

寫給忍住傷痛的生命

◆ 李慧娟

◆ 空海法師／圖片提供

不要以為不去想傷痛的事，傷痛就自然不見了；

其實，傷痛既然發生，就不會自然消逝，

這種生命的強大能量，只有面對它！

一個九歲的小男孩，長得白白淨淨、天真可愛，是家中的獨生子。父親因為急性心臟病突然去世，當他從學校被帶到醫院時，媽媽看到他像發了瘋一樣，死命地抱緊他痛哭，被抱得透不過氣的小男孩嚇壞了，因為媽媽平常總是說「要勇敢」、「不可以哭」！當發現爸爸再也不能睜開眼睛對他說話、和他玩，他開始覺得「勇敢」是有點恐怖的；又看到媽媽哭得快要死掉的樣子時，他害怕媽媽也會離開他，他就更恐懼了；雖然，他極度不想現在唯一的親人傷心痛苦，卻沒有辦法讓她停止哭泣。他恨不得自己是超人可以把爸爸變回來，他好無力……，當他覺得媽媽已經傷心到不能再傷心時，他更不忍再讓媽媽看見自己傷心的淚……，而媽媽一直說「她只剩下他了」。小男孩開始發現他更要勇敢地替爸爸照顧媽媽……結果，小男孩雖然也掉下眼淚，但不久他開始不哭了；出殯的時候，小男孩緊抱著爸爸的骨灰罐走在隊伍的最前面，他「肅穆」的表情看不出只是個九歲的孩子。

媽媽冷靜一些後也開始表現勇敢，不再在小男孩面前哭泣，看起來好像不再那麼傷心了。小男孩覺得事情好像漸漸在過去，一切都會恢復像以前一樣，只是爸爸不在身邊而已。但不知從何時起，他開始對漫畫著迷，晚上租二、三十本漫畫書，熬夜看完不睡覺。上國中時，他又迷上金庸的武俠小說。高中以後則沉溺於電動玩具和電腦遊戲。只是他的功課都不差，最後還考上知名大學，媽媽也不能說什麼。上大學以後，同學忙著聯誼交女朋友，他很少參加，因為媽媽說要專心唸書，這件事他倒最聽話，因為他覺得交女朋友也挺麻煩的。畢業後當兵，發現軍中的人物形形色色，也察覺世間事常不是他以為的那樣純潔。他不適應但他說無所謂，世界本來就不能事事盡如人意。退伍後，有機會當了兩年的研究助理，出國兩年獲得碩士學位，回國後在科技公司上班。其間經人介紹認識幾位女孩，但始終沒有與任何女孩深入交往，他說沒關係，隨緣嘛！

長大了的小男孩說，他已經不太記得父親過世時的感覺，而且他說生活很平淡，也沒特別的要求；工作就是盡本分去做，也不一定要往上爬，沒什麼得失，所以，沒什麼不快樂的，同樣的也沒有什麼好快樂的；這種不以物悲、不以物喜的生活態度，不是一種對生命的「了悟」嗎？只是有件事奇怪，好像每隔一陣子，他就會去看場悲傷的電影，而在電影院中就會控制不住如雨般的眼淚。他發現自己竟須沉溺於如此放縱自己一下方能抒發麻木的情緒時，他才有點懷疑自己是不是真的對生命有所了悟！

看完小男孩的故事，您有什麼想法？您是否和我一樣在男孩的不會哭、無所謂、

沒關係、沒什麼得失、對生命的「了悟」中，感到陣陣的心痛？又或者，您是和小男孩一樣，也在忍住劇烈傷痛之後，產生對生命的這種無感的「了悟」？

一個九歲的小男孩，哪裡知道「傷心時不哭就是勇敢」，這是騙人的！一個九歲的小男孩，哪裡知道和親人訣別是任何人都會傷心欲絕的！一個九歲的小男孩哪裡知道媽媽的痛哭是無法忍住，也不能忍的！他哪裡知道能和活著的親人抱在一起痛哭才是多大的福分和慰藉！他哪裡知道，只有一種方法才可以使自己感覺到忍住了傷痛，那就是替自己的心穿上鐵甲教它與外界隔絕……。他哪裡知道，替心穿上鐵甲等於教生命不去生活、不去體驗！他哪裡知道，這樣是對不起生命的！而他更哪裡會知道他雖然都不知道這些，卻已經因為害怕那懾人的傷痛和覺得自己無法承受這樣的傷痛，而不知不覺地自動為自己的心穿上鐵甲，在小時候以為那叫「勇敢」，長大了以為那叫「了悟」。

當「心」被關在鐵甲裡是很苦悶的，所以，小男孩會需要漫畫中的精彩多變、武俠世界的恩怨情仇、絕技神功、電腦遊戲中的驚險刺激和電影中的悲歡離合……，在那些虛構的世界裡，他的心方被允許能有起伏、有體驗，因為那些起伏與體驗是很安全的，因為再怎麼樣一切都是假的，而且他會隔一陣子就需要一次較大的宣洩。也因為心被關起來，所以，他不容易對女孩有心靈的觸動，即便有也不強烈，所以他從未因心靈的強烈觸動而不由自主的積極追求任何女孩，每次的追求不過是覺得也該為自己找個對象，或說是為媽媽找個媳婦；但只要對方沒有什麼回應，他也就「隨緣」散了，也不會感覺難過，因為一切都沒用「真心」！你身邊有這樣的人嗎？你自己就是這樣的人嗎？你知道這樣的人需要什麼嗎？忍住傷痛的生命，是以為自己承受不了傷痛，所以無法面對傷痛；因為承受不了好像是很丟臉的事（我們的社會歌頌表面的勇敢，尤其是男性），他以為忍住了哭泣、藏起了悲傷就不會再傷痛了，他以為不去想傷痛的事，傷痛就自然不見了；其實，傷痛既然發生，就不會自然消逝，這種生命的強大能量，只有面對它，使它不傷害人我的宣洩出來，生命才能有真正的寧靜；可是如果他只是躲在自己的棉被裡宣洩，或在電影院中盡情哭泣，他在發洩完後會感覺極度的虛脫；因為他只有宣洩能量，沒有補充能量，同時他還會有更強烈的孤獨感，因為他不敢讓人知道他「幾乎」無法承受傷痛，這種孤獨感使他的傷痛更加深而永無止盡！您能想像其實這種無感的生命所受到的心靈折磨，傷痛有多深嗎？

您問我那該怎麼辦？我會說，這表示一般人是很難「單獨」面對傷痛的。人的劇烈傷痛必須要宣洩出來，而且需要在自己信任的或愛自己的人身邊合理宣洩（如盡情地哭），如此可以得到很大的安慰；或者有些人會用寫文章、寫詩、作畫、寫歌等創作方式來慢慢宣洩心靈的痛楚，但一般人多半需要前面所說的方式。而面對宣洩劇烈傷痛的人，什麼安慰的話都無須說，只需要緊緊的、真心的、深情的擁抱他，如果他是您愛的人，那麼告訴他您愛他，把愛的能量補給給他，讓他足以「承受」傷痛！

承受傷痛是很驚心動魄的，尤其是與親愛的人驟然離別，但能去面對它才會發展真正的勇氣，當傷痛的能量漸次趨緩後，會讓人感受到對承受傷痛的信心，人將

更有勇氣面對未來生命的更多體驗。承受傷痛是一種面對現實、讓心靈能繼續體驗未來的生命歷程，繼續學習；忍住傷痛則是扭曲事實，使心靈停止感受，生命的能量將漸成一灘死水。這讓我想起多年前，英國兩位不到十歲的小孩虐待殺害年僅二歲幼兒的事件，我深刻記得，當刑警在偵訊室裡，抽絲剝繭地盤問其中較大的孩子，那孩子極端鎮定的面對刑警反復的訊問，始終不承認最後在鐵軌旁虐待幼兒至死的事實；因為，那麼小的孩子承受不了面對自己罪惡的痛苦，直到在旁陪伴的父母已經從刑警盤問所得線索，確定真的是他們的孩子所為，請刑警暫時離開後，這對父母並沒有責打他們的孩子，而是抱住他們的孩子，告訴他，他們愛他！那堅持不認罪的十歲孩子痛哭起來，於是一家人哭成一團，當刑警再進來時，孩子坦承了一切。我感動於該父母在知道真相後面對現實和給予真愛的勇氣。我們發現在真愛中的孩子，不會強忍痛苦而使痛苦更痛苦，並會增長面對既成事實的勇氣。

看過這篇文章，如果您自己是忍住傷痛的人，請想想要不要繼續折磨自己；如果您身邊有忍住傷痛的人，請把這篇文章拿給他（她）看，當他願意承受傷痛，請擁抱他，而且當一個人正在承受劇烈傷痛時，請不要像拍嬰兒一樣拍他的背或搖晃他；他不是脆弱需要安慰，他是勇敢需要支持。請肯定的、有力的擁抱他，抱到他覺得舒服點為止。當他宣洩之後較為虛弱時，可以輕撫他或讓他躺在您的懷裡安定心靈。請記住一定要用您的真心，才有足夠的感應力量支持這個勇敢承受傷痛的心靈！

值得注意的是，如果是一個已長久忍住傷痛的人，他將會習慣於心靈的封閉麻木，「改變」對他來說是很困難也是極大的冒險，就像故事中的小男孩，如今，傷痛已塵封十九年，他的心躲在陰暗處，何等蒼白脆弱，可能連一點陽光都會灼傷它；所以需要很大的勇氣與很大的愛，但偏偏已習慣了無感的心，通常會覺得保持現狀也沒什麼不好，反正也感覺不到心靈所受的折磨。今後的發展要看生命的緣分，是否會讓他再遇到無法忽視的痛苦或者是難以抗拒的真愛時，才會面臨重新選擇是否要面對或接受的問題，也才可能有機會讓心靈重見光明。

因面對傷痛而哭泣的靈魂，其實是真正勇敢地在面對生命（當然，我並不是說所有的哭泣都因傷痛），請天下的「父母」們，不要責備任何正在承受大小傷痛而哭泣的「小心靈」，即使您覺得那傷痛對您來說是多麼地微不足道，都請給予您們的擁抱，他們需要愛的支持去通過傷痛，才能發展更堅強的心靈，以面對未來更多的考驗。v

摘錄自慧炬出版《夏花與秋葉》