

opusdei.org

# 监督之声 (八): 恕人 侮辱

主的十字架帮助我们认识到自己需要宽恕：让他人宽恕，宽恕他人。

2016年12月11日

监督之声 (一): 探访及关怀病人

监督之声 (二): 施予饥饿者食物和带给饥渴者饮料

监督之声 (三): 裸者衣之, 囚者慰之

监督之声 (四): 旅者留之

监督之声 (五): 埋葬亡者

监督之声 (六): 教导愚蒙和解人疑惑

监督之声 (七): 劝人悔改 (指正错谬的人)

当今世上极为缺乏的哀矜是「恕人侮辱」。教宗曾说：「宽恕他人总是显得那麽艰难！然而，宽恕正是我们得到内心平安的方式。如果我们要幸福，就必须放下积怨、愤怒、暴力和报复心」。

我们每个人都想要幸福的生活，但是没有人可以离弃天主和他人，仅仅靠自己得到幸福。有时候，我们会觉得周围的人更像是幸福生活的障碍：他们冒犯我们、对我们不好、让我们心身痛苦... 这些都是耶稣基督自己忍受过的，祂被那些祂要拯救的人钉在十字架上。

吾主是天父慈悲可见的面容，祂不顾一切地去宽恕，祂在十字架上如此祈祷：「父啊，请原谅他们，因为他们不知道他们做的是什麼」。祂用这种方式瓦解了仇恨、积怨和报复彼此所相生的恶性循环，从祂的十字架流出慈悲的泉源，足以改变人类历史上的每一个人。

主的十字架帮助我们认识到自己需要宽恕：让他人宽恕，宽恕他人。谁不体会这道理，就没有办法一探天主圣爱的深厚，是这份爱能使我们和他人  
与天主合一。

让我们重温浪子回头的比喻，那位被幼稚和骄傲蒙蔽了的年轻人，离开了父家，散尽了收到的一切家产。他之所以能回家，是因为在许多不同的时刻，他回忆起了父亲的慈悲和体谅，他很确信自己不会被拒於门外。当他见到他的父亲，他父亲给了他一个拥抱，这个拥抱是他最大的礼物：宽恕。他没有给儿子任何的折辱，没有

一丁点提及过往的忠告，到这时候，儿子才体会到被他所忽视的父爱中所蕴藏的宝藏，他很幸运，因为他怀著忏悔的心，重新将它拾回了。

我们每个人同样要常去领受宽恕的圣事，藉以此来体会天主圣爱的深厚，教宗提醒我们：「天主永远不会倦於宽恕，是我们自己对祈求宽恕感到厌烦了」。确实，我们放任自己对罪恶无动於衷，习惯於罪恶，这是非常不幸的。所以，如果我们已经从这圣事中得到了益处，我们就更该端正自己的心态去领受它，或领受得更频繁，准备得更好。让我们从根本上弃绝那些阻止我们感受天主谅解的各种偏见和藉口。难道我们忘了上一次我们和某人和好如初时的喜乐吗？多少次我们离开了天主，忘记了祂的慈惠，难道祈求宽恕不能使我们更看清天主的面面吗？

为数不少的基督徒不认识告解的美好，要知道这个圣事古今如一，不会

过时，它的效用是永远长存的，甚而，它将希望归还给我们，藉此将我们的生命带往未来，因此，让我们祈祷这慈悲禧年能带领许多基督徒回到父家。

也许有人会抱怨告解前的准备过於繁琐，其实不然：只需要渴望恩宠、好好做一个良心省察（可以用一份补助材料或有经验之人的协助），然後充满信心去找神父，就足够了。别忘了，是浪子内在和外在的苦痛、对自我悲痛的认识和对父家慈爱的怀念，推动他踏上回家的路。我们身边很多人都处在这种状态：他们只是需要在这趟旅程中有人陪伴。

从另一角度看，既然天主宽恕，我们也要不断地宽恕。某些人多年无法忘怀朋友或他人对他们的伤害，可能是因为误解、性格不合、政治文化的对立等等的原因，很不幸，如果这种心态持续下去，纷争就会延续，没有一方会愿意先释出善意。

慈悲禧年不正是一个绝佳的机会，让我们去与他人和好吗？即使当初被冒犯的是我们自己。虽然我们不配得祂的恩宠，主却总是先宽恕我们，难道我们不应该效法我们的师傅吗？圣施礼华说过：「要不断地努力宽恕，从第一秒开始就宽恕，因为无论他人对你的冒犯多麽可恶，天主对你的宽恕都要大的多」。

我们多希望，宽恕和请求宽恕的态度，能在每一个家庭和朋友之间成为日常的习惯。如果我们没有宽恕人的心，日常生活中的每一个环境（包括自己的家庭），都会变得荒芜、自私、悲苦，使我们的灵魂沉重或忧伤。耶稣基督的教诲是很明确的：爱人不倦，即使是那些伤害我们的人。

因此，如果别人感激我们的宽恕，我们感谢天主；如果他们不感激，我们也不用感到挫折，因为慈悲是无偿的，不求回报。耶稣基督死前为那些钉死和冒犯祂的人祈祷。祂赎世的死

亡撕裂了人心仇恨的帐幕，因此，当站在十字架下的百夫长看到耶稣的死亡时，做了这个美好的信德宣言：「这个人真的是天主之子」。

如果我们基督徒能随时带著喜悦和纯樸的心，宽恕别人的冒犯，就会有许多人受天主子女的大爱吸引，进而与对众人都充满慈悲的天父相遇。

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/jian-du-zhi-sheng-ba-shu-  
ren-wu-ru/](https://opusdei.org/zhs/article/jian-du-zhi-sheng-ba-shu-ren-wu-ru/) (2026年4月8日)