



第十課 如實地認識自己

一) 認識你忽略了的自我

- 傳統上，我們傾向認為自己是一個單獨、整全的自我。
- 其實我們所謂的『我』，是由很多部分的自我組成。
 - 人的獨特性，這是在於這些自我的奇妙組合
- 問題是，我們對自我當中的很多部分都不認識，即使它們為別人所察覺，但我們仍樂於忘記、甚至否認它們的存在。
 - 不受歡迎、不被接受的自我
 - 羞恥的經歷、孤獨的感覺…
 - 軟弱、破碎、敏感、受傷的自我
 - 傷痛的經歷、脆弱的感覺…
- 你是否一直在忽略了一些的自我呢？

十) 如實地認識自己



一) 認識你忽略了的自我

- 童年的威權式教育，也是鼓勵我們只認同那些最被接受的自我，於是我們就不自覺地假裝那些不被接受的自我不存在。
- 但是，它們並不會遠去，只不過是躲起來了。
- 它們並不會變得愈來愈弱，而是愈來愈強，隱藏在我們的自覺意識之外運作，對我們行為的影響力愈來愈大！
 - 毫無徵兆的情緒爆發？
 - 難以解釋的情緒低落？
 - 無可理喻的恐懼戰兢？
- 弗洛伊德：我們逃避和拒絕承認的那些屬於我們的東西，反而最能箝制我們。

十) 如實地認識自己



一) 認識你忽略了的自我

- 基督徒的靈程包括認識全我，並在神的愛中將它們敞開，讓神把它們組構成一個新造的人。要這樣行，我們必須願意去歡迎這些受忽略的部分，作為自我這個家庭的其中一員，給它們在家庭中的一個位置，並慢慢讓它們軟化下來，被愛治愈，融合到我們將要成為的整全的人。

二) 自我接納和自我認識

- 知道神是以我的本相來接納我
- 我同樣以我的本相來接納自己
- 這對真正的靈命轉化是很重要

十) 如實地認識自己



二) 自我接納和自我認識

➤ 自我接納先於自我認識

➤ 自我接納和自我認識是彼此緊扣的

➤ 自我接納先於自我改變

➤ 接納實實在在的自我，而不是修飾和美化過的自我

➤ 神按我們的本相接納我們，跟祂渴望我們完全是沒有衝突的。

➤ 我們接納自我，跟追求完全也沒有矛盾

➤ 除非我們準備好接納真實的自我

➤ 否則只會阻礙神去塑造我們

➤ 彼得和猶大都背叛過耶穌，為什麼他們有不同的結局呢？

十) 如實地認識自己





三) 如實地接納和認識自己的罪性

- 我們有討好的表現，才能得到俗世的愛
- 我們認識整全的生命，才明白耶穌的愛
- 聖經說我們要捨己、要治死自己的罪性
- 沒有接納就去治死 → 否認和變相的逃避
- 我們越逃避和拒絕承認裡面的罪性，反而讓其在潛意識中的影響力越大
- 治死必須指向我們生命深處的罪惡本性，而且先接納它是我們的本性，而不單是人類的本性。
- 我的每一個自我都被罪性所深深地影響著

十) 如實地認識自己



認識自我

我是一個被神深深愛著的罪人

1. 我們的自我是深深被愛
 2. 我們的自我是深深地喜歡犯罪
 3. 我們的自我是在一個被救贖的過程中
- 捨己和治死，靠的不是自己的意志和力量，而是神的愛！
 - 捨己和治死，不是簡單地除掉，而是放手讓神去做轉化的工作
 1. 安靜、聆聽、熟悉神的聲音
 2. 敏銳覺察神的工作、選擇放手

十) 如實地認識自己



認識自我

我是一個被神深深愛著的罪人

【操練】

- 2~3人一組，詢問對方名字。
- 講的人先安靜自己，讓聖靈引導，向對方說以下的話三遍，中間間隔幾秒。
- 全部人講完之後，安靜默想。

_____，你是個罪人，
但神深深地愛著你，你知道嗎？

十) 如實地認識自己

你流出寶血，洗淨我污穢，將我的生命贖回，
你為了我的罪，犧牲永不悔，顯明你極大恩惠。
我深深體會，你愛的寶貴，獻上自己永追隨，
或傷心或氣餒，或生離或死別，願剛強壯膽永遠不後退。
哦，你愛永不變，從今直到永遠，深深澆灌我心田，
或天旋或地轉，經滄海歷桑田，都不能叫我與你愛隔絕。

【你愛永不變】詩集：有情天CD03-活出真正的你
<https://youtu.be/mVfd3ez9Abs>

十) 如實地認識自己