5月9日～15日 **第7课** 安息日下午

务实的祷告

阅读本周学课经文

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

存心节

“你们众民当时时倚靠他，在他面前倾心吐意，上帝是我们的避难所。”(诗篇62:8)

你的祷告生活是怎样的呢?你多久祷告一次?

你的祷告有多热切?多充满期待?你是每天祷告，还是只在紧急情况下祷告?你的祷告总是在祈求得到什么吗?还是也会赞美上帝?

另外，你是否会在吃早餐前，或在忙碌的一天中，抽出时间来进行祈祷?或许你也参加过固定的祷告小组，甚至体验过廿四小时不间断的祷告?你是否经历过借着祷告感受到上帝的力量和同在，并因此改变了你生命中的一切?

祷告是我们(枝子)与耶稣(葡萄树)之间恒久的连结。“如果我们想要成长繁荣，就必须不断地从这棵活葡萄树吸取汁液和养分；因为与葡萄树分离，我们就没有力量。”——怀爱伦，《早期著作》，原文第73页。这是恒切祷告的祝福。上帝垂听我们，祂总在祂的时间里，以祂完美的方式回应——虽然未必是我们所期待的方式。

本周让我们学习圣经中其他人物在祷告上的榜样，并思考在日常生活中加强祷告的实际方法。

■研究本周学课，为5月16日安息日预备。

以利亚——在危机中祈祷

忠心的以利亚生活在邪恶的时代；亚哈王作恶多端，“他所行的惹耶和华以色列上帝的怒气，比他以前的以色列诸王更甚。”(王上16：33) 以利亚一生中最戏剧性的时刻无疑是在迦密山上发生的那场争战(参见王上18)。在这个不可思议之故事的高潮，亚哈和他的王国亲眼见证了上帝回应祷告的真理。这是以色列历史上令人难忘的时刻；正因如此，故事中突如其来的变故才让我们感到震惊。

阅读王上19：1-18，特别关注以利亚的祷告以及上帝与祂的互动。以利亚沮丧的根源是什么？上帝的回应与迦密山上发生的事有何不同？

一天之中，尽管上帝回应了以利亚的每一个祷告，这位先知的情绪、精神和身体状态却很快发生了变化。虽然以利亚那天与上帝一同经历了巨大的胜利，但在疲惫不堪之际，他对死亡的恐惧战胜了他对上帝的信心。这个故事最令人动容之处在于，尽管以利亚败给了沮丧和灰心，上帝仍然以温柔和关怀来到他身边，再次赐给他食物和水(王上19：5、6)——这次供应使以利亚维持整整四十昼夜(王上19：8)。当上帝最终向他显现时，祂的方式与以往截然不同。

有时，上帝会以非常直接、有力且无可否认的方式回应我们的祈求。这会增强我们的信心，让我们感受到上帝与我们同在。

但有时我们会动摇，屈服于诱惑，认为要以坚定不移的信心跟随上帝太难了。我们总以预设的方式寻求上帝的回应，却未曾察觉祂的意念与作为远比我们更高远、更有智慧(赛55：8、9)。正如我们未曾完全理解上帝的创造，我们对上帝的作为仍有许多不了解之处，也无须讶异。

我们慈爱良善的天父完全了解你的需要。你如何保持静默，信靠祂，并在一切事上都坚定地仰望祂？现在就和祂谈谈这件事吧！

当祈祷似乎没有回应时

也许你为某件事祷告了很久，甚至好几年，却感觉上帝没有听到你的祷告。圣经告诉我们："我们若照他的旨意求什么……"（约一5：14）；又说："你们祈求，就给你们。"（太7：7）你如何理解这些应许？

哈拿就是一个虔诚祈祷的例子，她祈求的是一件非常具体的事（撒上1：10-17）。起初，上帝似乎没有回应她的祷告，但她坚持不懈，最终上帝还是在祂完美的时间里按照祂的旨意回应了。有时，等待能强化我们与上帝的同行，让我们学习更信靠祂。

诗62：8说："你们众民当时时倚靠他，在他面前倾心吐意，上帝是我们的避难所。""信靠"；即使我们的祷告没有立即得到回应，我们是否真心相信：祂确实知道什么才是最好的？我们是否真心信靠：祂最终会以祂完美的时间和方式回应我们？有时，我们的祷告可能不会像我们希望的那样，以我们期待且迅速的方式得到回应。圣经对此有何教导？

- **要寻求上帝的旨意，而不是自己的意思**（太6：10；约一5：14、15）。
- **思考你的动机**（箴16：2；雅4：3）。
- **想想你是否看重某种罪恶**（诗66：18；彼前3：12；箴15：29）。
- **住在上帝和祂的话里面**（约15：7）。
- **祷告的时候要有信心**（来11：6；雅1：6；可11：24；太21：22）。
- **想想你的内心状态**（谦卑还是骄傲）（雅4：6；彼前5：6）。
- **坚持不懈**（帖前5：17、18）。
- **饶恕他人**（可11：25、26）。
- **归根究底，上帝洞悉全局，知道什么对我们最好**（罗8：28；弗3：20；耶29：11-13）。
- **有时祂的回答就像祂对保罗的回答一样："我的恩典够你用的。"**（林后12：9）

决定我们如何回应看似未蒙应允之祷告的关键因素，在于我们对上帝的认知。若我们认为上帝遥不可及且漠不关心，我们与祂的关系便会日渐疏离。此时此刻，请在圣经中寻找祂对你慈爱与眷顾的有力证据，并祈求你对祂扭曲的认知得以被矫正、变得更加清楚。

耶稣教我们祷告

在耶稣时代，那些冗长、精心雕琢、如表演般的祷告——使用复杂的词汇，而且往往需要背诵——备受推崇。然而耶稣对这类祷告却没有什么正面的评价（参见太6：5-8）。祂揭露了它们的真面目：不过是虚张声势的“虔诚”表演罢了！

门徒看到耶稣祷告，就知道祷告是祂生命中至关重要的一部分（参见路5：16；6：12；9：18；22：41；24：30；可1：35；6：46）。当他们注视耶稣时，看见祂与宗教领袖的鲜明对比，遂领悟祷告的奥义远超乎他们以往的认知。于是门徒来到耶稣面前，问道：“求主教导我们祷告。”（路11：1）

耶稣向门徒（也向我们）示范我们可以用日常语言简单祷告。祂向我们表明，我们的祷告应当是真诚且发自内心的。

阅读路11：2-4和太6：5-15，留意耶稣教导关于祷告的下列事项：

- **我们在天上的父：**承认你与万物之父的个人关系。
- **愿人都尊祢的名为圣：**意识到上帝的圣洁会让我们心生敬畏和尊重。
- **愿祢的国降临：**渴望上帝的再来，盼望圣灵住在你里面，直到祂再来为止。
- **愿祢的旨意行在地上如同行在天上：**交托并祈求上帝的旨意在我们生活中实现，相信祂最了解一切，而不是只祈求我们想要的。
- **我们日用的饮食，天天赐给我们：**祈求生存所需，包括物质上的（食物和水）和灵性上的（耶稣和祂永生的道）。
- **赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人：**悔改，寻求饶恕，并记住要像上帝饶恕我们一样，无条件地原谅那些伤害过我们的人。
- **不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶：**祈求保护，免受这世间邪恶的侵害（诗91）。
- **因为国度、权柄、荣耀，全是祢的，直到永远。阿们：**承认我们的存在、所拥有的一切与所行之事都属于上帝。只有祂配得我们一切的尊荣与赞美（代上29：11）。

为什么不停止公式化而贫乏的祷告，开始每天早晨都面向上帝，与那位比任何人都更爱你的对象交谈呢？是什么阻止你这样做呢？你知道自己应该这样做。现在就祷告吧！正如耶稣邀请我们所做的那样。

赞美、认罪、祈求、感谢

就像耶稣在太6：5-15教导我们如何祷告一样，当我们独自一人、与家人或以一个教会群体的身份亲近上帝时，都可以遵循这个简单的结构，记住祷告是像朋友一样与上帝交谈。我们常常祷告时充满请求，但耶稣教导我们：祷告可以有更丰富的内容！

读但9：4-19中但以理的祷告，并找出他祷告中的不同部分。

思考如何在祷告中加入以下内容：

赞美：赞美是对上帝是谁和祂的特质表达崇敬之情。阅读〈诗篇〉第100篇，这是一首献给上帝的美妙诗歌。思考上帝的众多名字和祂荣耀的品格。赞美祂，因为祂是你的救赎主、拯救者、安慰者、医治者、好牧人、阿拉法和俄梅戛，以及磐石，这只是祂众多称谓中的几个。

认罪与饶恕：当我们与上帝交谈共处时，我们自然而然会放下那些阻碍我们、使我们与上帝隔绝的事物。我们越亲近上帝，就越能感受到自己的不配和卑微。这促使我们恳求上帝赦免我们的罪，并按照祂的样式塑造我们的品格。如果我们期望上帝赦免我们，我们也需要预备好去饶恕别人。“所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。”**（雅5：16）**

请求：你目前面临哪些挑战？或许是家人、朋友、健康、财务、工作或学习的问题？具体来说，你需要在哪些方面得到上帝的指引？谁需要你的支持？你又该如何更好地给予他们支持？请为这些事和这些人祷告，祈求上帝的旨意成就。

感谢：阅读腓4：6并思考你生命中的恩典。重要的事物或许会浮现脑海，但那些我们常视为理所当然的小事呢？我们不断地领受上帝的恩典；然而，我们却在表达感激上多么吝啬啊！我们对祂为我们所做的一切献上的赞美是多么贫乏啊！

有哪些事是你需要赞美上帝，向祂认罪祈求，并感谢祂呢？为什么不现在就去做呢？

关于祷告的其他问题

既然上帝知晓一切，为何还要祈祷？上帝既是无所不知，我们为什么还要祷告呢？怀爱伦解释道："祷告并非为了让上帝知道我们是谁，而是为了使我们能够领受祂。祷告不是把上帝带到我们面前，而是把我们带到祂面前。"——《喜乐的泉源》，原文第93页。的确，上帝了解我们的愿望和需要，祂洞悉我们内心的每一个念头。然而，祷告对我们依然有益。它邀请我们在忙碌的生活中停下脚步，停下来承认上帝掌管一切，并将自己放在祂的脚前。当我们邀请上帝行事时，祂行事的途径也可能因此开启。当我们不知道如何正确祷告时，圣灵会为我们代求（罗8：26、27）。

凡事顺利时为何还要祈祷？专靠自己与骄傲（参第3课）可能是阻碍坚强祷告生活的最大障碍之一。倘若我们能明白自己何等需要上帝，一定会更频繁地来到祂面前！既然完美的天使都爱慕并敬拜祂，我们这些有罪的人类怎么能自以为不需要祂呢？太5：6与赛44：3如何阐述此真理？

信心在祈祷中扮演什么角色？阅读来11：6，并思考这些话："祈祷和信心是有密切关系的，所以必须一起学习。在信心的祈祷中有一门神圣的学科，是每一个想在一生的工作上取得成功的人所必须明白的。基督说：'凡你们祷告祈求的，无论是求什么，只要信是得着的，就必得着。'（可11：24）祂又解释说，我们必须按着上帝的旨意求，我们必须求祂所应许的。我们不论得着什么，都应用来遵行祂的旨意。我们若符合条件，应许就不会落空……我们不必寻找福惠的外表凭证。"——怀爱伦，《教育论》，原文第257、258页。

我要和谁一起祷告？我们最应该私下祷告（只有你和上帝），因为祷告和研读圣经是你与上帝关系的生命之源。要抽出时间省察自己的内心，与上帝交谈，聆听祂的声音（太6：6）。我们也要与家人或小组一起祷告（徒12：12），因为哪里有两三个人奉祂的名聚集，上帝就在那里（太18：20）。最后，我们也要与教会团体一起祷告（雅5：13-16）。这三种祷告方式都很重要。

我要如何倾听？祷告不仅是与上帝对话；我们更需要让祂"修剪"我们，并在我们生命中发声。最清晰而安全的方式，就是读经，并在灵修时间中结合祷告与研究圣经。切勿清空心灵，或倾听自己的思绪，而应专注于查考圣经。

以上几点中，你觉得最具挑战性的是什么？

进修资料

“我们越多默想耶稣，谈论耶稣，而少注意自己，与祂就越亲近。”——怀爱伦，《喜乐的泉源》，原文第102页。

“如果我们缺乏信心，陷于疑惑恐惧之中，或试图解决自己所未能看清的问题，就只能加深疑虑。但我们在感到自己软弱无奈的时候，如果能怀着信靠的心来到上帝面前，向无所不知的主阐明我们的需要，那位监察万有，按祂的旨意和真道治理万有的主，必乐意垂听我们的呼求，让真光照入我们的心。”——同上，原文第96、97页。

“我们的心能随着赞美的歌声向天国攀升。在天庭中，是以诗歌和音乐来敬拜上帝的。当我们表达自己的感恩时，就与天军的敬拜接近了……要怀着敬虔的喜乐，‘以感谢和歌唱的声音’**(赛51：3)**来到我们的创造主面前。”——同上，原文第104页。

讨论问题

❶在左栏引言中，哪个概念最能启发你？哪个概念最能挑战你？

❷我们还能从圣经中其他人的祷告生活中学到什么？（参见拉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，仅举数例。）

❸禁食与祷告有何关联？

❹本周的课程让你对祷告生活有了哪些新的理解？何不尝试呢？

总结

圣经记载了许多拥有活跃且恒切祷告生活的人物，也记载了那些缺乏这种经验的人。当我们翻阅圣经时，无论我们与上帝的关系处于何种状态，总能找到与之共鸣的人物。我们会发现无数应许，它们将在我们的敬虔生活中给予鼓励与指引。灵命成长应是我们追求的目标——我们要定睛于耶稣，祂是万事的终极典范，更是我们信心的创始成终者。