

操練敬虔

操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。這話是可信的，是十分可佩服的。我們勞苦努力，正是為此。因我們的指望在乎永生的神——祂是萬人的救主更是信徒的救主。這些事你要吩咐人，也要教導人。（提前四：6-11）

有人說：聖經不合時代。原因是在於時代不合聖經。在此我們找到聖經合時代的信息了。

今天的人，絕大多數着意“操練身體”。事出有因。

有一個主日學教員，教導小學生最基本的真理，簡要的如此說：“信耶穌，死後上天堂；不信耶穌，死後下地獄。”她以為應該不難明白。

自信她的信息已經傳通了，問說：“怎樣可以免下地獄？”卻不是所期望的回答：“多吃維他命！”

聰明的孩子，卻想無限期推遲死亡的約會！

人類早就知道保健衛生。羅馬人都市，健身房不僅普遍，而且相當早就有。今天的人，運動之外，還入林採氧，收取負離子甚麼的，名堂更多。

使徒保羅無暇及此。他得日夜勞動，供給自己和同人的需用。保羅早年曾受過拉比訓練，的學一門手藝；保羅習學了織帳棚，有作用的時候。其他的同工，像提摩太，西拉等人，他們從早沒有如此機會。這可以解釋，為何打發他們外出，保羅得作勞動，使他們後勤不至於缺乏。

保羅以勞動為運動，已經夠了；這不妨礙他找時間操練身體，雖然他沒有特別敘述。

其實，保羅並不反對運動，正如他不反對知識。“操練身體益處還少。”已經表示相當的肯定。不過，他沒有像今天的某些教會，搞成“運動至上”；遇有重要賽會，就宣佈停止晚間聚會，讓會眾在家中 TV 前全心觀享。就太不正常了。理由是，反正少有人來，來者也心不在焉。

保羅熟悉運動，保健，操練身體。希臘有名的奧林匹克運動會，和哥林多的地峽運動會 (Isthmian Games)，他都熟知。不過，那時的獎項少，而且基督徒不參加；因有拜偶像，且參賽運動員裸體，他們也不避免主日賽事。

使徒保羅的論點，着重操練敬虔。

不僅是禱告，操練必然與積極行動有關。

操練敬虔，非為避免死亡的刑罰，也不是避染塵世而靜修，而是有其積極的目標——“凡我所行的，都是為福音的緣故，為要與人同得這福音。”（林前九：23）

如何操練呢？

管住嘴—在洪水以後，神容許人以動物作肉食，只是不可以吃血(創九:3-6)。鬼魔的道理，卻給人加上“禁戒食物”(提前四:3)。主解放信主的聖徒，給人吃和不吃的自由；凡感謝領受的，都可以吃，祭拜偶像者不可吃。

還要“棄絕那世俗的言語，和老婦荒渺的話”，不亂說，也不亂聽(四:7)。不使出口的污穢人，要說造就人的話，教訓，勸勉，使人得益處(四:11-13)。

管住身—神制定婚姻，以建立家庭，繁衍後代，完全是正常的；禁戒婚姻是鬼魔的道理；只是他們“禁婚而不禁，或不能禁慾；因此，要禁戒肉體的情慾，用聖潔尊貴守住自己的身體(四:3)。

脫罪污—要作主尊貴的器皿，必須自潔，脫離卑賤的事。器皿有使用標準，不宜混亂(提後二:21)。

脫世務—“凡在軍中當兵的，不將世務纏身，叫叫那招他當兵的人喜悅。”(提後二:4)這不是鼓勵從軍參戰，是把專心服事比作服役，為一個 Condottieri 的雇傭兵。

有定向—在運動場上參賽的人，“非按規矩就不能得冠冕”(提後二:5)。是說要在線內，有自己當跑的方向，不是無定的亂跑。(提後四:7)

有盼望—“勞力的農夫”，是存着盼望耕種，知道時候到了必有收穫(提後二:6 加六:7-9)。

有同志—不是單獨作戰，應有同志，就像被擄的猶太青年但以理，有三個朋友，共同禱告團契。(但二:17, 18)保羅告訴提摩太：“你要逃避少年的私慾；同你清心禱告主的人，追求公義，信德，仁愛，和平。”(提後二:22)同心的人禱告，更有功效，也可以互勉。

有主賞—不要管人說甚麼，與人爭競無益，只能耽誤往前跑的時間；惟有主是公義的裁判；時候未到，裁判也不講話，到了時候，祂才決定頒獎。(提後四:8)

為了這個目標，現在操練的，是有節制妨礙前進的事。

凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。所以我奔跑不像無定向的；我鬥拳，不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我；恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。(林前九:25-27)

為了“給別人”，必須剋制自己。

使徒彼得說：“基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器；因為在肉身受過苦的，就已經與罪斷絕

了。你們從今以後，就可以不從人的情慾，只從神的旨意
在世度餘下的光陰。”（彼前四：1, 2）阿們。

作者：于中旻
©2025 James C. M. Yu

聖經網
aboutbible.net