

(本篇译稿为黄谦善神父主日讲道，若内容有不一致的情况，一概以英文原稿为准。)

你可能还记得一年半前关于宽恕的这两个简单的想法：一位神学院教授曾经告诉我们一个女人的丈夫犯下了通姦的罪行。她去寻求心理辅导，分享了她的故事和痛苦，但直到医生亲切地问她，「你要永远保持愤怒吗？」治疗才开始。

第二，一位神父曾经分享过，每次我们拒绝原谅，伤害自己的人就是我们。无论别人对我们做了什么，都已经过去了，但是每次我们拒绝原谅，我们又重新伤害了自己。( <http://thejustmeasure.ca/2019/02/24/how-to-forgive-our-enemies/> )。

第一篇讀經德訓篇 **Book of Sirach**，「忿恨與生氣，二者都是可憎惡的，但罪人卻堅持不放。」(27:33)。许多人就是这样：我们会想很多别人对我们所做的事，有时我们的伤害和愤怒会吞噬我们。但经文还在继续：「人若對人懷怒，怎能向上主求饒？」(28:3)。这就是天父今天我们要我们做的事：医治。

我们将专注于一种态度，这种态度将促进宽恕，从而促进治愈，这就是记住我们自己的罪过。这是福音所的一部分：耶稣讲了了一个寓言，有一个人欠国王一笔巨款，而他永远不可能偿还。国王宽恕了他，但是这个人却不宽恕他的奴隶同伴。耶稣提醒我们天主宽恕了我们的罪，所以我们必须宽恕别人。

我是一个敏感的人，天生的性格让我很难原谅他人；我几乎能记得所有人们给我带来的痛苦。但是每次我想起我最大的罪孽，这给了我一个正确的视角来看待人们对我的罪过！

我把自己的生命分成了三个犯罪阶段：我会想起十几岁时皈依信仰后所做的愚蠢、罪恶的事情，因为那时我开始更清楚地知道什么是对的，什么是错的；然后我会想起我在神学院时所犯的罪过；最糟糕的是，我会想起我当神职人员时的罪过。我把这些令我非常尴尬的罪过写下来作为一种神修操练。

现在，当我想到别人对我所犯的罪过时，我就会想到我自己的罪过，我的观

点也就发生了很大的变化。当我受伤的时候，我总是问自己，「他们怎么这么对我？他们为什么一直这么做？他们知道得更清楚。」现在我意识到他们很软弱，就像我一样；他们继续犯同样的罪，就像我一样；他们即使知道得更清楚，也会这样做，就像我知道得更清楚还是会犯错一样。

的确，有些罪在客观上比其他罪更具破坏性。例如，我们的配偶欺骗了我们，但我们从来没有欺骗过他们。然而，我们的观点需要完整：我们需要知道他们的罪过是多么的错误，但也需要意识到我们自己的罪过，以便宽恕并尽可能公平地对待他们。请记住以下四个事实：

1)我们可能没有像其他人那样犯过可怕的罪，但我们对待罪的态度仍然与他们相似。还记得克里斯托弗·韦斯特 **Christopher West** 两周前的见解吗？(<http://thejustmeasure.ca/2020/08/30/five-ways-god-expands-our-horizons/>)？他无意中听到了一起约会强奸事件，并意识到，虽然他从未做过那么糟糕的事情，但他还是有性方面利用过女性。我们的罪过可能没有那么严重，但是通过记住它们，我们意识到我们有着同样的态度，违背了我们的良知，无视他人的好处。

2)我们不是都犯了我們绝对清楚知道的罪吗？如果我们知道得更清楚，为什么我们还要这么做呢？这两个问题将帮助我们理解人们为什么要对我们做坏事。

3)有人曾经问过圣方济各阿西西 **St. Francis of Assisi**，他怎么能称自己为最大的罪人呢？他回答说：「如果天主把祂给我的恩惠同样地给了最大的罪人，会比我更感激；但如果祂让我自生自灭，我会比所有其他罪人犯下更大的罪恶」(<https://www.bartleby.com/210/10/041.html>)。想想你得到的所有恩惠，而你又浪费了多少。你没有犯更大的罪的唯一原因是因为有天主的恩典。

4)耶稣今天的比喻的要点是：我们没有一个人能偿还我们冒犯圣父的罪过，但祂仍然宽恕我们，因此我们也就可以免除他人欠我们的债了。我们谁也不配得到天主的怜悯，但祂却怜悯了我们。难道我们不应该也怜悯别人吗？

当我们向天父祷告时，我们说：「求祢宽恕我们的罪过，正如我们宽恕那些得罪我们的人一样。」我們的祈求之獲得垂允,要以實現(如同我們寬恕)這條件」(CCC2838)。耶穌今天的教訓是，如果我們不原諒別人對我們的所作所為，天父就不會原諒我們。這是一個正義的問題。

如果我们因人们对我们所做的事情而受到伤害、愤怒，我想请你在准备好的时候尝试这个练习：在纸上或手机上写下你生活中最严重的罪行，特别是那些你心知肚明的罪行，这些是最令人尴尬的，你为此而哭了，除非是办告解圣事，否则不会告诉任何人。

记住，宽恕并不意味着和解。宽恕是当我们让人们从对我们的罪恶中解脱出来的时候。和解是我们关系恢复的时候。一旦我们原谅了，我们就可以祈祷我们的关系能够恢复。我们所有人都遭受过我们爱的人的伤害，但在内心深处，我们仍然爱着他们，并希望他们会爱我们。如果我们向天主祈求赐予我们重建这种关系的机会，祂会给我们的。

宽恕也不意味着成为接受未将来虐待的受气包，也不意味着我们忽视了正义。在我们将要分享的视频中，请注意那些犯下令人发指的罪行的人是如何被宽恕的，但仍然必须为他们的罪行受到惩罚。

。

这个四分钟的视频主要是关于「主的慈悲」，意思是天主的仁慈。这是关于一位来自卢旺达的妇女，名叫Immaculée Ilibagiza。她谈到我们心中的愤怒，以及当她听从耶稣的命令怜悯他人时，她是如何找到释放的，就像耶稣怜悯她一样([https://players.brightcove.net/802593642001/BF7mrlFFAd\\_default/index.html?videoId=6148447259001](https://players.brightcove.net/802593642001/BF7mrlFFAd_default/index.html?videoId=6148447259001)

21:53 to 26:17) 。