

# The Catholic Mode of Practicing “Love your Enemies”

francis Pan

## Abstract

This paper applies the theory of Frankl's meaning of transcendence and Keating's idea of agreeing with the presence of God to analyze narratives of six Catholic informants to explore the ways in which Catholics practice the virtue of loving enemies. This paper asks the following three questions. How do Catholics interpret the teaching of loving the enemy? What kind of motivation leads Catholics striding out their first steps to love the enemy? What kind of internal mode exists in the act of loving enemies? The research discovers: the cognition of loving enemies brings the possibility of a new life. People leave the old instinct and judgment mechanism 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 existence and interacts with him. The human nature's imitative learning ability makes people imitate the forgiveness, openness and goodness of that transcendent existence. To love the enemy requires to experience the inner goodness, get out of one's defense mechanism, surrender to God's will, and continue to change and repent. "To love the enemy" is a life style of loving life. It helps life become whole and complete; the premise is to let the jealousy, fear, or hatred that derogates life peeling off layer by layer, and the action of love has always been an effective thrust.

**Key Words:** to love the enemy, forgiveness, the happy mode, defense mechanism

## 天主教信徒實踐「愛仇」的模式

潘春旭<sup>1</sup>

### 摘要

本文以 6 位受訪者的敘述材料作為分析，以弗蘭克（Viktor E. Frankl）的「超越的意義」與基廷（Thomas Keating）的「同意天主臨在」作為分析的理論，探究天主教徒愛仇實踐方式。本文有三個研究發問：天主教徒怎樣解讀愛仇教導？

---

<sup>1</sup>文藻外語大學助理教授兼吳甦樂教育中心主任。

怎樣的動機讓天主教信徒跨出「愛仇」的第一步。愛仇存在怎樣的一個內在模式？研究發現：愛仇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，有一個新的選擇，選擇重返生命良善的起始點。愛仇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。愛仇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。「愛仇」是一種熱愛生命的生活方式。愛仇，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推力。

**關鍵字：愛仇、寬恕、快樂模式、防衛機制**

## 一、前言

「你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱。」(瑪 5:44) 這句經文道出基督宗教「愛仇」<sup>2</sup>教義來自耶穌親口的教導。愛仇在聖經的四部福音不斷被強調<sup>3</sup>，耶穌瞭解人性習慣站在自己立場反擊意見不同的人，並且習於掌控和主導，對周遭不同語言、膚色、社群的人很難做到「彼此相愛」、「寬恕」。<sup>4</sup>愛仇在實踐層面的高難度對基督徒亦然，一個人民幾乎都信奉上帝的美國曾發生南北戰爭，或者同一個教堂服務的教徒之間可能因意見不同而長期不交談。這樣一個自有人類以來就普遍存在且廣受討論的議題，近代天主教的聖經學者怎樣看待？黃鳳儀認為：「耶穌不但要門徒忘卻仇恨，甚至遇上不公義、羞辱或強橫的對待時，也應柔順回應。」在現實社會基督徒如何做到愛仇？她認為：「那看來不可行的，實際上卻是可行，這是由死入生奧妙之處，是一種內心捨己忘我的精神」<sup>5</sup>。林思川認為：「愛仇是人面臨困境時跳脫眼前的生活情況才能接受新的衝擊而成長。愛仇要求超越『人之常情』，走向更高的倫理層次『你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣』。」<sup>6</sup>綜合二位聖經學者觀點，基督徒能做到愛仇是需先超越人的本性，要能激發捨己忘我的態度。

人在怎麼樣的條件下才能做到「超越人的本性」及「激發捨己忘我的態度」？心理學者弗蘭克認為：「人有能力保留他的精神自由及心智的獨立，但關鍵在於自由意志和內心抉擇，而一個可以期待的目標，是讓他能夠超越當前困境的理由。」

<sup>2</sup>本文使用「愛仇」在表達字面上「愛仇人」的張力，它的意思其實就是「寬恕」。在文章內使用「寬恕」，意思等同「愛仇」。

<sup>3</sup>(創 45:14-28)、(箴 19:11)、(瑪 6:14-15)、(瑪 18:21-22)、(路 6:34)、(路 23:33-34)、(若 8:7)、(弗 4:31)、(哥 3:13)、(羅 12:20)。思高聖經學會，《聖經》，臺北：思高聖經學會出版，1968。

<sup>4</sup>「凡向自己弟兄發怒的就要受裁判」(瑪 5:22)「把你的禮物留在祭壇前，先去與弟兄和好再來獻禮物」(瑪 5:24)耶穌指出，人們易向他人包括自己弟兄姊妹發怒，因心中充滿自義和判斷，自己對，別人錯，且不易覺察。思高聖經學會，《聖經》。

<sup>5</sup>黃鳳儀，〈以暴制暴〉神思，第4期，香港：思維出版社，1990，頁44。

<sup>6</sup>林思川，台北：天主教思高聖經推廣中心，2017-02-15

[http://www.ccreadible.org/Members/Bona/For-Bible/GospelsMeaning/sundaygospel/Year\\_A/OrdinarySunday\\_A/07th](http://www.ccreadible.org/Members/Bona/For-Bible/GospelsMeaning/sundaygospel/Year_A/OrdinarySunday_A/07th)

<sup>7</sup>他相信生命的真實意義要在世界的事物中尋找而非在人身上或內在精神，意義不存在一個封閉體系，個人或內在精神。人的真實價值不在一個人的自我實現，它終究來自別人的評價，而評價隨時會改變。意義來自「自我超越」，它指向一個更永恆和不變的對象，以教徒來說就是存有自身，天主。在天主前，人捨己忘我，這個終極的意義，必需超越人類有限的智能之上，這叫做超越的意義（The Supra-meanung）<sup>8</sup>。此外，「超越人的本性」及「激發捨己忘我的態度」如果以熙篤會士多默·基廷（Thomas Keating）的觀念來說，是指：「加深交付的層次。」意指：給予生命足夠空間成長，交付自我習慣的掌握和判斷，這是一種自我超越的勇氣，來自對天主的信心而做出的選擇。」<sup>9</sup>他認為，人要超越本性的恐懼和妒恨需要足夠的空間發展，覺察自己習慣性的掌握和判斷，分辨怎樣建立跟超越性天主的信任關係，讓自我同意去交付或捨棄原本的控制。自我同意是人的自我意志同意天主臨在，以一個意向（意念）轉向天主去接納自己的自卑，提昇面對衝突和對立的能力。<sup>10</sup>這一個自我同意，基廷稱為「同意天主臨在」，人的自我意志臣服在一個更大的天主意志之內。對人性已習慣自我掌握的教徒而言，同意天主的臨在需要在沈澱自我意識的狀態下始能發生，這種沈澱有時稱為「覺察」或「默觀」或統稱「祈禱」。

從聖經學者和心理學者、靈修學者的觀點來看，愛仇是有可能在日常生活實踐的，前提是，人需找到一個動機讓他提高視野以自由意志來超越原本的恐懼和妒恨。動機是人意識或認知自己的存在價值，且這價值不停留在自己身上而是聯結他人，並且個人願意為此更高價值而捨棄自我控制，委身一個自我之外更高的存有，包括一個社群、信念、神祇。但回到基督徒身上，愛仇的實踐充滿張力，它有可能是一個口號或基督徒掛在家中牆壁自我勉勵的經句，或者可能是具有行動力被教徒在日常生活中實踐著，這都有待實際的收集資料和分析。研究者身為一個天主教徒及宗教學研究者很好奇天主教徒在觀念上怎樣解讀愛仇教導？是怎樣的動機讓天主教信徒跨出「愛仇」的第一步。教徒愛仇的實踐具有怎樣的一個內在運作模式？這是本文的三個研究發問。

本文採用深度訪談法，訪談在日常生活中保有參與彌撒及祈禱之成年教徒，從他們的訪談稿中分析和歸類實踐愛仇的模式。共計訪談 6 位天主教教徒，2 位男性，4 位女性，年齡從 39 歲到 69 歲。受訪者背景資料如下表：

受訪者	性別	年齡	婚姻	教育程度	職業	領洗時期	教齡
李泰祥	男	69	已婚	大學	軍人	小學三年	60
蔡燕芬	女	55	已婚	專科	金融	出生	55

<sup>7</sup>弗蘭克著，趙可式、沈錦惠譯，《活出意義來：從集中營說到存在主義》，台北：光啟出版，1967，頁 89-90

<sup>8</sup>同上著作，頁 145。

<sup>9</sup>多默·基廷著，《靈修發展中的關鍵性危機》，台北：上智出版，2005，頁 8-18。

<sup>10</sup>多默·基廷著，胡茉莉譯，《敞開心靈：12 堂課學會歸心祈禱》，台北：上智出版，2017，頁 40、64。

許湘蓮	女	59	已婚	大學	國際商務	出生	60
陳香蘭	女	54	已婚	大學	公務員	出生	54
張惠芳	女	47	已婚	大學	公務員	幼稚園	43
余偉智	男	39	已婚	碩士	教師	出生	39

訪談是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。訪談的方式採半開放式。訪談前，徵得受訪者同意全程錄音，而後謄寫為逐字稿。本文所用個案姓名皆為匿名，以維護報導人權益。為取得符合研究主題的材料，研究者事先預構六個問題：

- (一) 什麼理由讓您去實踐愛仇的訓誨？
- (二) 生活中您遇到哪些跟愛仇相關的人事物？
- (三) 您怎樣去回應這些真實的衝突事件？
- (四) 描述您在過程中遇見的轉折和挑戰是什麼？
- (五) 分享一次實踐愛仇的正面經驗及其對自己造成怎樣的影響？
- (六) 這些實踐愛仇的經驗可有提昇或拉近您跟天主的關係？

訪談時，研究者除提問與偶而的澄清問題外，主要由受訪者自由地敘述他們日常實踐愛仇過程。每一篇訪談稿都是一篇未經整理的原始材料，其中散置碎片式的主題，以及等待重建的一個屬於受訪者自身的愛仇模式。所以當口述寫成逐字稿之後，研究者以自己的語法（及自己的前見），但根據文本的事實重說受訪者的愛仇模式。另一方面，研究者進行跨個案之間主題的蒐集和篩選，把隱藏和散置在各篇逐字稿中碎片式的主題，在研究者自己的觀點和提問下，剪輯、拼貼使關鍵主題逐一浮現。最後，把浮現的各類關鍵主題，建構成為本文的分析架構再逐次分析。

本文以三個研究發問對照訪談稿剪輯成三個單元，以弗蘭克的「超越的意義」與基廷的「同意天主臨在」作為分析的理論，探究天主教徒的愛仇實踐方式。

## 二、「愛仇」是什麼？

基廷認為嬰兒期對安全感的需求形成「快樂模式」，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。<sup>11</sup>因此，人性習慣掌握和控制，心智常固著本能層次而較難以同理他人。在愈來愈強調競爭和成就的社會文化渲染下，當一個人選擇愛仇或原諒讓自己不舒服者時他自己怎樣看待這樣的行為？我們從受訪者立場來看他們怎麼解讀「愛仇」教導。

### (一) 避開他

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

<sup>11</sup>多默·基廷著，左婉薇譯，《基督徒的默觀之路》，台北：上智出版，2011，頁 14。

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。我干嘛插話，我的感覺是沖著我來的，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，對方是沖著他來的。如果按他過去軍人的性格他會不客氣的反擊，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。這算是愛仇嗎？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，反擊變避開，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得都比做得多，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愛仇。

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，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。同樣的一個人，在面對外界同樣的刺激時，因不同階段而有不同反應，至少，宗教是其中的一個理由。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。避開他因此是愛仇的消極面的解讀，但卻是關鍵的，如果一個教徒想做到愛仇這件挑戰人性的行動，避開他可能是個基礎和牆角石。

## (二) 先寬恕自己

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鍵機制，人忠實認同幼年的價值體系，對無法滿足這個內鍵機制的人或事立即反應負面情緒。<sup>12</sup>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，不把情緒反應受制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

---

<sup>12</sup>多默·基廷著，左婉薇譯，《基督徒的默觀之路》，頁 12-15。

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生氣自己和別人，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原本被負面情緒的固著，背後是教義的提醒，提醒他除了繼續陷入惱恨的情緒中，還可以另外選擇寬恕自己。

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讚賞，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，才有辦法比較溫和的對別人。(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，相對的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，蔡燕芬親自的體驗，自信心和能力提昇了，自己身上那塊缺憾彌補了，才有辦法比較溫和的對待別人。

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。把握這一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，愛仇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愛仇的起步，它讓寬恕有足夠空間蘊釀進行。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，準備走向愛仇另一新階段。

### 三、開啟「愛仇」的動機

教徒在怎麼樣的情況下才具有愛仇的動機?以弗蘭克的說法是，一個可以讓自己期待的目標且是在這世界的事物中尋找，這目標必需超越人類有限的智能之上，這叫做超越的意義。人如何發現這超越的意義?人先要有悔改的心。人意識在自己之外有一個更高更超越的存在，這存在對他來說至少在理性上認同，有時情感也觸碰到這超越存在，在這存在之前人感到渺小錯謬。「你們悔改信從福音吧!」(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，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。教徒被教導要愛仇和寬恕，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愛仇行為?我們從受訪者自身經驗來探討實踐寬恕的動機。

#### (一) 希望他變好

愛仇是人性不喜歡的，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懷恨的人，理由很簡單，就是希望對方能變好，他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不合作同事時，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。這個動機符合弗蘭克的理論，人看見一個超越自己之上的意義才有能力改變眼前的冷漠和憤恨。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，喜樂替代厭惡，都因超越意義發揮功效。

#### (二) 每個人都會犯錯

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，常讀聖經更強化了愛仇教導。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。愛仇的動機因人選擇相信人可以超越對犯錯者記恨的模式。這個動機和選擇都符合弗蘭克的理論，人相信存在一個超越自己之上的意義才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超越過了記恨。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。

### （三）從別人身上學習

再也沒有一物種像人一樣，終身學別人做自己。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己所認同的他人。<sup>13</sup>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和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。寬恕是學來的，從實行寬恕的人身上學，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。<sup>14</sup>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

<sup>13</sup> Richard Jenkins 著，王志弘等譯，《社會認同》，臺北：巨流出版，2006，頁 6、33。

<sup>14</sup>（谷 3:35）、（瑪 7:24）、（瑪 8:22）、（瑪 11:29）、（若 13:15），思高聖經學會，《聖經》。



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，這對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、子女教養等各式困難，面對他人包括自己子女的不諒解，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。動機因此也是有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。

#### 四、愛仇的內在模式

寬恕是一個果實，需要時間和土地去長出來。從六位受訪者的親身例子來看，寬恕或愛仇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，嚐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，而受苦和艱難也啟動寬恕動機，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愛仇行為，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「愛仇模式」。如果對照基廷的理論來看愛仇模式，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。<sup>15</sup>基廷的四個同意提供愛仇模式一個參考框架，然而愛仇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

<sup>15</sup>多默·基廷著，左婉薇譯，《基督徒的默觀之路》，頁 60-62。

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良善的心：

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中國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拿取，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，自己生活中的覺察反省她重新碰觸善良，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昇。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，而常被埋藏在潛意識且長期困住：

可是我良知是埋在心裡面的，還沒有人來把他解開，或者是給他一條道路，讓他能夠走。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。有一天她自己問自己：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藏人心的良知，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蠻久的，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，每天不間斷的唸聖經給媽媽聽。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，善良早已存在自我內心。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，仇恨像雨滴融入寬恕海洋。愛仇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。<sup>16</sup>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。<sup>17</sup>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，停了二十年了。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)

卸下防衛機制有個發展過程，當事者需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，被鄰居要求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

<sup>16</sup>多默·基廷著，左婉薇譯，《基督徒的默觀之路》，頁 36。

<sup>17</sup>同上著作，頁 34。

子不再停原位，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各式客戶的肯定。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，低調做事的她平穩的持續受到拔擢。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。不要讓自己沒意識的在紅塵當中。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自己為自己寫劇本，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，具有愛他人的趨力，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。愛仇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個罪過，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能不悔改認錯呢？

死亡前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、親情都充滿變數且恆常在減損的不可逆過程，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，你活動辦的再成功，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，想要永恆的掌握。唯有人接納死亡，認可這位推動生命的天主才是主宰，人所做的不過都像是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，人就可以寬恕和愛仇。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、廣闊的角度看眼前事物。

#### （四）持續的悔改轉變

當基督宗教談論教徒的行為不可能不談及「罪」。罪，破壞圓滿和整合狀態，使人遠離自然和他人。<sup>18</sup>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。<sup>19</sup>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的殺人，但比較心、嫉妒、記恨可能天天在日常生活輪翻出現。想要做到愛仇，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，比你去跟她講還要大。有時候你會發現他做出來的事情不是原本的那樣，你就會覺得好開心喔。（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的悔改轉變。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。接基廷的講法，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

<sup>18</sup>輔仁神學著作編譯會，〈罪〉《神學辭典》，台北：光啟出版社，1998，頁 834。

<sup>19</sup>多默·基廷著，左婉薇譯，《基督徒的默觀之路》，頁 35-36。

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，自己豈還能算存在著。<sup>20</sup>也因這個理由，一個人要承認錯誤是來自於自己的自大和驕傲，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的被治癒了以後，妳就有能力去寬恕。因為心理的那塊不好，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，這樣的習慣並沒有就讓她避免自大或驕傲，一樣，生活中遇不如意的事常會抱怨和責怪他人。但跟天主的對話實際上常有回應，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來自自己加給自己的。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，這是一個罪裡自己被天主轉變的過程。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、不整合。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。

## 五、結語

本文前言提及「愛仇」需先做到超越人的本性，要能激發捨己忘我的態度。心理學者弗蘭克認為：人要有心智的獨立和自由需要找到自身的真實價值，而真實價值不在一個人的自我實現而來自「自我超越」。愛仇或寬恕是一種心智的獨立和自由前提下才能有的行為。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

<sup>20</sup>多默·基廷著，左婉薇譯，《基督徒的默觀之路》，頁 62。

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、恐懼是人類本性的一部分，人若要寬恕需跨越本性，而跨越本性需有動機和誘因。

回到天主教徒身上，他們怎麼解讀愛仇？怎樣的動機讓他們跨出愛仇的第一步？愛仇存在怎樣的一個內在模式嗎？他們的認知和回應與弗蘭克及基廷的理論一致嗎？本文根據六位受訪者的訪談材料從他們自身所述及的內容主題，經研究者蒐集和篩選並以三個發問作為討論架構，再以弗蘭克的「超越的意義」與基廷的「同意天主臨在」作為分析理論，得出以下研究結果。

愛仇是什麼。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「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可能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愛仇的第一步認同，他們認同自己會記恨，也認同自己有可能做到不繼續記恨。認同愛仇是一個深刻經驗的啟迪，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空間來培育，使教徒內在良善潛能有機會發展。故愛仇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，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，而讓自己活的扭曲變形。

愛仇的動機。人的本性渴求生命持續向上提昇，本性的另一股力量：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。愛仇的推動需做到：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，愛仇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，教徒只是待在一個時時、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。知道到行動需要練習，練習需要不斷的提醒，提醒強化愛仇動機。這就是教徒在愛仇行動的表現相對優於非教徒的理由。

愛仇的內在模式。愛仇具有內在四個特質，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而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。愛仇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，註定要帶來生長、開花、結果和殞滅。人需要實踐愛仇，因存在仇恨，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，故現今世界無止盡的戰爭、飢荒、難民、污染。而愛仇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，或弗蘭克的意義心理學，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「日常生活」。活著，就是生命意義，每天裡，多一些愛的行動，少一些抱怨和害怕。愛仇，幫助人活出生命意義。個人認為，愛仇的積極面，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(Leonía)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。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。」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。<sup>21</sup>

德蕾莎修女自己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。她的生活就是像耶穌愛她一樣的去愛身邊最貧窮、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、聆聽來對待所遇到的人，她的修會及修女，都過這樣的生活。做為醫生的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力量。從德蕾莎修女、妮亞修女和六位受訪者身上，都經驗「愛仇」是一種熱愛生命的生活方式。愛仇，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推力。

---

<sup>21</sup>艾琳·伊根著，《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，2019，頁 175-176。

## 參考書目

- 艾琳·伊根著，《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，2019。
- 弗蘭克著，趙可式、沈錦惠譯，《活出意義來：從集中營說到存在主義》，台北：光啟出版，1967。
- 多默·基廷著，左婉薇譯，《基督徒的默觀之路》，台北：上智出版，2011。
- 思高聖經學會，《聖經》，臺北：思高聖經學會出版，1968。
- 林思川，台北：天主教思高聖經推廣中心，2017-02-15。
- 黃鳳儀，〈以暴制暴〉《神思》，第4期，香港：思維出版社，1990。
- 輔仁神學著作編譯會，〈罪〉《神學辭典》，台北：光啟出版社，1998。
- Jenkins Richard 著，王志弘等譯，《社會認同》，臺北：巨流出版，2006。