

怎樣處理內疚

(Guilt)

甚麼使我們感到內疚？內疚來自罪或誘惑。

罪使我們**感到內疚**。內疚是由於我們知道應該做甚麼，卻沒有做；不應做的，卻做了。

誘惑最簡單的方法，就是透過看到你想要的東西開始，而你還沒有

意識到、警惕或禁止，它就讓你走向犯罪的第一步！因此，應從那些產生邪惡思想的事物中，跑出來。

良心是神放在我們裡面的警告信號，當我們做錯時，有所警惕，讓我們意識到我們的罪，使我們求神饒恕、赦免，糾正我們的錯誤行為。

沒有內疚感，並不表示沒有犯罪；
因我們可以否認事實，嘗試躲避神，
不理或消除內疚感。

所以**不能用**我們的感覺來衡量；

相反，我們必須以神、聖靈和聖經
對生活的要求作標準，來比較我們
所做的。

解決內疚感的方法：

(1) 當我們犯罪時，經常嘗試把別人也牽入罪中，來解除自己的內疚。**真正解除內疚**的方法是承認並願意向神承認所犯的罪，求祂赦免。「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。」（約一1：9）

(2) 內疚可以**透過基督除去**。就是相信主耶穌已經為您的罪釘十字架，赦免您的罪 - 您已經被宣佈為“無罪”了。並且與您同在，加您力量能夠遵行祂的教導。

(3) 不論我們的背景或過去的行為如何，神都**願意赦免**。當神赦免

我們的罪時，我們的**記錄就被抹去**了，好像從來沒有犯過罪。

「惟有我為自己的緣故**塗抹**你的過犯、我也不記念你的罪惡。」（賽43：25）「我**塗抹了**你的過犯，像厚雲消散；我**塗抹了**你的罪惡，如薄雲滅沒。你當歸向我，因我救贖了你。」（賽44：22）

(4) 有些**基督徒感到內疚**，因害怕自己沒有盡力愛人，認為應該做得更好，常受自己的良心困擾。

我們怎樣才能**擺脫良心**的**譴責**？不要忽視，也不要使我們的行為合理化，而要把我們的心放在神的愛上。當我們感到內疚時，應該提醒自己，

神知道我們的動機和行為。祂的應許比我們的良心指責更大。

若我們在基督裡，祂不會譴責我們。所以，你若是為主而活，但仍覺得自己不夠好，請提醒自己，神比你的良心更偉大。「誰能控告神所揀選的人呢。有神稱他們為義了。」

(羅8：33)