

3. 得着灵粮的方法

A. 吃神的话 (耶 15:16)

【耶 15:16】耶和华万军之神啊，我得着祢的言语就当食物吃了；祢的言语是我心中的欢喜快乐，因我是称为祢名下的人。

B. 要天天查考圣经 (徒 17:10~12)

【徒 17:10~12】¹⁰弟兄们随即在夜间打发保罗和西拉往庇哩亚去。二人到了，就进入犹太人的会堂。¹¹这地方的人贤于帖撒罗尼迦的人，甘心领受这道，天天考查圣经，要晓得这道是与不是。¹²所以他们中间多有相信的，又有希利尼尊贵的妇女，男子也不少。

C. 昼夜思想 (诗 1:2)

【诗 1:2】惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！

D. 将神的话存记在心 (申 6:6；诗 119:11)

【申 6:6】⁶我今日所吩咐你的话都要记在心上，⁷也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。⁸也要系在手上为记号，戴在额上为经文；⁹又要写在你房屋的门框上，并你的城门上。

【诗 119:11】我将祢的话藏在心里，免得我得罪祢。

E. 不单单听道，还要行道 (雅 1:21~25；启 1:3)

【雅 1:21~25】²¹所以你们要脱去一切的污秽和盈余的邪恶，存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。²²只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。²³因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，²⁴看见，走后，随即忘了他的相貌如何。²⁵惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。

【启 1:3】念这书上预言的，和那些听见又遵守其中所记载的，都是有福的，因为日期近了。

4. 供应灵粮的结果

A. 使你属灵生命渐长 (彼前 2:2；可 4:27)

【彼前 2:2】就要爱慕那纯净的灵奶，像才生的婴孩爱慕奶一样，叫你们因此渐长，以致得救。

【可 4:27】黑夜睡觉，白日起来，这种就发芽渐长，那人却不知道如何这样。

B. 叫你的信心增长（罗 10:17）

【罗 10:17】可见信道是从听道来的，听道是从基督的话来的。

C. 叫属神的人得以完全（提后 3:16~17）

【提后 3:16~17】圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。

D. 使你在所行的事上蒙福（雅 1:25）

【雅 1:25】惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。

5. 仍未觉得神的话如蜜甘甜的原因（诗 19:9~10, 119:103）

【诗 19:9~10】耶和华的道理洁净，存到永远；耶和华的典章真实，全然公义——都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。

【诗 119:103】祢的言语在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！

A. 可能你仍未重生得救→尚死在罪恶过犯之中，不知味道（弗 2:5）

【弗 2:5】当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来。你们得救是本乎恩。

B. 你属灵生命有了毛病→如同病人失去口味

C. 平时多吃零食→就对三餐失去兴趣，也感觉无味

D. 所读的经文不适合你现在生命的程度→根本不能吃下，也不能消化吸收

(二) 不住的祷告以维持属灵生命的呼吸（帖前 5:17）

【帖前 5:17】不住的祷告。

1. 祷告是什么？

A. 信心的表现

a) 相信神爱你 (罗 8:32)

【罗 8:32】神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和祂一同白白的赐给我们吗？

b) 相信神的全能 (太 19:23~26)

【太 19:23~26】²³耶稣对门徒说：我实在告诉你们，财主进天国是难的。²⁴我又告诉你们，骆驼穿过针的眼，比财主进神的国还容易呢！²⁵门徒听见这话，就希奇得很，说：这样谁能得救呢？²⁶耶稣看着他们，说：在人这是不能的，在神凡事都能。

c) 相信神的信实 (诗 143:1)

【诗 143:1】耶和华啊，求祢听我的祷告，留心听我的恳求，凭祢的信实和公义应允我。

d) 相信圣经的权威 (太 5:17~18；彼后 1:21)

【太 5:17~18】莫想我来要废掉律法和先知。我来不是要废掉，乃是要成全。我实在告诉你们，就是到天地都废去了，律法的一点一画也不能废去，都要成全。

【彼后 1:21】因为预言从来没有出于人意的，乃是人被圣灵感动，说出神的话来。

B. 神与人之间彼此交通的方法 (腓 4:6~7)

【腓 4:6~7】应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。

- 1) 在人的角度……一无挂虑，凡事藉着祷告祈求和感谢，将所要的告诉神
- 2) 在神的角度……赐给我们出人意外的平安，保守我们的心怀意念，使我们成为一个常常喜乐的人

C. 是属灵的呼吸 (帖前 5:16~18；撒上 12:23)

【帖前 5:16~18】¹⁶要常常喜乐，¹⁷不住的祷告，¹⁸凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。

【撒上 12:23】至于我，断不停止为你们祷告，以致得罪耶和华。我必以善道正路指教你们。

呼吸是唯一人从出生至死，不能片刻中断停止的事，凡是活着的都要呼吸！

1) 祷告如同呼吸不可停止→随时随地要有信心仰望依靠神（来 4:14~16；弗 6:18~20）

【来 4:14~16】¹⁴ 我们既然有一位已经升入高天尊荣的大祭司，就是神的儿子耶稣，便当持定所承认的道。¹⁵ 因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱。祂也曾凡事受过试探，与我们一样，只是祂没有犯罪。¹⁶ 所以，我们只管坦然无惧的来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。

【弗 6:18~20】¹⁸ 靠着圣灵，随时多方祷告祈求；并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求，¹⁹ 也为我祈求，使我得着口才，能以放胆开口讲明福音的奥秘，²⁰ 我为这福音的奥秘作了带锁炼的使者，并使我照着当尽的本分放胆讲论。

2) 先吸后呼→你先向神祷告，神才会答应你

3) 呼出有害的炭气，吸入有益的氧气→先认你自己的罪，神就赐恩给你

4) 有时需要大声的呼求（出 17:1~7；诗 138:3）

【出 17:1~7】¹ 以色列全会众都遵耶和华的吩咐，按着站口从汛的旷野往前行，在利非订安营。百姓没有水喝，² 所以与摩西争闹，说：给我们水喝吧！摩西对他们说：你们为什么与我争闹？为什么试探耶和华呢？³ 百姓在那里甚渴，要喝水，就向摩西发怨言，说：你为什么将我们从埃及领出来，使我们和我们的儿女并牲畜都渴死呢？⁴ 摩西就呼求耶和华说：我向这百姓怎样行呢？他们几乎要拿石头打死我。⁵ 耶和华对摩西说：你手里拿着你先前击打河水的杖，带领以色列的几个长老，从百姓面前走过去。⁶ 我必在何烈的磐石那里，站在你面前。你要击打磐石，从磐石里必有水流出来，使百姓可以喝。摩西就在以色列的长老眼前这样行了。⁷ 他给那地方起名叫玛撒（就是试探的意思），又叫米利巴（就是争闹的意思）；因以色列人争闹，又因他们试探耶和华，说：耶和华是在我们中间不是？

【诗 138:3】我呼求的日子，你就应允我，鼓励我，使我心里有能力。

5) 肢体彼此之间，有时相互代求→如同口有时帮助鼻子呼吸（西 4:2~4）

【西 4:2~4】² 你们要恒切祷告，在此警醒感恩。³ 也要为我们祷告，求神给我们开传道的门，能以讲基督的奥秘（我为此被捆锁），⁴ 叫我按着所该说的话将这奥

秘发明出来。