

目錄

導言	1
1. 治療能力	7
2. 記憶治療：到底包括些甚麼？	11
3. 為我們的恩典感謝神	15
4. 基督要醫治甚麼？	19
5. 讓基督分擔痛苦記憶	23
6. 寬恕痛苦記憶，以愛取代傷害	31
7. 為痛苦記憶感恩，以愛取代傷害	41
8. 感謝神	47
9. 與其他記憶保持聯繫	55
10. 記憶治療實錄	61
11. 遇上障礙的時候	69
12. 與小鬼對話：	
記憶治療——每天十五分鐘	79
附錄	89

導 言

「我竟作我所不願意作的。」（羅七 15 意譯）自我們第一本著作《記憶治療》面世以來，先後在四十個國家都聽見保羅悲鳴的回響。無論我們身處甚麼地方，都能發現人們抱怨一些改也改不掉的陋習，如暴食暴飲、抽煙或吸毒、性陷溺、暴躁、受排斥和負面的自我形象、消沈或憂鬱、因深層恐懼而不敢冒險，或是慣性犯罪。有些人身為父母，竟重蹈自己父母的錯誤，以致傷害子女，正如當年自身所受的一樣。那些虐待孩童的人，自己往往就是被虐者。

為甚麼會這樣呢？我們有太多理由解釋自己為甚麼作了所不願意作的，不過，我們傷害自己或他人的普遍原因是，有人傷害了我們。還記得電影《甘地傳》（*Gandhi*）嗎？一九四七年，英國撤離印度，回教徒遷往巴基斯坦，印度教徒則移居印度，造成了永無止境的流血局面。甘地誓言，除非印度教徒和回教徒平息干戈，否則就絕食至死。在絕食期間，一個半瘋狂的人懇求甘地搭救他：「我要進地獄裏了。」甘

地回答：「只有神才能判定一個人下地獄，何必咒詛自己下地獄呢？」這印度人混身發抖，控訴回教徒殺害了他的幼兒；為了報復，他找著了第一個遇上的回教徒嬰孩，把他摔死牆上，所以他必下地獄無疑。

甘地滿有感情看著他說：「還有擺脫地獄之途，有很多孩童在暴亂中失去了父母，你去收養一個與你兒子年齡相若的孤兒，但你必須肯定那是回教徒的孩子，並須以回教徒的方式養育他。」那傷痛的父親掙扎著，接著在甘地的足前倒下，祈求藉著寬恕重拾力量脫離地獄之火。數週後，因著甘地的啟發，印度教徒和回教徒走進廟宇，彼此誓言互相寬恕，仇殺就在當晚終止了。甘地深知寬恕能醫治個人以至整個國家所受的傷害。當人和國家受傷害，他們就傷害他人或他國；當他們願意寬恕，人和國家就都得著醫治。

寬恕往往是有醫治果效的，但絕非易事。我們曾遇過的一位修士湯馬斯神父（Fr. Thomas），曾目睹家人朋友因希特拉而受盡苦難，他因此參與了一次刺殺希特拉的行動。湯馬斯神父被捕後獲判死刑，可幸於死刑執行前戰爭結束，他重獲自由。然而他的心靈卻未得自由。湯馬斯神父在三十年後參加我們的記憶治療時，只能在理性上寬恕，心底裏仍切切痛恨希特拉。在聖餐中，我們請求十字架上的耶穌將祂的話放在我們心內：「父啊！赦免他們，因為他們所作的他們不曉得。」我們也請求耶穌幫助我們體驗需要被寬恕者的內心世界——他的傷痛、恐懼和一切驅使他傷害別人的事情。湯馬斯神父非但沒有對這些事生出憐憫之情，反而只感到希特拉的鐵石心腸。之後，耶穌讓他看見自己的內心，那顆三十

多年不能寬恕的心，正如希特拉的一樣剛硬。湯馬斯神父為自己的硬心落淚時，他體會到耶穌的愛，即使他如此心硬，祂仍呼召他當修士。就在那時，他感到，即使希特拉沒有任何改變，耶穌同樣愛希特拉。正當湯馬斯神父在心中與耶穌一起為希特拉禱告，他發覺自己三十年來首次能毫無痛楚地挺直腰板。耶穌已給予湯馬斯神父力量去寬恕，且從他背上除去了希特拉。那因希特拉殘殺親友而來的椎心傷痛，變為一種憐憫的恩賜，讓他能服事東京的無家者，特別是那些無親無故、且常遭暴虐的受害者。任何被醫治的傷害，都能叫人得著恩賜去醫治他人。

聖靈醫治的能力不僅能臨到修士身上，甚至能臨到頑梗的囚犯。多年來，位於墨西哥提珠安娜市的拉美莎州立監獄內有最猖獗的毒幫橫行，暴力無日無之。然而，七年前安東妮雅修女（Sr. Antonia）要求住進這所監獄，好讓她接近她的「孩子們」。那些囚犯就是她的「眾子」，他們稱她為「母親」，因她有母親般的心腸，視每一個囚犯為與眾不同的兒子。我探望她時，她停下來微笑著說：「這是我的兒子約翰。看他強壯的手，他就是用這雙手為我建造居室，並常幫助有需要的人。」約翰報以微笑，就像幼稚園學生第一次在試卷上得到金星獎一樣。安東妮雅修女和約翰都已經忘記了，這雙手曾經一直強姦並勒死受害人，直至這「母親」愛這成人約翰裏受傷害的小孩，並使他成為她「兒子」時才告終。

受傷害的囚犯一旦得著愛，能看見自己的才華時，安東妮雅修女就進一步醫治他們受傷的記憶。他們甫一感受到愛，她就挑戰他們與耶穌一同寬恕那些曾傷害他們的人。她答應，

若他們能寬恕強暴他們女兒的人，或準備要殺他們的人，那麼耶穌也要饒恕他們所犯的一切（路六 37），並幫助他們終止那暴行的無休止循環。她有時會為他們禱告，希望他們能接納耶穌的寬恕，並寬恕別人；她有時會吩咐他們說：「去告訴神你已經後悔，並決不再用這雙手傷害他人。」耶穌的確聽了這些禱告，因為在她與這羣頑梗囚犯同住的七年內，他們的心被溶化了。他們獲釋後沒有照從前的脾性進行報復。囚犯告訴我們：「自從安東妮雅修女來了以後，在獄中比在外面更安全。我們成了一家人。我或許是在監牢裏，但我是自由的，因我不再仇恨了。」

自從那次聖灰星期三（Ash Wednesday，編按：該日有以灰抹額以示懺悔之傳統）安東妮雅修女把獄吏和囚犯召集在一起之後，他們彼此之間更為融洽。她請獄吏在紙上寫下曾傷害他們的囚犯名字，又請囚犯同樣寫下獄吏的名字。接著她講述耶穌如何在十架上寬恕那些粗暴待祂的人，並祈求他們內心有寬恕。然後，她邀請所有人首先讓耶穌幫助自己去寬恕名字在紙上的人，跟著燒掉紙張，作為釋放心中仇恨的象徵。最後，藉著獄吏的紙灰，她以耶穌寬恕的愛來祝福囚犯，也用囚犯的紙灰來祝福獄吏。自那個寬恕傷害的日子起，監獄充滿了和平，每個禮拜天都成為慶祝新生的日子。

不單囚在水泥牆壁中的人，甚至連飽受精神病牢籠的人也在尋找新生。基督徒治療專業人員學會約有二千名會員在專業治療程序，如用藥、輔導、精神治療等方面加入禱告。大部分會員發現，不單治療能更深入，為病人祈禱時，治療所需的時間似乎縮短了三分之一，特別是他們祈求耶穌以深邃

的愛與恕去醫治求助者的記憶時，尤見功效。這學會的期刊《基督徒治療》(*Journal of Christian Healing*) (任何人均可訂閱) 報道了祈禱與專業治療的整合，受助者再沒有說：「我作我所不願作的。」而是說：「感謝耶穌，我自以為永遠也不能作的事，現在竟能做到了。」

1. 治療能力

試想像你全身冒汗，空氣既濕又重，呼吸困難。你正參與蘇族（譯按：北美印第安人一族）的汗棚祭，一個感恩與寬恕並重的祭禮¹。在一個圓頂棚屋的中央擺放著十四塊火紅的石頭，巫醫剛在其上澆過水。沸騰的蒸汽滲透你全身，就像赤足站在太陽烤得火燙的人行道上。

汗水自你身體源源不絕地滲出時，巫醫就會為四足走獸、鳥人和兩足無翼動物感謝上蒼。你常會聽見蘇族人以 *Mitakuye Oyasin*（音譯為麥他古也·奧也辛，意即讓所有生命和物質合為一）結束禱告，這句話同時有力量開啟汗棚之門。感謝禱告後，你會與巫醫一起向上蒼祈求：為交惡的鄰舍、反目冷戰的兒子，也為政府與印第安人在受傷膝頭（Wounded Knee）的爭論。

為這些親屬感恩，又為各種原因所造成的關係緊張求寬恕之後，你開始向你旁邊的人吹氣。你會感到一股清涼之氣自你身體某處釋出。假若你有頭痛，你發覺這股涼氣會盤繞

著你頭部；若有情緒低落，那麼就在心房；如果畏懼說話，就在嘴脣。這股使人精神一振的涼風象徵著一個意念，寬恕開始展開醫治。

我第一次聽聞汗棚祭的事時，我想得著醫治是罕有的，自忖這不過是原始的迷信而已。多年在精神科診療所當治療師，又帶領多次的退修和工作坊之後，我發覺這種祭禮不產生醫療功效才怪，不論那是生理、精神或靈性的問題。我曾見過不少人垂頭喪氣到心理治療診所求助，他們的生理症狀無所不包，竟逐一因著饒恕父母而復原。我也目擊無數參加退修的人，因著饒恕自己、鄰舍，甚至是神，因而能以一種他們做夢也不曾想到的方式回應神的呼召。在過去五年，神清楚向我吶喊：寬恕帶來醫治。

然而，我們有多少次對寬恕的爭持，不論在懺悔或禱告之中，最終能帶來改變的呢？我們走了第一步，卻不能向一個更好的自己、向神、向我們的鄰舍開放；頭痛、情緒低落的周期，自我表達的恐懼仍然纏繞我們，窒息我們的生命。

我們怎知道神定意要醫治我們，抑或讓我們處於軟弱之中，好使我們更親近祂呢？答案是我們必須能分辨，這病到底使我們以神為中心，以鄰舍為中心，抑或變得更自我中心。若我們變得更為自我中心，則顯明神要施行醫治了。

例如一個傷殘的朋友夜以繼日的來電，需索苛求無度，像全世界都虧欠了他，要服侍他似的。神極想醫治這種自我中心。但一位耶穌會教士因失明而加倍留心傾聽神的話，神若極渴求醫治他，我就感到困惑了。那種傾聽的能力使他成為一個出色的靈修導師，他可以老練地分享神如何在黑暗中