

在溝通時保持覺察

有很多文章、手冊、工作坊和講座介紹積極的聆聽技巧、溝通方式和技巧。很多僱主甚至為僱員提供有關溝通技巧的在職培訓，以改善服務質素及員工之間的關係。也許你也曾閱讀過這些文章，或甚至參予過訓練這些技巧的工作坊或課程。常用的改善溝通技巧，包括觀察行爲，言語或言語以外的溝通方式；這些技巧對改善人際關係十分有用。

用技巧應付問題的缺點，是將技巧視爲工具或說明書般照著辦；只是在有需要時候才使用，通常是要到平時慣用的方法已不奏效，才想起用這些技巧。我們落入舊有的溝通模式的另一個原因，是因為我們沒有把積習改掉，因而養成了一種「條件反射」的人際關係。當我們進入「條件反射」的模式後，便不再如實地感受到內心的想法、訴求和感受。

要運用不同的溝通技巧和方法，我們必須打破舊有的模式，否則，我們的努力只會加深挫敗感、壓力，自我批判和內咎感。在日常生活中時時刻刻保持覺察，不以它爲技巧，而是作爲生活方式。養成了新的習慣，我們便有機會選擇用不同的方式去作出回應。正如面對困難的時刻一樣，除了「對抗或逃跑」的本能反應外，我們其實仍有其他方式可去作出回應；同樣地，我們亦可以不再氣因循本能反應用事，打破以往待人接物的舊有模式。

你可以培養新的習慣，並嘗試在與人溝通時，採用下列其中一些方法：

把意念放在呼吸上！

當我們與人溝通的當兒，仍可留心呼吸。即使在傾談之際，亦可不時把意念放在呼吸上-----或把意念交替地放在與傾談上-----這樣便可繼續覺察在與人溝通時身體的感覺、感受和思想。這樣做亦有助我們全情投入於當下一刻，全神貫注去聆聽別人的說話，從而作出適當的反應。它帶來一個靜止的空間，讓我們有所選擇。在這靜止的空間中我們選擇以所學的哪一種溝通技巧去作出回應。

我的話是否重要到真的非說不可？

很多時，我們是爲了與人熟絡，或希望爲他人所受落，因而在沒有必要回應的情況下說話或作出回應。但這種行爲卻往往會把正在交談的人思路打亂，使他們分心。同時亦可能妨礙溝通，或令人誤會我們背後的動機。最糟的是，它打斷了我們的覺察。

這真的是我要說的話嗎？

很多時，我們所看到的，並非事情的真相。所謂「真」，是見仁見智的。要尋求我們心目中的「真」，首先須瞭解我們真正的希冀和需要。這樣，我們才會正視他人對我們的期望和我們勉強自己滿足他們的習慣。這樣，我們才會正視自己處理情緒的老習慣---表達及/或壓抑情緒慣。最後，它帶領我們正視我們在日常生活中表現自己的方式。

我想要說的話有益處嗎？

很多時，我們說的話無論對自己或對他人都沒有好處。衡量所說的話有益處與否，其中一個方法是撫心自問：這些話會不會對自己或他人造成不必要的痛苦或傷害。如果會的話，最好還是暫時別說了-----如果這些話是重要的，那麼日後必定有機會再說。

- Patrick Thornton: The Way of Awareness in Communication

歡愉與內觀

與其追求歡愉不如尋找真相。當你細心做身體掃描，樂在其中時，往往不期然會沾沾自喜：「啊！這就是內觀了！當我做身體掃描，感覺身體部分，就一定會覺得輕鬆暢快！」其實這種心態已經再不是如實內觀當下了。這只是試圖延長或再製造一個特別的，愉悅的境界。如果這個愉悅的境界自然升起，很好。可是如果你刻意製造它，你便再不是尋求真相，你只是追尋歡愉。如果你喜歡歡愉多過真相，你對現實的觀察就容易扭曲失實。

當你感到歡愉時，內觀這個感覺，嘗試把心神留在你的身體內。我們的心神很容易從實在的身體快感溜走。我留意到，很多時，當我被按摩時，覺得很舒服，但幾分鐘後，心神就已經溜走了。想東想西，再感覺不到自己的身體。專注於身體，快感會顯得鮮明。可是心神總很容易溜走，尤其是開腔說話時，就更難留心身體。歡愉的活動可以是特別而有益身心的。從發白日夢得來的歡愉往往比不上從感官得來的歡愉那麼豐富鮮明和滋養身心。

- Charles Tarrt: Living the Mindful Life: A Handbook for Living in the Present Moment.

日常生活中的禪修 --- 洗碗碟

我覺得除非你不是正在洗碗碟，否則你不會覺得洗碗碟沒有樂趣。只要作站在洗碗盆前，卷起衣袖，手浸在溫水中，就可以感到個中樂趣。我喜歡慢慢的用心洗碗碟，充分覺察那個碗碟、溫水和手每個動作。我知道，如果我趕快洗好碗碟，好快些去吃甜品，洗碗碟的時間就會變得難受，了無生趣。那是多麼可惜哩，因為生命每一分每一秒都是奧妙的奇跡啊。碗碟本身、我在洗碗碟，這些都是奧妙的奇跡啊。

如果我不能夠快樂地洗碗碟，如果我想趕快洗完碗碟去吃甜品，那麼我也同樣不能夠享用我的甜品。我會一邊拿著叉，一邊想著下一樣要做的事，而甜品的味道、粗滑及嘗甜品的種種樂趣，都在不知不覺中溜走了。我會一直被將來牽引，而永遠不能活在此刻。

在覺察的陽光下，每個念頭、每個動作都變的神聖。在覺察下，亦再沒有神聖鄙俗的分別了。我得承認，我花多了時間在洗碗碟上，然而，我充分的活在每一刻，而且感到快樂。洗碗碟既是手段也是目的——即是說，洗碗碟不只可以讓我清潔的碗碟，而且我可以純粹為洗碗碟而洗碗碟，活在洗碗碟的每一刻中。

一行禪師