

## 第二讲 呼出吸入： 安静等候神（一）

2015\_07\_03\_下午\_赖牧师

**凡等候（耶和華）、在心里寻求祂的，耶和華必施恩给他（耶利米书 3: 25）。**

我们下午这一段很宝贵的等候神的时间，是在心里来寻求祂，用心灵跟诚实来敬拜祂；来跟祂表示爱慕、表示主我需要祂。早上的信息给我们建立了一个信心：**祂就在我们里面，离我们那么近；祂在里面与我们同住，我们用心灵跟诚实来敬拜祂，在心里来寻求祂。**因此，待会儿我们这首诗歌“亲近，更亲近”，每一个歌词都是从心里头来敬拜、寻求、渴慕。那这诗歌就会带我们一步一步地靠近主的胸怀。所以我们敬拜、爱慕，不是在嘴巴上，不是在话语、口头上，也不在诗歌里，乃是在我们的心里面，内心来寻求祂。

唱诗《亲近更亲近》。

1. 亲近，更亲近，近主心怀！亲爱之救主，引我近前来；  
双手护持我，靠祢胸前，如在稳静港，掩蔽我平安，如在稳静港、掩蔽我平安。
2. 亲近，更亲近，我有何能，有何堪奉献，而承主恩情？  
惟携我忧伤痛悔心灵，求主以宝血完全洗洁净，求主以宝血完全洗洁净。
3. 亲近，更亲近，我惟属主，罪恶与愚行甘心全脱除；  
撇下罪中乐、骄傲、炫夸，惟要得救主，夸主十字架，惟要得救主，夸主十字架。
4. 亲近，更亲近，终生亲近，直到荣耀里，我锚已抛稳；  
亲近，更亲近，永远亲近，无论到何时，与主还相亲，无论到何时，与主还相亲。

哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！哦，主啊！哈利路亚！哦，谢谢主耶稣！哈利路亚！哈利路亚！哦，主啊！吸引我们更靠近祢胸怀。哈利路亚！谢谢主耶稣。哦，主啊！让我们在这个下午都深深地遇见祢，哈利路亚！好让祢向我们施恩。哈利路

亚！哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！哦，主啊！哈利路亚！哦，主啊！哈利路亚！哈利路亚！祢实在是宝贵，主！哈利路亚！（我们）**用说不出来的爱慕来仰望祢、亲近祢！哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！用我们里面的人向祂敬拜。**哈利路亚！哈利路亚！赞美主！哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！**用我们里面的人来向祂献上心灵和真实的敬拜。**我们再来唱一次。哈利路亚！

1.亲近，更亲近，近主心怀！**亲爱之救主，引我近前来；**

双手护持我，靠祢胸前，如在稳静港，掩蔽我平安，如在稳静港、掩蔽我平安。

2.亲近，更亲近，我有何能，有何堪奉献，而承主恩情？

惟携我忧伤痛悔心灵，求主以宝血完全洗洁净，求主以宝血完全洗洁净。

3.亲近，更亲近，我惟属主，罪恶与愚行甘心全脱除；

撇下罪中乐、骄傲、炫夸，惟要得救主，夸主十字架，惟要得救主，夸主十字架。

4.亲近，更亲近，终生亲近，直到荣耀里，我锚已抛稳；

亲近，更亲近，永远亲近，无论到何时，与主还相亲，无论到何时，与主还相亲。

哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！哦，主，哈利路亚！

哦，主啊，**将祢的爱，将祢的灵厚厚地膏下来，哈利路亚！我们遇见祢是何等欢喜快乐。继续我们心灵与诚实的敬拜，里面的人继续来敬拜祂，甚至那个语言无法表达的感动。主啊，祢是至大的，圣灵啊，祢用说不出来的叹息引领我们。**

哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！（伴随祷告声）哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！阿门！哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！

**主啊！在祢的光中照见我罪人的本相，我看见祢何等爱我们这蒙恩的罪人，我们是何等地蒙了祢的恩惠。哦，主耶稣，我没有什麼可以献给祢，将我的心献给祢。**

**从有声的敬拜进入无声的敬拜，再吸引我们的心，仰望我们的主，哈利路亚！**

这是我们在心里对祂的爱慕与渴望，诗歌带我们一段路，进入心灵与心灵的相交，你可以按着你心里的自由，默然无声呼求：“**主耶稣，主耶稣，我爱祢**”，默念主耶稣的名，呼求祂的名：“**哦，主耶稣，主耶稣，我感谢祢，我赞美祢**”，用我们的心灵与祂的心灵献上最真实的敬拜，等候神是在灵里深处与主的相交，最深的敬拜。

**在安静中要相信自己一直在神同在的光中，静默在万军之耶和華的面前，是何等的充满了能力，充满了智慧，是何等充满了生命的光与热，在静默中我们的心是向着**

神敞开的，我们跟神之间有一种类似呼吸的关系，呼出我们里面的愁苦、黑暗，吸入神的光和热，吸入祂的能力和智慧，在信心里头这样相信，那圣经说“**信是得到就必得着**”。所以，安静等候神从一开始就在信心里，相信神在我里面，也在我们眼前，祂离我这么近，祂离我不远，在整个等候神的过程，一直都在相信神与我同在，祂是顾念我、爱我，知道我一切所需，我可以将一切忧虑重担都卸给祂，我可以把我的心摊开在祂的面前，像一张白纸一样。当祂的光来照射，照亮我的心，祂是人里面生命的光，祂知道我里面一切幽暗的隐情，我自己所不知道的祂都知道，这光来点燃点亮我们的心，照亮我们的心，祂可以照见我们里面的黑暗与斑点，而让我们在祂面前常常地有悔改与更新。

这就是在安静等候神里面，我呼出我的罪污，吸入神祢的圣洁，祢的生命，吸入祢的光和热。因此，在安静等候神里面要满有内容与丰富，这个内容（就是）耶稣基督祂自己向我们显现。呼出我们的劳苦重担，吸入祂的生命，吸入祂的光，吸入祂的圣洁。

每次当我很疲倦的时候，我就坐下来，只要有几分钟的时间，敞开心，跟主耶稣说：“我非常的疲乏软弱，主，我把我的疲乏软弱呼出给祢，主，我要吸入祢的力量”。把心向着祂，完全地敞开，即使只有五分钟、十分钟，起来的时候也能重新得力，因为我们等候的对象是这位充满了全智慧、全能力的主耶稣，祂是永不疲乏、永不困倦的神。

主，求祢向我吹圣灵！

哈利路亚！

安静等候神是不是一个非常棒的心灵的操练呢？那我们每天这样的操练等候，我们的心会变得对圣灵很敏锐，对神的嗅觉非常的敏锐，以至于渐渐地你在安静中：祂的一个眼神，你能够知道祂要做什么；祂的一点点的鼻息你能够嗅到。哦，主耶稣，祢来了！

今天下午，我想，主要让我们学习等候神是用心灵与诚实的敬拜，主耶稣在约翰福音第十章说：“**如今时候到了，拜主的要在心灵与诚实里来敬拜祂**”。好，所以我们再用这首诗歌。那我们唱诗歌的时候，如果我们唱的时候有口无心，我们仍然还是在外面。用我们的心灵来敬拜，每一句话都是我们心里的祷告，每一句话都能够带下属天的能力，而呼出我们里面属地的生命。好，我们来唱这首《呼出与吸入》：

- 1.主，求祢向我吹圣灵，教我如何吸入祢；助我向祢胸怀一倾，我的犯罪与自己。
- 2.我是呼出我的生命，我才可能被充满；放弃软弱或是力劲，吸入怜悯和恩湛。

- 3.呼出我的罪律桎梏， 祢已为我全除摒；吸入祢的圣洁丰富，发现惟祢是生命。
- 4.我正呼出我的忧愁， 在祢慈爱的胸臆；吸入祢的喜乐、保守，吸入祢的甜安息。
- 5.我正呼出我的病逝， 祢早已为我负担；我正吸入祢的医治，因祢早已赐平安。

===== 录音 30 分钟 =====

- 6.我今呼出我的羡慕， 入祢慈爱的耳中；我今吸入祢的答复，平静疑惑和惊恐。
- 7.我今每刻都在呼吸祢的生命作生命；一呼一吸都在乎祢，求祢用我来显明。

**副歌：**我是呼出我的愁苦，呼出我罪污；我是吸入，一直吸入，祢所有丰富。

这是一条多么有福气的道路。凡摸着的就会被吸引，而愿意每天来等候祂，每天来遇见主。那**我们要有与神独处的等候时间，但是，我们的等候是一天二十四小时，我的心都默然等候在耶和华面前，在生活中也这样学习：常常往里面去，用我们的心敬拜主渴慕主；常常跟祂讲，“主耶稣，我很需要祢；哦，主啊，我非常地渴慕祢”。**

这就是帖撒罗尼迦前书所教导我们的，保罗在帖撒罗尼迦前书告诉我们：**这是神向我们所定的旨意，就是要不住地祷告，凡事谢恩，常常喜乐。**常常在生活中，也保持跟主的联结。这样，渐渐地，我们在生活中的言语、差错常常是：不是在内室时光，在那里我们在神面前呢，通常我们都不错；而是出了这个内室的时光，我们的心思意念言语有时候会有出差错的时候。如果我们有**生活中的等候操练，就是在心里常常保持与主联结，我们很容易在话语思想之间察觉到自己的失误，而很快的会悔改认罪。**好，这就是我们的性情不断地被改变，我们整个人的生命呢，每天在被接受调整。

甚至呢，照着利未记的教导，这个祭司不是要早晚献祭嘛，我们也要这样子。早晨献上我们的祭：主啊，我这一天要过一个合神心意的日子；主啊，我的心要这样学习常常等候在祢面前，求祢的光一天照亮我，直到晚上。晚上睡前，也常常这样省察

自己。在我学习的早期，圣灵是这样引导我教导我。后来，我读到利未记，觉得这个跟利未记的教导是相合的。我们心里的灯要常常点亮着，好，灯里头要有油；而且，要常常除去他的灰尘，这就是一个祭司的工作。早晨献祭，晚上黄昏的时候也要献晚祭。我们也当这样，晨昏在主耶稣面前省察我们自己。常常保持我们里面的灯是亮着的，那油是点燃、点着的。特别是在末世的时代，我想，大家都知道十个聪明的童女，我们都要做那五个聪明的童女，灯里有油。因此，生活中一天二十四小时这样警醒自守的情形，至少是一个非常好的操练。

我信主的早期，过去呢我是一个像圣经所描述的以色列百姓，是顶嘴悖逆的百姓。我对我的先生是这样的一个妻子。现在想起来实在是很不好，因为他太宠爱我了，把我宠坏了。所以，我先生说什么，我就不加思考一句话就顶回去。他去上班，我们关起来呢，圣灵马上就在心里喊我，我就知道我要做什么。我赶快自己跪下来省察：哦，犯了口、话语上的错误。今天吃早餐的时候，在谈孩子、谈家里的事情都没尊重我先生的意见，赶快自己悔改认罪。早上，周牧师的信息不是也常常提到，**我们要经常保持一个在神面前有光来照射我们的黑暗，而常常悔改认罪，这样就不断的保持生命的更新。**这也就是罗马书十二章第二节保罗所讲的：“**我们要心意更新而变化**”。

因此，**等候神是一条路，让我们常常心意更新而变化，每天保持一个在神面前祂看我们为喜悦的灵；每天祂以笑脸看我们，每一天不管环境如何，人看我们如何，在我们里面有一个从神而来的光所发出来那种从天上来的光跟热照亮我们的心，让我们里面充满了活力，也充满在神的爱中。**这样，我们每天可以保持一个基督徒活泼又新鲜的生命。不管我们信主几十年，我们永远是像一个初信的信徒一样每一天被神的爱所充满，每一天被祂的喜乐所膏抹。因此，我先生那个时候常常说，他下班回来以后，我就会跟他道歉。他下班回来所看到的我，比他上班的时候所看到的我还要更美好。这样就能够吸引我们的家人很快的来到上帝的面前。

那我们等候神呢，**如果做对了应该是越等候越谦卑，越看见自己无有，越看见在光中看见自己罪人的本相，乃是因为神爱我们，救赎了我们。常常提醒自己我是一个蒙恩的罪人。**我里面没有什么好的，看到我们里面是“乌鲁木齐”一片乌漆麻黑的。好，常常认罪悔改，在祂的面前又哭又笑的，但是，我们的生命就这样子被祂更新了，我们的生命那永远不会陈旧。啊们！哈利路亚！那不管我们的年龄如何，我们的心理年龄永远都是青春的。所以，要越等候越会充满了里面的活力。那要让人常常看到，我们这个人呢是常常在被调整，常常被改变，很容易跟人家说对不起。很容易跟人家道歉，啊们！

下面我们来听我们的同工，她们分享，我们每一个人要在这个 JMI 团队，在周牧师的眼光之中我们能够这样跟随，我们一定要有一个在神面前非常警醒自守的生活，不然，祂的眼光一下子就把我们看穿了。我们现在请我们的同工叶晓华姐妹来跟大家分享，好，来，很真实的。

**晓华：**我信主的时间非常的短，大概只有五、六年的时间，所以，我觉得能够参与到 JMI，就是周牧师这个团队的服事，我从来没有想过，我觉得非常不容易。我想分享就在这一次的这个服事里面，有一天，我和我的一个同伴（也是我们的一个同工），我们在一起祷告的时候，可能是因为我自己里面看到了一些，我自己觉得看到了一些，不是说看到她的问题，可能是一些我觉得需要注意、需要警醒的一些问题吧。所以，我在祷告里面的时候，就有一些，怎么说，可能有一些说教吧。就是按照这位我的同伴，她认为是有一些说教。其实，我当时祷告的时候，我也觉得心里有点乱，不知道怎么来祷告，好像自己心里面也知道，就是我不能照着人意来祷告，我不能按着我的情绪来祷告，我也不能在自己的感觉里面来祷告。自己里面有这个意识，但是，在当时的情况之下，或许也有一些搅扰，感觉心里面还是有些凌乱。所以，在祷告的时候，我相信还是有人意在里面，也还是有自己的想法在里面，并不是完全是在圣灵

的带领下。我只能这样讲，因为我的生命还是非常的弱小，所以在祷告里面，可能带着一些情绪，或者是说，可能也有一点批评或者是甚至是论断在里面，我想应该是有的。所以，我就有一些祷告出来，我在祷告里面为我们的团队来认罪悔改，按照我努力地来寻求圣灵的带领，努力地按照神给我的，我觉得神给我的带领来祷告。我也感受到了自己有些祷告是不对的，其实我已经意识到了，但那个情况已经没有办法控制了，因为就是这样发生了，就发生了这样的一件事情。

这个祷告结束了之后，其实我已经觉得有一点不对了，我的一位同伴她是非常的不高兴，有情绪的反应，我已经感受到了。然后，我们就晚上睡觉。但是，我当时心里面也很无奈，因为我也不想（Sorry），因为我也不想伤害别人，特别是自己的同伴。事情已经发生了，所以，只有来到主的面前。那个晚上没有怎么睡觉，我就在神的面前，我就对主说：“主啊，我就是个孩子，孩子也会犯错，求你来原谅我”，我也相信天父是爱我们的，祂会原谅我，因为圣经上“**你们若认自己的罪，主说我是信实公义的，必要赦免你们的罪，洗净你们一切的不义**”（参约翰福音 1：9）。我相信神祂赦免我的罪，所以，我只有在祂的面前来认罪悔改。虽然我自己觉得那个祷告里面是掺杂的，也有圣灵的带领，也有自己的意思，但是我觉得既然伤害了别人，那就是不好，因为给别人带来了伤害。所以，就在神的面前来认罪，来悔改，我也心里面也确信，我知道神祂赦免我，因为在我的内心深处是非常非常平安的，神并没有来责备我，祂也没有来敲打我。我想，天父祂或许真的是很慈爱的看着我们，我就在祂面前认罪悔改，然后，就在心里面就祷告，求祂来安慰我所伤害的（我的同伴），因为我没有办法，我只有这么做，这是我唯一能够做的事情。到第二天，气氛可想而知是不太好的。我心里面也明白，终于我同伴就找到我，很坦诚地跟我讲她心里的感受，也说了一些话，也可以说比较严厉的一些话吧，那我也只能跟她说，我说：不管怎么样，我伤害了你，你受到了伤害，请你原谅我。那别的我也实在没有什么可以讲的，因为我也不能为自己解释，我也解释不清楚，所以，我就说那其他的我也没有什么话了，就向她道了一

个歉，因为我的生命也只能到这个程度，所以，我就只能跟她道歉，然后故作很镇定，然后感谢主。

但是，在我的内心深处，我觉得我自己也有伤害，也受了伤，所以，我本来还跟主说：“主啊，这件事情就让它淹没在我们当中”，因为我不想因为这件事情再带来什么样的影响，或者是甚至是给团队带来什么样的影响。我想，主就成为我们之间的秘密，没有想到主还是让我在这里分享，我还是在这里对我的同伴说一声“对不起”。主祂医治了我，我想今天我能够在这里分享也是神给我的一个机会，让我在这里分享，对我来说是一种医治，进一步的医治，主一直都在医治我，因为祂知道我内心深处我也有委屈，我也有伤害，我也并不是像同伴所说的所有的那样，并不是那样的。但是，主祂知道，所以我想说，主祂是真的，他是真实的神，祂就在我的心里面。

牧师一直教导我们说：“**主就在我们的里面**”，祂真的就在我们的里面，祂非常非常地体贴我们每一个人，体贴我的软弱，祂也保护我，祂知道我里面的一丝一毫的伤害，一丝一毫的软弱祂都知道，所以，我里面的伤，我就是在主的面前紧紧地抓住祂。因为我当时想，这件事情不能告诉任何一个人，我也在想主一定很高兴，为什么？因为这样我就可以紧紧抓住祂，因为那个时候真的在内心深处只有神，我只有紧紧地抓住祂，因为我要得到祂的安慰和医治，所以，我在心里面我还暗暗在想，主一定很高兴，虽然这是一个对我来说不容易的经历，但是祂一定很开心。因为在这样的一个经历里面，我这个人就可以来到祂的面前，紧紧地抓住祂，相信祂必定医治我。这两天祂真的医治我，在每一场聚会的里面，在我来到祂面前的时候，祂都用祂的爱来医治我，来教导我。

很感恩，我的生命还是非常的弱小，所以，我只能说刚才我们在等候神的时候，我觉得主让我看到我里面有非常多的，就是祂真的是光，看到我里面真的是昏暗的、是污秽的。我就在神的面前，真的在内心深处哭泣，说主，心里面真的有一种渴慕，就是对主说：“哦，主啊，祢这么地爱我，爱我这样的一个真的是罪人，满是污秽的罪



人，我多么希望我能够成为圣洁，我多么希望祢看我的时候我是圣洁的，真的是圣洁，虽然天父透过耶稣的宝血看我们是圣洁，看我们是美好，我真的很渴慕当主祢来看我的时候我真的就是那样的美好，就求祢来改变我，继续地来更新我，我相信在等候神的过程里面，主祢在做这样的工作。当我心里面，当我们里面真的有这样一个渴望，有一丝一毫的渴慕的时候，向着祢的时候，祢就欢喜快乐地在里面做工，愿主祢的工能够成就在我的身上，也能够成就在我们在坐的每一个人的身上。感谢主，我要对主说“感谢祢，谢谢，爱祢”！

**赖牧师：**我告诉你哦，这是主耶稣给你点名要你讲的，这件事情我并不知道，那是中午在休息的时候，到后来我里面就有一句话，非常清楚，下午要请晓华分享。看现在你很快乐了，这就是一个很真实的，一个等候神，晓华打开她自己的内心，我们每一个人都靠着这样子，我们里面的东西可以呼出去，神的力量可以进来，我们里面的人就越来越钢强，越来越强壮，渐渐的被改变。

现在你很快乐了，主耶稣多爱你，好，谢谢你！

**神喜悦内里诚实的人，因此等待神我们向着神的心要敞开，阿门！**下面我们请芷祥，好，她是周牧师在达拉斯团契的主要同工，可以吗？

**芷祥：**那我就分享。我刚刚很诚实地，很八卦地问主：“主啊，晓华发生了什么事？”但是主没怎么回答我。刚刚听了晓华的分析，我要安慰晓华说，这是很自然的事，（她）会越来越习惯这样的状态。因为我觉得我也是常常讲话，有时是在祷告，就会开始教训人，代圣灵出声。当初看到的时候，会觉得自己蛮属灵的。可慢慢发现，原来自己属灵都是自己以为在属灵。因为主有丰盛的恩典。祂赦免我们一切的过犯。晓华刚刚说她希望主看到她是美丽的。我跟你说，主看我们就是美丽的。因为祂的恩典够我们用。祂来，祂的救赎就是为了让我们的变得美丽。而且我们现在就是美丽的。所以这两个礼拜开始，我很喜欢做一件事，就是求主光照我。以前会觉得，要做一个基督徒，要努力地自己变成属灵。可是发现常常都破功。但是呢，来到主面前，在等候

祂的时候，我觉得主（的）那个极大的安慰。因为我以前常常会定罪自己，怎么在主面前这个又做错了，那个又不对了，这个话又说得不准，然后又被圣灵管教了。

我常常跟主说：“主啊，你能不能再责备我了？”其实都是自己在责备自己。后来慢慢地，越来越真实了以后，就发现，啊，自己不过是个罪人，但蒙了神的恩典。当我无力改变自己的时候，我觉得神就出来了。我以前都觉得自己可以很努力地等候神，用自己的努力来等候神，用自己的努力来进入神的同在，然后用自己的努力来思考神的话，在教会可以很努力地服侍，把事情做到更好，表示我爱主。可是一回到家，面对孩子，噢，面对老公，完全就是另外一个状态。很努力地表现好，可是撑了几天就不行了。但是，主很怜悯我们，主就是要让我们看见自己不行，看见我实在是不行。我这一两年常常跟主说，主啊，怎么办？这个怎么办？那个怎么办？这个又不行，那个又不行。我以前会觉得这样的话很泄气，因为以前被教导，我们是很有盼望的，很怎么样，很怎么样。但是，现在我发现，主很喜悦我很真实地告诉祂，我真的不行了。当我们真的不行的时候，神在我们里面的那个力量就出来了。我们就看见耶稣可以。

然后，常常失败也没有关系，因为其实我们比我们自己想象的还差。受别人的批评论断也没有关系，因为我想到司布真常说的一句话，**我们比别人批评得还要差**。都没有关系。然后，主就再次提醒我说，**你本来应该要死在过犯罪恶里面的**（以弗所书 2：1）。我以前不相信这句话，后来慢慢发现，这句话是真的。我应该是要死在过犯罪恶里的，但是因为耶稣祂把我们救赎了，以祂复活的生命。所以我觉得，哇，当基督徒，这一两年变得好轻省！因为说实在，在周牧师底下学习，常常要很努力地做好。但这一两年我发现我不用努力地做好了，因为发现没有办法了，那就让主自己来做，就可以活出来了。这个从头到尾的过程，都是圣灵在工作。都是主自己做。我能够做的就是，主啊，好，那我就花时间在祂面前。就是这样，慢慢地，祂就自己带。我以前会邀功说，主啊，你看，我当得多好的基督徒！但是现在，没有邀功了，因为知道那是主做的，就整个人变得很轻省。

来这里之前的两个礼拜，我在读雅各（书）的时候，神就光照我，祂每一句话都光照我，让我看到自己的问题。每次祂一光照我，我就觉得好高兴，好像重担，罪又脱落了。因为那是主的光。因为当神的光在我们里面的时候，在安静的时候，圣灵这样子来光照，会觉得好高兴啊，因为我的罪孽又被呼出去了，然后祂的丰富又要进来了。看见自己是一个蒙恩的罪人，是何等荣耀的事情。因为这个看见是圣灵中的看见，是圣灵带我们看见，是圣灵让我们看到后，就分享到耶稣的性情，就在耶稣的性情上有份了，耶稣就自己进来取代我们的罪了。所以，**被光照是非常荣耀的**。然后，**看到自己的败坏也是非常荣耀的**。因为看到败坏的时候**就是神要开始工作了**。我觉得我当

基督徒这么久，最难的一件事，以前来讲，就是很难看到自己的败坏，都是看到自己做得多好。当我看到自己做得多好，就一层层的重担跟枷锁（加）在身上。因为你好你还要更好。可是当圣灵的光让我看到自己的败坏时，我就觉得主啊，原来就是祢要来拯救我的。圣经讲的都是真的，祢的宝血是真的，祢的救赎，祢的十字架，祢那个生命的取代都是真的了。所以感谢神，我就是要把这么好的消息告诉大家，我们是蒙恩的罪人，要常常跟 圣灵求说，主啊，让我看见自己的问题。让我看到自己的败坏。因为只要祂一来，那个光一来，祂的生命就来了，然后，我们的罪孽就被呼出去了。

===== 录音一个小时 =====

感谢主！对不起，讲得太兴奋了。最重要的事情，就是这份资料是我们网络学校的学员所写的。网络学校是周五，美加时间是早上 6 点半到 8 点，美东是 7 点半到 9 点。感谢主。网络学校已经开办了两期。对我而言网络学校就是一个圣灵带领的学校。老师有赖牧师，周牧师，还有林牧师。之后，可能还有其他的老师加入。我们的课程并不是一个系列的课程，是根据每位老师在安静中，与神独处中的领受来教的。所以整个课程下来，好像没有课程，但是又有课程。好像不知道在做什么，又明明做了什么。就是很特别。（你）会发现，那是主自己在带，不是老师教出来的，老师教也教不到那么深入。在网络学校好好上课的学员，就是从头到尾，努力上课的，他们从第一期开始懵懵懂懂，不知在做什么，到了第二期，圣灵带他们慢慢进入，就越来越深。这些也不是知识，主要是操练，一个内在生活的操练跟培养。所以，大家有兴趣的话可以到书摊，这个是免费的。希望每家拿一份。里面都是学员的生命见证。我们网络学校暑期班是八月开始，有四次课，主题是认识圣灵。内容是什么，那就要问圣灵了。因为周牧师会主讲这四次的课程。到时会怎么教导呢？只有主耶稣知道。那就看周牧师这一个月在神面前，神怎么教他，他就会怎么来教我们。实际上是圣灵借着他的口来教我们，来带领我们。若你们有兴趣，可以把你们的 email，微信或 line，给 Emma 或是给我，或是我们另一个同工小静，都可以。看到谁就给谁，因为圣灵自己会传到我们的手上。

**赖牧师：**谢谢芷祥跟晓华地分享。（分享得）是不是很真实呢？一个真实的人活在神的面前，一个蒙恩的罪人在神的光中，天天被光照，天天被拯救，天天都在救恩里头不断地被提升。这是何等幸福的一条路。我们下午的时间还有一点，我们再请周牧师团契的另一个同工，Emma，来跟大家有一点生命的交通，还有报告另外一个在网站上的周六课程的信息。好，Emma，有请。

**Emma：**感谢主，我本来坐在下面很享受。我想下午结束就快结束了，没想还是被点名。我真的很阿门两位同工所分享的，其实这十几年来在达拉斯跟着周牧师学习不是一件容易的事情，所以我现在都很喜乐可以在下午分享，因为周牧师不在。我在

pilgrim camp 也分享得很高兴。但他确实是一位我们所敬爱的牧者。赖牧师要我们分享的是，操练等候神之后生命的改变，我觉得我最大的生命改变就是，我更知道怎么跟我先生相处，怎么跟我的孩子相处，怎么跟周牧师相处，怎么跟其他爱主的弟兄姐妹相处。

因为我们都是爱主的，都是主把我们聚在一起。**我们都是爱主的，讲到相处，讲到同工，我们的本相就会露出来。**你看我可能不爽，我看你也可能不爽。一件事情祷告出来，结果怎么不一样。我最大的改变是，我越来越喜欢我的先生，不知道为什么，我现在看到他觉得他很帅，真的很帅。特别是我每次安静等候神坐在那里，他从房间走出来，我想：哎呀，这个人怎么这么帅?! 这是我的先生吗？我的孩子下午三点从学校走路回来，如果那一天我有等候神，跟我们的主连上的话，我孩子从门口进来，就会觉得：这是谁家的孩子，这么可爱？我有四个可爱的天使，真的看他们很可爱，不知道从哪里来的爱爱他们。但是，有时候会相反，哪一天可能很忙没有时间等候神，可能还有前些日子储存的一些爱，但是，看到他们可能就很烦，我还有很多事要做，不要来烦我。

十几年下来，我发现我的家真的不一样。刚开始真的有点痛苦，刚开始等候的时候，我先生最常讲我的是：“你不是每天等候吗？怎么还等候成这个样子？”这个真的很伤我。后来，主就给我智慧回答：“就是因为我是这个样子，所以需要继续等候啊！”觉得自己好聪明，但是那个时候还是没有那么爱他。很奇妙，这一两年四个孩子慢慢大了，小的也上小学了，我觉得跟先生的关系真的不一样了。

这一次我先生也去营地中文营会，他开始服侍了。以前他看我是这个样子，他也不想服侍：“你忙你的”。有时我压力很大。这一次，他也参加一些服侍。回到小木屋，他就跟我分享他的得着。这个我觉得也是等候神的结果，因为我常常为他等候神，因为我们两个人是一体的，我等就是他等。这一次在营地有一个祭坛的呼召，我先生就走到前面去了。对我来讲，是一个神迹。他还走到我旁边，推我一下说：你不是每次都说奉差遣吗？怎么不上去？我就说：你先你先。我觉得还是让弟兄先。他真的奉差遣，我当然跟他，一定，更加理所当然了。

安静等候神不可以放松，是跟创造我们的主一个生命的连接。没有这个连接，只能靠自己老我活，老我比较强就活得比较久，老我比较会撑就会撑得比较久，但是，这样很容易骄傲。就像芷祥讲的，会归功于你自己。当你被带到一个地步，什么都不能的时候，你就知道是神做的，就不会夸口，因为你根本做不到。

在团契的服侍也是这样，慢慢地，我发现，安静等候神好像让我“很皮”，对别人怎么讲理也不重要，讲完你就阿们好了。你心里难过也别太在意，因为**这个老我本来就**

**是死的**，当一句话刺过来或者一个光景出现时，就越来越没有感觉了。真的没有感觉了。

我现在最想做的是亲近神，早上八点到十二点，孩子都去上学的时候，操练跟我的主亲近，不是研究圣经，是用一段时间来操练，我的心聚焦在我们的主身上，不一定要做什么，就是操练心在耶稣身上。我常想到，主这么爱我们，祂是 24 小时跟我们同在。可是，我们连接于祂的时间居然是这么少。有时候，受委屈的时候去找祂一下。然后，就回来忙自己的事，我是这样的光景。当主加深我的渴慕时，我现在最想做的，就是亲近神。其他的真的不重要，就像吴老牧师讲的：除了耶稣跟住在祂里面，其他都不重要。住在祂里面什么都有了。别人讲你，你还是可以爱祂。如果不要住在主里面，别人不讲你，你还是不爱祂，会看他不顺眼。

我最大的改变是，开始不看自己，爱周围的人，这个让我很兴奋。另外一个改变是，我常常变得很喜乐，心里有莫名的喜乐，想到神的爱又哭，又哭又笑不在意别人说什么，刚好赖牧师讲的，在主的里面又哭又笑。这对我来说真的十分真实。慢慢地，就不在意别人说什么，也不在意自己的感觉了，就是要神。

我很快讲一下，现在周五、周六我们用 Zoom 云端视讯软件，可以免费下载到你的手机、平板电脑等。周五，我们希望你是集体上课，就是两三个人一起上课；周六是个人上课，美东早上九点，亚洲晚上九点，夏令时调整后就是八点。没有例外的话，周六每周都有，周六比较强调生命交流，周牧师分享大约一个小时，之后可以问问题，也可以分享见证，是一个生命的交流，最后是祷告。可以上线来听，如果周六有事，也可以上 JMI 网站去听，我们忠实的同工小静夫妇每周会把我们放在网站上；在中国，也可以用立志电台。如果有兴趣，可以留你的资料给我们，基本上就是需要真实姓名、所在城市、联系方式、微信、line 或者电子邮件。感谢神，超过五分钟！

**赖牧师：**你会看到，我们这个团队就是很真实的，彼此是很真实的。神喜悦内里诚实的人，我们原来就是蒙恩的罪人，能够来到祂面前是莫大的福气。你觉得有一个安静的灵在这里，我们可以继续在这里享受。感谢主耶稣，华美教会有个很美的灵在这里！