

《与神同行》 罪疚的挣扎（2）

当你感到罪疚的时候，你会有什么反应呢？相信不同的人会有不同的答案，因为每个人也许都有不同的反应和处理方法。也许有些人说，他会感到恐惧，因为害怕有不好的事即将发生；又或者有些人会因此觉得自己没有用，没有价值；也有人会觉得自己很失败，很污秽。因此，对于这个问题，我们没有标准答案，因为各人的反应都可能不一样。

只是我们得继续问，“你怎样处理自己的感受呢？当你感到罪疚的时候，你会怎样去排解和面对呢？你有什么处理方法呢？”除非我们明白到罪疚是什么，以及罪疚对我们所造成的伤害等等，不然的话，我们很难去除和克服罪疚。多少时候，我们只将这种感觉压抑下去，又或者不去理会它，当它不存在那样，但这根本不是处理的方法，只是自欺欺人而已。正因为我们没有正视它和处理它，它迟早会危害我们，会叫我们受到伤害和亏损。今天我们要继续思想如何去克服和得胜罪疚。

首先我们要知道，在我们的生命中，有三种不同的罪疚感会出现，如果我们不知道自己所有的罪疚感，是属于哪一类型的话，就很难去胜过，又或者我们只用同样的方法去对付，但其实是不一样的。所谓“罪疚”，是一种事后的感觉，对自己所作的错事的一种负面的感受。我再强调，那是人在犯了错事之后的一种感觉，是一种情绪上的反应。大部份的人，在知道自己做错事之后，都会有罪疚的感觉，这是正常的，也是一般人会有有的反应。

人之所以在犯错事之后有罪疚感，是因为知道违背了法律，做了不合法的事，或者是不应该做的事。比方说，在公路上开快车，这是违反交通法则的，如果因此被开了罚单，也是合情合理的事。只是罪疚感于事无补，不能改变已经做了的错事，但这只是一种感觉而已。不过，在地方法律之外，人还有时候会触犯神的律法，就是神在圣经中所记载叫人不可做的事。比方说，人偷了东西，这很可能同时触犯了人间的法律，以及神的律法，因为两者都是不容许这样做的。人间的法律是最低限度的道德，神的法律是彰显神的公义、圣洁、良善。只是，我们心怀罪疚是无济于事的，因为根本挽救和弥补不了所做的错事，这只是在情感上的一种响应。

刚才我们说了，罪疚感有三种，一种是合理的罪疚感，是因为做错了事而产生的，不管是违背人间的律法，或者是违背圣经的律法而产生的，但都是有根有据的；第二种是心理上的罪疚感，这种罪疚感却是虚假的，是毫无根据的，只是人没有根据的一种感觉而已。固然这同样是人回想起往事而引起的一种情绪，但却毫无圣经根据，而且也没有实质的事件作为支持。那就是说，没有一件具体的错事，以致叫人产生罪疚。那只是一种笼统的想法，但其实人过去所犯的罪，神已经全部赦免，不留痕迹，只是人还不愿意放过自己，依然感到罪疚，这是一种假的，不真实的罪疚。我之所以说是假的罪疚，是说那罪疚感的本身是假的，但那种感觉却是真实的。

有些人为自己有罪疚感而祷告，求神帮助，可是他们又不能说出这罪疚感到底是做错哪一件事而产生的，他们就只是觉得内心有罪疚感，却不知道它的成因。有些人一生都有罪疚感，可以说这种感觉一直没有离开过他们，这实在是很可怜的事。那些在传统教会长大的弟兄姐妹，那些在强调律法主义教会里的弟兄姐妹，一直受到错误的教导，这给了他很多罪疚感，因为他们有很多的规条要守，这样不能，那样又不能；这样必须做，那样必须守，很严格。这些并不是圣经的真理，却带给弟兄姐妹很多情感上的包袱，永远都觉得自己生活在罪疚之

中，而这种罪疚是假的，是心理上的罪疚。

至于第三种罪疚，是圣经中所说到的罪疚。那是内心因为刻意叛逆神，犯罪得罪神而有的焦虑，简单来说，是因为犯罪得罪神而有的感觉。圣经从没有说圣灵在人心中指责人是坏人是恶人，圣灵在人心中只会指出人所犯的罪，并且催促人去认罪悔改。比方说，如果我偷了东西，如果我说话恶意中伤了人，如果我撒了谎，如果我明显违背了圣经的真理法则，圣灵会告诉我这就是罪，但是圣灵不会说“你是坏人，你无药可救了。”不会叫我消沉，灰心。圣灵会指出我们不应该这样做，当我们听见圣灵的声音和提醒的时候，我们内心会有罪疚感，这是因为圣灵指出我们的罪来，我们就知道自己得罪神。

约壹 1:7 说：“我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，祂儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。”首先，让我们看看，怎样面对圣经所说的罪疚感。我们做错了事，犯罪得罪了神，我们内心有了罪疚，我们可以怎么做呢？千万不要逃避，那是于事无补的，而要正视，承认自己有这种感觉，马上向神认罪，告诉神我做错了，我这么做是得罪了祂，是有罪了，然后求神因着耶稣基督洗净我的罪。正如约壹 1:9 所说的：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的；必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”

约翰说“神是信实的”，意思就是可靠的，神说了的话是算数的，是必然照着行的；虽然我们犯罪得罪了神，但是神依然会赦免洗净我们的罪。不是因为我们有什么好行为或表现，乃是基于祂所说的话，是因为耶稣基督在十字架上所成就的救赎。耶稣被钉在十字架上，背负了我们一切的罪，全人类的罪都加在耶稣身上，祂是代替我们而受死的。那就是说，今天我们所犯的罪，其实耶稣早就代替我们受了刑罚，神是根据这个事实而赦免我们，不再追讨我们的罪。不是因为我怎么样，全是因为耶稣基督已经为我们代死和赎罪。神是信实的，祂说过了这样，就是这样，我们不必因为自己的过失而要再度受罚。保罗在提前 1 章说“在罪人中我是个罪魁。然而我蒙了怜悯，是因耶稣基督要在我这罪魁身上，显明祂一切的忍耐，给后来信祂得永生的人作榜样。”

弟兄姐妹，神是信实的，我们就可以安心信赖祂，因为神会以信实来待我们，祂绝来不说谎的。圣经说“祂是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”那么我怎样面对和处理因为犯罪得罪神而产生的罪疚感呢？答案很容易，真诚的向神承认就是了，我们不必苦苦的哀求神，也不必为同一件的罪不停的求神赦免，一次真诚的认罪已经足够，因为神必然会赦免，耶稣已经为我们付清了罪债，所以神必要赦免我们。

可是，我们要小心的是，撒但会从中作出破坏和向我们发出挑战。撒但会对你说，“你看，你犯这同样的罪多少次了，你想说一句的对不起，一次坦诚的认罪就可以解决吗？哪有这么便宜的事。像你这样不断犯罪的人，神会轻易的赦免你吗？你是没得救了！”然而答案是实在的，是的确如此的，因为神在圣经中是这么说，我们就要这么相信。耶稣说真理必使我们得以自由，只有真理才能够使我们获得自由，不受撒但的骚扰。

撒但会挑战我们说，“你以为自己真的得救吗？看你现在的生活，你的行为表现，你暗中的思想，哪里像是信耶稣的人的，你根本就没有得救，因为你根本不像。”然而，我们得救不是因为我们行为有什么改良，我们得救是因为我们相信耶稣在十字架上为我们所成就的救赎，耶稣像一只代罪的羔羊，为我们众罪死在十字架上，使我们藉此得着自由和释放。因着耶稣所做的，我可以得救，而不是因为我的行为，所以得到神的接纳。所以，当这样的控告来到的时候，我们心里要说“是的，我原是这样；然而，我蒙了怜悯，耶稣的宝血洗净了我一切的罪。”

要知道，我们得蒙赦免，不是因为我们真诚的认罪，认罪只不过是一种表达，告诉神我们愿意接受祂的洗净。真正叫我们罪得赦免和洗净的，是耶稣基督的宝血。请我们留意约壹 1:9 的经文所说的：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”是什么让我再次获得自由，与神和好，不再被罪束缚呢？不是因为我们认罪，而是我们相信和接受耶稣的赦免，神的饶恕。如果我们只是认罪，而不用信心去接受，我们一样是未得轻松自由。

如果我们得罪了人，而我们又知道是自己的错，我们就会用一切的方法和努力去弥补，然而有些错失是无法弥补的，是无法挽回的，很可能我们尽上了努力，但关系依然恶化和破裂，因为有些事情是我们无力去控制的。只是如果我们得罪了神，心中有罪疚，我们就要来到神面前认罪，接受祂的赦免和饶恕。如果我们可以作出弥补的，就尽力去作；如果我们无力做的，或者做了也无补于事的，那就由它过去好了。千万不要再被那罪所缠绕，因为神已经赦免了我们，我们就不要再抓住自己不放，免得中了撒但的诡计。

圣灵从来不会说，“我知道你认了罪，但是神这次也不饶恕你，因为你实在太过份了，就连神也不赦免你，而你也不值得神的赦免和饶恕！”弟兄姊妹，圣灵绝对不会说出这样的话来，那些声音和控诉全部是来自撒但的。我们要站稳在圣经的真理上，对撒但说，“你所说的全是谎言，我知道虽然我犯了罪，而且多次犯罪，但是神赦免了我，因为祂的应许是这样说的，而神从不说谎！”我们可以用神的话来斥责撒但，求神吩咐牠离开，不再骚扰我们。我们要靠着圣灵，用信心去击退撒但，千万不要中撒但的计，说出和撒但一样的话来。虽然我们犯了罪，但是因着耶稣的救赎，而我们又愿意回转的时候，我们就应当继续往前行，不要陷入自怜和自责之中。

那么，要是心理上的罪疚感，那些没有根据的假的罪疚，我们又应该怎样处理呢？如果我们心中没有什么真实的罪行，叫我们感到罪疚的话，我们就要找出让我们经常感到罪疚的原因来。我有这样的感觉，但我却不知道这感觉是为了什么，那么根源是什么呢？是什么原因导致我有这么重的罪疚感呢？千万不要逃避，不要压抑，要追究下去，直到你找到源头为止，知道为什么你会这样，有什么原因叫你如此的罪疚。到底在你过去的经历中，发生过什么事，你又经历过什么样的伤害。

或者过去的事我们已经无法清楚记起，又或者我们回忆的时候，感到千头万绪，杂乱无章，我们根本理不出一个所以然来，但是不要紧，我们可以求助于神。如果我们真诚的为了这事而求祂的指引，祂必要指示我们，帮助我们。每个人的经历都不同，每个人对事情的感受也不一样，事实上除了神能够直接帮助我们，别人不一定有十足的把握帮助我们。当然我们可以去找一些受过训练的辅导，寻求他们的协助，神也可能借着他来帮助你，给你一些指引。

然而，每个人的光景都不一样，不能一概而论。比方说，你不知道从什么时候起，你心中总是觉得罪疚，你可以问神，“到底是什么环境触发起有这种挥之不去的感觉呢？到底是什么事情呢？为什么我会突然有这种感觉，是什么触动到我里面的情绪呢？”神会指示和告诉我们什么的，我们要相信神，祂绝对能帮助我们，而且乐意帮助我们。所以，认清内心罪疚感的成因和类别，是很重要的，因为不同的罪疚感，有不同的处理方法。

我们必须认识自己有怎样的罪疚，是因为得罪神而来的呢？还只是心理上有种纠缠着的感觉呢？我们要找出原因，或者是成长的时候某人曾经这样对待我，曾经向我说过这些侮辱的话，又或者我遇过这样的遭遇。原因和源头是一个很重要的关键，千万不可以不了了之，免得我

们长期活在罪疚之中，损害了自己的身心灵。有三件事是我们要确知的，这三件事情很简单，但却很重要。

首先，要确知自己是一个独特的人，每一个人在神眼中都是独一无二的，都是神所钟爱所宝贵的。神不是把我们造成像机械人那样，乃是匠心独具，以独特的心思来创造我们的，所以每一个人都有他的特质，是与众不同的。我们要认识自己的独特，认识自己受造奇妙可畏，明白到我们是神所看重，是神所宝贵的。神因为爱我们，而将祂所爱的独生子主耶稣基督赐给我们，单是这样就足以看见我们在神眼中是何等的宝贵。神不但把我们拯救回来，神更在我们身上有计划和旨意，神的心意就是要我们模成像主耶稣的形象。为了达到神的这个目标，神不惜在我们身上动工，给我们磨练，透过苦难和逆境来去除我们生命的杂质和渣滓，好让我们的生命能够反映出祂的荣美来。神造我们是有祂独特的旨意的，神希望我们也能够成为完美，要我们满有祂的爱子耶稣基督的样式，这是神在每一个人身上的心意。

既然神看我们是特别的，我们也当看自己是特别的，世上没有任何地位，权势，财富，名利可以和我们的独特相比。除了要确知我们是独特之外，我们也要确知神的爱。神爱我们，祂差祂的独生爱子主耶稣到世上来为我们死，作我们的救主，使我们得着赦免，而且这赦免不是只有一次的，而是不断的，一生一世继续的。神对我们有恒久的赦免，在我们还作罪人的时候，耶稣基督就为我们死。耶稣不是等我们做好些，表现好些才为我们死，祂乃是在我们还是罪人的时候，就为我们死。神对我们的爱是无条件的，无法形容的，是不离不弃的。

有三件事我们得确知，第一是我们是独特的，第二是神爱我们，第三是神乐意赦免我们。这同样是约壹 1:9 的应许，“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”当我们确知和确信这三件事之后，我们就要把它应用在自己身上，对自己和撒但说，“我在神眼中是独一无二的，我是神照祂的形象造的，我是神所爱的，我也是神所赦免的。”如果我已经被神接纳和赦免，为什么我还要心存罪疚呢？这感觉必然不是从神而来，乃是从撒但而来。

然后我们就拒绝让罪疚感继续停留在心中，我们奉主的名，靠着圣灵的能力和权柄，把这种感觉驱走，不容许它再存留在心里。如果我们真的这样做，让我告诉你，这种感觉就会消失，因为它再没有任何基础可以留下，你已经用正确的态度去响应它。你既然是神所看为独特的，又是祂所爱和所赦免的，你为什么还要感到罪疚呢？那是不必要的。圣经说“我们在光明中行，如同神在光明中”，这是我们属神的人的光景。这不是说我们从此以后就不再犯罪，不是，我们依然会有机会跌倒犯罪，但是我们是蒙神赦免的，我们所得到的赦免恒常的，而不是过去的。

要是我们真的得罪了神，在神面前故意犯罪，我们就当领受圣灵的督责，向神承认罪过和求祂赦免，恢复跟神之间的关系。弟兄姊妹，你今天是不是仍然被罪疚所折磨，因为内心的罪疚感而活得很痛苦呢？不要再犹疑，要靠着神去胜过。你如果真是重生得救的基督徒，就要紧紧抓住耶稣在十字架上所为你成就的，信靠祂，你的一切都蒙祂救赎，不要再陷入罪疚之中，自己折磨自己。耶稣基督接纳那个钉在他身旁的十字架上的强盗，耶稣基督也接纳你。主耶稣纪念他，也拯救你。

要是你心中还存有罪疚，你要一步一步的问自己，“我为什么会有罪疚，我为什么事而感到罪疚呢？我是不是犯了罪，得罪了神？我求神赦免没有呢？”要是你找不到答案，无法具体的回答的话，你内心的罪疚就只是心理上的，而不是真实的，你就应该依循上面所指示的，去求神的帮助。你可以现在就求告神，不要再拖下去，免得你继续被撒但所伤害。撒但要借着

罪疚感来拖垮你，拦阻你前行，叫你感到乏力和疲倦，叫你的生活和见证大受影响，这是牠的诡计，我们应当靠着神来胜过。因为神已经完全赦免了我们，我们也应当放过自己。神既然赦免了我们，不再记念我们的罪过，我们就不应当心中存有罪疚。

神的赦免是完全的，是百分之百的，诗 103:8-12，大卫这样说：“耶和华有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱。祂不长久责备，也不永远怀怒。祂没有按我们的罪过待我们，也没有照我们的罪孽报应我们。天离地何等的高，祂的慈爱向敬畏祂的人，也是何等的大。东离西有多远，祂叫我们的过犯，离我们也有多远。”