HOUSE OF HEBRON
希伯伦之家
HEALING | DELIVERANCE | RESTORATION
医治 | 释放 | 恢复

《认识天父的心》
第六课
从羞耻、定罪和惧怕中得自由

核心经文：罗马书8:1；约翰一书1:9；
希伯来书4:14–16
辅助经文：创世记3:6–10；诗篇32:1–5；
约翰福音8:1–11；罗马书8:31–39；
约翰一书3:19–20

一、失败以后，我往哪里去？

各位家人，欢迎来到《认识天父的心》第六课。
上一课我们看见：我曾经经历拒绝，但拒绝不是我的身份；因着耶稣，我在天父面前得蒙接纳。今天我们要面对另一个很实际的问题：
当我犯罪、失败、出丑，或者生命中某些不愿被人知道的部分被触碰时，我会往哪里去？
我会来到天父面前，还是躲起来？

- 有些人失败后停止祷告，觉得自己暂时没有资格亲近上帝。
- 有些人不断认同一件罪，却始终不相信自己已经得到赦免。
- 有些人即使没有做错什么，也因过去遭受的伤害感到肮脏、没有价值。

还有些人一直保持完美形象，因为他们害怕："如果别人看见真实的我，就不会再接纳我"
今天，天父不是来揭露我们，好叫我们羞愧；祂要把我们从隐藏中带到光中，使我们在恩典和真理中得着自由。

二、课堂安全说明

今天可能涉及犯罪、失败、家庭秘密及受伤经历。请大家记住：

- 不强迫任何人公开认罪或讲述创伤；
- 不要求学员在不安全的人面前暴露隐私；
- 不把受害者所受的伤害归咎于受害者；
- 保密不等于隐瞒正在持续的伤害或安全风险；
- 涉及虐待、自伤、伤害他人或严重心理危机时，需要寻求专业与安全支持；
- 不用公开羞辱的方式制造"悔改"；
- 真实悔改需要承担责任，但不等于接受人格羞辱。

圣灵所带来的光，是医治和恢复的光。

三、罪疚、羞耻、光照与定罪

这些词很容易混在一起，我们先作简单分辨。

罪疚感

罪疚感通常与具体行为有关：“我做错了这件事。”
健康的罪疚感会帮助我们承认错误、悔改、道歉并承担责任。

羞耻感

羞耻攻击的不是一件行为，而是整个人的身份：
“我不只是做错了，我就是一个糟糕、肮脏、不值得被爱的人。”

圣灵的光照

圣灵会清楚指出问题：
“你刚才说谎了。来到天父面前承认，并向受到影响的人负责。”
圣灵的光照虽然可能令人忧伤，却带着方向和盼望。

定罪

定罪会作出全面、绝望的宣判：
“你就是一个虚假的人。你永远不会改变。天父已经不要你了。”
定罪常使人躲藏、麻木、自我惩罚或放弃。
请记住：
圣灵指出具体的罪，为要带领我们归回；定罪攻击整个人，为要使我们远离天父。

四、从伊甸园开始的隐藏

创世记3章记载，亚当和夏娃犯罪以后，马上发现自己赤身露体。
他们编织叶子遮盖自己，又躲避上帝。上帝问亚当：“你在哪里？”
上帝当然知道亚当的位置。这个问题不是为了获得地理信息，而是在呼唤躲藏的人出来。
罪和羞耻使人做三件事：

1. 遮盖：尽量保持形象，不让人看见真实情况；
2. 躲藏：远离天父和安全关系；
3. 推卸：把责任转给别人，避免面对自己的选择。

直到今天，我们仍然可能使用不同的“叶子”遮盖自己：

- 属灵表现；
- 成功和成就；
- 幽默；
- 忙碌；
- 控制；
- 指责别人；
- 假装没事；

- 不断自我批评。

天父今天也在问:“孩子，你在哪里？你为什么躲着我？”
这不是审讯者的声音，而是父亲寻找儿女的声音。

案例一:等自己好一点再祷告

思明因为压力向妻子大发脾气，也说了伤害她的话。事情发生以后，他非常后悔，却没有祷告。他想:“我昨天还在带领小组，今天竟然这样失败。我没有脸来到天父面前。”
接下来几天，他停止读经，也逃避妻子。思明认为，自己必须先恢复到比较好的状态，才可以亲近天父。但他真正需要做的，是尽快来到天父面前承认错误，也诚实地向妻子道歉并承担责任。希伯来书4:16邀请我们:
“只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”
我们来到施恩宝座前，不是因为自己没有失败，而是因为失败时正需要怜悯和帮助。
悔改不是先把自己修好再回来;悔改就是转身回到天父面前，让祂带领我们面对和改变。

五、圣灵的光照与定罪有什么不同？

我们可以从几个方面分辨。

圣灵的光照是具体的

“你刚才为了保护形象，说了一句不真实的话。”
定罪则是笼统的:“你整个人都是虚假的。”

圣灵的光照带来方向

“承认、道歉，并在下一次学习诚实。”
定罪则使人绝望:“你永远不会改变，干脆放弃吧。”

圣灵的光照把人带向天父

“不要躲藏，到天父面前得怜悯和帮助。”
定罪把人推离天父:“你没有资格祷告，先离远一点。”

圣灵的光照使人承担责任

“不要找借口，诚实面对你所做的。”
定罪使人陷入自我攻击，却未必真正改变:“我真差劲，我真没用。”
不断骂自己并不等于悔改。悔改会产生具体行动。

案例二:不停认罪，却无法接受赦免

丽芳年轻时曾经作过一个错误决定。她已经向天父认罪，也尽可能向受到影响的人承担了责任。但十几年以后，她仍然每天为同一件事求赦免。她说:“我知道圣经说天父赦免我，可是如果我不继续责备自己，好像表示我不重视那件罪。”丽芳把自我惩罚当成了悔改。她担心自己一旦接受赦免，就会显得太轻率。
但**约翰一书1:9**说:**“我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”**
接受赦免不是轻看罪，而是尊重耶稣已经完成的救恩。如果我们认为还需要长期惩罚自己，才能补足十字架的工作，我们实际上仍在依靠自己的痛苦偿还罪债。

真实悔改会记住教训，却不需要永远活在刑场上。

六、悔改与自我惩罚的区别

悔改会说：“我做错了。我不找借口，愿意转向天父，并作出合宜的改变。”
自我惩罚会说：“我必须一直痛苦，才能证明自己真的后悔。”
悔改产生责任例如：

- 向人道歉；
- 归还不属于自己的东西；
- 停止伤害行为；
- 接受监督；
- 建立新的生活界限；
- 寻求辅导或帮助。

自我惩罚产生停滞：一个人不断说自己很糟，却没有采取恢复行动；或者拒绝接受任何恩典，因为认为自己不配。
天父的恩典不会取消责任，却使我们有力量承担责任，而不被羞耻吞灭。

七、真实羞耻与错误羞耻

羞耻并不都来自自己犯罪。有些羞耻来自别人对我们的伤害。例如：

- 儿童受到虐待，却认为是自己的错；
- 被欺凌的人认为自己一定有问题；
- 配偶背叛以后，受伤者觉得自己不够好；
- 因家庭贫困、疾病、外貌或背景遭到羞辱；
- 在不健康的属灵环境中被公开贬低；
- 被人侵犯界限以后，反而感到自己肮脏。

这种时候需要清楚说明：别人对你所作的伤害，不是你的罪。
受害者不需要为施害者的行为认罪。
他可能需要处理伤痛、恐惧和关系影响，却不应承担不属于自己的罪责。
案例三：背负不属于自己的羞耻
小雯小时候曾遭到亲属的不当伤害。长大以后，她一直觉得自己不洁净，也不敢让人真正靠近。她甚至想：“当时我为什么没有更强烈地反抗？是不是我也有责任？” 在危险或创伤中，人可能出现僵住、顺从或无法反应的状态。这并不表示他同意所发生的事。
小雯需要听见：“那件伤害不是你的错。羞耻应当归于伤害你的人，不应成为你的身份。”
她也需要安全、专业而长期的陪伴，而不是被要求在公开场合讲述细节或立即面对施害者。
天父不是带着责备看她，而是看见她所受的伤，愿意在安全、真理和时间中恢复她的尊严与界限。

八、隐藏为什么会使羞耻更强？

羞耻常对我们说:“绝对不能让任何人知道。被看见以后，你就会失去一切。”
于是人越来越孤立，也越来越相信自己是唯一有这种问题的人。
但健康的光明并不是把所有秘密告诉所有人。进入光明意味着:

- 我不再向天父假装;
- 我愿意诚实面对事实;
- 我在合宜、安全和成熟的关系中寻求帮助;
- 我不再让秘密单独掌管我;
- 我愿意承担应有的责任;
- 我也拒绝承担不属于自己的羞耻。

不是每个人都有权知道我们的故事。真实需要与智慧和界限同行。

案例四:台上刚强，台下孤单

一位服事多年的同工长期受到某种成瘾行为的困扰。每次失败后，他都发誓:“这是最后一次。”但因为害怕失去名誉，他从未向成熟的牧者或辅导者求助。
羞耻使他陷入一个循环:
压力——失败——隐藏——自责——发誓——孤立——再次失败。
他需要的不只是更大的意志力，也需要走出孤立。这不表示他必须立刻向全教会公开，而是需要在合宜的监督和专业支持中诚实，建立具体的保护措施，并承担服事上的责任。
恩典不是帮助我们隐藏问题，而是给我们勇气面对问题。

九、羞耻循环

羞耻常形成一个不断重复的循环:

1. 我经历试探、压力或失败;
2. 我作出错误选择;
3. 我感到羞耻;
4. 我不敢求助，于是躲藏;
5. 孤立使我更加软弱;
6. 我再次失败;
7. 我更加相信自己永远不会改变。

打破循环的关键，不只是说“下次一定努力”，而是:

- 尽快回到天父面前;
- 对具体行为负责;
- 向安全而成熟的人求助;
- 找出触发因素;
- 建立实际界限;
- 接受持续陪伴;
- 用真理抵挡绝望的身份结论。

十、惧怕如何与羞耻同行？

羞耻常常带来惧怕，我们可能害怕：

- 被发现；
- 被拒绝；
- 被惩罚；
- 失去地位；
- 再次失败；
- 无法改变；
- 天父对自己失望；
- 别人知道真实情况后离开。

惧怕会使人选择隐藏、说谎、控制或逃避。但儿女的心使我们可以呼叫“阿爸，父”。

这不是说基督徒从此没有任何害怕，而是即使害怕，我们仍可以转向天父，不必独自躲藏。

案例五：害怕承认错误的主管

一位基督徒主管在工作中作了错误决定，给团队带来损失。他明明知道问题，却迟迟不愿承认，因为担心员工不再尊重自己。为了保护形象，他开始解释、推卸责任，甚至把部分问题归咎于下属。他的羞耻使他作出更多伤害关系的行为。

真正的自由不是假装自己没有错，而是能够说：

“这个决定是我作的，我需要承担责任。对不起，我们一起处理后续问题。”

当身份不再完全依赖“我永远正确”，人就有能力诚实认错。

儿女身份不会使我们没有错误，却使我们不必靠隐藏错误维持价值。

十一、“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了”

罗马书**8:1**宣告：**“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”**

“不定罪”不是说罪不重要，也不是说行为没有后果。它的意思是，在基督里，我们不再处在最终被判罪、与上帝隔绝的地位中。耶稣已经承担罪的刑罚，为我们打开归向父的道路。因此，当我们犯罪时，不需要逃离天父；我们可以认罪、接受赦免，并在圣灵帮助下改变。“没有定罪”不是犯罪的许可证，而是悔改的安全根基。因为我知道天父不会在我承认错误时把我赶出家门，所以我可以停止隐藏。

十二、耶稣如何对待被羞辱的人？

约翰福音8章记载，一位在行淫中被捉的妇人被带到耶稣面前。众人把她放在中间，使她成为公开羞辱的对象。耶稣最后对她说：“我也不定你的罪。去吧，从此不要再犯罪了。”这句话同时包含恩典和真理。

- “我也不定你的罪”——耶稣没有让羞耻成为她最后的身份。
- “从此不要再犯罪”——耶稣也没有把罪说成没有关系。

天父的心不是：“你的行为没有问题。”也不是：“你就是你的罪，再也没有盼望。”

而是:“来到恩典中，离开旧有道路，开始新的生命。”

十三、面对后果时，怎样仍然活在恩典中？

得到赦免，不表示所有地上后果立刻消失，例如:

- 破坏的信任需要时间重建;
- 错误决定可能带来经济损失;
- 伤害别人后需要道歉和赔偿;
- 某些服事可能需要暂停;
- 违法行为仍可能需要承担法律责任;
- 成瘾问题可能需要长期治疗与监督。

承担后果不等于天父仍在定罪我们。有时，承担责任正是悔改结出的果子。
恩典不是帮助我们逃避后果，而是在面对后果时，使我们不被绝望吞灭，并有力量走向真实改变。

十四、天父的管教与羞辱

上一课我们提到，儿女会接受天父的管教。
天父的管教会说:“这件行为正在伤害你和别人，我要带领你离开它。”
羞辱则会说:“你就是一个令人失望的人。”
天父的管教有几个特征:

- 出于关系，而不是取消关系;
- 针对真实问题，而不是攻击整个人;
- 带来清楚方向，而不是混乱绝望;
- 促使人承担责任，而不是陷入自我仇恨;
- 目标是成熟、恢复和生命。

如果一种所谓的“属灵纠正”不断羞辱人格、公开暴露隐私、制造恐惧或禁止提问，就需要谨慎分辨，而不能简单地把它称为天父的管教。

十五、从羞耻身份转向儿女身份

羞耻说:我就是一个失败者。
儿女身份说:我确实失败过，但失败不是我的名字。
羞耻说:如果别人知道真实的我，就不会爱我。
儿女身份说:我可以在安全关系中逐渐真实，天父完全认识我，仍呼唤我归向祂。
羞耻说:我必须惩罚自己。
儿女身份说:我要接受基督的赦免，也承担真实责任。
羞耻说:我不配祷告。
儿女身份说:我正因为需要怜悯，所以来到施恩宝座前。

羞耻说：我永远不会改变。
儿女身份说：改变可能需要时间，但圣灵没有停止在我里面工作。
羞耻说：别人伤害我，一定是因为我有问题。
儿女身份说：我可以检视自己的责任，却不承担施害者的罪。

十六、如何进行健康的认罪？

健康认罪可以包括几个部分。

1. 具体承认

不只是说：“天父，我什么都不好。”
而是说：“天父，我刚才为了保护自己而说谎。”

2. 不找借口

可以了解行为背后的原因，却不把原因当成免责。
“我当时很害怕，但害怕不能使伤害别人成为正确。”

3. 接受赦免

相信天父的应许，不用持续自我惩罚交换赦免。

4. 承担责任

如果伤害了别人，寻求合宜的道歉、赔偿或恢复。

5. 建立新方向

辨认触发因素，设立界限，寻求支持，学习新的回应。

6. 持续回到恩典中

如果再次失败，不因羞耻彻底放弃，而是更快回到光中。

十七、个人练习：分辨里面的声音

请选择一件最近使你感到羞耻或定罪的事情。

1. 发生了什么？

---

2. 我是否有需要承担的责任？

- 有
- 没有
- 还不确定，需要帮助分辨

具体责任可能是什么？

---

3. 我里面最强烈的声音说什么？

---

4. 这个声音是具体还是笼统？

---

5. 它把我带向天父，还是推离天父？

6. 如果是圣灵的光照，祂可能邀请我采取什么行动？

---

7. 如果是定罪，我可以用什么真理回应？

十八、案例讨论

案例A：认罪后仍然自我惩罚

一位姊妹已经为过去的罪悔改，也作出实际补偿，却认为自己永远不配重新服事。

讨论问题：

1. 悔改与自我惩罚有什么区别？
2. 是否所有服事都应立刻恢复？
3. 怎样同时尊重恢复过程和基督的赦免？
4. 谁可以帮助她作成熟判断？

案例B：用“没有定罪”逃避责任

一位弟兄伤害别人以后说：“我已经在基督里不被定罪，所以你们不应该再谈这件事。”

讨论问题：

1. 他对“不定罪”有什么误解？
2. 赦免是否取消道歉、赔偿和界限？
3. 恩典怎样帮助人承担责任？
4. 受伤的一方是否必须马上恢复信任？

案例C：承担不属于自己的羞耻

一位学员因童年遭受虐待，长期认为自己不洁净，并觉得当时没有反抗就是自己的错。

讨论问题：

1. 为什么需要清楚区分受害与犯罪？
2. 创伤中的僵住是否等于同意？
3. 怎样避免对当事人造成再次伤害？
4. 哪些专业支持可能是必要的？

案例D：害怕暴露问题的领袖

一位领袖发现自己陷入某种成瘾，却因害怕失去位置而拒绝求助。

讨论问题：

1. 羞耻怎样加强成瘾循环？
2. 保密与隐藏有什么区别？
3. 为什么可能需要暂停部分职责？
4. 怎样建立既有恩典又有责任的恢复过程？

十九、分享

学员可以选择一题分享，不必说明具体事件：

1. 当你失败时，通常会靠近天父还是躲避天父？
2. 你比较容易受到罪疚、羞耻、定罪还是惧怕的影响？
3. 你是否常用自我责备证明自己已经悔改？
4. 你最难相信天父会赦免或接纳你哪一部分？
5. 今天哪一项真理给你带来盼望？

二十、回应祷告前的安静

现在，请大家安静下来。你不需要寻找最严重的事件，只要留意最近一次想要躲避天父的时刻。问自己：

- “我做了什么，或者经历了什么？”
- “我是否有需要承担的责任？”
- “我是否承担了不属于自己的羞耻？”
- “我里面的声音是在带我回家，还是把我赶离天父？”

然后慢慢读：“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”
以及：“我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前。”
今天，天父邀请我们从隐藏中出来，不是为了公开羞辱，而是为了得怜悯、恩典和随时的帮助。

二十一、回应祷告

天父，我们来到你面前。我们承认，犯罪和失败以后，我们常常躲避你。我们以为必须先整理好自己，才有资格祷告；我们不断责备自己，以为痛苦得越久，就越能证明自己真的后悔。
天父，求你帮助我们分辨圣灵的光照与定罪的声音。
圣灵，若我们有真实的罪，求你清楚指出，使我们不找借口，愿意认罪、道歉、承担责任并改变方向。若我们正在背负不属于自己的羞耻，求你帮助我们把错误的责任放下。对于别人加在我们身上的伤害和羞辱，求你在真理中恢复我们的尊严。
主耶稣，谢谢你为我们的罪付上代价，为我们打开回到天父面前的道路。我们不再依靠自我惩罚购买赦免，而是凭信心接受你的恩典。当天父管教我们时，帮助我们不把管教理解为遗弃；当我们面对后果时，帮助我们不把后果理解为最终定罪。求你赐给我们勇气，走出隐藏，进入安全和成熟的关系；也赐给我们智慧，知道向谁分享、如何寻求帮助。
天父，求你把这些真理带进我们生命深处：

我做错的事需要面对，但我的罪不是我的名字；我受过的伤需要医治，但别人的罪不是我的身份；我可能仍在成长，却不是一个没有盼望的人。因着耶稣，我可以回家。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

二十二、本周操练

操练一：失败后尽快回家

当你发现自己犯罪或失败时，不要等到感觉好一点再祷告。可以立即用四句话回应：

- “天父，我不躲藏。”
- “我承认我具体做了_____。”
- “谢谢你在基督里赦免并洁净我。”
- “请指示我需要承担什么责任和作出什么改变。”

操练二：分辨声音记录

每天记录一个控告或羞耻的声音，并回答：

1. 它是否具体？
2. 它是否符合圣经？
3. 它是否给我悔改方向？
4. 它把我带向天父还是推离天父？
5. 我可以用什么真理回应？

操练三：寻求安全支持

如果有一个长期隐藏、反复捆绑你的问题，祷告选择一位成熟、可靠并能保密的人寻求帮助。必要时寻求专业辅导、医疗或成瘾治疗。不需要向所有人公开，只需要停止独自隐藏

操练四：默想经文

每天默想一段：

- 诗篇32:1–5
- 约翰福音8:1–11
- 罗马书8:1–4
- 罗马书8:31–39
- 希伯来书4:14–16
- 约翰一书1:5–9
- 约翰一书3:19–20

操练五：每日宣告

在基督耶稣里，我不再被定罪。圣灵指出我的问题，是为了带领我回家。
我可以承认错误，而不需要否定整个人。我愿意悔改、承担责任，也接受天父的赦免。
别人对我的伤害不是我的罪。我不再用自我惩罚购买恩典。
当我失败时，我要更快回到天父面前。

二十三、本课总结

今天我们看见：

罪疚说：“我做错了。”

羞耻说：“我就是错误。”

圣灵说：“诚实面对，回到天父面前，我要帮助你改变。”

定罪说：**“你没有盼望，也没有资格回去。”**

请记住本课最重要的三句话：

- 圣灵的光照使我面对具体问题，定罪却使我否定整个人。
- 天父的恩典不取消责任，却使我有力量承担责任。
- 当我失败时，我不需要躲避天父；我正需要来到施恩宝座前。

天父今天仍然在呼唤躲藏的儿女：**“**孩子，你在哪里？不要继续躲藏。来到光中，不是为了被羞辱，而是为了得怜悯、蒙恩惠，并得到随时的帮助。**”**