

周五班 2019 年 10 月 25 日 内在生活操练 2 林牧师

第一部分 00:00-00:30

感谢主。好，我想今天，这一周是秋季班最后的几堂课。上个礼拜我们是从周牧师的书开始去了解内在生活的操练，我们继续在这个题目的里面来作分享。

周牧师在一开始《前言》里面提到的就是说：基督徒不快乐、教会不合一、不和谐、家庭不和睦这都是人际关系的问题，不是信仰，也不是真理的问题。这些基本的原因是因为我们对神不认识，也不认识自己。所以，不认识所信的基督是谁，缺少跟主有亲密的生命的关系。

“这是不认识神，”周牧师从这个观点开始。

我们知道《箴言》书里有一句话说：“认识耶和华是智慧的开端，认识至圣者便是聪明。”（参箴 9:10）这就是讲的要去认识。“认识耶和华是智慧的开端，”这个“开端”很清楚，告诉我们认识神是有过程的。认识神要得智慧，“认识”只是个开始。开始接下来就有很多要去学习的。我们要得智慧，我们得的智慧不是世俗小学的智慧，是神的智慧。神的智慧都是生命的智慧，不是一般我们所谓讲的知识、常识、道理这些方面的知识，乃是生命的知识。生命的知识，你信主开始学习的，你的智慧不是一信主，你就完全成圣了，信主我们才开始要进入一个得智慧的、得属灵生命的一个开始，一个起跑。

我们也知道《希伯来书》六章 1 节也提到说：“所以，离开基督道理的开端，竭力进到完全的地步，”这也是讲的是生命到完全的地步。

我们上一周讲的这生命是要对付的、生命是要改变的。主耶稣与施洗约翰出来传道的时候，

都说：“天国近了，你们都要悔改。”（参太 3:2；4:17）“悔改”就是回转，回转到神的面前来，与神有个正式亲密的关系。所以，我们悔改的意思不是说我们去接受一个训练，接受一个属灵恩赐的操练，我们就有悔改的心；也不是说我们作一些事情来考验一下，来给人家印证一下：哦，你是不是悔改；更不是说悔改就是让我们怎么样刻苦铭心，以致对自己有很大的压力、勉强或者是说苦待自己，好像苦待自己就是悔改的心，不是这样子。

“悔改”就是回转到耶稣基督面前。要回到耶稣基督面前，不是说我们来到教会敬拜神、我们聚会、我们来读经、来祷告这些，这些都是是的，都是对的。但是更重要的不是在外面这些行为上的，乃是从我们内心里面有一个愿意改变，愿意被改变的态度，从内心里面有一个愿意被改变的态度，愿意被改变的心态。

“认识耶和華是智慧的开端。”这个“开端”就是起始，就是开始。我们当然不能说我们读一年级就跳六年级，就跳到几年级，不是的，一定是按部就班在生命生活的当中去经历神，然后一步一步慢慢地改变，使我们越来越好。

《希伯来书》六章 1 节讲到的是“竭力进到完全的地步，”“竭力”的意思与四章讲的“竭力进入安息”是同样地，这个“竭力”原文的字意是什么？“竭力”就是——持续地、不断地、努力地、勤快、殷勤地进入。这里说“进到完全的地步”这个“进”，不是进进出出的意思，它是——拿到、得取、领受到的意思。所以，拿到完全的地步就是要殷勤去得取，拿取；“完全的地步”就是生命进深的一个目的、目标。

这些都是讲的我们要过内在生活的真实，就是这样的一个追求，我们才能够达到跟神有一个亲密的关系。

周牧师的书《基督徒的内在生活》中“内在生活的培养”这一段，一些话我是觉得来跟大

家分享。(当然你有这本书, 你就翻开 47 页)

“培养内在生活的首要条件, 就是要有一颗爱慕寻求主的心, 渴慕主的显现, 渴慕真的认识祂, 渴慕在心灵里得看见祂, 渴慕更多认识祂。我们当以认识耶稣基督为至宝, 为我们一生所追求的目标, 因为人一生的价值完全在于是否认识神。”

这个周牧师讲的很清楚, “基督徒不快乐,” 周牧师说: “就是你不认识神。你不认识神, 你就不认识自己。”

所以, 我们刚刚讲到这两处经文就是说, 都是一个起始一个开始, 跟神的接触就是一个开始。所以, 有时候, 我常常听到弟兄姐妹说: “牧师啊, 我这个经文看了看, 看不懂, 不明白。”我想经文看不懂这是很自然的, 没有那么容易的, 因为生命进深是需要过程, 生命的进深是需要很多的对付的。

所以, 《以弗所》书说: “所以, 要弃绝谎言,” 盖恩夫人说: “我们对天然个性、天然性情、天然的生命、自然的生命要弃绝。”那弃绝就是除了谎言以外, 《歌罗西书》三章 8 节那边讲到说: “现在你们要弃绝这一切的事, 以及恼恨、忿怒、恶毒、毁谤, 并口中的污秽。”这是嘴巴讲出来的。其实嘴巴会讲出来一定是他的心思、他的意念, 他内心里面已经被这一些污秽的东西养成, 以至于你很容易就会出口, 以至于你很容易就会行为出来。

《诗篇》第一篇就是这么讲: “我们不要跟褻慢人同坐, 不要去跟那个恶人站在一起啊。”

(参诗 1:1) 这就是我们不要被这一些污秽的, 不讨神喜悦的, 天然性情的恶来养成我们的生命。所以, 当我们认识主的时候, 我们就是开始操练学习怎么样把生命中这一些污秽的转换成好的, 转换成属灵的果子。这一些就是要去弃绝。盖恩夫人讲的要否定它, 还要钉死。也就是主说, 我们既然称为基督徒, 就是祂的门徒, 门徒就是要钉死, 天天背起十字架, 钉死这一些

污秽肮脏的东西在我们的生命里面。所以生命的养成不是一下就成功的，生命的养成是一步一步、慢慢的慢慢的养成。

所以《希伯来书》四章讲说：“要竭力进入这安息。”（参来 4：11）这一个安息不同于旧的安息，是一个新的安息，这个新的安息就是我们要进入跟神建立一个亲密的关系。

上个礼拜我讲到与神建立亲密关系是什么意思呢？就是我们这一些乖谬的嘴，这个都要弃绝掉。《箴言》里面有一句话说：“你要除掉邪僻的口，弃绝乖谬的嘴。”（箴 4：24）这些都是生命，你要与神亲近的话，这些都是拦阻，都不能够使我们跟神亲密了。这就好比我们还没有犯罪之前，我们的先祖（史祖）他们跟神是一个亲密关系，当罪进入到人类的生命里面的时候，神说：“必定死。（吃那个果子）”（参创 2:17）死的意思就是——我们跟神之间的那个亲密的关系就破坏掉了。所以，这一些被破坏是因为有这些恶的果子在我们生命里面，我们要钉死它、弃绝它也不是一下就得着的。这里讲到智慧，这是一个生命的成长与生命的进入更深的。

感谢主，我们要学习，一个过内在生活的人，就一定要懂得我们要亲近主，让自己的内心、内在的生命，有一个柔软、愿意改变的、回转的一个生命出来。

等候神是非常重要的。我们体会到的人就不会觉得等候神每一分钟都是浪费，不是。当你得到这个等候神的精意的时候，你会觉得没有一分钟是浪费的。我们的生命是越来越进入跟神有那一种亲密的关系的时候，我们的生命就越柔软。一个越柔软的人，就越会改变自己的生命，越让自己有神同在的成分就越来越多。那也就是我们魂的部分要安静。我们的魂总是像锅上的那个蚂蚁一样，唉呀，烦躁、绕来绕去、跑来跑去、挤来挤去，在我们内心里面，这样子就是没有办法能够让神在我们的生命里面工作。我们一定要让魂安静，安静下来，到静止无我，神的灵才会在我们的生命中活泼起来，火热起来。

所以，生命的改变才是真正基督徒快乐的一个捷径。生命改变一点，你就会快乐一点。如果生命不改变，那你就一直陷入你那个原本的旧造的生命里面，那个是不快乐的生命。你自己不快乐，别人也不会快乐，因为你是一个爱生气的人，一天到晚骂东骂西。

有个老弟兄，人家说：“唉，你信主这么多年了，你脾气改了没呀？”他说：“改了，改了。”

“那改得怎么样了？昨天你老婆来跟我说，你把她骂得很惨。”他说：“没有啊，我只是比较重的说她两句呀。我不像过去了，过去我是会砸东西啊，我甚至还会打人呢。我现在不打人了，我现在也不会跟老婆吵架，不会砸东西啊，我顶多会重重的说她两句。”那我想，他这个生命有改变确实，我们也不能说他生命没改变，他以前会打人噢，以前也会砸东西丢东西，锅碗瓢盆乱丢的，但是他现在是不丢了。但是那个生命的改变仍然有很长的一段距离要去改变的。

因为说真的，林师母常跟我讲一句话说，我说话要很小心，因为她一个女人的感觉：“一个女人的感受就是，男人稍稍讲比较重一点点的话，纵然不是说很重的话，就是比较严一点，要求比较严一点，或者说她比较重一点，（女人感觉）是很重的，非常的重。不像你们男人，是你们觉得只是轻轻说了一下而已，但是我们女人的感受是被你伤害到了。”所以，这个生命就是有的地方是要很大的改变，有的地方是很微小的地方，我们就必须要有所改变。

所以，这个生命的改变，我们一定要知道我们的信仰，我们过内在生活，甚至我们在等候神，这个都要跟生活有连接。常常我们在敬拜的时候，聚会的时候，在侍奉服侍的时候，我们所表现出来的就有宗教的情操，很圣洁，哇！很那么的这个神圣，非常的好。但是这是在教会侍奉，或者是在作各种服侍的时候，这个很多人在服侍的时候，纵然那个牧师刚刚因为同工没有守时间，这个要预备的也没预备好，才跟他发脾气骂过同工，但是他要上台了，要带祷告领敬拜的时候，或者是要上来讲道的时候，他可能就把那一份刚刚的愤怒隐藏在心里面的一个角落，然后呈现给弟兄姐妹看的是：你这个牧师好属灵哦，你这个牧师好会讲道哦，你这个牧师

表现的很有爱心哦。但是他的灵的深处里面有个阴暗的、黑暗的部分存在，那就是他刚刚才发脾气而已，他要进入讲道的时候，就表示出来是好标准的牧师。

所以，过内在生活不是在聚会的时候过的；不是在特会的时候过的；不是在祷告灵修的时候过的。内在生活应该是在日常生活当中就要过的。而且，在日常生活我们总是人，我们活在这个家庭、这个时代、这个社会里面，我们必须跟外界是有所接触的。我们不可能说好像关在教会里面像修道院一样，不去跟外面的人接触。那你当然没有人际关系，就不会惹怒你，那你当然就可以心平气和。当有人，日常生活你必须有时候，像我跟林师母每天都刻意去市场走，也都会刻意去接触市场那些越来越认识、越来越熟悉的人。他们也越来越知道说：这对夫妻，就有人说很羡慕我们，我们两个夫妻好像很恩爱，走在一起去市场买菜。我们也跟他们淡淡地、轻轻地谈道，从他们觉得我们的那一部分去谈，把信仰就谈出来给他们。

我们在市场里面也是会碰到一些不舒服的事情。上个礼拜，我也讲了一个不舒服的卖瓷器的老板。有一次有个卖丸子——鱼丸、肉丸之类的，他们卖的时候就会插一颗，或者是将一颗切成四片，插四分之一颗，他会说：“来吃一下，吃一下，好吃，你就买。”有一次，我走到那个地方，我是心里面想买，所以，我就伸手要去拿他那个来试吃，他收手不给我，就拿给我后面的人，我有点错愕，莫名其妙地错愕，也是有碰到这种人，在市场里面。这就是我们一定要去接触人，才会学习到功课。他那天这样子弄掉以后，我还好，感谢主、主同在，我心平气和，我走过去，没有其他心里面的复杂，我就是单纯。但是，过几个礼拜，他又来我们杨梅市场来卖，我也是想买鱼丸之类的来作汤，但是，我走到他的摊位的时候，心里面就觉得：“我不会跟你买的，你这个人，”我觉得他没有水准，怎么可以那样。

我告诉我们在坐的每一个弟兄姐妹，这就是过内在生活很细微你需要调整的。我们会像那个老伯伯，他不打人、丢东西，那是那么大动作的改变，但他还是嘴巴不够好。我们过内在生

活，第一次他不给我吃，我还可以，感谢主就过去了；但是过几个礼拜再看到他的时候，我心里面就觉得不高兴，我不跟他买了，我跟别人买。这个是很自然人的生命，很自然人的生命就是主要对付的。因为我们认识主，主怎么说呢？主就是包容、原谅，（参林前 13:7）不能动一点点的淫念或者是恨意。（参太 5: 22, 28）当我们心里面对那个人，其实讲细微的来说，就是我心里面对他有成见，或者，对他有恨意。主怎么说？“恨一个弟兄就是犯了杀人罪。”（参太 5:22）所以，你越认识自己，就会越认识神；越认识神，我们才会越认识自己的问题，内心里面被光照之后，才会去改变，改变才会进步，你的生命才会真真实实地走在内在生活的里面。

感谢主，前两、三个礼拜，这是给我生命一个很大的考验。我不知一般教会的牧者是怎样子去看自己的生命。我要感谢神就是说，认识周牧师带我走进这一条过内在生活属灵的水流里面，常常会去从大的改变到小的改变。以前在我旧的教会是会骂人——骂同工、要求同工，作不好我会生气，会觉得不高兴，现在这些都没有了。同工迟到，我最不能忍受，同工迟到，“你要来服侍了，你还迟到？”对我来说，这是一个非常严重的，不可以原谅的，以前我是很生气。渐渐地，我知道：为什么我会生气？就是你把自己“我的感觉”看得太重，没有主的同在，没有被圣灵充满，就是充满了我自己的我，这就是要弃绝的。虽然，我不是说污秽的话、说谎言等等，这个心里面的愤怒，跟这个说谎话的乖谬的嘴，是不是，是相同的吧？所以，我就晓得说，后来在我自己开拓的教会，我就知道包容同工，因为我知道同工礼拜一工作到礼拜五，现在是周休二日（礼拜六、礼拜天不上班），但是礼拜一要上班要上到礼拜五，他们在上班的人，在开店工作的人，实际上他们是非常辛苦的。有时候牧师都比他们轻松，他们是很辛苦的，到了礼拜天还被排服侍，还要看牧师的脸色。我就体会到：哎呀，耶稣一定不是这样子；耶稣一定不是对人这样子。所以，我就知道，这是我的问题，所以，我很包容我的同工。但是，我很感谢主，同工都是会迟到的，我们现在没有什么所谓的同工，教会就这么多人，就这么十

来位，有时候聚会根本十位数都不到，但是他们能够安静下来。等候神一段时间开始聚会的时候，他们就进入了，他们生命跟主的连结就进入了，然后，我们会读经再分享，从他们对圣经里面的体会、应用在日常生活的时候，我心里就觉得安慰，虽然他们不是那么守时间，但是他们生命的根基都是跟主连结的，所以，我就觉得挺安慰的。我不晓得教会牧者与同工之间是怎么看待。(待续)

第二部分 00:30-01:00

(接上文) 当我改变的时候，我跟同工之间，真的就是没有一点点隔阂。我伤心的事，我很丢脸的事，我发生不可原谅的事，我在我们教会里面的弟兄姐妹们面前，我都可以谈，都可以讲出来的。因为这些都是我的很好的学习，给他们一个很好的榜样。让他们也知道说，牧师绝对不是那个全能的，万能的；牧师也绝对不是一个非常有权柄的，他的权柄都在基督里面；牧师也不是一个不可攀的。

感谢主！但是前两三个礼拜，我们教会有一位姐妹她是忧郁症，她自己一个人住在我们社区里面隔壁的社区。她们的社区比较小，只经过一个门，从我们教会走过去，过那个门就是另外一个社区了，是相通的。她打电话来，那个时候，刚好我是在跟网络祷告的同工在祷告，她打电话来。我是手机开分享器给平板上网祷告，她打电话来的时候手机一响，那个平板就掉线了，那我们正在祷告，正在讨论很重要的事情，她打电话来就掉线了。我心里面一急，看是谁？哦，原来是这个姐妹，我问她说：“我现在正在开会，很重要的会，你有什么事情吗？你赶快说。”她告诉我说：“牧师，我现在一个人啊，我女儿也没回来，卖菜的也没有来，你可不可以帮我去买一些水果？”我不知道别的牧师听到这样的事，你正在开一个重要的会，然后她一打电话来，我那个平板就断线了，然后她要我去帮她买水果。其实那个时候我心里面的反应是：“啊，我的妈呀，怎么叫我去买水果！”这件事情，我也觉得是神在考验试验我、考我，我这

个学习过内在生活的生命能不能通过这一关呢？现在想起来是蛮感恩她打那个电话，把我生命中那个不好的杂质就挑出来了。我那个时候就说：“哎呀，我以为是什么很重要的事，因为我现在正在开一个重要的会，我没办法帮你去买，我现在没办法，对不起啊，我要挂电话了啊。”我就挂了电话，我再回到群里面去开会。那天下午晚一点，师母去帮她买了水果，就拿过去给她。这个姐妹后来当天就打电话给我的女儿，跟我女儿告状，说：“牧师刚刚好像对我很凶！”因为她是忧郁症的人，所以要很小心。一个忧郁症的人，她当然作事情常常是无厘头的，她只是想到自己的需要，就是要去要求别人替她做。那你要怎么去处理？这就是必须要看我们的生命是怎么样。当然我们知道她是几年前从别的教会来，她有跟我们讲到说：我们很不一样。她说她以前那个教会很大，要跟牧师讲一句话都不容易的，很难的，挤都挤不到他面前跟他说话，因为牧师非常的忙！那来我们这里呢，觉得可以，我们聚会的时候是可以，聚会到最后读完了圣经，那就是个很自由交通的时候。她说：非常好，还可以分享。她说在以前根本就不能够分享的。所以她就告我的女儿，说我那个。那我再想想看，确实，一个过内在生活的人，你平常可以表现得非常的不错，很好，但是有事情的时候正是考验我们是否能够安静进入到神同在，进入到耶稣基督的里面，用有智慧的话轻柔地去回应她，因为无论我帮她买，不帮她买，总要去帮她解决问题。所以，你不必在那短短的几秒钟、几十秒钟的时间里面，急急地去回她的话，她就觉得：她被我伤了。

感谢主，这是过内在生活，我们一定要知道我们的生命，要常常被主连结，常常被主很厉害地来占有我们，我们的生命。这个盖恩夫人有讲到几句话，我觉得非常的好，她说：“我们谈到属灵道路的最后阶段，这里不再分程度，荣耀是始终存在的。”我们过内在生活直到跟神连结的生命就是荣耀的。那么“不再分程度的，...改变的工作完成，使用的方法也已经结束了。”神会用很多方法去一直去改变我们。我可以知道说，以前我很大的问题，很大的问题，神就不住地去改变我，改变我，改变到越来越小，越来越细微的部分。她说：“生命的逐渐成长，无

限的扩大，而且会越来越丰盛。”这就是过内在生活，你越过，你的生命会越来越丰盛，越来越逐渐地、逐步地越成长。感谢主，她后面这个地方说，她说：“什么是治死之后的生命的回转呢？”我们生命一次被对付，两次被对付，天天被对付，我们生命就会成长，那么生命成长，你就会一个怎么样？她说：“在这新的阶段，祈祷变得极其容易。”这就是当你大的（毛病），神在你的生命中动刀修剪你、改变你，我刚刚举那个，我们以前过去教会的那个伯伯的生命，等到他连说话重一点骂老婆都没有了，那他的那个生命就是一个新的阶段。一个新的阶段就是小毛病的问题，小毛病的问题，就是要祈祷的变得清晰容易。她讲的这个祈祷，就是这个跟神很快地就能够跟神连结起来的生命，就很容易了，很快就会进入到与神同在在里面。进入与神同在，这就是一直，她说：“祈祷伴随着一种甘甜的、高尚的、极属灵的感情，这就是一直不断地、持续地在神里面的祈祷。”她这个意思就是祈祷伴随着一种甘甜，就是与神同在的那个甘甜。我们在等候神，与神同在的那种甘甜，你的生命就会显露出属灵的高尚。然后，你跟神之间的那种情爱感情以及你跟人之间的感情就会流露出来。所以，这个就是一直不断的，持续的在神里面的祈祷。这句话的意思就是，我们就会不住的，经常的，常常的与神连结，与神同在的意思。她说：“但复活之后的魂会带领他脱离自己，热心的目的不再是要去享受神，而是越多的失去自己在神里面，至终变成进入神的里面。”

上个礼拜，我们就讲到主在父里面，父在祂里面，祂也在我们里面。（参约 14:20）这是怎么样子会在我们的里面？就是“复活之后的魂会带领（他）脱离自己，”这个生命与主钉死，与主一个复活，这一个复活就是你的生命不再像以前那么的充满了天然人的性情，天然人的个性。你的生命，自然人的生命越来越少，你属灵的生命，属灵的果子在我们生命中的成分越来越多的时候，这个越来越多的时候，我们就会进入不断的跟神，一直不断的与神连结在一起，进入到神里面，那也就是说我们的生命不再是我，乃是基督在我里面活着。我们就是基督在我们里面活出来的意思。

感谢主！我想我们都知道，很重要的就是，我们平常在灵修，在服侍的时候，我们的生命可以是很高尚，很荣耀的，但是日常生活的时候，必须与人有所接触的时候，我们的生命才真正的在考验我们。

所以，教会不和谐，教会不合一，基督徒不快乐，家庭不能够融洽、甜蜜，那都是人际关系。那么，人际关系就是天然人的个性，自然人的生命，从亚当而来的，我们现在要恢复。

刚刚一开始，我讲到悔改，悔改就是恢复到神面前，悔改就是学习与神建立亲密关系，以致我们的里面的生命愿意被改变，这就是回转，跟神重新恢复与神的亲密关系。

所以，过内在生活是一个真真实实的一个神所造——按着神形像造的那个我的生活，是我们跟神一个亲密的生活，也是一个祷告、祈祷的生活，也是一个灵修的生活。内在生活就是一个不住连结在基督里面的生活。这样子的一个生命就是不住的被基督充满，不住的主成为我们生命。要做任何事都让基督成为我们生命的源头而行出来。有时候，是会很简单，但是有时候，很不容易。我们要求主光照我们，让我们不能只停留在起初所得着的道，我们还要往前进深，向前进步。我们不可说读了一年级，我们就说我们毕业了，我们一定还要再晋升到二年级，我们还要三年级、四年级要去读。

周牧师就讲到说他现在都还在学，他这句话真的很鼓励我。因为我每天的生活，特别是林师母最清楚。她常常就会告诉我，这一件事我怎么样这样处理，那一件事我怎么又那样处理，对某某人我心里面怎么会有嘀嘀咕咕的，纵然不是很严重的，但是，在林师母面前，我就说：“哎！那个人，他怎么怎么样……。”这个原则不是我们来数算、诉说别人的不好。这很不容易，别人我们也看出真的不好，要我们不说，真的很难，但是说了，又会觉得后悔，不应该说。所以，这是一个很深的生命的学习。

所以在四福音书里面，主就讲到：“你要得着生命，就要丧失生命。”（参太 10:39）如果我们一直要得着那属地属世界的生命的话，属天然人的生命的话，我们就得不着那属天的生命——那就是属灵的，所结果子的生命。我们常常看到有一些很有名的，很有权威的一些牧者的服侍侍奉，那就有很多弟兄姐妹都会在群组里面贴出来，甚至于也会鼓励我们去参加这个特会，那个特会，这些特会或者是某一些比较被认定是有权威的，这个都不成问题。最重要的是有没有结出果子来？一个结出果子来的人的服侍，真的是值得我们去学习，值得我们去肯定，但是我们不能够盲目。周牧师常告诉我们说：“要查验，回到圣经里面去查验。”我们不只是从旧约查验，我们也要贯穿连接到新约去查验，而且不但是从圣经查验，也要从圣灵去查验，要在圣灵里面去连结，让圣灵来告诉我们。

这个礼拜四，礼拜四是昨天，昨天林师母，我们去台北的福乐等候神小组服侍，林师母读《启示录》，她看到一节经文，就是在第一章的第 14 节她说：“祂的头与发皆白，如白羊毛，如雪；眼目如同火焰；”（启示录 1:14）她默想这句话，她说：“头与发”、“头”她就体会到：这是讲的，指的是救主耶稣基督。这是讲到主耶稣基督的荣耀，祂的头是祂的智慧，头是起首，祂是元首，祂是阿拉法；那么“发”是祂的一个光荣，祂的荣耀的；“皆白”这个“白”就是毫无玷污，没有瑕疵，而且不只是白而已，而且像羊毛，而且又要怎么样？如雪一样的白。这个讲到“白”就是洁净、圣洁等等，而且要如羊毛，一只白色的羊没有掺杂一根有颜色的毛发，这是多么地单纯、洁净。“如雪”，雪一片白，没有一点点杂质的时候，这正是在讲耶稣基督的圣洁，耶稣基督的这个单纯、洁白。

林师母那一天分享说以前读这个，就只是停留在字义上，这个一些的形容而已。今天通过圣灵，默默地祷告，等候，圣灵就启发她去明白：为什么要讲到这个样子——对我们的主？我们的主是如此。所以我们不只要是在圣经里面查验，我们也要在圣灵里面查验。我们要清楚圣

灵是随己意，而且圣灵在哪里，那里就得自由。（参林后 3:17）我们的生命应该不能够被天然性情来限制了我们的。

愿主施恩给我们，让我们在这个追求过内在生活的学习的过程里面，让圣灵更多、更大地占有我们。

我们以前比较少去体会自己生命有什么渣滓，必须要去除的有什么杂质？必须要去对付的，以前很少去这样体会。一个真正过内在生活的一个基督徒的生命。今天我们就知道我们当然不是说要去活得战战兢兢，这样也不敢，那样也不敢；这样可能不行，那样也不可能，也不行。圣灵是自由的，你大胆地进入，与神同在去活，活出来，神会告诉你：什么可作，什么不可作。圣灵也会告诉你：你刚刚作的，什么是对的，什么是不对的；什么你应该作的，什么你不应该作的；什么是你应该讲的，什么你讲了，错了，不对了，你后悔了，悔改。

这就是过内在生活是一个渐进式的，我们真的要去体会说：在日常生活，我们不能够一直是好像一个宗教的，礼拜的那个高峰。人一直处在高峰是下不来的，下来了会觉得心慌慌的。我们必须要在日常的生活当中，人与人之间的接触，与家人的接触，去学习功课。如果我们从自己的家人当中学不到功课，我们就学不到功课，特别是最亲密的家人。亲密的家人是最难学功课的，因为太熟悉了，是亲人，你可以常常用你的天然的生命去解决或者是去处理，那一些方法都是神不喜悦的。神要我们知道要进入灵里面。

记得周牧师讲过他在分享的时候，其实他分享是在灵里面与基督连结而出来的话语，所以他出来的每一句话，好像很难去找到说多余的话，他的书也是如此。所以，我不能够多讲什么，因为这本书里面已经讲得非常的透彻。我们翻开任何一页，你去读一读，看一看，你都会觉得每一个，每一句话，每一段都是在教导我们怎么去过内在生活，很多很重要的很核心价值的东

西都写好了，写在这个书里面。

接下来的，真的是我们要进入一个真实的一个操练。我们操练的神学院在哪里？我们操练的神学院就是我们的家庭、教会、你日常生活所接触的人、还有你工作上班的那一些同事。有一些人在公司里面是相当不容易，因为公司上班，有一些人的生命品格不错，有一些人生命品格就是蛮自私的，那你要对付这一些人，真的是，如果没有学习与神同在，你可能天天要跟人家吵嘴，你可能也会想到有一天你也要去报复人家。

我们教会会有一个弟兄，他就是学习怎么去包容跟原谅人，因为他的工作常常彼此之间，同事之间有一些的竞争。他所要接洽的，他要规划的这一个人工作，常常跟人家要产生一些竞争，他就要怎么样去拿捏呢？他有时候气到真的不行。他总是知道说赶紧礼拜天，他如果没有事，没有出差，他都会来聚会。他就是总是到礼拜天，逃到礼拜天，安安静静在这里。他的聚会，从头到聚会完，他的眼睛就是闭着——享受。所以我们的聚会是一个享受神的聚会。

今天我想是接着上个礼拜，怎么样子过内在生活？当然有很多条件，有些条件，最重要的条件就是弃绝老我的生命，与主有连结，跟主建立亲密的关系。这是一个很重要的。跟主建立亲密关系就是让主的生命融在我们的、内化在我们的生命里面。

周牧师说：基督的内住。基督的内住也就是圣灵的内住，也就是圣灵的浇灌，圣灵的充满。圣灵的充满是充满什么？就是祂的性情——耶稣的生命，耶稣的性情充满我们。当我们越来越没有的时候，我们就会越被充满。所以，认识神很重要。

我刚刚有提到说：很多弟兄姐妹说圣经看不懂。（读懂）圣经是有程度的，比如说你的生命学习到什么程度，比如说你有一斤的生命，（你对圣经的了解就有一斤的份量；）

第三部分 01:00-结束

比如说你有一斤的生命，你对圣经的了解就有一斤的份量；你是五斤的生命，你对圣经的了解就有五斤的份量。你就比那个一斤的份量还要多，还要丰富。所以，怎么样子让耶稣基督从我们的生命里面活出来？成为一个让人家说，“唉呀！他真是一个过内在生活的人。”内在的生活就是内在生命，充满耶稣基督的生命的人，在日常生活当中活出来。那这个活出来就必须先有对付，就是要被修剪，被圣灵光照。像我今天刚刚讲的两三个例子，就是被神光照我，让我明白我还有东西要清理，我还有东西要剪除。感谢主！所以基督的内住，然后被圣灵管制，然后活出来。这就是把内在生活浓缩了！然而不是这么简单，过内在生活的整个过程却是很丰富的、很多的，很多的要去面对，呈现出来的，生命要去改变的。

我们认识的牧者，他的生命也在改变。起先我们是觉得：我们在等候神的一个聚会小组里面，经常大家都很进入，而且彼此的分享都在这个内在生活，等候神话题里面的心得的分享。但总是会有人就是他很想分享，但是分享的却跟我们的聚会没有关系。他总是分享的是抱怨——抱怨同工，抱怨教会，抱怨经费不够，抱怨这一些。他的抱怨都是事实，他的抱怨确实都是问题。但是该不该抱怨？该不该在我们这个等候神的聚会里面去讲这一些非常消极负面的？

要知道：摩西带领以色列百姓，摩西所带领以色列百姓都是神晓谕摩西作什么，他才作什么。但是百姓不能够体会，因为百姓不认识、真实的去认识神，没有神所赐的智慧，所以就有埋怨、有抱怨对摩西。因为抱怨摩西的地方，确实，没水喝，没有好吃的，在埃及可以有很多好吃的，这都没有，这是事实。就像我讲的那一位牧者，教会确实有一些事实。但是神不愿意他们抱怨——抱怨的态度。因为没有神同在的生命，就是会抱怨。

那渐渐的我们最近，我跟林师母有在谈说，“感谢主！那个某某牧师他改变好大，改变很多。他对教会的人数，也不再那么抓得紧。”因为他想教会人数很重要，所以他就对同工要求等等。我觉得同工很受压迫，同工很受压力的。来作基督徒，来敬拜神，来作礼拜，还要受这些好像灾难一样。所以教会有他们这个兄弟姐妹爱来不来的，就是这样子啊。那最近我们也看到他生命的改变，以及他的分享越来越在等候神里面那个核心的价值领受、体会、经历出来的话，越来越有这样子，所以这就是一个生命的改变。

我们常常以为基督徒才要改变，作牧师的都不用改变，作牧师的好像什么都行，什么都对，不见得是。记得连周牧师说，“我讲的话你们不要都信，你们也要查验。”这个真的是，其实我私下对周牧师是绝对的信服、相信的，那怎么还要我们查验？真的把我吓了一跳，感谢主！

我想我们留一点时间，安静一下！我分享这么多，到底有没有真正的值得你们——有没有真正的听到一些真实有价值的话？我自己也不知道，我就是感动到哪里，我就分享到那里。但愿这里面有，确实有一些是值得的，对人有帮助的。感谢主！我们有一点安静的时间，到神的面前来。主要再一次，在这一段短短的安静的时间里面，求主来跟我们对话。让主来对我们显明祂的心意。因为祂说：“有了我的命令又遵守的人，就是爱我的。爱我的人也蒙我父爱他，而且要像祂显现。”（参约 14:21）这个命令我们要想是生命实践的命令，因为只有生命能够到永恒。我们作一个基督徒应该要有的生命是越来越美的，越让人看到你内住的基督，有主耶稣在你的生命里面的。

有一些属灵的长辈，我相信在我们当中有很多人认识一些长辈，当我们去接触到他们的时候，有一些长辈，属灵的长辈会让你觉得：他好和蔼、好慈祥，好像基督很丰富的在他的生命里面，让我们觉得跟他的接触，如沐春风，很让我们内心里面，感受到主耶稣的同在，也感受到让我们心里面莫名的愉快。我想我们在坐的人，应该有可能有接触过，也应该会有机会接

触。看到这一些长辈们，属灵的长辈们他们真的“活着不再是我，乃是基督在我里面活着。”

(参加 2:20)

这个礼拜四，昨天我们在台北福乐聚会的时候，最后有一位老姐妹的分享。她说，“她认识周牧师是三十七年前，那个时候她所认识的周牧师，跟现在她所认识的周牧师，好像就不是同一个人。她说现在的周牧师真的是从他的生命里面，所流出来的是满满的爱。跟三十七年前认识的不一樣，很大的不一樣。”感谢主！哈利路亚！

耶稣，哈利路亚！哈利路亚！耶稣。

有一首诗歌是我们（诗歌集）第一集 26 首，题目是《耶稣，祢的全胜的爱》。它在第一节说：“耶稣，祢的全胜的爱，已经浇灌我心；我心就不再会摇摆。”后面这一句话很重要“就能生根与神，就能生根与神。”“生根与神”，就是与神的连结，把自己连结基督的里面。

第二节说：“但愿圣火今在我心，就已发旺不休，烧掉所有卑情下品，并使高山熔流。”这“圣火”——是指圣灵在我们的灵深处，这里说“发旺不休，”有时候会觉得带给我们生命的火热；也有比较多人会觉得是侍奉服侍的火热。但是更重要的不是在生命以外的，而是在我们的内在里面的，使我们的生命越发的火热，越发的发旺。这生命的发旺就是这生命是连结在主里面，让生命能够愿意被改变。下面说“烧掉所有卑情下品，”这个“卑情下品”很多方面都可以比喻，“卑情”有些人会觉得常常受伤害，很卑微；“下品”常常指着自然人的生命，它说要像高山一样熔化、烧尽，在我们的生命里面就没有这些卑情下品。

主啊，我们要感谢赞美祢。主，愿祢引导我们的生命在灵的深处，到主祢的脚前与主连结；愿主把我们天然个性、卑情下品烧尽。主，我们知道我们仍然是软弱的，我们需要主天天感动我们去对付自己生命中的缺陷。我们纵然不犯大罪，但是，我们细微的小罪，却常常像狐狸的

尾巴，当我们一不注意，一不小心的时候，它就露出来了。主啊，祢爱我们到一个地步就是不看我们的软弱，不看我们今天会，明天也会，一直都有可能那小狐狸的尾巴，总是会不经意地显露。主啊，有时候，我们隐藏在内心里面的那个黑影，或者是个性上的一个坚持，主啊，愿祢帮我们烧尽这一切。愿主圣灵不住地工作在我们每一个家人的当中，愿主深深得着我们，当我们愿意面对自己软弱的地方，肯将这软弱对付、弃绝的时候，就是主祢要得着我们更多的时候，我们去掉越多，祢就得着我们越多，但愿我们的生命天天都在增加重量，这属灵生命的重量的增加，也就使我们更增加我们对主祢的认识，对圣经的了解和体会了。谢谢主耶稣，赞美祢的恩典。我们这样祷告是奉主耶稣基督的圣名。阿们。

哈利路亚！剩下 2-3 分，我们就安静，然后如果你觉得安静够了，你可以下线。