

早期佛典關於人際溝通的教導

溫宗堃

法鼓文理學院佛教學系助理教授

摘要*

早期佛典的教導以滅苦脫離輪迴為終極目標，但同時也教導安樂地在世間生活的方式。安樂生活與脫離輪迴並不必然相互抵觸。本文探討安樂生活的一個重要面向：關於人際溝通的指導。佛陀不僅提出人際溝通的目的、倫理原則，溝通應具備的心態與技巧，更將人際溝通作為佛教禪修的一部分。結論中，筆者依據早期佛典的記載，嘗試建立正念溝通的基本原則。

關鍵詞：人際溝通、初期佛教、正念、尼柯耶

* 收稿日期：2018/08/04，通過審核日期：2018/08/10。

【目次】

- 一、前言
- 二、人際溝通的倫理原則
 - (一) 不妄語
 - (二) 不兩舌
 - (三) 不惡口
 - (四) 不綺語
- 三、人際溝通的心態與技巧
 - (一) 人際溝通的心態
 - (二) 避免人際衝突的技巧
 - (三) 增進情誼的技巧
- 四、人際溝通的正念覺察
- 五、佛法傳播者的溝通能力
- 六、代結論——正念人際溝通的基本原則

一、前言

諸比丘！這是談話的目的，討論的目的、這是靠近的目的，這是傾聽的目的，也就是，無執取而心解脫。¹

上述這段引文顯示早期佛教關於人際交流、溝通談話的終極目標。源自佛教的正念禪修，如今透過「正念減壓」、「正念認知治療」等當代正念課程的型式，已成為當代許多身心健康工作者和教育工作者學習的對象。這些當代正念課程提倡將正念訓練運用於人際溝通的領域，亦發展相關的正念溝通課程²。雖然我們可以看到從佛教思想討論人際溝通的論文³，但是，從早期佛教思想討論的專文並不多⁴。華語學界裡，相關的論文似乎更是少見。本文嘗試依據《尼柯耶》(Nikāyas)等早期佛典文獻，探討佛陀關於人際溝通的教導，進而在此基礎上建立正念溝通(mindful communication)的基本原則。

進入人際溝通主題之前，筆者先指出早期佛典的一個基本立場：佛陀的教導以滅苦脫離輪迴為終極目標，但同時也教導獲得現世利益，安樂地在世間生活的方式。例如，《增支部》提到努力工作、守護財富、結交善友和經濟入出平衡四點能讓在家居士獲得「現法利益」(diṭṭhadhammahitā)、「現法安樂」(diṭṭhadhammasukha)。⁵《相應部》中，波斯匿王聽了佛陀飲食節量的教導後成功減瘦，讚嘆佛陀給與他現世利和來世二種利益。⁶不放逸(appamāda)能帶來現世和來世的二種利益。⁷即使著重心性培育的禪修，也被描述帶來現世的快樂。例如，禪那(jhāna)的體驗在經典中常被說為「現法樂住」(diṭṭhadhamma-sukhavihāra)，在今生安樂的生活。⁸阿羅漢如理作理於五蘊的

¹ AN 3:67 (AN I 198): Etadatthā, bhikkhave, kathā; etadatthā mantanā; etadatthā upanisā; etadattham sotāvadhānam, yadidaṃ anupādā cittassa vimokkhoti. 《中阿含經》卷 29〈1 小品〉, CBETA, T1, no. 26, p. 609b12-13:「如是說義，如是說事，是聖說義，是聖說事，謂至竟漏盡。」

² 例如 Krasner et al. (2009)。

³ 例如 Dissanayake (2009)、Chuang, Chen (2003)、Jayawardena (1986)。

⁴ Dissanayake (2014)的文章是一個演講稿，從溝通理論的維度，提供不少有趣的觀察。

⁵ AN 8:54 (AN IV 281-285): Cattārome, byagghapajja, dhammā kulaputtassa diṭṭhadhammahitāya samvattanti diṭṭhadhammasukhāya. Katame cattāro? Uṭṭhānasampadā, ārakhasampadā, kalyāṇamittatā, samajivitā.

⁶ SN 3:13 (SN I 83): “ubhayena vata maṃ so bhagavā atthena anukampi – diṭṭhadhammikenā ceva atthena samparāyikenā cā”ti.

⁷ 如 AN 6:53 (AN III 364), SN 3:17 (SN I 86)。

⁸ 如 AN II 44, SN II 278, MN I 4。

無常等性質，亦會獲得「現法樂住」⁹。阿羅漢又被稱為無學 (asekha)，繼續重覆他過去的修練並不會帶來更殊勝的證悟，但卻能帶來「現法樂住」。¹⁰甚至世尊本人選擇住於森林禪修的原因之一也被認為是為了現世的安樂。¹¹如此可見，早期佛典的教學並非未為了終極解脫而忽略在今生安樂生活的現世利益，同時，安樂生活與脫離輪迴也並不必然相互抵觸。

二、人際溝通的倫理原則

聖八支道／八聖道 (ariyo atṭhaṅgiko maggo) 的教學，如同 Gethin (2001: 191) 所說，在早期佛教的修道理論中，相對於三十七道品的其他組合是一個自我完善而較完整的修道教學。八聖道包括正見 (sammā-ditṭhi)、正思惟 (sammā-saṅkappo)、正語 (sammā-vācā)、正業 (sammā-kammanto)、正命 (sammā-ājīvo)、正精進 (sammā-vāyāmo)、正念 (sammā-sati)、正定 (sammā-samādhi)。《毘陀羅小經》(Cūḷavedalla Sutta) 指出八聖道支分屬「戒」(sīla)、「定」(samādhi)、「慧」(pañña) 三學，其中正語、正業、正命三道支屬於戒的範疇；正精進、正念、正定屬於定的範疇；正思惟和正見屬於慧的範疇。¹²這顯示完整的道路 (maggo) 必須同時包括戒、定、慧三種訓練，而「正語」屬於戒學，規範了人際溝通的倫理原則。

《大四十經》(Mahācattārīsaka Sutta) 討論以「正見」為首的八聖道，並提出「正見最在其前」的觀點：透過知見的建立，來引導修行。在此脈絡中，正見是了知正語為正語，了知邪語為邪語。在此，邪語（錯語的語言）被定義為妄語、兩舌、惡口、綺語。「正語」則被分為兩類：「有漏」和「無漏」。

⁹ SN 22:122 (SN III 169): ime pañcupādānakkhandhā aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato parato palokato suññato anattato yoniso manasi kātabbā. Natthi, khvāvuso, arahato uttari karaṇīyaṃ, katassa vā patīcayo; api ca kho ime dhammā bhāvitā bahulikāṭā ditṭhadhammasukhavihārāya ceva saṃvattanti satisampajaññā cā”ti 類似的漢譯經《雜阿含·543 經》提到，阿羅漢修四念處可獲「現法安樂住」。

¹⁰ MN III 3: tesam ime dhammā ditṭhadhammasukhavihārāya ceva saṃvattanti, satisampajaññāya cā”ti. SN V 326: tesam ānāpānassatisamādhi bhāvito bahulikato ditṭheva dhamme sukhavihārāya ceva saṃvattati satisampajaññāya ca.

¹¹ 如 MN 4 (MN I 23): Dve kho ahaṃ, brāhmaṇa, atthavase sampassamāno araññavanapatthāni pantāni senāsanāni paṭisevāmi – attano ca ditṭhadhammasukhavihāraṃ sampassamāno, pacchimañca janataṃ anukampamāno”ti. 《中阿含經》卷 18〈2 長壽王品〉, CBETA, T1, no. 26, p. 545b6–9: 「阿那律陀！如來但以二義故，住無事處、山林樹下，樂居高巖，寂無音聲，遠離，無惡，無有人民，隨順燕坐：一者為自現法樂居故，二者為慈愍後生人故。」

¹² MN 44 (MN I 301).

後者是聖者所有，略而不談。前者則是一般所了解的為常人學習的項目：離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。¹³這裡，正語的定義是否定式定義，遠離邪語即是正語。四種應遠離的邪言，被稱為「非法行、不正行」（*adhammacariyāvisamacariyā*）¹⁴、「不善」（*akusala*），其根源是貪、瞋、痴¹⁵。因此，對邪語的內容愈了解，正語的內容便愈清晰。

（一）不妄語

正語的第一個面向是不妄語。妄語（*musāvādā*）即是謊言。經文如此描述不妄語：「捨斷妄語，他離妄語，說事實、忠於事實，可信、可靠、不欺世間。」¹⁶不妄語的意思，即不說虛假的謊言，反過來的積極表述，即是說實語、說真話，凡有言說忠於事實。《習不習經》（*Sevitabbāsevitabba Sutta*）提到，離妄語者在被傳喚作證時，若不知會說不知，若知會說我知，他不會為了自己、他人或世俗利益而刻意說謊。¹⁷

¹³ MN 117 (MN III 73–74): *Katamā ca, bhikkhave, micchāvācā? Musāvādo, piṣuṇā vācā, pharusā vācā, samphappalāpo – ayaṃ, bhikkhave, micchāvācā. . . . Musāvādā veramaṇī, piṣuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī – ayaṃ, bhikkhave, sammāvācā sāsavā puññabhāgiyā upadhivepakkā.* 亦見 MN 141 (MN III 251)；《中阿含經》卷 49〈1 雙品〉，CBETA, T1, no. 26, p. 736a8–10：「云何邪語？妄言、兩舌、麤言、綺語，是謂邪語。云何正語？離妄言、兩舌、麤言、綺語，是謂正語。」

¹⁴ MN I 286.

¹⁵ MN I 47: *musāvādo akusalaṃ, piṣuṇā vācā akusalaṃ, pharusā vācā akusalaṃ, samphappalāpo akusalaṃ, abhijjhā akusalaṃ, byāpādo akusalaṃ, micchādīṭṭhi akusalaṃ – idaṃ vuccatāvuso akusalaṃ. Katamañcāvuso, akusalamūlaṃ? Lobho akusalamūlaṃ, doso akusalamūlaṃ, moho akusalamūlaṃ.*

¹⁶ MN I 179: *Musāvādaṃ pahāya musāvādā paṭivirato hoti saccavādī saccasandho theto paccayiko avisamvādako lokassa.* 《中阿含經》卷 36〈2 梵志品〉，CBETA, T1, no. 26, p. 657a21–23：「彼離妄言、斷妄言，真諦言，樂真諦，住真諦，不移動，一切可信，不欺世間，彼於妄言淨除其心。」

¹⁷ MN III 48–49: *Idha, bhante, ekacco musāvādaṃ pahāya musāvādā paṭivirato hoti sabhāgato vā parisāgato vā ñātimajjhagato vā pūgamajjhagato vā rājakulamajjhagato vā abhinīto sakkhipuṭṭho – ‘ehambho purisa, yaṃ jānāsi taṃ vadehī’ ti so ajānaṃ vā āha – ‘na jānāmi’ ti, jānaṃ vā āha – ‘jānāmi’ ti, apassaṃ vā āha – ‘na passāmi’ ti, passaṃ vā āha – ‘passāmi’ ti – iti attahetu vā parahetu vā āmisakiñcikkahetu vā na sampajānamusā bhāsītā hoti.* 這和《舍利弗阿毘曇論》卷 27〈緒分〉，CBETA, T28, no. 1548, p. 700c14–16 所說相近：「云何不妄語？若人離妄語，不知言不知，知言知，不見言不見，見言見。不為己身，不為他人，不為財物而作妄語。」

(二) 不兩舌

正語的第二個面向是不兩舌。兩舌 (pisuṇa-vācā) 在英文常譯為「背後中傷」(backbiting)、「存心不良的語言」(malicious speech)、「誹謗」(slander)。經文如此描述不兩舌：「捨斷兩舌，他離兩舌，不在那處說此處所聞以離間這裡的人，他也不在此處說那處所聞以離間那裡的人。他團結被離間者，鼓勵友誼，他樂好和合、愛好和合、喜好和合，說著促進和合的話語。」¹⁸不兩舌的消極面是不說挑撥離間的話，反過來說，其積極面是述說促進和諧，鼓勵友好的語言。

(三) 不惡口

正語的第三個面向是不惡口。惡口 (pharusa-vācā) 是指難聽、無情、粗暴的話。經文描述惡口：「惡口者，說如此的話：粗暴、傷害他人、冒犯他人、接壤忿怒、無益於定。」¹⁹不惡口，同樣有著消極面和積極面，不說粗暴的話而說溫和有禮的話語：「捨斷惡口，他離惡口，說如此的話：溫和、順耳、可愛、走心、有禮、眾人所欲、眾人可意。」²⁰如此，不惡口的積極面與之後將討論的愛語有關。然而，應注意的是，不惡口不傷害的對像，保括自己和他
人。²¹

¹⁸ MN I 179: Pisuṇaṃ vācaṃ pahāya pisuṇāya vācāya paṭivirato hoti, ito sutvā na amutra akkhātā imesaṃ bhedaṃ, amutra vā sutvā na imesaṃ akkhātā amūsaṃ bhedaṃ. Iti bhinnānaṃ vā sandhātā sahitānaṃ vā anuppadātā, samaggārāmo samaggarato samagganandī samaggakaraṇiṃ vācaṃ bhāsītā hoti. 《中阿含經》的不兩舌似另有不偏好群黨的意思：「彼離兩舌、斷於兩舌，行不兩舌，不破壞他，不聞此語彼，欲破壞此，不聞彼語此，欲破壞彼，離者欲合，合者歡喜，不作群黨，不樂群黨，不稱說群黨事，彼於兩舌淨除其心。」(卷 36 〈2 梵志品〉, CBETA, T1, no. 26, p. 657a23–27)

¹⁹ MN I 286–287: Pharusaṃ vācā kho pana hoti. Yā sā vācā aṇḍakā kakkasā parakaṭukā parābhisajjaniṃ kodhasāmantā asamādhisaṃvattanikā, tathārūpiṃ vācaṃ bhāsītā hoti.

²⁰ MN I 179–180: Pharusaṃ vācaṃ pahāya pharusāya vācāya paṭivirato hoti. Yā sā vācā nelā kaṇṇasukhā pemaṇiyā hadayaṅgamā porī bahujanakantā bahujanamanāpā tathārūpiṃ vācaṃ bhāsītā hoti. 《中阿含經》有「使他安穩」、「不使人畏」、「令他得定」等形容詞是巴利本所沒有的：「彼離麤言、斷於麤言。若有所言，辭氣麤麤，惡聲逆耳，眾所不喜，眾所不愛，使他苦惱，令不得定，斷如是言。若有所言，清和柔潤，順耳入心，可喜可愛，使他安穩，言聲具了，不使人畏，令他得定，說如是言，彼於麤言淨除其心。」(卷 36 〈2 梵志品〉, CBETA, T1, no. 26, p. 657a28–b4)

²¹ SN 8:5(SN I 189): Tameva vācaṃ bhāseyya, yāyattānaṃ na tāpaye, Pare ca na vihiṃseyya, sā ve vācā subhāsītā. 《雜阿含經》卷 45, CBETA, T2, no. 99, p. 332a21–23：「於己不惱迫，亦不

(四) 不綺語

正語的第四個面向是不綺語。「綺語」(samphappalāpa)，被譯為「流言蜚語」(gossip)、「無所事事的饒舌」(idle chatter)，但綺語的內容實際上相當廣泛。經典如此界定「不綺語」：「捨斷綺語，他離綺語，說合時語，說真實語、說利益語、說法、說調伏，在適當時間說值得紀錄、有理、簡潔而具有利益的話語。」²²這裡，即使談話內容符合事實，但若時機不對或不會帶來利益，仍然算是綺語。例如，《三法度論》提及，在婚禮時對新婚夫婦說一切無常，由於時機不宜，亦是一種綺語。非故意說謊的不實之語也是綺語(而非妄語)；歌舞戲笑的言語，若沒有利益，也是綺語。²³一般而言，佛陀和佛弟子並不談論國王、女子、食物等種種與四聖諦、修行無關的閒談。²⁴由此可見，要避免綺語顯然比免除惡口等需要更多的自我約束和智慧辨別。

被稱為邪語的妄語、兩舌、惡口、綺語，被列入十不善業道(akusalakammāpatha)之中。²⁵避免這些錯誤的語言行為，成為佛陀所教的人際溝通的倫理規範(戒學)。佛典將這些行為視為不善、錯誤的原因，並非是因為佛陀個人認為它們是錯的，而是因為這些言語行為是「帶來自己的痛苦、他人的痛苦，自他二者的痛苦」。²⁶任何人不論身份，若有此不善行為，皆會

恐怖他，是則為善說。」

²² MN I 180: Samphappalāpaṃ pahāya samphappalāpā paṭivirato hoti kālavādī bhūtavādī atthavādī dhammavādī vinayavādī, nidhānavatīṃ vācaṃ bhāsītā kālena sāpadesaṃ pariyantavatīṃ atthasamhitā.

²³ 《三法度論》卷2〈2 惡品〉，CBETA, T25, no. 1506, p. 22b29–c10：「答：綺語者，不時、不誠、無義說。不時說、不誠、無義說，是三種綺語，分別為無量。不時說者，應說時不說、不應說時說。如婚姻歡會時，或有人說：某族姓子！一切合會皆歸磨滅，萬物無常盛者必衰。君速捨此事。彼說此言，佛、辟支佛、聲聞所稱，但非時說，故是綺語。不誠說者，若實想故邪說。如異學說：「我是薩云若。」彼雖有實想但綺語。所以者何？此非薩云若，但想爾。若為人說佛薩云若者，是妄語。所以者何？本非薩云若意。無義說者，笑歌舞愁憂說。」

²⁴ 例如 MN 77 (MN II 1–2)。見《中阿含經》卷49〈1 雙品〉，CBETA, T1, no. 26, p739, a25–b4：「阿難！彼比丘行此住處心，若欲有所說者，彼比丘若此論非聖論，無義相應，謂論王論、賊論、鬪諍論、飲食論、衣被論、婦人論、童女論、姪女論、世間論、邪道論、海中論，不論如是種種畜生論。若論聖論與義相應，令心柔和，無諸陰蓋，謂論施論、戒論、定論、慧論、解脫論、解脫知見論、漸損論、不會論、少欲論、知足論、無欲論、斷論、滅論、燕坐論、緣起論，如是沙門所論。」

²⁵ DN III 269.

²⁶ MN II 114.

導致來生投生惡趣。²⁷再者，佛典中所提供最簡明易懂的理由是「自通之法」(attupanāyiko dhammapariyāyo)，也就是，己所不欲勿施於人的普世道理。²⁸雖然正語的消極面是一種倫理規範，從佛陀對卡拉馬人(Kālamas)的指導來看²⁹，佛陀的倫理規範並非僅止於一種命令式的要求，更多的是希望人自覺得去發現錯誤行為之所以為錯誤，從而發自內心的去遵受相關的倫理規範。

三、人際溝通的心態與技巧

(一) 人際溝通的心態

離四種不善語的「正語」，大概是佛教最基本而關鍵的人際溝通的教導。許多其他的教導，可以說是「正語」的延伸或補充。例如，《增支部》的經典提到具備五個要素的言語可以說是「善說」(subhāsītā)而非「惡說」(dubbhāsītā)。五個要素是「言說合時」、「言說真實」、「言說溫和」、「言說有益」和「言說俱慈」。³⁰前四個要素可以說包括在「正語」裡不妄語、不惡口、不綺語的積極內容中。「言說俱慈」則是另一個關於人際溝通的重要原則。

慈心是友善、仁慈的心態，在早期佛典中經常被強調，一方面是作為四無量心之一，而成為禪修練習的主要所緣，另一方面，慈心是團體生活中指導人際關係活言行舉止的主要原則。有一次比丘僧團內部爭吵，佛陀指出雙方正用言語之劍彼此攻擊，並教導他們「值得憶念、創造愛與尊重、帶來凝聚、無諍、合和和團結」的六項準則³¹，前三項是對同伴無論獨處或公開場合

²⁷ MN II 148.

²⁸ SN 55:7 (SN V 353–354).《雜阿含經》卷 37，CBETA, T2, no. 99, p. 273b22–29：「我尚不喜為人所欺，他亦如是，云何欺他？是故受持不妄語戒……如上說。我尚不喜他人離我親友，他亦如是，我今云何離他親友？是故不行兩舌。我尚不喜人加麤言，他亦如是，云何於他而起罵辱？是故於他不行惡口……如上說。我尚不喜人作綺語，他亦如是，云何於他而作綺語？是故於他不行綺飾……如上說。」

²⁹ AN 3:65 (AN I 188–193).

³⁰ AN II 243–244: “Pañcahi, bhikkhave, aṅgehi samannāgatā vācā subhāsītā hoti, no dubbhāsītā, anavajjā ca ananuvajjā ca viññūnaṃ. Katamehi pañcahi? Kālena ca bhāsītā hoti, saccā ca bhāsītā hoti, saṅhā ca bhāsītā hoti, atthasaṃhitā ca bhāsītā hoti, mettacittena ca bhāsītā hoti. Imehi kho, bhikkhave, pañcahi aṅgehi samannāgatā vācā subhāsītā hoti, no dubbhāsītā, anavajjā ca ananuvajjā ca viññūna”nti.

³¹ MN I 321: chayime, bhikkhave, dhammā saraṇiyā piyakaraṇā garukaraṇā saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekibhāvāya saṃvattanti.《長阿含經》卷 9，CBETA, T1, no. 1, p. 54a9–11：「若有比丘修六重法，可敬可重，和合於眾，無有諍訟，獨行無雜。」六和敬即是從此六法而來。

行慈身業、慈語業、慈意業。³²這也是在家居士對沙門婆羅門修行者應有的行為。³³因此，這慈心的態度是一切人際交流社交場合中應學習保有的心態。這給我們的啟示是，在人際交流時檢查我們說話時內心的動機。

《鋸喻經》(*Kakacūpama Sutta*) 提到，只有在遭遇不喜歡言語時才能知道一個人是否真的溫和、謙遜、寧靜。實際上，常人說話的方式有五類：合時或不合時，符合事實或不符合事實，柔軟或粗暴、有益或有害，帶著慈心或瞋心。然而，不論他人如何說話，修行者應訓練自己的心不受影響，不出惡言，保持慈心 (*mettacittā*)。³⁴同樣的，當個人說話，尤其在指正他人時，也應訓練自己考慮上述的五種說話方式。³⁵考慮時機、事實、利害，需要說話者運用自身的智慧加以判斷，而選擇柔軟語、以慈心代替瞋心，則需要擁有仁慈友善的心理。此中值得附帶一提的是，確認應指正的事是否為事實。在許多經典中，我們看到佛陀在指正弟子之前，都會先與當事者當面確認自己的了解或聽來的傳言是否為事實。³⁶總之，指正他人時所作的這五點考慮，清楚的顯示出，佛陀教導的智慧與慈悲的原則，如何顯露在日常人際交流的場合。

(二) 避免人際衝突的技巧

在《無諍經》(*Araṇavibhaṅga Sutta*) 中，佛陀主動教導比丘關於「無諍／無衝突」的六點教學，其中四點與人際溝通有關。³⁷

四種有助於無諍的說話方式，一是不堅持某地方性用詞 (*janapadanirutti*) 而忽略約定俗成的慣例，經文舉例：「碗」的說法有多種，應當按各地情況使用語詞。³⁸顯然，比丘僧團遊化各地，不堅持單一地方用詞，有助於僧團成員

³² MN I 321: *mettaṃ kāyakammaṃ...mettaṃ vacīkammaṃ paccupaṭṭhitaṃ hoti sabrahmacārīsu āvī ceva raho ca...mettaṃ manokammaṃ...*

³³ DN III 191: *mettena kāyakammena mettena vacīkammena mettena manokammena.*

³⁴ MN I 126–127.

³⁵ AN 5:167 (AN III 196–200).《阿毘達磨集異門足論》對「五語路」較有詳細的討論，見 CBETA, T26, pp. 421c–422a。

³⁶ 如 AN 9:11 (AN IV 374), AN 6:55 (AN III 374), MN 21 (MN I 123), MN 22 (MN I 132).佛弟子的例子，見 SN 22:85。

³⁷ MN 139 (III 230–237). 另外兩點，與個人內心的修鍊有關：一是依循不落自我折磨和感官享受兩邊的中道—八聖道，二是了解五欲感官之樂，但在內在追求四種禪那的出離之樂。這似乎是說，個人的心性修鍊能夠在人際關係上導向無諍的狀態。

³⁸ 參考對應漢譯經《中阿含·拘樓瘦無諍經》卷 43〈2 根本分別品〉，CBETA, T1, no. 26, p.

的「無諍」。這種「隨方國俗」的語言策略顯示佛陀和印度教傳統的不同，不將語言神聖化，而僅是一種約定俗成的溝通工具。³⁹

另一項無諍的指導，指出公開或私下的言語，是否應說，取決於內容的真實、正確、有益與否。不真實、不正確、無利益的話，決不應說。真實、正確，但無利益的話，應學習不說。真實、正確、有利益的話，則應在適當時候說。⁴⁰這一點可說是「不綺語」的衍生運用。

第三項有助無諍的指導，指說話不急促 (*taramāno*)，因為說話急促時「身體會疲累，心會被影響，聲音會被破壞，喉嚨會生病，所說的話不清晰，不被理解」。⁴¹這一項指導非常實用操作性強，引導人們覺察說話時的速度。

最後一項與宣說教法有關：應當只是教導法，而不去讚揚或貶低某人。舉例而言，若說追求欲樂享受的人會受苦誤入邪道，這是貶低他人，同樣的，若說遠離欲樂享受的人不會受苦走上正道，這是讚揚他人。若說追求欲樂享有苦是邪道，而遠離欲樂享受無苦是正道，如此便是只是純粹教法而未讚揚或貶低他人。教導法時，不從「人」的角度，而單純「法」本身去談「法」。雖然在佛典中，我們也不難見到佛陀從人的分類來談論佛法⁴²，但是這個啟示是，為了避免諍論，談論任何事應就事論事，而不涉及人的對、錯、好、壞等價值評斷。

(三) 增進情誼的技巧

愛語 (*peyyavajjam*) 是早期佛典另一項促進有效人際溝通的指導。如經文說：愛語是令人歡喜、不帶惡語的話語。⁴³由於不惡口包括使用可愛、眾人喜悅的話語，可以說愛語是不惡口的積極內容。早期佛典並未列出愛語的內

701c6：「隨國俗法，莫是莫非。」

³⁹ Dissanayake (2014: 229–230).

⁴⁰ 佛陀自己談過去、未來或現在的事時，也是運用這個原則，見 DN III 134–135。

⁴¹ MN III 234: Tatra, bhikkhave, taramānassa bhāsato kāyopi kilamati, cittampi upahaññati, saropi upahaññati, kañthopi āturīyati, avisatthampi hoti aviññeyyaṃ taramānassa bhāsitaṃ. 參考對應漢譯經《中阿含·拘樓瘦無諍經》卷 43〈2 根本分別品〉, CBETA, T1, no. 26, p. 702c27–28：「不齊限說者，煩身，念慧忘，心疲極，聲壞，向智者不自在也。」

⁴² 如說「有兩種人」、「有四種人」，例如 MN 5 (MN I 32)、SN 3:21 (SN I 93–96)。

⁴³ SN I 189: Piyavācaṃva bhāseyya, yā vācā paṭinanditā; Yaṃ anādāya pāpāni, paresaṃ bhāsate piyaṃ. 《雜阿含經》卷 45, CBETA, T2, no. 99, p. 332a23–24：「所說愛說者，說令彼歡喜，不令彼為惡，是則為愛說。」

容，後世論書有較多的說明，包括說話和顏悅色、問候安慰等。⁴⁴愛語連同布施 (dānaṃ)、以利 (atthacariyā)、等利 (samānattatā)，被稱為「四攝事」，早期佛典提到這四種方法能夠維持團體凝聚向心力，佛陀的在家弟子手長者 (Hatthaka) 便是以此方法而常有五百群眾跟隨。在一部經中，佛陀說過去、未來、現在凝聚大團體的人皆運用這四個方法。⁴⁵由此可見，愛語具有拉攏人心、促進彼此情誼的功能。

當然，理論上愛語不能和其他倫理原則相違背，不應是虛假、不合時宜、作離間之用。因此，依據經文記載，佛陀並非總是無條件的愛語，他也會說出對方不歡迎令人喜悅的話。根據《無畏王子經》(Abhayarājakumāra Sutta) 佛陀曾說，若嬰兒誤食木枝或石塊，大人出於悲憫即使會讓嬰兒流血也得將它取出。同樣的，若是真實、正確、有利益的話，縱使對聽者而言不可愛、不討喜，佛陀仍會知時而說。相反的，符合事實、正確、討聽者歡喜但卻沒有利益的話，佛陀則不會說。⁴⁶在不少經典中，我們看到佛陀直言聽者錯誤的身口意行為，甚至訶斥對方「愚癡人」(moghapurisa 或 bāla)。⁴⁷

四、人際溝通的正念覺察

正念覺察是早期佛典關於人際溝通最容易被忽略的一個教導，但卻是當代正念課程最常提及的佛陀教導：在人際溝通中對自己和談話者保持正念覺察。依據《念處經》(Satipaṭṭhāna Sutta)，正念覺察必需貫徹在日常的生活活

⁴⁴ 關於愛語的詳細內容，可參見《阿毘達磨集異門足論》卷 9〈5 四法品〉，CBETA, T26, no. 1536, p. 403a6–12：「云何愛語攝事？答：此中愛語者，謂可喜語、可味語、舒顏平視語、遠離瞋覺語、含笑前行語、先言慶慰語、可愛語、善來語，謂作是言：善來具壽！汝於世事可忍、可度、安樂住不？汝於飲食衣服臥具及餘資緣勿有乏少。諸如是等種種安慰問訊語言，名善來語。此及前說總名愛語。」

⁴⁵ AN 8:24 (AN IV 218–220), AN 4:32 (AN II 32). 《中阿含經》卷 9〈4 未曾有法品〉，CBETA, T1, no. 26, p. 482c12–17：「世尊告曰：『手長者！汝今有此極大眾，長者！汝以何法攝此大眾？』彼時手長者白曰：『世尊！謂有四事攝，如世尊說，一者惠施，二者愛言，三者以利，四者等利。世尊！我以此攝於大眾，或以惠施，或以愛言，或以利，或以等利。』」

⁴⁶ MN 58 (MN I 395): Yañca kho tathāgato vācaṃ jānāti bhūtaṃ tacchaṃ atthasamhitam sā ca paresam appiyā amanāpā, tatra kālaññū tathāgato hoti tassā vācāya veyyākaraṇāya.

⁴⁷ 例如 SN 16:6 (SN II 205)。《雜阿含經》卷 41，CBETA, T2, no. 99, p. 300c12–14：「佛告二比丘：汝知我所說修多羅，乃至優波提舍，汝愚癡人應共諍論，誰多誰勝耶？」MN 22 (MN I 132)，《中阿含經》卷 54〈2 小品〉，CBETA, T1, no. 26, p. 763c11–12：「汝愚癡人！聞諸比丘共訶，汝時應如法答：我今當問諸比丘也。」《彌蘭陀王問經》針對佛陀訶責愚癡人的評論是佛陀不帶惡意，只是如實描述，見 Mil 170–172。

動中：

前往、返回時，保持正知；往前看、往旁看時，保持正知；彎曲、伸直〔肢體〕時，保持正知；持取大衣及衣鉢時，保持正知；吃、喝、嚼、嚐時，保持正知；大、小便時，保持正知；行、住、坐時，將睡時、醒時，談話、沉默時，保持正知。⁴⁸

經文雖然僅簡短提到「談話、沉默時，皆保持正知」，但從此段屬於「身念處」研判，重點在於覺察談話時的身體語言、姿勢、臉部表情。《中部注》對此段文給與進一步的解釋，此處的正知（清楚了知）包含四種：1、「有益正知」（*sāthaka-sampajañña*）：了知言談舉止是否對自、他有所利益；2、「合宜正知」（*sappāya-sampajañña*）：了知行為的時機是否合宜；3、「行處正知」（*gocara-sampajañña*）：言談舉止間，仍然持續修習正念覺察；4、「無癡正知」（*asammoha-sampajañña*）：言談間透過業處的修習，暫時鎮伏「我見」。⁴⁹由合宜正知和有益正知的內容可知，上述佛典關於人際溝通的指導如不惡口、不綺語、保持慈心等，包括在正念人際溝通裡覺察的範圍。「心念處」要求觀察貪、瞋等心理狀態、「受念處」要求觀察愉悅、不愉悅、中性的感受，「法念處」關於感官接觸的指導，要求覺察聽到聲音時種種情緒的生起和消失。⁵⁰因此，人際溝通過程中應加以正念覺察的範圍，除了身體動作，也包括談話時的情緒感受、心理活動。

現代人際溝通非常重視「傾聽對方」。乍看下，早期佛典對於「傾聽」並未多所著墨，然而「傾聽」的關鍵在於學會保持沉默。可以說「沉默時保持正知」隱含傾聽的教學。許多經典提及，佛陀和其弟子喜歡安靜，不喜喧鬧。⁵¹

⁴⁸ MN I 56: ...abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samāñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghātipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajānakārī hoti... 《中阿含經》卷 24〈4 因品〉, CBETA, T1, no. 26, p. 582b25–27:「正知出入，善觀分別，屈伸低昂，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行住坐臥，眠寤語默皆正知之。」

⁴⁹ Ps I 253.

⁵⁰ Sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppanassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

⁵¹ DN 25 (DN III 37–38); MN 76 (MN I 514); AN 10:93 (AN V 185).

修行者共聚所做的事不外乎「聖法談」和「聖默然」。⁵²除此之外，早期佛典強調聽法者在聆聽佛法時應學會傾聽。在非常多經典中，佛陀在解釋闡明其思想前總會要求聽眾「好好聽、注意」⁵³。佛陀稱讚全心專注傾耳聽法的人。⁵⁴在比較人的優劣時，傾耳聽法勝過不傾耳聽法⁵⁵。我們或可從此合理推測，佛弟子從聖默然和專心聽法的教導中能夠學會人際溝通中的傾聽能力。

五、佛法傳播者的溝通能力

如同無著法師（Anālayo 2015）所說，在早期佛典中佛陀和佛弟子展現其慈悲的主要方式是透過教學傳遞佛法。這教學活動也是佛陀和佛陀弟子主要的利他行為。⁵⁶成功的教學很重要的一個要素是透過言語傳遞佛法。

《增支部》提到，自利利他和自利未利他的兩類人，同樣都能在聞法後加以記憶、反思、理解並親身實踐，但差別在於前者具備良好的表達及與人溝通的語言能力：「他善言、善說，具備精練、清晰、準確，表達意義的語言，於同梵行者能教導、鼓舞、激勵，令喜悅。」⁵⁷《增支部》另一經典提到具備

⁵² MN I 161: Sannipatitānaṃ vo, bhikkhave, dvayaṃ karaṇīyaṃ – dhammī vā kathā, ariyo vā tuṅhībhāvo. 聖默然，可理解為一切形式的佛教禪修。

⁵³ suṇāhi sādhukaṃ manasikarohi 或 suṇātha sādhukaṃ manasikarotha。例如《長阿含經》卷 11，CBETA, T1, no. 1, p. 70b8：「諦聽！諦聽！善思念之，當為汝說。」《中阿含經》卷 38〈1 梵志品〉，CBETA, T1, no. 26, p. 667a22–23：「諦聽，善思念之，我當為汝具分別說。」《雜阿含經》卷 34，CBETA, T2, no. 99, p. 246b24–26：「佛告婆蹉：我今當為汝略說善、不善法。諦聽，善思。」

⁵⁴ AN 4:114 (AN II 116–118): Idha, bhikkhave, bhikkhu tathāgatappavedite dhammavinaye desiyamāne atṭhiṃ katvā manasi katvā sabbacetasā samannāharitvā ohitasoto dhammaṃ suṇāti. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu sotā hoti. 亦見 AN 5:140 (AN III 163)。

⁵⁵ AN 7:68 (AN IV 115–116). 由於聆聽，才能獲得聽法的五大利益：聞未曾聞，去除疑惑、正直己見、心平靜，見 AN 5:202 (AN III 248)。

⁵⁶ 出家眾遊化教學，可見 SN 4:5 (SN I 105–106)；AN III 60 (AN II)。在家眾勸人修學，見 AN 8:25 (AN IV 222–223)。

⁵⁷ AN 4:97 (AN II 97): kalyāṇavāco ca hoti kalyāṇavākkaraṇo poriyā vācāya samannāgato vissatṭhāya anelagalāya atthassa viññāpaniyā, sandassako ca hoti samādapako samuttejako sampahaṃsako sabrahmacāriṇaṃ. 哪些特質能夠自利或利他的討論，見 AN 8:62 (AN IV 296)。漢譯佛典中類似的說法，可見《阿毘達磨集異門足論》卷 9〈5 四法品〉，CBETA, T26, no. 1536, p. 405, a6–16：「云何有補特伽羅有自利行亦有利他行？答：如世尊說：苾芻當知，世有一類補特伽羅，自於諸善法有速諦察忍。彼於諸法為知義、故為知法故，精勤修習法隨法行、和敬行、隨法行，言詞調善語具圓滿，亦成就上首語、美妙語、顯了語、易解語、無依語、無盡語，乃至於義為令他知，能示現能教導能讚勵能慶慰，亦能讚歎示現教導讚勵慶慰修善者，亦能勤為四眾說法，是名有補特伽羅有自利行亦有利他行。」

此特質的比丘受到其他比丘所喜愛和尊重⁵⁸，同時，這溝通能力也是作為比丘尼教誡師必須具備的特質。⁵⁹此良好的表達能力具有兩個面向，一方面能夠向聽者以精確的言詞傳達正確的意義，另一方面能夠在情感上帶動聽者的學習動力，兩者的結合能夠產生良好的學習效果。在此二者中，運用精確傳達意義似乎更受重視，因為誤置的措辭和誤導的意義被認為是佛法衰退的原因。⁶⁰再者，傳播佛法的過程中，無疑會遭遇許多的提問，對此，佛陀指出遭遇的問題可分為五種，應以不同的策略加以回答：應果斷回答的問題、應分析回答的問題、應反問的問題、應擱置的問題。⁶¹若對於問題採取錯誤的回答方式，或不正面回應，推透、轉移話題、表現憤怒、不滿或者嘲笑對方，則不適合與人討論。⁶²

佛陀是佛法最佳的傳播者，是人際溝通的理想典範。佛陀與人溝通的方式與特色，展現在經典中各個場景，值得加以分析討論。限於篇幅，希望留待將來有機會再討論，這裡先扼要說明三個重點。首先，經典記載佛陀說話的聲音有八種吸引聽者的特質：分明（*vissattho*）、易了（*viññeyyo*）、美妙（*mañju*）、和雅（*savanīyo*）、飽滿（*bindu*）、不散（*avisārī*）、深遠（*gambhīro*）、洪亮（*ninnādī*）。⁶³如此的描述給我們的啟示是，說話者為了有效溝通也需要

⁵⁸ AN 5:232. (AN III 262).

⁵⁹ AN 8:52 (AN IV 298)將此特質拆解為兩種特質：kalyāṇavāco hoti kalyāṇavākkaraṇo, poriyā vācāya samannāgato vissatthāya anelagalāya atthassa viññāpaniyā; paṭibalo hoti bhikkhunisaṅghassa dhammiyā kathāya sandassetuṃ samādapetuṃ samuttejetuṃ sampahaṃsetuṃ。

⁶⁰ AN 2:20 (AN I 58–59): Dveme, bhikkhave, dhammā saddhammassa sammosāya antaradhānāya samvattanti. Katame dve? Dunnikkhittaṇca padabyañjanaṃ attho ca dunnīto. Dunnikkhittassa, bhikkhave, padabyañjanassa atthopi dunnayo hoti.

⁶¹ AN 4:42 (AN II 46): Atthi, bhikkhave, paṇho ekamsabyākaraṇīyo; atthi, bhikkhave, paṇho vibhajjabyākaraṇīyo; atthi, bhikkhave, paṇho paṭipucchābyākaraṇīyo; atthi, bhikkhave, paṇho thapanīyo. 《長阿含經》卷 8，CBETA, T1, no. 1, p. 51b1–2：「謂四記論：決定記論，分別記論、詰問記論、止住記論。」關於佛陀問答策略的詳細討論，參考 Thānissaro (2010)。

⁶² AN 3:67 (AN III 198).

⁶³ MN 91(MN II 140): Atthaṅgasamannāgato kho panassa bhoto gotamassa mukhato ghoso niccharati – vissattho ca, viññeyyo ca, mañju ca, savanīyo ca, bindu ca, avisārī ca, gambhīro ca, ninnādī ca. Yathāparisaṃ kho pana so bhavaṃ gotamo sarena viññāpeti, na cassa bahiddhā parisāya ghoso niccharati. Te tena bhotā gotamena dhammiyā kathāya sandassitā samādapitā samuttejitā sampahaṃsitā utthāyāsanaṃ pakkamanti avalokayamānāyeva avijahitattā. 漢譯對應經，見《中阿含經》卷 41〈1 梵志品〉，CBETA, T1, no. 26, p. 687b28–c5：「沙門瞿曇口出八種音聲，一曰甚深，二曰毘摩樓簸，三曰入心，四曰可愛，五曰極滿，六曰活瞿，七曰分了，八曰智也。多人所愛，多人所樂，多人所念，令得心定。尊！沙門瞿曇隨眾說法，聲不出眾外，唯在於眾，為彼說法，勸發渴仰，成就歡喜，無量方便為彼說法。」《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 177，CBETA, T27, no. 1545, p. 889a7–9：「如是音聲具八功德。一者深遠。二者和雅。三者分明。四者悅耳。五者入心。六者發喜。七者易了。八者無厭。」

留意自己聲音的特質。其次，佛陀將自己的教導比喻為調馬的方式，論說善法的利或不善法的弊，或二者並陳，若聽者不接受則默然不再予教導。⁶⁴再者，為了有效的溝通，佛陀在教學過程中使用多種的修辭策略，包括寓言、譬喻、對比、故事等，使聽者容易理解。⁶⁵

六、代結論——正念人際溝通的基本原則

早期佛典文獻富含關於人際溝通的許多教導和啟示，涉及佛法教學、人際溝通的終極目的、倫理原則，溝通應具備的心態、避免諍論和增進情誼的有效溝通技巧，以及人際溝通的正念禪修。

綜合佛典的資料，運用正念覺察為基礎，同時將佛典相關的內容作為自我覺察的一面鏡子，我們可以得出正念人際溝通的普遍原則如下：

在人際交流的整個過程，學習保持正念，覺察自己的身心並關注對方言語和非言語的溝通。

創造默然的時間，在對方說話時專注傾聽，並覺察自己因為對方的言語而產生的想法、感受、情緒。

必要時運用反問的方式核實自己的想法理解是否有誤。

如果覺察到內在的負面情緒，學習不在憤怒、不滿等負面情緒情下回應。

準備說話時，覺察說話時的動機：慈心？害心？或其他動機。

留意不欺騙、不挑撥離間、不出惡言的倫理原則，但說實話，能帶給自己和對方真實利益的實語、令對方感到喜悅的實語。

說話時留意自己說話的聲音、速度。盡可能選擇清晰、準確的語詞表達。

⁶⁴ AN 4:111 (AN II 112–113).

⁶⁵ 關於巴利佛典的寓言、譬喻，可參見 Burlingame (1999)、Hecker (2010)。

略語表

AN	<i>Aṅguttara-nikāya</i>
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>
Mil	<i>Milindapañha</i>
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>
Ps	<i>Papañcasūdanī</i>
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>

參考書目

巴利經典翻譯

- Bodhi, Bhikkhu, trans. 2000. *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Bodhi, Bhikkhu, trans. 2012. *The Numerical Discourses of the Buddha: A Complete Translation of the Aṅguttara Nikāya*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Ñāṇamoli, Thera, and Bhikkhu Bodhi, trans. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Walshe, Maurice, trans. 1987. *The Long Discourse of the Buddha*. Boston, MA: Wisdom Publications.

西文專書、論文或網路資源等

- Anālayo, Bhikkhu. 2015. "Compassion in the Āgamas and Nikāyas." *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies* 16: 1–31.
- Burlingame, Eugene Weston. 1999. *Buddhist Parables: Translated from the*

Original Pali. Delhi: Motilal Banarsidass.

- Chuang, Rueyling, and Guo-Ming Chen. 2003. "Buddhist Perspectives and Human Communication." *Intercultural Communication Studies* 12(4): 65–80.
- Chuang, Rueyling. 2002. "An Examination of Taoist and Buddhist Perspectives on Interpersonal Conflicts, Emotions, and Adversities." *Intercultural Communication Studies* 11(1): 23–40.
- Dissanayake, Wimal. 2014. "The Idea of Verbal Communication in Early Buddhism." *Kulatilaka Kumarasinghe–Critical Gaze*, S. Godage and Brothers (Pvt) Ltd, 675, P. de S. Kularatne Mw., Colombo 10, Sri Lanka. pp. 227–241.
- Dissanayake, Wimal. 2009. "Buddhist Communication Theory." In *Encyclopedia of Communication Theory*, 84–85. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
- Hecker, Hellmuth. 2010. *Similes of the Buddha: An Introduction*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Jayawardena, R. D. K. 1986. "Communication Theory: The Buddhist Viewpoint." *Media Asia* 13(1): 29–30.
- Gethin, R. M. L. 2001. *The Buddhist Path to Awakening*. Oxford: Oneworld Publications.
- Krasner, Michael S., Ronald M. Epstein, Howard Beckman, Anthony L. Suchman, Benjamin Chapman, Christopher J. Mooney, and Timothy E. Quill. 2009. "Association of an Educational Program in Mindful Communication with Burnout, Empathy, and Attitudes among Primary Care Physicians." *JAMA* 302(12): 1284–93.
- Thānissaro, Bhikkhu. 2010. *Skill in Question*. Valley Center: Metta Forest Monastery.
- Sharf, Robert H. 2015. "Is Mindfulness Buddhist? (And Why It Matters)." *Transcultural Psychiatry* 52(4): 470–84.

