

Jesus LifeStyle

活出耶穌風格

第三課

什麼是安靜等候神



想要操練安靜等候神，但生活實在太忙碌
怎能額外每星期撥出一小時安靜等候神呢？

點算呀...?

1 要數算神的恩典，神在你生命上所作的奇妙作為

(詩篇 103 : 2)

我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記祂的一切恩惠！

(羅馬書 5 : 8)

惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，
神的愛就在此向我們顯明了。

(詩篇 23 : 6)

我一生一世必有恩惠慈愛隨著我，
我且要住在耶和華的殿中，直到永遠！

2

認定主耶穌是你生命的主 重新安排生活的優先次序，為主而活

(箴言 3 : 5 - 6)

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，
在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。

(約翰福音 8 : 12)

耶穌又對眾人說：

“我是世界的光。

跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得著生命的光。”

3 下定決心，靠主離開你的安舒區 這是生命成長成熟必要付出的代價

(路加福音 9：23)

耶穌又對眾人說：
“若有人要跟從我，就當捨己，
天天背起他的十字架來跟從我。”

4 你要相信等候神是蒙福 得恩惠及得力的途徑

(詩篇 147 : 10 - 11)

他不喜悅馬的力大，不喜愛人的腿快。
耶和華喜愛敬畏祂和盼望祂慈愛的人。

5 預備好自己的心，將最好的獻給神

《將心給我》歌詞：

假若我有無限智慧 我今棄主腳下

假若我有財物滿貫 我交給主手中

我願這生獻呈為你 願明白你心意

不用獻我財物智慧 將心給我

(箴言 4 : 23)

你要保守你心，勝過保守一切，
因為一生的果效，是由心發出。

(馬太福音 6 : 21)

因為你的財寶在哪裏，你的心也在哪裏。

(羅馬書 12 : 1)

所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，
是聖潔的，是神所喜悅的，你們如此事奉，乃是理所當然的。

什麼叫做安靜等候神？

1. 就是在 **心態上**，在我們心靈的深處，侍立在神面前
2. 來到神面前，**尋求神的幫助** 或 **與神相交**
3. 來親近主，**追求在靈裏認識祂**

等候神 與 等候人 有什麼分別？

等候某人 是 wait for somebody

你等候的那人還未出現

等候神 是 wait on God 或 wait upon God

意即 神已經在那裏了，神已經與你同在了

你來等候神就是侍立在神面前

希伯來原文 等候 兩字也有 綁在一起 的意思

即在 心靈裏與神結合在一起

如何操練安靜等候神？

1

預備合適的環境 及預備自己的心



(詩篇 62 : 1)

我的心默默無聲，專等候神；
我的救恩是從他而來。

(詩篇 62 : 5)

我的心哪，你當默默無聲，專等候神，
因為我的盼望是從他而來。

2

同神傾偈交談 傾心吐意



(希伯來書 4 : 15 - 16)

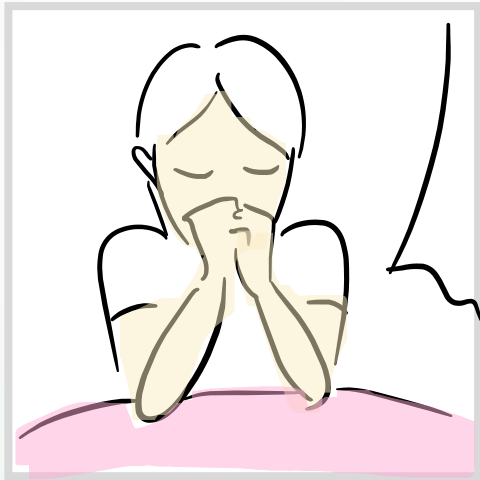
因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，
他也曾凡事受過試探，與我們一樣；
只是他沒有犯罪。
所以我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，
為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。

(撒母耳記上 1 : 15)

哈拿回答說：“主啊，不是這樣。
我是心裏愁苦的婦人，清酒濃酒都沒有喝，
但在耶和華面前傾心吐意。

3

認罪，祈求 交託，談心



(馬太福音 6：6)

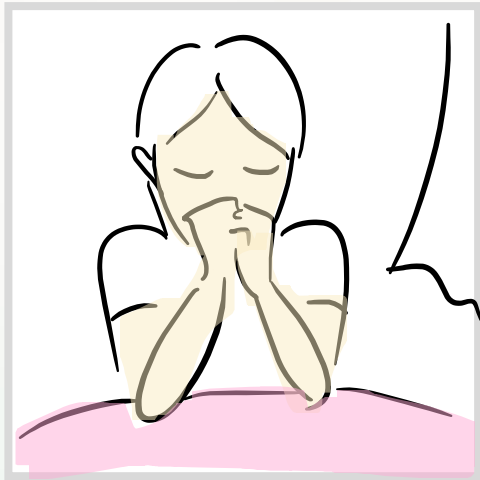
你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，
禱告你在暗中的父，
你父在暗中察看，必然報答你。

(馬太福音 11：28)

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使
你們得安息。我心裏柔和謙卑，
你們當負我的軛，學我的樣式，
這樣，你們心裏就必得享安息。
因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

3

認罪，祈求 交託，談心



(腓立比書 4 章 6 - 7)

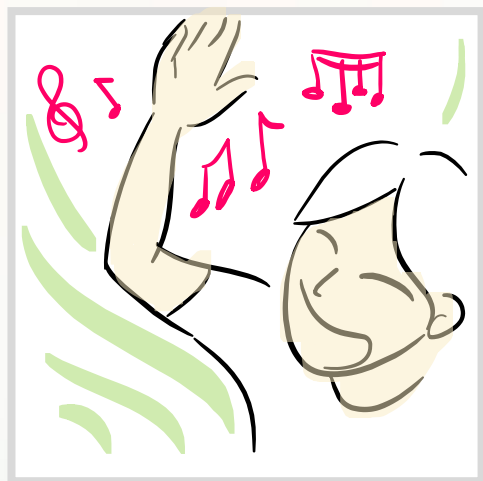
應當一無掛慮，
只要凡事藉著禱告，祈求和感謝，
將你們所要的告訴神，
神所賜出人意外的平安，
必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。

(雅歌 1 : 4 上)

願你吸引我，我們就快跑跟隨你。

4

敬拜讚美



(約翰福音 4 : 23 - 24)

時候將到，如今就是了。
那真正拜父的，要用心靈和誠實拜他，
因為父要這樣的人拜他。
神是個靈，
所以拜他的，必須用心靈和誠實拜他。

5

竭力進入安息



(希伯來書 4：10 - 11)

因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，
正如神歇了他的工一樣。

所以，我們務必竭力進入安息，
免得有人學那不信從的樣子跌倒了。

(詩篇 46：10)

你們要休息，要知道我是神！
我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

6

進入安息 全然等候



(馬太福音 5：8)

清心的人有福了，
因為他們必得見神。

7

將領受，得著
反省，記錄下來



(詩篇 119 : 105)

你的話是我腳前的燈，
是我路上的光。

8

不斷默想及宣告 神的話語



(路加福音 1 : 37)

因為出於神的話，沒有一句不帶能力的。

(歌羅西書 3 : 1 - 2)

所以你們若真與基督一同復活，
就當求在上面的事；

那裏有基督坐在神的右邊。

你們要思念上面的事，不要思念地上的事。

9

帶著信心以行動活
出來，在現實生活
中面對的挑戰
靠主得勝

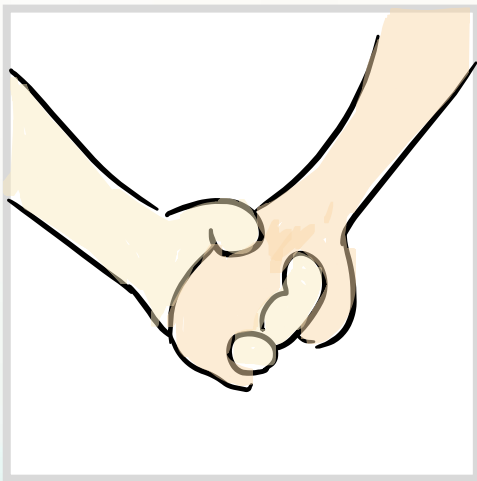


(雅各書 2 : 26)

身體沒有靈魂是死的，
信心沒有行為也是死的。

10

與屬靈友伴或組長
牧者，分享操練安
靜等候神的過程，
得著及反省



(希伯來書 10：24 - 25)

又要彼此相顧，
激發愛心，勉勵行善。

你們不可停止聚會，
好像那些停止慣了的人，

倒要彼此勸勉。

既知道那日子臨近，就更當如此。

課後操練

- 找屬靈友伴或導師，與你**同行及為你守望**
- **每星期最少 2 次，不少於 30 分鐘**操練**安靜等候神**
- 將操練安靜等候神的得著，用**信心行動應用在日常生活中**
- 預備下一次課堂**分享**得著及領受，或遇上的困難及問題



啓動屬靈恩賜 · 行在奧秘當中

www.flyhigh.hk



展翅高飛事工
subscribers

訂閱



歡迎訂閱我們的 YouTube 頻道 和 按下小鈴鐺
接收最新上載教導影片的通知