

# 一句話的力量

楊慈韻 2024.4.18 法華心香讀書會



## 平常對話 與 上台講話 一樣重要

- 來辦公室 會主動打招呼嗎？
- 到商店買東西，會說「謝謝」
- 搭車，會跟司機說「謝謝」「感恩」



## 和人交談 受歡迎嗎？

本來一起談話，有來有往，漸漸變成一個人在說

### 打斷別人的說話

- 你比他清楚， 無法忍受一直講錯(事件 數字) 或講得慢
- 習慣性插話
  
- 上人極有耐心聽人講話 (人文早會分享)
- (其實我也都知道了，但要讓對方表達)



證嚴法師 答客問

# 解惑

靜思僧團 輯錄

解惑十書

三【人生智慧與修養篇】

我也會生氣，但動了氣後會馬上轉念，會提醒自己凡事包容。有時候在當下，難免會想：怎麼這樣呢？但總是相信他有一天一定會改好。當情緒來時先沉澱、冷靜後再說話，才不會傷人或造成對立。

有人說自己生氣時會不說話，趕快離開現場避免衝突。其實生氣時若馬上掉頭走開，這也會傷人的，因為別人會覺得我們生氣了，讓人知道我們生氣，怒氣外露太過明顯，對自己也是欠缺修養。

- 生氣不說話，掉頭走開
- 這也會傷人的。
- 解惑第三冊p261

- 別人還沒說完
- 不要急著澄清或表達意見
- 解惑第三冊p262

【耐心聽，慢慢說】

.....二〇一八年四月三日

上人叮嚀幾位常常到海外關心會務的慈濟人。

上人：行事不要操之過急，講話也不能搶快，別人還沒有說完，不要急著澄清或表達意見，要有耐心聽人講清楚，再仔細回答、說明。

一方面不會產生誤解，以為是在炫耀自己很能幹，另一方面尊重說話的人，這是與人應對時的基本禮節。

承擔天下事的責任心，該提起時就提起，該放下時就要放下，不要日夜在心頭掛著重擔。該面對的境界，就專心面對；處理好該做的事就放下，不要將人事放在心裡。



## 一句話的力量



- 口有四惡業... 惡口 綺語 兩舌 妄語
- 例-1 鄧彩色師姊，在臺灣經歷兩次婚姻，遠嫁歐洲荷蘭後，才被慈濟的誠與情吸引進來。
- 其實師姊與第二個先生相處融洽，婚後三年來不曾吵過架，卻在一次，因為自己的一句氣話：
- 「不然你去死給我看啊！」先生真的想不開的跑去自殺。

- 她非常自責、痛苦，先生的十幾個兄弟姊妹更是無法原諒

三年後，她選擇離開了臺灣，遠嫁荷蘭。  
但她也帶著罪惡感，心靈被綁了二十年。

- 她說：如果早一點進入慈濟，就不會惡口，先生就不會因為他的一句氣話而往生！」



## 一句話的力量 例-2



- 台中黃綠華師姊
- 十幾年前去大林慈院看病，排隊很久

屏東王來香師姊是醫院志工，就主動關心陪伴，帶到佛堂發好願，就像自家人，讓心打開，

- 其實她的遺書已寫好，想自殺，因為活得很辛苦，身體有病又加上憂鬱症，



- 幸好慈言愛語、真誠的關懷、傾聽陪伴，
- 又熱心找台中楊麗玉就近陪伴，
- 現在綠華師姊也授證了，
- 口說好話、給人正向的力量、鼓勵打氣，
- 一句話可以讓人真的去自殺，遺憾終生，
- 一句話也可以讓一個本來想自殺的人轉念，活了下來



左起: 黃綠華 楊麗玉 王來香, 主持人許宜嬪





訂閱

冬至到了我煮個湯圓

# 正能量的語言，生活中的應對

醫療志業 七家醫院 為善競爭（為善提升）

上人教導：多問一句 這樣好嗎？

要開會了 還在看孫子的照片，  
跟她一起看照片，誇兩句再開會，雙方都圓滿

知音合心有被要求要參加～邀約參加

為何拿拐杖～因為要增加力量

上人很欠錢～需要錢



## 有關 口語表達

- 1. 話講出口 擦不掉，想一下，不快口，思考，是說話的核心。
- Line 也一樣。
- 2. 以上人的法為基底，口說好話、正能量語言、勵志積極的話
- 3. 讀過的書、親身做過的事，都能成為 說話的累積，
- 所以要跟緊慈濟腳步，多參加慈濟活動，才有更多題材。



