

靈命成長系列(十) 感受赦罪的溫暖

日期：2015年8月23日

楊惇皓傳道

經文：希伯來書第十章1--27節

【前言】

自古以來，我們人深受罪的影響及捆綁，卻無法處理自己罪的問題，以至於我們不斷在罪與罪疚感之間擺盪。我們的罪大大得罪了神，嚴重到一個地步是我們的「身心靈」走向死亡，並且神的定罪與審判在等待著我們，這樣的生命有沒有出路呢？讓我們看看今天的消息。

【名詞定義】

為了討論方便，我在這邊先定義一下甚麼是「罪疚感」，因為每個人對於罪疚感在心中的定位及範圍不太一樣，所以我要先說我所謂的罪疚感是甚麼。

有人說「罪疚感」對人的成長有分好壞兩種效果。但今天的信息中，我將重新定義，把負面影響、自我定罪、厭惡自己的想法或感受歸在「罪疚感」範疇；把按著神的意思反省自己、帶來悔改的部份稱為「敬虔的憂愁」（好相對於經文中「世俗的憂愁」），我不歸類在自我否定的那種「罪疚感」的範疇中。以下討論都將依此定義為準。

若還聽不懂沒關係，待會你就會越來越清楚了。我想問大家兩個問題：

Q1: 你覺得我們人會不會有罪疚感？通常何時會有罪疚感？

Q2: 你覺得我們需不需要有罪疚感？

許多的人在第二個問題上抱持不同的看法，絕大多數的人包括心理學家，他們所持的態度是贊成的，他們認為人很自然會有罪疚感，而且人也需要有罪疚感，才不會讓我們胡作非為。但當然也有人持反對的看法，我們的確很容易有罪疚感，但人不需要有罪疚感來幫助我們成長。在我回答到底正反意見誰比較對之前，我們需要來思考幾個問題：

1. 罪疚感的起因
2. 靈命成長過程如何解決罪疚感的問題
3. 一些處理罪疚感的錯誤觀念及有效的做法

【本論】

一、罪疚感的來源及解決之道

1. 罪疚感的來源：

創世記第二章記載，人在墮落前本來都不需要去想自己是好是壞，只要開心的活著就好了，直到吃了上帝說不能吃的果子、得罪神之後，他們才發現彼此沒有穿衣服，開始感到羞恥，並且他們躲了起來，因為他們害怕上帝、他們有罪疚感。因此罪疚感簡單

的說就是與神隔絕的狀態所帶來的自我感受，與神隔絕就是與創造生命的主隔絕，其結果就是靈命上的死。羅馬書四章 15 節說，「律法是惹動憤怒的，哪裡沒有律法，哪裡就沒有過犯。」所以律法帶來兩件事：犯錯後的罪疚感和神的憤怒。然而律法永遠存在，那麼人如何處理罪疚感呢？

2. 罪疚感的解決之道：

今天的經文說到，耶穌還沒來之前，人犯罪後靠著獻祭來得著神的赦免，但這個赦免是不是永遠有效，不是，因為如果一次獻祭就永遠有效的話，就不用每年要獻好幾次了，而且如果永遠有效，那麼人良心一次被洗淨應該就永遠不會有罪疚感了。但後面經文說，耶穌說上帝你其實不喜歡他們的獻祭，因為那些只是消極的做法，只是表面上透過儀式得著潔淨與赦免，其實他們的內心並沒有真正得潔淨。但沒辦法，因為耶穌還沒有來，那個時代的人最多只能做到這樣。因此耶穌說，「我來是要照祢的旨意行」，可見耶穌是除去在先的，為要立定在後的。

第 10-14 節，基督一次獻上就完成了永遠的救贖，叫那得以成聖的人永遠完全。第 17 節，我不再記念他們的罪愆和他們的過犯，這些罪過既已赦免就不用再為罪獻祭、求赦免了。也就是說，神一次的赦免就永遠的赦免了，神不再記念，也不再定罪，在耶穌來之後，有機會讀到這段經文的信徒，都可以知道一件事，就是以後我們在做認罪禱告的時候，或許我們也可以從習慣說：「主啊，求你赦免我！」改成說「主啊，謝謝你赦免了我！」（兩者皆合乎聖經）因為神早就不再記念你的罪愆和過犯了。你的認罪禱告應該是感謝主，一直以來預備的赦罪恩典，不用一直求主赦免，你要清楚而堅定的知道神已經赦免。所以我們不需要自己罪疚感作祟，一直耿耿於懷的想求主赦免我們，我們需要的其實就是感謝主的赦罪恩典就可以了，然後在恩典中努力去把犯錯的行為改過來。

我知道你們聽了我這麼說，一定還會有點半信半疑覺得，哪有這麼好康的事情，那犯錯的人不就可以一直犯錯。這也就是希伯來書的作者為什麼會在說了這段話之後緊接著說，不要懷疑！我們來看 19~23 節，所以我們要存著充足的信心來到神面前，因為那應許我們的是信實的。接著又說，第 26-27 節，因此我們可以知道，我們的主不容許有人故意踐踏這個赦罪的恩典，否則將來還是有審判等著他。

約翰福音三章 17-20 節，信他的不被定罪，因此剛剛前面講的那些永遠有效的赦罪恩典只適用於基督徒身上，因為基督徒相信耶穌是他們生命的救主。然而不願意相信耶穌的人，罪已經被定了。為什麼？如果我們當中有還沒有信耶穌的先不要生氣，聽我說下去。

為什麼不信的人罪已經定了，祂說因為他們不信耶穌的名。這不是像現在最恐怖的 ISIS 伊斯蘭國一樣，不改信伊斯蘭教就把你殺掉。經文說定罪的原因很簡單，耶穌是光，光來到世界上，卻有許多作惡的人不願意接受光，所以當是非對錯很清楚的情況下，神只好定你的罪，因為這生命之光要幫助你，你卻硬著心要拒絕祂。不過如果你還沒有相信耶穌，但你正願意繼續認識祂，沒有硬著心排斥祂，我想你應該不至於在被定罪的範圍內。

上帝對於「永遠的赦罪及不再定罪」的決定有多麼的堅定呢？我們可以從其他經文更多的知道。羅八 1「如今，那些在基督耶穌裡的不定罪了。」33-34 節也說「誰能控告神所揀選的人呢？有神稱他們為義了。誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了，而

且從死裡復活，現今在神的右邊，也替我們祈求。」因此靠著基督我們就與上帝恢復關係，靠著基督來復合。隔絕等於有罪，復合等於無罪，所以從「與神恢復關係」的這個角度來說，「有罪的基督徒」是個矛盾的說法。

當然「罪」就是「罪」，基督徒得罪了神就是犯了個罪，因著真理及律法因此我們會知罪，但神說他不定我們的罪。因為耶穌來不是要定罪，乃是要救贖。所以看到耶穌不用怕，乃是要說耶穌救我！我們犯了罪，也知罪、認罪，那麼既然聖經明明的說，神不再定罪，那麼為什麼我們還是覺得自己有罪呢？

二、自己的感覺在作祟

EX：在家裡，姐妹常常喜歡問先生說，你愛不愛我，先生跟他保證一百次、一千次，說我很愛你，太太還是好像不相信一樣的，每天還是要在問一下，好像沒有安全感似的。

EX：在群體中也總有一些人，常常會說，我這樣好糟、好丟臉喔，我甚麼都不會、連累你們、害你們甚麼都得不到，你看我好笨喔，我想你們一定很不喜歡我！身邊的朋友其實都會跟他說，不會啦！你想太多了，我們真的不會這樣想啊，你這樣又沒甚麼，你沒有不好啊～之類的話，可是這樣講通常結果有沒有用？或多或少啦，但是常常都沒有完全有效。

從這些例子裡面我們可以看到的是，這些人他心中所相信的「基準點」不是旁邊的人到底是怎樣的一個人，或者是如何看待他們，相反的他所相信的是「自己的感覺」。也就是那位妻子不管先生非常愛她的事實，她只因為自己的感覺沒有安全感，所以她必須不斷的問她的先生同一個問題。同樣第二個例子裡，這位朋友可能自我形象太差，因此他總覺得別人不喜歡他，嫌他累贅麻煩拖累大家，但事實上可能完全不是如此，甚至可能是所有的人都非常的愛他，很希望他不要那麼自卑。

我們跟神的關係也常常是如此，即使神明明白的說，祂不定我們的罪，然而我們信了主，又犯罪後，我們的心卻常常自己給自己定好大的罪，產生極大的罪疚感，以至於我們無法相信神不定我們的罪。

除了自我感覺可能會欺騙我們，使我們誤會真相之外，「錯誤的標準」也會使人產生不必要的罪疚感。人會有罪疚感是因為犯罪，可是很多時候所犯的罪並不是神所訂的標準，而是來自於不同文化或不同家庭所造成的內在標準。

EX：華人文化以前會說，「父母在、不遠遊。」因此上一代很多人就會覺得自己離家太遠、太久就是不孝，就會產生罪疚感，因此喪失了很多旅遊或就業的機會。然而聖經卻鼓勵人要和父母保持適度距離，好培養出獨立自主與健全的人格和能力。

EX：有些家庭會說，要出門吃飯或去玩就大家一起出門，不准有人當獨行俠、不合群；有些家庭則允許每個人有自己的選擇和生活節奏，是可以拒絕不去的。因此在不同家庭長大的人，有人很害怕自己成為一個不合群的人，很怕自己跟別人不一樣，無法拒絕別人的邀請或要求，也有人在原生家庭的訓練下，已經習慣當一個有主見的人，因此對於拒絕別人他一點問題都沒有。不同的原生家庭養成出來的孩子會有不同的罪疚感的標準。而我們常常把這些標準帶到基督信仰當中，以為這也是上帝的標準。

EX：最明顯的例子就是我們常常會聽到基督徒說：聖靈提醒我、責備我，在某件事情

上應該要或應該不要怎麼做，但這當中其實有一個「風險」，就是如果這個人對上帝的心意或教導其實沒有非常清楚，可能那個提醒的標準不是來自於神的真理，而是來自於自己從文化或家庭中得到的標準，反射性作用的在提醒、責備他，可是他卻會合理化或投射式的以為這就是聖靈的提醒。因此究竟一個人的提醒是否來自聖靈，其實要看他被提醒的內容及標準是否合乎真理，否則那個提醒對上帝而言，我開玩笑的說，上帝會說：「你想太多了，我可沒這樣提醒你喔！」

成為一個基督徒後，我們應該回到上帝的標準中去看自己，重新檢視自己過去的生命，調整自己裡面所有過去養成的錯誤運作模式及反應，否則我們裡面很多罪疚感都是不必要且是錯誤的，庸人自擾而已。所以只依罪疚感來作為基督徒生活的標準，其實並不可靠。那麼應該用甚麼取而代之呢？

這裡我必須提出一個名詞叫做「敬虔的憂愁」來跟「罪疚感」做個區別。會這樣區別是因為保羅在哥林多後書七章 10 節說到「因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來。以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。」一種「依著神的意思憂愁，進而帶出後續悔改行為」的心態，我們把它稱之為「敬虔的憂愁」，好跟「世俗的憂愁」對比，這種憂愁能使我們得救，然而「世俗的憂愁」卻叫我們死，叫我們感覺不到自己已經蒙了赦免。

因此當我們聽到聖靈使我們知罪的時候，最適當的反應並不是馬上產生自我否認、自我定罪的罪疚感，而是產生敬虔的憂愁才對，因為敬虔的憂愁是出於愛。如果我們的內心既惱怒又定罪，那就是世俗的憂愁（大致等同於我們今天說的罪疚感），那不是出於愛，也無法帶來長久改變與悔改。

為什麼？因為罪疚感的焦點在「我」。想到的都是我有多壞，而不是我做了甚麼傷害到別人的事。我心中若出現罪疚感，我就會轉而去關心如何使自己的心情好轉，而不是去關心那個問題本身所帶出的破壞力，也不是關心我有哪些做法會傷害到別人。罪疚感會以自我為中心。敬虔的憂愁則把焦點集中在被冒犯的「對方」。我們若產生敬虔的憂愁就會以同理心去關懷受自己行為所影響的那個人。這就是為什麼聖經說那些有罪惡感卻不信主的人仍處於神的震怒底下，而相反的，相信耶穌的人若犯了罪，則會令神擔憂，而不是招來神的定罪。

對於基督徒，聖經沒有提到會有罪疚、神的憤怒或定罪，這些對於基督徒而言都是毫無作用及影響的。神不但不要我們有自我定罪的罪疚感（世俗的憂愁），反而希望我們能單單為著得罪祂而產生敬虔的憂愁，因為敬虔的憂愁是以「愛」為中心，以「對方」為中心的。

而且在行為正向改變上，罪疚感一點功效都沒有，反而礙事。這推翻了最前面說到，很多人認為，人一定要有罪疚感的鞭策與制衡，才不會胡作非為，行為才會變好的說法。事實上，只有「愛」才會限制我們，「罪疚感」其實只會使罪行更加添，不但不會限制人不做壞事，反而會讓人更加反叛。如同聖經所說「愛能遮掩一切過錯」、「律法本是外添的，叫過犯顯多」。

EX：一個上癮的人，會因著重蹈覆轍而有罪疚感，然而這個罪疚感迫使他裡面焦慮不安，到一個地步，又促使他去重蹈覆轍，好從身心焦慮中得到解脫，這幾乎是所有有上癮情況的人共同的經驗。

因此罪疚感對於一個人的成長其實沒有任何好處，因為它模糊了真正的焦點，讓人從應該積極關注問題及解決方法本身，轉而消極的關注了自己裡面的情緒需要與解決之道，造成一個人不斷的在成癮行為中惡性循環。那怎麼辦呢？其實這樣的人必須意識到自己的行為得罪了別人、得罪了神，這可以使他從關注自己轉而關注所傷害的對方，從定罪自己轉成以愛為出發點，想想自己的行為對別人產生了甚麼影響，這才是愛。

EX：在「成長神學」一書中有個實際的案例，一位丈夫對妻子隱瞞家裡的財務狀況，他有一堆帳單付不出來，後來太太發現了，就大發雷霆，並且有很深的被排拒在外及被背叛的感覺，這下先生的罪疚感就更大了，先生雖然保證不會有下一次，但日後同樣的劇情卻仍然一再的發生。後來他們去找婚姻諮商，諮商師很有智慧的要先生不要看自己有多差勁，而是要看自己有多麼的傷妻子的心。他教先生要將心比心、體會妻子的感受及所面對的生活困境，因為先生沒有說實話，讓生活陷入何等的窘狀，也體會到了妻子裡面的懼怕，因為這樣調整，先生從此再也不敢說謊，也不再重蹈覆轍。他以前從來沒有想過這些，因為他只想到自己有多差勁。

因此錯誤的罪惡感是不必要的，來自文化的標準的罪疚感是不必要的，神既然不定罪，所以自我定罪的罪疚感是不必要的，唯有敬虔的憂愁才能帶來生命。所以回答前面提出的問題，難道合乎上帝標準的「罪疚感」就是必要且是正確的嗎？我想答案你們已經很清楚了，合乎上帝標準的「敬虔憂愁」才是必要且正確的，若是自我定罪的罪疚感，就可以直接免去了，因為神已說祂不定罪了，我們不需要自我定罪，更不需要擁抱「罪疚感」不放。因此我們需要幫助彼此看見問題的重點不在有沒有罪疚感，而在於「罪」在生命中帶來的影響及解決之道，這才有意義。

三、屬靈團體（教會）的幫助

前面提到成長過程中不健康的互動模式會帶來不健康的信念，以致於造成不必要的罪疚感。事實上，從外面進來的「罪疚」訊息，會內化在個人的性格特質上，而一個人只要曾經在一份重要的關係中被否定或被攻擊過，便會落入自我審判論斷之中，然後罪疚感就會從一個人的內心對自己展開攻擊。

EX：有些人連「用愛心說誠實話」之後都會覺得很有罪疚感，覺得自己對不起對方，覺得自己說得太重、太狠了，嚴重的傷了對方的心，然而，事實卻可能是對方打從心裡感謝有人能這樣的對他說出實話，並且一點都不覺得被傷害。內疚的人可能是在過去的關係中，沒有人將誠實視為好行為，所以他做了之後很有罪疚感。

EX：有些父母會用情緒綁架自己的孩子，孩子對錯的標準全都看父母的心情而定，或製造孩子罪疚感。這樣的父母常會對孩子說：「你看，都是你不乖，害媽媽那麼難過、那麼生氣。」「都是你，害爸爸媽媽吵架。」這樣的孩子沒有一個客觀的標準可依循，以至於無法發展出健全的人格，也因著錯亂的標準而產生錯亂的罪疚感，在將來的人際關係中作繭自縛。

一個成人如果在情感上沒有長大，內心世界還停留在「兒童階段」，他們就會很容易在潛意識中投射，把別人當成自己的父母，覺得自己比別人還「低下」，因此會為了得到別人的肯定與讚美，或因為受到別人的論斷，而屈服、順從、委屈自己。他們會一直處於「內疚」的狀態，並且總是感覺到自己被論斷。要幫助別人走出孩童階段，有一些技巧需要知道。例如常常給予對方肯定、對他說實話、鼓勵他多為自己著想、鼓勵他要離

開父母……等，同時也要讓他進入一個安全成熟的屬靈團體中，按著聖經所教導的真理來幫助他。

這些錯亂的生命都需要在「新的關係」中才可能內化並培養出新的良心、新的標準。而感謝主，教會的確常常成功的扮演了這樣的角色，幫助了許多人生命得著成長與改變，脫離罪疚感的負面成長模式。這也就是為什麼今天的經文後面說，基督徒既然蒙受了這不再定罪的赦罪恩典，24-25 節「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」常常在成熟的屬靈團體中，不要停止聚會，能幫助我們的生命更快的成熟、長大成人，進而脫離軟弱犯罪的模式與網羅中。不過我們也承認，教會中有時候有些人因著自己也不夠成熟，以至於不但沒有辦法幫助別人邁向成熟、長大成人，反而在幫助別人的過程中，自己更像是一個控制慾很強的父母，用責備批判的模式，製造對方罪疚感，再次讓受助者進入更深的內疚與退化當中，這也讓教會成為全世界最會製造罪疚感的地方，而不是最會處理罪的地方，這是我們需要檢討與反省的，尤其是熱心的助人者，或那些喜歡對別人的生命出意見、下指導棋的人，更需要注意。

【結論】

前面曾經說過，罪疚感就是與愛隔絕，因此它會造成人情緒和靈性上的孤立，造成了自己與人隔絕、也與神隔絕，要幫助這樣的人，不是製造他更多的罪惡感，因為他已經「知罪及認罪」，所以罪疚感不能幫助他，與「愛」連結的生命才能幫助他。

若你是個相信並願意跟隨耶穌的人，從今以後把控告自己的罪疚感拿掉吧！既然神已經明明的說，當你接受了祂，祂便不再定你的罪，你何苦自己定罪自己呢！生命成長不需要罪疚感，只需要敬虔的憂愁。若你還沒決定要相信及跟隨耶穌，我不知道你可以怎麼處理你的罪，因為耶穌為你成就且預備好的赦罪恩典你暫時享受不到、也體會不到，除非你願意開始試著接受祂成為你生命的救主，並開始過一個跟隨祂的生命。而也唯有你認識真理，否則你也無法生出合神標準、敬虔的憂愁來，那麼，面對犯錯，你目前能夠擁有的大概就是自我否定的罪疚感而已，而那將使你的生命持續活在不斷犯錯及罪疚的惡性循環中。

福音是甚麼？福音就是耶穌來不是要定我們的罪；福音就是在成熟的屬靈群體中，我們過去錯誤的罪疚模式可以有重新更新的機會；福音就是一個受罪疚感綑綁的人，可以有機會拋開罪疚感，取而代之用敬虔的憂愁來讓自己逐步修正並進入真正的得勝生命中。願神祝福我們每一個人真正能得著這份福音的好處。✠

基督教台灣信義會台北蒙恩堂

傳道人：楊惇皓傳道

地點：臺北市松山區光復南路 32 巷 3 號

莊茹萍傳道

E-mail：gng.church@msa.hinet.net

網址：[http:// www.gnglc.org.tw](http://www.gnglc.org.tw)

電話：(02)2570-0564

傳真：(02)2570-0565

