

# 寬恕之道

何李麗珍

伯多祿問耶穌：「主，若我的弟兄得罪了我，我該寬恕他多少次呢？直到七次嗎？」耶穌對他說：「我不對你說，直到七次，而是七十個七次。」（瑪 18：21）

凡事如果要做得好，必須多加練習；「寬恕」也不例外，我們要常練習寬恕。記得恩保德神父說他小時很頑皮，母親的一句話卻改變了他：「你越頑皮，我就越愛你。」我亦拾人牙慧，對一名學生套用了這句話。

海仔，二年級時已是全校小霸王，在升三年級我接任做班主任時，同事告訴我，此人一堂罵十回都坐不定。於是，我便出一招以柔制剛，每次我都以我最輕最溫柔的聲線跟他說話，從來不在同學面前罵他，他犯錯時我原諒他，並說：「你知老師最愛你。」「你越頑皮，我就越愛你。」他靜下來了，他留心上課並交齊家課，學年期終試他進級了十多名，全班考十六，我送他一個書包作獎勵。四年級，他就背著這書包，乖乖的上學了。

一位就讀他校二年的小朋友告訴我：「我喜歡我學校，因為老師時常原諒人。」

罵帶出仇恨，愛可消弭一切。為有信仰的人更懂愛的力量，因為天主是愛。在練習寬恕之同時，我們亦培育愛；在寬恕他人的同時，我們亦學習寬恕自己。反之，你恨他人、看他人的不是時，你自己亦在積怨，記得憤怒、嫉妒、仇恨等也是罪嗎？莫說我多偉大，我懂寬恕人，其實你在寬恕自己，免自己的過犯。

家是練習寬恕的最好地方。不單是父母原諒子女，夫妻之間也要互相寬恕，子女更要寬恕體諒父母。

一位朋友離婚初期，極其恨自己的丈夫，她痛苦了近四年，直至她改變了自己，學習欣賞前夫的優點，做到「再見亦是朋友」時，她自己才真正的得到解脫，不再被恨死纏著自己。

恨消耗我們很多精力，傷害自己的身體，倒不如把精力放在愛已愛人上，練習寬恕是有益的良方。