

四、人際關係 15

風動、旗動、心不動，緊箍神咒奈我何？

簡老師：

我本來很喜歡上學，因為在學校有同學陪我玩；在家實在很無聊。可是同學們實在太過份了：不知道為什麼？大家都喜歡捉弄我，找我麻煩。藏課本、用立可白塗我書包、……，時常把我弄得很生氣。我不知道有些人為什麼這麼殘忍？喜歡看人生氣。難道他們不知道生氣是很難受的嗎？我最討厭的是：他們幫我取了個很不雅（性病）的綽號，當面叫、背後叫、大聲叫、偷偷叫、用英文叫、下課叫、連上課也不放過我——把綽號拆成兩個：阿x、阿#，老師要我們舉例時，就把這兩個名字提出來，讓同學看我笑話。我實在氣得不得了，氣得全身發抖；不只氣一節課，還可以氣上好幾天。雖然老師、媽媽、同學都告訴我：不理他們就沒事，犯不著「拿別人的錯誤來懲罰自己」。可是你們都不是我，那裡知道我心裡的難受？我就是沒有辦法「不理他們」啊！看看我：每天氣都氣飽了，哪還有心情唸書呢？都是他們害的。簡老師！您覺得我該怎麼辦？

一個無助的學生 敬上

無助的同學：

的確，你每天要經歷這些叫人生氣的事，叫你「不理他們」，不要生氣，實在不容易。讓我們來想想看怎樣擺脫這種煩惱？

我先回答你第一個問題：

「不知道為什麼？大家都喜歡捉弄我，找我麻煩？」

首先你必須了解：『捉弄』需要有對象。調皮的同學要找人惡作劇，一定觀察或試驗過：哪些人對他的捉弄行為有預期的回應（生氣、不高興）？哪些人對他的搞怪不理不睬？對他的捉弄有回應，讓他詭計得逞，他會有成就感；對他的搞怪不理不睬，等於自己一個人唱獨角戲，自討沒趣，沒有意思，以後還會找這種人捉弄嗎？他們喜歡逗你，跟你玩，是因為你每次都會有反應——「氣得不得了」，「氣得全身發抖」，「氣好幾天」，反應比他們所預期的還要激烈，滿足他們的心理需求。每次你生氣，等於在鼓勵他們：「下次再來捉弄我吧！」無聊想玩的時候，不找你，找誰？換做是你，假如要你選擇捉弄的對象，你會選哪一種人？

話再說回來，雖說「不理他們」可能是遏止他們這種無聊行為的一種方法，但也有可能被誤認為是你喜歡這種遊戲、默許他們這種玩法。所以在「不理」之前，你可能要有「意思表示」：你不喜歡如此被對待。若份量覺得不夠，他們聽不進去，可以請老師幫忙發表聲明。再如果是行為上的惡作劇（如藏書、用立可白塗書包等），經過警告仍然繼續的，就報請導師或學務處加以處罰，因為在本校一班之中，會做這種事的就是少數、可知的幾個，他們必須成長：學習尊重別人。

然後我們來探討：如何做到自然而然的（而非只是無可奈何的的忍受）不被別人無聊的言行影響自己的情緒、行為？我打算用兩個故事來說明。

「風動旗動心不動」：

話說有位老師父正在對幾位小和尚說法。其中有一位小和尚心不在焉，眼睛到處亂瞟，遙遙望見屋簷一角旗幟飄動，不由興奮的叫著：「師父！快看！旗子動了耶！」

另一位小和尚罵他：「傻瓜！那不是旗子動，是風動。」

老師父趁機給「機會教育」：「徒兒啊！風沒動，旗子也沒動，那是你們的『心』動了。」

說得也是：如果小和尚專心聽講，根本看不到、或感覺不到風有沒吹、旗子有沒動這類的事。說這個故事，主要的用意是要告訴同學們：我們每個人都有眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、皮膚等感官，透過這些感官所發生的功能，我們才能與圍繞在四周的環境發生關聯：看它們、聽它們、摸它們、了解它們、感受它們，並產生「反應」，與週遭發生「交互作用」。

但是每天「發生」或「呈現」在我們周圍的事件實在太多了，在同一時間內，我們的心很難同時注意幾件事。比如這一則故事中的小和尚，若要專心聽師父講經說法，就感覺不到風在吹、旗子在動。每一天、每一時、每一刻，我們的心都在為我們篩選：到底要注意哪些事？小和尚的心為他選擇注意旗子飄動，他的眼睛才發揮「看」的功能。但光是「看到」還不夠，還必須用他的心對所看到的情境有「感受」，然後採取行動—做反應（比如小和尚看到旗子動了，感覺很「興奮」，他用「叫別人注意」做反應）。

據此，我歸納人與周遭環境建立關係的途徑是這樣的：

感官（眼、耳、鼻等）→「心」的篩選（注意）→發揮功能（看到、聽到、聞到等）→「心」的感受（用過去的生活經驗解讀）→反應（情緒→行動）。

誰來操縱你的「心」呢？當然是擁有這顆心的主人了。

如果同時發生好幾件值得注意的目標時，我們的心要用什麼標準來選擇？選什麼？比如說：這個小和尚：同時有風吹、旗子動、師父講經、其他小和尚在做什麼事等等要選擇。對一個和尚而言，「聽經聞法」較之風吹、旗子動當然重要多了。你覺得他應該把注意力專注在哪件事上？但事實他都在注意些什麼？

有些糊裡糊塗的人，生活沒有目標，不知道什麼事重要？什麼事不重要？任何事都可以把他的注意力引開，他什麼事都注意，可是什麼深刻的印象也沒有留下，生命的經驗是空白的。

有智慧的人，平時心中自有一把尺，任何情境都可以馬上做價值選擇，不論選對選錯，都可以從中萃取經驗，有所收穫、有所學習。他的生命是豐富的。

你年紀還輕，生活經驗不夠多，還有很多有價值的東西需要專心學習。而這些同學無聊的言行，對你的人生的意義，不過像生命過程中所遇到的風吹、旗動之類，過了就過了，不會在你的身上、心上、前途發展留下絲毫痕跡；如果把注意力放在這些人的言行上，每天把自己弄得難過不堪，影響課業、影響學習、影響前途，這是本末倒置、沒有智慧的做法。

如果我們換個角度看你這種選擇：每天被他們沒有意義的言行弄得無心唸書、影響前途，那你是太看重這些人了，他們是你生命中的「重要人物」呢！—這真的是你的選擇嗎？

再來看另外一個故事：「**緊箍神咒奈我何？**」（註）

「西遊記」裡面，「齊天大聖孫悟空」本事大得很：有通天徹地的本領，七十二變化，翻身縱上筋斗雲，一剎那就飛個十萬八千里，…。唐三藏要到西方取經，非得藉助孫悟空之力不可。但是唐三藏手無縛雞之力，師徒之間也尚未建立感情，要一個本事通天、卻桀傲未馴、尚未有任何理念的孫悟空聽他話、為他辦事，很難。

這一天，師徒之間有了一點爭執，孫悟空鬧情緒，罷工出走了。唐三藏一時沒了主張，杵在原地正不知如何是好？這時觀世音菩薩化身為一老母，送唐三藏一件錦衣、並一頂嵌金花帽，並教他一篇「緊箍咒」；只要孫悟空肯戴上那頂帽子，就有辦法制得了他。教畢，要唐三藏在原地等候，她去追孫悟空回來。唐三藏把這套衣帽包進包袱中。沒多久，孫悟空果然回來了。唐三藏命他打開包袱拿食物吃；孫悟空同時發現了這套好看的衣帽，一時「心動」，要求師父送給他；師父答應之後，孫悟空馬上就穿戴起來，覺得又合身、又好看。

這時，唐三藏不知「緊箍咒」對孫悟空有何用途？想練習剛剛觀世音菩薩所傳授的咒語，於是心裡暗暗默誦「緊箍咒」；誰知才一開始念，孫悟空的頭就痛起來，疼的滿地打滾，抱著頭一片撕扯，把一頂好好的錦帽都扯爛了，只剩得一個金帽箍；只要唐三藏一住口不念，孫悟空的頭就馬上不疼。經過幾次實驗，孫悟空終於發現：原來自己的頭疼與頭上戴的金箍、師父念的咒語有關；待要把帽箍取下，卻發現帽箍彷彿在頭上生了根、長了肉，成了身體的一部份，無論自己用金箍棒怎麼挖、怎麼絞，就是弄不下來。從此不管距離有多遠，那怕是身在天涯海角，只要觀世音菩薩或唐三藏念個「緊箍咒」，孫悟空就沒輒：光是處理自己頭痛都來不及，那還有心思縱上筋斗雲？更談不上施展通天徹地的本領了。

所以啊，本來「孫悟空」是「孫悟空」，「緊箍咒」是「緊箍咒」；咒語再強，效力也達不到孫悟空身上；帽箍只不過是「它物」。如果不是自己「看到」漂亮的帽子，一時「心動」，趕忙「拿來戴上」（同學們注意：帽子可是孫悟空自己把它拿來往自己頭上戴的呦！），那麼以孫悟空之本事，筋斗雲之神速，不管天上地獄海底，還有孫悟空到不了的地方嗎？是誰拘束得了孫悟空？他的「禁制」是怎麼來的？解脫得了嗎？

如果用這個故事來解釋人的個性：假設你就是一個這麼在乎別人如何評斷你的人，無論在學校、在社會上、在任何地方，只要有人談到你，或你懷疑別人談到你，你的情緒、行為、能力就受到影響。這種影響力如影隨形，猶如金箍之於孫悟空，只要有人念咒語，你就只能把所有注意力放在解決自己的情緒困擾上，縱有天大的本事都使不出來了。對於生命的價值而言，不是一種相當奢侈的浪費嗎？

要如何擺脫這種性格上的「禁制」？主要是靠自己的智慧做判斷：何者該在意？何者不必在意？對自己的判斷力如果覺得缺乏信心，不妨聽聽別人的意見，如果別人說得有道理，虛心接受，有益無害。

生性活潑、會在生活中找樂趣的人，要注意些什麼？

我很贊成人要有彈性、有幽默感、就算在單調的生活中也能自尋其樂，這是懂得生活、享受生活的人。可是同學們年齡還小，有的才開始學習如何與家人以外的同儕做「平行性」的相處，難免還帶有來自幼年時期「自我中心」的習性—只知道滿足自己的心理需求，不懂得尊重別人，所以藉這個

機會和同學談談這方面的問題。

同學們！不知你們聽過一句俗語沒有？「一根麥桿可以壓死一隻駱駝。」意思是說：駱駝載物負重，疲累不堪，此時只要隨便再加一根非常輕的麥桿在牠背上，都足以把牠壓垮。

無意中傷人的話、玩笑的行為，有時也會具有「麥桿」的威力，對別人造成終生的影響。

如果玩鬧、開玩笑，也會給人帶來遺憾，那以後不就什麼都要畏首畏尾、什麼玩笑都不能開、也不能跟別人玩了？當然不是這樣，否則人生還有什麼樂趣可言？談到玩，當然要盡興、沒有遺憾、沒有不安，才算真正達到「玩樂」的目的。至少要注意到幾件事：

1. 如果是**行為上的玩鬧**，要注意到安全，要有「危機意識」，（比如同學從椅子上站起來，你在他背後把椅子拉開，要預想他再坐下時落空，發生危險的可能性），要防範未然。
遊戲時，要學習將心比心，設身處地替對方著想，尊重對方的尊嚴、意願與感受。「下流」的遊戲不可玩。
這種尊重還包含尊重別人的「隱私權」和「所有權」：
雖說出於玩笑，但若未經當事人同意，偷看別人週記、公開別人考卷、用立可白塗別人書包、藏別人文具，都是不對的同學。如果認真要追究法律責任，則「妨害秘密罪」、「毀損罪」、「偷竊罪」都可能成立。
如果是**語言上的玩鬧**，不可做人身攻擊，不要取笑對方的缺陷或出身，也不可嘲笑或責罵對方家人。最基本的尊嚴、意願、感受，一定要列入考慮。
2. 不管是行為上或語言上的玩笑，**如果對方表明不喜歡被這樣對待，就要停止**。
玩、開玩笑，目的本來就是要尋開心，如果一方不願意，或造成對方的痛苦，是「把自己的快樂建立在別人痛苦上」，是自私幼稚的行為。
我們都不希望成為這種人，對不對？
3. 如果你是一個**旁觀者**，目睹一件不公平、不符合正義的事正在發生，要有仗義執言、挺身而出的智慧與勇氣。
社會治安若要好，須要每一位公民都具備這種美德。

玩，若能考慮到上述幾點，不會造成別人的痛苦或遺憾，甚至還可造福別人，這才能真正達到「玩樂」的目的。才是真正懂得「玩樂」的人。

結語：

此外，我想藉這一則故事順便談幾個題外的想法：

1. 我們沒看見的事情，並不見得不存在，或沒發生。（因為此時我們可能正注意別的事。）
2. 我們雖親眼目睹、親耳聽聞的事情，也不見得就是事實的全部或真相。
因為每個人接受到的訊息，受時間、空間限制，無法看到全部。比如說：我們到一個凶案的現場，看到一個人正從死者身上拔出一把血淋淋的尖刀，我們不能據此就斷定他是兇手。因為從時間上來說，你到場以前發生了什麼事，我們沒看到；從空間上來說，案發時，我們身在別處，沒看到事實。
但是這社會上有些人，最常犯的毛病就是：一看到現象，或聽到甚麼話，既不願多加推理、思考，也不想查個明白，甚至有人解釋也聽不進去，或者沒有耐心等待時間的驗證，就隨聲附和，

急著下判斷。

這種行為我們都可以稱之為「膚淺」或「愚昧」。社會上這種人如果居多的話，公理正義被蒙蔽，禍害無窮。

同學們！想想看：對於這位「無助的」同學而言，那些取笑他的、對他惡作劇的同學，是否不知不覺正在扮演這種角色？

各位同學如果看重自己、希望將來能影響社會、造福人群的話，現在起就要立志作個「有深度的人」：遇事虛心，多方思索，多面求證，不盲目從眾附和，也有勇氣仗義執言。

社會上的人多數能如此，公理正義才能彰顯，生活在這種環境裡，每個人都安適自在，這樣的社會才是人間天堂。

3. 世上的現象都是我們個人以自己的生命經驗去解釋；但每個人的生命經驗都不同，所以從現象體會到的感受也不同。有一點可以肯定的是：有好的解釋，心情愉快，做甚麼事都得心應手，學甚麼都沒有困難；往不好的方面解釋，就像你「氣得不得了」、「氣好幾天」，甚麼事都不能做，有能力也發揮不出來，這是跟自己過意不去，等於是孫悟空把金箍拿來往自己頭上戴。是好是不好，其解釋都源自一己之心。

如何才能讓自己心理過得舒坦？讓自己的能力得以展現發揮，讓生命的內容豐富？我想有三種境界是可以容易做到：「常存感恩心」、「知足常樂」、「心美，看甚麼都順眼。」各位同學覺得如何？

最後請這位同學「腦力激盪」一下：你的遭遇，若發生在別人身上，你覺得他們可能會有幾種解釋？

如果你知道他們內心真正的想法，你的心境會不會有所改變？請一定用「心」想這件事。祝福！

註：取材自中國古典文學名著：吳承恩：西遊記。

★「沒有人可以擊倒我們，除非我們先擊倒自己。」－ 德懷特·艾森豪