

# 寬恕與精神健康

楊明康醫生  
(精神科專科)

最近閱讀了一篇心理學的文章，論及寬恕與精神健康<sup>1</sup>的互動關係。美國神學家 Max Lucado 認為 “forgiveness is unlocking the door to set someone free and realizing you were the prisoner!” (寬恕別人以為是替別人打開一道釋放的門，但卻發現自己才是那真正被囚的人)；而印度甘地的名言 “The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong” (弱著是不能去寬恕，原諒才是強者的屬性)。他們都觸及人性的深處——寬恕。

何謂「寬恕」？「寬恕」是自古以來不同宗教信仰、人類倫理道德的一個核心價值。寬恕包括放棄報復敵方的權利，及釋放對敵方的負面情緒。寬恕可從四個角度來探討：(一) 敵方是別人，原諒是放下別人對你的傷害；(二) 敵方是自己，原諒是放下責備自己過往失誤和不是；(三) 原諒者是上天，是神靈，接納及相信被神原諒是何等寶貴的經歷；及(四) 主動尋求敵方的原諒，願意接受被別人的原諒，同時付上原諒那人之心懷。

「不原諒」的推動力是龐大，其破壞性亦極強。「不原諒」帶來極大心理壓力，也是破壞人與人之間相處的「王」。「不原諒」又會引發起自我內心世界的掙扎，是引致心靈極不安穩的源頭。心裡不斷埋怨，滿腦子帶著報復、自責、羞恥、內疚，令情緒不能安靜下來。這些壓力往往也是引致精神健康失衡的原因。

在多年臨床經驗中，遇見不少病人患上嚴重的抑鬱症，飽受折磨，痛苦難言。在患病時，不能吃，不能睡，終日愁眉苦面，失去動力，無法工作，提不起興趣，生活只有苦悶，思想消極，

甚至想自我了斷。有時病了多個月，也未能痊癒。

當回顧部份長久未癒的患者時，發現他們心中其實潛藏了一個大結，這大結一直都未能解開，這結就是令到病不能痊癒的關鍵點。這結往往就是與「不能原諒，不能寬恕」有莫大的關係。

人與人免不了有意見不同，所作所言，有時會傷害或令對方厭煩，甚或造成損害。錯可能是對方，但不能原諒的心卻自己的，它帶給自己不少的傷害。那些傷害，帶來仇恨；仇恨帶來惡毒；惡毒帶來報復的心。報復的心，天天加增，沒完沒了，導致憤怒、抑鬱情緒日漸加深，慢慢演變成精神病，也阻礙病的痊癒。

一位曾任聯合國副秘書長四十多年的 Robert Muller，他在1989年得到世界聯合國教育，科學與文化組織頒予的和平教育獎。他曾說 “To forgive is the highest, most beautiful form of love. In return, you will receive untold peace and happiness” (原諒是表達愛最佳美的方法。最終，你能收到言不能論的平安和快樂)。

耶穌在教導我們禱告時，在主禱文中提及「免我們的債，如同我們免了人的債」。在被神原諒的同時，亦要原諒人，這是好得無比。在短短的禱文中，神也加入這原諒的功課，這也表明神對「原諒」的重要性。神也藉著基督為我們的罪死在十字架上，作了我們的挽回祭。從此，我們便可以與神和好了。

學習原諒自己，學習原諒別人，學習尋求原諒和接受被原諒的經歷，這些對我們建立一個健康的精神是非常重要的。讓我們一起努力，學習實踐此人生重要的一課吧！🏠

