**20190220 发亮晨星（YY晨祷）**

**操练属灵体质的重要**

1. **新妇代祷团**

**孙师母：**

经文加拉太书5:16-17我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争。这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。

昨天牧者分享属灵体质的操练。我们这个群体属灵体质操练的太少。有一点感动很快就容易过去，因为体质不好。属灵体质的目的就是有力量顺从圣灵。如何靠着圣灵脱离肉体？肉体的本性就是照着自己的意思去做，肉体就是随己意而行，就是老我，固执己见，顽梗悖逆。其实你的灵人也是随己意而行。就是己作王。我们真的没有这种属灵体质的操练，真的很不容易胜过。加拉太书5章讲到操练属灵体质就是不放纵肉体。肉体就是己作王。要等候神，而且平时都要等候祂、赞美祂。我很容易看到自己的灵人，就看到她在捆绑当中。我们守律法，守得不好，老我就会控告我们。那么就宣告经文，把罪性和罪行都钉在十字架上。这些都是很深的开启，开启了如何回应？求圣灵怜悯我们这个群体，让我们很看重平时的操练。不要小看，随时操练随时赞美 ，像劳伦斯一样。这是一件不容易的事情。认识神的人，特别是平台上想作得胜的新妇，要随时随地操练，使我们可以顺服，向标杆对齐。非常感恩。

1. **牧长团**

**1、周牧师：**

今天的话题，属灵的操练。如何随从圣灵，不放纵肉体。吴牧师这次来让我们特别有触动，看到差距，看到我们软弱和缺乏的地方。我们的强项就是领受，借着发亮晨星的平台领受了两年半，这个是很特别的，甚至超越2000年的传承，例如三类得胜者和灾前被提等等，因为神把结局都告诉我们了，例如哪些人被提，什么时候被提等等是很超前的。我们领受如此之多，为什么还是失败？我们过去知道我们领受的多，还需要路试。我们读书，上课、笔记，做作业、考试才能毕业。每次学习，一考试就失败，从这个里面我们意识到，领受很多，路试失败。神安排发亮晨星的平台是领受为主，G12是分享状态，平时在家里却常常失败。甚至学完马上考试，立刻就失败。这时我们在吴牧师来之前常常遇到的瓶颈。

吴牧师的到来是把第三个环节揭开了：为什么立刻路试就失败。这种情况不是忘记了、没学懂，原来是属灵体质的问题。这个属灵体质是需要敬虔的操练才能够提升的。没有这个体质，学得再好也会失败，因为体能不行。例如练小提琴、钢琴，有一个老师教课，布置作业，经过一段时间练习，考试才能过关。但是如果老师教的时候学，布置的作业不做，考试就会失败。练车也是如此。我们很依赖教练。教练教授之后回去都没有练习，对车很生，则考试就会失败。又比如参加拳击比赛，老师是一流的，技能都告诉你，但体能太差，技巧使用不出来，一路试马上失败。我们的领受就是相当于一流的教练在教授。没有一流的教练一辈子也练不出来。但考试要通过，必须要有体能。中间的环节我们忽略了，我们领受、路试总是在两个环节跳，老是失败没找到原因。

现在神把吴牧师带来，他讲的最多的就是操练、祷告、禁食，这些操练是调整我们的属灵体质的。他操练“开恩可怜我这个个罪人”，天天念，没有领受、没有医治。半个小时即没有异象、也没有开启，但是体能得到操练。即使没有看到天堂、地狱、没有领悟、一片空白，但体能增加了。等候神的时间就是提高体能，不单单是来领受的，不要混了。体能就是体能，路试就是路试，领受就是领受。体能就是要靠操练，操练就是要靠重复、靠频度。越是频度越高，体能提高越高。要补上这一环，不然学得再好也会失败。得胜的意思与得救不同。得救：听到福音、相信就是得救。而启示录当中七个教会都将得胜：考试临到你，你能不能得胜？在考验面前你能站立得住吗？我们领受了，考试要得胜，体能这一环节必不可少。

这是合乎圣经的，提摩太前书4:7-8、诗篇第一篇。诗篇第一篇是所有诗篇等总纲，他告诉我们要操练属灵体质。告诉我们要关门，“不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐亵慢人的座位”。就是不让世界的引诱进来，否则属灵体质都带坏了。这是消极方面，是前提，还有一个积极条件：“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，便为有福”。然后的结果是“他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所作的，尽都顺利”。树栽在溪水旁，这就是体质好。沙漠里面的树体质弱小，弱不禁风，栽在溪水旁就是操练体质。这个不能代替领受、路试，但三方面要平衡。

现在我们的焦点，对个人来说，如果操练得很好，每天都操练，为什么路试还失败？是因为没有经验，必须重视路试，多重视、失败总结经验就会过关。稍微注意一下就会得胜，因为有体质。但是没有体质的，无论怎样路试都会失败就是没有体质。这个属灵的体质是我们的关键。领受很好，还要继续，藉着发亮晨星的平台还是不断向前走。但是属灵操练要补上，这是我们的弱项。要重视敬虔的操练，就是我们的属灵体质。一方面领受、操练敬虔、操练路试，三方面平衡共同增长，就会经历变水为酒的神迹。

昨天G12点分享有一点很感动，看到神为爱他的所预备的是眼所未见、耳所未听、心所未想的。爱神的不是慕道友，而是基督徒。讲的是婚礼、被提等等福音的应许，是为爱他的。相信神为佳恩教会预备的就是眼未看见、耳未听见、心未想到的。但我们需要操练，把这一方面补上来。我们有正确的回应，就可以领受神为我们预备的超过我们所求所想的恩典。

**2、孙牧师：**

刚才说到的就是操练的益处啊，就是今生和来生，你都有益处，而这是神应许给操练的一个双倍的奖赏，这个应该是我们操练的一个动力，一个盼望，这个操练的益处太多，就是说我们操练身体还只有今生的好处，操练敬虔有今生和来生的好处，我觉得这是神对操练的一个双倍奖赏，一个重大奖赏。一般操练来说属灵的益处很少有所有今生的益处。一般就是说，我们盼望未来，盼望永恒在将来我们得奖赏，而在将来得益处，我们可以牺牲今天，我们舍弃今天世上的荣华富贵，舍弃今天的世上的一切的好处，我们可以换来将来的永恒当中的好处。

让我从刚才周爸分享这个敬虔的益处，确实应许我们得今生和来生的益处。我突然有个感动，就觉得神谁给这个操练有这么大的奖赏，就是给我们两倍的益处，今生也得益处，来生也得益处，那我想肯定来生的益处，我们当然可以理解。我们属灵的身量呢，就是我们来世的益处。我们的身量越来越大了，越强壮，那我们就是新妇、祭司。新妇就是有身量的，祭司这个职分就是要有身量的，才能够去承担的，没有属灵身量怎么能承担呢？叫一个婴儿叫一个小孩儿，他怎么去做皇帝的事呢？做那个国王的事呢？做这个总统的事呢？就是未来作一个天国祭司君王，他们没有身量，他怎么能作呢？就是少年或者儿童，他怎么能做这么大的事呢？不可能的，所以操练敬虔，他的身量就就增长，增长就是未来的益处，就是在来生的益处，所谓来生这是中国人的话，我想就是永恒。现世的益处，我的体会是有什么好处？就是我们今天我们可以选择真理，在任何一个选择面前，我们有能力选择神的道。那你想想走神的道，那多自由哇，那人多自由啊，多蒙福啊，我自己深深体会到就是你每一次一个选择，你去选择圣灵的时候，就是你的体质越好，他就越容易。体质越差呢，他就越费劲。但是有一点就是你只要按着这个做，不管它费不费劲，他的结果也只要是选择圣灵，选择光明，选择生命，后来带出的生命和平安，真的是太吸引人了，这生命和平安真的是美，那个生命太美了。我自己经历过，我就觉得我那时真是值得那个痛苦，其实在挣扎的过程当中，他得胜的过程当中好像是有点难受，但是你得胜之后那个生命的自由释放就是让你整个人都扩充，活得就是自由和释放、平安喜乐，真是值得去费那个劲，值得去负这个代价。然后我有这样一个体会，我就觉得好像确实是今生也有益处，今生的益处就是你这个人看起来，我们当然可能不是钱财和成就一下子增加很多，但是我觉得太有助于你成功，因为你这个人格，你整个人的层次提高了，就是不太low了。这个人太低了，就是你的个性里面太多的这个捆绑了，那你做什么事做不成。你想能够做多大呢，就像德不配位，就是你的体也不配位，你的体质不配位啊，你能做多少的工作呢。你能够提升？因为你的这个水太低，我想肯定还是做不成，你今天成功也不容易，所以你其实今生的成功也是要你的体格的，要体质，你整个人身量，有各方面还是要有配位的，还是有足够的含量，整个人也要有点含量，他真能做大事，这也是今生的你的益处，平安喜乐，生命的层次，生命的含量，一个人的胸怀，这个眼界眼光，你整个人就提升了，所以你的今生是可以在各方各层面成功，这个就是想操练敬虔带出的今生和来生的益处。当然，今生的益处并不是帮助我们去爱世界，而是真正的帮助我们所谓的在灵里面的成功，我这个人是个越来越成功之人，越来越在胸怀度量素质各个层面是有一个全面的提升扩充。这个我想在这方面是应该神从我们的生命的根部最深的层次来更新来改变。每一次的操练就带出这一些属灵和来生的益处。

**3、刘牧师：**

听到牧者的分享，找到我们自己的问题。不能不承认，我们的己，常常在各样环境里作主作王，阻挡圣灵，老旧生命的真实光景表露出来，内心常常没有从神而来真正的平安和喜乐。属灵的操练很重要，要付上代价。但我们常常只是拿出时间，作一些属灵的事，而里面没有安静下来，与神没有连接。

属灵的体质的操练，就像给手机充电，手机从外表看，不知道是否有电，用的时候才知道，要时常去充电，才能正常使用。充电就像我们操练属灵体质一样，我们真实的情况，就是经常不给自己充电，无法被神来使用。求神给我们恩典。因为我们佳恩教会所领受的，有一面超过历代教会的开启，对启示录和福音真理的救恩性，已经有了一个更深的认知。但把这样的真理从头脑里要落实到生活和生命里，就要付代价，操练属灵的体质。不能只和人有关系，作一些外表属灵的事情，要与神建立属灵的关系，这很重要。不能再浪费时间，笔试过了，但要去操练，只听不行就是自己欺哄自己；路试是每时每刻的，路试不过关，就不能安全地上路。

相信圣灵时刻都在帮助我们，真的要顺服圣灵，不能让圣灵担忧。神所爱的，他必管教，我们不能好了伤疤就忘了疼。要思想，面对神兴起的各样路试的环境，如何能正确地向着标杆行进？今天我们领受了这样宝贵的真理，要呼求神帮助我们，让我们悔改在神面前，一同搀拉着走这条得胜的道路。

**4、张传道**

雅1:22-24只是你们要行道、不要单单听道、自己欺哄自己。因为听道而不行道的、就像人对着镜子看自己本来的面目，看见、走后、随即忘了他的相貌如何。

操练行道关乎身量。古圣徒先贤的一个秘诀就是操练“时刻想起神，时刻记起神；在一天当中不断地更多地停下来，与神沟通；相信神就在眼前，可以随时与神彼此相爱”。不断地操练与神同行，就是用神的灵火不断烧去我们里面的污秽的过程，也是神的灵剑不断刺透我们多年来建立起来的靠自己不信任神的坚固壁垒的过程。

每个人都不一样，神赐给我们如何亲近祂的方法可能也多种多样。只要愿意不断寻求，神会帮助我们越来越愿意亲近祂。我自己的方法是只要独处时候，无论是开车还是跑步，或者工作环境许可，就听查经，听赞美诗，有感动的时候就随时祷告回应。愿神祝福我们首先有愿意和持续操练起来的心志！

**5、邓牧师：**

很阿门周爸讲的三结合：教练教技能：领受 + 练习体能：操练 + 考试 = 三结合。能够结出果实。

吴牧师PPT很好用，其中有两张：一个是第一堂的第12张正面的“操练敬虔”，一个是第一堂的第13张负面的“保守你心”。昨晚在弟兄聚会上大家分享，负面要警戒的比较多集中在口门眼门，正面要操练的多集中在读经祷告。体制的基本就是吃喝，祷告是属灵的呼吸，不是有事情才呼吸，读经是属灵的吃喝，吃喝神的话语。这两项基本但还普遍薄弱的属灵操练，是很多人要重新开始的点。同时，在灵里有训练有节制的人，很少会是在身体和魂层面很放纵无节制的，所以口舌眼目情绪的操练，应该至少是跟灵里的操练同步进行。

使用对照这两张图表，每个人都可以找到自己的点，也可以看到一个全面的地图，神会提醒你最低木桶是什么，也会建议你去扩充，进入从未尝试过的操练领域。操练需要坚持，傻劲儿，像小学生一样认真，属灵操练就是在神面前行道，路试是在人和环境里面行道。魔鬼很痛恨惧怕属灵的操练，要提防排除魔鬼的扰乱，持之以恒结出果实。