成长在转折处 –
知、情、意及人际关系的智慧整全发展

第九课
当我不能原谅自己时

陈宜一师母

我不能原谅自己

- 统计数字：这是很普遍的心理问题
- 世俗心理学
  - 你需要原谅你自己 → 寻求方法来原谅自己
- 基督徒：“我知道神赦免我了，我所伤害的人也赦免我了，但我无法赦免/原谅自己.”
  - 背后有什么更深的原因?

问: 情绪处理是否找到几节经文就行?

通常在哪里可以找到我无法原谅自己?

- ❑ 深度罪疚或羞耻
- ❑ 深度懊悔犯错产生的苦果
  - ▪ 活在过去的懊悔中、希望能改变过去、早知如此我就不会做了
- ❑ 完美主义
  - ▪ 不能接受自己做了_____(自义/骄傲)
- ❑ 自我定罪、自责、自我惩罚
- ❑ 良心过度敏感

世俗心理学的观察与解决之道

观察

- ❑ 罪疚、羞耻、自我定罪、 自责
- ❑ 自我形象/身份认同危机

解决之道

- ❑ 要学习原谅/赦免自己
  - ➢ 承担责任
  - ➢ 自我怜悯
  - ➢ 道歉、补偿
  - ➢ 吸取教训、重整自我形象

→自己是犯人,审判官,拯救者



希伯来书4:13 被造的在神面前没有一样不是显明的,万有在他的眼前都是赤露敞开的;我们必须向他交帐。(新译本)

重要问题

圣经是否有教导我们应该原谅/赦免自己?

?

圣经教导的赦免

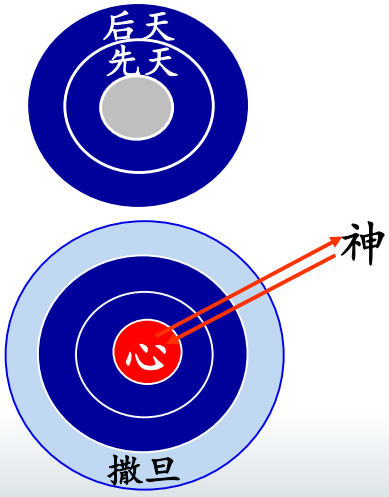
- ❑ 神赦免我们
- ❑ 我们赦免他人

问: 神有给我们权柄赦免自己吗?

问: 为何人会想以原谅自己来解决心里对罪疚, 羞耻及罪产生的后果之纠结?

问: 真正不能原谅自己的原因在哪里?

问: 出路在哪里?



“我无法原谅自己”背后的可能原因及解决之道

可能原因

- ❑ 不认识神赦罪及遮盖担当羞耻的恩典
- ❑ 看不见或不愿承认自己罪的深度
- ❑ 没有达到自定的标准
- ❑ 自己作审判官、惩罚者
- ❑ 对自己没得到的或因犯罪所尝到的苦果感到后悔
- ❑ 要掌控过去、自己、环境
- ❑ 不认识神的掌管、护理(providence)
- ❑ 撒旦的控告
- ❑ 过度敏感的良心

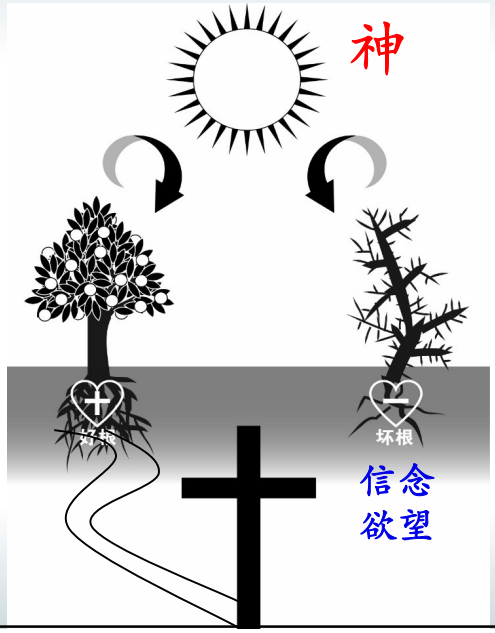
“我无法原谅自己”背后的可能原因及解决之道

A. 不认识神赦罪及遮盖担当羞耻的恩典

- 不了解犯罪是得罪神
  - ❖ 诗51:4 我向你犯罪、惟獨得罪了你、在你眼前行了這惡.

→来认识神赦罪及遮盖担当羞耻的恩典

→认罪,悔改,领受



“我无法原谅自己”背后的可能原因及解决之(续)

A. 不认识神赦罪及遮盖担当羞耻的恩典

- 不了解神的赦免、赦罪恩典的程度及大能
  - ❖ 觉得罪深重大、屡次犯同样的罪→怀疑神的饶恕

恩典大过过犯

- 罗5:20 律法本是外添的，叫过犯显多；只是罪在哪里显多，恩典就更显多了
- 约壹1:9 我们若认自己的罪、神是信实的、是公义的、必要赦免我们的罪、洗净我们一切的不义。
- 诗51:1,14 1神阿、求你按你的慈爱怜恤我、按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯。14神阿、你是拯救我的神．求你救我脱离流人血的罪．我的舌头就高声歌唱你的公义。

“我无法原谅自己”背后的可能原因及解决之(续)

A. 不认识神赦罪及遮盖担当羞耻的恩典

- 不了解神的赦免、赦罪恩典的程度及大能

神已使你称义

- 在基督里的人是已经穿上义袍的人:主耶稣与你易位
  - 面临审判时/神看见被审判的是基督
  - 面对撒旦控告/站出来回答的是基督

成圣过程中神赦罪,而非定罪

- 约壹2:1-2 我小子们哪、我将这些话写给你们、是要叫你们不犯罪。若有人犯罪、在父那里我们有一位中保、就是那义者耶稣基督．他为我们的罪作了挽回祭….

→来认识并领受神赦罪及遮盖担当羞耻的恩典

“我无法原谅自己”背后的可能原因及解决之道(续)

B. 看不见或不愿承认自己罪的深度、没有达到自定的标准

- 完美主义: 自义/骄傲、身份认同/自我形象危机 (identity crisis)
  - ❖ 没有达到设定的标准
  - ❖ 不能接受自己做了_____
    - – 看不见或不愿承认自己败坏的广度与深度
  - ❖ 低估神的圣洁及神对罪的忿怒
  - ❖ 达到标准就骄傲、失败就定罪自己、不原谅自己
- 不能赦免自己　对比　赦免自己

  犯人/审判官/惩罚者 对比 犯人/审判官/拯救者

→认罪悔改, 以信心领受神的赦免, 并安息在其中

“我无法原谅自己”背后的可能原因及解决之(续)

A. 不认识神赦罪及遮盖担当羞耻的恩典

B. 看不见或不愿承认自己罪的深度、没有达到自定的标准

甚么是恩典：十六世纪两位神学家的辩论

- ❑ **Erasmus** 说：恩典好像一个父母引领行路不稳的学步的小孩，穿过房间到另一边等着要给他苹果的父母。
- ❑ 马丁路德说：不, 恩典好比毛毛虫在一圈的火中, 唯一的拯救来自上头。
- ➢ 问:你如何看待你的属灵生命：学步不稳的孩子? 还是在火圈中的毛毛虫?
- ➢ 问:恩典对你而言：是帮助的手，还是完全倚靠神?
- ➢ 问:你生活的主要根基是在你的能力，还是在神的恩典?

→来领受神无法测度白白的恩典

“我无法原谅自己”背后的可能原因及解决之道(续)

C. 对因过犯“没得到想要的”或为“所尝到的苦果”感到后悔

- 是懊悔,不是悔改
  - ❖ 林后7:10 因为依照神的意思而有的忧伤，可以生出没有懊悔的悔改，以致得救；世俗的忧伤却会招致死亡。(新译本)

神要的是没有懊悔的悔改

什么是悔改?

- 转向神→厌恶罪、领受神的赦免之恩、信靠神、顺服神

→ 转向神

- ❖ 为错误的想法/欲望/言行认罪悔改
- ❖ 接受主耶稣的赦免
- ❖ 信靠顺服

“我无法原谅自己”背后的可能原因及解决之道(续)

D. 要掌控过去、自己、环境

- 事情发生不是预期的 →感觉失控、无助、无能
- 认为自己应该知道什么是更好的、能掌控、有能力改变…
- 不愿接受自己的过犯、错误、软弱、无能、有限等

神掌管一切,使万事互相效力

- 箴言19:21人心多有计谋；唯有耶和华的筹算才能立定。
- 罗马书8:28 我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按祂旨意被召的人。

神是爱你的阿爸父

- 罗8:15 你們所受的不是奴僕的心、仍舊害怕．所受的乃是兒子的心、因此我們呼叫阿爸、父。

→ 为自己‘扮演神的角色’及其他罪,认罪悔改

→ 认识神是阿爸父,信靠神的掌管、护理、眷顾,学习祷告

“我无法原谅自己”背后的可能原因及解决之道(续)

E. 不认识神的掌管、护理 (providence)
- 认罪后，仍为对他人的伤害自责

神掌管一切,托住並引導萬物，好成就祂最終的美意與計劃
- 以撒要为以扫祝福、约瑟及他的哥哥、拿俄米
- 主耶稣钉十字架
  - ❖ 徒2:23 他既按着神的定旨先见、被交与人、你们就借着无法之人的手、把他钉在十字架上杀了。

→信靠神

F. 撒旦的控告

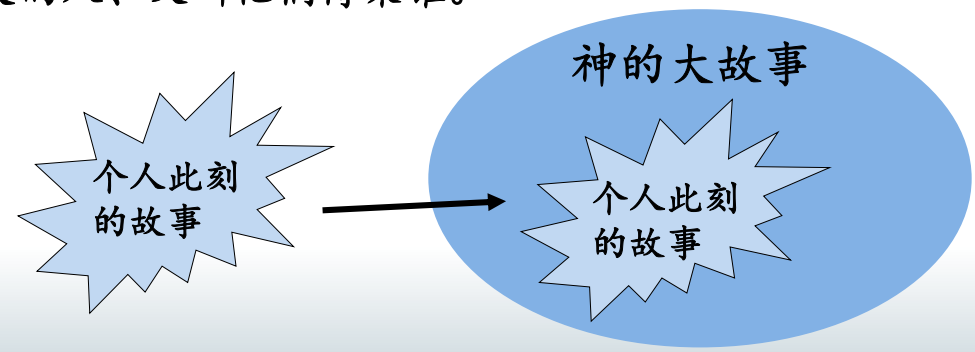
→拿起圣灵的宝剑,就是神的道

G. 过度敏感的良心

→被神的话调整

神的永恒救赎大故事

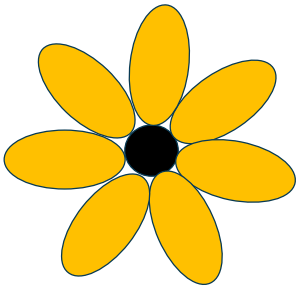
罗8:28-30 我们晓得万事都互相效力、叫爱神的人得益处、就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人、就预先定下效法他儿子的模样(be conformed to)，使他儿子在许多弟兄中作长子。预先所定下的人又召他们来．所召来的人、又称他们为义。所称为义的人、又叫他们得荣耀。



恩典何等美丽
保罗活在神永恒救赎的大故事里

提前 1:12-17
我感谢那给我力量的、我们主基督耶稣、因他以我有忠心、派我服事他。我从前是亵渎神的、逼迫人的、侮慢人的．然而我还蒙了怜悯、因我是不信不明白的时候而作的。并且我主的恩是格外丰盛、使我在基督耶稣里有信心和爱心。基督耶稣降世、为要拯救罪人.这话是可信的、是十分可佩服的(是值得完全接纳的,新译本).在罪人中我是个罪魁。然而我蒙了怜悯、是因耶稣基督要在我这罪魁身上、显明他一切的忍耐、给后来信他得永生的人作榜样。但愿尊贵荣耀归与那不能朽坏不能看见永世的君王、独一的神、直到永永远远。阿们。

活在神的大故事里
神救赎你的过犯失败

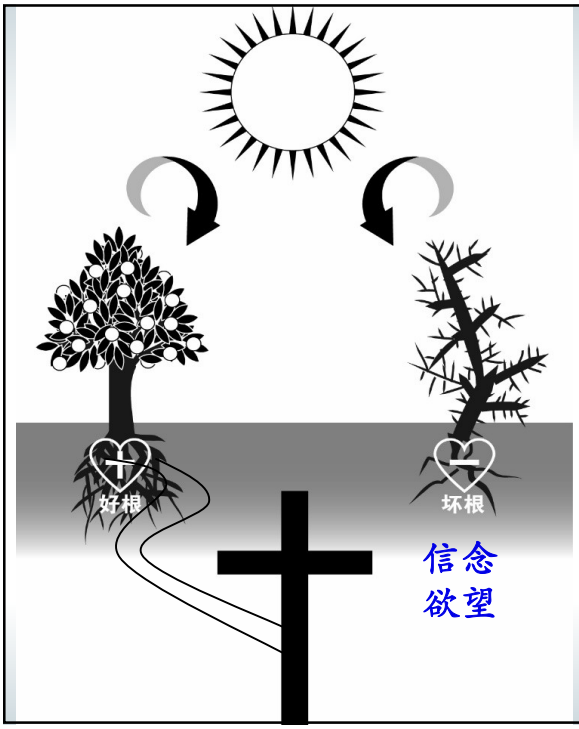


问: 你的过犯失败可以击败神的恩典、神的大作为吗?
答: 绝对不能!

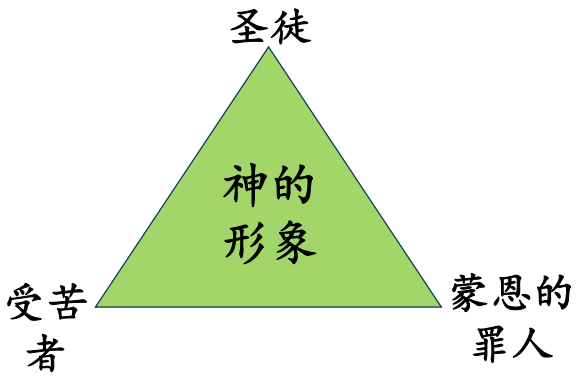
“我无法原谅自己”背后的可能原因及解决之道

复习:可能原因

- ❑ 不认识神赦罪及遮盖担当羞耻的恩典
- ❑ 看不见或不愿承认自己罪的深度
- ❑ 没有达到自定的标准
- ❑ 自己作审判官、惩罚者
- ❑ 对自己没得到的或因犯罪所尝到的苦果感到后悔
- ❑ 要掌控过去、自己、环境
- ❑ 不认识神的掌管、护理
- ❑ 撒旦的控告
- ❑ 过度敏感的良心



要帮助人时



重要问题

你选择活在
“罪疚，懊悔，要掌控，无法原谅自己”
的小故事里？

还是活在
“神掌管一切，赦免过犯，救赎你过去，并使万事为你效力”
的永恒救赎大故事里？



惟靠主耶稣的宝血

1. 我罪怎能得洗净？惟靠主耶稣的宝血；
   我心怎能得完全？惟靠主耶稣的宝血。

副歌：主宝血当颂扬，洗我罪免死亡；
   此活泉世无双，惟有主耶稣的宝血。

2. 我的刑罚怎得除？惟靠主耶稣的宝血；
   得救是否靠得住？惟靠主耶稣的宝血。
3. 我无功劳补罪过，惟靠主耶稣的宝血；
   一生言语都有错，惟靠主耶稣的宝血。
4. 靠主宝血享平安，惟靠主耶稣的宝血；
   洗去困苦并愁烦，惟靠主耶稣的宝血。

讨论题目

A. 思想你经历的一个因罪带来的痛苦:
分享以下1-2项你常有的想法/情绪/心境
1. 觉得罪深或反复类似的罪,神不太愿意赦免我了
2. 对自己的态度是: 我是“犯人、审判官、惩罚者.”
3. 活在因过犯“没得到想要的”或“尝到苦果”的后悔中
4. 认罪悔改后,仍因着伤害他人,活在愧疚中
5. 要更努力来掌控过去,自己,环境

B. 如果A题不是你的问题,请分享保罗的故事如何帮助你从主耶稣的救恩视角来看待过去不好的经历.

本周作业

经文: 林后7:10 因为依照神的意思而有的忧伤，可以生出没有懊悔的悔改，以致得救；世俗的忧伤却会招致死亡。(新译本)

作业

A. 从课堂的讨论A题: 如果你活在其中的某种懊悔中,按着本课的学习,神给了你什么出路? 请回应: 在神面前认罪,悔改,信靠,感恩,赞美等.

B. 默想保罗的见证. 思想神及祂宝贵的福音. 出声向神祷告,感谢,赞美.

参考资料

- Robert D. Jones (1996). "I Just Can't Forgive Myself" A Biblical Alternative to Self-Forgiveness. Journal of Biblical Counseling, 14:2