

內疚

最近你感到內疚，卻不知道為什麼。人們在受苦難。他們在沒有基督的情況下死去。你的事工似乎只有一點的效用。維持一貫的屬靈生活似乎對你很困難。你只是對許多與你事工相關的事情感到內疚。你開始思考你是否有罪。為何你會感到如此的內疚？內疚不是不好的嗎？感到有罪時你可以做些什麼？若這感受不離去呢？讓我們來仔細思索這些問題。

我有罪嗎？

這是個關鍵問題。所有不同的罪惡以及內疚的組合皆是有可能的。你可能有罪但卻不內疚，你可能內疚但卻不是有罪，或你可能有罪並且內疚。上述任何一種皆有可能影響你的宣教事工。你想要到一個地方，在那裏你沒有罪也不會內疚。

聖經對於罪惡有很多要說的。從"內疚"與"有罪"的一致性來看就會發現有無數的經節與犯罪相關。當你犯了上帝的誡命，你是有罪的，無論你是否內疚。若你有罪，則需要為其做些事情，而我們稍後會做探討。

我為何會如此內疚？

當然，你有罪惡感可能是因為你真的有罪，而這是好的。雖然聖經提到不少與有罪相關的，卻很少提及"罪惡感"。若你因為有罪而感到罪惡，你只需要為犯罪做些事情。然而，許多人在無罪時仍感到內疚。事實上，在無罪時內疚感可能更"高"。這裡是幾個除了犯罪外可能會產生內疚感的例子：

- 低於自己的期望。這在第一任期最常發生，尤其是完美主義者。
- 低於他人的期望。你的教會、你的家庭、總部以及禾場主管或許會期望你能夠做得比你所能做的更多。
- 不饒恕自己。在上帝饒恕你的過犯後，你可能無法原諒你自己，即便你的罪已離開。
- 其他人的罪惡感。在路加福音第十章中馬大試圖讓瑪利亞因著不夠努力做工"感到內疚"，並且她甚至意圖讓耶穌同意她的觀點。
- 過度敏感的良知。一個好的良知在你犯罪時會產生罪惡感；然而，你的良知有一部分是來自你的文化，而你可能會為著許多並未犯罪的事情感到內疚。
- 倖存者的罪惡感。你可能經歷過一創傷情境，而你可能為著自己能倖存而非他人感到內疚，或因著你為了存活所做過的事情內疚。
- 撒旦本人。請記住在彼得前書第五章與啟示錄第十二章中指出撒旦是"弟兄的控告者"。他的控告可以讓你感到內疚。
- 誘惑。雖然我們從未承諾會戰勝誘惑，宣教士或許會因受誘惑去說謊、欺騙、或性不忠感到內疚。

羞恥而非內疚，往往帶來這些罪惡感。內疚表示著你違反了上帝的誡命，低於祂對你的期望。羞恥表示你低於他人的期望而非上帝的期望。其可能始於你走過泥濘地，玷汙了你的新鞋。你的父母說：為你感到羞恥，你早知道的。或許你不可能會知道，而聖經並未禁止走過泥濘地，但你感到內疚。

罪惡不是不好的嗎？

當然是不好的。福音的最主要目的是告訴在其他文化中的人們上帝以解決了罪的問題。

罪惡感不是也不好嗎？是或也不是。若它們是因著犯罪以外的事物，例如上述所提及的例子，那它們是不好的。他們會擾亂宣教士向他人傳揚好消息的目的。

犯罪所產生的罪惡感是好的。這些罪惡感提供動力去解決你生命中的罪孽。沒有它們，人們很難到基督跟前，並且常常在社交上造成困難，或許產生反社會人格(精神變態者)並且陷入嚴重的法律麻煩。這樣的內疚感往往在剛犯罪後最強烈，而在合理化的產生後逐漸減少。而後你不再感到內疚，至少不是那樣強烈，而你的"心堅硬"，使你不太可能為那罪惡做些什麼。

罪惡感對宣教士來說更嚴重嗎？

宣教士的罪惡感可能更嚴重因為某些特別情況。

- 生活水平。一些宣教士的生活比他們所牧養的人民更為優渥，他們可能會因此內疚。大城市的宣教士較不會有這樣的感受。
- 苦痛。從西方的觀點來看，許多宣教士一同工作的人在苦痛之中，而根本無法滿足他們的所有需求。
- 子女的教育。即便宣教士子女比在"家鄉"的非宣教士子女學習成績表現更好，宣教士可能會覺得他們並未提供適當的教育。
- 年邁的父母。由於宣教士離鄉背井並且不具大量的經濟資源，他們可能會因沒有照顧年邁的父母感到內疚。
- 民事機構。在一個當地的價值體系可能會與宣教發生衝突的社會中，宣教士如何完成所有的事情？例如，賞金與賄賂兩者的差異為何？

在他們自身的文化中人們常常面對富足、他人的苦痛、子女的教育、年邁的父母與政府等問題，因此差異是程度上的而非種類。

對於內疚 我該怎麼辦？

知道你有罪的自然反應是試圖掩飾或使其合理化，如同亞當與夏娃所做的。然而，這麼做不會解決問題。宣教士熟識面對犯罪該做的事，但這裡是步驟的回顧。

- **認罪**。當然，向上帝承認你的過犯。你或許亦會想要對你傷害過的人們認罪。認罪通常只是對那些實際受到罪惡影響的人而非一般大眾。
- **悔改**。悔改不僅是對你所犯的罪感到抱歉；它是目的的改變或心態的改變。我們要遠離過犯轉向上帝。在饒恕她後，耶穌對行淫的女子說不要再犯罪了。
- **信心**。基督為我們的罪付了贖價，而我們必須為此信靠祂。
- **回復原狀**。盡可能的糾正你所造成的錯誤。若你偷竊了某物，你通常可以將其交還。當然，若你破壞了某人的名聲，你可能無法將其重新建立。

面對罪惡感我可以做些什麼？

這要看原因為何。若這罪惡感來自於犯罪，依照上述所回顧的步驟。若這罪惡感來自於其他因素，你需要單獨處理每一個。讓我們來思索一些例子。

第一任期的宣教士常常對他們能夠做的事有非常高的期望，並且對於他們沒有達成他們自訂的目標感到愧疚。在這種情形下，他們需要與有經驗的宣教士商談，並且訂立較實際的目標。當然，他們可能仍不降低其期望，認為他們與眾不同，而他們的宣教事工會更有效率。

若他人為你設定的目標太高，請他們降低標準。一位老師因為她並未在各科上花費所要求的時數而感到愧疚，直到她發現事實上，每日要求的時數比她教導班上孩童的時間還要多了一小時又二十分鐘。校長因而降低了要求的時數。

若罪惡感不離去呢？

因過犯而長時間感到的罪惡感可能成為條件反射，甚至罪被赦免後仍然存在。如同巴甫洛夫的狗聽到鈴噹聲就流口水一樣，因此當某些事件引發罪惡感時你會感到內疚，即便在罪被赦免後，並且此內疚早已離去。這些反應隨著時間的推移逐步減少並停止。

若它們不離去，你或許需要與你的牧師或諮商師討論為何它們仍然存在。你或許在層層的理性化下隱藏了某些事情，並且或許需要他人來幫助你清理這一切。

一個相關的問題是如何帶領保持一致的基督徒生活來避免再次成為有罪。兩件事非常重要。首先，維持一致的每日靈修生活。宣教士表示這是他們最困難的"屬靈"活動。其次，與他人建立一個問責關係，每週與他彼此查驗，或其他一些定期間隔的彼此查驗。在你，會想要彼此在哪些事物上互相問責，並且將此會面訂為你生活中的重要事項。將每日靈修放入問責計畫中。

基督為我們的罪而死，而在基督裡沒有譴責。沒有必要受到罪惡或罪惡感的攔阻。

出處

原文作者: Ron Koteskey, [Guilt](#)

檢自: crossculturalworkers.com

經許可使用。