第 4 课 称义的生活：从证明自己到自由地爱

经文：加拉太书 5–6 章

加 5:1“基督释放了我们，叫我们得以自由。”

核心命题：

称义不只是上帝改变了我们在祂面前的法律地位；称义也开始改变我们生活的整个动力系统。因为我已经在基督里蒙接纳，我不再需要靠表现证明自己的价值，于是我第一次真正自由——自由地顺服、争战、爱人、服事、承担、行善，并唯独以基督的十字架夸口。

本课内容：

解释福音的自由；辨认自我称义的欲望与比较；以温柔和实际帮助服事别人；把信仰落实在每日的选择中。

称义与成圣 称义是上帝因基督白白算我们为义；成圣是圣灵持续更新我们的生命。生活的更新出于蒙接纳的恩典，不能成为赚取上帝接纳的根据。

核心问题

基督徒已经因信**在基督里成为义人**，这种因信称义的地位会带给基督徒生活怎样的改变？保罗说，“基督释放了我们，叫我们得以自由”。这是一种怎样的自由呢？有人会觉得，既然唯独靠恩典，而不靠自己的行为，“那我岂不是想怎么活就怎么活了吗？”

一、自由的根基：我已经蒙接纳（5:1–6）

1. 称义首先带来自由。

自由 vs 奴仆的轭

奴仆的轭？——加拉太人的“再”：**靠遵守律法而建立的宗教，本身其实就是一种奴役。**

“自由”——脱离“我必须表现得够好，上帝才会接纳我”的生活。

> 我们的良心是自由的、安宁的，因为它**不必再惧怕上帝的愤怒**。……当一个人在心里确信上帝不再向他发怒,而且为着基督的缘故永远地以慈爱待他……作为这一自由的另一结果，我们同时也**从律法、罪、死亡、魔鬼的权势、地狱之下获得了自由**。因为上帝的愤怒已经被基督平息了,所以就再没有律法、罪或者死亡可以咒诅和控告我们。我们的这些宿敌会继续恐吓我们，但是不会起到太大作用了。（马丁路德：加拉太书注释）

也就是说，基督徒的自由意味着：

> 我的失败不再决定上帝是否接纳我。
> 我的成功不再需要用来证明我有价值。

第 5 节：我们是**“靠着圣灵，凭着信心，等候所盼望的义。”**
——关于我是谁，我好不好，我价值如何，我配不配被接纳，我漂不漂亮等等的宣判，唯独依赖上帝这个“称义”法庭的判决，而上帝的最高法庭已经作出终审判决，我们在信心中接受这个判决，并按照这个判决生活。更为关键的是，这一真理与我们的日常生活紧密相关——让我们从奴仆的轭中释放出来，得到自由。

第 6 节：因信称义使“受割礼［代表宗教义务］不受割礼［代表异教生活或不道德］都全无功效，惟独使人生发仁爱的信心才有功效。”

——首先，宗教、道德或其他任何行为与我们所在乎和夸耀的事，都不能帮助我们建立与上帝之间正确的关系。

> 这段经文包含了很棒的教义和很大的安慰。它宣告我们不是靠着善工、牺牲或礼仪称义,我们是唯独靠着基督称义。**这个世界或许会看一些事物从来都是好的;但是若无基督,它们都是错的。** 割礼、律法和善工是属于这个世界的。保罗说：“我们超越这些事情。”我们靠着信心拥有基督，并且在我们的患难当中,我们怀着盼望等候我们的义最终完全到来。——马丁路德《加拉太书》

其次，表示割礼/无割礼，或其他在人间法庭上获得“义”的东西都无助于真正改变我们的内在品格，使我们拥有一颗真正爱人的心。靠金钱/绩效/权力/孩子/婚姻称义无法使人生发仁爱，即使是靠好行为/宗教/道德，包括犹太教在内也无法做到这一点。它们“根本上都是**自我中心而又缺乏安全感的**。而自私和不安全感无法产生真正的爱，因为**爱乃是喜乐地把自己给出去。** ”

反思：思想一件你的好行为当成为你自我夸耀/证明的手段时，如何侵蚀了你的爱心？思想，为何相信被上帝因基督白白称义，会让我们生发真正的仁爱？

总之，福音的自由有两个层面：

良心的自由，使我们在基督里脱离定罪的惧怕；
动机的自由，使我们脱离必须靠表现证明自己有价值的驱动力。成功不必成为自我证明，失败也不再决定上帝是否接纳我们。

加 5:5 把我们的盼望放在上帝所赐的义上；加 5:6 说明受割礼与否都不能成为称义的根据，真正有功效的是“使人生发仁爱的信心”。蒙接纳的安全感，使我们能够把自己给出去。而自私和不安全感无法产生真正的爱，因为爱乃是喜乐地把自己给出去。

2、自由的拦阻

基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要**站立得稳**，不要再被奴仆的轭挟制。

“站立得稳”——记得、持守、喜乐于，并且按照我们的救恩而生活。我们不会失去救恩，但是我们却可能失去**自由**。

观察第 7-15 加拉太人的“自由”面临那些危险？

恩典面对两个敌人：律法主义与放纵主义

2.1. 律法主义使我们失去自由。 它说：

“因为我表现得好，所以我有价值。”
“因为我比别人属灵，所以我是义的。”
“因为我失败，所以我不配来到上帝面前。”

其根本仍然是**自我称义**。

2.2. 放纵主义则使我们滥用自由。 它说：

“既然不是靠行为得救，那我想怎样生活都可以。”

保罗一方面说：“基督释放了我们。”（5:1）另一方面马上说：“不可将你们的自由当作放纵情欲的机会。”（5:13）因此：

律法主义＝失去自由；
放纵主义＝滥用自由。

人类社会似乎只能在这两者中间摇摆：忍受不了律法的人走向放纵；要纠正放纵必须使用律法主义。关键的问题是，如果我们不是出于惧怕律法的惩罚或行出律法的骄傲，还有什么内在的动力使自己不放纵呢？

既然没有律法强迫我们做任何事,为什么行善呢,为什么施舍呢，为什么忍受苦难呢？
马丁路德

比较第 3 和 13-14 节，基督徒和律法的关系是什么？

福音给律法一个全新的位置。基督徒不再把律法当作：**获得上帝接纳的方法，** 不再**为了得救而必须遵守律法的义务。** 却开始把律法当作：**回应上帝之爱、讨祂喜悦的生活方式。** 所以 **福音把我们从律法中释放出来，却也是为了使我们活出律法。** 福音使我们比过去拥有更多理由去爱上帝。

有一种义，保罗称为“因信而来的义”。上帝不看我们的行为算我们为义——换句话说，这是被动的义……那么，我们是不是什么也不做就可以得到这种义呢？是的！我们什么也不用做！这个义不是靠我们做什么事情、听见什么话、有什么知识；而仅仅来自于知道和相信——基督已经升天坐在父的右边，不是为了审判我们，而是为了成为我们的智慧、我们的义、我们的圣洁、我们的救赎！现在上帝看我们里面没有罪，因为在这神圣的义里没有给罪留余地。所以，我们现在可以想：“虽然我还犯罪，但我不绝望，因为基督活着，他是我的义，也是我的永生。”在这种义里，我没有罪、没有恐惧、没有内疚、也不惧怕死亡。就我自己的生命和我自己的义来看，我的的确确是个罪人，但我现在有了另一个生命和另一种义，超越我自己的，就是在上帝的儿子耶稣基督里的。

基督徒们对此不完全理解，所以他们也不会在遇到麻烦和试探的时候由此获益。因此我们要不断教导、重复、和实践它。任何人如果不在内心理解并珍惜这个义，那么良心就会一直受困于恐惧和忧伤。这种被动的义能给人带来真平安，其他东西都不行。不安的良心找不到医治的办法，人难免感到绝望、看自己一无是处，除非人明白：罪已靠上帝的恩典得蒙赦免，我们在耶稣基督里不受控告，这就是被动的义或称为基督教的义……一旦你在基督里，律法就是你人生中最好的导师；但如果你不在基督里，那么律法就只让你看到自己多么罪大恶极、并受谴责。但如果我们接受基督教的义，那么我们就能使用律法，不是用来救赎我们，而是用来尊崇上帝、荣耀上帝、表达我们对上帝的感激之情。——马丁·路德

很多人……在神学上承认这个教义，但在日常生活中，他们依靠自己的成圣来称义：自己信得诚恳、有过信仰转变的经历、目前的宗教行为表现好、不像其他人那样频繁、故意地悖逆上帝——他们从这一切当中获得被上帝接纳的安全感。很少有人完全彻底地站在路德的讲台上：你已经被接纳了，在信心中向外界透视，将基督的外源性的义作为自己被上帝接纳的唯一基础，在这样的信心之上得到安息和放松，并因此不断成圣，因为信心而在爱和感恩中积极地工作。那些通常我们认为是“信教的人”在成圣方面的缺失，实际上是他们不尊重基督称义的外在表现。那些不确信上帝在基督里爱他们并接纳他们的基督徒，离开他们呈现出的属灵的成果，他们在潜意识当中是根本缺乏安全感的……他们的缺乏安全感表现为骄傲、强烈地为自己的义辩护、防御式地批评其他人。他们自然而然地仇恨其他文化风格和其他种族，因为他们需要建立自己的安全感、发泄他们压抑在内心的愤怒。——理查·劳雷斯

福音会吞噬你犯罪的动机。 它会彻底削弱那种“我就是想怎么活就怎么活”的需要和理由。任何坚持认为“福音会鼓励人犯罪”的人，其实都还没有真正理解福音，也还没有开始经历福音的能力。

一旦人不怕被上帝定罪就没有其他动机去按照上帝喜悦的方式生活，如果定罪和弃绝的惧怕被拿走，就没有别的动机做好人，那你成圣的动机其实就只有一个——恐惧。完全出于恩典的福音显明：这种当好人的动机根本是自私的，是消极的，而福音消除这种自私的动机。当然，你如果与另一个人深深相爱并且深信他无条件委身于你，你里面也有某种“恐惧动机”；但这种恐惧不是害怕对自己不利，而是害怕对对方不利——害怕对方的名誉受损，害怕对方受伤害。你愿意顺服那爱你的人，你的动机不是害怕被他拒绝，而是害怕使他失望——因为他从没有也永远不会拒绝你。

在“宗教”里，忏悔的目的就是让上帝高兴，这样他才会赐福你，回答你的祷告。这说明“宗教式的忏悔”是 a）自私的、b）自义的、c）一路苦毒到底的。如果你知道“在耶稣基督里的人就不被定罪了”（罗马书 8:1）— —人还有什么动机来活出道德和顺服的生活呢？1）首先，我们过道德生活是因为我们想使那位拯救我们生命的上帝高兴。第二，我们过道德的生活是因为我们想要效仿那位拯救我们的主。3）第三，我们过道德的生活因为我们想亲近他，我们想与他相交。

从某种意义上说，福音的确释放你，使你可以脱离惧怕和骄傲的动机行善，当你真的透过福音认识耶稣是谁，也真正明白祂为你做了什么，那么你真正会问的问题就会变成：**“我怎样才能为祂而活？”** 而答案就是：**去看上帝在律法中所显明的旨意。** 所以：**福音把我们从律法中释放出来，却也是为了使我们活出律法。** 福音除去了过去那种以自我为中心、出于错误动机、缺乏爱的律法顺服；与此同时，福音又给予我们一种新的动力：**使我们因为爱而顺服律法。** ——提摩太·凯勒

思考：以上三段文字如何使基督徒既不律法主义又不走向放纵？基督徒好行为背后的动力究竟是什么？这和世人的好行为有什么重大差别？

二、自由去爱（5:16–25）

福音除掉的是自私、自义的顺服，却产生出因爱而来的顺服，真正的自由不是：**“我终于可以想做什么就做什么。”** 而是 **“我终于不需要利用上帝和别人来证明自己，因此我可以真正去爱。”**

忘记上帝已经在爱中接纳我，就会重新落入罪疚；忘记接纳我的上帝是圣洁的，就会把自由变成放纵。两者其实都是失去对福音的把握。

在世俗生活中，道德生活的动力通常建立在**惧怕**和**骄傲**之上。但在福音性的基督信仰中，道德生活的动力却来自**爱**。

1. 一场新的争战：肉体与圣灵。

> v16 -17 我说：你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌。

“肉体” **sarx** ：人里面那种**渴望罪的倾向**，与那种**渴望上帝的倾向**相对，是**“自己作救主、自己作主”的旧动力系统。**

“情欲” epithumia＝过度欲望、不合秩序的欲望。因此，情欲不仅表示**渴望坏东西**，也包括**过度地/缺乏秩序地渴望好东西。** 当一个本来是好的东西变成了我们的“神”，它就会在我们里面制造出“过度的欲望”（参弗 2:3；彼前 2:11；约壹 2:16）。例如：

> “我希望别人喜欢我”——正常。
> “别人必须喜欢我，否则我就没有价值”——过度欲望。
>
> “我希望事业成功”——正常。
> “我必须成功，否则我就是失败者”——偶像。
>
> “我希望孩子爱我”——正常。
> “如果孩子不爱我，我的人生就没有意义”——功能性救主。

所以问题不是只有**“我做错了什么？”** 还要继续追问：

> **“为什么我非这样做不可？”**
> **“我害怕失去什么？”**
> **“我觉得拥有什么以后，我才终于够好？”**

2. 肉体的欲望与律法之下

比较
v16 我说：你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。
v18 但你们若被圣灵引导，就不在律法以下。

“放纵罪性的欲望” 以及：**“在律法之下”** 形成一种平行结构。

> 保罗不仅告诉我们罪性会做什么，也告诉我们罪性为什么会这么做。不仅告诉我们：**罪性不顺服上帝；** 也解释：**为什么它“不想”顺服上帝。** 肉体总是**在“律法之下”运作**。它拒绝基督白白赐下的义和救恩，却继续试图建立属于自己的义、自己的救恩。因此，隐藏在一切罪背后的那个罪——也就是我们一切不顺服背后的根本动机——总是：**不相信上帝的恩典和良善，** 以及**试图靠自我拯救来保护、掌控自己的生命。**

肉体和圣灵之间的冲突，其实就是我们里面的**两套尚且相当完整的“称义”系统**的冲突，回到第一课，也就是究竟要在人间的法庭还是上帝的法庭里称义。罪性的称义系统仍“在律法之下”，会把注意力集中在某个本身可能是好的对象上，并试图借它得到救恩，例如：

“只要有人爱我，我就有价值……”
“只要我的事业成功，我就有价值……”
“只要我的孩子爱我，我就有价值……”

因此，“钉死肉体”，“顺从圣灵”不是单纯——“不要这样做！”而是辨认背后的称义系统：

“主啊，我为什么觉得自己非得到这个不可？”
“为什么没有这个，我就觉得自己没有价值？”

然后用基督取代它：

“基督比我那个‘非得到不可’的东西更加美丽；而我在祂里面已经拥有自己真正需要的身份、义和接纳。”

3、两种系统、两种生活

情欲的事都是显而易见的，就如奸淫、污秽、邪荡、

“情欲的事”不仅仅是不应该做的事，而是一种“在律法之下”的生活。保罗实际上在展示：一个仍然靠自己寻找义、身份、安全感的人，会怎样生活。因此，这一列表中的各项肯定都是坏事，但人不是因为喜欢做坏事而陷入这个列表，而是当人在上帝的义以外寻求称义时的结果。

“奸淫”，背后的律法主义可能是：我要靠某种东西为自己取得一个判决——证明我有价值、我值得爱、我有掌控权、我的人生是成功的。于是，即使外在行为违反律法，内里的运作方式仍然是“靠行为称义”。比如：

婚姻之外的性关系——一个已婚的人可能开始觉得：配偶不再欣赏我、不再仰慕我、不再让我感觉自己有吸引力。此时出现另一个人，非常欣赏他、渴望他、肯定他。他真正追逐的可能不只是性快感，而是一个**判决**：

“还有人想要我，所以我是有魅力的。”
“这个人欣赏我，所以我是有价值的。”
“我还能征服一个人，所以我不是失败者。”

这时候，“被人欲求”实际上成为了一套称义体系。它有自己的“律法”：

你必须有魅力。 你必须被人渴望。 你必须证明自己仍然值得爱。

它也有自己的“行为之约”：

如果我能够得到这个人的爱慕、身体、肯定，我就证明了自己。

最后，它也给出一个“称义判决”：

“你是好的；你是有价值的；你仍然值得被爱。”

所以，从福音的角度分析，这个人不只是“违反了第七诫”。更深的问题是：**他正在要求另一个人的身体和欲望，替他宣告为义。** 这就是为什么“奸淫”可以是“在律法之下”的生命表现。

一个很有意思的悖论：**表面上，他是在反律法；深层上，他却极其律法主义。** 因为他仍然相信：

“我要做成某件事，得到某样东西，才能证明自己是谁。”

只是他已经把“律法”从“我要成为道德完美的人”，换成了：

“我要成为被人欲求的人。”
“我要拥有浪漫爱情。”
“我要拥有满足的性生活。”
“我要证明自己自由、有魅力、有生命力。”

称义法庭没有消失，只是换了法官。
原来的法官可能是宗教群体：“你够圣洁吗？”现在的法官变成了恋人：“你够有魅力吗？”
原来的功德可能是守律法；现在的功德变成了性吸引力、浪漫成功、情感征服。但结构完全一样：

表现 → 获得判决 → 得到身份。

所以，福音对奸淫的处理也不能只停在：**“不要奸淫。”**当然必须说“不”。但如果只说“不”，那个人甚至可能转而这样自我称义“你看，我忍住了，我比别人圣洁。”结果行为变了，**称义机制没有变**。真正福音性的处理是追问：

“为什么我这么需要这个人的欲望？”
“为什么如果没有这种浪漫或性的肯定，我就觉得自己死了？”
“我究竟要求这个人给我一个什么判决？”

然后福音回答：

“你真正需要的那个判决已经在基督里赐给你了。”

我不需要另一个人用身体告诉我“你值得爱”，因为父已经在基督里说，**“你是我的儿女；你在我爱子里蒙悦纳。”**这样，福音不是简单给性欲装上刹车，而是**拆掉了奸淫最深的动力来源**。

总而言之，奸淫不仅是违反律法的行为，也可能是“在律法之下”的生命：人借着被欲望、被爱慕、被征服的成功，为自己取得“我是有价值的”这个称义判决。福音不是只禁止奸淫，而是宣告：你已经在基督里得着那个你试图从别人身体上取得的判决。

思考：第 19 节有三个词与性领域中的肉体行为有关：
淫乱（porneia）：指婚姻以外的性关系；
污秽（akatharsia）：指不洁净、失序的性行为和关系；
邪荡（aselgeia）：指失去节制的性欲与性行为。

第 20 节有两个词与宗教领域有关：
拜偶像（eidololatria） 和 **邪术（pharmakeia）**

第 20–21 节，有八个词描述肉体如何摧毁人与人之间的关系。其中四个是**破坏性的内在态度**：
自私的野心（eritheia）：竞争心、自我追求的动机；
嫉妒（phthonoi）：贪恋别人所拥有的东西；
嫉恨或争竞（zēlos）：由饥渴的自我所产生的热情与能量；
仇恨（echthrai）：敌意，把别人当成对手。

另外四个则是这些态度在人际关系中产生的结果：
纷争（eris）：喜欢争辩，刻意挑起冲突；
暴怒（thumoi）：愤怒突然爆发；
分裂（dichostasiai）：人与人之间产生裂痕，而暴怒常常导致这种结果；
结党（haireseis）：形成固定阵营和彼此争战的群体。
还有两个词与物质滥用有关：**醉酒**和**荒宴**。这两个词彼此相关主要指**纵酒宴乐**。

思考：为何在律法之下的生活容易产生：仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争？

三、自由的自我：不再活在优越与自卑之间（5:26-6:5）

> v25-26 凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。不要贪图虚名，彼此惹气，互相嫉妒。

1. 靠行为称义的人，一定不断比较。

> 如果我是靠自己的行为得救，那么我只有两种可能：要么，我很有自信，却不谦卑——我觉得自己“赢了”，所以变得高高在上，甚至喜欢激怒、挑衅别人；要么，我很谦卑，却没有自信——我觉得自己“输了”，所以变得自卑，并且嫉妒别人。离开福音，我就会被迫活在这两种状态之一：
>
> 要么觉得自己高人一等，要么觉得自己低人一等；或者不断在两者之间摇摆； 又或者，在某些人面前觉得自己优越，在另一些人面前却觉得自己卑微。我之所以不断被困在这两种状态之间，是因为我整个自我形象的基础，本身就是比较。（凯勒）

v25-26——就当靠圣灵行事。不要贪图虚名，彼此惹气，互相嫉妒——**κενοδοξία，kenodoxia，“虚荣、虚名、空洞的荣耀”**，即**缺少真正稳固的荣耀，所以不断需要从外面找一个判决，证明自己有价值。** 在人际关系中寻求自己的荣耀，意味着：无论我们与另一个人多么亲近，我们对待他的方式总会多少掺杂着自私。

a 最基本的诊断：我现在在向谁要“称义判决”？可以先问自己：

> **如果这个东西失去，我是不是就觉得自己不行了？** 或者：
> 我必须得到这个东西，才能感觉自己是幸福的/有用的？

b 加 5:26 特别有意思，因为“虚荣”马上结出两个相反的果子：**彼此惹气**和**互相嫉妒**。
如果我比较以后觉得 **“我赢了。”** 就会出现：**惹气、挑衅、优越、批评、轻看别人。**

如果我比较以后觉得 **“我输了。”** 就会出现：**嫉妒、自卑、灰心、讨好、怨恨。**

c “彼此惹气”不仅包括主动挑衅，也暴露一种很脆弱的自我。为什么一个人一句话就能让我非常生气？很多时候，是因为他碰到了我用来称义自己的东西。

2. 福音同时产生谦卑与勇敢。

与贪图虚名，彼此惹气，互相嫉妒相对的是靠圣灵而活，而依靠圣灵的前提是“属基督耶稣”，靠着耶稣超越律法，也就是“福音”。福音说：

> **我是罪人——所以我没有资格高看自己。**

同时又说：

我是在基督里蒙爱的上帝儿女——所以我也没有必要轻看自己。

因此基督徒出现一种世界很难制造出来的组合：

深深谦卑，却非常安全； 非常自信，却不需要高举自己。

这正是自由的自我，这种自由与嫉妒人、向人生气、轻视人相反，使我们可以真正开始爱人并帮助别人。加 6:1：

“若有人偶然被过犯所胜……就当**用温柔的心**把他挽回过来。”

思考：一个活在律法之下的人，看见“有人偶然被过犯所胜”，会怎么做？

可以是**“彼此惹气”——优越式的自义** 或者，第二种，是**“互相嫉妒”——自卑式的自义**。所以可以把 5:26—6:1 的逻辑画成这样：

贪图虚名
→ 我需要靠表现或比较获得价值
→ 看见别人犯罪时
→ 如果我觉得自己赢了：**惹气、优越、定罪**
→ 如果我觉得自己输了：**嫉妒、讨好、沉默**
→ 都无法真正“温柔挽回”

为什么被圣灵引导的人可以温柔？因为我不需要借你的失败证明我的成功；也不需要靠你的认可证明我的价值 ，所以我既能看见你的罪，也能靠近你，**温柔地挽回你**。这里“温柔”不是性格柔和，而是**没有自我称义的需要**。

6:1 后半句非常重要：“又当自己小心，恐怕也被引诱。” 这句话正好拆掉优越感。因为一个真正明白恩典的人会想：“我也可能跌倒。” “我不是因为比他好才站立。” “如果我今天还站着，是恩典。”于是，他面对犯罪者时，不会说：“你怎么会变成这样？”而更可能是：

“我知道罪怎样欺骗人。让我陪你一起回到福音里。”

总之：

律法主义看见罪人：‘还好我不像他。’
福音看见罪人：‘如果不是恩典，我也可能在那里。我要怎样帮助他恢复？’

别人跌倒时，我第一反应是“还好我不像他”，还是“我怎样把他扶起来”？这往往暴露我究竟活在律法之下，还是活在恩典之中。

3. “担当重担”与“担当自己的担子”。

加 6:2：**彼此担当重担。**

当圣灵把我们的价值感扎根在基督里，自负、忿怒、嫉妒便逐渐被取代，我们就不再凡事围绕自己。当我们已被称义，就不再需要通过比较再次被称为义，因此“属灵的弟兄”（6:1）会：“互相担当重担，如此，就完全了基督的律法。”“基督的律法”就是那条可以总结为“爱你的邻舍”的律法。

这里的“重担”，可以是一个很普通的责任，例如：养育孩子，或者装修居住空间。也可能是：某个困难，某个问题。保罗把人生的责任与困难都称为“重担”，非常形象地说明了基督徒应该怎样与别人相处。

如果你想帮助一个人承担重担，就必须走得离他很近。你几乎需要：**站到他的处境里。** 然后把自己的力量放到那个重担下面，让重量分散到你们两个人身上，从而减轻对方所承受的压力。同样，基督徒也必须：去听，去理解，并且在身体上、情感上、属灵上，真正承担对方一部分的重担。

四、自由的日常生活：不是证明自己，而是不断撒种（6:6–10）

1. 自由不是被动。

“人种的是什么，收的也是什么。”（6:7）

关键不是偶尔的一次巨大决定，而是 **我每天把什么种进自己的生命？**

2. 顺着肉体撒种，就是不断训练旧的自我拯救模式。

当他说“顺着情欲撒种”（第 8 节）时，他其实有非常具体的意思。保罗前面已经说明：罪性——**sarx**——就是我们心里那一部分，想要继续掌控自己的人生，自己作救主、自己作主。它抵挡白白恩典的福音，不断试图靠自己赚取属于自己的义。因此，每一次：

为了认可而撒谎；
为了控制而发怒；
为了证明自己而工作；
为了逃避空虚而沉溺；

都在加强某一种“我需要靠这个活着”的生命模式。

3. 顺着圣灵撒种，就是因为已经是儿女，所以在感恩中顺服。

重点仍然不是“我这样做，上帝才爱我。”而是 **“因为上帝已经爱我，所以今天我可以这样活。”**

4. 因此，自由最终表现为持续行善。

加 6:9–10，“我们行善，不可丧志……有了机会，就当向众人行善。”真正的基督徒生活，最后不只是聚会、读书、神学知识、事工表现，而是 **在上帝放在我面前的真实的人身上行善。**
因此福音的自由不是一种越来越以自己为中心的生命，而是一种越来越能够： **把时间、金钱、情感、注意力和生命给出去的生活。**

结论：

“我断不以别的夸口，只夸我们主耶稣基督的十字架。”（6:14）

1. 判断一个人的真正“福音”，要问他以什么夸口。

2. “世界已经钉在十字架上”意味着世界失去了称义我的权力。

3. 这就是“新造的人”（6:15）。

称义改变的不只是我的死后归宿。它改变：

我的身份——我不再需要证明自己；
我的欲望——我不再非得到某些东西不可；
我的顺服——从惧怕变成爱；
我的人际关系——从比较变成服事；
我的日常选择——从肉体撒种转向圣灵撒种；
我的夸口——从自己转向十字架。

> **称义的自由，不是“我终于可以为所欲为”，而是“我终于不需要靠任何表现、任何人、任何东西来证明自己，所以我自由了，可以爱上帝，也可以爱人”。**

课后操练：辨认一种情欲，练习顺着圣灵而行

阅读加拉太书 5:19–23，从“情欲的事”中选择一项自己经常面对的问题，例如嫉妒、恼怒、争竞、仇恨或结党，在本周完成以下操练：

1. 观察具体表现。 记录一次真实事件：什么处境触发了它？你怎样回应？它怎样影响了别人？
2. 第二步：辨认这些表现如何仍处在律法之下的称义系统。追问自己：

   我的反应背后藏着怎样一条“律法”——“我必须_____，才能证明自己_____”？

   我正在靠什么表现、成就或认可，取得“我有价值、我值得爱、我不是失败者”的判决？

   当这个要求得不到满足时，我怎样借嫉妒、恼怒或争竞来维护自己？

   例如，嫉妒别人的成功，背后可能是：“我必须比别人出色，才有价值。”受到质疑就恼怒，背后可能是：“我必须被认为是正确的，才值得尊重。”
3. 以福音回应。 向上帝承认具体的罪，并思想：我正在要求某个人或某件事给我的判决，基督是否已经白白赐给我了？
4. 采取具体行动。 根据圣灵的果子练习新的回应。例如，面对恼怒，练习忍耐、温柔，认真听完再回应；面对嫉妒，真诚肯定对方，并为他的益处祷告。