

全力以赴

哥林多前書 9:24-27

聖誕不是「高潮」，而是「起點」。



上週的慶祝很美好，但基督徒的生命不是一場年度派對，而是一趟有方向、有目標、有操練的奔跑。保羅邀請我們，從今天起，像一位運動員那樣，認真對待這場關乎永恆的賽事。

「聖誕不是『一年一次的高潮』，而是『一生跟隨的起點』。」 



我們現在的信仰狀態
比較像在賽跑，還是在逛街？

經文內容

24 豈不知在場上**賽跑**的都跑，但得獎賞的只有一人？你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。**25** 凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。**26** 所以，我奔跑不像無定向的；我**鬥拳**不像打空氣的。**27** 我是**攻克己身**，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。

歷史與文化背景

哥林多城的運動文化、運動員的訓練與獎賞

- 「賽跑」：強調**方向與持久努力**（不是無目標地跑）。
- 「鬥拳」：拳擊手不能打空氣（無效用力），需**精準**擊中目標。
- 「攻克己身」：原文有「打黑眼」之意，指**嚴格克制**肉體慾望，不是苦行主義，而是為**福音不被肉體轄制**。

上下文的連結

第八章：討論吃祭偶像之物的問題。保羅勸「知識」強的信徒**放棄自由權利**，以免絆倒軟弱弟兄。

第九章：保羅以自己為例，說明他也**放棄使徒權利**，**為福音犧牲**。24-27節：結尾用運動比喻，**強調屬靈生命需要自律與目標**，**延續「捨己為福音」的精神**。

第十章：繼續警告遠離偶像崇拜，用以色列人**歷史為鑑**。
(**出埃及後，仍因犯罪被滅**)。

基督徒生命如賽跑

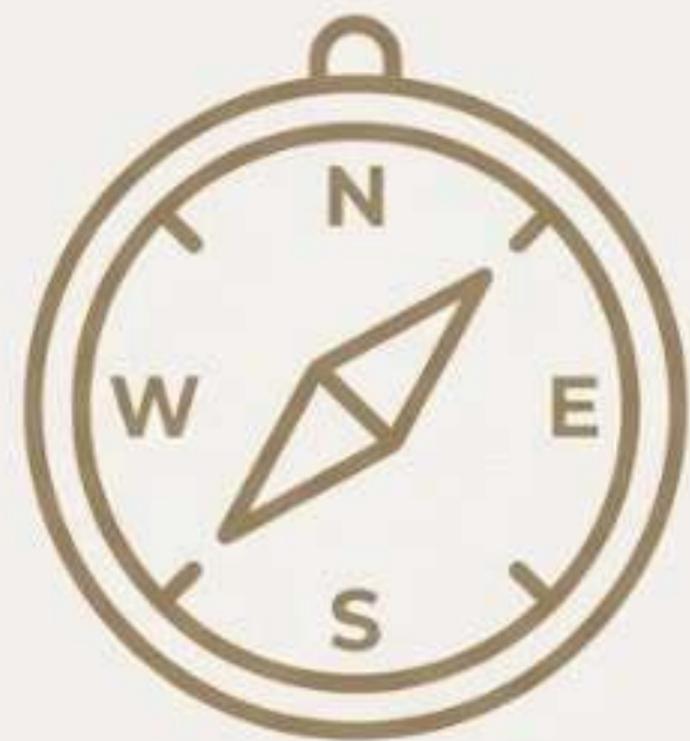
不是散步，而是爭戰！

需要有：**明確目標**（稱義、已得永生）

嚴格操練（行義、攻克己身）

對恩典回應（一切榮耀歸主名）

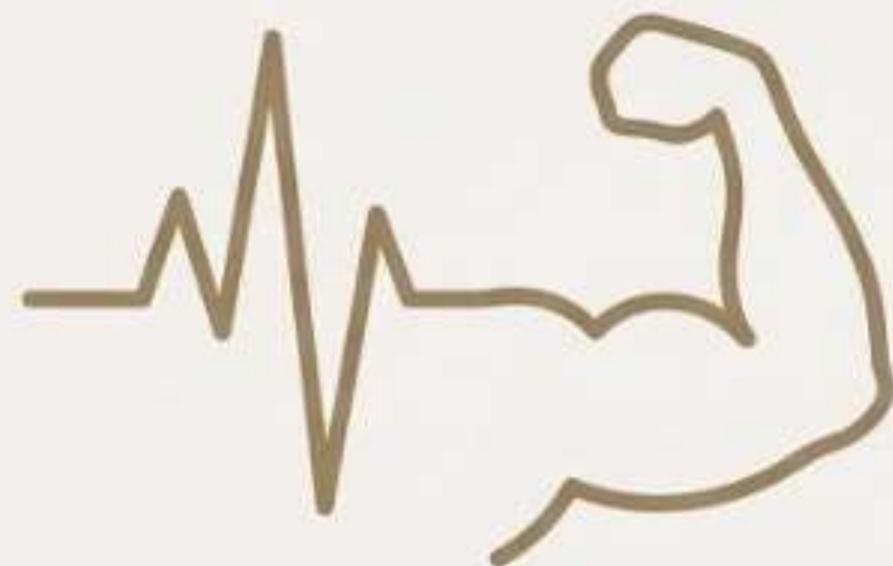
你的得勝策略：三大核心



方向 The Route -
跑得有方向，不再迷茫。



冠冕 The Prize -
為永恆獎賞，活出節制。



戰力 The Regimen -
建立屬靈肌力，攻克己身。

一、有目標的奔跑

「豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？
你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。」

保羅不是說：「只有一個人得救。」

而是說：要用得獎賞的態度來跑完天路。

腓立比書 3:14

我**向著標竿直跑**，**要得**神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。

贏得冠冕的紀律：節制

What is Self-Control?

不是把自己弄得很苦，而是把有限的時間、體力、注意力，投在最有價值的主身上。

A Reality Check

你有沒有發現？滑手機兩小時很快，禱告十分鐘卻覺得好久。這不是因為不愛主，而是我們的心需要重新校準。

今天的選擇，決定將來的冠冕。



二、有冠冕的節制

「凡較力爭勝的，諸事都有節制；他們不過是要得能壞的冠冕，我們卻是不能壞的。」

節制不是苦行，是**選擇**。

如果你現在正處於「掙扎」中，請不要放棄！請開始你在主裡的「評估」，做出「對的選擇」，並在「節制」中磨練自己。當你跑完這段路，那份專屬於你的「冠冕」必為你存留。



世人的獎賞

掌聲、名聲、成就 (都會過去)



神的獎賞

不能壞的冠冕 (永恆的肯定)

天上的冠冕

不朽壞的冠冕	在信仰賽程中操練節制、全力以赴的人。	林前9:25
公義的冠冕	愛慕主再來、忠心到底的人。	提後4:8
生命的冠冕	在試煉中忍耐到底、至死忠心的人。	雅1:12 啟2:10
榮耀的冠冕	忠心牧養羊群的長老。	彼前5:4
喜樂的冠冕	帶領人歸主、門訓信徒的工人。	腓4:1 帖前2:19

提摩太前書 4:8

鍛鍊身體益處還少，**惟獨敬虔**，
凡事都有益處，因有**今生和來生的應許**。



“身體是好工具，但不是好主人。”

Your body is a good servant, but a bad master.

三、有戰力的操練

所以我奔跑，不像無定向的；我鬥拳，不像打空氣的。

- ◆ 無定向的跑＝沒有屬靈計畫
- ◆ 打空氣的拳＝很多努力，卻沒有對付真正的問題

我是攻克己身，叫身服我……

- ◆ 原文：讓身體成為僕人，而不是主人。
這不是恨惡自己，而是讓基督作主。

加拉太書 5:16-17

**你們當順著聖靈而行，
就不放縱肉體的情慾了。**



仇敵要激起我們的血氣，
我們要用屬神的性情來回應

重要澄清

我是攻克己身，叫身服我，
恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。

「反被棄絕」是指在運動中不合格、失去獎賞。
保羅用來指「若不自律」，可能在基督台前失去獎賞，
（而非失去救恩）。

今日基督徒最大的屬靈危機

不是犯罪，而是——我差不多就好了。

差不多有服事
差不多有禱告
差不多有順服

但差不多的人生，不可能全力以赴！

專項訓練：守住你的口舌

Golden Rule

若不能對當事人說，
就不該對第三者說。

The Spiritual Danger

聖經說撒但是「控告者」(啟 12:10)。當我們用「選擇性真實」或背後論斷來拆毀弟兄姊妹時，就是在幫控告者做事。

The Drill

- ✓ 想說之前先問：「這句話是建造嗎？」
- ✓ 若需處理，選擇「直接、溫柔、面對面」。
- ✓ 把「沉默」當作十字架的操練。

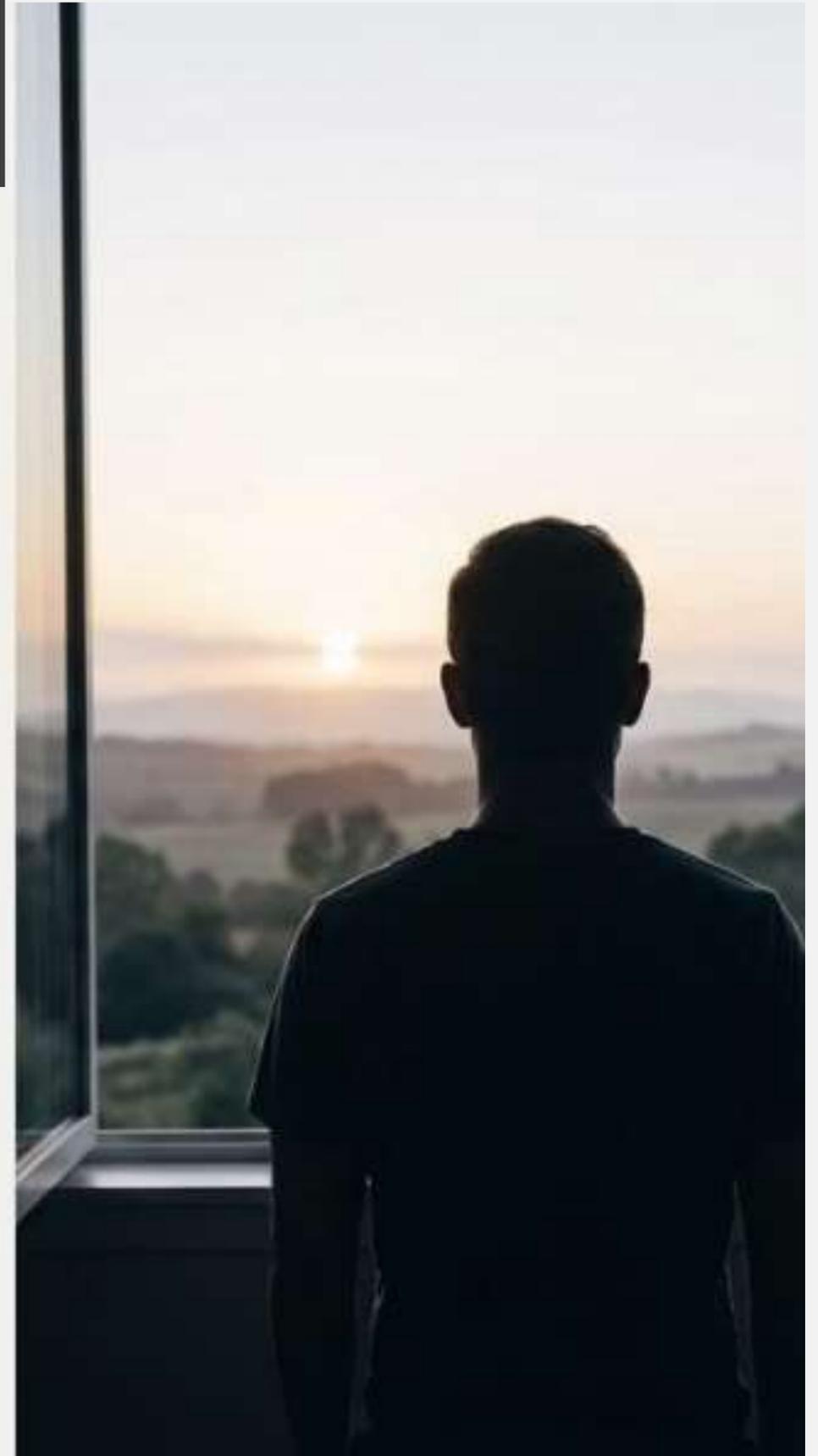


以終為始

「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」 - 詩篇 90:12

1. 若今天是我的告別式，我希望人們如何形容我的信仰？
2. 我現在的生活，正走向那樣的結局嗎？
3. 為此，我需要立刻調整的一個選擇是什麼？

方向一清楚，很多選擇就會變簡單。



總結與呼召

全力以赴，不是把自己逼到耗盡，而是把人生交在最值得的主手中。

冠冕不是給最厲害的人，而是給最清楚自己終點的人。

主啊，從今天起，我要把方向對準祢；
我願意學習節制；
我願意讓祢訓練我。
奉主耶穌基督的名禱告，阿們。