

溝通中的平衡法則

很多人在家庭關係、同事關係、上下級關係中，因為溝通不夠而造成誤會；或者該溝通的沒溝通，致使對方生氣。對方看你總是找某個人說話而不跟他說話，就在後頭搞你，或者亂說話氣你，甚至侮辱你，這都是因為缺乏溝通。如果你有寬闊的心胸，能容納這件事情，在大腦中把事情分析之後，再處理它，就能什麼事都沒有，那叫智慧。

先溝通，後行動

我認為，無論對於正面的讚揚，還是負面的指責乃至辱罵、羞辱，都要學會接受。尤其是最初開始修行的時候，如果你還沒有這麼高的智慧，碰上指責或辱罵的時候該怎麼辦呢？要學會師父所講的，先接受，心裡想著「沒有關係，可能是我錯了」，之後再去分析自己錯在哪裡。如果找不出錯來，你也可能犯了「缺乏溝通」的錯誤。

在做事之前，應該先把你的想法和大家溝通，一旦大家覺得有道理，便會樂意跟你配合，也才會因為配合而產生利益，否則光自己明白了，別人沒弄懂，那也是沒有用的。

即使是夫妻，都不一定能配合得很好，因為你(妳)不是他(她)，他(她)也不是你(妳)。此外，你自己單方面認為的好，對方也不一定認可，所以在做事之前，應該先做說服、動員的工作。

一個負責人或領導者一定要事先做好說服、講解、溝通的工作，乃至動員周圍那些為你做事的人，才能出現很好的效果。不僅僅領導者如此，家庭、夫妻、朋友、父子之間都是這樣的。

以博大的心胸面對讚美、侮辱、汗巖

溝通是非常重要的一項工作，如果你做得對，對方還指責你，有可能是因為你沒有溝通好；如果你溝通了，對方卻聽不進去，有時候是因為對方的境界和智力問題。

每一個人都是這樣的，你有你的期望，他有他的希望，你所期望的偏偏不是他所希望的。比如你們家一共存了一萬塊錢，你想買一部好一點的電腦來用，你太太想買一台好一點的、更大的電視來看。你有你的想法，她也有她的需求啊！你的想法不一定符合於她的心意。在這種情況下，有時溝通也無效，但至少應該先接受、分析、了解，才能知道對錯在哪裡。就算完全是對方的錯，也是好事，因為他正在成就著你的定力。

在我修行傳法的過程之中，罵我、打擊我的人比比皆是，我心裡是怎麼想的呢？我所想的是：我本來就是一個很犖的人，如果沒人罵我，我也許沒有動力傳法；越有人罵，我傳法救人的動力就越強。那些人越罵，反而越提醒著我，我應該要做得更好！

看待事情，有時候要分層次、境界、對錯，希望大家用比較博大的心胸去面對讚美、侮辱、汗巖。

讚美助長我執

關於汗巖，我剛才已經提醒過大家了，但是最難過的關，其實是讚美。當一個人從普通的凡人走向領導崗位的時候，一般都會從原本的不自信變成傲慢，甚至變成不可糾正的傲慢。那就是「我執」之心太大，認為只有自己說的是對的，誰說的都不如自己說的對。即使自

己說錯了也不允許別人提醒，還堅持要去執行；明知自己錯了，還要領導著眾生一起錯，這就叫強權。一個經常得到讚譽、讚美的人，會縱容自己產生我執心，名利心也會極強；一個未得到太多讚美的人，我執之心反而沒這麼強。

我聽說世界上有幾所特別好的高校（編註：大學），學生的自殺率比較高。為什麼呢？除了學習壓力之外，還有的人過去居住在別的城市時，讀書成績從來沒有跌落過前3名，可是到了哈佛之後，成績竟成為最爛的，所以一時受不了，就不想活了。這就是因為他過去在一般的學校裡讀書時，一直都是最棒的，從來沒有被侮辱、謾罵、翻白眼，或被同學、老師當成一個負面的人來看待過。因為沒遇到過挫折，所以對挫折沒有免疫力，當有一天突然覺得自己再也不是那麼棒的了，便承受不了。

這也正是很多長得好看的小女孩不好好讀書的原因。好看的小女孩一長大，身邊的人都在看她；唸書時，不僅老師讚美，同學也羨慕她，大家都對她說：「妳長得好美好美好美唷！」她滿腦子充斥著這些讚美，不像我們這些長得不太好的學生，上課只能拚命聽老師講的話，生怕聽錯了。

不當的讚美猶如溫柔的毒藥

長得美的女孩，滿腦子都是「我很美很美」！她腦子裡盛滿了「美」這個字，知識反而進不去。所以，女孩長得太美，既是很好的，又是負面的，因為她的能量可能全都集中到臉皮、外在上，就是因為她所受到的讚美太多了。

長得很美，又很聰明、很有智慧的人真的很少見，因此，長得美或經常受到讚美，不一定是好事啊！這叫作溫柔的毒藥、甜蜜的毒藥。甚至被人稱讚為有智慧，也可能會成為智慧的毒藥。比如，大家都說：「哇！老師你很有智慧啊！」這麼喊著喊著，久了也會變成毒藥。我覺得這是一個平衡學——精神健康平衡學，人的精神世界也需要平衡。

有些同修跟我說：「師父，我認為教育孩子或帶領同修，應該只讚美不責怪。」

我說：「什麼意思啊？」

他說：「這樣他們就會聽話呀！」

我心裡覺得不對：「這個世界上不可能有人光受到讚美、不被責怪，如果他犯錯了，你怎麼辦？」

他說：「如果他犯錯了，我就先讚美，再把錯誤告訴他。」

我說：「這麼一來誰還會改正錯誤呢？你讚美了他的錯誤行為之後，他會覺得『既然我是對的，為什麼要改呢？』」

所以只用讚美的方式，就是溫柔地害人，是溫柔的毒藥。不論對待任何人，尤其是最親密的人，只用讚美的方式一定是錯誤的。如果你不是別有用心，為什麼總讚美他呀？他犯了錯誤你也讚美他嗎？不能這樣子的。這種方式本身就是一種錯誤！但是，當別人做得正確，你卻說出負面的語言，誰都是不能接受的。

表達負面意思的時候，話可以說得更婉轉一點，別太狠，因為一般人不容易接受負面的話語。但是一個修行人要學會接受負面的指責

或辱罵，更要以很智慧、理性、清靜的頭腦去面對讚美。