蹲好屬靈的馬步——與基督同死同復活的生活

經文：羅馬書六章 3－13 節

前言：為什麼我們的生命總是「原地打轉」？

各位弟兄姊妹，主內平安！

如果有學過太極拳或功夫的朋友就知道，練武的第一步不是去學什麼厲害的招式，而是要先「蹲馬步」。馬步如果蹲得穩，後面的拳法打起來才會有力道。在我們的基督徒生活當中，其實也有一個非常關鍵的「屬靈馬步」，是我們每個人靈命成長的基本功。

不知道大家在跟隨主的過程當中，會不會也常有一種「無力感」？我們都很清楚耶穌為我們的罪死在十字架上，我們也常常向主禱告求赦免。但是，每次遇到情緒被刺激、遇到誘惑，或是面對自己的老習慣時，我們還是忍不住重蹈覆轍。每次犯錯就禱告求赦免，赦免完卻又舊習難改，生命好像一直在原地打轉？

如果你也有這種感覺，不要氣餒，因為保羅在《羅馬書》第六章給了我們一個極其寶貴且關鍵的解答。信仰絕不只是「耶穌替我死，使我免受刑罰」而已；一個真正重生的生命，必須經歷「與基督同死」，才能進一步活出「與基督同活」的豐盛！

今天，就讓我們透過羅馬書六章 3 到 13 節，從三個步驟，一起來學習如何蹲好屬靈的馬步——活出與基督同死同復活的得勝生活。

步驟一：知道「受洗＝與基督同釘十字架」（vv. 3－7）

1. 受洗歸入基督（vv. 3－4）

「[3] 豈不知我們這受洗歸入基督耶穌的人，是受洗歸入他的死嗎？[4] 所以，我們藉著洗禮歸入死，和他一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裡復活一樣。」（vv. 3-4）保羅用了一句反問「豈不知…」，提醒我們，洗禮所包含的意義，是信徒最基本的真理。當我們受洗「浸入水裡」的那一刻，代表我們「歸入」基督的死。耶穌受難的過程極其殘忍痛苦，祂被鞭打、被辱罵、戴上荊棘冠冕，最後被釘在十字架上。祂的身體無法動彈，死的過程一點都不輕鬆浪漫。我們「歸入祂的死」，就像是與基督一同經歷了死亡與埋葬。

而當我們「從水裡起來」的那一刻，一個屬神的新生命在我們裡面誕生！以前對罪覺得無所謂，交朋友也不選擇，現在變得很敏感，聖靈開始影響我們，使我們「一舉一動有基督的新樣式」。

2. 與基督聯合（v. 5）

弟兄姊妹可能會想：「『與基督同死』聽起來好可怕、好沉重，難道要我去殉道嗎？」其實完全不是！保羅進一步解釋：「**我們若在他死的形狀上與他聯合，也要在他復活的形狀上與他聯合。**」（v. 5），這裡的「若」帶有肯定「既然」的語氣；在原文中，「與祂死的形狀聯合」使用的是完成式，代表在我們受洗那一刻就與基督的死發生了聯合的關係；接下來「在他復活的形狀上與他聯合」，使用的是未來式，表示在復活上聯合這件事也將會跟著應驗！

這就像是一張書籤：當你把書籤夾在一本書裡面，書籤就歸入這本書了。未來如果書在屏東，書籤就在屏東；如果書被帶到台北，書籤就在台北。耶穌在哪裡，我們就在哪裡！這也是我們事奉神最重要的祕訣：只要我們緊緊藏在基督裡，我們的生活與事奉就不會偏離神。

3. 舊人同釘，脫離了罪（vv. 6－7）

保羅接著說：「**我們的舊人和他同釘十字架，使罪身滅絕……因為已死的人是脫離了罪。**」（vv. 6－7）基督已經把我們這個「舊人(老我)」與祂一同掛在十字架上死了。一個「死的人是脫離了罪」，無論你怎麼挑釁他、罵他、引誘他，他都不會有反應，因為他已經死了，所以不可能再犯罪。

步驟二：當看「自己在罪上死，在基督裡活」（vv. 8－11）

1. 「知道」轉化為「生活體驗」（v. 8）

「**我們若是與基督同死，就信必與他同活。**」（v. 8）明白了「同釘十字架」的客觀真理之後，我們要進入第二個步驟——把這個「知道」透過信心轉化為每天的生活經歷。

2. 「基督死裡復活」的客觀事實（vv. 9－10）

「**9 因為知道，基督既從死裡復活，就不再死，死也不再做他的主了。 10 他死是向罪死了，只有一次；他活是向神活著。**」(vv. 9-10)，神差遣祂的兒子耶穌基督降世為人，成為「代罪羔羊」釘死在十字架上。正因為基督無罪，陰間無權拘禁祂，神使祂從死裡復活，證明了基督能真正代替我們死，滿足神公義的要求，所以基督死一次就夠了；而「向神活著」，表示祂代替我們完全遵行了神的律法與旨意，活在神面前。這件神聖真理原本隱藏，但如今透過上帝的啟示向人顯明出來的，這是一件極大的奧秘(提前 3:16)。

3. 「同死、同活」的主觀經歷（v. 11）

有了這項事實後，保羅理直氣壯地說：「向罪當看自己是死的；向神在基督耶穌裡，卻當看自己是活的。」（v. 11）這裡的「當看」（reckon/count），在希臘文裡代表會計的「記帳」，也就是說你的帳上寫多少，你的戶頭就存了多少資產。在屬靈的事上也是如此，耶穌已經在我們的屬靈戶頭裡存入了他的豐盛(無限的平安、耐性與愛心)，我們要憑著「當看」的信心提領出來用。那麼我們要怎麼憑信心提領出來使用呢？兩道密碼:

第一道密碼：「向罪當看自己是死的」

我們在生活中有許多的外界刺激會讓我們失控去犯罪，例如: 在夫妻關係中：當兩個人為了家務或一句話意見不合時，老我常急著辯護、翻舊帳，證明自己才對；在親子關係中，當孩子作業不寫、講了十遍還在打電動時，老我的脾氣瞬間被點燃，想用權柄大聲責罵；在職場同事間，當同事推卸責任或背後講閒話時，老我的防衛本能立刻發作，想戳破對方評理討公道。當我們遇到這些外在的刺激時，先冷靜下來，深呼吸，然後提醒自己: 「我現在轉成飛航模式！我的老我已經死了，所以不要再依從老我的情緒去反擊。」

第二道密碼：「向神當看自己是活的」

抬頭問主：「主啊，我向你活，你有恩典的存款，請告訴我當怎麼提領（反應）？」神會引導我們站在對方角度思考。想想另一半是不是今天工作太累，背後有沒說出口的委屈？想想孩子是不是遇到了挫折，被同學排擠，背後真正需要的是引導而不是指責? 想想如何用有智慧、堅定卻不惡毒的話語與同事溝通，用理性解決問題而不是宣洩情緒？當我們學會這樣「提領」時，會發現自己不需要被情緒勒索，也不需要跟著失控，真的自由了！

步驟三：獻給神「作義的器具」（vv. 12－13）

當我們的心態轉變了，自然就會帶出奉獻的行動。

1. 不容罪做王（v. 12）

「所以，不要容罪在你們必死的身上做王，使你們順從身子的私慾。」(v. 12）什麼是「罪做王」？這就好比一個窮苦人被賣到刻薄主人家做奴隸，永遠無法贖身。但若有一位大善人幫他還清債務、撕毀賣身契，他就可以抬頭挺胸回家了！不認識耶穌之前，我們與神隔絕，所有的信息來自世界，所以只能依從私慾去犯罪。但現在基督幫我們還清了債務，使我們與神重新連結，我們的心中可以聽見聖靈聲音，所以不再順從身子的私慾行事。

2. 抓緊我們的新身分（v. 13a）

「像從死裡復活的人，將自己獻給神」（v. 13a）。我們是死裡復活的人，有新的生命，身分是神的兒女，所以要將肢體交給聖靈掌管（就像舊約亞倫和兒子承接聖職時，將血抹在右耳垂、右手大拇指、右腳大拇指上一樣）：耳朵聽神的話，手做神囑咐的事，腳走神預備的道路。我們十二月十三日有浸禮，要求受洗弟兄姊妹公開上台做見證，向世界宣告「我已從死裡復活，將自己獻給神」。這需要勇氣，但十分重要且不可少，因為上帝在看，魔鬼也在看。

3. 安息於陶匠手中（v.13b）

「將肢體做義的器具獻給神。」（v. 13b）我們要將自己獻給神，就如泥土安息在陶匠的手中，讓神自由地去磨塑我們，我們每一個人都是神的傑作，不需要嫉妒別人，而是互為肢體，彼此成全，這樣才能建立一個健全的基督身體。

在我的生活中，遇到性格盲點時常像面對萬重山，怎麼努力也爬不完；但每次當我願意跟主說：「主啊，我放棄靠我自己了，我願意順服祢的帶領。」很奇妙，聖靈就在不知不覺中帶我走水路，一下子「輕舟已過萬重山」，真是如釋重負！

有了第一次經驗，卡關時間就越來越短。我們就像被園丁細心修剪的果樹:「患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裏。」（羅 5:3－5）因著神的愛，我們自然能結出「聖靈的果子」，享受與神同行的甜美。

結語：有主同行的得勝之路

各位弟兄姊妹，今天我們談到了「與基督同死同活」的屬靈馬步：(1) 知道「受洗＝與基督同釘十字架」(2) 當看「自己在罪上死，在基督裡活」(3) 獻給神「作義的器具」。一個健康的生命，會不斷體驗到「與基督同死同活」的經歷。「十字架的道路」聽起來很辛苦，但沒有一條十字架的路需要我們孤軍奮戰。這條路耶穌親自走過，祂了解我們的軟弱，祂隨時在我們身邊打氣！當我們試著放下那一點點自尊與脾氣時，內心就開始經歷真平安，明白與基督同活的豐盛生命。