

白色謊言該不該說？

在一些特殊情況下，人們往往不得不選擇說謊，例如，親人得了絕症，但是為了怕他驚恐、失去生存的意志，所以安慰他，身體的狀況不過是些小毛病，只要醫治就能痊癒。類似這種「白色謊言」，到底是不是妄語呢？

佛教所說的妄語，可以分為三類：「大妄語」、「小妄語」和「方便妄語」。「大妄語」是自己尚未證悟卻宣稱已經證悟，尚未成佛就自稱是佛；沒有看到佛菩薩卻說親眼看到；自己不是已經解脫的阿羅漢，但是為了欺騙信徒，得到信徒的供養和恭敬，妄稱自己是古佛再來、大菩薩化身，或是阿羅漢轉世等，這些都是大妄語，是很嚴重的罪過。

除了大妄語以外，其他的妄語都屬於「小妄語」。小妄語是指自己所說的話不是真正經歷過、聽到或見到的事；而且這些話說了以後，不但自己得不到利益，還可能損及他人，或是對自己有利，卻造成他人的損失，這種有百害而無一利的妄語，也不應該說。

至於「方便妄語」也就是所謂的白色謊言，本身無傷大雅，也不會傷害別人，甚至對聽話的人來說，反而是一種幫助、一種誘導，讓對方不至於感到難堪，還會覺得很愉快。像是前面提到的，為了安慰病人所說的謊話，雖然是妄語，只要不過度誇大其



photo : www.torange.us-Objects-medicine-set-doctor-19162.html

辭，還是可以接受的。

方便妄語有時候是有需要說的，例如，有人被歹徒追殺，正好逃到你家裡來，如果歹徒問你有沒有看到這個人，為了救人，你應該說：「沒有看到。」如果歹徒不相信地說：「我明明看到他逃進你家裡，你怎麼說謊？」這時你就得謹慎回答，一定要想個好方法來幫助受害者，否則他就會有生命危險；在這種緊迫情況下，方便妄語便不得不說。

照道理說，做人應該實話實說，但有時候實話很容易傷人。尤其是家人之間，因為關係很親密，常常忽略了彼此的基本尊重與禮節，於是見面時便隨口批評：「你怎麼這麼不修邊幅，衣服穿得邋邋遢遢，真是糟蹋衣服！」或許說的是實話，但聽起來很傷人，所以這種話不要脫口而出，必須視狀況而定。

也有一些人，即使面對素不相識的人也心直口快，已經傷害別人還不自覺，所以說任何話之前，都要謹慎思考。

說話前要先拿捏說話的時機，什麼時機說出來力量最強？是否能幫助對方，或只是徒增對方的煩惱？另外也要考慮，如果現在不說，將來會不會就沒有機會說？以至於對方永遠都不知道要改進。當然，說話也要看對象，要看對方當時的心情如何，如果說了實話以後，會讓他覺得沒面子，以至於怨你一輩子，那麼最好還是不要說。

言語本身並沒有好壞，端看個人的智慧，如果使用得當，可以幫助溝通；反之，則會讓人產生煩惱。



不要讓「重話」變成「惡口」

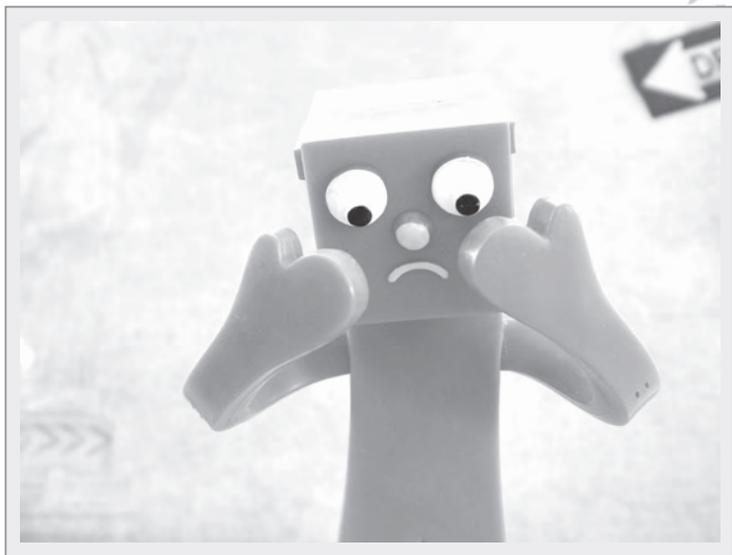
「惡口」是用惡劣的、惡毒的、不堪入耳的言語侮辱人、傷害人，這種話最好不要說，因為說出來一定會傷人。

一般說來，當父母、老師在管教孩子時，適時說一些重話，的確能對孩子有所助益。說重話時用比較嚴厲的語調，或者是措詞重一些、音量大一點，不一定就是惡口。可是如果重話變成惡口，就會對孩子造成很大的傷害。例如，有些父母在罵孩子的時候，一急就口不擇言，常常會說：「你去死好了！」這麼說就很不恰當了。

曾經有一位居士的孩子很貪玩、不想讀書，他來問我該怎麼辦，是要打還是要罵呢？我說：「打不得，也罵不得，不過在適當的時候可以適度說些重語。」我也建議他可以告訴孩子：「爸媽沒辦法保護你一輩子，總有一天會先你而死，如果我們今天就死了，留下你一個人要怎麼辦呢？你的未來還是要靠自己努力才行。」如此一來，孩子或許就會有所警惕，知道要奮發圖強。這就是用重語來點醒他。

另外，我認識一個人，他無論如何都不想皈依三寶，但是他既拜佛、學佛，也經常來找我談話，後來我告訴他：「師父年紀大了，將來你要往生時，我可能不在你身邊，如果你現在不皈依，等到我先走一步就來不及了。」於是他開始認真考慮皈依的事，不再猶豫不決。我當時所說的就是重話，但不是惡口。

此外，罵人的話也不一定就是惡口，只是在罵人時，人們通常都會把音



量提高，一不小心就會造成衝突。以我個人來說，因為大聲說話很費神，所以我不太願意用這種方法，但是必要時也會這麼做，那多半都是在緊急情況下，希望對方提高警覺，認真接受我的勸告。否則有些人迷糊、散漫，對事情毫不在乎、漠不關心，我和他輕鬆、柔軟地談話，他根本不把我的話當一回事，這時候就要予以當頭棒喝，不但要用重語，甚且要大聲講話。

雖然這種重語、大聲話在必要時可以使用，但還是得看時機，必須恰到好處地用，否則一不小心就可能造成彼此反目成仇，朋友、同事、師生、師徒之間，即使親如父母子女也會決裂，因為這是「非常道」的手段，就像特效藥一樣，不能隨便亂用，而且「物以稀為貴」，常用就會失去效果。

平常說話還是要謹慎，要以謙虛、客氣、柔和的態度，多用愛語、柔軟語，多說尊敬、鼓勵、關懷的話，這才是「平常道」。

而不論用的是「平常道」或「非常道」，都可以是智慧語，關鍵就在於說話的人能不能活用。

愛語——讓人歡喜聽你說

佛教有一個名詞叫「愛語」，意思是指慈愛的語言、態度與表情。也就是能夠把自己內心想要對人表示的關懷、體貼和勉勵，透過語言、表情，或手勢等肢體行為表現出來，像是點頭、微笑，這些動作，都可以算是「愛語」。



愛語，不只局限於語言。我們的臉部表情、眼神都會講話，連身體動作也會講話，所以稱之為「肢體語言」。只要你心裡很慈悲、柔軟，對人非常關心，你所表現出來的任何一個動作、表情，哪怕只是一句話而已，都會讓

人感到非常溫暖，這就是愛語的力量。

愛語的「愛」，不要只把它當成是男女感情的愛。愛有很多等級和層次，最低的層次是自私的愛，那是充滿了占有與貪婪的愛，例如我愛吃、我愛看、我愛聽、我……，但這些真的是愛嗎？這些愛都是在追隨自己的貪欲或本能，只是為了滿足個人的欲望，不是愛語的愛。

真正的愛，是放下自己，一心一意為對方設想，真誠讚美、體諒對方。因此，愛語是佛教的「四攝法」之一，「四攝法」也就是四種攝化眾生的方法——布施、愛語、利行、同事，用這四種方法，先表達對人的關心、勉勵、寬容和諒解，以真誠的善意和對方往來溝通，之後才用佛法來和他們交換意見。

譬如，當你在和小孩子玩的時候，就要玩得像小孩子一樣，讓小孩子玩得很高興，而不要端出大人的架子。以我來說，我已經是七十多歲的老人了，但每次遇到小孩子，我都能和他們玩在一起，不會覺得他們很討厭煩人，小孩子也都很喜歡我，覺得我好像就是他們的一分子一樣。



同樣的，如果是和老人家相處，即使你年紀不大，也要放緩步伐，就好像你也是步履蹣跚的老人家一樣，一步步慢慢陪著他走，這樣他就會覺得很溫馨。

要做到這樣，必須是為他人設想，把自己的利害得失放下，不會一直想著自己應該是個怎麼樣的人，堅持非得照自己的方式不可；而是能處處為對方著想，瞭解對方需要的是什麼、現在的情況如何，這樣才是愛語的表現。

表達佛法不一定非要用佛教名相不可，那些深奧難懂的名詞，有時候反

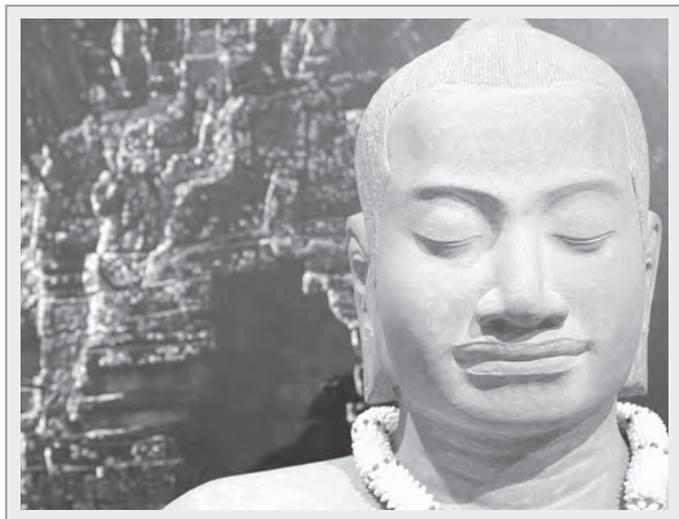
而容易讓人覺得佛法很有距離，甚至害怕。所以我們要用對方聽得懂的話來溝通，而且在態度上，必須是關懷的、慈悲的；如果你老是對別人說：「你要這樣這樣……，那樣那樣……」那是在教訓人，不是愛語。

愛語應該是循循善誘，讓別人覺得你跟他很親近，而且覺得你說的話、做的事，都是他也應該做的、也應該聽的，而願意主動向你學習。由於你的一言一行都合乎佛法的標準，所以你的愛語也合乎四攝法裡的「攝」，自然能讓別人認同你，也會跟隨你一起，照著佛法所說的來做，這才是真正的「愛語」。

以上文章轉載自《從心溝通》聖嚴法師著，由法鼓文化出版，並同意授權刊載

辯才無礙

「念定總持，辯才不斷」，所謂「念定」是我們的心念處於一種非常安定的情況下，便能包容一切、接受一切、涵蓋一切；如果心不能安住，那是散亂的狀態，這時看到、聽到、嗅到、接觸到的任何事物，都被這種散亂心所扭曲尚不自知。心念若安定，不論接物待人皆能隨緣應對恰到好處，能夠統理全局，把握整體，成為辯才不斷的法師。



辯才不斷，即是無我無礙的辯才，它的形成是由於不預設立場，亦即隨時隨地以對方的立場為主，不以自我的立場為立場。一個辯論家如執著有自己的論點、自己的觀念，到最後一定會輸。所以釋迦牟尼佛告訴我們，辯論不是最好的辦法，立論雖有其必要，但是最高明的辯論則是無言勝有言。那就可能達到辯才無礙了。🕉

以上文章轉載自《修行在紅塵：維摩經六講》聖嚴法師著，由法鼓文化出版，並同意授權刊載