

門徒訓練+概要

基督徒生活基要
研讀指南

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。

研讀指南目的是說明個人對特定的課程進行更深入的探索。本課程可與其他的門徒培訓基要課程教材，如影音資源等一起結合運用。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

關於本課程

禱告是基督徒生活重要的構成部分，也是增進我們與神關係的重要方式。本課程旨在幫助探討和實踐有效禱告的要素。

要讓你知道……

本課程幫助操練和深化禱告生活。“禱告生活”一詞在此表明安排固定的時間禱告，使之成為一種習慣，而且每一天當中你也一直思考禱告的事項，或者為臨時發生的事情而禱告。與神對話並非背誦空洞的言辭，而是真心實意將我們內心深處最完全的思想、意願、渴望，或者恐懼向神傾訴。禱告中不使用特定詞彙以確保神的垂聽。我們無須使用特定的技巧、姿勢、儀式，只需直接將我們的想法向神訴說。通過練習，禱告的能力將不斷增加。請在開始前做一個簡短的禱告——求神幫助加深理解。

起步

1. 你通常為哪些事情禱告？

2. 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？



研讀

- ❖ **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。
 - 禱告之所以重要，有以下原因：
 - 使我們更親近神。
 - 榮耀神的名。
 - 神命令我們禱告。
 - 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。
 - 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。
 - 閱讀 [使徒行傳 4:23-33](#) 和 [馬太福音 9:38](#)，記錄通過禱告可以成就什麼：

- ❖ **如何禱告：**聖經告訴我們禱告要用心、靈、悟性。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。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。禱告通常包含的要素：敬拜、懺悔、感恩、祈求。
 - **敬拜：**禱告時可以使用“你是偉大、全能的神，你聖潔無瑕”。請參見 [詩篇 147:1](#) 和 [詩篇 145](#) 學習如何讚美神。



- **懺悔：**懺悔就是我們同意神眼中我們自己本來的面目，在神面前承認自己是個罪人。我們因此求神赦免我們，並且賜給我們力量悔改歸向神。向神吐露心聲就是釋放自己。相反，當我們回避自己、不承認自己的罪性，罪就會生長、蔓延，或者我們自欺自己不是一個很壞的人。如果我們求神，祂將親自將不足之處告訴我們，並且向我們顯明自己在哪些方面需要神赦免。我們將通過禱告曉知上述的一切。請參閱詩篇 32:5；以斯拉記 9:6-15；詩篇 51:1-12，學習如何懺悔？神在約翰一書 1:9向我們承諾了什麼？

- **感恩：**通過禱告，我們可以向神表達感激之情。我們對神感激不盡，我們的一切都是出於神！當我們禱告感謝神，我們的心就變化更新。因此，我們內心關注的便是神的恩賜和美意，而不是自己的困境。我們可以為日常的祝福、生命中的朋友、回應的禱告、來自於神話語的感悟，以及任何所能想到的內容而對神表達感恩之情。參閱帖撒羅尼迦前書 5:17-18；以弗所書 5:20，聖經如何講論在禱告中感恩？我們從詩篇 107:1 就禱告中的感恩有什麼啟發？

- **祈求：**祈求就是向神說出我們的心願。我們自己的生命中有各樣需求，也知曉他人生命中同樣有所需。為他人禱告就是代禱。我們可以向神求任何東西，但是請記住——神將會把祂認為最好的加給我們，而且是在祂認為最合適的時間。參閱下列經文，查看如何向神祈求？（約翰一書 5:14；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，你可以選用以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。請用自己的話改寫。

- 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。
- ❖ **此時此刻，請花一些時間禱告：**請此刻開口向神禱告。你可以在下列的表格中列舉出要禱告的內容。有些時候，將禱告的內容寫下來有助於理清思緒，反復練習。請將禱告的內容寫下來，每天不斷為此禱告。

敬拜	
懺悔	
感恩	
祈求	為我自己： 為他人的需求：

結論

- ❖ 禱告是和神交流，包括：我們和神說話，神通過經文向我們回應。
- ❖ 我們可以為自己所關心的任何事情禱告求神，但是必須誠實地發自內心。
- ❖ 禱告使我們與神親近，是我們榮耀神的方式，也是神命令我們所做的。
- ❖ 禱告更新我們的心思、改變我們的環境，幫助我們遠離罪惡、勝過誘惑。
- ❖ 當我們禱告的時候，我們應該考慮：敬拜、懺悔、感恩、祈求。
- ❖ 禱告有多種形式，其中之一就是用經文禱告。



- ❖ 我們可以獨自禱告，也可以和他人一起。
- ❖ 多久禱告一次、何時禱告沒有固定的模式。我們應該設立固定的時間與神交流，也應該全天中恒切禱告。

反思性問題

1. 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？

2. 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？

3. 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？