主題十三：「以眼還眼」（普及班 G01 組學習的成果）

編輯：G01 組長 Dominic Chow （2026 年 11 月 9 日）

—— 學員們與組長互動的分享 ——

《了解神聖》網上課程第三部分主題十三第一節：「以眼還眼（理論）」

Canny 組員：以眼還眼理論

因為人們患在有身是得的根源，於是當人因為受到外在的施善而受惠時，自我的回應是報恩：盡孝、盡義。反之當人受到外在的施惡而受苦時，自我的回應是報仇雪恨，過程是循環不息地去接受。

甘地說：「以眼還眼，世界將盲」。

凡俗的觀念

以牙還牙；
有仇不報非君子；
君子報仇十年未晚；
以暴易暴，以惡制惡；
黑社會為爭地盤開片仇殺；
世界各地的戰爭不斷；
人不為己天誅地滅；
鐵石心腸。
1）Electra 古希臘的悲劇，描述 Electra 的弟弟為了報復而殺了母親，令她難以忘懷。
2）三千年後莎士比亞創作的哈姆雷特也是一齣報復悲劇。
3）金庸筆下的武俠小說也是以報仇雪恨為主。
4）帕慕克作的《我是一具屍體》描述報復的心，就算自己已變成了屍體，仍要對方受盡比自己更加多的折磨痛苦。

神聖的觀念

以善勝惡；
君子不念舊惡；
毋殺人（十誡）；
求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。（天主經）
冤冤相報何時了；
忍一時風平浪靜，退一步海闊天空；

海量汪涵、忍氣吞聲、愛人如己、寬恕就是愛、以德報怨、寬大為懷、不計前嫌、逆來順受、唾面自乾、退避三舍;
（格林多前書 13：4-8）
愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為樂，卻與真理同樂：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，愛永存不朽。
追求世界和平。
1）紀伯倫《先知:論罪與罰》你們既是路也是行路者，即人與人之間彼此有密切關係，罪罰大家一齊受。
2）培根指出存心報復的人讓自己的傷口持續疼痛，而這些傷口原本是可以癒合的（寬恕)。
3）教宗良十四世《偉大的人類通諭》188 至 192
正義之戰理論已過時，用解決衝突的工具：對話、外交與寬恕。
4）教宗方濟各於《眾兄弟通諭》265 至 266
恐懼和怨恨驅使人以報復甚至殘酷的態度理解懲罰，而不是將其視為治癒和重新融入社會的過程。
5)「你們不可為自己復仇 …… 反應以善勝惡」（羅 12：19-21）
6）真福八端:為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。
7）你們一向聽說過：「以眼還眼，以牙還牙。」
我卻對你們說：不要抵抗惡人；而且,若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。
那願與你爭訟，拿你的內衣的，你連外衣也讓給他。
若有人強迫你走一千步，你就同他走兩千步。
求你的，就給他；願向你借貸的，你不要拒絕。
你們一向聽說過：「你應愛你的近人，恨你的仇人！」
我卻對你們說：你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱，好使你們成為你們在天之父的子女，因為他使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。
（瑪 5：38-45）

我們白白得來的天主恩寵及教導，也要白白分施給世人；讓我們作天主的工具，向世人努力福傳天主和平的綸音。

組長：Canny：很高興看到妳關於「以眼還眼」的理論分享。妳廣泛地從「凡俗的觀念」及「神聖的觀念」去看「以牙還牙」這課題，並把夏神父講學的內容濃縮在妳的分享內。那是十分好的!

我都想回應分享一下，我聽了夏神父的講課後，對「以眼還眼」所涉及的「凡俗觀念」及「神聖觀念」的一些理解。

夏神父提及今個課題「以眼還眼」與前兩課的主題「種瓜得瓜」以及「先到先得」都是同

「得」字有關:
「種瓜」就得「瓜」;
「先到」就得「先」;
以「別人的眼」來得「自己的眼」。

而「以眼還眼」又涉及「施」、「受」、「報」三方面。不同的施予就會得出不同的結果:
(1) 施善 —》受惠 —》報恩 (盡孝);
(2) 施惡 —》受苦 —》報仇(雪恨)。

以上兩個極端的「施」、「受」、「報」過程都是凡俗的觀念。換言之,就是:別人對我好,我就對別人好;別人對我不好,我就對別人不好。

不過,耶穌在山中聖訓反問人,說:「你們若只愛那愛你們的人,你們還有什麼賞報呢?稅吏不是也這樣作嗎?你們若只問候你們的弟兄,你們作了什麼特別的呢?外邦人不是也這樣作嗎?」(瑪 5:46-47)

從耶穌的救贖,我們可以看到天主是「以善勝惡」的。在創世之初,人不以善報答被天主創造之恩,卻以妄想跨越天主的權限,而墮入罪惡的深淵。天主不只沒有因人的惡行而報仇,更派遣祂的獨生子降生成人,來拯救世人。

在創世紀講述人吃了知善惡樹的果子,就「知善惡」、「知生死」。天主創造是天主施予給人,不過,人既然能夠知善惡之後,就覺得「受惠」、「受苦」,人下一步就會「報恩」、「報仇」。

然而,天主子耶穌降生成人,救贖人類。祂的「救贖」令到知善惡、知生死的人「白白受恩」、「白白受苦」。由於耶穌降生成人,因此他是以一個人來「白白受苦」,為救贖世人的罪。「他貶抑自己,聽命至死,且死在十字架上」(斐 2:8),也沒有得到天主的幫助。他在十字架上向天主祈禱,說:「我的天主,我的天主!你為什麼捨棄了我?」(瑪 27:46)天主捨棄了耶穌,是為了眾罪人能夠「白白受恩(救贖的恩寵)」。

耶穌「以善勝惡」、「以死獲生」,如此,「受苦」就等同「受恩」。假如耶穌不為我們「白白受苦」,我們便不能「白白受恩」。

耶穌就這樣以「救贖」打破了「報仇雪恨」的情況。

基督徒是與基督連在一起的。當我們「白白受苦」的時候,我們也是「白白受恩」,因為我們在基督內分享祂的「白白受苦」、「白白受恩」。因此,人「受苦」,藉著基督就是「受恩」。

John 組員：從律法和人際關係的角度來看懲罰與報復的施、受、報三者的關係，以眼還眼，以牙還牙是梅瑟律法中常提到的術語，為防範犯罪、作惡、或惡意傷人者，意為當一個人造成別人的損失，他也應該承受相應的損失，必要接受律法訂定的制裁。梅瑟律法的精神在於禁止過度報復。事實上比梅瑟時代早五百年，古巴比倫已存在著哈慕辣彼法典(Code of Hammurabi)，是第六代國王哈慕辣彼，約公元前一千八百年所頒布的法律。法典全文除序言與結語外，全文總共收錄二百八十二條條文，範疇包括訴訟手續、損害賠償、租佃關係、債權債務、財產繼承、處罰奴隸等。哈慕辣彼法典與梅瑟法律相比，兩者有很多相似之處。而這兩套法律典，顯示兩者在閃米特語(Semitic language)背景中有共同祖先。

相比古代律法，現代國家對暴力的壟斷，於領土內正當地使用武力的權威，是對國家政體的一種理解。國家是正當武力的來源，警察及軍隊是國家行使正當武力的主要工具，將公權力收歸國有，目的是為了維持治安，避免社會陷入以眼還眼，以牙還牙的無序復仇循環。

從國際政治關係的角度來看懲罰與報復的施受報，墨子非攻思想(Non-aggression)，認為攻伐戰爭的根源在於不相愛。非攻思想明確區分攻與誅的本質差異：攻是侵略無罪之國，而誅是討伐有罪之君。墨子主張對不義之戰採取防御立場，反對侵略戰爭，並且以義作為評判戰爭性質的核心標准，同時提出大不攻小，強不侮弱的國與國關係准則。非攻思想與兼愛思想共同構成墨學理論體系的基礎。在我理解中，侵略相對討伐，前者固然是倚強凌弱、仗勢欺人，後者則是憑一己的道德標準、正義感，對其認定的不公義，進行懲罰性的報復，私法制裁。

從基督宗教信仰的角度來看施、受、報的關係，耶穌的跟隨者被呼召走向和平。在十字架上的耶穌雖然受盡侮辱和痛苦，也仍然寬恕那些迫害祂的人。而斯德望殉道時，也同樣地寬恕那些用石頭砸他的人，求天主不要向他們算這罪債。同樣地，宗徒保祿在羅馬書第十二章強調以善勝惡。這是不以惡報惡、不陷落於惡性循環，卻是用仁愛與良善來化解仇恨的屬靈智慧。

早期基督教會雖然面對羅馬迫害，耶穌的跟隨者卻通過選擇自己忍受痛苦，而不是將痛苦強加給他人來保持和平。他們不僅擁有和平，更實現和平。他們放棄一切自我主張，在仇恨和錯誤面前默默忍受。他們以良善戰勝邪惡，在鬥爭的世界中建立天主的平安，與主耶穌一起背負十字架，因為和平是在十字架上建立的。就如瑪竇福音第五章所說：你們一向聽說過：以眼還眼，以牙還牙。我卻對你們說：不要抵抗惡人；而且，若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。那願與你爭訟，拿你的內衣的，你連外衣也讓給他。若有人強迫你走一千步，你就同他走兩千步。求你的，就給他；願向你借貸的，你不要拒絕。

從心理學的角度來看施、受、報，每當我覺得受到傷害時，小腦會自然地立刻作出自我保

護機制：或是反擊、或是逃避、或是僵住。小腦的三個 F：Fight、Flight、Freeze，是對感知到的有害事件、攻擊或生存威脅自動做出的無意識反應。不過耶穌教基督導我以有意識的愛去克服這種無意識的反應，並且在一切事情上，由祂的愛出發，甘願為對方祈禱，爲對方犧牲。忍耐不是忍受，而是在天主的時間內，去包容、去接納、去期盼。祂的愛就如瑪竇福音第五章結尾所說的一樣，是成全的愛，是為了愛而作出個人犧牲，如同天父是成全的一樣。

寬恕是愛的表現，甘願為對方作出犧牲，就算心中受創，也願意因為愛而寬恕對方。寬恕不是忘記，只是不再執着，不再與人為敵，不再注視自己，卻將注視轉向耶穌。寬恕亦是一種修養，一種寬宏大方，對他人也是對自己的慈悲。這種修養可以讓我風輕雲淡，凡事一笑置之。寬恕其實是對自己慈悲，那是因為放下就可以釋懷，不再受傷，漸漸痊愈。否則心懷怨恨，反而會一次又一次地令自己受對方所傷。格林多前書第一章指出：原來十字架的道理，為喪亡的人是愚妄，為我們得救的人，卻是天主的德能。換句話說，寬恕這愛的表現，在世人看來是愚妄，然而為我們基督徒，卻是天主的德行與能耐的彰顯。

組長：John：很高興看到你關於「以眼還眼」的理論分享。你從不同角度深入地探討這個課題，甚有高見，讓大家可以擴闊視野，受益匪淺。

（1）從律法和人際關係的角度來看懲罰與報復的施、受、報三者的關係：

你在分享中指出，三千多年前古巴比倫的哈慕辣彼法典及猶太人的梅瑟律法，都有很多相似之處，而顯示兩者在閃米特語背景中有共同祖先。

梅瑟「以眼還眼」的律法，其精神在於禁止過度報復，就是防止報復無限升級，甚至有受害者會報復殺盡施惡者全家。

你亦提及現今國家建立警察及軍隊作為國家行使正當武力的主要工具，目的是為了維持治安，避免社會陷入以眼還眼，以牙還牙的無序復仇循環。

的確，國家需要負責任的正當武力去維持治安及社會秩序。不過，我們亦看到有專制獨裁的國家，政府卻濫用警察及軍隊的武力，去鎮壓人民的合理訴求及抗爭，甚至屠殺人民。這樣專制獨裁的行徑，是超越對人民「以牙還牙」的暴政。

（2）從國際政治關係的角度來看懲罰與報復的施受報：

你指出墨子主張對不義之戰採取防御立場，反對侵略戰爭，並且以義作為評判戰爭性質的核心標准，同時提出大不攻小，強不侮弱的國與國關係准則。

墨子的主張誠然是仁義之道。可惜，當今世代，目睹大國反其道而行，以大攻小，以強凌

弱。令弱國民不聊生，更死傷無數!

（3）從基督宗教信仰的角度來看施、受、報的關係:

的確，耶穌的跟隨者被呼召走向和平。降生成人的救主，以善勝惡，而步武基督的門徒們也是如此。初期教會的基督徒，在教難時期，就如你所言：「他們放棄一切自我主張，在仇恨和錯誤面前默默忍受。他們以良善戰勝邪惡，在鬥爭的世界中建立天主的平安，與主耶穌一起背負十字架，因為和平是在十字架上建立的。」

昔日的殉道者正是當今基督徒跟隨基督的典範。

（4）從心理學的角度來看施、受、報:

你在分享中指出：「每當我覺得受到傷害時，小腦會自然地立刻作出自我保護機制：或是反擊、或是逃避、或是僵住。」的確，那是人的自然反應。不過，也如你所言：「耶穌基督教導我以有意識的愛去克服這種無意識的反應。」

愛德真的是需要有意識地去實踐的，而寬恕是愛的表現。且看，人離開天主而犯罪，天主不但願意寬恕人的罪，更派遣自己的獨生子，降生成人，為救贖人類脫離死亡的枷鎖，而甘願受苦受難，且死在十字架上。耶穌基督對人無條件白白犧牲的愛，那是最大的愛。耶穌也教導自己的門徒也要像祂一樣，為別人付出無條件白白犧牲的愛，就連仇人和敵人也不例外。

話雖如此，但當人的心靈受到極深的創傷時，那是需要依靠天主的恩寵，及寬恕傷害自己的人是一個漫長的過程。

誠然，寬恕之道是醫治報復心態的靈丹妙藥。

組長：各位同學：我在回應 Canny 的分享時，已經談論過我對於夏神父有關「以眼還眼」的講學內容，其中涉及「凡俗觀念」及「神聖觀念」的一些理解。現在，我想進一步同大家分享一下從法律、倫理以及宗教三個層面去探討「以眼還眼」這個主題:

（1）法律與司法正義層面

- 比例原則：在古代法典（如古巴比倫《漢摩拉比法典》與舊約中的《梅瑟法律》）中，「以眼還眼」其實是為了限制過度報復。它規定刑罰必須與罪行對等，防止受害者進行無限期的血債血償復仇。
- 現代刑法轉化： 現代法治社會摒棄了身體刑罰，將其轉化為「罪責相當原則」——即刑罰的輕重必須與犯罪者的主觀惡性及客觀損害相符合。

（2）倫理與哲學層面

- 正義與復仇的界線：哲學上常辯論刑罰的目的是嚴懲還是威嚇與教化。尋求正義有時容易偏向純粹的報復心理。
- 道德衡平： 個人道德要求（如寬恕、不記仇恨）與社會公共治理（如法律制裁、維持秩序）之間該如何取得平衡，是倫理學長久討論的課題。

（3）宗教層面（各大宗教對「以眼還眼」有不同的看法）

3a. 伊斯蘭教古蘭經與法治精神：伊斯蘭教在部分刑事裁決中沿襲了同態復仇的概念，即允許受害者家屬要求同等程度的懲罰或接受血價（金錢賠償）。

3b. 佛教慈悲與因果報應：佛教完全不主張「以眼還眼」。面對傷害，佛教倡導忍辱、慈悲與寬恕，並認為一切恩怨最終受「因果業報」定律支配，無須以惡制惡。

3c. 印度教重視個人責任與「業」的循環：印度教認爲以暴制暴會累積負面業報，因此傾向透過正義的管道解決，並最終追求靈性的超脫與不傷害原則。

3d. 猶太教與舊約的視角（舊約法律的限制與公義）：舊約《出谷紀》、《肋未紀》及《申命紀》都有記載「以眼還眼」的經文，原意是給法官或社會審判機構的司法準則。目的是防止被害者因憤怒而無度地報復（如殺盡加害者全家），並要求加害者接受對等的客觀賠償或刑罰（實際上多以金錢價值衡量補償，而非真的挖眼）。

3e. 基督宗教與新約的基督精神（愛與寬恕）： 耶穌在《山中聖訓》中說：「你們一向聽說過：『以眼還眼，以牙還牙。』我卻對你們說：不要抵抗惡人；而且，若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。」（瑪 5：38-39）耶穌是將焦點從「司法權利」轉向「個人倫理」的愛與寬恕，反對報復心態。耶穌這樣的提倡，是以革命性的方式解決衝突。

耶穌還以具體的情況說明其核心精神：從「不虧欠」到「主動給予」。

舊約「以眼還眼」的法律是為了維持公平與界線（人不犯我，我不犯人；人若犯我，便要代價對等）。耶穌則要求門徒們放下「自我權利」的絕對堅持，用高於法律的愛與寬恕來回應惡行，藉「以善勝惡」打破「以惡報惡」的無盡循環。

耶穌在瑪竇福音第五章，就舉出四個極端的日常生活例子來指導人如何去實踐:

• 當尊嚴受損時（被人掌擊右頰）：當時用手背擊打人右頰是極大的羞辱。耶穌說：「你把另一面也轉給他。」，意思是拒絕用同樣的羞辱手段反擊，展現出超越自我的內在尊嚴。
• 當利益被剝奪時（被人拿走內衣）：面對不公義的訴訟，對方想奪取你的財物（內衣），耶穌說：「你連外衣也讓給他」。這代表個人願意為了和平與對方的益處，放棄爭奪自己的合法權益。
• 當自由被限制時（有人強迫你走一千步）：當時羅馬士兵有權強迫猶太人為他們背負行囊走一千步。耶穌說：「你就同他走兩千步」，這是將被動的奴役，轉化為主動的服務與祝福。
• 當資源被索取時（有人求你或借貸）：耶穌說：「求你的，就給他；願向你借貸的，你不要拒絕」。就是面對他人的匱乏，不論對方是否值得，要抱持慷慨施予的心態，不計較回報。

今次「以眼還眼」這個課題的研習，讓我們明白耶穌關於不報復的核心訊息：雖然正義很重要，但是也不應該成爲個人報復的理由。耶穌强調的是愛與寬恕，「以善勝惡」超越了報復的惡性循環，而要人選擇憐憫而非復仇，並拋棄「公平必然導致報復」的觀念。

Lucia 組員：以眼還眼 理論分享

「以眼還眼」，字面意思已經很明顯，就是以別人的眼來補償自己失去了的眼，是一種報復心理。神父用 施→受→報 來為我們說明。

「施」，是外在行動；「受」，是用身體去接受；「報」，就在身體接受了這個「施」之後的「回應」。你善意的給我恩典好處，我受惠了，就去「報恩」；同樣，你惡意故意的得罪了我，我受害了，就會去「報復」，讓你也受受我所受過的痛苦。所以「以眼還眼」，可以是報恩亦可以是報仇。

不過，今日人們說到這個「以眼還眼」的詞語時，說的多是指向報仇；尤其當這傷害涉及到自己所愛的親人朋友民族國家時，還會為這復仇行動傅以一個是盡孝盡義或是雪恨的動機及理由。深恐遺忘是不義，是對不起那已逝去的親人。

但是，遺忘，是不是就是不義呢? 我們可以記得親人曾經受到過的傷害，記得歷史上的不公義、堅持追尋真相並要求應有的責任與公道，但若以另一場傷害來回應過去的傷害，那只會造成於事無補的惡性循環。甘地說:「以眼還眼，世界將盲」，說的就是這種冤冤相報何時了惡性循環的結局—人人都成了瞎子。

遺忘，不一定是不義；記住，也不必等於仇恨。我們可以記得，但不必報復；可以追求公義，但不必以惡還惡。

也許，這才是我們面對痛苦的回憶時最需要學習的功課：讓記憶成為避免歷史重演的警惕，而不是世代相傳的仇恨；讓逝者的苦難成為我們追求公義的理由，而不是另一場復仇的起點。如此，我們才能在不背叛過去的同時，真正走出過去，迎向未來。

組長：Lucia：很高興看到你關於「以眼還眼」的理論分享。妳分享得很好!

妳說得對：「『以眼還眼』可以是報恩，亦可以是報仇。不過，今日人們說到這個『以眼還眼』的詞語時多是指向報仇。….. 當這傷害涉及到自己所愛的親人、朋友、民族、國家時，….. 深恐遺忘（報仇）是不義。但是，遺忘，是不是就是不義呢？….. 遺忘，不一定是不義；記住，也不必等於仇恨。我們可以記得，但不必報復；可以追求公義，但不必以惡還惡。」

其實，當人的心靈受到極度創傷後， 那種傷痛是終生難忘的，而只有隨著人生的歲月慢慢地淡化。要在慘痛的記憶中去解除報仇雪恨的心，就只有盡力去尋求並實踐寬恕之道。

講到實踐寬恕之道，我記起聖麗達（St. Rita of Cascia）寬恕的故事。她一生以非凡的忍耐、祈禱與寬恕化解了家族的血債與世仇。

聖麗達寬恕的故事核心：

* 感化暴躁的丈夫：麗達早年被父母許配給一位脾氣暴躁且參與地方家族械鬥的男子。婚後她以極大的溫柔、愛德與無數的眼淚默默忍受丈夫的虐待與冷漠，最終感動丈夫，讓他向天主與眾人懺悔，決心脫離暴力的生活。

* 公開寬恕殺夫兇手：不久後，麗達悔改的丈夫在家族衝突中遭仇家暗殺身亡。在丈夫的葬禮上，麗達非但沒有心懷怨恨或尋求報復，反而公開宣佈寬恕了殺害丈夫的兇手，以此對抗當時社會「以眼還眼，以牙還牙」的血親復仇習俗。

* 為兒子們祈禱與化解仇恨：麗達的兩個兒子在父親死後受到家族長輩的挑唆，心中燃起為父報仇的念頭。麗達憂心忡忡，日夜懇切祈求天主，寧可讓兒子們早日被主接走，也不願他們因行兇而喪失靈魂。後來兩人在染上瘟疫臨終前，被母親的祈禱與眼淚打動，真心辦了妥當的告解，並寬恕了殺父仇人平安離世。

* 促成家族大和解：在丈夫與兩個兒子相繼離世後，麗達獨自一人面對夫家與仇家經年累月的世仇。她憑藉堅定的信仰四處奔走與祈禱，最終促使雙方家族在當地主教與官員面前握手言歡，徹底終結了流血衝突。

教宗良十三世於 1900 年 5 月 24 日冊封麗達為聖人，她的瞻禮日定於每年的 5 月 22 日。

在冊封典禮中，她被授予「不可能之事的主保」（Patroness of Impossible Causes）的稱號。

《了解神聖》網上課程第三部分主題十三第二節：「以眼還眼（反思）」

Canny 組員：以眼還眼還是寬恕七十個七次？雨果：「最高貴的復仇是寬容；胸懷比海洋天空更寬闊。」

有位同學在反思分享時指出寬恕是基督徒祈禱的高峰，我們應怎樣同天主的慈悲契合才能獲得祈禱之恩呢？就是當我們唸天主經的時候祈求天主的赦免，先要赦免其他人的過犯，我們的心要向天主開放才會寬恕。

此事令我想起了天主教的修和聖事。修和聖事乃耶穌基督將赦罪的權柄交給宗徒。現時則由教宗、主教和神父繼承此權柄。他們代表天主聆聽、接納及寬恕人們的罪過。步驟是：省察、痛悔、定改、告明、補贖、赦罪。在修和的過程中，罪人在教會內與仁慈的天主相遇。他們因基督的救贖大恩，經歷了天主無條件的慈悲與大愛，重新與天主和好，罪過因而獲得赦免。修和聖事的恩寵是與天主、與人、與教會、與受造物和好之恩。

我的堂區有一位神父，在每次的修和聖事中，要求我做的補贖總是：要慢慢地唸三篇天主經，並且要懇切地反覆思量當中的深層意義。其實在日常的祈禱中，我們也應該如此才能真正領略當中的含義與主相偕。

「我們的天父，願祢的名受顯揚；願祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑,但救我們免於凶惡。亞孟。」

Canny 組員：以德報怨與以眼還眼的相比事例：

以德報怨（神聖的寬恕方式）

有位同學在以眼還眼的反思分享中提及聖葛萊蒂在臨終前已向母親表明寬恕意圖性侵不遂及襲擊她重傷致死的男鄰居。最終該名男子因夢見聖女寬恕了他而感動悔改，在獄中行為良好，獲得提早釋放。聖葛萊蒂的母親也寬恕了他。

以眼還眼（凡俗的報復方式）

我認識一位年長的油漆師傅，做事勤快、手工精細、收費合理、恪守信用，我久不久也會找他做家居維修。他見我家有十字架及祭台知我是教友，而我有時又會寫點東西，他便誤以為我是一名老師。有一次油漆師傅竟然告訴我他是殺人犯，令我大吃一驚，只好繼續聆

聽不敢多問。原來師傅在鄉間因為鄰居男子性侵了他深愛的獨生女兒，他在盛怒及未經法庭審判之下便自行殺死了該名鄰人來報仇雪恨，換來的是要坐牢。後他因行為良好獲得提早釋放，輾轉一家來了香港，女兒也找到了好歸宿。

師傅說他很喜歡尖沙咀玫瑰堂的建築，每次經過都會停下來欣賞。我便趁機鼓勵他入內參觀並參加慕道班。他說已有參加基督教安排的活動。最後我鼓起勇氣問師傅一條問題：如果時光倒流，他仍否選擇殺了他的鄰居呢？他的答案是：一定會。

我感到很失望和難過，我雖然明白師傅是愛女心切不容別人傷害她的心情，但他卻以非常手段，過以眼還眼的尺度去報復，這是我絕對不能認同的。

希望他終有一天能夠真正認識天主的真理、寬恕、慈悲與大愛便好了!

組長：Canny：多謝妳為大家做了兩個反思的分享！其內容都很豐富。

妳在第一個的分享中提出很好的反思問題：「『以眼還眼』還是寬恕七十個七次？」這問題是好值得我們深入反思的。

「寬恕」不只是人與人的關係，更是人與天主的關係。在分享中，妳詳細論及天主藉著「修和聖事」寬恕人的罪，以及誦唸《天主經》時要懇切地反覆思量當中的深層意義。

我亦想到「寬恕」與人自身的問題。若然一個人無法「寬恕」且執著於「報仇雪恨」，那不只是一種精神上的內耗，更會對人的身體（身）、心理（心）與精神層面（靈）造成實質且深遠的慢性傷害。 這種狀態就像是「自己飲毒藥，卻寄望仇人被毒死」。

身體的傷害：一個人長期處於怨恨與復仇的思緒中，會讓身體誤以為正處於持久的生存威脅，就持續分泌壓力荷爾蒙（如皮質醇和腎上腺素），那會導致心血管受損、免疫力下降、神經與睡眠系統失調。

心理的傷害：「報仇」的執著會重新塑造大腦的神經迴路，將心智困在過去的創傷中。因而情緒被「綁架」、認知狹窄化、信任崩潰與人際孤立。

精神與靈魂的傷害：在靈性或深層自我認同的層面上，拒絕寬恕會讓人失去生命的自由度。比如：靈魂的囚禁、自我價值的扭曲、生命意義的喪失。

人不能寬恕別人，查實是對寬恕的誤解。「寬恕」並不代表認同對方所做的壞事。「寬恕」的本質是一場為了自己而進行的「心理斷、捨、離」。那是人決定不再讓過去的傷害蹂躪自己現在與未來身、心、靈的健康。

其實，「寬恕」能夠讓我們獲得身、心、靈治癒的恩寵。

妳在第二個分享中，舉例說明「以德報怨」是神聖的寬恕方式；「以眼還眼」是凡俗的報復方式。

我看到聖葛萊蒂以德報怨的果效，她感動了罪人悔改。

但願那位不能釋懷寬恕的油漆師傅，終有一天能夠認識天主，並明白寬恕的真理。

Lucia 組員：以眼還眼 反思分享 29.10.2026

說到以眼還眼的這報復心，作基督徒的一般都會很容易想起主耶穌「寬恕七十個七次」的教導；但如何能真的能做得到寬恕，也不是單靠「我想」就成的，按主耶穌惡僕比喻的教訓，除非我們能先意識及感受到自己其實也是時刻在被無條件的寬恕著的而感恩，這種感恩之情才是我們能夠推動自己也去寬恕的動力。午夜夢迴，回想起自己當天甚或是一路以來對別人所犯過的種種錯誤，誰又能真的問心無愧？惡僕之對鄰人如此苛刻，想來就是那「理所當然」的心態作崇因而缺乏了感恩之心所致。

幾時當我們要用到「寬恕」這個字眼時,這個人一定是對我的傷害甚深, 沒有主的能力,我根本無力可做到，但一旦做了，就會得到釋放。「你們保留誰的罪，誰的罪就被保留」，想來也可作如此理解?

2014 年，伊朗一名母親的兒子在兩幫青年暴力衝突中被殺。按照當地法律，被害者家屬可以要求殺人者以命償命。行刑當天，兇手已被帶到絞刑架前，生命即將走到盡頭。就在最後一刻，失去兒子的母親走到他面前，狠狠摑了他一巴掌。這一巴掌，彷彿打出了心中無盡的悲痛與憤怒；然而，接下來，她卻選擇了原諒，饒他一命。

原本以為自己也將永遠失去兒子的兇手母親，悲痛地流下眼淚。兩位母親，一位失去了兒子，一位差點失去兒子；此刻，她們不再是仇恨兩端的人，而是兩個同樣承受著痛苦的母親，緊緊相擁，泣不成聲。

寬恕，並不能讓失去的生命重來，卻能讓仇恨不再延續, 把心獻給聖神→把傷害轉為同情，把冒犯化為代禱。

2015 年在南卡羅來納州查爾斯頓，一名聲稱自己動機是想挑起「種族戰爭」的槍手，在一座教堂內射殺了九人，但受害者家屬卻表示原諒嫌犯， 一名母親說：「我身體的每一根纖維都在疼痛，我將永遠無法再擁抱我的女兒，無法再成為從前的自己。但， 我原諒你。」一名家屬說，儘管他們心中充滿悲痛與憤怒，卻仍然表示：「沒有仇恨的空間，我們必須原諒」→淨化記憶。

「諸位親愛的，你們不可為自己復仇，但應給天主的忿怒留有餘地，因為經上記載：『上主說：復仇是我的事，我必報復…你不可為惡所勝，反應以善勝惡。』（羅 12:19,21）

寬恕是基督徒祈禱的高峰。願與大家共勉。

組長：Lucia：多謝妳為大家做了很好的反思的分享!

如何能真的做得到「寬恕」？的確不是單靠「我想」就成事的。當一個人被別人傷害得很深的時候，那是需要極大的勇氣才可以萌出「寬恕」之念。

妳說：「誰又能真的問心無愧？」雖然如此，「寬以待己，嚴以律人」是人類普遍的心理傾向。且看耶穌對這些人的譴責：「為什麼你只看見你兄弟眼中的木屑，而對自己眼中的大樑竟不理會呢？或者，你怎能對你的兄弟說：讓我把你眼中的木屑取出來，而你眼中卻有一根大樑呢？假善人哪！先從你眼中取出大樑，然後你纔看得清楚，取出你兄弟眼中的木屑。」

如妳所言：「除非我們能先意識及感受到自己其實也是時刻在被無條件的寬恕著的而感恩，這種感恩之情才是我們能夠推動自己也去寬恕的動力。」我們有幸成為基督徒，遵從主的聖訓，常思己過，向主認罪悔改，並獲得罪赦。我們為此對天主要常懷感恩之情。在聖經中，耶穌透過言傳身教，將「寬恕」視為基督信仰的核心教導。祂不僅要求門徒要無條件原諒他人，更將人與人之間的「寬恕」，與天主對人的赦免緊密相連。

不過，「患在有身」的人，要實踐「寬恕」之道，是知易行難的。如妳所言：「沒有主的能力，我根本無力可做到；但一旦做了，就會得到釋放。」當我們面對深刻的背叛、不公或創傷時。在基督信仰中，寬恕從來都不是靠著人的意志力硬撐出來的，而是一個依靠天主恩寵的生命過程。

那麼，面對這種張力，我們基督徒要怎樣藉著天主的恩寵，透過具體的、實踐性的步驟來經歷寬恕呢?

我們首先要明白：寬恕不等於忘記、寬恕不等於縱容傷害、寬恕不等於立刻信任。

耶穌從不要求我們壓抑痛苦。實踐寬恕的第一步，是在天主面前作最真實的自己：把自己的憤怒、委屈、甚至不甘心，在祈禱中完全告訴天主。承認自己的無能，正是天主恩寵介入的起點。

我們先經歷被天主寬恕，然後再傳遞寬恕給別人。基督徒不是靠自己的愛心去「寬恕」，而是作一個管道，讓天主那份赦免的愛流出去。

我們要把「寬恕」的主權交還給天主（放棄報復的權利）。我們要相信天主的公義。那麼，當我們把「審判權」還給天主時，我們就不用再背負監督對方是否得到報應的重擔，這能讓我們的心靈重獲自由。

「寬恕」是一個決定（Choice），而不是一種感覺（Feeling）。在感覺還很憤怒的時候，我依然要在意志上決定：「主啊，我選擇順服祢的命令，我今天決定放手，不再向這個人討債，以眼還眼。」耶穌還教導我們要為那逼迫我們的人祈禱。當我們開始求天主降福對方時，我們會發現心中的懷恨的意念會逐漸被天主融化。

其實，接納「寬恕」是一個「過程」。今天原諒了，可能明天看到某些事物又觸景生情、再次憤怒。這是很人之常情。每當憤怒再次侵襲我們，就再次來到天主面前對祂說：「主啊，昨天我已經選擇寬恕了，今天這份情緒又來，我現在願意再次把他交給祢。」總之，「寬恕」是一條漫長的醫治之路。

組長：各位同學，這是我對「以眼還眼」在日常生活及信仰生活上的反思標題：《童年時一次「以眼還眼」的深刻回憶》

以下是我的分享內容：

我記得在讀小學一年級時，被一位同學欺凌。由於我童年時一切的起居飲食都是由外祖父母來照顧的，於是我回到家裏，便把此事告訴外祖父母。外祖父聽到有人欺負我，就生氣地追問我事件是怎樣發生的。

在分享事件詳情之前，我先講一些我童年的背景。我生性怕事，一向都不敢跟別人爭執的。那位同學是個頑皮的孩子，看到我的弱點，覺得我是個可以被他欺負的對象，就常常出言侮辱我。學校離開我家約半個小時的路程，那個同學也是要走同一條路回家的。當天放學後，在回家途中，同學又出言侮辱我。在快要回到家裏的時候，我忍無可忍就喝斥他不要再出言傷人。他即時大怒，並用拳頭打我。我就立刻拔足奔跑回家，他一直追到我家門口才離去。

外祖父聽過我陳述事件的前因後果，就叫我不要那麼怕事，以後被人打就要還手。這正是「以眼還眼、以牙還牙、以暴制暴」的做法。外祖母聽到外祖父這樣教我，就大罵外祖父，說：「不要教壞個孫去跟人打架」。外祖母教我做個好孩子，不要跟人打架。她還教我怎樣對待那個欺凌我的同學。她說：「當同學出言侮辱你時，你不要惡言相向，他就不會打你。你還要請他來我們家，因爲外婆做了餅點要請他吃」。第二天放學，那個同學又來挑釁我，來勢洶洶，準備打人的姿態，於是我就依照外祖母的話去做。果然，他沒有打我，還問我外婆是否真的要請他吃餅。我看出他是個貪吃的孩子，就說：「是真的」。於是，我們便一塊回到家裏。外祖母一見到他，就面露笑容，並拿出準備好的餅點來給我們

吃。外祖母問他：「好吃嗎？」他邊吃邊點頭。外祖母繼續說：「大家同學要做好朋友，以後多些來我們家玩耍吧！」外祖母的愛心真的感動了那位同學，他以後再沒有欺負我。我們也做了好朋友。

其實，外祖父母都是虔誠的天主教徒。我知道外祖父的用心並非是要教壞我的。因爲他飽讀詩書，素來是富有同情心及樂於助人的。他明白我天性怕事，是想我好，不要懦弱，卻要做個理直氣壯的男兒。因此，外祖父教我「以眼還眼」的做法，是想要壓制欺凌的暴行，以維持正義的原則。

外祖母卻是目不識丁，一個文盲的婦人。不過，天主卻恩賜她有無比的智慧，處事都以愛和寬恕爲重。她不懂聖經（因爲她不識字），但是她步武基督，並跟隨耶穌的教導。外祖母還教導我好多做人處世的事情，都令我非常感恩的。

感謝天主藉著外祖父母的教導給了我做人處事的法則。雖然我沒有實踐「以眼還眼」的做法，但是我長大後再不是個怕事懦弱的人，遇到不公義的事情，也敢於發聲。當然，遵行基督的訓誨，以愛德和寬恕待人是我做人處世的座右銘。