

班 級：電機 3-2
姓 名：蔡丞庸
名 次：第二名
參賽標題：原諒 Forgiveness: A Time to Love
and A Time to Hate
書籍 ISBN：9789862297544
中文書名：原諒

原文書名：Forgiveness: A Time to Love and A
Time to Hate
書籍作者：海倫·惠妮
出版單位：三采
出版年月：2012 年 08 月 03 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

原諒，並不是遺忘惡行，而且，一旦遺忘了，也就沒有什麼原諒不原諒的問題了。原諒或不原諒？這個議題的變數是人心難以掌握，不同的時、地、人、物、事會產生化學變化，難以明確解讀，它心理層面的問題比技術層面的問題要大。所以，要原諒，很困難，也很複雜。

然而，選擇原諒或不原諒，卻可能會影響自己的未來，是繼續向前邁進？或因此停滯不前？所以，「用什麼心態來原諒」「如何原諒」是個值得深思與探討的議題。

二、內容摘錄：

我想要原諒，我想要被原諒，我想掙得原諒，但是原諒好難！（P.006）

原諒可以淨化回憶，穿越時間和歷史，並將生命吹拂至殺戮戰場、國家集體的精神和國民的生活。原諒高於所有個人的選擇，它是一種決心—抵抗以惡制惡的本能。（P.007）

縱慾是最輕微的，殺人是通往底層的中繼站，偽造錢幣接近底層，但背叛是惡劣中的惡劣。（P.071）

憤怒和渴望獲得原諒、給予原諒或重建關係等需求，同屬於人性的一部份。渴望獲得公道也同樣是人所需要的。（P.118）

雖然個人的痛苦完全不能和這世界廣大的墳場相比，但個人背叛的傷痕卻可以和斧頭看得一樣深。（P.263）

三、我的觀點：

我個人認為，以「原諒」為題，撰寫一本書，相當不容易。試想：加害者在加害當下展現的那副「除之而後快」的堅決與快意，造成受害者心理多大的創傷？以及受害者受創症候

群中的心理重建—比如：加害者為什麼要這樣傷害我？傷害造成了，一聲「對不起」就要得到原諒，那我的委屈怎麼辦？受害者渴望獲得公道，又希望加害者來懺悔、尋求被原諒，受害者又如何給予原諒，又如何與加害者重建關係，這些都是夾雜非常複雜的心理層面與技術層面的問題。而且，談「原諒」這個議題，心理層面的問題比技術層面的問題要大，心理的想法千絲萬縷，不是說「原諒」就能立即放下，立即原諒對方。所以，我覺得要去談論這個議題，很困難，也很複雜，必須心思縝密，對人性心理觀察入微才行。

而作者以「原諒」作為題材，撰寫本書，引用現實中發生的事例，透過智慧抽絲剝繭，又絲絲入扣地提出深入淺出的問題，讓讀者從中學習充分分析、了解問題的來龍去脈；了解問題之間對錯的歸屬；再思考：何謂原諒？為什麼原諒？原諒能夠得到什麼？不原諒又會造成什麼影響？

更不簡單的是，作者在描寫問題過程非常細心，他引導讀者在閱讀過程中，逐步還原事件的原貌，一步一步勾勒出解決問題應有的心態，解決方式也同時逐漸成形。他會讓讀者在閱讀過程中發現，一個事件的發生，罪責不全然在加害者。而當受害者也必須承受部分罪責時，「原諒」也許就不是那麼地為難；但是，反過來說，就算自己也必須承受部分罪責時，「原諒」也不是那麼地容易。「原諒」的過程真是非常痛苦、煎熬、難以授受。這就是為什麼說「原諒」是那麼困難複雜的一件事的原因。

但是，作者不會建議你該如何處理比較恰當，而是讓讀者在「閱讀中思考」的過程，逐漸理出一個解決之道的輪廓。她讓讀者在閱讀之後，處理事物的想法也跟著多樣化，這應該是閱讀本書最大的收穫。

我覺得：原諒或不原諒？這個議題最大的變數是人心難測。不同的時、地、人、物、事，會產生不同的情狀，就像化學變化一樣。它不像數學方程式，把變數帶入，就可以得到解答。直到如今，應該沒有任何一個人，可以很篤定地告訴你：這個就是唯一正確的解答。也許他可以告訴你：「這是我個人的解決模式」，但他應該不敢保證未來發展一如預期。因為每件事都有不同的變數，當事件的主客方是不同的人、不同的個性，甚至時間的流逝，都可能造成其間的變異，所以，談「原諒」，也必須用不同的標準來衡量。但無論其間有多大的變數，不變的是：選擇原諒或不原諒時心中種種的矛盾與煎熬，與選擇原諒時讓自己從痛苦中得到救贖，或選擇不原諒，讓自己在負面情緒的漩渦中繼續痛苦下去。就像我的體會：受傷害的外在因素和形式或許不同，受傷的痛苦指數是一樣的。

「人非聖賢，孰能無過」，既然人都難免犯錯，每個人的私心也當然想要被原諒。原諒是給犯錯的人一個覺悟、改過機會；同時也是給受害者一個放下受「被害妄想」折磨的機會，不要一直沉溺、受制於不堪的往事，錯失更多精采未來的可能性。

每個人如果能夠了解，「犯錯」是生活中再普遍不過的情況，有朝一日，自己在角色互換後變成犯錯的加害者，將更能體會加害者心中渴望被原諒的釋懷。那麼，應該就比較能選擇「原諒」。

其實，能了解「原諒別人就是放過自己」是很不簡單的生活智慧。原諒很難，原諒除了可能救贖他人，也可能救贖自己的心靈不被往事折磨。「不原諒」就是選擇讓不願放下的沉重負擔，拖慢自己的腳步，讓自己的人生走得更累、更艱辛；「原諒」之後，你就能用輕盈的腳步輕快邁向前方之路！

相對地，「原諒自己」也很不容易。能誠懇悔悟的人都是肯面對錯誤，對自己的錯誤感到懊悔、無地自容，甚至無法原諒自己的人。有時候，即使已經獲得對方的原諒了，他還是無法原諒自己，覺得自己虧欠對方，一輩子背負這個沉重的枷過活。反過來說，如果自己一輩子老是在已經選擇原諒你的人面前譴責自己，無疑地，你也是在折磨對方，讓他時時刻刻記得自己受害的過程，也為讓你因此永遠背負這個沉重的枷生活而自責。所以，能夠原諒自己也需要智慧。

或許，凡走過必留下痕跡，已經發生過的事情，要當它「船過水無痕」，是不可能的，也是無法輕易釋懷的。但是，有智慧的人還是要盡力說服自己，原諒自己，原諒別人，哪怕「原諒」的過程多麼痛苦，也要熬過去。一旦熬過去了，心境自然天朗雲清，生活自在。而無論結果是否能「原諒」，絕對都是一個心靈成長不可多得的經驗。

「原諒」這件事，無論古今中外都無法用理論去解釋它的標準、合理性與存在的意義，因為隨著不同的時、地、人、事、物與心境就會有不同的解答。但是，如果選擇原諒，可以讓自身的心靈獲得解脫，讓對方的心靈得到救贖；選擇不原諒，就是讓往事繼續折磨自己，也讓對方始終耿耿於懷，無法放下。

雖然，「原諒」並不是解決事情的唯一方法，卻是讓傷害減到最低的良藥，我個人認為可以把它列入選擇參考的選項。

不同的選擇會換來不同的心境、不同的結果、不同的成就、甚至是不同的人生；一個想法一個決定，可能決定一個人過怎樣的一生；選擇原諒或不原諒，可能就是改變一生重要的轉捩點。

談「原諒」，真的很不簡單。所以，聖嚴法師開示的寬解之道「接受它、面對它、處理它、放下它」，更見透澈的智慧。深思啊！

四、討論議題：

一般人都抱著「以和為貴」的心態勸人「原諒」，你認為「原諒」真是說說就可以放下的嗎？

古人常教育我們要「寬以待人，嚴以律己」。但是，我認為一般人的心性都是「寬以待

己，嚴以律人」，你認為應該怎樣才對呢？為什麼？

有人傷害你，你會選擇原諒或不原諒？為什麼？

當你選擇原諒後，你覺得和不原諒時的心情有什麼差別？