带领指南

第七课

祷告的真实目的

带领注意事项

本课有些带星号（★）的特别事项。

祷告的真实目的

- ✓ 两个人分开背诵经文。请一位说出经文的出处，对方背诵出该段经文后，再重复说出经文的出处。
- ✓ 用祷告开始今天这堂课。
- ✓ ★请组员数算写了几篇与 神独处的灵修笔记。是否有人写了超过 10 篇？15 篇？在他的与 神独处灵修笔记**完成作业**栏签字。为这些组员鼓掌欢呼；同时鼓励那些还在困苦中挣扎的弟兄。
- ✓ 请每一位分享一篇与 神独处的灵修笔记。
- ✓ 开始阅读这一课，按照顺序一段一段地念出来。
- ✓ 第 61-66 页：询问这几页的每一个问题。依照时间的许可，由 2 至 4 人回答。设法让每一个人都有被问到及表达的机会。
- ✓ 第 66 页：一起念出**需记重点**。
- ✓ 第 66 页：一起念出**下周任务**。
- ✓ 将【腓立比书 4:6-7】放在男人是勇士经文盒最前方，这周须要熟背。
- ✓ 第 66 页：练习用 WAR 方式整组成员一起来祷告。要求大家翻到第 62 页，按照第 60 页的指令操作。

★✓ **带领者：在 WAR 祷告的练习中，确定要将以下的指令念给每一位组员听。请每一位翻到第 64 页。**

- 每一个人按照第 64 页的模式祷告 3 次。我会先用**赞美**和**感谢**的模式。然后每一位用相似的赞美或感谢来轮流祷告；以那一页的样本为指南。
- 当每一位都祷告过了，我开始用**认罪**模式祷告；也同样以轮流的方式，每一位再次祷告。
- 当每一位都祷告过了，我会依**祈求**的样本模式祷告。再次，轮流着每一位都祷告。最后，由我结束。

祷告的真实目的

罗德是一位刚信主的基督徒，我们见面才 5 周。他因为不是在教会长大的，所以对基督徒的日常生活完全不熟悉。但是他对于与 神独处的灵修很兴奋，也背诵了 3 段经文。

直到现在第五周，每次课都是我祷告。现在当我们开始学习祷告这一课时，我知道他对开口出声祷告，应该会有些尴尬。为了让他解压，在这堂课结束后，我说，“我们一起来祷告；我开头，你结束”。

我就先做了一个简短的祷告，然后向他点了点头，示意要他开始。他那时还是张着眼睛望着我。对一个从来没开口祷告，也没有将心里的话向上帝说过的人，他祷告算是挺好的。只是当要结束时，他迟疑了一下，不知如何结尾，就说：“主啊！这就是全部。我说完了。”

如何祷告？在与 神独处的 ABC 里，“C”是沟通，是回应上帝，是向祂表达我们的感受。今天这第 7 课，我们要开始加强对祷告的认知，和加长祷告的时间。祷告方式 WAR 字母缩写代表：**“W”敬拜,“A”认罪，“R”祈求**。

敬拜是我们与上帝之间建立关系的基础之一。当你愿意花时间在圣经的话语、祷告和敬拜时，会开始体会到上帝对你的爱；祂很珍视你，祂渴望花时间和你在一起，而且祂永远不会厌烦倾听你。

在初信主的头几年，我以为必须要为祂做很多事，才能表达我对祂的爱；基督徒通常容易掉入这个陷阱。我花好些年才明白，对天父来说，祂真正要的，祂最优先和最重要的，就是和我在一起。

我想，下面的这一封信能更贴切地描述祂要对你我说的。

来自上帝的一封信

孩子：

你知道我多爱你吗？不要怀疑，也不必担心，我永远爱你。你是我的儿子！你的生命是我在塑造，因为你是我的儿子；到我身边，向我哭诉，我爱听你祷告。造了你，就是让我们可以常常在一起，听你祷告。我奖赏迫切寻求我的孩子。

你是我儿子，我所爱的，这是永远不变的事实。不需要害怕，更不用担心；你的罪，已经完全饶恕，从我眼前都被抹去了。你不管做了什么，唯一不变的，就是我永远爱你。

上帝

✓ 对上帝的信，你有什么回应或想法？

✓ 上帝爱你，不论发生什么，祂都爱你。这对你与祂的关系有什么影响？

✓ 敬拜是我们与 神的关系核心基础，你对此有什么想法？

✓ 敬拜会如何影响到你对天父爱的感受或体会？

我们在祷告中的成长

我在大学一年级信主的。在与 神同行的初期阶段，祷告大多数都是开口向 神要东西。在刚信主时去参加的那些特会，有一次主题是“上帝能让它发生”。主讲员说了一个故事，如何透过祷告，让上帝以超自然的方式介入他生命中，供应了他的所需，和发生的一些神迹奇事。我很兴奋，心里一直想着如何去祷告和怎么开口向祂要。

当我们长大，变得更成熟时，自己的祷告也应该会改变。

女儿小时候，每周六都有固定的父女独处时间。我会开车带她们到家附近的麦当劳，吃儿童套餐。那个年龄，要的是和爸爸一起吃儿童套餐。

更大些时，她们的欲望和要求也变了。在青少年时期，是衣服，电脑，学校舞会的礼服，接着是一辆车。现在两个孩子都成年了，她们打电话回家是为了其它的事情。最近她们所谈的是关于人生的伴侣，职场规划，和如何管理金钱。

女儿们再也不要儿童套餐了。现在她们只想要聊天，分享心里的话，探讨所面临的挑战，恐惧，或喜乐。偶尔，她们也会征求我的意见。

这个过程，和与 神的关系及祷告很像。刚信主时，大多数都是向祂要东西；那是正常的。天父在教导我们，也在告诉我们可以完全信赖祂，祂的应许都是真的。不过，当我们更成熟时，自己的祷告也应该会改变。

我们理当要开口，随时向祂说自己的需求。但是某些基督徒像是一直困在属灵的青春期里，他们只会向天父要些小装饰品，好像 神是灵里的圣诞老人，而失去了在灵里面享受更成熟关系的喜乐。

✓ 你对于我们在祷告中的成长，有些什么想法？

祷告中的敬拜：

PTL 方法 —— 赞美（Praise），感谢（Thank），聆听（Listen）

祷告中的敬拜是在赞美 神，因为祂是 神，也为了祂在心中所具有的地位。祷告也是来到 神的面前，向祂倾诉自己的内心。以前以为祷告只是和我有关系。但是当你我向 神说话时，当我们将自己的心向祂敞开，其实这也和祂有关系。父亲期待和自己的孩子连结，祂永远不会因为听我们的忧虑，喜乐，挣扎，或者期待而感到厌烦，祂是非常地期待和快乐。

祷告中的敬拜是在感谢天父，感谢祂在我们生命中所做的一切。当我沮丧泄气时，我会花时间感谢祂；重新数算祂在我生命中的祝福，通常乌云就会散去。**“凡以感谢献上为祭的便是荣耀我”**【诗篇 50:23】

我花了很长的时间才学到祷告也是聆听。在与 神独处时聆听 神，是让自己做出正确决定很重要的一部分。对我们大多数的人， 神是透过圣经说话。相信你读经时，已经历过 神在对你说话。但是 神也透过圣灵，用平静微小的声音对你的心说话。当你的心和圣经里的话语对齐时，将它写下来；找一位成熟的基督徒给你合 神心意的建议。如果你所听到是从 神来的，迟早会实现。

与 神沟通 —— WAR 操练

W(Worship) 祷告中的敬拜 —— PTL

1. **赞美**祂。因为祂是 神，为了祂所作的一切。
2. **感谢**祂。为了祂一切的恩典，为了祂赐我们尊荣可以称祂为天上的父。
3. **聆听**祂。你所听到的，要在经文里再确认，然后耐心地等候，迟早会实现。

A(Admit) 认罪

- 这是认罪，祈求祂的饶恕

R(Request) 祈求

- 我的需要：智慧,帮助,财务,儿女,妻子,与其他人的关系,工作,正确的态度,纯洁的想法…还有很多…

✓ 看 64 页 WAR 的例子。想办法在你与 神独处的时间操练，请填写认罪和祈求部分的空白处，供操练使用。要开始学习如孩子对天上的父说话，祂是宇宙的主宰。

WAR 祷告例子

祷告中的敬拜 – 赞美，感谢，聆听

亲爱的 父神，我赞美祢，荣耀祢，尊荣祢。我赞美祢，因为祢是 神，我感谢祢的慈爱。

我赞美祢，因为祢要耶稣基督为我死，祢拣选了我成为祢的儿子。

我感谢祢的恩典，谢谢祢对我如此的信实。

我敬拜祢，我赞美祢，祢是 神。

祢的恩典让我们能认识祢，感谢祢赐下与祢同行的喜乐。

亲爱的 父神，有什么祢要对我说的？孩子静听

认罪 – 承认自己的罪，祈求天父的饶恕

亲爱的主，我真的在挣扎，恳求祢赦免我 _____

求祢饶恕我对 _____

亲爱的 父神，原谅我对 _____的愤怒。

求祢饶恕我在 _____，情欲的放纵，骄傲，贪婪，不饶恕。

祈求 – 将自己的需要带到 父神面前

亲爱的天父，我为我的妻子向祢求 _____

亲爱的 父神，我为我的孩子向祢求 _____

求祢赐我智慧，因为我 _____

亲爱的 父神，为了我在 _____ 所需的，还有 _____。

我为了身边那些还没认识祢的人求，让他们能成为祢的孩子。我为 _____ _____ 求。

奉我主耶稣基督的名向祢求，阿们！

在这堂课进入尾声时，我们要一起开始开口大声祷告。这可能是你第一次在一群人中大声祷告。放松，你可以完全按照样本里的内容，或者用少数的几句话，像对一个朋友在说话。随着时间，你会觉得更自在和大家一起开口祷告。大家一同祷告会变成类似“属灵的超级胶水”，将我们这群男人的生命连接在一起。

应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉 神。 神所赐，出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。

【腓立比书 4:6-7】

✓ 用问题询问法默想以上的【腓立比书 4:6-7】，写出你的看见。

✓ 使用何人，何事，何时，何地，何故来激发你的思考内容；写出自己的想法。

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么要避免的罪
生活中如何应用
对上帝有何新认识
问：何人，何事，何时，何地，何故

强调凸显
不同的词语

重写
用你自己话语

✓ 强调凸显【腓立比书 4:6-7】不同的词语，通过字典来增加你对以下字词的理解。

应当
一无
凡事
祷告，祈求
感谢
神所赐的平安
出人意外
保守你们的心怀意念

✓ 现在用你自己的话语重写【腓立比书 4:6-7】，应用你前面的想法。

需记重点

1. 不论你是一位多年的祷告者，或者才刚学，与 神的对话所花的时间，能成为你一生中最珍惜和喜乐的时刻。

2. 天父要我们将自己每一个焦虑，恐惧，和需要卸下来。祂愿意为你担起这些重担，祂愿意回复你的祷告，并赐你平安。

3. 当我们的灵命成长，我们的祷告也会变得更成熟。那时，敬拜仰望祂，为其他人求，会变得比自己“要东西”，还来得优先。

下周任务

1. 这周想办法写出 4 篇与 神独处的灵修笔记。用额外的与 神独处灵修下一课需要灵修的经文，花些时间在下一课的经文上。

2. 如果你现在所选的位置和时间不适合，立刻行动。为了你的与 神独处，调整地方和时间。本周与 神独处的灵修经文是：【腓立比书 4:6-7】、【约翰一书 5:14-15】、【腓立比书 3:7-11】、【罗马书 12:1-3】

3. 本周在你的与 神独处时，请练习用 WAR 的模式来祷告。为你的组员祷告，让他们有持续而且有质量的与 神独处的时间和次数。也为了防止敌人攻击组员的与 神独处而祷告。

4. 记住把【腓立比书 4:6-7】放在男人是勇士经文盒最前方，并在下次上课时背诵。

5. 结束，今天就到这里

✓ 请回到 64 页，全体组员一起，练习使用 WAR 祷告模式来结束今天的课程。（带领者：你们的操作指南在 60 页的带领指南框中）