

Jesus LifeStyle

活出耶穌風格

第四課

如何安靜等候神



安靜等候神是要來親近主

追求在靈裏認識祂

**如何能在靈裏認識祂呢？**

【1】

學習在神面前安靜自己

停下勞碌的活動

## 【2】

透過與神交談，向神傾心吐意  
交出煩擾混亂的思緒及情緒，放下重擔

【3】

放鬆自己，預備自己的心向神

單單注視祂，與神談心

【4】

播放一些自己喜愛的安靜等候神音樂

不斷浸泡

【5】

選擇一些自己喜愛及有感動的詩歌

不斷的敬拜讚美神

【6】

開口用自己的言語

按感動不斷<sup>的</sup>敬拜讚美神



【7】

求聖靈引導你去讀經及祈禱

默想祂的話語

## 【8】

接觸大自然，逛逛公園或海傍

與神傾偈談心，默想神，敬拜神，讚美神，親近神

【9】

放下面具，回轉像小孩子

重拾童真，活出真我

【10】

保持一顆聖潔的心  
決心過聖潔的生活

# 安靜等候神的 3 個要點

我們等候神的對象是...

我們等候神的中心與內容是...

我們等候神的目的是...

# 安靜等候神

是否需要透過學習一些方法才能做到呢？

# 安靜等候神應帶著什麼心態？

1. 以神為神，以神為我們生命的主  
將祂擺在我們生命中的首位

申命記 4 : 35

這是顯給你看，要使你知曉，惟有耶和華他是神，  
除他以外，再無別神。

## 詩篇 16 : 4

以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增。

---

## 詩篇 73 : 25-26

除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，在地上我也沒有所愛慕的！我的肉體和我的心腸衰殘，但神是我心裏的力量，又是我的福分，直到永遠。



## 腓立比書 3：7-8

只是我先前以為與我有益的，  
我現在因基督都當作有損的。

不但如此，我也將萬事當作有損的，  
因我以認識我主基督耶穌為至寶。

我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督。

# 安靜等候神應帶著什麼心態？

## 2. 回轉像小孩子，單純的信靠神

馬太福音 19：14

耶穌說：“讓小孩子到我這裏來，不要禁止他們，因為在天國的，正是這樣的人。”

# 安靜等候神應帶著什麼心態？

## 3. 仰望耶穌，單單注視祂

希伯來書 12 : 2

仰望為我們信心創始成終的耶穌。

# 安靜等候神應帶著什麼心態？

4. 憑信心不憑眼見及感覺，信靠神的應許

哥林多後書 5 : 7

因我們行事為人 是憑著信心，  
不是憑著眼見。

## 羅馬書 4：20-21

並且仰望神的應許，總沒有因不信，心裏起疑惑，  
反倒因信，心裏得堅固，將榮耀歸給神。  
且滿心相信神所應許的必能作成。

---

## 雅各書 4：8

你們親近神，神就必親近你們。

# 安靜等候神應帶著什麼心態？

5. 歇了自己的工，竭力進入那安息  
領受神所為我們預備的

**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，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。

## 希伯來書 4 章 16

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。

# 安靜等候神應帶著什麼心態？

6. 要思念上面的事，學習以神的眼光看萬物

歌羅西書 3：2

你們要思念上面的事，  
不要思念地上的事。



## 羅馬書 8 : 28

我們曉得萬事都互相效力，  
叫愛神的人得益處，  
就是按他旨意被召的人。

# 安靜等候神應帶著什麼心態？

7. 要存著謙卑受教的心，受教於聖靈

馬太福音 5：3

虛心的人有福了，  
因為天國是他們的。

## 雅各書 4：10

務要在主面前自卑，主就必叫你們升高。

---

## 希伯來書 12：5-6

我兒，你不可輕看主的管教，  
被他責備的時候，也不可灰心。  
因為主所愛的，他必管教，  
又鞭打凡所收納的兒子。

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。

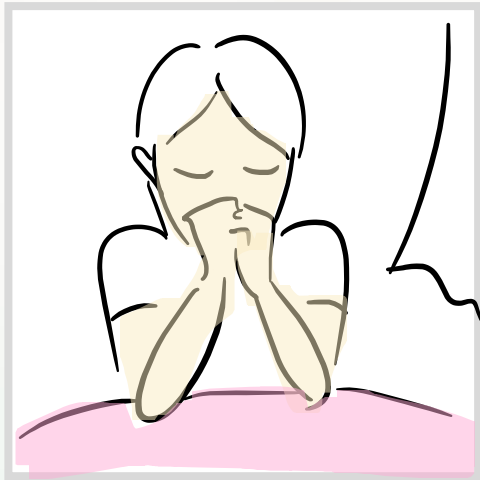
所以我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，  
為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。

(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)

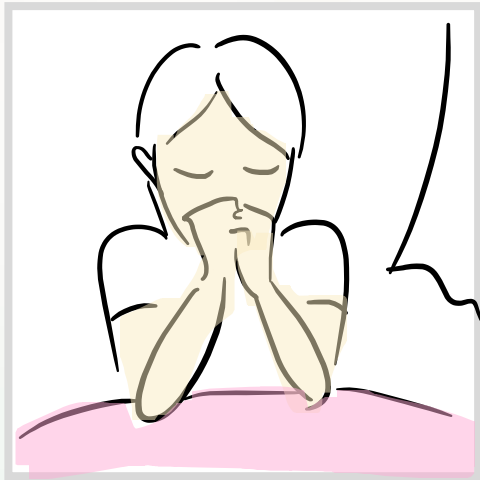
你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，  
禱告你在暗中的父，  
你父在暗中察看，必然報答你。

(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

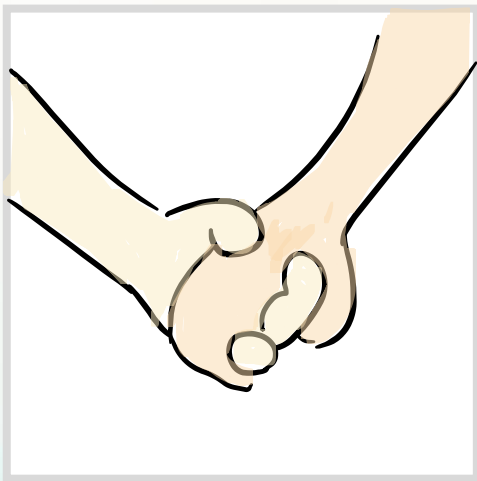


(雅各書 2 : 26)

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](http://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