

從人神相遇探討天主教信徒的寬恕經驗

潘春旭

文藻外語大學吳甦樂教育中心專任助理教授

提要

本文以 6 位受訪者的敘述材料作為討論文本，分析詹姆斯（William James）、德日進（Pierre Teilhard de Chardin）、基廷（Thomas Keating）、榮格（Carl Gustav Jung）的宗教經驗理論，探究天主教徒寬恕之心理經驗與實踐方式。本文有三個研究發問：天主教信徒怎樣解讀寬恕教導？怎樣的動機讓天主教信徒跨出寬恕的第一步？寬恕的實踐具有一種怎樣的內在模式？研究發現：寬恕的認知帶來一個全新生命開展的可能，人離開舊有的本能和判斷機制，出現一個新的選擇，選擇重返生命良善的起始點。寬恕的動機來自祈禱經驗，在跟天主的相遇和對話裡，有限的人經驗到一個超越的存在且跟他打交道，人性天生的模仿學習能力讓人仿效這位超越存在的寬恕、開闊、良善。寬恕自身要求個體做到體驗內心良善、走出防衛機制、臣服天主意志、持續悔改轉變。寬恕是一種熱愛生命的生活方式。寬恕，讓生命趨向整體與圓滿，前提是讓減損生命的嫉妒、害怕、記恨一片片剝落，而愛的行動一直是有效的驅動力。

關鍵詞：寬恕、轉變、快樂模式、防衛機制

投稿時間：2022.09.15；**接受刊登：**2023.04.13；**責任編輯：**張宛新

壹、前言

寬恕（forgive）是基督徒彼此之間，甚至包括非基督徒常拿來對其教徒身分進行檢核比對的方式之一。¹從教徒的公眾形象來說，一位基督徒被期待是應該能夠在日常生活中表現寬恕的人。寬恕指「善待惱恨你們的人」（路加福音第六章 27 節）、「為毀謗你們的人祈禱」（路加福音第六章 28 節）、「不可讓太陽在你們含怒時西落」（路加福音第六章 26 節），這些來自聖經的教導要求跟隨耶穌的人主動去處理人際之間的衝突、不睦或怪罪，並且盡快釋放心中憤怒情緒。如果從教義與信仰道理來看寬恕，寬恕的觀念普遍深植教徒的潛意識，從主日彌撒禮儀神父的證道、從教會傳統強調「和好聖事」、從教徒個人祈禱與讀聖經，都層層圍繞著這個主題。寬恕源自聖經認定人是一個有罪的負債者，負債者自身不能為自己解決債務，是天主藉其寬恕免除人的債務，故寬恕是一種恩惠。天主的寬恕經由基督施予世人，基督教導人為獲得天主的寬恕，人先應該寬恕得罪自己的他人。（聖經神學辭典編譯委員會編譯，1995：497-499）

如果進一步問，寬恕的宗教經驗怎樣在教徒之間啟動與實踐？關於這個議題，教會內外的學者都有相關的討論，例如宗教心理學者威廉·詹姆士（William James）認為個人的宗教體驗來自與神的交流，從犧牲（sacrifice）、懺悔（confession）與祈禱（pray）的三個基本要素，教徒從心靈奉獻與內在自我捨棄，並且從赦罪儀式讓自己滌罪與淨化，從祈禱讓一個痛苦靈魂與所仰賴的神秘力量之間的交流，而使精神趨於健康。（詹姆士，2001：557-560）寬恕所要面對的是個人意識所充滿的衝突與混亂情緒，詹姆士認為個人與神聖對象之間的相遇與交流具有統整衝突與混亂意識的效果。天主教耶穌會德日進神父（Pierre Teilhard de Chardin）認為在人的身上具有二種能力：一種是成長的受能或耐力，一種是減損的受能或耐力。成長的受能或耐力體現為一條內心成長的線與一條外在成長的線，這內在的思想與性格與外在的環境與機遇會合使個人生長；減損的受能或耐力體現為內心的減損（例如崩潰、混亂和內在暴力）與外界的減損（例如壞運氣、不好的遭遇），這二種能力都

¹ 耶穌在福音中交代門徒：「如果你們之間彼此相親相愛，世人就可認出你們是我的門徒。」因而後來的人習慣以「寬恕」來檢視一位基督徒的言行是否一致。若望福音第十三章 35 節，本文引用之聖經經文皆為思高本。

是人從天主接受而來的，是天主的親臨與親手的塑造成就每個個體。（德日進，1973：50-64）同樣地就寬恕這件事情來說，德日進認為個人唯有與天主一起盡心盡力去抗拒痛苦，讓天主的慈祥與照顧來減輕創傷與包紮創傷。天主教熙篤會隱修士多默·基廷（Thomas Keating）神父認為「快樂情緒模式」的追求安全感、玩樂、尊重及權力，常造成悲傷、憤怒、嫉妒等苦惱的情緒，個人受挫於安全感需求失落的負面情緒，無力把情緒和自我發展的其他價值觀加以整合。（多默·基廷，2019：20-22）他主張如果要徹底地療癒這類頑固的創傷，就要改變追求快樂的方向，這是一場心靈的爭戰，醫治要從潛意識的動機開始，並且挖穿個體的防衛機制。（多默·基廷，2019：23、26、33）當人經驗到天主的臨在才会有真正的安全感和自由，而四個同意是真正信任和順從天主：同意我們的本性是美善、同意我們的性慾和創造潛能是美善、同意我們會減損與死亡、同意被天主轉變。（多默·基廷著，2019：74-78）基廷的四個同意都是人跟天主的相遇與交流，與前述二者的論點一致，個人內在經驗的轉變來自人神相遇。分析心理學者榮格（Carl Gustav Jung）認為對天主教信徒來說，彌撒中祭獻時把自我不求回報地奉獻給神，即使好像是一種損失也不必疼，唯有這樣才能揚棄自我中心的要求。（榮格，2006：182-183）他作為精神科醫師的執業經驗，讓他在遇到天主教信徒的病人時，總是建議對方去告解或領聖體，以對抗自身痛苦、絕望、困惑的情緒。（榮格，2006：45-48）禮儀的神聖形象始終是對付潛意識捉摸不定的力量的好方法。榮格認為天主教作為神人之間中保的角色，提供信徒支離破碎人格的一道防護牆，作用使其脫離片面性，而能趨向未來更大人格的一部分。（榮格，2006：46）與前述三位學者的主張一樣，榮格相信教徒個人心理經驗的轉變來自人神相遇。

筆者認為，寬恕是個人生命成長歷程必然會遇到並且是維持心理健康的要件，寬恕要處理的是造成個人痛苦與混亂的情緒，以及驅動情緒底下的需要。就天主教信徒而言，寬恕是天主給予的恩惠，人先接受天主的寬恕後，再與天主合作去寬恕得罪自己的人。這就像是一位習慣於責怪自己與他人的人，在經驗到天主以其寬仁移除自身的怪罪後，他帶著罪人悔改的態度與天主一起放下對他人的怪罪。這是一種自我對內在意識狀態的覺察與選擇，理解在面對外在刺激的回應時，因覺察天主的臨在而做出選擇，不再直覺地判斷式回應，而是同理自己與他人的回應，讓彼此聯結在人與人、人與神之間

的良善關係裡。對照四位學者論及天主教徒從混亂的意識到統整的意識轉變過程，總離不開人神相遇與交流，神聖醫治了人性的創傷與自私，神性同在的人性以更新的生命之姿態，學習天主的寬仁而接納他人的罪過。

情緒的梳理與整合為心理學的議題，也是宗教療癒的議題，故都出現在上述二位心理學者與二位天主教神父的著作裡。客觀的事實是四位學者的論述存在著心理學與神學視角的差異，他們論及寬恕的議題也似乎指向「人與神」多於「人與人」。²筆者就讀神學與宗教學期間關注天主教徒皈依經驗，所發表文章多數以質性研究，即受訪者訪談資料分析為主，在理論方法即遇到現今同樣的瓶頸；神學與心理學研究視角的差異，筆者能做的是盡力歸納與綜整其交會的共同點。除此之外，人與神的相遇之前，人的內在承載著自身與他人互動中親近與信任或防衛與痛苦的經驗。先有「人與人」的相遇經驗，才會跨入尋求「人與神」的相遇。四位學者與本文六位受訪者論及寬恕相關議題都有一個共同點：帶著罪狀不圓滿的人性，面對神聖者的臨在，學習從寬容的視野去看待自己與他人的罪污。³

接著列舉四位學者與寬恕議題相關的研究，以作為探討六位受訪者內在寬恕心理經驗時的對照理論。

貳、寬恕的宗教心理分析

天主教神學認為天主藉其寬恕免除人的債務，對有罪的人來說，寬恕是一種恩典，來自天主的給予以及人的悔罪。因此，寬恕變成一種能力的傳授，人要先寬恕他人才能得到天主的寬恕，寬恕的能力來自天主。（聖經神學辭典編譯委員會編譯，1995：498-499）下面列舉四位學者的寬恕心理經驗，其與天主教的神學相類似，寬恕的啟動來自神這一方。因此，寬恕是多樣性，包括：悔罪與內在心態、從痛苦的根源走向神的氛圍、四個同意天主的臨在、彌撒儀式的雙重面向。

² 本段引自《輔仁宗教研究》審稿委員於本文一審時提出的觀點，感謝審稿委員。

³ 四位學者論述從個人衝突的意識到整合的意識，亦即「人與神相遇」，背後形成個人痛苦感受都來自「人與人相遇」；先是人與人的相遇，再是人與神的相遇。六位受訪者的寬恕經驗也是先有「人與人相遇」帶出因立場、性格特質差異而造成的痛苦、傷害，然後因自己是天主教徒在禮儀或祈禱中發生「人與神相遇」，才回頭與天主一起合作改變對他人的怪罪。

一、寬恕的心理動力：悔罪與健全心態或病態心靈

詹姆斯認為人類生活的主要關懷之一是幸福，一個能夠提供宗教信條讓人覺得幸福的宗教信仰，就會被接受並且被視為真實。（詹姆斯，2001：97）對教徒來說，若要體驗幸福感，前提是自身需有一種真實經驗神靈的臨在與接近的體驗。這種體驗因教徒不同性格而有體驗的差異，按詹姆斯的分類，分成「健全心態」與「病態心靈」兩種性格特質。（詹姆斯，2001：97、102、103）它們對神靈臨在的幸福體驗表現兩極化的認知。對健全心態的人來說，幸福感是與生俱來且不可回收的，他們積極拒絕不幸與黑暗，儘管自身的境況艱苦，仍然熱情地將自己投身於生命的美好之中，聖方濟與愛默生被認為是這類的樂觀派。（詹姆斯，2001：98-100）由於健全心態者將善當作事物本質而普遍的向度，當他們面對邪惡時的態度便很快由懼怕轉變為反抗，邪惡被轉變為一種振奮心神的助力；災禍的事實仍然存在，但對健全心態者來說，邪惡的性質已經不存在了。⁴詹姆斯認為健全心態者的宗教經驗與興盛，跟美國的心靈醫治運動者的心理狀態很相似，認為人的生命與神的生命實為一體，惡是無明、無知、謊言，自然地超越它，忘記它。當人出了問題，人要相信：神很好，因此你也很好；也就是：「只要你信，你已得救。」心靈健全者的幸福感並非來自努力不懈、堅持意志地遵循宗教規則，而是放鬆、被動，將自己的命運交付給更高的力量。他們的性格經過一個關卡，完成一個內在的轉向，從放手到感受更高力量而獲得再生。（詹姆斯，2001：114、127-130）從教徒的寬恕心理意識動力來說，健全心態者在面對寬恕這件事實時，其樂觀的一次降生⁵有助於順利化解在寬恕自己與他人時的內在負面情緒與心結。

⁴ 對照方濟各的生平，很符合這一段健全心態者的情況。方濟各自幼性格開朗，樂善好施，面對他人的誤解總是輕淡地釋放。當他成立修會之後，自己及修會修士過著極為清貧的日常生活，各人按擅長的技能做手工業，服務癲瘋病人，沒有工作時，挨戶求乞食物，但不接受金錢，看似困苦的修會生活，修會內的修士卻都喜樂愛人，物質的缺乏轉換為光榮與信靠天主的堅強信心。這修會不斷吸引歐洲社會有名望的人加入修道。（公教真理學會編譯，1993：25-31）

⁵ 詹姆斯引用法蘭西斯·紐曼（Francis W. Newman）的說法：「上帝在這個世界有兩類兒女，一度降生與二度降生。」一度降生者視神為慈善、親切、慈悲與純潔的神，他們不回頭檢視自身，不困擾於自己的缺點，他們很少想到自己，他們較少認知及體驗到惡，人類的苦難只有使他們的心變得更柔軟。（詹姆斯，2001：99-100）

相對於健全心態者，有一類的心態是盡量誇大邪惡力量，相信邪惡是生命本質的一部分，詹姆斯稱之為病態心靈。承認惡是生活的主要部分，而且是解釋人生的關鍵，這些人天生注定要為自己的罪惡意識受苦。（詹姆斯，2001：165）心理學的閾限（threshold）當作從一種心態轉變到另一種心態之象徵指涉，病態心靈的意識面對「痛苦閾限」、「恐懼閾限」、「悲慘閾限」時，很快就超越它們、感受到它們的存在及威脅，對於健全心態者來說，這些閾限太高無法為他們的意識觸及。樂觀與健全心態的人慣常居於悲慘界限的另一邊，並且周邊充滿陽光。（詹姆斯，2001：167）同樣回到教徒的寬恕心理意識動力來說，病態心靈者在面對寬恕這件事實時，其悲觀的痛苦閾限阻礙內在負面情緒與心結的釋放。

詹姆斯認為無論就健全心態忽視惡的存在或病態心靈忽略美好事物，對基督宗教而言，罪的痛悔從起初就是該宗教行動中最關鍵的部分。⁶天主教的告解與赦免，可視為一種有系統的保持健全心態的方法，經由這件聖事，人的惡帳可以按期清查結算，沒有舊帳記在身，而可以重新開始。（詹姆斯，2001：160）寬恕是清理自身受擾亂的邪惡，例如判斷、怪罪自己與他人，透過宗教經驗的轉變讓分裂趨向整合，讓痛苦變為幸福。從詹姆斯的觀念來看，他認為自然主義的健全心態歷經一次降生即可得到的自然幸福，只適用於這一類人；救贖主義的病態心靈經歷二次降生，需要失去自然的生命以獲得精神生命，因其個體天生氣質的某種不協調或歧異性，這類人的性格具有歧異性，由脆弱與堅強組合。（詹姆斯，2001：206）因此，寬恕的教義實踐對病態心靈教徒來說，顯得複雜、坎坷、艱困。

二、寬恕的精神轉化：從痛苦根源走向實體的核心

「神的氛圍」（Le Milieu Divin）是德日進用來說明人神關係與神的本質的用語。神的氛圍是一切實體所聚焦的中心點⁷，世界的各種元素在到達各

⁶ 「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音罷！」（谷 1:15）這句耶穌所講的話，編錄在天主教教理 1427#。「悔罪」一直是天主教會對信徒在日常生活的提醒與要求，故感恩祭開始有「痛悔經」，教會勸勉信徒常辦和好聖事。耶穌召叫人皈依。在教會的宣講裡，這呼叫首先是對那些尚未認識基督及祂福音的人發出的。同樣，聖洗也是首次和基本皈依的主要場所。藉著信從福音和通過聖洗，人棄絕罪惡並獲得救恩，即所有罪過得蒙赦免，並獲得新生的恩賜，編錄於天主教教理 1427#。（天主教教務協進會編，1996：345）

⁷ 中譯本譯為「太極點」，查閱前後文所提及天主是一個中心，具有中心的特質，筆

自及整體的成全之前，都連結在它內。它，這位天主是中心，具有中心的特質，也就是說，具有決定性能力，把所有東西在它內團結並完成，把所有最純潔的本質精練濃縮，各種元素相遇時所失去的是形成人際關係痛苦根源的各自表相和彼此的不相稱。（德日進，1973：110-111）簡單說，德日進認為天主內在親臨於每一個受造物，帶動受造物的成長並朝整體的圓滿前進，天主又同時外在於一切受造物，遠比世界遼闊，並保有祂自己的超然，而能夠有條理地引領世界一切元素，成功地在祂內達成「一」⁸的狀態。而對人類來說，成長的頂端就是捨棄自我，受造的自我接受成長的受能與減損受能，這形成「惡」的事實，生理的惡與倫理的惡帶給人受苦或絕望的處境。對此，德日進主張基督徒的受苦要帶往「人與天主一起與惡交戰，並從表面的失敗而昇華為合一」之方向。

德日進沒有談論惡是否由天主而來，但他以肯定的語氣認為：「天主願意我從這減損中自我拯救出來，天主願意我幫助祂使這苦爵遠離我。」從語句仔細推敲它的含意，德日進強調宇宙的中心——天主，真實地在人類歷史過程中慈祥的照顧，減輕人世間傷害，包紮創傷。不過，不是當傷害來臨時不抗拒或不求醫治，而一味地信從天主必會拯救，而是人要主動跟著天主合作；句子裡的「天主願意我幫助祂使這苦爵遠離我」，說明在人與天主一起與惡交戰時，主動的一方在人自己，天主是穩固的支持者。德日進也提醒，減損能的本質讓人免不了從物質或生理表面看起來是失敗的，儘管人堅強地抵抗，減損的力量最終控制人的生機，把人們給打趴在地。（德日進，1973：63-64）那麼，人與天主一起與惡交戰的意義是什麼？德日進的回答是：「為追尋天主的人，一切並非是現成的美好，而是可以變好的：『一切將變成美好』。」（德日進，1973：67）

從天主教的信理來說，德日進的主張與天主教教會的教導一致。神學辭典：「按照聖經的教導，救援工程具有『已經』和『尚未』的特質，一方面，在耶穌身上，救恩已經來臨，但另一方面，信友還須等待，期望它最後的完成。」（輔仁神學著作編譯會，1998：638）

⁸ 者認為「中心點」較「太極點」易於瞭解其含意。（德日進，1973：110-111）
 這個「一」就是前面提及的「帶動受造物的成長並朝整體的圓滿前進」之整體圓滿。德日進的救贖觀主張：受造的人在創造的天主面前，主要的工作與任務就是從「人化走向神化」，這就是「一」的整體與圓滿。

為何天主的救恩已經啟動但卻尚未完成？德日進的說明幫助我們進一步的理解，個人站在宇宙的大空間與大時間面前，個人短暫百年的生命無法在此世進到救恩的福地，個人面對惡的折磨與減損是躲不掉的，可是天主有辦法補救，他讓現實無法立即消失的惡，對他忠信的人產生一種更高級的善。天主使忠信於祂的人的失敗昇華為美妙的生命，迫使人走向一個較不物質，而更深入、更開闊、更具永恆喜樂的生命。對於早夭、意外死亡或憂傷生活者，藉著天主的全能與信徒的信德，使死亡與憂苦作為促成人與天主合一的因素。死亡的終極點讓人摧毀自我與野心，越過离心力的分界點，經此分界，天主與人達成決定性的合一。（德日進，1973：67-70）經由減損的合一，個人放手讓天主來控制，個人在天主內的折損成長為喜樂與合一的最後階段。個人在患病或衰老的痛苦中，憑著足夠的信心，懂得是天主拉開自己生命的纖維，為能親自進入自身的精髓中，把神帶入人內。（德日進，1973：72）對德日進來說，死亡於天主內，是真正的減損與合一；惡，是過程中必然產生的副產品。

以下德日進寫給友人魏朗森神父的一段話，道出德日進所主張——神化是從痛苦根源走向實體核心的過程：

基本上我認為世界僅透過一種死亡、黑夜、翻新、跳出自我中心、某種似乎非人格化……才得以完成。要合於基督，必須把我們存在的核心移至他內：這意味著自私的整個犧牲……可是，為使基督佔有我的整個生命：一切生命，我必須在祂內成長，不僅靠著靈修上的約束和那非常動人和天主結合的撕裂的痛苦，卻也靠著生命中積極努力、使人自然完成種種。（德日進，1973：77）

在從個人走向神的氛圍過程，德日進堅持不贊同教會一度揚棄物質而舉揚精神靈修的傳統。考古學者與地質學家的陶成，他體驗、觀察天主的美善穿透、佈滿世界的一切物質與元素，主張神化的捨棄應具備兩個條件：一、超脫世上所有一切；二、卻同時有信心、有熱情地專注這世界的發展。這是創造的天主所具有的本質，在看清了天主「更是我」之後，「更成為人」使人勇敢奮發、恆心堅持，忠於合一責任。人透過惡，找到比惡更深潛的天主。寬恕是教徒將「人性本然發展中的阻礙、受苦與在基督內人性的超脫」建立為一種行為習慣，使兩種活動綜合為一的規律。並且要記住，人的失敗是必然的，犯過錯時，常想，這是天主碰痛了我，懺悔並改正怠惰，所有人為的疏忽或

不幸，都還是可以把它變成天主對我的旨意，天主的手從沒有離開。（德日進，1973：76-77）

三、寬恕的靈修旅程：四個同意天主的臨在

長年專注靈修的熙篤會隱修士基廷認為，普遍性存在並且深刻影響一般人的「假我」，阻礙了人類發展那源自於善與美的內在自由與愛人的能力。假我是由童年期形成的一種快樂情緒模式，並且內化於潛意識，由裡到外制約個人的觀念與行為。快樂情緒模式表現為一種價值體系，包括對權力和情緒的控制、對他人的防衛與敵意、無止盡地追求物質享受等。（多默·基廷，2019：20、28）快樂情緒模式來自人類的共同處境，一種普遍存在的惡疾困擾整個人類家族。這個人類的處境就基督宗教來說就是「原罪」。（多默·基廷，2019：47）根據基廷自身長年靈修祈禱的經驗，他認為原罪的淨化或快樂情緒模式的處理，要回到靈修的旅程，領悟自我的無能為力，不停留在追求安全感、玩樂、尊重及權力以鞏固強大自我中心，選擇信賴天主而開放自己的內在黑暗角落，經由天主的醫治而淨化潛意識。（多默·基廷，2019：28、34、36）寬恕來自耶穌的親口教導，造物主降生成人的經歷，使他體驗阻礙人整體發展而不能像天主一樣愛人的因素，就是「罪」。罪讓人心遠離天主，朝拜上主的聖殿成為商場，⁹宗教儀式變成形式而不具仁愛內涵。¹⁰寬恕就是人在生活裡，意識罪的存在，並且在慈悲天主前的悔改，依靠白白得來的恩寵，獲得天主的寬恕以及寬恕他人。基廷以心理學的概念融入靈修傳統指出，深植潛意識的快樂情緒模式，是由一套堅固的價值體系建構成為人的觀念與行為，這個成為習慣的行為模式追求安全感的無止盡滿足，而難以認同利他的美善，以致於「難以行善」而「易於為惡」。對基督徒來說，如果要突破對於家庭、族群與社會的群體認同，去接受一個更開闊、直觀而融合於世界整體的存有，經驗真實的安全感和自由，基督徒可以怎樣做呢？基廷引用神學家杜恩（John S. Dunne）的四個同意（the four consents）來論述基督徒如何破解快樂情緒模式的自我禁錮而重獲自由。（多默·基廷，2019：

⁹ 福音記載：「耶穌進了聖殿，把一切在聖殿內的商人和顧客趕出去，把錢莊的桌子和賣鴿子的凳子推翻，向他們說：『經上記載：『我的殿宇，應稱為祈禱之所。』你們竟把它做成了賊窩。』（瑪竇福音第廿一章 12-13 節）

¹⁰ 福音記載：「你們去研究一下：『我喜歡仁愛勝過祭獻』是什麼意思；我不是來召義人，而是來召罪人。』（瑪竇福音第九章 13 節）

59) 基廷認為：「本能需求之所以變成快樂情緒模式，是因為在成長過程中體驗不到天主臨在我們內」。(多默·基廷，2019：59) 基廷自身長年靈修生活與輔導靈修團體的經驗，體會人唯有經驗到天主的臨在，才會有真正的安全感和自由，並肯定人內在擁有的基本美善。(多默·基廷，2019：59) 阻礙人去寬恕的是形成快樂情緒模式的潛意識動機，如果要根治「敵意」、「防衛」、「控制」、「恐懼」的情緒判斷，就要改變追求快樂(意義)的方向，決心去認識、相信與體驗天主的臨在，進行一個持續終身的潛意識淨化過程。四個同意均與天主相關，天主是核心，人贊同天主進入自身各個生命階段，接受祂的美善根植自身內心，允許祂的創造力推動自身潛能完全發展。

第一個同意：我們的存在是基本的美善。(多默·基廷，2019：60) 從出生到童年期的身體官能、想像力、記憶力與語言能力發展，是天主的恩寵給予的美善，這美善不是因為自己做得比別人好，而是指在做任何事之前，人自己本身就是美善。(多默·基廷，2019：60) 不幸的是，童年的環境如果充滿恐懼、排拒，或不清楚父母愛不愛我，或身體有殘缺，人的情緒就會懷疑人生真是美善的嗎？這也是許多孩童未得到父母的關心與付出、沒有自信且缺乏愛的痛苦所引發的防衛或補償性的反應，不再發展原本的美善價值觀，人格在有匱乏的層次原地踏步，固著的情緒慢慢定型成一種快樂情緒模式。(多默·基廷，2019：48) 基廷認為，如果在童年期沒有做到的同意，在人生後來的階段可能還有機會因恩寵的激勵和引領而給予同意。(多默·基廷，2019：80)

第二個同意：人的性慾和創造潛能是美善的。(多默·基廷，2019：76) 青春開始，天主要人發揮天分及創造力，接受我們自身的完全發展。青春發育期的性能量，可能在人的情緒還不懂得處理前就被喚醒了，而使人對性能量及表達方式產生一種扭曲的態度。靈修旅程上，有許多對性感受採取壓抑或排斥的人，都出現情緒發展扭曲的情形。性能量提供動機的驅力，讓我們把愛和溫暖帶給他人。壓抑性感受或壓抑情緒的人，很容易把所有情感一併壓抑，形成防衛態度與建立人際關係能力斷裂。(多默·基廷，2019：76) 靈修要求我們拆解假我，一部分的過程就是拆掉我們的壓抑裝置。拆解始於我們對天主的信任增加，防衛機制就不再是生存所需，被壓抑的部分就會從潛意識的秘密藏身之處探出頭來。天主決意再給我們一次機會，把美好生命

力與創造潛能，包括之前被認為不好的部分，都整合到接下來的發展內。
（多默·基廷，2019：76）

第三個同意：接受我們會逐漸衰竭與死亡的事實。（多默·基廷，2019：77）大多數文化都會設法假裝死亡不存在，當死亡來臨時，他們就竭盡所能粉飾太平。然而，避談死亡或不準備死亡，只有讓人對死亡產生過度的恐懼。同意死亡，讓人認清不該緊抓幼年的價值觀不放，不緊抓以前擁有的名位，學習懷著謙虛心態，拋棄各個階段的限度，並且跨越各個階段的門檻。（多默·基廷，2019：77、79）同意死亡的另一面，是意識到在我們所生存的世界，即使人類的科技與文明持續地往前發展，這個浩瀚的宇宙仍然是由創造者天主所掌管。兩相對照之下，分享祂美善的個人有如塵土，該生敬畏讚美之心。

第四個同意：同意被轉變。（多默·基廷，2019：78）轉化與結合是每天在生活中堅定相信我們不斷與天主結合，這是一種新的生活方式，既超越世俗的一切，卻又不脫離世俗。轉化結合必須同意讓假我死亡，但假我是我們唯一知道的自我，無論它再怎麼麻煩，至少很熟悉。害怕假我的死亡有時勝過肉體的死亡。（多默·基廷，2019：81）

這四個同意發生在人生發展的每個重大階段，對基督徒來說，是一趟靈修旅程——藉著同意天主的創造、同意人性基本的美善，以及同意放掉我們今世所愛的一切，讓假我死亡，真我出現。（多默·基廷，2019：81）寬恕是假我轉化結合為真我的方法與目的，類似人的一種死亡，拋棄每個階段的壞脾氣、敵意、害怕，渴望變成像天主一樣的終極實在，只求服務、不求回報，是僕人而非支配者。（多默·基廷，2019：152）「寬恕」與「結合轉換」是基督徒靈修的一體兩面、同一件事，不是運用自我意識去充分反思，而是人與天主形成親密關係的意識狀態。寬恕是人與天主合作的結果。

四、寬恕的體變動力：彌撒儀式的雙重面向

對榮格來說，他所認定的宗教不是其教義或組織，而是體現且能覺察到的宗教心理經驗，人的意識透過聖秘的經驗而被改變的特殊狀態。（榮格，2006：6）信徒的意識層次實際經驗到某一種使人服從、戒慎恐懼的存在，而回頭改變意識的思考狀態，例如彌撒舉行祭獻禮時，信徒的意識跟隨司祭以提爐繞著祭品劃三次圓圈，而將內心的焦慮、痛苦情緒獻出去，從而使意識

變得平靜沈穩。（榮格，2006：5、123）父親為基督新教牧師的榮格，觀察天主教傳統建立起以禮儀、聖器作為信徒朝拜上主時的象徵，以替代信徒衍生自日常生活的直接經驗，例如衝突、害怕、困惑、絕望，也就是說，當信徒在日常生活因各種境遇而產生負面痛苦情緒時，天主教的彌撒、告解、十字架苦像始終是平息潛意識捉摸不定的力量的有用方法。（榮格，2006：44、48）作為精神科醫師及創立分析心理學的榮格，關注人的潛意識與意識對人心理的作用，對於潛意識的動力他提出二個概念：一為「壓抑」（*unterdrückt*）、一為「潛抑」（*verdrängt*）。二者都來自潛意識的陰性特質，一些為意識所排斥的傾向和內容，這些陰影承傳自人類過去的集體潛意識，表現為一種原始、卑劣、貪慾的情緒。¹¹壓抑，是指這些陰影被意識到，但故意忽視，這些傾向具有反社會性，不完全適合於習俗和社會。選擇壓抑有時單純是因為膽怯，有些人是因為習俗道德，更有些人是因為面子問題。潛抑，是某種半意識狀態、對事物三心二意的放任、事不關己，而不願意正視自己的願望，壓抑是有意識的道德決定，而潛抑則表現出很不道德的傾向，想要擺脫掉麻煩的決定。（榮格，2006：80-82）榮格認為，人類面對陰影的道德回應能力表現得很不一致，有些人有能力過正常而受尊敬的生活，有些人則易受到陰影原始傾向的影響，人類的性格在做出壓抑或潛抑的選擇與加以執行的能力，大自然並沒有給予相同的天賦。（榮格，2006：81）提出集體潛意識的榮格對於人性是悲觀的，他認為人們其實沒有他們所幻想或期望的那麼好，每一個人被陰影糾纏，陰影在個人的意識生活裡愈不明顯時，就會益加凶惡而黑暗，阻絕意識朝向善意的開展。（榮格，2006：81-82）那麼，究竟怎樣處理陰影對人的作用呢？他的看法是讓有意識的人格和陰影和諧共存。至目前為止，榮格對陰影與潛意識的論點，與基廷神父的論點多數看法一致，他們都認為人格特質的塑造是從本能需求、文化與族群的集體認同，再發展到個人意識自我的建立。不過，在怎樣面對潛意識的作用與做出改變時，基廷認為透過四個同意進行默觀祈禱，經由人與天主恩典的合作，可以逐步淨化潛意識的快樂情緒模式，在轉化結合中，情緒依然存在，甚至較前更強烈，但情緒停留在現在，不會滯留、起伏，只會對當下情況做出合適反

¹¹ 榮格的陰影包含積極與消極兩種影響。陰影：所有個人與集體精神因素的總量，由於這些因素無法與被選擇的意識共存，在生活中便被拒絕表現出來。因此，陰影成為意識的補償；所以它的影響既可積極，又可消極。（榮格，2013：468）

應。（多默·基廷，2019：159）

榮格的集體潛意識提供個人潛意識的根源，一種更深刻、非個體內容構成，而是更具普遍意義、由習慣或文化所形成的性質。（榮格，2003：471）集體潛意識源自榮格關注人類文明習俗的內涵及對個人潛意識的影響。他曾到非洲與美洲實地考察原始民族的生活，這形成他主張健康的人格特質該保有原始傾向，一種人跟傳統與土地連結的狀態，將幫助人的意識脫離衝突與不安，而保有自在從容的穩定。故他主張陰影的潛意識不是以教養將其潛抑，而是以宗教的禮儀象徵，將低層自我帶進人神的合一狀態。（榮格，2006：84）榮格舉天主教的彌撒為例，說明宗教禮儀如何對人格意識造成改變，其中，「體變」（wandlung）具有關鍵性意義。榮格根據天主教會的詮釋說明，體變是麵餅與葡萄酒經過司祭的祝聖，將水與酒參和，代表人性與神性的混合，餅與酒水轉變為耶穌的體血。

儀式裡，司祭舉揚杯爵呼求聖神以灌注到酒裡，聖神帶來製造、灌注且變化，真正帶動體變不是司祭或禱文，而是基督自己活生生的降臨。體變的動力因只能在基督的神性意志，這不是重複耶穌歷史性犧牲，而是那個事件不流血的更新。（榮格，2006：132、135）

彌撒的聖儀同時具有兩面性：人的面向與神的面向。從神的角度來看，不是人的行動，而是神的行動，在無時間性的永恆臨在基督生命中，基督以神自己的行動和降臨，介入禮儀團體裡。（榮格，2006：174）體變的動力因是神的自發性恩典行動，不是出於受縛於原罪的人性。這帶來心理學的事實，人類意識面對著一個自律性、超越意識覺知（神性、無時間性）的事件，完全不依賴人的行動。相反的，這事件激勵人的行動，人成為役於神的工具，並且深受整個事件的感動。體變，必須是人們完全無法理解的奧蹟，人被奧秘攫獲，在意識之外還能感受到奧蹟的存在，這才是奧秘。這個使人驚奇而從哲學思考完全無法給予合理解釋的奧蹟，在幾千年來創造最偉大的精神成就、最深邃的祈禱、最英勇的自我犧牲及人們完全的順服，如果這不是奧蹟，還能是什麼？（榮格，2006：176）

接著，榮格這個關於「祭獻」的論點，對於基督徒的請求寬恕的背後意義與心理動力，做了最佳的解說：「通常的祭獻帶有禮尚往來的意圖，祭獻者帶有期待回報的心理。真正的祭獻是無償而不求回報，像是自我犧牲與白

白損失一樣，唯有如此才能拋開自我中心的要求。這個刻意的損失，其實另一方面來看，並非真正的損失，相反的是獲利，因為能夠自我犧牲，正是證明擁有了自我。有意識的自願割讓，證明人可以支配自我，自我臣服於更高的機制、更高的人格。（榮格，2006：182-184）套用榮格的話，對參與奧秘聖儀的基督徒來說，當潛意識陰影在日常生活事件造成的衝突、混亂而帶來情緒的不安、焦慮或憤怒時，可以在彌撒獻祭的體變時，轉換負面情緒，領受由神發動的安慰與感動。禮儀作為人格意識痛苦時的防護牆，也可能是禮儀把意識連結於傳統的人神合一，一個超越意識覺知（神性、無時間性）的奧秘存在，短暫的停留。

正如本文前言提及，寬恕是天主教徒面對自我與他人作為檢視自身基督徒身分的方式之一。此一辨識身分的無形標誌對天主教徒來說，當他們在日常生活事件遇到衝突與誤解時，此時教會常常提及寬恕的教義與教導，他們以怎樣的方式去理解與回應呢？當日常生活事件要求教徒做出寬恕的選擇時，是出於怎樣的內在動機讓教徒做出寬恕的選擇？當教徒意識到自己以寬恕的態度面對日常生活中的事件時，這個寬恕事件是以怎樣的方式進展呢？這些議題的討論將在以下的章節中，以六位成人天主教信徒¹²的訪談資料作為基礎，逐項討論。

參、教徒對寬恕的理解與回應

基廷認為嬰兒期對安全感的需求形成「快樂模式」，從四歲到八歲的社會化強化了需求變成要求，後來變成理所當然，期待別人重視自己。（多默·基廷著，2019：14）因此，人性習慣於掌握和控制，心智常固著本能層次而較難以同理他人。詹姆斯則認為罪的痛悔是宗教行動中的關鍵，信徒對惡帳的定時清理，是再次讓分裂自我趨向整合而找到神臨在的幸福感的的一種方式。（詹姆斯，2001：160）惡帳可能是人際關係的交惡、內心對他人的

¹² 為保護受訪者的隱私，部分關於受訪者的背景資料，在不理解其經驗的前提下，已做了修正。受訪者的姓名已做了更換，在文中將以李泰祥、蔡燕芬、許湘蓮、陳香蘭、張惠芳、余偉智作為代名。六位受訪者中，二位男性，四位女性，年齡從 40 歲到 69 歲。受洗年齡從 39 年、43 年、54 年到 60 年。教育程度從大專到博士班肄業。訪談以面對面的方式進行，地點為受訪者工作場所或其所屬教堂會議室，每一次訪問一位受訪者 90 分鐘到 120 分鐘。完整的「受訪者基本資料表」見於文末附錄。

記恨或嫉妒，這些內在情緒阻礙自我健全心態的維持，並離開帶來幸福感的神臨在的體驗。天主教徒生活在愈來愈強調競爭和成就的社會文化渲染裡，對照他們在日常生活中所遇見的競爭或衝突事件，我們從受訪者立場來看他們怎麼樣理解與回應此一切身相關的寬恕議題。

對李泰祥來說，在跟他人發生爭執或衝突時，從原本的不退讓到選擇避開，就是一種表達平和的方式：

基本上我還會採取比較平和的方式。這個月我們的傳協會，在討論某一個議題的時候，主席在講這個議題的時候，我是中間插話的。這個時候就引起了一位教友心理的不高興。我幹嘛插話，我的感覺是衝著我來的，那如果我繼續在這個會裡面待下去，我會覺得我的情緒是不好的，可能等一下我的發言會更不好，我選擇離開。（李泰祥，2019/06/01）

基廷認為快樂模式讓人停留在舒服、安全的狀態，期待他人重視和認同的需求潛藏潛意識裡，故人通常不喜歡別人的反對或糾正，這會被解讀為受輕視而感覺受到斥責。當李泰祥受到教友的提醒時感覺被冒犯，對方是衝著他來的。如果按他過去軍人的性格，他會不客氣地反擊，但如今他選擇離開現場，亦即他自己說的避開，為了不造成更大的衝突。這算是寬恕嗎？耶穌的命令是去愛你的仇人，背後有更積極的要求去跟得罪你的人化干戈為玉帛。但對原本脾氣不好李泰祥來說，能自我意識要做出平和的回應，已經是一個突破。他改變平常自己原有的反射行為，從反擊到避開，這改變起因於天主教的道理：你要寬恕、你要愛人。而他認為天主教徒很多時候說的都比做的多，他自我要求講寬恕要從行動開始。

不獨李泰祥選用「避開他」，另一外受訪者張惠芬也採取類似方式來面對寬恕。

如果別人對我不禮貌，我也還是有不舒服。舉例來說，有個同事說我大胖子，我很受傷，但我也沒有回他。但是我認為說，我不跟他計較就叫做寬恕他。我覺得這不算是一個好的品德。然後我覺得我沒有那麼大的能耐可以去處理的時候，我覺得我還是少去碰他。現在的逃避是這樣，以前是我很討厭你，我就不要看到你這樣。（陳香蘭，2019/06/04）

張惠芬認為自己面對他人的冒犯而選擇躲避，過去是因為自己的性格使然，但現在是因為聖經寫得清清楚楚，耶穌教導我們應該要寬恕。躲避得罪自己的人是一種寬恕的選項，但躲避也可能是一種性格上的懦弱和退縮，端看背後的動機。同一個人，在面對外界類似的事件刺激時，因不同階段而有不同反應，至少，宗教是其中造成改變的原因之一。無論是李泰祥或張惠芬在寬恕的解讀上，先做到「避開他」已經是一個寬恕的行動了，也是在人際關係的調整上有了一個起步。避開他因此是寬恕的消極面的解讀，卻是關鍵的，如果一個教徒想做到寬恕這件挑戰人性的行動，避開他可能是個基礎和牆角石。

寬恕之所以困難是人固著在快樂模式，一個自動記錄安全感需求訊號的內建機制，人忠實認同幼年的價值體系，對無法滿足這個內建機制的人或事立即反應負面情緒。（多默·基廷，2019：12-15）受訪者余偉智透過生死學課程的訓練，知道當人要跳脫敵視的情緒時，需能做到轉換自身的覺察和感知，不讓情緒反應受制於對方，而是去釋放自己的負面情緒：

我對寬恕的定義不見得是寬恕那個人，我覺得我寬恕我自己。我為什麼要為他生氣？如果我跟他表達我的歉意了，那我要寬恕我自己呀。我覺得也不需要把他的那種，你認為他對你的負評掛在身上。
（余偉智，2019/06/21）

他認為人際關係的對立和衝突來自溝通上的不流暢，人們彼此沒有認同對方所表達的，想獲得認同的期待落空而心生失落。故余偉智得出一個觀念，寬恕不是寬恕對方，而是寬恕自己。因為一切的不快感覺和衍生不友善行為都源自對自身的敵意，是自己內在潛意識受到反對而責備自己。但快樂模式幾乎成了人體的自動裝置，只要外界一碰觸就起動，想放下被挑起的不快情緒而不對自己和別人生氣，都不是輕易能做到的。不過，正如基廷所指出的，轉換負面情緒需先有覺察和感知，而後才能接納和放下。知道，才有行動；觀念上明白寬恕帶給自己益處，才有接著的轉變。天主教徒的余偉智認為，天主教的祈禱幫助他反思及跳脫自身原本對負面情緒的固著，背後是教義的提醒，提醒他除了繼續陷入惱恨的情緒中，還可以另外有一個選擇那就是寬恕自己。

認為寬恕是由自己啟動的還有蔡燕芬。她過去的成長經驗讓她不容易做到寬恕，跟周遭人相處過程因自己具有相對優勢，例如聰明、貌美、受寵，

而習慣了擁有別人的贊賞，對於得罪自己的人牢記心上。直到看見生活中所欽佩的人在遇著挫折和傷害時，有能力把負面影響降低到最小，這促使她想去改變抱怨，走出敵意。

一方面會覺得要降低自己的抱怨，就要先強大自己，妳強大了，抱怨就減少了。因為有的時候就是因為自己的能力不夠，被別人看輕，我提昇了自己的能力，人的很多的抱怨來自於自己的沒自信、能力不足。當我在這方面慢慢提升了，對自己的那塊缺憾減少了，才有辦法比較溫和地對別人。（蔡燕芬，2019/06/01）

抱怨來自抱怨者自己的沒有信心，也就是能力不夠。這是蔡燕芬對自己沒有辦法做到寬恕的解讀。什麼樣的能力不夠？專業的能力和人際關係的能力。當自己提昇了這兩種能力之後，相對地去抱怨別人的機會就變少了。如何做到提昇這兩種能力？把放在別人身上的嫉妒和抱怨卸下來。這需要搭配反思和自我檢視的能力，問自己：為何不放過對自己的批判，而轉身去提昇自己不足的能力，也去接納別人跟自己意見的不同。提昇能力表示先卸下纏繞自己不放的負面情緒，解開自我判斷的線頭，才能邁步讓自我充分發展成長。蔡燕芬親身的體驗，自信心和能力提昇了，自己身上那塊缺憾彌補了，才有辦法比較溫和地對待別人。

對照余偉智的寬恕自己，蔡燕芬的提昇自己是寬恕自己的行動版。兩者都把握一個關鍵：反思及跳脫原本負面情緒的固著。把握這個關鍵的能力，來自他們做為教徒的被教導和提醒，提醒他們除了繼續陷入惱恨的情緒中，還可以另外選擇寬恕自己。

根據四位受訪者親身的經驗，寬恕教導在教徒認知層面是先經過一個「跳開」與「接納自己」的覺察和領悟，但它不是一夕之間發生，或是做為教徒就可擁有。跳開是擺脫慣常情緒對應位置，從身體的移開到心境的挪開，看起來像是消極或退縮，而實際是啟動寬恕的起步，它讓寬恕有足夠空間去醞釀與進行。接納自己是不再把負面情緒的掌握交給對方，而是承認自己的不足，提昇自己能力。不再自責和自我批判的同時，才有能力發展自己良善潛能，準備走向寬恕的另一個新階段。

肆、教徒做出寬恕選擇的內在動機

教徒在怎麼樣的情況下才具有做出寬恕選擇的動機？德日進認為天主是一切實體的中心，世界的各種元素在到達各自及整體的成全之前，都連結在它內。因此，教徒在走向團結於天主途中所遇到的衝突與張力，可以經由天主的精練，而剝落轉換為更深層次的整合狀態。榮格認為受到陰影作用的意識，可以透過聖秘經驗而使焦慮、痛苦情緒變得平靜沈穩。這種提昇混亂自我到人神合一狀態，並非由人啟動而是神性意志的行動，人被無法理解的奧秘攫獲。儘管天主居於一切整合的中心與具有神性意志的主動，擁有自由意志的人在做寬恕的自我捨棄之前，自己要先自我說服，並且激發悔改的心。「你們悔改，信從福音罷！」（谷 1:15）耶穌呼叫群眾悔改、信從他傳遞的福音，這福音是天主對受苦者的醫治。人受憤恨和恐懼之苦，而受苦的醫治始於悔改，人承認自己的不肯寬恕。教徒被教導要寬恕，但教導和實踐是兩回事，真實日常生活裡是什麼因素促成他們啟動寬恕行為？我們從受訪者自身經驗來探討實踐寬恕的動機。

寬恕是人性不喜歡的，因為快樂模式習慣他人認同自己，而排斥他人反對自己；若想超越快樂模式，人需要足夠動機。對受訪者張惠芳來說，要說服自己去寬恕那原本所記恨的人，理由很簡單，就是希望對方能夠變好，對方變好之後，自己就不會那麼難受了。聽起來，動機並非玄奧的宗教理想，而像是交換條件的對價態度，但實情如何？讓我們來一探究竟：

我就說：我祈禱不是因為他壞，是因為我希望他變好，如果他變好一點我們就不會那麼難受了。他們就覺得很奇怪，我就說：我有經歷過我很討厭的人，我為他祈禱，然後我心理就會很喜樂，那是別人都不知道的。（張惠芳，2019/06/09）

當她在工作中遇到一位很難合作的同事時，自己受到很多挫折，甚至想申請調職。但因她是天主教徒，神父常說遇到困難要祈禱，她在沒有選擇的情況下，開始為這同事祈禱。祈禱讓她安靜下來，而能把工作的流程一個一個想清楚，再一一完成。祈禱這位她不喜歡的同事，希望這人能夠變好，至少心態可以轉變。實際上，這位同事並沒有太多改變，但張惠芳自己的想法改變了。她放下心中對那人的生氣，她想，這位同事也是為人父母，也是一般人，他也會犯錯。想著、想著，就慢慢原諒這位同事。她的動機很簡單，不想讓

自己陷入更大困境而影響工作，直接的方式就是改變對這位同事的看法，從祈禱中希望他變好，而讓自己跟著淡化原先對這人的排斥感。希望他變好，實際上是希望自己變好，有一個走出困境的決心，也是悔改和醫治的開始。這個動機符合德日進與榮格的主張：一切受創造、從單一走向整體的元素，都受到神性意志或聖秘核心的吸引。對具有自主思考能力的自我意識來說，渴望與更高意識層次整合的潛藏驅動力，促發自我決心移開眼前冷漠和憤恨的阻擋。張惠芳跳開原本看待這位同事的框架，以一個開闊和良善視野看到自己跟同事的限度，以喜樂替代厭惡，都因聯結神性意志的效果。

對許湘蓮來說，寬恕的動機是洞察每個人都會犯錯。一般來說，人人都知道「每個人都會犯錯」這個簡單道理。問題是，知道不等於做得到。難處還是在於快樂模式，潛意識自動記錄安全感需求訊號，忠實反應需求感未滿足時的負面感受。難道只因為許湘蓮是教徒，所以就做得到寬恕嗎？以下是她的經驗：

我們都是天主創造的，天主愛我們每一個人，我們都不是完美的，我們都會犯錯。可是每個人都會犯錯，我也會犯錯，如果天主接受人的不完美，也接受我的不完美，那我為甚麼不能接受別人的不完美？那這個錯，或者這個事情是，他跟天主的事情啊，那我憑甚麼來論斷這個？雖然我很不舒服，而且也傷害了我，我也有受傷啊。可是，我要一直把他釘在牆上嗎？還是要把他丟掉？這就是我自己的選擇囉。（許湘蓮，2019/06/03）

當然，教徒的身分有利於寬恕的提醒，特別她是教區聖經委員會秘書，時常讀聖經更強化了寬恕教導。從她的經驗我們看到，縱使意識到傷害自己的人就像自己一樣，都是受造和不完美，每個人都會犯錯，但放下仇視的關鍵在「自己的選擇」。當其他人還停留在以「不寬恕」來懲罰這位帶來傷害的人時，許湘蓮走出寬恕的第一步，動機很簡單，她選擇接受每個人都不完美，每個人都會犯錯的事實，放下對犯錯者的判斷和負面情緒。寬恕的動機因人選擇相信人可以超越對犯錯者記恨的模式。這個動機和選擇都相似德日進與榮格的觀點，人相信存在一個超越自己之上的整合中心，並經驗這個奧秘存在的碰觸，人因而有能力改變眼前的冷漠和憤恨。她認為，不寬恕是一種誘惑，人執著於舊習慣以責備自己和他人來自娛。她拒絕讓自己停留在這關卡

上，而選擇費力的方式，但讓自己越過了記恨。寬恕是一個超越，超越舊習慣，超越誘惑，而超越始於個人做了選擇，選擇不繼續停留在懲罰自己和他人的舊模式裡。

再也沒有物種像人一樣，終身學別人來做自己。我們不是生來如此，而是對自身加以塑造的結果，塑造的材料來自有意識選取自身所認同的他人。（Richard Jenkins, 2006: 6、33）寬恕也是一樣，如果有一個自己所認同的人，做了一件不去報復或計較別人對他造成傷害的行為時，這個人的行為就會烙印在目睹者記憶裡，等候發酵起作用。寬恕是學習來的，從實行寬恕的人身上學得，這很符合天主教徒的概念。聖經裡，耶穌一直反覆跟群眾和門徒說：你們跟隨我，跟我學吧。¹³聖經裡有一個跟隨耶穌學習寬恕的例子，個性衝動、好說大話的伯多祿，他在耶穌被捕後三次否認自己認識耶穌，耶穌沒有因為伯多祿的背叛而責備或怪罪他，反而把自己的教會和信眾交給伯多祿管理，伯多祿後來學習了耶穌寬恕的行為而把教會傳揚開來。寬恕透過認同他人而學習，天主教徒怎樣進行認同呢：

如果你生活中有一個你欽佩的人，他遇到挫折或傷害時所做出來的反應是你做不到的，那會很佩服他。當你對他感到佩服，他就會對你產生影響力，這個時候你就會試著想要跟他一樣。那還有一種狀況是，你知道自己得罪了別人，可是對方寬恕了自己，他用了自己的方式表達他不計較，那這個就是我在別人身上看到了我沒有的好。如果我們有想要變好的心，那我們就會學習這個我沒有的好。（蔡燕芬，2019/06/01）

蔡燕芬自小學跟著母親進教堂望彌撒，很受到大陸來台中國籍神父的影響，這位神父慈善且包容教友。她的母親信賴天主教信仰，遇到生活困難常會祈禱求天主解決，跟在身邊的她從小學會有困難時向耶穌祈禱，一種內心跟耶穌的密切交談。這位神父和她的母親成為她學習寬恕的對象，他們沒有因為逃亡被困在台灣南部鄉下而懷憂喪志，在面臨挫折或傷害時，能接受且超越轉化為正向態度，這讓年幼的受訪者埋下未來寬恕的種子。她的生活就像一般人會遭逢工作、婚姻、健康、子女教養等各種困難，面對他人，包括自己

¹³ 馬爾谷福音第三章 35 節；瑪竇福音第七章 24 節、第八章 22 節、第十一章 29 節；若望福音第十三章 15 節。

子女的不諒解，儲存記憶裡母親和神父的寬容和豁達從潛意識供應她作為調節負面感受的能量。寬恕的動機是因自己信任的對象先做了示範，雖然自己一時還做不到對方的寬容，但想要變得像他們一樣良善的內在渴望，已然推動改變的心了。教徒蔡燕芬內在寬恕的動機和耶穌門徒伯多祿的寬恕動機沒有兩樣，都是從所認同的他人身上選取了塑造自己寬恕的材料。一個能做到寬恕的對象，能帶給停留在受挫和抱怨中的人轉變，轉變是看到一個超越自己之外和受苦共譜和諧樂章的他人，真實寫出生命的開闊和良善。

綜合三位受訪者寬恕的動機，它們指向一個共通點，從鬆動自身的不習慣寬恕，到增強寬恕意願，藉由一個身邊熟悉、信任、具說服力的對象或目標，使自己做出選擇離開不寬恕的窠臼。動機來自人性渴望往更高位置提昇的動力，不寬恕和傷害（難關、受苦）是燒開寬恕沸點的柴火，寬恕是一種由下往上生命視野的提昇，人性似乎都藏著這股沸騰的超越力，等候去帶動被牢籠禁錮的自由靈魂。動機因此也是一個追求自由的靈魂，它存在每個人內在生命的核心，時時向傷害、恐懼、幽閉的黑暗照射亮光。

伍、教徒形成的寬恕模式

寬恕是一顆生命成熟的果實，需要時間和土壤去生長出來。從六位受訪者的親身例子來看，寬恕都不是自然隨著年齡增長就獲得的，而是先有一個「跳開」與「接納自己」的覺察和認知，嘗試走出自責和自我批判的習慣。其次，寬恕需有足夠動機，一個身邊實行寬恕的榜樣能激發此動機，而受苦和艱難同時啟動寬恕動機，因內在靈魂渴望光明和自由。整體而言，基督徒培養一個在生活裡回應耶穌教導的寬恕行為，這個行為具有一個內在運作的模式，具有不同層次卻彼此整合的部分，我們稱它為「寬恕模式」。如果對照基廷的理論來看寬恕模式，人要從不寬恕到寬恕是一個自我同意，人的自我意志臣服在一個更大的天主意志之內，故又稱為「同意天主臨在」。同意天主臨在有四個同意：同意本性的美善、同意具有天分和發展力、同意減損和死亡、同意假我轉變為真我。（多默·基廷，2019：60-62）基廷的四個同意提供寬恕模式一個參考框架，然而寬恕模式的結構仍舊以受訪者的實際經驗為基礎。根據六位受訪者所展現具有共通性的寬恕特質進行分類，提出以下四個特質：

一、覺察善良的心

意識到自己是善良的，才能跨越自己的脆弱，感恩美好的事物發生在自己身上，心生去跟他人分享的意願。受訪者蔡燕芬幼年期成長在一個被照顧、受鼓勵、具安全感的環境，她認為教徒應該具備善良的心：

在我心中的天主教徒，我認為應該是要具備一定的善良的心，除了自己生活中的需求，也要盡力去想到別人的需要，會想到要分享出去。（蔡燕芬，2019/06/01）

教徒具備善良的心，從蔡燕芬來說，是從教徒的身上看到的榜樣，教宗若望保祿二世與教宗方濟各，及她幼年堂區的外省籍神父都是她心目中善良的典範。她認為，善良的人才能去想到別人的需要，資源不是全部都自己掌握，而是能分享出去。寬恕就是從自己走向他人的過程，人可以看到自己的富足，也看到別人的不足，而去跟他人分享。同意自己是善良的，讓自己有能力去面對恐懼、脆弱的自我形象，找到全面發展美善的路徑，相信自己的美善。問題是，個人成長中常遇到排斥和傷害，而讓善良被恐懼遮蔽，變得懷疑和不寬恕。受訪者在一個受保護的環境中成長，但當她開始工作時發現真實世界充滿敵視和競爭，自信的她開始抱怨和憤怒。教徒身分提醒她去找回內心的善良。從二位教宗、童年堂區神父，自己生活中的覺察與反省使她重新碰觸善良，發現自己抱怨的同時，實際上自己也得到許多祝福，工作愈來愈順利，且獲得器重拔升。心生善良，使她除了生活中自己的需要，也想到別人的需要，在分享給別人的同時，不再像過去把得罪自己的人牢記不放，而能主動向對方求諒解。

個性直爽的許湘蓮認為，當一個人得罪別人或得罪天主而感到羞愧，那是這人內在的良知在作用。良知不來自人的努力而獲得，良知來自天主的給予，而常被埋在潛意識且長期困住：

可是我良知是埋在心裡面的，還沒有人來把它解開，或者是給它一條道路，讓它能夠走。還是回到生命的源頭，我們被天主愛的，我們被天主創造。（許湘蓮，2019/06/03）

她很多年沒辦法諒解她的大嫂，這大嫂執意跟大哥離婚，後來大哥去世了。有一天她問自己：我要像其他人一樣這麼仇恨她嗎？她體會大嫂沒有說出藏在內心的羞愧，羞愧來自良知，而良知的推動來自天主。她自己也感到羞愧，

作為一個教徒，仇恨親人多年不放，她也認知人是天主創造的，人都不完美會犯錯，大嫂會犯錯，她也會犯錯。良知的推動讓她有勇氣主動跟大嫂和好，從心底寬恕舊日恨意。良知一直潛藏人心但又被層層覆蓋，人以主觀的價值判斷替代良知。教徒的許湘蓮歸納自己的寬恕來自體悟天主所埋人心的良知，在破除仇恨的誘惑後，良知發聲。

張惠芳的媽媽被車撞了，送醫後昏迷不醒，弟弟責罵肇事者，她覺得媽媽一定會好，勸導弟弟不停留於怨恨指責，而為媽媽的甦醒祈禱。神奇的是，昏迷半年的媽媽真的醒過來，經過長期復健後，恢復了健康：

因為媽媽出車禍又昏迷滿久的，在加護病房一陣子，那時候我就覺得一定會好，不知道為什麼。我弟就一直罵那個肇事的女生。我就把我弟拉過來，說事情已經發生了，我們現在只能希望媽媽趕快好起來，你跟我一起祈禱。（張惠芳，2019/06/09）

不像弟弟在車禍後停留在仇恨裡，張惠芳直覺昏迷的媽媽一定會好起來，即使日子一天天過去，躺在病床的媽媽毫無起色，她依然拿著聖經唸給媽媽聽，每天跟媽媽講話。她回憶這件事，認為是在她最軟弱無助時，特別信賴天主，每天不間斷地唸聖經給媽媽聽。她信賴天主的良善，良善讓她不去怪罪肇事者而看的更遠，不被眼前媽媽的昏迷而困住，心中有希望，希望來自信心和良善，這三者都根源於天主。

歸納三位受訪者對善良的心的體驗：善良是先存，非由個人自身掌握，雖在人內心裡，但常被生活焦慮給壓制而沈寂無言。善良的覺查來自他人的榜樣或教徒身分的自覺，一種外在的提醒帶入內在的自我反省，善良早已存在自我潛意識。善良是一粒種子，供應人受苦時的信心和希望，超越受苦而生的仇恨和憤怒。善良雖是與生俱來在每個人心裡，但需要受苦（抱怨、責怪、憤怒、恐懼）者跟自己內心一個先存超越對象去對話，以天主教語言來說，稱為「祈禱」。祈禱讓受苦者從不寬恕而走向寬恕，因站立位置改變，像船隻航離孤島而駛往生命核心，褪去層層判斷和定罪，仇恨像兩滴融入寬恕海洋。寬恕內在模式的第一個特質是覺察自己內在善良的心，從而開啟人神對話，而生起信心和希望。

二、卸下防衛機制

人的不寬恕跟「防衛機制」有關。我們每個人的個性和自我認同都需要

得到肯定，如果得不到足夠的關心和照顧，小孩子會沒有自信，這缺乏愛的痛苦就會引發防衛反應。（多默·基廷，2019：36）防衛機制讓人遇到別人的惡行時採取反擊，以負面情緒回應，同時讓自己陷入心理痛苦。而寬恕正是卸下防衛機制的結果，如何卸下防衛機制？人意識及覺察自己具有天分和發展力，激發自己體驗潛存的發展力，讓人做出卸下防衛機制的選擇。寬恕不是寬恕別人，而是不做出強制性反應和報復，享受人應有自由，並拒絕生氣。（多默·基廷，2019：34）我們來看受訪者怎樣卸下防衛機制：

過去我的車子停在我們家樓下，停了 20 年了。突然有一天樓下的太太跟我講說，要我把車開出去，不要再停在那了。我說就不要讓她不高興，我就停到別的地方。有時有人停在那，我太太就會唸，我就說人家沒有擋到我們的門，我們以前也曾經因為停車位有困難，別人可能也有，將心比心。你說寬恕也好、原諒也好，說什麼都好，但我就是不跟你計較，我就把這個事情放下。（李泰祥，2019/06/01）

卸下防衛機制有一個發展過程，當事者須能做到對別人的敵意不投射負面情緒在自己和別人身上，生氣是負面情緒的投射，從自己內心湧現，作用在自己身上，人所生氣的對象完全感覺不到。自認年輕時脾氣暴躁的李泰祥，被鄰居禁止把他的車停在鄰居屋前時，他雖然有些不高興，但還是在不跟對方爭吵前提下，移開車子，不再停原本那個停了 20 年的位置。反思這件事，他了解自己回應的方式跟年輕時激烈的方式不一樣，主要在自己學會放下。他認為自己無愧於人，沒有做對不起別人的事，那為何要讓自己生氣？能夠卸下防衛機制，是已能選擇不做出強制性反應和報復，享受人應有自由，並拒絕生氣。受訪者怎樣做到卸下防衛機制？他從工作中練習不去跟排斥他的人計較，不把生氣擺在自己心上，這樣的態度培養自己的心胸愈來愈開闊，在專業配音的領域贏得客戶的肯定。人意識及覺察自己具有天分和發展力，激發自己體驗潛存的發展力，讓人做出卸下防衛機制的選擇。

受訪者陳香蘭對於卸下防衛機制有另一種體驗。職場上一步一步做好自己工作而不去做升官的規劃，反而後來學歷高她許多的同事沒有獲得晉升，低調做事的她平穩地持續受到拔擢。她習慣先反思自己的心情，不受周邊吵雜影響，定調自己工作和生活的意義：

隨時要覺察自己在做什麼事情。不要讓自己沒意識地在紅塵當中。如果你一直困在裡面，外界的人一直在牽動你的反應，你要自己知道說你的生活跟生命當中存在的意義，然後就照著這個軌跡一步一步走。就是一個成熟的人站於制高點來看待，他可以寫自己的劇本，不會自己在裡面演戲。他可以知道怎麼樣做是最好的。（陳香蘭，2019/06/04）

據她自述，生長在貧瘠澎湖的家庭，她跟哥哥和弟弟三人都認清也接受自身教育資源不足的事實，不抱怨環境不好。她高中畢業去工廠上班，後來考上普考當基層公務員，就像訪談時說的，覺察自己在做什麼，不一直困在難處裡，這是她的人生哲學。基廷指出，同意自己具有天分和發展力的人才能走出快樂模式、跳脫抱怨和緊抓安全感的習慣。對照陳香蘭的生活態度，符合基廷的講法，她自許當一個人格整合成熟的人，站在制高點環顧自己生命旅程。當人找到自己存在意義，就能為自己寫劇本，忠實活出自己角色，而不是為贏得別人肯定而演戲作假。一個能做到寬恕的人，可能先是一個心理素質良好的人，具有愛他人的內在驅力，不害怕走出自己舒適圈，而能跟他人建立親密關係。

這二位受訪者固然性別、年齡、省籍、教育和職業各異，然而在回應「防衛機制」的態度上有一個共通點：瞭解自己的價值和需要，是一個自我整合的人，能夠放下自我防衛。當別人把自己關在責備和嫉妒的情緒牢籠時，他們選擇一步一步走在自己所寫劇本角色行程裡。寬恕在這裡是：我放下對自己本能安全感執著，而邁步走向服務他人。寬恕內在模式的第二個特質是：卸下防衛機制，因看見自己價值，心生服務驅力。

三、懷著敬畏的心

沒有多少人認真想過自己有天會死，總想死亡只會發生在別人身上。看不見自己出生後就註定減損和邁向死亡，是造成人記仇、不寬恕的原因之一。沒有意識自己有限度、會犯錯，也就難以同理別人的過犯，認定錯都在別人身上。受訪者反省：讓一個人記恨是因這人的驕傲。驕傲怎麼產生？為何驕傲造成記恨？請看以下例子：

我不知道我的人生還有多久，但是在結束之前，我能不能達到那個最好的境界，我也不知道。很多時候我們說：去生一個人的氣，或

恨一個人，大家都說是因為他的罪過；但不是，是因為你驕傲。驕傲是七罪宗裡面的一個大罪。你放下驕傲容不容易？我覺得很容易，我覺得一點都不難。人說：你覺得難，是因為你不能放下面子。
（李泰祥，2019/06/01）

受訪者認為人活著有一個想達到最好境界的期待，但在這期待未實現之前，人可能就死亡走完一生。驕傲，在這裡可能是推動一個人去達到最好境界的驅力，達到「最好」就需贏過許多人，不想輸就緊抓面子，驕傲就這樣產生了。驕傲的人做不到寬恕，對他來說，寬恕代表自己先認錯。怎樣才能不驕傲，放下面子呢？從看不見或不承認死亡到同意死亡，人意識自己的存在有終點，在死亡面前，人敬畏有一個大於人的存在。他首次發現，也肯承認，自己會犯錯，因自己有限。這時，由內出於自我同意的寬恕才可能放下愛面子，看清也許錯不全在對方，自己也有錯，寬恕就發生了。減損或死亡讓人對照富裕和永恆，會死的自己在永恆面前怎麼能夠不悔改認錯呢？

死亡讓人驚覺身為人的渺小，發現原本自認為的強大意志力，「人定勝天」在整個浩瀚宇宙內顯得脆弱和虛幻。如果人意識自己所擁有的財物、名位、健康、親情都充滿變數且避不開減損的不可逆過程，人有可能從不寬恕變寬恕。這是另一位受訪者的現身說法：

你會慢慢覺得，名聲啊，那些都是假的，你活動辦得再成功，那也是一下子，人家不會覺得說，你在你的生命當中留下多少的東西。我覺得是因為我念了生死學，因為我剛說了，死亡是人類最大的挑戰，最大的限制，我的理智告訴我，這可能會發生，當我有一天我面對死亡，我真的安心了，我真的可以對天主說：我是祂好的僕人。我覺得我到現在還沒有辦法面對這件事情。（余偉智，2019/06/21）

他在讀生死學的博士學位，以人文科學方法來探研究生死議題。可能是受訪者教徒的身分，他認同在人類必死的議題前，存在一個推動宇宙生命的自有者，教徒稱之為天主。人面對死亡的挑戰，學業、事業的成功背後，都相對脆弱不可靠，像是泡沫片刻幻滅。死亡因而讓人恐懼且束手無策，因為人自認為是生命和成功的主宰，想要永恆地掌握。唯有人接納死亡，認可這位推動生命的天主才是主宰，人所做的不過都像僕人答覆主人的要求而已。能夠這樣自我說服，人就會感到安心，至少對這位教徒來說是如此。

敬畏的心，對這兩位受訪者而言，是人的自我意志臣服於天主的意志。自我意志推動人去觀察、分析、決定和行動，它造成人在學業、工作、家庭的成就，但也形成好勝心和控制欲，因不想失去這些成就。驕傲和不寬恕就是這樣產生的。如果慣用自由意志的人，意識在自身外有一個更無限的意志力駕馭一切，而自己的意志力分享自它，臣屬於它，人就可以寬恕與包容。成就和幸福不來自個人的突顯和優秀，而是自我整合融入天主內。善嫉者不再只看自己優秀與否，而能欣賞別人的優秀，因人離開日常習慣的位置，而從更高、廣闊的角度看眼前人事物。

四、持續的悔改轉變

當基督宗教談論教徒的行為時，不可能不談及「罪」。罪破壞圓滿和整合狀態，使人遠離自然和他人。（輔仁神學著作編譯會，1998：834）心理學也認為人在成長歷程，個人需要與環境的相遇，使人發展出各種防禦和補償機制，而妨礙人的正向成長。（多默·基廷，2019：35-36）罪的直接行為就是記恨，嚴重的話，足以讓人去殺死另一個人。《聖經·創世紀》記載人類第一宗謀殺案就發生在亞當跟厄娃的二個兒子身上，哥哥加音殺死弟弟亞伯爾，只因天主悅納亞伯爾的獻物勝過加音。（創4:8）比較心引起嫉妒，嫉妒引來殺機且變成行動，這是一個罪的結果。生活中，教徒不會輕易地殺人，但比較心、嫉妒、記恨可能天天在日常生活輪番出現。想要做到寬恕，除了前面三個特質：覺察善良的心、卸下防衛機制、懷著敬畏的心，還需要第四個特質：持續悔改轉變，白話就是，每天不斷練習寬恕。從受訪者的真實生活裡，來看教徒怎樣不斷練習寬恕：

第一次幫我不喜歡的人祈禱的那次，而且那時候我是一邊祈禱一邊流眼淚。我祈禱完，我就覺得怎麼可能，我有沒有搞錯，我剛剛為什麼要為他祈禱？我覺得這個力量跟勇氣就是在祈禱。對，我為了這個人祈禱，我覺得我面對他的事情就沒有什麼困難。我覺得這個力量很大，比妳去跟她講還要大。有時候妳會發現他做出來的事情不是原本的那樣，妳就會覺得好開心喔。（張惠芳，2019/06/09）

張惠芳每天面對一位令她痛苦的同事，這位同事擅長經營人際關係，很會安撫長官，不做事卻吃得開。張惠芳一個人做二個人的事，想申請調職又不被批准。面對這樣的同事，有誰能心平氣和接受？任誰都同意，這樣的同事被

討厭是正常不過的。如果想做到寬恕，這個情況就需要以「罪」的概念來省思。為何討厭這同事？因他巴結討好上司而免除勞役，這是從人性角度來看，對不正義或不公平的判斷，讓人感到憤怒和生氣。如果換個角度來看，這個同事真是揀便宜和好逸惡勞嗎？他巴結長官、給長官好處，需花費金錢和心神，還冒行賄的犯法危險，故他也付出代價，且代價很高。生氣和憤怒有沒有可能是比較心、嫉妒、記恨？比較對方工作輕鬆，嫉妒他受看重，因而記恨在心。張惠芳不見得認為自己是比較和嫉妒，但她開始做一件事，為這位令她討厭的同事祈禱。祈禱就是不再緊抓對這人的判斷，放手讓超越的天主來掌管這件事，人不再自以為是，把是非對錯交給天主來審斷。為仇人祈禱，讓她從惱恨的痛苦變為平靜和開心，她看到自己和對方的轉變，她同意在天主前，自己是會犯錯和有限的。罪的特性是反覆回來向悔改者招手，想做到寬恕就需持續不斷地悔改轉變。張惠芳回來教會 12 年來，一直保持為生活中得罪自己的人祈禱，也教自己女兒這樣做。持續的悔改轉變讓她信任天主，快樂平安。按基廷的講法，人同意自己是美善、具有天分和發展力、會減損和死亡，這三個同意比第四個同意容易做到。

人同意自己是處於罪惡且願意被轉變，這對多數人來講不容易做到，因為罪裡的自己是自己唯一熟悉和認識的，離開了這樣的自己，自己豈還能算是真實存在著嗎？（多默·基廷，2019：62）也因這個理由，一個人要承認錯誤來自於自身的自大和驕傲，需要經過一個冗長的自我對話、覺察、分辨和接受的過程，對教徒來說，「人人皆犯罪」的教義是一個直接有力的警醒。我們看這位女性教徒的親身經驗：

我會發現很多時候錯誤其實都來自於自己的自大、驕傲，都是我自己本身錯，只是我不願意去正視它。當妳有寬恕別人的心的時候，就是心理不健康的那一塊慢慢地被治癒了以後，妳就有能力去寬恕。因為心裡的那塊不好，妳很難，妳會充滿在抱怨當中。那個責難並不是兄弟姊妹給我的，而是我自己給我自己。（蔡燕芬，2019/06/01）

潛意識或快樂模式讓人在回應外在刺激時，以一個自動化的防衛機制做出情緒反應，做出反應的主體常是本能的、沒有覺察的。從小承襲自母親的祈禱習慣，蔡燕芬遇到情緒衝突時會找時間跟天主對話，這樣的習慣並沒有讓她避免自大或驕傲，一樣，當生活中遇到不如意的事常會抱怨和責怪他人。但

跟天主的對話常常得到回應，例如當腦子想到什麼事情的時候，隔了幾天就會有回應，給她一個機會去處理，化解跟同事或家人的衝突。這些記號很小、很平凡，但不斷發生，她都會去以行動回應。後來隨著她在教堂參加讀書會、閱讀靈修書籍，從書中提及「罪」或「假我」的概念，對照自己親身經驗過的寬恕事件，她發現「罪」使自己任性、抱怨和內心不健康，不寬恕並不來自別人，而是自己加給自己的。對她來說，面對自己內在真相，分辨什麼才能帶給自己平安和自由，做出一個愛的行動的選擇，這是在罪中的自己被天主轉變的一個過程，寬恕是轉變的原因也是結果。選擇寬恕讓人意識到自己的罪，意識自己的罪後，而能寬恕別人和自己。

綜合兩位教徒的「持續悔改轉變」，把握一個核心概念：誠實面對自己生命真相。從祈禱、跟天主對話而跳開自己慣常位置，暫時不再以自己的標準來判斷自己和他人，看到自己在無限天主前的局部和碎片、未整合。愈讓自己融入生命流動的人，愈能寬恕自己和別人。寬恕，是個人小生命跳入整體大生命的一個選擇，愈能寬恕者，愈能轉變為具有愛人能力的人。寬恕來自認罪和悔罪；人心的渴望，加上外給的能力。

陸、結語

本文前言列舉四位學者的觀點，認為寬恕始於人神的相遇，並且是個人從單一自我趨向生命整體圓滿的歷程中，因人性的陰影、受能的作用，當遇到各式衝突事件而觸發張力、混亂情緒時，這些情緒經驗藉由人的自我交付與神性的主動醫治，剝開身體的神經纖維而注入神性恩典，一次次的累積人神合一的幸福。教徒個人心理經驗的轉變來自人神相遇，起始於自我的覺察與選擇並交棒給天主的自主行為。基廷認為，人要超越本性的恐懼和妒恨，需要足夠的空間發展，人跟超越性天主建立信任關係，讓自我同意去捨棄原本的控制。這一個自我同意，基廷稱為「同意天主臨在」。心理學家和靈修學家都認為，記恨和嫉妒、恐懼是人類集體潛意識的一部分，人若要寬恕須跨越本性，而跨越本性需有動機和誘因。

本文根據六位受訪者的訪談材料，從他們自身所談到的日常生活事件，經研究者蒐集和篩選，並以教徒如何對寬恕進行理解與回應、教徒如何做出寬恕選擇的內在動機、教徒存在何種的寬恕模式等三個發問作為討論架構，對照四位學者寬恕的宗教心理分析，討論出以下研究結果。

寬恕是什麼？教徒意識自己面對衝突能夠有一個新的選擇，不再像以往陷入舊有的情緒模式，而是可以選擇讓自己「跳開」——從身體的移開到心境的挪開，它騰出相對的空間來容納負面情緒的發作和釋放。跳開有時是避開，在做不到從心裡去寬恕對方時，先選擇躲避，務實來看，這並非懦弱和退縮，而是先斬斷自己向對方判斷或記恨的根苗，不讓負面情緒持續固化坐大；另一方面，給自己一個空間來「接納自己」，承認自己的情緒整合能力不足，接受自己會犯錯，就像別人會犯錯。跳開和接納自己是教徒對寬恕的第一步認同，他們認同自己會記恨，也認同自己有可能做到不再記恨。認同寬恕是一個深刻心理經驗的啟迪，對受訪教徒來說，啟迪來自耶穌的教導和教會神職的道理。從教導而來的寬恕認同，需要有一個時間與空間的培育，使教徒內在良善潛能有機會發展。因此寬恕的認知帶來一個全新生命開展的可能，人離開舊有的本能和判斷機制，而有一個新的選擇，選擇重返生命良善的起始點。也像是，自己能夠做自己真實生命的主人，不再像以往受制於文化和群體的意識型態，而讓自己活得扭曲變形。

寬恕的動機是人的本性渴求生命持續向上提昇，本性的另一股力量則是引人向下、向黑暗墜落的恐懼和嫉恨，有時消弭了向上提昇的能力。若在一個幽閉的空間，不捨棄心智對獨立和自由的渴求，記恨和傷害可能變成燒開寬恕沸點的柴火。簡單說，人的內在靈魂渴求呼吸自由空氣，生命力渴求成長超越的堅韌。只要保存良善火苗不熄，寬恕終將穿越仇恨裂縫而出。寬恕的推動須做到：渴求自己愈來愈好、洞察自己和別人都會犯錯、向周遭一位實踐寬恕的人學習。從受訪者親身經驗來看，寬恕的動機來自祈禱經驗，在跟天主的相遇和對話裡，有限的人經驗一個超越存在且跟他打交道，人性天生的模仿學習能力，讓人效尤這位超越存在的寬恕、開闊、良善。寬恕是一件高難度的行為，從外人來看，教徒的寬恕會不會是唱高調？教徒不會比一般非教徒更容易做到寬恕，教徒只是待了一個時時不斷被提醒寬恕的環境裡，因而有更多機會練習寬恕。人人都會犯錯，這道理人人都知道，但有多少人因而去寬恕犯錯的自己和別人。從「知道」到「行動」需要練習，練習需要不斷的提醒，提醒強化寬恕動機。這就是教徒在寬恕行動的表現相對優於非教徒的理由。

寬恕的內在模式：寬恕具有內在四個特質，四個特質的核心是「生命是先存與整合」。生命的真實意義在世界事物中又超越單一生命或單一事物自

身，它是一個先驗的、超越的、運動的、從部分走向整體的。人的生命原本賦予自然生長且趨向美善，但本性的自由意志和情緒模式讓人陷於本能需求而互相排斥和記恨。寬恕要求做到體驗內心良善、走出防衛機制、臣服天主意志、持續悔改轉變。寬恕是生命真相並且本來就具有的一種能力，像是一粒種子，注定要帶來生長、開花、結果和殞滅。人須要實踐寬恕，若存在仇恨，仇恨是良善被遮蔽的結果，也是良善被欺騙的結果。人如果選擇相信「自我發展」、「贏過別人」、「擁有權位名利」、「贏得名聲的服務」是人的存在意義和終極目的。這樣的價值讓人活得碎片、封閉、敵對、不健康，故現今世界存在無止盡的戰爭、飢荒、難民、污染。而寬恕的四個特質是人在生活中設法讓自己不再以自己的標準來判斷一切，承認自己在整個生命前的碎片、渺小，放手讓自己融入整體生命流動中的創造和愛的力量。

整體而言，基廷的默觀之道、德日進的神的氛圍、榮格的心理體變、詹姆斯的宗教經驗都指向一條人性的共同道路，這條道路的上也行走著本文六位受訪者，它叫作「日常生活」。活著，就是生命本身存在的意義，每天裡，多一些愛的行動，少一些抱怨和害怕。寬恕幫助人活出一種人神合一的幸福經驗。筆者認為，寬恕的積極面是熱愛生命，無論人處於何種狀況下。創建仁愛傳教修女會的德蕾莎修女說了一個故事：

負責賴加爾會院的李歐妮亞（Leonia）醫生修女，到加爾各答會晤其他修女，突然出現不尋常的病徵。她刷牙時，發生痙攣、乾咳，這是感染致命性疾病的徵兆。檢驗結果，她得了狂犬病。幾個月前她曾從一群惡犬中救下一隻小狗，自己被咬了一口，她消毒過傷口。醫生看李歐妮亞修女陷入昏迷，便通知德蕾莎修女，認為她可能在48小時內死亡。李歐妮亞修女聽到這判決，非常難過。德蕾莎修女坐在她身旁，握著她的手，告訴痛苦中的修女：「我接受了妳來為耶穌工作，我也會陪著妳，幫助妳走到祂身邊。」李歐妮亞修女平靜下來，在可怕的痙攣襲擊下，她表現出超人的控制力，沒有呻吟也沒有喊叫。不到48小時，她就去世了。（艾琳·伊根，2019：175-176）

德蕾莎修女是一位讓天主盡量使用而不先問理由的天主教修女，意思是完全相信天主，並做天主要她做的事情，這就是生活的全部。她的生活就是像耶

耶穌愛她一樣地去愛身邊最貧窮、最痛苦的人。她自己奉行為耶穌工作的生活方式，在生活中以清洗、餵食、照顧、聆聽，來對待所遇到受苦的人，她的修會及修女都過這樣的生活。做為醫生的李歐妮亞修女在被狗咬後得了狂犬病，人性會讓她害怕、抱怨、憤恨、痛苦，但德蕾莎修女的臨在和陪伴，提醒她生命的意義就是熱愛生命本身，包括窮人、癲瘋病人或得狂犬病的自己。她去世前的平靜和自制力來自對「生命是先存與整合」的認同，生命是一個先驗的、超越的、運動的、從部分走向整體的。人在生活中不再以自己的標準來判斷一切，承認自己在整個生命前的碎片、渺小，放手讓自己融入整體生命流動中的創造和愛的能力。從德蕾莎修女、李歐妮亞修女和六位受訪者身上，都經驗「寬恕」是一種熱愛生命的生活方式。寬恕，讓生命由單一與孤獨趨向整體與圓滿，前提是讓減損生命的嫉妒、害怕、記恨一片片剝落，而愛的行動一直是有效的驅動力。

輔仁
宗教研究

附錄

受訪者	性別	年齡	教齡	出生地	教育程度	職業
李泰祥	男	69	60	澎湖馬公	大學	軍職退休
蔡燕芬	女	55	54	高雄縣	大專	金融人員
許湘蓮	女	60	59	台北市	碩士	私企退休
陳香蘭	女	54	54	屏東潮州	大學	公務人員退休
張惠芳	女	48	43	台北市	大學	公務人員
余偉智	男	40	39	高雄市	博士班	大學教師

受訪者基本資料

輔仁
宗教研究

參考文獻

- Jenkins, Richard (2006)。《社會認同》。王志弘、許妍飛譯。台北：巨流出版。
- 天主教教務協進會編（1996）。《天主教教理》。台北：天主教教務協進會出版社。
- 公教真理學會編譯（1993）。《聖人傳記》。台北：思高聖經學會出版。
- 艾琳·伊根 (Egan, Eileen) (2019)。《街角的美景：德蕾莎姆姆的精神與工作》。台北：台灣明愛基金會出版。
- 多默·基廷 (Keating, Thomas) (2019)。《基督徒的默觀之路》。左婉薇譯。台北：上智出版。
- 思高聖經學會（1968）。《聖經》。台北：思高聖經學會出版。
- 威廉·詹姆斯 (James, William) (2001)。《宗教經驗之種種》。蔡怡佳、劉宏信譯。台北：立緒出版。
- 聖經神學辭典編譯委員會編譯（1995）。《聖經神學辭典》。台北：光啟出版。
- 輔仁神學著作編譯會（1998）。《神學辭典》。台北：光啟出版社。
- 榮格 (Jung, Carl Gustav) (2006)。《人的形象和神的形象》。林宏濤譯。台北：桂冠出版。
- 榮格 (Jung, Carl Gustav) (2013)。《榮格自傳》。劉國彬、楊德友譯。台北：張老師文化。
- 德日進著 (Teilhard, de Chardin Pierre) (1973)。《神的氛圍》。鄭聖冲譯。台中：光啟出版。

Exploring the Catholic Faithful's Experiences of Forgiveness from the Perspective of Human-God Encounters

Francis Chun-Hsu Pan

Assistant Professor of Ursuline Education Center

Wenzao Ursuline University of Languages

Abstract

Based on six interviewees' narratives as the discussion text, this paper analyzes and applies religious experience theories of William James, Pierre Teilhard de Chardin, Thomas Keating, and Carl Gustav Jung to explore the ways Catholics practice the virtue of loving enemies and their psychological experience in doing so. This paper asks three questions: How do Catholics interpret the teaching of loving the enemy? What kind of motivation leads Catholics to take their first steps toward loving their enemies? What kind of inner mode exists in the practice of loving enemies? The research discovers that the cognition of loving enemies brings the possibility of a new development of life. People leave their old instincts and judgment mechanisms to make a new choice—choosing to return to the good and kind starting point of life. The motive of loving enemies comes from the experience of prayer. In the encounter and dialogue with God, the limited person experiences a transcendent Being and interacts with Him. The human nature's imitative learning ability enables people to imitate the forgiveness, openness and goodness of that transcendent Being. Forgiveness itself requires experiencing the inner goodness, stepping out of one's defense mechanism, surrendering to God's will, and continuing to repent and transform. Forgiveness is a way of loving life. It helps life become whole and complete; the premise is to let the jealousy, fear, or hatred that depletes life peel off layer by layer, and the act of love has always been an effective thrust.

Keywords: forgiveness, transformation, the mode of happiness, defense mechanisms

輔仁
宗教研究