

基督徒生活的原理

～認識自己，接納肢體

主題經文：羅馬書12章3-5節

啟應經文：詩篇121篇

引言：基督徒要在生活實踐中成就榮耀的人格。

「觀照」、「覺知」、「與自己對話」，其實這並不是現代心理學的新發現，而是耶穌在福音書中早已示範的屬靈功課。

「你要我為你做什麼？」
又問：「你們說我是誰？」

在主的光中看清自己，自己與自己對話。

耶穌問人的目的，不是讓人懂得更多而是讓人被觸動、被改變、能「行道」。真正的覺知，不只是看見問題更是讓所看見的成為回應神的行動。只有當「知道」化為「行道」，觀照才不止於思想，而成為生命與主同行的實踐。

羅12:1-2是我們蒙恩的總綱

所以，弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們查驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

獻祭，就是一種交予，也是被獻的那個物品價值的提升。

本論：
基督徒生活的原理——認
識自己，接納肢體

3我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的；要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。

4正如我們一個身子上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用途。

4b肢體也不都是一樣的用處。

原文：肢體也不都是一樣的動作，不都是一樣的表現。

箴言16:4耶和華所造的各適其用；

不要論斷人是我們的警醒，
不跌倒卻是我們的祝福。

愛弟兄的就沒有絆跌的理由，行在光中沒有絆跌的理由。

行在光中就是看得合乎中道的另一個意思。

3我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的；要照著神所分給各人信心得大小，看得合乎中道。恩賜和恩典

恩典是grace，joy，喜樂，讓人喜歡的性格。
恩賜是gift。

不要靠著恩賜吃飯，在恩典中墜落。

1. 動機是因為愛，真真實實的愛他，想要他好；2. 你說了有用。

按時分糧，在適當的時候講恰當的話

要按照神分給各人信心的大小，
看得合乎中道。
心裡明白過來。彼前4:7你們要謹
慎自守；提多書2:5翻譯為：謹守。

我的思想經過了一番救助，以至於進
到一個清醒的正確的光景。

心裡明白過來。
心中保持一個清晰的清楚的感覺，

世界是一面巨大的鏡子，你遇到的每一個都是你自己的某一個面向的反射。舉個最簡單的例子，你是不是特別討厭某種人？凡在別人身 上使我們惱火的事都能使我們更認識自己。向外看的人在做夢，向內看的人覺醒。詩歌說，耶和華是愛，祂令我省察心中的幽暗，共度每一天。誠實地面對生命裡面的生氣憤怒忌妒貪婪等等黑暗，和自己的心對話，不帶評判的觀察自己心裡面的陰影和黑暗，保持一種清醒的內心對話，接受自己的不完全。

當你看到別人那麼肆無忌憚的對你大聲說話時，他刺痛了你，是不是刺痛了我過去那個不斷壓抑的那個自己，所以你才會產生那麼強烈的情緒，你的憤怒會不會是自己過去的傷口在淌血？

反過來也一樣，你為什麼會瘋狂地迷戀一個人，覺得他善良慷慨有才華，簡直是完美無瑕？這很可能是你把對自己人生的期待全部投射到了他的身上。

你若盛開蝴蝶自來

向外看的人在作夢，
向內看的覺醒。

3b要照著上帝所分給各人信心的
大小，
大小：升斗，限量，身量，職，尺寸。

4正如我們一個身子上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處。

原文直譯：因為就如同一個身體上我們有許多肢體，而肢體都有**不同樣的行動**。

有的人做**眼**、有人做**手**，有人做**口**、有人做**耳**

彼此珍惜，彼此尊重。

基督徒生活的原則～互相 聯絡，彼此同心（5～8）

恩賜不同的認知～彼此尊重，相
互珍惜

羅12:5我們這許多人，在基督裡
成為一身，互相聯絡作肢體，也
是如此。

七類恩賜(6/8) 各有不同

羅12:6-8按我們所得的恩賜，各有不同。或說預言，就當照著信心的程度說預言；或作執事，就當專一執事；或作教導的，就當專一教導；或作勸化的，就當專一勸化；施捨的，就當誠實；治理的，就當殷勤；憐憫人的，就當甘心。

原發性的恩賜，就是與生俱來的。
你生命的目的必須是愛，而不是能力

6或說預言，就當照著信心的程度說預言。

程度原文是“道”・講神的話，按你所信的真理、道去講。我們分享信息，是就說是，不是就說不是，儘量真實，永遠不要認為我說的就是對的。

或作執事，就當專一執事；執事這件事原來是指給予供給。

或作勸化的就當專一勸化；施捨的，就當誠實；治理的，就當殷勤；憐憫人的，就當甘心。

原文直譯：或是作勸慰的，就用在勸慰上；施與者，要用慷慨的心；督責者，要用熱切；憐恤人者，要歡悅喜樂。

七種恩賜，三種分類

1. 說預言的
2. 執事的；作教導的
3. 勸化的；施捨的；治理的；憐憫人的。

結論：放下重擔——讓神成為真正的守護者

愛的力量，若無觀照就成重擔。學會和自己的內心對話。學會和自己的思想、意念對話。

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。

詩篇127:1若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。

人能看守，但不能掌控。請放下控制的執念，控制是一種錯覺，人們常常因恐懼而控制他人，而忘了照顧自己的靈魂，
我們唯一能控制的就是你自己的思想和行為。

當你生氣時，觀照就是靜靜地察覺～
「我現在有怒氣」，不壓抑、也不發洩，
只清明的看見它，理解它的來去，
久而久之怒氣會自然化解。靜靜地注
視自己的內心，讓軟弱渴望真實的呈
現。

奧古斯丁說：主啊！讓我認識你，也
讓我認識我自己。

詩篇121:5 - 7 保護你的是耶和華，耶和華在你右邊的蔭庇你。白日太陽必不傷你，夜間月亮必不害你。耶和華保護你，免受一切的災害；祂要保護你的性命。

憐憫，是一種神聖的呼召，生命的目標必須是愛而不是能力，但只有在「信靠中」的憐憫，才會成為祝福。

結論：

恩流百體，同源一主，
靈繫眾心，共頌榮光；
在基督裡，各展其恩，
於生命中，同成榮形。



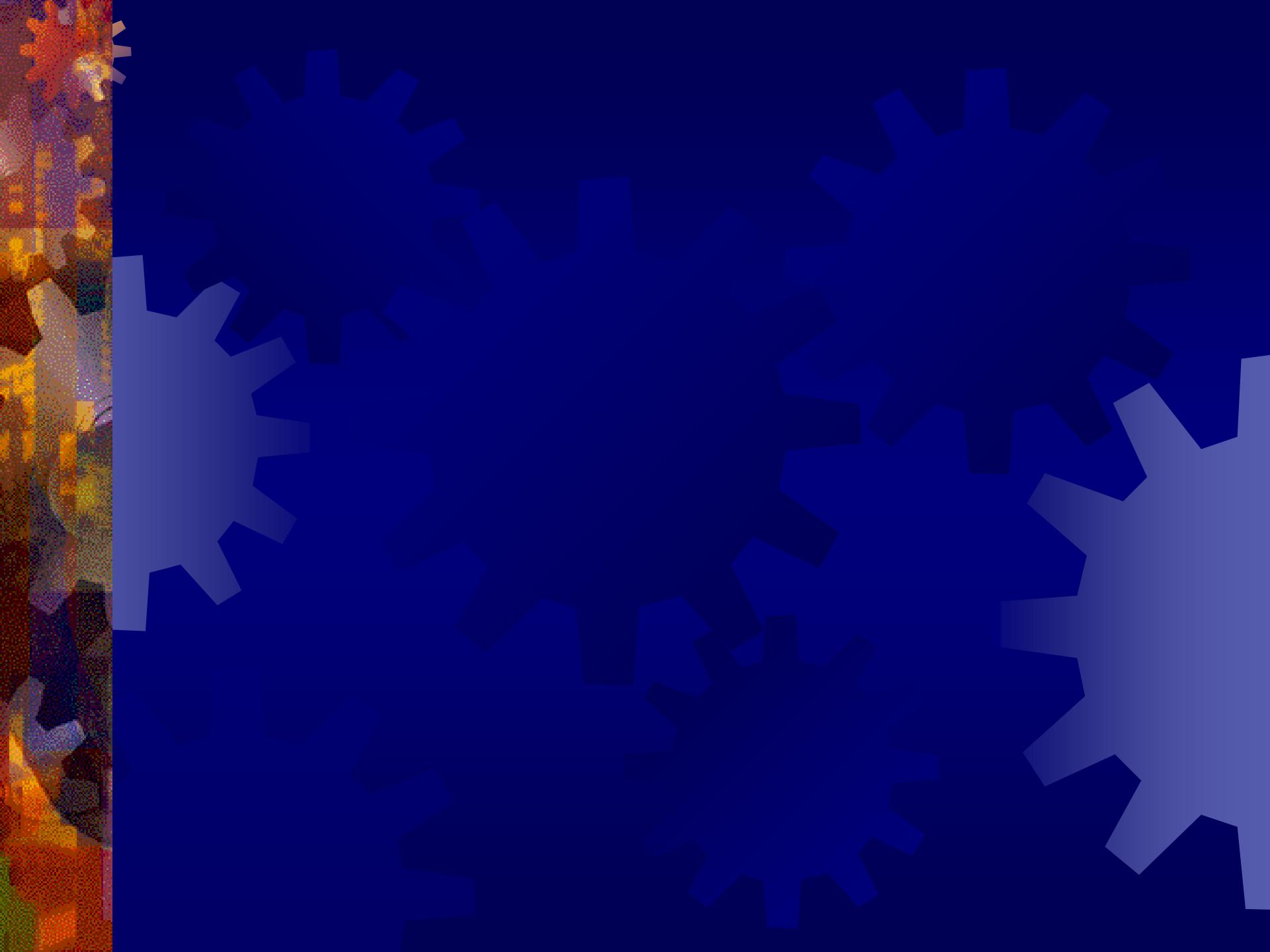
結束

我們被造是要從裡到外的活著
靈居首位，魂隨其後，身體順
服遵行。這就是神聖的次序。

約伯在灰燼中哭泣，大衛用眼淚
浸濕他的床榻。

而耶穌自己，在十字架上發出了
最深沉的哀歌：「我的神！我的
神！為什麼離棄我？」

那不是軟弱，那是敬拜。



引言：基督徒要在生活實踐中成就榮耀的人格

啟應：詩篇一二一篇

我們常說「觀照」、「覺知」、「與自己對話」，這並不是現代心理學的新發現，而是耶穌在福音書中早已示範的屬靈功課。

祂多次問門徒：「你要我為你做什麼？」又問：「你們說我是誰？」這些問題並非為了得到答案，而是要引導人回到自己裡面，誠實地看見內心真正的渴望與信念。這就是「觀照」與「覺知」的開始——**在主的光中看清自己，自己與自己對話**。然而，若我們只是「知道」真理，卻沒有進一步讓真理成為行動，就仍停留在理性層面的「明白」，而未進入生命的「轉化」。耶穌問人的目的，不是讓人懂得更多，而是讓人被觸動、被改變、能「行道」。真正的覺知，不只是看見問題，更是讓所看見的成為回應神的行動。只有當「知道」化為「行道」，觀照才不止於思想，而成為生命與主同行的實踐。

羅 12:1-2：所以，弟兄們，我以 神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是 神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。2 不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為 神的善良、純全、可喜悅的旨意。

憐憫的信仰～因為那不憐憫人的，也要受無憐憫的審判。

本論：基督徒生活的原理—認識自己，接納肢體

主題經文：羅 12:3-4 “我憑著所賜我的恩，對你們各人說：不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。正如我們一個身子上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處。”

一. 基督徒生活的原理—認識自己，接納肢體 (3~4)

我們活在這個世上是世界上的唯一，我們極其尊貴、有奇妙的人生可以去完成。我們也要敬重身邊上帝所造的的每一個人。

箴言 16:4 耶和華所造的各適其用。不要論斷人是我們的警醒，不跌倒卻是我們的祝福。

【恩】包括**恩賜**和**恩典**。上帝會給我們**夠用的恩典**也會給我們**可用的恩賜**。恩典英文是 grace，恩賜是 gift。不要靠著恩賜吃飯，在恩典中墮落。恩典越來越少，恩賜越來越多，就會製造自己和別人的困難。

“要按照神分給各人信心的大小，看得合乎中道”

可 5:15 講格拉森那個從前被群鬼所附的人，他被主拯救了之後，坐著，穿上衣服，**心裡明白過來**。

彼前 4:7 你們要謹慎自守；提多書 2:5 翻譯為：謹守。

合乎中道～我的思想經過了一番救助，以至於進到一個清醒的正確的光景。

世界是一面巨大的鏡子，你遇到的每一個人都是你自己的某一個面向的反射。凡在別人身上使我們惱火的事都能使我們更認識自己。向外看的人在做夢，向內看的人覺醒。詩歌說，耶和華是愛，祂令我省察心中的幽暗，共度每一天。

你若盛開蝴蝶自來。3b 要照著上帝所分給各人**信心的大小**。大小：升斗，限量，身量，職，尺寸。信心的分量。

4 正如我們一個身子上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處。

原文直譯：因為就如同一個身體上我們有許多肢體，而肢體都有不同樣的行動。樂意去**接受**別人的幫助，也要願意去**給予**、發揮自己身體的功用。彼此珍惜，彼此尊重。

二. 基督徒生活的原則—互相聯絡，彼此同心 (5~8)

恩賜不同的認知—彼此尊重，相互珍惜

在基督裡成為一身 (5)

羅 12:5 我們這許多人，在基督裡成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。我們是一個身體。

七類恩賜 (6/8) 各有不同

羅 12:6-8 按我們所得的恩賜，各有不同。或說預言，就當照著信心的程度說預言；或作執事，就當**專一執事**；或作教導的，就當**專一教導**；或作勸化的，就當**專一勸化**；施捨的，就當誠實；治理的，就當殷勤；憐憫人的，就當甘心。

服事上帝的七種恩賜。首先就講說預言，就是講道。然後作執事、作教導、勸化、施捨、治理、憐憫，分為七類，稱它為原發性的恩賜。與生俱來的～你的遺傳基因造成你的特殊屬性，屬靈驅力，所以就習慣於做這個。

你生命的目的必須是愛，而不是能力。

6 或說預言，就當照著信心的程度說預言。程度的原文是 “道”，在所信的道上，按你所信的真理、道去講。

或作執事，就當**專一執事**；執事這件事原來是指給予供給。

8 節就分成了 4 種：或作勸化的就當**專一勸化**；施捨的，就當誠實；治理的，就當殷勤；憐憫人的，就當甘心。

原文直譯：或是作勸慰的，就用在勸慰上；施與者，要用慷慨的心；督責者，要用熱切；憐恤人者，要歡悅喜樂。

施捨的，就當誠實；誠實翻譯為慷慨的心，治理的，翻譯為管理者，治理的，就當殷勤。殷勤，翻譯為熱切。憐恤人的要甘心，甘心就是要歡喜。

七種恩賜，三種分類 1. 說預言的

2. 執事的；作教導的

3. 勸化的；施捨的；治理的；憐憫人的

耶穌基督為我們釘十字架，我們可以饒恕自己，不定自己的罪，也不定別人的罪，然後我們信靠上帝，讓上帝來引導我們。

救恩怎麼用。你不懂也可以用。人活得對，自然有懂的人陪你。我們有很多知識不需要誇口，不太有知識也不要擔憂。但要**心意更新而變化**，知道人生怎麼過才會好。要**明白神善良、純全、可喜悅的旨意**。保羅的呼籲是針對神的子民，唯有心中看見祂的慈悲，才能感動我們把身體獻給祂。身體獻給神，心就容易管理。就會容許祂按著神的旨意改變我們。神的旨意影響我們一切的關係～不但是**與神的關係 (12:1-2)**；**與自己的關係看自己看得合乎中道 (12:3-8)**；

肢體也不都是一樣的用處。按著原文：肢體也不都是一樣的動作，不都是一樣的表現。我們不要論斷人是我們的警醒，我們不跌倒卻是我們的祝福。

結論：放下重擔——讓神成為真正的守護者(愛的力量，若無觀照就成重擔)

觀：指觀看、觀察、審視，以察覺的心去看。照：意為照見、照亮，用真理的光來觀察。我們需要學會和自己的內心對話。和自己的思想、意念對話。

詩篇 127:1 若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。

人能看守，但不能掌控。請放下控制的執念，控制是一種錯覺，人們常常因恐懼而控制他人，而忘了照顧自己的靈魂，我們唯一能控制的就是你自己的思想和行為。

當你生氣時，觀照就是靜靜地察覺～「我現在有怒氣」，不壓抑、也不發洩，清明的看見它，理解它的來去，久而久之怒氣會自然化解。**靜靜地注視自己的內心，讓軟弱渴望真實的呈現。奧古斯丁說：主啊！讓我認識你，也讓我認識我自己。**

詩篇 121:5 – 7 保護你的是耶和華，耶和華在你右邊的蔭庇你。白日太陽必不傷你夜間月亮必不害你。耶和華保護你，免受一切的災害；祂要保護你的性命。

憐憫，是一種神聖的呼召，生命的目標必須是愛而不是能力，但只有在「信靠中」的憐憫，才會成為祝福。

**結論：恩流百體，同源一主，靈繫眾心，共頌榮光；
在基督裡，各展其恩，於生命中，同成榮形。**

Q「為什麼」這事會發生？神並不因你的「為什麼」而動怒，更深的問題是上帝正在通過這黑暗煉淨什麼？因為在全能者的手中，一切都充滿**救贖性**。因為那感覺像審判的，或許正是憐憫的開始。也許你的痛苦是真實的，你的抱怨是合理的，但你的結論可能是不完整的。在這種時候你要學習與自己的內心對話，用心經營自己的心靈小花園。