

# 生活操練實行表

召會\_\_\_\_\_區\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_弟兄/姊妹

自主後\_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日至\_\_月\_\_日

	1.早起	2.呼求 主名	3.禱讀 主話	4.奉獻 愛主	5.讀經	6.禱告	7.早睡
主日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週一	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週二	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週三	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週四	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週五	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週六	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(以上每格兩分，以下三格每格四分。)

8.主日聚會

9.作見證/傳福音

10.申言

有作到者請打勾✓，並計算本週總分：( )

(2009Fall)

231

## 每當我喊主耶穌

C大調

3/4

5 |  $\overset{C}{3}$ -3 |  $\overset{G}{2}$ -1 |  $\overset{C}{3}$ 5- |  $\overset{C7}{5}$ 3 1 |  $\overset{F}{4}$ -6 | i-6 |  $\overset{C}{5}$ - | 5-

一、每當我喊主耶穌，我深處總覺發燙；

6 7 |  $\overset{F}{i}$ -7 | i-6 |  $\overset{C}{5}$ 3- | 3-3 |  $\overset{D7}{6}$ -2 |  $\overset{F\#}{2}$ -3 |  $\overset{C7}{2}$ - | 2-

祂生命冉冉而升上，在我裏面成長。

5 |  $\overset{C}{3}$ -3 |  $\overset{G}{2}$ -1 |  $\overset{C}{3}$ 5- |  $\overset{C7}{5}$ 3 1 |  $\overset{F}{4}$ -6 | i-6 |  $\overset{C}{5}$ - | 5-

請來同喊主耶穌，這喜樂地上無雙；

6 7 |  $\overset{F}{i}$ -7 |  $\overset{F\#}{2}$ -i |  $\overset{C}{3}$ 5- |  $\overset{A7}{5}$ -#5 |  $\overset{D7}{6}$ 7 i |  $\overset{G7}{2}$ -i |  $\overset{C}{i}$ - | i 0 |

主且要進入你裏面，作你生命供你享。

二、請來同喊主耶穌，祂必使你得釋放——  
 不管你的心多疏遠，或如野馬脫韁。  
 只要簡單地喊主，不管你在何地方；  
 一呼喊立刻祂就來，祂原近在你口旁。

三、呼喊我們的救主，每次祂都必垂聽。  
 何不來投靠祂胸懷，重擔立變輕盈！  
 祂是我們的山寨，是喜樂、安息、力量；  
 只要你嘗嘗便知道，祂恩典真是無量。

四、上好乃是主自己，等着你白白接受。  
 讓我們向祂全敞開，讓祂生命拯救！  
 當祂再來的時候，我們不驚惶失措，  
 並且要面見祂榮耀，若一直讓祂成熟。

# 經歷神 — 在靈裏

450

10 6 10, 6 副

5 | 3 3 3 2 3 | 4 3 2 1 | 2 2 2 2 1 | 7--

一神之於人一切正常故事,全都在於靈裏;

5 | 3 3 3 2 3 | 4 3 2 1 | 6 6 5 1. | 2 | 1--0

人須靈裏摸着神靈本質,對神纔有經歷。

4 6 1- | 3 5 1- | 2 2 2 2 1 | 7--5

(副)靈生靈,靈拜靈,以至靈充滿我;靈

3 3 3 2 3 | 4 3 2 1 | 6 6 5 1. 2 | 1--0

且成話,帶着豐盛生命,流出活水江河。

- |   |                          |                 |
|---|--------------------------|-----------------|
| 二 | 神乃是靈,並且爲人造靈,藉此人能得着祂作生命,  | 要人以靈拜靈;以祂爲人供應。  |
| 三 | 神乃是靈進入人的靈中,人就能在靈裏與祂交通,   | 叫人得着重生;得享祂的豐盛。  |
| 四 | 神乃是靈充滿,澆灌,滋潤,直到能從我靈遍及全身, | 將我變化,更新;浸透我的全人。 |
| 五 | 神乃是靈與我融洽,調和,祂的成分在我一再加多,  | 使我改變形狀;直到能得顯彰。  |
| 六 | 神的一切豐盛全在靈裏,我須靈裏時常將神呼吸,   | 給我經歷,享受;纔得享神所有。 |

## 問題

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 見證

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 呼求時，思想中心由「己」轉至「主」。原來「己」是座標，是地球，思想像衛星圍著地球轉。今藉「火箭」脫離「地球」軌道，進入另一軌道，圍繞「主」自己，以祂為中心，為座標

## 救主基督

降 A 大調 3/4

5 · 5 | 1 1 7 · 1 | 2 2  
 哦 主 耶 穌，救 主 基 督，

1 · 2 | 3 3 2 · 1 | 2 2  
 以 馬 內 利，君 王 大 夫，

3 · 4 | 5 5 3 · 1 | 6 6  
 生 命 亮 光，活 水 食 糧，

2 · 4 | 5 - 7 | 1 -  
 賜 生 命 之 靈。

## 第一課 調和的靈與呼求主名

約四 24 神是靈；敬拜祂的，必須在靈和真實裏敬拜。  
約三 6 從肉體生的，就是肉體；從那靈生的，就是靈。  
羅八 14, 16 因為凡被神的靈引導的，都是神的兒子…那靈自己與我們的靈同證我們是神的兒女。  
羅九 23~24 且要在那些蒙憐憫、早預備得榮耀的器皿上，彰顯祂榮耀的豐富；這器皿就是我們這蒙祂所召的，不但從猶太人中，也從外邦人中，這有什麼不可？  
亞十二 1 下 鋪張諸天、建立地基、造人裏面之靈的耶和華…  
林後四 7 我們有這寶貝在瓦器裏，要顯明這超越的能力，是屬於神，不是出於我們。  
林前十五 45 下 末後的亞當成了賜生命的靈。  
林前六 17 但與主聯合的，便是與主成為一靈。  
提後一 6~7 為這緣故，我題醒你，將那藉我按手，在你裏面神的恩賜，再如火挑旺起來。因為神賜給我們的，不是膽怯的靈，乃是能力、愛、並清明自守的靈。  
歌一 3 你的膏油馨香，你的名如同倒出來的香膏…  
太一 21 她將要生一個兒子，你要給祂起名叫耶穌，因祂要親自將祂的百姓從他們的罪裏救出來。  
羅十 12 下~13 眾人同有一位主，祂對一切呼求祂的人是豐富的。因為「凡呼求主名的，就必得救。」  
帖前五 16~19 要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏對你們的旨意。不要銷滅那靈。

壹 基督徒的生活在於靈：

- 一 我們靈的根源乃是神，人的靈是神特別造的，以完成神造天地的目的—約四 24，亞十二 1。
- 二 我們的靈是器皿，可以接觸並盛裝是靈的神—創一 26，二 7；林後四 7。
- 三 基督已經成為賜生命的靈，在我們的靈裏作我們的生命和生命的供應—林前十五 45 下，六 17，提後一 6~7。

貳 我們需要操練靈，建立呼求主名的生活：

- 一 主的名，就是祂的人位，乃是包羅萬有複合的靈—歌一 3：
  1. 耶穌：耶和華救主，耶和華救恩—太一 21。
  2. 基督：彌賽亞，神的受膏者—太一 16。

## 附加資料二

### 呼求主名/禱告

#### 實行指引

- 盡量 定時間—分別專一的時間  
定地點—分別出特定地點
- 三樣器官需要同時運用
  1. 用口
  2. 用心
  3. 用靈
- 每天以五分鐘開始
- 從床上，在未起床前，先開始呼求
- 呼求時
  1. 將心思放在主名的意義上
  2. 說出主的豐富的所是，為這些豐富讚美感謝  
例：「主啊，祢是救主。讚美祢是『救主』，祢拯救我脫離罪惡，脫離魔鬼，脫離世界，脫離自己，祢是拯救我的救主，祢從前拯救了我，今天還要拯救我，在各種環境中拯救我……」
  3. 操練有聲呼求，用口，可大聲或小聲
  4. 「呼出」你的所是，告訴主你的光景，你的願望，你的難處，你的心聲，你的需要
  5. 每次呼求，先不要用自己的話，而單用靈、用口、用心呼求主的名，品嚐消化祂的名的豐富
  6. 呼求十次之後，一有感覺就將感覺化作禱告。若沒有感覺，則繼續呼求
  7. 呼求時心思集中在主的名上，以聲音幫助，同時不斷學習用靈，開頭不知何謂靈，則盡量從全人深處呼求
  8. 通常呼求十次後主會給你一點感覺，但有時也許不會立刻有感覺
- 日中在做一些不涉及他人的、不必費思的雜務(如掃地、洗碗、洗臉等)時，可邊作邊呼求
- 遇有難處時專一呼求並禱告

附加資料一  
屬靈生命的長大

<p>出生 約三 六</p>	<p>「從肉體生的，就是肉體。」</p>	<p>「從靈生的，就是靈。」</p>
<p>長大的歷程</p>	<p>認識— 人類累積學問 (智能啟發)</p> <p>行爲— 1 存活技能 (技能掌握) 2 長大技能 3 群居技能 4 健康技能</p>	<p>彼前二 2 像纔生的嬰孩一樣，切慕那純淨的話奶，叫你們靠此長大，以致得救。</p> <p>西二 19 以神的增長而長大。</p> <p>林前三 6 神叫他生長。</p> <p>弗四 13 達到了長成的人。</p> <p>認識— 神對人的啟示： (啟示) 1 神與人的關係 (神的救恩) 2 神向人基本的啟示</p> <p>實行— 1 屬靈呼吸 (生活 2 屬靈吃喝 方式) 3 屬靈群體生活 4 屬靈事奉操練</p> <p>1 規律：太七 14： 「引到生命的，那門窄，那路狹。」</p> <p>2 操練：提前四 8： 「操練…敬虔，凡事都有益處。」</p> <p>3 訓練：多二 11~12： 「神救萬人的恩典…訓練我們棄絕不敬虔。」</p>

3. 以馬內利：神與我們同在一太一 23。
- 二 呼求主名乃是享受主的路—羅十 12 下~13；林前一 2。
- 三 呼求主名就是用靈禱告，是我們屬靈的深呼吸—帖前五 16~19。
- 四 天天呼求主名，在靈中生活行動—提後二 22；羅十 12 下~13。

第一週·第一天

禱讀經節

約四 24 神是靈；敬拜祂的，必須在靈和真實裏敬拜。  
亞十二 1 …(神)鋪張諸天、建立地基、造人裏面之靈...  
羅八 16 那靈自己與我們的靈同證我們是神的兒女。

晨興餵養

我們靈的根源乃是神

一個基督徒是有神調在他裏面的人；所以，正常的基督徒生活，不是人單獨在神之外的生活，乃是人服在神的管治下，受神支配，調和著神而有的一種生活。然而，人如何調著神生活呢？這位神乃是靈，這靈在我們得救時，進到我們靈裏，甚麼時候我們在靈裏，我們就遇著祂，因為祂和我們的靈已經調和，成為一靈。我們回到我們的靈裏，也就是回到祂這靈裏。我們整個基督徒的生活，都該是從這一個靈裏所活出來的生活。

當我們得救時，所有救恩的故事，都發生在我們靈裏。我們得救之後，在主面前生命的長進，也都是靈裏的故事。所以，基督徒的長進，就是基督徒在靈裏的長大。基督徒的生活、工作甚至禱告，都在於靈…沒有靈，一切都是空的，都不過是知識和道理。(屬靈的實際，二至三頁。)

人的靈是神特別造的，以完成神造天地的目的

人的靈是神特別造的，以完成神造天地的目的。…撒迦利亞十二章一節說，神鋪張諸天，建立地基，造人裏面的靈。撒迦利亞將三樣東西擺在一起：天、地、人的靈。諸天是為著地，地是為著人，而人有靈是為著神。因此，人是神創造的中心，而人的中心是他的靈。(那靈同我們的靈，九至十頁。)

人的靈與天地並重

在神眼光中，宇宙間有三個大的東西：天、地、人。在宇宙中，神注意天，神注意地，神也注意人的靈。所以你不要輕看你自己；你裏頭有靈，你的靈與天、地並立。…因人的靈是裝神的器皿。天

都要呼求：「主耶穌，哦，主耶穌！」你若實行呼求主的名，就會看見這是享受主豐富奇妙的路。(呼求主的名，二十頁。)

靈感與享受：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

本週操練

- 一 與導員相約時間交通。  
導員名字： \_\_\_\_\_  
導員電話： \_\_\_\_\_  
時間： \_\_\_\_\_
- 二 早晚呼求主名十次。
- 三 背唱詩歌「救主基督」。

會有分於主的豐富，並享受這些豐富。呼求主不但是為著得救，也是為著享受主同祂一切的豐富。

祂在復活裏成了我們可喝的賜生命之靈。(林前十五 45，十二 13。) 喝祂這賜生命之靈的路，就是呼求祂的名。因此，十二章三節指明，我們若說「主耶穌」，我們就立刻在靈裏。說「主耶穌」，就是呼求主的名。耶穌是主的名，那靈是祂的人位。我們呼求主的名，就得著主的人位。我們呼喊「主耶穌」時，就得著那靈。這樣呼求主名以接受那靈，不但是屬靈的呼吸，也是屬靈的喝。我們呼求主的名，就吸入祂作生命的氣，並喝祂作生命的水。詩歌六十五首第二節說：

可頌耶穌、大能救主，我所需要在你名；

只要呼吸耶穌這名，就是飲於你生命。

(羅馬書生命讀經第二十三篇。)

### 呼求主經歷祂親密的同在

呼求主乃是實際，因為我們呼求主便摸著主。保羅在有關呼求的經文裏說：「這話與你相近，就在你口裏，也在你心裏。」(羅十 8。)這裏的「話」就等於主。因此，這話是近的，就是說主是近的。每當我們呼求主名，我們就經歷祂的相近，經歷祂親密的同在。

我們怎麼知道主與我們相近？是藉著呼求主知道的。…倘若我們…呼求祂的名幾遍，就會覺得祂是近的。我們若繼續呼求，就會瞭解祂不僅是近的，甚至就在我們裏面。我們越呼求主，祂就越成為我們的享受。藉著呼求祂，祂也成為我們在各種處境中的平安、安息、安慰與解答。這不僅僅是道理或膚淺的教訓，乃是給我們經歷的真理。(使徒行傳生命讀經，六一四至六一七頁。)

### 天天、時時來實行呼求主名

呼求主名不僅僅是一個道理，它非常的實際。我們需要天天、時時來實行。我們絕不該停止這樣屬靈的呼吸。盼望更多主的百姓，尤其是初信的，能夠開始實行呼求主。今天許多的基督徒已經發現，藉著呼求主名，他們能夠認識祂，被帶進復活的大能裏，經歷祂自然的拯救，並且能夠與祂合一行動。不論在甚麼景況，在甚麼時間，

是為著地；沒有天，地就不能生存，地上的一切，如陽光、雨水都是得自於天。地是為著人；地上生產的一切東西（糧食、水、維他命），應付人的需要，叫人得以生存。人裏頭最寶貴的東西就是靈，人的靈是為著神的，是用來裝神的。天為著地，地為著人，人為著神。…越寶貝的東西越奧秘。例如：電、生命、原子能，看不見，卻是實際。在我們裏頭，最奧秘的東西就是靈。

### 用經歷來領會靈的事

到底靈是怎麼回事呢？頭腦不易明白，只能用經歷來領會。很多時候，一件事頭腦想通了，很有道理，意志也很贊同，可是深處還有個東西…覺得不通。那個東西是個莫名其妙的東西，是我們沒法說的，那就是靈的故事。再如人窮時，只覺需要衣、食、住，想怎樣賺錢。等到發了財，生活樣樣都豐富，就…覺得深處虛空。除非到了有一天，呼求「哦，主阿！」，裏頭才滿足了。這需要不是身體的，不是心理的，乃是靈的，只有神才能滿足這需要。從這需要證明我們裏頭有靈。

不要用頭腦來想主，乃要用靈來呼求：「哦，主阿！」假使你的先生或太太，或者弟兄姊妹欺侮你，惹你生氣，就激動了你的心思，一直想「豈有此理，他這樣欺侮我，這還可以？」這時你的全人都給頭腦霸佔了，雖然禱告也摸不著主。所以我們必須學習怎樣用靈接觸主。主是靈，要接觸這靈，我們必須用我們的靈。祂這靈就在我們的靈裏，祂與我們的靈，靈靈相交，靈靈相調。(主的恢復一吃，十至十三頁。)

### 靈感與享受：

---

---

---

---

---

---

---

---

禱讀經節

創二 7 耶和華神用地上的塵土塑造人，將生命之氣吹在他鼻孔裏，人就成了活的魂。  
箴二十 27 人的靈是耶和華的燈…。  
提後四 22 願主與你的靈同在。願恩典與你同在。

晨興餵養

我們的靈是器皿，可以接觸並盛裝是靈的神

聖經…啓示我們，神樂意將祂自己調到人裏面，這就是神創造人的目的。創世記告訴我們，神造人，是照著祂自己的形像，按著祂自己的樣式；(創一 26；)…神所以將人造得和祂一模一樣，就是為要把祂自己裝到人裏面。然而，神將自己裝到人裏面的過程並不簡單，因為神太深奧了。神是個靈，人裏面若沒有靈，祂這個靈就不能裝到人裏面。聖經告訴我們，當神創造人的時候，不僅照著祂的形像造人，並且在人裏面造了一個靈。(創二 7，亞十二 1。)何等奇妙，在人裏面有一個受造的靈；而神本身是一個非受造的靈，並且這靈還是永遠的靈。為著這非受造的靈，永遠的靈，要進到我們人裏面，神就為我們創造了一個靈。

神是靈，敬拜祂的，必須在靈裏

人裏面有了靈，人的靈才能作器皿盛裝祂，才能作一個機關接觸祂。這個人的靈，接受神的靈，就能和祂的靈，靈靈相交，成爲一個。人和神接觸、發生關係，完全不在心思、情感、意志裏；人接觸神，和神發生關係，乃是在於靈。主耶穌說，神是靈，敬拜祂的，必須在靈裏。(約四 24。)…因為神是靈，我們必須用靈才能接觸祂。(屬靈的實際，四五至四六頁。)

在羅馬九章二十一、二十三節，保羅告訴我們，神創造人，就是要產生、創造人作器皿，完成神的定旨。神創造人作器皿盛裝祂，就像窯匠用泥作器皿盛裝東西。(生命的基本功課，一四頁。)

[人]這個器皿不是為著盛裝牛奶或水，乃是為著盛裝榮耀的神。所以保羅在九章二十三節說：「且要在那些蒙憐憫、早預備得榮耀的

禱讀經節

提後二 22 你要逃避青年人的私慾，同那清心呼求主的人，竭力追求公義、信、愛、和平。  
羅十 12~13 因為猶太人和希利尼人並沒有分別，眾人同有一位主，祂對一切呼求祂的人是豐富的。因為「凡呼求主名的，就必得救。」

晨興餵養

被相信並呼求的基督

羅馬九章二十一、二十三節告訴我們，在神的揀選之下，我們蒙召的人已被作成蒙憐憫得尊貴、得榮耀的器皿。然而，我們仍必須領悟，這樣的器皿本身是虛空的。器皿需要內容。…我們需要被充滿。被充滿的路見於羅馬十章。每個器皿都有口。若沒有口，就不是器皿。錘子、刀子、斧子這樣的工具沒有口。然而，我們是器皿；作為器皿，我們有口。你知道你為甚麼有口？你被造有口，乃是為要被基督的豐富充滿。我們的口被造，是為著呼求主耶穌的名。主是如此豐富！祂對一切呼求祂的人是豐富的。詩篇裏有一節說：「你要大大張口，我就給你充滿。」(八一 10。)我們是有口的虛空器皿，該大大張口，好使我們被主的豐富充滿…聖經清楚啓示呼求主是有分於並享受主的路。

呼求主與僅僅向祂禱告不同。「呼求」原文的意思是呼籲人、呼叫人的名字。雖然我們可能默默地禱告主，但呼求主需要我們向祂呼喊，以聽得見的方式呼叫祂。創世記四章二十六節的「求告」，原文第一個意思是「呼喊」或「呼叫」…不但如此，約珥書二章三十二節，西番雅三章九節，和撒迦利亞十三章九節，都預言人要呼求主的名。

毫無疑問，這實行在早期的聖徒中間很普遍…舊約的聖徒天天呼求主，(詩八八 9，)並且一生呼求祂。(一一六 2。)我們如何？我們更應當實行這事，「出於清潔的心」，(提後二 22，直譯，)並用「清潔的嘴唇」，(番三 9，另譯，)呼求主。我們若實行這事，必定



所有屬靈的事，常可用物質來象徵。在靈裏享受主，就如同身體把空氣吸到裏面一樣。你的身體怎樣藉著呼吸，把新鮮空氣吸到裏頭，你的靈也同樣藉著呼求主名，把主吸到裏頭。我信到了今天，我們每一個都會有這個經歷。無論甚麼時候我們只要真向主敞開，呼求主的名，那時候我們的裏面就充滿了主同在的感覺。你越呼求就越得到主的供應，越呼求就越被主充滿。主是萬有的主！主一進到我們裏面來，凡我們一切所需要的祂都是。祂是我們一切的需要，祂應付我們一切的需要。(主的恢復一吃，二三、二六至二七頁。)

**靈感與享受：**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

器皿上，彰顯祂榮耀的豐富。」…我們是瓦器，為著盛裝神。當神進到我們裏面時，我們就成了榮耀的器皿。

**停下魂的活動從深處呼求主**

我們若要在靈裏接觸神，有時候就需要把身體的活動停下來，也需要把魂的活動停下來，然後從你的深處呼喊神，呼求主耶穌，你裏面立即就會明亮…這時候，我們就知道神的存在是一個實際。

**要接觸神，就必須用我們的靈**

人不能用身體接觸神，也不能用頭腦思考接觸神，因為神是靈。我們若要接觸神，就必須用我們的靈，(約四 24，) 因為人的靈乃是人接觸神的器官。正如收音機裏的接收器，才是接收空中電波的機關。我們的神是創造宇宙萬有的主，有一天祂成為肉體、成了人，名叫耶穌，活在地上三十三年半，然後在十字架上被釘死，流出寶血，贖了我們的罪，作了我們的救贖主；祂又從死裏復活，成為賜生命的靈。這賜生命的靈是無所不在的，雖是眼不能見、手摸不著，人卻能藉著呼求祂的名而碰著祂。(羅十 8~9。 ) 人一呼求主耶穌的名，就得到主耶穌，因為主的名就是主自己。並且人一呼求主的名，這靈就進到人的靈裏面，使人重生得救。然後，主耶穌就在這人的靈裏作他的生命和一切，並成為他裏面真正的滿足。(主觀經歷內住的基督，四六至四七、一一六、二二至二三頁。 )

**靈感與享受：**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 禱讀經節

林前十五 45 下 末後的亞當成了賜生命的靈。  
林前六 17 但與主聯合的，便是與主成為一靈。  
提後一 6~7 …將…你裏面神的恩賜，再如火挑旺起來。因為神賜給我們的，不是膽怯的靈，乃是能力、愛並清明自守的靈。

### 晨興餵養

**基督已經成為賜生命的靈，  
在我們靈裏作我們的生命和生命的供應**

基督為要作我們的生命，就必須成為靈，祂也實在已經成了那靈。(林前十五 45 下。)那位成為肉體，活在地上三十三年半，被釘在十字架上，並且從死裏復活的耶穌，祂在復活裏已經成了賜生命的靈。基督今天是靈，我們裏面也有靈，所以我們能經歷祂。主的靈和我們的靈，二靈相調，二靈相交。這就如同過電，只有金屬品才能過電。若是我們犯了罪，我們與祂之間就有了絕緣體，過不了電。這時，我們必須在祂面前悔改，從我們靈裏向祂敞開，向祂悔改認罪。這樣就把罪的隔閡除去了，我們就立刻和主靈相通了，也就能再次經歷祂在我們裏面的拯救，主耶穌對我們就不再是道理，乃是實際。(主觀經歷內住的基督，七、十頁。)

我們這樣得著主之後，就需要常常說：「哦，主阿！」你不必研究這樣呼喊是在靈裏，還是在不在靈裏，你喊就是了。我們眾人都有這樣的經歷，當我們痛哭、悔改、呼求主名的時候，我們裏面總有一個感覺，覺得真好，覺得有主的同在；那就是三一神充滿我們。這時，我們裏面覺得，好像主耶穌就在我們眼前，好像我們就進到一種氣氛中，覺得真是甜美、滿足、舒暢。

### 早晨起來先呼求主的名

早晨一起來，最好不想別的事，只想主耶穌！這件事說起來容易，作起來不簡單。因為我們都有許多事充滿我們的心。雖然如此，我們還得操練。你先喊主的名再下床，和不喊主的名就下床不同。

我們脾氣的屬靈元素。在我五十多年的經歷，並與組織的基督教不同的各面接觸過以後，我得了結論：享受主最好的路乃是呼求祂。

人應當因我們呼求主耶穌的名而認出我們是基督徒。我們知道這是第一世紀信徒的標記，因為大數的掃羅由大祭司得著權柄，去捆綁一切呼求主名的人。呼求主耶穌的名也應當是今天信徒的標記。召會人尤其應當讓人知道他們是呼求主的人。

呼求主名就像呼吸，是一件簡單的事。但我們若從呼吸「畢業」，我們就無法活下去。照樣，我們若停止呼求主的名，在屬靈上我們也無法活下去。生命最需要的事往往是最簡單的。要維持生命，有甚麼比呼吸更需要呢？然而，呼吸十分簡單。呼吸與作菜不同，不需要許多勞苦。同樣，呼求主耶穌的名何等簡單！…哦，我們何等需要呼求主耶穌，使我們享受祂作我們的恩典，並且…憑著靈而行。我鼓勵你們藉著呼求主耶穌，作屬靈的呼吸。我們藉著呼求主，就享受祂。因此，讓我們在我們的靈裏享受基督，好憑著靈而行。

### 建立起呼求主名的習慣

禱告是屬靈的呼吸。我們都知道，我們要活著，就必須呼吸。無論我們在哪裏，都能藉著呼求主名而有屬靈的呼吸。無論我們作甚麼，我們都能終日藉著呼吸主的名來接觸祂。我們進行清晨的例行工作時，能呼求主耶穌。我們也許發現，我們料理實際的事務時，有三十分鐘呼求主耶穌的名。我們若操練，就會建立起呼求主名的習慣。(加拉太書生命讀經。)

藉著呼求主的名而不住地禱告，就是活祂。藉著呼求主，我們自動地以祂為我們的生命，並且自然而然地活祂。我們若禱告，就不會憑自己，離開基督作事。反之，藉著不住地禱告，我們就會活基督。(腓立比書生命讀經，三五三至三五五頁。)

### 呼求主名乃是屬靈的深呼吸

我們在主面前的呼求就是屬靈的呼吸，並且是深呼吸。我們每天操練深呼吸，身體必定健康。在屬靈上也是這樣，靈裏的深呼吸使我們剛強，靈裏的深呼吸使我們發燒，靈裏的深呼吸使我們癡狂。

### 禱讀經節

帖前五 16~19 要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏對你們的旨意。不要銷滅那靈。  
約六 57 活的父怎樣差我來，我又因父活著，照樣，那吃我的人，也要因我活著。

### 晨興餵養

#### 呼求主名就是運用靈禱告，是我們屬靈的呼吸

在帖前五章十七節，保羅吩咐我們不住地禱告。不住地禱告是甚麼意思？我們每天也許吃好幾餐，一天中也多次喝水，但沒有人能不住地吃喝。然而，我們確實不住地呼吸。保羅囑咐我們不住地禱告，含示不住地禱告就像呼吸。但我們的禱告如何能成為我們屬靈的呼吸？我們如何能將禱告轉為呼吸？這樣作的路就是呼求主的名。我們需要不斷呼求主耶穌。這就是不住地呼吸，不住地禱告的路。因為我們不習慣這樣作，所以我們需要一直實行呼求主的名。活著就是呼吸。就屬靈一面而言，呼吸就是呼求主名並禱告。藉著呼求主耶穌的名，我們就吸入那靈。

#### 藉著呼求主的名享受祂

我們只要藉著呼求主的名，就可在我們靈裏享受主。你知道為甚麼我們呼求主就享受祂？我們這樣享受主，因為我們藉著呼求主，自然而然就運用了我們的靈。例如，即使我無意操練我的腿與腳，但每當我走路的時候，自然就操練了我的腿與腳。同樣，每當我們從裏面深處呼求主，自然而然就運用了我們的靈。無論何時何地，我們都可藉著呼求主的名，享受基督的豐富。我們這樣呼求主，就憑著靈而行。呼求主也擊敗我們裏面消極的事物。

假定一位已婚的年輕姊妹有脾氣的難處。她真渴望作個好妻子、好母親，她厭惡自己的脾氣。然而，她無法勝過脾氣。多年前，我不知道如何勸告受脾氣難處困擾的人，現在我知道解除這困擾最好的路就是運用靈呼求主的名。我們藉著這樣呼求主，就吸入征服

你早上這樣喊主，然後在這一整天，一直學習說主。沒有人在你跟前，你就喊主耶穌；有人在你跟前，你就說主耶穌。結果你所呼吸的是主耶穌，所說的也是主耶穌，你定規被三一神，就是那靈充滿。（關於生命與實行的資訊上卷，八頁。）

#### 敞開口，敞開心，敞開靈

盼望你們從今天起就開始這樣操練，從起床先喊主的名開始，一天之中不是喊主，就是說主。你一喊主的名，那靈就與你同在；你一說主的話，那靈更與你同在。羅馬十二章十一節說，要靈裏火熱、發燒。你一早起來喊主，靈裏就開始發燒；再多喊喊主，靈裏就火熱了。你再講講主耶穌，聖靈就在你裏面充滿你了。這是很平常的事，這應該是我們每一天正常的生活。（關於生命與實行的資訊上冊，八八至八九頁。）

神所賜給我們的靈，是我們必須挑旺的。我們必須挑旺我們的靈。…你若要將你的靈挑旺起來，就必須敞開口，敞開心，敞開靈。你必須敞開你全人的這三層，你必須用口說：「哦，主耶穌。」然後你還必須更深地用口、用心、用靈來說：「哦，主耶穌。」這是從深處敞開你的靈。火就會燒起來。你如果下沉，就應當從你的深處操練你的靈，一再地呼求：「哦，主耶穌。」這樣，你就會高昂起來。

#### 建立操練靈的習慣

我們必須建立操練靈的習慣…藉著說「哦，主」而呼求主，乃是操練靈的習慣。你早上起來若立即說：「哦，主」，這會有很大的不同。你早上起來如果甚麼也不說，你可能有例行公事的禱告，卻沒有真正地摸著主；這是因為你沒有操練靈。我們必須建立說「哦，主」的習慣。當我們說「哦，主」的時候，我們就摸著主。這是操練靈的習慣。

有時候我們可能在艱難的光景中。我們可能病了，或者失業了。那時，我們應當操練我們的靈。我們應當勉強自己說：「哦，主耶穌」。「操練」這個辭含示勉強。操練總是一件勉強的事。當奧林匹克運動員為著練習或競賽操練自己時，他們必須有剛強的意志。他們勉強自己操練。我們基督徒若要剛強並要在主裏長大，就必須勉強自己用我們的靈。（那靈同我們的靈，九十至九一、八八頁。）

### 禱讀經節

林前一 2 下 在基督耶穌裏被聖別，蒙召的聖徒，同著所有在各處呼求我們主耶穌基督之名的人；祂是他們的，也是我們的。  
羅十 12 下 眾人同有一位主，祂對一切呼求祂的人是豐富的。

### 晨興餵養

#### 呼求主名乃是享受主的路

保羅告訴提摩太：「你要逃避青年人的私慾，同那清心呼求主的人，竭力追求公義、信、愛、和平。」（提後二 22。）這裏我們看見，呼求主名在執行神經綸的事上有確定的地位。我們要執行神新約的經綸，就需要不斷地呼求主名。我們不僅該個別地呼求，也該同那清心呼求主的人一起呼求祂。（使徒行傳生命讀經，六四六頁。）

呼求主是聖經的作法，這定然不是我們發明的。呼求主不是新約的新作法，乃是開始於人類的第三代以挪士，（創四 26，）接著還有其他許多人。（見徒二 21 注 1。）

如果我們讀舊約，從創世記四章到以賽亞十二章，就會找出呼求主名的方式。以賽亞特別指明，我們需要喜樂地呼求主：「…所以你們必從救恩的泉源歡然取水。在那日，你們要說：『當稱謝耶和華，呼求神的名，將祂所行的傳揚在萬民中，提說神的名已被尊崇…』」（賽十二 3~4，另譯。）我們歡樂地呼求主名，便從救恩的泉源取水。

#### 呼求主名是以聽得見的聲音呼求祂

使徒行傳二章二十一節的「呼求」這辭，原文是…以聽得見的聲音呼叫，甚至像司提反一樣大聲呼喊。（七 59~60。）從這點我們看見，呼求主名是以聽得見的聲音呼求祂。這不是我們所發明的教訓或作法，這是合乎聖經的事實。如果你研讀新約聖經恢復本關於「呼求」的批註，（徒二 21 注 1，）你會看見這作法多麼合乎聖經。呼求主完全是根據舊約和新約的啓示…這是主的話和我們經歷中的事實。我鼓勵你們試試看。（使徒行傳生命讀經，一二五至一二六頁。）

哥林多前書告訴我們，蒙召的聖徒就是呼求主名的人，呼求主名的人就是聖徒。這些聖徒總其大成來說就是召會。所以我們的身份，我們的地位就是蒙召的聖徒，也就是呼求主名的人。保羅說：基督「…是他們的；也是我們的。」（林前一 2。）意思就是說，基督乃是一切呼求祂名之人的分。到了九節就說，這位神呼召我們進入祂兒子耶穌基督的交通裏，也就是進入基督的享受裏。神呼召我們來，就是要叫我們有分於基督的享受，而這享受的路就是呼求主名…我們是蒙召的聖徒，我們也是呼求主名的人。我們蒙召就是來呼求主名。

#### 你一喊「哦，主耶穌！」祂就來了

有一件事…非常重要，就是主的名和主的靈。主的名是耶穌，主的靈就是主的自己，就是主的人位。我們都有一個名字，每一個名字都有一個人位，就是我們這個人…耶穌是主的名字，聖靈是主的人位…我一喊主的名字，聖靈就來了。弟兄姊妹，你以為主耶穌是虛有其名的麼？主耶穌是實在的，所以你一喊，祂就來了，因為祂就是聖靈。你不要以為呼喊主名是一件小事，主耶穌是喊不得的，你一喊「哦，主耶穌！」祂就來了。

聖經不光說我們要禱告，聖經也說我們要呼求。你一說主耶穌，聖靈就在這裏了。聖靈是活的耶穌，聖靈是顯示的耶穌，聖靈是來到你跟前的耶穌。你呼喊偶像的名，一點不靈，因為它沒有那個東西，你怎樣喊，菩薩也不來。但是我們的主耶穌是又真又活的神，祂是又真又活的靈，祂這靈也是包羅萬有的靈。你需要救贖麼？祂裏頭有。你需要能力麼？祂裏頭有。你需要生命麼？祂裏頭有。你需要聖潔、忍耐麼？祂裏頭有。你缺少甚麼，祂就供應甚麼。（主的恢復一吃，十八至二十頁。）

#### 主對一切呼求祂名的人是豐富的

羅馬十章十二節說，主對一切呼求祂的人是豐富的。享受主豐富的路就是呼求祂。主不但是豐富的，還是親近便利的，因為祂是賜生命的靈。（林前十五 45 下。）祂既是靈，就是無所不在的，我們可以隨時隨地呼求祂的名。我們一呼求祂，祂是靈，立即臨到我們，我們就享受祂的豐富。（呼求主的名，十六頁。）