

原諒背後說壞話的朋友 — 聖嚴法師

「人前不說別人好，人後不說別人壞」的人不多，當你發現你的朋友在你背後說你壞話，最好能以包容及諒解的胸懷泰然處之，這樣才能化解誤會，保持友誼。

凡是人就多少會有一些毛病，彼此之間總會有幾句批評，因為，在人背後不論人長短的很少，我們自己也就是這種人。說壞話不一定就是那般的壞，也不一定就是批評，有時候只是為別人說明介紹，解釋一個人的優點或缺點。故當知道人家說了自己的優點時，除了高興，應該感謝；當知道別人說了自己的缺點時，不該生氣，應當反省。

有一些人背後說你的壞話，是由於嫉妒，若不說你壞話，不能顯示出他比你高明，不能襯托出他的優越。

另外有一種人不是存心使壞，只是有使壞的習慣，喜歡東家長、李家短，愛說張大娘怎麼樣、李大媽又怎麼樣，若你問他為什麼要說人壞話，他卻不知道那是說人壞話。張大娘、李大媽不一定有那麼壞，他就是喜歡繪聲繪影，加油添醋，讓人家聽得很有味道，他自己講得也很過癮。這種蜚短流長的壞毛病，我們自己也曾經犯過，我們周遭的人也多少有這種問題，那你就把它當作一件理所當然的尋常事來處理，以平常心看待，何必生氣。

如果有人因為嫉妒而說你壞話，那很好呀，能夠遭人嫉妒，表示你很不錯；如果他是拿你當作消遣，那也很好呀，至少你可以讓他人快樂，你也應該值得安慰。

會不會因為他人的批評、毀謗、破壞而使自己受到損失？有可能發生這種事。例如，本來有一個工作機會是你的，因為有人說了壞話，工作便泡湯了；原本有一個朋友對你很忠誠，因為有人從中挑撥，便使那個朋友和你疏遠了。碰到這種情形，最好找一個機會和對方談談，以期早日化解彼此間的不愉快。

化解的方法要誠懇、主動、明快，不要猶豫、被動、等待，等待下去會連朋友也沒有了。你可以告訴他說：「我還是把你當朋友，我也許有什麼缺點，我會檢討改進，但我還沒有壞到那個程度。」

我也偶爾聽到有人批評我，甚至公然寫文章臭罵我，我會說：「站在他的立場，如此指摘我，我可以諒解的，但他不是我，他尚不知道，我還沒有壞到如他所說的那個程度，我們之間沒有什麼深仇大恨，我仍願意跟他做朋友。」這麼一來，就可以化解誤會，繼續做朋友了。

也有一些人就是對你誤會很深，他說：「我什麼朋友都要，就是不要你這個朋友，即使到閻羅王那兒，我還是不承認你是我朋友；就算到了極樂世界，如果你也到了那兒，我就不想去了。」遇到這種人，你也不必介意，他已經氣你氣到這種程度，你最好說：「我的業障深重，是我那輩子欠他太多，我慚愧、我懺悔，我為他心中對我的怨恨祈禱，不要恨上加恨，不要冤冤相報。願自己的業障，早日冰消。」當你能夠這麼自我化解的話，你就不會那麼地不平衡了。

摘錄自法鼓文化《叮嚀》