

以愛化傷-促進基督徒饒恕的靈性因子之探究

李彥徵*、陳秉華

摘要

本研究欲探究基督徒在經歷關係的受傷後，如何在基督信仰的靈性經驗中展開饒恕的歷程，並探究其中可以促進基督徒饒恕的靈性因子，以了解基督徒如何在其信仰脈絡下運用這些因子展開饒恕歷程及其所帶來的意義。本研究以現象學研究針對五位熟悉基督教文化且對信仰有高度認同的基督徒進行訪談，欲探究基督徒在其特有的信仰脈絡中，如何經驗饒恕的歷程？饒恕對基督徒的人際和自我所帶來的意義與成長為何？基督徒如何運用基督宗教與靈性的因子面對關係中的傷害？有哪些靈性因子可以有助於基督徒選擇饒恕？並以張芬芬(2010)的質性資料分析模式進行分析，該模式主要是參考 Carney 在 1990 年提出的提升抽象層級的觀點，逐步從文字化、概念化、命題化、圖表化到理論化，如同階梯由下而上地將文本進行處理。結果發現五位研究參與者早先的信仰經歷可以轉化為因應關係傷害的重要資源，這樣的資源如同寶貴的資產可以幫助基督徒面對人際中受傷情緒的經驗，走出被受傷情緒紛擾的生命監牢，以愛化傷選擇饒恕，進而修復與人與神的關係，重新迎向聖經所應許的自由生命路徑，最後則透過對饒恕經驗的反思，重建人際關係的信心，並且促進靈命的增長，讓自己持續在生活中實踐信仰；促進基督徒饒恕因子為上帝的愛與饒恕、禱告中交托與轉化、聚會中團契相伴、聖經信仰的實踐、債務主權的放棄與交付。文末，研究者針對基督徒當事人的饒恕心理治療工作，以及基督徒心理師如何在饒恕議題上作信仰與諮商整合的實務工作等論題提出討論，期盼透過對基督徒饒恕之心理與靈性歷程的探討獲得更充足的實徵知識，以發展適合基督徒的饒恕心理治療工作模式，並讓基督宗教與靈性的介入可以重回心理治療的舞台。

關鍵詞：基督徒、饒恕、靈性因子

李彥徵* 臺灣師範大學教育心理與輔導系 (willyousaygrace@gmail.com)
陳秉華 臺灣師範大學教育心理與輔導系

壹、緒論

一、基督徒的饒恕神學

1997 年法務部製作的紀錄片《回家》有著這麼扣人心弦的一段文字：湯先生：在台北法院出庭時，別人恨您恨得咬牙切齒，我卻淌著眼淚，向上帝祈求，給你一個悔過自新的機會...杜花明」(黃明鎮、朱淑端、吳秀菁，1997)。

1992 年 11 月 21 日轟動全國的台北神話 KTV 縱火案，受害人之一的家屬杜花明，為了將上帝的愛分享給造成這場奪去 16 條人命刑案的犯案人-湯銘雄，放棄悲痛與報復的權利卻選擇了以饒恕實踐自己的信仰，給予湯銘雄關懷與陪伴，這樣的決定使得犯案人徹悟前非，受洗歸主，並與人分享上帝的愛。19 年後的聖誕夜，一位痛失愛子的母親-游林美雲，承受失去兒子的悲痛，帶著水果刀上法庭，威脅兇手如果出庭碰到的時候，也要用水果刀替自己受害的兒子報仇，卻在信仰力量的陪伴下，放棄了預定的報復行動，面對殺害自己兒子的兇手，不只選擇饒恕甚至給予擁抱並以親生兒子看待(GOOD TV 好消息電視台，2010)。饒恕，不是一件易事，卻是上帝內置在人們自由意志裡，用來經歷醫治的一個選項。

(一) 心理學對饒恕的探究

Enright、Santos 和 Mabuk 等人是心理學界早期針對饒恕議題進行系統性探究或論述的代表學者。他們在 1989 年提出從社會認知發展的架構來處理饒恕的內涵，並將饒恕的發展階段和 Kohlberg 的道德發展階段中進行連結，探索道德理論中有關問題解決策略裡的公義性的課題，並認為饒恕的內涵乃是一種對公義價值的違背，因為饒恕乃是放棄原有報復、懲罰甚至是獲得公平對待的機會(Enright, Santos, & Mabuk, 1989)。Enright 和 Fitzgibbons (2000/2008) 則提到道德與轉化是組成饒恕的兩個中心思考，饒恕可以視為道德與無條件的行動，著重在饒恕本身就有其價值，若加上條件和限制則是對饒恕的認知扭曲，他們從心理學的觀點提出 14 個對饒恕的定義：饒恕是一個連續向度、使用道德原則而非覺察道德原則、饒恕同時是穩定也可能是不穩定、饒恕測驗的分數可能具有多元意義、饒恕是具發展性、饒恕是以人為主、冒犯行為的內容會不同、傷害的程度會不同、傷害是客觀性而非主觀性、饒恕的品質依相關變項而定、饒恕表達的方式因文化與宗教而異、饒恕可以認知-情緒-精神層次的方式來表達、誰是傷害者或受害者有時並非很明確、饒恕的思維有時並不清楚(它可能是一種技巧、解決策略或奉獻)。

綜合相關研究，饒恕意指一人從另一人受到冒犯或侵害，可能是心理性的、生理性的或是道德性的，致而使受傷者感到憤怒與恐懼，為了讓自己不再被這些負面的情緒所困住，受傷者選擇主動放棄對傷害者的追討、報復甚至是免除債務(精神或實質的)，饒恕是一種內在歷程，通常需要時間，且不代表痛苦的記憶會被遺忘掉(Davis, Worthington, Hook, & Hill, 2013; Denton & Martin, 2007; Exline,

Yali, & Iobeli, 1999)。Glaeser (2008) 的研究結果還發現，受傷者對於傷害者的理解，或是對於冒犯行為的觀點或態度對於饒恕的產生有重要的影響。

McCullough 和 Witvliet (2005) 根據饒恕的特性，進一步將饒恕界定為一種對受傷感覺的正向轉化反應，意即減少對傷害者負向的感受，增加正向的感受，是一種親社會的反應變化；一種跨人際情境的人格傾向 (personality disposition) - 選擇饒恕的人格偏好；以及一種社會性的素質 (quality of social units)，如同親密感、信任或承諾一樣，會根據不同的社會關係而有不同的表現。陳慧姿 (2013) 則擴展 McCullough 和 Witvliet 在 2005 年的觀點，提出同理心、利他主義以及歸因理論作為饒恕的心理學概念之解釋，並提到饒恕的動機、重新思考創傷事件、以及饒恕的行為是饒恕歷程中的三個主要關鍵。饒恕的心理學，研究多著重在探討與饒恕相關的各種社會-心理變項 (李新民、陳蜜桃, 2009; Idemudia & Mahri, 2011; Ross, Hertenstein, & Wrobel, 2007; Strelan, Mckee, Calic, Cook, & Shaw, 2013; Toussaint & Webb, 2005)，理解不同對象的饒恕行為 (王慧琦, 2011; Sidelinger, Frisby, & McMullen, 2009; Toussaint, Owen, & Cheadle, 2012)，在實務的應用上，包括將饒恕介入模式應用於學校的輔導與教育 (林維芬, 2011; 林碧花、吳金銅, 2008; 楊鳳玲、陳柏霖, 2017) 或是探討諮商中對饒恕議題的介入處理 (Ardalani, Refahi, & Honarparvaran, 2016; Coyle & Enright, 1997; Denton & Martin, 2007; Freedman & Zarifkar, 2016; Glaeser, 2008)。簡言之，心理學對饒恕的探究看重饒恕對個體心理健康帶來的影響，以科學研究的方法和步驟逐步地掌握饒恕在心理學理論和臨床實務應用的價值，然而饒恕在基督宗教是一個重要議題，除了有助於個人心理健康及人際和諧，在信仰層面也是個人對信仰的回應與實踐下所表現的敬神愛人之具體行動。因此對於基督徒心理工作者，有必要從信仰觀點來探討饒恕議題，也可擴充過去僅從心理學觀點了解饒恕的不足。

(二) 從華人文化看饒恕

立基在孔、孟學說之上的儒家文化，幾乎可以說是華人傳統文化的根基，也是對華人文化最具影響力的思想主流，在華人社會中，儒家的思想遍及個人的每個生活層面，然而代表華人文化的儒家思想很少有關於饒恕的統整性論述。雖然儒家對「恕」有所著墨，在《論語·衛靈公》「其恕乎！己所不欲，勿施于人」以及出自《論語·雍也第六》「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已」；這兩句話交會在「推己及人」的焦點上，可以說是儒家對其核心信念「仁」的實踐方式之觀點，這樣的概念，和《聖經·路加福音 6:31》耶穌的教導：「愛人如己」(聯合聖經公會, 1998：新約 p. 27)、「你們願意人怎麼樣待你，你們也要怎麼樣待人」(聯合聖經公會, 1998：新約 p. 70) 似有異曲同工之妙，然而兩者背後的宗教哲學典範卻是迥然有別。

陳俊輝 (2000) 提到「仁」是一種實踐性的美德，「恕」則是人性的特質，作為「仁」生發的本源，這樣的思維乃是一種天人合德的思維，是基於對「天道」的敬重，藉由反求諸己、盡己、修己才去推己及人，使自己的理想與抱負廣披

於人。換句話說，儒家文化肯定人所具有的道德性，採取一種超然的價值信念做為行動的準則，鼓勵人以實際行動推動理想道德人格的發展，因而指出人應該如何修己、與人互動、相處的見解。儒家文化這樣對「恕」的觀點和饒恕的真正意涵仍有差距，雖然強調人際間對等的回饋和互惠，但面對人際關係中的侵害或剝削，儒家似乎更鼓勵站在認知的位置採取道德性的回應，而不是像基督教是從基督救贖的概念出發，強調以「愛」作為對受傷的回應。雖然《史記·廉頗藺相如列傳》中有記載到戰國時期廉頗與藺相如負荊請罪的故事，但整體來說，華人文化對於饒恕的理論架構相對基督信仰中的饒恕觀仍是相對薄弱。

彭國翔(2007)提到華人文化中的儒家思想是一種主體性的哲學，重視「物」-「我」之間的關係，強調所有存在者間的親和一體性，這種萬物一體的概念橫向指涉自我與他人、也包括人類之外宇宙間一切之存在的關係，縱向則指涉人與天地的一體關係，而天地乃是道德創造的根源，賦予人內在的本質結構，使自我獲得了價值意義上的生命，人則需要透過發掘、擴充自身內在的天地之性，來彰顯道德性的價值。從這樣的觀點出發，饒恕在華人文化中或許可以說是一種積極性的道德行動，為使人和天地、和萬物一體的關係可以充分體現出來，人透過道德的實踐使自我內在的本質價值得以實現，人成為了自己的創造者，這種人文主義思維，和基督信仰同樣重視人性既有之本質價值，並且肯定人有與超越人之外的形而上之終極實體互動的可能；不同的是基督信仰從獨一神觀的創造論出發，認定宇宙中有一超然的終極實體，並在這個前提下，探討人與神、人與己、人與人的關係，並且從人與神的關係出發，作為人我關係之反思與行動的規準，因此饒恕可以視為對上帝的回應，也是信仰的實踐。

（三）聖經中的饒恕神學

基督教的信仰十分強調饒恕與赦免的概念，因為饒恕與赦免兩者是密不可分的，聖經信仰強調人因著罪與上帝隔離，且被上帝視為仇敵，但因著上帝無條件接納的愛，藉著基督耶穌為人的罪代死，且藉著基督耶穌的復活應允赦免與饒恕的恩典臨到人類，叫相信的人得著永恆的生命，基督徒正是回應上帝這份恩典而願意委身實踐聖經信仰的一群人，因此在面對傷害或剝削的關係，基督徒仍立基在被上帝饒恕的經驗上，效仿基督愛人如己的精神，在宗教與靈性的歷程中去面對饒恕的議題。有關聖經中的饒恕觀，研究者整理如下圖 1：

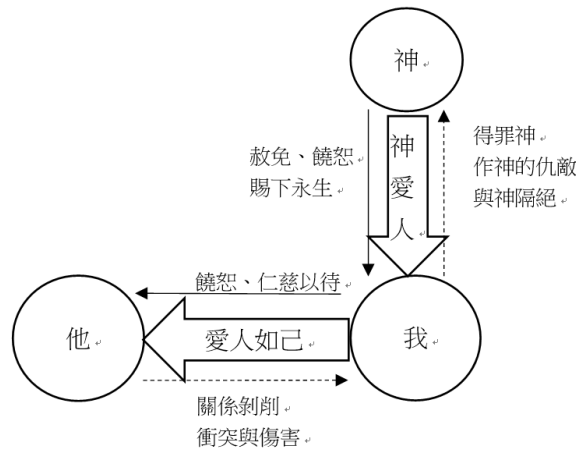


圖 1 聖經中的饒恕觀，圖中顯示基督徒對饒恕的信仰觀。

聖經提到人因罪與神為敵，靈性與神隔絕，致使人與神的關係斷裂，變成無法跨越的鴻溝，然而因著神對人無條件的愛，藉著基督賜下赦免、饒恕和永生，人與神的關係修復，基督徒可以效法上帝的愛來實踐愛人如己的生活，包括以仁慈和饒恕面對關係中的傷害、衝突和剝奪；因此聖經對於基督徒的饒恕的教導，認為基督徒面對關係中的傷害與挫折必須以饒恕做為優先、也是唯一的選擇，正如《聖經·以弗所書 4:31-32》中所言：

一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（或譯：陰毒），都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣（聯合聖經公會，1998：新約 p214）

相較於心理學或華人文化以人為本位的饒恕觀點，基督徒依從聖經所啟示上帝對人倫關係的心意，以信心回應信仰的教訓，紮根在基督捨己救贖所開創的生命意義和敘事裡。基督徒之所以能饒恕，不是單憑個人好惡的選擇，或是單為了舒緩自己的痛苦而做的決定，基督徒是因經歷了上帝饒恕的恩典，為回應承受這份恩典的責任，效法基督，實踐寬恕仇敵、愛人如己的信仰價值。

二、促進基督徒饒恕的靈性經驗與因子

（一）從心理學再回宗教與靈性

一直以來有關饒恕的論題早在宗教和哲學的領域中被廣為討論和思索，宗教家和哲學家希望藉此深化對生命本質的認識，了解苦難下人性的反應和變化，這類的思想典範也以不同的形式和風格展現在古往今來的藝術、文學、音樂等各方面。20 世紀後期心理學家雖然大量對饒恕進行系統性的研究，企圖以嚴謹的科學方法來處理饒恕的議題，亦陸續獲得了一些相當好的研究成果（Enright & Fitzgibbons, 2000/2008; Worthington, 2001），然而心理學家對饒恕本身所蘊含的宗教性之忽略，使得宗教與靈性的聲音被消弭，亦喪失了心理學與宗教既有傳統、信念和儀式對話的機會，更遑論要去了解那些可能影響人類思考、感覺、行為和

人格等變項的形而上的元素 (McCullough & Worthington, 1999)。至今國內外也有不少的心理學相關文獻指出饒恕直接或間接與心理健康有關 (李新民、陳蜜桃, 2009; 曾文志, 2008; Eaton, Struthers, & Santelli, 2006; Witvliet, DeYoung, Hofelich, & DeYoung, 2011)，但是宗教或靈性的觀點在主流心理學中仍然缺席。

但是自二十世紀中葉，隨著超個人心理學勢力的興起，心理學研究派典逐漸的拓寬，諮商中多元文化議題受到重視，使得靈性與宗教議題在心理學中重新獲得重視，並且已有相關的機構或部門被賦予作為連結與整合宗教與靈性、心理學、心理諮商的學術與實務之間的平台 (陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英, 2011; West, 2000; Adams, Puig, Baggs, & Wolf, 2015)。舉饒恕的研究為例，Davis 等人 (2013) 指出，饒恕的議題從哲學和神學進到心理學的範疇，心理學從促進或阻礙饒恕因子的探究，逐漸轉移到情境脈絡如何解釋宗教/靈性因素影響饒恕，其研究發現，宗教/靈性的因素會因為個人特質或是個人遭受傷害的程度而有不同的饒恕內涵，且越有宗教性的受試者，越能將饒恕與宗教做連結，且越能饒恕自己。反之，負向的靈性觀點也可能阻礙饒恕的發生，例如對上帝憤怒、將冒犯視為褻瀆或是將侵害認為是魔鬼的作為 (Davis et al., 2014)。

(二) 宗教、基督宗教的靈性、與饒恕的基督宗教靈性因子之定義

宗教與靈性並不完全相同，但大部分的情況中，兩者有重疊的意思，甚至有時候會被交替使用，它們共同提供了一套語言系統和思想架構，並賦予我們生命深層的意義。綜整相關文獻，靈性 (spirituality) 是一種相對抽象的概念、涉及形而上的、價值性的、神聖感的多重構念，不一定會牽涉到宗教或特定的超然對象，但卻是一種普遍存在人類當中，卻又獨特地表現在不同文化之中、個別性地存在每個人的生命之中，靈性與身體、心理交織在一起，密不可分；而宗教 (religion) 則是相對外顯和有組織性的概念，指引著我們如何以具象的外顯形式表現我們的內隱生命，如果說靈性是一種內在的生命之力 (personal force)，那麼宗教就可以說是一種外在的信仰生活，可以包括個人和社會的表述、具有主觀和客觀的元素、可能對人帶來好處，也可能帶來壞處 (Pargament, 2007; Swinton, 2001; West, 2000, 2004)。這樣看來，在定義上，靈性一詞似乎有更廣泛的概念內涵，且會因著不同角度對不同的宗教、信仰觀的切入，而有變動的意義，

Swinton (2001) 在 **Spirituality and Mental Health Care: Rediscovering a Forgotten Dimension** 一書中將靈性的探究區分為非宗教性的靈性觀與宗教性的靈性觀，如同圖 2 所示。在靈性-非宗教性的靈性觀指涉的是較廣義的，泛指個體心靈內在運作的於外彰顯，具有個別與社會歷程性的，也就是個體對個人或社群的精神經驗之解釋而衍生出來的意念、觀念、態度與行為，涉及內在、人際間以及超個人層次的經驗；而宗教性的靈性觀意指一套有關信念的系統，通常會有上帝或是特定宗教群體所表達的觀念所貫穿，並涉及到人性的本質、認定以及如何看待所處的世界、自己的生活以及命運；Swinton 認為這兩者緊密交互連結，彼此和諧共處，僅是焦點以及所衍生的類別之差別，若能將此範疇融入治療的歷程

與照顧的策略將可能為當事人帶來意義感、價值、希望以及生活目標。

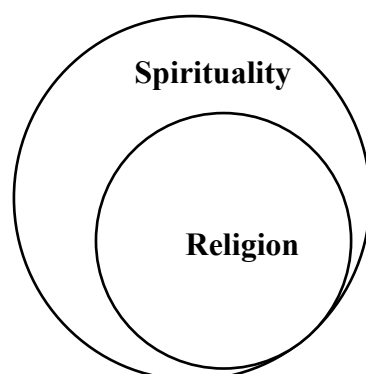


圖 2 靈性的意涵 (Switon, 2001)，圖中顯示宗教與非宗教之靈性觀的關係

本研究借用 Swinton (2001) 對靈性的定義，延伸應用在本研究所指涉的基督宗教靈性觀點，泛指包括一切基督信仰價值信念的系統，以聖經思想、基督救恩、因信稱義等核心教義所貫穿，由此而衍生出來的意念、觀點、態度與行為，會影響基督徒對人性本質、世界存有、人我關係的看法與生活應對的表現。基督宗教的靈性應歸屬在宗教性的靈性觀。本文選用「靈性」此一詞彙來包括靈性和宗教的概念，而有時為了標示兩者是有分別的，則會使用「宗教與靈性」作為書寫的詞彙。為與心理學上的「饒恕因素」做區別，文中以「饒恕的靈性因子」指涉一切有關應用基督信仰的價值系統，包括信念、教義、儀式或組織活動等有關的宗教或靈性的經驗或元素，作為處理個人饒恕議題產生改變的因子。心理學的饒恕因素不一定會納入宗教與靈性的觀點，即使有，也只將其作為饒恕改變的一種社會中介變項，例如 Enright 和 the Human Development Study Group 在 1991 年以認知發展為取向的饒恕治療歷程模式(引自 Enright & Fitzgibbons, 2000/2008)，以及 Worthington(2001)以同理心建構的「REACH」饒恕模式；而基督徒運用靈性作為饒恕課題的改變因子，與心理學研究中的饒恕因素不同之處為，基督徒的靈性是促發饒恕行為的重要力量，也就是說基督徒的靈性必會促使基督徒面對饒恕的選擇，進而做出饒恕的決定和行動，基督徒長久不饒恕將會傷害基督徒與上帝的關係，導致信仰逐漸成為沒有生命力的教條。本研究納入了基督信仰的靈性因子，試圖探討有關基督信仰中的宗教與靈性因子，如何幫助基督徒處理饒恕的議題。

(三) 促進基督徒饒恕的靈性因子

基督徒饒恕的因子在本研究中是指基督徒運用信仰中的靈性作為產生饒恕的重要改變因子，關於促進基督徒饒恕的靈性因子之探究的文獻目前並不多，有的探討受傷者與上帝關係的修復對自我饒恕、饒恕他人的關聯 (Exline et al., 1999)；有的則探討禱告、靈修對饒恕或對傷害者之同理的影響 (Vasiliauskas & McMinn, 2012)；還有的探討到基督徒對所屬信仰社群的認同度可以預測基督徒面對群體內傷害的饒恕可能性 (Greer et al., 2014)。就像 Seamands 在 1991 年所

說的，基督徒能從聖經的觀點，透過禱告、交託與順從聖靈的引導來透過饒恕獲得醫治和成長（Seamands, 1991/1991）；C. R. Giunta 和 C. Giunta 在 2002 年《走出悲傷》一書中提到饒恕是神對基督徒的吩咐，並且從饒恕的操練中逐步地認識神，更深地相信祂、專注在神所給的生命計畫，而獲得邁向復原的釋放與自由（C. R. Giunta & C. Giunta, 2002/2006）；著名的神學家潘霍華牧師指出基督徒應仰望基督在十架上所受的苦難，以「超平常性」的信仰之生活的實踐，效仿基督十架受苦的精神對待仇敵，不只放棄對仇敵採取報復，更以積極與主動的愛來饒恕他們（Bonhoeffer, 1965/2005）。顯然，基督徒對於信仰的認同度、對聖經知識的熟悉與實踐、對基督十架苦難的反思與體現，對基督門徒角色的自覺與委身、對基督犧牲之愛的回應與仿效、與在生活中靈性的操練與順服等內在靈性經驗，與基督徒面對饒恕的議題或是饒恕歷程的開展有著密不可分的關聯；而基督徒常透過詩歌頌讚、讀經、禱告、團契、主餐、浸禮、崇拜聚會、福音佈道、信仰見證等宗教儀式作為其內在靈性歷程的展現與操練，更是基督徒在走饒恕的課題上不可缺少的重要關鍵。

靈性對基督徒來說，是一種信仰的資產，其中可以被基督徒加以運用，來面對適應的困擾或生活挑戰上的信仰經驗或是靈性與宗教的元素可以稱為「靈性資源」，在本研究中尤其指基督徒用來因應關係的傷害，以及傷害所造成的後續效應的靈性資產，就是運用了信仰的靈性資源來處理問題。本研究便欲探究基督徒在經歷關係的傷害後，如何運用信仰與靈性資源在饒恕的議題上帶出改變，並發現這樣的改變歷程中的基督徒饒恕靈性因子。

三、多元文化諮商的新視窗-基督信仰的靈性諮商

West（2000：24）認為雖然從十九世紀末，精神病學與藥物治療佔據心理治療的支配地位，人們不再從宗教社群尋找心靈的幫助，轉而透過心理諮商獲得對心理問題的照護與處理。但隨著近代媒體科技的發展，媒體資訊的快速傳播，開啟了多元文化交流、互相含攝的可能，人們不必然要再安於固守於原屬社群灌注的思維系統之中，比起過往，人們更樂意試著跳脫固有的框架去欣賞、嘗試、接觸新刺激與可能，在現代，更多的人對於基督信仰抱持著開放、好奇的態度，而有關聖經的文句、基督信仰的價值觀念更早已全面融滲在台灣人民的日常生活之中，結合基督信仰與心理治療作為對基督信仰者或對基督信仰有興趣的當事人之多元文化介入策略的時機已然成熟。蔡維民（2004）表示今日要探討宗教信仰與心理諮商的關係，這在傳統上絕不是問題，因為長久以來宗教團體一直都具有心理諮商與治療的重要功能，若從「經驗-科學」的角度來思考，對於宗教的相關諮商功能就相當有意義，但因為不同諮商學派對於宗教的作用有不同的看法，因此真正需要討論的是諮商員要把宗教放到哪一個程序中，以及在諮商中如何適當地處理諮商關係。

目前已有不少文獻在探討針對基督信仰如何與心理學、心理諮商進行整，例

如 Blanton (2005) 以後現代家族治療的取向探討對基督徒族群工作的可能，認為後現代取向透過抱持對知識的開放，著重對經驗性知識的探討，並且運用語言建構出對真理的探索等特性，可以用來作為與基督徒討論靈性生活的一種諮商取徑；許善惠 (2007) 則以光譜的概念提出基督信仰與心理學之整合的四大取向：「聖經輔導模式」、「基督徒心理學模式」、「整合模式」與「分層解釋模式」，呈現出不同學者對於神學和心理學整合的形式或比例之看法。林瑜琳 (2011) 則整合神學、古代教父靈修觀點、諮商理論，提出三一原型諮商的模式。隨著後現代思潮與多元文化觀點的興起，宗教和靈性議題在醫學、心理學、社會學等各學術界裡逐漸受到重視，並且從其研究發現，靈性議題已是心理師在多元文化的脈絡下，必須探索、理解與面多的課題，治療者如何融入靈性的治療觀、發展融入靈性的諮商方法，乃是未來治療者需要更多投入和裝備的 (賈紅鶯，2010)。

總整上述，本研究的問題如下：受訪者在基督宗教信仰脈絡中，如何經驗饒恕的歷程？如何運用基督信仰的靈性因子面對關係中的傷害，進而產生饒恕？希望透過對這兩個研究問題的探討，發現基督信仰中有助於基督徒化解受傷，經歷饒恕的靈性與宗教資源，並根據本研究結果，嘗試對整合基督信仰處理饒恕議題的心理諮商提出實務工作的建議

貳、研究方法

本研究以現象學研究法對基督徒饒恕經驗的歷程進行探究，找出促進基督徒饒恕的靈性因子，以顯露基督徒饒恕觀背後的信仰之本質意義。為了進入基督徒「信仰即生活的世界」，本研究主題將基督徒與上帝、基督徒與基督信仰、基督徒與傷害者、基督徒與自己的關係貫穿，以現象學研究法對基督徒饒恕經驗進行探究，找出促進基督徒饒恕的靈性因子，以顯露基督徒饒恕觀背後的信仰之本質意義。

一、研究參與者

本研究針對接觸基督信仰五年以上且目前穩定聚會的基督徒進行訪談，以了解受訪者在受傷的人際關係中，生命歷程中的饒恕經驗與意義，進而增進對基督信仰者有更多的理解。為了獲取豐厚且適切的訪談資料，研究者採立意取樣，以身旁認識且具有信仰成熟度的基督徒友人為優先邀請訪談對象，再以滾雪球的方式由受訪者推薦適合的基督徒邀請為訪談對象，共計五人。基本資料簡介如下：

表 1

研究參與者基本資料列表

| 受訪者 | 性別 | 年齡 | 信仰年數 | 饒恕的對象 | 人際受傷議題 |
|-----|----|----|------|-----------|---------|
| A | 女 | 34 | 17 | 前公司主管 | 離職被主管刁難 |
| B | 男 | 31 | 14 | 父親、父親外遇對象 | 父親外遇 |

| | | | | | |
|---|---|----|----|-----------|-------------|
| C | 男 | 59 | 36 | 以前一起創業的友人 | 被合夥人剝削 |
| D | 女 | 45 | 30 | 母親、母親外遇對象 | 母親外遇 |
| E | 女 | 50 | 34 | 養父、母親 | 媽媽的偏心、養父的羞辱 |

註：資料來源係作者自行整理。

本研究的五位受訪者皆為受洗基督徒，都有多年參與不同教會崇拜以及各種類型的信仰聚會之經驗，目前皆穩定參與所屬教會的聚會並熱衷投身於教會的事工中，他們對於基督宗教的文化與基督教教義十分熟悉，對信仰有高度的認同，並將信仰的價值觀融攝在自己的生活方式中，成為自己待人接物的準則，都可以在訪談中自由且公開地談論基督徒的饒恕經驗，並且可以從基督信仰的觀點來探索個人促進饒恕的靈性因子。

二、研究工具

（一）訪談大綱

研究者自行設計訪談大綱，主要訪談問題包括：1.請分享一下你是如何開始接觸基督信仰的，這份信仰對你的意義是什麼(過去、現在、未來的意義與經驗)? 2.在你的生命歷程中，曾經有過人際受傷經驗，但後來選擇以饒恕面對的經驗嗎(具體的事件)，這些經驗是怎麼發生的? 3.在你的饒恕歷程中，信仰對你帶來的影響和幫助是什麼? 你會選擇饒恕的考量是什麼? 對你的意義和重要性是什麼? 4.經歷這些歷程，回到真實生活裡，你怎麼讓自己跟這些人互動? 對你在人際關係與自我方面的學習是什麼? 其中訪談問題 1 和問題 2 可以對應研究問題 1「受訪者在其特有的信仰脈絡中，如何經驗饒恕的歷程?」；訪談問題 3 則是針對研究問題 2「基督徒如何運用基督信仰的靈性因子面對關係中的傷害，進而產生饒恕?」；訪談問題 4 則同時針對兩個研究問題收集資料。

（二）研究團隊

研究團隊共兩名研究者，皆是基督徒諮商心理師，對基督宗教的信仰與文化非常熟悉且高度認同，有足夠的信仰經驗與專業能力探討基督徒受訪者的饒恕經驗，因為研究者與受訪者都隸屬於相同信仰群體，可以比較透徹地理解他們的思維方式和行為習慣，從他們的角度詮釋研究結果（陳向明，2002）。兩人都十分關注基督宗教/靈性與心理健康/諮商議題的整合與發展。主要研究者為諮商心理博士學生，負責研究資料的收集與分析，曾在博士班修習過「質性研究方法論專題研究」，對質性研究的方法在知識和研究實務上有一定程度的認識，認為饒恕是涉及人際間的衝突或傷害，但是對基督徒而言，終要回到自己和上帝關係，以及自己對信仰之委身的決心之檢視，這個再檢視的過程，可以幫助基督徒重新思索如何以聖經的信仰觀點來看待自己、對方，以及彼此間的關係與衝突，進而重構受傷的經驗，轉化為正向、饒恕的行動，以服膺自己的信

仰。然而因為主要研究者與受訪者都是基督徒，同屬一個信仰群體，共享相同的信仰觀念和生活態度，或多或少會有個人主觀價值的涉入，而對對方的語言和行為意涵失去敏感度，為此在主要研究者與受訪者的訪談互動中，主要研究者需要時刻提醒自己警覺這個可能的陷阱，盡量運用開放性的問句引導受訪者充分地去敘說個人經驗，並運用諮商的對話技巧交互檢證，在尊重受訪者的主體性下，使受訪者的敘說可以充分展現其個人觀點；另一位研究者為諮商心理學博士，熟悉質性研究與基督宗教靈性諮商的議題，主要協助研究資料的分析、研究結果的探討以及研究文本的撰寫之建議與修改。

三、研究程序

（一）研究者邀請熟識、委身信仰與教會生活，且具豐富信仰經驗的基督徒成為研究參與者。

（二）個別向研究參與者說明研究目的、程序及相關貢獻，並簽署研究參與同意書。

（三）研究開始前著手整理研究主題相關文獻，並設計訪談大綱，跟研究參與者排定訪談時程，每位受訪者皆以 1 次性的見面訪談為主，每次訪談時間 60-90 分鐘不等。

（四）每位受訪者訪談後研究者進行訪談後的反思並寫下札記，並在所有訪談者完成訪談後，再次閱覽相關文獻，加深對於研究主題的理解以及資料的敏察度。

彙整訪談資料，轉騰為逐字稿，進行研究資料分析。

一、資料收集

本研究採半結構式訪談方式收集資料，在立基與真誠互信的合作關係下，引導受訪者分享自己的信仰經歷以及饒恕經驗，並依據受訪者的狀態以及當下互動的歷程，調整訪談問題的陳述方式以催化受訪者在不偏離主題脈絡下維持深度的自我揭露。此外，為確保訪談資料的確實性，避免對原始語料的過度解讀，訪談過程中，研究者持續透過對話的方式進行檢證。訪談歷程中全程錄音並轉騰成逐字稿，並結合訪談後研究者的個人反思札記，以協助研究者了解受訪者如何在信仰脈絡中開展饒恕歷程之經驗的理解，以及促進基督徒饒恕的靈性因子的發現。

二、訪談關係

研究者與五位受訪者目前皆在桃園同一間隸屬基督教浸信會宗派的教會聚會，與受訪者A、B參加同一個教會小組、與受訪者A、E則共同參與教會的事奉，與受訪者C、D則是會在教會偶遇、聊天。五位受訪者除受訪者A與研究者熟識7年以上，其餘四位受訪者皆是研究者到桃園開始聚會後才逐漸認識，至今約2-3年左右。對於研究者的人際受傷經驗，在研究開始前，研究者僅知道受訪者A因為離職曾與前老闆有過衝突，但不知道受訪者A後續如何處理這段關係，其他受訪者的人際受傷經驗，研究者則幾乎不知情，但因為在同一間教會有足夠的互動和認識，因此可以確定五位受訪者不只有豐厚且成熟的基督信仰經驗，他們對基督信仰的高度的認同，使得他們積極地在日常生活中實踐聖經的教導，包括用饒恕面對過往的人際受傷經驗；同時因著受訪者對研究者的熟識與信任，受訪者願意向研究者坦誠揭露自己過往的人際受傷經驗，也因著擁有共通的信仰語言，受訪者可以自然地在訪談中談論自己的饒恕歷程。

、資料分析

李維倫和賴憶嫻（2009）認為要將現象學作為一種實徵資料分析方法目前並沒有固定的操作，但可以透過步驟化的分析，滿足科學對研究的判準，完成對經驗文本的分析以實踐出存在處境的揭露。張芬芬（2010）認為質性研究若要具備良好的科學素養，在資料分析上就需要按步就班地逐步提升資料的抽象層級，牽引出有憑有據的結論。遂而綜整各種質性資料分析的模式，提出一套具有彈性類目系統、標準分析程序、以及可以整合進不同質性研究理論觀點的跨模式資料分析方法，本研究即透過此折衷取向的質性資料分析架構進行步驟化的資料分析。因此研究以張芬芬（2010）提出的質性資料分析模式，該模式主要是參考 Carney 在 1990 年提出的提升抽象層級的觀點，將其調整後進一步再概念化而來，如同階梯由下而上：

1. 文字化：將研究的訪談資料透過錄音設備轉謄成逐字稿，作為本研究的文字資料。
2. 概念化：將逐字稿中的某段文字資料進行編碼，賦予其抽象意涵，以進一步探詢背後的意義。意即將原始資料予以轉型，原本具體指涉的文字，轉化為抽象概念。其步驟為：1.編流水號 2.初步編碼 3.整理代碼清單 4.建立初步代碼系統 5.尋找主旨代碼 6.建立更統整的代碼系統 7.繼續運用、修改，直到代碼系統合用。
3. 命題化：這個階段要找出整個資料中的主旨與趨勢，用命題的形式呈現此主旨或趨勢。命題可由邏輯推理或是整體直觀產生。
4. 圖表化：將資料整理為圖表，可凸顯清晰的焦點，讓人能夠對於一組完整的資料一目了然，以有系統地回答心中的問題。
5. 理論化：透過研究的分析歷程中逐漸浮現與主題有關的理論，這個更深層的解釋架構能夠幫助研究者將手中的資料統整此來獲得統整性的解釋。

三、研究的效度

Maxwell(1992)提出質性研究有賴對一系列內隱與外顯類型之組合的了解，以及對於過程的描述、詮釋以及對有興趣現象之解釋的效度。並提出五個適用在質性研究裡的效度種類，研究者認為有很高的參考價值，乃依據這五類效度來檢核本研究：

1. 描述效度 (descriptive validity)：意指受訪者是否能如實描述其個人經驗，使文本的獲得盡量貼近事實。為使描述盡量精確，研究者在訪談的時候盡量記錄受訪者的語言與非語言訊息，協助受訪者聚焦在特定的事件或情境，而非漫無目的的論述，訪談中透過對話進行檢證。訪談後研究者反覆檢核錄音與逐字稿的內容，力求資料正確。
2. 詮釋效度 (interpretive validity)：質化研究重視受訪者的觀點，從他們的視框認識他們所看到的世界。為使受訪者的觀點和立場可以充分展現，研究者對於訪談資料的分析，抱持開放的態度，將個人過往的宗教經歷以及饒恕的經驗和面對傷害者的立場與態度置入括弧，以研究者的角度針對所浮現的現象進行意義的詮釋。並將訪談資料的分析呈現交給受訪者閱讀，以了解是否貼近其表達的意涵，並透過討論讓受訪者的觀點可以更清晰。
3. 理論效度 (theoretical validity)：為了從受訪者的觀點萃取出共有的核心概念，研究者在研究歷程中大量且深度地閱讀與統整有關本次研究主題的文獻與資料，並整合自身的信仰經歷、靈性觀與治療觀，以培養高度的敏銳度以了解基督徒饒恕經驗背後的重要靈性觀，進而形成對基督徒在面對創傷議題的因應的模式的理解。
4. 推論性 (generalizability)：在質性研究中，推論性效度通常是透過理論的發展來產生的，不只是對特定對象或情境的研究，也試圖了解相同的歷程在不同的情境脈絡下如何去展現出特有的風貌，並且得以應用到受訪對象以外的相同對象或事件。換句話說，在質性研究的推論性上，首重的是對特定對象或情境的理解是否有助於理論的發展和應用，而訪談關係的互動品質則是能否獲得對所關懷議題的充足理解和洞察的關鍵。為使研究結果具有推論性，本研究選擇能提供豐厚訪談資料的受訪者-對基督信仰有高度投入、有饒恕的主觀經歷、能透過語言清晰表達自己的內在歷程與後設觀點者，在良好的訪談互動中，認識不同受訪者在饒恕歷程中獨特的靈性經歷，進而了解基督徒可以如何運用信仰的資源從傷害走到饒恕，這樣的研究發現可以推論到未來有相似背景、議題、與脈絡的其他對象。
5. 評估效度 (evaluative)：本研究為了深化對議題的理解與反思，除了統整相關文獻以促成與研究結果的對話外，研究者也整合自己個人的信仰經歷與饒恕經驗進入對話中，使研究結果-研究文獻-研究者三方交互思辨中，對已產出的研究結果引發更多的新見解，並利用這些理解成為新研究主題的延伸或創造，此部分會在研究討論中呈現。

四、研究倫理

Glesne 和 Peshkin (1992) 提到四種研究角色可能涉入的倫理兩難議題：剝削 (exploiter)、介入/改革 (intervener/reformer)、倡議 (advocate) 以及朋友 (friend)，以下是研究者從這四個角度探討本研究需要關注的研究倫理：

1. 剝削 (exploiter)：身為一名研究者，透過一系列的研究實施，不只能夠對自己感興趣的議題獲得進一步深入的理解，其獲得豐富的收穫不只是知識成就上，有時候更會有實質的利益上，假如研究者忽略自身投入研究的動機，很有可能便會落入這個陷阱之中。在本研究的實施中，研究者時常提醒自己要站在一個對自己與受訪者誠實的位置，訪談前不只詳細地向研究者闡述研究目的與動機，更重要的是讓受訪者知道自己的貢獻將會對這個研究主題有興趣的專業人員或熱忱者帶來幫助，研究者也在資料分析完成後將分析後的結果個別回饋給受訪者，多數受訪者除了向研究者表達感謝外，也肯定透過訪談及訪談後對自己文本分析的閱讀對自己帶來的正向幫助，例如受訪者 A 在收到自己的文本分析後表示可以幫助自己的思緒做一個整理，能幫助自己清楚是那些信仰因素幫自己度過那段不容易的時候。
2. 介入/改革 (intervener/reformer)：身為研究者難免涉入一些主觀的價值判斷，特別研究者在進行本研究主題時，更需要涉入研究者自身的價值觀與信仰經驗。為顧及質性研究中重視探索與平衡報導的精神，研究者在資料收集與分析的過程中，不刻意遺漏與原先預設可能會有衝突或是對立的聲音或資訊，並讓自己抱持開放的心胸、與彈性好奇的興致來與自己的受訪者共同探索饒恕的議題。
3. 倡議 (advocate)：研究者也是基督徒，對於基督徒的饒恕議題難免有自身先人為主的立場，而這個立場如果不去覺察或分辨，恐使得研究結果變成研究者個人價值觀的倡導或說帖。因此研究者為了避免自身價值觀念影響對研究結果的解釋，除了研究分析完成後，將各受訪分析的資料寄給受訪者閱讀，確認資料的分析方向和呈現主體與受訪者的敘說相符，再盡量以平實的方式解釋研究的文本，此外，研究者間對研究結果的解釋的交叉檢核，更務求研究結果的解釋中肯而不浮誇。
4. 朋友 (friend)：因為受訪者與研究者熟識，為了避免訪談中受訪者為了維護好印象而隱藏或誇大某些資訊，研究者在研究前，向每位受訪者個別完整說明研究意圖及接受訪談的相關利益或倫理衝突後，獲得當事人主動的首肯與同意，並簽署研究知後同意書後，才進一步實施訪談。此外，訪談中，研究者善用晤談技巧引導受訪者敘說其個人的信仰歷程與饒恕的經驗，並運用摘要、澄清、反映、具體化的技術幫助受訪者整理自己的觀點與想法，因為受訪者與研究者擁有良好的互信合作關係，可以奠基在真誠互助的互動上提供有助主題探究的正確訊息。

參、研究結果

研究結果分為兩部分，一為呈現基督徒的饒恕歷程：基督徒早先的信仰經歷可以轉化為因應關係傷害的重要資源，這樣的資源如同寶貴的資產，可以幫助基督徒面對人際中受傷情緒的經驗，走出被受傷情緒紛擾的生命監牢，以愛化傷選擇饒恕，進而修復與人與神的關係，重新迎向聖經所應許的自由生命路徑，最後則透過對饒恕經驗的反思，重建人際關係的信心，並且促進靈命的增長，讓自己持續在生活中實踐信仰；二為促進基督徒饒恕的靈性因子：包括上帝的愛與饒恕、禱告中交托與轉化、聚會中團契相伴、聖經信仰的實踐、審判主權的放棄與交付。以下就基督徒饒恕歷程中的重要主題，及促進基督徒饒恕的靈性因子分述如下：

一、基督徒的饒恕歷程

五位受訪者皆從自己的信仰經歷中，談到信仰的轉化，是一種從不信到信、從觀望到投入、從探索到認同的階段變化，進而奠定了受訪者日後面對引發情緒的人際經驗時，以信仰來回應挑戰的基礎。在受訪者的生命歷程中，因為受到生活中一定親近程度之人（老闆、父母、好朋友）的傷害，遂而引發受傷的感覺，使受訪者對對方或對自己都產生負向的情緒，因為沒有被了解，不只無法站在對方的立場去體諒，甚至會自我懷疑，因為這些受傷而錯綜糾結的感受如同監牢把受訪者困在其中而不可自拔，受訪者因此感到痛苦與不安，遂而將自己的無助帶到上帝面前來，或透過禱告、或再次思想神的愛、或選擇順從聖經對饒恕的教導、或是在小組聚會中對饒恕主題的探討，促成了受訪者對自己尚未饒恕的洞察，便在與上帝的對話下，開啟了饒恕的歷程，最終選擇以神的愛，採取正向的態度來面對過往的傷痛，甚至有的受訪者還採取了行動主動給予對方祝福以化解自己心中的埋怨，進而釋放自己從傷痛的枷鎖中出來，以保有自己繼續跟隨基督的動力和自由。最後從受訪者對自己饒恕歷程的回顧，發現多數受訪者會回到信仰的角度再次省察自己的生命，檢視自己與神、與人、與己的關係，進而去調整和修正，好讓自己能用行動回應信心，繼續信仰前進的步伐。有關基督徒饒恕歷程中各重要的主題整理如下。

（一）信仰資產的累積

綜合五位受訪者的信仰經歷資料，可以發現多數受訪者（B、C、D、E）是透過家人、朋友或是參加教會的活動而接觸信仰，年紀多在青少年以前，只有受訪者A是在大學因為被教堂外觀所吸引而主動進入教會。進一步了解他們如何被基督信仰所吸引且展出對其信仰的認同時，發現受訪者A、C、E是因為感受到基督徒的關愛而逐漸地發展對信仰的認同，受訪者B和D則親身經驗到上帝以超自然能力介入自己的問題而戲劇性地引發對上帝與信仰之真實的認同。他們共

同經歷了對生命的迷惘與真理的追尋、教會與上帝的愛與醫治、信心的回應與信仰的委身，並認同信仰為自己生活的核心也是生命的意義。而這些信仰資產的累積，也成為基督徒後來面對關係衝突與傷害的重要資源。例如受訪者 E 回顧自己一生與信仰的關聯時，這樣說：

「我覺得這是我一生當中很多事情連接起來，讓我覺得說讓我更深就是更堅定的相信，願意持守我的信仰，對，然後當下你不會覺得這是神的保守，是神的帶領，然後是事後回想才去回想原來神我身上是有祂的計畫，恩，包括我的車禍，包括我的心律不整還有我的…喔…生育還有結婚，對，我覺得這都是連帶在一起的，就是事實上神在我身上所做的奇妙工作是超過我所求所想的，而且是根本我都没想到，神在我身上有這麼偉大的計畫，恩。」(E31-1)

受訪者 B 則提到有上帝同在的信仰是生命的盼望：

「恩，其實是蠻盼望的阿，就是會知道不管將來發生甚麼事情，有上帝的同在，然後會覺得自己的生命是可以很豐富，然後很喜樂滿足，就並不是說不會有苦難，而是說相信上帝會使萬事互相效力，然後讓我們的生命是很有豐盛的意義。就是對，是很有盼望的」(B30-1)

(二) 引發在人際中受傷情緒的經驗

整理五位受訪者的故事，各有不同引發情緒的衝突事件：因為離職而覺得被老闆錯待、因為父母外遇而引起的紛擾與打擊、或因為得不到父母關愛而覺得受傷、有因為相助朋友反遭羞辱與剝削。這些事件如同未竟事務般深埋在當事人的心裡，久久不能忘懷，表面的事件卻掀起內在矛盾而反覆的受傷情緒。例如受訪者 C 提到面對合作夥伴的羞辱自己選擇為了家庭忍氣吞聲：

「...他是社長，我是總編輯，我們那時候所有人有 20 幾個，他是社長是管經營的，我管編輯，那時候在會議室裡他就當著大家的面說，O O，你是豬阿！」(C54-1)。「那時候有些事情沒有做的很好，其實我覺得我沒有，他是有一種一般的世俗的觀念就是，好，我比較會...比較能夠帶領我們的同仁，然後有點功高震主這樣子，那樣罵我，我那時候想說不行，我小孩還這麼小，那時候大概 20 年前還很小，二十幾年前很小，我想說...哎...就忍一下。」(C-54-2)

(三) 被傷害困住生命的牢籠

整理五位受訪者的故事，來自老闆、父親、母親、朋友、養父的不同衝突事件導致劇烈情緒的迸發，如憤怒、埋怨、苦毒、煎熬、被欺辱、覺得被偏待等感受，而導致對相對人的恨、疏離、甚至是咒詛，對自我則是感到懷疑、壓抑、矛盾。這些因為受傷而交織糾結的複雜情緒如同牢籠監禁自己的生命，而在關係中失去了自由。例如受訪者 E 提到養父對自己帶來的傷害使得自己會詛咒養父早點死掉離開：

「所以那時候會有一些抱怨跟詛咒，會希望爸爸早點死，快點離開我們。」(E111-1)

而受訪者 A 提到老闆的錯待引起對自我價值的懷疑：

「然後...當我開始有那樣的情緒去討厭我的前老闆的時候，我發現自己又很像我以前的自己會覺得...會覺得...會覺得有時候會覺得是不是我真的不值得人家對我這麼好，所以她才對我這麼壞，類似的感覺。」(A105-3)

(四) 以愛化傷選擇饒恕

面對人際的傷害情緒，以及隨之而來情緒的枷鎖，五位基督徒不約而同選擇來到上帝面前，回應上帝的愛、順從聖經的教導，以禱告、祝福、交託、包容轉化傷痛促成饒恕。例如受訪者 A 先透過禱告處理對前老闆的憤怒及憤怒對自己生活帶來的負向影響，再從教會團契聚會中得著要饒恕的啟發，進而選擇以信件和禮物向前老闆表達感謝與祝福來開展自己的饒恕歷程，消除心中對前老闆的憤怒與苦毒：

「我有感覺好像自己...不會再那麼生氣了，不會再...不會再那麼多的苦毒吧。就是常常心裡會很討厭...對方... (A82-1)。我覺得其實可以寫信給她，然後送小禮物給她這件事情...會讓我覺得可能以後看到這個人的時候比較不會有那麼多的芥蒂，就我覺得如果還一直很生氣她的狀態，就會覺得不...不想再看到她的。」(A85-1)

(五) 迎向自由的生命道路

對五位受訪者來說，饒恕的抉擇與行動是不可分割的，饒恕是決定也是和好的行動，是與上帝和好的結果，是與人的和好也是與自己的和好，當基督徒選擇饒恕時，也是對自由的選擇，亦即選擇生命不再受限於傷害而來的苦毒和論斷。總結來說饒恕使基督徒從傷痛牢籠走出來，重新迎向信仰中應許的自由之徑。如受訪者 D 表示自從一次聚會聽見上帝的聲音，就選擇放下對原生家庭的埋怨，原諒媽媽，並陸續帶父母信主，因著對饒恕的決定，受訪者 D 重新以正向的眼光看待自己，釋放自己從傷害的牢籠中出來，為的是讓自己保有單純的信心繼續投身在信仰中，得以自由地走跟隨基督的道路：

「所以我會覺得很多事情不需要放在心上，因為我覺得太多事情放在心上好累喔，就是神還是很喜歡我們像一個孩子一樣單純，因為神很聖潔，所以如果這些事情放在我們心裡，只會生苦毒論斷惱恨，其實這些黑暗，我覺得我要像耶穌說的就是要回轉像孩子一樣，我的耶穌既然是聖潔的，我裡面應該是很乾淨的，我不要让這些發生的人事，或別人的口舌來影響我跟隨耶穌，對。」(D102-2)

(六) 信仰的反思與靈性成長

五位訪談者回顧自己的饒恕歷程，多會回到信仰的角度重新省視自己的生命，受訪者 A 期許自己可以更積極地面對未來關係中遭遇的衝突；受訪者 B 與 D 則感悟到生命的問題只有上帝的愛與福音才能夠化解，因而決定委身傳道的工作；受訪者 C 則期許自己回到信仰的初衷，使自己身體力行聖經的教訓；受訪者 E 則覺得上帝能幫助自己獲得饒恕的自由，不在活在他人的眼光中，雖然仍會看中關係的和諧，但希望自己可以更好的扮演自己的角色。整合來說，對饒恕經驗的反思，皆有助於基督徒提高面對人際受傷關係的信心、並對自己的信仰更加的認同，且願意持續在生活中以具體的行動來實踐自己的信仰。

一、促進基督徒饒恕的靈性因子

當受訪者因為受傷便將目光遠離了上帝，而聚焦在自己的傷痛上，進而產生各樣負向的感受，例如對傷害者的憤怒、用恨與冷漠築起心中的高牆、身心俱疲、怨天尤人，甚至是對傷害者的咒詛，這些感受將受訪者逐步地拉離上帝的同在，把自己困在所築起的牢籠之中。然而這樣的生命光景是危機也是轉機，當受訪者不放棄地持續投入信仰的生活，從信仰環境來的外在刺激和自己內在對上帝的信心，兩者交互作用下，漸漸地喚起受訪者重新檢視自己與人、與神的關係，並為了再次尋求個人在信仰上的實現，藉著對神愛的再體會、禱告、參加團契、和聖經對話開啟了饒恕的歷程。藉由下列促進饒恕的靈性因素，讓自己以具體的行動展現出自己的饒恕選擇。

（一）體會上帝的愛與饒恕是選擇饒恕的動力

對受訪者來說，信仰的核心乃是自身與上帝的關係，與上帝的關係越親近，受訪者越能體會天父的愛，越能在傷困的枷鎖中得著上帝的滋潤與醫治，進而願意照聖經的信仰實踐對他人的饒恕，如受訪者 B 提到自己對天父的愛與醫治化為自身對外遇父親饒恕的動力：

「我覺得說 14 歲以前都是抗拒饒恕，所以就是非常憤怒的是，就是不覺得我需要做這件事情，但 17 歲經歷那個，應該說我父母離婚之後，自己也經了一段黑暗的生活，那種所謂黑暗的情緒上或心情，可是在黑暗當中就經歷到上帝很真實的同在，然後慢慢被恢復，我剛說的我跟，就是我經歷到上帝他是我的天父，然後他愛我這樣子，就是不論我地上的家裡是怎麼樣，祂是我的天父，然後他愛我，然後從跟天父的那個關係的確據，讓我可以慢慢的被醫治，就是有能力慢慢的往這個饒恕的方向前進，這只是一個開始這樣。」(B91-1)

（二）禱告中交托與經歷轉化

對所有的受訪者來說，禱告是開啟饒恕的重要關鍵，在禱告中交託自己受傷的心情和衝突的情緒，也藉著禱告逐漸轉化自己對傷害者的看法，慢慢讓自

己跳脫受傷者的位置，思考如何回到信仰的價值觀處理自己與傷害者的關係，如受訪者 D 面對一再欺瞞並引起家庭紛擾的外遇之母親，選擇透過禱告把重擔交托，並轉化自己的心境：

「然後後來神對我講話，孩子，你要把重擔交給我，我說好，我完全交給你，父母的問題我完全交給你，不要扛這個問題了，所以從那天之後，只要媽媽出去之後，就是爸爸去上班的時候，她買的新衣服阿甚麼的，她化的妝，我就知道不是為爸爸，等她要出去的時候，我就在媽媽化妝的中間的房間，我說主阿，求你祝福我的媽媽和外面那個男人希望他們有一天能夠信耶穌，我就開始做這樣的禱告，我的心境也不一樣，我就開始仰望神。」(D68-4)

(三) 聚會中團契相伴

對受訪者來說，聚會中與其他基督徒的交往成為面對傷害的重要支持和陪伴，基督徒因著共同信仰的緣故與其他信徒在例行的團契聚會中，進行彼此關心、禱告和生活的分享，從中獲得照顧或支持。本研究的受訪者所參與的小組或團契擁有足夠的團體凝聚力，使成員感到安全和信任，而提高自我揭露的意願，教會團契對受訪者在饒恕的歷程之開展確實成為了重要的助力。如受訪者 E 提到小組聚會中的同伴如何幫助自己增加對母親的理解：

「對，她告訴我說，因為媽媽一直都跟弟弟一起生活，所以弟弟在媽媽的心裏面，他是她的依靠，恩，對，然後或許我們做女兒的也想要成為媽媽的依靠，但是媽媽有那種根深蒂固的觀念，就是說這兒子才是我的唯一，對，然後加上媽媽在語言上沒有辦法溝通，阿，所以你也沒有辦法告訴她你的感受是甚麼，那也是因為這位姊妹告訴我說，兒子在媽媽的心目中，心裡面，她是她唯一的依靠，也是因為這句話，恩。」(E-68-1)。

(四) 實踐聖經中饒恕的教導

對受訪者來說，饒恕是聖經信仰的實踐，消極來說，受訪者認為饒恕是讓聖經的教訓理應遵守，積極來說，受訪者因為親身經歷上帝的愛，也知道聖經教導主動饒恕的核心精神是要基督徒也從傷痛的牢籠中脫離而獲得生命的益處。如受訪者 C 為了不讓太太心情一直受到波折，而願意回應聖經的教導而主動饒恕：

「我都沒有怪他的意思，這可能跟我講的，我們既知道這是既成的事實，然後我也被他罵過，那我薪水要不回來，那我只好被動的接受，那個是信仰的力量，我覺得說是聖經上教導我們要饒恕別人的過犯。」(C72-2)。

受訪者 A 則為了不想得罪神而願意從聖經裡上帝的眼光來看待傷害自己的前老闆：

「我覺得上帝也是愛她的，但是如果我卻一直覺得這個人錯誤對待我，然後我就詛咒這個人，這個我覺得很得罪神的。」(A96-1)

(五) 審判主權的放棄與交托

對受訪者來說，饒恕代表的是債務主權的放棄與交託，放棄從審判者的位置向傷害自己的人施行審判，不再追究個人索取賠償或報復的權利，並把這些權利放手給上帝接管，因為基督徒認為上帝才是最終的審判者，也是生命的主宰，例如受訪者 B 提到參加爸爸和外遇的阿姨所生的女兒之告別式時，對於爸爸和外遇阿姨的饒恕心境的轉化：

「對，那我覺得我到真正可以釋懷這件事情，我覺得跟這個妹妹的過世有很大的關係，對，因為我覺得妹妹過世之後，我很清楚的看到就是在罪中的人很可憐，就是那種情緒真的很複雜，就是覺得其實他們該受的這樣就夠了，某種程度的不饒恕是想要懲罰，是想要做那個判斷，那個公義的決斷說你應當要受這樣子才合理，所以其實好像不饒恕人心裡就是那個審判者，就是應該要以眼還眼以牙還牙，你應該要承受做這個事情來這樣子，對，當然不是所有的饒恕的歷程都是會有這種階段，好像他付上代價，就他承擔了這不堪的後果，不一定啦，就是有的人，他還是過的很順遂啦或者是很怎麼樣，可是對我來說我覺得這一件事情讓我覺得我可以釋放，我不需要再做那個審判者，對。」(B91-3)。

肆、討論與建議

針對上述結果，研究者整理相關文獻並與研究發現對話，從充分討論中深化對研究議題的理解，並思索針對基督徒當事人在饒恕議題上的心理治療工作如何進行，以及基督徒心理師如何在饒恕的議題上將信仰與心裡諮商作整合：

一、饒恕是基督徒面對傷害的一種正向因應，也是自身信仰之實踐

面對關係中的傷害，人們往往先看見的是自己成為受害者，權益遭受侵害，而自怨自哀地呻吟和悲嘆，基督徒不例外，身為基督徒的研究者也不例外，但不同的是，苦痛迫使我們在絕境中回到上帝面前，重新思索如何從聖經的觀點來看待自己的遭遇與處境，並調整自己迎接傷痛。研究者想起大學時候的自己，也曾對重返家鄉的父親充滿著不諒解與矛盾的情緒，然而幸有教會同伴的支持與聖經的教導，使得自己毅然決定饒恕父親對自己和家庭的疏於照顧、也放下為母親打抱不平的執念，並讓自己試著去理解父親、修復自己與父親的關係。陳秉華、程玲玲、范嵐欣與莊雅婷(2013)研究指出基督徒在重大壓力事件下，經歷到與神、與人、與自己關係的衝擊與挑戰時，會透過信仰的觀點進行詮釋，並從「經歷神」

的經驗裡獲得意義的轉化，其中經歷神與靈性資產的運用有密不可分的關係。若從饒恕的定義來看，饒恕必然先有來自關係中的重大壓力和受傷事件，這些壓力事件帶來的衝擊往往也造成基督徒的身心受挫，靈性失去定向，基督徒為了調適自己度過這個靈性的危機，會透過聖經的信仰觀點對自身經驗進行意義的詮釋與轉化，並運用基督宗教與靈性的資源幫助自己再次展開信仰的探索與實踐的旅程。若從 Pargament（2007：106-107）談到有關靈性上的因應之兩個特性來看：（1）假定有一位主動位格的上帝；（2）不只是個人對靈性因應的投注，且留意到這些因應策略通常是人際互動性的。我們可以說基督徒在面對人際關係中的壓力與受傷事件，以及隨之引發對靈性的衝擊，會回頭重新檢視自己與上帝的關係，透過體會上帝對自身罪愆的赦免與饒恕，從而選擇去饒恕傷害自己的人，饒恕是基督徒面對傷害的一種正向因應，也是其對自身信仰的實踐之選擇。

二、靈性是一種資源為促進饒恕的重要因子

基督徒擁有豐富的信仰資產來因應人際關係中的衝突與傷害，不只促進饒恕也助益其心理健康。Kimball、Boyatzis、Cook、Leonard 和 Flanagan（2013）從依附理論的角度探索成年早期的基督徒和上帝的依附關係，他們發現不論親子間依附程度的高或低之基督徒皆視上帝為安全避風港與安全堡壘，且透過禱告與上帝獲得連結與互動，進而助益個體調適痛苦的經驗，或是發展健康的人際互動；Vasiliauskas 與 McMinn（2012）的研究則指出有宗教經驗或宗教資源的人，若針對饒恕議題進行靈修或禱告，明顯可以促進他們放下過往的傷害立定選擇饒恕，且也可以對於傷害他們的人更有同理心；好比基督徒經驗與上帝的神聖關係，彷彿治療關係一樣可以促進他們在個人的生命旅程中朝向健康邁進；Yi 和 Bjorck（2014）的研究顯示來自上帝或是信仰群體的宗教性支持和一般社會支持一樣皆與生活滿意度有正向的關聯、與憂鬱有負向的關聯。從研究結果顯示受訪者所在的團契或小組經驗是正向的，有助於受訪者透過自我揭露而開展饒恕的歷程；相關文獻指出，個體在關係中會受到他人的影響，也同時因為自己的行為而影響了他人，這樣的歷程是一個循環的互動關聯，從團體層次來看，團體的氣氛與條件、團體人際歷程、領導者的催化或引導，以及成員的個人狀況或特質皆會影響成員在團體中自我揭露的質量（許育光，2011/2013）。這樣看來，受訪成員在良好氛圍與凝聚力的團體中的自我揭露，透過領導者巧妙的催化和引導，是可能會引發正向的人際回饋，進而帶出更深度的自我揭露；相反的，團體氣氛不佳、凝聚力薄弱的團體，團體領導者拙劣的帶領技巧，則可能會使受訪成員在自我揭露後感到不安，甚至是引來其他成員的批評而退縮或受傷。雖然在本研究中沒有發現阻礙受訪者在團體中分享的因素或干擾因子，然而這是在團契與小組運作時需要留意的。

雖然受傷經驗的發生，使得個人一方面要因應事件所帶來的衝擊，一方面也要面對隨之而來的現實壓力，為了能重獲對生活的掌控感，個體對受傷事件的意

義之再建構，便關係著個人對該事件本身的因應及後續的成長（陳亭君、林耀盛、許文耀，2010）；靈性與宗教則確實提供了一個適合的架構來進行受傷後的意義建構，使遭受關係傷害的個體得以透過正向的歷程引發成長（Schultz, Tallman, & Altmaier, 2010）。根據研究結果，基督徒與上帝間的直接連結或是與其他基督徒在信仰上的交往和互動，為過往受傷的人際關係帶來了修正性經驗，進而使得基督徒以積極主動的態度來處理或修復與傷害者的關係，關鍵是因為基督徒認知到自己乃是被上帝所愛而擁有饒恕的能力，更是基督徒懂得在傷痛中以禱告尋求上帝的幫助，獲得從上帝而來的醫治與滋養而對傷害者心生憐憫而放棄對其的報復與控訴。

三、信仰與心理諮商的整合-發展基督徒的饒恕心理諮商

基督宗教其獨樹一格的信仰系統，有其淵遠流長的宗教歷史與文化脈絡，基督徒信奉獨一的上帝、接受基督為唯一罪得赦免的福音、認聖經為終極的權威經典並力行信仰教義，以榮神益人為生活的目的，相對於其他宗教或是台灣的傳統民俗信仰，有其信仰本質和型式上的差異，若不能了解基督信仰，則不能了解基督徒。根據本研究結果，基督徒與上帝關係的內涵，對基督徒選擇饒恕具有關鍵性的影響，特別是基督徒因著對上帝之愛的感受和回應，所採取對信仰實踐的態度和決心，可以使基督徒以行動展開與上帝、與教會的互動，進而運用信仰中的靈性因子開展饒恕的歷程。值得注意的是，五位受訪基督徒的故事中，饒恕都是在傷害事件發生後的一段時間，有的甚至是十幾年、幾十年，在這之前雖然或多或少承受來自傷害之苦，也曾有受訪者知道自己因為對傷害者的埋怨而使得自己感到痛苦；然而卻在某種情境下，意外激發受訪者強烈地感受到自己沒有饒恕或是因著沒有饒恕對自己帶來的負向影響，然後這個覺察促使他們向上帝禱告或反省聖經的教導而再次檢視自己的光景，接著引發一種意念的轉化，進而產生對饒恕的決定和行動，再把這個決定和行動帶回上帝面前，饒恕對基督徒來說似乎是一種持續來回於傷害者-自己-上帝三者之間的互動歷程，對研究者來說，饒恕是基督徒與上帝共同合作完成的，這樣的結果，對於有饒恕議題的基督徒案主的諮商有相當大的啟示。對基督徒案主而言，饒恕的信仰觀與實踐歷程帶出的饒恕之改變歷程，是值得在未來有更多的探究去建構出基督徒饒恕的諮商工作模式。

透過本研究的發現，研究者認為未來要對於有饒恕議題的基督徒案主進行諮商，需要發展將基督信仰與諮商整合的一種工作模式。以饒恕而言，這樣的整合工作有幾個原則可以參考：

1. 整合者必須兼具神學和諮商心理學的素養，更重要的是整合者必須是對基督信仰具高度認同且能實踐聖經對饒恕的教導於生活中的基督徒。
2. 以聖經中的人觀作為諮商工作的核心價值，採用與聖經預設沒有衝突的諮商理論或介入取向，來建構對基督徒案主的饒恕諮商模式。

3. 幫助有饒恕議題的基督徒當事人認識聖經中的饒恕觀，並且鼓勵其透過饒恕行動作為個人對信仰的回應與實踐，而非僅止於心理健康的調適。
4. 透過諮商技巧引導有饒恕議題的基督徒案主運用基督信仰中的靈性資源，幫助自己面對傷害，走向饒恕。
5. 除了對基督宗教特有文化的涉入和了解外，也能對當事人所屬文化有相當的認識和敏銳度，以貼近當事人的需要，掌握其受傷議題下隱藏的心理與靈性需求，進而引導當事人轉向基督，獲得饒恕的能力。
6. 與教會系統合作，建立對有饒恕議題的基督徒當事人之支援與轉介網絡，透過諮商處理饒恕議題，也在教會中與會有彼此實踐愛與饒恕的信仰生活。

對比Enright與Fitzgibbons (2000/2008) 以心理學認知發展為取向的饒恕治療歷程模式，以及Worthington (2001) 以同理心建構的「REACH」饒恕模式，兩者皆以較為教育導向的方式，引導當事人去實踐饒恕，為了提供不一定有宗教信仰背景的當事人協助，兩個模式並沒有採取鮮明的信仰立場，但在臨床實務上，對於不同的發展階段對象、不同的問題症狀、以及不同諮商領域的應用上都有相當的成效。然而文獻指出，對於宗教信仰是高投入或認同的案主，他們會期待諮商師要在諮商中與他們討論信仰的觀點，或是使用信仰的介入方法 (Gockel, 2011; Mayers, Leavey, Vallianatou, & Barker, 2007; Worthington & Sandage, 2001)，因此研究者認為對於有高認同的基督徒案主，在處理饒恕議題時，必須更直接地將基督信仰的觀點融入，明確地將當事人與上帝的關係納入考量，透過對當事人信仰生活的檢視來評估當事人的靈性狀態，引導當事人從聖經的觀點探索自己的饒恕議題，輔以心理諮商的技巧，幫助當事人逐步地轉向上帝，並且在諮商師的協助下，開啟和上帝的合作，幫助自己面對過往的傷害。這樣以基督信仰取向處理寬恕議題的心理諮商，可以補足或拓寬心理學領域中以心理學的方法作為寬恕介入處理的諮商方式。

四、未來的研究發展與實務應用

(一) 未來在諮商實務的應用

有關基督宗教與靈性在心理諮商與治療領域的研究，已有相當的文獻開啟了探討，其中多在探討基督徒諮商師如何將宗教與靈性的觀點與介入策略整合進入心理治療與諮商實務中 (陳秉華等人, 2011; 陳秉華、詹杏如、范嵐欣、Mullahy, 2015; Beck & Seminary, 2003; Garzon, Wortbington, & Tan, 2009; Monroe & Schwab, 2009; Morrison & Borgen, 2010; Weld & Eriksen, 2007)，或是探討如何面對基督徒當事人開展靈性與心理諮商的工作 (賈紅鶯, 2010; Blanton, 2005; Greenidge & Baker, 2010; Reinert, Edwards, & Hendrix, 2009)、也有的探討基督徒的靈性對基督徒心理健康的影響 (Bornsheuer, Henriksen, & Irby, 2012)。依研究者觀點，要協助基督徒當事人處理饒恕議題的諮商，必須融入信仰中的饒恕觀點，透過從基督宗教的世界觀出發，引導當事人檢視自己與上帝、與教會、與人、與自己的關

係，引入聖經對饒恕的教導，促使當事人逐步開啟饒恕歷程，以上帝的愛和應許化解傷痛，以獲得靈命的更新；諮商的過程，運用諮商理論和助人技巧，投入在與當事人的互動和晤談之中，在不違反諮商倫理與諮商架構下，逐漸地開展與當事人的工作歷程，使基督徒當事人在有品質的陪伴下，應用基督信仰中的靈性資源產生饒恕的行動。

因為基督信仰的饒恕諮商也是心理專業的程序，基督徒心理師在對有饒恕議題的基督徒進行諮商時，不能因為同是基督徒而忽略諮商倫理的重要性，雖然基督信仰有其對倫理的預設立場，重要的是如何以基督信仰的價值信念為核心，在專業上實踐諮商倫理中所強調對當事人的保護、助益以及避免傷害等義務。Tjeltveit（1997/2012）提到基督教倫理情境的強調，意味心理諮商在實務上絕不能單純視為只有諮商師與案主之間的關係，乃是需要將當事人、諮商師、雙方家庭、教會、神等關係架構納入作為一個整體關係的考量；即使如此基督徒心理師仍必須限定自己不得逾越專業的範疇以避免危險，基督徒諮商心理師必須依循專業倫理的規範，且要事先主動告知並獲得當事人的同意後，才可以進行基督教倫理的心理諮商。有關基督徒心理師面對基督徒諮商議題須考慮的倫理因素，研究者綜整相關文獻列舉如下（陳秉華、范嵐欣、程玲玲，2014；陳秉華等人，2015；陳秉華、范嵐欣、詹杏如、范馨云，2017；Greenidge & Baker, 2010; Tjeltveit, 1997/2012; Weld & Eriksen, 2007）：

1. 基督徒心理師在提供融入基督宗教與靈性的諮商前，應接受有關的訓練和督導，並對於其中所遭遇的倫理議題和處理原則有充分的認識，以確保心理師能夠提供有效且合乎專業倫理的協助（陳秉華等人，2014）。
2. 基督徒心理師需要清楚自己的信仰與靈性的觀點，並且可以在知後同意的原則下給予案主特有的靈性信念與價值觀適當的尊重，與當事人達成有共識的工作目標和合作方式（陳秉華等人，2017; Tjeltveit, 1997/2012）。
3. 基督徒心理師必須對於應用靈性在諮商工作的介入所帶來可能之風險和福祉有所警覺，並且需要致力於維護並促進當事人的福祉，避免傷害的發生。除了有關保密和雙重關係等倫理守則外、基督徒心理師也需要敏銳於當事人所特有的文化特性，並對自己所持有的價值預設立場所產生的反移情，或是對當事人所帶來的衝擊或助益都需要積極納入諮商工作中的考量（Weld & Eriksen, 2007）。
4. 基督徒心理師必須依據當事人的宗教與靈性背景，掌握當事人的需要，使用適合當事人的宗教與靈性語言，並在既有諮商架構的維持下，逐步將基督靈性融入諮商工作中，以發展出與其信仰價值信念一致的工作模式（陳秉華等人，2015; 陳秉華等人，2017; Greenidge & Baker, 2010）

除了基督信仰與心理諮商的整合外，如何將華人文化納入基督信仰與心理諮商的對話之中，也是身為華人基督徒心理師我們不可忽略的。張吉勇（2008）從心理學的角度指出華人文化中的「恕」是（1）一種內省的心理過程，透過對自我或他人的情感和需要的體驗，提升對他人的理解；（2）一種寬容的心態，強調

人際關係中的包容、寬恕、人際敏感度、客觀中立；(3) 能對別人的需求或益處予以肯定。身處儒家文化下的華人，面對關係的侵害或冒犯時，會視為修身養性的鍛鍊機會，因而站在道德認知的層面來回應。期許自己應仿效「聖人」的待人接物，不加以追究或寬容以對，過程中有關情感的轉化之討論是相對缺乏，受傷者是否從心裡真正的原諒更是不得而知，另外饒恕的行動也會視對方的狀態或對傷害者行為的理解程度而有所不同。為了協助華人基督徒當事人去分辨聖經與儒家文化對於饒恕教導的差異，並且鼓勵當事人回歸到信仰的饒恕觀點去理解和實踐，研究者提出下列觀點：

1. 引導華人基督徒當事人從聖經的觀點認識神-人-我三者間的關係和自我的定位，並以基督救贖的核心教義出發，作為饒恕行動的依據，而非單從道德實踐的角度做為自我實現的方式。
2. 引導華人基督徒當事人認識人際間的傷害起源於人的犯罪與墮落，而基督率先成了無條件饒恕的榜樣，鼓勵當事人學像基督，並且尋求神的安慰與賦能，幫助自己在神的愛中去饒恕，而不用倚靠自己單純地修身養性來回應傷害。
3. 幫助華人基督徒當事人認定自己透過基督的拯救成為神兒女的新身份，以及新身份所賦予自己的生命價值與意義，從中引發當事人對傷害者既有人性價值的肯定，將傷害者與傷害的行為分開來看待，提升對傷害者的同理，進而轉化出傷害帶給自己的新意義，甚至對傷害者採取主動的饒恕行動。
4. 陪伴華人基督徒當事人接觸自己受傷的情緒，利用基督信仰中的靈性資源面對傷痛，開啟饒恕的歷程。
5. 最後，在不妥協，扭曲基督信仰的核心價值下，以合乎聖經的華人基督宗教文化出發，形成獨特的華人基督徒之身份的認同，發展對華人基督徒特有的心理諮商工作。

然而並非所有的心理師都是基督徒，也並非所有的基督徒都一定會尋求基督徒心理師的協助，對於華人非基督徒的心理師如何協助有饒恕議題的基督徒當事人，針對研究結果，研究者提出下列建議：

1. 必須要熟悉基督信仰中的饒恕觀點，及饒恕行為對基督徒代表的靈性意涵。
2. 需要了解基督信仰的靈性資源，且知道如何將其結合用在諮商工作中。
3. 對於基督信仰特有的文化需要有所敏銳，並且留意個人所使用的宗教與靈性語言，避免造成信仰價值觀的衝突與論辯，而傷害了諮商關係。
4. 在共有的華人文化中尋得可以互動的方式或語言，也要避免華人文化中那些與基督信仰衝突的觀念，誠實地與基督徒當事人討論基督信仰中對饒恕的看法和立場。

(二) 未來研究方面

未來在同樣的研究議題發展上可以擴大研究樣本的數量，以紮根理論建構基督徒當事人的饒恕模式，但因為不同的基督徒雖然有共同的信仰價值但在信仰的認同以及經驗上仍有許多的歧異，在研究樣本的選定上需要更精緻地去做挑選和

設定；根據本次的研究經驗，發現受訪者面臨不同的饒恕情境與因應方式，例如與饒恕對象的關係、情緒的強度、受侵害的影響等皆有所差異，而這些差異也會影響基督徒運用其靈性上特有之資源的次序、頻率與效果，未來或許可以針對特定的饒恕情境或樣態下基督徒當事人的靈性因應的深入了解，或是透過量化相關研究，探討信仰認同、饒恕、與人際關係修復的關聯性；最終，研究者重視的是，持續透過對基督徒的心理現象的探討獲得更充足的實徵知識，以發展結合信仰與心理諮商的工作模式，讓基督宗教與靈性的介入可以重回心理治療的舞台。

(三) 研究限制

1. 在質性研究中，研究者即研究工具，帶著自身對特定現象的關懷，透過與場域中的人員互動，對所感興趣的議題進行探究，過程中，研究者難免帶入個人經驗，而對研究的實施和結果分析產生一定的影響。
2. 受限於研究樣本的數量只有 5 位，研究結果無法推論到所有基督徒族群或各樣教派的基督信仰者身上，也無法將本研究歸納出來的促進基督徒饒恕的靈性因子，用來解釋基督徒各種情境下的饒恕經驗。
3. 本研究從華人文化角度切入對基督信仰或心理諮商整合之評述稍嫌薄弱，加上起初研究設計時，並未特別考慮到華人文化的視角，因此研究結果的探討，會偏重在基督信仰與心理諮商在饒恕議題上整合的處理。

參考文獻

- Bonhoeffer, D. (2005). **追隨基督**(鄧肇明、古樂人譯)。台北：道聲。(原著出版於1965)
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). **寬恕治療-解除憤怒與重燃希望之理論與應用**(林維芬、張文哲、朱森楠譯)。台北：洪葉。(原著出版於 2000)
- Giunta, C. R., & Giunta, C. (2006). **走出悲傷：實用聖經輔導手冊**(林恂譯)。新北：基督橄欖文化。(原著出版於 2002)
- GOOD TV 好消息電視台(2010 年 10 月 27 日)。**擁抱殺兒兇手-游林美雲、邱松山【YouTube 影片】**。取自：<https://www.youtube.com/watch?v=9UJ4q-MMuY03>。
- Seamands, D. (1991). 寬恕：治療怨恨的妙方(羅若蘋譯)。載於張桃興等(主編)，**當代信仰實踐手冊**(頁 302-306)。台北：校園書房(原著出版於 1991)
- Tjeltveit, A. C. (2012). 心理治療與基督教倫理(蕭暇麗譯)。載於 R. K. Sanders (主編)，**基督教諮商倫理**。台北：華神。(原著出版於 1997)
- 王慧琦 (2011)。大學生寬恕型態與人際衝突因應策略之研究。**社會發展研究學**

刊，10，1-22。

李新民、陳蜜桃（2009）。寬恕的測量及其焦慮的潛在關聯。教育心理學報，41(1)，1-28。

李維倫、賴憶嫻（2009）。現象學方法論：存在行動的投入。中華輔導與諮商學報，25，275-321。

林碧花、吳金銅（2008）。寬恕教育輔導方案對國小學童的寬恕態度影響之研究。教育心理學報，39(3)，435-450。

林瑜琳（2013）。神人之間：三一原型協談之人論與靈修。新竹：台灣基督長老教會聖經書院。

林維芬（2011）。「修訂Enright寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小兒童寬恕態度、情緒智力與幸福感之研究。教育心理學報，42(4)，591-611。

張吉勇（2008）。中國人人際交往中“忠恕”之道的心理學分析。社會科學論壇，7B，55-57。

張芬芬（2010）。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。初等教育學刊，35，87-120。

許育光（2011）。諮商團體成員自我揭露因素之歷程變化分析。教育心理學報，42(4)，655-676。

許育光（2013）。團體諮商與心理治療：多元場域應用實務。台北：五南。

許善惠（2007）。聖經中有心理學嗎？台北：校園書房。

陳向明（2002）。教師如何作質的研究。台北：洪葉。

陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英（2011）。心理諮商中上帝意象的使用。中華輔導與諮商學報，31，127-157。

陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷（2013）。基督徒的靈性掙扎與靈性因應。教育心理學報，44，477-498。

陳秉華、范嵐欣、程玲玲（2014）。融入基督宗教靈性的諮商督導團體成果研究。教育心理學報，46(1)，93-115。

陳秉華、詹杏如、范嵐欣、Mullahy, M. J.（2015）。基督徒諮商師融入靈性的諮商實務經驗。教育心理學報，46(4)，565-587。

陳秉華、范嵐欣、詹杏如、范馨云（2017）。當靈性與心理諮商相遇-諮商師的觀點。中華輔導與諮商學報，48，5-36。

陳亭君、林耀盛、許文耀（2010）。重大創傷事件的個人意義化歷程：建構與轉化。高雄行為科學學刊，2，61-80。

陳俊輝（2000）。宗教與哲學的對話-基督教的「寬容」與儒家的「恕（道）初探。哲學與文化，1，37-66。

陳福濱（2005）。孔子的「仁」與基督的「愛」。哲學論集，38，25-43。

陳慧姿（2013）。高中教師靈性健康、寬恕與主觀幸福感量表的編製及其預測模式之研究（博士論文）。國立高雄師範大學教育學系，高雄。

黃明鎮、朱淑端（監製）、吳秀菁（導演）（1997）。回家coming home【DVD影

- 片】。台北：中華民國法務部。
- 曾文志（2008）。大學生的生活事件、人際長處與心理健康之復原力取向研究：中介與調節效果的探討。**教育心理學報**，**40**(2)，221-240。
- 賈紅鶯（2010）。家族治療的文化脈絡與靈性議題：家暴的困境、轉變與反思。**中華輔導與諮商學報**，**30**，124-149。
- 彭國翔（2007）。**儒家傳統-宗教與人文主義之間**【Apabi Reader 版】。取自：http://0-www.apabi.com.opac.lib.ntnu.edu.tw/cec/pub.mvc?pid=book.detail&me_taid=m.20070422-m011-w005-037&lib=cec&libname=&di=
- 楊鳳玲、陳柏霖（2017）。寬恕教育課程對國小五年級學生寬恕態度與幸福感之影響。**教育心理學報**，**48**(3)，351-370。DOI：10.6251/BEP.20160223
- 聯合聖經公會（1998）。**聖經新標點和合本(神版)(新約-頁214)**。香港九龍：香港聖經公會。
- 蔡維民（2004）。宗教信仰與心理諮商-基督教與佛教的初步比較。**新世紀宗教研究**，**3**(2)，59-102。
- Adams, C. M., Puig, A., Baggs, A., & Wolf, C. P. (2015). Integrating religion and spirituality into counselor education: barriers and strategies. *Counselor Education & Supervision*, *54*, 44-56. DOI: 10.1002/j.1556-6978.2015.00069.x
- Ardalani, L., Refahi, Z., & Honarparvaran, N. (2016). Evaluate the effectiveness of training imago-therapy on willingness to forgive in betrayed couples. *Indian Journal of Positive Psychology*, *7*(1), 88-92.
- Beck, J. R., & Seminary, D. (2003). Self and soul: exploring the boundary between psychotherapy and spiritual formation. *Journal of Psychology and Theology*, *31*(1), 24-36.
- Blanton, P. G. (2005). How to talk to Christian clients about their spiritual lives: Insights from Postmodern family therapy. *Pastoral Psychology*, *54*(2), 93-101. DOI: 10.1007/s11089-005-6197-3
- Bornsheuer, J. N., Henriksen, Jr. R. C., & Irby, B. J. (2012). Psychological care provided by the church: perceptions of Christian church members. *Counseling and Values*, *57*, 199-213.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion Men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *65*(6), 1042-1046.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: a meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, *5*(4), 233-241. DOI: 10.1037/a0033637
- Davis, D. E., Tongeren, D. R., Hook, J. N., Davis, E. B., Worthington, E. L., & Foxman, S. (2014). Relational spirituality and forgiveness: appraisals that may hinder forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, *6*(2), 102-112. DOI: 10.1037/a0033638

- Denton, R. T., & Martin, M. W. (2007). Defining forgiveness: an empirical exploration of process and role. *The American Journal of Family Therapy*, 18, 281-292. DOI: 10.1080/01926189808251107
- Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: the role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41, 371-380. DOI: 10.1016/j.paid.2006.02.005
- Enright, R. D., Santos, M. J., & Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- Exline, J. J., Yali, A. M., & Lobel, M. (1999). When god disappoints-difficulty forgiving god and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 365-379.
- Freedman, S., & Zarifkar, T. (2016). The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: what therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45-58.
- Garzon, F., Wortbington, Jr. E. L., & Tan, S-Y. (2009). Lay Christian counseling and client expectations for integration in therapy. *Journal of Psychology and Christianity*, 28(2), 113-120.
- Glaeser(2008). What does it take to let go? An investigation into the facilitating and obstructing factors of forgiveness-the therapist's perspective. *Counseling Psychology Quarterly*, 21(4), 337-348. DOI: 10.1080/09515070802602120
- Glesne, C., & Peshkin, A. (1992). But is it ethical? Learning to do right. In C. Glesne & A. Peshkin (Eds), *Becoming qualitative researchers: An Introduction* (pp. 113-129). London: Longman.
- Gockel, A. (2011). Client perspectives on spirituality in the therapeutic relationship. *The Humanistic Psychologist*, 39(2), 154-168. DOI: 10.1080/08873267.2011.564959
- Greenidge, S., & Baker, M. (2012). Why do committed Christian clients seek counselling with Christian therapists. *Counselling Psychology Quarterly*, 25(3), 211-222.
- Greer, C. L., Worthington, E. L., Tongeren, D. R., Gartner, A. L., Jennings, D. J., Lin, Y. ...Ho, M. Y. (2014). Forgiveness of in-group offenders in Christian congregations. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 150-161. DOI: 10.1037/a0035186
- Idemudia, E. S., & Mahri, S. (2011). Can gender, religion, education, age and personality predict willingness to forgive? *Gender & Behaviour*, 9(1), 3765-3781.
- Kimball, C. N., Boyatzis, C. J., Cook, K. V., Leonard, K. C., & Flanagan, K. S. (2013). Attachment to God: a qualitative exploration of emerging adults' spiritual relationship with god. *Journal of Psychology & Theology*, 41(3), 175-188.

- Maxwell, J. A. (1992). Understanding and validity in qualitative research. *Harvard Educational Review*, 62(3), 279-300.
- Mayers, C., Leavey, G., Vallianatou, C., & Barker, C. (2007). How clients with religious or spiritual beliefs experience psychological help-seeking and therapy: A qualitative study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(4), 317-327. DOI: 10.1002/cpp.542
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. Jr. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. O. (2005). The psychology of forgiveness. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford University Press.
- Monroe, P. G., & Scebab, G. M. (2009). God as healer: a closer look at biblical images of inner healing with guiding questions for counselors. *Journal of Psychology and Christianity*, 28(2), 121-129.
- Morrison, M., & Borgen, W. (2010). How Christian spiritual and religious beliefs help and hinder counselors' empathy toward clients. *Counseling and Values*, 55, 25-45.
- Pargament, K. J. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York, NY: The Guilford Press.
- Schultz, J. M., Tallman, B. A., & Altmaier, E. M. (2010). Pathways to posttraumatic growth: the contributions of forgiveness and importance of religion and spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(2), 104-114. DOI: 10.1037/a0018454
- Sidelinger, R. J., Frisby, B. N., & McMullen, A. L. (2009). The decision to forgive: sex, gender, and the likelihood to forgive partner transgression. *Communication Studies*, 60(2), 164-179.
- Strelan, P., Mckee, I., Calic, D., Cook, L., & Shaw, L. (2013). For whom do we forgive? A functional analysis of forgiveness. *Personal Relationships*, 20, 124-139. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2012.01400.x
- Swinton, J. (2001). *Spirituality and mental health care: Rediscovering a forgotten dimension*. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender difference in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Toussaint, L., Owen, A. D., & Cheadle, A. (2012). Forgive to live: forgiveness, health, and longevity. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 375-386. doi: 10.1007/s10865-011-9362-4
- Reinert, D. F., Edwards, C. E., & Hendrix, R. R. (2009). Attachment theory and religiosity: a summary of empirical research with implications counseling Christian clients. *Counseling and Values*, 53, 112-125.
- Ross, S. R., & Hertenstein, M. J. (2007). Maladaptive correlates of the failure to forgive

- self and others: further evidence for a two-component models of forgiveness. *Journal of Personality assessment*, 88(2), 158-167.
- Vasiliauskas, S. L., & McMinn, M. R. (2012). The effects of a prayer intervention on the process of forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 23-32. DOI: 10.1037/a0029324
- West, W. (2000). *Psychotherapy & Spirituality: Crossing between therapy and religion*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- West, W. (2004). *Spiritual issues in therapy: Relating experience to practice*. New York: Palgrave Macmillan.
- Weld, C., & Eriksen, K. (2007). The ethics of prayer in counseling. *Counseling and Values*, 51, 125-138.
- Witvliet, C. vanO., DeYoung, N. J., Hofelich, A. J., & DeYoung, P. A. (2011). Compassionate reappraisal and emotion suppression as alternatives to offense-focused rumination: Implications for forgiveness and psychophysiological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 286-299. DOI: 10.1080/17439760.2011.577091
- Worthington, E. L., Jr., & Sandage, S. J. (2001). Religion and spirituality. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 473-478.
- Worthington, E. L. Jr., (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York: Crown Publish.
- Yi, G-H. H., & Bjorck, J. P. (2014). Religious support and psychological functioning in Korean American protestant Christians. *American Psychological Association*, 6(1), 44-52. DOI: 10.1037/a0034417

Healing by Love: Christian's Journey Offer Givenness and Spiritual Factors to Facilitate Their Forgiveness

Yeng-Cheng Lee* Ping-Hwa Chen

Abstract

"Make allowance for each other's faults, and forgive anyone who offends you. Remember, the Lord forgave you, so you must forgive others." Colossians 2:13, the Bible. According to the above scripture, forgiveness is the core belief of Christianity. Past studies disclosed that the forgiveness brought positive influences on mental health. The main purposes of this study were to explore the forgiveness experience for those Christians who suffered by hurting relationships, and to reveal the spiritual factors embedded in the forgiveness experience. The phenomenological approach was adopted in this study. Semi-structured interview questions were designed and individual

interview was administrated. Research questions focused on interviewees' religious and spiritual background, interpersonal hurting experiences, the process and the experience of choosing forgiveness, and how forgiveness brings meaning of life.

Five baptized adult Christians who have lived in Christian Life at least 5 years, and they are familiar the meaning of the Faith. They also are identified themselves as highly devoted believers, experienced hurting relationship but chose to forgive, were recruited as the research participants. Based on the five steps model proposed by Chang 's(2010) and Carney's (1990) qualitative analysis Methodologies, the research data was analyzed by steps including transcribing, conceptualizing, propostitionalizing, graphing, and theorizing.

From the result, we found the five interviewees' previous faith experience become their important resources to cope hurt feeling from interrelationship. These resources are valuable assets which help Christians to face relation hurt experiences, and restore them from the hurting relationship. This spiritual resource helped research participants face the hurtful feeling and to set them free. Research participants choose forgiveness for practice biblical belief. The decision of practicing forgiveness freed them from hurt to love, and repaired their relationships with God and helped them enter into the free life path which promised in Bible. The forgiveness experience reflected by research participants rebuild the confidence of relationship, enhanced the spiritual growth, and helped them continue to practice Christian life.

In addition, the results showed following factors to facilitate forgiveness: the love from God, the commitment and transformation through the prayers, the supports from the fellowship, the practice of biblical faith, and the consignment of personal right to God. Forgiveness was acknowledged as a spiritual coping strategy for research participants who suffered from hurting relationship and caused them experiencing spiritual struggle. Forgiveness enhanced self-esteem and obliged spiritual orientation. Christians' faith facilitated psychological resilience to cross barriers. At the end, researchers suggested forgiveness could use as a counseling intervention strategy to-benefit Christian clients. Christian counselors may integrate forgiveness based on the-biblical faith into counseling practice. Future researches will be needed to validate the effectiveness of practicing forgiveness in counseling to help Christian clients who suffered from hurting relationships.

Keywords: Christian, Forgiveness, Spiritual facilitating factors

Lee, Yeng-Cheng* Department of Educational Psychology and Counseling,
National Taiwan Normal University
(willyousaygrace@gmail.com)

Chen, Ping-Hwa Department of Educational Psychology and Counseling,
National Taiwan Normal University