



# 宽恕 II 和自己做朋友

**HOW TO FORGIVE  
OURSELVES TOTALLY**

[美] 科恩德 R. T. Kendall 著  
刘可洲 译

我被你们论断，或被别人论断，  
我都以为极小的事，连我自己也不论断自己。

加拿大温哥华维真学院教授J. I. 巴刻博士 鼎力推荐

图书在版编目 ( CIP ) 数据

宽恕. II, 和自己做朋友 / (美) 科恩德著 ; 刘可洲译. -- 兰州 : 甘肃人民美术出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5527-0536-2

I. ①宽… II. ①科… ②刘… III. ①散文集—美国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第225842号

How to Forgive Ourselves Totally by R.T. Kendall

Copyright © 2007 by R.T. Kendall

Originally published by Charisma Media

600 Rinehart Road, Lake Mary, Florida 32746, U.S.A.

This translation published by arrangement with Charisma Media

Simplified Chinese Copyright © 2013 by Beijing Green Olive Culture & Art Co., Ltd.

All Rights Reserved.

## 宽恕 II - 和自己做朋友

[美]科恩德 著 刘可洲 译

出版人: 王永生

责任编辑: 朱 珠

校 对: 张家骝

封面设计: 门乃婷工作室

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道568号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773148(编辑部)

0931-8773112(发行部)

E - mail: gsart@126.com

印 刷: 廊坊报业印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9

插 页: 4

字 数: 146千

版 次: 2017年11月第1版

印 次: 2017年11月第1次印刷

印 数: 1 ~ 8 000

书 号: ISBN 978-7-5527-0536-2

定 价: 39.80元

中文版总序 / 7

推荐序一 饶恕带来自由 / 13

推荐序二 我深知那滋味 / 18

译者序 我们都是半成品 / 21

自序 迎向灿烂的未来 / 27

前言 / 001

## 第一部分 罪疚感和恩典 / 015

第一章 饶恕自己的十大理由 / 016

关于“自我饶恕” / 019

为什么要饶恕自己 / 022

第二章 假罪疚 / 042

什么是假罪疚 / 052

压抑 / 054

自我苛求 / 058

令人心碎的假罪疚 / 061

上帝已饶恕你，你却不饶恕自己 / 063

第三章 真罪疚 / 071

十诫 / 083

登山宝训：耶稣对十诫的解读 / 087

赔还 / 096

## **第二部分 饶恕自己为何这么难 / 105**

### **第四章 罪疚、哀痛、遗憾和悔改 / 106**

哀痛的例子 / 109

完全饶恕 / 116

遗憾 / 121

遗憾中不含罪疚的例子 / 123

### **第五章 双重罪 / 127**

自义 / 133

自怜 / 140

### **第六章 大控告者魔鬼 / 145**

属灵争战中的三原则 / 154

识别 / 154

拒绝 / 160

抵挡 / 162

### **第三部分 如何饶恕自己 / 167**

#### **第七章 属灵的伟人 / 168**

雅各 / 170

大卫 / 181

西门彼得 / 188

保罗 / 190

#### **第八章 接纳自己 / 195**

创造+环境+圣灵=上帝对你的塑造 / 199

接纳自己，不是…… / 201

接纳自己，是…… / 205

#### **第九章 终生承诺 / 224**

你若跌倒怎么办 / 229

旧的清单 / 234

#### **第十章 家庭秘密 / 241**

推荐序一

## 饶恕带来自由

---

科恩德博士在《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》中讲过我鼓励他饶恕的事情。

实际上，我之所以能够鼓励他，是因为主曾带领我走过相同的经历。大约十五年前，我一个非常亲密的朋友（就称他为约翰吧）背叛了我的信任，令我极其痛苦。几年后，我们共同的朋友向我传话：“你知道吗，约翰想与你和好。”我立即回绝，“不可能！我永远不会饶恕那个人！”

朋友看着我，温柔地说：“你瞧，约斯夫，你不饶恕他，就是在用沉重的锁链捆绑他。不过你再瞧仔细一点，你正用双手拉着链条的另一头，你自己不也被捆绑着吗？你自己也不自由啊！你只有松手，放开链条，把约翰放了，你也才有自由啊！”

朋友的描绘太生动了，我被彻底打动了，立即回应说：“我要自由！好吧，告诉约翰我愿意意见他。我愿意饶恕他，与他和好，重新成为最好的朋友！”

第二周我们见面了。我放过了他，自己也得到了自由！附带提一下，约翰至今仍是我亲密的朋友之一！

因为有过这番经历，我才能够在科恩德被深深伤害的时候鼓励他去饶恕。我记得，科恩德因为无辜被错待，并不情愿采纳我的劝告。我向他讲了我的链条故事，坚持对他说：“你必须解放自己！饶恕他，你才会重新成为自由的人！”

后面的故事已经成为历史，即《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》作者的历史。

现在，我要讲述另一个故事。

我年轻的时候，曾被一本自由神学的书绊倒。我背弃了信仰，退学离开布加勒斯特神学院，也辞去了在阿拉德希望教会的

传道工作，到一所公立学校做教师。其后很多年，我都远离主，过着属世的生活，直到《为耶稣受难》的作者理查德·乌姆布兰德从狱中出来，帮助我清除了自由神学在我脑中形成的淤积，带我回归信仰。

但是，我很难饶恕自己。我找到也曾因信仰入狱的西缅·库瑞牧师，对他说：“我想起远离主的日子，就憎恨那种生活。我无法饶恕自己做过那些事！”

西缅的反问令我非常震惊：“可是，你是谁，竟敢不饶恕自己？谁给你不饶恕自己的权柄？”他接着说，“你必须首先得到主的饶恕，然后要得到教会的饶恕。我们所有教会都曾对你寄予厚望，你的跌倒也伤害了教会。现在，必须有一个教会代表所有教会来饶恕你，接纳你回归！”

我完全不知所措了！问题不只是去找一个教会饶恕我、接纳我那么简单。当时，我在克鲁日的一所高中当老师。在那样的年代，被浸信会教会接纳，就意味着要立即被开除公职。可是，我很热爱我的工作呢！

然而，我更希望得到自由！在清晰遇见主耶稣、确信他已为我所有的罪而死之后，我去请求教会的饶恕。在我当众认罪



后，牧师代表教会接纳了我，并情真意切地对会众说：“约斯夫弟兄曾是我个人的英雄和榜样。我在他的呼召下委身基督，后来成为牧师。他跌倒的时候，我的世界也坍塌了；他迷途的时候，我也很难继续前进。今天，看见他重返教会，我真的非常喜乐。作为欢迎他回来的牧师，我感到非常荣幸。我真心诚意地请求大家，向他表达我们的饶恕和爱。”每个人都流泪了。那是怎样的喜乐和自由啊！在随后的主日圣餐上，我感到自己完全被修复了！

容我再补充一点，我以为我会被学校开除。但奇怪的是，我在公众场合所做的见证引发了一连串的事件，最后我获得了牛津大学神学院的奖学金，离开罗马尼亚去了英国。我甘愿失去我所热爱的教师工作，上帝就回应了我的顺服。

让我们再回到饶恕自己的主题。回顾过去，我明白，我当初对西缅·库瑞说“我不能饶恕自己”，其实是骄傲在背后作怪。我希望自己的历史上并没有那个黑色的污点！但是，请让我告诉你，当上帝大大祝福我的事工时，使我谦卑的也正是那个污点。我没有资格自夸。我只是一个蒙恩的罪人。

是的，有时我们必须赔还或当众认罪，有时教会也必须帮助

一个人重建信心。

但是，最为重要的是主的饶恕。他已经用宝血洗净了你的罪，你是谁，竟然还敢责备你自己？

——约斯夫·茨恩博士

推荐序二

# 我深知那滋味

---

我的挚友科恩德又一次打动了我。

记得我首次捧读他的《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》，那本书令我的人生发生了深层次的变化。我至今还记得清清楚楚！我读了三遍啊！

这次借着《宽恕 II：和自己做朋友》，他又带我走得更深，使我的内心获得了更大的释放。我为什么会这样讲呢？因为科恩德命中了要害。饶恕别人已经够难了，但许多时候，饶恕自己更加不易。

圣徒保罗要面对他的失败，尤其是追杀信徒迫害耶稣的罪。我的情况虽然不像那样，但是我也犯了好多的错，以至它们困扰着我的生命。无论我多么亲近主，或者我多么尽力把最好的奉献给他，我发现我的记忆总是在加班加点地忙着，“啊，如果我没那么做多好！”真的很痛苦。这样的想法夺走了我的喜乐，那是只有通过饶恕自己和让上帝掌权才能获得的喜乐。

我见过一个标牌，上面写着：“在此泊车？没门！”我曾以“请勿在此泊车”为题到世界各地讲道，那篇极受欢迎的信息所依据的，是圣徒保罗既谦卑又有力的话语：“弟兄们，我不是以为自己已经得着了，我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓3:13-14）。

我真高兴保罗为我们留下了这些话语。我发现，最能弄巧成拙的伤害，就是在不需办事的地方“泊车”。

我们把自己绕进混乱的局面，科恩德却为我们指明了出路。我敢保证，你若带着诚实的心来读这本书，不回避自己的真实情况，上帝的大光就会照进你的灵魂，你就会得着他那甜蜜的释放。

最后，我要说的是，我爱科恩德。这位上帝的使者到过你所

到之处，坐过你的座位，感受过你曾经的感受。并且他已经看见  
乌云挪移，黎明破晓，光明重又闪耀。

拿起这本书阅读吧，让它涌流在你的全身心之中。你将发现  
你的生命会重新焕发活力。

——奥罗·罗伯特

奥罗·罗伯特大学创始人、校长

# 我们都是半成品

译者序

---

我们所有人都受过伤害，也伤害过别人，我们也都以某种方式令自己失望过。如果我们只饶恕伤害我们的人，却没有像饶恕他们那样饶恕我们自己，我们的饶恕就不完全。

——科恩德

也许你经历过特殊的错败沉沦，无人能真正体会你的遗憾和哀痛；也许你对自己非常愤怒，即使已经向神忏悔，也知道神饶恕了你，却还是无法饶恕自己；也许你感到饶恕自己比饶恕他人更加困难；也许你渴望挣脱这样的捆绑，却苦于没有解锁的密码，也找不到摧毁它的工具。

也许你的生活看似风平浪静，压根没有任何极端的事发生，也没有显而易见的不妥，但你就是无法接纳自己，无法与自己友好相处，你随时都在嫌弃自己，在和自己打架。

无论你的境况如何，有怎样的愁苦，神知晓你的难处，体恤你的悲哀。他不忍看见你的生命在严苛的自责中消耗殆尽，不忍看见你错失他应许的自由和丰盛。是的，他不忍。他要把你从沼泽中拉出来，这就是今天你遇见这本书的原因。

《宽恕Ⅱ：和自己做朋友》是《宽恕Ⅰ：饶恕和遗忘的艺术》的续篇，是科恩德博士将完全饶恕向“饶恕自己”的层面推进，针对“饶恕自己”的专题写就的又一部饶恕力作。读过《宽恕Ⅰ：饶恕和遗忘的艺术》的朋友一定记得，那不是一本可以随便翻翻又随意放下的书，它对我们的生命内核说话，对我们被囚禁的灵魂说话，让我们无法忽视。这本书也一样。这位饶恕大使

知道怎样以谦卑的仆人之心高举神的荣耀，也知道怎样以温柔的牧者之心体贴我们的软弱、照顾我们最深层的需要。

让我特别感慨的是，无论我们如何因往事忧伤，如何跟自己过不去，科恩德博士都能发现我们思虑中的混沌，准确找出我们的模糊认知，引导我们重新检视、分辨和过滤……

比如真罪疚和假罪疚。我们弄不清它们迥异的本质和微妙的交集，缺乏辨识它们的知识。经过科恩德博士的解析和指点，我们明白了它们真正的含意，才惊觉自己的悖逆和愚笨。原来，我们鲜有因得罪神的真罪向神痛悔，也不因缺少这样的罪疚而痛悔，却常常被假罪疚愚弄和缠绕，轻易失去属天的平安和喜乐。我们畏惧罪的后果，却不畏惧罪；我们尊崇自己的感受，却不敬畏神。

比如自怜和自义。我们意识不到它们是一对如影相随的双生罪，更察觉不出隐藏在自怜中的自义。我们以为自己够低微了，殊不知我们用罪疚感鞭鞑自己，拒绝饶恕自己，正是骄傲在作祟！科恩德博士严厉地指出，如果神已经饶恕我们，我们却不肯饶恕自己，我们就是在以自义对抗神的饶恕之道，就是在弃绝他的救赎方式。我们忘记自己是有限的罪人，忘记唯有耶稣基督的



宝血能够洗净我们的罪孽！唉，我们不接受神所赐的方法，却偏偏用自怜套住自己的脖颈，在自义中将它越拉越紧，这是怎样的悲哀呢！

比如接纳自己的否与是。我们容易要么全盘否定自己，要么不加分辨地赞同和认可自己的一切，科恩德博士指出，这两极都是错误的。正确接纳自己的前提是，我们不可纵容自己继续犯罪，不可在灵命上停止追求、在知识上不思进取，不可满足于现状或把现状当作终局。真正的自我接纳，是在除去负面情绪的基础上，接受我们的环境、使命和难处，接受我们智力的局限，接受我们有缺陷的事实，接受残疾或有病的自己，接受犯过错的自己……我们既是神手中未完的工，就甘心做一个尊崇主荣的半成品吧，任他随己意取舍打造，时候到了，他必令我们希奇欢呼。

……

在科恩德博士睿智的梳理下，我羞愧又轻快地意识到，其实，好多时候，明晰的界限设立了，关键的认知培正了，许多的忧伤已经从根部萎缩。

而这，仅仅是旅程的开始。

我鼓励你走下去。

我走下去了，我拿到了好些宝贝，其中非常宝贵的一个就是属灵争战的三原则，即识别、拒绝、抵挡。自从五年前我首次从书中学到这个原则，它就一直是我在属灵争战中最常使用和最有果效的工具，我也常用它鼓励身处争战中的肢体。

识别，就是分析我们头脑中的想法，判断它们是来自神、来自我们的血气，还是来自魔鬼。

拒绝，是指一旦确定那些想法来自魔鬼，就要拒绝咀嚼和细想。

抵挡，就是站立不动。我特别受益于科恩德博士对“抵挡”的解读，他强调我们不要试图发起攻势去与魔鬼交战，从而陷入危险的境地。我们的抵挡就是岿然站立，即不动、不走、不跑、不爬、不失足、不跌倒、不前进，也不后退。我们只需靠神的真理稳稳站住。很有意思的是，我们通过中英文的比照不难发现，中文译作“抵挡”的几处经文，英文原文实际上用的是“站立”一词，也就是说，抵挡的另一个表述是站立，这正是神要我们做的。我们站着就是抵挡，站立起来对抗魔鬼的攻击，就是在抵挡他。我们站立抵挡，它就会溃逃。

在属灵的争战中，我从未因使用上述原则失利，除非我软弱

到不去使用。我用它识别魔鬼的伎俩，拒绝它的试探，又靠我神的真道得以站立，我很感恩，因为我站住了，站在了对的阵营，站在了赢的这边！

我听见神说：“孩子，把你搞坏的交给我吧，我来为你修理！”

又说：“你不交给我，我如何为你修理呢？”

还说：“交给我吧，你的不堪、你的败坏、你的匮乏、你的软弱……都交给我吧，我是赐五饼二鱼的神，又是变水为酒的神，没有我包扎不了的伤口，没有我修理不好的破碎！”

亲爱的朋友，你紧紧拽住不放的那个破碎是什么呢？如果你已经认罪，就交出来吧，交给在等着为你修理的神。我们没有能力修好自己的破碎，没有能力饶恕自己；我们没有能力，但是我们的神有，并且，他有能力赋予我们能力。

那么，就让我们以接收他讯息的方式连通他的能力吧！翻开这本书，读吧，神有宝贵的讯息要临到你。

愿神祝福你！

刘可洲

# 迎向灿烂的未来

## 自序

---

最初我收到朋友和读者对本书初稿的反馈时，几乎快受宠若惊了。我从未收到过那样的反馈。我知道人们需要这本书，却完全不知道他们对这样一本书的渴求是如此强烈。

我们还在威斯敏斯特教会的时候，我就萌生了写这本书的念头。在我们最艰难的日子里，住在罗马尼亚的约斯夫·茨恩博士对我说：“科恩德，你必须完全饶恕他们。你若不完全饶恕他

们，就会活在捆绑中。放了他们，你也必得释放。”这席话改变了  
了我的人生，也促使我写出了《上帝的本意是好的》和《宽恕  
I：饶恕和遗忘的艺术》两本书。因此，回想在伦敦的那段黑暗  
期，我对上帝实在是感激不尽。毫不夸张地说，对我和路易丝而  
言，那些磨难最终都变成了最大的益处。

我在《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》中有过这样的陈述：  
“我们不饶恕自己，‘完全’饶恕就不完全。”不过，我并没有  
在那本书中充分处理自我饶恕的问题。加州一位叫派翠克·戴的  
读者写信给我，他说他反复阅读了《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺  
术》中有关饶恕自己的章节，但得到的帮助却不大。他恳请我考  
虑写一本专门谈论“饶恕自己”的书。

现在这本书出来了。我祈祷它会祝福你。非常欣喜的是，我  
请到两位朋友为该书写推荐序。一位是约斯夫·茨恩博士，他  
是坚定的福音派布道家，上帝用他来改变了我生命；另一位是  
奥罗·罗伯特博士，则可能是全球最著名的五旬宗布道家。

感谢我的出版人和朋友斯蒂芬·斯特朗，谢谢他对我的鼓  
励，更不用说他把我引荐给奥罗·罗伯特博士。感谢产品开发  
部的执行董事芭芭拉·戴卡斯，谢谢她的智慧。我还要感谢杰

文·博尔登、戴娜·华莱士、黛博拉·摩斯和魅力出版社的  
同工们。

感谢所有读过该书初稿并给予我很大鼓励的朋友们，请原谅我没有在此逐一列出你们的名字。不过，我必须真诚地感谢那些总是阅读我初稿的老朋友们：J·约翰、罗伯·帕森、亚伦·贝尔、林登·鲍林和西莉亚·鲍林。谢谢他们向我提供了我最需要的意见，而不是我希望听到的称赞。我还要感谢库瑞·朱诺和贝弗莉·朱诺、兰迪·华尔和南希·华尔、理查德·奥茨和多蒂·奥茨，谢谢他们阅读了我的初稿，谢谢他们的智慧。我尤其要感谢我最好的评论家和朋友，那就是我的太太路易丝，她是我写这本书不可或缺的帮手。

我把《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》献给了我们的女儿梅利莎，同样，我也把这本姊妹篇献给她。梅利莎以她在心理学方面的专业知识和素养，为我写这本书提供了很大帮助，特别是关于罪疚感的部分。上帝祝福了我们，因为他信守了承诺，把那些蝗虫吃掉的日子补还给我们（见珥2:25）。我们的儿子TR已经与安妮特结婚，住在我们附近，他现在跟我一起全职侍奉。梅利莎在德州达拉斯的晨星电视网络工作。

我祈祷，这本书会让你得释放，带给你全新的未来。我看见，因着你对自己的完全饶恕，你的过去将被灿烂的未来取代。

——R. T. 科恩德

# 前 言

---

我们经常听到这样的话：“我知道上帝已经饶恕了我，但我还是不能饶恕自己。”

你也许知道我的那本《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》。许多读者写信给我，他们有的好意感谢我，有的却提出一些他们认为我没有在那本书里解答的问题。读者提及最多的，是他们普遍感到，我在书中对“如何饶恕自己”的问题处理得不够充分。

几乎所有的牧师、教区牧师、教会领袖、心理学家、精神科医生或辅导员都遇到过这样的问题：“我怎样才能饶恕自己？”



我知道牧师们还不断听到这样的评论：“我知道上帝已经饶恕了我，但我还是不能饶恕自己。”

在“完全饶恕自己”方面，我个人的困扰主要是作为父亲的挫败感。正如我在《追寻他的荣耀》一书中写道，如果时光能够倒流，我一定会花更多时间和我的孩子们相处。你不知道，我与之争战的罪疚感是多么沉重，但这种感受也最能帮助我同情那些不能饶恕自己的人。因此，《罗马书》8章28节的话语带给我很大帮助：对那些爱上帝又按他旨意被召的人来说，“万事”的祸都相互效力，叫他们得到了益处。

也许你被失败困扰，不知怎么去应对；也许你在某方面放弃得太早，总在猜想不放弃会有怎样的结果；也许你绊倒过人，有过性犯罪，做过人流，对婚姻不忠，入过狱，虐待过你的孩子，向你最好的朋友撒过谎，或破坏过别人的事业；也许你因疏忽伤害了自己的身体，在不合适自己的公司耗费了多年时光，向别人提供过完全错误的建议，不得不忍受错误抉择带来的恶果，接受了不适合自己的工作，被人虐待却责备自己，深陷罪中却没有听从朋友的劝告……于是，你丧失了事工，损失了钱财，没有回应上帝对你的呼召，或长时间无法与上帝和好。这份清单可以没完

没了地列下去。

这就是本书将要涉及的主题。

记住，如果我们没有像饶恕伤害我们的人那样饶恕我们自己，我们就尚未完全饶恕。我们都被伤害过，也都伤害过别人。在此过程中，大多数人都以某种方式令自己失望过，因此，我们也必须完全饶恕自己。

不完全饶恕自己，就意味着我们的罪疚感不会消失。还有什么比罪疚更令人痛苦的呢？

我写这本书的目的，是要使你得享自由，不再被往事钳制。你若尚未完全饶恕自己，就要把这本书看作是上帝故意放在你手中的。这是因为他爱你，与你同在，知道并体恤你最深切的悲哀，要把你领进全新的自由，你的全部生命——身体、情感和心灵，都将被那自由影响。让往事成为过去吧。

对我而言，完全饶恕自己并不容易。但是，我做到了，你也能够做到。

我在饶恕他人的时候，更容易饶恕那些伤害过我个人的，要饶恕伤害过我太太或两个孩子的人，则要困难很多。我承认，完全饶恕别人已经是我们必须做的最难的事了，但对我来说，比这

更难的，则是完全饶恕那些曾伤害过我家人的人。然而，如果我够诚实，就会发现有时要完全饶恕自己才是最难的。

完全的饶恕犹如攀登珠穆朗玛峰，很少人能够做到。不过，与攀登珠峰不同的是，任何人都能够完全饶恕他人。但是，完全饶恕自己则像攀登珠峰之巅或到达珠峰的至高点！对我们一些人而言，这实在是极其艰难。本书会向你解释其中的原因。

我们迫切需要知道，我们正在处理的是属灵的问题呢，还是心理的问题？答案可能是二者有之。

不过，这本书只在属灵层面处理这个问题。

我不是心理学家或精神科医生，我是以牧师和神学家的身份来写这本书。我不希望介入专业辅导师的领域，那会把我拔高到不能胜任的位子。我非常认同好的基督徒辅导师，他们知道自己无法帮助每一个前去找他们的人，也明白许多问题最好能在属灵和神学层面得以处理，他们还懂得完全饶恕他人通常是释放情感的关键所在。

我不担保此书能帮到那些有严重心理和情绪障碍的人，但是，我的确认为我能帮到一些愿意在属灵和神学层面随我一步步前行的人。

完全饶恕他人的成果已经帮到了众多在心理、心灵和婚姻方面有问题的人。这些人写信来见证他们的改变，告诉我完全饶恕如何令他们的婚姻起死回生，其中包括一些找过心理辅导却没有得到足够帮助的人。一些有着情感问题的人，曾向心理医师和精神专家求助，最终却仅仅通过完全饶恕他人得到了帮助。我对此丝毫也不觉得惊讶。

我并不反对精神科专家和心理学家，也不反对基督徒寻求专业帮助。我本人也接受过基督徒心理学家和辅导师的帮助。我在《追寻他的荣耀》一书中披露过，我和路易丝在伦敦时曾得到安·贝尔和朱莉亚·贝尔的巨大帮助。

我在佛罗里达州罗得岱庄园浸信会担任牧师期间，曾于1970年5月被教会派到加州罗斯米德的纳拉莫尔基督基金会学习。这个机构的创建人是基督教心理学家克莱德·纳拉莫尔博士，他们的座右铭是“每个人都有值得理解的地方”。我去那里的目的是想成为更好的辅导员。那是为期一个月的辅导课程。但是，我到达那里之后才知道，他们帮助牧师成为更好辅导员的手段是在牧师本人身上下功夫。也即是说，他们是冲着我来的。他们给我做了繁复的心理学测试，用以检测我的心理状况，我从来不知道自己

的情况竟然那么糟。但我必须告诉你，我在加州的那一个月改变了我的<sub>人</sub>生。

我当时过于痴迷于心理学，以至真的打算撒下讲道事工，去当基督教心理学家。我开始阅读西格蒙德·弗洛伊德、行为心理学家B.F.斯金纳的作品以及许多其他心理学专著，包括存在主义者的著作。“浅学是一件危险的事”<sup>①</sup>，我觉得我已在很短的时间内变成了专家！幸运的是，我又做回了自己并放弃了以心理学为职业的念头。然而，那段经历还是给我带来了一些益处，我为自己能够接触到那个领域而充满感激。

但是，我在纳拉莫尔基督基金会的经历也有其负面效果。虽然那并不是他们的过错，但我从他们那儿学到的东西，却以某种方式使我感到非常罪疚。这也许是因为我被迫真实地面对自己的毛病，特别是在做丈夫和父亲方面。那段反思让我体会到了前所未有的罪疚！你绝不会担忧你完全无知的问题！我甚至意识不到自己存在着那些问题！“无知是福”的说法真适用于我。离开加州后，那些做过的测试、从那里获得的知识都不断让我看见，我

---

<sup>①</sup> 亚历山大·蒲柏《论批评》：第二部分，第15行，引自：<http://www.bartleby.com/100/230.99.html>（查阅时间：2007年4月13日）。

是多么的失败。更糟的是，我在1970年学到那些有益的功课，并没有时常去操练它们！这正是我必须饶恕自己的地方，我还在继续这么做着。如果完全饶恕他人是终身承诺（你活多久就得做多久），那么，饶恕自己也是一样的。

这本书是《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》的续篇，是从属灵和神学的角度探讨“饶恕自己”的问题。本书假定你已经完全饶恕了伤害你或以某种方式令你失望的人。你若真的已经饶恕了他，你对自己的饶恕将会容易很多。

一般说来，行为问题有来自身体、心灵或情感的原因，有时三方面的原因都有。我的前任钟马田博士接受过医师专业训练，有着其他牧师所不具备的优势。有时，他只消看一眼走进会议室的人，就会说“你的问题在肝部”，并催促那人去看医生。有些问题，比如烦躁不安、失眠、抑郁、焦虑等都跟身体有关。钟马田博士曾和我讨论过有关基督教心理辅导的问题。人们如果怀疑自己有病，就应该做个仔细的全身检查！有时，我们应当从身体方面着手。

无论你是否是基督徒，都可以做属灵层面的检视。你也许没想到我会这样说，但这并不是说，你在得到上帝的赦免之前就可

以开始真正饶恕自己。我们都有罪，都需要上帝的饶恕，这便是耶稣死于十架的原因。我后面还会更多地谈到这点。毕竟，从根本上讲，这本书与《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》一样，是从神学和属灵的角度进行探讨。但是，如果说所有与饶恕自己相关的问题都只是属灵的问题，那就错了。

情绪层面的问题主要涉及你处理压力的能力。你童年的经历和环境——你的父母、亲戚、敌人和朋友，都可能是你缺乏这种能力的一个因素。但正如我所说，本书要探讨的，不是心理学领域的问题。

以我之见，人们要完全饶恕自己，就需要采用合乎中道的神学观，也需要在爱中进行自我牧养关怀。这是实现“自我饶恕”的两个主要的手段。我衷心祈祷，你在决定读本书时有过的期望，它都能帮助你实现。

## “完全饶恕自己”的定义

我现在必须为“完全饶恕自己”下个定义。完全饶恕自己，就是全然接受上帝对我们过往一切罪孽、错败的饶恕，以致我们

能够像他那样，不再追究自己的刑责。它还意味着，既然我必须完全饶恕他人，我也必须以同样的方式完全饶恕自己。这其实是在体现爱人如己的真义（太22:9）。

另一种表述则是，耶稣命令我们不要论断人：“你们不要论断人，就不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶恕人，就必蒙饶恕”（路6:37）。

如果我不可以论断或诅咒他人，我也不可以论断或诅咒自己（既然上帝已承诺不诅咒我）。如果我必须饶恕他人，我也必须饶恕自己（既然上帝已饶恕我）。如果我论断或诅咒他人，我也将被论断或诅咒（太7:1-2）。而且，我若不饶恕他人，就会丧失被上帝饶恕的福分（太6:14-15）。因此，我若因往事诅咒自己并拒绝饶恕自己，也同样会丧失那美好的恩福，上帝只把它赐给得享他饶恕的人。

上帝怎么会要求我接受他的饶恕、命令我饶恕他人，却闭上他的眼睛，不管我是否会饶恕自己呢？他绝不会这样。

很抱歉，在上帝为我们设定的计划中，“饶恕自己”不是一个可选可不选的选项。作为天父恭顺的儿女，这是我们必须做的。

如果你刚刚开始读这本书，又还没有饶恕自己，那么，我最



不愿做的事就是让你感到罪疚！因此我得补充一点，上帝知道我们的本体，思念我们不过如尘土（诗103:14），我们在大堕落之前就是这样受造的（创3）。你我不仅是尘土造的（创2:7），而且又生在堕落之中，因此，我们要想取悦上帝和饶恕自己就更加困难了。

让我解释一下“堕落”的意思。圣奥古斯丁（354-430）曾提出人与罪的四个阶段，为数百年来基督教的罪观定下了基调：

1. 可能犯罪：指大堕落前的亚当和夏娃（创3）。
2. 不可能不犯罪：指大堕落后所有人生而有之的状况。
3. 可能不犯罪：指信靠耶稣基督的人。
4. 不可能犯罪：指我们到天堂后的情形。<sup>①</sup>

上述第二阶段“不可能不犯罪”，是指我们所有人都生在堕落之中。这是我们的本体，无人能够幸免。我们不由自主地要犯罪，我们一出生就这样。因此，我们从出母腹就会说谎话（诗58:3）。

<sup>①</sup> Monergism.com “西波的圣奥古斯丁”：<http://www.monergism.com/thethreshold/articles/augustine.html>（查阅时间：2007年4月13日）。

你不需要教唆小孩撒谎，他们自然就会了。我们在得荣耀之前都不可能不犯罪（罗8:30）。我想说的是，上帝知道我们的本体，思念我们不过如尘土——他早在大堕落之前就已经知道。

而且，上帝真是恩待我们。耶稣知晓并体恤我们的争战（来4:15）。他命令我们按父的旨意去做，却又温柔地领着我们，一点点、一天天地把我们领向完全的顺服。不过，与此同时，我们需要知道“饶恕自己”是一件严肃的事，也是我们必须去做的事。

因此，我们将通过本书明白，饶恕自己不仅是一项特权，更是一个诫命。也就是说，我若不因过去的罪论断或诅咒自己，就不会被诅咒；我若真的饶恕自己过去的罪，就会享受上帝的饶恕，跟饶恕他人时的情况一样。在上帝的眼中，下列三项要求同等重要：

1. 接受上帝的饶恕。
2. 饶恕他人。
3. 饶恕自己。

归纳一下，我论断或诅咒自己，就等于不饶恕自己，就会失去上帝本来要赐给我的祝福。


我们完成这三项要求，就能向前迈进一大步。否则，耶稣怎么会许给那些爱仇敌的人一个大赏赐呢？（路6:35）因为我们在谈论一件实在不容易做到的事！然而，圣徒保罗已经给我们做出了榜样。下面这段话极不寻常，以致有些人觉得挺费解的：

我被你们论断，或被别人论断，我都以为极小的事，连我自己也不论断自己。我虽不觉得自己有错，却也不能因此得以称义，但判断我的乃是主。

——《哥林多前书》4章3-4节

保罗实际上是在讲：他不会让论断他的人支配他对自己的感受。的确如此，他不会他们的意见困扰！他甚至还补充道：“连我自己也不论断自己。”想想这句话！他已经完全摆脱了对过去所怀的罪疚感，因此他拒绝回到上帝已经叫停的地方，套用彭柯丽的说法，就好像那里有“严禁穿越”的标识。她曾说，我们要把这个标牌钉在我们已被基督宝血洗净的罪上，使我们无法闯入禁区。如果上帝已经饶恕了大数的扫罗，保罗怎么还会通过论断自己来质疑上帝的作为呢？他肯定不会！

上帝希望你饶恕自己；只要你相信上帝在圣经中说的话，你就能够饶恕自己，这就是本书的论点。当我们知道上帝最好的子民，甚至是圣经中的伟人也有类似的问题，我们就得到了不小的安慰。他们有些人有很多要向上帝交代的问题，他们需要上帝的饶恕，也需要饶恕自己。我希望能够帮助你，使你尽可能容易地饶恕自己。



“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。”

——《约翰一书》4章18节

第一 部分

罪 疚 感 和 恩 典

第一章

饶恕自己的  
十大理由

---

爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。

——《约翰一书》4章18节

上帝不会压制我们。

——钟马田博士

当你想到“完全饶恕自己”时，有没有产生过罪疚感呢？我就有过这样的感受。

我是这样想的：我的行为太恶劣了，我实在不配从罪疚中解脱出来。完全饶恕自己，不再检讨过去，这是不负责任的。我必须为我的错败买单。我必须确保自己会得到惩罚。

在饶恕他人方面，我们也会有同样的想法。我们害怕正义无法在他们身上得以彰显。我们觉得，饶恕他们，就等于把他们放了，就意味着他们可能得不到惩罚。我的朋友约斯夫曾对我说：“科恩德，你必须完全饶恕他们。”我当时并不高兴。约斯夫还记得，我听到他的劝告非常生气。但是，我知道他是正确的。我最终接受了他的忠告，在得释放的同时，我还收获了早已久违的平安。多年前我熟悉的那份平安又回来了。实在是太奇妙了！

然而，几周之后，我开始想自己到底做了什么。我放了他们，就意味着他们已经彻底逃脱了，他们的行径永远不会曝光了。这不公平，人们应当知道才是！这些人竟然就这么逃之夭夭了！于是，愤怒的情感从我心中涌出，平安离我而去，我就又回到了起点。

因此，我又得再次饶恕他们。不过，我并未去对他们说“我



饶恕你”，那样只会适得其反！我知道，他们原本就不认为自己有错。除非有人真诚地请求你饶恕，否则切勿对任何人说你已经饶恕他了，这是一个重要原则。不管你是否喜欢，在我们必须饶恕的人中，可能90%的人都不觉得自己做错过什么。因此，你不要指望能与他们一起把问题理清。我从来不去找他们。当我完全饶恕，平安就在我心中。我再次饶恕他们的时候，平安就又回来了！

但是几个月后，我又再次想起他们的言行。“他们竟敢这样做！他们竟敢这样想！更糟的是，没有人会知道这一切。他们不会受到惩处，他们完全逃脱了！”令人惊讶的是，我这么一想，那平安就又消失了。

我必须告诉你，我这样反反复复了好几个月。我对伤害我和路易丝的人所持的态度，直接关系到那平安的去留。

很抱歉，我真的摇摆了好一阵子，但我最终得出的结论是：平安更好！

你要继续前进，就要把从完全饶恕中得到的平安看得极其宝贵，比起让冒犯你的人受惩罚，你更愿拥有那份平安。你要遵守这个原则：平安比惩罚更好。

## 关于“自我饶恕”

在我们继续讨论之前，我必须进一步阐释“完全饶恕自己”的含义。它的意思是，我们不仅要放过自己，还要从惩罚的意识中解脱出来。这包括接纳我们的本相和不再回顾过去。过去的就让它过去吧。使徒保罗虽然清楚自己曾逼迫甚至迫害过基督徒（腓3:6；徒22:4，26:10-11），但他接着却说：“我只有件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓3:13-14）。保罗不仅知道上帝饶恕了他，他也饶恕了自己。

约翰说爱既完全，就除去了惧怕，因为“惧怕里含着刑罚”（约壹4:18）。钦定版圣经则说“惧怕里含有折磨”。当然是这样，但这并不是约翰在这里要表达的准确含义。希腊文的“惧怕”（kolasivechei），是指“得到或受到刑罚”的意思。活在惧怕中的人，时时被刑罚的念头缠绕。这至少包含四层含义：

1. 活在惧怕中的人，已被惧怕惩罚，活得很痛苦。
2. 活在恐惧中的人，害怕受到上帝的惩罚。

3.活在恐惧中的人，一直在惩罚自己。

4.活在恐惧中的人，总想惩罚他人。

我们从不同的圣经译本，还可以看出下面这些含义：“我们若害怕，是怕他（上帝）惩处我们”（生活版圣经）。“完全的爱驱逐了所有的恐惧，因为惧怕里含着罪疚的折磨”（腓力斯译本）。“害怕，就是在等待惩罚”（耶路撒冷圣经）。

从某种意义上说，恐惧正是恐惧自身带来的惩罚。正如爱是爱的回报、爱成全了爱，恐惧本身也在折磨人。人若活在恐惧中，就时常会觉得上帝在惩罚自己。如果我们觉得上帝的惩罚还不充分，就会自己惩罚自己，就会为昔日的罪过，把自己打得遍体鳞伤。如果那还不够，我们通常会迁怒于人。换句话说，我们害怕那些错待我们的人得不到惩罚。我们生怕他们得不到应有的惩罚，就侵入上帝的领地。虽然上帝说“伸冤在我”（来10:30），但我们觉得他看起来不像要惩办我们，于是，我们就变得不耐烦，开始试图替他行道。

这一切都源自恐惧。上帝赐给我们的，并不是胆怯的心（提后1:7）。钟马田博士曾说，“上帝绝不会压制我们”。我们若感

到压抑，就应当立即意识到这种压迫不是出自上帝。

我们时常因为犯错而自惩。“我理当自责，我内心舒坦是不对的。我所做的事很糟，我无法接受我做的事（或该做却未做的事）。我必须得到一些惩罚。”同样，我们在饶恕他人时，也会想起他们的所作所为。我们会说：“他们理当自责，感到舒坦才不对呢。他们做了那样的事，应该受到惩罚。”因此，我们就惩罚他们：要么把他们做的坏事散布出去，要么就要让他们为自己的行为自责。

我们不肯饶恕自己，就是在惩罚自己。这常常是一种无意识的行为，我们通常意识不到自己在那样做。我们看见别人没有得到应得的惩罚，就会愤怒，会插手去惩罚他们；同样，我们也会因懊悔过去，感到自己没得到应得的惩罚而自惩。

因此，我们不肯饶恕自己，乃是要用这样的方式来惩罚自己。我们若饶恕了自己，就会感到自责！我们不应当放过自己！完全饶恕自己的想法实在不公平！况且，我有什么权利来饶恕自己呢？对于这个问题，本书将做出回答。

## 1. 上帝希望你饶恕自己

对此，我们许多人都难以相信，其中有各种原因，比如对上帝本性的误解，更别提对耶稣基督的福音所持的错误观念。我们感到，因为耶稣为我们死在十字架上，上帝就完全赦免了我们所有的罪孽，这一切似乎好得太不真实了。

上帝要你饶恕自己，如果你现在还无法信服，那么，我希望你读完本书后会确信无疑。

我们不饶恕自己，就是在得罪上帝。为什么呢？正如我们对他人苦毒、怀恨、不肯饶恕是犯罪（弗4:31-32），我们对自己苦毒、怀恨、不肯饶恕也同样是犯罪。我们饶恕，在于我们有多爱；我们不饶恕，在于我们有多恨。上帝创造我们，不是要我们恨自己。世上最自然的事，就是爱自己。在爱人如己的命令中（太19:19），“爱己”被认为是理所当然的。

与此同时，我们要思想耶稣的话语。登山宝训的开篇是这样的：“虚心的人有福了，因为天国是他们的。哀恸的人有福了，因为他们必得安慰”（太5:3-4）。我并且说：“不饶恕自己”

跟“虚心或哀恸”是同一回事。然而，上帝透过这番话表露出来的温柔之灵，仍然在鼓励那些因过往而自责的人。上帝恳请你仔细查考这些话语，弄清它们的真正含义。

它们到底是什么意思呢？“虚心”是指你明白自己不具备与上帝还价的能力，你在灵里是贫穷的。你若对自己的罪也有同样的感受，就要把这句话当作上帝的提示：他在激励你，希望你不仅要认罪，还要继续前行。为了使你能承受天国，上帝会用过去的错败来引起你的注意。最折磨你的事，可能会变成你所遇到的最好的事。

哀恸的人必得安慰。这个“哀恸”主要指认罪，是说你应当把过往的错败归咎于罪。除非困扰你的是伪罪疚（我将在下一章处理这个问题）否则，你就要在主的面前认罪。耶稣接待罪人（路15:2）。并且，正如他对掩埋独子的寡妇说“不要哭”（路7:13），他把安慰的手也伸向任何一个哀恸的人。上帝不希望你因为过去惩罚自己。因为你的错败，上帝已经都归算在耶稣身上。只要你还在试图以惩罚自己的方式为过去赎罪，上帝就不会在你的哀恸中来安慰你。上帝对哀恸的人有什么应许呢？“哀恸的人……必得安慰”（太5:4）。对你而言，就是要

接受上帝的赦免之恩并完全饶恕自己，除此之外，这句话还能做别的解读吗？

“压伤的芦苇，他不折断；将残的灯火，他不吹灭”（太12:20）。我知道这里的“他”是指耶稣。而你，正是那“压伤的芦苇”。你若被压伤了，灵里就贫穷了。上帝呼唤你接受他完全的饶恕，他安慰你，还用恩典帮助你饶恕自己。你被压伤时，要确信上帝不会将你撕碎。他不会羞辱你，使你泄气，不会对你说：“你自责得还不够，你这卑鄙的家伙。”你受苦，主会心痛。他体恤我们的软弱，而不是反感我们的软弱（来4:15）。此刻，他正请求你饶恕自己，完全地饶恕自己。

上帝差遣耶稣来“叫那受压制的得自由”（路4:18）。没有什么比罪疚感更压制人的了。上帝不压制我们，恐惧不是从他而出。恐惧是属魔鬼的。魔鬼就是要你害怕，它当然不希望你饶恕自己。这就引出了你应当饶恕自己的第二个理由。

## 2. 撒旦不希望你饶恕自己

长久以来，我一直相信，得知上帝旨意的方法之一，就是先想想魔鬼希望我做什么，然后反着去做。如果我能推测出撒旦希

望我做什么（我们多数人对此都相当敏锐），我对上帝的心意也就明白了一半。你知道魔鬼要你做什么，就要反着去做，这样你就会待在安全地带。当然，你还需要更多的讯息，你需要熟知圣经，才不致去猜测上帝的旨意（弗5:17）。不过，你若能搞清楚魔鬼希望你做什么，也挺好的；那就意味着，你要反其道而行之，这样，你就会朝正确的方向前进。

比如婚外性行为，你认为魔鬼会希望你做些什么呢？要诚实！你知道撒旦会说：“做吧，大胆尝试吧。上帝造你，就是要你获得性满足。”魔鬼希望你做的，总是与上帝的道（圣经）背道而驰。圣经讲得很清楚，婚外性行为是罪。很抱歉，此处没有灰色地带。因此，你若明知魔鬼希望你婚外性行为，却坚持洁身自好，你便知道你已荣耀了上帝。

魔鬼不希望你祷告和读经。那么，你应当怎么做呢？你则要更勤地祷告和读经！我还可以继续例举下去。不过，我相信，到此为止，你已经明白我的意思。

因此，谈到饶恕，你认为魔鬼想要什么呢？在《哥林多后书》2章10-11节中，保罗说：“我若有所赦免的，是在基督面前为你们赦免的，免得撒旦趁着机会胜过我们。因我们并非不



晓得它的诡计。”我喜欢生活版圣经对2章11节的翻译：“饶恕的深层原因，就是避免被撒旦用计谋打败，因为我们知道它想做什么。”

为什么保罗在谈到饶恕的时候，会把它与魔鬼的诡计联系起来呢？答案非常发人深省：我们若不完全饶恕，就是在公开邀请魔鬼的介入。换句话说，我若不愿完全饶恕那些伤害过我的人，就是在对魔鬼说：“来啊，来逮我，你想把我怎样就怎样吧。”这真恐怖。我当然不愿那样做。但是撒旦很狡猾，它昼夜潜伏在我们周围，随时在寻找突破口。它若发现我们心怀怨恨，就会充分利用这一点。它知道，只要我不完全饶恕，鸽子般的圣灵就会暂时离开。我若心怀怨恨，上帝就不能最大限度地使用我。

同样，撒旦也不希望你饶恕自己，它喜欢你遭罪。你受捆绑，它就开心。如果你惩罚自己，担心上帝发怒，或者为昨天或多年前的事折磨自己，你就不会威胁到它或它的利益。顺便说一句，魔鬼也知道你过去发生的事。它已经潜伏了几千年，一旦你与它的头号大敌耶稣基督为伍，它就会来捣乱。它将最大限度地利用你的过去来打击你。它的计谋是使你气馁，使你因过去的事活在近乎绝望的深坑中。

饶恕自己，就是与魔鬼所希望的对着干。你不觉得这是饶恕自己的一个好理由吗？既然你知道它不希望你饶恕自己，就更要反其道而行之。我祈祷，你此刻就开始饶恕自己，而且完全地饶恕自己。

### 3. 挣脱罪疚的捆绑，你将得到内在的平安和自由

什么也无法与完全饶恕带来的平安和自由相比。“主的灵在哪里，那里就得以自由”（林后3:17）。

我多次讲到自己的“大马士革经历”。1955年10月31日，当时我正在开车，那不是我悔改归主的经历，而是悔改几年后的一段经历。我提到这件事，主要是想说，那天我得到了最美妙的平安、喜乐、心灵的安息和确信。那是难以置信的美妙。但是大约十个月之后，出于某种原因，我却失去了那份平安。为了把它找回来，我试遍了天底下所有的方法。我开始像约翰·卫斯理那样每天祷告两个小时，那当然没有什么坏处，不过我还是没有找回那份平安。我保证“十一”奉献，那也对我无害，但我还是没有找回平安。有段时间，我又开始双“十一”奉献，那仍然对我无害，不过我还是没有找回平安。我请求每一个敬虔的人为我按手

祷告，以求得到更大恩膏。毫无疑问，所有这些都有助于我的灵命成长。

但是，当我认真采纳约斯夫的忠告，把那些话落实在行动中，去完全饶恕伤害我的人，我真是惊讶极了！过去的平安又回来了！

上帝也会为你做这样的事，他对所有人都一视同仁。你在读这段话的时候，他正在召唤你，要你来享受完全饶恕的自由。

完全饶恕也包括了我们对自我的饶恕。

你或许会问，饶恕自己是否与我饶恕别人时的体验相同。我的回答是肯定的，不过它们并非完全一样，而是差不多。饶恕自己使我从为父的自责中解脱出来，它带给我的平安是循序渐进的，没有那么戏剧性，但同样令人满足。请相信我，这份满足与我从饶恕他人中获得的平安一样重要和有意义。我之所以这么说，是因为那沉重的罪疚感实在太可怕了，以致我迫切地需要摆脱它！上帝帮助我战胜了它。若非这样，我也不可能来写这本书。

你也应当饶恕自己，因为平安和自由在召唤你。没有人比我更清楚，魔鬼用过往的错败提醒我们，会是怎样的滋味。那感受

糟透了。

你是否因自责而疲惫不堪呢？这种情况不可以再继续了。内在的胜利和平安在等待你，我希望你在读这些文字的时候，也正在朝它们走去。隧道的尽头就是亮光！你的解放可以来自两个途径：要么突然经历到那使人自由的圣灵恩典，要么就像我一样，渐渐得到它。两个途径都一样有效，你意识到你已饶恕自己，就会得到内在的平安。

#### 4. 你饶恕自己的程度，直接关系到你的效能

我发现，我自怜的时候工作效能极低。我不饶恕自己，生活就不能正常运作。

大卫王也是这样。我们以后还会对他进行深入的查考，但我现在要提到的是，他如何因儿子押沙龙的惨死而忧伤。大卫非常清楚，他儿子的遭遇实际起因于他自己的罪和愚蠢。然而，他还是因押沙龙的死忧伤过度，差点再亲手缔造另一个危机。他的仆人约押提醒他，要他马上从悲伤和自怜中振作起来，不然的话，他的追随者就会离弃他。大卫立即接受了约押的劝告（撒下19:1-8）。你不饶恕自己，就会停滞不前。它会降低你的效能。

我的主要工作是备稿和讲道。我说不出更喜欢哪一个，但无论是讲道还是备稿，我都要完全依赖圣灵的恩膏。我若有恩膏，准备讲稿就容易，讲道也一样。然而，我若缺乏这样的恩膏，就要花很多时间甚至数天来准备。为什么呢？因为没有圣灵的恩膏，我就无法拥有深刻的见解。我盼望得到真知灼见，那是我的呼召。但是，我的洞察力与我的恩膏直接相关，而要得到恩膏，则直接取决于我与圣灵的关系。

简言之，我令圣灵忧伤时，就无法得到深刻的见解。按我个人的做法，我在准备讲章时，不会去读评论和参考书，除非我完全困惑了，才会去翻阅它们。最令我惊奇的是，圣灵让我无须其他作者的帮助，就能看见圣经中的亮光。我若有上帝的恩膏，就会有深刻的见解。如果恩膏离开了，我要得到真知灼见，就像登月一样艰难。

因此，我若将心思集中在过去的错败上，就会失去信心，就完全无法准备讲稿或写书。我无能为力。因此我已经明白，完全饶恕自己，不听撒旦的控告，就是为我自己的利益着想！对我而言，前行的唯一办法，就是忽视撒旦的每一个使我泄气的建议！换言之，我可以告诉你，我获得恩膏的救生索，就是完全饶恕别

人和自己。

无论你的个人恩赐和使命是什么，我敢说你的情况也是如此。你若被罪疚搞得身心疲惫，你的生活和工作都不会顺利。你在罪疚的时候是无法发挥效能的！因此，就算为了这个原因，我也鼓励你接受书中的论点：只要你的内心因罪疚受损，你的效能就会被削弱。切勿失去充分领受上帝恩膏的喜悦！

我认识一个住在佛罗里达的医生，他为了对付过去的痛苦而酗酒。糟糕的是，他会让病人等他。他会喝醉，并且无法去上班。最后，他失去了行医资格。这也许是一个极端的例子，说明罪疚怎样使人无法发挥效能。但是，请允许我郑重告诉你：酒精无法让过去消失。你对自己的完全饶恕，必须在清醒、有意识和主动的状态下进行和发生。饶恕自己跟饶恕他人一样，是意志的行为，但它会带给你最棒的感受。

## 5. 完全饶恕自己会使你更爱别人

你不肯完全饶恕自己，极有可能是因为你不喜欢自己。有些人觉得，能说出“我恨自己”是令人钦佩的。我必须温柔地告诉你，这种说法非常糟糕。说实话，你真的认为上帝希望你恨自己

吗？你认为他造你，就是要你恨自己吗？为什么耶稣曾告诫我们要尽心爱上帝，也要爱人如己？（太19:19）我必须重申：这句话中隐含着一个前提，就是“爱自己”。爱自己是正常的，你受造就是那样。让我们自恨的，是罪。

不能完全饶恕他人的人，往往也不喜欢自己。因此，他们很难喜欢别人，也就不令人惊讶了。对自己的饶恕也是一样。你完全饶恕自己，不仅会改变对自己的看法，也会改变对别人的看法，毕竟他们并不是那么糟糕！而且，你还会越来越关心他人，进而去爱他们。

饶恕自己，可以得到很多附加的福利。其中一项便是，你发现自己更容易去爱别人了。我并不是说，你饶恕了自己就会变成特蕾莎修女，但你会惊讶地发现自己更容易去关怀别人的问题和忧虑。我们心里只装着自己的时候，绝不会四处去关怀他人，也更少去爱他人。饶恕自己就是解放自己。你开始按上帝的心意爱自己，就更容易关怀他人。

这也不是指你会变成性格外向的人。性格外向的人也可能不会去关怀他人。但是，内在的自由却能够使你去关爱别人。因此，我们不是在谈论改变性格，我的意思是，饶恕自己使你不再

只关注自己，你也会关注他人。从未有人要求你不关心自己的需要。保罗是这样说的：“各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事”（腓2:4）。正是在那个时候，保罗开始教导我们要更像耶稣，那是圣经中最触动心灵的教诲之一（腓2:5-11）。

耶稣不恨自己。当然，他是无罪的，上帝不指望我们在今生能够完全变得像他（那是我们得荣耀后的事）。不过，完全饶恕自己会帮助我们比以前更爱别人。因为我们不饶恕自己的时候，就无法思考如何爱别人，我们的精力已被自己消耗殆尽。

## 6. 饶恕自己会让人们更喜欢你

你当然希望被人喜欢啦！有人说“我不在乎人们怎么想”，然而，就人类对肯定的需要而论，几乎可以确定，说这话的人有着严重的人格障碍。我们都希望被人喜欢。渴望朋友，乃人之常情。戴尔·卡耐基那本卖了几百万册的畅销书就叫作《如何赢得朋友及影响他人》<sup>①</sup>。他所教导的许多内容都能在《箴言》中找到。他并不知道，他的一些教导还挺符合圣经的原则。不过，你可以去读那本书，甚至从中受益，但你会发现，当你浑身布满罪

<sup>①</sup> 中译版名为《人性的弱点》，此处乃直译。——译者注



疾的窟窿时，那些教导并不会令人们喜欢你。关键在于，你若完全饶恕了别人和自己，就算没有读过戴尔·卡耐基的书，他所教导的许多东西也都能在你身上体现出来。

“朋友众多的人，一定会以友好示人”（箴18:24，钦定版）。你希望人们喜欢你吗？那就要友好待人！可是，我们在为个人问题痛苦的时候，很难这样待人。

我在劳德戴尔堡做牧师的时候，有位女士来到我们教会，她说我们教会的人十分不友好。我提醒了一些会友，鼓励他们主动向这位女士示好。他们努力去做了，但注意到她总会在大家唱最后一首诗歌时离开，一个人坐在车中等她丈夫出来。她根本就没有给别人机会！问题在于，她心中只有自己。

我并不想有失公允，但不饶恕自己确实是自私的。很抱歉，真是这样。这是自恋的一种错误表现。自爱 and 自恋是不同的。这不是在玩文字游戏。自恋是只关注自己的欲望和忧虑，自爱是按上帝的心意尊重自己。

简言之，饶恕自己使你更加可爱。人们会愿意接近你。他们会感到你在关心他们。

在我认识的人中，我的朋友林登·包瑞比谁的好友都多。我

知道有一打人都把他看作自己最好的朋友，我便是其中之一。为什么呢？在我熟悉的人中，只有极少数人能够不把注意力放在自己身上，而是放在来找他的人身上，林登就是这样的人。似乎每个人都想去接近他。他不只是在耐心聆听，他是在爱他们！因此他们也爱他。

你若有不被人喜欢的困扰，要解决这个问题，就要从饶恕自己做起，完全地饶恕自己。

## 7. 饶恕自己能使你摆脱往事的禁锢，完成上帝赋予的使命

上帝不后悔他降下的恩赐和使命，也就是说它们是“不可撤回的”（罗11:29）。你不会失去它们。即使是扫罗王在悖逆上帝、追杀大卫的时候，也仍用上帝早前赐下的恩赐所感说话（撒上10:9-11，19:23-24）。这足以证明，无须与上帝同行，我们也会有一些有益的恩赐。

保罗在《哥林多前书》12章8-10节中提到了各种属灵恩赐。随后，他又探讨了侍奉的不同层面，还把教会中的人描绘成脚、手、眼睛、耳朵等（林前12:14-29）。但他指出，如果我们没有

爱，对基督的身体而言，这些恩赐都是没有价值的（林前13）。爱的一个要素，就是不指责人，也即“不计算人的恶”（林前13:5）。

饶恕自己，就是拒绝指责自己，使自己感到罪疚。爱既然是不计算他人的恶，也就不应计算自己的恶。这不是说，我们要永远忘记自己的过去；也不是说，我们要忘记别人对我们做过什么。不，我们只是不再提及罢了。因此，我们不可以再向自己提及往事。我们要拒绝去想那些事，拒绝去细究。

你若完全饶恕了自己，信心就会大增。想一想西门彼得的例子。他在加利利的使女面前，不承认自己认识耶稣。那是因为掌权者在监视，他处在极度的恐惧中。鸡叫之后，耶稣看着他，彼得知道自己错了，就痛哭（太26:69-75）。但是，在大约七周之后的五旬节上，彼得却带着人们难以企及的勇气和信心向数千人讲道（徒2）。这怎么可能呢？上帝完全饶恕了彼得，他也完全饶恕了自己。

我们在无法饶恕自己的时候，很难直视人们的眼睛，很难不低垂眼帘。我们感到罪疚，就会有罪疚的神情。

上帝希望使用没有罪疚感的人，就是那些被他完全饶恕的

人。但是，我们除非真的相信自己被饶恕了，不然就心理层面而言，那饶恕是没有价值的。我们若真的相信自己被饶恕了，饶恕的价值就会显现出来，上帝就能够使用我们，人们也会希望得到我们所拥有的。

## 8. 不饶恕自己，你的身体健康会受到威胁

我在《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》中提到过，大西洋两岸有一些非基督教组织，专门帮助人们学习饶恕。他们这么做，并不是因为心中有圣经的教导。他们这么做，是出于其他的原因：人的健康和福祉。

医学研究已经证明，心怀愤恨有损健康。研究表明，不饶恕会导致高血压、心脏病、肾病、关节炎等疾病。如果你有这些病的话，我真不希望是出于这个原因。但对有些人而言，的确是这样。

因此，如果非基督教组织能够建立起来，用圣经以外的方式帮助人们战胜愤恨，那么，相信圣经的人就更应该带头了！

如果愤怒和苦毒对身体有害，我们就有理由认为，不肯饶恕自己也对你的身体有害，因为你在怀恨自己！

在主祷文中，耶稣把身体的需要放在属灵需要之前。他先说“我们日用的饮食，今日赐给我们”，然后才说“免我们的债，如同我们免了人的债”（太6:9-13；路11:2-4）。耶稣为什么会把身体的需要放在属灵需要之前呢？因为要活着，我们就必须吃喝。上帝赐给我们身体，他照顾着我们的身体。更何况，我们日用的饮食并不单指食物，它也指生命的必需品——住所和衣服。

这意味着，上帝关心我们的健康。我们必须照顾好自己的身体，因为身体是圣灵的殿（林前6:19）。如果饶恕自己关系到我们的身体健康，我们就实在有理由去认真对待这件事！

## 9. 不饶恕自己，你的心智和情绪健康会受到威胁

所有心理辅导员面临的主要问题，都与罪疚感相关，无论他们辅导的对象是否有宗教背景。罪疚感很可能是神学的问题，但也是心理问题。没有哪个精神科医师或心理医师不用在日常诊治中处理这个问题。

罪疚感使人受损，不仅影响我们的身体，也影响我们的心智和情绪。我们的心理健康程度，取决于我们在多大程度上解决了

罪疚感。人本主义心理学家弗雷德里克·培尔斯博士曾说，如果他能让他的病人不感到罪疚，他就可以在一个小时内治好任何心理失调。

有时世人嘲笑我们这些在教会中生活的人，因为我们就像犯了神经质一样，表现得不够成熟。在我们现在的教会，史蒂文·维特牧师每周都会在公告栏上写上这样一句话：“基拉戈岛浸信会大家庭由一群不完美的人组成，他们因上帝的恩典聚到一起，共同敬拜上帝。”此话当真，而且很有帮助。尽管如此，我们还是要努力去对付那些阻碍基督徒活出美好见证的坏习惯、错误态度和情绪问题。上帝会因他的子民心理健康而欢喜。饶恕自己，就是一个好的起点。

10. 不饶恕自己，你灵里的健康会受到威胁。

我们灵里的健康与我们跟圣灵的关系，有着无法分割的关联。圣灵内住在每个基督徒的心里（罗8:9），但不见得每个信徒都不会让圣灵担忧。

圣灵是上帝，而且是一位非常敏感的上帝。他是会担忧的：“不要叫上帝的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到”（弗4:30）。“担忧”一词源自希腊文，意思是“令

感情受伤”。圣灵会受到伤害？怎么会呢？我们的苦毒和愤恨会令他受伤。保罗接着说：“一切苦毒、恼恨、愤怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样”（弗4:31-32）。

我们被愤怒和恼恨充满时，圣灵就在担忧。这并不是说，我们失去了救恩。保罗说，我们是“受了他的印记，等候得赎的日子来到”，没有什么比这更清楚的了！然而，圣灵在为我们担忧的时候，属天的鸽子就会从我们身上飞走，我们就只能靠自己了。这是因为圣灵的恩膏暂时离开了。这样的后果就是，我们急躁易怒、心不在焉、思维混乱，很少看清或根本就看不清应当如何前行。

归根结底，这一切都跟“完全饶恕”的问题相关。

因此，如果我们希望属天的鸽子留在我们身上，希望享受圣灵所结的果子：仁爱、喜乐、和平、忍耐、温柔等（加5:22-23），就必须完全饶恕自己。我们饶恕自己，才能确保留住圣灵的恩膏；反之，我们就在一定程度上失去了他的同在。

即便是新出生...

...

实在发生。你若能回放记录我一生的录像，就会看到我令圣灵担忧的次数太多，以致我可以死一千回了。不过你不会看到的，因为上帝已经饶恕了我所有的罪孽。耶稣的宝血已经将它们全部冲洗干净。因此，鉴于上帝对我的饶恕，我最不能够做的事，就是不饶恕自己。

饶恕自己，正是上帝对我们的希望。完全饶恕自己，不只是一个可选可不选的选项，这是上帝的命令。我们接受这个命令后，上帝就能使用我们去超越一切梦想。

上帝要使用你，把你用到一个你认为不可能的程度。彼得曾与耶稣亲密无间，却可悲又可恨地跌倒了。如果上帝能够饶恕和使用彼得，他就能使用你和我。耶稣从未不爱彼得。他预先知道彼得会不认他，却仍然对他说：“但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心。你回头以后，要坚固你的弟兄”（路22:32）。

耶稣的祷告在背后支撑着彼得，我们也一样有他的祷告做后盾。耶稣为彼得祷告，使他能够饶恕自己。他的祷告也会为你成就同样的事。



# 假 罪 疚

## 第 二 章

---

你必须直视人们的眼睛，让他们感到愧疚。

—— 一个十三岁的女童子军  
讲述她如何卖掉了11200盒饼干

“你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念你们。”

—— 《彼得前书》5章7节

内疚是日常生活的调料。

——保罗·图尼耶<sup>①</sup>

做名人的好处，就是你让别人感到厌倦了，他们还认为是自己的过错。

——亨利·基辛格博士<sup>②</sup>

假罪疚，是我们内心的羞耻感，但它不是出自上帝。它有时又被叫作伪罪疚。比如，弗洛伊德认为伪罪疚是人们对自我惩罚、自我折磨或自我损毁的无意识需要。我们有时会做这样的事。我们也许不完全赞同某种思想体系，但会接受其中一些真实的元素。“伪罪疚”这个词来自希腊文pseudos，意思是“没有事实根据的”或“谎言”。因此，与之相反的，是“有事实依据的”，而不是“实际存在的”。因为假罪疚是实际存在的，是令人痛苦的，还可能是一种折磨。但我们作为基督徒，如果能准确识别并认清假罪疚，知道它不是从上帝而来，就已经踏上了通往

① 保罗·图尼耶《罪疚和恩典》（纽约：哈伯柯林斯出版社，1982版）。

② The Quotations Page：“作者语录，亨利·基辛格”（1923-）。<http://www.>  
（本页面时间：2007年5月22日）。

自由之路。

本章的核心就是，我们一旦看清是假罪疚在作祟，就应当学着不去自责。我们不可被假罪疚控制。

因此，要在饶恕自己方面有所进步，一个可行的方法就是：我们不应被任何不是出自上帝的罪疚感困扰。关于真罪疚，我们将在下一章中进行详细的讨论。现在，我们先来看看以下两个原则：

1. 你必须学会识别并重视来自上帝的真罪疚。
2. 你必须学会发现并拒绝不是来自上帝的伪罪疚。

你若能将这两个原则加以应用，就踏上了饶恕自己、释放自己的道路。

不是从上帝而来的东西，上帝就不希望我们在上面耗费时间，也不希望我们去尊崇它们。上帝的本性是忌邪的（出34:14）。他妒忌任何将我们抓得太紧、把注意力从他身上移开的东西。假罪疚绝非从上帝而来。上帝绝对不希望你被它控制。

然而，假罪疚并不是罪。我们都有过假罪疚，也许一天当中

会体验好几次。但是，如果我们明知是假罪疚在作祟，却还要执意去纠缠，它就会变成罪。我们即便不知不觉地被假罪疚驱使，也是在抬举肉体 and 魔鬼，而不是在尊崇圣灵。

假罪疚的根源在于肉体。肉体是人有罪性的部分。我们生来有罪，一生都要与它争战。罪与圣灵相争（加5:17）。我们天生寻求的，是邪恶而非良善的东西（罗3:10-18）。根据《约翰福音》6章63节，肉体是“没有收益的”（钦定版圣经）、“无益的”（和合本圣经）、“无贡献的”（耶路撒冷圣经）、“无用的”（新英文圣经）、“于你无助的”（腓力斯译本）。总体说来，肉体是我们所有人身上与生俱来的弱点，它是滋生假罪疚的肥沃土壤。

上帝在耶稣基督里为我们赐下了全人的救恩（帖前5:23），但这救恩并不是一蹴而就的。全人的救恩主要分为两个阶段：

1. 悔改，重生（约3:3）。
2. 荣耀（罗8:30）。

使我们完全的，不是悔改，而是荣耀。我们面见耶稣的时候才能得着这荣耀，我们得荣耀的时候，就会像他，就不再被罪拖

累（约壹3:3）。但是，在得荣耀之前，我们都要与肉体搏斗，也要与魔鬼搏斗。悔改和荣耀之间的阶段，叫作成圣，就是我们越来越拥有上帝的圣洁形象，这是一个循序渐进的过程。我们的成圣是一点点发生的。

今生今世，没有谁是完全的，思想、情感、灵魂、心智、身体都不完全。虽然有些人会成长得快些，但没有人能够在今生完全成圣。在自然层面，有些人的身体和心智比其他人成熟得快，在属灵层面也是一样，有些人在恩典中成长得更快。这有很多原因，其中就包括遗传和环境的因素。对于圣经的教导，并非所有基督徒都有同样的天资去领受，也不是所有基督徒都有相同的背景或童年体验，这些与我们属灵生命的成长都息息相关。

我相信人格就像冰川一样，我们只看得见一小部分，绝大部分（可能90%）都隐没在水下，不被人知。我们看见彼此时，只看得见冰川的“山峰”，看不见下面的部分，也看不见是什么因素使他们成为今天的样子。此外，我们常犯一个极大的错误，就是假设所有人悔改后都会以同样的速度成长。上帝可以在救赎人灵魂的同时医治他的身体，但他通常并不这么做。悔改归主并不会改变我们体内的化学成分，也不会抹掉我们过去受伤的情感。

一个人在悔改归主前有糖尿病，之后也还是需要补充胰岛素；一个人在蒙恩得救前是黏液质或忧郁质，之后也不会变成多血质或外向的性格；一个人在悔改归主前学代数有困难，之后也还是会有困难。因此，人若在回归基督之前有情感问题，可以预料的是，他在基督里照样还会有情感问题。不错，基督的宝血洗净了我们过去所有的罪，但是那血并不会摧毁我们肉体的本性，也不会根除我们的记忆或受损的情感。这些记忆和受损的情感都嵌进了隐没在海底的冰川之中。

这就部分解释了为什么有的基督徒在恩典中成长得更快。这也可以解释，为什么有的基督徒学习神学或圣经要轻松些，甚至会更快结出圣灵的果子。虽然见证表明，有人在悔改后战胜了严重情感障碍，大家都为他们的成长感到惊喜，但并非所有人都会这样。每个人都值得理解，而基督信仰所针对的是“全人”。那么，我们就要记住，并非所有基督徒的成长都发生在同一时间段，或以相同的方式进行。此外，人的情感问题也不会因为接受了基督信仰而消失。

我们都有源自童年的受损情感，谁都不曾有过完美的父母或完美的环境。不完美的心理绘制带来的后患就是，我们容易受到

并非来自上帝的羞耻感的攻击，同时还觉得像鸟儿在天空飞、鱼儿在水中游一般的自然。无论驱使我们的的是自卑感、不可遏制的野心，还是难以企及的完美，我们只要还活着，就容易受到假罪疚的攻击。

假罪疚常常直接来自我们的大控告者魔鬼，既然如此，我们有时就应当把它看成是魔鬼伪造出来的罪疚。遗憾的是，许多心理学家在辅导中都不会去处理魔鬼的影响。然而，正如我要强调的，魔鬼是又真又活的，它为了利用我们的假罪疚，会持续不断地努力，会把伪造出来的罪疚硬塞给我们。从某种意义上讲，假罪疚和伪造的罪疚是一样的，但我还是做了区分。撒旦要利用的是我们的假罪疚，因此，他会把一些想法（伪造的罪疚）放进我们脑中，使我们真的相信它们来自圣灵（林后11:14）。魔鬼总是利用肉体，它是“说谎的，也是说谎之人的父”（约8:44），是用控告使我们感到罪疚的专家（启12:10）。我们要尽快认出伪造的罪疚，然后加以拒绝和抵制，绝不可被魔鬼所支配。我们应当关心真罪疚，它关系到我们与上帝的关系以及上帝的心意。

假罪疚主要来自两个方面：肉体和魔鬼。我必须不断重申，假罪疚绝非从上帝而来。在这本书中，我希望让你明白如何识别

和战胜假罪疚，为的不是达到完美境界，而是为了战胜被假罪咎所控制的人生。简言之，就是要饶恕我们自己。永远也别忘了，魔鬼会占尽我们肉体的便宜，最大限度地利用我们的弱点。

因此，假罪疚不仅实际存在，而且的确具有很大的杀伤力。它虽然是假的或伪造的，却有很大的潜在破坏力。不管你信不信，假罪疚常常比真罪疚让人感到更“真实”。我们本当关注自己对上帝犯下的罪（真罪疚由此而来），但是，分散我们注意力的却常常是假罪疚。相比真罪疚，假罪疚更能令我们自责。换言之，令我们痛苦不堪的本该是真罪疚，但结果却常常相反，太多时候，夺去我们注意力的却是假罪疚。

综上所述，我在谈到伪罪疚或假罪疚时，并非指这种罪疚感不存在。它不仅存在，而且还是基督徒在饶恕自己时常要面对的主要问题。“我知道上帝已经饶恕我，但我就是不能饶恕自己。”这里所指的，几乎都不是真罪疚，而是伪罪疚。然而，正如我所说，具有讽刺意义的是，我们若坚持不饶恕自己，假罪疚就会变成真罪疚。也就是说，如果不加以处理，假罪疚就会变成罪，变成上帝面前的真罪疚。因为不饶恕自己是罪。

我们对上帝犯了罪，又没有依靠基督的宝血来赦免我们的



罪，就会有一种合理的耻辱感，这就是真罪疚。而且，我们对上帝犯罪后，无论自己是否感觉得到，真罪疚已经存在。总而言之，我们即便不因自己的罪产生任何羞耻感，上帝也照样会视我们为有罪。

然而，似乎显得有点奇怪的是，我们对上帝也可能产生伪罪疚。这是因为我们感到自己让上帝失望了，但事实却绝非如此。比如，我们依照上帝从未提过的标准来要求自己，就会产生这样的伪罪疚。我们想象上帝对我们有所要求，但其实他并没有，这就相当于要去满足上帝压根就未提过的要求。我确信，许许多多的基督徒都有这种罪疚感。这常常发生在教会的事工中。人们指责自己没做这事或那事，让上帝失望了，但事实却是，上帝或许从未要求他们去做那些事。

我们令人失望时会感到羞愧，也会产生伪罪疚。这样的伪罪疚最后也会变成上帝面前的真罪疚。上帝没有叫我们受制于人，因此，我们专注于别人的看法，伪罪疚就会变成真罪疚。我们因满足不了别人的期望而自责，这就是伪罪疚，无论那期望是我们想象出来的还是实际存在的。然而，即便我们对上帝没有羞愧感，伪罪疚也能变成真罪疚。正如我所说，真罪疚可能存在，我

们却未见得会感到“自责”；但伪罪疚在我们心中产生时，我们却常常感到自责。

因此，我们令自己失望时会产生伪罪疚，就没有什么好惊讶的了。同样，这是因为我们给自己强加了不切实际的标准。我在写书的时候，会给自己设定每天完成多少字的标准，我若达不到那个标准，就会感到内疚。孩子会因自己没有获得父母期望的分数而感到内疚。牧师会因会众没有增多或上周日的证道不够好而感到内疚。如果我们只专注于自己的表现而忽视上帝所看重的，即信靠他，这样的伪罪疚仍然可以变成真罪疚。

你在读本章的时候也可能产生伪罪疚，或许是真罪疚。这是因为它可能使你因长期的自责而自责，但这反过来就会变成上帝面前的真罪疚。

放轻松吧！我们都有同样的处境。魔鬼有个把戏，就是要把我们孤立起来，使我们觉得自己的问题很独特，只有我们才有这样的感受，没有人比我们更糟糕。无论是真罪疚还是假罪疚，都是今生不可避免的。对真罪疚而言，我们都是罪人。对伪罪疚而言，我们都是人。

## 什么是假罪疚

请容我给出一些假罪疚的例子：

- 我有一些日子没有见到我的朋友了，便带着内疚的心情去看他；我准备离开的时候，他说“这么快就要走？”

因此，我虽然拜访了他，却感到更加自责。

- 我们决定把家安在佛罗里达的基拉戈岛，以便我退休后能够常去钓鱼。然而，我退休后却忙于讲道、旅行和写作，几乎没有时间去钓鱼，我没能用上别人送的那艘船，就有些内疚。

- 我拒绝了一个讲道的邀请（教会“受感”相邀），感到内疚，但我若应承下来也会内疚，因为那意味着我不在家的时间会更多。

- 我回绝了一个人，没有答应为他的书写推荐序，我为此感到内疚。但是，如果我接下那个任务，最终却无法认同那本书，我一定会更加自责。

- 有人说他们看见我了，还说我也看见了他们，却

没有与他们说话（我压根不记得看见了他们）。

- 我没有睡好但又必须完成写书的工作。事实是，我太疲倦了，以致一整天连一个句子都没有写出来。

- 我试着结束电话交谈，就说“我得让你去忙了”，对方却说，“哦，不用，我有很多时间，你没打扰我。”

- 我去一家很贵的餐馆吃饭，餐后却因花了很多钱而自责。

- 我订了两份报纸，却一份都没有读，于是我就责备自己。

- 我在苏格兰圣安德鲁讲道的时候，有人向我提供了一个非常宝贵的机会，去著名的高尔夫球场打球，那可是全球最著名的球场，世界各地的来宾都觉得如能有幸受邀去那里打球，实乃莫大殊荣。我却选择了去钓鱼，因为我并不擅长打高尔夫。有些朋友认为我犯了“不可饶恕之罪”，所以 I 有时也会因自己的决定而自责！

- 我买了一件打折的外套，穿过之后却并不喜欢它，我便为此感到内疚。

- 我太太路易丝在年幼时非常喜欢阅读，她母亲见

她读书太多（且都是类似莎士比亚的严肃读物），就责备她，把她叫作“室内植物”，会命令她出去“做点事情”。直到今天，如果路易丝在阅读上多花了时间，她仍会感到内疚！

换言之，人们没有犯罪也会有罪疚感。我们会因很多事情而后悔，比如错误的判断，没有管理好时间和钱财，没有选择最好的度假计划，没有尽早去看医生，没有在别人需要的时候出现，投资不明智，甚或是因交通事故引发的堵车错过了班机或火车。我们需要特别的恩典来完全忘记这些事。

## 压抑

伪罪疚会使我们产生一些不太恰当的态度和表现，这常常是因为我们压抑了自己的感受。压抑是一种防御机制，是我们对真实感受的否认，有时我们自己也察觉不到。我们对自己说“不可以不喜欢他”，于是就告诉自己“我真的喜欢他”。我们在想：“不喜欢这人，不喜欢那人，这也太不像‘基督徒’了。”

有位朋友带着这种问题来找我。“毕竟，我应当做出榜样，”他对我说，“我是一个基督教领袖，人们都在看着我，我必须把不喜欢这个人的所有念头赶出大脑，于是我就告诉自己我是喜欢他的。”然而，我们这样做，实际上是在弥补被压抑的愧疚。有的心理学家把这叫作“心理防卫”。我们刻意去表明自己的确喜欢这个人。

比如，我们若发现自己不是特别喜欢某个人并因此自责（因为很显然其他人都喜欢他），为了弥补心中的愧疚，就向这人过分示好，如“我们得尽快聚聚”、“请给我电话”，或“我真的喜欢你的陪伴”，甚至还会做出一些荒诞的承诺。伪罪疚会让我们做傻事，我们对自己不诚实，是会后悔的。我太太总是劝告我，不要试图用热情去取悦人，做出过多的承诺，比如“请来拜访我们吧”、“我乐意为你们证道”，之后才意识到我几乎不可能兑现自己的承诺。

因此，内疚被压抑后，常常会引发与真实感受相反的态度。忠实于自己的真实感受则要好得多。我知道强迫自己去吃和喜欢某种食物是什么滋味，特别是同席的朋友还坚持要我尝试一番。我若不喜欢某种食物，就会先吃掉它，并努力去喜欢它；随后我

就会不安，因为我用不喜欢的食物把自己填饱了。我们也会这样对人，努力去适应别人，去取悦和喜欢每个人。

事实上，我们没有必要去喜欢每个人。美国喜剧演员维尔·罗杰斯曾说世上只有两种人：你喜欢的和你不认识的。其实还有第三种，即你不喜欢的。我们不必去喜欢每个人。我们必须向每个人传达爱、饶恕和仁慈，但不是必须去喜欢每个人。我们不喜欢某人却要压抑自己的感受，因为不喜欢他们令我们感觉很糟糕，但我们这样做却常常会以尴尬告终。

世上最难的事之一，就是触摸自己的感受。我的意思是，要知道我们的真实感受究竟是怎样的。我认为，良好健康的心理或许可以用一段时间来测量，那就是我们从压抑感受到清醒承认感受之间所需的时间。良好健康的情绪，在一定程度上可以通过缩短二者间的间隔来实现。有的人需要若干年才能承认他们的真实感受，有的需要几个月，有的需要几周，有的需要几小时，有的需要几分钟，有的需要几秒钟。我们若能将二者间的间隔缩短到几秒钟，就能触摸到我们当下对事物的真实感受。

举例来说，你去教会参加聚会、听人唱诗或讲道。你周围的朋友们都很享受，但音乐、诗歌或讲道都不是你喜欢的类型。你

的朋友们不停地说这讲员或唱诗的人多么棒，敬拜又是多么棒。于是你就插话了：“是的，真棒。”在相当长一段时间内，你都这么说服自己。但是，突然有一天，不知怎的，你就明白了自己对那事或这事的真实感受——或许就是你当时的真实感受。你向自己承认，其实你并没有享受其他人都引以为乐的事。我是说，我们对自己完全坦诚，不压抑自己的感受，比说些话去获得身边人的即时认同要好很多。

压抑几乎是毫无益处的。如果你把自己的感受压入潜意识，最后它常会以一种尴尬的方式从你的口中冒出来。如果你把自己的感受压入地下室，它们就会在你血压升高、愤怒、焦虑、沮丧的时候（只列举几种可能性），从阁楼冒出来。不过，要压抑自己的感受太容易了，通常来讲，要不压抑反而更难。你压抑自己的感受，常常是因为你允许伪罪疚控制你的思想。

我小的时候，祖母的话曾让我感到自责：“你不会永远有祖母的，最好趁你还拥有我的时候就好好珍惜。”当我冒失或不乖的时候，她都会这么说。我还记得听她这么说的时候，我只有六岁。我必须承认，那话还真管用。我开始听她的话并顺从她！祖母不是我最欣赏的亲人，我曾为此自责了很长时间。很多年我都



对此耿耿于怀，我总觉得本该更欣赏她却做不到，于是就感到内疚。说真的，大约又过了三十五年，在她九十二岁过世后，我才意识到，我本该更欣赏她却做不到。但是，她给予我的是伪罪疚。不管怎样，我想，她若不给我那样的负罪感，我肯定会更爱她、更欣赏她。

在我十五岁时，妈妈正怀着小妹，我跟她有过一番争执。我现在完全不记得为什么跟她争执，我只记得妈妈哭了很久。我当时心里想，如果她流产了，一定是我的错。不仅如此，几年后，我又觉得她的心脏病也可能是我引起的，她最后于四十三岁时因心脏病去世。我很难接受她的死。过了好些年，我才知道母亲的心脏病是源自她九岁时的风湿热，她的死与我并没有关系。

## 自我苛求

出于某种原因，我一直对自己很苛求。这包括试图达到特别高的标准，以及允许日光下的一切使我感到不配、不足和内疚。我没有领受过“一旦得救，就永远得救”的奥义，我接受的教导是：上电影院、佩戴珠宝、在主日买冰淇淋、读周日的报纸、在

任何时间玩扑克、没有遵守十诫的全部诫命……这些都是在冒险，可能会令我失去救恩。在成长的过程中，我很少明确知道自己已经得救。我想，我对自己的苛求来自我在教会和家庭所受的教育，以及我父母实施惩罚的方式。

我记得在一次聚会中，我试图去玩父亲的萨克斯（他们在教会有个小乐队）。我父亲突然把我带到楼下打我的屁股。据说教会会堂中所有人都听见了我的哭喊。这只是我父亲想要管教我时使用的一种方法。他有时会把带我带进卧室，取下他的皮带，然后跪下来和我一起祷告，祈求圣灵“指引”他应该抽我多少下。当他说“是的，主，三次”的时候，我会哭求，“不呀，爸爸，求你再给我一次机会。”

我父母的本意是好的。我爱我的父母，实际上也把我的父亲视为我所知的最好的男人。我父亲对我已经做到了他的最好。他自己的父亲那才叫可怕呢！父亲对我说，因为他的父亲惩罚过他，他便发誓不惩罚我。我相信，父亲对我的惩罚要比他自己父亲的惩罚温和很多。不过，我还是认为，父母管教我的方式和我在教会接受的教导，都促成了我对自己的苛求。自我苛求通常是伪罪疚和恐惧所致。

自有记忆以来，我就对时间有种过分的在意。我十六岁刚开始驾驶的时候，总是必须在晚上十一点之前回家。有一天晚上，我到家的时间是十一点零三分。我父亲站在门口，指着他的手表。我对很多跟时间有关的事都有一种过度的恐惧，比如浪费时间、迟到、早到、离开高速公路去买咖啡（看到其他车辆继续前行，觉得自己也该那样），我担心每天完成的事不够多、祷告或读经的时间不足、在机舱里少做了事、看了并不受益的电视等。我想，这种恐惧症也有它的好处。我在神学院时破了所有学习成绩的纪录，我总能在两个小时内开完执事会议，通常也能按时结束讲道。然而，事情的另一面却是，我在两个宝贝孩子的成长过程中，没有给予他们足够的时间。

我们在成长的过程中看见父母做得不妥的事，就会发誓：“我将来做了父母，绝不会再重蹈我父母的覆辙。”但我们还是会。我就是这样。毫无疑问，我受我父母教育方式的影响，对自己的两个孩子也是非常严厉。

## 令人心碎的假罪疚

我们前面已经读到了一些伪罪疚的例子，它们都相当平常。但是，有些伪罪疚的例子要严肃得多。这些例子会向你说明一些你必须思考的事情。仔细想想下面这些情节吧：

- 一个人倒车出库，没看见车道上两岁的儿子，车子从孩子身上碾了过去，几分钟内孩子就死了。这位父亲会永远责备自己，但他的本意不是要碾死儿子。这不是罪，而是伪罪疚。

- 一位女士刹车踩得太迟，车子滑向另外一条道，正面撞上了一辆车。车中四个人都死于那场事故。她在法庭上被判驾驶疏忽罪，但她并不想伤害任何人，也没有对上帝犯罪。从那之后，困扰她的就是伪罪疚。

- 在战争中，一个年轻人受命开枪射杀，他无法原谅自己夺走了别人的生命。这是伪罪疚。

- 一天夜里，一位年轻女士在下公车后不久被人强奸了，她怪自己不够当心。这是伪罪疚。

- 在一个家庭中，父亲与儿子的关系不够密切，专横的母亲曾给予儿子“窒息的爱”。现在，他们因儿子的同性恋生活方式而责备自己。无论父母有怎样的过错，上帝不会让父母为儿子的现状负责，他们的痛苦来自伪罪疚。谁又没犯过错呢？

- 一位牧师在夜里接到一个电话，对方说“你若不来帮助我，我就会自杀”。那位牧师当时觉得情况没有那么严重，第二天却发现那人在打完电话后不久就自杀了，于是，他深深自责，因这件事带来的伪罪疚而痛苦。

这样的例子还有很多。虽然我们可以理解，这些人极其自责痛苦，但问题的关键在于，他们并没有对上帝犯罪。事实是，无论那感受是多么真切和糟糕，它们都只是伪罪疚。

出于这个原因，伪罪疚有时比真罪疚还难对付。想到上述故事，我的心就痛。我自己并没有亲身经历我所描述的那些事，但我深知，试图去牧养有过这些经历的人是怎么一回事。“上帝为什么允许这些事发生”，现在还不是处理这个难题的时候。我唯一知道的是，上帝允许不好的事发生，既发生在“坏人”身上，也发生

在“好人”身上（虽然在上帝眼中没有一个真正的好人，见《罗马书》3章12节）。“所临到众人的，是在乎当时的机会”（传9:11）。

## 上帝已饶恕你，你却不饶恕自己

你知道上帝已经饶恕了你，但你却不能饶恕自己。这时，你首先要对付的就是假罪疚。你不饶恕自己是不对的，是错误的。但是，如果你最终不接受上帝的饶恕和你自己的饶恕，假罪疚就会变成罪。我下面还将深入解释这一点。现在，你要知道该书自始至终都在强调：上帝完全饶恕了你，上帝不再用你过去的罪恶来责难你，因此，你同样也应该完全饶恕自己，不让过去的事来纠缠你。你不饶恕自己，令上帝极其不悦，却令撒旦万分欢喜。你希望取悦撒旦吗？我觉得你才不会呢！

在下面的例子中，那些已被上帝饶恕的人却不肯饶恕自己。至于应该怎样改进，我在每个案例后面都加了短评：

- 某人因酒驾出了车祸，导致他人死亡，被控告“过失杀人罪”。他后来悔改归主，也求上帝饶恕。他相信上帝已经饶恕了他所有的罪孽，包括令无辜者丧

生。但是，他就是不能饶恕自己，或者说他无法放过自己。这人需要饶恕自己，不然的话，他就会陷入不信，上帝就要责问他为什么不肯接受他所赐的饶恕，他也必须向上帝交代为何不肯真正饶恕自己。如果不加以处理，伪罪疚就会变成真罪疚。

- 某人对妻子不忠，妻子与他离了婚。他后来得到了上帝的赦免，却因为背叛妻子而无法饶恕自己。但是，他必须饶恕自己，否则就会跌入自怜，而自怜是罪。

- 一个酗酒者，老了之后才悔改归主。他几乎记不得孩子们是怎样长大的，于是，他因浪费的岁月感到自责。但是，他必须朝前走，去享受上帝的饶恕。不然的话，魔鬼就会打胜仗，这是不应当发生的。

- 一位信主的女士，多年来都洁身自好，却在某个软弱的时刻与一个男人发生了关系，就只是一次。但是她怀孕了，还成了单亲妈妈。她知道上帝饶恕了她，但是，因为犯下这样的错误，儿子生命中也缺失了男性权威榜样，她就是不能饶恕自己。她要饶恕自己的确很难，但是她必须让过去成为过去，并彻底相信《罗马

书》8章28节所说：“万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人。”

- 一位年轻女士做了人流。她之后恳求上帝的饶恕，并后悔没能留住那孩子。如果她能饶恕自己，相信上帝已透过耶稣的宝血接纳她，并从中得到喜乐，这件事也会与其他的事情“相互效力”，使她得益处。

- 一位已婚没有孩子的职业女性有了婚外情，还做了人流，却没有告诉自己的丈夫。她后来感到很羞愧。她向上帝认罪，却不能饶恕自己。这不容易，虽然这的确是很黑暗的罪，但上帝是仁慈怜悯的，他也会让这件事变成益处，如果她肯信靠上帝，而不是相信自己的感受。

- 一个已婚男子秘密地过着同性恋生活，他把艾滋病传染给了自己的妻子。他相信上帝已经饶恕了他，但他就是不能饶恕自己。对于这个案例和所有的例子，《罗马书》8章28节的话语都是确定的，无论那罪有多深。

- 一个同性恋男子在成为基督徒后，为自己的同性恋行为悔罪，改变了生活方式，但仍然有同性恋的性取向，他为自己还在与相同的旧诱惑争战而自责。他所经



历的是伪罪疚，除非他重新回到以前的生活方式。他需要接纳自己，不因自己的性取向责备自己。

- 一个抢劫银行的杀人犯在狱中悔改归主，并相信上帝已完全饶恕他，但他始终不能饶恕自己杀了人，以及给众人造成的伤害。这样的人会因罪得赦免而感到罪疚。他觉得罪疚感就是他应得的公义惩罚的一部分。但是，这样的罪疚感会变成自义，这是在上帝面前的罪。对他而言，要释放自己和完全饶恕自己，这似乎好得不恰当了。但是，这正是上帝希望他做的。

- 一个受过虐待的人也虐待了自己的孩子。他已经悔改归主，但因为自己糟践了孩子们的心灵，感到极其自责，没法原谅自己。这也很难。他必须把他的孩子交给上帝，相信他们会在基督里找到喜乐。同时，这人必须接受上帝的饶恕，不再回顾过去。他必须知道，只要他爱上帝，过去的一切也会变成益处。

我对上述故事中的每一个人都深表同情。就算你知道上帝已经饶恕了你，你要完全饶恕自己，也肯定是不容易做到的。但

是，这是你应当去做的，是上帝希望你去做的（无论过去发生了什么）。我向你保证，饶恕自己，会带给你无法言喻的喜乐。或许，你以后还会因满了喜乐而与罪疚感争战呢！你或许会想：“我不配得到这喜乐，我应当受惩罚。”但是，这正是魔鬼要怂恿你去相信的。

事实上，我们都是罪人。正如已故的彼得·艾德士维尔德博士（主持“回归上帝的时间”的电台牧师）所说：“我是罪人，跟所有人一样，甚至比许多人更糟。”是的，那就是我。但是，我也是一个人被上帝饶恕的人。我若不接受上帝完全的饶恕，也不完全饶恕自己，就是在尊崇基督的头号敌人魔鬼。我拒绝这样做，我绝不允许任何人因我的错败把我送上负疚的旅程。我希望了解这些人来自何处，但不会指责他们。我不会允许自己、他人或撒旦从中破坏，使我不能荣耀主耶稣在十架上为我的罪流出的宝血。

饶恕自己不是去压抑自己的感受，也不是否认你有罪的过去，而是拒绝回顾你干过的坏事。我在《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》中指出，我们饶恕别人，不是否认他们对我们的伤害。我们不是要闭上眼睛。我们完全饶恕他们，是要睁大眼睛看见他们所做的。仍然十战如：战如自己也是这样。

因此，我们明知已经得到上帝的赦免却仍感罪疚，就是伪罪疚在作怪。这种罪疚感不是来自上帝。你若深究下去，就会意识到纠缠于假罪疚，就是在勘探无底的深洞，它会把你引向绝望。如果不加以处理，它也会变成罪。向上帝坦承你无法饶恕自己的失败吧！要承认“不饶恕自己”是罪，它跟其他的罪一样，都需要用基督的宝血来洁净。然后，你就要拒绝再去细想，永远不再去细想。

学着诚实对待你的真实感受吧，不要压抑它们，这会帮助你识别自己的假罪疚。但是，你战胜它的最佳办法，不是无休止的心理治疗，而是尊崇上帝的喜悦，要把他的喜悦看得比我们自己和他人的愉悦更重要。简言之，我们一旦看清自己的痛苦实际是假罪疚所致，就应当拒绝被它控制。不过，我们也得承认，说起来容易，要做到却很难，这本书正是要在这些方面帮助你。有时，对伪罪疚有所认识 and 了解，也会除去很多的痛苦。我们都有伪罪疚，但它不是从上帝而来，仅仅意识到这点，我就得到了极大的帮助！上帝不希望我听从不是出自他的声音，撒旦却巴不得！

当我意识到，向假罪疚让步就是不够尊敬来自上帝的荣耀，这给予我极大的帮助。那正是我不希望错过的上帝赐下的颂赞他

的机会。我要重申：伪罪疚绝非从上帝而来。当我关注它并让它来控制我的时候，我对伪罪疚的恭敬，就多过对上帝的尊敬。我可不要丧失上帝希望赐予我的东西。我希望用《约翰福音》5章44节来管束自己：“你们互相受荣耀，却不求从独一之神来的荣耀，怎能信我呢？”因此，向伪罪疚致敬，就是尊崇肉体，就是尊崇不是从上帝而来的罪疚感。我不希望给肉体如此的尊重，更别提那伺机利用伪罪疚的魔鬼。

假罪疚应当被当作诱惑来处理。我们要识别它，然后加以拒绝和抵挡。要拒绝去想它。产生伪罪疚不是罪，让它主宰你就是罪。正如老话所说：“你不可阻止鸟儿在头上飞，却可阻止它们在头上搭窝！”如果你意识到伪罪疚，却不去排斥它，并由它使你陷入沮丧当中，那就是罪。

试探和罪是有区别的，试探并不是罪（雅1:13-15）。耶稣也受过试探（来4:15）。你若向试探让步，就是罪，而耶稣从未犯罪（彼前2:22）。有些人仅仅因为受到试探就感到罪疚，这也是伪罪疚，会被魔鬼利用。我们当中谁能做到不受试探呢？上帝并不希望我们受到试探就感到罪疚，但你若屈从试探，违背上帝已显明的旨意，就是犯罪，也就存在真罪疚了。

假罪疚会引发焦虑、沮丧、关节炎、易怒等一切不健康的症状。我真是欢喜快乐，因为上帝请求我们把所有的忧虑都卸给他，因为他顾念我们（彼前5:7）。我们把忧虑卸给他，就能够分享体验。耶稣说：“我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（太11:30）。耶稣是没有罪疚感的，一丝一毫也没有。

除了在十架上背负我们的罪，耶稣从未感到过罪疚。在十架替罪之前，耶稣从未感到过罪疚。他希望你我也得到那种全无罪疚感的自由。

# 真罪疚

## 第三章

---

没有义人，连一个也没有。没有明白的，没有寻求上帝的；都是偏离正路，一同变为无用。没有行善的，连一个也没有……好塞住各人的口，叫普世的人都伏在上帝审判之下（钦定版：被上帝定罪）……律法本是叫人知罪……因为世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀。

——《罗马书》3章10-23节

我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了；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。

——《约翰一书》1章8-9节

我得出这样的结论：在当今这个时代，没有任何一个人怀着应当有的罪疚感，或祖先们有过的那种罪疚感。我认为，问题主要在于我们生活在一个心理导向的时代。

——弗朗西斯·薛华<sup>①</sup>

很难说有哪个词比“自我”更能描述我们当今的时代：我们是以自我为中心的一代，也是逃避责任、把错失推给他人的“指责”一代。好笑的是，即便是假罪疚，对有些人来说也是陌生的！在我们生活的时代，人们有时得到的鼓励是不要为任何事感到自责。

心理学家劳伦斯·科尔伯格（1927-1987）指出，人们在道

---

① BrainyQuote.com：“弗朗西斯·薛华语录”。<http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/f/francissch192586.html>（查阅时间：2007年5月22日）。

德判断方面的进步要经过几个阶段。第一阶段为道德思考，一般发生在小学阶段。这时，人们接受权威人物（家长或老师）的教导，按照社会规范行事。因为有恐吓或惩罚，这个阶段的顺从是强制发生的，有寻求他人认可的态度特征。第二阶段的特征是，人们认识到正确的行为会使自己的利益最大化。我们有时也把这叫作习俗道德。第三阶段是以尊重普遍原则、呼唤个人良知为基础的，科尔伯格认为，大多数成人都尚未达到这个阶段。可悲的是，有些人从未明白，他们的行为会给他们以外的世界带来更大的影响<sup>①</sup>。

这样的结果便是，有些人只在一定程度上受到基督信仰的影响，但从未孕育出真正的良知。因此，有些人没有自我饶恕的需要，因为他们压根就从未感到过羞愧！这说明，我们与这个社会值得尊重的道德标准相差甚远。我们对创造主和圣经的道德标准，理应产生罪疚感，但我们离这罪疚感也相差甚远。然而，对我们中间那些正在寻求自我饶恕的人而言，我们需要识别什么是真罪疚，以及如何去处理它。

<sup>①</sup> 威廉·C·克雷恩：《发展理论》（新泽西州上马鞍山：普伦蒂斯-霍尔出版社，1985版，第118-136页。）引自太平洋路德教会神学院的教师园地：<http://faculty.plts.edu/gpence/html/kohlberg.htm>（查阅时间：2007年4月12日）。



真罪疚，是指在上帝面前有罪。上帝要我们为自己的罪孽负责。他不因我们遇到的试探和我们的软弱审判我们，他也不因我们的伪罪疚审判我们。我们都有过这些经历。但是，正如我前面讲过的，假罪疚是必须加以抵挡的弱点，不允许它把我们引向罪。我们的弱处并不是罪，也不见得我们身上的每个弱处都会使我们犯罪。而且，不是所有的试探都会使人犯罪，正如我前面所说，被试探也不是罪。试探与罪是有区别的。毕竟，耶稣受试探却没有犯罪（来4:15）。对于我们所犯的罪，我们只要对上帝负责。

因此，不管我们是否喜欢，既然“世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀”（罗3:23），那么我们在上帝面前都是有罪的。这段经文表明了罪的普遍性，可以帮助我们不用太为自己的许多欠缺感到惊讶。但是，与此同时，对于我们不敬虔的想法、态度、话语和行为，上帝也要求我们向他做出交代。我们离开上帝的恩典，几乎不可能度过完整的一日，这恩典就是《约翰一书》1章9节中所说的：“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。”这是因为上帝子民的“最好”，在今生也是不完全的。

我们每天都在犯罪，我这里不是指那些看得见的令人愤慨的罪行，因为这类罪是可以抵挡的。基督徒不一定会去犯那些可怕的罪。有些罪的确更严重一些。事实上，在上帝的眼中，我们日复一日都在犯着骄傲、恐惧和不信的罪。我们都在索取，但我们应当明白，因为犯罪的缘故，我们都向创造主欠下了不可计算的债。而且，无论我们是否感觉得到，罪疚就在那里。

于是，常常就存在这样的讽刺：应当感到的罪疚，我们感受不到；不该感到的罪疚，我们却偏偏挥之不去。因此，很多时候我们所拥有的实际是伪罪疚。

你应该还记得，伪罪疚是一种错误的羞愧感，但我们却觉得它非常真实。然而，真罪疚对我们而言，反倒显得“不真实”，也就是说，我们可能完全察觉不到它。上帝因我们的罪过定我们的罪，这是指我们冒犯了上帝，当受责备。然而似乎有些奇怪的是，对于上帝眼中真正的错，我们却常常完全感觉不到。

换句话说，我们该受谴责与我们感到自己该受谴责并不是同一回事。上帝才是做裁决的那一位。因此，无论我们是否认同他的高标准和意见，真罪疚都是存在的。无论我们是否意识得到，真罪疚都是存在的。真罪疚就是指我们得罪上帝、当受谴责的事

实。因此，真罪疚不同于我们都感受得到的伪罪疚，我们有可能完全感受不到它的存在。

另一方面，圣经上谈到一种“如同被热铁烙惯了一般”的良心，是指魔鬼对“虚伪说谎者”施加的影响（提前4:1-2）。这些人不会有任何罪疚感，无论是伪罪疚，还是真罪疚。“被烙惯了”的良心也可以用来解释一些人的行为，他们犯了最可怕的罪却一点也不懊悔。他们要么竭力压抑自己，以致完全感受不到自己的错行，要么就成了撒旦的牺牲品。他们从来体会不到什么是真罪疚，也几乎感受不到伪罪疚。如果没有上帝高过一切的恩典，这类人就不会改变。他们无论如何也不会觉得有读这本书的必要。

我们要借助两个基本途径，才能够感受到真罪疚：

1. 我们的良心。
2. 向我们指出罪，又提供治罪良方的圣灵。

良心是一种天生的是非观，我们都生而有之，“叫人无可推诿”（罗1:20）。但是良心并不提供治罪的良方。它能够使我

们感到羞愧，却不能释放我们。使我们产生伪罪疚的，也正是良心。因此，我们要有效地获得真正的自由，良心并不是一个可靠的手段。唯有圣灵能够既显明我们的罪，又让我们的心得到基督宝血的洁净（来9:14）。圣灵绝不会把我们引向伪罪疚，良心有时却会这么做；圣灵让我们看见在上帝面前的真罪疚，也向我们指出对付罪疚的方法，即相信死于十架的耶稣，相信他的宝血已经赎还了我们所有的罪。

虽然世人都“亏缺了上帝的荣耀”（罗3:23），就都被定了罪，但不见得每个人都会因自己的罪感到羞愧。我们得罪了至圣的上帝，罪疚感本当紧紧抓住我们、狠狠摇晃我们，使我们彻底警醒，但是，如果不是圣灵怜恤地把罪揭示出来，我们绝不会真正认罪。

盲目和固执，是我们堕落本性的一部分。你或许会问：“为什么罪的行为本身不能让我们立即意识到自己对上帝的亏欠呢？”这是因为，若不是圣灵向我们指出，我们就绝不会产生这样的罪疚感。正如大卫犯了谋杀和奸淫罪，在先知拿单去见他之前，他显然没有认罪或受到罪的困扰。对此，我们在第七章中还将详细探讨。

为什么我们没有得罪上帝，却会被伪罪疚缠绕，而真正得罪

了上帝却会无动于衷呢？因为我们是可怜的罪人。这就是为什么我们得罪了上帝却什么也感觉不到的原因。我们肯定以为，我们向上帝犯了罪，自然会感到罪疚和焦虑，我们理应被送上沉重、自责的旅程，但这样的情况却很少发生。我们更容易深深陷在伪罪疚之中，而不是在得罪天父的罪疚感中。

比如说，我们更关注约会的迟到、无意惹恼了某人、某事做得怎样，而不是我们的罪。我们会因一天做的事不够多而睡不着，却能在没关怀穷人或没向未信者作见证的情况下睡得像个孩子。更加困扰我们的，是别人对我们的评价，而不是我们对神子的羞辱。我们听到别人造谣时的愤怒，远远超过自己说闲话令圣灵忧伤时应有的痛悔。

因此，由于我们里面有一个盲点，我们就不容易深切感受到那本当使我们在上帝和天使面前羞愧的东西。使徒保罗说，“世界的王”（撒旦）弄瞎了我们的心眼，使我们看不见罪和责任，又领我们偏离上帝的旨意（林后4:4，钦定版）。这就是我们不能悔改的原因。然而，撒旦还在尽他所能来弄瞎我们，这样的事显然发生在犯罪后的大卫身上。

于是，我们看见伸手乞讨的乞丐、贫民窟的醉汉、无业的穷

人，就会轻松地打发他们，不带一点悲悯径直走开。我们与异性调情，对敌人说无情的话，对别人的成功表现出妒忌，在竞争对手被打倒时幸灾乐祸。这些行为都不会让我们跪下痛悔。但是，若有人批评我们，我们就会极度悲伤；若有人吹嘘我们，我们就兴高采烈；谴责我们，我们就愤怒还击；奉承我们，我们就乐在其中。

真罪疚，是我们最不容易深切感受到的。伪罪疚却会在几秒钟内引起我们的注意。这是人类罪性的一部分，会一直与我们作对，直到我们死去。今生今世，我们只是“放在瓦器里”（林后4:7），上帝最好的仆人也是不完全的。一首圣诗唱道：“我深知道我心易变，常离爱主行己路”<sup>①</sup>。作者所描述的，是每个有良心的基督徒都会有的感受。但是，假如圣灵没有赐给我们罪意识，那些本当令我们哭泣的事仍然不会困扰我们。

很显然，以赛亚先知是令人尊敬的，不过他的罪意识并不强。但是，他看到上帝的荣耀，就喊出“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华”（赛6:5）。那就是圣灵在做工。而且，上帝并没

<sup>①</sup> 圣诗《万福泉源》（罗伯特·鲁滨逊词，约翰·惠氏曲），公版。

有让以赛亚停留在那个状态。上帝绝不会让我们那样。上帝洁净了以赛亚，并向他保证“你的罪孽便除掉，你的罪恶就赦免了”（赛6:7）。并不是以赛亚在那之前犯了多么令人愤慨的罪，毫无疑问，他是上帝正直、洁净的仆人。但是，圣灵对他定的罪，是他自己没有意识到的。

因此，我提到罪意识时，肯定不是指任何犯罪的行为。有些虔诚的基督徒从未受过这方面的教导，他们唯一能想到的是，人做了可怕的、看得见的坏事，就会有罪恶感。有趣的是，正如我们所知，有些人明目张胆地干坏事，却没有丝毫罪疚感！有些人则只有在上帝面前才会有被定罪的感觉。因为上帝的临在会让我们看见自身的问题，如果圣灵不指出我们的错，我们就看不见。上帝的灵不来定我们的罪，我们会继续犯罪，比如无情的反击、心怀憎恨、用自夸为自己辩护、跑在上帝的前面、说些令他人难堪的话，而且还不会认为自己有错。

因此，罪意识就是敏感的良知，是对圣灵的敏感，因为披露罪的正是圣灵。这也是我写作《圣灵的敏锐》的部分原因。我们若对圣灵和他的行事方式够敏锐，圣灵就会扭转我们压抑真实感受的天然倾向。压抑是我们内心的防卫机制，是对真实感受的否

定。不让我们把问题隐藏起来的，正是恩慈的圣灵。圣灵会因我们的恐惧、骄傲、刻薄的评论、适得其反的想法、忽视他人需要等来定我们的罪，更别提任何羞辱上帝名的言行。因此，我们的部分天性，就要去压抑罪意识。

被圣灵定罪，是最美好的祝福，是上帝爱你的标志。“我们爱，因为上帝先爱我们”（约壹4:19）。上帝把我们的罪揭示出来，我们不应当愤怒或为自己辩护，而应当屈膝下跪，并感谢他！我们因罪受审判的时候，就是罪被指出的时候，也应该有同样的感受。我们被上帝审判，是上帝爱我们和尚在打造我们的标记，上帝所要的，是我们真正的悔改，而不是让我们感到罪疚。

我们意识到上帝多么恨恶罪，以及玩弄罪是多么危险，就能更容易看见自己的罪。虽然我们受到试探，已经靠近世界、肉体 and 魔鬼，几乎就要越界了，但是，真正的定罪却能使我们尽量远离那界限。罪不仅将耶稣钉死在十字架上，如果我们看不见它、不悔改、不远离它，它也将毁坏我们。

在我写作本书时，所有电视频道都在播报一则基督教领袖道德败坏的丑闻。有一天，我去詹姆斯·杜布森博士的广播电台



（此电台面向全球播报）演讲，我们警示人们：一个民族如果背弃了圣经的道义原则，将受到上帝的审判。就在同一时间，那则新闻将教会领袖的堕落描述得淋漓尽致。一些高调的基督徒，譬如教会领袖、捐赠大户、能干的商人、执事、长老、电视名人、传道人等，他们似乎认为自己的重要地位和为教会做的好事能够抵消他们隐秘的罪孽，并会因此免受上帝的审判。错了。虽然上帝会忧伤，但他还是会审判他那些“最好”的仆人。高调的教会领袖被“逮着”且被世间媒体公开嘲讽，这样的新闻告诫我们，我们要确保的，不是靠世界多近，而是要离它多远。上帝不会为我们任何人降低标准。

古以色列人的献祭制度有着繁冗的仪规和缜密的细节，原因之一就是为表明罪的严重性。那些祭物是“叫人想起罪来”（来10:3）。上帝设立律法并规定以动物献祭，为的是赎回人犯下的罪（加3:19）。他憎恶世人的罪，却爱世人，便通过动物的替罪，向人们提供了一个赎罪的途径。但是，如果上帝的子民在有了献祭制度之后还在继续犯罪，上帝仍然会审判他们。这是因为他希望人们不仅信赖他所提供的祭品，还必须服从他的命令，并感激他的赦免。

## 十诫

罪就是对上帝的冒犯。我们不以上帝为唯一崇拜和侍奉的对象，就是在直接反对他。针对这样的罪，十诫文中有相关的律法。“除了我以外，你不可有别的上帝”（出20:3）。这条诫命指出了我们与上帝的关系。他是忌邪的上帝。若有任何事物与他相争，他都视其为罪。我们不可雕刻偶像，也指出了什么会冒犯上帝。妄称上帝的名，这也是他眼中的罪（出20:4-7）。

在上帝的眼中，罪是极其可恶的。因此，新约里的第一次布道便是施洗约翰对我们的警告，要我们“逃避将来的忿怒”（太3:7）。“将来的忿怒”实际就是指地狱。那些罪未被基督宝血洁净的人，地狱将是他们永久的居所。如果上帝认为应当建立地狱——毕竟，这是他的主意，而不是人的主意——那么，在他的眼中，罪肯定比我们所了解的要可怖得多得多。

我在写这一章的时候，在新英格兰地区布道。那里靠近康州恩菲尔德，于是我便和路易丝驱车前往，乔纳森·爱德华兹曾在那里有场著名的布道会。1741年7月，他以“罪人落在忿怒的上帝手中”为讲道主题，布道内容取自《申命记》32章35节：“到

时候，他们的脚会下滑”（钦定版）。爱德华兹生动地向听众陈明，他们没有身处地狱是多么蒙福，又说他们随时可能滑进地狱，是上帝的怜悯才使他们没有跌落。上帝的灵临到会众，他们被罪恶感紧紧抓住，开始发出悲鸣的声音。人们突然对上帝感到非常畏惧，以至抓住教堂内的长凳，教堂外的人则抓住树干，生怕滑进地狱。这一事件发生在大觉醒运动的巅峰时期。你若问我，为什么会和路易丝去那里祷告，我会告诉你，那篇讲道深深影响了我的生命和事工，我要向上帝献上感谢，也请求他“再做一次”。

当今教会中最缺乏的，就是对上帝的畏惧和罪意识。

圣灵向我们显明，上帝多么恨恶罪；看到我们沉溺其中，他又是多么忧伤。圣经中（特别是《路加福音》和《使徒行传》）之所以反复提到敬畏上帝，就是要指出一旦圣灵在人心中掌权，人们会有怎样的真实感受（路5:26，7:16，8:37，12:5；徒2:43，5:5、11，19:17）。18世纪大觉醒运动时期，许多人都有这样的感受。我要重申：这在今天几乎已经完全缺失了。当今世人最需要的，就是在全地恢复对上帝的敬畏，基督徒尤其要这样。真正的复兴即将临到教会，我个人相信那日子不远了。到那时，人们就

会像以赛亚那样，跟他有相同的感受。

真罪疚也来自对他人的得罪。十诫所提及的冒犯，不仅针对上帝的荣誉和美名，上帝同样要求我们为冒犯他人的罪负责，比如谋杀、偷窃和撒谎等（出20:13-16）。我得罪了别人，也就得罪了上帝。谋杀是对被谋杀者的犯罪，但因为违反了上帝关于禁止谋杀的律法，也同样是对上帝犯罪。奸淫是对奸淫对象的犯罪，但也同样是对上帝犯罪。我若不向饥饿者提供食物、不去狱中探访，就得罪了主耶稣。问题在于，我忽视这些人的时候，常常不觉得罪疚。很抱歉，我们所有人都是这样。虽然我们当时什么也没有感觉到，还会向主耶稣抗议：“我们什么时候见你饿了，或渴了……或赤身露体，或病了，或在监里，不伺候你呢？”（太25:44）但是，在最后的审判中，我们终将明白我们向基督自己犯了罪。

理解和体验真罪疚的关键，在于我们与上帝之间的良好关系。除此之外，别无他法。人人都犯了罪，亏欠了上帝的荣耀，但并非人人都会因得罪上帝、亏欠他的荣耀而难过。我们与圣经中那位上帝的关系，应当是重之又重的首选，唯有这样，我们在得罪上帝的时候，才会产生应当有的罪疚感。

约瑟如果屈从于波提乏妻子的诱惑，与她同寝，就会对她、她丈夫及他自己犯罪。然而，约瑟拒绝她的根本原因，也是他真正担心的，却是那“得罪上帝”的大恶（出39:9）。尽管约瑟有很多过失，但他能在性诱惑面前表现出坚定的品格，是因为他与上帝有着良好的关系。对他来说，与上帝的关系是最根本的，这也保守了他。我知道许多人避免性犯罪，仅仅是因为他们害怕犯罪之后会被人逮住。约瑟有一个绝好机会，犯罪却不致被逮着。波提乏的妻子不会告诉她的丈夫，约瑟的家族也不会有任何人知道。然而约瑟与上帝的关系使得他忠厚无欺。

大卫与拔示巴犯奸淫时的情况也是一样。大卫对拔示巴、她丈夫和他自己都犯了罪，但最终最让他忧伤的，是罪破坏了他与上帝的关系：“我向你犯罪，唯独得罪了你，在你眼前行了这恶”（诗51:4）。然而，正如我前面所说，大卫在见拿单之前并没有罪疚感（撒下12）。这真令人惊奇！他罪孽深重，跟旧约中记载的那些罪人没有什么不同；他犯了奸淫罪和谋杀罪，但在其后两年间，在拿单去见他之前，他显然没有觉得有何不妥。堕落的人，确实是“满了他自己的道”（箴14:14，钦定版）。这就

---

我还需要再提一下“罪意识”，这是指感到自己犯罪了，并

准确知晓圣灵为何忧伤。这种罪意识，正是耶稣在登山宝训中所针对的。他说我们的义若不“胜于”文士和法利赛人，就不能承受天国（太5:20），这无疑震惊了他的听众。

• 某位员工（基督徒）得到了公司的升职承诺，却被他人用谣言夺走了那个本来属于他的职位。公司负责人相信了那些谎言。他对此事耿耿于怀，发誓要报复。他开始为自己辩护，并针对那个升职者说了些不友善的话。我们同情这个人受到的深深伤害，但令人遗憾的是，他那样做是在犯罪。他或许会为自己的自辩行为感到罪疚，或许不会，但事实上，他已经引发了真罪疚，最终必须为此负责。我们怎么知道他犯了罪呢？因为耶稣对第六条诫命的解读是：“不可杀人”（出20:13）。就算他并没有真的杀人，他的愤怒也违背了耶稣的教导。因此，在耶稣看来，此人的愤怒或憎恨就是犯罪（太5:21-26）。这人若发现了自己的错误，就需要向上帝认罪、忏悔，并停止为自己辩护。真罪疚一刻也不可留存。上帝完全不希望我们怀揣真罪疚。我们一感受到真罪疚，就要向上帝认罪，而上帝也会立即饶恕我们。上帝不会说“你感到罪疚的时间还不够长”，或者“你似乎还不够难过”。上帝不是也不会那样。我们一旦发现自己的罪，就要认罪和悔改，对上帝而言，这就

结束了。上帝不需要我们再做什么。人要接受上帝的饶恕，也要饶恕自己。不过，在这个具体的案例里，这人还在继续为自己辩护。很遗憾，他似乎并不感到罪疚。

• 有一个布道家，他离开家的时候太多，婚姻也不幸福。有一次，他在呼召的时候，上来了一位非常有魅力的年轻女士。这位布道家就主动向她提供了一个跟进和辅导的机会。最后的结果是他们产生了婚外情。于是，他跟妻子离婚并娶了那位女士。根据《申命记》24章1-5节的律法，一个人可以以任何理由与妻子离婚，但在耶稣看来，这个布道家和他现在的妻子是活在罪中（太5:31-32）。很显然，在这桩婚姻中，他们双方都没有为自己做的事感到罪疚。通常就是这样，人们应当有真正的罪疚感，但他们却感受不到。当事人什么都没有感受到。然而，除非他们真诚忏悔，否则，他们就不可能得到上帝对他们的认可。如果他们认罪并真的悔改，上帝就会饶恕他们，他们也就能够饶恕自己；他们无须回到从前，他们就能够有未来。这里所描述的离婚的确是罪，但是上帝赦免人的罪。遗憾的是，据我



所知，这对夫妻完全没有罪疚感。这是一个真罪疚的案例，很显然，他们没有意识到自己的罪。有时人们拒绝承认最严重的罪，却会坚持自己的立场。

- 一个牧师的妻子喜欢上了教会中带领敬拜的男士。她开始对他讲述自己的感受。于是，他便回应了她，也向她表达了自己的感情。不过，他们彼此间没有任何身体接触。一切都只是口头表达，他们一有机会见面或通电话就互诉衷情。与此同时，他们都不再爱自己的配偶，他们各自的婚姻都已经“死了”。更过分的是，他们谁也没有为正在发生的事感到一丝罪疚；毕竟，他们没有身体接触，更别说和对方上床。但是，在耶稣看来，他们已经因为心中的欲望犯了奸淫罪。而且，那位发起这段“婚外情”的妻子，实际上导致了那位带领人对她的欲望。希腊一些福音派学者认为，那就是《马太福音》5章28节中“动淫念”的真正含义。“贪慕地”看着某人，就是在“引起欲望”，这个案例中的女人就做了这样的事。这样的情形持续了相当长一段时间，到最后他们真的上床了。其结果是：两桩婚姻和两项事工都遭到了破

坏。而就我们所知，他们竟然从未感到罪疚！

- 某人有说预言的恩赐（我称他为先知约翰），但他受到另一个先知（比尔）的批评。（我相信你听说过“职场的妒忌”，但你听说过“先知间的妒忌”吗？其实，这也是存在的！）先知约翰或许受到了不公正的批评，为了替自己辩护，他便以上帝的名义发誓。这是他的错。耶稣说“什么誓都不可起”（太5:34），是解释十诫中第三条诫命的真意，那条诫命说：“不可妄称耶和华你上帝的名”（出20:7）。如果人为了捍卫自己的权利，而用上帝的名起誓，就是亵渎上帝的圣名。先知约翰妄称上帝的名，宣称自己是上帝的代言人，并声称上帝告诉他，先知比尔犯了严重的错误，将会受到严峻的审判。这是先知和先知的对抗。先知约翰本来不应当计较先知比尔说的话，但他无法不把这一切看作是针对他个人的。他带入了个人的感情，最糟的是，他把上帝的至高之名降到了他自己那可怜又愚蠢的层次。先知约翰声称上帝要降怒于先知比尔，但立即产生了事与愿违的后果。于是，先知约翰在众人面前很难堪，最后遭到

了人们的公开论断。最可悲的是，先知约翰在这场小小的争辩中妄用了上帝的名，却并不感到罪疚。不具备预言恩赐的人，或预言恩赐较小的人也在做同样的事。他们说“上帝告诉我这个”、“上帝告诉我那个”。人们这样说的时候务必十分谨慎。这是在妄用上帝的名。人们妄称上帝的名，还会搬出一些教义，争论诸如哪个教会是正确的、哪个人是对的、上帝是否真的在此处或别处做工，以及某某人有无被圣灵引导等问题。做些类似的判断或许是无罪的，直到他们妄用上帝的至高之名，那就是罪了。然而，教会里各个部门的人都在这么做！他们应当为此感到难过才是！我们应当感到真罪疚，但遗憾的是，我们极少会有这样的感受。

我们只有把与上帝的关系看得比世间一切更重要，才会因真罪疚不安。即便人们并未真的做错什么。伪罪疚也在影响着每个人，无论他们是否已经得救，是犹太人还是外邦人，是黑人还是白人，是男人还是女人，是年轻人还是老年人，是基督徒还是非基督徒。因为要使人产生伪罪疚，并不需要圣灵做工。的确，圣

灵从不在我们里面制造伪罪疚，只会指出我们的真罪疚。伪罪疚无需圣灵的帮助，就能立即引起我们的注意。

因此，我们向上帝犯罪的时候，唯有圣灵才能令我们感到羞愧和罪疚。无论我们是否意识得到，我们的部分天性都会去压抑罪，不希望它令我们不安。于是，我们为罪找借口、否定它，使其合理化，或者弱化它、遗忘它。我们向上帝犯了罪，确保我们不致戴罪脱逃的，是我们与圣父圣子圣灵的牢固关系。

然而，我们有时要花上好些年才能看清自己的真罪疚。我自己就是这样。我在本书的开头就提到过我作为父亲的挫败感。那种感觉很早就开始了。在去英国之前，我就读于肯德基路易斯维尔的南方浸信神学院。我当时想尽快完成学业。我推想，如果我能早点完成学业，就会腾出孩子们需要的时间。我在两年的时间内完成了三年的课程。我花在两个宝贝孩子身上的时间实在太少。写到这里的时候，我又对自己厌恶起来，因此，我必须抵挡试探，才不会陷入沮丧。

但那其实才是开始。我记得我们到英国后，我首次见到牛津大学的督学班瑞·怀特博士时，他就对我说：“要花时间跟孩子们相处，你永远也无法挽回这些时光的。”那是来自主的

一个警告。公平地说，我们的确有过一些值得纪念的时光，或许我还可以把这些时间说得多点，但这样说就有点太主观了。事实是，我希望尽快完成我在牛津的研究，才能重返我的侍奉工作，然后，当然我才会有充足的时间跟孩子们在一起。我没完没了地待在包德廉图书馆里，还要证明自己那样做是对的，而辩护的基础则是：我越快完成学业，对孩子们就越好。

但是，还有更多的工作在等待我。我接受了去威斯敏斯特教会做牧师的呼召。是的，我开始侍奉了！但这次我的问题又在于，我要尽可能地讲好道。我花了许多时间去准备证道的讲章，比钟马田博士在那里时花的时间更多（这是他亲口告诉我的）。但我就是觉得有必要这样做。我认为把讲道和教会摆在第一位，就是尊上帝为首。错了。现在我相信，如果当时我把家庭摆在第一位，而不是准备讲章，我也会讲得一样好。假如我不知道上帝已经饶恕了我，并且我也饶恕了自己，那么，我会边写边落泪。

你会问：“没有花时间与家人共处，这会是上帝面前的真罪疚？”是的。我令家人难过，也就是令上帝难过。对孩子而言，

爱就是花时间与他们在一起。我现在真希望，当时与孩子共处的时间能够多一些，花在教会事务上的时间可以少一些。那样，上帝就会愉悦，而我相信我讲的道也一样好，甚至更好。但现在已经为时晚矣。

我怎么办呢？我已经求上帝饶恕，并且接受了他的饶恕。后来，我也饶恕了自己，这对我来说更难。我觉得这样放过自己是很羞愧的，但这正是上帝要求我去做的。或许，我的例子可以帮助到一些正在阅读这些文字的年轻牧师。或许，我的例子也能帮助你饶恕自己，无论你感到罪疚的原因是什么。

很多父母都有类似的问题。也许你与孩子共处的时间也不多，若是这样，你会准确地知道我在谈论什么。如果你在办公室很忙，回到家已经疲惫得不想花时间和孩子共处；或者你有要施展的宏图、要挣钱、升职或做其他的事，但同时心中却意识到忽略了孩子，那么，请记住我们还可以选择饶恕。假如还不太晚，那就改变吧！假如似乎已经太晚了，那就饶恕你自己。

因此，在缺乏时间陪伴家人方面，我花了若干年才意识到，使我感到罪疚的，不是伪罪疚，而是真罪疚。但是，我已经完全饶恕了自己，我全然依靠《罗马书》8章28节的话语，那经文说

“万事”相互效力，叫爱上帝的人得益处，也就是蒙上帝的旨意被召的人。

对伪罪疚而言，我若长时间去细究自己的错败，就会让它进到我的里面。但有件事我是知道的：我已经被饶恕。因此，任何残存的“罪疚感”都不是从上帝而来。出于这个原因，我拒绝让任何不是来自圣灵的羞愧感支配我。我要永远弃绝它！

本书的目的可以总结在此。如果我们能区分真罪疚和伪罪疚，能处理真罪疚，不被伪罪疚掌控，那么，我们就踏上了通往内在平安和自由的道路。

## 赔还

不过，如果可以的话，有一件事必须跟真罪疚结合起来处理，那就是赔还。“律法既是将来美事的影儿”（来10:1），我们就有义务在条件允许的时候学习律法。赔还就是把某样东西归还给它真正的主人。它也可以指对伤害的补偿，就像弥补或赔偿一样。下面是律法中跟赔还有关的例子：

• 贼若被拿，总要赔还；若他一无所有，就要被卖，顶他所偷的物。若他所偷的，或牛，或驴，或羊，仍在他手下存活，他就要加倍赔还。人若在田间或在葡萄园里放牲畜，任凭牲畜上别人的田里去吃，就必拿自己田间上好的，和葡萄园上好的赔还。若点火焚烧荆棘，以致将别人堆积的禾捆，站着的禾稼，或是田园，都烧尽了，那点火的必要赔还。人若将银钱或家具交付邻居看守，这物从那人的家被偷去，若把贼找到了，贼要加倍赔还（出22:3-7）。

• 若有人犯罪，干犯耶和华，在邻舍交付他的物上，或是在交易上行诡诈，或是抢夺人的财物，或是欺压邻舍，或是在捡了遗失的物上行诡诈，说谎起誓，在这一切的事上犯了什么罪。他既犯了罪，有了过犯，就要归还他所抢夺的，或是因欺压所得的，或是人交付他的，或是人遗失他所捡的物，或是他因什么物起了假誓，就要如数归还，另外加上五分之一，在查出他有罪的日子，要交还本主。也要照你所估定的价，把赎愆祭牲，就是羊群中一



只没有残疾的公绵羊，牵到耶和华面前，给祭司为赎愆祭。祭司要在耶和华面前为他赎罪，他无论行了什么事，使他有了罪，都必蒙赦免（利6:2-7）。

在古以色列，赔还是民事法的一部分，显示了上帝的子民怎样管理他们自己，以及如何与他人相处。赔还也应当用到基督徒的生活中来，不是作为得救的前提，而是作为实现下列目标的准则：

1. 在教会的团契中维持和平。
2. 维持个人和上帝的契合。

换言之，赔还适用于那些已经在上帝家中的人。它不是成为基督徒的先决条件，否则的话，我们救恩的基础就是好行为了，但救恩并不是这样得来的（弗2:8-9）。并非所有的基督徒都有赔还的需要。但有些人会有这样的需要，他们必须做出相应的赔还，才能实现下列愿望：

1. 希望与天父有同住的契合关系。
2. 希望享有与其他基督徒的和谐关系。
3. 希望饶恕自己。

这就意味着，要使被得罪的一方满意，你必须做一些事。

或许，你无法总是让人开心。但你若知道某人在与你作对，你心里就明白自己做错了什么，上帝就要求你去向他们赔还。耶稣在登山宝训中对此有过教导：“所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物”（太5:23-24）。你知道自己跟他人不和时，却没有努力去纠正，无论对方是否是基督徒，还是亲戚，或是自己的配偶，你都不可能享受与圣父圣子圣灵的契合关系。正如我所说，你或许不能跟对方和解，因为完全饶恕并不见得就是和解。但是，请你考虑以下两点：

1. 你若欠钱，就要赔还，如果可能最好加上利息。
2. 你若得罪了别人，就要以谦卑的态度向他们道歉。

不要为自己辩护或找借口，要请求对方的饶恕。

因此，对有些人而言，要完全饶恕自己，也需要赔还。我不希望你苛求自己，把自己逼得太甚。因为无论你怎样努力，也不见得会跟每个人融洽相处。不过保罗却说我们要努力。“若是能行，总要尽力与众人和睦”（罗12:18）。下面这个原则将成为你可以信赖的指南，绝不会令你失望，那就是去做能促进和平的事。“所以，我们务要追求和睦的事与彼此建立德行的事”（罗14:19）。这平安既是外在的（根据需要与他人修和），也是内在的（你因尽力而全然安心）。这个原则不会令你失望，并且对有些人而言，可能会是他们完全饶恕自己的关键所在。

如果该书的这个部分成为你饶恕自己的关键，会不会有点讽刺的意味呢？

你或许已经了解到，另一个具有讽刺意味的，便是真罪疚更容易对付，也就是说，如果我们确实在上帝面前感到羞愧的话。我们向上帝认罪，就必得到他的饶恕（约壹1:9），他并不想“揭我们的疮疤”。因为上帝比我们自己更乐意饶恕我们，他比我们更仁慈。你若确定烦恼你的是真罪疚，而不是伪罪疚，那就可以欢喜快乐了，你的问题可以立刻得到解决！

人们往往需要耗费若干年才能克服的，是伪罪疚，而不是真罪疚。然而，如果一个好的导师能够指出，真罪疚是来自圣经里的那位上帝，那么，人们就能更明白如何去对付伪罪疚。因为说到底，这是一个神学上的问题。我希望你已经开始明白，将好的神学加以应用，不仅能帮助人对付真罪疚，还能帮助人对付伪罪疚。最难对付的是伪罪疚，但你若为上帝的荣耀去拒绝它，就抓住了饶恕自己的关键。

上帝为我们预备了对付真罪疚的方法。他用客观和主观两种方法来处理，不过这两种方法必须结合使用。上帝对付真罪疚的客观方法，就是差遣他的爱子耶稣基督为我们的罪死在十字架上。是的，上帝差遣他的儿子来到世上，为我们的罪死在十字架上。世上再也没有比这更美妙的信息了。千万别忽略这一信息：上帝差遣耶稣为我们而死，上帝因我们所做的事而惩罚了耶稣。为什么呢？因为他替代了我们。上帝使我们众人的罪孽都归在他身上，就好像他是有罪的人一般（赛53:6）。因此，圣经宣称他“亲身担当了我们的罪”（彼前2:24）。简要地说，整本圣经的信息概括起来就是：“上帝爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生”（约3:16）。

处理真罪疚的主观方法，就是向上帝认罪。除非我们相信，否则我们就不会觉得耶稣为我们所做的一切事、受的一切苦有任何价值。圣灵的基本工作就是使人认罪（约16:7-8），但是圣灵绝不会让我们在羞愧中打滚。耶稣说，圣灵也是“为义”而来，“是因我往父那里去，你们就不再见我”（约16:10）。这即是说，耶稣不仅要死在十字架上，还要从死里复活，并升到天父的右边。如果我们心里相信耶稣从死里复活，在上帝的眼中，他就算我们为义（罗10:9-10）。他宣告我们是正直的。这是因为我们的罪已被偿还，我们也接纳了上帝对付我们罪孽的方法。

作为基督徒，我们仍会跌倒，没有人不亏欠上帝的高标准；但是我们若认自己的罪，就会得到那甜蜜的应许：“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）。不过，我们认罪时，不可圆滑、敷衍地承认自己的不足，也不可只用理智去接受自己的不完全，要因自己得罪了上帝而真正忧伤。真罪疚是基于那些你我在基督审判台前必须受罚的罪。“因为我们众人必要在基督台前显露出来，叫各人按照本身所行的，或善或恶受报”（林后5:10）。这首古老圣诗所言极是：

信靠顺服，此外别法全无，要得耶稣喜乐，唯有信靠顺服。

——约翰·亨利·山姆士、丹尼尔·B·唐纳尔<sup>①</sup>

我们也许要用很多年才能解决伪罪疚。但是，我们一旦向上帝认罪，决定从今天起讨他喜悦，真罪疚即刻就能得到解决。

---

<sup>①</sup> 圣诗《信靠顺服》（约翰·亨利·山姆士词，丹尼尔·B·唐纳尔曲），公版。



痛在别人身上，谁都会说风凉话的。

——威廉·莎士比亚





第  
四  
章

罪疚、哀痛、  
遗憾和悔改

---

痛在别人身上，谁都会说风凉话的。

——威廉·莎士比亚<sup>①</sup>

耶稣哭了。

——《约翰福音》11章35节

---

① 威廉·莎士比亚：《无事生非》第三幕第二场。

马大和马利亚托人给耶稣带话，说他的朋友拉撒路病了。他们以为耶稣会停下他手中的工作立即来到伯大尼，来医治拉撒路。然而耶稣却在拉撒路死后四天才露面。

马大和马利亚有些困惑，还有点生气。当耶稣终于来到伯大尼的时候，她们因兄弟死了，就责备耶稣说：“主啊，你若早在这里，我兄弟必不死”（约11:21、32）。耶稣没有因自己的迟到而产生伪罪疚。毕竟，他凡事都尊天父为先（约5:19）。耶稣就听着，并没有对她们说教，他知晓她们处在哀痛中。他非但没有让她们感到自责，还与她们一同哭泣（约11:35）。

我们哀痛时，哭泣是有益的。如果耶稣都可以哭，你我也可以哭。有些人（尤其是男人）害怕或羞于哭泣。然而哭泣却是有益的，泪水常常带来医治。上帝不希望我们感到罪疚，因而提供了一种方法，可以对付任何罪疚感。无论如何，我们在哀痛的时候，都没有必要假装自己不难过。上帝全然理解。况且，我们哀痛的时候，不一定非得“坚强沉着”，我们可以伤心和难过，可以去哀恸和哭泣（传3:4）。

你现在正处在哀痛中吗？这种哀痛有没有可能掺杂着一小点罪疚呢？

无论是什么造成了你的痛苦，是罪疚、哀痛还是遗憾，这本书的目的都是帮助你饶恕自己。但是，在继续展开之前，我必须说，如果有因冒犯上帝的罪而来的真罪疚，尚未得到处理，你就不可能在饶恕自我方面取得进步。然而，我必须重申：我们若认自己的罪（约壹1:9），真罪疚就没有容身之地了，剩下的就只有伪罪疚了。

我将进一步指出为何我们会与伪罪疚争战，为何饶恕自己如此之难。但在继续之前，我们需要先弄清楚罪疚、哀痛和遗憾有何区别。

本章很重要，为什么呢？我们必须认清自己的真实感受，实话实说。比如，我们感受到的是罪疚还是哀痛？抑或是遗憾？我们仅仅为某事后悔或失望，并不意味着应当感到罪疚。正如真罪疚和伪罪疚是有区别的，罪疚和哀痛也是有区别的。有些人将二者混淆起来，他们只是哀痛或遗憾，不该自责却感到罪疚。

## 哀痛的例子

哀痛是深刻或强烈的忧愁。它常常是重大创伤所导致，比如失去了所爱的人、朋友、工作、住处，或是疾病、退休、事故、失去收入等情形带来的重大改变。哀痛是棘手的，可能需要很长时间去克服。虽然你会把罪强加给自己，使自己产生罪疚感，但哀痛中不含罪疚的情况是可能存在的。而且，你也不应当把罪强加给自己。让我举一些哀痛中不含罪疚的例子吧：

- 我母亲才四十三岁就过世了，我当时只有十七岁。在任何年纪失去母亲都是极为痛苦的，少年时丧母尤为艰难。那哀痛持续了若干周、若干月、若干年。我甚至怀疑自己是否走得出来。我若纵容自己，马上就会感到悲伤，好像事情就发生在昨天一样。我感到太难过了，我母亲那么年轻就过世了，而我的妹妹那时只有两岁，就不得不在没有亲生母亲的陪伴下长大。我也会想到我父亲遭受的痛苦。我希望母亲能够看见后来发生在我身上的好事，尤其是不想让她看到路易丝。这一切是哀痛，不是罪疚。

• 我知道被抛弃是什么滋味，是毫不客气地被遗弃或弃绝。我的第一个女朋友在某种意义上填补了我母亲的空缺。我曾联想到圣经中对以撒的描写。他遇见利百加，“自从他母亲不在了，这才得了安慰”（创24:67）。但我的女友却为了别人抛弃我。我很难接受，痛苦持续很长时间。我只是伤心，并没有罪疚感。我最终走了出来。

• 我们在伦敦威斯敏斯特教会聚会了二十五年，重新回到美国的时候，似乎觉得一切都不对劲。一位从远东退休回英国的传教士曾警告我们，我们可能需要一年或更长的时间，才能在佛罗里达的家中安顿下来。我当时还笑她呢！但是我错了。我们花了至少三年才安顿下来。我们刚回到佛罗里达，难过的感觉就随之而来。我放弃了极好的教会、极好的朋友、准备新讲章的挑战，以及伦敦（这虽然排在最后但并非最不重要）。撒母耳·约翰逊曾说：“人若厌倦了伦敦，便厌倦了生命。”<sup>①</sup> 我们发现很难看到来自伦敦的新闻报道，尤其

---

① The Samuel Johnson Sound Byte Page: “伦敦语录” <http://www.samueljohnson.com/tiredlon.html>（查阅时间：2007年4月12日）。

是那些有大本钟、白金汉宫或皮卡迪尼马戏团为背景的新闻。但这里面没有罪疚，我们只是难过。

- 有一位飞行员，也是一位信心坚定的基督徒，他曾有六位数的收入，还有带家人免费环游世界的福利，但突然间他所在的公司破产了。他原来的公司被其他航空公司兼并，新的公司不再需要他，就将他解雇了。他失去了工作，也失去了收入。这哀痛是巨大的，但其中并没有罪疚。

- 一位五十多岁的教师身体出了状况，必须去看医生。在那之前，她未曾病过一天。几周之后，她被确诊为某种慢性病，这病使她失去了正常的生活能力，身体无法自如活动，也不能工作了。这一切来得非常突然。于是，她只能孤独地待在家里。这哀痛是巨大的，但其中并没有罪疚。

- 田纳西州有一个优裕的家庭，一天夜里，他们突然被房屋的摇摆惊醒。接下来屋顶被吹走了，墙体也倒塌了。他们幸运地活了下来。但飓风横扫了他们所在的地区。突然之间，他们失去了曾经拥有的一切，连容身之地

也没有了。我们可以想象他们所经历的创痛，但其中并没有罪疚。

我前面说过，哀痛是深刻或强烈的忧愁。在《哥林多后书》2章5节中，保罗三次提到“忧愁”：“若有叫人忧愁的，他不但叫我忧愁，也是叫你们众人有几分忧愁。”人们通常以为，保罗在这里指的是那个因淫乱罪使教会“哀痛”的人（林前5:1-5）。希腊文是指灵魂受苦的痛楚。毫无疑问，《哥林多前书》中那个犯奸淫罪的人既感到忧愁也感到罪疚。所幸的是，他悔改了。但是，教会所经历的却只有哀痛，没有罪疚。他们做了他们当做的，即听从保罗的话，将那个人从他们中间赶了出去。

因此，人在没有罪疚感的时候是可以有哀痛的。但请注意，一个深受罪疚之苦的人，却一定是哀痛的。感到罪疚的人都是哀痛的，但并非所有哀痛的人都是因真罪疚而哀痛。

我们若有身体的疼痛，就会寻求措施缓减，不管是用阿司匹林对付头痛，还是用更强的药对付更大的痛。在我们这个时代，对于多数人，医学已经能够为他们提供经受最小疼痛的

可能性。

然而，没有什么药能医治心灵的疼痛。人们可能会求助酒精或毒品来淹没痛苦，但酒精和毒品失效后，心灵的痛楚还会回来。

有时，基督徒经历一些患难是出于上帝的旨意。患难和忍耐有助人品的建树。保罗说，我们不仅要信服基督，还要“受苦”（腓1:29），并且有一些试探是“命定”的（帖前3:3）。上帝向我们承诺，我们受的试探是“能够承受的”，并且他“是信实的，必不叫你们受试探（希腊文peirasmos意为试炼或诱惑）过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住”（林前10:13）。

我们遇到试炼时就要受苦，换言之，我们就会有伤痛。这是上帝允许的。我们遇到患难时，希望得到缓解痛苦的“药丸”，但有时上帝却要求我们忍受苦难（提后2:3）。基督徒所忍受的一切苦难都是有目的的，因此会给我们带来益处，而非害处。无论那患难是什么，上帝都会令万事相互效力（罗8:28）。不过，只要那患难还在，我们会感到痛。

保罗提到他“肉中的刺”，那一定很痛。那刺来自上帝，但



并不是因为保罗生命中的罪，而是因为他需要某种东西使他不致自高，以及过于被人尊崇（林后12:7）。希腊文的“刺”（skolops）是指像被鱼钩钩住一样的疼痛，它不会要你的命，却会让你很痛。我们要根据《希伯来书》12章7节所讲的，把所有的磨难都看作是上帝对我们的管教，因而要觉得快乐，而不要“愁苦”（来12:11，钦定版译作“哀痛”）。《哥林多后书》2章5节中的“忧愁”，也是同一个希腊文词根。类似的词有“哀痛”、“痛苦”、“苦难”、“被管教”、“受惩罚”，它们指的都是忍痛这回事，而且这痛是心灵之痛。

因此，有人在忍受哀痛的时候，会去寻求朋友、牧师或辅导员的帮助，这是可以理解的。不过，就算这些人有办法帮助他人减轻痛苦，他们的办法也不会很多，除非他们向寻求帮助的人指出：上帝允许这些痛苦存在是有目的的。这会帮助到一些人，但不是所有的人。总有些人会要求当即得到理性的解释。还有一些人不想忍受任何伤痛或哀痛，甚至不愿忍耐一天或一小时，这是可以理解的。但是，耶稣却提醒我们：“在世上你们有苦难”（约16:33）。正如查尔斯·科尔森所说，上帝的承诺不是救我们脱离磨难，而是在磨难中与我们同在。

有些人急于认为，他们的伤痛乃至失望，都是来自上帝的惩罚。于是，他们把痛苦和罪疚联系起来，认为自己做的某些事导致了这样的痛苦。上帝可以这样做，他真的可以卷起袖子来审判我们。我们前面读到的《哥林多后书》2章5节，当中提到哥林多教会对那个人的惩罚，就对此有所暗示。这样的事令所有人哀伤痛苦，而它的起因是罪。上帝介入进来，审判了那个犯罪的人。

另一方面，并非所有的惩罚都可以追溯到我们所犯的具体罪。惩罚从本质上讲是一种预备：上帝不是在“以牙还牙”，也不是报复我们，他在十字架上把我们所欠的一切债务都偿还了！“东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远”（诗103:12）。惩罚来自慈爱的天父，他的目的是“使我们在他的圣洁上有份……为那经练过的人结出平安的果子，就是义”（来12:10-11）。早在我们初信之时，上帝就开始惩戒我们，不是因为我们犯下的罪，乃是因为我们随时需要被他纠正。

有些人可能会急于认为，他们之所以有苦难、失望或痛苦，都是因为他们过去犯了错，使得上帝向他们发怒，于是，他们就可能因此而感到罪疚。也有一些人总是感到罪疚，他们

甚至在每天起床前都会感到罪疚。这可能是他们的父母过于严厉，从来没赞许过他们的缘故。对此，我后面还会谈得更多。

## 完全饶恕

我认为，完全饶恕他人是医治任何罪疚感的良方。我若不这样说，就不是在帮助你。你正在阅读的这本书，是我另一本书《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》的姊妹篇。毫无疑问，许多读者并没有读过《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》。因此，如果你也没有读过，请不必太在意。我只是想说，那些已经先饶恕了他人的人，更容易饶恕自己。你若已经完全饶恕了所有伤害你的人和一切的冒犯，就更容易完全饶恕自己。一个不争的事实是，那些对自己最严酷的人，对别人也最严酷。通常说来，除非你先饶恕他人，否则你就不太可能饶恕自己。因此，那些饶恕他人并放过他人的人，更可能饶恕自己。

“完全饶恕”就是使徒约翰所说的“完全的爱”（约壹 4:18），它们可以交换使用。“完全的爱”就是《哥林多前书》中描写的大爱，其中一个关键句就是“不计算人的恶”（林前 13:5）。

不计算他人的恶，就绝不会直接或间接地指责任何人。比如，你不会对人说带刺的话，使其感到不舒服或内疚，也不会议论人，说些不中听并故意使其难堪的话。这些论断人的话，挖苦也好，是事实也罢，几乎总是在故意定人的罪。无论你把伤害过你的人当作敌人还是不太友善的人，如果你已经完全饶恕了他们，你就不会让他们感到罪疚，或面带罪疚的神情。约翰把这叫作“完全的爱”：

爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚。惧怕的人在爱里未得完全。

——《约翰一书》4章18节

如果你觉得上帝在惩罚你，或者你想惩罚他人，这可能是因为你尚未完全饶恕他人，也尚未完全饶恕你自己，甚至是上帝。说到“饶恕上帝”，并不是指上帝做错了什么，完全不是那样，但有时候我们必须有这样的态度，上帝允许一些痛苦的事临到我们，我们必须“饶恕”。然而，我们不可以得出结论，认为他允许这事或那事发生，是出于对我们的惩罚。我们

以后会明白，魔鬼正希望你那样想。你若被惧怕所控，撒旦就容易使你认为上帝在惩罚你。我向你保证，你要对付魔鬼的指控，武器就是完全饶恕。你没有惧怕和苦毒，魔鬼就拿你毫无办法。

因此，“完全的爱”和“完全饶恕”一样，都是将惧怕除去。你会注意到，在《约翰一书》4章18节中，使徒约翰说过“惧怕里含着刑罚”，这也是我们在第一章中查考过的句子。你若被惧怕控制，你就：

1. 还没有感到自己被上帝完全饶恕了。
2. 还没有完全饶恕他人（包括上帝）。
3. 还没有完全饶恕你自己。

这样，可以料想的结果便是，你会觉得上帝正在惩罚你，你也希望去惩罚他人——去还击某人，甚至是你自己。简言之，如果你尚未完全饶恕那些伤害过你的人，或尚未完全饶恕自己，那么，你就会感到罪疚和哀痛，就好像上帝在惩罚你一样，你有这样的感受一点也不稀奇。

这种哀痛是没有必要的。上帝是为你好，而不是与你作对。别忘了，上帝创造了你，知道你处理问题的能力，他知道你不过是尘土（诗103:14）。他并非不可理喻，他不是一个暴君。他慈爱、怜悯又温柔（雅5:11）。他对你我的要求，“不是难守的”（约壹5:3）。如果你的目标是讨上帝喜悦，而你又行在光明中（约壹1:7），你就可以肯定，无论是惩罚别人的愿望还是被惩罚的感受，任何因罪疚而生的哀痛都不是从上帝而来，因此，切勿让它们控制你。

哀痛中可能会含有罪疚，但我希望这本书能帮你把它们区分开来，使你不因哀痛受罪疚之苦。哀痛会给人带来伤害。但是，无论哀痛里面有无罪疚，要克服哀痛并不容易。有些不体贴的人可能会因你感到哀痛而对你说教，但是他们完全不知道你正在经历什么。正如莎士比亚所说：“痛在别人身上，谁都会说风凉话的。”不要被那些看你难过反倒羞辱你的人吓着。有些不敏感的人总会滔滔不绝地叫你去“克服它”。他们就是无法理解。要对付哀痛并不容易，那也是耶稣与马大和马利亚一同哭泣的原因。他在分担她们的哀痛。那位“昨日、今日、一直到永远都是一样”的主也与我们一同哭泣（来13:8）。

然而，人们有时会因某人的去世极度哀痛，深感罪疚，尤其是他们本该对逝者更好却没有做到。多数牧者会告诉你，有的时候，那些在葬礼上或墓地旁哭得最厉害、情感流露最多的人，在逝者活着时却几乎没有付出过关心，他们试图通过大量表面的哀痛来弥补自己的过错。

无论如何，上帝都不希望你因罪疚而哀痛。你我会有哀痛、痛苦或失望，因为我们有时蒙召会受苦，但并不一定是上帝在惩罚我们。不管怎样，如果真是上帝在惩罚，当他揭露出我们的罪，我们就要带着尊严去接受，并要确信上帝的智慧和怜恤。我前面提到过一个道德败坏的教会领袖，在丑闻曝光后，他说他很高兴上帝将一切暴露出来。我相信他的陈述。如果上帝要审判我们，是因为我们属于他，而且他尚未完成对我们的打造。作为上帝的孩子，我们处在一个双赢局面中。如果使我们哀痛的是罪，就意味着上帝在我们这边，与我们同在，并且他定意要把它变作我们的益处。但是，如果使我们哀痛的压根不是罪，根据《彼得前书》3章17节所说，那就更好了，因为上帝为我们预备了美好计划。

你可能会问：“上帝因我的罪管教我，怎么可能不感到罪

疚？”我的回答是：他管教你，不是希望你有糟糕的感受，而是希望你确知他与你同在，你是特别的。而且，对于那些公开羞辱基督之名的人，就算他们会受到严厉审判，我也会恳求他们带着自尊接受上帝的智慧，就像以利知道上帝的介入是因为他未尽到祭司职责：“这是出于耶和华，愿他凭自己的意旨而行”（撒下3:18）。

## 遗憾

遗憾又是什么呢？我们会后悔做的某些事，但不会让自己背负痛苦的罪疚感。我们每个人都犯过错误，也都有遗憾之处。但这并不意味着，我们要因过去的错误把自己打得遍体鳞伤。遗憾中有痛苦，但并不一定有罪疚。

有的痛苦并不使人感到遗憾。有时，要做一个艰难的决定也是痛苦的，但并不是说你事后会后悔。保罗说自己很难过，因为他的信使哥林多教会的人哀痛；他又说教会某个成员偏离了正道，他必须采取一些行动，为此他也很难过，但他补充说，我“如今却不懊悔”（林后7:8）。



有趣的是，在《哥林多后书》7章8节中，被译作“懊悔”的那个词来自希腊文的metamelomai，犹大在意识到自己出卖耶稣、犯了致命错误后，描述他的“后悔”用的是同一个词（太27:3）。这个词的意思是“感到自责”。准确地说，保罗在介入哥林多教会那痛苦的情形时，他并没有自责。但犹大所感受的却是懊悔和自责——虽然太迟了。与保罗不同的是，犹大有着无法估量的负罪感。让犹大和其他任何人都无能为力的，是罪疚。

想想那些像犹大一样无法进天堂、将永远待在地狱里的人。有一件事能让人身处地狱，那就是永远也无法消失的罪疚感。尽管这事想起来太可怕，但我还是必须这么说。如果有人因阅读本书而归向基督，我会非常开心，而有时像这样的警告正是某些人需要的。坎贝尔·摩根博士是我在威斯敏斯特教会的一位前任牧师，人们不太知道，他在布道中常常讲到地狱之火和硫磺，他说在他自身的布道经历中，宣讲永恒的审判比其他任何传福音的方式都更为有效，能使更多人归向基督。

## 遗憾中不含罪疚的例子

如果一个人没有做错任何事，却从早到晚充满罪疚感，他可能有一些这本书不大帮助得了的心理问题。但是，一个人若能正视可能使他感到罪疚的情形，并意识到在某些特定状况下，那种罪疚感是荒谬的，这人就有可能开始进步。以下是一些真正令人遗憾却不含罪疚的例子：

- 一个繁忙的人收到大量的电子邮件和传统邮件，但是却无法全部回复。他为此感到遗憾却没有罪疚感。

- 1962年，有一段时期我在俄亥俄担任牧师。我们在那里待了十八个月。那是一场灾难，或许是我一生中最不开心的阶段。我后悔去了那里，但并不因去了那里而感到罪疚，因为《罗马书》8章28节的话语总是正确的。

- 一位医生根据病人症状和正确诊断程式看病，却做出了错误诊断。这很令人遗憾，但他却不应该感到罪疚，因为他所采用的方法，是所有医师都会采用的。当然，假

如那个医生在诊断时不那么匆忙，情况或许会有所不同。

- 路易丝现在还记得，我们在佛罗里达劳德代尔庄园浸信会服侍的三年间（1967—1970），她错过了一次极棒的布道会。当时，两个不相关的人，因着许多人为他们祷告，在同一个晚上悔改归主。路易丝为自己的缺席感到遗憾，却不感到罪疚，因为我们的儿子TR病了，她必须留在家里陪他。

- 最近，我在去迈阿密机场的途中遇到交通事故，车子在路上堵了两个小时，我不仅错过了航班，接下来的会议也迟到了。我很遗憾但拒绝为此感到罪疚。不过，我若不是太迟才出门，情况也许会有所不同。

- 我为自己不得不退出某个知名的基督教机构而感到遗憾。我必须减少活动，做出那个决定并不容易。因为我的请辞，那个机构中的人有点受伤，但是我一点也不因做出那个决定而感到罪疚。

- 出于某种原因，我将一个约会重复预约了两次。遗憾的是，我发现的时候已经太迟！

所有的遗憾都太迟了！我们今生一定会犯错，也会遇到误解。我们也都有后见之明。当然，遗憾的程度有所不同，但是，你若是没有恶意，就要学着去拒绝罪疚感。不过，如果错误是粗心所致，情况则不同。

记住，对卖主的犹大而言，希望是泯灭了。但是，对你我而言，只要Metanoia在我们里面做工，我们就是有希望的。这个词在新约中被译成“悔改”，它的意思是“改变心意”。后悔是一回事，连犹大也会，但真实的悔改，即改变心意，则是另一回事。但犹大已经没有这样的机会了。上帝若赐给你真心悔改的机会，就当大大喜乐。

后悔不需要恩典，悔改却需要恩典，因为这样的心意改变乃是上帝赐的礼物。人所遇到的最糟糕的事，就是不能够“重新懊悔”（来6:6）。但是，请别忧虑！你若真的要改变心意归向上帝，以致能听见圣灵的声音，行在上帝所赐的光明中，你就感受不到遗憾之痛了，也不必认为自己是不能“重新懊悔”的人。为什么呢？因为你知道，上帝已经赐下悔改，也就是说，他在你里面做工，必将令万事相互效力，使你得益处（罗8:28）。

我们失去心爱的人，蹉跎岁月，错失良机，判断失误，使他人意外受伤，关键时刻错过了航班……这些事发生的时候，哀伤和痛苦都是不可避免的。但造成这些的却并不是罪。因此你不应当感到罪疚。

记住这一点：倘若你已经没有未认的罪，上帝就不希望你感到罪疚。你若已经向上帝认罪，就没有罪疚的基础了。上帝不希望你感到罪疚。因此，他希望你饶恕自己。这就是他把《罗马书》8章28节赐给我们的原因，这是一句我不断提及的经文：万事相互效力，叫爱上帝的人得益处。

顺便提一下，耶稣没有医治生病的拉撒路，他在拉撒路死后才出现，这是有原因的。他认为让拉撒路从死里复活更好！

（约11:38-44）如果上帝没有及时出现或允许坏事发生，我们就禁不住责怪他，那么，我鼓励你姑且相信他，他做什么或者不做什么，必定有他的理由。

# 双重罪

## 第五章

---

我还未见过比我更有道德的人。

——列夫·托尔斯泰

自怜是心中的骄傲之声。

——约翰·派博<sup>①</sup>

---

① 约翰·派博《渴慕神》（科罗拉多：摩特诺玛出版有限公司，1986版，第222页）。

我基本上觉得，当人见到自己的创造者时，无须为任何事羞愧。如果是我，就不需要为任何事感到羞愧，一件也没有。

——演员琼·柯林斯<sup>①</sup>

人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？

——《耶利米书》17章9节

请问，我们难以完全饶恕自己，到底是心理的弱点呢，还是属灵的问题？我认为两者皆有，但根本上是一个属灵的问题。说它实质上是属灵的问题，证据就是耶稣命令我们要饶恕我们的敌人，并为他们祷告。因此，对所有要承受天国的人而言（太5-7），这是一个属灵的要求。如果我们已经完全听从耶稣的命令，饶恕了我们的敌人，却没有完全饶恕自己，那么，我们与上帝之间就还有未尽的事。

不过，我认为我们难于饶恕自己，其中也有要处理的心理

---

① 《星期日电讯报》采访，引自 J. 约翰和马克·司提布合著的《一盒欢乐》（伦敦：君主书局出版，2001版，第55页）。

因素。因此，尽管这最终是一个属灵的问题，在本章中，我也不想忽视人在情绪方面的弱点。为什么呢？因为耶稣不会忽视你情绪上的弱点。我希望使你尽可能容易地饶恕自己。耶稣命令你爱敌人，同时他也带着无限的怜恤和温柔临到你；他必不折断压伤的芦苇（太12:20），而我相信你正是那压伤的芦苇。

你应该还记得我们探讨过，我们的人格就像冰山之峰，我们看得见的不过才十分之一，而我们看不见的那百分之九十，隐没在我们下意识的记忆中。由于人们情感受伤的程度不同，有些基督徒就会学得更快、成长得更快，也饶恕得更快，虽然所有人都有责任去饶恕。这也意味着，有些人能更快地饶恕自己。诚然，完全饶恕的问题说到底是一个属灵的问题，但我们的主是恩慈的，他透彻理解我们每个人所处的情形。正如我曾提到过，克莱德·纳拉莫尔博士教导过我“每个人都值得理解”。

思考一下下面的情形吧：

- 一位年轻女子自小受到父亲的性虐待，她甚至不记得有计不被虐待的时候，这样的状况一直持续到她想



尽办法离开家的那一刻。但她却经常责备自己，认为一定是自己做错了什么，父亲才会对她施虐。她饶恕了父亲，却难以饶恕自己所做的事。耶稣会耐心又温柔地对待这个女孩。

- 有一个年轻人在非基督徒家庭长大，他父亲一直教导他不要饶恕伤害过他的人。这信息硬塞给他，他几乎被洗脑了。成为基督徒之后，他相信上帝已经饶恕了他所有的罪孽，但他很难饶恕自己在过去若干年间所怀的嫉恨。他努力去饶恕别人，却因自己花了很长时间才能饶恕别人，而感到非常罪疚。

- 一位自视甚低的女士一辈子都在自责，她怪自己未能取悦自己的父亲，未能取得大学文凭，未能获得更好的工作，未能找到一位丈夫。她因为自己生活得不够好而很难饶恕自己。

- 一位医学院的基督徒学生，因为喜欢同性而感到罪疚。他接受圣经关于这方面的教导，但不能饶恕自己的性取向。他无时无刻不在责备自己。

- 另有一位身为基督徒的医学生，她父亲总是逼她成

为班上“最好”的学生，她也一直是那样，在大学里得了“第一”，之后做了医生，再之后又做了会诊医生。她与同性或异性都很难建立良好的关系，她的“马力”太足了，人们都被她吓着了。于是她就因自己交不到朋友而责备自己。

- 一位临床确诊为躁郁症（也称为“双向情感障碍”）的基督徒女士，常常会有情绪波动；她“低落”的时候，就为此自责并请求代祷。她曾遭父母排斥，从未感受过来自父母或其他任何人的接纳。她之所以在抑郁的时候很难饶恕自己，跟她的心理绘制有一定关系。

- 有位男士通过我们教会的街区布道事工（我们称之为“导航之光”）归向了基督，他在被人接纳方面颇为挣扎。他很小的时候就被母亲送给别人，又在少年时代被养父母遗弃。他成为基督徒后决定去看望他的生母，但他母亲并不想跟他说话。他又去看望他的养父母，他们却要他离开，别再回去。他因这一切而自责，为自己很难饶恕他们感到罪疚。

每个人都值得理解，不仅如此，我们也都有故事可讲。我觉得与我听过的许多故事相比，我自己的家庭背景和成长经历就非常极端。当上帝命令我们去完全饶恕他人和自己的时候，他是仁慈和怜悯的；当我们与自己的情感包袱争战的时候，他也是理解我们的。我不厌其烦地引用一句经文：“因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土”（诗103:14）。

让我给你讲讲我难以饶恕自己的一个原因吧。我们在肯塔基州阿什兰的老教会曾有一个训导，被称作“无罪的完全”。也许不见得那个教派的所有牧师都对此有所强调，但我的牧师肯定那么做了，而我的父亲则照搬了全套教义，并以此为基准来养育我。坦诚地说，直到今天我还或多或少地被此所困，因此我随时都得严加提防。我先前得到的教诲要求我做到“无罪的完全”，而我父亲则要求我在学校要有好的表现，成绩单上的成绩都必须是A。这就使得我非常自义，喜欢批判自己和苛求自己。因此，我知道自己本该多花时间和孩子相处却没有做到，失去了许多与家人共度宝贵时光的机会，我就非常自责。另外，虽然我们在威斯敏斯特教会有相当好的事工，但我却没有在任职期看到我所盼望的得以实现。于是，尽管我相信上帝

的至高主权，却仍然会因我们没有得到更大的祝福而自责。不过，我后来已经逐渐学会接纳事情的本相，战胜伪罪疚。因此，我现在相信，我已经在那二十五年中完成了上帝要我完成的工作。

## 自义

我们不能饶恕自己，常常是因为灵里的自义。最初我们不太容易明白这一点。我们不仅天生看不见我们的罪性，还特别看不见我们的自义，这也是我们为什么不能令上帝愉悦的原因。自义是我们生来就有的臆想，以为我们自己足够好。我们不需要任何人来救赎我们，我们能够用好的行为来赎罪。很抱歉，你无须任何特殊的文化、神学或教育背景，也能学会如何自义。我们全都自以为义——包括你！我们继承了亚当和夏娃的堕落，包括他们拒绝为己罪负责的态度（创3:9-13；诗51:5），我们一出母腹就是这样。

在约伯的故事中，他最后才发现自己的自义，但那或许就是上帝希望他从自身发现的最主要的东西之一。《约伯记》一开

篇就说他“完全正直，敬畏上帝，远离恶事”（伯1:1）。当上帝允许撒旦试探约伯时，约伯开始做得不错，他真的开了个好头：“在这一切的事上，约伯并不犯罪，也不以上帝为愚妄”（伯1:22）。但那之后，上帝许给魔鬼更大的自由，对约伯施加压力。不久约伯就咒诅自己的生日——那可不是令上帝愉悦的话（伯3:1）。随后他的“朋友们”就来了，他们无情地用疑问和控告来打击他，声称约伯的生命中一定有罪，不然上帝就不会允许这些苦难临到他。尽管约伯竭力抗议，最后还是完全丧失了自控，他内心深处的自以为义终于显露无遗（伯32:1）。与此同时，他还对“朋友们”说：“我断不以你们为是……我持定我的义，必不放松”（约27:5-6）。

约伯花了很长时间才屈服下来，并对上帝说：“我是卑贱的！我用什么回答你呢？只好用手捂口”（伯40:4）。他随后“在尘土和炉灰中懊悔”（伯42:6）。我们最不容易在自己身上发现的东西，就是自义；我们意识不到，它在上帝的眼里是多么可憎。然而，除非有上帝的干预，正如他在约伯身上所做的，否则，我们永远不会在自己身上发现自义。

“义人”需要看见自己的自义。我认识许多所谓的“好

人”，如果单看他们外在无可指责的行为，他们都过着“圣洁”的生活。实际上，他们就像耶稣时代的法利赛人一样，只是表面上没有违背十诫。但问题在于，许多人都假定他们的“义”可以使他们进入天堂。很显然，这些人尚未悔改，因为他们还在信靠自己的好行为，而不是基督为他们所流的宝血和基督的义。他们无论在上帝面前审视自己，还是根据耶稣对律法的诠释来审视自己，都没有产生罪意识；他们也不明白，他们的“义行”在上帝的眼中不过是“污秽的衣服”（赛64:6）。

唯有圣灵会帮助你我明白，我们是有罪的罪人，需要主耶稣基督的救赎恩典才能进入天堂。我们天生不愿信靠他的宝血来洗净我们的罪。而且，并不因为我们成了基督徒，我们里面就没有自义了。完全相反！这是我们一生都要对付的罪。

不仅如此，我们还天生害怕饶恕自己，因为我们告诫自己要为过去负责。我们即便知道自己已蒙上帝赦免，也还是时常恐惧，害怕上帝一定要我们为自己的行为负责。魔鬼也会常常控告我们。因此，我们就不断这样想：“真棒，上帝赦免了我所有的罪孽。但他还是希望我永远为自己的行为感到罪疚。”

于是，我们又以为上帝还在惩罚我们！你也是这样吗？魔

鬼对我们说，我们为了蒙混过关，不去面对自己做的荒唐事，只把责任推卸给上帝，这是不负责任的，是不公平的。然而，让我们产生这种想法的，是我们的骄傲，以及撒旦的煽动。上帝完全免去我们的责任，这也似乎好得太不真实了。于是，我们就对自己说：“当然啦，我一定不可以放过自己，我起码得为自己那羞耻的错误承担一部分责任，赎罪、赔偿或弥补些什么。就凭耶稣为我而死这件事，我肯定不配瞬间就彻底饶恕自己。我总得再做点什么。”我们不断对自己说：“在我完全依赖耶稣宝血之前，我还得做点什么吧？我这么容易就免受惩罚了，好像不太公义！”

然而，上帝却说这是公义的。他用的正是这个词！“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）。也就是说，慈爱而公义的上帝，经过深思熟虑，他认定对我们的赦免是公义的——公平、正义、合法。

正是出于这个原因，我们需要饶恕自己，因为上帝是这么说的。如果上帝已经饶恕我们，而我们却不饶恕自己，这怎么能够将颂赞和荣耀都归给他呢？这就像打了他一记耳光！而且，如果

上帝饶恕我们，我们却不饶恕自己（即使是无意识的），我们就在与上帝的饶恕之道对抗，就是在弃绝他的方式，就算我们没有质疑他的诚信和公义。然而，上帝赐给我们的福音就是“好消息”：我们所有的罪孽都因为他儿子的死而一笔勾销了。完全饶恕是一份馈赠，我们若不彻底饶恕自己，就还没有完全接纳上帝赐的礼包。

的确，这似乎太好了，好得有点不太真实。福音总是好得让人难以置信！

这事太美，

难以置信，

上帝的爱子，

从天降临，

舍生拯救

我这逆子。

——侯威廉<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 圣诗《这事太美》（侯威廉词），公版。



我们都需要明白自义的微妙性，以及为什么它明明是我们的一部分，却难以被我们察觉。我们也需要明白它的危险性，以及它在上帝眼中是多么可憎。这是很吓人的。也就是说，我们不饶恕自己，就会面临危险，灵性生命的成长就会遇到最大的障碍。我们最容易在他人身上发现自义的罪，却很难在自己身上发现它。这正是以赛亚喊出“祸哉”的原因（赛6:5）。令他感到恐怖的，是他看不见自己的自义。

自义使我们论断和指责他人，也使我们喜欢自卫、争辩及沾沾自喜。沾沾自喜是一种我们不假思索就自以为正确且高人一筹的良好感觉。这是上帝所憎恶的，也正是圣经对老底嘉教会的描写（启3:14-18）。

自义的最大危险，也许就是让人盲目，既看不见福音，也看不见自己的本相。有时，任意妄为的凶手或不断犯奸淫的人也看不见自己的过错（箴14:12）。为什么呢？因为他们的恶一发作，他们就会自辩，而自辩的源头正是自义。想一想，你若认为谁也不如你道德，会是怎样的情形呢！你敢这样说自己吗？肯定不敢啦！再想想，会有人诚心去朝见自己的创造者，却觉得自己从无过犯吗？

因此，自义让我们无法客观看待自己。它拦阻我们的信心，

因为就我们的本性而言，我们会选择用行为去获得上帝的认可。然而，我们一旦擦亮眼睛，就会诧异地发现，我们对自己竟然如此盲信。因此，我们需要圣灵帮助我们看见福音的真理和我们自身的真相。

而且，你若自义，它就不会允许你饶恕自己。你开始或许意识不到，但我不得不说，自义就是在对抗上帝。自义是在上帝面前玩弄“胜人一筹”的把戏，就好像你为自己的罪受罪疚之苦，胜过他所提供的饶恕之道。即便你的行为是无意识的，你也是在宣称，你比上帝还清楚如何去做。魔鬼会尽力阻止你，使你不能接受上帝的完全饶恕，从而无法完全饶恕自己。

我向你承诺：你若看见自义的真相，就会乐意避开它，也会停止惩罚自己；无论你的过去多么糟糕，你都会感谢上帝，因为耶稣的宝血已经洗净了你所有的罪。上帝正在温柔又坚定地对你说：“饶恕自己吧，我已经赦免了你。我的意见重要吗？如果你看重我的意见，就饶恕自己吧！”饶恕自己，就是向两千年前耶稣在十架上流出的宝血致以最崇高的敬意。你不愿意向耶稣的宝血表达最高的尊崇吗？

饶恕你自己吧！

## 自怜

自义有个孪生姐妹，那就是自怜。我们看见，约伯最后在自己身上发现了自义。然而，与这项罪并行的，是他的自怜：“我本完全，不顾自己，我厌恶我的性命”（伯9:21）。“你为何使我出母胎呢？不如我当时气绝，无人得见我”（伯10:18）。“我所指望的谁能看见呢？”（伯17:15）“上帝倾覆我，用网罗围绕我”（伯19:6）。“我愿如壮年的时候……少年人见我而回避……但如今，比我年少的人戏笑我”（伯29:4、8，30:1）。

以利亚是旧约中最引人注目的先知之一，但他曾充满自怜。他曾求死！为什么呢？信不信由你，原因竟是他“不胜于”他的列祖（王上19:4）。这为何会困扰他呢？谁说过他“胜于”他的前辈呢？谁又要求他要“胜于”他的前辈呢？答案在于，以利亚把不是出自上帝的标准和愿望强加在自己身上。他希望成为有史以来最杰出的那位！是的，我们正在谈论那个伟大的先知以利亚，一个与我们有“一样性情”的人（雅5:17）。他有争竞的灵，他在和历史上的伟人竞争。他的骄傲藏在最深处。他也认为

自己是当时唯一活着的属上帝的真先知，他这想法也是错的（王上18:13）。上帝最后温柔地向他指出，有七千人是没有向巴力屈服的（王上19:18）。

雅各也充满了自怜。他甚至在去面见法老的时候也是闷闷不乐的，他还在君王面前为自己只活了一百三十年而惋惜！

“我平生的年日又少又苦，不及我列祖在世寄居的年日”（创47:9）。他跟以利亚一样，将自己跟列祖比较，哀叹自己不如他们。

自怜就是为自己难过。你开始或许意识不到，但自怜不只是自私，还是对上帝的愤怒。我们为自己难过，因为上帝允许一些毫无道理的事发生。于是我们就责备他，并继续充满自怜。我们为自己感到难过，因为上帝好像丢弃了我们一样，而且我们似乎也找不到出路了。我们觉得自己太愚蠢了，就为自己感到难过。我们觉得，我们使自己陷入困境，就必须救自己出去。这正如约翰·派博博士注意到的，自怜的根源是骄傲。自怜是自义的双生罪。

自怜就是对上帝的愠怒，是在要求上帝要么给个解释，要么立即介入进来。但是，自怜无法使我们从上帝那里获得任何东

西：“因为人的怒气并不成就上帝的义”（雅1:20）。你也许会试着在上帝面前晃动你的拳头，朝他大喊大叫，控诉他。你得不到一个字的答复，你甚至不会打动他，他不会理睬你的。没有什么比自怜更适得其反的了。

然而，自怜也是伪罪疚的产物，它把不是出自上帝的罪疚感强加给我们。开始的时候，它会显得很正确，我们为自己感到难过似乎既正常又正确。我们对自己说：“处在我的情形中，谁不会有这样的感受呢？”

因此，自怜跟自义一样，总是适得其反。它不会带来任何益处，只会让我们一事无成。它永远达不到自己的目的，我们只会因它而伤害自己。我们傻傻地对自己说，我们不配得到基督的救赎，我们很可怜，也没有价值，我们应当为自己的罪付上代价。因此，自怜就像自义的孪生姐妹一样，会把我们领偏，使我们不能信靠基督的宝血，也不能完全饶恕自己，它会使我们无法遏止地沉溺在自身的可怜之中。

我们都曾向自怜屈服，至少我知道我这么做过。我们天生就会为自己感到难过。我们可怜自己，并不需要上帝的恩典。但是，要把我们从自怜中唤醒，使我们从自怜中恢复过来，我们就

必须要有上帝的恩典。

从自怜中走出来，这是我们必须做出的选择。你若不当心，魔鬼就会让你在自怜中逗留。他不希望你饶恕自己。

同样，你必须做出选择，认定主耶稣基督的宝血，以此来完全饶恕自己，并永远不再回头。上帝希望你自由。

不要让自义和自怜的罪剥夺你的平安、喜乐和自由，这些都是属于你的！你所有的罪已得赦免，无论它们多么可怕、邪恶、不可宽恕。要当心，在上帝的眼中，自义是罪，在上帝看来自义是邪恶的，正如你眼中的任何大恶！

我们也要知道，我们的天父全然良善，他的怜悯存到永远。他让他的儿子“与我们一样”受试探（来4:15），因此他不会只跟我们说教，也不会羞辱我们。他从不拒绝我们，他总能体会我们的软弱。

我们没有谁是完全的。我们的父母和成长背景也都是不完全的。我们都有受伤的情感。

然而，饶恕自己是我们的责任，这是对我们有益的。我们去饶恕，就是得胜者！不饶恕自己的人，就丧失了自由和平安。最重要的是，我们饶恕自己，就是讨上帝的喜悦。没有比这更大的

喜乐和满足了。

你可千万别丢弃那满足，与丧失者为伍。那正是撒旦希望你做的。

# 大控告者魔鬼

## 第六章

---

我上帝的救恩、能力、国度，并他基督的权柄，现在都来到了，因为那在我们上帝面前昼夜控告我们弟兄的，已经被摔下去了。弟兄胜过它，是因羔羊的血和自己所见证的道。他们虽至于死，也不爱惜性命。

——《启示录》12章10-11节



因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。

——《以弗所书》6章12节

纵使魔鬼充斥世间，威胁要将我们吞灭，我们却不畏惧，因上帝旨意已定：借着我们，他要得胜。黑暗之王虽然令人恐怖，我们却不颤栗。它的肆虐我们能忍，因它末日已定。小小一个字，必将他击倒在地。

——马丁·路德<sup>①</sup>

上帝不希望你感到罪疚，撒旦却巴不得。让你感到罪疚，几乎可以作为它的“工作描述”。因此，正如我们多次讲到的，你难以饶恕自己的一个原因，就是撒旦夜以继日地在幕后工作。它的主要武器是：控告你，使你感到罪疚，对你说你多么糟糕，多么没有价值，你相信上帝的应许又是多么愚蠢。别忘了，那就是

① 圣诗《坚固保障》（马丁·路德词曲），公版。

它的工作。

本章的目的，是帮助你看见撒旦在捣鼓什么，从而不让他的计谋在你身上得逞。

我想谈谈对魔鬼的大致分析，我认为，如果你难以饶恕自己，就需要知道这些。首先我要请你注意以下两点：

1. 切勿认为你应当成为研究魔鬼的“专家”。在我看来，那些有此冲动的人并不是真正成熟的基督徒。事实上，这类人就像士基瓦的儿子们一样，当困难临到，就会被制服（徒19:13-16）。

2. 不过，你还是需要具备一些基本知识，了解魔鬼的行事手段。保罗说：“我们并非不晓得它的诡计”（林后2:11）。或“并非不知道它的策略”（钦定版）。

我将它的手段描述如下：

- 它宁愿你相信它并不存在。不信魔鬼存在，这就是魔鬼的工作。你若不相信撒旦真的存在，就是在告诉

我它已经把你打败了。

- 你若真的相信它存在，它就希望控制你的想法，希望你随时想到它，从而使你害怕它。它总在吓唬人，它会恐吓你，使你认为它无所不能。事实并非如此。与全能的上帝相比，它简直就是一个低能的弱者。不过，在这个世界上，在有限的的时间里，它还是被赋予了有限的权柄。有些人恐惧魔鬼的力量，他们给人的印象是，他们更相信撒旦，而不是上帝。

- 它一直处于上帝的主权掌控中。没有上帝的允许，它便不能更靠近我们（伯1-2）。因此，我们要知道上帝会承担责任的。无论你正在经历怎样的试炼，切勿忘记，撒旦必须先得到上帝的批准，才能来试探你。上帝知道你能够承受那个试探，否则，他就不会让它发生（林前10:13）。

- 撒旦是说谎者（约8:44）。不过，它有时也会引用经文（太4:6）。但是，正如清教徒威廉·柏金斯曾经说过的：“即使魔鬼在说实话，也不要相信它。”它对你的有些控告是真实的，它会把你的过去翻出来。最重

要的是你得记住，撒旦所做的一切都是为了与耶稣基督的利益作对，它的主要敌人耶稣基督是真理的化身，而它则是谎言的化身。

- 针对基督徒，魔鬼的主要策略就是控告。它的典型做法就是指责。它记录人的过错，它的记忆力比你  
好，它会提醒你去回忆那些你以为自己已经遗忘的事。  
它有一个目标：把你打垮，使你无法得到纯粹的喜乐。  
记住，它不希望你饶恕自己。

- 它是可以抵挡的。它会像吼叫的狮子一样扑向你，  
你还没有数到10就以为自己输了（彼前5:8）。它就是这样  
骗你。然而，你必须抵挡它。它会使你认为它是不可抵挡  
的，那是个谎言。你去抵挡它，就会明白了！说它懦弱，  
证据就是它一旦发现你在抵挡它，就只好溃逃。

- 属灵的争战从根本上来讲是自卫战。也就是说，你  
不可发起攻击。攻击撒旦是愚蠢的。很多人想“试着攻  
击”撒旦，我听过太多这样的故事。他们非要去做力所  
不及的事，即攻击撒旦，有的人就因此失去了他们的事  
工。你如果主动攻击撒旦，无法保证它会溃逃；只有在

它攻击你，你加以抵挡时，它才会溃逃。这一点太重要了，我下面还会再讲。

当今基督教存在一个颇令人不安的问题，就是对魔鬼和“属灵争战”给予了太多的关注。有时人们容易产生这样的印象：与我们意志相违的一切都出自魔鬼。有时，我们对魔鬼的关注超过了我们对上帝的关注！最重要的是，我怀疑会不会有人对魔鬼的害怕超过了对上帝的敬畏。

在本章的开头，我引用了几句我最喜欢的马丁·路德的诗歌：“因它末日已定，小小一个字，必将它击倒在地。”路德跟魔鬼有过多次交锋。我在想，魔鬼一定真的被路德吓得够呛，而路德却一点也不害怕魔鬼。

然而，对于魔鬼的能力，我不希望你天真又无知。我父亲曾对我说：“魔鬼很聪明，能力和智慧都仅次于上帝。”是的，的确如此。但是请别忘了，它是“第二”，排在上帝的后面，是远远落后于上帝的“第二”，完全不能与上帝相提并论：“那在你们里面的，比那在世界上的更大”（约壹4:4）。魔鬼要向上帝交代，我们也要向上帝交代。最终负责的是上帝。

在《启示录》12章10节中，撒旦被叫作“控告我们弟兄的”，我觉得这很有意思。几个世纪以来，这句话给上帝的子民带来了巨大安慰。任何遭遇过魔鬼阴谋的人，都能告诉你它的主要伎俩就是控告。本章开篇提到，有两样东西结合在一起，就能战胜撒旦，那就是：

1. 战胜魔鬼的手段，即羔羊的血。
2. 上帝的子民无愧地承认对耶稣宝血的信靠，即见证上帝的道。

换言之，战胜撒旦的，不仅是耶稣宝血，还有对宝血的信心。

撒旦若控告你的过去，你就要提醒它，上帝通过耶稣流出的宝血，已经赦免了你的罪孽。约翰·牛顿有首诗歌叫《我的灵啊，朝施恩座靠近》，其中最精华的几句是：

你是我的盾牌，

我的藏身处；

有你在侧，蒙你庇护，

我敢面对凶恶的控告者，

告诉它——

你已为我而死！

——约翰·牛顿<sup>①</sup>

孤注一掷，把一切都交给耶稣的宝血吧！不要让撒旦看你的好行为、付出的最大努力、立志做得更好的决心，或是多年来有所改进的事实。不要这样，你要把耶稣的宝血指给它看，仅此而已，别管那些旧事了。你知道自己是个大罪人，但你有一位救主，而且你所有的罪孽都已被耶稣的宝血洗净。《启示录》12章11节中的“自己所见证的道”，就是这个意思。

我心之望无别根基，

唯有耶稣公义宝血，

不敢自信虚美躯壳，

全然依靠救主圣名。

——爱德华·莫特<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 圣诗《我的灵啊，朝施恩座靠近》（约翰·牛顿词），公版。

<sup>①</sup> 圣诗《坚固磐石》（爱德华·莫特词，威廉·布拉德伯里曲），公版。

我们在谈论如何处理真罪疚，就是你向上帝犯罪后应有的罪疚感，无论是最近还是很久以前。或许，你已背负伪罪疚太久了，以至它已经越界变成了罪，那么，你就要认罪！不要让魔鬼有任何可乘之机！我想对你说的是：要深信耶稣的宝血能够满足上帝的要求，以致你只在乎上帝的满足。

接下来就会发生这样的事：魔鬼会逃走，你会独处一段时间。如果它一个小时或一天之后再回来，用相同或不同的罪来控告你，你的武器还是同一个——耶稣的宝血。不会有比这更好的了，别尝试去改进。撒旦害怕那些坚信耶稣宝血已将其罪孽洗净的人，因此，它就更不会时常在他们面前提起这话题。

我们不是要开出可以反复使用的处方，仅仅说“耶稣的宝血……耶稣的宝血……”，虽然我绝不低估这话。重要的是，你要深信基督宝血是上帝的主意，也是上帝对付罪的方式，这样，你所见证的道就会使那宝血为你而成就。你的信心接纳了基督的宝血，也就是说，你要赞同那宝血对上帝意味着什么，它才会生效。撒旦会离开，但不会像狗那样夹着尾巴离开。



## 属灵争战中的三原则

如果撒旦追着你不放怎么办呢？我现在必须向你介绍属灵争战中的三原则：

1. 识别。

2. 拒绝。

3. 抵挡。

我要感谢哈利·基尔布莱德博士，多年前，我从他的一篇证道中得到这番宝贵的见解，就再也没有忘记过。

### 识别

这意味着，你要辨别，是否真有魔鬼在你的想法背后使坏。我们产生某个想法的时候，常常不容易知道它是否出自魔鬼。你或许会以为那是出自上帝呢，而且你也知道，那也可能是你自己的想法。如果你很喜欢空想或幻想，你可能总会产生一些

想法，它们既不来自上帝，也不来自魔鬼。如果这是你的弱点，你就要有所意识。你的一些想法可能直接来自你自己，与上帝或魔鬼都没有关系。如果你的性情容易悲伤或有抑郁的倾向，你就可能时常有些负面的想法。你要了解，这些想法来自你的内心，因此它们或许与魔鬼的控告无关。可能是你在控告自己呢！不过你也要清楚，魔鬼会利用你的弱点，把一些想法放进你的脑中，然后误导你。

别忘了，撒旦能伪装成“光明的天使”（林后11:14）。上帝最好的子民也有被迷惑的时候（太24:24）。早期的教会有假先知，而鉴别真假总是不容易的（约壹4:1）。也有“好意的”好事之人，他们的“包打听”也会给你沉重的感觉。魔鬼也会利用这样的人。

那么，你如何去识别，你的某些想法是来自撒旦而不是上帝呢？下面这些方法可以帮助你：

- 当你感到“受打击”或意志消沉的时候。上帝绝不会那样做。耶稣从未那样做过。压伤的芦苇他不折断（太12:20）。你脑中的某句话或某个想法令你伤痛，使

你感到不被尊重，那就是魔鬼。

- 当你感到压抑的时候。我要用钟马田博士曾经对我说的话来提醒你：“上帝绝不会压制我们。”这句话太让我得释放了。如果沉重的灵在你头上盘旋，你就要记住：那不是上帝在做事，那是魔鬼。

- 当你感到被“数落”时。那是控告者在使坏。你会问：“难道上帝不会教训我们吗？”当你感到被“数落”的时候，你会难过、受伤，就好像你是不干净的，要被挑出来一样，那就是魔鬼在控告。而上帝对你说话时，你会感到被肯定和有盼望，而且他会告诉你接下来该怎么做。

- 当你没有积极应对措施的时候。这样说吧，你得到一句话或一个想法，它们不仅无益，也没带来任何良方妙策。如果临到你的话没有提供好的解决方案，我只能把它叫作“处心积虑的魔鬼”。它绝不会告诉你怎么去处理，它只想使你感到束手无策。撒旦喜欢把人往死胡同里领。这是它最擅长的事之一。

- 当你被头脑中的想法捆绑的时候。撒旦喜欢使

我们受捆绑，让我们无法自由行动（路13:16）。它捆绑我们的灵，让我们内心深处有被束缚和动弹不得的感觉。你若无法饶恕自己，有时就无法动弹，至少你的内心会有这样的感受。你没有动力，也不想做什么。你没有期盼，也没有热情。撒旦正希望你如此。

然而，上帝若临到，就会有喜乐和自由。“主的灵在哪里，那里就得以自由”（林后3:17）。这与魔鬼的工作截然相反。即便圣灵指出你的罪孽，他也绝不会令你消沉。因为他做工，就是要给我们希望。他定我们的罪，指明出路，让我们定睛耶稣的宝血；他顾念我们的颜面，也给我们自由。

那么，魔鬼如何对我们说话呢？它有两个基本方法：

1. 趁你孤独时，把一些想法强加给你。
2. 通过他人的评价打击你。

是的，当你全然孤独的时候，它就可能攻击你。虽然它并不知道你具体在思考什么，但它清楚你的性情和弱点。虽然它并

不知道你在某个特定的时间里想什么，但它却知道它强加给你的  
的是什么，不管你是接受还是拒绝。

## 当你孤独时

我知道祷告和读经的安静时光意味着什么。有时，一种颇为压抑的想法突然临到。我自问：“这是从哪儿来的呢？”之后我就意识到，“那不是我的想法，也不是上帝的心意，那是魔鬼。”我明白过来后，就拒绝给它面子，也拒绝在这上面花时间。你猜猜会怎样呢？那份压抑来得多快，就消失得多快。

你或许会问：“难道我们压根就不可以有不好的想法吗？”你可以有，但若沉溺其中，说到底就是在冒险，就是在邀请撒旦进入你的思想。立个规矩吧：拒绝去琢磨那些使你压抑的事。你可以用这段经文来指导自己：“凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念”（腓4:8）。有人会问：

“可是，我已经使自己的生活会一团糟了啊，这是事实，我怎么可能不去想呢？”我的回答是：因为上帝尚未完成对你的陶造。因此他就会用耶稣的宝血来提醒你。耶稣的宝血洁净一切

罪孽，这句话指的是，你还有可指望的未来。基督的宝血总是意味着新的开始。

## 他人的评价

魔鬼使用的第二个方法，是通过其他人向你说话。那个人可能会说些故意伤害你的话。这种情况有一个好处，我们可以轻而易举就知道那是魔鬼在使坏！你知道这个人不是在为上帝说话，他想要伤害你。耶稣不做那样的事。我知道我们不容易做到，但是，请努力不要让那些无益或伤人的评价打击你，从而让撒旦达成它的愿望！不要让它得意！

如果那人把你的过去翻出来，或说些你无法掌控的事，记住，耶稣就站在你身边。他知晓正在发生的事，也完全理解你。向他倾心吐意吧，让那攻击变成你的大胜仗吧！

这里有一个经验法则：除非你听撒旦的话，把它当回事，给它一点薄面，否则的话，它常常会弄巧成拙。你若拒绝被邪恶的想法折磨，你迟早会发现，上帝会把这件事当作你生命中的里程碑，使你靠他更近。这样的事屡次临到我。

有的时候，别人并非故意要伤害你，你却听出了对方的“弦

外之音”。魔鬼会利用这一点，它知晓你的构架和弱点。这样的事发生时，你要学着不把它当作是针对你个人的，要把它看作是魔鬼出其不意打击你的方式。

顺便说一下，有种方法保证能让撒旦弄巧成拙。那就是饶恕他人，包括饶恕你自己。我向你保证！你可以完全相信，你若真饶恕，撒旦每次对你的攻击都注定是弄巧成拙。而且，你被它攻击后，可能会在很短的时间内取得很大的进步。

## 拒绝

这是属灵争战中的第二个原则。这一点在前面已经有所提及。简言之，就是你要拒绝去咀嚼魔鬼放进你脑中的想法。你一旦得出“这是来自魔鬼”的结论，就要拒绝花时间去细想。

魔鬼希望看见的是，它的控告令你备受困扰。它向你投来“火箭”（弗6:16），是想要刺中你，使你长久疼痛。当然，你若知道它要来攻击你，预先穿上信心的盾牌，那就更好了。情况并非总是这样。它常想方设法用伤人的话打击我们，我们也会感到那份痛。但你若拒绝去揣摩那句话，疼痛就会消失。

退休之后，我曾遭到猛烈的抨击，那是来自一篇书评。那些话根本就没有事实依据，但它们非常伤人。我当时有两个选择：要么去咀嚼那些话，因人们会读到和相信它们而暗自伤心，要么就拒绝去琢磨那个作家所写的内容。我选择了后者。我向你保证，我立即就不痛了！当我偶尔再想到这件事的时候，我就让自己大笑一场。那可不是魔鬼想要的！

但有时，撒旦会在夜间无情地攻击我们，它要么通过我们的梦，要么使我们无法入眠。这很难，我在这方面有挣扎。在夜间，当我又累又脆弱时，常很难有清晰的思路，不能以我知晓的正确方式行动。撒旦绝不会公平地比赛！人能做的，唯有向上帝求怜悯，他使我们在需要的时候得到恩典（来4:16）。

前不久我荣幸地见到了奥罗·罗伯特，他邀请我和路易丝去他家作客。感谢他帮我推荐《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》。我们聊到了睡眠以及如何得到充足的睡眠，他适时地给了我劝告：引用圣经经文！你引用经文的时候，魔鬼就逃跑了，你就又可以睡觉了。

我想说的是，你一旦辨别出魔鬼是你情绪低落的幕后黑手，就要竭尽全力去拒绝它。拿出一本古老的赞美诗集，去读那些赞



美诗，或唱出来！或者去读一本好书。钟马田博士的夫人跟我分享了她曾经有过的困扰，以及撒旦如何把这恐惧带到她跟前。她告诉我，她学会了“拒绝去想它”。她对我说：“要立刻开始想别的事，任何其他的事。”

## 抵挡

这是属灵争战中的第三个原则。你应该还记得，我前面讲过所有属灵之战都是防卫战。这点特别重要。上帝从未叫你发起攻势去与撒旦战斗，除非是要你到它的属地去传福音。那是不同的。上帝呼召我们“往普天下去，传福音给万民”（可16:15）。而且，任何对上帝的顺服都会惹恼魔鬼。

不过，我还是要温柔地警告你：有些人想“试着”击打撒旦，你若像他们那样去攻击它，就陷入了危险的境地。我重复一遍：你若去攻击它，则无法保证它会溃逃；它若来攻击你，你能加以抵挡，就可保证它会溃逃。请看下面两段经文：

务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。

——《雅各书》4章7节

你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他。

——《彼得前书》5章8-9节

你会注意到，《彼得前书》5章9节中的“抵挡”一词也有“站立”的意思。这是你在抵挡魔鬼的时候，需要记住的一个非常重要的词。你要站立。在新约中，有一段关于属灵之战的文字，这个词出现了四次：

要穿戴上帝所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计……所以，要拿起上帝所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。所以要站稳了……

——《以弗所书》6章11-14节

抵挡就要站稳。你不走，不跑，不爬，不跌倒，也不后退，你乃是站着。那就是上帝要你做的。因为站着就是抵挡。你站立起来对抗撒旦的攻击，你就是在抵挡。你唯一要做的，就是

不要动，不前进，不后退，不失足，也不倒下。

换句话说，撒旦来攻击你时，你不要企图朝前逼近，甚至动也别动，只需原地不动。魔鬼来袭，你抵挡它，就是大进步。你站立不动，它就会弄巧成拙。你说“基督为我的罪死了”，也可以说“你的控告是真的，但耶稣已经替我流血死了”。

你还有一件事可做：饶恕你自己。要下决心去这么做。你必须选择去这么做，而不是等到“想做”了才去做。你现在就必须去做，饶恕你自己吧！无论你现在在哪里，在做什么，在家里或公交车上，或是在吃午餐，无论你在哪里，在做什么，现在就饶恕自己、抵挡魔鬼吧。这样做的根据是什么呢？是上帝的话。是依据什么原理呢？因为饶恕自己就是与撒旦对着干。你知道它想要什么，就要反其道而行之。这样，你就会安全地待在上帝永远的臂膀中。

你必须持之以恒地饶恕自己，对此，我们以后还将进一步探讨。在《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》中，我把它称为“终身的承诺”。就像有些人必须终身服用某些药物一样，你也必须永远饶恕伤害过你的人。而且，每当魔鬼提醒你“他们”做过什么，想借此打击你时，你就再饶恕他们一遍。自我饶恕也是如此。我

们或许好一阵子都没有因过去的错败感到羞愧了，但魔鬼若是带着明确的目的，要使你丧失喜乐和自由，用一些事来引起你的注意，你就要再次饶恕自己。我们大家都必须这么做。

最后，“魔鬼知道自己的时候不多”了（启12:12），它知道自己的最终命运（太8:29；启20:10）。下次魔鬼再提起你的过去，你就要跟它提起它的未来。



不要看自己过于所当看的，要照着上帝所分给个人信心的大小，看得合乎中道。

——《罗马书》12章3节

## 第三部分

## 如何饶恕自己

高英敏

# 属灵伟人

## 第七章

---

“我们有这宝贝放在瓦器里，要显明这莫大的能力，是出于上帝，不是出于我们……我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀。”

——《哥林多后书》4章7节，17节

最好的人，也不过是人。

——无名氏

痛苦会不离不弃。

——英国谚语

知道上帝所重用的人也有许多当受责备的地方，这给了我不少的安慰。如果像雅各和大卫那样的人，上帝都会爱他们、使用他们（他确实那么做了），那么，他也一定会爱你我、使用你我。我感到倍受鼓舞。首先，这两人可能是旧约中最糟糕的父亲。

圣经中的许多伟人都有不可告人的秘密。对此，你或许不会太惊讶，除非他们的秘密不再隐藏！圣经作者把它们和盘托出了，这不同于许多现代传记，如果主人公还活着，你就几乎读不到多少令其太难堪的内容。我们希望我们的英雄受人尊崇！传记作家都十分谨慎，不愿让传记人物太尴尬，更不用说那些写自传的人了。然而，圣经却既不漏记圣经人物的缺点，也不夸大他们的缺点。你自己去读读就会知道！我们可以在每个故事中去仔细审视那些人物，观察他们，看他们在犯了可怖的错误后如何保持自尊。有些伟人要处理一些极其糟糕的记忆。

我不确定，对那些生活在旧约时代的人而言，他们是否已经



自觉地将自我饶恕的观念看得极为重要。这种语言表述或许是近些年才有的，但有一点却是肯定的：四千年过去了，人类的本性没有丝毫的改变。我们还要记住：他们也跟我们一样，是有意识的人，他们也都必须保持自尊。你也许可以确定，他们因为自己在伦理道德方面的错败，也会感到自责和羞愧。我之所以在完成《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》后等了相当一段时间才开始写这本书，其中一个原因就是，我需要确定怎样去看待这些人物，确定他们是否在自我饶恕方面有困扰，以及他们是否饶恕了自己。因此，请随我看看旧约中一些著名的人物。

## 雅各

雅各，也被称作以色列，是我可以想到的最能体现上帝全然恩典的范例。他的一生让我们看见，上帝怎样一直在爱着这个自私、好操纵、感觉迟钝又爱抱怨的男人。虽然我们说，雅各也经历过许多痛苦，但上帝从来没有不爱他，也从未停止祝福他。

这一点对你我都很重要，为什么呢？你若和我一样，就会认同那句古老的英国谚语：“痛苦会不离不弃。”有时，我认为自

己的失败一定会让天使难堪，我一定是史上最糟的基督教领袖！原谅我这么说，但那确实是事实。然而我看见上帝对雅各关爱有加，就对自己说，上帝喜欢专攻棘手的案例！这给了我希望。

我相信这也会给你希望。雅各经历的一切不会发生在你我身上，你我经历的一切也不适合用来描绘我们将研读的圣经人物。但是，我们都容易犯那些最令人遗憾的罪，若不是上帝的恩典，我们可能会犯下人类史上记载过的任何罪或罪行。正如那句名言所说：“若不是上帝的恩典，我就会那样。”

雅各的母亲利百加知道自己怀了双胞胎（以扫和雅各），也知道上帝选中的是雅各，而非以扫（创25:21-23；玛1:2-3；罗9:13）。毫无疑问，她深受上帝话语的影响，或许还没少向雅各传授一些操纵手段。如果真的每个人都值得理解的话，你就要知道雅各是“妈妈的乖儿”，他在成长的过程中，跟父亲以撒并没有亲密的关系。请让我总结一下雅各的一生。

### 雅各——以扫的弟弟

雅各做的第一件事，就是在以扫又饿又累的时候占他的便宜，他说服虚弱的哥哥，要想喝汤恢复体力，就要先出卖长子的

名分。以扫一旦让了步，要改变主意就来不及了（创25:29-34；来12:16-17）。雅各对哥哥以扫做了一件残酷的事。

一段时间之后，雅各借助利百加的欺哄，为得到以撒给予的家族祝福，再次实施骗术（创27:1-29）。他得逞了，却终生都活  
在无休止的、无法安宁的恐惧中，生怕以扫最终找到他、杀害他  
（创27:41）。

许多年后，以扫传话说要去见雅各，果然这消息把雅各吓得  
灵魂直颤。他害怕极了，甚至刚开始都没有和家人一道往前走；  
但正是在那个时候，他与上帝摔跤并得到了新名“以色列”（创  
32:22-38）。最后，他与以扫的见面变得出奇友好，这使雅各彻  
底舒了一口气（创33:1-11），但他仍然不相信以扫，总担心最  
坏的事会发生，因此拒绝了以扫的邀请，不愿多花时间与他同处  
（创33:12-17）。

总而言之，无论怎样，雅各和他哥哥之间没有良好的关系。

### 雅各——以撒的儿子

雅各跟父亲不亲密，对此，他自己也无能为力。毫无疑问，  
他的母亲利百加明显偏爱他，这肯定对他有一定的影响。何况，

以撒也明显偏心，他更喜欢热爱田野又能烹饪野味的以扫（创25:28）。不过，在他们的家庭关系中，没有任何迹象显示以扫是长子，日后要继承更大的祝福。

但是，雅各最终却证明自己是個流氓，他为得到以撒的家族祝福，使其不落在以扫头上，居然欺骗了自己的亲生父亲。

雅各装扮成以扫的样子，去接近和欺骗瞎眼的父亲，然后成功地从以撒那里获得了他垂涎已久、宝贵且不可撤销的祝福（创27:27-29）。他这件事做得太糟了，但正如我前面所说，他为此付出了终生的代价，就是极度的恐惧。

### 雅各——利亚和拉结的丈夫

雅各爱上了舅舅拉班的女儿拉结，并同意为拉班工作一段时间。拉班答应雅各，工作七年之后就可以娶拉结。但奇怪的是，在婚礼后的第二天早晨，雅各才发现他娶的是拉结的姐姐利亚，而非拉结本人。拉班玩弄了雅各！雅各尽管很生气，还是同意再为拉班多干七年，为的是要娶到拉结。

利亚是一个典型的不被丈夫疼爱的妻子，但她为未来的神国做的事，却比拉结多。利亚为雅各生了六个儿子，他们中有利未

（他继承了祭司的位分）和犹大（弥赛亚出自这一族）。利亚为雅各生下第一个儿子流便时，说：“如今我的丈夫必爱我”（创29:32）。她怀利未的时候，表达过这样的愿望：“我给丈夫生了三个儿子，他必与我联合”（创29:34）。但雅各从未这样做，他从来没有感激过利亚。

虽然雅各爱拉结，但他也不是拉结的完美丈夫。他并不关心拉结内心不能生育的痛苦，还生气责备她：“叫你不生育的是上帝，我岂能代替他做主呢？”（创30:2）不过最后拉结还是生了两个儿子：约瑟和便雅悯。

### 雅各——底拿的父亲

雅各是什么样的父亲，早在他儿子们从示剑族那里营救他女儿底拿的时候，我们就可以看出来了。他对儿子们做的事视若未见、无动于衷，只在最后对西缅和利未说：“你们连累我，使我在地的居民中，就是在迦南人和比利洗人中，有了臭名”（创34:30）。他对底拿的关心甚少，却单单想着自己。

## 雅各——约瑟的父亲

有其父必有其子。正如以撒偏爱以扫一样，雅各也在众子中偏爱约瑟（创37:3）。父母偏心的时候，对任何孩子都不利，无论是受到特别关注的那个（雅各给约瑟做了一件华贵的长袍，称作“彩衣”），还是感到被父亲排斥的其他兄弟。那样的偏爱让每个儿女都得不到益处。而且，正是雅各对约瑟的偏爱，使得哥哥们背叛了约瑟，把他卖给了以实玛利人（创37:4-28）。具有讽刺意味的是，尽管雅各偏爱约瑟，却长时间地失去了他，他的家庭也因此分裂了若干年。这是一个不健全的家庭（如果真有健全家庭的话），而雅各要为此负极大的责任。

## 雅各——其他儿子的父亲

约瑟的哥哥们居心叵测地把他卖给以实玛利人，又把从他身上脱下的袍子染了山羊的血，然后放在年迈的父亲面前，雅各就被愚弄了。他说“有恶兽把他吃了”。虽然家人安慰他，“他却不肯受安慰”，反而说“我必悲哀着下阴间到我儿子那里”（创37:33-35）。

后来，雅各的儿子们从埃及买粮返回，他们向雅各汇报，说

埃及的宰相要他们把西缅留下，直到他们把便雅悯带去。

接下来雅各做得可真是不怎么样。首先，他为遇到的所有坏事责备儿子们：“你们使我丧失我的儿子……你们又要将便雅悯带去；这些事都归到我身上了”（创42:36）。这还没完。他先是不准他们把便雅悯带去埃及，然后又给了他们可以想象的最沉重的打击和最痛苦的侮辱：他竟然对自己的亲骨肉说他“只剩下”便雅悯了。想想这话！假如你父亲看着你说你弟弟是他唯一活着的儿子，你会有何感受呢？雅各甚至都没有把其他的儿子算作他自己的骨肉！他们会感到怎样的不被接纳啊！

### 雅各和圣灵的果子

这样说或许不太公平，但我又不得不说，我惊讶地发现这位名垂青史的族长竟然完全没有结出圣灵的果子，比如“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制”（加5:22）。如果有人要把雅各视为他们心目中的英雄，我想想都不寒而栗，效仿他的人会成为怎样的领袖啊！雅各是一个以自我为中心、喜欢操纵他人又不关心他人的人。我怀疑，我们今天也有这种领袖。我们周围也有不愿认错、从不暴露自己短处，或从

不承认自身弱点的人。你或许听过“决不解释，决不抱怨，决不道歉”的人生哲学，这倒有点像雅各，可他又是那个喜欢抱怨的人啊！

雅各饶恕过自己吗？他若饶恕了自己，又是怎样做到的呢？

首先，我们无法钻进雅各的大脑中，我们无法确切地知道他是否真的曾为自己感到羞愧。他应当会吧！他一定感到极其罪疚！不过，他并没有表露出来。我们不知道他是否觉得有必要饶恕自己。有一类人（有时是领袖，有时是父母），他们觉得必须表现出坚实的力量、能力和权柄，必须要显得坚定不移，哪怕显露丝毫的脆弱，也会削减他们的自尊、尊严感和荣誉感。雅各显然就像这样的人。我们可以肯定的是，他真的感到忧愁，但是我们不知道他是否感到罪疚。

如果他没有感到罪疚呢？如果他从来就不觉得有必要去求得上帝的饶恕，也没有必要饶恕自己呢？他肯定也不觉得有必要去请求儿子们或利亚饶恕他，他就更不会为自己的独裁和无礼流露出羞耻感了。如果他觉得任何饶恕都没有必要呢？

我的答案是，上帝对雅各无限恩慈（即便这显得不太公平）：“雅各是我所爱的”（罗9:13）。我得出的结论是，上帝



完全掌控着雅各那些明显的弱点，不仅不断引导他，还在危急关头用恩典将他覆盖。雅各极有可能把这样的恩典误当成上帝对他的认可，就不再觉得有必要去承认自己的缺陷或错误判断。我不知道我在本书中阐述的“罪意识”是否有家族特征，但正如我所说，我们无法深入雅各的大脑，探知他的心思意念。我想说他肯定为自己感到羞愧，但如果他又没有呢？

不管你是否喜欢，很遗憾，雅各好像并没有意识到他的性格有很大缺陷，反正上帝无论如何还是祝福了他。是啊，雅各一生都在责备别人，他不自责，不为自己感到难过，显然意识不到什么是罪和羞耻。如果真是这样，他就会觉得罗伯特·彭斯的诗句是没有必要的：

但愿上帝赐我本领，

透过旁人清晰目光，

得见自己真实模样。<sup>①</sup>

---

① 《致虱子》（罗伯特·彭斯，1785年），引自“罗伯特·彭斯的世界”网站中的《评析〈致虱子〉》一文：<http://www.robertburns.plus.com/louse.htm>（查阅时间：2007年3月8日）。

在我看来，雅各似乎从来没有像我们看他那样看清楚过自己，我们也无法证明，他若看清了自己会多么忧虑！

因此，我在猜想，上帝拣选雅各来彰显他全然的恩典，是否就是要证明他多么爱那些不配的人：“又要将他丰盛的荣耀彰显在那蒙怜悯、早预备得荣耀的器皿上”（罗9:23）。毕竟，上帝曾对摩西说：“我要怜悯谁，就怜悯谁；要恩待谁，就恩待谁”（罗9:15）。

我还知道：上帝多次介入雅各的生活，鼓励他搬去埃及（创46:3），再续他与约瑟的父子情（创46:29），赐给他一个又一个福分，一重又一重恩典。虽然雅各（或以色列）的名字在旧约中出现的次数最多，但对于这个不配之人，圣经在“信心篇”中列数属灵伟人的信心时，提到他的只有一桩：“临死的时候，给约瑟的两个儿子各自祝福，扶着杖头敬拜上帝”（来11:21）。因此，我把我那本写雅各的书命名为《结果好，万事好》。

我的结论是：上帝用不寻常的温柔和慈爱簇拥着雅各，因此，雅各即便产生过饶恕自己的想法，也从未深入思考下去。

你或许会问：“那么，你为什么要以雅各为例呢？在饶恕自己方面，我们能从雅各身上学到什么呢？”

我之所以提到雅各，出于两方面的原因。首先，今天有些人就像雅各一样，他们既不请求别人的饶恕，也不觉得有饶恕自己的必要，他们不会受到这类问题的困扰。看到他们一点都不挂虑这些事，你我可能会感到愤慨。我们认为他们理当更明事理！不过，我若看见一些自己认为完全不公的事情，就必须提防自己不要去论断。毫无疑问，也会有人这么看我。无论如何，如果有人做了坏事却显然没有罪疚感，你也用不着惊讶。的确有这样的人，但你我不应当去论断他们。如果他们意识不到需要请求饶恕或饶恕自己，我们不要指责他们，而要按他们的本相接纳他们，不要试图把他们塞进我们的模式。

其次，我以雅各为例，主要是因为他的例子可以鼓励任何人。从雅各的一生（创25:21-创50:26），我们可以看出，尽管他有着各样的缺点，上帝还是一直不变地爱着他。在我看来，这是上帝给我们的一个非常强烈的暗示，我们可以从这个故事中所借鉴，并完全应用到自己身上。我认为我们所有人身上都有雅各的影子。当我知道上帝爱雅各，使用雅各，无疑也饶恕了他的罪，我就能够对自己说：“上帝也会爱我！”我还会说：“我知道上帝爱雅各，使用雅各，也饶恕了雅各，我不应当再纠结是否

该饶恕自己。”换言之，我发现通过雅各的故事，我更容易饶恕自己了。因此，我希望这也能激发并鼓励你将过去抛诸脑后。说到底，如果雅各所经历的一切都能够互相效力，变成益处（罗8:28），那么，你最终也必能说出：结果好，万事皆好。

## 大卫

大卫王是圣经中唯一一个被描述成合上帝心意的人（撒上13:14；徒13:22），他与雅各一样，也是彰显上帝恩典的范例。与雅各的故事所不同的是，在圣经中，几乎没有经文直接描写雅各内心的感受，却记录了大卫内心很多的感受。此外，我们也能在大卫的许多诗歌中看见他所流露的情感。

### 大卫的贪婪、情欲和谋杀

大卫有好几个妻子，还有许多妾。上帝把以色列和犹大家赐给了他，如果他还以为不够的话，上帝又对他说：“我早就加倍地赐给你”（撒下12:8）。然而，所有这些显然都没有令大卫满足。有一天，他看到一个美丽的妇人沐浴，就被情欲掳

获了。他打听得知，那妇人名叫拔示巴，是他的战士乌利亚的妻子。这些信息本当让他止步的，然而他却没有。他把拔示巴接进宫殿，并与她同房。不久，拔示巴打发人告诉大卫她怀孕了，于是本来可能只是一次性的偷情变得复杂起来。后来大卫想出一个主意，他让乌利亚回家与妻子同房，但乌利亚对自己的要求过于严格，因此他拒绝与拔示巴同房。于是，大卫吩咐把乌利亚派到战情最险恶的地方，那计谋得逞了，乌利亚被杀死了（撒下11）。

大卫爱拔示巴，就把她接进宫里，娶她为妻。之后拔示巴为他生了一个儿子。作者接下来写了一段评论，是每个人都应当反复阅读的：“但大卫所行的这事，耶和华甚不喜悦”（撒下11:27）。我们若做了令上帝不喜悦的事，就应当立即忏悔，或做好准备接受上帝的管教。如果上帝不予以干预，则是一个坏的兆头：他任凭我们犯罪堕落，而他只管教他所爱的（来12:6）。事实上，那些被上帝管教的人是有福的。“活人因自己的罪受罚，为何发怨言呢？”（哀3:39）我们在活着时受审，实在是非常好的，这意味着我们不会和世人一起被定罪，那是永久的沦失（林前11:32）。换言之，假如上帝从不管教你，即使你做错了，也从

不惩罚你，便是不祥的预兆。这是一个坏兆头，上帝不会管教那些不属他的人。

虽然大卫以为自己已经逃脱了犯罪后的惩罚，但上帝还是派他的先知拿单去向大卫表明：忧伤的天父要介入了。拿单去找大卫的时候，大约是在他犯罪两年之后。大卫完全清楚自己做了不讨上帝喜悦的事，但不知怎的，他还以为上帝会忽视他的罪。有趣却又遗憾的是，在那两年中，大卫并没有表现出一丝忧伤和忏悔。也就是说，若不是拿单去找他，大卫或许永远都不会忏悔呢！

我觉得有趣的是，最初，大卫显然没为自己的奸淫和谋杀感到罪疚，但在数点军兵以后，他却开始在心中自责。他对上帝说：“我行这事大有罪了。耶和华啊，求你除掉仆人的罪孽，因为我所行的甚是愚昧”（撒下24:10）。我无法理解的是，为什么他会在数点军兵后自责，却在犯了奸淫和谋杀罪后毫无愧疚，除非他这个时候已经有了更强的罪意识，我情愿相信是这么回事。大卫犯了奸淫和谋杀罪，上帝在两年之后派拿单去找他；大卫在数点军兵的时候认罪，是在先知迦得去见他之前。

你若偶然被过犯所胜（加6:1），有人带着爱心来警告你，你不要憎恨他们，却要跪下来感谢上帝如此在乎你，以致会来提醒和纠正你。

然而，大卫从拿单那里得到的不只是警告。首先，拿单在大卫王面前讲了一个富人占穷人便宜的故事：可怜的穷人只有一只小母羊羔，富人却从他手中夺走了羊羔。大卫很生气地对拿单说：“我指着永生的耶和华起誓，行这事的人该死！”然后，拿单就对大卫说：“你就是那人！”（撒下12:5,7）上帝向拿单准确透露了大卫所做的一切：与拔示巴同房、谋杀乌利亚、娶拔示巴为妻。

拿单带给大卫的，既有好消息也有坏消息。好消息是：上帝将饶恕他的罪，不会要他死。根据犹太人的律法，大卫犯了这样的罪，应当被石头砸死。但是拿单对大卫说“你必不至于死”。坏消息是“刀剑必永不离开你的家”，而且，拿单还说，“你所得的孩子必定要死”（撒下12:1-15）。

大卫没有替自己辩护，他当场就说：“我得罪耶和华了！”（撒下12:13）倘若他替自己辩护或轻视拿单的话，就会有更大的麻烦。上帝卷起袖子审判我们的时候，我们能做的最糟糕的

事，就是与上帝争辩或否认自己的罪行。我们应当伸出双手，去接受他那恩慈的审判。大卫正是这么做的。他真的非常难过。我们下面要讲的《诗篇》51篇，就是大卫认罪和悔改的祷告。

### 大卫——孩子们的父亲

上帝审判大卫说“刀剑必永不离开你的家”，第一个明显征兆，就是他的儿子暗嫩爱上了自己的妹子他玛。大卫跟家人关系疏远，所以完全没有发现儿子暗嫩提出的奇怪要求。暗嫩假装病了，要大卫王打发他玛去他的屋里，“在我眼前为我做两个饼，我好从她手里接过来吃”。大卫什么也没问就打发人去对他玛说：“你往你哥哥暗嫩的屋里去，为他预备食物。”然而，他玛去到暗嫩那里，暗嫩却拉住她要与她同寝，随后更强奸了她（撒下13:1-14）。

他玛把这不幸的事告诉了另外一个哥哥押沙龙。在随后的两年中，押沙龙并没有做什么，但两年后的一天，他却出乎意料地报复暗嫩并杀了他。押沙龙逃到外国，在那里住了三年。与此同时，大卫为失去儿子暗嫩而哀伤。他知道这一切都只不过是揭示拿单的预言：“刀剑必永不离开你的家。”三年之



后，押沙龙回到耶路撒冷，他与大卫王的关系才得以修复（撒下14）。

但是，如果故事这样结束就好了。押沙龙一回到耶路撒冷，就竭力“得了以色列人的心”，大卫最后不得不逃离耶路撒冷。这是圣经中最令人悲伤的片段。大卫带着尊严接受了这一切，因为他完全清楚这也是拿单预言的一部分。大卫对祭司撒督说：“你将上帝的约柜抬回城去。我若在耶和华眼前蒙恩，他必使我回来，再见约柜和他的居所。倘若他说，我不喜悦你，看哪！我在这里，愿他凭自己的旨意待我”（撒下15:25-26）。在大卫逃亡的时候，有一个名叫示每的人咒骂他，又拿石头砍他。亚比筛想要保护大卫，大卫却回答说：“由他咒骂吧！因为这是耶和华吩咐他的。或者耶和华见我遭难，为我今日被这人咒骂，就施恩与我”（撒下16:11-12）。如果这样的事临到我们，大卫就是你我的榜样，我们对待上帝的管教，就应当做出这样的反应。

故事还不止如此。押沙龙本人受到了惩罚，他本想杀死自己的父亲，却死在了那场战役中。大卫为押沙龙哭泣说：“我恨不得替你死，押沙龙啊！我儿，我儿！”（撒下18:33）但是，正如

我们前面分析过的，大卫过于哀伤，就变得自怜起来，以致差点失去他自己的随从。不过，他的好友约押厉声警告他，要他迅速走出忧伤，展现他帝王的权威（撒下19:1-8）。

大卫在《诗篇》51篇的祷告中表现出深深的忧伤，以及认罪和悔改的深切愿望。我们有充分的理由相信，大卫也饶恕了自己。他并没有把自己打得鼻青脸肿。他认罪，请求宝血的洁净，祈求喜乐和愉悦，并肯定地说：“我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你”（诗51:13）。大卫饶恕自己的最佳证据，就在下面这番话中：“上帝所要的祭，就是忧伤的灵。上帝啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看”（诗51:17）。大卫张开双臂接受了上帝的饶恕，便不再回顾过去。

最后，在《撒母耳记下》23章“大卫末了的话”当中，表现出了大卫内心的全然平安：“我家在上帝面前并非如此，上帝却与我立永远的约。这约凡事坚稳，关乎我的一切救恩，和我一切所盼望的，他岂不为我成就吗？”（撒下23:5）

因此，大卫和雅各不一样。雅各只表现出自怜，没有为任何事认罪。大卫得胜了，他是恩典、饶恕和自我接纳的纪念品。

## 西门彼得

我想许多人都会有点同情彼得，并非因为他是耶稣十二门徒中最富个性的一位，而是因为他太容易在错误的时间说错误的话。他真的以为自己是十二门徒中最忠心的，所以他说“我愿意为你舍命”，却没想到耶稣对他说“鸡叫以先，你要三次不认我”（约13:37-38）。

这应当给我们一个教训。当我们带着一点虔诚的心情，觉得自己离上帝很近的时候，也许就应当警惕了，切勿吹嘘自己如何爱主。上帝最了解我们，我不敢想，如果我过于自信地表白我对他的赤胆忠心，他会对我说些什么。

正如主所预言的，几个小时之后，彼得就在一个加利利使女面前否认自己认识耶稣。鸡叫的时候，彼得想起耶稣的话，就“出去痛哭”（太26:75）。

我们的过失不会让上帝惊讶，知道这点真好。上帝不但了解我们，还从一开始就知道会发生什么。耶稣甚至对彼得说：“西门，西门！撒旦想要得着你们，好筛你们像筛麦子一样。但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心。你回头（钦定版译为‘悔

改’ )以后,要坚固你的弟兄”(路22:31-32)。还有一点值得我们注意,在《约翰福音》中,耶稣先是预言了彼得不认主,然后就对所有门徒说道:“你们心里不要忧愁,你们信上帝,也当信我”(约14:1)。换言之,就好像我们的主在说:“我知道会发生什么,我知道你会不认我,我也知道你们所有人都会弃我而去,但是你们不要忧愁。你们要相信上帝,要相信我。”上帝就是这样用永恒的爱在爱着我们。

耶稣复活之后,出现在锁了房门的屋内。当时门徒们正在那里聚会,他们非常害怕,也充满负罪感。耶稣对他们说的话一定令他们十分感动:“愿你们平安!父怎样差遣了我,我也照样差遣你们”(约20:21)。什么?在发生那一切之后?主耶稣没有说教、羞辱他们,也不让他们感到罪疚?没有一句责备的话,而只是说“愿你们平安”,就好像什么事也没有发生!

在五旬节那天,第一次向众人布道的是谁呢?西门彼得。他是一个被上帝赦免了的人。而且,他如果没有感到上帝饶恕了他,就不可能那样大胆地站在众多犹太人面前!一个蒙上帝赦免也饶恕了自己的人,就会得到圣灵的恩膏。

你会说:“可是,是耶稣帮了他们,他们对自己的饶恕才变

得容易啊！”没错，耶稣的确帮了他们，他也会帮助你。他不会往你的伤口上撒盐，不会在你羞愧的时候戳你的鼻子，不会要你背着更大的罪疚为你的过失“买单”，他会对你说：“父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。坚固你们的弟兄姐妹，把我的道指教给有过犯的人。”

## 保罗

保罗不可告人的秘密都发生在他成为基督徒之前。也许对某些人而言，要为信主之前做的事饶恕自己，会更加容易。许多人给我写信，或来威斯敏斯特教会见我，更令他们挂虑的，是他们得救之后做过的或任其发生的事。我很容易跟这些人产生共鸣。我悔改的时候只有六岁。因此我必须饶恕自己的事，全部都发生在我悔改之后！不过，保罗在悔改前做的事实在是太可憎了，以至有些人认为（虽然我不认同），他那“肉中的刺”就是他得救前迫害基督徒所致的罪疚感。

事实是，保罗或许跟摩西一样，也要为很多的事情负责。摩西自己犯了杀人罪，后来却为我们带来了十诫命，其中就有“不

可杀人”这一条（出20:13）。摩西曾看见一个埃及人殴打一个希伯来人。“他左右观看，见没有人，就把埃及人打死了，藏在沙土里。”不过，他很快发现自己的行为已经败露，法老听见这事，就想杀摩西。这使他永远逃离了法老（出2:12-15）。我们若要解释摩西如何应付这件事，就要做一些无益的猜想。

《路加福音》向我们讲述了保罗在得救前做过的事。扫罗认同犹太人用石头打死司提反（徒8:1），之后“扫罗（保罗的旧名）却残害教会，进各人的家，拉着男女下在监里”（徒8:3）。保罗后来悔改了，多年后他向亚基帕王作见证：

既从祭司长得了权柄，我就把许多圣徒囚在监里。他们被杀，我也出名定案。在各会堂，我屡次用刑强逼他们说亵渎的话，又分外恼恨他们，甚至追逼他们，直到外邦的城邑。

——《使徒行传》26章10-11节

我们有理由相信，保罗对于自己犯下的可怕罪行，不仅接受了上帝的饶恕，而且，他也饶恕了自己。在扫罗去大马士革的

路上，主耶稣向他显现并对他说：“扫罗，扫罗！你为什么逼迫我？”（徒9:4）保罗立即就悔改归主了。主吩咐他去做的，他都遵从了。主甚至还赐给他使命，让他向外邦人传道，劝导他们“得蒙赦罪”（徒26:15-18）。

去猜想保罗究竟为他过去的事感到多么羞耻，并不会带给我们什么益处。我只知道，他在写《腓立比书》时曾提到他做过的事（腓3:6），但他却接着说：“我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓3:13-14）。

我们有些人难以饶恕自己，或许还会怨恨那些很容易饶恕自己的人。彭柯丽讲到，她看见那个在狱中残酷折磨过她妹妹的人，正坐在教会中听她讲道，她不得不向上帝祈求特别的恩典。聚会结束后，那个人还走到她跟前对她说，上帝能够赦免我们所有的罪孽是多么好啊。那个人那么容易就接受了上帝的饶恕，跟她说话的时候竟然可以不带任何罪疚感和羞耻感，于是，彭柯丽只好进一步与自己内心的憎恨争战。事实是，她并不清楚，或许这个人已经在私下受了若干年的煎熬，正如我们不知道雅各感受过怎样的罪疚和羞耻。

我只知道，我们若不张开双手完全领受上帝的饶恕，就是十足的傻瓜；如果我们拒绝完全饶恕自己，转而选择纠缠过去，我们就是更大的傻瓜。如果上帝能够使用雅各、摩西、大卫、彼得或大数的扫罗，他们都有太多当受责备的地方，上帝也就能使用你和我。他已经说得再清楚不过了：你必须完全饶恕自己，不可以再回头后望。

我认为保罗一生中还有一件让人不可思议的事，这是我在圣经中看到的最佳范例之一。也许，人们会认为保罗应当感到非常罪疚才是，但这件事却表明他绝对没有罪疚感。这件事发生在他去特罗亚传道的时候。他期望在那里遇见提多，他在信中向哥林多教会的人坦承“他为基督的福音到了特罗亚”，没有见到提多，他“心里不安”。也就是说，保罗去特罗亚有一个更急迫的原因，那就是见提多，然而提多却不在那里。保罗相当不安，以致他不顾主给他开的门，离开那里去马其顿找提多去了！

这件事对我而言很不可思议。想象一下：伟大的使徒保罗承认，主已在特罗亚为他开了传讲福音的门，他却因迫切地需要见提多而离开了！“便辞别那里的人往马其顿去了”。而且，再想



一想，他还在写给哥林多教会的信中承认了这件事（林后2:12-13）。他这么做，非常容易受到他的反对者（事实上有许多）最猛烈的抨击，会说他把个人关心的事置于传道的呼召之上。但这正是保罗要告诉我们的！这让我看到保罗另外一个特点（我希望我可以更像他）：他完全没有任何罪疚感，既没有伪罪疚，也没有真罪疚，以致他不害怕被人攻击。正如我的朋友皮特·坎特雷尔说的：“最大的自由是不去证明什么。”

保罗就有这样的自由。对我而言，这是完全饶恕自己的最惊人的范例。最重要的是，他一点也不担忧上帝会怎么看他！他后来做出解释，他在与基督的关系中，有着甜蜜的安全感，更不用提他对至高上帝的坚实认知：

感谢上帝！常率领我们在基督里夸胜，并借着我们在各处显扬那因认识基督而有的香气。因为我们在上帝面前，无论在得救的人身上，或灭亡的人身上，都有基督馨香之气。在这等人，就做了死的香气叫他死；在那等人，就做了活的香气叫他活。

——《哥林多后书》2章14-16节

# 接纳自己

## 第八章

---

“不要看自己过于所当看的，要照着上帝所分给个人信心的大小，看得合乎中道。”

——《罗马书》12章3节

“我今日成了何等人，是蒙上帝的恩才成的。”

——《哥林多前书》15章10节

你是由上帝所造，亦是为上帝而造，除非你明白这点，否则便找不到人生的意义。

——华理克<sup>①</sup>

最近有人对我说：“我的问题不在于饶恕自己，而在于接纳自己。”或许你也正是这样。

接纳自己，是指你已积极接受上帝对你的创造和塑造，或许更好的定义是：你的消极情绪消失了。也就是说，你不再排斥自己，也不否定或憎恶真正的自己。上帝希望你这样，这是令他非常愉悦的事。毕竟（但愿你能接受这点），你是他亲手打造的作品。这并不是说你已经“完善”，而是说你要把自己看作尚未完工的作品，从根本上由你天父创作的作品。

就拿圣诞节来说吧。我在写这些文字的时候，碰巧是圣诞期间。对我而言，圣诞的欢乐不是收礼物，而是派礼物，是观看我太太、儿子儿媳、女儿和其他朋友们拆礼物时的表情。看到他们非常开心，我也就非常开心！

同样，当你接纳自己的时候，上帝也非常开心。你是在接受

---

<sup>①</sup> 华理克：《标竿人生》（密歇根州大激流城：Zondervan出版公司，2002版）。

他赐予的礼物，即多年来，他为把你打造成今天的模样，在你身上花费的所有心思、关爱和时间。他在等待你接纳他的礼物，也就是现在的你。

但是，你若不满意现在的自己，就要想到上帝尚未在你身上完工，或许仅仅是一年之后（希望更快），你就会对上帝说：“谢谢你为塑造我、让我接纳自己所花的时间和心血。”

有一些事唯有你能做，其他的人做不了。其他人之所以做不了，是因为他们跟你不一样。你若不是现在的你，就做不了你现在可以做的事，如同情别人、鼓励别人或祝福别人。

上帝花了许多时间来塑造你的生命，使你成为现在的你，是为了让你在当今这个时代成为他的器皿。

但是，除非你真的接纳自己，否则，你对别人的祝福就非常有限。这是因为你缺乏最大限度祝福别人所必备的自信和自尊。

我还记得早年那些周六的早上，我站在威斯敏斯特教会白金汉大门台阶前向行人派发福音手册。我既紧张又胆怯。人们越是拒绝我的小册子、说些不友善的话，我就越感到不自在。但是有一天我决定……是的，微笑。我强迫自己去笑。请相信我，我当

时并不想笑，但我还是那么做了，并立刻发现一个现象。我不笑的时候，只有十分之一的人会接受我的传单，而我笑的时候则有过半的人开始接受我的传单。为什么呢？答案就写在我的脸上。我逐渐认识到，如果上帝希望我在维多利亚街区成为他的一盏指示灯，我就要以欢喜的表情来证实他的同在！微笑起了作用，情况从此不再一样。

我们若是不满意上帝创造我们的方式、放置我们的地方以及呼召我们去做的事，我们就做不了什么。事实就是这么简单。但是，我们若接纳上帝创造和塑造我们的方式，就会被他使用，传递平安和喜乐。

顺带说一下，开始的时候，我只是强迫自己微笑，最后我是由衷地发出微笑。因此，我的看法改变了，更别提果效了：人们停下来与我交谈，其中一些人更在教会门口决志归主。

撒旦不希望你饶恕自己，他会控告你，翻你的老账，同样，他也不希望你接纳自己。他希望你恨自己。原谅我这么说，你若恨自己，它即刻就在你身上取得了部分胜利。别让它得意！撒旦就躲在你负面想法的背后。我们是上帝的作品，而撒旦憎恨上帝所创造的。

圣灵会让你正面看待自己。来自圣灵的想法与来自魔鬼的想法是截然不同的。我们要学会识别、拒绝并抵挡那些有关自己的负面思想。

## 创造 + 环境 + 圣灵 = 上帝对你的塑造

上帝对你的塑造，不仅指他选择了你的父母，或确定你出生时的长相。那只是他打造你的部分手段。你还记得那个描绘吧：我们只是冰山之巅，90%沉在海中，人们所看见的，只有10%。因此，沉在海中的那部分——父母对你的关爱（或缺乏关爱），你孩提时代的早期记忆（许多已被你遗忘），你的小伙伴，你的老师和辅导员，你的英雄，你的敌人，甚至是你偶然认识的人……它们都是上帝用来打造你的部分手段。打造你的方式是上帝精心选择的，所以，你所经历的一切共同塑造了今天的你。

既然你的出生和你遇到的所有事都是上帝定意打造你的部分手段，那么，你就必须接受它们。不仅如此，你在耶稣基督里还是一个新造的人（林后5:17）。你蒙恩得救，就成了一个新

人。上帝在自然层面创造的你，透过圣灵的作为在超然层面得以加强。其结果就是：因着圣灵，你是他的“工作”、“上帝的艺术品”（耶路撒冷圣经）、“上帝的手工品”（新英文圣经），以及“我们现今的样子”（腓力斯译本）。（弗2:10）

你的出生不是偶然。你或许会说：“我父母当时不想要我。”我相信你所说的，但上帝想要你。在世界的开头，在“万古之先”，上帝就已经认识你（提后1:9）。上帝不仅“预先定准”了你出生的时间和时代，即你出生在怎样的文化、社会、政治和环境中，他还确定了每个人出生后“所住的疆界”（徒17:26）。

上帝要你做的，就是赞同他说的关于你的一切。也就是说，上帝造了你的“肺腑”，你在母腹中被他所造（诗139:13）；那造你的，是上帝，不是你，也不是你的父母。如果你尚未这样想、这样说，我祈祷终有一天你会和诗人一道说出：

我要称谢你，因我受造奇妙可畏。你的作为奇妙，  
这是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深处被联络，那时，我的形体并不向你隐藏。我未成形的体质，

你的眼早已看见了。你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册上了。上帝啊，你的意念向我何等宝贵，其数何等众多！我若数点，比海沙更多。

——《诗篇》139章14-18节

你以后看见海沙，就要想起这些话。上帝对你的意念超过了世上所有的海沙。那就意味着许许多多的想法！上帝拣选你，就好像没有别人可选了，正如圣奥古斯丁在很久以前说过的：“他爱着每个人，就好像没有别人可爱了。”我们若这样接纳自己，他会非常愉悦。这是他对你的希望，也是本章的目的。

## 接纳自己，不是……

接纳自己，不是把现在的自己看作“成品”

接纳自己，并非意味着你已经“完善”，不再需要任何改进。你不可觉得自己“已经很棒”。你我尚在获取更高恩典和荣耀的途中，那是上帝早已为我们预备的。正如我前面所说，我们还是半成品。使徒保罗为自己设定了很多目标，包括认识基督、



认识他复活的大能，以及完全拥有耶稣的样式。但他马上就承认，只有在将来，才能实现这样的愿望。他说，对于这个崇高目标，他并非“已经得着”，而是尚未“成功”（佳音圣经），也未“达成”（腓力斯译本）。你今生都无法达成这样的目标（腓3:10-12）。但是你也应当跟保罗一同说：“只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓3:13-14）。

### 接纳自己，不是纵容自己继续犯罪

这一点尤其重要。不管是今天还是明天，你若真想（故意、存心、有意地）向你的弱点和试探妥协，你就没有以荣耀上帝的姿态接纳自己。这就是对本章教导的滥用。我不是不同情你的诱惑或软弱（我下面还会继续讲），但我必须温柔地告诉你，你若向罪妥协，并打算继续妥协下去，就是在帮撒旦实现它为你制定的人生计划。你就不可能心安理得，或者说得委婉点，你就无法全盘接纳自己，最后你的“良心就如同被热烙铁烙惯了一般”（提前4:2）。请别犯傻。你若反复向诱惑妥协，以致犯了罪还在说“我接纳自己”，这就与我此处的教导背道而驰了。

## 接纳自己，不是满足现状、不再追求灵命的成长

事实是，我们都需要更多的恩典；事实是，我们没有谁是完美的；事实是，我们需要变得比现在更好。我愿意与你分享我个人颇为尴尬的经历：我每每开始庆幸自己终于“战胜”了某个缺点或弊病，很快就会摔得鼻青脸肿。我在享受胜利的同时，已经学会不要高兴得太早，而是说：“吁！”为什么呢？因为我迟早会发现，我又在重犯自以为已经战胜了的旧罪。打算犯罪是一回事，没有打算犯罪却掉进罪里，则是另一回事。不过，从某种意义上讲，我们永远都是罪人（约壹1:8-10）。

## 接纳自己，不是在知识上不思进取

有些人不想学习。他们已经“全都知道了”，不想被相反的观点困扰。这些知识可以指神学知识、与你的工作或擅长的事相关的知识，以及任何你认为能使自己更加智慧、强大和宽广的知识。关于学习，存在以下三种可能性——

1. 一直在学习，却始终不能明白真道（提后3:7）。
2. 一直在学习，且能明白真道，得着自由（林后

3:17-18)。

### 3. 满足于现有知识，根本不愿学习。

有些人害怕不同的见解或新的信息，因为那会暴露他们的匮乏，迫使他们学习新知识。你可别像那样！

### 接纳自己，不是把你的现状当作终局

这包括许多的事情，其中一些我稍后再讲。一句话，不要太匆忙地认定你现有的处境、工作、使命、朋友、所在地、业余爱好或兴趣都已成定局。很有可能，上帝已为你预备了新的事物，那是你心中未曾想过的（林前2:9）。上帝对以赛亚说：“看哪，我要做一件新事！”（赛43:19）事实是，上帝尚未在你身上完工，他心中为你预备的远远超过你的想象！魔鬼会对你说“将来得到的也不过如此了”，切勿让它在你身上得胜。

记住：撒旦是说谎者。

## 接纳自己，是……

我必须说，“接纳”和“赞同”不见得是一回事，“接纳”也不见得是因某事而“欣喜”。这两个词的区别很微妙，但“赞同”的根本含义是指对某事的认可。我并不要求你认可我将涉及的内容，因此我肯定不是在建议你为这些事欣喜。谁能要求别人为生活中所有的事情欣喜呢？我没有要求你这样。但是，你或许还记得，接纳就是没有负面的情绪——你不会排斥、否认或怀恨某人或某事。接纳自己是饶恕自己的关键步骤。

### 接纳你的父母

在此，我希望自己敏感而公平。有些人或许会觉得最难做到的事，就是接纳自己的父母。我也得承认，我非常幸运，我没有那些残缺不堪的经历。我真的为我的父母感谢上帝，尽管他们也有不足。有些人在成长的过程中没有父亲或母亲的陪伴，有些遭到父母一方或双方的抛弃，有些遭受了性虐待，有些被毒打，有些在感情上受到伤害，有些人的父亲长期不在身边。这张清单是列不完的。我想到了全球电视布道家乔伊

丝·梅尔，她曾多次公开讲过，她的生父如何长期在家里虐待她，但她把创伤和悲剧变成了传奇。我鼓励每一位正在读这些文字的读者，你要知道，如果你肯接受本书尤其是本章的教导，你也能在你的环境中成为传奇。这由你来决定。万事的确相互效力，叫爱上帝的人得益处，请注意，是爱上帝的人，而不是那些遭遇逆境而憎恨上帝的人。

别忘了，你的父母是上帝挑选的。上帝的确挑选了他们，他没有做错。我知道，要承认这一点，对某些人来说很勉强也超出了现实的可能性。但是，我现在就请求你，抬起头仰望你的天父，做如下的祷告：

亲爱的天父，我虽然理解不了，但还是相信你挑选了我的父母；我确定你是我的创造者和救赎主，我祈求你帮助我明白这一切如何相互效力，最终成为我的益处。阿门！

你若反复这样祷告，又循着上帝的亮光去行路，终有一天，你会明白天父这么做自有他的智慧。

同时，你要为父母的所有过失饶恕他们，完全饶恕他们。这

是起点，做到了这一点，下一步就容易多了。总结起来就是：

1. 饶恕他们。
2. 接纳他们是上帝为你挑选的父母。
3. 不要朝后看。

### 接纳那些你一直在忍耐的难处

这里指的不只是你幼年的记忆，还有你长大和成年后遭遇的事。上帝允许那一切发生在你身上，他本来可以制止，却没有那么做。为什么呢？我不知道。我明确知道的，你一旦成为上帝家中的一员，就有了外邦人所没有的、让人难以置信的附加福利，也就是说，有一天你能够因这一切来感谢上帝！我向你保证！上帝没有承诺，万事相互效力，将为所有的人带来益处。上帝的承诺所针对的，是属他的人。

我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，  
就是按他旨意被召的人。

——《罗马书》8章28节

我请求你接纳上帝允许的遭遇，而不是排斥。不要拒绝去承认，不要压抑自己。如果你还在假装一些事并未发生，假装你的同伴、敌人、老师、朋友或辅导员并未对你做那些邪恶的事，你就不可能接纳自己。

近年来我必须求上帝祝福我的一段记忆，这段记忆与一位叫作君卡·史密斯的女士有关。是的，她的真名就是君卡，我只是把她的姓改了。那是1941年，她是我在学校的第一位老师。我当时六岁，就读于肯塔基州阿什兰的克雷布小学。不知为何，她不喜欢我。她在全班同学面前，叫我大声朗读“瞧，爱丽丝跑了”这句台词，我读错了，全班哄堂大笑，她就站在我后面无情地摇我的肩膀，好像没完没了似的。从那以后，我便有了朗读障碍。对我太太路易丝而言，朗读是有趣的，但我而言，朗读却是一件可怕的事。是的，我在对你讲实话。那么，想想我当初竟然来英国“读学位”，会是怎样的情形呢。我竟然也完成了学业，不过并不容易。但是，我当初在大声朗读时含混不清，上帝允许了我的第一位老师吓唬我。我猜想过他的目的。我只知道上帝允许的就会变成益处。在我的故事中，我相信它已经变作了益处，虽然我还是觉得阅读不如钓鱼

刺激。你会问：“你知道君卡已经去世五十多年了，你还会感谢祝福她吗？”是的，我需要那样做，即便我那样做，她并不能得到益处，但是我得到了。

### 接纳你的使命

使命有许多定义，但我此处指的是一个人在生活和事业中的使命。你的使命也许是暗淡的、不引人注目的，相对也没有那么重要，它也可能是令人激动并受人瞩目的。但重要的是，你要接纳你的使命。克莱德·纳拉莫尔博士说，你的能力是上帝对你的提示，告诉你在生活中应当做些什么。司布真曾说：“上帝若呼召某人去传道，就会给他两片肺叶。”要接纳你的使命也许不太容易，尤其是如果它不是把你领向舒适和荣耀的人生，那就更难了。保罗在谈到人是否结婚、受割礼、受奴役时，说过这样的话：“各人蒙召的时候是什么身份，仍要守住这身份。”他接着又做了补充，好像在纠正自己：“若能以自由，就求自由更好”（林前7:20-21）。随后，在谈到圣灵的恩赐时，他说了差不多同样的话，虽然这恩赐是随上帝至高旨意分给各人的（林前12:11），人也要“切切地求那更大的恩赐”（林前12:31）。因此，



如果我们对自己的处境并非完全满意，生命中就会出现漏洞。

但是，会有这样的时刻，你明确知道上帝把你放到一个特别的地方，你必须待下去。这可能是你眼下的工作。我在《肉中刺》那本书中指出，一份不令人满意的工作也可能是上帝所允许的“刺”。你可能受召去宣教，但你却并不喜欢。有人会说，上帝若呼召你去某个特别的地方，他也一定会赐你去那里的愿望。我的回答是，有时是这样，但不总是这样。

大卫·布雷纳德（1718-1747）在纽约北部的荒野中做传教士。他被认为是最圣洁的人。但我却从他的传记中得知，他并不享受上帝呼召他去做的事。为了揭示这一点，传记作者看了他与别人之间未曾公开的信件和对话，做了仔细的、不带偏见的调研。这使得我更加敬仰布雷纳德！有时，上帝会呼召我们去做一些我们并不喜欢的工作。如果是这样，我们也要接受它。为了救赎人类，耶稣舍弃了他与上帝共享的荣耀，上帝要求你我也要像基督耶稣那样（腓2:5）。对我来说，我们来到佛罗里达群岛，是来退休和钓鱼的。我的“退休”成了一个世纪笑话！我一辈子都没有像现在这么努力过，而我也不喜欢这样。我们在家的时间太少了。但是我不属于我自己。

## 接纳你的性别

对于这一点，我在《肉中刺》那本书中谈得最多，其中有一章就叫“性的疑虑”。许多基督徒都对自己的性别和性有所焦虑。性疑虑是感到怀疑和恐惧，在性方面缺乏信心或对自己的性别缺乏认同。人们的性向大致存在三种可能性：

1. 爱慕异性（异性恋）。
2. 爱慕同性（同性恋）。
3. 没有任何强烈的性感受（无性人士）。

异性恋男人有着各样的恐惧，从怀疑自身的阳刚气和生殖力，到跟异性亲密接触时的不安。这些都可属于伪罪疚的范畴。同样，有些人（男女都有）如果对性不感兴趣，就会觉得自己有问题。这也是伪罪疚。那些喜欢同性的人常常在性取向方面怀有极大的罪疚。这也是伪罪疚，除非这个人有同性恋的行为，这就会变成真罪疚，因为同性恋的行为是罪。

人若因同性恋倾向感到罪疚，这是可以理解的。毕竟，不管你喜不喜欢与否，圣经清楚地指出同性恋是逆性的（罗1:26-27），

同性恋的行为是罪（林前6:9-11；利20:13）。但是，上帝并不会仅仅因为某人的性取向或受到的性试探就把这人看为有罪，只有当人向试探妥协，无论是异性恋还是同性恋，那人在上帝的面前才是有罪的。

我认为，普遍说来，做基督徒跟人的性别或性取向无关。甚至是那些凡事愿意讨上帝喜悦的人，也常常发现他们改变不了自己的性取向。我听过一些故事，知道有些人在悔改归主或接受治疗后改变了性取向。我听得更多的，则是人们能够靠着圣灵的力量抵挡试探，无论他们的性取向是什么。我认识一位基督教牧师，他说他用了整整一年的时间，每天晚上他都全心全意地哭着向上帝祷告，求上帝把他从同性恋取向中解救出来。我希望事情真如他所求，但是人的性取向通常不会随着悔改归主而改变，甚至也不会因为加倍把自己献给基督而改变。

真正改变的，是借助圣灵去抵挡诱惑的能力。很抱歉，无论一个人的性取向如何，他或她都不可以向诱惑妥协。有一些坚定的异性恋男士，单单为了上帝的荣耀，年复一年地每天都在抵挡诱惑，杜绝婚外性关系。很多同性恋人士也在这样做。

接纳你的性取向，但拒绝犯罪，这是讨上帝喜悦的。上帝

绝不会要你为自己特别的性取向感到罪疚。遗憾的是，有些基督徒会自责，但上帝不希望你为此自责。你就是你，你也许情不自禁，无论你是异性恋、同性恋还是无性人士。但是，你能够为上帝的荣耀而抵挡诱惑。你也可以考虑去寻求敬虔的牧师或辅导员的劝慰，他们能够让你用上帝的应许和大能来看待你的性，上帝的应许和大能能够破除罪和诱惑的钳制，使你不至犯罪。你若是无性人士，也别有罪疚感，如果人的肉中必须有根刺，也可能是这个。请相信我。

不过，我可以对读这些文字的同性恋朋友提一个温柔的建议吗？不要像当今有些人那样喜欢夸耀自己是同性恋。为什么不可以那样呢？你若需要告诉别人，请告诉你的牧师或某个会守口如瓶的人。但是，你若希望所有人知道，就是把焦点集中在自己身上，你可能会绊倒别人。我鼓励你悄悄地接纳自己，因为耶稣接纳你。他按你的本相来接纳你，那才是真正重要的。接纳他对你的接纳吧，别去寻求他人的接纳。你应当把独一无二神的认可当作你的目标（约5:44）。你若是同性恋，你拒绝向诱惑妥协，就是荣耀上帝。而我保证，在基督的审判台前，他说“做得好”，一切就都值了（林后5:10）。

## 接纳你的单身，至少是现在

使徒保罗在《哥林多前书》第7章中提出了这条敬虔的建议，虽然他也顾及那些无法遵行的人（林前7:36）。如果你因独身而痛苦，况且上帝也说过“那人独居不好”（创2:18），你完全有权利向上帝日日祈求，求他把你的丈夫或妻子带到你的生活中来。我鼓励你这样祷告。

我希望你能得释放，不再为你的独身感到罪疚。许多人害怕单身，是因为他们受到了别人强加给他们的耻辱。我们多数人在成长的过程中，都会被告知我们要结婚、生孩子，从此过上幸福的生活。人们想或不想的事情，不应当令你恐惧。如果是上帝呼召你独身，你就要接受。如果他没有叫你独身，就要不断祷告，祈求那个对的人来到你的生命中。但是你所求的一定要是那个对的人。婚姻不幸福，比不结婚要糟糕得多。我父亲曾祈祷我不要爱上不适合我的女孩。上帝应允了他的祷告，我祈祷上帝也会应允你的祈求。与此同时，你若还是单身，在上帝还没有赐给你伴侣之前，你就要接纳这一点。

## 接纳你不能生育的事实

这并不适用于所有人，但是针对那些渴望生孩子的已婚夫妻，他们真的会非常痛苦。他们周围的人都有孩子，这使他们感到更难受。这样的夫妻也可能并未深思，会把生孩子的能力看作理所当然。不能生育的夫妻常常会觉得自己哪里不对，怀疑生理上、精神上都有问题，他们为此感到罪疚。对有些人而言，如果是他们过去所犯的罪直接导致他们不能生育，他们的罪疚感就会非常强烈。因此我们又回到了“自我饶恕”这一主题。你必须这么做，才能继续前进。也许温习一下本书前面的内容，也会对你有所帮助。

别忘了，唯有上帝能够赐生命。如果他没有赐给你孩子，你就要接受他的智慧。我小时候唱过一首古老的圣诗，其中有这么几句：“那日主必向我解明”<sup>①</sup>。那么，现在就接受他在此事上的至高旨意吧！

## 接受你智力上的局限

世界上恐怕没有任何人（包括爱因斯坦，如果他还活着的

---

<sup>①</sup> 圣诗《那日主必向我解明》（莉迪雅·S·利奇词），公版。

话)不希望自己的头脑更聪明。你越是聪明有才智,就越能意识到自己知之甚少,缺乏智慧。

首先,请允许我说,聪明和智慧是不同的。我还记得,有一天,我和钟马田博士的夫人谈到一个做首相的才华横溢的政治家,她说他“聪明,却不智慧”。的确如此,人们或许会认为才智多了就是智慧。不是这样。智慧的开端,是对耶和华的敬畏(箴1:7)。这是圣经里的原则,绝对不存在任何例外。

钟马田博士曾把智力和智慧做过有趣的比较。有些人有很好的智力,能领会数学、科学、医学或哲学,但他们有时确实非常愚昧。也就是说,他们缺乏我们称之为常识的东西。钟马田博士曾说,伦敦东区满嘴伦敦腔的出租车司机常常比牛津的指导教师更智慧。

上帝把你的大脑赐给你。你要接纳它,接纳它的可能性,接纳它的局限性。切勿吹嘘自己是多么聪明或灵光,因为在基督的审判台前我们终会明白!在客观看待自己方面,我们必须相当坦率,将来才不会在审判台前闹个大红脸。

如果上帝要你成为牛津的教授,他肯定会给你相应的头脑。

如果他没有给你那样的头脑，你就不要装得那么聪慧。那样做是愚蠢的，而且很傻。

但是说到智慧，那就不同了！上帝没有承诺要提高你的智商，但他的确承诺可以加增你的智慧（雅1:5）。获得更大智慧的秘密就在于：你得到的智慧，与你对上帝话语和道路的渴慕成正比。你无法要求得到更多！正如摩西所说：“你的日子如何，你的力量也必如何”（申33:25）。你在上帝国里享受属灵财富的时候，你对智慧、知识和聪明的需求也会增长。上帝会供应你所欠缺的，你必不致缺乏。

无论上帝呼召你做什么工作，无论是做办公室经理、公车司机、药剂师、律师、教师，还是家庭主妇，上帝都会把你所需的智力赐给你。

同时，你要接纳自己的头脑和智力，要把它们当作上帝的礼物。你要尽可能多读，尽可能多学。但你要知道，他对你的提升不会超越他赋予你的能力。

接纳你自己吧！



## 接纳你有缺陷的事实

在《肉中刺》中，有一章叫作“人格问题”。我们都有人格问题，因为我们都有缺陷。

这并不意味着你不需要改进。但是，如果你肉中那根特别的刺是能使你谦卑的人格缺陷呢？上帝可能会那样做。他希望你不要过于自高或被人赞赏（林后12:7）。

你的缺陷是什么呢？或许已经有两三个人想到了，甚或已经在说了，要是他们真有勇气告诉你的话。如果你的缺陷是很容易受伤，而他们又不肯告诉你，这时你可能就会受伤，这也可能是你客观衡量自己的开端。你是否话说得太多？在一群人中，你总是在掌控话语的主动权吗？你是不是只对与你有关的话题感兴趣呢？你能够不为自己辩护就接受批评吗？

注意，我没有说要“接纳你的缺陷”，而是说要“接纳你有缺陷的事实”。这是指你承认别人议论你的那些话都是真实的，你承诺要尽力去对付你的缺陷，然后不带任何罪疚继续生活。几乎可以肯定的是，你接纳自己的本相，就会减轻那特别的缺陷带给你的痛苦。这是因为你对它警觉了，你希望做点什么去对付它。

因此，接纳你有缺陷的事实，是指你拒绝让确实存在的缺陷把你击倒、使你抑郁，更指你要被唤醒，愿意去改进自己，那也是上帝对你的要求。而且，若不是上帝让你注意到这缺陷，你还发现不了呢！上帝让你注意到它，就是在给你指望！因此，你若发现了自己的缺陷，不要为自己辩护，也别把自己打得鼻青脸肿；你要感谢上帝，因他尚未完成对你的打造。这样，你在接纳自己方面又朝前迈进了一大步。

### 接纳残疾或有病的自己

世上最自然的感受之一，就是人在生病时感到自责。想想那些因事故致残的人，尤其如果错在他们自己，有的甚至悔恨终身。你若要在轮椅中度过余生，又知道这一切是自己开车打盹造成的，你会有怎样的感受呢？

对有些人而言，除非出现奇迹，否则他们就再也无法康复。他们的盼望是什么呢？最近，你有没有因自己没遇到那样的情况而感谢上帝呢？你觉得自己可以自由行动是理所当然的吗？你没有被无法治愈的疾病折磨，你为此感谢上帝了吗？你没有情绪方面的疾病，为此，你又感谢上帝了吗？我们看到那

些有残疾或疾病的人时，都应当想到：“要不是上帝的恩典，我就会那样。”

如果这一部分与你相关，我就有话对你说。首先，你若感到自责，我建议你重温第二章“伪罪疚”。其次，你要知道上帝不希望你为自己的状况自责。第三，不要为自己感到难过。第四，不要抱怨。最后，你要意识到，如果你周围的人看到你如此喜乐，如此委身于上帝，你的见证会是多么美妙啊！因着你的特殊处境，你有了一个荣耀上帝的独特机会。

我永远也不会忘记第一次见到琼妮·厄尔克森·多田的情景。毫不夸张地说，见到她，我流泪了。我流泪，不是因为看见她坐在轮椅上，而是因为她那么喜乐！太令人惊讶了！我想到自己为那么多小困难（与她的困境相比）抱怨，就感到很羞愧；而她，却因耶稣的爱焕发出满面容光，这是我很少见到的。她已经四肢瘫痪了三十年。她告诉我，她愿意被治愈，但害怕失去她现在拥有的与主的亲密关系。

因此，要在身体状况无法改变的条件下接纳自己，最好的办法就是培养对耶稣基督和圣灵的热爱，以致你知道上帝满意你那样做。我们知道他对我们感到满意（对我而言），就是世

上最美妙的感受。你还要知道，你不会永远有那些局限。我们到天堂的时候，这一切都会改变。琼妮·厄尔克森·多田说，她盼着去天堂后与耶稣一起跳舞！我说，耶稣也和她一样盼望着那一幕。

如果你的身体残疾，却仍能接纳自己，你就有了荣耀上帝的机会，这是其他人根本就没有的。

### 接纳犯过错误的自己

在完全饶恕自己的命题上，我们已经绕了一圈，现在差不多又回到了起点。我在第二章和第三章中也处理过这个问题。

无论你感到罪疚的原因是什么，是错失理想的工作（你准备不足）、事业（你选错了专业）、结婚对象（你被抛弃了），还是因犯罪入狱、因不忠输掉了婚姻、因缺乏自控失去了侍奉机会，你只能按现状接纳自己，然后看上帝会对你做些什么。除此之外，你别无其他好的选择。此刻，上帝正要求你这么做。

我曾以大卫的一生做讲题，当我讲到先知拿单谴责大卫，说刀剑必不离开他家的时候，我决定终止那个系列讲道。在那

之前，我已经花了一年半的时间讲大卫的一生（从《撒母耳记上》16章到《撒母耳记下》12章），但当我知道大卫即将面临什么，就彻底失去了信心。我没有继续讲下去的动力，我也这样对我的执事们说了。但是几周之后（适逢威斯敏斯特教会禁食祷告期间），圣灵清楚地对我说话。我当时并没有准备好，他的话就算没有把我震晕，也够让我惊讶了，他大致这样对我说：“你因为大卫犯罪、失败以及他必须面临的后果，就不打算讲下去了吗？科恩德，你难道不明白，那正是你们大多数人的现状吗？”

我真是惊奇万分。我把这些话告诉执事们，并很快重新开始讲大卫的一生。我可以告诉你，那几个月是整个系列中最宝贵的时光。我永远也不会忘记。

因此，就算你像大卫一样，又能怎样呢？我要告诉你，上帝一直都与大卫同在，直到最后。而正是在那个阶段，大卫与上帝建立了更亲密的关系，也写出了许多诗歌。当时，上帝对大卫的打造尚未完成。如果此刻你正受到罪和错误的重创，那位上帝怎样爱大卫，也会怎样爱你。

著名诗歌《奇异恩典》的作者约翰·牛顿曾向他的好友（诗

人威廉·柯珀)谈到《哥林多前书》15章10节：“我今日成了何等人，是蒙上帝的恩才成的。”他谈到自己对这句经文的沉思，他说：“我不是我应该成为的人，我不是我想要成为的人，我不是我希望成为的人，但是感谢上帝，我不再是曾经的我。”任何跟随耶稣基督的人都应当说出这样的话。我们都是还在被上帝打造的作品。

现在，那位上帝正对你说：“接纳你自己。”

# 终生承诺

## 第九章

---

决不屈服，决不，决不，决不，决不！除了对荣誉和良知的信念，决不向任何事屈服，无论是大事还是小事，是要事还是琐事。决不向强力屈服，决不向敌人看似不可阻挡的威力屈服。

——温斯顿·丘吉尔<sup>①</sup>

---

① 丘吉尔中心，“永不言弃”。<http://www.winstonchurchill.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=423>（查阅时间：2007年3月16日）。

每一项伟大的工程最初看起来都是不可能完成的。

——托马斯·卡莱尔<sup>①</sup>

你们必须忍耐，使你们行完了上帝的旨意，就可以得着所应许的。

——《希伯来书》10章36节

《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》的读者可能还记得，检验我们是否完全饶恕别人的标准是：

1. 不再讲述他们的错误言行。
2. 不让他们害怕我们。
3. 不让他们感到自责。
4. 顾全他们的颜面。
5. 免除他们的最大恐惧。
6. 做出终生的承诺。
7. 为他们祈祷祝福。

---

<sup>①</sup> BrainyQuote.com, “托马斯·卡莱尔语录”：[http://www.brainyquote.com/quotes/authors/t/thomas\\_carlyle.html](http://www.brainyquote.com/quotes/authors/t/thomas_carlyle.html) (查阅时间：2007年3月13日)。



我们无法知道这七点中哪一点最重要，它们因人而异。但有一点我们绝不能低估，即完全饶恕是一项终生承诺，是“无期徒刑”，也就是说，你活多久，就必须饶恕多久。

在饶恕他人方面，许多人仅仅饶恕了一次就匆忙认定自己已经完成任务。他们马上感到好些了，也不再回顾过去。但是，我们常常忘了，魔鬼随时会回来。它会在两周或两个月后再次提醒我们“他们”做过什么，我们就会不自觉地滑入相同的旧模式。我们就又回到了起点。这也是人们失去喜乐的原因之一。

关于成圣，有一种错误的教导，使人以为他们已经“一劳永逸”地把自己的一生交托给上帝了，就已经“达成”了一切。我们知道，我们将自己完全奉献给上帝，就会产生一种好的感受。问题在于，人们常常忘记他们必须继续做下去！《耶利米书》17章9节说，人心诡诈，无药可救。我们以为饶恕一次就完成了任务。可悲的是，那并不够，还差得远呢！完全饶恕他人是你必须继续去做的，要一遍又一遍地重复，活多久就要饶恕多久。真希望事情不是这样！

因此，完全饶恕自己也是一样的，是一辈子的事。我们活多久，就得坚持多久。为什么呢？主要原因有两个：

1. 我们不完美、软弱的肉体有着极其健忘的本性。
2. 我们的敌人魔鬼绝不会善罢甘休，还会用我们的过去来控告我们。

我最不希望发生的是你读了前八章，甚至感觉好了很多，却在短时间内失去刚得到的自由。即便有生以来你第一次相信你已完全饶恕了自己，但你我还有一些事要做。我希望在与肉体 and 魔鬼的交锋中，你能取得永久性的胜利。如果你不持之以恒，那么，通过艰难选择、做出正确决定后获得的幸福感是不会长久的。

我在威斯敏斯特教会的二十五年中，最精彩的时刻之一是邀请葛培理为我们布道。那次我在教会见到的会众超过了两千人，是人数最多的一次。八十多人走向前做了决志祷告。葛培理说“你死的时候，将独自死去”，有一个人被这句话深深打动了，受到激励就走上前去。他自己、在场所有认识他的人、特别是那个约他来的朋友都无比激动。但是那种喜乐并没有持续下去。那个人并没有把耶稣基督当作自己的救主。葛培理并没有说错什么，他请求人们站上前去也没有什么不妥。并非所有做了信仰告

白的人都真的得救了，这不过是一个事实罢了。

因此，完全饶恕自己，也不是一次或两次就可以达成的。

要饶恕那些伤害你的人，你最初每天要在心中饶恕他们好几次，即便以后不用那么频繁。饶恕自己也是一样。那是一辈子的事，就像为了活得更久或生活得更有质量，有些人必须终生服药一样。那么，但愿完全饶恕自己也会成为你惯性思维的一部分，你会越来越容易做到。

不过你必须一直做下去。我们都必须这样。正如一首圣诗唱道，我们是“脆弱的尘埃之子，易碎又无力”<sup>①</sup>。但你的敌人却很无情，它知晓你干过的每一桩坏事，也知道什么东西最容易将你击倒。因此，我祈祷，你在本书中学到的能够帮助你饶恕自己的过去，因为这种需要会反复出现。

不要忘记属灵争战中的三原则：识别、拒绝、抵挡。我希望这本书能帮助你识别撒旦的诡计，能够明白什么时候是撒旦在破坏，而不是上帝在做工。你一旦识别是敌人在利用你的伪罪疚，还说你的罪孽可怕到连基督也无法洗净，就要拒绝它！

---

① 圣诗《荣耀大君王》（作者：威廉·纪思、约翰·米歇尔·海顿、罗伯特·葛莱特、威廉·加德纳，1486年），公版。

不要给它面子，不要让它有丝毫的机会。也就是说，对于魔鬼放进你脑中的任何想法，你都必须拒绝深思。你不停地拒绝，就是抵挡。魔鬼发现你不受它邪恶建议的影响，就会逃离。肯定是这样的（雅4:8；彼前5:8）。

不过它明天可能就回来，你要做好准备。在上帝召我们回天家之前，所有基督徒都必须这么做。

## 你若跌倒怎么办

你并不完美，尚未得着荣耀。正如我已经讲过的，荣耀意味着完全，是一切试探和试炼的尽头，是耶稣再来时才会发生的（约壹3:3；罗8:30）。在现在这个阶段，你我都会时不时地跌倒。

跌倒也分为三种不同的程度：

1. 你陷入不肯饶恕自己的状态。
2. 你重拾令你自责的旧习。
3. 你故意回到旧有的生活方式。

## 故意回到旧有的生活方式

我选择先处理第三个命题：故意回到旧有的生活方式。你若在这样做，我就要对你说：你是傻瓜。你不仅会失去与圣父、圣子和圣灵的契合关系，还要冒“不能重新懊悔”的险（来6:4-6）。如果那样的事发生，你就无可挽回地变成了昨天的你。上帝就不会再使用你。上帝可能会夺走你的生命，或者在我看来更糟的是，你会带着极大的痛苦在世上活很久，却没有任何盼望。你就会像扫罗王一样彻底完了。圣经中一些最悲哀的话都出自扫罗的口：

我是糊涂人，大大错了……上帝也离开我，不再借先知或梦回答我。

——《撒母耳记上》26章21节，28章15节

无论你做过什么，我都诚恳地劝你：别做傻瓜。你或许还记得约翰·牛顿说过：“感谢上帝，我不再是过去的我。”你若变回过去的你，就必须在今生和永世忍受你的选择。

你实在没有必要跌入这一层罪中。

## 重拾令你自责的旧习

也许，在你过往的生活中，可以归入此列的罪、错误或失败都远远不止一桩。而且，还会有一些灰色地带，并非一切非黑即白。旧有的习惯很难革除。

首先，要记住试探和犯罪是不一样的。受试探不是犯罪，无论是不好的念头跑进你的脑中，还是你说了令自己后悔的话。

“原来我们在许多事上都有过失，若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身”（雅3:2）。因此我们做不到完全。

比如，我曾发誓不指责任何人。论断人是我最大的弱点之一。出于这个原因，我每天（至少七天中有六天）都会读《路加福音》6章37节，这也是我在本书前言中引用的经文：

你们不要论断人，就不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶恕人，就必蒙饶恕。

——《路得记》6章37节

我为什么总要读它呢？因为我知道自己有这个弱点，常常默想这句经文，可以帮助我少犯这样的罪。不过我必须对你说，我仍然时不时地会犯这个毛病，要承认这点很令我羞愧。但是当我跌倒时，我就会求助于《约翰一书》1章9节那句美好的经文：“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。”我马上就接受了上帝对我的饶恕，于是我也饶恕自己，然后继续前进。这种情况发生的次数，比我愿意让你知道的还多。

以我之见，每个基督徒都避免不了这样的跌倒。要有准备。

最折磨我的错误，是早年缺少跟孩子们共处的时光。我若不小心，就还会以某种方式再犯这样的错误。甚至是现在，如果我的一个子女打来电话，而我却在全神贯注想着别的事，就表明在那一刻我已忙得顾不上他们了。这样的情况发生过。这是在严厉警告我，我的里面仍有许多与过去相像的地方。因此，当这种可能性出现的时候，我必须非常小心，否则我的感受会比以前更糟。对此，我必须保持警惕。

对于重拾旧习，我最想强调的是，这个旧习是否会羞辱基督的美名。讲到那些不名誉的罪，我会温柔地对你说：避开它，就

像躲避可怕的传染病一样。切勿靠近它。不犯罪的最佳方法，就是避开试探（罗13:14）。比如，你若遇到婚外性行为、金钱、滥用权力等试探，就必须尽全力去搏斗，否则你就会越过那道线，故意回到旧有的生活方式。

### 陷入不肯饶恕自己的状态

这太容易了。这就是我写这一章的主要原因。完全饶恕自己，是你永远都必须做的事，要一直坚持下去。我已经列举了这样做的理由，但请允许我再补充一点：你要学会识别向你袭来的罪疚感，从而阻止自己。我这里说的不是“罪意识”，因为我们可能在有罪意识的同时，也知道自己是被上帝赦免的人。换言之，你可能有罪意识，你完全知道你绝对欠了上帝的债，在他的面前感到实在不配，但你却不会一直感到罪疚。

罪疚感是不同的，因为自责是痛苦的。罪意识是不会令你痛苦的，因为你知晓基督的宝血已将你的罪洁净，那就是耶稣宝血洁净的目的。但是，自责却是痛苦的。你若发现自己因过去的挫败而痛苦，无论那事发生在最近还是很久以前，你都要记住，给你那种感受的并不是上帝。你还要记住，不是来自上帝的就不值



得你深思，也不配你给它面子。

行之有效的法则就是：罪疚感袭来时，要及时发现，并拒绝去想它，从而排斥它。几乎可以肯定的是，那是伪罪疚在作怪，不过要记住，你若让伪罪疚控制你，它也会变成真罪疚。绝不要被伪罪疚操纵。上帝不希望你那样做，但撒旦却巴不得。

## 旧的清单

本章开头写的完全饶恕他人的七大原则，用在这里也是妥当的。你可以透过那七大原则得知你是否已经完全饶恕了别人，你也可以通过它们来判断你是否已经完全饶恕自己。

1. 不可谈论自己过往的挫败。你若要证明你已经饶恕敌人和错待你的人，就不要把他们的错误言行告诉他人。同样，你也不可以谈论你自己过去的罪。甚至不要对你自己提起！切勿在脑海中自言自语，或告诉别人你必须在哪些方面饶恕自己。我有时会想，会不会有人在见证上帝把他们从什么罪中拯救出来的时候，

对过去的生活谈得太多，以至还有一小点留恋呢！别人还以为他们乐于谈论过去的罪呢！不管怎样，都不要谈论你过去的错败。那样，你会把注意力放在自己身上，给敌人击倒你的机会。出于疗伤的原因，你也许需要向别人倾诉。对你而言，这或许是重要的。但是不要不断向别人谈起。那是无益的。

我谈起自己的罪疚感，只有一个目的，希望你知道我也需要饶恕自己，从而得到鼓励。但是，在我自己的私人世界中，我拒绝去深思；我已经接纳了上帝对我的饶恕，并已宣告我也饶恕了自己。

2. 不要向任何恐惧感妥协。正如完全饶恕他人意味着你不可让他们害怕你一样，你也不可让自己害怕，无论出于什么原因！这种恐惧是出自魔鬼的。你不完全饶恕自己，就是在不由自主地引诱撒旦来袭击你。它善于放大恐惧感，它就是干这个的。不要忘记这些美好的话语：“上帝赐给我们的不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心”（提后1:7）。“胆怯的心”不只是胆小，它就像病毒，有毒药的气味，像撒旦的呼

吸一样，有时可能是超自然的。这种恐惧一蠕动，就要学着去辨别它，还要拒绝让它把你击倒。

当你感到害怕时，就读圣经吧！如果恐惧在夜间向你袭来，你就要引述经文。如果不起作用，就要因你想得起来的任何事和一切事感谢上帝！如果那也没用，就开始歌唱。要在近旁放一本古典圣诗或现代赞美诗。或去读一本好书，或看看有益健康的电视节目（你若能找到的话）。任何分散你注意力的事，任何使你远离魔鬼加给你的想法，都要去做。你若意识到那些想法不是出自上帝，就不可给魔鬼丝毫可乘之机。

3. 你已经向上帝认罪，就不可再有罪疚感。饶恕他人是不让伤害你的人自责，是帮助他们饶恕自己，就如约瑟对兄长们的饶恕（创45:5）。同样，你也必须学着去排斥任何向你袭来的罪疚感。你已经向上帝认罪，耶稣基督的宝血已经遮盖了你的罪，你就要拒绝任何的罪疚感，以此表明你已经接受了他的饶恕。

正如约瑟叫哥哥们不要因他们所做的事生自己的气，你也应该向自己传递：不要生自己的气。你要拒

绝用过往的错败来惩罚自己，你这样做，就是在确认耶稣的宝血功效。把罪疚强加给自己，是一种奇怪的做法，是尝试为自己的过去赎罪，也就是在与基督的救赎竞争。我们觉得必须靠罪疚感来“偿还”我们的罪，若不继续为自己做的事感到难过，就好像不公平。上帝说：“停止吧！难道我用我儿子的宝血除去你的罪，这对你还不够吗？因此，你不要再感到罪疚！”

4. 高昂着头，就像你从未犯罪、无所羞愧一样。你或许还记得约瑟怎样顾全哥哥们的颜面：“上帝差我在你们以先来，为要给你们存留余种在世上……这样看来，差我到这里来的不是你们，乃是上帝”（创45:7-8）。约瑟为了让哥哥们更容易饶恕自己，就强调整个事件的背后是上帝在做工！戴尔·卡耐基在《如何赢得朋友和影响别人》中说：“当你给别人留面子的时候，保护他们脆弱的自我和自尊，你就赢得了一个终生的朋友”<sup>①</sup>。

上帝现在要求你，叫你不要像罪犯一样看不起自

<sup>①</sup> 戴尔·卡耐基：《如何赢得朋友和影响他人》（译注：中译本为《人性的弱点》袖珍版，1998）。

己，却要高昂着头，因为你一生中都有他的同在！不仅如此，你还与基督同做后嗣！（罗8:17）

你常会看到，有人因罪被捕时，脸上会蒙个袋子，要不他们就会朝下看，不敢直视电视镜头。他们丢失了颜面，至少在那个时刻是那样。但是，上帝不会让他的孩子看起来像那样，因你是被耶稣基督的宝血赎回来的人。因此，上帝命令你以他的饶恕为乐，并且你要知道他会让所有事情相互效力，变成益处，就好像包括你的错败在内的整件事情，都是他的主意。这就是上帝顾全我们颜面的方式，现在他要求你用他甘美的饶恕来款待你自己。

5. 要知道上帝不希望你再遭遇难堪。约瑟为哥哥们保守秘密，确保他们的父亲雅各永远不会知晓他们那令人发指的罪行。同样，你也应该明白，上帝不希望你担忧将来还会遇到更大的羞愧。我们都有不可告人的秘密，每个人都有。上帝将我们的秘密泄露出来，不会带给他任何喜乐。他希望你知道，他并不想让你难堪。

我的朋友罗伯·帕森斯在他人生最黑暗的时期，

大卫·波森曾对他说：“真相比人们知道的还糟。”对我们所有人而言，都是这样。不过，真相不会和盘托出，因为上帝决定让我们轻松前行，不要害怕潜伏在我们身后的那些“过去”。而且，上帝温柔慈爱地遮蔽我们，不让我们看见自己的过去是多么黑暗和堕落。我怀疑，我们若是一次性看清我们的真实面目，我们的头脑会即刻崩溃。

6. 你必须从现在开始完全饶恕自己。约瑟的伟大就在于他大度又真诚地完全饶恕了他的哥哥们。其证据就是，雅各死后，他仍然继续选择饶恕。哥哥们害怕约瑟最终会报复他们，但是约瑟向他们保证，他的饶恕绝对是真诚和永久的。他向他们表达饶恕的爱，而且十七年后，他又再次安慰他们（创50:19-21）。

你我也要对自己做同样的事，一遍又一遍地饶恕自己。为什么呢？因为你会遇到新的挑战。魔鬼会使用不同的战术，让你猝不及防。你要不停地抵挡他。

千万不要向敌人那看似压倒一切的力量妥协！

7. 必须大胆且无愧地求上帝祝福你，尽管你明知不配。

虽然耶稣的敌人和迫害他的人实在不配，但他还是为他们祷告，他也为世上一切不配的人祷告（路23:34）。因此，你应当毫无愧色地求上帝祝福你。你会问：“我怎么可以求上帝祝福我呢？我是这么糟糕。”我的回答是：因为他想要祝福你。不要剥夺他的权利，让他不能做他渴望做的事。你觉得自己不配，就不敢求上帝的祝福，这并不是对他的颂赞。我们全都不配，这包括圣经中和教会史上那些知名度很高的信徒。

约翰·加尔文说：“每个圣徒身上都有当受谴责的地方。”在上帝的救赎史上，如果那些圣徒还活着的话，如果他们的一切都暴露出来的话，没有一个不死一千回的。加入他们的俱乐部吧！通过完全饶恕你自己来享受完全饶恕吧！

但是，你必须持之以恒地饶恕自己。你要习惯这么做，有时候会很容易，因为上帝会帮助你。证据是什么呢？他给了我们经得起论证的、最伟大的承诺：“我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人”（罗8:28）。

# 家庭秘密

## 第十章

---

我们知道万事相互效力，叫爱上上帝的人和按他

旨意被召的人得益处。

——《罗马书》8章28节（钦定版）

我们知道，如果我们爱上上帝并符合他的计划，

所有发生在我们身上的事都正在变成我们的益处。

——《罗马书》8章28节（生活圣经）



我们知道，对那些爱上帝和按他计划被召的人，  
所有发生的事都可以融入一个模式，变成益处。

——《罗马书》8章28节（菲利普版）

我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益  
处，就是按他旨意被召的人。

——《罗马书》8章28节（和合本）

伤翅需耗时将息，长空来日待搏击；蒙恩翱翔，  
双翼更坚强。

——珍妮·葛瑞恩<sup>①</sup>

如果别人需要我为他们在信件或书籍上签名，我一定会同时  
写上“罗8:28”。这一直是我能想起的最能安慰人的金句。这句  
话对我们的鼓舞实在是难以置信，坦诚地讲，我真不知道离开它  
该怎么办。

<sup>①</sup> 诗歌《更坚强》（作者：珍妮·葛瑞恩）：<http://www.brokenwings.org/Theme/theme.html>经许可使用。

我写这本书，只有一个目的，那就是使你尽可能容易地饶恕自己。因此，我尽量使每一章独立，即或你不按我的编排顺序阅读，任何一章都会对你有所帮助。

本书已进入尾声。我问自己，如果到目前为止我所阐述的一切还没有帮助到某些读者，这该怎么办呢？比如说，如果你读完了所有章节还是不能饶恕自己，又该怎么办呢？如果我能够知道你有什么问题是我还没有回答的，我一定愿意在此尽力！因此我问自己，究竟什么是我该讲但还没讲，却又能帮助你的至宝呢？究竟什么能够帮助你跨越障碍，而能完全饶恕自己呢？

我能想到一样宝贝：假如你相信圣经，而《罗马书》8章28节此时正好在你眼前展开，并且你也接受它的字面真义，那么，你将得到自由。我甚至可以说，只要你完全相信《罗马书》8章28节这句话，就算你没有读过我这本书也不要紧，因为你或许根本就不需要我的书！为什么呢？因为准确地讲，《罗马书》8章28节就是为了帮助我们不再感到罪疚而写的。这段经文帮助我们对付过去的罪疚，它所针对的仅仅是过去，而不是未来。

它指的是我们整个的过去，无论是信主前还是信主后。它不

仅指你得救前的所有遭遇，也指你得救后的一切经历。我六岁信主，我记不清那之前发生过什么不好的事，却常常想起过去六十五年中我的罪孽、错败和愚蠢。我很高兴《罗马书》8章28节的话语覆盖了我们整个人生，它也覆盖了大卫王的一生。大卫犯了最糟糕的罪，但上帝却决定让那些事相互作用，最后都变成益处。上帝曾经怎样恩待大卫，今天也会怎样恩待所有属他的人。

我把这节经文称为保罗最极端的声明。保罗书信中有一些很了不起的宣称，比如：

1. 唯有不做工的，只信称罪人为义的上帝，他的信就算为义（罗4:5）。
2. 我靠着那加给我力量的，凡事都能做（腓4:13）。
3. 叫你们凡事富足，可以多多施舍，就借着我们使感谢归于上帝（林后9:11）。

但是，保罗把他的教牧经历、神学知识和个人诚信都放进了《罗马书》8章28节里，他说：“我们晓得万事都相互效力，叫

爱上帝的人得益处，就是那按他旨意被召的人。”你想想，他的某个读者会否扔给他一个非同寻常、奇怪甚至极端的例子，然后问他：“要我相信这个……也会相互效力得益处吗？”

同样，我也请你沉浸片刻。请回想你最艰难的时刻、最大的耻辱、最不被理解的事、最糟糕的处境、最大的不公、最惨的事故……无论是否是你的过错。我可以不停地罗列下去。请想想这些情况。

《罗马书》8章28节向所有爱上帝并按他旨意被召的人担保：他们所遭遇的一切，以及任何负面的、错误的、不公平的事最终都将变成益处。上帝为什么会给我们如此承诺呢？原因有两个：

1. 因为这是真的。
2. 因为上帝不希望你为过去感到罪疚。

上帝要你相信，所有的事都会变成益处。你若真的相信这个承诺，就不会感到那么罪疚了。我想，当你知道上帝亲自要你相信这个承诺，你就会安适自在了吧！你在读着这些文字的时候，

上帝正在对你说：“至于过去，留给我来处理吧！它不再是你的问题，它是我的问题。我的工作就是让所有发生在你身上的事，相互效力变成益处。”

我不知道你会有怎样的感受，但请让我告诉你，这句经文为我成就了什么：它让我感觉很好，非常好。那正是上帝希望给予我的感受，准确地说，那也是上帝希望你拥有的感受。不管你有着怎样的过去，是不可告人的秘密还是难以理解的困境，上帝都会免去你的责任，他会亲自负责的，他会把它们都变成益处。

那么，保罗明白他在说什么吗？是的。就算保罗压根没讲过这句话，这道理也是真确的。并不是保罗的陈述使它真确，它本身就是真确的，只不过保罗把它说了出来。我曾把这段经文的希腊文翻译成英文，又读了很多现代英文译本，并在公开场合对它们进行过比较和探讨。人们常常忽略的是，即便保罗没有把这一节写进去，《罗马书》第八章的上下文也照样呈现了这一真理。事实上，他完全可以不写进去。毕竟，对他而言，这句经文并不是《罗马书》第八章中最重要的内容。保罗试图说明，那些被上帝领到神国里的人，已经得到了爱的保障，这爱既不收回也不更改，因此他们永远不会与上帝的爱隔绝。就好像保罗在说：

“哦，顺便补充一下，我们知道万事相互效力得益处。”似乎是在补充显得有点多余的东西，但他还是写进去了。我真高兴他这么做了。

这节经文从字面上理解，就是发生在我们过往生活中的一切，无论是败坏的、邪恶的、偶然的、负面的、有罪的或不公的，还是我们做错的事，最终都将“相互效力”（一切都将在上帝预定的时间里结合起来），变成益处。这里是说，“万事”将“相互效力”，并不需要我们和上帝同工去促成这些益处。决定结果的不是我，是上帝；同样，确保我们进入神家后，就不再失去这个家庭特权的也是上帝。

多年以来，我在引用这段经文时，常听到一些人对我说：“抱歉，我完全不信！”也有人看着这句通俗易懂的经文说：“不是这样吧！”他们为什么要这样说呢？首先，他们并不真的是上帝家里的一员。毕竟这段经文不是说给世人听的，不是对不属上帝的人做出的承诺。保罗并没有说万事相互效力，让每个人得益处，他说这只适用于那些上帝家里的人，即那些爱上帝的人和按他旨意被召的人。而且，只有上帝家里的人才会相信这句话。对于上帝家里之外的人而言，这句话听起来太离奇了。但是

它本来就不是要那些人相信！它乃是要我们相信。

这就好像保罗在说：“外人不会相信，但我们相信；你不会明白的，但我们明白；世人也许不知道万事会相互效力，叫爱上帝的人得益处，但我们知道。”是的，我们知道，我们这些在上帝家里的人知道这是真的。

我们怎么会知道呢？因为两件事。一是通过经历来认识。保罗本人就多次经历过这句经文的真实性，因此他用的是希腊文 *oidamen*，表示“与众所周知的事相关的知识”，也可指个人经历。保罗在自己的生活中发现，他遇到的每一件坏事都变成了益处。他或许可以选择另一个希腊词 *ginosko*，它主要指通过启示或思辨得到的知识。他没有选它，却用了 *oidamen*，直指无人可以争辩的知识，好像在说我们知道这个，就跟知道自己的名字一样。换句话说，人们不会质疑一些公认的知识，比如地心引力使高处的东西下落，伦敦到纽约的距离，雨水和阳光有助植物生长等。没有人会质疑这类事。因此，对保罗而言，他用了最妥帖的词来陈述一个显而易见的事实：对那些上帝家里的人来说，他们有一个内在的特殊恩惠，所有发生在他们身上的事，都会相互效力变成益处！

我一定得告诉你，我个人已经数千次经历过它的真实性。我能够依据《罗马书》8章28节写一整本书。

要证明《罗马书》8章28节是真确的，第二个理由便是，它关乎上帝儿子的荣耀。保罗论述了领养问题，我们如何才能被称为上帝的孩子呢？毕竟，上帝只有一个亲生儿子，即耶稣基督，他既是神又是人。他是人，就好像他不是上帝；他是上帝，就好像他不是人。耶稣基督是上帝唯一的儿子，绝不可能有两个、三个或百万个儿子。他是上帝唯一的“独生子”（约1:18）。

那么，我们又怎么会是上帝的儿女呢？通过领养。我们蒙拣选进到上帝的家里，不仅如此，我们在上帝的家里和耶稣基督享有同样的安全保障。我们“和基督同做后嗣”（罗8:17），这意味着你我在上帝家里的地位，就像耶稣基督在上帝的位格里一样牢固。耶稣绝不可能被排除在三位一体之外，毫无可能。你我在上帝的家里就是这么安全。

因此，出于同样的原因，所有与我们相关的事也都与我们的兄长耶稣相关。无论是什么，只要那事会影响我们，也就会影响他。而不好的事发生在耶稣身上，天父就决定让它相互效力变成好的。这就是为什么彼得在五旬节被圣灵感动时讲到，主耶稣



被交给犹太人是“按照上帝的定旨先见被交与人，你们就借着无法之人的手把他钉在十字架上杀了。上帝却……叫他复活”（徒2:23-24）。在这件事上，上帝让邪恶也“相互效力”变成了益处，不然，我能把它叫作什么呢！基督的十字架和复活是一个范例，说明了上帝如何让万事相互效力，叫那些被领养到上帝家里的人得到益处。

并不是所有人都相信这一点。这是家庭秘密。“我们知道”，保罗说，我们这些在上帝家中的人知道。我们发现不仅这个真理本身是真实的，它的理由也是真实的：这关乎上帝的名誉！

那么，为什么保罗会相信万事相互效力，叫爱上帝和蒙召的人得益处呢？正如上帝使落在耶稣身上的邪恶“相互效力”变成了益处，那些“在主里”的人（保罗常用的一个词）也有同样的恩惠。十架酷刑本来是最邪恶的罪行，上帝却让耶稣复活，把耶稣的死变成了最伟大的事件。

这就是你所拥有的安全保证。

“但是”，你会说，“耶稣从未犯罪，我感到罪疚是因为我过去有罪啊！”

我的答案是，耶稣的宝血已洗尽你的罪孽，不再有罪残留

了。上帝承诺：“必再怜恤我们，将我们的罪孽踏在脚下，又将我们的一切罪投于深海”（弥7:19）。换句话说，你的罪不见了！

你是否注意过《马太福音》第一章的家谱呢？那是我们的救主耶稣基督的血统。你应该还记得大卫王所行的邪恶：他犯奸淫之后又以谋杀将其遮掩，简直是可恶极了。但后来发生的事却是这样：“大卫从乌利亚的妻子生所罗门”（太1:6）。大卫有其他的妻子，上帝大可挑选她们来谱写他爱子的家谱，但是上帝拣选了与大卫犯奸淫的拔示巴。为什么呢？为了证明他能变邪恶为益处，你甚至可以透过耶稣的家谱，看到大卫生命中发生的事好像本该如此。上帝“遮盖”了大卫的罪，并决定让它与其他的事件相互作用变为益处。上帝也将为你这么做！

不过，应该提醒的是，“万事相互效力得益处”，并不是指那件事在当时是正确的。

千万别忘记这点，并不是所有的事都是好的。万事相互效力得益处，也不意味着那件事在当时是正确的。它是不正确的。

《罗马书》8章28节并没有说发生的一切都是好的。不，它只是说万事会相互效力，即它们在上帝的的时间里结合起来，最终变

成益处。

这也意味着，这句经文所讲的真理需要经过一定的时间，才能在某人的生命中得以实现。

另一个忠告是，切勿把这一经文应用到未来的事情上。有人可能会愚蠢地说：“我做什么都不要紧，反正最后都会变成益处的。”我要问你：你希望经历大卫遭遇过的一切吗？你真的欢迎上帝教训你、对你严加管教吗？

《罗马书》8章28节所针对的，是我们的过去，而非将来。如果你执意当傻瓜，就试着把它用到你打算去做的、明知错误的事情上吧！

约瑟的兄长们把约瑟卖到埃及，这是错误的。很多年后，约瑟才能够说“上帝的意思是好的”（创50:20）。《罗马书》8章28节所讲的是真理，但它不可能在明天早上之前就实现。它需要时间。

但是，上帝赐下这节经文，不是要你只去期待它的实现，而不享受它的应许。它是一个承诺，有耶稣宝血的签印。上帝担保它一定会实现。你现在就要相信它并享受它，尽管目前没有任何“得益处”的迹象。上帝要你现在就透过雨幕去找寻彩虹，你

要相信过去所有的事已安全把握在上帝的手中，你要为此喜乐。他是那位叫万事相互效力、使你得益处的上帝。

也就是说，千万别尝试去加速它的实现！有些人把《罗马书》8章28节错误解读成上帝和人要通力合作。那就变成如果人不充分地与上帝合作，这节经文就不能实现。那这算什么承诺啊？听着！这节经文有耶稣基督的复活垫底，耶稣从死里复活跟任何人做了什么有关吗？

使其发生的是上帝。事实上，和合本在翻译《罗马书》8章28节时有所强调：“我们晓得（上帝让）万事都互相效力，叫爱上帝的的人的益处，就是按他旨意被召的人。”你可千万别努力去促成益处，让上帝去做吧！别担忧，他会做的。这是他的事，也是他擅长的事。这会给他极大的满足。千万别在上帝的领域插手，你只会误事的。

我还得再阐明一下。这节经文不仅是针对那些上帝家里的人，更是指爱上帝的人。也许上帝家里有些人离弃了上帝，还没有恢复跟上帝的关系，因此他们当下并不爱上帝。如果你不爱上帝，就别期望这节经文现在会对你有效。它只对那些爱上帝的人有效，不是那些曾经爱过上帝的人。“爱”在这里是现在时。

“按他旨意被召的人”是指那些被上帝领养进他家里的人，他们是被圣灵感召的。这并不适用于那些家庭以外的人，这是上帝的家庭秘密。

“好”是个形容词，有好、更好和最好之分。多好才算得上“好”，也就是我们说的“益处”呢？如果你得知往事不会被上帝变成“更好”或“最好”，你会不会失望呢？

别担忧。没有人会在今生得到“最好”。如果非要把什么说成是“最好”，上帝的“最好”就是人类堕落之前的伊甸园。那时，亚当和夏娃为我们打点着一切。然而，你我降生在一个堕落的世界，也因此继承了我们始祖的罪。

但是，耶稣基督是上帝在创世以前就预设被宰的羔羊（彼前1:19-20）。我们祖先在伊甸园的堕落不可能让上帝惊讶，上帝早在创世之前就预知了他们的行为。

然而，上帝在创世之初曾注视他所造的，看着一切都是“好的”（创1:25）。那是在大堕落之前。如果上帝能把大堕落之前的创造称为“好的”，那么数千年之后，他再承诺要把“好”赐给被他赎回的堕落者，我能说的就是：上帝口中的“好”对我来说已经足够。而且，上帝为了保证他儿子的血不白流，就把尊严

赐给了那些受益于他儿子宝血的堕落者，这种尊严即使不比大堕落前的受造更美好，也至少会等同于那种美好。

因此，如果上帝把他堕落前的受造称为“好的”，并向他赎回的子民承诺万事都会变成“好的”（益处），那么上帝的“好”对我而言已经足够。

我愿从一首最令我感动的现代诗歌中选几行来作为本书的结束语。几年前，路易丝第一次听到珍妮·葛瑞恩唱这首由她自己创作的诗歌。从那时起，它便进入了我们的生活。珍妮曾访问威斯敏斯特教会，并为会众唱过这首歌。它的题目是《更坚强》<sup>①</sup>：

季节变化更替，  
又添新的教益。  
伤翅需耗时将息，  
长空来日待搏击。  
蒙恩翱翔，

---

<sup>①</sup> 诗歌《更坚强》（作者：珍妮·葛瑞恩）：<http://www.brokenwings.org/Theme/theme.html>经许可使用。

双翼更坚强。

不再回望，

旧火已成新灰。

一切随风而去，

是时候了，让我们飞！

本书是《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》的续篇。饶恕他人固然不易，但还有另一个人也需要恩典的触摸，而我们对这个人往往更严苛，那个人就是你自己。即使知道连上帝都已饶恕了你，你却还是无法接纳自己，随时都在厌弃自己、射杀自己。

有“饶恕大使”之称的科恩德博士从人的灵魂深处出发，透彻分析了什么是不该背负的假罪疚，什么又是必须直面的真罪疚；指出了人不能饶恕自己的症结所在，引导人走出认知误区，既不“自以为义”，也不用自艾自怜来惩罚自己；并把完全饶恕他人的原理应用到深度的自我饶恕中，教导人识别和拒绝内心谎言的控告，凭信心全然接纳自己的过去，与自己和好。

---

科恩德的独特之处，在于他对恩典和人心都有着深刻的洞见，这一切都集中体现在这本智慧、卓越、滋养人心的书中。强烈推荐！

——**J.I.巴刻博士**  
加拿大温哥华维真学院教授

科恩德命中了要害。饶恕别人已经够难了，但许多时候，饶恕自己更加不易。拿起这本书阅读吧，让它涌流在你的全身心之中。你将发现你的生命会重新焕发活力。

——**奥罗·罗伯特**  
奥罗·罗伯特大学创始人、校长