

當一面善於聆聽的鏡子

聆聽對方講述時，常認為對方：「怎麼這麼傻，自己綁自己。」此時，要先進入一種「他被苦所逼迫，正在受苦中」的心情。譬如正受婚外情之苦的太太說：「我先生這樣對我，我一定要把他給殺了。」說得好像非常認真，使人聽得膽顫心驚。事實上，要感受到這位太太被拋棄的苦，感受到她只是表面很強勢，被報復的想法困住，其實心是脆弱的。先接納她的生命正陷入苦迫中，不急著去批評：「你怎麼可以用殘暴的方法，這會對你有好處嗎？不是又造惡業！」要將理性放空，進入這個生命的苦迫。

溝通時，求助者愈被觀念困住，愈不是理性溝通；而是一種「心

波溝通」。所以，我才會感受到佛陀所說的「慈悲無障礙」。其實對方也知道報復是不如法，但她抵不過忿怒啊！要溝通至她自己說出：「唉！我也不可以這樣做。」我們不要想說服人；而是在過程中，保持一種慈悲的心波，用心波互動往來。有時，睡了一覺後，她可能會說出：「師父！我想，我不要這樣了。」所以，聆聽時，穿過表面的情境，進入生命的苦迫，就能繼續聽下去；也會願意在當下，不斷送慈悲給對方。

陪他走一段

另外，聆聽時，避免直接說結果，而沒有過程。曾聽過有老參安慰另外一位剛失去親人的居士：「人生無常是正常，節哀順變。」或說：失敗挫折是逆增上緣、失敗為成功之母等，直接進入結果。雖然道理沒錯，有時，人的心會反彈。這是因為我們直接進入結果論，而

忽略了過程。

有個年輕人，大學畢業後出國求學。在台灣很優秀，到了西方國家，各種因緣讓他無法名列前茅，因此，他感覺到挫折跟失敗。如果這個年輕人來到你面前，你盡是跟他說：這些能豐富你的人生……這個年輕人的眼睛一定不會亮。

要先陪他進入情境，走一段過程。「你到那裡，有幾個亞洲華人？」讓他講述當地的環境。慢慢講，也才明白自己的英文還不是很好，聽、說有落差，很難跟同班同學同步。挫折、失敗是一個自我定義，要他換一個角度來看待，譬如語言上的挫折。

先肯定他目前已做過的努力，對他說：「你必須給自己時間，你今天聽得懂，不代表明天去學校完全聽得懂。你還願意持續，真是了不起。」從他願意為這件事情付出的努力，去肯定這個年輕生命的能量。也讓他去接受這個生澀的過程，其實是一種現象；只是我們很容

易將它定義為挫折、失敗。

也可以問他之前類似的挫折、失敗的經驗。在回想的過程裡，他可能會理解到：原來生命中，常常有從陌生到熟悉的過程；更多時候，我們還是有很多的不足。那麼，對人就會更柔軟。有時，生命中的不足，也可能是一樣很好的禮物。這就是佛法所說的「逆增上緣」，使我們對生命更寬容、更慈悲。這都是經過某種內在思惟，再轉化而出的結論。

所以，聆聽，當一面鏡子，我們要先從對方失落、失去的那一點開始，慢慢陪著他走到最後。真理可以講，可是在最後講；必須先有個過程。因為情境要先安頓——將他的情感、心先安頓之後；才進入所謂的真理。