

2018 宜蘭縣眾召會弟兄成全聚會信息綱要(一)

第一篇：活力生活的定律，活力的呼與吸(上)

詩歌：補 223，補 235

壹 神在祂的成為肉體裡，在人裡的行動，第一個結果就是神成為耶穌，祂成為耶和華我們的救主。每天我們都需要祂作我們的陽光、空氣、水、以及我們的食物。當我們經歷祂作我們的救主，我們就成為有活力的信徒。我們的難處乃是，我們沒有持續的經歷並享受祂作我們的救主。

貳 我們呼求主耶穌的時候，就接受了經過過程的三一神。我們開口呼求『哦，主耶穌』是平常的事。我們能以任何方式，在任何時間和任何地點，呼求主的名。但是我們呼求『哦，主耶穌』的時候，我們乃是得著經過過程的三一神！這是神奇的，是最高神蹟，是一切神蹟中最大的神蹟。

- 一 我們基督徒不必注意那些表面的福樂平安，乃要注意在我們裡面的神。他已經把他自己放在我們裡面，並且天天在我們裡面將他分賜給我們。我們不要等環境打擊才復興，我們應當天天都過復興的生活。神給大自然的定律是每二十四小時有一個黎明，黎明給一切生物帶來新的開始，新的陽光。我們基督徒的生活也該是這樣。每個早晨都該有一個上升，有一個黎明。這樣晨晨早起親近主，得著一點復興，就是讓主將他自己分賜到我們裡面。
- 二 基督徒的人生不是日落西山，乃是旭日東昇。並且我們就是太陽。士師記五章三十一節說，『願愛你的人如日頭出現，光輝烈烈！』箴言四章十八節說，『義人的路，好像黎明的光，越照越明，直到日午。』基督徒的生活應該跟著太陽走，太陽上升了，我們也上升了，我們是一直上升，直到日午。
- 三 在今天的世代中，沒有一個人是不忙的，所以我們用時間要像用錢一樣，必須先有預算。我們要把每天第一部分的時間，用在主身上。所以每天早晨我們一醒過來，第一件要作的事就是操練靈。你要呼求主，若是環境許可，你要把聖經拿過來禱讀；若是不方便，你要從記憶裡取出經節來禱讀。你總歸要有一段時間，用在禱讀上。你這樣來操練，你這個人就從裡到外被主的話洗滌了，像洗了一個屬靈的澡，從頭到腳都被主的話沖洗，也就煥然一新了。

參 享受活力生活的第一步：操練靈與呼吸神

- 一 神是一個靈，是無形無狀、摸不著、看不見的，就像空氣對於人一樣，但確是何等緊要，又是何等方便。在原文裡，「靈」、「風」和「氣」是同一個字，神是靈，神也是氣。這生命之靈進到我裡面，就叫我裡面的靈剛強起來，並達到我的魂，再達到我的身體，叫我滿了靈的同在，這就是我實際的享受了神。

二 操練靈呼吸神的活力五式：

1 操練式：(提前四 8)

三三兩兩對喊，「哦！主！阿們！阿利路亞！」。也可在跑步時喊「哦！主！阿們！阿利路亞！」，附加價值很高。一面操練身體一面操練靈。保羅說操練身體益處還少，操練敬虔、操練靈凡事都又益處，有今生來生的應許。

2 情愛式：(約二一 15)

各人對主說：「主耶穌，我愛祢。」騎車開車的時候，就喊「主阿，我愛你，我願更愛祢」。

3 呼吸式：(羅十 13)

操練深呼吸，說「哦——！主——耶——穌——！」連醫生都告訴我們深呼吸對身體有益處。疲累時可深深吸一口氣，說「哦！主耶穌！」

4 突破式：(腓二 9)

閉上眼，忘我，大聲喊三分鐘：「哦，主啊，主耶穌，我愛你，我需要你，充滿我。」要喊到聲音沙啞，額頭冒汗，三分鐘突破自己。我們常被籠罩在魂的陰霾裡，心情不穩定，常常鬧情緒，精神上會躁鬱，會憂鬱，主耶穌是我們魂的牧人，祂怎麼帶我們出去？就是呼求主名。飛機三分鐘就上去了，你怎麼三個小時還沒有上去？因為你沒有祕訣，你還沒有突破。尤其是個性安靜、個性靦腆的，要給自己突破一下。

5 嘆息式；(羅八 29)

在你軟弱，黑暗，虛空，煩悶，痛苦，無奈的時候，操練深深吸一口氣，然後長長的嘆氣：「唉——，主啊——，唉——，主耶穌啊——。」

三 如何在呼吸（嘆息）中享受神的要領。(林前十二 3，羅八 26~27。)

1 回到裡面（回到房間）：藉著回到房間，把我這外面的人拖回來。

2 安靜下來（坐下閉眼）：人不是「忙」，就是「忘」。所以要享受祂，就要學習花一點時間，停下你煩雜的事務，或坐或跪，把眼睛閉起來，使自己安靜在祂面前。(詩六二 1)不要太快開口，卻要多多嘆息。不要大喊大叫，要越肅靜越好，越安靜越好。(註：大喊大叫是在心思散亂時，幫助心思集中，但一集中後，就要立刻安靜下來，這一個是需要操練的。)

3 深處呼吸（不住嘆息）：學習從深處嘆息，也藉著嘆息往深處去。禱告就是屬靈的呼吸。

a 什麼是呼——就是把我魂裡的「碳氣」呼出去，凡我們所原有的都是碳氣，如軟弱、憂傷、痛苦憤怒、黑暗、受壓、不平、不安、不滿等…都呼出去了。什麼是吸——就是把我們靈裡的「氧氣」吸進來。凡神所有的都是氧氣，如平安、亮光、剛強、喜樂、智慧、滿足、忍耐、愛心、和平、甜美等…都吸進來了。(哀三 55-56)

b 當你不知道怎麼求時，可以從最深處來幾聲嘆息，就是這樣嘆息幾聲，黑暗、迷濛就沒有了，你就明亮、清楚、有路了。然後用你深處的感覺來禱告，你最深處的地方所給你的感覺，那就是靈裡的感觉。