

# 人生競賽

# 活得精彩

林前 9 : 24 - 27





9:24

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。

9:24

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。

太 10:42

無論何人，因為門徒的名，  
只把一杯涼水給這小子裡的一  
個喝，我實在告訴你們，  
這人不能不得賞賜。

林前 3:8

將來各人要照自己的工夫得  
自己的賞賜。

來 10:35

所以，你們不可丟棄勇敢的心；  
存這樣的心必得大賞賜。

# 1. 要盡力奪標

9:24

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。

你們也當這樣跑

《和修》

你們也要存這奪標的  
心志去跑

《新漢語》

# 腓 3:13 - 14

弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有的一件事，就是忘記背後，**努力**面前的，向著標竿直跑，**要得**上帝在基督耶穌裏從上面召我來得的**獎賞**。



# 林後 5:10

因為我們眾人必要在基督  
臺前**顯露出來**，叫各人按  
著本身所行的，或善或惡  
受報。

# 《和合》

25 凡較力爭勝的，**諸事都有節制** .....

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。

## 《 和合 》

25 凡較力爭勝的，諸事都有節制 .....

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。

## 《和修》

25 凡參加競賽的，在各方面都要有節制 .....

27 我克制己身，使它完全順服，免得我傳福音給別人，自己反而被淘汰了。

1. 要盡力奪標

2. 要肯付代價



# 人的七大慾望

1. 傲慢 「卓越的慾望」
2. 妒忌 「財產的慾望」
3. 暴怒 「復仇的慾望」
4. 懶惰 「逃避的慾望」
5. 貪婪 「佔有的慾望」
6. 暴食 「胡為的慾望」
7. 色慾 「肉體的慾望」

- 在言語上節制，不會造成紛爭
- 在工作上節制，不會傷害身體
- 在金錢上節制，不會債台高築
- 在情感上節制，不會感情錯種
- 在情緒上節制，不會情緒失控
- 在思想上節制，不會胡思亂想
- 在飲食上節制，不會吃出病來
- 在欲望上節制，不會放縱情慾

# 「攻克己身，叫身服我」

呂振中 痛打我的身體，驅使它做奴僕

思高 痛擊我身，使它為奴

現中修 對付自己的身體，  
為要完全控制它

新譯本 克制自己的身體，叫身體服我

新漢語 嚴格操練自己的身體，  
使身體完全服從



高比·拜仁  
Kobe Bryant





菲比斯

Michael Phelps



25 ..... 他們不過是要得  
能壞的冠冕；我們卻  
是要得不能壞的冠冕。

27 ..... 免得我召喚別人  
參加競賽，自己反而  
被淘汰了。 《現中修》

9:26

所以，

我奔跑不像無定向的；

我鬥拳不像打空氣的。

1. 要盡力奪標

2. 要肯付代價

3. 要認清目標

27% 沒有目標

60% 有模糊的目標

10% 有清晰而短期目標

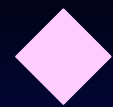
3% 有清晰而長期目標

27% 不如意，常失業，靠救濟，  
常抱怨他人、社會

60% 大都在中下層，能安穩生  
活，但大都沒特別成就

10% 在中上層，不斷達成短期  
目標，生活狀態穩步上升

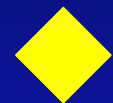
3% 不曾更改目標，努力不懈，  
大都成各界的頂尖人士



一日一糧



一週一崇



一月一禱



一季一書



一年一職



一生一神

1. 要盡力奪標

2. 要肯付代價

3. 要認清目標