5月2日～5月8日 **第6课** 安息日下午

祷告勇士

阅读本周学课经文

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

存心节

“我爱耶和华，因为他听了我的声音和我的恳求。他既向我侧耳，我一生要求告他。”（诗篇116：1、2）

想象一下，如果你很少和最好的朋友或配偶谈话，相信过不了多久，你们的关系就会出现裂痕。同样，祷告是与上帝建立亲密关系的关键；它是至关重要的灵修习惯，是我们每个人都极度需要也应该强化的。如果我们不常祷告，也没有持续祷告，我们迟早会远离主。

在圣经中，我们了解到每个人的祷告生活在方式上有所差异。我们可以退一步，看看他们与上帝的交通如何影响他们与上帝的关系。此外，我们也能学习他们如何祷告、为什么而祷告，还有他们的祷告如何改变他人的生命。的确，我们的祷告生活不仅影响我们自己，也影响他人。

就像研究圣经一样，祷告这个主题十分庞大和关键，其内容远非两周所能涵盖。本周，我们将透过圣经中某些祷告者的榜样来学习，他们向我们展示了祷告是如何在与上帝建立牢固关系一事上扮演核心角色。让我们学习他们的榜样。

■研究本周的学课，为5月9日安息日预备。

忠心的但以理

但以理是伟大的圣经英雄之一，我们也知道他的第一个故事（**参考但第1章**）：“但以理却立志不以王的膳和王所饮的酒玷污自己，所以求太监长容他不玷污自己。”（**但1：8**）此外，对但以理和他的三个朋友来说：“这四个少年人，上帝在各样文字、学问上赐给他们聪明、知识，但以理又明白各样的异象和梦兆。”（**但1：17**）圣经也说但以理有“智慧”（**但1：20；2：14，21，23，48**）因为上帝的灵住在他里面（**但4：9，18；5：14；6：3**），而且他深受上天喜爱。（**但9：23；10：11**）。这些是对一位与上帝有着牢固、持久联系之人的描述。

在〈但以理书〉第2章，当尼布甲尼撒王下令处死巴比伦所有的术士时，但以理为国王梦境的秘密向上帝祈求怜悯（**但2：18**）。当上帝将国王的梦启示给但以理时，他立刻祷告。

阅读但2：20-23。但以理为什么祷告？我们能从他的祷告中学到什么？

岁月流逝，君王轮替，但以理始终是君王的左膀右臂，并被誉为杰出人物。“因这但以理有美好的灵性，所以显然超乎其余的总长和总督，王又想立他治理通国。”（**但6：3**）“他忠心办事，毫无错误过失。”（**但6：4**）虽然同事对他充满嫉妒和邪恶的算计（**但6：5-9**），但以理在祷告生活中始终保持坚定无畏。

阅读但6：10、11。这些经文告诉我们关于但以理的什么信息？

但以理在面对困境的时候祷告。尽管生命受到威胁，他仍坚持不懈地祷告（**每天三次，这是他的习惯**），而且他的祷告是可预测的（**每天三次在敞开的窗户前，面向耶路撒冷祷告**）。他的祷告是一种实际的行动（**他跪下祷告**），专注于感恩和恳求。

看到这样的见证，你不祈祷的理由是否显得有些薄弱呢？

祷告的姿势

生活中遇到不顺心的事，我们大多数人都会打电话给亲密的朋友倾诉。有好消息时，我们也会找人分享。我们也可以这样和上帝分享。“祷告就是向上帝敞开心扉，如同向朋友敞开心扉一样。”——怀爱伦，《喜乐的泉源》，原文第93页。

祷告不但使我们与上帝保持联系，也是向魔鬼宣告：我们属于上帝。当我们清晨跪下祷告时，就如同向黑暗势力发出具体的宣告：我们今天选择上帝。不仅如此，当我们祷告时，上帝还会差遣天使来到我们身边，使我们得到坚固和庇护，免受黑暗仇敌的侵害（诗91）。

跪下这种身体姿态展现了谦卑。这与坐在椅子上或躺在床上祷告有所不同，尽管我们也可以用这些姿势来祷告。然而，当我们跪在上帝面前时，我们更容易全心事奉上帝，因为我们的身体和言语都在宣告祂是至高无上的主宰，而我们只是祂所创造的儿女。

阅读这些圣经经文，并思考这些跪下祷告之人的生活：但6：10；路22：41；徒7：60；徒9：40；徒20：36。

在圣经时代，站立祷告是常见的做法（**代下20：5、6，13；撒上1：26；伯30：20；路18：11**）。圣经中也记载了一些人坐着祷告的例子（**撒下7：18**）。另一些人则俯伏在地，面朝大地跪拜——尽管这种姿势通常与祈祷联系不大，更多的是表示对上级的顺服（**王上1：47；可14：35**）。

你通常是以什么姿势来祷告？圣经并没有要求我们以某种特定的姿势祷告，但姿势很重要，因为它反映了我们的敬畏，内心的感受，以及我们对上帝降服的渴望。有些人无法跪下；所以归根究底，最重要的还是你的内心状态。如果你能跪下却通常不跪，不妨在下次祷告时尝试一下，看看这会如何影响你与上帝相处的时间？

圣经邀请我们“不住地祷告”（帖前5：17），暗示了恒久不变（西4：2）和坚忍不拔（罗12：12）。今天，无论你是站立、坐着、躺着或行走，都要将你的思绪转向上帝，像朋友一样与祂交谈。现在就开始吧！

以诺的言行

阅读创5：22-24。我们究竟对以诺了解多少？

圣经对以诺的生平记载不多，但它确实告诉我们：他与上帝同行了三百年，直到上帝接他升天。一个人对上帝始终如一的虔诚定义了他的一生，这是何等美好！

我们知道的一点是，以诺必定是一位在祷告上恒切的人**（罗12：12）**，在日常生活中，他坚持不懈，在信心中与上帝更亲近。在他所处的时代，世界日益邪恶，以诺忙于服事上帝，但他若不在上帝里面，就无法做好这件事。

“在忙碌的生活中，以诺始终坚定地与上帝保持联系。他的工作越繁重、越紧迫，他的祷告就越是恒切、越是恳切……在与众人相处一段时间，在工作中以教导和榜样造福他们之后，他会退开独自度过一段时光，渴慕那惟有上帝才能赐予的神圣知识。透过与上帝的交流，以诺越来越能体现上帝的形像……就连那些不敬畏上帝的人，也因天国在他脸庞上留下的印记而心生敬畏。”——怀爱伦，《先祖与先知》，原文第86、87页。

上帝并没有要求我们过修士或僧侣般的生活，与世隔绝到对世间毫无用处。像以诺一样，我们可以有所作为，也能体察周围的需要，但只有透过与上帝建立稳定持久的关系，与祂同行交谈，祂才能透过我们彰显祂美好的品格。

我们可以随时随地祷告。在地球上，没有哪个地方是上帝看不见或听不到我们的**（诗139：7-12）**；无论我们身在何处，祂总能听到我们内心的呼喊**（读哀3：55-57）**。然而，出声祈祷比在心里默祷更有益处。当我们默祷时，我们可能会分心，甚至无法完成我们的思路或句子，思想也比较难保持专注。但是，当我们出声祈祷时，无论是轻声细语还是用平常的语气，这都是在潜意识里提醒我们：上帝是真实存在的，祂在倾听，而且我们有一些特定的事情要和祂谈论。

今天，当你外出时，你会在哪里或以何种方式向耶稣低声祷告呢？

摩西，敬虔的领袖

虽然以诺显然与上帝有着非常亲密的关系，但我们对摩西与上帝的关系有更深入的了解，甚至可以读到许多摩西与上帝对话的记载。当我们随摩西经历这位谦逊领袖人生中的高山低谷时，我们会反复看见，他生命中最重要的一部分，即他作为一位虔诚领袖取得成功的秘诀，就是他与上帝之间持续不断的沟通和持久的关系。

阅读出33：15-23，摩西与耶和华的谈话内容和方式是什么？

想象一下，能够与上帝对话，清晰地听到祂的声音，那该是怎样一番景象！令人费解的是，以色列人自己并没有寻求与上帝进行这种交流，反而恳求摩西代表上帝与他们沟通（出20：18-21）。然而，从他们在山上、那燃烧的荆棘丛相遇开始，上帝早已预备摩西承担这一切。虽然我们也读到摩西其他个人的祷告，但我们看到他几乎时时刻刻都在上帝的面前寻求指引，并为他所带领的百姓代求。

摩西曾两次为家人代求。他代求的具体情况是什么？如果他没有站出来成为两方的桥梁，又会发生什么事？

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

米利暗与摩西的互动尤其令人讶异，因为当米利暗恶待并嫉妒摩西时，他本可以袖手旁观，任由上帝在米利暗和亚伦身上降下他们应得的惩罚。然而，他却迅速宽恕了米利暗，并为姐姐的康复祈求。摩西的举动何等有力地体现了上帝对罪人的宽恕恩典！

阅读太5：44和西3：13。在这里，你如何学会顺服？为什么这很重要？

摩西为一个国家代求

阅读出32：31、32。这告诉我们关于摩西和祷告的什么信息？

摩西一次又一次勇敢地为上帝的子民代求。当百姓口渴时（出15：25；17：2-6），饥饿时（民11：21、22），以及在极度绝望时（民11：11-15），摩西都向上帝求助。

在上帝与以色列人立约后，他们立刻铸造了金牛犊，摩西忆道："我因耶和华向你们大发烈怒，要灭绝你们，就甚害怕，但那次耶和华又应允了我。"（申9：19）

关于探子们从应许之地回来后的事件，摩西忆道："我因耶和华说要灭绝你们，就在耶和华面前照旧俯伏四十昼夜。"（申9：25）

当利未人从其他支派中被分别出来到圣所服事，摩西回忆这个事件时说："我又像从前，在山上住了四十昼夜。那次耶和华也应允我，不忍将你灭绝。"（申10：10）上帝垂听了摩西的祈求。

在祷告和紧紧跟随上帝方面，我们可以从摩西的生平学到很多：

- **摩西对上帝怀有深厚的爱，并且对上帝的品格有着清晰的认识。**上帝在出34：6向摩西描述了自己："耶和华，耶和华，是有怜悯有恩典的上帝，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实。"
- **在前往应许之地的艰辛旅途中，摩西既勇敢又忠诚，他始终紧紧抓住上帝。**尽管像我们所有人一样经历挣扎，摩西仍然信赖上帝的力量、同在和指引（出33：13）。
- **摩西提醒上帝祂的约**（出32：13），**他代表上帝向祂的子民申明祂的应许**（申7：8），**并记起祂过去带领的事**（申8：2）。
- **摩西接受了上帝对他祷告的回应，无论"是"或"否"。**与上帝有亲密关系并不意味着我们总能得到我们想要的（申3：23-29），但我们无论如何都应该坚持不懈地祈祷（路18：1-8）。

现在谁需要你的代祷？是什么阻止你现在就祷告？

进修资料

归根究底，我们应该祷告，因为我们深爱上帝，并且情不自禁地想要与祂分享我们生命中的一切：我们的喜乐和人生中的“胜利”，我们的负担和忧虑，我们的请求和日常需求。“我们这样与上帝亲近，在遇到任何意外试炼的时候，我们就会像向日葵朝着太阳一样、自然地倾心于上帝。把你的需要、喜乐、忧伤、顾虑和恐惧摆在上帝面前。祂不会被你压倒累垮。连你们的头发祂也数过。祂绝不会不关心祂儿女的需要……祂的爱心被我们的忧伤和陈述所触动。把郁积在心中的一切交给祂吧！没有什么大事是祂承受不了的，因为祂托住诸世界，治理宇宙的一切事务。也没有什么与我们平安有关的事，在祂看来是微不足道的。在我们的历史中，没有一页是黑暗到祂不愿意阅读的。也没有什么烦恼是祂难以解开的。上帝最小的儿女所临到的每一患难，伤害心灵的每一忧虑，从他们口中发出的每一喜乐的欢呼和每一虔诚的祷告，都会引起我们天父的眷念和立时关注……上帝与每一个人的关系都是十分明确而完整的，就像祂在地上只关照那一个人，只把祂的爱子赐给他一个人一样。”——怀爱伦，《喜乐的泉源》，原文第99、100页。

讨论问题

❶你觉得祷告是美好的还是沉重的？是什么让你有这种看法？

❷左栏的引文蕴含着许多深刻的见解。你对哪一点印象最深刻？

❸本周我们学习了圣经中的三个人物（但以理、以诺和摩西），你觉得谁的祷告生活最能引起你的共鸣？为什么？

总结

当我们阅读圣经中那些祷告伟人的事迹时，很容易觉得我们无法与上帝建立如此亲密的关系，也无法像他们那样委身于上帝。但其实我们是可以的。像但以理一样，即使面对敌人，我们也能坚定不移、忠心耿耿地每日跪下祈祷。像以诺一样，我们可以选择与上帝同行，与上帝交谈，在从事祂呼召我们去做的工作之前，先转向祂。像摩西一样，当我们选择住在全能者——我们的领袖和朋友——的荫庇之下时，我们就能带领身边的人，为我们的家人和社群里的人代祷。