

门徒训练+概要

基督徒生活基要 带领指南

基督徒的操练 第一课：祷告

导论

本课程是门徒培训基要里基督徒的操练单元的一部分。这个单元系列介绍了基督徒生活的操练，包括祷告、圣经学习，以及将我们的思想和眼光关注到永恒的生命当中。本单元丰富的内容有助于激励、更新灵命成熟的基督徒，也有益于初信者在真道上扎根、成长。本课程使用的材料易于实践，同时涵盖委身于神的生命在多方面进行灵命操练的内容。

对象

这些课程是针对初信者、愿意重温救恩基础的人，以及那些预备教导别人如何操练信心的人。那些对基督教信仰感兴趣并且坚持在每天的日常生活中实践耶稣教导的人，也会从本课程中受益。

带领指南帮助组长预备课程，可同时和门徒培训基要的其他材料一起结合运用。请访问我们的网站 www.dechinese.org。

经文引用自中文圣经新标点和合本。允许使用。版权所有。

所有其他内容版权归©2019 加拿大环球广播所有，只要是为了传福音并且不对所使用的材料收费，可以自由使用。查看更多许可证详细信息，请访问 www.discipleshipessentials.org/licensing。



基督徒的操练

第一课：祷告

目的

本课程旨在帮助组员们探讨和实践有效祷告的基本要素，将从符合圣经原则的角度衡量祷告的意义，以及有效祷告的要素。

带领指南

本课程帮助我们操练祷告的生活。组员们一起祷告可以指导初信的基督徒熟悉祷告用语，以及祷告事项。务必请组员们明白祷告必须是真诚的、发自内心的。祷告中不使用特定词汇以确保神的垂听。你可以向组员们示范如何祷告。如果大家不习惯在小组中大声祷告，或者有任何其他顾虑，可以分成两人一组的形式，或者借用经文进行祷告。

开场

(选择两或三个问题)

- ❖ 与大家分享神回应祷告的经历。何时开始祷告改变了你的生命，影响了你周围的人？
- ❖ 你通常为哪些事情祷告？
- ❖ 圣经中多处出现耶稣祷告的场景。如果耶稣本身是神，那么祂这样做希望我们从中学到什么呢？
- ❖ 你习惯当众大声祷告吗？为什么能，或者为什么不能呢？

研读

从以下几点来指导组员。

教导

- ❖ **祷告是什么？** 交流在任何一种人际关系中，都起着举足轻重的作用，在我们与神之间更是如此。



- 祷告是与神之间的个人沟通，无须华丽的辞藻，只需要诚心的言辞。
- 祷告是在神通过祂的话语与我们交流时，我们对祂的聆听和回应。
- ❖ **我们可以祷告什么？** 我们因着与神的关系，可以与祂在任何时候倾诉任何事情。我们可以将心底里最重的负担卸给祂，也可以将生命中自己的或者是别人经历的小事告诉祂。我们在快乐、兴奋、心中充满感激的时候也可以祷告。祷告务必真诚、发自内心。
- ❖ **祷告为什么重要？**
 - 使我们更亲近神。
 - 荣耀神的名（约翰福音 14:13）。
 - 神命令我们祷告。
 - 祷告大有改变的功效。透过祷告，神的大能行在地上，成就大事。
 - 使徒行传 4:23-33
 - 马太福音 9:38
 - 借着圣灵的帮助，祷告使我们得力量胜过自己的罪性和诱惑。
- ❖ **如何祷告：**圣经告诉我们祷告要用心、灵、悟性（哥林多前书 14:15）。我们祷告的时候要奉神的名、带着耶稣的权柄、靠着圣灵的帮助（约翰福音 15:16；罗马书 8:26-27）。正如对话可以用不同的方式表达一样，祷告同样可以不同的方式表述。祷告通常包含如下要素：
 - **敬拜**（诗篇 147:1；诗篇 145）
 - **忏悔**（约翰一书 1:9；诗篇 32:5）
 - **感恩**（帖撒罗尼迦前书 5:18；诗篇 107:1）
 - **祈求——将自己的愿望交托给神**（腓立比书 4:6,7；马太福音 6:11,13）
- ❖ **祷告有多种形式。**我们既可以选择安静地独自祷告，或者大声对神讲话。我们也可以与他人一起默祷、或者出声祷告。当我们与他人一起祷告的时候，可以相互用彼此的言语，也可以使用经文中神的话语进行祷告。
 - **用经文祷告：**当我们使用经文的时候，我们借着神自己的话语和神交流。我们可以改用自己的话语以便更贴切地表达内心的感受。
 - 为了方便练习，你可以选用如下任何章节用祷告的形式与神交流：出埃及记 15:1-21；以斯拉记 9:6-15；诗篇 145；马太福音 6:5-13。



- 你也可以用圣经的章节为某个人或者某个特殊的需求而祷告。在可能的时候，使用神的话语祷告有助于你明白神的心意，而且求神成就你的心愿。以下例举的经文，在你为朋友和家人祷告时，提供思路和建议：
 - 愿他们按照神的旨意过鲜活生命（以弗所书 4:1-2）。
 - 愿他们在患难处寻求基督的救助（诗篇 46:1）。
 - 愿他们信任神的安排，而不凭自己的打算（耶利米书 29:11）。
 - 愿他们寻求智慧（雅各书 1:5）。
 - 愿他们加添力量（诗篇 28:7）。
 - 愿他们灵里不断长进（彼得后书 3:18）。
 - 愿他们内心充满平静，而不再惧怕（约翰福音 14:27）。
 - 愿他们得到医治和拯救（诗篇 107:19-21）。
 - 愿他们心灵得平安（诗篇 147:3）。
 - 愿他们认识神、得救赎（罗马书 10:1）。

- **和他人一起祷告：**与他人一起祷告有助于我们在众多方面受益匪浅——有助于我们学习如何祷告：神应许，只要我们聚在一起，同心合意地祷告，祂必垂听。有助于我们为彼此担负责任，因而养成祷告的习惯。不同小组可以同时一起祷告，也可以先后进行。祷告的内容可以为彼此代祷，或者为共同需求。

- ❖ **对神的敬畏。**神既是我们的天父，又是我们的朋友。我们必须时刻尊祂为天地万物全能的创造者，我们必须在祂面前带着完全的敬畏和尊重。神是圣洁的，我们只有通过基督才能来到祂的面前，因为耶稣的宝血洗净了我们的罪。
 - 我们必须完全的谦卑，承认神的伟大。
 - 在神面前，我们可以俯首曲膝表达敬畏。我们也可以站着、坐着。我们内心的真诚是表达敬畏，讨神喜悦的关键。

- ❖ **我们多久祷告一次：**对于人每天应该祷告几次没有固定的模式。然而，圣经里确实有晨起在特定的时间和地点与神沟通的例举。“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来到旷野地方去，在那里祷告”（马可福音 1:35）。而且，帖撒罗尼迦前书 5:17 鼓励我们：“不住地祷告。”这样结合起来，我们既有固定时间的祷告，而且一天当中也有长短不一的祷告，帮助我们持续与神对话沟通。



探讨

- ❖ 为什么祷告是一个极为重要的方式，帮助基督徒的信心不断增长、荣耀神的名？
- ❖ 为什么敬畏神、不轻视祷告的力量非常重要？我们祷告的时候，怎样做才能表达我们对神的敬畏？
- ❖ 本周你能为自己的祷告生活做些什么？能否为祷告安排更多的时间，或者参加一个祷告小组？
- ❖ 我们通常在与他人一起祷告的过程中，使自己的祷告生命得以成长——这样有助于我们学习如何祷告、祷告的常用语、祷告的内容。和他人一起祷告的时候，你学习到什么？

祈祷

请以祷告结束本课程学习。你也可以邀请组员们为彼此代祷。作为组长，你可以诗篇 145为大家示范如何使用经文祷告。