

戰鬥、親近、使命 (6)：「超越你的心」：痛悔與和解

唯有天主比我們的心更偉大，因此唯有祂能醫治它，並使它與自身的最深處和解。「戰鬥、親近、使命」系列的第六篇。

2025年11月12日

耶穌所以令當代人著迷的部分原因，在於祂能醫治那些被視為不治之症的

疾病。上主也引起了人們的極大興趣，因為祂所行的一些奇蹟令人驚嘆，祂講道時展現的力量與獨創性、祂的善良與幽默感，以及祂顯現為聖經所應許的默西亞……但許多人最初接近祂，純粹是因為祂為病患所行的神蹟。傳聞四處流傳：痲瘋病人、癱瘓者、瞎子、聾啞者，以及行動不便者，皆因祂的話語與手勢而得以痊癒。

其實那位神秘的醫生能醫治身體，是為了揭示更偉大的能力：醫治靈魂的能力。耶穌以唯有天主才能成就的方式帶來和解：祂來醫治我們深處的心靈。「什麼比較容易？是說：『你的罪赦了，』或是說：『起來行走罷！』但為叫你們知道人子在地上有權赦罪——便對癱子說：『我給你說：起來，拿起你的小床，回家去罷！』」（路5:23-24）最重要的是，上主渴望醫治我們內在的盲目，那使我們無法察覺祂所賜予一切的盲目。祂要醫治我們的啞巴，使我們能

說出內心的邪惡；醫治我們的耳聾，使我們能聽見天主之聲與鄰人的需求；醫治我們的癱瘓，使我們能邁向真正的自由；醫治我們的痲瘋病，使我們自覺不配蒙受永不倦怠尋覓我們的天主。基督生命的每個時刻，尤其祂的苦難與復活，都彰顯了祂醫治的渴望。祂只想在我們心中尋得相同的渴望。唯有當我們不再向那位唯一有醫治能力者隱藏我們的傷口時，痊癒才變得可能。

天主比我們的心更偉大

「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。這就是說：天主在基督內使世界與自己和好，不再追究他們的過犯，且將和好的話放在我們的口中。」（格後5:18-19）最早期的基督徒團體，或許是基於與周遭嚴苛社會邏輯的對比，開始理解與天主及他人的和好是唯有從上而來的恩賜。他們領悟到：我們無法憑藉懺悔

或補贖的行為「促成」天主的寬恕；我們只能懷著感恩之心，接受祂所賜予的無償恩典—那份「恩寵」。

我們可能在不知不覺中，將過度人性化的寬恕邏輯套用於天主的寬恕。對嚴格的法律思維而言，關鍵在於懲罰的賠償、金額的歸還，以及我們盡力為恢復損害之前的平衡狀況所做的努力。但耶穌降生正是為了打破這種邏輯，以及它在無法彌補過錯的人心中滋生的無聲絕望。「天主的公義有著何等深邃的仁慈！因為在人類的法庭上，認罪的要受懲罰。可是在天主的法庭上，認罪的則獲得寬恕。」[1]

聖若望一書也談到這個令人欣慰的消息，他的話語能使我們充滿平安：「在他面前可以安心；縱然我們的心責備我們，我們還可以安心，因為天主比我們的心大，他原知道一切。」（若一3:19-20）耶穌一再重複說，祂來是要拯救我們，而不是要定我們的罪，[2] 然而即便如此，不安的聲音

仍可能輕易在我們內心浮現。微弱的希望之聲誘使我們放棄，因它無法全然相信天主能寬恕一切；而驕傲之聲則無法忍受一再承認自身的軟弱。

教宗鼓勵我們面對這些聲音：「親愛的兄弟姊妹，若你的罪過令你驚惶、若過往的陰影困擾著你、若傷口遲遲未癒、若屢屢的失敗使你喪失勇氣，彷彿希望已全然消逝，不要害怕。天主深知你的軟弱，祂的慈愛遠勝過你的過失。天主比我們的罪更偉大，祂只要求一件事：別將脆弱與苦痛深埋於心底。將它帶到祂面前，呈獻於祂腳前，這些絕望的根源必將化為復活的契機。」[3]

秉持同樣的精神，聖施禮華邀請我們凝視那些親近耶穌的人們，他們深知無論是肉體或靈魂的痊癒，自己都無力償還。正是這份覺悟為他們開啟了真正的靈性生命之門，引領他們進入恩寵的國度，在那裡，「恩寵」才是至關重要的：

「你覺得罪孽深重，而擔憂上主不傾聽你嗎？不會的，因為耶穌充滿仁慈。（……）我們再看看，當一位癱瘓的病人被帶到耶穌面前時，聖瑪竇告訴我們的話；這病人待在天主面前一句話也說不出來，而基督被這個人的痛悔和自知微不足道的憂傷所感動，一如往昔立即慈悲地回答：『你放心，你的罪赦了。』」（瑪9：2）

[4]

主啊，請治癒我隱藏的罪

相信天主永遠會寬恕我們的信念，在聖詠中亦引起共鳴：「我終於向你承認我的罪過，絲毫也沒有隱瞞我的邪惡，我說：『我要向上主承認我的罪孽，』你即刻便寬赦了我的罪債。」（詠32:5）這就是我們接近聖體聖事奧蹟的方式：當我們渴望與耶穌的十字架結合，進入祂慈愛的轉化歷史中的一切邪惡時，我們首先要謙卑地承認自己的罪過：我們一邊捶胸，一邊這樣做，彷彿要喚醒我們的良心。[5]

有人認為這種堅持承認罪過—無論是有意識或無意識的—可能是心理的失衡，或是想不必要地加重靈魂的負擔。事實上，雖然過於嚴苛的傾向會阻礙內在生命的成長，然而健康的罪惡感卻才是心靈展翅的必要條件。唯有當我們認真對待自身的行為時，自由方能與責任並存。每個靈性成長的過程，都包含著正面自身行為的現實檢視，包括那些令我們不安或懊悔的行徑。我們需要與天主一同審視自己的思想、言語、行為或疏忽；[6] 明白何處可能傷害了天主與他人（或更糟糕的是以冷漠相待），以及何處因放任雜草在靈魂中滋長而傷害了自己。唯有真理能使我們自由（參閱若8:32），尤其是關於自身生命的真理。

在此過程中，須戒除三種誘惑：首先，輕描淡寫地減輕罪責，或藉膚淺的自我反省，或逃避聖神靜候揭示我們真相的內在靜默；其次，將過錯推諉於他人或環境，使自己慣常扮演受

害者，或佯裝從未傷害過他人；最後，是看似與前兩者相反卻導向同樣空洞自滿的誘惑：將懺悔的焦點從天主與他人轉移，轉而沉溺於受創的自尊，以及「我又辜負了自己」的自憐。

「但誰能認出自己的一切過犯？求你赦免我未覺察到的罪愆。更求你使你的僕人免於自負，求你不要讓驕傲把我佔有；如此我將成為完人，重大罪惡免污我身。」（詠19:13-14）健康的罪疚感的核心不是「神經質的，專事搜集善功錄」^[7]的態度，但那些渴望探索自身與天主之間隔閡之人，懷抱著謙卑之心—他們想明白是什麼在靈魂深處製造與周遭的分裂，又是什麼阻礙了他們給予與接受愛。我們想懺悔的並非「不完美」，而是體現在具體細節中的冷漠與缺乏愛：「我主，我愛，是否有任何東西在我內傷害過祢？」^[8]這種態度點亮了引領我們平靜發現自身真理的光芒，使我們得以深探內心深處，在那裡天國早已

臨在，正尋求在我們內紮根生長（參閱路17:21）。健康的罪惡感是我們渴望更全然歸屬於天主的盟友；更是催化我們「日後不斷的皈依」[9] 的催化劑，只要我們銘記：沒有祂，我們一事無成。

恢復世界美好的聖事

聖奧思定曾言：「教會是已和好的世界。」[10] 天主家庭的成長是透過「使世界與天主和好。那是每個人偉大的宗徒使命。」[11] 和好聖事正是這場重建、和平、與寬恕偉大運動的核心樞紐。此處是我們遠離罪疚的最佳所在：在此我們領悟，縱然身為罪人，我們卻不等同於罪。在無條件愛我們的天父面前，無須隱藏任何事物。和好聖事助我們面對自身的脆弱、矛盾與創傷，並將之呈獻給唯一能療癒我們的良醫。聖保祿曾懷著無盡的信德如此做：「我更樂意誇耀我的軟弱，好使基督的能力覆庇我。」（格後12:9）

然而這份信德必須與痛悔並存，即心靈因發現自身之罪惡而承受的煎熬：

「求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨，因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。」（詠

51:4-5）天主教傳統通常區分兩種的痛悔：源於對天主之愛的痛悔—因拒絕天主聖三之愛（即我們生命中最重要的位格）而做補贖；以及間接產生的痛悔，或因理解罪惡造成的傷害及其靈性後果，或因信賴教會的智慧。

[12] 前者稱之為「完美的痛悔」。藉此懺悔，天主必赦免罪過，即使是重罪，惟需定志在可行時立即領受和好聖事。後者稱為「不完美的痛悔」，同樣是天主所賜的恩典，開啟靈性旅程，預備我們領受聖事中的罪赦。懺悔的行為可透過簡短的、即興的口禱在日常中實踐，例如「耶穌，請寬恕我！」這能喚醒我們內心的悲慟，使我們更豐盛地領受並分享天主的慈悲。

《天主教教理》還提醒我們，除了告解聖事，這是耶穌赦免重罪的唯一途徑，我們還能透過其他不同的方式獲得罪過的和好。聖經與教父們提及的途徑包括：「努力與近人和好、痛哭己罪、關注近人的得救、請聖人代禱和實踐愛德，因為『愛德遮蓋許多罪過。』（伯前4:8）」^[13]然而，教會仍持續建議辦告解，就算過失比較輕微。聖保祿六世提醒：「頻繁告解仍是聖德、平安與喜樂的優越泉源。」^[14]聖施禮華教導說：「我願你們每禮拜以及任何需要時，不要躊躇地去參加和好聖事（……）我們可以發現世界喜樂的一面，看見它從天主的手中發出美麗誘人的嫩芽，假如我們學會如何彌補的話，我們可以將世界的美麗交還給祂。」^[15]

頻繁告解有助於淨化心靈，防止我們對冷漠與抗拒天主之愛習以為常。教宗本篤十六世曾如此評論：「誠然，我們總是重複自己的罪過，但我們至少每週清潔一次我們的家和房間，縱

使污垢如故；為求生活潔淨，為求重新開始。否則污垢雖不可見，卻會日積月累。靈魂亦是如此，就我自身而言：若從不告解，靈魂便遭擱置，最終只知自我滿足，不再明白必須持續精進、不斷成長。耶穌藉告解聖事賜予的靈魂淨化，能使我們的良知更敏銳、更開放，進而助我們在靈性與人格上臻於成熟。」[16]

教宗方濟各寫道：「和好聖事需要再度成為基督徒生活的中心。」[17] 它不僅能療癒深重創傷，更是日常信仰生活的必要盟友：助我們更深認識自我，親近天主慈悲的心。要立即克服所有的惡習或傾向實屬不易：恩寵需時日滋養，方能融入生命歷程。[18] 因此，切勿懷抱不切實際的期望，以免因自身軟弱，甚至因恩寵而陷入絕望。讓我們凝視耶穌，永不停歇地奔向祂，那位既願意且能醫治我們的主。靈性生活是「不斷地重新開始、再開始。再開始？是的。每當你痛悔時。」[19]

[1]聖施禮華《道路》309

[2]參閱若3:17，12:47

[3]教宗方濟各，2022年3月25日講道

[4]聖施禮華《天主之友》253

[5]參閱羅馬彌撒經書，入門禮儀

[6]同上

[7]聖施禮華《基督剛經過》75

[8]聖施禮華《鍊爐》494

[9]聖施禮華《基督剛經過》57

[10]聖奧斯定《講道96》8

[11]范康仁，2023年10月21日，訊息

[12]參閱《天主教教理》1452-1453

[13]同上，1434

[14]聖保祿六世《Gaudete in Domino》52

[15]《天主之友》219

[16]教宗本篤十六世，2005年10月15日，教義講授

[17]方濟各教宗《慈悲的主與可憐的罪人》11

[18]參教宗方濟各《你們歡喜踴躍吧》50

[19]《鍊爐》384

安德烈斯·卡德納斯·馬圖特
(Andrés Cárdenas Matute)

Yue-Ni-De-Xin-Tong-Hui-Yu-He-Jie/
(2026年2月3日)