

什麼是饒恕

饒恕是指原本可以追究別人的錯誤或過失，但出於對他人的善意和寬容，放棄懲罰、不計較、不再提起，而是選擇寬恕、原諒、釋放過錯。

是一種道德、情感和心理的行為，可以幫助人們處理彼此之間的矛盾和不滿，促進人際關係的和諧發展。

儒家如何看饒恕

子貢問曰：「有一言而可以終身行之者乎？」子曰：「其恕乎！己所不欲，勿施于人。」〔論語，衛靈公第十五〕

儒家思想中，饒恕被認為是一種倫理價值和道德準則，是實踐仁愛、和諧、禮儀等儒家核心理念的必要手段之一。

聖經如何看饒恕

我對你們說，不要與人爭競，即使有人打你的右臉，你也要轉給他另一邊。…你們應當愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。”（馬太福音 5:39、44）

你們要彼此體恤，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。（以弗所書 4:32）

如果你們饒恕別人的過失，你們的天父也必饒恕你們的過失。但你們若不饒恕人的過失，你們的天父也必不饒恕你們的過失。”（馬太福音 6:14-15）

如何看饒恕

魯益師(C.S.Lewis)曾講過一句名言：「每個人都覺得饒恕是件好事，直到他自己必須饒恕別人的時候。」

浪子回頭的故事

有一個被稱為「浪子」的兒子，要求父親給他應得的財產。他之後把所有的錢都花光了，變得一無所有，最後回到家中請求父親的饒恕。他的父親懷著慈悲的心，接納他回家，並為他舉辦盛大的慶祝活動。這個故事告訴我們，就像這個父親一樣，神會接納我們並饒恕我們，無論我們做了什麼。

學習饒恕人

承認人的本性是不容易饒恕人

會找千百個理由原諒自己，卻不容易原諒別人

用公益的標準量別人，卻以憐憫的標準對待自己，應嚴以律己，寬以待人。

自己看不見身上的盲點，卻用放大鏡去別人的缺點

為什麼看見弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木（馬太7:3）

為什麼要饒恕人

你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕。（路加6:37）

耶穌在登山寶訓：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（馬太6:14-15）

彼得為饒恕作結論：「最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。」（彼前4：8）

「愛…是不計算別人的惡。」

耶穌被釘十字架說：「父啊！赦免他們；因為他們所作的，他們不曉得。」（路加23：34）

饒恕的意義

饒恕是一種心志

饒恕從心裡開始產生，最終會表現於我們外在的言行上

饒恕讓我們能拋棄過去，努力向前

饒恕的三層次

重新認識我們都是罪人

放棄報復的權利

我們改變對別人的感覺

饒恕是個神蹟

妻子怎麼可能饒恕一個不斷外遇的丈夫

父親怎麼可能饒恕強暴他女兒的男人

世界上挑起戰爭，造成家毀人亡的獨裁者

饒恕不是基督徒生命中可有可無的部份，而是必要的部分。

我們對神赦罪之恩體會有多深，我們饒恕別人就會有多深。

饒恕帶來醫治

饒恕可以帶來心靈的平安和安慰

饒恕可以帶來身體的醫治

饒恕可以帶來關係的修復

約瑟的故事

約瑟被哥哥們賣到埃及為奴，沒有比約瑟更有權利心懷苦毒的人了。他失去了二二年原本屬於他的歲月，最有權利報復。

饒恕那些不可饒恕之人

你是要堅持自己是對的，還是要讓自己好過些？一直堅持自己是對的，只會讓自己更不好過。

饒恕的祕訣，是我們必須知道：從最嚴格的標準，我們和那些傷害我們的人並沒什麼不同，根本就一模一樣。

心懷怨恨，一心想復仇的人，是最悲哀的人。

對我們信心有何幫助

困境不是意外產生的

在別人只能看到負面時，我們能往好處想

我們有理由饒恕那些傷害我們的人

因著神安排諸事的智慧，我們又多了一個讚美神的理由

饒恕對我們信心有何幫助

滿足於神對我們的安排，有些事我們雖然現在不知道，但將來會知道

我們愈能在神面前正視自己的罪，就愈不會在意別人對我們所犯的罪

發覺自己是否有真正饒恕別人或真正饒恕自己

不肯饒恕自己的人通常都很不快樂，而且也不容易饒恕別人

到底要饒恕幾次？

彼得的大哉問，耶穌回達：七十個七次

雖然饒恕要付出不少代價，但不饒恕要付出更多的代價

記舊帳是非常危險的，我們要學習清除舊恨，學習完全的饒恕

饒恕的最後一步－愛你的仇敵

要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告，這樣就可以做你們天父的兒子，因為他叫日頭照好人也照歹人，降雨給義人也給不義的人。」（馬太福音5:44-45）

你的敵人是神送給你的禮物，使你成長得自由

具體可行的建議

認識自己的情緒 - 寫下感受

培養感恩心 - 鬆土準備

改變觀念行為 - 以更積極和正面的方式處理與他人的矛盾和衝突

應用同理心 - 深入思考，嚐試了解對方

專注於當下 - 避免過度反應

建立對話 - 保持良性溝通

尋求支持 - 家人朋友支持或專業輔導

祝福禱告 - 為自己和對方

饒恕是一個艱難的過程，需要很多努力和時間。

邀請神來參與，倚靠神的信實來成就。

饒恕的提醒

饒恕是一種選擇，而不是一種感覺

饒恕與公平無關而是關乎恩典ㄉㄠ

饒恕是一決定也是一個過程

饒恕不見得要和好，但和好一定要饒恕

饒恕操之在己，和好操之在雙方

饒恕不表示我們必須忘記過去的一切，饒恕表示我們決定不再記念過去的事