

內疚坑¹

壹、真假內疚

真內疚 (聖靈責備)	假內疚 (撒旦控訴)
1. 上帝藉聖靈責備	來自別人或自己
「然而，我將真情告訴你們，我去是與你們有益的；我若不去，保惠師就不到你們這裡來；我若去，就差他來。 ⁸ 他既來了，就要叫世人為罪、為義、為審判，自己責備自己。」 (約 16:7-8)	
2. 基於犯錯的事實	來自感覺與期望
「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」 (約 8:32)	
3. 補贖後自由釋放	不斷被控訴怪責
「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」 (約壹 1:9)	
4. 造就美善的後果：警覺、悔改、行義	帶來破壞性影響：羞恥、恐懼、抑鬱
「天使又指給我看：大祭司約書亞站在耶和華的使者面前；撒但也站在約書亞的右邊，與他作對。 ² 耶和華向撒但說：撒但哪，耶和華責備你！就是揀選耶路撒冷的耶和華責備你！這不是從火中抽出來的一根柴麼？ ³ 約書亞穿著污穢的衣服站在使者面前。 ⁴ 使者吩咐站在面前的說：你們要脫去他污穢的衣服；又對約書亞說：我使你脫離罪孽，要給你穿上華美的衣服。 ⁵ 我說：要將潔淨的冠冕戴在他頭上。他們就把潔淨的冠冕戴在他頭上，給他穿上華美的衣服，耶和華的使者在旁邊站立。」 (亞 3:1-5)	
5. 帶來神及人復和	促使神及人疏離

¹ June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.191-198.

「我聽見在天上有大聲音說：我神的救恩、能力、國度、並他基督的權柄，現在都來到了！
因為那在我們神面前晝夜控告我們弟兄的，已經被摔下去了。」（啟 12:10）

6. 建基耶穌的功勞

個人功德的成就

「因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來。以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。」
（林後 7:10）

貳、脫離內疚

一、Find the source 找出內疚的真相（詩 51:4）

「因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來。以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。」

二、Own the responsibility 承受犯罪的責任（約壹 1:8）

「我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裡了。」

三、Realize God's means 領受上帝的賜予（弗 1:7）

「我們藉這愛子的血得蒙救贖，過犯得以赦免，乃是照他豐富的恩典。」

四、Give up dwelling 拒絕陷溺於過往（賽 43:18-19）

「耶和華如此說：你們不要記念從前的事，也不要思想古時的事。¹⁹ 看哪，我要做一件新事；如今要發現，你們豈不知道麼？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。」

五、Invest renewing mind 將心志改換一新（弗 4:21-24）

「如果你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，²² 就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；²³ 又要將你們的心志改換一新，²⁴ 並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」

六、Verify with truths 持續靠真理辨識（林後 7:8-11）

「我先前寫信叫你們憂愁，我後來雖然懊悔，如今卻不懊悔；因我知道，那信叫你們憂愁不過是暫時的。⁹ 如今我歡喜，不是因你們憂愁，是因你們從憂愁中生出懊悔來。你們依著神的意思

憂愁，凡事就不至於因我們受虧損了。¹⁰ 因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來。以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。¹¹ 你看，你們依著神的意思憂愁，從此就生出何等的慇懃、自訴、自恨、恐懼、想念、熱心、責罰。在這一切事上，你們都表明自己是潔淨的。」

七、Exchange Christ's life 與基督交換生命 (加 2:20-21)

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己。²¹ 我不廢掉神的恩；義若是藉著律法得的，基督就是徒然死了。」

八、Notice God's works 不斷留意神作為 (詩 32:1-3)

「得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的！² 凡心裡沒有詭詐、耶和華不算為有罪的，這人是有福的！³ 我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。」