

「連結基督」進度表

8

第 1 週	引言和 接種活的道(1)
第 2 週	接種活的道(2)
第 3 週	順聖靈而行
第 4 週	更新我心意
第 5 週	柔順我的心
第 6 週	饒恕得釋放
第 7 週	順從神主權
第 8 週	全心信靠神
第 9 週	講造就的話
第 10 週	安靜等候神
第 11a 週	預備迎見神
第 11b 週	經歷神營會
第 12 週	見證神作為
第 13 週	邁向標竿跑



基礎班 L0-003

1

第 10 課 安靜等候神



本課目標

- 明白安靜等候神的重要性，是神使我們能愈來愈像祂，愈有祂形象的重要之道。

教義概要

- 等候神是與神深入相交的過程
- 等候神是生命更新、被改變的過程
- 等候神能帶出主同在的能力，激勵我們更得力作主工

衡量指標

- 熱愛花時間與神親近，享受與神之間親密的關係
- 因著親近神而帶出樂意成就神工作的能力及急迫性

具體行動

- 小組裡彼此守望上週議定自己要改變的地方(言行習慣)
- 請為下週的屬靈操練作紀錄；下次聚會時彼此交代。
 - 每天讀經__章
 - 禱告__分鐘
 - 參加小組
 - 家庭祭壇
 - 十一奉獻
 - 向人作見證

姓名：_____

具體行動： 每週填寫之屬靈操練紀錄、於門訓/守望時彼此交代

本週作業報表	a 日期時間	b 內容形式	c 守望對象 福音對象	d 結果 或備註	e 下次時間 /補課日期
家庭祭壇					
每日之聲					
讀經/作記錄					
用手冊禱告					
守望/關懷人					
傳福音/見證					
什一奉獻					

引言

在舊約裡，等候神就是仰望神，帶著期待的心來到祂面前，正如詩篇123:2所說「看哪，僕人的眼睛怎麼望主人的手，使女的眼睛怎樣望主母的手，我們的眼也照樣望耶和華我們的神，直到祂憐憫我們」。

在新約裡哥林多後書3:18「我們眾人既然敞著臉，得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同主的靈變成的」也是同樣的意思。所以等候神就是從心裡向神的注目，全人投入聚焦並且安靜在神的同在裡，安靜等候神不只是一種深入與主相交的過程，也是我們生命被改換一新的過程。每一次與主的接觸必帶來醫治，每一次見主的榮光，必帶來永遠的改變。安靜等候神是讓聖靈有機會鑒察我們的內心，潔淨我們的動機，使我們被改變，漸漸變成主的形象。如果我們每天只是匆忙過日子，心神不住的往外奔馳，被忙碌繁雜的瑣事佔據了心靈，那麼我們裡面心靈世界存著的怒氣、暴躁、害怕、嫉妒、爭競等等就沒有被觸摸到，以致攔阻我們屬靈生命的成長，所以我們務要學習在神面前安靜等候，如以賽亞書30:15所說「得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩」。

等候神的目的，為要使我們更得力做主的工。正如摩西在山上四十晝夜的等候，為要使他下山後帶動兩百萬的軍隊邁向應許之地。以利亞在極低潮，心靈力量耗盡的時刻，在洞裏預見神，聽見神微小的聲音，就重新得力，再次踏上新的服事旅程。讓我們藉著安靜等候神，帶出祂的同在，成為主合用的器皿，去影響人群歸向主。



小組操練時間

1. 禱讀詩篇23:1-3
「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。
祂使我躺臥在青草地上、領我在可安歇的水邊。
祂使我的靈魂甦醒、為自己的名引導我走義路。」
2. 想像你是一隻又飢又渴、流浪在外的小羊
3. 你遇見了耶穌這位牧羊人
4. 按著詩篇23章，想像牧羊人如何懷抱你，如何使你吃喝飽足，如何對你說話
5. 停留在牧羊人耶穌的懷抱裏，安靜享受祂的牧養照顧
6. 讓祂憐憫和慈愛繼續在安靜中澆灌你
7. 你安靜吸進祂一切慈愛的滋潤，並細聽祂慈愛的聲音
8. 安靜等候五分鐘
9. 分享彼此的心得



C. 如何學習安靜等候神

1. 採取一個安靜的坐姿，身體放鬆
2. 選摘一些容易禱讀的經文
例如：詩63:1,詩18:1-2,羅8:28,約14:21,羅8:35等等
3. 以禱讀經文來親近主
4. 一節一節，一字一字慢慢地讀
5. 反覆唸誦，不斷反省字句的意義
6. 把感動化成禱告
7. 唸誦經文的目的是幫助你集中思想注目於主，在神的話語中尋求主
8. 等候主最大的困難，就是心思遊蕩，所以當你學習等候在神面前的時候，要用經文來安定你的心思
9. 藉信心進入祂的同在
10. 安息在祂面前，領受祂的愛
11. 倘若你的心思遊蕩，再次把注意力轉向內心的深處
12. 如此不斷地操練，保持心思全然安息，回歸轉向裡面的主，我們就會越來越敏銳祂的同在
13. 當我們一直注視神，祂的榮光就會充滿我們，光照我們，淨化我們
14. 當我們在祂的同在裡，不住地吸收祂的愛、祂的啓示、祂的力量，我們的身心就會重新得力
15. 結束的時候，可以謝謝主的同在



A. 為什麼要安靜等候神

1. 使我們重新得力

「但那等候耶和華的、必從新得力、他們必如鷹展翅上騰、他們奔跑卻不困倦、行走卻不疲乏。」 **賽40:31**

正如睡覺帶來身體的休息，安靜等候就是靈裏的休息，使我們重新恢復。

2. 蒙主光照，得以更認識自己

「神就是光、在他毫無黑暗·這是我們從主所聽見、又報給你們的信息。我們若說是與 神相交、卻仍在黑暗裡行、就是說謊話、不行真理了。」 **約一1:5-6**

當我們在等候中，被神的光所顯露，我們的老我就会被燃燼，我們那真實像基督的生命就會越來越明顯。我們轉化過程的快慢，在乎我們有多少願意的心被改變。

3. 勝過私慾

「你們若是與基督同死、脫離了世上的小學、為甚麼仍像在世俗中活著、服從那不可拿、不可嘗、不可摸、等類的規條呢。這都是照人所吩咐所教導的。說到這一切、正用的時候就都敗壞了。這些規條、使人徒有智慧之名、用私意崇拜、自表謙卑、苦待己身、其實在克制肉體的情慾上、是毫無功效。」 **西2:20-23**

禁慾主義在克制我們肉體上是毫無功效的，我們若一直去想克制人本性的慾望，去注意如何改變它們，這些慾望就會更活躍壯大，更不能克制。唯有我們把所有的精神力量集中注意住在我們裏頭的基督，我們的心思一直去轉向去親近神的時候，外面的引誘就會失去吸引力。當我們越親近主，就越與祂的性情有份，就越得著內在的能力去過得勝的生活。

4. 使我們得聽神的聲音

「我的百姓阿、要向我留心·我的國民哪、要向我側耳·因為訓誨必從我而出、我必堅定我的公理為萬民之光。」

賽51:4

主基督是道，是喜歡向我們說話的神，當祂向我們說話的時候，祂要我們全神貫注地聽。唯有我們學習安靜等候，我們才能養成聽的習慣，訓練出能聽的耳。

5. 使我們變成主的形象

「我們眾人既然敞著臉、得以看見主的榮光、好像從鏡子裡返照、就變成主的形狀、榮上加榮、如同從主的靈變成的。」**林後3:18**

摩西40天與神面對面所領受的榮光是會退去的，是外面的。但我們卻因耶穌的救贖，聖靈住在我們裡面。我們因此可以隨時回到裡面，領受主的榮光，以致生命改變，滿有基督的形象。

B. 什麼是安靜等候神

1. 守望留意神的指示

「求你以你的真理引導我、教訓我·因為你是救我的神·我終日等候你。」**詩25:5**

神樂於指教我們，安靜等候就是在日常生活中，手忙心不忙地等候神來帶領我們每天的生活。

2. 期待領受神的恩典

「我的心默默無聲、專等候 神·我的救恩是從他而來。」**詩62:1**

安靜等候就是無聲的禱告，停止一切人的活動，只期待神的恩典。

3. 全心全人注目仰望神

「看哪、僕人的眼睛怎樣望主人的手、使女的眼睛怎樣望主母的手、我們的眼睛也照樣望耶和華我們的 神、直到祂憐憫我們。」**詩123:2**

安靜等候就是深知自己的無能為力，是一無所有的，存謙卑的心，等待神的憐憫。

4. 安息在神的懷抱中

「耶和華阿、我的心不狂傲、我的眼不高大·重大和測不透的事、我也不敢行。我的心平穩安靜、好像斷過奶的孩子在他母親的懷中·我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。以色列阿、你當仰望耶和華、從今時直到永遠。」**詩131:1-3**

安靜等候就是回歸像小孩般單純的樣式。我們只要保持沉默安息在神的愛裡，不需要一點自我的努力。我們在靈裡的成長就是放鬆、安祥、且不費力。

5. 安靜等候就是不斷吸收主的豐富，吃、喝主自己。

「我是從天上降下來生命的糧·人若喫這糧·就必永遠活著·我所要賜的糧·就是我的肉、為世人之生命所賜的。」**約6:51**

基督耶穌是我們生命的糧，只有吃、喝祂，我們靈裡才得以滿足。安靜等候就是停留在主豐盛的同在裡，領受祂的愛、祂的聖潔公義、祂的智慧啓示、祂的能力、祂的話語，讓祂的所在來覆披我們，使我們與祂產生生命的交流。

