

禪宗有段故事，提到「應無所住，而生其心」這句重要的話。當年六祖慧能大師在家時，家境貧苦，慧能從小就必須賣柴維生，有一天當他背著木柴到市場中時，聽到有人讀金剛經，讀到「應無所住，而生其心」時，慧能當下心有感悟。後來即因此因緣到黃梅東山五祖宏忍大師處。在神秀寫上「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃」之後，慧能也寫上「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」於是，五祖在晚上三更召見六祖密談，講到「應無所住，而生其心」時，六祖言下大徹大悟，遂稟報五祖說：「一切萬法，不離自性，何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」五祖知道六祖悟本性，便說：「不識本心，學法無益，若識本心，見自本性，即名丈夫，天人師佛。」於是把衣法傳給六祖。

這一段動人的故事提示了「應無所住，而生其心」的重要性。然而這句話是什麼意思？又和溝通有什麼關係呢？本文將就這八個字和溝通的相關做扼要的說明。從字面上看，「應無所住」是指心中不要預存定見，或有預設立場，之後才「而生其心」，生起在當時當地最恰當的觀點。如果套用六祖慧能的話，「應無所住」較接近「自性」狀態，「而生其心」則接近「能生萬法」，這本是修行的過程，和修定發慧、定慧雙修有關，但這些不是本文的重點，故在此不擬討論，我們只著墨於這句話在日常生活的運用。

用另外的話來詮釋，比如孔子的「因材施教」或觀音菩薩的「應以何身得度者，則現何身」，都蠻接近「應無所住，而生其心」的意涵。這是一種心態，也是一種涵養，代表當我們在面對任何情境時，並沒有成見，而是因時、因地、因人制宜的。舉例來講如果是講「戒定慧」這個題目，假如對象是新竹科學園區的高科技知識份子，可能要多引用一點醫學研究的數據來說明，用字遣詞宜現代化，如果對象是鄉下某識字不多的中年婦女團體，則宜避免艱深術語，多講小故事。

我以為「應無所住，而生其心」之難行原因，廣義來說有三點，第一是領會不到這句話的精髓；第二是雖能領會這八個字的境界，但做不到；第三是雖能做到，但做不到。第一點牽涉到定慧雙修、自我沈澱、反省思考的能力，一顆昏沈、散亂和浮淺的心無法真正領會這八個字的境界。第二點牽涉到定力和習氣，原本想客觀擺脫自我中心，仔細全盤審視諦觀，習氣卻按捺不住又衝出來。第三點則是雖勉強可以控制習氣，但不夠熟練，同時善巧方便也不純熟，故仍無法達到最佳效果，也就是說，這是「應無所住，而生其心，而演其行」的「而演其行」做得不好。舉例來說，明明決定要對上述中年婦女團體講個幽默小故事，可是卻講得既不幽默，也不清楚易懂，這是心有餘，卻善巧不足。

溝通粗分有兩類，一是與個人的溝通，一是與團體的溝通。「應無所住，而生其心，而演其行」基本上是一個指導原則，但卻不容易實行，須有一些具體的要素來方便學人實踐。比如說在我們和個人溝通時，便有三個要素：1 以對方為中心（client-centered）；2 讀人法，讀出對方的狀態；3 同理心。平常人從小就習慣以自我為中心，不習慣以對方為中心，比如兩個人叫批薩來吃，通常我們想的是自己想吃那一種，不是想對方想吃什麼，少數的例外是談戀愛時會為對方設想，目的是搏取其芳心，待一旦得手後，就又自動恢復以自我為中心的言行。談話更常是如此，總是「我認為……」「我想……」，很少「你覺得如何？」「你的想法是？」。讀人法乃從對方的語言及肢體語言去了解對方的思考模式，可淺到只知道對方在意什麼？為什麼生氣？可深到明白這些情緒反應的成因可能和什麼信念以及過去成長背景之關連。這是專門的學問，需要敏銳的觀察力和一套理論系統來學習，在此不加細述。同理心指能了解對方的情感情緒，並與

之同步共鳴，這種能力雖然大部份的人都知道，但只能少部份做得好，有些人是先天就有同理心的困難，如自閉症患者，可能是基因或腦傷造成，但沒有藥物可以治療，只能復健。平常人則有同理心的能力，但不一定會表達，以致對方感受不到，這是很可惜的。

在吾人與團體溝通時，情況會與個人不一樣，考慮的要素也不太一樣。以公眾演講為例，使至少有四個要素要注意：1 準備；2 結構；3 傳達；4 場控。準備是指知道場合、人數、設備、時間等，進一步知道聽眾的背景（如教育程度、宗教背景、年齡性別等），並預先擬妥適當之內容，關鍵字等。結構指如何開場，如何進行主體之說明，以及如何結尾。傳達指目光、聲音、手勢、表情、姿態、走動等方式，場控指如何運動視聽設備，如何掌控 Q&A，注意聽眾的興趣週期等。

所以「應無所住，而生其心」這句重要指導原則和心法，衍生出來的具體要義涵蓋許多層面，說來容易，做來難，值得吾人細細體會和修習，它的精神小到自解脫；大到協助一切生命，意蘊深遠。

黃宗正醫師簡歷

學歷：哈佛大學公共衛生學院碩士

經歷：中華民國精神醫學會專科醫師

中華民國內科醫學會專科醫師

現任：台灣大學附設醫院精神部主治醫師

蓮花基金會董事