

门徒训练+概要

基督徒生活基要
研读指南

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。

研读指南目的是帮助个人对特定的课程进行更深入的探索。本课程可与其他的门徒培训基要课程教材，如影音资源等一起结合运用。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

关于本课程

祷告是基督徒生活重要的构成部分，也是增进我们与神关系的重要方式。本课程旨在帮助探讨和实践有效祷告的要素。

要让你知道……

本课程帮助操练和深化祷告生活。“祷告生活”一词在此表明安排固定的时间祷告，使之成为一种习惯，而且每一天当中你也一直思考祷告的事项，或者为临时发生的事情而祷告。与神对话并非背诵空洞的言辞，而是真心实意将我们内心深处最完全的思想、意愿、渴望，或者恐惧向神倾诉。祷告中不使用特定词汇以确保神的垂听。我们无须使用特定的技巧、姿势、仪式，只需直接将我们的想法向神诉说。通过练习，祷告的能力将不断增加。请在开始前做一个简短的祷告——求神帮助加深理解。

起步

1. 你通常为哪些事情祷告？

2. 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？



研读

❖ **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。

- 祷告之所以重要，有以下原因：
 - 使我们更亲近神。
 - 荣耀神的名。
 - 神命令我们祷告。
 - 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。
 - 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。
- 阅读 [使徒行传 4:23-33](#) 和 [马太福音 9:38](#)，记录通过祷告可以成就什么：

❖ **如何祷告：**圣经告诉我们祷告要用心、灵、悟性。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。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。祷告通常包含的要素：敬拜、忏悔、感恩、祈求。

- **敬拜：**祷告时可以使用“你是伟大、全能的神，你圣洁无瑕”。请参见[诗篇 147:1](#) 和 [诗篇 145](#) 学习如何赞美神。



- **忏悔：** 忏悔就是我们同意神眼中我们自己本来的面目，在神面前承认自己是个罪人。我们因此求神赦免我们，并且赐给我们力量悔改归向神。向神吐露心声就是释放自己。相反，当我们回避自己、不承认自己的罪性，罪就会生长、蔓延，或者我们自欺自己不是一个很坏的人。如果我们求神，祂将亲自将不足之处告诉我们，并且向我们显明自己在哪些方面需要求神赦免。我们将通过祷告晓知上述的一切。请参阅诗篇 32:5；以斯拉记 9:6-15；诗篇 51:1-12，学习如何忏悔？神在约翰一书 1:9 向我们承诺了什么？

- **感恩：** 通过祷告，我们可以向神表达感激之情。我们对神感激不尽，我们的一切都是出于神！当我们祷告感谢神，我们的心就变化更新。因此，我们内心关注的便是神的恩赐和美意，而不是自己的困境。我们可以为日常的祝福、生命中的朋友、回应的祷告、来自于神话语的感悟，以及任何所能想到的内容而对神表达感恩之情。参阅帖撒罗尼迦前书 5:17-18；以弗所书 5:20，圣经如何讲论在祷告中感恩？我们从诗篇 107:1 就祷告中的感恩有什么启发？

- **祈求：** 祈求就是向神说出我们的心愿。我们自己的生命中有各样需求，也知晓他人生命中同样有所需。为他人祷告就是代祷。我们可以向神求任何东西，但是请记住 — 神将会把祂认为最好的加给我们，而且是在祂认为最合适的时间。参阅下列经文，查看如何向神祈求？（约翰一书 5:14；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，你可以选用以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。请用自己的话改写。

➤ 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。
- ❖ **此时此刻，请花一些时间祷告：**请此刻开口向神祷告。你可以在下列的表格中列举出要祷告的内容。有些时候，将祷告的内容写下来有助于理清思绪，反复练习。请将祷告的内容写下来，每天不断为此祷告。

敬拜	
忏悔	
感恩	
祈求	为我自己： 为他人的需求：

结论

- ❖ 祷告是和神交流，包括：我们和神说话，神通过经文向我们回应。
- ❖ 我们可以为自己所关心的任何事情祷告求神，但是必须诚实地发自内心。
- ❖ 祷告使我们与神亲近，是我们荣耀神的方式，也是神命令我们所做的。
- ❖ 祷告更新我们的心思、改变我们的环境，帮助我们远离罪恶、胜过诱惑。
- ❖ 当我们祷告的时候，我们应该考虑：敬拜、忏悔、感恩、祈求。
- ❖ 祷告有多种形式，其中之一就是用经文祷告。
- ❖ 我们可以独自祷告，也可以和他人一起。
- ❖ 多久祷告一次、何时祷告没有固定的模式。我们应该设立固定的时间与神交流，也应该全天中恒切祷告。



反思性问题

1. 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？
2. 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？
3. 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？