**第39課 內在生活 (內室禱告，等候神，親近神，灵修生活) 7/20/2021**

**【一个傳道人的見証】**

**我的生命因『內室禱告』而改變，因此只要我一有服事機會，我就一定分享內室禱告的大能，因我知道最真實的靈命轉化，從靈的最深處開始。我十八歲那年經歷聖靈充滿，可是並沒有固定的靈修生活，因此就算之後經歷了不少神蹟，整體靈命並沒有成長，跟以前一樣波折不斷，起伏不定。然而當我十九歲開始決定每天內室禱告後，一切都不再一樣！我的生命從聖靈「降」在我身上，到聖靈「住」在我身上！奇妙的事不斷發生，一切的豐盛不斷臨到我。不管是服事上的恩膏、服事的機會、財務上的祝福、熱情的心、平安的靈、對未來的盼望…等！那時的我才恍然發現天父的心就是祝福的心！無條件的愛，無條件的滿足我們，這麼的完美。我為我十九歲前在無知中所受到的一切虧損感到可惜，但更因我未來的每一天能領受到無限量的聖靈，感到無比的喜悅！如今，我可以大聲的說：「領受豐盛，從內室禱告開始！」阿們！我從小在教會長大，我爸和阿公都是牧師，我還在我媽的肚子裡時，我就被很多牧師按手禱告過了。我三歲半開始每禮拜固定在教會服事。我十四歲受洗，十八歲前聖經讀了五遍，聽過990場講道。可能沒有多少人比我更「屬靈」了！**

**然而，我發現，我當了十八年的基督徒，我卻對神沒有感覺！大家聚在一起的營會我可以玩得很開心，大家一起敬拜讚美可以很好，但當我安靜下來，獨自面對神時，我發現我跟祂根本沒話講！尷尬的我只能選擇逃避靈修而不知所措。勉強短短的靈修只因覺得虧欠神，而非被祂的同在吸引。**

**我發現我離基督教很近，卻離基督很遠。我是個基督教徒，而非基督徒。我跟隨的是宗教，不是耶穌。我只讓神改變了我的行程，而非我的生命。我每週日固定上教堂、肉體服事到汗流浹背，靈裡卻是冷冰冰的。好比一對夫妻在檯面上有很活躍的互動，私下在家卻是無話可說。如今我很直接的說，若你沒有一個內室生活，你跟耶穌是沒有親密關係的。你可以一輩子是個「安份守己」的好基督徒，但卻對耶穌要求的大使命無動於衷，永遠不想動，一輩子不會開口傳講真理、不會帶門徒、不會牧養人，沒有火！你可能會說因為你沒讀過神學院、不是牧師或傳道、工作太忙、要做的事真的太多…等，但有一天我們都將站在基督審判台前，你會發現這些藉口在神眼中都不是理由。你可以選擇，你要當一輩子在耶穌身旁觀望的「基督教徒」，還是每日親近耶穌的「門徒」？**

**【三圈關係】**

**第一圈關係----朋友**

**指基督與教會的「真理」層面。這是指信主的基督徒，他可能受過洗，也固定參加主日和小組聚會。一般人稱之為「作禮拜的基督徒」。**

**耶穌對門徒說：「以後我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所做的事。我乃稱你們為朋友；因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了。」（約15：15）耶穌將天父所告訴祂的救贖之道都告訴了世人，凡願意相信的，就跟耶穌成為了朋友，不再是僕人。**

**我們認識並相信了耶穌，然而這只是個開始，還不是終點。已經有關係了，但仍顯太淺！第一，一般的朋友想見面就見面，不想見也可以很久不見面。我媽媽不久前跟她的小學同學見面，她們四十年不見，但一見到面還是聊得非常開心！聊到小時候一起洗澡、結伴去學校之類的往事。就算他們超久沒見面，他們仍是朋友。有些人跟耶穌就是這樣，有時很火熱的親近神，有時卻又可以遠離神好幾個月！三分鐘熱度的親近神，想親近就親近，不想親近就不親近。神只是他們生命的一小部份，可有可無。可是我們能說他們不是基督徒嗎？似乎也不行。他也心裡相信、口裡承認耶穌是主啊！我所指的親近神，是指內室禱告（個人靈修），而非固定參與主日或小組聚會。**

**第二圈關係---家人**

**指基督與教會的「職份」層面。這是指有在教會固定服事的基督徒，想當然他們也固定在教會聚會。他們可能是講道者、敬拜主領、小組長…等，回應需要與感動，成為家裡的人來服事神。在這圈，耶穌不單跟我們是朋友，更是家人。衪是長子，也就是家裡的大哥。家人為何比朋友有更深的關係？差別不在於血緣關係，而在於「責任」。若你今天出車禍住院，會24小時在一旁照顧著你，支付你一切醫療費用的人，不會是你最好的朋友，而是你的家人，就算你跟他們關係不是很好。家人在家裡都會有不同的責任。在我們家，我爸專一事奉，供應家裡的經濟需要，我媽負責照顧小孩，我姐負責打掃家裡，我哥負責修電腦，我負責做雜事。萬事互相效力！若我今天零用錢花光了，我不會去找我姐，而是去找我爸。若我今天電腦壞了，我不會去找我媽，因為我媽不用電腦，而是去找我哥。這就是他們相對應的責任，因為家人都各有其職責，不像朋友，想來就來，想走就走。責任帶出權柄！權柄是建立在責任上，而不是在感覺上。當你不負責任時，你就對他沒有權柄，若你硬要對他行使一個不存在的權柄，這就叫「掌控」。如果有個嬰孩一出生就被棄養，他的親生父母完全不管他，請問這孩子長大後，他會願意聽他親生父母的話，並服在他們的權柄下嗎？我想是不會的！因為父母並沒有負起一個照顧他的責任！**

**第三圈關係---愛人（夫妻）**

**指基督與教會的「愛人」層面。這是指有在固定『內室禱告』，每日親近主的基督徒。「因此、人要离开父母、与妻子连合、二人成为一体」（创2章24）**

**這裡的「成为一体」就是指發生親密關係的意思。當我們與主聯合，就與祂成為一「靈」，在靈裡建立最深入的關係，所以耶穌說：「拜父的，要用心靈和誠實拜他」（約4：23）赤露敞開的親近神，不要隱藏自己，用靈與主深入的相交吧（靈交）！靈深深的影響魂與體，所以你若想在平日生活中身體力行的榮耀神，你就必須先在靈裡被主得著！「凡稱呼我『主啊，主啊』的人不能都進天國；惟獨遵行我天父旨意的人才能進去。當那日必有許多人對我說：『主啊，主啊，我們不是奉你的名傳道，奉你的名趕鬼，奉你的名行許多異能嗎？』我就明明地告訴他們說：『我從來不認識你們，你們這些作惡的人，離開我去吧！』」(太7章21～23)**

**並且我發現，舊約和新約中「認識」一詞，其原文「ginosko」都有「肉體發生親密關係」的意思。過去只有夫妻可以這樣行，所以這裡「認識」的意思不是指聽聞或知道有這個人，而是指有個深入如同夫妻一樣的親密關係！這是一個最私密的關係與交流，遠勝過與家人和朋友！**

**愛人（夫妻）關係的三大重點**

**第一，夫妻需要常常見面，但我們可以跟朋友或家人好幾年不見面。我之前在北美愛修園，六個月沒見到我爸媽，當然會想念，可是我也沒怎麼樣。但夫妻就不一樣了，夫妻二人要離開父母，成為一體。保羅又說除非是為了專心禱告，否則不可分房，免得被魔鬼引誘（林前7:5）代表夫妻應該要天天在一起！因著這樣，你的配偶一定比你爸媽更認識你！**

**第二，請問你跟你的配偶會在大庭廣眾、眾目睽睽之下同房嗎？當然不會，而是在內室裡！整本聖經中，最能描述良人與新婦愛情的書卷就是『雅歌』。它開頭就說：「願你吸引我，我們就快跑跟隨你。王帶我進了內室…」NIV版本的「內室」英文翻為「chamber」，就是寢室的意思。耶穌是我們的王，祂與我們之間的愛情，是寢室裡的夫妻之愛！第三，夫妻同房時會有第三者在場嗎？當然不會！只有你們兩位，所以內室強調要一對一！綜合以上三點，我們看到要跟耶穌有個如同夫妻般的「認識」你就必須與耶穌(1)天天不可分房的(2)在內室裡(3)一對一約會！這就是內室禱告！用我們的靈與聖靈深入的交流！**

**內室禱告（內在生活）的四大重點**

**第一點，內室禱告強調單獨與耶穌「一對一」交心**

**第二點，內室禱告強調「直接」與耶穌建立親密關係**

**第三點，內室禱告強調每日「自然」的與神相遇**

**第四點，內室禱告禱告就是「個人祭壇」**

**引言**

**神的心意是要在世上建立一个神的国, 而神的子民就是被神呼召出來的门徒. 神会塑造他的門徒成為建立神國度的工人, 神会與工人一同建立神國, 在國度里同享神的榮耀.**

**三位一體的神, 圣父,** **圣子,** **圣灵. 他们一起建立神國度, 但工作上有分工.**

**圣父主導(設計, 護持), 圣子主導(救贖, 审判), 圣灵主導(引導, 成圣).**

**神國度建立分三个時期**

**圣父时期: 創世纪---玛拉基書**

**圣子時期: 马太福音---使徒行傳**

**圣灵時期: 使徒行傅---主再來**

**如何改变你的生命 (思想、言语和行为)**

* **具体地认罪悔改（雅五16；约壹一9）。**
* **凭着信心祈求神在凡事上赐智慧（雅一5-8）。**
* **毫无保留地将自己献给神,要舍己跟从耶稣（太10:26） 。**
* **为爱主的缘故遵守神的道（约十四15、21）。**
* **受圣灵和神真道的管理（西三16）。**
* **要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔和忍耐的心（西三12）。**
* **行事为人与蒙召的恩相称（弗四1）。**
* **用爱心说诚实话（弗四15；西三9）。**
* **常常喜乐，不住祷告,凡事谢恩（帖前五18；弗五20）。**
* **藉你里面圣灵的工作来经历发展出皓肖基督的性格（林后三18）。**
* **认识丰盛的生命是充满神的平安和喜乐（约十10）**。
* **有基督長成的身量, 與圣潔的圣灵合一.**

**內室禱告不是一個形式，而是概念！能與神有親密的關係是關鍵,**

**建议在一处安静的地方，花一段安静的时间读经、祷告，乃得着更新的方法，但这更新惟赖属天的能力运行其中、赋与生命，方能达成。这能力就是圣灵，就是运行在我们里面的神的大能。如果我们没有让里面的人得着每日应有的更新，没有让圣灵有效地运行，则内室里的读经与它所彰显的内在生命是不完全的。重生是一项伟大的作为，是基督徒生命的起始；圣灵的更新则是接续下去，永无止尽的工作。（罗12：2） 告诉我们，藉着“心意更新”基督徒的生命逐渐变化。（弗4：22）提到“脱去旧人”，意指仅只一次就完成的动作，底下的命令“要将你们的心志改换一新”是现在式，指着渐进的工作。连（西3：10）也一样，“穿上了新人，这新人……渐渐更新，正如造他主的形象。”我们应当仰望且依靠圣善的灵，使里面的人每日在内室里得着更新。**

**以下是內室禱告建议流程:**

**1. 每天至少一小時。我會閉上眼睛，待在固定的地方，不隨意走動，好能專心的敬拜神！內室前，不要吃太飽，這樣無法使出力氣！**

**2. 開始前我會計時。我並不是每一晚都很樂意進到內室的，有時我又煩又累，想睡覺、上網、聊天，但因我知道我絕對需要內室，所以我會逼自己內室。在這種情況下，剛開始會比較乾，但當我要求自己專心時，就會開始進到一個水流中，而越來越享受。當我感覺應該差不多過了一個小時後，我會刻意的再享受一段時間。之後再看一下時間，嗯，通常差不多就是一小時多一點，然後就結束內室！**

**3. 能讓我最專心與渴慕的姿勢是跪著，若跪太累就站著，站太累就盤腿坐地上，盤太累就坐著，反正不要躺著！靈修時睡著對靈命是沒幫助的。但若你規定的時間到了，你可以躺下來禱告到睡著，這樣也很棒！內室時，一般我都在地上進行，而不是在床上，因為床太軟會讓骨頭不舒服。**

**4. 內室途中不要做其他事，若突然想到還有沒處理的事，請先記在紙上，內室完再處理。這點很重要，心靜下來時，常會想到很多東西，但要內室完再去做，否則會分心！**

**5. 若你立志某一天要禱告四個小時，最好是一口氣禱告完，這樣對靈裡的造就最大。一般靈修前十五分鐘是暖身階段，領受較淺，因為你還會分心，但漸漸的進入靈裡後，領受就會越發增多！四個小時若分段成四次，如：早、午、晚、午夜各一小時，那麼整天下來，就會有一小時左右的時間是在暖身階段。但若一口氣做完，則只有十五分鐘，更有效果。跟讀書一樣，你若讀一下書，再玩一下電腦，再讀一下書，這會讓你無法有效的吸收課本內容！**

**6. 內室的每個環節都要專心！放空心思的操練叫冥想或打坐，那是很危險的！照感動走，想大聲歌唱就大聲，想輕聲就輕聲，但不要吵到別人！方言禱告也不要放空心思！**

**7. 在你身體狀況最好的時候內室，對靈的造就最大！因此，盡量避免把自己的身體搞到太累才進內室！**

**8. 每天都要要求自己內室唷！一個禮拜至少要有六天的內室才算標準。重點不是一次很長時間，而是要每日持續！**

**9. 通常我在內室前，我會先讀5～10章聖經，並抓出幾個重點經文，這樣在內室不管哪一個環節中，都可以使用出來！內室前若不讀經，內室會顯得空空的，有一種難以發揮的感覺，因此讀經是很重要的！**

* 1. **認罪悔改**
  2. **開口感謝神**
  3. **唱詩敬拜**
  4. **禱讀**
  5. **聊天**
  6. **交托**
  7. **代禱**
  8. **為自己禱告**

1. **認罪悔改：內室的第一步，一定要聖潔的朝見主！大祭司約書亞站在神面前時，神讓天使脫去他身上代表罪的污穢衣服，並給他穿上華美的衣服(亞3章)。當以賽亞來到父神的寶座前時，神也要撒拉弗用紅炭除去他的罪，並且聖經又說：「非聖潔沒有人能見主。」（來12:14）**
2. **開口感謝神：「當稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。」（詩100：4）就是不停的讚美、不停的讚美、不停的讚美！很多人之所以內室無法持續，乃是因為一開始就有氣無力的，所以很快就睡著了！要有火！！！大聲、跳舞、拍掌、舉手讚美神～用盡一切討祂的喜悅～基本上就是把今天發生的事，不管好壞，通通放在感謝中！可以可愛一點！**
3. **唱詩敬拜：第2、3點，我會放在一起做，因為敬拜就是唱出來的禱告，禱告就是宣告出來的敬拜，所以兩者對我來說都一樣。敬拜時，每一個字都要很用心的唱！漫不經心的唱詩歌，就好像一位男生在台上告白，指名要唱給台下某位女生，結果他竟然漫不經心的在唱！我們敬拜就是指名唱給神的，要專心！散漫的靈修，只是在浪費自己的時間而已，對靈命並沒有造就也無法使你得飽足！專心的敬拜，會讓你快速的進到靈裡！有時詩歌播到一半，因為我不小心出神，我會立刻將歌重播一遍，並要求自己每個字都要很用心的唱！**
4. **禱讀：用經文禱告就不怕詞窮了！將經文宣告出來再加上你的禱告！要用宣告，而非用念的，這樣更能讓你專心。請抓出你內室前所讀到的章節裡的重點經文，並應用於此。ex.徒4:12節說：「除你以外，別無拯救…」因此我宣告：主耶穌除祢以外，祢是我的拯救！天下的人都需要祢，祢的名是最偉大的，我們已靠此名得救！**
5. **聊天跟神聊天：閒話家常、笑話、都可以聊,請問當你要跟你的朋友出去玩的時候，你會先想好等下要聊什麼嗎？跟神的關係就該如此，你怎麼樣跟朋友聊天傾訴，也這樣跟神就對了！」想到什麼就說什麼！把一切的情緒細細的說出來給神聽，倒空多少，神就能充滿你多少。表達的越細越好，不用急，慢慢來，享受在內室裡的時光！把你過去的傷害、現在的想法與情緒、未來的夢想、今天靈修的領受與感動…等，基本上就是你想聊什麼就聊什麼。跟主細細傾訴，毫無忌肆的倒空自己吧！**
6. **交托： 把重擔交給耶穌吧！當你傷心難過時，你可以很坦白直接的跟耶穌說你的感受。你覺得別人錯待、誤解了你，你好傷心…之類的話。但記住，目地是要將裡面負面的情緒倒空，好有空間能被喜樂的靈充滿，而非在負面的情緒中越陷越深。向神訴苦沒問題！單單說出你心裡的感受就好。你覺得說的差不多後，你就該開始為這些傷害你的人感謝神，感謝耶穌允許這些人進到你生命中，磨練你，使你更像耶穌，也求主加倍的祝福他們勝過祝福你！**
7. **代禱：這是最有恩膏的環節，但請先不要為跟自己有利害關係的人、事、物代禱，如：自己的教會、家庭、朋友、工作面試…等，請先學會為全世界各國、為各地的基督徒、為你所不關心的社會時事代禱。越為那些跟你在不同世界或沒有直接關係的人代禱，你的愛就越會被擴張！這也是種愛人如己。為他們代禱時，把會用在自己身上的禱告詞加倍的用在他們身上，不要吝嗇！**
8. **為自己禱告：這點我們很會了～大膽迫切的祈求吧！為自己的**

**工作、家庭、健康、教會服事、同工、認識的朋友…等禱告。**

**「主啊，求祢恩膏我！使我明天服事有能力！我要能力！我**

**也奉耶穌的名，祝福我的家庭、身體、學業…宣告它們是屬**

**於祢的，我歡迎祢的權柄運行在我身上！」**

**願意每天內室禱告至少半小時到一小時的人，請做以下這個禱告：**

**「主耶穌，今天我來到祢面前，我向祢承認過去我愛祢不夠，我將時間握得太緊，以致我很少親近祢，然而如今我想要更豐盛的生命，我想要祢！我今天再次選擇祢作我生命的主，我願將時間交在祢手裡，我向祢承諾我願意從今天開始，每一天花至少半小時到一小時來親近祢，因為我渴慕更多認識祢！我願意為了祢改變我的生活習慣、我的心思意念！願祢的道刺入我的靈、魂、體，使我生命有戲劇性的改變。我要突破！我知道當我與祢相遇，一切都不會再一樣！今晚就會是夢想起飛的開始，願祢與我，我與祢一同在靈裡翱翔！在聖靈的帶領下，進入豐盛！奉耶穌的名禱告，阿們！」**

**什么是內室祷告 ,最有效的方法 ?**

**在一处安静的地方，花一段安静的时间读经、祷告，乃得着更新的方法，但这更新惟赖属天的能力运行其中、赋与生命，方能达成。这能力就是圣灵，就是运行在我们里面的神的大能。如果我们没有让里面的人得着每日应有的更新，没有让圣灵有效地运行，则内室里的读经与它所彰显的内在生命是不完全的。重生是一项伟大的作为，是基督徒生命的起始；圣灵的更新则是接续下去，永无止尽的工作。罗12：2 告诉我们，藉着“心意更新”基督徒的生命逐渐变化。弗4：22提到“脱去旧人”，意指仅只一次就完成的动作，底下的命令“要将你们的心志改换一新”是现在式，指着渐进的工作。连（西3：10）也一样，“穿上了新人，这新人……渐渐更新（不是用完成式），正如造他主的形象。”我们应当仰望且依靠圣善的灵，使里面的人每日在内室里得着更新。因此內在生活有以下6大重點:**

1. **“你们要休息，要知道我是神。花时间学习安静以认识神。全地的人都当在他面前肃敬静默。要敬 拜他、等候他，好让他能对你说话。**
2. **记住道是来自生命，发自神的心，把神的生命输送到你的生命里。事实上它就是神的生命。惟有神的能力能使之活化在你里面。**
3. **要相信基督 “生命在他里头，这生命就是人的光。 “跟从我的……必要得着生命的光。”在爱和渴慕里、在顺从和服事上跟随耶稣，这样他的生命要运行在你里面，这生命要成为你全人的光。**
4. **向天父求圣灵，只有圣灵知道神的事，能够使道在你里面变成活的。要饥渴地寻求神的旨意，作为你每日的粮食，也要渴慕圣灵的活泉涌流在你里面；把道接进你的意志、你的生命、你的喜乐里——它所带来的生命会照射出光来。**

**五. 要被圣灵充滿: 生命完全由神掌管.**

**六. 滿有圣灵: 不断的被圣灵充滿, 與圣灵合一.**