

第六十五章：关掉控告者的声音

牧者：约尔

今天我要和大家分享：关掉控告者的声音。太多人讨厌自己，他们犯错后不是领受神的怜悯然后继续往前，而是倾听控告者的声音。那声音不断提醒他们有多坏、如何破坏了节食计划、如何情绪失控、为何永远达不到标准……不久，他们身上就背着罪恶感和定罪的重担。

有位年轻女士告诉我，她很内疚，因为她曾经堕胎。当时她才十几岁，事情已经过了十年，她却依然很自责。她说：“我觉得很惭愧，我好像是个可怕的母亲。我不晓得我那时在想什么？”问题何在？她在聆听控告者的声音。如今，她背着罪恶感的重担，未来岌岌可危。

罪恶感就像在踩踏步车，你不停用力、挣扎、流汗，却永远在原地打转。牠会榨干你的力气、活力和热情；罪恶感会让你无法维系良好的关系，不但会影响情绪，还会影响身体。

我知道有人饱受罪恶感折磨，最后情绪崩溃。他们年复一年背负着重担，身心饱受折磨，最后几乎完全崩溃。朋友，罪恶感是一条死胡同。你也许曾经犯错，做了令你难堪的事，但只要你求神赦免，祂就会原谅你。圣经说：

耶利米书 31:34 和合本

「我要赦免他们的罪孽，不再记念他们的罪恶。这是耶和华说的。」

如果神都不记念了，那表示那些控告的声音——那些提醒你做错了什么、你有多糟糕、企图让你觉得愧疚、罪孽深重、没有价值的声音，绝非来自神，而是控告者企图戕害你的未来。

这时你有两种选择：你可以选择相信那些谎言，把牠摆在心里让牠来压迫你；或者选择更好的方式，兴起信心说：“不，我感谢不尽！我知道我曾经犯错，我并不完全，但我知道我是蒙饶恕的。神不会指控我，既然神不定我的罪，我也不要定自己的罪。”

神的声音有别于控告的声音。当信徒犯错，我们里面会觉得自己做错了，我们会有罪恶感，我们的良心会说：“这样做不对。”那是圣灵在使我们知罪，这时就应当悔改、寻求赦免，然后继续往前。当我们悔改认罪，神就不再记念，也不会记录。神不会把它藏在秘密数据库，而是一笔勾销。

但控告者却会记录下来，虽然神已经完全忘记，控告者却企

图让我们讨厌自己。牠会提醒你犯了哪些错、过去有多糟糕、你不够好。牠的目的是要骗我们活在内疚自卑里，好像我们不配蒙福。你要警醒察觉，那不是神的声音，那是控告者企图破坏我的未来。那些控告者企图把罪恶感加在我身上，企图让我讨厌自己，但我知道不是这样，我不必听牠的谎言。

我相信神对我的说法：我是蒙饶恕的、我是被救赎的、我的过往已经被涂抹净尽、我的未来是光明的。不要思想那些谎言，你就能关掉控告者的声音。

有些人多年活在罪恶感里。罪恶感不断折磨心灵，仿佛乌云般地随着你，告诉你：“你失败太多次了。孩子成长的阶段，你没有多花时间陪伴他们；你的生活缺少纪律。”那些念头会不断纠缠你，直到你起身制止它。你能用遥控器转换电视频道，同样也可以改变你的思想。当那些控告的声音提醒你犯了哪个错、过去如何失败——无论是 40 分钟前或 40 年前的事，你都要立刻转换频道，不要继续想。

你的态度应是：我拒绝被定罪。我也许曾经犯错，但过去无法改变未来。我可以做得更好，我不要把昨天的失败带到今天。我知道我已经蒙饶恕，神不看我的过犯，祂只看我做对的地方。我们若有内疚和罪恶感，就仿佛身上背着重担。无

论到哪里，我要背着我的“罪恶感背包”。

等一下，我要背着我的“定罪背包”，离开前我得先整理我的“悔恨背包”“失败背包”和“犯错背包”……不，我们要放下所有行李！航空公司会告诉你，每个旅客只能拿两个行李，但我要宣布一项新规定：旅客不能拿任何行李，我们要轻轻松松地离开这里。

约翰福音 8:32 和合本

「你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。」

你听见的真理是：你不必再背负罪恶感、你不必再听控告者的声音、你不必为所犯的错补偿神，因为已经有人为你付上了代价。

当你犯错，控告的声音会说：“你的未来完了，你不会有好的未来，你必须付上代价，活在沮丧和挫败中。”不，你要甩掉那声音说：“我知道事实为何。二千年前在加略山的十架上，已经有人为我付上代价，我不必再付一次。我不会继续活在罪恶感、定罪、自卑和羞愧中。我知道我是蒙救赎的，神的怜悯大过我任何过犯。所以，我要抬头挺胸往前，知道我最好的日子尚未来到。”

朋友，请你卸下行李，从踏步车上下来。你不该一辈子讨厌自己，别把昨天的悔恨带到今天。你无法改变过去，但可以改变将来，领受神的怜悯继续往前吧。

我读到有三个人各自背着两袋东西，一袋在背后，一袋在胸前。有人问第一个人袋子里装什么？他说：“后面的袋子装着过往遇到的所有好事，前面的袋子装着所有坏事。”他一直看着那些坏事，看不到好事。

他们再问第二个人，答案恰恰相反。他说：“后面的袋子装满坏事，前面的袋子装着好事。”至少他是注视着好事，而非不好的事，但两个装得满满的袋子，仍重重压在他身上，生活一样是个重担。

第三个人说：“我前面的袋子装着所有成就、胜利和好事，后面的袋子则是空的，因为我在袋子下面挖了一个洞。我把所有过犯、失败、罪恶感、羞愧和定罪感都丢进去。”他说，“因为前面的袋子是满的，后面的袋子是空的，所以我被迫不断往前，我的身子一直往前倾，那就像一张帆把我一直推向前。”

当我们定睛于好事，就会像这样被推向前。许多人定睛于过

犯和失败，随时随地都背在身上，他们纳闷为何无法享受人生？因为他们身上的担子太重了。何不效法第三个人，在消极的袋子底下挖一个洞？何不放掉那只会拖累你的速度、让你讨厌自己的东西？人生苦短，不要背着不需要的东西。

我们知道罪恶感和定罪感并非从神而来，因为你不会因此更进步，不会因此变得更好。我们若常觉得自己不好，有可能会再犯错。我看过有人破坏了节食计划就一直责备自己，他们心想：“今天既然已经失败，我就把这碗冰激凌吃掉算了。”隔天早上起床就非常自责，他们心想：“有什么用？我对自己这么不严格，我不可能减重的。”

他们失去热情，放弃目标。因为罪恶感不会让人更好，只会更坏。你不该把时间花在想着自己做错什么，反要想你做对了什么。

刚才我提到有位年轻女士曾经堕胎。看看你自己，你这么漂亮、这么有才华、这么成功、工作这么好，你为何还要自责？那件事已经过了，这是处理罪恶感的好方法——悔改寻求饶恕，然后继续往前。错误的方法就是抓住罪恶感，连续一星期、一年，甚至一辈子。有些事我们无法改变，打散的蛋无法恢复，你不能重回昨天，但可以为今天做最大努力。别再

让控告者破坏你的未来，开始思想你的优点，别再思想那些过犯。

你是否注意到，人天生容易被负面的事吸引？聚会结束后，可能有一百个人来告诉我：“约尔，你的信息很棒，正是我需要的。”然后有一个人说：“我不晓得我是否真正理解这一点，我不太同意你的看法。”以前我回家后就会觉得难过、气馁，自认为很失败。现在我学会甩掉那些感觉。

若有人不喜欢，我的态度是：如果问题出在你身上，我也没办法。我不晓得你如何，但我喜欢自己。我不会让一个批评抹杀掉一百个称赞。同样，别让你的软弱和过错抹杀掉你身上所有好事。

你可能做过很多错误的选择，但你也做过很多正确的选择。看看今天的你，你坐在教堂里、你在尊崇神、你在奉献事奉、你有心做对的事。定睛在你好的特质，定睛在你的得胜，从罪恶感的踏步车下来，不要再原地打转。

有些人为多年前发生的事感到罪孽深重，因此失去喜乐，责备自己，自觉罪不可赦。听着，这件事折磨你够久了，别再活在悔恨中。也许是你的错，但这正是为何你需要怜悯。你

需要兴起说：“这是全新的日子，我要卸下包袱。我不要再厌恶自己、定罪自己。我专注在过犯上已经够久了，我要开始定睛于我的优点。”

很多人却很难接受神竟如此轻易就原谅我们。犯错后，我们会觉得应该补偿，所以就开始难过、失去喜乐、自责。的确，我们是应该懊悔，我们应该真心后悔而不是轻看过犯，但我们不必日复一日活在罪恶感和定罪当中。

我认识有人多年前犯了错，至今仍在求神赦免。他们可能为同一件事祈求赦免上千次了。他们不晓得，第一次求的时候神就已经赦免了，问题出在他们没有领受神的饶恕。他们以为必须放弃喜乐、付出代价，神才会知道他们有多懊悔，于是就活在挫败和气馁中。他们一再哀求：“神哪，赦免我。神哪，对不起。”不！今天让我向你挑战，不要哀求，要选择相信——相信神第一次就已经赦免了你。你不必一直求，只要领受神的怜悯，继续往前。

我读到有个9岁小男孩叫山姆，他去探望祖父母，他们住在一座大农场。山姆有一个弹弓，他很喜欢。他白天会到森林里用弹弓到处乱射，他不断练习，但还是无法瞄准目标。有天傍晚，他听到晚餐的铃声，正当他准备走向屋子时，看到

祖母的宠物鸭坐在池塘边。他想他一定射不中，就拿起弹弓射出去。没想到小石头直接射中鸭子头部，它当场就死了。他非常害怕，惊恐万分。他跑过去把鸭子捡起来，偷偷埋在柴堆后头。然后他就往屋子走，这才发现他 12 岁的姐姐茱莉目睹了整个过程。

那天，晚饭后，祖母说：“茱莉，请你帮我洗碗。”茱莉说：“奶奶，我很乐意，但山姆说今天晚上他要洗碗。”然后她小声在山姆耳边说：“别忘了那只鸭子。”山姆只好去洗碗。隔天早上，爷爷要去钓鱼，邀请两个小孙子同行。奶奶说：“我需要茱莉留下来帮我做家事。”茱莉说：“奶奶，山姆说他想要留下来帮你。”她又在山姆耳边低声说：“别忘了那只鸭子。”山姆只好留下来做家事，茱莉则跟爷爷去钓鱼。

山姆连续几天做两人份的家事，最后终于受不了了。他跑去对祖母说：“奶奶，很抱歉，我必须告诉你一件事。我不是故意的，我不小心打死了你的宠物鸭。”奶奶给他一个大大的拥抱，说：“山姆，我早就知道了。当时我就站在窗户边，我目睹了整个过程，也早就原谅你了。我只是要看你要继续被茱莉奴役多久？”

我要告诉你，神就站在窗户边，祂目睹了你所有的过犯、失

败和软弱。好消息是：祂已经原谅你了，祂不会再拿什么来指责你。祂只是要看你要继续让控告者奴役你多久？你要活在罪恶感和定罪当中多久？你要为同一件事祈求饶恕多久？

我要宣告：到此为止，这是全新的日子！我们要像山姆一样起来说：“够了！我虽然犯错，我也很难过，但我不要继续让控告者操控我活在懊悔中，想着我破坏了未来、企图去弥补我不需要弥补的事。我要到我天父面前说：我在这里，我搞砸了，但我知道您是怜悯人的神，您会恢复、您会饶恕。所以我要重拾喜乐、找回异象。我不要让一次的错误或一连串的错误，阻碍我追求神的命定。”

我的意思是：别让控告者继续操控你。你知道事实为何吗？当时神就站在窗户边，祂已经原谅你了。祂接受你、嘉许你，现在你要在自由中起来，卸下包袱、抛掉罪恶感。这就是罗马书 8 章 1 节说的：

「如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。」

关键在于：

罗马书 8:2 和合本

「因为赐生命圣灵的律在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。」

注意，只要在圣灵里，我们就不会再被定罪。

换言之，当我们犯错，我们若是在肉体里，就会不断责备自己，反而会失去热情、感到自卑。我们活在沮丧和挫败中，努力要让神看见我们有多后悔，这样我们就会被定罪、会觉得背负重担，从而错过神上好的福分。

但我们若在圣灵里，就会说：“是的，我做错了，那是我的错。但我知道当我祈求赦免，神不但赦免我，也不再记念我的过犯，所以我不会落入罪恶感的陷阱。我要继续往前。”这时我们不会定罪自己，不会听控告者的声音、不会活在挫败中，不会背着罪恶感的重担，而是继续往前行。

我喜欢浪子回头的故事。年轻人分到家产后就离家到外头享乐，过着任意放荡的生活，做了可怕的选择，最后他花光了所有家产，一无所有。如今他身无分文、无家可归，他实在过不下去了，只好到猪圈打工养猪。但他实在饿得受不了，只好拿猪饲料来吃。

有一天，他坐在猪圈里自责、内疚、羞愧、难过，这时他心里浮现一个念头，他告诉自己：“我父亲家里的佣人过得都比我好，我却坐在猪圈里，被困在挫败和平庸中。”

他说了一句话，从此改变了他的未来。没有这句话，这年轻人的故事恐怕到此结束了。他说：我要起来，到我父亲那里去。”他的意思是：是的，我做错事，我是咎由自取，但我不要让一时的错误破坏我的未来，我要起来！

也许你曾经做了错误的选择，你的人生走偏了方向，控告者的声音一直告诉你：“都是你的错，真可惜，但你是自作自受。”你若想要恢复、想要完成命定，关键不在于神，而在于你。你要效法那年轻人说：“我也许落魄，但我不要继续消沉；我曾经犯错，那是我的错，但我知道秘诀——我要起来，到我父亲那里去。”

我相信这年轻人能起来，有一个原因是他知道自己身份，他了解他所属的家庭。当你知道自己的身份，就能改变你的光景；当你知道你是至高神的儿女，祂将生命吹入你里面，你受造不是要活在沮丧、挫败、罪恶感、定罪、羞愧和自卑当中。不，你受造是要掌权、要作王，要成为得胜者。

你也许因为做了错误的选择以致失败潦倒，你觉得自己是活该、自作自受。你要甩掉那种感觉，说：“我知道我的身份。我知道我是全能神的儿女。我也许觉得我不配、我没有资格，但我知道因着基督的作为，祂使我成为配得的。祂除去我的罪恶感使我能得自由，所以，我要起来，到我父亲那里去。”这个年轻人就是如此。

当父亲看到他从路那头走过来，就跑向他，并给儿子一个大大的拥抱，为他戴上戒指、穿上袍子，并吩咐仆人说：“我们来吃喝快乐，因为我的儿子回来了。”神对你也是如此。当你决定甩掉罪恶感和定罪感，说“我要继续往前”，你往前走一步，神也会往前走一步。祂会带着怜悯、饶恕、恢复、恩惠、倍增跑向你，神依然能带你到应到之地。

每次我们犯错，控告的声音就会变换成超速档，告诉我们：

“你不可以求神帮助，那是你的错。你是个伪君子、你是自作自受。”不！这时候怜悯就会进来。当我们犯错并求神饶恕，神就赦免我们。

当你真正了解自己的身份，就不会只求饶恕，你会更进一步求神怜悯说：“神哪，我相信即使我犯错，您也会赐福给我。”这就是雅各的态度，他一辈子招摇撞骗、得罪人。

有一天，他决定改过自新，他厌倦了这种生活方式，他独自跑到河边想要独处。圣经说，神的使者就化为人的样子向他显现，雅各就和天使摔跤。一整夜，雅各对天使说：

创世记 32:26 和合本

「“你不给我祝福，我就不容你去。”」

天使看见雅各态度坚决，就为他祝福，雅各从此脱胎换骨，神甚至将他改名为以色列。以色列的意思就是“神的儿子”。你能想象雅各有多大胆吗？你不晓得这需要极大的勇气吗？他一辈子都在做错误的决定，骗人、撒谎，他心里一定觉得自己罪孽深重，但他却有十足的勇气求神饶恕，并说：“神哪，虽然我一贯行为不端，我相信您依然要赐福给我。”

神或许会说：“你在说什么？你疯了吗？你不配得赐福，甚至不配得饶恕，我不会赐福给你。”不！神说：“雅各，我很高兴，你知道自己的身份，你是我的孩子，是蒙救赎的、被饶恕的、配得的。你不但求我赦免，更求我怜悯。既然你敢开口求，我就敢应允你。”

这样的信心能引起神注意。不是当我们拖着罪恶感、定罪感、觉得罪孽深重的时候。不，这时我们应当起来回到天父那里。

神不会定你的罪，控告者才会。转换频道吧，不要再想那些念头。你也许曾经失败，但神的怜悯永不缺乏。

遗憾的是，大多数人接受定罪比接受神的怜悯更快，别成为这样的人。甩掉罪恶感、甩掉过往犯的错，别再浪费时间去懊悔自责。你求神饶恕，神就立刻赦免你。你现在该做的就是卸下包袱。记住这里的新规定：旅客不得携带行李。也就是，把罪恶感留在原地，不要带着走。我们会帮你丢进垃圾桶，留下懊悔的包袱、留下失败的包袱，把定罪的包袱留在原地。

朋友，你若学会关掉控告者的声音，罪恶感和定罪感就无法压迫你，你就能活得自由、更进步。克服障碍、完成梦想，即使你犯错，我相信并宣告：你依然能完成神的命定。阿们！有多少人领受到了？

节目结束前，我们要给大家机会接受耶稣做你的主。请你和我一起祷告说：“主耶稣，我要为罪悔改，求您进入我心，做我的救主。”朋友，如果你做这样的祷告，我相信你已经重生。找一间教导圣经的教会，将神摆在首位，祂必带你到你意想不到的境界。阿们！