

包容忍讓的心靈修煉

「大肚能容，了卻人間多少事」，這句佛家語，常被書寫為座右銘，但我不甚明瞭其中涵意。如今，經歷過較多的風雨波折之後，方知，這是一句別具真理的偈語。而相對應句「滿心歡喜，笑看天下多少古今愁」，也足以讓人悟道省思。

其實，不論任何宗教教義，總是教人為善，也教人要能包容、體諒、善解人意，只有人我之間互相寬恕、進退禮讓，才能成就美事。就「容忍、包容、忍讓」來說，大多意指心境上的雅量，總結在一起，就是能放寬心胸、善體人間。

年輕的我，稍嫌懵懂，信手寫來的文章，或多或少帶點諷刺、黑暗面、得罪他人；但綜觀這幾年，我也確實感受到自我筆鋒的轉變，我更愛溫潤、勵志、暖性的風格，儘管是針砭時事，也會多方觀察，中立取材，不偏激、不謾罵、不煽風點火，這於我而言，就是一種包容忍讓的修煉。

不僅如此，對於人際關係，不是更需要持有這種態度嗎？曾經有一位 line 群組的成員，未明察事情的來龍去脈，便在群組裡對我說三道四。當時，我的內心很掙扎，究竟要在群組中直接表明我的立場，抑或要在群組中「以怨報怨」。彼時的我，確實有這樣的兩難，因為我不太理解對方的個性，不太清楚成員組



成的背景，我只能用最保守的方式，丟個笑臉貼圖，並回應「謝謝您的指教」，最後，群組中也沒了風波。我的處理方式未必是最好的，但我自認為包容忍讓的態度，修煉了我的性格，也讓當下的我感到踏實。

其實，這樣的行為處事，有點類似我們常說的一句話：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。」，雖為老生常談，但很多人卻難以在生活中實踐。就以我自己任教的班級為例，不論是我自己，又或是孩子的脾氣態度，我總有深刻的體會。比方說，看到孩子表現不如預期，甚至是荒腔走板時，我可以選擇破口大罵，也可以選擇忍住情緒，深呼吸、喘口氣，再平心靜氣卻語氣堅定地對孩子曉以大義，但我總愛選擇後者，因為師長的言行態度會影響到孩子，也會影響到自我的身心靈。我也經常跟孩子說，看到同儕有不對的行為時，能忍則忍要有同理心，想想看他是不是因為某些原因，而產生這樣錯誤的行為？我們可不可以原諒他？可不可以體諒他背後的理由？不能忍時也要調整好自己的氣

息，好言好語相待，得理饒人。就像「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，身心清淨方為道，退步原來是向前。」，退步未必是被拋在後方，就某種程度而言，反而是向前一步。

這種品格是可以練習養成的，可以是透過角色扮演，可以是情境模擬，也可以是文字型的問題解決。我的班級曾寫過一年的「禮貌手札」，讓孩子反思自己在一週內，曾經做過哪些有禮、尊重對方的好表現。當然，容忍禮讓的價值觀也是隱含在其中的。容忍禮讓不只體現在人我互動中，其實也反映出心靈的修養，正是心理學所談的延後享樂——看到誘惑當前，可否克制自己的衝動，延後一段時日、忍耐一會兒，再慢慢享受。相關的研究亦指出，能夠耐得住性子的孩子，在人生往後的學習，都有比較良善的發展。

是呀！在華人的社會中，我們浸淫於儒家禮教的教育裡，凡事包容、忍讓、謙和、寬宥，都是極端美好的價值體現。不論師長或孩子，都有必要再教育、再學習，讓人我之間營造出更友善的環境。❧

四處有學生



狸老酥的日常碎碎念

文、圖／狸老酥



狸老酥，簡稱「狸酥」。栽進高教叢林的一介老狸。「唔」人子弟專業。喜於察弟子言、觀弟子行，書畫成冊，供同處叢林求生的十方善信一笑泯辛愁。