

操練敬虔的生命

親愛的弟兄姊妹平安

在我們的信仰旅程中，有一件事情比懂真理更困難，那就是活出真理。我們常常知道什麼是對的，但不一定行的出來，需要刻意的去做，這個刻意就是敬虔的操練，讓我們能每天堅持做出對的選擇。

在上一講中，我們提到保羅告訴提摩太，基督耶穌的好執事，需要在真道的話語上被培育、被建造，這是生命的根基。但今天的經文要進一步提醒我們，一個受到培育的人，還要學習操練自己，使信仰成為生活的樣式，以至於我們的每一個選擇，都是忠心於主的行動。

一、敬虔是刻意選擇的路

提摩太前書 4:7 說：「只是要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。」

什麼是「世俗的言語和老婦荒渺的話」？世俗的言語在原文裡面由兩個字組成，世俗的，指沒有意義、不敬虔、褻瀆的、與上帝無關的。言語，指虛構的故事、荒唐的傳說。

在這裡保羅所說的世俗的言語，是針對當時在以弗所教會裡面這些假教師的教導，就是前面 1:4 和 4:3 所講的這些猶太傳統、虛構譜系、玄奧的哲學。

荒渺的話，跟 1:4 中荒渺無憑的話語是同一個希臘文，意思是無稽之談。老婦又是什麼意思？在古代社會中常以老婦人為無知的象徵，古代哲學家也常譏諷只有老婦人才會接受荒唐的觀點。意思就是無知的無稽之談，所以現代中文譯本翻譯為那些不值一談的荒唐傳說。

保羅提醒提摩太要避開這些無知的無稽之談，因為這些假教師在教會散播的虛假教導是褻瀆和藐視上帝的，沒有真實的敬虔，欠缺正確信仰教義，會轉移福音的焦點，使人偏離基督的真道。

這裡讓我們看見一個重要的提醒，我們需要對世俗和真理有辨別的能力在今天的經文中，保羅很清楚的指出，人心會被虛談和屬世的聲音所影響。這就像現在我們會受到每天所接觸的資訊、娛樂、價值觀影響一樣。

我們需要很清楚我們被什麼東西所餵養，因為世俗所餵養的是我們的私慾，真理所餵養的是我們的生命。所以我們若不是有意識地操練敬虔，就會逐漸被世界的聲音形塑，而失去辨別的能力。

保羅除了要提摩太棄絕這些荒謬言語，還要在敬虔上操練自己，意思是要操練自己，以致敬虔，所以敬虔是操練自己的目的。

操練這個字，是體育館 gymnasium 的詞根，指運動員在運動場中的刻苦訓練，讓身體達至完美的狀態。所以在敬虔上操練自己的意思是，要持續在信仰上操練自己，使自己內在的屬靈生命不斷成長，達至敬虔的目的。

其實保羅使用操練這個字非常的有意思，他用一個非常具體、生活化的字彙告訴我們，敬虔的生命不是與生俱來的，而是透過不斷實踐所形成的，需要我們刻意的練習，如同運動員一樣持續、堅定、規律的訓練。

就像我們都看到助尉或是陳老師的琴彈的很好，但是他們彈的很好不是天生手指比較靈活，而是每天固定的練習所累積起來的成果。就像我們都很熟悉的籃球員麥可喬丹，他能如此有成就也不是因為天賦過人，而是靠著日復一日的規律操練。

所以敬虔的生命，不會自己長出來，而是我們在言語的衝突、關係的緊張、試探的挑戰中，單純、重複、持續的選擇按著真理的教訓，讓我們的行事為人對得起主。

同時，保羅在這裡也再次將兩條截然不同的道路擺在我們面前：一條是看似輕鬆的路，那是迷惑人的假教訓，使人順從私慾、滿足自我，最終卻讓生命被虛假、傷害與破裂所吞噬。另一條，是需要付代價的路，那是真實造就人的教導，雖然經常挑戰我們的自我與習慣，但卻能讓我們的生命被塑造成基督的樣式。

親愛的弟兄姊妹，這兩條路在我們的婚姻、家庭、職場、人際關係，甚至是在教會的服事中都不斷地出現。我們要選擇哪一條路？我們是否願意在爭執時，願意選擇為別人代禱？在意見不同時，願意選擇更多的溝通？在誤會與衝突時，願意選擇成為和平之子？

敬虔的操練，就是在這些日常選擇中，重覆且持續地做對的決定。這一切，不是做給人看，是為了讓我們的心重新被主塑造，讓我們成為這個世界不配有的人。

二、操練敬虔是為了今生和來生的應許

我們繼續來看提摩太前書 4:8，保羅說：「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。」

我們剛剛說到，操練原本指的是當時的人為了比賽所做的體能鍛鍊。在希臘羅馬文化中，體能與外貌的鍛鍊被高度重視。當時的社會會以運動會的冠軍、哲「操練人的談吐、辯士的口才來評估一個人的價值。

但保羅在這裡說：「身體固然有益，但益處有限；敬虔則是凡事有益。」他不是反對身體的鍛鍊，而是挑戰我們，我們花了許多時間保持我們身體的健康，但我們有沒有用同樣的心志去建造我們的內在生命？敬虔的操練帶來的是全面的益處，能翻轉整個生命的方向與價值觀，不只影響我們的當下生活，更延伸到永恆的生命裡。

親愛的弟兄姊妹，今天的我們，或許不在健身房裡追求身材完美，但我們可能會追求更穩定的財務、更成功的孩子、更被認同的社會形象、更被看重的社交影響力。其實追求這些都沒有錯，但若我們花一生經營這些，卻沒有操練敬虔，那我們所建立的，只是風一吹就倒的工程。我們還記得哥林多前書 3:12-13：「若有人用金、銀、寶石、草木、禾秸在這根基上建造，各人的工程必然顯露，因為那日子要將它表明出來，有火發現；這火要試驗各人的工程怎樣。」

接下來，我們要進一步來談敬虔的操練。我們的生命其實每天都在被操練，只是目標不一定是敬虔。譬如說，我們接受很多育兒的書要我們操練忍耐孩子的尖叫聲，但是我們卻不接受聖經要我們操練在怒氣中自省。我們很多人告訴我們要操練提升工作抗壓性，但我們卻不接受聖經要我們操練在安靜中親近上帝。我們接受社會告訴我們要操練追求效率與成果，但我們卻不接受聖靈要我們操練等候主的時間與品質。

親愛的弟兄姊妹，我們都在被訓練，但關鍵是誰在訓練我們？我們是往哪個方向去？我們需要信仰的覺察與選擇，我們要選擇成為這個世界的樣子，還是我們要操練成為主的樣子。

請我們記得，敬虔需要我們選擇開始，沒有人自動會變得敬虔，就像沒有人會自動變健康或懂的彈琴。敬虔從來不是屬靈的天分，而是被培養出來的靈命肌肉。

我們是因為開始操練所以敬虔，而不是覺得夠敬虔了才開始，敬虔不會自然長出來，它是我們用禱告培養出來的，是我們在爭執中學會包容，是我們在生活中學會順服，是我們在服事中學會忠心。

我們該怎麼開始敬虔的操練？其實很簡單，就從最真實的生活情境出發：

1.在夫妻關係中，選擇用禱告回應衝突。

爭吵後的第一件事，不是據理力爭，而是轉身禱告，讓上帝先改變自己。

2.在親子關係中，操練傾聽與耐心。

操練讓孩子把話說完不插嘴。孩子的心逐漸敞開，家中氣氛也改變了。

3.在教會服事中，操練不被情緒帶走，而是以恩慈和寬容回應。

此外，敬虔的操練也包括靈修。我們每天與主親近，不是念幾節經文，就匆匆地結束，而是願意有一段安靜的時刻，真誠地求問：「主啊，你今天要對我說什麼？」

敬虔的操練，也同時要求我們在小事上盡心，如主日不遲到、主餐前悔改、生活有規律與次序。這些都是敬虔具體而實際的開始。

當我們這樣開始操練敬虔的時候，一開始可能看不到果效，但保羅在 4:8 的後半清楚告訴我們，敬虔的操練有今生和來生的應許。這句話給了我們盼望，讓我們知道，敬虔不是一種虛無的屬靈練習，而是有實質果效與永恆價值的生活方式。

敬虔的操練在今生的應許是改變我們的生命，讓我們有基督長成的身量，讓我們在憂慮中有平安，在衝突中有和睦，在灰心中重新得力，在怒氣中能忍愛、恩慈與寬容。敬虔的操練不只是提升我們的靈性，更調整我們的人際、婚姻、親子與服事態度。我們應該都看過，許多關係的轉變，都是因為有人開始敬虔地活，學會忍耐、道歉、包容。

敬虔的操練在來生的應許，則是讓我們的生命有永恆的價值。保羅在提摩太後書 4:8 說：「從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的主到了那日要賜給我的。……」

簡單來說，敬虔的操練不僅是讓我們今生能讓基督在我們身上照常顯大，更是為了預備我們將來能坦然見主，那是我們信仰的終極盼望與榮耀目的。

在那日，我們的生命要被陳列在主面前，祂不會問我們的職稱、財富、或成就，而是要看我們是否有忠心、敬虔地走過這段人生旅程。今生的敬虔，是來生榮耀的鋪路石。凡願意在地上忠心事奉、敬虔生活的人，將來都必得著主親自賞賜的冠冕。

親愛的弟兄姊妹，這段經文挑戰我們，我們是否願意，把敬虔的操練視為比任何技能都更值得努力與堅持的方向與目標？

這段經文也是對每一位長執與同工的提醒與勸勉。在教會的事奉中，我們的確會面對許多挑戰，有來自環境的壓力，也有來自人際的摩擦，有時甚至來自內心的掙扎與疲憊。但保羅提醒提摩太，真正使你能夠承擔這樣職分的，不是靠人的熱心或資歷，而是那在敬虔上不斷操練的生命。因為教會的長執與同工，不能只是有能力的人，更要有敬虔生命榜樣、能以信心與良心持守真道的人。

同時，對每一位信徒而言，敬虔的操練也是我們生命的必修課。不是只有長執要操練敬虔，而是我們每一個人，無論是否當職，都被呼召活出合上帝心意的生命。

親愛的弟兄姊妹，敬虔的操練從來不是為了讓我們成為道德模範，而是為了讓我們越來越像基督。這是一條不容易的路，但卻是值得的。因為這操練帶來今生的平安與堅固，也帶來來生的榮耀與冠冕。不要小看我們每天為主所做的每一個小小的選擇，都是敬虔的腳步，主都看見，主也都紀念。願聖靈幫助我們，都在生活中真實地回應主的呼召，操練敬虔，直到我們安然見主的時候。