

# 說實話的四個準則

在佛陀的時代，人們會執取自己心裡對事物的詮釋，而錯誤解讀老師的原意。佛陀與其弟子們，歸納出四個準則，這四個準則是任何教導都要有的。到了今日，在評估我們與別人是否使用正語和有效地說實話時，這四個準則依然很有幫助。它們分別是：

- 一、我們必須說世間的語言。
- 二、我們應該因材施教，考量聽眾的思考方式與接受教法的能力，而給予不同的教導。
- 三、我們根據聽眾、時間與地點，給予適當的教法，如同醫師應病與藥。
- 四、我們教導的方式應該彰顯勝義諦。

## 第一準則：說世間的語言

第一準則是了解世間知見，即世間看待事情的方式。有時候我們必須和世人使用同一種語言說話，並用同樣的方式看事情。如果你不使用世間的語言，大多數人將無法了解你要表達的意思，你只能和想法本來就與你相近的人溝通。這並不表示你必須學習越南語或阿拉伯語，而是你必須使用人們能夠了解，奠基於他們日常生活經驗之上的詞彙。

例如，我們都習慣說天空「在上」，而土地「在下」。當我們坐在這裡時，我們說在我們上面的是「上」，在我們下面的是「下」。但對那些坐在地球另一端的人來說，我們的下面是他們的上面，而我們的上面則是他們的下面。在地球這個角落的上與下，並非地球其他部分的上與下。因此「上與下」雖是事實，但它是相對的事實。我們可以把它當作共通語言的一部分來使用，以便彼此溝通，而不需要在每次說話時都先來一場「上」與「下」的冗長議論。

## 第二準則：因材施教

第二準則是我們應該因材施教。這並不違背正語當中「不兩舌」（即不挑撥離間）的要素。在覺察聽者的觀點與理解力的同時，我們必須保持內容的可信度，這樣別人才有機會聽進我們說的話。因材施教，視對象的不同而改變說話方式。你必須深入觀察那個人，以明白他的理解方式，然後據此調整說話的方式，這樣別人才能了解你所說的話。如果某個人的理解力很強，你就可以用比較深入的方式來說話。

有一天，某個人問佛陀說：「你認為那個人去世以後會升上哪一層天？」佛陀回答他可能會升上某一層天。之後，另一個人又來問佛陀：「那個人死後會去哪裡？」佛陀回答：「他哪裡也不會去。」於是站在附近的某個人便問佛陀，為什麼他給兩人不同的答案。佛陀回答，這取決於問話者。他說：「我必須根據聽者的心智與接受教法的能力而說話。」

有個故事說到，某個人在早晨給了一個女人一鍋牛奶。到了那天晚上，他去取回。經過一天，牛奶已經變成奶油和乳酪。這個人說：「我明明給妳牛奶，妳卻還我奶油與乳酪。」那麼，牛奶與奶油到底是相同或不同的呢？它既非相同，也非不同。

對於那些理解力較強的人，你必須給予較深入的答案，表達出沒有任何事物是恆常的，一切事物皆不斷在變化。因此，你給予的教導與說話方式取決於聽者的智慧深淺，以及那個人對你所說的內容的理解能力。你根據聽者的背景與能力而說話。

## 第三準則：應病與藥

第三準則是應病與藥。如果你給人開錯藥方，那個人可能會死亡。因



此你給每個人一份特定的藥。當你有執著、渴愛或絕望等煩惱時，記住你就是自己的老師。你可以聆聽這些強烈情緒在說些什麼，再將你需要的處方回饋給自己。別以為聽到或讀到對自己有啟發性的言論之後，只要一字不漏地背誦即可。你應該思考如何讓你所聽到的這些事實，變成你自己的東西。同樣地，你也必須知道聽你說話者的心智與背景。如果你將自己聽到的教法，一字不漏地傳給另一個人，那對他來說可能並非適當的教法。你必須調整自己的說法，以適應那個人的背景。但你所說的內容，不可偏離真實的教法。因此雖然使用世間的語言，但並非任何世間的語言都可以胡亂使用。你的語言必須契合當時的情況，同時又不偏離事實。

想想我們如何對小孩談論世上有關死亡或暴力的事。我們是否會用有別於對待成人的方式，來對他們說實話呢？有一次我去參觀一座博物館，進入一個展示木乃伊的房間。有個小女孩在那裡看著那個死人。我們一起站在那裡，看了一陣子之後，她帶著恐懼的眼神問我這樣的問題：「有一天我是否會死翹翹地躺在一張桌子上呢？」我先回到呼吸，然後給了她唯一適合那個情況的答案：「不會。」我希望有一天有睿智的父母或朋友，能告訴她萬事萬物皆是無常的道理，包括我們的身體；也告訴她佛陀甚深的教法，沒有任何事物會完全斷滅，沒有任何東西會從存在變成不存在。但這些話並不適合在此時此地告訴她，

因此我給了她在那個情況下可用的最佳解答，即「不會」。

即使和成人說話，我們也可以考量他們對特定主題的心理耐受度，而改變說法。我們希望能以一種人們即使眼前未能，但稍後可以整合和使用的方式，與



他們分享訊息。這不是說謊，而是以善巧的方式說實話。有個耆那教徒問佛陀，人有自我嗎？佛陀本來可以回答他並無自我，但佛陀保持沉默。接著這個耆那教徒又問：「難道我們沒有自我嗎？」佛陀依舊保持沉默。後來阿難問佛陀：「你為何不說沒有自我呢？」佛陀說：「我知道他執著自己的見解。如果我說沒有自我，那他可能會不知所措而非常痛苦。因此，雖然根據我們的教法，『無我』才是正確的，但我寧可保持沉默。」

#### 第四準則：彰顯勝義諦

第四準則是勝義諦，即諸法最微妙的義理，它可能見諸於「無獨立自我」或「沒有生與死這回事」之類的句子中。勝義諦是正確的，是最能貼切描述究竟實相的法。但如果沒有善知識用人們能接受的方式，善巧地解說其



中的深義，它可能會令人茫然不解。因此每當我們需要說明我們明知別人難以了解的事情時，務必保持謙卑，更深入地觀察，以找出能夠說明這些事的方法。

有些勝義諦，例如不生不滅，很難透過日常生活經驗與平日的思考方式來理解。但如果有人能用某個簡單的事物來為我們說明，我們便很容易理解。以雲為例，雲既沒有「出生」也沒有「死亡」，它只是變換形式。我們可能認為這些勝義諦很抽象，但如果我們能深入觀察，或者有老師與同伴的指點，它們其實在大自然中是隨處可見的。

當你讀到或聽到某件事時，如果能善用這四個準則，就不會感到迷

惑。它們也有助於你在日常生活中好好聆聽別人說話，有效地表達自己的意見。無論是在朋友間的對話，或在團體中說話與聆聽，或在閱讀文字，無論它們屬於世俗的或宗教的範疇，你都能妥善應對。對於在特定情況下什麼才是事實，以及如何做出最好的回應，你將會有深入的了解。

這個修行不只關乎我們說話的方式，也和聆聽的方式有關。因此焦點不只放在腦袋與舌頭發生的事情，也必須注意耳朵。當我們更深入地聆聽，看得更清楚時，慈悲油然而生，我們自然會使用可以表達



誠意與關心的正念話語。我們不會殘忍地說話，而是開始懷抱著慈悲聆聽。

當我們能夠以慈悲聆聽對方的痛苦時，自己也會受益。慈悲會令我們感到快樂與安穩。當我們慈悲聆聽時，便能夠了解在充滿憤怒時無法了解的事物。

諦聽是一種深觀。你不是用眼睛觀，而是用耳朵。當你用眼睛觀察時，你可以看見痛苦；當你用耳朵觀察時，你卻可以聽到那個人言詞的震動。在中文，菩薩Avalokiteshvara稱為「觀世音」（越文Quan The Am），即深入觀照世間的聲音。觀世音聆聽世間一切的聲音，世間所有的痛苦。當你如此聆聽時，慈悲之心油然而生，內心會得到安穩。請以大悲心聆聽。即使當你因為噩耗而難過時，你的慈悲心都會緩解激動不安的情緒，令你更安心。🕉

本文轉載自《諦聽與愛語：一行禪師談正念溝通的藝術》，由商周出版，並同意授權刊載