

門徒訓練+概要

屬靈帶領基要

帶領指南

領袖生活方式

第一課：個人屬靈操練

導論

本課是門徒訓練概要裡領袖生活方式單元的一部分。這一系列課程考察基督徒領袖的實踐和屬靈要求。作為領袖遠不只是站在一群人面前要求他們跟隨你！要成為一個偉大的領袖，必須在公開和私人生活中保持高標準。儘管我們每個人都在多方面有掙扎，但領袖面臨著獨特的挑戰。這個單元列舉了一些挑戰，以及如何使用由許多跟隨神的呼召作領袖，並經歷試煉和喜樂的人提出的實際建議來戰勝這些挑戰。每課會以“領袖對領袖”來結束，其中引用歷史上的基督徒、現代基督徒領袖，以及民眾對這個主題的看法。

對象

這一系列課程的對象是信仰成熟的基督徒，他們渴望事奉神。這些課程特別對牧師、教會領袖、導師或教師，以及那些希望與神的關係成長的人有幫助。

帶領指南是要說明組長預備課程，可同時和門徒訓練概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。



領袖生活方式

第一課：個人屬靈操練

目的

本課著眼於個人屬靈操練，使你能夠有效地帶領他人，並在困難的時候扶持你。

帶領指南

本課適用於每一個基督徒，無論他們在信仰上多年輕或年長。但是，這確實對那些基督徒領袖更重要。領袖需要預備和持續地操練。儘管有些人似乎是天生的領袖，並且具有為這個角色使他們分別出來的個性和性格特徵，但他們仍然需要在他們特定的領域做好準備。他們也必須操練和專注，這涉及到每天通過閱讀和研究神的話、敬拜神、尋求祂的指引和力量、為自己所帶領的人禱告，並保持自己生命的純潔，來與上帝連結。對教會領袖如此，對每一位基督徒也是如此。在學習這一課時，一定不要把它作為理論，而作為實際的建議讓每個人遵循。每個基督徒都應該把這些操練作為他們日常生活的重要組成部分。

開場

(選擇兩或三個問題)

- ❖ 你經常做什麼來幫助你的身體保持健康？
- ❖ 你認識運動員嗎？他們的身體素質訓練與你的有什麼不同？
- ❖ 如果你每天早上跑 5 公里，會如何對你的健康產生積極的影響？這會如何影響你的能力水準、整體健康狀況、飲食、人際關係等？
- ❖ 屬靈操練與身體素質鍛煉有什麼相似之處？兩者有什麼不同？
- ❖ 你做哪些常規操練來促進你的屬靈健康？你多久會思考一次你的屬靈健康？



研讀

從以下幾點來指導組員

教導：

- ❖ **價值更高的訓練：**大多數人永遠不會成為世界級的運動員，但所有人都會同意適當的運動對我們的身體是有好處的。作為成年人，我們很少為了趣味鍛煉，我們通常這樣做是為了感覺更好或能夠參加一項運動。每個基督徒都需要屬靈操練，這是使我們能夠在虔誠上成長的練習，而且對於每個領袖來說都是必要的！
 - 提摩太前書是使徒保羅寫給年輕的教會領袖提摩太的。在這封書信中，保羅鼓勵提摩太成為他人的榜樣，在信仰上追求卓越。
 - 讀提摩太前書 4:6-16，其中告訴我們，鍛煉身體（鍛煉、練習舞蹈、練習一項運動，或訓練長跑）價值有限，但是操練敬虔卻有更高的價值。
 - 屬靈操練是我們訓練敬虔的手段，也是為了我們最深切的需要依靠神而採取的有意識的行動。
 - 屬靈操練的目的：認識到我們的救恩不是靠參與屬靈操練來實現的，而是靠神的恩典，通過信靠基督得救。進行屬靈操練的目的是說明我們在基督教信仰中成長並使我們堅固。（以弗所書 2:8-9；以弗所書 6:13-18）
- ❖ **有目的的屬靈操練：**當我們想要在任何領域提高自己時，就需要努力和堅持。為了學習，我們必須閱讀、上學、做作業。如果我們希望我們的身體健康，就必須吃得好，鍛煉身體。每個專業（屬靈或其他）都有一個目的。
 - 屬靈操練不是敬虔生活的結果，而是達到敬虔生活的手段，是加強我們與神的關係和我們服侍祂的能力的有意識的行為。
 - 屬靈操練幫助我們看見我們最深的需求得以滿足。如果我們渴望與神建立更密切的關係、更深入地明白祂的旨意、愛他人的能力和從我們的生活中清除罪惡，我們就必須執行特定的屬靈操練。既然神把這些願望放在我們裡面，祂就會幫助我們實現。但我們必須要作工！
 - 思考下面關於追求敬虔的經文。
 - [哥林多前書 9:24-27](#)
 - [希伯來書 5:12-14](#)
 - [希伯來書 12:1](#)
 - [提摩太后書 2:1-7](#)
 - [彼得前書 1:13](#)
 - [路加福音 14:27-30](#)
- ❖ **屬靈操練是為誰？**是為所有信徒。聖經中沒有列出屬靈操練的項目，也沒有使用“屬靈操練”這個術語，但有許多神的門徒參與屬靈操練的例子，和早期教會領袖寫下的其中的益處。



- 如果你感到疲倦，**屬靈操練就是為你**：這些操練會給你一個更大的能力處理生活的壓力，並在你與耶穌基督的關係中帶來喜樂和滿足（馬太福音 11:28-30）。
 - 如果你渴慕神，**屬靈操練就是為你**：我們饑渴、不安的靈和未滿足的欲望表明我們渴慕神。參與屬靈操練就像坐下來享受美食（馬太福音 5:6；約翰福音 4:14）！
 - 如果你渴望更深經歷神的同在，**屬靈操練就是為你**：我們常常允許生活的壓力擠佔了屬靈操練的時間。花時間在神的話語和禱告會更新神與我們同在的感受（耶利米書 29:13；雅各書 4:8）。
 - 如果你是一個新信徒，**屬靈操練就是為你**：屬靈操練不僅是為經驗豐富的基督徒，事實上，屬靈操練是為那些耶穌基督裡的嬰孩提供屬靈滋養所必要的（彼得前書 2:2）。新的信徒通過學習操練禱告和定期查經來開始在基督裡的生活。
 - 如果你作領袖，**屬靈操練就是為你**：當你不斷承擔你所帶領或教導的人的重擔時，你必須花時間與主相處。你若不滿足自己的屬靈需要，就會忽略別人的需要（使徒行傳 20:28）。
- ❖ **注意**：儘管屬靈操練對基督徒的成長是必要的，特別是對基督徒領袖來說，但可能會被誤解。我們必須謹慎對待以下幾點：
- **屬靈操練不是魔術**：定期與神會面並不能自動解決我們所有的問題。神在我們裡面工作來產生面對困難所需要的力量和品格，操練的成果來自神。
 - **屬靈操練不是貨幣**：我們不能用屬靈操練從神那裡買恩典！實行克己、禁食、行善不會使神做我們要祂做的。這不是屬靈操練的目的，神是不能買的。
 - **屬靈操練應該增加我們對神和他人的愛**：如果我們因為善行而感到比其他基督徒更聖潔或更好，我們就搞錯了。屬靈操練應該讓我們謙卑，而不是驕傲。
 - **屬靈操練不是對每個人在任何時候全都適用**：不要一下子完成所有的屬靈操練！從小處著手，根據你的屬靈需要和神的靈的感動，一次操練一個。一些操練你會一生實踐，有些則可能只是一段時間。
 - **屬靈操練需要時間**：屬靈操練被稱為紀律，因為需要紀律！這不是一個簡單的解決方案，定期操練一段時間後，你的信心就會增長。
- ❖ **屬靈操練**：本課剩下的部分考察六種操練，每種操練都被一個基本的需求或願望驅使。這只是聖經中屬靈操練的樣本，對其他基督徒有幫助和作用。
- 領袖常常因為供應他人的屬靈需要而感到筋疲力盡。作為一個領袖，為了自己的屬靈健康和所服事人的健康，通過撥出時間與神親近是至關重要的。
 - 讀馬可福音 6:30-31。你能認同這段經文嗎？你覺得神呼召你去“清淨的地方休息”嗎？即使是十分鐘完全在神的面前，都會有說明！



- 下面的表格可以說明你看見神能夠滿足你的屬靈需要的各種方式，其中提供了操練的簡要概述，但足以讓你開始。關於這些主題已經有很多文章了，所以進一步的研究可能會有所幫助。

任務：

以下教材可以有不同的教學方法，考慮以下一種或多種可能性：

1. 以講座的方式，按著表格的主題，呈現教材。
2. 把表格提供給組員，帶回家閱讀或作為資源使用。
3. 把組員分成小組，讓每個小組讀一種操練和下面的經文。然後，每個小組可以教大家這種操練，並提出在日常生活中實踐的方法。
4. 給組員時間和空間，在上課的時候選擇一個操練來練習。
5. 為組員用一個下午、一天或週末安排一個退修會，包括敬拜、教導和禱告的時間，但也讓他們有時間單獨思考操練。

與神連結			
如果我們渴望與神有更深的連結，那就需要一些行動。在操練中學習關注神的同在，將會幫助我們整天與神連結。			
操練：	目的	行動	益處
退修	<ul style="list-style-type: none"> 暫時擺脫生活的分心 花時間與神獨處 	<ul style="list-style-type: none"> 安排一段時間遠離常規活動。 選擇一個安靜的地方，你不會被打擾。 在退修時，禱告和練習其他操練。 	<ul style="list-style-type: none"> 有一段不被打擾的時間 使我們能夠安靜思想，不受干擾 讓我們有時間來反思神帶領我們的方向
操練神同在	<ul style="list-style-type: none"> 培養持續意識到神的存在 	<ul style="list-style-type: none"> 每天以神開始，並且意識到祂總在身旁。 通過不斷地禱告和感謝，把普通的時刻變為聖潔。 	<ul style="list-style-type: none"> 承認耶穌整天的同在 提高對神在我們生活中工作的認識 將普通任務視為神聖的使命
靈修筆記	<ul style="list-style-type: none"> 持續記錄我們與神的旅程 在我們的環境和屬靈的進步中追蹤神的手 	<ul style="list-style-type: none"> 使用日誌或筆記本，或電腦。 每天選擇一個時間寫。 寫下神在你生命掙扎中教導你的東西。 包括禱告請求和答覆。 	<ul style="list-style-type: none"> 在我們的掙扎中認出神在作工 在日常生活中看見神的信實 反思神的祝福和恩賜
靜默	<ul style="list-style-type: none"> 隔離我們周圍分散注意力的事物 達到裡外完全的安靜，以便能聽見神 	<ul style="list-style-type: none"> 定一個時間限制，從一段短的時間開始。 找一個你可以安靜的地方，沒有電視、收音機、電子設備，甚至可能分散注意力的書籍。 閉上眼睛，不要說話或禱告，只是安靜、聆聽。 	<ul style="list-style-type: none"> 脫離生活的混亂 從對噪音的沉迷中釋放 實現對我們思想和環境的控制



神的話語：		<i>路加福音 5:16；列王紀上 19:12；約翰福音 5:39-40；詩篇 23:2-3；馬可福音 6:31；詩篇 46:10</i>	
聆聽神			
如果我們希望聽到神對我們說話，主要的手段是通過祂的話語。聆聽神不同於僅僅閱讀來吸收事實和資訊，這是關係。當我們以問題來到神和祂的話語前時，祂通過祂的話語來回答！			
操練：	目的	行動	益處
查經	<ul style="list-style-type: none"> 通過仔細閱讀和研究整本書、個別題目或對整本聖經的考查，讓我們更深入地瞭解神的話語 不僅預備我們教導他人，而且幫助我們在屬靈上成長 	<ul style="list-style-type: none"> 仔細研究，寫下神所教導你的。 讀福音書，研究耶穌是誰，以及如何跟隨祂。 問問題，通過查經、專題研究或歷史背景研究找出答案。 	<ul style="list-style-type: none"> 通過用我們的思想表達我們對神的愛來增加對祂真理的理解 讓神更正、責備或教導我們 得到指引、鼓勵和異象 在整個歷史中意識到神的故事
靈修閱讀	<ul style="list-style-type: none"> 通過閱讀聖經的具體經文來發掘神對你說的話 	<ul style="list-style-type: none"> 通過安靜自己的思想來預備自己接受神的話語。 然後，慢慢地仔細閱讀經文，你可以大聲朗讀或默讀。 當一個詞或短語引起你的注意，寫下來，並為此禱告。 再次閱讀經文，第三次聽神對你所說的。 	<ul style="list-style-type: none"> 親自聆聽神 不僅仔細看內容，而是看神話語的含義 發掘透過聖經禱告的價值 增加神存在和引領的感覺 加深你對神話語的信心和熱愛
記憶	<ul style="list-style-type: none"> 背誦特定的一段經文，以便立即可以想到並應用 	<ul style="list-style-type: none"> 從一個對你來說意義重大的經文開始。 把它寫在一張紙上，放在明顯的地方。 背誦或寫出來，直到你完全記住。 繼續每天複習。 背誦了短的段落後，繼續背誦整章或整本書。有些人把經文寫成歌，或加上節奏。 	<ul style="list-style-type: none"> 不斷有神的話語與你同在 讓自己的頭腦充滿給予生命的、神所呼出的話語，而不是破壞性或世俗的思想 當你需要時，能夠回憶起背誦的經文
默想	<ul style="list-style-type: none"> 當我們停在一段特定的經文一段時間，允許經文改變我們的思想和生活方式 用神的話語來填充我們的思想，而不是清空思想（像一些宗教所建議的） 	<ul style="list-style-type: none"> 在心靈和思想的平靜中，思想神話語中的一個詞或短語。 思想其意義、目的和應用。它揭示了關於神的什麼？關於你的什麼？關於生命的什麼？ 告訴神你所思想和感受的。 	<ul style="list-style-type: none"> 學會專注和平靜的思想 把神的本性和祂的話所銘記在心 學習把我們的思想指向神，擺脫分心
神的話語：		<i>詩篇 119:11；希伯來書 4:12-13；申命記 30:14；詩篇 119:97；約書亞記 1:8</i>	



清除我們生命中的罪

我們很容易分心和被欺騙，如果不面對我們的罪惡，我們可能永遠不會承認它。屬靈操練可以揭示罪，並讓神定罪我們、赦免我們、改變我們。聖靈給我們能力活出改變的生命，但這需要我們的努力。

操練：	目的	行動	益處
自我省察	<ul style="list-style-type: none"> 承認我生命或良心中任何未經承認的罪，並向神認罪 引導我認罪、悔改與和解 	<ul style="list-style-type: none"> 在一天結束時思考你整天的行為。 <ul style="list-style-type: none"> 我什麼時候愛？ 我什麼時候自私？ 我展示了聖靈的果子嗎？ 我遵守了我的承諾嗎？ 神因我的思想和行為得榮耀了嗎？ 有沒有未認的罪？ 	<ul style="list-style-type: none"> 增加了我對神恩典和寬恕的需要的認識 不讓罪得逞，摧毀我的生命 對我的行為更負責 頌贊神的恩典和寬恕
脫離	<ul style="list-style-type: none"> 遠離阻礙我與主的關係的任何事物 通過擺脫反作用的事情或關係來堅固我的屬靈生命 	<ul style="list-style-type: none"> 求問神向你啟示任何妨礙你作為基督徒成長的事情。 考慮停止無益的行為、關係、態度或反應（憤怒、諷刺等）。 放棄你緊緊抓住的東西。 如果你對電子設備、電視或電腦上癮，請關閉或拔下電源插頭。 	<ul style="list-style-type: none"> 從世俗的依戀和欲望的捆綁中得釋放 對自己和他人坦誠 改善關係 更少依賴我們的形象或站在他人面前 更多地依賴神的能力，把祂放在我們生命的首位
認罪	<ul style="list-style-type: none"> 通過承認我們的罪，在神面前有一顆清潔和開放的心 修復與被我們錯怪的人之間破裂的關係 	<ul style="list-style-type: none"> 每天在神面前承認自己的罪。 接受神的赦免。 決心不回到過去的罪，而活在耶穌所賜的自由裡。 	<ul style="list-style-type: none"> 看自己是神所赦免的孩子 不讓內疚或羞恥來控制你 接受神的力量過聖潔的生活 頌贊神不可思議的恩典和寬恕
守望	<ul style="list-style-type: none"> 對我們的行為負責 發展親密的朋友或導師，支持我們，為我們禱告，使我們基督徒的生活和事工保持在正軌上 	<ul style="list-style-type: none"> 找一個願意為你守望的人。 讓他們知道你的掙扎，向他們承認你的恐懼、疑慮和罪惡。要坦誠。 如果關係是相互的，效果最好。彼此禱告。 	<ul style="list-style-type: none"> 在別人面前更加謙卑 有能力保守承諾和抵制誘惑 如果被誣告，不是孤立的
神的話語：	<p><i>約翰一書 1:9；雅各書 5:16；加拉太書 6:1-2；路加福音 12:15；加拉太書 2:20</i></p>		



愛他人			
<p>作為耶穌基督的跟隨者，我們並不孤單。我們屬於神的家庭。關係在教會中是非常重要的，並且耶穌強調我們要彼此相愛，就像祂愛我們一樣。保持愛的關係需要時間和精力。</p>			
操練：	目的	行動	益處
謙卑	<ul style="list-style-type: none"> • 暗暗地尊重他人，而不是贏得掌聲和威望 • 避免通過試圖控制來操縱他人 • 注意：謙卑不是看自己很小，而是很少想到自己！ 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免自誇。 • 對自己的能力、成就和才能保持沉默。 • 在自己面前抬舉別人。 • 讓神來定義你是誰和你對基督徒社區的價值。 	<ul style="list-style-type: none"> • 關係中減少了緊張和競爭 • 放棄控制他人或得到認可的需要 • 跟隨耶穌謙卑的榜樣 • 當我們減少時，耶穌會在我們裡面增加 • 看見祂的力量在我們的軟弱中完全 • 專注於愛他人
服侍	<ul style="list-style-type: none"> • 通過用我們的雙手、金錢、時間、精力和才幹為他人服侍來有意識地愛他人 • 用我們的恩賜和能力來榮耀神，不是為了讚美，而是為了愛 • 幫助他人，即使在困難的時候，或在幕後，而不是在聚光燈下 	<ul style="list-style-type: none"> • 選擇一個人來服侍，並問他們今天可以為他們做些什麼。然後就做。 • 做那些沒有人願意做的瑣碎的事情（即使是領袖！）。 • 操練接待。 • 考慮長期照顧孤兒或寡婦，病人或囚犯。 • 告訴神這讓你感覺如何，以及你在服侍中的掙扎。 	<ul style="list-style-type: none"> • 通過照顧他人的需要來學習愛他人 • 當你把他人在第一位時，就從自私的想法中得釋放 • 通過你的慷慨和對資源明智的管理來滿足需求 • 人們被你愛的榜樣吸引到耶穌面前
奉獻	<ul style="list-style-type: none"> • 用神賜給我們的資源來滿足他人的實際需要 • 向他人證明神滿足我們所有的需要 • 提醒我們對耶穌基督的依靠，使我們從系在事物上的安全感得自由 	<ul style="list-style-type: none"> • 懇求神特別指引你一個需要，然後用慷慨的心盡最大能力和資源作出回應。 • 選擇奉獻時間或資源超出你通常所意願的。 	<ul style="list-style-type: none"> • 減少對物質事物的依賴 • 看見神通過你的順服作工，喜樂增加了 • 他人被祝福 • 增加了與神和祂國度工作的連結
輔導	<ul style="list-style-type: none"> • 鼓勵、堅固和教導信仰更年輕的人 	<ul style="list-style-type: none"> • 選擇一個門徒，在一段時間內作為導師與他們會面。 • 定期與他們見面，一起禱告和學習。 • 幫助他們達到神賜予的潛力。 	<ul style="list-style-type: none"> • 建立基督的身體，堅固教會 • 把我們的焦點放在他人而不是自我 • 看見他人的信仰成長
神的話語：	<p><i>約翰福音 3:30；馬太福音 22:37-39；使徒行傳 20:35；馬太福音 6:1-4；提多書 2:3-5；提摩太后書 2:2</i></p>		



敬拜神			
<p>我們懷著向神感恩的心，活著的每一刻來敬拜神。在我們的思想、行為和操練的態度上不斷地承認祂，但卻帶來充足的喜樂，因為我們服侍一位偉大、聖潔、慈愛和完美的神！</p>			
操練：	目的	行動	益處
感恩	<ul style="list-style-type: none"> 因神的所是和祂豐盛的祝福，向神表達深切的感恩 即使在我們的試煉和困難中也承認神的幫助 認出神如何通過他人所作的犧牲和分享的愛來作工 	<ul style="list-style-type: none"> 數算你的祝福，寫下神所做的美事。 實踐為一切感謝神，即使是那些傷害了我們一段時間但最終是好的事物。 向那些沒得到感謝或認可的人寫些鼓勵的話來實踐一顆感恩的心。 選擇感恩的想法。 	<ul style="list-style-type: none"> 當我們實踐只被神滿足時，就從需要中釋放得自由 對別人心存感激 選擇感恩而不是指責 認識到你所有的是來自神，是恩賜，而不是權利 提升了他人的價值和對他人的認識 更少與別人比較，或存貪念
頌贊	<ul style="list-style-type: none"> 通過引起人們對神在我們的生命、教會和世界的做為的關注，以喜樂和讚美高舉神 作為一個團體為禱告的應允、出生和結婚、特殊節日或里程碑，來表達喜悅 誇耀神所做的和祂賜給祂子民的恩賜 	<ul style="list-style-type: none"> 尋找機會讚美神。 當你獨自觀察自然或讀經時，頌贊神的偉大。 通過舉辦音樂、舞蹈和藝術盛宴與他人共同慶賀。 在常規禱告中包括頌贊和讚美詩。 與朋友和家人保持讚美。 即使當煉來臨時，仍然選擇喜樂。 	<ul style="list-style-type: none"> 把我們的注意力集中在神的偉大、信實和愛上 把每天的事情變成讚美神的機會 不要把注意力集中在自己身上，而集中在神和他人的頌贊上 把教會聚集在一起喜樂地讚美
敬拜	<ul style="list-style-type: none"> 榮耀神，永遠享受祂，並把祂放在我們生命的第一位 作為教會一起高舉和讚美神 	<ul style="list-style-type: none"> 定期參與和其他信徒一起的集體敬拜。 留出時間私下敬拜神。這可以包括通過文字、詩歌、詩篇、朗讀經文、歌唱、演奏樂器或動作來讚美神。 	<ul style="list-style-type: none"> 學習在神裡喜樂 學習在我們的生命中神以外所有其他事物都應該是次要的 當我們從心靈的最深處敬拜神時，我們更靠近祂
安息日和休息	<ul style="list-style-type: none"> 從七天中分別出來一天來敬拜和從工作中休息 記住神在創造完成後安息了，以致以色列人從奴役中得安息，並且在基督裡有完全安息，祂使我們脫離罪的捆綁 	<ul style="list-style-type: none"> 一周分別一天為聖。從新約時代起，教會將星期天稱為“主日”。 選擇時間不要做生意、工作、有壓力和生活負擔，在神裡面安息。 讀祂的話語，享受神所賜的家庭、朋友、社區、教會和大自然這些恩賜。 	<ul style="list-style-type: none"> 滋潤和更新 從倉促和匆忙中得自由 讓神來說什麼是最重要的 意識到有足夠的時間來完成工作
神的話語：	<p><i>帖撒羅尼迦前書 5:18；羅馬書 12:1；詩篇 29:2；出埃及記 33:14；馬可福音 2:27</i></p>		



有效地禱告

禱告是我們與神關係的核心。有時候，我們的禱告會變得重複和不專心。禱告有很多方法：行走禱告、經文禱告、讀禮拜禱詞。以下是一些可以作為屬靈操練的禱告方式。

操練：	目的	行動	益處
禱告夥伴	<ul style="list-style-type: none"> 通過指定時間和地點與他人會面定期禱告，來在我們的禱告中守望並被約束 在特殊需要的時間裡得到值得信賴的朋友的禱告支援 	<ul style="list-style-type: none"> 選擇一個人定期見面禱告。 為你所分享和彼此的需要禱告。 保證你的禱告夥伴的禱告需要在手，以便即使在無法見面時也可以為他們禱告。 為世界所關注的、宣教項目或其他分享的關注事項一起代求。 	<ul style="list-style-type: none"> 增加在禱告上的時間 一同慶祝禱告蒙應允 通過與他人一起禱告，堅固禱告生活 建立了友誼
禁食	<ul style="list-style-type: none"> 為了專注於長時間的禱告，戒掉食物、飲料（或其他活動） 訓練自己在神裡得滿足 暫時脫離對世俗事物的依賴 <p>注意：有健康問題的人不應該長時間禁食，可以用其他方式禁食。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 如果禁食，從禁食一餐開始。 如果禁食所有食物，應該喝水，或從一類食物開始禁食，比如肉類。 在通常吃飯的時間禱告並讀神的話語。當你感到饑餓時，請求神給你對祂的渴望。 你也可以選擇戒除其他愛好，如購物、甜品、媒體、互聯網和活動等。 	<ul style="list-style-type: none"> 與神共度的時間更加集中 增加對神的渴望，減少對世界的依戀 操練自我控制，讓你更能順服神 通過很小的捨棄提醒基督為你犧牲 悔改放縱、上癮或分心的行為
警醒	<ul style="list-style-type: none"> 不睡覺來為沉重的擔憂禱告 延長時間不間斷地向神禱告 渴望等待神的回應，知道回應可能隨時臨到 	<ul style="list-style-type: none"> 設定鬧鐘，在固定時間醒來禱告。 準備好聖經和禱告清單。 疲勞時操練自我控制。 儘管錯過了睡眠，依靠神來支撐你。 期待神供應和回應。 	<ul style="list-style-type: none"> 不間斷的禱告 在安靜的夜晚個人與神相交 在與神相交中找到安慰和力量 培養了自我控制
定時禱告	<ul style="list-style-type: none"> 每天分別特定的時間段進行長時間禱告，來確保禱告 為更重要的禱告中斷工作或其他活動 	<ul style="list-style-type: none"> 選擇特定的時間進行禱告。 設定鬧鐘或將其寫入日常時間表中提醒自己。 制定當前禱告的需求清單，包括教會、家庭和未得救的朋友。 你可能想要加入聖經的禱告或經文，或使用禮拜儀式的禱告指引。 	<ul style="list-style-type: none"> 養成規律的禱告習慣 把我們的禱告生活放在優先次序 我們一天的節奏是基於與神的溝通



神的話語：	馬太福音 6:16-18；馬太福音 26:38-40；帖撒羅尼迦前書 5:17；申命記 4:7
-------	---

探討

- ❖ 在本課中，把屬靈操練比作體能鍛煉、為了滿足自己的渴望而進食、一所提升你理解力的學校，以及種下產生收穫的種子，哪一個比喻最能引起你的共鳴？
- ❖ 哪些屬靈操練類別最能反映你今天的心願？
- ❖ 在一些人中間有一種誤解，認為進行多種屬靈操練，或者做許多屬靈的事情，會使神更多地愛我們，或者賜給我們所渴望的東西。為什麼這是不正確的？
- ❖ 基督教的操練與其他宗教的操練相比有什麼不同？基督徒的定時禱告與其他宗教的做法有什麼不同？基督徒的默想有什麼不同？
- ❖ 屬靈操練的一個危險是我們依靠操練本身來擁有能力，或者依靠我們完美地執行了操練。能力是在我們與神更新和深化的關係，並在祂改變我們的能力中得到。什麼跡象表明一個人不是用正確的動機進行屬靈操練？

祈禱

禱告每一位組員都能理解屬靈操練的價值，並在帶領他人時付諸實踐。禱告每個組員都能在與神相交的時間裡得到更新，渴望更多與祂同在的時間。禱告他們最深切的渴望只有被神才能滿足，他們就會成為別人的榜樣，帶領那些他們所教導的人進入與神更深的關係中。



領袖對領袖

過去和現在的領袖對屬靈操練的看法

“屬靈操練是防止你的生活被填滿的手段，這意味著要創造一個空間，使沒有計劃或者預期的事情在其中發生。”

- 基督教作家，亨利·盧雲

“屬靈操練是一種有意識的行為，使我們處在從神那裡接受能力來做我們自己無法完成的事情的地位。”

- 基督教作家，理查·傅士德

“我覺得把屬靈操練融入我的日常生活是最好的。我在市場上操練感恩，在洗衣服時認罪，在為家人準備食物時默想屬靈食糧。”

- 母親，麥迪那

“花時間在神的話語和禱告上，對有效的事工是至關重要的。我從來沒有覺得自己在屬靈操練上有足夠的時間。緊急事件的暴發往往勝出！這是一個在與愛偷我們有品質的時間，或欺騙我們是可以自給自足的敵人不斷的爭戰。”

- 太衛牧師

我不能作為一個領袖而不順服聖經為領袖所規定的命令。我相信如果我不忠於祂的命令，主就不會尊重我向祂的事奉。當我沉浸在經文中、研究聖經、與其他信徒團契、禱告、十一奉獻，並保持神不紀念我的罪的心態，盡我所能地公義地生活，我相信神改變了我。我無法感覺到這一切的發生，但當我回顧自己的生命時，我相信做這些事情已經改變了我，使我適合對祂的服事。

- 基督教事工部部長，肖納

“屬靈操練是為了我們的益處，而不是為了捆綁我們，是被使用的特權，而不是要履行的義務.....對於我們基督徒生命的成長是絕對必要的。但我們應該把它們作為益處而不是責任來推廣。也許我們應該停止說每天“忠誠”地與神有安靜時間，好像我們正在做一些事情來獲得報酬。而應該說花時間和創造宇宙的主一起的特權，和為了我們自己的益處持續操練的重要性。”

- 基督教作家，傑瑞·布瑞之

“教會領袖的第一部分就是作為教會成員生命應有的榜樣，所以屬靈操練豐富了我作為領袖能力的第一種方式是讓我有資格作帶領。除此之外，屬靈操練使我住在基督裡，以致有資格結出果子，就如葡萄枝結果子。要使操練有效，你需要時間、地方和計畫。我計畫要讀神話語的部分，並選擇一個特定的時間和地點與神會面，以確保它發生。”

- 邁克爾牧師
禱告屬靈操練