

門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

(I) 組長帶領版 (Leader's Version)

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第一課 - 作主門徒：一生跟從主》

課程基本資料

課程目標：幫助組員明白門徒的意義，為何要作主的門徒，作主門徒的要求，作主門徒所得的恩典和賞賜，如何實踐主門徒的生活；激發組員在日常生活中實踐門徒生命，活出愛神、愛人的見證。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

- (1) 先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；
- (2) 預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；
- (3) 為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時思想自己對「作主門徒：一生跟從主」的認知。

課程流程與帶領指引

禱告開始

引言：歡迎大家接受主的邀請加入作主的門徒，這個課程原本是三年的課程，現在濃縮為兩年，因此有些課題會較密集，但我們必定會很渴慕和期待這兩年，我們一起成長、經歷主的恩典和祝福更多更多，有主的同在、同工、同行。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

組長提問：

如果今天主耶穌經過您的工作場所/學校，對您說：『來，跟從我！』您覺得您生活中最大的「牽掛或阻礙」會是甚麼？例如：是手機？是金錢？是某段關係？是面子？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享，不要急於糾正答案，先聆聽他們對「門徒」的認知，為後面的教導做預備。

 **組長轉接：**感謝各位的分享。接下來，我們打開聖經，看看聖經如何教導我們有關門徒的意義和為何要作主的門徒。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒。」（約 8：31）

（一）門徒的意義和為何要作主的門徒（12 分鐘 + 2 分鐘-互動）

（1）門徒的意義

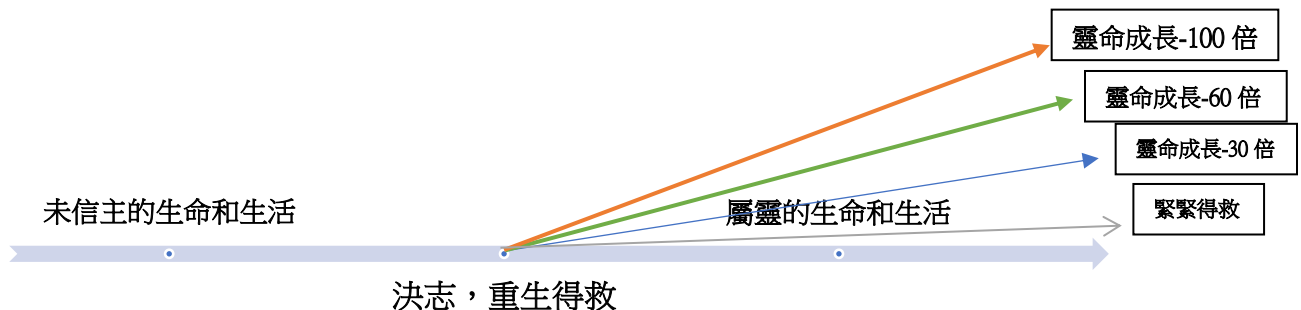
主耶穌常用「門徒」這個詞來稱呼跟從祂的人。

「門徒」拉丁文 *discipulus*，與希臘文 *mathētēs* (μαθητής)，都是「學習者」的意思。

在主耶穌的時代，門徒要與師父生活在一起，完全受他管束，學習師父一切的學識，性格，以致培養出與師父相似的生命、生活和言行，成為師父的複製品；然後又忠心地把所學的傳遞下去。因此，真正的門徒是：跟從者、實踐者、屬靈生命傳遞者。

基督徒/信徒、門徒、使徒的生命特質的分別：

- (i) 「**基督徒/信徒**」（徒 12：26）- 強調身份；就是指願意認罪悔改，相信和接受基督為救主和生命的主，以致重生得救，得永生，成為神兒女，願意跟從主，為主作見證的人。
- (ii) 「**門徒**」- 在新約聖經（主要是四卷福音書和使徒行傳，（按《和合本》計算）共出現 294 次）。門徒是基督徒生命的自然成長和具體的表現，因此強調生活形態（一生委身跟從主、願意接受訓練和裝備、事奉主、傳福音等）。「耶穌對信祂的猶太人說：『你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒。』（約 8：31）「真是」指千真萬確屬主的門徒，主的跟從者。
- (iii) 「**使徒**」（*Apostolos*）- 的基本意思是「被差遣者」；狹義指十二使徒，廣義指被差派執行特殊任務的使者。使徒不單肩負神的特殊使命，奉差遣到海外傳揚福音，建立教會，同時也指被神賦予特殊權柄和使命，開拓教會、奠定信仰根基的職分（例如：保羅、巴拿巴）。



組長提問：您現在是哪一個屬靈階段？但不論您現在是哪一個屬靈階段，都可以追求達到屬靈的高峰。

(2) 為何要作主的門徒？

「作主的門徒」這是一個非常重要，並具有深刻意義和生命價值的問題；不單是身份的認同，更是全然委身的生命旅程。因此，作主的門徒的目的，在於回應神的愛和主的呼召來跟從我，同時，更認識「聖父、聖子、聖靈」，與神建立更真實、更親密的關係。

- (i) **回應神的愛** - 神愛我們，差遣祂的獨生愛子主耶穌基督降生，成就救恩。「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」（約 3：16）
- (ii) **回應基督犧牲的大愛** - 為我們的罪死在十字架上（羅 5：8），第三天復活；以致我們罪得赦免，與神和好，得永生，成為神的兒女（約 1：12），有復活的盼望。
- (iii) **得更豐盛的生命** - 主耶穌說：「我來了，是要叫羊（人）得生命（得永生），並且（作主的門徒，以致）得的更豐盛。」（約 10：10）作主的門徒就是不單得着救恩、成為信徒，更要得着更豐盛的生命、成為主的門徒，能被主使用、活出有意義、有目標、有盼望的人生。
- (iv) **跟從道路和真理** - 主耶穌宣告：「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」（約 14：6）作主的門徒就是選擇一生跟從這位永恆的真理，能夠帶領我們到父神那裡去。
- (v) **生命和生活的轉變** - 經驗真正從內而外的更新改變，找到人生的真正意義和目的。
- (vi) **履行主的大使命** - 主耶穌升天前，吩咐門徒要去使萬民作祂的門徒；首先自己成為主的門徒，然後才能帶領別人也成為主的門徒。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：

- (1) 神的愛和基督的愛，如何激勵您回應？
- (2) 「豐盛生命」（約 10：10）對您來說是甚麼？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

 **組長結語與轉接：**感謝各位真誠的分享。讓我們繼續從聖經看作主門徒的要求。

(二) 作主門徒的要求（12 分鐘 + 3 分鐘-互動）

主耶穌從不隱瞞，跟從祂的人，需要付代價（路 14：25-33），因這是一條「窄路」，但也充滿恩典；因此祂提出想跟從祂的人，必須先計算代價。

- (1) **基督居首位** - 要將基督放在生命的首位，將主權完全交給主，愛主，委身跟從主。
- (2) **捨己、背十字架、跟從主** - 耶穌說，「若有人要跟從我，就當捨己，（天天）背起他的十字架，來跟從我。因為凡要救自己生命〔靈魂〕的，必喪掉生命；凡為我（和福音）喪

掉生命的，必得着生命。』」（太 16：24-25；可 8：34-35；路 9：23-24）這表示願意為主付任何代價、放下一切，包括：主權、心思和自我中心的生活，以神的旨意為優先。

「捨己」以基督為中心，祂就是一切；不再讓自我作王，好像失去一切，事實是擁有真正的生命；「背十字架」表示願意為主的緣故，即使遭遇苦難、逼迫等，都不會退後，永不會放棄背十字架；「跟從主」就是緊貼主的腳蹤，樂意聽從和遵行祂的命令。

- (3) **愛主勝過一切所有** - 「人到我這裡來，若不愛我勝過愛自己的父母，妻子，兒女，弟兄，姐妹和自己的性命，就不能作我的門徒。」（路 14：26）這裡不是叫我們不愛家人，而是強調優先次序；先愛主的人必然愛家人，愛人如己，這是聖經一貫的教導；先愛和聽從家人的未必能夠愛主和聽從主。
- (4) **撇下一切** - 「…無論甚麼人，若不撇下一切所有的，就不能作我的門徒。」（路 14：33）指內心不再受物質、金錢、地位等綑綁，願意為了基督，甘願放棄任何阻礙跟從主的障礙。在（路 14：25-33）這段經文，三次提到就不能作我的門徒：（a）若不愛主勝過所有的關係，包括自己的性命；（b）不背着自己十字架跟從主；（c）若不撇下一切所有的。當信仰與世俗價值衝突時，基督的主權必須居首位，願意為主放棄任何攔阻跟從主，自然能夠真正愛主愛人。
- (5) **不是盲目跟隨，是先計算代價，定優先次序** - 主耶穌要求跟從祂的人，先計算代價（路 14：25-33）免得中途而廢；就是先問自己：我是否真的認識跟從誰？若是真的認識祂是神、萬王之王、萬主之主（啟 17：14，19：16）？若是，即使遇到考驗、困難、危險等，都不會跌倒！因主應許祂與我們同在（太 28：20；約 16：33）。
- (6) **遵行主的教導** - 門徒不只是稱呼耶穌為主，更要活出祂的教訓：聽道、行道、活出主愛、彼此相愛（約 13：35），特別在教會生活中：彼此勸勉、接納、激勵等，藉着愛人表現出愛神。
- (7) **信仰傳承** - 願意為主作見證，遵行主的大使命（太 28：19-20）；身傳和言傳，成為別人效法主的榜樣（林前 11：1）。



互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

- (1) 「捨己」對您最具體的挑戰是甚麼（例如：時間、金錢、人際關係…）？
 - (2) 在您生命中有沒有「比基督更優先和重要」的人事物？若有，是甚麼？您曾否因基督放棄某些人事物？例子：若父母要求您否認信仰，您會如何回應？如何在愛家人與愛主之間取得合神心意的平衡？
 - (3) 您是否曾因害怕被嘲笑，在人前隱藏基督徒身份？主如何看待這種以祂為恥的態度？
- 帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

 **組長結語與轉接：**感謝各位真誠的分享。讓我們繼續從聖經看作主門徒所得的恩典和賞賜

(三) 作主門徒所得的恩典和賞賜 (12 分鐘 + 3 分鐘-互動)

作主的門徒需要付代價，但所得的恩典和賞賜遠遠超過所付出的代價。

(1) 作主門徒所得的恩典

- (i) 罪得赦免和永恆的盼望 - 因信主，重生得救，罪得赦免，與神和好，有永生和成為神的兒女，有永恆的盼望；即使作主門徒，需付代價也不懼怕，因有主的應許。
- (ii) **聖靈內住、得能力和引導** - 門徒領受聖靈，得着屬天的能力、智慧、力量（徒 1：8；約 14：16-17）；在面對困難和孤單時，更體驗祂的真實同在和安慰。
- (iii) **有主賜的平安和喜樂** - 在基督裡有平安、喜樂，即使在患難中，仍有超越環境的平安和喜樂，是世界不能奪去的（約 14：27；腓 4：4）。同時，可隨時到施恩寶座前得憐恤、蒙恩惠（來 4：16）。
- (iv) **生命的蛻變** - 門徒內在的品格被聖靈更新，結出聖靈的果子：仁愛、喜樂、和平等特質（加 5：22-23）；並為主作見證、帶領他人認識基督。
- (v) **屬靈的大家庭** - 在教會中，與弟兄姊妹互為肢體，一起配搭事奉、彼此扶持、鼓勵、支持；參與神國度的事工、擴展神的國度，活出永恆的生命和價值。
- (vi) **得天上各樣屬靈福氣** - 「祂在基督裡，曾賜給我們天上各樣屬靈的福氣」（弗 1：3）
- (vii) **得天上的基業** - 在基督裡得了基業，「我們也在祂裡面得〔成〕了基業，這原是那位隨己意行作萬事的，照着祂旨意所預定的。」（弗 1：11）

(2) 作主門徒的賞賜

- (i) **坐在十二個寶座上** - 跟從主的人，到復興的時候，人子坐在祂榮耀的寶座上，跟從主的人也要坐在十二個寶座上（太 19：28）。
- (ii) **今世得百倍，來世必得永生** - 代價是真實，但恩典更豐盛。凡為主撇下所有的人，沒有不在此世得百倍，來世必得永生（可 10：29-30；太 19：29；路 18：29-30）。
- (iii) **賺與賠** - 人就是賺得全世界，賠上自己的生命（卻失去永恆生命），有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命（永恆的生命）呢？（可 8：36-37；太 16：26；路 9：25）
- (iv) **榮耀與可恥** - 凡把主和主的道當作可恥的（就是以祂為恥，不敢在人面前承認主耶穌是救主）；主耶穌再來時也要把那人當作可恥的。（路 9：26；可 8：38）
- (v) **得永恆的賞賜** - 聖經提到最少有四種冠冕，作為我們永恆的賞賜：
 - 生命的冠冕 - 勝過試探和試煉所得的賞賜（雅 1：12）
 - 喜樂的冠冕 - 為真理站立得住所得的賞賜（帖前 2：19）

榮耀的冠冕 - 為牧養群羊所得的賞賜（彼前 5：4）

公義的冠冕 - 為盼望主再來，至死忠心所得的賞賜（提後 4：8）

恩典的寶貴：恩典（感恩）->代價（回應）->更深的恩典（賞賜）。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

- （1）您認為現代人用甚麼「代替品」（例如：升職、社交媒體的按讚數、子女的成就等）來試圖填滿生命，卻反而失去了真實的平安？
- （2）您有沒有想過主耶穌已為我們捨棄天上榮耀的冠冕，甘願戴上荊棘的冠冕，以致我們得着生命的冠冕、喜樂的冠冕、公義的冠冕等？若有，您會否更加願意委身跟從主？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

 組長結語與轉接：感謝各位真誠的分享。

（四）如何實踐主門徒的生活（6 分鐘）

實踐主門徒的生活，並不是單靠自己的努力和意志力苦撐，而是透過聖靈，並與主保持連結，因為離了祂就不能作甚麼（約 15：5）。

- （1）**每日親近神** - 恆切禱告：每天與神對話，不單祈求，更聆聽神聲音，與神建立親密的交通。研讀聖經：透過神的話語了解主的教導，使心思意念被更新，塑造價值觀和行為。默想與敬拜：培養屬靈的敏銳度。在神面前檢視內心，持續悔改與成長。
- （2）**效法基督** - 在日常生活中，思考「如果是耶穌，祂會怎麼做？」並練習在言行中流露出基督的愛和誠實。
- （3）**為主作見證** - 在家庭、職場、社會中實踐愛人如己，以行動見證基督（太 5：16）。
- （4）**參與教會生活** - 參加崇拜、團契或小組，與其他信徒彼此相愛、扶持、一同成長（來 10：25）。
- （5）**委身服事、傳揚福音** - 發掘恩賜，用聖靈所賜的屬靈恩賜去服事有需要的人，並透過生命和口傳，以生命影響生命，與人分享福音和信仰的盼望。

組長提示：作主的門徒不是一次的決定，而是一生之旅，不是追求完美主義的表現，而是追求與主建立親密的關係，一種全人委身的生活方式。在這個過程中，有挑戰、有軟弱和失敗，但關鍵在於：不是靠自己努力，而是依靠聖靈和主的恩典；與教會肢體一起彼此學習和建立，在愛中逐漸成長；過程中允許自己有不完美，每天順服在神話語中，就能經歷神豐盛的恩典，真實的同在，充滿喜樂和神的恩典總夠我們用的。主的應許 - 「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來…我的擔子是輕省的。」（太 11：28-30）

門徒之路是放下重擔、背起主輕軛，天天經歷祂豐盛的恩典、平安、喜樂、引導，充滿恩典的成長旅程。

Part III：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員安靜思考，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

- （1）您認為作主門徒最大的攔阻是甚麼？怎樣克服？
- （2）「捨己」- 這個「己」對您來說是甚麼？您的「十字架」是甚麼？是否願意為了跟從主，甘心捨棄一切，天天背起自己的十字架？
- （3）在您生命中有那一些人物，使您不敢向他們見證您是基督徒？
- （4）在家庭/職場中，是否願意實踐一項具體愛的行動（例如：饒恕、服侍、聆聽）？
- （5）是否願意主動向一位非信徒分享信仰，或為主作見證？

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去「捨己」的經歷與結果。

組長預備簡短見證：一個「捨己」的實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）



小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。



組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢呼召我們來跟從您，成為祢的門徒，讓我們在祢的愛中繼續不斷成長。求聖靈幫助和光照我們有那些還未放下，需要「捨己」的地方，賜我們勇氣願意天天背起自己的十字架跟從祢；更幫助我們有能力和動力在家庭、職場、社群中活出祢的愛，為祢作美好的見證，引領更多人認識祢，歸向祢，榮耀祢的名。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒。」（約 8：31）

預告下一課主題：「第二課 - 主權交託：獻己給主」

簡略預告下一課的內容（例子：今天我們學習「捨己」，下一課就是「交給誰？」大家可以先想想，那一個領域是您最想自己掌控的？）並在上課前，預先閱讀下一課的內容。提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。



本週學習摘要：（組長提示：請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

- （1）我對本課主題「作主門徒：一生跟從主」有甚麼更多的認識和領會：_____。
- （2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。
- （3）一個具體行動：本週我要在_____（場合），放下_____（己），去實踐_____（行動）。



本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《作主門徒的生活》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

- ☐ 建立禱告生活：每天親近神與神對話，更新成長；每天睡前在神面前檢視內心，並為一位未信主的親友禱告，例子：本週為_____（名字）禱告，求神軟化他/她的心。
- ☐ 持續研讀聖經：透過有系統的研讀聖經，明白主的教導，讓神的話語塑造自己的心思意念、品德、價值觀和行為。
- ☐ 效法基督：在家庭、職場、社會中，實踐主的教導，以行動見證基督，愛人如己，學習饒恕，並操練在言行中流露出基督的愛，在困境中顯出信心，思考「如果是主耶穌，祂會怎麼做？」例子：主動向一位難相處的人表達善意（一句鼓勵和關心的說話）。
- ☐ 參與教會生活：固定參加教會聚會，例如：崇拜、祈禱會、團契或小組等，與其他信徒學習彼此相愛、一同成長（來 10：24-25）。
- ☐ 委身服事：發掘恩賜，用神所賜的屬靈恩賜去服事有需要的人，並與人分享福音，透過生命和口傳，以生命影響生命。



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢呼召我來跟從您，成為祢的門徒，讓我在祢的愛中繼續成長。求聖靈幫助和光照我有那些還未放下，需要「捨己」的地方，賜我勇氣願意天天背起自己的十字架跟從祢；更幫助我有能力和動力在家庭、職場、社群中活出祢的愛，為祢作美好的見證，引領更多人認識祢，歸向祢，榮耀祢的名。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

- （1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。
- （2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

- (3) 若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。
- (4) 組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。
- (5) 留意沉默組員，會後可個別關心。
- (6) 週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。



組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。