

问题：你会选择原谅伤害过你的人吗？

下面这些话你们听起来也许匪夷所思，也许现在也还接受不了，但建议先记住了，将来再慢慢验证。

原谅，不是一种选择，而是一种生而为人的义务。

无论人有多正当的理由、有多值得人同情的遭遇，如果不能原谅，到最后都一定会在灵魂上受到得不偿失的伤害，而且损失本来可以得到的幸福。

甚至可能以人生相殉。

这种诅咒的存在，已经等于以人性为质押，宣告了原谅是一种义务，一种不容不选择的选择。

你们一定会问，那么公平呢？正义呢？如果一律都必须原谅，那么公平和正义要怎么办？

这里就是原谅这件事的要害所在。

张三穷困，你答应他每天可以赊账吃一碗面，到了周末再结账。

即使你全额收款，你对张三也有爱——因为你既没有要利息，也没有要抵押，承受了全部的风险。

结果张三周末没有付款。

你跟张三说——不着急，慢慢来，只要你补齐面钱，我还可以继续这样赊给你；

或者你跟张三说——不着急，慢慢来，在你没补齐之前，我得降低你的赊欠额度，

这就是原谅。

你跟张三说——你还我钱，还上以后再也不用出现了；

或者你跟张三说——你不用还了，你以后也别来了，

这就是不原谅。

你跟张三说——你还我钱，以后再也别出现了，plus，我要罚你多还利息 / 我要揍你一顿 / 再见你一次打你一次 / 我要告诉全世界你是个什么东西 / 我要不让你知道我不是好惹的，我就不姓赵 / 总有一天我要让你知道辜负我的代价等等等等，

这就是报复。

你跟张三说，“我原谅你，你什么都不必还，你就当一切都没发生过”；

或者你对张三说，“我原谅你，你慢慢找机会还，现在先一切照旧”，

这不叫原谅，这叫做纵容和溺害——不错，即使加上溺，这也不配称为爱。

这第三种“原谅”，并不是“宽宏大量”，而是不惜超越人的有限，像无限的神一样施恩惠，以求虚假的爱罢了。

因为这样的“宽宏大量”，勾起来的并不是爱。而是贪求、是出于软弱和贪婪的依赖、是因为害怕这依赖可能会被取消而不敢不做的逢迎而已。

那只是味道极其相似的慢性毒药罢了。

看懂了吗？

原谅是指不报复。

原谅并不破坏公平与正义，甚至也不允许人贪图原谅所带来的“爱”而损害公平与正义。

那么反过来，若是原谅并没有免除任何约定的责任，公平和正义固然保全了，那么宽容何在呢？

原谅的宽容，在于不追索。

不抹去，是为公平；不追索，是为宽容。

既然不追索，何不大方一点索性抹去呢？是为了怕爱会亏本吗？

不，不抹去，等着你来还，是为了给你机会原谅你自己。

辜负爱己之人，是一种会让人念念不忘的亏欠。人们往往因为这亏欠的沉重，反而要否认、要逃避。但否认和逃避之后，灵魂也要受伤，人性也要扭曲。治愈这伤害最好的机会，绝不是受伤害的一方对伤害和辜负的遗忘——那不但谈不上痊愈，反而是永远的留下疤痕了。

治愈最好的途径，就是对方记得这账，而自己也终于还上了。

那么，“免人的债，如同你免了我的债”怎么办呢？一直记着，岂不是没有所谓“免人的债”了吗？

当你定意“绝不追索”的时候，你已经免了人的债了。

为了给对方保留痊愈的机会而记住未还的债，且又要克制和告诫自己严守不可追索的自诫，是要消耗能量的。

这些挣扎的能量，是对对方最后的祭献。

你的能力不是无限的。

之后，你就会忘记。ta 的债也就彻底免了。

那么原谅到底在何时呢？

是在张三没有还上钱、亏欠了你，你对 ta 说出这话的时候发生的吗？

并不是，是你清楚这一切，提前已经想好这一切的一切，已经定意要如此，开口对张三说——“你可以先在我这吃着，周末再结算”的时候。

原谅是爱中预定的，原谅即爱的预表。

爱并不是为你摘星掬月、鞠躬尽瘁——它可以只是举手之劳。

爱是对可能的一切辜负的、预先许诺的和最后赠予的原谅。

爱不是供养，爱是原谅。

那么，若是受伤极深，被辜负得极大，乃至于实在实在做不到不追索、不报复呢？

首先，死死的守住不报复的红线。尽管困难，尽管有时失控，但是仍然要坚持一贯的压制自己的报复欲。做不到归做不到，做归做。做不到一定是因为坚持不懈的尽力而为而仍然存有的失误，而绝不应该是因为自己故意的不做于是“做不到”。

这和对方配不配这样的优待无关，这是因为人要对自己有信用。

说好是爱，那就要是爱。

第二，反思自己为什么如此轻视“一切可能的辜负”到底可能意味着什么。

爱绝非轻易的事，它是人类可做的最接近神的事，是人间至难。

难不是难在付出，而是难在被辜负的痛苦。

人往往贪图爱另一个人的巨大享受，而假装辜负的可能性和深刻不存在。

你有几次机会以“无知”自辩，但超过一定的限度，被辜负而无法接受的责任就在你的头上。

你有不低估辜负的责任。低估辜负的爱，不过伪劣的假冒之物而已。

第三，宽容自己。你不是无限胸怀的存在，你总要在错误的自我估计中学会正确的自我估计。你所要在意的，是不要自我欺骗，不要作弊。

没有自欺、没有作弊、尽力相爱而又因为人必有的能力不足所造成的痛苦的结果，是错误，但是**正确的错误**。

因为将来会有最终伟大的正确，在你回首它的孕育和分娩时，你会发现之前的每一个错误都与它血肉相连，无可分割。恰恰是那些错误，才造就了你，才进而引导你可以做到这事。这事是正确的，于是之前的那些错误也都是这正确的一部分。

你们不要怕错误，你们要怕的是错误的错误。

因为错误的错误里没有真正的教训，甚至根本没有教训可言。

宽容自己，当然意味着原谅自己。但是你们要记清楚，原谅的红线何在。

这也是为什么你若失控越过了红线，你要对对方抱歉的原因——因为这是你欠你自己的，未被你自己免除的债。

我实实在在的告诉你们——如果你们真切的这样行事，而能贯穿一生，那么将来必会有人回首ta的一生时，称遇见你为ta一生中最大的幸运，永不相忘。

努力原谅一切，是人作为人的义务。

编辑于 2021-05-15

<https://www.zhihu.com/answer/1699737693>

评论区：

Q: 这种类型的答案，

我怀疑是那种经常做损人不利己的事的人用来约束那些所谓的圣人所写的吧

A: 祝你好运吧

Q: 会说这种话的人群是道德 财产 社会地位方面的主流群体，他们从生下来就被社会保护起来，但有多多的多的人他们天生是被榨取 欺侮的。他们的生命健康财产个人尊严随时随地被践踏。懂吗？会说这种话的人，他压根就不会被暴力 制度 社会所伤害！他们是潜移默化的施加伤害的人群！

他们的这个逻辑 就是把所有人强行预设到自己的阶层中 无视社会结构导致的压迫与被压迫的现实。然后用社会地位赋予的话语权塑造一个关于道德的叙事 以减轻自己的负罪感 预设了“你可能伤害我 我会原谅你 我也可能伤害你 那么你要原谅我”。

看懂了么？这就是最狡猾的地方，他们压根不可能受到伤害！

他们占据城市的地产 商业 工业 官僚行政主要节点 控制社会资源 社会舆论。当他们看到赤贫的外乡人靠劳动血汗维生 但收入大部分却归了自己 他们感到道德失衡了，他们就觉得自己很坏，为了缓解这种道德弱势就编造出来一个原谅论“虽然我对你做了坏事，但你要原谅我，就好像，如果你对我做坏事 我也会原谅你”。但你才是主导的那一方！大家擦亮眼，要识破这种虚伪的道德规范

A: 告诉你们这黑色的规律——越是自认永世天使、“正义痛斥”“鼓吹原谅”的人，将来越是容易陷入到需要哀求别人原谅的境地中去。

因为会这样强烈的自信，根本就不意味着这样想的人真的洁白无瑕，而几乎肯定意味着这人对自己的道德标准远比对别人宽松。

换句话说，你自信从来只有人欠你，没有你欠人，以至于你生怕原谅成为义务会损失了你那点所谓权益，纯粹是因为你缺少察觉别人的正当权利的敏感性。

你以为我是在劝你原谅别人吗？

【我是在劝别人将来原谅你！！】

Q: 圣经的白话版本，我实实在在的告诉你们。

A: 并不是。

Q: 所言并不是一种客观判断，当然这个世界也不存在客观判断，毕竟所谓判断就是主观的

任何一种文字都是说话者本人意志的延伸，“原谅是种义务”就是答主意志的展现，答主在此说的话，对他本人是一定正确的，但是对其他意志来说，这就是一种侵犯或者解放。

A: 侵犯在何处？

Q: 抱歉，是我用错词了，应该说是您提供了一种选择。

但是我下意识觉得是侵犯或解放，是源于您的话语充满了一种强大的力量，而这种强大本身即使不具有侵略性，也可以变成一种“侵犯”或“解放”

Q: 您先学了最基本的逻辑学再说吧。

A: 以后学会先调查再下结论

Q: 看了你的很多回答，好奇不知道谁给你的自信，能让你带有一种天然的“正确在我”的立场，上来先搞一套自我预设，然后推你自己说的都是对的。形象点的比喻就是，如果你先射箭再画靶子，就没有你射不中的。

A: 哦？那现在是啥？正确在你？那你的自信是谁的呢？

Q: 开篇给出“原谅”“爱”等模糊词汇的定义，然后作者如何证明自己的理解是对的呢？作者选择从生活经验中归纳，找出符合自己理解的案例来加强预设，然后就没了。这个过程荒谬之处在哪呢？比如有人提问“苹果是什么颜色的？”，作者就粗暴地直接给出答案“是红色的”，然后找各种苹果是红色的例子...没细想的人看完之后带入几个案例，发现嗯，带入的案例确实都是红的，于是也跟着肯定起来。问题是实际上苹果有青色的，这种“归纳”的思路永远可能忽略掉这类“黑天鹅”事件，从而得出荒谬的结论。“归纳”的特征是，即便前提为真，也没法得出必然为真的结论，所以逻辑上“归纳”只分为强与弱，而“强归纳”是以大量尽可能囊括各种角度的信息为前提的，从个人某部分生活经验就开始归纳，大概率是离真理相当远的。所以从逻辑上来说，每个人应该结合理性的“演绎”与经验的“归纳”，两者共同使用。不清楚作者知不知道“归纳”作为一种思考方式的内生性缺陷，但作者确实整篇都在预设结论的基础上，大量使用从个人经验提炼的“弱归纳”来加强预设，完全没有考虑“归纳”的缺陷，更别提用别的思路去补充了。这使作者的文字读起来就像某种“暴君”，不是启发他人自行思考，而是硬推广自己的结论，证明过程还十分不充分，以前本人去考察某些基督教会时，就时常接触持这种话术的人，与答主十分相似。

A: 你改变看法没有？

如果有，建议修改一下你的评论。

Q: 我现在不喜欢之前自己评论里这种态度了，感觉戾气重且卖弄，这个评论就留在这挂着吧，提醒自己的青涩，如果给你带来困扰的话很抱歉，我也在成长

Q: 行为上我可以在我能承担的情况下不追索，在我不能承担的情况下不报复，但我心底仍有很多因被辜负被欺辱而产生的愤怒，驱走了又来，我该怎么办呢？

A: 慢慢消化

Q: 原谅只是一种选择，人做什么选择都是自身的【权利】。

A: 你将来会发现并非如此。

Q: 你为什么这么笃定？人生有多种可能性啊。

A: 你对牛顿定律笃定不？

B: 不笃定，科学之所以是科学，就是：没有永恒不变的真理，只有永恒的实践和探索

A: 请不要自欺欺人

Q: 同意前面评论所说，这就是圣经的白话版本。写这篇文章的人不是圣经的信徒就是受到圣经思想的影响。这不是从措辞用字上体现出来的，而是文字背后展露出的整个价值观的一角，已经清楚地展示了这一切。

A: 何以见得？

Q: 就好像习惯了家中味道的人不会再闻到味道一样，身处其中很难发现自己有什么非常显著的特征。我虽然能够感觉到，但没有办法用语言清楚地组织和表达出来。如果你迫切想知道，可以咨询专业人士。另外，认同圣经与否并不影响你思想的表达，所以不用在意。

A: 我并没说你猜错了，只是你也不应该如此笃定。

Q: 损着别人的牙眼，却反对报复，主张宽容的人，万勿和他接近。

A: 不要以为鲁迅是真理代言人。

Q: 又见思想绑架~

A: 幸好你特别聪明，能独立思考

Q: 有个问题，假如有一名答主答案的长期受益者（当然他自己并不认）某日因为一个观点，把答主举报，不幸中了风口，答主被全网封禁社死。但他始终不认为自己有错，相反，至死认为做了一件分外得意、为社会铲除异端的事。——答主会原谅他么。

A: 这事已经有人做过了啊。

Q: 你这篇我觉得只能感动你自己 如果张三只是当时没钱你又好说话所以天天赊账呢。。说不定人家根本没想过要还你

A: 哈哈哈哈

Q: 你说的这些，希望被原谅的人也懂。

A: 人不知而不愠，不亦君子乎

Q: 答主你好，我在道德经也看到天道无亲，常与善人，我在尝试着你的方法做，可我是害怕，我被赶尽杀绝，我害怕不报复欺负我的人还会继续欺负我，这是阴影。希望你能告诉我方法该怎么办，有缘会感激你。

A: 看完我全部的答案

Q: 如果一个人伤害了你，但是她自己不觉得是伤害，还告诉你人无完人要原谅她要不然就是你小气斤斤计较，但是你什么也没做也没报复仅仅不再对她那么热情了。你还要忍受跟伤害过你的人在一起的痛苦，这种痛苦要怎么解除呢，尤其是你不得不经常与他相处。这样没有发泄口人会变态吗？

A: 想办法拉开距离

Q: 不抹去，不追索。“她想不通，好在她最大的本事是能够永远存为悬案。也许要到老才会契机顿悟。”“一切恐怖里最恐怖的，因为全是等待。” --- 《小团圆》

注：张爱玲用了 20 年时间纠结是否销毁《小团圆》。张从 1970 年代开始创作此书，期间反复修改，至去世前一直未能完成，临终前只有手稿遗世。它主要讲述了女主人公九莉与有妇之夫邵之雍的一段爱情故事，可看作是张爱玲的自述性小说。她说，这是一个热情故事，我想表达出爱情的万转千回，完全幻灭了之后也还有点什么东西在。

B: 等待的尽头还愿等待，幻灭了的美好也还是美好。爱有时只是一个人的事情。

Q: 答主，为什么总用“我实实在在的告诉你们”这个句式呢？

B: 因为作者完全坦诚，没有闪躲、隐瞒、修饰、算计，或任何一种为自己的谋划

Q: 对其他伤害自己的人都能原谅但对某个人只能做到不报复并想远离他，并且你也给过他很多机会他一次次伤害你又弥补你，这样选择断交不继续损耗自己的能量算是原谅吗

A:算

Q: 爱与恨我只能选择一个。放下恨，是因为我对爱的期待，这世界有那么多可以爱的东西，我愿意为了爱放弃讨恨的债。我祈祷伤害我的人能早日康复，也与我一道体悟爱的乐趣，爱自己，爱别人，爱世界。道歉的机会，我会一直给 ta 留着。对了，有本书我有必要推荐一下《日本战犯改造》，对我影响很深，讲的是让日本战犯认识错误，悔改的历史。我认为这是未来废除死刑的希望。

Q: 可是为什么我不能报复？倘若他毫无负罪感呢？

我也要原谅一个并不觉得自己伤害我的人吗？那么我自己的委屈呢？

A: 原谅归原谅，依法依约索要赔偿归依法依约索要赔偿。

额外仇恨，只是你自己的净损失，没有什么好处。

Q: 自己找一个词就自说自话的给定义了。

A: 按我的定义你可以活。

Q: 各有各的活法，没有什么是绝对的，虽然我尊重你做出定义的权利，但你的定义我并不认同。

A: 你将来自己体会吧。

世界上可以活得下去的活法，远比你想象的少。

Q: 我不认同你，但也没有否认你，你大可不必一副只有你是对的模样去否定其他的观点。你还是多多去看看世界吧，绝对的自信往往意味着绝对的狭隘。

A: 你怎么知道我不是看完了世界回来告诉你这个的？

因为“只要看过世界就不可能这样想”？

Q: 这么说吧，你这个定义需要一个前提，原谅人和被原谅人，得是“好人”，或者说要有“做好人的潜能”。只有一个“好人”，才会觉得你所定义的原谅会让人舒心，也只有一个“好人”，才会需要别人的原谅，就算不是好人，至少也得“想要”当一个好的。生活中的一些琐碎小事当然没必要去执着，就像你举得例子那样，那种原谅确实让大家都很舒服，原谅者在善举中收获了快乐，被原谅者在对方的原谅中得到了尊重，双方皆大欢喜。但如果不是这种“小事”呢？如果其中的人不是也不想当好人呢？你的定义是依托在一切合理的情况下，“大奸大恶自有法律制裁”，但如果法律没那么合理呢？往近了说，有关系的人开车撞死人，家属为其开个精神病证明观察半年后连案底都没留就出来了，死者家属如何去原谅？前天的新闻，成都一 13 岁男孩猥亵六名 2—6 岁儿童，其父母以“小孩智商发育不完全”把小孩捞出来，大概率不会接受任何惩罚，那些孩子的家长，或者不懂事的孩子，如何去原谅？这位 13 岁的孩童，被原谅后会改过自新？往远了说，1942 河南大灾荒，蒋不赈灾，发粮后 gmd 官员层层克扣饿死数百万人，最后日本人收买人心去赈灾，老蒋还一拍大腿“嘿！我怎么就想不到日本人会出此毒计？”，那些饿死的数百万人，如何去原谅？

日本一少年间杀一母亲，完事后还把两岁的婴儿给掐死，之后在狱中与朋友写信大意“一只母苟，你上去上了有什么问题？”，就这样，日本还一堆为了废死的律师帮他辩护，万一废死成功了，这个家庭剩下的那位丈夫，父亲，如何去原谅？韩国素媛案，小女孩一辈子得靠着装置才能完成正常的生理功能，罪犯入狱前还威胁“出狱后我要报复”，小女孩怎么去原谅？罪犯如何被原谅？原谅他人，当然也是给自己的救赎，可以让自己想开很多，舒心很多。但原谅一个不可能变好的人，难道不是一种自我欺骗，精神胜利法？

A: 你举这些例子之前，有没有想过你举例的对象不知道或者没有思考过这些事的几率是多少？想过吗？

Q: 所以建议每个人出生的时候都得看看您老的答案，看不懂不让生是吧？你的意思就是，你这篇回答就给赞同的人做个小圈子圈地自萌罢了，不赞同的搁外面各玩各的你也没话说？

A: 是吗？你不接受的，就是小圈子？

数理统计没学过是吗？知乎用户多少，你这回答浏览多少，点赞多少，占百分之几？

你看过多少这答案？

Q: 别管我看过多少，要不您先讲讲我先提到的例子，当事人怎么去原谅？遇到不赞同您答案的施害者，怎么去原谅？你所说的张三，无非是没钱吃饭而已，遇到恶意施加伤害的人，怎么去原谅？

A: 不值得回答，因为你根本没有看。

按你这算法，相对论现在还在垃圾桶里

Q: 父母被人杀了需要原谅吗？

A: 追查、起诉、判刑，这跟原谅没关系

Q: 我还是不懂，人贩子值得原谅么，贩毒者值得原谅么？已经造成的伤害，而且是会持续一生的伤害有很多，无论从哪一方面讲，都不应该值得原谅。如此大的伤害，即不应该原谅，更不应该被道德绑架。

A: 你把原谅和免责混为一谈了，没有谁是值得原谅的。

B: 竟然承担了责任，就没什么原谅不原谅了，反正损失已经弥补。

A: 问题是：对方承担了一切责任，你原不原谅

C: 对方要付的责任就是我的不原谅，这点没毛病，否则不就让对方以为还有下次？？？（你的预设是自己必须要原谅自己，但事实是根本不存在原谅自己这一说。）所以请作者反思一下，为何要在这个简明的道理上如此诡辩，还有，你听不进与自己相悖的言论，想必你的阅读与学习都只是为了验证自己观点的正确，这点很危险。

A: 可怜

Q: 答主啊，这篇文章是我反复看了又看，看了又看，面对一个从来不认为自己应该支付欠款的张三以及觉得张三理所应当被赊账的人们，要克服内心的委屈真的好难啊，真的很难。就觉得快崩溃，忍无可忍。能做到不报复我觉得已经很不容易了，还要被冤枉更是难受。很想大叫又怕吵到别人。太难了。

A: 你真正愤怒的，其实是张三就算停止和你来往，他的损失也很有限。

B: 你的意思是停止跟张三来往是我对他的报复？但如果我不是为了报复只是为了保护自己并且内心的愤怒已经消散就想断绝与他的交往避免自己再受伤害，这样不算是报复吧算是原谅吗？

A: 请断一下句

Q: 如果有人伤害了你，你受了很大很深的委屈，但是对方不但不补偿你，反而继续伤害你。这种情况怎么破？

A: 先避免情况的继续加深。

Q: 我不赞成你说的。很不赞成。建议多读史书和古诗。修身养性最为重要。

A: 坚持睚眦必报?

Q: 当一个人受到无妄之灾，比如在街上走着，无缘无故被人痛打一顿。这时要怎么去运用作者的“原谅”理论呢？不抹去（那人对你的伤害和犯罪），是为公平。不追索呢？难道不去追究那人的法律责任和赔偿吗？我看了三遍文章，第一遍感觉很受启发，第二遍越想越糊涂。求解

A: 看清楚那个前提，那个前提是你主动开口给的东西

Q: 拉黑是不原谅不追索的一种吗？

A: 那要看你是为啥拉黑

Q: 就好像南京大屠杀，没有道歉，甚至否认这事儿存在，还动不动挑衅，按时拜鬼，这也原谅？不说这么宏观的。日常生活里多少性侵发生在熟人之间，如何原谅啊？还有那些校园暴力的，晚上拿笔记给你，的确做好了不还也没关系原谅你的准备，谁能事先做好被人半路截进黑路的准备？只能刀刃向内指责自己，无能，眼瞎，不够强壮吗一定范围和程度内，按照你说的，确实原谅是最好出路。但事情但凡大一点如何原谅？

A: 不原谅的好处是什么？

B: 不原谅，所以永远铭记，所以不会遗忘，所以我们以之为诫。你这样的想法，就是历史虚无主义者，看似很理智，其实是放弃了反思和思考。

A: 原谅就忘记？

Q: 张三回头就告诉他的狐朋狗友们：“我告诉你们，那家面馆老板是个大傻子！你可以一直赊账，只要你下次不付钱，他还能给你减利息啥的。要是哪天他跟你说，你都欠多少了？还钱！以后别来了。你就告诉他，我就是赊个账啊，你干嘛这样报复我呢？他就还能让你免费吃！”面馆开业三个月直接倒闭。

A: 张三可以试试

Q: 别人压根没请求你原谅，甚至都不稀罕你原谅，还原谅吗？

A: ta 不知道 ta 需要而已

Q: 你楼上邻居晚上动静很大影响你睡觉说了也没用 再原谅就精神衰弱了 这种情况怎么办？

A: 请咨询学律师的朋友

Q: 您好,很抱歉打扰您,但是有一个困惑的地方自己不太确定:原谅和纵容的区别究竟在哪里呢?放过爱人造成的伤害,算是纵容吗?

A: 原谅不包括免罚

Q: 作者故意去混淆了原谅报复爱这样一些概念，有哗众取宠之嫌

A: 祝你好运

Q: 为什么作者一边说原谅一边在评论怼人？恐怕知行合一才是最难。

A: 为什么原谅就不能怼？

Q: 文中说原谅是不报复。行动上的不报复，但心理上仍然生气，这又是否算原谅

A: 算。制怒即仁

Q: 比如付出感情后遇到对方出轨，身为子女却被父母家暴，投入一段感情却被 pua，信任他人却被拐卖，这种也要原谅吗？

A: 多看几遍，看清楚

Q: (暂未发现相关评论)

A: 那么谁没“犯”你呢？

Q: (暂未发现相关评论)

A: 抱歉，不接受在线认爹。

Q: 有时候觉得您的文章就是为我而写的(并非自大，而是想表达幸运)。在我心里有些许答案，但是答案并不明晰的时候，您的文章总是能将我心里真正所想清晰地展现在我面前。之前那篇谈温柔的文章，让我明确了自己爱她，在被辜负的迷茫与纠结中明白了不要报复。我在逐渐离开时，她重新找到我，希望得到原谅。但我总觉得少了点什么，从您关于道歉那篇文章得到了答案，她总是在逃避自己的错误，希望我像她一样装作一切都没有发生，和她像以往一样继续。我拒绝了，因为我总觉得少了点什么，若是骗自己，最后得到的一定不是爱。我将您那篇关于道歉的文章转发给她看了，希望她能慢慢明白什么是爱。这篇也启发我，让我明白我之前的“爱”存在的问题，我现在这么做是对的。我在等她深刻地思考，和我一起成长。我以前以为她的辜负是巨大的痛苦，现在我却觉得是我和她接近真正相爱的机会。这几个月的经历让我自己也成长了很多。希望最后的结果是好的。谢谢您。

B: 不太懂，她要怎么做才能还上对你的亏欠？你又怎么做才算是原谅她了？

Q: 我也不确定，我只是跟着答主的文章，按照自己的理解去尝试。作为人，她本没有义务为了我去做任何改变和约束自己。我对她所做的该是出于爱，我的付出相当于是满足自己爱的需求，她如果能感受到并同样出于爱为我付出和改变那自然完美，但是不这么做也是她的自由，我出于爱的付出并不是也不能换取她的自由。看到这，换我自己以前会觉得这个人是个不折不扣的舔狗。其实不是的。在这个框架下，不只是她有自由，我也有自由。我和她为对方所付出的一切(包括约束自身)都是出于各自的自由意志，这种出于自由意志的自我牺牲就是爱的一种表现形式。这些都很理论，是我看过很多答主的文章结合自己在痛苦中的不断思考里得到的。

下面说说我实践的过程。在我确信了不报复过后，我就原谅了她。因为在上述框架中她本就不亏欠我什么，自然也就没什么好还。但是根据她的行为(背叛以及没有深刻的反思)，我认为如果继续在一起，不利于她的成长，这段感情最后也一定会带来很多本不必要的痛苦，所以出于爱，我也应该离开她，我就这么做了。后来她重新来找我，我觉得或许她能从这一切中明白什么是爱，提高爱的能力，于是进入了一个观察期。我想过一些方法帮助她加快这一进程，比如引导她看一些答主的文章，但是那个时候她看不进去，让她根据我和她那段时间的一些记录仔细复盘整个事件中我和她当时的心理状态并从中反思自己的问题；要求她拉黑删除当时怂恿她的朋友(相当于判社交死刑)或者她和她的朋友就此事互相道歉(因为她朋友为她提供了不负责任的建议，而她也给朋友带去了负面影响)；要求她认真思考自己为什么选择我(答案当然是爱，这个其实是希望她去明白什么是爱)等等。当然，这些都不是强制的，事实上每件事在我的指标下也很难完成，但是从她对这些事的态

度和努力中我能看出来她到底对爱理解了多少。看不到爱，我就和她说清楚，把两个人之间的事情理清楚，然后渐渐离开。事实上，我又离开了一次(注意，我并不是把离开当做威胁或者报复，这是我的自由，也是我出于爱的决定，这个点很关键，要让对方明白。)这一次她应该有所思考，她再一次来和我说了自己的想法，虽然仍然有些幼稚，但是从想法里面我看得出来她的态度和努力，即有爱。所以进入了第二次观察期到现在，我给她之前设置的要求我也不会忘。(注意，这些要求其实不能是为了我，而应该是为了她的成长所必要的，是给她自己一个原谅自己的机会)不过现在来看，我对未来比较乐观。这整个过程说着快，其实持续快一年了。就算最后的结果仍是分开，我也认为值得，这一课，人生非得学会才行，否则，一定会有补课的时候，不能有任何侥幸。学会了，两个人都可以直面任何结果，维系两个人在一起的才不会是恐惧，而是爱。有无爱的能力非常重要，任何一方不具备，这段关系都不会形成正反馈。

C: 整个进程都是你在引导她学着去爱，那要努力到什么程度才会放弃啊？还有背叛不是红线吗？

Q: 看你怎么理解放弃了，按我的理解是永不放弃。因为如这篇所言，原谅是人的义务，原则上我会一直给她与我接触的机会，但是关系的更进一步，需要她反思自己的错误，主动承担这份关系必需的责任，其实这都是她学会爱的证明，爱才是最关键的。你可能会担心努力错付了，但是如果你爱 ta，其实这份努力本就不应该期待什么回报。而且，对我而言，这份努力其实不是针对她的，而是我和她处于什么伦理关系，我就做出对应的努力，对于处于这一伦理关系的其他人我也是这样的态度。比如，刚开始只是保持联系，那就作为朋友，我仅提供我对于朋友的服务，当然，她超出朋友限度的付出我也坚决不接受。

要进一步，则需要双方都具有相应的能力和意识，日常接触和讨论各种事件时，我会有意识地和有爱的角度去给她分析，她如果认同，自然而然就慢慢会懂为什么要爱，怎么去爱。对于她我则还有额外的要求，让她复盘整个过程，代入各个角色，重新思考自己在做什么，意味着什么，反映的三观会导致什么样的结果，这结果是她想要的吗？当然，以前她不懂，我有机会就会一遍又一遍地把以前的事情的本质告诉她，把选择明明白白地放在她面前，选择权当然也交给她。其实这和答主最近新写的，爱是主动的被动有点不谋而合。

不管她怎么选，我都尊重。当然，她的选择也决定了我与她处于什么伦理关系，也就决定了我要提供什么样的服务。如果我判定，她是看不懂自己做的选择意味着什么，那我会给她时间，继续引导她思考。而如果我认为她不是不懂，而是出于贪念和欲望而做的选择，那我会认为她是“不可爱”的人，进而认为我不成熟的爱会阻碍她的成熟，那我会减少接触甚至离开，我最后能做的就是通过离开的行为，给她空间和触动去想明白一些事。其他的，就只能给予祝福了。对于她是否“回心转意”我不抱任何期待，不过如果她学会了爱，在机缘合适时能重新建立联系，我也不会主观上添加障碍。

所以说了那么多，我想表达的是，只要你想追求爱，这份努力就不应该停止，我最后的离开也许就是你所说的放弃，但我觉得这也是一份努力。当然，你应该感受得到整个过程中，我其实也并没有放弃自己的权利和利益，如何保护自己其实也是爱的能力的一部分，答主很多文章也在说这件事。

至于背叛是红线，我以前也这么想。后来我想明白了自己想要追求的是一个有爱的人，而这个人以前怎么对我，甚至 ta 是谁都不那么重要。所以我的目标是爱所有人(当然，我所提供的具体服务取决于我与对象的伦理关系，但我对 ta 做的一定要尽力保证是有爱的，至少不是有害的)，这样有人爱我的概率更大一些不是吗？而她来找我，我原谅了她，给她重新建立关系的机会，该偿的债也并没有免去，我提供相应的服务。不论最后结果如何，在这个实践中，我努力付出，同时锻炼了爱的能力，这其实不是损失，而是大赚特赚。如果恰好还能收获一个有爱的人，这价值已经很难估量了。

更何况，这一课我认为是逃不掉的，我也不想逃。换一个人，也不是不行，我也从来没有排除过这个选项。但是一个一直表现很忠诚的恋人，我怎么知道 ta 是忠诚还是没有合适的机会呢？(事情发生前，我和她实际就是模范情侣)很多恋人的忠诚是出于恐惧(失去名声或者财富)，我也不想要这样的忠诚。所以是否背叛过，我现在并不那么在意，我在意的是 ta 是否有爱，有爱的人不会背叛(因为背叛的快感比起爱来说太不值一提了)。所以我把这也当做是一次，验证爱的魔力的机会，如果我能用爱解决这个问题，那我才能真正心安。为什么说这一课逃不掉呢，近几年的经历

让我发现人生确实无常，背叛(当然不只是出轨啦)也不止在恋人，如果背叛的人将来是我的孩子呢？是我的挚友呢？是我的上司呢？有些人换不了，有些换了也不能解决问题。我想我能做的不是换掉所有背叛我的人，而是爱所有人，远离“不可爱”的人(远离的前提是，我有过努力，证明了我现在的能力不足以让ta变有爱，否则很容易得出大家都“不可爱”的结论，因为轻易觉得别人“不可爱”的人自己就“不可爱”)。

我自己的实践下来，这一年多虽然有几次反复，但是近几个月，她真的变得更有爱了，思考能力提升很多；更认真地努力地学习(我能感受到她是真的更喜欢思考和知识了，以前她更喜欢逛街拍照，更关注时事并代入思考，有时会突然想起陈年往事(其实我只当成是玩闹)，觉得委屈了我而道歉；我们发生争吵时也更多地去思考自己的问题，冷静下来会主动给我说自己要怎么做，希望我怎么做。很多小事确实在起变化了。顺便一提，当自己掌握了一定爱的能力的时候，其实判断对方有没有爱挺容易的。表达能力有限，废话很多，见谅。其实更多的精华还是在答主的文章中。

C: 看了这么长的回复，深觉自己认知的浅显。你让我觉得爱是一种力量，一种主观力量。作为曾经被背叛的一方，我怀疑过信任到底是什么样子？还会有全然的信任吗？看到你，惊觉原来真的可以做到这种地步啊，看来我不爱ex。答主的回答我看了不少，实践起来非常难，有一些确实解答了我的困惑，也有一些让我不解不全然认同但是很难表达出来的地方，总之怀疑着实践着，就当作换个角度看世界了！我不知道得经过多纠结多反复，才能做到这份爱，近乎于神的事...总之了不起！她能遇到你是福气啦~祝福

Q: 其实没有那么神圣，我也只是一个追求爱的普通人。我的实践过程中同样遇到很多困难，但是我现在确实是相信一个人有爱是可以让周围都变得有爱的，甚至愈发觉得，是我在塑造我身边的人是什么样的。追求爱的人，一定不会缺爱的，别因为别人的伤害放弃自己幸福的机会呀。祝你好运！

C: 我去爱，就知道何为爱，爱才能成为一种鲜活的第七感。你把这句话具象化了，真好！我会努力去做哒，也祝你好运

D: 叹口气，有点不知道说啥的感觉。我觉得你太吃亏了，付出太多，但是回报嘛，让人无奈。然后才发现自己在爱上是如此地幸运，付出的明显不多，但就可以得到巨大的回报。

Q: 爱本身就是一种回报，参考母爱就比较好理解，很多母亲为孩子付出的时候就已经是一种幸福了，而且很多母亲也在爱孩子的过程中收获了自己的成长和救赎。当然，作为凡人，肯定也有对所爱之人的回报有所期盼或者说欲望，我常常会有，也在自省，这不能否定爱的存在，不过爱会抑制这种冲动。这种回报最好的表现方式是对方爱的回馈，而非源于我之欲望带来的压力，否则对方到底是人还是我欲望的奴隶(而且还是打着爱的旗号)？我更希望我所得的回报是自然而然、发于内心、近乎于一种欲望(就像母亲对孩子)，而非出于某种道德，感情或者现实压力。爱的目标(之一?)就是让人更加自由。

吃亏么？有时候心里也会难受，但是回到过去，我还是会选现在这条路。因为这段经历，我在寻找答案的时候遇到了答主，实话说，没有这段痛苦，可能我耐不下性子去理解答主的话，也不会去思考去感受去实践。我明白了这些过后，我感觉自己才真正从恐惧中解放了出来(比如以前就算是热恋期，也会害怕失去，只是当时盲目自信感受不到而已)，说句有点神棍的话，我感受到了自由。我在成长，这是回报。(还有答主提过的超视觉)。

磨合了快两年，她现在开始变得踏实，开始喜欢思考，喜欢学习，不是像以前根本静不下心听我的道理，也不是刚认错时卑微地把我的话当成圣旨(尽管她不理解)，而是会认真去思考我的话里的合理性然后输出她带入自身后的想法；她也更加注重爱情里的细节。她在成长，这也是回报。

当然，追求爱的前提是，我会保护好自己的权益，也会教她保护好她的权益(参考答主的其他文章)，分开或是遭受背叛都不会给双方的未来生活造成太大影响，就像答主的比喻，想上太空就得先穿好宇航服。综上，对我来说，会有不甘难受的地方，但是并不是不爱就不难受了，不爱也不会让我、让她变得更好，我认为是在逃避这段经历。选择爱，我也并没有失去什么，我也依然拥有未来的选择权(她也有)，再看看对方是否值得爱也未尝不可。或许唯一的痛苦就是需要直面自己的心结，也还好，爱给人勇气嘛。

D: 你能够清醒地认识自己和世界，并根据既有条件，做出最适合你的决策，所以我没有任何可以批评、矫正、否定你的地方。所以我只能给你祝福，陌生人，祝你幸福

Q: 谢谢你，也祝你幸福

E: 一年多了，想知道这段关系的后续和你的感悟。

Q: 曲折但是值得，现在关系不错，不过对我来说这不太重要，重要的是以爱为目的而非维系关系。感受是心安没有恐惧。

Q: 原谅增加试错的效率，降低试错的风险。人类要是没有这种行为的加成，你爱吃的虾滑可能就没有了，它的食用价值和做法很可能没有被发现发明。第一个吃螃蟹的人是勇敢的。这是原谅的意义、作用。然后，干扰试错的行为，并不算原谅。没有教训的错误，是纯粹的伤害，会重复一次又一次，如同一个伤口让人失血。它并不是成功的母亲。顾客不满意新食材新做法，受到伤害，报复。新菜不好吃但是大卖，或者比起原先更省事，顾客没啥反应。你的虾滑被仰望星空替代。

Q: 我想，他要说了，我即刻便受了宽恕，我的心从此也宽松了罢。“有过这样的事么？”他惊异地笑着说，就像旁听着别人的故事一样。他什么也不记得了。全然忘却，毫无怨恨，又有什么宽恕之可言呢？无怨的恕，说谎罢了。我还能希求什么呢？我的心只得沉重着。引自鲁迅的《风筝》，曾进过教科书。

Q: 文中说原谅是不报复。行动上的不报复，但心理上仍然生气，这又是否算原谅

A: 算。制怒即仁

Q: 我小时候认识一个朋友 她有个后妈 精神虐待她八年 不给她吃饭 放狗咬她 在外散播她不洁的谣言 明明不愿意搭理她了 还为了爸爸给她的遗产 假模假样地对她好 被她算计 财产被骗 流落街头 那个后妈对她说 你可以去天上人间做婊子啊 那个后妈带了个儿子 那个儿子说 我喜欢你 我就很奇怪了 这样的人 配原谅吗 这种人就该遭几年报应 被雷劈死。 -被原谅的人，没有一个是“配”的。不然叫什么原谅？

你可真会原谅 如果事情发生在你身上了 你就不会这样想了 有些人的灵魂真是恶心到想吐。我那个朋友被后妈坑到进了精神病院 我后来才知道 你觉得这也能原谅 你可真会原谅啊 下次给你匹配一个这种下三滥的货色 你好好原谅原谅。

A: 你是觉得不原谅算赚了么？

还是算没吃亏？

Q: 很想请问一下大家，现在分手了，关系结束了，我要怎么还呢。分手的原因都在我，我太不坦诚，让他痛苦了很久，他在这段关系里不快乐了很久，再坚持不下去，所以他说不想把这份爱给我了。辜负爱己之人的感觉实在太沉重，最近每天都在自责悔恨，只要我坦诚一些事情就不会像现在这样。我真的很过分，是我伤他太深。

A: 你并没有坦诚到令对方满意的义务。不必过于纠结。

分手本身也没有责任、赔偿可言，也不必纠结。

Q: 事件：一个人因生活困难向我借钱，且向我承诺了还钱的时间。我借了。但是到了那个时间点他并没有还钱（在他不缺钱的前提下）。在我几次提醒后，他把钱还给了我。

疑惑：我该如何做（想）才算原谅？

答案：还会借给他，但只会借给他小钱（小钱：不会影响我生活质量的钱。eg：一顿饭钱）。

我不知道我想的原谅与答主所说的原谅有多少相符。可以请大家帮我指出错误吗！

A: 他要获得原谅，需要道歉呀。

不道歉是没有下次了。

没报复就是算原谅了。

Q: 感谢您的回答。

想问楼主一个私人问题，您是否有佛教或基督教的宗教信仰呢？

2 年前我收藏了您的回答，这期间被伤害的仇恨和失落一直折磨着我，给我的生理还有心理都造成了疾病。

但即使这样，我还是不愿意放下恨。我付出了极大的代价，极其痛苦，但我绝不想饶恕伤害我的人。我知道这是一种病态的偏执，但如果我放下的话，我曾经遭遇的痛苦有算什么呢？凭什么可以这样伤害我？？宽恕的道理我懂，佛、基督、冥想....宗教与科学所有的心灵道路我都试了，但是无法放下我心中的恨。

冥冥中您写下这段文字的整整 2 年，又看见您的文字。如何才能修得您这般的智慧？期待您的回复。

A: 你能容人，你才能不容人。

你不能容人，你就不能不容人。

这两句话多想想。

Q: 谢谢您，这个角度我很启发。包容确实是我需要修炼的特质，最终受益的是我，这些人是让我学会包容的”课程“，有种顿悟的感觉。

A: 如果你连这些人也能宽容，那不就能容天下人了吗？

能容人是一种优势，想办法从这个优势里收益，那么这些收益就是你原谅这些人带来的价值。

Q: 看哭了，真的

A: /pat /pat

更新于 2023/8/27