

「不妄語戒」與人間佛教的實踐

覺啟

佛光山叢林學院專任教師

提要：人日常生活所需的衣、食、住、行等物資，皆需大眾分工合作地共同成就，就不免要群居在一起，自然人與人的相處，也要經由適當的溝通而達到共識。事實上，人與人之間的溝通，是進行對他人言行詮釋的意識活動。但由於每個人思惟與言行的習慣不同，成長、學習的背景也不同，故造成個人詮釋上種種的歧異，再加上每個人所畏懼、好惡等各有不同，磨擦、誤解就不免產生，造成人我是非等破壞大眾和諧相處的情況產生，在僧團就是「破和合僧」的問題。

本文透過西方在人類對事件記憶的研究，檢討人類執虛妄語、虛擬世界為真實是自古就有的弊病，闡明真情告白並不能等於事實的敘述，以此來緬懷佛陀制訂「不妄語戒」的慈悲悲願，也突顯出尚未覺悟的眾生經常是不自覺地表達與事實不符的言論，並賦予個人主觀性的解讀，故佛光山開山星雲大師會特別提醒妄語的問題。

事實上，吾人深入佛典的研究中，也可以發現「妄語攝口四（惡業）」，更指出佛陀「集說戒時，護口為第一」。經典中也提及翻妄語為真實語的利益，「不妄語戒」仍不離學習持戒清淨「不害」的根本精神，以提醒人間佛教的行者，想要在人間行菩薩道者，可運用佛光山開山星雲大師一帖良方「迷中不執著，悟處有受用」，來化解誤會、亂說、是非、無義語等妄語之害，共創人間佛教音聲淨土之和諧無諍的生活環境。

關鍵詞：不妄語戒 不害 妄語 默然 五遍行 虛擬 記憶 正語 實語

一、前言

俗語說：「人之將死，其言也善。」說明了人在臨終時，總是會以最包容的心發出肺腑之言，絕對不會再有任何虛假不實之語。雖然是對其一生種種真情的回顧，卻也只是站在一己之立場做最真誠的闡述，並不一定等於此人一生所經歷的史實。就像東西方歷代的史學家

們，也都不免站在其各自的立場來記述過去的歷史事件與其演變，像著名歷史學家何兆武所說：

「歷史」一詞包含有兩層意思，一是指過去發生過的事件，一是指我們對過去事件的理解和敘述。……如果說史實作為材料乃是客觀給定的，那麼有關它的理論，或者說其中的道理，歸根到底都是我們思想構造出來的產物。[註 1]

說明人們對過去事件的敘述，已存有個人對此事件合理化的詮釋，而此詮解是不可能沒有個人立場的。甚至於因為詮解目的不同，也會有不同的論述角度。因此，史實的片段也許是無誤的，但連結各片段的理論架構與用詞卻是詮解者自我合理化的解讀方式。例如，一支籃球勁旅敗了一場球賽，支持者會為其找一堆理由（主將失常等原因）來辯護之；而風聞其盛名而來的球迷就可能會批評：「也不過如此嘛！」

雖然如此，卻不必因此否定語言文字在文化智慧傳遞上的貢獻，連提倡「道法自然」的老子仍不免留下五千言的《老子道德經》以傳後世。佛陀更明知真理不等於其教法，故《金剛經》也提到「亦無有法，如來所說」（《大正藏》第八冊，第七六二頁下）。龍樹菩薩更進一步說：「不得世俗諦，不得第一義。」儘管佛陀證悟之後，魔王以世人難懂而勸請佛陀儘速入滅，但梵天不忍而禮請佛陀住世轉法輪，讚說：「佛面如滿月，心淨煩惱除，願說甘露法，行安樂世間。」[註 2]都說明了語言不等於思想的本身，卻是闡述思想內容的承載體，佛陀所有的教說，都是為了引領眾生開示悟入世間的真理。所以，佛陀要佛弟子們學習佛法要有「依義不依語」的曠達胸懷，弟子們更是讚歎佛陀為「說真實語的人」。可是，一般世間人卻常常因各執自己所見、所聞、所述是真實而紛爭不斷，這些所見所聞都已經過詮解者不自覺地斷章取義或扭曲，自然所述的內容也會依個人理解化、好惡等方式就「差之毫釐，失之千里」了。另外，《金光明經文句》說：「妄語攝口四（惡業）。」（《大正藏》第三十九冊，第五十頁下）故筆者會以「不妄語戒」為主來討論在人間佛教實踐中的重要與修習之道。

綜合以上所述與反思，也引發了筆者想要進一步地去探討「不妄語戒」與出離「破和合僧」又有何關係？其實人與人之間的相處，故意或不自覺的「說謊」正是引發人世間紛亂、猜忌、反目成仇等種種煩惱的主因，皆是虛妄語所造成的災難。故筆者試從當今最熱門「虛擬世界」的語言問題談起，以近代學界在「記憶」問題上的研究成果，深入佛典中會發現佛陀很早就注意到這個問題，佛光山開山星雲大師也說過修行人「最大的毛病就是說謊」，不僅慣性說謊會換來別人的不信任感，就連善意的謊言若運用不當，則更會引發許多不必要的

紛爭，令人不得不讚歎大師的睿見。本文試著透過闡明佛教不妄語戒的學習，以做為人類解決人間紛爭不斷的一帖良方，期許大眾共同建立人間佛教和諧無諍的世界。

二、虛妄世界的語言

俗語說：「人生如戲，戲如人生。」有所謂的場面話，是說話者針對個人解讀的處境而提出不想再衍生更多麻煩或更多紛爭所說的應付之言，看似刻意逃避了某些問題而不能當真，卻又有「識時務者為俊傑」的豁達胸襟與巧慧。在佛門中，這要有相當的智慧與大悲心，才足以在深觀因緣法的當下，仍不忘以佛陀教法利益大眾的本懷，更可避免被資訊爆炸時代的煙霧所蒙蔽。人從小到大，想必有的時候也感覺到明明自己說了真話，卻沒有人要相信的窘境。或是他人不經意的一句話、一個表情，都有可能讓我們難過一陣子，故不應只有「說者無心，聽者有意」。而不管別人死活的思考模式；而應是觀照自我的身口意而不令眾生因此而造種種身口意三惡業，才是真正菩薩道的實踐。

(一)認識「記憶」的真實性

首先我們要注意，人類對任何一件人、事、物的「記憶」，並不是一成不變的，實驗證明人的記憶「對一般圖式、形式、順序和材料安排的反應，看來在開始時的接受和繼後的記憶中均起支配的作用。……原版故事的實際風格便是始終迅速而無意識地轉換」[註 3]。說明了記憶沒有固定不變的內容，尤其是細節的部分，在前後秩序、情節都有可能被扭曲與刪增。因此，當一群人對同一件人、事、物之回憶內容，此中會有所差異的原因，據心理學家在記憶方面的研究，說明在我們試圖回憶時，類似的記憶會混淆，會互相干擾...含義要比細節重要得多。[註 4]即知人的記憶具有創造性、主動性、選擇性與不自覺的變異性，有意義的片段要比純粹細節的記憶強，透過暗示、啟發與追溯，可以重新選擇、解釋與組合出已被修改過的想法與認識，說明人在日常生活中，自我價值觀、解讀角度與方法的不斷修正，才得以應付瞬息萬變的世間事。

總而言之，在二十世紀所進行種種記憶的實驗，都指出人類記憶在一般情況下是會出現錯誤的。[註 5]這些錯誤不會出現在印象特別深刻的片段，卻會出現在提供片段合理化的秩序與解讀之中，而我們大多數人都會不自覺地自滿於如此建構出來的回憶內容，並堅信自己所憶的內容是唯一的真實，就免不了無意義的紛爭，甚至於做為法庭上人證的供詞時就更有其危險性。西方有一批專事於研究記憶的心理學家，在從事有關記憶歪曲和見證人辨識過程的研究[註 6]中發現，證人所記憶之事，若有關於人命，則會導致更大的災難，有人可能會因此受冤而死。畢竟若案發於半夜，被告晚上獨自就寢於個人房間，被告實在是很難找到相關的人證、物證，來說明人不在案發現場的證據。證人不自覺性記憶扭曲的虛構作證，其傷害力也如同殺生一般。

事實上，《付法藏因緣傳》指出未斷所知障者的危險性，若是：

以聲聞人用比如來，欲以芥子等須彌山，螢燭之光齊暉日月，半跡之水同大海量。如來大悲二乘所無，以是緣故不相加報，今我狹劣少悲忍心，由斯因緣故相毀辱。（《大正藏》第五十冊，第三〇六頁下）

此中說明了二乘人的劣智，是無法與如來相比較的。更由於二乘人因劣智而缺悲憫、忍辱的心，故懷二乘心的人會互相毀辱，這就是為什麼同是學佛道上的修行人，卻仍是事事計較分別，仍會容不得別人的成就或缺點。對大眾一點點的誤會與曲解耿耿於懷，可曾想過自己對別人不也曾誤解過嗎？試想以劣智進行情緒化的反駁，是否有可能造成更大的誤解？此乃一般人所說的「愈描愈黑」。

(二) 話語的真實性

一般人總以為「酒後吐真言」的話是值得相信的，卻可能忽略這樣的真話只是傳達了個人的真實情緒，並不等於事實的本身，故古賢者說：「酒中不語真君子，財上分明大丈夫。」因此，酒醉後的言行舉止並不能成為證詞。至於，透過催眠所說的事件，只是把平常不敢在眾人面前說的內容或是一直深埋內心的感受表達出來罷了，仍不脫個人解讀的框框，並不能等於全體大眾的看法。所以，此中的「真言」充其量只不過是個人情緒化的表達，是個人好惡的情緒反應，完全未設身處地為他人著想，必然會造成人與人之間的紛爭不斷；而不說出來並不代表人際關係沒有問題，只是持續冷戰到有一天不可收拾為止。這樣赤裸裸的真言，有時可能是因嫉妒而有的惡口，也有可能是貪得無厭而有的綺語，相信任何人都不希望聽到這些諷刺、虛妄的話語。

佛門認為話語的本身並沒有善或惡的本質，只不過是人們以不同的解讀方式賦予了種種價值觀而表達出來的，此即佛教所說的「法非善惡，善惡是法」。另外，在《十住毘婆沙論》卷八曾提到修行人發願：

我今一日一夜遠離妄語。真實語、正直語，以如是法隨學聖人，如諸聖人常遠離酒，酒是放逸處。（《大正藏》第二十六冊，第六十頁上）

說明了真實語、正直語是遠離意識不清的，且深觀因緣法的，即知酒後、催眠後只有意識不清的反應與感受，這與不管他人是否會受害而任意亂說是沒有什麼差別的。可曾想過我們在聽別人敘述時，是想聽到事情的真象？或只是對方的真實感受？前者可能可以增加聽者的見識；但後者可能會令聽者感到反應過度等而輕忽之。

日常生活中的話語還可以包括肢體語言、音調，而話語中的文字未必能主導說者的意圖。例如「好好吃」三個字可以因為音調不同，而有很貪吃、很好吃與要人安詳吃之意義上的不同。佛陀在《增壹阿含經》卷二十七提到一個正常人要懂得：

應笑則笑，應歡喜則歡喜，應起慈心則起慈心，可恥則恥，聞善著意，當知此人已住正聚。是故，諸比丘！當除邪聚，住於正聚。（《佛光藏·阿含藏·增壹阿含經三》第一〇四二頁）

若故意面無表情來表達不滿，不知反省而飾己過失，聽到別人的建議只是斷章取義或充耳不聞，則根本未盡到做為「人」的本分，更談不上是否能斷煩惱而解脫。

相形之下，我們的好意必須是他人所需要的，要以真誠、慈悲心與他人溝通，雖然不免會遭遇到他人「應笑而不笑，應歡喜時而不歡喜，應起慈心而不起慈心，作惡而不恥，聞其善語而不著意」（同前）。就要有堪忍的功夫，才不會火燒功德林，或說遇到「好心給雷打到」的窘境。故《大智度論》卷八十一說：

菩薩住眾生忍中，忍一切眾生加惡事行大慈悲，是故得大福德，得大福德故心柔軟，心柔軟故易得法忍，所謂一切畢竟無生。（《大正藏》第二十五冊，第六二九頁上）

所以，世間人多是執虛妄語為真實，只要是聽到符合個人想聽、喜愛就執以為是唯一的真實，故古人說：「忠言逆耳。」即知執虛妄語、虛擬世界為真實，並不是網際網路世代中才衍生出來的困境，而是從古至今人類一直存在著的問題。

(三) 虛擬世界的語言

網際網路的發達，人們不一定要真實相遇地互動，就能建構出網路人際虛擬交往的特色，任何人都可以引入了對身分進行遊戲的種種新可能。^[註 7]事實上，我們舊有的人際網路也同樣會面臨種種不同關係，因為一位男子可能會被稱為爸爸、兒子、孫子、叔伯、老闆、學長等，此即傳統的人際間互動的網絡。只是在網際網路發達的世代裡，人們可以隨時變換虛擬自己的年齡、職業等而成為網上虛擬人物，雖可短暫享有全新的感受，卻無法與自我的生活世界發生任何的關連性，一樣還要面對現實的生活問題，造成現代人自我封閉更嚴重的困境，喪失學習人際和諧共處之道的機會。因此，看似網際網路提供了新人類人際往來的新通道，卻更是封閉了自己學習面對問題、解決問題的可能性，更遑論讓現代人學會全面認知與獨立思考之能力。因此，我們可以發現今日新人類雖可能是創意十足，卻因缺乏分析歸納的組織力與表達能力，故總是給人虎頭蛇尾、言行不一的感覺，而感到最冤枉之處是多數人都未曾深思此中的問題核心，這是商品文化時代最大的迷思。

現代人追求的不是商品本身的好壞，而是完全受到商品附加上去的商品文化的影響，也就是在大量生產同類商品的相互競爭之下，過去強調品質保證與款式新穎已無法成為消費市場同類商品取勝的關鍵；而是要以與眾不同的商品形象來取勝之，當代有機食物大行其道即是一例。這樣強調商品內含健康、自然等意涵，已成為二十一世紀養生商品的形象趨勢，售價自然也比一般同級商品高。即知今日消費市場並不是以商品的品質來推銷產品，而是以賦予了商品精神性內容^[註 8]的商品形象來帶動消費。

強調廣告形象的問題，不只出現在物質性的商品，也出現在每日大街小巷播放的電視節目，包括連續劇等。就好像前一陣子「台灣霹靂火」男主角慣用語成了大街小巷的文化用語即是很好的實例，當一位七、八歲的小朋友說「一盒番仔火」時，也許根本不會付諸於行動，但卻無形中不斷地種下「以暴制暴」的反應模式。此時，成人社會就不應怨嘆時下的年輕人無禮、無抗壓力、暴力傾向，這完全是講究消費時代虛誑語文化的社會回應。

當然，多元文化刺激所造就出來的年輕人創意十足，這些靈光乍現就有如虛幻的泡沫般，若學不會自我整合歸納而築夢踏實是非常可惜的。久而久之，只會給年輕人更大的挫折感，只因為所提的看法從未被採用所致，老一輩更認定「小孩子是有耳沒嘴的」，因為所說的一切皆是不切實際的。如何弭平不切實際之言語與現實生活上落差的問題，這應是商品文化時代人們所應慎思的。事實上，儘管現代不同於佛陀時代，但佛教千百年來卻提供了新科技、學科之間溝通對話的平台，便利人類學會不要讓創意落於幻境而能成為真正發明或發現的起點，再加以適當的規畫與精進執行，自然就不會有「光說不練、言行不一」的弊病。

其實，想要讓自己學會說、聽、讀、寫真實語，先要讓自己瞭解妄語該如何防治及真實語的內容，在《信佛功德經》就提到：

謂佛世尊出真實語無有虛妄，亦無綺語而不兩舌，所出言辭是真大利，是最勝法。有因有緣，能於大眾中，出微妙音說甚深義，如是最上真實之法，唯佛世尊悉能了知。
(《大正藏》第一冊，第二五六頁上)

即知佛陀所言皆真實語，都是契理契機地利益一切眾生，因此凡發願向佛陀學習的修行人，都應進一步去體悟佛陀制訂「不妄語戒」的緣由與重要性。

三、制訂不妄語戒的緣由與重要性

想要瞭解真實語的意涵，先要去瞭解「妄語」的意義與內容。社會上常發生因一時的同情心或貪小便宜的心態，而讓歹徒有機可乘，致使人心惶惶，每個人都爲了自保而任自己的冷漠造就出無情的社會風氣。最常見的是，若今日仍強調「小孩子有耳無嘴」，最後換來的只是冷漠的回應與幾位陌生人同住一個屋簷下的窘境。當代人情願不敢或吝於表達自己真正的感覺，而活在自以爲安全的象牙塔中，更不相信自己會說謊或解讀錯誤，甚至經常是非常肯定地強調自己的所言不虛與真實感受，只是別人不瞭解或誤解罷了。

事實上，心情、口氣、表達方式不對，都會令再好的建議與用心蒙上一層陰影，這都可視爲妄語之害。因爲，大家都知道語言不單是指說、寫出來的語言文字，還包括聲調與表情、姿勢等肢體語言，即知妄語與一般人所理解之「說謊」是不完全相等的，這些不真誠的回應未必是經過精心策畫且在明知故犯的心態下執行之，有時只是一時說不出來的無奈或怨恨而阻礙了回應者真誠的表達。

(一)制訂不妄語戒的緣由

原始佛教時期，佛陀早就洞察到世人因妄語而引發種種爭論、誤會的問題，《菩薩戒本疏》卷上提到妄語是：

令人虛解，違真之甚，故制之。違想而說故名妄語，事設是實，若違內心，皆名妄語。
(《大正藏》第四十冊，第六六五頁下)

即知真正的瞭解不在於畫蛇添足，更不是在世間萬物外相上的膚淺認識，而應是深入事相背後意涵的體會。佛陀制此戒，是爲了讓世人瞭解：

謂由彼妄語，能壞於自他，既無於少益，云何不棄捨？……若人起妄語，動止無安隱，世間出世間，常離於正道。……當知真實人，為世所尊重，是故捨妄言，常修斯勝行。真實則不害，常生於慈愍，為正法之藏，生天之要行。（《諸法集要經》卷五，《大正藏》第十七冊，第四八五頁上）

此中的「不害」是善心所之一，《大乘百法明門論解》解釋說：「言不害者，於諸有情不為損惱，無瞋為性，能對治害，悲愍為業。」（《大正藏》第四十四冊，第四十八頁下）《大乘百法明門論疏》也說：「哀愍生故名為不害。」（同上，第五十六頁上）原來，不損惱大眾就是「不害」的精神，佛光山開山星雲大師也曾強調：「戒的根本精神是不侵犯。」（《佛光教科書》第九冊，第五十九頁）悲憫眾生故。

當我們說了一個謊，我們會為了一再地自圓其說，而去找更多的虛妄的理由來掩飾，時時怕被別人察覺到而鎮日不安，則再多的財富與地位也是沒有辦法讓自己快樂起來，此乃身心皆「動止無安穩」之苦。若真想脫離妄語之害，應學習反觀自照自己任何的言行，若無貪、瞋、癡等心，則能「不為自他故，求利及恐怖，慎口不妄語，則生不動國」（《大般涅槃經》卷二十一，《大正藏》第十二冊，第四九一頁上）。此中的「不動」即是「作離熱清涼住於寂定之相，此是如來涅槃智，是故義云不動」，也就是斷煩惱、不起煩惱的涅槃智慧，自然令人寂靜自在。

另外，在《成唯識論了義燈》卷一提到在佛教所說最嚴重的五逆重罪中，其中有提到：「五逆業中破和合僧，即是妄語重。」（《大正藏》第四十三冊，第六六七頁下）即知妄語之罪業有如親弑自己父母、出佛身血、殺阿羅漢的重罪，這樣的罪業墮入無間地獄受極大的苦楚。在所有的殺業中，妄語雖非直接斷人性命，但卻是殺掉共識合作、集體創作等生命力，也是破壞和諧相處的最大殺手，又如同誣告、誹謗等令人含冤而死的問題。前文就已提到研究中已證明有些證人做出偽證，是受到暗示、引導與記憶的省略、創造、混淆而不自覺地毀了別人的一生，即可知其嚴重性。所以，佛教雖有五戒、八關齋戒等，而所謂「持戒清淨」並不是為了遵守戒條而遵守，而是必須為了恰當的理由和正確的動機。〔註 9〕這樣的理由與動機絕非只站在個人的好惡、立場來說，而是「心平何勞持戒，行直何用修禪」（《六祖大師法寶壇經》卷一，《大正藏》第四十八冊，第三五二頁中）的精神，當心中沒有貪、瞋、痴、慢、疑、惡見等，當下思惟與言行皆是清淨德行且不害自他。

在《出曜經》卷十四對「道品」的討論中，也指出不同佛世中所要注意的問題。過去七佛都有不同的侍者，釋迦牟尼佛的侍者是阿難尊者，而在戒律的種種規範中，尤其以口業最為嚴重。正如本經所說：

如我今日釋迦文佛如來至真等正覺出現世時，人壽百歲，生剎利種，略說其要。侍者名阿難，集說戒時，護口為第一，廣說如契經。（《大正藏》第四冊，第六八四頁上）

原來娑婆淨土的眾生最大的麻煩，就是亂說話、不分青紅皂白地說，所謂「利刀割體痕易合，惡語傷人恨不消」。結果是傷到人還不自覺，無形中又種下許多惡因緣，即知話語不當之弊。

(二)建立不妄語戒的重要性

《大乘大集地藏十輪經》卷九提到：

若離虛誑語，得聖自在智，常樂諦實言，滅虛妄眾苦。一言為證量，常遇佛法僧，速得大菩提，勸修不妄語。（《大正藏》第十三冊，第七六八頁中）

此中的「得聖自在智」，即是指證得聖人自在的智慧，則能：

於一念中悉能往詣不可說佛所自在智慧，覺悟一切諸佛菩提，深入一切法界，聞持一切佛法，深入一切如來莊嚴語言自在智慧。[註 10]

佛門中雖說出世間的真理是「言語道斷，心行處滅」，但卻不得不透過語言來表達，只是當注意說話的動機、立場與真實性，因此《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷十四說：「聰明證悟心，身語亦寂靜。」（《大正藏》第二十四冊，第六十九頁上）即知前文所說的語言自在，即是此中所說的心平、心清淨則「身語亦寂靜」。

原來，涅槃寂靜不是只在心的感覺，更可擴及一切的言行與思惟都能不擾害自他，正如佛光山開山星雲大師曾提到持戒的精神就是不侵犯，其實不管是五戒、菩薩戒等種種戒律，全都以「不害」為中心，也就是《長阿含經》卷十所說：

不自害、不害他，二俱不害，知時比丘專念不忘，即名受具足戒。（《佛光藏·阿含藏·長阿含經一》第三九六頁）

即知受戒不在型式上；而在心智的訓練上，故佛陀入滅前叮嚀弟子們「以戒為師」。因為，不自害、不害他是在日常生活中正確憶念佛陀的教法而不能忘的基本原則，這是佛教徒修行的根本立場。

佛門說：「一念瞋心起，百萬障門開。」可看到「瞋」的可怕，一個人也許貪圖名利卻因得不到或擔心得不到而瞋恚，也有可能因不明究理而怨天尤人，故在《別譯雜阿含經》卷五中特別提醒世人想要有清淨的日常生活，就要能自我要求而有「捨瞋不害物，此是真淨水，若入淨戒河，洗除諸塵勞」（《大正藏》第二冊，第四〇八頁下）的灑脫自在。《解脫戒經》卷一也說：「我瞋故妄語說。」（《大正藏》第二十四冊，第六六〇頁中）即知見不得人好、計較、比較等瞋之為害最甚。

有時候，也許我們是真心想幫忙，卻因為說話不得體、言行不當而惹人冷漠的回應，或是沒有視情況就強邀別人接受或是對任何人妄下斷言，則就如《楞伽阿跋多羅寶經註解》卷一所說的：

謂小乘之人，為說真實之法則非所宜，彼翻以為非說，所謂說法不投機，翻成大妄語是也。彼彼諸病人，良醫隨處方，如來為眾生，隨心應量說。妄想非境界，聲聞亦非分，哀憫者所說，自覺之境界。（《大正藏》第三十九冊，第三五五頁下）

《大智度論》卷二也說：「言而無義，是大妄語。」（《大正藏》第二十五冊，第七十五頁上）即知任何的言談若不能讓自他領悟到真理或長養個人內在生命的力量，則只是浪費大眾的時間，怎可不慎乎！

四、不妄語戒的修習

雖是如此，卻又不該因噎廢食而從此不開口說話，畢竟語言、表情等是人類溝通的工具，文字更是人類文化智慧的載體，人們透過閱讀、聽聞、傳誦等方式，增加了知識，培養了見識，甚至於領會內化為生命中的力量，人類這種內化過程是認知心理學家注意的焦點，更是佛家所著重智慧的顯發。

二十世紀初，行為主義曾盛極一時，但認知心理學家指出行為主義者沒有察覺到人類從受到刺激與回應之間還有一連串的心智活動歷程，這個心智活動歷程就是知覺、注意力、動機、動作、計畫和思考，以及學習和記憶的內在歷程。[註 11]此中與佛教五位百法中「五遍行（觸、作意、受、想、思）」的概念有類同之處，佛教認為所有的心識活動都缺不了此五遍行的認識過程，並非緩慢進行的過程，而是瞬間的認識活動過程。

(一)修習「不妄語戒」的必要性

在印度佛教史上，傳說第一次結集時，大迦葉要求阿難尊者七天內要證得阿羅漢果位，才能進入經典結集的工作。[註 12]也許有人會苛責是大迦葉在刁難多聞第一的阿難尊者；但換個角度來看，卻是說明了唯有無學位者（阿羅漢果位）才能如實地將所聽聞的內容傳誦出來。即如《正法念處經》卷三十二所說的：

出世之法，皆是真實；世間言說，繫縛如毒。愛心造福，得無常樂；出世之法，則得常樂。不淨眾惡，因緣和合，空有言說，而無誠實。如是妄說，虛誑之人，墮於黑闇，可怖畏處。（《大正藏》第十七冊，第一八四頁下）

闡明了吾人是用什麼心思惟與言行，就會造就出什麼樣的果報。俗語說：「萬般帶不去，唯有業隨身。」身在修道地區學習，最忌諱的就是隨意批評他人不如法、業障病、搞兩人關係等，這些種種皆不應就果相上來評論，只是會帶來更多口業上的紛爭。所謂：「欲知前世因，今生受者是。」即知批評者應自我反省「是否可由他人今生的果相，確切地說出過去世的因緣」？若不具足此神通力，妄下斷言是非常危險的一件事。

事實上，若有人輾轉耳聞到他人種種的批評而能「過則改之，無則嘉勉」。故心不生瞋恚、失望等心，則必是大利根的菩薩。正如《大智度論》卷五所說：

聞一切語言音，不喜不瞋。一切眾生如恒河沙等劫，惡言罵詈，心不憎恨。（《大正藏》第二十五冊，第九十六頁上）

必然不會為莫須有的話語而起任何不實之想，此乃不妄語之生活智慧。又說：

菩薩雖未盡漏，大智利根能思惟，除遣瞋心。作是念：「若耳根不到聲邊，惡聲著誰？又如罵聲聞便直過，若不分別，誰當瞋者？凡人心著吾我，分別是非而生恚恨。復次若人能知諸言隨生隨滅、前後不俱，則無瞋恚，亦知諸法內無有主。」

因此，菩薩只有專注於佛法的學習，絕不會浪費任何的時空、精神與體力去傳播、撥弄人我是非，才能開始擁有歡喜自在的生活。

更進一步，想要別人都能相信我們的言行舉止，就要先學習如何建立起如實的思惟與言行，唯有從自己做起，才有可能：

設復有人自雖虛誑，憎誑語人。見實語者，心亦歡喜。以自妄語不信他實，若知真實深生敬重。當知實語為大利益，斷妄語者一切惡業不復造作。……一切有情之所愛敬，自實語者不疑他人有虛誑語，亦令他人信己實語，能令眾生永斷疑網。……所出言詞人皆信受，能令眾生聞法歡喜，乃至當得無上菩提。（《大乘理趣六波羅蜜多經》卷五，《大正藏》第八冊，第八八八頁下）

此中，「自實語者，不疑他人有虛誑語」，正是說明了菩薩的思惟與言行，皆無任何的虛誑而真實不虛，更不會為任何人預設了種種不清淨虛妄的立場與心態。就因為不再起任何的惡念，故不會誣陷別人思惟言行的種種不如法而徒增自我種種不必要的困擾與惡業。

(二)「不妄語戒」的實踐

惡口、兩舌、綺語與妄語之口四業中，以妄語業最重，故在五戒中以不妄語戒為代表，只要能不再造妄語業，即是八正道中「正語」的實踐，《大智度論》卷十三即解說到：

妄語不作是口善律儀，名為優婆塞五戒律儀。……四種口業中妄語最重。復次，妄語心生故作，餘者或故作、或不故作。復次，但說妄語已攝三事。復次，諸善法中實為最大。若說實語，四種正語皆已攝得。（《大正藏》第二十五冊，第一五八頁下）

即知「不妄語戒」是「正語」，也就是《雜阿含經》卷二十八所說的：「何等為正語？謂離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。」（《佛光藏·阿含藏·雜阿含經二》第二七六頁）即知離此妄語等口四惡業即是八正道中的「正語」。

又日常生活中「正語（不妄語戒）」要如何實踐？當知《正法念處經》卷六十特別提到：

正語有二，何等為二？一者默然，二者四種正語。何等為四？一者不妄語、二者不惡口、三者不兩舌、四者不破壞語，是名正語。在家出家，若能如是，則不輕毀。（《大正藏》第十七冊，第三五三頁上）[註 13]

即知不管出家或在家人，想要獲得他人的尊重，就要學習清淨的口善習與善行。此中「不妄語戒」口善習行的實踐又可分為默然與正語兩個方向來談，「默然」[註 14]說明佛陀的教法不在非時非處說，修行人若連真誠提出困惑或看法的勇氣都沒有，卻只是在背後、私底下說都是不如法的，《緇門警訓》提醒修行人：「莫說他人短與長，說來說去自招殃；若能閉口深藏舌，便是安身第一方。」（《大正藏》第四十八冊，第一〇八一頁上）背後說人是非者必也會令他人起不起信任感，會說人是非者必是見不得人好、瞧不起他人的慢妒心所致，則終會受到是非之害。

若能凡事都給自他因緣果報自行負責的空間，只要開口就只是建議而已，絕不做破壞性、毀滅性的攻擊或是挑撥離間或散播謠言，當知「謠言止於智者」，此即四種正語的實踐。事實上，真正地行菩薩道的修行人，不會在他人背後數落別人的不是，若是對方有雅量可接受批評或是能互相信賴的雙方，菩薩道的行者看到他人對戒律、規範有所違反而不如法時，皆會「由見聞疑能正諫，舉真實不以虛妄，應時不以非時，饒益不以衰損，柔軟不以麤獷，善友不以憎嫉，如是名為善能諫舉」（《瑜伽師地論》卷二十五，《大正藏》第三十冊，第四一七頁下）。即知菩薩道的行者看到別不如法時，能適時適處地以誠心、饒益心、柔軟心、悲憫心提供建言，並只是就事論事而不落井下石或添油加醋，也不會將事件情緒化為「給我記住！」直到某一天爆發出來為止。

至於，以菩薩心提供建言時，更不須怯場害怕，雖未必每一個人都習慣在大眾面前說話，但只要自己對佛法真正能了然會意，就應鼓起慈心悲願與巧慧去說，正如《瑜伽師地論》卷十五所說：

於所立論多所作法，一善自他宗、二勇猛無畏、三辯才無竭。（《大正藏》第三十冊，第三六〇頁下）

又說：

能善了知自他宗故，於一切法能起談論。勇猛無畏故，處一切眾能起談論。辯才無竭故，隨所問難皆善酬答。

此三項特色正是任何一位說正語者所擁有的心態與精神。修行人說話時，不可以有凡聖二分的優越感，要懂得所有的談論都離不開佛陀教法的本懷，更要能面對一切的問題皆可圓融無礙地回答。事實上，一般人常會有「說時似悟，對境生迷」的問題，主要是因為還未養成正語、正思惟等的善習與善行所致。如何養成？可分為兩部分來談：

1. 正語的學習

所謂「以苦口為良藥，救自救他；以良言為針砭，利己利人」。說明了實語是自他兩利的。只是在學習正語的過程中，有時仍會不經意地調侃他人或是酸葡萄式、烏鴉嘴式地回應，這對自他都不會有好處。當遇到這類困擾時，佛光山星雲大師提供現代人一個良方——「迷中不執著，悟處有受用」。此時先別急著說，先從學習傾聽別人的看法與表達方式。當我們常覺得言行常惹人嫌時，先別急著表達或是一味地懊惱自己的迷惑、愚癡與錯見，只要不再堅持自己的看法，能抱著不斷尋求解決之道的心，就能有所覺悟，下次就能了然會心地說正語。

2. 創意的規畫

未經系統化的想法，只能算是「點子」，未必能夠築夢踏實。應進一步規畫、推理，才能評估出實踐的方向與可能方法。進行這些後續之規畫等工作之前，吾人要記錄下來每一次靈光乍現或神來一筆的想法，否則事過境遷後就遺忘了。若隨時隨地都能用文字累積下來，透過專注地整理、消化，才能成為具體的思想內容。

有些人雖常有新點子，但卻未必可行或是也未見實踐。久而久之，不免會被人嫌為言行不一致的人，這樣的人也是犯了妄語的問題。在《瑜伽師地論》中特別強調到如何避免這類的狀況發生，說：

又翻妄語中，可信者，謂可委故。可委者，謂可寄託故，應可建立者，謂於彼彼違諍事中應可建立為正證故。無有虛誑者，於委寄中不虛誑故，不欺調故。此中略義者，謂顯三種攝受，一欲解攝受、二保任攝受、三作用攝受。（《大正藏》第三十冊，第三一七頁上）

首先要針對看似毫無關連性的點子做分析歸納整理之，再進行評估處理可能發生狀況的能力，最後就是要起而行之，否則一切的分析、評估等工作皆是白費了。

五、結語

總而言之，透過對當代研究一般人記憶真實性的實驗結果，與對網際網路虛擬世界語言的反省。就說話者本身而言，吾人不得不承認虛誑的語言雖可能可以一時麻醉自己而沉迷自我的想像世界中，但卻只會讓自我與真實社會的脫節狀況加重，愈是孤立就更想以熱鬧場面來欺騙自己，最後連真實面對自我對話的能力與勇氣都蕩然無存，故仍無法真正改善現代人孤離的根本痛苦。

想要出離虛誑語的惡性循環，就必須回歸到重視「不妄語戒」的建立與學習，重新深入體會佛陀教導眾生「不害」的持戒精神，警覺到「甘露及毒藥，皆在人舌中」（《正法念處經》卷九，《大正藏》第十七冊，第五十一頁下）的嚴重性。相信大部分的人平日從未想過要如何害人，但總是習慣以「說者無心，聽者有意」，為自己不當話語所造成的災害找搪塞的藉口而飾過，也許可以一時安撫自己的愧疚感，但終究是對不起自己的因緣果報。因此，當我們覺得受冤枉時，先別急著一定要爭辯出自以為是的公道；試著反省一下，我們是否也有可能在不經意的狀況之下，誤會了別人而發脾氣，或是話語刺激到他人而令其大發雷霆。寧可「莫說他人短與長，說來說去自招殃；若能閉口深藏舌，便是修行第一方」。也不要亂說話或亂批評而無端造種種的惡業。

事實上，既然人與人的溝通是不可免的，我們就要常想自己的言行舉止是否可以利益大眾，畢竟若思惟與言行處處危害到他人，一定會讓自己「動止無安穩」。筆者在前文中也提到一般的閒聊，若是「言而無義，也是大妄語」。古人曾以「與君一席話，勝讀十年書」。來讚揚博學多聞而不吝於法布施的人，這樣的人就像《萬善同歸集》卷二所說：「開法施之門，續傳燈之焰，能將甘露，沃枯竭之心。」（《大正藏》第四十八冊，第九七五頁中）所傳的燈是開發內心生命世界的智慧之光，自然能受到大眾的歡迎，可見不妄語戒的重要性。更何況前文已提到經典說五逆重罪中「破和合僧，即是妄語重」。不只在修道院，人與人之

間常有那麼多的紛爭，不管是被誤解或誤解他人等、不明狀況亂說、氣話、傳人我是非等皆是妄語，都會因此而自傷害他，想要過著無諍的生活，學習如何說、聽、讀、寫「正語」是很重要的。

然而，就學佛的觀點而言，沒有透過聖者的引導與正確的思惟抉擇，一切自以為是的合理化、修改過等的思惟內容是真實，則都有可能落入斷章取義、非此即彼的反應模式，並不能走上思惟與言行之中道實踐，對過去事件的記憶，更是不斷地被自我修改與簡化而不自覺。若是與人命攸關的證詞，則可能就因此讓一個無辜的人含冤而死，其嚴重性就可想而知了。

這些困境並非毫無解決之道，如經典中提出「正語」的概念與實踐方法。吾人透過本文主題的思考與撰寫，可以發現每個人的性格、學習背景等都各各不同，對同一事件的解讀就會有千差萬別，待事過境遷之後，以根本煩惱不斷地回憶所起的現行與薰習，只是更強化了回憶內容的歪曲與誇張化。所以，雖是一時不自覺地改不過來，但佛光山開山星雲大師提供了現代人一帖良方，就是「迷中不執著，悟處有受用」[註 15]。當我們感到說什麼話都不對時，真是心有千萬結而解不開的苦，此時不管自己有多大的委曲、困惑、愚痴，只要不再固執己見，且能不恥下問、傾聽別人的忠告，就會有辦法化解誤會、亂說、是非、無義語等妄語之害，不斷地學習聽正語、說正語、思惟正語，有了覺悟自然受用，即「轉識成智」之受用。佛教所教導的不執著為自他提供了在虛妄語言世界的出路，更顯自我教育「不妄語戒」的重要性與急迫性。因為教育真正的目的：既修正了感興趣的情境（作意對象的修正），也改變了對情境的反應。[註 16] 只要是想以自他兩利來實踐人間佛教為己任的菩薩行者，要開始注意思惟與言行中的每一個起心動念，除了學習傾聽，並也要學習菩薩遠離六十四種語言之過失[註 17]，但總是不離「不妄語戒」的精神，才能共創人間佛教的音聲淨土，營造出自然和諧無諍的自在生活環境。

【註釋】

[註 1] 何兆武，《歷史與歷史學·自序》（香港：牛津大學出版社，一九九五年）第一頁。

[註 2] 《眾許摩訶帝經》卷六，《大正藏》第三冊，第九五一頁上。

[註 3] 弗雷德里克著，黎煒譯，《記憶：一個實驗的與社會的心理學研究》（浙江：浙江教育出版社，一九九八）第一〇五頁。

[註 4] Gillian Butler and Freda McManus 著，韓邦凱譯，《心理學：當代學術入門（*Psychology: A Very Short Introduction*）》（香港：牛津大學出版社，一九九九年）第三十九頁。

[註 5] 同 [註 3]，第二三二頁。同在第一六一頁，指出記憶之所以產生變化的方式有：(一)一系列的省略，(二)不斷地被合理化，(三)次要細節的轉換。

- [註 6] 丹尼爾·夏克特著，高申春譯，《找尋逝去的自我：大腦、心靈和往事的記憶》（吉林：吉林人民出版社，一九九九年）第一一二頁。
- [註 7] 馬克·波斯特，《資訊方式：後結構主義與社會語境》（台北：商務印書館，二〇〇〇年）第二五七頁。
- [註 8] 形象賦予了商品精神性的內容，播撒著傳染性的消費欲望，而成爲高踞於商品之上的物神。（參自包亞明，《在語言與現實之間》〔上海：上海遠東出版，一九九八年〕第九十一頁）
- [註 9] 關大眠（Damien Keown）著，鄭柏銘譯，《佛學（*Buddhism: A very short introduction*）》（香港：牛津大學出版社，一九九八年）第九十六頁。
- [註 10] 《大方廣佛華嚴經》卷三十九，《大正藏》第九冊，第六四七頁上。
- [註 11] 史奎爾（Larry R. Squire）、肯戴爾（Eric R. Kandel）著，洪蘭譯，《透視記憶（*Memory: from mind to molecules*）》（台北：遠流出版公司，二〇〇一年）第三十五頁。
- [註 12] 《大智度論》卷三：「集和合僧，大迦葉入禪定，以天眼觀今是眾中誰有煩惱未盡，應逐出者。唯有阿難一人不盡，餘九百九十九人諸漏已盡清淨無垢，大迦葉從禪定起，眾中手牽阿難出言：『今清淨眾中結集經藏，汝結未盡不應住此。』」（《大正藏》第二十五冊，第六十八頁上）
- [註 13] 《正法念處經》卷六十又提到：「在家出家，有六因緣，速爲人輕。何等爲六？謂無義語、突入人家、貪愛他食、坐於尊處、虛說無實。」（《大正藏》第十七冊，第三五三頁上）
- [註 14] 「默然」一詞，在《翻譯名義集》卷六：「論其至實者，不可以名相得，至極者不可以二諦辨。不可以名相得故，非言象能詮。不可以二諦辨故，非有無能說。故云至理無言，賢聖默然，正可以神會，不可以心求。」（《大正藏》第五十四冊，第一一五六頁上）
- [註 15] 引自星雲大師撰〈迷悟之間·如何受用〉，《人間福報》頭版，二〇〇三年四月二十四日。
- [註 16] 參自喬治·漢弗萊著，郭本禹等譯，《人類心靈的故事》（江蘇：江蘇人民，一九九九年）「教育既改變了一個人所感興趣的情境，也改變了他對情境的反應」第九十三頁。
- [註 17] 詳見《佛說海意菩薩所問淨印法門經》卷四：「何名菩薩智爲先導語業具足？謂若菩薩凡出語言，而常遠離語中一切麤惡過失。海意！何名語中麤惡過失？所謂菩薩常當遠離六十四種語之過失。何等六十四？一者菩薩無麤澀語、二者無濁亂語、三者無壞器聲語、四者無衰弱聲語、五者無極高聲語、六者無極下聲語、七者無猛惡聲語、八者無堅硬語、九者無謾吃語、十者無逼惱語、十一者無離散語、十二者無燒然語、十三者無迷惑語、十四者無怨恨語、十五者無密切語、十六者無染著語、十七者無呻吟語、十八者無童稚語、十九者無震吼聲語、二十者無熾盛語、二十一者無振觸語、二十二者無不知時語、二十三無貪隨卑語、二十四者無瞋障礙語、二十五者無癡狂亂語、二十六者無驚怖語、二十七者無慢執語、二十八者無作破壞語、二十九者無詔曲語、三十者無高慢語、三十一者無離慢卑下語、三十二者無隨愛覆藏語、三十三者無非愛訐露語、三十四者無不實說語、三十五者無缺失語、三十六者無虛妄語、三十七者無鬥亂語、三十八者無兩舌語、三十九者無惡口語、四十者無綺語、四十一者無破朋友語、四十二者無極利語、四十三者無極柔軟語、四十四者無凡俗語、四十五者無不藏護語、四十六者無繁多語、四十七者無瞋害語、四十八者無鬥諍語、四十九者無賤劣語、五十者無動亂語、五十一者無輕浮語、五十二者無面譏語、五十三者無戲劇語、五十四者無歌音語、五十五者無非法語、五十六者無離間語、五

十七者無自讚語、五十八者無毀他語、五十九者無侮翫語、六十者無激動語、六十一者無違背佛法僧語、六十二者無毀謗賢聖語、六十三者無非理作證語、六十四者無一切麤惡過失等語。海意！如是六十四種語中過失，菩薩凡所發言皆悉遠離，即得語業清淨。」（《大正藏》第十三冊，第四八四頁上~中）

【參考書目】

一、藏經

- 1.《正法念處經》，《大正藏》第十七冊。
- 2.《瑜伽師地論》，《大正藏》第三十冊。
- 3.《增壹阿含經》，《佛光大藏經·阿含藏》。
- 4.《大乘理趣六波羅蜜多經》，《大正藏》第八冊。
- 5.《別譯雜阿含經》，《大正藏》第二冊。
- 6.《長阿含經》，《佛光大藏經·阿含藏》。
- 7.《金光明經文句》，《大正藏》第三十九冊。
- 8.《付法藏因緣傳》，《大正藏》第五十冊。
- 9.《十住毘婆沙論》，《大正藏》第二十六冊。
- 10.《菩薩戒本疏》，《大正藏》第四十冊。
- 11.《諸法集要經》，《大正藏》第十七冊。
- 12.《大乘百法明門論解》，《大正藏》第四十四冊。
- 13.《大般涅槃經》，《大正藏》第十二冊。
- 14.《成唯識論了義燈》，《大正藏》第四十三冊。
- 15.《出曜經》，《大正藏》第四冊。
- 16.《解脫戒經》，《大正藏》第二十四冊。

二、現代著作

- 1.何兆武，《歷史與歷史學》（香港：牛津大學出版社，一九九五年）。
- 2.弗雷德里克著，黎煒譯，《記憶：一個實驗的與社會的心理學研究》（浙江：浙江教育出版社，一九九八年）。
- 3.Gillian Butler and Freda McManus 著，韓邦凱譯，《心理學：當代學術入門(*Psychology: A Very Short Introduction*)》（香港：牛津大學出版社，一九九九年）。

4. 丹尼爾·夏克特著，高申春譯，《找尋逝去的自我：大腦、心靈和往事的記憶》（吉林：吉林人民出版社，一九九九年）。
5. 馬克·波斯特，《資訊方式：後結構主義與社會語境》（台北：商務印書館，二〇〇〇年）。
6. 包亞明，《在語言與現實之間》（上海：上海遠東出版，一九九八年）。
7. 關大眠（Damien Keown）著，鄭柏銘譯，《佛學（*Buddhism: A very short introduction*）》（香港：牛津大學出版社，一九九八年）。
8. 史奎爾（Larry R. Squire）、肯戴爾（Eric R. Kandel）著，洪蘭譯，《透視記憶（*Memory: from mind to molecules*）》（台北：遠流出版公司，二〇〇一年）。
9. 喬治·漢弗萊著、郭本禹等譯，《人類心靈的故事》（江蘇：江蘇人民出版社，一九九九年）。
10. 星雲，《迷悟之間(5)·散播快樂》（台北：香海文化事業有限公司，二〇〇三年）。
11. 星雲，《佛光教科書(9)·佛教問題探討》（台北：佛光文化事業有限公司，一九九九年十月）。