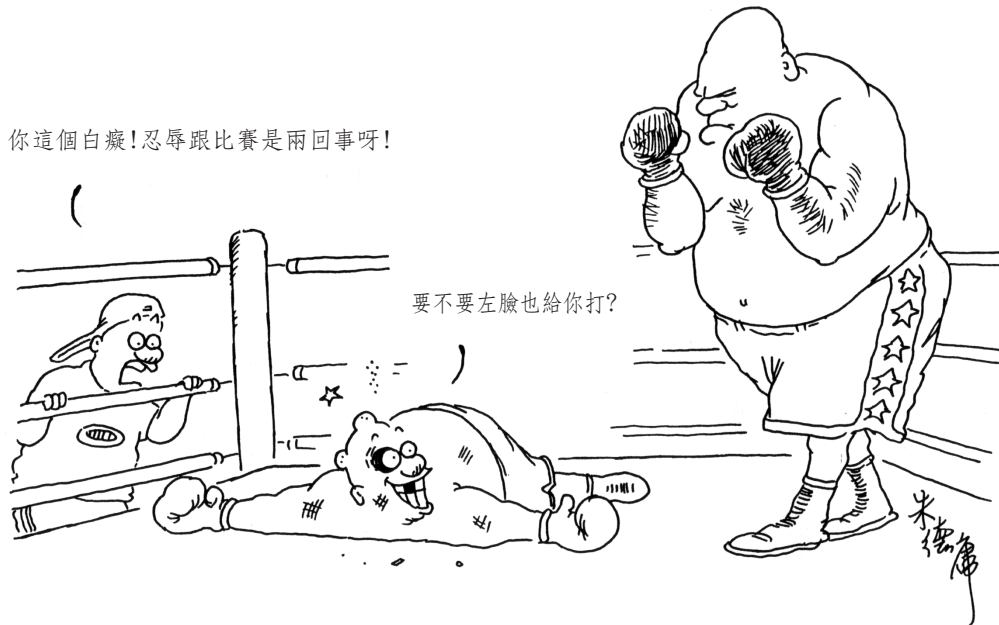




請說忍辱

◆聖嚴法師

你這個白癡！忍辱跟比賽是兩回事呀！



一個人會用什麼樣的心態，面對自己所處的環境？這就要看他「忍辱」的工夫做得夠不夠。聽說在監牢裡一關十幾二十年的囚犯，很多是帶著滿腔的恨意出獄的；所以，出獄以後往往變本加厲，犯下更大的罪案。

在佛經裡，「忍辱」的意涵是很豐富的；挫折、打擊固然要忍，成功與歡樂也要忍；逆來受，順來也要受。但是，所謂「受」並不是被動的接受認可，而是以積極主動的態度，把際遇轉化超越，讓自己從中得到學習成長的機會。

一般人受到冤屈挫折，心理上總是忿忿不平；然而，正因為憤恨難消，痛苦煎熬也如影隨行、揮之不去。如果藉著面對打擊來鍛鍊自己的心性品格，甚至把打擊你的人看成來度化你

當彼此要吵架時，就是沒有慈悲；自己聽了對方講兩句話就覺得煩惱，那是沒有智慧。



的菩薩，謝謝他給你試煉自己、提昇自己的機會，心裡沒有怨恨，自然不會感到痛苦。

在逆境中忍辱負重、蹣跚前行，這個道理大家都能接受；在事事順利、飛黃騰達的時候也要修「忍辱」行，恐怕就不容易理解了。其實，人生的各種境遇，都是我們學習的功課；有人能處逆境，卻未必能處順境。「春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花」，許多人在失意的時候還能刻苦自勵，一旦春風得意，就放蕩起來了，得意忘形，言行舉止失了分寸，災難禍害很快就隨之而至。所以要居安思危，成功要忍，歡樂要忍。

況且，外在境遇是順是逆，一切唯心造，那是凡夫俗子的主觀認定，客觀事實未必如此。因此，讓自己保持客觀化，以免心被外境攪得團團轉，才能斷煩惱、生智慧。

—取材自法鼓文化·聖嚴法師著作《人行道》—



與你談心

人生的各種境遇，都是我們學習的功課；有人能處逆境，卻未必能處順境。如果聽到別人在罵你，你會不會情緒起伏不定、滿腔的憤恨不平、身心緊張、語無倫次、情緒激動難以控制地吵起架來呢？其實在這重要時刻，不妨告訴自己試著將頭腦放鬆，全身肌肉、小腹、神經都放鬆；若能放鬆，定可化干戈為玉帛。

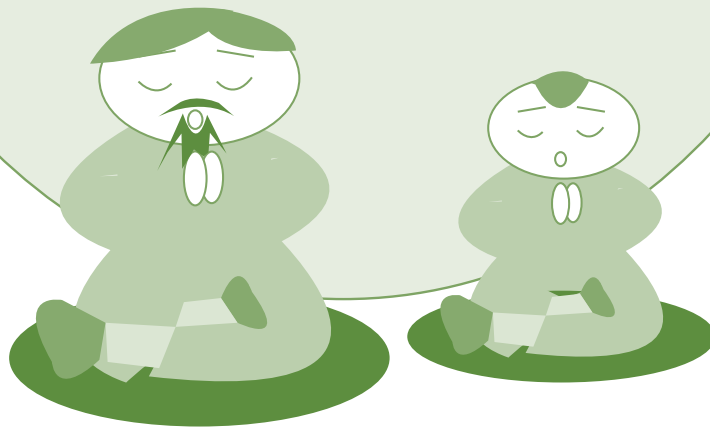
當彼此要吵架時，就是沒有慈悲；自己聽了對方講兩句話就覺得煩惱，那是沒有智慧。



學習單

想一想：

1. 你在家中〈或學校〉最容易與誰發生爭執？大部分是為了什麼原因？爭吵後問題有真正的解決嗎？
2. 「春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花」這樣會導致樂極生悲嗎？你有沒有這樣的經驗？請說說看。
3. 請說說看我們在什麼情況下需要修「忍辱」？





4. 你覺得什麼樣的行為才是「忍辱」的表現？是的請打勾，可複選。
- a. 碰到凶悍的對手，不管自己的實力如何，奮勇抵抗。
 - b. 碰到問題即使自己有錯，也抵死不認帳，爭吵到底。
 - c. 被人誤解時，不會大吵，先冷靜下來想辦法去解決問題。
 - d. 發生的事情如果錯在自己要勇於認錯，並改進錯誤，以尋求他人的諒解。
 - e. 碰到問題如果自己沒錯，就要堅持下去，不給對方一點面子。
 - f. 碰到問題如果自己沒錯，除了堅持立場外，也尊重對方，不要得理不饒人。
 - g. 做事要有「理直氣和」，「是非可以溫柔」的態度去處理事情。
5. 你覺得「識時務者為俊傑」這句話對嗎？為什麼？



家長的話



老師的鼓勵