

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：《第四課 - 禱告的生活》

課程基本資料

課程目標：幫助組員明白禱告的重要和培養隨時禱告的習慣。

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「禱告的生活」的認知。

課程流程與帶領指引

禱告開始

回顧：簡短回顧「第三課 - 親近主：美好的靈修生活」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了親近主：美好的靈修生活；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

 **組長提問：**如果用一句話來形容您最近的禱告生活，您會說它是甚麼？（例如：像自動販賣機、像對空氣說話、像跟最好的朋友聊天、像例行公事等）為甚麼？

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「禱告」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「禱告」的定義和為何需要禱告。

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：「你們要先求祂的國，和祂的義這些東西都要加給你們了。」（太 6：33）

(一)「禱告」的定義和為何需要禱告（8 分鐘 + 2 分鐘-互動）

(1)「禱告」的定義

上週我們學習了靈修生活，與神約會親近神；本週我們學習「禱告」，在約會中與神對話。

因此禱告不是向空氣說話，而是發自內心直接與天父真實的對話，是神所喜悅的，並在安靜中領受祂的話語。

禱告是基督徒最珍貴的特權，是憑信心與神交談，讓祂知道您的心聲。同時禱告將您帶入與神親密的相交裡，向祂傾訴您極需要祂、倚靠祂，並向祂表達您對祂的愛和需要。

主耶穌教導門徒禱告、尋求神（太 7：7-11），因為神要善待禱告尋求祂的人。

以祈求、尋找和叩門，這三個詞語來學習禱告，因為包括了禱告、祈求的整個範疇：

祈求和得着 - 指一般的禱告。

尋找和尋見 - 指專一的求問，在禱告裡尋找神對這個旨意的意思，直到尋見。

叩門和開門 - 指進一步迫切的祈求神，不斷叩門，直到神開門。因當我們逼切、恆切、多方祈求、尋找、叩門，直到得着神的答應時，許多事情都會有可能和改變的。

(2) 需要「禱告」的原因

主耶穌（神的兒子）在地上時，常常禱告，留下美好的榜樣（太 26：39、42）。我們更需要常常禱告的原因：

- (i) **表達愛神和感恩** - 喜歡親近神，愛慕神，與祂談話；就像孩子知道父母愛他/她，仍會叫『爸爸、媽媽』，因為關係需要表達和維繫。禱告也是這樣，為了與神建立關係；不是單為祈求，也是向神表達感恩和讚美。
- (ii) **學會有感恩的心** - 有許多事物祈求與不祈求，神早已賜給我們了，例如：陽光、空氣、水等；但我們不祈求就會將它們當作必然的，因此是讓我們學會有感恩的心；
- (iii) **知道不是靠自己** - 但有些額外的事物，我們不祈求表示認為自己有能力應付或不重要，神就等我們向祂祈求，例如：求神賜聰明智慧、生病求神醫治等，目的是讓我們知道不是靠自己，仍是神所賜的恩典。
- (iv) **表示信靠和順服** - 承認自己軟弱需要依靠神的幫助，因為：禱告要救您脫離一切患難（詩 34：6）；禱告能開啟神智慧的寶庫（雅 1：5）；禱告是得能力的渠道（耶 33：3）。
- (v) **表示關懷** - 使徒保羅在（提前 1：1-3）教導我們要真誠的為別人（包括：萬人、君王和一切在位的）、社區的治安、世界的局勢等代禱。
- (vi) **體會神真實的同在** - 當我們禱告、祈求更加體會神真實的同在、同工、同行。



互動點（約 2 分鐘）

組長提問：神是無所不知，無所不能，無所不在，祂亦知道我們的心思意念，我們的好處不在祂之外，為何我們還需要禱告祈求？

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和獨特的見解。讓我們繼續從聖經學習如何「禱告」和主禱告的榜樣。

（二）如何「禱告」和主禱告的榜樣（8 分鐘 + 2 分鐘-互動）

（1）如何「禱告」

門徒對主耶穌說：『求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。』（路 11：1 下）

主耶穌就給了門徒，這個禱告的模範（太 6：9-13）

（i）**先為神的國禱告** - 所以你們禱告，要這樣說：我們在天上的父，

願人都尊祢的名為聖 - 為人人都懂得尊神的名為聖禱告，因祢是全能、全智和全在的神，更是萬王之王、萬主之主；祢配受所有一切的敬拜和尊重；

願祢的國降臨 - 為神的國降臨在人心裡禱告；

願祢的旨意行在地上，如同行在天上 - 為神的旨意得以成就在地上，如同成就在天上。

（ii）**為世人和自己禱告**

我們日用的飲食，今日賜給我們 - 為日用的需要仰賴神的供應；

免我們的債，如同我們免了人的債 - 為神已經赦免我們的罪感謝神，並要學習和操練饒恕別人；

不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡〔惡者〕 - 求主帶領我們脫離惡者（撒但）禱告；因為國度，權柄，榮耀，全是主的直到永遠，阿們。

經文省思：「你們要先求祂的國，和祂的義這些東西都要加給你們了。」（太 6：33）

（2）主耶穌「禱告」的榜樣¹

在主耶穌身上讓我們看到和學習「禱告」親近神的榜樣！

（i）**日常生活規則** - 天未亮的時候 - 「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」（可 1：35）「耶穌卻退到曠野去禱告。」（路 5：16）

夜晚的時候 - 「那時，耶穌出去上山禱告，整夜禱告神。」（路 6：12）

¹ 參考。劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 - 第三課 靈命操練（一）- 每日與主靈交》（美國：正道福音神學院，教牧博士班，2010，夏季課程）。

(ii) **服事前、後** - 與門徒一起時 - 「耶穌自己禱告的時候，門徒也同祂在那裡…」(路 9：18)「耶穌在一個地方禱告，禱告完了…。」(路 11：1)

服事以後 - 「散了眾人以後，祂就獨自上山去禱告，到了晚上，只有祂一人在那裡」(太 14：23)「祂既辭別了他們，就往山上去禱告。」(可 6：46)

(iii) **關鍵時刻** - 選十二使徒前 - 「那時，耶穌出去上山禱告。整夜禱告神。到了天亮，叫祂的門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。」(路 6：12-13)

登山變像時 - 「…約有八天，耶穌帶着…上山去禱告。正禱告的時候，祂的面貌就改變了，衣服潔白放光。」(路 9：28-29)

將面對受死 - 「耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：『你們坐在這裡，等我到那邊去禱告。』」(太 26：36)

互動點 (約 2 分鐘)

組長提問：

- (1) 主耶穌是如何禱告親近父神？
- (2) 您是否不論大事、小事都是第一件事親近神向神禱告。

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。讓我們繼續從聖經學習「禱告」的態度和障礙。

(三)「禱告」的態度和障礙 (8 分鐘 + 2 分鐘-互動)

(1)「禱告」的態度和姿勢²

- (i) **真誠** - 禱告不是儀式或外面的動作，而是真誠到神面前，經歷神，脫離自我。
- (ii) **按神的旨意求** - 從神的觀點看事物，並依照神的心意去思想；渴望祂所渴望的事，愛祂所愛的，惡祂所惡的 (約一 5：14-15)
- (iii) **用信心禱告** - 真實的禱告是信心的禱告，憑着信心求是具有改變生命、事情的力量，因為「人非有信，就不能得神的喜悅。」(來 11：6)；「只要憑着信心求，一點不疑惑…。」(雅 1：6，5：15-16)
- (iv) **越禱告越經歷神** - 「要常常禱告」(路 18：1) 越禱告就越感到靈裡需要更多的更新，叫我們的禱告更合神的心意，也使我們裡面的喜樂滿足。
- (v) **禱告的姿勢** - 禱告沒有特定的姿勢，因重點不是姿勢，而是心態，關鍵是「真誠來到神面前」。以下是聖經裡的一些祈禱姿勢作為參考：(a) 跪下 (路 22：41；拉 9：5；但 6：10)；(b) 站着 (路 18：13)；(c) 坐着 (代上 17：16)；(d) 行走 (徒 3：8-9)；

² 同上，頁 77-78。

(e) 躺臥 (王下 20：1-3；詩 4：4) 等。但無論任何姿勢只要適合當時的場合，找到讓自己最能專心的姿勢即可。

(2)「禱告」的障礙

當您發覺自己對禱告沒有興趣或提不起勁，就要在神面前坦誠自己的問題，透過神的話語省察自己，有沒有以下的原因：

(i) **心裡注重罪孽** - 「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」(詩 66：18)

心裡注重罪孽 → 突破關鍵：誠實認罪，相信神赦罪的應許 (約壹 1：9)。

(ii) **自私或妄求** - 錯誤的動機就是妄求 (詩 66：18；雅 4：2-3)；因此必須有正確的動機和態度：誠實 (約 4：24；代下 16：9)；敬虔 (詩 25：14)；謙卑 (代下 7：14-15)

自私妄求 → 突破關鍵：先求神的國和義 (太 6：33)

(iii) **心存驕傲** - (路 18：9-14；雅 4：8；詩 10：17)

心存驕傲 → 突破關鍵：效法基督的謙卑 (腓 2：5-8)

(iv) **不肯寬恕人** - 例子：沒有和諧的夫妻關係 (彼前 3：1-7；太 5：22-24)

不肯饒恕 → 突破關鍵：思想神如何饒恕了我們 (腓 4：32)

組長提示：相信神會幫助我們，因為「神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈、骨節與骨髓，都能刺入剖開，連心中的思念和主意，都能辨明。」(希 4：12)

互動點 (約 2 分鐘)

組長提問：在過去一週，您曾在甚麼時刻，特別想禱告，卻沒有禱告？是甚麼攔阻了您？

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。讓我們繼續從聖經學習「禱告」的內容。

(四)「禱告」的內容 (10 分鐘)

禱告是與天父交談，可以無所不談；亦可參考主耶穌教導門徒的「主禱文」(太 6：9-13；路 11：1-4)；並用一個簡單易記的英文第一個字母縮寫「ACTS」來操練：Adoration (敬拜)；Confession (認罪)；Thanksgiving (感恩)；Supplication (祈求)。

Adoration 敬拜與讚美 - 單單敬拜、讚美、稱頌神的屬性和作為 (代上 29：10-13；詩 95：1-7)，也可唱讚美詩歌或誦讀詩篇作為開始。例子：「親愛的天父，我讚美祢，因祢是慈愛、信實、全能的神。神啊，感謝祢創造了這美麗的世界，讓我看到祢的榮耀…。」

Confession 認罪 - 在神面前省察自己，用言語向神承認自己所犯的罪和表達真心悔改；求神赦免 (拉 9：5-7；詩 51：1-2、17)。例子：「親愛的主，求祢赦免我在某事上得罪了祢

或他人…。」認罪後，要確信「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪。」(約一 1：9)

Thanksgiving 感恩 - 對神所賜的恩典，心中洋溢着感激，無論大小都獻上感謝(太 11：25；路 17：11-19；詩 50：14-15，95：1-5) 例子：「親愛的主，感謝祢賜我今日的飲食、健康、工作，感謝祢在我的困難中，依然與我同在…。」養成感恩的心和寫「感恩日記」的習慣，能大大提升禱告的能力。

Supplication 祈求 - 按神的旨意祈求，包括：為別人「代求」(intercession)，和為自己「祈求」(petition)；將一切都放在神面前禱告、祈求(腓 4：6-7；弗 6：18-19；雅 5：16) 例子：「親愛的主，求祢賜就業機會給正在尋找工作的人 A 君，也懇求主醫治正在患病的 B 君；亦求主賜我智慧處理工作中的難題，賜我愛心和耐心與人相處…。」

一個 ACTS 的禱告示範 - 「親愛的天父，我要讚美祢，因祢是慈愛、信實、偉大的主，獨有祢是配受一切的敬拜和讚美。求祢赦免我昨天對家人缺乏耐性、說話急躁的罪。感謝祢賜下祢寶貴的話語，藉着祢的話語，使我能夠明白祢的旨意並遵行祢的教導。亦求祢醫治正在患病的張婆婆，讓她經歷祢醫治的大能。奉主耶穌的名祈求，阿們。」

祈禱結束時，說：『奉主耶穌的名祈求/奉主名祈求』是因為只有藉着主耶穌，我們才能來到神面前祈求(約 14：6、13；來 4：16)「阿們」或「誠心所願」-「阿們」是譯音，意思就是誠信真實(啟 3：14)。

禱告的回答：神對禱告的回答，有以下幾種情況：

答應 (Yes) - 有時是即時的「答應」(Yes)。

等、遲延 (Wait) - 有時是「遲延」(Wait)，神的時間未到或我們自己未預備好，但不是拒絕。

不 (No) - 有時是「不」(No)，可能不是照祂的旨意求(約一 5：14)或妄求(雅 4：3)。但當神給「不」的回答，祂通常會以平安和恩典隨着那個回答。

組長提示：神回答我們的禱告，有時與我們所想的的不同，不是按我們的時間、心意，而是按祂完美的旨意。

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：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

- (1) 在您的禱告生活中，最容易忽略的是那一項？（例子：神的名、神的國、神的旨意、為別人代求等。）
- (2) 在您的禱告生活中，最常禱告的又是那一項？（例子：求神賜日用的飲食、就業的機會、求神赦免自己的罪、求神讓自己不要遇見試探等。）
- (3) 您有沒有曾經歷過神立刻回應您的祈求？若有，您當時的感受如何？
- (4) 您有沒有曾經歷過神對您禱告的應許「遲延」或「不」的回答？那段時間對您的信心有甚麼影響？

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去「禱告生活」的經歷和結果。

組長預備簡短見證：一個「禱告生活」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，透過祢的話語教導我們怎樣禱告，更感謝祢以身作則，給我們常常禱告的榜樣。求祢幫助我們願意立志凡事向祢發出感謝和讚美；更願人都尊祢的名為聖，祢的旨意能夠行在地上如行天上，賜我們勇氣願意天天遵行祢的旨意，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：「你們要先求祂的國，和祂的義這些東西都要加給你們了。」（太 6：33）

預告下一課主題：「第五課 - 讀經的生活」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，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「禱告的生活」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：我決定安排，實踐禱告生活作為我每天的優先次序，並將從神所領受的話語實踐在日常生活中：_____。



本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《禱告生活》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

- ☐ 養成每天靈修、禱告、讀經的習慣 - 早上起床對主說：「主啊，感謝祢賜下新的一天；求祢與我同在，賜我智慧和愛心面對今天的人事物。幫助我今日能榮耀祢的名。奉主耶穌的名祈求，阿們。」；晚上睡前對主說：「主啊，我感謝祢今天的保守和供應。求祢赦免我今天說話、行事不討祢喜悅的地方，並將一切掛慮的事交託給祢；求祢賜我有美好的睡眠。奉主耶穌的名祈求，阿們。」
- ☐ 本週每天當遇到一些事情需要禱告時，用 5 分鐘操練 ACTS 的模式來禱告。禱告後，安靜片刻讓神有機會對您的心說話。
- ☐ 本週記錄最少 2 件禱告蒙應允的事，在「記錄代禱事項和蒙應允的經過」。
- ☐ 本週每天為一位未信主的親友恆心禱告，若神感動您向他/她為主作見證或傳福音，便按神的旨意遵行。
- ☐ 找一位組員成為「禱告夥伴」，本週至少一次用電話或訊息彼此代禱。

記錄代禱事項和蒙應允的經過：

日期	代禱事項	應允日期	蒙允的經過	回顧-感恩/學習



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主，深深感謝祢，透過祢的話語教導我怎樣禱告，和禱告的榜樣。求祢幫助我願意立志凡事向祢發出感恩和讚美；更願人都尊祢的名為聖，祢的旨意能夠行在地上如行天上，賜我勇氣願意天天遵行祢的旨意，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：_____。