

1. 什么是等候神?
2. 等候神的好处?
3. 如何等候神?
4. 等候神的方法?

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。

等候神的定义

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

“等候”两字，中文圣经的翻译，没有把原文意思充分表达出来，希伯来文“等候”两字，共有十多个意思，如“捆绑”，“镇静”，“聚集”，“集思”，“仰望”，“期待”，“耐性”，“等候”等，但英文钦定本圣经把原意翻译出来了。操英语者都知道，英文语法中的介系词是非常重要的，比如说“等候某人”，英文的用法是“waiting for somebody”，可是圣经里讲到“等候神”时，如诗篇 25：5c 说：“我终日等候你”，诗篇 62：1“我的心当默然无声，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，即有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。

安静等候神的好处

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，我们就会莫名其妙地，渐渐被神改变，能以像主。所有神的儿女，都可以坦然无惧地，来到神的施恩宝座前，安静等候他，得到这份益处。

“既然敞着脸”是指我们的心既然归向主，心里的心里的帕子(障碍)就会除去，因而能以在灵里看见主，与主相交。心是我们触摸主的最好器官，不是单用头脑，更要用心灵，也不是单用头脑来听道，读经，祷告，就能触摸到主或听到主的声音。当我们这样‘敞着脸’（即心灵无间隔），安静等候在他面前时，我们在灵里，就会看见主的荣形，摸到主自己。因为“神乐意将他的儿子启示在我们心里”，当我们安静等候神时，圣灵就开始在我们里面做改变的工作，“荣上加荣，就是从主的灵变成的，”意即这种生命改变的工作，全是圣灵亲自作成的。所谓‘荣上加荣’乃是指愈来愈象耶稣。

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

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

贰 与神同在，与主联合

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

安静等候神所带来的巨大好处，除改变象主外，就是与神同在，与主联合。基本上，这些都是圣灵的工作，是圣灵作在等候之人里面的，不需要人作什么，人所能作的，也是必须要做的，就是相信神，从心里来接受圣灵的工作，如此，神就将他的同在安置在我们里面，使我们与主有同在、同住和联合的经历。这就是主所说的，葡萄树与枝子连结的道理。当我们持续不断，忠心耿耿地，花时间安静等候神时，圣灵就会与神同在的信心和意识，一点一点地加给我们，使我们渐渐地产生一种前所未有的“与神同在感”（the sense of the presence of God）

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

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

信心是与神同在的要诀

所以，基督徒若想过一个与神同在的生活，其基本要诀就是信心——一颗极其单纯活泼的信心，像婴孩那样单纯的信心。圣经教导我们，基督徒活在世上，是凭信心，不凭眼见，因为神是看不见的；所以我们与神同在，与主联合，不是单凭眼见，也不是凭感觉，乃是凭信心，因为感觉会变，也会错，所以不要凭感觉，尤其感觉与神的话相违背时，只能相信神的话，因为神的话永不改变，天地会废去，神的话却不能废去。我们只要相信神的话，他说，他与我们同在，永不离弃我们，我们就当这样相信。圣经说：“你们亲近神，神就必亲近你们。”我们就当这样相信，一点也不要怀疑。每当我们来亲近神时，他就亲近我们，接纳我们。圣经也说：“义人必因信而活”，义人就是完全信靠耶稣的人，也是凭信心而活的人。基本上，基督徒的生活就是因信神而活的信心生活。

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

要回转成小孩子的样式

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

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

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

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

神必带领我们进入更高的属灵境界

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

要引导你们进入一切的真理。”(约 14: 17; 16: 13) 我们既然相信圣经就是神的话,就当相信圣经所说,神与我们同在,且住在我们里面,这是不容置疑的事实。因为“神是灵”,所以,他才能住在我们里面,无论是在安静等候神,或是忙碌工作时,我们都要相信,神一直都与我们同在,也住在我们里面。

要学习随圣灵而行

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

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

叁 重新得力,胜而又胜

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

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

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

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

内在的能力比外在的能力更大

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

每当我们带着期待的心和简单的信心来到神面前,安静等候神时,神就照他所应许的,把这无穷的生命的

大能，分赐给我们，使我们愈来愈刚强。很多基督徒所以软弱无力，主要是因为他们缺少安静等候神的生活，他们如果经常等候神，一定会有能力，因为神应许说：“那等候耶和华的，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。我靠著那加给我力量的，凡事都能作。”（腓 4：11-13）

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

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

安静等候神有助於更深认识神

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，当保罗的眼睛被主打开以后，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，我们归向耶和華！我们务要认识耶和華，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”，神喜悦人认识他过於人的服事。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，都是主借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。”“若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和華看守城池，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，一切的工作是神借着圣灵所作的，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“寻求耶和華的，什么好处都不缺”。

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。

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：我该怎样安静等候神呢？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神同在的时候。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，好像得不著什么，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，他是万军之耶和華（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的工作，因为唯有他知道我们所需要的。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“造天地的耶和華而来”（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，也是借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！您为何在外边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，也要借着祂，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，祂永远住在我们里面，祂说，祂永不离弃我们。当我们将注意力一直集中在耶稣身上时，并从心里仰望祂、恋慕祂、全心信赖祂，祂在我们里面，就会愈来愈真实、愈来愈宝贵，而祂的同在，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，显现于人间有三十三年半之久，但他死而复活之后，已经回到天上，如今祂是在（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，借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内容了。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（神通常是借着《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，他所行的神蹟奇事，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，当我们的的心完全归向主，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，就得著。”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

尤其在这末世，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具有能看的眼睛和能听的耳朵。

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和旨意的成全亦有帮助。

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，嚐到了主恩的滋味，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，或是借着《圣经》，或是借着灵修书本，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，使你的灵命得着餵养，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，也饱嚐了神的话，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，於是我就打开《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，他会借着《圣经》和圣灵向人说话，他会借着异梦和异象向人说话，他也会借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，神借着《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所需要的是什么，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，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，就不会落於宗教形式，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）

10:3 因为你们体恤了那些被捆锁的人、并且你们的家业被人抢去、也甘心忍受、知道自己有更美长存的家业。
4

10:3
5 所以你们不可丢弃勇敢的心，存这样的心必得大赏赐。

10:3
6 你们必须忍耐，使你们行完了 神的旨意，就可以得着所应许的。

10:3
7 『因为还有一点点时候，那要来的就来，并不迟延。

10:3
8 只是义人必因信得生，〔义人有古卷作我的义人〕他若退后，我心里就不喜欢他。』

10:3
9 我们却不是退后入沉沦的那等人，乃是有信心以致灵魂得救的人。