

引言

什麼是內在生活靈修？內在生活靈修和一般靈修有什麼不同？內在生活靈修與一般靈修最大的不同是它強調要回到靈裡面，就是回到心靈裡面；要在靈裡面（不是在外面）進行靈修，在心靈裡面來遇見主，與主有所接觸，有所交往。而一般靈修多半是在外面讀經、禱告、代禱，或閱讀一些屬靈書籍。

靈修的主要目的，乃在靈裡與神相交，與神建立親密關係，一方面培養自己的靈性，另一方面更多認識神。因為神是靈（約四24），人唯有在靈裡，也就是在心靈裡，才能找到神，與神相交。基督徒靈修的內容與實質，乃在於與神有所接觸，有所交往，而不僅是個人獨自在那裡進行一些宗教信仰的活動。

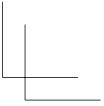
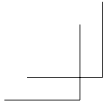
神既是靈（神聖之靈），人若要認識祂，與祂交往，就必須要在心靈裡；也唯有在心靈裡，透過聖經的教訓和聖靈的運作，人才能真正認識神，並且與祂建立友好親密的關係。人若沒有聖靈的經歷，被聖靈帶進屬靈的領域，他只能在理性和知識的領域裡信仰上帝，而無法在他自己的主觀經歷中，來認識這位創造宇宙萬物和人類的靈。

那麼內在生活靈修和安靜等候神又有什麼不同呢？簡單說來，安靜等候神，乃是更深的內在生活靈修，也可說是有深度的內在生

活靈修，因為內在生活（即活出耶穌基督的生命和形像）所需要的一切能力和智慧，都是從安靜等候神而來。安靜等候神不僅是接觸神和進入神同在的門路，更是與神能有更深連結和支取隱藏在神裡面所有一切豐富的途徑（參閱《安靜等候神》一書，浸宣出版社）。

靈修（靈性的修養），乃是基督徒內在生活不可缺少的重要部分，是基督徒培養靈性和靈命成長進深所必須有的屬靈操練。一般基督徒的信仰多半是在理性和知識的領域裡，而忽略了靈性的操練（亦即培養與神的關係），以致遇到考驗和試探時卻沒有能力勝過。因為他們以為靈修就是讀經禱告，或是閱讀一些靈修書籍，卻不知道真實的靈修，乃是要與這位是靈的神有所接觸、建立關係，並在聖靈裡和神的真道上，與祂有所連結。正如主耶穌所強調的，枝子必須連在葡萄樹上，才能結出豐碩的果實來（約十五 4-5）。這是基督徒靈修的真實意義，也就是我們所倡導的內在生活靈修。

如何進行內在生活靈修呢？第一、要調整靈修觀念，就是靈修不是只在外面讀經禱告或讀一些靈修書籍而已；第二、更要緊的是，要有對的心態，就是你是來親近神，不是要做什麼，乃是來到神的面前；第三、先用片刻時間，安靜等候神，讓你的心靜下來，回到靈裡面；第四、要相信，神離你不遠，祂就在你心裡；第五、要用心靈（非理性）和簡單的信心，來與主接觸，與主連結，並要從心裡領受神的話，譬如：〈雅各書〉四章 8 節說：「你們親近神，神就必親近你們。」只要相信，不要懷疑，神已經與你同在。



當你這樣進行靈修時，你就是在親近神，神也在親近你，不是先憑感覺，乃是先憑信心，因為神的話句句都是可信的。過不久，神的靈就會帶領你進入祂的同在，你就能感受到神的同在，也就自然地在心靈裡與神連結上了。

你每次靈修時，都要相信，你的目的是來接觸神，與神相會；不僅要慢讀聖經（神的話），還要默想神的話，心裡有所感受時，還要有聲無聲的回應神的話。這樣的回應，就是在心靈中與神交談。同時，要持續操練安靜等候神，在安靜中，留心聆聽神的聲音，就是聖靈那微小的聲音。

這本靈修手冊，如同一條羊腸小道，引導你進入神的同在，與神連結。你與主連結上了，便能開始過內在生活——即漸漸知道，基督就活在你裡面。你若天天操練，連續數月不要間斷，每日所列經文，都要細讀、默想，聖靈必親自帶領你進入神的同在，你就能漸漸享受到在主裡面各樣屬靈的福氣。在你不知不覺當中，你的生命被神改變，以致基督的性情和榮美就漸漸顯明在你的身上。

願父神的靈使用這本靈修手冊，親自引領祂的兒女進入內在生活，與神連結，住在主裡，日益進深，生命改變，榮上加榮。

周金海牧師

2017年3月於德州達拉斯



將心歸神

神說：「我兒，要將你的心歸我，你的眼目也要喜悅我的道路。」（箴廿三 26）

許多愛主的基督徒以為多為教會做一些事，多參與教會的活動，多奉獻一些金錢，這就是愛神。可是，神所要的不是金錢或為祂做多少事，因為神不缺少什麼，宇宙萬物都是祂所造的，也都是屬於祂的。神所想要的，乃是你和我的心，因為神知道，祂若得著我們的心，就得著我們所有的一切。我們如果將心完全獻給神，我們就沒有一樣不願意給神了；我們如果從心裡愛神，這才是真正的愛神。

神所以要我們將心歸給祂，是因為我們的心乃是神的居所和安息之處；照樣，我們的心如果沒有讓神來居住，讓神的愛

來充滿，我們的心也得不著快樂和滿足。即使我們賺得全世界，而沒有得著神，我們的心永遠不會滿足。神要我們將心歸給祂，不僅使祂可以居住，使祂心滿意足，也是要叫我們的心得到滿足。不然，我們無論做什麼，無論多麼富有，我們的心仍然不會滿足。

親愛的讀者，你有沒有把你的心歸給神？你雖然常去教會，參加許多教會活動，做了許多事工，也忠心於十一奉獻，倘若你尚未將心獻給神，神的心仍然沒有得到滿足，你的心也未必得到滿足和安息。因為你不知道神所要得著的，不是你為祂擺上多少，乃是你愛主的心，也就是你這個人。神如果沒有得著我們的心，祂就無法在我們的生命中作工。

神第二個要求是：「你的眼目也要喜悅我的道路」。這意思就是，神也要我們留意祂在我們身上的旨意和作為。我們只有將心全然歸給神，全心順服祂，神才能在我們生命中動工，神的旨意才能在我們身上得以成全。你若尚未將心獻給神，何不現在就回應神愛的呼召？並從心裡對神說：「主啊，我現在就把我的心獻給你！」

我們將心歸給神，就是與神建立親密關係的開始。而建立了以後，我們怎樣保持與神有親密的關係呢？最簡單的方法，就是時常想到神就在你心裡，並且常對祂說：「主啊，我心愛你。」這也是住在主裡面的一種生活。



新心與新靈

神說：「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。我必將我的靈放在你們裡面，使你們順從我的律例，謹守遵行我的典章。」

耶穌基督的福音，不僅是叫信耶穌的人罪得赦免，重生得救，死後上天堂；更重要且更寶貴的，乃是這人得著一個新生命，就是神所賜的永生，也就是這段經文中所說的「新心」與「新靈」。神賜給我們一個新心和新靈，好叫我們明白神的心意，與祂連結，與祂相交；神將祂的聖靈放在我們裡面，好叫我們有能力遵行祂的命令和教訓，得以活出神兒子耶穌基督的樣子。

然而，一般信徒以為「信耶穌，得永生」，就只是得救，然後將來上天堂，好像一切問題都解決了，但他們的生命並沒有改變，行事為人依然故我，與未信耶穌以前並無兩樣。他們

雖然信主了，也受洗了，卻沒有明顯得著神所賜的新生命；也就是說，這樣的人雖然稱為基督徒，但並沒有真正重生得救，因為他們與神並沒有發生生命上的關係，所以對神的事，就是對聖靈的事，仍然是局外人，一竅不通，更談不上過內在生活了。

主耶穌說：「人若不重生，就不能見神的國」，又說：「人若不是從水和聖靈生的，就不能進神的國……我說：『你們必須重生。』」主的意思是說，人若沒有領受神的生命之道和神的聖靈，就無法與神相通，與神交往，也不能明白神國的奧秘之事（即聖靈的事），更沒有能力遵行神的真道。人若沒有神的靈住在他裡面，他就無力遵行聖經的教訓。所以，主說：「你們必須重生。」

重生的工作是聖靈做成的，因為只有神的靈才能賜給人生命；而重生的意義，就是得著一個新生命，新生命必有新生的樣式。按照聖經的說法，基督徒受洗「原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裡復活一樣。」所謂新心和新靈，就是神在基督裡所賜給我們的新生命。我們唯有在基督裡才能成為新造的人；我們的心思意念都被神更新了，人生觀和價值觀都被神改變了，對人、事、物的看法也不一樣了，連脾氣和個性也都改變了。這都是因為我們裡面有了一個新心和新靈。

經文出處：

結卅六 26-27
約三 3、5-7



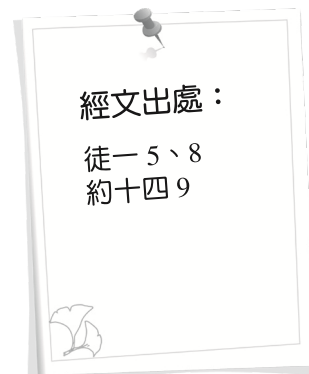
聖靈的洗

一般基督徒都知道，信了耶穌，還要受水洗，之後才被教會接納成為弟兄姊妹，就可以領受聖餐。但主耶穌說，還需要接受一個洗，就是聖靈的洗。主對門徒們說：「約翰是用水施洗，但不多幾日，你們要受聖靈的洗。」絕大多數基督徒只受了水洗，卻沒有受聖靈的洗，因此他們在信仰生活中常感軟弱無能。

什麼是聖靈的洗？主耶穌給門徒提供了幾種解釋，其中之一是：「但聖靈降臨在你們身上（即指聖靈的洗），你們就必得著能力……作我的見證。」（按：「作我的見證」，原文是「成為我的見證人」。）而主耶穌在這裡所說的能力，不僅是許多人所領會的「傳福音的能力」或「行神蹟奇事的能力」，更是成為耶穌基督「活的見證人」(living witness) 的能力。

這裡所說的「見證人」，不是單用口或文字作見證，乃是以生命（在生活中）為主作見證；也就是說，耶穌基督生命中的美德從這人身上彰顯出來。換句話說，基督徒領受了聖靈的洗之後，靠著聖靈的能力，才能漸漸活出耶穌基督的形像，叫人看見了他，就好像看見耶穌一樣，正如耶穌在世時所說：「人看見了我，就是看見了父。」

按照羅馬書第六章所教導，水洗的意義乃重在與主聯合，這個聯合只是在真道上與主聯合；而聖靈的洗乃是叫我們在生命和生活中與主聯合，得以經歷復活的基督就活在我們裡面。如此一來，我們靠著聖靈的能力，就能漸漸活出耶穌基督的榮美，叫世人能以看見基督的榮美，反映在基督徒的身上。





內在生活的真諦

什麼是基督徒的內在生活？基督徒的內在生活，就是內住基督生命的高尚品德，從基督徒的行事為人中體現出來。一言以蔽之，內在生活就是：「基督的內住、管理與活出。」

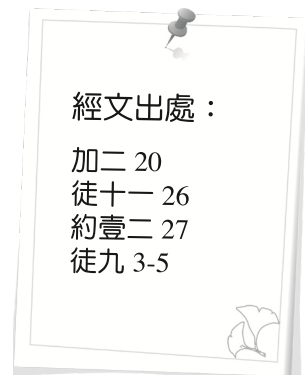
什麼是基督徒？按照聖經的說法，基督徒就是基督住在他裡面，並且藉著聖靈管理他的行事為人，如此就活出耶穌基督的生命和形像。這就是聖經上所說的基督徒。使徒保羅是一個標準基督徒，他說：「現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。」

聖經提到耶穌的門徒後來被改稱為「基督徒」，這一重點常被一般人所忽略，然而，這是基督徒生命中的一個轉折點。所謂門徒，只是在身外受教，在外面跟著師傅學習，但門徒改

稱為「基督徒」，是因為他們領受了保羅的教導，才知道基督就活在他們裡面，作他們的生命，並且有內住聖靈的恩膏教訓他們。耶穌在世時只能在身外與門徒同在、教訓他們，且受時空限制，但耶穌從死裡復活升天以後，賜下聖靈，藉此住在他們裡面。因此，他們不僅是門徒，更是「基督徒」了。

當保羅（原名掃羅）在逼迫基督徒時，耶穌在大馬色路上特向他顯現，對他說：「掃羅，掃羅，你為什麼逼迫我？」他說：「主啊，你是誰？」主說：「我就是你所逼迫的耶穌。」那時，保羅才明白，信耶穌的人和耶穌原為一體，逼迫基督徒，就是逼迫耶穌。

保羅被聖靈充滿以後，就開始傳講基督內住的信息。他的信息就是活在他裡面的基督，也是他所活出來的基督，所以他說：「現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。」這就是基督徒的內在生活。





靜中得力

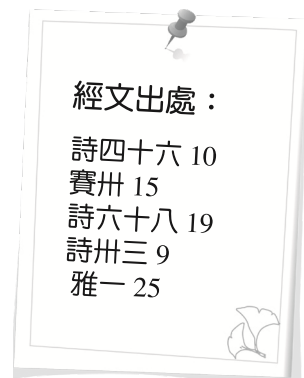
「你們要休息，要知道我是神！」、「你們得力在乎平靜安穩。」這兩節經文也許是我們在靈修時，最需要學習操練的。「休息」一詞在希伯來原文還有其他意思，中文聖經有二十多個不同譯法，其中主要有：放鬆、放下、停住、鬆懈、任憑、軟化、休息等。當神說「你們要休息」，不僅是指身體需要休息，更要緊的是心靈需要休息。許多人經常生活在緊張壓力之下，缺少身心靈的休息，因此長期下來便引起各樣疾病。所以神要我們休息，是因為祂愛我們，祂知道休息對我們身心靈都有益處。

神所說「你們要休息」，就是當我們來到神面前時，不但身體要停止活動，安靜下來，要放鬆，連心也要靜下來，緊張的情緒要放鬆，遊蕩的思想要收回，重擔要放下，學習將重擔

卸給神，因為祂是「天天背負我們重擔的主」。而神說「要知道我是神」，這意思是祂要我們知道，祂是無所不能的神；也就是說，當我們來到神面前不斷學習將一切重擔卸下時，神就會叫我們漸漸知道，祂是解決我們一切問題的神，因為祂是使無變有、叫死人復活的神。

神又說：「你們得力在乎平靜安穩。」神是一切能力和智慧的源頭；祂在此告訴我們，得能力的秘訣在於平靜安穩，就是要安靜在這位賜能力的神面前。我們只要經常操練安靜在神面前（不僅是安靜不作聲，還要相信自己是安靜在神面前），神便照祂所應許，將能力賜給我們。

許多基督徒因為缺少內在生活的教導，他們不知道這個真理，或者說，他們知道了卻沒有去操練。但是，神告訴我們，得能力的秘訣在於安靜在祂面前，自然就得著能力，就是這麼簡單，因為這是神說的。神的話句句都是帶著能力的，信的人便為有福。因為神「說有，就有，命立，就立」。雅各說，凡是聽了神的道就去行的人，「就在他所行的事上必然得福」。





靈命的瓶頸

基督徒的靈命遇到瓶頸時，該怎麼辦？問題出在哪裡呢？許多時候，問題不是出在外面，乃是在裡面。人的內心是一個錯綜複雜的世界，所以要回到裡面來找答案。所謂回到裡面，就是回到聖經裡面，回到主裡面，回到自己心靈的深處。唯有回到裡面，就是回到神面前，才能找到答案。

多年前，我的靈命也曾遇到瓶頸，不知道問題何在。在信仰的旅途上，不知如何往前，進退維谷。我也請教過許多屬靈前輩和教會牧者，但都沒有得到正確答案。某日，我請假在家，整天待在書房裡，專心讀經禱告，尋求自己的問題出在哪裡。花了整天時間等候神給予答案，但什麼都沒得到，最後只得到一節經文，即〈加拉太書〉二章 20 節：「我已經與基督同釘十

字架，現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。」

我對這節經文雖然早已耳熟能詳，卻不明白其中所含精意，也不知道它與靈命的瓶頸有何關係。直到若干年以後，在一個聖靈充滿的聚會中，我在靈裡偶然遇見（encounter）了復活的主，發現祂就活在我裡面。我當時好像發現新大陸一樣，其樂無比，那種喜樂如同彼得所說，「說不出來、滿有榮光的大喜樂」。原來我多年所信的耶穌，祂不僅在天上，也活在我的裡面！

經過數年尋求，我終於明白保羅所說：「現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。」他所謂「現在活著的，不再是我」，並非他不再活了，乃是祂從自我裡面走出來，進到基督裡面；或者說，祂不再照著自己的意思活著，乃是讓基督作祂生命之主，並且從祂裡面活了出來。所以，祂大膽地說：「我活著就是基督。」這也是每一個基督徒可以追求、能夠得到的生活型態，就是讓住在我們裡面的耶穌基督活出祂的形像來。這就是基督徒內生活的真諦。

經文出處：

彼前— 8
腓— 21



培養與神的關係

基督徒與神的關係具有好幾個層面，而且是漸近的，始於罪人和救主，進而成為兒女和父神、僕人和主人、學生和先生、門徒和夫子，以致成為親朋密友、良人和佳偶，最終神與人合而為一，也就是基督與新婦（教會），二者成為一體。這些不同層面的關係，乃是由於不斷地追求而逐漸形成的，也就是一般所說基督徒的靈命成長和進深，或者如聖經所說：「長大成人，滿有基督長成的身量。」

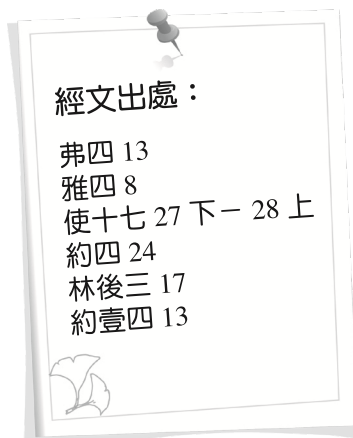
一般教會所謂增長，多半是注重人數增長，卻忽略了信徒的靈命成長，就是培養與神的關係。其實在神看來，這是最重要的事。如果我們與神的關係是健全的，我們的人際關係也會是和諧的，甚至能以愛待人。但如果忽略培養與神的關係，我

們就無法以神的愛來對待別人，以致與人相處時，時常會發生問題。

聖經告訴我們，上帝從起初就有意要和人建立親密的關係，但我們因著缺乏聖經的觀念，常以事工為重，以致沒有把培養與神的關係置於事工之上。神喜歡我們來親近祂，聖經說：「你們親近神，神就必親近你們。」許多基督徒以為神離他們很遠，那是因為他們未曾受教導來親近神，「其實祂離我們各人不遠；我們生活、動作、存留都在乎祂」。只要我們肯花時間來親近神，必能遇見神。

培養與神的關係，第一要從信心（非憑感覺）開始，就是要相信聖經所說的每一句話。信心是我們與神發生關係的入門憑藉，也是我們從神蒙福受恩的一把鑰匙。

同時，也要常常被聖靈充滿，因為「神是（聖）靈」，「主就是那靈」；被聖靈充滿，就是被神充滿，也就是被愛充滿。聖經又說：「神將祂的靈賜給我們，從此就知道我們是住在祂裡面，祂也住在我們裡面。」建立這種與神同住相連的關係，是需要有屬靈前輩來教導的，也需要投入大量時間來追求。





聖經的內容與價值

長久以來，聖經始終保持著「世界最暢銷的一本書」的記錄。何以如此？因為聖經非同一般書籍，它是書中之書，經中之經，其中所記述乃是永生之道。它是超時空、超文化、超種族的一本聖書，現已翻譯成 2,500 多種文字。

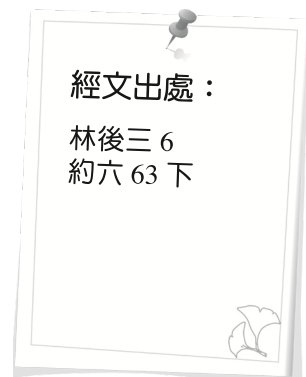
聖經分舊約和新約兩大部分，舊約共 39 卷，新約 27 卷，總共 66 卷書，中文和合譯本最佳，總共字數逾 93 萬字。這麼厚的一本書，很難讀懂，難怪買聖經的人多，讀聖經的人少。然而，聖經內容之豐富，有如金銀寶庫，乃無價之寶。

聖經雖然記載那麼多的人、事、物，但其中心乃是講到耶穌基督，正如一位屬靈人所說：「聖經乃是將人引到耶穌跟前的途徑。」舊約聖經是以預言、預表、象徵等方式，敘述或影

射將要來的基督（彌賽亞）；新約所記的乃是已經來到的基督耶穌。但在舊約裡，基督是隱藏的；到了新約，基督才顯明出來。人若要真認識祂就是太初就有的生命之道，道成了肉身，祂就是上帝的化身，這就必須要有聖靈的啟示和聖經的亮光。

我們可以從人類歷史、動物、植物、文學等不同角度來讀聖經，但聖經的價值乃在其中所含的精意，以及適用於各種文化和現實環境的屬靈原則，也就是保羅所說的聖經的「精意」——即聖靈的啟發和膏抹。他說：「神叫我們能承擔這新約的執（職）事，不是憑著字句，乃是憑著精意（或作聖靈）。因為那字句是叫人死，精意是叫人活。」

耶穌所說「我對你們所說的話，就是靈，就是生命」，也是這個意思。因此，不要只從字面上來了解聖經，乃要掌握其中的精意（即屬靈的意義），如此我們便知道，聖經就是神所說的話，就是靈，就是生命，是靈糧，是餵養助長信徒靈命的。若是這樣讀經，不但靈命會不住地增長，我們的信仰與生活也能結合在一起，使信仰成為生活，使生活成為信仰，這才是基督徒內生活的真義。





內在生活讀經法

許多基督徒認為聖經是一本「天書」，很難讀懂，因此就不讀了，但聖經是神的話，是基督徒所需要的每日靈糧，如同我們身體每日需要飲食一樣。聖經也是「我們腳前的燈，路上的光」，是一本指引我們一生走義路的聖書。不讀聖經的基督徒，不知失去了多少神的祝福，他們活在世上，如同在黑暗中行走，不知道從哪裡來，也不知道往哪裡去。

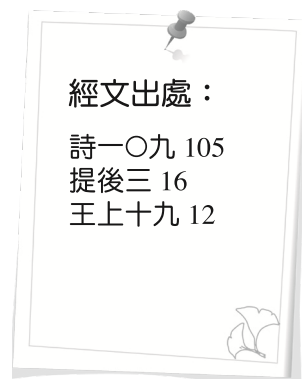
有很多書講到讀經的方法，但最好的方法就是去讀它。第一要緊是培養讀經的習慣，不在乎讀多少，懂多少，乃在乎透過聖經，與神靈交，聆聽上帝的聲音。

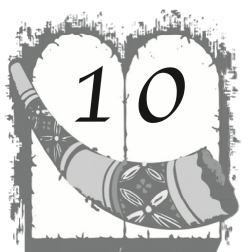
讀的時候，要留心讀，不要把聖經當作一本普通的書，而要把它看為神對人所說的話，或是神要向你說的話；不要只用

理性來明白，而是要用心靈和誠實來領受。你明白多少，就領受多少，不明白的，就讓它去。你現在不明白的，以後就會明白；你所讀懂而又明白的經文，尤其是你讀了又受感動，那可能就是上帝對你所說的話。如果你抱著這種心態來讀聖經，你漸漸就能感受到神在對你說話。如此，就能漸漸明白神的心意，更能在日常生活中經歷神，認識神，與神建立親密的關係。

我們怎麼知道神藉著聖經向我們說話呢？當你讀到某句或某節經文時，你有所感觸，或感到震撼，甚至被激動地流淚，這時候你應該相信，神在透過經文向你說話。神說話不像人說話；所謂神的聲音，常常是聖靈在我們心裡觸動，叫我們有所感覺，有所領悟，尤其是在讀聖經的時候。有時候，神的靈也藉著人、事、物或環境向我們說話。

我們的神是說話的神，但能時常聽到神聲音的基督徒，為數甚少，這是需要有內生生活的教導和操練的，也要看各人與神的關係親密到什麼程度。但如果你肯花時間，操練安靜等候神，在安靜中透過聖經與神相交，要留「心」讀神的話，默想，禱告，揣摩字面背後精意，你必能漸漸在心靈裡聽見聖靈那「微小的聲音」。





在聖經中遇見主

研讀聖經與遇見耶穌是兩件事，一是在理性中獲取聖經知識，一是在心靈裡遇見復活的主，得著生命的供應。主耶穌曾對那些鑽研聖經的猶太教徒說：「你們查考聖經，因你們以為內中有永生；給我作見證的就是這經。然而，你們不肯到我這裡來得生命。」主這話的意思明顯是，「聖經只是為我作見證而已，你們若要得生命，就必須到我這裡來。」因為耶穌就是生命的主，祂說：「我就是道路、真理、生命。」

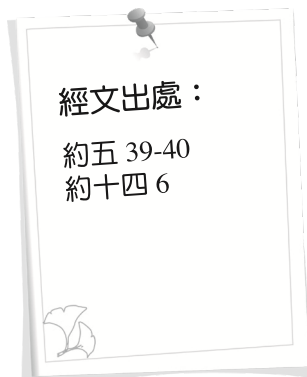
聖經的中心是耶穌基督，舊約和新約所記載的一切人、事、物，都是指著或影射基督而論，因為「給祂作見證的，就是這經」。如果讀經研經的目的，是要尋找耶穌基督，得著生命，那無論是讀舊約或新約，我們遲早都會遇見耶穌，得著永生。

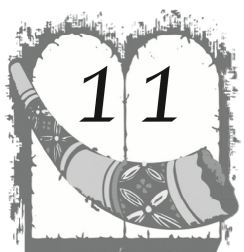
所謂遇見耶穌，不是外面的眼睛能看見祂，乃是心中的眼睛被神開啟，而在我們的心靈裡，尤其在讀聖經的時候，被祂的靈所觸摸、所感動，使我們有所啟發（即心竅被打開）。原來讀不懂的，現在明白了；不但明白了，而且得到安慰，得到鼓勵，軟弱變為剛強，憂愁變為喜樂，信心得以堅固，並願意更多愛主，為主而活。這些感受都可以說是遇見了耶穌，得到生命的供應。

那些虔誠的猶太教徒，雖然勤於查考聖經，他們以為聖經的字句裡有「永生」，豈不知祂就是永生的神，要得永生必須到祂這裡來，聖經只是指引人來到祂跟前的路標和途徑。聖經清楚告訴我們，耶穌雖曾死在十字架上，但祂第三天復活了，向許多門徒顯現，後來升天坐在父神的右邊，又賜下聖靈來，藉此住在信祂的人裡面，作他們的生命——即永遠的生命——這樣才能得永生。

舊約所預言的彌賽亞，就是受膏者基督，如今祂在天上，也在所有重生得救的基督徒心裡，我們可以隨時感受到祂的

同在，就是在心靈裡遇見祂。所以，我們在讀經的時候，不但要用理性，要默想，更要緊的是，心要對準耶穌，心要渴慕遇見祂，用心來讀，用心來聆聽，用心來觸摸愛我們的主。這樣研讀聖經，必然能遇見復活的主，得著生命，並且能得的更豐盛。





認識耶穌是誰

基督徒不但要認識耶穌是誰，更要緊的是知道他們所信的耶穌，實在離他們不遠，就住在他們心裡，天天與他們同在。這是最重要的事，因為這將決定他們是怎樣的基督徒。有許多基督徒，雖然信主多年了，但因為不認識死而復活的耶穌就活在他們裡面，以致時常活在肉體軟弱之中，甚至犯罪跌倒，無法過一個得勝的生活。

主耶穌非常在乎我們是否認識祂。有一次，祂來到該撒利亞·腓立比的境內，問門徒說：「你們說我是誰？」他們當然知道耶穌是上帝的兒子，因他們都是蒙召撇下一切所有來跟隨祂的人，也都親眼看見耶穌所行的神蹟，但是他們並不真的認識耶穌是誰，只有得了啟示的彼得回答得對。他說：「祢是基督，是永生神的兒子」——即祂是神的受膏者，是神在肉身顯現。主

耶穌立刻稱許他說：「西門，你是有福的，因為這不是屬血肉的指示你的，乃是我在天上的父指示的。」換句話說，認識耶穌是基督，是永生神的兒子，是需要有聖靈啟示的，而非人所能教導。

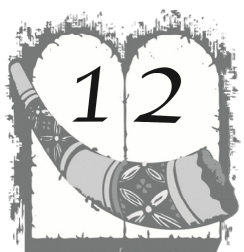
為此，使徒保羅不住地為以弗所教會禱告說：「求我們主耶穌基督的神，榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道祂。」若要真的認識基督並曉得祂復活的大能，我們必須求神賜給我們有智慧和啟示的靈。若要真正明白聖經，我們也需要有智慧和啟示的靈。

許多基督徒和傳道人，領受了聖靈，只知道求恩賜、求能力，而忽略了求智慧和啟示的靈。殊不知聖靈不僅是賜人能力和恩賜的靈，也是賜人智慧和啟示的靈，能讓我們得以真的認識我們所信的耶穌是誰，並知道祂就住在我們裡面，要在我們身上彰顯祂復活的大能！

許多基督徒因為缺少這方面的教導，也沒有常為多得智慧和啟示的靈而禱告，以致就和當初那些門徒一樣，並不知道自己所信所事奉的耶穌就「是基督，是永生神的兒子」。彼得因為得了這啟示，雖曾三次不認主，但還能回頭堅固神的教會和兒女，甚至最後他被釘十字架為主殉道時，傳說他曾要求被倒釘十字架，因為他感覺自己不配以主的同樣方式被釘死。這都是因為他得了啟示，認識耶穌是誰。

經文出處：

太十六 13-17
弗一 17



聖靈的啟示

基督教非同一般宗教，一般宗教只是勸人為善；唯獨基督教是講復活的基督，講生命，講啟示，講內在生活——即基督如何活在信徒裡面。當彼得認出拿撒勒人耶穌就是「基督，是永生神的兒子」（即神在肉身顯現）時，這種認知不是人所教導的，而是來自聖靈的啟示。耶穌對彼得說：「這乃是我在天上的父（神的聖靈）指示你的。」

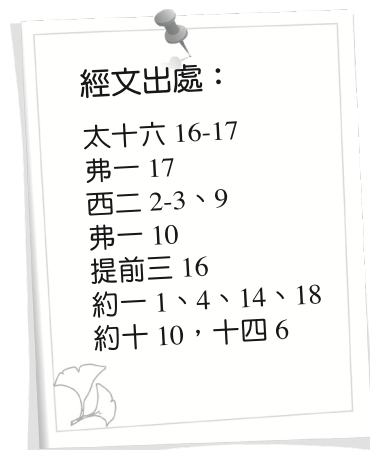
凡是基督徒都會說，耶穌是基督，是上帝的兒子，但這只是來自聖經字面的知識，而彼得所說耶穌「是基督，是永生神的兒子」，是聖靈給他的啟示，其中含有深奧的屬靈意義，也就是說，他屬靈的心竅被打開了，這就是那「賜人智慧和啟示的靈」所指示他的。

基督到底是誰呢？深知基督奧秘的使徒保羅說：「神的奧秘，就是基督；所積蓄的一切智慧知識，都在祂裡面藏著。」他又說：「神本性一切的豐盛都有形有體地居住在基督裡面。」這種認知都是來自賜人智慧和啟示的聖靈。若要真知道耶穌基督是誰，就必須要有賜人智慧和啟示的聖靈。

耶穌基督不僅是聖經歷史所記載的一位特殊人物，祂就是上帝的化身，是神在肉身的顯現。從外表看來，他只是一個猶太人，和一般世人一樣。但有異象和聖靈啟示的人，都知道基督（舊約稱彌賽亞，意即受膏者）乃是神救贖人類計畫的中心，也是神的最高心意和神本性一切豐盛的體現；基督是神所設立的救世主，是人類一切問題的答案，也是神創造宇宙萬物最終的目的和歸屬，如保羅所說，「要照（神）所安排的，在日期滿足的時候，使天上、地上、一切所有的都在基督裡面同歸於一。」唯有在聖靈的啟示中，人才能有這種內在的認知。所以，保羅教導我們，要禱告求神「將那賜人智慧和啟示的靈賞賜給我們，使我們能真的認識祂」。

所謂基督是「永生神的兒子」，並非像一般為人父母所生下的兒子，這乃是指祂就是永生神的顯明和化身，正如俗語說，有其父必有其子；祂就是太初就有的生命之道，「道成了肉身」——即拿撒勒人耶穌。保羅說：「大哉，敬虔的奧秘，無人不以為然！就是神在肉身顯現。」許多沒有聖靈啟示的聖經學者和神學家，直到如今還沒有弄清楚，耶穌到底是誰，只能說，耶穌是一位神秘人物。

約翰說：「從來沒有人看見神，只有父懷裡的獨生子將祂表明出來。」——意即，基督是神慈愛心懷的表明或體現。約翰又說：「生命在祂裡頭，這生命就是人的光。」耶穌自己也說：「我是道路、真理、生命。我來了，是叫人得生命，並且得的更豐盛。」所謂信耶穌，不該只是去教會、讀經、禱告而已，乃是要得著耶穌基督作我們的生命，這生命還可以得的更豐盛。







葡萄樹 和枝子的 比喻

許多基督徒都知道耶穌所講的葡萄樹和枝子的比喻，但究竟有多少人明白其中所包含的重要真理？凡注重自己與主關係的基督徒不可不明白這個比喻的教訓，因為我們與主的關係，遠勝過所有的人際關係，而且是永遠性的，這種關係就是與生命之主的連結。有了這個連結，我們才能活出基督的生命，作個得勝的基督徒。

基督徒非同一般教徒，基督徒乃是擁有基督生命的人。但如果沒有與這位生命的主連結起來，怎能活出祂的生命來呢？正如葡萄樹或其他果樹，如果樹枝沒有連在樹上，怎能結出果子來呢？

耶穌說：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也

常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能作什麼。」耶穌這話的意思簡單明瞭，就是基督徒如果與祂保持連結，就能結出豐盛生命的果實，但如果離開祂，就一無所能，結果就是一敗塗地。

主說：「我來了，是叫人得生命，並且得的更豐盛。」耶穌來了，不是叫人僅僅得救而已，也不是只要人為祂作工而已。耶穌來的主要目的，是叫人得著祂的生命，並且得的更豐盛。所謂傳福音，不是為主作工，乃是傳遞主的生命；信福音，也不是信教，乃是得生命，就是得著耶穌基督作生命。

若要得著耶穌基督作生命，就必須與這位生命的源頭有所連結。但怎樣與主連結呢？按照主的教導，信祂的人必須要領受祂的聖靈，有了聖靈，讀經才有亮光，禱告才有能力。因為聖靈是叫人活的，並且活得有能力、有意義，也就是將那「無窮生命的大能」活出來。所以，主首先講到聖靈保惠師要來，「叫祂永遠與你們同在，也要在你們裡面」——即與主連結。所以，主說：

「你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。這人就多結果子（即得著豐盛的生命）；因為離了我，你們就不能作什麼。」

經文出處：

約十 10
約十四 16-17
約十五 4-5
來七 16



怎樣與主連結

基督教信仰和一般宗教信仰，截然不同。前者是得著基督作生命，後者是遵循教條和修行；一個是內在生命的流露，一個是外在的宗教活動；一個是從天上來的生命之道，一個是人間遺傳下來的道理，兩者之間的差異有如天地之別。

基督教的內容主要是講到信徒與主基督的關係，就是人與神可以來往連結，人與神在真道上和聖靈裡的聯合，也就是我國古人所說「天人合一」的道理。耶穌用葡萄樹和枝子作比喻，告訴我們說，信祂的人是可以與祂連結起來的。因為如果沒有與祂連結，人就做不到祂所教訓的道理。

怎樣與主連結？所謂與主連結，不僅是在理性裡接受耶穌為救主，還要用心靈和誠實接受祂的靈住進我們心裡，因為耶

耶穌說：「上帝是（聖）靈，所以拜祂的，必須用心靈和誠實拜祂。」心靈和誠實是內在的信仰；信徒與主的連結是內在的結合，是生命的連結，是愛的連結，是心與心、靈與靈的結合。這種內在的連結，只有在聖靈裡，才能成為實在，成為我們的經歷。

與主連結的路：第一、要領受主的生命之道（聖經的教訓）；第二、領受主的生命之靈（聖靈），並要受水洗，還要受聖靈的洗。這樣，信徒便開始與主有了連結，也就是與主有了個人的關係。但這樣的連結只是基督道理的開端，還需要領受聖經全面的教導和屬靈健康的環境，信徒的靈命方能繼續成長，逐漸進深，以致如聖經所說「滿有基督長成的身量」，即達到靈命成熟的地步。

經文出處：

林後六 14-18
約三 5、四 24
約十五 5
徒一 5
弗四 13



寶貝藏在瓦器裡

「我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於神，不是出於我們。」使徒保羅在此所說「我們」，顯然是指所有重生得救的基督徒，而「瓦器」是指我們這些脆弱、經不起任何打擊的人。上帝早已知道我們都是一些軟弱無能、犯罪墮落的罪人；因此，祂差遣祂的兒子耶穌基督來到人間，作我們的救主，不僅使我們罪得赦免，更寶貴的是，祂要在各方面來幫助我們，解決我們人生中所有一切的問題。綜合聖經所說，基督是人類的救主，也是世人一切問題的答案。

保羅所說的「寶貝」，就是住在我們裡面復活的主，也就是祂的聖靈。基督徒要知道信了耶穌，就是得著「宇宙至寶」；可是，這位看不見的神是需要去尋找的，如同尋寶一樣。耶穌

應許說：「尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」耶和華神曾說：「你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」

我們到哪裡去尋找這個「寶貝」呢？耶穌死而復活之後，又回到天上去了。我們如何能到天上去找祂呢？耶穌所說的「尋找，就尋見」，當然不是要我們到天上去尋找。祂曾告訴我們：「神是（聖）靈，所以拜祂的，必須用心靈和誠實拜祂。」——意即必須在心靈裡來接觸祂。神既然是靈，就必須用「心靈」來尋找祂。當我們要來尋找神時，不是在外面來尋找，也不是在宗教理論和知識裡來尋找祂，乃是要在「心靈」的深處才能觸摸到神。

保羅告訴我們，不需要到天上去找基督，也不需要到陰間去找基督，因為祂早已復活了。所以他說：「這道（即太初就有的道，也就是神）離你很近，就在你口裡，在你心裡，就是我們所傳的信心之道（另譯）。」信心，是我們進入神同在的門路。

經文出處：

林後四 7

太七 7

耶廿九 13

約四 24

羅十 6-8



與上帝作朋友

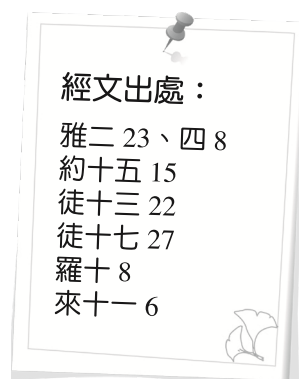
人有可能與上帝作朋友嗎？當然有，否則聖經就不會記載有那麼多人曾經和上帝有來往，又有交情。譬如：大有信心的亞伯拉罕被稱為「神的朋友」，受苦的約伯與上帝享有「密友之情」，又如：以諾、挪亞、摩西、大衛、所羅門等人，他們都與神享有親密關係，其中大衛被稱為「合神心意的人」。主耶穌的 12 個門徒後來也都成為祂的知心朋友，甚至最後為主殉道。

世界不同文化的人，對神各有各種不同的觀念和想像，但是聖經中所說的神，乃是聖潔、公義，慈愛、憐憫，也是可親可近的神。這位獨一的真神從創造世界、人類的開始，就願意與人來往，與人同住。雖然人類始祖亞當、夏娃犯罪墮落了，

神還是差遣祂的兒子耶穌基督來救贖罪人，目的就是要與人和好，與人來往，與人相交。然而，神的這番心意卻不為一般人所理解。因此，他們稱那些與神享有親密關係的聖徒為「奧秘派」。

實在說來，與神作朋友並不是一件很難的事，只要我們相信聖經所說所教導的，以極其簡單的信心，願意常來就近神，就能與這位可親可愛的神建立友好關係。因為聖經說：「你們親近神，神就必親近你們。」又說：「其實祂離我們各人不遠，我們生活，動作，存留都在乎祂。」又說：「這道（即神自己）離你不遠，正在你口裡，在你心裡。」

人來親近神時，必須要有信心，就是相信聖經所說的，你來親近神，神就必親近你，不是憑著感覺，而是憑著信心，因為聖經說：「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。」所以，當我們每次讀經、禱告、或靈修時，都要從心裡相信聖經所說的這些話。如此，我們與神的關係就能漸漸建立起來，也自然會發展到親密的地步。





上帝的兒女

在一般人眼裡，基督徒只是教徒，和其他宗教信徒一樣。但按照著聖經的說法，基督徒卻是與眾不同的特殊群體。不錯，基督徒原來都是罪人，和世人一樣，然而，他們是一群蒙恩的罪人。他們為上帝所選所愛，因著信了耶穌，罪得赦免，重生得救，成了神的兒女。使徒約翰說：「你看父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為神的兒女；我們也真是祂的兒女。世人所以不認識我們，是因未曾認識祂。」

每一個基督徒都當確實知道，你是一個被愛的人，天父以永遠的愛，愛上了你。你若覺得沒人愛你，或小時候未被父母所疼愛，你要知道，在你信耶穌那天，天父的愛就臨到你身上了，你不再是孤兒了，你不需要在耶穌之外再去尋找愛。而如

果你有聖靈充滿的經歷，無疑你已經經歷或感受到神的大愛。

基督徒是神的兒女，乃是因為他們重生得救了，有了新的生命，「這等人不是從血氣生的，不是從情慾生的，也不是從人意生的，乃是從神生的。」從神生的，就是從聖靈重生的，有了新的生命，而這新生命內含有神的性情和耶穌基督各樣的美德。這就是基督徒與一般宗教信徒的最大不同之處。

說到基督徒的身份和地位，聖經告訴我們：「你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度」，是「天上的國民」；又說：「既是兒女，便是後嗣，就是神的後嗣，和基督同作後嗣」，並且和祂一同「承受萬有」。這就是基督徒的命定。

經文出處：

約壹三 1
約一 13
彼前二 9
腓三 20
羅八 17
來一 2



基督徒的所是所

在聖經裡，也就是在神的眼裡，基督徒的身價極其高貴。他們在世上是基督的使者，是基督的代表，因為那位從死裡復活升天、又得著尊貴榮耀為冠冕的基督，住在他們裡面。耶穌的門徒後來所以改稱為基督徒，就是因為基督藉著聖靈，活在他們裡面，作他們的生命。使徒保羅就是一個活的見證人，他說：「現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著。」又說：「人若沒有基督的靈（住在他裡面），就不是屬基督的。」

保羅把住在他裡面的基督，形容為「寶貝放在瓦器裡」（瓦器指脆弱的人）。他說：「我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於神，不是出於我們。」基督徒在世若能過得勝的生活，在各種環境中能得以快樂而知足，這不是靠他自己的

能力，乃是出於在他們裡面的寶貝，也是由於相信經上所說的話。

神對保羅說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」他寫信給哥林多的教會說：「基督在你們身上不是軟弱的，（祂）在你們裡面是有大能的。」保羅又對腓立比教會說：「我靠著那加給我力量的（即住在他裡面的基督），凡事都能做。」

使徒約翰也告訴我們：「那在你們裡面的，比那在世界上的更大！」我們需要常常在信心中宣告，也是對我們自己說：「那在我們裡面的，比那在世界上的更偉大！」

有兩個具有代表性的門徒，耶穌復活以後向他們顯現時，他們見了復活的主卻不認識祂，仍在懷疑。主就責備他們說：「無知的人哪，先知所說的一切話，你們的心信得太遲鈍了。」我們需要有活的信心，相信復活的主就在我們心裡，我們雖然脆弱像瓦器一樣，但基督的靈住在我們裡面，就是我們的寶貝。這

寶貝具有莫大的能力，使我們能在一切事上得勝而且有餘！

保羅為以弗所教會禱告時說：「使基督因你們的信，住在你們心裡。」基督住在我們心裡，是需要一直相信的。如此，神的靈方能「叫我們心裡的力量剛強起來」。

經文出處：

加二 20，羅八 9
林後四 7、十二 9
林後十三 3，腓四 13
約壹四 4
路廿四 25
弗三 16-17



兩個不同領域

「天國近了，你們應當悔改！」這是耶穌、施洗約翰、和耶穌的門徒起初所傳的福音。這句話是什麼意思？他們所說的天國，中文應該譯為「屬天的國度」（kingdom of heaven）。這不是在天上的國，也不是肉眼能看見的國，乃是屬靈和屬神的國，故也稱「神的國」——即神藉著聖靈掌權的國度。天國或神的國非同地上看得見的國家，其性質是屬天的，是屬神的，也是永遠的。這是兩個完全不同的領域。

耶穌所說的「悔改」，原文意思是 180 度的轉變。這不僅是行為的改變，更重要的，是心思意念的轉變，就是聖經所說的「心意更新而變化」。這是聖靈在人心裡所作的轉化工作。

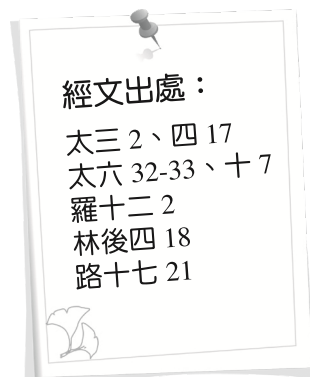
天國或神的國，乃是屬天屬神的領域，是聖靈運作掌權的

地方，與屬地屬肉體的物質世界，是兩個截然不同的領域，一個是屬靈的，一個是屬肉體的；一個是內在的，一個是外在的；一個是看得見的，一個是看不見的。聖經說：「原來我們不是願念所見的，乃是願念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」主耶穌說：「神的國就在你們心裡」。

神的國也是指神的權柄和豐盛而言。主耶穌教訓我們，不要為生活憂慮，祂說：「你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求祂的國和祂的義（即神的一切所有和所是），這些東西都要加給你們了。」主的意思是，我們要先來尋求神的同在和在祂裡面的富足，因為有了神，就什麼都有了。

今日在教會中有兩類基督徒，一類是活在外面的，一類是活在裡面的；只追求外在看得見的，就是活在外面的基督徒，追求內在看不見的，就是活在裡面的基督徒。外表看來，他們

都是基督徒，但卻活在兩個不同的領域裡，一個是屬天的，一個是屬地的；一個是屬靈的，一個是屬肉體的；一個是屬神的，一個是屬人的。他們的人生觀和價值觀也都大為不同。你是屬於哪一類基督徒？





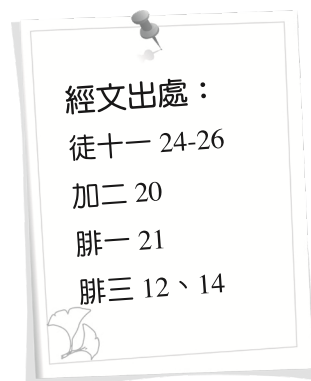
模範基督徒

什麼樣的基督徒才是模範基督徒？不言而喻，當然是聖經中所說的基督徒，才是合神心意的基督徒。聖經中的模範基督徒，就是那些真正捨己且背起十架來跟隨耶穌的基督徒，就像耶穌的 12 個門徒（猶大除外）和那 70 個門徒一樣。

這些門徒後來為什麼改稱為基督徒呢？那是因為他們領受了使徒保羅和巴拿巴的教訓。這兩位使徒都是被聖靈充滿、大有能力的，尤其是保羅，他不僅是個模範基督徒，更是神所特選重用的使徒。他所傳講的耶穌基督，是死而復活、得著尊貴榮耀、又活在他裡面的生命的主！他為基督所作的見證就是：「現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。」甚至他說：「因我活著就是基督。」

信徒之所以改稱為基督徒，是因為他們所信的基督，就活在他們裡面，像保羅一樣。他們是領受了保羅的教導以後，才改稱為基督徒的。在今日教會中，相信也有像保羅這樣的基督徒，但為數極少。

據我多年來的觀察，大多數基督徒所追求、所注重的，多半是一些聖經知識和外在的成就，追求內在生活和與主建立親密關係的基督徒，為數不多。因此，很少基督徒知道，信主以後，靈命還可以不住增長和進深，並且會越來越豐盛，就像保羅那樣。但我們必須注重內在生活，效法保羅，忘記背後，努力面前的，「竭力追求，向著標杆直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞」。





信、望、愛

信、望、愛是基督徒信仰的基本要素，如果沒有這三樣，一切都是虛有其表。要作一個成功快樂的基督徒，不能沒有信、望、愛，而這三樣要素又與主耶穌的連結具有密切關係，因為祂就是信、望、愛的起源。

基督徒如果與主連結上了，就不會缺少這三樣寶物。因為信是由於祂，並以祂為對象；望是在於祂，也是以祂為對象；愛是源於祂，因為神就是愛。「如今常存的有信，有望，有愛，這三樣，其中最大的是愛。」

聖經說：「仰望為我們信心創始成終的耶穌。」——這正是獲得這三樣無價之寶的秘訣。說實在的，我們蒙恩得救原「不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。」

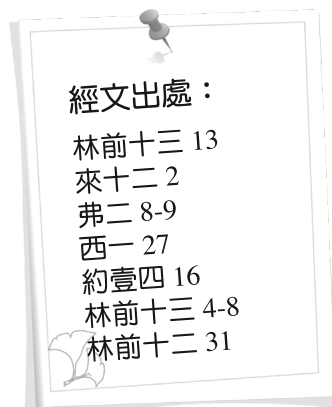
信：信心既是神所賜的，我們便有責任來持守，並且要相信到底。有的時候，神不讓我們明白，只要我們相信。亞伯拉罕被稱義，成為神的朋友，不是因為他的行為完美，而是因為他相信神。信心也是我們與主連結和從神領受福份的基本條件。

望：「基督在你們心裡成了有榮耀的盼望。」我們的盼望，不是在乎塵土所造的人，乃是在乎死而復活、升天得著尊貴榮耀的主，而這位榮耀的主，就住在我們心裡。祂在我們心裡，就是榮耀的盼望！「榮耀的盼望」，就是永不敗落的盼望！然而，我們必須相信，並且要相信到底。

愛：「神就是愛；住在愛裡面的，就是住在神裡面，神也住在他裡面。」神是愛的源頭，愛是從神來的，不是我們靠著自己的力量，能活出神那無限永恆的愛來（即哥林多前書十三章愛篇），乃是要連於神（愛的源頭），也要常被聖靈充滿（愛

的管道）——「因為所賜給我們的聖靈，將神的愛澆灌在我們心裡。」

愛是最大的恩賜，愛是世界上最寶貴的禮物，愛是國際語言。因為人人都需要愛，連動物都需要愛，所以我們要追求愛。聖經說：「你們要切切地求那最大的恩賜。」





神就是愛

神就是愛，這是使徒約翰對愛所下的最佳定義，也是我們對神該有的正確認識。如果要用一個字來介紹耶穌基督，那個字就是「愛」。耶穌在世的一生，就是愛的流露。基督教教義的總結，就是「愛」——偉大無比的愛！

約翰說：「神就是愛；住在愛裡面的，就是住在神裡面，神也住在他裡面。」我們怎麼知道一個基督徒是否住在神裡面，神也住在他裡面呢？不在乎他所說的，乃在乎他有沒有愛——就是那無限、無條件的愛。

神是愛的源頭，所有的愛都是從神而來，而一切的惡都是從魔鬼而來，所以耶穌稱魔鬼為惡者。但神的愛和人的愛有天地之別：神的愛是永恆不變的，是無條件的，也是無限量的；

人的愛是有條件的，是短暫的，是會變的，甚至轉瞬間會變成恨。所以我們要追求神的愛，因為這「愛是永不止息」。

我們如果真的認識耶穌，就曉得什麼是愛，因為耶穌就是愛的體現和樣本。祂就是道成肉身，犧牲自己，捨命流血，救贖人類，那無比偉大之愛的體現！若要真的認識耶穌是誰，最容易的方法，就是想到祂就是愛。

如今，基督藉著聖靈，住在我們裡面，作我們的生命。這生命充滿了愛，這愛怎樣在基督身上體現出來，照樣也要在基督徒身上體現出來。基督活在世上，一生流露神的大愛，基督徒活在世上，一生也當流露基督的大愛。





基督徒的靈性生活

在上帝所造的萬物之中，唯獨人可稱為「萬物之靈」，因為人有靈性，也有悟性和理性，而靈性是為著與神的靈相通。人的外體只是一個軀殼，人的裡面則有靈與魂；一般人只知道人有身體和靈魂，但聖經卻告訴我們，人有靈、魂、體三部分（帖前五 23）。靈是與神（即聖靈）相通的，魂是人的思想、情感和意志所在，人的良知、悟性和理性也包含在靈與魂之內，而人體內外所有器官肢體也都各有其不同功用。人的身體會氣絕而死，但人的靈魂會活到永遠。

基督教所以講「人必須重生」，乃是因為人類始祖亞當和夏娃吃了禁果，導致人的靈性死亡，身體卻仍然活著，而重生就是人的靈性活過來了，於是又可以與神來往了。靈魂得救，

乃是指身體死後，靈魂不致滅亡，反得永生——即神所賜永遠的生命。然而，重生得救只是享受神救恩的開始，也就是基督徒靈性生活的開始，接著更美好、更快樂、更豐富的日子將隨著與神相交而來到。

所謂靈性生活，就是內在生活，也就是人與神相交的生活。基督徒藉著聖靈運作而重生，靈性得以復活，主要目的就是要恢復與神和睦的關係，就像亞當、夏娃在沒有犯罪墮落之前，活在神面前一樣。

人是有靈性的，必須要有靈性生活，而靈性生活就是透過讀經、禱告，與神相交，也與眾聖徒相交，使他的靈性得到餵養而茁壯，身心力量因此就剛強起來，能以遵行聖經的教訓。

人裡面有靈，原是為著與神相通聯結；人的悟性，是為著領悟神的心意；人的理性，是為著理解神的真理。但人類墮落以後，這些天賦的思維理解能力完全與神隔絕了，直到耶穌基督的救恩臨到世人，死去的靈性藉著聖靈得以重生，悟性和理性隨著得以更新，人方能明白神的事情，並能恢復人與神原有在伊甸樂園裡的關係。父神先後差遣耶穌和聖靈來到世上，就是要恢復人與神之間親密的關係，而基督徒的靈性生活，就是在這種關係中，享受與神同在的福分。



培養關係的重要

人際關係的重要性，眾所皆知，在中國如此，在西方國家也是如此。在人際關係中，夫妻關係至為重要，不可視為平常，不然就會出問題。在教會裡，信徒與神的關係當為首要，更是不容忽視，否則就會問題百出。

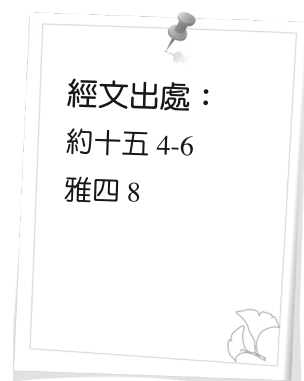
有人說：「有了關係，就沒有關係；沒有關係，就有關係。」這句話頗有道理。人際關係，無論多麼重要，都是涉及利害關係，並所有人際關係都是短暫的，都會過去；唯有我們與神的關係是永遠長存的，並對我們永遠是有利的。因此，培養與神的關係當列為第一優先，然而在許多教會中卻被忽略。

如果我們與神享有親密關係，我們與人的關係就容易處理得好。耶穌講到我們與祂的關係時，祂用葡萄樹和枝子作比喻。

枝子必須連在樹上，方能結出果子；照樣，如果我們與主連接的好，就能結出祂那美麗生命的果子。因為我們與主的關係，乃是一種生命的連結，絕對不能中斷。在屬靈方面，這是一種生死存亡的關係，能以影響我們一生行事為人的果效。

許多基督徒，雖然信主多年了，也經常去教會，甚至在教會中擔任要職，但他們在許多事上，遇到考驗時，仍舊無法得勝，甚至長期被某種罪惡所捆綁，不得釋放。其基本原因就是，沒有注重與神的關係，更沒有竭力追求與主的連結。這是因為他們不知道，主耶穌就是我們所需一切的供應源頭。

可是，培養任何關係都是需要花時間的，培養與神的關係也是如此。如何培養與神的親密關係呢？除了來親近神以外，別無他法。唯有在百忙中撥出時間來，操練安靜等候神——在安靜中，獨自與神同在，默想神的話，學習聆聽神的聲音。如此操練下去，便能漸漸與神享有密友之情，因為聖經說：「你們親近神，神就必親近你們。」





如何處理人際關係

無論是基督徒或非基督徒，人都是以自我為中心。每當人際關係發生問題時，人人都認為自己對，別人不對，不肯認錯，是很平常的事。那麼如何處理人際關係呢？這實在需要有從神來的智慧。

基督徒處理人際關係的方法與眾不同，如果處理得好，不僅能和睦與人相處，也能深化與神的關係，以致能以更多認識神，更多經歷神。當基督徒的人際關係出問題時，首先要問的是：如果主耶穌遇到同樣情況，祂會怎樣應對？而不是立刻就為自己辯護，把指頭指向別人。

基督徒因為有神與他同在，所以和人發生問題時，要以謙

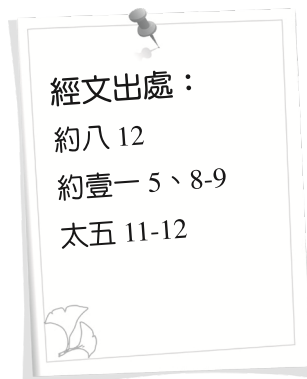
虛的態度，尋求神的光照，並要承認世上沒有絕對完全的人，包括我們自己在內。人人都有自己的盲點，既是如此，自己可能也有錯，甚至問題全在自己。因此，我們需要先到神面前來，尋求光照。奇妙的是，當我們這樣做時，神就會叫我們看見，許多時候問題不在別人，乃在自己。

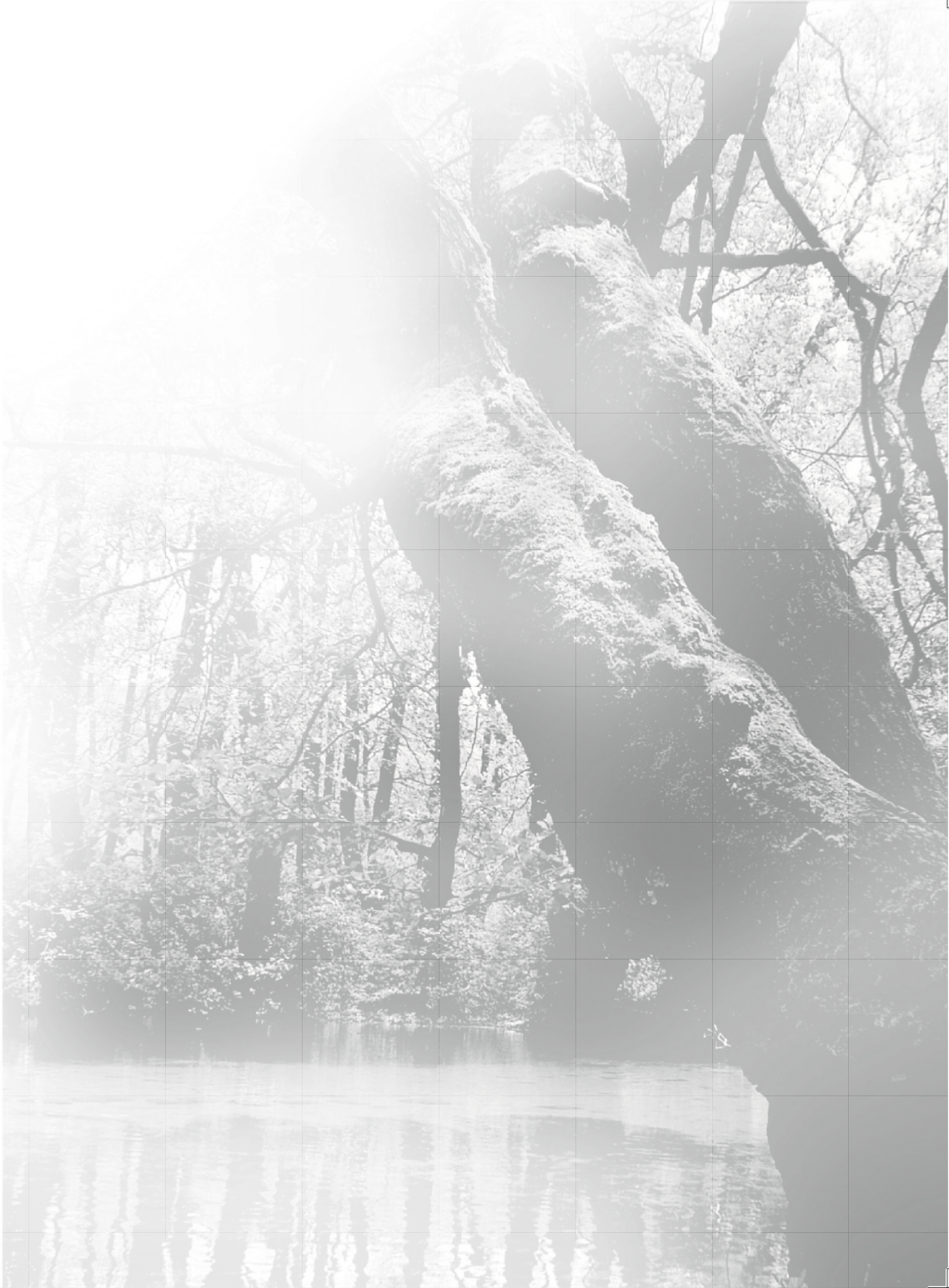
聖經說：「神就是光，在祂毫無黑暗。」我們唯有來到神面前，才能看到自己內心的問題。主耶穌說：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。」所謂生命的光，至少有兩點意思：一、這是裡面的光，照明人心裡的黑暗；二、祂是我們的生命之光，使我們走出黑暗，進入光明。當我們來到神的面前時，就是來到內在的光中。我們親近神，就是就近光。唯有在神的光中，我們才得以見光，能以看見自己的問題所在。

當神在光中顯明我們的過錯或敗壞時，我們難免感覺不舒服，但不要定罪自己，也不要自暴自棄。這表示我們是活在神的光中，神要幫助我們，並要相信這正是神在幫助我們、改變我們生命的時候。我們只要認罪悔改，神「必要赦免我們的罪，祂兒子耶穌的血，也必洗淨我們一切的不義」。這樣的經歷乃是基督徒靈命成長的必經過程，所以是值得欣慰和感恩的。

再者，當我們的人際關係發生問題時，即便是對方的錯，如果我們為主的緣故，肯吃虧，肯受委屈，我們將要從神那裡得到更大的祝福和賞賜。因為主說：「人若因我辱罵你們，逼迫

你們，捏造各樣壞話譏謗你們，你們就有福了！應當歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是大的。」







健康的秘訣

心情愉快與身體健康具有密切關聯。身體健康的人，未必是快樂的人，但快樂的人，必然是身體健康的人。聖經說：「喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴十七 22）心情愉快，勝於任何藥物與食物，但憂鬱的靈，心情沮喪，最傷人體。因此，心情愉快是身體健康的要素；而快樂的秘訣，乃在於與神享有親密關係。

美國哈佛大學醫學院的教授羅伯·瓦鼎哲（Robert Waldinger）最近發表演講，談到快樂與健康的秘訣。不過幾個月，他演講的視頻在美國社會媒體上已經被人觀看了 650 萬次。他談到哈大從 1938-2013 年進行的一項為期 75 年之久的研究報告，參與測驗者共有 720 餘人，他們都是當時在學的大二學生

（其中包括已故甘乃迪總統），常年累月紀錄他們的生活狀況，尤其是他們的人際關係，直到他們去世為止。其中如今還活著的有 60 餘人，現在都已經是九旬老人了。

這項針對人類生活各個層面的研究計劃，所得結論是：良好的人際關係，是人生快樂健康和長壽的秘訣。而與這項研究計畫同時進行的另一項類似計劃，對象是住在波斯頓市內貧民區的一群青年人。據研究結果顯示，在這兩班人群當中，那些活得比較快樂、身體比較健康、和壽命比較長久的，都是一些享有良好人際關係的人們。

前面已經談到「培養關係的重要」及「如何處理人際關係」，也談到「培養與神的關係」更為重要。對於基督徒來說，如果我們與神享有親密的關係，明白聖經的教訓，也知道神就是愛、能力、和智慧的源頭。當我們與人的關係發生問題時，我們就曉得要到神面前來得幫助，便會知道如何來處理人際關係，而處理的方法無非就是以基督無比的愛去愛人。因為愛是人人所需要的，愛能創造奇蹟，愛能解決人際關係中所有一切問題，愛能帶給人快樂，快樂能帶來健康，健康又能使人長壽。「親愛的弟兄姐妹啊，我們應當彼此相愛，因為愛是從神來的。」（約壹四 7）



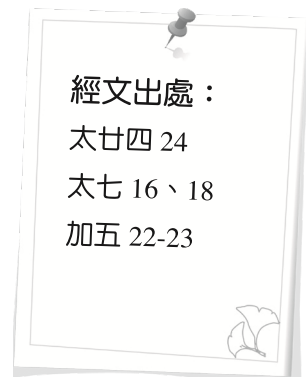
如何分辨 真假使徒和先知

凡相信聖經預言的人都知道，世界末日近了，耶穌基督快要再來了。主耶穌早已警告我們，末世必有許多假先知、假使徒要起來迷惑信徒，還有假基督和敵基督要起來「顯大神蹟、大奇事，倘若能行，連選民也就迷惑了」。這是神的兒女特別需要警醒禱告的時代。

我們怎樣分辨真假使徒和先知呢？耶穌給了我們一個簡單的原則，就是「憑著他們的果子，就可以認出他們來」。主說：「好樹不能結壞果子；壞樹不能結好果子。」樹是有生命的植物，果子是這樹的說明，什麼樣的樹就結出什麼樣的果子，人看了，立刻就知道。主所說的果子，是指他們的行事為人，他們的家庭與生活見證。

按照聖經說法，每個基督徒都該有基督的生命和這生命所結的果子。而聖經中所說的使徒、先知、傳福音者、牧師和教師五重職事，不僅要有基督的生命和生命的果子，還要有被神差遣的憑據。這些人的職分是真是假，首先要看他們生命所結的果子，也就是他們的行事為人、家庭和兒女的見證，以及他們事工的影響或結果。這就是主所說：「好樹不能結壞果子，壞樹不能結好果子。」也就是說，首先要看他們生活的見證，要看他們的言行是否一致，而不是先看他們的事工大小。

主所說的果子，也就是聖經所說：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」這些也都是基督生命的果子，就是信徒重生得救以後，聖靈在他們生命中作工所結出的果子。這些果子都是耶穌基督生命的品德和榮美。聖靈的果子比聖靈的恩賜更為寶貴，因為恩賜是會過去的，生命的果子卻是永遠長存的。聖經所說的使徒先知等五重職事，是真是假，要看他們是否有耶穌基督的品德，以及他們為神所作的事工的結果。





起初的愛心 (情)

耶穌所看為最寶貴，也是祂最喜悅的，就是「起初的愛心」，並不是我們為祂做了多少事工。以弗所教會雖然有許多優點，如主所說：勞碌、忍耐、為主的名勞苦，並不乏倦、不能容忍惡人、也能分辨真假使徒，但這些未能滿足主的心，因為主接著對他們說：「然而有一件事我要責備你，就是你把起初的愛心離棄了。」耶穌這句話不是單對一個教會說的，也是對眾教會說的。

主所說的「起初的愛心」是指什麼？主為什麼單就這一件事指責他們？主所說的「起初的愛心」，不是指他們初信主時，

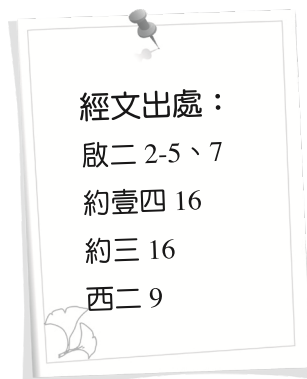
為主大發熱心、勤於服事、參與教會各種活動、讀經禱告等，這些所謂愛主之心，他們都有了。然而，他們把「起初的愛心離棄了」。就為這一件事，主指責他們說：「你們墜落了。」

主所說的「起初的愛心」（First Love），不是指他們不像起初那樣熱心愛主了，乃是指他們不再珍惜起初與主所有的愛情了（按：中文「起初的愛心」亦可翻作「起初的愛情」或「初戀」）。換句話說，以弗所教會現在以事工為重，不再看重與主有親密的關係了。他們似乎不知不覺地以事工取代了與主的愛情，以致使主傷心。主是不輕易責備人的，然而對主來說，這是一件極為嚴重的事，主指責他們說：「你們把起初的愛心（情）離棄了。」十六世紀宗教改革家馬丁路德曾說過：「對神來說，一個愛人，勝過十萬個工人。」

許多基督徒以為愛神，就是要為神多作些事工，多參加聚會，多讀經禱告，或多奉獻錢財。其實，神並不缺少什麼，因為全世界都是祂造的，也都是屬於祂的，但神所要、所最喜悅的，乃是我們都來追求認識祂，明白神的心意，曉得神的大能。神要我們知道，祂是何等的愛我們，並要我們活在祂的愛中，這愛也就是主耶穌所說的「起初的愛心」。聖經每次提到「起初」或「太初」時，都是指著神祂自己說的；「起初的愛」就是神的愛，也就是神祂自己，因為「神就是愛」。

「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們。」——神將祂的

獨生愛子賜給我們，就是將祂在基督裡「神本性一切的豐盛」都賜給我們，也就是將祂所有一切都賜給我們。神告訴我們，這愛是過於人所能測透的，神要我們寶貴珍惜這永遠無比的大愛，並要我們活在其中，而不是活在宗教的事務和儀文當中。







驕傲與謙卑

彼得和雅各兩位使徒都告訴我們說：「神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」這是因為他們認為這是主極寶貴的教訓。主說：「我心裡柔和謙卑，你們當學我的樣式。」這也是眾使徒所學的生命功課，因為這是神對待人的基本原則。這節經文前半句是神的警告，後半句是神賜恩的應許，我們如果領受，將成為我們一生的保障和祝福。

驕傲與謙卑是出於兩個截然不同的源頭，前者是出於魔鬼撒但，後者是屬於耶穌基督。驕傲，是撒但引誘人類始祖犯罪時所種在人裡面的毒素；謙卑，是基督來到世上賜給信徒的屬天美德。撒但原為天使長，牠因為驕傲「從天墜落，被砍倒在天上」；而神喜悅耶穌最主要的原因，是因為祂從與神同等的

最高地位，降卑到最低之處，並且「存心順服，以至於死，且死在十字架上。所以神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名」。

主耶穌多次教訓門徒們說：「凡自高的，必降為卑，自卑的，必升為高。」神恨惡驕傲，遠勝一切罪惡。「耶和華必拆毀驕傲人的家」，這意思就是神決不放過驕傲的人。我們看驕傲，應該比癌症更可怕，癌細胞如何需要被割除，驕傲更需要被剝奪；癌症對人的傷害和致命是今生的事，驕傲所帶來的損失卻是永遠的。

除去驕傲乃是神在我們生命中所要做的基本工作，為要將基督的謙卑賜給我們。謙卑是基督的屬性和最高美德，不是效法或修練出來的，乃是基督藉著祂的聖靈，住進信徒的心裡，而漸漸活出來的生命特徵。我們唯有相信並接受祂作我們生命的主，讓祂美麗的生命來取代我們老舊的生命，才能活出祂謙卑柔和的性情來。

經文出處：

雅四 6
彼前五 5
太十一 29
賽十四 12
腓二 6-9
太二十三 12
箴十五 25



我們原是神的工作

很少基督徒知道，他們信了耶穌，蒙恩得救，都不是偶然的，乃是上帝所預定的。照聖經所說，這是「神從創立世界以前，在基督裡揀選了我們，使我們在祂面前成為聖潔，無有瑕疵。」聖經又說：「你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是神所賜的，也不是出於行為，免得有人自誇。我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」

我們若仔細思考這兩段經文，就清楚知道，基督徒蒙恩得救原是神所預定所計劃的。這計劃乃是神透過人在沒有想到的情況下所執行的，而且在我們得救以後，這計劃仍在執行中。神計劃的目的，是要把信耶穌的人作成祂兒子耶穌基督那樣，

這就是「在祂面前成為聖潔，無有瑕疵」的意思。

還有一句話也非常重要，就是「我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的」。更少的基督徒知道，他們從信耶穌那天起，神就開始在他們身上做工。做什麼工呢？做生命改變的工作。一般愛主的基督徒只知道為主來做工，卻不知道讓主來在他們生命中做工，因為他們自己本身就是神的工作，神要把他們作成像耶穌那樣可愛，為父神所喜悅。

許多基督徒以為，愛主就是多做主工，尤其在事工導向的教會中，只知道要多做主工，卻不知道「我們原是祂的工作」。神拯救我們的目的，就是要把我們做成祂兒子的模樣。因此，神所要做在我們身上的工作，遠比我們為神所做的工作重要。因為這是神在創世以前所預定的計劃，是無人能改變的。我們如果明白這個真理，就知道凡臨到我們身上的事，無論好壞，都是神所安排或許可的，目的就是要我們都被祂改變，至終變成祂兒子的模樣。

經文出處：

弗一 4

弗二 8-10

羅八 28-29



仰望耶穌

「仰望為我們信心創始成終的耶穌。」這節經文是我們作基督徒得勝和成功的秘訣。仰望耶穌，就是將眼目聚焦在耶穌身上，這是基督徒一生一世所要學習的最寶貴的功課。

「仰望」兩字在原文裡還有「要從一切人、事、物上，將眼目轉向耶穌，定睛在祂身上」的涵意，其所包含的意義還有：不要看人，不要看肉體，不要看環境，不要看艱難，不要看世界，不要怕魔鬼，不要看成敗得失，也不要看自己，乃要一直注視耶穌。這就是「仰望為我們信心創始成終的耶穌」的意思。（參閱《仰望耶穌》一書，浸宣出版社）

「為我們信心創始的耶穌」——我們重生得救，不是出於我們自己，乃是出於神，是神「在創世以前揀選了我們，曾在基督裡把各樣屬靈的福氣賜給我們」。主說：「不是你們揀選了我，是我揀選了你們。」我們的信仰既然是祂創始的，祂也必負責到底，直到神在我們身上的旨意得以成全。

「為我們信心成終的耶穌」——主耶穌在十字架上斷氣前所說最後一句話是：「成了！」這句話雖然只有兩個字，但所含意義既深又廣。總的來說，就是神救贖人類的計畫，因著祂的死而復活已經完成了。耶穌在世一生，雖然只有三十三年半，「多受痛苦，常經憂患」，但祂一生順服，至死忠心，以致達到完全的地步。祂勝過了罪惡，勝過了世界，勝過了肉體，勝過了魔鬼撒但，也勝過了死亡。如今這位從死裡復活，登上高天，坐在父神右邊的耶穌，唯有祂能夠拯救我們到底。因為「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。」

聖經又說：「凡靠著祂進到神面前的人，祂都能拯救到底，因為祂長遠活著，替他們祈求。」我們所有的軟弱和缺乏，耶穌都知道，祂知道我們的需要，比我們自己知道的更多，所以祂在天上一直都在為我們代禱。如今耶穌在天上不僅為我們代求，並且祂把聖靈賜給我們，藉此可以住在我們裡面，使我們能依靠祂在凡事上得勝！

我們有了耶穌，就有了保障，因為祂在我們裡面，已經「成

了榮耀的盼望」。所以我們都要來學習這個極寶貴的功課，就是天天仰望耶穌，時刻仰望耶穌，至終我們都要被神改變而像耶穌。

經文出處：

來十二 2
弗一 3-4
約十五 16、十九 30
賽五十三 3
徒四 12
來七 25
西一 27