



## 满亚法师



### 忘掉创伤，拒绝更多的伤害

满亚法师：

“小人得志”的现象似乎经常在职场中上演，有些人为了往上爬，不顾一切地以利用或陷害同事来达到目的，他们将来会得到果报吗？如果不幸被人伤害，我们应该如何放下伤痛？

另，我们是否都应该拥有正确的信仰，以降伏恨心？

阿丽合十

阿丽仁者：

切勿以为只有伤害别人才受果报，其实，被伤害者也可能同样要受“果报”。因为，如果我们没有忘记或空掉受伤的经验，即使过了一段蛮长的日子，依然住在被伤害的感觉里，无形中就会“邀请”更多人来伤害自己。

大家可有发现：有些人运气似乎挺倒霉的，好像这人要害他，那人也要害他，为什么会有这么多人要害他？因为他的表情仿佛在告诉别人：我喜欢被伤害！他一直活在悲观情绪中，别人帮助他时，他会觉得对方假情假意，怀疑别人的诚意；可是，当有人要伤害他时，他却百般认真地“迎接”那份伤痛，所以，他在不知不觉中接受恶人的伤害，拒绝好人的帮助。

伤害他人者，将承受伤害人的“果报”。

须知，当我们升起想要伤害别人的恶念时，心中就制造了想让对方痛苦的意念，继而却又相应另一个要伤害人也来伤害自己，于是，我伤害你之后，就会感召他也来伤害我，这就是所谓“恶感召恶”。

显然，当我们制造了一个想伤害别人之意念的同时，我们也给一个想要伤害人的人创造了伤害自己的机会；换言之，如果我没放下被伤害的经验，我必然也会“邀请”另一个想要伤害人的人来伤害我。

培养自我的肯定

确实，我们应该要有正确的信仰，那即是“信仰自己”，因为，我们来到人间，主要任务是培养自我的肯定。

或许有人会质疑：信仰自己会否让自己变得傲慢自大？不会的，惟有自卑及没有自信的人才会傲慢，如同恐怖分子之所以会做出恐怖行动，是因为他们

受到伤害，才会狂妄地滥杀无辜。

可见，当一个人不平衡时，他是没办法做好事的，只有平衡的人才有力量不伤害其他人。有时，我们不明白为什么某些人经常做出叛逆行为，误以为叛逆是他的本质，殊不知他是受到伤害才会叛逆的。

一个人若性格坚强，再加上平时不断付出，他的力量必定是满满的，所以，即使有一天不幸受到伤害，他也会很快淡化那份伤痛，就像我们有9个朋友，一个敌人是没问题的，因为敌人不足以构成任何威胁。

然而，比较脆弱的人，即使只有一个敌人，但，由于他没机会奉献与付出，导致他无从释放伤痛，而长期陷入敌人的阴影之下，于是，仇恨不但占据他整个心房，扭曲了原本单纯的脸，甚至在心中衍生“千个敌人”来打倒自己。

坚强、乐观的人由于经常投入于现前的因缘里，并不断藉由为善而增加力量，所以，为善就如同拥有很多朋友；而悲观者则永远被“囚禁”在悲观及伤心的世界里，摆脱不了“狼来了”的经验，于是就让伤痛创造无数的敌人。

“信仰自己”的另一个含意即是：我们要负责任。我们可以作任何决定，但，不论遭遇什么情况，我们都得竭尽所能担待应负的责任。

世间绝对没有冤枉、倒霉或无端端被伤害，一切都是有原因的。所以，要相信每一个人都有觉悟的本能，即每个人都有佛心；所谓佛心，就是觉悟的心。

让心恢复开心

一旦放下伤痛，自然就会觉得开心，因为开心是我们的本来面目，不开心的原因是我们让原有的开心被过去的情绪所覆盖：因此，不开心是不自然的，开心才是本来面目。我们要不断透过帮助或原谅别人及慈悲喜舍等，让心恢复本来面目。

所谓恢复本来面目，就是心不断下功夫、还原，因此，要相信每个人都可以开发真心的，所谓真心，即我们都有一个喜悦与真诚的心，但，有时候会被一些过去的想法、情绪盖住真正光明的心，形成所谓的过去心，即用过去的想法、印象、观念、概念的心来过日子，那都是虚假的现象，如同被乌云遮盖的太阳或月亮，并非它们的本来面目，那只是暂时的假相。

我们人生重要的意义不是要达到什么成就，而是开开心心过日子。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞  
《南洋商报》12/03/2006