

# 圓滑不等於虛偽

在一行禪師的五項正念修習裏，其中的愛語和聆聽，給予我們一個清晰指引，如何善巧地說話：「我知道說話能帶來快樂，也能造成痛苦。我承諾真誠說話，使用能夠滋養信心、喜悅和希望的話語。」

關係是互動的，若果我們想關係好，我們得以認真的觀察自己與他人的互動方式，而說話與聆聽就是其中非常重要的一環。當一句話說出來之後，我們不能控制對方如何詮釋、如何反應、以及這句話會在未來帶來多深遠的影響，可是，我們確可以完全掌控這句話如何說出來。

建議大家在準備說話之前，練習問自己：

1. 我要說的訊息是真確的嗎？
2. 說出來對聽者有幫助嗎？有益嗎？
3. 這訊息是聽者需要的嗎？
4. 如何說？什麼時候說？說多少最適合聽者呢？

在自己沒證實一句話的真確性前，散播謠言只會為自己和他人帶來誤會、恐懼、歧視甚至分裂，所以這句話就可以放下了。

若果訊息確認真實，但這消息對聽者沒帶來任何幫助，譬如這句話只是一個負面評價而只會讓對方痛苦的話，這句話並幫不到聽者，所以亦不用說了。

若果你覺得訊息能幫助對方，可是你知道對方暫時未準備好、又或者對方並不想聽的話，這句話可能會變成一個壓力，甚至讓對方覺得你不支

持他，這時，這個訊息可能需要等一下了。

到最後，若果你想說的已經通過以上三個篩選的話，就要看看怎樣說？在什麼場合說？說多少才有幫助？有時說話技巧不足的話，無論出發點有多好，對方都不能直接因為那句話而受惠。建議先把想說的寫下來，試想着站在對方的立場（他的性格、理解力、想法、出發點等）。「如果我是對方，我想在哪個場合聽到這個訊息呢？這樣跟我說的話，我會聽得進去嗎？我想怎樣聽到這個消息呢？」

有些個性比較率直的朋友會想：「這樣會不會變得很假？」那就要先辨識虛偽（假）的意思。一句虛偽的話內涵是「虛」、甚至是「偽」的，簡單來說就是無內涵。但善巧的圓滑則不同，其內涵是「實」、以及「真確」的。圓滑跟率直的唯一分別，就是前者能有效的把訊息傳達到對方，而且對事情帶來幫助；而後者則可能在傳達訊息時，為自己及他人帶來不同的誤會與情緒，意思就是訊息並不能很有效的傳到對方了。

其實一句話可以是良藥、也可以是毒藥，若果我們能多放心思在自己的話語上，我相信大家可以在不同的關係中種出美麗的花朵。☺