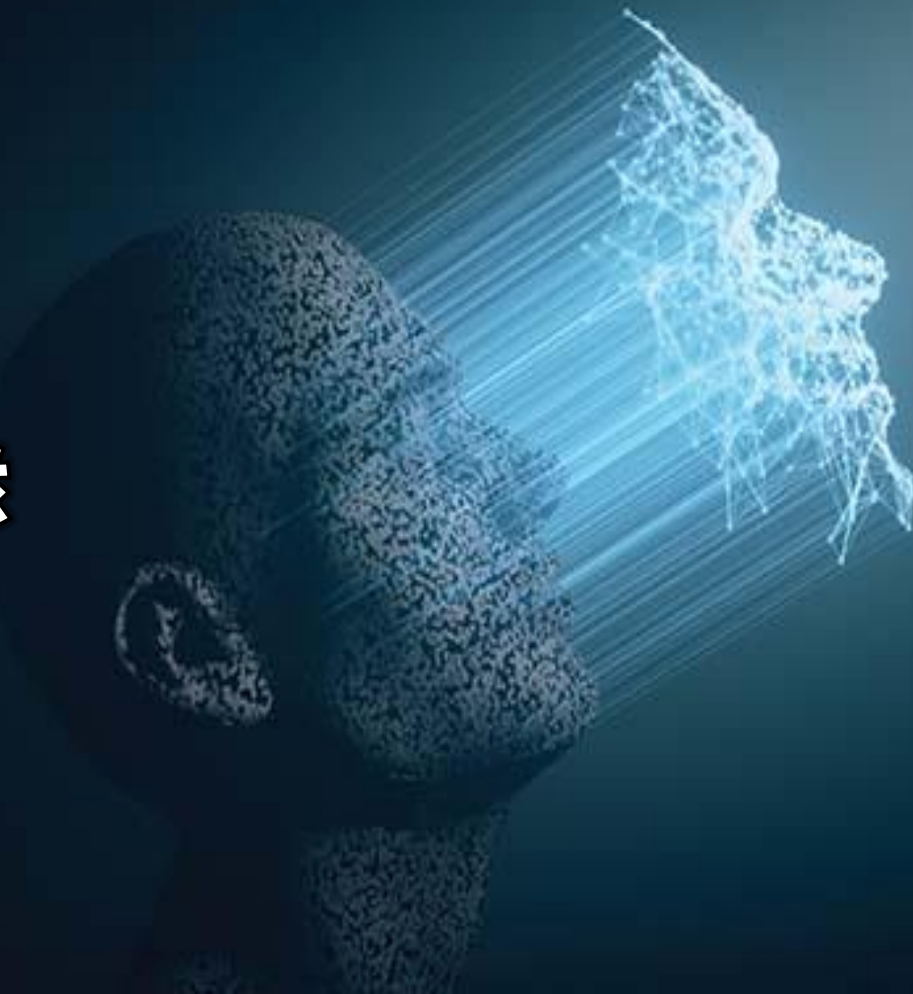


第十一課  
脫去假的我



## 回顧與進深

- 我們所謂的『我』，是由很多部分的自我組成。
- 我們常常壓抑那些不受歡迎、不被接受、帶來痛楚的自我
- 它們因而躲起來，讓我們無法認識，卻隱藏在我們的意識之外，對我們心靈有深層次的影響！
- 如果我們不能如實地接納一個生命，歡迎那些令人不悅、帶來麻煩、和引發傷痛的生命品質，就不可能真正地認識那個人，包括你自己。
- 神按照我們完整的生命本相來接納和認識我們
- 我們要學習用神的眼光接納和認識自己

---

### 十) 如實地認識自己



## 回顧與進深

- 罪性深深地滲透在每一個自我裡面
  - 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
- 常常感覺到自己的罪性和掙扎，不是一件壞事。這不同於活在罪疚感和審判的恐懼中。人應當常常活在與神的親密對話中，敏銳地覺察到神的提醒，因而經歷生命轉化的掙扎。這就是真正的自我認識和生命成長。
- 認識自己的罪性，不但不會讓神的愛減少，反而是讓神的愛更真實，讓神的愛進入生命的更深處去做轉化的工作。

---

### 十) 如實地認識自己

## 回顧與進深

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。

## 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

---

十) 如實地認識自己



## 一) 什麼是假我？

假我的核心，是渴望去保存某種自我形象和與世界聯繫的方式

假我的定義：False self，虛假、失實、錯誤的自我形象

假我的來源

1. 創造一個討好的形象、自我包裝、最佳的表現

➤ 生命的假面具、偽裝 → 定型

2. 無限放大某個生命品質，壓抑和忽略其它

➤ 這個特質是我們的生命的非常寶貴的部分，  
但只是眾多特質之一

➤ 不戴面具、我行我素、自我膨脹和扭曲



---

## 十一) 脫去假的我

## 二) 假我的危害

世界通過這個虛假的自我形象去滿足人對安全感、榮譽感、親密感、權力與控制、生命的獨特性、價值和意義的渴求，使人對這個形象產生一種過度的依戀

- 問題的核心不是擁有令我們獨特的素質，而是那份依戀
- 因著這份依戀，世界得以控制我們的生命，使我們活在這個框框和捆綁之中
- 當這個假我成為了身份，人就失去了真我



---

## 十一) 脫去假的我

### 三) 假我的欺騙之道

世界如何說服我們，相信這個虛假的自我形象是真實存在的呢？

- 通過『假我』提供安全感、榮譽感、親密感、權力與控制…
- 將虛假的自我形象包裹著這些經驗中
- 將自我等同於我的擁有和我的成就
- 讓我們
  - 沉迷於假我帶來的滿足和快樂
  - 忘記真正的生命
  - 無法真正認識自我
  - 在身份上與神脫鉤



---

十一) 脫去假的我

## 四) 辨認假我的線索

### 1. 防衛性 defensiveness

- 因為虛假的自我是不真實的，所以它需要常常自我支撐
- 能否被觸碰，就是辨認虛假的存有方式的一個指標
- 異常的敏感、極容易被刺痛、和過度的反應，都是我們防衛虛假的自我形象的表現
- 狹隘、偏執、缺乏包容也是防衛性的特徵

### 2. 無法抑制的衝動

- 本來對生命事物的追求並不是問題
- 追求的衝動變得強迫性和無法抑制，反映了過度的依戀
- 這種過度的追求不但無法帶來滿足，反而是不快樂的根源

---

十一) 脫去假的我



# 聖經的例子

## 掃羅

- 血統絕對純正、信仰超級正統、知識出類拔萃、行為無可指責
- 熱心：為了證明自己、建立英雄形象 → 迫害教會
  - 敏感、偏執、狹隘、狂熱、傲慢、冷血、殘忍

保羅  $\Delta$ 神愛他，接納他，暴露出虛假自我，讓他回歸神造的生命

- 驚人的才華、澎湃的熱情、堅毅的意志力
- 不再關注自己、被主的愛催迫、包容和關心別人的生命

## 亞當與夏娃

- 本有神的形象，渴慕眼睛明亮，選擇脫離神去變得像神一樣
- 被虛假的自我形象所捆綁，不能接受自己，也無法接納別人

---

十一) 脫去假的我

## 反思與操練

你是否盼望脫離假我的捆綁，真正做回你在基督裏獨特的自我？

1. 求神讓你看到什麼令你感到最脆弱和最容易使你躲藏起來。然後，聆聽神邀請你從躲藏的叢林中走出來，踏出一步，並讓神按你的本相來擁抱你。
2. 以禱告的心反省你最依戀的自我形象，想一想你喜歡怎樣看自己，你對自己哪方面最感自豪。求神幫助你看到你如何利用這些事情來防衛那脆弱的感覺。然後，求神預備你有足夠的信心去拿開你保護自己的無花果葉子。

---

十一) 脫去假的我