

## 第四題

### 操 練 靈

提後 1:6 為這緣故，我提醒你，將那藉我接手，在你裡面神的恩賜，再如火挑旺起來。

提後 1:7 因為神賜給我們的，不是膽怯的靈，乃是能力、愛、並清明自守的靈。

#### 操練我們人的靈

今天我們積極的在我們靈裡所作的，都是一種操練。『操練』一辭的希臘文，是英文『體操』(gymnastics)的基礎。一個人要從事體操運動，就必須使用他所有的精力，操練他肉身的全人。我們操練我們的靈，也必須如此。我們周圍的整個環境並不幫助我們操練，反而有使我們向下的傾向。整個情況並不幫助我們繼續勞苦，反而幫助我們懶惰，幫助我們退後。這是一道走下坡的流，幫助我們往下；事實上，這道流帶著你往下去。但你若要逆流而上，就必須操練，必須奮鬥。(生命的基本功課，一七三頁。)

藉著操練我們那有主同在的靈，

以至於敬虔

提前四章七節說，『要操練自己以至於敬虔。』提後一章七節告訴我們：『神賜給我們的，不是膽怯的靈，乃是能力、愛、並清明自守的靈。』四章二十二節說，『願主與你的靈同在。』當我們將這些經節擺在一起，就能看見，操練自己以至於敬虔，乃在於操練我們那有主同在的靈。你若要操練自己以至於敬虔，就必須知道如何操練你的靈，因為神就在你的靈裡。這些經節是操練靈的聖經根據。（我們人的靈，八六頁。）

操練靈的路

藉呼求主名操練靈

要操練我們的靈，祕訣之一就是呼求主名。可以說呼求主名就是操練靈最好的祕訣。也許你開頭禱告是在頭腦裡；但你多多操練禱告，慢慢就在靈裡了；再多操練，到一個地步，你一禱告，就在靈裡，就用靈了。禱告不僅是祈求神，更是與神接觸、交通。所以

禱告最好的路，就是呼求主名。聖經甚至說，要不住的禱告。(帖前五 17。 ) 要不住的禱告，惟一的路就是呼求主名。(聖經的四要素—基督、那靈、生命、召會，一二四頁。)

### 藉禱讀神的話操練靈

帶著禱告並藉著禱告讀主的話，亦即禱讀主的話，乃是讀經最好的路。若只是閱讀，就只要用眼睛、悟性和心思。但接受神的話進到我們的深處，需要我們的靈；而操練我們的靈最有效的路，就是藉著禱告。每逢我們禱告，我們自然就操練靈。這樣，我們眼睛所讀的，心思所明白的，就會藉著禱告進到我們靈裡。聖經裡每一句話都需要我們的禱讀。(神命定實行新約經綸的路，八六頁。)

### 藉禱告操練靈

我們必須藉著禱告開始操練我們的靈，因為原則上，禱告是在靈裡的事。(弗六 18。 ) 你若要操練你的眼睛，就必須看。你若要操練你的腳，就必須走動。你

越走動，你的腳就越得到操練。同樣的，操練你的靈最好的路，就是學習禱告。（我們人的靈，八九頁。）

**參讀：生命的基本功課，第十八課；我們人的靈，第十章；聖經的四要素—基督、那靈、生命、召會，第七章；神命定實行新約經綸的路，第八章。**

# 禱告—操練靈

566

6 5 6 5 雙 (英 781)

降 E 大調

4/4

3 · 4 2 7̣ | 1 - 5̣ 0 | 4 · 5 3 1 | 2 - - 0 |  
 一 我 願 多 方 禱 告, 隨 時 操 練 靈!  
 3 · 3 #4 4 | 5 - 3̣ 1 | 7̣ · 7̣ 1 6̣ | 5̣ - - 0 |  
 已 往 禱 告 太 少, 所 以 靈 不 明;  
 4 · 5 3 1 | 3 - 2 - | 6 · 5 5 4 4 3 | 2 - - 0 |  
 即 使 有 些 禱 告, 也 是 少 用 靈;  
 5 · 5 i 7 | 7̣ 6̣ 4̣ 2̣ | 1 · 1 3 2 | 1 - - 0 ||  
 多 為 事 物 求 討, 不 隨 靈 運 行。

二 今願靈裏禱告, 隨從靈歎息;  
 照着靈感發表, 不照所記憶。  
 不再憑着頭腦, 只是憑着靈;  
 無論讚美求告, 都隨靈引領。

三 不但自己禱告, 我要操練靈;  
 就是同人禱告, 也要如此行。  
 絕不外面應付, 禱告不動靈;  
 乃是裏面深處, 靈與靈響應。

四 不再一同事奉, 卻不同禱告,  
 光用脣舌交通, 靈不動絲毫。  
 不再一同禱告, 靈卻不相交;  
 外面儘管喊叫, 裏面摸不着。

五 隨處都能禱告, 隨處操練靈;  
 無論人多人少, 都能運用靈。  
 不分時、地、人位, 總不受影響;  
 任何一種聚會, 靈都能釋放。

六 靈一如此高昂, 主就能亨通。  
 靈是如此剛強, 我就能有用。  
 靈裏活水流通, 聖徒纔相調;  
 在這流通之中, 召會得建造。