

## 理解宽恕

在圣经中，宽恕指的是取消债务、赦免冒犯者，或放下怨恨与复仇的欲望。有两个比喻清楚地描述了取消债务的宽恕：（1）两个债户的比喻（路加 7:41-42）：耶稣对法利塞人西满说：「一个债主有两个债户：一个欠五百德纳，另一个欠五十。因为他们都无力偿还，债主就开恩，赦免了他们二人。那么，他们中谁更爱他呢？」（2）不宽恕的仆人的比喻（玛窦 18:21-45）：这个比喻是耶稣在伯多禄询问必须宽恕得罪自己的兄弟多少次之后讲述的。在这个比喻中有两个债户；第一个债户的巨额债务被主人赦免了，但当另一个同伴欠他一笔小得多的债务时，他却拒绝宽恕，并将同伴投进监狱。

宽恕是一种意志的行为；是有意识地取消债务，赦免冒犯者，或是放下怨恨与复仇欲望的举动。圣保禄劝勉哥罗森的早期基督徒：「为此，你们该如天主所拣选的，所爱的圣者，穿上怜悯的心肠、仁慈、谦卑、良善和含忍；如果有人对某人有什么怨恨的事，要彼此担待，互相宽恕；就如主怎样宽恕了你们，你们也要怎样宽恕人。」（哥罗森书 3:12-13）在这里，圣保禄说「就如主怎样宽恕了你们，你们也要怎样宽恕人」，他教导基督徒，宽恕是必须实行的，有意识的行为。宽恕是放下伤害并真心愿意他人受益的意志行为。相反，不肯宽恕会将一个人与施虐者捆绑在一起，使人成为永久的受害者，受制于施虐者。从这个意义上说，宽恕是一把强有力的武器，能使人从施虐者的灵性束缚中彻底解脱，敞开自己，接受天主的治愈，并获得真正的自由。

宽恕是要放下个人的苦涩与复仇的欲望，同时将公正交于天主手中：在旧约中，箴言教导我们：「不可说：『人怎样待我，我怎样待人；照人之所行，我向他还报。』」（箴言 24:29）。在新约中，圣保禄教导罗马的早期基督徒：「诸位亲爱的，你们不可为自己复仇，但应给天主的忿怒留有余地，因为经上记载：

『上主说：复仇是我的事，我必报复。』」（罗马书 12:19）。放下怨恨与复仇有许多灵性上的好处，同时在这种情况下，宽恕更是对天主公正与爱的信德与信赖的行为。

关于宽恕的一个巨大误解是「宽恕并遗忘」这个说法。这个流行的英文说法可以追溯到十四世纪；甚至威廉·莎士比亚也在他的作品「李尔王」中使用过它。这句话很可能是从圣经经文发展而来的，例如依撒意亚先知书 43:25 说：「是我，是我自己，为了我自己的缘故，免除了你的过犯，不再怀念你的罪恶」；以及希伯来书 8:12：「因为我要宽恕他们的过犯，不再记忆他们的罪恶。」人们将这些经文错误地套用在人类自己的经验上，因为圣经从来没有命令人们抹去对某个事件的记忆。正因如此，宽恕反而更能带来深刻的灵性转化，因为尽管有痛苦的记忆，人们仍然选择放下怨恨与复仇。

关于宽恕的另一个巨大误解，是认为替他人的行为找借口是宽恕的一部分。宽恕绝不是将不好的行为淡化为无害的罪。耶稣对祂的门徒说：「如果你的兄弟犯了罪，你就得规劝他；他

## 耶稣圣名华人天主堂

THE HOLY NAME of Jesus CHINESE CATHOLIC MISSION

5395 Light Circle NW, Norcross GA 30071 678-691-3261 hnojatl.org

每周公告 Weekly Bulletin

2026 年九月十三日 September 13, 2026



如果后悔了，你就得宽恕他。」（路加 17:3）在这里，错误的行为被清楚地指出和解决，而不是找借口。

宽恕并不要求自动和解：宽恕一个伤害过你的人，可以让你的心摆脱苦涩，但真正的和解需要过错者的悔改、设立界线，并随着时间重新建立信任。所以，你完全可以真诚地宽恕一个你试图避开的人，因为宽恕是发生在个人思想与内心中的内在行为，而避开对方则是建立外在的界线，保护自己的身心健康。

## 堂区议会报告

天主教成人慕道班（OCIA）询问时期现在已经开始：如果您认识对成为天主教徒感兴趣的人士，请和刘神父联络，电子信箱地址是 [info@hnojat1.org](mailto:info@hnojat1.org)。

我们将开设明年春季的中文课程。上课时间安排在周六和周日。2027 年春季学期于 1 月 9 日及 10 日开始。2027 年春季的课程表已发布在我们教会的网站 [hnojat1.org](http://hnojat1.org) 上。

如果您想练习用英语交谈，欢迎在上午 10:30 弥撒结束后，来会议室参加我们新开设的英语课程！

我们教育大楼的二楼即将完工！目前，我们需要购买白板、50 吋电视机，其他教室设备、一台中型影印机以及列印耗材。我们的初始预算为 4000 美元。如果您有意捐款，请使用宗教教育专案捐款信封。

截至 2026 年 6 月 30 日为止的 2025 至 2026 财政年度的财务报表的副本可在本周日教会的公告中看到。

刘神父将于 9 月 15 日至 17 日参加亚特兰大神父大会。9 月 15 日星期二及 9 月 16 日星期三中午将不举行弥撒。

9 月 20 日是一家一菜聚餐的星期日！这是一项很好的活动，可以促进教友们的友谊。午餐在上午 10:30 弥撒之后开始。请带上您喜欢的菜肴与大家分享。如果您的生日是在 9 月，我们为您订购了生日蛋糕一起庆祝。

祷告名单：卞成章、李述萱、谭海泉、卞美懿、陈书鹏、陈建新、梁陈静和徐泰成。

| 弥撒时间           | 告解时间            | 查经时间              |
|----------------|-----------------|-------------------|
| 周日上午 10:30（中文） | 与神父预约           | 周三上午 10:00（中文）    |
| 周日下午 2:00（英文）  |                 |                   |
|                | 傅油圣事            | 朝拜圣体              |
| 周一中午 12:00（英文） | 首周日上午 10:30 弥撒后 | 周日上午 9:00 至 10:00 |
| 周二中午 12:00（英文） | 首周五晚间 6:30 弥撒后  |                   |
| 周三中午 12:00（中文） |                 |                   |
| 周五中午 12:00（英文） |                 |                   |
| 首周五晚间 6:30（英文） |                 |                   |