

## 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，但现在亲身体验到了。

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思，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）离奇我这个活水的泉源，（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）

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、成型，“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，神为爱他之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碰到神。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。

圣灵在这末后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：“耶和华赐人智慧，知识和聪明都由他口而出。不可离弃智慧，智慧就护卫你。智慧为首，在你一切所得之内，必得聪明。”（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，因这不一定就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、“唯耶和華在他的聖殿中，全地的人都當在他面前肅敬靜默。”（哈 2：20）

2、“你要在主耶和華的面前靜默無聲，因為耶和華的日子快到。”（番 1：7）

3、“凡有血氣的，都當在耶和華面靜默無聲，因為他興起，從聖所出來了。”  
（亞 2：13）

以上三處經文都說到，當我們來到神面前時，不要急促發言，乃要靜默無聲，因為耶和華從他聖所出來了——意即他要在我們心靈的深處向我們顯現，向我們說話。我們所信的神，是說話的神。新舊約聖經說記載的，幾乎全是神所說或默示的話。神在哪里向我們說話呢？神是在我們心靈深處，向我們的心說話，在我們心裏面有所默示。因此，我們需要安靜下來，就是心要靜下來。這樣，我們才能聽到神要向我們說的話。

聖經所說的安靜，不只是靜默無聲而已，聖經所說的靜默無聲，乃是人進到神面前，帶着一颗敬畏仰望神的心，期待從神那里有所得着，或聽到神說什麼。因為人進到神面前來，就好比一個平民近到國王或總統跟前，立刻肅然起敬，不敢冒失開口。聖經也是這樣教導：“你在神面前，不可冒失開口，也不可心急發言。”（傳 5：2）因此，每當我們來到神面前，安靜等候神時，第一要肅然起敬，靜默無聲，這是安靜等候神的基本心態。

### 等候神就是與神同在

聖經說：“人若非有信，就不能得神的喜悅，凡來到神面前的人，必須信有神。”（來 11：6）安靜等候神，就是人來到神面前，朝見神，與神相會，與神談心；基本上這是一種信心的操練，就是一直相信你是來到神的面前，你和神在一起，你與神同在，神也與你同在。

我們來到神面前，因為神是看不見的，所以必須要相信神在那里，他是無所不在的神，神就在我們里面。所以雅各書 4：8 才說：“你們親近神，神就必親近你們。”我們必須這樣相信。

聖經所說的靜默無聲，乃是人在神面前，外面雖然沒有出聲，但在他心靈里，却是與神相交，心靈有所接觸，有所交流。所謂安靜等候神，就是人來到神面前，以心以靈敬拜他，在靜默中，在您心里，聆聽他的聲音。這可說是安靜等候神最主要的意義和內容。

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，英文文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含义，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：“你们在没有祈求以前，你们所需用的，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，我们必须要有表达，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，我曾寻求耶和華，我仍要寻求，就是一生一世住在耶和華的殿中（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華的殿中，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。

### 人应当以认识耶和華而夸口

“耶和華如此说：“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，认识我是耶和華，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，将香膏浇在主的身体上，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，一定是个为神作工的人，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 begracious 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：“主耶和华赐我受教者的舌头，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，必承受地上。”（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**

‘从古以来，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们心里。’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的，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，神为爱他之人所预备的基业“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，他要我们在安静等候神时刻中，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，作随时的帮助。”（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，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。我们无论在哪儿亲近神时，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，正在你嘴里，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，因他就在我们嘴里、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坚固的信心来到神面前，安静等候神时，他就照所应许的，把这无穷生命的大能，分赐给我们，使我们愈来愈刚强。很多基督徒之所以软弱无力，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：“那等候耶和华的，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，神却照着他所应许的，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旧生命逐渐改变，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、或有余、或缺乏、随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，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。”他们因着常常等候神，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，所以他们就能靠着圣灵的能力，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，俯伏在他脚前，承认自己的软弱或认罪悔改，并在安静等候中重新得力。主耶稣也发出同样的呼声说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”我们可以把一切的重担和难题，带到主面前，信任他、卸给他，他必使我们得享安息。圣经说：“天天背负我们重担的主，就是拯救我们的神。”又说：“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

### **在安静信心中必然得力**

当我们来安静等候神时，我们可以把一切的忧虑、重担和压力，都带到神面前，把这一切都卸给他，对他说：“神啊，都交给你，我无法再承担了。”如此，神就会叫我们得享安息。“你们得力在乎平静安稳”这句经文，英文钦定本圣经译为“in quietness and in confidence shall be your strength”（在安静和信心中必然得力），意思就是：当我们来到神面前安静下来，以简单的信心，来支取神的能力时，就“必然得力”。神所应许的，他必成就。在神面前的平静安稳，就是得胜的秘诀，平静安稳也是所有等候神的人的属灵生命特征。

### **肆：得到永生，神旨成全**

传道书 3 章 11 节说：“神造万物，各按其时成为美好，又将永生安置在世人心里。然而神从始至终的作为，人不能参透。”神所创造的宇宙万物虽然美好，但他所顾念、所宝贵的，即是你我这些如蛆如虫的世人。所以，他在创造万物人类之后，还要“将永生安置在世人心里。”神起初的心意，就是要将永生赐给人即叫人认识神、得着神，常来到他面前，仰望他、默念他，读他的话，把他的话当作食物吃下去；而安静等候神乃是我们认识神、得着神的最佳途径。“安置”两字在希伯来原文有“赐给”、“加给”、“赏给”、“分发”、“置放”、“倾倒”、“浇灌”、“带出”、“刻印”等意思，此字在钦定本英文圣经里有七十种以上之译法。故“将永生安置在世人心里。”这句话含有多方面深奥的意义。

### **神要将永生安置在我们心里**

前面已经说过，永生就是神自己。神将永生“安置”在世人心里，就是把他自己“赐给”或“分给”人。他知道我们各人属灵的程度和容量都不一样，所以他才有“分发”、“浇灌”、“倾倒”等不同的给法。“安置”也有“设立”的意思，就是神愿意将他的同在设立在我们心里、设立在我们家里、设立在我们的聚会里和设立在教会里。神愿意全地都充满他同在的荣耀，但“安置”或“设立”的工程是需要费时的。这是一项属灵的建造工程，

是神亲自做在人心里的，圣灵是工程师，人静坐或跪在神面前，耐性等候他的时候所进行、所做成的。“然而神从始至终的作为，人不能参透。”神所做“安置”永生的工作，从始至终，人不能参透，因为这是一种内在属灵生命的建造，是人看不见的，是人无法测度的，因为是神亲自做在人心里的。所以，神的作为，从始至终，人都无法参透。但当我们继续不断地操练安静等候神时，神就继续不断地将他自己“分给”或“加给”我们，以至有一天，我们突然发现，我们被神改变了，更多像主了，因为我们里面的基督比以前更多了。这就是神将“永生安置在世人心”意思，这也是我们持续不断安静等候神所有的效益。

### 安静等候神有助于更深认识神

主耶稣说：“认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生。”（约 17: 3）主在此清楚告诉我们，所谓“信耶稣得永生”不是一般人所说的，死后上天堂，“信耶稣得永生”乃是和认识父、子、圣灵三一真神有直接关系。按照主的说法，认识独一真神就是永生。对神和人来说，没有一件事比认识神更重要、更有价值。创造我们的神，何等愿意我们认识他，当保罗的眼睛被打开以后，他才知道，无一事比认识基督更有价值。为了要认识基督、得着基督，他将万事看作粪土，因此他“以认识基督耶稣为至宝”（腓 3: 8）

先知何西阿说：“来吧，我们归向耶和华！我们务要认识耶和华，竭力追求认识他；他出现确如晨光，他必临到我们像甘雨，像滋润田地的春雨。”（何 6: 1-3）同一章里，神告诉我们，他“喜爱人认识神，胜于献祭”，神喜悦人认识他过于人的服事。许多热心爱主的基督徒，以为主作工、为主受苦，就是爱神。安静等候神是我们更深认识神不可缺少的途径。

使徒保罗说：“神乐意将他的儿子启示在我心里。”使徒约翰也说：“人有了神的儿子，就有生命，没有神的儿子，就没有生命。”我们把这两处经文连在一起来读时，就清楚看见：认识神的儿子和得着他生命，这是圣灵的工作，是需要圣灵来启示的。神在什么时候做这启示的工作呢？就是在我们安静等候他的时候！

有一件奇妙的事是人们难以理解的，就是当我们带着简单的信心，来到神面前等候他时，我们里面的眼睛就会被神打开，我们的生命就会被改变，而得以认识这位独一的真神和他所差来的耶稣基督，就是耶稣所说的永生。我们知道，有了他就有永生，没有他就没有永生。我们深信神能改变人，无论大人孩子他都能够改变，因为他是无所不能的神，他是那叫死人复活、使无变有的神，在神没有难成的事！

认识圣灵的工作，服在圣灵的权下

属灵生命的建造以及跟神的亲密关系，都是主藉着圣灵在我们里面所作的工作。主耶稣说：“我要把我的教会建造在这磐石上，阴间的权柄不能胜过他。”（太 16: 18）只有圣灵所作的工作，才是金、银、宝石的工作，人所做的工作，都是草、木、禾秸。只有圣灵所重生、所充满、所建造的教会，才能胜过黑暗的权势。所以，在教会里和信徒个人生命中，我们必须讲圣灵有自由、有地位、有主权。我们必须服在圣灵的权柄之下，相信圣灵、顺服圣灵、随从圣灵而行。保罗说：“主就是圣灵，主的灵在那里，那里就得以自由。”这句话在英文圣经里，也可翻作：“圣灵在那里作主掌权，那里就得自由，得释放。”

“若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。”（诗 127: 1）意即在建造教会和建造信徒生命的事上，一切的工作是神藉着圣灵所作的，若不是神来做工，一切都是枉然。

请记住，我们一切的好处都不在主以外，我们只要相信顺服神且常到神的面前来。寻求他的面，安静等候他，我们至终便知道“寻求耶和华的，什么好处都不缺”。

## 第五章如何安静等候神

**谈到如何安静等候神，我们首先要确定三个大前提：**

- 1、我们等候神的对象是神。
- 2、我们等候神的中心与内容是神。
- 3、我们等候神的目的是要追求更多认识他，更多得着他，更深与他联合，因而生命被他改变，日益像主。

圣经说：“唯有基督是一切，又在一切之内。”基督徒无论学习什么属灵功课，进行什么属灵操练，都不可偏离中心——耶稣基督。因为他是神永远计划的中心；万物都是藉着他造的，也是为他造的，他是万有的主宰，他是神旨意的中心，我们如果偏离他，我们所做一切都是徒然的，都在神的旨意之外。“这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。”（约壹 2：17）

我们当知道，我们所需要的一切好处都不在主以外，我们所有的盼望和帮助都是从他而来。他是我们所有一切问题的答案。他是供应我们一切所需的源头，唯有得着他才是我们今生和永远的满足。所谓安静等候神，就是等候这样一位自有永有、创造万有、统管万有和供应一切的生命之源！

此外，还有以下两点也需要澄清，以免产生误解，而导致偏离中心与目标：

- 1、我们所谓安静等候神，不是非要来做什么事，而是来亲近主，追求在灵（非理性）里认识他。

属血气（天然）的人，一提到安静等候神，自然就想到要做什么或该做什么。不要先问：我该如何安静等候神呢？是先祷告呢？还是先读经呢？还是先唱诗歌呢？安静等候神时，采取什么姿势呢？是坐着还是跪下呢？如果你先想到这些，你的注意力已经不在主耶稣身上了，你已经偏离了中心就是耶稣。当我们安静等候神时第一要树立的观念是：我们是来亲近主，不是来做什么。

- 2、安静等候神是心态问题，而不是方法问题，只要心态对了，什么方法和姿态能可以，而且要极其自然。

安静等候神最重要的心态就是来到这样圣洁、荣耀、又爱我们的神面前，这是我们安静等候神最需要培养的心态，有了这个基本心态，我们无论做什么都是对的。因为我们是安静在神面前，享受与神同在与神相交。

这样安静的时刻，也就变成神圣而荣耀的时刻了。有了这个心态，安静等候神的起步就对了。同时，我们还需要有信心，要相信圣经所说：“你们亲近神，神就必亲近你们。”当我们安静等候神的时候，就是我们亲近神的时候，也就是神亲近我们与我们同在的时候。这是一个神圣的时刻，因为圣洁的神与我们同在。我们必须这样相信，一点都不怀疑，否则，当我们没有感觉神与我们同在时，我们就会觉得，好像得不着什么，那样安静等候神就毫无意义了。所以，信心相信神与我们同在非常重要。

要相信当我们安静等候神时，圣灵就开始在我们心里做工，圣灵就照着我们灵命的程度，带领我们逐渐进入真理；虽然我们看不见圣灵，但我们相信耶稣所说，圣灵来了就是要“引导你们进入一切的真理。”主说：“我就是道路、真理、生命。”所谓进入一切的真



理，不是进入一切的知识或道理，乃是进入主自己和他的道里面，因为他就是真理，他就是太初就有的生命之道，在他以外，没有真理，没有真道；他就是道路，他就是生命，他所讲的话，就是道，就是生命。有了这个基本概念和信心，我们便能渐渐进入，或者说，圣灵就会逐步带领我们进入并享受安静等候神的福乐。

### 歇下自己的工，让神来改变我们

现在，我们来进一步探讨如何安静等候神。基本上我们一直相信，当我们安静等候神的时候，就是神在我们里面做工的时候。当神在我们里面做工时，我们一切的活动（包括心思意念）都要停止，让神随着他自己的意思来做工，唯有神知道他在我们的生命中需要做些什么。因此，我们安静等候神时，要全人放松，心要静下来，什么都不要想，什么都不要做，只想到主与我们同在，只想到神这时在我们里面做工，神知道我们的需要，他会照着各人不同的需要，在我们里面做他所要做的工。我们如果带着信心来安静等候神，不久就会发现，我们的生命有了奇妙的改变。

《以赛亚书》64章4节说：“在你以外有什么神为等候他的人行事。”只有我们所信的神，他是万军之耶和华（即统管万有的神），为等候他的人行事。

每当我们来到神面前，安静等候他时，在心态上好像一张白纸，呈献摊开在他面前，任凭他在其上写他所要写的；若有什么启示、什么教导，或是显明他的心意，圣灵都会逐渐使我们明白，甚至令我们惊讶。当我们带着这样谦卑受教的心态来等候神时，神就能在我们里面做成他要做的工，因为唯有他知道我们所需要的是什么。他是无所不知、无所不能的神，他知道该做什么，他也知道该在什么时候做什么，而且他所做的都是尽善尽美。他只要我们有一颗简单的信心，完全信任他就够了。

“那进入安息的，乃是歇了自己的工。”（来4:10）许多人做基督徒，做得很累，没有安息、没有喜乐和满足。安静等候神，是一条进入安息的路。但实在说来，不是我们自己能进入安息，乃是圣灵带领我们进入安息，因这安息是神所赐的神圣安息（Divine rest），只有圣灵能带领我们进入这安息。当我们进入这安息时，我们就自然感觉有内在的平安、内心的安息和满足，不再焦急，不再忧虑，得能享受圣经所说：“神所赐出人意外的平安”。但进入这安息的首要条件，就是要常来到神面前，完全信服神，并要歇下自己的工——即不再自己努力，不再自己挣扎，也不要想靠自己能做什么，完全相信交托给神。因为圣经说：“那进入安息的，乃是歇了自己的工。”

要一直仰望耶稣

“仰望为我们信心创始成终的耶稣”（来12:2）所谓仰望耶稣，就是将我们的注意力和所有的盼望，从期望的人、事、物上转移到耶稣身上，并从心里盼望从他得到帮助。因为我们真正的帮助是从“造天地的耶和华而来”（诗121:2），这是我们基督徒一生一世要学习的功课，这也是我们在世做基督徒一个得胜的秘诀。安静等候神既是一种内在属灵的操练，就不需要注重外面的方式或作法，就是要将心放在耶稣身上；要一直仰望在我们里面的耶稣。他不仅是复活升天，坐在父神右边的耶稣，也是藉着圣灵住在我们里面的耶稣，所以，亲爱的朋友，请相信，耶稣就在你里面他跟你是那么近，比你所想像的还要近。你有了这样的知识和信心，就很容易进入与神同在的生活。

盖恩夫人如何找到神

很多有追求的基督徒都知道，盖恩夫人年轻时，曾在外边到处奔走寻找神，她想以行善找到神，可是，她没有找到。直到有一天，一位认识内住基督的属灵前辈对她说：“夫人！”

您为何在外面寻找那位住在您里面的神呢？”一语点醒她的迷思，使她的心眼大开，于是她回转到里面，发现她所寻找的主就在她里面，从此以后，她的基督徒生活，在地如在天，并且写了很多书，阐明基督如何住在她里面，成为她的满足，成为她生命中活水的泉源，基督内住的亮光遂从此得以发扬光大，照耀在当时教会黑暗的时代。

主耶稣说：“我是世界的光，跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光。”这生命的光就是圣灵的光，照亮我们心中的黑暗，使我们一生行在光明之中，也要藉着我们，照明这弯曲悖谬黑暗的世界。

简言之，安静等候神最好的方法，就是在安静中，将注意力转移到住在我们里面的主身上，并要一直仰望为我们信心创始成终的耶稣。当我们这样来安静等候神时，我们一定会逐渐进入神的同在，而神的同在也常带给我们甜美的感觉，但我们不要只注意感觉，更要注意耶稣自己，不要只宝贵感觉，更要宝贵耶稣自己，因为感觉会过去，但耶稣永远与我们同在，他永远住在我们里面，他说，他永不离弃我们。当我们将注意力一直集中在耶稣身上时，并从心里仰望他、恋慕他、全心信赖他，他在我们里面，就会愈来愈真实、愈来愈宝贵，而他的同在，也会愈来愈丰富！

一直注视仰望耶稣——这不仅是我们在安静等候神时要学习的功课，也是我们做基督徒一生一世要学习的宝贵功课，因为这是我们活在世上，不断靠主得胜的秘诀！要一直相信神与我们同在

讲到神与我们同在，我们首先要清楚知道，这位与我们同在的神是谁？主耶稣告诉我们：

“神是灵”，灵是没有形体的；神不是物体，神不像人，人有血肉之体；神虽曾成为肉身，在拿撒勒人耶稣的形体中，显现在人间有三十二年半之久，但他死而复活之后，已经回到天上，如今他是在（无形体的）圣灵里与人同在、与人交往、与人同住。因此，耶稣讲到新约时代，人必须要在灵里与神相交时，就说：“神是灵，所以拜他的，必须在灵里和真实里拜他。”（约 4：24 另译）

所以，我们讲到神与我们同在，首先要确实知道，这位与我们同在的神，他就是圣灵，他是无所不在、无所不知、无所不能的神，而这位神也住在我们——信他之人的里面。从我们重生得救那日起，这位是灵的神就住在我们里面，与我们同在，只因我们缺乏这种知识，或不够相信这个真理，以致我们缺少与神同在的经历。

我们怎么知道神就住在我们里面呢？因为《圣经》清楚告诉我们：“我们所以知道神住在我们里面，是因他所赐给我们的圣灵。”主耶稣说：“你们要住在我里面，我也住在你们里面。”我们怎么知道，我们住在主里面，主也住在我们里面呢？因为《圣经》清楚告诉我们：“神将他的灵赐给我们，从此就知道我们是住在他里面，他也住在我们里面。”

（约壹 3：24；4：13）我们如果真的相信神住在我们里面，为什么我们没有经历神天天与我们同在呢？

《圣经》有许多地方讲到神与人同在的事实，如旧约的以诺、挪亚、约伯、亚伯拉罕、摩西、大卫等人，神与他们同在有如亲朋密友，他们与神相交来往，如以诺离世前，曾与神同行三百年；新约更是如此，主耶稣复活升天后赐下圣灵，藉以住在信他之人的里面，并应许永远与他们同在。

### **以马内利即神与我们同在**

耶稣的另一名字是“以马内利”，就是“神与我们同在”。主耶稣离世前曾吩咐门徒，凡他所教训的，我们都要遵守，这样他就与我们同在，直到世界的末了。

主对我们说：“我总不撇下你，也不丢弃你。”由于人信得太迟钝，真正经历神同在的基督徒为数不多，天天活在神同在里的基督徒更是微乎其微。操练安静等候神，能使我们逐渐进入与神同在的实际。神与我们同在的应许，是永远不会改变的，而且在某些基督徒身上，确已成为事实，如果我们坚信不移，持续不断地操练安静等候神，就能进入与神同在的生活。

我们一旦进入与神同在的生活，就会发现，神与我们同在时就有力量，就有胆量、能力和智慧，就有平安与喜乐。但这需要各人亲自去体验，当我们被圣灵带进与神同在的实际时，我们就能体会大卫所说：“耶和華是我的牧者，我必不至缺乏，我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。”（诗 23：1、4）大卫无论遭遇什么困难危险，他都不怕，因为他知道神与他同在。

### 凭信心不凭感觉

当我们安静等候神时，要想神已经与我们同在，不需等待有什么特别感觉，只要相信耶稣已经与我们同在，要一直这样相信，因为他这么说的，他怎么说，我们就怎么信；不要以感觉来取代神的话，倒要让神的话来取代感觉；要以神的话为凭，不要以感觉为凭。你若是这样操练安静等候神，不久就会进入与神同在的经历与生活。

“我们活着，是凭信心，不是凭眼见。”（林后 5：7 另译）当我们力求活在神面前，与神同在、与神同行时，全凭信心，不要凭眼见或感觉。因为神是看不见的，感觉也不可靠，但神的话是永远安定在天，永不改变，神的律法一点一滴都不能废去，都要成就，我们如果这样笃信神的话，我们就会经历神真的与我们同在，那我们安静等候神也就真有意义和 contents 了。

还有一点也很重要，就是当我们安静等候神时，不要太注意姿势，重要的是心要向着神，心要在主身上，心要想到主，注意力要集中在耶稣身上，而且要极其自然，这样操练安静等候神，才不会变成律法或宗教形式。最重要的是心态，不是姿态，也不要模仿有些属灵人的样子，要照《圣经》所说：“只管坦然无惧的，来到（神）施恩的宝座前……当存着诚心和充足的信心，来到神面前。”《圣经》又说：“到神面前来的人，必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。”（来 4：6；10：22；11：6）相信这些话的人就有福了！

### 要思念天上的事

当我们开始操练安静等候神时，难免会有杂念进来，那怎么办呢？有杂念进来，这很自然，因为人的头脑就是会想东想西，但我们可以不去想那些事，而把思想收回转到耶稣身上，当我们相信并照着神的话去做时，圣灵立刻就会帮助我们，使我们的思想能集中在耶稣身上。

我们要相信，神的灵会帮助我们，使我们在安静等候神时渐渐能更多想到耶稣、更多渴慕耶稣。因为圣灵来了，就是为耶稣做见证把人引到耶稣跟前，使人爱慕耶稣、认识耶稣。也把我们带进耶稣里面，使我们能住在祂里面，祂也住在我们里面，并且改变我们，使我们愈来愈像耶稣。

《圣经》说：“你们要思想（耶稣），免得疲倦灰心。”思想耶稣不仅是驱散消除杂念的最好方法，更能使我们逐渐被神改变而像耶稣。这是圣灵在我们里面不知不觉中，所做的奇妙工作。（参林后 3：18）圣灵在人里面所做生命改变的工作，常常是难以理解的。

我们开始操练安静等候神时，会有思想游荡的困扰，但不要紧，只要你有信心和耐心，便能逐渐克服这一困难。先从操练信心开始，就是相信《圣经》所说：“你们亲近神，神就必亲近你们。”无论你的思想多么杂乱，无论你有没有感觉到神与你同在，你都要相信

《圣经》所说的，神就在你里面，神已经与你同在，并且要向你显现，向你说话（神通常是藉着《圣经》向人说话）。

每当你觉得思想不能集中，心无法安静下来时，你就打开《圣经》来读，相信神所说的每一句话，也要相信圣灵会赐给你能力，你的思想便能逐渐集中在主耶稣身上。

《与神同在》一书作者劳伦斯弟兄说，他刚开始操练与神同在时，也有思想游荡的困扰，他花了很长时间，操练把思想收回来；每当他知道自己思想从耶稣身上跑掉时，他就把它收回来，经过一段时期如此操练以后，他的思想便能集中在耶稣身上，甚至他在工作最忙碌时，仍能想到耶稣，与神同在，与神在心里交谈。

### **要思念耶稣基督的事**

《圣经》说：“你们要思念上面（天上）的事，不要思念地上的事。”在安静等候神时，我们要多想到天上的事，就是耶稣基督的事，因为我们平常所想的，几乎都是地上的事，而安静等候神是我们思想天上之事的最好时刻；要思想荣耀且坐在神右边的耶稣基督。如今祂在天上，也在我们里面，正如耶稣所说：“除了从天降下仍旧在天的人子，没有人升过天。”所谓天上的事，就是耶稣基督的事他的生平、言论、教训、他的圣洁、慈爱、谦卑、温柔、忠心、顺服、舍己、受苦、受死等。“同蒙天召的圣洁弟兄啊！你们当思想耶稣……免得疲倦灰心。”（来 3：1；12：3）

当我们在安静等候神时，发觉思想在游荡、无法集中时，立刻就把它收回来，转移到耶稣身上，并要时时提醒自己，祂离我们不远，就在我们里面，甚至我们可以出声祷告说：

“主，感谢你住在我里面。”这样简短的祷告，就是提醒我们，祂就住在我们里面。

思想耶稣基督有助灵命长进

我们在思想主耶稣时，可以通过读些《圣经》以帮助思想集中，尤其是四卷福音书，其中有很多值得思想的事，如耶稣的生平，他所行的神迹奇事，他的教训尤其是登山宝训，都是我们默想、祷告和思念的，常常思想这些，对我们灵命的长进大有帮助。当我们这样思想耶稣时，圣灵就会把耶稣的各种美德，一点一滴地做在我们里面。圣灵怎样做，我们无法知道，但《圣经》告诉我们，当我们的完全归向主，安静在他面前，不断瞻仰他的荣美，渴慕像他时，我们“就变成主的形状，荣上加荣，就是从主的灵（圣灵）变成的。”

（林后 3：18 另译）

所谓“变成主的形状”是指耶稣的神圣性情，在我们里面越来越多，使我们里面越来越像他，越发爱他、跟随他。这些都是在我们安静等候神时，圣灵亲自在我们里面所做的工作，不是我们的理智所能测度的。先是我们里面的性情或内在生命被他改变，逐渐像他在世为人那样，然后在主耶稣再来时，连我们的身体也都要改变，和他自己荣耀的身体一样！

在人看来，这些都是不可能的事，但《圣经》却是这么说的（参腓 3：20-21）。我们如果在安静等候神时，常常思念天上的事，思想神的话语，我们的心思意念就会逐渐被圣灵更新而变化，我们的世界观和价值观也因此而被改变，我们对属灵属天的事，就会有崭新的认识，我们就能像《圣经》所说：“察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”

### **要有受教者的灵**

前面已经说过，操练安静等候神，最重要的不是方法，乃是心态，而虚心学习就要有以赛亚那样“受教者”的灵，这是不可缺少的心态。所谓“受教者”的灵，就是虚心、肯学、勤学和在主面前谦卑受教的态度。神喜欢在各方面教导他的儿女，因为他愿意人得着智慧、得着聪明、得着生命，神喜欢谦卑的人，不喜欢骄傲的人。《圣经》一再告诉我们“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”主耶稣曾一再教导门徒，要他们像小孩子那样单纯谦卑，

好像什么都不懂似的，这就是“受教者”的灵。如果没有这种谦卑受教的灵，我们就无法明白天国的事。因为主说：“这些事向聪明通达人就藏起来，向婴孩就显出来。父啊，是的，因为你的美意本是如此。”（太 11：25-26）

受教者的灵也是神给人的一种恩赐，不是人人都有的，但如果我们渴慕这恩赐并向神祈求，神必赐给我们。因为主说：“凡祈求的，就得着。”神愿意他的儿女都能来到他面前受教，他愿意众人明白真道，认识他是独一真神。神将圣灵赐给我们，就是要开导我们，叫我们能明白一切的真理，晓得天国的奥秘。主耶稣告诉我们，圣灵保惠师来了，就是要做我们的老师。他说：“保惠师，就是父所差来的圣灵，他要将一切的事指教你们。”

### 要学习受教于圣灵

我们怎样才能跟圣灵学习呢？我们需要具备什么资格才能进入这所无形的“圣灵学校”呢？基本上，要单纯像小孩子那样，要渴慕常被圣灵充满，这样，我们就能成为“圣灵学校”的好学生。

我们在安静等候神的时候，也是我们跟圣灵有所学习的时候，但圣灵能教导谁呢？谁肯向圣灵学习呢？唯有那些有受教者的灵，虚心、肯学，并承认自己什么都不懂的人，才能受教于圣灵。人若有谦卑受教的心，圣灵必会教导他（她）。凡肯花时间来操练等候神的人，圣灵必会亲自教导他（她），圣灵必然会将《圣经》逐渐为他们解开，原来读不懂的《圣经》，圣灵就会这里一点，那里一点，使他们明白，直到有一天，好像天为他们开启了一样，如同走入另一个世界。

先知以赛亚因有受教者的灵，当他每日早晨起来安静等候神时，神就开通他的耳朵，使他能听见神的声音，神也赐给他属灵的口才，使他知道怎样用神的话，去安慰帮助疲乏软弱的人（赛 50：4-5），以致他所写的《以赛亚书》共六十六章，成为全部《圣经》六十六卷的缩影！他学会了安静等候神的秘诀，所以他告诉我们：“你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳。疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量。那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”（赛 30：15；40：29、31）能听的耳能看的眼皆为耶和華所賜

圣经又说：“能听的耳，能看的眼，都是耶和華所造的。”这里所说的耳和眼，不是外面的耳目，而是里面属灵的耳目，就是能听见神声音的耳朵，和能看见父、子、圣灵三一真神的眼睛。这种内在属灵的耳目，只有神才能赐给，人如果有受教者的灵，愿意经常来到神面前，谦卑受教，神必赐给他（她）能听的耳、能看的眼和能说的口，使他（她）能听见神的声音，能看见神的作为，并能说出神要他（她）说的话。

我们何等需要有能听的耳朵，使我们随时都能听见圣灵的声音，尤其在我们安静等候的时候，能以领受圣灵的教导。我们何等需要听见主的声音，主说：“我实实在在地告诉你们：时候将到，现在就是了，死人（指灵里枯干死亡的人）要听见神儿子的声音，听见的人就要活了。”（约 5：25）当我们真的听到神儿子的声音时，枯干软弱的心灵就要活过来，从新得力，我们愚蒙的心就被开启。我们多么需要听到圣灵的声音！所谓圣灵的声音，就是神向人说话的声音，我们如果听不见神的声音，那就只能听人的声音了。

圣灵向众教会说话，凡有耳的就应当听

尤其在这末后时代，圣灵常向众教会说话，主耶稣向亚细亚那七个教会（即代表众教会）所说的话，末了都加上一句：“圣灵向众教会所说的话，凡有耳的，就应当听。”新约时代的教会应当时常听见圣灵所说的话，但今天常听见圣灵说话的教会并不多，原因在哪里

呢？因为一般教会的牧者和信徒都是忙于事工，没有时间来安静等候神，没有像马利亚那样，安静坐在耶稣脚前，留心听他的话。一个灵性正常和健康的教会或信徒，应该时常听到圣灵的声音，如果我们带着一颗谦卑受教的心，经常来到神面前，安静坐在他脚前，我们一定会常听到圣灵的声音，因为我们的神是常向人说话的神。

再者，我们何等需要有能看的眼睛，就是有属灵的眼光，叫我们能在灵里看见复活的耶稣，看见无所不在的圣灵，看见父神是多么爱我们。我们如果有受教者的灵，常来就近神（神就是光，在他毫无黑暗），我们灵里的眼睛必能看见。看见什么呢？就是看见那不能看见的神，看见神的手常在弟兄姊妹身上作事，看见神在教会中作事，也在信徒家中作事。这些都需要我们有属灵的眼睛才能看见，而安静等候神的确能使我们能看的眼和能听的耳。看见耶稣为至宝便再无他求

我们属灵的眼睛如果被神开启，看见唯有耶稣是一切，又在一切之内，且比一切更宝贵时，我们就能像保罗那样说：“我将万事看作粪土，因我以认识我主基督耶稣为至宝。”当我们灵里的眼睛看见耶稣就是宇宙至宝，他比一切更美丽，唯有他是我们的满足时，在他之外，我们就再无别的贪恋了。

如果我们灵里的眼睛看见“主就是那无所不在的灵”，我们就会凡事敬畏主，尊重圣灵在教会中的主权，并在一切事上，让圣灵来带领即让基督在凡事上居首位。

我们灵里的眼睛如果看见，我们所信的神，就是爱我们和负我们一切责任的阿爸父时，我们便能全然信靠他，无忧无虑，不再为生活前途担忧了。一个完全信靠父神的人，就是一个无忧无虑的人。

如果我们灵里的眼睛看见教会不是社团，也不是交际场所，教会乃是主的身体，而信徒都是基督身体上的肢体，弟兄姊妹都是神的儿女，神的羊群，都是神家里的人，那么教会就不会再分门别类了，不会再有“你们”和“我们”的门户观念了，我们就能照着主的命令，虽在不同地点聚会，却能彼此交往，互相接纳，彼此相爱，彼此帮助，使基督的身体得以增长和建造。

我们如果灵里的眼睛被主打开，看见我们都是弟兄姊妹，都是主用他自己的宝血所买赎回来的，同属主的教会（基督的身体），我们就能同心合作，兴旺主的福音，也能彼此服事，同被建造，如《圣经》所说：“直等到我们众人在真道上同归于一，认识神的儿子，得以长大成人，满有基督长成的身量。”唯有这样，神才能得着他所要的“圣洁、荣耀、没有瑕疵的教会”，以致他最后所要完成的圣城新耶路撒冷，便能出现在地上。

如果我们都能带着一颗谦卑受教的心，经常来到神的面前，操练安静等候神，这不仅对我们个人灵命进深和更深认识基督将有裨益，并且对神永远的计划 and 旨意的成全亦有帮助。

## 第六章 安静等候神的实行方法

在讲到实行方法之前，再次强调最重要的一件事，我们在追求主的道路上，要不断地将心归向神，绝不容任何人、事、物来把我们爱主的心夺去，并且一直将眼目盯注在耶稣身上。因为我们的心太容易偏离主，我们注意力太容易从耶稣身上转移到一些无关紧要的人、事、物上。撒但也常利用一些微不足道的事情，来搅乱我们的视线，使我们的注意力不知不觉从耶稣身上挪开。许多问题都是出在这里：我们的眼目偏离了耶稣，我们在耶稣之外，还有所重视、有所爱慕。我们若单单爱主，单单要主，以认识我们的主为至宝，就必须一直学习这个功课，而操练安静等候神在这点上，对我们最有帮助。

顾名思义，所谓安静等候神，第一要操练的就是安静，这不是一般人所说的安静，这乃是在神面前的静默，就如《圣经》所说：“全地的人都当在他面前肃敬静默。”（哈 2：20）生来是安静的人，作此操练比较容易，但天生好动的人则需要多花一些功夫来操练安静，只要我们有志肯学，神必帮助我们。我们如果相信神的话所说：“你们得力是在乎平静安稳”，又知道我们安静是安静在神面前，安静的力量是从神而来，则渐渐就能安静下来。第二要操练的是不断地把心收回来，将心思意念转向神，将心归向神，心要对准神自己，心所渴慕的，是神自己，心中所求所想的，也都在乎神。这才是等候神的实质与内容。

### **每天要有固定时间**

安静等候神，刚开始操练时，每天一定要有固定时间，按照各人实际情况而定，我建议每天至少十五分钟，在早晨、午间或晚间，视各人时间方便。起初，需要有定时安静等候神，一旦进入情况，尝到了主恩的滋味，开始有所享受时，自然就觉得需要延长时间，那时就可增加到二十分钟，甚至半小时，而丝毫不觉勉强，或给自己加添什么压力。因为安静等候神，亲近神，本该是一种享受，至少也是身心灵最好的休息，等到你养成定时等候神的习惯时，还可进一步在日常生活中，操练与神交通，不时等候神，我们不仅在家里可以安静等候神，出外办事时，也可以随时随地操练与神同在，与神交谈。

### **不要制度化，律法化**

在安静等候神的时候，该是先读经呢？还是先祷告呢？或是先唱诗歌呢？怎样开始都可以，只是要顺其自然，不要制度化、律法化，务要避免机械式的灵修生活。在安静等候神时，无论时间长短，最重要的是，来到神面前，必须要有这个心态，并要知道，这是一个神圣的时刻，是神所看重，神所悦纳，也是神所祝福的时刻。

每次开始等候神时，你可先用几分钟，让心先安静下来，坐跪都行，每次闭上眼睛时，心里要相信，主就在你跟前，与你同在，你若用“心”亲近他，他就亲近你。这样操练，即使是三、五分钟，都能帮助我们进入神的同在。

在安静等候神时，你也可以看一点对你有帮助的灵修书籍，有时短短一两句话，都能得着造就，或者你想到什么经文，就可以打开《圣经》来读，要默想其中的意思，并要留心，神是否正在向你的心说话。

神知道你的时间有限，他会在你有限的时间内恩待你祝福你，或在你里面做些你不知道的工作，神做工是不受时空限制的。当然，如果你等候神的时间长一点，神在你里面就能做更多更深的工作，即使你等候神的时间很短，他还是能在你里面做工，就是做造就你和坚固你的工作，往往超过你自己所求所想，但这是以后才能知道的事。

### **等候神应有的心态**

你在安静等候神时，不论时间长短，第一要知道，你是停留在神面前。第二要相信，神与你同在，并相信他会在你里面做工，也要相信他会向你说话，或是藉着《圣经》，或是藉着灵修书本，只是你要留心聆听神的声音即圣灵在你心中的感动、默示、启发、点醒、安慰或责备。如果你有灵修日历，每天看一段也会叫你得帮助，使你的灵命得着喂养，也会增进你与神的亲密关系。

你在安静等候神时，也可以祷告，但不要事先预备跟神说什么，要极其自然，好像来到父亲跟前，心里有什么，就说什么，但不需要多说，因为你心里所想的，父神都知道。我们

每天所要面对的问题，神都知道，所以，不需要像报流水帐似的，跟神罗嗦唠叨。有时只要把我们的心向神举起，抬起头来，仰望他就够了，因他知道我们心里所想所求的，就是这样从心里向神祷告，他必垂听，他必应允。要知道，基督徒更深的祷告，就是与神灵交，与神互相交谈，故在祷告时，还要留心听神说话，这是非常重要的。

### **笔者个人如何安静等候神**

我个人独自安静等候神时，通常都是把自己关在卧房里；我坐在那里，学习像耶利米那样，独自静坐在神面前，因我相信，神很多的话，都是他在独自静坐时临到他的，他宝贵神的话，也饱尝了神的话，他说：“神啊，我得着你的言语，就当食物吃了。你言语是我心中的欢喜快乐。”（耶 15: 16）

我在安静等候神时，常得到神的话，许多时候，我独自静坐时，就来了一句经文，于是我就打开《圣经》，读的时候，这句经文特别打动我的心。我知道，这是神的灵在向我说话，我便逗留在那句经文上面，反复思想，让圣灵将它解开，使我更能明白。有时我读了中文《圣经》，意思不够清楚，我就翻开英文《圣经》来读，有时不只看一种英译本，我还会参考三、四种，甚至更多种的英文译本，如此在同样一节经文里，常发现还有其他的意思，使我领受得更加丰富。我们要相信，圣灵来了，就是要引导我们明白并进入一切的真理。（约 16: 13）

有时，我也很自然地唱出一首诗歌，我若不知道歌词，就去翻诗歌本，把歌词找出来；也有时只来了一句调子，我就去查出歌词来，当我这样唱诗时，就感觉满有神的同在。有时，我什么都不做，只是闭着眼睛，安静坐在主的脚前，享受他的同在，在灵里吃喝（吸取）他自己（约 6: 53-56）。如此等候神，我感觉身、心、灵，都得到很好的休息和滋养，就在这时，圣灵常会带领我进入更深的安息。当我进入这种神圣更深的安息时，我感觉有一种说不出来的宁静和平安，但我知道，这种平安是来自平安之神与我们同在，没有紧张、没有忧虑、没有惧怕，越发享受那种住在主里的福乐。

### **耶稣在风浪中的坦然与镇静**

有一次，主耶稣和门徒们在海上行船，海里忽然起了风浪，海水几乎满了船，甚至快要沉下去。可是耶稣这里却“在船尾上，枕着枕头睡觉！”难道耶稣这时不知道风浪翻腾，船快要沉下去吗？他当然知道，但因他知道父神在掌管万有，又因他里面拥有那种超自然的平安与宁静，所以他才能照常睡觉，但门徒们因为风浪太大，水淹进了船，紧张地呼喊道：“主啊，我们丧命，你不顾吗？”耶稣醒了，责备他们小信；耶稣能如此坦然镇静，是因他住在父里面，父也住在他里面，因此他不受外面环境的影响。我们如果经由安静等候神，学会了住在主里面，也能享有主的平安与镇静，而不受外面环境的影响。

### **安静等候神所得最大福份**

三十多年来，我操练安静等候神，所得最大福份就是：神的同在越来越丰富，内心的平安越来越多，而且更深知道，神真的住在我里面，我也住在神里面，故此，我的基督徒生活过得轻松愉快，没有重担，无所惧怕，无忧无虑，常感满足，心中常有彼得所说那种“说不出来，满有荣光的大喜乐！”你如果经常这样操练安静等候神，圣灵照样也会带领你逐渐进入这有福的境界。那时，你就知道，做基督徒是多么快乐的一件事！



我在安静等候神时，有时我也会站起来，在屋里走来走去，或唱诗、或祷告、过后再坐下安静。我再说，重要的不是外面的动作或姿势，而是里面与神相交。所谓安静等候神，并不一定是全然安静，不动声色，而是随着圣灵的带领，在灵里与神相交，自然而然也会有些活动，如唱诗、读经、祷告等，但这些活动的内容却是在与神交通。

另外，在安静等候神时，我们应当学习，尽量让神有机会向我们说话，而我们则尽量少说话，甚或不说话。因为当我们说话多时，神就不会向我们说话，而当我们不说话，来学习聆听神的声音（即圣灵微小的声音）时，我们就容易听到神向我们说话。安静等候神时，该是我们最容易听见神说话的时候；神常以圣灵微小的声音，在我们心灵深处向我们说话，只是我们心不在焉，或不认识圣灵的声音。

神向人说话的方式很多，他会藉着《圣经》和圣灵向人说话，他会藉着异梦和异象向人说话，他也会藉着环境和人事物向我们说话。只是我们要会听神的声音，听了还要加以分辨，因为不是所有的异象、异梦、和预言都是从神来的。一般说来，神藉着《圣经》向人说话，该是最稳妥最可靠的。所以我们还需要查验，有时一人查验不够，还需要找富有经验、熟悉《圣经》，又敬畏神的属灵长者，请他们一起来查验是否是从神而来。

### **等候神是学习跟随圣灵最好时刻**

安静等候神的时刻，也是学习跟随圣灵的最好时刻，譬如你在等候神时，该做什么，或不做什么，都要看圣灵有无感动。有时，我在等候神时，心里想要跪下，我就跪下来；有时，我觉得要俯伏在神面前，我就弯腰跪下；有时很长一段时间，一点不动，什么都不想做，但我心里知道，我是俯伏在神面前，神与我同在，神正在我里面做工。神在我里面做什么工呢？我并不知道，但我相信，神知道在我里面需要做什么工，就让神做他认为必须做在我里面的工作。

此时，我好像一张白纸，摊开在神面前，任凭他在其上写他所要写的——说话、启示、光照、责备或安慰。如此领受神的恩典，这是基督徒莫大的福气！通常我们自己并不知道我们生命中所需要的是什麼，但神早已知道，我因有此信心，有时就躺许久，好让圣灵在我里面做完他所要做的工作，譬如大卫禁食祷告，他终夜躺在地上，就是俯伏在神面前。有时，我在神面前觉得肃然起敬，生发敬畏之心，我立刻跪下，因我相信，这些感觉都是来自圣灵，我就这样顺服。实在说来，我们自己并不晓得，当如何以灵以诚来敬拜神，与神相交，但圣灵会教导我们怎样敬拜神，赞美神，与神交谈。

我们操练安静等候神，在姿势动作方面，勿须模仿别人，越自然越好，只要注意圣灵在你心里有无感动，一切顺其自然，这样操练安静等候神，还会带来意想不到的收获，就是在不知不觉中，渐渐就学会了跟随圣灵。你若在等候神的事上，学会了跟随圣灵，你就能在其他一切事上受圣灵的引导，因而成为生命成熟而又属灵的基督徒，“因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。”（罗 8：14）儿子的意思是指已经长大成人，即在跟随圣灵的事上，已经熟练灵敏，他们知道如何受圣灵引导，受圣灵管理，并活在神的话语中。

在安静等候神这件事上，我们若学习让圣灵来带领，就不会落于宗教形式，而变成律法化、机械化。安静等候神应该是与神有活泼的交通，而圣灵总是把人带到主耶稣跟前，他不会把人带到别处，只有魔鬼邪灵，才会诱使人偏离耶稣，叫人不要注意耶稣，不要跟随耶稣。我们要牢记在心：圣灵总是把人引到耶稣跟前，邪灵总是诱人偏离耶稣，因为魔鬼是耶稣和信耶稣之人的对头。我们需要学习分辨，什么是出于圣灵，什么是出于邪灵。

## 圣灵工作与邪灵工作的区别

辨别圣灵工作和邪灵工作的主要准则就是：凡是吸引我们来亲近耶稣、爱慕耶稣、高举耶稣的，就是圣灵的工作。反之，凡是叫我们偏离耶稣，不专注耶稣，不爱耶稣，而在耶稣之外有所爱慕、有所追求的，就是邪灵的工作。这是分辨圣灵工作和邪灵工作最简单的基本原则——以耶稣基督自己为标准、为中心。（参约壹 4：1-6）

最后，我要提到《荣耀的光辉》书中的主要人物罗炳森师母。这位可敬可爱的姐妹，虽不像盖恩夫人那样享有盛名，亦堪称为近代属灵伟人和内在生活大师，她讲到安静等候神的实行方法和益处时，曾有这样一段简单而实用的教导：

“任何时候，倘若可行，你就拨出几分钟时间来，单单等候耶稣，不一定要祷告，只是等候他、瞻仰他的荣美，渴慕他的同在。起先，你也许不会觉得有多少得着，但你如果把握每一个机会，这样去做，不久你的心灵就会渴慕他，他自己的甘甜就会临到你，你会如同情人一般，宁可悄悄地溜开，和他单独在一起，哪怕是一两分钟，都胜过聊天、看书、休息或吃东西。当你感到疲倦、急躁或情绪紧张时，只要花几分钟和他在一起，在他同在的宁静中，你所享受的安息，将超过世上任何东西。倘若我们更多注视耶稣，而少注意自己，少注意别人，少注意我们的失败、生活状况；少注意世界、肉体和魔鬼，我们就会越来越多地反映耶稣的形像。并且我们的冷酷、不洁、脾气和自私都会消失，而被亲切、纯洁、温柔和仁爱所取代——变得荣上加荣。”（参林后 3：18）

亲爱的读者，你如果照着罗炳森师母所说的方法，每天持续不断地去操练等候神，即使每次只有几分钟时间，但久而久之，日积月累，你与主的关系必然会越来越亲密，不但能享受到主同在的甘甜，而且生命也会被他改变，越来越像他。这是我们学习安静等候神，至终所获得的最大益处。

中国有句格言：“近朱者赤，近墨者黑。”耶稣是圣者，我们越亲近他，就越变成圣徒，我们亦可说：“近圣者圣。”历代以来，凡被耶稣触摸过的人，他们的生命都有奇妙的改变。因为耶稣是一位奇妙的救主！凡接近他的人，都被他改变，人接近他越多，被他改变的就越多，与他交往越亲密，就会变得越像他。这种奇妙的改变，全然是圣灵的工作，超过人的理智所能了解。

愿神赐福给每一位有心追求的弟兄姐妹，但愿圣灵亲自引导你们进入这些宝贵的真理，虽然书中所提方法都很简单，但其中却蕴藏着深奥宝贵的真理。主耶稣告诉我们：“真理的圣灵来了，他要引导你们进入一切的真理。”（约 16：13）

### 附录：问题解答

问：在安静等候神时，时常有杂念，思想游荡，请问该如何处理？

答：起初学习安静等候神时，心里有杂念是难免的，例如《与神同在》一书作者劳伦斯弟兄，他操练与神同在时，有很长一段时间，都在学习“收回心思”的功课。我们安静等候神时，也要学习这个功课。每当发现你有杂念时，就立刻把心思转向耶稣，思想耶稣，或者看一段《圣经》、默想神的话，或者唱一首亲近主的诗歌。当我们更多渴慕爱主而更多思想他时，我们的心思意念就容易被主控制。劳伦斯弟兄所学的另一个重要功课，就是一直“相信”神与他同在。他这样操练到后来，他的“信心”就变成他的“眼见”，他称此为“信心之光”（the light of faith）——即他用信心的眼睛看见了神，所以思想是可以控制的，信心也是需要操练的。

问：在安静等候神时，是否可以读经或阅读一些属灵书籍？

答：当然可以，但要让你在里面的圣灵来带领，就是要顺从圣灵的感动。基本上，安静等候神是一种“心”与“灵”的操练，这不是多用理性或思想的时候。安静等候神是一种“属灵操练”（亦即一般所说的灵修），这是一种心灵深处的操练，故要多用灵，少用理性。《圣经》原是“纯净的灵奶”（彼得 2:2），若在灵里来读来吸取，灵命必因此得以增长；若是在理性里来读，只是增加一些知识而已。凡对灵性有帮助，且把人引到神面前的属灵书籍，在安静等候神时，都可以读，且要经常读，但不要读得太快，最好一边读，一边默想，还要祷告，求神的灵带你进入这真理。但要持守一个原则，就是：阅读属灵书籍的时间，不要超过阅读《圣经》的时间，因为《圣经》是最好的属灵书籍。

**问：在安静等候神时。心中所浮现的话语是否都是从神而来？有无可能是出于仇敌或自己？**

答：这要看心中所浮现的是什么话语，神通常都是藉着《圣经》向人说话，因为《圣经》就是神所说的话。若心中所浮现的话，都是《圣经》上的话，而且都是积极性的话，那就是出于神的；倘若所浮现的话是违背《圣经》或不符合《圣经》原则的，那就是出于仇敌或自己的。因为神的旨意和人的意思及魔鬼的意思往往是相反的，而撒但就是神的对头，也是神儿女的仇敌，凡出于仇敌或人的话，几乎都是与《圣经》相违背的，那就不要去理它，遇到这种情况时也不要自责或害怕。因为魔鬼的工作不值得我们注意，并要记住经上所说：“那在我们里面的，比那在世界上的更大。”

问：在安静等候神时，常感觉有一股压力，无法突破，静不下来，怎样才能克服这个困难？

答：天生好动的人，当然不容易静下来，但不要紧，只要你意志坚决，有信心，也有耐心，神一定会帮助你的，使你能突破这个困难，因为在神没有难成的事。同时要相信神的话说：“你们得救在乎归回安息，得力在乎平静安稳。”安静是一种力量，这种力量来自于神，而平静安稳也是我们从神得力的秘诀，只要有决心说：“我一定要操练安静等候神，我一定要与神同在。”你有这样坚决的意志，神一定会帮助你克服这个困难的。

**问：我在安静等候神时，常常睡着了，怎样解决这个问题？**

答：身体疲倦或睡眠不足，一旦安静下来，会打盹会睡着，这是很自然的事，故不必介意。但要紧的是：你心里要知道，你是在神面前，安静等候他，神知道我们身体疲倦时需要休息或睡觉，我们在打盹或睡觉时，并不影响神在我们身上做工，正如神造夏娃是在亚当“沉睡”时造成的（创 2:21），只要是一心一意地来学习安静等候神，他一定会带领你进入安静等候神的生活的，并要在你身上做成他要做的工。

**问：在安静等候神时，如何克服一引起打扰的事，如有电话进来，亲友临时来访，孩子吵闹喧哗等？**

答：遇到这些事时，要知道神是统管万有的，凡临到我们的事，都是他所许可的，为要使万事互相效力，叫爱神的人得益处。所以，当你遇到这些事时，就顺其自然地去应付处理。但要学习保持心里与神有不间断地交通，这是与神同在的更深内在操练。“以诺与神同行三百年，并且生儿养女。”（创 5:22）我们操练与神同在，与神同行，日常工作 and 家事还是需要去做的。

**问：在安静等候神时，“神的同在”与“自己的感觉”有无区别？若有，如何来分别？又如何能越过自己的感觉，而进入神的同在呢？**

答：这是一个非常重要的问题，讲到“神的同在”，许多基督徒好象多马一样，除非亲眼看见，亲手摸到，否则是不会轻易相信的。一般人对看得见，摸得到的事物都容易接受，但对看不见的神与我们同在这件事，很难相信。但我们必须要相信，神确实是与我们同在的。

“神的同在”与“自己的感觉”虽有关连，但却是有区别的，一是“信心”问题，是一“感觉”问题；前者是圣经的真理，是需要我们相信的，后者则是“自己的感觉”。不论我们有无感觉，神总是与我们同在的。单就耶稣的名字“以马内利”（意即“神与我们同在”）一词而论，就足以告诉我们，耶稣来了，就是“神与我们同在”。所谓信耶稣，就是信“神与我们同在”，耶稣曾亲自应许说：“我与你们同在，直到世界的末了。”

我们在安静等候神时，有时“感觉”有神同在，有时没有“感觉”有神同在，但无论有没有“感觉”，神总是与我们同在的。“神的同在”虽然是可以感受得到的，是会叫人有“感觉”的，而且这种“感觉”常是甜美，舒适而可享受的（enjoyable），如经上所说：“你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善。”然而，“感觉”未必就是“神的同在”，正如煮熟的肉，味道是香的，但香味和肉还是有分别的。“神的同在”是永存的真理，是不变的事实；但“感觉”则时有时无，“感觉”也会变，如同人的情绪会变，时高时低，时好时坏，故在安静等候神时，当我们“感觉”没有“神的同在”时，神仍然与我们同在，因“神的同在”是圣经驳不倒的真理，是永远不变的；对我们信主的人来说，神一直是在我们里面，也在我们周围，但我们未必一直都有“感觉”。

如何能超越“感觉”而进入“神的同在”呢？唯一方法就是相信神的话，无论有没有“感觉”，都要相信神与我们同在。这种信心就是以诺与神同行的信心，也是劳伦斯弟兄所说的“信心之光”，也就是他与神同在的信心。

**问：《安静等候神》这本书我也看了，也照着书中所说的去操练了，可是我还是没办法进入，到底怎样才能进入安静等候神的生活呢？**

答：这是一个具有关键性的问题，需要较为详细的来解答。

真正进入并经常过着安静等候神的生活的基督徒，为数不多。最主要的原因是一般人没有渴慕追求的心，也没有耐心好好认真地去操练。即使有操练，但因缺乏信心与恒心，操练不久，未见效果，就放弃了。岂不知任何属灵的功课，都没有“速成班”的，灵命的成长是需要时间的，绝无“微波”式的泡制法。所以，有心追求者，不仅需要耐心与恒心，更需要有信心和决心。俗语说：“有志者，事竟成。”

要进入安静等候神的生活，首先须要确立一个新观念，就是：当我们来安静等候神时，我们不是来办理一件事，或是练一门功夫，最好不要有任何“做什么”的观念，不是“做这个”，也不是“做那个”，乃是来亲近神，寻求神的面，进一步认识神，与神建立更密切的关系。建立任何关系都是需要时间，此外，还需要有信心和耐心。因为这种神圣关系的培养，大部分是需要神自己来做的。我们只要经常来到神面前，亲近他，安静等候他，我们跟神的关系自然会好起来。我们也必须学习让神来带领，我们所要做的部分：1、渴慕的心；2、有信心和耐心；3、有实际行动脚踏实地地天天去操练。当我们做到这三点时，神必照他所应许的，为等候他的人行事，并成就他所定的旨意。

1. 神的儿女能每一分钟享受神的丰富，如同呼吸空气一样；然而多少人却不认识自己的贫穷可怜，不觉悟到要时刻倚靠神、等候神，向他支取那无可言语的祝福。
2. 等候神，你就会得着安息、喜乐、力量和一切的供应。
3. 你若不遵守主的道，你即或等候神也不能得着祝福。
4. 作神所要你作的，神必成全你的心意，并超过你所求所想的。
5. 神渴望向我们启示他自己，并将他的生命和能力不断地输送给我们；但我们的祷告往往被我们自己的祈求所占有。我们太少等候神，这就是我们灵命长进缓慢的因素。
6. 在祷告之前，先要用一点时间在神面前安静；默想他是谁，他离你多近，他能帮助你，并愿意帮助你。在他面前安静，让圣灵来提醒你，你是站在孩子的地位上，完全信靠，充满信心地盼望。等候神，直到你灵里与他相遇。等候神要成为你祷告中最蒙福的时刻。
7. 人一切的软弱失败，以及灵里的贫穷，都是因为太少等候神的缘故。
8. 我们不但在特殊困难的情况下要神引导，我们每天都需要他的带领引导。“行走在他的光中”，这是我们的享受。
9. “凡等候你的必不羞愧。”（诗 25:3）得力得胜的秘诀在于充分的等候神。在安静中忘记自己，让神来占有你的心。
10. 如果你要亲近神，必须有一颗真诚的心，一颗正直而单纯的心，全心全意向着他——乐意遵行他的旨意而甘心舍弃自己的一切，这样才能得到那丰满的祝福。
11. 你虽感到自己软弱，仍要等候他，寻求他的同在，学好这功课吧。神就是爱，他乐意让他的儿女享受他的爱和祝福。他的爱如阳光，能驱散寒冷和黑暗，使你在爱的阳光中得到温暖。
12. 对神的认识不是靠头脑的理解力，而是在于心灵与神接触。我们必须等候神，让他藉着圣灵在我们心灵里工作。知识停留在头脑里是毫无用处的。比如，你知道吃某些食物是对身体有益处的，只是知道而不去吃，这就对你的身体毫无益处。唯有向神打开我们的心，让圣灵在我们里面工作——启示神自己，我们才会真正认识他。

13. 神要我们的心，把我们的心给他吧；因为他所赐的一切属天的恩典和福分，我们必须用心去接受。

14. 当我们等候神，我们的眼睛望着他，他的眼睛也望着我们，如同慈爱的父亲。他知道我们的需要，知道我们的处境，也知道我们前面的道路。他察看我们的心是否准备好了，以致可以接受他的祝福。

15. 基督徒要忍耐，耐心等候神是学习忍耐最好的方法。安静在他面前，也就是安息在主里面，安息在他旨意里，安息在他信实里，安息在他的爱里；这就会感到耐心等候并非难事，并可从神那里得着喜乐和力量。

16. 我们没有力量使自己灵命长进，唯有倚靠神的怜悯；等候他，让他在我们里面工作。神渴望赐福给我们远超过我们所求所想的。

17. 安息在主里面，耐心等候他，不仅是求帮助、恩典和你的需要，要寻找他自己。

18. 安息在他里面，充分地信靠他，耐心等候他，将自己完全交在他手中降服于他；这就是尊重神，让他得当得的荣耀。

19. 如果你切望去找一个人，你必定要打听他在哪里，并打听走哪一条路去找他。等候神必须留心行在他的道中——遵守他的道；除了走这条路以外，你不可能找到神。如果你走对了并耐心等候他，你必定能找到他。

20. 与神交通并得着全备祝福的秘诀，是在于绝对顺服并遵行他的旨意。

21. 不要怕自己无力遵行他的道，要有信心。只要你愿意降服并信靠他，他能使你在等候中得着力量。把自己毫无保留地交给他，他要在你里面工作，使你在基督里成为他所喜悦的人。

22. 等候神能使你从新得力，以致奔走他的道路毫不疲乏困倦。

23. 多少时候，我们安静在神面前，不知自己该求些什么。有时，我们也有所祈求；最好，我们要明确我们当求些什么。神的作为是超过我们所求所想的；人的想法往往限制了神的作为；神无限的能力，远超过我们所能测度的。

24. 让我们养成等候神的习惯，不仅是为了我们自己认为所需要的，更是等候去得着神所为我们预备的恩典和能力。

25. 人的眼光短浅黑暗，神的眼光无限量，其目的在于属天的祝福。神所要为你作的，你懂得太少了。等候神，让他在你里面作那超过你所求所想的。

26. 你已经祷告求神救你脱离骄傲、脾气或自私，似乎归于徒然。因为你没有等候神，没有给他在你里面工作的机会，以致你得不着那超自然的属天能力。

27. 安静等候神，是要让我们自己的意志失去在他完美的旨意里。

28. 多少人不习惯于安静等候神，认为这对于他们是不容易的事。不要不耐烦，安静等候神必能得着丰富的收获。

29. 神常按照他自己的旨意和计划行事，我们愈多寻求明白他的旨意和计划，并尊重它，就愈能确定神要为我们成全大事——藉着我们成全他的旨意和计划。

30. 心灵愈安静，愈能摸着神的同在，愈发觉自己对神伟大的计划何等无知，愈有信心让神将重大的事启示给我们，愈渴慕神在前所未见的荣耀里向我们启示他自己。

31. “我的心等候主，胜于守夜的等候天亮，胜于守夜的等候天亮。”（诗 130:6）我们等候神最高的目的，是要让神的光来照亮我们，驱散我们心中的黑暗，使我们在生命的光中行走在神面前；以致使我们的生命充满阳光，终日欢乐。

1. 多少时候，因着会众的罪恶、冷淡，以及贪爱世界，传道人的指责和定罪不过使人灰心失望。工作没有果效是因为缺少信心的代祷。你要做神恩典的出口，你必须充分地在安静中等候神，领受从神来的信息，以致使你能在圣灵的能力中释放神所要你传讲的信息。

2. 带领会众寻求神的同在，在灵里遇见神；这对教牧人员来说，没有任何事比这事更重要。在讲道以前，用一点时间让各人安静在神面前，让各人向神敞开自己的心；神能使人对罪恶过犯有新的发现，能使人明白他的心意。唯有安静的心灵才能接受圣灵的工作。

3. 神是鉴察人心的。如果我们真诚地追求圣洁；当我们与这位圣洁的神同在时，我们会发现自己隐而未显的过犯，我们就会认识自己天性的败坏，甚至感到难以忍受。愈亲近神，就愈恨恶己的生命。

4. 或许你不能得胜犯罪的思想和行为，或许你感到心中黑暗而神向你掩面；不要因此而灰心失望。要在信心中等候神，在他的审判中有拯救，他要按照他的慈爱在你里面成全他的工作；等候他，他要使你得着恩惠。

5. 如果我们觉悟到，神在等候我们；我们就能确信，我们等候他不是徒然的，是他所欢迎的。等候神的人有福了，神渴望将他自己的一切交通给属他的人。他对他每一个孩子有他不可思议的荣耀的目的。他要在圣灵的能力里向他们启示他的爱和能力。

6. 赐恩者比恩赐更好；神自己比他的祝福更好。
7. 全能的神是值得我们等候的。等候神必从新得力，如鹰展翅上腾（赛 40:31）。你是从神生的，在你属灵的生命中赋有属灵的翅膀；或许你没有发觉，也没有使用过它。神要教导你，如何去使用它；只要你安静等候他。
8. 神呼召我们等候他，他向我们保证，等候他的必不羞愧。哦，让我们的心学习等候他吧，直等到他向我们启示他自己和他的荣耀。我们就会经历他自己，并得胜里面的仇敌（己生命），让他在我们里面掌权作主，并经历他的圣洁和权能；这样我们就会得到属灵的恩典和祝福，并将丰盛的恩典分送给周围的人。
9. 等候神是儿女最高的权利和福分。
10. 阳光普照大地，草木欣欣向荣。同样的，我们等候神就是享受属灵的阳光；不见阳光的人，生命就不健康。
11. 求神开我们的心窍，使我们能明白；神为等候他的人所作的，是超过人所求所想的。
12. 耐心等候神，他要将他自己赐给你，并使你有分于他的性情。
13. 等候神是基督徒灵命的根。多等候神，扎根深；少等候神，扎根浅。
14. 等候神必须安静，将整个心归向神，不让属世的事物占有你的心。人的天性是背离这位至大至荣的神，我们必须用整个的心寻求他。
15. 愿神的儿女都学会在安静中等候神的功课。在安静中单独亲近神，其获益远超过自己的努力。
16. 神实在是能将基督里的丰盛生命充满在我们里面；然而多少人没有将心门打开，不给他工作的机会。
17. 西面、亚拿儆醒等候救主的降生（路 2:25, 38）；如今救赎之工已经完成，我们是否还要等候主呢？我们现今仍需等候主，等候他救赎之大能——救我们脱离那败坏的老旧人；以致于我们能住在主里面，主也住在我们里面，藉着圣灵不断的在我们里面工作，使我们渐渐地达到与主合一的地步。我们确信；我们在神面前的安静等候不是徒然的。
18. 儆醒等候主的再来和被提，使我们满有盼望和欢欣；然而不要忽略在我们每天的日常生活中要等候神的同在，这关系到我们每天的生活和永远的荣耀。神的儿女往往只注意到



他过去所作的和将来所要作的；因此而逃避了现今的责任和目前的顺服，这是我们信仰的危机！

19. 现今等候神的荣耀盼望不亚于等候主再来；他要在你里面工作，使你心里的力量刚强起来，全能的爱要彰显他荣耀的作为在你身上。

20. 每天等候神，让神藉着圣灵在你里面工作；这就是等候主再来的实际准备。

21. 除了每天安静等候神以外，还需随时随地不断地等候神；每一分钟活在他面前，讨他的喜悦；这是灵命康健的要素。

22. 当你开始学习等候神，常会感到失败；甚至有时感到是浪费时间，事实并非如此。在黑暗中仍要等候，是神呼召你等候，他要在你里面工作；因为他看到你自己的努力，你的灵命却不能靠自己的力量而有所长进。

23. 不要终止等候神，神要不断的在你里面工作；然而不信的恶心能拦阻神的工作。

24. 神的工作永不止息。愿我们终日等候他，不要限制他的工作。每一分钟活在他的面前，活在他的爱中。

25. 继续不断的等候神是能做得到的。神是众善的泉源；除了直接从他领受之外，别无良善；除了他以外，别无圣洁。

26. 属世的欲望和享受似乎是无罪的；当留心，它能使你不面向神，而使你背向神。当记得主曾说：“若有人要跟从我，就当舍己……。”在小事上讨己的喜悦，会助长己生命；以致使它在更多更大的事上求己的满意。

27. 或许你认为等候神太难太高深；然而“等候神”能使神得到完全的满意。它能使你更深的觉悟到；肉体之中没有良善，让他在你里面去旧更新是何等的重要。你每一分钟需要他自己和他所赐的；这样，你会更深地进入他救赎的计划，并经历他的大能。

28. 等候神，他等待着我们去获得那父神和基督的荣耀丰富，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见的。