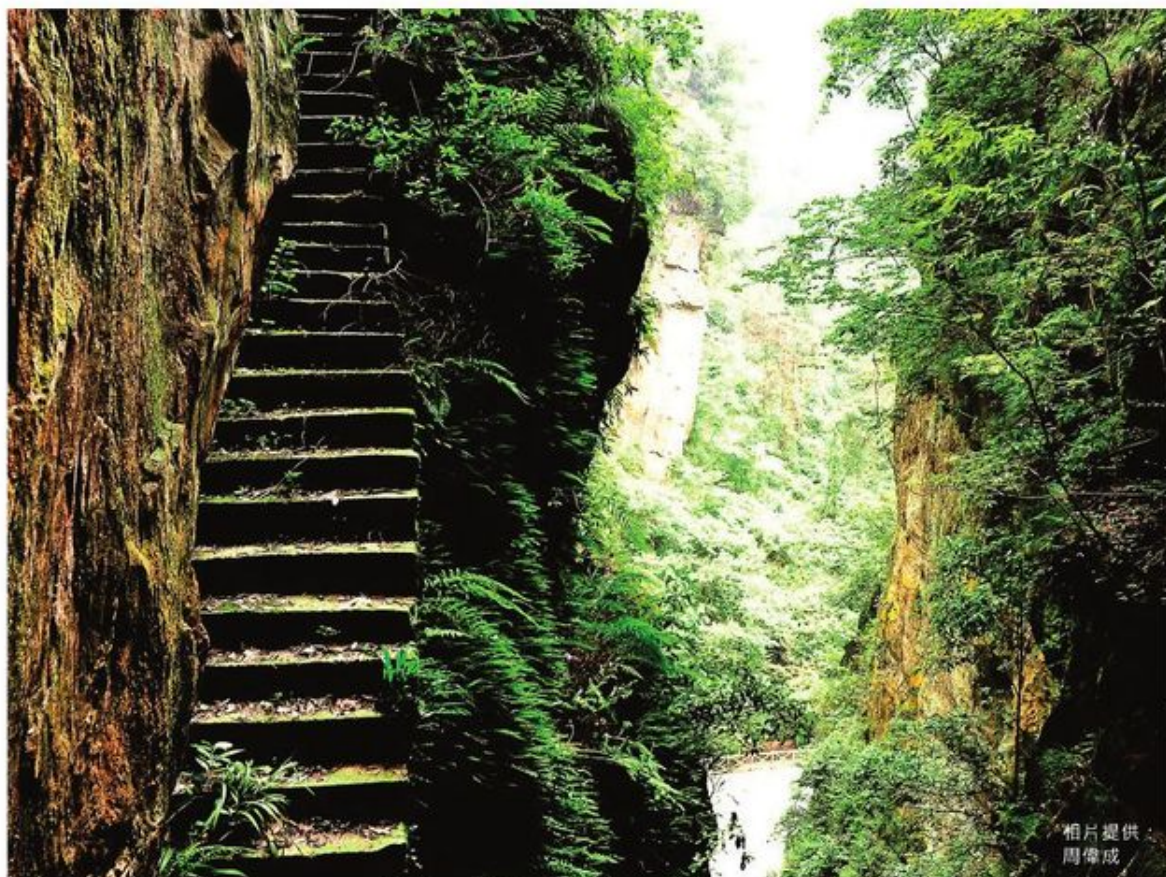


(本刊所有文章，如欲轉載，請與本中心聯絡)

# 寬恕：知易行難！



相片提供  
周偉成

撰文 | 陳永浩博士 研究主任 (義務)

2016年是選舉年.....在香港我們有立法會選舉，塵埃剛落定，特首選舉的「前哨戰」已經開始了。遠在天邊的美國，四年一度的總統選舉戰也慢慢進入高潮了。

還記得小時候，每年學期之初，各種選舉也要進行：選學生會，選學校風紀，各班選班長，甚或要選組長，各種職位都需要重選一次。當選的固然高興，就算落選了，心情失望之後，也不至會懷恨在心，大家還是繼續努力上學。然而，不知何時開始，我們社會的選舉，由原來的選舉賢能，變成了「抹黑為上」，由原來比對優次，變成了「鬥黑材料」.....

原本大家以為，可以參與選舉，大家都能表達意向，勝敗大家都「心服口服」，勝出者實至名歸，敗

方也是雖敗猶榮。然而，今天的選舉風氣，非但不能為社會「消消氣」，更多時因為選舉中各樣的不公和抹黑，社會變得更為分化，意見不同，不但不寬容，彼此更不會寬恕，這尤其叫人失望。

身處大時代的香港基督徒，我們可以做甚麼？聖經中的八福有一樣：「使人和睦的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。」(太五9) 在一個充滿敵對紛爭的世界，能夠和睦相處的人本已不多，使人和睦的人則更為罕見。作為神的兒子我們如何叫人和睦？要做到這點，學習對人，對自己作出「寬恕」，是我們必須實踐的。

論到「寬恕」，知易行難！但這總比坐困愁城好吧！

## 寬恕中的釋放

在教會久了，信徒或多或少都有聽過耶穌有關寬恕的教導（路十七4、二十三34；太六12、十八21-22）。然而，對於如何實際地從受傷到復原，在當中經歷釋放，然後進入醫治得平安的狀態，教會卻甚少這種教導。9月20日的晚上，伍潘怡蓉博士（Annie老師）向37位參加者具體地闡述信徒可以如何作出寬恕、經歷平安。

### 唯有依靠神，才能寬恕他人

有人的地方便有複雜的關係，有關係的地方便會有人受傷。耶穌知道我們是罪人，當祂在十字架上說「父啊！赦免他們；因為他們所作的，他們不曉得。」（路二十三34），祂是有備而來進入這有罪的世界，預知有門徒會離棄祂，但是祂接納罪人，赦免世人的罪，門徒不是神，不能赦免世人的罪，但耶穌教導門徒要無條件地寬恕他人（太六12；路十七4），這與耶穌所做的是一致的。

基本上，改革宗認為寬恕他人不是出於人的能力，而在於人在基督中及通過基督去完成。即是說，是基督給予人能力、恩典及愛心去寬恕他人。基於人性，我們很難去寬恕他人，人的本性是報復，所以人難以勉強自己，又或是靠自己的能力去寬恕；而是相信救恩，相信耶穌應許讓我們有寬恕他人的生命及力量，祂成為我們可以寬恕他人的泉源，我們唯一可做的便是捉緊祂，透過祂，接受祂對人那份寬恕的愛後，我們才能寬恕他人。



伍潘怡蓉博士教導信徒如何透過寬恕經歷平安。

### 寬恕他人為自己帶來好處

耶穌要人學習寬恕，這完全是為了受傷者的好處。耶穌知道人性的軟弱，但祂仍三番四次教導我們要去寬恕他人「七十個七次」（太十八22），因為祂會賜人能力，當人按著神的心意，靠著神去實踐寬恕時，人會慢慢產生出一種憐憫的心腸，我們會感受到天父如何憐憫及寬恕我們這個罪人，以及如何憐憫其他得罪我們的人。

當人作出寬恕，便會進入平安(Shalom)、祥和的狀態。另外，人也會經歷到神的恩典、無限的寬恕和耶穌基督偉大的愛，這樣我們在生命最深處才會產生復和，我們會經歷聖靈的大能，超越那種因為不能寬恕而產生的苦毒，特別是從人際關係中所受到的傷害。

很多人誤以為寬恕只是當事人之間的事情，事實上卻是受傷者與神之間的事情，因此，無論受傷者接受了多少次心理輔導也可能只做到很勉強及表面的寬恕，唯有神的恩典可讓人真正寬恕他人，因此受傷者要倚靠恩典處理自己所受的傷害。

### 寬恕者可以做的.....

信徒要經歷從受傷到復原有四個階段。

第一階段，受傷者要誠實及勇敢地看清自己曾經受過甚麼「傷害」，承認自己得不到他人尊重及珍惜，讓自己可以哭出來。

第二階段，容許自己有怒氣產生，承認這是受傷後的表現，但要阻止自己不斷回想所受過的傷害，這樣做只會重覆傷害自己，加深自己的怒氣，另外，也要適時處理自己的怒氣，學習適時止怒。

第三階段，人常傾向對有安全感的人發洩自己的怒氣，或明或暗採取報復行動，例如，一對夫妻有問題，妻子或許仍在生活上照顧丈夫，但不再把丈夫放在心上，不再想與他親近，信徒因此要控制自己不要採取報復行為，免得陷入邪惡，成為像那個傷害你的人一樣，反而喪失了神賜給人的美好生命。

第四階段是復原，復原是當人醒覺到對方無論做甚麼，都不能彌補自己曾經受過的傷害，因為傷人者同時也受到傷害；他沒有醫治他人的能力，也不能夠按照受傷者的期待作出彌補，所有的傷口都不能完全被彌補，信徒可以做的是看清生活中有很多恩典，把醫治的期待放在耶穌身上，因為只有耶穌能醫治受傷者。除此之外，受傷者要學習善待自己，做一些讓自己開心的事情，也可以找一些真正關心自己的朋友陪伴自己。無條件原諒他人不代表任由別人欺負，受傷者也要懂得設立一些界線以及學習一些技巧，防禦他人的任意攻擊。

真正的醫治不代表忘記曾經受過的傷害，勉強自己忘記只是壓抑，當受傷者受到刺激時，情緒仍有機會爆發出來。即使經過聖靈醫治，傷口仍會變得脆弱，只是，人會多些智慧去處理類似的傷害，亦會產生出一種生命力，知道如何面對傷害自己的人，甚至可以與有類似經歷的人同行，引導他人走出痛苦。

### 從釋放到平安

最後，受傷者可以得釋放進入平安。「平安」一詞在舊約為「沙龍」(shalom)，有完整、豐滿、完成的意思。「平安」在新約指到十字架的平安，指人與神、人與人之間和好的關係（弗二15-17）。

靠著聖靈的能力，受傷者可以藉著禁食祈禱、祝福對方，求神赦免自己，赦免對方，感恩領受，繼續前行，經歷到神在我們生命中加給我們恩典。

## 第六回 信仰中的求真

11月23日的晚上，楊錫鏞牧師將透過默想約翰福音的經文，與大家一起了解耶穌作決定的模式，從而讓我們反思自己有沒有按真理去作決定。

日期：11月23日（三）  
時間：晚上7:30 - 9:30  
講員：楊錫鏞牧師（中國神學研究院 榮譽校牧）  
地點：明光社訓練中心

（費用全免，歡迎自由奉獻）

## 好書推介

書名：  
《不只是政治——  
教會如何合宜地參與政治》  
作者：賽德 (Ronald J. Sider)  
出版：道聲出版社  
出版年份：2015年



本書是一本談論政治的書，全書分為四個部分。第一部分直截了當，毫不留情地指出美國福音派在參與政治一事上，犯了甚麼錯誤，以此祈願日後參與政治的基督徒不要重蹈覆轍，讓神的名蒙羞。在第二部分關乎信仰及《聖經》的討論，作者藉經文清楚地指出神在人類歷史中的確實參與，物質世界並非邪惡，基督再來時不是要徹底毀滅世界，而是要恢復破碎的世界到完全的地步，即是所有邪惡都被肅清。在這末世觀之下，作者認為現今世界與永恆是有關連的，因此，信徒不應只對現今世界充滿絕望，而應該努力創造更公義及美好的文明，「並將它帶進新耶路撒冷」。

第三部分針對九個題目而建立論述的架構：包括公義、人權、民主與資本主義及和平、正義之戰與非暴力等。基本上，針對每一個題目，作者都引用大量《聖經》經文歸納出信仰原則，然後剖析當今有哪些體系已履行當中的原則，有哪些有不足之處，從而讓人反思如何把聖經典範應用到不斷變遷的社會中。最後一個部分是關乎政治參與與鄰舍，作者強調教會領袖要培養信徒根據聖經原則去活出政治生活，以防信徒根據世俗的政治價值觀為依歸。

總括而言，本書作者成功地把信仰原則融入不少重要的政治課題，而當中對人性及人類歷史的教導更分析得甚為透徹。更重要的是他較正了信徒的目光，信徒要參與政治，因為當中很多課題除了與「今生」有關，也是「新天新地」的延續。這對信徒來說是非常重要的提醒及盼望，無論是否參與政治，也會讓信徒在「今世」好好努力，積極生活。

# 高質「脫口秀」的啟迪

香港人可能對papi醬及John Oliver不太認識。憑數據說話，二人在網絡世界紅得發紫，同是「說」而優則演的人才。先談papi醬，她在2015年7月開始把個人製作的視頻透過網絡發放，至2016年9月，她在微博上的粉絲數目已迅速累積至1,900多萬，成為中國新一代的網絡紅人。至於John Oliver，他是一名喜劇演員及政治評論員，近年所主持的清談節目Last Week Tonight with John Oliver，在美國大受歡迎，榮獲多個獎項的提名，並已獲獎；某些題材在YouTube的點擊率高達千多萬人次。

比較起來，papi醬所發佈的視頻全是成本極低的個人小製作，評論的東西也多圍繞生活瑣事，又或是人際關係相處中常遇見的情況；而John Oliver的「脫口秀」則是一個電視台節目，無論從題材選擇到資料搜集，都是很嚴謹的。不少觀眾看完papi醬及John Oliver之後，都會發出會心微笑，後者某些評論，甚至得到美國司法部門或政治人物正視。

無論是大或小製作，這兩位「名嘴」的共通點在於他們都是以娛樂的手法反映現實以及呈現事件的真相。他們充分表現其「毒舌」，以表演或「踢爆」的形式抨擊身邊讓人感到虛假或不合理的人和事。當大家看見papi醬扮演得獎及失獎的女

演員，在鏡頭前發表虛言謊話，以及真實的心底話，很難不發出笑聲。而看過John Oliver假扮捐獻者的身份去搜集牧者勸人奉獻的信件，以證明某牧者層出不窮的「刮錢」手法，甚至以奉獻購買私人飛機，更教人拍案叫絕。

他們紅透半邊天的原因，不單單在於他們風趣幽默的表演，也在於他們往往勇於揭露事情的真相，把一些觀眾平時曾想過，卻又無法言明的想法具體地呈現出來。例如某些影評人只會用一些抽象的詞彙評論電影，對觀眾來說這些都是無意義的，他們卻又不敢表達出來，害怕別人說自己沒知識，papi醬以視頻反映這些影評人只是亂拋一些術語及名詞，無助觀眾了解電影。這種共鳴感才是觀眾最愛的。

沒有一個人願意付錢去欣賞另一個人吐苦水，除非那個人所吐的苦水，也是自己的心聲。「脫口秀」及「棟篤笑」之所以成功，除了因為它有足夠的娛樂性，亦在於它某程度上反映了民意，又或是揭露真相。有時，我們想要了解大眾的想法，甚至是當地民生，不一定留待專家的分析，可能從受歡迎的「脫口秀」講者身上，便能略知一二。



## 諮詢小組成員

吳克忠教授 (香港科技大學生命科學部 客產教授)  
吳庭亮博士 (加拿大信義會新生命堂 傳道)  
吳澤偉先生 (納思資源策劃有限公司 董事總經理)  
東健銘大律師

李樹甘博士 (香港樹仁大學經濟及金融學系 副教授)  
李耀坤博士 (中國神學研究院 副教授)  
張志偉博士 (香港大學教育學院 高級講師)  
洪小琪牧師

## 研究中心同工

陳永浩博士 研究主任(義務)  
恒生管理學院社會科學系助理教授  
香港大學地理系榮譽助理教授  
香港大學哲學博士

吳慧華小姐 高級研究員  
比利時魯汶大學神學碩士  
比利時魯汶大學宗教研究碩士  
香港浸會大學哲學碩士

梁永豪先生 研究員  
香港中文大學理學(金融)碩士  
倫敦大學法學學士  
香港理工大學會計學學士

督印人：蔡志森  
總編輯：吳慧華  
編委：陳永浩、文麗兒  
設計：鄺敏聰  
承印：保諾時網上印刷有限公司