

## 第五章 內在生活的培養 --- 周金海

### 前言

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，渴慕在心靈裡，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)裡，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，住在神裡面，神也住在我們裡面，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裡面，並從我們身上活出來。內在生活可說是，人與神之間有一親密的關係，並在靈裡逐漸聯合，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，吸取樹裡的漿汁，自然就會多結果子。照樣我們的生命也需要與主連結，在主裡生根立基，如以弗所書 3: 17 所說：**「使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基。」**我們在祂裡面扎根愈深，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，就能超越世界各種引誘，也不怕狂風暴雨，就能站得穩，爬得高。

### 從低谷到高山----內在生命的轉變

「鼎為煉銀，爐為煉金，惟有耶和華熬煉人心」(箴 17: 3)

在未完全投入全時間服事之前，我的最後一個工作是在美國聯邦政府的一個新聞單位，我在那裡服務了八年，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。在這八年裡，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」，神把我放在那裡八年，就是要破碎我，拆毀我的「己生命」，即內在的自我，煉淨我裡面的渣滓，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裡面，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，祢如果要我在這裡，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。

## 重新得力的秘訣

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，因為時間較以前多了，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。」如果我們住在主裡面，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，我心裡知道，是神在那裡，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，我與神在那裡，這時我什麼都不想做，只想更

深更深地沉浸在神裡面。

這時，我清楚感覺到，神的能力在進入我裡面，我感覺到自己好像是一個空的電池，插在充電器上，電流就這樣一直在充進來，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裡面的，是不會過去的，而且愈來愈多。

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，來領受恩膏，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。當我在靈裡吸取神的能力時，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，使我從新得力。」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 至 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，弟兄姊妹都十分活潑，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，我開始為他們按手禱告，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，只是心裡知道，這是聖靈在她身上厲害做工。但聖靈在做什麼工，我卻不知道。

過了半年，我應邀再次赴台灣領會時，她寫信來告訴我，她就是那位在聚會中倒地痛哭的師母，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，這又是一個新發現，聖靈那天在她身上做了這麼多工作，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。

我在第二次去台灣時，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。

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、又住在我們裡面的基督來服事，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裡面，祂就賜給我們恩膏、能力和恩賜，使我們能夠去服事人。

## 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：

### 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減少，惟獨親近主這件事，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裡面，枝子不連在葡萄樹上，豈能結出葡萄呢？

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，你們就不能做甚麼。」但是許多人好像離了主，還是可以做很多事。可是，我們不能沒有主，我們遲早會發現，我們離了主，什麼都不能做！

## 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，使我們能以住在主裡面，主也住在我們裡面，使我們能與主在靈裡合而為一，這就是聖靈充滿的主要意義。因此，我們須要被聖靈充滿。我們應當常常向神大大張口，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。

## 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，感謝祂住在我裡面，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，神就住在我裡面。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，我邊站在那裡，邊心裡禱告說：「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裡。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。」

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。

## 情人與僱工之別

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(Martin Luther)說過：「對神來說，一個情人(lover)勝過十萬個僱工。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，就是墜落了(啟2: 5)。有時，我們自己並不知道是在哪裡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裡墜落的，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，更是照祂所渴望的，作祂的情人佳偶。但這種親密的關係是需要慢慢培植的。

## 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，在陡巖的隱密處。」

求你容我得見你的面貌，得聽你的聲音。因為你的聲音柔和，你的容貌秀美。」(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。

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裡面的耶穌基督。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，祂是我們得勝的秘訣，祂是我們永遠的滿足，祂是我們一切問題的答案！

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。」

親愛的弟兄姊妹，神已經靠近你了，祂就在你的裡面，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！

※本章摘錄自周金海牧師所著《基督徒的內在生活》(浸宣代裡)，第三章。