

### 操練敬虔

**關鍵經文：**「你要操練自己，以致敬虔；因為操練身體益處還少，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 4:7-8**

**經文選讀：**

**提摩太前書 4:7-16**

在保羅致提摩太的第一封書信中，使徒稱他為「我在信仰中親愛的兒子」（提摩太前書1:1-2）。有跡象顯示，當保羅初次呼召提摩太進入事奉時，他缺乏信心。使徒隨後提醒他母親與外祖母所展現的信心，並告誡他不可屈服於「懼怕的靈」（提摩太後書1:5-7）。另一次，保羅要求哥林多信徒不要在提摩太造訪時使他感到畏懼，顯見他意識到提摩太可能缺乏安全感（哥林多前書16:10）。在本段經文中，使徒勸勉提摩太：「不要讓人因你年輕就輕看你」（提摩太前書4:12）。儘管保羅的鼓勵是針對提摩太個人，但這番話同樣適用於教會的每位成員。

在關鍵經文中，保羅鼓勵提摩太思考身體操練與敬虔的對比。某譯本如此詮釋：「操練身體有些益處，但敬虔在各樣事上都有益處，因它有永生的盼望。」眾多研究證實運動的心理效益，包括減輕憂鬱與焦慮症狀、降低壓力水平，以及提升自尊與自信。保羅並非否定體能鍛鍊是浪費時間，而是肯定其價值。使徒在別處更宣告：我們的身體是聖靈的殿

，這聖靈是上帝所賜的，是藉著基督的寶血所買來的。因此我們當以保持身體健康來榮耀上帝，使祂的器皿得以服事祂。哥林多前書6:19-20

在肯定體能鍛鍊的實用價值後，保羅隨即強調「敬虔操練」的至高價值。他提醒提摩太牧養職責，並非因其遺忘或怠惰，而是為激勵他持守此道。他囑咐提摩太教導教會棄絕一切褻瀆神明與虛妄的教導，並勸勉眾人操練真正的敬虔。他要激勵眾弟兄認清神的信實，明白神聖信息的可悅納性。提摩太須提醒信徒為基督勞苦受辱乃是何等特權，教導他們「信靠那活著的神，祂是眾人的救主。」（提摩太前書4:7-10）

保羅告誡年輕的提摩太要「作信徒的榜樣」（提摩太前書4:12）。他的言語、行為、愛心、精神、信心與純潔，不僅在公開講道時，更要在日常生活中成為典範。這般榜樣必須從內心深處——他的心志與思想——開始建立。如此，基督徒品格的內在恩典方能透過言語、行為與舉止顯明於外。保羅在勸勉提摩太時總結道：「等我來之前，你要專心於誦讀……教義。不可輕忽你所領受的恩賜……要專心思量這些事，將自己全然獻上。」（提摩太前書4:13-15）

每位基督徒的呼召與忠心，皆奠基於「公義與真實的聖潔」原則（以弗所書4:24）。信徒蒙召要彰顯神的品格：「那召你們的既是聖潔，你們在一切所行的事上也要聖潔。」（彼得前書1:15）