



1



2



3

什麼是操練敬虔？（提前4:6-10）

6 你若將這些事提醒弟兄們，便是基督耶穌的好執事，在真道的話語和你向來所服從的善道上得了教育。7 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。8 操練身體益處還少，唯獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。9 這話是可信的，是十分可佩服的。10 我們勞苦努力，正是為此，因我們的指望在乎永生的神——他是萬人的救主，更是信徒的救主。

4

要在敬虔上操練自己 (v7)

「操練」 (**gymnaze**) :

有目標、有紀律、持續付代價的訓練

「敬虔」 (**eusebeia**) :

以神為中心的生命



5

什麼是操練敬虔？ (提前4:6–10)

6 你若將這些事提醒弟兄們，

便是基督耶穌的好執事，

在真道的話語和

你向來所服從的**善道上得了教育**。

原文(餵養 nourish);
新漢語(栽培)

7 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。

6

提摩太前書 4:1-5

4 聖靈明說，在後來的時候，必有人離棄真道，聽從那引誘人的邪靈和鬼魔的道理。 2 這是因為說謊之人的假冒，這等人的良心如同被熱鐵烙慣了一般。 3 他們**禁止嫁娶，又禁戒食物**，就是神所造，叫那信而明白真道的人感謝著領受的。 4 凡神所造的物都是好的，若感謝著領受，就沒有一樣可棄的， 5 都因神的道和人的祈求成為聖潔了。

7

提摩太前書 4:8-10

8 **操練身體益處還少，**
唯獨敬虔，凡事都有益處，
 因有今生和來生的應許。
 9 這話是可信的，是十分可佩服的。
 10 我們勞苦努力，正是為此，
 因我們的指望在乎永生的神——
 他是萬人的救主，更是信徒的救主。

8

要在敬虔上操練自己 (v7)

「操練」(**gymnaze**) :

有目標、有紀律、持續付代價的訓練
重覆性

「敬虔」(**eusebeia**) : 一生的操練

以神為中心的生命

對神有敬畏、敬拜和順服；

對人有愛、聖潔和憐憫。

敬拜與生活一致，信仰與生命相連

9

為什麼值得操練？(4:8–10)

8 操練身體益處還少，

唯獨敬虔，凡事都有益處，

因有今生和來生的應許。

9 這話是可信的，是十分可佩服的。

10 **我們勞苦努力**，正是為此，

因我們的指望在乎永生的神——

他是萬人的救主，更是信徒的救主。

10

操練敬虔（一）：3個習慣

（1）讓神的話餵養生命

（2）讓真理在愛中活出來

「你們若彼此相愛，
眾人因此就認出你們是我的門徒。」
（約13:35）

（3）每天住在主裡面

「你們要常在我裡面，
我也常在你們裡面。」（約15:4）

11

提摩太前書 4:11-15

11 這些事你要吩咐人，也要教導人。 12 不可叫人小看你年輕，**總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都做信徒的榜樣。** 13 你要以宣讀、勸勉、教導為念，直等到我來。 14 你不要輕忽所得的恩賜，就是從前藉著預言，在眾長老按手的時候賜給你的。 15 這些事你**要殷勤去做，並要在此專心，使眾人看出你的長進來。** 16 你要謹慎自己和自己的教訓，要在這些事上恆心，因為這樣行，又能救自己，又能救聽你的人。

12

操練敬虔（二）：人生季節的操練

希伯來書12：6

「凡主所愛的，祂必管教。」

羅馬書 5:3-4

「患難生忍耐；忍耐生老練；老練生盼望。」

13



健康教會標誌 (3): 操練敬虔

1. 以神的話餵養生命，
2. 以禱告住在主裡，
3. 以愛彼此服事，
4. 在每一個人生季節中，
讓神塑造我們。

14