

从外入内（2023年4月22日）

点击聆听音频信息：[从外入内](#)

➤ 林老师

亲爱的主，我们要感谢赞美祢。主啊，愿祢差遣圣灵与我们同在，愿主引导我们，让我们的生命渐渐从外面进入里面，让我们能够通过圣灵的引导跟感动，让我们常常注意里面跟外面的我们自己。我们相信**外面的是我们的老己的生命，里面的是无己的生命。**

主啊，引导我们在座每一位亲爱的家人，能够进入到主祢的中心的里面。我们都知道要完全，就只进入是不够的，而要达到全然的中心——就是完全的无我，那是完全的生命。

谢谢主，愿主赐福我们这段时间，愿圣灵不住的引导和感动、扶持，奉主耶稣基督的名，阿们。

我们今天来谈一下里面跟外面的。周牧师在《基督徒的内在生活》里，有一段专门在谈内在生活和外在生活的教导。周牧师的教导非常的完整，很齐全，很完整的描述里面与外面的差别。特别他提醒我们“**里面的比外面的更重要**”。周牧师讲的这些话，里面的教导到底在我的生命当中有没有产生帮助，有没有带领我们进入更深的内在生活里面呢？还是有很多我们自己的

生命存留在我们外在的生活里？外在生活是随己性，可以任意让我们发挥，不受限制，也不受管制，“只要我愿意，有什么不可”，这是外面的生活，这是外面魂的活泼。你魂太活泼了，魂太敏感了，这种魂的直觉会引诱我们活在外面的生活。

【罗 2:28】因为外面作犹太人的，不是真犹太人；外面肉身的割礼，也不是真割礼。

我们在外面作基督徒的，里面不真是基督徒。为何要分得这么的清楚？我们知道保罗一直在对抗律法主义的基督徒，因为他们不是真受割礼。外面受割礼的，里面的生命没有受割礼；外面是犹太人的，你的里面不真是犹太人。因为里面的真，比外面的还要重要。

我们作基督徒要知道，我常说“基督徒”三个字，是在使徒行传中，在安提阿被称的。那个时候，耶路撒冷整个属灵的气氛转移到叙利亚的安提阿，那时候是基督信仰的很重要中心。那个时候，基督的门徒才成为基督徒。我们的概念，按传统来说，你受洗了，就是基督徒了。昨天提到希伯来书“基督道理的开端”，不要停留在那道理的开端，要进入到完全的地步，不要停留在那传统的说法里——受洗就是基督徒了。

基督徒必须要信而受洗，归入耶稣基督，进入祂的死，才能与耶稣基督的复活有一个新生命，进深的生命的开始，这只是道理的开端，我们必须不住的往里面进深，才能达到成圣的程度。

我们必须去观察“我们外面的我跟我们里面的我”，我们到底是活在外面的我，还是活在里面的我的基督徒？刚刚提到安提阿称主的门徒为基督徒，有一句话我很注意到，这些被成为基督徒的人都是门徒，门徒的资格才被称为基督徒。门徒有什么差别？跟一般人有什么差别？门徒就是主所说的“你们要跟从我，就要天天背起十字架”，天天从外面一直要丢弃、丢弃、钉死、钉死。记得郭牧师常常讲一句话“要死透”，才会成为耶稣的门徒。

我体会到的这一个过程，就是知道说，基督徒实际上是一个天天要钉死、舍己、对付自己，要让魂安静的，不要很敏锐那个魂的感觉，而要进入里面去敏锐神的同在跟圣灵的教导、恩膏的教训，那我们才真能够作一个里面的基督徒，而不是作一个一般外面的基督徒。

如果要更清楚的看内在生活跟外在生活的区别，请再把周牧师的书拿出来，再翻、再看，慢慢去体会。赖牧师有在教这本书，这本书如果没有人帮助，光拿书来看，我们生命要领悟，必须在生命中经历，花很长的时间，才能体会出周牧师在讲什么。我承认我的智慧不够、不高，对周牧师教导的，我也不是说马上明白，我还是经历了很长的一段时间，才去渐渐的体会，渐渐的从外面慢慢的、一步一步的往里面进深。

所以耶稣为什么对法利赛人那么的生气，因为他们都是走在外面看得见的（地方），好像很有魅力，很有吸引力，祷告就站在十字路口，高举双手，穿着法利赛人的衣服，在那里大声祷告，好像我们都被吸引，“这位拉比，在

那里敬拜、祷告，那么的有魄力，那么的热烈，好像好属灵。”但是为什么耶稣骂他们，因为耶稣很清楚的（知道）祂所着重的不是门外面，祂所看中的是里面。

所以祂对马大说：“你为什么这么烦恼。”祂所看中的不是她做事的不对，而是看到马大外面的生命，那个魂很兴旺、很活泼，一直被默默的撒旦的力量触动、引诱，让她的脾气就发作。那马大是一个怎么样的姐妹呢？我们从圣经知道马大爱耶稣，服侍耶稣的热心、热情，一直跟随耶稣，是一个好姐妹。好姐妹有什么不对呢？因为她是外在生活。耶稣讲到内在生活的玛利亚，她所选择的是上好的福分。

今天也一样，周牧师苦口婆心的一直告诉我们，内在生活跟外在生活要区别很很轻，要很注意我们自己，要进入里面，过内在生活，进入幔内。周牧师跟我们提到，如果我们活在外在生活的话，圣经中说的一些属灵的祝福、福气、宝贵真理，（我们得不着。）希伯来书讲的进入幔内，进入至圣所，进入里面，到施恩的宝座，那是神的中心，要到那个程度。

我要跟亲爱的家人，我今天感动要分享这个，我是努力的往里面的人，虽然我进入的深度还很浅，所以我在分享，对自己鼓励，也是对我们座的每一位，我们彼此鼓励，让我们在心灵里面手牵手，肩并肩，一起在这条路上一直往里面进深，不要让我们的生命，让别人看见的是外面的生命，那个魂很活泼的。

盖恩夫人在《与神联合》这本书，她就讲说“外面的魂一定要安静下来，而这个魂要降服在灵的里面”。这句话，我也是思索很久很久，因为这是非常的抽象的一个属灵的宝贵教导。抽象的东西，必须要有自己的生命在日常生活中去碰触、去经历，才会一步一步的知道，原来我的魂很活泼了。

倪柝声写的《人的破碎，灵的出来》，这本书也应该要看。这都是在告诉我们，在我们的生命中，我们要很敏感的体会“里面的我们”跟“外面的我们”。或者现在我们停一下，想一想，我到底是活在内生活里？还是掺半，一半里面，一半外面？所以我们要去察觉它，要敏感它，这个必须要很专心的，才能够去体会。

第一个，我们要察觉我们生命中很直觉的反应。盖恩夫人的《与神联合》这本书是必读。一开始看，我们可能会看不懂，但是慢慢的你就会去懂了。

我们要去观察我们外面生活直觉的反应。这个外面生活直觉的反应是什么？比如说今天跟林师母有一点意见相左，意见不和。以前会吵架，吵架很凶。甚至会说：“好了，洗衣、烧饭、带孩子我来作，你去作牧师好了。”外在生活那个魂很活泼，稍微被触动（就跳起来）。魔鬼撒旦不是我们看得见的，牠就是悄悄的、看不见的，在我们的情绪当中去触我们一下，让我们就跳起来了。

有时候我们也会觉得，为什么很多事情有争执，必定是有对有错。也许是两个都对，也许两个都错，也许是一个对，一个错。那个对的人，常常会

心里想“我责备你，我骂你是理所当然的，因为我对”。这是外在生活的人，理直气壮的不去察觉那个外在生活那个被触动的魂的直觉反应，那个是我们要注意的。

刚才举的例说，也许是很对，对，你就理直气壮，你就可以去得理不饶人么，你就以为我生气有理，我骂人是理所当然的。如果我们魂里的直觉反应是理所当然的话，那我告诉亲爱的家人，如果我们都是这样想法，我们都是过外在生活。也就是盖恩夫人讲的，那个外在的魂太活泼了，没有安静，没有静下来，没有被对付，没有弃绝，没有钉死。这是第一个，我们一定要学习，要把它养成一个习惯。过内在生活，等候神也要成为一个习惯，自然而然我们就静下来，与神就连上了。过内在生活，我们就自然而然知道什么是内在生活应当有的作为，什么是外在生活不该有的作为。

这些年来，我们夫妻不是没有什么争执。我们个性不同，我这个人拘谨，什么事情都要事先安排好，整理东西有规有矩，林师母喜欢画画，画画的人逻辑性比较不好，凭那个感觉，凭那个直觉，在生活上跟我的生活相差很远。以前就是争执嘛，吵架嘛。现在我们知道，我自己个人养成一个习惯，一直要去察觉——有争执了，我就去察觉一下，我是不是有情绪。就要察觉到，我为什么对于我外在生活没有去考验，去察觉我的脾气、个性、那个情绪发作。

那也就是说，要注意我们直觉的反应。每一个人都有，但是那是要我们

去注意的，那会使我们跌倒，使我们失落，使我们失去跟神的关系。好像彼得跳到海里，他的直觉就是浪潮不得了，会淹没人，于是一下子就沉下去。这就是外面的生活的直觉，我们要仔细去看，去体会我们己生命中的。

第二个，我们要注意我们里面圣灵的同在、圣灵的陪伴，要保持在里面的敏锐，对圣灵的敏锐。

有一些相左的问题、冲突，或者是怎么样，就是第一个敏锐我们外面的直觉是什么。人家冒犯你，对你失礼，那个感觉不舒服。这两天有一件事情，我们有一个房子，这是我内弟的，不是我们的，租给我认识的一个传道人，这个传道人牧会比我们差，我们最少还有几个人，我们网路上还有数百人，这位传道人会友只有一位，是他的师母，而且是几十年来，从以前的几十个慢慢到剩下到他自己的师母。怎么说呢，人的个性的问题，他是懦弱、没有信心的。我看到他住在女婿家，性情改变了，对他们两位很有压力。我同情他们，我内弟的房子整修好额，要招租，我推荐给到他们，很便宜出租给到他们。这几天我内弟去报税，税金增加了，房租就要涨价。要涨价，他就打电话给我，他很紧张，一直讲、一直讲。我就有点后悔，当时是我同情他，把他们接过来，现在弄成这样的，我没有讲话，心里静静的。师母发觉是不是那件事影响我的情绪，让我觉得沮丧、或者失望、后悔。我嘴巴很硬，我说：“没有啦。”其实我是真的为这件事情心沉下来。这是外在生活直觉的感受，这是魂被这件事情引起我的情绪。

我整个人沉静下来，知道我没有进到神里面，我在外面懊悔，“当初不作这件事，多好。”周牧师跟我们讲“回转，进入到里面。”我们不能一直被这样的情绪困扰，虽然我们受不了别人的抹黑，对别人来的攻击，我们会有一些反应，甚至会反击回去。还有我们里面那个懊悔的生命、懊悔的情绪，也是要快快的去掉、对付掉，要察觉这个情绪是外面的情绪。我们察觉了之后，就要赶快进入里面，去察觉“我里面主在么？有没有跟我同在呢？有没有跟我绑在一起呢？”进入里面，昼夜思想，思想祂的律法，思想神的同在，这个生命很快就进入到那个丰盛的生命，不会一直沉溺在那个情绪中。我们的情绪实在是外面的基督徒，也有里面的基督徒，我们到底要作真犹太人，还是假犹太人？我们到底要作亚伯拉罕的假子孙，还是作真子孙，真后裔？

我想这样讲，我们应该会体会到，每一个人真的是有外在的生活，也有内在的生活，我们真的需要主的爱、怜悯，我们真的需要圣灵在我们生命中，内住的圣灵不住地从里面提醒去我们，好让我们去**察觉**、去敏锐的去敏感外在的生活所有一切的内涵是什么。

外在生活所有的内涵就是魂的活泼、没有破碎、己是强而有力的。我们常常看到新闻报道，那个外面的打架，单打或群打，那是为什么？很多是为了一件小事。2019年，为了自己女朋友的问题，被人家说了什么，那就冲去，拿着枪……他们不是基督徒，他们不知道自己的外在的生命。我们是基督徒，我们就要归入耶稣基督的死，把那个己钉死，让我们能够进入到里面去。

第一个要敏锐外面我的生命，第二个要察觉我那个里面跟神的关系是否有脱节。我们要养成习惯，最重要的就是要进入到里面去看自己。这件不顺遂的事情发生了，在苦难当中的时候，我们要敏锐里面的我是否仍然连结在主的里面，是否跟主保持着一个敏锐的圣灵同在的生命。这就是我们到底要作怎么样的基督徒，完全让我们跟圣灵的关系来断定。

如果我们没有去注意我们外面的自己，外面的我，当发怒、生气的时候，我们都不晓得自己是谁，你看不到自己，你完全把“我”都不见了，只有魂在外面，看不到“我”。所以要敏锐去看“外面的我”。我们不能帮自己找借口，认为理所当然，特别自己站在对的时候要更加小心。越是觉得自己对的，不要以为自己是受了委屈才会有情绪受伤的感觉。你有道理的时候，你也会有那个情绪。那个情绪是什么？是理直气壮，理所当然，我发挥是应当的，这个是我们必须要去注意的。要进入里面，带领我们与神连结里面，这个才是最安全自然的地带，不安全的是外在生活的那个魂在那边发作的情绪。

感谢主，我们看到，从肉体要转向属灵。罗马书 7 章、8 章讲了很多。这几句话，告诉我们去观察外面，而要进入到里面来。

【罗 8:5】 因为随从肉体的人体贴肉体的事；随从圣灵的人体贴圣灵的事。

随从肉体的人体贴肉体的事——外在生活的人，体贴你的老己、你的个性、脾气，你的情绪。一个体贴肉体的人，任意发挥，不会去察觉他的生命。

我们作为基督信仰的人，一定要去注意，什么是随从肉体的人，就是我们的己生命太丰富了，太活泼了，很自然就体贴肉体。这件事我不好好的骂一顿，我心里面难伏下来；那个口气气不过，不好好对抗一下，报复一下，这口气我吞不下去，这就是体贴肉体的事。

随从圣灵的人——就是内在生活的人，一切由圣灵来管治的人。

体贴圣灵的事——就是体贴我们的生命不只是有生命，而且是丰盛的生命。生命连结与主，我们内在的生命进入到中心、核心，进入到神的里面，就是安息、最美的安息。

【罗 8:6】体贴肉体的就是死，体贴圣灵的乃是生命平安。

说得很严重。

体贴肉体的就是死——就是你只想过外在生活的人，这个死不只是指着我们跟神之间的关系的断绝而已。除了跟神的关系断绝了，启示录讲的将来二次的死，我们逃不过。

体贴圣灵的乃是生命平安——进入内在生活的人，生命、道路、真理、平安、神的丰盛、无限的神的爱，无限的神的荣耀，都在那里。

【罗 8:7】原来体贴肉体的，就是与神为仇，因为不服神的律法，也是不能服。

体贴肉体的，就是与神为仇的人。我们的生命不正是在要怎么跟神恢复

那个亲密的关系么？那就是要内在生活，进入安息。进入与神的连结，我们就不会成为神的仇敌。因为仇敌是魔鬼撒旦。

魔鬼撒旦，我们没有办法具体的知道牠是怎样，但是神的意念也会通过心思意念鼓励我们、安慰我们，对我们显现，向我们说话。魔鬼撒旦的意念，通过魂，然后在意念和心思当中搅动我们，让我们越来越.....一件小事临到你的时候，你不是心平气和去体会这件事发生，该原谅就原谅，该包容就包容，而是一点事情出来，你就会有反应。这就是魔鬼在抽我们一下，捅我们一下，推我们一下，如果我们不赶快让魂安静，我们常常会像滚雪球一样越滚越大，本来小的一件事情，你越想越糟糕，等到到最后，死了，忧郁症来了。

要服神的律法，也是不能服，要问自己到底是否服神。这里的律法，不能狭隘去看，我们要广义的看，耶稣怎么讲，祂不是废去律法，是要成全律法。要成全律法，什么意思呢？就是要人作一个真基督徒、真的内在受割礼的人，就是这样子，我们来体会保罗讲的话。

我们也看到，刚刚说滚雪球，我们举该隐的例子来看。该隐怎么样呢？神不喜悦他，不接纳他的供物。

【创 4:5】只是看不中该隐和他的供物。该隐就大大地发怒，变了脸色。

神是先说不看中该隐，再说不看中他所献的供物。换句话说，该隐的生命是外在生活的生命，是神所不接纳的，所以不看中他。

然后该隐一比较下来，“怎么只看中弟弟的？不看中我的？”这是他心里面的，脑海里面，他的心思里面，意念里面，在思索这件事，这些都是外在的，你为什么那么敏锐，你为什么那么敏感？你为什么那么敏锐你的外在的直觉的感受？你一注重这里，接下来雪球就越滚越大，滚到怎么样？大大的发怒，变了脸色，然后胆子越来越大，最后雪球滚到什么程度呢？滚到那个怨气在心中等待着机会爆发出来，把弟弟给杀了。

这就是外在的生活。我们都要很敏锐的去体会我们外在的生活的生命是怎么样，不要忽略。一点小事，我们就要马上去敏感外在生活生命的反应。第二个，马上要去思想我们里面的主。

很多事情，我也是这样去学习。像刚刚我举的那个例子，师母说我时，我心里暗暗有一点懊悔，师母一问我，就提醒我，我忽略了外在的感觉，我就马上喜乐起来，主在我里面在等我们，呼唤我们“你在哪里？”

神对亚当、夏娃问了这句话，我讲过好多次，神一定知道亚当、夏娃在哪里，为何祂还明知还问“你在哪里”？就是神在呼召，“回来吧，进来吧，来这里，来得安息。”劳苦担重担的人，主让我们在祂里面得安息，学祂的样式，祂的温柔，祂的谦卑，整个生命就改变了。

进入到内在生活，我们的生命就被荣耀的主的生命内化，我们就顺服下来，我们就谦卑下来。所以我们要注意，圣经的教导说，我们要来检验一切，所有的都要来检验。跟林师母交流的过程，让我体会到说，我们所有一切的

喜好、作为的出发点，我们一定要了解。

在我们里面的比世界的更大。我们当然不用担心、害怕外面的撒旦的作为，少提牠的作为，但是我们不能够不敏感撒旦（的作为），无形无影，无声无息，静悄悄的就在触动我们，让我们的意念、心思、情绪、老己、天然性情爆发出来了，这些都是从魔鬼撒旦来的。神不会让我们这样。内在生活的良善、和平、喜乐、平安、得胜都是从神而来。

进入到内室的安息，就得胜，因为外面无法攻击我们，里面的比外面的更大。我们要学习从肉体转向属灵。还有一件事情，就是外在生活的感官，属灵的感觉，不要让你以为在属灵上的追求很兴奋的，很快乐的，就以为好，都要去争取。甚至以为自己的身份、地位、这个团队的优点、好处，我也要得；那一个，我个人也要被接纳，被看中，自己被捧起来。

不要以为属灵上我们都是好的，都是内在生活，不一定的!!!在属灵上，有很多是我们的野心。属灵上的好，我们就有那个野心，这个也要得，那个也要得，不懂得隐藏在基督里面。

最近我离开了一个团队。这个团队，是我和另外两个牧师开始的，他们越走越外面，办的活动，很多我说不清。我知道，有些甚至高举自己，很成功，一直扩张，这不是不好的事情，但是用了太多“人外在的生命”在里面，而且亏欠了神的荣耀，继续更大亏欠神的荣耀，我毅然决然，默默的退出了。因为我在他们当中，我是他们的领袖，我可以得非常多的好处，这个里面资

源很多，甚至政府的资源，我从不去碰它。我知道，作为周牧师的学生，我要懂分寸。

最近我默默改变，少出席，少回应了。我自己不要看这些好处，这些利益，就要争取，站在那个位置不下来，不是我多好，乃是圣灵对我的管教，让我明白，将来有一天我不是带着那些东西到神面前交账，乃是我自己的生命有没有在内在生活里向主交账。我怕神。以前傻傻的，因为神看不见，怕什么？所以我就不怕。现在我怕。

安静等候神，首先你进入，你感受到你已经进入与神同在，你会很喜乐、甘甜、舒服、愉快、自然、平安、寂静，这些都是对的，是好的，表达你已经进入安静等候神，与神同在的阶段。

但是我要提醒亲爱的家人，如果我们错误的观念，以为安静等候神一定有感觉，那我要告诉你，你又走出来了，你又凭感觉了。安静等候神有甜美、甜蜜，表示你是进入了。但是安静等候神，你没有什么感觉，什么也没有发生，觉得那个时间一分一秒在过，你没有任何的感觉的话，我要告诉大家，那也是正确的。

有感觉，那是理所当然，坐在耶稣脚前，当然是享受啊。但是坐在耶稣脚前，没有任何的信息，你不要忘了，不要以为你没有进入。因为我们这里常常等候就是一个小时，一个半小时，到最后就很舒服、很甘甜，灵里面好像被耶稣宝血洗过了一样。但如果没有，我们就只是要知道“因信得生”。神

的灵是神，圣灵是神，神是无所不知，也是无所不在，就在任何一个空间都在。

盖恩夫人在《与神联合》第七章说“穿上神”。我们要“穿上神”，不是外在的、虚假的基督徒，好像外面恭敬有礼，里面却不是这样；是指里面的我们的己被耶稣全然的占有的生命。保罗说“耶稣基督钉死十字架”那副画活化在我们的里面，耶稣无限的丰富和荣耀活化在我们里面。神的生命渗透到魂里面，使魂的生命满满有了神的生命和神的同在。

在信心里面藉着祷告，通过一个上升的运动，抵达到安静。当我们外面热烈的、精彩的，我们进入到里面的时候，有时候什么也没有发生，但是在信心的里面，藉着祷告，通过上升的运动，就是短短的祷告，也许就是说“主啊，耶稣，我爱祢，赞美祢。”就是这样，这样的祈祷，就是安静等候神；不是说：“主啊，我求祢这个，求祢那个……”就是刚刚讲的那个，这样的话，会让我们里面的生命越来越静，灵上升，与神联合。全然等候，安静在神的里面。

盖恩夫人讲到，那个魂要被收纳到神的里面，我们就是要回转到至圣所，回到里面来，就是被神收纳。如果我们一直在外面生活的话，那就是看到我们的生命一直在外面，进不到里面。我们被神收纳，就是进入到神的最核心，也就是进入安静等候神，进入到神的安息里面。在那个地方的安息，就是真正的内在生活，进入到至圣所，进入到神最核心的地方，进入到生命最和谐

的、最升华的（地方）。

虽然我们还有很多的要被对付的，神对我们的生命有耐心。我们等候神，讲得比较清楚一点是，神耐心在等我们。我们安静下来，达到一个安静，给神时间足够的安静的时候，也是我们的心最柔软，也就是神要作工的时候。但愿我们常常观察外面的我，以及体会里面的我跟神的关系。而且我们要知道，过内在生活的就是“天天背起十字架”的基督徒，就是一个修道的，就好像天主教修士一样。我们都知道修士穿着斗篷，帽子盖下来，我相信是有属灵的意思，就是把自己隐蔽在里面，不要受外面的影响，在那个斗篷里面。所以有很多的修士是一直住在神的安息的里面的人。我们今天是基督信仰，基督的修士一样，时时把自己隐藏在隐秘处。

感谢主，闭上我们的眼睛。哈利路亚。

亲爱的主，我们谢谢祢，深深知道祢的同在，也深深体会圣灵在引导我们。主，我们也知道人有限，表达也有限，人说的也有限，但是我们知道主圣灵是无限的，但愿主圣灵听孩子的祷告和祈求，恳求圣灵继续不住的在我们亲爱的家人的生命里面作祢要作的工，建造祢要建造的灵宫。帮助亲爱的弟兄姐妹、亲爱的家人，在主里面深深被主得着，进入到神的中心——至圣所——安息之地。感谢赞美，奉主耶稣基督的名，阿们。

➤ 凤莲老师：

哈利路亚，赞美耶稣！

我们今天又学习了“体贴圣灵的事”，这个是我们一生要学习的。我们进入内在生活，我们这一生就是要来体贴圣灵，不要再体贴肉体。

刚才林牧师分享这个体贴圣灵，体贴肉体，又讲了一些见证。我听了，我心里说“阿们”。我自己有时就会这样，突然间就在外面了，然后圣灵就会提醒。因为我们还活在这个世界上，我们还跟家人一起，还有旁边的人。有时候不是我们要惹他们，而是外在因素，有时候我就觉得，这个真的是让我们看到自己操练到哪个地步了。都会觉得“哎呀，为何我还是有时那个脾气又上来了”，这个就是体贴肉体。

今天学习的“体贴圣灵”，是我们每天都要学习的功课。我不是一个人在学，而是我们全部人都在学习这个功课，让圣灵在我们里面作更深的工作。每一次脾气来的时候，突然发觉自己在外面的时候，就在那个时刻，我常常觉得：“主啊，我真的需要祂；主啊，我真的不能没有祂；主啊，原来还有很多是不够的。”就是这样让圣灵来带领，还在学习。

都是日常的生活的当中，没有一个圣人，我们都在学习更谦卑。有时跟自己的姐妹有冲突。回到家，就好像刚才林牧师说的：“我对啊，我没有错啊，我那口气吞不下啊。”思想就好像体贴肉体了，那个气就越来越多，越来越多。刚才林牧师跟我们分享的那个情况，我自己有经历。但是非常的感谢主，因为我们有内在生活，每一天我们都一直的住在祂的里面，每一次我们呼求祂，一直回到里面，圣灵就会一直来光照，一直来带领，然后就安静，

回到神的面前，快快等候祂，祂就说话了。然后面子就要放下了，就要谦卑了。“你对又有何？”哦，救主怜悯，求主帮助我们，还是要谦卑，恢复这个关系，继续的来和好。

就是谦卑，不要想自己对，还是错。如果想自己对，就永远没有和好的日子了。感谢赞美主。这是我今天听了，我要学习的。我觉得听林牧师的课，都是很贴切，很生活化。每一天我们都需要更多的充满，更多的耶稣基督，就是不够。每一天就是求主更多充满我们。

主啊，我们感谢祢给我们圣灵，多么宝贵，每一天与我们生活在一起。就是在我们的生命中，常常提醒、帮助、安慰我们，让我们常常在无助的时候，祢那个微小的声音就使得我们回转。

我们日常生活中需要祢的带领、祢的提醒，帮助我们更深、更厉害要祢，这样我们才能够很快的回转，很快的回到里面，很快的放下自己，很快的降服下来，这是圣灵祢在我们里面所作的。

我们为这两天的课，我们都献上感恩。我们都在学习，我们不是孤单的，我们线上有这么多的同路人，一起走这条又荣耀又活的道路。我们感谢主，我们可以藉着圣灵，使得我们的生命越来越像耶稣。哦，圣灵，我们谢谢祢，我们体贴祢，让我们在每件事上，我们讨祢的喜悦。

我们祷告乃是奉靠耶稣基督的圣名，阿们！

➤ 玛莎老师：

有很多的方式可以来亲近耶稣。我的老师教导我：“要爱上祂，转向祂里面，告诉祂，‘哦耶稣，我爱祂，我要更多的爱祂。’”

因为主耶稣告诉我们，律法和先知（一切道理）的总纲就是要全心全意的爱我们的主耶稣。我的问题更多的是跟我自己的问题超过我与人的关系的问题。我们的己生命是我们最大的仇敌，但是当我们来到祂的同在里，祂要我们消失在祂的爱里。

我一直在为几天之前所发生的一件事情在悔改。在我们结婚纪念日，我的先生说：“我们就去任何一家你喜欢的中餐馆吃中餐。”他刚刚经历了在医院里主赐给我们的得胜和神迹。我一直在悔改，我应当去一个地方是他想要去的。

所以我对他说：“你想要去哪家餐馆呢？”

他说：“我就想要去你想去的那家餐馆。”

所以我选择了一家有一百年的历史的餐馆。我先生喜欢吃汉堡，我就点了一份汉堡，他们又给上面加上了培根肉和鸡蛋，我点了我最喜欢的三文鱼沙拉。但是过后，我先生的胃就不舒服了。所以这两天，我在悔改，“主耶稣，我应该更敏锐祂的圣灵。”

当林牧师教导的时候，主的话临到我，说：“放开它。”

你知道有的时候，我们一直不断地定罪自己，我们就一直的悔改。我们觉得很后悔，也许我们错过了神的旨意。但其实在旧约里，“你为什么一直

在我的面前重复你所犯的罪呢？”我记得在以赛亚书，祂说：“我已经涂抹了你的过犯。”祂说：“我永远不再纪念他们了。”

所以刚才在听道的时候，主对我的心说：“你就放掉它吧。”

你知道，即使我们的过犯、我们的错误，当我们请求祂饶恕以后，祂让我们放手，把我们的注意力转向祂，而不是自我。我们就发现祂以祂的爱来温暖我们的心，祂一直准备好，要来赦免我们，祂要以祂的宝血来清洁我们、洗净我们。

我们要意识到，仇敌巴不得我们注重在自我的生命里，而不是让我们注重在我们的救主身上——祂以永远的爱爱我们。祂准备好了，要来洁净我们，把我们吸引到祂自己里面。藉着注视祂，我们就被祂改变，成为祂的形状，荣上加荣。

我们应当像林牧师教导的，我们要开始赞美祂，即使我们感到我们这里失败了、那里失败了，我们要来赞美祂，我们要来感谢祂饶恕我们，祂一直在等待吸引我们。

哦，主耶稣，你是这样奇妙的救主，我们要更多的注重与祢，把我们的眼目转向祢。我们就寻见祢在我们里面等着我们，在祢的爱里等着我们。我们要在日常生活中一直以祢为我们的焦点，与祢同行。当我们滑出祢的同在，帮助我们快快的转向祢，让我们的爱为祢而燃烧。

哦，主耶稣，求祢把祢的爱、祢的灵浇灌在每一位学员身上。主啊，让

我们的焦点在祢的身上，我们要来满足祢的心，我们要来注意祢，让我们一整天耳朵都被开通，来听祢的声音。我们都在此刻更多意识到祢，更少的意识到我们周围发生的一切，甚至我们自己。

主，我们奉祢的名，为着祢的荣耀而恳求，阿们！哈利路亚，赞美主！
赞美主！