

## 操練敬虔

在敬虔上操練自己。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。

提摩太前書第四章 7, 8 節

二十世紀末，在世人的眼裏看，代表中國有三大偉人：孔子，毛澤東，李小龍。前面的一文一武，經過許多年代，才贏得許多人崇敬；只有李小龍，真像龍忽焉而來，就有了許多跟從者，更多，更快。原因是身體，比甚麼理論都更實際，到底是跟自己最近的。一直到現在還是，也許可能更爲受熱捧—有不少洋人，西洋，東洋，從男到女，有的遠赴少林，武當，有的亦步亦趨的跟隨錄影錄像，打拳習武，操練起身體來！兩個甲子之前，反對義和拳的，如今卻“全球俯首拜小龍”。為的是延年益壽。

提摩太似乎有些未老先衰，看來用不着等殉道，疾病，可能就先結束了他的生命。使徒保羅有些耽心。保健不是使徒的主要責任；但他關心提摩太的健康，因爲如果一旦身體和靈魂分開，屬靈對於事工，就不能有甚麼貢獻；因此，使徒書信中唯一的有關健康的記錄，給提摩太建議：“因你胃口不清，屢次患病，再不要照常喝水，可以稍微用點酒。”（提前四：23）同一書信“操練身體”，也不妨採行。

不過，無論怎麼說，身體只是今生的事—今生結束了，效果不能單獨存在。但另一方面，屬主的身體確是有其相當價值的：“豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裏頭的；並且你們不是自己的人，因爲你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀神。”（林前六：19, 20）不要想身體是沒有價值的，神兒子在十字架上流寶血所買來的，怎敢想是沒有價值？可是“敬虔”的操練更爲重要，更有益處，有“今生和來生”的應許，豈不是更爲重要嗎？

那麼，該如何“操練敬虔”呢？

你們也當這樣跑，好叫你們得着獎賞。  
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）

操練敬虔，是嚴肅的，重要的事，所以要認真對待，全力以赴。使徒在寫給哥林多教會的書信中，特別提到在那裏的地峽運動會，是希臘僅次於奧林匹克運動會的盛事；運動員們盡心竭力準備，在會中勝出。

目標一是要爭得所賞賜的冠冕。當時，運動的項目不如今天那麼多，也沒有金，銀，銅的獎牌，更不具有商業性；得勝者得的獎項，是用橄欖枝編織的桂冠，以示榮耀。樹枝葉存不久就凋殘了。但操練敬虔所要得的，是公義裁判的上主，所賜在永恆裏的冠冕，永不凋殘的榮耀。

節制一必須堅定心志，願意有所不為。就是“要禁戒肉體的私慾，這私慾是與靈魂爭戰的。”（彼前二:11）我們可以看見運動員的生活的規範，有許多不可吃，不可作的事，飲食作息有一定的時間等，都得有節有制。

定向一決定作一件事，不能老是改弦易轍，要認定一條路線，堅持下去。就如賽跑的，要守一定的賽徑，不能改易繞遠；要向着目標，一直奔跑。

實踐一要腳踏實地，一步一脚印，不是只像鸚鵡學舌，說些屬靈話，隨口拋些屬靈名詞，甚或夾些原文語彙，以示炫耀，那都是打空氣；那些並不能制勝魔鬼，也不能得主的獎賞。

犧牲一叫身子順服屬靈的意志，不是心為形役，就是不為肉體的奴役。有好些肉體的傾向，以為有樂有趣的事，為了更高尚的理由，必須捨棄；因為沒有捨，就不能得。

警惕一最後的敵人是自己。今天的人喜歡喊“打倒”這個，“打倒”那個，就是不肯，也不能“打倒”自己，就是攻克己身。必須加上“恐怕”一換個說法，就是除非攻克自己，打倒自己，必然會失敗，這是無可代替的，所以有所畏懼。打倒自己，才可以打倒別的敵人，達到成功的目標。信心絕非甚麼都不怕。甚麼都不怕的人，才是最可怕的人，因為恐怕會失敗。所以不容有疏忽大意，始能合格—免得自己被“棄絕”。這不是說滅亡，是是在競賽中被認定不合格，而致遭受淘汰。

實施操練敬虔的項目，根據主耶穌的指示，有：施捨，禱告，禁食，奉獻。（太六:1-24）古代的聖徒，舊約經卷不能普及，新約正典還未形成，所以在聚會中要“宣讀”。今聖徒蒙主恩典，聖經已經普及，自然還應該加上讀經，以期認識主更深，明白主的旨意。

約翰衛斯理(John Wesley)說過，基督徒若是不操練敬虔，而自以為達致屬靈，就是狂熱分子。祝主使祂的兒女，愛慕祂，愛慕更像主，得主喜悅，日常操練敬虔。



作者：于中旻  
©2025 James C. M. Yu

聖經網  
[aboutbible.net](http://aboutbible.net)