

門徒訓練+概要

基督徒生活基要
帶領指南

基督徒的操練

第一課：禱告

導論

本課程是門徒培訓基要裡基督徒的操練單元的一部分。這個單元系列介紹了基督徒生活的操練，包括禱告、聖經學習，以及將我們的思想和眼光關注到永恆的生命當中。本單元豐富的内容有助於激勵、更新靈命成熟的基督徒，也有益於初信者在真道上紮根、成長。本課程使用的材料易於實踐，同時涵蓋委身於神的生命在多方面進行靈命操練的内容。

對象

這些課程是針對初信者、願意重溫救恩基礎的人，以及那些預備教導別人如何操練信心的人。那些對基督教信仰感興趣並且堅持在每天的日常生活中實踐耶穌教導的人，也會從本課程中受益。

帶領指南說明組長預備課程，可同時和門徒培訓基要的其他材料一起結合運用。請訪問我們的網站 www.dechinese.org。

經文引用自中文聖經新標點和合本。允許使用。版權所有。

所有其他內容版權歸©2019 加拿大環球廣播所有，只要是為了傳福音並且不對所使用的材料收費，可以自由使用。查看更多許可證詳細資訊，請訪問 www.discipleshipessentials.org/licensing。



基督徒的操練

第一課：禱告

目的

本課程旨在幫助組員們探討和實踐有效禱告的基本要素，將從符合聖經原則的角度衡量禱告的意義，以及有效禱告的要素。

帶領指南

本課程幫助我們操練禱告的生活。組員們一起禱告可以指導初信的基督徒熟悉禱告用語，以及禱告事項。務必請組員們明白禱告必須是真誠的、發自內心的。禱告中不使用特定詞彙以確保神的垂聽。你可以向組員們示範如何禱告。如果大家不習慣在小組中大聲禱告，或者有任何其他顧忌，可以分成兩人一組的形式，或者借用經文進行禱告。

開場

(選擇兩或三個問題)

- ❖ 與大家分享神回應禱告的經歷。何時開始禱告改變了你的生命，影響了你周圍的人？
- ❖ 你通常為哪些事情禱告？
- ❖ 聖經中多處出現耶穌禱告的場景。如果耶穌本身是神，那麼祂這樣做希望我們從中學到什麼呢？
- ❖ 你習慣當眾大聲禱告嗎？為什麼能，或者為什麼不能呢？

研讀

從以下幾點來指導組員。

教導

- ❖ **禱告是什麼？** 交流在任何一種人際關係中，都起著舉足輕重的作用，在我們與神之間更是如此。



- 禱告是與神之間的個人溝通，無須華麗的辭藻，只需要誠心的言辭。
- 禱告是在神通過祂的話語與我們交流時，我們對祂的聆聽和回應。
- ❖ **我們可以禱告什麼？**我們因著與神的關係，可以與祂在任何時候傾訴任何事情。我們可以將心底裡最重的負擔卸給祂，也可以將生命中自己的或者是別人經歷的小事告訴祂。我們在快樂、興奮、心中充滿感激的時候也可以禱告。禱告務必真誠、發自內心。
- ❖ **禱告為什麼重要？**
 - 使我們更親近神。
 - 榮耀神的名（約翰福音 14:13）。
 - 神命令我們禱告。
 - 禱告大有改變的功效。透過禱告，神的大能行在地上，成就大事。
 - 使徒行傳 4:23-33
 - 馬太福音 9:38
 - 借著聖靈的幫助，禱告使我們得力量勝過自己的罪性和誘惑。
- ❖ **如何禱告：**聖經告訴我們禱告要用心、靈、悟性（哥林多前書 14:15）。我們禱告的時候要奉神的名、帶著耶穌的權柄、靠著聖靈的幫助（約翰福音 15:16；羅馬書 8:26-27）。正如對話可以用不同的方式表達一樣，禱告同樣可以不同的方式表述。禱告通常包含如下要素：
 - **敬拜**（詩篇 147:1；詩篇 145）
 - **懺悔**（約翰一書 1:9；詩篇 32:5）
 - **感恩**（帖撒羅尼迦前書 5:18；詩篇 107:1）
 - **祈求——將自己的願望交托給神**（腓立比書 4:6, 7；馬太福音 6:11, 13）
- ❖ **禱告有多種形式。**我們既可以選擇安靜地獨自禱告，或者大聲對神講話。我們也可以與他人一起默禱、或者出聲禱告。當我們與他人一起禱告的時候，可以相互用彼此的言語，也可以使用經文中神的話語進行禱告。
 - **用經文禱告：**當我們使用經文的時候，我們借著神自己的話語和神交流。我們可以改用自己的話語以便更貼切地表達內心的感受。
 - 為了方便練習，你可以選用如下任何章節用禱告的形式與神交流：出埃及記 15:1-21；以斯拉記 9:6-15；詩篇 145；馬太福音 6:5-13。



- 你也可以用聖經的章節為某個人或者某個特殊的需求而禱告。在可能的時候，使用神的話語禱告有助於你明白神的心意，而且求神成就你的意願。以下例舉的經文，在你為朋友和家人禱告時，提供思路和建議：
 - 願他們按照神的旨意過鮮活生命（以弗所書 4:1-2）。
 - 願他們在患難處尋求基督的救助（詩篇 46:1）。
 - 願他們信任神的安排，而不憑自己的打算（耶利米書 29:11）。
 - 願他們尋求智慧（雅各書 1:5）。
 - 願他們加添力量（詩篇 28:7）。
 - 願他們靈裡不斷長進（彼得後書 3:18）。
 - 願他們內心充滿平靜，而不再懼怕（約翰福音 14:27）。
 - 願他們得到醫治和拯救（詩篇 107:19-21）。
 - 願他們心靈得平安（詩篇 147:3）。
 - 願他們認識神、得救贖（羅馬書 10:1）。

- **和他人一起禱告：**與他人一起禱告有助於我們在眾多方面受益匪淺——有助於我們學習如何禱告：神應許，只要我們聚在一起，同心合意地禱告，祂必垂聽。有助於我們為彼此擔負責任，因而養成禱告的習慣。不同小組可以同時一起禱告，也可以先後進行。禱告的內容可以為彼此代禱，或者為共同需求。

- ❖ **對神的敬畏。**神既是我們的天父，又是我們的朋友。我們必須時刻尊祂為天地萬物全能的創造者，我們必須在祂面前帶著完全的敬畏和尊重。神是聖潔的，我們只有通過基督才能來到祂的面前，因為耶穌的寶血洗淨了我們的罪。
 - 我們必須完全的謙卑，承認神的偉大。
 - 在神面前，我們可以俯首曲膝表達敬畏。我們也可以站著、坐著。我們內心的真誠是表達敬畏，討神喜悅的關鍵。

- ❖ **我們多久禱告一次：**對於人每天應該禱告幾次沒有固定的模式。然而，聖經裡確實有晨起在特定的時間和地點與神溝通的例舉。“次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來到曠野地方去，在那裡禱告”（馬可福音 1:35）。而且，帖撒羅尼迦前書 5:17 鼓勵我們：“不住地禱告。”這樣結合起來，我們既有固定時間的禱告，而且一天當中也有長短不一的禱告，說明我們持續與神對話溝通。



探討

- ❖ 為什麼禱告是一個極為重要的方式，說明基督徒的信心不斷增長、榮耀神的名？
- ❖ 為什麼敬畏神、不輕視禱告的力量非常重要？我們禱告的時候，怎樣做才能表達我們對神的敬畏？
- ❖ 本周你能為自己的禱告生活做些什麼？能否為禱告安排更多的時間，或者參加一個禱告小組？
- ❖ 我們通常在與他人一起禱告的過程中，使自己的禱告生命得以成長——這樣有助於我們學習如何禱告、禱告的常用語、禱告的內容。和他人一起禱告的時候，你學習到什麼？

祈禱

請以禱告結束本課程學習。你也可以邀請組員們為彼此代禱。作為組長，你可以詩篇 145為大家示範如何使用經文禱告。