

憐憫是能敏銳地覺察萬物的相互依存。

(Compassion is the keen awareness of the interdependence of all things.)

——梅頓(Thomas Merton)，當代靈修大師

**憐**憫(Compassion)是由“com”及“passion”兩個拉丁字根組成；前者是有「共同」的意思，後者則是「感受」，故憐憫具有感同身受之意。憐憫是一種感受(feeling)；本着「愛」，能對他人(特別是處於困苦處境的人)，產生無私的「同情共感」。憐憫亦是一種行動(action)；因着他人的困苦處境，願意貢獻一分己力為之改善或與之分享。這亦意味着，當憐憫之心出現時，個人能深入他人的感情世界，與之心靈感通，進而與他人產生有意義的互動關係。

具有憐憫之心的人，通常較易察覺他人的感受，故較善解人意，及與人相處良好，可算具有嘉納(Howard Gardner)所提出「多元智慧」的「人際智慧」。<sup>1</sup>

憐憫之心基本上是與生俱來的。可是，兒童的憐憫之心往往被現代社會的實用主義價值所摧毀；當兒童為一件壞了的玩具而難過，或為一頭死去的小狗而落淚時，教師及家長很容易認為他們為一樁「小事」而傷感，甚至責備他們「無大志」。其實，教師及家長可藉此機會，聆聽他們的感受，設身處地代入他們的感情，安慰他們，讓他們領略憐憫之心的具體表現。

此外，憐憫亦要不斷操練才會熟練。故此，教師及家長可利用故事或新聞報導，鼓勵兒童開放心靈，設身處地代入他人的境況，體會他人的感受。在生活中，鼓勵兒童張開眼睛，看看別人的處境；張開耳朵，聆聽別人的感受。當兒童感受他人的痛苦時，不要逃避，在自己能力範圍內，給予安慰與幫助。然後，教師及家長可進一步鼓勵兒童，對自然界及其他事物懷有憐憫之心。

周惠賢博士

香港中文大學崇基學院神學院名譽副研究員

1. Howard Gardner, *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21 Century* (New York: Basic Books, 1999) .