

opusdei.org

战斗、亲近、使命 (6) : 「超越你的心」： 痛悔与和解

唯有天主比我们的心更伟大，因此唯有祂能医治它，并使它与自身的最深处和解。「战斗、亲近、使命」系列的第六篇。

2025年11月12日

耶稣所以令当代人着迷的部分原因，在于祂能医治那些被视为不治之症的

疾病。上主也引起了人们的极大兴趣，因为祂所行的一些奇迹令人惊叹，祂讲道时展现的力量与独创性、祂的善良与幽默感，以及祂显现为圣经所应许的默西亚……但许多人最初接近祂，纯粹是因为祂为病患所行的神迹。传闻四处流传：痲疯病人、瘫痪者、瞎子、聋哑者，以及行动不便者，皆因祂的话语与手势而得以痊愈。

其实那位神秘的医生能医治身体，是为了揭示更伟大的能力：医治灵魂的能力。耶稣以唯有天主才能成就的方式带来和解：祂来医治我们深处的心灵。「什么比较容易？是说：'你的罪赦了，'或是说：'起来行走罢！』但为叫你们知道人子在地上有权赦罪——便对瘫子说：『我给你说：起来，拿起你的小床，回家去罢！』」（路5：23-24）最重要的是，上主渴望医治我们内在的盲目，那使我们无法察觉祂所赐予一切的盲目。祂要医治我们的哑巴，使我们能说出内心的邪恶；

医治我们的耳聋，使我们能听见天主之声与邻人的需求；医治我们的瘫痪，使我们能迈向真正的自由；医治我们的痲疯病，使我们自觉不配蒙受永不倦怠寻觅我们的天主。基督生命的每个时刻，尤其祂的苦难与复活，都彰显了祂医治的渴望。祂只想在我们心中寻得相同的渴望。唯有当我们不再向那位唯一有医治能力者隐藏我们的伤口时，痊愈才变得可能。

天主比我们的心更伟大

「这一切都是出于天主，他曾藉基督使我们与他自己和好，并将这和好的职务赐给了我们。这就是说：天主在基督内使世界与自己和好，不再追究他们的过犯，且将和好的话放在我们的口中。」（格后5：18-19）最早期的基督徒团体，或许是基于与周遭严苛社会逻辑的对比，开始理解与天主及他人的和好是唯有从上而来的恩赐。他们领悟到：我们无法凭借忏悔或补赎的行为「促成」天主的宽恕；我

们只能怀着感恩之心，接受祂所赐予的无偿恩典—那份恩宠。

我们可能在不知不觉中，将过度人性化的宽恕逻辑套用于天主的宽恕。对严格的法律思维而言，关键在于惩罚的赔偿、金额的归还，以及我们尽力为恢复损害之前的平衡状况所做的努力。但耶稣降生正是为了打破这种逻辑，以及它在无法弥补过错的人心中滋生的无声绝望。「天主的公义有着何等深邃的仁慈！因为在人类的法庭上，认罪的要受惩罚。可是在天主的法庭上，认罪的则获得宽恕。」 [1]

圣若望一书也谈到这个令人欣慰的消息，他的话语能使我们充满平安：

「在他面前可以安心；纵然我们的心责备我们，我们还可以安心，因为天主比我们的心大，他原知道一切。」

（若一3：19-20）耶稣一再重复说，祂来是要拯救我们，而不是要定我们的罪， [2] 然而即便如此，不安的声音仍可能轻易在我们内心浮现。微弱

的希望之声诱使我们放弃，因它无法全然相信天主能宽恕一切；而骄傲之声则无法忍受一再承认自身的软弱。

教宗鼓励我们面对这些声音：「亲爱的兄弟姊妹，若你的罪过令你惊惶、若过往的阴影困扰着你、若伤口迟迟未愈、若屡屡的失败使你丧失勇气，彷彿希望已全然消逝，不要害怕。天主深知你的软弱，祂的慈爱远胜过你的过失。天主比我们的罪更伟大，祂只要求一件事：别将脆弱与苦痛深埋于心底。将它带到祂面前，呈献于祂脚前，这些绝望的根源必将化为复活的契机。」 [3]

秉持同样的精神，圣施礼华邀请我们凝视那些亲近耶稣的人们，他们深知无论是肉体或灵魂的痊愈，自己都无力偿还。正是这份觉悟为他们开启了真正的灵性生命之门，引领他们进入恩宠的国度，在那里，「恩宠」才是至关重要的：

「你觉得罪孽深重，而担忧上主不倾听你吗？不会的，因为耶稣充满仁慈。（……）我们再看看，当一位瘫痪的病人被带到耶稣面前时，圣玛窦告诉我们的话：这病人待在天主面前一句话也说不出来，而基督被这个人的痛悔和自知微不足道的忧伤所感动，一如往昔立即慈悲地回答：『你放心，你的罪赦了。』」（玛9：2）[4]

主啊，请治愈我隐藏的罪

相信天主永远会宽恕我们的信念，在圣咏中亦引起共鸣：「我终于向你承认我的罪过，丝毫也没有隐瞒我的邪恶，我说：『我要向上主承认我的罪孽，』你即刻便宽赦了我的罪债。」

（咏32：5）这就是我们接近圣体圣事奥迹的方式：当我们渴望与耶稣的十字架结合，进入祂慈爱的转化历史中的一切邪恶时，我们首先要谦卑地承认自己的罪过：我们一边捶胸，一边这样做，仿佛要唤醒我们的良心。

[5]

有人认为这种坚持承认罪过——无论是有意识或无意识的——可能是心理的失衡，或是想不必要地加重灵魂的重担。事实上，虽然过于严苛的倾向会阻碍内在生命的成长，然而健康的罪恶感却才是心灵展翅的必要条件。唯有当我们认真对待自身的行为时，自由方能与责任并存。每个灵性成长的过程，都包含着正面自身行为的现实检视，包括那些令我们不安或懊悔的行径。我们需要与天主一同审视自己的思想、言语、行为或疏忽；[6] 明白何处可能伤害了天主与他人（或更糟糕的是以冷漠相待），以及何处因放任杂草在灵魂中滋长而伤害了自己。唯有真理能使我们自由（参阅若8：32），尤其是关于自身生命的真理。

在此过程中，须戒除三种诱惑：首先，轻描淡写地减轻罪责，或藉肤浅的自我反省，或逃避圣神静候揭示我们真相的内在静默；其次，将过错推诿于他人或环境，使自己惯常扮演受害者，或佯装从未伤害过他人；最后，是

看似与前两者相反却导向同样空洞自满的诱惑：将忏悔的焦点从天主与他人转移，转而沉溺于受创的自尊，以及「我又辜负了自己」的自怜。

「但谁能认出自己的一切过犯？求你赦免我未觉察到的罪愆。更求你使你的仆人免于自负，求你不要让骄傲把我占有；如此我将成为完人，重大罪恶免污我身。」（咏19：13-14）健康的罪疚感的核心不是「神经质的，专事搜集善功录」[7]的态度，但那些渴望探索自身与天主之间隔阂之人，怀抱着谦卑之心——他们想明白是什么在灵魂深处制造与周遭的分裂，又是什么阻碍了他们给予与接受爱。我们想忏悔的并非「不完美」，而是体现在具体细节中的冷漠与缺乏爱：「我主，我爱，是否有任何东西在我内伤害过祢？」[8] 这种态度点亮了引领我们平静发现自身真理的光芒，使我们得以深探内心深处，在那里天国早已临在，正寻求在我们内扎根生长（参阅路17：21）。健康的罪恶感

是我们渴望更全然归属于天主的盟友；更是催化我们「日后不断的皈依」[9]的催化剂，只要我们铭记：没有祂，我们一事无成。

恢复世界美好的圣事

圣奥思定曾言：「教会是已和好的世界。」[10] 天主家庭的成长是透过「使世界与天主和好。那是每个人伟大的宗徒使命。」[11] 和好圣事正是这场重建、和平、与宽恕伟大运动的核心枢纽。此处是我们远离罪疚的最佳所在：在此我们领悟，纵然身为罪人，我们却不等同于罪。在无条件的爱我们的天父面前，无须隐藏任何事物。和好圣事助我们面对自身的脆弱、矛盾与创伤，并将之呈献给唯一能疗愈我们的良医。圣保禄曾怀着无尽的信德如此做：「我更乐意夸耀我的软弱，好使基督的能力覆庇我。」（格后12：9）

然而这份信德必须与痛悔并存，即心灵因发现自身之罪恶而承受的煎熬：

「求你把我的过犯洗尽，求你把我的罪恶除净，因为我认清了我的过犯，我的罪恶常在我的眼前。」（咏51：4-5）天主教传统通常区分两种的痛悔：源于对天主之爱的痛悔—因拒绝天主圣三之爱（即我们生命中最重要的人格）而做补赎；以及间接产生的痛悔，或因理解罪恶造成的伤害及其灵性后果，或因信赖教会的智慧。[12]前者称之为完美的痛悔。藉此忏悔，天主必赦免罪过，即使是重罪，惟需定志在可行时立即领受和好圣事。后者称为「不完美的痛悔」，同样是天主所赐的恩典，开启灵性旅程，预备我们领受圣事中的罪赦。忏悔的行为可透过简短的、即兴的口祷在日常中实践，例如「耶稣，请宽恕我！」这能唤醒我们内心的悲恸，使我们更丰盛地领受并分享天主的慈悲。

《天主教教理》还提醒我们，除了告解圣事，这是耶稣赦免重罪的唯一途径，我们还能透过其他不同的方式获得罪过的和好。圣经与教父们提及的

途径包括：「努力与近人和好、痛哭己罪、关注近人的得救、请圣人代祷和实践爱德，因为『爱德遮盖许多罪过。』（伯前4：8）」[13] 然而，教会仍持续建议办告解，就算过失比较轻微。圣保禄六世提醒：「频繁告解仍是圣德、平安与喜乐的优越泉源。」[14] 圣施礼华教导说：「我愿你们每礼拜以及任何需要时，不要踌躇地去参加和好圣事（.....）我们可以发现世界喜乐的一面，看见它从天主的手中发出美丽诱人的嫩芽，假如我们学会如何弥补的话，我们可以将世界的美丽交还给祂。」[15]

频繁告解有助于净化心灵，防止我们对冷漠与抗拒天主之爱习以为常。教宗本笃十六世曾如此评论：「诚然，我们总是重复自己的罪过，但我们至少每周清洁一次我们的家和房间，纵使污垢如故；为求生活洁净，为求重新开始。否则污垢虽不可见，却会日积月累。灵魂亦是如此，就我自身而言：若从不告解，灵魂便遭搁置，最

终只知自我满足，不再明白必须持续精进、不断成长。耶稣借告解圣事赐予的灵魂净化，能使我们的良知更敏锐、更开放，进而助我们在灵性与人格上臻于成熟。」 [16]

教宗方济各写道：「和好圣事需要再度成为基督徒生活的中心。」 [17] 它不仅能疗愈深重创伤，更是日常信仰生活的必要盟友：助我们更深认识自我，亲近天主慈悲的心。要立即克服所有的恶习或倾向实属不易：恩宠需时日滋养，方能融入生命历程。 [18] 因此，切勿怀抱不切实际的期望，以免因自身软弱，甚至因恩宠而陷入绝望。让我们凝视耶稣，永不停歇地奔向祂，那位既愿意且能医治我们的主。灵性生活是不断地重新开始、再开始。再开始？是的。每当你痛悔时。」 [19]

[1]圣施礼华《道路》309

[2]参阅若3：17,12：47

[3]教宗方济各，2022年3月25日讲道

[4]圣施礼华《天主之友》253

[5]参阅罗马弥撒经书，入门礼仪

[6]同上

[7]圣施礼华《基督刚经过》75

[8]圣施礼华《炼炉》494

[9]圣施礼华《基督刚经过》57

[10]圣奥斯定《讲道96》8

[11]范康仁，2023年10月21日，讯息

[12]参阅《天主教教理》1452-1453

[13]同上，1434

[14]圣保禄六世《Gaudete in Domino》52

[15]《天主之友》219

[16]教宗本笃十六世，2005年10月15日，教义讲授

[17]方济各教宗《慈悲的主与可怜的罪人》11

[18]参教宗方济各《你们欢喜踊跃吧》50

[19]《炼炉》384

安德烈斯·卡德纳斯·马图特
(Andrés Cárdenas Matute)

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-
Ming-6-Chao-Yue-Ni-De-Xin-Tong-Hui-
Yu-He-Jie/](https://opusdei.org/zhs/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-Ming-6-Chao-Yue-Ni-De-Xin-Tong-Hui-Yu-He-Jie/) (2026年4月2日)