羅馬書預查
基督徒與內在的罪（7:14-25）

11/01/2021

1. 前言（7:14-25）

7:14 我們原曉得律法是屬乎靈的、但我是屬乎肉體的、是已經賣給罪了。
7:15 因為我所作的、我自己不明白．我所願意的、我並不作．我所恨惡的、我倒去作。
7:16 若我所作的、是我所不願意的、我就應承律法是善的。
7:17 既是這樣、就不是我作的、乃是住在我裡頭的罪作的。
7:18 我也知道、在我裡頭、就是我肉體之中、沒有良善．因為立志為善由得我、只是行出來由不得我。
7:19 故此、我所願意的善、我反不作．我所不願意的惡、我倒去作。
7:20 若我去作所不願意作的、就不是我作的、乃是住在我裡頭的罪作的。
7:21 我覺得有個律、就是我願意為善的時候、便有惡與我同在。
7:22 因為按著我裡面的意思。〔原文作人〕我是喜歡　神的律．
7:23 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。
7:24 我真是苦阿、誰能救我脫離這取死的身體呢。
7:25 感謝　神、靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。這樣看來、我以內心順服　神的律．我肉體卻順服罪的律了。

1) 這一段經文心酸地敘述了一個人的內心與他自己的掙扎，一部分的他被拉往一個方向，而另一部分的他卻被拉往反方向。這掙扎是真實的，並且是非常強烈的。
2) 然而，也許只要有基督徒知道這段經文，解釋者就對所描述的人是基督徒還是非基督徒持有不同的意見。在基督徒中就因此形成兩種不同的觀點。一邊堅持這個被罪捆綁的人不可能是一個信徒，而另一邊認為這人對神的事十分熱愛，和對罪十分憎惡，肯定是一個基督徒。
3) 因此，很明顯地，在解釋這段經文之前，要先決定保羅所說的是哪一類的人；這是極其重要的。此外，保羅用了第一人稱的單數。他是否指他自己，或是在修辭上，他用這人稱來親自認同他的讀者？回答這兩個問題就可能引發第三個問題：若保羅是在講他自己，那麼他是在講他得救前或是得救後的經歷？
4) 那些相信保羅是在講論一個不信者的人指出，對這個人的形容為【屬乎肉體的、是已經賣給罪了】（14 節），好像在他【肉體之中，沒有良善】（18 節），也好像一個“可憐的人”被局限在一個【取死的身體】裡（24 節）。這就引起了爭議：如何解釋基督徒保羅在第 6 章所描述的“在罪上死了的人”（6:2），他的舊人已經被釘死在十字架上，不再作罪的奴僕（6:6），脫離了罪（6:7,18,22），向罪看自己是死的（6:11），現今從心裡順服了神的道理（6:17）？
5) 而那些認為保羅在第 7 章所描述的是一個信徒的人，他們指出這個人渴慕順服神的律，並恨惡行惡事（7:15,19,21）。就是他在神面前謙卑，知道自己裡面的罪（7:17,20-22）。他感謝耶穌基督為他的主，並用他的心來事奉祂（7:25）。

6) 在羅 7:14-25 中，保羅列出一系列有關他在屬靈上的困境和難處的悲哀。前三種悲哀（14-17 節，18-20 節，21-23 節）是按照同樣的樣式。保羅首先描述他悲哀的屬靈光景，接著證明其現實，而最後顯示了問題的根源。第四個，也是最後一個悲哀（24-25 節）還包括了為了神的兒子耶穌基督的緣故，對神的崇拜和感謝。因為耶穌基督滿有恩典的犧牲，在祂裡面的信徒即使仍有餘剩的罪的影響力（8:1），卻不再被定罪。

2. 第一個悲哀（7:14-17）

1) 狀況（7:14）

7:14 我們原曉得(For we know)律法是屬乎靈的、但我是屬乎肉體的、是已經賣給罪了。

i. 在英文譯本中的開頭有“For we know”，意思就是“因為…..”，表示保羅不是引進一個新的主題，而是為他前面所說的作出辯護。首先，他再次肯定【律法】不是一個難題，因為它是【屬乎靈】的。藉著恩典因信得救並不是要代替或貶低【律法】，因為【律法】從來就不是一條得救的途徑。正如前面所觀察到的，希伯來書第 11 章和聖經中許多其它處經文清楚表明，得救的唯一途徑永遠是神恩典的救贖大能，在人信心中的工作。

ii. 保羅接著說，【但我是屬乎肉體的】。【我】仍然是在世上，並是可朽壞的。我們必須注意保羅不是說他仍然在【肉體】裡面，而是他是【屬乎肉體的】。他已經解釋過信徒不再是在肉體裡（7:5;8:8），不再像過去一般受罪捆綁，被罪奴役。意思就是，雖然信徒不再是在肉體裡，但肉體仍然在他們裡面。在哥林多前書中，保羅描述哥林多信徒為“屬肉體的…… 在基督裡為嬰孩的”（林前 3:1）。正如保羅在 18 節用現在式承認，“我也知道、在我裡頭、就是我肉體之中、沒有良善. 因為立志為善由得我、只是行出來由不得我”（7:18）。雖然保羅是一個耶穌基督的使徒，他仍然有罪的一些殘餘的人性，是所有人的特性；包括那些在基督裡已經從罪的奴役和審判中得救的人。

iii. 但基督徒的靈，就是他裡面的自己，已經完全並永遠地罪得洗淨。因這個原因，死的時候，他已經預備好以完全聖潔和純潔的狀態進入神的面前。因為他屬靈的重生已經發生了，他的肉體與殘餘的罪被遺留下來。

iv. 每一個受過教導，並誠實的基督徒都知道他的生活達不到神對義的完美標準，而且他常常落回罪中。他不再是屬於他以前的父撒但（約 8:44）；他不再愛世界（約壹 2:15）；並且他不再是罪的奴僕。但他仍舊受罪的欺騙，仍舊被罪的許多誘惑所吸引。然而，基督徒不會因罪而喜樂，因為這是與他的新的性情相抵觸的，而且因為他知道這會使他的主和他自己的良心憂傷。

v. 有一個故事提到一個不信的人對一個基督徒說，當他聽到單靠恩典得救的福音時，就評論說，“若我能相信得救是白白的，並只能憑著信心得到，我就相信；然後滿足我罪的慾望”。那個基督徒就智慧地回答他，“你認為要多少罪才能填滿一個真基督徒直到他滿足為止”？他所要說的是，一個沒有失去對罪的胃口的人不可能是一個真正改變了的人。

vi. 【已經賣給罪了】這短句使許多解經家誤解了保羅的論點，並將這短句作為那人不是一個基督徒的證明。但保羅在 23 節用了一句相似的短句，來清楚地表達只有他的肢體，就是他的肉體，是一個犯罪的律的囚犯【把我擄去叫我附從那肢體中

犯罪的律】。他這未蒙救贖的人性的殘留部分（肉體）仍然是罪惡的，並後來與他那新的蒙救贖的部分（不再是被罪捆綁，而現在是罪的仇敵）爭戰。

vii. 保羅用來描述他狀況的強烈言語並不表示他當時只是部分得救，反而是強調罪可以在基督徒的生活中延續，並有可怕的能力，是不可被忽視的。信徒與罪的爭戰是艱苦的，是一生一世的。而且正如保羅後來在本章也指出，即使一個基督徒也可能誠實地說，“ 我也知道、在我裡頭、就是我肉體之中、沒有良善”（羅 7:18）。就是說，在他裡面，在他僅存的肉體本質內，一個基督徒並不是比他得救前更聖潔或更沒有罪。

viii. 可能在他信主後許多年，大衛禱告說，“神阿、求你按你的慈愛憐恤我、按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯。求你將我的罪孽洗除淨盡、並潔除我的罪。因為我知道我的過犯．我的罪常在我面前”（詩 51:1-3）。這篇詩篇的第 5 節在 NIV 譯本的翻譯幫助我們了解，“我是在罪孽裡生的．在我母親懷胎的時候、就有了罪”。大衛非常明白這真理，後來約翰也向信徒宣告，“我們若說自己無罪、便是自欺、真理不在我們心裡了。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。我們若說自己沒有犯過罪、便是以 神為說謊的．他的道也不在我們心裡了”（約壹 1:8-10）。

ix. 罪是如此令人苦惱，並極其強大，即使在一個蒙救贖的人裡面，它堅持不放，並污染他的生活，使他內心要順服神旨意的慾望屢受挫折。

2) 證明（7:15）

7:15 因為我所作的、我自己不明白．我所願意的．我並不作，我所恨惡的、我倒去作。

i. 保羅證明罪仍然住在他裡面是一個現實，就是【我所作的、我自己不明白．我所願意的、我並不作】。

ii. 【明白】在此處的意思是得到有關一樣東西或一個人的知識，是超乎僅僅知道一些事實。將之延伸，這個詞常常被用在一個特別的關係，就是一個知道的人和被他所知道的人之間的關係。這也常被用在丈夫和妻子的親密關係，和神與祂的子民的關係。保羅用這個名詞來表達得救的人與他的救主之間的關係，“現在你們既然認識 神、更可說是被 神所認識的、怎麼還要歸回那懦弱無用的小學、情願再給他作奴僕呢”（加 4:9）。藉著進一步的延伸，這個詞用在贊同或接受某事或某人的意義上。保羅說，“若有人愛 神、這人乃是 神所知道的”（林前 8:3）。

iii. 這似乎就是此處的意思，而且是與本經節的下半節一致的。保羅發現自己正在【作】的事是他本身所不願意的。並不是說他不能作某一件的善事，而是說，當他看到神的律的完全和偉大，他卻無法完全作到。不是說他永遠無法成就任何善事，也不是永遠無法忠心地順服神。保羅所要表達的是他裡面有一種深奧的騷動，心裡渴望滿足他的心靈和律法的儀文（7:6），但卻明白他不能活出神完全的標準與他心裡所渴望的。

iv. 並不是因為一些不可赦免的罪或自私的不情願跟隨主導致保羅的良心困惑他。而是那按照基督的樣式新造的，並有祂的靈內住的裡面的人，現在可以看到神律法的真正聖潔、良善和榮耀，並會為他稍微違反或沒有遵守律法而憂傷。與他信主前自滿地認為他自己在神的律法前是無可指責形成強烈的對比（腓 3:6），保羅如

今發現他的生活是如此達不到神完美的標準，即使他是一個聖靈充滿的信徒和一個耶穌基督的使徒。

v. 這個謙卑痛悔的靈是每一個基督的屬靈門徒的記號，他會呼叫，“主阿，我不能成為你想要我成為的樣子，我也不能完全遵守你的完美，聖潔，和榮耀的律法”。在苦惱和傷痛中，他痛苦地與保羅一樣承認，【我所願意的、我並不作】。

3) 來源（7:16-17）

7:16 若我所作的、是我所不願意的、我就應承律法是善的（I agree with the law, confessing that it is good）。 7:17 既是這樣（So now）、就不是我作的（no longer am I the one doing it ）、乃是住在我裡頭的罪作的。

i. 保羅現在處理他無法完美地滿足律法的原因，或根源，就開始忠誠地為神的標準辯護。他說，“無論什麼理由我在作【我所不願意的】，這並不是律法的錯。我在各方面【應承律法】（agree with the law）。我的新我，就是新造的人，有神的不朽壞和永恆的生命在裡面，全心地【應承】（誠心承認）律法是【善的】。在蒙救贖的我裡面，我誠心渴望尊重律法，並完全滿足它”。

ii. 在每一個基督徒的心裡有一種神律法的道德超越感。當他在基督裡變得越來越成熟，他就越來越察覺和讚賞律法的美善，聖潔，和榮耀。他就更深一層堅持聖靈在他生活中的方向，對主耶穌基督的愛變得更深切，對神的聖潔和尊貴也變得有更深的感覺，也就使他更加渴望去滿足神的律法。

iii. 問題是什麼呢？我們不能活出神標準和內心渴望的原因是什麼呢？保羅說，【既是這樣（So now）、就不是我作的、乃是住在我裡頭的罪作的】。

iv. 保羅不是在逃避個人的責任。他不是將純正的福音和希臘哲學的“二元論”混合一起，這“二元論”哲學思想後來滲透進入早期教會，並在今天的某些教會中仍然流行。保羅不是在教導屬靈世界的一切都是善的，而物質世界的一切都是邪惡的，正如當時富有影響力的諾斯底哲學所認為的一樣。他們合理化他們的罪，宣稱罪完全是肉體的產品，反正最後就會被毀滅，而裡面屬靈的人仍然保持天生的善，並不受肉體行為的影響，也不必負任何責任。

v. 保羅已經承認在他裡面罪的複雜性。他論到他今生在世上身為信徒的生活，“但我是屬乎肉體的、是已經賣給罪了”（7:14）。若裡面的重生的基督徒不用為他生活中的罪負責，他就沒有理由認罪，並需要被洗淨和寬恕。約翰清楚地說，若一個人聲稱自己沒有犯過罪，就是以神為說謊的，而祂的道也不在他心裡了（約壹 1:10）。一個真信徒是一個繼續不斷知道並承認自己的罪的人（約壹 1:9）。

vi. 保羅在本章到此為止所用的語言只是個人的，非專業的。他還沒有使用精確的神學名詞來將一個信徒未信主前的舊生命和在基督裡的新生命作一區分。他肯定不是在教導一個基督徒有兩個性情或兩個個性，而是只有一個得救的人，就如以前只有一個迷失的人。

vii. 然而，在 17 節中，保羅所用的名詞變得比較專業性和神學性。在他的生命中有一個很大的變化，正如曾經發生在每一個基督徒身上的。【不是】（no longer）在此處的原意是指一個完全並不可逆轉的改變。保羅的新【我】，他裡面新的人，不再贊成仍然附在肉體上的罪。以前，在他信主前，他裡面的人贊成他所犯的

罪，現在他裡面一個完全新造的人，強烈不贊成。他在加拉太書中解釋這改變的原因，“我已經與基督同釘十字架．現在活著的、不再是我、乃是基督在我裡面活著．並且我如今在肉身活著、是因信　神的兒子而活、他是愛我、為我捨己”（加 2:20）。

viii. 得救之後，罪，就如一個被罷免和放逐的統治者，不再在一個人的生命中作王，但它卻在人的肉體中找到住處，在未蒙救贖的人性中，存留到被提（或死亡）時信徒與主的相遇。保羅進一步對加拉太人解釋，“因為情慾和聖靈相爭、聖靈和情慾相爭．這兩個是彼此相敵、使你們不能作所願意作的”（加 5:17）。

ix. 在這一生，基督徒好像一個不熟練的藝術家。他看見一個美麗的風景，想要將之畫下來。但由於他的才能不夠，不能畫出一幅完美的畫。這不是風景的錯，或畫布，畫筆，或顏料的錯。這就是為何我們必須懇求大畫匠耶穌基督，將祂的手放在我們的手上，才可以畫出我們不靠祂就畫不出來的每一筆劃。耶穌說，“離了我、你們就不能作甚麼”（約 15:5）。我們可以過得勝生活的唯一方法就是靠基督的靈和祂的大能行事為人，免得“放縱肉體的情慾了”（加 5:16）。

3. 第二個悲哀（7:18-20）

1）狀況（7:18a）

7:18 我也知道、在我裡頭、就是我肉體之中、沒有良善．……。

i. 為了避免讀者的誤解，保羅解釋【在我裡頭，……沒有良善】的【我】與在 17 節所提到的【我】不是同一個人；後者所指的是新造，蒙救贖，不可朽壞，像基督的人。他現在的自己仍然有罪【在他裡面，就是他肉體之中】。

ii. 他再次指出（5,14 節）罪在一個信徒生命裡的居留處是他的【肉體】，他那未蒙救贖的人性。如上所說的，【肉體】本身並不是罪惡的，但它仍然伏在罪下，並提供了讓罪在一個信徒的生命中操作的據點。

2）證明（7:18b-19）

7:18 ……... 因為立志為善由得我、只是行出來由不得我。 7:19 故此、我所願意的善、我反不作．我所不願意的惡、我倒去作。

i. 保羅有一個深切的渴望去行善。【立志】（wishing）行神的旨意是存在於他蒙救贖的人裡面。第 18b 節裡的【我】不同與上半節中【我肉體】的【我】，卻是與第 17 節的【我】相同。然而，不幸的是，他的心所渴望的完全【為善】卻不能體現在他的生活中。稍微修改一下同個真理，他說，【立志為善由得我、只是行出來由不得我】。

ii. 如第 15 節所言，保羅不是說他完全無法行任何善和被神接納。他是在說他無法完全滿足神聖潔律法的要求。他對腓立比信徒解釋，“這不是說、我已經得著了、已經完全了．我乃是竭力追求、或者可以得著基督耶穌所以得著我的。〔所以得著我的或作所要我得的〕弟兄們、我不是以為自己已經得著了．我只有一件事、就是忘記背後努力面前的、向著標竿直跑、要得　神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞”（腓 3:12-14）。

iii. 當一個信徒在他的屬靈生命中成長時，他無可避免會有一個對罪恨惡和對義喜愛的增加。當對聖潔的渴望增長時，對罪的敏感度和厭惡也隨之增長。

iv. 保羅說，這困境的另一面就是【我所不願意的惡、我倒去作】。再次，在裡面與罪的大爭戰並不會被初信如同嬰孩的信徒所經歷，而只會被成熟的信徒所經歷。這是極其重要的。

v. 大衛是一個合神心意的人（撒上 13:14），並具有彌賽亞被稱之為“大衛的子孫”的榮譽。但在舊約聖徒中，卻好像沒有一個比他更糟糕的罪人，或比他更察覺到他自己的罪。特別在偉大的懺悔詩（詩 32,38,51 篇）中，也在其它的詩篇中，大衛極其痛苦，並在神面前承認了他的罪。他與神是如此親近，即使在他的生活中一點點的罪，在他眼前也好像是一個極大的冒犯。

3) 來源（7:20）

7:20 若我去作所不願意作的、就不是我作的、乃是住在我裡頭的罪作的。

l. 保羅重複他在 16-17 節所說的，只是稍微有點變化。他以簡單的邏輯辯論，【若我去作所不願意作的】，馬上接著說，【就不是我作的】。保羅再次用到【不是】（no longer，不再 ）這個詞，指當他還沒有信主的時候。得救前，是裡面的【我】犯罪，並苟同罪。一個未得救的人不能誠實地說他所作的不是他願意作的。他沒有道德或屬靈的“不願再作”。

4. 第三個悲哀（7:21-23）

1) 狀況（7:21）

7:21 我覺得有個律（principle）、就是我願意為善的時候、便有惡與我同在。

i. 【惡】繼續存在於一個信徒的生命中是如此的普遍，因此保羅指這件事並不是一件不尋常的事，而是一個常見的現實，因而被稱為一個不斷運作的屬靈原則。存留的罪與每一個基督徒，每一件想要作的善事，每一個善的念頭，每一個善的企圖，每一個善的動機，每一句善的話，每一個善的行為爭戰。

ii. 當該隱因耶和華看中了亞伯的祭物，而看不中他的祭物而大怒時，耶和華警告該隱，“罪就伏在門前．他必戀慕你、你卻要制伏他”（創 4:7）。罪繼續伏在門前，即使是對信徒也是如此，目的是引誘人不順服神。

2) 證明（7:22-23a）

7:22 因為按著我裡面的意思。〔原文作人〕我是喜歡　神的律.
7:23 但我覺得肢體中(in the membersof my body) 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。

i. 保羅對“罪不再是他的主人”與他確實蒙神的救贖，成為與基督相似的證明的第一部分，就是他可以說，【按著我裡面的意思。〔原文作人〕我是喜歡　神的律】。換句話說，保羅稱義的【裡面】的人（inner man）是站在【神的律】的同一邊，而不是像所有不信的人站在罪的那邊。

ii. 詩篇 119 篇提供了許多與羅馬書第 7 章平行的話語。屢次以不同的方式，詩人讚美和高舉耶和華和祂的話語，“我喜悅你的法度、如同喜悅一切的財物”（詩 119:14），“我要在你的命令中自樂．這命令素來是我所愛的”（詩 119:47），“願你的慈悲臨到我、使我存活．因你的律法是我所喜愛的”(詩 119:77)，“你的話是我腳前的燈、是我路上的光”（詩 119:105），“你的話極其精煉．所以你的僕人喜愛”（詩 119:140）。永遠是這樣的，敬虔的人“惟喜愛耶和華的律法”（詩 1:2）。

iii. 保羅裡面的人(inner man)，在他蒙救贖的人最深的隱蔽處。在他的內心深處，飢渴慕義（太 5:6），求祂的國和祂的義（太 6:33）。保羅告訴哥林多信徒，“外體雖然毀壞、內心卻一天新似一天”（林後 4:16）。他祈求以弗所的信徒會“藉著他的靈、叫你們心裡的力量剛強起來”（弗 3:16）。

iv. 保羅接下來證明的第二部分（21 節）包含了一個相應卻相反的律，就是【另有個律】。這個律並不在裡面的人裡活動，而是在信徒身體的【肢體】中活動。就是說，在他未蒙救贖，仍然罪惡的人性裡。

v. 這個相反的律繼續不斷【和我（信徒）心中的律交戰】。保羅所指的是蒙救贖的裡面的人。保羅不是設立一個心和肉體之間的二元，而是裡面的人，或蒙救贖的“新造的人”（林後 5:17），與“肉體”（25 節），即殘留在信徒肉體裡直到得榮耀的身體（8:23）做一對比。保羅不是在說他的心永遠是屬靈的，而他的肉體永遠是罪惡的。事實上，他悲慘地承認，肉體的律破壞他心中的律，並暫時【把我擄去叫我附從那肢體中犯罪的律】。

vi. 保羅將在第八章解釋，他所論到他自己的不會發生在一個未信者身上。因為那人的心和身體完全“與神為仇”（8:7）。未信者不想討神喜悅，也無法討神喜悅（8:8）。

3) 來源（7:23b）

7:23 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。

i. 就如保羅已經在 23 節上半節提過，他的罪的根源不再是裡面的人，因為裡面的人已經蒙救贖，並正在成聖的過程中。正如許多在世上生活的信徒一樣，保羅發現他自己有時候是【把我擄去叫我附從那肢體中犯罪的律】，就是罪惡仍然在他裡面的律（7:21）。但現在【罪】只是在他身體的【肢體中】，在他舊的自己裡（弗 4:22），而這肉體仍舊是“因罪而死”（羅 8:10）。

ii. 並不是保羅的得救不完全，或有任何缺陷。當一個信徒接受耶穌基督為主的那一時刻開始，他完全被神接納，並預備好與祂相見。但只要仍舊在他的可朽壞的身體裡，在他舊的未蒙救贖的人性中，他仍舊可能受試探和被罪所勝。保羅對哥林多信徒解釋，“ 因為我們雖然在血氣中行事、卻不憑著血氣爭戰. （他們大多數是屬靈不成熟的，並非常屬肉體的）。我們爭戰的兵器、本不是屬血氣的、乃是在　神面前有能力、可以攻破堅固的營壘”（林後 10:3-4）。換言之，雖然一個基督徒不能避免活在肉體中，他可以，並且應當，避免以罪惡的方式在肉體中行事。

5. 第四個悲哀（7:24-25）

7:24 我真是苦阿、誰能救我脫離這取死的身體呢。 7:25 感謝　神、靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。這樣看來、我以內心順服　神的律. 我肉體卻順服罪的律了。

i. 保羅最後的悲哀甚至比其它的更強烈。他以絕對的憤怒和挫折大喊，【我真是苦阿】。因為保羅竟然以如此負面的詞語形容他自己，許多解經家相信他不是以一個基督徒的身份說話，更不要說是一個使徒了。他們爭辯若保羅是在說自己，他一定是在說他得救前的狀況。

ii. 另有人智慧地觀察到人若發現到神和祂的律法的聖潔，就更會看到自己是個罪人。在他的一首懺悔的詩篇中，大衛表達了他靈魂的極大痛苦，因為他沒有成為神要他成為的樣子，“惡人的罪過、在他心裡說、我眼中不怕　神。他自誇自媚、以為他的罪孽終不顯露、不被恨惡。他口中的言語、盡是罪孽詭詐．他與智慧善行、已經斷絕。他在床上圖謀罪孽、定意行不善的道、不憎惡惡事”（詩 38:1-4）。

iii. 另一位詩人表達了對他自己的罪的煩惱，所用的詞語是只有一個認識神和愛神的人才會用到的禱告詞，“你們要稱謝耶和華、求告他的名、在萬民中傳揚他的作為。要向他唱詩歌頌、談論他一切奇妙的作為。要以他的聖名誇耀．尋求耶和華的人、心中應當歡喜。要尋求耶和華與他的能力、時常尋求他的面。他僕人亞伯拉罕的後裔、他所揀選雅各的子孫哪、你們要記念他奇妙的作為、和他的奇事、並他口中的判語”（詩 130:1-5）。

iv. 接著，保羅問了一個他非常知道答案的問題，【誰能救我脫離這取死的身體呢】？他再次澄清他的困擾和痛苦的原因是【取死的身體】。只有一個信徒的身體才會伏在罪和【死】之下。

v. 【脫離】（set free）的基本意思是在戰場上搶救一個受傷的同志到一個安全的地方。保羅渴望有一天從他的舊的，罪惡的，未蒙救贖的肉體的最後遺留中獲救。

vi. 據說在保羅的出生地大數附近（徒 22:3），有某一個古代的部落判決謀殺犯特別可怕的刑罰。被殺者的屍體緊緊地，面對面，與謀殺他的人綁在一起，一直到謀殺犯死了。在死前那幾天，對謀殺犯來說好像是無限期的。被殺者的屍體一直腐爛生蟲，直到謀殺犯被感染而死。當保羅在表達他渴望【脫離這取死的身體】時，他可能就是這麼想的。

vii. 保羅毫不猶豫地見證他對將來獲救的確定。即使在他身體得救之前，他感謝他的主，就歡欣地說，【感謝　神、靠著我們的主耶穌基督就能脫離了】。在本書信的後頭，祂進一步見證，“我想現在的苦楚、若比起將來要顯於我們的榮耀、就不足介意了”（羅 8:18）。一個信徒面對與罪的掙扎可能是困惑和痛苦的，但這暫時在地上的困境與等候在天上永恆的榮耀相比是不足介意了。

viii. 由於基督徒還在地上的時候已經嚐過義的滋味，他們對天上的渴望會是更加敏銳，保羅說，“不但如此、就是我們這有聖靈初結果子的、也是自己心裡歎息、等候得著兒子的名分、乃是我們的身體得贖”（羅 8:23;林後 5:4）。在那大日子，連我們可朽壞的身體都會得贖和變成不能朽壞的。保羅向我們保證，“就在一霎時、眨眼之間、號筒末次吹響的時候．因號筒要響、死人要復活成為不朽壞的、我們也要改變。這必朽壞的、總要變成不朽壞的．〔變成原文作穿下同〕這必死的、總要變成不死的。……死的毒鉤就是罪．罪的權勢就是律法。感謝　神、使我們藉著我們的主耶穌基督得勝”（林前 15:52-53,56-57）。

ix. 然而，保羅在本段中主要強調的不是在於信徒最終從罪中的得救，而是在於每一個屬靈敏感的神的兒女與罪爭戰所受的苦惱，【這樣看來、我以內心順服　神的律．我肉體卻順服罪的律了】。

x. 一個基督徒可以說一個新人已經在他裡面顯現了，但他也必須承認他的舊人罪惡的部分還沒有停止存在。