

像尼希米那樣禱告第二課：成為聖靈充滿的禱告勇士

主題經文：

- 尼希米記 1-2章
- 以賽亞書 11:1-6

一、開場：禱告之旅從悔改開始

回顧尼希米記第一章的學習：

- 尼希米因耶路撒冷荒涼而哭泣、禁食、禱告（1:4）
- 認罪禱告（1:5-11）：承認集體罪、個人責任，呼求神的信實與憐憫



主題：像尼希米一樣禱告——從悔改（Repent）開始

- 悔改是屬靈權柄的門戶
- 建造與領導之前，先要潔淨自己
- 禱告勇士首先要與神的聖潔對齊

一、尼希米的悔改禱告（Repentance Prayer）

《尼希米記》第一章開啟了尼希米的屬靈旅程。他聽見耶路撒冷的消息：「那些被擄歸回剩下的人在那地方遭大難、受凌辱；並且耶路撒冷的城牆拆毀，城門被火焚燬。」（尼希米記1:3）

尼希米的反應：

坐下（sat down）

哭泣（wept）

悲哀（mourned）

禁食（fasted）

在神面前禱告（prayed before the God of heaven）

這一連串動作展現出什麼是聖經中的悔改（Repentance）。

二、悔改的原文意義

希伯來文：「悔改」對應的字是 שׁוּב（shuv），意思是「回轉」（return），「轉向」（turn back），「回歸」（come back）。

希臘文：「悔改」對應的字是 μετάνοια（metanoia），意思是「心意更新」（change of mind），「心思改變」（transformation of thinking）。

三、悔改（Repent）的五個核心動作

從尼希米的禱告中，我們可以整理出悔改在生命中的意義，包括：

回轉（Return）—— 從錯誤與冷淡中回到神的面前。

重設（Reset）—— 重新設定我們的生命方向和目標，以神為中心。

刷新（Refresh）—— 讓心靈被聖靈潔淨與更新，恢復愛神愛人的熱情。

重校（Recalibrate）—— 在神面前重新校準我們的思想、情感與行動。

記念（Remember）—— 記得神的恩典、應許與救贖，不忘記祂的信實。

四、悔改禱告的應用

個人生命

當我們看見自己生命中破碎的地方（如同城牆毀壞的耶路撒冷），我們需要坐下來，哭泣、悲哀、禁食、並禱告。

不是只是情緒的爆發，而是藉著悲傷帶來心思意念真正的轉向（Metanoia）。

教會與事工

當我們看到教會、城市、國家屬靈的破口，應該如尼希米一般，從自己開始，認罪悔改（Confession and Repentance），尋求神的憐憫與重建之恩。

悔改是所有復興（Revival）的起點。

五、今日練習指引

請安靜下來，思想自己生命中和神的家哪些地方像耶路撒冷的城牆一樣在毀壞中重建？

用「回轉（Return）」、「重設（Reset）」、「刷新（Refresh）」、「重校（Recalibrate）」、「記念（Remember）」這五個行動，開始你與神的對話。

二、在王前禱告：緊急而無聲的禱告（2:4）

- 當禱告成為屬靈反射：危急中與神即時連結

一、尼希米的靜默禱告（Nehemiah 2:4）



經文描述：「王問我說：『你要什麼？』於是我默禱天上的神。」（尼希米記2:4）

關鍵字：「我禱告」（希伯來文：וַאֲתַפְּלֵל - va'etpalel）

פָּלַל (palal)：原意是「干預」（intervene）、「仲裁」（mediate）、也有「懇求」（plead）的含義。

在這裡加上前綴 וַ (va'e-) 表明「我當時就禱告」——即時而內在的禱告（Immediate and silent prayer）。

二、靜默禱告的屬靈特徵

中譯本譯作「默禱」，意思是在內心無聲地向神呼求，不是大聲公開的禱告，而是在面對現實挑戰時，心靈即刻轉向神，尋求智慧與力量。

- 彌賽亞被聖靈充滿：
 - 智慧之靈
 - 聰明之靈
 - 謀略之靈
 - 能力之靈
 - 知識之靈
 - 敬畏耶和華之靈

三、與以賽亞書11章1-5節

- 經文描述將來彌賽亞身上所運行的靈，共有六個層面：

中文	英文	希伯來文原文	原文意義解析
耶和華的靈	Spirit of the Lord	רוּחַ יְהוָה (Ruach YHWH)	神的氣息、同在、能力。標誌神親自臨在的靈。
智慧的靈	Spirit of Wisdom	רוּחַ חֲכָמָה (Ruach Chokhmah)	深邃的洞察力，能看透事情的本質，作出正確判斷。
聰明的靈	Spirit of Understanding	רוּחַ בִּינָה (Ruach Binah)	理解力，能夠穿透表象，掌握深層意義。
謀略的靈	Spirit of Counsel	רוּחַ עֲצָה (Ruach Etzah)	策略性思考，能在複雜局勢中給予建議和方向。

能力的靈	Spirit of Might	רוּחַ גְּבוּרָה (Ruach Gevurah)	勇氣與行動力，能堅定執行神的義與使命。
知識與敬畏耶和華的靈	Spirit of Knowledge and the Fear of the Lord	רוּחַ דַּעַת וַיִּרְאַת יְהוָה (Ruach Da'at veYirat YHWH)	認識神、對神有敬畏之心，建立謙卑與順服的態度。

四、如何操練這六種靈的果子

(1) 耶和華的靈 (Presence) :

- 操練安靜靈修 (Silent Devotion) ，培養在日常中隨時意識神的臨在。

(2) 智慧的靈 (Wisdom) :

- 在重大決策前默禱求問，不急於回應，尋求從神而來的洞見。

(3) 聰明的靈 (Understanding) :

- 學習深思，不只聽表面言語，而是理解背後的動機與情境。

(4) 謀略的靈 (Counsel) :

- 在團隊與服事中，提出有建設性和合神心意的建議。

(5) 能力的靈 (Might) :

- 當面對挑戰和困難時，堅持正道，不輕言放棄，操練勇敢順服。

(6) 知識與敬畏的靈 (Knowledge & Fear of the Lord) :

- 持續在神的話語中扎根，並時時懷著敬畏之心行事為人。

五、在個人與團體禱告中的應用

• 個人操練：

- 在日常生活中養成「立即默禱」 (Micro Silent Prayer) 的習慣，每當面對挑戰、困惑、選擇時，立刻在心中向神禱告。

• 團體操練 (合作禱告 Cooperative Prayer) :

- 在團隊討論、事奉開會時，養成心中即時默禱的習慣，不是只靠自己的智慧，而是依靠神的指引共同作決策。
- 在五旬節期間操練靜默禱告，追求結出六種屬靈的果子

家庭作業: 在五旬節期 (Pentecost Season) 預備初熟之祭

- 猶太曆中的五旬節：
 - 原名叫做「七七節」 (Shavuot, שבועות)，意思是「七個七」——從逾越節 (Passover) 之後，數七個七天 (49天)，到第50天就是七七節，也就是五旬節 (Pentecost, 「pente」在希臘文中是「五十」的意思)。
 - 舊約意義：七七節是農業上的「初熟之祭」 (First Fruits)，百姓把初熟的麥子獻給耶和華，感恩並承認一切是神所賜。
 - 屬靈意義：猶太傳統認為，這一天也是摩西在西奈山領受律法 (Torah) 的日子，是「神的話語」臨到人類的日子。
- 新約中的五旬節：
 - 在耶穌復活後第50天，聖靈 (Ruach HaKodesh, רוח הקדש) 降臨在耶路撒冷的門徒身上 (使徒行傳2章)，成為教會誕生的日子。
 - 因此，五旬節既象徵「律法」的實踐，也預表著復活期和「聖靈」的降臨。
- 現在的位置：
 - 根據教會年曆，我們現在正處於復活節 (Easter) 到五旬節 (Pentecost) 之間的50天期，這是一段預備、等候、禱告、接受聖靈更新的時期。

一、如何在五旬節期間操練靜默禱告 (Silent Prayer)

- 靜默禱告 (Silent Prayer)：不是單單「不說話」，而是：
 - 在心靈中持續意識到神的臨在 (Awareness of God's Presence)；
 - 在瞬間轉向神，尋求祂的智慧、能力與引導；
 - 在外在環境忙碌喧囂中，培養內在的安靜與神交通。
- 靜默禱告的核心操練 (每日步驟建議)：

- 安靜下來（Sit in Silence）：每天至少找10分鐘，只是安靜坐在神面前。
- 心靈呼吸（Spiritual Breathing）：用深呼吸調整心靈節奏，每次呼吸時默念「主啊，我在這裡」。
- 即時呼求（Immediate Prayer）：面對任何小事（會議、對話、抉擇），內心即刻默禱：「主，賜我智慧與力量。」
- 聆聽而非主導（Listening, not Leading）：在禱告中，更多聆聽神的微小聲音，而不是只講述自己的需要。

二、結出以賽亞書11章所提六種靈的果子

透過靜默禱告，逐日操練並求神賜下以下六種恩典與生命特質：

操練對象	操練方式	屬靈果子
耶和華的靈	在安靜中常常意識神的臨在	經歷神的同在與能力（Presence & Power）
智慧的靈	面對選擇前，內心靜默禱告	得著屬天的判斷與洞見（Wisdom）
聰明的靈	在溝通與處事中，反思內涵	了解事物背後的深意（Understanding）
謀略的靈	求問神給予具體策略與指引	能在複雜情境中找出合神的路（Counsel）
能力的靈	在挑戰與軟弱時，安靜中求力量	有勇氣面對並完成使命（Might）
知識與敬畏的靈	在靈修中認識神並懷敬畏之心	活出對神真實認識與敬虔的生活（Knowledge & Fear）

這50天的五旬節預備期，就是呼召我們在靜默中重新「對齊」（Realign）於聖靈的作為，
讓我們的生命在默禱、傾聽與即時禱告中，悄悄長成以賽亞預言的「聖靈的果子」。

三、禱告勇士的心態與操練

禱告心態的轉變：

舊有心態	新的屬靈心態
忙亂	洞察
抱怨	認罪
漂泊	守望
被動	宣告
憑血氣	聖靈引導

四、結語

- 你在受裝備成為如尼希米般的禱告勇士，在聖靈的充滿中，用認罪、洞察、行走禱告、動員復興、屬靈爭戰來回應神的呼召