

寬恕與和解的體驗與實踐

李惠珠

佛教觀音線協會在服務求助民眾將近二十年後，從「知識管理」的統計資料中，發現電話協談服務的民眾，皆渴望擁有美好人際關係，他們欲求助的困擾以「人際關係難以處理」比率居高不下；還有社工服務的案家常常陷入混亂痛苦關係，這是多數民眾煩惱與痛苦的源頭。

建立人際間的美好關係，是大家所憧憬的，我們在專業服務經驗成熟後，提出一項具體而易行的自我覺察與得到幸福自在的方法，也就是寬恕與和解的體驗與實踐，但要達到這個目標是需要經過認知學習的，而且是終身持續學習，不是一時的流行；它也是一種了解與探索的歷程與意願，藉由寬恕與和解悅納自己與他人，達到生命最美的選擇，也是一種新幸福方程式。

寬恕的涵義

據Robert Enright和他的研究夥伴所提倡的定義：「寬恕是要願意對曾不公平地傷害過我的冒犯者摒棄憤怒、負面的判斷和行為。同時，更要對他寬宏大量，

甚至施予愛。」(Enright et al. 1988, pp.46-47)

研究者指出，在佛教裡面，寬恕的概念有兩個層面：第一，是不要求對方因被寬恕而有所回報；第二，放下對冒犯者的怨恨和憤怒，所以佛教的慈悲已包括了寬恕這個概念。

生命中的衝突事件充斥在生命中不同的階段、關係中，寬恕是愛護自己與善待他人的積極選擇。即便如此，寬恕卻是極困難的決定，特別在遭受極痛苦的公平傷害事件後。在此探究寬恕帶來的生命意義與正面價值，讓我們一起思考與選擇。

許多受傷者認為，他們寧可用生氣與痛苦來折磨傷害者，使傷害者活在罪惡感的牢籠中；但事實正好相反，以仇恨來回報傷害者，最後囚禁在牢籠中的不是對方，而是自己。我們心中的怨恨總是影響自己更勝過影響別人。

「當我們寬恕傷害我們的人，我們就得到痊癒。」這句話看起來有點矛盾，卻是每一位走過寬恕歷程的人共同的領受。寬恕，是一把開啓牢籠的鑰匙。門不會輕

易地自動鬆開且釋放我們，我們需要學習選對鑰匙以及擁有打開牢籠的知識，才能真正重獲自由。

在佛教《六度經》裡面，有一則仁者無仇的故事，其內容是在講述無憂國王薩波達的仁愛慈祥，愛民如子，相較於貔貅國王鄂王則是一個窮兵黷武、殘暴無情的君王，因而百姓爲了自由紛紛投奔無憂國，但卻引發了鄂王發兵欲滅無憂國。薩波達爲保障全國人民之性命，不惜犧牲自己，但王子卻心有不甘，終日深懷報仇之念。某日貔貅國孔雀公主遭逢危難，碰巧爲王子所救，鄂王感念之餘，便將王子留在身邊護駕，此時王子心中暗喜，皇天不負苦心人，終於逮到可以報國仇家恨的機會，雖然如此，但他最後卻選擇了寬恕，用愛來化解世代的怨仇。這則故事值得我們深思呀！

德蕾莎修女說：「如果真的想去愛，我們必須學會如何去寬恕。」，寬恕是面對不公平的傷害，明明有生氣的權利，卻選擇對傷害者表達出仁慈與善意，願意送給傷害者一份愛的禮物。寬恕不但可以全面提升一個人的情緒成熟度，並且富有愛與勇氣。

寬恕，是生命中最美的選擇，它可以爲生命開啓創造力以及成長的大門，不但可以幫助我們不再停留在過去的傷害，並且可以帶領我們經歷心靈的平安與自由。

和解的涵義

寬恕是和解過程的一部分，寬恕是在心靈上願意放下負面情緒而原諒對方，甚至昇華至給予愛的關懷。基本上寬恕是受害者願意原諒迫害者的歷程，而進一步和解則是兩個人在關係破裂後再次復合，也許是在心靈上或是在實際行動上關係有所轉變。

其實和解不一定有著受害者與迫害者的相對位置，而是探索、理解、覺察的歷程，人的許多痛苦來自於自我對抗與衝突，因爲對自己的不滿意進而過度鞭策自己或要求他人，造成傷害自己或他人，如果能夠察覺自己傷害自己或他人的模式並且放下，就能獲致內心的平靜。對於生命的種種不幸或所受到的傷害，如果不再抗拒，就能讓痛苦過去，活在現在。

面對人際關係過去與現在的恩怨情仇，例如在家、夫妻、人際關係中感受到被背叛、出賣、利用、誤解、貶低或遺棄，或是我們傷害對方，或是雙方都在關係中受傷，當我們覺察這些痛苦而不願繼續在此困境時，試著重新去探索與理解當時發生的事情，或許回頭一看，發現原來當時各自有其爲難的狀況與說不出口的苦衷，或是有所誤解，甚至存在著善意與愛，如此理解而無所謂誰對誰錯或是受害與迫害的相對位置，進而重新

接納自己與他人，願意以愛來和解彼此的關係，重新建立美好關係。

生命故事分享

其實和解的層次很廣，包含與自己、家人、他人、命運、歷史、大自然和解，而今年協會推動美好關係系列活動以人的關係和解為主軸，也就是與自己、父母親、親子、他人和解，在此試著分享幾個生命故事或電影故事，希望透過這些故事增進理解寬恕與和解的過程，進而回到自己的生命歷程，或許可以為自己重新做最美的選擇，量身訂做新幸福方程式。

1. 與自己和解的故事：

金鐘影后林依晨具備完美主義性格，曾在媒體上展示過整理得乾淨整潔的包包，大包裡又有小包，每樣東西各有歸所，家裡的擺設更是井然有序，只要別人稍一移動，她馬上知道。完美主義也發揮在生活自律，只要沒拍戲，林依晨早睡早起，晚上十點睡覺，凌晨四點五十分起床聽英語廣播加強語言能力。她回顧說：「我很自律，但我不因此而快樂。」

自從她腦下垂體長了腫瘤，二十六歲的林依晨歷經手術後，重新看待自己與生活，發現東西的整潔並不是爲了用得順手，而是在乎別人的眼光，現在她會故意把

一樣小東西從抽屜拿出來亂放在桌上，才發現「不完美好快樂」。

自律也曾經讓她硬撐著，成爲不斷破紀錄的超人，從兩天兩夜不睡到六天六夜不睡，再到八天八夜，只爲了做好工作。現在她想通了，她表示：「我曾要求自己九十五分，得到九十二分時還沮喪，今後我要過八分之五的人生，」。其實「自己」是最難演的角色，心鬆開別人的期望，不在乎悶棍或掌聲，她表示「現在希望別人記得林依晨是一個願意做自己、成爲自己的人。」

2. 和母親和解的故事：

林莉造型工作坊的黃緝語與母親分開20年後才又住在一起，剛開始，從生活細節到互動方式，互相不能適應。一直渴望媽媽呵護，卻碰上嚴肅的母親，黃緝語有很大的掙扎，直到她去育幼院做義工，比起那些被父母拋棄的孤兒，「我的心胸不再受限，我才明白我所擁有的已經滿多了，」雖然有時母女之間還會有衝突，但比較能平衡了。

因此她拓展對母親的觀點，回憶起母親吃過的苦，母女共同經歷過的分離，而較能理解母親未能溫柔呵護的背景與爲難，她主動做和解修補的動作，雖然工作與住都在一起，仍不斷寫信、打手機簡訊告訴媽媽：「不管曾經歷過什麼，我對妳的愛很多、我最在乎妳。」。

3. 和父親和解的故事：

還記得去年「送行者」這部優雅動人的電影嗎？男主角內心深處承受童年期間父親背叛母親而出走的陰影，似乎是位停頓在遺失父親的記憶中長不大的男孩。直到父親的死訊傳來，剛開始因為怨恨之心，他不願前往認屍，最終心軟而前往，為一個已記不起面容的父親送行。

到了父親住的地方，才發現父親出走後，並非是想像中擁有一個溫暖的家，反而是一個人住在小小房子裡，幾件行李就置放在房間角落，更突顯出父親的多年孤單，而鬆動怨恨的心，為父親潔身換衣，竟然發現父親手中緊握著一顆石頭，小時候，父親曾經表示這顆石頭代表對他的愛，眼淚不禁流下，此刻方知原來父親一直愛著他，就在石頭傳承而溫暖碰觸還在太太腹中的孩子時，和父親和解就這樣發生了一將父親的愛傳給孩子。

4. 夫妻和解的故事：

「逆風飛舞」這本書的作者湯秀瓚小姐，年輕時克服萬難嫁給先生，但是婚後先生外遇不斷，先生曾為了離婚，用盡方法，而她也為了挽回婚姻，不斷委屈求全，後來她得了初期乳癌，曾經請教身為醫師的丈夫，丈

夫卻多次告訴她沒關係，且阻止她就醫，直到癌症末期、已難治癒。她忍無可忍地控告丈夫，當這件事情進入司法程序時，因丈夫的醫德令人髮指，有不少律師熱心幫忙，後來，她卻選擇了寬恕，還向法院求情，官司未完，她已決定釋放。

他使她的病情無可挽回，而她卻選擇寬恕，她說：「寬恕不是一條容易走的路，它是不斷的來回擺盪，需要時間耐心地學習、滌除、釋放。」，她體驗到寬恕，最大的意義並不只是原諒傷害她的人，而是放過自己，不再為傷害自己的事情受苦，不想再將自己剩餘的人生也賠上。經歷這些事情，她體認到：「幸福可以有各種模式，不是非得把自己的人生依附在另一個人身上才能得到幸福，生命的寬廣及可能往往超乎我們的想像。」

以上四個故事，是否覺得意猶未盡，很想知道有關親子和解或與他人和解的故事？我們期待大家藉由故事分享以及參與美好關係系列活動，可以激盪出更多屬於您的寬恕與和解的生命故事，與大家分享您是如何為自己訂做新幸福方程式，找到生命的出口，創造新美好關係。

註：作者李惠珠居士是佛教觀音協會總幹事