

# 《安静等候神》（周金海）

## 原增订版 序

《安静等候神》一书原是三年前，为北美爱修园主办的第一期圣工灵修院教学所写。未料，此书出版以后，蒙神不断赐福使用，现已印至第四版。兹值加印第五版之际，特撰写序言一篇，以说明此书之背景，并补增第一章《安静等候神的重要》及第五章《如何安静等候神》之第一段‘歇下自己的工，进入安息’。

《安静等候神》一书是我三十年来，在安静等候神的功课上，所有的一点学习和体验。这种内在生活的操练给我带来了无穷的祝福与恩典。我是在一种属灵困境和不知不觉的情况下，蒙圣灵引导而进入本书所说的宝贵真理。

三十年前，我因为经过两个大教会的巨大风波，属灵生命中遇到前所未有的危机与难关，进退维谷。心中常问主说：“主啊！怎么会发生这种事呢？”那时，我心中常感到困惑、灰心、失望和沮丧。因为我和全家加入第二个教会时，我不但放下了职业，也将所有的财产交出归给这个新兴团体。但半年后，我发现他们在信仰上出了偏差。

当时的苦情实在难以形容。不久神又带领我回到职场里，每天下班回家，就独自关在房内，或读经、或祷告、或休息、或什么都不做，只是安静在神面前。有时身体非常疲倦时也会打盹，但醒来后我知道仍是在神面前。如此，将近两年之久，我心中的所有的问题和困惑都莫名其妙地消失了，重担脱落了，一切云雾都消散了，心里也不再怨天尤人了，并有一种说不出的平安和喜乐进入我的心中，整个人好像焕然一新。对于所遭遇的事，我所得的答案

是：“**万事互相效力，叫爱神的人得益处。**”这真理以前我也知道，但现在  
是亲身体会到了。

在学习安静等候神的过程中，我发现个人与主的关系越来越密切，神的同在  
也越来越真实与宝贵。生命活水的江河开始从我里面流出来，主自己愈来愈  
成为我一切问题的答案。我的生活、侍奉和价值观都和以前不一样了。当时  
我并不知道，这些内在生命的改变，都是因为学习安静等候神所带来的祝  
福。这就是真理的圣灵，在我不知不觉中，引导我进入安静等候神的宝贵真  
理。

因着神的恩典和怜悯，在学习安静等候神的过程中，我找到了“**活水的源  
泉**”（耶二3，十七13）。我已经被带进神为他的子民所存留的安息（来四  
9-11）。在生活与侍奉中，也不再感觉到有重担和压力了。心中常有使徒彼  
得所说的那种“**说不出来，满有荣光的大喜乐**”。如今我在主里面可说是真  
的安息了，满足了。

我在美国牧会至今已有十六年了，再度投入全时间侍奉已十年有余，服事虽  
然越来越多，但在圣灵里却越来越轻松、越喜乐。因为是圣灵在作，不是我  
在作。我相信所有的秘诀都在于安静等候神，他是活水的源泉（一切供应的  
源头）。然而其中的奥秘与益处，我仍在不断地有新的体验与发现。这是需  
要各人亲自去发掘的。

神是不偏待人的。我深深相信，任何人若照着书中所说的圣经原则，认真、  
恒切、锲而不舍地操练安静等候神，神必照他在圣经上所应许的，带领他  
（她）进入“**基督那测不透的丰富**”，使他（她）的属灵的生命更加丰盛。

愿神继续赐福使用这本小书。

周金海 谨序

主后一九九五年八月

### 新增订版 序

基督徒一生中最重要的和最有价值的事就是：认识神、与神同在、明白并遵行神的旨意及与神有亲密的关系。因此，基督徒必须要追求认识神和明白神的心意，并培养与神有亲密的关系。唯有追求内里的充实和富有——即里面拥有基督自己——基督徒的生活才能过的扎实、快乐、满足和富有意义。基督徒一旦认识并经历基督内住的恩膏和能力，他（她）的灵命就不会再陷入低潮，或感觉无聊、空虚、贫穷、无能为力了。

“安静等候神”一书只是指出一条通往神施恩宝座的捷径，需要读者自己去走，才能进到神的面前。凡有心追求灵命进深、渴慕与神同在、愿意更多认识神经历神的基督徒，不可不读此书，而且要慢慢地读它，一再地读它，还要持续不断地操练实践，但不要单靠自己的努力，还要依靠神，相信神会亲自带领读者进入书中的真理。主耶稣应许说：“**寻找的，就寻见。叩门的，就给他开门**”。

本书于1992年初次在美国出版后，一直蒙神赐福使用，并应各地爱主有负担的弟兄姊妹的要求，先后在台湾，菲律宾及大陆将它再版，复于1995年首次增订内容，后于1999年根据此书录制了《安静等候神专题讲座》录像带，接着又复制成VCD带往大陆作培训教材，2001年又有弟兄将录影带转制成卡带（全套共6卷，每卷约45分钟），以应各地圣徒之需。

.....

这本书是在神所差遣的多位热心爱主的弟兄姊妹协助之下才完成的。笔者除将荣耀归于神之外，还要在此感谢这些出钱出力又不愿出名的“无名英雄”。愿神亲自报答赏赐于他们，深信他们在主内的劳苦付出必不徒然。

周金海于德州达拉斯

主后2003年11月

## 第一章

### 安静等候神的重要

在基督徒灵命成长过程中，安静等候神是不可缺少的进深途径，然而被许多人所忽略，以致他们的灵命未能进深，而得到主耶稣所应许的“**更丰盛的生命**”。如果基督徒没有安静等候神的生活，他们的灵命是不可能丰富而有深度的。

安静等候神对我们的身心健康也会有很大的益处。据美国最近一次全国性调查报告，年龄在15到54岁之间的美国人，大约有2700万人（约占总数的10%）患有焦虑症（Anxiety），而这些人当中，又有1200万人，还得了忧郁症（Depression）或有其他症状的精神病。此外，其他资讯显示，在美国各种疾病患者当中，约有75%，都是与心理状态有关，其基本原因是生活太过紧张，没有休闲歇息时间。

人们生活在这瞬息万变、科技突飞猛进、竞争性越来越高的现代社会里，工作之紧张、压力之大，已超过他们所能承担。这些因素使得人的身、心、灵都受到亏损，因而引发各种疾病。专家们提出警告，睡眠不足也会引起一些病症。一般人每天至少应有八小时睡眠，如果睡眠不足，人会衰老得更快，同时会引发糖尿病、高血压、心脏病等。另有一点也值得一提，就是今天在美国，服用各种药物的人，远超过以往任何一个时期，依赖药物来维持健康和生存的美国人越来越多。

我之所以引述以上这些资料，是要叫我们知道，由于人的身心力量均极有限，我们不能长期生活在紧张压力之下而没有休息，若不及时减轻或摆脱压力，迟早会引发某种病症。对基督徒来说，安静等候神是促进灵、魂、体健康的最佳和最有效途径。

### 上帝六日创造天地，第七日安息了

圣经清楚告诉我们，上帝用六天时间创造了天地万物，到第七天，他就安息了。上帝这样做不是他需要休息，乃是要告诉我们这些生命及其脆弱的人，我们最多工作六天，第七天必须休息。造物主设立安息日的用意不是说，他自己需要安息，乃是他要人来享受他所赐的安息，因造物主知道人的身心需要按时休息。我们不能天天连续工作十几个小时而没有休息，这是违反自然规律的，如果违反自然规律，我们的身体当然会生病。

安静等候神是我做基督徒五十多年来，所发现所学习的一点心得，我发觉这种属灵的操练，能给我们身体和灵性健康带来无穷的好处。如果我们能经常操练安静等候神，不但身体能得到好的休息，灵性亦必愈来愈美好，这种属灵操练在睡眠和饮食之外，乃是对我们最有益处的。

### 什么是安静等候神

安静等候神最主要的意义，就是来亲近神，安静在他里面，不仅是身体停止活动，更要紧的是忙乱的思想也停下来，而慢慢得以进入神的安息。这种内在的安息，是神在他全备无缺的救恩中为信徒所预备的，是神的灵要带领我们进入的，并不需要我们靠自己的努力来进入的。

当我们独自（或与志同道合者一同学习）安静等候神时，我们的心态该是来到神面前，坐或跪在神面前，有声无声地与神进行灵交。圣经上说：“你们亲近神，神就必亲近你们。”作为基督徒，我们可以亲近神，这是我们的特权与福气，而且当我们亲近神时，神就必亲近我们。然而，许多基督徒常常忽略了这“上好的福分”。基督徒可以经常来亲近神，与神独处，不需要做什么，只需要靠近他，安静在他里面靠近他，安静在他面前。如此，便能得着和进入神所预备的各样的属灵福气。

### 要将重担忧虑卸给神

主耶稣应许说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”耶稣一直都在呼唤那些有压力，被生活或罪恶重担压得透不过气来的

人，要他们来亲近他，把重担和忧虑卸给他。他愿意所有受压迫的人都来到他面前，卸下一切重担和忧虑，不要再靠自己努力和挣扎，以便进入安息，得享自由。圣经说：“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

安静等候神的另一个含义是：我们可以直接来到神面前，领受神的教导，从神支取我们所需要的力量、智慧、爱心、信心等。我们所需要的一切，都可以直接从神领受，这是神所应许赐给每一个基督徒的恩典！

安静等候神可使我们更多认识神，使我们与神的关系日益亲密，也有助于我们认识神的同在，并能帮助我们过一个住在主里面的生活。耶稣勉励我们，要常常住在他里面，他也常常住在我们里面。他说：“这人就多结果子，因为离了我，你们就不能做什么。”常常安静等候神，能帮助我们过一个住在主里面的生活。

### 安静等候神说明我们需要神

安静等候神是说明我们需要他，因为神是活水的源泉，神是供应一切的源头，我们需要经常来到神面前，因为没有他，我们没有能力、没有平安、没有安息。谁不需要安息？谁不需要平安呢？除了来到赐平安的神面前，我们到哪里去得到真正的平安呢？在科技和医学如此发达，经济如此繁荣的现代化社会里，竟然有一奇怪的现象，就是人心恐慌，没有安全感，生病的人仍然很多。

我们要问说：原因在哪里呢？我认为其根源乃在于人们缺少信仰，缺乏精神生活、忽视灵性生活。所谓精神生活就是我们所说的内在生活，属灵生活与神相交的生活。所谓安静等候神，其含义与重要性即在于此。

每个基督徒都当知道，在我们里面有一位活的救主，他既住在我们里面，我们就当住在他里面，我们应当经常与他有心灵相交的生活——安静等候神。

人乃万物之灵，不像其他动物，只要吃饱了，喝足了就够了。人在物质生活，吃饭、睡觉、喝水、穿衣之外，还有更高的需要，就是精神的需要、心灵的需要，这个需要只有上帝才能满足。因此我们需要来到上帝面前，学习安静等候他、仰望他，从他得力，得享安息。

神说：“我的百姓做了两件恶事，就是（1）离弃我这个活水的泉源，（2）为自己凿出池子，是破裂不能存水的池子。”（耶 2：13）这话告诉我们，神是生命或水的源泉，他是供应我们一切所需的源头，我们一切的好处，都不在他以外。圣经上说：“我们生活、动作、存留，都在乎他，”又如大为所说：“我的好处不在主以外。”我们所需要的力量、智慧、爱心、信心、忍耐，都是从神而来。

上帝创造宇宙万物，供应他们一切的所需，并供应满足人类一切所需。如果没有洞察到这一点，我们不会觉得需要上帝，也不会依赖他，更不会觉得安静等候神是那么重要，我们自然就会为自己凿出一个破裂不能存水的池子，意思就是：我们只能凭自己极有限度的智慧和能力，来解决各种问题，但问题依然存在，尤其是人性的堕落与败坏这类问题，只有上帝才能解决。

有一个问题是人永远无法解决的，那就是心灵的空虚，人的心好像永远无法得到满足，原因何在？人生的意义究竟是什么？人们常会问到：我活着到底是为什么？虽然外面的物质享受都有了，但为何人的心里还是不能满足呢？这是因为我们还有心灵的需要，而我们心灵的空虚和需要，只有上帝才能满足。世界虽大，却不能满足这颗小小的心灵，这颗小小的心灵，只有上帝才能满足！



## 安静等候神说明神也需要我们

同时，从上帝那边来说，他虽然创造了万物，拥有万有，但他仍不满足，除非他得到我们的心灵，只有我们把心完全献给他，成为他居住的所在，他才能得到满足，得以安息。而我们安静等候神，一面使我们可以在他里面得到安息，一面也让神进入我们的心，得享安息。因此，安静等候神是我们的需要，也是神的需要。基督徒必须要学习这宝贵的功课，笔者学习操练安静等候神，已有三四十年了，其中最大的收获，就是心灵的平安越来越多，愈来愈安息和满足，无论在任何环境中，都感觉有一种出人意外的平安和喜乐。我越这样操练，就越觉得别人也需要这样操练，好叫大家都能得到和享受其中的福乐。

关于安静等候神的重要性，我再从圣经观点，提出以下四个重点，以供读者作进一步之参考：

### 壹. 神乐意将他自己启示在我们心里

使徒保罗说：“神乐意将他的儿子启示在我们心里”（加 1：16）圣经所说的启示，不仅是我们的心眼被神打开，使我们能以看见、明白、得以认识耶稣基督，更是叫我们得到他，并享有他，这是一种灵里的得着，是内心的感受。当神藉着圣经和圣灵将他的儿子启示在我们里面时，就是把他自己分赐给我们，因为父与子原为一。（约 10：30）

主耶稣说：“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。”（约 10：10b）耶稣来了，不仅是叫我们灵魂得救，死后上天堂；他来了更是叫我们得着他做生命，并且要得的更丰盛。

每个重生得救的基督徒，里面都有耶稣基督的生命，但这生命在我们里面是需要“成型”，如同母亲怀孕时，胎儿需要在母腹里成长、成型、满了10个月胎儿完全成形时，就生出来。同样的道理，基督的生命在我们里面也需要成长、成形，“以致长大成人，满有基督长成的身量”——即丰盛成熟的生命，就是主耶稣所说，我们可以得着那更丰盛的生命的意思。

为什么需要安静等候神呢？因为这是基督徒认识神和得着丰盛生命的秘诀。假如我们能持续不断地操练安静等候神，我们的灵命必会继续不断地成长，我们必能逐渐得到那更丰盛的生命。

然而，有很多爱主的基督徒，他们以为爱主就是为主多做些工作，而忽略了以安静等候神，来培养自己与主有亲密和爱的关系，也忽略了要得到主所应许的“更丰盛的生命”。叫人得着更丰盛的生命，是主耶稣来到世上的主要目的，这在神的计划中乃是一件极为重要的事，因为神实在乐意将他自己启示在我们心里，叫我们明白他的旨意，这些他都愿意我们知道，要我们明白，可是我们必须给他有机会，让他把他的心意和他自己“启示”在我们心里，当我们安静等候神，就是给他有机会在我们心里作这启示的工作。

### **神为爱他之人所预备的，唯有圣灵才能显明**

“神为爱他之人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的，只有神藉着圣灵向我们显明了。”（林前 2: 9-10）这节经文告诉我们，神为爱他的人所预备的福分是我们无法想象的，这些福分当然是上好的、丰富的、荣耀的、永存的；如彼得所说，神为我们存留在天上的是“不能朽坏、不能玷污、不能衰残的基业。”这基业到底是什么呢？我们实在无法想象，但圣经告诉我们，只有圣灵能够将它启示在我们心里。

因此，我们必须拨出时间，来到神面前，学习安静等候神；等候神就是给神机会，藉着圣灵将他为爱他之人所预备的产业，启示在他们心里。这完全是圣灵的工作，但我们必须让圣灵有机会在我们心里做工。圣经清楚告诉我们，除了神的灵，没有人能明白神的事，属血气（天然）的人，无法凭着自己的智慧和聪明来明白圣灵的事，反倒以为是愚拙的。我们怎样才能明白神的事呢？只有等圣灵来启示，因为只有圣灵才能像我们显明，可是，如果我们因为太忙，而没有时间来等候神，让圣灵在我们心里作启示的工作，我们怎能明白神的心意呢？我们怎能知道神为我们所预备的产业是什么呢？

今日有很多基督徒都忽略一件非常重要的事，就是他们重生得救之后，灵命还需要成长，还需要进深，好得着基督那更丰盛的生命；他们似乎不知道，基督徒重生得救以后，除了经常去聚会之外，还可以得到更丰盛的生命，还可以过一个更快乐，更有意义、更有内容的基督徒生活。他们所以没有得到那更丰盛的生活，原因是他们信主以后，没有在继续追求灵命进深、没有注重培养与神的关系、没有花时间来学习安静等候神。

### 为什么要安静等候神

为什么要安静等候神呢？因为在安静中最容易触摸到神。如果我们的内心没有平静下来，我们无法感觉到神的同在，也不容易听到圣灵的声音。如果我们与上帝有接触，想要听到圣灵那微小的声音，我们就必须安静下来，一切活动要停止，心要平静下来，安安静静地坐在或跪在主耶稣脚前，这样才能听到（或在心灵里感受到）神的声音。

神实在乐意将他自己和他最高的心意，藉着圣灵启示在我们心里，可是，一般基督徒往往太过注重和追求外面看得见的祝福，如世上的名利、地位、成就、物质的享受等等，为生活而忙碌、为生活奔波，甚至也是为教会忙碌，而没有花时间来亲近神，等候神，以致忽略或失去了神为爱他之人所预备的上好福分。

许多热心爱主的基督徒，被圣灵充满以后，他们所追求的“属灵”祝福，也不外乎圣灵的能力和恩赐、教会人数的增长等，这些当然是好事，可是，如果只注重这些外在的看得见的祝福，而没有花时间来亲近神，等候神，学习聆听神的声音，神还是无法将他自己和他的心意启示在我们心里，我们不知不觉地以外面的忙碌和服事，取代了耶稣自己和他在我们心中首要的地位，也拦阻了他将最高的旨意向我们显明，那么我们所失去的祝福是何等的大呢？

每当我们安静等候神时，神就在我们心里做工。做什么工呢？神在我们身上的工作，通常可分为外在和内在两种。外在的，是看得见的，是暂时的，是会过去的；内在的，是看不见的，但却是永远的。所以，当我们安静等候神时，我们不是来追求看得见的，乃是追求那看不见的，而却是永远的；在这时候，我们自己什么都不做，只让神在我们里面做工，神作在我们心里的工作，我们未必都知道，但却是永存的。

### **神要将永生安置在人的心里**

我们还要问说，神在我们心里到底做什么工吗？圣经说：“神造万物各按其时，成为美好，又将永生安置在世人心里。”神造万物是外在的工作，实在美好，可是神“又将永生安置在人的心里”，这里神在人里面所作的工作，是内在生命的工作，这是看不见的，但却是永远的。所谓永生就是永远的生命，就是他自己的生命，也就是他要做在我们里面的，“然而神自始至终的作为，人不能参透。我知道神一切所作的，都必永存，无所增添，无所减少。”（传 3: 14）

当我们安静等候神时，神在我们心里如何做工，我们无法参透，可是我们可以相信，神在我们心里所“安置”的永生则是永远的生命，就是那永远不能震动的国。可是，如果我们不能抽出时间、来安静等候神，来仰望他，受教

于他，从他有所领受，那么我们所失去的、将是神永远的生命，就是他的自己和他 在耶稣基督里一切的丰盛。

### **圣灵是最中心的工作是为基督预备新妇**

以过的二十世纪，可说是教会历史上最不平凡的一个世纪，亦有人称之为“圣灵的世纪”。因为圣灵在这一百年内所作的工作，远超过教会历史上任何一个世纪。圣灵在二十世纪所作工作之广泛和快速，我们可以用三个 75% 来说明：两千年来，基督徒总共人数中，有 75% 是在二十世纪内信主得救的；而这些信主得救的人中，又有 75% 是在第二次世界大战之后信主的，也就是在二十世纪后半叶内信主的；在这些信主的人中，又有 75% 是在二十世纪最后十年内蒙恩得救的，尤其在中国大陆，从 1980-2000 者二十年内，基督徒人数据说增加了约 100 倍。

圣经说，若不是被圣灵做工感动，就无人能口称耶稣为主，这些人能承认耶稣是救主，这都是圣灵的工作。以上这些数字说明，圣灵在二十世纪所作的工作，其规模之大，范围之广，远超过以往任何一个时期，因此，二十世纪被称为“圣灵的世纪”，不无不当。许多教会的复兴运动都是发生在这个世纪里；早在中国大陆，就听说有“山东大复兴”、“耶稣家庭”及“小群”运动等。圣灵在近二十年内，在中国大陆所作的复兴工作，亦可说是教会有历史以来规模最大的复兴运动。在外国也有类似的圣灵复兴运动，这些数据说明一项事实，就是圣灵工作的步伐加快了，因为主来的日子近了，故圣灵在作快速的工作！

### **不要只注重圣灵的恩赐，更要注重圣灵的果子**

但我们必须问说：圣灵如此作工的意义和目的何在？这些年来，笔者在各地旅行时注意到一件事，就是许多人谈到圣灵的工作时，多半只注意外在的表现，而忽略了圣灵在人生命中所作的工作，就是要结出圣灵的果子——即生命的改变。这是圣灵所作内在生命的工作，非人眼所能见，亦不为人所知，但却是更重要更宝贵的。这是圣灵在为基督预备新妇，以迎接主的再来，这

是圣灵工作最重的目的。然而，由于一般人只注意圣灵工作的外在表现，因而发生一些不必要的争论，以致忽视了圣灵工作的最主要目的——叫人认识耶稣，使人得着他的生命，并且得的更丰盛。

圣灵在这末世日子大浇灌的意义到底是什么？圣灵来无非是要启示耶稣，荣耀耶稣，使人能够真正认识耶稣。圣经说：“神的奥秘就是基督，所积蓄的一切智慧知识，都在他里面藏着。”（西 2：2-3）耶稣就是神的奥秘，若没有圣灵的启示，谁能认识耶稣呢？

### **圣灵的最终目的：改变我们**

圣灵在信徒身上和教会中做工的最终目的，就是为基督预备新妇——即他要改变我们，使我们像主——他要用道来洗净教会，使信徒的生命不断地被改变，直到教会成为圣洁、荣耀、没有瑕疵、没有玷污、没有皱纹等类的病（即完全像主），可以献给基督，作圣洁荣耀的新妇。这是圣灵今日在世界各地所作的最中心的工作。

圣灵工作的另一个主要目的，就是使耶稣住进我们里面，也使我们住进耶稣里面，使我们与耶稣在灵里合而为一，使我们能过一个住在主里面的生活。主耶稣说，如果我们这样与他同住，我们就必多结果子（即愈来愈像主），父神就因此得荣耀。

简单说来，安静等候神就是给圣灵有机会在我们心里做工——即将耶稣基督更多启示在我们的心里，使我们认识他、得着他、经历他，并活出他那美丽丰盛的生命。所以，安静等候神不仅对我们是最有帮助的属灵操练，对神来说，也是非常重要的，因他可以在我们安静时自由做工在我们里面，把基督那测不透丰盛的生命，一点一点地作在我们里面。圣经说：“神本体一切的丰盛，都有形有体的居住在基督里面，你们在他里面也得了丰盛。”（西 2：9-20）我们只有靠着圣灵，住在他里面，才能得着那丰盛的生命。

### **叁 神是一切智慧能力的源头**

教会和信徒软弱没有能力，追究其原因，乃是因为没有与神——能力的源头连在一起，这是因为缺少安静等候神的属灵生活。以赛亚书 40: 31 告诉我们：“凡等候耶和华的必重新得力。”以赛亚书 30: 15 也说：“你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳。”我们所以软弱，没有能力，是因为没有经常安静等候神，没有来到神面前，支取他的能力。我们需要照圣经所说的，经常来到神的面前，安静等候他，好叫我们一再重新得力。

我们安静等候神时，所得着的能力，乃是一种内在的能力，也就是内在的恩膏。内在的能力，比外在的能力更大，正如静比动能力更大；内在的恩膏（即圣灵的内住），比外在的恩膏更宝贵、更持久；外在的恩膏只是暂时的，是为应付一时之需，因此会过去的。许多人去参加特会而得到复兴，那时因为他们得到一些外在的恩膏，可是过不久，也许维持一两个星期，恩膏就没有了，火就熄灭了，原因是外在的恩膏只是为着应付当时的需要而有，但内在的恩膏，乃是基督内住的恩膏，是永远不会过去的，不但如此，更是因着我们继续不断等候神，而越发增多。故此，安静等候神也是我们得着内在恩膏的直接途径。

关于神是智慧的源头这点，箴言书里有很多教导，如：“耶和華賜人智慧，知识和聰明都由他口而出。不可離棄智慧，智慧就護衛你。智慧為首，在你一切所得之內，必得聰明。”（箴 2: 6, 4: 7）

神既是智慧的源头，我们若不来到神面前得智慧，到哪里去得智慧呢？圣经明说：“你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人，也不斥责人的神，主就必赐给他，只要凭着信心求，一点不疑惑。”（雅 1: 5）

任何人若缺少智慧，都可以来到神面前，祈求智慧，一点也不要怀疑，在安静等候神时，在信心中，从神领取我们所需要的智慧。

#### **肆 圣灵是我们最好的老师**

有许多基督徒，当他们遇见困难时，就立刻求人帮助，或去参加特会、专题讲座等，盼望能从讲员得到帮助，这原是好的，有时也需要人来帮助，但不要忘记，作为神的儿女，基督徒都有权利直接来到神的面前，向圣灵学习，求圣灵帮助，以祷告或透过圣经，向圣灵求救。比如读经时，如有不明白的地方，我们可以这样祷告：“主啊！求你藉着圣灵开启我的心窍，使我们明白圣经，只是我们要经常来到这位天上的老师（保惠师或训慰师）面前，向他求教，他一定会教导我们。因为圣灵就是在凡事上教训我们的“恩膏”。

主耶稣当初介绍要来的圣灵时，他用“保惠师”一词，中文翻译得很好，还用小字注上“或作训慰师”，就是告诉我们，圣灵就是我们的师傅，他是保护我们的、施恩惠给我们的、帮助我们的、安慰和教训我们的。圣灵就是神的灵，也是基督的灵，是耶稣在他复活升天以后，赐下给所有信徒的。如今，圣灵保惠师就住在我们里面。主耶稣明明告诉我们说，圣灵来了之后，他要在一切的事上指教我们。他说：“只等真理的圣灵来了，他要引导你们明白（原文作‘进入’）一切的真理。”（约 14：26，16：13a）

### 主的恩膏在凡事上教训我们

使徒约翰告诉我们：“你们从主所受的恩膏（即内住的圣灵），常住在你们心里，并不用人教训你们，自有主的恩膏在凡事上教训你们。这恩膏是真的，不是假的。”这恩膏既是真的，不是假的，我们就应当相信，他真的住在我们里面，并在凡事上做我们的导师，圣灵就是我们最好的老师。而且神把这内在的恩膏赐给我们，为的是要我们住在主里面，使主也藉此住在我们里面，所以，使徒约翰才这样勉励我们说：“你们要按这恩膏的教训，住在主里面。这样，主来的时候，我们在他面前就不至于惭愧。”（约壹 2：27-28）

所以，我们不要放弃向圣灵学习求助的权利和机会，身为神的儿女，当我们的灵命成长到某一个程度时，就无需求教于人，因为人人都可以直接来到神面前，向圣灵学习，向圣灵求教，而安静等候神，就是我们直接来到神面前，向圣灵学习求助的捷径。



还有不少基督徒，花很多时间在那里研读圣经，阅读属灵书籍，他们也有定时祷告或代祷，但他们却忽略在读经祷告时，同时在心灵中，还可以与神交谈，还可以学习聆听圣灵的声音。研读圣经和看属灵书籍，当然会增加很多知识，但仅仅追求知识对灵命成长并无实际帮助，因这不一定是生命的主进入到我们里面，或是听到神的灵向我们说话，这和我们所说的来到神面前，安静等候神，是有很大差别的。

我们需要培养一种心态，就是每当我们读经祷告时，就是我们藉此来到神面前，与神相会，与神交谈。因为神一直都与我们同在，只是我们需要培养与神交谈的习惯。主耶稣说：“你们查考圣经，因为你们以为内中有永生，然而你们不肯到我这里来得生命。”（约 5：39-40）我们知道，查考圣经是一回事，来到耶稣面前又是一回事。我们在安静等候神时，当然也可读经，但不同的是，当我们在安静中读经祷告时，我们是来到主的跟前，与主相会，与主交谈，领受主的话，受教于他，并重新得力。

### 圣经的字句和精义

我们要知道，圣经只是一本书，记载神所默示的话语，我们需要仔细研读明白他，但如果不是在圣灵里（即在圣灵的感动和启发中）来读经，那只是阅读圣经的字句，只能增加一些字面上的知识而已，对我们灵命的长进未必有实际的帮助。所以，我们需要在圣灵的感动和启示中来读圣经，因我们需要让圣灵——圣经的原作者——来为我们解释圣经，我们才能真正明白其中的精义。

比如耶稣复活以后，有两个门徒往以马忤斯去，正在路上，耶稣突然向他们显现，并为他们讲解圣经，可是他们当时不认识复活以后的耶稣，也不明白所读的圣经，直等到耶稣开了他们的心窍，他们才明白圣经。只有圣灵打开我们的心窍时，我们才能真正明白圣经里所隐藏的深奥真理。因为圣经的原作者就是圣灵，若让圣灵亲自来解释圣经，我们必能明白圣经的真义。保罗

说：“字句是叫人死，精意（即圣灵）是叫人活。”（林后 3：6b）我们如果经常来安静等候神，并相信圣灵就是我们最好的老师，真理的圣灵必亲自引导我们明白并进入一切的真理。

## 第二章

### 什么是安静等候神

- 读经：1、“唯耶和华在他的圣殿中，全地的人都当在他面前肃敬静默。”  
（哈 2：20）
- 2、“你要在主耶和华的面前静默无声，因为耶和华的日子快到。”  
（番 1：7）
- 3、“凡有血气的，都当在耶和华面前静默无声，因为他兴起，从圣所出来了。”（亚 2：13）

以上三处经文都说到，当我们来到神面前时，不要急促发言，乃要静默无声，因为耶和华从他圣所出来了——意即他要在我们心灵的深处向我们显现，向我们说话。我们所信的神，是说话的神。新旧约圣经说记载的，几乎全是神所说或默示的话。神在哪里向我们说话呢？神是在我们心灵深处，向我们的心说话，在我们心里面有所默示。因此，我们需要安静下来，就是心要静下来。这样，我们才能听到神要向我们说的话。

圣经所说的安静，不只是静默无声而已，圣经所说的静默无声，乃是人进到神面前，带着一颗敬畏仰望神的心，期待从神那里有所得着，或听到神说什么。因为人进到神面前来，就好比一个平民近到国王或总统跟前，立刻肃然起敬，不敢冒失开口。圣经也是这样教导：“你在神面前，不可冒失开口，也不可心急发言。”（传5：2）因此，每当我们来到神面前，安静等候神时，第一要肃然起敬，静默无声，这是安静等候神的基本心态。

### 等候神就是与神同在

圣经说：“人若非有信，就不能得神的喜悦，凡来到神面前的人，必须信有神。”（来11：6）安静等候神，就是人来到神面前，朝见神，与神相会，与神谈心；基本上这是一种信心的操练，就是一直相信你是来到神的面前，你和神在一起，你与神同在，神也与你同在。

我们来到神面前，因为神是看不见的，所以必须要相信神在那里，他是无所不在的神，神就在我们里面。所以雅各书4：8才说：“你们亲近神，神就必亲近你们。”我们必须这样相信。

圣经所说的静默无声，乃是人在神面前，外面虽然没有出声，但在他心灵里，却是与神相交，心灵有所接触，有所交流。所谓安静等候神，就是人来到神面前，以心以灵敬拜他，在静默中，在您心里，聆听他的声音。这可说是安静等候神最主要的意义和内容。

当我们安静等候神时，无论是坐着，或是跪着，或是趴在地上，俯伏在神面前，任何姿态都可以，只要我们的心是专注在神身上，我再说，安静等候神，最重要的是心态，不是姿态；心态必须是来到神的面前，就是来到这位圣洁、荣耀、又爱我们的神的面前。

关于人进到神面前来朝见神这件事，圣经有不同的说法，如“亲近神”，“等候神”，“寻求神的面”，“进入至圣所”，“进入幔内”，“来到施恩宝座前”等，这些都是进到神面前的不同说法；我们也可以说，安静等候神是一种具深度的祷告生活，是须要经常不断地操练和培养的。这不是一蹴而就的，乃是需要长期操练的，当你一个人独自安静等候神时，无论是在卧房、或在书房、或在汽车里、或在海边、或在山地、或在任何地方，每当你想到要亲近神时，就闭上眼睛，心立刻转向神，神就在你跟前，因他就在你心里，这时候你就是在亲近他，等候他。以如此简单的信心，在安静中来等候神，享受神的同在。

### 等候神的定义

圣经中所谓的“等候神”，并非一般人所说的，等候一位未来到的神，圣经所说的“等候神”，就是在心态上，在我们心灵的深处，侍立在神面前，因为神已经在我们里面，只要我们回到灵里面，立刻就与神同在了。我们必须要有这简单的信心。

“等候”两字，中文圣经的翻译，没有把原文意思充分表达出来，希伯来文“等候”两字，共有十多个意思，如“捆绑”，“镇静”，“聚集”，“集思”，“仰望”，“期待”，“耐性”，“等候”等，但英文钦定本圣经把原意翻译出来了。操英语者都知道，英文语法中的介系词是非常重要的，比如说“等候某人”，英文的用法是“waiting for somebody”，可是圣经里讲到“等候神”时，如诗篇 25: 5c 说：“我终日等候你”，诗篇 62: 1 “我的心当默默无声，要等候神”等，在英文钦定本圣经里，“等候”两字不是用“wait for”，而是用“wait upon”或“wait on”，介系词 for 改为 upon，意即神已经在那里了，神已经与你同住了；你来等候（wait on）神，就是侍立在神面前。

当我们来到神面前等候他时，我们在心态上如同餐馆的侍应生伺候客人一样，我们是侍立在神面前，来侍候神的，神已经在那里了，我们在心态上只是侍立在他面前，听候他的吩咐，聆听他的声音，受教于他。至于我们如何才能听到神的声音，本书第五章“如何安静等候神”内有较具体之说明，我们在此所讨论的只是安静等候神的定义。

### 等候神就是与神“绑在一起”

希伯来原文“等候”两字也有“绑在一起”的意思，如绳子串结在一起，三股合成的绳子不易折断，此字用在“等候神”一事上，其意义显而易见，即在心灵与神结合在一起。当我们来等候神时，我们就是与神结合在一起，如绳子结连绑在一起，当然，这是心灵里的结合，这也是圣灵在我们心灵里所要做的与神联合的工作。我们等候神越多，我们与神的联合就越深，我们等候得越多，就能更多住在主里面。但这是需要各人亲自慢慢去体验的，然而，如果你没有时间和耐心来操练安静等候神，你不太可能与神有更深的连结，也就是说，你的灵命不会有何深度。

我们在本书的第一章里提到圣灵的工作时已指出，圣灵浇灌在大地上，其主要目的乃是叫我们（受灵浸得基督徒）在灵里与主联合，灵浸把复活的耶稣带到我们里面，也把我们带到复活的耶稣里面，叫我们与主有更深的连结，至终与主合二为一。如果我们每天都花时间来操练安静等候神，持续不停地操练下去，我们与主必定会有更深更坚固的连结。

现在我们清楚明白，按照圣经的说法，等候神就是人来到神面前，亲近神，与神面谈，此一观念的培养是非常重要的，不然我们等候神，若没有什么感觉时，就会感觉无聊甚至以为是浪费时间。但我们若明白并相信圣经所说的等候神的真意，并且抱着正确的心态来安静等候神，这就变成非常神圣而有意义的属灵操练。

我们在神面前的静默，心态如果正确，就常会感到有一种神圣的气氛，因为当我们来朝见神，安静等候神时，这是最神圣的时刻，所以，圣经所说的安静等候神，每分每秒都是神圣而有价值的。诗人说：“在你的院宇住一日，胜似在别处住千日。”（诗 84：10a）所以，安静等候神非但没有浪费时间，且有千倍的价值。因为当你安静等候神时，神的灵就在你心里做工，神在我们里面做的工，虽无人能测透，但却是永存的。我们在地上所作的工都是暂时的，是会过去的，唯有神在我们里面所作的工，才是永远的。

### 安静等候神就是与神相交

什么是安静等候神？安静等候神，就是人来到神面前，跟神在一起，和他进行有声无声的交谈。我们安静等候神时，并不是绝对不可出声，那不是变成律法了吗？当我们在安静中与神相交时，我们会不时有所感受，若有一点发表，也是很自然的事。比如，当你想到神的大爱，神的恩典、神的祝福时，又想到我们是那么不配蒙受神的恩惠时，难免心被恩感，情不自禁就会说出：“哦！主啊！感谢你。”如此表达之后，还是可以继续安静在神面前，如果再有感受，就再向神有所表达，出声不出声皆可，因为表达的方式很多，但要极其自然，让心里面的感受自然表达出来；有时候心被恩感，眼泪夺眶而出，这也是内心的一种自然表达，有时候可用动作来表达，如举起双手，跪下俯伏在地，或有诗歌，或用某节经文等，与神相交，向神表达我们对他的爱戴、对他的感恩、对他的敬拜，这些都是包含在安静等候神的意义之内。

安静等候神具有深刻而广泛的意义，但最主要的意思，就是人来到神面前，与神相交，仰望他，对他有所期待，为从他有所得着。这里所说的安静等候神和一般人所说的祷告不同，但却包括祷告和读经在内。我们在安静等候神时，当然可以祈求祷告，可是，当你真正进入安静等候神的实际情况时，祈求祷告就会自然减少了。因为你所注意的，不是你自己或别人的需要，而是神的同在，神的自己；你会慢慢地在意识中，自然就会知道并相信，你所需要的一切，父神早已知道了。主耶稣说：“你们在没有祈求以先，你们所需要的，你们的天父早已知道了。”所以，我们每次来到神面前，不需要说太

多的话，因为我们所想所要的，神早已知道了，并且他能成就超过我们一切所求所想的。

### 安静等候神就是与神谈“心”

许多基督徒来到神面前祷告时，总是唠唠叨叨地说很多话，好像神什么都不知道，其实他什么都知道，所以，我们安静等候神或祷告时，不需要说很多话，因为我们心里所想的，所挂虑的事，神早已知道，因为他是无所不知的神。当然，有时候，我们必须有所表达，尤其当我们和别人一起祷告，一定要开声，否则，别人怎么知道你心里在想什么呢？然而，当我们独自来到神面前，安静等候他时，就不需要说很多的话，更重要的是，留心听神向我们说话，我们平时祈求祷告时，都是我们在说话，当我们安静等候神时，则是让神来向我们说话，这是我们学习聆听神的声音的时候。其实，祷告的真意就是与神交谈，是双向互动的交通，一如和朋友交谈，所不同者，我们与神交谈是用心，是真的在“谈心”，而与朋友交谈则是用口。

### 安静等候神就是向神支取我们所需

安静等候神，亦可说是一种深入的灵修生活，也是一种富有内容的祷告生活，但这还是需要各人逐步进深去体会的，圣经中所说的“等候”还有“支取”的意思，每当我们等候神时，我们是凭着神的应许，以信心向神支取我们所需要的力量、智慧、信心、爱心和忍耐。在我们祈求以先，他早已知道我们所需要的一切，就在我们安静等候神的时候，即用信心来支取我们所需要的，若一点不怀疑，神就会赐给我们。他是创造万物的神，也是供应人类一切所需的源头。同时，我们也要相信，当我们安静在神面前时，无论是跪着还是坐着，就在这时候，神就按照我们各人的实际情况和需要，在我们生命中作更深的工作，超过我们所求所想。我们必须要有这样的信心，不然，

安静等候神就会变成空洞和无意义了，如果我们有这样的信心，则受益无穷。

安静等候神是基督徒灵命进深不可缺少的属灵操练，当一个基督徒灵命进深时，他迟早会走上这条路的。如果我们要在神的话语上，深深扎根、牢靠、稳固，越过越有深度。灵命越来越丰富，就非花时间来安静等候神不可。大家都愿意来学习安静等候神，但大家却因为太忙，而抽不出时间来，作这种较有属灵深度的操练。然而，我们若知道安静等候神所带来的好处无穷无尽，我们就会在百忙中抽出时间来作此操练。

### 安静等候神：圣经中的榜样

在旧约圣经里，最懂得安静等候神的人也许就是大卫。他在诗篇里多次讲到等候神和等候神的好处。他说：“我的心哪！你要等候耶和华，你要专心等候耶和华……凡等候耶和华的，必不羞愧。等候耶和华的，什么好处都不缺。”他又说：“有一件事，我曾寻求耶和华，我仍要寻求，就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰他的荣美，在他的殿中求问……耶和华啊，你的面，我正寻求……要等候耶和华，我再说，要等候耶和华。”（诗 27：4，8，14）他说：“我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠，就早已丧胆了。”因此他才说：“我再说，要等候耶和华。”大卫虽然是国王，他处理的国家大事一定很多，但他却没有忽略私下安静等候神的生活，他花很多时间来安静等候神，他不但得着天上来的智慧和能力，更成为“以色列的美歌者”（撒下 23：1c 英译‘甜美的诗人’）

我必须在此提醒，安静等候神不是一种外表的形势或姿态，也不是我们光在外面安静下来就好了，就属灵了；不！不！不！安静等候神是一种富有内容的内在生活，外表看来，是在静默无声，但在心灵的深处却有很多的活动和讲究，安静等候神的内容亦越来越丰富，等候者越来越有享受，因此，大卫才说：“有一件事，我曾寻求耶和华，我仍要寻求，就是一生一世住在耶和



华的殿中（即与神同在），瞻仰他的荣美，在他的殿中求问（即与神交谈）”这是大卫对神的更深经历。

### 神的祝福有上好次好和里外之别

神赐给他儿女的各种福分，可分为两大类：一是外在的，是看得见的，是暂时的；一是内在的，是看不见的，但却是永远的。前者是“次好的福分”，后者是“上好的福分”。大卫和所罗门在世时所寻求的，如一生一世住在耶和华的殿中，和从上头而来的智慧等，都是内在看不见的上好福分。主耶稣曾藉着马大和马利亚的故事（参阅路 10：38-42）教导我们，要选择那“上好的福分。”

马大忙于服事主，当然是好事，但主并未称许她，反倒称赞那安静在他脚前听他道的马利亚，说他选择了“上好的福分，是不能夺去的。”在主耶稣的心目中，唯有这件事——安静坐在他脚前领受永生之道——是不可缺少的。

亲爱的弟兄姊妹，你是否也选择了马利亚所选择的“上好的福分”，就是坐在耶稣脚前，安静等候他，学习听他的指示？主说，马利亚所选择的这福分是不能夺去的，主的意思是：我们不可容让任何人、事、物，把这“上好的福分”夺去，因为这是我们与神相会，亲近神、享受神，并聆听神向我们说话的神圣时刻，主耶稣告诉我们，这是“上好的福分，是不能夺去的”，——意即不可以其他实物来取代。

“上好的福分”和“次好的福分”是有很大差别的，所谓“次好的福分”就是指外面看得见的神的恩典和祝福，如家庭、儿女、经济、事业、学业成就等。这些外面的祝福好不好？当然好！多多益善，但我们要认清，这些祝福不过是外面的，是短暂的，在神看来只是次好的，不能和我们与神所有的亲密关系相比拟，如约伯所经历所享受的“神待我有密友之情，全能者人与我

同在”那种上好的福分。（伯 29：4-5）约伯是个与神有过亲密交通的人，因为他常花时间与神独处，享受神的同在，他先后从神所得外面的祝福虽然相当丰富，但他所经历所享受与神同在德“上好的福分”，不是那外面的祝福所能相比拟的。

### 人应当以认识耶和华而夸口

“耶和华如此说：“智慧人不要因他的智慧夸口；勇士不要因他的勇力夸口；财主不要因他的财物夸口；夸口的却因他有聪明，认识我是耶和华，又知道我喜悦在世上施行慈爱公平和公义，以此夸口。”（耶 9：23-24）

神不要我们夸外面看得见的祝福与恩赐，他要我们夸在里面认识他，又知道他所喜悦的是什么。神要我们因与他又深交和明白他的心意而夸口。我们需要神赐给我们这种分辨的能力，能分辨什么是外面的祝福，什么是里面的祝福，什么是上好的祝福，什么是次好的祝福。又比如，喜欢服事和爱慕主自己，亦有很大差别，一是作主的工，一是爱主自己，一是外面的活动，一是里面的爱情，两者可说有天地之别。

当然，一个爱主的人，必然会为主做工，但一个为主做工的人，未必懂得爱主。许多热心为主工作的人，不知不觉地以主的事工取代了与主应有的亲密关系，和主在他们心中的首要地位，这就是马利亚和马大的故事所给我们的教训。

马大和马利亚二人都是爱主的，马大爱服事，马利亚亦爱服事，她也许比马利亚更愿出代价，她以多年来暗中的积蓄，购买了极珍贵的真哪达香膏，等到主耶稣被出卖的那晚，趁他坐席时，就把玉瓶打破，将香膏浇在主的身

上，席间被人指责她浪费，但主耶稣却悦纳赞赏他所作的，说：“她在我身上所作的是一件美事，你们无论在什么地方传这福音，也要述说着女人所行的，做个纪念。”

### 马大马利亚二人之间的差别

马大也是爱主的姊妹，是她首先邀请主耶稣到家里做客，她以爱心来接待主耶稣，她的忙碌也是爱里的劳苦，可是不同的是，当这位道成肉身神的儿子光临时，马利亚抓住机会，选择坐在他脚前，全神贯注地在听他口中所出的恩言，而马大却因为忙于服事而忽略了亲近主；她因“侍候的事多，心里忙乱”，心没有放在主身上，因她注重服事过于耶稣自己，她心里被许多事情所占有，而却没有被耶稣所占有，因此他心里没有平安，没有安息。

许多看重服事过于看重耶稣自己，而把服事置于主耶稣之上的弟兄姊妹，他们实际属灵的光景岂不就是这样吗？他们虽然服事多，但心里没有平安，没有喜乐，也经不起环境的考验。马利亚却不是这样，她虽被姐姐告状，更遭受人的指责，她却一言不发，因她宝贵主的同在过于一切，她懂得抓住机会来亲近主，她喜欢坐在耶稣的脚前，她喜欢听主的道，因为他的心一直在主身上，她完全被耶稣和他的话所占有。虽然他姐姐马大所作的事，都是为主而作，但马大心里所充满的却是一些事情，而不是耶稣自己和他的生命之道。她们二人同样是爱主的姐妹，但二人之间却有这么大的差别。我们必须认清，爱主和爱主的事工是两回事，两者是有很大差别的，而且主耶稣告诉我们，马利亚所选择的“那上好的福分，是不能夺去的。”也是每一个服事主的人所不可缺少的。

马丁路德曾如此说：“在神看来，一个爱人，比十万个工人更加讨他的喜悦。他们在外面所作的也是如此。”一个爱神的人，一定是个为神做工的人，但一个为神做工的人，未必是一个懂得爱神的人。

主耶稣今日不仅需要工人，更需要懂得爱他的人，因他是良人，我们是佳偶——即他的新妇。

在此末后的日子，庄稼已经熟透了，主说：“要收的庄稼很多，做工的人少，所以你们当求庄稼的主，打发工人出去，收他的庄稼。”我们应当祷告，求主兴起更多人来为主做工，但我们也应当祷告，求主兴起更多的马利亚来，选择“那上好的福分”，懂得抓住机会，来亲近主，渴慕追求主，更多认识主，与主更亲密，至终能成为主的新妇。

圣灵来了，不仅教我们得着能力为主做工，传扬福音，抢救灵魂，更重要的是：为主耶稣预备新妇，使我们不仅爱人的灵魂，爱服事主，更是爱慕耶稣自己，最后使我们成为基督的新妇。而安静等候神则是一条培养与主有爱的关系的最好途径。

我们要让圣灵在我们身上做调整先后次序的工作，因他要我们爱主第一，做工第二；神要我们爱主认识主在先，为主做工在后，不是为主在先，乃是爱主在先。我们要让神在我们身上做工，然后我们才能为神做工。这一次序是不能颠倒的，这是圣经中不变的属灵原则，在摩西和大卫身上是如此，在耶稣身上也是如此，而安静等候神（包括读经祷告在内）则是我们能以认识神和明白神旨意的捷径。

### 第三章

## 为什么要安静等候神

如果我们相信圣经中的预言，我们不能不说，主耶稣再来和世界末日越来越近了。我们举目观看世界各地发生的天灾人祸，就知道主所说他再来和世界末日的预兆越来越多了。主耶稣要我们从无花果数学个比方，他说：“当树枝发嫩长叶的时候，你们就知道夏天近了。这样，当你们看见这一切的事情，也该知道人子近了，正在门口了。”当我们看见战争、地震、饥荒、瘟疫和暴力犯罪事件越来越多时，就该知道主快来了，这个世界也快要结束了（参阅彼后 3：8-13）

## 做醒祷告，预备主来

圣经告诉我们，在末后的日子，必有危险可怕的事临到，如恐怖分子的突袭、枪杀事件，或其他意外事件，这世界好像无处是安全的！因为不知道何时何处会发生什么惨案，我们除了来到神面前，躲藏在主里面之外，哪里是最安全的地方呢？圣经一再警告我们，主再来时像夜间的贼一样，这意思是说，主几时来到无人知道，然而，几乎无人注意或相信圣经所说的预言。但主要我们做醒祷告，并要预备，而此时来靠近神，安静等候神，乃是做醒预备最好的方法，因为我们等候神的时候，就是我们做醒的时候，也是我们预备主再来的时候，这是为什么要等候神的主要的理由之一。其次，我们之所以安静等候神，是因为我们的灵命需要长进，我们需要更多认识神，我们需要培养与神有亲密的关系，我们需要对神有更深、更丰富的经历。这样，我们的灵命才会越来越丰富。同时，当我们更多认识自己的贫乏和软弱时候，我们就会感觉我们需要神；我们这些受造之物何等渺小脆弱，我们的智慧、能力和知识均极有限，我们需要这位无限伟大造物之主的帮助。我们无须等到遭遇患难、失业或生大病，或得了不治之症时，才感觉需要神来帮助。我们现在就可以来到神面前。神说：“看哪，现在正是蒙悦纳的时候，现在正是拯救的日子”现在是恩典的时代，神还给我们有悔改蒙恩的机会。

## 趁着还有机会，快来追求认识神

因为日子不多了，所以要趁着还有机会时，快来亲近神，快来学习安静等候神的功课。圣经说，主耶稣所以迟迟不来，他不是故意耽延，乃是给人有悔改的机会，因为他愿意人人得救，不愿意有一人沉沦，所以他不是耽延，乃是给我们有机会来追求他，来认识他，预备他的再来。我们身为基督徒，如果忽略灵命长进、忽略与主的关系、忽略对主的爱情，要快快回转归向神，而安静等候神就是我们培养和主有亲密关系的最佳途径。

安静等候神，也是我们能以明白神旨意的最好办法，因为在我们安静等候神的时候，神就用各人所能领悟的方法，将他的旨意向我们显明，使我们知道该如何行。神会让我们知道，这是什么时代，在这时代中，如何做个合神心意的基督徒。我们可以像摩西那样祷告：“主啊！求你指教我们怎样数算自己（短暂）的日子，好叫我们得着智慧的心。”（诗 90：12）圣经说：“我们一生的年日是 70 岁，若是强壮的可到 80 岁，但其中所矜夸的，不过是劳苦愁烦，转眼成空。”所以，我们需要神给我们有智慧，数算自己的日子，好叫我们在他面前不虚度光阴，人生既是短暂有限，我们就当珍惜光阴，把握时机，好好来操练安静等候神，能以明白主的心意如何。“要爱惜光阴，因现今的世代邪恶。不要做糊涂人，要明白主的旨意如何。”（弗 5：16-17）关于为什么要安静等候神，兹再列举三大理由：

### 壹 因为我们爱他

“我属我的良人，他也恋慕我。我的良人，来吧，你我可以往田间去。我在那里要将我的爱情给你。”（歌 7：10-12）

如果你爱一个人，自然就喜欢和他（她）单独在一起。但很多时候，我们以为爱主，就是为主大发热心，为主做这做那，甚至奉献金钱，或参加教会的活动和聚会。我们以为这样做就是爱主，其实，这样做未必就是爱主。爱是

内在的感情，是满有感觉的；爱也是从心里自然流露出来的，你如果心里爱上一个人，你一定喜欢和他（她）单独在一起，跟他（她）说一些心里的话。我们是否真的渴慕爱主，这是个最简单的测验方法。

我们为什么要安静等候神？因为我们爱他，我们既然爱他，就喜欢跟他在一起。安静等候神就是与神独处，这是一种更深爱的关系，这是须要经常操练培养的，我们需要培养单独与神同在的习惯，安静等候神也是一种灵里的交通和享受。

这些年来，在过去的年日中，我发现一件事，就是一个忙忙碌碌为主做工的人，未必是一个懂得爱主的人，但是，一个懂得爱主的人，一定是个为主做工的人。我也发现，热心为主做工的人很多，为主摆上的人也是很多，但真正懂得爱主，也肯花时间培养跟主之间爱情的人并不多。我们所以需要安静等候神，是因为我们需要是培养与主之间爱的关系。如果我们没有这种爱的关系，如何能成为主的新妇呢？我们需要知道，主所寻找的，不仅是为他做工的人，更是懂得如何爱他的人，就是会作他的爱人，也就是雅歌书中所说的“新妇”，“佳偶”和“妹子”。

### **主需要工人，更需要爱人**

“佳偶”两字，英文新国际版圣经翻作Darling，就是爱人，情人或心上人的意思。主耶稣不仅需要工人，他更需要爱人，就是懂得把爱情献给他，也会热心为他做工，但我们是以爱他为主，不是以作工为主。我们是以享受他的爱，也让他享受我们的爱为主，也就是说，我们愿每天花时间来亲近他，安静等候他，与他独处。当我们安静等候神时，就是跟他有爱的交流，把我们的爱情献给，让他有所享受，同时我们也享受他的爱情。我们若细读雅各书，就看见良人与佳偶之间是以爱为主，而这种爱的关系是双方互动的，不仅是书拉密女需要良人的爱情，良人也需要书拉密女的爱情，书中的良人是代表耶稣基督，书拉密女是代表教会或信徒个人，就是你和我。

如果我们真的爱主，就没有一件事不愿意为他而做的，不要说是安静等候神，即便是为主受苦，舍己，背十字架，走十字架的道路，我们都愿意。再者，一个真正爱主的人，很少注意到他自己的需要，他只知道爱主，爱人，他不知道爱自己，他很少想到自己，也不在乎别人怎样看他，是否接受他，是否肯定他，这些他都不在乎，他只知道爱主，爱人，关心人的灵魂，想到别人的需要，他所注视的，一直都是主自己，他的心态一如诗篇73：25所说：“除他以外，在天上我有谁呢？除他以外，在地上我也没有所爱慕的。”他知道，唯有主耶稣是他永远的满足，他也知道，主耶稣是他所有一切问题的答案。

### 神是人的安息所在，人也是神的安息所在

圣奥古斯丁曾这样说：神是为了他自己而造了我们，除了安息在主的怀中，我们的内心无法获得安宁。安静等候神是我们能以投靠在主的怀中，进入和得享安息的唯一道路。

神人摩西祷告时说：“主啊！你世世代代作我的居所。”（诗90：1）我们被造的目的，一方面是为神作居所，神要居住在我们里面，使他可以得享安息；另一方面，创造我们的神，也是我们这些受造者安息的所在，我们只有在神里面才能找到安息之所，唯有在神里面，我们的心才能得享安息。明白这个道理的人，就会珍惜与神的同在，而不断操练安静等候神。无论他怎么忙碌，他都会抽出时间，来亲近主，与主有交通。

### 万事万物都在改变，唯有耶稣永不改变



圣经说：“耶稣基督，昨日今日一直到永远都是一样的。”世界一直都在改变，科技一直都在进步，日新月异，一代过去，一代又来，万事万物都在变迁，唯有耶稣基督永不改变。然而，有许多人却被世界的潮流所卷走。当门徒中有许多人离去而不再跟从耶稣时，彼得却对主说：“主啊！你有永生之道，我们还跟从谁呢。”无论时代怎样变化，耶稣基督永不改变，当我们持续不断，恒久忍耐地安静等候神，一直操练下去，我们跟神的关系必然越来越亲密，我们自然而然觉得他越来越可爱，因他永远是可爱的；同时，圣灵在我们里面，就会更多把耶稣基督启示在我们里面，直到我们能从心里说，他是千万人中的第一人，他是谷中德百合花，他是明亮的晨星，他是全然美丽的那一位。到了这个地步，我们自然而然就喜欢来安静等候神，亲近神，与神有甜美的交通。

### 贰因为神要向我们施恩

先知以赛亚告诉我们：“耶和華必然等候，要施恩给我们。”（赛30：18）神所以要我们安静等候他，是因为他要施恩给我们。实际上，神已经在等候我们，要施恩给我们，只是我们没有来到他面前等候他，因为我们不知道等候神，就是来到神的施恩宝座前，领受他的恩典。新国际版英文圣经翻译得更好：“The Lord longsto be gracious to you”（主渴望要施恩给你们）。神要我们来等候他，是因为我们来等候他，是因为他渴望要向我们施恩。

以赛亚叙述他等候神的经历时说：“主耶和華赐我受教者的舌头，使我知道怎样用言语扶助疲乏的人。”他每天早上都花时间来等候神，而且“主每天早晨”都提醒他的耳朵，”开通“他的耳朵，使他能够听见主的声音，同时主也赐给他一颗受教的心，使他可以常从主那里，直接领受教导。如果我们经常这样安静等候神，主也会赐给我们属灵的耳朵和受教的灵，使我们能以领受他的教导，用他所赐的话，去帮助疲乏软弱的人。

独自静坐神前，领受生命灵粮先知耶利米也是这样，他常常独自静坐在神面前，很多时候，就在他与神独处时，他得着神的话，他对神说：“我得着你的言语，就当食物吃了。你的言语在我心中欢喜快乐。”（耶15：16）他发现这样独自静坐在神面前是一种享受，神的话语临到他，这对他不仅是吸收知识，乃是拾取灵粮，喂养他的灵，因为神的话，在灵里来领受时，就是灵，就是生命，不但使他自己得着喂养，也是为着叫他传扬出去。任何有神托付传扬神的话语的人，都该象耶利米一样，常常来到神的面前，独自静坐在神面前，领受从神宝座而来的信息，一面喂养自己，一面喂养神的儿女。

“你当安息在主里（或在他面前静默无声）耐心等候神，唯有等候耶和华的，必承受地土。”（诗37：7，9）不是承受地上的财产，乃是承受他所要给我们的属灵产业，就是在耶稣基督里的丰富。

”你们要休息（静默不动），要知道我是神。“（诗46：10）中文圣经‘休息’两字，英文圣经翻译为‘BeStill’，意即静下来，停下来，不要动，要将一切交给神，并要心里知道，他是神，他是无所不能，无所不知和无所不在的神，我们所等候的就是这样一位全智全能的神！

希伯来书的作者，讲到安息时，使用”竭力进入安息“，”来到施恩宝座前“，”进入幔内“，”进入至圣所“等词句，这都是在勉励我们来到神面前，亲近神，等候神，领受神的恩典。特别是在今天，主耶稣尚未回来之前，这是个恩典时代，他今日的宝座是“施恩的宝座”，但主再来时，恩典时代就结束了，那时的恩典宝座就变成”审判的宝座“，我们众人都要在主的审判台前交帐，那时再也没有机会悔改和赦罪的机会了。

**务必竭力进入安息**

希伯来书 4：10，11 两节勉励我们：“务要竭力进入安息，因为那进入安息的，乃是歇了自己的工。”这意思是，我们务要藉着操练安静等候神，以便进入神所应许给我们的安息。当我们来到神面前，安静等候他的时候，我们里外都要停下来，什么都不要作，什么都不要想，只想耶稣和他所做成的，只想到自己是在神面前，就在这时，把一切的重担和烦恼都卸给神；我们只要安静在他面前，他会带领我们逐渐进入安息，除去我们的重担和压力。慢慢地，你就会发现，你里面越来越平静，内在的平安越来越多，这就是神藉着圣灵带领你进入他的安息的现象，这种平安会越来越深，当你持续不断地这样操练安静等候神，主一定会带领你进入更深更甜美的安息。

我本人操练安静等候神，迄今三十几年，我所获得的内在的平安越来越多，我开始领悟到主耶稣所说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”这是一种内在的平安，内在的安息，也可说是完美的安息，到了这个境界，真的是无忧无虑。我可以在此作见证说，我现在真的是一无挂虑了，虽然我仍会遇到问题，不管在家里的，或是教会里的，但我能交托给神，因而无忧无虑，’忧虑‘一词已从我的字典中被除去，因为我已经被神带进他所应许的安息里，我因着不断操练安静等候神，神把一颗简单的信心放在我里面，使我相信他确实是管理万有的神，他在一切之上，他能改变环境，改变人心，使石心变成肉心，他能释放我们，他能苏醒并提升我们的灵，他能医治我们身心灵各样的创伤和疾病，如经上所说：”在人看为不能的，在神凡事都能。“

我因为这样持续不断地安静等候神，神就把这样简单的信心，在我不知不觉中，逐渐作在我的里面；相对的，我以前的所有的忧虑和惧怕，就越来越减少了，至今我可说，真的是一无挂虑，全然安息，如腓利比书 4：6 所说：”应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。“这种出人意外的平安是神为他的儿女所预备的，是每个基督徒都可得到的。希伯来书 4：1，11 说’我们既蒙留下有进入他安息的应许，就当畏惧，

所以我们务必竭力进入那安息’，免得我们因为不相信而失落这项福分。

### 参 因为神要在我们心里做工

‘自古以来，人未曾听见，未曾耳闻，未曾眼见，在你以外有什么神为等候他的人行事呢？’（赛64：4）

每当我们在安静等候神时，神就开始在我们心里做工，因为他是为等候他的人行事的神，谁等候他，他就为谁行事——即在他们里面作改变的工作。传道书3：11说‘神造万物，各按其时成为美好。又将永生安置在世人心里。’神在我们心里所作的主要工作，乃是将永生，就是他自己里面一切的丰盛——他的美德，他的智慧，他的能力，一点一点地作在我们里面，就是圣经所说‘安置’在我们心里。所谓‘安置’不是放在那里就好了，乃是安放得稳妥，扎根在我们里面，不至摇动，不能震动，如建造房屋时，将根基安置得稳妥；这是内在生命的建造，又如以弗所书3:17所说：“叫你们的爱心，有根有基。”

### 等候神每分每秒均有永恒价值

这内在的生命的建造工作，乃是神亲自所作的，是他藉着圣灵作在人心里，是在什么时候作的呢？就是在我们安静等候他的时候，因为他是为等候他的人行事的神。每当我们在安静等候神的时候，他就在我们心里作这生命建造的工作。所以我们安静等候神所花的时间，没有一分钟是浪费的，每分每秒都是有价值的，而且是有永恒的价值。

圣经说：“神为爱他的人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的，只有神藉着圣灵向我们显明了。”神为爱他的人所预备的究竟是什么？这是我们无法想象的，但圣灵会启示给我们，当我们花时间来安静等候神的时候，圣灵就会把这历世历代所隐藏的奥秘向我们显明，就是保罗所说，那赐人智慧和启示的灵，就会照明我们心中的眼睛，使我们明白，神为爱他的人所预备的基业“有何等丰盛的荣耀。”（弗 1:17-18）

### 神为爱他之人所预备的是永恒

一般人所追求的，多半是属地的荣华富贵，短暂的福分，但神所要赐给我们的，就是他为爱他之人所预备的，则是属天的，永恒的。圣经告诉我们，所见之物都是暂时的，所不见的，才是永远的，因此保罗在哥林多后书 4:18 说：“原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的，因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。”

所以，神要把永生安置在我们心里，就是要把永恒，永远不变，永不朽坏，永不衰惨，可以存到永远的，建造在我们里面。唯有神才能作这样的工作，唯有神才能为我们安置这永恒的产业。但这是人眼所看不见得工作，我们只能相信，只能用信心来接受，只要我们肯来到神面前，持续不断地安静等候他，他就能在我们里面 做成这荣耀的工作！

神是厚赐百物给人享受的神，他要我们相信，凡我们需要的一切，他都会赐给我们享受，因为他爱我们，他必供应我们一切所需。主耶稣说：“你们要先求神的国和神的义，你们所需用的一切东西，都会加给你们。”神的国和神的义，这些都是属灵的，属天的，永恒的。‘你们所需用的一切东西。’这些都是属物质的，属地的和暂时的东西，神应许他都要加给我们。

我事奉主三，四十年来，深深体会到神的话是何等信实可靠，我们从经历中知道，神是绝对信实可靠的，他的话永不落空，他说有，就有，命立，就立。因此，我们要把属灵的追求一直放在第一，比如，基督徒聚会是非常重要的事，我们都是全家一起去聚会，虽然有七个孩子，颇不容易，可是我们

一定要带着孩子们去参加聚会，因为神要我们先追求他的国和他的义，当我们这样顺服去做的时候，神真的照他所说的，供应我们全家所需用的一切，从未失信。

神要将永生（即他自己的所有是）建造在我们里面，这是他永远的心意。但我们如何才能得到这永生呢？第一，要追求，要在百忙中把时间腾出来。第二，要来到神面前，学习安静等候他，他将永生做工在我们里面。第三，要相信神所说的话，只要我们安静等候神，他必为我们成就大事。

### 神要改造我们的生命

神将永生安置在我们里面，这是一件难以理解的大事，这意味着神要改变我们的生命，他要在我们安静等候神时刻中，清除我们里面那些他不喜欢的东西，也是我们不喜欢的东西，如自私，骄傲，嫉妒，仇恨，贪心，邪情私欲，不饶恕人等；就在我们安静等候神的时候，神就为我们一一除去，取而代之的则是耶稣的美德，谦卑，温柔，顺服，爱心，信心，圣洁，智慧和能力，这就是神将永生安置在我们里面的含义。这工作只有圣灵才能做在我们里面，只要我们肯花时间来到神的面前，他必能做成这样的工作！

### 神要使我们像他的儿子

过不久，我们便会发现，我们的生命确实有了改变！这种改变，就是保罗所说的，“荣上加荣，变成主的形状，是从主的灵（圣灵）变成的”神的心意就是要改变我们，使我们至终能有耶稣的形象，就是恢复神起初照他自己的形象所造之人的样子。

一个基督徒若想知道他的灵命有没有长进，就是看他的生命有没有改变，我们被神改变，不是光唱说：“哦！我愿像你”就会改变，乃是我们花时间，安静再神面前，接受他在我们里面所要做的生命建造和替换的工作，我们必须让神来拆毁我们旧造的生命，以他新造的生命取而代之。

神确实要改变我们，也只有神能改变我们，他要使我们至终都像他的儿子耶稣基督，这就是“荣耀上加荣耀”的意思，什么是荣耀？荣耀就是耶稣的彰显，因为耶稣就是神荣耀所发的光辉，“荣耀上加荣耀”，就是越来越像耶稣。俗语说：“江山易改，本性难移”，唯有创造宇宙万物的神才能改变堕落的人性。我确实看见许多人被神改变了，包括我自己和家人在内，甚至连土匪强盗，信了耶稣以后，也变得像绵羊（神的羔羊）一般！

## 第四章

### 安静等候神的好处

读经：1、“寻求耶和华的，什么好处都不缺。”（诗 34：10b）

2、“我的心哪，你对耶和華说，你是我的主，我的好处不在你以外。”（诗 16:2）

神的话清楚告诉我们，寻求神的人，什么好处都不缺。实际上，安静等候神就是寻求神，或说寻求神的面。安静等候神的好处实在很多，不胜枚举，但这是需要每个人亲自去体验，才能渐渐得知个中奥妙，光有一些圣经知识是不够的，属灵的事，尤其是我们与神的关系，必须要亲自去经历，才能发掘其中的真理。

## 安静等候神，好处无穷尽

我个人在学习安静等候神的过程中，所得益处极多，例如：在不知不觉中，自己的生命改变了，与神的关系愈来愈近，神的同在愈来愈丰富，脾气愈来愈好，愈来愈没有埋怨，内在的平安愈来愈多，爱心愈来愈多，信心愈来愈大，喜乐愈来愈多，愈来愈感到满足，服事的恩膏亦越来越多。这一切的好处，都是神在我多年来安静等候他的时候，一点一点作在我里面的，也是我逐渐所发掘的。

旧约圣经中，最懂得等候神的大卫告诉我们，他来到神面前，能以享受“满足的喜乐”，他经历到神自己就是他的满足，是他永远的福分。因此，他虽然身为国王，一无所缺，但他仍然寻求一件事，就是一生一世与神同在，与神相交。大卫说：“有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求；就是一生一世住在耶和华的殿中（即与神同在），瞻仰他的荣美，在他的殿里求问（即与神交谈）”（诗 27: 4）他又告诉我们：“在你的院宇住一日，胜似 [在别处住] 千日”（诗 84:10）他因尝到安静等候神的好处，才如此道出其中的美妙。说真的，我们在神面前等候一个小时，其价值超过在别处花一千个小时。

大卫又说：“他未尝留下一样好处，不给那些行动正直的人……耶和华必将好处赐给我们（等候他的人）”（诗 84:10a, 11b; 85:12a）他又说：“我的心默默无声，要等候神。我的救恩是从神而来。神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远。远离你的，都必要死亡。但我亲近神是与我有益。”（诗 62: 1, 73: 26-28）如果我们都像大卫那样，知道安静等候神会有那么多好处，我们就早已这样做了，我们的灵命也就早比现在更丰富了。



## 马利亚选择了上好的福分

主耶稣告诉我们，人若能像马利亚那样，安静等候在他的脚前，听他的生命之道，那是“选择上好的福分”。主的话是我们脚前的灯，路上的光，无它我们就会行在黑暗中。主说：“叫人活的，乃是灵，肉体是无益的。我对你们所说的话，就是灵，就是生命。”（约 6: 63）马利亚知道，主的话就是灵，就是生命，所以她抓住机会，坐在主脚前，听他的话。

我们都需要主的生命之道，也需要主的生命之灵来充满我们，使我们生活有力量，做工有果效。主耶稣就是那太初就有的道，道成肉身，死而复活，如今他乃是活道（living word），就是叫人活的道。主的道不是死的字句，乃是叫人活的永生之道，我们如果知道，这道是多么宝贵，我们就会像马利亚一样，渴慕坐在耶稣脚前，常常安静等候神，聆听他的声音，领受他的活道。

## 亲近神乃信徒莫大福分

耶稣在十字架上舍命流血，付出如此重大之代价，不仅是叫人的罪得以赦免，更是叫人能与神和好，恢复人与神原有的关系，并得以亲近神，这是主所成就

的极大救恩，这是信主之人的莫大福分。一个人若能随时进到国王或总统面前，任意逗留，和他交谈，这岂不是无上的光荣吗？何况，我们这些蒙恩的罪人，如今得以坦然无惧，来到神的面前，能以亲近他，这是何等大的福气。“所以我们只管无惧的，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时帮助。”（来 4: 16）

只有当圣灵开启我们心里的眼睛，我们才能看见，能以来到神施恩的宝座前，这是多么大的福气，也只有神吸引我们时，我们才会快跑来到他面前，亲近

他，安静等候神。大卫说：“你所拣选，使他亲近你，住在你院中的，这人便为有福。我们必因你居所，你圣殿的美福知足了。”（诗 65:4）

### 安静等候神有益身体健康

安静等候神基本上是一种属灵的操练，但对身体健康亦有意想不到的好处。以赛亚书 40: 29, 31 说：“疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量；但那等候耶和华的，必重新得力。”这里所说的“疲乏”和“软弱”，不仅是指灵性上的疲乏和软弱，当然亦是指身体上的疲乏和软弱。当我们身体健康欠佳，或疲劳过度时，自然会感觉到身体疲乏和软弱，但神在此指示一条恢复疲劳的路：“等候耶和华的，比重重新得力”重新得力，不仅是心灵重新得力，亦指身体重新得力。安静等候神可以使精神或情绪上的紧张和压力得以疏解，同时对恢复身体疲累和维护健康亦有帮助。

我个人自从有了安静等候神的生活以后，三十几年来，除偶尔伤风感冒外，没有生过大病，没有看过医生，没有吃过药，至今仍无医药保险，因神赐我身体健康。我自己平时亦注意饮食和睡眠，因为这两件事对身体保健至为重要。但我深深相信，经常安静等候神，对我们身心灵的健康都有很大益处。因为神的话说明：“疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量；但那等候耶和华的，必重新得力。”

美国医学界现已逐渐能够接受一项事实，就是祈祷（安静等候神即更深之祈祷）对身体健康和加速病人痊愈均有补益。美国许多著名大学的医学院，如霍普金斯大学、宾州大学、乔治镇大学、杜克大学等，对这个问题都进行了科学研究。乔治镇大学教授马休斯博士（《Faith Factor》（信仰因素）一书作者 Dr. Dale Matthews）指出，在这些科学研究报告中，约有 75% 证实宗教信仰和祈祷对身体健康均有益处。他说：“如果祈祷能像药丸那样可以购买，药局一定生意兴隆。”

美国杜克大学《宗教健康研究中心》曾对 4000 名 60 岁以上的男女进行为期 6 年的调查研究，结果发现，有宗教信仰又经常祈祷者，他们的身体比较健康，活得比较长久。该中心主任科尼格博士 (Dr. Harold Koenig) 进一步指出：“祈祷会影响生活品质、提高士气、减低急躁、减少寂寞和不满情绪，并增强应对能力；男女老幼，身体健康及病患者，均无例外。”

## 安静等候神的各样属灵好处

现在我把安静等候神的各种属灵好处归纳起来，分为四大类：第一，改变像主，荣上加荣。第二，与神同在，与主联合。第三，重新得力，胜而又胜。第四，得到永生，神旨成全。

### 壹 改变像主，荣上加荣

安静等候神的第一好处，就是我们会在不知不觉中，生命被神改变，日益像主，荣上加荣。哥林多后书 3: 18 说：“我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好象从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。”当我们安静等候神时，将心完全向神打开，带着一颗单纯渴慕主的心来朝见神，不是用外面的肉眼来看他，乃是用心中的眼睛来看他，这样，我们就会莫名其妙地，渐渐被神改变，能以像主。所有神的儿女，都可以坦然无惧地，来到神的施恩宝座前，安静等候他，得到这份益处。

“既然敞着脸”是指我们的心既然归向主，心里的心里的帕子(障碍)就会除去，因而能以在灵里看见主，与主相交。心是我们触摸主的最好器官，不是单用头脑，更要用心灵，也不是单用头脑来听道，读经，祷告，就能触摸到主或听到主的声音。当我们这样‘敞着脸’（即心灵无间隔），安静等候在他面前时，我们在灵里，就会看见主的荣形，摸到主自己。因为“神乐意将他的儿子启示在我们心里”，当我们安静等候神时，圣灵就开始在我们里面

做改变的工作，“荣上加荣，就是从主的灵变成的，”意即这种生命改变的工作，全是圣灵亲自作成的。所谓‘荣上加荣’乃是指愈来愈象耶稣。

“得以看见主的容光”——意即得以看见主那美丽荣耀的风采。当我们安静在主面前，等候他，默念他，仰望他，渴慕他的时候，圣灵就在这时，把耶稣的荣美，一点一点地启示在我们里面，也就是把耶稣的形像逐渐铭刻在我们心里，使我们不知不觉地，越来越象耶稣。当我们安静在神面前，思想耶稣的品德，如他的圣洁，谦卑，温柔，忍耐，顺服，舍己和受苦时，耶稣的形像就渐渐复制在我们里面，如圣经所说，“好像从镜子里返照，就变成主的形状”，我们在生命中便渐渐反映出耶稣的性情。唯有圣灵才能在我们里面，如此奇妙地改变我们的生命，叫我们欲来欲象耶稣。

罗马书 8：28 说：“因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样。”神要改变我们，这是神在他永远救赎计划中所预定的，要叫我们至终能得以象他的儿子耶稣。我们什么时候最容易被神改变呢？就是在我们安静做在他脚前，等候他的时候，在不知不觉中，渐渐被圣灵改变的。这是圣灵亲自在我们里面所作的工作，他不需要人来帮忙，人也帮不上忙，他只要我们信服神，并常常安静等候在他面前，主的灵就在我们里面，做成这生命改变或耶稣形像复制的工作。

## 贰 与神同在，与主联合

“我是葡萄树，你们是枝子，常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子”（约 15：5）

安静等候神所带来的巨大好处，除改变象主外，就是与神同在，与主联合。基本上，这些都是圣灵的工作，是圣灵作在等候之人里面的，不需要人作什么，人所能作的，也是必须要做的，就是相信神，从心里来接受圣灵的工作。

作，如此，神就将他的同在安置在我们里面，使我们与主有同在、同住和联合的经历。这就是主所说的，葡萄树与枝子连结的道理。当我们持续不断，忠心耿耿地，花时间安静等候神时，圣灵就会与神同在的信心和意识，一点一点地加给我们，使我们渐渐地产生一种前所未有的“与神同在感”（the sense of the presence of God）

这种与神同在的信心和意识是需要花时间来培养的，就是每当我们在神面前安静下来时，或坐着、或跪着、或俯伏在地，我们的心态一直都在侍立在神面前。这时你所在的地方，无论是家里或是教堂里，就变成一块圣地，因为神在哪里，哪里就是圣地。我们无论在哪里亲近神时，一定要相信神就在那里，因为圣经说，“凡来到神面前的人，必须信有神（即神就在那里）”（来 11：6）有神同在的地方就是神圣之处。当我们以安静等候神的方式，操练与神同在，与主联合时，这种与神同在的神圣观念和意识感，就会渐渐更深地建立在我们里面。

当我们有这种活泼的信心时，神同在“意识感”就会越来越多，这样，我们不仅在安静等候神时，会感觉到有神的同在，就是在日常生活作息时，或开车，或走路时，也都会下意识地觉得神与你同在。我再说，这是圣灵在我们里面所作的奇妙的工作，是非常宝贵的。这不仅是一种感觉或“意识感”，更是一种活泼的信心。有了这种信心，神与我们同在这件事，就成为日常生活中的属灵实际，也是我们工作与服事的能力。以诺就是这样“与神同行三百年，并且生儿养女。”（创 5：22，来 11：5）

### 信心是与神同在的要诀

所以，基督徒若想过一个与神同在的生活，其基本要诀就是信心——一颗极其单纯活泼的信心，像婴孩那样单纯的信心。圣经教导我们，基督徒活在世上，是凭信心，不凭眼见，因为神是看不见的；所以我们与神同在，与主联合，不是单凭眼见，也不是凭感觉，乃是凭信心，因为感觉会变，也会错，

所以不要凭感觉，尤其感觉与神的话相违背时，只能相信神的话，因为神的话永不改变，天地会废去，神的话却不能废去。我们只要相信神的话，他说，他与我们同在，永不离弃我们，我们就当这样相信。圣经说：“你们亲近神，神就必亲近你们。”我们就当这样相信，一点也不要怀疑。每当我们来亲近神时，他就亲近我们，接纳我们。圣经也说：“义人必因信而活”，义人就是完全信靠耶稣的人，也是凭信心而活的人。基本上，基督徒的生活就是因信神而活的信心生活。

主耶稣说：“这些（属灵的）事，向聪明通达的人就藏起来，向婴孩就显出来。”神怎样与我们同在？他怎样住在我们里面？我们如何住在他里面？我们怎样与神同行？主说，这些属灵的事，向着婴孩（谦卑单纯的人）就显明出来。主说：“父啊，是的，因为你的美意本是如此。”

### 要回转成小孩子的样式

主耶稣又说：“我实在告诉你们，你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国。”天国最主要的含义就是：神与我们同在，神藉着圣灵住在我们里面，并在我们心里做主作王。主说：“神的国来到，不是肉眼所能见的，因为神的国就在你们心里。”对于神的话语，我们越简单相信，就越容易进入、越容易经历、越容易得到神的祝福。

我们要相信圣经就是神的话，也要相信圣经就是神的灵所默示的，换言之，圣灵就是圣经的原作者，既然如此，只有当圣灵将神的话向我们解开时，我们才能明白其中的精（灵）意。我们要相信圣经，也要相信圣灵，圣灵就是神在人身上作工，并住在人里面的神的灵，就是神自己，如同，道就是神自己一样。

主耶稣说：“神就是灵，那真正拜父的，必须在灵里和真实里拜他。”（约4：24 另译）圣经又说：“这道离你不远，正在你口里，在你心里。”主耶稣就是那太初就有的道，道成肉身，死而复活，升天之后，他又成为叫人活着的道，如今住在我们里面，所以圣经才说：“这道离你不远，正在你口里，在你心里。”每当我们开口祷告说：“主啊！我感谢你”，我们就当相信，主就在我们跟前，因他就在我们口里、就在我们心里。神与我们同在，他离我们是那么地近，比我们所想象的还要近，因为神就在我们心里，就在我们心灵的最深处。可是，如果我们只凭着眼见，只凭着感觉，我们就无法接受这个圣经的真理，也无法进入与神同在的生活和与主联合的属灵实际了。我们必须相信神的话，以神的话为凭，同时，我们也要相信圣灵来了，就是要引导我们进入一切的真理。（约16：13）

每当我们单独或集体来到神的面前，安静等候神的时候，无论我们的感觉如何，都要相信，神就在我们中间，与我们同在，我们亲近神，神就必亲近我们，并且他渴望向我们施恩。神的话既是这样说，我们就当这样相信，一点都不要怀疑。

### 神必带领我们进入更高的属灵境界

我们只要一直相信，神必逐渐带领我们进入更高的属灵境界，等到我们尝到与神同在的滋味，我们就知道，那实在是好的无比，那时就再也不想要别的东西了。因为，正如有首诗歌唱得好：“耶稣，耶稣，最爱救主，无人无物与你比拟。”那时，我们就真知道，耶稣最宝贵，耶稣最可爱，耶稣最能满足我们的心。我再说，这是圣灵的工作，这是圣灵的启示，这也是圣灵来了，要带领我们进入并享受“上好的福分。”主耶稣说：“保惠师，就是真理的圣灵，他来了，就要与你们同在，也要在你们里面。只等真理的圣灵来了，他要引导你们进入一切的真理。”（约14：17；16：13）

我们既然相信圣经就是神的话，就当相信圣经所说，神与我们同在，且住在我们里面，这是不容置疑的事实。因为“神是灵”，所以，他才能住在我们里面，无论是在安静等候神，或是忙碌工作时，我们都要相信，神一直都与我们同在，也住在我们里面。

### 要学习随圣灵而行

不但如此，我们还要在一切的事上，学习来跟随圣灵，让圣灵来带领我们、教导我们。如果我们真的愿意跟随圣灵，学习让他在凡事上引导我们，我们里面的灵就会越来越敏锐，渐渐能分辨这是“圣灵的感动”，那是“圣灵的禁止”。当我们里面感觉越来越敏锐时，很容易就听到圣灵的声音，领受圣灵的教导，正如约翰所说：“你们从主所受的恩膏（指圣灵），常存在你们心里，并不用人教训你们，自有主的恩膏在凡事上教训你们。这恩膏是真的，不是假的，你们要按着恩膏的教训，住在主里面”（约一 2：27）

圣灵不仅是我们的保惠师，也是训慰师——教训、安慰和鼓励我们的师傅；圣灵是我们最好的老师。但我们必须要相信，主就是圣灵（林后 3：17），像我们相信圣经是神的话一样。我们若要真正明白并进入一切的真理，就必须相信圣灵，跟随圣灵，接受圣灵在各方面给我们的教导。这不是客观或理性上的相信，乃是在圣灵中主观的经历，就是我们跟随主的生命经历，这是非常实在的属灵经历，与神同在和与主有更深的联合，这是操练安静等候神的一大好处。

### 叁 重新得力，胜而又胜



“但那等候耶和华的，必重新得力。他们如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”（赛 40：31）

“必重新得力”——这是主给所有等候他的人的宝贵应许。不管人自认是多么有能力、多么刚强、多么有智慧、有才干，他迟早会发现，人的能力和智慧是何等有限。无论他能力多强，总有一天，人会感到穷途末路，束手无策，无力无助。但神指示我们一条“重新得力”的路，就是来到神面前，安静等候他。因为神应许，凡等候他的人，“必重新得力。”

我个人的经历是，在安静中等候神，常觉得有一股力量流进我里面，我什么都不做，只是在相信神的话说：“那等候耶和华的，必重新得力”，我就这样在信心中，汲取神的力量。我这样做有没有得着能力呢？当然有，因为每当我遇到考验时，这种等候神而来的能力，就显明出来了。譬如我遭遇逆境时，心中仍有说不出的平安和喜乐。从此，我发现安静等候神，确实是重新得力的一大秘诀，我们若天天等候神，就天天得力，多等候神，就多得力。使徒保罗说：“我们有着宝贝放在瓦器里，要显明这莫大的能力，是出于神，不是出于我们。”这莫大的能力从哪里来的？当然是经由安静等候神而来的。

保罗也告诉我们，这能力就是运行在基督身上的大能大力，是使他胜过罪恶、魔鬼和死亡的能力，是使他从死里复活、升天，并得着荣耀的能力。这莫大的能力，不仅是医病、赶鬼和行异能的能力，这些都是外在的能力；保罗在这里所说的能力，乃是那看不见，内在所蕴藏的能力，也就是圣经所说“那无穷生命的大能。”

**内在的能力比外在的能力更大**

我们开始经历神的能力时，几乎都是彰显在外面的能力，可是当我们灵命经历进深时，我们就会发现，还有圣灵内在的能力，这内在的能力比外在的能力更大、更能持久，而这更大的能力是从安静等候神而来的。

每当我们带着期待的心和简单的信心来到神面前，安静等候神时，神就照他所应许的，把这无穷的生命的大能，分赐给我们，使我们愈来愈刚强。很多基督徒所以软弱无力，主要是因为他们缺少安静等候神的生活，他们如果经常等候神，一定会有能力，因为神应许说：“那等候耶和華的，必重新得力。”所以，每当我们安静在神面前，肃然静默时，虽无动静，而就在这时候，神却照著他所应许的，将他的能力一点一点地赐给我们。我们对于神的应许，纵然觉得难以相信，但神的话仍是可信的。因为他不能背乎他自己。

这种从等候神而来的能力，不仅能叫我们胜过罪恶，胜过撒但，胜过世界的各种引诱，也能治死我们肉体的恶欲，更能使我们堕落败坏的老舊生命逐渐改变，而像耶稣，以至成圣而达到完全的地步。

### 在一切逆境中靠主得胜

“他们必如鹰展翅上腾”意即等候神的人必能在凡事上靠主得胜，超越一切逆境，而能生活得快乐，如保罗所形容：“与基督一同坐在天上”即超越一切环境。保罗在世时所过基督徒的生活就是这样。因他找到了重新得力的秘诀，因此才能说：“我无论在什么景况，都可以知足。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足、或饥饿、或有餘、或缺乏、随事随在，我都得了秘诀。我靠著那加给我力量的，凡事都能作。”（腓4：11-13）

“他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”意即等候神的人，在奔走天路的历程中，不会感觉疲惫无力或灰心失望，或想要放弃而走回头路。他们不会再有忽冷忽热起伏不定波浪式的基督徒生活。这不是说，他们的灵性不再软弱了，乃是说，因为他们学会了重新得力的秘诀，所以就能像保罗那样说：“我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”他们因著常常等候神，就一再重新得力，并且得以知道，神的能力是彰显在人的软弱上，所以他们就能靠著圣灵的能力，过一个圣洁的基督徒生活。

以赛亚书 30：15 说：“你们得救（即得胜）在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳。”基督徒得胜的路，就是在软弱失败时立刻回到神面前，俯伏在他

腳前，承認自己的軟弱或認罪悔改，並在安靜等候中重新得力。主耶穌也發出同樣的呼聲說：“凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。”我們可以把一切的重擔和難題，帶到主面前，信任他、卸給他，他必使我們得享安息。聖經說：“天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的神。”又說：“你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。”

### 在安靜信心中必然得力

當我們來安靜等候神時，我們可以把一切的憂慮、重擔和壓力，都帶到神面前，把這一切都卸給他，對他說：“神啊，都交給你，我無法再承擔了。”如此，神就會叫我們得享安息。“你們得力在乎平靜安穩”這句經文，英文欽定本聖經譯為“in quietness and in confidence shall be your strength”（在安靜和信心中必然得力），意思就是：當我們來到神面前安靜下來，以簡單的信心，來支取神的能力時，就“必然得力”。神所應許的，他必成就。在神面前的平靜安穩，就是得勝的秘訣，平靜安穩也是所有等候神的人的屬靈生命特徵。

### 肆：得到永生，神旨成全

傳道書 3 章 11 節說：“神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。然而神從始至終的作為，人不能參透。”神所創造的宇宙萬物雖然美好，但他所顧念、所寶貴的，即是你我這些如蛆如蟲的世人。所以，他在創造萬物人類之後，還要“將永生安置在世人心裡。”神起初的心意，就是要將永生賜給人即叫人認識神、得著神，常來到他面前，仰望他、默念他，讀他的話，把他的話當作食物吃下去；而安靜等候神乃是我們認識神、得著神的最佳途徑。“安置”兩字在希伯來原文有“賜給”、“加給”、“賞給”、“分發”、“置放”、“傾倒”、“澆灌”、“帶出”、“刻印”等意思，此字在欽定本英文聖經裡有七十種以上之譯法。故“將永生安置在世人心裡。”這句話含有多方面深奧的意義。

### 神要將永生安置在我們心裡

前面已經說過，永生就是神自己。神將永生“安置”在世人心裡，就是把他自己“賜給”或“分給”人。他知道我們各人屬靈的程度和容量都不一樣，所以他才有“分發”、“澆灌”、“傾倒”等不同的給法。“安置”

也有“設立”的意思，就是神願意將他的同在設立在我們心裡、設立在我們家裡、設立在我們的聚會里和設立在教會裡。神願意全地都充滿他同在的榮耀，但“安置”或“設立”的工程是需要費時的。這是一項屬靈的建造工程，是神親自做在人心裡的，聖靈是工程師，人靜坐或跪在神面前，耐性等候他的時候所進行、所做成的。“然而神從始至終的作為，人不能參透。”神所做“安置”永生的工作，從始至終，人不能參透，因為這是一種內在屬靈生命的建造，是人看不見的，是人無法測度的，因為是神親自做在人心裡的。所以，神的作為，從始至終，人都無法參透。但當我們繼續不斷地操練安靜等候神時，神就繼續不斷地將他自己“分給”或“加給”我們，以至有一天，我們突然發現，我們被神改變了，更像主了，因為我們裡面的基督比以前更多了。這就是神將“永生安置在世人心裡”意思，這也是我們持續不斷安靜等候神所有的效益。

### 安靜等候神有助於更深認識神

主耶穌說：“認識你獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生。”（約

17：3）主在此清楚告訴我們，所謂“信耶穌得永生”不是一般人所說的，死後上天堂，

“信耶穌得永生”乃是和認識父、子、聖靈三一真神有直接關係。按照主的說法，認識獨一真神就是永生。對神和人來說，沒有一件事比認識神更重要、更有價值。創造我們的神，何等願意我們認識他，當保羅的眼睛被主打開以後，他才知道，無一事比認識基督更有價值。為了要認識基督、得著基督，他將萬事看作糞土，因此他“以認識基督耶穌為至寶”

（腓 3：8）

先知何西阿說：“來吧，我們歸向耶和華！我們務要認識耶和華，竭力追求認識他；他出現確如晨光，他必臨到我們像甘雨，像滋潤田地的春雨。”

（何 6：1-3）同一章裡，神告訴我們，他“喜愛人認識神，勝於獻祭”，神喜悅人認識他過於人的服事。許多熱心愛主的基督徒，以為主作工、為主受苦，就是愛神。安靜等候神是我們更深認識神不可缺少的途徑。

使徒保羅說：“神樂意將他的兒子啟示在我心裡。”使徒約翰也說：“人有了神的兒子，就有生命，沒有神的兒子，就沒有生命。”我們把這兩處經文連在一起來讀時，就清楚看見：認識神的兒子和得著他生命，這是聖靈的工作，是需要聖靈來啟示的。神在什麼時候做這啟示的工作呢？就是在我們安靜等候他的時候！有一件奇妙的事是人們難以理解的，就是當我們帶著簡單的信心，來到神面前等候他時，我們裡面的眼睛就會被神打開，我們的生命就會被改變，而得以認識這位獨一的真神和他所差來的耶穌基督，就是耶穌所說的永生。我們知道，有了他就有永生，沒有他就沒有永生。我們深信神能改變人，無論大人孩子他都能夠改變，因為他是無所不能的神，他是那叫死人復活、使無變有的神，在神沒有難成的事！

### 認識聖靈的工作，服在聖靈的權下

屬靈生命的建造以及跟神的親密關係，都是主藉著聖靈在我們裡面所作的工作。主耶穌說：“我要把我的教會建造在這磐石上，陰間的權柄不能勝過他。”（太 16: 18）只有聖靈所作的工作，才是金、銀、寶石的工作，人所做的工作，都是草、木、禾秸。只有聖靈所重生、所充滿、所建造的教會，才能勝過黑暗的權勢。所以，在教會里和信徒個人生命中，我們必須要講聖靈有自由、有地位、有主權。我們必須服在聖靈的權柄之下，相信聖靈、順服聖靈、隨從聖靈而行。保羅說：“主就是聖靈，主的靈在那裡，那裡就得以自由。”這句話在英文聖經裡，也可翻作：“聖靈在那裡作主掌權，那裡就得自由，得釋放。”

“若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。”（詩 127: 1）意即在建造教會和建造信徒生命的事上，一切的工作是神藉著聖靈所作的，若不是神來做工，一切都是枉然。請記住，我們一切的好處都不在主以外，我們只要相信順服神且常到神的面前來。尋求他的面，安靜等候他，我們至終便知道“尋求耶和華的，什麼好處都不缺”。

## 第五章

### 如何安靜等候神

談到如何安靜等候神，我們首先要確定三個大前提：

- 1、 我們等候神的對像是神。
- 2、 我們等候神的中心與內容是神。
- 3、 我們等候神的目的是要追求更多認識他，更多得著他，更深與他聯合，因而生命被他改變，日益像主。

聖經說：“唯有基督是一切，又在一切之內。”基督徒無論學習什麼屬靈功課，進行什麼屬靈操練，都不可偏離中心——耶穌基督。因為他是神永遠計劃的中心；萬物都是藉著他造的，也是為他造的，他是萬有的主宰，他是神旨意的中心，我們如果偏離他，我們所做一切都是徒然的，都在神的旨意之外。“這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。”（約壹 2：17）我們當知道，我們所需要的一切好處都不在主以外，我們所有的盼望和幫助都是從他而來。

他是我們所有一切問題的答案。他是供應我們一切所需的源頭，唯有得著他才是我們今生和永遠的滿足。所謂安靜等候神，就是等候這樣一位自有永有、創造萬有、統管萬有和供應一切的生命之源！此外，還有以下兩點也需要澄清，以免產生誤解，而導致偏離中心與目標：

- 1、 我們所謂安靜等候神，不是非要來做什麼事，而是來親近主，追求在靈（非理性）裡認識他。

屬血氣（天然）的人，一提到安靜等候神，自然就想到要做什麼或該做什麼。不要先問：我該怎樣安靜等候神呢？是先禱告呢？還是先讀經呢？還是先唱詩歌呢？安靜等候神時，採取什麼姿勢呢？是坐著還是跪下呢？如果你先想到這些，你的注意力已經不在主耶穌身上了，你已經偏離了中心就是耶穌。當我們安靜等候神時第一要樹立的觀念是：我們是來親近主，不是來做什麼。

- 2、 安靜等候神是心態問題，而不是方法問題，只要心態對了，什麼方法和姿態能可以，而且要極其自然。

安靜等候神最重要的心態就是來到這樣聖潔、榮耀、又愛我們的神面前，這是我們安靜等候神最需要培養的心態，有了這個基本心態，我們無論做什麼都是對的。因為我們是安靜在神面前，享受與神同在與神相交。

這樣安靜的時刻，也就變成神聖而榮耀的時刻了。有了這個心態，安靜等候神的起步就對了。同時，我們還需要有信心，要相信聖經所說：“你們親近神，神就必親近你們。”當我們安靜等候神的時候，就是我們親近神的時候，也就是神親近我們與我們同在的時候。這是一個神聖的時刻，因為聖潔的神與我們同在。我們必須這樣相信，一點都不懷疑，否則，當我們沒有感覺神與我們同在時，我們就會覺得，好像得不著什麼，那樣安靜等候神就毫無意義了。所以，信心相信神與我們同在非常重要。

要相信當我們安靜等候神時，聖靈就開始在我們心裡做工，聖靈就照著我們靈命的程度，帶領我們逐漸進入真理；雖然我們看不見聖靈，但我們相信耶穌所說，聖靈來了就是要

“引導你們進入一切的真理。”主說：“我就是道路、真理、生命。”所謂進入一切的真理，不是進入一切的知識或道理，乃是進入主自己和他的道裡面，因為他就是真理，他就是太初就有的生命之道，在他以外，沒有真理，沒有真道；他就是道路，他就是生命，他所講的話，就是道，就是生命。有了這個基本概念和信心，我們便能漸漸進入，或者說，聖靈就會逐步帶領我們進入並享受安靜等候神的福樂。

### 歇下自己的工，讓神來改變我們

現在，我們來進一步探討如何安靜等候神。基本上我們一直相信，當我們安靜等候神的時候，就是神在我們裡面做工的時候。當神在我們裡面做工時，我們一切的活動（包括心思意念）都要停止，讓神隨著他自己的意思來做工，唯有神知道他在我們的生命中需要做些什麼。因此，我們安靜等候神時，要全人放鬆，心要靜下來，什麼都不要想，什麼都不要做，只想到主與我們同在，只想到神這時在我們裡面做工，神知道我們的需要，他會照著各人不同的需要，在我們裡面做他所要做的工。我們如果帶著信心來安靜等候神，不久就會發現，我們的生命有了奇妙的改變。

《以賽亞書》64章4節說：“在你以外有什麼神為等候他的人行事。”只有我們所信的神，他是萬軍之耶和華（即統管萬有的神），為等候他的人行事。

每當我們來到神面前，安靜等候他時，在心態上好像一張白紙，呈獻攤開在他面前，任憑他在其上寫他所要寫的；若有什麼啟示、什麼教導，或是顯明他的心意，聖靈都會逐漸使我們明白，甚至令我們驚訝。當我們帶著這樣謙卑受教的心態來等候神時，神就能在我們裡面做成他要做的工，因為唯有他知道我們所需要的是什麼。他是無所不知、無所不能的神，他知道該做什麼，他也知道該在什麼時候做什麼，而且他所做的都是盡善盡美。他只要我們有一顆簡單的信心，完全信任他就夠了。

“那進入安息的，乃是歇了自己的工。”（來 4：10）許多人做基督徒，做得很累，沒有安息、沒有喜樂和滿足。安靜等候神，是一條進入安息的路。但實在說來，不是我們自己能進入安息，乃是聖靈帶領我們進入安息，因這安息是神所賜的神聖安息（Divine rest），只有聖靈能帶領我們進入這安息。當我們進入這安息時，我們就自然感覺有內在的平安、內心的安息和滿足，不再焦急，不再憂慮，得能享受聖經所說：“神所賜出人意外的平安”。但進入這安息的首要條件，就是要常來到神面前，完全信服神，並要歇下自己的工——即不再自己努力，不再自己掙扎，也不要想靠自己能做什麼，完全相信交託給神。因為聖經說：“那進入安息的，乃是歇了自己的工。”

### 要一直仰望耶穌

“仰望為我們信心創始成終的耶穌”（來 12：2）所謂仰望耶穌，就是將我們的注意力和所有的盼望，從期望的人、事、物上轉移到耶穌身上，並從心裡盼望從他得到幫助。因為我們真正的幫助是從“造天地的耶和華而來”

（詩 121：2），這是我們基督徒一生一世要學習的功課，這也是我們在世做基督徒一個得勝的秘訣。安靜等候神既是一種內在屬靈的操練，就不需要注重外面的方式或作法，就是要將心放在耶穌身上；要一直仰望在我們裡面的耶穌。他不僅是復活升天，坐在父神右邊的耶穌，也是藉著聖靈住在我們裡面的耶穌，所以，親愛的朋友，請相信，耶穌就在你裡面他跟你是那麼近，比你所想像的還要近。

你有了這樣的知識和信心，就很容易進入與神同在的生活。



## 蓋恩夫人如何找到神

很多有追求的基督徒都知道，蓋恩夫人年輕時，曾在外面到處奔走尋找神，她想以行善找到神，可是，她沒有找到。直到有一天，一位認識內住基督的屬靈前輩對她說：“夫人！您為何在外面尋找那位住在您裡面的神呢？”一語點醒她的迷思，使她的心眼大開，於是她迴轉到裡面，發現她所尋找的主就在她裡面，從此以後，她的基督徒生活，在地如在天，並且寫了很多書，闡明基督如何住在她裡面，成為她的滿足，成為她生命中活水的泉源，基督內住的亮光遂從此得以發揚光大，照耀在當時教會黑暗的時代。

主耶穌說：“我是世界的光，跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。”這生命的光就是聖靈的光，照亮我們心中的黑暗，使我們一生行在光明之中，也要藉著我們，照明這彎曲悖謬黑暗的世界。

簡言之，安靜等候神最好的方法，就是在安靜中，將注意力轉移到住在我們裡面的主身上，並要一直仰望為我們信心創始成終的耶穌。當我們這樣來安靜等候神時，我們一定會逐漸進入神的同在，而神的同在也常帶給我們甜美的感覺，但我們不要只注意感覺，更要注意耶穌自己，不要只寶貴感覺，更要寶貴耶穌自己，因為感覺會過去，但耶穌永遠與我們同在，他永遠住在我們裡面，他說，他永不離棄我們。當我們將注意力一直集中在耶穌身上時，並從心裡仰望他、戀慕他、全心信賴他，他在我們裡面，就會愈來愈真實、愈來愈寶貴，而他的同在，也會愈來愈豐富！一直注視仰望耶穌——這不僅是我們在安靜等候神時要學習的功課，也是我們做基督徒一生一世要學習的寶貴功課，因為這是我們活在世上，不斷靠主得勝的秘訣！

## 要一直相信神與我們同在

講到神與我們同在，我們首先要清楚知道，這位與我們同在的神是誰？主耶穌告訴我們：

“神是靈”，靈是沒有形體的；神不是物體，神不像人，人有血肉之體；神雖曾成為肉身，在拿撒勒人耶穌的形體中，顯現在人間有三十三年半之久，但他死而復活之後，已經回到天上，如今他是在（無形體的）聖靈裡與人同在、與人交往、與人同住。因此，耶穌講到新約時代，人必須要在靈裡與神相交時，就說：“神是靈，所以拜他的，必須在靈里和真實裡拜他。”（約

4: 24 另譯) 所以, 我們講到神與我們同在, 首先要確實知道, 這位與我們同在的神, 他就是聖靈, 他是無所不在、無所不知、無所不能的神, 而這位神也住在我們——信他之人的里面。從我們重生得救那日起, 這位是靈的神就住在我們裡面, 與我們同在, 只因我們缺乏這種知識, 或不夠相信這個真理, 以致我們缺少與神同在的經歷。

我們怎麼知道神就住在我們裡面呢? 因為《聖經》清楚告訴我們: “我們所以知道神住在我們裡面, 是因他所賜給我們的聖靈。” 主耶穌說: “你們要住在我裡面, 我也住在你們裡面。” 我們怎麼知道, 我們住在主裡面, 主也住在我們裡面呢? 因為《聖經》清楚告訴我們: “神將他的靈賜給我們, 從此就知道我們是住在他裡面, 他也住在我們裡面。” (約壹 3: 24; 4: 13) 我們如果真的相信神住在我們裡面, 為什麼我們沒有經歷神天天與我們同在呢?

《聖經》有許多地方講到神與人同在的事實, 如舊約的以諾、挪亞、約伯、亞伯拉罕、摩西、大衛等人, 神與他們同在有如親朋密友, 他們與神相交來往, 如以諾離世前, 曾與神同行三百年; 新約更是如此, 主耶穌復活升天后賜下聖靈, 藉以住在信他之人的里面, 並應許永遠與他們同在。

### 以馬內利即神與我們同在

耶穌的另一名字是“以馬內利”, 就是“神與我們同在”。主耶穌離世前曾吩咐門徒, 凡他所教訓的, 我們都要遵守, 這樣他就與我們同在, 直到世界的末了。主對我們說: “我總不撇下你, 也不丟棄你。” 由於人信得太遲鈍, 真正經歷神同在的基督徒為數不多, 天天活在神同在裡的基督徒更是微乎其微。操練安靜等候神, 能使我們逐漸進入與神同在的實際。神與我們同在的應許, 是永遠不會改變的, 而且在某些基督徒身上, 確已成為事實, 如果我們堅信不移, 持續不斷地操練安靜等候神, 就能進入與神同在的生活。

我們一旦進入與神同在的生活, 就會發現, 神與我們同在時就有力量, 就有膽量、能力和智慧, 就有平安與喜樂。但這需要各人親自去體驗, 當我們被聖靈帶進與神同在的實際時, 我們就能體會大衛所說: “耶和華是我的牧者, 我必不至缺乏, 我雖然行過死蔭的幽谷, 也不怕遭害, 因為你與我同

在。”（詩 23：1、4）大衛無論遭遇什麼困難危險，他都不怕，因為他知道神與他同在。

### 憑信心不憑感覺

當我們安靜等候神時，要想神已經與我們同在，不需等待有什麼特別感覺，只要相信耶穌已經與我們同在，要一直這樣相信，因為他這麼說的，他怎麼說，我們就怎麼信；不要以感覺來取代神的話，倒要讓神的話來取代感覺；要以神的話為憑，不要以感覺為憑。你若是這樣操練安靜等候神，不久就會進入與神同在的經歷與生活。

“我們活著，是憑信心，不是憑眼見。”（林後 5：7 另譯）當我們力求活在神面前，與神同在、與神同行時，全憑信心，不要憑眼見或感覺。因為神是看不見的，感覺也不可靠，但神的話是永遠安定在天，永不改變，神的律法一點一劃都不能廢去，都要成就，我們如果這樣篤信神的話，我們就會經歷神真的與我們同在，那我們安靜等候神也就真有意義和內容了。

還有一點也很重要，就是當我們安靜等候神時，不要太注意姿勢，重要的是心要朝著神，心要在主身上，心要想到主，注意力要集中在耶穌身上，而且要極其自然，這樣操練安靜等候神，才不會變成律法或宗教形式。最重要的是心態，不是姿態，也不要模仿有些屬靈人的樣子，要照《聖經》所說：

“只管坦然無懼的，來到（神）施恩的寶座前……當存著誠心和充足的信心，來到神面前。”《聖經》又說：“到神面前來的人，必須信有神，且信他賞賜那尋求他的人。”（來 4：6；10：22；11：6）相信這些話的人就有福了！

### 要思念天上的事

當我們開始操練安靜等候神時，難免會有雜念進來，那怎麼辦呢？有雜念進來，這很自然，因為人的頭腦就是會想東想西，但我們可以不去想那些事，而把思想收迴轉到耶穌身上，當我們相信並照著神的話去做時，聖靈立刻就會幫助我們，使我們的思想能集中在耶穌身上。

我們要相信，神的靈會幫助我們，使我們在安靜等候神時漸漸能更多想到耶穌、更多渴慕耶穌。因為聖靈來了，就是為耶穌做見證把人引到耶穌跟前，使人愛慕耶穌、認識耶穌。也把我们帶進耶穌裡面，使我們能住在祂裡面，祂也住在我們裡面，並且改變我們，使我們愈來愈像耶穌。

《聖經》說：“你們要思想（耶穌），免得疲倦灰心。”思想耶穌不僅是驅散消除雜念的最好方法，更能使我們逐漸被神改變而像耶穌。這是聖靈在我們裡面不知不覺中，所做的奇妙工作。（參林後 3：18）聖靈在人裡面所做生命改變的工作，常常是難以理解的。

我們開始操練安靜等候神時，會有思想遊蕩的困擾，但不要緊，只要你有信心和耐心，便能逐漸克服這一困難。先從操練信心開始，就是相信《聖經》所說：“你們親近神，神就必親近你們。”無論你的思想多麼雜亂，無論你有沒有感覺到神與你同在，你都要相信《聖經》所說的，神就在你裡面，神已經與你同在，並且要向你顯現，向你說話（神通常是藉著《聖經》向人說話）。

每當你覺得思想不能集中，心無法安靜下來時，你就打開《聖經》來讀，相信神所說的每一句話，也要相信聖靈會賜給你能力，你的思想便能逐漸集中在主耶穌身上。

《與神同在》一書作者勞倫斯弟兄說，他剛開始操練與神同在時，也有思想遊蕩的困擾，他花了很長時間，操練把思想收回來；每當他知道自己思想從耶穌身上跑掉時，他就把它收回來，經過一段時期如此操練以後，他的思想便能集中在耶穌身上，甚至他在工作最忙碌時，仍能想到耶穌，與神同在，與神在心裡交談。

### 要思念耶穌基督的事

《聖經》說：“你們要思念上面（天上）的事，不要思念地上的事。”在安靜等候神時，我們要多想到天上的事，就是耶穌基督的事，因為我們平常所想的，幾乎都是地上的事，而安靜等候神是我們思想天上之事的最好時刻；要思想榮耀且坐在神右邊的耶穌基督。如今祂在天上，也在我們裡面，正如耶穌所說：“除了從天降下仍舊在天的人子，沒有人升過天。”所謂天上的事，就是耶穌基督的事他的生平、言論、教訓、他的聖潔、慈愛、謙卑、溫

柔、忠心、順服、捨己、受苦、受死等。“同蒙天召的聖潔弟兄啊！你們當思想耶穌……免得疲倦灰心。”（來 3：1；12：3）當我們在安靜等候神時，發覺思想在遊蕩、無法集中時，立刻就把它收回來，轉移到耶穌身上，並要時時提醒自己，祂離我們不遠，就在我們裡面，甚至我們可以出聲禱告說：

“主，感謝你住在我裡面。”這樣簡短的禱告，就是提醒我們，祂就住在我們裡面。

### 思想耶穌基督有助靈命長進

我們在思想主耶穌時，可以通過讀些《聖經》以幫助思想集中，尤其是四卷福音書，其中有很多值得思想的事，如耶穌的生平，他所行的神蹟奇事，他的教訓尤其是登山寶訓，都是我們默想、禱告和思念的，常常思想這些，對我們靈命的長進大有幫助。當我們這樣思想耶穌時，聖靈就會把耶穌的各種美德，一點一滴地做在我們裡面。聖靈怎樣做，我們無法知道，但《聖經》告訴我們，當我們的心完全歸向主，安靜在他面前，不斷瞻仰他的榮美，渴慕像他時，我們“就變成主的形狀，榮上加榮，就是從主的靈（聖靈）變成的。”

（林後 3：18 另譯）所謂“變成主的形狀”是指耶穌的神聖性情，在我們裡面越來越多，使我們裡面越來越像他，越發愛他、跟隨他。這些都是在我們安靜等候神時，聖靈親自在我們裡面所做的工作，不是我們的理智所能測度的。先是我們裡面的性情或內在生命被他改變，逐漸像他在世為人那樣，然後在主耶穌再來時，連我們的身體也都要改變，和他自己榮耀的身體一樣！在人看來，這些都是不可能的事，但《聖經》卻是這麼說的（參腓 3：20-21）。我們如果在安靜等候神時，常常思念天上的事，思想神的話語，我們的心思意念就會逐漸被聖靈更新而變化，我們的世界觀和價值觀也因此而被改變，我們對屬靈屬天的事，就會有嶄新的認識，我們就能像《聖經》所說：“察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。”

### 要有受教者的靈

前面已經說過，操練安靜等候神，最重要的不是方法，乃是心態，而虛心學習就要有以賽亞那樣“受教者”的靈，這是不可缺少的心態。所謂“受教者”的靈，就是虛心、肯學、勤學和在神面前謙卑受教的態度。神喜歡在各方面教導他的兒女，因為他願意人得著智慧、得著聰明、得著生命，神喜歡謙卑的人，不喜歡驕傲的人。《聖經》一再告訴我們“神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。”主耶穌曾一再教導門徒，要他們像小孩子那樣單純謙卑，好像什麼都不懂似的，這就是“受教者”的靈。如果沒有這種謙卑受教的靈，我們就無法明白天國的事。因為主說：“這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。”（太 11：25-26）受教者的靈也是神給人的一種恩賜，不是人人都有的，但如果我們渴慕這恩賜並向神祈求，神必賜給我們。因為主說：“凡祈求的，就得著。”神願意他的兒女都能來到他面前受教，他願意眾人明白真道，認識他是獨一真神。神將聖靈賜給我們，就是要開導我們，叫我們能明白一切的真理，曉得天國的奧秘。主耶穌告訴我們，聖靈保惠師來了，就是要做我們的老師。他說：“保惠師，就是父所差來的聖靈，他要將一切的事指教你們。”

### 要學習受教於聖靈

我們怎樣才能跟聖靈學習呢？我們需要具備什麼資格才能進入這所無形的“聖靈學校”呢？基本上，要單純像小孩子那樣，要渴慕常被聖靈充滿，這樣，我們就能成為“聖靈學校”的好學生。

我們在安靜等候神的時分，也是我們跟聖靈有所學習的時分，但聖靈能教導誰呢？誰肯向聖靈學習呢？唯有那些有受教者的靈，虛心、肯學，並承認自己什麼都不懂的人，才能受教於聖靈。人若有謙卑受教的心，聖靈必會教導他（她）。凡肯花時間來操練等候神的人，聖靈必會親自教導他（她），聖靈必然會將《聖經》逐漸為他們解開，原來讀不懂的《聖經》，聖靈就會這裡一點，那裡一點，使他們明白，直到有一天，好像天為他們開啟了一樣，如同走入另一個世界。

先知以賽亞因有受教者的靈，當他每日早晨起來安靜等候神時，神就開通他的耳朵，使他能聽見神的聲音，神也賜給他屬靈的口才，使他知道怎樣用神的話，去安慰幫助疲乏軟弱的人（賽 50：4-5），以致他所寫的《以賽亞

書》共六十六章，成為全部《聖經》六十六卷的縮影！他學會了安靜等候神的秘訣，所以他告訴我們：“你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。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 30: 15; 40: 29、31）

### 能聽的耳能看的眼皆為耶和華所賜

聖經又說：“能聽的耳，能看的眼，都是耶和華所造的。”這裡所說的耳和眼，不是外面的耳目，而是裡面屬靈的耳目，就是能聽見神聲音的耳朵，和能看見父、子、聖靈三一真神的眼睛。這種內在屬靈的耳目，只有神才能賜給，人如果有受教者的靈，願意經常來到神面前，謙卑受教，神必賜給他（她）能聽的耳、能看的眼和能說的口，使他（她）能聽見神的聲音，能看見神的作為，並能說出神要他（她）說的話。

我們何等需要有能聽的耳朵，使我們隨時都能聽見聖靈的聲音，尤其在我們安靜等候的時候，能以領受聖靈的教導。我們何等需要聽見主的聲音，主說：“我實實在在地告訴你們：時候將到，現在就是了，死人（指靈裡枯乾死亡的人）要聽見神兒子的聲音，聽見的人就要活了。”（約 5: 25）當我們真的聽到神兒子的聲音時，枯乾軟弱的心靈就要活過來，從新得力，我們愚蒙的心就被開啟。我們多麼需要聽到聖靈的聲音！所謂聖靈的聲音，就是神向人說話的聲音，我們如果聽不見神的聲音，那就只能聽人的聲音了。

### 聖靈向眾教會說話，凡有耳的就應當聽

尤其在這末後時代，聖靈常向眾教會說話，主耶穌向亞細亞那七個教會（即代表眾教會）所說的話，末了都加上一句：“聖靈向眾教會所說的話，凡有耳的，就應當聽。”新約時代的教會應當時常聽見聖靈所說的話，但今天常聽見聖靈說話的教會並不多，原因在哪裡呢？因為一般教會的牧者和信徒都是忙於事工，沒有時間來安靜等候神，沒有像馬利亞那樣，安靜坐在耶穌腳前，留心聽他的話。一個靈性正常和健康的教會或信徒，應該時常聽到聖靈的聲音，如果我們帶著一顆謙卑受教的心，經常來到神面前，安靜坐在他腳前，我們一定會常聽到聖靈的聲音，因為我們的神是常向人說話的神。

再者，我們何等需要有能看的眼睛，就是有屬靈的眼光，叫我們能在靈裡看見復活的耶穌，看見無所不在的聖靈，看見父神是多麼愛我們。我們如果有受教者的靈，常來就近神（神就是光，在他毫無黑暗），我們靈裡的眼睛必能看見。看見什麼呢？就是看見那不能看見的神，看見神的手常在弟兄姊妹身上作事，看見神在教會中作事，也在信徒家中作事。這些都需要我們有屬靈的眼睛才能看見，而安靜等候神的確能使我們有能看的眼和能聽的耳。

### 看見耶穌為至寶便再無他求

我們屬靈的眼睛如果被神開啟，看見唯有耶穌是一切，又在一切之內，且比一切更寶貴時，我們就能像保羅那樣說：“我將萬事看作糞土，因我以認識我主基督耶穌為至寶。”當我們靈裡的眼睛看見耶穌就是宇宙至寶，他比一切更美麗，唯有他是我們的滿足時，在他之外，我們就再無別的貪戀了。

如果我們靈裡的眼睛看見“主就是那無所不在的靈”，我們就會凡事敬畏主，尊重聖靈在教會中的主權，並在一件事上，讓聖靈來帶領即讓基督在凡事上居首位。

我們靈裡的眼睛如果看見，我們所信的神，就是愛我們和負我們一切責任的阿爸父時，我們便能全然信靠他，無憂無慮，不再為生活前途擔憂了。一個完全信靠父神的人，就是一個無憂無慮的人。

如果我們靈裡的眼睛看見教會不是社團，也不是交際場所，教會乃是主的身體，而信徒都是基督身體上的肢體，弟兄姊妹都是神的兒女，神的羊群，都是神家裡的人，那麼教會就不會再分門別類了，不會再有“你們”和“我們”的門戶觀念了，我們就能照著主的命令，雖在不同地點聚會，卻能彼此交往，互相接納，彼此相愛，彼此幫助，使基督的身體得以增長和建造。

我們如果靈裡的眼睛被主打開，看見我們都是弟兄姊妹，都是主用他自己的寶血所買贖回來的，同屬主的教會（基督的身體），我們就能同心合作，興旺主的福音，也能彼此服事，同被建造，如《聖經》所說：“直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識神的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量。”唯有這樣，神才能得著他所要的“聖潔、榮耀、沒有瑕疵的教會”，以致他最後所要完成的聖城新耶路撒冷，便能出現在地上。



如果我們都能帶著一顆謙卑受教的心，經常來到神的面前，操練安靜等候神，這不僅對我們個人靈命進深和更深認識基督將有裨益，並且對神永遠的計劃和旨意的成全亦有幫助。

## 第六章

### 安靜等候神的實行方法

在講到實行方法之前，再次強調最重要的一件事，我們在追求主的道路上，要不斷地將心歸向神，絕不容任何人、事、物來把我們愛主的心奪去，並且一直將眼目盯注在耶穌身上。因為我們的心太容易偏離主，我們注意力太容易從耶穌身上轉移到一些無關緊要的人、事、物上。撒但也常利用一些微不足道的事情，來攪亂我們的視線，使我們的注意力不知不覺從耶穌身上挪開。許多問題都是出在這裡：我們的眼目偏離了耶穌，我們在耶穌之外，還有所重視、有所愛慕。我們若單單愛主，單單要主，以認識我們的主為至寶，就必須一直學習這個功課，而操練安靜等候神在這點上，對我們最有幫助。顧名思義，所謂安靜等候神，第一要操練的就是安靜，這不是一般人所說的安靜，這乃是在神面前的靜默，就如《聖經》所說：“全地的人都當在他面前肅敬靜默。”（哈 2：20）生來是安靜的人，作此操練比較容易，但天生好動的人則需要多花一些功夫來操練安靜，只要我們有心肯學，神必幫助我們。我們如果相信神的話所說：“你們得力是在乎平靜安穩”，又知道我們安靜是安靜在神面前，安靜的力量是從神而來，則漸漸就能安靜下來。第二要操練的是不斷地把心收回來，將心思意念轉向神，將心歸向神，心要對準神自己，心所渴慕的，是神自己，心中所求所想的，也都在乎神。這才是等候神的實質與內容。

### 每天要有固定時間

安靜等候神，剛開始操練時，每天一定要有固定時間，按照各人實際情況而定，我建議每天至少十五分鐘，在早晨、午間或晚間，視各人時間方便。起初，需要有定時安靜等候神，一旦進入情況，嚐到了主恩的滋味，開始有所

享受時，自然就覺得需要延長時間，那時就可增加到二十分鐘，甚至半小時，而絲毫不覺勉強，或給自己加添什麼壓力。因為安靜等候神，親近神，本該是一種享受，至少也是身心靈最好的休息，等到你養成定時等候神的習慣時，還可進一步在日常生活中，操練與神交通，不時等候神，我們不僅在家裡可以安靜等候神，出外辦事時，也可以隨時隨地操練與神同在，與神交談。

### 不要製度化，律法化

在安靜等候神的時候，該是先讀經呢？還是先禱告呢？或是先唱詩歌呢？怎樣開始都可以，只是要順其自然，不要製度化、律法化，務要避免機械式的靈修生活。在安靜等候神時，無論時間長短，最重要的是，來到神面前，必須要有這個心態，並要知道，這是一個神聖的時刻，是神所看重，神所悅納，也是神所祝福的時刻。

每次開始等候神時，你可先用幾分鐘，讓心先安靜下來，坐跪都行，每次閉上眼睛時，心裡要相信，主就在你跟前，與你同在，你若用“心”親近他，他就親近你。這樣操練，即使是三、五分鐘，都能幫助我們進入神的同在。

在安靜等候神時，你也可以看一點對你有幫助的靈修書籍，有時短短一兩句話，都能得著造就，或者你想到什麼經文，就可以打開《聖經》來讀，要默想其中的意思，並要留心，神是否正在向你的心說話。

神知道你的時間有限，他會在你有限的時間內恩待你祝福你，或在你裡面做些你不知道的工作，神做工是不受時空限制的。當然，如果你等候神的時間長一點，神在你裡面就能做更多更深的工作，即使你等候神的時間很短，他還是能在你裡面做工，就是做造就你和堅固你的工作，往往超過你自己所求所想，但這是以後才能知道的事。

### 等候神應有的心態

你在安靜等候神時，不論時間長短，第一要知道，你是停留在神面前。第二要相信，神與你同在，並相信他會在你裡面做工，也要相信他會向你說話，或是藉著《聖經》，或是藉著靈修書本，只是你要留心聆聽神的聲音即聖靈

在你心中的感動、默示、啟發、點醒、安慰或責備。如果你有靈修日曆，每天看一段也會叫你得幫助，使你的靈命得著餵養，也會增進你與神的親密關係。

你在安靜等候神時，也可以禱告，但不要事先預備跟神說什麼，要極其自然，好像來到父親跟前，心裡有什麼，就說什麼，但不需要多說，因為你心裡所想的，父神都知道。我們每天所要面對的問題，神都知道，所以，不需要像報流水帳似的，跟神羅嗦嘮叨。有時只要把我們的心向神舉起，抬起頭來，仰望他就夠了，因他知道我們心裡所想所求的，就是這樣從心裡向神禱告，他必垂聽，他必應允。要知道，基督徒更深的禱告，就是與神靈交，與神互相交談，故在禱告時，還要留心聽神說話，這是非常重要的。

### 筆者個人如何安靜等候神

我個人獨自安靜等候神時，通常都是把自己關在臥房裡；我坐在那裡，學習像耶利米那樣，獨自靜坐在神面前，因我相信，神很多的話，都是他在獨自靜坐時臨到他的，他寶貴神的話，也飽嚐了神的話，他說：“神啊，我得著你的言語，就當食物吃了。你言語是我心中的歡喜快樂。”（耶 15：16）我在安靜等候神時，常得到神的話，許多時候，我獨自靜坐時，就來了一句經文，於是我就打開《聖經》，讀的時候，這句經文特別打動我的心。我知道，這是神的靈在向我說話，我便逗留在那句經文上面，反復思想，讓聖靈將它解開，使我更能明白。有時我讀了中文《聖經》，意思不夠清楚，我就翻開英文《聖經》來讀，有時不只看一種英譯本，我還會參考三、四種，甚至更多種的英文譯本，如此在同樣一節經文裡，常發現還有其他的意思，使我領受得更加豐富。我們要相信，聖靈來了，就是要引導我們明白並進入一切的真理。

（約 16：13）

有時，我也很自然地唱出一首詩歌，我若不知道歌詞，就去翻詩歌本，把歌詞找出來；也有時只來了一句調子，我就去查出歌詞來，當我這樣唱詩時，就感覺滿有神的同在。有時，我什麼都不做，只是閉著眼睛，安靜坐在主的腳前，享受他的同在，在靈裡吃喝（吸取）他自己（約 6：53-56）。如此等候神，我感覺身、心、靈，都得到很好的休息和滋養，就在這時，聖靈常會

帶領我進入更深的安息。當我進入這種神聖更深的安息時，我感覺有一種說不出來的寧靜和平安，但我知道，這種平安是來自平安之神與我們同在，沒有緊張、沒有憂慮、沒有懼怕，越發享受那種住在主裡的福樂。

### 耶穌在風浪中的坦然與鎮靜

有一次，主耶穌和門徒們在海上行船，海裡忽然起了風浪，海水幾乎滿了船，甚至快要沉下去。可是耶穌這裡卻“在船尾上，枕著枕頭睡覺！”難道耶穌這時不知道風浪翻騰，船快要沉下去嗎？他當然知道，但因他知道父神在掌管萬有，又因他裡面擁有那種超自然的平安與寧靜，所以他才能照常睡覺，但門徒們因為風浪太大，水淹進了船，緊張地呼喊道：

“主啊，我們喪命，你不顧嗎？”耶穌醒了，責備他們小信；耶穌能如此坦然鎮靜，是因他住在父裡面，父也住在他裡面，因此他不受外面環境的影響。我們如果經由安靜等候神，學會了住在主裡面，也能享有主的平安與鎮靜，而不受外面環境的影響。

### 安靜等候神所得最大福份

三十多年來，我操練安靜等候神，所得最大福份就是：神的同在越來越豐富，內心的平安越來越多，而且更深知道，神真的住在我裡面，我也住在神裡面，故此，我的基督徒生活過得輕鬆愉快，沒有重擔，無所懼怕，無憂無慮，常感滿足，心中常有彼得所說那種“說不出來，滿有榮光的大喜樂！”你如果經常這樣操練安靜等候神，聖靈照樣也會帶領你逐漸進入這有福的境界。那時，你就知道，做基督徒是多麼快樂的一件事！我在安靜等候神時，有時我也會站起來，在屋裡走來走去，或唱詩、或禱告、過後再坐下安靜。我再說，重要的不是外面的動作或姿勢，而是裡面與神相交。所謂安靜等候神，並不一定是全然安靜，不動聲色，而是隨著聖靈的帶領，在靈裡與神相交，自然而然也會有些活動，如唱詩、讀經、禱告等，但這些活動的內容卻是在與神交通。

另外，在安靜等候神時，我們應當學習，盡量讓神有機會向我們說話，而我們則盡量少說話，甚或不說話。因為當我們說話多時，神就不會向我們說

話，而當我們不說話，來學習聆聽神的聲音（即聖靈微小的聲音）時，我們就容易聽到神向我們說話。安靜等候神時，該是我們最容易聽見神說話的時候；神常以聖靈微小的聲音，在我們心靈深處向我們說話，只是我們心不在焉，或不認識聖靈的聲音。

神向人說話的方式很多，他會藉著《聖經》和聖靈向人說話，他會藉著異夢和異象向人說話，他也會藉著環境和人事物向我們說話。只是我們要會聽神的聲音，聽了還要加以分辨，因為不是所有的異象、異夢、和預言都是從神來的。一般說來，神藉著《聖經》向人說話，該是最穩妥最可靠的。所以我們還需要查驗，有時一人查驗不夠，還需要找富有經驗、熟悉《聖經》，又敬畏神的屬靈長者，請他們一起來查驗是否是從神而來。

### 等候神是學習跟隨聖靈最好時刻

安靜等候神的時刻，也是學習跟隨聖靈的最好時刻，譬如你在等候神時，該做什麼，或不做什麼，都要看聖靈有無感動。有時，我在等候神時，心裡想要跪下，我就跪下來；有時，我覺得要俯伏在神面前，我就彎腰跪下；有時很長一段時間，一點不動，什麼都不想做，但我心裡知道，我是俯伏在神面前，神與我同在，神正在我裡面做工。神在我裡面做什麼工呢？我並不知道，但我相信，神知道在我裡面需要做什麼工，就讓神做他認為必須做在我裡面的工作。

此時，我好像一張白紙，攤開在神面前，任憑他在其上寫他所要寫的——說話、啟示、光照、責備或安慰。如此領受神的恩典，這是基督徒莫大的福氣！通常我們自己並不知道我們生命所需要的是什麼，但神早已知道，我因有此信心，有時就躺許久，好讓聖靈在我裡面做完他所要做的工作，譬如大衛禁食禱告，他終夜躺在地上，就是俯伏在神面前。有時，我在神面前覺得肅然起敬，生髮敬畏之心，我立刻跪下，因我相信，這些感覺都是來自聖靈，我就這樣順服。實在說來，我們自己並不曉得，當如何以靈以誠來敬拜神，與神相交，但聖靈會教導我們怎樣敬拜神，讚美神，與神交談。

我們操練安靜等候神，在姿勢動作方面，勿須模仿別人，越自然越好，只要注意聖靈在你心裡有無感動，一切順其自然，這樣操練安靜等候神，還會帶來意想不到的收穫，就是在不知不覺中，漸漸就學會了跟隨聖靈。你若在等

候神的事上，學會了跟隨聖靈，你就能在其他一切事上受聖靈的引導，因而成為生命成熟而又屬靈的基督徒，“因為凡被神的靈引導的，都是神的兒子。”（羅 8：14）兒子的意思是指已經長大成人，即在跟隨聖靈的事上，已經熟練靈敏，他們知道如何受聖靈引導，受聖靈管理，並活在神的話語中。

在安靜等候神這件事上，我們若學習讓聖靈來帶領，就不會落於宗教形式，而變成律法化、機械化。安靜等候神應該是與神有活潑的交通，而聖靈總是把人帶到主耶穌跟前，他不會把人帶到別處，只有魔鬼邪靈，才會誘惑人偏離耶穌，叫人不要注意耶穌，不要跟隨耶穌。

我們要牢記在心：聖靈總是把人引到耶穌跟前，邪靈總是誘人偏離耶穌，因為魔鬼是耶穌和信耶穌之人的對頭。我們需要學習分辨，什麼是出於聖靈，什麼是出於邪靈。

### 聖靈工作與邪靈工作的區別

辨別聖靈工作和邪靈工作的主要準則就是：凡是吸引我們來親近耶穌、愛慕耶穌、高舉耶穌的，就是聖靈的工作。反之，凡是叫我們偏離耶穌，不專注耶穌，不愛耶穌，而在耶穌之外有所愛慕、有所追求的，就是邪靈的工作。這是分辨聖靈工作和邪靈工作最簡單的基本原則——以耶穌基督自己為標準、為中心。（參約壹 4：1-6）最後，我要提到《榮耀的光輝》書中的主要人物羅炳森師母。這位可敬可愛的姐妹，雖不像蓋恩夫人那樣享有盛名，亦堪稱為近代屬靈偉人和內在生活大師，她講到安靜等候神的實行方法和益處時，曾有這樣一段簡單而實用的教導：

“任何時候，倘若可行，你就撥出幾分鐘時間來，單單等候耶穌，不一定要禱告，只是等候他、瞻仰他的榮美，渴慕他的同在。起先，你也許不會覺得有多少得著，但你如果把握每一個機會，這樣去做，不久你的心靈就會渴慕他，他自己的甘甜就會臨到你，你會如同情人一般，寧可悄悄地溜開，和他單獨在一起，哪怕是一兩分鐘，都勝過聊天、看書、休息或吃東西。當你感到疲倦、急躁或情緒緊張時，只要花幾分鐘和他在一起，在他同在的寧靜中，你所享受的安息，將超過世上任何東西。倘若我們更多注視耶穌，而少注意自己，少注意別人，少注意我們的失敗、生活狀況；少注意世界、肉體

和魔鬼，我們就會越來越多地反映耶穌的形像。並且我們的冷酷、不潔、脾氣和自私都會消失，而被親切、純潔、溫柔和仁愛所取代——變得榮上加榮。”（參後 3: 18）親愛的讀者，你如果照著羅炳森師母所說的方法，每天持續不斷地去操練等候神，即使每次只有幾分鐘時間，但久而久之，日積月累，你與主的關係必然會越來越親密，不但能享受到主同在的甘甜，而且生命也會被他改變，越來越像他。這是我們學習安靜等候神，至終所獲得的最大益處。

中國有句格言：“近朱者赤，近墨者黑。”耶穌是聖者，我們越親近他，就越變成聖徒，我們亦可說：“近聖者聖。”歷代以來，凡被耶穌觸摸過的人，他們的生命都有奇妙的改變。因為耶穌是一位奇妙的救主！凡接近他的人，都被他改變，人接近他越多，被他改變的就越多，與他交往越親密，就會變得越像他。這種奇妙的改變，全然是聖靈的工作，超過人的理智所能了解。

願神賜福給每一位有心追求的弟兄姐妹，但願聖靈親自引導你們進入這些寶貴的真理，雖然書中所提方法都很簡單，但其中卻蘊藏著深奧寶貴的真理。主耶穌告訴我們：“真理的聖靈來了，他要引導你們進入一切的真理。”（約 16: 13）

## 附錄：

### 問題解答

問：您是怎樣進入安靜等候神的生活的？

答：感謝神，我進入這種屬靈的生活，是極其自然的，可說不費吹灰自力。我只能說，這是神的憐憫，我在書中已經說過，我是在自己屬靈光景最低潮，對自己，對別人，對教會和對服事都失望灰心的時候，不知不覺地被神帶領進入的。其實，我當時並不知道是神靈在帶領我。我對安靜等候神一事，可說是一竅不通，沒有任何概念，因為從未受過這方面的教導。我和內人經過兩個教會的大風波之後，心裡當然有很多疑問和困擾，當時不知向誰請教，因為神把外面的門都給關了，唯一可去的地方就是到神面前去禱告，讀經，盼望從聖經中得到一些答案。我每天下班回到家裡，就把自己關鎖在

房間裡，一面安靜休息，一面讀經禱告，但許多時候禱告不出來，只是在那裡嘆息或安靜，默默無聲，有時讀經，有時禱告，有時因為太累就睡著了。但醒來時，我又繼續在神面前，或讀經，或禱告。我並沒有刻意在安靜等候神，因為那時根本沒有這個概念。我所想到的只是來請近神，讀經和禱告。如此，經過不到兩年，我心中許多疑問都一一得到解答。同時我也發現，當我每天這樣作時，身，心，靈都得到很好的休息和幫助，我就是這樣進入安靜等候神的生活的。

**問：在安靜等候神時，時常有雜念，思想遊蕩，請問該如何處理？**

答：起初學習安靜等候神時，心裡有雜念是難免的，例如《與神同在》一書作者勞倫斯弟兄，他操練與神同在時，有很長一段時間，都在學習“收回心思”的功課。我們安靜等候神時，也要學習這個功課。每當發現你有雜念時，就立刻把心思轉向耶穌，思想耶穌，或者看一段《聖經》、默想神的話，或者唱一首親近主的詩歌。當我們更多渴慕愛主而更多思想他時，我們的心思意念就容易被主控制。勞倫斯弟兄所學的另一個重要功課，就是一直“相信”神與他同在。他這樣操練到後來，他的“信心”就變成他的“眼見”，他稱此為“信心之光”（the light of faith）——即他用信心的眼睛看見了神，所以思想是可以控制的，信心也是需要操練的。

**問：在安靜等候神時，是否可以讀經或閱讀一些屬靈書籍？**

答：當然可以，但要讓在你裡面的聖靈來帶領，就是要順從聖靈的感動。基本上，安靜等候神是一種“心”與“靈”的操練，這不是多用理性或思想的時候。安靜等候神是一種

“屬靈操練”（亦即一般所說的靈修），這是一種心靈深處的操練，故要多用靈，少用理性。《聖經》原是“純淨的靈奶”（彼得 2: 2），若在靈裡來讀來吸取，靈命必因此得以增長；若是在理性裡來讀，只是增加一些知識而已。凡對靈性有幫助，且把人引到神面前的屬靈書籍，在安靜等候神時，都可以讀，且要經常讀，但不要讀得太快，最好一邊讀，一邊默想，還要禱告，求神的靈帶你進入這真理。



但要持守一個原則，就是：閱讀屬靈書籍的時間，不要超過閱讀《聖經》的時間，因為

《聖經》是最好的屬靈書籍。

問：在安靜等候神時。心中所浮現的話語是否都是從神而來？有無可能是出於仇敵或自己？

答：這要看心中所浮現的是什麼話語，神通常都是藉著《聖經》向人說話，因為《聖經》就是神所說的話。若心中所浮現的話，都是《聖經》上的話，而且都是積極性的話，那就是出於神的；倘若所浮現的話是違背《聖經》或不符合《聖經》原則的，那就是出於仇敵或自己的。因為神的旨意和人的意思及魔鬼的意思往往是相反的，而撒但就是神的對頭，也是神兒女的仇敵，凡出於仇敵或人的話，幾乎都是與《聖經》相違背的，那就不要去理它，遇到這種情況時也不要自責或害怕。因為魔鬼的工作不值得我們去注意，並要記住經上所說：“那在我們裡面的，比那在世界上的更大。”

問：在安靜等候神時，常感覺有一股壓力，無法突破，靜不下來，怎樣才能克服這個困難？

答：天生好動的人，當然不容易靜下來，但不要緊，只要你意志堅決，有信心，也有耐心，神一定會幫助你的，使你能突破這個困難，因為在神沒有難成的事。同時要相信神的話說：

“你們得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩。”安靜是一種力量，這種力量來自於神，而平靜安穩也是我們從神得力的秘訣，只要有決心說：“我一定要操練安靜等候神，我

一定要與神同在。”你有這樣堅決的意志，神一定會幫助你克服這個困難的。

問：我在安靜等候神時，常常睡著了，怎樣解決這個問題？

答：身體疲倦或睡眠不足，一旦安靜下來，會打盹會睡著，這是很自然的事，故不必介意。

但要緊的是：你心裡要知道，你是在神面前，安靜等候他，神知道我們身體疲倦時需要休息或睡覺，我們在打盹或睡覺時，並不影響神在我們身上做工，正如神造夏娃是在亞當

“沉睡”時造成的（創 2：21），只要是一心一意地來學習安靜等候神，他一定會帶領你進入安靜等候神的生活的，並要在你身上做成他要做的工。

問：在安靜等候神時，如何克服一引起打擾的事，如有電話進來，親友臨時來訪，孩子吵鬧喧嘩等？

答：遇到這些事時，要知道神是統管萬有的，凡臨到我們的事，都是他所許可的，為要使萬事互相效力，叫愛神的人得益處。所以，當你遇到這些事時，就順其自然地去應付處理。

但要學習保持在心裡與神有不間斷地交通，這是與神同在的更深內在操練。“以諾與神同行三百年，並且生兒養女。”（創 5：22）我們操練與神同在，與神同行，日常工作和家事還是需要去做的。

問：在安靜等候神時，“神的同在”與“自己的感覺”有無區別？若有，如何來分別？又如何能越過自己的感覺，而進入神的同在呢？

答：這是一個非常重要的問題，講到“神的同在”，許多基督徒好像多馬一樣，除非親眼看見，親手摸到，否則是不會輕易相信的。一般人對看得見，摸得到的事物都容易接受，但對看不見的神與我們同在這件事，很難相信。但我們必須要相信，神確實是與我們同在的。

“神的同在”與“自己的感覺”雖有關連，但卻是有區別的，一是“信心”問題，是一“感覺”問題；前者是聖經的真理，是需要我們相信的，後者則是“自己的感覺”。不論我們有無感覺，神總是與我們同在的。單就耶穌的名字“以馬內利”（意即“神與我們同在”）一詞而論，就足以告訴我們，耶穌來了，就是“神與我們同在”。所謂信耶穌，就是信“神與我們同在”，耶穌曾親自應許說：“我與你們同在，直到世界的末了。”我們在

安靜等候神時，有時“感覺”有神的同在，有時沒有“感覺”有神的同在，但無論有沒有“感覺”，神總是與我們同在的。“神的同在”雖然是可以感受得到的，是會叫人有“感覺”的，而且這種“感覺”常是甜美，舒適而可享受的（enjoyable），如經上所說：“你們要嚐嚐主恩的滋味，便知道他是美善。”然而，“感覺”未必就是“神的同在”，正如煮熟的肉，味道是香的，但香味和肉還是有分別的。“神的同在”是永存的真理，是不變的事實；但“感覺”則時有時無，“感覺”也會變，如同人的情緒會變，時高時低，時好時壞，故在安靜等候神時，當我們“感覺”沒有“神的同在”時，神仍然與我們同在，因“神的同在”是聖經駁不倒的真理，是永遠不變的；對我們信主的人來說，神一直是在我們裡面，也在我們周圍，但我們未必一直都有“感覺”。

如何能超越“感覺”而進入“神的同在”呢？唯一方法就是相信神的話，無論有沒有“感覺”，都要相信神與我們同在。這種信心就是以諾與神同行的信心，也是勞倫斯弟兄所說的“信心之光”，也就是他與神同在的信心。

問：《安靜等候神》這本書我也看了，也照著書中所說的去操練了，可是我還是沒辦法進入，到底怎樣才能進入安靜等候神的生活呢？

答：這是一個具有關鍵性的問題，需要較為詳細的來解答。

真正進入並經常過著安靜等候神的生活的基督徒，為數不多。最主要的原因是一般人沒有渴慕追求的心，也沒有耐心好好認真地去操練。即使有操練，但因缺乏信心與恆心，操練不久，未見效果，就放棄了。豈不知任何屬靈的功課，都沒有“速成班”的，靈命的成長是需要時間的，絕無“微波”式的泡製法。所以，有心追求者，不僅需要有耐心與恆心，更需要有信心和決心。俗語說：“有志者，事竟成。”要進入安靜等候神的生活，首先須要確立一個新觀念，就是：當我們來安靜等候神時，我們不是來辦理一件事，或是練一門功夫，最好不要有任何“做什麼”的觀念，不是“做這個”，也不是“做那個”，乃是來親近神，尋求神的面，進一步認識神，與神建立更密切的關係。建立任何關係都是需要時間，此外，還需要有信心和耐心。因為這種神聖關係的培養，大部分是需要神自己來做的。我們只要經常來到神面前，親近他，安靜等候他，我們跟神的關係自然會好起來。我們也必須學習讓神來帶領，我們所要做的部分：1、渴慕的心；2、有信心和耐心；3、

有實際行動腳踏實地地天天去操練。當我們做到這三點時，神必照他所應許的，為等候他的人行事，並成就他所定的旨意。