

如何建立剛強的內在生命

- 我們必須明白一個核心觀念：我們外在生命的所有表現，都取決於內在生命的狀態。主耶穌曾教導過，心裡所充滿的，口裡就說出來；內心如何思量，外在行為與生活品質就會如何呈現。
- 在這科技飛速進步、問題卻層出不窮的時代，許多人外表光鮮，內心卻充滿軟弱與無助。要應對人生的風浪，關鍵在於我們裡面是否有個「不能震動的國」。這國，就是剛強的屬靈生命。聖經箴言 4:23 說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出的。」這句話揭示了你的一生會如何，最終會呈現什麼果效，源頭都在於你的「心」。

外面豐盛、內心枯竭

- 有位在職場非常成功的高階主管，他名利雙收、家庭美滿，但他說：「我每晚都睡不著，我的心好像被掏空。對任何事都提不起勁，不知生命的價值在哪裡。」外在的成就不能決定一個人的幸福。內心若空虛，靈魂就沒有支撐力，人生的意義最終會崩塌。例如，文學巨擘海明威。
- 海明威活得比誰都「用力」。他的人生精采絕倫，去非洲獵獅、在古巴釣數百磅的馬林魚、去西班牙看鬥牛、參與了兩次世界大戰，在兩次飛機失事中大難不死。他寫《老人與海》獲得了普立茲與諾貝爾文學獎。但他越奔跑，內心還是被空虛吞噬。最終，這位征服了世界的硬漢，在家裡用獵槍結束了生命。海明威的成就如同煙火，能短暫照亮夜空，卻照不亮靈魂的黑暗。
- 內心是我們與神相遇、對話的地基，若地基不穩，人生就無法承載祝福。裡面如果沒有跟神連結，失去了內在的支撐力，人生就容易陷入無力感，而失去喜樂。但主愛我們，祂要把那說不出來、滿有榮光的大喜樂賜給我們，一切是從我們裡面開始，所以需明白訓練內心的必要性。

一、內心，為什麼需要被訓練？

- 要擁有剛強的內在生命，是需要刻意去訓練、經營的。它不是自然而然就有，也不是靠硬撐。「剛強的屬靈生命」與「不能震動的國」，講的是同一件事，就是基督在我們裡面掌權。如果我們沒有訓練、經營，內心會很破碎、軟弱，經不起壓力，在風浪當中很容易垮。
- 就像一個園子，如果園丁不修剪雜草、澆水、撒種、翻土、施肥，就不會有美麗的花園。我們的心，是像那個美麗的花園有被修剪過？還是亂糟糟的？
- 在激烈的海戰或狂暴的風浪中，軍艦能否生存，關鍵不在於外殼多厚，而在於駕駛艙。只要駕駛艙內的操縱手能保持冷靜、穩定，這艘船就不會翻覆。我們的內心就是人生的駕駛艙，只有經過訓練，我們才能在風暴中穩住舵盤。
- 我們從出生、成長、職場、婚姻，神都在訓練我們。就像大衛，雖然他在原身家庭裡不受重視，又被掃羅王追殺，大衛仍繼續倚靠神。神就是藉著外面不好的環境正在訓練我們。
- 心，是內在力量的源頭，但心會累，所以聖經說，「求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來。(弗三16)」當你累的時候，你需要被聖靈充滿，讓神的靈再來剛強我裡面的靈，「但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。(賽四十31)」我們不需害怕，因為神真實的內住在我們裡面(羅八37-39)。你的心是你跟神相會的地方，你要好好地注意你的心。

二、剛強的內在生命，帶下屬神的祝福

(一) 享受神的平安

- 每一天可以活在神的平安當中，是個很偉大的神蹟。每一天用神給我的眼光來看世界、看問題，不論發生什麼事，讓基督的平安在我裡面作主，這也是神兒女每一天都要去爭戰的事。

(二) 內心不因「罪」而崩塌

- 當你擁有一個剛強的內在生命，內心就不易被罪控告而坍塌。我們有一個仇敵，牠是在神面前晝夜控告我們的。因為罪，讓魔鬼有機會控告你。罪攔阻了我們跟神的關係，所以需要認罪悔改。當我們認罪悔改之後，就可以享受自由，不需再被控告，當我們擁有剛強的內生命，就可以有力量去抵擋試探、抵擋罪，不讓自己陷入罪中。

(三) 面對困難，有能力逆轉困境

- 當你擁有剛強的內在生命，會有能力可以逆轉困境。可是當一個人沒修剪他的內心，遇見困難、危機，就用世界的方法處理。就像掃羅，當他不順服神，神廢掉他的王位，膏立大衛做下一任王。掃羅非常沒安全感，就用世界的方法——擋我者死——追殺大衛，他甚至交鬼，結局悲慘。
- 大衛不一樣，雖然他一直被追殺，但大衛有剛強的內在生命，他從年少就知道：面對危難，禱告，神就給力量。大衛禱告：「至於我，我要仰望神，我要等候那救我的神，我的神必應允我。」在困難當中，他仰望神、倚靠神，所以他的人生經歷逆轉勝。
- 戴德生在中國宣教時，為了融入當地，選擇穿中國衣服、蓄辮子、用筷子。沒想到，這些行為竟引來同儕宣教士的嘲笑、流言與排擠。但他不計較流言，不以牙還牙。他在寧波租房，同時開辦學校與診所，並遇到了志同道合的妻子瑪麗亞，夫妻同心建立的佈道所，成為「內地會」的發端。這種在誤解中維持情緒穩定、在貧困中堅持使命的能力，正是來自於神的內在勇氣。

(四) 得著「勇敢」與「愛」的果子

- 當你擁有一個剛強的內在生命，會得到從神來的勇氣跟愛。如果沒有愛，家就一團亂；如果沒有勇氣，就不會去做對的事情。真實的勇氣跟愛，是那個Agape的愛，是神犧牲捨命的愛。這樣的愛讓我們可以去愛那些不可愛的人，去饒恕那些冒犯我們的人。
- 當枝子連結在葡萄樹裡，我們就會結出勇敢的果子、愛的果子。「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。(書一9)」
「我們愛，因為神先愛我們。(約壹四19)」
- 李文斯頓在英國可以成為很好的醫生，過舒適的生活。可是因為愛，因為神的勇氣在他裡面，他去到非洲，常常受傷、餓肚子、迷路，一隻手臂還被獅子咬傷。那個支撐他可以繼續服事的關鍵，就是他說：「神與我同在。」當神的同在更多充滿我們，我們會帶出愛與勇氣的果子。可以拒絕不對的事情，堅持走主的道路。

三、如何擁有剛強的內在生命？

(一) 用禱告，建立與神親密的關係

- 如果你想要跟神有親密的關係，一定要禱告。一個人不禱告，他說「我跟神的關係很好」，那不可能。聖奧古斯丁說：「神在我們每一個人的內心都放下一個空處，而這個空處只有神自己可以填滿。」

- 「不住地禱告。(帖前五17)」主不是說偶爾禱告、想到的時候禱告、危難中才禱告。不住的禱告就是每時每刻的禱告。每一天從早上起來，眼睛一打開的那剎那，就可以開始禱告。當你覺得孤單、被誤會的時候，不是用世界的方法來療傷，是藉著禱告。
- 但神不要我們只單顧自己的事。不是只為生活禱告，神要你為萬國萬民禱告。當神讓你看見一件事情，就是要你禱告。藉著禱告，裡面會有剛強的內在生命，因我們跟神有美好的關係。

(二) 學習聆聽神的聲音

- 很多人禱告像開會一樣，只是自己講，都不給神講的機會。我們跟神的交通是一來一往的，我跟神說話，也要聽見神的回應。「我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟著我。(約十27)」
- 我們的耳朵可以聽見三個聲音：第一個是神的聲音，第二個是自己的聲音，第三個是魔鬼的聲音。你一定要訓練自己能聽見神的聲音。操練安靜在神面前，15分鐘是基本的。學習放下自己的想法，專注在神的身上：「主，讓我更認識祢。」約翰·衛斯理說：「我雖然忙碌，卻不著急，我不會做妨礙靈魂安靜的事。」

(三) 持續與神交談，隨時開口讚美神

- 要擁有剛強的內在生命，就是要持續地與神交談。不是三天、兩天，不是只有靈修時間或禮拜天才跟神說話。是每一天的生活，看見路邊的花：「主啊，祢創造的花真美麗！」吃到好吃的食物：「主啊，這個食物怎麼這麼好吃！」遇到難纏的客戶：「主啊，求祢給我智慧聰明。」我們就是這樣隨時跟神來對話。
- 勞倫斯弟兄是最好的典範。他不是神學家，也不是牧師，就是一個在廚房工作的弟兄。他活在不住禱告、與神交談的生活當中。洗碗的時候：「主啊，我為祢洗碗。」煮飯時：「主啊，我為祢煮這飯。」每次工作完了就跪下來感謝上帝的恩典。他說：「我跟神的關係就像一個孩子跟父親，就像一個朋友跟摯友一樣。我不需要用華麗的言語，有時候只是一句話、一個意念、一個微笑，就是對主說，主啊，我愛祢。」
- 你也可以學習寫心得、感恩日記，來記錄真實的自己。寫作可以幫助混亂的心、悲傷的心安靜下來。
- 最後，要用神的眼光來看環境。不要讓世界的眼光左右你的人生。當你失業，神說，要帶領你進到新的季節；當你被誤會，要學習繼續愛耶穌。當你擁有神的眼光，就不會被這世界貼標籤，你才會最快樂。
- 黃美廉博士出生就是腦性麻痺，全身肌肉失控，小時候被叫怪物。可是當她去了教會，聽見神的話說：「神創造你不是一個意外，是有祂特別的計畫在你身上。」她有了從神來的眼光，她說：「我不完美，可是我被一個很完美的神來愛著。」
- 有學生問她會不會覺得自己可憐？她在黑板上寫：「我只是不能走路，不能好好說話，可是我可以愛人，我可以被愛，我可以用畫筆畫出天堂的樣子，誰說我可憐？」這就是從神的眼光來看環境。
- 雖然環境一樣沒有改變、一樣有風暴，可是當你裡面有一個不能震動的國，你的裡面被神的靈來充滿的時候，在一切的風暴當中，你就可以面對，而且你可以得勝，並且得勝有餘。

【問題與討論】

- 1.你覺得自己目前的「內在生命」狀態如何？是像被修剪過的美麗花園，還是比較雜亂？你平時有刻意經營、訓練自己的內心嗎？
- 2.信息中提到，我們的外面可以光鮮亮麗，裡面卻可能失去與神的連結。你是否也曾經歷過類似的狀態——外在看似正常，內心卻感到枯乾無力？你如何察覺自己內心的真實光景？
- 3.面對困難時，你比較像掃羅（用世界的方法處理）還是大衛（緊緊抓住神）？請分享一個你在困境中倚靠神而經歷逆轉的見證。
- 4.在「用禱告建立與神親密的關係」、「學習聆聽神的聲音」、「持續與神交談」的操練中，哪個對你來說最需要加強？你打算如何開始？
- 5.本次信息中，讓你最得激勵、最想實際操練的是哪個部分？

【神的工——禱告時間】

1. 請為今天新來的朋友祝福禱告，並請每位組員自由提出你的代禱事項。
2. 求主幫助我們建造剛強的內在生命，不被外在環境所動搖。求聖靈按著祂豐盛的榮耀，叫我們心裡的力量剛強起來，使我們在一切風暴中可以得勝有餘。
3. 求主教導我們操練不住的禱告，學習聆聽神的聲音，持續與神交談。求主除去我們裡面的忙碌、焦慮和分心，使我們每一天都能活在神的同在當中，享受與神親密的關係。
4. 求主用祂的眼光來取代世界的眼光，使我們不被世界貼標籤，不因環境而喪膽。求主賜下勇氣與愛的果子，使我們在生活現場勇敢為主作見證，成為眾人的祝福。
5. 求主賜福每個小組（從學生至成人小組），興起更多主的工人，為主發光，成為神話語的出口，將人完完全全的引到神的面前，使小組生養眾多，神的榮耀祝福更多的充滿每個小組。