

痛苦记忆

Bad Memories

走出你的过去

Getting Past Your Past



罗伯特 · D · 琼斯
ROBERT D. JONES

痛苦记忆

走出你的过去

《改变生命的资源》 系列丛书

基督教辅导与教育基金会事工
(THE CHRISTIAN COUNSELING AND
EDUCATIONAL FOUNDATION)
宾夕法尼亚州格伦赛德市
(Glenside, Pennsylvania)

《改变生命的资源》事工手册
(RCL Ministry Booklets)
系列主编：苏珊·卢茨 (Susan Lutz)

Bad Memories 痛苦记忆

Getting Past Your Past
走出你的过去

Robert D. Jones
罗伯特·D·琼斯


P U B L I S H I N G
P.O.BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Bad Memories: Getting Past Your Past

Resources for Changing Lives

Robert D. Jones

Originally published 2004

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



霍莉（Holly）被灰暗的记忆团团围困，每日不过勉强撑过日子。过往的性犯罪与自杀未遂的经历日夜折磨着她。丈夫吉姆（Jim）在婚后不久得知这些往事之后，一直努力给予她支持。但霍莉向吉姆隐瞒罪行的事实加剧了她的罪咎感。抑郁的阴云昼夜笼罩，往事不断浮现。更令她痛苦的是——这些罪行竟是在她成为基督徒后犯下的。她本该明辨是非，如今却厌恶自己的人生。

托德（Todd）同样被过往所困扰。他经营的五金生意每况愈下，债务堆积如山。他想要暴富的种种盘算，到头来只给他和妻子带来经济上的窘境。夜里他动辄大发雷霆成了常态。愈演愈烈的酗酒与暴怒使他与珍妮特（Janet）和孩子们日渐疏远，最终导致了痛苦的离婚。“我为什么要在孩子面前那样诋毁她？我明知那些都不是事实。”他后来向牧师如此承认。“是我毁了我们的婚姻，不是她。现在我已无能为力了。”

对于霍莉、托德还有其他因自身过往而饱受煎熬的人，在基督里面是否有帮助与盼望？你过去的记忆是否困扰着你？——这或许是一桩重大的罪，又或是某种长期的错误的行为模式。这些记忆会折磨你，使你无力前行。

若你正与过去搏斗，那你并不孤单。我们可以来听听智慧的钟马田牧师（D. Martyn Lloyd-Jones）的这番话：

这里的问题在于这类人的处境：他们因过往（或是过去某一个特定的罪，或是罪在他们身上呈现的特定形式）而痛苦不堪、陷入属灵的抑郁。根据我多年的事工经验，这是最为常见的困境。这一问题反复出现，我想我处理过的这类个案比任何其他案例都多。¹

上帝在他的话语中为这挥之不去的难题给出了解决方案。这一答案大有能力，且能够改变生命，超乎我们所想。上帝给出的答案是什么呢？

我们的目标是重塑记忆

我们先来明确一下目标。大多数受困于痛苦记忆的人只希望这些记忆消失。他们告诉我：“我只想忘记过去，但愿这一切都能烟消云散。”简而言之，他们渴望的是抹除记忆。

若你的目标是抹除过往，那世界提供了各种逃避方式。你可以通过滥用药物或酒精来麻痹记忆。托德后来承认：“我酗酒是为了忘却痛苦。”霍莉则寄希望于“记忆疗愈”疗法，同时会服用处方镇静剂。有些饱受折磨的人甚至尝试电击休克治疗或赶鬼事工的帮助。他们的共同点都是想要清除记忆。

另一方面，有些所谓的帮助者似乎否认问题的存在，转而提倡另一种目标——只管忘掉过去。有些基督徒引用腓立比书 3:13（“忘记背后”），敦促那些被痛苦的记忆纠缠的人“只管放下过去，继续你的生活”。这正是霍莉从电台讲员那里

听到的劝告。“当消极的念头来袭时，只需祷告并继续读圣经、去教会、服事耶稣。不要沉湎过去；要为现在而活。”

尽管这听起来很吸引人，但它具有误导性，且对受苦之人缺乏同理心。首先，它曲解了腓立比书 3:13 的意思。保罗并非在谈论忘记自己过去的罪，而是指，他要弃绝自己之前通过宗教成就而非耶稣来与上帝和好的方式。保罗并未告诉人们“忘记你过去的偷窃行为就行”。此外，这种建议在牧养上并不体贴人心。祷告、圣经、教会和基督徒的服侍固然是上帝的答案中重要的组成部分，但“只管忘掉过去”的做法未能将这些宝贵的教导置于福音语境中。脱离了福音，这些教导对无法阻断痛苦的记忆之洪流的人就没有什么帮助。更进一步来说，这种思路太过有限，忽略了上帝对我们更高的目标：效法基督。

然而好消息是：你若属于耶稣，上帝确实为你预备了更好的出路。上帝不愿抹除你的记忆，而是要救赎这些记忆。他要将其转变为美好的事物，使你更像耶稣。

你看见这给基督徒带来的盼望了吗？你对过往的罪的痛苦记忆，即便是最不堪的记忆，都能成为生命改变和成长的契机。你无需逃避、躲藏、掩盖或抹除你的过去。你可以按上帝的方式重新诠释你的过去。上帝的目的既不是要抹除你的记忆，也不是要否认你的记忆，而是要救赎你的记忆。

从圣经视角看记忆

上帝如何救赎你那些反复浮现的、关于过往失败的记忆？乃是藉着赐予你他看待这些记忆的眼光。以福音为中心、带着信心与盼望的视角，会帮助你认清三件事。

1. 上帝在你过去中。当你做出、说出那些如今搅扰你的恶事时，上帝既没有沉睡，也没有休假。无论你是在信主前还是信主后犯了这些罪，那位全权的上帝始终在场。如今他定意要使你的过往转化为美事。这正是约瑟在创世记 50:20 所展现的视角，当他回顾兄长们背信加害的罪时说：“从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的。”（另参创 45:5-7；徒17: 25-31；罗 8:28-29；弗 1:4, 11；耶29:11）

2. 你的过去不能掌控你的未来。你的过去或许影响了你当下的想法或行为，但你并非受制于你所行或所遭遇之事。你并非注定如此。相反，你在基督里已是新造的人（林后 5:17），蒙赦免得释放。在这一背景下，你是一个有责任心的人，能够主动对自己的处境进行诠释、做出回应。无论记忆如何挥之不去，你都需要为当下的选择完全负责（参创37-50；箴 4:23；可 7:14-23；雅 1:13-15）。关键在于：你是否愿信靠上帝的赦免及他藉坏事使人得益的大能？这信靠会否体现在你的选择与回应中？

3. 你的记忆源于你对过往的诠释（参创 50:20；罗 8:28-29；民 11；诗78:11, 106:13；结 16）。你所记得的过往并非事件本身，而是经你诠释后的事件。它们并非“纯粹的”事实，而是被诠释后的事实。这意味着它们是能被重新诠释的。这正是你的盼望所在。福音的盼望可以帮助你过去作出正确的诠释，使之成为你的益处。这才是真正帮助你走出过去的途径！

迁居西弗吉尼亚不久后，我弄丢了眼

镜。由于懒惰、吝啬又碍于面子不愿承认视力衰退，我多年未曾更换眼镜。后来经过眼科检查，再加妻子充满爱意的催促，我才妥协配了新眼镜。霎时间我踏入了新世界——广告牌突然清晰可辨，细小物件变得分明，色彩明艳倍增，景物的层次感也清晰显现。镜片矫正了我的视力，使我得以看见事物真实的模样。

你的记忆也是如此。当你戴上圣经的眼镜、获得了基督为中心的视角时，你看待过去的方式就会全然不同。如同约瑟，你能对上帝在全能、全智与全爱中为你整个生命所定的旨意得出积极的结论。

被救赎之记忆的三个特征

问题在于：我们应当如何解读自己过往的罪，好叫上帝救赎的旨意成就在我们的生命中？使徒保罗的真实经历可以指引我们。保罗在他事工的末期写信给提摩太，以上帝的大能坚固这位胆怯的年轻同工。在提摩太前书 1:12-17 中，保罗忆及自己蒙召投身事工的经历——这呼召临到他时，他正大肆逼迫耶稣的教会。且听他的见证：

我感谢那给我力量的我们主基督耶稣，因他以我有忠心，派我服侍他。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做的。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。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！

保罗没有隐藏自己罪恶的过去，反而从福音的视角诠释它。他不逃避、不回避、也不遗忘过去，而是透过上帝的视角来看待这种过去。这也是这段经文以积极的笔调收尾的原因。耶稣能够拯救、改变像保罗这样罪大

恶极的人，而上帝在这一过程中得了荣耀。当保罗透过以基督为中心的福音视角来看待自己的过去时，他的生命便显出越发深切的悔改、愈加浓厚的感恩，以及更宽广的助人果效。让我们逐一审视这些要素。

越发深切的悔改

诚实地面对过往失败的丑陋，能加深你的悔改。在上文的经节中，保罗忆及自己曾是何等邪恶——他亵渎上帝，这对犹太人而言是死罪。他出于反基督教的狂热，迫害基督的教会。他曾是个暴戾之人，监督过对司提反等门徒的殴打与石刑（徒7）。然而保罗并不回避回忆这些罪，也不试图遗忘它们。相反，他不断提醒自己和提摩太记念自己曾经的败坏。

记念自己过往的罪有何意义？其一，这将驱使你寻求去和那些被你亏负之人和好、作出补偿（若你尚未如此行）。或许某些罪不断困扰你，正是因为它们尚未解决。对过往罪的耿耿于怀，可能说明某段关系需要修复，还有该做的工尚未完成。

桑德拉（Sandra）与母亲的关系就是一例。二十年来，桑德拉每日都因曾苛待母亲而深陷罪疚。这一切始于她粗暴地拒绝了母亲关于学业、事业与婚姻选择的明智劝诫。后来重建关系的尝试均告失败，她的罪疚感与日俱增。“真难相信自己当年竟如此固执”，她黯然承认。直到桑德拉悔改并寻求母亲的赦免，这种挣扎才得以消解。而那些痛苦的记忆也渐渐淡去。

记念自己的罪，也会使你对同一领域中新出现的试探更加警醒。你会像曾被炉火灼伤过的孩子般格外小心；在这软弱之处更快警醒并为之祷告。回想自己从前的恶行，可以防止你重蹈覆辙。“愚昧人行愚妄事，行了又行，就如狗转过来吃它所吐的。”（箴26:11）一个曾犯过奸淫又悔改了的人，更容易避开曾引他走向毁灭之路的第一步。

在罗马书6章，保罗进一步阐释了这一规律，提醒我们上帝在基督里的恩典。与受死复活的基督联合，使我们得着清白的记录与崭新的生命。然而，即便在这福音的激励中，保罗仍提及我们过往的罪：“你们现

今所看为羞耻的事，当日有什么果子呢？那些事的结局就是死。”（罗 6:21）

保罗为何要唤起我们对过往之罪的记忆？这岂非适得其反？圣经学者莱昂·莫里斯（Leon Morris）指出：“我们不可忽略‘当日’一词的分量。当他们作罪的奴仆时，并不感到羞耻……不知羞耻正是被罪辖制的生命的标记。但当他们成为基督徒后，便开始认清罪的邪恶本质，并为过往可耻的行为感到羞愧。”²

加尔文根据这段经文主张，唯有“学会真切地对自己感到不满、并因自身的败坏而羞愧难当”之人，才真正明白基督教的福音。³

然而有人反对说：“基督徒不该有这种羞耻感。羞耻是负面的。”当代心理学（甚至某些“基督教的”版本的心理学）也认同此观点。但这种简单化的结论未能触及上帝话语的深度。当然，信靠耶稣的人必须确信在基督里人就不被定罪了（罗 8:1）。我们当每日沐浴在上帝之爱的大光中，信靠他洁净的赦罪之恩，畅饮他所赐的活水。

但就是这本圣经也讲到，对于自己过往的罪，人应当有一种持久而合理的羞耻感。如同使徒保罗一样，先知以西结视这种羞耻感为美好的果子：即在新约中因着上帝所应许的恩典而结出的敬虔的、悔改的果子。以西结书16章应许说：“我必叫……并你们中间被掳的，都要归回，好使你担当自己的羞辱，并因你一切所行的使她们得安慰，你就抱愧。”（16:53-54）约翰·泰勒（John Taylor）在注释这段经文时，列举了几个著名的例子：“保罗没有忘记自己曾逼迫教会（林前15:9；提前 1:13）；约翰·牛顿也没有忘记自己贩卖奴隶的岁月。这类记忆的价值在于使人远离骄傲。即便是已称义的罪人，也不该忘记自己那段理当为之羞愧的过往。”⁴ 现今享受称义的喜乐与对过往之罪存有合宜的羞耻感并不矛盾，二者皆是基督徒生命成熟的标记。

以西结继续宣告：“然而我要追念在你幼年时与你所立的约，也要与你立定永约……你要追念你所行的，自觉惭愧……好使我在赦免你一切所行的时候，心里追念，

自觉抱愧”（结 16:60-63）。泰勒再次指出：“以色列的反应将是因上帝的良善而羞愧，进入悔改与自我厌弃（参结20:43），从而以一种她先前未能做到的方式承认上帝。”⁵ 恩典的果实包含一种敬虔的自我厌恶。

再看以西结书 36:22 – 32 关于新心与新约的注明应许。上帝应许拯救、洁净并祝福他的子民。结果如何？“那时，你们必追想你们的恶行和你们不善的作为，就因你们的罪孽和可憎的事厌恶自己。主耶和华说：你们要知道，我这样行不是为你们。以色列家啊，当为自己的行为抱愧蒙羞。”（结 36:31 – 32）敬虔的羞愧绝非坏事，反而是圣经所肯定的。

使徒保罗与先知以西结给了我们什么教导？带着羞愧合宜地记念自己过往的罪，能阻止我们重蹈覆辙，并帮助我们领受上帝的救赎恩典。当我们透过基督的怜悯回顾自己的失败时，上帝就在我们里面持续生发悔改与日益加深的谦卑。

多年前，一位我正在辅导的女性前来参加我要主持的一次小组聚会。玛丽接受

辅导时，有一项成长作业是写祷告日志，记录她对抗我们所发现之问题的进展。小组开始前，她悄悄塞给我一份日记副本，以便我在次日辅导前阅读。玛丽随后毫无防备地问我当晚小组活动的内容。我看着她，一本正经地回答：“我想我们可以和大家一起阅读、讨论你的日记。”

时至今日，回想起这件事仍使我满心羞愧。虽然我从未打算公开她的日记，但这恶劣的“玩笑”暴露了我无可推诿的牧养上的迟钝。你可以想象玛丽何等受伤。辜负她的信任，轻率对待她如精致瓷器般珍贵的私人日记，实为严重的过犯。“说话浮躁的，如刀刺人”（箴 12:18），我深深地伤害了这位基督里的姊妹。

上帝帮助我迅速地悔改并寻求（且领受）了她的赦免，但这令人羞愧的记忆仍挥之不去——尽管上帝已救赎了它。套用创世记50章20节的话：我的本意是作恶，上帝的意思却是好的！从这个角度来看，我会欣然为着这些记忆带来的教训感谢上帝。它时刻提醒我：若离了耶稣，我不过是个铁了心的罪人。这提醒我，作为圣经辅导者并不能使

我免于麻木不仁的危险。它教导我要谨慎对待那些深陷挣扎的人，并守护他们向我吐露的那些脆弱的生命经历。

当曾经罪恶的记忆涌上心头时，你当如何行？要在上帝面前承认这些记忆所反映的罪，不要辩解。感谢他再次提醒你罪的邪恶本质，并靠着圣灵的帮助，更新你的心志，治死那罪，以基督那样的心思和行为取而代之。

愈发浓厚的感恩

罪的记忆得蒙救赎的第二个表现，就是我们借着这些记忆，加深了对上帝在基督里向我们施下的怜悯的感恩。

回到提摩太前书 1:12 – 17 中保罗的例子，我们发现，他不仅回想自己过去的罪，更因上帝的恩典而赞美他。同一段经文中表明，他同时做到了这两件事。“我感谢……我们主基督耶稣”（12 节）。

“我从前是亵渎神的，逼迫人的，侮慢人的；然而我还蒙了怜悯……”（13 节）。保罗在同一句话中，一面追忆自己可怕的罪，一面向耶稣献上感谢！这并不矛盾。若以正确（即救赎性）的眼光来看，我们

我们的邪恶反倒显明了上帝怜悯的浩大。
“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。”（第 14 节）

请听他在 15-16 节中“可信的话”：“基督耶稣降世，为要拯救罪人在罪人……在罪人中我是个罪魁。然而，我蒙了怜悯。”保罗以一段宏伟的颂赞作结：“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！”（第 17 节）

保罗在这事上保持了很好的平衡。一方面，他并未忘记或回避自己的过去。他坦然承认自己曾是亵渎上帝的，是迫害教会的，是暴徒。另一方面，他并不沉溺于这些往事，而是专注于耶稣的救赎之工与上帝通过差遣这样一位救主而显明的怜悯。保罗让他的过去成为上帝恩典的映照。耶稣来要拯救的罪人，正是有着可耻过去的真正的罪人。

保罗并非圣经中唯一的罪人。路加福音 7:36-50 记载，耶稣到法利赛人西门家里坐席。一个声名狼藉的有罪女人进来，大胆地用眼泪和头发洗耶稣的脚，亲吻它，并用香膏抹它。西门心中抗议：耶稣不该让这样的“罪人”玷污自己。耶稣就讲了一个简短的比喻：“一个债主有两个人欠他的债；一个欠

五十两银子，一个欠五两银子；因为他们无力偿还，债主就开恩免了他们两个人的债。这两个人哪一个更爱他呢？’西门回答说：‘我想是那多得恩免的人。’耶稣说：‘你断的不错。’”（路 7:41-43）

耶稣用这个比喻责备自以为义的西门，同时称赞那有罪的女人（路 7:44-46），他的话印证了我们的核心观点：“所以我告诉你，她许多的罪都赦免了，因为她的爱多；但那赦免少的，他的爱就少。”（路 7:47）。

是什么驱使这女人对耶稣有如此深切的爱？正是他对她诸多罪孽的赦免！主教导我们：蒙赦免多的人（如同这个女子）爱就多，而将耶稣的怜悯视为小事的人（如西门）只会回报以微薄的爱。

换言之，罪大的人需要伟大的救主，他们的回应也会是极大的赞美！

当我们让过往的记忆成为跳板，从更高处看上帝的恩典时，就会激发我们的赞美，坚固我们基督徒的信心。很少有经文能像提摩太前书1章15节这般带来安慰：“基督耶稣

降世，为要拯救罪人……在罪人中我是个罪魁。”你能感受到保罗述说耶稣工作时的那份喜乐吗？

不管我们的罪何等羞耻，也绝不可定睛在罪上。苏格兰传道人罗伯特·默里·麦琴

（Robert Murray M'Cheyne）常说：“每看自己的罪一眼，就当仰望耶稣基督十眼。”我们必须定睛于耶稣——这位全然、永远赦免我们罪孽、洗净我们一切不义的救主。我们在他里面寻得怜悯与帮助，苦涩的记忆变为有益之事。

牧师C·J·马哈尼（C. J. Mahaney）在其著作《以十架为中心的生命》（*The Cross Centered Life*）中以自身经历印证了这一真理。他在高中与大学时期曾深陷毒品文化，悖逆上帝。后来上帝拯救了他。如今仍居故土，他时常触景想起自己的过往。你或许会觉得这很可悲？绝非如此。且听他的见证：

现今许多人试图逃离过去。我本来也可离开这处处令我忆起己罪的故乡。但我将留在此地视为上帝所赐的礼物——那些不断浮现的往事于我有如珍宝。为何？因

为和保罗一样，我永不愿忘记上帝向我显明的浩大怜悯。⁶

过往的罪恶记忆何以能成为恩赐？是什么使它们变得如此宝贵？是上帝那改变生命的恩典。“我永不愿忘记上帝向我显明的浩大怜悯。”

这意味着，当你过往的记忆如同蒲公英般不合时宜地冒出来时，你必须抓住它们，将其当作纪念十架的机会。“是的，主啊，我犯了罪，我深感羞愧，”你认罪说。“但耶稣为我的罪付了代价。他承受了我当受的忿怒。如今我已得赦免——完全的赦免——东离西有多远，我的罪就离我有多远。求你在我心中除去这些记忆的杂草。但在你动工之前，我要为你在我的主耶稣里所赐的救赎恩典赞美你。”

一位离了婚丈夫再婚后才学会这个功课。他和新婚妻子来寻求辅导。我们很快都清楚地看到，他将第一段婚姻中未曾处理的罪疚带进了新的关系。辅导重点随之转变。他开始省察自己对前妻所犯的罪，在上帝面前悔改，并决定写一封认罪信。他承认自己的失败，寻求她的赦免，并述说上帝的恩典。

最后他补充道：“我常常想起我在我们婚姻里的种种失败。但这正在帮助我学习为上帝的赦免感恩。我无法抹去自己曾经的所作所为，但我可以让上帝使用这一切，使我更加为他的恩典而感恩。”他正学着让过去的罪成为现今高举基督怜悯的契机。⁷

这真理不只关乎上帝的赦罪之恩。保罗在哥林多前书15章9-10节中将此应用于上帝那加力量的恩典之上：

我原是使徒中最小的，不配称为使徒，因为我从前逼迫神的教会。然而，我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的，并且他所赐我的恩不是徒然的。我比众使徒格外劳苦；这原不是我，乃是神的恩与我同在

保罗回忆说，自己本不配为使徒。这正凸显了上帝呼召他、使他在事工中大有能力的作为。

以上经文向我们显明了这些真理能如改变一个人。试想，倘若一整个教会的会都领会这些真理，会发生什么？敬拜会高，见证也会不断涌现。愿上帝使我们——的教会——越发体会他向我们所施的恩典！

更宽广的助人果效

最后，当上帝帮助你从福音的角度重新诠释你过往的罪时，那些痛苦的记忆反而能扩展你服侍他人的果效。

保罗在提摩太前书 1:15 自称是罪魁后，于第 16 节宣告：“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。”

基督为何向保罗显明他无限的忍耐？“……给后来信他得永生的人作榜样。”保罗视自己的生命为上帝将要在其他人身上做工的范本。上帝对他罪孽的赦免，为保罗的听众孕育了盼望。这主题也成为了保罗一生传讲的信息。就提摩太而言，保罗深知这正是使他能勇敢传讲福音所需的鼓励：提摩太能藉着保罗的例子向其他罪人传讲这真理，带给他们盼望。

这对服侍其他罪人有什么意义？首先，你能以切身经历理解他们的困境。你能共情经历了同样失败的人。你深知罪所带来的羞耻。作为罪人，保罗“也曾如此”，和其他

深陷罪中的人一样。靠着上帝的恩典，你那罪恶的过往，能让你更加体恤和怜悯他人。

此外，你可以将自己的人生作为上帝工作的实例，以此带给别人盼望。你的过犯未曾毁掉你的人生，同样也不会终毁掉你朋友的人生。你可以把他引向基督的答案，向他述说上帝如何赦免你一切的罪，并更新你的心思，使你重新解读那些记忆。

哥林多后书1章就呈现了这一视角。当保罗回顾上帝在他生命中的作为，以及这如何使他能服侍哥林多信徒时说：

愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。（林后1:3-4）

上帝的安慰使保罗也能安慰别人。虽然保罗在这里没有提到他与那些令人痛苦的记忆的争战，但他深刻意识到自己的本性倾向于犯罪、依靠自己：

弟兄们，我们不要你们不晓得，我们从前在亚细亚遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了；自己心里也断定是必死的，叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的神。（林后 1:8 - 9）

保罗在自身犯罪的试探中经历了上帝的恩典，这使他在哥林多的事工中充满信心。在10-11 节中，他预见了这番得蒙拯救的经历将对他人产生的深远影响。

杰森（Jason）的基督教事工生涯因奸淫的罪而终结，他学到了惨痛的教训。他所属宗派的各教会向这类犯罪者关闭了牧职之门。“我知道上帝已赦免我，但仍感到自己一败涂地。我做出这样的事之后，上帝还怎能再使用我呢？”但当他领会了保罗的视角时，心中便孕育出盼望。杰森的罪并未终止他对他人的服侍。当他想到其他面临同样试探的人时，绝望就让位于异象。除了使他生出更深的悔改、对恩典有更深的体悟之外，

上帝开始使用他去帮助那些犯下类似的罪的人，以及那些正处在试探边缘的人。他与妻子帮助其他夫妇行走在上帝所定的认罪与赦免之路上，重建他们的婚姻。上帝救赎杰森脱离了他的过犯，如今这些被救赎的记忆成为了他事工的助力。

当往事的记忆闯入你的内心时，切勿怀疑你在上帝国度中的价值——那是撒旦企图使你偏离的诡计。相反，要感谢上帝，因他定意透过你的愚妄，使你更能体恤同蒙恩典的罪人。求他为你开启关系事工的门，并赐予你如同使徒保罗那样的智慧与勇气，见证他改变你生命的恩典。

结语

你或许无法阻止与罪相关的记忆浮现，痛苦的念头可能仍会不请自来。但你无需抹去或逃避它们。它们未必会摧毁你。罪疚的鸟儿或许会停在你头上，却并不一定会在那里筑巢。你的救赎主比你的过去更有能力。

在基督里，你的过去可以被救赎。你能学会以圣经视角重新对其进行诠释。正如提

摩太前书 1 章所教导的，以福音为中心来理解你过往的罪，将深化你的悔改，加增你对上帝救赎恩典的感恩，并拓宽你以智慧和怜悯帮助他人的果效。

愿上帝救赎你那些挥之不去的记忆，使你为了他的荣耀和你自己的益处，生命向着更深、更高、更广的维度成长。

注释

1 D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Its Cure* (Grand Rapids: Eerdmans, 1965), p. 66.

2 Leon Morris, *The Epistle to the Romans* (Grand Rapids: Eerdmans, 1992), p. 266.

3 John Calvin, *The Epistles of Paul the Apostle to the Romans and Thessalonians*, trans. R. Mackenzie, 转引自 David W. Torrance and Thomas F. Torrance, eds., *Calvin's New Testament Commentaries*, (Grand Rapids: Eerdmans, 1979), 8:135。

4 John B. Taylor, *Ezekiel: An Introduction and Commentary*. 转引自 *Tyndale Old Testament Commentaries*, (Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 1969), 20:142。

5 同上，233页。

6 C. J. Mahaney with Kevin Heath, *The Cross Centered Life* (Sisters, OR: Multnomah, 2002), p. 13.

7 有关如何彻底处理过去和现在的冲突，我推荐Ken Sande, *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict*, 3rd ed. (Grand Rapids: Baker, 2003); 及Ken Sande with Tom Raabe, *Peacemaking for Families: A Biblical Guide to Managing Conflict in Your Home* (Wheaton, IL: Tyndale, 2002)。第一种资源是综合性的；第二种资源则是针对婚姻与家庭关系的。

罗伯特·D·琼斯是东南浸信会神学院
(Southeastern Baptist Theological Seminary) 圣经辅
导学副教授。

《改变生命的资源》事工手册

《注意缺陷障碍（ADD）：游移的心思与躁动的身体》

爱德华·T·韦尔契

《愤怒：走出迷宫》

大卫·鲍力生

《对上帝生气？把你的疑惑和问题带到他面前》

罗伯特·D·琼斯

《痛苦记忆：走出你的过去》

罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的向上之路》

爱德华·T·韦尔契

《家庭暴力：如何提供帮助》

大卫·鲍力生、保罗·大卫·区普、

爱德华·T·韦尔契

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》

罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：胜过“无条件的爱”》

大卫·鲍力生

《引导：我是否错过了上帝最美好的旨意？》

詹姆斯·C·佩蒂

《同性恋：用爱心说诚实话》

爱德华·T·韦尔契

《“再来一次”：当欲望不接受“不”这个答案》

爱德华·T·韦尔契

《婚姻：谁的梦想？》

保罗·大卫·区普

《动机：“我为什么会做我所做的事？”》

爱德华·T·韦尔契

《强迫症（OCD）：强迫症患者的自由之路》

迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：斩杀巨龙》

大卫·鲍力生

《婚前预备：彼此当问的五个问题》

大卫·鲍力生、约翰·延奇科

《优先次序：掌握时间管理》

詹姆斯·C·佩蒂

《拖延：改变的第一步》

沃尔特·亨格尔

《自我伤害：当疼痛令人感到愉悦》

爱德华·T·韦尔契

《性犯罪：对抗渐渐偏离与不忠》

杰弗里·S·布莱克

《压力：在压力中得享平安》

大卫·鲍力生

《受苦：永恒带来改变》

保罗·大卫·区普

《自杀：理解与介入》

杰弗里·S·布莱克

《青少年与性：我们应当如何教导他们？》

保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》

苏珊·卢茨

《为什么是我？给受害者的安慰》

大卫·鲍力生

《忧虑：寻求一条通往平安的更美之路》

大卫·鲍力生

过往的记忆是否在纠缠折磨你？那些因自身过往而痛苦的人，能够得着帮助吗？

大多数被痛苦的记忆困扰的人都希望这些记忆彻底消失。还有一些人选择否认问题，认为“把过去忘掉就好”。罗伯特·琼斯指出，上帝为这些挥之不去、不断搅扰人的痛苦记忆，预备了解决之道。

上帝给出的答案是什么？

倘若你属于耶稣，上帝确实为你预备了更美好的出路。他并不是要抹除你的记忆，而是要将其转变为美好的事物。

那些关于过往罪恶的痛苦记忆——即便是最为不堪的——都可以成为促使生命蜕变和成长的契机。你不必回避、逃离，也不必抹除自己的过去。痛苦的思绪或许依旧会不请自来，但你无需逃避它们。

上帝比你的过往更大。

翻开内页，可查阅《改变生命的资源》系列其他实用小册子书目。



Resources
for Changing
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING
& EDUCATIONAL FOUNDATION