

真實的悔改

A. 悔改的目的：因為罪的工價乃是死（羅馬書 6:23）

1. 我們肉體的罪未消失

*我覺得有個律，就是我願意為善的時候，便有惡與我同在。（羅馬書 7:21）

*但各人被試探（肉體），乃是被自己的私慾牽引（思想），誘惑的（情感）。私慾既懷了胎（在意志中），就生出罪來（透過思想、言語、行為等）；罪既長成，就生出死來！（雅各書 1:14~15）

2. 無知的罪：罪的定義是：違背神的律法、偏離祂的心意。

*僕人知道主人的意思，卻不預備，又不順他的意思行，那僕人必多受責打。唯有那不知道的，做了當受責打的事，必少受責打。因為多給誰，就向誰多取；多託誰，就向誰多要。（路加福音 12:47~48）

3. 隱而未現的罪：（hidden or unrecognized sins）是指那些我們自己沒察覺、沒有外顯行為，但在神面前仍是罪的心態、動機或習慣。

*主啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念；看在我裡面有什麼惡行，領我走永生的道路。（詩篇 139:23 - 24）

B. 悔改的定義：

一、悔改 ≠ 單純「改過自新」

- 改過自新：人在犯錯後決定不再做錯事、努力變好。這種改變是「行為層面」的，可能是出於羞愧、社會壓力、道德良知等。
- 聖經中的悔改（希臘文 metanoia）：意思是「心意的改變」——從心裡轉向神，包括認罪、憂傷、回轉，並依靠神的恩典來改變生命。

☑換句話說：悔改不是單靠自己做好人，而是「轉向神、承認需要祂、願意被祂改變」。

二、真正的悔改包含「回轉」與「信靠」

1. 從罪中回轉（離開錯誤的生活方式）
2. 歸向神（尋求神的赦免與改變）
3. 信靠福音（信靠耶穌的赦罪與救恩）

*你們各人要悔改，奉耶穌基督的名受洗…就必領受所賜的聖靈。（使徒行傳 2:38）

三、悔改的果子是「生命改變」

*「你們要結出果子來，與悔改的心相稱。」（馬太福音 3:8）

這意思是：真正悔改的人，不只是情感上後悔（從自以為義 → 承認自己需要神），或行為上改變（離開罪惡 → 活出新生命），而是整個生命方向調轉——從自我中心轉向神，願意讓祂來主導人生。例如：原本自私 → 願意愛人；原本驕傲 → 願意謙卑；原本靠自己 → 轉而信靠主

C. 真實悔改的操練：認識罪的邪惡，默想十字架，認識神的愛，不消滅聖靈感動，全心歸向神！

*唯獨長大成人的才能吃乾糧，他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了。『熱情地學習，熟練基督的真理，才能此我們的良心充滿活力，甘心順服！』（希伯來書 5:14 熱情版）

*神啊，求你按你豐盛的慈愛憐憫我，按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯。求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。不要丟棄我使我離開你的面，不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我（詩 51:1, 10~12）

*弟兄們，你們要謹慎，免得你們中間或有人存著不信的惡心，把永生神離棄了。總要趁著還有今日，天天彼此相勸，免得你們中間有人被罪迷惑，心裡就剛硬了（希伯來書 3:12~13）

*又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉（希 10:24~25a）

真實認罪檢查表

*覺得以下這些問題有一點點 yes, 給自己打一下 1~10 的分數

1. 我是否心中隱藏驕傲、批評論斷、嫉妒或不饒恕？
2. 我是否常常覺得自己比別人屬靈？（自義）
3. 我是否暗自嫉妒別人的成功或恩賜？
4. 我是否懷有苦毒、怨恨，無法饒恕某人？
5. 我是否在別人面前表現敬虔，私下卻疏遠神？
6. 我是否經常心中焦慮，但不願將憂慮交託神？
7. 我是否對神缺乏信心，懷疑祂的應許與愛？
8. 我是否習慣性忽略聖經，不渴慕祂的話語？
9. 我是否將某些事（成功、金錢、人）放在神之上？
10. 我是否沉迷於手機、媒體、購物等成癮性活動？
11. 我最近是否有某些罪或習慣，一直不願面對或放手？
12. 我是否有對神不誠實、不依靠、或冷淡？
13. 口中說出傷人的話，或說謊、欺騙？
14. 讓眼目或思想落入不潔？
15. 明知當行的事卻沒有去做？
16. 我是否只是懊悔（怕後果），而不是真正痛悔（對神傷心）？
17. 我悔改的動機是想變好，或是想得人稱讚？
18. 我是否對人缺乏愛耐心與服事的心？
19. 我是否看到有需要卻選擇漠視？
20. 我是否對人或神有抱怨？

* 真實悔改立志表：

1. 我願意離開罪的生活方式，不再反覆犯同樣的錯
2. 我願意接受神對我的管教與改變，即使過程不容易與我想的不一樣
3. 我有行為的改變，能看出悔改的果子
4. 我的生命中能看出聖靈所結的果子（如愛、喜樂、和平...）
5. 我承認自己真的犯了罪，願意為自己的錯負責
6. 我對得罪的人表達歉意，並嘗試修復關係
7. 我願意讓神使用我來幫助別人也經歷祂的憐憫