



基督徒的**内在生活**

**THE INWARD CHRISTIAN LIFE**



*Rev. Jack K. Chow*

周金海牧師 著

# 基督徒內在生活

The Inward Christian Life

作者：周金海牧師 (Jack K. Chow)

發行所：浸宣出版社

發行人：王子仁

執行編輯：何秀津

住址：台中市梅亭街250-1號2樓

電話：04-22352532 (分機：23,24) 傳真：04-22352518

劃撥帳號：00278484 帳戶：浸宣出版社

浸宣網站：<http://twcbbook.com>

電子信箱：[cbp@seed.net.tw](mailto:cbp@seed.net.tw)

統一編號：64856234

出版日期：2003初版

2005年11月初版二刷

2007年元月初版三刷

2016年8月再版一刷

ISBN：(平裝)

行政院新聞局證記證局版台業字第一七一六號

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

基督徒的內在生活 = The Inward Christian Life

周金海. — 初版. — 臺中市：浸宣, 2003【民92】

面： 公分

ISBN：978-957-9346-36-8 (平裝)

1. 基督教-靈修 2. 基督徒

244.9

960000944

# *the Inward*

christian life

基督徒的內在生活

目錄

前言	5
第一章 甚麼是內在生活	11
第二章 內在生活與外在生活的區別	31
第三章 內在生活的培養	55
第四章 內在生活：心決定一切	77
第五章 得勝的秘訣：如何叫「裏面的人」剛強起來	99
第六章 靈命進深之路：安靜等候神	117
第七章 與神同在	127
第八章 進入幔內	143
第九章 得享安息	157
第十章 更豐盛的生命	169



## 前言

---

作基督徒本該是人生最快樂的事，為什麼還有很多基督徒作得那麼辛苦呢？基督徒的家庭本該是個充滿了愛的樂園，為什麼還有許多基督徒家庭不和睦、不快樂、沒有愛、夫妻時常吵架，甚至有些夫妻還在鬧離婚呢？據美國最新統計，基督徒（包括牧師在內）當中的離婚率已凌駕外邦人之上。

論到教會，教會本該是比較單純、善良、和相親相愛的基督徒團體，為什麼許多教會中還有嫉妒紛爭，彼此不和，分門別類，和爭權奪利的事呢？實際上，教會中所發生的問題，都是一些人際關係的問題，而不是所謂的信仰或真理問題。

據筆者作基督徒五十多年來觀察所得，以上這些現象之存在，其最基本原因是：不認識神，也不認識自己；不認識我們所信的耶穌基督是誰，缺少與主有親密生命的關係，也不知道祂為我們所成就的救恩是何等完備無缺。一般信徒只知道去教會，熱心參與服事，但對自己靈命的成長和追求認識神這樣重大的事竟然忽略，實為可惜。

以前，筆者以為「信耶穌，得永生」就是死後上天堂，並未想到「得永生」是與追求認識神、經歷神有關。後來才知道，使徒保羅為了追求認識主、得著主，他將萬事視如糞土，「因我以認識我主基督耶穌為至寶」。認識主這件事原來如此重要！主耶

蘇離世前向父神禱告時亦說：「認識祢獨一的真神，並且認識祢所差來的耶穌基督，這就是永生。」（約17：3）

聖經早已提出警誡：「我們若忽略這麼大的救恩，怎能逃罪呢？」（來2：3a）這意思顯然是說：我們如果忽略追求認識神，不來了解神為我們所預備、所安排的救恩，是何等浩大、何等豐富，也不知道如何來享受和取用這能以滿足人類一切需求的偉大救恩，那我們所失去的幸福，和所招來的痛苦真要自己負責了。我們因此而有的過犯又如何能逃避神的審判呢？

在筆者個人半個世紀的心路歷程中，前小半段（約十七年）因不認識所信的耶穌，所以作基督徒作得很辛苦，甚至有時因力不能勝而感到非常痛苦；後大半段（迄今已三十八年）因逐漸認識了所信的耶穌，並知道保持與主有親密關係和連結的重要，我的基督徒生活過得非常快樂而有意義，而且越過越感到滿足（非金錢物質的滿足），就如保羅所說：「我無論在什麼景況，都可以知足，這是我已經學會了。隨事隨在，我都得了秘訣，我靠著那加給我力量的（耶穌基督），凡事都能作。」（腓4：11-13）

過去十多年來，我每年都出外服事，接觸過不少福音派和靈恩派的教會和信徒，但難得遇見在屬靈生命上有深度的教會或神的僕人；傳統福音派不缺少神學理論和聖經知識，新興靈恩派不缺少聖靈恩賜和能力，但所缺少的乃屬靈生命的深刻經歷和基督徒的高尚品德，以及與神同在同行的實際生活。

今日的基督徒多數活在理性和感性中，缺少內在生活與基督內住的經歷與能力，因此，當考驗和試探來臨時，就站立不住，甚至有的人跌得很慘，羞辱了主名，都是因為不夠認識住在他們裏面的復活且有大的主。

多年來，筆者心中的負擔和盼望，就是能看到各地神的兒女靈命成長，不斷進深，與主能有親密連結的關係，以致真正「認識神的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量（即基督豐盛的生命），不再作小孩子」，吵吵鬧鬧，飄來飄去，東奔西跑，好像：「奔跑無定向，鬥拳打空氣（抓不到中心），傳福告給別人，自己反被棄絕了。」（弗4：13-14；林前9：26-27）

今日教會中所發生的種種問題，如人事糾紛、分門結黨（搞派系）、爭權、爭名義、背後毀謗、批評論斷、無意中傷、無法同心、不能彼此相愛等，其根本原因乃在靈命幼稚，仍屬肉體，一如哥林多教會，他們「在基督裏為嬰孩的，仍是屬肉體的」，亦可說都是人的肉體（自我）在作祟，不肯捨己，或不知道要學習向自己死的生命功課。這有可能是因為教會平常太過注重外在的服事與事工開展，而忽略了屬靈生命的建造和內在生活及與神關係的培養，以致信徒在靈程上停滯不前，長久以來，生命沒有改變，靈命沒有長進的結果。

每當想到教會靈命幼稚的光景，難免心中有所焦急，因而稍能體會主耶穌何以為神的殿（教會）「心裏焦急，如同火燒」。因為主再來的日子愈來愈近，然而教會靈命尚未成熟，

基督的新婦尚未妝飾整齊。主來時，教會若未預備好，怎能被提呢？正如雅歌八章8節所說：「我們有一小妹，她的兩乳尚未成長（生命尚未成熟），人來提親的日子，我們當為她怎樣辦理？」

筆者去過幾間人數眾多熱心愛主的大教會(megachurches)，他們都說他們所有的異象、策略、和道路都是最正確的，所講的道理也很高深，但真正活出耶穌基督的生命和流露神的大愛者卻為數不多。除了追求耶穌基督，更深認識祂，住在祂裏面，與祂聯合，並讓祂從我們身上活出來（如此事奉乃是理所當然），還有什麼道路是最正確的呢？還有什麼比得著耶穌自己更有價值呢？

筆者深信聖靈帶領寫這本書的主要目的，乃是要指出一條進入神豐盛生命的道路，使各地愛主而有心追求靈命進深的弟兄姊妹，能以真正認識我們所信的獨一真神，培養與神有親密的關係，逐漸與神有更深的連結，得以享受神在耶穌基督裏為我們所預備的取之不盡、用之不竭的一切豐盛。

書中所寫的都是出自於聖經真理和筆者作基督徒五十多年來親身體驗和閱歷。讀者如抱著渴慕、謙卑、和受教的心，照著書中所教導所提示的，再三仔細閱讀，慢慢地咀嚼，並且忠心耿耿、鏗而不捨、恆久忍耐地去操練實踐，必能逐漸進入那更豐盛的生命。

筆者謹將此書獻在恩主手中，願神賜福使用，並藉著祂真

理的聖靈，引導各位讀者進入書中所寫的一切真理，成就一切超過我們所求所想的。但願祂在教會中並在耶穌基督裏，得著榮耀，直到世世代代，永永遠遠。阿們！

周金海 謹識2003年初於德州達拉斯





## 甚麼是內在生活？

### 內在生活的定義

簡單說來，內在生活就是耶穌基督活在我們（基督徒）裏面，並從我們身上活出來，亦稱基督生命的流露。內在生活的實質與內容就是：這位死而復活升天的基督，藉著聖靈住在我們裏面，改變和掌管我們的生命，並在我們的生活與行為上顯出祂的美德。或許更簡要的說法是：內在生活就是「基督的內住，管理與活出」。

每一位基督徒都該清楚知道，我們所信的耶穌基督，祂不僅為我們死在十字架上，使我們的罪得以赦免，祂更是在第三日從死裏復活了，然後升天，賜下聖靈，並藉著聖靈，住在我

們裏面，作我們生命之主和生活的動力。基督住在我們裏面，並在我們心中作主作王，且成為我們一切問題的答案。這是耶穌基督全備福音的中心和基本要道。如果我們說：我們是信耶穌的，是基督徒，但基督卻沒有活在我們心裏，我們的生命與行為也都沒有什麼改變，這表示我們的信仰生活大有問題，更談不上有什麼內在生活。



基督住在我們裏面，並在我們心中作主作王，且成為我們一切問題的答案。這是耶穌基督全備福音的中心和基本要道。

內在生活就是基督徒與主基督之間有一內在親密的關係，他（她）認識主，對主有所經歷；靈命經歷較深的基督徒更能說，他們享有主的自己。我們也可以說，內在生活是每一個基督徒應有的正常信仰生活。

內在生活與宗教生活大為不同，正如基督信徒與宗教信徒大有區別，前者內有基督作生命，後者只有宗教信仰和宗教活動，而裡面卻沒有基督作生命。那些裏面沒有基督作生命的基督徒，恐怕連重生得救都有問題，他們可能只是一些有名無實

的「掛名基督徒」而已，不能說是重生得救的基督徒。

## 真假基督徒乃取決於裏面是否有基督的靈

聖經說：「人若沒有基督的靈（即基督生命之靈），就不是屬基督的。」（羅8：9b）人若沒有基督的生命，豈能稱為基督徒呢？聖經明說有「假弟兄」、「假先知」、「假使徒」；基督徒的真與假乃取決於他（她）裏面是否有基督生命之靈，基督是否真的住在他們裏面，並從他們身上流露出來。故此，基督徒不能不注重內在生命，也不可不追求內在生活。

幾乎每一個基督徒都會說：「我信主之後，基督就在我裏面了。」但如果你問他（她）說：「基督真的在你裏面嗎？」或「基督真的活在你裏面嗎？」我想所得的答案未必都是肯定的，因為真正的內在生活乃是耶穌基督從我們裏面活出來。



真正的內在生活乃是耶穌基督從我們裏面活出來。

我們怎麼知道基督有沒有活在我裡面並從我們身上活出來呢？這不在乎我們口頭所說的，乃要看我們的生命到底有沒有改變？我們的個性、脾氣，或行事為人是否愈來愈像耶穌？而不是看我們參加多少聚會或為教會作了多少事工，也不是看我們的恩賜或事工的大小。

請讓我用一個簡單例子，來略為說明什麼是內在生活：有一次，我和一位牧師有午餐約會，我準時到達餐館，而他卻留下字條說：「抱歉！要毀約了。」我一看，當時非常不高興，心裏嘀咕著說：「這個人怎麼可以臨時毀約，也未說明是何原因，真是豈有此理！」但就在這時，我心裡突然來了這句話：「你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」（雅1：19b）

過了一會兒，我便領悟到，噢！這個爽約原有神的美意！因為神要我學習「慢慢的動怒」。我心裏的不舒服很快就消失了，因為知道，神藉著這件小事，來教導我不要輕易動怒，這真是好！於是心中反而高興起來了。因為神的話說：「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」所以，我們無論遭遇什麼事，都不要抱怨，怪東怪西，更不要輕易發脾氣。因為神常藉著一些不如意的事，來改變我們的生命，使我們更像耶穌。在這些事的背後，往往有神的美意。

## 基督徒不該動輒發脾氣

許多時候，我們因為一點小事，心裡那股不高興的脾氣很快就發洩出來，那是因為我們靈命不夠成熟，沒有內在生活的實際。基督徒不該動輒就發脾氣，因為在他（她）裏面的耶穌基督是謙卑柔和而不輕易發怒的。如果基督真的住在我們裏面，作主作王，掌管我們的心，我們是不會輕易發脾氣的。所以，雅各才說「要慢慢的動怒」。他的意思是要我們注意在我們裏面的耶穌基督。

基督徒能克制自己的脾氣，是內在生命的一個標誌，也是內在基督能力的彰顯！表示這位復活而大有能力的基督真的在我們心中作主作王。



每當我們忍不住要發脾氣時，最好立刻走開，或跑進自己的房間，關上門，跪下禱告說：「主啊，求祢幫助我克服我的脾氣。」你要安靜在神面前，直到你心平氣和時才走出來。

基督徒能克制自己的脾氣，是內在生命的一個標誌，也是內在基督能力的彰顯！表示這位復活而大有能力的基督真的在我們心中作主作王。聖經說：「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心（英譯：控制自己脾氣）的，強如取城。」（箴16：32）

基督徒能克制自己的脾氣，是內在生命的一個標誌，也是內在基督能力的彰顯！表示這位復活而大有能力的基督真的在我們心中作主作王。



許多時候，內在生活也是基督徒內心的屬靈爭戰，因為我們自己內心有許多看不見的「敵人」，諸如：驕傲、嫉妒、自私、貪心、怨恨、不能原諒人等—神所不喜悅、我們自己也不喜歡的「內在敵人」。我們必須靠著那賜能力給我們、又住我們裏面的基督，來面對和打敗這些「敵人」，得以勝過內心的掙扎，而逐漸除去那些無形潛在的「敵人」，直到我們完全得勝為止。所以，內在生活也是一種內心爭戰而得勝的生活。

## 內在生活就是靠著內住基督得勝的生活

所謂內在得勝生活，就是勝過內心的一切「敵人」。內在生活就是靠著內住的基督，常常經歷得勝的生活。這種生活使我們能以認識基督，並曉得祂復活的大能，以致我們敗壞的個性和生命，不斷地被改變，而逐漸像主。我們如果說，基督就在我們裏面，要知道，祂不再是掛在十字架上的耶穌，祂乃是從死裏復活，勝過一切而有大能的基督！我們只要多注意祂在我們裏面，並讓祂從我們裏面活出來就是了。



內在生活就是靠著內住的基督，常常經歷得勝的生活。這種生活使我們能以認識基督，並曉得祂復活的大能，以致我們敗壞的個性和生命，不斷地被改變，而逐漸像主。

所謂內在生活，就是我們原有的舊造生命，不斷地被神拆毀，被主改變，不斷地被主潔淨而成聖。真正的內在生活，是需要我們常常捨己，向自己死，將自己（自我）置於死地，

好叫主耶穌的生命能從我們裏面活出來，並在我們身上彰顯祂的榮美。就如保羅所說：「身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生命（命）也顯明在我們身上。」（林後4：10）因為我們的「己生命」是神最大的攔阻，若不把它置於死地，基督的榮美就無法彰顯在我們身上。

## 內在生活的更深意義

讓我再用下面三段經文，從不同的角度，來進一步探討內在生活的真義：

讀經：「耶和華對撒母耳說，不要看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為，耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心。」（參撒上下16：6-13）

在這段經文裏，我們要注意兩個重點：

### 一、心裏的純正

在神面前，最重要的是要有對的心態，因為神看人是看內心，不是看外貌。大衛的父親耶西有八個兒子，老大身材高大雄偉，長得顯然像個君王的樣子，撒母耳起先以為是老大要受膏作王，這是以人的標準來看。但是，神看人不像人看人，人總是看外貌，神卻是看人的內心。主耶穌教導我們說：「不可按外貌斷定是非。」（約7：24a）

耶西叫他七個兒子都從撒母耳面前經過，他以為這七個兒子中，必有一位會受膏作君王，只是他沒有想到，未被重視的小兒子大衛，卻是神所揀選的。先知問耶西：「你的兒子都在這裏麼？」他說：「還有個小的，正在放羊。」先知說：「你打發人去叫他來。」於是打發人去叫了大衛來，神對撒母耳說：「這就是他，你起來膏他」。

我們要明白一件事，就是人所輕看的，往往是神所重視的，人所重視的，往往是神所輕看或厭惡的，因神不以貌取人（參路16：15）。雖然大衛在家中被輕視、被冷落，但他信靠神，以神為樂，神是他的安慰；他的心在神面前是對的，神看到這點，所以他就成了蒙神揀選，合神心意的器皿。我們若要討神喜悅，蒙神揀選，為神所用，有一個基本條件是不可缺少的，那就是：我們的心態要對，心裏要純正。（見本書第四章內在生活：心決定一切）。



我們若要討神喜悅，蒙神揀選，為神所用，有一個基本條件是不可缺少的，那就是：我們的心態要對，心裏要純正。

## 二、摸著神的心意

神親自為大衛作見證說：「他是合我心意的人，凡事遵行我的旨意。」大衛一生，除了謀殺烏利亞，霸佔他的妻子和數點以色列軍隊（他曾為罪憂傷痛悔，並為內心的驕傲而自責）這三件惡事以外，他的心態在神看來一直都是對的，是完全的，是神所喜悅的。

大衛一生所求的，就是要討神的喜悅，滿足神的心意。他心裏所求的，只有一件事，「就是一生一世住在耶和華的殿中、瞻仰祂的榮美，在祂的殿裏求問，尋求祂的面。」他實在是個體貼神心意的人，我們也可以說，他一直都在追求心裏的純正，內心的清潔和誠實。因為他知道，神「所喜愛的是內裏的誠實」（詩51:6a）。

他常這樣禱告：「神啊，求祢鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裏面有什麼惡行沒有。」（詩139：23,24a）

大衛是一生一世親近神、求問神的人，因為他想要明白神的旨意，並願意在一切事上，遵行神的旨意。這些都是大衛內在生活的點滴。

我們每次安靜等候神的時候，都是在讓祂鑒察我們的內心，看看我們裏面還有什麼惡念沒有，看看我們裏面還有什麼與人過不去的地方沒有。或許某人得罪了我，對不起我，而我仍耿耿於懷，不能原諒他（她），甚至還在怨恨他（她）。

我們每次安靜等候神時，就是給神有機會來解除我們內心的矛盾，潔淨我們內心的污穢，除去我們心中的驕傲和惡念。這些都是基督徒內在生命中所有的生命經歷。

## 得勝的主在我們裏面

親愛的弟兄姊妹，主耶穌已經住在我們裏面，充充滿滿的有恩典、有真理。我們需要多花時間來親近祂，等候祂，仰望祂，相信祂，因為祂已經從死裏復活了，祂已經完全得勝了。祂在肉身時，也曾有過這些內心的掙扎與爭戰，可是祂已經完全得勝了！祂勝過了肉體，勝過了罪惡，勝過了死亡和魔鬼。

聖經說：「因我們的大祭司（主耶穌）並非不能體恤我們的軟弱。祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。」（來4：15）所以，祂能夠幫助我們，搭救我們。祂如今住在我們裏面，就是要作我們得勝的元帥，率領我們進入祂的榮耀！

我們既然有這樣一位得勝的主住在我們裏面，作我們的大祭司，大元帥，我們還怕什麼？還有什麼問題祂不能解決？所以聖經勉勵我們說：「我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座（即住在我們裏面施恩的主）前，為要得憐恤，蒙恩惠，作我們隨時的幫助。」（來4：16）內在生活就是因信靠主而得勝的生活！



內在生活就是因信靠主而得勝的生活！

讀經：那時有法利賽人和文士從耶路撒冷來見耶穌，說：「祢的門徒為什麼犯古人的遺傳呢？因為吃飯的時候，他們不洗手。」耶穌回答說：「……這百姓用嘴唇尊敬我，心卻遠離我；他們將人的吩咐當作道理教導人，所以拜我也是枉然。」耶穌就叫了眾人來，對他們說：「……入口的不能污穢人，出口的乃能污穢人。」……「豈不知凡入口的，是運到肚子裏，又落在茅廁裏嗎？惟獨出口的，是從心裏發出來的，這才污穢人。因為從心裏發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。這都是污穢人的；至於不洗手吃飯，那卻不污穢人。」（太15：1-2；8-11；17-20）

## 裏面的比外面的更重要

以上兩段經文可說是主耶穌講到內在生命中一個非常重要的真理，那就是：人裏面所有的，比外面的更重要，人心裏所想的，比外表所作的更重要。換言之，基督徒的內在生活，比外在生活更重要（見本書第二章：內在生活與外在生活的區別）。

法利賽人和文士（即假冒為善或注重外表者）來問主耶穌說：「祢的門徒吃飯為什麼不洗手呢？」他們認為，不洗手吃飯，是違反了猶太人的傳統，主耶穌卻從這件事，講到神的命令和教訓，比宗教的傳統和人的教訓還要重要，即內在的比外在的更重要。所以祂說：「這百姓用嘴唇尊敬我，心卻遠離我，所以拜我也是枉然。」有口無心的歌唱、敬拜、禱告，和講道都是神所厭惡的，在神看來，只是假冒為善，外表的屬靈，自欺欺人。

這些假冒為善的法利賽人和文士，把宗教傳統和人的意見，當作神的道理來教訓人，而他們自己卻不遵守神的誠命（聖經的教訓）。他們只注意對自己有利的那部分聖經，卻忽略了全部聖經；他們外表作得很屬靈，心裏卻是充滿了污穢骯髒；他們滿口仁義道德，而心裏卻是男盜女娼。主耶穌說，他們好像粉飾的墳墓，外面弄得很好看，「裏面卻裝滿了死人的骨頭和一切的污穢」（參太23）。



人裏面所有的，比外面的更重要，人心裏  
所想的，比外表所作的更重要。

主的意思是：我們不要只在人面前表現得很好、很屬靈，而心裏（即在神面前）卻是骯髒污穢。我們需要洗淨的是裏面的污穢，至於不洗手吃飯，並不重要。因為在神看來，裏面的比外面的更重要。所以，我們在聚會中的敬拜、禱告和唱詩，必須是從心靈裏出來的，唯有從裏面出來的，才是真實的。

有一位屬靈長輩曾這樣說：「你如果用心去看耶穌，你就會看見祂，你如果用心來聽，你就會聽見祂的聲音，你如果用心來敬拜，你必蒙祂悅納。」

心是我們觸摸神的器官，如同眼睛是看東西的器官，耳朵是聽聲音的器官，鼻子是聞味道的器官。然而，有許多基督徒來接觸神時，用錯了器官，他們是用頭腦，用理性或想像，難怪他們觸摸不到神。其實神離我們並不遠，「就在你口裏，在你心裏」（羅10：8b）。



心是我們觸摸神的器官。

## 內在生活在乎內心要對

所謂內在生活，就是內心要對。主耶穌告訴我們，我們需要注意和除去的，是心裡的污穢，如「惡念，怨恨，兇殺，姦淫，苟合，偷盜，妄證，謗讟」等。這些都是傷害別人，也是傷害自己的內裏的污穢。

「污穢」一詞也有「傷害」的意思，如以弗所書四章29節所說「污穢的言語一句不可出口」，意即傷害人的話，一句都不可出口。可是，我們常常不知不覺地背後說人壞話，傷害了別人！

大衛告訴我們，舌頭是會犯罪的，所以他提醒自己說：「我要謹慎我的言行，免得我舌頭犯罪。」（詩39：1a）；他指出，有的人舌頭「好像剃頭刀，快利傷人」（詩52：2b）。

舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身，且最容易傷害別人。我們什麼時候在言語上傷害別人呢？乃是在背後說人壞話的時候。箴十八章21節說：「生死在舌頭的權下。」

我們必須像大衛那樣，要謹慎我們的言語，免得我們的舌頭犯罪得罪神，傷害人。這是追求內在生活的基督徒，不能不留意學習的生命功課。



聖經有很多地方講到口舌，因為這是內在生命的問題。耶穌說：「心裏所充滿的，口裏就說出來。」這與內在生活息息相關。所以，我們必須像大衛那樣，要謹慎我們的言語，免得我們的舌頭犯罪得罪神，傷害人。這是追求內在生活的基督徒，不能不留意學習的生命功課。雅各說：「若有人在話語上沒有過失，他就是完全人。」（雅3:2b）

讀經：你要寫信給以弗所教會的使者說：「……我知道你的行為，勞碌、忍耐，也知道你不能容忍惡人。你也曾試驗那自稱為使徒卻不是使徒的，看出他們是假的來。……然而有一件事我要責備你，就是你把起初的愛心離棄了。所以，應當回想你是從哪裏墜落的，並要悔改，行起初所行的事。你若不悔改，我就臨到你那裏，把你的燈臺從原處挪去。」（啟2：1-5）

在這段經文裡，我們需要注意下面兩個重點：

### 一、悔改與成聖的關係

在基督徒變化成聖的過程中，認罪悔改是不可缺少的屬靈經歷，因為這是聖靈在我們裏面所作的潔淨和生命改變的工作。每一次的認罪悔改，都是我們在被神潔淨，被神改變，也都是神在藉著祂的靈和祂的道，使我們成為聖潔，因而在性情上，得以像祂。

所以，我們不要怕向神認罪悔改，也不要怕向人認錯、道歉，否則我們無法成聖像主。我們的靈命需要不斷地被聖靈更新，被神的道洗淨（改正），才能有長進，並能逐漸達到完全地步。



我們的靈命需要不斷地被聖靈更新，被神的道洗淨（改正），才能有長進，並能逐漸達到完全地步。

主耶穌何等看重教會和信徒的認罪悔改，因此祂警告以弗所教會說：「你若不悔改，我就把你的燈臺從原處挪去」——即不能再為復活的主發光作見證了，只不過是個名存實亡的教會而已。

## 二、起初的愛心

所謂「起初的愛心」（first love），就是那純潔、真實、無偽、毫無摻雜的無私之愛。這就是主耶穌愛教會，為教會捨己的愛，主也要我們對祂有這種純真無私的愛。「起初的愛心」乃是基督徒內在生活的基礎。如果沒有這種純潔的愛，非但無內在生活可談，教會也不能成為基督的新婦。

神看重我們心裏對祂的愛，過於我們在外面的服事。主耶穌雖然稱許以弗所教會有許多優點：諸如勞碌、忍耐、作工並不乏倦、能分辨真假使徒，恨惡主所恨惡的等，但他們卻失去了主所看為最寶貴的，就是「起初的愛心」，因為那是裏面的

愛，唯有這種內在純真的愛，才能滿足主的心。

以弗所教會只有屬靈的知識與教會外面的活動，而忽略了主所看重的內在生活與新婦的心。教會既是基督的新婦，豈可沒有新婦之心（即起初的愛心）？所以，主在愛裏責備他們，並要他們悔改。

這種愛主之心（非愛主工作之心）是主看為最寶貴的，主曾吩咐門徒說：「你們要常在我的愛裏。」我們務要保持對主有這純潔之愛的心，愛祂過於一切，看祂為至寶，不容許任何人、事、物取代祂在我們心中的地位。祂要我們全心愛祂，把祂置於一切之上，讓祂作我們的生命之主，並以認識祂為至寶，這才是內在生活的真諦。

## 基督的新婦必須是全然愛主屬主的

主耶穌又說：「叫眾教會知道，我是那察看人肺腑心腸的，並要照你們的行為報應你們各人。」（啟2：23）主耶穌為什麼這樣嚴重地警告眾教會？因為祂疼愛教會，祂要用至聖的真道，如同清水，來洗淨教會，好叫教會成為聖潔、榮耀、沒有瑕疵、沒有皺紋、沒有站污等類的病，能以配得作祂的新婦。

主所要的，不是我們在外面為祂做多少事工；主所要的，乃是我們內在生命的改變、內在的愛心、內在的聖潔、內在的

榮耀，至終完全像祂。這是神在每一個基督徒身上所定的最高旨意。這就是內在生活的終極目標。

這就是主耶穌所要預備迎娶的新婦！這也就是聖靈在此末後日子，在世界各地大大澆灌，大大作工的最高目的；聖靈為基督所預備的新婦，她裏面必須是聖潔、榮耀、沒有瑕疵、沒有玷污，是全然美麗，愛主屬主的！

主所要的，乃是我們內在生命的改變、內在的愛心、內在的聖潔、內在的榮耀，至終完全像祂。這是神在每一個基督徒身上所定的最高旨意。這就是內在生活的終極目標。



## 第一章 甚麼是內在生活？

## 2

# 內在生活與外在生活的區別

讀經：「因為外面作猶太人（神的選民）的，不是真猶太人，……唯有裏面作的，才是真猶太人；……在乎靈，不在乎儀文。」（羅2：28-29b）

我們讀了以上兩節經文，可能會覺得有點奇怪，難道在神的選民之中還有真假之分嗎？如果沒有，聖經就不會這麼說了。所以，我們不得不注意「內在生活」與「外在生活」的區別，並要對此有所認識與鑑定。否則，我們作基督徒作對了沒有，自己都不知道。為這緣故，使徒保羅為腓立比的基督徒禱告時，求神使他們的愛心、知識、和各樣的見識多而又多，「使你們能分別是非，作誠實無過的人（作個對的基督徒），直到基督的日子。」（參腓1：9-10）

聖經清楚給我們看見，基督徒是有裏外和真假之分的，正如使徒和先知（神的僕人）有真假之分一樣。主耶穌早已警告我們，在末後的日子，甚至有「假基督、假先知、將要起來，顯大神蹟、大奇事，倘若能行，連選民也就迷惑了」。但主給了我們一個較為容易鑑別的方法，以免我們受騙，就是觀察他們行事為人的品德和神與他們同在所作之工的果效。

### 憑果子認出真假來

論到辨別真假先知，主耶穌說：「憑著他們的果子，就可以認出他們來，凡好樹都結好果子，唯獨壞樹結壞果子。所以憑著他們的果子，就可以認出他們來。」（參太7：15-20）請注意，主在此所說的，不是果子的「多少」，乃是果子的「好壞」；不是看數量，而是看品質。對真假基督徒的分辨，也要用同樣的方法，就是要看他們是否有基督生命的果子和生活的見證。基督和基督徒（葡萄樹與枝子）當然都是好樹，既是好樹，就必結好果子。這是天經地義的道理。

### 要看裏面有無實際

所謂真假基督徒，不是指外在的冒充或裝作而論，乃是指裏面有無屬靈生命的實際。如果沒有內在的屬靈實際和能力，

外在的言行只是虛有其表、有名無實，如聖經所說：「有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意。」（提後3：5a）這樣的基督徒，在神看來，就是假基督徒，也就是聖經所說的「法利賽人」、「文士」和「假弟兄」。這些人在天國裏是無分的。誰是真基督徒呢？真基督徒就是那些裏外一致、名副其實、真正活出基督生命的信徒。



所謂真假基督徒，不是指外在的冒充或裝作而論，乃是指裏面有無屬靈生命的實際。

作為基督徒，我們不可不明白「內在生活」與「外在生活」的區別，否則，我們對聖經中所說的那些屬靈福氣和寶貴真理，如希伯來書所講的「進入幔內」、「進入至聖所」、「來到神面前」、「來到施恩寶座前」等……將不知所云，亦不得其門而入，更不知如何享受神為我們所預備的豐富全備的救恩，因而失去了作基督徒應有的上好福份。同時，更重要的是，神的心意無法得到滿足。

## 內在與外在的區別

我們要清楚知道，聖經有很多地方講到「裏面」與「外面」的差別，例如：舊約的律法是寫在石版上，是在外面的，新約的律法是寫在心版上，是在裏面的。論到新約，神說：「我要將我的律法放在他們裏面，寫在他們心上。」（來8：10b）在舊約時代，神是藉著外面的會幕和聖殿與人交往，與人同在；到了新約時代，就是聖靈時代，神是藉著祂自己的聖靈與人交往，與人同在，並住在人裏面。如今我們和神所發生的直接關係，都是在神聖之靈裏面的。因此，我們今日的敬拜和事奉，也必須是在聖靈裏面的。

新約的事奉「在乎靈（裏面的），不在乎儀文（外面的）」。然而，事實告訴我們，在此新約時代，聖靈降臨已有兩千年，仍有許多基督徒不知不覺的還在舊約的律法和儀文裏，敬拜事奉神，而尚未在主耶穌所說的「靈和真實裏」來敬拜事奉神。主耶穌早已宣告：「時候（即聖靈的時代）將到，如今就是了，那真正拜父的（即親近神者）必須在靈和真實裏拜祂。」（約4：23-24，另譯）新約的事奉和敬拜，必須是在「靈和真實裏」，必須是從裏面出來的，否則，仍然是在舊約的儀文和字句裡。那只是外院的事奉和敬拜而已。

## 聖靈新樣與儀文舊樣

保羅告訴我們，新約的信徒已經脫離了舊約律法的捆綁，「叫我們服事主，要按著聖靈（帶領）的新樣，不按著儀文的舊樣。」（羅7：6）保羅所謂「在乎靈，不在乎儀文」，意思是要照著聖靈的啟示和聖靈活的引導，而不是按照刻板、傳統和一貫的作法或老舊樣子。論到新約的敬拜和事奉，他說：「不是憑著字句，乃是憑著精意（聖靈）。因為那字句是叫人死，聖靈是叫人活。」（林後3：6）

主耶穌講到新舊難合的比喻時說：「沒有人把新酒裝在舊皮袋裏……唯獨把新酒裝在新皮袋裏，兩樣就都保全了。」主的意思顯然是：在新約時代，聖靈既然已經來到，就應當照著聖靈帶領的新樣，來事奉神，並且活出新生命的樣式。

在新約時代，聖靈既然已經來到，就應當照著聖靈帶領的新樣，來事奉神，並且活出新生命的樣式。



## 裏面的比外面的更重要

在主耶穌的教訓中，有很多地方都是講到裏面的比外面的更重要，如心裏的清潔、心裏的柔和謙卑、心裏的誠實、心裏對神的饑渴、心裏對人的憐恤等，祂雖未用「內在生活」四個字，但祂所講的都是基督徒的內在生活。

譬如，主在登山寶訓（太5：3-11）中所講的那九種有福的人，都是和基督徒的心態有關。祂說：「虛心的人有福了，因為天國是他們的。」「虛心」一詞原文有「乞丐」意思，英文聖經譯作“poor in spirit”（靈裏貧窮），意即衷心感覺自己一無所有，貧窮如乞丐一般。這是內裏的謙卑。主說，這樣謙卑的人，天國已經是他們的了。

祂又說：「清心的人有福了，因為他們必得見神。」「清心」一詞，英文聖經譯作“pure in heart”（心裏純潔），意即心裏清潔、毫無摻雜、動機純正、沒有私心、單單渴慕愛主的人，必能遇見神。

論到心裏的純潔，主說：「凡看見婦女就動淫念的，這人心裏已經與她犯姦淫了。」（參太5:28）神看人是看內心，不是看外貌，故在神的眼中，心裏有了犯罪的念頭，就已經是犯罪了。所以，基督徒內心的純潔和動機的純正是何等重要！

主耶穌指責那些假冒為善、只求外貌好看的法利賽人說：「你們好像粉飾的墳墓，外面好看，裏面卻裝滿了死人骨頭和

一切的污穢。」主耶穌一再強調，裏面的比外面的更重要。

耶穌道成肉身，在世行走三十三年半，為我們立下了內在生活的榜樣。祂說話行事，都是照著聖靈在祂裏面的帶領和指示。祂和門徒講到祂與父神的關係時說：「我在父裏面，父在我裏面，你們不信麼。我對你們所說的話，不是憑自己說的，乃是住在我裏面的父，作祂自己的事。」這些都是我們所說的內在生活，言行都是照著聖靈的引導。



主耶穌一再強調，裏面的比外面的更重要。

## 藉著聖靈與神聯合

當主講到聖靈來了以後，我們就能與三一真神合而為一時，祂說：「到那日，你們就知道，我在父裏面，你們在我裏面，我也在你們裏面。」祂又說：「你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。……常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子，因為離了我，你們就不能作什麼。」（約14：20；15：4-5b）

我們如果住在主裏面，主也住在我們裏面，我們自然就會

多結果子，這是何等寶貴的應許。但我們必須牢牢記住主的警戒：「因為離了我，你們就不能作什麼。」（約15：5b），主在約翰福音十四、十五兩章裏，「裏面」一詞，各用了九次之多。這表示祂要我們特別注意，住在祂裏面是何等重要！

本文開頭所引經文，「外面作猶太人的，不是真猶太人，唯有裏面作的，才是真猶太人」，就是說明內在生活的重要。我們也可以說，外面作基督徒的，不是真基督徒，唯有裏面作的，才是真基督徒。

真正的基督教，注重裏面的實際，而不注重外表的形式。作基督徒是在裏面作的，不是在外面作的；作基督徒的真義，就是流露基督的生命，不是只有外表的敬虔和事奉。



保羅所謂：「在乎靈，不在乎儀文。」意思就是：新約時代的基督教，是在乎精意（內在屬靈實際），而不在于字句、道理、規條，或崇拜的方式。換言之，真正的基督教，注重裏面的實際，而不注重外表的形式。作基督徒是在裏面作的，不

是在外面作的；作基督徒的真義，就是流露基督的生命，不是只有外表的敬虔和事奉。唯有從裏面自發的，才是真的。

### 所謂裏面何所指？

所謂「裏面」，究竟何所指？聖經所講的「裏面」是指心裏面、靈裏面、心靈的深處、聖靈居住的所在；亦指來自聖靈的感動或禁止，聖靈的啟示或引導，出自內心，或住在我們裏面的聖靈。這些都包括在「裏面」的含意之內。



裏面的「我」才是真的我，外面的「我」未必是真的我。所以，我們不但外面要對，裏面也要對。

譬如，主耶穌說：「我在父裏面，父在我裏面」，祂是指父神的靈（即聖靈）在祂裏面，祂也在父神的靈裏面。祂說：「你們要常在我裏面，我也常在你們裏面」，祂是指我們要常在祂的靈和祂的話裏面，祂的靈和祂的話也常在我們裏面。

「裏面」是人最真實的地方，代表「真我」之所在。裏面的「我」才是真的我，外面的「我」未必是真的我。所以，我們不但外面要對，裏面也要對。

## 兩個截然不同的領域

所謂「內在生活」與「外在生活」，這是兩個截然不同的世界和領域，一個是看不見的，一個是看得見的；一個是裏面的，一個是外面的；一個是在聖靈裏，一個是在肉體裏；一個是屬靈的，一個是屬血氣的；一個是在神的聖靈裏，一個是在人的理性裏；一個是在心靈裏，一個是在頭腦裏；一個是在「幔內」，一個是在「外院」；一個是屬天的，一個是屬地的；一個是在神裏面，一個是在人裏面；一個是在天上，一個是在地上。兩者之不同，有如天地之別。

如果在猶太教徒中有裏外真假之分，在基督徒當中當然也有裏外真假之分，但一般信徒對此甚難分辨，因為外表看不出來，誰是在裏面作基督徒，誰是在外面作基督徒，唯有靈命老練成熟、熟悉聖經、而又活在聖靈裏的屬靈人，才能覺察出來。故此，作為基督徒，尤其是作領袖的，我們必須求神賜予分辨（discernment）的能力，這種能力乃是一種恩賜，唯有神能賜給，所以我們需要向神求。

## 辨別諸靈恩賜最為重要

聖經中所說的那九種屬靈恩賜中，「辨別諸靈」的恩賜也許是最重要的，因為它是辨別真假和斷定是非的恩賜，有了這種恩賜，我們就不易受欺騙，但事實上，有好多基督徒，不知不覺的受了欺騙，而他們自己卻不知道！因為他們對裏外真假，分不清楚，也不加注意，基督徒作錯了，也不知道，作對了，也不知道，因為大家都是這樣，混淆不清，不分青紅皂白。但如果我們有了這種分辨的能力，再加上屬靈長輩的提醒與肯定，不但自己不會受騙，也不會帶領別人走錯路。然而，主耶穌告訴我們，有些人「是瞎眼領路的，若是瞎子領瞎子，兩個人都要掉在坑裏」。

事實上，在基督徒當中，有的是在裏面作基督徒的，有的是在外面作基督徒的，前者為數甚少，後者則佔絕大多數。這是筆者在各地旅行長期觀察所見。當這兩種基督徒在一起時，從外表看來，他們完全一樣，但從裏面來看，他們很可能是在兩個完全不同的世界裏：一個裏面可能滿有耶穌，懂得並享受與神同在；一個可能離神甚遠，不知什麼是親近神、與神同在，對他來說，耶穌好像遠在天上，望不可及，他眼睛所看到的都是一些外在的人、事、物。雖然這兩個人都是基督徒，但一個在地如在天，另一個只是活在地上，以地上的事為念，雖然信了耶穌，但好像他跟耶穌並未發生直接關係。真基督徒就

是一個裏面有基督的人，他不僅在客觀方面，相信基督是他的救主，更是在主觀方面，確知擁有基督在他裏面。



真基督徒就是一個裏面有基督的人，他不僅在客觀方面，相信基督是他的救主，更是在主觀方面，確知擁有基督在他裏面。

## 什麼是在裏面作基督徒

現在，讓我們進一步來看看，在裏面作基督徒和在外面作基督徒有什麼區別。在裏面作基督徒的，就是過內在生活的基督徒，他心裏清楚知道，他是個重生得救的人，因為他信了耶穌以後，他的生命、人生觀和價值觀都有了改變，甚至連生活習慣和型態都有了改變了。他與主之間有一「直接而活潑的關係」（a personal and living relationship）。對他來說，耶穌是又真又活的神的兒子，並藉著聖靈，實實在在的住在他裏面；對他來說，基督教不再是死的字句、道理、教義、或儀文，也不是一些聖經的知識，或宗教的活動；對他來說，基督教就是復活的基督活在他裏面，他所信的，不是這個「教」，他所信

的，乃是耶穌這個「人」——就是道成肉身，死於十架，且從死裏復活的耶穌基督，而這位曾經死過，現在又活了的基督，在他裏面成了他的生命，成了他人生的意義和目標，成了他生活的力量和內容，又如保羅所說，基督在他裏面「成了榮耀的盼望」。

聖經說：「外面作猶太人（神的選民）的，不是真猶太人，唯有裏面作的，才是真猶太人。」換言之，唯有在裏面作基督徒的，才是真基督徒。

在裏面作基督徒的，他們的靈命會愈來愈進深、愈來愈豐富。由於他們更多認識生命的主，他們的生命也就愈來愈豐盛，因而他們還要更多認識主。他們嘗到了主恩的滋味，發現主的愛情比酒（世界的享受）更美，他們就要更多得著主，他們和主的關係日益親密，甚至將他們與主的關係，置於一切關係之上，在他們心目中，主耶穌是他們第一所愛所寶貴的，他們心裏所想的是耶穌，他們心裏所渴慕的是耶穌。

這些基督徒靈裏的眼睛被主打開了，他們所看到的，常是耶穌自己，他們常看見神在作事，聖靈在運行，他們常聽見神的聲音，常看見神在改變人，神在改變環境，神在答應人的禱告。

由於他們不斷地竭力追求主，主就更多吸引他們，他們就愈來愈肯花時間，來親近神、等候神、享受神的同在，於是耶穌就更多吸引他們，更多向他們顯現，他們也就更加快跑跟隨

主，以致漸漸像保羅那樣，將萬事萬物看作糞土，「以認識我主基督耶穌為至寶」（參腓3：8）。

如此在裏面作基督徒的，就是我們通常所說的，他們是一群「在裏面看見了主」的人。哦！基督徒在裏面看見了主，這是何等大的恩典與祝福，也可說是啟示中最大的啟示！

哦！基督徒在裏面看見了主，這是何等大的  
恩典與祝福，也可說是啟示中最大的啟  
示！



基督徒必須要在裏面來尋求主，遇見主，認識主，這是何等重要！我們只有在靈裏面，才能遇見主，認識主，所以，我們要對主說：「主耶穌，我必須要在裏面看見你！」

## 基督徒有兩雙眼睛

聖經告訴我們，每個基督徒都有兩雙眼睛，一雙在裏面（即心靈的眼睛），一雙在外面。裏面的眼睛是專門用來看耶

穌、看神國的事、看神的作為的。對基督徒來說，裏面的眼睛遠比外面的眼睛來得重要！主耶穌說：「眼睛（尤指裏面的眼睛）就是身上的燈。你的眼睛若瞭亮，全身就光明；你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裏頭的光（裏面的眼睛）若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」（太6：22-23）



裏面的眼睛是專門用來  
看耶穌、看神國的事、  
看神的作為的。

所謂「裏頭的光若黑暗了」，就是裏面看不見耶穌（祂就是光），不認得耶穌，就像法利賽人一樣。他們外面的眼睛看得很清楚，但裏面的眼睛是瞎的，不認識耶穌。所以耶穌說，他們是瞎眼領路的。但耶穌來了，是要叫「瞎眼的得看見，被擄的得釋放，受壓的得自由」。唯有耶穌能打開我們裏面的眼睛，叫我們得以看見。

我們若要耶穌開啟我們裏面的眼睛，就必須在神面前謙卑下來，並且常常這樣禱告：「神啊，求祢開啟我裏面的眼睛，使我說看見祢！」保羅也是這樣為以弗所的信徒禱告：「求神

賜給你們智慧啟示的靈，使你們真知道祂，並且照明你們心中的眼睛……。」（參弗 1：17-18）



神啊，求祢開啟我裏面的眼睛，使我說看見祢！

## 什麼是在外面作基督徒

今日不知有多少基督徒，由於裏面的眼睛未被開啟，不知不覺的還活在外面的宗教世界裏，以為這樣作基督徒就對了，因為大家都是這樣。他們在外面有許多基督教的活動，而裏面卻沒有基督作生命，聖靈作引導；他們只有外面的活動，而裏面似乎並不在乎有無神的同在或聖靈的恩膏；他們對神的旨意，似乎不太注重，他們自己認為對的，就這樣去作了。

還有不少領受了靈恩的基督徒，他們只知道追求聖靈的恩賜和外在的能力，而忽略了靈命進深和基督徒品德的培養，因而在家裏和公司或機關裏都沒有活出耶穌基督的樣式。這些都是外面作基督徒的，但他們自己未必知道，因為無人把內在生活的信息傳給他們。這是何等令人惋惜的事！

我們必須問說：這些在外面作基督徒的，到底重生得救了沒有？這是一個非常嚴肅且不容忽視的問題。每一間教會的牧者和教友，都應該及早面對這個問題，免得到頭來都成為沉淪之子，豈不冤枉？事實上，有不少愛主的弟兄姊妹，在未遇見主、認識主之前，確實走了不少冤枉路，不知浪費了多少寶貴的光陰。

下面是我最近所看到的一篇報導，值得提出深思：

美國名佈道家葛理翰博士之長女，也是全美著名的女性聖經教師之一，安·洛茲（Anne Graham Lots）女士最近在佛羅裏達州奧蘭多市第一浸信會舉行的世界基督教領袖大會上指出：根據統計，在星期天上教堂，自認為是基督徒的人，有許多根本沒有重生得救（見2002年六月號Charisma雜誌）。她說：「你可以告訴他們從未重生得救，可是他們會感到被冒犯。你只好請他們自己去查考聖經，上帝會告訴他們的。」

這位被她父親稱為「葛家最佳傳道人」、且又於近年來在美國各地經常舉行萬人以上的聖經講座大會的洛茲女士（夫婿為牙醫）說：「一般自稱為基督徒的人，他們經常去教堂，他們會禱告、會唱詩、會讀經，可是他們沒有能力、沒有生命、沒有與別人分享福音。他們並沒有過一個分別為聖的生活。」在華人教會中，是否也有不少這樣的基督徒？洛茲女士目前服事的主要對象，就是這些尚未重生得救的基督徒，而她父親則以非基督徒為傳道對象。世人需要聽福音，難道基督徒還需要

再聽福音嗎？

筆者目前所居住之德州達拉斯市，號稱美國「聖經地帶之樞紐」、美南浸信會的大本營、美國神學教育中心、和「美國福音派新都」，教堂林立，到處皆是，萬人以上的教會有好幾間，但據美南浸信會資深牧師丹尼遜（Jim Dennison）表示：「他們並不知道真正做基督徒是怎麼回事。這主要是因為這個城市的『虛偽宗教』（religiosity）信仰太多。」這種現象值得我們深思熟慮。

## 人人應知內在生活的真義

其實，每個基督徒都該明白內在生活的真理，並力求在裏面來認識基督、經歷基督，從而活出基督的生命和大能。這才是重生得救的基督徒應有的正常生活。但要過內在生活，首先要先決條件，就是要擺脫傳統宗教的束縛，摒棄只是上教堂和做禮拜的觀念，轉而一切以耶穌基督為中心、內容和目標。基督徒必須和基督直接發生關係，必須追求在裏面來認識祂，遇見祂，明白和享受祂的救恩，與祂在靈裏相交，並在祂裏面成長。

以傳講內在生活著稱的蓋恩夫人，曾經花了多年工夫，在外面來尋找她所愛的神，但她並未找到，直到有一天，她遇見了一位過內在生活的聖徒對她說：「夫人，你為什麼在外面尋找在你裏面的神呢？」這句話頓時開了蓋恩夫人的眼界，使她

恍然大悟，她裏面好像天亮了，那榮耀的晨光，突然照耀進來了，把她帶進另一個天地。從此，神使用她將內在生活的真理發揚光大，使長期被籠罩在黑暗中的教會和信徒，得以重見光明！

## 耶穌復活以後的形像

我們都知道，主耶穌復活以後，曾經向兩個往以馬忤斯去的門徒顯現，在路上與他們同行，並給他們講解聖經，但他們卻不認識祂，直到耶穌開了他們裏面的眼睛，他們才認出祂來。耶穌復活以後的形像，顯然是不一樣了，所以我們不能再憑著外貌（在外面）來認基督了（參可16：12b，林後5：16）。我們必須在裏面，也只有裏面，靠著聖靈的啟示，才能真的認識祂。「他們（裏面）的眼睛明亮了，這才認出祂來。」照樣，我們也需要那賜人智慧和啟示的靈，照明我們裏面的眼睛，我們才能認出祂來。

什麼是在外面作基督徒呢？在外面作基督徒的，就是他們所看到、所注重的，都是外面的人、事、物；他們只想到要為神作這、作那，只注重外面工作的開展、外面的活動、教會在外面的增長、教堂的擴建等，而忽略了基督徒內在屬靈生命的成長。這些外面的事，並非不重要，但如果只注重這些外面的，而忽略了靈命的成長（這是更重要的），就不對了，那是

犯了嚴重的錯誤。教會必須要增長，但教會必須要在量與質兩方面平衡發展。



教會必須要增長，但教會必須要在量與質  
兩方面平衡發展。

在外面作基督徒的，只活在可見、可摸的物質世界裏，他們對靈界的事，就是對聖靈或神的事，似乎一竅不通，格格不入的。他們屬靈的心竅，似乎未被打開；他們似乎不太注重與主之間的關係，也未刻意花時間去培養與主的關係。他們在教會或團契中，好像只跟人發生關係，而沒有跟神發生關係。他們對人的事情很熟悉，也喜歡談論，但對神的事，似乎很陌生，更不善於與神交談。由於他們是在外面作基督徒，所以他們所嚮往、所追求的，也都是外面能看能摸的事物，對於那些五官看不見，摸不著的屬靈的事，他們好像沒有多少興趣，反倒認為是太玄妙、抽象、渺茫、望塵莫及。

## 要躲避假冒為善者

比較好的在外面作基督徒的，他們很注重追求聖經的知識，似乎經常讀經、禱告，也有聚會的生活、注重奉獻、聖潔，但他們只「有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意」。聖經教導我們：「這等人你要躲開。」（參提後3：5）

聖經為什麼吩咐我們要躲開這些人呢？因為如果我們和他們經常在一起，我們不知不覺也會變得和他們一樣，以為只要有外面的聚會、查經、服事等，就夠好了，不管裏面有無屬靈的實際，生命有無改變，因而變成虛有其表、假冒為善、自欺欺人。所以我們需要小心，謹慎行事。

同時，我們心裏要知道，不是所有去教會的人，都是真基督徒，唯有在裏面作基督徒的，才是真基督徒。我們也可以說，其實不是我們說，是主耶穌明明告訴我們，不是所有的牧師和傳道人都是神所呼召、神所差遣的；惟有那些清楚有神的呼召、遵行神的旨意（非照人意或己意）、神所膏抹、傳講神的話語、並有神藉著神蹟奇事所印證的牧師和傳道人，才是神的僕人和使女（參太7：21-23，約3：34）。

我們要知道，有其名，未必就有其實；外表的敬虔，未必就是敬虔；外表愛主，未必就是愛主；外表謙卑，未必就是謙卑；外表溫柔，未必就是溫柔；外表屬靈，未必就是屬靈。真正的屬靈，乃是在私下，無人看見，只有神看見的時候，那才

是我們真實屬靈的光景。



真正的屬靈，乃是在私下，無人看見，只有神看見的時候，那才是我們真實屬靈的光景。

但我們也要記住，主耶穌教導我們：「不可按外貌斷定是非。」（約7:24）我們需要照主所說，要察看他們是否有生命的果子（基督的品德），要看他們有沒有內在生命的實際，也要仔細觀察他們是否裏外言行一致。

## 教會軟弱的原因

在今日教會中之所以仍然有分門別類、嫉妒紛爭、互相攻擊等事，其基本原因就是忽略了基督徒內在生命的成長和內在生活的培養，忽略了基督徒的靈命進深，忽略了教會「量」與「質」的平衡發展，忽略了聖經中最重要最寶貴的教訓——就是認識神的兒子耶穌基督，得以長大成人，滿有基督長成的身

量，使神對教會的心意得到滿足。

保羅說：「原來我們不是顧念所見（外面）的，乃是顧念所不見（裏面）的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」（林後4：18）神所看重的，不是外面看得見的，也不是暫時的，神所看重的，神也要我們看重的，乃是那看不見的，是在我們裏面的，也是永遠的！

### 祂必興旺，我必衰微

親愛的弟兄姊妹，親愛的教牧同工，現在該是大家起來，好好追求內在生活的時候了。現在該是教會提高屬靈品質的時候了。現在該是調整重心，求取平衡，量與質並重的時候了。因為主來的日子近了。

作為基督新婦的教會，必須要快快在裏面，以基督的榮美，來裝飾整齊，等候迎接新郎的來臨！「娶新婦的，就是新郎。祂必興旺，我必衰微。主耶穌啊，願祢快來！」

## 第二章 內在生活與外在生活的區別



## 內在生活的培養

### 禱告與前言

主耶穌啊，求祢向每一位愛慕尋求祢的讀者顯現，因為祢應許說：「尋找的，就尋見，叩門的，就給他開門……愛我又遵守我命令的人，我要向他顯現。」（參太7：8，約14：21）祈求聖靈將耶穌基督啟示在每一位讀者心中，懇求父神將那賜人智慧和啟示的靈賞給每一位讀者，使他們真知道祢，並求祢照明他們心中的眼睛，使他們在靈裏得見祢的面，真認識祢，真得著祢，享有祢自己作他們的一切。奉主耶穌的名禱告，阿們。

培養內在生活的首要條件，就是要有一顆愛慕尋求主的心，渴慕主的顯現，渴慕真的認識祂，渴慕在心靈裏得以看見祂，渴慕更多認識祂。我們當以認識耶穌基督為至寶，為我們

一生所追求的目標，因為人一生的價值完全在於是否認識神。我們如果立定志向，下定決心，除非我遇見主，真認識祂，並確確實實的得著祂，否則我就沒有滿足，沒有找到人生的意義。如果你是這樣堅決要認識主、得著主，耶穌必定會向你顯現，使你真知道祂。

### 何謂培養內在生活

所謂培養內在生活，就是培養我們的靈性（非理性）或謂心靈生活，也就是培養在心靈（非頭腦）裏，與神有一親密的關係。有了這種內在的關係，我們對神就真的有所認識，有所經歷，與神有了更深的連結，甚至每天、每時每刻，都能與神同在，住在神裏面，神也住在我們裏面，最後就能達到神性與人性之結合，神與人合而為一，即古人所說：「天人合一」。

簡言之，所謂培養內在生活，就是讓基督活在我們裏面，並從我們身上活出來。內在生活也可說是，人與神之間有一親密的關係，並在靈裏逐漸聯合，這是一種內在生命的結合與交流，如同葡萄樹與枝子的相連結，枝子如果連結在樹上，吸取樹裏的漿汁，自然就會多結果子。照樣我們的生命也需要與主連結，在主裏生根立基，如以弗所書三章17節所說：「使基督因你們的信，住在你們心裏，叫你們的愛心有根有基。」我們在祂裏面扎根愈深，我們的靈命自然就愈扎實、愈穩固、愈豐

富，好像一棵大樹，它的根愈深，就長得愈高、愈茁壯、愈牢靠。基督徒若有這種靈命，就能超越世界的各種引誘，也不怕狂風暴雨，就能站得穩，爬得高。

內在生活也可說是，人與神之間有一親密的關係，並在靈裏逐漸聯合，這是一種內在生命的結合與交流，如同葡萄樹與枝子的相連結，枝子如果連結在樹上，吸取樹裏的漿汁，自然就會多結果子。



## 內在生活的真諦

所以，所謂內在生活，就是人裏面擁有耶穌，享受耶穌，並活出耶穌那美麗的生命。內在生活的真諦，就是聖靈在我們裏面，燃起我們內心對耶穌的愛火，使我們熱切愛祂，厲害地要祂，並讓聖靈的火來煉淨我們心裏的渣滓，除淨內在的雜質，就是我們複雜的內心世界的東西和「己生命」，如肉體的私慾、自我、自私、自愛、自憐、自義、驕傲、野心、貪心等，凡在耶穌以外的，凡不屬於耶穌的，無論好壞，都是聖靈的火

所要煉淨的，為要使我們得著基督那測不透豐盛的生命。

內在生活的真諦，就是聖靈在我們裏面，燃起我們內心對耶穌的愛火，使我們熱切愛祂，厲害地要祂，並讓聖靈的火來煉淨我們心裏的渣滓，除淨內在的雜質，就是我們複雜的內心世界的東西和「己生命」。



羅炳森師母（《榮耀的光輝》一書主角）是一位極不平凡的屬靈姊妹，她深深地扎根在主裏，以致靈命登峰造極，甚至最後完全被耶穌佔有，她的一舉一動，一言一語，都受主的管理，她的屬靈深度、廣度、經歷之豐富，及屬靈恩賜之多，遠超過一般人。有人說哥林多前書12章所說的那九種聖靈恩賜，她都有，甚至有過之而無不及。她替人趕鬼時，常看見鬼一個一個的從人身上出去。她也為病人禱告，使他們得著醫治。她有智慧的言語和知識的言語，也有說方言和翻方言的恩賜，但是她最大的恩賜是愛——內在基督生命的流露。

羅炳森師母充滿了神的愛，無論人怎樣對待她，她總是以愛待人，她愛所有的人。基督那豐盛的生命在她的裏面，也從

她身上極其自然地流露出來。她說：「你如果單單要耶穌，耶穌就會單將祂自己賜給你，可是，如果你要耶穌，也要別的東西，那你就不能完全得到耶穌。」容我在此加上一句：「如果你得到了耶穌，你就什麼都有了，但是你如果沒有得到耶穌，你什麼都沒有。儘管你覺得你很富足，什麼都有了，但在屬靈方面，你仍然是個貧窮的人。」



你如果單單要耶穌，耶穌就會單將祂自己賜給你，可是，如果你要耶穌，也要別的東西，那你就不能完全得到耶穌。

## 從低谷到高山—內在生命的轉變

「鼎為煉銀，爐為煉金；唯有耶和華熬煉人心。」

(箴17:3)

在未完全投入全時間服事之前，我最後一個屬世工作是在美國聯邦政府的一個新聞單位。我在那裏服務了八年，這是我一生中最痛苦、最受熬煉的一個工作。因此，我屢次想要離開，脫

離苦海。我曾多次去應徵別處的工作，自認經歷、能力都不差，但總是不得其門而入，因神沒有開門，我想逃也逃不了。在這八年裏，我深深體會到一件事，就是：「耶和華是統管萬有的神，祂開的門，無人能關，祂關的門，也無人能開。」

後來我知道，這是我靈命成長過程中「曠野的經歷」，神把我放在那裏八年，就是要破碎我，拆毀我的「己生命」，即內在的自我，煉淨我裏面的渣滓，祂在磨練我，造就我，叫我知道，我不能靠自己，也不能靠別人，非依靠祂不可。祂讓我知道，我不能沒有祂，直等到我學會了住在主裏面，靠主得力，靠主喜樂，靠主忍耐，靠主愛人，尤其是愛那不可愛的人，以致我學會了在艱難環境中，仍能靠主喜樂，得享安息，能以滿足，最後我對主說：「主，祢如果要我在這裏，再待八年，我都願意。」過了不久，主就開路，帶我離開了那個地方。

我離職後，有時駕車經過那棟辦公大樓時，情不自禁地對主說：「主啊，我感謝祢，救我脫離了八年的苦海生涯。」神為什麼帶領我走這段曠野的道路？為要叫我知道，唯有祂是神，祂藉著聖靈住在我裏面，才是我內在生命的力量，神使我更深體會，基督徒必須要培養與神同在的內在生活，這是何等重要的一件事！

## 重新得力的祕訣

1985年，我聽見神的呼召，放下職業，投入全時間事奉。那時，我們在華府的教會，成立已有五年（頭五年，我是帶職事奉）。離職後，在頭五年內，因為時間較前多了，我每天上午花四個小時，專心學習安靜等候神，學習聆聽聖靈的聲音；我有時坐著、有時跪著、有時趴著、有時讀經、有時禱告；聖靈帶領我從舊約到新約，又從新約回到舊約，進入前所未有的讀經經歷，好像整本聖經向我打開了，好像進入了一個前所未有的屬靈境界，我感到神的同在是那麼榮耀，充滿了我所在的屋子，如此，四個小時很快就過去了。我稍微能體會聖經所說：「在祢的殿中住一日，勝似在別處住千日。」（參詩84：10）如果我們住在主裏面。知道如何享受神的同在，時間就好像不存在一樣。

當我在安靜等候神時，常感受到神的榮耀充滿我所在的房間，有一種神聖的寂靜籠罩著我，我心裏知道，是神在那裏，是神與我同在。有時候，神的同在豐富到一個地步，我好像什麼都不知道，只知道神與我同在，好像只有神與我、我與神在那裏，這時我什麼都不想作，只想更深更深的沉浸在神裏面。

這時，我清楚感覺到，神的能力在進入我裏面，我感覺自己好像是一個空的電池，插在充電器上，電流就這樣一直充進來，在我的意識中，我知道那流進來的能力，就是聖靈的能

力，是聖靈內在的恩膏，是一種內在的能力，這與外在聖靈的能力和恩膏是不一樣的，外在的能力和恩膏是我們身體上可以感覺得到的，只是短暫的，是會過去的，但這種內在的能力與恩膏是儲存在我們裏面的，是不會過去的，而且愈來愈多。

有時候，神的同在豐富到一個地步，我好  
像什麼都不知道，只知道神與我同在，好  
像只有神與我、我與神在那裏，這時我什  
麼都不想作，只想更深更深的沉浸在神裏  
面。



當我有這種感受時，我自然什麼都不想作，只用簡單的信心，來吸取能力，領受恩膏，好像口渴了，就喝水，需要新鮮空氣時，就呼吸空氣。我們在呼吸空氣時，雖然沒有感覺，但我們卻在呼吸空氣。當我在靈裏吸取神的能力時，也是這樣，許多時候，並沒有什麼感覺，但我清楚知道，我是在吸取神的能力。

我在吸取神的能力時，常對主說：「主，感謝祢，使我重新得力。」這種能力是如何輸入的，誰都不知道，只有主知

道，我只知道我是在吸取。我就是這樣用信心，常在安靜中，吸取神的能力。如此，一個小時，兩個小時，三個小時，四個小時，很快就過去了。這種安靜等候神的操練，是基督徒培養內在生活所不可缺少的靈命功課（請參閱《安靜等候神》一書）。

## 出外服事的意外

從1985-1990五年間，我每天學習安靜坐在耶穌腳前，不知不覺，時間很快就過去了。1990年底，住在香港的大女兒路得生了第二個孩子，我和周師母都覺得該去幫她作月子，路過舊金山時，聽說美國葡萄園教會有個家庭聚會，有人建議我去看看。我就去了，當聚會進行到一半時，有一個年輕人突然走到我跟前，為我禱告，並發出預言：「你這次出門，神會讓你遇見很多意外驚奇的事，使你覺得詫異。」

兩天後，我們起程飛往香港，路經台灣時，應邀赴台中參加蘇牧師家中的聚會。我在聚會中，看到聖靈大大充滿，弟兄姊妹十分活潑，敬拜時大家又唱又跳，然後他們請我講道，我講完道，聖靈大大澆灌下來，我開始為他們接手禱告，好多人倒在地上，嚇我一跳，因我從未見過這種場面，對我來說，真是大為驚訝。在倒地的人中，有一位是某師母，她躺在地上大聲哭泣，我當時感覺莫名其妙，只是心裏知道，這是聖靈在她

身上厲害作工，但聖靈在作什麼工，我卻不知道。

過了半年，我應邀再次赴台灣領會時，那位在聚會中倒地痛哭的師母寫信給我，她說，就在她大聲哭泣時，她內心許多創傷得到了醫治，她和丈夫的感情也恢復了，在教會中她和同工及弟兄姊妹之間的關係，也改善融洽了。她還說，她對她的「己生命」，也開始特別敏感起來。對我來說，這又是一個新的發現，聖靈那天在她身上作了這麼多工作，而我卻不知道。我開始領悟到，聖靈的工作原來是如此奇妙深奧，過於人所能理解。

我第二次去台灣時，又發生許多新奇的事件。在一次聚會中，有一個女病人是從醫院抬來的，她躺在醫院的床墊上，他們把她放在講台左邊，我講完道後，就奉主的名為她抹油禱告，她並沒有立刻得到痊癒，但半年後，我再去台灣時，在另一次聚會中，我看到她面帶笑容，走到台前來接受禱告。

那次聚會預期會有七、八十人赴會，但結果到了二百多人，其中有四、五十對夫妻。聖靈帶領我講完道後，為他們一對一對的按手禱告，使他們夫妻和睦，彼此相愛。這些都是出乎我意料之外的事。

使我感到更奇妙和意外意外的是，從那次聚會以後，神打開了台灣各地服事的門。接著有人把我的書和講道錄音帶介紹給加州愛修園主持人陳仲輝牧師，於是神又開了加州服事的門，後來也認識了一些來自紐西蘭、澳洲、南美洲、歐洲、

比利時等地的弟兄姊妹，他們都盼望我日後有機會能去服事他們。

## 服事的能力從何而來？

我們服事的能力從何而來？我們是靠著自己的能力、口才和學識來服事主嗎？當然不是，我們乃是靠著死而復活又住在我們裏面的基督來服事，我們服事的能力是從祂而來。因為祂與我們同在，又藉著聖靈住在我們裏面，祂就賜給我們恩膏、能力、和恩賜，使我們能夠去服事人。



我們乃是靠著死而復活又住在我們裏面的基督來服事，我們服事的能力是從祂而來。因為祂與我們同在，又藉著聖靈住在我們裏面，祂就賜給我們恩膏、能力、和恩賜，使我們能夠去服事人。

這些年來，我越過越看見，自己只不過是一個工具而已，神使用時，這工具才有用，神不用時，就把它放在一邊。我看

到一切都是神在作！有時祂需要用我的口，我就說祂要我說的話，可是話是從祂而來的，感動人的能力是從祂而來的，改變人生命的工作是祂作的，病得醫治是祂作的，叫人得釋放、得自由也是祂作的，叫人靈性復甦也是祂作的，這些事沒有一件是我自己能夠作的。慢慢的，我就更深領會主耶穌所說：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能作什麼。」（約15：5）主所說的「常在我裏面的，我也常在他裏面」，就是本書所說的內在生活，神與人的聯合。如此，人就自然有能力，多結果子。

主所說的「常在我裏面的，我也常在他裏面」，就是本書所說的內在生活，神與人的聯合。如此，人就自然有能力，多結果子。



復活的主曾告訴我們：「當聖靈降在你們身上（即聖靈住在你們裏面），你們就必得著能力。」（參徒1：8）神賜聖靈和能力是無限量的，祂賜恩膏也是無限量的。神是不偏待人的，神所賜給我的，祂也會賜給所有渴慕和追求祂的人，甚至超過我所得著的。

 神賜聖靈和能力是無限量的，祂賜恩膏也是無限量的。

## 如何培養內在生活？

基督徒若要培養內在生活，有幾件事是不可缺少的：

### 一、每天要有親近神的時間

主耶穌說：「不可少的只有一件，馬利亞已經選擇那上好的福份（坐在耶穌腳前），是不能奪去的。」主說，只有一件事是不可缺少的，就是經常來到祂跟前，親近祂、聽祂的話、蒙祂的光照、領受祂的教導。好像其他的事都可以缺少，唯獨親近主這件事，是不可缺少的！主說：「這是上好的福份，」不可讓人奪去。

我們需要樹立一個觀念，就是教會沒有你，沒有我，都可以，但若沒有耶穌就不行。我們有了這個觀念，就沒有一件事是放不下的。觀念是可以調整的，我們最需要調整的觀念就是：把我們跟神的關係放在第一，在教會中有很多人，不知不覺的把服事、事工和責任放在第一。置於與耶穌的關係之上，

這是本末顛倒。因此難免有時他們會走到軟弱、枯乾、失敗，甚至犯罪、跌倒的地步，其基本原因就是沒有住在主裏面，枝子若不連在葡萄樹上，豈能結出葡萄呢？

我們需要樹立一個觀念，就是教會沒有你，沒有我，都可以，但若沒有耶穌就不行。



有許多基督徒，他們被許多事物所吸引、所佔有，以致他們忽略了培養內在生活，忽略了跟主所應有的親密關係，他們沒有經常親近主，與主沒有更深的連結，遠離了這生命活水的泉源，也是一切供應的源頭。

還有許多人，以追求知識，取代了內在生活的培養和與主有更親密的關係。他們花很多時間研讀聖經和其他書籍，卻沒有花很多時間來親近主，等候主，讓主藉著聖靈更多向他們顯現。還有不少人，他們閱讀屬靈書籍的時間，超過他們讀聖經的時間，或者他們愛讀聖經，過於愛慕耶穌自己。

親愛的弟兄姊妹，主耶穌說：「離了我，你們就不能作什麼。」但是許多人好像離了主，還是可以作很多事。可是，我們不能沒有主，我們遲早會發現，我們離了主，什麼都不能作！我們需要被主帶到一個地步，常對主說：「主啊！沒有祢，我就活不下去！沒有祢，我活著沒有意義，沒有喜樂，沒有平安；沒有祢，我沒有能力作牧師，作傳道人。」我們應當常對耶穌說：「主啊！沒有祢，我不能講道，不能服事人，不能愛人，不能原諒人，沒有祢，我不知如何來應付這些問題。」

我們需要被主帶到一個地步，常對主說：「主啊！沒有祢，我就活不下去！沒有祢，我活著沒有意義，沒有喜樂，沒有平安；沒有祢，我沒有能力作牧師，作傳道人。」。



## 二、要常被聖靈充滿

也或許有人認為，聖靈充滿並不重要，不必加以重視。但是耶穌死而復活升天之後，將聖靈賜給我們，就是要把神的同在帶來，使我們能親身經歷與神同在的實際生活，使我們能以

住在主裏面，主也住在我們裏面，使我們能與主在靈裏合而為一，這就是聖靈充滿的主要意義。因此，我們需要常被聖靈充滿。我們應當常向神大大張口，求神以聖靈充滿我們，因為神應許說：「你要大大張口，我就給你充滿。」（詩81：10c）

但更重要的是，每天都要花時間，像馬利亞那樣，坐在耶穌的腳前，聽祂的話，領受祂的教導和啟示。雖然我自己已經操練到一個地步，可以隨時與主有親密的交通，但我仍然每天至少花上一兩個小時，安靜坐在主的腳前，讀經，禱告，等候神，默想神的話。

### 三、培養隨時隨地與主交談的習慣

我每天早起，第一件事就是敬拜神，感謝祂住在我裏面，感謝祂賜給我一夜好的睡眠。有時我一下床，就舉起雙手，對主說：「主，我感謝祢，住在我裡面。」我這樣做是要提醒自己，神就住在我裏面。我常在洗臉刷牙時，聽見主向我的心說話，每想到我如此蒙主所愛，祂以厚恩待我，心被恩感，一面刷牙，一面自然就跪下來，感謝讚美主。我常在早上，喝咖啡時，想到主的恩典和祂的大愛，於是心被恩感，我就說：「主耶穌，我感謝祢！」有時，我到銀行或郵局辦事，人多需要排長龍，我邊站在那裏，邊心裏禱告說：「主耶穌，我心愛祢！」我就是這樣操練隨時隨地與主交談，這些小地方都有助於內在生活的培養。

有時我在家中，安靜等候神時，我閉起眼睛，一面喝咖啡，一面享受神的同在，渾然忘我，甚至有幾次咖啡倒在褲子上，這是因為我們愛祂到一個地步，我們的心都被祂奪取，被祂佔有了。

聖靈來充滿我們，就是要把我們帶進雅歌書中所說的，良人與佳偶那種愛的關係裏。我們要操練常用口和心，來表達我們對主的愛。我認為最簡單的方法，就是常對耶穌說：「主，我心愛祢！」這句話雖然簡單，但對神來說，卻是最甜美的音樂。神最喜愛聽祂的兒女對祂說：「阿爸父，我心愛祢！」正如父母喜歡聽兒女說：「爸，媽，我愛你。」

聖靈來充滿我們，就是要把我們帶進雅歌書中所說的，良人與佳偶那種愛的關係裏。



我所以提到以上這些瑣碎小事，是要說明一個事實：就是我們可以在日常生活中，培養隨時隨地與神親切交談的習慣，這不僅是個好習慣，更是一種「神聖的習慣」。有了這種習慣之後，我們隨時隨地與神同在、與神交談，便成了極其自然的

事。我們只要常常想到主，常常感謝祂、讚美祂，對祂說我們愛祂；這樣，神與我們同在的「意識感」便會愈來愈真實，愈甘甜。這也可說是培養內在生活的簡易方法。

我們可以在日常生活中，培養隨時隨地與神親切交談的習慣，這不僅是個好習慣，更是一種「神聖的習慣」。



## 情人與雇工之別

培養內在生活，實際上，也就是培養我們與主之間的愛情。馬丁路德說過：「對神來說，一個情人（lover）勝過十萬個雇工。神看他們所做的事也是如此。」神看重我們對祂的愛情，過於我們為祂所做的事工。基督徒若離棄那起初的愛心，在主看來，就是墮落了（參啟2：5）。有時，我們自己並不知道是在哪裏失去了對主起初所有的愛心，因為我們很容易不知不覺地就以服事或責任取代了對主的愛情。主要我們回想是從哪裏墮落的，並要我們悔改，恢復那失落的愛。感謝主，祂沒有丟棄我們，祂常用祂的話來提醒我們，要我們恢復對祂起

初原有的純潔之愛，叫我們不僅作祂的僕人，更是照他所渴望的，作祂的情人佳偶。但這種親密關係是需要慢慢培植的。



感謝主，祂沒有丟棄我們，祂常用祂的話來提醒我們，要我們恢復對祂起初原有的純潔之愛，叫我們不僅作祂的僕人，更是照他所渴望的，作祂的情人佳偶。

## 良人的呼召

「我的佳偶，我的美人，起來，與我同去……我的鴿子啊，你在磐石穴中，在陡巖的穩密處。求你容我得見你的面貌，得聽你的聲音；因為你的聲音柔和，你的面貌秀美」（歌2：10,14）這是我們的良人——耶穌愛的呼喚。讓我們現在就回應吧！從現在起，就開始培養內在生活中最寶貴和神所最渴望的——就是我們和祂之間的愛情。

「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們。」（約3：16a）神愛我們不僅把世上一些好東西賜給我們，更是要把祂

的獨生愛子賜給我們——這是最偉大的愛，是愛的真諦、愛的本質、愛的實體。所以，基督徒不該只注意一些身外之物和外面的祝福，更要注意培養內在生活，並要認識那位住在我們裏面的耶穌基督。因為祂是我們的生命，祂是我們生活的力量，祂是我們人生的意義，祂是我們得勝的祕訣，祂是我們永遠的滿足，祂是我們一切問題的答案！

神是靈，祂是無所不在、無所不知，又住在我們裏面的。祂一直都跟我們很親近，只是祂跟我們說話時，我們神不守舍，心不在焉，我們不夠注意祂，更沒有跟祂親近。培養內在生活，就是培養親近神的生活。我們如果時常親近祂，就能逐漸與祂有親密的關係。神始終都願意我們來親近祂，所以聖經才說：「你們親近神，神就必親近你們。」（雅4：8a）



培養內在生活，就是培養親近神的生活。

親愛的讀者，神已經靠近你了！祂就在你的裏面的。祂離你並不遠，只要你時常親近祂！你必定會發現，祂跟你是那麼地近，因為祂就在你心靈的深處，祂跟你近得不能再近了，只是你需要就近祂，親近祂！

### 第三章 內在生活的培養

A decorative graphic featuring the number '4' in a bold, serif font, centered within a square frame of intricate, symmetrical scrollwork and floral patterns.

## 內在生活：心決定一切

讀經：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」（箴4：23）

### 神為何要我們保守心勝過保守一切

神為什麼要我們保守我們的心，勝過保守一切？神為何如此看重我們的心？因為我們一生所作所為，無論是善是惡，都是從心思意念中所發出。心是人裏面所有一切的根源，它是人最中心、最真實、和最具有決定性的地方。人的言行都是出自內心，心決定一切——它決定人的所是、所作、和所為。「因為人心裏怎樣思量，他為人就是怎樣。」（箴23：7a）

所以神看人，不像人看人，人總是看外貌，神是看人的

內心，因為那裏才是人的真假善惡之處。神看人是否善惡、真假、對與不對，是在內心，而不是在外表，因為神知道，墮落的人都會裝假，假冒為善、口是心非、注重外貌、而忽視內心。但神說：「我耶和華是鑒察人心試驗人肺腑的，要照人所行的和他做事的結果報應他。」（耶17：10）

### 內在生活的先決條件是心要對

因此，內在生活的先決條件是「心要對」，「靈要對」，如果心與靈對了，就一切都對了，否則在神看來，什麼都不對。

主耶穌說：「叫眾教會知道，我是那察看人肺腑心腸的，並要照你們的行為報應你們各人。」（啟2：23b）。主要我們眾人都知道，人心所想的，祂都知道，人所作的，無論善惡，祂都要報應。

神深知人內心世界的一切，祂斷定是非，是看內心，而不是看外表。譬如主說：「凡看見婦女就動淫念的，這人心裏已經與她犯姦淫了。」（太5：28）所以，我們必須要時刻留「心」，注意我們的存心，動機是否純正，心態是否對，心中所想的是否神所喜悅。

耶穌論到法利賽人和文士時說：「他們是有口無心，能說不能行。」（參太23：1-3）在神看來，凡有口無心，能說不能

行的，在原則上，都是法利賽人，都是假冒為善的人。這種人來事奉敬拜神，在神看來，是枉然的，神不悅納。因此，我們來到教會敬拜事奉神時，要非常小心，一定要有對的心態和純正的動機，因為在神看來，心態和動機比一切更重要。

許多時候，我們的心不正，有所摻雜，在神的事工上，常懷有私心或野心，卻不自知。我們在神面前，心若不正，則其他一切皆屬枉然。我們需要時時記住，神不是看外表，乃是看內心，神看我們所是的，過於我們所作的。

我們需要時時記住，神不是看外表，乃是看內心，神看我們所是的，過於我們所作的。



有一位屬靈的姊妹曾這樣說：「基督徒撒謊最多的時候，是在唱詩歌的時候。」她的意思是：我們聚會唱詩時，常常是有口無心，好像成了一種習慣。當我們唱說，「耶穌，我愛祢」時，要在心裏問問自己，我真的愛祂嗎？或我只是僅僅嘴巴在唱，而內心卻在愛世界，和屬世的虛榮？

## 事奉敬拜神時，心態與動機都要對

心是人最真實的部分，所以當我們來事奉敬拜神時，心態與動機都需要對，內裏要誠實，無須在外表模仿他人，或裝作屬靈。我們要記住：我們平時在家裏的表現，才是我們真實屬靈的光景。我們在家中如何，我們來到教會也該如何，無須做出屬靈的樣子。因為屬靈的人都是極其自然的，凡是做作而不自然的，就不是屬靈。我們的信仰與服事不僅在教會中要好，在家裏和在日常主活中，也都要好，要裏外一致，那才是真正的屬靈。



無論在人看見或看不見時，我們都是一樣  
正大光明，行在神的光中，這是考驗我們  
是否真的屬靈的最好方法。

神喜愛內裏的誠實，所以，我們當力求內裏真實，在神面前（即人看不見時），竭力追求做個誠實無過的人。無論在人看見或看不見時，我們都是一樣正大光明，行在神的光中，這是考驗我們是否真的屬靈的最好方法。我們真實屬靈的光景，

神清楚知道，所以無須裝作，我們只要力求活在神面前，我們自然就愈來愈屬靈，愈來愈像主。

## 行事為人要像活在神面前

西方人常用“integrity”一詞來形容人品格的「純正」和「誠摯」。有一位屬靈長者對此字下了這樣一個定義：“Integrity is doing things right when nobody is watching.”（當無人看見時，行事為人都是對的）。雖然無人看見，神卻在暗中察看，我們所作所為，無論是善事惡事，神都在仔細觀看，並且要照各人所行的報應他們。

所以，我們行事為人，當力求活在神面前，因為神是無所不在、無所不知的。大衛說：「我坐下、我起來，祢都曉得，祢從遠處知道我的意念。我行路、我躺臥，祢都細察；祢也深知我一切所行的。」（詩139：2,3）

所謂內在生活，不是局限於享受主同在的甘甜，而主要是一直活在神面前（即活在神的同在中）。一個過內在生活的人，他（她）無論作什麼都是行在神面前，好像是做給神看，而不是做給人看。

我們要時常提醒自己，我們所作所為，當無人看見時，神卻在察看。我們心裏所想的，尚未做出或說出以前，神早已知道。這是內在生活較深的層面，關係到我們的心思意念和動機

問題。



所謂內在生活，不是局限於享受主同在的  
甘甜，而主要是一直活在神面前（即活在  
神的同在中）。

神要我們切切保守我們的心，就是叫我們常常小心，無論作什麼，心態和動機都要對。我們無論為神作什麼，心要清潔，動機要純正，沒有私心。每當我們來到聚會中，或在家中親近神時，內心的預備和對付是非常重要的！

### 心要尊主為大，常被耶穌佔有

我們的心是神藉著聖靈居住的所在，當以耶穌為念，心要常被耶穌佔有；但事實上，我們的心常被許多世界的事或教會的事所佔據，而我們不知不覺地讓這些事侵奪了主耶穌在我們心中的地位。

我們的心該時常被主的愛所充滿，被主自己來佔有，來管

理，並讓祂在凡事上居首位，因為祂是宇宙的中心，教會的元首，我們的救主，和我們人生的意義。祂也是我們的良人，我們是祂的新婦。



我們的心該時常被主的愛所充滿，被主自己來佔有，來管理，並讓祂在凡事上居首位。

我們要照神所吩咐的，「切切保守」我們的心，全然愛祂，尊祂為大，不讓任何人、事、物，佔據或取代祂在我們心中的地位。我們要常活在祂的愛裏，如此才不致失去那起初的愛心。

主耶穌在你我心裏，必須佔有首席地位，祂永遠該是我們的心所最愛，最寶貴的！若非如此，則一切所作所為，只不過是宗教活動而已，並無內在生命的實質，在神眼中看來，毫無價值。

關於唱詩，容我再說幾句，聖靈常藉著詩歌光照我們，叫我們知道，我們愛主不夠，或讓我們看見自己有錯，有罪，

對神或對人有所虧欠，這時，我們就當立刻在心裏向主認罪悔改。這樣作就是培養內在生活。

基本上，如此認罪悔改，這乃是我們和主之間的事，別人不會知道，也無須讓別人知道，只要神知道就好了。神常藉著詩歌向我們的心說話，所以不可將唱詩當作平常，不然唱詩，就變成宗教形式了。



神常藉著詩歌向我們的心說話，所以不可將唱詩當作平常，不然唱詩，就變成宗教形式了。

## 如何處理心裏的矛盾

許多時候，所謂內在生活就是在處理一些內心的問題，如驕傲、嫉妒、憂慮、焦急、懼怕、不安等。任何時候，當你心裏感覺到懼怕、不安、急躁、或與某人過不去時，就立刻來到神面前（即把心轉向神），承認自己的軟弱，求神幫助。常常向神認罪悔改，或承認自己的軟弱和失敗，這是基督徒靈命成長過程中，所必有的屬靈經歷，這也是基督徒內在生活的一部份。

培養內在生活，就是要隨時隨地注意自己心態要對，心要平靜。若發現自己心裏有不對，或不安時，就隨時隨地加以處理和對付。如此，便能保持內心的平靜與安穩，在神與人面前，問心無愧。



培養內在生活，就是要隨時隨地注意自己  
心態要對，心要平靜。

所謂內在生活，就是在心裏（非外表）作基督徒，在心裏敬虔度日，在心裏得勝，在心裏過聖潔生活，在心裏得以成聖。

## 神若得著我們的心即得著我們全部所有

神說：「我兒，要將你的心歸我，你的眼目也要喜悅我的道路。」（箴23：26）我們要明白，神向我們所要的，是我們的全心。神並不需要我們的金錢，也不需要我們為祂作多少事工，或為祂犧牲多少，因為宇宙萬物都是祂創造的，祂也不用

人手服事，也不缺少什麼。（參徒17：24-25）

神所要的是我們的心，因為祂知道，祂如果得著我們的心，就得著了我們的一切所有。我們如果把我們的心完全獻給神，就等於把我們一切所有都獻給了神，神要我們全心全意（whole-hearted）的來愛祂，而不是半心半意（half-hearted），敷衍塞責的愛祂。

神所要的，是我們全部的愛，不是部份的愛，不是愛祂，又愛世界。「不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裏面了。」（約壹2：15）

## 我們的心是神安息的所在

神所以要我們將心歸給祂，是因為我們的心，是祂安息的所在，即使我們為神作了很多，擺上了很多，但如果我們沒有將心歸給祂，祂仍然沒有滿足，沒有安息。同時，神自己也是人心得安息的所在。聖奧古斯丁說：「主啊，我們的心沒有安息，直到它在祢裏面尋得安息之所。」

親愛的弟兄姊妹，你有沒有把你的心獻給神？你雖然參加許多聚會，也為教會做了很多事，也奉獻了許多金錢，但你若沒有將心歸給神，神的心仍然沒有滿足，神還是沒有得著你這個人。因為神要的是你的心，是你這個人，你若尚未把心獻給神，何不現在就回應神的呼召，將你的心歸給祂！



聖奧古斯丁說：「主啊，我們的心沒有安息，直到它在祢裏面尋得安息之所。」

## 我們要時常將心歸給神

每當我們聽見神愛的呼召時，就當從心裏回應說：「主！我愛祢，我把我的心歸給祢！」我們需要常將心歸給主，因為我們的心太容易偏離主了。為了保守自己不失去愛主的心，我們當時常這樣禱告：「主啊！我把心歸給祢。」這樣的禱告，不僅表達我們對主內心的愛，也是保守自己的心不偏離主的最簡單的方法。我們如果時常這樣禱告，就不致失去那起初的愛心。

我們如果真心愛主，就當常將我們的心歸給祂。心是我們所能獻給神的最好禮物，最蒙神的悅納，如此，我們的心才不會偏離神，同時，神在我們心中所要作的內在生命的建造之工終必完成。

神要我們把心歸給祂，是祂要我們從心裏愛祂，從心裏認識祂，而不是只在頭腦和理性裏知道祂。我們如果從心裏愛祂、戀慕祂，常將我們的心獻給祂，祂便將祂自己的寶貴和可愛啟示在我們心裏。因為神樂意將祂自己啟示在我們心裏。



我們如果從心裏愛祂、戀慕祂，常將我們的心獻給祂，祂便將祂自己的寶貴和可愛啟示在我們心裏。

內在生活的另一個功課，就是要學習用心聆聽神的聲音，因為我們所信的神，是說話的神，神是靈，又是話，祂是太初就有的話，這話（道）成了肉身，就是耶穌，並為我們死在十字架上，第三天從死裏復活，又成了活的話（活道），如今住在我們裏面，滿有恩典，滿有真理。「這道（話）離你不遠，正在你口裏，在你心裏。」（羅10：8）一個過內在生活、與神有親密關係的基督徒，應該是常常聽見神說話的人。

### 人心如何唯有神知道

聖經說：「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？」（耶17：9）我們的心何等詭詐狡猾，我們自己並不知道。只有聖靈在我們心裏光照時，我們才知道自己心裏是多麼驕傲、敗壞。許多時候，我們不知道自己的心，是何等剛硬、頑梗不

化，我們雖聽了很多道，但真正照著去行的，究竟有多少呢？單憑這一點，我們就可以知道，我們的心是否剛硬。

神自己說：「我的話豈不像火，又像能打碎磐石的大錘嗎？」聖經又說：「神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快……」（耶23：29；來4：12a）神的道既是活潑而有功效的，為什麼沒有在我們身上發生功效呢？那是因為我們的心剛硬不化了；神的話既然像火，像大錘，為什麼我們聽了無動於衷，而沒有反應呢？那是因為我們的心已經剛硬到一個地步，神的話已不能再打動我們的心了。然而，神說，憂傷痛悔的心和因祂的話而戰兢的人，祂必不輕看。

 我們聽道或讀經時，需要用「心」來聽，用「心」來讀。

我們聽道或讀經時，需要用「心」來聽，用「心」來讀；我們也需要多花時間，安靜在神面前，等候神，默想神的道，讓神的道在我們心裏扎根結實。我們也需要時常在神面前有所反省，在神的話語光中，省察自己，並且接受改正。「聖經都

是神所默示，於教訓，督責，使人歸正（即改正錯誤）都是有益的。」孔子也教導他的門徒：吾日三省吾身。

我們要常常默想神的話語，並將所讀的聖經，化作禱告，因為聖靈常藉著聖經向我們說話，開啟我們的心竅，使我們明白神的心意，也使我們的心能以軟化，而順服神。我們必須常常讓神藉著祂的道和祂的靈，在我們心裏作生命建造的工作。



我們要常常默想神的話語，並將所讀的聖經，化作禱告。

## 神要親自為我們作換「心」手術

神說：「我要從你們的肉體中，除掉石心（剛硬的心），賜給你們肉心（柔軟的心）。」（參結36：26）當我們多花時間來到神面前，不斷學習安靜等候祂時，神就親自在我們心裏，作這換「心」的工作。唯有神能除去那「比萬物都詭詐」的心，以耶穌那聖潔慈愛的心，來取而代之。這種內在生命改變的工作，只有神自己能作，我們幫不上任何忙，正如神創造

我們，我們無法幫任何忙一樣。

我們只要相信，只要不斷地來到神面前，就在我們安靜等候神時，聖靈就把耶穌那謙卑柔和的心，一點一滴的作在我們裏面，我們就在不知不覺中，逐漸被祂改變，而能以像主，便能以基督耶穌的心為心，像祂那樣柔和謙卑，順服父神，服事眾人。

我們如果經常這樣操練安靜等候神，我們對神的同在和內住聖靈的恩膏，就會逐漸有更深的感受和經歷。當我們在心裏，感受到這一榮耀事實時，我們就喜歡花更多時間來親近神，也會更加寶貴神在我們心裏所作的奇妙聖工。

「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。」（詩127：1）我們既是聖靈的殿，是神藉著聖靈居住的所在，就只有神的靈知道如何來建造這座靈宮。我們必須一直相信，建造教會和成全聖徒是聖靈的工作，不是人的工作，唯有聖靈作的，才是金銀寶石的工作，人所作的工作，都是草木禾稈，經不起考驗，在神看來，毫無價值，徒勞無功。

## 信心的問題

現在，我們來談談心的另一個重要問題，就是信心的問題。

信心是基督徒一生的根基，「根基若毀壞，義人（基督徒）還能做什麼呢？」（詩11：3）換言之，基督徒若沒有信心，還能作什麼呢？沒有信心，什麼都談不上。基督徒若沒有信心，如何能得救呢？「這福音本是神的大能，要救一切相信的。」（羅1：16b）基督徒若沒有信心，如何能得著在基督裏的一切福氣呢？

聖經說：「義人必因信而活。」（英譯）基督徒重生得救，生命改變，以致成聖像主，一路都需要有信心，如羅馬書一章17節所指出：「本於信，以至於信，義人（基督徒）必因信而活。」

所謂信心（a believing heart），就是心裏所相信的，相信聖經所記載的都是事實，都是真理，相信聖經就是神的話，譬如聖經說：「你們親近神，神就必親近你們。」（雅4：8）這不僅是雅各說的話，也是神透過他的口所說的話。

每當我們來親近神時，我們必須要從心裏相信聖經所說的，「神就必親近我們」。許多聖徒與神有親密的關係，與神同在，與神同行，不是因為他們看見了神，乃是因為他們有信心，他們相信聖經就是神的話。

希伯來書十一章6節說：「人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人，必須（從心裏）信有神，且信祂賞賜那尋求祂的人。」在這節經文裏，一連三次提到信心，可見人來接觸神，想要得著神的賞賜，信心是何等重要！

我們每當來親近神時，必須要相信有神，必須要從心裏相信，神就在你眼前，就在你心裏，並且相信，神一定會幫助你。這種信心是需要常常操練運用的，因為它是我們進入與神同在之門的鑰匙，也是我們領受神的祝福與恩典的機關。人若沒有信心，不要想從神那裏得到什麼。

我們每當來親近神時，必須要相信有神，必須要從心裏相信，神就在你眼前，就在你心裏，並且相信，神一定會幫助你。這種信心是需要常常操練運用的，因為它是我們進入與神同在之門的鑰匙，也是我們領受神的祝福與恩典的機關。



許多時候，內在生活實際上就是信心生活，就是在信心中，與神同在的生活。保羅說：「因我們行事為人是憑著信心，不是憑著眼見（或感覺）。」（林後5：7）

## 操練信心生活好處無窮

這種信心生活的操練——即內在生活的操練——和一般人所說的信心生活是不同的。一般人所說的信心生活，是依靠神供應他們生活所需。這裏所說的信心生活，就是亞伯拉罕、以諾、挪亞等人與神同在、與神同行的那種信心生活。這種信心的操練將會帶來以下三大好處：

- 一、你會逐漸進入神的同在。
- 二、你會覺得神與你是那麼親近。
- 三、你會常聽到內住聖靈的微小聲音。

我已說過，內在生活實際上就是信心生活，而這種信心生活，也是一種「心」的操練，心的運作，也可說是一種「內功」，與運用腦力體力無關。這也是一種內在「靜態」的操練（見《安靜等候神》第六章）。

## 操練用心與神交談

台灣錫安堂已故創始人榮耀秀姊妹曾說：「我的頭腦很簡單，我無法同時想到兩件事，但因著操練與神同在，我卻能一面與人說話，一面在心裏與神談話。」

我自己也是這樣操練，尤其在輔導他人時，我一面在聽人訴說問題，一面在心裏向主默禱說：「求主賜給我當說的話，

好叫我能幫助這個人。」如此，我不但能保持與主有不間斷的交通，主也往往照我所求的，賜給我合宜的話語，使人得到幫助。

## 心決定一切

許多時候，內在生活的操練，就是「心」的操練，「心」的運用，「心」態的調整，「心」裏的應對。請記位下面這幾句簡單而含意頗深的話：

心決定我們的為人。

心決定我們的所是，

心決定我們的所作所為，

心決定我們的態度，

心決定我們的言行，

我們說親近主，就是用我們的「心」來親近主。

我們說愛主，就是用我們的「心」來愛主。

我們說讀經禱告，就是用我們的「心」來讀禱。

我們說唱詩，就是用我們的「心」來唱。

如此，我們讀經時，就能常聽見神向我們說話，唱詩禱告時，就必有所感受。如果我們常操練用「心」來觸摸神，我們必能摸到神。如果我們常帶著信「心」來到神面前，我們必能進入神的同在。



許多時候，內在生活的操練，就是「心」的操練，「心」的運用，「心」態的調整，「心」裏的應對。

## 人心怎樣思想，為人就是怎樣

聖經說：「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。」（箴 23:7a）這話是真的，是可信的。如果我們的心常想到耶穌，常想到祂的為人、祂的品德、祂的謙卑、祂的溫柔，我們為人就會愈來愈像祂。

如果我們的心，常想到耶穌的寶貴可愛，我們就會愈來愈愛祂，也會逐漸變得像祂那樣可愛寶貴。

如果我們的心，常常這樣想到主，愛慕主，寶貝主，常將心歸給祂，不時地對主說：「主耶穌！我愛祢！」，「主，我把我的心歸祢。」那麼，耶穌在我們心裏，就會愈來愈寶貴，愈來愈真實，祂的同在亦會愈來愈豐富，我們也會自然而然地愈來愈像祂。

我們應該讓主不斷地來調整我們的心態，潔淨我們的心，

掌管我們的心，如此，祂就能藉著聖靈，使我們從心裏有所改變，榮上加榮，而逐漸活出耶穌基督的形像。這就是神在每一個基督徒身上，所有的最高心意。願神施恩幫助我們。

#### 第四章 內在生活：心決定一切



## 得勝的秘訣： 如何叫「裏面的人」剛強起來

讀經：「求神按著祂榮耀的豐盛，藉著祂的聖靈，以大能叫你們裏面的人剛強起來，使基督藉著你們的信心，住在你們的心裏……好使你們至終完全被神一切的豐滿所充滿。」（弗3：16-19，另譯）

聖經清楚告訴我們，基督徒原是神手中的工作，是在耶穌基督裏造成的，其目的是叫我們得著祂所有的一切豐盛，並且活在世上，能像耶穌那樣，愛神、愛人。

神在基督徒身上所作的工作，雖然是多方面的，亦可說是多得不可勝數，但歸納起來，不外乎兩方面：

### 一、認識自己

認識自己不過是個罪人，墮落敗壞到極處，需要神徹底的拯救。

### 二、認識耶穌基督

認識祂是人類唯一的救主，一切問題的答案。神將祂兒子賜給我們，要作我們一切的一切，唯有祂是人生最終的滿足和永久的快樂。



認識祂是人類唯一的救主，一切問題的答案。

---

認識自己和認識獨一真神是世上最大的學問，最高的智慧。

在聖經裏至少有三處提到「裏面的人」和「外面的人」，但可惜中文和合譯本聖經並沒有翻譯出來，只有在羅馬書七章22節裏，以小字註明原文為「裏面的人」。第二處就是本章開頭所引重新翻譯的經文。第三處是在哥林多後書四章16節：「

外面的人雖然毀壞，裏面的人卻一天新似一天。」（另譯）

## 什麼是「外面的人」？

我們先來看什麼是「外面的人」。所謂「外面的人」是指人的肉體和肉體的邪情私慾，就是重生得救以後，仍有罪性存在的舊人。我們信主以後，舊人原有的亞當的性情，仍然在我們裏面，故還需要讓神在我們身上，繼續不斷地作改變的工作，方能脫去舊人，穿上新人（即耶穌基督），有主的性情和形像（參弗4：22 - 24）。

聖經講到人的「肉體」時，不僅是指人的血肉之體而言，更是指人的自我、老我、「己」生命、「己」的意志和慾望、以及人裏面原有的犯罪性情。故有的英文聖經把「肉體」兩字譯為“sinful nature”（罪性）。聖經所說的「罪人」，不僅是指有犯罪行為的罪人，也是指沒有犯罪行為，而卻有「罪性」在他裏面的人而言。所以聖經才說：「世人（世上所有的人）都犯了罪，虧缺了神的榮耀。」又說：「沒有義人，連一個也沒有。沒有行善的，連一個也沒有。」（參羅3：23,10,12）這些都是指有「罪性」的人類而言。

使徒保羅承認說：「在我裏頭，就是我肉體之中，沒有良善。」（參羅7：18a）耶穌亦曾表示，在人的肉體中，沒有良善。有一次，有一位可謂仁人君子來到耶穌跟前，稱祂為「良

善的夫子」。耶穌卻對他說：「你為什麼稱我是良善的，除了神一位以外，再沒有良善的。」（參可10：17-18）

耶穌所以拒絕接受「良善」的稱呼，並不是因為祂沒有良善，而是因為祂道成了肉身，成為罪身的形狀，在肉體中定了罪案，「神使那無罪的，替我們成為罪」（參羅8：3b，林後5：21a），也就是說，在人的肉體中沒有良善，只有罪惡，而耶穌來成為肉身，死於十架，成為贖罪祭，不僅是叫人所犯的「罪行」得以赦免，更是要叫人裏面的「罪性」能以根除。這就是聖經所說：「神的兒子顯現出來，為要除滅魔鬼的作為」（約壹3：8b）的意思。

所以，「聖經把眾人都圈在罪裏」（加3：22a），意即按著聖經說法，全世界的人都是罪人，耶穌則是世人的救主，因為「除祂以外，別無拯救」。但有許多人，尤其是講邏輯的知識份子，在未蒙聖靈啟迪之前，無法接受這種說法，一個未曾犯罪的人，豈可說他是罪人呢？那是因為聖經所說的罪人和一般人想像中的罪人，是大為不同的，我們需要在聖靈的啟示和靈命經歷中，慢慢去體驗，才能明白聖經的真理。

## 雖已得救，罪性仍在

我們也可以這樣說，基督徒在未信主之前是罪人，信主之後仍是罪人，不同的是：信主前，罪未得赦免，信主後，罪得

赦免，故基督徒亦可稱為「蒙恩的罪人」。基督徒雖已蒙恩得救，罪得赦免，但他裏面的「罪性」（即他的肉體和肉體的邪情私慾）仍然存在，因此，若不小心，仍有可能還會犯罪，故基督徒重生得救之後，還需要神藉著祂的道和祂的靈，繼續不斷地在他生命中作潔淨的工作，直等到他裏面的罪性完全被除去，以神的聖潔性情取而代之。這是神在基督徒生命中所作之榮耀工作，也是祂作工的基本原則和程序。這也是基督徒蒙恩得救以後，靈命需要成長，以致成聖像主的最終目的。所以基督徒不可只停留在僅僅蒙恩得救的初步階段。

基督徒重生得救之後，還需要神藉著祂的道和祂的靈，繼續不斷地在他生命中作潔淨的工作，直等到他裏面的罪性完全被除去，以神的聖潔性情取而代之。



我們如果承認自己生來就是罪人，如大衛所說：「我是在罪孽裏生的，在我母親懷胎的時候，就有了罪」，需要神來救拔，需要神來潔淨和改變，我們便能從神得到幫助。反之，如果我們自以為義，以為自己比別人好，想要靠自己的力量，來

作個成功的基督徒，我們至終會發現，那只是妄想，猶如緣木求魚，徒勞無功。

許多時候，神容許我們失敗、犯錯，甚至犯罪、跌倒，為的是要叫我們認識自己，並認識神的救恩和大能；叫我們知道，在我們裏面毫無良善，也無力行善。否則，我們是不會認輸的，也不會謙卑下來，訴諸於神，求神幫助。

在基督徒靈命成長過程中，由於我們不夠認識自己，也不懂得如何倚靠聖靈的大能，所以常有軟弱，多次失敗，努力掙扎，常感挫折，這些都是在所難免的，也是正常而合乎聖經的現象。使徒保羅是個最好的例子。在他沒有找到靠主得勝的秘訣之前，他和我們一樣，也曾經過一番痛苦的掙扎。羅馬書七章14 -24節道出了他作基督徒痛苦失敗的經驗。他的經驗也是許多基督徒失敗痛苦經驗的寫真。可是，他後來找到了得勝的秘訣，我們要從其中汲取教訓，也要找到得勝的秘訣。

## 勝利就在前面

但有一點非常重要，就是當我們軟弱失敗時，不要灰心，不要沮喪，更不要放棄，因為這是我們靈命成長過程中，必經的階段，並要記住：這正是神在我們生命中作拆毀和建造工作的時候。我們只要回到神面前，謙卑下來，認罪悔改，神必赦免。如果我們知錯認錯，越快越好，向神向人，都是如此，那

麼神的幫助很快就會來到，勝利就在前面！這是基督徒靈命快速長進的秘訣。



如果我們知錯認錯，越快越好，向神向人，都是如此，那麼神的幫助很快就會來到，勝利就在前面！這是基督徒靈命快速長進的秘訣。

保羅先是說：「我真是苦啊，誰能救我說離這取死的身體呢？」後來他找到了得勝的秘訣時，他才說：「感謝神，靠著我們的主耶穌基督，就能脫離了。」（參羅7：24、25）在這兩句話之間，時過多久，我們無法知道，但我們可以想像，一定是隔了相當長的時間。因為基督徒的靈命長進和進深是需要時間的。所以我們必須要給自己有成長的空間，也要給別人有成長的空間。

保羅得勝的秘訣在那裏呢？一言以蔽之，就是靠著聖靈的能力。但這需要我們對聖靈有更深的認識。他說：「因為賜生命聖靈的律，在基督耶穌裏，釋放了我，使我脫離罪和死的律了。」（羅8：2）什麼是「賜生命聖靈的律」？講到聖靈的能

力，我們都能領會。但什麼是「賜生命聖靈的律」呢？

簡言之，「賜生命聖靈的律」就是神所賜給基督徒在世能以過得勝生活的超然生命能力。若缺乏這種能力，無人能勝過罪惡、世界、肉體、和撒但。聖靈是賜人生命的靈，是叫人活的靈，叫我們活著能像基督，若要活得能像耶穌基督，這是需要來自天上聖靈所賜的超然能力的。



「賜生命聖靈的律」就是神所賜給基督徒在世能以過得勝生活的超然生命能力。若缺乏這種能力，無人能勝過罪惡、世界、肉體、和撒但。

我們都知道，任何定律都是一種能力，罪和死的律也都是一種能力，除了「賜生命聖靈的律」以外，還有什麼律能勝過「罪和死的律」呢？除了主耶穌以外，有誰能勝過罪惡和死亡呢？

保羅起先發現，在他裏面毫無良善，他又發現，住在他裏面的罪是個律，是一種促使他犯罪的自然能力。這個律和他心中想要為善的律交戰，結果被肢體中犯罪的律所勝。但後來他

又發現了第三律，其能力更大，就是他所說的「賜生命聖靈的律」。

所謂聖靈的律，就是聖靈使人成聖的能力。聖經指出，這是一種「無窮生命的大能」，即取之不盡，用之不竭的生命力量，能以勝過罪惡，吞滅死亡。

這個律曾使保羅和許多相信的聖徒，脫離了罪和死（不犯罪、不怕死）的律。這個律如今也在每一個重生得救的基督徒裏面，只是我們需要去發現它、認識它、並取用它。

我們一旦認識了基督，藉著聖靈，住在我們裏面而有的能力，就是那「賜生命聖靈的律」，這能力就能幫助我們一生一世作個剛強、有力、得勝、和喜樂的基督徒，不但自己可以享受無窮，而且有餘，可以滿足多人的需求。

我們一旦認識了基督，藉著聖靈，住在我們裏面而有的能力，就是那「賜生命聖靈的律」，這能力就能幫助我們一生一世作個剛強、有力、得勝、和喜樂的基督徒，不但自己可以享受無窮，而且有餘，可以滿足多人的需求。



## 什麼是「裏面的人」？

聖經告訴我們，人有靈、魂、體三部份。靈是人裏面最深處的部份，原是與神相通的，但自從人類始祖亞當犯罪墮落以後，人的靈（即靈性）就死了，對神的事不再有知覺了，若要恢復與神相交，人必須要重生。所以，主耶穌說：「人若不重生，就不能進神的國……你們必須重生。」（參約3：3、7）

所謂裏面的人，就是人重生得救以後，從死裏活過來的靈性。這人是有基督的生命，也恢復了與神相交的本能。我們裏面的人，就是人裏面的靈（human spirit），是經過聖靈所作重生的工作，從死裏活過來的，聖經亦稱他為「在基督裏新造的人」（參弗2：4-5；林後5：17）。

這個新造的人，就是聖經所說的「裏面的人」，因他是在基督裏面，也是與基督聯合的。這種聯合是靈與靈（即人的靈與神的靈）的結合，所以聖經說：「但與主聯合的，便是與主成為一靈。」（林前6：17）

## 信徒靈命必須成長

我們裏面的人，雖然因信耶穌而重生，且有了基督的生命，但這生命起初總是幼小的，還需要繼續成長，如同母親腹

中所懷的胎兒，它雖是一個新生命，但還是需要長大成形。胎兒成形需要有一定的時間，他出世以後，還是需要繼續成長，以致長大成人，如保羅所說：「直等到基督成形在你們心裏……直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識神的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量。」（參加4：19b；弗4：13）

每個基督徒的靈命都必須要成長，否則，永遠是小孩子，小孩子若長不大，作父母的豈不焦急？照樣，神的兒女若老是長不大，天父的心豈不焦急？主耶穌為著神的殿（即教會）「心裏焦急，如同火燒」，這是主要原因之一（參約2：17）。

但是，話又說回來，如果沒有好的屬靈餵養和正確的教導，基督徒的靈命如何能長大成人呢？所以，基督徒需要選擇一個健康屬靈的教會或團契，好在其中靈命得以成長，這是何等重要的一件事！然而，有許多基督徒家庭知道為兒女選擇好學校，買房子要選在好學區，但卻不懂得選擇好教會。其實，選擇好教會遠比選擇好學校重要得多！

我們裏面的人，就是我們的靈命，是需要成長茁壯的，如果你所在的教會或團契，注重靈性的栽培和靈命的建造，那你裏面的人一定會成長茁壯，外面的人（即肉體或已生命）雖會逐漸衰微，而裏面的人（即我們的靈性）卻一天新似一天，一天比一天剛強豐盛。這是基督徒靈命應有的正常發展與建造。

如果我們「裏面的人」剛強有力，懂得如何靠著聖靈得力，我們便能逐漸勝過肉體和罪惡的權勢，而作個不再犯罪的

基督徒。基督徒要能過一個得勝的生活，其最大秘訣乃在於不斷地住在主裏面，與主同在，與主交通，不稍離開主。我們如果時時刻刻住在主裏面，主就住在我們裏面，我們就不會犯罪，約翰說：「凡住在祂（主）裏面的，就不犯罪。」（約壹3：6a）



基督徒要能過一個得勝的生活，其最大秘訣乃在於不斷地住在主裏面，與主同在，與主交通，不稍離開主。

基督徒若要過一個不犯罪的生活，唯一方法就是住在主裏面。住在主裏面，就是我們得勝的能力，成聖的秘訣。主耶穌應許說：「住在我裏面的，我也住在他裏面，這人就多結果子（愈過愈聖潔像主）。因為離了我，你們就不能作什麼。」（參約15：5）

「使基督藉著你們的信心，住在你們心裏。」——這是保羅得勝的秘訣，也是每個基督徒得勝的秘訣。要記住保羅所說的兩句話：「基督在你們身上（即裏面）不是軟弱的，（祂）在

你們裏面是有大能的。」另一句是「基督在你們裏面，就是榮耀的盼望！」（林後13：3b；西1：27b，另譯）



「使基督藉著你們的信心，住在你們心裏。」——這是保羅得勝的秘訣，也是每個基督徒得勝的秘訣。

這是兩句帶有極大能力的話語，但我們必須全心相信。這是我們在主觀方面必須有的積極的信心。只在理性中接受這個真理是不夠的，必須要從心裏相信，復活的主真的住在我裏面。不但要心裏相信，也要常在口裏宣告說：「得勝的主，就住在我裏面！」

我們必須從心裏相信聖經所說：基督帶著神本性一切的豐盛和祂復活的大能，住在我們裏面！我們還得進一步相信，住在我們裏面的基督，祂已經勝過世界、勝過罪惡、勝過肉體、勝過撒但、勝過死亡，並且祂藉著死，敗壞了那掌死權的，就是魔鬼。這種信心就是我們勝過一切的能力！正如保羅所說，靠著那愛我們，又住在我們裏面的主，我們「在这一切的事上已經得勝有餘了。」這種信心就是基督徒得勝的秘訣！（參羅8：37）

## 基督徒成功的三部曲

我們裏面的人如何才能剛強起來呢？在本章開頭所引保羅為以弗所教會的禱告裏，我們看見有三件事，能夠叫我們裏面的人剛強起來。這三件事也可說是基督徒成功的三部曲。

第一件事是需要神自己來作的，也只有神才能作，那就是保羅所禱告的，求神「藉著祂的靈，以能力（即聖靈的能力），叫你們裏面的人剛強起來」。我們裏面的人如果剛強茁壯，便能勝過來自撒但的一切引誘和試探，也能克服我們肉體的情慾和軟弱。但要知道，唯有信靠聖靈的能力，才能使我們裏面的人剛強起來。

主耶穌在世傳道、醫病、趕鬼，雖曾凡事受過試探，卻沒有犯罪，這些都是因為祂有聖靈的能力。耶穌知道如何依靠聖靈，我們也必須學習如何倚靠聖靈。我們必須要效法耶穌，並記住祂所說的話：「你們要接受聖靈……聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力。」（參約20：22；徒1：8）

聖靈來是叫我們得著能力，不僅是為主作工有能力，更是叫我們裏面的人得著能力，叫我們裏面的人剛強起來，能以勝過撒但、世界、和罪惡的引誘，也能制服我們仍有罪性的肉體，使我們能夠作個合神心意，討神喜悅的基督徒！

另外兩件事是我們自己需要來作的：

一· 禱告祈求：我們要像保羅那樣，常常謙卑屈膝在神面

前，求神藉著住在我們裏面的聖靈，叫我們裏面的人剛強起來。我們要記住聖經所說的，神賜聖靈給我們是無限量的，換言之，神賜能力給我們是無限量的，而且神要我們大大張口，向祂祈求，祂說：「你要大大張口，我就給你充滿。」（詩81：10b）



神賜能力給我們是無限量的，而且神要我們大大張口，向祂祈求，祂說：「你要大大張口，我就給你充滿。」

二·相信接受：我們必須照主耶穌所吩咐：「你們要受聖靈的洗。」每個基督徒都要領受聖靈的洗，領受了聖靈的洗，才能得著聖靈的能力（參徒1：5,8）。聖靈來的更深意義，不僅是叫我們得著能力，更是把復活的基督帶到我們裏面，使我們真知道，那位在我們裏面的，實在是又真又活，又有大能的主。

我們必須要明白，基督住在我們裏面，不只是一個客觀的事實，更是一個主觀的經歷，這是聖靈的洗所帶來的最高福份——基督住在我們裏面。基督住在我們裏面（即裏面的人

裏），就是我們的能力、我們的智慧。保羅說：「基督總為神的能力，神的智慧。」又說：「基督在你們身上不是軟弱的，（祂）在你們裏面是有大能的。」約翰說：「那在你們裏面的，比那在世界上的更大（或能力更大）。」（林前1：24b；林後13：3b；約壹4：4b）

可是，我們必須相信聖經所說的這些話，才能經歷基督復活的大能，因為保羅的禱告清楚告訴我們，我們裏面的人得以剛強有力，固然是因著聖靈所賜的能力，但也是因著我們的信心。因我們相信，復活的基督就住在我們心裏！



復活的基督就住在我們心裏！

每次當我個人想起基督就住在我裏面，我就感覺活潑而大有能力，我裏面的人因此就剛強起來！我講道或作其他任何事情，都覺得有能力，甚至受苦時，都覺得甘甜！對我個人來說，這是鐵一般的事實！哦，太榮耀了！

然而，為什麼有許多基督徒信主以後，還是那麼軟弱缺乏能力呢？那是因為他們只在理性裏接受了聖經的真理，而沒有接

受聖靈的工作，也沒有從心裏真正相信基督已經復活了，且活在他們裏面。也許更正確的說法是，他們沒有領受或沒有聽到有人傳講耶穌所說的聖靈的洗，或許他們只在理性上接受了基督教的傳統說法，說人在信耶穌的時候，就受了聖靈，所以無需再受什麼聖靈的洗。

但如果仔細查考聖經，我們便知道，這種說法是不合乎聖經的，主耶穌並不是這麼說的。祂明明告訴我們：「但聖靈降臨在你們身上（即住在你們裏面），你們就必得著能力」（徒1：8a），如果傳統的說法是對的，那麼為什麼許多基督徒還是軟弱沒有能力呢？

有許多基督徒，尤其是較重理性的知識份子，他們對基督教的信仰和對聖經真理所有的知識，顯然多數是在人的理性裏，而不是在聖靈的啟示和親身經歷中所獲得由神而來的靈裏的知識，所以，當他們遇見試探或考驗時，他們才發現光有這些頭腦裏的知識是不夠的，必須要有從神來的啟示和聖靈的能力，方能經得起考驗，作個剛強、得勝、快樂的基督徒。

故此，我們必須跨越理性，接受神藉聖靈所要給我們的超然能力、啟示、和教導，而進入超越人理智的神聖之靈的領域，也就是保羅所說：「與基督耶穌一同坐在天上」（參弗2：6），勝過一切，和在基督裏超越一切的屬靈境界。

我們必須跨越理性，接受神藉聖靈所要給  
我們的超然能力、啟示、和教導，而進入  
超越人理智的神聖之靈的領域。





## 靈命進深之路： 安靜等候神

讀經：「但那等候耶和華的必重新得力，他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」

（賽40：31）

### 認識神者都會來等候祂

安靜等候神是基督徒建立內在生活的基石，靈命進深的要訣，和更深經歷神、認識神的最佳途徑。這是一條進入內在生活和進到神面前，觸摸神的最直接最容易的路。但這是需要經常、持續不斷、鏗而不捨、恆久忍耐地來操練的。恆心與持久乃是學習安靜等候神成功的祕訣。



恆心與持久乃是學習安靜等候神成功的秘訣。

我們如果知道，我們所信的神，祂的名字叫耶和華，我們就必快來等候祂。我們也可以說，凡認識耶和華的人，都會來就近祂，等候祂。

耶和華這名字的主要意思是：自有永有、無所不能、永是一切、說有就有、命立就立、創造萬有、使無變有、叫死人復活、亙古長存者。這就是我們所需要等候的那一位，神常說祂的名字是耶和華，或萬軍之耶和華，意即祂是一切、自有永有、統管萬有者。

每天早晨等候耶和華的先知以賽亞，他述說了神的無比偉大之後，就向以色列人（神的選民）說：「你豈不曾知道嗎？你豈不曾聽見嗎？永在的神耶和華，創造地極的主，並不疲乏，也不困倦。疲乏的（人），祂賜能力，軟弱的（人），祂加力量……但那等候耶和華的，必從重得力，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」（見賽40章）

## 等候神是重新得力的秘訣

以賽亞因認識神是耶和華，他知道等候神的重要與價值，所以他勸勉我們這些疲乏軟弱的人，要來等候耶和華，好叫我們得著他所得著的好處，並曉得作基督徒重新得力的秘訣。

我個人進入安靜等候神的生活，是極其自然的，也是不知不覺的，也可以說是糊里糊塗的。因為我從未聽過這樣的道，更沒有人這樣教導過。我乃是在對教會完全失望，無教會可去，灰心喪志，和靈命到了窮途末路的情況下，被神（那時我還不知道是神）帶到這條蒙福的道路上。從此，我開始在裏面觸摸到神，感受到神的同在，對神才逐漸有所認識，有所經歷。

起先，我只是懵懵懂懂，根本不曉得什麼叫安靜等候神，只知道下班回家以後，身體感覺疲乏勞累，自然就走進房間，獨自坐下，安靜休息。我總是把聖經攤開，邊看邊休息，有時坐著，有時跪下，有時想要禱告，但不知說什麼，心裏充滿了疑問。因為我們剛離開頭一個教會不久，現在又離開了第二個教會，故對教會、對前面的道路，心中有一大堆問題，又無處可去、無人可問，心裏滿了困惑、挫折、和傷痛。我乃是在這種錯綜複雜、煩亂、和無所適從的心情裏，退到神面前來的。當時我並不懂得，這就是安靜等候神，也是我內在生活的開始。

## 風暴平息，問題迎刃而解

起先我是要安靜、休息，除了看看聖經和默禱之外，我什麼都沒有作。如此，經過一年半載之後，我漸漸發現，內心的風暴，逐漸平息下來，心裏的疑問，如雲消散，所有的問題，在讀經禱告中，一一獲得解答。我覺得真奇妙，很多問題就這樣迎刃而解，如同事過境遷，重新得著力量，又能起來面對明天，奔跑天路歷程。這是我對安靜等候神，其中的奧妙，所有的初步經歷。後來，我仔細查考聖經，始發現關於安靜等候神一事，聖經早有許多教訓，只是以往未加注意，因而未能及早得享此福（見拙作《安靜等候神》一書）。

回想當初，在我所認識的牧師傳道人中，無人傳講過內在生活，亦無人教導我如何安靜等候神。對我個人來說，這也許可說是我的無知之福。因為有時候教導的方法太多，反倒叫人無所適從，不得其門而入。

其實，屬靈的事原來都很簡單，只是給人弄得複雜了。所以主耶穌才一再教訓門徒說，要回轉變成像小孩子的樣子，「因為這些事，向聰明通達的人，就藏起來，向嬰孩（單純謙卑者）就顯出來。」耶穌講到這裏，不禁向父神禱告起來：「父啊！是的，因為祢的美意本是如此。」（參太11：25-26）要時時記住：對屬靈的事，神要我們單純、謙卑，像小孩子一樣。



對屬靈的事，神要我們單純、謙卑，像小孩子一樣。

那麼，到底什麼是安靜等候神呢？簡單說來，安靜等候神就是來到神面前，親近祂，與神同在，與神獨處。我們要先讓自己的心安靜下來，不要一來到神面前，就冒失開口，說許多話（參傳5：2），神知道我們心裏所想的一切，「因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了」（參太6：8）。祂是察看人心的神，祂最瞭解我們的「心聲」。

### 唯有在安靜中，方能觸摸到神

所以我們來親近神時，第一要緊的是心要安靜下來，要學習用心來觸摸神，用心來向神表達我們內心的願望。我們不用多說，祂都知道，請記住：我們來親近神時，用心比用口更重要，用靈性比用理性更重要。平時我們用口、用理性太多，用心、用靈太少；我們動的太多，靜的太少。有時候，我們身體活動雖然停止，但心靈卻仍是忙亂，靜不下來。然而，我們只有在安靜

中，才能觸摸到神，只有在安靜中，才能與神連結，才能聽到神的聲音。

所以，每當我們來等候神，親近神時，我們務要學習安靜的功課，心要先靜下來，心要先想到神自己，要除去心中一切雜念和惡念，要將心先歸向神，不要急於說什麼，或作什麼。這是我們一直要學習和不斷操練的內在生活功課。

我們剛開始操練安靜等候神時，對天性好動的人來說，一定是非常困難的，但如果我們堅忍持續地操練下去，聖靈就會幫助我們漸漸進入神的同在，得享神所賜的安息與福樂。

學習安靜等候神，最重要的不是方法，而是心裏的預備；不在乎我們懂得多少聖經，而在乎有一顆愛慕主的心，歡歡喜喜的來到神面前，靠近主的胸懷，像吃奶的嬰孩在母親的懷中一樣。

## 等候神就是與神同在

我在《安靜等候神》一書中一再強調指出，等候神最重要的意思就是來到神面前，與神同在，與神獨處，與神靈交，與神「談心」。等候神更深的意義就是來朝見神的面，與神親近到一個地步，好像面對面與神交談。等候神所具備的最基本最重要的條件是心態和信心。我們必須相信聖經（神的話）所說：「你們親近神，神就必親近你們。」（雅4：8a）

還有一點非常重要，就是聖經所說的「等候神」，不是說等候那位尚未來到的神，因為神是無所不在的，而祂就在我們裏面，神既然已經與我們同在，且在我們裏面，我們為什麼還要等候神呢？這裏所說的「等候神」乃是指退回到住在我們裏面的神那裏，經歷神的同在，享受神的甘甜，支取神的豐富，培養與神有更親密的關係，和更深認識神。另外一點就是當我們不斷親近神時，祂就會將祂的性情一點一滴的作在我們裏面，使我們越來越像祂。這些都是聖靈所要帶我們進入和經歷的寶貴真理。但如果我們沒有安靜等候神的生活，我們對神的認識和經歷是不可能深度的。



當我們不斷親近神時，祂就會將祂的性情一點一滴的作在我們裏面，使我們越來越像祂。

如以上所述，所謂安靜等候神，就是來到神面前，與神獨處，與神交通。這並不是說，我們什麼都不作，也不讀經、也不禱告、也不唱詩，若是這樣，安靜等候神豈不變成律法，

僵硬化，和機械化了嗎？我所以避免講到方法和作法，就是怕人會落在律法和形式裏，以為說，我們只要在外面安靜下來，這就是安靜等候神了。不是這樣的。如果只有外面的「安靜」，而沒有裏面的「動靜」，只有外面的「靜態」，而沒有裏面的「動態」，那不是安靜等候神；那是模仿、是形式、是木頭人，只是虛有其表。



安靜等候神，外面可能是沉默，寂靜，不動聲色，裏面卻非常活躍，在靈裏與神的交通卻是頻繁的。

---

我們所說的安靜等候神，外面可能是沉默，寂靜，不動聲色，裏面卻非常活躍，在靈裏與神的交通卻是頻繁的。這是心靈深處的相交，可以說是心心相印，靈與靈相交，心照不宣，情深意厚，亦即聖經所說「深淵與深淵響應」（詩42：7b）。這些心靈深處的感受和經歷，是需要我們各人親身去體驗的。如果我們繼續不斷地去操練，以致安靜等候神成為我們作基督徒的內在生活，我們便會逐漸有這些靈裏的感受和經歷，而且會

愈來愈深、愈來愈豐富，叫我們能更深經歷神，更深認識祂。

## 內在生活的讀經禱告

我們在安靜等候神時，也有讀經，也有禱告，有時也可以用詩歌，幫助我們進入神的同在。但這種讀經和禱告，與一般知識性的讀經和祈求或代求的禱告是大不相同的。基本上，這種讀禱是以與神交通為主，一面向神說話，一面聽神向我們說話。一般人所說的讀經或查經，都是以追求聖經知識為主，一般人所說的禱告，都是以祈求代禱為主。但我們所說的讀經，是以留心聆聽神透過聖經向我們說話為主，這遠比我們追求聖經知識重要得多！因為神的話就是靈，就是生命，是叫我們活的，叫我們活得有意義、有價值，活得榮神益人。

同樣，我們在這裏所說的禱告，不是一般人所說的祈求代禱，乃是靈與靈相交，就是我們的靈與神的靈相交，有來有往，心心相印；這種靈裏的交通是遠超過言語所能描述的，或者說不是人的言語所能表達的。我們都在知道，有的時候，人內心的感受或情感，不是言語所能表達的，我們與主之間的愛情更是如此。

所以，我們安靜等神，乃是一種有內容有深度的禱告，是我們向神傾心吐意的禱告，是神向我們顯現，向我們說話的禱告，也是神向我們有所啟示，有所教導的禱告。我們常在這

樣有聲無聲（多半是無聲）的禱告中，重新得力，得著智慧，使我們更能夠靠主喜樂，靠主得勝。這是追求靈命進深的基督徒，不可不學的更深的禱告功課。

我們安靜等神，乃是一種有內容有深度的禱告，是我們向神傾心吐意的禱告，是神向我們顯現，向我們說話的禱告，也是神向我們有所啟示，有所教導的禱告。我們常在這樣有聲無聲（多半是無聲）的禱告中，重新得力，得著智慧，使我們更能夠靠主喜樂，靠主得勝。



你如果學會了這種禱告生活，就是安靜等候神的內在生  
活，無論你在什麼惡劣環境中，無論你遭遇什麼試探或攻擊，  
你都能靠主站立得住，靠主喜樂，你就能經歷像保羅所說的：  
「我無論在什麼景況都可以知足……隨事隨在，我都得了秘訣。  
我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓4：11-13）



## 與神同在

讀經：「必有童女懷孕生子；人要稱祂的名為以馬內利。  
（以馬內利翻出來就是神與我們同在）。」（太1：23）

「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫祂永遠與你們同在，就是真理的聖靈，乃世人不能接受的；因為不見祂，也不認識祂。你們卻認識祂，因祂常與你們同在，也要在你們裏面。」（約14：16,17）

### 神起初就願意與人同在

聖經清楚告訴我們，神在創造宇宙萬物和人類時，就有一個心願，祂要與人同在、與人同住、與人交往。從創世記到啟

示錄，整本聖經都講到這件事，只是我們至今仍然缺少這個神聖觀念。這也許是因為我們聖經讀得不夠多，或許讀經時沒有注意這個重要真理。

神造人有靈、魂、體三部分，聖經稱他為「有靈的活人」，我們則稱人為「萬物之靈」。人之所以高於其他動物，是因為他有靈，能與創造萬物的神相通。主耶穌告訴我們，神就是靈，所以人要拜神，與神交往，與神同在，必須要在靈裏，唯有這樣，人才能觸摸到神。所以我們該有的正確觀念是：人在靈裏是可以與神同在、與神同住、與神相交和與神聯合的，因為這是神創造人類的本來心意。



人在靈裏是可以與神同在、與神同住、與神相交和與神聯合的，因為這是神創造人類的本來心意。

神造了亞當和夏娃以後，把他們安置在伊甸樂園裏，目的就是與他們同在、與他們交往；他們可以與神直接交談。只是後來他們犯罪了，才被神趕出樂園，因而失去了與神同在的福

份。但神要與人來往的心意並未改變，因此神差遣祂的兒子來到世上，不僅解決了人罪的問題，更恢復了神與人之間的交通。耶穌基督降世為人，就是一個活生生的例子，具體說明神如何與人同在、與人同住、與人聯合。耶穌來就是要作我們的榜樣，叫我們知道，如何藉著聖靈，能以與神同在，與神同住。

## 與神同在是最高福份

基督徒活在世上最大的福氣是什麼？是不是凡事亨通、身體健康、家庭美滿、子孫滿堂、事業發達、財產豐富、享有一切榮華富貴？這些都是世人所渴望、所追求的短暫福份。然而，基督徒在世所能獲得並享受的最高福分，乃是與神同在、與神同住。這種福份唯有基督徒才能享受，不僅今生可以享受，到永世都可以享受。在世人看來，這也許是不可思議的事，但這確實是神賜給祂每一個兒女的最大永遠的福份！



基督徒在世所能獲得並享受的最高福分，  
乃是與神同在、與神同住。

可是為什麼許多基督徒沒有與神同在的親身經歷呢？這是因為他們缺少這方面的教導和操練，尤其是對父、子、聖靈三一真神的聖靈位格以及聖靈與教會和信徒的關係不夠認識。

耶穌來到世上，不僅是要解決人類罪惡問題，更重要的是，祂把神的同在帶給信祂的人。這是許多基督徒所忽略的新約聖經真理，因而失去了基督徒在世所能享受的最大福氣。基督徒活在世上，除了神與他（她）同在之外，還有什麼福氣比這更大呢？

耶穌另一名字就是「以馬內利」，原為希伯來文，翻出來就是「神與我們同在」。基督徒若要經歷神的同在，就必須明白耶穌為什麼要求父神差遣聖靈來到世上。在約翰福音十四章16、17兩節經文中，請特別注意耶穌講到聖靈來的主要目的時說：「叫祂（聖靈）永遠與你們同在……因祂常與你們同在，也要在你們裏面。」

耶穌在約翰福音四章24節已經告訴我們：「神是（聖）靈，所以拜祂的，必須在靈裏和真實裏拜祂。」（另譯）耶穌的意思顯然是，我們所信的神，就是聖靈，祂是父、子、聖靈三位一體的神；神既是聖靈，我們和祂發生關係，當然「必須」是在靈裏。我們唯有在靈裏，經由聖靈的內住、啟示、和教導，才能認識神，才能經歷復活升天的基督與我們同在，並且活在我們裏面。

## 察驗聖靈是否在你裏面

許多基督徒都說，「當我們接受耶穌作救主時，聖靈就在我們裏面了。」但我們必須問說：「聖靈真的在你裏面嗎？」所謂聖靈在我們裏面，不是一個空洞的理論，乃是一個屬靈的實際，是可以感受得到的。因為聖靈就是神，祂是靈神（God the Spirit），祂若真的在我們裏面，我們不可能還是依然故我，我行我素，生命絲毫沒有改變。因為聖靈來了是叫我們「成聖」，使我們改變而像耶穌。神聖之靈在我們裏面，不僅是一個客觀的真理，更是一個主觀的生命經歷。聖靈若真的在你裏面，你的生命一定會改變，你對神必然會有所經歷，否則你怎麼能說：「聖靈就在我裏面」呢？

所謂聖靈在我們裏面，不是一個空洞的理論，乃是一個屬靈的實際，是可以感受得到的。



如果聖靈真的在我們裏面，我們一定會結出聖靈的果子來，果子是顯在外面的，是可以給人看得見的。主耶穌說：「

凡好樹都結好果子，憑他們的果子，就可以認出他們來。」（參太7：17-20）聖靈當然是好樹，好樹就必結好果子。如果聖靈真的在我們裏面，我們或多或少都會結出一些聖靈的果子來，如仁愛、喜樂、和平、忍耐等（參加5：22,23）。我們一定是常有喜樂，也有平安，也有愛心，由於主的愛越來越多，我們越過就越能愛神、愛人，尤其能愛那不容易愛的人。

如果聖靈真在我們裏面，我們必然會有與神同在的經歷。因為神就是靈神，聖靈住在我們裏面，就是神住在我們裏面，聖靈與我們同在，就是神與我們同在。



聖靈住在我們裏面，就是神住在我們裏面，  
聖靈與我們同在，就是神與我們同在。

羅馬書八章9節說：「如果神的靈住在你們心裏，你們就不屬肉體，乃屬聖靈了。」許多基督徒都會說：「我信耶穌時，聖靈就已經在我裏面了。」請問，你真的不屬肉體了嗎？你真的屬靈了嗎？神的靈有沒有住在我們裏面，這要看我們有沒有結出聖靈的果子，要看我們的生命有沒有真的改變。如果

你的生命一直沒有改變，也沒有結出聖靈的果子，你怎麼還說，聖靈就在你裏面呢？我們若把這個問題弄清楚了，經歷與神同在就不難了。

## 操練與神同在

與神同在這件事，是需要每個基督徒親自去體驗操練的，因為只有理論不夠，必須要有經歷，同時還需要有經歷的屬靈人來指導，否則我們還是不知所云。與神同在不是一個理論問題，乃是基督徒應有的生活型態（life style），但這是需要培養和操練的。在這方面，最能幫助我們的一本書，就是勞倫斯弟兄所著「與神同在」。（拙作《安靜等候神》一書亦可作為參考。）

在操練與神同在的事上，我們需要有一個基本心態，就是單純、謙卑、受教、肯學、勤學，不以所有的為滿足，乃是竭力追求，就像保羅那樣：「這不是說我已經得著了，已經完全了，我乃是竭力追求。」（腓3：12）這件事需要我們長年累月，持續不斷地去操練。

你真的想要過一個與神同在的生活嗎？你真的渴慕與神同住嗎？最實在的考驗就是看你是否肯花時間來操練，好像中國人修練「內功」一樣，這是需要花時間來操練的。

在進行操練與神同在時，我們需要注意下面幾件事：

### 一、要堅信神的話

神的話永遠安定在天，祂說有就有，命立就立，神的話（聖經）說，祂要與我們同在，祂就一定與我們同在，不容置疑。我們不要讓自己的感覺或想法來取代神的話語。神的同在雖然是可以感覺得到的，但不要憑我們的感覺來斷定神是否與我們同在。因為我們的感覺會變，甚至會錯，但神的話永遠不變，永遠可靠！



我們不要讓自己的感覺或想法來取代神的話語。

譬如神說：「我總不離開你，也不丟棄你。」（來13：5b），又說：「你們親近神，神就必親近你們。」（雅4：8a）我們就當這樣相信，一點不要懷疑。每次我們來親近神時，必須要相信，神就在我們跟前，祂就必親近我們，因為祂的話是這麼說的，我就這麼相信。

你每次讀經禱告時，若相信神就與你同在，你不是獨自在那裏讀經禱告，乃是在神面前藉著讀經禱告，與神交通，與神

親近；你若能一直這樣相信，你的讀經禱告生活就會和以前不一樣了，你與神同在的「意識感」（the sense of God's presence）就會愈來愈多，甚至你能聽到神向你說話。我們務要堅定不移，一直相信神的話。

在操練與神同在的事上，容我再次強調，最基本最重要的一點，就是要堅信神的話語，並要記住：「以馬內利，就是神與我們同在。」神如何與我們同在呢？基本上，乃是藉著祂所賜給我們的聖靈。這是新約聖經中一個非常重要而常被忽略的真理，但對那些已經學會了與神同在的人來說，這確實是一個榮耀的事實！

操練與神同在，不是一朝一夕就能看到效果的，我們需要下定決心，要有耐心，鍥而不捨，長年累月，一生一世，來操練與神同在。俗語說：「世上無難事，只怕有心人。」如此操練下去，一定會成功的。

## 二、要常為渴慕神而禱告

我們若渴慕過一個與神同在的生活，這種渴慕的心願乃是神所賜的，這就是神在吸引你。所以，我們該常為渴慕神而禱告：「主，求祢加深我對祢的渴慕！」這樣的禱告乃是神所特別悅納的，必蒙垂聽，你若常常這樣禱告，不久，神就把渴慕祂的心加給你。

我們也需要操練常向主表達我們心中對祂的愛情，可以

常對祂說：「主，我愛祢！」我認為這是操練與神同在和活在神的愛裏的最簡單的方法。如果你常常這樣向主禱告，很奇妙的，你裏面對主耶穌的戀慕之情，無形中就會越來越多。

有一位愛主的聖徒常用下面的禱告，向神表達他的愛情，頗值得我們效法：

我的神，我愛祢！

我深願在凡事上來愛祢！

求祢接納我這顆可憐又脆弱的心，使它能夠熱切地來愛祢！以致我所有的一切心思意念都以祢為中心。

哦！我們的心啊！它幾時才能被祢的大愛所浸透融化，以致我們能完全向自己死、向世界死，而單單向祢活著。

哦！我親愛的耶穌，祢清楚知道，我是愛祢的，但是我愛祢不夠。

求祢使我愛祢更多、更深。

哦！求祢將那永不熄滅，永不止息的愛火賜給我！

哦！我的神，祢自己就是愛，求祢再次在我心裏，將這神聖的愛火，燃點起來，這個愛火曾經將無數的聖徒燃燒，使他們化為祢的大愛。

我們亦可借用這些話語，向神傾心吐意，以表達我們對神的愛慕之情，但必須是出自內心，如此必蒙神的垂聽，主必將這愛火丟在我們心裏，使它燃燒起來。（參路12：49）

在我們開始操練與神同在時，每天都需要有定時讀經和禱

告，等到我們學會了隨時隨在能與主交通時，定時讀經禱告就不是那麼重要了，讀經禱告就變成是極其自然的事了。操練隨時隨在與神交談，是培養一種神聖的習慣，這是可以培養的上好習慣。當我們養成這種神聖習慣時，我們很自然就能過一個與神同在的生活。到那時，我們與神同在，就不再只是一種靈修生活而已，更是成了我們日常生活的型態了。



在我們開始操練與神同在時，每天都需要有定時讀經和禱告。

### 三、要常被聖靈充滿

我們必須記住主耶穌所說的，聖靈來的主要目的，是將神的同在（即聖靈的內住）帶給我們，使我們真知道，神確實與我們同在，又住在我們裏面（參約14：16-17）。我們對「聖靈充滿」這句話的瞭解，不應只侷限在說方言、醫病、趕鬼等聖靈恩賜的彰顯，更要進一步明白主耶穌所說的，聖靈來的主要目的是，靈神（God the Spirit）「與我們同在」，也要「住在我們裏面」。

我們已經說過，主耶穌的另一名字是「以馬內利」——神與我們同在。耶穌復活升天以後，將聖靈賜下來，其主要目的，就是要叫我們能經歷神與我們同在。「以馬內利」不僅是耶穌的另一個名字，更是要說明「神與我們同在」的這個真理與事實。為要使神與我們同在，且住在我們裏面的聖經真理，成為我們的生命經歷，我們就必須常被聖靈充滿。否則，我們對神的認識，只限於理性的知識範圍內，而無法進入屬靈的領域，能以「知道神開恩賜給我們的事」（林前2：12b）。



耶穌真的活在我們裏面，神真的與我們同在。

所謂被聖靈充滿，不是被聖靈「擊倒」在地而已，乃是我們在聖靈裏，能夠感覺到神的真實和大愛，讓我們能親身體驗到，耶穌真的活在我們裏面，神真的與我們同在，而且是那麼榮耀、寶貴。有了聖靈充滿和聖靈內住的經歷，這種與神同在的真實感（sense of reality）就會愈來愈豐富。這樣，你就自己可以確定，而勿須別人告訴你，復活的基督真的如聖經所說，活

在你的裏面，因此你也能大膽地說：「我得著了基督，並且要得的更豐盛。」

#### 四、要操練與神交談

這是我們在日常生活中，所必須有的操練。譬如你每次坐上汽車，或自己駕車時，一上車就可以跟神說：「主，求祢保守我，寶血遮蓋我，使我出入平安！」又譬如，我們在郵局或銀行排隊等候時，也可以趁機與神交談，起碼可對神說：「主，我感謝祢，讚美祢，耶穌我愛祢！」每當我們心裏想到神，而不使用口表達時，則可用心與神交談。

再譬如，我們走路的時候，或在廚房洗菜、煮飯，或洗衣服、打掃、做家事時，或坐在電腦前打字時，都可操練隨時隨在與神交談，尤其在作主的聖工時，我們更需要在心裏，保持與主的交通，當我們在讀聖經、講道、或帶領敬拜時，也都需要在心裏，與主保持聯結，不時對祂說：「主耶穌，我愛祢！」。

如果我們經常這樣操練與神交談，神的同在自然就會愈來愈多，我們也就自然養成與神交通的習慣。《與神同在》一書作者勞倫斯弟兄起初作此操練時，每天先有定時禱告，後來他在修道院廚房作大師傅，工作非常忙碌時，他還是照樣操練與神同在。最後他終於達到一個地步，無論是在獨自禱告或工作忙碌時，他都能與神同在，而且是一樣的豐富。

我們開始操練與神同在時，必須要有定時讀經禱告，同時也要在日常生活中，操練隨時隨在與主交談，這是需要花多年時間來操練的，當我們操練到每時每刻都能活在神的同在中時，神就成為我們內在的能力，生活的力量，得勝的秘訣，即便在暴風雨中，我們仍能保持平靜，不慌不亂，不發脾氣，不易生氣，且能包容別人，膽量也大了。這樣，我們就能活出「讓基督的平安在你們心裏作王」（西3：15a）的聖經真理。

當我們操練到每時每刻都能活在神的同在中時，神就成為我們內在的能力，生活的力量，得勝的秘訣，即便在暴風雨中，我們仍能保持平靜，不慌不亂，不發脾氣，不易生氣，且能包容別人，膽量也大了。這樣，我們就能活出「讓基督的平安在你們心裏作王」（西3：15a）的聖經真理。



一個與神同在的人，他最顯著的特徵就是平靜安穩，安詳自在，遇事不慌，不緊張，不害怕，因為他深深知道，統管萬有的主與他同在。

一個與神同在的人，他最顯著的特徵就是  
平靜安穩，安詳自在，遇事不慌，不緊  
張，不害怕，因為他深深知道，統管萬有  
的主與他同在。



## 基督新婦的預備

我們操練與神同在，實際上也就是培養與主之間的愛情，我們原是基督的新婦，如果和祂沒有親密愛的關係，焉能成為祂的新婦？若要與祂有親密的關係，我們就必須學習如何來愛祂，如何在心靈裏與祂有愛的交流。

我深深相信，在這末後時代，聖靈在世界各地作恢復那「起初愛心」的工作。祂要帶領一群愛主的人，進入神的同在，與神有親密的關係，好成為基督要來迎娶的新婦。聖靈在這末後時代所作的最中心工作，就是為基督預備新婦。現在正是預備新婦的時候！

基督新婦最主要的特質就是對新郎有愛——更深的愛、純潔的愛、犧牲的愛、捨己的愛。當然，在愛裏面一定也會有所享受，因為「祂的愛情比酒更美」能使我們感到心滿意足。我

們若是真的愛祂，就必喜歡和祂單獨相會，與祂同在。外面的服事當然還是會有，但這種服事卻因那純潔無私的愛，而變得更有意義，更有內容，更為寶貴。



基督新婦最主要的特質就是對新郎有愛  
——更深的愛、純潔的愛、犧牲的愛、捨  
己的愛。

當聖靈正在各地為基督預備新婦之際，我們如果肯出代價，跟上去，我們便能擠身於新婦的行列之中；但如果跟不上，那我們也許只能作個僅僅得救的基督徒而已。作基督的新婦與作個僅僅得救的基督徒，是大有差別的。

我們若要成為基督的新婦，就當趁著還有機會，每天勤於操練與神同在，以此培養我們和祂日益親密的關係，唯有如此，才能預備整齊，成為新婦，迎接主的再來。



## 進入幔內

讀經：「弟兄（姊妹）們，我們既因耶穌的血，得以坦然進入至聖所，是藉著祂給我們開了一條又新又活的路，從幔子經過，這幔子就是祂的身體……就當存著誠心和充足的信心，來到神面前。」（來10：19,20,22）

希伯來書是一卷講到內在生活的書信。該書作者在聖靈啟示和指引下，從頭到尾，都是把人帶到神面前，叫人看見舊約所預表的一切，都在耶穌基督身上應驗了、成全了，正如耶穌在十字架上所說：「成了。」因此，作者一直要我們注視耶穌，並看見耶穌為我們所完成的救恩，是何等全備，而且是一勞永逸的。「我們若忽略這麼大的救恩，怎能逃罪（即自食其果）呢？」（來2：3a）

希伯來書的作者，在解釋舊約預表時，一再把我們指引到新約的實體——耶穌基督跟前；就是從外面轉到裏面，從律法的字句轉到精意或聖靈裏，從一切所見之人、事、物，轉到看不見而又住在我們裏面的耶穌身上。

所謂新約不僅是時代的轉換，更重要的是耶穌基督來了，祂是一切，又在一切之內，祂成了世人一切問題的答案，更是信徒一切問題的答案。而如今，這位耶穌就在我們裏面。因此，我們必須回到裏面，來尋找認識祂。許多基督徒所以不知道他們所信的基督，就是他們一切問題的答案，乃是因為尚未在靈裏遇見祂，未在靈裏來尋求認識祂。



耶穌基督來了，祂是一切，又在一切之內，祂成了世人一切問題的答案，更是信徒一切問題的答案。

本章開頭所引經文清楚告訴我們，我們得以自由且坦然無懼地「進入至聖所」，來親近神，是因為主耶穌為我們在十字架上捨命流血，付出了重大代價，一次且永遠解決了我們罪的問題。

## 進入幔內是信徒最高福份

所以，信徒得以「進入幔內」或「進入至聖所」，是主耶穌以祂自己的寶血，為我們所換得的特權和最高福份。耶穌的死不僅使我們的罪得以赦免，更是為我們開闢了「一條又新又活的路」，使我們可以直接來到神的施恩寶座前。

聖經記載，耶穌在十字架上斷氣的時候，「忽然，聖殿裏的幔子，從上到下裂為兩半，地也震動，磐石也崩裂，墳墓也開了……」。神以驚天動地，極不尋常的作為，向世人宣告，因著耶穌的死，神與人之間的間隔除去了，通往至聖所的路從此為我們打開了！（參太27：50-52）希伯來書的作者特別指出，「聖靈用此指明，頭一層帳幕（地上的帳幕）仍存的時候，進入至聖所的路還未顯明……。但現在基督已經來到。」（來9：8,11a）如今，我們可以隨時隨地，藉著住在我們裏面的基督之靈，進入至聖所，來親近神，從神直接得憐恤，蒙恩惠，作我們隨時的幫助。

## 這是一條又新又活的路

為什麼說這是「一條又新又活的路」呢？「又新」是說這是一條嶄新的生命道路，暢通無阻，直接通到神面前。「又活」是說這條親近神、與神同在、內在生活的路，就是得著生命、得著能力、得著智慧、叫

人活的道路！因此，希伯來書的作者，在聖靈的敦促下，一再鼓勵我們來到神面前，享受神的同在，支取神的恩典，如此共有七處之多（參來4：16；6：19；7：19,25；10：19,22b；11：6）。

### 唯有在靈裏，我們方能見神

簡單說來，所謂「進入幔內」或「進入至聖所」，就是回到裏面，就是回到心靈的最深處（新約的至聖所），即神所在的地方。舊約的帳幕和聖殿都是在外面的，但新約的帳幕和聖殿卻是在我們裏面的。「豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裏頭麼？」（林前3：16）

神既然住在我們裏面，我們為何還要到外面尋找神呢？我們豈不應當回到裏面，來尋求認識這位愛我們的神嗎？所以我們需要進入幔內，進入至聖所，即退到我們心靈的深處，尋求與神相會。因為只有在靈裏，我們才能遇見神。我們要在裏面尋求看見主，在裏面認識主，在裏面得著主！我們不能到天上去找主，但我們可以回到裏面，來尋求認識祂。

當我們聽到「帳幕」、「聖所」、「至聖所」這類名詞時，不要再想到是外面屬物質的建築物，因為在新約時代，這些表徵在聖靈裏，都變成屬靈的實際了。希伯來書的作者一再告訴我們，舊約是象徵，是影兒。到了新的，耶穌基督就是實

體，真像，而祂就住在我們裏面。舊約屬肉體之條例的事奉，是預表新約在聖靈裏的事奉。我們如今是在新約時代，所以我們的事奉也該是在聖靈裏的事奉。



因為只有在靈裏，我們才能遇見神。我們要在裏面尋求看見主，在裏面認識主，在裏面得著主！

## 新約事奉必須在聖靈和實際裏

主耶穌講到新約時代的事奉時說：「你們拜父，也不在這山上，也不在耶路撒冷（即外面傳統的事奉），時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要在聖靈和實際裏拜祂，因為父要這樣的人拜祂。神是靈，所以拜祂的，必須在聖靈和實際裏拜祂。」

（約4：21a、23-34，另譯）新約的敬拜，乃是在聖靈和實際裏的敬拜。新約的特徵，不只注重聖經的字句，更要注重其中的精意或聖靈和實際，「因為字句是叫人死，聖靈是叫人活」。

我們必須回到裏面，我們現今的事奉，必須要有內在屬靈的實際；否則，就是宗教、儀文、傳統，此乃自欺欺人也。保羅

說：「人若無有，自己還以為有，就是自欺了。」（加6：3）

希伯來書清楚告訴我們，神所立的新約（其內容與實體為耶穌基督）是寫在我們心版上，放在我們裏面的。新約必須有基督為內裏的實際；我們裏面有無實際，神清楚知道，我們可瞞不了神。

我們如果要靈命進深，而且越來越豐富，就必須回到裏面，追求認識內在的基督。我們在心態和觀念上，需要有一個極大徹底的轉變：就是從外面轉到裏面，從看得見的，轉到看不見的，從屬肉體的，轉到屬靈的，從宗教、儀文、傳統，和一貫的作法，轉到聖靈和有屬靈實際的新約事奉。

我們在心態和觀念上，需要有一個極大徹底的轉變：就是從外面轉到裏面，從看得見的，轉到看不見的，從屬肉體的，轉到屬靈的，從宗教、儀文、傳統，和一貫的作法，轉到聖靈和有屬靈實際的新約事奉。



## 耶穌一來，什麼都好了

我們必須清楚知道，我們若不是在聖靈裏，就是在肉體裏，並無中立地帶。我們若不是在聖靈裏，就是落在儀文和字句裏，這就變成宗教的形式，舊約的律法，儀文的舊樣。保羅說：「但我們既然在捆我們的律法上死了，現今就脫離了律法，叫我們服事主，要按著聖靈（帶領）的新樣，不按著儀文的舊樣。」（羅7：6）

所以我們需要謹慎小心，隨時隨地提醒自己，要回到裏面，要有內在的實際，故要常被聖靈充滿，順從聖靈而行，如此方能獻上並保持神所悅納的新約敬拜和事奉。

我們如果經常注意聖靈的感動和運行，常回到裏面，從裏面來仰望耶穌，我們的心就很自然會摸到耶穌，我們心靈的眼睛就會被祂打開，愈來愈看見那肉眼看不見的主。這是聖靈在我們裏面所作的奇妙工作，是超過我們所能理解的。



只需要注意耶穌就好了。

我們要常常學習留意，就是不要太注重外面的人、事、物，也不要太注意聚會人數的多少，人多時勿感滿意，人少時勿感灰心。甚至連聚會的好壞，都不要太過注意，只要注意耶穌就好了。聚會好是因為有耶穌同在，耶穌一來，什麼都好了。請永遠記住：耶穌決定一切，一切在於耶穌。因為祂是一切，又在一切之內。

我們一直要定睛在耶穌身上，要永遠寶貴祂自己，愛祂過於一切，我們要永遠認定祂，因為祂是救主，祂是醫治者，祂是賜恩者，祂是充滿萬有者。萬有都本於祂，倚靠祂，也歸於祂。

聖經早已敲定：「除祂以外，別無拯救；因為在天下人間，沒有賜下別的名，我們可以靠著得救。」（徒4：12）

我們一直要定睛在耶穌身上，要永遠寶貴  
祂自己，愛祂過於一切，我們要永遠認定  
祂，因為祂是救主，祂是醫治者，祂是賜  
恩者，祂是充滿萬有者。



## 得著基督就得著一切

有些人雖然懂得許多關於基督的道理和知識，但卻沒有基督在他們心裏，於事無補。也有人會講內在生活的道理，但自己卻沒有內在生活的實際。對這些人，我們需要有神所賜給的屬靈分辨能力；同時我們自己亦要謹慎小心，時時加以反省。如果在基督的理論和基督自己兩者之間，作一選擇的話，我寧可選擇耶穌自己，強如知道許多關於耶穌的道理。

因為得著祂，就得著一切；惟有耶穌是道路、是真理、是生命、是實體，而祂就住在我們心裏。在遇到真正考驗時，唯有耶穌自己才是我們真實的幫助。

因為得著祂，就得著一切；惟有耶穌是道路、是真理、是生命、是實體，而祂就住在我們心裏。在遇到真正考驗時，唯有耶穌自己才是我們真實的幫助。



美國可口可樂公司每年至少花費一億美元，在世界各地作

廣告，大肆宣傳，可口可樂飲料貨真價實，是「真東西」（The real thing）。但主耶穌說：「我就是道路、真理、生命。」除了耶穌以外，世界上還有什麼是真的呢？所以我們在屬靈追求方面，一定要認識「真東西」，而最有價值的東西，就是耶穌自己！

除了耶穌以外，一切都是短暫的、虛假的、騙人的。這世界不知道有多少東西是虛謊的、騙人的，但人卻肯去相信，而對耶穌和祂所講的話，卻往往持有懷疑態度，半信半疑，或信得遲鈍。

除非我們真的得著耶穌，否則我們的心不會滿足。因為我們的心，只有神自己才能滿足，如果我們沒有得著主自己，我們就什麼都沒有得著。為什麼？因為我們在世上無論有多少財產，當我們離世時，什麼都帶不去。但如果我們擁有主自己，我們去時，就可以和祂一同去，而且要永遠與祂同在！

追求靈命進深，就是追求更多認識主，更多得著主，也就是追求永恆。所以我們要常常提醒自己，常回到裏面親近主，瞻仰祂的榮美。我們剛開始這樣追求時，可能沒有什麼特別感受，但如果我們持續不斷地操練下去，聖靈就會漸漸帶領我們進入至聖所的實際。因為聖靈來了，主要目的就是要將耶穌基督啟示在我們裏面，使我們真的認識祂。神曾應許我們：「你們若專心尋求我，就必尋見。」（參耶29：13）



追求靈命進深，就是追求更多認識主，更多得著主，也就是追求永恆。

## 一直注視耶穌愛祂過於一切

記得我們在華府的教會剛開始時，神花了很長一段時間，教導我們學習一個功課，就是一直注視耶穌，單單要祂自己，愛祂過於一切……工作、人數、名聲、地位、成就等。在那段年日裏，講台上端牆壁上掛著這句經文：「仰望為我們信心創始成終的耶穌。」過了兩年，我們換了另一節經文：「唯有基督是一切，又在一切之內。」神常藉著這些經文提醒我們：「我們的好處，不在主以外。」但若不是聖靈的啟示和開導，人是不會明白這些寶貴的真理的。

那位深知基督奧祕的使徒保羅說：「如經上所記：這奧秘在以前的世代沒有叫人知道。」又說：「如經上所記：神為愛祂的人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的，只有神藉著聖靈向我們顯明了。」（弗3：5a；林前2：9-10a）



一直注視耶穌，單單要祂自己，愛祂過於一切。

---

在十七，十八世紀裏，有些真心愛神、認識神、與神同行的聖徒，他們竭力追求內在生活，靈命進深，棄絕自己，與主聯合，他們與神有親密的關係，他們住在神裏面，神也住在他們裏面。外界不瞭解他們的那些人（包括教會領袖在內），以為他們怪怪的，就稱他們為「神祕主義者」或「奧祕派」。其實，按照聖經的教導，每一個基督徒都應該這樣與神同行，都該與神有親密的關係，並在生活行為上流露神的生命與性情。若不然，我們作基督徒就沒有作對。

我們若要作一個真實、對的基督徒，且欲靈命日益進深，我們就必須回到裏面，進入幔內至聖所，就是在我們心靈的深處，追求認識神，我們一生的目的本該是追求神自己，因我們一生的價值，乃在於認識神有多少。除此以外，我們對任何事物，無論多好，都不要輕易感到滿足，因為除耶穌以外，其他

一切都要過去。唯有耶穌基督，昨日、今日，一直到永遠都是一樣的。



我們對任何事物，無論多好，都不要輕易感到滿足，因為除耶穌以外，其他一切都要過去。

## 第八章 進入幔內



## 得享安息

讀經：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。」（太11：28-29）

### 我們的好處不在主以外

大衛提醒自己說：「我的心哪，你曾對耶和華說，祢是我的主，我的好處不在祢以外。」（詩16：2）我們也要常常這樣提醒自己說：「耶和華是我的主，我所需要的一切好處不在祂以外。」

耶和華是神的名字，在舊約聖經中，共出現了6823次。這名字有很多啟示性的意義，其中最主要的意思是：「我是自有

永有的」，英文聖經譯為“I AM THAT I AM”，或“I WILL BE WHAT I WILL BE”。其主要含意是：「我是一切」或「我永遠是一切」。

我們要永遠記住：神是我們的一切，我們所需要的好處不在祂以外。我們所需要的一切屬靈福氣，如平安、喜樂、愛心、信心、智慧、能力、恩賜等，都不在祂以外。「唯有基督是一切，又在一切之內。」（西3：11b，另譯）



主耶穌不僅是我們進入安息的門路，祂就是我們的安息。

本章所講的安息，這一項好處當然也不在主以外。主耶穌不僅是我們進入安息的門路，祂就是我們的安息。除祂以外，誰能賜給我們真正的安息呢？除了來到祂面前以外，我們到那裏去找到安息呢？

## 神應許我們得享安息

我們首先需要知道，作為神的兒女，作為基督徒，我們的父神早已應許，要帶領我們進入並享受祂的安息。「進入安息」和「不得進入安息」這兩句話，單在希伯來書三、四兩章裏，就提了十次之多。這說明神的心，何等願意我們得享祂所應許的安息。

可是，因為我們沒有留心聽神的話，也沒有相信，更沒有遵行，所以，只有少數人進入了神的安息。結果，絕大多數的以色列人（神的選民）都倒斃在曠野，正如今日有許多基督徒，雖然經常聽道、讀經禱告，甚至還參與教會的服事，但他們心裏並沒有安息、沒有快樂、沒有滿足，回到家裏、或到公司上班時，依然故我，時常悶悶不樂，遇事無法得勝，心理上的壓力絲毫未減。這些現象的存在，都是因為沒有進入神的安息。

有許多基督徒，在靈性上，已經倒斃在曠野，名存實亡，而他們自己卻不知道。正如主耶穌指責撒狄教會時所說：「按名你是活的，其實是死的。」（啟3：1c）所以，聖靈有話說：「你們今日若聽祂的話，就不可硬著心（要相信順服）……我們既蒙留下，有進入祂安息的應許，就當畏懼，免得我們中間或有人似

乎是趕不上了（即漏掉進入安息的福份）」（來3：7；4：1）。

聖經多次提到，我們的神是賜平安的神，祂說：「我向你們所懷的意念，是賜平安的意念……你們若專心尋找我，就必尋見。」我們若要進入安息，得享平安，我們就必須專心來尋求神。可是，我們到那裏去找神呢？

我們若是重生得救的基督徒，我們就當知道，神是靈，祂離我們不遠，就在我們裏面，我們只要回到我們心靈的深處，就能找到神，我們找到了神，就找到了平安，「因祂自己就是我們的平安」（弗2：14a，英譯）。

我們找到了神，就得享安息。因唯有神自己是我們心靈的安息之所。

我們要記住：神如果沒有得著我們的心，祂沒有安息，我們如果沒有得著神自己，我們的心也沒有安息。



神如果沒有得著我們的心，祂沒有安息，  
我們如果沒有得著神自己，我們的心也沒  
有安息。

## 經過多年掙扎，終於得享安息

在沒有進入神的安息之前，我曾經過多年的掙扎和痛苦。我作了十七年基督徒，一直在外面熱心、忙碌，後來愈作愈辛苦，常有掙扎、常有失敗，非常痛苦，心裏常感困惑，甚至想要放棄，走回頭路。我心裏常這樣想：作基督徒該是非常快樂的事，何以如此痛苦？

我花了八年時間，到處尋找答案，直到有一天，我意外地被聖靈充滿了。後來才知道，我受了聖靈的洗。過後，我的屬靈情況完全改觀了；喜樂、平安、能力、智慧、恩膏，接踵而來。

靈浸後最大的改變是，我從前所信的，為我死在十字架上的耶穌基督，如今在我裏面，忽然變得又真又活，且比一切更為寶貴！我不再掙扎了，重擔脫落了，脾氣和頑固不化的個性，也都開始有了改變。

最重要的是，我開始領悟到，我所需要的一切好處，都不在主以外！對於以前所有的一切問題，我好像都有了答案。這時，我才開始明白，什麼是進入安息，得享安息。

我就是這樣莫名其妙地被神帶進祂的安息，這種神聖的安息（Divine rest），不僅是保羅所說的「出人意外的平安」（參腓4：7），更是神的同在中的一大福樂，和那種說不出來的滿足，有時就像彼得所說：「因信祂就有說不出來、滿有榮光的

大喜樂。」（彼前1：8b）大衛也說：「在祢的面前有滿足的喜樂，在祢右手中永遠的福樂。」（詩16：11）

這些感受和經歷都包涵在進入和得享神的安息的意義之內。這就是神所應許，要帶領祂的兒女進入的神聖安息！「所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。」（來4：11）

## 進入安息之後，一切都輕鬆了

自從我個人進入神的安息之後，我在教會中的服事也和以前不一樣了，現在，無論作什麼，都感覺到輕鬆，愉快；什麼名譽、地位、是否有人接納、肯定、或稱讚等，這些都變得微不足道了。從前講一篇道，需要花一兩個星期去準備，要看許多參考書、蒐集材料、編寫大綱。現在講道，雖然仍要準備，卻不再那麼辛苦費力了，也不再靠自己的力量來服事了，更不敢靠自己的知識和才能來事奉神了，因為現在知道，作神的事工，「不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我（萬軍之耶和華）的靈方能成事」（亞4：6b）。

當我倚靠萬軍之耶和華的靈來服事時，講道變得那麼輕省、容易、既不緊張，也不害怕，神的話像活水般地開始從我裏面湧流出來，連我自己都感到奇怪說：「我從哪兒來有這麼多話呢？」因為我自己知道，我不是一個多言善語的人。後

來，我就想起主耶穌曾對門徒們說：「你們被交的時候，不要思慮怎樣說話。到那時候，必賜給你們當說的話。因為不是你們自己說的，乃是你們父的靈（聖靈）在你們裏頭說的。」（參太10：19-20；可13：11；路12：12）

### 最忙碌的服事，變成最輕省的服事

過了不久，神帶我到台灣各地舉行特會，為期一個多月，幾乎天天都要講道，有時一天講兩堂，甚至三堂。在我印象中，那是在台灣最忙碌、最辛勞的一次服事，但奇妙的是，那也是我感覺到最輕省、最容易的一次，身體雖感疲勞，但心靈卻滿了安息。這種安息實際上也就是我服事的力量。

在那次服事中，有不少人的靈命被更新，也有不少人被聖靈充滿，還有一些人的身體和心靈都得到醫治，我清楚知道，這一切都是神所作的，所以我才感覺是那麼輕省容易呢！我所作的，只是禱告、相信、隨從聖靈而行。



只是禱告、相信、隨從聖靈而行。

此後，多年來的服事，無論是在家牧會或是出外舉行特會，都是這樣依靠聖靈，跟隨聖靈，因此感到十分輕鬆愉快。因為不再是我作工了，乃是聖靈在作工。

我開始漸漸明白，什麼叫作自己的工，什麼叫作神的工，和什麼叫歇了自己的工，而進入神為祂兒女和僕婢所預備的安息。我亦開始漸漸體驗到主耶穌所說的話：「我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太11：30）

## 進入安息的路在於來到主前

我們如何才能進入神的安息呢？請注意主耶穌所說的話：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。」（太11：28-29）

主又說：「人若渴了，可以到我這裏來喝。信我的人（即領受聖靈之洗的人），就如經上所說，從他腹中要流出活水的江河來。」（約7：37-38）

主耶穌在以上兩段經文裏，清楚告訴我們，進入安息的路乃在於：

一、來到祂面前，親近祂，等候祂，從祂有所領受，因為祂是萬福之源、平安之王，祂是安息日的主，我們只有在祂裏

面，才能得享安息。

二、效法耶穌，追求像祂那樣的內在的謙卑和柔順，絕對順從父神的旨意，無論作什麼、說什麼、不靠自己，只靠聖靈。（參約4：34；5：19,30；6：38；8：28b；12：49）

三、負主的軛：軛是農民用來套在牛馬脖子上的器具，使一對牛或馬一起行動，以發揮雙倍力量；其屬靈意義是，我們只要與主保持聯繫，住在主裏，讓祂作主作王，與聖靈合作，隨從聖靈而行。這樣的服事必然是容易、輕省，而且自然會產生持久的果效。因為是神作的，不是我們作的。如此，我們便能逐漸體驗主所說的話：「我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太11：30）

唯有那些受了聖靈的洗，讓聖靈掌權，並隨從聖靈行事的人，才能得享這種神聖的安息。



四、領受聖靈的恩膏：主說：「信我的人，從他腹中要流出活水的江河來。」約翰告訴我們，耶穌這話是指信祂的人要受聖靈（即聖靈的洗，參徒1：5）說的，藉此能以進入並得享神

的安息。這乃是在聖靈裏一種更深的經歷，唯有那些受了聖靈的洗，讓聖靈掌權，並隨從聖靈行事的人，才能得享這種神聖的安息。因為是「耶和華的靈使我們得享安息」（參賽63：14a）。

## 相信神的話，歇下自己的工

此外，聖靈在希伯來書第三、第四兩章經文裏，另外又指出兩條進入安息的路：

一、要相信遵行神的話。要相信神要帶我們進入祂安息的應許，我們要越發鄭重所聽見的道，更加重視所讀的聖經，也要特別重視神警戒我們的話語，並要照著去行。以色列人不能進入安息，是因為他們聽了道，讀了經，卻沒有用信心接受，更沒有遵行。照樣，如果我們只聽道而不行道，也不能進入神的安息。

二、要歇下自己的工。要放下自己的計畫、理想、和野心，不再靠自己的方法去努力、掙扎，也不再依靠自己的聰明、智慧、和能力；將一切重擔和憂慮卸給神，將所有難題交託給神，完全信靠神，並且相信神必負我們一切責任，因為祂顧念我們，祂是信實可靠的神。我們若能完全放手，交託給神，必能進入安息。「因為那進入安息的，乃是歇了自己的工。」（來4：9a）

總而言之，進入和得享安息，實際上只有一條路，就是來到神面前，也就是回到我們裏面，心靈的深處，神居住的所在，唯有在那裏，我們才能找到賜平安，而又使我們得享安息的神。



進入和得享安息，實際上只有一條路，就是來到神面前，也就是回到我們裏面，心靈的深處，神居住的所在。

我們怎樣才算是來到這位看不見的神面前呢？我們怎樣才能得享安息呢？第一要緊的是，要將我們的心歸給神，將我們與神的關係置於一切之上；把心向祂打開，獻上我們對主的愛，安靜等候祂，從內心來仰望祂，並且相信祂所說的話，祂必照著祂所應許的，使我們得享祂的安息。

這樣的心態和信心，是我們來到神面前，蒙神悅納的基本條件。因為神的話說：「人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人必須信有神，且信祂賞賜那尋求祂的人。」（來 11：6）

親愛的弟兄姊妹，神現在已經伸出手來，正在招呼我們說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」

（太11：28）



## 更豐盛的生命

讀經：耶穌說：「我來了，是要叫羊（基督徒）得生命，並且得的更豐盛。我就是道路、真理、生命。」（約10：10b；14：6）

### 更豐盛的生命

以上兩處經文清楚告訴我們，耶穌來到世上的目的，不僅是為我們死在十字架上，叫我們的罪得以赦免，更是要叫我們得著生命，並且得的更豐盛。耶穌說：祂就是生命，祂是生命之主。所謂得著生命，就是得著祂自己；得的更豐盛，就是更多得著祂，更多認識他，更多享有在祂裏面的豐盛。聖經說：「因為神本性一切的豐盛，都有形有體的居住在基督裏面，你們

在祂裏面也得了豐盛。J（西2：9,10a）請注意第十節上半句：「你們在祂裏面也得了豐盛」，我們如何才能在祂裏面得著豐盛的生命呢？



所謂得著生命，就是得著祂自己；得的更豐盛，就是更多得著祂，更多認識他，更多享有在祂裏面的豐盛。

首先，我們需要改變我們的老舊觀念（這觀念在基督徒當中相當普遍），以為信耶穌就是罪得赦免，將來可上天堂，如今在世，只要經常上教堂，做做禮拜就夠了。這一觀念必須要破除，否則基督徒只能停留在僅僅得救的初信階段，靈命無法長進，更無法得著主所應許的「更豐盛的生命」。這就是為什麼絕大多數基督徒得救以後，只停留在基督福音真理的開端，而靈命沒有長進的緣故。然而，聖經則勉勵我們說：「我們應當離開基督道理的開端，竭力進到完全的地步。」（來6：1a）

親愛的弟兄姊妹，我們不能只作一個僅僅得救的基督徒（有些基督徒連得救沒有都有問題）；而忽略了神在基督裏為我們所預備的更豐盛的生命。「如經上所記：神為愛祂的人所預

備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。只有神藉著聖靈向我們顯明了。」（林前2：9,10a）神為愛祂的人所預備的，是多麼豐富、多麼榮耀，我們無法知道，直等到神的靈給我們有所啟示。

耶穌來了，既是叫羊（基督徒）得生命，並且得的更豐盛，那麼你如果是主的羊，有人問你說：「你得著生命沒有？」如果你回答說：「我得著了生命。」人又問你說：「你有沒有得的更豐盛？」那你怎樣回答呢？

主耶穌說「我的羊認識我，他們也聽我的聲音。」（參約10：14-16，27）若有人問你說：「你認識耶穌是誰嗎？你有沒有聽到祂的聲音？」你怎麼回答呢？

每個基督徒必須弄清楚兩件重要的事：一、你是不是一個重生得救而有生命的基督徒？二、你信了耶穌以後，你的靈命有沒有繼續成長？你有沒有得著更豐盛的生命？

## 要得多少都可以

每個基督徒都可以進入和享有更豐盛的生命，因為這是主耶穌來到世上的主要目的，也是祂的明確可靠的應許。在台灣忠心事主三十多年的加籍宣教士榮耀秀（Pearl Young）姊妹在世時常對人說：「你要得到多少耶穌都可以。」（You can have as much of Jesus as you want.）她的意思是：你若想要得著更

豐盛的生命，你要多少就可以得到多少。



你要得到多少耶穌都可以。

所以，進入豐盛生命的條件，第一是：要渴慕更多得到耶穌；先要有一個強烈要主的願望（a strong desire），第二是：要竭力追求，要有實際行動，要願意付代價，與志同道合、清心愛主的人一同追求，如此才能得著更豐盛的生命。

聖經說：「我們務要認識耶和華，竭力追求認識祂。」（何6：3a）許多基督徒的靈命沒有長進，沒有活出那豐盛的生命，唯一原因就是他們信主之後，沒有再繼續追求進深，更多認識主。

聖經有很多地方講到尋求神，要專心尋求祂，神說：「你們若專心尋求我，就必尋見。」（參耶29：13）神要我們「竭力追求認識祂」。認識主和得著主是同樣一件事，但這是需要繼續不斷追求的。竭力追求更多認識主，這是我們進入豐盛生命的基本條件。



認識主和得著主是同樣一件事，但這是需要繼續不斷追求的。竭力追求更多認識主，這是我們進入豐盛生命的基本條件。

使徒保羅的生命所以如此豐盛，他所得到的啟示如此之多，其秘訣乃在於不計一切代價，將萬事視如糞土，以竭力追求認識基督為人生目的。他說：「不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為祂已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督。……我乃是竭力追求。」（腓3：8-12a）

我們如果都像保羅這樣，把追求認識主這件事列為首要，「以認識耶穌基督為至寶」，並將世上萬事萬物，看為平淡，看作糞土，我們也必能得著像保羅那樣豐盛的生命和啟示，因為神「樂意將祂的兒子啟示在我們心裏」。（參加1：16）

## 與生命之主有更深關係

我們得以進入和享有豐盛生命的另一條路，就是培養與

生命之主有一如良朋密友那樣的關係。我們要學習如何愛神、親近神、更多認識神。這種愛神不是一般基督徒所以為的，愛神就是要為祂做許多事。一般信徒很少想到，神所渴望於我們的，不是我們為祂作了多少事，乃是要我們與祂有像雅歌書所描寫的「良人與佳偶」的愛情。

神要我們與祂有一種「私交」（personal relationship）關係，並且祂渴望這種關係能發展到如同新婦與新郎那樣親密的程度。當我們與主的關係發展到如此親密時，我們便知道，每當我們享受到神的大愛時，神也在享受著我們的愛情。



要一直記住，我們是神以重價所買來的，祂以永遠的愛，愛上了我們，祂既愛我們，就愛我們到底，祂愛我們之深，遠超過我們所知道的。

---

此外，我們也需要知道，神通常是以什麼眼光來看我們。神看我們，往往和我們自己所想像的不同。我們常常想到自己的軟弱、失敗、脾氣不好、愛嚼舌根等；或相反的，我們有時會想到自己是多麼屬靈、多麼愛主，看自己比別人強，但神卻

不是這樣看我們。神看我們每一個人都是祂所寶所愛，都是祂用自己的寶血所買來的。要一直記住，我們是神以重價所買來的，祂以永遠的愛，愛上了我們，祂既愛我們，就愛我們到底，祂愛我們之深，遠超過我們所知道的。

### 我雖然黑，卻是秀美

雅歌書一章5節說：「我雖然黑，卻是秀美。」在神的眼中，我們雖然都有缺點，都是罪人，俗云，天下烏鴉一般黑，然而，神在基督裏看我們卻是秀美的，甚至值得犧牲祂的獨生愛子，來救贖我們。哦！我們實在不知道父神是多麼愛我們！

神常用人所能懂的言語，來表達祂對我們的恩愛，比如：祂稱呼那深深愛祂、渴慕追求祂的人為「我的妹子、我的美人、我的佳偶。」這些極親切的稱呼，都在傳達神向我們所有的一個極深的意念：祂是多麼深切地愛我們！

雅歌書中的書拉密女（代表有新婦之心的聖徒）和主之間的關係已經發展親密到一個程度，她知道：不僅是她戀慕主，主也戀慕她。我們在親近主時，常感覺到「主的愛情比酒更美」。但是當我們與主的愛情發展愈深時，便會發現，良人對佳偶，也同樣感覺到「你的愛情比酒更美！」（歌4：10c）至此，她能夠說：「我屬我的良人，祂也戀慕我。」（歌7：10）

## 約翰與主關係特別親切

在十二使徒中，約翰和主的關係顯然特別親切，在約翰福音中，他一再隱藏自己，稱他自己為「耶穌所愛的那個門徒」。難道耶穌不愛其餘的門徒嗎？當然祂愛每一個門徒，甚至連出賣祂的猶大，祂也都愛，而且愛他們到底。但在主和約翰之間，卻有一種特別親切的關係，是有別於其他門徒的。

在基督徒當中，也是這樣；有的人與主的關係特別親密，他們就是所謂「新婦型」的基督徒。有的人和主的關係則較為疏遠，似乎從不在意他們和主的關係如何。

在主被賣前的最後晚餐會上，耶穌講到門徒中有一個人要出賣祂，他們都不知道是誰，於是彼得叫約翰問主。他為什麼要請約翰問主呢？因他知道，約翰和主的關係比較密切，他比其他門徒更接近主。

聖經記載「約翰靠著耶穌的胸膛」（按：照猶太人舊時習俗，他們吃筵席時，是側身躺臥，邊吃邊談），故約翰問主誰要賣祂時，就「側身挨近耶穌的懷裏」（參約13：23,25）。這些描述都說明約翰比別的門徒更靠近主，更能體會主的心意。

聖經說：「你們親近神，神就必親近你們。」每個基督徒都有權利來親近神，而且神喜悅我們來親近祂，所以聖經才這麼說。

當我們知道神愛我們，是如此深刻時，我們就不會在意自

己的軟弱或剛強了，因祂是無條件地愛上了我們，祂知道我們的光景，比我們自己所知道的更清楚。我們只要多花時間，來親近祂，親嚐主恩的滋味，便知道祂是多麼深切地愛我們。

在神看來，最重要的不是我們的好與不好，乃是我們是否深深地愛祂，我們的生命有否被祂改變？神早已知道，我們這些人都是不完全的，所以祂必須在我們身上繼續不斷地作工。

## 沒有祂就不行

我們應該常有一個感覺，就是我們需要祂，好像沒有祂不行，這種感覺是好的，但要記住，神也需要我們。祂需要我們跟祂之間，有一種親密和愛的雙向互動關係，這是神造人的目的。雖然宇宙萬物都是神所創造的，但是，除非神得著我們的心，並享有我們對祂的愛情，否則，祂的心仍然沒有滿足、沒有安息！所以，除了我們該知道主愛我們之外，我們也要懂得如何來愛主，以我們心中的愛，使主心滿意足。

同時，還要記住，你在神的眼中，如同祂的寶貝，所以不要太在乎別人對你怎樣看法，是否肯定你，是否接受你，重要的是，你自己要知道，神早已肯定你了，早已接納你了，早就愛上了你，神看重你，遠超過你自己所知道的！祂戀慕你，喜悅你，你雖然黑，在祂眼中，卻是秀美的！

你在神的眼中，如同祂的寶貝，所以不要太在乎別人對你怎樣看法，是否肯定你，是否接受你，重要的是，你自己要知道，神早已肯定你了，早已接納你了，早就愛上了你，神看重你，遠超過你自己所知道的！



## 認識聖靈在信徒身上的工作

有一件事我們需要常被提醒，那就是我們原是神手中的工作，從我們信主得救時起，神那隻看不見的手，就開始在我們身上不斷地作工，為要叫我們得著生命，並且得的更豐盛，祂要改變我們，叫我們越來越像耶穌。但我們常常忽略這一點，因而怪東怪西，總以為別人不對，其實是神在我們身上作工，祂在改變我們。

我們雖然不好、不完全，但神卻能改變我們，使我們至終得以完全像祂。這是神在每個基督徒身上所定的旨意，不可輕忽，只要留意祂在我們身上的作為，並且始終相信順服，如此祂便能完成在我們身上的計畫。

傳道書三章1-4節說：「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時，拆毀有時，建造有時，哭有時，笑有時。」在靈命進深過程中，我們也是這樣，有喜樂唱歌之時，也有哀痛哭泣之時，有拆毀之時，也有建造之時，神的工作總是有先後次序，兩面俱全的。只要我們相信並順服到底，神的工作必能完成，因為祂做事不會半途而廢。若沒有拆毀，就沒有建造，若不死，就不生。這是神作工的原則，卻是常被人所忽略的。

若沒有拆毀，就沒有建造，若不死，就不生。這是神作工的原則，卻是常被人所忽略的。



自我們重生得救起，聖靈在我們生命中的工作一直都在進行著，只是我們沒有留意，也沒有人告訴我們，直等到我們受了聖靈，被聖靈開導，我們才明白聖靈在我們身上所作的是什麼工作。

有些愛主較深的基督徒，他們與主之間，能有「良人與佳偶」的親密關係，乃是聖靈所帶領而進入的。因為只有聖靈才能把我們帶進這種神聖之愛的關係裏。雅歌書中所描寫的，都是我們在聖靈中可以經歷的。

聖靈在我們生命中一直不斷地作工，煉淨我們，將我們身上所有屬世屬肉體的東西，剝奪得一乾二淨，這樣我們才能被帶到新郎與新婦關係的更高靈命層次，與主彼此享受更深更純潔的愛情，就是那比酒更美的愛情。

在靈命進深的過程中，一個被聖靈充滿又不斷追求進深的基督徒，他必然會從外顯的說方言、醫病、趕鬼等聖靈恩賜中，逐漸轉而進入內在生活——即與主的關係日益親密，因他發現，賜下這些恩賜的主比恩賜更為寶貴。他不斷地被聖靈更新、煉淨、剝奪，生命被改變，榮上加榮，直到變成像耶穌那樣，聖潔、榮耀、無瑕無疵。這就是聖靈在每個基督徒身上最終所要完成的榮耀工作！我們就是這樣進入和得享那更豐盛的生命！

## 倚靠聖靈棄絕自己

在這種靈命變化的過程中，人的意志一再降服於神是最具有關鍵性的因素。神造人時，給人有自由選擇的意志，主耶穌在地上時，祂並不是沒有自己的意思，祂之所以能凡事都照神的旨意，而不照自己的意思，乃是因為祂知道如何依靠聖靈的

能力，棄絕自己，否認自己，所以，祂教導所有跟隨祂的人，也要這樣捨己，棄絕自己，向自己死，不照自己的意思，只選擇神的旨意。祂說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。」（路9：23）



在這種靈命變化的過程中，人的意志一再降服於神是最具有關鍵性的因素。

主耶穌所以要我們否認自己，棄絕自己，因為這是我們成聖和進入榮耀唯一道路，祂自己就是這樣進入榮耀的。主耶穌所有的教訓，都是祂自己內在生命的流露，所以，主所講的全是生命之道。

因此，我們需要認知聖靈在我們身上的工作，其最終目的就是要使我們變成耶穌的樣子，像祂那樣聖潔、榮耀、謙卑、柔和，有祂那樣的性情，如此我們才能活出祂那美麗豐盛的生命，流露出祂那無私的大愛。

聖靈在我們身上的工作，其最終目的就是  
要使我們變成耶穌的樣子，像祂那樣聖  
潔、榮耀、謙卑、柔和，有祂那樣的性  
情。



## 竭力追求認識主

耶穌離世前曾為門徒這樣禱告說：「父啊，求祢使他們都合而為一，正如祢父在我裏面，我在祢裏面，使他們也在我們裏面。」（約17：21）主耶穌在此所祈求的合一，不是單指地上教會的合一，更是指我們與神的合一，像祂與父神那樣的合而為一，即父在祂裏面，祂在父裏面，我們也在三一真神裏面。這種合一乃是神與人內在生命的結合，這不是外面的合一，乃是靈裏的合一。

事實上，我們與主的聯合尚未到達一個地步，能夠住在主裏面，主也住在我們裏面。所以，我們必須起來，竭力追求，像保羅那樣，到了晚年，他的生命已經達到爐火純青的地步，但他還是說：「這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求。」（腓3：12a）

所謂進入豐盛生命的秘訣，其實不是什麼高深的秘訣，最重要的還是破除我們舊有的觀念，並要相信聖經所說的，我們若離開基督道理的開端，竭力追求，必能進到完全的地步。此外，我們對神和祂的話語的態度需要認真，要相信神，要順服神，並要腳踏實地，切切實實地「竭力追求認識祂」。如此，我們必能進入更豐盛的生命。

在追求進入豐盛生命的道路上，我們也必須肯出代價，尤其是時間的投入，也不要怕環境艱難，不要怕受苦，不要逃避十字架，要知道主耶穌是「因受苦難得以完全」（來2：10c）的，也不要怕老我被神拆毀，因為拆毀之後，必有建造，擊打之後，必有醫治，先知何西阿說：「……祂撕裂我們，也必醫治；祂打傷我們，也必纏裹。過兩天祂必使我們甦醒，第三天祂必使我們興起，我們就在祂面前得以存活。我們務要認識耶和華，竭力追求認識祂。祂出現確如晨光；祂必臨到我們像甘雨，像滋潤田地的春雨。」（何6：1-3）

基督徒不該只貪求生活安逸，環境舒適，也不要只知道享受一點主愛的甜美，而不追求進入那更豐盛的生命。得著更豐盛的生命，是主的應許，也是我們的權利和福份。我們應該抓住每一個機會來追求認識神。因為神喜愛人認識祂，勝於獻祭（勝於服事）。

同時，我們對自己的屬靈光景，也不要輕易感到滿意，因為我們稍有一點成就，或蒙受一點祝福，就很容易自滿自足，

甚至驕傲起來。聖經說：「你要切切保守你的心，勝過保守一切。」（箴4：23a）我們不可失去對主的渴慕和那起初的愛心，反而要一直渴慕主，一直追求祂，一直要得著祂，如此，我們必能進入那更豐盛的生命。

我們應該抓住每一個機會來追求認識神。  
因為神喜愛人認識祂，勝於獻祭（勝於服事）。



保羅說：「我要認識基督，曉得祂復活的大能。我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿（基督自己）直跑。」（參腓3：8-13）保羅一生的願望，就是要認識基督，得著基督，他以此為至寶。我們要效法保羅，趁著還有機會，不惜任何代價，竭力追求認識主，這就是進入豐盛生命的秘訣！