

### 屬靈操練(五)：自省與認罪

屬靈操練(Spiritual Discipline)的重點是靈/生命(Spirit)，這靈/生命是指我們的靈/生命，更加也是指來自聖靈的、屬於聖靈的、在聖靈裡的、聖靈給予我們的操練。目標是讓我們的生命更新及成長，更加似耶穌基督。屬靈操練不是只是學一套外顯行為、道德標準、鸚鵡學舌的言談，而是從我們的靈/生命出發的更新及成長。

從屬靈生命操練的角度來看自省與認罪，因為我們要對付罪惡，因為罪惡破壞人的生命、轄制了人的靈，摧毀了人與自己、人與上主、人與人的關係。所以自省與認罪是非常重要的屬靈生命操練，既屬個人操練，也是群體操練。

聖經教導當我們自省與認罪，是聖靈讓人與祂一同正視罪惡，為了讓人經歷上主的釋放；同時也讓人從教會群體、弟兄姊妹中，更進深經歷醫治。因為上主心中最想饒恕我們的罪惡，為了饒恕人，祂付出極大的代價對付罪惡，祂發動了一連串的救贖行動，為了釋放及醫治每個被罪惡壓傷的你和我。

#### 1. 自省

創世記記載始祖犯罪，因為那樹的果子悅人眼目、可喜愛，又使人有智慧。

於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了，又給他丈夫，他丈夫也吃了。(創三 6)

當人讓自己裡面的惡、私慾牽引，人就會犯罪。罪有一股勢力，叫人忘記、不遵守上主的心意、當神「無到」，自己話事。這種狀態我會稱為「驕傲(當神無到)/自我中心(自把自為)」：自以為自己是生命的主。

人被試探，不可說：「我是被神試探」；因為神不能被惡試探，他也不試探人。但各人被試探，乃是被自己的私慾牽引誘惑的。私慾既懷了胎，就生出罪來；罪既長成，就生出死來。(雅一 13-15)

因為犯罪、自我中心的人，是被罪轄制了，行事為人就只會按自己的心意，聽到的只是自己想「點就點、喜歡點就點」。即使是有外來的提醒、甚至被揭發，都可以有很多辯解、理由。主耶穌差遣聖靈保惠師來，其中一個心意就是讓犯罪、驕傲的人，自己責備自己。

他既來了，就要叫世人為罪、為義、為審判，自己責備自己。(約十六8)

當人讓自己裡面的惡、私慾牽引自己、甚至犯罪時，聖靈會讓人識得責備自己。因為聖靈保惠師是在人的靈/生命裡，祂了解每人的靈/生命的每個狀態，祂見到人被惡、私慾牽引、犯罪時，祂「唔會隻眼開隻眼閉」，祂愛的祂一定管教。祂一定會有提醒、勸勉、督責。

操練自省就是我們操練聆聽、察驗聖靈的聲音，特別是聽聖靈向我們顯明自己裡面有什麼惡、私慾、犯罪。聖靈可以藉著不同的媒介：禱告、獨處、崇拜、讀經、查經等，向我們顯明我有什麼惡、私慾、犯罪，而祂也有能力軟化人心的剛硬，祂可以賜人肉心代替石心。我們需要的是放下自以為是的態度，謙卑接受聖靈的責備。

由聖靈帶動的自省，可能伴隨憂傷、厭惡、懊悔、遺憾等感覺。當人內心泛起這些感覺時，你一定留意得到，你可以不當作一回事、不順著聖靈的感動、甚至消滅聖靈的感動，但是當你願意聆聽、察驗聖靈在這些感覺中向我們說什麼，聖靈就在人的心工作，祂會按祂的心意，向我們顯明我有什麼惡、私慾、犯罪。聖靈使人自己責備自己、謙卑自己，不是要「醜」我們、「兇」我們、取笑我們，而是祂要感動我們回轉、回到天父的家裡、釋放被罪轄制的我們。

聖靈釋放被罪轄制的人，祂向人第一步做的是讓我們自己責備自己的意思是：同意聖靈對我們的指責。舊約希伯來文「認罪」與「稱謝」都來自同一字根「承認」。當上主幫助我，我稱謝上主因我承認祂給予我恩典。同樣，當聖靈指責我、揭示我的罪，我認罪因我承認祂給予我的指責是正確的。這種謙卑、願意向神認罪的態度，就是聖靈在我們的靈/生命內的工作。

## 2. 認罪

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。(約壹一9)

聖經應許當上主指責我、揭示我的罪，我承認祂給予我的指責是正確時，信實的神、公義的神，祂必要赦免我們的罪、洗淨我們一切的不義。上主藉住赦免與潔淨的行動，釋放我們。就像小孩子在地上打滾，弄得一身骯髒，只要他回家，家長一定幫他脫下舊衣、為他洗衣服、換上乾淨的衣服。也像浪子故事中那小兒子，他知罪悔改回家，他父親遠遠看見，就動了慈心、跑去抱他，與他親咀，給他穿上上好的袍子、戒指、鞋子。

因為上主的公義信實，祂沒有因為我們的罪而震驚、也沒有氣得發瘋，而是上主希望饒恕罪人，釋放罪人。祂對人永不止息的愛遠遠超過我們的罪。祂是以堅定的愛與接納回應真誠承認的人，目標只是為罪人擊開捆鎖、使罪人再次與祂結連。

聖靈在人心內的工作：感動人自省與向神認罪，目標是釋放人脫離罪的轄制。

少年時的奧古斯丁才華洋溢，卻過著放蕩不羈的生活。17歲，將一位社會階層低於他的女性納為妾。18歲生有一子。30歲那年，跟米蘭主教安波羅修學習天主教信仰與神學，並與同居十多年的情人分手，跟小他18歲的少女訂婚。到了32歲，某一天，奧古斯丁在米蘭寓所的花園中散步，聖靈催逼他從罪中回頭。他的心靈呼喊著：「要等到何時呢？何不就在此刻，結束我污穢的過去？」這時他恰巧聽到鄰家兒童的讀書聲：「拿起來讀，拿起來讀。」於是他拿起身邊的新約，讀到羅馬書中的話：「不可荒宴醉酒，不可好色邪蕩，不可爭競忌妒；總要披戴主耶穌基督。」自此以後他便真誠歸向基督，並於次年受洗，專心一致作修士、神學反思及寫作的服侍。

## 3. 彼此認罪

那麼認罪看起來就是個人與上主之間的私人事件，為什麼把認罪列在群體操練之下？

人犯罪後向上主認罪、甚至迫切祈求赦免，自己與上主禱告交往一輪後，有時沒有察覺得釋放、蒙醫治。有時會懷疑我們的赦免、對我們的認罪失望，甚至擔心也許我們只是對自己認罪，而不是對上主認罪。更不用說有時我們會跌入犯罪、認罪、又再犯罪的循環。

當人只是私下認罪，其實並沒有用盡全力對付罪惡、也沒有全數支取上主為對付罪惡而預備的恩典。

因為罪另一層面的特性：罪是影響/連累整個屬靈群體。約書亞記第七章記載亞干一人犯罪，連累整個民族在攻打艾城時慘敗。當然我們現在不是一起住帳棚、一起打迦南，關係看來好似沒有當時的緊密；但新約以基督的身體來形容教會，弟兄姊妹是各自在這身體上作肢體的，其緊密、互相牽連的程度，是血濃於水的！弟兄姊妹是骨肉至親，其中一人犯罪，對整個基督的身體有很大的影響。

你們這自誇是不好的。豈不知一點麵酵能使全團發起來嗎？(林前五 6)  
一點麵酵能使全團都發起來。(加五 9)

上主設立教會，招聚罪人進入教會，是讓人不需要單打獨鬥、人可以在教會中一起對付罪惡。聖經命令我們：

所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。(雅五 16)

彼此認罪是一種很難的操練，原因是我們未曾把教會看作一個基督的身體、罪人的團契，我們看教會是信徒俱樂部。當我們軟弱、犯罪、自省、認罪之後，我們總覺得「一人做事一人當」、與人無尤。何況與其他肢體都是只在聚會時見下面、分享下，只要自己內心的真相沒有被揭發，彼此隱瞞，以表面的行為、將自己是罪人的身份，掩藏於謊言及虛偽之中：以敬虔的外貌、事奉的行動，在教會呈現一套標準基督徒的言行，只分享一些無關痛癢的事件。

當我在神學院讀三年級時，老師要求同學與另外 1-2 同學組成守望小組，我內心充滿懼怕與焦慮：擔心若同學知道我的軟弱、罪惡，大家會不會笑我，或者把我的罪再次傳開、公諸於世，使我無地自容。所

以最初選組員時，會選看起來比較接納自己、不「口疏」的同學。

不過，撫心自問，每當我經歷聖靈的責備、認罪、上主赦免，我內心真渴望與身邊的手足肢體分享、彼此認罪，以致我無需以「強的我/聖潔的我」、我渴望以「真的我/會犯罪的我」自處及與人相處，進深經歷上主在群體中要給下的釋放及醫治。更何況當我面對一些認完再犯、屢認難改的罪，在陰暗的角落與罪搏抖時，我渴望有同伴為我守望禱告、有人為我點起一盞明燈。

因為當人向另外一人揭示自己犯罪、罪性的軟弱時，福音的光就射進那人內心的陰暗和封閉的地方。罪必須暴露於光明之中，罪的破壞力少會大大地減弱。而人的咀巴說出所犯的罪，是一場艱苦的奮鬥。唯有聖靈才能賜予人這動力、思典，使人不必掩飾自己的過錯，放下自義的堡壘、防衛的機制，向上主認罪、以及向肢體彼此認罪。

我們同是罪人。在互相認罪的行動中，我們把醫治的能力釋放出來。我們的人性不再被否定，乃是被改變了。

身上肢體人以為軟弱的，更是不可少的。身上肢體，我們看為不體面的，越發給他加上體面；不俊美的，越發得著俊美。我們俊美的肢體，自然用不著裝飾；但神配搭這身子，把加倍的體面給那有缺欠的肢體，免得身上分門別類，總要肢體彼此相顧。(林前十二 22-25)

有團契的弟兄在小組內認罪/分享軟弱，雖然是個人掙扎/犯罪，但他向組員認罪、請求組員為他禱告以及彼此看守，就是讓聖靈的光照入他心裡的黑暗之中。他向組員認罪這行動，實際會他經歷到上主藉組內的肢體給予他的赦免及接納(對罪不認同、對罪人仍然是接納)這過程其實是上主進深醫治他：使他在個人掙扎/犯罪時，他真實的經歷來自組員具體的接納、釋放、挽回、代禱、守望、同行。同時他的分享也在激勵其他組員，帶動其他人再分享自己內心的狀況，這樣的團契/小組就逐漸進入緊密結連的關係，嚐到身體中如手足、器官之間的親密。

這種緊密、親密的關係是要帶出醫治的能力。上主藉教會釋放、醫

治罪人，就如林前十二 23-25：「身上肢體，我們看為不體面的，越發給他加上體面；不俊美的，越發得著俊美...把加倍的體面給那有缺欠的肢體。」情況就像身體受到外間病毒入侵，整個身體的免疫系統就一起工作，各按自職的對付病毒。為了不是炫耀自己有幾好、有幾威，為的只是要醫治、挽回那被罪轄制的肢體。

10 多年前我在一個學習事奉的群體中，有一肢體犯罪跌倒，那人向領袖認罪、更向我們一群同伴認罪，我們就成為這人的守望、支持，這人因為犯罪就暫停參與這學習事奉群體，接受紀律的過程，不是要懲罰、DQ 這人，而是讓這人可以從已經習以為常的環境中停下來，專心聆聽聖靈的聲音；在這人身邊的肢體，就分擔了這人的服事、甚至為其照顧家庭、以禱告及經濟支援其家庭等，讓這人可以無後顧之憂地，重整自己與神的關係，以致生命得著更新成長。過了好幾年之後，這人再次參與該事奉群體，因為聖靈藉住那群體對這人給予的紀律、管教、支援、接納後，這人已經擺脫那罪的轄制，所有認識這人的，都為之感恩、歡樂。

這樣彼此認罪、信任的狀態很難達到嗎？需要很大的勇氣與坦誠，好多肢體因著過去彼此認罪的經歷、受了從肢體而來的誤會、傷害，感到痛苦、難受，甚至由一個教會轉到另一教會，希望可以重新開始。那麼就讓我們看看認罪作為教會整體性的操練，我們可以怎樣學習彼此認罪。

### 當我犯罪時...

1. 自省及認罪(同意聖靈對我的指責，向神認罪、感謝祂的赦免及釋放)
2. 求問聖靈(可以向什麼肢體、在什麼時候分享我這個自省及認罪的經歷)，以致這罪不再只是在我內心那黑暗的角落裡
3. 若聖靈感動您，就不要與祂爭辯(唔使啦、好少事、唔再犯咪得了)，人內心好自然會抗拒這感動，那麼我們可以與聖靈繼續對話、尋求聖靈給予您信心及勇氣
4. 嘗試就按聖靈的感動，在祂帶領的時間、向該肢體分享，一起為之禱告

### 當人向我認罪時...

首先，你需要認清：那犯罪的人不是一個在我身體以外、可有可無的人，而是我身體的一部份，是連於我一個器官、一個細胞...

## 1. 溫柔的心聆聽/不論斷

加六 1 提醒我們，首先自己也需要分辨：認清自己是屬靈人、需要聖靈在我們中間、為我們預備一個溫柔的心。「挽回」這字曾以「補網」出現在可一 19，當時的漁夫打完魚回來，他們一定會好細心看看那魚網有沒有穿、有沒有破口，然後在穿了、有破口的地方補回。我們在聖靈裡，祂就是可以給予我們溫柔的心，以致我們可以細心地彼此聆聽，不奚落、不嘲笑、不急於下判斷。

## 2. 宣告赦免

復活的主在約廿 21-23 向門徒吹一口氣，是要讓我們在世上，受聖靈後被祂差遣，代表基督，宣告赦免，讓我們確實經歷上主的釋放及醫治。就像舊約中作祭司的，當人按著上主的吩咐認罪、獻祭後，祭司會宣告：「潔淨了」。這宣告來自上主之說話賦予的權柄、也是向人發出安慰的信息。今日把祭司的職份賜給我們，藉弟兄姊妹的聲音，我們聽到罪得赦免的宣告、而得到上主的安慰。

## 3. 彼此認罪、互相代求

宣告赦免後，不要忘記雅五 16 彼此認罪、互相代求這命令。這命令並非用來讓自我感覺良好：因為你犯罪、而我沒有犯罪，我就可以為你祈禱，你好像我一樣就好了！彼此認罪、互相代求是我們首先認到我們其實都是罪人，我們都需要經歷上主的赦免及醫治，我們都可以經歷上主醫治的能力，並非因為我們可以不犯罪，而是我們按照主的吩咐，主的醫治就可以臨到我們。

所以自省與認罪並非只是個人的屬靈操練、修行，更是一個非常建立群體的操練：讓罪人在信徒群體中，更深經歷上主藉群體，為罪人的釋放及醫治所預備的恩典。因為耶穌基督已經為教會捨命，在我們仍是罪人時，就為我們捨命，從此我們就知道：耶穌基督定意為我們對付罪惡、亦想我們不需要獨自一人面對罪惡，祂願意我們聯手一同對付罪惡，從而經歷祂為我們預備的釋放及醫治，以致祂願意我們成為教會、基督的新婦、一個聖潔的群體。

願意我們一起操練自省、認罪，以及彼此認罪、互相代求。