

《敬虔的操练》

3. 在敬虔上操练自己

只是要弃绝那世俗的言语和老妇荒渺的话，在敬虔上操练自己。（提前四7）

使徒保罗并没有想当然地认为他的属灵儿子提摩太已经过着完全敬虔的生活。虽然提摩太是保罗多年良朋兼同工，保罗仍感到有需要在书信上提醒他：「在敬虔上操练自己。」既然提摩太也需要这种鼓励，今日我们就更加需要了。

保罗借用运动方面的术语来敦促提摩太操练敬虔。圣经中翻译为「操练」的动词本来是指到训练年轻运动员参加当时的各种竞赛。后来这个词的含意变得更广，可指身体或心灵在某项技能上的训练或锻炼。

操练的原则

在保罗给提摩太的劝勉中，有几个敬虔操练的原则，也适用于今日。第一个是个人责任。保罗说：「操练自己」。提摩太必须对自己的敬虔进度负责，他绝不可能将这个责任卸给神，自己就松懈起来。当然，他确实明白到任何进步都惟有靠神自己工作才可能达到。他也了解，一方面必须努力去完成这得救的工夫，一方面可确信神正在他里面工作。不过他明白保罗的意思，就是必须操练敬虔，而且务要追求过敬虔的生活。

我们这些基督徒或许在工作、学业、家庭事务，甚至事奉上都非常勤奋和自律，但是在属灵生命的操练上却有懒散的倾向。我们宁可祷告神说：「主啊，求你使我敬虔。」然后期望神用不可思议的方法把一些敬虔特质「倾注」入我们心灵里。固然，神的确会以不可思议的方式使我们敬虔，然而除非我们已尽上自己的责任，否则神绝不会这样在我们身上作工。我们必须操练自己成为敬虔人。

保罗在劝勉中提供的第二个原则是：操练的目标是提摩太个人灵命成长。在别的地方保罗鼓励提摩太多作主工；但这里谈的是提摩太个人在神面前的献身，以及从这种奉献而来的应有品行。虽然提摩太是个经验丰富的资深传道者，他仍然需要在敬虔生活的主要范畴上继续长进——敬畏神、对神的爱有领悟，以及渴慕神的同在和与他相交。

我曾在海外及美国本土中全时间事奉神超过二十五年。在这期间，我遇见过许多有恩赐、有才干的基督徒，但是敬虔的基督徒就寥寥可数。我们这个世代所注重的是服事神，为神做事。以诺在一个不虔不敬的世代传讲公义的信息，他的寿命虽比当代的人短，但他一生重视与神同行，蒙神悦纳。我们以什么为自己操练的目标？我们是否只在基督徒的活动上操练自己（固然这方面的操练也是好的），还是首先在敬虔上操练自己？

保罗给提摩太的劝勉中的第三个原则是：敬虔操练必需具备起码的条件。我们当中大部分人都在电视上看过奥林匹克运动会各项比赛，旁述员会为我们介绍各个运动员的背景，这时候我们会注意到所有奥运选手的训练都有某些最低要求。保罗拿敬虔操练来跟体育训练比较的时候，很可能心目中也是想着这些最低要求。

委身的代价

第一个起码条件是委身，不愿意整个人投入，付出每日接受严格训练的代价，就不可能达到奥运或全国性比赛的水准。同样道理，若不愿意按照神所设计，好让我们能在敬虔上成长的安排，付出每日进行属灵操练的代价，也不可能成为敬虔的人。

委身的观念在圣经中经常重复出现。这观念见于大卫对神的呼喊：「我要切切的寻求你」（诗六三1），也见于神对被掳巴比伦的子民的应许：「你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。」（耶二九13）也见于保罗竭力追求的态度，以期达到基督耶稣在他身上所盼望的理想（腓三12）。委身的观念也隐藏在种种劝勉的背后，例如：「你们要……追求圣洁」（来一二14），「……你们要分外的殷勤；有了信心，……又要加上虔敬」（彼后一5~7）。没有委身，就不可能有这些寻求、竭力追求，或分外殷勤的表现。

敬虔是需要付代价的，而且是买不到的；绝不是廉价或可轻易换来的东西。保罗故意选用的动词「操练」含有坚忍不拔。肯下苦功和努力不懈的意义。那些年轻运动员为夺得能坏的冠冕而作出全然委身，保罗非常清楚。他想到那不能坏的冠冕——于今生和来生凡事都有益处的敬虔——，就敦促提摩太，也敦促我们，为操练自己成为敬虔人而摆上。

跟随良师

第二个操练的起码条件是要有一位合资格的导师或教练。任何一个运动员，无论本身的潜质有多大，若欠缺出色的教练去训练他达到最高水平，找出他每一个细微的缺点，加以矫正，就不可能成为奥运选手。同样道理，没有圣灵的教导和训练，我们也没法操练自己成为敬虔的人。他教导、督责、纠正和训练我们，帮助我们在灵性上追求卓越。但是，他是透过自己的话来教导我们，如果我们要日益敬虔，就必须经常留意神话语的教导。

在提多书一章一节，保罗提到：「敬虔真理的知识」。我们不晓得这真理，便没法日益敬虔。这真理只可以在圣经中找到，但并非仅仅指到关乎圣经所载事实的学术知识，而是圣灵一方面把神的真理放在我们心里，一方面教导我们认识的属灵知识。

有一种宗教知识是实际损害敬虔的操练的，那就是引起属灵骄傲的知识。哥林多信徒就拥有这种知识。他们知道偶像算不得什么，而祭过偶像的食物也算不得什么，吃了不会影响灵性。但是他们不知道自己有责任去爱惜他们软弱的弟兄。惟有圣灵能传递那种知识——就是引领人过敬虔生活的知识。

人可以持守非常正统的信仰，行为十分正直，但仍然欠缺敬虔的生命内涵。许多人就是这样，他们不是献身于神，而是献身于他们的正统观念和道德标准。

惟独圣灵能诱导我们脱离这些虚假的自信，因此，我们若要日渐敬虔，就必须诚心诚意指望他训练我们。我们必须多些付出时间去研读他的话，因为这是他教导我们的途径。同时，我们必须存谦卑的心去学习属灵真理，完全倚赖圣灵在我们心内作工。

不断操练

第三个起码条件是操练。操练就是将个人的委身付诸行动，同时把教练的教导应用出来。运动员只

有勤加练习，增进技巧，才有竞争能力。我们只有操练敬虔，才可以成为敬虔的基督徒。要达到奥林匹克水平是没有捷径的，同样，达到敬虔也没有捷径。只有日复一日地切实奉行神所指定及圣灵所采用使我们日渐敬虔的方法。我们必须象运动员练习他们的体育项目一样，操练敬虔。

举例说，如果我们要成为更加敬畏神的敬虔人，就必须操练我们对神的敬畏。我们若同意马田牧师所说，敬畏神的要素包括：对神的性情有正确认识、时刻感受到神无所不在及时常醒觉到我们对他的责任，那么我们必须让这些圣经真理充满自己脑袋，同时将这些真理应用到生活上去，直至我们更新成为敬畏神的人为止。

如果我们确信谦卑是一种敬虔特质，我们会经常默想那些记载神颂扬谦卑的经文，如以赛亚书五十七章十五节和六十六章一至二节。我们会用这些经文祷告，祈求圣灵帮助我们活用这些真理，使我们成为真正谦卑的人。这就是敬虔的操练，不是一些飘渺的练习，而是实际而踏实的努力，而且圣灵在我们身上作工，有时甚至令我们有点儿不好受。但是这个过程却为我们带来属灵的收获，圣灵会不断更新我们成为日渐敬虔的人。

活用神的话

很明显，我们能否日渐敬虔全在乎神的话。因此，敬虔操练的一个重要部分，就是我们花在神话语上的时间。我们如何运用这些时间，视乎我们用什么方法来吸收神的话。导航会（The Navigators）利用五只手指来帮助记忆五种吸收神话语的方法——聆听、阅读、研读、背诵及默想。这些方法对敬虔操练非常重要，需要逐一讨论。

最普通的吸收圣经方法，就是聆听，牧者和导师对神的话的讲解。今天许多人都轻看这种方法，认为它不是学习属灵真理的有效途径。这是严重的错误。主耶稣基督已将教导真理恩赐的人赐给教会，去提醒我们主自己的教训，免得我们忘记。又劝勉我们要经常实践真理。我们必须留意这些人的教导。

没有人能够在属灵上自给自足到一个程度，可以完全不用聆听别人的教导。同时，我们大部分人都没有足够能力或时间去独立寻求神的全部旨意（徒二〇 27）。我们需要经常接受教导，让那些有神的恩赐、受训来向我们解释神话语的人指导我们。

我们如此不重视聆听神的话，原因之一是我们没有顺服神在启示录一章三节的教导：「念这书上预言的，和那些听见又遵守其中所记载的，都是有福的，因为日期近了。」今日我们听，往往是为使自己得着娱乐，而不是为接受教导；为容让自己受情绪牵动，而不是为受感动去顺服。我们不把所听到的放在心上，也不会在日常生活上应用它。

我们今日的基督徒与昔日以西结时代的犹太人相差无几，神对这些犹太人说：「他们来到你这里如同民来聚会，坐在你面前仿佛是我的民；他们听你的话却不去行，因为他们的口多显爱情，心却追随财利。」（结三三31）神继续对以西结说，以西结在他的听众面前，不过像一个歌声优美、善于奏乐的人。犹太人只把他视为一个使观众得着娱乐的表演者，因为他们根本无意将所听到的付诸实行。

庇哩亚信徒聆听主道的方式，是神所称许的，他们「甘心领受这道，天天考查圣经，要晓得这道是与不是。」（徒一七11）他们不会听后便忘记，也不会只为娱乐而听。他们明白到这是关乎永恒的事，所以他们聆听、钻研和应用圣经。试想，他们大概都没有自己的圣经，这就更加显得他们认真学习保罗的教导是何等难得。这种态度成为对我们今日行为的控诉，因为我们往往一踏出教会大门，就把主日

礼拜的讲道忘记得一千二净了。

我们已简略地讨论过提多书一章一节的思想——就是认识那使人有敬虔生活的真理。不过这尚未完全表达这节经文的意思。保罗在同一段经文内，宣称自己是耶稣基督的信徒，他的职责是要振奋神选民的信心，使他们完全明白那使人有敬虔生活的真理。保罗被召成为教师的目的是振奋神选民的信心以及引导他们过敬虔生活。昔日神呼召保罗去承担这工作，今日他也把同样职责交托牧者和教师。可是，倘若我们希望从牧者和教师的教导中得益，以致更多明白那使人有敬虔生活的真理，就必须象庇哩亚信徒聆听保罗的教训一般，对他们的教导热切渴求，甘心领受。

第二个吸收圣经的方法是自己读经。我们可透过读经直接从圣灵这位真理的教师领受教导。我们从别人的教导中已经得益不少，更何况是圣灵亲自透过圣经对我们讲话，更是其乐无穷。

前文提到以诺与神同行，表示他享受与神单独的沟通。读经使我们能与神沟通，因为神透过圣经亲自向我们说话，鼓励我们，指导我们并向我们启示他自己。圣经论到摩西说：「耶和华与摩西面对面说话，好象人与朋友说话一般。」（出三三11）今日我们不能享有这特别权利，但是在我们的个人读经时间里，神亲自向我们说话，就象昔日他对摩西说话一样。没有经常读经，我们的敬虔操练就非常不完全。

读经第二个宝贵价值是能够对整本圣经有全面的认识。牧者不能够——也不应该——在短短一两年间就把整本圣经讲解一遍。但我们每个人都可以在一年之内读完整本圣经，何况尚有许多辅读资料可供我们使用。我们阅读各卷经文，渐渐地，不同的属灵真理就可以贯串起来。除非我们对旧约的祭司及献祭制度有认识，否则不可能了解希伯来书的内容。新约作者经常提到旧约的教训，除非我们在旧约圣经中读过这些教训，否则没法明白其中意义。要明白保罗在罗马书第五章所论述的原罪教义，就必须先对创世记第三章的记载有所认识。

我们若没有阅读整本圣经的计划，就会变得不止属灵上无知，而且灵性贫乏。我们怎可以不学习亚伯拉罕的信心、大卫对神的爱和但以理的正直？怎可以不从约伯的试炼经历中学习什么？我们若不能体会诗篇里的情愫和箴言的智慧，又怎能成为敬虔的人？除了先知以赛亚外，还有谁可让我们更清楚认识神的威严与信实？如果我们没有定时阅读圣经，就会错过旧约圣经里这些优秀的篇章，以及其他重要的新约经文。

圣经于我们大有益处，甚至那些看来深奥难解的经文亦然。我们可以选择适合的读经材料来帮助自己在读经生活上持之以恒，同时帮助我们明白那些难解的部分。

第三个吸收圣经真理的方法是研读。阅读给人广泛的知识，研读更带来深度。研经的价值在于比读经更能对某一段落或题目作深入探讨。研经要求我们更加用心和努力，去分析经文、比较不同经文、提出问题、观察，以及最后将研读结果有系统地组织起来。经常把研读心得写下来，可使我们的思想更清晰。这一切都能加强我们对真理的认识，促使我们日渐敬虔。

每一个基督徒都应该学习圣经。在希伯来书中，信徒受到责备，是因为他们本应该作师傅教导别人了，却还需要别人传授基本的道理。他们需要的竟是奶，不是干粮！很可惜，我们大部分人都象他们。

目前有无数的研经方法，适合不同程度的人使用。不过，无论采用何种方法，一些基本原则是不容忽视的。这些基本原则见于箴言二章一至五节，请留意深色字体的词语：

我儿，你若领受我的言语，存记我的命令，侧耳听智慧，专心求聪明；呼求明哲，扬声求聪明；寻找它如寻找银子，搜求它如搜求隐藏的珍宝，你就明白敬畏耶和華，得以认识神。

经文中黑体的词语为我们提供了一些研经原则，例如：

受教的心——领受我的言语
甘心顺服——存记我的命令
自律精神——专心
祷告倚靠——呼求、扬声
努力不懈——搜求隐藏的珍宝

应用这些研经原则，可得出第五节的结果：「你就明白敬畏耶和華，得以认识神。」——这里包含两项涉及献身于神的重要观念。如果我们要操练成为敬虔人，就必须让研经在我们生活中占优先的地位。

我们何来那么多时间作高质素的研经？我曾经听到有人向一位大医院的外科主任发出这个问题，他直视对方回答说：「对于那些你认为重要的事，你一定找到时间去做的。」二十五年后，他的答案仍然不住向我发出挑战。操练敬虔究竟对你有多重要？是否比看电视、看书、杂志、娱乐以及许多我们总能抽出时间去参与的活动更为重要？我们再一次要面对前面曾讨论过有关操练的要素——献身。

第四个吸收圣经的方法是背诵重要经文。诗篇一百一十九篇十一节无疑是提醒我们背诵圣经的金句：「我将你的话藏在心里，免得我得罪你。」十一节中译为「藏在」（“hidden”）的一词在其他地方译作「存记」（“stored up”），后者的翻译似更恰当传神。例如在箴言七章一节，所罗门说：「我儿……将我的命令存记在心。」而在箴言十章十四节，他说：「智慧人积存知识。」在诗篇三十一篇十九节，大卫说神为投靠他的人所积存的，是何等大的恩惠。而透过这些经文，就会更清楚了解诗篇一百一十九篇十一节的中心思想，就是将神的话存记在心，以应付未来的需要——在面对试探时能靠着神的话免受试探。

而且，将神的话存记在心不仅能帮助我们远离罪恶，更能促进我们基督徒生命各方面的成长。特别在敬虔的操练上，神的话激励我们更多向神奉献自己，更有象神的品格，过讨神喜悦的生活。

第五个吸收圣经的方法是默想。旧约圣经中「默想」一词的字面解释是轻声低语，意味着自言自语。我们默想圣经，就是跟自己谈论经文的内容，思想其意思、隐含的意义及如何应用在我们的生活上。

虽然我们引用诗篇一百一十九篇十一节作为背诵经文的佐证，但这节经文与「默想」的关系更为密切。诗人说将神的话存记在心——他的内在最深处。光是背诵只能把经文储存在脑袋中，而默想圣经则能开启我们的悟性，需要感情的投入及意志的运用。这就是把神的话存记在心的过程。不过，如果说这个过程主要用于默想，那么背诵也可以说是默想的起步。约书亚记一章八节命令人默想神的话；诗篇一篇二节赞赏默想圣经的人。两节经文都说要昼夜思想，而不是只在灵修的时候。我们若没有实行某种形式的经文背诵，根本不可能昼夜思想圣经。

我们在第一章里为敬虔所下的定义是：向神献身以致活出讨神喜悦的生命。如果我们要选出一章能描绘敬虔人的情怀的经文，那大概应该是诗篇一百一十九篇了。在一百七十六节的经文里，除了其中的两节以外，作者都将他的生命与神的话以及话语背后的神联系起来。作者经常提及「你的律法」、「你的法度」、「你的命令」、「你的训词」……等等。对于诗人来说，神的律法并不是出自某个远离世人

的神祇的冷酷命令，而是出自那位他深爱、渴慕，并且极想讨他喜悦的神的满有生命力的言语。

与神同行包括与神相交。神的话是我们与神相交时绝对需要而又非常重要的。要讨神喜悦，必须首先知道他的心意——他期望我们如何生活？希望我们做些什么？他的话是显明他心意的唯一途径。我们若没有经常持之有恒而均衡地吸收神的话，绝不可能实践敬虔的生活。

吸收神的话是操练敬虔的基础，却不是唯一的途径。在下一章我们会讨论如何培养奉献的心志。在以后几章，我们会思想如何培养敬虔的特质，包括探讨一些操练敬虔的实际步骤。

操练的性质

保罗说：「在敬虔上操练自己」。你我都需要负起操练自己的责任。我们固然要倚靠神的能力，但是我们要对自己负责；在整个过程中，人不是被动的。操练的目的是要敬虔——不是要精于事工的推广发展，而是以神为中心的献身及象神的品格。我们固然希望能够熟练地推展事工，但在操练敬虔这方面，我们要把焦点放在我们与神的关系上。

操练敬虔要求人委身，需要圣灵将他的话教导我们，再加上我们自己的努力实践。我们是否已预备好负起自己的责任和作出委身呢？我们思想这个问题时，让我们紧记：「惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。」和「然而，敬虔加上知足的心便是大利了。」（提前四8，六6）