

## 口和無諍 — 聖嚴法師

生活和職場裡難免有不少紛爭，但如果能掌握六和敬的「口和無諍」觀念，是可以避免的。

不論是僧團或是其他團體，想要做到口和，說話用語就要謹慎小心，要經常使用敬語、愛語、勉勵語或同情語，如果能夠時常如此用語，你尊敬對方，對方也會尊敬你。

但要完全做到「口和」並不容易，就算是我們自己的牙齒，有時候也會咬到舌頭、咬到嘴唇，人與人之間有口角雖是難免，但是在吵過架後，如果能先向對方道歉：「對不起，剛才是我誤會，話講得太重了。」「對不起，我剛才的詞句用錯了，是我不小心，口無遮攔，說了不該說的話。」這樣至少還能維持彼此之間和諧的關係。

不過，我們中國人有一種熟不拘禮的習性，和熟人相處時，往往忘了要尊重對方，所以容易發生口角。不管是夫妻、朋友，或者是工作夥伴，即使已經相當熟識，還是要使用尊敬、勉勵、同情或是謙虛的話語，這種話語沒有惡意，也不是逢迎，而是尊重他人的用語，會讓別人聽起來覺得很舒服、很受敬重，溝通自然也愉快。

我在日本留學時，發現日本人比較少在街頭吵架，這是因為他們習慣使用尊敬語、謙虛語。而在家庭裡，父母很早就注意小孩子的教養，倘若有人使用粗語，也會遭到他人恥笑。

日本人對不同的輩份有不同的尊稱，即使是晚輩也是一樣，例如對我的教授來說，我是他的學生、晚輩，但是他對我的說話態度還是很尊敬，不會說：「喔！你這個小鬼。」或是「你這個學生」、「你這個人」，他一定會尊稱「某某桑」（さん）。「桑」是中文的發音，寫成日文就是「様」，這個「様」就是尊稱。父母即使對小孩說話，也是很客氣的，稱呼小孩都叫「某某將」（ちゃん），這是一種暱稱，也是一種尊稱。平常說話時如果能用敬語，彼此之間就比較不會有口舌之爭，人和人之間，即使再熟悉也不會出言不遜。

通常出言不遜是因為口不擇言，口不擇言是由於彼此之間沒有敬意。由此可知，要達到「口和」，最主要的是要注意所用的詞句、用語的態度和講話的聲調。日本語非常重視語調，這是要經過練習的，同樣一句謙虛語，如果聲調不對勁，聽起來就好像是在諷刺對方一樣，在日本，最先提高聲音的那個人絕對是輸家。所以「口和」要從敬意、心態，以及語言上表達出來。

當然，也有很多人說日本人是「有禮無體」，指的是當你需要幫忙時，語言上雖然非常客氣，但是實際上不會給你多少幫助，其實，維持表面的敬意就已經很好

了，至少彼此相處時不會發生摩擦。心存敬意，多說敬語、愛語、勉勵語、同情語，一定能夠「口和無諍」。

本文摘錄自法鼓文化出版《工作好修行》