

# 止語的好處

黃忠昌居士

- (1) 真正做到「善護口業，不譏他過」，使自己能盡最大的努力修好十善業，積累往生的福德資糧。同時可以防止辛苦修積來的一點福報從說話之中流失掉，也可避免因口過而招來的麻煩和災禍，在較大的程度上斷絕了菩提道上的業因業緣。
- (2) 能夠避免犯破六和敬，破壞正法道場的重罪。諺語有謂「人平不語，水平不流」，易經上也說「吉人寡語」。凡夫喜歡雜心閑話，其實是由於內心裡貪瞋痴慢的煩惱習氣太重，不說話就難受，總要找話題來消遣消遣，太喜歡說話的人確實是心不在道。而且可以說明他幾乎還沒有覺悟，還沒有真正生起了生死出三界之心。如果是真正的修道人，心裡常存慚愧，一定會珍惜光陰，把精力用在聽經、講經、看書、念佛、拜佛。凡夫說出來的話既然是由煩惱習氣所引發，就難免對他人的害處遠遠大於好處，而且又缺乏真誠恭敬心。言談當中不知不覺就會誤導人、傷害人，於是由許多的小磨擦而演變成大磨擦，終於破壞了彼此之間的和諧，於是就在犯了破六和敬的罪過，而自己往往還不知不覺。既然破了六和敬，當然也破壞了正法道場，干擾了他人的正常修學，製造了惡劣的修學氣氛，這個罪過當然不輕。
- (3) 能夠提升自己的忍辱功夫。凡夫煩惱習氣很重，遇到不稱心如意的事情就會發牢騷，看人不順眼就想去糾正人、批評人。譬如見人說話太大聲，就想去制止他，見人關門動作粗魯，發出巨大的聲響，又想去糾正他，見人小便後不沖水，就想去批評他。止語就可以避免這些過失，逼著自己樣樣都要忍耐，克服自己的煩惱習氣，慢慢地就會做到「不見他人過，只見自己過」，逐漸就會懂得「境緣無好醜，好醜在人心」，心漸漸不再被外境所轉了。

- (4) 能夠提升自己的誠敬心，能夠得到佛菩薩更大的加持。誠敬心多一分則多消一分罪，多增一分福慧，多得佛菩薩的一分加持。止語是佛菩薩之所歡喜，是依教奉行的表現，比起不修止語，對佛法、對護法、對眾生、對道業的誠敬心是大大地提升了許多。
- (5) 能夠提升自己的警覺心。因為止語，受到別人的干擾會比較小，於是就有更多的精神照顧自己的起心動念，煩惱習氣生起之時能比較迅速地察覺，並且令其息滅，久而久之，煩惱習氣就會被控制住。同時也常常比較容易覺察出自己的毛病和過失，也能較快地改正過來。
- (6) 能夠比較有效地保護自己的清淨心。不跟人說話時間久了，人家也不會找自己說話，不用常常應付人，受到的影響就小，就有更多的時間聽經、讀經、看書，凡事不聞不問，心裡沒有憂慮牽掛，心常能保持空靈，心就愈來愈清淨，心愈清淨就愈有智慧。
- (7) 能夠更好地學習隨緣度日。因為止語，人不得不老實，不得不放下種種的要求和意見，凡事合自己的意思很好，不合自己的意思也很好，有也好，沒有也好，得也好，失也好，漸漸地就學會了隨緣度日，同時也不斷學習在一切順逆善惡境緣中保持心平氣和，久而久之，煩惱就能伏住了。
- (8) 能夠放下種種恩怨。與人多說，談得投機則生感情，談得不投機則免不了產生磨擦，就很容易與人結下怨仇，這些恩怨就會對往生造成很大的障礙。常常找人說話，有時無意中也會得罪人，如果特別喜歡和某人說話，另一個人也許會想怎麼就不跟我說話，是不是看不起我，所以也產生讓人生煩惱的過失。同時也使自己失去了平等心，不能一視同仁，平等對待一切人。
- (9) 能夠增長謙卑、恭敬的心。因為不再發表意見了，人家也不會再問您這樣那樣的問題，貢高我慢、自以為是的煩惱習氣漸漸就會淡了下來，人人都不再對您多加關心，時間久了，就會感到自己

是微不足道之人，謙卑、恭敬的心不知不覺也漸漸地增長起來了。

- (10) 不提供機會讓人與自己談話，也減少了別人造業的機會，同時也能防止有人煩惱起現行而找藉口來障礙自己的正常修學。
- (11) 止語其實是在享清福。止語久了的人，會覺得說話是很麻煩、很辛苦的事，請他說話他會感到很不願意，也很不自然。

[淨空法師專集網站\(簡\)](#)製作