

講員: 吳清芳 師母

講題: 屬靈的健身房

金句: 提摩太前書四章8-9節⁸ 操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。⁹ 這話是可信的，是十分可佩服的。

摘要:

提摩太前書4章8節說「操練身體 益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」操練身體是有益處的，而益處更大的敬虔也是需要操練的，需要跟神一起建立屬靈的原則、紀律。

一、今生和來生的應許

兒童文學《納尼亞傳奇》寫到有兩個世界：看得見的、物質的、明顯的地上世界，和看不見的、屬靈的、隱藏的天上世界。戰爭已經改變了現今的世界，產生了大量的難民及糧食經濟危機。屬靈的戰爭，也需要屬靈的智慧應對。聖經說，我們聽到打仗的風聲，就要懂得分辨，知道日子近了，進入屬靈的健身房操練，穿上屬靈軍裝。

以利亞之家強調，信主後人的靈雖然復活，但沉睡太久導致功能不彰，與神的靈、肢體、自己連結都有困難，而人若無法連結就容易生病，需要恢復健康的生命。與自己的連結影響我們經歷了什麼，以及如何詮釋所經歷的事，無法連結時就會很容易受傷、有負面的情緒。那些正面積極、滋養生命喜樂的事，卻很容易被偷竊，難以存留。而這個世代在與人的連結上越來越沉睡，無法有健康的人際關係、親密關係。沒有成熟的良知，容易傷害人。與神的靈連結，就是教會很重要的工作。若能恢復，神的靈就像活水的江河，從我們裡面湧出。當人的心與腦連結，活在聖靈的引導與管制之下，就能攻破心思戰場上的堅固

營壘。

以色列人出埃及的整個過程，就彷彿基督徒靈命發展的地圖。要出埃及，就像我們離開世界；過紅海，就像受洗；進入曠野，就像進入了生命培育系統；進入應許之地，就像領受了今生和來生的應許。信了耶穌就是要去得地為業，我們不要留在曠野！可以想想，我們的生命有哪些地方還在曠野漂流，需要爭戰得著的呢？

神都預備好了，時間已經到了。那些仇敵過去偷竊毀壞的、我們心裡被傷害的，都是我們要得著、奪回的產業。當累代的咒詛攔阻了神千代的祝福，我們要倚靠聖靈，使心裡的力量剛強起來，更深的敬拜，經歷神長闊高深的愛。也要傳福音擴張地界，長期培訓門徒的生命。

二、認罪禱告和走禱

以色列人要攻打迦南地之前，他們接受了割禮的潔淨，並在那一年逾越節後，吃了那地免費的出產，是他們什麼都還沒耕種，付出而得到的。第二天，嗎哪就止住了。象徵我們不能一直當小孩，要操練屬靈爭戰。最近教會界在推動40天禁食認罪禱告，屬靈爭戰裡有一個重要的概念：認罪是搶奪魔鬼的食物。聖經說魔鬼遍地尋找可吞吃的，就是有罪的人，所以牠不斷引誘、試探我們犯罪。但耶穌早已在十字架上承擔我們血脈裡的罪性，吃耶穌的肉與血就是屬靈食物、天上降下的糧，遵行神的旨意就會餵養我們的靈，做不合神心意的事，卻是餵養邪靈。認罪禱告不只是為自己，也能為人代求，學習為人代禱，也是屬靈肌肉的操練。當我們越多認罪，生命越有強度能捨己。求神除掉石心，賜給我們肉心。屬靈世界會影響屬世的一切，讓我們殷勤操練，打那看不見的爭戰。