

## 《与神同行》 认识罪疚感（2）

一个人做了错事，就会有罪疚的感觉，这正是罪疚的起因和所在。当人心中有罪疚感的时候，就会感到不安，害怕有人会发现他的错，把他绳之于法，而这种感觉是极具伤害性的，有些人一生受罪疚感的困扰和影响。也有些人的罪疚感，是因为达不到自己的期望，因而对自己感到灰心，又或者觉得自己达不到某人的期望，让某人失望，因此而觉得充满罪疚，觉得对不起很多的人。

有些时候，一些人对我们抱有期望，然而这些期望和要求是高出我们能力范围的，我们知道即使我们尽上全力，也无法满足和达到他们的要求，我们不明白他们到底在想些什么，为什么会这样待我们，以及他们的感觉怎样。我们只觉得自己让他们失望，因此我们感到内疚，有时候不是因为我们做了什么，只是因为我们达不到某人的标准和期望而已，我们心中就充满着罪疚的感觉。

罪疚能叫人产生痛苦，那当然不是肉身上的痛苦，而是精神上和感受上的痛苦，觉得自己没有用，不能满足某些人的期望，无法完成一件特别的任务，又或者在某件事情上出了错，违背了应该有的标准，或者违背我们自己的道德观念。总而言之，我们无法原谅自己，觉得自己很不对，辜负了很多人的期望。

当我们细心想想自己所过的生活的时候，也许我们都得承认，我们内心深处都有罪疚的感觉，为什么会这样呢？是不是因为我们都犯了罪呢？为什么很多人都有罪疚感呢？它从何而来，又是怎样产生的呢？如果你问人：“你感到罪疚吗？”相信很多人都会答，“我的确有罪疚感”，但是如果你追问下去“为什么会有罪疚感”的时候，他们又无言以对，不知道为了什么，但却知道罪疚感的确存在在他们里面。

为什么我们会有罪疚感呢？有时候是因为我们违背了神的律法，所以我们感到内疚，那是因为我们做错了事而引起的，是有迹可寻的。虽然身为基督徒，我们知道在地位上我们不必有罪疚的感觉，因为神已经因为祂的独生子耶稣的代死而赦免我们一切的罪，我们在神面前是蒙悦纳的，是神的儿女。然而，在实际的生活里，我们却有罪疚感，这是因为圣灵在我们心里所作的工，目的是要我们悔改和回转。但是无论如何，罪疚感可以是因为犯罪而来，有时候也是因为过去所犯的罪，依然耿耿于怀而引起的。

有些人在小时候受到父母和长辈的伤害，情感受到很大的创伤，他们无法忘记。在记忆和潜意识里，总是不能忘记父母对他们说过的话，或者曾经怎样恶待他们的情景。即使他们长大成人，依然受到童年时代的困扰，依然觉得自己毫无价值，一无是处，感到不被人爱和接纳，觉得自己没有用，也觉得神不关心他们。他们把过去发生过的事，一直藏在心里，不让事情过去，因此就让过去的一些话语和对待，让他们一直有罪疚的感觉。

当我们内心有“罪疚”涌现的时候，我们要问自己：“这种感觉是否因为过去的事件而引起的，还是因为我昨天或今天所做过的错事而产生的。”如果神已经赦免了我一切的罪，如果我已经向神承认了我的过失，真诚的悔改，事情其实就已经有了终结和定论，不应该再纠缠下去的，因为神已经把我们的罪，一笔勾销，投于深海，丢在背后，踏在脚下不再纪念。可是，如果我们坚持要把它留住，不让它过去的话，撒但就会藉此骚扰我们，利用过去不愉快的经历，来叫我们陷于精神的创伤中。这正是为什么有些人，终生生活在罪疚的阴影下，一生享受不到真正的快乐。

多少时候，过去的经历实在会影响我们今天的生活，以及心情。由于过去发生的事，让不少人觉得自己没有价值，他们觉得自一无是处，一生没有成就。基督徒可能觉得自己不配事奉神，没有恩赐，一点成绩都没有，有些人因此耿耿于怀。弟兄姊妹，我们也可能活在这样的情况下，摆脱不了“过去”对我们所造成的阴影，这就是为什么我们要学习让事情过去，这样才能够有新的一天。

神乐意给我们完全的赦免，祂不再记念我们的罪，而且不再提起。一旦我们蒙神的恩典拯救，祂赦免我们一切的罪，免了我们罪的刑罚，我们在神面前就是祂所爱的儿女。我们必须放下或者说对付我们的罪疚感，因为这会影响我们跟神之间正常的关系。我们要认识到神对我们的看法，在神眼中不再是罪人，而是义人，是在耶稣基督里蒙召做圣徒的，因为耶稣基督背负了我们一切的罪。我们之所以依然有罪疚的感觉，觉得自己毫无价值，充满羞耻，是因为我们得罪了神，但是神却赦免我们过去，现在以及将来一切的罪，所以我们不要再让罪疚感来困扰我们的生命。

我们在圣灵的感动之下，已经诚心向神认罪，并接受了祂的赦免，这样罪的问题就得到解决，而且要让它就此过去。许多时候，人觉得自己没有价值，活着没有意义，心里充满罪疚感，不知道该怎么办。有时候因为人追求完美，是个完美主义者，这些人因为事事都要求十全十美，所以活得很不开心，也充满着困难。他们事事执着，硬要一丝不苟，我不是说追求完美不好，但是不能矫枉过正，不能过于执着，而要认识事物的性质和真相，接受它。由于追求完美，而导致对自我价值观产生怀疑的时候，这就不对了。

那些追求完美的人，除了要自己满意自己的表现之外，还很在意别人的看法，认为如果稍有差池，别人就会瞧不起他，别人就会对他另眼相看，也会觉得他没有才干和能力，这样他就不会被别人接纳。所以当他们发现自己有某些地方不够完美的时候，他们会很失落，甚至因为心理上得不到平衡，他们就会恨自己，而情绪的起伏也会让他们的身体受到影响，像头痛或者生病等，这其实是一个很可怕的陷阱。其实，周围的人都能接纳他，只是他自己不能接纳自己而已，但是他们就因此活在痛苦的网罗中，出不了来。

另一个令人产生罪疚感的原因，是由于别人的批评。我不是说我们不能接受别人的批评，因为这根本是不可能的事。我们的生活无论怎样都会招到别人的批评，但是每个人接受别人批评的程度都不一样，有些人因为别人任意批评而觉得受到极大的伤害，他们反省自己，不觉得有什么不好，不对的地方，但却偏有人针对他和批评他，让他觉得受到非常大的压力，觉得自己吃力不讨好，处处碰壁。于是，在别人觉得对我们感到失望，也透过批评来表达对我们的失望的时候，我们就会有罪疚的感觉，其实那罪疚感是假的，不是因为自己做错什么，而是由于别人的批评而产生的。是因为让某人失望了而有罪疚而已，而不是因为我做错什么所以产生罪疚，但无论如何，那也是罪疚的成因之一。

弟兄姊妹，当我们心中有罪疚的时候，要问自己那到底是一种怎样的感觉，要清楚自己的罪疚的成因。好，现在我们来看看，罪疚会对我们产生怎样的结果。首先，罪疚感能够分化我们的思想，让我们无法集中思考，也不能好好的去完成一件事。我们心中要是常常存着罪疚，我们就难以有所成就。

第二，罪疚感能够耗尽我们的精力，它会把我们所有的精力都消耗净尽。那就好像车子漏油那样，有能力在你里面一点一滴的漏走，叫你最后感到什么力量都没有。

第三，我们会怀疑神，当人有罪疚感的时候，他会怀疑神。首先人会问：“我不明白为什么我作了这样的事，但神说祂依然爱我。”我们不相信神的爱，神无条件，不计较的大爱。另外，我们会怀疑神是否听祷告，我们会想，“我犯了这么严重的罪，神怎么能垂听我的祷告呢？”当我们犯罪跌倒之后，又或者觉得自己毫无价值的时候，我们真的无法相信，神依然爱我，依然听我们的祷告，神依然会供给我的所需，依然会保守和保护我。我们在罪疚感影响的时候，实在无法相信神居然会为我作什么事。我们的信心会动摇，对神的怀疑会增加，这当然也会影响我们和神之间的关系。

还有一个结果，就是第四、心中充满罪疚的人，会希望自己受到神的惩罚，因为这样会让他们感到好过些，舒服些，罪疚感也会因此而轻些。虽然他们不想受苦，但因为罪疚感的压迫，让他们宁可受苦，而减低这种沉重的感觉。有些罪犯，他们在犯罪之后，会继续犯，其中的一种心理，就是他们知道如果他们重复的犯，终有一天会自食其果，这样他们就会得到应得的惩罚，而这样他们的内心会觉得好过些。这当然是撒但欺骗人的一个手法，目的是要毁灭人，把人推到死地。

然而，当人希望接受惩罚的同时，他们却又充满着惧怕和不安，失去安全感，因为不知道前面会怎样。他们有时候会觉得，神对他们太好，好得过份了。其实，神对我们是好，但绝对不是太好，因为“太好”包含了负面的意思，就是好得过份，变成了“不好”的意思。然而，我们的神是美好的，祂向人的心意是善的，我们不能形容神太好，我们只能说神是好的。

我们若说神太过好，这就表示神的属性有问题，神的表达有问题，那是一种对神的反应，那种形容是不对的。我们应该认识到神的美好，祂的好是超过我们所能形容的，是多方面的，祂的恩典也是丰盛的，无量的，是超过我们所能想的，祂乐意把一切的好处都加在我们身上，叫我们无处可容。这是神美好的一面，然而心中充满罪疚的人，却不懂得欣赏神的美好，他们因为注目在自己的罪疚上，所以认为神今天只是对他们太好，当他们这样钻牛角尖去思想的时候，他们就很容易做出一些愚蠢的决定来。

另一样罪疚感所带来的结果，就是第五、人会有一些强迫性的行为产生。比方说，有些人心中藏有罪疚，他们会狂吃，吃个不停，用吃来折磨自己和麻醉自己。又或者他会不停的工作，日以继夜的去，不顾一切，直到自己不能支撑为止。这行为其实是反映了什么呢？其实他们只是想忘记或者说纾缓他们的罪疚感而已，因为他们没有出路，一静下来就会有那罪疚的感觉，所以索性把自己麻醉，好让自己不再继续这么想，但这当然不是解决的方法。

其实，过份劳碌工作，大吃大喝和让自己陷于忙碌之中，只是反映出自己的心态而已，对真正的问题没有任何的帮助。只是人在无助的状态下，被迫选择的一种逃避的方法。事实上，人内心的问题，只有带到神面前，在神的恩典和怜悯下，才能获得彻底的解决。然而，许多人因为不知道，也因为有些人不肯尝试接受神的恩典和慈爱，所以一直活在自我折磨的生活中，苦不堪言。而另一样罪疚感会带来什么结果，就是忧郁。要知道，愤怒，罪疚和抑郁等，全都是接连而来的，他们都是一起来向人进攻的。

人如果感到罪疚，即使心中的罪疚不是圣经中所说的那种，不论是哪一种的罪疚，人如果不懂得处理，又或者拒绝处理，人最终必然会陷在抑郁之中。人内心的罪疚感如果不获得解决，如果长期积压在人的心里，迟早就会形成愤怒或者是抑郁，或者是心理不平衡，或者是情绪失控，总之就是不健康的情绪和心理状态。正因为罪疚感会带来许多恐怖的后果，所以我们不能忽略，也不能置之不理，让问题在心里积压。

当然，第六、罪疚感也能够影响我们的身体健康，这一点是肯定的。圣经说我们除了有看得见的身体，还有看不见的灵魂，身心灵的安康应该是一致的，而且是有着相互的影响的。我们不能独立处理身体的事，或者是心灵的问题，因为它们是构成我们这个人的几部份，是彼此相关的。我们的心灵是用来与神沟通，建立关系的，要是出了问题，若是我们心中藏有罪疚感，我们觉得在神面前被定罪，我们是活在神的怒气之下，我们的情绪就会不安，就会忧伤，就会感到无助和痛苦，然后我们的身体状况会因为我们情绪上的波动而大受影响。

要知道，思想，意志，良心，直觉等，都是我们人格的元素，都是构成我们人格的部份，而这些知情意是存在于我们的身体里面的。有很多不能解释的疾病和身体的痛楚，是因为内心没有获解决的问题而导致的，罪疚感就是其中的一样。那就是说，不少身体上的毛病，其实不是身体出了问题，不是生理的机能有毛病，而是因为心中的郁闷而产生的。人如果容让罪疚感长年累月在心里，而不去接受神的赦免和宽恕的话，人就无法获得好的健康。但如果人肯到神面前寻求帮助，又愿意让神的爱和恩典来医治的时候，人的健康就会好转。

最后一项我要提到的，就是第七、罪疚感所导致的结果，会叫人活着失去盼望，因为觉得没有出路，所以没有希望，这是罪疚感从人心里夺走的。人里头的痛苦会不断增加，人的身心灵会不断受到折磨，到了一个不能忍受的地步，人就会有消极的想法，不知道自己活在地球上到底为了什么，有什么意义。有些人由于有极重的罪疚感，而不懂得怎样去解决的时候，他们会选择轻生的路。

到底我们该怎样面对和处理心中的罪疚呢？我们可以怎么做呢？其实方法很简单，但要实行起来也不是挺容易的事。首先，我们要去承认自己有罪疚感这个问题，我们要面对自己的问题，才可以正面去处理，所以头一步要做的，是承认自己的问题，坦白的告诉神，我们的确有问题，我们需要帮助，不要再隐瞒自己的感觉，不要再用借口去为自己解释。

第二步其实是不容易的，就是要认清楚自己罪疚的来源，到底是为了什么。是否我无法忘记过去的事，是否因为某人的话和行为而产生的。其实，没有人可以使我们产生罪疚感，我可以选择心中没有罪疚。如果我真的犯了罪，得罪了神，只要我们依着圣经所教导的，向神认罪和寻求赦免，我们是应该心中再没有罪疚的，因为我们已经处理好了。

我们必须花时间和精力，去找出让我们有罪疚感的原因。如果你说，这是因为我昨天做了错事，或者是两星期之前做了错事，那我们就去对付那件做错了的事。要是我们不能具体的找出罪疚感的成因，那我们心中的罪疚感将会持续下去，不停的困扰我们。罪疚感必定是有原因的，是有来源的，我们要去找出来，然后对症下药。

最后，第三、把问题带到神面前，告诉神我们的问题所在，然后用信心去接受神的赦免以及接纳，这样就可以彻底摆脱罪疚感的问题，和它所带来的后果。我们如果要生活得快乐平安满足，就要与罪疚感一刀两断，我们必须摆脱罪疚感，不让它再缠绕我们，因为神的心意，不是要我们终日生活在罪疚中。救恩的功效，除了是洗净我们一切的罪之外，就连我们心中的罪疚都一并除去。我们要接受神的赦免，也要靠着神的应许，脱离罪疚。

没有人知道你心中到底有没有罪疚，只有神和你自己知道，但是我们生活出来的表现，我们的面容和行为，却可以把我们内心的景况表现出来。我们无法模仿幸福快乐的样子，如果我们内心没有那份欢乐和满足，弟兄姐妹，亲爱的朋友，我们不要再自欺欺人，倒要真诚的来到神面前，好好解决心中的困扰，神的慈爱和恩典必定能够帮助我们，因为神的心意，是要把一切属灵的美好福份留给我们。

我们一切的罪，无论是什么，耶稣基督都已经在十字架上为我们担当，我们要注目的，是十字架的大爱和恩典，而不再是自己内心的罪污，以及我们所犯的罪过。要用信心踏出第一步，圣灵会帮助我们，指引我们去找到答案和出路的。

因着耶稣基督的牺牲，神把我们一切的罪，连同罪疚感都一并除去了。罗 5:6-10 说：

“因我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死。为义人死，是少有的；为仁人死，或者有敢作的。惟有基督在我们还作罪人的时候，为我们死，神的爱就在此向我们显明了。现在我们既靠着祂的血称义，就更要借着祂免去神的忿怒。因为我们作仇敌的时候，且借着神儿子的死，得与神和好，既已和好，就更要因祂的生得救了。”