

當你覺得受傷

◆ 撰文 / 何日生

當你覺得受傷，你可能會萬分挫折、偷偷的瑟縮在一旁，躲起來，療傷止痛。

當你覺得受傷，你可能會找一個親近的人傾訴，希望在他的愛及支持中得到補償。

當你覺得受傷，你也可能堅決的採取報復的手段，以為如此就能宣洩心中的憤怒。

當你覺得受傷，你其實可以抓住這個學習反省的機會，以邁向更高的生命智慧。

其實除非我們同意，否則沒有任何人或任何事能讓我們受傷，不管它是人事的糾葛或生命中突然襲來的無常。

一個容易受傷的人，通常不是因為缺乏智慧，而是缺乏自信的緣故。任憑你智慧多高，難保不會受到委屈，覺得受到傷害，而這是生命的歷程中無法避免的。重點是我們要如何回復別人的可能攻擊或傷害，其關鍵就在於盡量讓自己不覺得受傷害。

傷害，特別是被周圍共事的人甚或是被親近的人傷害，通常都是一種愛的否定及撤退，會深深的剝奪一個人原有的自信心。因此我們就會逃避到我們熟悉的處所或尋求愛我們的人陪伴，以得到慰藉。心理學家就證實，童年時期被愛得多的人，比較不會在心靈上受傷。被

抱得多的孩子比被抱得少的孩子容易有安全感及自信心。因此當你覺得受傷，你要知道讓你受傷的人是你自己。

一攤血民事宣判之後，法官一方面認定有一攤血這個事實，一方面卻還是認為我們必須要賠償對方一百零壹萬元，上人面對這件不公平的判決只說「他不解，但他也不捨」，所以願意遵守判決。一方面不理解法官判決的矛盾，一方面卻更不捨被告及原告的兩位老人家必須被官司拖累磨難，因此即使所有的律師及弟子們都要他上訴，包括一位資深權威的醫療法律師，自願請纓要協助打上訴官司，並說如果不能平反，他就不再做律師，但是上人依然堅持放棄上訴。即使面對不公平的對待，面對誤解，上人依然沒有受傷的感覺，這不只是因為他自己對於這件事無愧於心，而更重要的他能深深的體恤，受官司牽涉的那兩位老者及其家人身心所遭受的苦。正是愛別人的力量，讓上人不感覺自己受傷。而由於上人對他人的體恤，寧願選擇委屈自己，所以也終於得到對方的善意回應，將法院判決的一百零一萬捐回慈濟。

所以其實愛別人的心越真切，我們就越能忘記自己的傷痕，進而克服自哀自憐，做出更大的品格超越。當你自覺受傷，趕快去愛人吧，在愛他人的過程中

你不只會療傷止痛，甚至臻至你無法企及思議的平靜和喜悅。

在屏東有一位師姊，她是一位環保志工，也是社區讀書會的成員。她加入慈濟的因緣是因為她深愛的兒子在二十歲的年輕歲月不幸在車禍中往生。她陷在痛苦的深淵中將近一年。而就在她因為過度哀傷而幾幾乎罹患憂鬱症的時候，慈濟志工邀她去做環保回收，接著，她繼續在社區裡參加讀書會，一次在上人的書中讀到了超越哀傷的秘訣就是去愛人的一段話。她頓時之間開悟了。她開始選擇不哀傷。她開始選擇積極的去愛他人，現在她在屏東帶領了二十多位志工一起加入這個守護生命，守護愛的大家庭。她把一己的悲傷，轉為愛他人，幫助他人，她不但走出哀傷也幫助了二十多個人尋得新的生命，轉變了他們的家庭。

在斯里蘭卡的大海嘯中也有類似的故事，一位中年男子，他的妻子及三個孩子都喪生在大海嘯之中。他的生命如同行屍走肉。慈濟人見了他，問他話他都不回答，慈濟人就唱歌給他聽，唱著唱著他終於哭了，他絕望的冰凍的心終於甦醒了。志工端了一碗熱騰騰的粥給他吃，那是他七天以來第一次進食。進食完後，兩位志工抱著他，讓他盡情的哀傷。第二天志工為他穿上慈濟背心，在義診站裡當志工，協助翻譯及登記的工作。一天、兩天過去了，他逐漸恢復笑容。幫助別人，讓他對生命又重新找到希望。

受傷的終點是愛他人。不管是無常的生命所給予你的，或其他人加諸予你的，只要你能繼續不放棄愛他人，你就不會停留在傷痕裡。

人在世上除了無常造訪，讓我們受傷，人事的糾紛更常令人心生退卻，想躲到自我的保護圈裡，不再相信人與人的愛。其實愛在我們心中並沒有人能奪走。上人說，跌倒了也要懂得抓一把沙。這是一種生命的智慧，一種對自我堅定的信心。人怎能不跌倒呢？重點是，下一次就更知道要怎麼走！因此挫折是智慧的開始。與其花時間哀傷，祈求得到支持愛護，以作為療傷，不如以此做為借鏡，知道下一次如何避免因為別人的忌妒或因為自我的執著相衝突之緣故而被傷害到。更重要的如果你能積極的輔導幫助其他人不受到傷害，那也是跌倒後的收穫。

當你覺得受傷，千萬不能心存報復，那只會讓自己傷痕更深刻的烙印下來。應該用更開闊的心去關懷其他人。反其道而行，建立愛人的典範，你不只可以超越受傷，更避免環境中更多的人因人我的衝突而受到傷害。當你覺得受傷，就是你要建立新典範的時候，趕快斂神反省，看看周圍有哪一些人需要被關懷，需要被愛，你定能走出短暫的傷痕，用更柔軟寬廣的心面對生命，面對一切周圍的人。



h my 04