

《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，但现在亲身身体验到了。

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 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这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的说，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在同，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）

儆醒祷告，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。但主要我们儆醒祷告，并要预备，而此时来靠近神，安静等候神，乃是儆醒预备最好的方法，因为我们等候神的时候，就是我们儆醒的时候，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 D a r l i n g，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：“耶和华必然等候，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 long to 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‘Be Still’，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呢？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，你曾对耶和华说，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，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，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。