

负罪感的解决方法—罗加怡老师

人的心灵能够对罪恶和过错敏感，并有忧伤痛悔的感受是美事。当人的心灵感到忧伤痛悔时，生命的价值不会减少，反而加增。只是，人会有错觉，觉得自己心灵软弱乏力，就表示自己比别人的能力低，生命的价值也不比别人高，所以不想在别人面前显露自己的软弱。在神看来，人的心灵忧伤痛悔是可喜悦的，因为对罪恶和过错有敏感的心，人才能产生认罪悔改的意愿，并最终愿意顺服神。有人说，**没有被驯服的野马是没有价值的；越是训练有素的马，就越有价值。**圣经里的大卫能够对罪恶忧伤痛悔，他说：“你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上；燔祭你也不喜悦。神所要的祭，就是忧伤的灵。神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。”（诗 51：16 - 17）大卫这种负罪感觉是正确的。他为罪恶忧伤的心，没有减低他生命的价值；相反，他真的被神赦免了，还得到神的喜悦。

以下是一些有关解决负罪感的方法建议。

一、敏感于圣灵的声音

面对负罪感的时候，最重要的是明白和分辨心中出现的声音是来自正确的负罪感，还是虚伪的指控。人对圣灵要有敏感和适切的回应，因为圣灵的呼唤能帮助人辨识负罪感的问题。以下是圣灵对人的帮助：

1. 圣灵使人认识自己有罪，需要神的恩典拯救；但虚伪的指控让人觉得自己是个失败的人，与别人相比，自己没有高的价值。
2. 圣灵对人的光照，让人省察自己的内在品格有什么问题；但虚伪的指控却让人担心别人的看法。
3. 圣灵除了使人知罪，也带给人从神而来的爱和鼓励；但虚伪的指控，却使人在犯错时只感到羞耻尴尬。
4. 圣灵带来正确的负罪感，容让人面对失败；但虚伪的指控却使人不能接受失败，并且认为自己永远也达不到标准，更引致不断地失败。
5. 圣灵鼓励人真诚面对自己，敢于袒露自己真实的感觉；但虚伪的指控却让人觉得自己永远都不应该发怒。
6. 圣灵除了让人认罪知罪，也能够用爱的方式去了解别人的感受；但虚伪的指控却使人对别人的伤害和痛苦无动于衷。
7. 圣灵给知罪的人带来盼望，因相信神会让人改变；但虚伪的指控却让人失去盼望，不能原谅自己之余，也觉得不被别人接纳，以致好像没有回转的机会。
8. 圣灵使人在真正认罪以后，仍能继续与神交通，心灵也因得着神赦罪之恩而充满欢喜快乐；但虚伪的指控却阻碍人花时间倾听神的声音。

9. 正确负罪感让人真诚悔罪以后，可以对未来抱着乐观的态度；但虚伪的指控却让人觉得厄运仍然好像快要来临。

10. 正确的负罪感让人不会为自己找藉口；但虚伪的指控，却让人觉得过去的伤害是引致今天自己犯错的原因，而且过去的伤害永远不会得到医治。

二、听出敌人的声音

圣经说撒但喜欢把自己伪装成神的代言人。撒但会用错误的负罪感作为攻击的武器，无情地向那些良心敏感的人，发出控告和指责。撒但不断控告那些忠心的基督徒，用负罪感和恐惧削弱人的灵性。我们要学会怎样分辨来自撒但的谎言，不要给那些虚伪的指控狡猾地藉着一些没有道理的话，来达到控诉和攻击人的目的。

例：当身边的人遇到困难灾祸的时候，我们很想劝慰、关心他们，却用了不恰当的话，说：“你应该更快地从这个打击中恢复过来。”事实上，人在遇患难的时候，需要的是关心、安慰和陪伴，而不是好像劝慰却隐藏着负罪感的指控话语。人落在患难之中有沮丧痛苦的情绪和感受，这是自然的情绪表达，绝对不是错误。作为关心和帮助者，需要运用适切的辅导技巧，或者陪伴在身边，帮助人抒发他们内心的痛苦感受。当情绪得到真正抒发以后，再劝慰他们，帮助他们知道下一步怎样去面对和纠正错误。

三、宽恕自己

神对人的赦罪恩典，完全是基于他对人的爱，完全没有任何外加的条件作为对人赦罪的要求。神既然愿意赦免人的罪恶，人为何不能赦免自己，也不肯赦免别人呢？当人存着一颗以自我为中心、不饶恕的心，是非常痛苦的事。

圣经的话提醒我们，赦免之恩来自神，因为神爱人：

“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。”（约壹 1：9）

“我要宽恕他们的不义，不再记念他们的罪愆。”（来 8：12）

“谁能控告神所拣选的人呢？有神称他们为义了。谁能定他们的罪呢？有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在神的右边，也替我们祈求。”（罗 8：33 - 34）

四、建立与神亲密的关系

藉着对神和他话语的认识，来抵挡错误的负罪感觉。以下是神赦免人的罪的一些重点，我们需要留意：

1. 我们需要用圣经作为判定负罪感的标准，分辨负罪感的正确与错误观点。
2. 求神使自己知道自己的罪。知罪以后，更要愿意向神认罪，并且与得罪的人和好。神是信实的，他的应许不会落空，因为神已经赐下他的独生子耶稣，作了我们众人的赎价，使我们的罪得到赦免。
3. 对于过去的罪恶和过错，若已认罪悔改，就不要再被过去的痛苦抓住；要停止自责。若有人得罪了自己，也要学习忘记过去，饶恕别人。常常想着过去的痛苦，只会让自己现在的生活同样

充满痛苦。

4. **要常常更新自己的心思意念**，让神的话语帮助我们更多明白赦免的恩典和重要。如果体会到从神而来的赦罪之恩，相信也能够帮助自己去学习赦免别人。

5. 当撒但控告自己的时候，要学会**用真理来查验负罪的感受**。要分辨负罪感究竟是来自圣灵的声音，还是来自撒但的控告。我们要以真理抵挡撒但的控告，并以祷告来接受神的赦免。我们无法靠自己的能力去活出基督的生命，需要更多个人的祷告和读经来亲近神，让圣灵在我们的生命中工作。这样，神才能够改变我们，使我们活出基督的品格。

6. **要顺服神**，神会让我们明白他的心意，也让我们在实际生活中，无论感觉与事实都能够有互相符合的情况。

当人跟神的关系越亲密，便越能够从神那里得着力量，摆脱那些自责、错误的负罪感。因为**我们越了解神真正的本性，在处理自己的罪的时候，我们的负罪感就越少**。仁爱、恩典、怜悯和饶恕都是神的本性。神爱我们，他是藉着主耶稣基督的宝血，洗净我们一切不义的那一位神。我们只要靠近他，他就爱我们，并赦免我们一切的过犯罪恶。

“得赦免其过，遮盖其罪的，这人是有福的。主不算为有罪的，这人是有福的。”

（罗 4：7-8）

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。