

第二篇：活力生活的定律，與活力的呼吸(下)

詩歌：210

壹 呼求主名的意義

- 一 希伯來文『呼求』的意思是『向…呼喊』(call out to)，『向…呼叫』(to cry unto)，就是呼喊。希臘文『呼求』的意思是『向人懇求』(to invoke a person)，『呼叫人的名字』(to call a person by name)。換句話說，就是用聽得見的聲音呼叫一個人的名字。禱告有時可以不出聲，但呼求必須是聽得見的。
- 二 呼求主的意思也是向主呼喊，並且經歷屬靈的呼吸。『耶和華阿，我從深牢中呼求你的名。你曾聽見我的聲音；求你不要掩耳不聽我的呼吸，不聽我的呼叫。』(哀三 55~56，另譯。) 這些經文指明，呼求也是呼叫和呼吸。呼叫是最好的呼吸。藉著呼求祂的名，一切的罪、邪惡和不潔之物，都要呼出去，而一切積極的事物—主的豐富—都要被你吸入。
- 三 讓我(李常受弟兄)和你們分享我自己呼求主的一些見證。我家在一座小山下，當早晨來到，我奔向那座山的山頂，向主傾吐我的心意。我沒有意思要喊，但有些東西從我裡面爆發出來，說，『哦，主耶穌！』我很自然的呼求了主。沒有人教我呼求主，我也沒有在聖經裡看見關於呼求主的事，我就是自然而然的實行了。此後幾乎每天早晨我都去山頂，每次都呼求主名。藉著呼求主名，我就被主充滿。每天早晨我從山上下來，都充滿了喜樂。

貳 呼求主的歷史

- 一 不要以為呼求主是我們發明的。這不是新發明，最多只能稱為一種新發現，或說是主恢復的一部分。我們看過，呼求主開始於人類的第三代，塞特的兒子以挪士。夏娃給祂第二個兒子起名亞伯，意思是虛空。然後亞伯的弟弟塞特，稱他的兒子為以挪士，指明塞特認識人生是軟弱、脆弱和必死的。藉著稱他的兒子為以挪士，塞特可能告訴他兒子，他既軟弱又脆弱。因著以挪士認識了人生的脆弱，他開始呼求那位永存之主的名。所以當我們認識我們是無有、軟弱而脆弱時，該怎麼辦？我們該簡單的呼求：『哦，主耶穌！』
- 二 呼求主名的歷史延續在整本聖經中，我們可以列舉許多呼求主名的人：亞伯拉罕、(創十二 8、) 以撒、(創二六 25、) 摩西、(申四 7、) 以利亞、(王上十八 24、) 以利沙、(王下五 11、) 耶利米。(哀三 55。)
- 三 呼求主名也為新約的聖徒所實行。這事開始於五旬節。(徒二 21。) 在五旬節那天，神將祂的靈澆灌下來，初期的聖徒就是藉著呼求祂的名接受這靈。
- 四 所有新約的聖徒都實行呼求主名這事。(徒九 14，二二 16，林前一 2，提後二 22。) 當保羅還是大數的掃羅時，他從祭司長得來權柄，要捆綁一切呼求主名的人。(徒九 14。) 這指明早期所有的聖徒都是呼求耶穌的人。他們的呼求主名，成了他們作基督徒的記號，標記。
- 五 當掃羅去大馬色捆綁所有呼求主名的人時，在路上發生了甚麼事？他被主捉住了，他的眼睛瞎了。然後主差遣一個名叫亞拿尼亞的小門徒來找他，把主的話告訴他。請聽亞拿尼亞所說的話：『現在你為甚麼耽延？起來，呼求著祂的名受浸，洗去你的罪。』(徒二二 16。) 從前那捆綁呼求主名的，現在自己呼求主的名。

參 享受活力生活的第一步：操練靈與呼吸神

提前 4:6 你將這些事提醒弟兄們，便是基督耶穌的好執事，在信仰的話，並你向來所緊緊跟隨善美教訓的話上，得了餵養。

提前 4:7 只是要棄絕那世俗的言語，和老婦的虛構無稽之事，並要操練自己以至於敬虔。

提前 4:8 因為操練身體益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，有今生和來生的應許。

提前 4:9 這話是可信的，是值得完全接受的。

一 操練靈呼吸神的活力五式：

1 操練式：(提前四 8)

2 情愛式：(約二一 15)

3 呼吸式(救命式)：(哀三 55, 56, 羅十 13, 太十四 30)

4 突破式(火箭式)：(腓二 9, 加二 20 上)

a 操練者：閉上眼，忘我，大聲喊五分鐘：「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，五分鐘突破自己。

b 幫助者：學習說「阿們」來扶持。當我們從裡面深處喊『阿們』時，就像呼喊『主阿，主阿』一樣，使我們覺得摸著了基督，因為他的名是主，他的名也是阿們。我們從裡面深處喊『阿們』，就是呼求主並接觸主。(啟三 14。)

c 『阿們』來自希伯來文，意『堅定、穩固、可靠、確實如此、必定如此。』你禱告的時候，我說阿們，我就是說事情確實如此，事情必定如此，你所禱告的必定要這樣成功。此外，『阿們』，也有同蒙恩的意思。(詩歌 110 首。)

5 嘆息式；(羅八 26)

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——。」

二 如何在呼吸(嘆息)中享受神的要領。(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。(林前十二 3。)

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，那就是靈裡的感覺。