

# 摆脱罪疚感

道格·巴契勒 牧师



**奇妙真相：**截肢患者常会经历一种被称为“幻痛”的感觉。例如，虽已失去了整条腿，却仍会感到脚趾疼痛，膝盖发痒。纵然失去了脚趾和膝盖，却幻觉早已不在的脚趾能自由屈伸，并感到一条根本不存在的腿变得十分有力，可以支撑整个身体。还有些失去手臂的人，幻觉自己的手指正在抓握某个东西。对于此类患者，医生也无能为力。毕竟他们要求治疗的肢体早已不复存在。同样，有许多基督徒，不管新老教友，虽然承认并抛弃了自己的罪，用耶稣的血洗净了，却仍能感到罪疚的幻痛。

一天，有位好心的农夫驾着马车赶路。途中遇到一位老人扛着一大袋土豆，气喘吁吁地赶紧往集市。于是，农夫停下来，让老人搭乘他的马车。这位饱经风霜的老者吃力地爬上了马车，而农夫发现，老人并未卸下肩上的袋子。农夫说：“朋友，把麻袋放下来吧，好好休息休息。”疲惫不堪的老人却回答：“先生，你让我乘车，我已感激不尽了，怎敢请求你让这袋土豆也搭乘你的马车呢！”当然，我们会觉得老者的做法很可笑。而事实上，不计其数的基督徒虽已悔改并接受了基督赦罪的恩典，却仍觉得自己必须继续背负罪担。

基督徒若要获得平安与保证，就必须熟知罪与赦免的道理。不幸的是，这一道理恰恰是最常被人误解的主题之一。常有人问我，罪和赦免对基督徒意味着什么。在上帝的儿女当中，有太多人一生都背着原本不须背负的重轭。

保罗说：“就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣。”（来 12:1,2）为了成功跑完这段路程，我们不仅要放下罪，还要丢掉妨碍我们的罪担。

圣经也说：“我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（约壹 1:9）这不仅是“洗净”我们的罪，也洗除了罪疚的幻痛。

## 何为罪疚？

为了领悟约翰一书所记述的赦免，我们需要明白何为罪疚，并消除种种使人伤心困惑的误解。

当看到公路巡警时，你会不会本能地把脚从油门上挪开？看到限速标志时，你可能会条件反射般踩一下刹车，为什么？是不是因为你经常超速，不由地担心自己做错了什么？

你有过罪疚感吗？有时候，这种感觉是有必要的，也是有益的。如果你从未有过罪疚，或许是你的良心出了问题。经上说：“时常行善而不犯罪的义人，世上实在没有。”（传 7:20）

当然，谁也不喜欢这种负罪感。但任何一个良知没有泯灭的人，都会经历这种感受。流行的哲学，甚至某些神学家认为，所有的罪疚都是有害的。为此我们不必惊讶，有些单单注重感觉的传道人，劝人要避免负罪感，免得平添烦恼。然而，他们对于负罪之人所做的恶事却不闻不问。

令人紧张也好，不适也好，负罪感并不总是有害的。

## 生命的感觉

毋庸置疑，没有痛苦的生活一定很美好。然而，为你带来痛感的神经，也能帮助你经历快乐。甚至，我们的生命不能没有这些神经。麻风病会攻击人的神经系统，最终使四肢失去知觉。麻风病人触到燃烧着的炉子，烫到了指头，也都无动于衷。令人惊讶的是，麻风病甚至会让人忘记眨眼。因为人的眨眼，也需要由神经系统来完成，以便于润滑眼睛。若没有神经，我们就不会感觉眼睛需要润滑，也就不会眨眼，从而患上干眼症，更易感染，甚至失明。因此，些微的痛感其实是一种福气。

照样，虽然罪疚感让你在灵性上有些不快的感觉，但它能让你的良心不至泯灭。耶稣称圣灵为保惠师，但圣灵也让人知罪。（约 16:8）当做了坏事而产生负罪感时，便可知道圣灵在我们生命中做工。为罪懊悔的感觉，恰恰是从上帝而来之新生命的迹象。

## 如何面对罪疚？

你是否曾遇到过“说曹操，曹操就到”的事情？你们正在背地里议论某个人，那人就走了进来。于是，你愣了一下，马上岔开话题，若无其事地谈起了天气。为什么会有这样的反应？负罪感，这种反应好不好呢？是好的。人应该为这种行为感到羞耻。

彼得在五旬节被圣灵充满，向群众布道，透过听众的反应便可看出布道的果效——“众人听见这话，觉得扎心。”（徒 2:37）这些听众深觉有罪，便问道：“我们当怎样行？”

这样的反应很好。正因此，彼得才能告诉他们悔改得赦的道理。但他们必须先要感受到自己的罪。以赛亚面见上帝时，便呼喊：“祸哉！我灭亡了！因为我是嘴唇不洁的人，又住在嘴唇不洁的民中，又因我眼见大君王万军之耶和華。”（赛 6: 5）由于目睹了上帝的圣洁与良善，以赛亚便看出自己的污秽，随后上帝洁净了他的罪。

人越靠近基督，负罪感就越发强烈。听起来似乎有些矛盾，却又是事实。你越靠近光，对自己生活中的错误看得就越清，而这些错误是你之前从未注意到的，这时，你或许会感到有罪和羞愧。

但当祈求赦免时，你会经历恩典与平安。“务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。”（雅 4:10）

## 谁更有罪？

约翰福音 8 章记载了一位行淫时被捉的妇人。人们把她带来耶稣跟前，控告说：“摩西在律法上吩咐我们，把这样的妇人用石头打死。你说该把她怎么样呢？”耶稣并不理睬他们的指控，而是弯着腰，用指头在圣殿的地上写字。他们还是不住的追问，耶稣就直起腰来，对他们说：“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。”说完，耶稣弯下腰继续写字。圣经记载：“他们听见这话，就从老到少，一个一个的都出去了。”这是因为他们意识到了自己的罪。

我相信，耶稣所写的，乃是那些控告这妇人之人所违犯律法的罪，这些人清楚地看明自己犯了什么罪，便因羞愧而离开。有些人的表现则截然不同，若被证明有罪，他们就会恼羞成怒。当宗教领袖听到司提反使人知罪的讲论时，就恼羞成怒，将他杀害。他们十分反感，于是塞住耳朵，用石头将他打死。（徒 7:57, 58）

向别人动怒时，我们要自问：我的怒气是由于他人的错行，还是由于他人的善行显出了我的不义。我们动怒是不是因为他人的行为暴露了我们的罪，让我们有了负罪感？事实上，有些人之所以远避教会，恰恰是想避开这种令他们自知有罪的场所。

## 罪疚之心

在上帝面前一生坦然无愧，无疑是人生最美好的目标之一。约伯宣告：“我持定我的义，必不放松；在世的日子，我心必不责备我”。（伯 27:6）经上说，约伯完全正直，敬畏上帝，远离恶事，但我并不认为约伯自称无罪。那么，他为何能说自己的心必不责备他呢？因为无论何时，一旦约伯意识到自己的失败，便立即解决他的罪，在上帝面前始终保持为义的状态。约伯每日为自己和家人献祭，他始终在上帝面前保持着清洁的良心。

你曾否感受过内心的责备？有时候，它仿佛一道闪电击中了你。还有些时候，这种罪疚感会慢慢积累，仿佛你知道自己的错行，却又试着无视它的存在，直到有一天幡然醒悟，瞬间看清了自己的面目。我们会像大卫一样为自己的罪深感愧疚，于是大声说：“我得罪耶和华了！”罪恶的毒苗一旦萌芽，就该当即从心田里连根拔出。

我们的心若像约伯一样“必不责备我们”，那该是多么美好啊！“亲爱的弟兄啊，我们的心若不责备我们，就可以向上帝坦然无惧了。”（约壹 3:21）

## 罪疚误区！

有些人——或许包括你在内——存有一些原本不必要的负罪感。魔鬼会蛊惑你，对已蒙赦免的罪感到羞耻。我读过一个故事——魔鬼手持一个卷轴出现在马丁·路德面前，上面列有路得的罪状。魔鬼说：“你真以为上帝会赦免所有这些罪吗？你注定要灭亡了。”路德看到这个罪状，心想：“完了，我的确没有希望了。”但这时，他注意到魔鬼的手遮盖着卷轴最上方的一些文字，路德问：“你掩盖的是什么？”魔鬼说：“没什么，你只需要关注这些罪就够了。”路德以命令的口吻说：“奉耶稣的名，挪开你的手。”终于，魔鬼挪开了手，这时一行醒目的大字映入眼帘：“以下的罪都已蒙赦免！”