



只要多一点点同理心



方昌清 ■ 本期特约



佛教专栏

壹

有一天，我和秀莹，在会所活动处的教室里发现一只不知为何被困了的小鸟。稍观察地上的粪便，想来是被困了许多天。教室的窗口很小，我们没办法把它赶到那去；我只好俯下身来，在地上随着它爬，绕了很多圈，弄得我晕头转向，满身大汗，才成功捉到它，然后，到草丛把它放了。尔后，我和同事都觉得很开心，因为鸟儿获得自由了，回到了家人（鸟）的身边。



贰

有一天，我和一位刚认识的朋友聊起了彼此的兴趣，他告诉我他很喜欢钓鱼，有次他和朋友花了很多天的时间到一个遥远的地方去钓鱼，他说那路途是多么的遥远，可是最后，他觉得很值得，因为可以体验不同的钓鱼经历。我说我小时候也很喜欢钓鱼，可是自从我看见我的猎物（鱼）的唇，因为被鱼钩钩裂而许多天都不吃东西时，我就不再钓鱼。他惊讶的看着我，好象听到了天方夜谭。我很认真的告诉他，比如说现在你是一尾鱼，先别说你被钓了，但是若被钓的是你的家人，那么你的感受是什么？他说我想太多了。我们的话题没有继续，但是我却开始思索，为何我们不能有多些些的同理心？



叁

我听过一些朋友聊起被掠夺后的心情，极度惶恐。。。他们描述的时候，眼瞳放大，像是再经历了一次。我曾在家里，看见掠夺案在家前发生。被夺的不是我，但是我的恐惧让我整个星期都活在恐惧中，只要有摩多车经过身边，我可以神经质的跳起来。我过后一直在想，为何那个匪徒在掠夺前，不能多一些些的同理心？



那么也许 就不会作出害人害己的事来！

肆

在 日常生活中，只要多一点点同理心，其实很多人与事可以改变。我们对家人多一些些同理心，我们的生活可以更和谐；我们对朋友多些些同理心，我们会发现知心的 朋友其实不难找；我们对上司多些些同理心，我们会发现原来上司也有难处；我们对陌生人多些些的同理心，我们会发现朋友会渐渐的多起来。。。



伍

同理心不该只是名词或形容词，它应该还包含动词，可以培养学习。只要我们把心放柔，把气头上的行动话语放慢，想想对方的处境，很多不必要的冲突可以避免；有时你会发现，奇妙的是，对方也会因为你的考虑他的处境，而不好意思或也为你着想起来。



陆

将心比心，只要多一点点同理心，我们的世界其实可以变得更和谐些。今天就开始行动吧！你会发现随着你的同理心发挥，你的力量也会增加。祝福你也祝福我自己～

方昌清

25052005



[马佛总资讯网](#) 02-06-2005