

1 以內在平安來取代內疚

朱俊隆 博士 (Washington State University)
教授 (University of Guelph, retired)
傳道 (神召會活水堂)

電郵聯絡: gchu@uoguelph.ca

2 前言

• 我今天所講的信息，主要是從聖經的教導、醫學的資料、並加上我個人的人生經歷與體會所組成的。但我不是有執照的心理醫生，今天的信息只能供您們參考，有如拋磚引玉，希望能對您們有幫助。

3 綱目

- 什麼是內疚？
- 內疚如何影响人體的神經系統，使你不健康？
- 內疚如何以各種不同形態表現出來？
- 聖經如何教導我們以內在平安來取代內疚？
- 如何應用到日常生活中？
- 總結
- 如何得到真平安？
- 敬拜、禱告、服事

4 什麼是內疚？

- 當你對自己過去所做的事或所說的話，或所沒有做的事或所沒有說的話，感覺遺憾。
- 當你覺得自己做的不夠好，或可以做的更好的那種感覺。
- 當你覺得無法解決困難的時候，自己覺得無助的感覺。
- 當你平時看自己的缺點或失敗多於看自己的優點或成功，而對自己有一種失望的感覺，卻又不知為什麼。

5 新聞報導(美國)

6 新聞報導(美國)

Arthur Levitt – USA SEC Chair 1992-2001

7 新聞報導(美國)

Alan Greenspan – USA Federal Reserve Chair 1981-2006

8 新聞報導(美國)

Alan Greenspan – USA Federal Reserve Chair

9 什麼是內疚？

- 有主動權的人：當你自己主動做某件事情而感到心裡有罪惡感時，你的良心在責備你，因此你會有後悔的感覺。
- 沒主動權的人：人對自己被迫所做的事，感到無法解脫，對自己所做的事或對或錯有懷疑，並且無法原諒自己，或感覺對自己失望時，因此你會有沮喪的感覺。

10 有很多被環境所迫的內疚是不必要的

11 婚姻、兒女、家庭、自己

12 耶穌講「兩個兒子」的比喻

又說：“一個人有兩個兒子，他來對大兒子說：‘我兒，你今天到葡萄園裡去做工。’

他回答說：‘我不去’，以後自己懊悔，就去了。

又來對小兒子也是這樣說。他回答說：‘父啊，我去’，他卻不去。


你們想這兩個兒子，是哪一個遵行父命呢？”他們說：“大兒子。”

耶穌說：“我實在告訴你們：稅吏和娼妓倒比你們先進神的國。


因為約翰遵著義路到你們這裡來，你們卻不信他；稅吏和娼妓倒信他。你們看見了，後來還是不懊悔去信他。(太 21:28-32)

13 內疚怎麼影响人體的神經系統？

- 內疚是一種持續的心理壓力，能使人的中樞神經系統失去平衡。
- 當良心被持續的內疚損壞時，人的中樞神經系統會失去做為身體的指揮中心的能力，使腸子的蠕動、分泌、血壓，及許多其他器官的功能失調。
- 內疚會有形無形地傷害人體的中樞神經系統，而進一步使人失去：健康的身體、清楚的理智、正常的情感、及敏銳的靈性。

14  **內疚如何以各種不同形態表現出來？**


- 遮掩罪過
- 誇大事實為罪撒謊
- 怪罪別人
- 論斷別人
- 惱恨指出他錯的人
- 尋找錯誤的支持者

15  **聖經如何教導我們化解內疚？**

1. 要重生，使我們的靈活過來

因為人心裡相信，就可以稱義；口裡承認，就可以得救。經上說：“凡信他的人，必不至於羞愧。”(羅 10:10-11)


- 重生是神為我們準備的一個超自然的行為，當我們承認耶穌基督為主，心裡相信神使他從死裡復活，神就藉著聖靈，使我們重生，讓我們的靈活過來。
- 恢復與神的良好關係，是化解內疚的第一步。

16  **聖經如何教導我們化解內疚？**

2. 要愛主你的神

內中有一個人是律法師，要試探耶穌，就問他說：“夫子，律法上的誡命，哪一條是最大的呢？”耶穌對他說：“你要盡心、盡性、盡意，愛主你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。”(太 22:35-38)


- 當我們能盡心、盡性、盡意地愛神的時候，我們才能體會到神對我們的愛與寬恕，因此而能領受神的愛，同時解開我們的內疚感。

17  **聖經如何教導我們化解內疚？**

3. 要聽神的聲音

但保惠師，就是父因我的名所要差來的聖靈，他要將一切的事指教你們，並且要叫你們想起我對你們所說的一切話。我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的；你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。(約 14:26-27)

- 當我們聽神的聲音，明白聖經的教導，正確接受聖靈的引領時，心裡只有平安，而不會有罪惡感，一切交托給神，相信神的帶領，行在真理的光中，也就不會有內疚。

18  **聖經如何教導我們化解內疚？**

4. 要省察自己

萬軍之耶和華如此說：“你們要省察自己的行為。”(該 1:7)

- 省察我們有沒有隱而未現的罪，使我們內疚。

- 基督徒在守聖餐時，必須先省察自己，然後吃這餅，喝這杯。

19 聖經如何教導我們化解內疚？

5. 要先和好

只是我告訴你們：凡向弟兄動怒的，難免受審判。所以，.... 若想起弟兄向你懷怨，.... 先去同弟兄和好。

你同告你的對頭還在路上，就趕緊與他和息，恐怕他把你送給審判官，審判官交付衙役，你就下在監裡了。我實在告訴你：若有一文錢沒有還清，你斷不能從那裡出來。(太 5:22-26)

- 當我們與別人的友好關係破裂時，就可能產生內疚，此時要能自我省察，如果自己有錯，則要與對方，面對面地請他(她)饒恕你。

- 恢復破裂的關係是神所看重的。

20 聖經如何教導我們化解內疚？

6. 要明辨，不要論斷

你這論斷人的，無論你是誰，也無可推諉。你在甚麼事上論斷人，就在甚麼事上定自己的罪，因你這論斷人的，自己所行卻和別人一樣。我們知道這樣行的人，神必照真理審判他。(羅 2:1-2)

- 對人有論斷的態度，就表示自己心裡有內疚，怕被人看出來，因此想以先發制人的方式來掩飾。但我們要明白，論斷是在得罪神與得罪人的事情中，很嚴重的錯誤行為與心態。
- 「分辨善惡(明辨)」不是「論斷」！因為明辨能夠分清道德的本質，因此而能讓我們遵守法律，做神看為好的事。

21 聖經如何教導我們化解內疚？

7. 要誠實：心思、言語、行為都要一致

你們的話，是，就說是；不是，就說不是；若再多說，就是出於那惡者（註：或作“是從惡裡出來的”）。(太 5:37)

- 當我們心中想的是一套，說出來的是另一套，行出來的更是不同的一套時，心中會產生很深的內疚。當我們能把所行的與所說的一致，同時把所說的與所想的一致時，我們心中才會因我們有誠實的品格，而得到真正的平安。

22 總結(聖經教導)

23 耶穌講浪子的比喻

耶穌又說：“一個人有兩個兒子。小兒子對父親說：‘父親，請你把我應得的家業分給我。’他父親就把產業分給他們。過了不多幾日，小兒子就把他一切所有的都收拾起來，往遠方去了。在那裡任意放蕩，浪費資財。既耗盡了一切所有的，又遇著那地方大遭饑荒，就窮苦起來。於是去投靠那地方的一個人，那人打發他到田裡去放豬。他恨不得拿豬所吃的豆莢充飢，也沒有人給他。

他醒悟過來，就說：‘我父親有多少的雇工，口糧有餘，我倒在這裡餓死嗎？

我要起來，到我父親那裡去，向他說：父親！我得罪了天，又得罪了你；(路 15: 11-18)

24 耶穌講浪子的比喻

從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧！’

於是起來，往他父親那裡去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。

兒子說：‘父親！我得罪了天，又得罪了你；從今以後，我不配稱為你的兒子。’

父親卻吩咐僕人說：‘把那上好的袍子快拿出來給他穿，把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他腳上，

把那肥牛犢牽來宰了，我們可以吃喝快樂。因為我這個兒子是死而復活，失而又得的。’他們就快樂起來。(路 15:19-24)

25 耶穌講浪子的比喻

我告訴你們：一個罪人悔改，在天上也要這樣為他歡喜，較比為九十九個不用悔改的義人歡喜更大。(路 15:7)

我告訴你們：一個罪人悔改，在神的使者面前也是這樣為他歡喜。”(路 15:10)

- 有悔有改，就有平安。
- 有悔沒改，只有內疚。

26 總結(如何應用)

27 總結(如何應用)

28 使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂平安充滿你們的心(羅15:13)

29 如何得到真平安？

- 你們要結出果子來，與悔改的心相稱。(太 3:8)
- 親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裡禱告，保守自己常在神的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫，直到永生。(猶 1:20-21)
- 但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望。(羅 15:13)

30 亞當與夏娃吃了分別善惡樹的果子之後

天起了涼風，耶和華神在園中行走。那人和他妻子聽見神的聲音，就藏在園裡的樹木中，躲避耶和華神的面。

耶和華神呼喚那人，對他說：“你在哪裡？”

他說：“我在園中聽見你的聲音，我就害怕，... 我便藏了。”

耶和華說：“誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那樹上的果子嗎？”

那人說：“你所賜給我、與我同居的女人，她把那樹上的果子給我，我就吃了。”

耶和華神對女人說：“你做的是甚麼事呢？”女人說：“那蛇引誘我，我就吃了。”(創 3:8-13)

31 亞當與夏娃吃了分別善惡樹的果子之後

- 亞當及夏娃有後悔自己吃了分別善惡樹的果子，因此不敢見神，但卻沒有改，反而找藉口指別人的錯。
- 他們被神趕出伊甸園時，心中含有內疚。這就是有悔但沒有改的結果。
- 如今人類心中還是總有一種空虛不安的感覺，總想要尋找神，來填滿心中的空洞，這個空洞只有在找到神，回到神的家中，才能滿足。

32 保羅的喜樂

如今我歡喜，不是因你們憂愁，是因你們從憂愁中生出了懊悔來。(林後 7:9)

你看，你們依著神的意思憂愁，從此就生出何等的殷勤、自訴、自恨、恐懼、想念、熱心、責罰（註：或作“自責”）。在这一切事上，你們都表明自己是潔淨的。(林後 7:11)

- 神的意思：人在伊甸園中有平安地活著，治理全地。
- 神希望人能回轉歸正，成為神眼中看為潔淨的人。
- 保羅為哥林多教會的弟兄姊妹們，能因懊悔而回到神的家中而喜樂。

33 神的意思

34 從亞當的犯罪轉化到保羅的喜樂

- 表面上的生活富足快樂，並不能滿足我們心中離棄神的空虛與內疚。
- 必須依照神救贖我們的意思，藉著主耶穌基督在十架上為我們受死贖罪的恩惠，悔改歸向

神。

- 我們才能有真正的自由、平安、及永恆的生命。(人看自己)
- 同時，神看我們為潔淨。

35 敬拜、禱告、服事

36 親愛耶穌醫治救主