

操练敬虔

关键经文：*“你要操练自己，以致敬虔。因为操练身体益处还少，惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。”*

提摩太前书4:7-8

选读经文：

提摩太前书4:7-16

在保罗致提摩太的第一封书信中，使徒称他为“我在信仰中亲生的儿子”（提摩太前书1:1-2）。有迹象表明，当保罗最初呼召提摩太进入事工时，他缺乏信心。使徒随后提醒他，他的母亲和外祖母都曾展现出坚定的信仰，并告诫他不可屈服于“惧怕的心”（提摩太后书1:5-7）。另一次保罗嘱咐哥林多人，提摩太来访时不可使他胆怯，可见他深知提摩太可能缺乏安全感（哥林多前书16:10）。在本段经文中，使徒劝勉提摩太：“不要让人因你年轻就轻看你”（提摩太前书4:12）。虽然保罗的鼓励针对提摩太个人，但其中真谛适用于每位教会成员。

在关键经文中，保罗鼓励提摩太思考身体操练与敬虔的对比。有译本写道：“操练身体益处还少，惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。”（）大量研究证实运动的心理效益，包括减轻抑郁焦虑症状、降低压力水平、提升自尊与自信。保罗并非否定身体锻炼是浪费时间，而是肯定其价值。使徒在别处指出，我们的身体是上帝所赐、用基督宝血买来的圣灵殿宇。因此我们应当保持身体健康，以荣耀上帝并服侍祂。（哥林多前书6:19-20）

在承认体育锻炼的实际价值后，保罗立即强调“敬虔操练”的至高价值。他提醒提摩太牧养的职责，并非因其遗忘或懈怠，而是要激励他持守本分。他嘱咐提摩太教导教会弃绝一切亵渎和虚妄的教导，劝勉众人操练真正的敬虔。他当激励弟兄们承认神的信实，领悟神圣信息的可悦纳性。提摩太要提醒信徒为基督劳苦受辱是何等特权，教导他们“信靠那活着的上帝，祂是众人的救主”（提摩太前书4:7-10）。

保罗嘱咐年轻的提摩太要“作信徒的榜样”（提摩太前书4:12）。他的言语、行为、爱心、信心、纯洁都当成为榜样，不仅在公开讲道时，更要在日常生活中。这样的榜样必须从内心深处——他的心志与思想开始。随后，基督徒品格内在的恩典将通过言语、行为与举止彰显于外。保罗在劝勉提摩太时总结道

：“等我来的时候，你要专心以读经、教导为事。不可轻忽你里面所受的恩赐，……要恒心思念这些事，并要专心其上。”（提摩太前书4:13-15）

每位基督徒的呼召与忠心都奠基于“公义与真实的圣洁”原则（以弗所书4:24）。信徒蒙召要彰显神的品格：“那召你们的既是圣洁，你们在一切所行的事上也要圣洁”（彼得前书1:15）。