

## 操练生命是必须—姚谦牧师

近年来身体筋骨开始痛，连打喷嚏也全身震动，心知不妙。见过医生、物理治疗师后，他们建议要多运动。这本是常识，但吩咐我阅读还容易，运动却非我的习惯。随着日子过去，似乎没有好转且越发严重。我得好好面对，结果咬紧牙关，下定决心游泳去。

### 身体健壮，灵魂兴盛

“亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。”（约叁 1：2）当顺服主的话，而使徒的劝告、祝愿都与人有益，所以也当遵行。身体不健康，同时亦会影响灵性。人常常疲倦，如何有力服侍主？这明显就是身体不健康，影响事奉。因此身体健壮，灵魂兴盛，不是相互无关，乃是密切相关，我们不可不重而视之。

### 建立习惯，需要时日

有次在宴席间，台长师母说：人建立习惯，至少需 27 天，另有牧者说是 30 天。无论是 27 或 30 天，心里想，我游泳也差不多近一个月，按理也该建立了习惯吧。多年前，我也去游泳，但嬉水多于真的在游。那时，也曾经认真在泳池来回的游，能见有些成绩。那时，一小时可完成 25 个直池，就是 1,250 米。现在因健康问题加上年纪大了，不能连续游许多趟。过去一个月，天已冷，我却每周坚持游最少 3 次，每次 10 - 12 个直池（500 - 600 米）。真是感到蛮辛苦的，但却建立了习惯。真的，时日有助建立习惯，但也得有意志力，而且是靠圣灵的力量。每次我想放弃时，就低声求主：主耶稣啊！助我！于是又起行，算是成功了吧。

### 忍耐操练，收成有时

由此，我想到我们属灵生命的操练，又何尝不然。人每周坚持读经，不为事奉而讲道，是为养育自己的灵命得进深，也一样吧。忙碌时人总易把重要事情牺牲。身体健康是操练，灵魂兴盛是渴求，二者都须付代价。日子不再，但愿我们在中年日子的，也定时操练，让年轻人有榜样可从。

使徒保罗说：“弟兄们！我不是以为自己已经得着了；我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏！”（腓 3：13 - 14）

是的，新的一年！进步啊！共勉！

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。