

享受基督

目录

说明	3
第一章 整本圣经中对神的享受	4
第二章 神的丰满与基督的丰富	8
第三章 藉着话与灵享受基督的丰富	13
第四章 藉着否认己和操练灵而享受基督	16
第五章 操练心来享受主	21
第六章 藉着祷告享受基督	25

说明

本书系李常受弟兄于一九六五年夏，在美国加州洛杉矶所释放的信息集成。

第一章 整本圣经中对神的享受

在这一系列的信息里，我们要说到对主的享受。今天基督徒中间有一个真正的短缺，就是不够认识神是我们的享受。我们可能听过许多关于神的事，但我们必须看见，整本圣经（从创世记到启示录）说出神是我们的享受。神也有祂的丰满。（弗三 19 下。）为着给我们享受，祂是丰满的。祂的丰满乃是基督之丰富的彰显，而基督的实际又在那灵里。我们得知这事，乃是藉着神话语的启示。基督的丰富启示在神的话里。不仅如此，我们在灵里（约四 24）就能体会，神是我们的享受。

旧约中对主的享受

圣经中向我们启示，关于神的第一件大事就是，祂是我们的享受。神创造了人之后，立刻摆出祂自己作为生命树，要人吃祂。（创二 7~9。）因此，神乃是给我们享受的生命树。祂向人陈明自己是生命，以食物的样式给人享受。

人堕落以后，神向人陈明祂自己是羔羊。（出十二 3~4。）堕落的人类藉着这逾越节的羊羔，就得蒙救赎归回神。神的赎民吃羊羔的肉，是为着他们的享受。

以色列人吃了逾越节羊羔的肉之后，也吃无酵饼和苦菜。（8。）这乃是神的赎民对祂的享受。

然后，以色列人在旷野享受吗哪（十六 14~15）和活水。（十七 6。）这是基督作我们享受的另外两面。

当百姓进入美地，他们就享受美地出产的一切丰富。（申八 8~9。）美地的出产就是基督之丰富的不同方面，给蒙救赎的人享受。

同着帐幕还有祭司所献，并藉着过节所享受的一切供物。（利六 8~七 34。）各种不同的供物，预表基督作我们享受的不同方面。

诗篇二十三篇说，耶和华是我们的牧者。（1。）祂也是青草地

和可安歇的水。(2。)祂是在敌人面前为我们摆设的筵席。(5。)这意思是说，我们在战场上享受祂作我们的筵席。这首诗也说到神的居所。(6。)神的自己是我们的居所，给我们享受。九十篇一节说，主世代代作我们的居所。

诗篇三十四篇说我们可以尝尝主。(8。)尝主就是享受祂。三十六篇说，我们可以享受主殿里的肥甘，喝神乐河的水。(8。)我们可以饮于那使神欢喜的河。(四六 4。)

耶利米十七章说，我们必像树栽于水旁。我们是树，神对我们乃是活水。(7~8。)我们可以享受神，正如树享受河水一样。旧约里的这些经文，给我们看见神如何在许多方面是我们的享受。

新约中对主的享受

我们现在来到新约。在马太福音，主耶稣将祂自己比作桌子上的饼。祂告诉迦南妇人说，不好拿儿女的饼丢给小狗。她回答说，就是小狗也吃主人桌子上掉下来的碎渣。(十五 21~28。)迦南妇人这外邦的狗，仍然能够享受主作碎渣，作她的分。甚至在马太福音我们也能看见主是我们的享受。我们必须享受祂作饼。

马太二十二章说福音是一个筵席。(1~14。)路加十五章告诉我们，当浪子回家时，他不仅穿了上好的袍子，也同他父亲一同坐席，享受肥牛犊。(22~23。)

诗歌一百五十二首有二十六节，说到在约翰福音里基督作我们享受的所有项目。约翰福音共有二十一章，其中满了基督的丰富，作为我们的享受。基督是帐幕、(一 14、)羔羊、(29、)梯子、(51、)活水、(四 14、)生命的粮、(六 35、)光、(八 12、)道路、实际、生命、(十四 6、)门、(十 9、)以及牧人。(11。)在约翰福音开头，基督的其中一个项目乃是祂作为羔羊而来。这乃是施浸者约翰对祂所作的第一个见证，约翰说，“看哪，神的羔羊。”(一 29。)后来，约翰在启示录见证这一位乃是在宝座上神的羔羊，直到永远。(二二 1。)羔羊乃是开启者，使我们得以进入对神的享受。堕落的人若要

享受神，就需要经过救赎的入口。他需要救赎的羊羔作为入口，好进入对神的享受。

在约翰福音主告诉我们，祂是那伟大的我是。在八章，主三次这样题到祂自己。在二十四节祂说，“你们若不信我是，必要死在你们的罪中。”在二十八节祂说，“你们举起人子以后，必知道我是。”最后，在五十八节祂说，“还没有亚伯拉罕，我就是。”祂这伟大的我是，乃是我们所需要的一切。主似乎是说，“我就是你们所需要的一切。”我们可以在“我是”后面填上我们需要的一切。主说，“我是光，我是道路，我是生命，我是真理，我是门，我是牧人，我是天梯，我是生命的粮，我是活水…等等。”约翰福音启示基督乃是伟大的我是这个奇妙的事实。这意思是说，祂是我们的一切，为着给我们享受。约翰福音的信息乃是说到神在基督里，藉着圣灵，乃是我们的享受。

这卷书的头一节说，“太初有话，…话就是神。”在这神自己的话里有生命，这生命就是光。话成了肉体，支搭帐幕在我们中间，因此祂也是帐幕。帐幕不仅是神的居所，也是祭司居住的所在。我们无法述尽说竭神作我们享受的所有方面。

保罗的书信中也有同样的思想。哥林多前书是一卷论到享受基督的书。（见新约圣经恢复本林前一 9 注 3。）五章说到基督是我们的逾越节和我们的无酵饼。（7~8。）十章说到基督是吗哪和活水，（3~4，）也说到主的桌子（筵席）。（14~22。）这桌子是为着我们的享受。十一章说到桌上的饼和杯是为给我们享受。（23~26。）

在彼得前书，我们看见我们是才生的婴孩，要切慕主这话奶。（二 2。）主自己对我们是奶，给我们喝，叫我们靠此长大。

在启示录这卷书里，基督乃是主应许给得胜者的生命树。（二 7。）祂也是隐藏的吗哪，给得胜者享受。（17。）在三章，祂是给得胜者享受的筵席。（20。）主与我们，我们与主，要一同坐席。在十九章有婚筵，就是主婚娶的筵席。（7~9。）最后，在二十二章，有生命水的涌流和生命树的生长，为着给我们享受。（1~2。）事实上，我

们需要许多天，一次又一次的聚会，来看从创世记到启示录里神作我们享受的所有项目。

我们需要用这种观点从头到尾研读圣经。我们要从圣经领悟，神如何是我们的享受。毫无疑问，圣经告诉我们必须敬拜并事奉神。但在我们与神接触这事上，首要的点不是敬拜或事奉祂，而是享受祂。我们必须先享受祂，然后才能敬拜祂；我们必须先吃祂，然后才能事奉祂。

我们人的观念和神的观念相反，神乃是要我们享受祂。当浪子回到父亲那里时，他原想说，“我不配再称为你的儿子，把我当作一个雇工罢。”（路十五 19。）堕落的罪人一旦悔改了，总想为神作工或事奉神，以得祂的恩宠，不晓得这种思想乃是违反神的爱和恩，并且对神的心和意愿是个侮辱。神的愿望是要我们享受祂。照着人的原则，我们是先作工，然后才因着工作得报酬。浪子也想请求父亲把他当作一个雇工，让他可以为父亲作工，好有食物吃，能赖以维生。但是父亲立刻带儿子前来赴席。这意思是父亲要他的儿子先享受再工作。

今天基督教里所说的，多是关于事奉、敬拜和为神作工。然而我们必须看见，我们需要享受神。有些人甚至批评我们说，“这些人不出去为主作工。他们只谈论吃和享受。这太自私了。他们只为自己，不关心别人。他们不为着拯救罪人而出去开展。”我们需要看见，我们可以有许多事奉，许多计划和活动，却没有多少结果。工作必须是享受神而结出的果子。在约翰十五章主说，“你们要住在我里面，我也住在你们里面，”这样你们就必定结果子。（4~5。）工作乃是出于对神完满的享受。我们必须被带回到这个领悟和认知：我们需要神作我们的享受。我们必须认识神作我们享受的各项，也要认识享受祂的路。我们也必须帮助别人认识如何享受神。那么我们就都会被祂充满，也会产生一些果子。那才是正确的工作，正确的活动。

第二章 神的丰满与基督的丰富

读经：歌罗西书二章九至十节，以弗所书三章八节，歌罗西书一章十九节，约翰福音十六章十五节。

丰满与丰富之间的不同

我们需要看见神和基督的丰满与丰富之间的不同。主在约翰十六章十五节上半说，“凡父所有的，都是我的。”凡父神所是并所有的，都是子的。这意思是说，神在祂丰满里的丰富，乃是基督的丰富。主也说，凡子所是并所有的，都藉着那灵宣示与信徒，作为实际。（14～15。）

现在我们要来看神丰富的各项。神是爱、光、圣、义。神也是生命、能力、智慧、怜悯、恩慈、恩典、平安、信实、忍耐、喜乐、荣耀和救恩。祂是我们的灵食、灵水、衣服、住处和医治。祂是我们的盼望、尊贵、荣耀和美丽。我们需要读圣经，就是要找出神的所是。祂对于我们是这么多的项目。凡神所是的，那就是祂的丰富的一项。希伯来五章指明，我们的官能需要受操练并训练，好分辨神的所是。（14。）我们的官能，或知觉，原没有受训练认识这些事。

我们要看见，丰富产生丰满。我们享受丰富，就成为丰满。一位很壮硕的美国人乃是美国的丰满，因为他吃、消化、并吸收了美国一切的丰富。以弗所一章二十三节告诉我们，召会作为基督的身体，乃是基督的丰满。召会之所以是基督的丰满，乃是因为召会享受基督一切的丰富。召会享受基督作生命、智慧、亮光和爱。一天过一天，我们吃基督并喝基督，以享受祂。我们享受祂的丰富，至终就成为祂的丰满。丰富是内容，丰满显明，是彰显。丰满是一切丰富的彰显，而一切的丰富乃是丰满的内容。

神的丰满神是丰富的显明、彰显。（西一 19，弗三 19。）神一切的所是，都显明、彰显于子基督。神格的丰满，居住在基督里面。（西二 9。）居住在基督里面的，不仅是神格的丰富，也是神所

是之丰富的彰显。因此，神的丰富成了基督的丰富。当基督彰显这一切的丰富时，这就是基督的丰满。约翰一章十六节说，“从祂的丰满里我们都领受了…”。这里不是说我们从祂的丰富里领受了，而是说从祂的丰满里领受了。丰富是内容，丰满和内容带着彰显。我们乃是从基督的丰满里，领受了丰富。

我们可用一杯水来说明丰富与丰满的不同。一个装着水的杯子有水的丰富，但这些丰富是看不见的，直到水装满了杯子而满溢出来。这时丰富就成了丰满，丰满乃是丰富的彰显。我们喝水时，就从水的丰满里领受丰富。丰富是内容；丰满彰显、显明。我们所领受的乃是内容，不是丰满；但我们是从丰满里领受的。

约翰一章十四节说，话成了肉体，支搭帐幕在我们中间，丰丰满满的有恩典，有实际。然后十六节说，从祂的丰满里我们都领受了，而且恩上加恩。我们所领受的是恩上加恩，不是丰满加上丰满。我们不是领受丰满，我们所领受的是内容、丰富。丰满乃是丰富的彰显、显明。使徒并不是传讲丰满，他乃是完满的传讲基督的丰富，以产生召会，作基督的丰满。（弗三 8，一 22~23。）从基督的丰满里，我们领受了祂的丰富，至终我们就成了基督的丰满。这意思是说，我们成为基督之丰富的彰显、显明。丰富产生丰满。

当基督的丰富满溢时，那就是基督的丰满。召会从基督的丰满里领受了基督的丰富。然后这些丰富充满召会，召会就成了基督的丰满。实际上，神的丰富就是基督的丰富，而基督的丰富就是召会的丰富。神的丰富成了神的丰满；然后基督从这丰满里领受了，基督的丰富又成了基督的丰满。然后，从这丰满里，我们有分于基督的丰富，而成为基督的丰满。基督的丰满乃是基督的身体，就是基督一切所是的完满彰显。基督所是的一切项目乃是丰富，而基督所是的完满彰显就是丰满。总要记住：丰富是各个项目作为内容，而丰满是内容的彰显。

神所是的一切项目就是神的丰富，这一切项目产生丰满。基督

从这丰满里领受了，而有分于神一切的所是。这些丰富成了基督的内容，而成为祂的丰满。然后从基督这丰满里，我们领受了基督的丰富。我们被基督的丰富充满时，就成为基督的丰满。我们不是领受丰满，乃是从丰满里领受丰富。所以从祂的丰满里，我们都领受了，不是丰满加上丰满，乃是恩上加恩。当我们里面的人被那灵加强，基督就能安家在我们里面的每一部分，直到我们被充满，成为神一切的丰满。（弗三 16～19。）

基督的丰富

现在我们要来看基督的丰富。在圣经中，基督之丰富的项目远比神的项目多。凡神所是的都住在基督里，但圣经没有告诉我们，神是门、羔羊或供物。基督是门、（约十 9、）羔羊、（一 29、）以及一切供物的实际。（来十 5～10。）在基督身上，我们也看见成为肉体的元素，因为基督不仅是完整的神，也是完全的人。在祂身上还有钉十字架、复活和升天的元素。

基督是道路

基督也是道路。（约十四 6。）这意思是说，祂是我们进入神里面的道路。并且，祂也是我们基督徒行事为人的路。我们如何生活并与人相处，路就是基督。基督不仅是我们进入神的路，也是我们生活的路。我们若得着基督，就有生活的路，行事为人的路，并作事的路。

基督是门和草场

约翰十章说，基督是门。照着这一章，祂不是进天堂的门，而是进入羊圈的门。犹太教这律法的宗教乃是羊圈。基督是羊圈的门，为着摩西、大卫、和所有的申言者，就如以赛亚和耶利米。对他们来说，基督乃是门，他们经过这门进入律法的看管。在新约里，彼得、约翰、雅各和保罗，经历基督作门，得以从犹太教同其律法的圈中出来。所有早期的门徒都经过基督这门，从律法的圈中出来。

约翰十章里的贼和强盗，表征那些进入犹太教，却没有经过基督的人。（1，8。）这些是反对基督之不信的法利赛人。

在约翰十章九节主说，“我就是门；凡从我进来的，必要得救，并且必要入，必要出，也必要找着草场。”在冬天或夜晚，草场不能用时，羊必须留在圈中。在旧约，基督来到以前，是夜晚。因此，夜晚神的羊群被放在圈中，被看管在那里。基督来到时，天就亮了。因此，羊群必须从羊圈释放出来，进入草场。基督是活的草场，是给羊喂食的地方。

基督是门，为给所有旧约的羊进入犹太教受保护、被看管。当基督来到的时候，就需要让他们从犹太教的圈中出来，好享受祂作他们活的草场。他们经由基督进入犹太教，也经由基督从犹太教得释。

我们需要将这启示应用到自己身上。基督也是门，使我们得以从一切宗教的圈中出来，进入祂自己这丰富的草场。先前，这个宗教可能是我们的保护。但是当我们遇见基督，这个宗教就成了一种辖制。然后基督成了我们的门，将我们从宗教的辖制中释放出来，使祂得以成为我们的草场。我们若享受基督，祂就是我们的门和草场，我们就从圈中出来了。若没有基督，我们就仍然留在圈中。人若领悟基督是他的享受，他就会经过基督这门出来，享受基督作草场。

主在约翰十章所题到的羊，就是那些在犹太教里的人。祂继续说，“我另外有羊，不是属于这圈的；我必须领他们来，他们也要听我的声音，并且要成为一群，归一个牧人了。”（16。）另外的羊，是指外邦信徒。（徒十一 18。）一群，表征一个召会，基督的一个身体。（弗二 14~16，三 6。）主要将犹太和外邦信徒带在一起，使他们成为一群，成为一个身体。因此，不再有任何的羊圈，只有一群和一位牧人。

使人从宗教的圈中出来的路，就是帮助人享受基督。当人享受

基督时，基督就成了他们的门，将他们从圈中释放出来。当他们经过这门，基督就成为他们的草场。惟一能保守我们不成为宗教圈的，就是对基督的享受。惟有享受基督能保守我们与主有正确的关系。若没有享受基督，我们就会成为羊圈。但是当我们享受祂，祂就成为门释放我们，并成为草场喂养我们。基督是门，使我们从辖制得释放，也是草场，给我们享受。

第三章 藉着话与灵享受基督的丰富

约翰福音中基督的丰富

首先，我们要来看在约翰福音中基督的一些丰富。

在一章里，祂是神的话，也就是神自己。（1。）祂也是神的帐幕，神的独生子，（14，）神的羔羊，（29，）弥赛亚，（41，）以色列的王，（49，）以及作为天梯的人子。（51。）在二章，祂是殿。（21。）在三章，祂是铜蛇（14）和新郎。（29。）在四章，祂是活水的泉源。（14。）

五章给我们看见，基督乃是犹太宗教的代替。本章一至十节上半说：

“这事以后，到了犹太人的一个节期，耶稣就上耶路撒冷去。在耶路撒冷靠近羊门有一个池子，希伯来话叫作毕士大，旁边有五个廊子。里面躺着许多病弱的、瞎眼的、瘸腿的、枯干的，等候水动。因为有天使时常下池子搅动那水，水动之后，谁先下去，无论患什么病，都会痊愈。在那里有一个人，病了三十八年。耶稣看见他躺着，知道他已经病了许久，就问他说，你想要痊愈么？病人回答说，先生，水动的时候，没有人把我放在池子里；我正去的时候，总有别人比我先下去。耶稣对他说，起来，拿你的褥子走罢。那人立即痊愈，就拿起褥子走了。那天是安息日。”

这段话里的项目—圣城、圣殿、节期、安息日、天使、摩西—形成了一个宗教。在廊子里那个可怜的人，软弱到了极点。他的宗教提供他一些东西，但是他无力应用。宗教也许是有效的，但你仍然需要别人把你抬去，你才能得着那个效能。那些有力气、能够抢先并作得最好的人，就能享受宗教的作用。然而，基督来顶替了宗教。我们必须来到祂这里，好被点活。我们若有基督，就有了一切，因为祂是包罗万有的。

在约翰五章二十四节主说，“我实实在在的告诉你们，那听我话，

又信差我来者的，就有永远的生命，不至于受审判，乃是已经出死入生了。”基督顶替了宗教，来分赐生命给人。在三十九至四十节主说，“你们查考圣经，因你们以为其中有永远的生命，为我作见证的就是这经。然而你们不肯到我这里来得生命。”这给我们看见，当圣经和基督分开时，就连圣经也会成为宗教的一项。圣经乃是见证基督，是不该与基督分开的。我们可能接触圣经，却没有接触基督。惟有基督能赐人生命。

在六章，基督是生命的粮。（35。）七章的背景是住棚节。（利二三 39～43。）这是犹太人每年的最后一个节期，含示人生的完满和成功；（出二三 16；）人生要结束于人的干渴。在这样一个节期的末了，基督喊出了活水江河的应许，这活水的江河要满足人的期望，直到永远。（约七 38。）祂是裂开的磐石，流出活水来给人喝。（林前十 4。）约翰七章也给我们看见，得荣耀的耶稣，复活的耶稣，乃是那灵。（39。）

在八章，基督是光，（12，）和伟大的我是。（24，28，58。）在九章，我们看见祂乃是医治瞎子的膏油涂抹。六至七节说，“祂…吐唾沫在地上，用唾沫和泥，抹在瞎子的眼睛上，对他说，你往西罗亚池子里去洗。（西罗亚翻出来，就是奉差遣。）他去一洗，回来的时候，就看见了。”泥用主的唾沫混和了，就成为膏，抹瞎子的眼睛。泥象征人性，唾沫乃是从主口里所出来的，象征祂的话，这话就是灵，就是生命。（六 63。）用唾沫和泥，表征将人性与主活的话—那灵—调和。这膏成了医治的药，治好了瞎子的眼睛。藉着主的话，就是祂的灵，与我们的人性调和而涂抹我们，我们被撒但弄瞎的眼睛就能看见了。基督是神性与人性的调和，涂抹我们，医治我们，带给我们视力。

在十章，基督是门（9）和牧人；（11；）在十一章，祂是复活和生命；（25；）在十二章，祂是一粒麦子。（24。）在十三章的洗脚可视为在帐幕外院子洗濯盆的洗涤，洗除那些前来亲近神之人属地的污秽，使他们与神并他们彼此之间的交通得以维持。

事实上，整卷约翰福音陈明了一幅帐幕的图画。在一章，主耶稣来成为帐幕。祂也是神的羔羊，在帐幕的外院子，那表征十字架的祭坛上被献上。这祭除去了世人的罪。十三章陈明一幅外院子洗濯盆的图画。在十四至十六章，我们看见帐幕的圣所；基督是生命的粮（由陈设饼所表征）和生命的光（由灯台所表征）。主在十七章的祷告（由金香坛上所烧的香所预表），将信徒引进至圣所，使他们能对祂有最深的享受。

在十四章，祂是道路、实际、生命，（6，）也是实际的灵。（17。）在十五章，祂是葡萄树。（1。）最后，在二十章，祂乃是生命之气。（22。）

话与那灵

我们需要注意，约翰福音里论到基督的头一项是话，末一项是生命之气；生命之气乃是实际的灵。约翰告诉我们，这位奇妙的基督乃是神的话成了肉体来作人。然后祂经过死与复活，成了赐生命的灵。（林前十五 45 下。）约翰福音里关于基督的所有项目，都包括在话里，这话就是那灵。在六章六十三节主说，赐人生命的乃是灵，并且祂所说的话，就是灵，就是生命。我们若要享受基督丰富的一切项目，就必须知道如何对待话与灵。这是因为一切的丰富都在话里，并且话是在约翰福音的开头，而灵乃是在约翰福音的结尾。我们外面有话，里面有灵。外面的话就是里面的灵。

祂原是神的话，离我们很远。如今祂乃是那灵，在我们里面。提后四章二十二节说，主耶稣与我们的灵同在。这“话”经过成为肉体、钉十字架和复活，成了住在我们灵里的那灵。赞美主，我们手中有话，灵里有那灵。我们要享受基督一切的丰富，就必须接触外面的话和里面的那灵。我们若不知道如何对待话与那灵，就不知道如何享受基督。我们若要享受基督追测不尽的丰富，就必须知道祂的一切丰富都在话里，而话乃是实化为那灵。研读话的正确目的，是叫我们享受基督。

第四章 藉着否认己和操练灵而享受基督

读经：约翰福音十二章二十四至二十六节。

藉着话与灵享受基督的丰富

约翰福音给我们看见，神在基督里，作为那灵，成了我们的享受和一切。神是在祂的儿子里面得着彰显并具体化身，而子就是话。当一个思想藉话彰显出来，那个思想就具体化了。我们的话彰显我们的观念，并且把我们抽象的思想具体化。这位要作我们一切，给我们享受的神，乃是在祂的儿子里面得着彰显并具体化身。子是话成了肉体，三十三年半之久，在地上把神显明出来。然后祂钉十字架，并且复活了。藉着祂的死与复活，祂从肉体变化为那灵。祂成了赐生命的灵，（林前十五 45 下，）这赐生命的灵乃是吹到我们里面的生命之气。

我们能实化、享受、并经历基督一切的丰富，乃是藉着接触我们里面那赐生命的灵。话是基督之丰富的说明和启示。我们凭着话，能以认识并明白这些丰富，但仍然无法将它们实化；我们能实化基督的丰富，乃是在主的话里并藉着那灵。主的话将这些丰富启示给我们，我们凭着话得知这些丰富；我们在那灵里就能实化并经历这些丰富。因此，我们首先必须学习怎样读主的话，并且明白这话。然后我们必须学习，怎样藉着接触那灵，实化基督的丰富。我们若只有话，就可能只在心思里有基督之丰富的知识。我们需要在灵里实化并经历基督的丰富。

今天基督不仅是话，也是那灵。祂是话，为给我们明白；祂是那灵，为给我们实化、享受并经历。因此，凡在话里的一切，都必须实化于那灵。我们必须学习如何读主的话并接触那灵。我们藉着话就能认识基督一切的丰富。我们凭着那灵就能实化并经历启示于话中之基督一切的丰富。

如何经历并享受基督

约翰福音给我们看见，神彰显并具体化身于基督，而基督作为那灵，成了实际，给我们有分并享受。现在我们要来看，启示在约翰福音里享受基督的路。三章六节说到我们重生的灵：“从那灵生的，就是灵。”我们若要有分于并享受这奇妙的一位，我们的灵就必须重生。这是起始。约翰不仅给我们看见，神如何在基督里作为那灵，成了我们的享受，也告诉我们需要用什么器官来享受这一位。这器官就是我们重生的灵。

四章二十三至二十四节清楚的说，神是灵，我们必须在我们的灵里敬拜祂。凡祂所是的都在灵里，因为祂是灵。虽然神的所是有许多项目，祂只有一个实质。神是光，但这光的实质是灵。神是生命，但这生命的实质是灵。我们若要接触祂、敬拜祂、享受祂、并经历祂，就必须在我们的灵里。首先，我们的灵必须重生；然后我们必须操练灵，才能接触神。

四章十四节继续告诉我们，当我们饮于基督这活水，祂就要在我们里面成为泉源，直涌入永远的生命。在我们里面，就是在我们的灵里，有基督这活水的泉源。七章三十八节说，喝基督的人，从他腹中要流出活水的江河来。我们的腹中，是指我们的灵。因此，约翰福音启示，人的灵乃是我们享受这位丰富基督的器官。

现在我们要来看，约翰福音里怎样题到魂与我们享受基督的关系。十二章二十五节说，“爱惜自己魂生命的，就丧失魂生命；在这世上恨恶自己魂生命的，就要保守魂生命归入永远的生命。”我们必须恨恶我们的魂，丧失我们的魂。这给我们看见灵与魂有多大的不同。灵必须重生，并且要操练，好接触主；但魂必须丧失，也就是说，必须否认。这给我们看见享受三一神的路。我们必须运用灵并否认魂。

丧失魂，否认魂，就是经历十字架。在十二章二十四节我们看见十字架的工作，那里主说，“我实实在在的告诉你们，一粒麦子不

落在地里死了，仍旧是一粒；若是死了，就结出许多子粒来。”一粒麦子被摆在地里死了，乃是十字架的工作把我们带到死地的一幅图画。二十五节告诉我们要丧失魂并恨恶魂，这给我们看见十字架的经历。二十六节说，“若有人服事我，就当跟从我；我在那里，服事我的人也要在那里。”这意思是说，我们必须跟从主到十字架。主钉死在十字架上，我们也必须钉死在那里。我们这许多子粒，也必须藉着死丧失我们的魂生命，使我们能在复活里享受永远的生命。这就是跟从主，使我们能以服事祂，并与祂同行，丧失魂生命，而活在祂的复活里。经历基督的路，乃是藉着操练灵并否认魂而经历十字架。

约翰福音给我们看见，神如何经过过程，使祂可以进到人里面。父是源头。有一天祂在子里彰显出来；这位子成为肉体，成为一个人活在地上。子是父的具体化身和彰显。祂花了三年半的时间，将自己启示给祂的门徒，但那时他们无法在里面经历并实化祂。基督经过死而复活，改变形像成为赐生命的灵。祂将自己这赐生命的灵吹到门徒里面，也就是吹到他们的灵里。他们灵里有了这奇妙、丰富的一位，所以他们需要操练灵来接触祂。他们要如此行，就必须否认他们的魂。

我们必须学习一个功课：一直否认我们的魂，我们的己，并且注意我们的灵！我们这人最内里的部分，操练灵来接触主。一面，我们需要否认己；另一面，我们需要操练灵。假设我有一点在黑暗里，对于某些事情不太清楚；神的话告诉我们，基督是光，（约八12，）但我们如何能经历基督是光？首先，我们需要藉着否认我们的思想、好恶和定意，而否认我们的魂。这就是丧失我们的魂。然后我们需要操练灵来接触祂。我们若这么作，就会从那作我们之光的基督经历内里的光照。

我们也需要经历基督作我们的门。（十 9。）基督是门，我们藉此可以从宗教的圈中出来，进入祂自己这丰富的草场。在神的主宰之下，已过主用一些事物把我们圈住，那是为着神的定旨。神在己

过的永远里，在创立世界以前，拣选并预定了我们。（弗一 4~5。）就连我们出生的时间和地点，神都预先定准了。行传十七章二十六节说，“祂从一本造出万族的人，住在全地面上，并且预先定准他们的时期，和居住的疆界。”多年前我读到这节圣经时，非常受感动，就在圣经的空白处写下一个注：“主，我感谢你，赞美你，我能生于这个年代，福音正好传到我出生的地方。”我知道主已拣选并预定了我。我如果更早出生或者生在中国别的地方，就可能接触不到福音。我感谢赞美主，我生于二十世纪，在中国沿海一个特别的省分。

我曾在一个公会的圈内，我是为着神的定旨在其中蒙保守，后来才被带进神的草场。在冬天或夜晚，草场不能用时，羊必须留在圈中，等到草场能用。早期的门徒留在犹太教的圈中，直等基督这草场对他们成为可用的。然后祂成了他们的门，使他们从这圈中出来。神使用各种的事物，把祂的选民保守、保护、保留在圈中，直到他们认识基督。然后基督成了门，让这些选民从圈中出来，进入祂这草场。

我们许多人都有这种经历。原则上，我们乃是否认己并操练灵，来接触主作我们的门。我们可能曾说，“主，我爱你。我把自己交给你，并撇下一切来跟从你。”这意思就是我们接触了主并否认我们的魂。我们愿意不计任何代价来跟从主，所以我们将自己置于死地，并顾到我们最内里的部分。这样，我们就从圈中出来，进入羊群，享受主作我们的草场。我们享受主惟一的路，就是否认我们的魂，并顾到我们灵里 | 我们最内里的部分 | 内在的感觉。这样，我们就经历主是我们所需要的一切。为着享受主作草场，我们必须天天否认魂，并顾到我们灵里内在的感觉，好以一种内里的方式跟从主。

总有一些事物与基督相争。主在约翰十二章说祂是一粒麦子，落在地里死了。当主说这话时，祂是在一种试诱之下，因为那时所有的人都称颂、欢迎、并赞美祂说，“和散那，在主名里来的以色列王，是当受颂赞的！”（13。）祂的门徒告诉祂说，甚至希利尼人也想来接触祂，然而主说祂必须受死。人欢迎我们的时候，那就是我

们该受死的时候。我们不该因着受人欢迎而被试诱。

十二章给我们看见，有各种人来给主荣耀，但也有死亡等着祂。我们若拣选荣耀，就不会藉着否认己而丧失魂。这意思就是我们拣选自己的路而不顾内里的路。但是主耶稣拣选内里的路。祂说祂来乃是一粒麦子，不是要被高举，乃是要被置于死地。然后这粒麦子藉着生命的分赐，得以繁增成为许多子粒。这一粒麦子成了许多子粒。这给我们看见，享受基督的路乃在于经过死而得复活。一面，我们必须否认己以经过死；另一面，我们必须顾到里面的灵，这灵是在复活里的。经历并享受基督的路，乃是藉着否认魂而在灵里。

第五章 操拣心来享受主

读经：哥林多后书一章二十二节，罗马书八章二十三节。

基督是那灵，为着我们心里的享受

在本章我们要继续来看，基督作为那灵，如何能成为我们的享受。我们特别要来看，操拣我们的心对于我们享受基督是多么重要。

我们已经指出，神的灵在我们的灵里。罗马八章十六节说，那灵自己同我们的灵见证；林前六章十七节说，“与主联合的，便是与主成为一灵。”这两节证明圣灵在我们的灵里作工。

我们也需要看见那灵在我们心里的运行。加拉太四章六节说，“而且因你们是儿子，神就差出祂儿子的灵，进入我们的心，呼叫：阿爸，父！”罗马五章五节说，“神的爱已经藉着所赐给我们的圣灵，浇灌在我们心里。”这两节告诉我们，那灵在我们心里运行。以弗所三章十七节说，基督安家在我们心里；林后四章六节说，神已经照在我们心里。

林后一章二十二节说，神“印了我们，又赐那灵在我们心里作质”。以弗所一章十四节说，圣灵是我们得“基业的凭质”。林后五章五节说，神“已将那灵赐给我们作质”。质是头期款、担保、定金或预尝。先付的部分款乃是全额的预尝。在古时，“凭质”一辞在希腊文是用于土地的买卖。卖主给买主那片土地的一些泥土作样品；因此，根据古代希腊文的用法，凭质也是样品。圣灵乃是我们从神所要完满承受之产业的样品。

罗马八章二十三节说，“不但如此，就是我们这有那灵作初熟果子的，也是自己里面叹息，热切等待儿子的名分，就是我们的身体得赎。”这节的思想也是神已经将圣灵赐给我们，为给我们享受。今天那灵乃是要来庄稼的初熟果子，就是我们对神完满享受的预尝。我们还未享受主要的部分；主要的部分是庄稼。今天我们只有预尝，

就是享受初熟的果子。希伯来六章四节说，我们是那些曾经“蒙了光照，尝过属天的恩赐，又有分于圣灵”的人。我们再次看见，基督作为那灵赐给我们，是给我们享受的。

因为那灵是给我们享受的，所以与我们的心有关。罗马五章五节给我们看见，我们对那灵的享受乃是在心里爱的事。那灵的工作是在我们灵里，而那灵作我们的享受是在我们心里。我们的灵不是享受的器官，而是工作的器官。享受的器官乃是心。因此，灵是工作的器官，来接受并接触神，为着让我们的心来享受祂。我们用灵接触神，但我们用心来爱祂并享受祂。

灵与心之间有很大的不同。以西结三十六章二十六节说，我们得着了新灵和新心。我们可以说，与主联合的，便是与主成为一灵，但我们不能说，与主联合的，便是与主成为一心。我们的灵乃是接受与接触的器官，我们的心乃是爱与享受的器官。我们经由魂的器官和身体的感官，接受并质实心理和物质的事物——就如音乐、风景、思想和主意。但我们是凭着我们的灵这个器官，接受神属灵的事物，并凭着心来享受这一切属灵的事物。我们已将基督这活灵接受到我们灵里，好给我们在心里来享受。

我们在灵里与主交通时，就在心里享受祂。我们若没有与主交通，即使我们把祂接受到灵里之后，也不会享受祂。我们必须用心来爱主，并让主在我们里面得着更多的地位。那么我们就会享受祂。惟有当我们用心来爱祂，并给祂地位来占有我们心的各部分，我们才能享受祂。我们要看见，基督作为那灵赐给了我们，乃是作为预尝和初熟的果子，给我们享受。

我们必须操练我们的灵来接受祂，吸取祂，也必须操练我们的心来爱祂；这样，我们就会享受祂。马可十二章三十节告诉我们，要用我们的全心来爱主。心是爱的器官。许多中国人不享受美国食物，因为他们对美国食物没有心，没有兴趣。但是我们享受美国食物，因为我们有心，有兴趣。许多人已经把主接受到他们的灵里，

但对基督有享受的并不是那么多，因为许多人对祂无心。

以西结三十六章二十六节说到新心和新灵。我们需要一种新的爱的能力，同一种新的接受能力。我们需要一个正确的心来爱祂并寻求祂；我们也需要一个灵来接受祂。我们必须学习操练我们的灵来接触并接受祂，也学习操练我们的心来爱慕祂、宝爱祂、珍赏祂、并寻求祂。然后祂就会在我们心里成为我们的享受。

在马可十二章三十节主耶稣说，“你要全心、全魂、全心思并全力，爱主你的神。”心包括魂和心思。心思是在魂里，魂是在心里。我们的全力是指我们身体的力量。我们用全人爱主我们的神，这也就是从我们的心，经过我们的魂、我们的心思，而达到我们的身体。我们必须用这样专特的、细腻的方式爱主。

在林前二章十六节保罗说，“我们是有基督的心思了。”基督必须从我们的灵浸透我们的心思，使我们的心思与祂的心思成为一。我们必须给祂更多更多的地位，让祂从我们的灵往外扩展到我们的心思里。这意思是说，我们的心思要被祂的心思浸透，我们也就有祂的心思。同样的原则，我们的情感要被祂的情感浸透。换句话说，我们的爱要被祂的爱浸透、充满。因此，我们的爱里会有祂的爱。而且，我们的意志也必须被祂的意志浸透。最后，我们能说，我们有祂的心为我们的心，因为祂在我们心里安家。我们的心思、情感和意志必须彻底被基督浸透、更新并变化。这样，我们就有基督的心为我们的心。

基督为了要作我们的享受，祂就必须是那灵。约翰六章说祂是生命的粮，又说赐人生命的乃是灵。（35，63。）基督必须是那灵，来作生命的粮，属天的食物，给我们享受。在七章祂是那灵作为活水，给我们享受。（37～39。）若基督仅仅是话，祂就绝不能作我们的享受。为了要作我们的享受，祂必须是那灵。这灵赐给我们作预尝，作初熟的果子，好给我们在心里享受。

藉着操练我们的心和灵，享受基督作赐生命的灵

我们需要学习操练我们的心和灵，来享受基督作赐生命的灵。在马太福音主颁布国度的宪法时，祂对付了这两个器官。祂说，“灵里贫穷的人有福了，因为诸天的国是他们的。”又说，“清心的人有福了，因为他们必看见神。”（五 3，8。）我们的心必须清洁，我们也必须灵里贫穷。灵里贫穷乃是灵里有空间让主进来。我们若灵里富足，意思就是说我们被占满了，没有空间以新鲜的方式接受主。我们需要灵里倒空，好有更多空间接受基督新的事物。我们也需要心里纯洁专一，使我们可以看见神。我们必须操练我们的灵，使我们可以接触并接受主，并对付我们的心，使我们可以多而又多的享受并经历祂作那灵。

第六章 藉着祷告享受基督

读经：启示录五章八节，八章三至四节，罗马书八章二十六节，诗篇二十七篇四节，八节。

启示录五章八节说，“当祂拿书卷的时候，四活物和二十四位长老，都俯伏在羔羊面前，各拿着琴，和盛满了香的金炉，这香炉就是众圣徒的祷告。”炉是众圣徒的祷告，这炉里有香。这意思是说，在众圣徒的祷告中，有向着神甜美的香。众圣徒的祷告乃是容器，而香是内容。

八章三至四节说，“另一位天使拿着金香炉，来站在祭坛旁边，有许多香赐给祂，好同众圣徒的祷告献在宝座前的金坛上。那香的烟同众圣徒的祷告，从那天使手中上升于神面前。”

罗马八章二十六节说，“况且，那灵也照样帮同担负我们的软弱；我们本不晓得当怎样祷告，只是那灵亲自用说不出的叹息，为我们代求。”虽然我们不晓得当怎样祷告，那灵却在我们里面为我们代求；许多时候，那灵是用说不出的叹息，为我们代求。

诗篇二十七篇四节说，“有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求；就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰祂的荣美，在祂的殿里求问。”“耶和华的殿”有两种意思。今天的召会就是神的家，耶和华的殿，（提前三 15，）而我们人的灵也是神的居所。（弗二 22。）

诗篇二十七篇八节说，“我的心对你说，你们当寻求我的面；耶和华阿，你的面我正要寻求。”（达秘新译本。）我要再读一读柏克莱译本（Berkeley Version）的这一节：“我的心为你的缘故宣告说，你们当寻求我的面；耶和华阿，你的面我正要寻求。”这指出诗人的心在他里面为耶和华说话。他的心说，“你们当寻求我的面。”在他的心里有一个呼求和宣告，他必须寻求耶和华的面。然后他的回应是：“耶和华阿，你的面我正要寻求。”

将我们的读经与祷告调和

本章我们要更多交通到以亲密的方式享受基督。作一件事情总是有许多方法，但我们要知道最好的方法。祷告最好的方法就是将读经与祷告调和。我们该读主的话来享受主。我们来读主的话时，心思不该领头。我们读的时候，自然而然会明白一些事。然后我们可以思想我们所读的。我们思想过之后，就可以将我们所明白并思想的，转成祷告。我们应该操练灵来祷告。

我们不该操练心思来作祷告的文章。反而，我们必须学习用不完全的辞句来祷告。我们跟自己亲近的人亲密的说话时，不会作一篇正式的文章；但我们很多人都没有跟主亲密的祷告和说话，反而向主作正式的文章。这杀死我们的灵，并帮助我们操练心思。我们必须学习自然而然的用一些辞句来祷告，而不作任何正式的文章。我们应该学习自自然然的和主在一起。我们祷告的时候，也在读主的话；我们读主的话时，也在祷告。我们的祷告和读经乃是调和在一起的。这就是我们该如何对待主的话，以享受基督的路。

基督对我们是生命和一切，为要给我们享受。一面说，主就是话，主也在话里。另一面说，主就是那灵，主也在那灵里。而且，话也就是灵。约翰一章一节启示，基督是太初就有的话。六章六十三节给我们看见，话就是灵。以弗所六章十七节指出，那灵就是神的话。我们有神的话在手中，又有那灵在我们灵里。这是我们接触并享受基督的两个凭藉。基督徒的生活不是一种宗教的生活，而是一种时时享受基督的生活。

我们基督徒每日的行事为人，以及正当基督徒生活的一切美德，都是出自对基督的享受。以弗所五至六章说到妻子服从自己的丈夫，丈夫爱自己的妻子，儿女孝敬父母，父亲照顾儿女，奴仆忠信的服事主人，主人合宜的对待奴仆。这种正确的人性生活，来自于基督的充满，（五 18，）就是对基督的享受。甚至以弗所书末了所说属灵的争战，也是来自对基督的享受。

首先，我们能藉着正确的对待神的话而享受基督。我们若要享受基督，就必须知道如何对待神的话。我们若不知道如何以正确的方式，生命的方式，对待神的话，就绝不能充分的享受基督。我们也必须学习怎样祷告。祷告乃是饮于作那灵的基督，（林前十二 13，）也是吸取基督、吸入基督。（约二十 22，哀三 55~56。）我们都要学习怎样对待神的话，并学习如何祷告，以吸入作那灵的基督。我们在祷告中与基督同工，给祂地位和机会，藉着我们作出一些事来。因此，我们可以说，享受基督有两条路：一是读主的话，另一是祷告。我们要将读经与祷告调和。

藉着祷告享受基督

为了要学习如何藉着祷告享受基督，我们必须丢弃祷告的老路。并且，我们不该为着事务或个人的利益而祷告。我们反而要祷告来赞美祂，敬拜祂，感谢祂，观看祂的美丽，并吸入祂。许多时候我们还要藉着叹息来祷告，说，“哦，主；哦，主…”。这是最好的祷告。真实的祷告不是出于我们，要主为我们作事。真实的祷告乃是那灵，就是基督自己，在我们里面作工并运行，使我们向祂敞开，呼出祂，吸入祂。（参诗歌二一〇首。）我们必须给祂自由进出的通路，以发表一些出于祂的东西。

祷告不是顾到许多事情；祷告乃是属灵的，吸入属灵的空气，就是主自己。一天过一天，甚至每天好几次，我们必须学习吸入主作属灵的空气。就连我们在开车或在厨房煮饭，我们都能从深处呼求：“哦，主，”藉此吸入祂。这乃是最好的祷告。

启示录给我们看见，众圣徒的祷告乃是盛着基督这香的香炉。我们的祷告里必须有基督作香。我们每天都必须烧香，就是献上祷告，在祷告中有基督升到神面前。基督在我们里面，我们需要有祷告作为香炉、容器，盛装内住的基督作香。我们若不祷告，虽然有基督在我们里面，却没有祂作为升到神面前的香。正确的祷告不是为着我们实际的需要，正确的祷告乃是为着基督的发表。我们祷告

是要发表基督，就是给内住的基督有机会作为香，升到神面前，并在我们的祷告中得着发表。

马太六章三十一至三十三节说，“所以不要忧虑，说，我们要吃什么？喝什么？披戴什么？因为这一切都是外邦人所急切寻求的，你们的天父原知道你们需要这一切。但你们要先寻求祂的国和祂的义，这一切就都要加给你们了。”我们甚至可以对主说，“主，我不需要为许多事情祷告。马太六章三十一至三十三节说，你已经知道我的需要是什么。”我们若对于个人的需要觉得不安，可以题醒主照着祂的话喂养我们，照顾我们。我们应该单单寻求主自己、祂的国和祂的义。我们所需要的一切，主不仅会赐给我们，并且要加给我们。我们该学习祷告并寻求主自己，观看祂的荣美。

然后我们可以继续学习求问主。这意思是我们必须学习问问主要我们祷告什么。不要照着你认为必须祷告的来祷告，而要问问主，祂要你在祷告中祷告什么。有时你可能要问：“主，我现在该为某个朋友祷告么？我现在该为传福音祷告么？”

在创世记十八章我们看见一个很好的例证：耶和华同着两位天使去访问亚伯拉罕。圣经告诉我们，亚伯拉罕是神的朋友。（代下二十7，赛四一8，雅二23。）创世记十八章的记载给我们看见，在亚伯拉罕与耶和华之间，有亲密的友谊。亚伯拉罕接待耶和华，就像接待朋友、客人一样，并且服事祂。（1~8。）耶和华和亚伯拉罕有相互的享受。接着耶和华问亚伯拉罕说，“你妻子撒拉在那里？”（9。）祂告诉亚伯拉罕，他的妻子必生一个儿子。（10。）在十八章里，亚伯拉罕并没有求耶和华给他一个儿子。他乃是让耶和华对他说话。我们不该把许多事带到我们的祷告里，而打岔我们与主的交通。我们应当观看主，让祂享受我们，我们也享受祂。我们该让祂问问我们，就像祂问亚伯拉罕：“你的妻子在那里？”然后我们该让祂向我们说话。

耶和华与亚伯拉罕交通之后，祂和两位天使就起行。十六节说，

“三人就从那里起行，向所多玛观看，亚伯拉罕也与他们同行，要送他们一程。”达秘的译本说，“亚伯拉罕与他们同行，给他们领路。”这意思是亚伯拉罕护送他们。这给我们看见，亚伯拉罕怎样对待耶和華如同亲密的朋友。他似乎是说，“主，你要走了么？我舍不得你走，我不愿离开你。让我护送你一程。”藉着亚伯拉罕的护送和领路，就产生代求的负担。

十七节说，“耶和華说，我所要作的事，岂可瞒着亚伯拉罕呢？”十七节是出于十六节亚伯拉罕的护送和领路。若是亚伯拉罕仅仅说，“主，再见了，”而没有护送祂一程，耶和華就不会跟他有进一步的交通。耶和華不能将祂所要作的事瞒着祂亲密的朋友，祂必须让亚伯拉罕知道祂将要作的事。

接着，耶和華告诉亚伯拉罕祂将要审判所多玛。事实上，那时候耶和華对罗得有真实的负担，祂需要有人为罗得祷告。耶和華总是需要人代求，使祂可以为人作事。亚伯拉罕因着与耶和華交通，就得知耶和華的心意。因为二者是亲密的朋友，所以根本就不需要题起罗得的名字。

二十二至二十三节说，“二人〔两位天使〕转身离开那里，向所多玛去，但亚伯拉罕仍旧站在耶和華面前。亚伯拉罕近前来说，无论善恶，你都要剿灭么？”虽然两位天使离开了，亚伯拉罕还是不愿离开耶和華。他仍站在耶和華面前，为了要有更多亲密的交通。亚伯拉罕开始代求，问耶和華会不会将义人与恶人一同剿灭。这就是他为罗得祷告。这给我们看见，代求的负担来自于我们与主的接触。然后主向我们启示祂的心，我们得知祂的心意，祂的心意就成为我们的负担，这负担又成为我们的代求，回到主那里。

耶和華心头的渴望是要拯救罗得脱离所多玛，但祂需要有人为罗得祷告。若没有人为罗得祷告，主就无法行动。这乃是成为肉体的原则。在新造里，在主拯救人这恩典的工作里，总是需要成为肉体。这意思是说，总是需要有人与主合作，然后主才有立场作事。

创世记十九章二十九节指明，当耶和華毁灭所多玛的时候，祂应允亚伯拉罕的祷告，拯救了罗得。

亚伯拉罕与耶和華彻底的交通之后，创世记告诉我们：“耶和華与亚伯拉罕说完了话就走了；亚伯拉罕也回到自己的地方去了。”（十八 33。）我们读创世记十八章看见是亚伯拉罕说了话，但三十三章说，耶和華与亚伯拉罕说完了话就走了。这给我们看见，最好的祷告不是我们对主说话，乃是主对我们说话。我们该让主说完祂要对我们说的话。然后我们可以对祂的话说阿们。我们应该问：“当我们祷告完了，说阿们的时候，是我们说完了我们的话，还是主说完了祂的话？”

严格的说，正确的祷告乃是主藉着祷告的人说话。这就是为什么我们必须学习祷告来观看主的荣美，并吸入祂，而彰显祂。若是我们不晓得要祷告什么，我们可以叹息说，“哦，主，我不知道怎样祷告或祷告什么？哦，主…”这样我们就会有最好的祷告。

我们需要实行本章所交通的。我们首先必须学习读祷主的话。我们也需要祷告以观看主并吸入主作我们属灵的空气。我们也许在早晨可以花十到十五分钟读祷主的话；之后我们需要另一段时间，也许五分钟，单单祷告。我们要将自己向主敞开，注视祂，寻求祂的面以观看祂、爱戴祂、敬拜祂、赞美祂、并感谢祂。倘若我们里面有些感觉不知道如何发表，我们可以在祂面前叹息。我们若操练这种活而亲密的祷告，就会不只在早晨，更是整天都得主喂养，被主更新，并得主加强。

我们需要学习时时这样祷告。帖前五章十七节嘱咐我们要不住的祷告。只有藉着这样的祷告，我们才能不住的祷告。这样的祷告就是属灵的呼吸。我们不管在作什么，都能以这种属灵呼吸的方式来祷告。不论我们作什么，都该不住的呼吸；那么我们会继续不断的享受基督。