**20190219 发亮晨星（YY晨祷）**

**从关门和吸收开始操练属灵体质**

1. **新妇代祷团**

**孙师母：**

感谢吴牧师来到我们当中，把操练带到我们当中，感到非常重要。前段时间见到自己的苦毒，这段时间有所操练，感到非常好。昨天到今天突然感觉到，有一定冒犯。就立刻知道今天没有随时随地来赞美神。我们里面的光景，被神照了以后觉得不好。平时的操练很重要。那么很明显的感觉，圣灵的提醒，时时祷告。我就在想，我这样的人这么容易进入天然人，并被冒犯，那么这个天然人真的要操练。我平时的操练不多，读经挺好例如以弗所书1章，每天读。我看到天然人很容易被冒犯，并且很多时候不知道是天然人的反应。例如扫罗王，没有平时的操练进入天然人是很容易的。那么要认识我里面的真实光景，并且里面天然人的性情就会没洗掉。无论敬拜等，这个平时的操练真的是非常重要。我想我不光要等候神，还要有平时的操练。我们的平台开启这么多真理，没有等候神和平时的操练，很可惜。今天看到克莱尔的信息，一个苦毒的人一定带来批评论断。领受爱就不容易的。这给仇敌开了一到极大的门，我们都不知道。要操练。昨天牧者分享看从哪一点开始，需要平时的操练。这个赞美时时警醒。否则很多都不知道。求神帮助我，要特别看重平时的操练。要有特别的惊喜。非常感恩。

1. **牧长团**

**1、周牧师：**

刚才孙妈分享自己的见证，就是在实际生活中感受到冒犯立刻操练，不要等到肉体发作。集中在回应吴牧师的特会。吴牧师把教会的传承介绍给我们，让我们受益。我们在操练中为什么会失败，根据我的观察，我们为什么会屡败屡战，从特会给我的感受，原因是我们体质太差。打个比喻，我们在某项要得冠军，要达到一个标准，发现达不到，因为体质不行。或者某项技能达不到，就是因为体质不行，以前我们关注技能，想在技能上达标，但体质太差，没法提高技能。所有体育项目训练一般都是先训练体能，把身体素质练好，然后再来练习技巧。最近盐光练习打篮球，很快有突破，原因一是体能好，二是就练习篮下过人，集中训练这一个动作，就很成功。这给我们的提示是一要体质好，二要集中在一点突破。

吴牧师给我们的开启是我们属灵体质的操练太缺乏。我们缺乏基本的操练，所以要回到基本的操练。吴牧师给我们属灵的地图，我们可以参照。第一点是目标。两千年不同的体验要达成的目标是要像耶稣，长成神儿子的身量，有神儿子的性情。他讲的属灵层次与我们讲的三类得胜者是一致的。他的表格中有三个层次，外院圣所至圣所，净化圣化神化，炼净光照联合。这些跟三类得胜者是一样的。神把启示录20-22章给我们开启，跟创世纪1-3章对应，让我们很快地领受到三类得胜者的信息。

五本智慧书，箴言对应第一类得胜者，诗篇对应第二类得胜者，雅歌对应第三类得胜者。传道书是第一类得胜者的入门，让人认识到世界的虚空和邪恶。世界是邪恶的，因为背后有个魔鬼的邪恶系统。这个阶段是让人觉醒，进入灵修的初程。另外一本入门书是约伯记，是在灵修的中程的，入门的第二个关口，是在心灵的黑夜，约伯记可以帮助你度过属灵的黑夜。诗篇是在各样属灵问题上帮助你，最后进到雅歌的新妇新郎的亲密。第一类得胜者住在城外不能进城，第二类得胜者住在城外但可以进城，第三类得胜者是住在城内。

吴牧师的信息让我们知道方向，不致迷失。我们了解了这些层次，要知道处在什么层次、阶段，知道现在要操练什么。低的层次是最基本的，在高的层次，一定会包含低的层次。最基本的操练要做到，到了高层次，也是要有。最基本操练有两个方面：一个是负面的，就是关门，如关闭眼门耳门口门。一个是正面的，是吸收，缺少什么就吸收什么。缺少神的话就吸收神的话，缺少赞美就多赞美。诗篇的第一篇就是关门，不从恶人的计谋等；然后就是吸收，唯喜爱耶和华的律法。我们需要在最基本的这两方面操练。

**2、孙牧师：**

周爸的总结非常好，给我们属灵敬虔操练的弱势群体有个非常好的指导。我们无神论的背景人群，造反有理，缺乏敬虔。我们对真理理论的吸收非常快，但对实际操练落实非常差。吴牧师给我们敲响警钟，就像我们过去都是远比死人，我们不好动，体质很差。商场上的弟兄姐妹实操性很强，需要真理指导。我们要有信心神一定会在我们这个群体中，做成灾前被提，我盼望我们中的大多数人都能被提，即使没有大多数，也要有些部分被提，与我们所传讲的信息相符，给大灾难中留下的人成为激励。
我个人操练方面，有个非常大的可怕的发现，我里面的灵人很浅，很初级，外面装备了很多，都没有进入里面，问题就是母腹中的两个伤害，成为一个鸿沟，使里外成为隔绝。我需要花时间对我的灵人进行栽培，虽然起点基础很低，但成长会很快。我在继续跟随教会带领，继续学习中，需要把我的里外结合在一起。过去一条腿是残疾的，首先要医治灵里的残疾，成为健全健康，然后再操练提升体质。

**3、刘牧师：**

今天牧者对灵修的进程与智慧的五卷书之间对应关系又一次的讲解，让我们有亮光。

体质很重要，记得信主前经常去医院抢救，刚信主的五六年，虽然外表看着身体很差，但是却从来没有感冒过；但是这两三年身体又常常有病，体质非常差，去年一次上吐下泻，上周又一次，我反思，有一点就是：我这几年领受很多的真理，但没有带到实际的生活实际和生命当中，人天天在教会里，在服事中，但心离主很远，信仰成为了一种宗教，生命改变不大，反应在身体上，表现出来就是体质也变差。例如我搬到新居三年多，邻居是台湾人，有四个姐妹，关系都和我很熟，其中有一个妹妹没有得救，他们认为通过我，她们的妹妹一定有救了。但三年中，我只请他们来我家一次，我感到自己对他们没有任何的影响力。我在思想，如果我有勇气和能力，坚持送三年的饺子，而不是被拒绝一次就再也不送了，结果一定不是现在这样。

我们都是第一代基督徒，信主时，我听一个牧师讲，不要在大陆的群体白费功夫，好像是说福音传给他们很难，不要费时间精力，但他说的是不对的，因为在人不能，但在神凡事都能。现在神知道我们的真实生命的光景，我们领受了这样的标杆，大有盼望，要成为第三类得胜者，我们一定要付代价。相信神有恩典带领我们，吴牧师来就是要唤醒我们，改变我们的价值观。相信神拣选我们，他一定要做成，时候到了，在2019年我们要经历使水変酒的神迹。感谢神！

**4、张传道**

体能训练是一切运动的基础，一力降十会。属灵的体能靠脚踏实地持之以恒的操练基本功。属灵大餐吃太多需要操练变为体能。从自发到自觉。

不断地做，系统地做，提高地做。举例：读经小组计划，1. 坚持不懈地绑在一起，2. 用QT材料系统地读经，3. 借助灵修书籍网上讲道等等不断提高着读。

今年借着一位弟兄的提醒给自己订的小目标，开始并坚持记日记，顺带记录属灵日记，通过反刍喂养小灵人，算是一种属灵体能操练吧。

**5、邓牧师：**

非常阿门周爸对于操练的建议：

负面：关门（眼 耳 口 及生活中选择）。我去年在与主进入深入的关系之初，这首诗歌“关锁的园”成为极大的祝福，学会关锁，向外界关门，屏蔽世界的嘈杂诱惑，进入到内里寻求神。如同诗篇第一篇： 不从、不站、不坐。

正面：吸收（读经祷告赞美等候等等）。我个人感受要加强的具体点是：1，读经的深度，操练灵阅四步。诗篇第一篇：惟喜爱耶和华的律法昼夜思想。要跨越理解的层面，把等候神的功夫使用在默想默观神的话语上面，让经文发出一手的启示和大能在我里面。2，爱的操练，无论环境感受如何，不断的把爱情浇奠在耶稣身上。3，转向神的操练。不在于长度，在于频率，恒常的有意识地在里面转向神，无论是一点交通还是爱的话语倾心吐意，还只是注视的一瞥，目的是拉近灵修时和生活中的差距，保守神在生活中随时的同在。