

《內在生活的操練》

周金海牧師 03/27/2015

內在生活的操練涉及橫向與直向的連結，最重要的是我們的裏面要跟天上連結（直向）。橫向就是與有生命的基督徒的連結。讚美主！創辦臺灣錫安堂教會的加拿大宣教士榮教士，是一個過內在生活的人。她把內在生活的信息帶到臺灣去，影響了很多人。她有很多學生，其中有一個學生就是江秀琴牧師。

榮教士很實在，儘管她的中國話很有限，但卻夠用。她所學的中國話都是最重要的，並且說話也是很中肯的，比如：她有一次說“我這個人很簡單，我的腦子只能想一件事，不能同時想兩件事。”不過有一件事例外，就是她跟人說話的時候，同時也能跟神說話；外面跟人講話，裏面跟神講話。這是很好的內在生活的操練。當我們跟人說話時我們的心還是與主連結，甚至於跟主說話。

我常在電話上，尤其是有人向我提出屬靈的問題時，我一面聽，一面在裏面禱告問主，我該怎麼回答這個問題。回答問題時，由於當事人的背景與需要不一樣，回答的標準也不是律法式的一個回答。在電話中，我一面聽人講話，同時一面聽聖靈說話，這是內在生活很好的操練。

如何克服操練內在生活的難處

內在生活是一種生活，重在活出來，而不重在說、或是做，即便做也是內在生命活出的一部分。內在生活操練最重要的是要活出來。那麼如何才能更多的活出這位住在我們裏面的主的生命呢？很多時候人的內心是會糾結衝突的。只要我們活在肉體裏面一天，我們就會有天然人的想法、觀念。在沒有離開世界之前，我們這個人存在著靈、魂、體，而我們真正的人是包括在魂裏面的，魂包括我們的心思、意念和感情。我們活在肉體裏面就一定會思想的；有時我們所想的跟神所想的，是會發生衝突的，因為神告訴我們，“我的意念（祂所想的），非同人的意念，我的道路，非同人的道路”。

若是要作一個過內在生活的基督徒，當想法上有衝突的時候，我們自己就要降服下來——把我們的想法、我們的看法、我們所要的放在一邊，並且在這個時候來求問主，聽聖靈的聲音，看神怎麼說，明白聖靈放在我們裏面的神的意念。如果我們要操練和培養過內在生活，首先就要學習放下自己的想法、自己的意願。常對神說：“神啊！我願照祢的意思，不照自己的意思。”這是內在生活的一種培養和操練。

除此之外，我們在安靜等候時，若是操練的不夠，一安靜下來，思想就會亂飛，想東想西。神給我們造的頭腦，就是會想、會動腦筋。所以在我們安靜時，思想常常會來攪亂，叫我們不容易集中，怎麼辦？你不要著急，要知道你會東想西想，是因為神給我們造的頭腦。然而，我們這個人都在魂裏面，魂裏面有心思意念，其次就是情感，喜、怒、哀、樂；遇到好的事情，就歡喜；而喜歡或討厭都是屬於情感裏的作用。我們平常說的情緒，有時高興，有時不高興，甚至無緣無故就不高興，這些都是情緒的波動、不穩定。有時我們說一個人不高興，生氣的時候是在鬧情緒，這是情感裏的一部分。在我們天然人裏都有的，很自然的，我們不要因有這種情形就定罪自己、責備自己，不需要，主都知道。

開啟信心的眼睛

那我們該怎麼做呢？安靜等候神最重要的就是信心，不是我們的感覺和思想；就是一個很簡單的信心，希伯來書第十一章第六節所提到的信。希伯來書第十一章就是講到信心的問題，作者舉了許多有信心的人，多半都是舊約時代的人，從亞伯拉罕一直說到大衛。這些人都是存著信心死的。換句話說，他們活到臨死時都還是相信。

希伯來書作者特別提到“這些人都是存著信心死的，並沒有得著所應許的，卻從遠處看見”；“從遠處看見”並不是肉眼的看見，乃是他們靈裏面的眼睛被開啟了。作基督徒的我們有外面的眼睛，也有裏面的眼睛。外面的眼睛看得見，並不表示我們裏面的眼睛看得見，而我們裏面的眼睛被神打開，那才是真正的看見。

主耶穌講到眼睛就是身上的燈，眼睛若明亮，全身就光明。眼睛昏花，全身就黑暗，那黑暗是何等的大。耶穌講到的是裏面的眼睛，裏面的光，不是外面的。裏面的眼睛看得見，被主打開了，那他對什麼事情都看得很清楚。這就是保羅所說屬靈的人，靈裏的眼睛被主打開了，就能夠參透萬事、能夠看透萬事，卻沒有一個人能看透他。

內在生活完全在乎裏面。裏面就是靈裏面，是我們人內在的部分，包括靈和魂。我們需要學習、認識，並操練培養，才能過內在生活。在這裏我說明一下，上內在生活的課，不是聽了課就夠了，重點在於活，而且是裏面的活。重要的是從裏面活出來，所以聽了課，如果沒有操練，我們只不過是聽了關於內在生活的道，而沒有內在生活的實際生活。除非你不要過內在生活，否則活出內在生活是每一個人的責任。過內在生活就是過一個基督徒的生活。基督徒正常的生活就是內在生活。我在《基督徒內在生活》書裏講到內在生活與外在生活的區別。信徒裏有的是真的基督徒，有的是假的基督徒。真的基督徒的生活就是過內在生活，不是宗教的活動。

相信神祂自己

讓我們再回到在安靜等候神時，我們怎麼處理思想會亂飛的問題。我引用希伯來書第十一章特別是第六節“凡來到神面前的必須信有神”；這裡提到的信心是我們跟神接觸的關鍵，也是討神喜悅的一個最基本的因素。神當然喜悅我們愛他；然而若不相信祂，我們也不可能討神的喜悅。

希伯來書十一章六節說“人非有信就不能得神的喜悅”，這個信不僅是信神的存在，乃是信神祂是無所不能，祂愛我們，祂是公義的，祂無論做什麼都是對的。祂的想法、意念、計畫都是對的，都是最好的。希伯來書所說的信，還有對神的信任、交托的意思。我們需要有不斷增長的信心，信心越多，我們就越平安、得釋放；相對的憂慮、懼怕、擔心等等都可以逐漸的減少。我們所說的信神，“人非有信就不能得神的喜悅”，這個信包含的何等多。起碼基本的信——要相信神！

來到神面前

“凡來到神面前的必須信有神”。我們等候神是來到神面前，我們來聚會是來到神面前，我們讀經、禱告，更是來到神面前；在這些時候，我們就必須信“神在”。我們禱告的時候，必須相信神在聽！我們讀聖經的時候，尤其在默想的時候，要相信這是神的話，是神在說話，我們要留心聽。

還有我們來等候神的時候，儘管思想會亂飛，但是你的相信是很重要的，你要相信神在這裏。要相信你來等候的時候，神已經在這裏了。以賽亞書第三十章說，神在等候著向我們施恩。雖然我們說是我們在等候神，可是實際上神也是在等候我們。神在哪裏等候我們呢？神在我們的心裏，祂已經在我們裏面了，祂就是喜歡我們來親近祂，喜歡我們靠近祂，學習來聽祂的聲音，或者跟祂在靈裏有相交，或是感恩，或是讚美，或是愛祂，對神表達我們對祂的愛；也就是在靈裏面與祂相交。

信心是我們與神連接的關鍵，與神連接的橋樑；換句話說，我們沒有信就無法與神連結。如果沒有信，我們不能討神的喜悅；如果沒有信，我們不能從神那裏得到什麼祝福。

這信的關鍵是何等的重要。聖經說到“凡來到神面前的，必須信有神”，也可以說，我們安靜等候神基本上是信心的操練，就是對神的信心；不僅是相信祂的存在，也是在各方面信祂。當然我們安靜等候神最關鍵的是，信神就在那裏，我們已經與神同在了。

超越感覺，進入神的同在

安靜等候神是我們基督徒進入與神同在的一條路，一條最簡單的路，但是你要相信，而且你的信心要超越你的思想。你的頭腦就是會想，那都沒有關係，不要為這件事操心。就是相信你是來到神面前，神在這裏，如果你以這樣的信心操練下去的話，會連你的感覺都超越了。

因為很多基督徒講到神的同在時，多半是以他的感覺來斷定，神有沒有與我同在？譬如他來親近神時，他感覺到很甜美，非常平安，是一種享受，那這個時候他很容易相信神與他同在；可是他如果沒有這個感覺的話，他就很難相信神與他同在，就好像什麼都沒有，就以為自己今天半小時等候神，什麼感覺都沒有，就沒有摸著神啊！然而，你如果擁有我說的那個信，就是希伯來書第十一章所說的那個信，無論有沒有感覺你都知道你與神同在，或者說神與你同在。

有時也許是一句話，你看聖經時有一句話特別有感觸，不一定很強烈，這句話特別引起你的注意，那正是神在跟你說話，那也是聖靈的聲音。這個信心可以培養到一個地步，你不僅在安靜等候時，相信神與你同在，你沒有等候時，你也相信神與你同在。

神就在你裏面，如果你在生活中抓住每一個機會，操練裏面聽神的聲音，裏面同時跟神說話，像我剛才提到的加拿大宣道士榮教士，她跟人說話時，同時在裏面跟神說話。如果你這樣操練，內在生活很自然就被你培養起來。操練就是培養，但需要年日。當你長年累月這樣與主交通，慢慢地，神與你同在或你活在神的同在裏的生活，很自然就被培養起來。

簡單的信心

不是我們用力要來做什麼，做到某一個程度，我才是與神同在，我才算是在神的同在裏。也不是我們等感覺好甜美才是。神與我們同在就像空氣與我們同在一樣，我們活在空氣裏面，空氣也在我們裏面。如果我們裏面沒有空氣（空氣裏面有氧氣），沒有氧氣，我們也許兩三分鐘後都不能活下了。這是簡單的信心。

羅馬書第一章和希伯來書第十一章都講到，義人必須憑著信心而活，中文聖經的翻譯是“義人必因信得生”。我們要過內在生活，心不要亂，保持平靜，因為主在我們裏面。在安靜等候神時，許多人遇到的第一個問題就是靜不下來。另一個問題是；我們對神的同在往往以我們感覺來斷定，而不是以神的話為憑。這些都是因為我們缺少相信神的話。

神與我們同在，是因為祂的話是這麼說，所以我們就這麼信——不是相信我們的感覺，也不是相信我們的思想。希伯來書第 11 章 6 節所說“必須信有神”，按原文的意思，應該翻作“必須信神就是”，你必須信神就是——祂就是我們所需要的一切！你若建立起這個信心的話，你等候神的內容就不一樣了。你的思想就會回來，想到祂是一切，祂是我所需要的一切。你的思想慢慢地也會被調整，這是聖靈的工作。聖靈會帶領，你不要自己在那裏用力、掙扎，想要用自己的力量、自己的方法來與神連結；你就是很簡單的相信，神已經在那裏了。

關於安靜等候神這兩個問題，我暫時講到這裏。希望弟兄姐妹多熟讀《安靜等候神》、《基督徒的內在生活》、《認識聖靈》這三本書。內在生活是一種生活，因此它的面向、層次很廣。

宗教徒與基督徒的差別就在於基督徒是過內在生活的，宗教徒則是重在外在的規條與形式。**基督徒不是單有信仰**，基督徒更是活出信仰。基督徒的信仰就是基督徒的生活。基督徒所活出來的，就是他所信仰的。所以對基督徒來說，信仰和生活是結合在一起的，但對一個有宗教信仰的人來說，那是兩回事，他的信仰是遵守規條，並有宗教教的活動。**基督徒要**常常這樣想：基督已經在我們心裏了，祂就活在我們心靈的最深處。還有什麼人，比耶穌與我們更貼近？

☆☆☆

禱告：主耶穌，求祢加增我們的信心，正如使徒所禱告的，讓信心成為我們的眼睛，隨時都會看到祢。讓我們的信心成為裏面的手，隨時都可以觸摸祢！哈利路亞！主啊，幫助各地弟兄姐妹，讓我們越來越進深，讓我們對祢的同在再也不以感覺來取代你的話了。