

耶穌使我得自由(2) 從罪中得釋放

【前言】

- ◎如何從情緒綑綁中得釋放？人隨著年紀漸長，慢慢學會控制自己的情緒、學會隱藏，卻鮮少有人教導我們要檢視自己內心，世界卻告訴我們要聽自己心裡的聲音去行，但人的心究竟藏了些什麼？

【內文】

一、從心裡出來的才污穢人

(一) 從心裡出來的才傷害人

- ◎馬太福音十五17-18「豈不知凡入口的，是運到肚子裡，又落在茅廁裡嗎？¹⁸惟獨出口的，是從心裡發出來的，這才污穢人。」從嘴巴進入的不會傷害人，但從裡面出來的，才會傷害神所愛的人而得罪神。因為「從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。這都是污穢人的；至於不洗手吃飯，那卻不污穢人。(v19-20)」這些隱藏在人裡面的惡念……一旦說出來，就會傷害人。人裡面裝的是什麼、就會倒出什麼來。

(二) 保守你的心勝過保守一切

- ◎我們雖然學會控制情緒、言語、行為，但不經意間還是會顯露出裡面隱藏的東西，這是我們特別需要留意的。所以最有智慧的所羅門王提醒我們：「你要保守你心，勝過保守一切(你要切切保守你心)，因為一生的果效是由心發出。(箴四23)」我們的言語、行為都是從心(思想)出來的，所以要保護好你的心，我們不僅要約束自己的行為、更要查驗約束我們的心。
- ◎要如何保護我們的心？我們要把隱藏在我們裡面那些會害人、害己的不好思想趕出去，不要讓它再進去，不要讓情緒累積在我們裡面再掌控我們，否則會活得很痛苦。情緒，是魂生命的一部分(思想、意志、情緒、情感)，心理學和聖經的教導都提到如何對付我們的情緒。
- ◎加州柏克萊大學做了一個很大的研究，從2185個案例分析出，人大概有27種情緒，有正面情緒(審美、進取、快樂、滿足、鎮定、懷舊、欽佩、勝利、解脫、娛樂……)、也有負面情緒(憤怒、焦慮、尷尬、困惑、輕蔑、鄙視、恐懼、厭惡、嫉妒、內疚、驕傲……)，但主教導我們不要被負面情緒掌控了。其中有一個情緒，是我們每個人都不能避免的，需要面對它、對付它，就是「罪」。

二、不要讓罪(罪惡感)掌控你

- ◎罪(guilt)它也是一種情緒。在1996年美國著名的心理學家理查·拉撒路和他妻子伯爾尼詩，合寫了一本書《感性與理性——了解我們的情緒》，他們針對十五種情緒做深入研究，其中有一個就是「罪」，“sin”是罪，“guilt”也是罪，當你做了某件錯誤、違法的事，就是guilt，但也表示你做了錯誤、違法的事所產生的痛苦的感覺(罪疚感、罪惡感)。
- ◎罪疚感也有分別，有一種叫「假的罪疚感」，就是你覺得你有罪，但事實上你並沒犯什麼

罪，而自己定罪自己。「真的罪疚感」是你的行為有確實違法的事實而引起的負面情緒，或是你沒做該做的事而引起的內疚感，我們如何面對這樣的情緒？

- ◎面對內疚感，有人選擇不在乎、或不覺有錯，但時間久了，裡面的錯誤就會變頑固、心變硬，「這等人的良心如同被熱鐵烙慣了一般。（提前四2）」；另外一種人是選擇逃避，不敢面對，良心偶爾會痛一下，但還是找理由自圓其罪、自我脫罪，我們若如此，罪會追上我們，我們與人的關係會產生很大的問題。為何罪掌控我們的生命會給我們帶來傷害？
- ◎罪一旦發生，就產生債權人（借錢給人的）跟債務人（向人借錢的人，有還錢的義務）的關係，罪使我們成為債務人，當我們傷害了人，等於從那人身上拿走了一些東西（可能是別人的時間、金錢、尊嚴、名譽、情感、幸福或是生命），我們就虧欠對方。有些傷害我們甚至償還不起、無法彌補，罪的債務沒有解決，就會有個重量在我們心裡。
- ◎罪沒有還清，在我們裡面就成為重量（weight 重量，重要性，影響），帶來重大影響。大衛在詩篇說：「我的罪孽高過我的頭，如同重擔叫我擔當不起。（詩卅八4）」保羅也提到「但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？（羅七23-24）」能脫離擔子日子就會輕省，但罪擔很難擺脫，如果我們沒解決它，它會一直跟著我們到生命下個階段，它甚至會進化，帶來更多可怕的罪、造成更多可怕的情緒。
- ◎比如，罪會發展成憤怒。本來只是氣自己，後來開始遷怒旁邊的人。當被別人糾正時，先是羞愧然後就反擊。我們為何不願面對我們的罪？因為我們會被定罪，誰都不喜歡被定罪的感覺。但錯誤、傷害既造成，已無法改變、挽回，就故意忽視、假裝它已不存在，是不可能的。因它已成為我們生命的一部分，那該怎麼辦？

三、在耶穌基督裡就不再定罪了

（一）在耶穌基督裡就不再定罪了

- ◎有一個好消息是，你不需要活在那痛苦、過去的罪咎當中。因為「在耶穌基督裡，就不再被定罪了」主已為我們預備了最棒的解決方法。保羅也曾充滿懊惱跟愧疚（帶頭逼迫教會、殺了許多基督徒），在經歷羞愧、破碎之後（遇見耶穌的大光，生命被改變，成為耶穌的僕人，但仍得面對他曾經迫害對象的家人），他沒有否認他的罪，但他沒被罪疚感困住，他向教會發出他的心聲：「如今，那些在基督耶穌裡的不定罪了。因為賜生命聖靈的律，在基督耶穌裡釋放了我，使我脫離罪和死的律了。（羅八1-2）」
- ◎那些願意面對自己的罪、來到神面前承認自己的罪、且願意降服在耶穌基督面前接受耶穌為我們成全的救恩，就不再被定罪，舊事已過都變成新的了。因著耶穌，我們可以活在不被定罪的自由裡，不需再找理由藉口假裝沒犯過罪，我們會有勇氣面對所做的事與罪的結果。
- ◎「律法既因肉體軟弱，有所不能行的，（羅八3a）」我們都知道該怎麼友愛周圍的人、行事態度謙恭有度、全力以赴，但很多時候，我們做不到（我們被困在罪和死的律裡）。肉體軟弱是指我們犯罪脆弱的人性。其實律法是好的（「我們知道律法原是好的，只要人用得合宜；（提前一8）」「這樣看來，律法是聖潔的，誠命也是聖潔、公義、良善的。（羅馬書七12）」但律法幫不了我們、無法恢復我們的生命、無法使我們從過去的錯誤中得釋放。

（二）耶穌如何做到的

- ◎但保羅發現一個秘訣，就是耶穌帶來了新的約（與神建立關係的新途徑），律法做不到的事

耶穌做到了。「律法既因肉體軟弱，有所不能行的，神就差遣自己的兒子，成為罪身的形狀，作了贖罪祭，在肉體中定了罪案，使律法的義成就在我們這不隨從肉體、只隨從聖靈的人身上。（羅馬書八3-4）」神成為一個人在地上生活卅三年半，祂有魂的生命，也有可能會犯罪，但祂沒有犯過罪，祂能承擔我們的罪，好叫我們能得自由釋放。我們只要照著罪的本相來到神面，承認我們的過犯，「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。」

- ◎我們的罪都在耶穌基督身上，祂代替我們受了刑罰，被釘在十字架上，叫人性裡的罪也被釘死在十字架上。耶穌為我們償還了罪債，那些與耶穌聯合的人、相信耶穌為他成全救恩的人，罪的權勢就不在他們身上了。祂除去我們的罪、重新塑造我們的生命。

（三）保羅教導的四個提醒

- ◎保羅提醒我們四件事：

1. 你喪失了被定罪的權利，因為你不再屬於你自己。我們已被買贖歸給耶穌，罪不再是我們的主，我們的主人說：你不再被定罪，因祂已償還了罪債。
2. 你的罪會提醒你，但不能困住你。當罪控告你時，反而可以利用它成為生命轉捩點，讓我們學習向神感恩。就如耶穌赦免一個滿身罪污的女人，她得到大赦免，就將貴重的香膏獻給耶穌，因為誰得到的赦罪恩典多、誰給的愛就多。
3. 你喪失了定別人最的權利，否則會使你成為一個假冒為善的人。一個人常批評論斷，就顯出他是個罪人。我們越多釘別人的罪，就越顯出自己的罪很大。一個願意承認自己的失敗、過犯、軟弱而倚靠神的人，他很難再去釘別人的罪。我們應學習去愛那些不可愛的，因主也這樣愛我們。
4. 你需要沒有藉口的彌補你造成的傷害。我們傷害人、虧負了人，應當先來到神面前認罪，然後再到被我們傷害的人面前，把我們欠他的還他。神怎樣愛我們，我們也當怎樣愛別人。你我的道歉，可以讓被我們傷害的人從傷害的痛苦中得釋放。

【小組討論與分享】

1. 在你生命中是否曾受言語的傷害、或你曾用言語傷害了別人？請分享你如何面對與學習。
2. 在你生命中，是否還有仍然過不去的傷害？方便的話分享出來，一起來尋求主的醫治與憐憫。
3. 在你生命中，是否有罪疚感讓你常覺得心裡受壓，可以分享出來，一起分辨是真偽。
4. 律法讓我們知罪，卻解決不了罪，只有耶穌能救我們，祂怎麼做到的？讓我們得到赦罪之恩？
5. 今天的信息，哪一點你最有感受、收穫？為什麼呢？

【神的工——禱告時間】

1. 請為今天新來的朋友祝福禱告，並請每位組員自由提出你的代禱事項。
2. 懇求聖靈光照、顯明我們裡面隱藏的罪，讓我們有勇氣面對真實的自己、定意倚靠聖靈，不再讓罪掌控我們。
3. 懇求聖靈保守我們對神、對人都不要有虧欠，並且能勇敢彌補對別人的虧欠，生命再被更新。
4. 求主賜福每個小組（從學生至成人小組），興起更多主的工人，為主發光，成為神話語的出口，將人完完全的引到神的面前，使小組生養眾多，神的榮耀祝福更多的充滿每個小組。