

## 2026.4.26 小組教材---治服己心，強如取城：讓神作我心的王

<p style="text-align: center;"><b>讚美 Praise Him</b> (約書亞樂團 x Gateway)</p> <p>神創造的 宇宙萬物 都要歡呼讚美 聖徒直到地極 都要興起 歌唱 歌唱</p> <p>從深海洋 到高山上 全地都要宣揚 主在呼召 神的百姓 歌唱 歌唱</p> <p>讚美 讚美 讓主百姓都讚美 讚美 讚美 讓萬物都讚美</p> <p>配得 一切榮耀權柄 尊貴 都歸於你 到永遠 我主我王 讚美都歸於你</p>	<p style="text-align: center;"><b>我需要有你在我生命中</b> (有情天音樂世界---活出真正的你)</p> <p>哦主，求你保守我的心我的意念， 使我能夠遵行你旨意， 我願將你話語深藏在我心， 作路上的光，成為我腳前的燈。</p> <p>哦主，求你堅固我信心、我的力量， 使我得以勇敢向前行， 因我知道有時我仍會軟弱， 求你帶領我使我不會再退縮， 我需要有你在我生命中， 好讓我一生成學你的樣式， 使我能成為你所喜悅的兒女， 使我的生命能夠彰顯你榮耀，</p>
--	--

**核心經文：**「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」(箴言 16:32)

### 一、 引言：內在的戰場——真正的勇士是誰？

在世界的標準中，勇士是開疆闢土、建立戰功的人；但在上帝的眼中，真正的英雄是能「治服自己內心」的人。

**自律與成功：**節制與自律是一個人成功的重要關鍵。缺乏自律，就無法完成有永恆價值的事。如同台灣職棒中許多具備天分卻因失去自律而淪為「魯肉腳」的投手，提醒我們：靈程的停滯往往源於自滿與失去節制。

**參孫的鑒戒：**大力士參孫雖然有無敵的力量，卻因沒有節制而成為情慾的奴僕，最終走向悲慘的毀滅。能力不等同於成功，治服己心才是保護生命的城垣。

### 二、 心的核心地位：生命的泉源與指揮所

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」(箴言 4:23)

**王宮與指揮中心**

「心」是內在的核心，包含思想、動機、意志與情感，是「真正的我」所在之處。城市的水源地水源乾淨，全城就有活水；水源被污染，全城的人都會生病。人生的品質取決於心的狀態。

**城的牆垣**

「人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。」(箴言 25:28) 缺乏節制的心，仇敵試探與流言蜚語能長驅直入。

### 三、 心的幽暗與拉扯：為何治服己心如此艱難？

**罪的本質與詭詐：**「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？」(耶利米書 17:9) 原文中的「詭詐」含有彎曲、扭曲之意，這意味著我們的心會誤導我們的方向，讓我們自以為正直，實則偏離真道。

**內在的向下推力：**如同保羅在羅馬書 7 章所感嘆的：「立志為善由得我，只是行出來由不得我。」這種掙扎提醒我們：單靠意志力是不夠的，我們需要更大的能力來對抗罪的慣性。

**易受環境波動：**我們的心極易受情緒、言論與世俗價值觀影響。若不刻意保守，自然會偏離上帝所賜的平安。

## 四、得勝的路徑：治服己心的四項屬靈操練

### 1. 讓神的話「內化」

從「讀過」到「藏在心裡」：神的話不只是知識，而是改變生命的律法。

海綿與石頭：讀經不應像石頭入水，外面濕裡面乾；而要像海綿吸收水分，讓話語滲透進入生命。

實踐力量：當神的話成為生命的一部分，它會在關鍵時刻發聲，提醒我們誠實（如處理車禍時的掙扎）或保守我們遠離貪財的試探（如遠避詐騙）

### 2. 靠聖靈「啟動」

「順著聖靈」取代「放縱肉體」：治服心不是靠「壓抑」，而是靠「取代」當光進來，黑暗自然退去。

划槳與升帆：屬靈生命不是靠自力拼命「划槳」對抗逆風，而是學習「升起帆」，讓聖靈的風帶領我們前進。

每日操練：當衝動來臨時，先停下三秒，呼求：「聖靈，求祢保守我的心」

### 3. 操練節制的「自由」

攻克己身，叫身服我：刻意訓練自己不被本能牽著走。真正的自由是有能力對錯誤的慾望說「不」。

駕駛座的比喻：讓「真理」坐在駕駛座，「感覺」只能坐在後座。

基督的榜樣：耶穌在最痛苦時「被罵不還口」，將權利交給神，這是最大的自制與愛。

### 4. 警醒與禱告的「守護」。

事前保護而非事後補救：「總要警醒禱告，免得入了迷惑。」（馬太福音 26:41）

警醒：看見危險在哪裡；禱告：給予不走進去的力量。

校準心靈：每天起床用三分鐘將心校準回神面前，並在「易碎時刻」（疲憊、孤單時）更加警覺。

## 五、結語：主權的移交

基督徒生命的關鍵在於「內在的主權」。最大的得勝不是戰勝別人，而是讓神掌管我的心。當我們願意交出寶座，不再讓自己作王，我們才能在試探中守住城門，在壓力中經歷真正的平安。

### 【小組分享討論】

1.關於「心的重要」：講道中提到：「一生的果效由心發出」。你最近的情緒、行為或關係，有沒有反映出你內心的某些狀態？可以分享一個例子。

2.關於「心難治服」：你是否有「想做好卻做不到」的經驗？是什麼情況最容易讓你失去節制（例如情緒、手機、壓力、人際）？為什麼？

3.關於「實際操練」：講道中提到四個操練（神的話、聖靈、節制、禱告）。在這四個裡面，你覺得目前最需要加強的是哪一個？這週你可以做一個什麼具體行動？

### 【代禱事項】

1.請為建堂工程進度、為恩興營造水電等工班能順利完成消防配電，順利取得使用執照，完成裝修工程，經費到位禱告。

2.請為七美短宣招募禱告，求神感動更多人力投入，來祝福七美這塊土地與當地的孩子。

3.為 5.30 遇見神營會，6.14 浸禮主日受浸者代禱。