

一、等候

在世上，我們尋求神旨意事上或我們自己有求於神成就答允祈求的事上（太 7～8、可 11:24、約 15:7）都需要學習「等候」這個功課。

1. 等候關鍵的前提是—

- （1）首先，必須與神有親密的交通（包括敬拜、讚美、禱告）
- （2）必須趕出「自我」，因我們不能在肉體「自我」中等待。

2. 等後的體認（觀念調整）

- （1）等候不是等後主來到我身邊；等候是「主已經來了」，我只是站在祂面注視祂（賽 31:18）
- （2）等候時，你把屬地攔阻（包括「自我」與仇敵來的）拿開，你只是轉向面對祂，神就把屬天的愛放在你心中。

3. 等候就是心靈裡敬拜神

- （1）敬拜不是求神解決問題與難處，或要求神知念它們；你不能把這些帶入敬拜中。
- （2）敬拜是單單對神的心，你的靈對神的靈，到了無生只親近祂。
 - △只注視瞻仰祂；瞻仰（詩 27:4）—非抓住祂自己不可。
 - △無聲—不是不能出聲，而是用心對著心。
- （3）你越渴望與神說話，讀心，你裡面的靈就越活過來，你專注敬拜神，放下你的問題與難處；祂就在享受你的敬拜中，替你解決（詩 27:5、卅一 20、卅七 4～5），因祂早就知道你的需求。

二、安息

安息是很難學的功課，安息不是靜態的躺著、靜坐或睡著；在進入安息時，我們必須—

1. 再次確認自己的身份：我是人，不是神，我需要被拯救與釋放，神才是救主。
2. 接納自己只是人，和接納這身份所包含所有的限制；去幫助我們對付要操縱和事事照己意行的慾望。
 - （1）我能做些或成就些什麼來肯定自己，尋我建立「自己」的價值。
 - （2）不在乎我累積了多少，擁有了多少。
 - 如此，把事工的焦點放在自己身上、不尊重神的主權。
 - （3）要停止自己「做神」或「造神」
 - （4）安息讓我們進入自我認識中，在獨處和靜默中，讓聖靈調整更新。
 - （5）不安息—
 - △我們會急性，缺乏耐性，要見即時的果效傾向。
 - △不安息對我們這些平庸軟弱的神兒女，會急功近利，卻是對自己心靈最大傷害。
 - △安息是很難學的功課，需要不少的挫折和打擊才能真正體會。
3. 觀念調整，正確體認，操練安息的關鍵前題與「等候」相同。

三、默想

默想一是吸收神的話語到你的魂和靈裡的過程，是聖靈成就做成的，你只要運用信心效

力速於聖靈同在理。

1. 當你默想時，靈魂把神的指導以神話語的刑式，在你靈裡重建到一個地步，成為你裡面的看見、智慧、和指教。
2. 默想先決條件是你認知那句神的話語是真實的，讓聖靈實踐他心意的工作，將這句話輸入你靈裡。豐富你神性生命的成長。
3. 持續上述默想的地步，神的話不只成了你的一部分，你也變成神的話語的一部份。
4. 神創造了我，我必定有能力不只相信，且能變化所相信的，我更堅定信靠在神話語的應許上，祂的話語具有
(1) 創造性 (2) 啟發性 (3) 意志性 三方面對著我。
5. 默想也是一
(1) 我的心靈安居在神話語的文字上（字詞、字義）
(2) 神的話語文字也安居在我心靈裡

四、平安

希伯來文式沙龍，指的是狀態的描述，即是充滿感情。意為滿足、豐富、安康、保障（或作力量詩 27：1）。

1. 神屬性的兩方面對著我們人一公義與慈愛，平安式屬於公意這方面
(1) 神在公益與公平中掌權（賽九 7）、帶下一
 平安、和平、喜樂、和睦、安息、安慰、平靜、滿足
 啓一 17 伯卅七 23、賽九 6~7、羅十四 17、詩八十九 14、卅三 5、四十五 7、
 約十五 11、三 29、腓二 1~2
(2) 雅三 18 公益的果子。
 來十二 11 平安的果子就是意。
 腓三一 11 仁義的果子。
 詩一二三 9 神的仁義存到永遠。
 詩九十七 2（八十九 14）公平和公益是祂寶座的根基。
 賽卅二 17 公益的果效必是平安、效驗必是平穩。
2. 聖經中更多的經文描述平安的狀態。
(1) 平靜安穩 卅二 18、詩一三一 2
(2) 得地平安 申三 20
(3) 平安就有利量 詩廿九 11、賽廿六 3
(4) 順利亨通 詩卅五 27
(5) 擺脫仇敵擊打 詩五十五 18
(6) 沐浴在聖靈水中有平安 賽四十八 18
(7) 基督的平安在心裡作主 西三 15
(8) 不怕兇惡的信息 詩一一三 7
(9) 依靠神有平安 詩一四三 8
(10) 基督的救恩有平安 賽五十二 7

五、神背負的重擔

重擔—憂慮、疾病

1. 主在十字架上背負我的重擔 賽五十三 4~5、彼前二 24、詩卅四 18~19
2. 主天天背負我的重擔 詩六十八 19
3. 把你的重擔卸給神 詩五十五 13
4. 主背負我的重擔，交換安息給我 太十一 28~29
5. 父母離棄我，耶和華收留我 詩廿七 10
6. 你的眼睛只看神，只看主就休息
 - (1) 出十七 1~3 百姓發怨言，啓爭鬧；摩西安息在神的話裡
 - (2) 民廿 1~13 摩西惹氣，多言多語，有苦毒，罵會眾（加五 26、弗四 26、箴十 19）沒有安息。
7. 神命令我們安息（帶應許的命令） 詩四十六 10

六、受苦難

1. 基督替我們受苦。 賽五十三 4~5、7；彼前二 21~24、耶十一 19
2. 我們與基督同受苦難 羅八 17、腓三 10
- △3. 我們在苦難中，神與我們一同受苦 賽六十三 9、彼前四 1
4. 我們在苦難中神揀選我們
 - (1) 你在苦難的爐中，我揀選你 賽四十八 10
 - (2) 受苦使我溫柔 詩一一九 67、71
（橄欖榨成油、葡萄壓成酒—苦難處境磨練改變我）
- △5. 神顧恤我們在世所受的苦難 詩九 13、卅二 7、卅四 19，四十四 24、五十一 12
- △6. 我們在受苦中，神很大的心意要與我們同在 腓四 13 凡事一包括疾病、受苦，祂應許加力量給我們 約十四 23 我們在那裡，他要到「那裡」去與我們同住（包括我們受苦中）

七、天堂

1. 請看打字講義 神的國（一）與（二）
2. 弗二 6 我們現在（在世時）就與基督一同坐在天堂
 - 來九 24 基督（升天後）不是進入人手所造得聖所，乃是進入天堂
 - 林後四 14 神叫我們與基督一同復活，一同站在神面前（天堂）
 - 腓二 9 神將基督升為至高一天堂
 - 來十一 16 神將基督升為至高一天堂
 - 來十一 16 羨慕更美的家鄉（天堂）；路廿三 43 樂園

八、盼望

說得是你在地上生活的心靈態度，如同客旅住在帳棚，等待天上更美的家鄉（來十一 15~16）

盼望是對天上專注、期待

1. 天上有榮耀—在地上生活就已看到天上神榮耀同在。

2. 地上生活充你著勞碌、受苦、嘆息，却在帳棚裡享受著安息。
3. 盼望是存信心去得著天上的福份—深信神爲我存在天上應許我的那一份，是不轉移堅定給我。
4. 盼望不是抽離現實的空想，而是更堅定面對實際處境現況。
5. 盼望是對來世熱切、滿懷信心的等候期待、想望。

我不完全，但我不斷在心中撒下信心種子（神的話），忍受等待，在世生活中實踐神生命，持續讓神得著我。

（賽五十五 6、卅 18、卅三 2，卅 20～21；詩六十二 1～2、5、詩廿七 4）

九、想像與默想

福音書中記載每一個耶穌有關的故事，不單是過去的歷史事實，而且也現在我們可以相遇的場景。

1. 我們可以運用信心，活潑經文想像，在心靈中重逢建事件一細節，然後投入其中。
2. 運用感官知覺，投入經文當時的處境，去察看、聆聽、嗅聞、觸摸，及至與主單獨對話。
3. 然後應用在自己切身生活處境中，經歷醫活、釋放、光照。

十、避開「二手信仰」

二手信仰—（1）只擁有聖經和神學知識，却缺乏神相遇的經歷。

（2）刻意去翻版別人屬靈操練模式，全盤套在自己身上。

1. 我們不是被別人的屬靈「模坊」（小組、教會、神學院、恩賜與服事團隊等）模制生產的成品或半成品；而是基督的獨特傑作（弗二 10）
2. 我們尋求肯定神旨意或禱告蒙應允，不是依賴異像、預言、靈恩現象的感覺（雖然就多也是正確）去採用作爲確據，或到處求証認同。
3. 最穩妥的方法是藉著聖靈同在，活潑運用神的話語進入默想，心靈安居在神話語與文字（詞義、字義）。此操練是所有屬靈操練最基本與紮實的。
4. 神給我們機會，得著參加各個不同靈恩團隊的屬靈或恩賜教導與操練，聖靈的愛也解著運用聯絡他們各種不同專長或優點，照我們各自不同屬靈天份特長與祂旨意，在靈性與服事上造就我們。但不要忘記要回歸到最穩妥與基本的操練—默想神話語與實行在生活上。力求我們靈性生命平衡整合地發展成長。