

饒恕是什麼？

What is Forgiveness?

To err is human, to forgive divine

人都會犯錯；饒恕是神聖的。

— Alexander Pope

To err is human; to persist in error is diabolical.

人都會犯錯；堅持錯誤是邪惡的。

奧古斯丁

饒恕的意思

Forgiveness is an act of letting go of resentment, anger, or the desire for retribution against someone who has wronged you. It is often associated with emotional healing and reconciliation, both with others and oneself. In religious contexts, forgiveness is frequently tied to divine mercy and unconditional love, as exemplified in Christian teachings where individuals are encouraged to forgive others as God forgives them.

饒恕是放下對冤枉你的人的怨恨、憤怒或報復的慾望的行為。它通常與與他人和自己的情感治癒與和解有關。在宗教背景下，饒恕通常與上帝的憐憫和無條件的愛聯繫在一起，正如基督教教義中所體現的那樣，鼓勵個人像上帝饒恕他人一樣饒恕他人。

聖經中饒恕的用法

並且人要奉他的名傳悔改、**赦**罪的道(路24: 47)

因為這是我立約的血，為多人流出來，使罪得赦使罪得**赦**
(太26: 48)

被擄的得**釋放**(路 4:18)

並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此**饒恕**，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。(弗 4:32)

因為他們無力償還，債主就**開恩免了**他們兩個人的債。這兩個
人哪一個更愛他呢？(路 7:42)

聖經中饒恕的用法

主啊，我若在你眼前蒙恩，求你在我們中間同行，因為這是硬着頸項的百姓。又求你**赦免**我們的罪孽和罪惡，以我們為你的產業。（出34:9）

他**赦免**你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。（詩篇103:3）

你們要對約瑟這樣說：從前你哥哥們惡待你，求你**饒恕**他們的過犯和罪惡。（創50:17）

倘或你肯**赦免**他們的罪....（出32:32）

因在這日要為你們**贖罪**，使你們潔淨。你們要在耶和華面前得以潔淨，脫盡一切的罪愆（利未記16:30）

饒恕人

1. 爲什麼要討論饒恕人？
2. 饒恕人困難
3. 饒恕人的過程
4. 對饒恕的迷思

原諒的藝術

HOW TO
FORGIVE
WHEN YOU CAN'T

The Breakthrough Guide to Free Your Heart and Mind



當你想起某個人或某件事時，不會再覺得受傷，就表示你已經原諒對方，也釋放了被囚禁的自己。

放下情緒、放過自己、改變關係、修復生命的最強大力量。

DR. JIM
DINCALCI

吉米·丁克奇 — 著

譯 — 謝佩玟

《原諒的藝術》由美國知名諮商心理學家Jim Dincalci撰寫，超過40年資歷的諮商心理師，提供具體的「步驟」，讓我們練習放下難以釋懷的人事物，也放過你自己。

書中也提到：當你想起某個人或某件事時，不會再覺得受傷，就表示你已經饒恕對方，也釋放了被囚禁的自己。

饒恕就是釋放囚犯，並發現囚犯就是你。

Lewis B. Smedes

Jim DinCalci 對饒恕的解說

饒恕是放下怨恨、怨恨、消極態度和煩惱。這些情緒佔據了你的思想，削弱了你愛的 ability，並破壞了你內心的平靜。這不是要你再一次受到傷害，也不是要你與施害者和解，或縱容他們的所作所為…饒恕是普遍的，是所有宗教所共有的，也是人類不可或缺的一部分經驗。

無論是心理學還是宗教都未能充分解決這個問題。然而，對你自己的思想 (mind)、情感 (emotions) 和靈性 (spirituality) 的瞭解可以幫助你認識饒恕。你的頭腦使你能夠用你的全部大腦控制你的大腦在受到壓力時的反應；你的情緒給予愛，對生活和他人的同情、喜悅和感受；你的靈性在你遇到困難的時候可以帶來智慧和內在資源。

自我饒恕治療法 (self-forgiveness therapy)

Jim Dincalci 提倡自我饒恕治療法：

1. 向你得罪的所有人求得饒恕
2. 為自己的錯誤負責
3. 從這次錯誤學功課
4. 要同情自己和他人 (Be as compassionate to yourself as you would be to others)
5. 接受自己，繼續過日子

有關饒恕的迷思

1. Forgiving is not forgetting 饒恕是不要忘記
2. Excusing is not forgiving 開脫不是饒恕
3. Forgiving is not the same as smothering conflict 饒恕並不同於扼殺衝突
4. Accepting people is not forgiving them 接受人並不是原諒他們
5. Forgiving is not tolerance 饒恕不是容忍

Forget & Forgive – Healing the Hurts We don't Deserve
by Lewis B. Smedes

饒恕的四個階段 The Four Stages of Forgiving

1. We hurt 我們受傷了
2. We hate 我們心中有恨意
3. We heal ourselves 我們治癒自己
4. We come together 我們和好

From Forget & Forgive

新約中有關饒恕的經文

1. 不饒恕人的惡僕（太18:21-35）
2. 登山寶訓談饒恕（太6:14-15）
3. 饒恕與禱告（可11:25-26）
4. 耶穌在十架上的話（路23:34）
5. 司提反的榜樣（徒7:59-60）
6. 罪與赦免（路17:1-4）
7. 如何對待犯過錯的弟兄（太18:15-20）
8. 保羅的勸勉（西3:13; 弗4:32; 羅12:17-19）

對饒恕該有的認識

1. 錯誤的敘事觀點:只有在饒恕之後,我們才能被饒恕得醫治
2. 正確的敘事觀點:知道自己已被饒恕,才能得醫治和饒恕別人
 - a. 耶穌的敘事觀點
 - 不饒恕人的惡僕的比喻 (太18:21-35)
 - 只有饒恕別人, 才能被饒恕? (太18:35)
 - b. 保羅的觀點
 - 倘若這人與那人有嫌隙, 總要彼此包容, 彼此饒恕; 主怎樣饒恕了你們, 你們也要怎樣饒恕人。 (西3:13)
 - 並要以恩慈相待, 存憐憫的心, 彼此饒恕, 正如神在基督裏饒恕了你們一樣 (弗4:32)

和好的群體-讓群體發光:司傑恩

討論問題

1. 基督徒一定要無條件饒恕得罪我們的人嗎？你的看法和理由。
 - a. 饒恕是有條件的
 - 那人必須認錯
 - 那人必須是信徒
 - b. 饒恕是無條件
 - 與那人有沒有認錯無關
 - 與那人是不是信徒無關
 - 單方面的饒恕 (Unilateral forgiveness)

饒恕 (Forgiveness) 與和好 (reconciliation)

Aspect 方面	Forgiveness 饒恕	Reconciliation 和好
Nature 性質	Internal and personal 內在和個人	External and relational 外在和關係
Participants 參與者	One party (the forgiver) 一方（饒恕者）	Two parties (offender and forgiver) 雙方（冒犯者和饒恕者）
Requirements 要求	No repentance required 無需悔改	Requires repentance and mutual effort 悔改和彼此的努力
Goal 目標	Emotional release for the forgiver 饒恕者的情感釋放	Restored relationship 關係的恢復
Possibility 可能性	Always possible 始終可能	Not always possible 並非總是可行

饒恕的原則 Forgiveness Principles – Tim Keller

1. The difficulty of forgiveness lies in that it is unnatural – it is not the nature of things.
2. The dynamic of forgiveness is the atoning death of Christ
3. The fading of forgiveness comes because of the inadequacy of contemporary models, which lacks the vertical dimension
4. The history of forgiveness is rooted in the Bible.
5. The definition of forgiveness is to renounce revenge and be open to reconciliation

饒恕的原則 Forgiveness Principles – Tim Keller

6. The dependencies for forgiveness:

- The internal or attitudinal forgiveness is not depended on the response of the perpetrator.
- The work of actual reconciliation is dependent on the wronged person doing internal forgiveness and the repentance of the perpetrator

7. The resources for forgiveness are twofold:

- The poverty of spirit
- Wealth of spirit

8. The dimensions of forgiveness are threefold:

- a. The vertical or upward dimension
- b. The internal or inward dimension
- c. The horizontal or outward dimension

參考資料

1. The Bible 聖經
2. Forgive & Forget (Lewis B. Smedes)
3. Forgive: Why Should I and How Can I? (Tim Keller)
4. Ten Questions Christians Are Asking (David Jeremiah)
5. The Good and Beautiful Community 讓群體發光（思傑恩）
6. Why Forgive? <https://learn.ligonier.org/articles/why-forgive>
7. 6.Climbing-Memories of a Missionary's wife (Rosalind Goforth)
8. <https://thinke.org/blog/understanding-the-difference-between-forgiveness-and-reconciliation-could-change-your-life-shane-pruitt>
9. <https://www.ignatianspirituality.com/two-differences-between-forgiveness-and-reconciliation/>