

17 靠我们的主就能脱离了

¹⁴ 我们原晓得律法是属乎灵的，但我是属乎肉体的，是已经卖给罪了。¹⁵ 因为我所作的，我自己不明白。我所愿意的，我并不作；我所恨恶的，我倒去作。¹⁶ 若我所作的，是我所不愿意的，我就应承律法是善的。¹⁷ 既是这样，就不是我作的，乃是住在我里头的罪作的。¹⁸ 我也知道在我里头，就是我肉体之中，没有良善。因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。¹⁹ 故此，我所愿意的善，我反不作；我所不愿意的恶，我倒去作。²⁰ 若我去作所不愿意作的，就不是我作的，乃是住在我里头的罪作的。²¹ 我觉得有个律，就是我愿意为善的时候，便有恶与我同在。²² 因为按着我里面的意思。我是喜欢神的律。²³ 但我觉得肢体中另有个律，和我心中的律交战，把我掳去叫我附从那肢体中犯罪的律。²⁴ 我真是苦啊，谁能救我脱离这取死的身体呢？²⁵ 感谢神，靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。这样看来，我以内心顺服上帝的律，我肉体却顺服罪的律了。

罗马书 7: 14-25

¹ 如今那些在基督耶稣里的就不定罪了。² 因为赐生命圣灵的律在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。³ 律法既因肉体软弱，有所不能行的，神就差遣自己的儿子，成为罪身的形状，作了赎罪祭，在肉体中定了罪案。⁴ 使律法的义成就在我们这不随从肉体，只随从圣灵的人身上。⁵ 因为随从肉体的人体贴肉体的事，随从圣灵的人体贴圣灵的事。⁶ 体贴肉体的，就是死，体贴圣灵的，乃是生命平安。⁷ 原来体贴肉体的，就是与神为仇，因为不服神的律法，也是不能服。⁸ 而且属肉体的人，不能得神的喜欢。⁹ 如果神的灵住在你们心里，你们就不属肉体，乃属圣灵了。人若没有基督的灵，就不是属基督的。¹⁰ 基督若在你们心里，身体就因罪而死，心灵却因义而活。¹¹ 然而叫耶稣从死里复活者的灵，若住在你们心里，那叫基督耶稣从死里复活的，也必藉着住在你们心里的圣灵，使你们必死的身体又活过来。¹² 弟兄们，这样看来，我们并不是欠肉体的债，去顺从肉体活着。¹³ 你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着。¹⁴ 因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。

罗马书 8: 1-14

这个世界充满着试探，也充满着捆绑，很多人的心灵在黑暗当中，天天害怕，充满着苦毒。怎么样能够脱离，能够得着自由呢？有一个牧者曾经分享，我们人生最需要从中脱离而得自由的有三项：第一是内疚的心。我们老觉得自己做得不好，甚至为过去的一切懊悔。我们需要因着神的赦罪恩典，脱离这种罪疚的心，这是我们最需要的一个自由。其次，是不能饶恕人的心。因为我们都是罪人，我们和别人一样会做错事情，别人会伤害我们，所以我们就天天对人怀恨，对这个世界充满着愤怒，结果我们自己心里没有平安；所以我们需要饶恕别人，使我们可以得自由。第三项我们需要脱离的就是从各种罪恶和各种恶习上瘾的捆绑中脱离而得自由。比如有许许多多的人在性

的犯罪里面，不能够逃脱出来，需要靠主来得自由。今天我要和大家分享的信息就是：“靠我们的主就能脱离了”。

儒家的经典里有一本书叫做《大学》，里面讲到八条目：“格物，致知，诚意，正心，修身，齐家，治国，平天下。”前面的五条叫做“内圣”，就是我们内在自身的修养和管理。后面的三条叫做“外王”，是我们对外界的管理和行动。格物，就是要研究事物；致知就是要真知灼见，对事物有清楚的、正确的认识；诚意就是要真诚对待，表里如一，不要虚伪或自欺欺人；正心就是要消除邪恶的心。这四样之后就能够达到修养身心的目的。自己的生命修正了，才能够把家治好，然后才能够治国，才能够让天下太平。这是古代先贤们悟出来的道理。我们知道，人类能够悟出来的道理都是神的普遍启示。神把祂的道德律、良心、是非之心，刻在我们心里。那些思想家、教育家、哲学家们领悟之后就写下很多很好的道理。但是道理可以帮助我们有所认识，却没有给我们指出出路，指出能力的源头。今天天下不太平，每个国家都有很多的问题，很多家庭破裂，这是因为我们修身有问题。修身有问题，是因为我们的心不正。我们格物，致知，研究了好多事物，知道了其中的道理，但我们的心永远是不正的，以至我们行不出来，表里不一。我们的问题，其实都在正心上面。如果不是神藉着特殊的启示来让我们明白，让我们看到出路，也让我们知道改变人心、改变生命的能力的源头在哪里，其实我们永远都达不到齐家、治国、平天下的目的。

以弗所书 4 章：“¹⁷所以我说，且在主里确实地说，你们行事，不要再像外邦人存虚妄的心行事。¹⁸他们心地昏昧，与神所赐的生命隔绝了，都因自己无知，心里刚硬；¹⁹良心既然丧尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽。”这段经文说到四个心：虚妄的心、昏昧的心、无知刚硬的心、丧尽良心。一个人如果没有信主、没有认识神，这就是人的心灵状况。我们的心思总是专注在那些其实是无意义的，最终会是虚空的事情，这叫做虚妄的心。昏昧的心是说我们的心总是黑暗的，不是正面的、积极的，良善的，建立别人，为别人着想的；而总是负面的、消极的、恶毒、苦毒、纷争、嫉妒、恼怒，那就叫做黑暗、昏昧的心。无知刚硬的心就是自以为是，非常的骄傲。我们信主以前都是无知刚硬的，看圣经完全不信，甚至嘲笑讥讽，以为自己受了几十年的教育，人生我都懂了，整个世界我都看透了，我有智慧，我总是对的，骄傲自大。于是谁的话都听不进去，神的话更是听不进去，这就叫做无知又刚硬。最后说丧尽良心，我们常常以为丧尽良心是指那些非常邪恶的人，杀人放火之类的人。其实在神的眼中，我们良心麻木，对罪不敏感，天天犯罪，我们却不知道，还老觉得我是个好人，那就叫做丧尽良心。古人说要正心，就是要把这些心归正。历史上有许多的思想家、哲学家，他们都想寻求一条道路来改变人的心。佛教认为你出家脱离尘世，你就可以改变了。有人用自我修养的思想教育方式，或者树立一个榜样让我们去学习。还有一些是藉着法律、法制、惩罚，都是希望能改变我们的心。这些都是人想出来、人悟出来的各种方式。但是圣经里神的话告诉我们，所有靠人自我自救的方式，都不能使我们的心的改变，只有耶稣基督的救赎和圣灵的能力能够改变我们的心。我们基督徒，

就像以弗所书这段经文说的，我们已经信主了，不要再像那些没信主的外邦人，还是这样的心思意念。我们要正心，首先要认识我们的心，然后要靠着神让我们的心有一个改变。

陶恕牧师(A W Tozer)有一篇文章讲到，信主的人，知道了神的道，希望自己成长，但是自己又做不出来，所以非常的挣扎。有这种痛苦挣扎的人，就是信主的人，没有信主的人不会有这种挣扎。今天的罗马书的经文也讲到，许多基督徒是非常痛苦的。“²⁴我真是苦啊，谁能救我脱离这取死的身体呢？”这个“我”就代表在痛苦中挣扎，在罪中挣扎的基督徒。不信主的时候，心里麻木了无所谓，反正跟着这个世界走，随着自己的心意行，想做什么就做什么，还觉得挺快乐的，圣经说是“罪中之乐”。信主了就有感觉了：我已经信主了，我还是有好多的毛病，我天天犯罪，我控制不了自己的情绪，我不该说的就说，我不该做的就做，我不该看的还是看了，心里太痛苦了。“我”知道神的律，心中有神的灵，所以我才痛苦。司托得牧师(John Stott)对这里的“我”作了以下的总结：

- 1) 得救的人，却不是正常、健康、成熟的基督徒。
- 2) 是想靠自己与肉体争战，达到神律法的要求，却总是失败的人。
- 3) 是对圣灵无知，没有经历圣灵工作的人。

“我”就代表这三个特征的人，是不正常的基督徒，没有长大的；只想靠自己与肉体争战，想照着神的话语去行，达到神的要求，却总是失败；是不认识圣灵的人，信主了，却没有感受到圣灵在我心里有怎样的感动，有怎样的带领，我跟祂怎样同工。罗马书从7章14节到24节就是总结这样一个人的挣扎的状况，我们把它分成三段来看：

(一) 我是属乎肉体的，已经卖给罪了。

“¹⁴我们原晓得律法是属乎灵的，但我是属乎肉体的，是已经卖给罪了。¹⁵因为我所作的，我自己不明白。我所愿意的，我并不作。我所恨恶的，我倒去作。¹⁶若我所作的，是我所不愿意的，我就应承律法是善的。¹⁷既是这样，就不是我作的，乃是住在我里头的罪作的。”卖给罪就是卖给罪做奴隶，我就是罪的奴隶，我所作的原来都是我里头的罪作出来的。律法是属灵的，它是圣洁的，它是神向我们来显明，藉着律法来让我们知罪，让我们看到我们的问题；也藉着律法让我们看到我们需要拯救，把我们引导到耶稣基督面前。这里一方面讲到“不是我作的”，这个“我”其实是一个新人，已经在耶稣基督里了。另一方面又讲到“我是属乎肉体的”，这个“我”是旧我，就是指我的罪性，总是在肉体的辖制里面。“肉体”是使徒保罗在他的书信里特别用的一个词，英文用 *flesh*，或者叫 *sinful nature*，就是罪性的意思。它并不是讲我们生理上的身体，而是指“人败坏、未得救的本性，人堕落、自我中心的人性，人被罪所掌管的我”。加拉太书5章：“¹⁶我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。”“¹⁹情欲的事，都是显而易见的。就如奸淫、污秽、邪荡、²⁰偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、²¹嫉妒、醉酒、荒宴等类，我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人，必不能承受神的国。”“肉体”是指我们的私欲，那些不讨神喜悦的，不按神的话去

行的欲望，所以叫做肉体的情欲。这个肉体跟前面罗马书的肉体是同一个字，就是指我们没有得救的本性，被罪恶捆绑的自我。他举了一些例子，天天和别人争竞，忌恨别人，心里总是恼怒，跟别人结党、纷争、欢宴、醉酒、享乐，还有各样污秽的、淫乱的事情，性的犯罪，这些都叫做肉体。使徒保罗说，这个“我”在挣扎当中，在痛苦当中的第一个特征，就是卖给了罪，我完全是属于肉体的，我就做了肉体的奴隶，被它辖制。所以我想做的事情都做不出来，我不想做的事情总是做了出来。善的事情我行不出来，总是行出恶的事情来，因为都是我里面的罪做出来的。这就是“我”的痛苦。

（二）我肉体之中，没有良善。

“¹⁸我也知道在我里头，就是我肉体之中，没有良善。因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。¹⁹故此，我所愿意的善，我反不作。我所不愿意的恶，我倒去作。²⁰若我去作所不愿意作的，就不是我作的，乃是住在我里头的罪作的。”很多人都觉得，在认识主之前，总认为自己是个好人，都凭良心做事情。这几节经文告诉我们，认识主之后，我们是非常痛苦的，因为知道了我们的肉体，就是我们的罪性里面，是没有良善的。每个人都有想做善事的心志，想对人好，想去爱别人；但是有这个心志却行不出来。我们都想靠自己的力量去正心，去修身，甚至知道了神的话语就想照着去做，却也行不出来。我知道发脾气其实就伤害了别人，也伤害了关系，但是我控制不了。一见到别人对我不好，一见到我看不顺眼的，不是我所期待的，我的脾气，我的情绪就来了。然后我控制不住，又发脾气了；发了脾气又后悔，总是在这样的重复当中，所以说真是苦！说到底还是我里面的罪在做，因为我完全卖给它了，我是属于肉体的，我肉体之中没有良善！立志为善由得我，只是行出来由不得我，我就是在行的上面总是失败，这就是基督徒的挣扎，痛苦的光景，所以他说，“我真是苦啊”。

（三）肢体中犯罪的律把我掳去。

“²¹我觉得有个律，就是我愿意为善的时候，便有恶与我同在。²²因为按着我里面的意思，我是喜欢神的律。²³但我觉得肢体中另有个律和我心中的律交战，把我掳去，叫我附从那肢体中犯罪的律。”“²⁵这样看来，我以内心顺服神的律，我肉体却顺服罪的律了。”罗马书 5-7 章都是讲我们怎么样从罪恶里出来，怎么样才能够脱离罪恶，脱离我们本性里面肉体的捆绑。第 5 章是用“作王”这个概念，说我们本来是让罪作王，让死作王的，我们的人生完全被罪所治理，所掌控。因着耶稣基督，我们可以让恩典作王，才能够走出来。第 6 章是讲“奴仆”，说我们都是罪和死的奴仆，它是我们的主人。所以我们要有一个新的主人，就是让神做我们的主，我们去做神的奴仆，做义的奴仆，把自己的生命献给神，一生就做神义的器皿，做神爱的器皿，我才能够走出来，才能够结出成圣的果子。第 7 章这里讲“律”，用三个概念，其实讲的是同一件事。

我们知道自然界有自然界的律。英国有个牛顿庄园，里面有一棵很著名的苹果树。牛顿的传记里面写着，有一天牛顿站在这个庄园的房子里，正在思想事情，突然看见窗外的苹果树上有一个苹果掉下来，给他一个感悟，他

就发现了万有引力这个自然界的定律。在万有引力里，你从楼上往外跳，肯定会掉下来摔伤甚至摔死的，因为我们有一个重力在那里，跳上去还是要掉下来，我们抵挡不了这个自然规律。当一个火箭把卫星或者航天器送到天上，它需要强大的推动力，才能脱离万有引力的律，飞到地球之外的星球去。同样的，我们肢体中也有个律，叫我们犯罪的律。我内心愿意顺服神的律，但是我的肉体却顺服罪的律。这个律就是让我犯罪的，让我软弱的，让我不按照神的意思去行的。我们都被这个律所捆绑，靠自己走不出来的。就像我们靠自己不能飞上天，需要一个很强大的力量推动我们，才能够脱离万有引力离开地球一样的道理。那么什么样的力，才能够帮助我们脱离这个肢体的律呢？圣经告诉我们，确实有一个力来帮助我们冲出罪和死的捆绑。“²⁴我真是苦啊，谁能救我脱离这取死的身體呢？”²⁵感谢神，靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。”靠着主耶稣基督，这是唯一的出路！每一个人都被罪恶的本性捆绑着，非常痛苦，甚至我们信主以后还是非常的痛苦。我们知道神要我们做什么，却仍然按自己里面的罪性去做，没有按神的心意去做，于是我们犯罪，过得非常痛苦。圣经告诉我们，当我们信主了，我们里面有一个很大的能力，可以胜过我们的肉体，远远超越世界对我们的捆绑，撒旦对我们的捆绑。今天的信息，不是停止在我们的痛苦、我们的挣扎，我们要看到怎么样才能够脱离，这是我下面要和大家分享的。

一、圣灵的律释放了我

“¹如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。²因为赐生命圣灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。”“释放”，set me free，就是让我得自由了，我可以脱离罪和死的律了。而这个圣灵的律，就是赐生命的律，是耶稣基督要给我们的那个新的生命，才能够使我们脱离罪和死的律。罪捆绑我们，只有靠圣灵的律来脱离。一个人怎么样能够领受圣灵的律的释放呢，是因为我们在基督耶稣里。“如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。”为什么我们做错了事情，我们违背了神的律法，没有按神的话去行，神竟然不定我的罪？“³律法既因肉体软弱，有所不能行的，神就差遣自己的儿子，成为罪身的形状，作了赎罪祭，在肉体中定了罪案。”“肉体”就是我们罪恶、堕落的那个本性、那个自我。因为我们肉体的软弱，我们行不出来律法的要求，所以我们犯罪。但神就差遣自己的儿子耶稣基督，成为跟我们一样的人，祂走上十字架，为我们被神定罪，接受了我们肉体犯罪所要接受的审判，做了赎罪祭，以至我们信耶稣的人，我们的罪就被耶稣基督担当了。在基督耶稣里神饶恕了我们，我们跟神和好，让我们可以领受圣灵的律，圣灵就临到我们身上，来释放我们，这就叫“就不定罪了”，这就是福音。一个人没有信主，没有接受基督耶稣的救恩，没有接受祂这个赎罪祭，就永远都在罪的律里面被捆绑着；罪就带来了死，带来了将来的灭亡和审判。今天我们在基督耶稣里的人，神给我们的应许，是要让我们得自由的。我们首先要知道，在基督耶稣里，我们已经是自由的，因为圣灵的律已经释放了我们，让我们可以脱离罪和死的律了，这是我们在真理里面首先要看见的。

有一个丈夫，他的妻子很好，孩子也很可爱，家庭很美满。他却有了婚外情，维持了18年。他很想脱离，就是走不出来。后来妻子知道了，妻子是信主的，就跟他说，我不跟你离婚，但是有两个条件：第一，你离开那个人；第二，你去教会。这个丈夫答应了，就离开那个女人，然后去教会。刚开始，人离开了，心仍然没有离开。就像很多基督徒，人已经在基督里了，但是心还是在肉体里。后来就是因为持续去教会，经过在主里面圣灵的工作，最后真正脱离了这个婚外情，重新建立他的婚姻。

约翰福音8章：“³²你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”“³⁶所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。”我们从神的话语的真理里，认识了怎么样可以得自由。自由是从天父的儿子耶稣基督而来，祂若叫你得自由，你就真自由了。加拉太书“5：1 基督释放了我们，叫我们得以自由。”因为基督的十字架的救恩，使我们可以脱离罪的律，进入圣灵的律里面。哥林多后书“3：17 主就是那灵。主的灵在哪里，哪里就得以自由。”一定要有圣灵在那里，才能够让我们得自由。所以耶稣基督的救恩，圣灵的工作，一起来成就自由。

二、圣灵内住使我心灵因义而活

“⁹如果神的灵住在你们心里，你们就不属肉体，乃属圣灵了。人若没有基督的灵，就不是属基督的。”¹⁰基督若在你们心里，身体就因罪而死，心灵却因义而活。¹¹然而叫耶稣从死里复活者的灵，若住在你们心里，那叫基督耶稣从死里复活的，也必藉着住在你们心里的圣灵，使你们必死的身体又活过来。”我们没有信主的时候，都是按照自己的肉体去活的。一个人活在肉体之中，活在自我的罪性里面，在神眼中，那就是死的。以弗所书2：1说到：“你们死在过犯罪恶之中”，罪的工价就是死，我们的灵性是死的。但是，当我们信主了，我们领受了耶稣基督的救恩，就不再被定罪了；圣灵就住到我们身上，让我们脱离罪和死的律，让我们的灵性生活过来，而且是因义而活。11节的“身体”和前面的“肉体”是不同意思的两个字，“使你们必死的身体又活过来”，是指我们的人又活过来了，因为我们的心灵活过来了。约翰福音“6：63（主耶稣说）叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。我对你们所说的话就是灵，就是生命。”圣经里非常强调，信主的人，圣灵就住在我们心里，目的是要让我们的心灵活过来，然后我们整个人就活过来，而且是为着神的义而活。让我们献上自己，做神义的器具，做义的奴仆，这样的人才叫做活过来的人。否则，在神的眼中，为自己而活，顺着自己的肉体而活，那都是死的人。

约翰福音14章：“¹⁶我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师，叫祂永远与你们同在。”¹⁷就是真理的圣灵，乃世人不能接受的。因为不见祂，也不认识祂。你们却认识祂。因祂常与你们同在，也要在你们里面。”主耶稣要离开了，就赐下圣灵，所以今天就是圣灵的时代，是圣灵在我们教会，在每个人心里做工的时代，圣灵已经住在信的人身上。以弗所书“1：13 你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信祂，就受了所应许的圣灵为

印记。”信了基督就接受了神所应许的圣灵，圣灵在我们身上就是我们得救的印记和凭据。将来我们见到神，因为有圣灵这个印记凭据在我们身上，就说明我们已经是在神里面、属耶稣基督的。所以圣经里面的圣灵，或者称为基督的灵、神的灵、圣灵保惠师、真理的圣灵，说的都是同样的一回事，都是指三位一体的神的第三个位格。只有圣灵住在我们身上，我们的心灵才能够活过来，才可以感受到神的带领、神的工作、神的话语。

这前面两点都是神在我们身上的工作，是神的真理向我们显明。我们要认识这个真理，它让我们得自由。首先我们肯定，我的生命已经得救了，已经被耶稣基督释放出来，圣灵的律已经释放了我。我们也要肯定圣灵住在我里面了，祂一直在做工，祂要我的心灵能够活过来，而且是为着神的义而活，我的人生就有崭新的目标使命了。然而，神在我们身上做工，人也要有回应，和神配搭，否则也达不到脱离而得自由的功效。

三、我是随从圣灵的人

罗马书第 8 章是圣经里很重要的讲圣灵的部分，也把人类能够脱离罪的出路归到圣灵的身上。祂就像火箭的推动力，让我们可以脱离罪和死的律。没有圣灵，没有这样一个超越我们身体、超越我们罪性的能力，我们永远不能够脱离罪，我们永远在痛苦当中。但是，圣灵在我们身上了，圣灵已经释放了我们。神说，你要和圣灵配搭，要回应神的工作，跟神来同工。

“⁴使律法的义成就在我们这不随从肉体，只随从圣灵的人身上。”“律法的义”就是神的要求(requirement)。我们以前都想靠自己的力量来活出神的要求，却都活不出来，我们非常的痛苦；只有那些不随从肉体，只随从圣灵的人才能够成就。随从圣灵就是按照圣灵而活(Live according to the Spirit)。以前我们没有神的时候，都是按照自己活。按照我的情绪、我的思想、我的心思、我的意念、我觉得对的、我感觉好的、我喜欢的，“放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行”（以弗所书 2: 3），那就叫做随从肉体。神的话告诉我们，当我们信主了以后，我们开始要随从圣灵了。圣经说得非常清楚。所以，

真自由 = 从罪和死的律释放 + 能随从圣灵

我们首先从罪和死的律得了释放，然后能够随从圣灵，去行神要我们行的善，神要我们行的义。以前很多人都觉得，自由就是“做自己想做的事情”；后来我们慢慢领悟了，认为“能不做不该做的事情”那才是自由。其实这两个都是错的，都是一些人为的感悟而已。圣经讲的自由，是我们因着信主耶稣基督，我们从罪和死的律里面被释放出来了，然后可以顺从着圣灵去行神的正道，这叫做真自由。首先要有一个释放，否则被捆绑着，我们永远不可能去行神的道，去顺从圣灵。所以先在基督耶稣里被圣灵释放，然后才能够随从圣灵。随从圣灵到底是什么意思？从今天的经文可以看到三点：

（一）体贴圣灵的事

“⁵因为随从肉体的人体贴肉体的事，随从圣灵的人体贴圣灵的事。⁶体贴肉体的，就是死，体贴圣灵的，乃是生命平安。⁷原来体贴肉体的，就是与神为仇

因为不服神的律法,也是不能服。⁸而且属肉体的人,不能得神的喜欢。”随从肉体的人就是体贴肉体,是与神为仇,是悖逆神的。他没有顺服神的律法,因为在罪的捆绑里,不服而且也不能服。体贴肉体的结果就是败坏,就是死;体贴圣灵的才有在主里面的那种美好丰盛的生命和平安。这里的“体贴”是指把心思意念专注在什么上面。所以随从圣灵的第一个意思就是心思意念总是专注在神的旨意,圣灵喜欢的、圣灵要我们活的事情上。这一点其实我们每天都在经历。比如说我们的夫妻关系里面,如果有任何事情发生,我们马上想到的是,她怎么这样对待我,她怎么这样说我,其实我做了很多的好事……。老想着我我我,我就很委屈,很软弱了。但是,当我们的心思一下子专注到圣灵的事上,神的话语告诉我们,要反省自己,认自己的罪,看自己的亏欠,要为别人着想,要付出、要舍己,要去理解别人、体恤别人,我的心完全就不一样了。今天我们多少时候都是在体贴自己,老想着我的需要,我所期待的,觉得我是对的,要按我的意思,我有道理,我受伤了,你对我不好,一直就想到我,体贴的都是我,专注在我身上,那就叫体贴肉体,就带来了心里的挣扎不安、愤恨、恼怒,结果就是争斗、破坏、毁坏。圣灵的意思其实是让我爱别人,叫我去付出,去给予,去服侍别人,去为别人着想,去饶恕别人。心思意念专注在圣灵喜欢的事情,那就叫做体贴圣灵。圣经说的,我们向罪死,向自我死,向神活。首先在心思上体贴,把我们的思想、心灵和意念,专注在圣灵喜欢的事情,专注在神的话语,我们人就活过来了,是向着神活着,而且充满着平安、充满了生命。这也是我自己的经历。

马太福音“16:23 耶稣转过来,对彼得说:撒旦,退我后边去吧!你是绊我脚的。因为你体贴神的意思,只体贴人的意思。”在这段经文前面,主耶稣跟门徒说,祂要上十字架、要受苦、被钉死,然后第三天复活。使徒彼得听到,就劝祂不可以这样做,不应该上十字架,这个事情不会发生在祂身上。耶稣要走一条十字架的道路,彼得就来阻拦。然后主耶稣转过身来说,撒旦,退后吧。祂告诉我们,撒旦的意思就是让我们体贴肉体、体贴自我、体贴人的意思,而不体贴神的意思。即使是基督徒,当我们体贴自己,总想到自己,那就是撒旦的工作,祂让我们不体贴神。神的意思要我们上十字架,像主耶稣一样去付出,为别人舍己、奉献,服侍别人,那就是十字架的道路。十字架的道路是来对付我们的罪,对付我们的肉体的。马太福音 26 章 39 节主耶稣在客西马尼园的祷告:“然而不要照我的意思,只要照你的意思。”这就是体贴圣灵的意思,体贴神的意思。照神的意思去行,不要照我的意思;让我的自己被钉死,不体贴肉体。今天我们行事为人常常就是按照我的情绪,按照我的感觉,按照我的心情,按照我觉得好的,按照我喜欢的去行,那就叫做体贴肉体。只有体贴圣灵的,才有生命和平安。

(二) 顺从圣灵的引导

“¹²弟兄们,这样看来,我们并不是欠肉体的债,去顺从肉体活着。”“¹⁴因为凡被神的灵引导的,都是神的儿子。”体贴圣灵的事,就是把心思意念放在神喜欢的事上,神要我们走的那条路上;当然你还要去做,要顺从圣灵的引导。你要多来教会听道,多读圣经,神的话就清清楚楚地向你显明,那

就是圣灵的引导。加拉太书 5 章：“¹⁶ 我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。¹⁷ 因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争。这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。¹⁸ 但你们若被圣灵引导，就不在律法以下。” 情欲就是肉体，我们自我的罪性，那个犯罪的律，是与圣灵的律来相争的。我们不能做我们愿意做的，是因为我们心灵里面的挣扎和争战，所以我们一定要顺着圣灵而行。被圣灵引导，我们就不放纵自己。加拉太书 6 章：“⁷ 不要自欺，神是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。⁸ 顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。” 顺着情欲撒种，顺着自己的肉体去行，结果对你的人生一定是败坏、毁坏、伤害；顺着圣灵去撒种，你会收割永生，你会收割耶稣基督给我们的那个丰盛的，美好的生命。

一个人怎么样能够去体贴圣灵，被圣灵引导？首先要跟主有亲近的关系，你才能够感受到圣灵在向你说话，才能知道要体贴圣灵的事到底是什么。有个年轻的弟兄，一直在性欲的辖制里面，在网上看色情的东西。他知道这是不对的，是犯罪，而且在毁坏自己，但他就是走不出来。他说，真是苦啊！后来这个年轻人花很多的时间去读经祷告，亲近主。于是每一次当他被挑动，被引诱，想去上色情网站的时候，圣灵就提醒他，他赶快就离开电脑，跪下来祷告，祈求圣灵的掌管和帮助，又拿起圣经来读，用神的话来取代情欲的心思。每一次就这样做，虽然中间有失败，但是失败的时间越来越少，最后就这样走出来了。没有其他任何的秘诀，就是要亲近主。诗篇“91：14 因为他专心爱我，我就要搭救他。” 专心爱神，亲近神，我们就能够体贴圣灵的事情，圣灵的引导在我们生命里就非常的清楚。

（三）靠着圣灵治死身体的恶行

“¹³ 你们若顺从肉体活着必要死。若靠着圣灵治死身体的恶行必要活着。” 说的是“活着”和“必死”这样重大的差别。其实基督徒在属灵里面常常很痛苦，你读再多的圣经，你懂得再多，就像我讲再多的道，如果我们就想靠自己的力量去行出神的话，去按照神的心意去做，是做不出来的；一定要靠着圣灵，圣灵藉着神的话来引导我们，圣灵也藉着我们的处境来帮助我们治死肉体的恶行。

一个人要脱离罪，是要受点苦的！神在我们的苦难中有一个很重要的目的，就是让我们能够脱离自己的情欲。彼得前书 4 章：“¹ 基督既在肉身受苦，你们也当将这样的心志作为兵器。因为在肉身受过苦的，就已经与罪断绝了。² 你们存这样的心，从今以后，就可以不从人的情欲，只从神的旨意，在世度余下的光阴。” 有个人吸海洛因上瘾了，他想戒毒。戒毒的期间非常痛苦，从骨头到肌肉都疼得要死，然后又是恶心呕吐、拉肚子。但是不经历那个痛苦，怎么能够戒毒呢？“³ 因为往日随从外邦人的心意，行邪淫、恶欲、醉酒、荒宴、群饮，并可恶拜偶像的事，时候已经够了。” 神的话说，我们在肉体当中已经够久了，赶快靠着圣灵出来！神允许发生在我们身上的痛苦，如疾病、身边有不好相处的人，或者遇到失业困难的处境，神可以使用这些处境来帮助我们对付我们的罪，让我们更加亲近神，让我们学会来体贴圣灵，顺着圣灵的引导，靠着圣灵行事，靠着圣灵来治死我们肉体的罪。

有一对兄弟，哥哥 23 岁，弟弟 21 岁，父母都是基督徒。因为父亲死得早，这两个孩子在年轻的时候就走偏了，总是酗酒、吸毒、抽大麻。有一个星期天的晚上，他们去朋友家里聚会，喝酒吸毒。到了半夜，两人开车回家途中，车翻到山底下。两人爬出来想回到大路时，弟弟 Bob 碰到高压线，当场失去知觉。后来他们得救被送到医院。这个 21 岁的年轻人，手和脚受到电击都腐烂了，最后他失去两条腿和一个手臂才保住性命。出院以后，他并没有学到教训，已经是残疾人，坐在轮椅上，仍然喝酒吸毒，和以前一模一样。有一天他去姐姐家，碰上了来姐姐家照看孩子的一个年轻女孩。这个女孩是个基督徒，就跟他交流，跟他分享，而且邀请他一起去教会。他一次又一次地推托，最后推托不了，还是去了教会。那一天，他坐在最后一排，在轮椅上听牧师讲道。不知道这个女孩是不是把他的事情都告诉了牧师，因为牧师所讲的就是发生在他身上的事情。最后牧师有个呼召，要有感动的人来认罪悔改，来领受耶稣基督的赦免。他很有感动，自己坐着轮椅来到前面，那一天，他信主了。信主以后，他开始戒毒。他说，并不是我自己有一个意愿要去戒毒，而是圣灵在我身上工作，我就是不能再吸毒了。信主后三个月他跟这个女孩结婚，生了三个孩子，家庭非常幸福。这个人后来在教会里成长，被神大大地使用，当主日学老师，做执事，后来还常常被邀请到处去分享他的见证，成为一个全职的布道家。我们看到，一个人即使经过那样的苦难，可能自己还不能醒悟过来，但是神藉着这个苦难和周围弟兄姐妹的爱，带给他救恩以及生命的改变。

每个人在主里面，可能都经历过生命成长的痛苦时期，像使徒保罗说的，“我真是苦啊，谁能救我脱离这取死的身體呢？”今天的信息就告诉我们，这个世界无论怎么样的罪恶，怎么样的苦难、死亡，只要我们藉着爱我们的主耶稣基督，靠着圣灵在我们身上的工作，我们来随从圣灵，跟圣灵同工，我们就可以靠着主来脱离、来得胜！