

錯誤的罪疚感

False Guilt

作者：[Kerby Anderson](#)

譯者：羅梓生

[繁體 PDF 檔下載](#) | [簡體 PDF 檔下載](#) | [觀看簡體 html 檔](#) | [英文原文](#)
[版權聲明](#)

引言

你會否有犯錯的感覺？你當然有，通常都是因為你真的做錯了。但你又會否即使沒有犯錯都有罪疚感？我們將它稱為錯誤的罪疚感，亦是本文所要探討的主題。

錯誤的罪疚感通常因為過度緊張而產生。就是那種具壓迫性的聲音煩擾著你，把你及你的自我形象說得一文不值。它嘮叨地責罵你：「你認為這可接受嗎？你覺得這樣就足夠？看！這一切都是你還未完成的！你所作的完全不能接受！繼續做吧！」

或許你對此感到似曾相識。沉重的壓迫感成為你每天的開始，你感到永遠無法做得足夠。那種過度的責任感令你似乎永遠無法停下來。有人曾說他「只覺得自己在不斷工作，根本不像一個人。」你的行為受制於罪疚感，這正是我們接著下來要討論的課題。

以下的討論取材自 Steve Shores 一本名為 *False Guilt* 的書。此書的目的是幫助你釐清(1)有沒有過度緊張；及(2)受制於罪疚感。如果這正是你面對的問題，作者為你提供實際的解決方法打破罪疚感的惡性循環。如你在本文發現自己面對的問題，我向你推薦這本書。

Steve Shores 在書中提出了三個問題並附有解釋。若你對以下其中一題或所有問題的答案都是肯定的話，這顯示你正在罪疚感和過度緊張的情緒中掙扎。

1. 你會否感到：「我有點不妥。在我生命中有些污點，有些瑕疵是我永遠無法除去或改善的」？這些感覺是否在你成為基督徒之後仍然存在？

2. 感恩節是否一年之中令你感到難於渡過的節日？你是否感受不到美國人感恩節的情懷，你知道吧……父母、祖父母及孩子們圍著一堆堆的食物，準備一起享用；爸爸切火雞的時候，面上流露著既肯定又溫柔的表情，每個人看來都很……好，充滿感恩的心？你有否發覺自己，無論在任何時間都只是因為責任而感謝及讚美神，一點對神的熱情都沒有？
3. 你的舞台有多大？我的意思是，你有多大的自由度？你是否覺得正受基督教的約束？對你而言，信仰是否只是一系列的限制？它是否限制的來源：不要作這個，亦不要作那個？你所信的基督教是否像牆垣多於窗口？它是一個狹窄的地方還是一個有光、空氣及自由傾進來的地方？

一個受錯誤的罪疚感困擾的人通常都害怕自由，因為他們覺得每一個自由的舉動都有可能傷害別人，而這樣是不能接受的。別人成為他們得到認同的渠道。如果別人受到傷害，這些渠道便會關閉。

錯誤的罪疚感以及過度緊張的情緒都不容易對付。我們現在要看看這種罪疚感的成因及治療方法，希望能解釋如何打破困擾著你及你所愛的人的牆垣及捆綁。

錯誤的罪疚感是怎樣來的？

此部分將會集中討論錯誤的罪疚感的來源——過度緊張。甚麼是過度緊張？它如何令我們產生錯誤的罪疚感？Steve Shores 說：「人們過度緊張是因為希望吸引別人的期望。」

試想像一個燈泡在夏天一個溫暖的晚上閃耀著，你腦海中浮現了甚麼？小蟲，不同種類的小蟲被吸引到燈光那裡。燈泡像是小蟲們的磁石。試想像那光就是過度緊張的情緒，別人的期望就是被「光」吸引的「小蟲」。

現在想像一個燈泡在一條有保護罩的走廊中閃耀著。小蟲仍然被吸引到光源那裡，但牠們卻被關在保護罩外。過度緊張的人不會有保護罩，其實比沒有它還嚴重，他們根本不想有保護罩。對他們來說，愈多小蟲愈好，為甚麼呢？

原因是他們只想迎合別人的期望以得到認同，從而填補他們心靈的空虛。這就是過度緊張，是一個吸引了很多小蟲卻沒有保護罩的燈泡。

要理解過度緊張可從關鍵詞「過度」著手。有錯誤的罪疚感的人經常有「闖」的意識。錯誤的罪疚感令人無法停下來，反而不停的尋找要遵守的規則、要留意的顧忌、要迎合的期望或成為別人眼中財產的方法。

成為別人財產的概念是一個重點。若我是別人的財產，我就是一個「好」人，生命亦來得有意義。但當我懼怕令人憂心的時候，我成為別人的負累。我的生命再沒有意義，必須努力工作使別人喜悅。

所以過度緊張的人就像一塊吸引期望的磁石，這些期望來自自己、父母（健在或身故）、朋友、上司、同輩、上帝或上帝的模糊形象。錯誤的罪疚感令過度緊張的人對期望貪得無厭。錯誤的罪疚感令人不斷尋求別人的喜悅及遵守規則。

過度緊張的人視接納為遙不可及的「甜頭」。這「甜頭」包括自我接納及從別人或上帝而來的接納。有罪的意識不斷地說：「你的付出還未夠好，你一定要繼續嘗試，因為即使你的努力不算得甚麼，嘗試本身已有價值。」

基於這個原因，過度緊張的人不喜歡停下來休息。雖然休息是基督徒眼中與生俱來的權利，放鬆仍然被視為十分危險的舉動。換言之，放鬆令我的防衛意識下降，可能會叫我忽略別人不悅的訊號。而且，接納是附帶條件的，我必須不斷的向別人證明我的價值。若我想得到別人接納，便永不能成為別人的負累。想放鬆一點都有困難，因為我必須因別人不喜悅我而感到懼怕，並且不斷工作以得到接納。

總的來說，有錯誤的罪疚感及過度緊張的人，一生大部分時間其實都在損耗著。鏗而不捨為要迎合別人的期望為他們帶來一些負面的影響。

錯誤的罪疚感有何影響？

現在我想集中討論錯誤的罪疚感的影響。過度緊張令你長期感到不明朗，你永不知道你是否是有價值，亦不知道是否已達到目標，更要長期有警覺性。根據 Steve Shores 的觀點，錯誤的罪疚感有幾個主要的影響。

他稱首個影響為「沒有終點的付出」。重點是，過度緊張的人並沒有希望。你必須更加努力，然而卻永不會到達終點。你似乎只是在不斷兜圈子，或許說走在漩渦裡更恰當，漩渦正不斷的向下轉。生命就像一個永久的巨輪，你拼命爭取卻永遠無法抵達終點。生命就是這麼的艱難和充滿挫敗，沒有或只有一點點的滿足感。

第二個影響是「持續警覺」。過度緊張的情緒令人持續自我警惕。你不斷的問自己是否別人或上帝的財產。你不斷的檢討及懷疑自己的表現，而且永不准許自己成為別人的負累。

第三個影響是「將自己的生命喻為負重擔的騾子」。過度緊張令人參與一個涉及一生的艱鉅考驗，你需要通過要求甚高的測試以顯示你的價值。測試包括累積足夠關於好行為的證據，這樣才可避過你是一無所用的指證。這個測試會令一些受罪疚感控制的人背負更多的職責、責任及角色。當這些負擔愈堆愈高，你成為一隻背著重擔的動物，就像一隻「負重擔的騾子」，不顧健康地背上愈來愈多而且不必要的責任。

這樣不但沒有真正的改善(例如：「沒有終點的付出」)，更只會不斷增加負擔。每一天都要證明自己的價值，永不能誠實的對自己說：「這已經夠了。」

最後，錯誤的罪疚感最嚴重的影響不只是個人本身，而是影響基督的身體。過度緊張的基督徒在教會中顯得軟弱、空虛及充滿怨氣。他們只顧妥協，對教會內應有的熱情及特質漠不關心。他們並不是因為渴望團契的生活而返教會，只是希望藉此表明他們懂得妥協。他們亦不是因為希望屬靈生命有增長而讀聖經，只是好基督徒應有的品行而已。他們的行為只想「符合」基督教的規則。

Steve Shores 認為教會的主要問題是：「我的表現與身邊的人相似嗎？可以得到接受嗎？」但其實我們要問的應該是：「不論我表現得怎麼樣，我是否熱情的敬拜主？深深的渴慕祂？容許祂改變我與人的關係，以致我對別人的愛能反映基督無私的奉獻？」

為何錯誤的罪疚感依然存在？

現在我會討論為何人們知道已得寬恕，卻仍然有錯誤的罪疚感。假如基督已為我們付了罪債，為甚麼基督徒仍會過度緊張，仍會有錯誤的罪疚感？部分原因是我們感到錯誤的罪疚感正纏擾我們，於是便緊張起來，不能理性的想清楚我們的處境。

Steve Shores 舉一個死刑犯的例子，他剛獲悉自己在最後一刻獲得緩期執行死刑。他剛獲赦罪，但他的身體和情緒都好像不知道這事實。他一直「坐在電椅上，手心正流汗，有作嘔的感覺。這時牆上的電話帶來他獲暫緩處決的消息。」或許他感到解脫，但這感覺不是完全的。他只是可暫緩處決，但始終要回到監倉。

過度緊張的人生活在一個死囚的監倉。感到暫緩處決是因為他們的意識回應那罪疚感的聲音。對 Bill 來說，這種心理令過度緊張的人感到有必要服侍其他人。如有人請他教授 Awana 或一個在星期日的課程，他難於說「不可以」，給人的答覆總是「可以」，否則會感到罪疚感纏擾著他。

雖然 Bill 的回應令人有點不快，卻是有啟發性的。他說：「我感到不教授這班就像在肯定自己是一個負累。這種失望……令人感到羞恥，小時候我都感受過。使別人失望通常令我要認真的想，我是否屬於這個家庭？」

他繼續說以前在成績表上出現“C”級的故事(其他等級全是 A 或 B)。他的爸爸給他殘忍的一課。有一次，他爸爸聲言「是共產主義者為家庭帶來一個差劣的評級。」 Bill 不知道共產主義者是甚麼，亦不知道共產主義跟劣評有何關係，只知道若他拿不到好的評級便一文不值。

Bill 甚至記得要等六個痛苦的星期才獲發下一張成績表。當他知道今次他獲五個 A 級和一個 B 級時，他爸爸有何反應？值得高興嗎？可能令他改變最初的意見嗎？沒有，他爸爸只是說：「這才算像樣。」這種暫緩處決不是全心全意的，而且只是暫時的。

重點是，錯誤的罪疚感是一個嚴苛的監督，他會給你暫緩，卻經常要求你再次證明自己的價值。我們知道基督為我們的罪死了，罪亦因此得赦免。我們都知道我們有價值及尊嚴，因為我們是按神的形象造的。可是，我們或會感到自己一文不值，必須向別人提出證明。

正如接著下來要討論的一樣，解決這個問題的關鍵是捉緊神已為我們贖罪的真理，而非靠自己的努力。我們不能只知道靠著基督得蒙赦免，更要活出這真理，過著靠恩典而不是律法的生命。

如何治療錯誤的罪疚感？

最後，我希望以基督的代贖作為總結。若我們要掙脫錯誤的罪疚感所帶來的捆鎖，我們必須捉緊基督的代贖而不是自己的能力。雖然這道理不難理解，過度緊張的人卻難於在情感上接受。對這樣的人，凡事追求完美就是得救的方法。若我能做到完美，我不會再感到羞愧。這就是有錯誤的罪疚感的人追求的自我救贖。

聖經清楚的告訴我們基督為我們的罪代死。罪是「任何構成敵擋神或違反神屬性的態度、信念或行動。」明顯地有罪的人不能除去自己的罪，因為我們認為做得最好的，在聖潔及全能的主面前仍是污穢的。(以賽亞書 64:6) 為我們贖罪的必須從不犯罪及有無罪的生命。當然基督符合這個條件，為我們的罪代死。

為甚麼有錯誤的罪疚感的人追求自我救贖？這裡至少有兩個原因：對神的屬性不分皂白的感到羞愧及懷疑。第一是不分皂白的羞愧。我們應對有罪的行為有罪疚感及感到羞恥，問題是我們在有罪的行為或態度根本不存在的時候依然有罪疚感。Steve Shores 相信「羞恥的野草」即使在我們有合理需要時都會生長。我們於是以錯誤的罪疚感的大刀把這些野草削掉。我們說：「若我能作足夠的好事，我可以控制情況，沒有人會知道我有多敗壞及軟弱。」這種以表現為主導的生活就是亂劈生長在羞恥土壤中野草的方法。

第二個錯誤的罪疚感的理由是頑固地傾向懷疑神的屬性。很多基督徒心理學家及輔導員認為，我們對天上的父有疑問是因為我們對地上的父都有疑問。對於一些曾被父親侵犯或疏忽照顧的人來說，這已是一個足夠的答案。但我們看到在伊甸園中，亞當和夏娃即使沒有地上的父，卻仍對天父感到疑惑。所以我相信我們的罪性(不是我們屬於那個家庭)更有可能導致我們有懷疑神的傾向。

這會變成兩種傾向：責備及逃避。當我們有錯誤的罪疚感，我們會責備別人或自己。我們責備別人時會表現得挑剔。責備自己時就會感到自己一文不值，不想別人看到自己，只想情緒化地將自己藏起來。解決方法是捉緊神的代贖，接受祂在十字架上為我們作的。基督一次過為我們代死(羅馬書 6:10)，因此我們有永生，而且永遠不受罪惡的捆綁。

作者簡介

Kerby Anderson 是 Probe Ministries International 的主席。他獲 Oregon State University 的 B.S.、Yale University 的 M.F.S 及 Georgetown University 的 M.A. 學位。他有幾本著作，包括 *Genetic Engineering*、*Origin Science*、*Living Ethically in the 90s*、*Signs of Warning*、*Signs of Hope* 及 *Moral Dilemmas*。他亦是 *Marriage* 及 *Family and Sexuality* 的編輯。

此外，他是一位專欄作家，作品在全國各報章刊登，包括 *Dallas Morning News*、*the Miami Herald*、*the San Jose Mercury* 及 *the Houston Post*。

他亦是電台節目“Probe”的主持人，並經常當“Point of View”(USA Radio Network)的客席主持。有需要可將電郵寄至 kerby@probe.org 聯絡他。

甚麼是 Probe ?

Probe Ministries 是一個非謀利組織，其使命是透過傳媒、教育及文字，將基督教的根本理念及價值墾殖在西方社會中。爲了達到這目的，Probe 爲學術研究及基督教歷史提供了整合的層面。

另外，Probe 亦會與教會甚至社會討論其研究結果。如欲進一步得到關於 Probe 的資料，可函寄至：

Probe Ministries

1900 Firman Drive, Suite 100

Richardson, TX 75081

其他聯絡方法：

(972) 480-0240 FAX (972) 644-9664

info@probe.org

www.probe.org

基督教線上中文資源中心(OCCR)版權所有©2004

OCCR 鳴謝 Leadership University 及文章原作者允許翻譯並在網上發表本文。

讀者可免費下載本文作個人或小組閱讀及研究，唯必須全文下載，包括本版權聲明，並在引用時聲明出處。引用方法及中文文章版權詳情及來源可參

<http://occr.christiantimes.org.hk/introduction/citationandcopyrights.htm>。

本文網址 http://occr.christiantimes.org.hk/art_0080.htm

OCCR 網址 <http://occr.christiantimes.org.hk>