

Week 2

操練敬虔

提摩太前書 4：6—16

■ 講章

▶ 以下是根據經文撰寫的講章。這是提供整體主題方向的内容，請講道者參考後，完成屬於自己的講章。

▶ 請依據主日崇拜程序，或團契進行方式使用：

- 以《清晨國度》QT 經文進行講道：可以參考以下的內容和素材，將其用於主日崇拜講道。

課程活動根據講章內容進行設計，能夠幫助學生在分組學習中進一步深入學習與實際應用。

- 講道與課程活動分開進行：在課程活動時間，由傳道或輔導簡要說明經文內容時，可以參考以下內容作為輔助資料。

引言

我們常在漫畫中，看到起初軟弱、不起眼、平凡至極的主角，經過各種訓練、練習、技術磨練或克服逆境等經歷，最終在所屬領域成為高手的故事情節。這樣的故事只存在於漫畫中嗎？看看足球、棒球等運動明星的日常，總是有「訓練」。有的人說一天要射門 1,000 次，也有的人說訓練結束後還留下來練習。韓國著名足球選手——朴智星，據說已經訓練到腳都變得凹凸不平了，網路上有不少人看過他腳的照片，況且他還是扁平足，他究竟作了多少訓練呢？也有芭蕾舞者的腳嚴重變形。每日的訓練是讓他們實現夢想的力量。

同樣地，我們的信仰和信心也需要訓練。那會是什麼樣的訓練呢？讓我們一起來看看。

經文

今天的經文是提摩太前書的話語。提摩太前書和提摩太後書是使徒保羅寫給他視如己出的兒子提摩太的信。提摩太是接續保羅牧養以弗所教會的人物。在這種情況下，保羅提出的許多勸勉會是什麼內容呢？若是你，會想留下什麼話？「教會後面有家美食餐廳，如果說是從教會來的，會多給一點食物。」會說這樣的話嗎？不是的。保羅這樣說：

「在敬虔上操練自己。」

保羅要提摩太在敬虔上操練自己。意思是叫他訓練敬虔，理由是敬虔在凡事上都有益處，有今生和來生的應許（8節）。那麼，「敬虔」是什麼呢？我們所知道的敬虔是什麼？雖然有些難以言喻，但你是否聯想到安靜禱告的氛圍，或是有詩歌繚繞的禮拜堂之類的地方？如果那樣的氛圍就是敬虔，那麼保羅是要

提摩太成為一個有那種氛圍的人嗎？

覺得聖經內容有些模糊不清時，從經文中找出意思完全相反的字詞，會很有幫助。看看今天的經文，有一個與敬虔相反的詞語，就是「世俗的言語和荒渺的話」。這意味著什麼呢？可以推測出幾點。

第一是神話性的故事。當時是羅馬時代，羅馬接納了希臘文化，各種哲學與思想蓬勃發展。源自於非福音的神話和羅馬哲學文化的神秘主義或禁慾主義、禁止結婚等，都對教會的基督徒產生影響。這些都不是神所命令的，而是荒渺的神話。今天，我們也可能脫離神的愛那使人改變的觀點，陷入無謂的爭辯中。我們必須注意這些事。

第二是異端性的故事。當時有傳聞說耶穌已經再臨了，耶穌並不是真的死了，耶穌的屍體是門徒藏起來的等等。還有，因為在聖餐時吃喝耶穌的肉和血，所以有傳聞說基督徒是會吃人的。這些是真的嗎？完全不是。一旦開始沉迷於這類故事，就會沒完沒了。我們看聖經時可能也會有很多疑問，與牧師、老師一起用學習的心態解開這些疑問，對信仰生活是有幫助的，但如果過度沉迷於未經證實、異端或毫無根據的故事，就有陷入荒唐結局的危險。

請遠離世俗的言語和荒渺的話。與其專注於並非本質的事物，我們更應該為了正確地認識神、相信神、並效法祂的敬虔生活而努力。但這並不容易，所以我們需要訓練。保羅並沒有說可以輕易達到敬虔。他說要像參加實際的運動競賽一樣進行訓練。連為了平時評量而做的引體向上、跳繩、籃球等都要練習了，何況是敬虔，豈不更該如此嗎？願我和各位都能成為傾聽神的話語，而非荒渺故事的人。

除了這種個人的勸勉，保羅也向提摩太囑咐身為教會領袖該做的事。大致有兩樣：

第一是在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作聖徒的榜樣（12節）。事實上，這不只是教會領袖的使命，而是所有基督徒都該做的事。如果我們的言語、行為、愛心、信心、清潔連社會的平均水平都達不到，甚至連不信之人的標準都達不到，那我們就該反省：「我真的是基督徒嗎？」

起初，「基督徒」這個稱號是因為相信耶穌的人在極大的苦難與逼迫中，仍跟隨基督而得來的。當時的人看到基督徒時，也感到神祕與有恩典，所以才稱他們為「基督徒」。但是如果每天說謊、不體諒他人、只愛自己喜歡的人，完全不在意聖潔，這樣的人怎能說自己是跟隨耶穌的呢？其他人又怎能透過他看見耶穌呢？我們應當成為無論在神看來，或在自己看來，都堂堂正正的基督徒，成為聖徒的榜樣。

第二是囑咐提摩太要以宣讀、勸勉、教導為念（13節）。

當時聖經很珍貴，所以很多時候必須要有人宣讀，才能聽到神的話語。因此，持續地為眾人宣讀聖經非常重要。不僅要宣讀，還要以那話語講道，並專心教導。要做好這件事，想必提摩太需要下很多工夫學習。當然，聖靈也會賜

下當說的話，但若我們裡面完全沒有知識，就很難領悟聖靈所說的話。教導的事工是我們個人的知識、經驗、熱情等，與神的恩典相配合的美好同工。所以我們才會努力地QT，不是嗎？

教導他人的事奉固然寶貴，但為此事工而做的個人預備也同樣非常珍貴。保羅說，若持之以恆，不僅能救提摩太自己，也能救一切聽他話的人（16節）。也就是說，這是個人與教會一同存活的方法。個人方面，要為達敬虔而訓練；公開方面，要作聖徒的榜樣，並專心於教導事工。保羅強調，這就是個人與教會一同存活的道路。

應用

為了實現夢想，體力是必不可少的。無論是讀書還是做什麼事，都需要運動，並且好好管理壓力。每個人大概都知道一兩種管理體力的方法。願大家能下定決心，持之以恆地實踐。同樣地，作為基督徒，也需要屬靈的訓練。各位為了活出基督徒的樣子，都做什麼樣的訓練呢？是否為達敬虔而訓練呢？是否對學習和傳講神的話語感興趣呢？在家裡吃完飯就躺著睡覺，看似可以無病無災地生活，但實際上會消化不良，身體會生病。靈魂也一樣。若只是往返於教會和家裡，毫無想法，靈魂就會停滯，敬虔的生命也會變得遲鈍。為了靈魂的健康，也需要訓練。請記住今天的話語，各自開始做自己能做的事。願大家都成為身體與靈魂都健壯，「體魄讚」、「靈命讚」的同學。

► 以下提問請參考 7 月號《清晨國度》P37

■ Let's Play

過去一週，你有多專注、如何專注於靈魂的操練？
請回答健身教練保羅的提問。

► 請參考 7 月號《清晨國度》P37 的圖

►給帶領者的提示

這個環節，我們把保羅當作屬靈教練，來回顧各自為了自己的靈魂做了些什麼樣的訓練。

首先，請帶領者向同學提出對話框中保羅的問題。同學自我檢視平時做了哪些屬靈訓練，並回答問題。可能會有好好 QT 的同學、禱告的同學、讀經的同學等。對於這些同學，請讓他們分享「那樣做有什麼益處」的經驗。也可能會有幾乎沒做訓練的同學，請告訴他們為了更健康，訓練是絕對必要的，並鼓勵他們選擇一項訓練來開始執行。

■ Let's Share

靈魂健身訓練計畫

按照保羅對提摩太的勸勉，我們也一起開始進行屬靈操練吧！請為自己的靈魂，以及與身邊鄰舍的關係，設計一份屬靈的訓練計畫。

► 請參考 7 月號《清晨國度》P37 的圖與表格

►給帶領者的提示

這次是各自規劃屬靈訓練日程的時間。

雖然有很多領域，但為了更容易理解，分成了三類。

1. 屬靈肌肉

「屬靈肌肉」指的是在日常生活中，遠離世上虛妄的事物，為成就聖潔與敬虔而鍛鍊靈魂的訓練。包括在所有情況下都想起神，以及在選擇的時刻詢問並尋求神旨意的訓練（禱告），還有背誦經文，在靈魂疲憊時，一句一句地背誦等方法。

2. 與鄰舍的關係

「與鄰舍的關係」是為了成為聖徒榜樣的訓練，可以透過服事來實踐。為他人付出了什麼樣的努力，為了活出基督徒的樣式應該採取什麼樣的行動，做好決定並持之以恆地實踐。

3. 屬靈飲食

「屬靈飲食」顧名思義，指的是好好默想 QT、講道等神的話語，並將其內容化為已有的過程。挑戰有助於靈命的「媒體禁食」（一段時間不接觸或減少接觸媒體）也是個好主意。次數固然重要，但持之以恆更重要，所以請輔導指導同學，讓他們能在日常生活中持續地閱讀神的話語，或獲得屬靈的供應。

當老師說明運動部分的內容後，同學就可以各自決定要如何訓練，定下運動種類、次數、方法等。不要太過勉強，請老師協助調整，讓他們定出可以付諸實踐的決定。