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，也求聖靈賜你屬靈的智慧和悟性，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：**

（1）你小時候有沒有試過很努力向父母親求一件事？結果如何？你當時學到甚麼？

（2）你覺得「禱告」對你來說像甚麼，例如：打電話、寫信、對空氣說話、跟最好的朋友聊天、例行公事等？

（3）你最近一次「很想禱告」是甚麼時候？是甚麼令你很想禱告？

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。

組長姓名：_____ **日前：**_____ 年____ 月____ 日

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

上一課我們學習了靈修生活，與神約會親近神；今天學習「禱告」，在約會中與神對話。

禱告是基督徒最珍貴的特權，不是向空氣說話，而是憑信心發自內心直接與天父真實的交談，讓祂知道你的心聲，並在安靜中領受祂的話語。同時禱告將你帶入與神親密的相交裡，向祂傾訴你極需要祂、倚靠祂，並向祂表達你對祂的愛和需要。

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。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。

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。讓我們繼續從聖經學習需要「禱告」的原因。

（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；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 -** 有許多事物祈求或不祈求，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 -** 承認自己需要依靠神的幫助，因為：禱告要救你脫離一切患難（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 2：1-3）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。

（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，因祂是全能、全智和全在的神，更是萬王之王、萬主之主；祂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）你是否不論大事、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（約壹 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。

[2] 同上，頁 77-78。

（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）；（e）躺臥（王下 20：1-3；詩 4：4）等。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

當你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，透過聖靈、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）

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（雅 4：3）；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）

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）

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）

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，你曾在甚麼時刻，特別想禱告，卻沒有禱告？是甚麼攔阻了你？

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。」（約壹 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 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」。

等、遲延（Wait）- 有時是「遲延」，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」，可能不是照祂的旨意求（約壹 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）在你的禱告中，最常禱告的是哪一項，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？

（2）在你的禱告中，最容易忽略的是哪一項，例子：神的名、神的國、為別人代求等？

（3）你有沒有曾經歷過神立刻回應你的祈求？若有，你當時的感受如何？

（4）你有沒有曾經歷過神對你禱告的應許「遲延」或「不」的回答？那段時間對你的信心有甚麼影響？

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，然後填寫以下的具體行動）

（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 - 早上對主說：『主啊，感謝祢賜新的一天；求祢與我同在，賜我智慧和愛心面對今天的人事物。奉主耶穌的名祈求，阿們。』；晚上對主說：『主啊，我感謝祢今天的保守和供應。求祢赦免我說話、行事不討祢喜悅的地方，並將一切掛慮交託給祢；求祢賜我有美好的睡眠。奉主耶穌的名祈求，阿們」

[ ] 本週每天為一位未信主的親友恆心禱告；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你的心說話。

[ ] 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」。

[ ] 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。你的生命見證，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，下次才回覆你」，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：_____。