

emotionally healthy spirituality

# 情緒成熟 的靈命

小組研習

認識自己·  
認識上帝

1b

# 0 引言

「認識自己」與「和神的關係」兩者是複雜地緊扣在一起的。事實上，要堅毅地治死「老我」，而去真誠地活出一個「新我」的挑戰，是我們屬靈生命的最核心。

公元500年、奧古斯丁在【懺悔錄】裡這樣說：「當你與自己的距離是那麼遠時，你又怎能與神親近呢？」他向神禱告說：「主呀！求你讓我了解自己，以至我可以認識你！」

公元1530年、約翰加爾文在【基督教要義】的第一章裡這樣說：「我們的智慧，差不多完全包含在這兩部分

之內：「對神的認識」和「對自己的了解」。但是，這兩者互相纏繞連結，很難去斷定誰先誰後、誰是因、誰是果。」

絕大部分的人到躺入墳墓的那天仍然對自己毫不了解。當我們對自己沒有充分認識時，我們就會生活在別人的影子裡，或者是按別人的期望來生活。這樣其實是對待自己、對待我們和神的關係、以及對待別人的一種暴力。

## 1 增加聯繫

10 minutes  
分鐘

請形容你心目中夢想的工作是甚麼。（請提醒組員每人只有30秒時間分享）

## 2 主題信息

10 minutes  
分鐘

1. 請選擇回答以下其中四條問題。若你發現對其中某一項有特別多感受想寫下時，可以用所有的時間回答那一條問題。

- 有甚麼會使你生氣、動怒？
  
- 有甚麼會使你憂傷、悲哀？
  
- 有甚麼會使你恐懼、害怕？
  
- 你欣賞、享受些甚麼？
  
- 有甚麼或有誰是你所愛的？

有甚麼會使你覺得意外、驚喜？

甚麼會使你覺得厭惡、討厭？

甚麼會使你覺得羞恥？

2. 當你回想以上的感受時，你有甚麼感覺？

在這個家傳戶曉的故事裡，以色列軍隊要面對強大的非利士軍隊。歌利亞被形容為身高九呎，佩戴全副武裝，不斷的挑釁以色列的士兵出來與他戰鬥，達四十日之久。但當以色列眾人看見他時，「他們就逃跑，極其害怕。」（撒母耳記上17:24）。我們且從大衛第一次聽見歌利亞向以色列軍隊發出羞辱的挑戰開始看看。

1. 請用你自己的語句，寫下大衛在聽見了歌利亞的挑戰後問了些甚麼問題呢？（26節）

2. 請問大衛從旁邊的人的口中，聽到了些甚麼的挑戰、控訴、和訊息？

從大衛的家人（28節）

從掃羅那裡（33節、38節）

從歌利亞口中（41 - 45節）

3. 假如你是大衛，你當時會有甚麼的感受？例如，你對你的兄長有甚麼的感受？對著一個如掃羅般權位高過你的人？對著巨大的敵人歌利亞的時候呢？

4. 大衛面對著各種巨大的勢力和壓力，要把他模造成另一個人，大衛又怎樣活出真我？

5. 在各種巨大考驗和壓力之下，大衛仍然有能力堅持自己的原則。用今天的詞彙，我們稱這為「區別」(Differentiation)。假若大衛的區別力沒有如此大，那麼，他面對他的兄長、掃羅、和歌利亞時，會有怎樣的反應呢？

## 5

## 應用/練習

20 minutes  
分鐘

1. 有甚麼從環境和群眾而來的力量和壓力，會使你恐懼退縮，或被逼套上不稱身的盔甲呢？

2. 大多數人都不善於分辨甚麼是「真我」和甚麼是「假我」，也不知道要從那裡開始！嘗試完成下面的句子並和你的小組分享：我開始了解到，原來我...

作為這一課的結束，請寫下你的祈禱，求神讓你認識自己，以致認識神。