操練敬䖍，進入豐盛的生命

第一課 操練禱告，學会用灵與神交通

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，聽聖楽，默禱。（詩1：1－3）

D 照著聖靈的感動而禱吿 (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，為着一切屬靈的恩惠。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，愛心増加，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。