

周六班 2019 年 10 月 19 日 内在生活操练 1 林牧师

第一部分 00: 00-30: 18

有一首诗歌是从《诗篇》二十三篇，写词的作者重新用他所体会的内容所写的，我想我们先来唱这首诗歌。它是在我们的诗歌本第一集的 41 首：《是爱的神作我牧者》。

这首诗歌里面所提到的就是我们跟牧者、跟我们的大牧者耶稣之间的那种生命交流的关系，就是我们要跟我们的主耶稣连结，祂是我们的大牧者，在我们生命当中的供应、带领、引领、祝福。整个大概就是这样一个诗词，我来唱。

唱诗《是爱的神作我牧者》。

1.是爱的神作我牧人，祂常喂养，祂常施恩；祂是属我，我是属祂，何来需要？何来缺乏？

2.祂带我到嫩草地场，使我感觉满足欢畅；又带我到平静溪流，交通不断，安息无忧。

3.我时迷路，祂来截回，再侧我心受祂支配；我常摇动，不甚坚定，祂引导我，是为祂名。

4.何等不明，何等可疑，怎能行走无所顾忌。祢竿扶持，祢杖引领，祢的同在满我途径。

5.祢使我能大胆夸胜，敌虽四布，享恩如恒；我头油润，我杯满溢，我神从来不曾吝惜。

6.祢的甘甜，奇妙的爱，测量我的一生年代，祢爱既然永不改变，我的赞美还要加添。

我从台湾时间，昨天晚上和今天早晨以及今天晚上这个时段周牧师让我来分享，那我想我们主要要讲的就是内在生活。那么内在生活更直接的，就是从周牧师的书，那个《基督徒

的内在生活》里面，我们可以晓得，周牧师把它很简单地简单化。那就是三个很重要的就是，第一个就是基督的内住，再来就是管理，然后活出来。那么这都是需要我们跟主要建立亲密关系才能够真正看见生命被更新或被改造。那么刚刚我们唱的这一首诗歌，就是我们有一位爱我们、没有条件爱我们的神，祂作为我们的主，有时候这里诗歌说“祂作我的牧人，祂常喂养，祂常施恩”，我相信这几句话有很多我们在坐的家人生命都有体会，也都有经历。第一节后面说“祂是属我，我是属祂，何来需要？何来缺乏？”这几句话就是说：有了主的爱，祂爱我们，祂已经把祂的丰盛的生命分享给我们了。我们所需要的常常是在物质上的要求、追求、祈求、祷告，有很多的诗歌跟我们说：我们以前追求主，祈求的是祝福，祂的恩、祂的爱；但是最后生命被主满满得着的时候，他说他所追求的是“耶稣基督祂自己”。所以在有了耶稣基督在我们属灵的内在生命，就没有什么缺乏，没有什么其它的需要。因为我们已经懂得如何的一个在生命里面、灵里面有单纯简单的心思意念，我们不再有许多复杂的老我、老自己的生命，这种生命就是无我的生命。这也是只有主耶稣基督跟我们之间，是祂给我们的。

我想，过内在生活最重要的是，我们的生命在生活当中的经历、人际关系的经历去对付我们自己。这两堂课（现在是第三堂），两堂我都引周牧师这本书前言所写的：“基督徒不快乐，一个基督徒应该是怎么样？基督徒应该是最快乐的，那么为什么有很多的基督徒作基督徒作得非常辛苦？基督徒的家庭本来是充满了爱的一个乐园，为什么还有很多的基督徒家庭不和睦，甚至还闹离婚，不快乐，没有爱，常常吵架？那么，教会也是一样，教会应该是一个讲求爱的团体，讲求包容的团体，但是爱呀、良善啊、单纯啊、跟相亲相爱在教会中常常看不到，所看到的却是纷争嫉妒，彼此不和，分门别类，和争夺权利等等的事情。”这是周牧师的书一开始就点出我们的这个基督徒为什么应该是最快乐的人，为什么活出来的并不是跟真正的那个样子？所以刚刚我在唱这首诗歌的时候，这诗歌里面就是从诗篇体会而来的。

第三节说：“我时迷路，祂来截回，再侧我心受祂支配；我常摇动，不甚坚定，祂引导我，是为祂的名。”我们的心常常在摇动，我们的心常常脱离了与主的同在，我们的心常常背对着我们的主。哦，这怎么说？主是不离开我们，因为神是充满万有、在万有之间的神，祂不曾离开我们；主要就是这个基督徒的生命，他离开了。因为他把自己旧造的那个天然人的性情，充满在他自己的生活、琐事、为人当中。

周牧师他在《内在生活》中书里面讲到：人活的不快乐，不能跟人家和平相处；不能跟人家有一个愉快的、一个团队的、合一的合作，那都是什么？都是人际关系。影响人际关系的，就是你的‘老我’‘老己’，老自己的生命在这当中在作祟。人际关系就是讲的是人与人之间的关系。

这两堂课我有举了例子，就是举了台湾时间昨天晚上发生的事情。那我想，我不知道我们台湾时间周五的课程，周六早上跟周六晚上的这个时候上来上线的牧长、同工、家人，是不是同一批人？我不知道。但是，我想这个例子很好，值得在这里分享。如果你是在这一个秋季班，在这一段时间你是刚第一次上线的，那我想我来分享：

台湾时间昨天的早上，我跟林师母在市场里。在市场里，就是因为林师母她要画陶瓷的杯子需要放颜料。有一次，她在市场买到是烟灰缸，瓷器的烟灰缸，它可以重叠，那重叠它不会去影响她的颜料，不会去沾到颜料，她觉的很好用。刚好有一个市场里面，有一摊在卖瓷器的，她就问他说：“请问老板你有没有这个烟灰缸？”那个老板，他一听就很快的就回答，就说：“现在的人哪有什么抽烟？抽烟的到处都不能抽了，还作什么烟灰缸啊？我这里没有烟灰缸，现在烟灰缸没有人卖的。”他讲这些话，其实他可以很简单的，这就是看到一个生命的问题，其实他可以很简单说：“我现在没有烟灰缸可以卖，因为抽烟人越来越少。”一句话就过去了，但是他讲还没有结束，还继续在讲。我心里面就觉得：“嗯，这个人真是

不和善、不客气。”我就拍拍师母说：“走了走了，他没有，我们就走吧。”其实，我心里面有一点被他激起了一个不舒服，对他有一种，不能说愤怒，但是我都觉得，觉得这个人不值得再跟他谈下去了，所以我就叫师母走。他的生命跟我的生命，有一个共同点；就是他对抽烟这件事情，他有一些反感，所以他没有卖烟灰缸。那我的问题是因为我听了他，我外在的生命受到影响，受到他的挑衅，我的情绪有波动的，我就说：“师母赶快走吧。”那后来，当然师母还是跟他买了别的东西，也可以代替的。一路走来，我们去市场，也不一定是去买菜，就是刻意送孙子去上学，然后刻意去走，去走路啊，那回来的时候，市场我们是绕一圈啊，再绕回来的时候，我就想刚刚那一幕，我就发现，看到自己的生命，我们有时候缺少什么？缺少了给神时间，我们没有给神够的时间。以至于一听到别人这样子讲，我心里就没有耐心听下去了，而且，就拍着师母说：“走了走了不要再跟他讲了，因为他讲不完的一直讲、一直念啊。”那我失去了耐心，虽然对方不是好，但是，我们一个过内在生活的人，就是必须接受圣灵的管治，对我们的生命要修剪。有时候神在我们大的过错当中修剪，有时候神在小的事情上来修剪。小的事情，小的很细微的心思意念，一点点的心思意念的修剪。有时候，这一些心思意念在我们生命里面无形中就冒出来了，而且自己没有感觉，自己不会发现，常常就是必须事情过后，我们给神时间安静下来的时候，我们渐渐的被神提醒：刚刚为什么？当然那个人没有尊重你，你也不能够说也不去尊重他，也不能够没有耐心。

这就是基督徒的内在生活的操练，很微小也可以很大。我们在周牧师的这个书里面有一段话，就是说，在他的这个《基督徒的内在生活》，在旧版 60 页的地方讲到，周牧师说：

“培养内在生活，实际上，就是培养我们与主之间的爱情。”接着：“马丁路得说过，对神来说一个情人胜过十万个雇工，神看他们所作的事也是如此。”所以，神所要看重的是我们里面的、内在的生命。那么，我们要过内在生活，就是要跟神建立亲密的关系。这是内在生活，就是我们跟神要建立一个甜蜜的、甜美的这一个生活。

我们教会有这一本书，就是很多国内跟美国、有台湾、有很多弟兄姐妹奉献，我们印的。这是小德瑞莎的书，她就是《爱是最短的路程》，里面她有讲的一个故事，就是这个故事，这么描写说：我们就好像是一个乡下的小姑娘，当一个尊贵的王子向她求婚的时候，她不敢答应，因为她贫穷，也不懂得宫廷中的规矩。但你想，她的爱人岂不比她更知道，她是个贫穷、很无知吗？虽然我们是无有，但却不要忘了，主耶稣是万有。你要把你的无有，失去在他的万有里面，然后单想到只有这万有，才配得你一切的爱。

这些都是告诉我们，刚刚周牧师讲到，过内在生活是跟耶稣基督建立那一种爱的关系，建立爱情的关系。那么早上——我刚刚提到昨天早上这件事情就是，我们不能够失去了神，祂是我们的大牧者；我们跟祂之间的关系，一定要很亲密。因为在亲密的当中，我们给祂时间。

我这两堂讲到内在生活跟安静等候神是一整体的，不可分开的，所以当我们安静等候神的时候，神会光照我们的生命，光照我们的生命，就会从我们所成长上来的从家庭背景、社会背景、文化背景等等，因为世界都是自私的，所以这个自私的世界，常常培养我们、建构我们里面的生命是一个自我为中心。就是亚当跟夏娃为什么会发现他们是赤身的？就是开始有那个自我为中心的思想起来了，会觉得羞愧、害羞等等，有的是骄傲，有的是自大。我们被这整个成长过程建构这一些东西。像我告诉师母说，其实我想说：“离开就好了，不要再听他唠唠叨叨的。”这是很轻柔的一个方式，那有的人可能就会吵起来了。这一个当中的基本架构，在我的生命里面的基本架构，就是有老我、老自己、天然个性的存在。所以这个天然个性在我们生命里面必须要被光照，使我们的生命能够被主的爱来满足，填满我们。所以，如果说我们过内在生活神说要管制我们，管制我们什么呢？那也就是说圣灵要拆毁，拆除。拆除我们什么呢？就是把神不喜欢的，那个建构起来神所不喜欢的，把它拆了。这些东

西有什么？这些东西有时候是刚刚我讲到自私，自我为中心，甚至有的骄傲，有的有受害的情节等等，这一些都是神要帮我们处理的。

我想我要放慢脚步。我们跟神之间的关系是建立在怎么样？刚刚我们看到说要作基督徒应该是一个喜乐的。那么喜乐的基督徒，为什么基督徒不喜乐？就是因为刚刚我讲到的，这生命成长过程累积下来的这些东西。要怎么去去除？

这两堂我都看《马太福音》第五章的八福里面，我用两个福来讲。一个就是虚心的人有福了，“虚心的人有福了，因为天国是他的”；另外一个在第 8 节讲的，“清心的人有福了，他必得见神”。

我从原文去体会这两个词句，两个词汇里面的意思。

“虚心的人”的“虚”是讲到贫穷，无我，就像刚刚那个小德丽莎讲的说“我们是无有、贫穷的，那神才得万有”，如果我们是太丰富了，我们就没有办法得享神的丰富。因为我们自我太充满了，老脾气太充满了，老个性太充满了，老自己充满了我们自己。所以在这里的“虚”是讲的乞丐一样的，是贫穷的，是没有的，无我的；这里的“心”是讲到生命的气息，圣灵。灵，这灵是敬拜神的灵。这灵如果不是很单纯，不是很简单，充满了自己的脾气，充满了自己的个性，那这样子的一个复杂，我们就不得见，没有办法进入那“在地如在天”的那一种与神同在，享受耶稣基督跟我们同在。

另外一个就是“清心的人有福了，他必得见神”，这个“清”字是洁净、纯洁的意思。那么这个“心”跟前面那个“心”是不一样。前面“虚心”的“心”是灵魂体的“灵”的那一部分；那么这里的“心”是身心灵里面的“心”，如果说一定要把它分别，可能就比较像魂部分，那么魂的部分，比如说心怀，心思，心理，心意，你的心肠，你的意念等。那么这

些心思、心怀意念不纯洁的话，就像我刚刚举那个例子，那个老板一下子蹦好多话出来，好像在发牢骚出来，那么我的意念受影响了，我不纯洁，如果我是一个纯洁的，是一个清洁干净的，我不会受他影响的。但是我受了他影响，表示内在生活我还是有功课要学习。感谢主！

神有时候在雕塑我们的生命，让我们能够跟神成为那一种团契的关系，那是为什么？因为主来祂是要让我们得生命。如果我们该丧失去的生命没有失去，我们那个属天的生命就得不到。我们的老我老己的生命就是发牢骚，自我为中心，忧郁，这个报复的心；有时候是希望人家看得起我，高举我，称赞我，人家不能说我一点点不好——这个生命如果不死，属天的生命就不能够复活。如果要得属天的生命，我们这属世界的、属地的生命就必须死。所以主说“来，要使我们得的更丰盛。”那么更丰盛，要知道《罗马书》写了我们“信而受洗是归入基督的死”，那后面当然讲了就是与他一起复活。如果我们不死，我们的旧造的生命不死，我们就没有办法属天的生命的复活。属天的生命就是与耶稣基督一同复活的生命。我们过内在生活，真的就是要知道主来的目的——主给我们救恩救赎的一条路，祂更是希望我们能够这一个生命得被建造，而且这个生命是被建造的属天的生命是到永恒，与主一同作王到永永远远的。

刚刚周牧师那个地方讲到说，神所看重的就是马丁路德所讲的说：祂需要的是一个情人，祂不是看胜过千万个工人。祂看我们所做的事情也是如此，祂希望看到的是我们的生命胜于看我们能够为神作的。一个想为神努力，大发兴旺，大大的热心要为神作，常常有时候背后的内在的生命是空虚的，是不平安的，以为能够作些什么，才能够得主的爱。其实不是如此。神要的是我们生命的更新跟生命的改造，生命能够进入到丰盛的里面。

而且我们都要晓的，怎么叫作过内在生活的人？过内在生活的人，这本书其实我不知道我能讲什么，因为这里面周牧师已经讲的非常非常的丰富，讲的非常的丰盛了。我们只要把

这本书能够看而且能够熟悉这书里面讲的，然后应用在我们日常的生活的时候，我们才是能够知道体会，怎么去改变我们自己。

第二部分 30: 18-01: 04

我刚刚说那个“平安”，我们一定要得到与神同在，体会神与我们是连结关系的那个“平安”。神要的是这一种，与祂同在的那一种爱情的关系，胜过我们的工作。

我们都晓得在圣经四福音，主耶稣曾经讲了三次，就是“奉祂的名作的，不管多辉煌的事情”，有一次讲了说：“你们的名字不被纪念，那有什么用呢？你们要看神迹奇事，如果你生命没有改变，那又如何呢？”（参太 7: 22）祂讲的是，不是工作不行、事工不好；祂的意思是，如果我们没有把自己的生命，连结在耶稣基督里面，让耶稣基督在我们生命里面成为源头的力量去服侍，那么你所服侍的只不过是你的血气，你的自我，你的自以为的能力、聪明才智、你的恩赐。

所以我们常常会听到，有一些牧者在讲说：“恩赐不等于生命。”意思就是说，你的生命跟你的服侍，如果不是相平衡，相称的话，就是神所不看重。神不是看外表的，神是看我们里面的。所以主对祂的门徒常常就是在谈道的当中，都在显露生命比工作更重要。

过内在生活，就必须懂得，第一个来跟主耶稣基督，跟三位一体的神建立一个亲密的关系。你跟祂没有亲密关系，什么都不用看。

那这亲密关系怎么建立的？怎么跟神有亲密关系呢？就是要知道，我们要面对自己那个旧造的生命，我们要钉死他，要改变、要反省。

怎么反省？不是怎么反省，而是要更多安静在神面前，让圣灵在我们的生命里面，去光照我们，改变我们。

我们常常有很多，特别是脾气不好。脾气不好、爱发脾气，常常是自己想改都改不来。如果不是让圣灵工作在我们的生命里面的话，那坏脾气的人很难改的；急躁的人也是很难改的；有很多的习惯，从我们的成长背景来的，这一些天然性情是很难改的。所以一定要知道，要跟主所建立亲密的关系。这个跟主建立亲密的关系，就是安静等候。在主同在，你得着主、享受主，让主满满的占有我们的时候，我们的生命呈现在主同在中的那个柔软的时候，神的话语就会提醒我们。那提醒我们就是，（像本来我要用这个《与神联合》盖恩夫人里面一些句子，我想我们这个书买不到了，绝版，所以我就不再用）但是盖恩夫人有一些的观念，非常的好，她告诉我们：‘要面对自己的，要破碎自己，要怎么样弃绝我们的老我老自己，要对付要否定我们的老我老自己。’脾气不好的人要怎么弃绝呢？就是要与神同在，与神建立亲密关系。当你最温柔的时候，神要把你的脾气，渐渐的一次两次三次，渐渐的拿掉。

生命的改变是需要花时间，数十年都需要的。周牧师说他快 90 岁了都还在学习。所以，与神亲近，我们没有一个人能够完全成圣。而是渐渐进行式的，是渐进，渐渐的渐渐的，而生命渐渐的在成圣，这个成圣的过程是持续不断的，一直不断的一直在改变生命。但必须要知道，你要将自己的生命，放在耶稣基督的手里面，你要被祂得着你，你要被祂的圣灵大大的充满在我们的生命里面。因为灵的深处，是耶和华的殿，是圣灵的殿，灵的深处是圣灵的殿，我们要被里面的基督吸引我们，不再被外面的影响我们，把我们从属灵的眼目、定睛在基督的眼目拉开，去关注到：别人的一句话，别人的一个态度，别人对你的误解，别人对你说一些不真实的话，你就不高兴了，你就受不了了；你作了一些事情，作得很好，但是称赞的时候，都说那个人好、这个人好棒噢，大家都鼓励鼓掌，拍手称赞他，“我作的也不错，不比他们差，怎么没有人说我作得好”那种心结。这就是要被对付的，要弃绝掉，这个不是神所喜欢的，不是神所要的，我们必须要让圣灵来拆除这一些一直以来建构在我们生命里面的，这些老问题、老习惯，这些都要被驱除掉。

有时候我们也是很任性的，我们内心里面也很任性。内心里面也很有很多很执着的——别人都一定要同意你，不同意你的就都不是好的，你的这是最好；有什么问题，不愉快的事情发生，都是别人、别人的错，问题都是别人的问题，都不是我的问题。我想一个国内在生活的人，生命是温柔谦卑的，是有耶稣基督的性情在我们里面显明出来，周牧师说‘要活出来的’。活出来，周牧师有讲过一篇，就是心意，一切的事，凡事都是由心而发。如果你的心不正，所言语、谈吐、作为都就不正了；如果你的心正，那什么都正。

所以，我们需要的是什么？——弃绝跟否定我们的旧造的生命。这个旧造的生命，如果不去除掉，我们就不能够有新生的属天的生命出来。那属天的生命，就是必须先钉死它（旧造生命）。所以主对祂呼召的门徒说，“来，跟从我，”（参太 16: 24 节，可 8: 34 节）

“要作我的门徒”作主门徒，就是要天天背起十字架（参太 16: 24 节可 8: 34 节）那背起十字架呢，我们都知道，主耶稣走那苦道路的时候，背着十字架跌倒在地上三次，最后再找西门帮祂背那个十字架。

“背起十字架”的意思是什么，我们就知道很清楚，主背那个十字架就是在骷髅山，祂要被钉在那个地方，钉死肉体，钉死就像献燔祭一样，全然的烧尽献给神。耶稣基督为我们成就了。所以“天天背起十字架”的意思就是，我们要天天把自己的天然个性要钉死，你的性情要钉死，你的脾气要钉死，你的个性要钉死。一个人，如果是一个被神钉死的人，天天被钉死，这个要跟神有亲密关系。你越跟神有等候祂，安静，自己冷静下来的时候，神常常就是在我们的灵里面，意念里面，在我们心思里面对我们说话，告诉我们。有时候祂会告诉我们“祂爱我们”；有时候祂安慰我们；有时候我们失去，作错了，挫败了，失败了，我们会心思意念觉得沮丧，这都是旧造的生命会有的。当然我们每一个人，都是有可能碰到挫败的时候，低潮的时候，心情都会影响，但是主说，我们不能够停留在那个挫败、挫折的当中。

我们必须很快的连结在基督里面，重新让神的爱来满足，来使我们被主来得着我们、让主的爱来充满。我们不能够一直让自己，停留在一个不丰盛的里面。

那么丰盛的生命，就是一个无我，一个灵里面很清洁，很单纯，纯洁的生命，就是没有掺杂你的个性，没有参杂你那个外面容易受影响的脾气，你的情绪这一些。这是不容易的，没有人能够作到非常的完美，我们总是有瑕疵有玷污，但是不要忘记，有耶稣基督爱我们，神爱我们爱到一个地步，就是为我们钉死在十字架，而且经过《雅歌》书告诉我们，祂说我们没有玷污我们没有瑕疵，我们既黑而又秀美。（歌 1：5）

为什么这么讲？因为神，爱我们跟祂有那种亲密关系。跟神建立亲密关系，我们的生命就被耶稣基督的生命所充满。一个被耶稣基督的生命充满的人，他就是一个很美的结圣灵果子的人，结善果的人，不受别人的影响。像我台湾时间昨天早上，就受了一个卖瓷器的人影响了我，虽然不是很严重，但是我有一点点觉得‘哎呀，这个人，走了走了，不要跟他啰嗦了’，虽然没有讲出来，心里面却有这样子的波动，这些东西都是基督要圣灵要改造我们的。

神祂爱我们，祂说我们没有玷污，又没有瑕疵，并非我们真的是没有玷污，没有瑕疵，祂是因为期待我们就是向神所爱的那个样子。那么如果我们是爱神的人，我们知道爱耶稣的话，我们愿意接受改变。改变有时候是像苦难一样的，要改变哪。明明别人是在背后说我一大堆不真实的话，而且在众人面前，睁着眼说瞎话，那你要不要发作？要不要当场就闹起来？那就看我们跟神之间的那个关系到什么程度。《诗篇》告诉我们“不要为自己伸冤，让神来伸冤”（参诗 94：1 节罗 12：19 节），这是一个圣灵果子的生命。过内在生活就是在操练这样子的生活。

其实昨天礼拜五下下午的时候，我还跟林师母有一点点不舒服的地方。因为礼拜五晚上台湾时间昨天晚上要上线、要分享，那我心里面因为这一阵子，实际有很多事情都在忙，不

管是各方面的事情，都在忙，心里面就一直在祷告主，“主啊，我要分享，我要分享什么？”一直在求问。所以时间越来越近，我就有一个感觉到，有一点压力的感觉，时间的压力的感觉。这个时间的压力，为什么你会有压力？就是因为交托给神不够。我们过内在生活，完全都是要让圣灵来作，跟随圣灵。如果是一个跟随圣灵，你就不会有压力的。如果一个不懂得跟随圣灵，那你就会有压力。我记得以前，我们在教会还没有认识（周牧师）我是 2006 年认识周牧师开始，才讲章都不写了，没有再写过一次讲章，都完全没有，完全是等候神，安静让圣灵来工作，让圣灵来感动、来分享。但是，昨天晚上台湾时间，昨天晚上我就有点紧张了：哎呀！时间越来越迫近了，脑袋还空空的，我不知道分享什么。但是家里的抽水马桶，浴室的淋头的线呢，那个要冲水的需要一个冲水的啦，这个是生活天天都需要用的，如果不处理不解决的话也不行，那师母就很紧张（林师母）她不是紧张，是觉得这件事情是很重要的、很要紧的，她说要我赶快处理，赶快去买，赶快现在陪着我去买，陪着我还要去换，不合的还要去换东西。弄到好已经到了下午 1 点多了，才开始在家里面煮一点东西来吃，吃完已快 2 点了，快 2 点了精神已经很累了，好像那个灯火快没电了，我就说：“要休息一下，师母你给我休息一下，我只要睡个 5 分钟，10 分钟精神就可以恢复，那我要到教会去安静，去等候神来预备晚上的。”吃过饭之后就很想睡，昏昏欲睡，我不晓得睡了没有，但我觉得我好像已经睡着了，但是师母的手机有一个不晓得她再看什么资讯，手机的声音很刺耳，就把我吵醒，我就心里面有一点觉得说：“哎呀，你很不体谅我。”这是我心里面的话，没有讲出来，我觉得她没有体谅我，我是有压力的，我不是没有事情，没有压力的，我晚上要分享呢，到现在我什么都没有唉。

我要告诉各位，懂得跟随圣灵、依靠圣灵的人，就不会有焦虑。我焦虑了，就是很清楚的，我的内在生活的操练还不到家。今天我在这里分享，其实我都不够资格的。不敢说我是老师，你们是学生啊，其实我还是不够的。这很微渺的。后来我就再躺一下，我觉得再躺一

下也没有办法好好休息，我就起来了，有点闷闷不乐，我的东西准备好了我就走了，师母问我话我都不理她，没有回应她，我就到教会。到教会安静下来的时候，我才给神时间，安静在祂的脚前的时候，那爱我的神，就在内心里面跟我对话，告诉我：“你要讲课了，那你这样的生命，你怎么去分享？这么的感觉有压力，或者是你焦虑的心，不够跟随圣灵完全享服，那你能分享什么？”神就一直在我灵里面一直在把我的过程，把我的不对的过错的那个天然性情，存着这些天然性情激发了出来的那个个性、脾气，那个情绪被激动了。虽然这是小事情，人人都有可能犯的，不管你是多伟大的牧者，还是会有情绪的，但是神所看重的就是这个情绪也是祂要修剪的地方，也是要修剪的部分，是神所不喜欢的。

如果我们一直被这样的一个外在的感觉来内化在我们生命里面，情绪容易受影响，这些自我为中心啊，脾气不好，骄傲了，焦虑了，这些受害的情节了，还是说讨人喜欢，看人脸色的事，去看人脸色了——这些东西都是外在感觉的，所以这么东西就是如果我们被这些生命的个性被这些来喂养的话，我们会越被喂养，我们会越大。特别是焦虑的人，焦虑的人，你被焦虑喂养你到最后就忧郁了，越被喂养，你的生命很自然就是凡事就是用这一个来作为处理事情的模式，这模式形成了，神的工作就没了，圣灵的工作也没了。

所以这个很重要，我们要懂的，像盖恩夫人所说的，要弃绝。如果你要得着生命，你就要丧失生命。所谓的，你要得到生命，就是你要被这一种天然个性来喂养你成为你生命的一部分，成为你生命极大的 DNA 的话，那么这些都是拦阻你拦阻我来到耶稣基督跟祂亲密关系，这都是拦阻我们的。一个与神同在的人，他一定是一个快乐的基督徒。为什么基督徒不快乐？就是这些掺杂的，你的灵、你的心掺杂了都是这一些污秽的东西。所以这些东西都是罪。我们不是说杀人放火抢劫才叫罪，心里面充满了这些不是神喜悦的、这些的自然人的杂质，这都是些假假的，假我的杂质。真正的我是怎么样，真正的你是怎么样？是在伊甸园未犯罪以先，按照神的形象造的那个样子。那才是真正的我们，因为是按神的形象，按神的形象是

按神的内容造我们。当犯罪，罪进入到我们生命的内容的时候，我们被这个内容充满了，这不是真正的我们，所以要拒绝掉。所以丧失生命才能得着属天的生命，我们要丧失掉这个天然个性人的生命，自然的、旧造的生命要丧失要弃绝掉，我们才能得着与神连结的那属天的生命。所以，我们要让耶稣基督的爱内化在我们里面，我们要让主的生命气息内住在我们里面。所以，神说，耶稣讲说：祂的肉是可吃的，祂的血是可以喝的。这个肉倒不是指着属世的、自然界的肉，自然界的血，乃是主指着是属灵的生命，耶稣基督的性情，耶稣基督的生命，耶稣基督得胜的属性。耶稣基督的血，就是祂的得胜的生命的属性。这些是“可以吃的”意思是我们可以得着，内化在我们生命里面的。我们要被祂内化，意思是要被圣灵充满，被圣灵浇灌。我们不要被这些天然性情来浇灌我们。所以，我们的生命要等候神，跟神建立亲密关系，祂的生命不住的一次一次一天一天内化我们生命里面，我们的生命就一天比一天进步。

我不敢讲我的生命，当然是有进步，进步到多少当然我自己也不敢讲，但是我可以知道说，我 2006 年的我跟今天的我一定是不一样的，有很多被神对付过，自己也在等候当中被神光照过，所以生命都有在进步。有时候自己也没有觉得。当我们的生命一直在被圣灵充满，被耶稣个性、性情、生命，得胜的生命充满的时候，我们的生命就是越来越脱离不快乐。比如说，昨天早上那个摊贩的老板，我不受他影响，我受他影响，我心里就不快乐。干嘛要跟这个啰啰嗦嗦的人还要啰嗦什么的，我们走了。是不是离开神了？是不是跟耶稣基督分开了？离开了主的生命，就是不快乐。因为他的话，使我不快乐；如果他的话不影响我，他归他我归我，我跟主的关系，他不影响我，我还是在快乐的里面。基督徒不快乐，都是生命建构在你跟人之间的关系，周牧师说是人际关系。我跟那个人，这种不快乐的状态就是人际关系，他的人际关系不好，他是一百步的不好，我差不多我是五十步的不好，也不能去笑人家。

感谢主！这就是我们的生命、气息一定要连结在耶稣基督的里面。所以，枝子跟葡萄树的关系是要连结的，我们不断的要吸取葡萄树的养分。他的养分就是主耶稣说“祂的肉可以吃，祂的血可以喝”，就是让我们吸取祂的生命的养分，让我们越来越像耶稣基督。

当这个生命在教会里面的话，你不会受教会的影响，因为地面上的教会，没有一个教会是完全的。你自己教会的牧师也不完全的，他有很多的优点好处，但他也有很大的缺点。很可能他那个缺点是你最痛恨的，你在教会就不快乐了，因为看那个牧师老是发生你觉得最痛恨的那个问题，老是发生，对这个牧师真是不知道怎么待下去了或者换教会了。你为什么快乐？为什么在教会里面会分党？你就把你的不快乐，告诉你最好的姐妹弟兄，说这个牧师怎样怎样，他也觉得“对哦，这个牧师有这个问题，我也不喜欢”两个人就结党了，开始结党了。接下来教会有些事工要推展，你也觉得应该怎么样怎么样，但是教会的方向要这样，跟你心里面的感觉的不一样，那就不合一，教会要配合的你都不配合。这就是为什么教会里面会分党、纷争、夺权，会分门别类？就是我们自己。教会不完美，你自己要知道，你要跟耶稣基督有一个完美的对生命的连结。

第三部分 01: 04-结束

你就会在不完美的教会里面看见耶稣基督的作为。

以前有很多弟兄姊妹走了之后，在我们杨梅这里，那有个姐妹问我，说：“我去了好几个教会，那牧师讲道的风格都不一样。”然后说：“特别有一个牧师讲道很不会讲道，哎呀，那个讲的内容真是。”我给她一句话：“他讲的这么不好的道的当中，有没有一句话两句话你觉得还不错的呢？”“当然是有了。”我说：“那就好了，就够了。你只要抓住那句话，你得着那一句话，就很棒了。他讲道讲得不够好，但是就为你讲了一句话，非常重要的话。”

所以，不要去用自己的自我为中心，那个建构在生命里面的角度去看教会、看牧者、看长老、看执事、看教会的同工，区长、小组长。

为什么会不快乐？就是因为你太多自己的天然性情了。那个角要截断，那个角会触人。献祭的时候，那个角，那个香坛的那个角，这些都是我们生命里面好像一个很刺人的刺，碰到你会痛。这就是我们的生命，不要被这一些来充满喂养我们，你会越被这种个性喂养，你这个个性是越坚固，坚固的营垒无法攻破。你到这个教会那个教会到另外一个教会，走来走去，没有一个教会你满意的。

昨天还是今天早上我有一段话是周牧师的，周牧师说他离开第一个教会，后来又离开第二个教会，在离开第二个教会的时候，对前面的道路，他心中有一大堆的问题，又无处可去，无人可问，心里面满了困惑、挫折和伤痛。“我乃是在这种错综复杂烦乱和无所适从的心情里退到神面前来的。当时我并不懂得这就是安静等候神。”周牧师写的：“也是我内在生活的开始。”我们确实有时候，我还没有当牧师的时候，我还是个弟兄，教会的小弟兄，小同工的时候，对牧师也是不满的，觉得牧师牧养教会，如果我来作牧师我一定比他更会、更懂得怎么牧养教会。现在自己想起来蛮好笑的，不成熟，对牧师推的事工常常不想配合，“我根本没有那个感动，干嘛跟他配合？”到最后牧师就把我当成是最不和睦的弟兄，因为老是跟他唱反调。周牧师说：当时他并不懂得退到神里面来这是一个等候神。当他开始等候神的时候，他才开始知道要怎么样子作一个过内在生活的人，让神的美善、神的宽容、神的谅解的性情来填满我们；让神的爱，神的安慰进入到我们生命的里面，让这些来喂养我们。我们不要被嫉妒纷争来喂养我们，弃绝它，否定它。有时候一个人习惯有一种受害的情节，常常觉得“噢，我受伤害！”“噢，那个牧师讲那句话让我心很伤！”“噢，那个姐妹怎么对我这样子的态度？哎呀，我受伤了。”耶稣的爱你怎么没有好好的吸收领受？别人的一句话、一个态度，你那个外在的感觉马上觉得是个受伤，你就受伤。所以盖恩夫人说我们要被灵深

处里面，耶稣同在的里面吸引，我们要渴慕就在我们里面的耶稣，我们的圣灵来吸引我们，我们不要常被外面的感觉上的来吸引，这些喂养我们会使我们越来越消极负面。我们被神光照的人，走在光明中，不要再行在黑暗的这一些。《圣经》是讲到淫乱、拜偶像了等等这一些，其实我们常常被这些消极负面的或者是天然性情来影响我们，好像在喂养我们的灵，那么这个跟拜偶像有什么不一样？这个跟淫乱也没有什么不一样，是一样的。《圣经》里面讲的拜偶像，这一个淫乱啦等等这一些，这是字面上的意思，精义，在圣灵里面体会的精义，就是这一些，就是我们不要被这些来喂养我们的生命。

主是很爱我们，我们不要让主失望。让主的爱来喂养我们，我们越享受爱越被爱喂养，那个爱就像一个种子在我们心田里面，会越来越长大，越来越爱，你这个爱不仅是被爱而且会爱人。

我们的生命特别在《雅歌》书里面，讲到那个爱情，良人跟我们之间的关系，那是没有距离的，祂已经到了那一种没有距离的，因爱思病，我们都把我们自己内在生命的感情封死了，对主的爱没有办法很畅快的、喜乐的去领受祂，那是因为我们像我讲到说我跟师母的关系，我会有焦虑，是因为我没有被爱满足；耶稣基督同在的平安，没有深深地在我里面内化，我就会有一部分那个感觉就出来了，压力就出来了，不快乐就出现了。现在如果我懂得的话，那我不会跟林师母有不愉快，不会不喜乐的，我会“没睡好，就被你吵醒了，没关系，快快乐乐的，我要来教会来跟耶稣谈情，跟耶稣说爱。”——这就是基督徒为什么不快乐的原因。

感谢主，求主给我们有更多的，我们不只是要领受祂的恩典，我们更是要领受祂在爱我们当中修剪我们。因为是祂所爱的，祂必修剪。被修剪是一个痛，但是这个痛过后才知道说我们的生命在长进。为什么会痛呢？好像我讲过林师母不体谅我，我是觉得她没体谅我，那不体谅我，我的自我为中心觉得她没有体谅我，自我为中心是觉得她没有体谅我，如果我要

过内在生活我却不能够有这种态度，或者想法或者意念说她不体谅你，你不能够说她不体谅我，你还是继续一样的爱她，有人就作不到，因为这很痛啊，明明是她不体谅我，而且不能说她还要爱她。但是神说你要改变要弃绝你那个个性，那个自我为中心的，很痛啊，那是会痛的，但是那还是要改变，还是要把自己修正过来，恢复神按着祂形像造我们的我，让神的爱再一次来充满我们。

我想我们安静，在主的脚前我们来安静。

如果我们天然个性不卑微下来的话，我们没有办法与神同行，我们要在天然性情当中自卑。惟有自卑才能够与神同行。有一首诗歌是说《你要自卑，与神同行》，是在我们的诗歌本第 28 首。我来唱这首诗歌。

1.若你要得着这天上的救主，从早到晚在你身旁同走路，日日牢记有条规则当遵从。你要自卑，与神同行。

副歌：你若自卑，必蒙救主相亲近。你若自卑，必得喜乐入心境。（这里讲到喜乐。）祂绝不肯同那骄傲人走路。你要自卑，与神同行。

2.正如同神在那太古的时代，与众先知常常交往以慈爱，祂还要来，若你合乎这条件，你要自卑，与神同行。

副歌：你若自卑，必蒙主相亲近。你若自卑，必得喜乐入心境。祂绝不肯同那骄傲人走路。你要自卑，与神同行。

3.正如同水之向下流到低处，照样我主是与圣徒在一处，快快痛悔，把你骄傲全除掉，你要自卑，与主同行。

第三节的意思是水是向下流到低处，要知道我们的主是从无限空间跟时间的天上，降卑往下来到人的世界，卑微的世界，罪恶的世界，这是主的自卑，主自己降卑而来。

唱诗《你要自卑，与神同行》。

我体会这个“自卑”就是周牧师说的不要去凭感觉，要从外面的世界回转进入到里面的世界；这个自卑就是要我们把旧造天然个性完全对付掉，弃绝否定，这是个自卑，生命的自卑。骄傲要卑下，因为神高举的是谦卑的人，骄傲的祂必折断。主要我们内在的生命是一个在生活上活出来的，这就是一个内在生活，里面的生活，是内住的生活，也是内里的生活，不是外面的。如果我们常常注意外面的，我们里面就缺少了、短少了；如果我们常注意里面的耶稣基督的，祂的丰富丰满我们的生命，我们那个外面的感觉的生命就越来越少。

愿主亲自帮助我们，在少数人知道过内在生活，我们就是耶稣的珍宝，少数的一群人，我们就是这少数的一群人。有许多人不知道安静等候神跟内在生活。但是我们要持守祂，不要后退。纵然我们受到挫折，也不要离开，也不要放弃跟随祂。那跟随到底的，必然得救。

(参马太福音 24:13)

主啊，我们要赞美祢！主祢爱我们，在千千万万的基督徒当中，祢招呼我们，召寻我们来与主连结，过内在生活。我们每一位在坐的都是祢的珍宝，我们是祢的珍宝，我们也看重我们自己是祢的珍宝。我们越看重这一份珍宝自己的话，我们越越会被主祢来得着，而且越多的得着。

谢谢主，感谢祢的恩典，赞美主的恩典！赐福我们在坐的家人每一位，都行走在主同在在中，让主的灵在成为我们生活分分秒秒都连结在一起！愿主继续赐下祢的恩膏在我们内里的

生命教训我们，常常让我们能够因着主祢的同在、生命的改变，让别人看到我们是个快乐的基督徒！哈利路亚！荣耀颂赞都归给祢，奉主耶稣基督的名，阿们！