

論寬恕

何謂寬恕？

「寬恕」，是由「寬」與「恕」兩個字合成。「寬」是指一個寬大能容的胸襟，能以包容別人的不是；「恕」是不計較別人的過失和冒犯。兩者合成的意思，就是以一個寬大能容的胸襟，包容了別人對自己的冒犯和傷害，不再與對方計較。這是關乎寬恕者的氣量，與冒犯者是否已作出補償或所冒犯之事之大小沒有直接關係。

不去計較，不等同認為對方沒有錯。錯就是錯，只是因為自己的寬大，不與對方計較。寬恕是自願放棄怨恨和報復的念頭，而選擇饒恕對方，將犯錯的事從自己的心中抹掉，不再讓此事困擾著自己。

因此，寬恕既是釋放對方，也是釋放自己。釋放對方，不再死拉著對方要為所犯的錯內疚或補償，讓他可以從新再出發，做正確合宜的事；釋放自己，是讓自己放下對別人的計較，帶著豁達輕省的心，走自己前面的路。這樣，相方都可以得著自由，健康地生活，亦可以保存兩者的關係，甚至可以因被饒恕而存感激之情，讓關係更為親密。

要能自願地選擇饒恕對方的過錯，不能只是消極地不計較，更要主動地轉化自己的內心，將傷害化為學習，將敵意化為同情，將憤怒化為體諒，從而讓自己從與別人計較的精神張力中釋放出來，重獲心靈的自由。這是一種心靈的修為，品格的操練，自我的成長，得著的不是對方的道歉賠償，而是讓自己的心靈更為寬大，平靜安穩。

「寬恕」與「原諒」有些分別。「原諒」將焦點放在對方的過錯之上，不再與對方計較這一次的冒犯，但通常都會帶有一些條件，就是期望對方不會再犯，修正行為；若是再犯，就不一定會再得到原諒了。有時若勉強自己去原諒對方的冒犯，就將怨氣累積下來，可能會有爆發的一天，便會一次過清算舊賬。很多時候兩夫妻吵架，翻起陳年舊賬，就是因為這些舊賬是被原諒了，可是犯錯的人卻沒有被寬恕。多次的冒犯，累積成對一個人的評價，往往將對方看死了，不容讓對方活出新的樣式。「寬恕」卻是將焦點放在對方這個人身上，以及讓自己的釋懷，是彼此的釋放，不但原諒了所犯的錯，更是寬容這個人，容讓對方自由地成長。

「寬恕」也不等同「赦免」。「赦免」通常是由權威代表(如法官或君主)從制度或法律層面宣布不再追究責任，「寬恕」卻是被冒犯者個人主觀和自願的情感態度的展現。被寬恕的人，可能仍要負上法律的責任或犯錯的後果，但心靈上已得到釋放，關係上也得以復和。這對於被定罪的人，是生命得以重整的關鍵。

為何寬恕？

寬恕既是源於被冒犯者個人的寬大胸襟，而不是冒犯者的個人價值或表現，那麼，事實上我們並沒有甚麼理由要求被冒犯者去寬恕得罪他的人。被冒犯者既然受到虧損，權益或尊嚴被侵犯，的確有權向冒犯者追討，所謂「以牙還牙，以眼還眼」。

但不寬恕卻又帶來兩方心靈上的捆綁，還破壞了關係，追討責任並不能彌補心靈上的創傷，也不能

容讓傷害過去，從新開始，在傷害上加上傷害，永不休止。我們既知道寬恕的好處，卻又找不到合理的原因叫自己去寬恕別人。人生於世，沒有可能不被冒犯，也很難不去傷害別人，如是者便每天不斷累積彼此的傷害，編織成一張巨大的孽網。若是雞毛蒜皮的小事，尚且能容忍一下，原諒了事，一句「對不起」，化解了日常中多少的冒犯；但若是屢犯不改，又或是較為嚴重的犯錯，則啟動了這無了期的傷害網羅，叫人世間充滿怨懟和枷鎖。

感謝神的恩慈，祂主動打破這孽網，向得罪了祂的世人賜下祂的獨生子耶穌基督，為世人釘在十字架上，向世人顯明祂的寬恕，從此寬恕便成了人世間的天經地義。世上沒有不犯罪冒犯神的人，「我們都如羊走迷，各人偏行己路，耶和華使我們眾人的罪孽都歸在祂身上。」(以賽亞書 53:6) 從此神就向人顯明何謂愛：「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」(羅馬書 5:8)

神在三方面向我們展示祂對世人的寬恕。首先，在我們還是與祂為敵的時候，祂仍然深愛著我們。我們並不只是偶爾間冒犯了神，而是「終日所思想的盡都是惡」(創世記 6:5)。若是神要向我們追討，全地的人也只有死路一條，「因為罪的工價乃是死。」(羅馬書 6:23) 但神選擇愛得罪祂的人，祂先從心底寬恕了我們，才會差遣祂的獨生子到世上來。我們對神的冒犯不但是又多又大，更因我們所冒犯的是天地的主宰，我們所干犯的罪也是極深；因此神對世人所顯的愛，就更顯得偉大。

其次，神不單止先愛我們，還將祂的獨生子釘在十字架上，為我們付上了贖罪祭，不但在態度上寬恕了我們，還在刑責上徹底地赦免了我們罪，從此我們因信基督耶穌，被稱為義，無律在心靈上和律法上，都得到了自由。這樣的寬恕是奇妙的，超乎想像的，是人類全然不配的。

還有，神不單止因信稱人為義，更將聖靈賜予被寬恕的人，使他們得以重生，成為神的兒女，從此成為神家裡的人，是天父的心肝寶貝。這樣的寬恕，是極致的，難以言喻的，不但寬恕、釋放，更是挽回、重塑。

因著神自己對人的寬恕，我們便有了不可不寬恕的理由。就如馬太福音 19:23-35 的比喻所說的，主人既寬免了我們欠祂的一千萬兩，我們又怎可不寬免同伴欠我們的十兩呢？不但要寬恕，更要學效天父的心腸，赦免別人所欠的債，正如耶穌在主禱文中所教導我們的：「免我們的債，如同我們免了人的債」，並且要更進一步，挽回別人的生命，使他們與自己復和，攜手開創前路。

如何寬恕？

有些品行超卓，飽經心靈操練的人，或許能夠寬恕所有冒犯自己的人；但一般販夫走卒，沒有心靈導師的引導，如何能夠寬恕呢？要像世人去寬恕，或許尚可勉力而為，要學像神寬恕我們一樣寬恕得罪我們的人，怎樣可以做到呢？以下有幾點提議，不妨試著行一下：

1. 不要說不可能做到

我們很容易第一個反應，就是說，這只有神才能做到，我只是人，不可能像神一樣愛人，不可能既寬恕，又赦免，甚至挽回。推說人不可能，是很方便的一個藉口，但耶穌說：「你們要完全，像天父完全一樣。」(馬太福音 5:48) 又說：「我所作的事，信我的人也要作。」(約翰福音 14:12) 耶穌說我們也做得到，因為我們是天父的兒女，有聖靈的能力在我們裡面，我們也應該「活著就是基督」。

不要讓消極的思想蒙騙著我們，不要聽信撒旦的謊話。我們的老我固然不願寬恕，但我們是有能力做得到。神的心意就是要我們寬恕得罪我們的人，好叫人看見神寬宏的慈愛。

2. 到父那裡尋求醫治

人不願意寬恕，是因為受了傷害，便想報復傷害我們的人，受了委屈，便很想為自己伸冤，並見到屈枉我們的人得到報應。我們很想為自己尋求公義，很想傷害我們的人都被定罪，因為我們的心裡已經定了他的罪。

但除了神一位以外，誰能定人的罪呢？我們憑甚麼權柄定帶有神形像的人的罪呢？若我們定別人的罪，我們便是僭妄，所犯的罪比那得罪我們的人更甚，罪人又憑甚麼定別人的罪呢？

神說，祂是最大的醫生，受傷的，可以到祂那裡去，祂會為我們包紮療傷。神是公正的審判者，被屈枉的，可以向祂申訴，祂會為我們伸冤。神又是最有智慧的主宰，一切事情盡在祂手中，祂使「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，」（羅馬書 8:28）因此所臨到我們的不公不義，也是對我們有益的，我們可以「聽憑主怒」，叫主的名在我們的委屈中顯為大。我們從天父那裡得著了醫治，便不用再與傷害我們的人計較了。

彼得又勸勉我們：「基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器，因為在肉身受過苦的，就已經與罪斷絕了。」（彼得前書 4:1）若我們相信神的主權，我們被屈枉也是出於神的美意，而我們帶著受苦的心，便可勝過撒旦，彰顯神的國度。

3. 不斷數算神的恩情

寬恕不能勉強，也不能裝扮。不要因為主吩咐我們要饒恕人，便勉為其難去饒恕，也不要勉強他人遵主命令去饒恕，因為這不是真的饒恕，極其量也只能說是原諒，會積聚下來成為日後的怒火。也不能裝扮，因為裝扮出來的只是偽裝，使人陷入撒旦的網羅裡。

寬恕是從心而發，只有心中充滿愛，才能以愛化解仇怨，做到真正的寬恕。人的愛是有限的，也是有條件的，只愛那些對我們好的，不會愛那些恨我們的。因此我們要尋求的不是人世間的愛，而是基督的愛，讓這無條件、純粹的愛充滿我們，我們便能夠寬恕那些不可愛的人。「聖靈將神的愛澆灌在我們心裡」（羅馬書 5:5），我們便有能力去愛。

要被神的愛澆灌，保羅教導我們，首先我們要多去默想基督十架的愛，想想當初我們是怎麼樣與神為敵，然而神仍然救贖了我們；今天我們仍然天天得罪神，但神對我們的愛只有增無減。多去在神面前省察自己的罪，便會更多感受到神的愛。又要凡事謝恩，在順境中感謝神，天天數算神的恩惠；在逆境中也要察驗神如何使萬事互相效力，叫我們得益處，這樣便可在逆境中也感恩。要為明天的盼望感恩，因為耶穌基督已從死裡復活，給予我們確實的盼望。越多感恩，便越多愛，越多愛，便越容易從心裡寬恕別人。

4. 在基督裡看好對方

若要真誠地從心底裡寬恕對方，便不要定睛在對方的錯，而是要看對方的好。若然我們看對方是一個我們要長期不斷承擔的包袱，一個要不斷原諒饒恕的問題人物，我們便沒有力量去承擔，不可能真誠的饒恕。如此評價一個人，你能付出的極其量是忍耐包容，不可能做到真正的饒恕。要衷心地寬恕一個人，必須轉換眼光，不看他的錯，而是看他的好。

神能夠無條件地寬恕祂的子民，不是因為祂的子民知錯能改，而是祂對他們充滿盼望，祂知道藉著祂愛的大能，能夠使祂的子民成為聖潔無瑕疵的教會。祂看他們是基督裡新造的人，披戴著基督，有聖靈所賜屬天的生命，祂看他們是好的。祂看到祂兒女生命中隱藏的真實，因此祂愛自己的兒女，這愛不是虛假的，而是真摯地愛那將要在基督裡復活的生命。神能夠寬恕，因為祂愛；祂能夠愛，因為祂看到未顯現的將來。

所以保羅說，愛是「凡事盼望」。即使那個得罪我們的人今天是多麼的可憎可厭，但他裡面也是有神聖潔的形像，也是神看為寶貴的人。他的生命裡蘊藏著很多美好的品格和特質，只是我們還沒有看到，或是被厚厚的塵埃遮蓋著。

我們有責任去發現這些隱藏的寶藏，有責任去幫助對方將它發掘出來。人需要被人相信，被人關注，被人看到，被人肯定，被人鼓勵，就能將自己最好的一面活出來。只有愛能改變生命，你若想對方改過自新，就去愛他，相信他，關注他，看好他，肯定他，鼓勵他，將他最好的一面帶出來。他就會成為可愛的人，因為你一開始就認定他是可愛的。

寬恕不是消極地包容，而是積極地改變自己和對方的生命。