


每個人都有被他人傷害的心碎時刻，每個人也都有祈求他人原諒的時候！
人世間，沒有不能原諒的事情、沒有不值得原諒的人，
憤怒和報復只會造成傷己傷人的共同沉淪與毀滅。
「寬恕」是療癒這些破碎必須踏上的旅程，也是我們重新歸於完整的唯一方法。



寬恕


THE BOOK OF
FORGIVING
The Fourfold Path for Healing
Ourselves and Our World

為自己及世界療傷止痛
的四段歷程

Desmond M. Tutu & Alpha A. Tutu

諾貝爾和平獎得主圖圖大主教 & 默福·圖圖 著

祁怡瑋 譯



寬恕

THE BOOK OF
FORGIVING

The Fourfold Path for Healing
Ourselves and Our World

Desmond M. Tutu & Mpho A. Tutu

為自己及世界療傷止痛
的四階段歷程

Desmond M. Tutu & Mpho A. Tutu

Edited by Douglas G. Abrams

諾貝爾和平獎得主圖圖大主教 & 默福·圖圖一著

祁怡瑋一譯

獻給安琪拉，
我們懷念妳。





目錄

前言 讓破碎的生命歸於完整

006

第一部 認識寬恕

019

第一章 為什麼要寬恕？

021

第二章 寬恕不是……

041

第三章 走向寬恕的歷程

055

第二部 寬恕的四段進程

079

第四章 把事情說出來

081

第五章 正視內心的感受

111

第六章 予以寬恕

第七章 重建或放下這段關係

第三部

一切都能寬恕

第八章 需要獲得寬恕

第九章 寬恕自己

第十章 一個寬恕的世界

謝辭

推薦

寬恕，是可以學習的技能

寬恕——修復人心的關鍵能力

我所認識的涂德民大主教

追求心靈幸福的解脫之道

吳若權

郭約瑟

賴榮信

賴佩霞

171 141

191

193

227

251

265

270

275

279

283

(文章順序依姓氏筆畫排列)

前言

讓破碎的生命歸於完整

「他有很多傷。」她以驗屍官般的精準說：「光是上腹部就五道傷口，這些傷口顯示用來刺傷他的凶器有很多種，或刺傷他的是一群人。」抹拉烏麗太太對「真相與和解委員會」(Truth and Reconciliation Commission) 提出她慘痛的證詞，她說的是丈夫希賽羅的失蹤與遇害。「他的下腹部也有傷，全身總共有四十三處傷。他們往他臉上潑硫酸。他們從手腕下緣把他的右手砍下來。我不知道他們把那隻手怎麼了。」

我聽了一陣反胃，心裡湧起一股恐懼。

現在輪到十九歲的芭芭瓦發言。父親死時，她八歲，弟弟才三歲。她描述了自從父親死後歷經的哀痛、警方的騷擾，以及艱困的歲月。然後她說：「我想知道是誰殺了爸爸，我弟也想知道。」接下來她說的話讓我訝然屏息：「我們想要原諒他們。我們想要寬恕，但不知該寬恕誰。」

身為真相與和解委員會的主席，常有人問我南非人民如何能夠原諒種族隔離政策讓



他們蒙受的暴行與不義。南非這一路走來相當漫長，而且波詭雲譎。時至今日，還是很難讓人相信直到一九九四年第一次民主選舉以前，我們的國家有著制度性的種族歧視、不平等與壓迫。在種族隔離政策之下的南非，只有白人才能投票、謀求優質教育、期待有所發展或盼望機會的降臨。歷經數十年的反抗與暴動，我們在邁向自由的長征中血落成河。當我們的領袖終於從獄中釋放出來時，令人堪慮的是過渡到民主會不會演變為報仇雪恨的大屠殺。奇蹟似地，我們選擇了另一種未來。我們選擇寬恕。在當時，我們知道說出真相、撫平歷史的傷痛是拯救國家免於毀滅的唯一辦法，但我們還不知道這個選擇會引領我們去到何方。透過真相與和解委員會，我們展開了一段痛苦不堪卻也無比美妙的過程，就像所有成長蛻變的過程一樣。

也有人問我，從這個經驗當中，從我這一生造訪過的許多歷經衝突與苦難的地方，從北愛爾蘭到盧安達，關於寬恕，我學到了什麼。本書就是針對這個問題的回應。它也是對背後另一個問題的解答：我們如何寬恕？本書寫給需要寬恕的人，無論他們是想要寬恕他人，或想要獲得寬恕。

有時候我但願能將自己目睹的恐怖遭遇從腦海裡抹除，人類似乎總能無止境地發明出彼此傷害的方法，而且我們用來合理化這些行為的理由都用不完。然而，人類的復

原能力更是沒有止境。我們每個人天生就有從苦難中創造喜悅、在最絕望的處境中找到希望、修復任何需要修復的關係的能力。

我想和各位分享兩條簡單的真理：**沒有不能原諒的事情，沒有不值得原諒的人。**當你能夠看見、能夠明白我們全都彼此相繫——無論是出身、環境或單單只是共通的人性將我們綁在一起——那你就知道真的是這樣。我常說，在南非，沒有寬恕就沒有未來。憤怒和尋求報復即是我們的毀滅。這一點就個人或全人類而言，都是如此。

我們每個人都有需要寬恕他人的時候。我們每個人也都有需要獲得寬恕的時候。將來還會有很多這樣的時候，一次又一次。因為各自不同的原因，我們都是破碎的。出於這份破碎，我們傷害他人。「寬恕」是療癒這些破碎之處所要踏上的旅程，是我們重新歸於完整的方法。

無論是殘酷折磨我們的人、背叛了我們的配偶、沒給我們升遷的老闆，或早上通勤途中擋我們路的駕駛，我們都面臨同樣的抉擇：原諒，或者謀求報復。無論是身為一個人，還是身為一個家庭、群體以及一個深刻相繫的世界中的一分子，我們都面臨這個要不要寬恕的抉擇。

在這個地球上，人類生命的實質內涵，無非就是我們每日彼此互動的加總。每一次



我們伸出援手，每一次我們傷害他人，都會對我們的世界造成劇烈的衝擊。因為是人，所以我們有些互動會出錯，於是我們會傷人或受傷，或既傷人又受傷。生而為人，本來如此，在所難免。寬恕是將這些互動導正的辦法，是我們修補社會網絡裂痕的辦法，是我們阻止人類群體瓦解潰散的辦法。

有無數的研究列舉出寬恕在社會、精神、心理、甚至是生理上的益處。然而，寬恕的實際過程卻往往是個懸而未解的謎。沒錯，放下仇恨是很好、很有幫助，但在我們受到傷害時，到底要怎麼放下仇恨？當然，能不要一心報復比較好，但當我們被奪走的東西無法還原時，要怎麼斷了報復的念頭？更有甚者，有沒有可能既寬恕又討回公道？為了達到寬恕，我們必須依循什麼樣的步驟？身為一種這麼脆弱的生物，我們如何縫補內心所有的破洞？

寬恕之路不是一條好走的路。在這條路上，我們必須走過仇恨與憤怒的泥濘淺灘，排除萬難穿越悲傷與失落，才能學會接受，而這份接受才是寬恕的檢驗合格認證標章。這段旅途的路徑若能清楚標示出來，事情會容易得多，但卻沒有這樣的標示。就連傷人者與受傷者之間的界線也模糊不清，我們每個人都可能在某一時刻是受傷的人，下一刻又變成加諸傷害的人。再下一刻，我們可能腳跨界線兩邊，在痛苦與盛怒之下失控發飆。

我們都常常越過這些界線。無論你站在哪一邊，無論你做了什麼，無論別人對你做了什麼，我們都希望這本書能幫助你。

我們將一起探索寬恕之路的四段進程：**把事情說出來、正視內心的感受、予以寬恕、重建或放下這段關係**。不管你是覺得很難從所遭受的惡行中走出來，或是需要勇氣承認自己犯下的惡行，我們都邀請你加入這趟療傷與蛻變之旅。寬恕完全就是一個為全世界療傷止痛的辦法。藉由醫治彼此，讓每個人的心復原，我們也救治了這個世界。過程很簡單，卻不容易。

我和我女兒默福合寫這本書，她也是一位牧師。在對寬恕與復原的追尋上，默福一直以來都與教友、教徒一起攜手深耕。她正在攻讀博士學位，論文主題就是寬恕。她不只為我們的共同研究貢獻了淵博的知識，也帶來了她個人在四段進程的旅途上的私密故事，並分享了牠對於理解和寬恕的掙扎。

本書邀請你和我們一起踏上寬恕之路。在書裡，除了自己的故事，我們也會分享帶給我們啟發的人的故事，以及關於寬恕的過程我們所學到的東西。我們已經看到這個過程發揮作用，在家人、朋友、陌生人乃至於敵人之間扭轉情況、修復關係。平日裡，人們漫不經心地將微小瑣碎的傷害加諸在彼此身上。而我們已經看到，寬恕將這些傷害的



毒液抽乾，在最超乎想像的殘暴惡行發生之後帶來復原。沒有什麼人是無可救藥的，沒有什麼情況是毫無希望的，沒有什麼罪行是不能寬恕的——這是我們最珍貴的信念。

如果你想要寬恕他人，我們希望能指出通往自由的道路。我們將向你展示如何鬆開加害者對你的束縛，解開綁住你的遭遇，把你從怨恨與憤怒的扎人鍊條底下釋放出來。

如果你需要他人寬恕，我們希望這本書為你點明一條清楚的道路，讓你從過去的枷鎖底下釋放出來，幫助你繼續你的人生。當我們親眼見證了自己所造成的痛苦與傷害，當我們請求他人原諒並予以補償，當我們寬恕也修復了彼此的關係，我們便回歸到與生俱來的天性。

我們的天性是良善的。沒錯，我們做了許多壞事，但我們的本質是良善的。若非如此，我們傷害別人時便不會覺得震驚、難過。當有人做出駭人的惡行，事情便會登上新聞，因為那是超乎常理的例外。我們活在這麼多愛、善意與信任的包圍之中，多到我們都忘了這一切的可貴。我們被奪走的東西，寬恕將之歸還。失落的愛、善意與信任，寬恕將之尋回。無論大小，每一個寬恕的舉動都讓我們朝完整邁進。寬恕是我們把平安帶給自己、把和平帶給世界的辦法。

這本書主要寫給那些需要學會寬恕的人。之所以如此，是因為就連需要被寬恕的人

也必須學會寬恕傷害過他的人。這不是在為我們自己做過的事找藉口或理由，而只是要承認「傷害」是一人傳一人，而且一代傳一代。沒人生來是凶手，沒人天生就殘酷。我們每個人人生來都是完整的，但這份完整很容易破碎。

在南非，我們選擇寬恕，而不謀求報復。這個選擇避免了血腥屠殺的結果。面對任何的不公不義，我們都擁有選擇。如同我們已經談過的，你可以選擇寬恕，也可以選擇報復，但選擇報復的代價總是很高。選擇寬恕而不選擇報復，最後將讓你成為一個更強壯也更自由的人。得到平安的總是選擇寬恕的人。儘管默福和我都看過喝下憤怒與怨恨的苦澀毒藥帶來什麼後果——看到它是如何從裡到外腐蝕、摧毀一個人——但我們也都看過寬恕的甜美藥劑如何紓解、扭轉最惡劣歹毒的處境。這是為什麼我們敢說希望是存在的。

我們並不是輕鬆愉快地就踏上了寬恕之路，旅途中也並非沒有絲毫的惶恐，我們還是會怕事情不如計畫。寬恕是一場溝通對話，而就像所有重大會談一般，它需要一種清楚、坦白而真誠的語言。這本書將幫助你學習寬恕的語言。一路上，我們將提供冥想、練習和儀式，以指引並協助你沿路而行。我們希望書中的某些練習在帶來安撫與慰藉之餘，也能激發你的同理心。在我們的想像裡，某些練習也可能為你帶來挑戰。



如果我們沒有告訴你，踏上寬恕之路的結果，就像所有的溝通對話一樣，是無法事先預知的，那我們就有廣告不實的嫌疑。這本書不是萬靈丹或特效藥。然而，我們確實希望這些篇章能帶領你找到你所尋求的結果。我們相信，在這些篇章中，你可以學到修補傷痕所需的技巧及心理特質，讓你懂得如何修復關係，並且就某些重要的方面而言，對修復我們的世界也能有所貢獻。

在南非，「烏班圖」(Ubuntu)是我們理解世界的方法。這個字眼在字面上是「人性」的意思，它是一種主張一個人只有透過他人才成其為人的哲學與信念。換言之，唯有和別人有所關聯，我們才成其為人。我們的人性是與彼此相繫的，這張人際之網的任何裂痕都必須修復，才能讓我們歸於完整。這種一體相連的特性，是構成我們的根源。

走上寬恕之路，就是承認你的惡行在傷害我的同時也傷害了你。走上寬恕之路，就是承認我的尊嚴和你的尊嚴不可分割，而每一項惡行在都傷害了我們所有人。

即使我們已經體認到彼此間是一體相連的，寬恕仍舊可能是條難行的路。有些時候，好像我們每往前走一步就會往後退兩步。這是一趟旅程，而在每一趟或大或小的新旅程啟程時，我們都一定要願意踏出嘗試性的第一步。蓋爾語中有一句諺語說：「心不願，事不易。」若無意願，這趟旅程便不可能成行。在養成同理心之前，必須要有養成

同理心的意願。在蛻變來臨之前，必須要相信蛻變是有可能的，並且要有想要改變的意願。在寬恕之前，必須要有考慮寬恕的意願。

我們會和你一起踏上這段旅途。就算你認為自己決不可能寬恕，或你認為自己所做的事窮凶惡極、不可能得到寬恕，我們都會伴著你一起走。如果你害怕或不確定或懷疑自己的處境能否扭轉，我們邀請你試試看。如果你覺得沒有希望、被罪惡感所麻痺、陷溺在悲傷之中，或是滿腔憤怒，我們邀請你加入我們的行列。我們和你一起走這條路，因為我們相信這是一條能帶來復原與蛻變的路。我們邀請你和我們一起踏上這段旅途，不是因為這是一條好走的路，而是因為到頭來，寬恕之路才是唯一值得走的那條路。

在踏上這段旅途之前，讓我們這麼祈禱：

我願自己願意寬恕，

但我不敢祈求擁有寬恕的意願，

生怕祢將這份意願賜予我，

我卻還沒準備好——

我還沒準備好要讓心軟化，



我還沒準備好要暴露傷口，
還沒準備好要看見傷害我的人眼裡也有人性。

或者他也可能哭泣過。

這趟旅途，我還沒準備好，

我對這條路還不感興趣。

我在寬恕之旅的行前祈禱，

請賜予我想要寬恕的意願，

現在還不要，但是快了。

我能否說出「原諒我」？

我不敢不看？

我不敢不看看自己所造成的傷害？

我可以瞥一眼那個碎成片片的易碎物，

那個試圖憑藉破碎的希望之翼飛升的靈魂，

但只是用眼角餘光。

我不敢看，

而倘若我不敢看，

又怎麼敢說「原諒我」？

有沒有一個我們可以相遇的地方？

你和我，

兩者的中間，

三不管地帶，

我們腳跨界線兩邊的地方，

在那裡，你是對的，

我也是對的，

而我們雙方又都是不對的、被冤枉的。

我們可以在那裡見面嗎？

然後，找尋路徑起始之處，

那條路的終點，將會通往寬恕。

復原之旅的旅途裝備



所有的旅程都要帶上裝備，這趟復原之旅也需要兩樣配件：

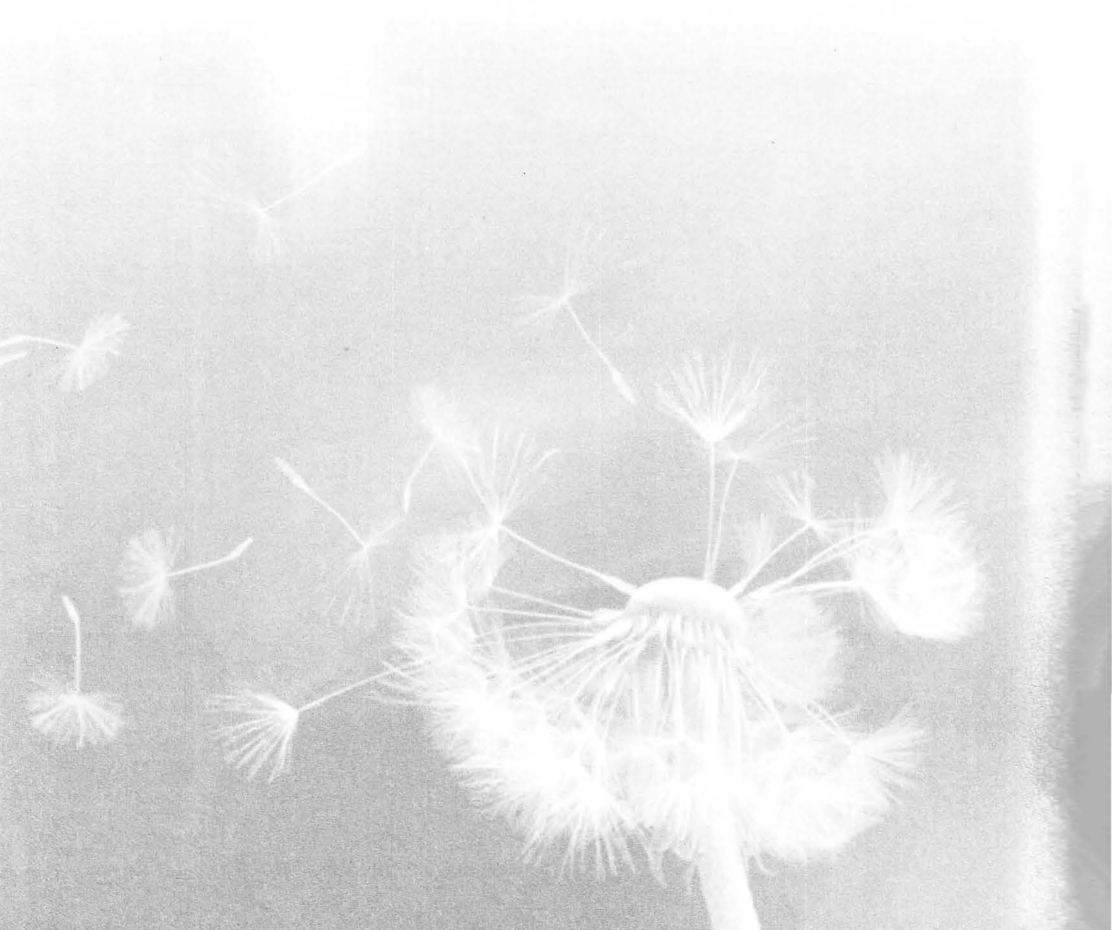
請準備一本日記，你將用它來完成每一章所提供的寫作練習，它會成為你個人的「寬恕之書」。你可以隨意找一本空白筆記簿，也可以特別為這份功課買一本專門的日記簿。只有你會閱讀這本日記，你可以很自由、很放心地在裡面記錄你的想法、情緒、念頭，以及隨著四段進程逐漸前進的歷程。

同時，請到外頭去找一顆吸引你目光的石頭。它可以很美，也可以很醜，但不要太小顆，也不要太大顆。找一顆有點重量、大小適中的石頭，要小到可以握在掌心，但又大到不容易弄丟。在日記裡寫下你找到它的確切位置，以及這顆石頭是哪裡吸引了你。

歡迎，你已經踏上四段進程的旅途了。

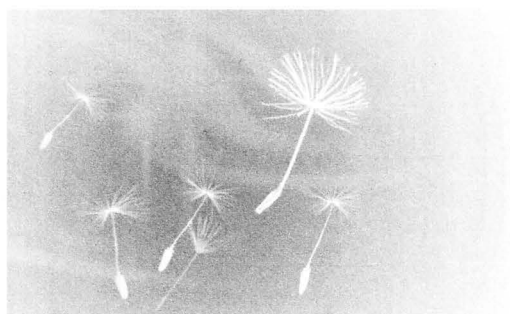
第一部

認識寬恕



第一章

為什麼要寬恕？



仍是個小男孩時，有許多夜晚，我必須無助地看著爸爸在言語上和肢體上對媽媽動粗。至今我還記得那股酒精的氣味，還看得見媽媽眼裡的恐懼，也還能感受到目睹自己所愛之人以不堪設想的方式彼此傷害時那種深深的絕望。

我不會希望別人也有一樣的經歷，尤其是孩子。如果我沉浸在那些回憶裡，就能感覺到自己想要把我父親傷害回去，以他傷害我母親的方式，以我還是個小男孩時所辦不到的方式。我看見媽媽的臉，我看見我這麼愛的這個溫和的人什麼也沒做，卻必須蒙受加諸在她身上的痛苦。

回顧往事時，我明白到寬恕的過程有多麼困難。理智上，我知道爸爸帶給別人痛苦是因為他自己很痛苦。精神上，我知道我的信仰告訴我爸爸值得被原諒，因為神寬恕我們所有人。但還是很難。我們所親眼目睹或親身經歷的創傷總是活在記憶裡，即使事隔多年，每次回想起來，還是又引發新的痛楚。

你覺得很受傷、很痛苦嗎？這道傷口是新的，還是沒有癒合的舊傷？要知道，發生在你身上的事情是錯誤、不公的，而且你不是活該如此。你會氣憤是對的，在你受傷時想把對方傷回去是完全正常的，但把對方傷回去也很難令你滿意。我們以為自己會滿意，但其實不會。如果我在你打我巴掌之後也打你巴掌，我臉上的痛不會減少，你打了



我而讓我心裡感到的難過也不會消散。報復的行為頂多只能短暫緩和我們的疼痛。唯一能讓我們平復過來、找到平安的辦法是寬恕。在能夠寬恕之前，我們都被鎖在痛苦裡，鎖在復原與自由的可能之外，也鎖在和解的可能之外。

若是無法寬恕，我們就還是拴在傷害我們的人身上。我們被苦澀的鏈條纏住、綁在一起、困在裡面。

在寬恕那個傷害了我們的人之前，我們的幸福快樂之鑰都捏在他手裡。那人會成為囚禁我們的獄卒。一旦寬恕了，我們就重新掌握了自己的命運和自己的感受。我們成為自己的解救者。我們不是為了幫助另一個人而去寬恕，我們不是為了別人而去寬恕，我們是為自己而去寬恕。換句話說，寬恕其實是利己主對的最佳形式。就精神上 and 科學上而言，這個說法都是成立的。

寬恕的科學研究

過去十年來，有越來越多關於寬恕的研究。儘管早前有關寬恕的討論都被歸在宗教範疇，但現在不只哲學家 and 神學家，就連心理學家和醫學家也注意到它，而將之當成一

門學科來研究。

全球大專院校有數以百計關於寬恕的研究計畫正在進行。受到坦伯頓基金會 (Templeton Foundation) 資助的寬恕研究學會 (The Campaign for Forgiveness Research) 單單是針對寬恕就有四十六個不同的研究計畫。1 乃至神經科學家都研究起寬恕的生物學理，探究起人腦當中阻撓了寬恕行為的進化障礙。有些科學家甚至開始尋找我們的基因中是否存有寬恕因子。

隨著現代寬恕研究的發展，結果清楚顯示：在心智上、情感上、精神上，甚至是生理上，寬恕都為人帶來轉變。在《原諒的好處：健康和幸福的科學處方》(Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness) 一書中，心理學家福瑞德·魯斯金 (Fred Luskin) 寫道：「根據嚴謹的科學研究發現，寬恕訓練顯示能減輕憂鬱症、增強希望感、緩和憤怒情緒、增進心靈交流，並增加情感上的自信。」² 這只是其中一些相當真實而具體的心理益處。研究也顯示，較能寬恕的人身心健康問題較少，伴隨心理壓力而來的生理症狀也較少。

越來越多科學家論證寬恕之療癒力的同時，他們也檢視了「無法寬恕」對身心雙方面的摧殘作用。抓著憤怒與怨恨不放、持續活在壓力之下，既傷害心臟健康，也傷害心



理健康。事實上研究顯示，「無法寬恕」是心臟病、高血壓以及其他一堆慢性壓力相關疾病的風險因子。³

醫學和心理學研究也顯示，抓著憤怒與怨恨不放會提高焦慮症、憂鬱症、失眠症的風險，也更可能罹患高血壓、潰瘍、偏頭痛、背痛、心肌梗塞或甚至癌症。相反的道理，發自內心的寬恕則能讓這些病痛改觀。當壓力、焦慮和憂鬱都減輕了，伴隨而來的生理失調也就獲得改善了。

科學家的研究將繼續測量「能夠寬恕者」和「無法寬恕者」的心律、血壓及壽命。相關的期刊文章將持續發表出來。到了最後，科學將證明眾人熟知已久的事實：**寬恕對你有益**。健康方面的益處還只是起頭而已。無論歷經什麼創傷或困境，寬恕讓你從中解脫出來，重新掌握自己的生命。

1. 參閱<http://www.forgiving.org/campaign/research.asp>.

2. Frederic Luskin, *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness* (New York: Harper Collins, 2002).

3. Everett L. Worthington, Charlotte Van Oyen Witvliet, Pietro Pietrini, and Andrea J. Miller, "Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness," *Journal of Behavioral Medicine* 30, no. 4 (August 2007): 291-302.

寬恕帶來全體的療癒

醫學和心理學的領域所無法研究、量化或拿到顯微鏡底下解剖的，是我們彼此間的深刻連繫，以及每個人內心對於和諧共處的本能渴望。

科學或許已經開始認可非洲的人們知道已久的事實，那就是人與人之間是互相依存的，即使科學還無法完全解釋我們對彼此的需求。為此，哈佛大學公共衛生學院(Harvard School of Public Health)社會學系系主任麗莎·柏克曼(Lisa Berkman)博士研究了七千名男女。根據她的研究結果，社交孤立者比享有強大的人際後盾者更容易早逝。更令研究者訝異的是，有一個強大社交圈但生活習慣不健康者(抽菸、肥胖、缺乏運動)，實際上比社交淡薄而生活方式健康的人更長壽。⁴

另外，在《科學期刊》(Science)中的一篇文章則結論道：比起抽菸，孤獨是疾病與死亡更大的風險因子。⁵換言之，孤單寂寞比香菸更快殺死你。無論我們認同不認同，我們都是和彼此深深相繫的。我們互相需要。我們演化成這個樣子，我們的生存也仍舊有賴於此。

當我們滿不在乎，當我們缺乏同理心，當我們不肯寬恕，我們一定會為此付出代



價。然而，受苦的不是只有個人，整個社會也會受累，最終全世界都要受罪。我們生來就是要活在一個互相依存的精細網絡當中，無論喜歡不喜歡，我們都是兄弟姐妹。不把別人當人來對待，不把別人當成兄弟姐妹來對待，無論對方做了什麼，你都是在違反人性的法則。而毀壞了互相依存的人際網絡的人，是逃不掉自己行為所造成的後果的。

在我自己的家族裡，手足不和已經演變成跨世代的鴻溝。當大人之間因為受到某些冒犯而拒絕和彼此講話，無論是最近的事，還是很久以前的事，兒孫輩就失去了擁有強韌家庭關係的喜悅。兒孫們可能永遠也不知道冰凍三尺所為何來，只知道「我們不去看那個阿姨」或「我們不太認識那些表親」。上一代的寬恕，可以為下一代開啟通往健康關係與情感後盾的大門。

如果你自身的福祉——你的身體、情緒和精神健康——不足以作為理由，如果你的人生和未來都構不成足夠的理由，那或許為了你愛的人、為了你珍愛的家人，你會願意去寬恕。憤怒和苦楚不只毒害你，也毒害你所有的人際關係，包括親子關係。

4. Lisa F. Berkman and Lester Breslow, *Health and Ways of Living: The Alameda County Study* (New York: Oxford University Press, 1983).

5. Greg Miller, "Why Loneliness Is Hazardous to Your Health," *Science* 14 (January 2011) vol. 331, no. 6014: 138-40.

寬恕帶來真正的自由

寬恕不是取決於別人的行為。沒錯，如果加害者表達了他的後悔，也給了你某種彌補或賠償，要寬恕他肯定比較容易。因為如此一來，就某方面而言，你會覺得他把欠你的還來了。你可以說：「你偷了我的筆，我願意原諒你。你把筆還來，我就原諒你。」這是大家最熟悉的寬恕模式。以此觀之，寬恕是一件我們提供給他人的東西、一份我們餽贈給某人的禮物，但這份禮物上面綁了繩子。

問題是，這條綁在寬恕之禮上的繩子，變成了將我們和加害者拴在一起的鏈條，而打開鍊條的鑰匙掌握在對方手中。我們可以設下寬恕的條件，但傷害我們的人卻可以決定要不要費事履行你開的條件，我們便依然還是那個人的受害者。

「除非你道歉，不然我不要跟你說話！」我的小孫女歐娜萊納氣呼呼地說。她姊姊認為她的要求不公平也不合理，所以拒絕道歉。這兩人就一直在意志力的對抗賽裡僵持不下，互相怨對。這場僵局有兩條出路：年紀較長的娜妮莎道歉，或者歐娜萊納決定算了，無條件原諒姊姊。

無條件的寬恕是和綁了繩子的禮物截然不同的寬恕模式。這種寬恕是一種恩典，



一種慷慨餽贈的免費禮物。在這個模式當中，寬恕將加害者從受害者的突發奇想——亦即受害者可能開出的寬恕條件——和報復威脅中釋放出來，但同時也釋放了給予寬恕的人。將寬恕當成一種恩典賜予出去的人，當下立刻就解開了把他和對方扼住的重軛。一旦寬恕了，你就可以自在繼續你的人生，繼續成長茁壯，不再是個受害者。一旦寬恕了，你就掙脫開那副重軛，你的未來不再被過去鎖住。

在南非，種族隔離政策的邏輯在不同種族間製造了敵意。這種制度的部分餘毒依然陰魂不散。但寬恕已經為我們敞開大門，通往一個不同的未來——一個不被過去的邏輯所網綁的未來。

今年稍早，有天我坐在太陽底下，享受著一群七歲小女孩的呱呱亂叫。這群小女孩來為我的孫女慶生，她們代表了我們這個彩虹之國⁶裡的每一個種族。她們的未來不取決於種族隔離政策的邏輯。種族不是她們選擇朋友、建立家庭、挑選職業或決定要住在哪裡的基礎。她們的未來是以新南非的新邏輯和寬恕的恩典勾勒出來的。南非是一個新創的國家，因為某些不凡的平凡人放下年深日久的偏見、壓迫、暴行與酷刑的重擔，而勇於予以寬恕。

6 譯注：彩虹之國 (rainbow nation)。一九九四年南非第一次民主選舉過後，圖圖大主教以此稱譽南非。

我們共通的人性

到頭來，寬恕是我們做的一個決定，而寬恕的能力來自於明白到我們都是不完美的，我們都是人。我們都會犯錯，都會傷人，而且將來還會。當我們能夠體認到彼此角色可能互換時，要做到寬恕就變得比較容易。每個人都可能不是受害者，而是凶手。每個人都有可能去傷害那些傷害了我們的人。儘管你可以保證說：「我一定不會……」但謙卑的心會回答你：「天下沒有一定的事。」你還不如說：「如果再發生一樣的情況，我但願我不會……」但又有誰有把握呢？

如同在前言中說明的，我們之所以寫這本書是因為，說真的，這不是絕對二分的。沒有人永遠都在加害者的陣營裡，沒有人永遠都是受害的這一方。某些情況裡，我們傷人了。某些情況裡，我們受傷了。還有些時候，我們同時腳踏兩邊，例如當夫妻正在氣頭上發生口角時，雙方之間往往彼此傷害。

並非所有傷害都是等量的，但這也不是問題真正的癥結。想要拿自己犯的錯和別人犯的錯來比較的人，會發現自己淹沒在受害者心態和否認情緒的漩渦中。自認不應受到指責的人，沒有到鏡子前誠實地看一看自己。



人不是生來就彼此憎恨而想要造成傷害的。那是學習而來的狀態。一個孩子不會夢想長大後要當強強暴犯或殺人凶手，但每個強強暴犯和每個殺人凶手都曾經是個孩子。況且有些時候，當我看著被說是「禽獸」的人時，我真心相信若非上帝的恩典，我也可能是他。我這麼說不是因為我是什麼了不起的聖人。我這麼說是因為我曾和死囚坐在一起，我曾和施行過殘酷極刑的前警官談話，我曾探訪犯下過噁心罪行的兒童士兵，而我在他們每個人身上，都看到與我自身相映的人性。

寬恕真的是一份恩典，藉由它，我們讓另一個人能夠站起來，有一個全新的開始，而且是帶著尊嚴站起來。不寬恕則會導致苦澀和憎恨。如同自我厭惡和自我輕視，對他人的憎恨也會磨蝕我們的生命力。無論這份憎恨是發洩出來或悶在心裡，它對我們的靈魂總是具有侵蝕性的。

寬恕不是奢侈品

寬恕不是什麼海市蜃樓般的東西，它必須合乎現實。復原與和解也不是魔法咒語，它們無法抹煞已經造成傷害的事實。寬恕不是假裝已經發生的事沒有發生，復原不是拿

一塊面紗來遮住傷口。相反的，復原與和解需要真誠的省思。

耶穌基督為基督徒立下寬恕與和解的典範。他寬恕了他的背叛者。上帝之子耶穌能夠除去麻瘋病的痕跡，治好身、心、靈的傷殘，還能讓盲人恢復視力。祂一定也能消滅自己所蒙受的酷刑與死亡的痕跡，但祂選擇不要這麼做。耶穌復活之後出現在門徒面前，多數時候，祂讓門徒看到祂的傷口與疤痕。這就是復原所需要的。傷人、可恥、殘暴或有損人格的行為，應該要被暴露在真相的強光之下。真相可能很嚴酷。事實上，真相可能讓傷害加重、讓事情更糟，但如果我們想要真正的寬恕和真正的復原，就必須面對真實的傷害。

一封寬恕的邀請函

在接下來的篇章中，我們會更深入地探討寬恕。我們將檢視它不是什麼，而真正的寬恕又是什麼。就目前而言，只要強調「寬恕的邀請函」不是「遺忘的邀請函」就夠了。它不是要請你聲稱傷口沒那麼痛，也不是要請你把某一段關係的裂痕掩蓋掉，更不是要你明明有事卻說沒事。受到傷害不能說沒事，受到虐待不能說沒事，受到欺凌不能



說沒事，受到背叛不能說沒事。

這封寬恕的邀請函，是要邀請你找到復原的祕密與內心的平安。在我的母語科薩語（Xhosa）中，一個人請求寬恕時會說：「恩迪賽爾，烏庫拉（我請求平安）。」這樣的用字很美，而且透露出透徹的洞見。寬恕打開了人際和平的大門，也為每個人的內心打開一塊平安的空間。若不寬恕，受害者無法平安。得不到寬恕，加害者無法發自內心感到平安。只要傷害還橫亘其中，受害者和加害者之間就沒有和平。寬恕的邀請函，是要邀請你找出加害者的人性。當我們寬恕的時候，就是在承認「若非上帝的恩典，我也可能是他」的事實。

如果我和我父親互換人生，如果我也經歷了他所面臨的緊張與壓力，如果我必須背負他所承擔的沉重負荷，那麼，我會做出和他一樣的行為嗎？我不知道。希望不會，但我不知道。

我父親去世已久。今天如果能夠和他說話，我想告訴他我已經原諒他了。我會怎麼跟他說呢？我會從感謝開始，謝謝他身為我父親所為我做的美好的一切。但接下來，我會告訴他，他做的事唯一一件傷我甚深。我會告訴他，他對媽媽做的事如何影響我，如何刺痛我。

或許他會聽我說，或許他不會，但我依然會原諒他。如今既然已經不能和他說話了，我必須在內心默默寬恕他。如果今天我父親在這裡，無論他是否請求寬恕，甚至即使他拒絕承認自己不對，又或者他無法解釋自己為什麼那樣做，我還是會原諒他。為什麼我選擇這麼做？我選擇和他一起踏上寬恕之路，是因為我知道，唯有如此，才能撫平孩提時期的我內心的痛苦。

寬恕父親讓我得到解脫。當我不再仇視他，我對他的記憶便再也不能左右我的情緒或我的性情，我這個人便不再被他的暴力和我保護不了媽媽的無能所定義。我不是那個在他發酒瘋時怕得縮成一團的小男孩。我有一個截然不同的新人生。寬恕釋放了我們雙方。我們解脫了。

寬恕需要實踐，也需要誠實的態度、開放的心胸，以及肯去嘗試的意願（即使是很微弱的意願）。這趟復原之旅不是小學課本——一種我們必須去讀、去理解的讀物。這趟復原之旅是一種實踐——一件我們必須親身參與的事情。寬恕之路要由我們自己去走。要能真正地寬恕，我們必須更了解寬恕，但首先我們要明白寬恕不是什麼。我們會在下一章探討這一點。

在繼續下去之前，讓我們停下來，聽一聽內心的聲音。



我會寬恕你

這幾個字多麼渺小，

卻有一整個宇宙藏身其中。

當我寬恕你，

綑綁我心的怨恨、苦痛、悲傷之鏈，

都將解開。

當我寬恕你，

你將不再能定義我。

你可以測量我、評估我，

並且斷定你可以傷害我，

我不算什麼，

但我會寬恕你。

因為我就是算個什麼，

我就是很重要，

我不只如你所想，

我更強、

我更美、

我絕對比你所想的更珍貴。

我會寬恕你，

我的寬恕不是一個我送給你的禮物。

當我寬恕你，

我的寬恕會是一個我送給自己的禮物。



重點回顧

為什麼要寬恕？因為……：

- 寬恕對健康有益。
- 寬恕將我們從過去、從加害者手中、從未來的受害情結底下釋放出來。
- 寬恕能讓家庭與社會群體復原。
- 寬恕讓我們在身心雙方面都不再受憤怒與怨恨的折磨。
- 我們都是互相依存的，而且擁有共同的人性。
- 寬恕是一份送給自己的禮物。

冥想練習

想像你沐浴在光線之中，從敞開自己開始。

1. 閉上眼睛，跟隨你的呼吸。
2. 當你覺得注意力集中了，就想像自己在一個安全的地方。可以是室內或戶外，只要能給你最大的安全感就行。

3. 在這個安全的空間正中央，是一個有著許多抽屜的箱子。
4. 抽屜貼了標籤，上面寫著你還沒能寬恕的傷痛。
5. 選一個抽屜打開它。捲起來或折起來或揉成一團塞在裡面的，是那個事件引發的所有念頭和感受。
6. 你可以選擇把這個抽屜清空。
7. 把你的傷痛拿到光線底下檢視。
8. 把你感受到的怨恨攤開來，放到一邊去。
9. 撫平疼痛，讓它飄到陽光裡散逸無蹤。
10. 如果有什麼感受顯得太強烈，或者太無法忍受，就先收起來，之後再看，不需要勉強自己現在處理。
11. 抽屜清空之後，將它放在你的大腿上，坐一會兒。
12. 然後把標籤從抽屜上撕下。
13. 標籤撕下之後，你會看到這個抽屜化為塵土，隨風而逝。你再也不需要它了。
14. 箱子裡不再有空間容納那份傷痛。你不再需要那個空間了。
15. 如果還有其他抽屜有待清空，你隨時都可以重複這個冥想練習。

石頭儀式

這要用到那顆不超過掌心大小的石頭，隨身攜帶著它。

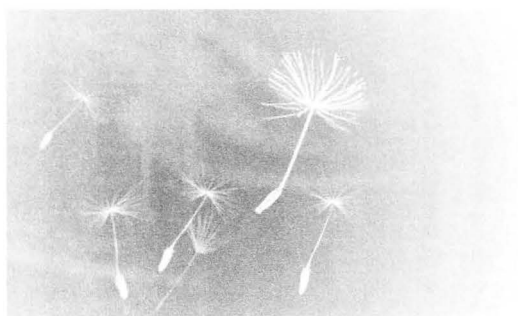
1. 為時一個白晝的時間（差不多六小時），以空著的那隻手握住石頭。在這段時間裡，不要為了任何原因把石頭放開。
2. 六個小時結束後，接著做日記練習。

日記練習

1. 關於隨身攜帶石頭，你注意到什麼？
2. 什麼時候最讓你注意到它？
3. 它是否妨礙了你任何的活動？
4. 它有任何用處嗎？
5. 帶著這顆石頭在哪些方面感覺就像帶著一份無法釋懷的傷痛？
6. 列一張在這一生當中你需要寬恕的人的清單。
7. 列另一張你想得到他們寬恕的人的清單。

第二章

寬恕不是……



轉瞬之間，人生就能風雲變色，就此截然不同。對默福來說，那一瞬間發生在二〇一二年四月：

我還是無法把我的感受完整描述出來。噁心、憎惡、恐懼、惶惑和悲痛將我淹沒。我們的管家安琪拉躺在我女兒房間地板上，倒在從她飽受摧殘的身軀流出來的血泊中。是的，不久之後，醫護人員就確認她死了。死幾個小時了。接下來的幾天、幾週，一團模糊也一片混亂。血泊清乾淨了，屍體移走了，但這起事件在我們的生命中縈繞不去。

我們想念她。短短幾個月的時間，她就在我們的生命中留下了刻痕。她的怪癖和她的善良都已成為故事的一部分，成為我們家的一部分。她的笑聲充滿我們的家。她獨特的遣詞用字已成為我們的語言。她的缺席是一抹哀傷、駭人的暗影。哭泣與噩夢，恐懼與失眠，冰冷的沉默與令人精神耗弱的聲響——事件後，一切都變成我們生活的一部分。我們共有的家不再是家。我們沒辦法住在那裡。

「有什麼東西被偷走嗎？」年輕的警員問。一條生命被偷走了。不，不只一條。屍體只有一具，但有許多條生命都再也回不去了、被剝奪了、被竊取了。這麼多條生命和一個幸福的家沒了。有時我為凶手感到難過，不可言喻的難過。有時我又覺得氣憤。怎麼



有人可以這麼可惡？怎麼有人可以這麼殘暴？為什麼是安琪拉？她傷害過任何人嗎？怎麼有人膽敢侵犯我的家？有時候，氣憤演變成憤恨。有時候，我想要反擊！

一個出乎意料的衝動暴力行為，就能讓我們體驗到巨大的恐懼與失落，我們甚至會覺得活不下去。我們在晚間新聞看到：失蹤兒童若不是找不回來，就是找回他們像垃圾般被丟棄的小小身軀。我們在報紙上讀到：內戰當中，女性在兩軍交戰間受到凌虐與強暴。我們在網路上看到：教室和電影院裡，無辜民眾隨機受到掃射，悲慘、殘酷而無謂地被奪去性命。我們聽到飛車槍擊案件、入侵民宅、幫派械鬥，以及拿更多人命來償命的報導。我們看到、讀到、聽到，但都隔著一段距離。對於人跟人之間的恐怖傷害，我們隔著一份可悲的疏離感。

接著，事情發生在我們身上。曾經隔著一段距離，像看電影或看戲般看著的恐怖情節，如今在我們自己家裡、教室裡、附近街坊上演。

在我們自己家裡。

默福也有無法想像自己寬恕這個人的時候。這個人把這麼恐怖的一幕帶到她家。這個人單單一次血腥暴力的魯莽行為，就在她女兒的心靈和童年留下永遠無法磨滅的印

記。我告訴你這件事，是因為就連寬恕的信徒，就連相信無條件寬恕的人，就連像默福和我這樣敢寫書談寬恕的人，都會覺得寬恕不容易。對默福而言不容易。對我而言不容易。所以如果你覺得寬恕不容易，那完全是可以理解的。

寬恕不是懦弱的表現

我們都渴望寬恕別人。我們欽佩、尊敬那些就算被背叛、被出軌、被偷、被謊言蒙騙，或有更糟的遭遇，也能在心裡找到寬恕的人。寬恕殺子凶手的父母會在我們心裡激起敬意，寬恕強暴犯的婦女在我們眼裡別具勇氣。一個人若能寬恕殘忍虐待他的人，我們會認為他很有風度。難道我們看到這樣的人、這樣的行為時，會認為願意寬恕的人是懦弱的嗎？不會。寬恕不是懦弱，也不是消極被動。寬恕不是弱者的專利。

寬恕不表示沒有骨氣，也不表示不會生氣。我也會生氣，多半是當我看見有人受到傷害或有人權利遭到踐踏時。我認識一些在最嚴酷的處境、遭到最惡劣的對待時，仍能懷著同理心去寬恕的人。馬魯西·潘瓦納主教（Bishop Malusi Mpumliwana）就是這樣一個人。他因為是反種族隔離政策的運動人士而被捕，在南非警方手中，他的肉體受



到酷刑的折磨。這段經歷為他的反種族隔離運動注入了新生命。他不是出於渴望報仇雪恨而發起運動。他告訴我，在受到嚴刑拷打時，他有一番驚人的領悟：「這些都是神的孩子，他們一時喪心病狂，我們必須幫他們把人性找回來。」能夠超越這種非人對待而願意肯定犯下殘酷暴行的人也有人性，是一種了不起的成就。這不是軟弱。這是英雄本色。這是人類靈魂最高尚的力量。

十二歲時，巴勒斯坦人巴薩·阿敏（Bassam Aramin）¹目睹一個與他同齡的男孩被以色列士兵槍殺。在那個當下，他感覺到一股「亟需報復的仇恨」，於是加入了希伯倫自治區一幫自由鬥士的行列。有些人叫他恐怖分子，但他認為自己是在為他的安全、他的家、他的權利和他的自由而戰。十七歲時，他因為計畫攻擊以色列軍隊而被捕，獲判七年徒刑。在獄中，獄卒剝掉他的衣服毒打他，他只學會更多的仇恨。「毒打我們時，他們心裡其實不帶仇恨，因為對他們而言，這只是拿我們來練身體而已。」

然而，也是在獄中，巴薩和他的以色列獄卒交談了起來。他們雙方都認為對方是恐怖分子，也都否認自己是這塊土地的外來者。透過對話，他們了解到彼此是多麼相似。對巴薩而言，這是他生平第一次產生同情的感覺。

1. <http://theforgivenessproject.com/stories/bassam-aramin-palestine/>

他們雙雙體認到彼此都擁有共同的人性，巴薩看到他和俘虜他的人所產生的轉變，也明白到暴力永遠不會帶來和平。這一層領悟改變了他的人生。

二〇〇五年，巴薩·阿敏和人合組了一個叫做「和平鬥士」(Combatants for Peace)的團體。他從此不再拿起任何武器，而且在他看來，這不是懦弱的表現，反而是真正的剛強。二〇〇七年，巴薩十歲的女兒艾碧兒站在學校外面時遭到一名以色列士兵射殺。巴薩說：「艾碧兒的死輕易就能讓我走上仇恨與報復之路，但對我而言，我已選擇溝通對話與終止暴力，不會再回頭。畢竟，有一名以色列士兵射殺了我女兒，但有一百名前以色列士兵在我女兒喪命的學校以她為名蓋了紀念花園。」

我要再說一次：寬恕不是懦弱的表現。

寬恕不是正義的淪喪

有些人相信，唯有在加害者為自己造成的傷害付出代價時，正義才得以伸張。他們說，寬恕顛覆了是非黑白。事實真相是，人永遠必須和自身行為的結果共存。有些情況中，受害者是在加害者已經付出代價之後予以寬恕，北愛爾蘭即是如此。二〇〇六年，



英國廣播公司播放了一系列叫做「面對真相」(Facing the Truth)的紀錄片，記錄了北愛爾蘭暴力衝突下受害者與加害者的和解歷程。值得注意的一點是，不同於真相與和解委員會，這個系列計畫無法讓那些凶手獲得赦免。事實上，出面尋求寬恕的加害者已經經過審判，已經被定罪，也已經服完刑期，但他們還是來了。他們不是來改變過去或挑戰正義，而是來尋求寬恕的。

即使是上帝，也不會顛倒正義去賜予永久的寬恕與和平。釘在耶穌旁邊的十字架上的竊賊，是唯一被應許進天堂的人。他為自己犯的罪死在十字架上，但因為懺悔而得到永生。

即使加害者獲得赦免而不需被起訴，就像在真相與和解委員會這裡一樣，也不能說他們是「全身而退」。站在委員會面前談自己的行為，他們永遠地改變了自己在家裡和社會上的地位。經過年復一年的隱瞞，現在他們必須站在公開場合道出真相，暴露自己冷血無情、麻木不仁、殺害無辜的行徑。是的，他們獲得赦免，但在許多受害者及他們需要知道真相的家人心中，正義並未受到踐踏。

往往，就算是「正義」已經獲得伸張，有太多人還是覺得事情沒有了結，沒有人找到一條通往新人生的道路。寬恕，是名為正義的陷阱唯一的出路。

寬恕不是遺忘

有些人覺得寬恕很難，是因為他們認為寬恕就代表遺忘曾經受到的傷害。我可以很肯定地說，寬恕不是把傷害忘掉，不是把傷害否認掉，不是假裝傷害不曾發生或沒有實際上那麼嚴重。恰恰相反，絕對坦誠地挖出真相，才能開啟並完成寬恕的整個過程。

寬恕需要的是**讓傷害發聲**，說出我們經受的痛苦。寬恕需要的不是默默承受折磨，或像烈士一般背負著謊言的十字架。寬恕不是要我們假裝事情不是那個樣子。我們說：我覺得很受傷。我們昭告天下：我被背叛了；我很痛苦、很悲傷；我受到不公平的對待；我覺得很羞恥；我很氣這種事發生在我身上；我很難過、很迷惘；我大概永遠也無法忘記你對我做的事，但我會原諒你；我會盡我一切力量不讓你再傷害我；我不會報復你，也不會報復在我自己身上。

如果來自加害者的傷害有一個模式，那麼每一宗傷害事件都不是各自獨立的。歷史確實發生過，而忘記歷史對我們沒有助益。就算寬恕了，一切也不一定會變好——這種風險總是存在。但是，就像決定要許下愛的誓言或共結連理的承諾時，我們鼓足信心放手一搏一樣；同樣地，當我們下定決心非做到寬恕不可時，也是完全憑著信念豁出去



了。我們沒有忘記也不否認自己很可能再受傷，但我們還是放手一搏。

寬恕不是容易的事

當我們蒙受某種失去或傷害時，心情可能太衝擊、太糾結，連考慮寬恕一下都沒有辦法。這個人為什麼要這樣傷害我們？如果沒有任何道歉與解釋，我們如何能夠寬恕？如果這個人沒有做任何彌補的舉動，讓自己「值得」被寬恕，我們要如何考慮寬恕？我們究竟可以從哪裡開始？

寬恕是個並不容易的任務。或許你很努力要寬恕某個人，但就是辦不到。或許你已經寬恕了這個人，但他卻沒表現出絲毫悔意，又或者他的行為沒有改變，又或者他不承認自己有錯，於是你又變得無法寬恕了。

對任何人而言，寬恕都不是一個輕而易舉的舉動，而低估寬恕的複雜度對任何人都沒有好處。最好的做法是把寬恕切成一小口一小口的尺寸，然後就從我們此刻所立足的地方開始。只要覺得有需要，就把你的故事說出來。說出你的傷痛，直到你的心不再刺痛。當你準備好可以放下一段無法改變的過去時，再去予以寬恕。你可以選擇放掉這段

關係，也可以選擇與對方和解。

寬恕並不容易，但它是通往復原之路。對前南非總統尼爾森·曼德拉（Nelson Mandela）來說，坐牢二十七年並不容易。但當人們對我說這是何等的浪費，我會說不，一點兒都不浪費。二十七年把他從一個滿腔怒火、無法寬恕、血氣方剛的激進分子，變成一個象徵著和解、寬恕與榮耀的指標人物，也讓他的國家得以在他的領導之下，從內戰與自我毀滅的邊緣被拉回來。

折磨、痛苦與失落具有讓我們蛻變的力量。那感覺起來不一定公平，事情也並不容易，但我們已經看到，隨著時間過去，巨大的悲傷能夠生出巨大的美好。在下一章，我們要開始來探討寬恕之路的四段進程。

但首先，讓我們停下來，聽一聽內心的聲音。

神無條件地寬恕。

我們也可以。

十字架上的竊賊還是死在十字架上，

但寬恕會放他的靈魂自由。



那麼站在地上的你和我呢？

我們日積月累所受的傷害堆得這麼高，

在死之前，我們要死一千次嗎？

渴望復仇，我們會死於這種渴望嗎？

滿腔怒火會燒死我們自己嗎？

路途上每一個抗拒的阻力都要絆倒我們嗎？

到頭來我們只能困在愁雲慘霧中嗎？

還是我們要把握這個可能自由的機會，

追隨這條穿越質疑與謊言的道路，

衝破「不可能」的迷思？

機會來了，

把握機會，

放自己自由。

重點回顧

想想看，寬恕不是……

- 寬恕不是容易的事——它需要努力，還需要始終如一的決心。
- 寬恕不是懦弱的表現——它需要勇氣和力量。
- 寬恕不是正義的淪喪——它讓正義有得以伸張的空間，而且這當中的意圖很純粹，不帶有復仇動機。
- 寬恕不是遺忘——它需要的是無懼地記住傷害。
- 寬恕不能速成——在真的能夠寬恕而終於得到自由之前，一個人可能需要在記憶與悲痛間來回反覆，一遍又一遍。

冥想練習

想像自己處於一個安全的空間。有時候，寬恕感覺起來太像一種任務，而你什麼都不想做，只想很有安全感地靜靜待著。在這個冥想練習中，你將打造一件隨時唾手可得的安全披風。



1. 從讓自己坐得舒服開始。你也可以選擇輕輕閉上眼睛。
2. 注意你的呼吸，跟隨它，不要控制它。
3. 順著呼吸的節奏安定下來之後，讓自己感覺有一件安全的披風，像塊布似地將你包裹起來。

4. 這件披風是什麼質料？有顏色嗎？有香味嗎？
5. 窩在這件披風裡，感覺是溫暖還是清涼的？
6. 盡可能完整地描述你想像中的這件披風。將披風拉緊，讓自己感覺很安全。
7. 當你覺得需要這件安全披風時，要知道它一直都在，你隨時可以伸手去拿。

石頭儀式

用石頭來追蹤人們對寬恕常有的迷思。

1. 拿出你的石頭，把它放在日記本的一頁紙上，沿著它描圈圈。
2. 一共描五個圈圈。
3. 在每個圈圈裡，各寫一項寬恕不是什麼。寬恕不是——

● 軟弱怕事

● 不公不義

● 遺忘

● 容易的事

● 速成之事

4. 針對這每一項關於寬恕的迷思，在腦海裡想一個因為這項迷思而讓你無法寬恕的事例。

◎ 日 記 練 習

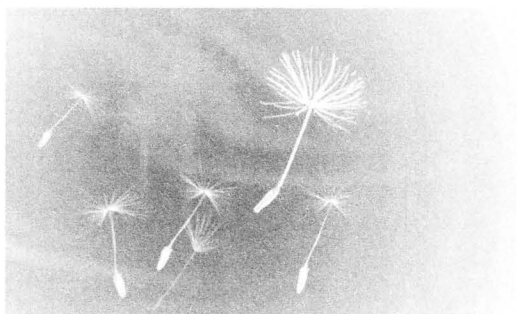
1. 寬恕是一個放手的過程。

2. 這張清單可能包括了像是「報復的權利」或「期望對方道歉」之類的項目。

3. 寫下這份清單時，在每一項上面暫停一下，感謝自己有能力放掉在寬恕時所不需要的東西。

第三章

走向寬恕的歷程



默福在醫院見到她。她是個剛進入青春期的美少女。她被發現睡在學校女廁所，護士不斷給她糖果和醫院禁止的軟性飲料，在頑固地保持了幾天沉默之後，她開口了。故事在憤怒、恐懼與背叛的碎片間跌跌撞撞地吐露出來。她媽媽單身幾年之後，再婚了。一開始，那個男人很好，對媽媽很好，對她也很好。但後來，他對她有點太好了。再接下來，事情就變得很恐怖。她試圖告訴媽媽，但媽媽已經知道了。但如果這個男人去坐牢或者不見了，她們怎麼活下去？

「不能說出去。妳敢說就試試看！」

恐懼和背叛逼她離家。憤怒讓她閉上了嘴，把自己鎖在頑固的沉默裡。終於說出來之後，她說了一遍又一遍，說她的痛苦，說她的悲傷，說出一條穿越恐懼的道路。那個男人怎能這樣對她？她的媽媽怎麼保護不了她？一開始，她的感受結成一顆堅硬的球，裡面滿是傷害與憤怒。隨著時間過去，在傾訴當中，她似乎能夠超越自己的怨恨與苦楚，看見媽媽的恐懼與羞愧了。媽媽承受的一切不能將少女的遭遇合理化，但當她開始能夠體諒媽媽，那顆堅硬的憤怒之球也開始軟化、鬆開。她開始寬恕。

在明白寬恕不是什麼之後，我們要深入探討寬恕是什麼，以及寬恕的具體過程。沒有人希望自己的人生故事不過是各種各樣的傷害。我們生來不是要活在折磨與孤立之



中，而是要活在愛與彼此的牽繫之中。如果那份牽繫有斷裂的地方，我們就必須找到修補的方式。

我們所提供的，是我們稱之為「四段進程」的方式。第一步是把事情說出來，接著是正視內心的感受，再來是予以寬恕，最後則是重建或放下這段關係。寬恕不是什麼新玩意兒，我們所闡述的是在這個星球上的每一種文化當中，人類自古以來就在做的事。「四段進程」說不定能追溯到亞當、夏娃和那顆萬惡的蘋果。是的，自有人類以來，人類就在彼此寬恕了。

報復或者和好

演化生物學家主張我們天生就會在受到傷害時尋求報復、予以反擊，這是我們的祖先在面臨威脅時的生存之道，也是現在的我們遭逢威脅時的本能反應。如果它就是存在於基因裡，我們如何能夠不報復？如果我們遭受重擊，當然要更用力地反擊回去。如同達爾文所言：適者生存。

但真的是這樣嗎？毫無疑問，報復是演化生物學的一部分，但我們也毫無疑問地天

生就會寬恕，天生就會和好。靈長類學的研究發現，就連猴子都會補償過失。當猴群不和睦時，牠們會對彼此伸出手，而且變得非常焦躁不安。以人類而言，幼童最早學會的語彙包括了「請」、「謝謝」、「對不起」。就是因為有這種對於和睦的渴望，我們在得知某個受到傷害的人選擇寬恕時，心裡才會產生欣慰的感覺。這也是為什麼我們在本書分享的故事能夠引起深刻共鳴的原因。在內心深處的某塊地方，我們知道寬恕是通往和諧與和平的真正出路。

儘管在事實上我們會有報復的衝動，但這在道德上並不能當作正當理由，變成好像我們在受到傷害時就該把對方傷害回來。只因為基因裡帶有某種行動的因子，並不表示採取那種行動就是正當的。在很多情況下，我們都會有侵犯他人的衝動，但我們知道不能這麼做。我們有性交的衝動，但也明白順著這種衝動不一定是恰當的，所以我們克制自己。

儘管天生就會想要報復、想要反擊，但科學家的研究也顯示我們天生就渴望人際關係。大腦要我們和其他人建立關係。確實，放逐或者關禁閉——人際關係的隔絕——歷來就是社會與人群對觸犯眾怒者的一種處罰方式。

當今科學家研究鏡像神經元（mirror neurons），那是大腦裡讓我們對他人的感受感



同身受的機制。¹我們是社會性動物。我們的生存不只仰賴食物、空氣、水，也一樣仰賴美滿的人際與社會關係。儘管一切確實如此，但我也承認這並不會讓寬恕變得容易一點——當你很悲慘、很痛苦，或者當你的世界被隨便一個不應該發生在你身上的殘酷暴行搞得天翻地覆時，更是如此。

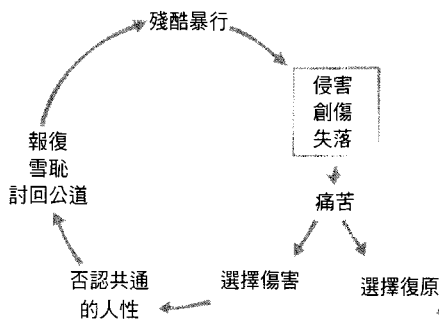
每當受到傷害，我們就面臨要報復還是和好的選擇。尋求報仇雪恨並不能滿足我們。秉持聖雄甘地（Mahatma Gandhi）的情操，從他的觀點來看，以眼還眼的結果就是我們會全體失明。

如果某人侮辱了我，我也把他侮辱回去，這並不會為我帶來滿足。如同我們在前面談過的，報復並不會減輕或消滅最初受到侮辱時的傷痛。有一部分的我不知道不該這樣回應，而當我這樣回應時感覺並不舒服。一個拒絕以憤怒回應憤怒、以暴力回應暴力、以仇恨回應仇恨的人，具有一種令我們激賞而渴望效法的尊貴風範。

讓我們來試著了解自己是如何落入挾怨報復與反目成仇的循環，又要如何轉而選擇寬恕與復原的循環，亦即所謂的「寬恕迴圈」（Forgiveness Cycle）。我們已經看到意圖報

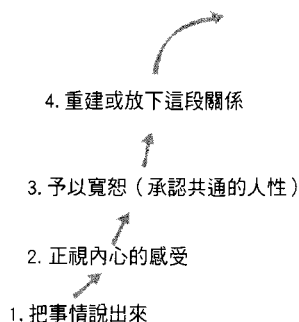
¹ Dr. Daniel J. Siegel, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation* (New York: Random House, 2010), 59-63. (中文版《第七感：自我蛻變的新科學》由時報出版)

報復迴圈



寬恕迴圈

(四段進程)



復和想要和好的兩種衝動如何在內心拉扯，仔細審視這個抉擇時刻或許會對我們有幫助。在這個瞬間，當事人或者決定要走上報復之路而註定受苦，或者選擇了寬恕之路而得以復原。參見上方這張圖表，我們所描述的過程在這個視覺畫面中一覽無遺。

不可避免地，因為我們是充滿弱點的脆弱生物，我們會受到種種的傷害、創傷或失落。傷口可能是肉體、情感或社會心理層面的。我們可能被武器或言語所傷，我們可能遭到蔑視、拒絕或背叛。唐娜·希克斯 (Donna Hicks) 在她精采絕倫的新書《尊嚴》(Dignity) 當中告訴我們，所有這些傷害都是對肉體尊嚴、情感尊嚴或社會尊嚴的冒犯。我們不可能與人共存而絲毫不受到某種程度的傷害，這



些傷害就讓我們落入了循環的迴圈。或許神可以把我們造成對他人做什麼都漠不關心的生物，但我們不是那樣。或許我們可以演化成不同的樣子，可以誰都不需要、誰都不在乎，但我們的演化並沒有朝這個方向發展。

對傷害的反應是眾所皆然的。每個人都會經歷哀傷、痛苦、氣憤、羞愧，或以上這些情緒全部一起來。現在是抉擇的時刻了，儘管多數人習慣了直接的反應，甚至不知道自己是有其他選擇的。情況往往是我們不自覺就落入報復迴圈。我們受到的侵犯這麼痛、這麼無法容忍，我們不能接受。我們不要伸手摀住胸口，為自己的失落痛哭；而要對著傷害我們的人伸出手指或揮舞拳頭。我們不要擁抱哀傷。我們要火上加油、怒上加怒。我們覺得必須透過拒絕痛苦、否認哀傷來找回尊嚴。這種拒絕與否認將我們關在封閉的報復迴圈裡。

我也有過這種經驗。幾年前，美國一個慈善單位頒獎給我。典禮在華盛頓特區一家時髦飯店舉行，主持人是一位知名的美國女演員。典禮過後的早晨，我坐在飯店大廳等待人員帶我去一連串的會議。我穿著平常穿的黑色牧師袍，裡面是紫色襯衫，脖子上有牧師領，胸前掛了一個十字架，手裡拿著我的招牌希臘漁夫帽。飯店服務生當中有個年輕人跑來問我：「你是（知名女演員主持人的）司機嗎？」

在完全意會過來之前，我感到很錯愕，接著，種種情緒洶湧而至。這個小夥子只看到我 是某個年紀、穿黑衣、戴帽子的黑人嗎？他難道沒想到一個司機應該在飯店外面，等在車子旁邊嗎？如果我是同樣這種穿著打扮的白人，他還會問一樣的問題嗎？我的尊嚴無疑受到踐踏了。我想反擊。我想把這個沒禮貌的傢伙抓去見經理，讓他像我同樣被降低等級。我想把受到冒犯的感覺推開。我不想承認自己心裡有塊脆弱的地方難過了、受傷了。

無法承認自己受傷，便無法看見對方也是一個受了傷的人——他是因為自己的無知、痛苦或破碎，才會來對我們造成傷害。我們否認彼此的類同。我們落入報復迴圈，否認彼此共通的人性。一旦無法體認到這份共通的人性，人與人之間的牽繫就磨損了，社會的結構就斷裂了。於是，我們一腳踏上冤冤相報的循環。我們認為必須還以顏色，才能討回尊嚴。我們採取報復，而報復又帶來更多的侵害、創傷與失落，報復迴圈就這樣永無止境地轉動下去。家庭、民族和國家都陷入這個報復迴圈中，一代接一代。

儘管報復或許是很自然的衝動，我們卻不需要聽從這個迷惑人心的呼喚。還有另一條路可走，我們稱之為寬恕迴圈。這個迴圈就從侵害、創傷或失落發生之後開始。當下我們都會體驗到悲傷、憤怒和羞愧，但在寬恕迴圈中，我們不會否認自己的痛苦和悲



傷，而會接受這些情緒。

如果是另一半稍稍地傷了我們的自尊，或小小地造成了傷害，事情可能就這麼過去了，我們可能很快就能輕易原諒對方。然而，如果我們深深地受到傷害，或者失去了某個摯愛的人、某件珍貴的物品，寬恕迴圈的這個部分可能舉步維艱、曠日廢時。接下來的章節中，我們將更詳細地討論過程中的每個步驟。

如同本章開頭那位少女的故事所揭露的，透過「把事情說出來」以及「正視內心的感受」，我們便能面對自己所受的煎熬。不同於在報復迴圈中對痛苦和悲傷的否認，我們能夠承認並接受這些感受了。傷口很深的時候，從一開始的痛徹心扉到最後的完全接受，是一趟歷經各種悲傷階段的旅程——否認、憤怒、追悔、憂鬱，乃至於最終的接受。悲傷的各個階段沒有既定順序，而且往往還會隨著一波波失落與痛心的感受來回反覆。一旦面對並接受了痛苦，我們就能開始承認自己不需要困在過去。

傷害了我們的人也有他的故事。他是因為陷在自己的遭遇裡，出於痛苦、恥辱或無知而做出傷害我們的舉動。他不知道我們擁有共通的人性。從這個角度看待痛苦，就能看到我們彼此牽繫在一起的共同點。我們甚至可能同情加害者，並且開始能夠跳脫受害者的立場，也不再將對方放在加害者的位置。

對默福在醫院碰到的那位少女而言就是如此；開始接受自己的痛苦之後，她也開始能夠看見媽媽的痛苦和恐懼。對我而言亦是如此；接受了種族歧視和種族隔離政策在我心裡留下的血淋淋的傷口之後，我便能夠看見是什麼樣的以貌取人，讓飯店服務生出這種差錯。

無論是哪種大小不同的傷害，情況都是如此。接受了自己的痛苦之後，我們便能超越這份痛苦，看見另一個人的傷口。我們開始能夠設身處地去想，換作是我有他的遭遇，可能我也會對他或對別人做出他對我做的事。他對我或我所愛之人做的事可能讓我很憎恨、很哀怨，但我不知怎地就是可以把他和他所做的事切割開來。簡而言之，透過接受自己的弱點，我們便能接受加害者的弱點。透過接受自己的人性，我們便能接受加害者的人性。

一旦能夠接受自己和對方的人性，我們就能寫出一個新的故事。在這個故事當中，我們不再是受害者，而是生還者，甚至可能是英雄。在這個新的故事當中，我們能夠從自身遭遇中學習、成長，甚至還能以自身痛苦為動力，去為他人減輕痛苦和煎熬。這時，我們就知道自己復原了。

復原不代表倒退回去，復原不代表已經發生的事再也不會令我們心痛，復原不代表



我們再也不想念失去的人或被奪走的東西。復原意味著我們找回了尊嚴，並且能夠繼續自己的人生。

要多久才能寬恕？

如果有人要問：「要多久才能寬恕？」但願我知道這個問題的答案，然而，沒有人替別人回答這個問題。寬恕可能要不了多久，幾分鐘的事而已；也可能要花上幾年才能走完四段進程。這很大一部分要看這份傷害的本質是什麼，以及每一種情況和情緒的獨特之處。沒有人有權告訴你應該以多快的速度走這條路。我們只能說，當你準備好的時候，這條路就在那裡等著你。

接下來的章節中，我們將一一討論這每一個關鍵的步驟：把事情說出來、正視內心的感受、予以寬恕、重建或放下這段關係。因為需要被寬恕而打開這本書的人，第八章會闡釋從別人那裡得到寬恕的相對步驟。是的，從一開始我們就強調，每個傷害別人的人自己也受過傷害。我們強烈建議你先走完四段進程，在心裡寬恕傷害過你的人。抱著寬恕的念頭走過這段路之後，當你要請求別人原諒你做的事時，你將對自己請求別人給

你、而你也贈予別人的這份禮物，有更深刻的認識。這個練習的力量、這條路的力量，在於我們得到寬恕他人與被他人寬恕雙方面的療癒。在寬恕他人和寬恕自己的時候，我們都得到了療癒。

寬恕感覺起來就像卸下一道重擔，你可以自在地下放下過去、繼續你的人生了。寬恕或許不是一個慈悲的舉動或幾句簡單的話語就能成就，它寫要歷經一段挖掘真相與進行和解的過程。

傅爾布萊特獎學金獎助學生艾咪·畢爾（Amy Biehl）的母親琳達·畢爾（Linda Biehl）談到，她與殺害她女兒的人見面，並且隨後在艾咪·畢爾基金會（Amy Biehl Foundation）和他們一起工作。她說：「我已經原諒他們了。每天我醒來，女兒已經死了。多數日子裡，我醒來，然後必須面對殺害她的凶手。有些日子裡，我必須從頭再寬恕他們一次。」

四段進程是一場對話。這場對話就從個人決定要復原、要釋放自己、要尋求和平、要開創新人生開始。我們處於傷痛與失落當中，面臨要選哪一條路的抉擇：報復或是和解。我們可以選擇要傷害或者要復原。不管我們受到多長久或多短暫的煎熬，不管對方後悔不後悔，不管傷害我們的人是否承認自己造成的傷害，不管我們是否相信對方已為



犯下的過錯付出代價——因為，如同前面說過的，寬恕不是你為別人做出的決定，而是你為自己做出的決定。

在真相與和解委員會，我一次又一次看到人們是如何勇敢、高尚、大度地選擇了寬恕之路。任何一位受害者都可以選擇暴力與復仇的循環，但相反地，他們選擇了尋求真相、面對自身傷痛，並承認對自己造成巨大痛苦的人也一樣有人性。他們選擇了寬恕這條難走的路。寬恕往往不容易，但絕對是可能的。

難道沒有不可饒恕的人嗎？

十惡不赦的人呢？你或許會問。難道沒有就是很邪惡、分明就是禽獸的人？這種人難道是可以饒恕的嗎？我確實相信世上有禽獸般的邪惡舉動，但我不相信有這些舉動的人是邪惡的禽獸。把一個人貶為禽獸，就等於否定這個人有改變的能力，也等於拿掉了這個人該為自己的舉動和行為負起的責任。二〇一二年一月，在南非林波波省（Limpopo province）的農業小鎮莫迪默勒（Modimolle），一個名叫尤漢·寇茲（Johan Kotze）的男子犯下了禽獸般的邪惡暴行。確實，他的行為窮凶惡極，媒體與該鎮給他冠上「莫迪默

勒之獸」的名號。

讀到他的故事令我驚駭。我們全都聞之色變。據稱，尤漢·寇茲拿槍脅迫三名工人輪暴與他分居的妻子，摧殘她的胸部與下體，接著再將她綁起來，強迫她親眼目睹自己的兒子被射殺。尤漢·寇茲聲稱他是因為看到分居的妻子和其他男人有染，一時衝動才會犯下這些恐怖的罪行。盛怒之下，他選擇了報復之路。

毫無疑問，這些都是野蠻而卑劣的行為。我們完全應該譴責這樣的獸行。讀到媒體對本案的報導時，深深震撼我的，是記者出於義憤之情稱呼寇茲先生為禽獸。我寫了一封信到《星報》(The Star)作為回應。信中，我主張儘管他確實犯下泯滅人性、駭人聽聞、禽獸不如的惡行，但他並非禽獸。以禽獸來稱呼他實際上是輕縱了他，因為禽獸沒有是非對錯的道德觀，也就不能在道德上被定罪，不能被認為應該在道德上受到譴責。對所有我們想要以禽獸視之的人而言，皆是如此。不，尤漢·寇茲先生不是禽獸，他是上帝的孩子，具有成為聖人的潛質。

這封投書震驚了許多人。但這世上多的是各種各樣已悔改的冷血罪人與犯人，他們改變了自己，也改變了自己的人生。在基督宗教的傳統中，我們常常提起在耶穌旁邊釘在十字架上處死的悔罪者。他犯了應該處以極刑的罪。但因為他的懺悔，耶穌向他承



諾：「我們將在天堂相見。」他受到寬恕了。聖經裡有許多原本滿不在乎、違背道德和犯下罪行，但後來悔改過來的人，他們改變了自己的人生，從罪人變成聖人。例如背叛友情、不認耶穌（不只不認一次，而是三次）的門徒彼得（伯多祿），受到寬恕而成為十二門徒之首。還有基督宗教剛萌芽時曾經暴力迫害虔誠信徒的保羅（保祿），後來也成為在異教徒世界中耕耘基督信仰的宣教者。

就讓我們譴責恐怖的暴行，但也讓我們不要放棄希望，那些所作所為窮凶惡極的凶者，他們可以改變，而且可能改變。就許多方面而言，這是真相與和解過程的基礎。我們在真相與和解委員會聽到的故事時常令人毛骨悚然，有些甚至慘絕人寰。但我們也目睹了許多了不起的寬恕行為，加害者與受害者不只相互擁抱，而且是當眾這麼做。當下我們相信，人是有可能變好的，此刻我依然如此相信。不只有可能，而且這才是我們的本性，我們每個人都毫無例外。

在請求莫迪默勒鎮民不要以禽獸稱呼寇茲先生時，我從我的基督宗教信仰中找尋需要的典範。但是，將罪惡與犯罪者區分開來的能力無關信仰或宗教，寬恕的能力亦然。寬恕迴圈是一個放諸四海皆準、不分宗教信仰的法則。顯然，在默福和我的信仰當中，寬恕的最高模範就是耶穌基督。祂就算被釘到十字架上，都還能為折磨祂、殺害祂的人

請求寬恕。但寬恕不一定要有宗教信仰。對某些人來說，有信仰會讓這個過程容易一點。但就如同我們不是為了別人而去寬恕一樣，我們也不是為了上帝而去寬恕。

我在前面說過，如果置身一樣的處境，受到一樣的壓力與影響，我或許也會是希特勒或寇茲。我但願不會，但我有可能會。我不會認定誰是無可救藥的，無論這人做過什麼、犯過什麼錯。

我已經發現，希望和善良有時會從最不可能的組合當中冒出頭來。如我們所見，寬恕並非赦免某種作為。寬恕不是要讓某人免於為自己所做之事負起責任。寬恕不是把應負的責任取消掉。寬恕不是睜一隻眼閉一隻眼，甚至也不是叫你把另一邊臉也給人打。寬恕不是在縱容某個人，也不是在主張做壞事沒關係。寬恕純粹就是明白每個人都是天性本善，但也都天生就不完美。在每一種無望的處境當中，在每一個看似無可救藥的人身上，都藏有蛻變的可能。

所以，當我被問及有沒有哪些人是不可饒恕的，我的答案是沒有。為了人類不公不義、冷血無情地加諸於彼此身上的暴行與磨難，我的心碎過成千上萬遍。但我還是知道並且相信：**寬恕是有必要的，和解是有可能的。**

我的話語不是一塊魔法橡皮擦，無法神奇地擦掉我們可能感受到的劇痛與煎熬。真



正的寬恕不是表面上的，也不是一種圓滑的狡辯。它是深入而全面地認清事實真相。它是誠實地把行為和後果記錄下來。它是一場唯有去進行才會完成的對話。它是一條獨特的道路，如同選擇走上這條路的人一樣獨特。

我走過的路未必和你一樣，但促使我們走上這條路的動機是一樣的。我們都不想帶著一顆破碎而苦毒的心活在折磨之中。我們都想放下那些把內心的愛與喜悅腐蝕一空、燃燒殆盡的有害情緒。我們想要修補破碎之處。

如果能夠活在一個沒有傷害、沒有創痛、沒有暴力、沒有心狠手辣的世界，那該有多好。我肯定不曾活在這樣的一個世界，但我由衷相信這個世界有可能存在。你可能会說，會相信這種事，這人一定是老糊塗了。但這並不是一個上了年紀的人虛妄的幻想。我心裡深知「和平」是有可能的。我知道和平在你生命裡是有可能的，在我生命裡也是有可能的。我知道和平在我們的子子孫孫與繼之而來的世世代代身上都是有可能實現的。但我也知道，唯有從我們每一個人開始，它才會有可能。和平是藉由每一個大大小小的寬恕之舉構築起來的。

我們不能在羞愧與沉默中走寬恕之路。畢竟，四段進程的第一步是把事情說出來。這個過程並不安靜，場面也不一定好看。它需要你暴露自己的脆弱，而這充其量只會讓

你不舒服。它會對你有很多索求，有時多到超過你認為自己所能負荷。然而，你將獲得的回禮和自由，多到無以計量。

我們邀請你放下悲傷，並相信你受到的索求不會超過你的負荷。到最後，寬恕必然是值得的。為了抵達那個終點，我們必須有個開始，有個第一步。第一步是把真相說出來。我們就從說故事開始。

但首先，讓我們停下來，聽一聽內心的聲音。

之前，你就曾站在這個岔路路口，

之後，你還會再度站在這裡，

而倘若你停下來了，

你可以問問自己：

要選哪條路？

你可以轉身不看你的哀傷，

跑上名叫報復的那條路，

你會在那條路上來回反覆，跑得身心俱疲；



或者你可以承認自己的痛苦，

走上那條有終點的路。

我的朋友，自由在終點等你。

我可以讓你看到希望與完整在哪裡落腳，

但在那條路上，你不能把自己的痛苦推開，

這樣找不到平安的出路。

你必須與你的痛苦面對面，

並且說出那份痛苦。

● 重
● 點
● 回
● 顧

在踏上寬恕之旅的時候，我們要知道：

- 沒有不可饒恕的事。
- 沒有無可救藥的人，而將一個人當作禽獸，無異於卸下他應該為自身行為負起的責任。
- 我們永遠都能自己選擇，要落入報復迴圈，或走上寬恕迴圈。
- 在報復迴圈中，我們抗拒自己的痛苦和煎熬，並以為把傷害我們的人傷害回去可以解決痛苦。
- 在寬恕迴圈中，我們面對自己的痛苦和煎熬，並依循四段進程的歷程，朝向接受與復原邁進。
- 這些就是四段進程的各個步驟：把事情說出來、正視內心的感受、予以寬恕、重建或放下這段關係。



冥想練習

這個練習要一邊搭配走迷宮。下圖是一張手指迷宮，是按照法國沙特爾大教堂（Chartres Cathedral）裡可讓人行走其間的迷宮繪製而成。手指迷宮的走法是用空著的手伸出一根手指，沿著上面的路徑而行。手指迷宮的好處在於它的方便性。你可以隨身攜帶，而且幾乎隨時隨地都能拿出來玩。

1. 針對這個冥想，在進入迷宮之前，你要先



抱定一個原則，就是對寬恕之旅保持開放心態的想法。

2. 沿著迷宮路徑而走時，注意一下你在哪裡迷路、在哪裡停下來，或在哪裡遇到障礙。你能說出心裡有什麼被激起了嗎？

3. 在迷宮的正中央，停下來祈求祝福。

4. 沿著原路往回走出去。

5. 走出迷宮時，停下來感謝一下這段內省的時間。

6. 在循著四段進程前進的路上，每當你覺得需要整理思緒時，就可以求助於這張手指迷宮。

石頭儀式

在你的寬恕旅途中，用石頭沿路做記號。

1. 拿出你的石頭，在你的日記本上繞著它畫出四個圈圈。

2. 在每個圈圈當中，寫下四段進程的各個項目：

- 把事情說出來
- 正視內心的感受



● 予以寬恕

● 重建或放下這段關係

3. 沿著每個圈圈寫下你在考慮要踏上四段進程時感到的抗拒。
4. 寫下任何讓你裹足不前的東西。

日記練習

1. 要是能做到寬恕，你想像得到的最好結局是什麼？
2. 你的人生會有什麼不一樣？
3. 你的人際關係會有什麼不一樣？包括你和傷害了你的人的關係，以及你和其他人的關係。

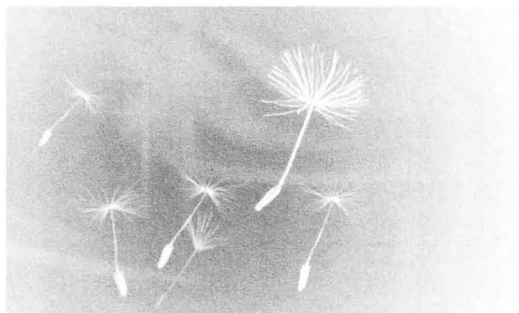
第二部

寬恕的四段進程



第四章

把事情說出來



天氣很熱。

白日裡，卡魯區（Karoo，南非中部廣大的乾旱臺地）猶如烤箱。搖下汽車車窗時，湧進來的空氣就像吹風機開到最強烈的熱風。車窗是敞開的；這是情急之下的一線希望。我們流汗流得滿身黏膩。我們很累。似乎是因為疲勞與高溫，孩子們在後座吵鬧不休。破曉前離開在東開普省愛麗思城的家之後，我們已經開了好幾小時。全家人——四個年幼的孩子、妻子莉雅和我——擠在旅行車裡，要長途跋涉去史瓦濟蘭。

一九六〇年代，南非被緊握在種族隔離政策的魔掌中。這就是我們長途跋涉的原因。政府制定了黑人學童僅能接受次等教育的「班圖教育條例」（Bantu Education）之後，莉雅和我基於抗議離開了教職。我們誓言盡全力確保孩子們絕對不會受到此等南非教育的洗腦。作為替代方案，我們讓孩子們到鄰近的史瓦濟蘭註冊上學。

娜歐蜜在六歲的小小年紀就開始住校。由於在我攻讀神學期間，我們在英國旅居了三年，所以崔弗和桑蒂開始住校的年齡較長。每年有六次，我們要從東開普省愛麗思城的家開三千英里到我父母在克魯格斯多普的家，和他們共度一晚，再開五小時到史瓦濟蘭，到孩子們的學校接送他們，然後開回克魯格斯多普稍事休息，再繼續漫長的回家之路。無論付多少住宿費，沒有一間旅館或飯店要收黑人房客。



那個炎熱的日子，我們是在送孩子去學校的路途上。這不是從學校接他們回家、大夥在車上聊得吱吱喳喳的愉快旅程。回家的旅程中，孩子們會開心地說著趣事，興奮地期待著假期。然而，這是送走他們的旅程，即將到來的告別為全家人的心情蒙上一層陰影。高溫為我們的沮喪更添不快。就在前頭，我看到「和路雪冰淇淋」的招牌。我們的精神為之一振。在店門外停車時，我幾乎已經能夠嚐到那口美味、冰涼、香甜的安慰。

我們紛紛從車子裡爬出來。我推開店家的小門。這家店同時也是一家做外賣的在地小餐館。

櫃台後面的小夥子抬起頭來，舉起大拇指比了比，說：「黑鬼只能從窗口。」

我看了看牆上的窗口，從那裡幾乎看不見店裡賣些什麼東西。沒有一個黑人的雙腳獲准踏上這家小店神聖的地面。唯一准許入內的黑人是跪在地上刷地、洗地的黑人清潔婦。熊熊怒火燒灼著我。即將與孩子分開的憂傷，炎熱的長途跋涉帶來的疲憊與挫折，孩子在後座吵鬧不休導致的焦躁，現在又是這個！我奪門而出，一把將門甩上。

「回車上去！」我對所有人大吼。他們急忙後退，回到令人惱火的高溫底下，一臉的莫名其妙。

我怒不可遏，就像許多感到挫敗的家長一樣，我的脾氣爆發了。然而，在我的脾氣

背後，是一道鮮明的、灼痛的傷口。

那是如此微不足道的一個小插曲。沒有發生什麼驚天動地的大事。沒有人流血，沒有人喪命。但即使到了現在，當我說出這件事情時，我還是能感覺到當時所受的傷害多麼深、多麼真實。那是一份雪上加霜的刺痛，堆積在種族隔離政策之下的日常生活中種種司空見慣的傷害上。我們已經太習慣諸如此類的狀況，以至於當下我沒有意識到自己必須寬恕櫃台後面的小夥子。

故事不一定是從頭說到尾。有時我們甚至不知道它們也算得上一件事。我們只是開始拼湊這些碎片，為我們的遭遇理出一個頭緒。回到車上，我想讓孩子明白剛剛在我身上發生了什麼事，但首先我得面對自己的絕望感。一家人一定要找到共同經歷的故事，否則每個人只能各自關起門來痛苦，每位家庭成員都會覺得孤立無援。每當有危機或暴行發生，需要我們從中找出意義時，都是這樣的。

在那段已成過往雲煙的歲月裡，被貶為次等階級和被合理化的不平等是故事的主軸，但我不希望孩子告訴自己這樣的故事。相反地，我和他們談尊嚴，我說尊嚴只有在你自己把它拱手讓人時才會被剝奪。這「機會教育」的一刻也讓我對剛剛發生在我們一家人身上的事釋懷了。那天稍晚，將孩子們送回學校，只剩我和莉雅獨處時，我和莉雅



討論這件事。她也在現場，知道發生了什麼狀況，但我們兩人你一言、我一語，一起把事情重述了一遍。透過這麼做，我們開始接受已成定局的事實。

我們都會經歷痛苦。這是身為人類想逃也逃不掉的一部分。受傷、受辱、受損、受害是人生不可避免的一面。心理學稱之為「創傷」(trauma)，創傷往往會在我們的靈魂留下深刻的疤痕。然而，定義了我們的並非創傷本身。我們賦予自身遭遇的意義才決定了我們是誰，以及我們最終成為什麼。盛怒之下離開那家店，我是在拒絕接受自己被貶為不值得尊重的二等公民。

每天每天，我們都面對著被他人傷害的可能。那是活著的一部分，是愛的一部分，也是身為人類這個大家庭的成員的一部分。無論這份傷害是有意還是無意，它都是真實的。我們或許會成為謊言、背叛、謠言或甚至肢體攻擊的箭靶。我們愛上的人可能拒絕我們，我們信任的人可能欺騙我們。朋友可能冒犯我們，陌生人也可能侵犯我們。又或者，我們可能在錯誤的時間出現在錯誤的地方，就這樣變成某個隨機暴行或一場悲劇意外的受害者。心愛之人可能掛彩或甚至喪命。隨時隨地，我們都可能深深受到傷害。那不公平。那不是我們應得的。

但那就是會發生。

接下來，選擇怎麼做才是最重要的。每次受到傷害，我們都再度站上同一個岔路口，若不是選擇寬恕之路，就是選擇報復之路。即使在義憤或盛怒當中，即使受到悲傷與痛苦的蒙蔽，即使所受的煎熬感覺沒有盡頭又這麼不公平，我們總是有得選擇。我們可以在復仇中發動攻擊，抱持著以眼還眼就能抵銷最初傷害或緩和傷痛的錯誤信念。或者我們可以朝接受邁進，我們可以承認自己必須放棄「我能改變過去」的想法。接受之旅始於痛苦，終於希望。

如果你正在閱讀這本書，就表示你已做出選擇，並準備要上路了。你需要寬恕的是什麼？什麼事情導致你的痛苦？你是如何受到傷害的？無論何種傷害，無論破碎或失去的是什麼，都只能藉由「把事發經過說出來」獲得修復及重新找回來。

為什麼要把事情說出來？

把事情說出來，是在受到傷害以後找回尊嚴的方式。它讓我們開始把被拿走的拿回來，也讓我們開始理解這份傷害，並找出這份傷害的意義。

神經科學家說記憶有兩種：顯性記憶和隱性記憶。當我們記起某次事件並知道發



生了什麼，這就是顯性記憶——我們清楚知道自己記得某件事。多數人都認為所謂記憶是這個樣子的，但還有另外一種。當我們心裡不自覺地連結到某次事件，這樣則是隱性記憶。換言之，我們不知道自己記起了某件事情。默福的女兒娜妮莎四歲時曾被兩隻杜賓犬攻擊。這兩隻狗太大隻了，牠們的主人控制不了。有好幾年，娜妮莎看到有狗靠近就會畏縮。她沒有那時候受到威脅的顯性記憶，但隱性記憶引發了她的反應。要到幾年之後，在分享家族故事的過程中，娜妮莎才有辦法把她的隱性記憶轉為顯性記憶。透過把事情說出來，她得以將記憶拼湊起來。這是她開始從創傷中復原過來的一個重要部分。對我們所有人來說都是如此。把事情說出來有助我們喚醒隱性記憶，並開始從創傷中復原。

無論在任何年紀，知道自己的故事和歷史對我們而言都是至關重要的。艾默理大學（Emory University）的心理學者馬歇爾·杜克（Marshall Duke）從一九九〇年代開始探討兒童的心理韌性。他和一位同仁研發出一套二十個問題的評量表，題名為「你知道嗎」。這份評量表發給孩子去填寫，看看他們知道自家的什麼故事。結果發現，孩子越是知道家裡的事——好的、壞的、醜陋的——韌性就越高。結果也發現，不知道家裡發生過什麼事，是「兒童情緒健康與幸福快樂最好的預報器」。結果還發現，追蹤二

○○一年九一一紐約市恐怖攻擊事件的孩子，評量表得分越高者，亦即最清楚家族歷史者——包括家道的興衰成敗——面對創傷或壓力時越有韌性。1 這些孩子和一個更大的、與他們人生有關的故事相連接。對於自己是誰，他們有一個更大的視野和脈絡。

如同該研究中的評量表預告了孩子未來的健康快樂，知道並說出令我們受傷之事也預言著未來傷口復原的健康快樂。當我們認知到自己的故事、理解了發生的事情，就能對我們的生命及其意義有更宏觀的領悟。我們變得更有韌性、更有處理壓力的能力，而且能夠復原。神經精神病學家丹·西格爾（Dan Siegel）說明道，要看一個孩子和父母的情感好不好，親子間能否有正面的、充滿愛的關係，最佳的指標就是父母對自己的人生及經歷過的創傷有沒有一套清楚而連貫的敘述。

換言之，如果你能對自己的人生侃侃而談，如果你能道出曾經歷過的喜悅與憂傷，如果你知道自己的故事，你就更有可能遊刃有餘地勝任家長的角色。那些沒能復原、無法寬恕的創傷不會時不時冒出頭來，而受到我們否認的經歷往往會這樣。如果你無法為了自己好而去寬恕別人，或許你可以試試為了孩子好而這麼做。

但我們要怎麼做？故事要怎麼說出來？



說出真相

真相與和解委員會首先而首要的，就是真相挖掘任務。如果沒有真相，南非的過去與未來之間便無法取得和解。對我而言亦是如此，真相讓我們不會假裝已經發生的事沒有發生。我們的做法是從「讓真相被聽見」開始，就以它最赤裸、最醜陋也最混亂的原貌示人。我們在南非就是這麼做的。我在很久以前的卡魯區事件過後，也是這麼做的。事情發生在你身上之後，你一樣必須這麼做。

從陳述事實開始

說出真實的事發經過，是這第一步驟最重要的元素，也是讓你開始去拿回被拿走的東西的方式。道出來龍去脈就彷彿是在將拼圖重新拼起來，躊躇遲疑地，一次拼上一小塊記憶。一開始，回憶和事實或許很破碎而難以有條理地吐露，這要看你遭遇的創傷

1. Bruce Feiler, "The Stories That Bind Us," NYTimes.com, March 15, 2013, [http://www.nytimes.com/2013/03/17/fashion/the-family-stories-that-bind-us-this-life.html?pagewanted=all&_r=2&](http://www.nytimes.com/2013/03/17/fashion/the-family-stories-that-bind-us-this-life.html?pagewanted=all&_r=2&_).

是什麼，以及它是何時發生的。一開始，或許無法按照時間順序，也無法直截了當說出來。這一切都是可以理解的。當默福回憶起安琪拉遇害的那天時，情況就是如此：

上週是安琪拉逝世週年紀念。女兒們和我度過了悶悶不樂的一天，但我們並不知道自己是在怎麼回事。直到那天結束，我們才明白心裡在翻騰什麼。那天是她與世長辭的日子，我們心裡重新湧起一股深深的哀傷。

娜妮莎特別難以接受安琪拉的死。屍體是在她房間發現的，但上週她才告訴我，那天早上她們吵過架。那是一場關於她有沒有制服可穿的無謂爭執，但她們最後有點不歡而散。整整一年，我都不知道發生過這件事。那是我第一次聽她說。即使過了一年，我們都還在拼湊事發經過。有些部分永遠不得而知，例如那天到底出了什麼事。我只知道我們的失落如此龐大。

那是一個尋常的早晨，我在家裡四處飛奔，忙著收拾包包，準備送孩子上學。安琪拉似乎總是快我一步。她知道怎麼對付歐娜萊納的起床氣，而且能以一種溫柔和藹的方式叫她起床，這可不是我所具備的技能。我莫名地記得自己那天早晨是在廚房化的妝，最後匆匆忙忙地奪門而出。通常安琪拉會跟著我衝出來，想知道晚餐要煮什麼，但我不



認為她那天早晨這麼做了。剛開始為我們工作的幾個月，我會按部就班地交代她要怎麼煮一餐飯，但現在她都很熟練了。我只要給她菜單，她自己知道該怎麼做。

那天，不知怎地，送孩子們上學後，我回家一趟。到家時，安琪拉正在廚房洗碗。她什麼都沒說，也沒暗示有什麼狀況，但我確實記得她的表情怪怪的。我問她一切都好嗎，她說都很好。

那天下午，歐娜萊納要上游泳課，但我要到鎮上去，所以我請姊夫姆蘇利去接歐娜萊納放學，讓她在上游泳課前和安琪拉待在家裡。姆蘇利到我們家時打電話給我，說屋子裡沒有人來應門。我們的大門是防盜門，要從裡面去開。我記得自己覺得有點煩、有點上火。安琪拉知道兩點過後孩子們隨時可能到家，而且她永遠都在家。如果要離開家超過五分鐘，她都會打給我。

情況不對勁，彷彿事有蹊蹺。我試著打家裡的電話。我試著打她手機。這很不尋常。我請姆蘇利把歐娜萊納送到我辦公室。整個下午，我一遍又一遍地打家裡電話。我打了又打，都沒人接。我覺得真的很奇怪，很不像她的作風，她不會這樣讓人聯絡不上。我請我媽送歐娜萊納去上游泳課。送歐娜萊納到我媽家的途中，我決定順便經過我家查看一下。感覺很像出事了。車庫門打不開，後門卻開著。後門從來沒有這樣開著

過。我從車道上倒車出來，先把女兒送給我媽家再說。我知道無論我將在屋子裡發現什麼，我不要歐娜萊納在旁邊一起看到。

我打給姆蘇利，告訴他說：「屋子裡感覺不太對勁。」我請他到我們家和我會面。我們同時抵達，一起進了前門。一進到屋子裡，我立刻就知道出事了。我到安琪拉的房間，她的床還沒鋪好，以一天當中的這個時間來講，這幅情景很不尋常。我們開始朝後面臥室走去。

我經過我的房間，看到早上我留在廚房的一籃化妝品現在在我床頭上。這似乎是微不足道的小細節，但就在這時我知道事情嚴重了。安琪拉很講究，她絕不會把東西遺留在她已經鋪好的床上，尤其不會是我的化妝品籃，裡面那些脂粉可能會弄髒床單。接著，我們沿過道走去，我注意到那裡很暗，而且娜妮莎的房間是關上的。打掃完畢之後，安琪拉向來會讓房門開著，而那時都這麼晚了，安琪拉早該打掃完畢了。我告訴姆蘇利這門不對勁。他打開娜妮莎房間的門。這時，我看到安琪拉了。

她在地板上。

好多好多的血。

我請姆蘇利看看她還有沒有脈搏，他說他不認為還有。



這時，守望相助隊來了，他們說我們必須離開，我們家現在是案發現場。我那時還不知道，這地方從此再也不能稱之為家了。

默福對這起事件的記憶是清楚的顯性記憶。似乎無關緊要的小細節她都記得。她記得她的化妝品籃、回家時在安琪拉臉上看到的表情、那天下午覺得事有蹊蹺的預感，還有她本能地保護歐娜萊納，不讓她看到可能的慘狀。她的敘述當中絕不只有事實而已，但她必須先把事實攤開來。就連一些小細節都可能很重要，它們是讓我們理解發生了什麼事的線索。儘管按照你的記憶把事情說出來。

不說的代價

即使理智上知道把事情說出來可以讓我開始從創傷中復原，但情感上仍不見得能輕易跨出這一步。做出這種努力甚至可能很冒險——我可能受到二度傷害，可能不被相信，可能得不到證實。但當我們把事情埋在心裡，當初受的傷往往會變得更嚴重。如果在羞愧、恐懼或沉默中把我的祕密和往事藏起來，那我就會被那份創傷和受害處境所

束縛。如果默福從來沒有說出那天的經過，她就會受到那次悲慘經驗的擺布。

把事情說出來不一定容易，但這是踏上自由與寬恕之路至關重要的第一步。在真相與和解委員會，當種族隔離政策的受害者能夠站出來說出自己的故事時，我們很明顯可以察覺到這一點。有一個安全而肯定他們的地方讓他們能夠分享自身經歷，他們覺得很安慰。本來他們一直活在受害情結的折磨底下，認為沒人能真正了解他們受到什麼煎熬，也沒人會相信他們要說的事情，現在終於可以說出來，他們覺得解脫了。一旦把事情說出來，你就不必再獨自背負重擔。

有個年輕人，我們姑且稱他為傑弗瑞吧。傑弗瑞剛慶祝完他的三十歲生日，但他從十二歲起就懷著一個說不出口的祕密。現在的他高頭大馬、儀表堂堂，有一副低沉的嗓音。但當他談到將近二十年前發生的事情時，他聽起來就像又變回那個傷心、迷失而孤單的小男孩了。他的一個老師兼教練——傑弗瑞的單親媽媽誤以為能當她青春期兒子的良師益友和榜樣——在一次課後體育活動中，對傑弗瑞性侵。傑弗瑞從不曾對媽媽或任何人提起。他怕讓家人蒙羞，怕讓媽媽傷心，怕是他自己做了什麼才會導致老師這樣對他。沒辦法說出口，傑弗瑞變成一個憤世嫉俗、性情乖戾、不相信任何人（尤其是成年人的）青少年。他不再去他的課後活動，盡可能迴避那位老師。當他們不幸狹路相逢



時，老師裝得一副沒發生過什麼事的樣子，這讓傑弗瑞懷疑自己是不是神智不清了。

傑弗瑞以「事發前」和「事發後」來劃分他的人生。事發前，他是個快樂、自信、很期待未來自己會變成什麼樣子的小男孩。事發後，世界顯得灰暗、渺茫又危機四伏。直到傑弗瑞遇見一個讓他墜入愛河的女子，他才敢把這件事拿出來跟人講。這名之後將和他結婚的女子鼓勵他寬恕他的老師。她告訴傑弗瑞，對這位老師耿耿於懷等於讓他持續騷擾他，騷擾了將近二十年之久。

傑弗瑞花了很多年才找到一個他放心說出往事的對象。「我浪費了人生這麼多時間活在羞恥和罪惡中，老覺得自己做錯了什麼。把事情告訴伊莉茲（不是她的真名）時，我很怕她看待我的眼光會變得不一樣。我怕她會否定我。我怕她不再愛我。那種害怕是一個十二歲男孩的思維，而不是一個三十歲堂堂男子漢的。」

像傑弗瑞遭遇的這種創傷，可能導致我們困在人生的痛苦時光中，並且在很多方面都把我們限制住。寬恕之路帶你走回把你困住的地方，如此一來，我們才能拯救那些已經被我們自己放棄的部分。透過向太太傾訴往事，傑弗瑞得以在她的扶持下回到過去，釋放那個沒有做錯任何事的十二歲男孩。

一旦傑弗瑞有辦法把事情說出來，他說感覺就好像胸中卸下一塊大石。他覺得這麼

多年以來第一次可以深呼吸一口氣。傑弗瑞繼續去把事情說出來，先是對他媽媽，最終則對和他一樣受到性侵後就在沉默與羞恥中度日的男人。他說：「情況並不是只要把祕密說出來，一切就都沒事了，我就能從此過著幸福快樂的生活。但感覺就好像我年復一年被鎖在地窖中，結果只發現從頭到尾我都握有開門出去的鑰匙。針對那件事，我給自己很大的壓力。我也很後悔自己浪費了這麼多年。加入一個同病相憐的團體、和大家分享彼此的故事之後，不知怎地就覺得比較好過。每一次談這件事都變得更容易一點。我能去幫助其他有類似經驗的人。而且，我對他們的遭遇有同理心，就對十二歲的我自己越有同理心。這很難解釋，但最終我達到一種接受了這件事的境界，因為那件事給了我幫助別人的同理心和能力。若非那件事，我永遠不會這樣。」

在之後的章節中，我們將看到並予以探討，這種對於隱藏在痛苦背後的禮物的接受和認知，是復原與寬恕一個很重要的部分。

決定要告訴誰

其中一個你要做的最重要的決定，就是選擇要把事情對誰說。理想上，最好是能



對傷害了你的人說，如同我們在真相與和解委員會所能做到的那樣。當你站在加害者面前，憑藉真相站穩腳跟，說出那個人是如何傷害你的，你就是在拿回你的尊嚴和力量。我相信這是找到內心的平安和寬恕的意願最快的方式。然而，這並不一定可能或甚至實際可行的。要想這樣做，加害者必須能夠接納，而你必須確定對方不會造成更多傷害。理想上，最好他們已經表現出後悔，想請求你的原諒，並且願意傾聽你的訴說，願意見證他們為你帶來什麼痛苦。

在真相與和解委員會，我們並不允許當事人的說法受到任何質疑或盤問。每一個人都可以在一個安全而百分之百受到肯定的地方，說出自己的痛苦、失落、氣憤、悲哀、創傷。許多受害者想知道自己心愛的人是怎麼死的，他們需要得到答案才能平復過來、繼續活下去。對安琪拉的家人來說是如此，對許多有至親命喪在暴行之下的人而言也是如此。在能夠接受已經發生的事情之前，他們需要知道事實真相。有些人需要知道他們心愛的人確切是怎麼死的，死時有沒有受苦？加害者為什麼要做這種事？唯有關於過去的問題獲得解答，他們才能繼續朝未來邁進。默福告訴我，她永遠也無法忘記，當她告訴安琪拉的妹妹和媽媽說她死了時，她們那痛苦而絕望的叫喊聲。她們有很多問題，有些默福能回答，有些不能。

如何傾聽他人的訴說

- 不要質疑事實真相。
- 不要來回盤問。
- 創造一個安全的空間。
- 承認事情確實發生。
- 對當事人的痛苦懷有同理心。

以理想的模式來說，在寬恕的過程中，雙方會交流彼此的故事，而這個過程若能完全坦誠，加害者又沒有推諉塞責或將自己的行為合理化，雙方之間便能取得深刻的理解，並得到深層的療癒。即使你有機會直接對你想寬恕的人訴說，但先和別人講或許是比較好的，無論是對一個和你很親的親朋好友，或是對你在宗教信仰上的精神領袖，還是對心理諮商師，又或者直接對上帝。只要聽你傾訴的對象能給你支持、有同理心又值得信賴，你就能繼續寬恕的過程，並從四段進程的這個步驟獲得助益。

無論是對加害者本人或某個替代對象訴說，這一步驟的重要元素純粹就是把事情說出來，承認已經發生的傷害。如果身邊沒有一個信得過的人，你總可以寫一封信給傷害你的人，即使那是一封無法寄出的信。當我們誠實道出自己蒙受的傷害與損失，這些傷害與損失對我們的影響力就會削弱。

有一點很重要，必須特別聲明：把事情說出來不是單單一次的動作，也不是一了百了的做法。它是一個在



寬恕與復原之旅展開的過程中持續進行的步驟。默福在安琪拉出事幾天後和一年後所做的敘述並非一模一樣。我們的敘述會隨著逐漸的理解、接受以及從中找出的意義而慢慢成形。越能理解自己的遭遇、在四段進程的步驟中越是前進，就越有可能以一個有助你復原、有助重建或放下這段關係的方式，面對你的加害者。

直接對加害者訴說

如果你真的決定找傷害了你的人談，要注意這需要小心處理。稍一不慎，情況可能更糟。

在現代社會中，我們對寬恕的了解不深，也沒有什麼寬恕的正式儀式。被要求當面對質時，人很容易會覺得自己受到攻擊，而採取防衛姿態。人類將自身行為合理化的能力真是無窮無盡，沒有一個壞人認為自己是壞人。希特勒、史達林、每個恐怖分子和連環殺人凶手，全都認為自己的所作所為是有正當理由的、是情有可原的。重擊老太太頭部、把她錢包搶走的搶匪，如果不認為自己做的沒有錯，他不會出手。至少在當下，他覺得自己是對的。要想理解任何的仇敵，辦法就是先明白從他的觀點看來，他不是壞

用書寫的方式訴說

如果你已經準備好可以直接對傷害你的人訴說，但要親自面對他是不可能、不可行或不安全的，那麼你可以寫封信給他。你可以寫封信訴說你的故事，即使你永遠也不會或沒有辦法寄出這封信，你還是能得到療癒。

人，而是英雄。

我們無法確保傷害你的人一定會承認自己做錯，但有一些辦法可以提高成功的可能，讓你能藉由把話說開將問題解決，而不是引發更多衝突。如果情況允許，你可以從肯定你和對方的關係開始，向他強調這份關係對你的重要性。這個人對你而言的意義是什麼？他是如何幫助過你，而不只是傷害你？人與人間的關係很少只有單一面向，尤其是很親密的人。我父親一方面是個魯莽、粗暴的人，一方面也可以很風趣、很有魅力，而且很慈愛。如果你能向對方表明你看得到他的好，那他就不必花很大力氣為自己辯護。

如果做得到，不妨對加害者的所作所為抱持同理心。同理心具有社會濡染（social contagion）的力量。如果你對傷害你的人有同理心，他就更可能也對你有同理心。這不必然會成功，但是能有幫助。

我們往往認為，人是各自獨立的、人的行為單憑自己



的自由意志，但事實上我們是互相依存的。我們嵌在社會之網中，社會左右著我們的選擇和行為。在南非，我們看到政治環境不只促成了政治上的暴力，也為社會上乃至於民主上的暴力加油添火。身為母親，默福敏銳地察覺到同儕壓力對她的青春期女兒的感染力。有時候，一名青少年的抉擇是由朋友的態度和意見塑造出來的。有時候，這種影響不那麼有益，但仍舊是不可否認的。沒有人是一座孤島，而如果我們能看見人與人間是如何彼此相繫，我們就能以更多的同理心去理解別人的舉措。

公開訴說

「一開始我們不想談。」琳恩·華格納 (Lynn Wagner) 說：「感覺就好像我們在黑暗中跌跌撞撞，不知道是誰把燈關了，也不知道接下來會撞到什麼。有時候我們覺得想要大吼大叫，但沒有人可以讓我們去吼去叫。前一秒，她們還和我們在一起。下一秒，她們就沒了。我們甚至沒有機會跟她們告別。」

琳恩·華格納和她的先生丹 (Dan) 失去了一雙正值青春期的女兒。他們開的車被一名酒醉駕駛撞上。現在他們到教堂、大專院校以及當地監獄分享自己的故事。然而，在

能夠公開訴說之前，他們是先對家人和朋友傾吐，如同丹在這裡的敘述：

琳恩、我，以及我們正值青春期的兩個女兒曼蒂和嘉莉，與其他大約兩千人一起，參加了週六福音活動。那天，琳恩先去了禱告會，我和女兒們下午才去找她。

那天傍晚，我們離開沙灘節的活動去取車。車子停在沙灘附近一個寧靜的區域，每次我們去海邊總是把車停在那裡。我們沿著卡尤加街往百老匯開，要開回我們在櫛樹區的家。有個女的喝醉了酒，體內還有古柯鹼和安非他命。她剛從保母那裡接了她的兩個孩子，開著她的雪佛蘭，以近乎五十英里的時速開在溫莎街上，朝卡尤加街開過來。她闖了紅燈，從左側撞上我們的休旅車。那股撞擊力讓我們先是去撞電線杆，後來又滾進一位鄰居家的前院。

琳恩和我對這場意外都沒有任何記憶，對那天的記憶也不多。我們在多明尼加醫院醒來，琳恩是週日早上醒的，我則是週一早上。琳恩有三根肋骨斷裂，骨盆也有兩處裂傷，導致她有大約六週的時間其中一隻腳都沒能長肉。我沒有骨折，但胸腔有軟骨撕裂，尾椎、頸部也有傷，安全玻璃卡在臉部和手肘裡面，之後必須動手術移除。我們倆都有腦震盪。



我的牧師說，我看起來神智比較清楚時，他馬上就把噩耗告訴我了，但我沒有印象。我有印象自己第一次反應過來，是當某人來醫院探望我時，他說他為我的失去深感遺憾。我問：「失去什麼？」他說我失去了兩個女兒。我記得和其他來探病的人分享這個消息，就好像那是一則球賽得分的消息一樣。當人受到衝擊時，精神狀態所受的影響簡直不可思議。

我在奧勒岡州的爸媽事發當晚接到通知，就立刻南下。他們有我們家的鑰匙，自己開門進去，接著再趕來醫院。我記得當我的床被推到琳恩的病房時，看到他們在那裡的感觉是多麼安心。我爸告訴我，他一看到我之後做的第一件事，就是伸手摸摸我的腳還在不在。

我在週四出院回家，但琳恩被送到恢復室，恢復室位於前身是聖塔克魯茲社區醫院的建築物裡。曼蒂和嘉莉都是在那家醫院出生的。

把事情告訴周遭比較親近的人之後，丹和琳恩決定，為了平復過來，他們需要告訴麗莎，也就是撞了他們的肇事者。他們也決定，為了繼續過日子，為了將來的喜悅或平安，他們必須找到辦法原諒麗莎。當她還在坐牢時，他們開始寫信給她，而她也回信



分享寬恕故事的網站

www.theforgivenessproject.com

www.forgivenessfoundation.org

www.projectforgive.com

了。今天，當他們對公眾訴說時，他們的故事也包含了麗莎的故事。事實上，麗莎出獄之後也隨著丹和琳恩一起，去和一些團體公開談話。這三人一起訴說他們的故事。寬恕能讓你和必須為你孩子的死負責的人建立關係。如果你覺得這很難想像，那也是可以的。這不容易，也無法速成，但這就是寬恕的奇蹟。

不用太擔心你要如何或在哪裡把事情說出來。就復原而言，最重要的一點就是「說出來」。你或許會發現，你的敘述隨著時間過去和寬恕過程的進展在改變。當你對自己所受的傷害和傷害你的人有更深的了解時，你的敘述也會改變。

有些人決定要公開訴說，並且從中獲得一種獨特的寬慰感。我們在真相與和解委員會看到了，也在全世界的公開論壇和網站上看到了。大家透過這些管道分享失去的故事、寬恕的故事，並且藉由閱讀其他人如何行過艱難的寬恕之路，來得到強大的療癒力量。

在進行到寬恕過程的下一步之前，我們或許會需要對很多不同的人、以各種不同的形式，把事情說很多遍。我們也可能發現，單單是把事情說出來就能為我們卸下重擔。把事情說出來的



同時，我們也是在進行某種形式的接受。把事情說出來的同時，我們等於在說：「悲劇已經發生，我無法回到過去改變它，但我可以拒絕永遠困在過去。」當我們終於明白，以牙還牙的報復無法讓我們比較好過，也無法還原既成之事，我們就達到「接受」的境界了。引用喜劇演員莉莉·湯姆琳（Lily Tomlin）的一句話：「寬恕意味著放棄所有扭轉過去的希望。」

默福選擇和大家分享安琪拉遇害的故事，以及她沿著寬恕之路四段進程前行的旅程。對我們任何人來說，那都不是一段輕鬆好走的路，而把事情說出來還只是一個開頭而已。接下來，我們必須跨越既成的事實，來到種種受傷的感覺裡面。把事情說出來很重要，不要困在事件裡也一樣重要。重要的不只是發生了什麼事，這件事帶給我們什麼樣的傷痛也很重要。在下一章當中，我們會看到如何正視內心的感受。

但首先，讓我們停下來，聽一聽內心的聲音。

我該對誰訴說？

誰願傾聽真相？

誰願打開一個空間，讓我的文字去填滿？

誰願打開一個空間，讓那些銳利碎片般的文字傾倒而出？

那些文字遲疑地蹣跚而行，

來到這世上，

不知道自己受不受歡迎，

你能为我打開那個空間嗎？

你能把你的質疑、意見和批評指教擱置嗎？

你能和我一起等待藏身在悲傷、恐懼、遺忘與痛苦背後的真相嗎？

你能不能就只是打開那個空間，讓我把事情說出來？



重點回顧

寬恕之旅的第一步，就是把事情說出來。你需要：

- 把真相說出來。
- 從陳述事實開始。
- 先對朋友、心愛的人或信得過的人訴說。
- 考慮對傷害你的人訴說，或是寫一封信。
- 既成之事無法改變或還原，學會接受這一點。

冥想練習

這是關於悲傷之盒的練習，你可以把在第二章所創造的安全披風拿來披在身上。

1. 創造一個安全的空間。在心裡想一個安全的地方，可以是真實的或想像中的。完整地勾勒這個地方，讓自己置身其中。你在室內還是戶外？是一個很大的開放空間，還是一個舒適的小角落？聞起來如何？空氣接觸皮膚的感覺如何？你聽見什麼聲音？音樂？劈啪響的火堆？鳥鳴？潺潺的溪流或噴泉？海濤？草在微風中

搖擺的沙沙聲？這是一個舒適宜人的地方，你可以放鬆心情、舒舒服服地坐在那裡。它是你的安全領地。

2. 有人在呼喚你。那人的聲音溫暖、慈愛而愉快。當你準備好的時候，就迎接這人來到你的安全領地。注意一下這人的存在是如何加強了你的安全感和踏實感。誰是這位良伴？是你心愛的人？朋友？還是一位精神領袖？他是一個能夠接納、能夠給予肯定，而且完全信得過的人嗎？

3. 在你和你的同伴之間有個打開的盒子，看著這個盒子。那是一個輕巧的小盒子，你可以拿起它來放在手裡。注意一下它的尺寸、形狀和材質。這個盒子有什麼獨特之處？

4. 把你埋藏在心的傷痛往事告訴你的同伴。告訴他你是如何受到傷害、蔑視、輕慢、侮辱或漠視，盡可能把你記得的細節都挖出來。訴說的過程中，看著那份傷痛和文字像條小溪般從你心裡流出來，看著溪流進那個打開的盒子裡。一直說到你說完了為止。你的同伴有時間傾聽。此刻你的同伴想做的就是陪著你，直到你說完了為止。當你把要說的統統都說完了的時候，關上那個悲傷之盒。

5. 把盒子放在你的大腿上，和它在那裡坐一會兒。準備好之後，就把盒子交給你信任的這位同伴。你知道他會好好看顧你的盒子，而你再也不需要懷著那些悲傷了。



6. 準備好之後，你就可以離開你的安全領地了。你知道從此之後你所信任的同伴會負責照料你的悲傷之盒，如果你還有需要它的時候，他也會把盒子還給你。

石頭儀式

對著石頭低語，親口說出事情的真相……

1. 你已經想像過對著悲傷之盒把事情說出來，現在該是實際發出聲音的時候了。從口中說出來的文字自有一股力量。

2. 拿起你的石頭，盡可能把事發經過的細節都敘述出來。記得要盡可能憑你的記憶說出真相。對著石頭訴說是一個在情感上比較安全的方式，可以幫助你做對人傾訴的準備。

日記練習

1. 打開你的日記本，把你的傷心往事寫下來。需要寫多少頁就寫多少頁。

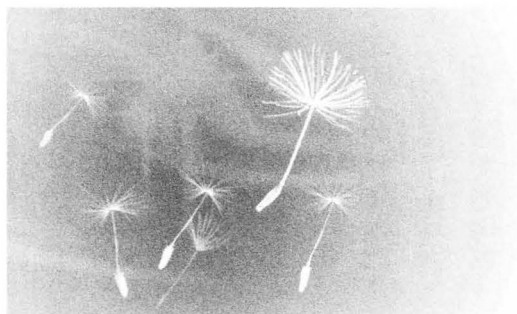
2. 書寫也是把事情說出來的一個形式，而且是一種療效強大的方式。書寫時，你能會記起口頭訴說時沒記起來的細節。

3. 如果你覺得比較安全或放心自在了，你隨時可以把寫下來的東西唸給你心愛和信任的人聽。

4. 之後，你或許會選擇把寫下來的東西唸給或寄給加害者，但我們鼓勵你先完成四段進程，把事情說出來還只是起頭而已。

第五章

正視內心的感受



「我算什麼媽媽，居然讓我的小孩受到這種傷害？而且不只一次，還發生了第二次。我很氣。我覺得自己真的很失職、很不應該、很愧對我的孩子。」話語和感受從那位媽媽口中洶湧而出，默福聆聽著。

默福接到值班婦科醫生的電話，請她來醫院一趟。不到一年的時間裡，這位醫生已經是第二次為那位媽媽的八歲女兒看診。上一次，儘管檢查出受到性侵犯的跡象，女孩的說法卻前後不一致，檢察官拒絕向女孩指控的那名男子提告。

這次不一樣。這次，那位媽媽發現女兒的內褲有血。她把女兒帶到警察局，再帶到醫院。他們一起坐警車到女孩住的區域，在警察的保護之下，女孩指出性侵犯她、恐嚇她的鄰居是誰，那人告訴她：「妳要是說出去，我就殺了妳媽咪、妳爹地、妳姊和妳的寶貝弟弟。」這次，女孩得到了沒人會被殺死、那個恐怖的大叔會被抓走的保證。她不需要謊稱凶手另有其人。她說出了真相。而且說了一次、一次，又一次。對她的媽媽說，對警察說，然後對醫生說。

女孩說出事發經過，吐露她的感受、道出她的創痛和恐懼，她的媽媽默默無語、備受煎熬地聽著。醫院致電默福時，女孩已經把事情說了好幾次。說真的，她受夠了。

默福憂心忡忡地抵達醫院。她沒能找到人代為照顧當時五歲大的女兒娜妮莎，所以



她做了一個母親會做的事情——把零食和玩具裝進包包裡，帶著女兒一起去履行她身為牧師的職責。

以她們各自的年紀而言，女孩的個子偏嬌小，娜妮莎則算高大，兩個孩子顯得一般高。默福這次找不到人代為照顧女兒，意外成為上帝的安排。女孩受夠了一直講述發生在她身上的事。她只想到此為止，去玩才是當務之急。娜妮莎充分扮演了玩伴的角色。兩個女孩玩在一起，兩位母親剛好可以談話。

把事情說出來時，女孩的母親臉上寫滿痛苦。現在，說出一連串萬般悲憤的話語之後，她需要正視內心的感受。

受到傷害時，我們每個人都會因而有一段遭遇要敘述。一旦訴說完了——說出何人、何時、何地、對我們做了什麼的客觀細節——我們就要正視內心的感受。認識自己有哪些感受，是釐清發生的事情對我們有何影響的方式。在說出事實之後，我們接下來必須面對的是感受。每個人的創痛各有不同，當我們能把它說出來時，就是開始在平復這份創痛。

一旦開始平復，我們和那件事情的關係就會鬆動，接著便能選擇要在何時、何地分享出去。在平復過來之前，我們都可能原地踏步，只是對著任何人、所有人機械式地重

複訴說整件事或當中的一些片段，顧不得對方是誰或當下是什麼場合。許多人都看過，有些人會反反覆覆喃喃自語，說著發生在自己身上的事。他們困在創傷當中，沒辦法超越過去，而簡直要把自己逼瘋了。記憶的修復有賴把那段遭遇的零星片段謹慎拼湊起來，但一旦知道發生了什麼事，我們就必須超越事實本身，來到赤裸裸的感受。儘管我們可能不願面對自己真實的感受或深不見底的痛苦，這卻是平復過來、繼續向前的不二法門。

我的摯友麥克·萊普斯雷神父（Father Michael Lapsley）是種族隔離政策下一起郵件炸彈¹事件的受害者，他失去了雙手和一隻眼睛的視力。萊普斯雷神父奉獻了一生教導人們如何透過訴說得到療癒。從他自身的經驗，他很清楚創傷過後找到寬恕的必要。他提醒我們迎頭面對赤裸裸的真實感受並將之撫平的重要。借用他的話說：「我們無法放下自己並不擁有的感受。」

說出傷痛不是為了擺出一副受害者或犧牲品的樣子，而是為了將自己從怨恨、憤怒、羞愧或自我厭惡中釋放出來。我們若是不願碰觸痛處、不願學習寬恕，這些情緒便可能在心裡堆積、潰爛。



為什麼要正視內心的感受？

比起去感受、正視那些傷痛，索性把傷痛打發掉、壓下去、推到一邊、假裝它不曾發生或將它合理化、告訴自己不應該有那些感覺，往往好像顯得比較容易或安全。但傷害就是傷害，失去就是失去，而一份明明感受到卻極力否認的傷痛總是會找到辦法冒出來。當我把傷痛埋葬在羞愧或沉默中，它就會開始從裡潰爛到外。我會更劇烈地感到痛楚，甚至因此更加煎熬。

離婚法庭的訴訟案件就說明了這一點，而且發生的頻率高得可悲。婚姻在隱忍不說的怨恨和未受正視的傷害底下粉碎。當我們忽視那份痛苦，它就會變得越來越大、越來越大，而就像沒被引流出來的膿瘡一樣，最終它會破裂。一旦發生這種情況，它會滲透到我們生活中的各個領域——健康、家庭、工作、友誼、信仰。而那些不曾受到正視的怨恨、憤怒和傷痛的餘波，也可能波及我們讓自己快樂起來的能力。

我們必須格外勇敢地直言，讓我們感到羞愧或殘害著我們的傷痛是什麼。當我們的尊嚴受到踐踏，將那份傷害藏在被我們屏棄的過去對誰都沒有益處。我們不需要屈服於

1. 譯注：指裝在郵件中的爆炸物。

以報復來還擊的衝動，但平復這份傷痛的唯一辦法，就是正視折磨著我們的感受。唯有透過這個辦法，我們的痛苦和失落才不會在內心深處生根。唯有透過這個辦法，我們才有自由的機會。

我們必須做盡一切來挖出傷痛，並且要從把我們和傷痛盤根錯節綁在一起那麼久的根部去挖。而要挖到根部，唯一的辦法就是借助於真相。常言道，我們病得就像被我們埋藏在心的祕密一樣重。往往，最初加諸在我們身上的傷害會因為我們對那件事的羞愧和沉默而加劇，對強暴、亂倫等各種類型的性侵受害者來說尤其如此。

世界各地的女性被灌輸「受到侵犯或強暴都是她們的錯」的想法。有時候，孩子被迫要幫大人保密。本章開頭的小女孩就是這樣的一個孩子。在成長過程中，她可能會相信她所受到的侵犯或摧殘是她的責任，或者是她活該。但天可憐見，她的經歷很仁慈地並非如此。身為孩子，我們可能無法把內心體會到的傷痛訴說分明。但身為大人，我們必須能夠辨認依舊凌虐著我們的感受。

我們對摧毀了我們的事情沒有責任，但我們可以負責將自己重新拼湊起來。正視內心的感受，就是開始修復破碎之處的方法。



何時必須正視內心的感受？

你可能會問自己，我要怎麼知道什麼時候需要表達內心的傷痛？我要怎麼知道這份傷痛應該要被揪出來講，而不是聳聳肩就算了？如果每次有人侮辱了我、怠慢了我或讓我覺得自尊受損，我就要展開一次寬恕的過程，那豈不是二十四小時都要忙著這件事？

事實上，每當發生任何的傷害或侵犯，我們都會展開這個過程。有時我們迅雷不及掩耳地走完了寬恕迴圈，速度快得連自己都沒意識到步伐已經邁出去了。我的兩歲女兒玩著玩著撞翻了我最愛的花瓶，我可以衝過去打她的手，但這是一種偽裝成處罰的無謂的報復行為。相反地，我也可以說：「喔，不！我心愛的花瓶，這是最要好的朋友送我的生日禮物，我好傷心喲。我們應該到外面去玩。喔，好吧，我們來把碎片掃一掃吧。」我可能沒有意識到，但所有的步驟都在那裡了。我把事情說出來，我把我的感受說出來，我承認我的兩歲女兒是個還有很多東西要學的孩子，我接受破碎的花瓶無法還原的事實。短短的時間裡，各個步驟都完成了，而我修復了一個慈愛父親和一個好動孩子間的關係。

那麼，我們怎麼知道什麼時候要走寬恕迴圈走得慢一點，或走得更用心良苦一點？

這沒有一定不變的準則。我們無法把各種各樣的傷害分門別類，然後告訴你哪些需要時間、哪些不需要。每個人都是不同的個體，每個人視情況也都會有不同的看待傷痛的方式。唯一最重要的一件事，就是要能表達我們的憂傷、痛苦、恐懼和哀慟。

我妹妹小時候叫我愛哭包。雖然這個綽號可能取得有憑有據，但我還是覺得很受傷。我媽媽的評判是：「不用管別人怎麼看你。」她的意思是，我妹妹說的話對我來說應該無關緊要，我應該忽視她刻薄的意見。儘管這或許很有道理，而且理想上應該要讓別人對我們的負面批評左耳進、右耳出，但我們還是會覺得被別人的看法刺傷，甚至傷得很重。

肉體上的創傷有時是最容易明確指出來、予以寬恕並從中痊癒的，因為它看得見也摸得著。心理上的創傷就比較難正視了。它可能攻擊我們的安全感、被接納感和歸屬感、自我認同感，以及身為一個人的價值感。這就是那個女孩的媽媽在醫院所傳達出的訊息——她身為母親的自我認同和價值感被摧毀了。羞愧感就像最鋒利的刀片般足以傷人至深。當有人對我們進行肢體攻擊時，我們可以呼喊求救。但當受到攻擊的是內心的感受時，當我們覺得被忽視、被拒絕或被怠慢時，我們需要什麼樣的援助？

唐娜·希克斯在《尊嚴》一書中說明道，日常生活中尊嚴受損時，我們感受到的痛



苦不是想像出來的。這些侮辱可能侵蝕一個人的自我價值以及人際關係。她也指出，神經科學家已經表示，諸如被排擠所造成的心理創傷就跟肢體創傷一樣，會刺激到人腦的同一個部分。換言之，我們的大腦以同樣的方式處理、感受這些創傷，而不會針對不同型態的創傷做出分別。這個研究結果推翻了古老童謠中說的：「棍棒和石頭或許能打斷我的骨頭，但言語永遠傷不了我。」事實上，言語確實能傷人，而且能直接刺進痛處。

無論是肉體上或情感上的痛苦，我們一樣都面臨要如何回應或反應的問題。你打我，我就把你打回去嗎？你罵我，我就找個更強烈的字眼回敬你嗎？你不把我當人看，我就想辦法或者找別人來打壓你的自尊，讓我自己比較好過嗎？永無止境的報復迴圈，傷害招致傷害、冤冤相報的惡性循環，可以是肢體上、言語上或情感上的。

未曾正視的傷痛

未曾正視的傷痛可能會為我們的人生帶來想都沒想過、想都想不到的後果。離家上大學時，一名我們姑且將她化名為克拉拉·威爾許的女子，接到了一通改變她一生的電話。她的姊姊小金在車禍中喪生。警方相信小金在當地一間酒吧服下約會強暴藥丸，

接著被一車陌生男子載走。他們開的車以六十英里的時速撞上一根水泥柱，全車無人生還。克拉拉回憶道：

失去姊姊的我不懂親人死亡意味著什麼。前一秒她還在，下一秒就沒了。我很害怕、很衝擊，也很憤怒。我的問題沒人能解答，因為跟我姊姊同車的那群男的也死光了。我搭飛機回家參加葬禮，但我們家沒人願意談發生了什麼事。她是我唯一的姊姊，好像大家都默默同意不再提起我姊姊似的。我才十九歲。我很困惑，很迷失。沒人抱在一起哭，沒人談到那起意外，沒人告訴我當心愛的人過世時應該怎麼辦。我沒有可以參考的標準，沒有一個哀悼或走出傷痛的模範供我學習。

我回去念大學，做了一些關於我姊姊的死的恐怖噩夢。她的身體被凌辱，陌生人傷害她。我不知道如何求助。我甚至不知道自己需要幫助。最終，我咬緊牙關到一個再也張不開嘴的地步，必須動手術才能把嘴打開。我繼續學業，後來還結婚生子。有十年的時間，我都好害怕我愛的人會死。每當我先生去上班，每當孩子離開我的視線，我的腦海裡就撥放著恐怖的畫面。我是那麼確定他們再也不會回來了。

彷彿我姊一死，這世界就變成一個危機四伏的地方。我在恐懼中流失了這麼多年的



歲月，無法談起我姊的死，不知如何表達內心的感受，也不知道自己需要哀悼。我把自己封閉起來。最終，我的婚姻結束了。我陷入憂鬱，但我學會假裝一切都很好。結果我開始藉由喝酒來麻痺痛苦和恐懼。我開始自我毀滅。我轉而靠毒品和酒精來對付我的人生、我的感受和所有的恐懼。有時我會想，如果能回到過去，回到我姊的葬禮上，全部重新來過，不知道會怎樣？我的人生或許大為不同。我孩子的人生可能大為不同。如果我能正視那份傷痛，談談我的恐懼，道出我的感受，一切的一切就能改變。

哀悼扮演的角色

當我們遭受任何一種會造成痛苦煎熬的失落時，接下來總是伴隨著哀悼。儘管探討哀悼的相關文章很多，但多半都是針對失去心愛之人的狀況。然而，我們不只會哀悼生離死別，也會哀悼對我們而言很珍貴的事物，乃至於哀悼失去的信任、信仰或清白。認識哀悼在寬恕過程中扮演的角色是很重要的，尤其是在正視內心的感受這個步驟。

哀悼是我們應對及釋放心中痛苦的方式。有大量文獻都闡釋過哀悼的幾個階段：否認、憤怒、追悔、憂鬱，以及最終的接受。遭逢生離死別的創傷後，我們曾經歷這幾

個階段。在任何其他類型的重大創傷發生之時或之後，我們往往也會經歷一樣的階段，例如被背叛或被強暴時。我們或許會循序漸進，也或許會在不同的階段間跳來跳去。哀悼沒有一定的時間，也沒有一定的順序。伴隨著你的失落而來的哀悼歷程不只有單一模式。你可能前一刻在否認，下一刻則掉進憂鬱。也可能一下子接受了，但後來又怒不可遏。哀悼沒有所謂正確的方式，但它本身是不可或缺的。哀悼不只是我們和自己遭逢的困頓達成和解的方式，也是讓我們不再糾結於「如果當初不是這樣，那現在會怎樣」的方式。我們為已成定局的事實哀悼，也為可能有所不同的渴望哀悼。

一旦正視了內心的感受，我們就脫離了否認的階段。我們不可能一方面誠實面對內心感受，一方面又還在否認。但我們也不必苛責自己的否認，它的存在是有道理的。否認保護我們不要想起那份痛苦，而且有助於哀悼的進行。當一份失落讓我們感覺無法承受或招架不住時，否認可以是一個讓我們比較容易接受那份失落的方式。但持續處於否認的狀態中則能導致自我毀滅，如同克拉拉的故事讓我們看到的。我敢說在每一位上癮者或酗酒者的可悲掙扎底下，都深埋著一份對痛苦的否認。當我們的痛苦和煎熬沒有透過寬恕治癒時，上癮和酗酒只是許多不良後果中的兩種而已。

無論哀悼的是心愛的人、婚姻、工作、珍貴的希望或其他一些用來衡量自我價值的



東西，一旦允許自己去感受那份痛苦，我們的心情很快就會轉為憤怒。我們氣別人、氣自己，甚至氣上帝讓這種暴力發生在人世間。在那間醫院的病房裡，那位年輕的媽媽表達了她的憤怒。但藉由把那份心情說出來，她就能走出、跨越她的憤怒。憤怒或許在當下有它的力量，但它無能改變過去，而且也很難在未來滿足我們真正的渴求。如果我覺得憤怒，那我是個正常人；如果我被鎖在我的憤怒當中，那我就成了囚犯。

哀悼過程的下個階段是追悔，而追悔和否認很像，是另一種形式的不接受。如果我這樣做、那樣說，如果事情是這樣而不是那樣，這種遺憾就不會發生，我心裡就不會有痛苦。醫院裡的那位媽媽追悔道：「如果我是個更稱職的媽媽，如果我待在家而沒去開會，我的小孩就不會出事。」然而，追悔無法撫平我們的傷痛、罪惡感或羞愧感，也無法彌補已經造成的遺憾。走出傷痛的唯一辦法是從中穿越過去。追悔和從錯誤中學習、從經驗中成長不同。復原之路上沒有「如果」。很不幸地，悔不當初是沒辦法讓我們平復過來的。

在哀悼過程中，一旦明白人生已經改變，而且是痛苦或甚至悲劇性的改變，憂鬱就是接下來的合理反應。當心愛的人已死，我們要如何活下去？當另一半選擇離開，我們要如何找到喜悅？當病情確診為末期，希望在哪裡？那麼，我們要如何跨越這份毀滅性

的悲慟？希望與契機就在哀悼過程的最後一個階段：接受。

接受是承認大局已定，永遠無法還原。接受是我們找到力量繼續前進的方式。我們接受了既定的事實真相。我們接受自己的創傷、痛苦、難過、憤怒、羞愧，並且因此接受我們的脆弱。承認我們的脆弱是至關重要的。如同我們在第三章當中看到的，當我們面對失去時，只有兩種選擇。我們可以把手撫在胸口，接受這份痛苦，接受我們的脆弱，接受身而為人的弱點。或者，我們可以拒絕這份痛苦、這份脆弱、這些弱點，只顧舉起拳頭、有仇報仇。

在下一章當中會看到，是我們共通的人性、共同的失落和共有的悲傷，讓我們最終又重新彼此相繫。我們一起受傷，一起復原。唯有在這張脆弱的人際之網當中，我們才能在痛苦與迷失過後，重新發現自己的目標、意義和喜悅。這張網會一次又一次地破裂，但我們能把它修補起來。唯有在這張連結之網的修復當中，我們才能找到平安與和睦。我確定在山頂洞穴中獨自療傷一樣可以復原，但對多數人來說，最迅速又最深刻的療癒，發生在與彼此的擁抱之中。

當我們否認內心的感受，當我們選擇拒絕痛苦而不去正視傷痛，我們的結果往往是自取滅亡。或許是自我毀滅，如同克拉拉試圖麻痺壓抑在心的痛苦所帶來的下場。也或



許是落入報復迴圈，徒然抱著傷害別人就能平復傷痛的錯誤希望。沒有用的。平復傷痛的唯一辦法就是接受它。接受它的唯一辦法則是正視它，藉由正視它，你完全而徹底地感受它。如此一來，你將發現你的痛苦是人類全體痛苦的一部分。

人類的失落與心碎是一大塊無窮盡的織錦，而你的部分是當中的一角。你將明白自己並不孤單，其他人也經歷過一樣的試煉，並且存活下來了。你一樣也能熬過去，並且重新品嚐到幸福與喜悅。當你擁抱內心的感受，你也是在擁抱自己，並且允許別人擁抱你。

沒有感覺才是錯的

當受害者吐露內心五味雜陳的感受時，我們不應加以駁斥。如同萊普斯雷神父在他那本精采著作《贖回過去》（*Redeeming the Past*）中說的：「我們必須鼓勵當事人完全徹底地去感受，無論多麼難受……在能夠堅強起來之前，他們需要空間先軟弱和脆弱一下。」² 無論是什麼傷害了你，無論你失去了什麼，無論別人說你應該有什麼感受或你的

² Michael Lapsley with Stephen Karakashian, *Redeeming the Past: My Journey from Freedom Fighter to Healer* (Ossining, NY: Orbis Books, 2012), 162.

感受應該持續多久，都是如此。

安琪拉遇害，默福悲痛地來找我時，我就必須為她的痛苦和哀傷創造一個空間。那份失落如此慘重，我真希望有辦法讓它不要發生或改變它的結局。我必須接受這是不可能的，我無法還原安琪拉遇害的殘忍事實，也無法消除對我們一家來說震撼到無法承受的哀傷與缺憾。我能做的只有傾聽默福訴說各種各樣她和其他許多人受到的傷害：

我不知道度過這種關卡所要牽涉到的一切。把一棟建築物拆毀才能看到它的骨架。這就好像有人把屋頂掀了，讓我看到所有牽來扯去的關聯。我們深深地彼此相繫——我們家、安琪拉、安琪拉的家。後續的餘波沒有止境地擴散出去。

我陷入悲傷和內疚。在電話中，我聽到安琪拉的媽媽和孩子的哭喊。聽到這種因為沉痛的失去而發出的淒厲哀號，你要如何平復過來？但我覺得我有責任告訴他們。我知道她的死訊必須從我口中說出。老實說，我真的不知道要如何承受我自己的痛苦和安琪拉的家人的痛苦。我感覺他們永遠都會把我跟死亡聯想在一起，因為我是帶來死訊的那個人。他們有好多問題要問，而且因為沒能看到她，這對他們來說格外難熬。我看到她了。為了讓他們過更好的生活，安琪拉離開家、離開孩子那麼遠，卻發生這種事。她為



我工作，我深深地感到內疚。如果我沒有雇用她，她是不是還活著？

一開始只有悲傷和內疚，接著憤怒也來了。這人不只奪走安琪拉的性命，也奪走我們的自由、我們的安全感和歸屬感，甚至奪走了我們的家。我們永遠也沒辦法回到那裡。他從屋子裡偷走的東西完全無法和那些幸福的回憶相提並論。我們的家再也不是一個家，而是一個犯罪現場。娜妮莎一想到她的房間，就無法不聯想到暴力和凶殺。你要如何找回那份安全感？它沒了就是沒了。

憤怒一波一波，去了又來。我聽到自己腦袋裡有好多聲音和問題。歐娜萊納問我：安琪拉阿姨人在哪裡？她好不好？又問我壞人還會不會回來。我知道她想問的是她安不安全、會不會受到傷害。我聽到娜妮莎在哭，她說她只想醒來，她求我把她從這場噩夢中搖醒。但我沒辦法把她搖醒，因為這場噩夢是真的。

我覺得自己喪失了保護孩子安全的力量。我好怕這會徹底擊垮娜妮莎。罪惡怎會靠我的孩子如此之近？我怎會讓它靠得這麼近？身為母親，這是一種很恐怖的感覺。我無法讓她們的世界安全無虞。這讓一切都感覺如此無法控制。我有這麼多的恐懼和焦慮，這些感受又和哀傷、悲痛混和在一起，籠罩在每件事和每個人身上。

如何肯定傷痛

- 傾聽。
- 不要試圖改變那份痛苦。
- 不要不把那份失落當一回事。
- 不要加以勸告。
- 不要回以你自身的缺憾或悲傷。
- 保密。
- 給予你的愛與關懷。
- 設身處地，給予安慰。

看到我的女兒和孫女這麼痛苦，我的心痛到無以復加。傾聽默福所受的煎熬，我必須壓下扭轉過去、改變事實、讓她不再難過的衝動。我唯一能夠真正幫助她的辦法就是傾聽，就是給她我的陪伴和我的愛。默福理所當然地會擔心娜妮莎所受到的衝擊，因為安琪拉死在她的房間，這對任何人來說都很恐怖。有朋友介紹了一位心理創傷諮商師給默福和娜妮莎。諮商師告訴娜妮莎，如果她想藉由假裝那是一場噩夢來處理她的痛苦感受，這種反應是完全合理的，而且是一個有效的選擇。她也說，面對現實是另一個選擇。她

問娜妮莎，最終哪一個選擇對她來說比較好、比較有幫助，而且就復原而言是一個最好的起點。

透過肯定娜妮莎的感受而不加以任何的批評或說教，娜妮莎覺得受到了認同，也覺得可以放心走出她的悲傷和痛苦。她選擇了對她的復原最有幫助的一條路。要聽我們心愛或在乎的人訴說痛苦的感受並不容易，也可能很不舒



服，但如果要幫助他們，我們必須毫無保留地這麼做，而且必須秉持著愛與關懷。

當我們受到傷害，我們都必須像娜妮莎一般，做出從否認痛苦進步到接受創傷的選擇。我們無法真的獨自承受痛苦。我們一起療傷止痛。當我們共同分擔彼此的破碎，就會很神奇地發現自己沒那麼破碎了。我們的心變得比較輕盈，我們的傷口開始復原。找一個願意傾聽並肯定你的傷痛感受的人，把你的悲傷宣洩出來，直到完全清空為止。

要找誰一起分擔？

我們需要把每一個受傷的感受都告訴每一個人嗎？當然不必。唯有你自己知道那些逗留不去、化膿潰爛的創痛，唯有你能衡量自己的痛苦，也唯有你才知道要把你的心事賭在誰身上。我鼓勵你盡快把內心感受到的傷痛說出口。傷痛永遠會找到顯露出來的方式。無論是往你心裡鑽，導致你的痛苦，還是針對旁人，導致傷害與你親近的人，傷痛不會隱而不顯。你或許別無選擇地受到了傷害，但你永遠能選擇讓自己平復過來。

如同前一章提到的，在理想的情況中，造成傷害的人會來到我們面前，承認他們錯了，見證他們為我們帶來的折磨。而相對地，我們會對他們訴說那份缺憾、痛苦與悲傷

有多深。我們會把想問的問題問清楚，得到完整而滿意的答案，了解對方，原諒對方，然後重建彼此的關係。對方會道歉，會表達懺悔，會做出彌補，正義會得到伸張。但寬恕之路很難得能按照這個理想的模式進行。

萬一傷害我們的人過世了呢？我父親就是如此。有些問題我但願能夠問他，但我永遠也不能。萬一不知道傷害我們的人是誰呢？默福和她的家庭就是如此。有許多人活在懸而未決的凶殺案底下。有許多人是恐怖攻擊的受害者，或者遭到不明人士襲擊。萬一去見傷害了我們的人，結果只是讓我們更加受傷呢？萬一那人不在乎自己造成什麼傷害呢？萬一那人不知道自己是多麼迫切需要被寬恕呢？萬一傷害我們的人不會或不能聽我訴說呢？我們還能表達內心的感受嗎？答案是肯定的。

在許多案例當中，造成痛苦的是團體、政府或組織。時至今日，南蘇丹的難民還活在金戈威德武裝民兵的威嚇之下。在敘利亞，每天都發生炸彈攻擊恐怖事件。阿富汗歷經數十年的戰爭、占領和壓迫。在南非，儘管法令條文中已經沒有種族隔離政策，但它的遺毒持續妨礙我們的進步。南蘇丹武裝民兵、敘利亞政府、阿富汗的敵對陣營和入侵勢力、前南非的政權，這些都是團體組織，而不是個人。這樣還有可能踏上寬恕之路嗎？答案同樣是肯定的。



如果你沒辦法或選擇不要對加害者表達你的傷痛，那你也可以找信任的朋友或家人、精神導師或諮商師、一個有相同經驗的人，或任何不會批評你而願意本著愛與同理心傾聽的人。如同口頭說出來，你也可以把你的傷痛寫在書信裡或日記裡。重點在於向一個能夠接納你的感受、不會批評你的感受、不會讓你因為有這些感受而覺得難堪的對象吐露。確實，要直接和傷害了我們的人面對面從來不是容易的事，所以我強烈鼓勵你先對別人表達內心的傷痛。

找到你的聲音

當我們讓內心的傷痛發出聲音，它對我們人生和自我的束縛就會鬆綁。它不再是故事的主軸。最終，如同下一章將討論到的，寬恕的舉動幫助我們創造一個新的故事。寬恕讓我們從過去解脫，寫出自己的未來。但為了能夠開始訴說新的故事，我們必須先有開口的勇氣。

默福勇於談起她的傷痛。無論是想要報復、覺得憤怒、對傷害了我們的人懷有深深的怨恨，這些都是人之常情。然而，當我們與人分享這些感受，當我們為自己的報復衝

動、滿腔怒火和尊嚴受損所帶來的種種感受發聲，我們對報復的渴望就會和緩下來。我們會有一種解脫感。有這種解脫感並不代表沒有公理正義，也不代表讓人傷害我們是沒關係的。它只代表我們不必讓自己成為這份傷痛的永久奴隸。

如同把事情說出來一般，當我們正視內心的感受時，一樣也是在進行取回尊嚴以及從殘骸與缺憾中重建新氣象的過程。

學會感受，學會寬恕

許多人和自己的感受及經歷絕緣，這往往是過去的痛苦導致我們麻痺自己的結果。基於這個原因，有時我們必須重新學會感受。找回感受的能力對學會寬恕而言是不可或缺的。若能在一天或一週的尾聲，安靜地花些時間盤點一下，看看自己是否執著於任何的新愁舊恨或窩藏了什麼新的傷痛，我往往發現這麼做會有幫助。

當我花幾分鐘靜下來回顧，就會比較容易感覺到我的痛苦。我甚至常常對這份傷痛毫不自覺，但我會發現它已經潛伏在我的身體裡。有時，無聲的傷痛感覺起來就像胃部有什麼緊張或不適——這可能是恐懼的徵兆。有時，沉默的痛苦會顯現為胸悶或者彷彿



泫然欲泣的感覺——這可能是哀傷或羞愧感。如果常常覺得身體很疲憊或很沉重，則可能是憂鬱。以上任何一項都可能表示有狀況要處理，有些內心的感受尚未得到正視。

藉由勇於讓自己卸下防備去感受，我們選擇了復原，選擇了讓自己向前走。儘管人類的情緒是共通的，種種情緒卻常是存在於下意識裡。科學家提醒我們，腦部的情感區比智能區更古老，我們在能夠表達情緒之前就已有了情緒的存在，至今往往依然如此。我們不一定都找到詞彙來表達內心的感受。你越能暢談自己的感受、越能自在與內心的感受共處，你對人生的體會就會越豐富，你也越能做到寬恕。

我們都是一家人

在痛苦悲傷中，默福感到自己和其他家園被毀、安全感被破壞、受暴力犯罪所害的人有著深刻的關聯，也和全天下為子女身心健康與安全擔憂的父母凝聚在一起。這種同心共苦的緊密關係，是我們置身痛苦時的一大慰藉。

如果是對親朋好友，要坦言內心的傷痛可能比較容易。當罪魁禍首是某個我們所愛的人時，傷口往往會刻得很深，但伴隨著說出受傷的感受而來的風險或許沒那麼大。我

們都有盲點。我們都有未顧及他人感受的言行舉止。就算一舉一動全都經過三思，我們也永遠無法預期他人會怎麼反應。默福和她最要好的朋友常在無意間傷害彼此，但默福說：「擁有一個能友愛地讓我照見自身盲點的朋友，是不可思議的恩賜。『友愛地』不一定是溫和地或者無痛地。我最要好的朋友和我之間有過最慘烈、最傷人的爭執，但我們已經學會表達內心的感受，而且是很很快就表達出來。常常我們會發現彼此不知道自己傷害了對方，或甚至不認為某一句話、某一個動作也稱得上是傷害。把受傷的感覺說出來是我們將友誼保持得完好無缺的方式。」人與人之間不可避免地會互相傷害，越快將情感的裂痕修補起來越好。

藉由勇於卸下防備，把受傷的感受攤開來，默福和她的朋友找到一個保持關係健康、避免舊有嫌隙惡化的辦法。我們必須學會和親近的人或鄰居、路人都這麼做。我們的生命彼此纏繞，朋友和假想敵，愛人和陌生人，每一天、每一刻，我們都是一個人類大家庭。身為家庭的一分子，我們難免彼此傷害——有時情節重大，有時超乎想像，有時覆水難收。但身為家庭的一分子，為了家和萬事興，我們必須寬恕，必須讓自己平復過來。

如同將在下一章看到的，即使是在至悲至痛當中，我們仍舊可以找出彼此共通的人



性，寫下蛻變的嶄新故事。我們已經把事情說出來，也正視了內心的感受。寬恕將扭轉我們的故事，並讓我們的痛苦改觀。

現在，讓我們暫停一下，聽一聽內心的聲音。

與我在此相遇。

看看我的樣子，

說出我的名字，

我不是你的敵人，

我是你的老師，

我甚至可能是你的朋友。

讓我們一起說出我們的真相，你和我。

我的名字是憤怒：我說你受到不當對待；

我的名字是羞愧：我的故事是你隱藏起來的痛苦；

我的名字是恐懼：我的故事是脆弱；

我的名字是怨恨：我說事情不應該是這樣；

我的名字是悲傷；

我的名字是憂鬱；

我的名字是心痛；

我的名字是焦慮。

我有很多名字，

也有很多能教給你的。

我不是你的敵人，

我是你的老師。


重點回顧

想要正視內心的感受，你需要：

- 揪出隱藏在事實背後的感受。
- 切記沒有任何感受是錯誤的、不好的或不成立的。
- 判斷一下自己處於哀悼過程的哪個階段，無論落在哪個階段都要敬佩自己。
- 找一個會肯定你的人，他要能夠傾聽而不試著改正你的感受。
- 接受自己的脆弱。
- 準備好了就向前走。

冥想練習

在安全的空間中和信任的同伴面前，再次確認你的感受。

1. 回到你的安全空間。再次注意一下這裡看起來、聽起來、感覺起來如何。如果有需要，就用你的安全披風把自己包起來。
2. 現在再次歡迎你那位信得過、靠得住的同伴。

3. 一隻手放在心上，一隻手放在肚皮上，深呼吸一口氣，放鬆下來。當你回到那份創傷中時，注意一下有哪些感受浮現。和你的同伴分享這些感受。讓自己與這些感受共處。體會一下發生的事情帶給你什麼感受，並且表達出來。
4. 每一種感受都是恰當的，也都是成立的。
5. 聽同伴確認你那些感受的真實樣貌，以及它們帶來的痛苦煎熬。
6. 聽到並接受同伴的確認之後，回到你的安全角落，沉澱下來休息一下。
7. 準備好了之後，你就可以離開你的安全空間。

石頭儀式

此時，緊握手中的石頭。

1. 把你的石頭握在你慣用的那隻手中。
2. 大聲說出你的某一種受傷感受。說出來的時候，將手中的石頭握緊。
3. 打開你的手。將拳頭鬆開時，也將那份傷痛鬆開。
4. 一一說出你的每一種受傷感受，一一地握緊再鬆開石頭。



日記練習

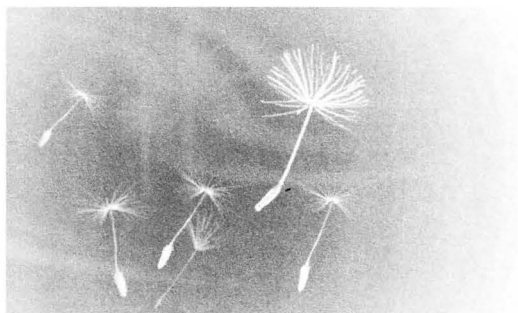
寫下屬於你的哀悼日記。

1. 寫下所有你失去的東西。你失去了什麼？失去了你的信任嗎？失去了你的安全嗎？失去了你的尊嚴嗎？失去了某個你所愛的人嗎？失去了某件你很珍惜的物品嗎？

2. 現在，說出伴隨著失去這些人事物而來的感受。「我很生氣」、「我很難過」、「我很心碎」、「我很害怕」……。儘管自由使用你想用的字眼。你的心告訴你什麼？這份失落有多重？把它說出來，好讓它平復過來。

第六章

予以寬恕



我們有這麼多關於寬恕的偉大故事。這本書滿是人們在蒙受慘重損失或邪惡罪行後勇於寬恕的故事。我們敬佩這些人。我們但願自己能更像他們一點。事實上，能夠賜予寬恕這份動人禮物的人，就和我我一樣也是平凡人。

有些人是在必要時才發現了滿懷的慈悲，但許多人平常就在微小的舉動中鍛鍊著自己的寬恕力。這樣的寬恕力讓家庭生活不只是可堪忍受而已，也讓我們行走於人世間時可以靠近喜悅。在小地方不斷地練習，萬一不幸碰到迫切需要寬恕的惡劣狀況時，便有一套已經養成模式可以依循。

養兒育女有時感覺起來就像在為一場寬恕馬拉松進行特訓。如同其他父母，莉雅和我可以列出滿滿一張罪狀，細數孩子們所犯的錯和激怒我們的地方。嬰兒時期，她們的號啕啼哭擾人清夢。但是，在我或者莉雅踉蹌爬下床時，被吵醒的焦躁以及想到接下來一天都會很疲倦的念頭，還是讓步給「她還只是個寶寶」的簡單認知了。寶寶就是這樣。慈愛的父母輕易就能接受甚或感激那一串無助的淚水。小朋友鬧脾氣可能會惹得父母跟他們一樣不高興，但做父母的很快就會想到小小人兒還不知道如何用語語表達心裡洶湧的感受。做父母的氣消了，接受了。

隨著孩子長大，他們發現新的（而且創意無限的）方式來考驗我們的耐心、決心、



規則和極限。我們屢屢學到利用他們的違規犯紀進行機會教育。但更多時候，我們一次又一次學會原諒他們，一次又一次把他們抱回懷裡。我們知道孩子遠不只是他們所犯的那一切錯誤。有關他們的故事不只是些一再需要寬恕的言行舉止。我們知道就連他們做錯的事也都是我們將他們教育成世界公民的機會。我們能夠寬恕他們，因為我們知道他們與生俱來的人性。我們看到他們的好。我們為他們祈禱。為他們祈禱很容易，他們是我們的孩子。我們很容易就會想要給他們最好的。

但我也為其他困擾我或傷害我的人祈禱。當我的心對某個人有憤怒或怨恨，我就為他的安好祈禱。這是一種力量強大的練習，而且往往能打開寬恕的大門。當人們得知我即使是在種族隔離政策最黑暗的日子裡也每天為南非總統祈禱，他們有時會表達震驚，覺得不可思議。但我怎能不為他祈禱呢？我祈禱他能重拾人性，進而讓我們的國家重拾共通的人性。

達賴喇嘛尊者有一種他稱之為「施受法」(Giving and Taking)的冥想練習。他觀想將自己的正面情緒傳送給仇敵，例如快樂、熱情和愛；並將他稱之為毒素的負面情緒接受過來，例如憎恨、恐懼與殘酷。他當心不要責怪或評斷仇敵的言行舉止。他把他們的毒素吸進來，把自己的慈悲和寬恕吐出去。這是他化解仇恨的方式，也是他培養寬恕力



的方式。我們所有的憤恨不平都是滄海之一粟，當我們能夠看見那整片人性的海洋，我們的痛苦與怨氣都將消滅。

選擇寬恕的權力與自由

把事情說出來也正視過內心的感受之後，下一步是予以寬恕。這個決定有時來得很快，有時來得很慢，但它勢必是我們在四段進程上要跨出的一步。我們選擇寬恕，因為它讓我們找到自由，也讓我們不要一直困在訴說事情經過和發洩內心感受的無盡循環中。它讓我們從受害者晉身為英雄。受害者處於弱勢，屈服於對方的任意妄為之下。英雄則決定自己的命運和自己的未來。受害者無能給予也無從選擇，英雄則有寬大為懷、以恕報怨的力量和能力，並且享有能夠選擇寬恕的權力與自由。

在某些情況下，我們過了很久之後才找到寬恕。有些時候則甚至是在至悲極痛的當下，寬恕就已找到了我們。對凱雅·薛爾（Kia Scher）而言，得知發生在孟買的恐怖攻擊奪走她的丈夫和十三歲女兒，照理說，寬恕應該絲毫不在她的考慮之內：



最壞的情況真的發生時，你怎麼辦？二〇〇八年十一月，我先生艾倫和我女兒娜歐蜜旅行到孟買，參加在歐貝羅伊大飯店舉辦的禪修營。

十一月十四號，我在維吉尼亞州的杜勒斯國際機場和他們告別。接下來一週，我們靠電子郵件和打電話保持聯絡。十一月二十四號，我最後一次和他們通話。娜歐蜜剛穿了鼻環，她透過電子郵件寄了照片給我看。我跟她分享入學考試成績出來了的消息，她好興奮可以去念紐約一所頂尖的女子寄宿學校。她整體平均拿下九十五分，我告訴她這個消息的時候，她高興得不得了。艾倫和我也很興奮地討論了這件事，我們對彼此說的最後一句話是：「我愛你。」

第二天我搭上飛往佛羅里達州坦帕市的飛機，去和我的父母、兒子、兄弟姊妹共度感恩節。這天檢查電子郵件時，我沒收到艾倫或娜歐蜜的來信。到了下午，電話響了，是共時基金會（Synchronicity Foundation）的總經理打來的，孟買的禪修活動就是這個基金會辦的。她叫我立刻打開電視看新聞，因為歐貝羅伊大飯店遭受到恐怖攻擊。我不可置信地讓電話從手中掉落。接下來兩天，我驚恐地看著孟買的恐怖攻擊持續上演。我不知道艾倫和娜歐蜜在哪裡。我祈禱他們平安待在房間裡。親戚朋友紛紛來電，加入我們的祈禱，也打電話請他們的朋友一起為我們祈禱。



由於艾倫和娜歐蜜下落不明，我的長子亞隆把他們的照片寄到有線電視新聞網（CNN），以免他們昏迷在孟買哪個地方，身上又沒有身分證明文件。來自世界各地的電子郵件開始湧入。來自陌生人的支持讓我們感到安慰。十一月二十八號星期五早上六點，我接到美國駐孟買領事館的電話，確認我的先生和女兒都在歐貝羅伊大飯店的蒂芬餐廳遭到槍殺了。

接下來幾個小時，家人和我一起坐在客廳沙發上。呆若木雞，衝擊不已。我們看著有線電視新聞網的後續報導，看到生還的恐怖分子只有一位。我看著他在電視螢幕上的照片，耶穌的話在我腦海浮現：「父啊，赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。」我不是一个虔誠的教徒，但這就是我聽到的話語。當下，我轉頭對家人說：「我們必須寬恕他們。」

每個人都很震驚。他們認為我瘋了。但當下我只是說出了我認為對的事。我感到有一絲平安進來我的內心，而我知道這是正確該做的事。我知道唯一能讓我活下去的辦法就是寬恕那些恐怖分子。在那時，我就知道寬恕是必要的，所以我寬恕。我告訴我的家人：「仇恨已經夠多了，我們必須送出我們的愛與慈悲。」我知道以愛回應恐怖行動是戰勝恐怖主義的不二法門。



我已明白到我需要徹底接受現實，才能做到寬恕。這不代表我同意那個傷害了我的行為，也不代表我要為它免責或除罪。這純粹只代表接受真實狀況，放下已經無法改變的事情。一旦我接受了先生和女兒已被恐怖分子殺害的事實，我就可以往前走，讓傷口癒合。這份接受為我內心帶來堅不可摧的平靜。在這份平靜當中，存在著我們每一個人都有的人性本質。每天每天，我都決定要選擇這份平靜。

這不代表正義不應獲得伸張。行為帶來後果，而犯下這種暴行的人必須完全負起法律責任。依照孟買的法律，恐怖分子遭到處決。當我想到這些年輕人的內心是如何把自己隔絕起來，以致竟能做出這種破壞，我心裡就彷彿被深深刺進一刀。是什麼樣混淆、迷惑的想法導致這種誤入歧途的行為？我想著他的母親，想著她在兒子伏法時一定也很心痛。憑著這一點，我們是一樣的，我們是彼此相連的。

寬恕讓我的心開闊而柔軟。我選擇寬恕，因為我知道若不如此，我的心將封閉起來，變得冰冷僵硬。當艾倫和娜歐蜜遭到殺害時，我立刻決定放下憤怒、仇恨和任何一絲對報復的渴望。

這是真正的蛻變。當我們將「無條件的愛」的力量釋放出來，就能為積極正面的改變創造一個環境。即使發生最壞的情況，世上還是充滿無限可能。寬恕讓我有能力貢

獻出有價值的東西——從淒慘的悲劇中創造出正面的結果。我失去了艾倫和娜歐蜜，但我現在知道自己的餘生都將用來邀請世界各地的人們敞開心扉，藉由寬恕的力量體會平靜、愛與慈悲。

身為人類，我們的存續端賴於此。遭遇這種恐怖的變故並非我的選擇，但接下來要怎麼樣則是我的選擇。¹

體認人性是共通的

之所以能夠寬恕，是因為能夠體認到彼此共通的人性。我們體認到，你我都是脆弱、會受傷、不完美的人類，誰都可能輕舉妄動，誰都可能刻薄殘酷。我們也體認到，沒人本性邪惡，誰都不只是他在一生當中所做過最壞的那件事。人的一生混和了眾多的善、美、殘酷、心碎、冷漠、愛等等，族繁不及備載。我們想把好與壞、聖人與罪人區分開來，但無法這麼做。我們全都有人性的核心特質，所以我們有時慷慨大方，有時自私自利；有時深思熟慮，有時輕率魯莽；有時好心，有時壞心。這不是個人信念。這是事實。



如果檢視一下任何的傷害，我們會看到讓這個傷害發生的大背景。如果審視一下任何的加害者，我們會發現一個讓我們明白是什麼導致他造成傷害的故事。這不能將那人的行為合理化，但確實提供了一些來龍去脈。藉由看見彼此的關聯而非雙方的隔閡，我們發現不分彼此的共通人性。凱雅·薛爾體認到她和恐怖分子的母親的關聯，因而能夠體會她的痛苦，甚至還對誤入歧途、殺夫弑女的人展現不凡的慈悲。

由於太容易忘記，所以這一點值得一提再提：沒人生來就是騙子、強暴犯或恐怖分子。沒人生來滿腹仇恨。沒人生來充滿暴力。沒人生來就比你我少一點恩慈或良善。但在任何一天，任何可能的處境之下，遭遇到任何痛苦的人生經歷時，那份恩慈與良善都可能被忘卻、抹煞或遺失。我們輕易就能受到傷害與破壞，但別忘了，我們也輕易就能成為造成傷害與破壞的那個人。

我們都是同一個人類家族的成員，這不只是比喻，而是真真切切的事實。所有現代人類都和科學家所謂的「粒線體夏娃」(Mitochondrial Eve)有關係，這指的是我們共有的母系祖先。她生存在大約二十萬年前。看你怎麼計算一個世代的長短，我們彼此之間

1. 凱雅·薛爾是「同心一命基金會」(One Life Alliance)的創辦人暨主席，該基金會將有關和平的理念與方式帶給教育、企業與政府單位，力圖促進全球和平。



只相距了五萬代至十萬代。換言之，每個人都是彼此相隔至多十萬代的表親。而且，沒錯，粒線體夏娃存活於非洲，所以從某個非常真實的角度來說，我們都是非洲人。以世界上許多地方存在已久的種族偏見而論，這有一點諷刺，你說是嗎？²

當我格外受到冒犯、傷害或激怒時，想想我們共通的人性會對我有幫助。對凱雅而言，得知殺夫弑女的恐怖分子也有一個為他的死哀痛不已的母親，則對她有幫助。我們都是某個大背景的一部分，行為與決定常常受到左右，或至少深受影響——時時謹記這一點也會對我們有幫助。這不是為那些言行舉止開脫，而純粹只是有助解釋它們。知道當我們在卡魯區停下來買冰淇淋時，店裡的那個小夥子只是基於他被灌輸的敵意與歧視口出惡言，對我而言有所幫助。知道開車肇事的女子也是一位深愛兩個孩子的母親，則對在車禍中失去愛女的琳恩·華格納和丹·華格納有所幫助。若能看見我們在許多地方是如此相像，我們的生命是如此不可分割地環環相扣，我們就能找到同理心與慈悲心。一旦找到同理心與慈悲心，我們就能朝向寬恕邁進。

我們每個人都是如此不完美，又如此不堪一擊。我知道如果我生來是白人統治階級的一分子，在南非過去那段時期，我也可能會輕易地以輕蔑與鄙視對待某個人，就如我所遭到的對待一樣。我知道，如果受到一樣的壓力、置身一樣的環境，我也可能犯下一



樣的獸行，就如這個美得令人心疼的星球上的任何一個人類一樣。

就是這種對於自身弱點的認知，幫助我找到我對其他人的弱點與暴行的慈悲心、同理心、共通性和寬恕力。我們已經看到，為了能夠寬恕，接受既成的事實和我們對那件事的感受，是非常重要的。我們接受了自己身而為人的弱點與缺失，現在也必須接受傷害了我們的人的弱點與缺失。

真正的寬恕

這麼簡單的一句話——我原諒你——往往很難說出口，要說得真心誠意又更加困難。或許你相信自己已經接受了既成的事實、原諒了傷害你的人，那很好，但公平起見，我必須提出告誡。

包括相當善於自省的人在內，有很多人會為了追求內心的平靜或覺得這麼做是對的，所以直接跳過他們的痛苦。寬恕的話語是說出口了，但實際上寬恕並未在他們的內

² Bryan Sykes, *The Seven Daughters of Eve: The Science That Reveals Our Genetic Ancestry* (New York: W. W. Norton & Company, 2002); http://en.wikipedia.org/wiki/Mitochondrial_Eve#Further_reading.

心和生命裡扎根。「親愛的，我真的很抱歉，你願意原諒我嗎？」心虛的妻子下班晚了，回到家發現桌上的飯菜都涼了，於是這麼說。「願意啊。」看著自己花了幾小時的愛心料理白白浪費掉，她先生咬牙切齒地說。這對配偶沒有將寬恕迴圈走一遍，只是建立起表面上的和諧。他們比較是心不甘情不願的停戰，而不是真心誠意的寬恕。這是一個小例子，但在面臨到更大的創傷時，我們更會這樣做。望進內心深處，要確定在說出「我原諒你」時，你真的已經面對過自己的過去了。若是如此，你的未來將真正得到自由。

我們怎麼知道自己是真心誠意地寬恕了？我們怎麼知道真正的寬恕已在心裡扎根？但願我能給你一個全體適用的答案。對某些人來說，那感覺就像卸下重負。對某些人來說，則感覺像是內心一片平靜。情況常常是，當你能祝福那個人或至少不再詛咒他時，你就知道自己已經寬恕了。如同我們說過的，自由就在寬恕裡，當你感覺到這份新的自由時，就知道自己真的寬恕了。

對班·波辛格（Ben Bosinger）來說，感覺好像已經聽過百萬次他應該原諒他父親的說法。朋友、諮商師、家人、牧師全都這麼說。他聽了百萬次關於寬恕的「應該」，但他不明白寬恕究竟意味著什麼。他不知道具體要怎麼寬恕一個人，寬恕看起來是什麼樣，感覺起來又是什麼樣。他試著大聲說出口，但心裡的感觉卻不真實。超過三十年來，他



相信自己永遠不可能真正地寬恕：

人生的前十一年，我所記得的全部都是恐懼。不是怕跌倒、怕受傷或者怕自己麻煩大了的那種恐懼，而是攸關生死的恐懼。每分每秒恐懼透頂。為自己的性命恐懼，為兄弟姊妹的性命恐懼，也為我媽的性命恐懼。

我爸是我所見過最火爆、最暴力的人類。他不只是打我而已。他痛扁我，他羞辱我，他折磨我。而且也對我的七個手足做一樣的事，還曾把我一個哥哥鎖在車裡好幾天當作懲罰。我記得有那麼一次，我的小弟當時才四、五歲吧，他在玩積木，我爸揪著他的頭髮，把他抓到半空中。積木不知怎地讓我爸很火，他就這樣揪著我小弟的頭猛搖。我記得他的尖叫聲。我為我弟驚恐不已，看著他痛成那樣地吊在半空中，想著他的頭皮會不會被扯掉。我也記得自己很羞愧，因為我暗自慶幸倒楣的不是我。當下，我恨我爸恨到可以殺了他。我恨他這麼恨我們。

無處可躲，也無處可逃。沒有安全可言。警察因為學校或鄰居報案而登門拜訪時，他們從來都沒做過什麼。沒人能阻止他，感覺起來好像根本沒人關心。我不知道我媽為什麼過了二十五年才終於帶我們離開他。我不知道為什麼沒人保護我。警察、鄰居、老

師都沒用。我發誓有一天會要他付出代價。

我自己也長大成為一個憤怒、暴力的人。我的兄弟們也一樣憤怒、暴力。我們怎麼有辦法不這樣？我們被暴力養大。我們吃的是暴力，呼吸的也是暴力。如果有個堂堂男子漢每天使出全力揍你的臉，只因為他能這麼做，而且他還是一個應該要愛你、保護你的人，你要如何原諒？我甚至不知道自己為什麼被生到這世上。隨著我漸漸長大，我抱定了人生就是要在被打倒之前先打倒別人的想法。我已經變成了我爸，而這一點我也無法原諒他。

我心裡的這股憤怒以及對人的缺乏信任，影響著我所有的人際關係。最終，這股憤怒變成自我毀滅。我爸已經沒再每天傷害我了，但我傷害我自己。我知道我不值什麼狗屁。我吸毒、酗酒、找人打架。我對任何膽敢對我表現一點愛或關懷的人大發雷霆。這樣過了十年之後，我不再喝酒、吸毒，但我還是很氣、很怨，還是拿我在乎的人來發洩。有那麼多人都叫我要寬恕我爸，但我看不出來寬恕他怎能讓我快樂。我覺得如果寬恕他，我就成了另一個讓他不必為自己的行為負責的人。我唯一能夠報復他的方式，就是不要給他我的愛。

我自己也當上爸爸、有了女兒之後，甚至更氣他沒有當一個我需要的爸爸，我為自



己當不了一個好丈夫、好爸爸而怪他、氣他。我怎麼可能原諒他？他毀了我的童年，現在他要為我毀了我女兒的童年負責。我終其一生的每一個問題都是因他而起。我怨他，也怨我自己。然而，我身邊的每一個人，我學會信任並且仰賴他們給我指引的人，仍舊告訴我唯有寬恕我爸才能讓我脫離苦海。

他從來不曾為他對我或我家人做的事說過對不起。他從來不曾解釋自己為什麼那麼暴力或憤怒。我不明白他怎能這樣痛打、凌虐自己的骨肉，過程中還好好像那麼樂此不疲。我曾經認為他根本不是人，我也曾經假裝他不存在。到頭來，我發現我把他帶到我去的每一個地方，帶進我每一段親密關係，甚至也帶進我對孩子的養育裡。我想，就是因為他這樣占據了一切，有一天下午，我才會騎著摩托車跑到他家。我受夠了我的憎惡，我厭倦了我的厭倦。走到哪裡都帶著他的痛苦終於大過小時候被他打的痛苦。不能再這樣下去了。

冥冥中某種力量讓我寬恕了他。一天，我騎到他家車道上，他出來到外面，我們聊了聊摩托車。我們倆都很愛摩托車。那一刻，當我們肩並肩一起彎下身來看著油膩的引擎時，我原諒了他。我看著他長長的灰髮、爬滿皺紋的臉，艱困的生活和老邁的年紀讓他明顯衰弱。他也是人。他是那麼不完美。他就和我一樣熱愛摩托車。而在這當中，當

我看見這一切時，我就那樣原諒了他。感覺彷彿一塊巨石從胸口卸下，我終於又能呼吸了。他沒有求我原諒。他不自責，也不後悔，但我還是原諒了。

我們沒有從此攜手迎向光明的未來。事實上，多年之後，他又對我說了很傷人的重話。瞬間，我不知道那份寬恕是否破滅了。但很快地，我意識到原來我期望寬恕能神奇地把他變成一個好人、一個不同的人、一個沒那麼糟的人，而這種期望又讓我再次整個成為他的受害者了。

他身上沒有發生奇蹟。奇蹟發生在我身上。我感覺比較輕盈。世界似乎成了一個更有希望的地方。我學到不要把事情看成是針對我個人，也學到我才唯一要為孩子的成長負責的人。我浪費了數十年人生，活在童年的受害處境中。當我寬恕了我父親，一切都煙消雲散了。我自由了。寬恕沒有拯救他，或讓他不用負責。寬恕救了我。

說一個新的故事

班的故事是從受害者變成英雄的故事。寬恕了施虐者，不再滿心怨毒，現在的他因自己的經歷而高尚。更重要的是，他終於從受虐中解脫，可以自由地在他自己的家庭裡



創造一個新的為人父親的故事。班不再和他童年時受到的極端暴力綁在一起，而掙脫鎖鏈之後，現在在他身上訴說的是怎麼當一個好爸爸的全新故事。這個故事中，他不再是受害者，即使他父親確實傷害了他和他的手足。這個故事中，他現在是個英雄，而且還能當她女兒的英雄。

為了寫這本書，我們諮詢了全球許多寬恕領域的權威專家。他們貢獻自己的人生研究寬恕的過程並幫助人們復原。而他們每一位都說能夠說一個新的故事有多麼重要，這種能力是復原過來與重歸完整的徵兆。

「說一個新的故事」確切是什麼意思？無疑地，你的故事有無數種改變的方式，我們在班和許多其他人的故事中都看到了。你的故事不再只是那些已經發生的事實，或你所承受的痛苦與傷害。它是一個體認到加害者的故事，無論那人是多麼偏差。它是一個體認到人性共通的故事。班看到他父親人性化的一面，即使是在一件像對摩托車的共同興趣這樣的小事上。他在父親的灰髮和皺紋裡看見人性。這種共通的人性讓他能夠訴說一個新的故事。

在新的故事中，班不再是受害者，而是獲勝者。有一點很重要，必須說清楚：班曾經受到傷害，就很多方面而言，他是父親暴力之下的受害者，說他是個英雄並不能拿走

他的痛苦或煎熬，更不代表——也但願不會——某種程度地把錯誤歸咎在他身上。人可能成為各式各樣的惡行的受害者。我們不是要否認這個事實。不可思議的是，當我們聽這麼多人在重述自己的故事時，他們能夠以充滿勇氣與慈悲的方式重新詮釋。他們的詮釋則顯示出事情是如何賦予他們高尚的情操，而非讓他們耽於怨苦。

人生保證一定會受苦，但不保證我們如何因應，是要耽於怨苦或破繭而出，操之在己。這是自己的選擇。我們要如何因受苦而高尚？我們從中創造意義，並且予以改善。就像這本書裡的許多人善用他們的經歷，我們可以善用自身經歷讓自己成為更豐富、更深刻、更慈悲的人。就像你在這本書裡遇見的人，我們可以盡力避免一樣的傷害發生在別人身上。只有你能決定如何說出一個新的故事。你是你的人生的作者，只有你能寫出自己的那本寬恕之書。

默福的故事，我們的故事

默福的故事始於一個讓我們家族震撼不已的駭人暴行。默福持續走在寬恕之路的階段進程上，並且揭露了她在寬恕殺害安琪拉的嫌犯時所面臨的挑戰：



內心的感受並非宣洩出來就沒了。這一點很重要，必須明白。四段進程並不是從某一步走出來，就可以完全進入下一步。我想你大概可以說，現在的我處於「正視內心感受」和「予以寬恕」的中途。

說出內心感受真的是種解脫——我氣我們失去了一條人命，我氣那不必要的殘酷破壞行為。我也覺得很內疚，因為如果我早兩個小時回家，或注意到一些苗頭不對的線索，或許就能避免這件事發生。我覺得過意不去，因為安琪拉是住在我家、照顧我的孩子時被殺害的。她自己的家和孩子呢？最主要的是，我很難過這個人從我們的生命中離開了，也從她家人的生命中離開了。我很難過安琪拉死得這麼慘。我很難過不能和她好好道別。我很難過這發生在我家。

但就在認識我這份創傷的構造與質地時，就在把我的感受一絲絲撥開、給予它們必要的照料時，我發現自己也為殺害了她的人難過。回到事情的最初，無論基於何種原因，我想像凶手是個男的，而且我認為他此後餘生都將活在殺了人的陰影下。你能想像一個人能這麼殘忍地殺害另一個人，而他自己的心理不受絲毫影響嗎？傷害別人的同時也在傷害自己。他人性化的一面要受到這個泯滅人性的舉動的折磨。

我可以告訴你，這種為凶手難過和憐憫的感受對我來講也很震撼，但我相信這開啟

了我個人的寬恕之門。我不知道他全部的故事，但我知道他一定有他的故事。然而，要我完成了所有哀悼的正式儀式、依靠過那些能夠肯定我的憤怒和恐懼的人，並且和我的社區以及所有來與我一起分擔痛苦的人聯繫過後，我才能設想他的故事，也才能考慮寬恕他。

儀式具有不可思議的力量，你可以從帶著花和蠟燭到屠殺或悲劇現場的人身上看到。這是我們會做的事，而且這種做法深具療癒力。我們需要儀式來平復所有的創傷和失落，無論是遭逢背叛、不忠、暴力或凶殺。儀式幫助我們復原。儀式幫助我平復過來，做好為殺害安琪拉的人設想的準備——想他的故事，想他的痛苦。最終，我知道自己必須找到辦法為我們之間的關聯重寫故事。如此一來，我的家人才不會一直遭到綁，困在這個人所打造的死亡牢籠裡。

現在，寫到這裡時，被控殺害安琪拉的凶手是一個我認識的人，而且在很多方面他和我們家以及安琪拉都有關聯。他是我們的園丁。涉嫌犯下這起凶殺案時，他才二十二歲。你能想像是什麼讓一個年輕人做出這麼殘忍的事情嗎？夠詭異的是，他和安琪拉同一天生日。他們的生日是在一個星期天，而星期一早上他還來我們家，和我們一起吃蛋糕慶祝。這是十二月的事，就在他涉嫌回來我們家犯案的幾個月前。他母親過去為我母



親工作。基於這層關係，我才雇用他來照顧我們的花園。一開始，花園裡有很多活兒讓他忙，所以他一週來工作三天。但後來到了一個不那麼需要他的地步——一週其實只需要一天就夠了——但我想讓他保有工作，我想幫幫他，所以我還是額外多付兩天工資。他也幫我們家做一些雜務。

安琪拉遇害前兩週，他消失了，沒再來上工。在那之前，他曾經到我房間掛窗簾桿，還問安琪拉說包起來放在我房間衣櫥裡的是什麼。她告訴他說是一台電腦。而因為包了起來，所以沒辦法判斷它值不值錢。結果那台電腦是安琪拉遇害時家裡唯一不見的東西。你不禁要去想這一連串的事件。如果我不曾請他幫忙掛窗簾桿呢？如果當時衣櫥門關上了呢？安琪拉還會活著嗎？

他妹妹和娜妮莎也是很好的朋友。我的冰箱門上幾年來都有一張她倆的合照。他的家人和我的家人有關。經由我媽媽，也經由我女兒。這是我為什麼會雇用他，但他越來越無法現身來上工。我們的家庭現在以一個不同的方式彼此關聯，而我為他、也為他母親的悲傷與缺憾感同身受。沒人想要這樣。身處災難當中時，你是沒得選邊站的。

我必須要說他還沒有招供。他還沒承認自己犯罪。他還沒被定罪。目前還沒人知道究竟是誰殺害安琪拉，但無論是誰，他都偷走了我們的家，並且用恐懼蓋了一個新家，

而我們必須住在裡面。

如果真是那位園丁，我知道一點他的故事。因為我們的生命有互相交會的地方，我能體認我們共通的人性。我能為他替自己人生所做的決定感到遺憾。我能找到理解他的辦法。我為他的家人感同身受。即使沒人被控殺害安琪拉，我還是為做了這件可怕的事情的人難過。我為任何犯下這種殘忍暴行的人難過。整體而言，我也為我們的世界難過。而如果要我真的很誠實地說，我知道把我們切割開來、一分為二的東西，並不如我所希望認為的那麼多。

多數時候，我覺得我已經寬恕那位凶手了。我不要他得到什麼報應。我為這個人和我們所有人深深感到難過。我接受了已經發生的事實，以及伴隨創傷而來的漣漪效應。然而，在某些時刻，當安琪拉的死帶來的創傷又重新籠罩我們家，我還是感到劇烈的痛楚、憤怒與哀傷，但這並不代表我不寬恕。我已經明白到，我寬恕不是為了加害者，而是為了讓我女兒和我自己能夠平復過來，讓我們全都能不被恐懼與仇恨定調地繼續我們的人生。

我們的故事裡和我女兒的童年中，永遠都有一部分是安琪拉之死和殺害她的人的故事，但是我寬恕。如此一來，它才不會是我們的人生故事的主軸。如此一來，我們才能



繼續寫出新的、更好的、更幸福的故事。

在寬恕中成長

當我受到傷害，當我飽嘗痛苦，當我很氣某人對我所做的事，我知道要終止這些感受的不二法門就是接受。我知道要走出這些感受的唯一辦法就是穿越它們。如果試圖略過這個自然過程，我們只會讓自己陷入各種各樣的災難。唯有通過障礙，唯有遇到阻力，我們才會成長。

為了長成一棵樹，樹苗必須頂著泥土，與土地實實在在的阻力對抗。當我們施加阻力時，肌肉才會鍛鍊出來，但首先它們要被拉開、被破壞，只為了在重建時變得更強壯。蝴蝶奮力掙脫將牠包住的繭，正是這個掙扎的過程讓牠在破繭而出之後能有生存的韌性。所以你我必須歷經憤怒、悲痛與哀傷的掙扎，在寬恕之路上力抗痛苦與煎熬。一旦不能寬恕，有一部分的我們就無法得到應有的成長。如同蝴蝶，我們必須變得更強壯、更有韌性，我們才會蛻變。我們無法一直凍結在繭裡。

歷經超過五十年的放逐，如果達賴喇嘛因為他自己和西藏人民的流亡而滿腹怨毒與

仇恨，我們完全可以理解。但相反的，他做出寬恕的決定。他是我所遇過最喜悅而慈悲的人之一。我們讚賞像這樣的人——從寬恕中成長的人。他遭受到的阻力大可激起憤怒與敵意，但這種阻力反而更顯他的慈悲。我們都可以努力做到這樣，但並非輕而易舉或隨隨便便就能做到。我們必須一而再、再而三地選擇寬恕，並且將它培養成我們的人品與性格。

有時我們很快就能寬恕，有時則比較慢。如果你發現自己還在抗拒寬恕的想法，那是可以理解的。許多人年復一年懷著心結與怨恨，以為這樣能在冥冥中傷害那個人似的。事實上，這傷害的往往只是懷著心結與怨恨的人自己。許多人抱著仇恨的信念度日，相信只要恨那個傷害我們的人，我們就不會再痛苦了，以為毀滅別人便能修補我們的破碎與創痛。不是這樣的。那麼多人尋求這種解決之道，但唯有當他們站在破壞的惡果當中，置身仇恨的荊棘當中，他們才明白痛苦仍在，失落仍在。寬恕是讓疼痛的傷口與越來越折磨人的失落完全改觀的唯一辦法。

在下一章，我們要前進到四段進程的最後一步——重建或放下我們與加害者的關係。但首先，讓我們暫停一下，聽一聽內心的聲音。



我可以把你貶為什麼都不是，

和我如此不同，

甚至不是個人；

我可以擦掉你的故事，

那我不需要努力了，

也沒有什麼需要寬恕了。

但那裡有一堆痛苦等著我，

若不面對你的故事便無法剷除。

那裡有一堆痛苦等著我。

為了將它清空，

我必須承認我們共通的人性。



● 重
● 點
● 回
● 顧

在予以寬恕之前，你要先明白：

- 寬恕是一個選擇。
- 我們從寬恕中成長。
- 在我們的故事中，寬恕讓我們從受害者變成英雄。
- 當我們能說一個新的故事時，就知道自己在復原了。

● 冥
● 想
● 練
● 習

藉由這個練習，讓愛與慈悲盈滿你的心。

1. 閉上眼睛，想像一種讓你覺得很好的感受。也許是愛，或者善意、慈悲、感激，又或者以上皆有。
2. 讓這份感受從你的內在散發出來。這就是沒有恐懼、憤怒、仇恨或怨懟的感受。這塊平靜的地方永遠都在你心裡，永遠屬於你。只要願意，你隨時隨地可以走進這塊地方。它是你的，沒有人能奪走。



3. 現在，想像那個或那些你試圖要寬恕的人。想像你是他們的母親，他們就像一個在你臂彎中的小寶寶，還沒傷害過你，也還沒傷害過任何人。試著看到他們的善良與人性。

4. 你能祝福他們、願他們一切安好嗎？你能給他們慈悲、善意與同情心嗎？你能放下他們嗎？

石頭儀式

PART · 1 清洗石頭

1. 拿出那顆在這一路上陪伴著你的石頭。你曾對它傾訴，你曾把它握在掌心，現在你要清洗它。
2. 倒一碗水，或者去一個有水的地方，把你的石頭浸到水裡三次。每次把石頭浸到水裡都說一次：「我原諒你。」
3. 作為循著四段進程療癒創傷的一部分，在完成這個儀式後，你或許也想試試以下這個額外的儀式。

PART · 2 沙子與石頭

1. 你需要到一個有沙地也有石頭的地方。
2. 在你找到的這個地方，想一想，你想寬恕什麼？用你的手指或一根棍子，把那份創傷寫在沙地上。
3. 回想一下你想寬恕的人，他們身上有哪三項令你看重或珍惜的特質？把這些特質用麥克筆或鉛筆寫到一顆石頭上。
4. 寫在沙地裡的東西會不見，寫在石頭上的則會留下。

日記練習

1. 首先，從寫下傷害你的那個人的故事開始。關於這個人，你知道些什麼？如果你不認識他，你能找到關於他的什麼事？你們有什麼共同點？你們有哪些相似的地方？
2. 你曾經因為無法寬恕而失去了什麼嗎？沒有辦法去寬恕的這種情況，是否傷害了你和你愛的人？
3. 現在，寫下這個痛苦的經歷實際上是如何讓你更強大。它是如何幫助你成長，並

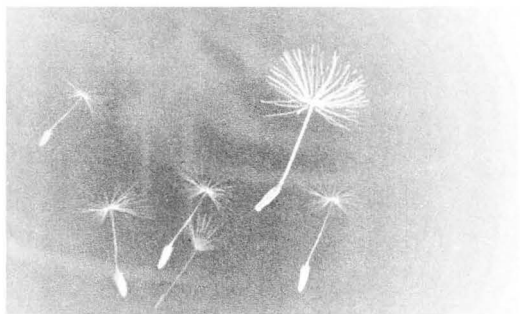


且讓你可以對他人懷有同理心？它是如何讓你高尚？

4. 最後，再次寫下你的故事，但是這一次，你不再是受害者，而是英雄。回想這段歷程，你是如何應對你的處境的？你有什麼成長？你要如何防止同樣的傷害發生在別人身上？

第七章

重建或放下這段關係



我為了履行身為牧師的拜會任務而去到那裡。這是我第三次為了拜會任務去拜訪這個人。

第一次開始得很順利。一九八八年三月，人稱「大鱷魚」的彼得·威廉·波塔（Pw Botha）時任南非總統，我則是開普敦的聖公會大主教。我的任務是要請求他發發慈悲。只差兩天，就有五男一女要伏法了——沙佩維爾六煞（The Sharpeville Six）獲判死刑。我來請求他赦免死罪。波塔沒有做出承諾，但給了一線希望。他願意考慮減輕量刑，或者也許暫緩執行。在這之後，會談的情況突然急轉直下。波塔因為我以及其他教會領袖的請願不高興了起來。他開始以他指著人罵的招牌手勢把我好生訓斥一番。我也不甘示弱地回應道：「我不是小孩子了，不要以為你能這樣跟我講話！」這次會談演變為指控與反控大會，我氣呼呼地衝出他的辦公室，這顯然不是我人生中最美妙的一小時！

相隔將近十年之後，我又站在他家了。自從這麼多年前第一次會面衝出他的辦公室以來，這是我第二次對他進行拜會任務。他已不再是敝國總統，尼爾森·曼德拉才是我們國家的元首。我則是真相與和解委員會主席，要為一位見證人帶話給他。這位見證人曾經是囚犯，現在則是激勵著我們的領導者。我請波塔來委員會作證。「當你提出證詞時，曼德拉會坐在你旁邊。」我向他保證，但當時年紀已八十好幾的波塔婉拒了。



第三次也是最後一次的拜會任務，就發生在幾週之後。波塔的太太伊麗莎與世長辭了。我以一个深情丈夫的身分前來，站在另一位悲痛的深情丈夫身邊。

我們之間的歷史相當悠久。他和我，這許多年來，我們的關係一次又一次改變。我們曾是敵對的雙方。我們曾是請願者與允諾者。我們曾是法官與被告。在我們的會面當中，寬恕的四段進程展開了。我們是兩個一次又一次學著重建彼此關係的人。我已原諒他多年前造成的傷害。我們處於新的關係當中。現在，我們只是兩個南非人。

寬恕不是四段進程的結束，因為給予寬恕並非復原過程的終點。我們都活在一張細緻的群體之網中，或許有形，也或許無形，而織就這張網的絲線一次次地斷裂，必須修補起來才行。一旦能夠寬恕之後，最後一個步驟就是：選擇「重建」或者「放下」你和傷害你之人的關係。

確實，就算你再也不和那個人說話，就算你再也不跟他見面，就算他死了，他還是活在對你的影響中，深深地滲透你的人生。為了完成寬恕之旅並創造出你所渴望的完整與平靜，你必須選擇重建或者放下這段關係。走完這個四段進程的最後一步，過去的裂痕就一筆勾銷了。誰也不再欠誰。沒有一絲怨恨在心裡化膿潰爛。唯有重建或放下這段關係，你才能擁有不被過去束縛的未來。

重建或放下

重建或放下一段關係是什麼意思？你或許以為你和那個侵犯了你的陌生人、牢裡那個殺了你心愛之人的囚犯、多年前和你離異的不忠配偶已經沒有關係了，但就是橫互在你們之間的傷害創造並維繫了這份關係。如同每一段需要寬恕的關係，這份關係必須重建或放下。舉例而言，當你的配偶說：「很抱歉我吼了你。」你可以寬恕對方，繼續這段婚姻，重建這份關係。當男友或女友說：「很抱歉我辜負了你的信任。」你也可以寬恕對方，但選擇不再見那個人，而寧願放掉這段感情。

要重建或放下一段關係是只有你能做的個人決定。要和關係很近的人重修舊好顯然比較容易，比方說和配偶、父母、手足或好友。要和這些親近的人徹底斷絕關係恐怕相當困難，因為將你們綁在一起的回憶與情感之線比較牢固。和不那麼熟的人、鄰居或陌生人，要放下關係就比較容易，因為這些人在你心裡往往沒占據那麼多分量。

經過深思熟慮而選擇放下關係的決定是站得住腳的。但即使如此，比較優先的選擇還是重建關係或和好如初，除非有安全上的顧慮。當我們選擇放下一段關係時，離我們而去的那個人也帶走了一部分我們的心和我們的歷史。這不是一個輕輕鬆鬆就能做出的



決定，也不是一個在情緒當頭可以做的決定。

重建關係是將寬恕所栽種的果實收割下來的方式。重建關係不是回復舊有狀態，我們不是要把在傷害或侮辱發生之前的關係影印複製一份。重建關係是一個創造性的舉動，我們創造一個新的關係。無視於舊有關係的實際狀況而打造一段新的關係是有可能的，甚至連重建一段誕生於暴力的關係也是有可能的，就像琳達·畢爾、小易·納非米拉 (Easy Nofemela) 和諾托貝柯·潘尼 (Ntobeko Peni) 的案例一樣。

在第三章我們短暫提到過，琳達·畢爾是艾咪·畢爾的母親。艾咪·畢爾是史丹佛大學的學生，一九九二年拿到傅爾布萊特獎學金，決定到南非致力於終止種族隔離政策。一九九三年八月二十五日，她駕車來到古古拉圖鎮 (Gugulethu township)，她的車被一群憤怒的暴民擋下來。這群人剛從一場政治集會出來，那場集會是要抗議警察屠殺一名年幼的黑人男孩。艾咪的臉上並未寫著她對正義的熱情以及她來南非的目的。對抗議群眾來說，艾咪只是另一張白人面孔，另一個種族壓迫的象徵。他們把她拖下車來毒打，對她丟石頭，最後將她捅死。艾咪時年二十六歲。

一九九八年，被判殺害她的四名凶手獲得真相與和解委員會的赦免。艾咪的雙親琳達·畢爾和彼得·畢爾 (Peter Biell) 不只支持這個決定，還進一步在開普敦成立了艾

咪·畢爾基金會，這個慈善組織致力於對抗暴力以及幫助艾咪遇害之處的那個社區。其中兩名凶手小易·納非米拉和諾托貝柯·潘尼，現在為這個以他們殺害的女子命名的基金會工作。他們和琳達·畢爾關係密切（彼得·畢爾已經辭世），並建立起獨特的情感。

這是怎麼發生的？這樣一段誕生於痛苦與悲傷的關係怎麼可能重獲新生？儘管每個人和每種情況各不相同，但在像畢爾一家人這樣的故事中，最千萬萬確的是想從苦難中創造意義、想在悲劇過後平復過來向前走的渴望。是這種渴望讓我們成其為人——這種在失去了某個心愛的人或物之後，對於修補破碎、修復關係、尋求理解、找到一個更偉大的目標的需求。對畢爾夫婦來說，要面對殺害女兒的人並不容易。對幾位凶手而言，要面對自己所作所為的真相並不容易。但透過和解，他們全都有了成長的力量與向前的力量，不只創傷能夠撫平，還能為了一個共同目標團結在一起。

他們的故事因為和解而改觀。它不再是一名女子受到一群陌生人暴力攻擊的故事。它現在是一個南非為民主奮鬥的故事，也是一個從寬恕與和解中誕生出美好與良善的故事，這故事力透紙背又發人深省。畢爾夫婦需要知道女兒死時的情況，而了解來龍去脈之後，他們便能對南非的政治以及牽涉其中的人們有一份更宏觀的理解。琳達說：「我無法將自己視為受害者，否則就貶低了我身為一個人的價值。小易和諾托貝柯也不把自



己視為殺人凶手。他們沒打算要殺了艾咪·畢爾。但小易告訴我，以政治運動人士的身分與那起事件和解是一回事，要在心裡與自己和解又是另一回事。」在下一章，我們將回頭來談小易尋求寬恕的掙扎。

重建關係是把詛咒化為祝福並持續從寬恕中成長的辦法，也是歸還被奪走的東西、匡正被做錯的事情的辦法。就算這段關係是有害或者傷人的，它也是一部分雙方共有的歷史。烏班圖說：「沒有你的我不完整。」只要有可能是，我們就必須下苦功與彼此重建對的關係。敵人可以變成朋友，凶手可以重新找到他們遺失的人性。

我們人人都有份

重建關係有一個很重要但也很困難的部分，在於為任何衝突擔起屬於自己的那份責任。如果我們有一段需要修復的關係，我們必須記住這通常不是單方面的錯。而一旦能夠反省到衝突的形成我們也有份，要修復關係就會比較容易。

有些時候，我們真的什麼也沒做，例如當陌生人搶劫我們時。但即使是這種狀況，我們也是社會的一分子，是在我們的允許或參與之下，社會上才有這種亡命之徒的存

在。我這麼說不是要造成罪惡感或歸咎誰，因為沒有哪個人獨力形成一整個社會。但社會是我們共創的，每個人確實都有份。我們不妨以一種讓我們不再是個受害者並讓我們把心打開的方式，去負起屬於我們的那份責任。慈悲向來是最好的狀態，它讓我們能夠去體認到另外那方和我們起衝突的人有什麼特別的壓力和獨特的故事。從個人角色到國際紛爭，任何衝突都是如此。

烏班圖說，創造出一個孕育了凶手的社會，我們人人都有份。所以，不只是我個人面臨的每一個衝突，還有我的家庭、社區、國家乃至於全世界正在發生的衝突，我都有份。這個想法或許令人難以招架，但有一份禮物隱藏在烏班圖的挑戰背後，那就是我們不需要是政府高官也能締造和平。無論是哪裡，每個人都能從自己在世界上立足的地方，創造一個更和平的世界。

為你的需要提出請求

在受到傷害之後，我們如何由衷地重建或放下一段關係？我們如何從失去中平復過來向前走？為了重建或放下關係，我們必須理解自身的經歷。這是讓我們持續遠離受



害者身分的方式。如果你最好的朋友給你取了難聽的綽號，在重建關係之前，你可能想要得到一個道歉或解釋。受到傷害時，我們往往最需要知道為什麼——為什麼要傷害我們？為什麼一個我們信任的人會欺騙我們？為什麼配偶不忠？為什麼陌生人挑我們下手？知道這些真相往往能給我們完成四段進程最後一步所需的動力。

我們可能也想為失去或被奪走的東西要求彌補或賠償。如果你被鄰居偷了，在重建敦親睦鄰的關係之前，你可能想要對方歸還竊取之物。

問問自己需要什麼才能重建或放下一段關係，接下來如果可以，請傷害了你的人回應你的需要。是要選擇重建或決定放下，可能和你不能得到你所需要的東西緊密相連。你可能需要對方聽聽你的故事和你所經歷的傷痛。在重建關係之前，你可能需要知道加害者心裡很後悔。如果這人一點兒也不後悔，你最後可能決定最好是放下這段關係。

如果不可能直接和傷害了你的人談話，請他回應你的需要，那就向別人去尋求。尋求他人的同理心，尋求來自他人的相信，尋求一份了解和一個能讓你把事情說出來的空間。向他人傾吐你的傷痛，直到你覺得可以了為止。當你為自己的復原所需提出請求時，你就不再是個完全無法對命運置喙一語的受害者。到了最後，無論你是完全或部分地得到所需，這都不會是你能否重建一段關係的決定性因素。在我父親過世之前，我沒

能向他請求我所想要的解釋和道歉，但這並不表示我就放棄了這段關係。我還是能在心裡與他重建關係，而有時這是我們唯一能做的，但只要這麼做，事情就不一樣了。

一個不尋常的請求

當丹和琳恩·華格納收到一封關於麗莎——害他們的兩個女兒在車禍中喪生的凶手——獲得假釋的通知函時，他們知道為了繼續療傷止痛，按照內心的意願，他們必須安排與她見上一面。丹說他們打算放下這段關係，為他們的故事寫下最後一章的結局：

我們打電話給假釋官，問他能否安排麗莎和我們見面。我們解釋說因為她認罪了，所以我們從沒上過法庭，也從沒真正見過她。假釋官說這是一個很不尋常的請求，而且和我們見面違反麗莎的假釋條件。然而，他的主管批准了，我們也訂下一個日子。

我們真的沒有討論要跟她說什麼。我們只想完成這次見面，為事情畫下句點。從她獲判入獄的那一刻起，我們就知道和她見面的一天終究會到來。我們寧可是在這樣一個受到控管的環境中與她第一次見面，也不要是在某家雜貨店排隊等結帳的隊伍裡。



當我們走進會客室，第一次看到麗莎時，我們都和她擁抱。我不知道為什麼，但突然間感覺就像一路以來我們一起打了這場仗。和她擁抱時，我哭了，而且停不下來，也不願放開她。在那個擁抱當中，我的心裡感到一種解脫。經過七年之後，我終於見到這個害死我兩個女兒的女人。但我覺得沒有憤怒，沒有仇恨，只有解脫。於是我哭了。

我們終於圍坐在一張大桌旁。麗莎談到她的十二康復步驟¹的過程，而第九步驟的「賠罪」對她來說是要「以活生生的教訓去贖罪」。琳恩請她說明這是什麼意思，麗莎說她想要和別人分享她的經歷，希望能防止別人像她奪走曼蒂和嘉莉的性命般害人喪命。

我們謝謝她主動認罪，讓我們免於司法過程之苦。她卻一直說：「我確實有罪。」假釋官說他從沒見過這種場面，還說或許我們都在服事一位和解之神。

我們懷著恐懼走進那棟建築，心想一切終於要落幕了，但結果卻變成一個新的開始。從那之後，琳恩和麗莎受邀一起演講。她們去監獄、教堂和大專院校分享我們的故事。有趣的是，這現在變成「我們」的故事了，而且我們的故事碰觸到許多生命。沒錯，這是一個悲劇故事，但也是寬恕的故事，它彷彿應證了某個人在車禍意外不久後對

1. 編注：最先由「戒酒無名會」(Alcoholics Anonymous)採用的戒癮療程，利用十二個溫和步驟慢慢導引酗酒者戒酒，之後被許多心理治療組織修改及廣泛應用。

我說的話：神不會讓祂的孩子白白受苦。

什麼是放下？

有些時候，重建是不可能的。重建關係可能會讓你受到更多傷害，或者你不認識傷害你的人，又或者那人已死，再者他也不是你很在乎的人。這些都是讓放下成為唯一選項的狀況，而放下對完成你的療癒之旅來說也是不可或缺的。

放下一段關係，是將自己從受害處境和創傷中釋放出來的方法。你可以選擇人生裡再也不要有這個人的存在，但唯有當你真心選擇這條路而不再懷恨詛咒那人時，你真的放下了這段關係。放下是拒絕讓某段遭遇或某個人繼續盤據你的思緒或占領你的情緒。放下的不只是那段關係，也是你的陳舊過往。

什麼是重建？

重建一段關係並非將它還原。我們不是要回到傷害發生之前，假裝它不曾發生。而



是要從我們的不幸中創造出一個新的關係，一個往往比之前還更強固的關係。歷劫重生
的關係往往更深刻，因為我們已經面對過真相、體認到彼此共通的人性，現在要重新寫
出一個關係蛻變的全新故事。

如果我們還沒準備好

有時進展得快，有時進展得慢，四段進程的每個階段都是如此。有時你同時橫跨兩
個階段，有時你就是需要多一點時間才能進行到下一個階段。如果你還沒準備好要和傷害
你的人重建或結束關係，沒關係的。如果你還不知道需要向那人請求什麼來助你復原，
也沒關係。四段進程的最後一步（或任何一步）不是透過大腦來完成，而是透過我們的
心，而我們可能需要一點時間才能明白自己真正的心意。

對默福而言，她還不確定自己想和殺害安琪拉的嫌犯重建或結束關係。就像我一
樣，她的優先選擇向來是重歸於好，但這往往不容易。

我還是感到難以置信地哀傷。我想重建這段關係嗎？我想放掉這段關係嗎？我不知

道。老實說，我還沒辦法知道。

我已原諒他。他也是人，他也有他的故事。現在這是我們的故事，安琪拉的故事，安琪拉的家人的故事。我們各自有許多故事，但這一個是我們共有的故事。我在寬恕過程中看到的最大的不同就在於此，故事從「我的」變成「我們的」。它不再是關於我的痛苦，而是我們的痛苦。從這當中，我感到安慰，我找到某種慰藉。

理智上，我已原諒他。我知道我已原諒他，因為我並不希望他得到報應，也不希望他下場悲慘。他不欠我任何東西。但在情感上，我還沒準備好，因為我還是很痛心，我知道還有一些復原的工作有待完成。

如果他確實殺了她，如果我能知道他為什麼這麼做，我復原的進展會快一點。我想知道他在想什麼，無論他遭遇到什麼，為什麼他不開口求助？無論怎麼回事，為什麼他不能來找我？為什麼安琪拉必須付出這種代價？她的生命在他眼裡怎會如此一文不值？

我想我也需要知道他很在意自己竟然做出這種事。我需要知道奪走一條人命的事實讓他很煎熬。我想知道他的心痛不痛，被控殺人是否令他痛苦。這不能改變任何事，但能幫助我理解。我想理解他，這樣我才知道我們可以怎麼改進，才不至於再有人落入這麼走投無路的處境，竟至認為一件物品會比一條人命重要。



由於司法程序的關係，我不能和他說話。但如果能夠，我會告訴他我無法以言語形容我有多難過。我會說：「我們這是怎麼了？」

默福分享她的寬恕之旅時，我想到發生在我身上的事也發生在所有人身上。我們都和人有關係，當一段關係破裂時，我們都有責任捲起袖子，著手努力修補。道歉和寬恕是修復破碎關係的好工具。如果可以，就重建你們的關係。如果不行，就放下它。當我們實踐了四段進程的最後一步時，憤怒、怨懟、仇恨和絕望就不再發言的餘地。

我們都會受傷。我們也都會傷人。如果你需要得到寬恕，四段進程也是為你準備的。在下一章，我們將探討當你需要被寬恕時的四段進程。

但首先，讓我們暫停一下，聽一聽內心的聲音。

我們無法從頭來過。

我們無法重新開始，彷彿過去不曾發生。

但我們能在焦土裡，

種下新的種子。

總有一天，一個關於我們是誰的全新故事將會收成，
我們將建立一段歷史之火冶煉出來的關係。

你是傷害了我的人，

我是可能傷害你的人，

明白這些真相以後，我們選擇打造新氣象，

寬恕就是彎下腰來清除傷害與互控的死結。

清出一塊空間，一塊適合耕種的田地，

當我站在那裡，巡視這塊地方，

我可以選擇邀請你，

一起種下來日豐收的種子，

或者，我可以選擇放下你，

讓這塊田地休耕。



重點回顧

無論你選擇重建或放下這段關係，你都要知道：

- 重建永遠都是優先的選項，除非有安全的顧慮。
- 為你的需要向加害者提出請求，以助重建或放下這段關係。
- 你或許需要一聲道歉、一個解釋、一件有形的物品，或再也不要見到那個人。
- 反省自己在任何衝突中的一份責任。
- 重建的關係會比之前更強固，而且絕對不會一樣。
- 透過重建或放下一段關係，你將從受害處境和創傷中釋放出來。

思想練習

在決定放下或重建時，你可以進行這個練習。

1. 來到你的安全領地。
2. 邀請那位你信得過、靠得住的同伴和你坐在一起。
3. 讓自己感受一下，你和你所寬恕的人的關係被哪些希望與焦灼包圍。

4. 向你的同伴描述這些希望與恐懼。
5. 你的同伴不會評斷你的希望、恐懼或決定。你的同伴會肯定你的內在智慧。
6. 當你覺得自己決定好了，就可以離開這個空間了。

石頭儀式

PART 1 賦予石頭新貌，或將它還諸天地

1. 此刻，你要決定一下，是要賦予你的石頭一個美麗的新貌，還是要將它放回大自然中。
2. 如果選擇要賦予它新的樣貌，決定一下你要怎麼彩繪它或裝飾它。你也可以選擇將它變成屋子裡或花園裡一件有用的東西。
3. 如果選擇捨棄它，你可以把它帶回你發現它的地方，把它放下來；或者你也可以把它帶到一個對你別具意義的新地點。
4. 一切都不會白費。一切的一切，就連石頭也有它的用處。
5. 作為循著四段進程療癒創傷的一部分，在完成這個儀式後，你或許也想試試以下這個額外的儀式。



PART · 2
將石頭化為藝術品

1. 你需要一些美術工具（膠水、顏料、色紙、麥克筆、布料）。
2. 你也需要一個袋子。
3. 使用你認為很美又打得破的東西來進行，例如杯子、盤子或磁磚（如果沒有打得破的東西可用，不妨以雜誌上的圖片、照片或一塊有花樣的布料來取代）。
4. 將那件打得破的東西放進袋子裡，用你的石頭敲碎它（如果你用的是照片或圖片，就用你的石頭刮它、劃它或割破它）。
5. 現在用美術工具將那些碎片做成一件美麗的成品。



1. 有可能把你舊有的東西變美嗎？
2. 要這麼做有多難？
3. 新成品和你摧毀的舊物件有多像？
4. 它和原本的物件有一樣的功能嗎？
5. 關於重建與放下的課題，在進行這個活動時，你學到什麼？

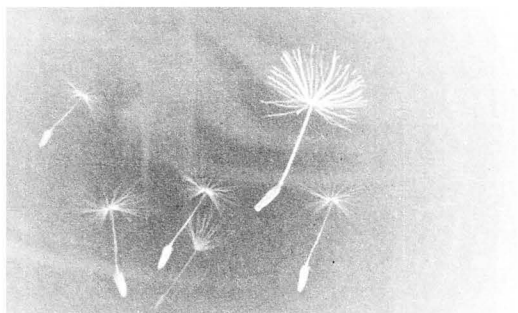
第三部

一切都能寬恕



第八章

需要獲得寬恕



「是的，先生，女士，就從這裡過去。」警察回應我們的詢問。我太太莉雅和我很清楚怎麼走，不需要請教這位眉清目秀、熱心幫忙的倫敦警察。但在祖國南非，一旦落入警察的魔掌中，無禮與騷擾是意料之內的家常便飯，與英國警察的接觸於是成為一種至高無上的享受。南非警察是種族隔離政策的前線執法人員，他們的角色是要執行種族主義毒窟的所有歧視行為。所以，在英國落腳之後，發現倫敦警察是這麼彬彬有禮又熱心助人，我們真是太震驚了。

逗留英國期間，那裡在許多方面都是一個既客氣多禮又親切友善的避風港。相較於我們在祖國熟悉而無休止的偏見、混亂和暴力，這裡猶如一塊綠洲。有四年的時間，我們可以在任何餐廳用餐、上任何一家戲院、搭任何一輛公車。那是一段自由解放而改變人生的經歷。接著，任務來了。

莉雅和我討論在這次二訪英國之後回到南非的意義。第一次我是來求學，這次則是為「普世教會協會」(World Council of Churches)的「神學教育基金」(Theological Education Fund)來工作三年。

兩個女兒現在比較大了，她們將必須回到鄰國史瓦濟蘭的寄宿學校。我看得出來莉雅多害怕一家人又要分隔兩地。我看得出來她多害怕回歸次等公民的地位，但我感受到



這個新的使命召喚。我即將出任約翰尼斯堡教區主教，成為聖瑪莉大教堂（St. Mary's Cathedral）的教長，那裡是我當初被授予神職的地方，而且我是第一位坐上這個位子的黑人。我懇求了一番。莉雅向來很支持我的神職工作，最後她心不甘情不願地答應了。那是我們的婚姻其中一段最緊張的時期。

回到南非的家，種族隔離政策的惡意迎面而來，我無法保持沉默，死亡恐嚇接踵而至。當莉雅或其中一個孩子慢慢掛上電話，臉上隱約流露恐懼，我就知道又是一通惡劣的恐嚇電話。我問莉雅我是不是不該再公然表態，相當出乎意料地，她說如果我要在外面保持沉默，那不如和曼德拉以及其他許多反種族隔離政策的運動分子一起關在羅本島（Robben Island），她還比較高興。這給了我無以言喻的勇氣。但每當看到她或我們的孩子接完電話後氣得發抖或怕得發抖，我知道是我的所作所為造成她們的痛苦。

我們做的選擇會影響到其他人，即使我們不是故意要傷害他們。許多年後，我問莉雅能不能原諒我因為工作對她和我們的家庭造成的衝擊。她對我笑了笑，或許很感激我體會到她的犧牲。「我老早就原諒你了。」她說。

你需要得到誰的寬恕？你做了什麼？你傷害了你愛的人嗎？罪惡感或羞愧感啃噬著你嗎？你導致他人的痛苦和折磨嗎？你是否困在自己的所作所為留下的殘骸裡，看不見

脫困的辦法？

我們都會犯錯，我們都需要獲得寬恕，真相就這麼簡單。我們無法揮揮魔法棒回到過去，改變已經發生的事或取消已經造成的傷害，但我們可以盡一切力量糾正做錯的事。我們可以盡心竭力確保一樣的傷害不再發生。

我們都需要獲得寬恕。我們都有粗心大意、自私自利或冷酷無情的時候。如同前面說過的，沒有不可寬恕的行為，沒有無可救藥的人。然而，要承認自己做錯了並且請求寬恕並不容易。「我很抱歉」或許是最難說出口的一句話。我們可以想出各式各樣的藉口來為自己開脫。

當我們願意放下自我防衛，誠實地看一看自己的行為，我們會發現請求寬恕能讓我們大獲解脫，承認錯誤則能讓我們得到無比的力量。這是將我們從過去的錯誤中釋放出來的辦法。這是讓我們能不被自己犯的錯牽制、無拘無束朝未來邁進的辦法。

尋求寬恕

我們假設被請求寬恕的人很難熬，但對於尋求寬恕的人來說可能還更難熬。為什麼



我們會以為悔罪比寬恕容易呢？不是這樣的。當我們犯了錯而想要彌補時，人性的深度就展現出來了。我們顯示出自己是多麼渴望療傷止痛，我們顯示出自己是多麼渴望能為受到傷害的人療傷止痛。

史蒂凡斯·柯慈 (Stefans Coetzee) 在普勒托利亞中央監獄 (Pretoria Central Prison) 走過了四段進程。一九九六年耶誕夜，十七歲的柯慈和三名白人至上主義團體「南非白人抵抗運動」(Afrikaner Weerstandsbeweging) 的成員，在南非伍斯特 (Worcester) 的一家購物中心設置了一批炸彈。他們針對一個當地黑人經常造訪的場所，目標是要盡可能造成最大的傷亡。只有其中一顆炸彈爆炸，但有六十七人受傷，四人死亡，四人中有三人是兒童。事發後不久，柯慈表達他很失望死亡人數這麼少。

是一位獄友讓柯慈踏上療癒之旅。尤金·達·寇克 (Eugene de Kock) 由於種族隔離政策時期無數凶殺案都有他的份，而被媒體稱為「一級惡魔」(Prime Evil)，但他成為柯慈的良師益友。「除非從被你傷害的人那裡尋求寬恕，否則你會發現自己被關在兩座監獄裡——一座拘禁你的肉體，一座關住你的心。修補自己造成的傷害永遠不嫌晚。到時候，即使還在坐牢，你也是自由的。沒人能夠鎖住你洗心革面的能力，沒人能夠鎖住你的良善或你的人性。」

二〇一一年的和解日¹，一封來自柯慈的信被唸給伍斯特炸彈事件的倖存者聽。信中，柯慈表達懺悔並請求寬恕。許多人已原諒了他的駭人之舉，有些炸彈事件的倖存者確實到監獄探望過他，也有些還沒能寬恕。柯慈明白自己不能要求別人寬恕，但他形容被寬恕是「一種恩典……帶來超乎常人所能理解的自由」。

無論有心或者無意，當我傷害別人時，必然也傷害了自己。我變得比我本該成為的人還不如，我變得比我能夠成為的人還不如。一旦傷害了別人，我就需要歸還我從那人身上奪走的東西，或做出賠罪的表示。我也需要填補自己內心因為傷人的言行而喪失的東西。

要將失去的事物恢復，我們需要誠實地看一看自己，與過去的錯誤面對面。我們需要承認自己的所作所為，並且為這些作為負起責任。我們需要真心的懺悔，而真心的懺悔來自於明白我們的錯誤對別人有什麼影響。我們需要看一看自己的靈魂，了解到自己並不想當一個傷害別人的人。我們需要願意痛改前非，並且願意做任何修補一段關係所需要做的事情，即使那可能意味著再也見不到對方。我們必須願意尊重自己沿著四段進程前行的速度。

我們想要尋求寬恕的對象也有他自己的四段進程，我們一樣必須願意尊重。我們不



能支配他的速度或進展。即使永遠得不到寬恕，我們也要勇敢地選擇走這條路，因為我們必須盡所有可能的努力做正確的事。

不曾走上四段進程的代價

很少人會急著要承認自己造成的傷害。但若想成功完成寬恕的過程，我們必須為自己的作為負起責任。為了修補一段關係的裂痕，我們必須能夠坦言自己做了什麼。為了治療我們的內心在傷害他人時形成的破洞，我們必須說出真相。凱莉·寇納（Kelly Connor）不能談自己做了什麼。她無法展開一段通往復原的歷程，這最終以她從沒想像過的方式影響了她的人生。

凱莉十七歲時，她請爸爸開車送她去澳洲伯斯的工作地點，通常她不會自己開車。「那天他想在家休息，所以拒絕了。我很興奮可以自己開他的車去。那天是我姊姊珍妮二十歲生日，我們晚一點要慶祝。幾個星期後，我還要跟朋友去度假。人生很美好，我很快樂，我對未來有好多期待。」

1. 譯注：Reconciliation Day，每年的十二月十六日為南非國定假日，慶祝種族隔離政策結束。

那天上班途中，凱莉不小心撞死了七十歲的瑪格麗特·希莉（Margaret Healy），當時她正在穿越馬路。

我在一段爬坡路的時候開得太快了，而且眼睛只盯著後照鏡。我爬到坡頂時都還沒看見她，等看到時一切都來不及了。

我記得她一臉驚恐的表情。她很老了，但她試著逃走。她掙扎求生。我沒打算要害死她，但我奪走了她的性命。是的，那是一場意外，但我有責任。我有錯，但警察不讓我說出事發真相。

「妳開多快？」警察問。

「我不確定，但時速可能四十五英里左右吧。我開太快了。」

「妳知道速度是多少嗎？」警察問。

「三十五英里。」

「那妳開多快？」警察又問。

「可能是時速四十五英里。」我困惑地重複道。

他嘆了口氣，又問：「速度是多少？」



「三十五英里。」

「那妳開多快？」

我不知道要說什麼。他是要我說謊嗎？

「三十五英里？」我最後說。

「很好。」他說著，打上不會讓我被起訴的答案。

同一天晚上，我媽下了一道聖旨，要我們繼續過日子，就像這件事從未發生過，並且叫我從今以後再也不准提起。我的名字上了報，但我不能訴說自己的愧疚和恐懼。年復一年，我活在擔驚受怕之中，心想警察會來抓我去坐牢。睡覺時，我做噩夢夢見天使和魔鬼在爭奪我的靈魂。

我不知道怎麼活下去。我不知道為什麼我可以活下去。我覺得徹底孤單、徹底迷失。我覺得和周遭世界斷絕了聯繫，被所有應該要愛我的人放逐。我不認為自己有資格活下去，因為我奪走了一條人命。沒有一個安全的地方或人可以讓我談自己的感受。

一個做出我做的這種事、像我有這些感覺的年輕女孩，在這世界上似乎沒有容身之處。羞愧，畏懼，痛苦，罪疚。我知道我父親也有罪惡感，因為他那天沒載我去，但我們沒辦法談這件事。

這件事之後，我的家庭四分五裂。意外過後四個月，我爸爸離開家，消失了。他十年之後過世。我再也沒見過他。我從來沒機會跟他告別。在我撞上瑪格麗特那天，我們全家就死了。我所有的友誼都死了。我的喜悦死了。我的童年和我的未來一起死了。我但願我也死了。

我沒辦法請求寬恕，也沒辦法原諒我自己。沒人知道事情的真相。警方和法庭不會懲罰我，所以我懲罰自己。因為有這個秘密，我從未與人建立緊密的關係。如果我和某人熟稔了起來，我就搬到別的鎮上去，因為我很怕秘密被發現。

守住這個秘密、活在這個謊言中的痛苦讓我無法承受。我企圖自殺，因為我相信唯一一個可以讓我談這件事、唯一一個能寬恕我的人，就是被我撞死的那位老太太。我被關進一家精神療養院，就連在那裡，我都不能告訴任何人我的感受或事情的真相。數十年來，我的羞愧和我的秘密就鎖在我心裡。

凱莉花了三十年才能承認犯行，打破她母親在那悲劇性的一天強加於她的沉默。一旦終於能夠承認錯誤了，她就能給自己的痛苦一個空間、請求寬恕，並且在歷經三十年與許多的煎熬之後，終於放下這段關係。



凱莉如今住在倫敦，公開談論那場意外，並且寫了一本關於從沉默到自我寬恕的書——《致死》(To Cause a Death)，與大家分享她的歷程。不只因為奪走一條人命，也因為無法走上寬恕與自我寬恕的四段進程，她的人生永遠變了調。她說：「如果我能去坐牢，說不定還好一點。我說不定真的可以有個機會，我的家庭也說不定還有救。但是，不把我關進牢裡，卻把所有的祕密、罪疚和羞愧關起來，使得我從來沒有一個改過自新的機會。我從來沒有真正獲釋的機會。」

和解的第一步：認錯

理想上，四段進程從造成傷害的人承認自己的所作所為開始。當我們能夠承認自己做錯了，我們就站穩腳跟地開始了接受寬恕的過程。這讓被我們傷害的人更容易寬恕我們。我們無法保證他們一定會寬恕，但藉由走過四段進程，我們為寬恕創造了更好的機會。即使受傷的一方寬恕我們的希望微乎其微，我們還是可以為了自己的復原而踏上四段進程之路。

給予寬恕的一方收到了一份禮物。請求寬恕的一方則因為誠實面對過去，而收到一

認錯的重點筆記

展開認錯的過程時，你可能希望能得到一些支持。

先練習對朋友、家人或某個你信任的人說你打算說的話，可能會有幫助。

份自我療癒的禮物。尋求寬恕時，我們希望自己謙卑的坦承能夠幫助被我們所傷的人。我們希望痛悔前非能夠修復被我們所傷的關係，所以我們勇敢地跨出那一步。即使不確定結果，我們知道這段旅途是重獲自由與重歸完整的唯一希望。

第一步可能很困難。要認錯不容易，但那是必須的。一如凱莉學到的教訓，比起認錯，活在謊言中還更困難。祕密、羞愧、罪疚與自責都是沉重的負擔。告訴對方我們做了什麼的恐懼，往往大過實際認錯所會得到的反應。唯有說出祕密，我們才能希望掃除愧疚，活在真相與正直之中。

認錯是我們開始為傷害別人負起責任的方式。如同我們在真相與和解委員會一次又一次看到的，受害者如果不知道真相，往往要受更大的煎熬。如果我們真的有心改過，就不會隱瞞真相來加重傷害。認錯是真心優先為他人想的第一步。當我們真的懺悔了，我們就能誠實地認罪，並開始解除由我們所導致的痛苦。無論是奪走一條性命、偷了鄰居的東西、背叛了伴侶、做了任何卑鄙可惡或有欠考慮的舉動，都是如此。



◆如何認錯？

要開始去做任何感覺很困難的事，最好的辦法往往是開始就對了。就認錯而言，我們必須對可能得到的回應不抱任何期待。我們誠實正直地站穩腳跟，坦言自己做了什麼的事實。我們可以說：「我偷了你的東西。」或者：「我對你撒了謊。」認錯另一個關鍵的部分在於體認到我們做的是錯的，並且明白我們傷害了對方，甚且可能傷得很重或無法挽回。

我們也必須願意回答加害者的任何問題，只要這個問題是和我們做了什麼有關。對方或許會請我們說明事發經過、日期、時間和其他具體實情，也或許會請我們解釋為什麼要那麼做。

在這時，我們必須小心，不要以任何方式為自己的行為合理化或找藉口。「我很自私，做事不經大腦」是一個和「我氣得失去理智了」大不相同的答案，這兩者隱含的態度和口氣完全不一樣，從被我們傷害的人那裡得到的反應也會很不一樣。就事實而言，我們或許真是一時喪失理智，但我們還是必須為自己每一個傷害了他人的所作所為負責。沒有負責，就沒有和解。

◆要是我的行為情有可原呢？

或許你傷害了某個跟你很親的人，但你不是故意的。如果你覺得自己的做法情有可原，那還要投入四段進程嗎？如果你根本什麼也沒做，對方卻因為自己想像受到輕視或虧待而對你很生氣，你還要致力於四段進程嗎？

烏班圖的答案是「要」。烏班圖賦予完整而健全的關係最高的價值。如果有人受傷了，烏班圖命令我們理解那人的痛苦。烏班圖邀請我們從別人的眼光去看。我們或許都聽過這個問題：「你要堅持自己是對的，還是你要放下身段得到快樂？」我們都想要快樂，而那往往意味著開口道歉，並且親眼看一看我們對人造成的傷害，即使我們認為自己的所作所為「照理說不應該會讓人覺得受傷」。人心沒有「照理說」這回事。

如果有人因為我們受傷了，無論我們是不是故意的，都必須做任何能夠將傷害彌補過來的事情。小錯如此，大罪亦然。

◆要是受害者不知道呢？

你知道自己的過去。只有你知道你背負的祕密、罪疚和羞愧。如果你不面對過去，它會對你糾纏不休。如果你不能承認自己的錯誤或罪行，內疚或羞愧總會找到某種毀滅



性的方式伸出它們的魔爪。這些東西就是有辦法陰魂不散，而且往往非你所能控制。

傷害另一個人的時候，我們都失去了自己一部分的人性，或甚至神性。而且那份失去是一個你要背負的沉重負擔。無論你所傷害的人不知道，你自己知道你做過什麼，而這就足以讓你尋求補救之道，儘管補救之道或許包括、也或許不包括把事情對你所傷害的人說出來。

還有一種情況是，比起被蒙在鼓裡，揭露不知情的背叛可能會對受害者造成更重的傷害。如果是這樣的情況，你也可以把事情告訴一位信得過的對象，或許是諮商師，或許是聆聽告解的神父。

◆要是我害怕後果呢？

你可能會害怕認錯之後即將發生的事情，這是可以理解的。你可能要付出代價，但這份代價會比保持沉默的個人損失來得划算。罪惡感的重量可能令人難以置信，羞愧感的負擔則可能令人無法招架。

如果有法律上的後果要顧慮，你在認錯前可能會想找顧問諮詢。你也可能會想帶一位信得過的第三者一起去，讓他當你和受害者雙方的後盾。這人可以是家人、朋友或專



業人士。切記很重要的一點：沒有赤裸裸的真相，就沒有真心誠意的寬恕，也就不會有真正的復原。真相讓所有人自由。

和解的第二步：見證痛苦並道歉

認錯很難，完全坦承罪行很難，見證我們所造成的傷害並且致上歉意也很難。見證和道歉需要一種並不容易達到的謙卑。即使我們已經知道自己很魯莽、很自私或很殘酷，要承認並面對我們造成的傷害、說出「對不起」這三個字，依舊不容易。老實說，這三個字往往感覺像是最難對另一個人說出口的話。我們可能把這小小的三個字吞回去一百次，才終於說出口一次。犯下小錯時就值得練習說「對不起」，因為我們遲早都會需要在造成大傷害時說這三個字。

見證自己為他人帶來的痛苦能協助對方復原，也有助於這段關係的修復。受害者需要傾訴自己的故事。受害者需要表達自己有多麼受傷。而身為造成傷害的人，我們需要無畏地站在被我們傷害的人面前，敞開心扉容納對方的痛苦。造成痛苦，我們有份；療傷止痛，我們也有份。



見證痛苦的重點筆記

- 不要爭辯。
- 不要反問。
- 傾聽並體會你所導致的傷痛。
- 不要將自己的行為或動機合理化。
- 誠實而詳盡地回答所有問題。

◆我要如何見證痛苦？

受害者需要感覺自己受到傾聽與肯定。要這麼做的最好辦法，就是不要爭論他們的說法是否屬實，也不要爭論他們是怎麼個受傷法。如果另一半說你上週三撒謊，但你其實是上週四撒謊，爭論撒謊的日期對重建信任不會有幫助。如果孩子說：「你沒來看我的足球賽。你從來不在我身邊。」把你去過的其他足球賽

數給孩子聽，證明你無庸置疑地確實陪在他身邊，是不會有讓你們恢復感情的作用的。

反問或質疑是不能解救受傷的人脫離痛苦的，因為我們都希望自己的痛苦得到承認與理解，我們都希望能放心把形形色色、或輕或重的受傷感受表達出來。如果你和被你傷害的人爭辯，對方就不會覺得放心，也不會覺得受到理解。當一個人受傷時，他希望自己的痛苦得到理解與認同。少了這份理解，寬恕的過程就會陷入僵局，你們會雙雙困在把事情說出來與面對內心感受的無盡循環裡。同理心是你和被你傷害的人通往寬恕的道路。

我們無法排練如何見證痛苦，也沒有範本可以照章行事。你要抱持開放的態度，也要真心渴望能撫平你所造成的傷痛。如果受害者有疑問，你要誠實而詳盡地回答。發自內心說真話。如果對方問你怎能做出這種事，把真相告訴他。小心不要為自己的行為開脫或辯解。

在寬恕的過程中，面對自己造成的傷害所引發的連帶效應，真的是很痛苦的一步。如同默福讓我們在安琪拉遇害的事件中看到的，安琪拉和她的家人不是唯一受到這暴行影響的人，影響所及還包括默福、默福的孩子、我孫女在學校的朋友，乃至於我們全社區所有人的安全感。暴行發生在安琪拉身上，但痛苦廣為擴散。我們全都這麼彼此相連，當我們傷害了一個人，痛苦往往比我們所能想像的傳得更深、更遠。透過見證我們造成的傷害所導致的痛苦，我們開始扭轉這波傷痛的浪潮。而藉由貫徹一個真誠的道歉，我們阻止了未來一波接一波的損害。

◆說出三個簡單的字

認錯並見證痛苦之後，我們必須給對方一個真誠的道歉。道歉具有某種神奇的力量。「對不起」這三個字光是說出口就有療癒的效果。我們當中有誰從來不必說這三個



字？又有誰從來不想聽到這三個字？「對不起」可以是國家、配偶、朋友和敵人之間的橋樑。一整個世界都可以奠定在「對不起」這三個字的基礎上。

若是忽視這重要的一步，我們可能會對寬恕的基礎造成裂痕。

在被對方聽進去、感受到之前，我們可能需要說這神奇的三個字很多次。在對方相信之前，我們可能必須說很多次。重點在於我們有足夠的勇氣說出口，願意卸下防備真心道歉，並且又謙卑得可以一次次重複去說，只要有必要，無論幾次都可以。

◆我要如何道歉？

開口道歉時，你是在修補對方被你侵犯到的自尊，也是在承認自己確實侵犯了他人。你是在為自己所導致的傷害負起屬於你的那一份責任。當你懷著謙卑的態度與真心的懺悔為傷害他人道歉，你就開啟了一個療傷止痛的空間。

我們都聽過小孩子在父母的責備下被迫咕噥著說「對不起」，我們也都聽到了孩子語氣裡的不情願。空洞或沒有誠意的道歉只會加重原本的傷害。為了讓自己脫身或讓對方息怒而說出口的道歉絲毫不算道歉。道歉要發自內心。若非真心，就不要開口。唯有體認到對方所受的煎熬以及我們所造成的傷害，這樣的道歉才真誠。唯有真正懺悔了，我

匿名的道歉管道

· 道歉網站

www.perfectapology.com

www.imsorry.com

www.joeapology.com

· 道歉熱線電話（美國地區）

(347) 201- 2446

們的道歉才會是全心全意，而非不甘不願的。

當我們體認到自己犯的錯、承認自己做錯了，並且願意坦然面對我們所造成的痛苦，也真的為自己的行為感到懊悔，開口道歉將會讓我們覺得彷彿從肩上卸下了沉重的負擔。即使道歉能有補償的作用，當烏斑圖驅使我們去修補一道無心的裂痕時，我們也必須要有心真誠道歉，才能療傷止痛。

◆要是我不能直接對我傷害的人道歉呢？

即使你要道歉的對象已經不在了，或者你不可能直接和他們交談，自由和療癒仍舊有可能伴隨著表達「對不起」而來。你可以寫在一封信裡，把信埋起來或者燒掉。你也可以加入一些匿名道歉網站，或甚至打去道歉熱線，以匿名語音留言的方式留下你的道歉。

這些道歉管道的存在，就證明了道歉所能提供的療癒力。理想上，被告都能面對原告，直截了當



地表達懺悔並致上歉意。這種理想不一定都能實現，但我們還是可以踏上四段進程中的這一步。

和解的第三步：請求寬恕

我們往往會想，請求寬恕是不是很自私？我們是不是在請求對方放自己一馬、不必向社會付出代價，或不用為自己的行為負責？請求寬恕並不自私，事實上，它還是負起責任的最高表現。透過請求寬恕，我們決心致力於洗心革面的可能，我們正式報名了改過自新的艱困工作。沒有人是無可救藥的，否決掉任何一個人被寬恕的價值，就是否決了所有人。

之所以請求寬恕，是因為沒人能活在過去。受害者不能活在過去，加害者也不能活在過去。請求寬恕時，我們是在請求獲准重新開始。請求寬恕時，我們是在請求不再受到過去綁架。請求寬恕時，我們是在一個意義深遠的、釋放受害者與加害者雙方的過程中。請求寬恕不能沒有認錯與見證痛苦。

如果你還是覺得要請求寬恕很難，可能是因為你有一些自我寬恕的功課要做，我們

會在第九章探討這個部分。向受害者請求寬恕是一種承認自己對於修補破碎之處有責任也有意願的方式。

我們無法保證你一定會獲得寬恕，也無法保證一段關係能因此修復。但透過請求，我們盡了自己的一份力，而唯有當我們傾盡全力做盡一切，也盡我們所能走完寬恕之路，我們才能將自己從可恥的過往中釋放出來。每一位罪人都有聖人的潛質，都能找回自己在傷害他人的過程中所喪失的人性。

◆我要如何請求寬恕？

請求寬恕絕不只是說出「你能原諒我嗎」這幾個字。請求寬恕時，我們表達了懺悔、致上了歉意。我們體認到對方的傷痛，並解釋我們為什麼不會再傷害對方，又要如何不再造成傷害。當我們真心尋求寬恕，我們會付出一切代價補償過失。我們不只願意問受害者能不能原諒我們，也願意給他們任何為了寬恕而需要我們做出的補償。事情就這麼簡單，也就這麼困難。一場衝突當中的雙方都不願意永遠和受害者或加害者的角色綁在一起。

在真相與和解委員會，表達懺悔並非加害者獲得赦免的必要條件。一開始，委員們



對這一點很不滿，但後來我們漸漸明白了這種做法的智慧。站在委員會的立場，我們不要加害者假裝抱歉，或只是為了滿足獲赦的條件說一些空洞的話和虛假的懺悔。我們最主要追求的是真相，以及讓受害者有辦法被傾聽和得到他們想要的解答。儘管不要求表達懺悔，但事實上，幾乎每一位來到委員會的人都面向他們的受害者，為自己的行為表達了懺悔與自責，這些人也幾乎全都請求寬恕。

看到這樣慨然應允的寬恕，我真的很敬佩。透過誠實對話而來的懇切道歉與寬恕舉動，也深深讓我讚歎。我沒辦法寫一份表達懺悔的腳本給你，你必須直接從你的心和良知寫出屬於自己的腳本。你的心才是寬恕和被寬恕的力量賴以產生的地方。沒人能將懺悔放進另一個人心裡。你若不是覺得後悔，就是覺得不後悔。如果你的懺悔是真誠而由衷的，被你傷害的人必然會知道。

小易·納非米拉剛得知有真相與和解委員會這個單位時，他並不想提出關於殺害艾咪·畢爾的證詞。但後來他讀到一篇報導，艾咪的雙親琳達·畢爾和彼得·畢爾在報導中說，寬恕與否並不取決於他們，而是取決於南非人民能否「學會寬恕」。在這之後，他決定要到委員會來，說出他的故事，表達他的懺悔。「我的出發點不是想獲得赦免。我只想請求寬恕。我想要當面對琳達和彼得說：『對不起。你們能原諒我嗎？』我想要身心

的自由。」

如同我們在前一章分享的，由於小易願意表達懺悔、請求寬恕，畢爾夫婦和他之間建立起新的關係。艾咪遇害的悲劇寫出了新的故事，為了紀念她，有這麼多良善與這麼多療癒以她之名而生。

◆要是對方不肯寬恕呢？

沒人能擔保請求寬恕就會獲得寬恕，但無論如何，你還是要請求。受害者的寬恕過程與進度可能和你有不同的時間表。如果對方拒絕寬恕，不要對他們施壓，也不要給他們任何除了謙卑與諒解之外的回應。讓他們知道你會在那裡以他們需要的方式給予協助，你尊重他們的決定，然後以行動證明你已經改頭換面了。強迫對方絕非明智的做法，而且也沒有幫助。

你不能強迫任何人原諒你。信任往往需要時間重建，尤其是在親近的人之間。如果你背叛了某個親近的人，在對方考慮原諒你並重建這段關係之前，可能要花幾星期、幾個月，或甚至幾年。

即使沒人給你寬恕，你還是可以在四段進程上前進。不能依你所願得到寬恕的事



實，不必成為自身成長和復原的阻礙。一旦真的幡然悔悟了，我們沒人還能承受得住過往錯誤的重擔。如果你很真誠地請求過了，卻沒能得到寬恕，那麼你已經盡了你的那份力。這不代表你就不做出補償。我們永遠都要努力把被我們掠奪的東西還回去，無論是有形還無形的東西。我們永遠都要找機會彌補缺憾。有時我們無法把失去的東西還回去，例如安琪拉的性命，但永遠都有彌補的方式。

◆我要如何彌補？

請求寬恕很大的一個部分，就是做出補償，而什麼樣的補償，則取決於受害者需要什麼才能寬恕。可能是歸還有形的東西，例如歸還被偷走的錢財或被竊取的物品——這往往是最簡單也最清楚的一種補償形式。如果你要做的補償是財務方面的，但你目前無法立刻還清，和受害者擬定定期還款計畫會有幫助，而且你要切實依約履行。

言語能夠表達我們的懺悔以及想要做對的渴望，但是，行動往往才最能表現我們真正的意圖。如果你和對方達成了協議，就要切實履行，否則你可能會發現自己要把四段進程重新再走一遍。

你需要做出的彌補更有可能是象徵性的。舉例而言，如果發生虐待或背叛情事，你

的配偶或伴侶可能需要你同意接受諮商。如果我能告訴我父親我需要他做什麼來修補我們的關係，那麼我會告訴他，我要他從此滴酒不沾。

一般而言，受害者需要知道並得到不會再受侵犯的保證。依照情況的不同，受害者會有各自獨特的需求。但往往只要了解事發狀況以及你那麼做的原因，並且感受到你真诚的懺悔，就能滿足他們寬恕你的條件，接下來就可以修復這段關係了。

彌補的過程不能省略或掩蓋掉。如果在致力於四段進程的過程中，你沒能直接向被你傷害的人請求寬恕，或詢問他們需要什麼才能重歸完整，你還是能為受害者做出間接的彌補，一如麗莎·寇特（Lisa Cotter）為曼蒂與嘉莉——在她要負起責任的車禍中喪生的兩個女孩——所做的。如果你偷了錢，你可以將一樣的金額以受害者的名義捐給慈善機構。你可以把那筆錢匿名寄給受害者或受害者的家人。如果你在社區裡造成了傷害，你可以自願為社區擔任志工，當作一種補償的形式。

即使得不到受害者的指示，我們還是有無數方式可以做出彌補。到頭來，你是在致力於讓自己歸於完整，並為受到傷害的人療傷止痛——包括你自己。彌補過失也是一個治療你自己的方式。



和解的第四步：重建或放下這段關係

四段進程的最後一步是選擇重建或放下這段關係。如同前一章所說，無論你是受害者或加害者，優先的選擇都是修復和重建彼此的關係。透過認錯和請求寬恕的過程，我們的關係往往會變得更強韌。

受到寬恕之後，我們可以有個全新的開始，並從過去的錯誤中學習。但**重建並非遺忘**，這一點很重要，必須特別強調。得到寬恕之後，我們進入一段新的關係，但我們不能期望被我們所傷的人忘記那份傷害。我們不是要請受害者遺忘，而是要請他們認同我們共通的人性，以及我們改過自新的意願。我們希望誠實地實踐寬恕的四段進程之後，雙方都能繼續向前邁進，並且一起寫出新的故事。這並不一定可能，但總是值得努力。

我們力圖修復與重建，但如果不可能，那就放下這段關係。一如重建並非遺忘，放下關係也不是失去。有時我們無法從過去的殘骸中創造新的東西，但我們還是要朝未來的無限可能邁進。沒人能強迫維持關係。如果被你傷害的人選擇不要和你有關係，這是他的選擇。你已經高貴優雅且大澈大悟地做了所有能做的彌補。你必須尊重對方放下你以及這段關係的決定。

放下意味著進入擺脫了過去的未來。你已經盡你所能修復這段關係。四段進程是你邁向新生活的墊腳石，也是讓你回到自己本來真正的樣子。在下一章，我們將探討如何透過四段進程找到來自於寬恕自己的蛻變。

但首先，讓我們暫停一下，聽一聽內心的聲音。

對不起

這三個字湮滅多少次了？

它們卡在我的喉嚨裡，

它們融化在我的舌頭上，

它們接觸到空氣之前就已窒息。

對不起

這三個字壓在我的心頭，

而且它們有千斤重。

我能不能不要再這樣，

以為把對不起說出口就沒事了？



我很抱歉，而且事情還沒結束，

為我造成的傷害，

為我引發的疑慮，

為你懷抱的憂傷，

為你承受的憤怒、絕望、煎熬和哀痛，

我很抱歉。

沒有一種貨幣可以用來償付你的眼淚，

但我可以彌補，

而且我是真心要說：

對不起。

● 重點回顧

如果你需要得到他人的寬恕，你要……

- 尋求你所需要的支持。
- 認錯。
- 見證痛苦並道歉。
- 請求寬恕。
- 做出對方要求或需要的彌補或賠償。
- 尊重受害者重建或放下這段關係的選擇。

● 冥想練習

在第四章，你做過悲傷之盒的練習，現在要進行寬恕之盒的練習。

1. 創造一個安全的空間。在腦海裡想一個安全的地方（如果你在第四章做過這個冥想，現在回想一下。如果沒有，請繼續讀下去）。那塊安全的地方可以是真實存在的，也可以是想像的。完整地勾勒這個地方，讓自己置身其中。你在室內還是戶



外？是一個很大的開放空間，還是一個舒適的小角落？聞起來如何？空氣接觸皮膚的感覺如何？你聽見什麼聲音？音樂？劈啪響的火堆？鳥鳴？潺潺的溪流或噴泉？海濤？草在微風中搖擺的沙沙聲？這是一個舒適宜人的地方，你可以放鬆心情、舒舒服服地坐在那裡。它是你的安全領地。

2. 有人在呼喚你。那人的聲音溫暖、慈愛而愉快。當你準備好的時候，就迎接這人來到你的安全領地。注意一下這人的存在是如何加強了你的安全感和踏實感。誰是這位良伴？是你心愛的人？朋友？還是一位精神領袖？他是一個能夠接納、能夠給予肯定，而且完全信得過的人嗎？

3. 在你和你的同伴之間有個打開的盒子。看著這個盒子。那是一個輕巧的小盒子，你可以拿起它來放在手裡。注意一下它的尺寸、形狀和材質。這個盒子有什麼獨特之處？告訴你的同伴你做了什麼。盡可能詳細地說出你所造成的傷害的真相。訴說時，看著你的罪惡感和羞愧感像條小溪般從你心裡流出來。看著這條小溪流進打開的盒子裡。一直說到你說完了為止。

4. 請求寬恕。告訴你的同伴你很抱歉做了這種事，並向他請求寬恕。你的同伴對你微笑，他知道你是完整而值得被愛的，無論你做了什麼。現在，輕輕地關上寬恕之盒。

5. 把盒子放在你的大腿上，和它在那裡坐一會兒。準備好之後，就把盒子交給你信任的這位同伴。

6. 準備好之後，你就可以離開你的安全領地了。你知道你所信任的同伴會捧著你的寬恕之盒，在四段進程的盡頭迎接你。

石頭儀式

向石頭坦白，然後放下石頭。

1. 針對這項儀式，你需要一顆很沉的石頭。它的重量要讓你覺得有負擔。
2. 帶著這顆石頭走一段距離，到一個私人場所去。
3. 向這顆石頭坦承你做了什麼。
4. 告訴這顆石頭你造成的痛苦。
5. 向這顆石頭道歉並請求寬恕。你可以在心裡想像被你所傷的人，對著石頭訴說，或是向神請求寬恕。
6. 決定一下你能做什麼來彌補被你所傷的人，或你要如何幫助別人。
7. 把石頭放回大自然中。



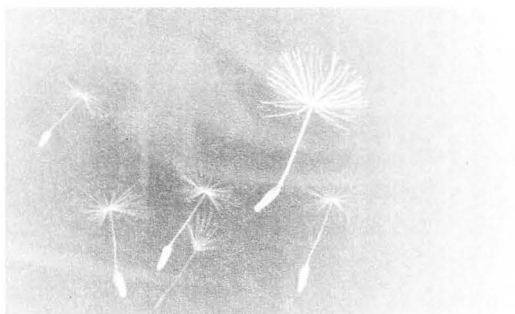
◎ 日記練習

冥想和觀想都具有療癒效果，但寫下你做了什麼，也相當有助於為道歉和請求寬恕做準備。

1. 認錯。你做了什麼？用日記裡的空間說出真相，陳述你所造成的傷害的具體事實。
2. 見證痛苦。現在，深入地看一看你的所作所為是如何傷害了他人。寫下以「我對某人或某事很抱歉」造句的句子。盡可能多寫幾句。
3. 請求寬恕。把下面這個句子完成，並寫下來：「如果你現在不能原諒我，我能理解。但我希望有一天你能原諒我，因為……」
4. 重建或放下這段關係。你即將詢問對方你能做什麼補償，但在這裡，你要列出自己對於如何重建這段關係的想法。你能做什麼來修補被你破壞掉的東西？

第九章

寬恕自己



我父親說他想談一談。我很累。我們正在從每年都有六次的長途跋涉回家的途中。那天為了送孩子去史瓦濟蘭的寄宿學校，我們已經開車開了十小時。周公向我招手。在第二天繼續開十五小時回到愛麗思城的家之前，我們有幾小時可以休息。那是在冰淇淋店白人小夥子事件過後一年。另一趟穿越卡魯區之旅等在前頭，而旅程總是艱辛。

我告訴父親說我很累，而且頭很痛。「我們明天一早再談。」我說。我們就這樣朝莉雅的母亲家開去，距離約有半小時車程。第二天一早，我的外甥跑來叫醒我們，他帶來我父親已死的消息。

我為此悲痛不已。我很愛我父親，儘管他的脾氣帶給我極大的痛苦，他還是有很多慈愛、睿智、風趣的地方。緊接著悲痛而來的，還有內疚。他的猝死讓我永遠聽不到前一天他想對我說什麼。是他心裡想要卸下的一塊巨石嗎？他有沒有可能想為在我小時候對我母親家暴道歉？我永遠不得而知。我花了很多、很多年才能原諒我自己的遲鈍，因為在他最後一次想和我共度幾分鐘時，我沒有給他這個機會。說真的，這份內疚還是刺痛著我。

回顧他不時發酒瘋的那些年，我現在明白我不只對他生氣，也對自己生氣。年幼時恐懼畏縮的我沒能反抗我父親或保護我母親。這麼多年之後，我明白我不只必須原諒



他，也必須原諒自己。

我們勢必會一次又一次地受到寬恕的召喚，這是人際關係的本質。是的，要寬恕別人可能很難，但**要寬恕自己往往還更難**。萬一吃了太多甜食，我要責備自己缺乏意志力，還是原諒自己禁不起誘惑？如果我說：「今天我要上健身房練身體。」結果我卻睡了個長長的午覺，我要懲罰自己，還是饒過自己？如果我饒過自己，那不是代表明天我會在吃了更多甜食之後，睡一場更久的午覺？

寬恕自己的理由就和寬恕別人一樣。這是將我們從過去釋放出來的辦法，這是我們復原與成長的辦法，這是我們賦予痛苦意義、恢復自尊、為自己寫出新的故事的辦法。如果寬恕他人帶來了外在的和睦，寬恕自己則會帶來內在的和諧。當你在自己的故事中既是受害者又是加害者時，對你來說真的會非常辛苦。

不停自責的痛苦

瑪格麗特·希莉的家人幾乎立刻就原諒了十七歲的凱莉·寇納在車禍中撞死瑪格麗特。數十年後，凱莉還在與寬恕自己掙扎：

我覺得我不配快樂，甚至不配活著。這樣活在世上是很痛苦的。我覺得我和每個人、每件事都隔絕開來。這當中有很大一部分是因為我不能談那件事，但另一部分是因為我萬分羞愧。都是我不好。我真的是那個殺了人的恐怖怪獸嗎？我沒有完全坦承那場車禍的來龍去脈，而我知道這導致我厭惡自己，也加重我的罪惡感和羞愧感。

那一個下午定義了我的整個人生。如果沒有發生那件事，我不知道我會成為什麼樣的人。我花了數十年才接納自己。這是否意味著我已原諒了自己？我不確定。直到今天，我還在掙扎不已。我知道如果沒有奪走一條人命，我不會是今天的我，而今天的我喜歡我自己。要和自己和解非常難。談那場車禍讓我幫助了別人，也對我的自我寬恕大有幫助。

時至今日，對於死亡車禍肇事者的獨特創傷有一些新的研究。是因為我公開分享自身經驗，才有了這樣的研究。知道這場悲劇也能催生好事，給了我一個寄託，我有了更遠大的意義與目標。

我知道瑪格麗特的家人寬恕我。我相信瑪格麗特本人也寬恕我。多半時候，我相信我也寬恕了自己。然而，那是一段漫長而艱辛的歷程。如果這件事發生在朋友身上，我會告訴他們：「意外難免。寬恕自己。繼續前進。」我想我們都對自己最苛刻，至少我



知道我是這樣。我試著幫助別人。我是一個好媽媽。這些都是當自責的聲音冒出來時我用來提醒自己的東西，它們也確實有幫助。

自我寬恕不是一張通行證

寬恕別人時，我們放下了最後一絲要他們和我們受相同煎熬的意圖。如同本書所呈現的，報復與討回公道的循環從來不能如我們所求地讓我們從痛苦中解脫，反而只會加重痛苦。寬恕自己時，我們也將自己從針對自身的報復與懲罰循環中釋放出來。這不是說我們對自己的言行舉止沒有責任與義務。如果我跑到你家偷了你的東西，我不能就這樣回家告訴自己說：「咳咳，我原諒我自己，所以一切都沒事了。」

寬恕自己不是不管做了什麼，直接放自己一馬。我還是必須經由四段進程力圖彌補受害者。如果你還沒這麼做，請回到前一章，展開尋求寬恕的歷程。為了真正地寬恕自己，我們不能省略認錯、面對自己的傷人舉止所造成的後果、道歉、請求寬恕，以及做出彌補，並且這一切都是真心誠意的。

紐約州立大學水牛城分校 (State University of New York at Buffalo) 的茱莉·霍

爾 (Julie Hall) 教授和法蘭克·芬奇曼 (Frank Fincham) 教授研究的是自我寬恕——他們稱之為寬恕研究的「繼子」。他們發表的研究，將「真正的自我寬恕」和「假性的自我寬恕」做了區分：

為了真正地寬恕自己，一個人必須或顯性或隱性地承認自身行為之錯誤，並為該行為負起責任或接受非難。欠缺這些元素的自我寬恕並不懇切，此時便可能形成假性自我寬恕 (pseudo self-forgiveness)。假性自我寬恕發生於加害者未能認錯並負責時。在此種情況下，當事人可能表示已原諒自己，但實際上並不認為自己做錯。對犯錯與負責的體認通常會引發罪疚與後悔的感受，而在邁向自我寬恕之前，當事人必須完全體驗這些感受。意圖自我寬恕，卻未能在認知上與情感上消化過錯及其後果，可能導致否認、壓抑，或假性自我寬恕。¹

我們要尋求真正的自我寬恕。唯有誠實、透徹地看一看自己和自己的行為，以及伴隨行為而來的結果，才能達致真正的自我寬恕。

真心尋求自我寬恕的人，是想要改變的人。他們不想重複過去的錯誤。你必須是個



有良知的人，才會想要真正的自我寬恕。如果你為自己做的某件事感到罪疚、羞愧、後悔或自責，這就是讓你重新開始的地方。你可以踏上四段進程並尋求寬恕。如果罪疚、羞愧、後悔或自責讓你陷入癱瘓，展開自我寬恕的過程是讓你得到治療、掙脫癱瘓處境的辦法。

為什麼應該寬恕自己？為什麼寬恕自己那麼難？

無法自我寬恕，可能會影響到人生各個面向——健康、事業、感情、親子教養，乃至整體的幸福快樂感。不能原諒自己時，身心雙方面會經歷到和不能原諒他人時一樣的危害效應。

緊抓著自責不放，讓我們困在過去的監獄裡，也限制了現在這一刻所存有的潛在可能。我們的所作所為讓自己感到罪疚和羞愧，而一個不小心，我們就會變成這些想法與感覺的犧牲品。別誤會，我們確實對自身的所作所為有責任，但當我們固守在過去自

1. Julie H. Hall and Frank D. Fincham, "Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research," *Journal of Social and Clinical Psychology* 24, no. 5 (2005): 621-37.

己做了什麼的不愉快裡——當我們以曾經犯過的錯誤來定義自己——我們就否定了自己蛻變的能力。我們都能從過去的錯誤中學習。記取教訓和被自己的所作所為綁架是不一樣的。到了某個地步，我們必須放下過去，重新開始。我們一再強調，沒人不配得到寬恕，這也包括你自己。

我知道，要把我們慷慨施予他人的寬恕賞給自己，可能還是很困難。或許我們看待自己比看待別人的標準要來得高（仔細想想，我們會發現這種雙重標準也是自大的一個小小表現：我是個比別人更好的人，所以我更不應該犯錯）。或許我們覺得自己還沒真正付出代價。或許罪惡感和羞愧感讓我們覺得不配得到另一次機會。布芮尼·布朗（Brene Brown）是羞愧感的權威研究者，也是多本探討這個主題的精采好書的作者，她將罪惡感定義為「我做了壞事」的感覺，而羞愧感則是「我是壞人」的感覺。

做錯事時產生罪惡感，是完全恰當且不可避免的。如此一來，我們才知道自己需要踏上四段進程，修復我們所造成的傷害，重建我們和他人的關係。罪惡感幫助我們和他人保持聯繫。羞愧感在人類的進化上也發揮了讓我們和團體保持關係的作用。我們會對傷害別人卻無動於衷的人說：「你沒有羞恥心嗎？」但羞愧感也可能具有毒性。有毒的羞愧感迫使我們與人隔絕，自外於人類群體，自認無所歸屬。它讓我們相信自己不配擁



有人際關係。

沒有人是邪惡的，沒有人應該被界定成人類所有惡劣行徑的總和。凱莉·寇納不是殺人凶手，她是一個某次行為致人於死的人。我們沒有人是凶手、騙子、背叛者或禽獸。我們都是有弱點、不完美而可能說謊、偷竊或背叛的人類。我們都是有弱點、不完美而可能侵犯他人的人類。在犯下這些惡行時，我們不是禽獸，而是背離了善良本性的人類。

我們的所作所為不能定義我們。我們都被制約，認為一個人受到尊敬是因為他的所作所為，不是因為他是什麼樣的人。事實上，一個人的價值和他的表現沒有關係，但這種想法卻可能讓我們在犯錯時很難寬恕自己。沒有人始終都呈現出最好的一面。沒有人是完美的。有時我們必須寬恕的過失並非是自己故意造成的，因為我們在當時以為這麼做是最好的。如同那一晚，疲勞讓我拒絕了我父親，我在當時以為這麼做是最好的。我精神不濟，無法好好談話。我不知道再也沒有機會了。

後來我漸漸接受了這一點。我們都必須接受過去，才能開創新的未來。如果能夠做得更好，我們就會那麼做。就算是存心造成傷害好了，我們也都有改變的潛在可能。我們可以努力糾正錯誤或彌補過失。沒有人是完美的，但我們可以讓記取教訓的藝術臻於

完美，也可以讓自我寬恕的藝術臻於完美。如此一來，我們就會成長、改變，並在最後重新開始。

你能直視鏡中的自己嗎？

麗莎·寇特在獄中花了五年時間，才能看著鏡子裡自己的眼睛。麗莎撞死的兩個女孩的父母丹·華格納和琳恩·華格納，透過一封送到獄中給她的信表達了寬恕，但自我寬恕的路走起來沒那麼快。麗莎說明道：

如果能讓時光倒流，我會回到那個晚上，然後不要酒駕。但時光不能倒流，我必須活在罪惡感與羞愧感中。每一天，我必須在好多方面接受自己做出的事，我必須找到辦法從那些依舊不斷浮現的痛苦感受中走出來，否則我無法為自己的孩子扮演好母親的角色。而說這種話又讓我內疚起來，因為琳恩和丹被我害得不能繼續為人父母，所以我又有什麼權利談為人母親的掙扎呢？

在監獄裡，讓我能和罪惡感共處的唯一辦法就是紀律。每天我沿著監獄放封區的跑



道跑上一哩又一哩。每一哩我都哭了又哭。為我撞死的兩個女孩哭。為丹和琳恩所受的煎熬哭。為我青春期的兒子和兩個小寶寶哭，他們不只失去了媽媽，他們的媽媽還變成鄰居眼中的恐怖怪獸和殺人凶手。我跑著淚水與悲傷的馬拉松。

我也讀心靈成長和十二康復步驟的勵志書。其中一本有關自我療癒與寬恕的書中提到要看著鏡子，對自己說：「我愛你。」我和另外五位女囚同住一間牢房，牢房裡有一個小洗手台。每天早晨的例行公事當中，我都曾站到那個洗手台前說：「麗莎，我愛妳。」我的一位牢友日復一日、週復一週、年復一年看我這麼做，有一天，她拍起手來，說：「妳終於是真心的了。」那五年來，直到那個早晨之前，我甚至不知道自己在說那幾個字時無法看著自己的眼睛。「現在，真正的功課才要開始。」那位牢友說。那時的我還不知道她說的有多對呢。

出獄後，我在假釋官辦公室見到丹和琳恩。我們抱在一起哭成一團。他們的寬恕絕對讓我的自我寬恕更容易些。那天，我們展開了一段新的關係，琳恩變成有點像是我在精神上的母親。她參與了我孩子的人生。她和丹甚至想見見我的未婚夫，確定他是個好人。我們一起分享我們的故事，一起試著幫助別人。每一次受到邀約，我都盡力為我的社區提供服務。我也對我的過去完全誠實。我接受它。當人們在背後指指點點，我抬頭

挺胸。我明白他們為什麼會這樣。我知道我再也不是「那個女的」或「那個肇事者」，而這對我們三人都有幫助。我就只是麗莎。我有我的故事，他們有他們的故事，而我們又有我們一起的故事。

自我寬恕是什麼？不是什麼？

自我寬恕不是為自己的所作所為開脫，也不是將你對他人造成的傷害掩飾過去。自我寬恕不是忘記你的行為。事實上，自我寬恕是誠實地記得你做了什麼，以及你是如何傷害了他人。

自我寬恕不是一個讓你可以不用認錯或彌補過失的漏洞，自我寬恕是真正的自我悅納。這意思是你接受自己是個不完美的人類。當麗莎能夠看著鏡中的自己說「我愛妳」時，她達到了某種自我悅納的境地。在那充滿希望的一刻，復原和蛻變成為可能。如果你為傷害了別人痛苦，這代表你有良知和懺悔心。而你所尋求的藥膏，就藏在那些痛苦的感受當中。

仇恨是毒藥。如果你的仇恨是針對自己，那麼自我寬恕就是解藥。



自我寬恕需要什麼？

首先，最重要的是，自我寬恕需要絕對的真相。能和他人和解之前，我們需要真相。能和自己和解之前，我們也需要真相。如果你還沒認錯並請求寬恕，那麼請現在就這麼做。然而，無論你是否已經得到他人的寬恕，你還是可以力求自我寬恕。他人的寬恕並非自我寬恕的必要條件。當然，他人的寬恕能讓自我寬恕容易些，但有些人可能永遠不會原諒你。如同本書從頭到尾強調的，寬恕是為了我們自己，不是為了別人。我們不能強迫他人原諒我們，別人的寬恕是別人自己的旅程。我們也不能強迫自己原諒自己。我們能做的是踏上四段進程，讓自我寬恕得以展開。

自我寬恕需要我們面對自己真實的感受。我們覺得有罪惡感嗎？我們覺得很羞愧嗎？我們覺得悲痛嗎？我們覺得絕望或沒救了嗎？分辨出那些阻礙了自我寬恕的感受，我們就能開始處理它們、轉化它們。罪惡感或羞愧感也許永遠不會徹底煙消雲散，但我們必須小心不要因為罪惡感或羞愧感依然存在，而又更覺得罪疚與羞愧，以至於情況更加惡化。

自我寬恕也需要虛心和努力。它需要你由衷渴望不再重蹈覆轍，也需要你由衷渴望

改過自新。如果我欺騙了另一半，為了真正地寬恕自己，我必須正視自己為她帶來的痛苦。我必須誠實面對我對我們的關係造成的破壞，並下定決心再也不會欺騙她。當我們知道自己已經盡一切努力在彌補時，就比較有可能寬恕自己的所作所為。

自我寬恕也需要踏進未知的領域。我們可能認為自己就是個「壞人」，認為我們最糟糕的言行舉止就是我們對自己的全部描述。寬恕自己時，我們放掉了那樣的自我認同。發現自己真實的樣子有多美好，可能是一次令人驚慌失措的經驗。永無止境的自責與自我懲罰儘管很難受，我們卻可能從中尋求到某種奇特的慰藉。記住，任何深刻的改變都可能令人惶惶不安。

如何寬恕自己？

當我們體認到自己是因為沒能自我寬恕而備受煎熬時，我們就踏出了自我寬恕之路的第一步。接下來，我們必須做為了原諒自己所需要做的功課。分辨並擁抱自己的感覺，有助於讓我們決定要繼續與它們共處，還是要將它們轉化。



化解罪惡感

問問自己做了什麼或沒做什麼而讓你有罪惡感，然後問問自己能採取什麼行動來彌補過失。如果不確定怎麼做，請朋友或信得過的顧問提供建議。最後，採取你下定決心要採取的行動，並且切記，罪惡感的化解之道永遠都在彌補的行動裡。

◆ 罪惡感

我們都有產生罪惡感的時候。如果我對同事發脾氣，或對孩子們大吼，又或者對街上某個路人不禮貌，我會覺得有罪惡感。罪惡感是一種和你「做了什麼」有關的感覺——當我們做錯事或傷害了自己在乎的人，便會覺得有罪惡感。布芮尼·布朗寫道：「罪惡感是好的。罪惡感讓我們走在正軌上，因為它和我們的行為有關。它是在我們拿某件自己做的事——或沒能做的事——來和我們的個人價值相比時產生的。罪惡感造成的不安往往激發了真正的改變、彌補和反省。」²

英文的「guilt」（罪惡感）一字來自德文的「gelit」，意思是彌補或還債。如果我們因為罪惡感而無法原諒自己，那麼

² Brene Brown, "Four (Totally Surprising) Life Lessons We All Need to Learn," Oprah.com, <http://www.oprah.com/spirit/Life-Lessons-We-All-Need-to-Learn-Brene-Brown/2>.

解決之道就在於看看我們需要為自己的言行對誰做出彌補。我們需要道歉嗎？需要把偷來的錢還給誰嗎？需要直接向受到傷害的人坦承我們的行為並見證我們造成的痛苦嗎？由於罪惡感來自於我們做了或沒做的特定某件事，所以只能透過採取行動來解決。簡言之，要做得更多。

◆ 羞愧感

羞愧感比罪惡感更難以捉摸，不容易分辨清楚。與罪惡感不同，羞愧感比較不是和你「做了什麼」有關，而是和你「是個什麼樣的人」有關。當我產生羞愧感時，那代表我不只覺得自己做錯了，還覺得自己是個不好的人。羞愧感往往是種隱藏起來的情緒，具有癱瘓一個人的力量。當我們深覺可恥，我們對自己和世界就會有強烈的疏離感。在內心深處，我們覺得不配得到他人或自己的寬恕。

這些羞愧、可恥的感覺是自我寬恕最大的障礙。羞愧感讓我們變得渺小，讓我們想要躲起來，因為我們自認不配成為人類群體或這個世界的一分子。無法表達的羞愧感可能導致孤立、憂鬱、藥物濫用或自殺。壓抑下來或沒去面對的羞愧感讓我們不可能覺得自己值得寬恕。當我們讓它發出聲音，羞愧感的力量就會減弱。羞愧感可以藏起來，但



化解羞愧感

和別人分享你的感受，為他人提供服務與幫助，這會增強你的自我價值感和重要性。切記，羞愧感唯有透過與他人的關聯方能治癒。當你和他人建立起關聯，對他人和自己的憐憫都會增加。而一旦你能憐憫自己，要寬恕自己和自己過去的行為就會比較容易。

真相藏不起來。

自我寬恕和減輕羞愧感的過程，也牽涉到伸出觸角去接觸處境類似或能夠接納你的團體，和他們分享你的自我認同和經歷。有些人和你一樣，為自己是個什麼樣的人、做過什麼樣的事感到羞愧，因而也在自我寬恕上掙扎不已，一旦接觸到他們，你們之間的關聯便能轉化那份羞愧感。

這是為什麼十二康復步驟的互助團體在全世界那麼成功的原因，人們藉此得以在一個感覺有歸屬的地方，聚在一起彼此認同，無論他們是誰或做過什麼。和別人分享經驗時，你從痛苦的過去當中創造了新的意義。當麗莎·寇特站在聽眾面前，說她撞死了兩名少女，她的羞愧感減輕了，因為她找到一個歸屬的地方，並且她在幫助別人不要犯和她一樣的錯。這反過來給了她一種新的價值感，以及活在這世上的目標。我們在孤立中感到羞愧。

唯有在群體當中、與他人相互扶持，羞愧感才得以治癒。由於自己感到羞愧，我們便能憐憫他人的羞愧。既然能憐憫他人的羞愧，我們便也能憐憫自己的羞愧。一旦能自我憐憫，接下來就能自我寬恕了。

我們都想活在平靜與和諧之中。但若想與人和平共處，我們的內心要先能達到平靜與和諧。我們可以藉由「用自己的過去助益他人」來轉化罪惡感和羞愧感。當我們用自己和自己的故事為他人服務時，就能更容易原諒自己的過失。就像諾托貝柯·潘尼——其中一個致艾咪·畢爾於死的人——透過新的使命和目標，找到了和過去與未來和解的方式：

我覺得自己對一個新的南非有所貢獻，而我是基於政治上的原因做出我所做的事情。但當我想到艾咪……我體會到一個人為了活下去，必須在內心找到平安才行。很奇怪，但有些時候，當得到寬恕的人不能原諒自己時，給予寬恕的人會很失望。這個基金會幫助我寬恕自己。

諾托貝柯·潘尼說的是艾咪·畢爾基金會。基金會以被他殺害的女子命名，透過



為這個基金會工作，他得以轉化自己的罪惡感和羞愧感，他也得以誠實面對自己過去的作為，並且寬恕自己。艾咪的家人已經寬恕了他，如同瑪格麗特的家人寬恕了凱莉·寇納、華格納夫婦寬恕了麗莎·寇特，但為了寬恕自己，他們都必須用自己和自己的故事來為社區服務。藉由訴說內心的羞愧，他們得以為自己創造新的故事。他們再也不是完全被自己的惡行所界定，他們迎向一個令人驚慌失措的潛在可能——做最好的自己。

每個人都能找到方式將痛苦的過去轉化為充滿希望的未來。我們可以為他人和自己生起慈悲心。我們可以為自己寫出新的故事。這個新的故事承認道：「對，我造成了痛苦和煎熬。」這個新的故事也體認到「我在過去造成的傷害不是今天的我」。自我寬恕是締造和平的核心，我們若是無法和自己和平共處，便無法和他人和平共處。在下一章，我們將看到如何透過創造一個寬恕的世界，來創造一個和平的世界。

但首先，讓我們暫停一下，聽一聽內心的聲音。

我對你慷慨，

卻對自己吝嗇。

我能將你對我造成的傷害

從內心最小的角落掃除，
它在我心裡不得扎根或落腳，
但我自己的所作所為
讓我滿是羞愧與痛苦。
我無法讓自己重歸完整，
我不能原諒自己。
倘若我心溫柔待你，
必也對我溫柔以待，
柔軟而寬厚，
仁慈而包容，
我必須容許自己
與自己的人性面對面，
我就能獲得解脫。



重點回顧

如果想要寬恕自己，你要先了解：

- 若是不能寬恕自己過去的錯誤，過去便將我們囚禁起來了。
- 如果你還沒向受害者尋求寬恕，請這麼做。在向受害者尋求過寬恕之後，寬恕自己會變得比較容易。
- 孤立不會使我們痊癒。與他人建立關係是讓我們懂得憫人憫己的方式。

冥想練習

每吸一口氣，都讓愛與慈悲更充滿你的全身。

1. 針對這個冥想，你需要靜止不動、專心一意。
2. 找個安靜的地方，舒服地坐下或躺下。
3. 跟隨你的呼吸。
4. 吸氣時，觀想愛與慈悲像一道金光進入你。
5. 每吸一口氣，你就會看到那道金光開始從腳趾到頭頂充滿你。

6. 當你充滿金光時，你便能毫不費力地將愛與慈悲散發出去。

石頭儀式

以憐憫之手療癒你自己。

1. 找一顆能握在手中的石頭。
2. 以左手握著它。這隻手是指責之手。
3. 依照你的自我寬恕清單上的每一件事項，一項一項地，逐一將石頭從左手換到右手。
4. 右手是憐憫與寬恕之手。
5. 把石頭握在右手，說「我為……寬恕自己」，當中填入在你清單上的事項。
6. 完成之後，把石頭放回你找到它的地方。

日記練習

1. 列出所有你需要寬恕自己的事情。



-
2. 針對所列的每一件事，判斷一下你需要的是別人的寬恕，還是自己的寬恕。如果是需要別人的寬恕，那麼請展開四段進程。如果是需要自己的寬恕，那就是你要重新發現你的美好之處的時候了。
 3. 列出你所有好的地方。透過一個愛你、欣賞你的同伴的眼光來看待自己。
-

第十章

一個寬恕的世界



我崩潰了。我是全非教會聯盟 (All Africa Conference of Churches) 的主席。一九九五年，我以神職身分出訪盧安達，就在種族大屠殺事件一年之後。我來到納塔拉瑪 (Ntarama)，在這座小鎮，成千上百名圖西族人逃到教堂尋求安全與庇護，但胡圖勢力運動 (Hutu Power movement) 可沒有要尊敬教堂的意思。地上遍布恐怖行動的殘跡。衣服和行囊散落在屍骨之間，幼童的小小頭顱碎了一地，教堂外的頭顱上還插著大小刀械，惡臭非我所能形容。我試圖祈禱，但沒有辦法。我只能哭。

如同此前其他的大屠殺或種族滅絕行動，盧安達事件證明人類做得出喪盡天良的惡行，但寬恕與復原的能力，卻反證人類是為善良而造，不是為邪惡而造。偶發的凶殘、暴力、仇恨和冷血無情是例外，而不是人類生命的常理。

確實，在盧安達成立的民間傳統司法法庭 (Gacaca court) 是一個了不起的例子，代表著一個受到屠殺暴力震撼的國家透過和解與寬恕自我療癒的能力。超過一萬兩個民間法庭審理了全國逾一百二十萬件案子。他們所尋求的正義往往具有修復性質，而非懲罰性質。計畫與發起大屠殺的人受到了處罰，但被迫捲進互相殘殺之中的人受到的罰則較輕，尤其如果加害者知道悔改並力圖與公眾和解。目標是重建社會與國家，以及治療並預防更進一步的報復與暴力。這是寬恕有助於治療一整個國家的例子。



寬恕是締造和平的核心。我在我自己的國家、在盧安達、在北愛爾蘭，以及在許許多多經過漫長艱辛的跋涉才從寬恕當中找到平安的人身上，都看到了這一點。

每個人都要彼此照顧

我們都必須注意自己的言語。傷人的言語或許無法忘記，卻可以寬恕。我依然記得卡魯區店鋪裡那個小夥子說的話，但我已經原諒他了。我們都必須竭力小心自己的行為。當我們有損他人的人性，便也有損自己的人性。每個人都想為自己是誰、是個什麼樣的人受到認同與肯定。每個人都想被認同為一個擁有無窮價值的人類，被肯定在這個世界上擁有一席之地。我們不可能侵犯另一個人的尊嚴而不侵犯自己的尊嚴。無論是言語上或行為上的，暴力只會招致更多暴力。暴力永遠不會生出和平。

我依然會為拿起武器的人祈禱，祈禱這人找到慈悲，體認到他與他的武器所針對的人之間共通的人性。美國詩人亨利·沃茲沃思·朗費羅（Henry Wadsworth Longfellow）說：「若能一窺敵人的祕史，則當化解一切敵意。只因在每個人的生命裡，我們必能找到悲傷與苦難。」

對他人有恨，我們的心便懷著那份仇恨。無疑地，那份仇恨甚至傷我們比傷他人更深。我們是為同伴情誼而造。我們生來是要組成人類的大家庭，共存共榮，因為我們是為彼此而造。我們不是為排斥他人或自我封閉而造，而是為互相依存而造。打破人類存在的這項根本定律，便是置我們自身於險境。我們透過彼此照顧來照顧我們的世界——事情就這麼簡單，也就這麼難。

培養寬恕力

我們照顧彼此的方式，則是透過培養自己的寬恕力。就像慈悲、善意或慷慨等其他特質，寬恕也必須經過開發與耕耘。寬恕的能力是天生的，但它如同任何一種天賦般也需要熟能生巧。練習寬恕是情緒和心靈的功課。曼德拉入獄時是一個很憤怒的人。這位全球寬恕楷模在踏上羅本島開始服刑的那一天可不是充滿寬恕的。是經過許多年的獄中歲月，年復一年每天練習寬恕，他才成為象徵著包容的光輝楷模，也才能將我們深受重創的國家帶上和解與復原之路。當初走進監獄的那個人，並不是後來在就職典禮邀請他的獄卒來當貴賓的人。這需要時間與努力。



每個人每一天都有各種各樣的機會練習小小的寬恕。我們可以帶著經由練習而來的篤定心情，學習走上寬恕迴圈。我可以原諒早上在車陣中插到我前面的駕駛。我知道她激起了我的惱怒和恐懼，但我不知道她面臨什麼狀況。或許她上班遲了，而她的老闆是個暴君。或許是後座啼哭的寶寶讓她分心。或許她今天的待辦事項清單比她的手臂還長。為了練習培養寬恕力，我必須學會看得更全面，並且要明白，不是每一個困擾我的舉動，都是他人有意衝著我個人而來。我可以對家人、朋友練習寬恕。我可以在公司和社區練習寬恕。

當我捨棄怨恨的思考模式，發展出一套寬恕的思考模式，就不會只寬恕特定的行為。我成為一個比較寬大為懷的人。依循怨恨的思考模式，我在世界上看到的盡是不對、不好。依循寬恕的思考模式，我看世界的眼光不再憤憤不平，而是充滿感激。換言之，我開始在世界上看到對的、好的。當我成為一個比較寬大的人時，便彷彿施了一種特殊的魔法——這是相當不同凡響的一件事。曾經很嚴重的冒犯，如今化為無心之過或無意之舉。曾經是決裂和疏遠的原因，如今成為修復關係和變得更加緊密的機會。曾經布滿障礙與敵對的生命，如今突然充滿愛與良機。

在每天的瑣碎遭遇當中培養寬恕力，便是在為情節重大的狀況發生時做準備，而這

種狀況幾乎一定會發生。大概沒有人終其一生毫髮無傷，沒有人不曾遭逢悲劇、失望、背叛或心碎。但每個人都有一種最強大的技能可供任意使用，這種技能不只能減輕痛苦，還能轉化痛苦。如果有機會，這種技能可以軟化敵人、修復婚姻、解決紛爭，乃至於——以全球性的規模來說——終止戰爭。

改變世界的任務可能顯得難如登天，但每個人都可以從自身做起，發揮小小的影響力。當我們選擇在自己的心裡創造一個寬恕的世界，我們就是在改變世界。寬恕、和解、重建破碎的關係是我們的天性。每一隻以寬恕之姿伸出去的手，都是一隻努力締造世界和平的手。

轉化痛苦

即使已經徹底寬恕，我們的悲傷可能還是沒有盡頭，我們的失落可能還是無法接受，而且傷害可能還是存在。但我們一次又一次驚人地發現，人們能從痛苦中創造意義、將苦難轉化昇華。伊麗莎白·庫伯勒·羅斯 (Elizabeth Kübler-Ross) 做了一個漂亮的總結：「我們所知最美好的人，是那些歷經挫敗、苦難、掙扎、失去而從深陷其中找



到出路的人。這些人對人生有一份欣賞、幾分敏銳與一層理解，使他們滿懷慈悲、溫柔與至深至愛的關懷。美好的人不是憑空而來的。」¹

我們在本書分享的故事當中，有些人就是很好的例子，他們從傷害中獲得深沉力量、走完寬恕的四段進程、將失去轉化並將痛苦昇華。

凱雅·薛爾從她的失落當中創造出有意義的東西。丈夫和女兒死於孟買的恐怖攻擊後，凱雅成立了一個推動和平理念的組織：

在恐怖主義的面前，如果我們堅持活在愛裡，恐怖分子的力量便被剝奪了，恐怖分子便不再構成威脅。想像這份愛在全世界億萬倍地滋長，我們便能真正終結恐怖主義。「同心一命」的官方網站²發揮凝聚的力量，讓各種年齡、國家、背景、國籍、宗教的人團結起來，敬重生命的尊嚴與神聖，創造一個和諧、平衡、合作的世界。現在是時候藉由選擇活在和平、慈悲與愛之中來對抗各種形式的恐怖主義了。這是我在艾倫和娜歐蜜

1. Elizabeth Kubler-Ross, *Death: The Final Stage of Growth* (New York: Simon and Schuster, 1986), 96. (中文版《成長的最後階段》由光啟出版)

2. 「同心一命」的官方網站請見：Onelifealliance.org

死後的任務。這是我的目標。

和人合組「和平鬥士」的巴薩·阿敏，用他自己的故事創造出一個致力於對話、和解與非暴力運動的組織。他自己的故事是一個體認到敵人也有人性的有力故事，這個組織則是由曾經的以色列士兵和巴勒斯坦武裝分子所主導，如今他們說：「揮刀舞槍這麼多年，始終只透過武器的視野看見彼此，我們決定放下刀槍，為和平奮鬥。」³

本書分享的故事都是走過四段進程的絕佳範例。你不需要成立一個組織或旅行到遙遠的國度。**蛻變就從你開始**，無論身在何方，無論發生何事，無論你有多痛苦。蛻變總是可能的。

孤立不會使我們痊癒。當我們伸出手去觸及彼此，當我們把事情說出來、正視內心的感受、予以寬恕、重建或放下一段關係，我們的痛苦便開始蛻變。我們不需要獨自承受痛苦。我們不需要將自己和已經失去的永遠綁在一起。寬恕之火冶煉出我們的自由，讓我們長成心靈更昇華的人。當我們的失落非常慘重，我們對他人的慈悲只會變得更為深不可測，我們運用自身痛苦去轉化他人痛苦的能力也只會變得更為無窮無盡。確實，我們傷害他人時也傷害了自己。但當我們幫助他人時，也確實是在幫助自己。



如何創造一個寬恕的世界

想要創造一個寬恕的世界，並不需要你花一輩子思索寬恕的價值與好處。創造一個寬恕的世界是一件身體力行的事情。你今天就可以在自己家裡創造一個寬恕的世界。寬恕回家或者又對你大吼大叫的孩子。寬恕說了傷人言語的配偶。寬恕當你第二天還要早起上班卻通宵辦派對吵得你不能睡的鄰居。寬恕洗劫你家的陌生人。寬恕離妳而去的男朋友。要知道我們全都不完美，我們都掙扎著要在陽光底下找到一席之地——一塊我們能為自己是誰、是個什麼樣的人受到認可與肯定的地方。

練習對朋友、家人、陌生人和自己培養寬恕力。提醒自己所碰到的每個人都背負著哀傷與掙扎。體認一下我們都有共通的根本人性。向你的孩子示範四段進程。讓他們看到復原來自於放下報復的思想、釋放內心的怨恨，以及修復受損或破碎的關係。如果你傷害了別人，讓孩子看到如何認錯、請求寬恕，並做出彌補。

讓我們把寬恕的過程教給孩子。讓我們引導他們遠離報復迴圈。當他們走進寬恕迴圈時，則讓我們獎賞他們。

3. 「和平鬥士」(Combatants for Peace) 官方網站請見：http://cfpeace.org/?page_id=2.

修復我們的世界

我們全國、全球都有一個選擇：修復性正義或報復性正義。

有些人相信，唯有加害者為自己造成的傷害付出代價，正義才得以伸張。他們說，除非你被自己的所作所為擊垮，除非你為對我造成的傷害付出代價，而且付出龐大的代價，我才能寬恕你。這不是創造一個寬恕的世界之道，也不是通往真正的正義之道。

這種以眼還眼的系統，是報復性正義的基礎。在許多國家，尤其是西方，司法正義的系統控制犯罪與刑罰。違法者只對國家負責。根據國家先行訂立的律法，被判有罪的人由國家決定受到應受的處罰。觸犯某一條律法便是一宗違背國家的罪刑。犯罪被視為招致個別罪刑之後果的個人行為。罰則予以執行，違法者被自身罪行所界定。在這種正義系統之下，刑罰被視為遏止犯罪及改變未來行為的手段。遺憾的是，人滿為患的監獄和居高不下的累犯率說明情況可不是這麼回事。

相反地，修復性正義的前提是「犯罪不是觸犯國家的行為，而是侵犯到個人和人類共同體的行為」。在這種正義的模式之下，責任歸屬奠定在「加害者要為自己造成的傷害負起責任，也要負起責任採取行動彌補過失」之上。受害者不是置身於正義審判過程的



外圍。在修復性正義的模式之下，受害者在「決定需要做什麼來修補他們蒙受的傷害」這一點上，扮演舉足輕重的角色。重點在於對話、解決問題、關係的和解、做出彌補，以及修復人類共同體的裂痕。修復性正義力求體認每個人共通的人性，無論我們是受害者或加害者。修復性正義力圖為個人與人類共同體帶來真正的復原與真正的正義。

寬恕在報復性正義當中通常沒有分量，但它卻是修復性正義的核心。在這種脈絡之下的寬恕說：「我要給你第二次機會，希望你會用來讓自己成為最好的你。如果我不把寬恕帶到你造成的傷害之中，報復迴圈可以無休無止地循環下去。」少了寬恕來打破傷害與復仇的循環，我們會埋下代代相承的家族世仇。少了寬恕，我們會創造出在鄰里、城鎮、國家間不斷重複的暴力模式，如此延續數十年，甚至幾世紀。

一切都有關係

如果你被打得頭破血流站在我面前，我不能叫你寬恕。我不能叫你做任何事，因為你才是那個被打的人。如果你失去了心愛的人，我不能叫你寬恕。你才是那個失去了心愛之人的人。如果你的配偶背叛你，如果你小時候受到虐待，如果你經歷了人類所能

加諸於彼此身上的千萬種傷害的任何一種，我不能告訴你怎麼做。但我可以告訴你一切都有關係，無論我們是愛或恨，無論我們是助人或傷人，這一切都有關係。我可以告訴你，如果是我被打得血流如注，我希望我能寬恕並為打了我的人祈禱。我希望我能承認他是我的手足，是上帝的一個寶貴的孩子。我希望我永遠不會放棄相信每個人都有可能改變。

我們不能創造一個沒有痛苦、失去、衝突或負面感受的世界，但我們能創造一個寬恕的世界。我們能創造一個讓我們從這些痛苦與失去當中平復過來、也將我們的關係修復起來的寬恕的世界。本書分享如何覓得寬恕之道，但到頭來沒人能叫你寬恕。我們可以請你試試看。我們可以邀你踏上這段旅途。我們可以讓你看到別人是怎麼走過來的。我們可以告訴你，我們在走過四段進程的人身上看到的醫治，具有令人感到謙卑以及讓人蛻變的力量。

每個人都以自己的步伐，走在自己的路上。每個人每天都在寫自己的寬恕之書。你的書裡有的是什麼？是一個希望與救贖的故事，還是一個悲慘與怨恨的故事？到頭來，你所尋求的寬恕，無論是寬恕他人或寬恕自己，是不會在本書裡找到的。它存在於你心裡，它的樣貌由你的人性勾勒出來。你只需要往內看，從內心發現它——發現那份一



定會改變你的人生與這個世界的力量。

讓我們聽一聽內心的聲音：

這是我的寬恕之書，

頁邊都磨損了，

這些是我掙扎過的地方，

這些是我自在行過之處。

這是我的寬恕之書，

書裡有些頁面沾上了淚痕、還撕破了，

有些頁面妝點了喜悅與笑聲，

有些頁面寫著希望，

有些頁面刻著絕望。

這是我的寬恕之書，

書裡滿是故事與祕密，

它訴說著我最終如何掙脫傷痛對我的界定，

選擇再度成為一名創造者。

給予寬恕，

接受我已被寬恕，

創造一個和平的世。

謝辭

沒有眾人的協助，不可能寫成一本書，尤其是探討寬恕這樣一個如此龐大、深奧又私人的主題。

來自全球各地的專家將得之不易的學問提供給我們，這些學問則來自於他們在寬恕教學領域首創先河的研究。我們要感謝所有這些為本書創作貢獻所學的人，包括：

福瑞德·魯斯金 (Fred Luskin) 大方分享他的時間與深刻的見解。唐娜·希克斯 (Donna Hicks) 努力不懈地向人們闡述何謂真正地尊重他人的尊嚴。世界頂尖的羞愧感研究專家之一高登·魏勒 (Gordon Wheeler)，為關於自我寬恕的篇章做出貢獻。「寬恕計畫」(The Forgiveness Project) 的創辦人瑪麗娜·卡塔庫辛諾 (Marina Cantacuzino)，從全世界收集了寬恕的故事來分享。吉姆·丁卡錫博士 (Dr. Jim Dincalci) 花了二十五年輔導、教導掙扎於寬恕課題的人們。布芮尼·布朗 (Brené Brown) 直指脆弱與羞愧感核心的大膽研究。香妮·戴普隆 (Shawne Duperon) 熱情創辦「寬恕影音計畫」(Project Forgive)，充滿創意地運用媒體將寬恕的力量傳遍世界。麥克·萊普斯雷神父 (Father

Michael Lapsley) 以身作則成為寬恕的美好典範，並從他自身的痛苦中造就出一個助人療傷止痛的神父。我們也要感謝坦伯頓基金會 (Templeton Foundation) 慷慨資助了許多鑽研寬恕本質與寬恕科學的研究者。

這麼公開地分享個人的悲傷、失落與痛苦，格外需要勇氣與坦誠。我們最深的感激要獻給琳恩·華格納 (Lynn Wagner)、丹·華格納 (Dan Wagner)、麗莎·寇特 (Lisa Cotter)、班·波辛格 (Ben Bosinger)、凱雅·薛爾 (Kia Scherr)、凱莉·寇納 (Kelly Connor)、巴薩·阿敏 (Bassam Aminin)、小易·納非米拉 (Easy Nofemela)、諾托貝柯·潘尼 (Ntobeko Peni) 和琳達·畢爾 (Linda Biehl)。諸位的寬恕故事將幫助無數人以你們為表率，將自身痛苦轉化為愛與救贖。

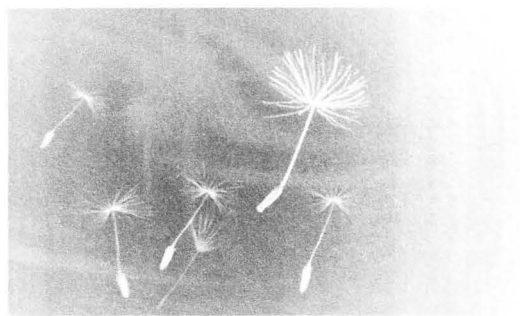
感謝我們在 HarperOne 的傑出出版團隊——馬克·陶博 (Mark Tauber)、麥克·毛德林 (Michael Maudlin)、克勞蒂亞·波徒托 (Claudia Boutote)、蘇珊娜·魏克漢 (Suzanne Wickham)、蘇珊娜·奎斯特 (Suzanne Quist)、茱莉·貝克 (Julie Baker)、米雪兒·威若畢 (Michele Wetherbee) ——與諸位共事是我們的喜悅與殊榮，我們知道這本書對你們許多人來說是一場個人的追尋，謝謝你們對這個出版計畫的相信與支持。我們傑出的代理商琳恩·富蘭克林 (Lynn Franklin) 是每個人都會希望擁有的代理商——一位在浩瀚書海

中的盟友。琳恩是一位專業的嚮導、可貴的朋友，也已經成為我們家的一分子。

還有另外兩個人，這本書沒有他們便不可能存在。在一遍遍修改草稿的過程中，蘿拉·拉芙（Lara Love）是我們的研究員、我們的文友，以及我們的支柱。她是名副其實的才女，而且有顆金子打造的心。她真的非常、非常有才華。在多年醞釀構思的過程中，我們也要感謝道格·亞伯拉罕（Doug Abrams）始終掌握住本書的思想精髓。他是一位很有才華的編輯，在文字工作上與我們搭配得天衣無縫。但更重要的是，道格是我們的朋友。四段進程就從「把事情說出來」開始，而他富有同理心的傾聽幫助默默走過安琪拉死後的復原之路。

最後，我們要感謝每天都與我們互相切磋著寬恕課題的人，也就是和我們共享我們的家，並讓家裡充滿愛的人：莉雅（Leah）、娜妮莎（Nyansiso）、歐娜萊納（Onalemma）和琪琪（Keke）。謝謝你們的一切，也謝謝你們所給予的一切！

專文推薦



專文推薦

寬恕，是可以學習的技能

吳若權

放下，是這幾年來的熱門話題；甚至，已然成為一門顯學，讓它從宗教修行的境界，變成日常人生的一項功課，隨之在感情有創傷、需要療癒的好友之間口耳相傳：「你要放下啊！」

當我們感情受到傷害，在真正能夠放下之前，其實不能忽略的是：徹底地寬恕。若不能徹底地寬恕，就無法真正地放下。而我們很少知道，即使堅持人性本善，認為寬恕是與生俱來的美德，也未必能在當下立即發揮功效；寬恕，也不是透過與加害者交換條件，協議獲得部分賠償就可以產生。寬恕，其實是一種選擇，也是可以學習的技能。

既是諾貝爾獎得主，也曾榮獲南非聖公會教堂最高職位「開普敦大主教」殊榮的圖圖大主教，和女兒默福·圖圖牧師再度合作，繼《為善而造》一書之後，出版新作《寬恕》，由淺入深地解說寬恕之道，教導讀者如何面對生命中最難堪的處境，當身心受到嚴



重侮辱或創傷的時候，能夠在「寬恕」與「報復」之間，做出明智的選擇——寬恕。

圖圖大主教說：「面對任何的不公不義，我們都擁有選擇。如同我們已經談過的，你可以選擇寬恕，也可以選擇報復，但選擇報復的代價總是很高。選擇寬恕而不選擇報復，最後將讓你成為一個更強壯也更自由的人。得到平安的總是選擇寬恕的人。」

◆鍛鍊寬恕的技能，重拾人類良善的本性

兩位作者以許多實際的案例，包括自身的體驗、周遭朋友的經歷，加上身處於南非這個曾經因為種族隔離政策而造成人群撕裂的地方，有許多悲傷而動人的故事，以充滿感情與理智的筆調，按部就班地分享為什麼要寬恕，以及如何做到。書中提供四個步驟，也就是寬恕之路的四段進程：「把事情說出來、正視內心的感受、予以寬恕、重建或放下這段關係」。同時也提醒讀者必須寬恕自己，正視一段關係之所以出問題，自己要承擔部分的責任。

相對地，如果在某個情境裡，你是一個有意或無意造成別人傷害的加害人，這本書也相對提供如何獲得寬恕的方法。作者很明白這樣的難處，書中有段話說：「我們假設被請求寬恕的人很難熬，但對於尋求寬恕的人來說可能還更難熬。為什麼我們會以為悔

罪比寬恕容易呢？不是這樣的。當我們犯了錯而想要彌補時，人性的深度就展現出來了。我們顯示出自己是多麼渴望療傷止痛，我們顯示出自己是多麼渴望能為受到傷害的人療傷止痛。」

加害者若要與被害人和解，必須先認錯，見證痛苦並道歉，然後請求寬恕，做出對方要求或需要的彌補或賠償，並尊重受害者重建或放下這段關係的選擇。

除了理論與實務的說明，這本書還提供冥想、日記、石頭等可以透過日常操作的練習，幫助讀者鍛鍊寬恕的技能，重拾人類良善的本性。

◆學習寬恕的技能，更有其必要性與急迫性

仔細閱讀完這本書，我想到不久前的一則社會新聞，真實事件的內容大致如下：

某體育大學林姓大三學生，因為不滿吳姓女友提議分手，平日有練舉重的他，持刀侵入吳女家，殺死吳女的祖父，又砍傷吳女的父親，被判無期徒刑。

吳父在接受台中地檢署檢察長慰問時，竟選擇原諒兇手，幫忙求情說：「這孩子年輕，一時無法走過情關，才做出這種事，他坐牢關再久，我父親還是無法回來，所以選



擇原諒，給他一個重新面對人生的機會……」

這位吳姓被害人自己的左後背被刺一刀，父親遭到殺害，女兒飽受驚嚇。而他住院期間、父親出殯之後，林嫌未曾親自或書面道歉，即使如此，他仍願意選擇寬恕，希望雙方能夠儘快走出傷痛，恢復正常生活。

在這個真實的個案中，吳姓被害人主動做出寬恕的決定，或許他並未接受寬恕的訓練，就能以良善的本性做出最明智的選擇，但我認為若能參考本書中的四個進程，一定可以幫助自己和家人徹底地放下。

如同這本書中所強調的：寬恕，有時候需要很多時間、甚至很多年去消化情緒，接受所有已經發生的事實，並找到機緣對著加害者講出心中真實的感受，而對方也能沒有防衛地同理。或許，這不是簡單的事、也需要一些因緣，但是，選擇寬恕，就是放下的開始，就有機會重拾更平靜、更強大、更自由的自己。

在天災人禍不斷的這個時代，恐怖攻擊、隨機殺人、氣爆災害、食品安全出問題……對我們的身心造成危害，人與人之間的信任正遭逢巨大的挑戰，學習寬恕的技能，更有其必要性與急迫性。《寬恕》作者說：「寬恕不是在縱容某個人，也不是在主張

做壞事沒關係。寬恕純粹就是明白每個人都是天性本善，但也都天生就不完美。在每一種無望的處境當中，在每一個看似無可救藥的人身上，都藏有蛻變的可能。」

不要對別人絕望，也不要對自己失去信心！如果你覺得這世界不完美，就透過學習寬恕去改變這個世界。

（本文作者為作家、廣播主持人）



專文推薦

寬恕——修復人心的關鍵能力

郭約瑟

「你的書（人生）裡有的是什麼？是一個希望與救贖的故事，還是一個悲慘與怨恨的故事？」

如果是後者，那你可以闔上這本圖圖家族所著的寬恕之旅指南，繼續你的人生迷航。如果是前者，那你得預備好充滿驚訝、痛苦、感嘆、憤怒、流淚、希望與讚嘆的心境，因為這是一趟甚為顛簸、艱辛與冒險的虛擬旅程，順利的話，你會得到前往自己療癒之旅的藏寶圖，還能激起你決定冒險出發的勇氣，最終你會得到充滿愛、智慧、平安與喜樂的祝福。

至於你自己未來真實的寬恕之旅，可不是如日本京都自由行那麼愜意，只需要一本導覽手冊，就能享受愉悅、安全、刺激且可預期的行程。當然，也沒有如登上埃佛勒斯峰或橫跨撒哈拉大沙漠那般艱難，但是，還是需要萬全的準備，如完整的藏寶圖（圖圖

的寬恕之旅指南可以提供鳥瞰全景）、事前各種體能與心理訓練（同理心、認識共通人性、重新說故事、冥想訓練……等）、足夠的裝備（石頭與日記），還需要有經驗、愛心與耐心兼備的嚮導陪伴（可高度信任的朋友或家人、精神導師或諮商師、一個或一群有相同經驗的人），至於能否到達目的地，甚至還需要加上一點運氣（萬事互相效力），還有急不得的充分時間。

理查·羅爾神父的著作《踏上生命的第二旅程》（*Falling Upward*）最能傳神描述這趟旅程的經歷，為了達到目的地，你必須先往下走（falling），甚至得受盡苦楚，目的是為了培養能力，因為「折磨、痛苦與失落具有讓我們蛻變的力量。」、「寬恕之路不是一條好走的路。在這條路上，我們必須走過仇恨與憤怒的泥濘淺灘、排除萬難穿越悲傷與失落，才能學會接受，而這份接受才是寬恕的檢驗合格認證標章。」說明白，受苦當中才能培養或啟發內心天生具備的耐力、同理心、勇氣、善良、寬恕等珍貴的能力，透過這些特質，才有辦法走完後半段充滿挑戰的向上（upward）旅程。

這趟寬恕之旅，其實有兩個目的，其一就是寬恕別人；其二就是認罪、悔改，尋求被寬恕。在傷害的事實發生當下，產生了加害者與受害者，但回顧或往前追溯雙方完整的人生歷史，加害者曾經也是無數次的受害者，而受害者也可能無數次成為加害者。因



此，我們都可能同時是加害者與被害者的角色，這讓寬恕的理論基礎得以成立。「我知道，如果受到一樣的壓力、置身一樣的處境，我也可能犯下一樣的獸行，就如這個美得令人心疼的星球上的任何一個人類一樣。就是這種對於自身弱點的認知，幫助我找到我對其他人的弱點與暴行的慈悲心、同理心、共通性和寬恕力。」

透過這樣的共識，除了完成個人的療癒，「從個人決定要復原、要釋放自己、要尋求和平、要開創新人生開始，寬恕是通往和諧與和平真正的出路」，人類有了共通的遠程目標，我們透過彼此照顧來照顧我們的世界：「我們是為同伴情誼而造。我們生來是要組成人類的大家庭，共存共榮，因為我們是為彼此而造。我們不是為排斥他人或自我封閉而造，而是為互相依存而造。打破人類存在的這項根本定律，便是置我們自身於險境。我們透過彼此照顧來照顧我們的世界——事情就這麼簡單，也就這麼難。」

有太多傷害（特別是性侵）在發生的當下，受害者和受害者的至親都處在慌亂與驚恐的情緒當中，而有權力決定是創傷事件走向的至親，所做的決定通常是短視地保護自己或所謂「為大局著想」，忽略或犧牲受害者的情緒需求，以粉飾太平。把所有的痛苦硬塞給受害者一人在陰暗處承受，這是加許多倍的創傷，結局通常讓受害者一輩子處在極度痛苦當中，除了低自尊、難以遏制的憤怒、悲傷、受背叛、無法信任之外，性格壓

抑者會走向憂鬱症、不斷自傷、甚至自殺一途；性格外放者還會把憤怒與痛苦不斷地複製，加倍奉還給身邊任何可以接觸到的人身上，甚至成為反社會性格者。

這是眾多世間苦難歷史的縮影，寬恕之旅讓這些傷害所造成的無盡痛苦，得到舒緩、解決、甚至昇華的可能。關鍵之鑰在於「說出來」，就是要把情緒語言化，之後才能讓自己與別人理解真實或被扭曲解讀的一面，而能被理解、澄清或重新詮釋。「說出傷痛不是為了擺出一副受害者或犧牲品的樣子，而是為了將自己從怨恨、憤怒、羞愧或自我厭惡中釋放出來。我們若是不願碰觸痛處並學習寬恕，這些情緒便可能在心裡堆積、潰爛。」當我們認知到自己的故事、理解了發生的事情，就能對我們的生命及其意義有更宏觀的領悟。我們變得更有韌性、更有處理壓力的能力，而且能夠復原。」

這本書不只是精神診療私密空間所奉為圭臬的寬恕之旅指南，它也是人類族群治療創傷、放棄仇恨、凝聚情感，朝向形成正向命運共同體的神聖經典。它不是一般空泛的寬恕理論，其中有著個人、家庭、社群、跨種族、國際之間真實成功的血淚故事，非常鼓舞人心，對人類善良的天性有著高度的啟發作用，能為文推薦此書是我個人的榮幸。

（本文作者為羅東聖母醫院行政副院長暨精神科醫師）



專文推薦

我所認識的涂德民大主教

賴榮信

普世聖公宗（Anglican Communion）是一個大家庭，也是一個團契，因此在一九八四年，當我從媒體得知圖圖大主教以非暴力、真誠、寬恕，促使南非種族黑人與白人之間的和解，而獲得諾貝爾和平獎時，也感到莫大的欣慰，並感謝上帝對南非這個國家的祝福。

之後，從《世界聖公宗雜誌》（*Anglican World*）中陸續聞知他在一九八六年成為南非開普敦聖公會的大主教，一九九四年被曼德拉總統（Nelson Mandela, 1918-2013）指派為南非「真相與和解委員會」主席，帶領南非邁向民主，化解內戰的危機，走上自由、和諧的康莊大道。

一九九五年，圖圖大主教應邀來台灣訪問，台灣聖公會設宴歡迎他。餐敘時，當時擔任司法院大法官的馬漢寶先生（也是台大法律學院資深教授，台灣聖公會法制顧問）

被安排坐在圖圖大主教旁，言談甚歡。當他得知馬大法官曾為多位各國政要、貴賓取過極受讚賞的中文名字，也就請馬大法官幫他取個合宜的中文名字。

訪問行程結束，回到南非後，他就接到馬大法官親筆寫給他的信函，附他的中文姓名「涂德民」(Tu Teh Min，分別從 Tuu Desmond 而來)並加上解釋：意指有德於人民或做主忠僕，善待群羊(人民)，亦即指「A person kind and good to people」。馬大法官同時致贈他一顆精美印章。不久，「涂德民」大主教也親自回信，深表感激並接受這麼有意義的中文姓名。

二〇〇六年三月，我到美國參加美國聖公會春季的主教院退修會(Spring Meeting of the House of Bishops)，涂德民大主教被邀請為主要講員，那是我首次親自接觸到涂大主教，有機會向他請教一些信仰與生活的事情，他都親切分享，同時關心台灣教會與社會的現況，也表示會常為台灣代禱。我贈送他一罐台灣的茶葉及一副精緻的老花眼鏡，他都欣然感謝接受。

二〇〇七年五月，中華民國政府邀請他再次來台灣，分享他在南非如何以寬恕的心與行動，化解種族衝突與對立的經驗，期盼可以化解或降低當時因著一九四七年「二二八事件」延續存在的省籍、政黨之對立，並黨外人士林義雄省議員之母親及女兒被謀殺



的「林宅血案」，導致整個社會不安寧的局勢，因此他特地到血案發生地點的義光教會參加聚會。

涂大主教在政府的安排下，也風塵僕僕地在幾個大城市公開訪問、演講，分享他寶貴的經驗與信息，他同時向外交部要求主日絕對不要安排任何活動，他一定要參加主日崇拜。當時，他與隨行人員都在高雄訪問，因此在二〇〇七年的四月二十二日，他們來到聖公會高雄聖提摩太堂參加主日崇拜，並分享信息。崇拜的前一天晚上，我們先設宴款待他們，餐敘中彼此也分享不少信仰的心得與生活中的趣事，他是個甚有幽默感的聖職人員，賓主盡歡。

在他離台的前一天，外交部設宴感謝他的貢獻與辛勞，我被邀請作為陪客，順便也把他 在高雄參與晚宴及教堂內的合照及活動相片，用相框與相簿收集好贈送給他，並請他簽名留念。他感謝地說：「我甚少有機會於訪問結束之前就可拿到相關的相片，你們的效率實在太高了，讚美主上帝！」

二〇一〇年，他再次贈送每位參加美國聖公會春季主教院退修會的主教們乙本他與女兒 (Rev. Mpho A. Tutu) 合著的《為善而造》(Made for Goodness) 一書。

在種族隔離政策盛行的南非，當時十二歲的圖圖隨著家人遷居至約翰尼斯堡。有一

天，他和母親站在街上，竟然遇見一位穿著牧師服的白人，經過他們面前時，脫帽向他母親——一位黑人工人階級的母親——致敬，讓他大為震驚，開始在他心中種下化解南非種族隔離政策的種子。

奇妙恩典的上帝將原本立志作醫生的圖圖，因著家庭經濟狀況供應不了學費，只好跟隨父親的腳步，大學畢業後在約翰尼斯堡的兩個高中當教師。為了抗議政府通過對南非黑人教育法案之不公平，他辭去教職，繼續入神學院進修。一九六〇年他被按立為聖公會的牧師，並且跟隨那位當年在街上脫帽向自己的黑人清潔工母親致敬的侯德森牧師（Rev. Trevor Huddleston，也是圖圖在神學院的靈性導師）之腳蹤，開始關懷人權、關心弱勢等事工，成為主所喜悅的忠僕，直到今天。

感謝讚美主。

（本文作者為台灣聖公會主教）



專文推薦

追求心靈幸福的解脫之道

賴佩霞

接觸「正向心理學」讓我有機會加入一個國際研究團隊，那一天我心血來潮，點入它的網站，靜下心來花了將近一個小時的時間，做了一套心理分析的測試，最後答案告訴我，在所有五十幾項正向的人格特質列表裡，佔據第一位的竟然是「寬恕」，這讓我非常驚訝。

我是單親母親撫養長大的獨生女，因為沒有其他兄弟姐妹，從小所有的心事都往肚裡藏，加上母親並非是個豁達、容易釋懷的人，成長以來，我目睹母親在她埋怨的生涯裡煎熬了大半輩子。她的價值觀、看待事情的方式，深深影響了我，因為愛她，無意識中我也認同了她，汲取了她所有的人生觀——這讓我好辛苦。

不滿足足之間的冷酷、不滿足愛情的不忠、不滿朋友的欺騙、不滿命運的捉弄、不滿世道炎涼。她一生最大的欣慰就是生下我。

小時候不懂，經過多年在身心靈上的探究，才瞭解，我身上背負莫名的滄桑其來有自。要不是當年母親找到一位俊俏的男士生下了我，讓我擁有還算標緻的外表跟身材，這般灰暗的心智，真不敢想像人生將如何開展。洋娃娃的臉蛋在職場上固然吃香，但心靈的閉塞也讓我的世途、感情受阻，其中影響我最深的，莫過於兩性關係中的不信任。研讀心理學的人都知道，這與生父對我們母女倆生計不聞不問有著密不可分的關係。

後來我漸漸瞭解，之所以投入心靈探索最大的誘因，就是為了要卸除父親缺席在我心中造成的缺憾，以及想放下他曾帶給母親傷痛的積怨。「寬恕」並非憑空而降。在我還未來得及認識這個世界之前，痛苦早已將我層層裹覆，為求脫身，日後便帶著自己，學習從負面情緒泥濘中一步一步走出來。「寬恕」如今能晉升為我人格中的首要特質，不是因為我生性如此，而是因為一路走來我對痛苦的切身領會。

「寬恕」是我追求心靈幸福的解脫之道。敢於怨，止於寬恕。本書作者提到，這本書主要是寫給需要學會寬恕，或需要得到寬恕的人。我自小籠罩在哀怨中卻不自知，曾以為每個人都是這樣活過來的，後來因緣際會，慢慢瞭解事實並非如此。於是，我開始渴望解脫，學習解脫，實踐解脫，如今可以分享解脫，鼓勵解脫，見證解脫。作者說的沒錯，我們每個人都有需要寬恕他人、也有需要被寬恕的時候。這門課，必修，懷怨的生



命太沉重；當了，再修、補修，直到放下為止。

請不要誤會，我並不是說這是一條簡單的道路，但我要說，這是唯一一條重見光明之路。怨，傷己、傷人，只有寬恕、放下，才是停止這等惡性循環的根本之道。

這是一段極為私密的旅程，書中作者整理了許多可以幫助我們自我對話的方法，讓這本書陪你一步步走向那不足為外人道的幽暗角落，一步步支持你走過你的憂傷，重建你新的未來。也許，也許你是那少數的幸運兒，眼前並沒有什麼讓你掛礙的人或事，但，悄悄告訴你，還是帶一本回家，以備不時之需。

也許，也許哪一天，忽然想起某一個曾經讓你受傷或曾傷過你的人，屆時，可以馬上翻開本書，好好做個心靈大清倉，讓寬恕的機智打開生命各個面向的新契機。寬恕別人，也寬恕自己。

（本文作者為魅麗雜誌發行人、作家、身心靈成長導師）

寬恕：為自己及世界療傷止痛的四段歷程 / 圖圖大主教 (Desmond M. Tutu) 、默福·圖圖 (Mpho A. Tutu) 著；祁怡瑋譯。-- 初版。-- 臺北市：啓示出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2014.9

面：公分。-- (Talent系列；27)

譯自：The Book of Forgiving: The Fourfold Path for Healing Ourselves and Our World

ISBN 978-986-7470-94-2 (平裝)

1. 寬恕 2. 人際關係

176.56

103016109

Talent系列027

寬恕：為自己及世界療傷止痛的四段歷程

作者 / 圖圖大主教 (Desmond M. Tutu) 、默福·圖圖 (Mpho A. Tutu)
譯者 / 祁怡瑋
企畫選書 / 彭之琬
總編輯 / 彭之琬
責任編輯 / 李詠璇

版權 / 吳亭儀
行銷業務 / 何學文、莊晏青
總經理 / 彭之琬
發行人 / 何飛鵬
法律顧問 / 台英國際商務法律事務所羅明通律師
出版 / 啓示出版

台北市104民生東路二段141號9樓
電話：(02) 25007008 傳真：(02)25007759

E-mail: bwp.service@cite.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司
台北市中山區民生東路二段141號2樓
書虫客服專線：02-25007718；25007719
服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00
24小時傳真專線：02-25001990；25001991
劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司

訂購服務 / 書虫股份有限公司 城邦分公司
書虫股份有限公司 客服專線：(02) 2500-7718；2500-7719
服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00
24小時傳真專線：(02) 2500-1990；2500-1991
劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

城邦讀書花園：www.cite.com.tw

香港發行所 / 城邦 (香港) 出版集團有限公司
香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓；E-mail: hkcite@biznetvigator.com
電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

馬新發行所 / 城邦 (馬新) 出版集團 Cite (M) Sdn. Bhd.
41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: (603) 90578822 Fax: (603) 90576622 Email: cite@cite.com.my

封面設計 / 李東記
排版 / 極翔企業有限公司
印刷 / 城邦印書館股份有限公司
經銷商 / 高見文化行銷股份有限公司、華宣出版有限公司

■2014年9月23日初版

Printed in Taiwan

定價330元

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

版權所有·翻印必究 ISBN 978-986-7470-94-2

The Book of Forgiving

Copyright © 2014 by Desmond M. Tutu and Mpho A. Tutu

Published by agreement with the author, c/o Lynn C. Franklin Associates, Ltd. through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Complex Chinese edition © 2014 by Apocalypse Press, a division of Cite Publishing Ltd

All rights reserved.



廣 告 回 函
北區郵政管理登記證
北臺字第000791號
郵資已付，免貼郵票

104 台北市民生東路二段141號2樓

英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司 收

請沿虛線對摺，謝謝！



書號：1MB027 書名：寬恕



讀者回函卡

感謝您購買我們出版的書籍！請費心填寫此回函卡，我們將不定期寄上城邦集團最新的出版訊息。

姓名：_____ 性別：男 女

生日：西元_____年_____月_____日

地址：_____

聯絡電話：_____ 傳真：_____

E-mail：_____

學歷： 1. 小學 2. 國中 3. 高中 4. 大學 5. 研究所以上

職業： 1. 學生 2. 軍公教 3. 服務 4. 金融 5. 製造 6. 資訊

7. 傳播 8. 自由業 9. 農漁牧 10. 家管 11. 退休

12. 其他_____

您從何種方式得知本書消息？

1. 書店 2. 網路 3. 報紙 4. 雜誌 5. 廣播 6. 電視

7. 親友推薦 8. 其他_____

您通常以何種方式購書？

1. 書店 2. 網路 3. 傳真訂購 4. 郵局劃撥 5. 其他_____

您喜歡閱讀那些類別的書籍？

1. 財經商業 2. 自然科學 3. 歷史 4. 法律 5. 文學

6. 休閒旅遊 7. 小說 8. 人物傳記 9. 生活、勵志 10. 其他

對我們的建議：_____

【為提供訂購、行銷、客戶管理或其他合於營業登記項目或章程所定業務之目的，城邦出版集團（即英屬蓋亞群島家庭傳媒（股）公司城邦分公司、城邦文化事業（股）公司），於本集團之營運期間及地區內，將以電郵、傳真、電話、簡訊、郵寄或其他公告方式利用您提供之資料（資料類別：C001、C002、C003、C011等）。利用對象除本集團外，亦可能包括相關服務的協力機構。如您有依個資法第三條或其他需服務之處，得致電本公司客服中心電話02-25007718請求協助。相關資料如為非必要項目，不提供亦不影響您的權益。】

1.C001 辨識個人者：如消費者之姓名、地址、電話、電子郵件等資訊。

2.C002 辨識財務者：如信用卡或轉帳帳戶資訊。

3.C003 政府資料中之辨識者：如身分證字號或護照號碼（外國人）。

4.C011 個人描述：如性別、國籍、出生年月日。

寬恕，是把平安帶給自己、把和平帶給世界的辦法。
我們被奪走的東西，寬恕將之歸還；
我們失落的愛、善意與信任，寬恕將之尋回。
每一個寬恕的舉動，無論大小，都讓我們朝著完整邁進。

選擇寬恕，就是放下的開始，因此有機會重拾更平靜、更強大、更自由的自己！

——吳若權，作家、廣播節目主持人

這本書不只是精神診療私密空間所奉為圭臬的寬恕之旅指南，它也是人類族群治療創傷、放棄仇恨、凝聚情感，朝向形成正向命運共同體的神聖經典。

——郭約瑟，羅東聖母醫院行政副院長、精神科醫師

二〇〇七年五月，中華民國政府邀請圖圖大主教再次來台灣，分享他在南非如何以寬恕的心與行動，化解種族衝突與對立的經驗。他關懷人權、關心弱勢，成為主所喜悅的忠僕，直到今天。

——賴榮信，台灣聖公會主教

「寬恕」是我追求心靈幸福的解脫之道。書中整理了許多可以幫助我們自我對話的方法，讓這本書陪你一步步走向那不足為外人道的幽暗角落，一步步支持你走過你的憂傷，重建你新的未來。

——賴佩霞，身心靈導師、魅麗雜誌發行人

這是一本入門啟蒙書，不只帶領你為自己及世界找到療傷止痛之道，也為身、心、靈重新找回平衡。

——狄帕克·喬普拉 (Deepak Chopra)，全球著名的心靈導師，《時代週刊》譽為心靈之王

圖圖大主教和他的女兒提出了開創性的見解，闡述如何認識並化解終生的痛苦與煎熬，建立起一個轉化療癒的新範式。

——安妮·藍妮克絲 (Annie Lennox)，葛萊美獎歌手

我對這本書的讚賞無以言喻。兩位作者以無比的勇氣回顧他們與其他人所歷經的傷痛，證明在駭人惡行的面前，寬恕能真正地療傷止痛。戴斯蒙·圖圖及其愛女清楚闡釋磨難儘管總是痛苦，卻不必招致毀滅。

——泰瑞·魏特 (Terry Waite)，「大英帝國司令勳章」得主

現代世界中，沒有一個人像圖圖大主教一般體現了寬恕的美德。他不只看過，還曾經活在人類殘酷行為的陰影之下，這樣的經歷給了他堅定而強大的寬恕能力。藉由本書，他和女兒一起撥開寬恕的神祕面紗，提供一本寬恕指南，揭露人類這項最令人振奮也最能帶來自由的能力，揭示它錯綜複雜的樣貌以及讓人蛻變的力量。

——克莉絲塔·提佩特 (Krista Tippett)，廣播節目「談存在」(On Being) 主持人與製作人

ISBN 978-986-7470-94-2



9 789867 470942

cite
城邦
媒體

1MB027

定價330元 HK\$110

啟示
出版

城邦讀書花園
www.cite.com.tw

建議陳列書區：心靈成長、自我療癒