

《献上今天》我爱背金句

提前 4:8

本周金句：

“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。”（提前 4:8）

背景：

提前 4:6-16 是一段独立给提摩太的指引，这一段只有一个主题，就是“教导”，是属灵父亲对属灵儿子的叮咛，师傅对徒弟的吩咐，主要的内容是有关“敬虔”的事，目标是希望众人学效提摩太的榜样：就是在言语（有关教导）、行为（有关提摩太的见证）、爱心（包括清洁的心、无愧的良心、无伪的信心）、信心（真理的信仰）和清洁（圣洁），都得着造就。

1. 经文分段

神的工人要操练“真”敬虔（提前 4:6 下-11）：

- a. 在真道的话语和善道上受教（提前 4:6 下）
- b. 要弃绝那世俗的言语和老妇荒渺的话（提前 4:7 上）
- c. 在敬虔上操练自己，凡事都有益处（提前 4:7 下-9）
- d. 并要在此劳苦努力，活神必要成全我们（提前 4:10）

2. 历史背景

古代希腊人非常重视体育，几乎每一座城市都建有颇具规模的体育馆（或称运动场），供年轻人操练身体。而许多年轻人操练身体的目的，是期望能在竞赛中获胜，得到“桂冠”为奖赏，但那不过是能坏的冠冕而已（参林前 9:24-25）。

再者，当时希腊人上体育馆运动操练时，都赤裸着身体，结果导致同性恋非常流行，而成为一个公开的秘密，因此道德相当败坏。

保罗借用当时希腊人热爱的体育活动，体育运动员的锻炼模式来鼓励和忠告提摩太，要继续操练敬虔的生命和生活。

思考：你有锻炼身体的习惯吗？你的健康状况如何？有什么代祷的需要？

经文解释：

1. 不同译本之参考

新译本：“因为操练身体，益处还少；唯独操练敬虔，凡事有益，享有今生和来世的应许。”

吕振中译本：“因为身体的操练、益处还少；惟独敬虔、各方面都有益处，有今生和来

生之应许。”

现代中文译本：“身体的锻炼固然有些益处，灵性的锻炼在各方面对你都有益处，因为后者带来今生和来生的盼望。”

当代圣经译本：“锻炼体魄益处还少，敬虔生活受益无穷，拥有今生和永世的应许。”

2. 操练身体——“操练身体，益处还少”

a. 词汇解释

“操练身体”指日常锻炼身体，以保持健康状况，有一种观点认为是指当时友人所提倡的禁欲主义生活，但在这里是指为健康和比赛的胜利而做的锻炼。

“益处”指有价值，有用或有帮助；“还少”与下句的“凡事”相对，是指在少数的事上，仅一部分对人有益处。

b. 当时的背景

i. 这里所说的“操练身体”，有些解经家以为是指上文的禁戒肉体的各种欲望，如禁戒男女的事和禁戒食物等。

但保罗明确表示男女或食物是正当欲望，不应该看为恶事，相反，如果人凭私意禁戒反而不好。所以“操练身体”当然不是主张禁欲的意思，而是指着普通的操练身体。

ii. 保罗并不否认操练身体是有益处的，只是说“益处还少”，因这益处只关乎这几十年的肉身而已。

在此，保罗是借用“操练身体可以得到益处”作比喻，因为操练身体，可使身体健康，但若和属灵益处来比较，就只不过“益处还少”。如果我们在身体健康上荣耀神，固然是好，但如能在灵性的健康上荣耀神，那就更加好了。

iii. 基督徒并不是放纵情欲的，乃是在敬虔上有所操练。如果有敬虔的生活，心中就有主所赐的平安，身心也有安康。

思考：今年，你有什么锻炼心灵的计划？进度如何？

3. 操练敬虔——“惟独敬虔，凡事都有益处”

a. 敬虔

i. 教牧书信中的一个关键词，在提摩太前书出现八次（提前 3:16, 4:7-8, 6:3、5-6、11），提摩太后书一次（提后 3:5），提多书一次（多 1:1），但不曾在保罗其他著作中出现过。这词的含意是指一种美好而圣洁的生活，特别强调这种生活是源自深深敬畏神的心。

ii. 旧约常提到“敬畏”，新约里用“敬虔”。

“敬畏”是指我们在神面前的心（“敬畏”原文是“惧怕”）惧怕神，“敬虔”则尊敬的成分较多，惧怕的成分较少。

有了敬畏的心，才会有敬虔的生活表现。操练敬虔就是要我们学习过敬畏神的生活。

iii. “敬虔”这个词，在旧约中，带有效忠圣约，以及回应律法的适当行为；而保罗在这里使用的“敬虔”，带有基于正确地认识神（包括福音，真理，正义

等)，并在此基础上活出来的含义，因此这里的敬虔，乃是基于认识神，而活出有信仰的生活。

b. 凡事都有益处——“今生和来生的应许”

i. “凡事”指现在的事和将来的事（参罗 8:38），就是今生和来生所有的事。

ii. 什么是“今生和来生的应许”？

(1) “应许”原文是单数，似乎是指总括一切的应许。

(2) “今生……的应许”指神对信祂的人所给的祝福（参太 6:33；约 16:33；腓 4:-7；彼前 5:8-10）；

“来生的应许”指神对爱祂之人所作的承诺（参彼后 1:10-11；提后 2:12；启 2:7, 17；21:6-7）。

我们所得到的应许是一种生命的应许，不但是今生的也是来生的。

思考：为什么说“敬虔凡事都有益处”？为什么按照神的教导去行，会带来益处，那是什么益处呢？

总结：

基督徒并非不可参与体育活动，以操练自己的身体；但最有益的，还是凡事端庄、敬虔，今生来世都有益处。

1. 基督徒在日常生活中，应当锻炼并保持健康的身体，使我们能毫无拦阻地服事主，并且为祂作荣耀的见证。
2. 基督徒并非不可参与体育活动，以操练自己的身体；但最有益处的，还是凡事端庄、敬虔，今生来世都有益处。
3. 身体健康固然重要，但心灵的健康更为重要；一个正常的基督徒，应该是：灵里刚强（弗 3:16），魂兴盛，身体健壮。
4. 真正敬虔的基督徒，会容许圣灵管治他们的生命。基督徒信主后能有美好的品德，乃是圣灵工作的成果。
5. 基督徒在神面前有美好的品德，和敬虔的生活见证，这乃是我们在今生所得的祝福，并且也是在来生领受永恒福分的的确据。

思考：请拟定一份操练灵性、锻炼身体的计划，并为此祷告，求神帮助你实践出来。