

## 溝通的方法 — 聖嚴法師

人是群體的動物，不可能離群索居，除非你想成為與世隔絕的人，把自己關在一個獨立的空間裡，不想和任何人接觸，也不想請求任何人幫忙，那才不需要與人溝通，否則誰都免不了要與他人溝通。

溝通很重要，可是在人與人相處的過程中，我們都會選擇與自己比較契合的人來往。總認為：反正不和某某人來往，不和某某人談話，一樣會有其他朋友，一樣可以過日子。於是就開始有所分別：這個人是我的朋友，那個人不是我的朋友；或是這班人都是壞人，我不願意和他們做朋友。

像這樣的人，在腦子裡已經設定好標準，認定了某些人不夠朋友，或不是朋友，或是這些人都是出賣他、要佔他便宜的，甚至覺得別人的水準太差，不夠資格做他的朋友。這種不願雙向溝通的人，要和他交朋友是很難的，因為，溝通一定是雙向的，如果只是單向的就不能稱作溝通，因為根本無從溝通起。

照常理說，只要不是惡友、損友，交朋友應該是多多益善，但如果任憑你如何努力，對方還是不願接受你，仍然對你有敵意，那就不用再努力，只有暫不往來了。因為你不一定非得和他做朋友不可，更何況是他不願意和你來往，不願意接納你，如果你執意要和他來往，不但你很痛苦，他會更痛苦。事情到了這個地步，也是無可奈何的。不過，即使如此，也不要將對方當成敵人，心裡還是要把他當成朋友。

這就是佛法中所謂「默擯」的方式。「默」是沉默，「擯」就是驅逐，意思是他不生活在我的範圍裡，我也不生活在他的範圍裡，彼此互不干擾、涉入。因為既然沒有辦法溝通，那就不需要再強求了。尤其是當對方無理取鬧、不可理喻，你和他有理也講不通時，那只有用默擯的方式。可是等他回心轉意後，還是要將他視為朋友，不要因此而把他當成十惡不赦的人。

另外還有一種方式是「試探」，幾次試探後或許會發現，也許是因為你的方法、心態或言語讓對方誤會，以至於他無法接受。這時你必須先調整自我，調整到對方能夠接受的程度為止，但不能把自己完全變成別人期待的樣子，否則就失去了自己的立場與原則，連一般人也無法接受。你可以試著想辦法先適應對方，將自己的一部分改變，經過多次的適應調整，最後也許對方會回心轉意，願意主動或被動的與我們接觸。

無論我們採用什麼方式溝通，都要明白，溝通需要雙方共同的努力，只靠單方面努力是不夠的。所以除了要敞開心胸接納別人外，對於他人剛強、抗拒的心，也要用慈悲心來軟化它，這樣才能達成真正有效的溝通。

本文摘自法鼓文化出版《從心溝通》