5月9日～15日 **第7課** 安息日下午

務實的禱告

閱讀本週學課經文

王上19：1-18；太6：5-8；路11：2-4；太6：5-15；但9：4-19；羅8：26、27。

存心節

「你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意，上帝是我們的避難所。」(詩篇62：8)

你的禱告生活是怎樣的呢？你多久禱告一次？

你的禱告有多熱切？多充滿期待？你是每天禱告，還是只在緊急情況下禱告？你的禱告總是在祈求得到什麼嗎？還是也會讚美上帝？

另外，你是否會在吃早餐前，或在忙碌的一天中，抽出時間來進行祈禱？或許你也參加過固定的禱告小組，甚至體驗過廿四小時不間斷的禱告？你是否經歷過藉著禱告感受到上帝的力量和同在，並因此改變了你生命中的一切？

禱告是我們**(枝子)**與耶穌**(葡萄樹)**之間恆久的連結。「如果我們想要成長繁榮，就必須不斷地從這棵活葡萄樹吸取汁液和養分；因為與葡萄樹分離，我們就沒有力量。」——懷愛倫，《早期著作》，原文第73頁。這是恆切禱告的祝福。上帝垂聽我們，祂總在祂的時間裡，以祂完美的方式回應——雖然未必是我們所期待的方式。

本週讓我們學習聖經中其他人物在禱告上的榜樣，並思考在日常生活中加強禱告的實際方法。

■研究本週學課，為5月16日安息日預備。

以利亞——在危機中祈禱

忠心的以利亞生活在邪惡的時代；亞哈王作惡多端，「他所行的惹耶和華以色列上帝的怒氣，比他以前的以色列諸王更甚。」(王上16：33) 以利亞一生中最戲劇性的時刻無疑是在迦密山上發生的那場爭戰 (參見王上18)。在這個不可思議之故事的高潮，亞哈和他的王國親眼見證了上帝回應禱告的真理。這是以色列歷史上令人難忘的時刻；正因如此，故事中突如其來的變故才讓我們感到震驚。

閱讀王上19：1-18，特別關注以利亞的禱告以及上帝與祂的互動。以利亞沮喪的根源是什麼？上帝的回應與迦密山上發生的事有何不同？

一天之中，儘管上帝回應了以利亞的每一個禱告，這位先知的情緒、精神和身體狀態卻很快發生了變化。雖然以利亞那天與上帝一同經歷了巨大的勝利，但在疲憊不堪之際，他對死亡的恐懼戰勝了他對上帝的信心。這個故事最令人動容之處在於，儘管以利亞敗給了沮喪和灰心，上帝仍然以溫柔和關懷來到他身邊，再次賜給他食物和水 (王上19：5、6) ——這次供應使以利亞維持整整四十晝夜 (王上19：8)。當上帝最終向他顯現時，祂的方式與以往截然不同。

有時，上帝會以非常直接、有力且無可否認的方式回應我們的祈求。這會增強我們的信心，讓我們感受到上帝與我們同在。

但有時我們會動搖，屈服於誘惑，認為要以堅定不移的信心跟隨上帝太難了。我們總以預設的方式尋求上帝的回應，卻未曾察覺祂的意念與作為遠比我們更高遠、更有智慧 (賽55：8、9)。正如我們未曾完全理解上帝的創造，我們對上帝的作為仍有許多不了解之處，也無須訝異。

我們慈愛良善的天父完全了解你的需要。你如何保持靜默，信靠祂，並在一切事上都堅定地仰望祂？現在就和祂談談這件事吧！

當祈禱似乎沒有回應時

也許你為某件事禱告了很久，甚至好幾年，卻感覺上帝沒有聽到你的禱告。聖經告訴我們：「我們若照他的旨意求什麼……」(約一5：14)；又說：「你們祈求，就給你們。」(太7：7) 你如何理解這些應許？

哈拿就是一個虔誠祈禱的例子，她祈求的是一件非常具體的事 (撒上1：10-17)。起初，上帝似乎沒有回應她的禱告，但她堅持不懈，最終上帝還是在祂完美的時間裡按照祂的旨意回應了。有時，等待能強化我們與上帝的同行，讓我們學習更信靠祂。

詩62：8說：「你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意，上帝是我們的避難所。」「信靠」；即使我們的禱告沒有立即得到回應，我們是否真心相信：祂確實知道什麼才是最好的？我們是否真心信靠：祂最終會以祂完美的時間和方式回應我們？有時，我們的禱告可能不會像我們希望的那樣，以我們期待且迅速的方式得到回應。聖經對此有何教導？

- **要尋求上帝的旨意，而不是自己的意思** (太6：10；約一5：14、15)。
- **思考你的動機** (箴16：2；雅4：3)。
- **想想你是否看重某種罪惡** (詩66：18；彼前3：12；箴15：29)。
- **住在上帝和祂的話裡面** (約15：7)。
- **禱告的時候要有信心** (來11：6；雅1：6；可11：24；太21：22)。
- **想想你的內心狀態** (謙卑還是驕傲) (雅4：6；彼前5：6)。
- **堅持不懈** (帖前5：17、18)。
- **饒恕他人** (可11：25、26)。
- **歸根究柢，上帝洞悉全局，知道什麼對我們最好** (羅8：28；弗3：20；耶29：11-13)。
- **有時祂的回答就像祂對保羅的回答一樣：「我的恩典夠你用的。」** (林後12：9)

決定我們如何回應看似未蒙應允之禱告的關鍵因素，在於我們對上帝的認知。若我們認為上帝遙不可及且漠不關心，我們與祂的關係便會日漸疏離。此時此刻，請在聖經中尋找祂對你慈愛與眷顧的有力證據，並祈求你對祂扭曲的認知得以被矯正、變得更加清楚。

耶穌教我們禱告

在耶穌時代，那些冗長、精心雕琢、如表演般的禱告——使用複雜的詞彙，而且往往需要背誦——備受推崇。然而耶穌對這類禱告卻沒有什麼正面的評價**(參見太6：5-8)**。祂揭露了它們的真面目：不過是虛張聲勢的「虔誠」表演罷了！

門徒看到耶穌禱告，就知道禱告是祂生命中至關重要的一部分**(參見路5：16；6：12；9：18；22：41；24：30；可1：35；6：46)**。當他們注視耶穌時，看見祂與宗教領袖的鮮明對比，遂領悟禱告的奧義遠超乎他們以往的認知。於是門徒來到耶穌面前，問道：「求主教導我們禱告。」**(路11：1)**

耶穌向門徒**(也向我們)**示範我們可以用日常語言簡單禱告。祂向我們表明，我們的禱告應當是真誠且發自內心的。

閱讀路11：2-4和太6：5-15，留意耶穌教導關於禱告的下列事項：

- **我們在天上的父：**承認你與萬物之父的個人關係。
- **願人都尊祢的名為聖：**意識到上帝的聖潔會讓我們心生敬畏和尊重。
- **願祢的國降臨：**渴望上帝的再來，盼望聖靈住在你裡面，直到祂再來為止。
- **願祢的旨意行在地上如同行在天上：**交託並祈求上帝的旨意在我們生活中實現，相信祂最了解一切，而不是只祈求我們想要的。
- **我們日用的飲食，天天賜給我們：**祈求生存所需，包括物質上的**(食物和水)**和靈性上的**(耶穌和祂永生的道)**。
- **赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人：**悔改，尋求饒恕，並記住要像上帝饒恕我們一樣，無條件地原諒那些傷害過我們的人。
- **不叫我們遇見試探，救我們脫離凶惡：**祈求保護，免受這世間邪惡的侵害**(詩91)**。
- **因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠。阿們：**承認我們的存在、所擁有的一切與所行之事都屬於上帝。只有祂配得我們一切的尊榮與讚美**(代上29：11)**。

為什麼不停止公式化而貧乏的禱告，開始每天早晨都面向上帝，與那位比任何人都更愛你的對象交談呢？是什麼阻止你這樣做呢？你知道自己應該這樣做。現在就禱告吧！正如耶穌邀請我們所做的那樣。

讚美、認罪、祈求、感謝

就像耶穌在太6：5-15教導我們如何禱告一樣，當我們獨自一人、與家人或以一個教會群體的身分親近上帝時，都可以遵循這個簡單的結構，記住禱告是像朋友一樣與上帝交談。我們常常禱告時充滿請求，但耶穌教導我們：禱告可以有更豐富的內容！

讀但9：4-19中但以理的禱告，並找出他禱告中的不同部分。

思考如何在禱告中加入以下內容：

讚美：讚美是對上帝是誰和祂的特質表達崇敬之情。閱讀〈詩篇〉第100篇，這是一首獻給上帝的美妙詩歌。思考上帝的眾多名字和祂榮耀的品格。讚美祂，因為祂是你的救贖主、救主、安慰者、醫治者、好牧人、阿拉法和俄梅戛，以及磐石，這只是祂眾多稱謂中的幾個。

認罪與饒恕：當我們與上帝交談共處時，我們自然而然會放下那些阻礙我們、使我們與上帝隔絕的事物。我們越親近上帝，就越能感受到自己的不配和卑微。這促使我們懇求上帝赦免我們的罪，並按照祂的樣式塑造我們的品格。如果我們期望上帝赦免我們，我們也需要預備好去饒恕別人。「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」**(雅5：16)**

請求：你目前面臨哪些挑戰？或許是家人、朋友、健康、財務、工作或學習的問題？具體來說，你需要在哪些方面得到上帝的指引？誰需要你的支持？你又該如何更好地給予他們支持？請為這些事和這些人禱告，祈求上帝的旨意成就。

感謝：閱讀腓4：6並思考你生命中的恩典。重要的事物或許會浮現腦海，但那些我們常視為理所當然的小事呢？我們不斷地領受上帝的恩典；然而，我們卻在表達感激上多麼吝嗇啊！我們對祂為我們所做的一切獻上的讚美是多麼貧乏啊！

有哪些事是你需要讚美上帝，向祂認罪祈求，並感謝祂呢？為什麼不現在就去做呢？

關於禱告的其他問題

既然上帝知曉一切，為何還要祈禱？上帝既是無所不知，我們為什麼還要禱告呢？懷愛倫解釋道：「禱告並非為了讓上帝知道我們是誰，而是為了使我們能夠領受祂。禱告不是把上帝帶到我們面前，而是把我們帶到祂面前。」——《喜樂的泉源》，原文第93頁。的確，上帝了解我們的願望和需要，祂洞悉我們內心的每一個念頭。然而，禱告對我們依然有益。它邀請我們在忙碌的生活中停下腳步，停下來承認上帝掌管一切，並將自己放在祂的腳前。當我們邀請上帝行事時，祂行事的途徑也可能因此開啟。當我們不知道如何正確禱告時，聖靈會為我們代求 **(羅8：26、27)**。

凡事順利時為何還要祈禱？專靠自己與驕傲 **(參第3課)** 可能是阻礙堅強禱告生活的最大障礙之一。倘若我們能明白自己何等需要上帝，一定會更頻繁地來到祂面前！既然完美的天使都愛慕並敬拜祂，我們這些有罪的人類怎麼能自以為不需要祂呢？太5：6與賽44：3如何闡述此真理？

信心在祈禱中扮演什麼角色？閱讀來11：6，並思考這些話：「祈禱和信心是有密切關係的，所以必須一起學習。在信心的祈禱中有一門神聖的學科，是每一個想在一生的工作上取得成功的人所必須明白的。基督說：『凡你們禱告祈求的，無論是求什麼，只要信是得著的，就必得著。』**(可11：24)** 祂又解釋說，我們必須按著上帝的旨意求，我們必須求祂所應許的。我們不論得著什麼，都應用來遵行祂的旨意。我們若符合條件，應許就不會落空……我們不必尋找福惠的外表憑證。」——懷愛倫，《教育論》，原文第257、258頁。

我要和誰一起禱告？我們最應該私下禱告 **(只有你和上帝)**，因為禱告和研讀聖經是你與上帝關係的生命之源。要抽出時間省察自己的內心，與上帝交談，聆聽祂的聲音 **(太6：6)**。我們也要與家人或小組一起禱告 **(徒12：12)**，因為哪裡有兩三個人奉祂的名聚集，上帝就在那裡 **(太18：20)**。最後，我們也要與教會團體一起禱告 **(雅5：13-16)**。這三種禱告方式都很重要。

我要如何傾聽？禱告不僅是與上帝對話；我們更需要讓祂「修剪」我們，並在我們生命中發聲。最清晰而安全的方式，就是讀經，並在靈修時間中結合禱告與研究聖經。切勿清空心靈，或傾聽自己的思緒，而應專注於查考聖經。

以上幾點中，你覺得最具挑戰性的是什麼？

進修資料

「我們越多默想耶穌，談論耶穌，而少注意自己，與祂就越親近。」——懷愛倫，《喜樂的泉源》，原文第102頁。

「如果我們缺乏信心，陷於疑惑恐懼之中，或試圖解決自己所未能看清的問題，就只能加深疑慮。但我們在感到自己軟弱無奈的時候，如果能懷著信靠的心來到上帝面前，向無所不知的主闡明我們的需要，那位監察萬有，按祂的旨意和真道治理萬有的主，必樂意垂聽我們的呼求，讓真光照入我們的心。」——同上，原文第96、97頁。

「我們的心能隨著讚美的歌聲向天國攀升。在天庭中，是以詩歌和音樂來敬拜上帝的。當我們表達自己的感恩時，就與天軍的敬拜接近了……要懷著敬虔的喜樂，『以感謝和歌唱的聲音』**(賽51：3)** 來到我們的創造主面前。」——同上，原文第104頁。

討論問題

❶在左欄引言中，哪個概念最能啟發你？哪個概念最能挑戰你？

❷我們還能從聖經中其他人的禱告生活中學到什麼？（參見拉10：1；王下13：4；拿4：2、3；哈3：1；王下19：14-19；耶32：16-25；尼1：4-11；王上8：22-54，僅舉數例。）

❸禁食與禱告有何關聯？

❹本週的課程讓你對禱告生活有了哪些新的理解？何不嘗試呢？

總結

聖經記載了許多擁有活躍且恆切禱告生活的人物，也記載了那些缺乏這種經驗的人。當我們翻閱聖經時，無論我們與上帝的關係處於何種狀態，總能找到與之共鳴的人物。我們會發現無數應許，它們將在我們的敬虔生活中給予鼓勵與指引。靈命成長應是我們追求的目標——我們要定睛於耶穌，祂是萬事的終極典範，更是我們信心的創始成終者。