



# 捨「我」其誰？

蘇文峰

## 一、認識【我】【己】

在所有靈命操練中，「己」是最厲害最不容易對付的。世故越多，往往「臉皮越厚」，越不容易識透自己。我們成為基督徒之後，積極的一面要認識神，住在基督裏；消極的一面就要對付己、對付世界的誘惑，靠主勝過己。

### 1. 自我（中心）

人裏面有一種自我，常成為很多問題的根源。不信主的時候，人是以自我為中心的，「我」是最重要的；「我」是判斷一切的標準；「我」的需要必須得到滿足。信主以後往往仍是以自我為中心，一面要認識神更多，一面卻還是「我」字當頭；以「我」的感覺為中心，感覺良好的時候就覺得得到神的祝福；感覺不好的時候，就覺得神不愛我了。事奉時也會以自我為中心，嘴上說「感謝主，一切都是神的恩典」，心裏卻以為沒有我事情就做不成。對於屬靈的追求也常落入自我中心，當自己的靈命在操練的過程中似乎有長進時，我們就會覺得自己比別人更屬靈；甚至有時為主受苦也會讓我們驕傲。所以最屬靈的事也可能成為自我表現的機會。人就是這樣危險，已經習慣於自我中心。法利賽人原先就非常屬靈，卻因而驕傲；禱告讀經本

來是屬靈的事，卻成為法利賽人自以為義的機會。

### 2. 惟我（獨尊）

自我中心就像王下十九章的以利亞一樣，認為只有自己向神大發熱心，只有自己沒有向巴力屈膝；我們很多人也認為只有自己的教會最純正，只有我是不同流合污的，自以為高人一等。自大自義的人通常是有恩賜、努力追求的人。正如盧雲在他的《浪子回頭的故事》一書中，描述了荷蘭畫家林布蘭陳列在聖彼得堡的一幅名畫《浪子回頭》。畫面的光線集中在浪子、父親，還有第三個人身上。浪子衣衫襤褸，在父親面前懺悔。父親手扶著浪子的肩膀，穿著紫紅色長袖的衣服，紫紅色的衣服代表尊貴。旁邊有個特別高大的人，穿著紫紅色衣服，袖口也是紫紅色的。他臉上全無表情，不看父親也不看浪子。他就是大兒子的形象。盧雲評述這幅畫是個寫意畫，不是寫實畫，林布蘭故意把大兒子畫得特別高大，代表大兒子的自高自大。法利賽人正像這畫中的大兒子，浪子回頭這麼動人的場面也無法觸動他們屬靈的感覺，反而抱怨父親怎麼對小兒子這麼好。大兒子不能體會父親的心意，只關心自己在父親面前殷勤服事為甚麼還沒有這樣的待遇呢？法利賽人有宗教的外

表，有很好的品性，幾乎無可指責，受人尊重。但在神眼中他們還不如浪子，浪子真實的流浪，也真實地悔改。一位初代教父稱法利賽人為家中的浪子，今天很多基督徒有成為大兒子的傾向，我們讀聖經，循規蹈矩，內心卻自大自義。

### 3. 小我（自卑、自憐）

有人會因為自己的外表、身體的缺陷、過去的失敗、家庭變故帶來的羞恥，自卑自憐。自卑也是一種自我中心。很多弟兄姊妹看起來是自高自大的，但內心卻極度自卑。自卑不是謙卑。自卑常常和家庭背景(origin family)有關，比如文革中出生在「黑五類」家庭的孩子，從小被稱為狗崽子，有些人儘管後來的學歷和地位很高，仍然擺脫不了童年的陰影。社會上或教會內過分注重外在的東西，也會使人自卑。

### 4. 假我

不少人已習慣在外人面前套上假的面具，會在不同的人面前說不同的話。在世俗的人面前說世俗的話，在基督徒面前就說基督徒愛聽的話。這種假我不一定是故意的，常常是不知不覺的。

在某一個家庭聚會時，一個非基督徒對我講了實話。他說你們在傳福音時，要注意別人的假面具。如果你問我今晚

為甚麼會來，在基督徒面前我就說是神感動我的，實際是因為今晚反正也沒事又聽說有人請吃飯，不吃白不吃，所以就來了。他說你們要向我們一些經過「文革」的人傳福音，不要因為他會說感謝主的恩典你就以為他信主了，我們很懂得在甚麼場合說甚麼話，我們都是訓練有素的。以前「文革」時要寫「思想交待」，真真假假，到最後連自己都搞不清真假了。我們很會見風轉舵，迎合不同場合的需要。假我作久了，以為這就是真的我了。

信了主的人如果在這方面沒有特別的對付，也很容易把這種本能的反應帶到教會。英國人中流行一個詞叫“Keswick smile”。

Keswick 是英國的一個城市，在這裏舉行每年一度的全國培靈會。有幾千人參加這個退修會。在退修會時，大家的笑容都不一樣了，走路、說話都顯得很屬靈的樣子，禱告也用特別的聲調。但不少人退修會一結束，就「原形畢露」。

## 二、為何必須捨己？

1. 不捨己無法跟隨主（太十六 24, 25）：捨己是跟隨主的前提。不捨己，表面上是跟隨主，實際上還是為自己而活。
2. 不捨己無法得釋放（來十二 1, 2）：「要放下重擔，脫去纏累」，否則，跑起來特別累。有一個鄉下人挑著重擔進城，累得半死，路上一個

朋友開車經過讓他坐車。上車以後，這個鄉下人還是很累，因為他依然挑著擔子，問其原因，說我乘你的汽車已經很不好意思了，擔子我還是挑著吧！

3. 不捨己無法前行成長（腓三 13, 14）：「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑」，不要讓「過去」成為我們的纏累。

## 三、如何勝過自我（捨己）？

只有神的光光照我們才能認識自己的罪。《暗室之后》的作者蔡蘇娟信主的時候就是受一件事的影響，她當時在打球，球滾到一個石頭邊，把石頭挪開，裏面好多的小蟲子都跑出來了。以前藏在石頭下邊暗無天日的時候，它們生活得很安穩，但光一照耀，全暴露出來。

要勝過自我，有四方面必須靠聖靈光照對付：

### 1. 未對付的罪

(1) **驕傲**：這是人類第一個最大的罪。亞當夏娃就是想「眼睛明亮」能「像神一樣」才犯罪。想升高與神同等，這是魔鬼犯罪的原因，也是人犯罪的原因。我們時常陷在驕傲中。當別人表揚我時，口上說哪裏哪裏，心裏說這裏這裏；口上說是神的恩典，心裏說是神靠著我來行這個恩典。

驕傲最不易被察覺，甚至被隱藏在我們很謙卑的話語裏

面。我們要常常在神面前省察和對付。有一位弟兄做見證時說，「論主日學我們教會比不上沒信會；論詩班我們比不上長老會；論行道，我們比不上循道會；論聖經，比不上聖經教會；但是論謙卑，我們還是可以的。」他用謙卑的口氣來驕傲。C S Lewis 講過當一個人自表謙卑的時候就是最驕傲的時候。覺得我最近在謙卑的人，其實正在驕傲。謙卑應是自己感覺不到的，就像自己的心跳感覺不到一樣，如果感覺到自己的心跳那就很危險了。屬靈操練時，若感覺自己比別人得勝，比別人屬靈，就是驕傲。知識份子特別要對付驕傲的罪。英文的“Leader”中文翻譯為「領袖」實在很好，因為領子和袖子是最容易髒的，作領袖的人最容易驕傲，有恩賜會服事的人常容易驕傲。

一次退修會上，第一天，一個弟兄見證：過去我靈修生活很糟，平時 8 點鐘才能起牀，現在 6:30 就起來了；第二天，另一個弟兄見證說：昨天那位弟兄向神禱告 6:30 起牀，我就向神禱告 6 點鐘起牀，今天我 6 點鐘就起來了；第三天，又有一個弟兄見證說：我向神禱告讓我更早起牀，所以我 5:30 就起來了。他們以早起來比賽屬靈。

(2) **嫉妒**：當自己比不上別人時就會嫉妒，一嫉妒心中就會苦毒，用小動作破壞對方。競爭、論斷常是由嫉妒而出。聖經教導我們各人當看別人比



自己強；我們是肢體關係，一個肢體得榮耀，全身得榮耀。

(3) **叛逆**：年青人和知識份子很容易有叛逆的心，神說的就我偏偏不聽。叛逆會使我們故意挑戰、不順服。聖經中的參孫，他的母親已經明明告訴他他是個拿細耳人，不可喝酒，不可剪頭髮，可參孫偏偏就甚麼都違反。

(4) **論斷**：論斷是知識份子最常有的毛病。「文人相輕，自古皆然」，以為自己的眼睛很雪亮。

\* 請自省：我還有哪些未對付的罪嗎？求主光照，使我們不再行在黑暗中（約三 19-21）

## 2. 未擺脫的捆綁（上癮）

(1) **做好人**（to be nice and helpful）：不是說做好人不好，但如果每一件事都想要做好人，就會把自己累死了。主耶穌比喻的那個撒瑪利亞人當然是個很有愛心的好人，看到被搶的人，就把他扶起來用油洗傷口把他送到旅店，留下錢給店主照顧這個人。但如果好撒瑪利亞人每天遇到被搶的人怎麼辦？他不可能自己全做，他就要思想讓教會全體動員分工起來。所以我們不是不要做，而是認識自己力量的有限，要去發動教會中的弟兄姊妹配搭參與來做。

(2) **閒話**：閒話是「沒有必要講的話」，或是「傳說沒有經過證實的話」。人如果有重要的事做就沒有工夫聽、說閒話。

(3) **權力**：世界上的人追求

權力是為了控制慾或物質的豐富，有了權，就有了錢；教會中，有權不會有錢，但有權力以後就會有成就感有滿足感。所以我們可能追求在教會中「掌王權」。《不要愛世界》一書中曾指出：許多人放棄外面的世界，卻到教會中找自己的世界。

(4) **工作**：我們需要認真工作，但不可把工作的成就當作自己最大的追求。

(5) **幻想**：幻想是不腳踏實地，讓我們沈迷在虛幻中。

(6) **娛樂**：太多「正當的」娛樂也會成為轄制。

\* 請自省：目前有哪些事物正捆綁我嗎？

## 3. 未醫治的創傷

(1) **憤怒**：我們常會壓制我們的憤怒，但內心的憤怒會變成仇恨，恨就是殺人，使我們陷入罪中。憤怒有時是因為受迫害、受輕視、受委屈。我們會通過拼命工作、或設法忘記，來壓制憤怒，但觸景生情，憤怒會爆炸出來。有一位弟兄一直覺得自己沒有甚麼創傷，和妻子關係很好。一次幫妻子切菜，太太說「你怎麼切得那麼大塊，像個鄉下人！」沒想到他竟暴跳如雷，因為從小一直是鄉下人被人看不起，這句話觸到他內心的痛楚。他自以為早已把這種是「鄉下人」的創傷忘記了，沒想到還耿耿於懷。於是接下來幾天，他讓太太不要叫他的名字，就喊他「鄉下人」。這位弟兄願靠主面對創傷，終於得醫治。

(2) **苦毒**：心中有苦毒的人，會講傷人的話，故意讓對方難過，藉刺痛別人，讓自己心中覺得痛快。

(3) **自我形像**：父母師長不善鼓勵，或特別是自己曾經犯過大錯，以及一些自卑自憐的事，會讓我們自我形像很低，成為內在的創傷。但願我們確知自己的屬靈身份後，靠主建立自尊（約一 12；加四 6, 7）。

(4) **失去**：失去親人、友誼等都會對我們造成創傷。一位非常愛主的姐妹，她的丈夫是個很有恩賜的帶職事奉者，後來得了癌症，很快就去世了。這個姊妹無法接受自己這麼愛主的丈夫被主接去的事實；但想到自己是個師母，一定要表現得很勇敢，不能哭，以為哭了就沒見證。整個過程她都表現得很堅強，但心中的創傷一直在那兒。後來一位牧長輔導她，勸她不妨大哭一場。

面對失去，我相信神是容許我們哭的，神或許藉著痛哭來醫治我們。我們一生中都有不同的失去，神能醫治我們；因為主耶穌已擔當我們的憂患，使我們受傷後可得醫治（賽五十三 4, 5）。

## 4. 未定向的尋求

不知道神給我們的方向，就會裏面煩躁、外在忙亂、力求表現。拼命往前跑卻不知道方向的人，應先平靜下來，好好在神面前尋求。如賽三十 15-18 所說：不要飛快奔走，要安靜等候。

（下轉第 9 頁）

(上接第7頁)

\* 操練：

1. 清心禱告，求神光照，省察你還有哪些未解決的罪擔、捆綁、創傷，一一寫下來，記在一張紙上。
2. 逐一求神赦免、釋放，並奉主的名撕去這紙條，宣告：林後五17。把經文中的「有人」改為自己的名字，並讀約壹一9：「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義」，把經文中的「我們」換成「我」及自己的名字。
3. 為曾經傷害你的人禱告，奉主的名從心裏饒恕他，並求神赦免救贖他（路二十四34）。消滅敵人最好的方法就是把敵人變為弟兄；愛敵人最好的方法是為他得救禱告。饒恕別人也是把自己從苦毒、憤恨中釋放，體會主的愛。

願我們時刻靠神的恩典，不是靠自我掙扎和修行，認識自我，並勝過自我。

(註：本文摘錄自2002年12月29日「海外學人造就營」的晨禱靈修講章。本講章的內容有部分參考中國學人培訓材料中，王志學所著《靈命塑造》，海外校園/大使命中心出版。)



(作者為美國校園團契總幹事)