

第一篇：活力生活的彰顯， 與活力吃喝的兩方面（一）：個人的吃喝

壹 不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永遠生命的食物勞力，…賜人生命的乃是靈，肉是無益的；我對你們所說的話，就是靈，就是生命。從此祂門徒中有許多退去的，不再與祂同行。耶穌就對那十二個門徒說，你們也想離去嗎？西門彼得回答祂說，主阿，你有永遠生命的話，我們還歸從誰—約六 27，63，66~68。

- 一 聖經就是神所給我們的食物。我們所以讀聖經，乃是要藉著聖經來吃神，喝神，吸取神，呼吸神。神之於人，就是要來作人的食物；所以神把祂自己用話發表出來擺在人跟前，當然也就是來作人的食物。
- 二 神在宇宙裡所造的一切事物，常常都是雙的而不是單的。有男也有女；電有天線，也有地線。同樣，神叫我們享受祂的路也不是單條的，乃是雙條的。一條是禱告，是閉起眼睛的，一條是讀經，是張開眼睛的；一條是在靈裡頭，一點都不在物質上的，另一條是在物質的字句裡而又進到靈裡頭來的。所以要享受神，就必須從這兩條並行的路上往前去。

貳 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。這就是從天上降下來的糧，吃這糧的人，就永遠活著，不像你們的祖宗吃過嗎哪，還是死了一約六 57，58。

- 一 這種的讀經禱告是什麼？這完全是神與人調和的一件事，是宇宙中最榮耀的事，最甜美的事，最奧妙的事。神和你這個人，你這個人和這一位神，完全調在一起了。祂就變作了你的內容，你就變作了祂的彰顯。
- 二 在這樣的生活中心，你需要什麼，祂就是什麼。你需要忍耐麼？祂就是忍耐。你需要亮光麼？祂就是亮光。你需要能力麼？祂就是能力。你需要謙卑麼？祂就是謙卑。你需要胸懷寬大麼？祂就是胸懷寬大。你需要腳步謹慎麼？祂就是腳步謹慎。你需要福音的能力麼？祂就是福音的能力。你需要講道的口才麼？祂就是講道的口才。你需要建造教會的智慧麼？祂就是這個智慧。你需要牧養神兒女的愛心麼？祂就是這個愛心。
- 三 這樣的禱告和讀經，不只養活自己，還能供應別人。當你讀讀禱禱，禱禱讀讀，讀到末了，常常聖靈很自然的給你一個感覺，要你為別人禱告。有的時候故事還很多，你這樣一代禱，馬上裡頭又來了一個感覺說，今天晚上交通聚會，你就把這一節交通給弟兄姊妹吧，你就巴不得現在就是晚上的交通聚會了。

參 這些是怎樣達到的？乃是藉著讀經禱告，禱告讀經，吃祂，喝祂，吸取祂，享受祂。願神照著祂榮耀的豐富，帶我們進入這一切！

肆 藉著讀禱主話，在個人一面享受活力吃喝的四步：

- 一 **重讀 (Repeat part of it): 重覆讀句。**讀的時候要一個字一個字用靈，帶著生命推出去，不可輕率的讀它。藉著重新再讀一遍，也許靈裡就摸著這一節中的某一個字或詞。
【要領】帶著呼求，直讀直禱。
【要領】速度要慢，要有「細拉」(停頓一下，如同樂上的休止符)。
- 二 **重讀 (Emphasize the part that touches you): 加重讀詞。**操練讀的重一點：高聲讀、低聲讀、慢讀、快讀、呼喊的讀。同樣一句話，加重的不同，人摸著的就不一樣。你一點都不需要頭腦，全是在靈裏接觸一位活的神。你若是這樣來讀聖經，不要說十個鐘頭，有的時候只要五分鐘，你的靈裏就已經相當飽足了。
【要領】用一句摸著你的話來與主談心，注意代名詞的轉換。
【要領】不要悲壯激烈、怪聲怪調、夾帶尾音，乃要滿有愛意。
- 三 **活讀 (Apply it to your situation): 活用活讀。**藉著轉換代名詞，把話應用到我們的生活中。當你這樣來接觸聖經的時候，絕不會百分之百的不領會。你總是會有一點的領會。不論你讀那一章的聖經，都會有一點的領會。就在這裏，要把你所領會的默想一下。現在就要用到頭腦了。頭一步不要用頭腦，要用靈來接觸，再一步就要用一點頭腦。但是也只在於一點的默想，並不是想入非非，一直的想。你把所碰著的，所領受的，有了一點的默想，自然的就化作一點禱告。
- 四 **禱讀 (Pray with it to touch the Lord): 感恩而讀。**把我們所讀的話化作禱告的內容，將喜歡的辭句拿來感恩。把主的話和我們的靈完全調在一起了，這就叫我們的靈大得操練。也許你要出門去辦事，你一路上還能說。僅僅幾個字，就叫你碰著神的自己，你的裏面就摸著了神，享受了神。當我們愁苦時，不要想去聽喜樂的道；因為可能越聽喜樂的道，我們越愁苦。我們也不要想用頭腦，去找聖經中關乎常常喜樂的經節。不是讀『喜樂』兩個字才喜樂，乃是用靈碰著神，就喜樂，就有能力了。【節錄】1958年：『如何享受神及操練』，第六篇。

伍 禱讀主話(REAP)的範例

- 一 重讀 (Repeat part of it): 重覆讀句。
『起初神創造諸天與地。起初神創造諸天與地。』
- 二 重讀 (Emphasize the part that touches you): 加重讀詞。
『主阿，起初，主阿，起初。
神，我讚美你，你是起初，起初就是你，一切都是你開始的。沒有你就沒有起頭，有了你就有開始。
神創造，神阿，不是想像，也不止是理想、幻想，乃是創造，只有你能創造，我們不能創造，我們最多只能製造。
神，你是創造的主，一切都是出於你，一切都是你創始，你開頭的。若沒有你就沒有開頭，若沒有你就沒有諸天與地，若沒有你就沒有這個宇宙。』
- 三 活讀 (Apply it to your situation): 活用活讀。
『神哪，但願我一切的事都是你起頭的，但願在我整個的生活裏頭，每一件事的開始都滿了你的成分。
主阿，但願我的訂婚是你來起頭，我的結婚也是你來起頭，我將來成家是你起頭，我生養孩子也是你來起頭…。』
- 四 禱讀 (Pray with it to touch the Lord): 感恩而讀。
『神阿，你創造了天，我們沒有辦法創造天，今天我們卻享受了天。天上的月亮、星宿、太陽，你創造得太好了。你不只創造天，你還創造了地，地上的萬物都是你所造的！
起初神，起初神；神創造，神創造。感謝讚美你，甚麼都是你起頭的，甚麼都是你創造的。』