

## 《与神同行》 原谅自己的挑战

经文：诗 51:10-13

要得到完全的赦免，需要经验以下三个层面。第一，是经验神的赦免，神的原谅；第二，是能够原谅别人；第三，是能够原谅自己。而原谅自己，可以说是最大的挑战，我们要原谅自己对别人犯下的错，对神犯下的错，以及对自己犯下的错。

说到原谅别人，我们对神说：好的，神，我会原谅某人。当说到神的赦免，我们也会回应神说：神呀，我相信你赦免了我的罪。可是当说到原谅自己这回事，好像就有点难度了。我们不得不承认，这比我们想象的困难多了。我们心里怀疑说：我不是不知道神的确赦免了我的罪，可是……我过不了自己这一关呐，我怎么可能原谅自己呢？弟兄姐妹亲爱的朋友，原谅自己，是一个挑战，正如今天题目所讲的：原谅自己的挑战。

为什么我们不能原谅自己呢？原因是什么呢？诗 51 篇记载大卫犯罪后的心声。在他跟别示巴犯下奸淫后，他向神呼求，祈求神按照神的慈爱和恩典，洗净和赦免他的罪。大卫在神面前承认自己的罪，真心悔改，彻底痛悔，他声嘶力竭地哀求神洁净和除去他的罪，除去他一切的邪恶，大卫求神不要向他隐藏，叫他重得救恩的喜乐。好，我们看诗 51:10-13 大卫的呼求，他说：

神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我，我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。

我认为这不单是大卫对神的呼求，这篇诗篇也可以代表无数人的心声，他们活在罪恶过犯中，他们知道神愿意赦免他们，他们也希望原谅自己。作为过来人，大卫乐意跟人分享蒙赦免的经验，他说：我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。

亲爱的朋友，你有没想过，为什么我们不能原谅自己呢？我会列出几个原因，希望你可以拿出纸和笔记下来，那么，有空的时候拿出来看看，思考一下，或是跟别人分享。第一个原因，是因为我不明白神对我的爱是何等的大，何等的深，所以我不肯定神会原谅我。亲爱的朋友，难道你忘记了神为你舍弃自己的独生子耶稣，为你死在十字架上救赎你的罪，为你付上罪的代价；这份深厚的爱还不足够吗？还不足够叫你相信神的赦免吗？因为我们不相信神已经赦免我们，所以，我们也就不能原谅自己。也就是说，连神都不原谅我，我怎么能够原谅自己呢？请好好记着，神不单能够，他更乐意赦免我们的罪，大大小小的罪他都会赦免。如果我们压根儿不相信神的赦免，那么，自然也不可能原谅自己了。

至于第二个原因，就是我们不能面对自己，我们对自己太失望了。当我们做了错事，得罪了人，得罪了神，我们看到自己的软弱，对自己失望透了。为什么我是这种人呢？为什么我会犯这种错误呢？我们失望极了。人总会对自己有所期望，而且往往高估自己的能力，相信自己有能力去做应该做的事；面对生命的冲击，也相信自己有能力作出正确的回应。当我们看见自己达不到自己的期望，就会感到挫败，对自己说：我真是惭愧呀，我感到羞耻！或是说：这怎么可能是我呢？我不可能会做这种事吧！又或是给自己的反应吓到了，说：不，这不是我，我不会这样反应的！亲爱的朋友，这些人内心充满困惑，感到苦恼，他们不得不承认，原来在他们内心深处，他们绝对有叛逆神和伤害人的倾向，有这种劣根性。这就是他们难以原谅自己的原因了。

那么第三个原因是什么呢？是因为结果。是因为看到被我们伤害的人今天还在受苦，因为我们过去的错误，他们还在受罪，我们看见自己犯罪带来的后果在持续伤害别人，我们过不了自己良心这一关！

另外，我们为什么不能够原谅自己，还有一个原因。因为过去做错了的事，直到今天，仍然使我们心里痛苦。或许没有人知道你犯的 error，甚至被你亏待的人，被你伤害的人，也不知道是你伤害了他们；可是，你心里明白，你这一辈子都要受良心的责备。你要承受的心灵压力，要面对的罪疚感一直缠绕你，甚至严重地损害你身体的健康。

有时候，事情是很微妙的。有些不能原谅自己的人，是因为他们已经习惯了与罪疚感共处，习惯了自我控诉，这些负面的力量久而久之，并不会给他们带来不舒服的感觉。他们完全习惯了，适应了，他们在祷告中习惯对神说：神呀，我是罪人……神呀，我一点价值也没有……或是说：神呀，我有罪，我知道自己的罪没有得到赦免……甚至说：神呀，你没有理由原谅我的！

你知道他们会做什么吗？他们会再犯罪，证明自己是多么的不可饶恕，不值得原谅。这些人承受的感情包袱使他们生活得十分痛苦，过于他们所能承受的。亲爱的朋友，爱我们的神绝不愿意我们背负罪的重担过日子。

我感到很好奇。是不是很多人，当他们回想过去的日子，内心都会感到痛苦，都会对自己失望，觉得被重重捆绑，不能解脱呢？你又有没有这种体会呢？这是不是你的亲身经历呢？你每天每月每年不停地批判自己，责备自己，痛恨自己；你明明知道神已经赦免你的罪，可是却仍然不肯原谅自己。

一个不肯原谅自己的人，他的人生是怎样的呢？他们会继续处罚自己。他们用不同的方法或藉不同的途径处罚自己，不让自己好过。在他们的内心深处，他们希望灾祸降临在他们身上，希望痛苦迎面而来，更希望与人的关系突然破裂，因为这些都是他们以为应得的报应！应该报应在他们身上！他们不会公开地，向外显露他们的心态，但却有希望受苦的倾向，他们盼望被人批判和处罚。他们认为自己活该！就算口里对神说：神呀，我知道你已经赦免我的罪……但他们心底想的，又是另一回事。他们无法原谅自己。

他们怎么责备自己呢？他们控诉自己：我真是刻薄！我太坏了！我真笨！我太丑恶了！弟兄姐妹亲爱的朋友，如果一个人常常自我控诉，那么会导致什么后果呢？

有人说：当我不原谅自己，我就常常感到有一大片不稳定的黑云盘旋在头上。……是的，你触摸不到、无法形容、也看不见，但这一片黑云一直你头上盘旋，导致你与神的关系也变得不稳定了。我们失去方向，不知道自己在哪里，不知道自己的位置，我们心中产生不安的感觉，我们说：不错，神是原谅了我，可是，……不错，某某人是原谅了我，但是，……弟兄姐妹亲爱的朋友，我们有太多一可是，也有太多一但是了。

不稳定的感觉围绕我们。这是我们的现实，是我们身处的气氛。试想，一个不能原谅自己的人，当他跪下祷告，又何来信心呢？又如何确信神会听他的祷告呢？他不能说：神呀，我知道约一 1:9，经文说：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。是的，神呀，圣经是这样说的，我知道你赦免我的罪，可是……可是我根本不配得到你的饶恕。

然后呢？然后这些人继续斥责自己，自我处罚，累积罪疚感，这一切都在影响和破坏他们生活的每一层面。在被一大片不稳定的黑云盘旋的情况下，他们对神渐渐失去信心。

那么第三点，这些人的自尊心变得低落。我得提醒你，罪疚感带来最大的伤害，是叫人对自己不满，憎恨自己。看看四周的人吧！我们会遇过不少喜欢自吹自擂，口无遮拦，或是说话咄咄逼人的人！不要看他们的表面，要看他们的内心。你知道这些人为什么表现得那么惹人烦厌吗？其实他们在掩饰。他们憎恨自己，自尊心低落。没有人能够逃避罪的代价。

当然，神赦免我们的罪，但我们还得面对犯罪的结果。就是罪恶的内疚感，以及严重损害人的自尊。这些人常常骂自己：我为什么会做出这种事呢？我为什么竟然说出这种话呢？他们看不起自己，形象低落，觉得自己没有价值，不值得被人尊重。

负面的看法，会损害人的健康，对身体造成伤害。这是显而易见的事实。你活在自我责备，自我控诉的心态中，不断增添罪疚感，自我形象不断向下滑，愈来愈看不起自己，亲爱的朋友，难道这些人还会生活得健康开朗吗？恐怕健康只会愈来愈差了。一个自我处罚的人没有可能活出神的心意，也不能好好享受神赐下的丰盛恩典，更别说成为一个合神心意的人了。

我说了那么多，或许还是无法说服所有人，原谅自己。我打算问你七个问题，希望你好好思考，也希望你能拿起笔和纸记下来。弟兄姐妹亲爱的朋友，你是不是一个不肯原谅自己的人呢？透过我的问题，盼望能让你找到出路，找到解决的方法。

如果坐在收音机前的你，根本没有这方面的烦恼，我也邀请你用笔，记下这七个问题，说不定有一天你可以跟有需要的人来分享，跟他们一起讨论，帮助他们解决烦恼。

好，第一个问题是：神不责备我，为什么我要继续责备自己呢？……是的，为什么呢？为什么我还要责备自己呢？神不是已经赦免了我的罪吗？怎么我还要自我控诉呢？

第二个问题是：我的自我控诉，自我责备，可不可以使我与神建立亲密的关系呢？可以，还是不可以呢？亲爱的朋友，我的答案是：不可以。这种罪疚感有百害而无一利，它损害你跟神的关系。

好，第三个问题是什么呢？第三个问题是：我不断责备自己，有什么好处呢？我这样对待自己，不肯放过自己，有什么好处呢？对别人有好处吗？对神的国度有好处吗？我这样子把自己关闭在自我责备的网罗中，拒绝原谅自己过去所犯的过错，有益处吗？

第四个问题是：自我控诉的心态，会改善我跟其他人的关系吗？……相信不用我多说，你的答案也是否定的---不会。换句话说，一个不肯原谅自己的人，不会也不可能改善自己跟其他人的关系。怀着罪疚感的人，倾向批评别人，看人不顺眼，喜欢挑人的错，那么试问，有谁愿意跟这种人交朋友，建立亲密的关系呢？

第五个问题是：自我责备，对神有影响吗？我想告诉你，不论你如何责备自己，如何批评别人，如何累积罪疚感，把自己压得透不过气来，损害的、吃亏的只是你自己，不是神。对神没有影响。

不过请不要忘记圣经的原则，就是说，神透过圣经对我们说什么。这到了第六个问题啦。听众朋友，请告诉我，圣经有哪一段经文鼓励我们自我控诉？又有哪一段经文叫我们别原谅自

己呢？圣经，是我们行事为人的准则。难道圣经说我们不原谅自己，不肯原谅自己，责备自己，是正确的吗？有吗？没有吧！罗 8:1-2，经文说：

如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。因为赐生命圣灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。

到了最后的一个问题，第七个问题啦。就是：问问自己，你还要沉溺在自我责备的网罗中多久？一年？两年？十年？还是预备沉溺一辈子？一辈子都不原谅自己？一辈子带着罪疚感生活？不让自己有好日子过呢？

听众朋友，我相信我刚才提到的七个问题，对每一个带着罪疚感生活的人，都有帮助。我衷心希望他们能够作出正确的决定，不要再让过去缠绕他们，损害他们的身体，心灵和灵性了，他们要勇敢面对问题，努力摆脱困扰，不然的话，未来的日子只会过得更不容易，更吃力和痛苦。

其实，我刚才所问的问题，答案十分明显，当然，对那些沉溺在罪疚感的人来说，他们的脑筋不会那么清晰，也不容易醒悟过来。如果你身旁有这一类的朋友，请好好帮助他们，劝导他们。

事情总会有转机的。有一天，背负罪疚感的朋友，终于醒过来了。他希望过去的事就让它过去吧，不管他过去做了什么事，得罪神，伤害别人及伤害自己，他希望到此为止啦，不想再受罪疚感折磨啦，那么，他可以怎么做呢？他或许犯了很大的错误，但不论错误的大小轻重，也不管伤害的是谁、事情发生了多久，这都不是关键，不是重点。他只要依照三个步骤去做，就可以了。三个很简单的步骤。

第一，就是真诚地针对自己的过错，针对自己的罪，向神认错，祈求赦免。不要笼统的说：神呀，现在我为自己的罪，请求赦免。不要笼统，也不要随便，要特别说出自己所犯的罪，自己做了什么，得罪或伤害了谁，都得一一向神承认。

第二，要凭信心肯定和接受神的应许：神要赦免我们一切的过犯。就是说，你要坚定相信自己那次所犯的罪，已经蒙神赦免。不论过了多少时间，甚至是很久以前的事了；也不论你对别人造成如何严重的伤害，但是，听众朋友，听清楚，你——那次——所犯的罪已经蒙神赦免，神已经饶恕了你啦。只要你真诚地悔改认罪，神已经赦免你的罪。凭着信心，我们可以肯定地说：神呀，我知道你已经赦免我那次所犯的过错。

第三个步骤，我们可以倚靠圣灵向神祷告。我们祈求神说：神呀，因为你赦免我的罪，现在我得到释放，不再有罪疚感，也不再自我责备，不会再不断控诉自己，因为你的确已经饶恕我了。约壹 1:9，圣经说：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。神的话不是说得很清楚吗？我们再没有权利让自己沉溺在罪疚感中，批判自己，憎恨自己，因为那位全知全能，大有能力，了解我们心肠肺腑的神，愿意施行赦免。出于他对我们的爱，出于他对我们的怜悯，他已经洁净我们那次的错失了。既然是这样，为什么还要自责呢？

现在让我作一个总结。第一，要真诚地针对自己的过错，针对自己的罪，向神认错。第二，要凭信心肯定和接受神赦罪的应许。第三，要立定决心，知道自己已经得到释放，不再容许罪疚感打扰我了。听众朋友，现在我给你提议一个好方法。你拿一面镜子来，看着镜中的自己，对自己说：我已经向神承认我那次所犯的罪了，向神承认我伤害了某某人，神呀，我感谢你，饶恕我的罪。然后，你再看着镜子说：我决心释放自己，因为神已经原谅了我，所以

我决心不让自己带着罪疚感生活，不再自责，也不批判自己。听众朋友，这就是你要采取的，决心的行动。

你说：我知道了，太简单太容易了！……不错，是很简单很容易的一回事，你所需要做的，就是下定决心，选择相信神，接纳神对你的爱和饶恕。事情并不复杂，但要相信，你得相信，你得接受神的赦免之恩，然后呢？

然后？有些人会马上感到被神释放的，自由轻松的感觉；但，不是人人马上有感觉。听众朋友，不要相信感觉，你的确已经蒙赦免，得到释放了，这是神的应许，这是真理，或许你需要一段日子才能感受到自由轻松。这段被神医治的过程，有人需要较长的时间，有人需要的时间较短，请耐心等待。从神的角度来看，从你决心认罪那一刻开始，你已经得自由了。

你还可以做什么呢？你可以练习我所说的三个步骤，下定决心摆脱罪疚感的缠绕，在神的恩典下做一个自由人。听众朋友，不要拖延，让自己因为过去的错误而活受罪了，今天，现在，就向神祷告，靠神的恩典得释放，得自由吧！