

## 神使我重新愛自己

- (1) 講稿放大、單面複印在 A4 紙上。不要帶這本書上講臺，避免在講臺上翻書、翻頁。
- (2) 講員提前 7-14 天開始練習；每天花固定時間熟悉內容，開口朗讀，直到爛熟。切忌臨時預備。尊重講臺就必須花充足的時間預備。這個講章不是用來「省」時間的，而是用來「花」時間的。
- (3) 查考主題經文和引用經文；默想信息內容，吃透信息精神。預備的過程，就是學習的過程。
- (4) 講員提前預講，用手機錄音給自己聽；這是最好、最方便的指導老師。有條件的情況下，可以對小群聽眾預講，並聽取牧師的指導意見。
- (5) 講道前一天開始封閉自己，全天預備、禱告、默想；上講臺時信息已經完全充滿自己。
- (6) 為自己、為聽眾切切禱告；務必請教會為自己禱告。

### 讀經

.....

【領會帶領大家】「你要盡心、盡性、盡意、盡力，愛主你的神，其次就是說：要愛人如己。」（馬可福音 12:30-31）

### 開場

.....

【講員】弟兄姐妹們平安！我今天要講一個重要的題目：神使我重新愛自己。講到「愛」，我們總是講到「愛別人」；「愛自己」聽起來是不是有點奇怪？「愛自己」是我們今天的題目。我們先有個簡短禱告：

「慈愛的天父，願你此刻與教會同在，掰開生命的話語使我們飽足。願你賜我們豐滿的生命，活出你造我們的榮美形像。禱告奉基督的名，阿們！」

## 證道

.....

好萊塢有一位女明星，年輕漂亮、貌美如花，從頭到腳沒有一點瑕疵。不但長得漂亮，又有才華。她是無數少女羨慕的對象；無數的少女想要變成她。有些人好像真的被上天特別恩寵一樣，她就是這樣一個人。

有一天消息傳來，她在臥室裡自殺身亡。一代天驕，香消玉殞！多少人為她惋惜。看了她的遺書和日記才知道，原來她並不快樂。她不喜歡自己，覺得自己很醜，甚至不敢在鏡子裡看見自己。這是一個悲哀的故事，這個故事說明一個深刻的道理：**世上再多人愛你都沒有用，一個人必須自己愛自己！同意嗎？**

你愛自己嗎？現在很多人心理出了問題，不愛自己；不能接受自己。不能接受自己的長相、不能接受自己的背景、不能接受自己的成就，自卑、自憐，感到自己的存在沒有價值，活在一種自我排斥之中，非常痛苦。其實比你差、比你醜、比你窮的人多得是，人家可以咧著嘴笑，你不能。所以，幸福不在乎一個人擁有多少，幸福在乎你是不是接納自己。一個人愛自己重要嗎？非常重要！

「愛自己」聽起來有點怪，好像不太「基督徒」。什麼是「愛自己」？我們講的「愛自己」不是說一個人自私自利、不顧別人、專顧自己；而是指一個人接納自己的所是，寶貴自己的所有，對自

己擁有的一切不抗拒、不否定、不拒絕、不瞧不起自己；有一個健康的自我形像。

耶穌說：「(要)愛人如己。」一個人要像愛自己一樣，去愛別人。不愛自己能「愛人如己」嗎？不能。從某種意義上講，一個人必須先愛自己，才能愛別人；愛別人只是愛自己的延伸！

接納自己太重要了，沒有比「自我否定」更殘酷的事了。耶穌說：「凡一國自相紛爭，就成為荒場；一城一家自相紛爭，必站立不住。」(太 12:25)一個人自我否定，無論天資多麼優越，也要成為荒場；事實正是這樣。

我們一切的一切仰賴一件事，就是接納自己。工作也好、事業也好、人際關係也好；就連我講道，首先要接納自己；我不接納自己能講好嗎？不能。你希望被一個不接納自己的牧師服侍嗎？當然不希望。耶穌說：「要盡心、盡性、盡意、盡力，愛主你的神」；然後才能「愛人如己。」我們對神的愛，最終要變成對自己的接納，然後才有力量去服侍人！

◆ **我們要接納自己的長相。**有個大媽迷戀趙雅芝，想變成趙雅芝。為了像趙雅芝，做了十幾次整容手術；醫生要給她「磨骨」。家人求她不要再做了，每次都說最後一次，又偷偷去做。神讓她做自己，她要做趙雅芝。其實她原來的樣子不難看！

聖經記載，耶穌並無佳形美容(賽 53:2)，保羅氣貌不揚(林後 10:10)，以利沙是個禿頭(王下 2:23)。這些都是有聖經記載的。但是他們的長相，絲毫沒有阻擋他們彰顯神的榮耀！

是的，我們不及電影明星漂亮，但是在人生的這場戲裡面，神要求我扮演這個長相；神已經給我「造型」好了，我要謙卑接受。

快樂不是我們擁有什麼，而是我們是否存感恩的心接納所擁有的。即便是電影明星，不接納自己，還是不快樂。什麼是美？弟兄姐妹們，讓我告訴你們一個秘密，相由心生！謙卑帶來接納，接納帶來快樂，快樂帶來自信，自信就是美！

◆ **我們要接納自己的背景。**在國外，少數族裔比較不佔優勢，有些青少年深深地被自己的背景刺痛，甚至埋怨：「神啊，為什麼我不是白人？」

耶穌生來不是羅馬公民，他生長在偏遠地區，被稱為「拿撒勒人耶穌」；他被大城市人看不起，他的才能因此受到貶低。他沒有說：「神啊，為什麼？」他接受神給他的安排！

美國一位黑人牧師帶領大家宣佈：「我的皮膚真好看——，我的鼻子真好看——。」我們不能選擇背景、更不能改變背景；但是我們可以接納，接納就是自信、就是幸福！

◆ **我們要接納自己的恩賜。**神照自己的美意給每人恩賜，有的 5000，有的 2000，有的 1000。我們要以此為滿意。很多人不滿足。你知道「不接納」是從哪裡來的嗎？撒旦是「不接納」的元首！他對神的安排不滿意，他說：「我要……我要……我要……。」（賽 14:13-14）他自高自大、不能接受。不接納是很危險的，接下來就變成魔鬼；該隱是這樣，掃羅也是；所有的人都是。

◆ **我們要接納自己的過去。**離過婚的、墮過胎的、犯過錯的；我們悔改了、糾正了、學了功課，就應該接納。為什麼要接納？因為它是我們的一部分！不是對犯罪滿不在乎，而是對神的赦免有信心。神已經接納我們，我們為什麼不能接納自己呢？

此時此刻，很多人不能接納自己，活在自我恨惡之中，非常痛苦，嚴重的是一種疾病。耶穌說：「康健的人用不著醫生。」（太 9:12）耶穌是我們靈魂的大醫生，耶穌能醫治我們！有一首歌唱：「他使我得醫治。」耶穌能把我們扭曲的自我形像糾正過來，給我們一個健康的、積極的自我價值觀。我們要交通以下幾個方面的功課。

### 第一，憑信抓住真理。

仇敵用各種自卑自憐的思想攻擊我們；不認識神的時候，我們被動挨打、毫無抵抗。如今我們有神所賜真理的話語！

◆ 我沒有價值？——神說：「他看我為寶貴；」（賽 46:3）

◆ 我誰也不是？——神說：「我是他的兒女；」（約 1:12）

◆ 我不可愛？——神說：「他以永遠的愛、愛了我；」（耶 31:3）

◆ 我一無所有？——神說：「（他）既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？」（羅 8:32）

◆ 我太醜？——神說：「他不像人看人；人是看外貌，他是看內心。」（撒下 16:7）

你面前兩個 opinion（意見），一個是謊言，一個是真理；一個是來自魔鬼，一個是來自神。信謊言就是死亡；選擇真理就是生命平安。你信哪一個？用錯誤的座標定位自己就是死，用神的真理定位自己就是生命。**我們要用神的座標定位自己，不要用仇敵的座標定位自己。**我們一起說這句話——

神的話是真理、是生命、是人的光；沒有一句不帶能力（路 1:37）。神的話不只是一個 good idea（好的想法），神的話是神的靈（約 6:63），是神自己（約 1:1）！神說我值得他愛，神說我是他的兒女，難道還不滿足嗎？神的話是我們的得勝的依據，是我們重新塑造人格的權柄！當仇敵攻擊我們的時候，我們用神的話語抵擋它。魔鬼射來的火箭，來一個滅一個、來一個滅一個，傷害不到我們！

現在心理學「自救」的書多如牛毛，各種心理治療的講座層出不窮；如果不是以神永恆的慈愛為根基，都是紙上談兵。為什麼？因為人的想法是屬血氣的，我們的敵人是屬靈氣的（弗 6:12）。以血氣的兵器去打屬靈的爭戰，好像拿紙去撲火。我們要拿起屬靈的武器：用真理當作腰帶束腰，用公義當做護心鏡護胸遮胸，用信德當做藤牌，用救恩當做頭盔，此外，又拿起聖靈的寶劍，就是神的道（弗 6:14-17）……。

第一，緊緊抓住神的話語，醫治來自神話語的權能！耶穌說：「你們要曉得真理，真理必叫你們得以自由。」（約 8:32）

## 第二，在聖靈中禱告。

自我拒絕是非常痛苦的折磨；有時候自卑感變成一種尖銳的焦慮，伴隨著虛空和孤獨，像潮水一樣襲來。怎麼辦？不要求人安慰你，不要求世界認可你，不要依賴醫生給你開藥；讓我們回到神的懷抱，讓我們回轉像嬰孩，安息在主的懷抱；讓神的慈愛擁抱我們，讓我們在敬拜中得安息！長相不是你的問題、成就不是你的問題、背景不是你的問題，心靈是你的問題。

有一首歌唱：「你同在使我得安息。」當一個孩子躺在爸爸或媽

媽的懷抱，他不再思想自己是不是值得；他被一種絕對的慈愛所包裹。勞倫斯弟兄常常讓自己沉浸在神的慈愛中，用神的同在滋養他的心靈，勞倫斯弟兄稱之為「神的懷抱」。這就是所謂「在聖靈裡的禱告」。大衛有很多這樣的經歷：

◆ 他說：「我在床上記念你，在夜更的時候思想你，我的心就像飽足了骨髓肥油。」（詩 63:6）

◆ 他說：「我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親懷中。」（詩 131:2）

◆ 他說：「我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。」（詩 16:9）

中藥鋪喜歡把人參泡在罐子裡，放在最顯眼的地方。人參泡得又肥又大，看起來很「拽」，一副「養尊處優」的樣子。它似乎在說：「我很值錢，你買不起我！」它的「自我價值感」很高，你惡狠狠地盯著它看一眼，它沒有感覺，只顧一頭泡在水裡，非常滿足的樣子。

在聖靈裡的禱告像什麼？就有點像這根人參泡在罐子裡！讓我們乾渴的心靈浸泡在神的靈裡，讓神的靈滋養你的靈！忘記外面的事；忘記痛苦、忘記時間、甚至忘記自己，因為你自己是你痛苦的原因，為什麼還要看自己呢？你也不要再在意別人怎麼看你，讓聖靈告訴你：「你很值錢，你是主人的寶貝；別人買不起！」

聖經說：「你們親近神，神就必親近你們！」（雅 4:8）何等的權力，可以隨時來到永生神的面前，和他親近！一個基督徒有這樣美好的福分，耶穌說，這是「上好的福分」，不可少的只有這一件！（路 10:42）

在聖靈裡禱告好不好？好！可是我不得不說，讓人放下煩心的事、到聖靈裡接受神的滋養，有時候竟是那樣難。禱告才五分鐘就抬頭；手機輕輕一響就「撲」過去！東摸摸、西摸摸；我們不能忍受安靜，我們的眼睛習慣了在世界上搜尋，我們不能沒有外面的刺激。我們寧願接受世界的凌辱和欺騙，不願意安靜在神的懷抱！

讓我們像浪子一樣「醒悟過來」（路 15:17），回到父親慈愛的懷抱！有一首詩歌唱：「讓我們進入，主你的同在，我要單單敬拜你，哦，主！」這首詩歌的境界特別好，彷彿我們的靈脫離了肉身、和肉身一切的煩惱，直接來到神的寶座面前！有了和神的親密關係，我們隨時抵擋自卑的襲擊！

第一點，抓住神的話語；第二點，抓住神的同在。神藉著他的話和他的靈，把他自己賜給我們。這兩件都是神藉著耶穌基督從死裡復活所賜給我們的，是我們勝過自卑感最好的武器。若不抓住這兩件事，神怎麼醫治我們呢？

### 第三，攻破堅固的營壘。

以西結書 8 章有個異象，神的靈帶領先知到耶路撒冷一個隱秘的空間。以西結進去一看，嚇死了；裡面滿了各種偶像、污穢、敗壞。外面看不出來，原來裡面有這麼多問題！難怪耶路撒冷站立不住。

有一句話說：可憐之人必有可恨之處！每一個扭曲的人格後面，必有扭曲的價值觀；每一個極度的自卑背後，往往是極度的自大、貪婪、和虛榮。我們裡面滿了怪異的欲望，根本見不得人！當聖靈帶我們進到內心，看見裡面真實的光景，我們要嚇一跳！



哥林多後書有一段話，保羅說：「我們爭戰的兵器，本不是屬血氣的，乃是在神面前有能力，可以攻破堅固的營壘，將各樣的計謀，各樣阻攔人認識神的自高之事一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他們順服基督。」（林後 10:4-5）

這裡保羅講到「堅固的營壘」。什麼是「堅固的營壘」？往往是一些扭曲的欲望和價值觀，魔鬼躲在後面散佈各種謊言，扭曲你的思想、情感、意志。

比如魔鬼對那個姐妹說：「你要是像趙雅芝，一定會人見人愛；人見人愛你就有自尊心；你再做一次整容就像了。」這是謊言：(1)你為什麼要人見人愛？你不需要；(2)別人愛你也不是因為你的長相；(3)即便人人愛你，不等於有自信；(4)你也根本不像趙雅芝！

她能識別魔鬼的謊言嗎？她信以為真！她非常堅持，誰的話都聽不進。這就是「堅固的營壘」。不攻破這些營壘，自卑感是得不到醫治的！

哦，我們心裡有些欲望非常誇張！有些迷思、固戀、成見，非常變態、根本見不得人！我們起先不知道，即便後來知道了也割捨不去。神可以碰任何事情，不能碰這些事情。什麼是偶像？這就是偶像。

你心裡有沒有一些東西，是神不能碰的？弟兄姐妹們，一個人軟弱是有原因的！我們的問題不是外面，而是裡面。有時候我們找不到問題在哪裡；有個牧師說：「小問題在缺點裡找，大問題在優點裡找。」我們的問題往往躲在我們引以為自豪的「自高之事」裡

面，根本看不見！所以需要聖靈的光照。

保羅說：「又將這些『自高之事』一概攻破。」一個人自卑的後面往往不是看低了自己，而是看高了自己！這就是為什麼有些堡壘非常堅固，因為我們自大！生命要改變，必須攻破堡壘。有的人迷戀錢財、有的人迷戀虛榮、有的人迷戀別的什麼「自高之事」。求神光照我們，賜我們屬靈的力量「攻破營壘」，這是第三個功課。

#### 第四，不再是我，乃是基督在我裡面活著。

◆ 保羅說：「(你們要)脫去舊人……又將你們的心智改換一新，並且穿上新人，這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」(弗 4:24)

◆ 保羅說：「我已經與基督同釘十字架，現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。」(加 2:20)

◆ 保羅說：「我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督。」(腓 3:8)

倒空是為了充滿；丟棄是為了得著。不以基督充滿，也不能真倒空。沒有新生命的成長，就不能丟棄舊人。用基督充滿我們，才是真正的醫治。我們一起說——

中醫講「扶正驅邪」，你要「扶正」才能「驅邪」。所謂「無是生非」，要樹立「是」，才能抵擋「非」。所謂「撥亂反正」，你要有「反正」的實際，才能「撥亂」；不然「撥亂」就是越撥越亂。

我們要「思念上面的事，不要思念地上的事。」(西 3:2) 我們

要愛神、要愛神的事工、要愛神的國、要愛屬靈的事；「要被聖靈充滿。」（弗 5:19）「同那清心禱告主的人（一起）追求公義、信德、仁愛、和平。」（提後 2:22）

耶穌說：「你要盡心、盡性、盡意、盡力，愛主你的神，其次就是說：要愛人如己。」（可 12:30-31）最終愛自己是從愛神開始的，然後才能愛別人！

願神藉著聖靈，要把他兒子榮耀的形像，做在我們裡面！神要賜我們一種全新的「自愛」，不是出於自私、不是出於自大、不是出於世俗的自滿、自戀，而是對神恩典的接受；沒有邪惡、沒有狂傲；有從聖靈來的自由、和平、聖潔、和仁愛！感謝神！

第一，用神的話語抵擋魔鬼的謊言；第二，親近神，用神的慈愛滋潤我們的心靈；第三，攻破堅固的營壘，把攪擾我們的價值觀清除掉；第四點，渴慕得著基督的生命。

### 第五，忍耐的功夫。

有時候我們希望一個禱告，或是請有名的牧師一按手，或是參加一個特會，就煥然一新。我們看到自己遲遲沒有改變，心裡著急，失去耐心。現在是速食文化，大家習慣了「一蹴而就、立等可取」。骨折打石膏要綁定 2 個月；矯正牙齒要 2 年。神在我們身上作矯正的工作，也需要時間。

有一首詩歌唱：「主榮上加榮，正在改變我、改變我……。」神改變我們是一個過程。生命的改變是在時間中發生的；深刻的改變，往往需要一段很長的時間。

魔鬼一次一次發動進攻，我們一次一次持守神的話語。時候

到了，神要把一種全新的自我價值觀放在我們裡面。對神有信心，也要對我們自己有信心。我們要有忍耐，「但忍耐也當成功。」（雅 1:4）第五點，要有耐心。耶穌說：「忍耐到底的必然得救。」（太 24:13）

## 結語

.....

你今天不愛自己嗎？耶穌說：「康健的人用不著醫生。」（太 9:12）他用真理來釋放，他用愛來醫治，他用生命來拯救，他用真光驅走黑暗。

回顧一下今天的功課：(1) 抓住真理；(2) 靈裡的禱告；(3) 破除偶像；(4) 不再是我，乃是基督；(5) 忍耐的功夫。神的恩典藉著我們的信心，要賜給我們一個「全新的你」；我們一會唱這首詩歌。讓我們一起禱告：

「(我們雖然)經過流淚谷，(必)叫這谷變為泉源之地，並有秋雨之福蓋滿了全谷。(詩 84:6)

「哦，慈愛的天父，當我們不認識你的時候，我們找不到自我的價值。我們一面自大、一面自卑；一面自戀、一面自恨；我們迷失在自我裡面。父神，我們是為你的榮耀而造的，我們需要是你自己。你能醫治我們，叫我重新愛自己。我們要更深愛你，愛你就是我們的醫治。願你藉著叫耶穌基督從死裡復活的大能，恢復你造我們的榮美形像。榮耀歸給你，禱告奉主的名，阿門！」

## 回應詩歌

《全新的你》

再唱

《榮上加榮正在改變我》



### 信息提示：

這篇信息是為那些心裡自卑、不能接納自己的人寫的。現在很多人處於抑鬱之中，常常有扭曲的自我形像。這篇信息幫助他們在基督裡建立健康的「自愛」。聽眾中一定有這樣的人，講員要對準這樣的人講。

我們講了五點：(1) 抓住真理；(2) 靈裡的禱告；(3) 攻破營壘；(4) 不再是我，乃是基督；(5) 忍耐的功夫。這五點看起來散漫，其實都聚焦在「不愛自己、不接納自己」上面。抓住人的破口，從破口把神的道傳講進去。這篇信息用真理醫治人的疾病；既是醫治，又是真理的傳講。插入個人的經歷會更加感人。



### 講章使用方法：

方法(1) 忠實於原稿。熟練、大聲、清晰、飽滿地按原稿講；約 30-33 分鐘講完。這種方法適用於初學講道者。

方法(2) 保持原稿的基礎上，講員加入自己的故事和適合會眾的內容，長度可增加到 35-45 分鐘不等。建議不要徹底打散原稿結構，講一段稿子，適當穿插一段自己的內容。這是最有效、最建議的方法。

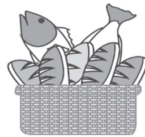
方法(3) 使用原稿的提綱、經文、資料，講員按自己的感動，做不同程度的再創作，寫成講員自己的信息。



## 小組討論：

小組討論技巧提示：(1) 小組長負責協調、引導，避免長篇講話，儘快把問題交給大家回答。(2) 提開放性問題，利於接話。(3) 小組長不要怕短暫「冷場」，大家正在思考；等 5-10 秒一定有人發言。(4) 若有人「統治」討論，適當提醒、打斷，強調輪流；(5) 主動提問安靜的人，鼓勵不開口的發言。(6) 時間一到就禱告結束，不拖堂。(7) 以下是建議討論題，根據情況，靈活增減、變動。(8) 討論小組 6-10 人為宜，不建議超過 13 人。

- (1) 今天信息給你最深的感觸是什麼？
- (2) 你認為一個人自卑的根本原因是什麼？
- (3) 信息開始的女演員，如果她在你面前，你會怎樣用福音挽救她？  
你會怎樣勸她，使她不自殺？
- (4) 結束前留時間禱告，求神讓我們更愛他、更有他兒子耶穌基督榮美的形象。



.....

要收的莊稼多，作工的人少，  
所以你們當求莊稼的主，打發工人出去，收他的莊稼。

馬太福音 9：37-38

.....