5月2日～5月8日 **第6課** 安息日下午

禱告勇士

閱讀本週學課經文

但2：20-23；但6：10、11；徒20：36；創5：22-24；出33：15-23；出32：31、32。

存心節

「我愛耶和華，因為他聽了我的聲音和我的懇求。他既向我側耳，我一生要求告他。」(詩篇116：1、2)

想像一下，如果你很少和最好的朋友或配偶談話，相信過不了多久，你們的關係就會出現裂痕。同樣，禱告是與上帝建立親密關係的關鍵；它是至關重要的靈修習慣，是我們每個人都極度需要也應該強化的。如果我們不常禱告，也沒有持續禱告，我們遲早會遠離主。

在聖經中，我們了解到每個人的禱告生活在方式上有所差異。我們可以退一步，看看他們與上帝的交通如何影響他們與上帝的關係。此外，我們也能學習他們如何禱告、為什麼而禱告，還有他們的禱告如何改變他人的生命。的確，我們的禱告生活不僅影響我們自己，也影響他人。

就像研究聖經一樣，禱告這個主題十分龐大和關鍵，其內容遠非兩週所能涵蓋。本週，我們將透過聖經中某些禱告者的榜樣來學習，他們向我們展示了禱告是如何在與上帝建立牢固關係一事上扮演核心角色。讓我們學習他們的榜樣。

■研究本週的學課，為5月9日安息日預備。

忠心的但以理

但以理是偉大的聖經英雄之一，我們也知道他的第一個故事（**參考但第1章**）：「但以理卻立志不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，所以求太監長容他不玷污自己。」（**但1：8**）此外，對但以理和他的三個朋友來說：「這四個少年人，上帝在各樣文字、學問上賜給他們聰明、知識，但以理又明白各樣的異象和夢兆。」（**但1：17**）聖經也說但以理有「智慧」（**但1：20；2：14，21，23，48**）因為上帝的靈住在他裡面（**但4：9，18；5：14；6：3**），而且他深受上天喜愛。（**但9：23；10：11**）。這些是對一位與上帝有著牢固、持久聯繫之人的描述。

在〈但以理書〉第2章，當尼布甲尼撒王下令處死巴比倫所有的術士時，但以理為國王夢境的祕密向上帝祈求憐憫（**但2：18**）。當上帝將國王的夢啟示給但以理時，他立刻禱告。

閱讀但2：20-23。但以理為什麼禱告？我們能從他的禱告中學到什麼？

歲月流逝，君王輪替，但以理始終是君王的左膀右臂，並被譽為傑出人物。「因這但以理有美好的靈性，所以顯然超乎其餘的總長和總督，王又想立他治理通國。」（**但6：3**）「他忠心辦事，毫無錯誤過失。」（**但6：4**）雖然同事對他充滿嫉妒和邪惡的算計（**但6：5-9**），但以理在禱告生活中始終保持堅定無畏。

閱讀但6：10、11。這些經文告訴我們關於但以理的什麼信息？

但以理在面對困境的時候禱告。儘管生命受到威脅，他仍堅持不懈地禱告（**每天三次，這是他的習慣**），而且他的禱告是可預測的（**每天三次在敞開的窗戶前，面向耶路撒冷禱告**）。他的禱告是一種實際的行動（**他跪下禱告**），專注於感恩和懇求。

看到這樣的見證，你不祈禱的理由是否顯得有些薄弱呢？

禱告的姿勢

生活中遇到不順心的事，我們大多數人都會打電話給親密的朋友傾訴。有好消息時，我們也會找人分享。我們也可以這樣和上帝分享。「禱告就是向上帝敞開心扉，如同向朋友敞開心扉一樣。」——懷愛倫，《喜樂的泉源》，原文第93頁。

禱告不但使我們與上帝保持聯繫，也是向魔鬼宣告：我們屬於上帝。當我們清晨跪下禱告時，就如同向黑暗勢力發出具體的宣告：我們今天選擇上帝。不僅如此，當我們禱告時，上帝還會差遣天使來到我們身邊，使我們得到堅固和庇護，免受黑暗仇敵的侵害**(詩91)**。

跪下這種身體姿態展現了謙卑。這與坐在椅子上或躺在床上禱告有所不同，儘管我們也可以用這些姿勢來禱告。然而，當我們跪在上帝面前時，我們更容易全心事奉上帝，因為我們的身體和言語都在宣告祂是至高無上的主宰，而我們只是祂所創造的兒女。

閱讀這些聖經經文，並思考這些跪下禱告之人的生活：**但6：10；路22：41；徒7：60；徒9：40；徒20：36**。

在聖經時代，站立禱告是常見的做法**(代下20：5、6，13；撒上1：26；伯30：20；路18：11)**。聖經中也記載了一些人坐著禱告的例子**(撒下7：18)**。另一些人則俯伏在地，面朝大地跪拜——儘管這種姿勢通常與祈禱聯繫不大，更多的是表示對上級的順服**(王上1：47；可14：35)**。

你通常是以什麼姿勢來禱告？聖經並沒有要求我們以某種特定的姿勢禱告，但姿勢很重要，因為它反映了我們的敬畏，內心的感受，以及我們對上帝降服的渴望。有些人無法跪下；所以歸根究柢，最重要的還是你的內心狀態。如果你能跪下卻通常不跪，不妨在下次禱告時嘗試一下，看看這會如何影響你與上帝相處的時間？

聖經邀請我們「不住地禱告」**(帖前5：17)**，暗示了恆久不變**(西4：2)**和堅忍不拔**(羅12：12)**。今天，無論你是站立、坐著、躺著或行走，都要將你的思緒轉向上帝，像朋友一樣與祂交談。現在就開始吧！

以諾的言行

閱讀創5：22-24。我們究竟對以諾了解多少？

聖經對以諾的生平記載不多，但它確實告訴我們：他與上帝同行了三百年，直到上帝接他升天。一個人對上帝始終如一的虔誠定義了他的一生，這是何等美好！

我們知道的一點是，以諾必定是一位在禱告上恆切的人（羅12：12），在日常生活中，他堅持不懈，在信心中與上帝更親近。在他所處的時代，世界日益邪惡，以諾忙於服事上帝，但他若不在上帝裡面，就無法做好這件事。

「在忙碌的生活中，以諾始終堅定地與上帝保持聯繫。他的工作越繁重、越緊迫，他的禱告就越是恆切、越是懇切……在與眾人相處一段時間，在工作中以教導和榜樣造福他們之後，他會退開獨自度過一段時光，渴慕那惟有上帝才能賜予的神聖知識。透過與上帝的交流，以諾越來越能體現上帝的形像……就連那些不敬畏上帝的人，也因天國在他臉龐上留下的印記而心生敬畏。」——懷愛倫，《先祖與先知》，原文第86、87頁。

上帝並沒有要求我們過修士或僧侶般的生活，與世隔絕到對世間毫無用處。像以諾一樣，我們可以有所作為，也能體察周圍的需要，但只有透過與上帝建立穩定持久的關係，與祂同行交談，祂才能透過我們彰顯祂美好的品格。

我們可以隨時隨地禱告。在地球上，沒有哪個地方是上帝看不見或聽不到我們的（詩139：7-12）；無論我們身在何處，祂總能聽到我們內心的呼喊（讀哀3：55-57）。然而，出聲祈禱比在心裡默禱更有益處。當我們默禱時，我們可能會分心，甚至無法完成我們的思路或句子，思想也比較難保持專注。但是，當我們出聲祈禱時，無論是輕聲細語還是用平常的語氣，這都是在潛意識裡提醒我們：上帝是真實存在的，祂在傾聽，而且我們有一些特定的事情要和祂談論。

今天，當你外出時，你會在哪裡或以何種方式向耶穌低聲禱告呢？

摩西，敬虔的領袖

雖然以諾顯然與上帝有著非常親密的關係，但我們對摩西與上帝的關係有更深入的了解，甚至可以讀到許多摩西與上帝對話的記載。當我們隨摩西經歷這位謙遜領袖人生中的高山低谷時，我們會反覆看見，他生命中最重要的一部分，即他作為一位虔誠領袖取得成功的祕訣，就是他與上帝之間持續不斷的溝通和持久的關係。

閱讀出33：15-23，摩西與耶和華的談話內容和方式是什麼？

想像一下，能夠與上帝對話，清晰地聽到祂的聲音，那該是怎樣一番景象！令人費解的是，以色列人自己並沒有尋求與上帝進行這種交流，反而懇求摩西代表上帝與他們溝通（出20：18-21）。然而，從他們在山上、那燃燒的荊棘叢相遇開始，上帝早已預備摩西承擔這一切。雖然我們也讀到摩西其他個人的禱告，但我們看到他幾乎時時刻刻都在上帝的面前尋求指引，並為他所帶領的百姓代求。

摩西曾兩次為家人代求。他代求的具體情況是什麼？如果他沒有站出來成為兩方的橋樑，又會發生什麼事？

- 亞倫：出32：1-14，31-34；申9：20
- 米利暗：民12：13

米利暗與摩西的互動尤其令人訝異，因為當米利暗惡待並嫉妒摩西時，他本可以袖手旁觀，任由上帝在米利暗和亞倫身上降下他們應得的懲罰。然而，他卻迅速寬恕了米利暗，並為姊姊的康復祈求。摩西的舉動何等有力地體現了上帝對罪人的寬恕恩典！

閱讀太5：44和西3：13。在這裡，你如何學會順服？為什麼這很重要？

摩西為一個國家代求

閱讀出32：31、32。這告訴我們關於摩西和禱告的什麼信息？

摩西一次又一次勇敢地為上帝的子民代求。當百姓口渴時（出15：25；17：2-6），飢餓時（民11：21、22），以及在極度絕望時（民11：11-15），摩西都向上帝求助。

在上帝與以色列人立約後，他們立刻鑄造了金牛犢，摩西憶道：「我因耶和華向你們大發烈怒，要滅絕你們，就甚害怕，但那次耶和華又應允了我。」（申9：19）

關於探子們從應許之地回來後的事件，摩西憶道：「我因耶和華說要滅絕你們，就在耶和華面前照舊俯伏四十晝夜。」（申9：25）

當利未人從其他支派中被分別出來到聖所服事，摩西回憶這個事件時說：「我又像從前，在山上住了四十晝夜。那次耶和華也應允我，不忍將你滅絕。」（申10：10）上帝垂聽了摩西的祈求。

在禱告和緊緊跟隨上帝方面，我們可以從摩西的生平學到很多：

- **摩西對上帝懷有深厚的愛，並且對上帝的品格有著清晰的認識。**上帝在出34：6向摩西描述了自己：「耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。」
- **在前往應許之地的艱辛旅途中，摩西既勇敢又忠誠，他始終緊緊抓住上帝。**儘管像我們所有人一樣經歷掙扎，摩西仍然信賴上帝的力量、同在和指引（出33：13）。
- **摩西提醒上帝祂的約**（出32：13），**他代表上帝向祂的子民申明祂的應許**（申7：8），**並記起祂過去帶領的事**（申8：2）。
- **摩西接受了上帝對他禱告的回應，無論「是」或「否」。**與上帝有親密關係並不意味著我們總能得到我們想要的（申3：23-29），但我們無論如何都應該堅持不懈地祈禱（路18：1-8）。

現在誰需要你的代禱？是什麼阻止你現在就禱告？

進修資料

歸根究柢，我們應該禱告，因為我們深愛上帝，並且情不自禁地想要與祂分享我們生命中的一切：我們的喜樂和人生中的「勝利」，我們的負擔和憂慮，我們的請求和日常需求。「我們這樣與上帝親近，在遇到任何意外試煉的時候，我們就會像向日葵朝著太陽一樣、自然地傾心於上帝。把你的需要、喜樂、憂傷、顧慮和恐懼擺在上帝面前。祂不會被你壓倒累垮。連你們的頭髮祂也數過。祂絕不會不關心祂兒女的需要……祂的愛心被我們的憂傷和陳述所觸動。把鬱積在心中的一切交給祂吧！沒有什麼大事是祂承受不了的，因為祂托住諸世界，治理宇宙的一切事務。也沒有什麼與我們平安有關的事，在祂看來是微不足道的。在我們的歷史中，沒有一頁是黑暗到祂不願意閱讀的。也沒有什麼煩惱是祂難以解開的。上帝最小的兒女所臨到的每一患難，傷害心靈的每一憂慮，從他們口中發出的每一喜樂的歡呼和每一虔誠的禱告，都會引起我們天父的眷念和立時關注……上帝與每一個人的關係都是十分明確而完整的，就像祂在地上只關照那一個人，只把祂的愛子賜給他一個人一樣。」── 懷愛倫，《喜樂的泉源》，原文第99、100頁。

討論問題

❶你覺得禱告是美好的還是沉重的？是什麼讓你有這種看法？

❷左欄的引文蘊含著許多深刻的見解。你對哪一點印象最深刻？

❸本週我們學習了聖經中的三個人物（**但以理、以諾和摩西**），你覺得誰的禱告生活最能引起你的共鳴？為什麼？

總結

當我們閱讀聖經中那些禱告偉人的事蹟時，很容易覺得我們無法與上帝建立如此親密的關係，也無法像他們那樣委身於上帝。但其實我們是可以的。像但以理一樣，即使面對敵人，我們也能堅定不移、忠心耿耿地每日跪下祈禱。像以諾一樣，我們可以選擇與上帝同行，與上帝交談，在從事祂呼召我們去做的工作之前，先轉向祂。像摩西一樣，當我們選擇住在全能者 ── 我們的領袖和朋友 ── 的蔭庇之下時，我們就能帶領身邊的人，為我們的家人和社群裡的人代禱。