

## 内疚

最近你感到内疚，却不知道为什么。人们在受苦难。他们在没有基督的情况下死去。你的事工似乎只有一点的效用。维持一贯的属灵生活似乎对你很困难。你只是对许多与你事工相关的事情感到内疚。你开始思考你是否有罪。为何你会感到如此的内疚？内疚不是不好的吗？感到有罪时你可以做些什么？若这感受不离去呢？让我们来仔细思索这些问题。

### 我有罪吗？

这是个关键问题。所有不同的罪恶以及内疚的组合皆是有可能的。你可能有罪但却不内疚，你可能内疚但却不是有罪，或你可能有罪并且内疚。上述任何一种皆有可能影响你的宣教事工。你想要到一个地方，在那里你没有罪也不会内疚。

圣经对于罪恶有很多要说的。从"内疚"与"有罪"的一致性来看就会发现有无数的经节与犯罪相关。当你犯了上帝的诫命，你是有罪的，无论你是否内疚。若你有罪，则需要为其做些事情，而我们稍后会做探讨。

### 我为何会如此内疚？

当然，你有罪恶感可能是因为你真的有罪，而这是好的。虽然圣经提到不少与有罪相关的，却很少提及"罪恶感"。若你因为有罪而感到罪恶，你只需要为犯罪做些事情。然而，许多人在无罪时仍感到内疚。事实上，在无罪时内疚感可能更"高"。这里是几个除了犯罪外可能会产生内疚感的例子：

- 低于自己的期望。这在第一任期最常发生，尤其是完美主义者。
- 低于他人的期望。你的教会、你的家庭、总部以及禾场主管或许会期望你能够做得比你所能做的更多。
- 不饶恕自己。在上帝饶恕你的过犯后，你可能无法原谅你自己，即便你的罪已离开。
- 其他人的罪恶感。在路加福音第十章中马大试图让玛利亚因着不够努力做工"感到内疚"，并且她甚至意图让耶稣同意她的观点。
- 过度敏感的良知。一个好的良知在你犯罪时会产生罪恶感；然而，你的良知有一部分是来自你的文化，而你可能会为着许多并未犯罪的事情感到内疚。
- 幸存者的罪恶感。你可能经历过一创伤情境，而你可能为着自己能幸存而非他人感到内疚，或因着你为了存活所做过的事情内疚。
- 撒旦本人。请记住在彼得前书第五章与启示录第十二章中指出撒旦是"弟兄的控告者"。他的控告可以让你感到内疚。
- 诱惑。虽然我们从未承诺会战胜诱惑，宣教士或许会因受诱惑去说谎、欺骗、或性不忠感到内疚。

羞耻而非内疚，往往带来这些罪恶感。内疚表示着你违反了上帝的诫命，低于祂对你的期望。羞耻表示你低于他人的期望而非上帝的期望。其可能始于你走过泥泞地，玷污了你的新鞋。你的父母说：为你感到羞耻，你早知道的。或许你不可能知道，而圣经并未禁止走过泥泞地，但你感到内疚。

## 罪恶不是不好的吗？

当然是不好的。福音的最主要目的是告诉在其他文化中的人们上帝以解决了罪的问题。

罪恶感不是也不好吗？是或也不是。若它们是因着犯罪以外的事物，例如上述所提及的例子，那它们是不好的。他们会扰乱宣教士向他人传扬好消息的目的。

犯罪所产生的罪恶感是好的。这些罪恶感提供动力去解决你生命中的罪孽。没有它们，人们很难到基督跟前，并且常常在社交上造成困难，或许产生反社会人格(精神变态者)并且陷入严重的法律麻烦。这样的内疚感往往在刚犯罪后最强烈，而在合理化的产生后逐渐减少。而后你不再感到内疚，至少不是那样强烈，而你的"心坚硬"，使你不太可能为那罪恶做些什么。

## 罪恶感对宣教士来说更严重吗？

宣教士的罪恶感可能更严重因为某些特别情况。

- 生活水平。一些宣教士的生活比他们所牧养的人民更为优渥，他们可能会因此内疚。大城市的宣教士较不会有这样的感受。
- 苦痛。从西方的观点来看，许多宣教士一同工作的人在苦痛之中，而根本无法满足他们的所有需求。
- 子女的教育。即便宣教士子女比在"家乡"的非宣教士子女学习成绩表现更好，宣教士可能会觉得他们并未提供适当的教育。
- 年迈的父母。由于宣教士离乡背井并且不具大量的经济资源，他们可能会因没有照顾年迈的父母感到内疚。
- 民事机构。在一个当地的价值体系可能会与宣教发生冲突的社会中，宣教士如何完成所有的事情？例如，赏金与贿赂两者的差异为何？

在他们自身的文化中人们常常面对富足、他人的苦痛、子女的教育、年迈的父母与政府等问题，因此差异是程度上的而非种类。

## 对于内疚我该怎么办？

知道你有罪的自然反应是试图掩饰或使其合理化，如同亚当与夏娃所做的。然而，这么做不会解决问题。宣教士熟识面对犯罪该做的事，但这里是步骤的回顾。

- **认罪**。当然，向上帝承认你的过犯。你或许亦会想要对你伤害过的人们认罪。认罪通常只是对那些实际受到罪恶影响的人而非一般大众。
- **悔改**。悔改不仅是对你所犯的罪感到抱歉；它是目的的改变或心态的改变。我们要远离过犯转向上帝。在饶恕她后，耶稣对行淫的女子说不要再犯罪了。
- **信心**。基督为我们的罪付了赎价，而我们必须为此信靠祂。
- **回复原状**。尽可能的纠正你所造成的错误。若你偷窃了某物，你通常可以将其交还。当然，若你破坏了某人的名声，你可能无法将其重新建立。

## 面对罪恶感我可以做些什么？

这要看原因为何。若这罪恶感来自于犯罪，依照上述所回顾的步骤。若这罪恶感来自于其他因素，你需要单独处理每一个。让我们来思索一些例子。

第一任期的宣教士常常对他们能够做的事有非常高的期望，并且对于他们没有达成他们自订的目标感到愧疚。在这种情形下，他们需要与有经验的宣教士商谈，并且订立较实际的目标。当然，他们可能仍不降低其期望，认为他们与众不同，而他们的宣教事工会更有效率。

若他人为你设定的目标太高，请他们降低标准。一位老师因为她并未在各科上花费所要求的时数而感到愧疚，直到她发现事实上，每日要求的时数比她教导班上孩童的时间还要多了一小时又二十分钟。校长因而降低了要求的时数。

### **若罪恶感不离去呢？**

因过犯而长时间感到的罪恶感可能成为条件反射，甚至罪被赦免后仍然存在。如同巴甫洛夫的狗听到铃当声就流口水一样，因此当某些事件引发罪恶感时你会感到内疚，即便在罪被赦免后，并且此内疚早已离去。这些反应随着时间的推移逐步减少并停止。

若它们不离去，你或许需要与你的牧师或咨商师讨论为何它们仍然存在。你或许在层层理性化下隐藏了某些事情，并且或许需要他人来帮助你清理这一切。

一个相关的问题是如何带领保持一致的基督徒生活来避免再次成为有罪。两件事非常重要。首先，维持一致的每日灵修生活。宣教士表示这是他们最困难的“属灵”活动。其次，与他人建立一个问责关系，每周与他彼此查验，或其他一些定期间隔的彼此查验。在你，会想要彼此在哪些事物上互相问责，并且将此会面订为你生活中的重要事项。将每日灵修放入问责计画中。

基督为我们的罪而死，而在基督里没有谴责。没有必要受到罪恶或罪恶感的拦阻。

---

#### **出处**

原文作者: Ron Koteskey, [Guilt](#)

检自: [crossculturalworkers.com](http://crossculturalworkers.com)

经许可使用。