



## 給爸媽的私房話

星期三的戶外教學，明臻跑步時不小心跌倒，臉部擦傷，看了好心疼。明臻爸爸媽媽非常明理，並沒有怪罪老師照顧不周，知道孩子跑跳受傷總是難免的。透由這樣的因緣，我想和爸爸媽媽們分享：「痛」對孩子的生命覺的發展，是必然而珍貴的經驗與學習。

「痛」是生命覺的極至的顯現，因為疼痛滲透到心靈的每一個層面。生命的發展自襁褓的嬰兒，慢慢地翻身、攀、爬，然後扶牆摸壁地學步，這過程，難免跌跌撞撞。就「生命覺」的發展而言，「痛」的經驗是一種警告，警告著我們某些事情是不對勁的，透過這樣的警告我們自己去發現問題，進而知道甚麼是正確的。例如，走路被一塊石頭絆倒，因為跌倒的痛，提醒我們下一次走路時，要留意路上的絆腳石。一個孩子玩遊戲時因膝蓋受傷的痛而哭了，但下一次再玩這個遊戲時，他會警覺自己而更進步一些些，因為，他已經從痛苦中學會了一些東西。

再深入去探討「痛」層次，我們會發覺，「痛」也幫助了孩子強化了挫折能力，很少孩子因為遊戲受傷，就再也不接觸同樣的遊戲，他們雖然經驗了肉體的創痛，但是，他們的內在意志卻被增強了，以至於他們會再一次的想克服困難，去挑戰之前的「失敗」。幼童時期很少有機會經驗「痛」的孩子(被過度保護)，成長後往往經不起挫折。現代，我們看到大多數的孩子，都在避免經驗疼痛或疲累的狀況下長大，這是不好的，沒有甚麼比體驗生理疲累或疼痛更好的事，透過疼痛，我們才能覺知自己如實地生活在這世界上。

許多的「疼痛」未必是受傷所致，病苦的「痛」也是一種重要的經驗，當一個人習慣用止痛藥來制止身體的「疼痛」，相對，他對於命運所造成的痛苦也難以接受。為了避免「痛苦」的糾纏，開始使用止痛劑、麻醉藥來逃避，最終造成的更是無法抑制之「痛」。因此，華德福的老師不會過度呵護孩子，華德福的家長也不會過度保護孩子，過度呵護與保護，其實都在弱化孩子的生命力，讓他們的肉體與心靈變得脆弱，不堪一擊。

《十二感官》作者 Albert Soesman 如此詮釋「痛」：當疼痛在生命過程中被避免、解除或滅絕時，一個重要的事將無法從人的心中升起：悲憫。如果一個人不曾經歷生命的受苦，不可能對別人產生悲憫之心。這也是為什麼，小孩在玩耍後總要帶著幾處割傷或撞傷回家。在心靈深處，我們知道如果我們不持續練習受苦，我們將永遠無法幫助他人脫離痛苦。疼痛的經驗賦予人類極端重要的推動力，那是產生悲憫與良心的推動力。

說了這麼多，並不是鼓勵讓孩子經常受傷，經驗「痛」。而是大人們要用健康、正確的心態去看待傷與痛帶給孩子的正面意義與價值。如此，在受苦的同時，孩子將得到珍貴的經驗與學習。