

## 《与神同行》 罪疚的挣扎（1）

当你心中有罪疚感涌现的时候，你的经验是什么呢？相信不同的人会有不同的答案，因为每个人也许都会有不同的做法和反应。有些人感到罪疚的时候，会想象到将有坏的事情发生，又或者有人因此觉得自己没有价值，自我形象顿时低落。也有人感到自己全身污秽，瞧不起自己，又或者觉得自己是个失败者。我不晓得你的感受又是什么呢？

每个人都会有罪疚感，而不同人会有不同的感受，然而我们要思想的，是圣经怎么说，以及提供什么方法让我们去胜过罪疚感。在生活上，我们有三方面的罪疚感是要面对和处理的，如果我们不懂得它们是什么的话，我们根本无从去处理和解决，又或者我们把它们一律的看待，因而错用了方法。

到底罪疚感有哪三类呢？首先让我们来看看什么是罪疚，到底罪疚的定义是什么呢？所谓罪疚，就是“觉得自己做错了事而有的一种感觉。”这是一种情绪上的困扰，是因为想到自己曾经所做的错事而引起的。我再说，所谓罪疚，是觉得自己做错了事，是因为想起自己曾经所犯的错而引起情绪上的不安和困惑。每一个人都曾经做错事，当我们想起那些错的时候，我们内心会不期然的泛起罪疚，即使那已经是陈年往事，但有时候在心中依然挥不去。我所指的是那种感觉，不因为事情的消逝而淡化，每一次当我们回忆的时候，那感觉又依然不能自禁的泛起。这是一种由于做错事而引起的罪疚，是有事迹可寻的，是一种真实的罪疚。

作为基督徒，我们曾经寻求过神的宽恕和赦免，然而当我们再想起那些往事的时候，我们依然会感到罪疚和不安。这一种罪疚我们称之为“假的罪疚”，意思就是说，人已经获得了神的赦免，但是内心依然放不下，不断的找出过去的错事来让自己陷在罪疚感之中，在一些已经蒙赦免得饶恕的事情上再度苦恼，这种感觉其实是不必要的，是假的罪疚。这往往只是一种感觉，未必有事实的根据，那就是说，即使没有一件独立的事件让他感到罪疚，但是他依然觉得自己充满罪疚感，这绝对不是神渴望我们所过的生活。

圣经其实有不少经文都针对我们这方面的问题，神绝对不希望我们带着罪疚感生活，因为在神那里有完全的赦免和无限的慈爱。神希望我们过着开心快乐的日子，祂希望我们在祂里面获得自由。作为神的儿女，我们是不应该带着罪疚生活的，这不是神的心意。

约壹 1:5-7 这样说：“神就是光，在祂毫无黑暗，这是我们从主所听见，又报给你们的信息。我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。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。”

另外，我们看弗 1 章，保罗在这里讲到我们是怎样的蒙福，因为神在创世以先就拣选了我们，然后 7 到 8 节这样说：“我们藉这爱子的血，得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照祂丰富的恩典。这恩典是神用诸般智慧聪明，充充足足赏给我们的。”

这里保罗说得很清楚了，我们之所以得蒙救赎，罪得赦免，不是因为我们的行为，而是神按着祂极丰富无比的恩典。不是因为我们做得好，做了什么，而我们获得神的赦免，只是因为神有无限的恩典，因着耶稣基督在十字架所成就的，所以祂就赦免我们，这恩典是神用诸般智慧聪明，充充足足赏给我们的。

认识了以上的真理之后，我们再来问自己，为什么我内心会有罪疚感呢？为什么我们依然有那种不真实的，假的感觉呢？到底是什么原因引起的呢？其实，让我们内心产生罪疚，是有一些原因可寻的。其中一个很主要的原因，是我们接受了错误的教导。有些教会是很律法主义的，形式主义的，他们有很多不成文的教条和规则，要信徒做这样那样，不能做这样那样，不然的话就会有怎样怎样的后果，而其中很多都不是圣经的教导，只是人意的教导。信徒要是成长于这样的教会中，自然是很容易有假的罪疚感。

这样错误的教导，让不少人终生活在极重的罪疚感中，不能得到解脱。在这些信徒的思想中，总是觉得自己什么都做错，没有一件对事，所以他们终日都是活在罪疚之中，这当然是不必要的，也让他们感到基督徒的生活实在是很苦恼，完全没有平安喜乐，也没有自由可言。弟兄姊妹，这绝对不是神的期望和心意，只是由人所加在我们身上的。特别是那些自己不大看圣经，没有自己在圣经中追求的信徒，并不明白圣经的要义，贯彻始终的总原则，只依据传道人在讲台上的信息，他们就必然有很多错误而先入为主的思想。

有些教会为了鼓励弟兄姐妹读经祷告，参加教会聚会和事奉，以及作金钱上的奉献，于是就告诉弟兄姐妹，“你要这样那样做，要勤读圣经，要勤祷告，要积极奉献，要参与事奉和各项的聚会；不然的话，你们将会有这样那样的后果。”弟兄姊妹，让我告诉你，这样的做法是完全错的。即使动机是好的，但是这些教导却是彻底错的。神喜悦我们，不是因为我们做得怎样，而是因为祂的本性是爱，又因为我们是祂的儿女，是蒙耶稣的宝血所拯救回来的，所以祂就爱我们，而不是因为我们做了什么讨好祂，不是因我们行了什么善事而获得的回报，我们千万不要弄错，免得我们经常因为做得不够不好，而心生罪疚。

除了是因为教导错误而导致人产生罪疚之外，还有就是童年的回忆，也是一个主要的原因。有些人童年时期受过肉身的虐待，甚至是性虐待，又或者是言语上的虐待，他们成长之后，就会在思想上充满着罪疚感。这是因为他们从小就受到不当的对待，别人对他们恶意中伤，因而留下了深深的，无法磨灭的阴影。他们觉得自己做得不好不对，然而他们又不知道什么地方出错，总之就是觉得自己不对，这不一定是他们有什么实际的错处，而是那一种错误的想法和感觉，从小就养成了。

这些人一生都可能活在罪疚之中，无法出来。他们经常会想，“一定是我做得不好，一定是我做错，一定是我不中用，我不应该这样，我应该那样，我该死，我没用。”这些人一再的贬低自己，认为一切都是因为自己的问题，他们活在极重的罪疚感之中，是很可怜的。神从来不希望人这样子生活，圣灵在人的心中，也不会叫人作这样的想法，圣灵督责人，指引人，只会叫人改正，把人重新建立起来，而不会贬低人，叫人觉得自己没有用，或者叫人觉得自己没有价值，这是撒但才会做的事，才会希望看见人的。

很多人心中所存有的罪疚感，都是由童年的经验所累积成的。也有人因为是完美主义者，凡事都力求完美，一点也不放过自己，不容许自己有任何的瑕疵和错失，所以活得很辛苦，他们不但对别人对环境都要求完美，对自己的要求更是苛刻。我不是说对自己要求高不好，事实上我们对自己要有要求，但是我们也得体谅到作为人所必然有的软弱和错失，因此必须给自己有成长的空间和限度。只有神才是完美的，没有人是完美的，所以要求自己在各方面都完美的人，生活得特别辛苦。

我们要明白神在我们身上的旨意，知道自己的能力 and 才干，然后依着神的心意去活，尽力发挥神所给的潜能，那就已经足够。不然的话，我们要求自己事事完美，无形中就活在罪疚和压力之中。每做完一件事之后，我们都懊悔不已，觉得自己应该做得更好，做得更完美，或

者应该这样做才是。这些人会经常苛刻的批评自己，甚至将自己攻击得体无完肤。他们对自己和对家庭，甚至对朋友，都有极高的要求。他们觉得自己应该给家庭多一点的援助，应该工作辛勤一些，应该找份更好的差事，应该这样那样等，根本就是没完没了。

另一个导致人产生罪疚的原因，是因为人的自我形象太低。他们觉得自己事事不如别人，从外貌到内涵，都觉得自己很逊色。他们经常幻想自己可以好看些，长得高些，又或者多拥有一些技能，才干，因为他们觉得自己严重缺乏和不足。所以，不论他们做些什么，都缺乏信心，也觉得自己老是做得不对，这样子的生活也是极之可怜和痛苦的。这些人内心的罪疚感也是虚假的，不真实的。简单来说，凡是没有圣经根据的罪疚，都是假的罪疚，是应该尽早去除的。神不希望人活在毫无基础和根据的罪疚中，失去祂要给人的福乐和平安。

如果我们因为犯了罪而产生罪疚感，那是真实的感觉，那我们应该好好的对付和处理，要立即向神承认，寻求赦免；一旦获得赦免之后，罪疚感就会消失。但是，如果那罪疚感不是真实的话，只是我们想象出来，又或者纯粹只是感觉的话，那就是从撒但而来的，我们就得正视和对付，靠着圣灵的帮助，把它去除。

我们属神的人，是再没有罪疚的，因为神已经赦免和释放了我们，我们是不再被定罪的。我再说，凡是没有圣经基础的罪疚，都不是真实的。

撒但会用假的罪疚来骚扰属神的儿女，祂会对我们说，“你应该这样这样做，你应该做好些。”又或者“你必须这样去做。”然而圣经是不是这样说呢？我们必须从圣经中找寻答案，到底圣经是怎样说的。实在说来，基督徒心中的罪疚，有百分之九十都不是真实的，只是撒但从中破坏，叫我们受着不必要的痛苦而已。让我们清楚自己心中的罪疚感，到底是属于那一种的罪疚感，是心理上作祟呢？是纯粹一种说不出来，不能确定的感觉呢？还是真实的呢？

好，还有一种罪疚感是有圣经根据的，那是内心因为某一件特别的罪和叛逆神的行为而产生的感觉。我再说，圣灵在我们心中，祂绝对不会说你是一个坏人，是一个罪人，圣灵不会这样批评我们，中伤我们。然而圣灵会指出我们所犯的某一件罪来，祂叫我们知罪，然后催迫我们悔改。比方说，要是我们中伤了某人，偷了某人的东西，又或者曾经说谎，曾经做一些违背圣经真理的事，圣灵就会告诉我们，这是罪，是得罪神的，你必须悔改认罪，寻求神的赦免。那是有圣经根据的罪疚感，是圣灵在我们心中工作而让我们产生的一种感觉。

这种感觉是很明显的，是特别针对着我们所犯的某件罪而有的，而绝对不是说不出的感觉，不知为什么而产生的一种错觉。到底罪疚感会怎样影响我们的生命呢？其实，不论我们心中的罪疚是真实的，是虚假的，或者是因为我们刻意叛逆神而圣灵在内心指责我们所产生的感觉，它所导致的结果都是一样。那就是说，即使是假的罪疚感，毫无事实根据的罪疚感，如果我们不把它去除，所带来的后果都是一样的严重。

罪疚感所导致的头一个结果就是疑惑。当我们心中怀着罪疚感的时候，我们会怀疑神的爱，会怀疑神的同在，怀疑神的供应，怀疑神的应许。当我们心中充满着罪疚的时候，我们来到神面前祷告，心中必须充满着挣扎，到底神会垂听我的祷告吗？我再说，不管我们是真的犯了罪而有的罪疚感，或者是因为我们一直都不真实的罪疚感而导致的感受，我们都必然因此对神产生各种的疑惑。如果撒但能成功的利用我们过去的经历，过去所犯的罪而骚扰我们，叫我们内心有罪疚的话，我们来到神面前就不能有大的信心，我们就会有很多的疑惑。

不但这样，罪疚感会带来惧怕。因为心中充满罪疚感，所以我们会惧怕神的审判，惧怕得不到神的接纳，惧怕神的拒绝和不喜悦，惧怕过去的罪未得赦免，惧怕生病，失去健康，惧怕有金钱上的损失。惧怕和罪疚是相辅相成，是形影不离的，而惧怕往往是罪疚感的产物。

除了“疑惑”和“惧怕”之外，罪疚感还会叫人渴望惩罚。当孩子成长的时候，他们都会有顽皮的时刻，做父母的劝不停，骂不听，他们依然是调皮捣蛋，到最后父母忍无可忍，就会打他们，然后他们才会静下来。所以在成长的过程中，我们知道当我们不断做错事不听话的时候，最终所得到的，是惩罚，鞭打和管教，这似乎是合情理的，也是应得的结果。

一个犯了罪的人，其实内心是希望得到惩罚的，因为这会使得他们舒服些，好过些。有些罪犯犯了罪之后，不停再犯，其目的是想被逮捕，然后被惩罚，因为这样会令他们的良心好过些。那是出于一种“渴望被罚”的心态所形成的。还有，一个内心有罪疚感的人，会觉得没有安全感，不论是生活上的哪一方面，都没有安全感。他们总觉得钱不够用，觉得没有朋友，不论身边是不是有朋友支持他们，对他们好；他们也惧怕自己会生病，觉得会遇到倒霉的事情。这些人要是不好好的面对自己的问题，终有一天精神会崩溃，因为他们的精神状态一直处于紧张，所有事情都忧虑都不安，都觉得没有安全感。

还有就是这些人会有自虐的行为表现，比方说，有些人因为内心充满着罪疚感，所以他们就用忙碌去掩盖和藉此忘记自己的问题，他们白天也忙，晚上也忙，不让自己休息，忙这忙那，又或者藉着忙碌做事而作为一种补偿的方式。特别是当他们面对神的时候，他们不知道该如何面对，所以惟有忙碌的生活，希望神看见他们的努力而接纳他们，然而他们忘记了神之所以喜悦我们，不是因为我们的行为表现，而是因为我们是祂的儿女，是祂所爱的。

不但这样，心中充满罪疚的人，在感情生活上也是很痛苦的，他们每天忍受着精神上的折磨，然而又不知道怎样摆脱。有些人参与事奉，是因为想向神还债，以为自己欠了神，所以用行为来偿还。其实这一切都没有用，只是人一厢情愿的想法而已，神根本就不会这样看。有些人不是去正视和解决自己内在的问题，而是用外表的行为和工作去掩饰，企图化解心中的结，所以情愿去传福音，甚至愿意作宣教士，到外地去传道，所以，表面好像是去宣教，其实是逃避，他们以为这样做，可以摆脱内心的罪疚，可以叫自己感到好过些。然而，这一切的自我牺牲都是无补于事的。要知道，为所作的错事作出补偿，跟到蒙召到宣教工场去宣教，完全是两回事，不能混为一谈。我们不能以此证明自己的价值，或者藉此取悦于神。

另一样罪疚感带来的后果就是失去喜乐，或者说无法享受快乐的人生，就是神为我们预备欢乐的人生。这是因为撒但把重担放在我们肩头上，叫我们什么也提不起劲，做什么都没有趣味，眼巴巴的看着别人欢乐的过活，享受人生，自己却活在重担底下。

长期活在罪疚中的人，身心灵都受到打击和耗损，他们感到忧郁，感到失意，感到生病，身体和精神都长期处于低潮的状态中。有些情况严重的，更会用自杀来结束自己的生命，因为不知道还可以有什么出路。要是你问他们你为了什么事而觉得内疚，他们又说不出具体的事实，不知所以。他们不知道自己为什么恐惧，为什么会如此消沉落漠，但是他们实际上就是这样，一些说不出的感觉在困扰着他们。他们之前所受到的错误的教导，成长背景所受到的虐待，许多的因素加起来，让人陷入这些困境中。这些人即使去看医生，也查不出原因来。今天，许多不知原因的毛病，有很多都是跟人的情绪有关，是心理影响到生理，特别是痛症，是莫名的，不是身体的机能出问题，乃是心灵一直受到压力，精神得不到舒缓所致的。

我不知道弟兄姐妹你是否也处在这样可怜的光景之中，但是你可以放心，因为神可以帮助你，拯救你，只要你认识到神在你身上做的事，你就能够得到彻底的解决。在神看来，你是珍贵的，独特的，是神所爱的，是神已经赦免的，所以你是洁净的，蒙神喜悦的。所有你心中的感觉和困扰，只是撒但对你所加的伤害，你要拒绝撒但的伤害，要靠着耶稣基督把牠驱走。只有神能够帮助你，所以要面对自己的问题，就得倚靠圣灵的帮助，求神的能力去帮助你克胜。

神不要我们活在罪疚的压力下，约 3:16-18 说：“神爱世人，甚至将祂的独生子，赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生。因为神差祂的儿子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因祂得救。信祂的人，不被定罪；不信的人，罪已经定了，因为他不信神独生子的名。”