

【C3 门训】C3 小家长培训——简易祈祷法、祷读



一、简易祈祷法-盖恩夫人

各位亲爱弟兄姊妹们平安！又来到我们今天门训的时间。我们今天门训要来谈谈盖恩夫人的《简易祈祷法》，盖恩夫人的《简易祈祷法》是我们 C3 小家在会前读经运作的原则。当我把她这里面的一些信息来跟各位交通之后，你就可以知道说，为什么我们的 C3 小家会前读经是要有这些原则。好，让我们来看它里面的信息内容。

(一) 普通祈祷的呼召

简易祈祷法-盖恩夫人

一、普通祈祷的呼召：祈祷就是向神吐露他的心，就是向神运用心里的爱。保罗曾劝我们：“不住地祷告！”（帖前 5：17）我们的主曾说：“总要警醒祷告！”（太 26：41）所以人人都应当学习祈祷。

二、祈祷的方法：有两个：1) 默想；2) 一面读经，一面默想。第二个方法是：拣选一小段紧要又能实行的圣经，先读一读，再仔细地去尝它，消化它，从里面将精华取出来。尝得有味时就不必再往下读了；味穷时再往下读去，仍照着以前的方法去尝它，最多不可读过半面，因为叫我们得益处的不是量多，乃是读法合宜。那些读经太快的，好象蜜蜂采花，只在花上爬过，没有深深刺入吸收香汁，就不能得着什么。


第一个，普通祈祷的呼召：祈祷就是向神吐露他的心，就是向神运用心里的爱。保罗曾劝我

们要「不住地祷告！」(帖前 5:17)。我们的主曾说：「总要警醒祷告！」(太 26:41)，所以人人都应当学习祈祷、学习祷告。所以她说这个祈祷他是一个呼召，向神运用心里的爱。所以这里带出了怎么样？**祷告实际上是在展现你对神的爱。**

(二) 祈祷的方法

第二点，祈祷的方法有两个：一个是默想，一个是一面读经，一面默想。好，那第二个方法就是我们祷读来源的根据，第二方法**拣选一小段紧要又能实行的圣经，先读一读，再仔细地去尝它，消化它，从里面将精华取出来，尝得有味时就不必再往下读了，味穷时再往下读下去。**仍照着以前的方法去尝它，最多不可读过半面，因为**叫我们得益处的不是量多，乃是读法合宜。**那些读经太快的，好像蜜蜂采花，只在花上爬过，没有深入刺入吸收香汁，就不能得着什么。所以这里在谈到，默想读经，在经文上面的时间要够久，就好像这个蜜蜂在采花蜜，它要停留在花瓣的时间有够久，它才能够采到蜂蜜。所以为什么说我们在小家读经的时候就 C1 读一次，C2 读一次，C3 读一次，祷读中心节，还有合流祷告。这些都是要让你对本节这一小段今天的灵修经文，能够有所感受。因为我们的时间是短的，顶多只有 15 分钟。所以，在前一天的下午四点就发出来了，早上再发一次，这些都是你自己在祷读默想的时候，你可以自己去操练。**当你这样子能够实际去操练的时候，你就可以从经文那里得着益处。**

1. 如何默想



如何默想：运用你的信心，将你放在神的面前，想起一段有滋补性的真理，用柔顺甜蜜的态度，专注在真理上，不用理由，只用安静停住你的心思。就用活的信心，相信神（借着圣灵）是住在我们的里面最深处，因此我们就会很热切地猛烈地往里面迈进，同时也会遏制我们那往外面游荡的觉官，这样能使我们不致分心，能远离外面的纷扰，能叫我们亲近神，因为只有在我们最深的中心，能够找着他，这是至圣所，是神居住的所在。

给初学者的话：切不要由一个真理，一下就跳到另一个真理去，总要深尝一个真理所有的滋味，直到将真理印人心的里面而后止。在起头的时候，要收回散漫的心思，是不容易的。心思常是像不在家的一样，但是总要用力去收回它。


第三个点，她说如何默想。那如何默想，我们来看一下如何默想，**运用你的信心，将你放在神面前，想起一段有滋补性的真理，用柔顺甜蜜的态度，专注在真理上，不用理由，只用安静停住你的心思，就用活的信心，相信神（藉着圣灵）是住在我们里面深处的。**因此，我们就会**很热切地猛烈地往里面迈进**，同时也会**遏制我们外面游荡的感官**，这样能使我们不至分心，能够远离外面的纷扰，能叫我们亲近神，因为**只有我们最深的中心能够找着他**，这是至

圣所，是神居住的所在。所以他整个这个默想是要叫你往里进，让你能够收回游荡的心思。因为你的心思、魂功能都在飘荡的。但是你要猛烈地往里进，运用信心，能够一直把自己放在神面前，这就是你自己在操练默想经文的一些**基本的一个态度**。

2.给初学者的话

然后再给初学者的话：**切不要由一个真理，一下就跳到另一个真理去，总要深尝一个真理所有的滋味，直到将真理印到人心里面后为止**。在起头的时候，要收回散漫的心思是不容易的，心思常是像不在家的一样，但是总要用力去收回它。所以这个心思常常飘荡，所以要你要用你的意志力收回来、收回来。然后不要一个真理跳过一个真理，所以这个是什么理由呢？当你个人在祷读默想的时候，就这个真理我吃透了，我默想透了，然后我再跳到下一个真理去，这是个人的。那这个引用在我们信息里，为什么在你后面交通的时候，同样我会要求你就在圣灵的水流里面交通。因为整个今天的灵修信息已经释放出很多的真理，你在这个水流里面再去给它强化，然后再去给他默想，那我们的信息就会在一个圣灵里。所以这些都是有章法的，最终就是什么？**要让这个神的话能够更深地往里面进，而不是在外面蜻蜓点水，跳来跳去。当然都是外面的，都不可能进到你的灵里。**

(三) 祈祷的第一层经历



三、祈祷的第一层经历：不识字的人，不要因为不识字就不祷告，这些人所当学习的：第一，是基要的道理，就是“神的国是在他们里面”（路17：21）。只要寻求就必寻得。可用主祷文操练，运用意志最好的办法，就是“爱神”，当尽力地爱神，要求神的“纯洁的爱”！一切都是要甜蜜地平安地求，一直到这祷告完毕。


四、祈祷的第二层经历：“默想的祈祷”，或称为“单纯至诚的祷告”。当我们借着信心将自己放在神面前的时候，我们就当倾向里面，并用一种最深沉虔敬的安静态度，在神面前等候一些时候。应当勇敢地来到神面前，用纯洁毫无自私的爱，好象不是要由神那里得着什么，乃是要学习叫喜悦的本领，并学习遵行神的旨意。

再来**祈祷的第一层经历**：不识字的人，不要因为不识字就不祷告，这个很重要。这些人当学习的：第一，**基要的道理**，就是神的国在他们里面（路 17：21）。所以神的国在你的心里，神就在你的里面。只要寻求的必寻见，可用主祷文来操练，运用意志最好的方法，就是「爱神」。当尽力地爱神，要求神「纯洁的爱」！一切都是要在**甜蜜地平平安安地求，一直到这个祷告完毕**。所以就是说你不认识字，这不是外面头脑的知识，要知道你里面怎么样？你里面有神的国，那个国是不震动的国，你只要往里继续寻求神，你就能够找到，这个是她所强调的。

(四) 祈祷的第二层经历

祈祷的第二层经历：「默想祈祷」，或称为「单纯至诚的祷告」。这是很单纯、单单地要主，来到祂的面前祷告。当我们藉着信心将自己放在神面前的时候，我们就当倾向里面，并用一种最深沉虔敬的安静态度，在神面前等候一些时候。应当勇敢地来到神面前，用纯洁毫无自私的爱，**好象不是要由神那里得着什么，乃是要学习叫神喜悦的本领，并学习遵行神的旨意。**所以这一个意思是什么？就是单纯的祷告，意思一直用信心在神面前一直往里面进，这个是第二层。

(五) 读经与出声的祷告



五、读经与出声的祷告：当你读经的时候，你若觉得里面镇定，就可将圣经放下静静地坐着，宁可少读一点，若是被里面吸引时就可不读。当你沉在内里安静时，你就不必用高声长祷来自扰。当你正在出声祷告的时候，你若觉得有点为难，并觉得里面吸引你却静寂，你就不要勉强继续祷告下去，只要顺从你里面的吸引就是了。若是那样的祷告，是为着“顺服”就当继续祷告下去。无论如何，最好是不要让形式的祷告来压下你，或抓住你，只要完全顺从圣灵的引导。

六、操练：“...但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，因为人的怒气并不成就神的义。”（雅一19-20）“神就是光，在他毫无黑暗。这是我们从主所听见、又报给你们的信息。我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。”（约一5-8）

读经与出声的祷告：这个就跟我们祷告有点相关的。当你读经的时候，**你若觉得里面镇定，就可将圣经放下静静地坐着，宁可少读一点，若是被里面吸引时就可不读。**当你沉在内里安静时，你就不必用高声长祷来自扰。当你正在出声祷告的时候，你若觉得有点为难，并觉得里面吸引你静寂，你就不要勉强继续祷告下去，**只要顺从你里面的吸引就是了。**如果是大家祷告，就是为着「顺服」就当继续祷告下去。**无论如何，最好不要让形式的祷告把你压下去，或抓住你。**好，这句话非常重要，因为我们祷告常是形式化的，常是在外面祷来祷去，在那祷来祷去祷自己的，只要完全顺从圣灵的引导。所以她意思是什么？你在读这个经文里面，里面会有个互动，然后在里面能够吸收这个经文的营养，然后能够安静地让它往里面植进去。而不是在外面总是祷来祷去，用嘴巴在祷告，不是从心灵发出的那种沉静的一个祷告，她讲的这个读经与出声的祷告。

(六) 操练

操练：这种操练是非常厉害的。假设你今天是一个很爱发脾气的人。为什么说要祷告默想，因为你很爱发脾气，你没有办法胜过你自己的软弱，你就**找一节经文来祷告默想，让神的话**

能够真的刺入剖开你的魂与灵，骨节与骨髓，让你真的让这个经文的实际能够植入到里面。这个不是外面，也不是头脑的，这是里面的对付。所以你就可以祷读默想经文了。

祷读默想经文，安静地祷读，比如说你是一个脾气很坏的，又很爱说话的人，又没有办法节制的，又没有办法听人说话的人，你就来祷读《雅各书》一章 19-20 节：「...但你们个人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，因为人的怒气不能成就神的义。」好，那你当然你自己要对付的时候，你有很多的事情。或许你光这个经文，你就在那对付了一个小时以上。「慢慢地去说，个人要快快地听，快快地听。是的，主啊，我要快快地听、主啊，我要快快地听，主啊，帮助我慢慢地说、帮助我慢慢地说，慢慢地动怒、慢慢地动怒，因为人的怒气并不能成就神的义、因为人的怒气并不能成就神的义。」为什么说慢慢地说、慢慢地动怒？比如说你今天在这里听到你一些不喜欢的，然后呢就动怒。经文说，慢慢地动怒，就慢慢地动怒，因为扎蹦了嘛，你说哎呀，你看陈詠洁又要说我了。不需要动怒，慢慢地动怒，还是别人讲的一个刺耳的话，你不喜欢听的都动怒了，慢慢地动怒。所以**看你哪一个缺点，你要对付的，你不用就找那方面经文自己操练，自己对付里面，这都不是外面，都是里面的。**

还有《约翰一书》5-8 节，我在祷读默想这个经文的时候，尤其我祷读给我很多很多生命的一个光照，这里说「神就是光，在他毫无黑暗。这是我们从主所听见、又报给你们的信息。我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。」所以这节经文很重要的是什么？他说神是光，神就是光。你在祷读神就是光，在祂毫无黑暗，在祂毫无黑暗，在祂毫无黑暗。所以当我一直祷读这个经文的时候，我就知道我要行在光中。不止我要行在光中，而且我的话要见光，我的话要见光。

有些人说话都是虚谎的，不能见光的。见人说人话，见鬼说鬼话，就是这个人是怎样呢？没有内里诚实的，灵魂体不能整全的。这也是我过去的光景，我过去在商场奔跑的时候，我发现我这个人有精神分裂症的，为什么？因为我的灵、魂、体不能整全，我里面灵里我想一套，但是我这里一套，灵里一套，头脑一套，嘴巴一套。比如说这个人，我就是非常讨厌他，但是我头脑就想说，我怎么跟他说话？因为我想要得到他一些生意，我头脑就说，我怎么样说，嘴巴讲起来又是溜须拍马，其实里面非常讨厌他。有次我发现，我这样子下去不行，我这样子下去，我这个灵、魂、体不能整全，我自己就自我分裂啊，是不是？所以当你在祷读这个的时候，你就会说：「神是光！是的，主啊你是光，我是暗的，我是暗的，我要接受你光的光照，让我能够行在光中，我才能够跟你相交，如果我说谎，不行真理，说谎不行真理，行在黑暗中，我怎么跟你相交呢」？然后后面又说：「你的宝血要洗净我一切的罪，如果我不跟你相交，你的宝血如何来洗净我一切的罪呢？我还活在罪中」。所以**你要去对付你自己生命的问题，很好的就是祷读、默想，你就经文去把它吃透，吃进去，慢慢地咀嚼、咀嚼。**

然后盖恩夫人说，如果这个吃透了，没有很深的感动了，然后再跳到下一个真理。它是一个操练，这个是你个人跟神的一个关系，所以就谈到了这个祷读，就以这个基础来成为 C3 灵

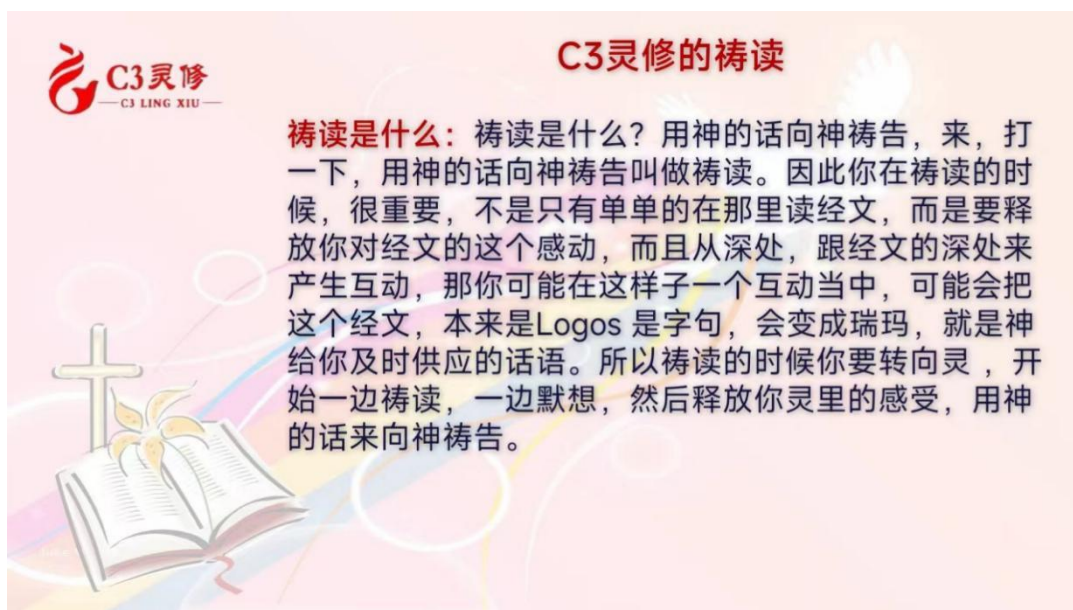
修的祷读，所以祷读，现在很多人都在讲祷读，有人说，这个祷读就是哪一个派的、专门的，不是它的专门，它的原始就是出自盖恩夫人的简易祈祷法。**重点就是在一个真理上，能够植入到我们的灵里，能够植入到我们的灵里。**好，那我也做了一个短视频，让我们来听听祷读是什么。

二、C3 灵修的祷读




(一) 祷读是什么

祷读是什么？「**用神的话向神祷告**」。来，打一下：用神的话向神祷告叫做祷读。因此你在祷读的时候，很重要，不是只有单单地在那里读经文，而是要释放你对经文的这个感动，而且从深处跟经文的深处来产生互动，那你可能在这样子一个互动当中，可能会把这个经文本



来是 Logos 是字句，会变成 Ryma，就是神给你及时供应的话语。所以**祷读的时候，你要转向灵，然后开始一边祷读，一边默想，然后释放你灵里的感受，用神的话来向神祷告。**

(二) 直读直祷



直读直祷：祷读了之后可以直读直祷，就是不加任何的词或字，然后一句一句的，而且可以把它切成小片段，小段小段的来祷，直读直祷不加任何的词或字，就叫直读直祷。


化祷：另外一个化祷，就把今天的这个中心节的经文，化成你的祷告，化成你的祷告。那这样的话，你就可以把这个经节给吃透了。然后接着，等到C1、C2、C3要来读经祷读，然后开始祷告的时候，也可以借着这一句中心节来做轮祷，那轮祷要记得快、短、真、新这四个词。来打一下，快、短、真、新。

祷读的时候可以直读直祷，就是不加任何的词或字，然后一句一句的，而且可以把它切成小片段，小段小段地来祷，**直读直祷不加任何的词或字**，这叫直读直祷。

(三) 化祷

化祷：另外一个化祷，就把今天的这个中心节的经文化成你的祷告，化成你的祷告。那这样的话，你就可以把这个经节给吃透了，然后接着等到 C1、C2、C3 要来读经、祷读，然后开始祷告的时候，也可以借着这一句中心节来作轮祷，轮祷要记得「快、短、真、新」这四个词。来，打一下：「快、短、真、新」。

(四) 在一个灵里的祷告



在一个灵里的祷告：就是C1在祷告，他开始祷告了，那C2你要听，耳朵要听，然后有感动要加下去，要接下去，所以快听、快接、快加，要快。短，就是祷告的时候，你不要祷告的太长，因为你这个祷告短句能够提灵，如果祷告太长了，那个感动会掉下去。真，释放灵里真实的感受就好了，不用做文章。新，常常用经文或诗歌来化祷，你的祷告就能够常新，而且你的祷告就能够慢慢的日益更新。而在这样子一个祷告当中，你会发现，你的祷告不再是用头脑祷告，而是从灵里的感受，从灵里涌出来的按着圣灵来祷告。而在C1、C2、C3，在这样子同感一灵的一个情况下，你会发现这个祷告，是在圣灵里同一个领受，在释放神的心意。

就是 C1 在祷告，他开始祷告了，那 C2 你要听，耳朵要听，然后有感动要加下去，要接下去，所以要快听、快接、快加，要「快」。「短」，就是祷告的时候，你不要祷告太长了，因为你这个祷告短句能够提灵，你如果祷告太长了，那个感动会掉下去。「真」，释放灵里真实的感受就好了，不用做文章。「新」，常常用经文或诗歌来化祷，你的祷告就能够常新，而且你的祷告就能够慢慢的日益更新。而在这样子一个祷告当中，你会发现，你的祷告不再是用头脑祷告，而是从灵里的感受，从灵里涌出来的按着圣灵来祷告。而在 C1、C2、C3，在这样子同感一灵的一个情况下，你会发现这个祷告是在圣灵里同一个领受，在释放神的心意。

那就是从祷读到轮祷，是一个合流的祷告。这个合流祷告非常重要，就是怎么要在一个圣灵里的祷告，能够产生什么？**在一个圣灵里的祷告，这是一个非常重要的。就是这个祷告是灵的发表，是圣灵的发表，是神的心意，不是你个人在那里用头脑来祷告去祷告自己**，东祷祷、西祷祷，东祷西祷，南祷北祷，这是我们在祷告会常有的现象。阿爸父也不知道我们这群孩子到底需要什么。所以很重要，就在灵里的一个发表，灵里的一个发表。那别人祷告你要听，你这个功课你学会了，那你的祷告会才会摸到人的心的。所以教会祷告会，通常会人最少，因为在那里是作形式化的祷告，公式化的祷告，没有意思的祷告，到最后大家不想来了。

所以就是从会前读经的那个读经祷读，在操练，我们每天都操练大概顶多 15 分钟，因为我们时间没有很多嘛。但是**你自己可以更多地去操练，重点是要跟圣灵同工**。所以就要给你一些限制，因为你进来像那个脱缰的野马，头脑乱窜，这个心思乱窜，然后呢，随便乱讲，随便乱祷。那我们是不允许的，叫你安静下来到灵里，你可以作发表。好，再作一下祷读的示范，再作一次祷读的示范。

(五) 祷读经文的示范

C1: 我们现在来作祷读经文的示范。《约翰福音》六章 63 节：「叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。我对你们所说的话，就是灵，就是生命。」「叫人活着的乃是灵、叫人活着的乃是灵，肉体是无益的、肉体是无益的，我对你们所说的话，就是灵，就是灵，就是灵，就是生命，就是生命。阿们！」

C2: 叫人活着的乃是灵、叫人活着的乃是灵，肉体是无益的、肉体是无益的，我对你们所说的话、我对你们所说的话，就是灵，就是灵，就是灵，就是生命，就是生命，阿们！

C3: 叫人活着的乃是灵、叫人活着的乃是灵，肉体是无益的，肉体是无益的，我对你们所说的话、我对你们所说的话，就是灵、就是灵、就是灵，就是生命、就是生命，阿们！

C1: 是的主耶稣！祢所说的话就是灵，就是生命主啊，祢所说的话就是灵，就是生命，愿祢的话来浇灌我，愿祢的灵来充满我。

C2: 是的，主啊！祢的话就是灵，就是生命。愿祢的灵每天来充满我，愿祢的灵来浇灌我，让我每天吃祢的话得生命。

C3: 是的，我的主啊！祢的话就是灵，祢的话就是生命。我愿意在祢的话语里面，我就永远在一个圣灵的当中。主啊，祢赐给我更大的能力和力量，感谢祢！

C1: 主耶稣，我们感恩，我们赞美！今天祢又为我们预备时间，清晨早起就起来灵修。愿祢预备我们每一个小家家人的心，让我们在灵修过程当中，都得到祢话语的浇灌，都得着祢话语的充满以及灵的充满，感恩祷告，奉恩主耶稣的名求。阿们！

好，当你看到我们三个在作示范的时候，是什么一个情形。**每个人都要在灵里，一个灵的祷告。**所以，为什么会叫你这样说，C1 祷告完不用说「奉主耶稣的名祷告」，不必了，因为他是在一个灵里，最后那个人说就可以。那当然你不习惯，你要说也没有关系。那就是要在灵里，一个圣灵的发表，在一个水流里面发表。所以你要在灵里，别人祷告，你要听，你要在灵里，不然，你这个心思飘荡游荡，然后人家在祷东，你在祷西，然后又把人家拖出去了。就是这样子一个操练，然后**有一个灵里的祷告，你才能够合一，你的小家才能够合一，你的教会才能够合一，因为同一个心灵才能够同一个脚踪。**所以现在为什么教会，每次在开会的时候就在吵架，就意见不合一，为什么？因为他根本没有在同一个心灵里面来共同灵修，没有操练，没有在一个「一」里面，所以就非常非常地困难。

感谢主。好，我昨天晚上也帮慕主录了一个他如何祷读默想经文。好，让我们听听慕主他是怎么祷读默想经文的。

(六) 慕主祷读默想经文的示范

Sara: Ok, brother.

Russell: Hello, sister.

Sara: Would you please tell us how to meditate the word of God?

译文:

詠洁: 好的，弟兄！

慕主: 你好，姐妹！

詠洁: 请你告诉我们怎样默想神的话？

Russell: How I meditate the word of God? I meditate the word of God to try to become one with the word of God. Beginning with understanding what the word of God is meaning. And then hoping the Spirit of God from the think into my heart, to become one with the word of God, to become one with Jesus, who is the word of God. So that' s what I try to do. There is one scripture that helps me in this, more than any other scriptures. And that' s in James chapter one, verse twenty-one, the second part. Would you like to read this for me, please?

译文: 是的他说，他藉着跟神的话是「一」，来默想神的话。首先，他先要了解神的话在说什么，然后呢，藉着神的灵帮助，能够从这个心思里来了解到祂的心，能够跟神的话成为「一」，

而且跟耶稣能够成为「一」。因为耶稣就是神的话，所以他默想神的话，就是能够以神的话成为「一」，跟耶稣成为「一」。有一节经文对我是很有帮助的，比其他的经文还要对我有帮助，就是《雅各书》的一章 21 节，就是后半部分。

Sara: OK, I pray-read. “存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。” OK, brother, continue.

译文：

译文：好，我祷读：「存温柔的心，领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。」存温柔的心、存温柔的心，领受那所栽种的道、领受那所栽种的道，就是，就是能救你们灵魂的道，能救你们灵魂的道。

Russell: It' s OK, so the word translated “received” there, means to passively receive, not to take. There' s another word in this scripture of Greek to take, but this word in this scripture of Greek is to passively receive, like gentle soil, receiving rain, receiving water, so seek to receive into the soil of the heart. To receive with meekness implanted word, the word of God, which is planted somewhere in the soul, in the heart. So that's what I try to do, to receive with meekness, to cooperate with the Holy Spirit, to drink in the word of God into the soul of my heart. Yes, that's what I try to do. And the last bit of that, that is quite interesting.

The verse says, “be able to save the soul” , that was translated “able” , it' s the word dynamics is dynamite. It's the same word that is used in the power of God for salvation to save the soul. There is a noun. Here in James “able” is a verb. So it is very powerful.

Dynamite, to change and save us from the inside, as we seek to gently receive with good soil, the word of God, which can save our souls. So there is less of us, and more of Jesus, by the Spirit of God, through the word of God.

译文：这里领受的意思，就是被动地来领受，不是说主动地去「拿」。另外一个字，是拿，但是这里是被动地领受，就是被动地来领受。就像存温柔的心，就好像领受这个雨水一样，领受来到好的心田，就是那所栽种的道。就是把神的道栽种在我们的里面。所以他就跟圣灵来同工，把这个神的道从温柔心把它吸收到里面去，到我的灵魂的里面。就是他试着这样子去做。

最后部分那个经节是这样，就是能够救你们灵魂的，就是能够，这个「能够」是一种爆炸力的大能，这个「能」是神拯救灵魂的大能，那个「能」是同样意思的。那里是一个名词，这里是一个动词，这个「能」是一个非常有力量的，像爆炸的大能，能够拯救我们，从里面的来拯救我们，只要我们存温柔的心把它领受这些道，就是神的话。这些道能够拯救我们的灵魂，就是让我们渐渐地减少，而更多更多有耶稣在我们的里面，藉着神的灵，藉着神的话。

三、总结-操练要让小家聚会受益

好，所以听了慕主这样讲，你**个人要对神的道，能够默想到你里面去，这个道才能够拯救你产生那个爆炸力的影响**。但是问题是，我们很少有这样的操练，都在外面心思，然后在那里做辩论，还是为别人听道的，都没有往里面去喂养。所以，这个我们会前读经，为什么叫你们这样子祷告、默想，读一次读两次，读一次读两次，读，读，读，默想，合流祷告，在一个灵里的祷告，**这些都是操练**，为的是怎么样？**要让你小家的聚会能够受益**。