



圓悟自癒中心

理性化靈性成長文教基金

10505 Valley Blvd, 10505 Valley Blvd, Suite #423, El Monte,

談「溝通」

人與人之間的關係好壞，全建立在溝通是否順當，尤其是在雙方關係不是很好，尤其是在婚姻關係上，就是因為他們之間的溝通差或根本雙方都認為有無法再去溝通的情況才產生。明明發生了的事，在事情剛開始時，這樣的能量及信息已是散發出去了，旁人很容易可以體會到或感覺到是什麼事，只是心照不宣，也不會有有意去識破。但是當事人就是無法去面對，而還會完全去否定事情真相的存在，不是故意的，但不自覺的去不面對及承認。關係越親密就越容易會發生這種情況，這就是盲點。常常是用否定的態度(Denial)去避免看，因此有些事雙方常時期的可以拖一陣子。當事者會給自己一大堆道理、說辭、或想法。便不需要去誠實的面對自己，長時期的處在否認的狀態下就行了。常給自己的說詞，有下列幾種：

- 可能是他今天對方情緒不好。
- 事情過去了，明天就會不一樣。
- 他肯定是在乎我的，不然不會以前如此對我追求等等，現在只是暫時的現象。
- 他只是與她(他)人談得來而已，不是故意忽視我的存在，不需去在意。
- 自己以修行的觀念去強迫自己尊重(其實在某些事情上是放任，如「慈悲出禍害，方便出下流」的去姑息對方。
- 害怕失去的心或被人排斥的心而下意識的不去承認有什麼解決不了的問題。
- 強烈愛的能量流造成，以自己 ID 的愛去抓住不放，對真正在情感上去感覺愛，是存否定及模糊的影象，容易吸引有虐待傾向的他人去當配偶，怎麼樣也要去抓著自己所認為的那種不是真正的愛。
- 任何其他可以給自己的種種說辭，目的就是要避免去面對及看事情的真實面。

這些種種道理都是給自己逃避，否定事情存在的機會，失去了在剛開始事情發生時，就應該以真正解決問題的心態去面對的機會。久而久之，會使雙方越走越遠。尤其發生在婚姻關係裡，第三者便會乘虛而入了。當真正的問題累積了很久，要去從頭來起，一件件的去解決，便難上加難了。如果雙方當事人沒有這個決心，就完全不可能再去建立好的溝通管道，這樣的輪迴便一直會重複再重複了。悲劇、家庭破碎的局面便會產生。如彼此雙方沒有堅守的道德標準，對婚姻的責任感及不想要繼續造業的修行觀念，都願意企圖去由修行改變自己，去圓滿的話，便沒救了，只好等到下輩子再重新來過（如果有機會投胎為人身的話）。

因此一對夫婦，一日過一日，一年過一年，這樣的關係可以維持很久，因為當事人個人的執著觀念或是用道理去說服自己，覺得沒有什麼了不起的問題存在，就可以得過且過。這樣的否定態度，是我們每個人或多或少在日常生活中慣用的模式，小事如此，大事也如此。日子久了，便演變成不習慣用自己真實的情感及感覺去生活，自然演變出來就是一個困境，形成一個特有的 ID，越久越難解決，自然就有不可收拾的結果，導至婚姻因此破裂。可以明白為什麼在婚姻破裂的某一方會說出“我不可能再愛你”的這句話時，還會覺得莫名其妙，甚至當第三者的涉入，不是親眼目睹還是不願意去面對，雖然下意識早已查覺，只是又去再一次的“否定”而已，拒絕去面對。你會問：為何當初可以去愛？因時間而改變了？其實真正的原因是已無法再作溝通了，無法一起成長，無法去誠實訴說對彼此真正的需要，障礙太多。當一方發現可以跟另一個第三者談得來時，那種新鮮熱戀，如跟最初那

種同樣的感覺又重新出現時，自然有受夠了，換個環境及換個人的意圖浮現。沒有對修得關係圓滿去堅持，彼此對婚姻早已做的承諾、或道德上應當的考量。雖然當下的關係真的結束了，其實與那個第三者又將踏入另一個輪迴，仍然還是需再去面對及學習如何溝通了，這就是多數世人，在不斷輪迴中出現的痛苦處境，週而復始。要想關係維持得好，溝通是否順當，在各種關係的維持上由一開始便需要去下功夫的，的確極為重要的事。

以否定的態度，或不承認有問題發生，抱著跟本不願意去解決問題的態度，將事情無意的隱藏著(Denial)，是肯定對溝通有很大的傷害，而不自覺的兩人的關係成了表面上的關係，公式化的關係，索然無味，其實心中各懷鬼胎，隱藏住了彼此對彼此真正的看法，各自保持了一大堆對彼此的負面情緒，如怨恨、看不起對方、忌妒等無法啓齒去與對方訴說自己真正的情緒，如果能去感覺一下受到傷害的東西是什麼？其實有時候真是自己的 ID 在做怪，自以為是的去認定了對方的某種行為及言語是針對著自己來的，要有好的溝通必須努力的去除這層層障礙，勇於表達個人誠實的想法，找出自己特有的 ID，給彼此機會去訴說，去聆聽對方的聲音，哪怕是多小的事情。而有些人尤其是在事事不順的時候，關係不好的情況下，箭頭永遠指向他方去責怪、記仇、怨恨，甚至無意的去報復洩氣，而牢記著對方是如何的去傷害自己，忍無可忍(以不斷的忍去維持關係)，尤其有個第三者有意或無意的出現及示好感時，一條方便的出路就自然產生了，選擇離開是很自然而快速的解決方法。根本沒有真正的去檢討，去求自己的 ID 軟化，用心在兩人關係的改變上。

這就是為什麼我們常看到在男女相戀中的情況下，在強烈希望彼此接受對方的需要及慾望下，要想你儂我儂，因此溝通可以說是天衣無縫，尤其是雙方又有了肉體的接觸，水乳相融的感受便自然形成了，一日不見如隔三秋之感如此的強烈。那為什麼相處久了就會逐漸消失了這種感覺？而變成每日的相處都是在戰場上，你來我往的去應對及計較，說不上什麼溝通，各自以忍讓，或是得過且過的態度去否定有任何問題存在，情緒上也麻木了，認為自己是過著行屍走肉的生活而索然無味，沒有愛的溫暖及感覺了，而更不會去表達欣賞彼此的好感(有些人只是很會表達自己對他人的不滿)，沒想到應當去溝通、去解決問題。當二個人個性上的差異；一個內向，一個外向，或二個內向的人相處，要真正的溝通是難事，很容易隨時變成雞同鴨講的局面，唯有用圓悟自癒中心的方法去溝通，依照一些最基本的理論，但彼此都能用才行，如一方用，另一方不屑一顧，一意孤行，用自己的 ID 去解決事情，要談溝通太難了。尤其在當彼此的溝通下，會暴露自己更多個人的 ID。事情無論大小，自己不想去改變，不去做功課，也是沒有什麼效果可言了。如果一方堅持不去解決差異，而寧願走入一般人最容易去面對及快速解決的方法，就是選擇離開而另尋其他認為適合的對象也是一個選擇。日後就會自然的發現，終究必需要面對的還是要建立雙方好的溝通管道才行，這真是逃不掉的事實。

如何去建立好的溝通管道，有下列幾點建議：

1. 當雙方在溝通時，雙方就有能量上的互通及互動，必需要以「誠」相待，才會有真正的溝通產生，如有隱瞞或說謊的情況發生，溝通也不可能存在。這與自癒者及幫助自癒者的老師情況是一樣的。在自癒過程中，老師(引導者，用自身的能量去協助癒合者)與學生間的關係必需以誠信相待，溝通管道必然通順無阻，因此二者的能量也通暢無阻。才真正能得到老師的幫助而發揮自己自癒的效果，如果無法有這層誠信相對的關係，那就必須中斷這層關係，另尋其他可以取信及以誠相待的老師了。
2. 溝通是要有「溝」與「通」，例如水溝有堵塞，要將溝清洗堵塞才能讓水流通，因此在這個原則下，當想開始溝通時，必須要大約知道對方是卡在何處，而自己又是卡在何處？必須要將要溝通的人的一切想法，ID 等放入您溝通的方程式中，而不只是說自己想說的，他方也說他自己想說的，沒有去體察他方的真正想法與自己有何不

同而去做溝通，如 A 是他方，B 是自己，A+B 的溝通不應當是 AB 而已，應當是 C，C 是包含著能共識或不能共識之處，再去談不能共識的部分，彼此就會多一些瞭解，才能知道對方真正的需要是什麼？而不只是堅持己見，自己都是對的，要求他人順著你了，而談來談去還是 A+B=AB 而已。

3. 彼此最基本的尊重必須要有，其中包括彼此要尊重對方在想法上或做法上不能碰觸的地方，語言不是用攻擊或要對方改變的態度下去進行，有意想傷害別人的心。更不能動粗或辱罵，意氣用事，以出口氣或報復的態度。我們都是有靈性的人，都有真善美的特點，唯一不同的是 ID 不同，都應當受到最基本的尊重，沒有一個人可以打壓或欺侮他人，男女不平等的態度下去侮辱他方。處處以不造業為念，去做最基本的尊重，其實尊重別人也是尊重自己，要有些基本道德的規範。
4. 給彼此足夠的空間及時間去做思考及反省，而不是盯蒼蠅式的去疲勞轟炸，去要求他方做某種即刻的改變或順從。常常在爭吵問題是能給彼此空間是給對方最好的禮物。尤其是在修行中要想讓思想軟化是要有一定的過程，急不來。要想對方的 ID 徹底軟化，需要的就是時間與空間。但遇到一些有偏激個性及想法的人，慣性的去違反了某些道德的標準，例如花天酒地，老搞婚外情，欠債務等公認的不良行為，也要小心的去估量自己在他人的行為上該付的責任，去檢討自己。同時也不要一味的姑息他人或自己，犯了「慈悲出禍害，方便出下流」的因果，有時深的業在這輩子是無法去消除，只能去承受。但去修會比不去修好，此生受苦會少一些，來世活得也會輕鬆些。
5. 在我們每個人表達情緒時，那種突發性的表達方式都是在 3-7 歲時表達出來的（第一反應），自己可以有這樣的自然表達方式，也必須要容許他人有這種表達的方式，不要總是認為他人的表達情緒是衝著您而來，去有意的傷害您，養成隨時去察覺自己這種情緒的習慣、當情緒來時，尤其是對陌生的人，可將憤怒先放入一個盒子裡，而用「健康的關係及支持您的生活」去做表面層次的應對，使自己立即進入「靜坐狀態」。這是一種練習，不斷的練習，自然會成為習慣。
6. 我常稱自己欺騙自己，所謂大騙子型的同修，是最會用「否認」去過日子的人，避免去看事情的真實面，而更無法誠實去面對事情的真實面，而是很擅長的去自編、自導，自演自己自以為是，去做適合自己劇本的的好演員。大家要避免自己去做一個這樣的人。

現在整個宇宙已快進入了末法時期能量（已持續有 1000 年之久）的尾聲，還有四年（2012）就是見性時代能量的開始。由於是末法時期的尾聲，大量負面能量因此累積很多。現在的人心及人性醜態暴露無遺，普遍道德水準下降。因此婚姻，情感關係不穩當的衝擊彼彼皆是，人與人的和諧度也遞減。面臨的天災人禍，經濟崩潰的危機不斷。日子不會太好過。我們大家即然有幸當下正走在這條修行的路上，盡量把持著少造業的原則，多靜坐，維持一些基本的道德水平，按著宇宙的自然規律去做，不要去做逆天行道的事。尤其是有病痛纏身的同修。宇宙間負面的能量太大了，只要心存不善便會快速、排山倒海衝擊過來，自己無法去抵擋，已來不及了。大家現在穩著自己，培養自己的能量體，不要隨著自身的感官慾望聞雞起舞，等待 2012 年的到來。目前希望各位在溝通上多下功夫，對每日的生活，人與人的互動肯定大有幫助，將會製造一些和諧的環境，節省金錢的消費，多到好能量的地方去。有空多來中心集體靜坐或參加 11 月份的閉關七天的靜坐，共勉之。

September, 2008

杜羅娜