

操練，成長

參考經文：《提摩太前書4章6～10節》

身體的鍛鍊固然有些益處，靈性的鍛鍊在各方面對你都有益處，因為後者帶來今生和來生的盼望。
(提摩太前書4章8節)

「路跑」是近年流行的活動，人們認為它能增進活力和健康，因此參加者總是呼朋引伴，彼此鼓勵跑完全程。由於許多路跑活動多訂於星期假日舉行，也讓這看似美好的活動，成為教會一大挑戰。筆者常發現，明明是禮拜時間，兄姊卻在社群網站PO著參加路跑的照片。問這些參加路跑的兄姊為何不來教會？他們總是回應：「一年有52個禮拜，路跑只占用幾個禮拜，沒什麼關係，上帝不會計較這麼多的。」

這個現象，讓我想起《火戰車》這部真實故事改編的電影。劇中主角Eric Liddell，是擅長短跑的英國運動員，備受看好會勇奪奧運百米短跑金牌。但他卻因賽程排在主日而棄賽，甚至英國王子命他參賽，他仍不為所動地回應：「國家、國王也都是上帝所造。」他堅信：「當記念安息日，守為聖日」，所以決定主日不出賽。為了堅持信念，他改跑400公尺比賽，最後不僅拿下金牌，也同時打破世界紀錄。

操練身體本是有益，但身為基督徒的我們不要忘記，靈性操練更重要。保羅說：「身體的鍛鍊固然有些益處，靈性的鍛鍊在各方面對你都有益處，因為後者帶來今生和來生的盼望。」(提摩太前書4章8節)靈性的操練包含信心與生活的操練，來代替身體的操練。身體健康對我們來說很重要，因為若失去健康，任何名利財富都沒有用，況且聖經也提醒我們「身體是聖靈的殿」；但是對基督徒而言，更重要的是來生的盼望，藉由操練自己的靈性敬虔，使信仰得到進步。

保羅在宣教過程中，伴隨他的不是名利雙收，而是勞苦重擔，而且隨時可能殉道。但他卻不因此退縮，因為他知道自己正在為真理打美好的仗，並盼望得著那公義的冠冕。保羅的靈性操練是「攻克己身，叫身服我」，也就是克服世俗的慾望，回到上帝的話語，靠著聖靈改變老我；反觀今日信徒，論到服事，常常能躲就躲，好像這是莫大重擔。事實上，任何服事無非是操練靈性的途徑，願上帝幫助我們，能從各樣的操練中使我們的靈性改變、成長，使我們成為神所喜悅的兒女。

默想：

現代人世俗事務忙碌，我是否常為此而忽略了服事或禮拜，把工作或家庭的事看得比上帝的事還重要，而選擇「跟上帝請假」？

祈禱：

主啊，祢賦予我們管理這世界的職責，但往往我們為了管理世界的事務，或顧著及時享樂，而忘了祢的重要。求祢赦免，並幫助我們將祢擺在生命的第一，使自己的信仰在每日的操練中成長，因為我們所受的勞苦，都是在末後有指望的。禱告奉耶穌的名，阿們。