



# 神思

主題：

寬恕與希望

57



# 神思

主題：

寬恕與希望

57

# SPIRIT

A Review for Theology and Spirituality

Issue No.57—MAY 2003

## 神思 第五十七期

二零零三年五月

神思編輯委員會：嘉理陵神父，吳智勳神父，韓大輝神父，  
蔡惠民神父，黃國華神父，黃鳳儀修女，  
鄭麗娟修女，蘇貝蒂女士。

封面：梁仙靈女士

插圖：梁仙靈女士

「神思」釋義：劉彥和《文心雕龍》神思篇云：「形在江海之上，心存魏闕之下，神思之謂也。文之思也，其神遠矣。」

原意是指寫作時超越時間和空間的靈感，  
我們引申為來自聖神的靈感和神學思想。

下期主題預告：「現代人的靈修」

# 目錄

前言	編者	
聖經中的寬恕	黃懷秋	1
凡事盼望——格前 13:7 研讀	黃鳳儀	9
從禮儀角度看寬恕與希望	陳繼容	19
從靈修角度看修和	陳志明	31
寬恕、正義與和平	魏明德著 陳德康譯	39
寬恕：人誰無過 呼吸著自由 寬恕帶來新生命	李佩嫻 何佩珍 黃鳳屏	43
如同我們寬恕別人一樣 寬恕：心理學層面的反思	許錦屏 黃嘉明 何建儀著 吳穎祺譯	59
道尋知音	編者 陳子健譯	75

## 作者簡介

- 黃懷秋 香港教友，台灣輔仁大學宗教系副教授，教授信理神學及聖經神學。
- 黃鳳儀 瑪利亞方濟各傳教修會修女，於香港聖神修院神哲學院教授新約聖經，《神思》編輯委員會成員。
- 陳繼容 香港教友，於香港聖神修院神哲學院教授禮儀、聖事神學及教義神學。
- 陳志明 香港教區副主教，從事牧靈及培育工作。
- 魏明德 耶穌會神父，台灣利氏學社社長，從事寫作及研究。
- 李佩嫻 香港教友，上水基督之母堂信仰更新祈禱會負責人，團體覆手祈禱事工核心成員。
- 何佩珍 香港教友，聖安多尼堂聖神同禱會核心成員，亦為團體覆手祈禱事工核心成員。
- 黃鳳屏 香港教友，聖神內更新團體總幹事，團體覆手祈禱事工核心成員。
- 許錦屏 香港教友，香港大學教育學院副教授，從事教育心理學及學生輔導，香港基督生活團成員。
- 何建儀 香港教友，香港基督生活團成員，從事教育工作。
- 黃嘉明 香港教友，從事教育工作。

## 前言

今日的世界充滿戾氣，國際間、社會中、家庭裡都瀰漫著張力，衝突的場面屢見不鮮。作為基督徒我們能做甚麼呢？本期《神思》就以「寬恕與希望」為主題，明顯地提示必須寬恕，才有希望。

黃懷秋女士的文章分析出「寬恕」預設了「得罪」；若犯罪者得到懲罰，公義已經討回，便談不上寬恕。寬恕容許不公義的存在，不再追究，因此真正的寬恕是恩典。聖經顯示，天主的寬恕是施恩的行動，不論罪人賠補或不賠補，天主都願恢復與罪人的關係。十字架是天主寬恕的高峰，祂不但為寬恕而受傷，更為寬恕而死，祂不再追究世人的過犯。十字架的寬恕也成為基督徒寬恕的模式。

黃鳳儀修女的文章研究格前 13:7「凡事盼望」所要帶出的訊息。在引述「凡事」「盼望」一般的解釋後，作者認為聖保祿可能宣示一種基本的基督徒生活態度：希望。它不等同我們的實際經驗，而直指天主無限的慈愛。基督徒要對天主完全信靠，不論在何種環境，即使在黑暗絕望中，仍相信天主與我們同在，並賜予光明和生命。

陳繼容女士一文指出罪過並非觸犯法律而已，更是破壞與天主及與別人之間愛的關係，但無限仁慈的天主，藉著基督，承擔及寬恕了人的罪過。天主的寬恕就是人的希望所在。通過教會的修和聖事，實現了兩個希望：天主救人的希望和人得以被天主拯救的希望。悔罪修和的行為其實惠及別人與社會，因悔罪者決心為世界的正義與和平努力，使大同世界的希望能實現。

陳志明神父的文章認為天主教的靈修觀常是「藉著基督，偕同基督，在聖神內，歸向天父」。千禧聖年就是強調寬恕與修和，千禧年中香港教區會議特別重視「生命」

這主題，而生命是藉健全的婚姻與家庭及培育下一代的優次中呈現，修和就在這種氛圍中學習及培養出來。

魏明德神父一文確信寬恕與正義之間有必然的關係。假如邪惡行為不被指責及作出賠償，個人很難寬恕，社團也難重建。寬恕是一個治療的過程，不是忘卻過去而已，更是藉默思過去，宣洩傷痛和悔意，好能令團體經驗寬恕和更新，從而建立持久的和平。作者提議以一些信念促進和平文化，即聆聽、懺悔和寬恕的語言、寬恕的勇氣及宗教交談。

李佩嫻、何佩珍、黃鳳屏三位女士合寫了一篇以「寬恕」為題的文章，這是三個經過寬恕而帶來新生的故事。既是真實的故事，而非虛構的小說，故特別感人，兼且能讓人經驗到聖神恩寵帶來的釋放，希望讀者能產生共鳴。

近年來心理學家研究信仰中的寬恕與希望所帶來治療和教育的價值。在許錦屏博士指導下，兩位公教學校的老師何建儀小姐與黃嘉明小姐以青少年與寬恕作為她們教育碩士的論文題目。這裡的文章是三人合作的成果。文章建議心理學和靈修，特別是依納爵的靈修，能互相交匯的地方。明白寬恕在心理上的應用實有助靈修指導。

道尋知音把有關寬恕與希望的聖經章節連結起來，希望能幫助讀者對這主題作一深入的反省與祈禱。

本期得到陳德康小姐、陳子健先生和吳穎祺小姐協助翻譯，我們衷心感謝他們的熱心慷慨。

## CONTENTS

### FOREWORD

*Editorial Board*

- |  |    |
|--|----|
| Forgiveness in Scripture.                      | 1  |
| <i>Theresa Wong</i>                            |    |
| “Hopes all things”: a Study of 1Cor 13:7       | 9  |
| <i>Emily Wong F.M.M.</i>                       |    |
| Forgiveness and Hope: A Liturgical Perspective | 19 |
| <i>Anna Chan</i>                               |    |
| Reconciliation: A Spirituality Perspective     | 31 |
| <i>Dominic Chan V.G.</i>                       |    |
| Forgiveness, Justice and Peace                 | 39 |
| <i>Benoit Vermander S.J.</i>                   |    |
| Forgiveness:                                   | 43 |
| Nobody is Faultless                            |    |
| <i>Corwin Lee</i>                              |    |
| Forgiveness breathes Freedom                   |    |
| <i>Peggy Ho</i>                                |    |
| Forgiveness brings New Life                    |    |
| <i>Cindy Wong</i>                              |    |
| Forgiveness from the Perspective of Psychology | 59 |
| <i>Eadaoin Hui, Daphne Ho, Tracy Wong.</i>     |    |
| FEATURE: Listening to the Word                 | 75 |
| <i>Editorial Board</i>                         |    |



## FOREWORD

The world is full of anger. Between nations, within society, in the home, there is an invasion of tension, and conflict creates unease. As Christians what can we do? Our current issue of *SHENSI/SPIRT* takes up the topic of Forgiveness and Hope. It is clear that forgiveness is a necessary prelude to hope.

Ms. Theresa Wong's article analyzes the relation between forgiveness and its prelude, offence. If an offender has been punished, justice has been done and there is no talk of forgiveness. Forgiveness may allow an injustice to continue without engaging in pursuit. Hence, true forgiveness is a gift. Scripture demonstrates that God's forgiveness is an act of grace. Whether the sinner makes restitution or not, God is willing to restore relationship with him. The Cross is the zenith of God's forgiveness, for there God was not only wounded for the sake of forgiveness but even died for forgiveness, declining to pursue human sin further. The forgiveness of the Cross is the Christian's model for forgiveness.

Sr. Emily Wong F.M.M. studies the revelation contained in 1Cor 13:7, which affirms that "Love hopes all things". After a general consideration of the terms "all" and "hope", the author suggests that St Paul is possibly giving expression to a basic attitude of the Christian life, namely hope. This hope is not conformable to our ordinary experience. It is rather a direct pointing to God's unlimited love. The Christian must always trust in God, no matter how grave the situation, even in the darkness of despair. The belief that God is with us brings light and life.

Dr. Anna Chan points out that sin is not a simple matter of transgressing law. It is a rupture in the love relationship between the offender and God, the offender and others. In Christ, the God of unlimited love took upon himself all the sins of humanity and forgave them. God's forgiveness is the locus of human hope. Through the Church's sacrament of Reconciliation, there is established a two-fold hope, the hope which is God's forgiveness of humanity and humanity's hope of being able to be forgiven by God. Repentance and reconciliation are activities which bring grace to individuals and society, for the one who repents determines to strive for justice and peace in the world, thus actualizing hope for our human commonwealth.

Catholic Spirituality, Fr. Dominic Chan V.G., suggests, is always "a return to the Father, through Christ, with Christ, in the Holy Spirit". The Jubilee Year 2000 stressed the themes of forgiveness and hope. The Hong Kong Diocesan Synod, held in the Jubilee Year, stressed the topic of "Life". Life is promoted through the integrity of marriage and the family and the multifaceted formation of our future generations. Reconciliation can be learned and formed in this atmosphere.

Fr. Vermander believes that there is an indispensable relationship between forgiveness and justice. If offensive behaviour is not reprehended and is not restituted for, it is difficult for an individual to forgive and for the social fabric to be restored. Forgiveness is a healing process, not a matter of forgetting. Reflection on the past, with its acknowledgement of hurt and repentance, can bring society to an experience of forgiveness and renewal, thus building a more enduring peace. The author suggests some notions that will help to create a culture of peace, namely listening, words of contrition and forgiveness, the courage to forgive and inter-religious dialogue.

Ms. Corwin Lee, Ms. Peggy Ho and Ms. Cindy Wong have collaborated on an article on “Forgiveness”. The article consists of three stories of forgiveness bringing new life. The stories are true, not fictional, and thus the more moving. They furthermore allow us to see how the grace of the Holy Spirit brings liberation. We hope our readers will be drawn to respond.

In recent years, psychologists have investigated the religious concepts of forgiveness and hope for their therapeutic and educative values. Under the direction of Dr. Eadaoin Hui, Ms. Daphne Ho and Ms. Tracy Wong, teachers in two Catholic schools, wrote their M. Ed. theses in the area of adolescence and forgiveness. Their article presents some of the findings of their research, and suggests points of contact between psychology and spirituality, specifically Ignatian spirituality. The authors suggest that understanding the psychological application of forgiveness will help in the course of spiritual direction.

Our FEATURE, Listening to the Word, gathers together some important biblical texts on forgiveness and hope. It is our intention that these passages will lead readers into a deeper and more fruitful reflection on our topic.

Ms. Ivy Chan, Mr. Chan Tsz Kin and Ms. Vion Ng have helped us by translating for this issue. We are grateful to them for their generosity in collaborating with us.

# 聖經中的寬恕

黃懷秋

「伯多祿啊！伯多祿！對於得罪我們的人，我們該怎麼辦呢？該寬恕他們嗎？到幾次呢？是七十個七次嗎？」

相信大家都有點納悶，聖經的故事（瑪 18:21）可不是這樣寫的，而是伯多祿問耶穌該如何寬恕。不過我倒希望它是這樣。不是嗎？假如問題已經預設了問者的視野，那不是更應該由耶穌來對我們提出問題嗎，人那有能力發出如此具挑戰性的問題呢？

寬恕，希臘文是 *aphiemi/aphesis*，原意是取消、放行、遺下、釋放，某些在法律上原來在某人權限下的東西（人或事物），如今被放下了，不再受約束；引申而有寬恕、赦罪、恩赦之意。不過，這種原始的字面用法，不僅在舊約就是在新約聖經中也一直維持：門徒「遺下」了一切羈絆，跟隨了耶穌（谷 1:18, 20）；而法利塞人也「放下」了天主的誡命（谷 7:8），只拘守人的傳授。可見原意為釋放、取消的「寬恕」本身——只是某種放下吧了——可以不含宗教（救贖）的意味，除非這個釋放行為是被釋放者所期待的，如此，釋放才可能包括救恩。值得注意的是，後者（被當事者所殷殷期待的法律上的放行）相當醒目地出現在舊約禧年的脈絡中，於是安息年又是釋放之年（豁免年，申 15），在安息之年，地可以「贖」回，房屋也可以「贖」回，法律上的約束得以釋放（肋未紀 25）。如此，安息之年就是上主慈恩之年。不過，這種用法，還不是「寬恕」在一般意義上的正常用法，因為，它還缺乏了「寬恕」的某些必要成分。

正常而論，「寬恕」，至少在概念上，已預設了「罪」

的先有，要能像「主啊，我得罪了你，『唯獨』得罪了你」這樣，才有寬恕之可言。換言之，「無罪一身輕」，也無所謂寬恕不寬恕。而所謂「得罪」，則意謂對手已受到不正義的對待，那就是漢語語境中的「對不起」；而「我對不起你」，意思是說，在法律上，你是可以向我討回公道的。在猶太，以牙還牙，以眼還眼，正是「道」之所在，所以得罪的結果是罪的懲戒，除非所「得」之罪已被撤回（取消、放行），也就是，得到了寬免。而這可循兩途徑而行，或是賠補，或是不賠補。在人與人的關係上，通常是賠補了事，嚴格來說，那不是真正的寬恕，因為受害者已得到他應有的正義。被人掌摑者以掌摑他人，他已得回了他的正義，嚴格的寬恕已不存在（雖然，寬恕的後果【即關係之修復，下詳】仍有可能）。因而真正的寬恕是容許不正義的存在，就是接納了它，也承受了它，而不要求把不正義修正為正義。因而真正的寬恕是恩典，是接受自己所受的不正義，而不再追究它。

只有在這個層面上，也就是，白白的、超過法律上所能要求的、意料之外的恩（法律的約束之釋放）這個層面上，舊約禧年的贖回，才能與寬恕交相輝映，二者呈現出一種異曲同工的妙處。

當然，以上只是從寬恕者而言，也就是，寬恕者寬恕他人，不必以不正義的修正為寬恕的條件，抑有甚者，不正義之存在正是寬恕之為寬恕的要素。然而，若從被寬恕者而言，也不應排除其主動修補過犯的可能性。也就是，犯罪者深感愧咎，主動求恕，甚或作出某種賠償的行動（不管賠償與傷害的程度是否對等），於理於情，也是可以接受的。而寬恕者對主動求恕者作出的接納行為，也不會因為犯罪者的賠罪而有所貶損，那還是真正的寬恕，即是說，那是一種真正的施恩行為。寬恕是恩，因為它是可以拒絕的，即便犯罪者主動求恕，受害者仍然可以拒絕恩賜寬恕，拒絕撤消別人的罪愆。社會多次見證這種拒絕寬恕

的行爲，它絕非不可能之事。既說是恩，它本來就是自由的。

如是，寬恕可以是雙方面的互動，大家協力謀求相交；也可以是單方面的行爲，寬恕者主動的寬恕，先於被寬恕者任何的悔罪意識，甚至是被寬恕者所有悔罪行爲的力量來源（罪人之悔過，完全由於他已被寬恕）。前者，可能發生在人與人之間，後者，卻是典型的天主施恩行爲。我們講聖經中的寬恕，就是針對後者而言。

另外，寬恕還有一個要素，也就是關係的恢復，它是罪的消除的積極面，二者其實是一體之兩面。換言之，光說「好了，我寬恕了你」，此後形同陌路，不相往返；或者，仍然心存芥蒂，害怕自己再遭不義的對待；也就是，面對這個表面上被寬恕的人，其實還是把他定位爲罪人，至少不敢肯定他的義已經恢復了，這還不是真正的寬恕。換言之，寬恕包含罪過全盤的撤消（不留一絲痕跡，即便在不太會浮現的深層記憶中），正義的給予，也就是，把義復原給罪人，從此，他不再當作罪人看待，即便「容易陷罪的人」。老實說，這是寬恕最困難之處，也因此，才有伯多祿的詢問（瑪 18:21）。而「我該寬恕他多少次」，含有多少遲疑、不信任在內，它背後的話是：可能他仍然會得罪我。無可否認，這種困惑是正常的，也就是，自然的。因而真正的寬恕便是超常的，它超乎常情，寧願自己遭受危險，甚至不相信自己的寬恕行爲其實已讓自己身陷危險中。

如此說來，寬恕即是得罪之後，經由賠補或不經賠補的罪之撤消，並因而達至關係的恢復的一種施恩行爲。而典型的聖經中之寬恕，則是天主白白的施恩行動，寬恕的時候，天主把自己立於危險中，寧願身陷危險，也不願意接受被寬恕的罪人竟是不可救藥的無義。

「愛，直到受傷」。德肋撒姆姆，牆上經常掛着耶穌

的「我渴！」最愛說的一句話卻是「愛，直到受傷」。

猶太宗教的特質，就是它的罪惡意識，因而，先是雅威的忿怒，再而，則是雅威的寬恕，構成了這個宗教的兩大支柱。而它們的強烈處，竟又是同樣地山崩地裂，達到宗教的最高非理性！（「愛，直到受傷」，難道便理性了？）一方面，雅威的忿怒顯出如同原始宗教般地鬼哭神號，因為雅威就是「意志」，而這一個意志還無形無像，讓人無法掌握；它像是烈火狂風般，隨興發作。於是，人慘遭雅威意志的蹂躪，動輒得咎。好意手觸約櫃而不幸招致殺身之禍的烏匝之死是最典型的例子（撒下 6:6），在這裡，人的獲罪與倫理無關，只是觸犯了神的意志，也可以說，人的意志，在無限意志面前，被砸得粉碎。俗只因爲是俗，它在聖面前，便成了「不潔」，成爲罪。這樣的一種罪的「結構」（在聖俗之對立下，罪之爲神聖意志的相反），當然只能由神聖來處理。只有神能「放過」（遺下、放行）罪人，「唯獨」神能拯救罪人。

「我唯有仰望你，上主，求你保佑我，因爲我只投靠你」（詠 38:15；16:1）。

猶太宗教後期，當個人的觀念慢慢凌駕團體，個人的罪也出現了。如今，罪變成了「違反」，而不僅是「不潔」。而不管是違反盟約的忠誠，還是違反法律的命令，這個定律始終不變：唯有天主能完成修復的工程。雖然以色列人經驗神寬恕的場所是在獻祭之中，然而祭獻被理解爲唯一天主的工作，是天主在主動釋放人罪，是祂藉公山羊的血，人罪才得以洗盡。難道羊算什麼嗎？還是殺羊的算什麼呢？如果不是仁慈的天主，這些什麼都不算。詩人因而說：「奉上正義的祭獻，對上主全心依盼」（詠 4:6），又說：「願他從聖所救護你，願他由熙雍扶助你，願他追念你的一切祭獻，願他悅納你的全燔祭獻」（詠 20:3-4）。

如是，這一個先前由於不可預知的狂怒而讓人感到毛

骨聳然的天主，卻也慈悲而仁愛。詩人甚至想說服人，雅威的忿怒是假的，只有他的仁慈才是真的：上主「緩於發怒，富於慈愛」（詠 103:8；出 34:6）。然而，以色列宗教的特質卻在這兩者之中——即在天主那不可思議的狂怒和他那無以復加的寬仁之中，因而二者都是真的，而且必須是真的。忿怒因為慈愛而顯得真摯，而寬仁由於狂怒更成了恩典。二者都是如此狂烈，如此特殊，如此不可思議，原因在於，它們都來自那位超越的天主，是祂，那位只能稱作「絕對他者」的屬性。

如此絕對的天主，愛的瘋狂，發怒也瘋狂。而最瘋狂的還未曾出現，直到他親手交出自己，來完成他對忿怒（正義）也對仁慈（寬恕）的宣佈。

在新約，耶穌的寬恕理論出現在他天國宣講的上下文中，路加講得最清楚，他開宗明義：默西亞的使命是「向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣佈上主恩慈之年」（路 4:18-19），最末一句顯然把耶穌的天國訊息連到舊約的喜年，亦即：恩寵與寬恕之年。其實，所謂「貧窮人的」天國，就已意含了「寬恕」的意味，這是耶穌整個天國象徵的核心：即天國之為「天主的國」。既說是「天主的」，在其中首要的便是「天主的行爲」，而不是罪人的，那是天主的主動出擊。這概念和舊約的寬恕是相一致的。事實上，所謂「稅吏和娼妓……要進入天國」（瑪 21:31），就已預設了他們的寬恕。雖然瑪竇接着把寬恕歸於他們的信心（瑪 21:32），而路加在另一個場合則把它歸於愛，（路 7:47），然而這裡隱含的卻是，在罪人的信心和愛之先的天主的恩賜，後者正是他們之能愛與能信的條件。同樣地，在蕩子懂得回家之前（路 15），慈父之愛早已蕩漾在他心頭了，果不其然，故事跟着說老父早就守候在窗前了（也許打從兒子走後便已守在那裡，一步不離了），並且老早就迎在路上了，在所有悔過的言語之先！所有後來發生在外頭之



事，一早就已發生在老父心頭了。這不是天主的「先行」又是什麼？

當然，耶穌也要求人寬恕別人，理由很簡單：因為你們已獲得寬恕。無有疑問，天主的寬恕，白白地、沒有任何條件地、突然賜贈給我，我甚至沒有任何堪當的表現便獲得了超過我敢予期望的寬恕。的確，在我獲得寬恕之前，我没有被要求什麼，我只是個罪人，毫無建樹。不過，這並不是說，天主的寬恕對我們毫無要求。反之，它的要求是碩大的，有時甚至超過我所能承擔的重量。因為，白白地接受天主寬恕的人，也該白白地寬恕。有些經文甚至把我們的寬恕說成天主寬恕的憑藉：「你們不要判斷，你們也就不受判斷；不要定罪，也就不被定罪；你們要赦免，也就蒙赦免」（路 6:37；谷 11:25），因果似乎倒置了。不過，這裡所要傳達的只是一個十分嚴肅的警告：不要妄用天主的仁慈，不要考驗他。人如果不能為贏取自己的寬恕做點什麼（它是白白賜給你的），他所做的或不做的，卻很有可能因此失去已得的寬恕，甚至完全失去它，那時，一切先前恩典都沒有了。他不是曾經一無所求地、跡近完全不合理地寬恕罪人嗎？他不是仁慈的天主嗎？是的！但如今，他卻變得鐵面無私，不再溫柔。主人因為不寬恕之僕而「大怒」（瑪 18:34），這一怒並且抵掉了所有的恩情。事實上，耶穌比喻中的主人曾經不只一次地大怒（瑪 22:7；25:28），舊約忿怒的天主，在新約裡依然可以看見。

新約和舊約比較，的確較重人與人的寬恕，舊約則以向天主求恕為主。在先知和聖詠裡，詩人一再祈求天主寬恕我們的罪過，不再記憶我們的過犯（詠 41:5；達 9:19；耶 36:3），反之，在新約，在預設天主寬恕了我們的前提下，耶穌和新約的其他作者卻一再要求我們寬恕別人。保祿勸導迦拉達人要以柔和的心矯正他人的過犯，他還把這種律令稱為「基督的法律」（迦 6:1-2）；厄弗所書勸導人

生氣不要超過一天（顯然是小事一樁），不可讓「太陽在你們含怒時西落」（弗 4:26）；瑪竇也告戒我們要接納得罪我們的兄弟（瑪 18:15）。諸如此類，在新約中數不勝數，它可以稱做教會內的寬恕，或基督徒之間的寬恕：我必須忍受同門兄弟對我的無理，甚至作出一點讓步，以換取內部的團結和諧或福音的傳播（斐 2:14-16）。

但是新約中最富特色的寬恕教導可不是這樣。「你們若只愛那愛你們的，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兄弟，你們作了什麼特別的呢？外邦人不也這樣作嗎？」（瑪 5:46）不要忘了基督徒的天主，與舊約的天主是同一個天主，因而也是「極端」的天主（用人的眼光看，就是極端了），基督徒的寬恕因而必須是極端的（愛，直到受傷！）。因而典型的基督徒寬恕竟是：「當愛你們的仇人」——愛他，當然已經寬恕他了，「當為迫害你們的人祈禱」，甚至那個強力拿你外衣的，迫你走路的，掌摑你右頰的，你也該為他祈禱——即使他強大了反過來迫害你，也顧不了這麼多。即使他不知恩圖報，即使他一再侵害你，即使他唾你的臉掌擊你的頭，即使他——對的，即使他把你釘在十字架上！

十字架的寬恕，新約寬恕的最高峰，以最肉身性的方式呈現。路加真切地注意到這點，他以故事的形式寫下這幕幕動人的情節。他的耶穌，不僅在晚餐桌上一心只想念着出賣他的愛徒，為他的回頭並堅固祈禱：「（西滿），我已為你祈求了，為叫你的信德不至喪失，待你回頭以後，要堅固你的弟兄」（路 22:31），也不僅在這個門徒真地出賣他時「轉過身來」，以寬恕的眼神喚醒罪人的記憶，好讓他所預言的悔過得以完成（路 22:61），從十字架上，還傳出這低亢的聲音，說：「父啊！寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼！」（路 23:34）。在路加的耶穌身上，完成了「至死寬恕」的新約模式（至死，又何止受傷！），果不其然，舊約以來一切的非理性面對這最高的

非理性都要黯然失色。這一個非理性，是十字架的非理性，結合天主子與天主父的自我捨棄，子捨棄了他的性命，父捨棄了他的兒子，後者之痛絲毫不弱於前者。

而十字架的寬恕從此也成為基督宗教的寬恕模式，也就是說，在基督宗教的理解下，如今天主寬恕罪人的唯一管道，就是依靠子的十字架。保祿很少用寬恕這樣的字眼，取代的是「成義」，或「和解」，只有一次，保祿用「放過人的罪」（羅 3:25）來補充他成義的內涵。而對保祿來說，成義只有因信來完，而因信，就是因耶穌基督的意思，換言之，基督就是天主寬赦罪人的唯一管道：「天主的義，因對基督的信德……賜給凡信仰的人」（羅 3:22），藉對基督的信，天主寬恕了一切本來「失掉了……光榮」（羅 3:23）的罪人。厄弗所書甚至把它推至創世以前，那是一項早已在天主內釐定好的贖世模式，所謂「在基督內的揀選」，就是在子，藉着愛子的血，獲得了救贖，罪過的赦免」（弗 1:7）。因為「（父）遣自己的兒子，帶着罪惡肉身的形狀，做了贖罪祭」（羅 8:3），罪的寬恕，就這樣一次而永遠地完成了，因為十字架已把一切有限的寬恕都帶到了完成的境地。從今以後，羔羊的血可以取消，聖殿的祭禮也毋須舉行，因為基督唯一的羔羊已完成了犧牲，天主一次而永遠地寬恕了罪人，「這些罪已經赦了，再用不著贖罪的祭獻了」（希 10:18）。

這就是新約的寬恕，它與舊約不同的地方，最深邃的一點，就在基督身上。在新約，天主寬恕罪人，不僅由於他是仁慈的，也因為十字架的救贖。如今，天主通過十字架完成他對世界的寬恕，「他在基督內，使世界與自己和好，不再追究他們的過犯」（格後 5:19）。

# 凡事盼望——格前 13:7 研讀<sup>1</sup>

黃鳳儀

## 前言

面對天災人禍或人生不同階段的各樣打擊和逆境，就算是相當堅定的基督徒，也會或多或少產生一些疑問：為甚麼會是這樣子？我的寄望在哪裏？我不是在任何情況下都該滿懷希望和信心的嗎<sup>2</sup>？

答案當然是肯定的。只是，基礎在哪裏？可以從保祿的書信尋嗎？這是本文的研究目的，主要從格前 13:7 看。

選擇從格前 13:7 看基督徒希望，理由有兩個。其一，不少學者都喜歡談論格前 13 章的愛德頌，但極少會對 13:7 本身加以註釋；其二，13:7 內「凡事盼望」這個片語極其吸引，寥寥數字是否散發著一個十分基本和重要的訊息？

## 1. 一般的解釋

在格前 13:7 保祿應該在說：「愛……凡事盼望」，內含兩個相連的問題：由愛而來的希望，其對象是人或是天主？而「凡事」又意即甚麼？

<sup>1</sup> 較詳盡的研讀，參看本文作者的另一篇文章：Emily Wong, “1 Corinthians 13:7 and Christian Hope”, *Louvain Studies* 17 (1992) 232-242

<sup>2</sup> 有關掙扎求存，在苦痛中獲享望德的恩典，可參看 J.D.Chittister, *Scarred by Struggle, Transformed by Hope* (Grand Rapids: Eerdmans 2003).

不少學者嘗試從人的層面去了解此短句，相信保祿在此要述說的是對人的寄望，主要的理由是：在 13:7，其他的短句都是以人爲出發點的；比方，若與「凡事包容」一起看，可以有以下的解釋：「懷著愛，我們對人永不失望，隨時準備好給那些冒犯我們的人另一次機會，寬恕他七十個七次」<sup>3</sup>。

這種解釋或是對格前 13:7 的任何解釋，似乎都與對短句內「凡事」的理解有關。不少人認爲保祿在 13:7 是以「首語重複法」(anaphora)來結束 13:4-7 的小段。這是一種以一個單詞或片語重複套於多個分句首部的手法，謀求達至震撼的效果。這個單詞在 13:7 就是「凡事」(παντα)，本身可能沒有特殊意義，但因爲在四個分句重複的出現，頓使整節經文唸起來鏗鏘有力，給 13:4-7 蓋上一個圓滿的句號。有人甚至相信，「凡事」在這裏意指「無所限制」，故此「凡事相信，凡事盼望」實在有「滿懷信念，滿懷希望」的意思(full of faith, full of hope)<sup>4</sup>。以上便是一般對格前 13:7「凡事盼望」的了解。可是，這是唯一的解釋嗎？

## 2. 在書信的位置

保祿似乎在格前 7-15 章論述多個問題，其中包括團

<sup>3</sup> 參看 F.F.Bruce, *1 and 2 Corinthians*, New Century Bible (London: Marshall, Morgan and Scott 1971) 127.

<sup>4</sup> 參看 J.Héring, *The First Epistle of Saint Paul to the Corinthians* (London: Epworth 1962) 141; 亦參看 A.Robertson and A.Plummer, *A Critical and Exegetical Commentary on the First Epistle of St. Paul to the Corinthians*, International Critical Commentary (Edinburgh: T&T Clark 1914, reprint 1971) 295.

體聚會、崇拜的問題<sup>5</sup>。這個問題又分為三面：婦女在聚會時應否蒙首帕的問題(11:3-16)，正確舉行主宴的問題(11:17-34)，以及神恩的問題(12-14章)。原來，格前 13:7 位於神恩部份的中央。

差不多所有學者都同意，格前 12-14 章的內容一致，保祿在帶出話題以後(12:1-3)，開始相當詳盡地討論神恩的問題，由它們的一致、相異、及互補的特性說起(12:4-31a)，並進而強調愛為諸神恩之首(12:31b-13:13)，最後且勾劃出這些神恩在團體中的相對重要性(14章)<sup>6</sup>。

格前 13 章本身又可分三小段來了解(13:1-3,4-7,8-13)，而正中的小段就是對愛的描述<sup>7</sup>。先從正面看：愛是含忍的、慈祥的(13:4a)；繼而從反面看：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(13:4b-6a)；最後又再從正面看：愛與真理同樂，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐(13:6b-7)。按此分析，「愛……凡事盼望」屬於一種對愛的正面描述。

每次唸格前 13 章，我們或許會問：為甚麼保祿用了這麼長的篇幅去談論愛？是基於實際的需要嗎？是否格林多團體的實況催迫他這樣作？此章的寫作目的為何？

一般都接受格前 12:1-3 為 12—14 章的導言，但不少人對於保祿在 12:3 所說的感到相當詫異。「我告訴你們，

<sup>5</sup> 就格前的內在結構分析，可參看 Bruce, *1 and 2 Corinthians*, 25-27; W.F.Orr and J.A.Walter, *1 Corinthians: A New Translation. Introduction with a Study of the Life of Paul, Notes, and Commentary*, Anchor Bible 32 (Garden City: Doubleday 1976) x-xv.

<sup>6</sup> 稍為不同的分析，可參看 Ch.H.Talbert, *Reading Corinthians: A Literary and Theological Commentary on 1 and 2 Corinthians* (New York: Crossroad 1987) 81.

<sup>7</sup> 比方，可參看 Orr and Walter, *1 Corinthians*, 289-299; Talbert, *Reading Corinthians*, 86.

沒有一個受天主聖神感動的會說：『耶穌是可詛咒的』；除非受聖神感動，也沒有一個能說：『耶穌是主』的」。有人相信，保祿在此先答覆一個確實由團體提出的問題，然後才在隨後的章段就神恩的問題加以詳細討論，而這個確實的問題可能是：有何準則去鑑定哪些超然表現來自聖神？<sup>8</sup> 而保祿答：誰宣認耶穌為主，誰就是在聖神的感召之下。但亦有人表示，團體根本沒有向保祿提出任何類似的問題<sup>9</sup>，故此 12:1-3 本身實屬論及神恩的部份。對一個熱衷於外在超然表現的團體而言，這樣的論述是需要的。保祿必須先向他們闡明：任何基督徒，因他能宣認耶穌為主，顯然是受聖神所推動。故此在 12:1-3 保祿不是在答覆一個確實由團體向他提出的問題，而在 12:3 的咒語更是假設的<sup>10</sup>。

可以說，無論保祿在格前 12:1-3 是否答覆一個確實的問題，12-14 章都是基於需要而寫的，團體的實況似乎促使保祿以較長的篇幅去論述神恩。只是，我們應否從同樣的前提去看 13 章？在此保祿是否亦是基於需要而向團體闡述愛？相應地我們應否純粹從人的層面去了解 13:7？這節經文是否顯示著團體在互相包容、信任、希望、忍耐各方面都有欠缺？為求解答，我們或許應先查看保祿在他的書信中如何選用「希望」和「凡事」二詞。

### 3. 保祿書信中的「希望」

新約中「希望」(ἐλπίζω)一詞常見於保祿，在他的真實書信中一共出現了四十多次，至於在其他經卷則比較少

<sup>8</sup> 比方，Robertson & Plummer, *First Epistle*, 258; Héring, *First Epistle*, 124-125; Bruce, *1 and 2 Corinthians*, 117-118.

<sup>9</sup> 比方，J.M.Bassler, "1 Cor 12:3—Curse and Confession in Context" *JBL* 101 (1982) 415-421.

<sup>10</sup> 同上，417.

見，故在新約「希望」的觀念主要源自這位偉大宗徒<sup>11</sup>。

在保祿的書信中，大部份「希望」的詞語與宗教信仰有關，其中有些更特別指向救贖，如：「藉著耶穌我們得因信德進入了現今所站立的這恩寵中，並因希望分享天主的光榮而歡躍」（羅 5:2）；「我們得救，還是在於希望」（8:24）；「……『葉瑟的根苗將要出現，要起來統治外邦人，外邦人都要寄望於他』」（15:12）；「……我們切望將來還要施救」（格後 1:10）；「至於我們，我們卻是依賴聖神，由於信德，懷著能成義的希望」（迦 5:5）；「……在天主和我們的父前，記念你們因信德所作的工作，因愛德所受的勞苦，因盼望我們的主耶穌基督所有的堅忍」（得前 1:3）；「……我們做白日之子的，應當清醒，穿上信德和愛德作甲，戴上得救的望德作盔」（5:8）。

至於其他的出處，「希望」有時相等於望德，與信德和愛德等齊，共同構成基督徒的基本生活態度。

大體上，保祿視基督徒希望為圓滿啓示和救恩滿全的期待。基督徒團體現在所企盼的就是「已來者」的再來。這種希望實質上與天主、基督、和末世相連，是從同一的方向但不同的角度看<sup>12</sup>。這希望與天主相連<sup>13</sup>；在舊約聖經中，「希望」指向天主，天主就是人的希望，故此在新約我們也唸：「寄望於天主」（羅 15:12；格前 15:19）。同一的希望指向基督，他來帶給人希望，而這希望將在他再來時完全實現。最後，這是末世性的希望，雖然已經開始，但須待至世界的終結才會完全實現。

一般相信，保祿對希望的看法，在羅 8 表露無遺：

<sup>11</sup> 參看《聖經辭典》香港 思高 1974, 659 號

<sup>12</sup> 比方，M.H.Schelkle, *Theology of the New Testament* (Collegeville: Liturgical 1973) vol.3, 102.

<sup>13</sup> 參看 *TDNT*, vol.2, 521-523, 530-533; *Encyclopedia of Biblical Theology*, vol.1, 376-379.



「……我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待」（羅 8:24-25）。有學者指出，「我們得救，還是在於希望」並不表示我們希望有一天得到救贖；實質上，我們已經獲救，並因此而能寄望未來<sup>14</sup>。所以，我們所希望的實在超乎我們目前所體驗的，這種希望取決於天主藉基督而完成的救世工程。

總言之，基督徒希望指向神要在基督身上滿全的救恩，既然救恩是末世性的，那麼，這種希望本身就是末世性的祝福<sup>15</sup>。

#### 4. 保祿書信中的「凡事」

「凡事」(πας)一詞指「所有的事物」或「每一樣事物」<sup>16</sup>，但究竟是何等事物及其幅度為何，則視乎它的文理而定<sup>17</sup>。

在舊約聖經中，「凡事」與以下的信念關連：以色列的天主是萬物、萬民、整個歷史的創造者和統治者<sup>18</sup>。這是屬於舊約的一個很基本的信念，故此「凡事」一詞經常在舊約出現。

「凡事」在新約更加常見，超過一千次之多。有學者認為這顯示著一種對「整體概念」(concept of totality) 的偏好，一方面客觀地取決於天主的普世性救贖，另一方面

<sup>14</sup> 參看 Schelkle, *Theology of the New Testament*, 102-103.

<sup>15</sup> 參看 TDNT, vol.2, 532.

<sup>16</sup> 比方，可參看 W. Bauer, *A Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature* (Chicago/London: University of Chicago 1979) 632.

<sup>17</sup> 參看 TDNT, vol.5, 889.

<sup>18</sup> 同上，890.

則主觀地展示著人對獲享普世救恩的喜樂<sup>19</sup>。在新約，由「凡事」而生的意念，其獨特的地方恐怕就是所有的意念都與創造和救贖的獨特歷史時刻相連，焦點純粹在於神的親自拯救。

保祿對「凡事」的看法，相信最易見於格前 8:6<sup>20</sup>：「……為我們只有一個天主，就是聖父，萬物都出於他，而我們也歸於他；也只有一個主，就是耶穌基督，萬物藉他而有，我們也藉他而有」。保祿意謂：我們只有一個天主，就是聖父，亦只有一個主，就是耶穌基督。一切都是天主所創造，故此除他以外，再沒有其他的創造德能。這位天主親自創造，一切受造物都依靠他並因而降服於他，他超乎萬有之上(參看羅 9:5)。他賜予我們生命、氣息和一切，並容許我們旅居此世為能尋覓他(參看宗 17:25-27)。我們歸屬他並全然依靠他，好能實現他藉基督而達至的創世目的，即和他的完全結合。

至於基督，他是創造的首生者，創造是有賴他而完成的；即是說，萬有不單賴他而存在，而且還要通過他而獲得再造。萬物原先對子的依靠乃在他內獲得救贖的條件。可是，宇宙卻拒絕依靠它的創造者，尤其是人(羅 1:18-25)。故此整個受造在天主面前都帶罪(羅 3:19)，它呻吟歎息，期待救贖(羅 8:22)。先前的結合和整體性給破壞了，唯一的出路就是基督的得勝及他藉此而為我們獲得的修好(羅 7:24-25)。

因此在新約「凡事」隨處可見，它或是指向藉著基督普世獲得救贖的事實，或是表達此救贖所帶來的歡樂。不過也有例外。故此有人認為格前 13:7 的「凡事」可能只

---

<sup>19</sup> 同上，893.

<sup>20</sup> 同上，893-895.

是一種「首語重複法」<sup>21</sup>，理由是：「……『凡事』在新約的出現，並非每一次都指向宇宙的救贖，或其意義必然由經文的內容來決定。從不少例子看出，此詞可能只是一種敘事手法，一種略為誇大的表達方式，比方：全耶路撒冷(瑪 2:3)，全猶太(瑪 3:5)，整個敘利亞……一切有病的(瑪 4:24)。有見及此，我們對『凡事』的用法不能過於認真，它可能只是一種通用的講法，指向一個較大的比數」<sup>22</sup>。

## 5. 另一種解釋

以上對「希望」和「凡事」的查看對格前 13:7 的了解有何幫助？從經文的上文下理看，一種從人的層面的解釋似乎較為合適，保祿看似是基於需要而向團體作出呼籲，企望幫助他們分辨清楚，在信仰生活上何為首要的，何為次要的<sup>23</sup>。加上「凡事」一詞在這節經文中可能只屬首語重複法，或許缺少在其他章節可能有的救贖意義。不過，我們是否因而全然排除信仰方面的意義？這種意義會否隱藏於字面的背後，正如 R. Bultmann 嘗試解釋的？「在格前 13:7，希望，就如愛一樣，明顯地指向人，雖然對保祿來說，任何的基督徒生活態度同時指向人和指向天主，兩者相依，就如在 13:13 所見的。既然『凡事希望』是處於『凡事相信』與『凡事忍耐』之間，明顯地三個動詞描述同一的態度」<sup>24</sup>。

以上的見解是建基於「基督徒希望指向天主」這個很深的信念上，這是查看「希望」一詞所顯示的。J. Moltmann

<sup>21</sup> 參看 Bauer, *Greek-English Lexicon*, 633.

<sup>22</sup> *TDNT*, vol.5, 896.

<sup>23</sup> 亦參看 Robertson & Plummer, *First Epistle*, 295.

<sup>24</sup> *TDNT*, vol.2, 530; 亦可參看 G.H.Clark, *1 Corinthians: A Contemporary Commentary* (Nutley: Presbyterian and Reformed 1975) 211.

特別指出，基督徒信仰本身就是希望，不斷前瞻、邁進，亦因而不斷改變、轉化目前<sup>25</sup>。新、舊約論及「希望」時，有「另外的成份」(element of otherness)，意即我們不能基於現世的和既有的經驗去規劃未來。這個「另外的成份」許給我們全新的東西，讓我們能寄望於天主所賜予的未來。天主是「希望的天主」(羅 15:13；亦參看哥 1:27)，因而 Moltmann 一再強調：「希望所許諾的，一定與目前所體驗的相背。這種許諾並非出自目前的體驗，而是可能擁有新體驗的條件；它不會照明當前的現實，而只會展耀未來的現實；它不會繪劃目前的現實，而只會把這現實帶往所許下的和盼望的轉變」<sup>26</sup>。

真的，在新約各處，基督徒希望都指向那不可見的(再看羅 8:24-25)。故此在格前 13:7，加上「凡事」的配合，保祿可能在描述 Moltmann 所說的 *novum ultimum*：「一個萬物的新創造，由那位使耶穌基督復活的天主所完成的」<sup>27</sup>。因而，當保祿在格前 13:7 說「凡事盼望」時，他會否跳離內文所限，不經意地宣示一種很基本的基督徒生活態度？而這種態度背後的信念是：「深信世上只有一個未來，這個未來與救贖相連，它就是天主的未來，亦只有天主的未來才能涵括一切，容得下整個宇宙的歷史和命運」<sup>28</sup>。

<sup>25</sup> 參看 J.Moltmann, *Theology of Hope: On the Ground and the Implications of a Christian Eschatology* (London: SCM 1967) 16.

<sup>26</sup> 同上，18.

<sup>27</sup> 同上，33-34；希望的意象在聖經中計有：假基督、基督再來、復活、新創造、千禧年、天主之城、真正的安息、天國、面對面覲見主等，全指向末世，參看 R.Bauckham and T.Hart, *Hope against Hope, Christian Eschatology at the Turn of the Millennium* (Grand Rapids: Eerdmans 1999) 109-173.

<sup>28</sup> J.Moltman and F.Herzog, *The Future of Hope* (New York: Herder 1970) 46.

## 結語

通過研讀格前 13:7，我們稍為了解何謂基督徒希望。這是一種對天主信靠的寄望，遠比我們想像中的廣和深。這種寄望包括、但不等同我們的實際經驗，且肯定超越我們的實際經驗，直指天主浩瀚無涯的慈愛。較實在地說，它並不同於企望一個計劃的完成，甚或一個理想社會的呈現。假若基督徒希望純粹指向這些東西，那麼計劃完不了或所期望的理想社會不能呈現時，人不是會完全失望？實質上，基督徒希望所指望的，乃是對天主的完全信靠，相信在任何境況中，甚至在黑暗和絕望中，祂都與我們同在並賜予我們光明和生命。這位天主並且許下賜給我們新天新地，這將是全新的天和地，不是人能夠想像的。

對天主全然信靠和時刻生活在希望中，正正是此時此刻香港的基督徒所切願的。天地無常，當我們飽受其間的盛衰迭代、甘苦冷暖，亦是時候重新調較人生的方向了。其實，世間上很多問題都鴻蒙難解。過往，我們可能過於自信了，以為單憑己力便可把一切都包紮得停停當當；如今，相信要把這種做法棄掉了，學習在具體的苦況中尋找天主。人境若棄，神境可親，重要的是對生命既不強求復不失望，認清「有所為、有所不為」的道理，且對一切有份終了感。如是，任它潮起潮落，雲捲雲舒，依然能活出生命的素輝清瑩。

# 從禮儀角度看寬恕與希望

陳繼容

## 前言

相信沒有人會否認，從今日的社會文化角度看，當代人的生活水平雖然不斷改善，但人的素質卻好像未見提高，精神與倫理道德生活不升反降。今日的人幾乎變成一頭只為無止境地滿足自己的物慾需求而生存的動物，對宗教和倫理觀念等，越來越不重視，甚至認為一文不值<sup>1</sup>。

事實上很多人，尤其是生活在發達地區的人，由於環境富裕，什麼東西都幾乎唾手可得，以致大家在不知不覺中，感到自己不但已經擁有一切，也能夠掌握一切、控制一切，無需再依賴「另一位」的超人。影響所及，不少人「目中無人」只有自己外，有些乾脆連神都不看在眼內，於是個人意見、感受和喜惡，遂成為釐定一切價值的標準。因此，與當代人談寬恕、談希望等問題，一點都不容易。

最主要的原因是「寬恕」二字使人聯想到罪。而罪這字，人一般都不愛聽，被別人說自己「犯了罪」，或「有罪」，更是一般人無法接受的事實，因為這等於說自己做錯了。再者，如剛提到的，既然今日大家都認為個人的意見、感受、喜惡和處境，就是衡量一切價值道德的標準，那根本就沒有所謂對或錯，於是對罪的看法，一切因人而異，大家可以各自詮釋。甚至在信友團體中，不少人都有

---

<sup>1</sup> 對於這種心態，聖保祿的思想相當清楚：「其實天主的國並不在於吃喝，而在於義德、平安以及在聖神內的喜樂；凡是按這原則事奉基督的，纔為天主所喜悅，為衆人所稱許」（羅 14:17-18）。

此思想，各大小聖堂的告解亭(修和室)經常人跡杳然，便是一個證明。

人真的能藉著科技、財富、權利，甚至智慧，而成爲一個無需再依賴別人，尤其是無需再依賴神的超人嗎？聖保祿宗徒對這問題有不同的看法，讓我們看看他怎樣給格林多教會的信友說：「誰也不要自欺，你們中若有人在今世自以爲是有智慧的人，該變爲一個愚妄的人，爲成爲一個有智慧的人，因爲這世界的智慧，在天主前原是愚妄。經上記載說：『祂以智者的計謀捕捉智者』；又說：『上主認透智者的意念，原來都是虛幻』」(格前 3:18-20)。

保祿宗徒所說的「愚妄的人」其中的一種愚妄行爲，就是承認世界上有罪這東西，而且這罪還是人自己帶進世界：「罪惡藉著一人進入了世界」(羅 5:12)。人既然會犯罪，而人犯罪所得罪的對象竟然是天主。那麼，人在犯罪後，需要呼求天主寬恕自己的罪，也是不容爭辯的事實。

承認人會犯罪，即承認人會做錯事，並承認人在犯罪和錯事後要認錯，尋求被得罪的一方的寬恕，並非純屬宗教範圍的事，這根本就是我們日常生活的一部份，至少在中國傳統是這樣，只是現在大家都好像忘記了而已。中國俗語不是有「得罪人」這句話嗎？而所謂「得罪人」，意思是破壞了人際關係，有時候甚至給別人帶來或大或小的傷害。因此得罪別人的一方須要向被得罪的一方道歉、認錯，請求對方原諒，以挽回對方的感情、修補已破壞的關係，使之回復當初的樣子。這是一個理性社會處理被破壞的人際關係的基本方法。

基督正是依循著人類這本性上的需要，爲我們建立了修和聖事，讓我們一旦不幸得罪了聖父、得罪了祂、得罪了其他弟兄，因爲自己的罪與教會分裂時，可以有補救的方法。因爲主耶穌基督知道，除了祂以外，世上再沒有另一位可以寬恕我們，赦免我們的罪。

主耶穌基督到底怎樣寬恕我們？祂的寬恕給我們帶來什麼？本文嘗試透過對修和聖事的赦罪行動：天主對人的寬恕所作的反省，先分析罪的本質，繼而略述天主如何赦人的罪，最後看看天主對人的寬恕行動裡面所包含的希望<sup>2</sup>。

## 1. 何謂罪？

一般提到罪的時候，多數從對或錯的角度著眼，也就是較側重法律層面。幾時一個人不守法，包括不守天主給我們的誡命，或社會上由政府定下的法律時，這個人就算犯了罪，這是傳統一向對罪的看法。

為了適應當代人的心理需求，更為了使信友明白罪在基督信仰中的真正意思；明白人犯罪並非只是觸犯法律這麼簡單；明白教會要求一個人犯罪後要領受修和聖事(或告解)，並非因為教會想管束信友，而是為了信友本身的

---

<sup>2</sup> 以下為本文主要參考資料，禮書：宗座聖禮部出版《悔罪禮典》，一九七三年十二月二日；其他資料：方奉天原著，陳繼容編譯《信仰小引導》，光啓叢書，上海，天主教上海教區光啓社 1997(此書原名：BRUNO Forte, *Piccola introduzione alla fede* (Milano, Edizioni Paoline 1992)；張春申著，〈懺悔聖事的信仰經驗〉，台南 聞道出版社 1994；詹德隆著/許惠芳、趙叔華編，〈與天主和好〉，輔大神學叢書之十七，台北 光啓出版社 1995 年再版；COLOMBO Gianni, *Brevi notazioni di teologia pastorale sul sacramento della Riconciliazione* (Roma, 1988) [Dispense]；MALONEY George A., S.J., *Your Sins Are Forgiven You. Rediscovering the Sacrament of Reconciliation* (New York, Alba House 1999)；MITCHELL Nathan, O.S.B., *The Rite of Penance: Commentaries. Background and Directions. Volume Three* (Washington, D.C. The Liturgical Conference 1978)；NOCENT Adrien (a cura di), "Il sacramento della penitenza e della riconciliazione", in *La liturgia, i sacramenti: teologia e storia della celebrazione* = Anamnesis: 3/1 (Genova, Marietti 1986) 135-203.



益處；明白修和聖事一點都不機械和僵硬，相反，是我們獲得天主的寬恕，使我們內心充滿平安及希望的機會。於是今日有些神學家嘗試從另一個角度，從人際關係－從愛－來看罪<sup>3</sup>。

根據這思想，當我們談罪的時候，我們所指的是那層存在於生活的天主及生活的人之間的愛的關係。這關係因為人犯了罪，即人不再愛天主，當然也讓天主無法再愛人，而遭破壞，或甚至完全搗碎。由於人和天主的關係並非如有些人所想的，只屬邊緣性，對人的生活無關重要。事實剛好相反，這關係對人的生活有莫大影響。這關係存在與否，不但影響到人生的真實性、影響到每個人的人格成長，尤其是影響到人的永生。

因此，當我們談罪的時候，我們所觸及的，是一個關係著人生成敗、快樂、痛苦、對永生的希望的重大問題。只有那些強烈地意識到天主如何愛自己、如何重視人的尊嚴，同時認識永生對人的重要的人，才能明白，罪是多麼悲慘的一回事。所以，幾時當人已沒有罪的意識或罪惡感的時候。即幾時當人認為自己無論做什麼，或怎樣做都不會錯，錯與對全由自己決定的時候，也就等於說，人已失去了那真正讓人成為人的因素。

罪所指的，既是那存在於生活的天主及生活的人之間的愛的關係，因為人拒絕天的愛而受到破壞，這表示罪除了影響人之外，也影響天主。而面對因為人拒絕接受祂的愛所帶來的罪，天主並非如一位冷面天帝、或者只是懂得分辨對與錯的鐵面無情的法官。我們的天主，祂就像浪子回頭比喻中所記載的父親一樣，是位深深地愛著自己的兒子的父親。所以，雖然人這個兒子不再愛祂，離開了祂，

---

<sup>3</sup> 參看方奉天原著，陳繼容編譯《信仰小引導》頁 94-97 及新《悔罪禮典》之「前言」。

祂非但没有生氣，從此放棄人，卻仍滿懷希望，天天熱切期待人改過回頭，重回祂的懷抱。而一旦等到這個兒子回來，祂是這樣高興的大事慶祝，要別人和祂一起歡宴喜樂(路 15:11-32)。

浪子回頭比喻中那位父親的希望和喜樂，讓我們知道我們的天主會因為世界的罪、因為我們的罪、因為被我們每一個人拒絕而受苦。所以祂會因為我們的回頭，與祂修和而喜樂。當然，天主的痛苦有別於人類的痛苦。天主的痛苦並非被動、被迫接受的那種，天主的痛苦是主動、是祂自己所選的。當祂決定要把人造成一個有自由意志的受造物時，祂已經知道自己所造出來的人，有能力拒絕祂、令祂痛苦，由此也讓我們看到天主是如何深深地愛著人。

所以，天主的痛苦其實是祂對人的愛的另一種稱謂。天主不是一個站在人類歷史邊緣的旁觀者：完全置身度外，對一切發生在人身上的事情無動於衷。相反，祂自願被捲入這歷史中，甚至把自己的兒子交出來。對天主這份無邊無際的大愛，若望及保祿兩位宗徒都有相同的反省：「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下自己的獨生子，使凡信祂的人不至喪亡，反而獲得永生」(若 3:16)「祂既然沒有憐惜自己的兒子，反而為我們眾人把祂交出，豈不也把這一切與祂一同賜給了我們嗎？」(羅 8:31)。

因此，只要看天主聖三為了寬恕我們的罪而做的一切，便可以知道我們所犯的罪的嚴重性。其實，我們從主耶穌基督的十字架，已經可以看到，人對天主的拒絕越徹底，他在天主的愛中所劃下的那道傷痕，也就越深和越闊。天主是如此地尊重人的尊嚴及自由，以至祂為了維護這份尊嚴和自由，甘願讓自己接受極大的痛苦。

為了清楚指出拒絕天主的罪有不同程度的差別，我們可以借用教會一直沿用的辦法，把罪分為「死罪」(或大罪)和「小罪」。當然，這劃分法永遠都是以天主和人之間

的愛的關係爲準則。因此，無論是「死罪」或「小罪」，都含有深遠的意義。「死罪」指的是人對天主的拒絕，不論從任何角度看，例如從自覺的深度上，從人所享有的自由的多寡，和事件的嚴重性等，都抹殺了人心中全部的愛。相反，「小罪」則一般指生活的勞累所引起的，即是我們在日常生活中，因一些細微的事情而拒絕了天主<sup>4</sup>。這些「小罪」代表的，是我們的軟弱，亦因此更證明我們需要天主、需要呼求祂、請祂將自己的忠信賜給我們作爲力量。

正因爲這樣，一直以來，教會從沒有停止過向世界宣揚修和的訊息，和讓人透過領受在她內舉行的修和聖事，與天主及與她修和的機會。當然，教會這樣做的目的，並非要肩負起那只是屬於天主的角色，因爲只有天主能洞察人心的奧秘。教會只是要讓人知道罪的嚴重性，並勸勉及陪伴人走上悔改及與天主修和的路。甚至使那些最頑硬的人，也能把心扉打開，好能經驗天主的慈悲所帶來的自由、平安、喜樂及希望。

而作爲當代的基督徒，我們從教會兩千年來，對爲罪人舉行修和聖事的重視和執著，發現我們的教會絕對不是一個軟弱、輕易放棄自己責任的教會。她是慈母，她慈祥而堅毅，她向人類宣揚罪所造成的傷害，及天主白白出於祂的愛而賜給人的修和的恩寵，並耐心地幫助人走上與天

---

<sup>4</sup> 有時雖然涉及嚴重事件，但因爲當時人可能由於不自覺，或非出於自願，都不構成大罪。參看 MARCHIORO Raimondo, Francesco Conventuale, *La Confessione Sacramentale*. Studio sul Sacramento (Roma, Tipografica Leberit 1998) 10-12.

主、與自己及與人修和的路<sup>5</sup>。

## 2. 天主如何赦人的罪？

我們知道只有天主能夠赦人的罪<sup>6</sup>。然而天主如何赦人的罪<sup>7</sup>？祂是簡單的把人的罪一筆勾銷？抑或祂還一直記著人的罪？在回答這問題前，先說明一點，天主對人，包括對人的罪的記憶，是祂對人的愛及寬恕的另一稱謂。天主不可能忘記自己的子民，因為這些子民都是祂以永恆的愛揀選出來。不管我們如何遠離祂，不管我們這些在耶穌基督內被選和被愛的人，怎樣忘記了感謝祂這愛的恩賜，天主永遠都是忠信的。關於這一點，天主透過先知的口說得很清楚，祂永遠沒法忘記自己的受造物：「熙雍曾說過：『上主離棄了我，吾主忘掉了我』。婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的豈能也忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊」（依 49:14-15）。天主是這樣愛我們，把我們「刻在自己的手掌上」（依 49:16）。為此，無論我們做什麼，天主都不可能把我們忘記。祂那慈祥寬恕的記憶，有如一個讓我們可以平安地憩息的懷抱，把我們整個人包圍著。

天主的記憶也包容我們的罪，所以祂寬恕我們。這並不等於說，天主把我們的罪一筆勾銷，祂只是把我們的罪承擔過來。祂尊重我們，祂不願意強迫我們做自己沒有選擇的事。因此，面對天主無條件的寬恕，我們需要有一顆

---

<sup>5</sup> 梵二的《教會憲章》論及修和聖事有以下這段話：「那些前往領受悔罪聖事的人，他們對天主所作的凌辱會因天主的仁慈得到祂的寬恕。他們亦同時與曾經被他們的罪所傷害的教會修好，事實上，他們的歸依正是教會以自己的仁慈、表樣及祈禱所促成的。」（11條）

<sup>6</sup> 參看《天主教教理》1441條及谷 2:5.10; 路 7:48 等章節。

<sup>7</sup> 參看方奉天原著，陳繼容編譯《信仰小引導》頁 92-96。

逐步歸依的心。天主不會襲擊人，祂給人絕對的自由。由於天主對人的愛，祂尋找人、呼喚人、等待人、和寬恕人。

有一點我們要注意，就是天主所寬恕的，不是一個錯誤的行爲，而是應該對這錯誤行爲負責，並且表示願意全心全意悔改的人。因此，修和聖事的重點不是罪，而是犯了罪的人，即罪人。於是我們明白，爲什麼主耶穌基督在福音中亡羊的譬喻裡所說的，那個有一百隻羊的人，其中一隻迷失了，他會把那九十九隻留在山上，去尋找那隻迷失了路的。如果他幸運地找著了，這一隻比那九十九隻沒有迷路的，爲他更覺歡喜(路 15:3-7)。

我們從這個譬喻可以看到天主對人的愛，尤其是對罪人的愛，有多深。同時亦理解到，一個真心悔改的罪人，可以帶給天主多大的喜樂。易言之，路加福音所記載，浪子的父親因爲他的悔悟，而爲他所擺設的寬恕的筵席，最能反映天主這份愛，同時反映出天主因爲期待罪人悔改的希望得以實現的那份喜不自禁：「再把那肥牛犢牽來宰了，我們應吃喝歡宴，因爲我這個兒子是死而復生，失而復得了」(路 15:23-24)。

所以，爲天主來說，對罪的記憶，其實是對罪人的記憶，這記憶是構成祂與罪人重聚歡樂的一部份。因爲，一方面這記憶是天主父愛的標記，無論這罪人離開祂有幾遠，祂都沒法忘記他。另一方面，從罪人方面而言，這記憶更是不可或缺。因爲這記憶讓他看清楚自己的錯過，並承認自己犯了錯，決心改過，要求寬恕。這正是回頭的浪子所做的。當他想起自己的所作所爲時，並非若無其事地，像什麼都沒發生過似的跑回家，而是深切地知道自己的錯誤，而且明白這錯誤所呼求的，是父親那份無限而且是白白給予的愛。這份愛將讓他銘刻終身，於是他決定回家向父親認錯：「我要起身到我父那裡去，並且要給祂說：『父親！我得罪了天，也得罪了你。我不配再稱作你的兒

子，把我當作你的一個傭工罷！」(路 15:18-19)。

因此，不能忘記並不等於不能寬恕。相反，真正寬恕的人都不會忘記，他們只是用一種新的形式，將帶著罪的烙印的過去，存放到愛的記憶中。而天主，祂正是以這種方法寬恕我們，祂沒有把我們的過去毀掉，即使這過去都是一些不忠與不幸的事件，祂仍然把我們這些過去存放到祂的平安內，好讓我們一生常活在祂愛的修和中。甚至那些被天主寬恕的罪人，他們自己也不會忘記。過去的不忠和錯誤，不會成為他們內心的一種折磨。相反，隨著日子的消逝，會令他們更加認清自己所領受的恩典的偉大，而使他們變的謙卑，並設法以一顆熱切和忠誠的赤心，回報這份如此浩大的愛。他們更因為這記憶的提示，看清楚自己的罪給予別人造成的傷害，因而令他們在往後的日子，會不斷向人傳述天主在他們身上所行的奇妙異事，盡力消滅仇恨、建立和平、播種希望。因此，寬恕和記憶永遠並存，就如正義與和平彼此常交織在一起一樣。

### 3. 寬恕和希望

寬恕除了和記憶永遠並存之外，也和希望分不開。因為天主對人的寬恕不但是人內心的平安的根源，更是獲得永生的希望基礎。下面我們嘗試從分析修和聖事與救恩史的關係，看看天主的寬恕如何是人得救的希望所在。新《悔罪禮典》「前言」一開始即指出，天主聖父是如此執著地愛人，不肯放棄人。聖父為了讓人在得罪了祂，割斷與祂的關係後，能夠有機會再回到祂那身邊，祂願意無條件地，並無數次地給人機會改過，讓人可以與祂修和。為了實現人類的回歸，聖父一直不斷在工作，祂首先派遣先知邀請人悔改，最後更派遣了自己的獨生子基督到來。因此，當基督開始祂在世的工作時，便向人宣講悔改說：「你們悔改，信從福音吧」(谷 1:15)。

基督不但宣講悔改的福音，祂更爲了人的罪而死，以自己的寶血建立了新約的祭獻。復活後基督又把這個宣講悔改和赦罪的任務和權柄交給宗徒，再由宗徒託付給教會。自此以後，與基督一起繼續在世上召喚罪人悔改，並赦免他們的罪，一直是教會持續不斷的工作。因此，教會今日爲罪人舉行修和聖事，其實只是依照基督的吩咐行事，以顯揚基督對罪惡的勝利。易言之，今日教會爲罪人所行的赦罪和修和行動，實在是基督與祂的逾越奧蹟戰勝罪惡的記號。修和聖事與聖父的救世計劃其實有非常密切的關係。修和聖事不但是聖父的救世計劃中的一部份，修和聖事本質上，更是基督的逾越奧蹟的實踐其中的一個記號。因此，修和聖事所包含的思想，遠遠超過聖事本身所代表的意義。簡單地說，每次當人領受修和聖事，接受天主的寬恕時，同時實現兩個希望：天主教人的希望及人得以被天主拯救的希望<sup>8</sup>。

《悔罪禮典》的「前言」接著提出教會舉行修和聖事的另一個原因。由於教會的元首基督是聖的，所以教會本身也是聖的。可是，教會的子女卻都是罪人，因此教會有必要在生活中、特別在禮儀中舉行悔罪行動，好使這些子女也能成聖。再者，由於教會的修和聖事是在聖父、聖子、聖神內完成。因此，這修和禮當然也能促成信友與其他弟兄的修和，因爲我們都因著聖神，並藉著基督，在父內合而爲一。還有，除了人類的罪有共害作用，會影響他人外。同樣，一個人的悔罪行動所帶來的後果，一樣能惠及別人。悔罪者藉著基督的恩寵，得到罪赦，獲得主的寬恕。他們除了感恩，也意識到過去因自己的罪及別人做成的傷害，愧悔之餘，決心今後與其他人一起，共同爲世界的和平與正義努力以赴。於是天主對人的寬恕遂成爲實現世界大同的希望之催生劑。

---

<sup>8</sup> 參看新《悔罪禮典》1-2 條。

## 結論

作為本文的結論，謹引載路加福音第 7 章 36-59 節，有關耶穌如何因為一個罪婦愛得多，而赦免了她衆多罪過的記載。

「那時，有個法利塞人請耶穌同他吃飯，祂便進了那法利塞人的家中座席。那時，有個婦人，是城中的罪人，她一聽說耶穌在法利塞人的家中座席，便帶著一瓶香液，來站在祂的背後，靠近祂的腳哭開了，用眼淚滴濕了祂的腳，用自己的頭髮擦乾，又熱切地口親祂的腳，以後抹上香液。那請耶穌的法利塞人見了，就心裏想：『這人若是先知，必定知道摸祂的人是誰，是怎樣的女人：是一個罪婦』。耶穌發言對他說：『西滿，我也一件事要向你說』。西滿說：『師傅，請說罷！』『一個債主有兩個債戶：一個欠他五百德納，另一個欠五十。因為他們都無力償還，債主就開恩，赦免了他們二人。那麼，他們中誰更愛他呢？』西滿答說：『我想是那多得恩赦的』。耶穌對他說：『你判斷的正對。』祂遂轉身向著那婦人，對西滿說：『你看見這婦人嗎？我進了你的家，你沒有給我水洗腳，她卻用眼淚滴濕了我的腳，並用頭髮擦乾。你沒有給我行口親禮，但她自從我進來，就不斷地口親我的腳。你沒有用油抹我的頭，她卻用香液抹了我的腳。故此，我告訴你：她的那許多罪得了赦免，因為她愛的多；但那少得赦免的，是愛的少。』耶穌遂對那婦人說：『妳的罪得了赦免。』同席的人心中想道：『這人是誰？祂竟然赦免罪過！』耶穌對婦人說：『妳的信德救了妳，平安回去吧！』」（路 7:36-59）。

切願主耶穌基督的話永遠留在我們心中，的確，只有愛得越多的人，才會明白能夠寬恕人和得到別人寬恕的重要和喜樂；也只有真正懂得把天主當作自己摯愛的父親、



把教會當作母親般愛慕的人，才能感受到修和聖事及教會其他聖事，在信友生活中的價值和地位。尤其是看得出，每一件聖事都只為一個獨一的目的而存在：具體地顯示出天主對人的愛和人以實際行動表示願意接受天主這份愛。希望我們從所記載的福音中那位婦人的信德，能夠認出主耶穌基督是誰；更希望我們可以像她一樣愛主，進而懂得珍惜與主的友誼和關係。並當這關係因我們經不起考驗而受到破壞時，曉得立即利用主耶穌基督留給我們的修和聖事，通過教會和她的司祭，與基督並在基督內和在聖神的共融中，與聖父及整個教會修和，滿全聖父救人的希望。

## 從靈修角度看修和

陳志明

「邁向光輝的十年」是已故胡振中樞機於一九八九年五旬節主日頒佈的牧函，目的是指出當時香港天主教會未來的牧民承擔。內文提及當時世界形勢，東西兩大陣營長期冷戰的突然解凍，海峽兩岸長期對峙局面的突然緩和。中外關係的調整，甚至南北韓、東南亞、非洲、南美和中東等局勢的發展，也無不令人感到鼓舞。整個世界似乎都在由對立走向對話，由對話走向修和。這是一個強烈的明顯的時代徵兆<sup>1</sup>。

為回應時代的徵兆，「修和」是香港教會必須承擔的責任，世界性的緩和雖然已是所趨，但無論在海峽兩岸或者在深圳河的兩邊，無論在政治、經濟、文化的領域仍有各種不同形式的對立、對峙、分裂、分歧；甚至教會內部，在某種程度上，也不能倖免。但教會相信自己是「一件聖事，就是說，教會是與天主親密結合，以及全人類彼此團結的記號和工具」（《教會憲章》第一節）。因此，教會便必須作社會的先驅，首先使修和的精神體現在自己的團體生活，滲透我們所生活和服務的環境，使這能導向大同的修和理想，發揚光大<sup>2</sup>。

三年前，當整個人類踏入第三個千年，大家都充滿著希望，新世紀應該有一個新景象。但是，2001年美國的「911事件」，震撼整個世界，面對恐怖份子，成了全球重要的問題，世界由有和平的氣氛突然趨向緊張，而最近的

---

<sup>1</sup> 胡振中樞機，「邁向光輝的十年」牧函，一九八九年五月十四日，1頁。

<sup>2</sup> 同上，2頁。

「美伊戰爭」，更使「修和」的理想變得遙遙無期。但從靈修角度，「修和」是否真的無希望呢？事實上，在戰爭前夕，世界各地多個國家都反對，大家渴望以和平方式處理問題，教宗及多國元首都願意作修和者，而全球各地亦爆發多次的反戰示威，成千上萬的人手持和平標語列隊遊行，世界上多數的人都希望有關方面能夠理性地，合理地處理問題。

現在，我們會問，修和的精神究竟是什麼呢？我們可以從不同的角度去解釋和演繹。現在，我想從靈修的角度去看修和。

首先，「靈修」從宏觀的幅度看，是泛指任何宗教或者倫理價值，是形成個人行動依據的立場和精神。在這種意義下，除凸顯基督化的靈修外，同樣可以引伸到談論禪宗、佛教、回教、猶太教靈修等等<sup>3</sup>。因此，不同的宗派，不同的修會，不同的人可以有不同的靈修觀。

但從狹義的角度看，真正名副其實的天主教靈修觀，是說只有奉耶穌基督為中心的靈修觀，並且透過祂而邁向至聖聖三。事實是必然如此，由於靈修生活的原動力，造生的聖寵，僅能透過基督的中介作用而賦賜世人，而且所有致力於靈修生活的人，無論他們表面信奉怎樣的宗教、派系，都會在明意識或潛意識中追隨基督的教導。在《教會對非基督宗教態度宣言》裏，梵二嚴正地聲明：

「天主公教絕不摒棄這些宗教裏的真的聖的因素，並且懷著誠懇的敬意，考慮他們的作事與生活方式，以及他們的規誡與教理。這一切雖然在許多方面與天主公教所堅持、所教導的有所不同，但往往反映著普照人類的真理之光。耶穌基督是『道路，真理和生命』，在祂內人類獲得

---

<sup>3</sup> 歐邁安著蔡秉正譯，《靈修神學》上冊，光啓出版社，1995年6月，21頁。

宗教生活的圓滿，藉著祂，天主使一切與自己和好了<sup>4</sup>。」

相信大家還記得，教宗為準備迎接千禧聖年，提及到分兩大段時期的準備，特別是第二期的準備，更加指出天主教徒的靈修觀。教宗宣佈 1997 年為基督年，在這一年的過程中，能引領我們達到對聖洗聖事，基督徒生活的基礎，具有更新的重視，從大公主議的觀點來看，這將是很重要的一年，因為所有基督徒重申肯定大家一起以耶穌基督為信仰的基礎和共同點<sup>5</sup>。這一年，將從事對基督，天主聖言，因聖神的德能而降生成人的反省。我們把九七年奉獻給救主基督：「祂是昨日，今日以至永遠的世界的唯一救主」（希 13:8）。這一年應提醒教友，特別自己領洗時的承諾，刻意要求自己緊隨基督的腳步，導向生命的路途<sup>6</sup>。

一九九八年為聖神年。聖子降生成人的奧跡是藉聖神的德能而完成，為了準備新的千年，教會「除了因聖神之外，不可能有其他方式」進行，因為聖神是「主及賦予生命者」。互愛合一：我們希望這一年承諾建設基督奧體的合一，因為奉獻給聖神，就是將所有行動落實於彼此間的互愛與支持<sup>7</sup>。

一九九九年為聖父年，是準備期的第三年和最後的一年。目標就要放在擴大信友們的視野上，以基督觀點來看事物：即是以「那在天上的父親」的觀點去生活。基督徒的生活就是不斷上路，最後要回歸父家，一如「基督被父派遣，並且又回到祂那裡去。」

<sup>4</sup> 同上 21-22 頁。

<sup>5</sup> 教宗若望保祿二世，《第三個千年將臨之際》宗座文告，天主教中國主教團秘書處出版，1996 年，42 節 47 頁。

<sup>6</sup> 《聖年二千》手冊，「聖年 2000」慶典籌備委員會出版，1997 年，7 頁。

<sup>7</sup> 同上，9-10 頁。

「走向天父」的意義鼓勵眾人，緊靠人類救主基督，走真心悔改的旅程；被召悔改是建於愛德，而愛主與愛人的行動實際上是信友倫理生活的實質表現。對我們基督徒說，這一年就應重新認識修和聖事，並在它內取得力量！這一年，我們特別要強化教會內的共融，求天主的恩寵全面臨現，使世界各大宗教都可以交談，使愛的文化可以在基督內得以完成<sup>8</sup>。

綜合地說：天主教的靈修觀是；藉著基督，偕同基督，在聖神內，歸向天父。而千禧聖年，是天父賞賜人類的一個大恩寵。為淨化我們的眼光以瞻仰這奧秘，大禧年的明顯特色就是要求寬恕修和。這不但對個人如此，對整個教會也是如此。個人在大禧年中省察自己的生命，為祈求天主憐憫，並得到天主大赦的特恩；教會則願意回想她的衆多子女在歷史過程中的不忠信，這些不忠信讓身為基督淨配的容貌黯然失色。

很長一段時間，我們都在為這良心的省察做準備，知道我們這擁抱罪人的教會，「是神聖的，但也時時需要淨化」。科學化的研討會議幫助我們指認出，在開頭的兩千年期間，福音精神有哪些地方並不常在人前閃耀。教宗若望保祿二世提醒我們怎能忘記二 0 0 0 年三月十二日，在聖伯多祿大殿舉行的動人禮儀？在那禮儀中，教宗仰望被釘的主耶穌，代表教會祈求天主寬恕她所有子女的罪。這樣的「淨化記憶」增強了我們邁向未來的腳步，也使我們在接受福音時更加謙卑、更為警醒<sup>9</sup>。

除了寬恕修和外，一切牧靈工作都必須與聖德有關，強調成聖仍然是最急迫的一項牧靈工作。《教會憲章》第五章「論教會內普遍的成聖使命」。「天主的旨意就是要你

---

<sup>8</sup> 同上，11-12 頁。

<sup>9</sup> 教宗若望保祿二世，《新千年的開始》宗座文告，天主教台灣地區主教團秘書處出版，2001 年 4 月，6 節 8-9 頁。

們成聖」(得前 4:3)。這是一項責任，所有基督徒，不論身份與地位如何，都被召叫走向基督徒生活的圓滿和愛德的成全境界<sup>10</sup>。具體的方式，是通過日常生活的修和使命和信仰生活，藉著基督，偕同基督，在聖神內，走向天父，返回生命之源的天主聖三。

感謝天主，在二千禧年三月四日，天主賜給香港教區一份大禮物，就是教區會議之舉行，在會議期間，胡樞機多次提及到這會議是聖神在我們內的工作，是祂推動這次教區會議。

在這次教區會議中，正好兌現了聖保祿所說的「聖神顯示在每人身上雖然不同，但全是為人的好處。……肢體雖多，仍是一個身體……又都為一個聖神所滋潤。」(格前 12:7; 12-13)來自不同背景，代表不同界別的二百多位兄弟姊妹一起祈禱、聆聽、反思和策劃，使初期教會的美妙情景得到重演。最後大會議決以婚姻與家庭，青少年牧民及信仰培育是優先中的優先，就這三大題目，大會曾作了一些深思反省，尤其嘗試在聖經裏找一個能綜合、連貫這三個題目的概念，結果覺得「生命」是一個頗為貼切的概念。況且，教宗給了主教代表會議亞洲大會的主題，正是取自若望福音第十章第十節：「為叫他們獲得生命，獲得更豐富的生命」。

其實，教宗若望保祿二世近年不斷大聲疾呼，提倡生命的福音、來抵抗死亡的文化。再者，近來在香港自殺成風，關心社會的人士都呼籲大眾要珍惜生命。

故此，大會在教區會議所得到的信念就是：**熱愛生命，珍惜天恩！**這可具體地演繹如下：

婚姻及家庭牧民：使生命在愛情中開花結果，使新生

---

<sup>10</sup> 同上 48 節 69-70 頁。

命誕生在溫暖的家庭中，以愛的犧牲來保護它。

青少年牧民：使堂區和學校分擔家庭的責任，讓生命健康地成長。

信仰的培育：使信徒紮根於生命的泉源，把生命提昇到神的境界，在這迷失了方向的社會裏成爲地上的鹽、世界的光<sup>11</sup>。

因此，我們必須學習基督，走人的道路，在履行修和使命中，帶領人回歸父家。講到人，首先，我們要明白人既然是按照天主的肖像受造，而且「天主是愛」，那麼人的存在意義和目的就是渡有能力去愛和有機會被愛的生活。脫離了這個範疇，生命肯定黯然失色。相反，無私的愛蘊含生命力和創造力。因此，男女相愛，互託終身，繁衍和教育下一代，便成了兌現使男女結爲一體和創造生命的神聖使命的不二法門。基督徒深信，無論婚姻和家庭生活怎樣受到衝擊及挑戰，靠著夫婦的努力和恩寵的助佑，使任何的對立可以對話，並由對話走向修和，而終身不渝的愛情最終必會勝利<sup>12</sup>。

因此，家庭是最好學習修和的地方，是體味和生活修和的學校。特別是公教家庭，既是家庭教會，又是社會的一份子，理應對社會負起先知、司祭、君王的職務。先知的職務就是以言以行與人分享信仰、實踐聖言、維護正義和公理，特別是家庭的權利。司祭的職務就是將日常的生活化作精神的祭獻。君王的職務就是熱誠接待有需要的人，特別是關懷社會上的弱勢社群。另外，公教家庭的每一成員既是傳道者，也是接受福音者，要勇於爲福音作證，與教會保持共融合一，積極參與教會的生活。

---

<sup>11</sup> 《天主教香港教區會議文獻》，香港教區主教公署，2002 年 12 月 31 日，9，14 頁。

<sup>12</sup> 同上，115 頁。

作為教會，我們必須重視婚姻。我們應確信，探索具創意的牧民策略尤為重要。這些策略，是為幫助已婚夫婦在婚姻內達到人性及靈性的成長，支持和肯定成功美滿的婚姻，以及對那些受到挫折和處於困境的家庭給予支援。至於那些尚在未婚階段的青年，教會就應鼓勵他們努力發展自己，務求達到人性及基督徒應有的成熟程度，好讓夫妻的忠貞愛情能在婚後得以實現。其實，遠在孩童時期，人已經開始在家裡學習準備自己將來的婚姻生活。父母彼此間的柔情、互相的尊重、修和以及寬恕都為他們的子女樹立了好榜樣，如此可幫助子女們漸趨成熟，成為負責任和無私的人，有足夠的能力去愛和被愛，因而有更大的可能去實現婚姻所賦予的幸福與成聖的豐盛潛能<sup>13</sup>。

婚姻和家庭是人類福祉之所繫，婚姻聖事乃基督忠貞愛情臨現世上的標記。作為教會的一份子，我們重視婚姻及家庭生活。我們尤其關注，「流行文化」對夫婦以婚姻盟約所作的始終不渝的承諾，帶來多大的衝擊。當代婚姻及家庭制度瀕於崩潰，家庭生活大倒退，子女身心成長重重阻力。面對這些負面的現象，我們更有責任積極整裝上路，重塑家庭：透過培育，鞏固婚姻關係；透過支援，重建破裂的家庭和人際關係。如要教會進步，要司鐸和修道生活蓬勃，我們就需要更多健全的家庭。如要家庭生活有長進，就必需更多懂得怎樣去愛和願意全情投入婚姻生活的男女，為我們的社會帶來更優秀的下一代，並幫助教友在家庭生活中修德成聖<sup>14</sup>。

最後，一切修和由家庭開始，一切成聖由自己家庭開始。藉著認識基督，愛慕基督，在每日生活中，以修和與寬恕的態度彼此對待和包容，並偕同基督，在聖神內，歸向天父。

---

<sup>13</sup> 同上 138 頁。

<sup>14</sup> 同上 155-156 頁。



「所以誰若在基督內，他就是一個新受造物，舊的已成過去，看，都成了新的。這一切都是出於天主，他曾藉基督使我們與他自己和好，並將這和好的職務賜給了我們<sup>15</sup>。」

---

<sup>15</sup> 格林多後書，第五章，17-18 節。

# 寬恕、正義與和平

魏明德著  
陳德康譯

哥索沃、南非、勞旺達、柬埔寨、阿富汗……只要提及這些國家，大家已可領會到寬恕的問題確實包含政治幅度。這些國家曾經經驗種族或宗教迫害，有時情況極端至需要外界介入。慘劇發生後，國家的重建要由零開始。套用另一些情景，亦會引發類似問題：是否只有個人能寬恕他的逼害者？整個社會能否寬恕逼害甚至要殲滅它的另一團體？寬恕對建立新社會合約來說是否必要？在分裂的國家，會否有機制培育修和的情緒？這不是些抽象的問題。這些問題曾對政治哲學家，特別是第二次世界大戰之後的政治哲學家有所啓發。最近，國際法和國際正義法庭的出現再次引發對類似問題的探索。

## 政治和個人幅度

首先，寬恕似乎純粹是個人的決定。寬恕是遭到錯誤對待的人的私下決定，是他不要求回饋的禮物。再進一步，寬恕是在個人交流的框框內進行。只有那求恕者能完全被寬恕。相對而言，正義是調節集體關係的政治價值。

但是個人和集體之間無一條嚴格的分界線。若個人不能寬恕，社團也不能更新。若人不履行正義，邪惡行爲不被指責，政治組織不就此等行爲作出賠償，個人會憤恨難平，不能寬恕。換句話說，寬恕和正義之間有必然關係。這兩個價值必須得到培養發展，社團才能重建，而個人作爲社團的肢體，彼此間的關係才能更新。

由此可見，爲了能在種族和國家之間建立和平與正義，政治組織需要在它們中間推動寬恕。舉例來說，第二

次世界大戰後，對所犯的罪行的醒覺和克服過去的渴求，是建立歐洲共同體的根基。但是，政治性的寬恕是不能拔苗助長的，團體如個人一樣，需要時間去寬恕。他們絕不想被迫去忘記，他們需要有完全表達他們的悲痛和創傷的機會。感到被傷害的一方與曾是壓迫者的一方，相互之間應作多次交流。寬恕是一個治療的過程，寬恕不可能建基於忘卻。雖然遇到極大的困難，「真理與寬恕委員會」正在南非嘗試這治療的工作。這表示寬恕不是忘記那不能被寬恕——即國際法現稱為「侵犯人類的罪行」——的途徑。寬恕不是責任。重申，寬恕是一個自由的抉擇，但永不能減輕或抵消已出現的惡行。寬恕是決定重新開始一起生活，不是藉不顧過去，而是藉默思過去。政治組織能營造氣候，讓人能有公開的園地憶述罪行，宣洩傷痛和悔意，令個別的聲音呼喚整個團體去經驗寬恕和更新。此過程需要多年，甚至是一代的時間去完成。重要的是，此過程必須是在受傷害的一代的有生之年出現，否則忘卻與寬恕混淆，集體仇恨如無聲的癌症依然存在於社團內。

正義與寬恕是建立持久和平的雙重過程。和平不是事物的靜止狀態，而是動態的建立過程，於創傷和新一頁的歷史中進行。

## 正義與寬恕於今日亞洲

讓我們嘗試找出上述分析對我們身處的亞洲的意義。若我能為亞洲許願，我希望能見證和平締造者新時代的來臨，男男女女願意和有能力在人與人之間、家庭內、甚至於種族和國家之間塑造新的關係模式。電腦、財經、教育方面的技能對亞洲的將來非常重要，但是締造和平的技巧可能更具決定性。讓我們提醒自己，在論及台灣和中國大陸、北韓和南韓、印度和巴基斯坦、印尼的不同種族和部落的關係；柬埔寨的未來……甚麼是關鍵。首要的是

亞洲需要和平締造者，而這些和平締造者亦須是寬恕藝術的專家。

聖誕節是為慶祝一名嬰孩的誕生。他長大成人後會宣告：「締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女」（瑪 5:9）。在復活節，基督將分隔猶太人和外邦人的仇恨之牆擊破。在聖經的範疇，特別是在新約，和平實在是一門工藝，需要工匠運用他的氣力、創造力、理智、心思和想像，達致事物的一種狀態——和平——的出現，它從前沈寂，現在被喚醒。和平出現於黑暗的深處，是天主一命即成的光和生命。和平的塑造是依據天主的肖像而受造的人類分享他的創造者的本質的一個途徑。

今日的亞洲可以如何塑造、培養、推動和平？數個共有的信念有助於促進和平文化，為所有參與此項工作的人有重大價值。

第一個信念是在聆聽中，新的園地得以開拓，新的橋樑得以建立。在過程的某個階段，締造和平指積極聆聽。我剛指出和平締造者實在是製造者、行動者、工匠。必須注意的是，透過聆聽，我們願意遠瞻，超越自己的創造力，我們願意跨越自己的夢想，好能醒覺到他人的夢想。聆聽是使共同的夢想最後得以成形的唯一途徑。和平締造者需先使團體內主動和被動的兩方修好。在聆聽中，他們孕育一份和平的禮物，一份由他們而來但遠超過他們的能力的禮物。

第二個建立和平文化的核心信念，簡單來說是有其作用語言 (*words matter*)。領導者為達到目的急於作出承諾或出言侮辱。在任何社會，正如國際舞台一樣，尊重言論是對話和信心的基礎。對話、公開討論、誠實和清晰的用語不只是修辭技倆，它們是確立和平與穩定的根據。人不會輕易懇求和給予寬恕，所以應重視懺悔和寬恕的話語，以肅然虔敬之情去聆聽。

第三個信念是寬恕比報復需要更大的勇氣(*inner strength*)。亞洲的大眾文化，尤其是電影，令人以為報復是男人氣概的最終證明。在我們身處的社會和文化背景，認為大眾作為社會需要經驗寬恕以得到治療和更新，仍被視為革命性的思想。

第四個信念是宗教交談有助促進和平。亞洲的宗教多元豐富，在締造和平方面是寶貴的資產，而非障礙。當宗教團體懂得互相認識和欣賞，他們會逐漸發展共同改革社會的能力。例如在數個亞洲國家，宗教交流和彼此欣賞正是推動一個真正關注環境運動的發展基礎。宗教交談提供途徑去面對可能是涉及亞洲未來的關鍵性問題：即經濟的指令與人文訴求如何結合為有創造性的社會綜合物？

最後，和平與寬恕是一創造過程。和平比戰爭更需創意。在亞洲的範疇，要創新首先要放慢步伐、暫停和反省過去的成敗。開放地評定個人的過去是創造個人的未來的先決條件。

和平、寬恕與正義不是抽象概念。它們的興旺是記述的一部份，需要被表達和筆錄下來。和平與正義在時空中出現。重新解說對亞洲文化的典型價值——和諧——的追求；對被遺忘的少數社群特別關注；追憶無數有關困境、創傷、失敗、求生、希望的故事，這一切被筆錄成為記述的內容。在記述內，和平、寬恕與正義變得有血有肉。最終，它們是由無數的小故事和事件組成，事前無人知悉這些故事和事件的力量。賦予「和平」、「寬恕」與「正義」於今日亞洲的字義的每一個文字(words)和啟發性行動，好像田中的芥子或粉團中的酵母。達致和平是指希望、修和、分享所需、言語交流、人際關係的成長完善、與過去重修、全情投入於此刻、一同夢想未來。造夢者是快樂的，富於憐憫的人是快樂的，因為有一天，他們會醒來，發現夢境成真，遠超過他們所能想像。

# 寬恕

## 人誰無過

李佩嫻

中國人說：「人誰無過」，真的，有誰能說自己從無犯過錯，更錯的是犯錯後沒有妥善處理而帶來更多傷害，這些傷害可能是發生在家人、朋友、同事和親戚之間，甚至在擦身而過的人群中。

我大約九歲的時候，在我初領聖體的那個主日，不知是什麼理由，我竟然缺席，沒有參加這重要的禮儀，我和教會的關係，就此變得可有可無，我常想，人們所相信的天主是虛構的、是心靈寄托的方法、想導人向善而已；我認為爸爸教我怎樣做一個好人的方法，足夠令我朝向善去生活。我樂於每個星期日和鄰居玩耍，媽媽在工作的地方致電回家，提醒我們要去聖堂參與彌撒，我總是回答：「得啦！得啦！」我卻不是每次都去，反向媽媽說謊：「我去了！」在我十三歲後，更於每年聖誕節才到聖堂去湊湊熱鬧。對媽媽的謊話，開始了我日後無數的過犯和極大的痛苦，我不但做不到一個好人，反對世界的看法越來越認同和相似。「人誰無過」，人錯我錯，有什麼大不了？這些都不是罪，殺人放火才是罪。我向著地獄方向走去竟懵然不知。

每人都有不同的理想，要達到目的，就要自己尋求，還要看自己是好運或是倒霉，這個信念在我思想中根深柢固。我中學畢業後出來工作，便拼命地向著自己的理想而生活，當時我對「縱然賺得全世界，但賠上了生命，又有何益處？」這道理全不知曉。每朝每晚都為自己計劃、進

修、工作……，將與家人的關係放在個人理想之下，對父母和姊妹的投訴全不理睬。反覺他們不了解自己、不夠體恤，辛勞工作回家後，還向我發出怨言。其實他們的出發點都是為著我的健康和提醒我親情的重要，我卻忽視了他們對我的關心，覺得他們在阻攔我。工餘和放假時，我多數選擇與朋友一起玩樂，覺得只有這樣才能讓自己得到鬆弛。但過了一段日子，我發覺與朋友一起時，好像很開心，但聚會後，總是感到空虛和失落，我不明所以，但越來越怕這種聚會後的感覺，而我和家人之間的感情，也越來越淡，人變得越來越冷漠。

一九八九年，我與一位朋友合夥做生意，起初是雄心萬丈、胸有成竹。我向媽媽借錢與朋友合資做生意，由於租金太高，收入與支出不能平衡，生意出現虧蝕，不到兩年，公司差不多要關閉。合伙人竟由朋友變成仇人，出現意見分歧、不滿、不信任、互相踐踏，我不能承受對方給我的傷害；我的自我中心不斷澎湃，我祇看到別人的木屑，而看不到自己眼中的大樑。

我因內心充滿怨憤和怪責，加上日間公司發生的事情，每晚都不能入睡。早上要面對沈重的工作，晚上又沒有好好的休息，我的心靈和肉體快要倒下了，內心的怨恨使我的根骨也快要枯乾，沒有人能明白我的痛苦。其實，我可以擺脫這痛苦，但由於我不能寬恕對合伙人的怨恨，我自己承受的痛苦變得更大更多。

那時，比我大兩歲的姊姊患了鼻咽癌，癌細胞已擴散至全身，知道她不過三天便會離世，為此我感到很難過。姊姊對我說，主耶穌已赦免了她的罪，她接受了主耶穌成為她的救主，她還提醒我們，人要獲得天父的寬恕後，亦必須先要寬恕身邊所有的人。癌細胞使她很痛楚，但姊姊的面上卻充滿喜樂和被釋放，她還安慰我們不要為她難過，要為她能擺脫疾病痛苦進入新天新地而感謝天主。

我內心感到非常內疚。我想，我們還那麼年輕，姊姊才三十歲，我很後悔從前沒有把握時間與她好好相處。在悲傷之餘，我也驚訝姊姊在信主後變得那麼勇敢和積極。她反而有力量來安慰我們和面對生命的結束。我當時心裏也在想：這所醫院的工作人員為何整日充滿友善和慈愛？他們所作的一切，使我很感動和出奇，一位護士對我說，這裏的員工全是基督徒。我對生命的終極產生疑問，我問是否真的有神？祂真的能掌管生命嗎？誰是我應相信的那一位？醫院內的神職人員在我向他發出一連串的問題後，反問我：「一針一線、一枱一椅，都有人做，何況這宇宙和人體的構造是那麼精密，豈可是石頭爆出來的！萬物都是由一位造物主所創造的，你相信嗎？」那時，我被聖神感動，我看到人確實渺少，我開始看到自己的驕傲和罪。姊姊在我獲得重生後的數小時後，便她回到天國裏去。

耶穌給我一家得盼望，這時我才知道，祂一直對我不離不棄，我確實經歷到，祂就是那位又真又活的天主，祂的死是為救贖世上每一個人，我是其中的一個。我開始重返教會，開始打開聖經，也向天父祈禱。聖神幫助我在聖經中尋找真理，我看到我所犯的罪，被主耶穌的寶血洗滌，我犯的一切罪，藉著主耶穌而獲天父赦免，我是什麼人？我竟能白白獲得這恩典。

一天晚上，我痛哭於主耶穌面前，因我領受了祂的愛和救贖，但我仍未能完全寬恕得罪過我的人，我知道這是不妥當，我求祂給我力量去面對。過了幾天，從聖經上我看到法利塞人捉拿罪婦到祂面前，當各人想要定她的罪時，耶穌叫那認為自己無罪的人，就先擲石。後來，一個一個靜悄悄地走開。然後，耶穌對罪婦說：「我也不定你的罪。」這話好像是耶穌提醒我，祂不定我的罪，我豈能定別人的罪呢？我對主感到百般的虧欠。我清楚看到自己的不配，求主耶穌賜我力量，讓我去到曾被我傷害過的人面前求寬恕。其後，我求主耶穌賜我智慧和力量，以耶穌



基督的教導來過我的生活。半年後，他們都相信我真的改變了。

媽媽是被我傷得最深的人，她對我的悔改，有失而復得的喜樂。媽媽一直堅守她的信仰，她從不間斷地為我們祈禱。其他的姊妹除寬恕了我，還看到我的生命因上主而獲得到平安和喜樂，她們相信這力量不是由人得來的，她們也開始陸續返教會。現在，每當我誦讀天主經：「……求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」時，我感受到以誠實和真理來向祂祈禱的分別。人誰無過，祇有耶穌是聖潔的，主比我們更清楚自己，當我們犯罪後能承認自己的罪和不足，誠心悔改並求主寬恕，祂教我要寬恕別人七十個七次。祂不只寬恕了我，還給我力量去改變自己，讓我和家人、朋友獲得更好的關係。在這重生的十二年日子當中，我體驗到上主賜予人類地上的福樂，祂的應許是信實的。

兩年前，我和丈夫加入聖神內更新團體，聖神讓我知道，主喜愛祂的兒女每天更新，以誠實、真理，過分別為聖的生活，記得一次在領聖體後，在默想當中回憶到主耶穌給我的恩典，如果沒有祂給我的機會，我豈能有今天的日子！弟兄姊妹們，接受祂的寬恕，才能有力量寬恕自己和別人的不足和軟弱，上主會因你對別人的寬仁，賜予更多喜樂和平安。Alleluia！感謝主，讚美主！Amen！

## 呼吸著自由

何佩珍

每天工作完畢後，我總是拖著一個疲倦的身軀回家，準備打開門，一陣陣的爭吵聲從屋內傳來，兩個兒子正各不相讓地打得你死我活，為的都是芝麻小事，但已有足夠的馬力把我完全打倒。

這陣子，我的忍耐力幾乎是倒退到零，進了家門，忿怒湧上心頭，急不及待地責罵他們一大頓，那裡還能心平氣和的關心他們，更談不上為他們平息風波，結果各自受到傷害，大家不愉快地沉默起來。

晚飯後，兒子倆都躲進房間裏去，我本想問候和關愛他們，為他們排解紛爭的，但他們都因受了我的責罵而躲避起來，這個晚上，除了電視機的聲音外，四處都好像被冰封了。

我的丈夫是一個沉默寡言的人，他下班回家後，便坐在客廳一角看電視直至深夜；當兩個兒子不聽話，我罵得起勁的時候，聲音會拉高，丈夫卻像全聽不見，這一切像與他全無關係似的，他只顧努力地看著那個不停轉動的畫面，似乎在電視機內，他找到了他的世界。我倆甚少交談，對他是否有不高興或不滿，我也不知道，孩子們與爸爸因沒有溝通，關係變得很疏離。有一次，因家中雜務需要請丈夫幫忙而打斷了他收看電視節目，卻無端給他罵得一面彩來，當時我的感受真不是味兒。我很希望丈夫能與我分享分擔一切事情，包括兒子們的管教等，可是他所關心的，只是每個晚上有什麼好的電視節目，如果沒有，他還有影碟和遊戲機。

我因常常要面對丈夫的冷漠，內心起了一種無形的忿怒，像似是水煲內沸騰的水，四處狂奔，希望找到出路。我竟不自覺地亂發脾氣，我實在沒能力面對孩子、抱怨和憤恨等情緒。在這個家，我甚麼也做不好；我怕回家，怕看見坐在一角看電視的丈夫，他的冷淡——問十句答一句，我更恨他對家庭的漠不關心。我不願常在忿怒中生活，我拼命地壓抑自己的情緒，我變得越來越沉默，因為我怕傷害孩子，這個家每一個人進入重病中，孩子們被冷落了，他們除了以反叛來爭取我的關注外，別無他法！

在一次偶然的機會下，我參加了一個祈禱會，後來我

經驗了天主聖神愛的力量.....。天父的愛改變了我，我決心要重整我的家。每當我想發脾氣，或沒有忍耐力面對丈夫時，我便祈禱，求天父給我力量去忍耐和寬恕，祈禱後我感到一份由天父而來的平安，我持續不斷的祈求天父亞爸幫助我，學習事事交託給祂。有時當孩子們起爭執，我的忿怒又會像山坭傾瀉一樣，一發不可收拾，可憐的我傷了孩子又傷害自己。不知為何自己的忿怒和不安的情緒還存留著，我不氣餒地繼續祈禱，我把整個家庭奉獻給耶穌聖心和聖母聖心，奇妙的事情慢慢發生了。

當我在家裏有難以面對的問題時，我祈禱求天父幫助，忿怒便會減少，抱怨的情緒也會離去，內心很快平安下來。當丈夫對我有不合理的責罵和爭執時，我依靠著天主，我不再只有怨和恨，我學習忍耐，很快內心便充滿著一份平安和保護，夜靜的時候，我更悄悄為丈夫唸慈悲串經，求天主幫助我們互相接納和寬恕。奇蹟出現了，我倆的言談態度明顯軟化了，接納他的態度也有改善。慢慢地，我們可以在言談間表達關愛對方，我們的關係好轉過來了。我與兩個兒子們在溝通上也有明顯的進步，自從把孩子們交由耶穌聖心和聖母聖心掌管後，我們能互相表達愛，孩子們與我的關係重新建立起來了。

我自己也作了一次很深的反省，我的孩子在缺乏愛中成長，他們變得反叛，對任何事情都容易忿怒，對父親有很多的不滿和要求，我從來沒有嘗試體諒和安慰他們，經常只懂抱怨他們的不是；更沒有為天主賜給我這樣一個丈夫、賜給我兩個兒子而感謝祂！多年來我只給痛苦和忿恨深深地綑綁著，今天我終於明白這些都是因為自己不接納和不寬恕的後果，讓苦毒的根子長出來，害了家人也害了自己。

這個家是天主為我特意安排的，我從來沒有醒覺，好好地學習愛和接納每一個人、每一件事，竟讓憤怒和抱

怨成爲我家的主人，我走到告解庭內與天父修和，與家人和解，請求天父寬恕我，幫助我放下忿恨，接納天父爲我所安排的一切。一直以來我只看見自己的難受和痛苦，而忽略了家中每一個人的需要，我當時給忿怒和不甘心弄瞎了，因爲我愛的力量不足，使整個家庭都病起來，恨是那麼可怕，而罪又使我與天父的愛相隔，如果我早點醒覺多好！

在我願意除去忿恨時，我才呼吸著自由的空氣，當我願意寬恕得罪過我的人時，我才真的被釋放，天主愛的力量是何等偉大，我從痛苦中認識了自己的軟弱，我學會了關心身邊的人，更重要的是我學習了接受和寬恕，特別是寬恕的力量。感謝主，讚美主！

## 寬恕帶來新生命

黃鳳屏

### 成長中的傷害

在我的生命中，有四個人是我曾經很難寬恕的，其中三個是我的祖父、祖母和爸爸。在表面上或行爲上，我不覺得我憎恨他們，但我的情緒和成長經驗卻因他們而受著很大的影響。而第四個我所憎恨的就是我自己。

我生長在一個極傳統的大家庭，家中重男輕女的情況十分嚴重。我的家庭除了父母和九兄弟姊妹外，還有兩位極受親朋尊重的祖父和祖母。祖父和祖母給我的感覺就好像是太上皇和太后，威嚴無比。

我祖籍客家，客家人極重視男丁，所以家中的兩位哥哥便成爲家中寵兒。我們排行最小的四個都是女兒，在家中毫無地位，因爲我們只是祖父母追仔不成功的副產品；祖父母對我們的態度一點都不柔和，我腦海中常會出現小

時候祖父母咬牙切齒地罵我們的樣子，有時候，我更會覺得我們四個女兒只為家庭帶來負累。「愛」對於我，向來都很陌生，年少時我常問，究竟人為何要來到這個世界？

小時候，我們四個女兒連一些基本生活需要也不容易得到滿足。簡單如吃水果，哥哥要吃，可以自取自拿，我們四個女兒要吃，不但要先問准祖父母，問過後也未必每次都得到，就算給，也只是給一個蘋果或一個橙，讓我們四姊妹分，即是一人只有四分之一份。祖父性格節儉，他限定每餐買菜用的錢不能多於十元，但如果一餐菜餚中有不合哥哥吃的菜式，祖父會特別用四、五元買叉燒給哥哥吃，卻從來沒有理會我們是否夠吃，更不要說是否喜歡吃了。

祖父母對哥哥的期望很高，所以他的學業成績稍有退步或不理想，祖父便會很嚴厲地責罵，不過不是罵哥哥不努力，而是罵我們四個女孩子常常吵吵鬧鬧，令哥哥不能專心讀書；所以，每次哥哥考試測驗，我們便會很嚴厲地被警告，甚至要我們一句話都不能說。記得有一次，哥哥的英文測驗退步了，祖父無理地怪罪於我們，然後到下次考試的日子，我們發了一句聲，便被他狠狠地罵了一頓。至今，我們四姊妹一提起這件事，仍感憤怒。

祖父對我們管教很嚴厲，每次他責罵我，只要瞪眼看著我，我已很害怕和膽怯。我選擇了努力做一個乖乖女，除了很聽話外（因為怕被罵），我更用壓抑的方法，把所有不開心的感受藏在心裡。因為自己拚命地壓抑情緒，在晚間睡眠時，我會發很多夢，而且都是夢見一些很不開心的事，或是夢見自己受盡委屈，然後便會竭嘶底里地叫起來，醒來後總是帶著淚水。這是因為在我的生命和成長中，有很多不開心和壓抑了的感受無法宣洩，於是便在晚上的夢境中發洩出來，所以我一點都不喜歡我的祖父母，我覺得他們不在家是我最開心的時候。發惡夢這種情況一

直持續，到我結婚後仍未改善；至數年前，我得到了主耶穌的醫治才再沒發生。

關於我的爸爸，我從來不懂「父愛」是什麼！我的爸爸自我懂事以來，因工作關係，每星期只回家睡一晚，而且總是在晚上十時後才回來，至我小學六年級時，他更離開香港有五年之久，到外國幫忙姊姊的生意，因此，我對父親這角色和應有的關係，概念很模糊，也從未與他產生深厚感情。我感到叫「爸爸」這兩個字是件很困難的事，逼不得已要叫他時，總是「爸……」算了，不帶一點情感。記憶中，我很怕爸爸擁抱我，他很喜歡用鬚根擦我的臉頰，試想一個小女孩怎能容忍任由「陌生」男性碰觸，所以每次爸爸回家睡的晚上，我便會特別早上床，或裝作入睡了。

我家人間的關係一向都不太好，特別是祖母與媽媽的關係很惡劣，家中隨時會爆發爭吵。每次媽媽與祖母吵架，爸爸總會偏幫祖母而認定是媽媽不對（因為他是名副其實的孝順仔），我雖感到氣憤，但卻無能為力。因此，我很不喜歡爸爸，我覺得他不是一個好丈夫，他是一個只懂自己孝順父母而不懂愛惜妻子的人。有一次，爸爸從外國回來不久，那年我正準備會考，在家努力溫習，忽然聽見祖母與媽媽又因為一些小事吵起來，而且吵得很厲害，爸爸剛外出回家，看見兩人吵架，便不由分說，把媽媽罵得很厲害，他認為無論是否祖母錯，媽媽都不應該與祖母爭吵，他認為令祖母激氣是極為不孝，他隨即走到廚房，不由分說拿起菜刀作勢要斬媽媽，他說與其看見自己妻子對父母不孝順，不如殺了她再去自首。當時我聽在耳裡，恨在心裡，我只有獨個兒飲泣，我恨不得有能力，與媽媽離開這個沒有一點愛的家。自此，我的心一直很恨爸爸。

我曾經因為自己墮胎而很憎恨自己，就算是墮胎後的很多年，我仍無法寬恕自己，我一直判定自己是一個可怕

的人，竟能狠心殺死自己的親骨肉。墮胎的經驗和過程也帶給我深深的罪疚感。我的情緒極不穩定，有時候，丈夫下班回家，我會無故對著他大哭一場，內心那份空虛、自責、自貶和自恨情緒不斷湧起；我無法向人傾訴，更無法祈禱，覺得與天主的距離很遠。後來爲了逃避內心的自我責罰，更離開了天主教。我以爲我要在痛苦、自責中渡過餘生，我只能等待地獄的審判。

### 在醫治中寬恕

感謝天主，祂並沒有因爲我的離開而對我掩面不顧，相反，在我離開了天主五年後，祂巧妙地安排我重回祂的羊棧。七年前，在一次偶然的機會下，我打算跟朋友去拜他所信的神，未信主的丈夫對我說：「我不知其他的神是真神還是假鬼，那些神雖然名義是導人向善，既然你要信，當然要信創造天地萬物的神，這個神就是你已認識了的天主，『市儈』點，信最大的那一位，準錯不了。」我當下頓悟，決定重回聖堂。我找神父辦了一個妥善告解，把墮胎的事、離開天主及做迷信行爲等，一一向天主認罪；我感到如被關在獄中多年，終於獲得釋放，感到自己重回天主的懷抱。

第一次重回聖堂參與彌撒的感覺，我到現在仍記得很清楚。我當時很激動，我深深體會到聖經裏浪子回頭的故事，那浪子被父親寬恕和無條件的接納，正在描寫我當刻的感受。雖然我感受到了天主的接納和寬恕，卻並不表示我能寬恕自己，我的理性和情緒不斷互相爭鬥，理性告知我天主已經寬恕了我，我卻不能克服情緒上的罪疚感，每次想起因爲自私而不能來到世界生存的女兒時，我便痛恨自己得很厲害，我覺得自己是一個面目猙獰的殺人兇手。

後來我參加了一個聖神同禱會，我的信仰慢慢扎根。我漸漸認識了天主，透過弟兄姊妹爲我作的個人心靈醫治

祈禱，我經驗到天主是愛人的主，而不是懲罰的主，沒有甚麼能超越天主的愛和寬恕。有一次，一位從台灣來的修女爲我祈禱，在我決心求天主幫我寬恕自己時，我感到耶穌來安慰我，感到耶穌好像很溫婉地對我說，在祂的眼中我是最珍貴的，祂叫我不再在自責中生活，要我相信祂的仁慈和寬恕。那一刻，我的自恨被祂深深的愛溶化了，祂愛我，比我愛自己更甚。主又爲我醫治我童年的受傷和不被愛的各種片斷和記憶。長久以來，我的童年都只是灰暗、漆黑一片，並沒有任何好的記憶在腦海中存留。在那次經歷了主的愛和醫治後，一些零碎的片段已能逐漸重拾，我所述以上童年有關對祖父母和父親的往事，都是在這連串的醫治後才能清晰整理出來。有時，我與妹妹談起童年往事，她詫異我能有這麼多的記憶，這當然是因爲我經歷過主的醫治才得到的結果。

現在我已經對這三個不能寬恕的人和我自己完全徹底的寬恕了，要證明自己是否真的寬恕了一點都不難。回想被天主的愛感動的日子，我的祖母已過身兩年了，我也已結婚多年，那時我仍常發惡夢，醒來時，兩眼總是帶著淚痕。後來，在經歷了多次祈禱和決心向主許諾，對這一切令我不開心的人寬恕後，我的心一次又一次被安慰。有一次，在祈禱中，我感到耶穌來到我家中，祂與我坐在祖父的兩旁，本來威嚴無比的祖父，容貌變得出奇地柔和，他拿著一本故事書要給我講故事，耶穌教祖父把我抱在膝上，因我從未嚐過這種與祖父（父親形象）親近的滋味，我遲疑了好一會，耶穌用微笑的眼神鼓勵我，叫我依著做；我倚傍在祖父胸前，並感覺到滿溢無限的愛在流動。過去三十多年來，我常在睡夢中看見灰暗的情境和與祖父母間的不開心往事，而且常會哭著醒來；經過這次祈禱，我再夢見祖父母時，夢境已是充滿喜樂和七彩繽紛的背景了。

自那次祈禱後，我對祖父的嚴厲感覺沒有了，回娘家



探望他時，感到他真的好像耶穌般慈愛，那時，祖父已經九十歲，我與他開始有溝通。自那次起至今，我已再沒有夢見與祖父母的不快情境。亞肋路亞，感謝天主。

我對爸爸口說寬恕，但總覺與他有一點困難和隔膜，與他傾談時總是用很冷淡的態度。可能他與我們相處在一起的日子太短了，又可能是我無法忘記他拿著刀向媽媽揮舞的討厭樣子吧！我的爸爸在六年前因癌病去世，在他患病留院期間，我爲了把握時間向他宣講耶穌，常獨個兒跑到醫院去陪伴他，這段日子是我體會最多父愛的時候。若不是先前經過天主愛的醫治，我不能單獨與他傾談。在他的病榻邊，我們手握著手（雖然仍有點不習慣），我默默地爲他祈禱。尤記得爸爸過世的那天早上，他再次握著我和媽媽的手，流露著一份捨不得的眼神，他帶著淚，看著我，也看著媽媽，他向媽媽說：「對不起，這些年來一直沒有好好待你……。」悔恨以往，也惱恨生命將要完結！那刻，我的眼淚已蓋過一切，看見媽媽已寬恕了爸爸的眼神，過去我的所有不愉快記憶也一掃而空；在他向媽媽修和並握著我的手時，我的寬恕讓我感受到父愛，的確，人在最後一刻能衝破自己的尊嚴限制，勇敢地向被自己傷害的人承認過錯，是最能贏得寬恕的。爸爸離世的一刻，我不在他身旁，至我趕到醫院時，衆兄弟已集齊在病房門外，我獨自跑到他的房間，擁著他僵硬冰冷的身軀，我哭了好一會，感到爸爸與我不再陌生，不再有隔膜了。我願意爲他祈禱求天主收納他的靈魂，把一件聖母聖衣放在他的身旁，雖然他不是教友，我也不知這樣是否能幫助他到達天主的國，但我真的希望他的靈魂得到天主的護佑，並於日後能與他在天國相聚。雖然爸爸過世已有六年，但我現在仍能享受父愛的滋味，因爲寬恕讓我獲得釋放，開啓了我的眼目，讓我從前看不到、感受不到的父愛，現在卻相反，能銘記於心。

## 寬恕帶來新生命

其實，在人的生命中，總會有很多曾得罪或欺負過我們的人。在日常生活中，常會發生與同事、上司間的不和，因為父母的偏愛，在家庭中得不到足夠的愛，與朋友間的人際關係問題而不能寬恕等，如果這些不寬恕長久存留在我們內，換來的只有自己痛苦、不快樂和對人生灰暗的態度；只有能寬恕的人，才感到這個世界是多麼美麗。要做到寬恕，就只有耶穌的愛並相信祂能治癒。

每年世人慶祝復活節，目的不是為了有幾天長假期，也不是只為了紀念耶穌這個人的歷史故事，最重要是提醒我們藉著耶穌的死亡和復活，我們有了希望。其實我們應每日都在迎接這個新生命，這個新生命的意思不是說我們要再次出生，而是從今天起，寬恕所有令我們不開心的的人，渡一個與以往和一般人不一樣的生活。

## 祈禱文

我們有一個幫助人寬恕別人的禱文，內容很好，如果你感到對某些人不能寬恕，可試念以下禱文，並邀請耶穌賜給你力量去寬恕。

## 寬恕每一個人的祈禱

各位兄弟姊妹，我們每個人都有被人傷害過的經驗，這份受傷害的感受，會令我們難以原諒那些傷害過我們的人。但是，憎恨人的情緒時常都祇會傷害我們自己，令我們心靈和身體上都不舒服，而對我們憎恨的人是毫無影響的。憎恨就好似一把雙刃劍一樣。主耶穌叫我們寬恕人，其實是為了我們的好處。在以下的祈禱裏，被我們寬恕的人並非沒有錯，相反，是因為他錯了，才需要我們的寬恕。天主說過「復仇在我」，祂祇希望我們去寬恕人，而不是含恨在心或想著要報復。祇要我們在意志上和理智上願意

跟隨耶穌的教導，原諒人，聖神才能介入我們受傷害的記憶和情感，以祂的大能醫治這些痛苦。希望你們能夠暫時放下感受，學習做耶穌的意願，先講「原諒」，聖神就能奇妙地為你工作。

主耶穌，今天我請求你幫助我寬恕生命中遇到的每一個人。我知道你會賜我寬恕別人的力量。感謝你愛我遠多於我愛自己，而且比我自己更渴望我會快樂。

主，我寬恕自己的罪過，過失和失敗。為我一切真正的缺陷或我感到有缺陷的與不好的地方，現在我寬恕自己。

我寬恕自己迷信邪神、問米、行占星術、信星座、占卦算命、鐵板神數、紫微斗數等等探索超自然力量的行為。凡是我做過漠視你的聖名，沒有敬拜你，傷害父母，醉酒吸毒，或者犯了姦淫和不潔的罪、偷竊、說謊、墮胎的行為，今天我真真正正地寬恕自己，好像你完全接納我一樣地接納自己。主，感謝你在這刻把恩寵賜給我。

我也誠懇地寬恕我的母親。為她曾對我的一切傷害、憎恨、忿怒和責罰，我寬恕她。我寬恕她常常說我遲鈍、醜陋、愚蠢，說我是最沒用的孩子，又令她費了一大筆金錢。我也寬恕她曾告訴我，根本不想有我，我的存在只是意外和錯誤，不是她所期望的。

我寬恕我的父親。我寬恕他沒有支持我，沒有疼愛我和注意我。我寬恕他沒花時間關心我，沒有陪伴我。我寬恕他酗酒，常與母親及兒女爭吵、打架。我寬恕他曾嚴厲地責罰我、拋棄我、離開我家、與母親離婚和只顧四處奔走。為這一切，我寬恕他。

主，我也寬恕自己的兄弟姐妹。我寬恕他們拒絕我、欺騙我、憎恨我，以及和我爭奪父母的愛。我寬恕他們傷害我的心靈和身體，也寬恕他們對我苛刻、責罰我，並以

各種方法使我的生活不愉快。

主，我寬恕我的配偶對我缺乏愛、關心、注意和溝通。我寬恕他(她)的過失、失敗、軟弱，也寬恕他(她)曾傷害我或困擾我的行動或言語。

主耶穌，我寬恕我的兒女沒有尊重我、服從我、愛我、注意我、支持我，沒有給我溫暖和諒解。我寬恕他們有各種壞習慣，遠離教會，以及做了令我感到不安的事。

天主，我寬恕我的女婿、媳婦或其他與我有姻親關係的人。他們不愛護我的兒女。他們的言語、思想、行為和疏忽傷害了我，使我痛苦，但我寬恕他們。

請幫助我寬恕我的親人、祖父母，他們可能曾經擾亂我的家庭，想佔有我的父親或母親，引起混亂，使父母不和。

耶穌，請幫助我寬恕我的同事，他們時時不認同我的想法和做法，使我很不開心。我寬恕他們把工作推到我身上，在背後講我、批評我，不和我合作，而且想取代我。

主，我的鄰居也需要被寬恕。我寬恕他們製造噪音，對人有偏見，堆積和亂拋垃圾，任由狗隻到處亂跑，及破壞周圍的居住環境。

我寬恕我認識的神職人員，我所屬的團體和教會。他們沒有支持我，心胸狹窄，態度不友善，沒有給我應有的認同和鼓勵，不重用我，從不邀請我擔起重任，另外任何其他他們曾經傷害我的地方，我都寬恕他們。

主，我寬恕所有曾傷害我的專業人仕：醫生、護士、律師、警察、醫院員工等。無論他們對我作過甚麼，今天我真心寬恕他們。

主，我寬恕我的僱主，他(她)沒有給我足夠的工資，對我所作的事沒有表示感激，而且時常有無理要求，對我

發怒，給面色我看，待人態度很差，從來不提拔我，也不讚賞我。

主，我寬恕現在或過去教授我的學校老師和導師。我寬恕他們責罰我，羞辱我，對我不公道，拿我開玩笑，說我愚蠢，放學後還要我留堂。

主，我寬恕我的朋友。他們使我失望，與我失去聯絡，不支持我，在我有需要時不在我身旁，向我借款後又不歸還，而且喜歡搬弄是非。我寬恕他們。

主耶穌，我特別祈求你賜給我恩寵，讓我寬恕傷害我最深的人(靜默一會)。求你助我寬恕我心目中最大的敵人、最難寬恕的人、或是我曾說永不會寬恕的人(靜默一會)。

「耶穌的寶血……」

耶穌，感謝你使我擺脫不寬恕的綑綁。求你讓聖神的光充滿我，照亮我心中每一個黑暗的角落。亞孟。

主耶穌，我現在用你的名字和權威，棄絕以上所有人對我做過的傷害我的事和經驗，以及他們加給我的一切負面影響。

「耶穌的寶血潔淨我(五至十次)……」

「聖神的活水醫治我(五至十次)……」

「聖神的活水愛護我(五至十次)……」

# 如同我們寬恕別人一樣 寬恕：心理學層面的反思

許錦屏、黃嘉明、何建儀著  
吳穎祺譯

## 1. 簡介

自基督的來臨，寬恕和希望都成爲了神學研究的主題。不過，最近心理學家亦埋首鑽研這個題目。我們在這裡所說的心理學家包括了精神科醫生、心理輔導員、學校輔導工作者、教育心理學家和臨床心理學家。心理學家對寬恕的興趣，肯定了寬恕與希望對人的生活帶來了很大的認知。寬恕對人際關係有著重要的位置。受害人可能曾經歷傷害，或者是日常生活中經驗到輕微但具困擾性的傷害。這些傷害可以是生理上、心理上，或是倫理上，亦可以是混合性的。由此可見，寬恕可以滲進我們生活的每一個部分。沒有了寬恕，人與人之間就難以再有任何和平或和諧。

其實心理學對寬恕這题目的興趣也不是一件新奇的事。早在 1932 年，發展心理學之父皮亞傑（Piaget）已開始討論寬恕這個概念。他更將此題目與公義（justice）相比。他相信寬恕是道德與人際關係發展的主要元素。但是，從發展心理學、行爲心理學及社會心理學角度來討論這個課題卻是於 1980 年代才興起的。

心理學家對寬恕的研究和應用，並不局限於一個國家或某一個宗教及文化傳統。在美國，寬恕已被用於治療去幫助受害者面對人際關係上所受的傷害，也用於治療在年少時曾受性侵犯的成年人。由此可見，寬恕在輔導和心理治療的療效是內在多於外在，寬恕在心理學上的應用是十

分廣泛。

本文引證了心理學家如何把寬恕這宗教概念應用於治療心理上的痛苦和修復人與人之間的關係。心理學和靈修有著密切的關係的。在聖依納爵的靈修中，「與主的關係」一詞並不單指人跟主的關係，還應該包含了人與其他人的關係。學習去寬恕別人其實是認同我們自己也有罪過、缺點和不是。我們之所以能夠寬恕他人，全是因為天主先寬恕我們，而且還無條件地愛著我們。因此，了解寬恕在心理學上的應用能有助我們修直靈修的道路。

## 2. 寬恕的定義

### 2.1 為寬恕作定義的困難

直到現在，寬恕還未有一個普遍被接受的定義。這是因為每一個研究這個題目的專家均有不同的理念。其實，我們可以從三個不同的層次去為寬恕作定義。首先，我們可以對寬恕作出一個可行的定義。然後，我們可以把寬恕跟其他概念作比較，最後，我們從寬恕的反證以加深我們對寬恕真正意義的理解。

### 2.2 寬恕可行的定義

跟據 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、負面的判斷和行爲。同時，更要對他寬宏大量，甚至施予愛。」( Enright et al. 1988, pp.46-47 ) 這觀點需要受害者對冒犯者在態度和行爲上均有轉變。

### 2.3 寬恕與其他有關態度的比較

(1) 寬恕不只是接受已發生的事，因為寬恕較有深度。正如聖經中記載若瑟與其兄弟的故事(創 37-45)，若瑟寬恕了

他的兄弟，他不單接受他們，還幫助他們。這使他在角色上有了逆轉。若瑟本來是受害者，如今卻成爲了爲他的兄弟們帶來好運的人。

(2) 寬恕不只是不再發怒。雖然能停止發怒也是相當重要的，但是它絕對不是寬恕過程中的重點。寬恕的過程中包括了受害人對冒犯者在態度上的改變。正如故事中的若瑟，他在停止發怒後，再往前走一步，成爲了他的兄弟的恩人。

(3) 寬恕不只是對他人抱中立的態度。因此，單單對冒犯者持中立態度並不是寬恕的最終目的。真正的寬恕應該會令受害者對冒犯者抱正面的想法和感受。

(4) 寬恕不只是令自己感覺好。受害者必須將焦點放在冒犯者而不是自己的身上，是自願把寬恕當成一份禮物送給他。

## 2.4 甚麼不是寬恕

Robert Enright 曾把不同的道德發展階段放在寬恕的概念上。寬恕的過程一般都開始於寬恕者本身所感受的痛苦和那被不公平地對待的感受。然後，受害者在道德上意識到自己應有發怒和被尊重的權利。最後，寬恕者會摒棄他的憤怒和怨恨，而嘗試給予冒犯者同情、仁慈和愛。Robert Enright 與他的研究夥伴認爲我們應該把寬恕跟「饒恕」、「容忍」、「找藉口」、「忘記」和「否認」作出分辨。這會令我們對寬恕有更全面的理解。

(1) 「饒恕」是一個法律名詞。而寬恕是不局限於法律層面上的。例如：教宗若望保祿二世寬恕了行刺他的人，但那人還是要接受法律的制裁。

(2) 寬恕跟「容忍」和爲冒犯者的過失「找藉口」不一樣。因這兩種態度只對冒犯者的行爲作辯解。真正的寬恕是受



受害者意識到他所受的傷害是不公義的，而且不應該再發生。為冒犯者「找藉口」而寬恕他是暗示他有好的理由去傷害他人，但這並非寬恕的真正意義。

(3) 去寬恕一個人並不代表要去為他的傷害性行為作證明。真正的寬恕是即使受害人知道了冒犯者對他的傷害是不公平的，但仍能選擇去寬恕他。

(4) 「寬恕」跟「忘記」是不一樣的。「忘記」的意思是要讓那受傷害的經驗溜出我們的記憶，又或者是把那經驗壓抑在我們的腦後。但是寬恕一個人，那被傷害的經驗是仍會留在受害者的腦海裡，有時甚至是一份痛苦的回憶。

(5) 最後，「寬恕」跟「否認」那被傷害的事是不一樣的。「否認」是指不願意去接受痛苦的傷害。實在，在寬恕的過程中，受害者是需要意識和承認那被冒犯的過程的確曾發生過，而不是去否認它。

(6) 「寬恕」不等同於「冷靜」。「冷靜」是寬恕過程中的第一步，即受害者從憤怒的情緒中平靜下來。

(7) 寬恕的目的不是外在的。有些人口中說：「我寬恕你」時，心中卻只是爲了要控制別人，或者是爲了要表示自己的良好品德。

(8) 寬恕與和解有關，但卻有不同的意思：寬恕只是和解過程的第一步。但是和解是需要兩個人在關係破裂後再次復合。一個人能做到寬恕他人的罪過，但不代表他要跟對方復合。

### 3. 從哲學角度看寬恕

心理學家對寬恕這概念的理解是衍生於哲學的見解上。例如：英國哲學家 Barbara North 對寬恕曾寫下這樣的定義：「寬恕是一個人意志上的改變，它是人盡力去把壞

的想法變成好的想法，或者是把苦澀及憤怒變成同情及憐愛。」(North, 1987, p.506) 寬恕者會經歷一個心理上的轉變——他的反應會由負面的怨恨變為正面的同情。

有部分的哲學家會認為，寬恕是一種道德價值，它驅使一個人克服被冒犯的經歷的所帶來的怨恨，而真正的寬恕是必須要在克服所有的怨恨之後才能達到。它是用以消除敵意和以友善取代不友善的一種態度。因此，我們可見通常寬恕之後緊隨而來的就是社交關係的復原。所以，寬恕不單單是個人的道德價值。

寬恕是指一種最理想的相互依存的關係，即「你怎樣對他人，他人就怎樣對你」。在寬恕的過程中，寬恕者主動寬恕冒犯者的過失，因而說寬恕是一種給予多於一份要求。在寬恕的過程中，寬恕者會主動地說「我寬恕你」。因此，冒犯者就會相信他已經被寬恕了。由此可見，寬恕的焦點不應該只放在道德觀念上，而應該在道德行為上。寬恕跟許諾均需要受害者作出主動。

#### 4. 從宗教角度看寬恕

寬恕是猶太基督宗教文化必備的價值。舊約為基督徒提供了如何理解寬恕的答案。舊約中曾有五十五次提及寬恕的。若瑟與其兄弟的故事（創 37-45）說明了寬恕由愛而生的故事。在新約，天主經更明顯地展示寬恕的概念。「求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」（路 11：4-5）。這裡說明了寬恕他人跟被天主寬恕原來是相關的。被天主寬恕可使我們更容易去寬恕別人。這個理念曾在一些耶穌的比喻中被加以闡釋。在瑪竇福音裡，耶穌曾告訴伯多祿要寬恕他的弟兄七十個七次，而不只是七次（瑪 18：22）。

在回教裡，寬恕是對冒犯主或是他的受造物的一個結

束。「掩蓋」、「寬恕」或「取消」等字眼，都曾在可蘭經中出現過共 234 次。他們的真神亞拉是寬恕的最後權力操控者。在信奉回教的人的信念裡，寬恕是與真神亞拉最親密的關係。他們視人與人之間互相寬恕與他們真神寬恕人有相同的價值。

研究者指出，在佛教裡面，寬恕的概念有兩個層面：第一，是不能要求對方因被寬恕而有所回報；第二，是要棄絕對冒犯者的怨恨和憤怒。兩個層面當中都指出了寬恕者在態度上的改變。再者，佛教所說的慈悲已包括了寬恕這概念。

印度教的經文裡，在講及是與非的篇幅裡，對寬恕亦有一番的討論。對於印度教徒來說，寬恕似乎是跟憐憫、責任及耐性等倫理指標一樣重要。

由此可見，衆多宗教如基督宗教、伊斯蘭教、佛教和印度教，都賦予寬恕一個宗教意義，並把它看成重要的道德價值，它亦成爲信徒們的一個生活習慣。雖然不同宗教的外在行爲不一樣，但是在寬恕這個問題上，它們都有著一致的教義——寬恕跟寬恕的行爲都屬於信衆們主要的外在行爲。那種外在行爲是要強調在自己、他人和天主之間保持一個高質素的三角共融關係。

## 5. 從心理學角度看寬恕

### 5.1 Enright 對寬恕的看法

Robert Enright 提倡的過程如道德發展一樣，可分爲六個階段。這六個階段可被看作是六種不同的寬恕。

#### (1) 報復性的寬恕

一個人的道德與寬恕的觀念是建築在懲罰和外在權

威之上。

## (2) 賠償性或抵償性的寬恕

一個人對寬恕和道德的觀念是相互地以公義和平均作為標準。有時候更以個人利益為先。

## (3) 期望性的寬恕

一個人的道德與寬恕準則是建基於個人以外的期望和團體的認同之上。

## (4) 合法的期望性寬恕

一個人的道德與寬恕的原則是建基於個人以外的期望，規則及法律之上，目的是要保存一個有秩序的社會。

## (5) 寬恕帶來社會和諧

一個人寬恕的原則是制定於建立社會和諧之上。因此，我們往往會見到衝突和惡劣的關係能得到平息。

## (6) 寬恕是愛

如果一個人所付出的是真正而不變的愛和關懷，那麼他寬恕別人的原則將會是無條件的，因為那份愛可以修和一切人與人之間的關係。

在不同文化的地域或國家裡，曾有學者研究不同年歲的人的道德發展跟寬恕行為的關係。研究證實，寬恕是經過以上的六個階段。美國和韓國的研究中，Enright 發現 9 到 10 歲的小孩的發展大概接近第 2 個階段，他們都會在有賠償的情況下作出寬恕。而 15 到 16 歲的人的發展就大概接近第 3 個階段。他們都會為了保持人與人之間互相的期望而寬恕別人。大學生都屬於第三個階段。一般在第 4 到第 5 個階段的年輕或中年的成人會視寬恕為一份宗教態度或回復社交和諧的途徑。能達到第 6 個階段的人亦只屬少數。

台灣的研究指出儒家思想中的和諧和包容影響了中國文化，繼而影響了個人對寬恕的外在行爲。

## 5.2 導致寬恕他人的因素

研究指出導致寬恕的因素可分爲和「內在」和「外在」兩種。

### (1) 內在因素

內在因素一般和寬恕者本身的能力有關。

(A) 它是一種重整的能力：從冒犯者的角度看那冒犯的過程。如寬恕者能從冒犯者的角度看他所作的事，他便有能力重整他對冒犯事件的看法。

(B) 把寬恕視爲一種人應有的內涵。這內涵能有助消除因憤怒而帶來的煩惱後果。

(C) 寬恕者的個人特徵，如年齡、性別、宗教和個人理念等，都會影響他寬恕別人的意願。不同的性格特徵會影響一個人對寬恕的看法和他寬恕的行爲。研究曾指出一個性格隨和、情緒穩定或信仰生活較好的人，會比起那些斤斤計較、情緒較不穩定和信仰生活不太好的人較願意去寬恕。性格隨和的人會傾向於保持和諧的人際關係，他們也會較爲願意同情別人。情緒穩定的人面對負面的事情時不會太情緒化或敏感。情緒較穩定的人會更願意寬恕別人。

亦有研究發現，有宗教信仰的人（如：經常性去教堂的人）會更願意去寬恕別人。這些人認爲寬恕跟他自己和神的關係，或人與人之間的關係有關。而那些認爲自己在信仰靈修上較爲好的人似乎比那些在信仰靈修上較爲差的人更認爲寬恕有價值，亦更容易寬恕別人。

有些理論家認爲性別差異和寬恕有關。可是，直至現在仍未有足夠的證據證明男和女有在寬恕的態度上有甚

麼分別。更有些研究指出，性別差異跟青少年的寬恕行為根本沒有關係。

有些研究指出，寬恕跟年齡差異有關，因為寬恕跟隨年齡發展；智慧隨著年齡而增長。青少年對寬恕的理解跟兒童和成人都不同。較年輕的中學生把寬恕理解成一種償還。研究指出他們之所以會寬恕是因為別人跟他們道歉；較為年輕的中學生卻多會因為同輩的壓力而寬恕別人。大學生和成年人多因為個人責任和社會和諧而寬恕別人，而年長的人則是最能無條件地寬恕人。他們傾向於容易寬恕別人，較少報復，而且較少會因社會壓力而寬恕別人。

### (3) 外在因素

「外在」因素通常是與冒犯事件所釀成的後果有關。構成外在因素的主要是冒犯以後所釀成的後果。特別是那冒犯者的態度與行為。因此，有些人認為若是冒犯者為他所做的事而道歉，受害者能更容易地寬恕那冒犯者。所以，道歉與寬恕有著緊密的連繫。另外，有一些人則認為若冒犯者已因其所犯的過失而得到懲罰或已作出賠償，受害者便能寬恕他。

### 5.3 達至寬恕的過程 ( Enright's Process Model of Forgiveness )

Enright 認為寬恕是人與人之間的相互關係。寬恕的對象是人而不是物件。從社會認知理論角度提出了一個達至寬恕的過程。這個過程包括四個階段合共二十個單元，包括寬恕者在認知、行為及情緒上的改變。

揭示期 ( Uncovering phrase )：意識到因受傷害而產生的負面情緒，例如：憤怒。

決定期 ( Decision phrase )：開始考慮寬恕的可能性。

實習期 ( Work phrase )：重整對冒犯者的看法而作出

同情。

加深期 ( Deepening phrase ) : 減少對冒犯者的負面情感而增加正面的情感。

這個模式會應用於心理治療和輔導。

( 1 ) 揭示期 ( 第一至第八單元 ) : 在這第一階段中, 寬恕者會因冒犯者對他的傷害而承受情感上的痛楚。但這情感上的痛楚能成爲一種推動力令他考慮寬恕。

在這階段中, 受害者會回想那被傷害的痛苦經驗及任何有可能保護自己的心理防衛 ( 第一單元 ), 面對對冒犯者的憤怒和怨恨 ( 第二單元 ), 然後要意識到那份傷心和恥辱 ( 第三單元 ), 及那由於受害的經驗而虛耗的情感 ( 第四單元 ), 接著再要細想那件事情如何細緻地增加他的痛苦 ( 第五單元 )。到這時候, 那受害者會把他自己跟冒犯者作比較 ( 第六單元 ), 他開始發現那不公平的事件有可能永久地改變他 / 她的一生 ( 第七單元 )。於是, 受害者的「公平」的世界觀會因此而改變, 令他 / 她更悲觀地看生命 ( 第八單元 )。

( 2 ) 決定期: 在第二個階段中, 寬恕者開始想有關寬恕的問題。對於寬恕者來說, 這是一個認知的過程, 亦是寬恕過程的開端。

在決定期裡 ( 第九至十一單元 ), 受害者開始認爲自己處事情的方法不太有效, 於是, 他們便作出改變 ( 第九單元 )。透過學習甚麼是寬恕和不是寬恕, 他便開始考慮寬恕作爲他的一個出路 ( 第十單元 ), 然後承諾去寬恕 ( 第十一單元 )。

( 3 ) 實習期: 在這個階段裡, 寬恕者開始對冒犯者表示同情和體諒。因此, 他在意識上決定寬恕對方之後, 他對冒犯者的感覺也會隨之而改變。在實習期中, 受害者會透過自我重整而從一個新的角度看受害的事件和冒犯者 ( 第

十二單元)。透過認知練習，受害者會經驗到自己對冒犯者，整個自我和互相之間的關係，在情感上有所改觀，於是，同情和體諒就隨之而來（第十三單元）。受害者開始接受冒犯者所帶來的痛苦（第十四單元）。受害者把寬恕作為一份送給冒犯者的禮物，由於這善行，他心理上的創傷亦在痊癒當中（第十五單元）。

（4）加深期：在這個階段當中，寬恕者可能重複在以前的幾個階段當中所面對的問題。在加深期中，受害者在痛苦中找尋意義（第十六單元），反思他亦需要別人的寬恕（第十七單元），而且，他更會發現自己並不是孤獨的（第十八單元），因為有他人的支持。此時，受害者開展了生命的一個新方向。他願意回饋自己在寬恕過程中所學過的東西（第十九單元）。跟著，他自己對冒犯者的負面情感減少了，而同時地，卻增加了正面的情感（第二十單元）。

雖然這些階段一般會順著上述的次序而行，但是這次序並不是必然的，不同的人能在同一個治療的過程中有不同的進度和變化。因此，有些人能在實習期中已經開始同情冒犯者；亦有可能因不停回憶起曾受到不公平對待而產生的負面情緒。達至寬恕是一種成長的過程，一如其他的成長過程，由簡單的發展到複雜，亦由偏離的慢慢發展到步入正軌。

#### 5.4 寬恕在心理治療的應用

心理學家會把上述的模式用作治療在人際關係上受嚴重創傷的人身上。這些人包括因家庭和朋友衝突而受傷的年長婦女，被父母傷害的大學生；或是年少時曾遭性虐待的成年人；或是因妻子決定墮胎而受傷害的男士。

這些人在接受治療以後，更能寬恕曾傷害他們的人，也減少了負面的情感，如：憤怒，憂慮和悲哀。對自我的信心與希望亦同時增加。除了寬恕別人，他亦能寬恕自己。



## 5.5 寬恕在教育層面上的應用

學者根據以上的模式編成一個教育課程，此課程被應用於一班被男女感情問題所傷的高中生身上。(Gassin, 1995)這個課程中雖然並沒有提及寬恕這字眼，卻是從一個嚴格的認知角度去探討寬恕。但此課程的效用卻不甚明顯，參與者在寬恕及心理健康上均沒有顯著的改善。課程的成效可能和下列因素有關：較年輕的參與者需要較長的時間去學習和反省何謂寬恕；課程中不提及「寬恕」可能會影響學習的成效；青少年或不願意面對因傷害而產生的負面情緒。另外，青少年因男女關係而受的傷害未必像成人一樣的深。在推行寬恕教育課程，即使在一個非宗教的環境中，我們不應害怕提起寬恕這字眼。

在另一個研究中，以這模式為基礎編成課程，引用於二十三個年齡介乎十到十二歲的第五級兒童身上。(Hepp-Dax, 1996)他們大部分都會和同輩衝突而受過傷害。研究發現，這些兒童在參與課程後，都願意去寬恕冒犯者。這證明了兒童是可以透過教育課程而學會寬恕別人的。

在香港最近的研究中，本文作者之一何建儀(HO, 2002)把寬恕編成輔導課程，由老師在課堂中施教，對象為中四學生。研究指出，學生對寬恕的理解可因教育課程而被提升的。雖然，參與者的自我價值和希望沒有因課程而有明顯的改善，但是，他們對冒犯他們的人都有一份較正面的態度，更願意在日常生活中寬恕他人。

## 6. 以寬恕教育去營造一個 充滿同情心的社會

在 Enright 的寬恕階段裡，那些發展至第五個階段的人，都是為了保持和諧和良好的人際關係而寬恕別人。寬

恕幫助他們建立一個公平的社會秩序和修復破裂的關係。在本文作者之一黃嘉明（Wong, 2002）的研究中，發現香港的青少年學生多數爲了維持社交關係而寬恕別人。他們寬恕的意願與年齡、性別或宗教無關。再者，香港的青少年視寬恕爲一種對冒犯者的接受和體諒。他們亦能辨別寬恕與修和，也會察覺到寬恕所帶來的好處。家庭、朋友和學校對一個人的寬恕的行爲中有著重要的影響。黃氏的研究亦指出，青少年是透過自己的父母和學校裡的宗教科學到怎樣去寬恕別人。何氏的研究亦清楚地指出學生能透過課程學習如何去寬恕。這些研究都顯示到寬恕與青少年教育息息相關。

可是，學校的品德及性情教育很少加入寬恕這課題以助青少年改善人際關係和面對衝突。寬恕不單是一種宗教概念，亦是學生必須學習的道德價值。所以，學校實在有必要將寬恕這套理念引入正規課程中。

心理學及靈修學是互相關連的，因此寬恕教育不應單屬於心理學上的研究。寬恕教育對青少年的全人發展有著重要的地位。將寬恕放進課堂中，可使小孩在處理不公義和憤怒的事情上獲益，當他們長大後，仍然可以將曾學習過有關寬恕的理念和方法應用於人際關係上。由此可見，寬恕教育應該是學校輔導課程及德育課程中的重要元素。

透過教育的過程，學生學懂如何去寬恕和實踐寬恕。在個人層面上，這亦有助學生改善個人的品德與人際關係。而在社會層面上，可建立一個更公義及更富同情心的社會。

## 7. 總結

在這篇文章中，我們以哲學、宗教及心理的角度去探討寬恕的概念。從哲學角度來看，寬恕是一種道德價值。

從宗教角度來看，不論是基督宗教、伊斯蘭教還是印度教，都有把寬恕與主/神直接拉上關係。從心理學角度來看，寬恕是道德發展的一個重要元素。寬恕會隨著年齡而增加，這反映了寬恕與智慧之間的密切關係。寬恕不單是一個宗教概念，亦可以被引用作心理治療。寬恕能幫助恢復社會的秩序，有其社會本身的價值和協助推動公義。所以，寬恕這課題應被納入學校的正規課程中。推動寬恕教育是回應耶穌在天主經中對我們說的「求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」，因為只有寬恕才能帶給人類最大的快樂，平安和愛。

## 參考書目

Al-Mabuk R., Enright, R.D. & Cardis, P. (1995). "Forgiveness education with parentally love-deprived college students." *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.

Coyle, C.T. & Enright, R.D. (1997). "Forgiveness intervention with post-abortion men." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.

Enright, R.D., (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington D.C.: American Psychological Association.

Enright, R.D., and Coyle, C.T. (1998). "Researching the process model of forgiveness within psychological interventions." In *Dimensions of forgiveness*, E. L. Worthington (Ed.). Pennsylvania: Templeton Foundation Press, 139-161.

Enright, R.D., and Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: an empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Enright, R.D., Freeman, S & Rique, J. (1998) "The psychology of interpersonal forgiveness". In *Exploring forgiveness*, R.D. Enright & J. North (Eds). Madison: University of Wisconsin Press. 46-62.

Enright, R.D., Santos, M.J.D., and Al-Mabuk, R. (1989). "The adolescent as forgiver". *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.

Freeman, S.R. & Enright, R.D. (1996). "Forgiveness as an intervention goal with incest survivors". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.

Gassin, E. A. (1995). *Social cognition and forgiveness in adolescent romance: An intervention study*. (Doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison. 1995) *Dissertation Abstract International A*, 56(04), 1290.

Girard, M. and Mullet, E. (1997). "Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults and elderly people". *Journal of Adult Development*, 4, 209-220.

Hebel, J.H. & Enright, R.D. (1993). "Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females". *Psychotherapy*, 30, 658-667.

Hepp-Dax, S.H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner-city children*. (Doctoral dissertation, Fordham University, 1996). *Dissertation Abstract International A*, 57(10), 4235.

Ho, D.K.Y (2002). *Implementation of a forgiveness education programme in a Hong Kong secondary school*. M. ED. dissertation, University of Hong Kong.

Huang, S.T. (1990). "Cross-cultural and real-life validation of the theory of forgiveness in Taiwan, the

Republic of China". (Doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1990). *Dissertation Abstract International B*, 51(05), 2644.

McCullough, M.E. (2001). "Forgiveness: who does it and how do they do it". *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.

McCullough, M.E. and Worthington, E.L. (1999). "Religion and the forgiving personality". *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.

Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., and Girard, M., (1998). "Forgiveness: Factorial structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults". *European Psychologist*, 3, 289-297.

North J. (1998). "The ideal of forgiveness: A philosopher's exploration". In *Exploring Forgiveness*, Enright, R.D. and North, J. (Eds.). Madison: University of Wisconsin Press, 15-34.

Park, Y. and Enright, R.D. (1997). "The development of forgiveness in the context of adolescent friendship in Korea". *Journal of Adolescence*, 20, 397-402.

Rye, M.S., Pargament, K.I., Ali, M.A., Beck, G.L., Dorff, E.N., Hallisey, C., Narayanan, V. & Williams, J.G. (2000). "Religious perspectives on forgiveness". In *Forgiveness: Theory, research and practice*, M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds). The Guilford Press, New York, London, 17-40.

Wong, T.K.M (2002). *Students' perception of forgiveness in Hong Kong secondary schools*. M. ED. dissertation, University of Hong Kong.

# 道尋知音

編者  
陳子健譯

## 閱讀聖經，默想聖經

不少聖經的章節是互相呼應的。把這些章節放在一起閱讀，有助於我們默想聖經、體味聖經。這樣閱讀聖經，聖經自身將使我們更深入地了解聖經。

## 默想希望與寬恕 (哥 1:11-12)

(我們求天主的是.....)全力加強自己，賴祂光榮的德能，含忍容受一切，欣然感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因為是祂由黑暗的權勢下救出了我們，並將我們移置在祂愛子的國內，我們且在祂內得到了救贖，獲得了罪赦。(哥 1:11-14)

### 準備性禱文

天主，我的父親，爲了愈顯主榮，請賜給我在此刻祈禱中所需的恩寵。

我將此刻祈禱中的一切意向和行爲呈獻給祢。

願它們純爲服務及讚美祢的神聖王權。

當我的祈禱時，求祢祝福，使我的祈禱能結豐富的果實。(參閱聖依納爵《神操》，#46)

### 爲獲得所需恩寵的禱文

天主，我的父親，當我看見我的罪惡，

當我明白到我没有完全以愛還愛，

當我看見我多麼軟弱和離祢多麼遠，

我需要恩寵再次增強我對祢的渴望。

我需要恩寵令我明白不需要失望。

我需要恩寵增強我的信心，

使我能相信祢給我啓示的一切。

我需要一份更堅定的愛的恩寵，

使我能經驗生命的價值，

及每天對你的信靠及希望更堅定。

(參閱聖依納爵《神操》，#48)

## 默想

### 「在你內將獲得德能」

這是一份承諾，但同樣是聖保祿宗徒所祈求的事情。

正如聖保祿為他的團體祈求，因此我也學會怎樣為自己祈求。

我必須效法聖保祿所作的祈禱一樣為在我內獲得德能。

我必須祈求在主的道路上堅強。

我必須祈求不要軟弱。

我必須祈求恩寵為明白我想的是什麼，並為獲得德能去完成它。

**心神固然切願，但肉體卻軟弱。(瑪 26:41)**

我需要的德能不是我肉體上的德能、不是我思想上的德能、也不是我精神上的德能。

我需要的德能是天主的德能。

天主的德能是天主的力量，天主聖神。

天主的智慧和力量——這是生命所需的兩份恩賜。

天主的智慧是聖言、天主聖子，聖言成了血肉。

天主的力量是聖神，愛的力量。

**威能屬於天主；我主，慈愛也非你莫屬。(詠 62:11-12)**

讓我們因祂而喜樂，祂以自己的大能，永遠統治着萬



邦。(詠 66:7)

藉祢聖神的引導，我明白沒有力量超越愛的力量。

我將聖保祿的教導放於心上：

**我們是在瓦器中存有這寶貝，為彰顯那卓著的力量是屬於天主，並非出於我們。(格後 4:7)**

那裏沒有德能，只有軟弱，那裏便沒有希望，除非我轉向天主，正如聖保祿所經驗的矛盾一樣：**我幾時軟弱，正是我有能力的時候。(格後 12:10)**

天主，堅定我正如祢堅定保祿一樣：

**有我的恩寵為你夠了，因為我的德能在軟弱中纔全顯出來。(格後 12:9)**

天使對聖母說：

**至高者的能力要庇蔭妳。(路 1:35)**

讓我開啓我的心門如聖母一樣。

讓我迎接天主的力量進入我的生命。

讓我對把我引入一切真理的聖神敏銳。(若 16:13)

**願賜望德的天主，因着你們的信心，使你們充滿各種喜樂和平安，使你們因着聖神的德能，富於望德。(羅 15:13)**

天父，我偕同聖保祿祈求說：

望德的天主，因着我的信心賜給我各種喜樂和平安，使我因着聖神的德能富於望德。

懇求祢傾注祢的聖神到我心內，使我在祢的道路上堅強，使我能獲得所需的德能去愛祢。

祢的力量，祢的德能就是祢的愛。

祢的力量是祢的愛，因此，祢的愛是祢的德能。

除非祢賜我德能，除非祢幫助我、保護我、堅強我，否則我並不奢望能更愛祢。

主，賜下祢的聖神給我吧，使我的信、望、愛德能堅強，亦使我的心和我整個生命能獲得更新。

### 「基於祂的光榮能力」

我們的天主是一切能力的神，一切愛的神，在這一切愛與能力中，天主從無創造我們。

更甚的是，藉着這相同的聖愛能力，天主從我們的罪惡中拯救我們，使成爲新的受造物。

透過這聖愛能力，並藉着聖神的臨在，天主更新了一切，天主更新了我們。(參閱默 21:5)

因着我們的罪惡我們破壞了一切，但天主藉聖愛能力更新了一切。

天主的能力是光榮的能力。

天主是我們的主人及君王，並不是因爲祂想主宰我們。

天主是我們的主人及君王，是因爲祂愛我們，及切望我們分享祂的光榮、祂的生命、祂的愛。

天主，我的父親，讓我在生命中經驗祢的主宰。

**讓基督的德能常在我身上。(參閱格後 12:9)**

在祢的愛內求祢保守我，不是強迫我違反我的意願，也不是使我作什麼事情，而是以愛吸引我到祢前。

教導我明白，由於祢先愛了我，我的生命是充滿希望

的生命。

我信任祢的愛，我信任祢。

賜我祢光榮的德能，愛的力量，使我在祢愛內燃燒，吸引我更努力尋覓祢。

藉着在我內祢的生命、恩寵和愛的德能，教導我，主，成爲溫良、勇毅、堅貞、堅定不移。

### 「堅定不移」

堅定不移，忍受一切，在一切事上堅定：

我必須努力爭取這個完美的境界。

但是我的心卻是那麼反覆不定！

今天我想着愛天主，

明天世界的吸引力奪走了我。

我默想天主對我的愛，因此充滿喜悅。

但是另一日有痛苦，我便轉面離開天主。

我像風一樣不定：我太容易放棄。

保祿爲哥羅森團體祈求堅定不移。

因此，我亦可以爲自己祈求。故此，我也必須爲自己祈求。

天父，我祈求我能堅定不移，

使我無論何時何地都恆久堅定。

天主曾藉耶肋米亞先知安慰我們：

我會以永恆的愛愛着你，因此我給你保留了我的仁慈。(耶 31:3)

天主永恆的愛是堅定及不會改變的愛，因此我不需要害怕。

你不要害怕！因為我救贖了你，我以你的名字召叫了你，你是我的。(依 43:1)

你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。(依 43:4)

天主從我們心中除去恐懼，因為天主是圓滿的愛，  
圓滿的愛把恐懼驅逐於外。(若一 4:18)

那裏沒有恐懼，那裏愛凡事包容。(格前 13:7) 那裏更有望德。

上主是我的力量；

祂引領我步向自由。

祂因喜愛我而給了我救援。(詠 18:19-20)

天主永恆的愛是堅定及不會改變的愛。

上主，我對祢的愛可否是真正堅定而恆久的愛？

我可否渴望這麼多？

盧德對她的婆母說：

你死在那裏、埋在那裏，我也死在那裏、埋在那裏；  
甚或是死也不能使我與你分離。(盧 1:17)

我能否對耶穌這樣說？我竟敢希望這樣對祂說？

上主，讓我的生活效法保祿的堅定：

無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。(羅 8:38-39)

藉着這份堅定，我可以超越一切希望地希望，

我能夠以更堅定的愛愛天主。

教導我，上主，使我堅定。

教導我在看似沒有希望中在祢內懷着希望。

教導我在盲目的信靠中在祢內懷着信靠。

教導我特別是在引誘我放棄的誘惑出現時接觸到祢。

教導我堅定不移。

### 「但要喜樂地承受一切」

假若沒有喜樂，我怎能承受一切？

假若沒有歡樂，我怎能忍受痛苦？

假若在復活主日沒有復活的喜樂，

誰能承受聖週五的痛苦、十架和苦難的痛苦？

那裏沒有喜樂，那裏沒有希望。

那裏沒有希望，那裏沒有喜樂。

因為喜樂於上主，就是你們的力量。(參厄下 8:10)

但嚮往將來的喜樂並不足夠，

雖然這是一份受苦後的喜樂，但是喜樂同樣重要。(參閱若 16:20-22)

我們要在現在就經驗這份喜樂。

保祿說：我在為你們受苦，反覺高興。(哥 1:24)

喜樂就是要在受苦之中經驗到的。

讓我經驗到這份喜樂吧。

我今信賴祢的愛憐；

我心歡愉祢的救援；

我要向我恩主歌讚。(詠 13:6)

基督在十字架上，祢爲我而死，因爲祢愛祢的父親。

正是因爲祢愛天父，祢也愛我。

祢受極大的苦，承擔極多的事，

然而祢默然忍受，

懷着愛天父的喜樂之情。

教導我這份喜樂和愉悅吧，

使我在人生的困擾中，

我能夠接觸到祢的寧靜與平安。

教導我喜樂地忍受一切吧，

使我的生命能保持喜樂與平安，

使我時刻明白祢愛我。

在我時刻明白祢愛我時，讓我永遠在一切事物中，並透過一切事物去愛慕祢，

但並不限於一切事物。

### 「感謝天父」

我們的整個生命應該是感恩的。

應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝：

這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。(得前 5:16-18)

聖體聖事就是偉大的感恩，

爲此我們應該時常感恩，

我們要成爲感恩的人。(參閱哥 3:15)

**我讚美祢，因我被造，驚奇神奧。(詠 139:13-14)**

假若我真正明白天主的愛及我在主的愛和慈悲中獲得的一切恩典，

我必會不停地感謝祂。

我已經從天主接受了很多美好的事物。

要感謝的實在太多，使我明白我的望德是堅定的。

我所接受的是一個承諾——天主必履行祂的一切承諾：

爲此我在主內耐心地等待。

我愈耐心的希望，望德便愈堅定。

我在主前愈耐心，我愈加經驗到感恩的渴求，

及更明白有能力持久地感謝天父是一份恩寵。

爲現在這樣的我，和我所接受的一切恩賜，天父，我感謝祢。

我也爲一切別人擁有而我沒有的恩賜而感謝祢。

我感謝祢讓我在祢內喜悅。

我感謝祢對我的愛。

我感謝祢令我可以去愛祢。

**「參與諸聖行列及偕同他們去繼承這光」**

**上主，祢是我的基業。(詠 16:5)**

**天主是光，在祂內沒有一點黑暗。(若一 1:5)**

**基督是世界的光 (參閱若 8:12)**

**當我擁有這光，我永不會在黑暗中行走。(參閱若 8:12)**

在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光。(依 9:11)

天父從虛無的黑暗中召叫我到存有的光明中：

**有光！**(創 1:3)

因此，基督也從無望的黑暗中召叫我到希望的光明中。

爲此，我感謝祢，天父：

這亦是出於祢那寬恕與慈悲的愛，

祢不停地從不同形式的黑暗中召叫我，

罪惡的黑暗中，

無信的黑暗中，

失望的黑暗中，

在那些愛不能存在的地方的黑暗中。

祢不停地從不同形式的黑暗中召叫我到不同形式的光明中，

應驗了聖經的一切，直到今時今日的光明中，(參閱路 4:21)

信德的光明中，

希望的光明中，

愛的光明中，

在祢永遠存在的永生的光明中。

以上一切，都是祢在基督耶穌內的恩賜，

祂就是那**眞光**。(參閱若 1:9)

我感謝祢從虛無的黑暗中召叫我，

使我透過祢賞賜的生命分享祢的臨在。



我感謝祢賜予祢的聖子，**世界的光** (若 8:12)，

因為祂引導我更遠離黑暗和罪惡的虛無，

到達恩寵的生命；信、望、愛的生命。

我感謝祢賞賜聖神，

祂引領我更趨向喜樂和真理的光明中。

教導我時常保持一個真正感謝的心。

教導我時常想起祢的恩賜，

使我的理智充滿祢真理的光明

及我的心充滿祢愛的光明。

光榮的天父，光照我心靈的眼目，

為叫我認清祢的寵召對我懷有什麼希望，

在聖徒中祢嗣業的光榮是怎樣豐厚，

對我們虔信的人所施展的強有力的德能是怎樣的偉大。

讓我從施展在基督耶穌的德能中經驗祢強而有力的能力。(參閱弗 1:17-19)

願光榮歸於天主，祂能照祂在我們身上所發揮的德能，成就一切，遠超我們所求所想的。願祂在教會內，並在基督耶穌內，獲享光榮，至於萬世萬代！(弗 3:20-21)

天主，讓我居心正直，

向祢伸開我的雙手；

將手中的罪惡除掉，

不願保留任何不義。

願我在一切事上恆久堅定，一無所懼；

忘卻痛苦，

縱然想起，必似水流去；

讓我生命昇起，如日中之光華，

縱有陰暗，仍如晨曦。

爲此，我會懷着望德生活，

坦然躺臥，也感覺安全。(參閱約 11:13-18)

亞孟。



## 《神思》十四年來的主題

- |      |               |       |             |
|------|---------------|-------|-------------|
| 第一期  | ： 基督徒的培育      | 第三十期  | ： 教會內的聖召    |
| 第二期  | ： 基督徒團體       | 第卅一期  | ： 認識耶穌基督    |
| 第三期  | ： 中國化靈修       | 第卅二期  | ： 人的性愛      |
| 第四期  | ： 跟隨基督        | 第卅三期  | ： 再談《天主教教理》 |
| 第五期  | ： 基督徒婚姻       | 第卅四期  | ： 邁向三千年     |
| 第六期  | ： 聖依納爵神操      | 第卅五期  | ： 退省        |
| 第七期  | ： 道成肉身        | 第卅六期  | ： 聖神        |
| 第八期  | ： 痛苦與希望       | 第卅七期  | ： 聖洗、堅振聖事   |
| 第九期  | ： 基督徒與社會參與    | 第卅八期  | ： 生命倫理      |
| 第十期  | ： 祈禱          | 第卅九期  | ： 聖父        |
| 第十一期 | ： 天國          | 第四十期  | ： 亞洲主教會議    |
| 第十二期 | ： 聖體聖事        | 第四十一期 | ： 現代天主教神學動向 |
| 第十三期 | ： 聖母瑪利亞       | 第四十二期 | ： 多媒體福傳     |
| 第十四期 | ： 戰爭與和平       | 第四十三期 | ： 科學與信仰     |
| 第十五期 | ： 神恩          | 第四十四期 | ： 大禧年       |
| 第十六期 | ： 修和與病人傅油聖事   | 第四十五期 | ： 教會傳統      |
| 第十七期 | ： 創造與治理大地     | 第四十六期 | ： 十 誠       |
| 第十八期 | ： 教會職務        | 第四十七期 | ： 教會本地化     |
| 第十九期 | ： 末世          | 第四十八期 | ： 社會倫理      |
| 第二十期 | ： 神修指導        | 第四十九期 | ： 聖人        |
| 第廿一期 | ： 《天主教教理》簡介   | 第五十期  | ： 靈異與迷信     |
| 第廿二期 | ： 基督徒家庭       | 第五十一期 | ： 廿一世紀的基督信仰 |
| 第廿三期 | ： 《真理的光輝》     | 第五十二期 | ： 平信徒團體     |
| 第廿四期 | ： 婦女在教會及社會的地位 | 第五十三期 | ： 盟約與人生     |
| 第廿五期 | ： 四福音         | 第五十四期 | ： 現代科技與倫理   |
| 第廿六期 | ： 青年牧民        | 第五十五期 | ： 悠閒與娛樂     |
| 第廿七期 | ： 宗教交談        | 第五十六期 | ： 德行與罪惡     |
| 第廿八期 | ： 福傳          | 第五十七期 | ： 寬恕與希望     |
| 第廿九期 | ： 宗教與文化       |       |             |

編輯：神思編輯委員會

發行人：嘉理陵

發行者：思維出版社

香港薄扶林道 93 號 D 座

Xavier Publishing Association Co., Ltd.

Block D, 93 Pokfulam Road, Hong Kong

電話/傳真：(852) 2858 2223

零售訂價港幣：30 元

港澳全年四期：120 元

海外訂價：

亞洲	全年美金	25 元 (平郵)
(日本除外)	全年美金	32 元 (空郵)
其他地區	全年美金	28 元 (平郵)
	全年美金	36 元 (空郵)

如用港幣支票為海外親友訂閱，訂費如下：

亞洲	全年港幣	160 元 (平郵)
(日本除外)	全年港幣	200 元 (空郵)
其他地區	全年港幣	170 元 (平郵)
	全年港幣	240 元 (空郵)

印刷者：天藝印刷廠

九龍福榮街 348 號昌發工廠大廈

