

圣严法师

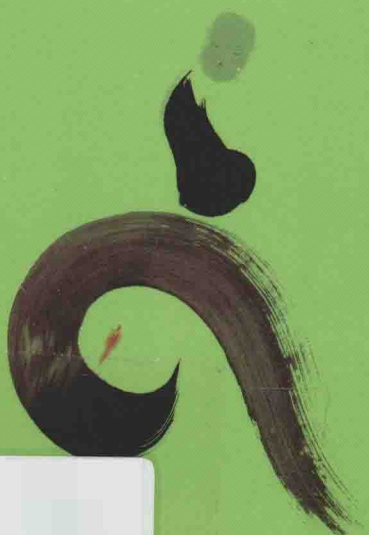
／著

佛·法·修·心·课·堂

从心沟通

不烦恼、不焦躁、不抑郁的活法


敞开心胸接纳他人，用慈悲软化他们刚强、抗拒的心，
如此才能达成真正有效的沟通。



从心沟通

圣严法师 / 著
佛·法·修·心·课·堂



人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从心沟通 / 圣严法师著. —北京: 东方出版社, 2014

ISBN 978 - 7 - 5060 - 7172 - 7

I. ①从… II. ①圣… III. ①人际关系学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 005511 号

从心沟通

(CONG XIN GOUTONG)

圣严法师 著

责任编辑: 刘 晗

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 192 号

邮政编码: 100010

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 13.5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5060 - 7172 - 7

定 价: 29.80 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210853



编者序

进入全球化时代之后，人际沟通的方式虽然大幅增加，但人与人之间却不见得因为沟通频繁而互相信任、了解，反而更容易疏离，产生隔阂。

《从心沟通》是圣严法师从各个角度解析人际关系的著作，希望能提供读者全新的思考方向。全书共分为四大部分：“学习接纳与诚恳”、“学习欣赏与赞美”、“学习慈悲与包容”以及“学习关怀与付出”。

当人与人之间发生不愉快时，许多人都习惯于把问题归咎他人；其实，这种对立而紧张的心态，不但容易伤害他人，也会增加自己的烦恼。法师在书中提到：“一般人所认为的沟通协调，就是让别人接受自己，却往往忘了体察别人真正的需求”，指出与人相处时最大的盲点在于“本位主义”，只从自

己的角度出发，希望别人接受自己，却忘了站在别人的立场、为对方设想，而这样的“同理心”，往往才是维系和谐人际关系的关键。

圣严法师透过平易近人的语言、生活化的实例来劝勉我们，无论他人如何对待我们，我们都要从自己的内心做起，以信任、包容的态度与他人沟通。法师说：“只要用诚恳、亲切的态度，以人的本质来对待每个人，把每个人基本上都视为好人，就能和别人建立友好的关系。”如此将人际关系回归到真诚良善的原点，并提供最切实可行的实践方法。法师希望以佛法的智慧在日常生活中利益众人的悲愿心，在书中处处可见。

本书内容原为“大法鼓”电视节目中圣严法师的



谈话，整理成文稿后曾在《人生》杂志的《人生导师》专栏中连载，受到广大读者的欢迎，于是将文稿结集成书。相同类型的书籍，2005年已经出版了《找回自己》，如今再出版《从心沟通》，希望所有读者在与自我心灵对话的同时，也不要忘记用最温暖的善意去关怀他人，共同创造一个更为和谐的世界。

法鼓文化编辑部





目 录

第一篇 学习接纳与诚恳

沟通的方法 / 002

先接纳别人才能沟通 / 007

存好心，说好话 / 012

实话实说为上策 / 017

讨好的话不一定是好话 / 021

谣言止于智者 / 026

不要只是抱怨，要处理抱怨 / 030

白色谎言该不该说？ / 035

不要让“重话”变成“恶口” / 040

第二篇 学习欣赏与赞美

少一分争夺，多一分和谐 / 046

走自己的路，不必比较 / 051

学习原谅与宽恕 / 056

你可以微笑 / 060

嫉妒有害而无益 / 065

感同身受，化解嫉妒心 / 069

如何消除嫉妒心 / 074

结恩不结怨 / 078

用感恩的心消除怨恨 / 083

第三篇 学习慈悲与包容

如何和不喜欢的人相处 / 088

卸除心防，从转化烦恼开始 / 094

别当狡猾的人 / 099

- 远离两面人 / 105
- 好人比较吃亏吗? / 110
- 如何帮助自卑的人 / 116
- 不只关怀, 更要包容 / 121
- 要包容不要包庇 / 126
- 包容的尺度与智慧 / 130
- 真正的柔软 / 135
- 因为柔软, 所以坚强 / 140

第四篇 学习关怀与付出

- 结真正的善缘 / 146
- 不被自己障碍住 / 152
- 网络社会不等于疏离 / 158



- 善知识、恶知识 / 164
- 做个真正的贵人 / 168
- 布施——真正的救苦救难 / 173
- 爱语——让人欢喜听你说 / 176
- 利行——最有号召力的行动方式 / 181
- 同事——有愿者同行 / 186
- 慈悲他人的方法与智慧 / 191
- 慈悲没有敌人，智慧不起烦恼 / 196
- 化敌为友最好的方法 / 201

第一篇



学习接纳与诚恳

沟通的方法

人是群体的动物，不可能离群索居，除非你想成为与世隔绝的人，把自己关在一个独立的空间里，不想和任何人接触，也不想请求任何人帮忙，那才不需要与人沟通，否则谁都免不了要与他人沟通。

沟通很重要，可是在人与人相处的过程中，我们都会选择与自己比较契合的人来往。总认为：反正不和某某人来往，不和某某人谈话，一样会有其他朋友，一样可以过日子。于是就开始有所分别：这个人是我的朋友，那个人不是我的朋友；或是这

班人都是坏人，我不愿意和他们做朋友。

像这样的人，在脑子里已经设定好标准，认定了某些人不够朋友，或不是朋友，或是这些人都是出卖他、要占他便宜的，甚至觉得别人的水准太差，不够资格做他的朋友。这种不愿双向沟通的人，要和他交朋友是很难的，因为，沟通一定是双向的，如果只是单向的就根本无从沟通。

照常理说，只要不是恶友、损友，交朋友应该是多多益善，但如果任凭你如何努力，对方还是不愿接受你，仍然对你有敌意，那就不用再努力，只有暂不往来了。因为你不一定非得和他做朋友不可，更何况是他不愿意和你来往，不愿意接纳你，如果你执意要和他来往，不但你很痛苦，他也会很痛苦。





除了要敞开心胸接纳别人外，
对于他人刚强、抗拒的心，也
要用慈悲心来软化它，这样才
能达成真正有效的沟通。



事情到了这个地步，也是无可奈何的。不过，即使如此，也不要把对方当成敌人，心里还是要把他当成朋友。

这就是佛法中所谓“默摈”的方式。“默”是沉默，“摈”就是驱逐，意思是他不生活在我的范围里，我也不生活在他的范围里，彼此互不干扰。既然没有办法沟通，那就不需要再强求了。尤其是当对方无理取闹、不可理喻，你和他有理也讲不通时，那只好用默摈的方式。可是等他回心转意后，

你还是要将他视为朋友，不要因此而把他当成十恶不赦的人。

另外还有一种方式是“试探”。几次试探后或许会发现，也许是因为你的方法、心态或言语让对方误会，以致他无法接受。这时你必须先调整自我，调整到对方能够接受的程度为止，但不能把自己完全变成别人期待的样子，否则就失去了自己的立场与原则，连一般人也无法接受。你可以试着想办法先适应对方，将自己的一部分改变。经过多次的适应调整，最后对方也许会回心转意，愿意主动或被动地与你接触。

无论你采用什么方式沟通，都要明白，沟通需要双方共同的努力，只靠单方面努力是不够的。所



从心沟通

以除了要敞开心胸接纳别人外，对于他人刚强、抗拒的心，也要用慈悲心来软化它，这样才能达成真正有效的沟通。

先接纳别人才能沟通

一般人所认为的沟通协调，就是让别人接受自己，往往忘了体察别人真正的需求。例如，我有一个弟子，他在与人沟通协调时，常常会说：“我是为你设想，所以你一定要接受我的建议，你非这么做不可。”然后才问对方：“你会不会觉得很难接受？”如果对方表示很困难，他便回答：“这不困难，只要你接受我的想法，困难自然就会解决。”

像这样的沟通，是单向、填鸭式的，并不是真正的沟通。真正的沟通一定要先问对方有什么困难，

