

## 說話與修行 — 游淑惠

藉著修定的功夫，養成自我觀照的能力；訓練天天說愛語，能克制習氣的牽引。而誦持經典，更有自我熏習的效果。

「不打妄語」這句話，在中國人的社會中，幾乎已是大眾耳熟能詳的口頭語，也常被運用在生活中；而在現今語言文化中，它被引申擴充為不說謊、不欺騙的語言保證；其實，「妄語」一詞出自佛教，但若從佛教戒律精神來看，妄語不純粹是指不實的語言，就如同法鼓山聖嚴法師指出的：「妄語，是說言語虛望不實，事實上妄語的意涵範圍含蓋很廣，還包含了兩舌、惡口、綺語等三類。」

兩舌是指東家說西、西家說東等挑撥離間的話；惡口則是毀謗、攻訐、謾罵、諷刺、尖酸、刻薄等語言；綺語則是花言巧語、誨淫誨盜、情歌豔詞、說笑搭訕等無意義的言詞。歸納說來，凡是會讓他人起煩惱、受損失、受傷害的話，都可以說是「妄語」。

而在佛陀揭示的基本教義「八正道」中，「正語」也是其中一大重點，這是告誡弟子，如果能常攝口業，遠來妄語、兩舌、惡口、綺語等一切虛妄不實的語言，就是往菩提道上走了。

根據印順導師在《佛教概論》一書中所說，人類共處於部族及國家、世界中，依賴語言來傳達彼此情感、交流意見，為維護家族、國家、世界的和樂共存，所以佛陀制定不得妄語一戒，目的是為了能增進彼此的互信互諒而得到和諧。

任職於臺灣電視公司新聞部的劉忠繼，便有深刻的體會。擔任主管的他，未學佛前一遇到突發新聞或重大新聞事件的處理，與部屬的語言溝通多採命令句，也沒有好口氣，當時自己並未覺得不妥，總認為在競爭激烈的新聞傳播界，只有快言快語才能達到效率至上的目標。

接觸佛法後，他嘗試用更多元的方式使用語言，不論是措詞、語態、口吻，甚至心態上，都能儘量注意到兼顧慈悲與智慧的精神；而這樣的轉變，讓他訝異的發現，不僅無礙於效率的追求，與部屬間的距離也消失於無形，表現在外的形象更不再嚴肅而讓人害怕，與部屬間建立了更好的互動關係。

## 十善行與愛語

另外，在被視為生活中積極行善德目的「十善法」中，與說話行為相關的便占了不說妄語、不兩舌、不惡口、不綺語等四項；而在「四攝法」中，也有一項「愛

語」，所謂愛語，就是讓眾生能起親愛之心的語言，包括禮貌的、尊敬的、讚歎的、柔軟的、關懷的、勸慰的、勉勵的、可親可信的……等等。

法鼓山農禪寺果禪法師表示，十根本善行中，屬於口業的即占了四項，顯見語言與個人、及修行之間的關連是非常緊密的；事實上，一個人的言談可以相當程度的反映出其個性及特質，更可以看出他在佛法上的修為。根據他的觀察指出，能持守口業四善行，多說愛語的人，多能擁有極佳的人緣，也能在佛法修持上積極精進。

在農禪寺義工團中，以輕軟話語、盈盈笑容，讓大眾留下深刻印象的謝明月，便是在生活中落實以語言修持的明顯例子。她回憶十年前的自己，說話慣常用指責的口吻，一不順心就是暴躁不耐的口氣，言詞間缺乏對他人包容，也從不在乎這些習慣用語帶給別人的感受，總認為自己是理直氣壯的；結果得到的反應是丈夫不理睬、小孩摔門而去、及兄弟姐妹掩耳避聽的窘境。

後來機緣巧合來到寺院，見到法師及往來的大眾，不論在語詞的運用、語態的表達、語氣的轉換上，都讓人生出清涼無比的法喜感受，自己才恍然大悟，原來說話也可以是這個樣子的！十年來，她努力修正自己的言談，希望儘量能如法如儀；而因為這樣的改變，不僅讓丈夫、小孩樂於親近、引以為傲，也接引整個家族進入修持佛法的領域。

### 循序漸進真工夫

既然好好說話是如此重要，如何能在生活當中實踐？果禪法師表示，藉由平時禪修打好「定」的功夫，便容易在與他人的語言交談中，具備自我觀照的工夫；此外，養成天天說「愛語」習慣，也能克制習氣的牽引；而在誦持經典，更能以優美的語言意涵自我熏習；這樣的循序漸進，慢慢地，便能將話說得好。

果禪法師說，禪修有助於增長一個人的沉穩度，它的作用就像是「明鑿」，能沉澱起伏不定的心性，也能讓人的心念更清晰，表現在說話行為上，就比較不會隨著情境轉，即使別人惡言相對，也較不起憎惡瞋恨的反擊念頭，反而能因平靜的口吻與態度，化解對方的敵意。

經常提醒自己要多說「愛語」的果禪法師指出，表面上看來，口出愛語好像很簡單，但在真正轉化為行動時，才發現要做到其實並不容易。他說：「因為一般人總是心隨境轉，容易因著別人粗魯的話語，讓自己也被憤怒的情緒牽著走，很難在當下生出慈悲心來看待；而若還要求更進一步的口出蓮花，那更是難上加難。」

雖然困難，但果禪法師強調：「最究竟的愛語，絕對是利人利己的，所以不能因為難度高就放棄。」他建議，如果覺得自己在語言上快失控時，不妨先觀想《梵網經》上說的：「看一切男子是我父，一切女子是我母。」的胸襟與氣度，如此惡毒的話就不容易出口，而能以慈悲智慧的語言來代替。

### 禁語——另一種表達方式

除了鼓勵人人說好話、好好說話，在佛法中運用「說話」做為修行方法的，還有一項特別的「禁語」。顧名思義，禁語就是禁止說話，不但禁止與別人說話，也禁止在心裏與自己對話。禁語的用意，是用來止息妄想與向外逐求攀緣的心。

傳統寺院中也有將禁語的修行落實在日常生活中，有人如果想藉由禁語來攝心、止妄念、或專注念佛，只要被許可後掛上「禁語牌」，大眾便會避免找他說話。

果禪法師說，在寺院舉辦禪坐、念佛等共修活動中，也多會要求參與的人禁語，就是希望大眾藉不說話的機會，好好面對自我內心，真正讓自己沉靜一下。但是他也強調，禁語其實只是一種型式，真正的意涵是該說則說、當說才說；生活中如果能時時落實這樣的觀念，相信可以避免許多「是非只為多開口」的錯誤。

法師進一步指出禁語「其實也是儲存個人能源的一種極佳方法。」他說，因為有的人就算不開口說話，心裏卻斷不了說話的念頭，有時是與自己對話，有時是與環境，更多時候甚至會因為不能開口說話，而讓自己心煩意亂，消耗更多的能量。

哲學家維根斯坦曾說，人們運用語言交談，只是一種遊戲。大文豪沙士比亞則認為，人們慣常利用語言，達成誘騙、說服、誇耀自己聰明才智，及博取他人的尊榮或敬重等目的。釋迦牟尼佛在《法句經·刀杖品》中卻開示：「出言以善，如叩鐘磬；身無議論，度世則易。」雖然同樣將說話視為一項「工具」，但對於它的用途與功能，卻有極大的差異。

鐘與磬，是寺院中用來集合大眾，莊嚴道場，肅穆儀禮的樂器，聲音宏亮之餘，入耳有震懾、安定人心的功能。所以佛經中說，賢者口出善言，如鐘如磬，不僅個人言行不會引起議論，還能影響人心，使社會安定，世界祥和。

同樣是說話，到底用它來遊戲、利用或助人，相信值得現代人在開口之前，

先仔細思量一番。

《人生》雜誌 187 期