

道歉與原諒

她曾是我此生不想再見的人，五年後我們彼此擁抱祝福，她說：「很抱歉，年輕的時候不懂事，傷害了單純善良的你！」我淚流滿面，是委屈也是感謝。道歉與原諒，都需要極大的勇氣。

許

多年前，我在職場上遭遇霸凌。當時「霸凌」這個詞在社會上並不引起注意，我也不知道該如何保護自己。理智上，我安慰自己，或許是我上輩子欠她的，趕快還一還就好，但身體卻如實地呈現心裏完全過不去那個坎。

每天起床睜開眼，想到要上班就感到痛苦；到公司門口，更有種快要無法呼吸的壓迫感。當我無意間觸碰到頭皮竟有一整塊十元硬幣大小的光禿，我嚇壞了，這才第一次認識圓形禿這個名詞，形成的原因是「壓力」。

剛好有了孩子，我藉此提了離職，理由是專心養胎。我以為離開那個環境就好了，殊不知心裏受過的傷，潛意識會記住。

離職後的五年間，我數度在夢中，夢到自己與那位同事吵架，把現實生活中隱忍的話，在夢裏盡情宣洩，淚溼枕巾地醒來。我跟自己說，此生我再也不要遇見她，她是我生命中最恐怖的惡夢。

不知道什麼原因，對方在我離職後，態度大幅轉變。她會每年寫訊息祝我生日快樂，遇到節慶也不忘捎來問候。或許是她承

接了我的工作，知道我的甘苦，開始能同理了。透過共同的前同事，我聽到她接觸了身心靈課程，有了不少改變。

但是，我還是沒準備好面對她。許多次前同事邀約聚會，只要有她在，我就婉拒出席。直到一位同事對我說：「大家都當媽媽了，心都變得更柔軟。過去的事情，要想法走過去。」我才鼓起勇氣，答應參加聚會。

時隔五年，當我再度見到那位傷害我的人，一開始非常緊張不安，掛著禮貌的客套笑容還帶著微微顫抖。幾小時後，我們之

間的尷尬，就在大夥嘻笑分享彼此的媽媽經中，一點一滴消融。

聚會結束，她擁抱了我道別，當下好像有一股電流竄過我的全身。一個我說過此生不想再見的人，如今不只見到了，還彼此擁抱。

回到家不久，我接到她的簡訊：「今天見到你，很開心！很抱歉，年輕的時候不懂事，傷害了單純善良的你！」

克制不住眼淚，我淚流滿面。眼淚流的，是委屈總算被看見。當年她在我心上挖了一個大洞，她用誠意，一匙一匙努力填補。那一個擁抱、那一封簡訊，填平了洞、撫平了傷。眼淚流的，更是深深的感謝。

多少人傷了人而不自知，多少人獨自舔舐傷口過日。我何其有幸，傷我的人能有自覺，更擁有強大的勇氣面對過去所做，並且真誠地道歉。

一直在心裏的疙瘩，瞬間消

失，取而代之的是放鬆與喜悅。當下我知道，我們彼此已經化解惡緣為善緣了！

近期聽到上人對海外志工的一段開示：「過去也許人與人之間有不調和，要結好緣，所以回去也可以跟有摩擦的人，打通電話，跟他們分享，曾經有一點彼此之間的成見，也許都是我不對，向你道個歉。過去的恩怨怨解開了，心安了，也是把自己的結鬆綁。該還的還了，人與人清清楚楚。」

人生路上，我們難免有時候傷害人，有時候被人傷害。最要避免的，就是與人結惡緣。一旦想到要踏進棺材的那一天，留在世上的人，想起我的時候會是一陣溫暖，還是會被恨得牙癢癢，就不禁提醒自己：「要成佛前，先結好人緣。」

道歉與原諒，都需要極大的勇氣。願我們心的空間，只留給愛，沒有恨。

