

## 生機活力排中幹成全聚會（四）

# 早睡早起、起居規律、靈裏儆醒、堅定持續

### 壹 晨興是活力的泉源，清早讓主流入，纔能將主活出：

一 主的榜樣：主先受教，纔能施教；得神滋潤，纔能盡職。

賽 50:4 主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每早晨喚醒我；祂喚醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。

二 主的囑咐：先喫飽早飯，纔能出外餵養、牧養。

約 21:15 他們喫完了早飯，耶穌對西門彼得說，約翰的兒子西門，你愛我比這些更深麼？彼得對祂說，主阿，是的，你知道我愛你。耶穌對他說，你餵養我的小羊。

### 貳 生機活力最基本的操練—早睡早起、起居規律：

一 神是最有規律，也是最守規律的神：

1 宇宙星球的運轉，最有規律。

伯 38:31~32 你能繫住昴星的結，解開參星的帶麼？你能按時領出十二宮麼？能引導北斗和隨它的眾星麼？

2 地球四季分明，說出神是最守規律的神。

創 8:22 地還存留的時候，稼穡、寒暑、冬夏、晝夜，就永不停息了。

3 主耶穌在母腹成胎九個月；並且三十歲纔出來盡職事，說出主也順服神的定律。

路 2:6~7 他們在那裏的時候，馬利亞的產期到了，就生了頭胎的兒子，用布包起來，放在馬槽裏，因為客房裏沒有為著他們的地方。

路 3:23 上 耶穌開始盡職的時候，約有三十歲。

二 神給人安排的第一定律：早睡早起、起居規律。

詩 104:22~23 日頭一出，獸便退隱，臥在洞裏。人出去作工，勞碌直到晚上。

詩 127:2 上 你們清晨早起，夜晚歇臥。

詩 57:8 我的榮耀阿，你當醒起；琴瑟阿，你們當醒起！我要極早醒起。

三 以色列人二百萬人出埃及，在曠野四十年，只有一個全民必修科—清早起來拾取嗎哪；時間必須比太陽早起；這是神為祂所有子民所定的「標準鐘」，Morning call。

出 16:21 他們每日早晨，按著各人的食量收取；日頭一發熱，就融化了。

四 凡是遵守「早睡早起、起居規律」的人，靈、魂、體和學業、事業，都蒙神的保守和祝福；凡是有意、無意違反這規律的，都受極大的虧損。

詩 34:8~10 你們要嘗嘗，便知道耶和華是美善的；投奔於祂的人有福了。耶和華的聖民哪，你們當敬畏祂，因敬畏祂的一無所缺。少壯獅子，還缺食忍餓；但尋求耶和華的，甚麼好處都不缺。

箴 1:32~33 愚蒙人背道，必殺己身；愚頑人安逸，必滅己命。惟有聽從我的，必安然居住，得享安寧，免受災禍的驚恐。

### 參 屬靈生命的致命傷—生活放鬆；凡是放鬆的人，都是臥在那惡者手下，任憑宰割的人—約壹 5 19，傳 10 1。

約壹 5:19 我們曉得我們是屬神的，而整個世界都臥在那惡者裏面。

傳 10:1 死蒼蠅使調製香料者的膏油變臭發酵；這樣，一點愚昧也敗壞智慧和尊榮。

### 肆 聖經中「放鬆者」的鑑戒：

一 夏娃：因著好奇和出頭，就闖下大禍。

創 3:4~6 蛇對女人說，你們不一定死；因為神知道，你們喫的日子眼睛就開了，你們便如神知道善惡。於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來喫了，又給與她一起的丈夫，她丈夫也喫了。

二 挪亞：因著放鬆醉酒，就給後代帶來咒詛—創 9 20~25。

三 羅得和妻子：羅得放鬆又醉酒，就與女兒亂倫；他的妻子貪愛世界，就變成鹽柱—創 19 章。

四 流便：因著放縱情慾，沸溢如水，就失去了長子名分所有的祝福。

創 49:3~4 流便哪，你是我的長子，是我的能力，我強壯時首生的，本當尊榮居首，權力也居首。但你的情慾沸溢如水，你必不得居首；因為你上了你父親的床，污穢了我的榻。

五 參孫：因著放縱情慾，洩露能力的祕密，就兩眼被挖，終身失明—士 16 章。

六 大衛：因著一時放鬆，淫亂又殺人；結果刀劍不離他家，賠了四個兒子—撒下 11 章。

七 所羅門：因著少年得志，晚年就放鬆；蓋造聖殿的是他，為偶像蓋造邱壇的也是他。

申 17:16~17 只是王不可為自己多添馬匹，也不可使百姓回埃及去，要為自己多添馬匹，因耶和華曾對你們說，不可再回那條路去。他也不可為自己多立妃嬪，免得他的心偏邪；也不可為自己多多積聚金銀。

八 彼得：因著不做醒禱告，又放鬆自己，遠遠跟隨，結果就三次否認主一太  
廿六 69~75。

## 伍 蒙拯救脫離放鬆的路—晨晨復興、儆醒禱告。

羅 11:16 所獻麵團的頭一部分若是聖的，全團也是聖的；樹根若是聖的，樹枝也是聖的。

太 26:41 要做醒禱告，免得入了試誘；你們的靈固然願意，肉體卻軟弱了。

羅 13:12 黑夜已深，白晝將近，所以我們當脫去黑暗的行為，穿上光的兵器。

帖前 5:5~6 因為你們都是光明之子和白晝之子。我們不是屬黑夜的，也不是屬黑暗的。所以我們不要睡覺，像其餘的人一樣，總要做醒謹守。

詩 119:165 愛你話語的人有大平安，甚麼都不能使他們絆跌。

## 陸 讓我們一同操練：

- 一 外面生活力求簡單，裏面就有深處平安。
- 二 操練晚上有所不為，為要清早有所為。
- 三 『萬事莫如睡覺急，第一重要是早起！』
- 四 天天默想主的話，平安喜樂無牽掛！

### 486 鼓勵—儆醒

G 4/4

G C G C D G  
 5 3.4 5 5 | 6 - 5 - | 1 1.1 1 2 | 3 - - - |

一) 儆醒啊,黑夜已深! 儆醒莫戀紅塵;

二) 儆醒啊,起來事奉! 時間已到末點;

三) 儆醒啊,等候救主! 晨星就要出現;

G C G C D<sub>7</sub> G  
 5 3.4 5 5 | 6 - 5 - | 1 2 3 2 | 1 - - - |

儆醒啊,白晝將近! 儆醒莫睡沉。

儆醒啊,前來作工! 年日已將殘。

儆醒啊,追求國度! 榮耀在眼前。

D D<sub>7</sub> G A<sub>7</sub> D  
 2 2.2 2 3 | 4. 3 2 - | 3 3.3 3 #4 | 5 - - - |

儆醒啊,主就要來! 儆醒,莫鬆腰帶;

儆醒啊,穿上軍裝! 儆醒,靈要剛強;

儆醒啊,務要儆醒! 儆醒,等待主來!

G C G A<sub>m</sub> D<sub>7</sub> G  
 5 3.4 5 5 | 6 - 5 - | 1 2 3 2 | 1 - - - ||

儆醒啊,主在等待! 儆醒,莫懈怠。

儆醒啊,將魔抵擋! 儆醒,心要壯。

儆醒啊,儆醒莫停! 儆醒到主來。