

操練敬虔，進入豐盛的生命

第一課

操練禱告，學會用靈與神交通

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。（提前4：8）

這節經文所說的今生的應許是主耶穌說的，祂來叫人得生命，並且得的更豐盛。（約10：10）

這節經文所說的來生的應許是到基督的台前，得著豐富的賞賜。（林後5：10；彼後1：11）

第一樣重要的操練是操練使用我們的靈與永生神的靈連接。

I 新約聖經有關用靈與神的靈連接的教訓

A 主耶穌教導撒馬利亞婦人要用靈敬拜

時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他。神是靈，所以拜他的必須用靈和誠實拜他。（約4：23-24）

B 只有重生得救的信徒才能真正的敬拜

我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。我必將我的靈放在你們裡面，使你們順從我的律例，謹守遵行我的典章。（結36：26-27）

C 信徒要操練進入至聖所與神交通

你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。（太6：6）

弟兄們，我們既因耶穌的血得以坦然進入至聖所，是藉著他給我們開了一條又新又活的路，從幔子經過，這幔子就是他的身體。我們心中天良的虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，就當存著誠心和充足的信心來到神面前（來10：19-22）

D 主耶穌教導門徒與祂連接

我是葡萄樹，你們是枝子。住在我裡面的，我也住在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。（約15：5）

這裡的教訓是主耶穌要我們操練一直住在祂理面。（住 在這裡出現十二次）

E 使徒約翰要信徒操練住在主裡

你們從主所受的恩膏住在你們心裡，並不用人教訓你們，自有主的恩膏在凡事上教訓你們。這恩膏是真的，不是假的；你們要按這恩膏的教訓住在主裡面。（約壹1：27）

F 保羅教訓信徒要操練藉著禱告與神連接

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。不要銷滅聖靈的感動（帖前5：16-19）

II 與神的靈連結的許多益處

A 我們裡面有一個活水泉，不再乾渴

凡喝這水的還要再渴；人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。（約4：13-14）

B 我們能供應別人生命，喜樂，愛，滋潤，安慰，平安，鼓勵

節期的末日，就是最大之日，耶穌站著高聲說：人若渴了，可以到我這裡來喝。信我的人就如經上所說：從他腹中要流出活水的江河來。耶穌這話是指著信他之人要受聖靈說的（約7：37-39）

C 我們會被神的豐滿所充滿

使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們在愛裡生根，立基，使你們有力量能以和眾聖徒一同明白基督的（豐滿）是何等的長，闊，高，深，並知道祂的愛是過於人所能測度的，便叫神一切的豐滿充滿你們。
（弗3：17-19）

D 我們會被神的能力所充滿

但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。（賽40：31）

但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。（徒1：8）

E 我們得著極豐富的資源

萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。(撒4:6)

III 如何操練與神的靈連結

A 每天有定時的禱告，靈修的時間（路10：38—42）

B 參加小組及教會的禱告聚會（太18：19—20）

C 操練唱詩，默想，聽聖樂，默禱（詩1：1—3）

D 照著聖靈的感動而禱告（猶20）

E 操練感謝，凡事謝恩。朗誦詩篇。為著一切屬地的恩惠，為著自己受造奇妙可畏，為著一切屬靈的恩惠。神使萬事付相效力，叫愛神的人得益處。

F 操練讚美，讚美神創造的偉大，多樣，奇妙，美麗，藝術。讚美祂在歷史上奇妙的作為（特別是祂帶領以色列民）。讚美耶穌一生奇妙的教訓，工作，神跡，美德，公義，聖潔，慈愛，救恩，復活。參加詩班來讚美。

G 操練敬拜，認識神的榮耀，尊貴，主權，偉大，統管萬有，安排，帶領，表明我們的順服，愛戴，尊敬，感謝。參加崇拜聚會。聖樂崇拜。

H 操練認罪，為自己的過失，得罪神的事，為家人，為教會，為國家，為人類認罪。注意聖靈的擔憂。（弗4：30—31）照著擔憂的事而認罪，悔改。

I 操練為自己的需要懇求，運用信心懇求。健康，房屋，汽車，工作能勝任。

J 操練為聖徒代求，親人，朋友，同胞代求。得救，得醫治。得工作。得身份。

K 操練為神旨意成全祈求。為得著神的應許而祈求。屬靈的知識，智慧，聖靈充滿，聖靈的果子，得能力，愛心增加，神旨意成全。啟示，亮光。良善，公義，聖潔，完全。

L 操練奉獻自己，許願的祈禱。更新的奉獻（利6：8—13）（撒上1：11）

M 操練與神交通，享受神的愛，同在（詩84：1—12）

N 操練每日在聖靈的感動之下而說話，行事，工作，經歷主的同在。

操練的作業

記下今天個人祈禱，靈修的時間。有沒有參加小組或教會的禱告。

記下今天禱告注重那方面，為那些事禱告。

記下每周操練心得。