

### 一、本课的目标和动机

- ☒ 当我们安静下来，就会发现自己的心非常忙碌、像走马灯般的跑不停。
- ☒ 初学者都要经过这个发现，才能感受到我的心真需要安静下来，真需要学习安静等候神。

### 二、宣信博士是浸信宣道会的创始人，他写到：

「二十五年前，有位朋友递给我一本书，后来成了我生命中的一个转折点。那本书名叫《真平安》，是一篇古老的信息；书中所载只有一个中心思想，就是：神在我生命的最深处正等着与我谈话，只要我能安静下来听他。

我当时想这事并不难，于是开始安静，但是当我一开始安静时，所有嘈杂的声音竟都往我耳朵里冲进来了；许许多多喧闹的声音从外面的环境，也从我的内心里涌上来，一直到后来，除了这些烦乱与喧闹外我几乎听不到别的。这许许多多的声音中有一些是我自己里面的声音，有的是我自己的问题，我自己的挂虑和出于己的祷告；其他的是那诱惑者的建议和从骚乱的世界里跑进来的声音。似乎从来就没有像当时那样，有那么多的事情需要我去做、去说、去思想；那时我整个心思被四面八方来的音响拉拉扯扯，最后迎向我的就只有一些嘈杂的声音和无法形容的不安。」

- ☒ 你有没有宣信博士那样的经历，静下来就发现心中的嘈杂？他能成为宣道会创始人，是因为他越过了内心的混乱嘈杂，可以真正安静下来，听到圣灵微小的声音，吩咐他做这、做那，而不是他自己的脑袋指挥他。他是如何克服这些嘈杂的声音呢？

「仿佛我需要注意其中的一些声音，甚至需要回答它们，然而神说：“要安静（休息），要知道我是神。”」

- ☒ 这句话出自诗篇46:10，中文翻作「要休息」，英文是：要安静，「be still」。

「但是，又有为‘明天’的事，‘明天’当尽的职责和为‘明天’的挂虑，使脑海里重新涌起了思想的冲击，只是神又说：“要安静！”以后，接着涌上来的就是我那颗不安静的心极想快快就近他的祷告，这次神又说：“要安静！”

当我留意这些命令，慢慢地学习听话，而把我的耳朵向所有的声音关闭时，我发现：过了一阵子，当其他的声音停下来或是我自己不再去听它们时，就有一个宁静、微小的声音在我生命的深处开始用一种说不出来的温柔、能力和安慰在说话。当我留心听时，它在我里面就成了一种祷告的声音、智慧的言语和对所该做之事的提醒，以至于我不再需要那么费力地思想，也不需要祷告得很勉强或不容易相信；相反地，在我心坎里那个宁静、微小的声音是圣灵的声音，是神自己在我灵魂隐秘处的祷告，是神对于我所有问题的答应，是神自己的生命和力量成了我灵、魂、体的生命和力量。这个声音成了所有智识、所有祷告和所有祝福的本质，因为它就是

永生神自己成了我的生命和我的一切。」

- ☒ 神带宣信博士进入宁静，在安静中向他说话。神在宣信博士嘈杂的内心告诉他，要安静。
- ☒ 我们是有盼望的。求主将这话语的恩膏刻印在我们脑中，在我们操练等候神的开始，那向宣信博士发出命令「要安静」的那一位也要向我们的每颗心发出命令，「要安静」。
- ☒ 「耶和华祢的话安定在天。」（诗篇119:89）神的话句句带着安定在天的能力，也能安静我们脑中、思想中的嘈杂。
- ☒ 马太福音8章23-27节，耶稣平静风浪。
- ☒ 神口中所出的话，句句带着能力，可以平静风和浪，也可以平静我们翻腾内心世界的风浪，让内心的澎湃平复下来。神的话语带着大能，止息我们心中的风浪，每个人在操练中都可以经历到宣信博士所经历的。我们在基督里大有盼望。
- ☒ 越多读圣经，越领受祂安定在天的能力，就越容易收回游荡的心思。
- ☒ 这是心思意念的战场，一静下来，就发觉内心如此忙碌，我们不断想起该做的事。安静下来就发现要做的事一大堆，让我们坐不住，干脆起来做事。这是天然人的本性，喜欢做事。肉体让我们不容易安静。所以我们需要学习收回游荡的心思

「亲爱的弟兄姊妹们！这是我们生命最深的需要。藉着这个我们学习认识神，藉着这个我们的灵命得到更新和喂养，我们的心也得到滋润和满足，我们因此领受了[生命粮]，身体得了医治，灵魂也饮于主的活水泉。于是，像经黑夜却饱饮了清凉、晶莹之甘露的花朵那样，我们能够挑起各项职责，进入人生的各类争战里。但是，露珠如何未曾降在暴风雨的夜里，神恩典的甘露也同样地不曾临到不安宁的心里。」

- ☒ 这段话告诉我们，要先越过内心的嘈杂，进到平静安稳。这经历如同诗篇大卫说的：「我的心如同断过奶的孩子在他母亲的怀里。」（诗131:2）在那里可以领受圣灵的恩膏，领受神生命的话语。
- ☒ 所以，每一个学习安静等候神的人，一定要通过这个重要的入门功课。
- ☒ 对长久学习等候的人，这依然是重要的入门功课。因为在这个世界我们会经历很多的争战、很多事情，我们的心容易飞出去、游荡。这时候我们需要收回游荡的心。
- ☒ 举例（赖牧师见证）：最近经历一个情感上的冲击，成了我的一个搅扰。因为上网校课程需要安静，有时候晚上想起会有忧伤。周四晚睡前，主给予我很大的怜悯和慈爱。我预备了快乐的心打开圣经，快乐地享受着读了几章圣经。我没有分析，也不是查经，也没有为什么，就是享受读圣经，藉着圣经的话与主连结，享受在神的爱中。在读圣经的时候知道神非常爱我，神在安慰、缠裹我、牧养我，心中非常甜蜜，晚上睡得又香又甜。这就是神的话语能平静我们里面的风和浪。
- ☒ 藉着宣信博士这篇文章，看到他所经历的嘈杂的内心世界，也是我们开始学习安静等候神所会遇到的，他向我们指示了一条他走过的道路。神的话语永远安定在天，也能平静我们的风和浪。

### 三、领受微醒的恩膏

「你要保守你心，胜过保守一切。因为一生的果效是由心发出。」（箴言4:23）

☒ 「保守你心」，英文作「看顾你的心」，「看守你的心」

☒ 求主让我们领受儆醒的膏油，意识到我现在是在安静与主连结呢？还是在世界的嘈杂中？还是在自己的情感中？我们的心一秒钟可以绕地球七十五圈，我们的心一刹那就可以从纽约飞到北京飞到台北。要意识到我的心现在在哪里？在基督里，还是在游荡呢？要看守我们的心。

☒ 如果没有看守我们的心，就会任由它纷飞。

这世界不能给我们生命的力量，这世界不能给我们所有问题的答案，这世界不能满足我们心中需要安息，这世界不能带给我们处理问题的智慧和能力；只带来劳苦重担，让我们疲累。能救我们脱离这些的只有耶稣基督。所以要看顾我们的心。每一次心思飞出去了就拉回来，每一次飞出去就拉回来。

☒ 有时我们的生命会面临很大的争战，有人说我现在内心争战很大，没有办法安静等候神。这不是从神来的。

☒ 神的话说：「要安静，要知道我是神。」（诗46:10）

神的话叫我们认识到主是平静风浪的。靠着耶稣基督我凡事都能。

☒ 心思意念是最大的战场，就在我们心里、脑子里（罗7:21-23）。保罗曾为此苦恼，说：「我真是苦啊。」（罗7:24）

可是他后来又说，惟有耶稣基督能救我脱离这苦楚。（罗7:25）

☒ 求主给我们儆醒、机敏的心，给我们信心，靠着主能够胜过内心的争战，靠着主可以得胜，进入神在我心灵深处等着我的宁静世界，等候祂向我说话，指教我智慧。

「你们要常在我们里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。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；因为离了我，你们就不能作什么。你们若不常在我里面，就像枝子丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了。」（约15:4-6）

☒ 离了主，我们就不能做什么。任由心思游荡，不在主里面，我们就没有力量，外面就是枯干的。安静等候主的时候不能任由心思游荡，不然等候都是徒然无益。收回游荡的心思是非常重要的功课

「耶和華啊！在祢院宇住一日，勝似在別處住千日。」（詩84:10）

☒ 这句话可以理解为，等候在神面前的每一分钟都是有意义的，都在吸收主的生命、力量、智慧，这是指着与主连结。

☒ 任由思想游荡，我们的等候就是徒然的，因为没有与主连结。没有经过这个功课的学习，坐再久都是徒然，因为没有与主连结

有的弟兄姊妹操练等候多年好像没有进入，生命没有改变。

☒ 求主给我们儆醒的恩膏，更清楚意识到，心思飞出去了就赶紧收回来。

一定要学会这个功课，就能与主连结，进入内心隐秘的世界，神在那里等候我们。

☒ 很多人没有进入，是因为入门的功课没有被教导、没有学习。

主给赖牧师在安静等候上的异像：安静等候神不是少数人的，不是17世纪象牙塔里的，是在今天、在末世的，是普世性的福音，是给每一个教会的，是给每一个基督徒的。道理要简单，让每个人都听得懂，并且带着恩膏可以激励人，因为现在已经是末世了。末日争战已经开始，基督徒面临很大心思意念的争战。

上一堂课讲到，每一次安静等候神，每一个心思意念都要连结与主，需要时间来操练，需要被正确教导。

#### 四、收回游荡的心思的实际做法

《安静等候神》附录问题解答，第二个问题：

「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，思想耶稣自己，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祂时，我们的心思意念就容易被主控制。」

☒ 这里有很具体的方法：

☒ 立刻把心转向耶稣。周牧师常教我们要将心归给主，将心转向耶稣。

☒ 可以用很简单的祷告：主啊，我爱祢。主啊，请祢把我的心带回来。主啊，我没有办法收回游荡的心思，主啊，帮助我，把我的心带回来归向祢。

如果是轻微的游荡，很快就回来了。

☒ 思想耶稣自己，思想神的怜悯、慈爱。

就像耶利米在国破家亡的时候，思想神的怜悯与慈爱，他就有力量、有盼望了。生命的活水就涌上来了。（参：《耶利米哀歌》3章）

思想神的恩典，不要思想那些忧闷的事。

☒ 或者看一段圣经，默想一段话。神的话句句带着能力，很快乐地享受阅读神的话，祂的大能会安静我们的心。（参：宣信博士《安静中的大能》）

☒ 或唱一首亲近主的诗歌

☒ 若内心争战非常大，这些方法还不能安静你的心，还要一个圣灵的宝剑——大声方言祷告，争战祷告。

☒ 等候神最重要的入门就是信，从信心入门，并且本于信，以至于信。从头到尾一直要相信。要对主有信心，主可以帮助我。

《如何安静等候神》第五章，标题：要思念耶稣基督的事

「当我们在安静等候神时，发现思想在游荡，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，他离我们不远，就在我们里面，甚至我们可以出声祷告说：主，感谢祢住在我里面。这样简短的祷告，也是提醒我们自己，他就住在我们里面。」

☒ 用一个简短的祷告，把我们的心转向神。

☒ 如果这样还不能收回，有时心思动荡得厉害，可以读圣经，朗读圣经，在朗读中有一个特别的力量，从我们的耳朵听进去，来平静我们的心。

☒ 或者争战祷告。

我们有神所赐的各种宝剑，还有圣灵的宝剑，可以平静我们心思的战场。

☒ 对神要有信心，祂必能帮助我们越过。靠着耶稣基督我们有荣耀的盼望。感谢主赐下这荣耀的盼望。

☒ 有人说内心争战大，没有办法等候神，等不下去。深愿今天的课破除这句话，这不是从神来的。

撒旦千方百计拦阻爱神的人来等候祂。因为这是一条路，带我们进入神的同在。

☒ 撒旦会给人谎言：今天太忙了，不能等候神。这也是错误的话。越是忙碌越要等候神。用这些宝剑，靠着耶稣基督，在心思意念的战场上得胜。

☒ 在你心灵深处等候你、要向你说话的神，祂会给你智慧，告诉你遇到的难题如何处理。越是忙、越是有争战、越是遇到很多问题，越是要等候神。

☒ 举例（赖牧师见证）：多年前，先生的肝部发现有小肿瘤。当时我的服侍很多，香港有一个已预定日期的特会，并且我们两个都累了，想等香港特会回来再作医疗处理。那天晚上半夜两点，灵里面万里晴空，心思意念一片晴朗、宁静。我起来，有细微的、清晰的声音告诉我，我先生肝里的小肿瘤不要拖延，要赶紧处理。

没想到神都知道，可是我听听，倒头又睡。四点钟，心中依然晴朗、宁静，微小的声音又非常清晰地告诉我，叫我先生的名字，肝里的两个小肿瘤不要拖延。

我们赶紧起来祷告，然后赶紧去医院手术。手术切片之后才知道，现在是良性肿瘤，再拖延可能恶化。神何等爱我们，祂以永远的爱爱我们。

安静等候神，与永恒的神连结，祂的道路高过我们的道路，祂的意念高过我们的意念

☒ 越是重大困难的事，越要等候神。靠着耶稣基督胜过，撒旦就无计可施。需要经过一次一次的操练，发现越来越容易掌握、收回自己的心思意念。飘出去，就说：主啊，我爱你。一会儿又飘出去，主啊，我爱你，帮助我与祢连结。

## 五、回应

请大家闭上眼睛，等候，思想这段话。

这是很重要的入门功课，让我们在等候的路上一帆风顺，长驱直入，破除魔鬼的谎言：太忙，争战太大不能等候。给我们一个像保罗那样的生命见证：无论得时不得时总要传主的福音。我们无论得时不得时，总要天天等候神。继续在这里停留等候主，跟主祷告，与主立约：决心天天等候主，无论得时不得时，无论顺境逆境，都要等候。

祷告：

主，我们在这里与你立约。谢谢祢赐下宝贵的话语，谢谢祢长阔高深的爱，在耶稣基督里我们凡事都能，在末世的教会，祢的孩子要面对很多的争战，但我们认识祢。主啊，祢在耶稣基督里，祢释放了我们，祢话语的大能能平静我们心思意念的战场，也能平静我们生活周遭所有的争战。为我们争战得胜的主就在我们里面。主啊，我深知我是软弱的，我容易面对问题妥协，主啊，给我恩典，仰望凡事都能的神。把祢的话放在我心里，那在我里面的比在世界更大，比环境中的争战更大。

我定意从今天开始，靠着祢，随时收回游荡的心思，胜过每一个争战，天天安静等候祢，天天进入祢宁静的世界，学习聆听祢的话语。主啊，把我的每个问题都带到你的面前，来领受祢话语的智慧。日子过得轻省，充满活力。

谢谢主，谢谢争战得胜的主就在我里面帮助我，给我这荣耀的盼望。主啊，在我们网校第一堂祢藉着周牧师的口应许，说，看到网校的异像，是哈该书二章9节，：

这殿末后的荣耀要大大过先前的荣耀。“主，我定意要得着祢，我所盼望的耶稣基督必在我日日的等候中来到。主啊，这话要应验在每一位同学的身上。主啊，得着每一位同学进入内室，带领每一位同学进入圣所，直至进入至圣所，进入神的同在，得着神的生命、能力、智慧，祷告、感谢奉主耶稣的名。

～唱《等候耶和华的》  
等候耶和华的必从新得力  
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40:31)

～自由敬拜

～安静等候

～在安静等候中，有主给的歌，充满爱的快乐诗歌，儿童诗歌《主耶稣爱我》  
神浇灌下爱、欢乐。同课室手拉手一起唱。