



以下摘要由人工智慧 (AI) 生成，並經教會同工審閱，僅供弟兄姊妹參考與複習用。

如有任何疑問，請隨時向教會長老或傳道人反映。

魂體相成：如何在恩典時代活出豐盛的屬靈生命

日期：2026 年 7 月 19 日

講員：：蘇宏達 弟兄

經文：：羅馬書第八章 4-8 節

引言

我們活在恩典的時代、聖靈的時代，也常常思想如何活出豐盛的屬靈生命。羅馬書第八章提醒我們，隨從肉體的人體貼肉體的事，隨從聖靈的人體貼聖靈的事；體貼肉體的就是死，體貼聖靈的乃是生命和平安。這段經文容易使人覺得，肉體與聖靈彼此敵對，身體彷彿成為屬靈生命的阻礙。

然而，聖經對肉體的教導並非只有負面的描述。神創造人的身體，也看一切所造的都甚好。人的肺腑由神所造，在母腹中蒙祂覆庇；我們受造奇妙可畏，每一部分都帶著神創造的心意。因此，在恩典的時代，我們需要重新思想靈與肉體的關係，學習在神的恩典中，使健壯的肉體與活潑的靈彼此配合，活出平衡而豐盛的屬靈生命。

一、正確認識肉體與聖靈

新約聖經多次提到肉體的危險。肉體會生出罪，罪帶出各樣惡行，包括污穢、邪蕩、拜偶像、仇恨、爭競與嫉妒，最後使人走向死亡，與神隔絕。當人只體貼肉體的需要，被慾望控制，肉體便會成為罪的工具，使人離開神。

然而，舊約也清楚說明，人的身體是神奇妙的創造。神照著自己的形象和樣式造人，又看所造的一切甚好。少年人的強壯是榮耀，老年人的白髮是尊榮；即使人逐漸衰老、身體不再強健，在神眼中仍然是祂所寶貝的生命。

因此，問題不在於人擁有肉體，而在於人是否被肉體轄制。肉體可以帶出罪惡，也可以成為榮耀神的器皿。當人隨從聖靈，肉體便能在神的心意中被管理、被操練，成為屬靈生命的一部分。

二、基督帶來靈、魂、體合一的盼望

希臘哲學對靈與肉體有許多不同的看法。有些思想認為靈高貴，肉體低下，靈必須擺脫肉體的束縛；有些思想走向禁慾，企圖藉著拒絕一切享受來提升靈；另一些思想認為人生只有今世，因此應當盡情享受，最後走向縱慾。

這些思想也衝擊了初代教會，使人懷疑耶穌是否真正成為肉身。使徒清楚見證，耶

耶穌基督是真實地道成肉身，祂被人看見、被人觸摸，也與門徒一同吃喝。祂親身經歷人的軟弱、痛苦與死亡，又從死裡復活，顯明身體並非應當被丟棄的臭皮囊。

基督徒可以享受神所賜的人生，也要節制自己的慾望；可以照顧身體，也要操練靈魂。真正豐盛的屬靈生活，是在基督裡恢復靈、魂與肉體的合一。

三、在恩典中操練身體與靈性

聖經說，我們的身體是聖靈的殿，是從神而來的，因此要在身體上榮耀神。我們需要做身體的主人，不讓飲食、慾望、懶惰與享樂控制自己，也要成為身體的教練，學習管理飲食、適度運動，使身體保持健康。

身體也需要安息。神所設立的安息，使人停止勞碌，重新恢復力量。過度工作、缺乏休息，會使身體疲倦，也使心靈乾枯。喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾，因此保守自己的心，也是在照顧自己的身體。

讀經、禱告與聚會是靈性的操練，同時也會影響身體。當我們親近神，享受祂的恩典，心靈便得著平安，生命也重新得力。教會生活使我們與神交通，也使弟兄姊妹彼此扶持，在信仰中一同成長。

結論

神所喜悅的屬靈生命，是有健壯的肉體，也有活潑的靈命。肉體需要被管理，靈命需要被興起，兩者都要降服在聖靈的引導之下。

願我們時時記得神的話語，在祂的恩典中照顧身體、保守內心，藉著讀經、禱告與聚會操練靈。讓我們不作肉體的奴隸，學習成為肉體的主人，使身體成為聖靈的殿，在生命和平安中，活出豐盛的屬靈生命。



林南 LINE@帳號
講道影片/摘要檔案

個人思想及小組討論題綱

1. 保羅和初代使徒為何諄諄提醒我們警惕肉體的罪性？
2. 基督徒如何才不落入靈、體二元或二元對立的陷阱，進而動搖基督信仰的基石？
3. 我們應如何操練肉體與靈，打造愈來愈健康的屬靈生命？