

KTAC 2020

預苦期靜修四十日(第四日)

## 展開屬靈操練之旅

2月29日 預苦期第一星期六

### 默想經文

操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，  
因有今生和來生的應許。(提前 4:8)

### 今日讀經

提前 4:6-12

- 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；惟獨敬虔，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。
- 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，都作信徒的榜樣。

## 反思

提摩太得著保羅在牧養職事上的教導和傳授，作為保羅的代表在以弗所服侍，受命執行事工。保羅勉勵提摩太要在敬虔上操練自己，因為敬虔就是整個人的生命都專注於神、聖潔蒙神喜悅。敬虔的操練對生命各方面都有益處，與個人的體格鍛鍊不同。

既知道屬靈操練對我們如此重要，我願意在預苦期中分別時間，讓整個人都全情投入在聖經的話語當中，聆聽神、禱告神、閱讀聖經和以信心實踐當中的教導嗎？

反思自己現在的屬靈生命，哪些地方仍未全然歸向神、需要操練敬虔呢？例如：工作、學業、財富、時間管理、感情生活、人際關係、改掉壞習慣、事奉、領人歸主、金錢奉獻、施捨、對人的愛心、行公義、助人關懷等等……。

## 應用

在主面前安靜，為聖靈在以上催促我要全然回應神的事禱告。求主賜我力量和信心，預備自己，付出心力和時間去實踐，討神喜悅，作向神敬虔的人。

## 祈禱（如果你不知如何禱告，你可以參考以下禱文）

親愛的主，感謝祢應許賜福予凡向祢敬虔的人。祢叫人在主裏的勞苦必不徒然。這樣的勞苦讓我和周圍的人在各方面都得著益處。願祢光照我，向我顯明，在我的生命當中仍有甚麼地方還未討祢喜悅。求祢賜我力量和信心、智慧與方法去改變，在預苦期的屬靈操練之旅中，好好鍛鍊自己，願意每天分別時間與祢親近，更敬虔、更愛祢。奉主耶穌基督的名祈禱。阿們。