

勝過肉體的秘訣——順著聖靈而行

洛杉磯靈糧堂 主日證道：葛國光牧師 (07.19.2026)

經文：加拉太書 五 16-18

「¹⁶ 我說：你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。¹⁷ 因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能做所願意作的。¹⁸ 但你們若被聖靈引導，就不在律法以下。」

引言：16-26 節主要描述聖靈和情慾的相爭，指出律法所禁止的乃是情慾的事，但在聖靈引導下的行事是律法不能禁止的。信徒不在律法之下，卻在聖靈之下，受聖靈的支配與管理。所以信徒除了以愛為行事的準則外，還要順從聖靈。

一、什麼是肉體的情慾

1. 肉體：原文是 **Sarx**，肉體 (flesh)

2. 情慾：

A. 原文：epithumia，「慾望，渴求」 (desire, craving)。

B. 路德：「我不否認肉體的情慾包括身體的色欲，但它還包括更多的內容。它包括信徒或多或少受到污染的各種敗壞的慾望，例如驕傲、怨恨、貪婪、不耐耐。」

EX. 掃羅因忌恨殺大衛

二、聖靈和情慾之爭戰

1. 肉體和聖靈為敵：羅七 18/24

2. 隨從肉體的結局：「體貼肉體的就是死，體貼聖靈的乃是生命、平安。原來體貼肉體的就是與神為仇，因為不服神的律法，也是不能服；」（羅八 6-7）

A. 不服神的律法：就是「與神為仇」。

B. 「死」：就是「與神隔絕」。

三、得勝之道：

1. 順聖靈而行

A. 行：是一幅常見的畫面，就是在“人生道路”上奔走，並取得進展。

B. 「順著聖靈而行」的意思：

- 指聖靈住在你裡面。

- 指順從聖靈的影響規範你的生活：聖靈如何影響我們的生活呢？

- 祂藉著聖經上的信息向我們顯明祂的旨意。

- 藉著其他順著聖靈而行的人影響我們。

- 祂藉著一種內在引導影響我們，使我們對祂更加敏銳，更好地回應祂。

2. 被聖靈引導：

A. 聖靈把律法「寫」在我們心上：「我要將我的律法放在他們裡面，寫在他們心上。我要作他們的神，他們要作我的子民。」（耶利米書三十一 33）

B. 內在的影響要遠比外在的更大

◎ 小組討論題目

1. 回想最近一週，在你的生活、工作或人際關係中，有什麼具體的事情讓你感受到「聖靈的感動（良善）」與「肉體的情慾（私慾、驕傲、論斷、懶惰等）」在內心激烈交戰？在這次交戰中，你最後順服了哪一方？
2. 當你發現自己常常陷入「知道該做卻做不到，不想做卻偏偏去做了」的軟弱時，你通常會如何向神禱告或採取行動來「順著聖靈而行」？組員們可以分享什麼實用的屬靈習慣（如：靈修、讀經、禱告、詩歌敬拜等）來幫助彼此對付軟弱？
3. 「我要將我的律法放在他們裡面，寫在他們心上...。」（耶 31:33）聖靈將神的話寫在我們心裏，請分享一個你近期「聖靈藉神的話引導你」的經歷。在這個經歷中，你如何經歷到從神而來的自由與平安，而非被規條轄制？

◎ 異象&禱告（Work）：20 分鐘（兩三人一組，操練用 RPG 來禱告）

1. 為著我們小組禱告：為弟兄姊妹，能過一個被聖靈引導、順聖靈而行的生活！
2. 為著我們的親人和福音朋友迫切禱告，求聖靈開啟他們的心竅，使他們渴慕來認識耶穌！
3. 為美國禱告：求聖靈大大的工作，復興美國教會，興起基督徒，順從聖靈引導，活出滿有聖靈的生命，吸引世人來歸主！
4. 為中東伊斯蘭教國家禱告：求聖靈在這些國家大大運行，開啟他們的心竅，藉著異象、異夢、神蹟奇事向他們顯現，使穆斯林世界歸向主！

◎ 歡迎|破冰（Welcome）：當你想做一個好人（例如：早起靈修、控制脾氣、戒掉熬夜、對家人溫柔），「肉體的軟弱」如何拉扯你？

- 互動方式：請每個人用 30 秒分享最近一次「心裡願意，肉體卻軟弱」的爆笑或真實小故事。
- 破冰目的：引導大家體會保羅所說「情慾和聖靈相爭」的真實感，並在輕鬆的分享中卸下防備，進入神話語的討論。