

我的以眼還眼 — 從被動的退讓到真正的寬恕

基督信仰教導我們不要以眼還眼，要寬恕、並祝福仇人。然而，對一個確確實實被侵犯和傷害的人來說，寬恕並不是一句聽懂了、認同了、就能達到的心理境界。

我的切身體會是，被侵犯、被傷害帶來的痛苦，不只來自事情本身，而是所牽扯的心理矛盾——追求公義是人的天性，「以眼還眼」也是凡人尋求公正的起點，當現實未能還以公道，受害者除了背負被欺壓的痛楚，心底更堆疊著對自己無能為力的自責、對相關人事的不解與失望，以及害怕被持續侵犯的不安與惶惑。

近年經歷一場重大心靈危機，讓我明白：只憑自身的理智與情感，往往難以跨越內心的障礙。唯有依賴天主的恩寵，人才能在傷痛面前生出力量，一步一步學會寬恕。夏其龍神父在「了解神聖」課堂說，人生是「白白受恩、白白受苦」，我的體會就是：當我們願意把目光從傷害本身移開，也看見生命中曾經領受的恩典，內心便能慢慢騰出空間，容納傷痛。面對不公義，我們可以不再執著於眼前的公道，而是學習在信德中交託天主，讓祂的恩寵引領我們放下怨恨，走向真正的寬恕與平安。

童年的我，只是學會了退讓，卻沒有學習寬恕

五歲生日那年，在海外工作的父親給我寄來一個會用奶瓶喝水的洋娃娃，是當時剛上市的玩具，鄰居小朋友都很羨慕。我高高興興地邀請他們跟我一起慶祝生日，讓大家輪流玩，可是玩著玩著，洋娃娃不見了，每一個在場的大人和小朋友都說不在他們手上，我嚎啕大哭，要母親搜各人的手袋，但母親沒有追究，反而向大家道歉、匆匆結束了生日會，洋娃娃就這樣消失了。客人離去後，她鄭重地說：她有工作，爸爸不在身邊，我們一家平日需要鄰居照應，不能為了一個玩具得罪大家……母親的說話我能理解，但是哪一刻，我對她感到極度失望。

後來的日子，我從各人的神情中大概猜到了是誰偷走了我，因此十分厭惡反感，但在當年的環境下，卻被迫不動聲色。事情就這樣平靜過去，但從那以後，我再沒有辦過生日會，每逢買玩具、文具和衣服，我刻意避開最新、最搶眼的款式。後來有了事業和經濟能力，也繼續凡事低調。甚至出嫁那天，我也只是邀請好友們參加教堂的婚禮，沒有勇氣給自己一個風風光光的婚宴。

走過歲月後，我才明白，童年的我學會了以退讓換取平靜，但那只是表面的安寧，並非真正的心靈平安。

中年的我，被迫重新面對童年的傷痛

人到中年，我再次面對類似的傷害。這一次，損失的不是玩具，而是兒女們應得的生活保障。當時丈夫患上危疾、須要套現資產；侵犯我們利益的，也不是外人，而是一直備受我們信任和照顧的親人。我們曾經打算通過法律或教會尋求公道，但考慮到丈夫的健康和夫家的體面，我選擇了默默退讓。

讓我最傷痛的不是利益，而是突然發現自己成為了一個讓孩子失望的母親，如同自己當年哪個寧願讓我犧牲也不想面對糾紛的母親。內疚與自責日夜啃噬著我，我開始懷疑自己的隱忍與善良是否只是軟弱，而不是美德；那座曾支撐我半生的道德高牆崩塌了，而我責備和痛恨的對象，包括了我自己。

尋求解脫，卻反而迷失了

我是婚後才跟隨丈夫信奉天主教，一直在半信半疑中摸索信仰，藉此理解人生和教育兒女。然而，面對來自同為天主教徒的親人的背叛與傷害，我頓時陷入巨大的困惑。我想不明白，傷害我們的人可以若無其事地每日傳送聖言和釋經文章，道貌岸然，彷彿一切都沒有發生過。每次聽神父講道，我在理智上雖然明白寬恕的道理，情感上卻充滿排斥。逐漸地，我便遠離了教會。

就在這個時候，有朋友與我談論佛教的因果和業債，這個角度更容易幫助我接受自己經歷的痛苦，我逐漸接觸東方宗教、新紀元思想，可是，隨著時間過去，我又感到一種難以形容的空虛和低落，為了走出陰霾，我求助於心理治療，甚至開始尋找近年用於治療抑鬱焦慮的迷幻蘑菇療程與引導師，渴望藉由更深層的意識體驗，找到提振自己的方法。

白白得來的恩寵

有一天，我的 YouTube 動態忽然跳出一個畫面。那段時間，我的推薦列表全是有關玄學、心理學、東方冥想的內容，而這條影片的標題卻寫著：默主歌耶。畫面上，數不清的人聚集在山坡上，默默向聖母像祈禱。

那時我已近一年沒有進聖堂，自覺早已遠離天主，卻不知為何，還是不由自主地點了進去。整段影片沒有聲音，只有一片寂靜的畫面，然而，我卻彷彿跨越了空間，與他們一同跪在聖母像前。不知不覺過了十幾分鐘，我才驚覺自己一直在流淚，用去了半盒紙巾。

淚水彷彿沖開了深鎖多年的閘門，把積壓心底的委屈與傷痛毫無保留地釋放出來。奇妙的是，心裡竟同時湧上一種久違的溫暖、踏實與樂觀。因不想失去這份平安，我重新拿起了玫瑰念珠，心底也重新燃起對聖言的渴求。

接下來的日子，我如飢似渴地讀經、聽道理、看信仰見證與聖人傳記。過去讀不懂的話語，如今豁然開朗；昔日覺得枯燥的教理，此時讀來甘醇有味。混亂的價值觀再次清晰，我重新相信天主的恩慈和公義，內心開始感到平安和充實。我無法用常理解釋這麼突然的轉折，也許是聖母牽著我，在我即將跌入深淵的那一刻，把我重新帶回天主身邊。那時的我，明明正一步步走在背離祂、得罪祂的路上，在我還未懂得如何祈求、甚至不知道自己需要怎樣的拯救時，祂的恩寵卻已悄然臨到。

從領受恩寵，到學習真正寬恕

當信仰被更新，我明白真正的平安來自真誠的寬恕，其中要通過深度的內在轉變，以往最讓我抗拒的「寬恕」，成了我主動探求的課題。吉姆·布朗特神父(Fr. Jim Bloun)分享的徹底寬恕之道，給了我具體而切實的指引。他提出的四個方向，讓寬恕從抽象的道理，化為日常的祈禱與抉擇：

第一，要立志寬恕，而不是等待寬恕的感覺。

若要等到不再悲傷才放下，恐怕永遠等不到那一天。我學會先通過祈禱立志：「天主，我依然感到傷心與失望，但我願意把這些情緒交給祢，求祢幫助我與自己和解、與人和解。」

第二，為傷害自己的人祈禱，以祝福代替怨恨。

起初很難做到真誠的祝福加害者，我便從小處起步：求天主光照對方的心，看見自己的行為造成的傷害；也讓我看見對方的可憐和缺陷、讓我學會如何祝福對方。

第三，為經歷的痛苦感恩

這是我仍在學習的功課，我仍然很難為罪惡感恩，但我感謝天主讓我在多年後終於可以正視傷痛、看清自己的成長經歷；即使仍不懂為何非得經歷這些，讓我依然深信祂能在破碎中成就美善。

第四，在不明白時，依然讚美與信靠天主。

我們順境時感恩容易，面對不公時卻難免動搖。如今我不再把對天主的信靠，建立在「事情是否符合期待」之上。我依然可以為傷痛哀傷、祈求公義，但同時選擇讚美祂的慈悲，將無法理解與掌握的事，全然交

在恩寵中釋懷，走向真正的平安

我不再要求自己先明白一切，才肯信靠天主；我願意在仍有疑問、仍然受傷的時候，繼續相信祂的仁愛和公義。回望這段心路歷程，我看清了從童年到中年的自己，也終於明白：真正的平安不是假裝傷害不曾發生，也不是苛求自己不再感到疼痛，而是誠實承認自己受過傷、曾經無能為力，然後，在天主的恩寵裡，一次又一次選擇不再讓怨恨和恐懼支配自己——這就是寬恕的起步。

「你們白白得來的，也要白白分施。」(瑪竇福音 10:8)天主沒有因我的迷失而收回祂的慈愛。當我仍然無法理解自己的遭遇時，祂已經重新把我帶回祂身邊。我不敢說自己已經完全寬恕，但我願意繼續學習，把不能承擔的交託給祂，把仍然存在的負面情緒帶到祈禱中，讓祂慢慢轉化我的心。我願意先領受天主白白賜予的恩寵，再把這份恩寵化為對別人的寬容與祝福，包括那些曾經傷害過我的人。寬恕不是一個已經完成的結果，而是一段信仰旅程，而我不能只靠自己努力，而是必須願意讓天主的愛改變我，讓我更肖似基督。

Vivian Fung
2026.10.16
南加州