

宽恕

THE BOOK OF
FORGIVING

为自己及世界疗伤止痛的四段进程

〔南非〕

德斯蒙德·图图
默福·图图

著 祁怡玮 译

华夏出版社

宽恕

THE BOOK OF
FORGIVING



为自己及世界疗伤止痛的四段进程

〔南非〕

德斯蒙德·图图

著

祁怡玮 译

Desmond M. Tutu and Mpho A. Tutu
Edited by Douglas C. Abrams

默福·图图

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽恕 / (南非) 德斯蒙德·图图, (南非) 默福·图图著; 祁怡玮译. —北京: 华夏出版社, 2015.3

书名原文: The book of forgiving : The fourfold path for healing ourselves and our world

ISBN 978-7-5080-7138-1

I. ①宽… II. ①德… ②默… ③祁… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第031144号

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

Edited by Douglas C. Abrams

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

著作权登记号 图字: 01 - 2014 - 5574

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

宽恕

著 者	[南非] 德斯蒙德·图图 默福·图图
译 者	祁怡玮
责任编辑	郭 森 曾 羽
封面设计	思想工社
排版制作	思想工社
图片来源	CFP
出版发行	华夏出版社 (北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市华业印务有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	9
字 数	200千字
版 次	2015年3月第1版 2015年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5080-7138-1
定 价	36.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

让破碎的生命归于完整

“他有很多伤。”她以验尸官般的精准说，“光是上腹部就有五道伤口，这些伤口显示，用来刺伤他的凶器有很多种，或刺伤他的是一群人。”姆兰乌丽太太对“真相与和解委员会”（Truth and Reconciliation Commission）提出她惨痛的证词，她说的是丈夫西塞罗失踪与遇害的经过。“他的下腹部也有伤，全身总共有四十三处伤。他们往他脸上泼硫酸。他们从手腕下缘把他的右手砍下来。我不知道他们把那只手怎么样了。”

我听了一阵反胃，心里涌起一股厌恶和愤怒。

现在轮到十九岁的芭芭瓦发言。父亲死时，她八岁，弟弟才三岁。她描述了自从父

亲死后历经的哀痛、警方的骚扰，以及艰苦的岁月。然后她说：“我想知道是谁杀了爸爸，我弟弟也想知道。”接下来她说的话让我感到震惊，甚至无法呼吸，“我们想要原谅他们，我们想要宽恕，但不知该宽恕谁。”

◎ 没有宽恕，就没有未来

身为“真相与和解委员会”的主席，常有人问我，南非人民如何能够原谅种族隔离政策让他们蒙受的暴行与不义。南非这一路走来相当漫长，而且波诡云谲。时至今日，还是很难让人相信直到1994年第一次民主选举以前，我们的国家还有着制度性的种族歧视、不平等与压迫。在种族隔离政策之下的南非，只有白人才能投票、谋求优质教育、期待有所发展或盼望机会的降临。历经数十年的反抗与暴动，我们在迈向自由的长征中血流成河。当我们的领袖终于从狱中释放出来时，令人堪虑的是，过渡到民主会不会演变为报仇雪恨的大屠杀。奇迹似的，我们选择了另一种未来。我们选择宽恕。在当时，我们知道说出真相、抚平历史的伤痛是拯救国家免于毁灭的唯一办法，但我们还不知道这个选择会引领我们去到何方。通过真相与和解委员会，我们历经了一段痛苦不堪却也无比美妙的过程，就像所有成长蜕变的过程一样。

也有人问我，从这个经验当中，从我这一生造访过的许多历经冲突与苦难的地方，从北爱尔兰到卢旺达，关于宽恕，我学到了什么？

本书就是针对这个问题的回应。它也是对背后另一个问题的解答：我们如何宽恕？**本书写给需要宽恕的人，无论他们是想要宽恕他人，或是想要获得宽恕。**

有时候我但愿能将自己目睹的恐怖遭遇从脑海里抹去，人类似乎总能无止境地发明出伤害彼此的方法，而且我们用来合理化这些行为的理由也用之不竭，人类的复原能力更是没有止境。我们每个人都天生就有从苦难中创造喜悦，在最绝望的处境中找到希望，修复任何需要修复的关系的能力。

我想和各位分享两条简单的真理：**没有不能原谅的事情，没有不值得原谅的人。**当你能够看见、能够明白我们全都彼此相系——无论是出身、环境或单单只是共通的人性将我们绑在一起——那你就会知道真的是这样。我常说，在南非，没有宽恕就没有未来。愤怒和寻求报复即是我们的毁灭。这一点就个人或全人类而言，都是如此。

◎ 宽恕与被宽恕

我们每个人都有需要宽恕他人的时候，我们每个人也都有需要获得宽恕的时候。将来还会有很多这样的時候，一次又一次。因为各自不同的原因，我们都是破碎的。出于这份破碎，我们伤害他人。

“宽恕”是疗愈这些破碎之处所要踏上的旅程，是我们重新归于完整的方法。

无论是残酷折磨我们的人、背叛了我们的配偶、没给我们升迁的老板，或是早上上班途中挡我们路的驾驶员，我们都面临同样的抉择：原谅，或者谋求报复。无论是身为一个人，还是身为一个家庭、群体，以及一个深刻相系的世界中的一分子，我们都面临要不要宽恕的抉择。

在这个地球上，人类生命的实质内涵，无非就是我们每日彼此互动的汇总。每一次我们伸出援手，每一次我们伤害他人，都会对我们的世界造成剧烈的冲击。因为是人，所以我们有些互动会出错，于是我们会伤人或受伤，或既伤人又受伤。生而为人，本来如此，在所难免。宽恕是将这些互动导正的办法，是我们修补社会关系裂痕的办法，是我们阻止人类群体瓦解溃散的办法。

有无数的研究列举出宽恕在社会、精神、心理，甚至是生理上的益处。然而，宽恕的实际过程却往往是个悬而未决的谜。没错，放下仇恨是很好、很有帮助，但在我们受到伤害时，到底该怎样放下仇恨？当然，能做到不寻求报复比较好，但当我们被夺走的东西无法还原时，要怎么断了报复的念头？更有甚者，有没有可能既宽恕又讨回公道？为了达到宽恕，我们必须依循什么样的步骤？身为一种这么脆弱的生物，我们如何缝补内心所有的破洞？

◎ 宽恕之路不是一条好走的路

在这条路上，我们必须走过仇恨与愤怒的泥泞浅滩、排除万难

穿越悲伤与失落，才能学会接受，而这份接受才是宽恕的检验合格认证章。这段旅途的路径若能清楚标示出来，事情会容易得多，但却没有这样的标示。就连伤人者与受伤者之间的界线也模糊不清，我们每个人都可能在某一刻是受伤的人，下一刻又变成加诸伤害的人。再下一刻，我们可能脚跨界线两边，在痛苦与盛怒之下失控发飙。我们都常常越过这些界线。无论你站在哪一边，无论你做了什么，无论别人对你做了什么，我们都希望这本书能帮助你。

我们将一起探索宽恕之路的四段进程：**把事情说出来，正视内心的感受，予以宽恕，重建或放下这段关系。**不管你是觉得很难从所遭受的恶行中走出来，或是需要勇气承认自己犯下的恶行，我们都邀请你加入这趟疗伤与蜕变之旅。**宽恕完全就是一个为全世界疗伤止痛的办法。借由医治彼此、让每个人的心复原，我们也救治了这个世界。**过程很简单，却不容易。

◎ 为自己及世界疗伤止痛

我和我女儿默福合写了这本书，她也是一位牧师。在对宽恕与复原的追寻上，默福一直以来都与教友、教徒一起携手深耕。她正在攻读博士学位，论文主题就是宽恕。她不只为我们的共同研究贡献了渊博的知识，也带来了她个人在四段进程的旅途上的私密故事，并分享了她对于理解和宽恕的挣扎。

本书邀请你和我们一起去踏上宽恕之路。在书里，除了自己的故

事，我们也会分享带给我们启发的人的故事，以及关于宽恕的过程中我们所学到的东西。我们已经看到这个过程发挥的作用，即在家人、朋友、陌生人乃至敌人之间扭转情况、修复关系。平日里，人们漫不经心地将微小琐碎的伤害加诸在彼此身上。而我们已经看到，宽恕将这些伤害的毒液抽干，在最超乎想象的残暴恶行发生之后带来复原。**没有什么人是无可救药的，没有什么情况是毫无希望的，没有什么罪行是不能宽恕的——这是我们最珍贵的信念。**

如果你想要宽恕他人，我们希望能找到一条通往自由的道路。我们将向你展示如何松开加害者对你的束缚，解开绑住你的遭遇，把你从怨恨与愤怒的扎人链条底下释放出来。如果你需要他人宽恕，我们希望这本书为你指明一条清楚的道路，让你从过去的枷锁底下释放出来，帮助你继续你的人生。当我们亲眼见证了自己所造成的痛苦与伤害，当我们请求他人原谅并予以补偿，当我们宽恕也修复了彼此的关系，我们便回归到与生俱来的天性。

我们的天性是良善的。没错，我们做了许多坏事，但我们的本质是良善的。若非如此，我们伤害别人时便不会觉得震惊、难过。当有人做出骇人的恶行，事情便会登上新闻，因为那是超乎常理的例外。我们活在这么多爱、善意与信任的包围之中，多到我们都忘了这一切的可贵。**我们被夺走的东西，宽恕将之归还。失落的爱、善意与信任，宽恕将之寻回。无论大小，每一个宽恕的举动都让我们朝着完整迈进。宽恕是我们把平安带给自己、把和平带给世**

界的办法。

◎ 每个人都配得上宽恕

本书主要写给那些需要学会宽恕的人。之所以如此，是因为就连需要被宽恕的人也必须学会宽恕伤害过他的人。这不是在为我们自己做过的事找借口或理由，而是要承认“伤害”是一人传一人，而且一代传一代。没人生来是凶手，没人天生就残酷。我们每个人生来都是完整的，但这份完整很容易破碎。

在南非，我们选择宽恕，而不谋求报复。这个选择避免了血腥屠杀的结果。面对任何的不公不义，我们都拥有选择。如同我们已经谈过的，你可以选择宽恕，也可以选择报复，但选择报复的代价总是很高。选择宽恕而不选择报复，最后将让你成为一个更强大也更自由的人。得到平安的总是选择宽恕的人。尽管默福和我都看过喝下愤怒与怨恨的苦涩毒药带来的后果，看到它是如何从里到外腐蚀、摧毁一个人——但我们都看过宽恕的甜美药剂如何纾解、扭转最恶劣的处境。这是为什么我们敢说希望是存在的。

我们并不是轻松愉快地就踏上了宽恕之路，旅途中也并非没有丝毫的惶恐，我们还是怕事情不如计划。宽恕是一场沟通对话，但就像所有重大会谈一般，它需要一种清楚、坦白而真诚的语言。这本书将帮助你学习宽恕的语言。一路上，我们将提供冥想、练习和仪式，以指引并协助你沿路而行。我们希望书中的某些练习在带

来安抚与慰藉之余，也能激发你的同理心。在我们的想象里，某些练习也可能为你带来挑战。

如果我们没有告诉你，踏上宽恕之路的结果就像所有的沟通对话一样，是无法事先预知的，那我们就有广告不实的嫌疑。这本书不是万灵丹或特效药。然而，我们确实希望这些篇章能带领你找到你所寻求的结果。我们相信，在这些篇章中，你可以学到修补伤痕所需的技巧及心理特质，让你懂得如何修复关系，并且就某些重要方面而言，对修复我们的世界也能有所贡献。

◎ 在宽恕之前，先要有宽恕的意愿

在南非，“乌班图”（Ubuntu）是我们理解世界的方法。这个字眼在字面上是“人性”的意思，它是一种主张一个人只有通过他人才成其为人的哲学与信念。换言之，唯有和别人有所关联，我们才成为人。我们的人性是与彼此相系的，这张人际之网的任何裂痕都必须修复，才能让我们归于完整。这种一体相连的特性，是构成我们的根源。

走上宽恕之路，就是承认你的恶行在伤害我的同时也伤害了你。走上宽恕之路，就是承认我的尊严和你的尊严不可分割，而每一项恶行都伤害了我们所有人。

即使我们已经体认到彼此间是一体相连的，宽恕仍旧可能是条难行的路。有些时候，好像我们每往前走一步就会往后退两步。这

是一趟旅程，而在每一趟或大或小的新旅程启程时，我们都一定要愿意踏出尝试性的第一步。盖尔语中有一句谚语说：“心不愿，事不易。”若无意愿，这趟旅程便不可能成行。在养成同理心之前，必须要有养成同理心的意愿。在蜕变来临之前，必须相信蜕变是有可能的，并且要有想要改变的意愿。在宽恕之前，必须要有考虑宽恕的意愿。

我们会和你一起踏上这段旅途。就算你认为自己绝不可能宽恕，或你认为自己所做的事罪大恶极、不可能得到宽恕，我们都会伴着你一起走。如果你害怕或不确定或怀疑自己的处境能否扭转，我们邀请你试试看。如果你觉得没有希望，被罪恶感所麻痹，陷溺在悲伤之中，或是满腔愤怒，我们邀请你加入我们的行列。我们会和你一起走这条路，因为我们相信这是一条能带来复原与蜕变的路。我们邀请你和我们一起踏上这段旅途，不是因为这是一条好走的路，而是因为到头来，宽恕之路才是唯一值得走的那条路。

在踏上这段旅途之前，让我们这样祈祷：

我愿自己愿意宽恕，
但我不敢祈求拥有宽恕的意愿，
生怕将这份意愿赐予我，
我却还没准备好——
我还没准备好要让心软化，

我还没准备好要暴露伤口，
还没准备好要看见伤害我的人眼里也有人性，
或者他也可能哭泣过。

这趟旅途，我还没准备好，
我对这条路还不感兴趣。

我在宽恕之旅的行前祈祷，
请赐予我想要宽恕的意愿，
现在还不要，但是快了。

我能否说出“原谅我”？
我敢不敢看？
我敢不敢看自己所造成的伤害？
我可以瞥一眼那个碎成片片的易碎物，
那个试图凭借破碎的希望之翼飞升的灵魂，
但只是用眼角余光。

我不敢看，
而倘若我不敢看，
又怎么敢说“原谅我”？
有没有一个我们可以相遇的地方？
你和我，
两者的中间，
没有人的地方，
我们在跨越，

在那里，你是对的，
我也是对的，
而我们双方又都是不对的、被冤枉的。
我们可以在那里见面吗？
然后，找寻路径起始之处，
那条路的终点，将会通往宽恕。

你是你人生的作者，只有你能写出自己的那本宽恕之书。



..... 复原之旅的旅途装备

所有的旅程都要带上装备，这趟复原之旅也需要两样配件：

请准备一本日记。

你将用它来完成每一章所提供的写作练习，它会成为你个人的“宽恕之书”。你可以随意找一本空白的笔记簿，也可以特别为这份功课买一本专门的日记簿。只有你会阅读这本日记，你可以很自由、很放心地在里面记录你的想法、情绪、念头，以及随着四段进程逐渐前进的历程。

同时，请到外头去找一颗吸引你目光的石头。

它可以很美，也可以很丑，但不要太小颗，也不要太大颗。找一颗有点重量、大小适中的石头，要小到可以握在掌心，但又大到不容易弄丢。在日记里写下你找到它的确切位置，以及这颗石头是哪里吸引了你。

欢迎，你已经踏上四段进程的旅途了。

PART 1 认识宽恕

Chapter 1 | 为什么要宽恕

宽恕的科学研究 _ 006

宽恕带来全体的疗愈 _ 008

宽恕带来真正的自由 _ 010

我们共通的人性 _ 012

宽恕不是奢侈品 _ 014

一封宽恕的邀请函 _ 015

Chapter 2 | 宽恕不是……

宽恕不是懦弱的表现 _ 027

宽恕不是正义的颠覆 _ 030

宽恕不是遗忘 _ 032

宽恕不是容易的事 _ 034

Chapter 3 | 走向宽恕的历程

报复或者和好 _ 044

要多久才能宽恕? _ 052

难道没有不可饶恕的人吗? _ 054

将宽恕当成一种恩典
 赐予出去的人，当下立刻
 就解开了把他和对方扼住
 的重轭。一旦宽恕了，你
 就可以自在地继续你的人生，
 继续茁壮成长，不再
 是个受害者。一旦宽恕了，
 你就挣脱开那副重轭，你的
 未来也不再被过去锁住。