

## 《与神同行》 处理人生的压力（2）

经文：林后 7:9-10

罪疚是我们人生中终身需要处理的事情，不是处理一次就可以。很多人不知道如何处理他们人生中的罪疚感，因此一辈子都遭受着这些甚至自己都没有意识到的感情折磨，遭受着这些情绪的毁灭性打击。他们根本的问题是罪疚的问题。如果一个孩子在感觉不到爱的家庭长大，会自然地会感到罪疚，他们想：“我一定是做错了什么。”当然不是孩子做错了什么，而是父母不敏感、不关心、太冷漠，太忙而不能爱孩子。那会发生什么呢？孩子在感觉不到爱的家庭中长大，他们会感到罪疚。假如一个孩子在运动中辜负了父亲的期望，他也会感到罪疚。孩子没有达到父母期望的成绩，他也会感到罪疚。他会想：“我失败了。我没有达到父母的期望。”

我们也有自己让神失望了的感觉。我们所有人都有过这样的感觉，我们常常想：“我让神失望了。”弟兄姐妹，除非我们明白你不能让那位知道一切的神失望，否则确实会有这样的感觉。如果神对你并没有什么期望，你就不能让他失望。

有一些罪疚感不知道是从哪里来的。有时是因为我们成长的方式。例如我们没拥有过的东西，我们就很难接受。我们很难为自己做任何事情。这是虚假的罪疚感。有人说：“我不配。”你问他：“为什么呢？”他说：“因为我从来没有拥有过，所以我不配。”这通常是我们思考的方式。

很多人不知道如何处理这些感觉。大多数时候，人们会把这些感觉与其他的事情混在一起。因此，有时很难区分什么是正确的罪疚，什么是一些没有依据的罪疚。人们说：“我达不到标准，因此，我很罪疚。我不能做好每一件事，因此神肯定不高兴。”但是如果我问：“你们有多少人真心诚意地从情感上感受到神的爱？”我们可能会很震惊，很少人会说：“是的，我真的感受到神真地爱我。”有多少人会说：“嗯，我知道神爱我，但这不是问题所在。”不是问题所在吗？是的，问题在于，你是否感受到、经历到神的爱呢？

你看，恐惧的感觉或者罪疚的感觉通常让我们聚焦在过去发生的事情、聚焦于过去走过的路，或者过去我们辜负了别人的期望。那么会发生什么呢？很多的事情都会暴露出来。如果一个人不知道如何处理罪疚感，会发生什么呢？第一，会使人分心。罪疚感分散人的心。当一个人感到罪疚时，他内心就一直处于分散中，心思是分散的。第二，罪疚感消耗人的精力。当你感到罪疚、经历罪疚感时，不管什么原因造成的，都会耗尽你的精力。第三，你会找到一种方法来惩罚自己，因为你觉得自己应该受到惩罚。因此，你会以某种方式惩罚自己。你甚至意识不到这是自我惩罚，但这就是在发生着的事情。

接着，不安全感来了，你会说：“这些日子神要惩罚我，神的审判肯定正在路上。圣经说‘你的罪要追上你’，我相信这些天我的罪会被神发现的。”于是我们不断地惩罚自己，所以，不安全感是罪疚感的一部分。然后是强迫性活动。为什么有些人就是停不下来呢？他们从来不会停下其他事情跪在神面前，从来不会安静地打开神的话语，从来不会在主耶稣基督面前独处。为什么呢？因为如果他们这样做，他们将不得不面对一些生命中的事情。所以，他们强迫自己在所有时间都保持活跃。忙啊，忙啊，跑啊，跑啊，从来都停不下来。没有时间在主耶稣基督面前安静，因为他们无法忍受安静。他们无法面对沉静。为什么呢？因为他

们里面的罪疚感很强烈，这种感觉是如此痛苦。罪疚是一种非常痛苦的经历。无论是错误的罪疚或正确的罪疚，都是痛苦的。

接下来是抑郁感。当一个人不知道如何处理罪疚感并继续下去的时候，他们会感到抑郁。抑郁是因为过去的罪疚问题，而不只是化学物质的问题，有一些抑郁症是因为化学物质失衡，但绝大多数是因为过去的罪疚引起的。

如果我心中的罪疚没有得到解决，我就绝对不能面对和处理过去发生的事情，不能坦然地说：“是的，这是我所做的，这是发生在我生命中的事情。我在这点上是有罪疚的。我不愿意解决这个问题。”因为没有解决罪疚，抑郁成为某些人生活的一部分。他们会做什么的呢？他们不断地审判自己、谴责自己。他们对人生的结论是：“因为这是我过去发生的，我不配得你的爱。我不配得你的仁慈。我不配你给我的甜蜜与爱。”

你知道这些人会怎么做吗？他们会表现得很差，让人很难爱他们、很难对他们好、很难为他们做任何事情。他们觉得自己不值得。你看，他们的整个人生是封闭的、隔离的、没有价值的、自我惩罚的、充满羞愧的。他们说：“我应该知道的。我不应该那样做。”他们也会跪下来向神请求饶恕。如果问他们是否相信圣经，他们会告诉你他们相信圣经。但他们不能让过去的事情过去，他们的罪疚感是如此强烈，就是不能让事情过去。

弟兄姐妹亲爱的朋友，你可以吃很多药丸、吃很多医生给你开的药，但如果问题是没有解决的罪疚感，无论是负罪的感觉还是你内心深处不能面对的某些过去的事情，吃药永远不能让你胜过抑郁症。

神的旨意是帮助你和我解决所有的罪疚。成千上万神的子民没有在神的事工上发挥作用，他们有天赋的、有才华，本来可以在神的国里做得更多。但是他们做不了，或者不愿意做，因为过去的事情他们感到沉重的罪疚感、感觉自己没有价值。

弟兄姐妹，如果你因着神的恩典得救了，我想告诉你，无论你过去怎么样也都没有关系了。重要的不是你的过去，而是因为两千年前神让耶稣为你死在了各各他。这是事情的关键。你和我所有的罪和罪疚都已经由耶稣担当，耶稣已经付清了罪的工价。

我不必支付神已经支付过的罪价。你不会因为同样的罪被审判两次。神爱我们。神知道我们会犯错误，祂知道我们会失败、会动摇，神说：“那些在基督里的就不再定罪。”只有罪疚感会带来定罪。如果我没有罪疚感，我就不会被定罪。你说：“等一等。你的意思是告诉我，如果我得罪了神，我还是无罪的吗？”弟兄姐妹亲爱的朋友，我说的是，根据圣经，因为我们在基督耶稣里的地位，当我们得罪了神，圣灵的能力会定我们的罪，会管教我们，会带领我们认罪和悔改。

如果我们不认罪悔改，神会持续地管教我们直到我们认罪悔改。但由于耶稣付清了所有罪的刑罚，我是称义的，不是因为我的行为，而是因为我们的身份！我们是被赦免、被救赎的，是基督宝血所买赎回来的永生神的儿女。大部分我们所感到的罪疚都是虚假的，因为耶稣付出了代价。

可能你对我说：“你是不是想告诉我，我无罪了呢？”是的，你无罪了。你说“那我不会再犯罪了吗？”你仍然会犯罪，但神的恩典会更加彰显出来，主耶稣基督的慈爱和祂救赎受死的能力彰显了出来。我们的动机不是犯罪，而是顺服和称义。以正直行在神面前，不是出于责任，而是因为天父的慈爱激励我。祂是如此爱我，带走了我所有的罪，过去、现在和将来

一切的罪，随时随地抱起我，对我说：“我的孩子，你是被饶恕的，往前走吧。”这就是神的恩典。

有的人曾经经历过离婚、堕胎、各种痛苦、破碎和分离的经验，弟兄姐妹亲爱的朋友我想告诉你，靠着神的恩典你已经得救了，你已经永远地被饶恕了。这并不意味着不会再有磨难和心痛。一个有过流产的妇女，总是会有一些烦恼。

你必须记住和区分神的惩罚和罪的后果之间的差别。神的惩罚是针对邪恶的复仇，神不会对他的孩子做这些事情。但罪总会带来一些自然的后果，认罪和悔改是不会抹去的。所以，我们必须处理这些后果。

那么我们要做什么呢？我们是否要陷入自我惩罚、拒绝和孤立、没有价值、羞愧的泥潭中而没有任何好处呢？或者我们可以思想在基督耶稣里的地位，作为神已经饶恕的儿女，我们感谢和经历神那测不透的恩典，继续过基督徒的生活，以顺服和正直行在神的面前，彰显神的恩典，把缺点和失败转化为教训去帮助其他人。

让我问你一个问题。如果我们一直罪疚，我们对神的国、神的工作，对我们自己或者其他在泥泞中行走的人有什么怜悯和贡献吗？一点都没有。所以，当一个人正在经历着罪疚感时，我们是定睛在过去。我们希望受到惩罚，失去了对自我的尊重。我们说：“如果当时我成功就好了。”我们为失败而自责，这也妨碍了我们的祷告生活。

罪疚感还会导致身体疾病。一个不知道如何处理罪疚的人，你知道最终会发生什么吗？身体上会出毛病。对于非信徒，罪的终极后果就是与神分离。如果没有通过耶稣基督的十字架来解决罪疚，他就要去地狱了。这是他自己的选择。对于信徒，如果我们不解决罪疚感，会发生什么呢？我们只是经历了生活对自己的惩罚和不必要的痛苦。

关键是我们如何从这种罪疚中解脱出来？首先，对那些还没有信主的人，绝对得不到罪的赦免，除非你承认自己不信的罪、接受主耶稣基督是神，接受他为你罪所预备的唯一的赎罪祭、接受耶稣做你个人的救主，然后你必须处理你过去的罪疚感。这是第一步。

信徒又怎么样呢？请区分罪疚感与圣灵定罪之间的区别，我们会在这点上很困惑。这不是我的原创，我阅读的时候碰到了这个观念，我在想：“神啊，这是多么好的描述，这帮助我理解圣灵定罪与不是出于神的罪疚感之间的区别。”

罪疚的感觉会让我们感到沮丧和绝望。圣灵的定罪则是引导我们认识到自己是被饶恕的。罪疚感导致我们专注于定罪和应得的惩罚，而圣灵的定罪引导我们改正自己的行为。罪疚感导致我们失去自尊，我们责备自己说：“没有人像你这样的。”但是圣灵引导我们认识到所作所为损害了与神的团契、必须被纠正。罪疚感会引起对惩罚的恐惧；圣灵的定罪，让我们害怕生命中罪的后果，促使我们改正。罪疚感使我们与神分离、被神驱逐、与神隔离。而圣灵指证我们的罪，则是要我们通过认罪和悔改恢复与神的团契。

罪疚感需要耶稣基督的宝血来治疗。通过圣灵的力量，罪疚感如何得着补救呢？就是要认罪、悔改，愿意接受神在我们生命中的管教。总结起来，如果要摆脱自己的罪疚感，必须首先承认：“是的，我有罪疚感。”

第二，如果可能的话，要找出罪疚感的原因。你们可能很难识别出那些原因。请不要犹豫，给自己找一个敬虔的辅导，不是世俗的不相信神的人，不是不认识基督的人。找一个敬虔的

辅导，帮你看看你的生活，找出罪疚感的原因。也许是你的思想和意念中从来没有解决过的罪，也可能是你的父母遗传给你的情感，还有可能是过去发生的事情让你觉得自己没有价值。

我一年级的時候，當時只有五歲。我走出了教室，一個老師對另一個老師說：“我喜歡史達尼。”之後和之前的事情我都不記得了，但我仍然記得那個老師對另一個老師說：“我喜歡史達尼。”你知道我為什麼會記得嗎？因為在我五歲時我沒有了父親。我的母親必須得一直工作，她早上很早就離開家，下午很晚才回來。所以，我沒有任何的安全感。五歲的時候，我太小了，在學校我覺得非常拘束。當這名教師說：“我喜歡史達尼。”她給了我一點安全感，有人喜歡我。那時我還沒有体会到這一點。但我知道自己對事情沒有安全感。我們所有人都有這樣的感覺。我還有一些其他不愉快的感覺。我還記得有人對我說了非常毀滅性的話語。你看，作為一個孩子，我們接受了從成年人口中所說的話。我還記得有人對我說：“你不會有什麼價值。”我花了很長時間來處理這種感覺。

我會告訴你發生了什麼事。當你長大後，你有很多某些人植入的情感。你很长一段时间都信任他們，但沒有意識到你信任他們。然後你一直與他們較勁，想要克服那些別人植入的錯誤的罪疚感。

首先你必須承認：“我確實感到罪疚”。有時可能很難確定究竟是什麼造成的。在人生中這確實是一個挑戰。這些年來，神打開並除掉了我人生中的蒙蔽，多年表面的光鮮被剝去了，讓我看見了我所不認識的自己，帶我進入奇妙的自由中，這是一個美妙的、令人興奮的、痛苦的旅程。只要我活着，我就要永遠感謝神。這真是祂純粹的恩典。

總結起來就是：我要么相信神對我說的話語而得着自由，要么我繼續跟隨感覺而活在罪疚中，並遭受不必要的痛苦。

感謝神，祂要釋放你的自由。一旦你確定了罪疚的原因是什麼，也許對別人毫無意義，但對你却意義重大。在新約時代，當一個人去監獄服刑，他們會在他的監獄門外的一個牌子上，寫上他犯了什麼罪、需要服刑多久。當他刑期滿後，會給他一個簽署的證書，寫着“債務已付清”或者類似的東西。所以，當有人問他，他去了哪裡、發生了什麼事，他所要做的就是把这个證書拿出來並說：“這就是證據。我已經付清了所有的債務。”

現在，我想要你做這件事情。請把你的聖經拿在手里。下一次撒旦用那些罪疚的感覺攻擊你時，你只需要記住：聖經是神寫給你和我奇妙的個人信件，我們是神的孩子。我們的罪債已經全額付清了，我們不再有罪。這是神的話語所見證的。