帶領指南

第七課

禱告的真實目的

帶領注意事項

本課有些帶星號（★）的特別事項。

禱告的真實目的

- ✓ 兩人一组分開背誦經文。請一位拿著經文卡，說出經文的出處；對方背誦出該段經文後，再重複說出經文的出處。
- ✓ 用禱告開始今天這堂課。
- ✓ ★請組員數算已寫了幾篇與 神獨處的靈修筆記。是否有人寫超過 10 篇？15 篇？在他的與 神獨處靈修筆記**完成作業**欄簽字。為這些組員鼓掌歡呼；同時鼓勵那些還在困苦掙扎中的弟兄。
- ✓ 請每一位分享一篇與 神獨處的靈修筆記。
- ✓ 開始閱讀這一課，按照順序一段一段地唸出來。
- ✓ 第 61-66 頁：詢問這幾頁的每一個問答題。依照時間的許可，由 2 至 4 人回答。設法讓每一個人都有被問到及表達的機會。
- ✓ 第 66 頁：一起唸出**需記重點**。
- ✓ 第 66 頁：一起唸出**下週任務**。
- ✓ 將【腓立比書 4:6-7】放在男人是勇士經文盒最前方，這週須要熟背。
- ✓ 第 66 頁：練習用 **WAR** 模式整組成員一起來禱告。要求大家翻到第 62 頁，按照第 60 頁的指令操作。

★✓ **帶領者：在 WAR** 禱告的練習中，確定要將以下的指令唸給每一位組員聽。請每一位翻到第 64 頁。

- 每個人按照第 64 頁的模式禱告 3 次。我會先用**讚美**和**感謝**的模式。然後請每一位用相似的讚美或感謝來輪流禱告；以那一頁的樣本為指南。
- 當每一位都禱告過了，我開始用**認罪**模式禱告；也同樣以輪流的方式，每一位再次禱告。
- 當每一位都禱告過了，我會依**祈求**的模式範本禱告。再次，輪流著每一位都禱告。
- 最後，由我結束。

禱告的真實目的

EVERY MAN A WARRIOR

羅德是一位剛信主的基督徒，我們見面才五週。他因為不是在教會長大，所以對基督徒的日常生活完全不熟悉。但是他對於與 神獨處的靈修很興奮，也背誦了 3 段經文。

直到現在這第五週，每次都是我禱告。現在當我們開始學習禱告這一課時，我知道他對開口出聲禱告，應該會有些尷尬。為了讓他解壓，在這堂課結束後，我說，“我們一起來禱告；我開頭，你結束”。

我就先做了一個簡短的禱告，然後向他點了點頭，示意要他開始。他那時還是張著眼睛望著我。對一位從來沒開口禱告，也沒有將心裡話向上帝說過的人，他禱告算是挺好的。只是當要結束時，他遲疑了一下，不知如何結尾，就說：“主啊！這就是全部。我說完了。”

如何禱告？在與 神獨處的 ABC 裡，“C”是溝通，是回應上帝，是向祂表達出我們的感受。今天這第 7 課，我們要開始加強對禱告的認知，和加長禱告的時間。禱告方式 WAR 字母縮寫代表：“**W**”敬拜，“**A**”認罪，“**R**”祈求。

敬拜是我們與上帝之間建立關係的基礎之一。當願意花時間在聖經的話語、禱告和敬拜時，你會開始體會到上帝對你的愛；祂對你有很高的評價，祂渴望花時間和你在一起，而且祂永遠不會厭煩傾聽你。

在初信主的頭幾年，我以為必須要為祂做很多事，才能表達對祂的愛；基督徒通常容易掉入這個陷阱。我花了好些年才明白，對天父來說，祂真正要的，祂最優先和最重要的，就是和我在一起。

我想，下面的這一封信能更貼切地描述祂要對你我所說的。

來自上帝的一封信

孩子：

你知道我多愛你嗎？不要懷疑，也不必擔心，我會永遠愛你。你是我的兒子！你的生命是我在塑造，因為你是我的兒子；來到我身邊，向我哭訴，我愛聽你禱告。造了你，就是可以讓我們常常在一起，聽你禱告。我獎賞迫切尋求我的孩子。

你是我兒子，我所愛的，這是永遠不變的事實。不需要害怕，更不用擔心；你的罪，已經完全饒恕，從我眼前都被抹去了。你不管做了什麼，唯一不變的，就是我永遠愛你。

上帝

✓ 對上帝的信，你有什麼回應或想法？

✓ 上帝愛你，不論發生了什麼，祂都會愛你；這對你與祂的關係有什麼影響？

✓ 敬拜是我們與 神的關係核心基礎，你對此有什麼想法？

✓ 敬拜會如何影響到你對天父愛的感受或體會？

我們在禱告中的成長

我是在大學一年級信主。在這初期與 神同行的階段裡，禱告通常都是開口向 神要東西。在那段時間參加過許多特會。有一次主題是“上帝能讓它發生”。講員說了一個如何透過禱告，讓上帝以超自然的方式介入他生命中，供應了他的所需，和所發生的一些神跡奇事的故事。我當時很興奮，心裡一直想著如何去禱告和怎麼開口向祂要。

當我們長大，變得更成熟時，自己的禱告也應該會改變。

女兒小時候，每週六都有固定的父女獨處時間。我會開車帶她們到家附近的麥當勞，吃快樂兒童餐。在那個年齡，要的就是能與爸爸一起吃快樂兒童餐。

更大些時，她們的慾望和要求也變了。青少年時期，是衣服，電腦，學校舞會的禮服；接下來是一輛車。現在兩個孩子都成年，她們打電話回家是為了其它的緣由。最近她們所談的是關於人生的伴侶，職場規劃，和如何管理金錢。

女兒們再也不要快樂兒童餐了。現在只想要聊天，分享心裡的話，探討所面臨的挑戰、恐懼、或喜樂。偶爾，她們也會徵求我的意見。

這個過程，很像與 神的關係及禱告。剛信主時，大多數都是開口向祂要東西；那是正常的。天父在教導，也在告訴我們可以完全信賴祂；祂的應許都是真的。不過，當我們更成熟時，自己的禱告也應該會有改變。

我們理當要開口，隨時向祂說出自己的需求。但是某些基督徒好像一直困在屬靈的青少年階段，他們只會開口向天父要些小裝飾品，好像 神是屬靈的聖誕老人，反而失去在靈裡面享受到更成熟關係的喜樂。

✓ 你對於**我們在禱告中的成長**，有些什麼想法？

禱告中的敬拜：

PTL 方法 —— 讚美 PRAISE，感謝 THANK，聆聽 LISTEN

禱告中的敬拜是在讚美 神，因為祂是 神，也是為了表達祂在心中所具有的地位。禱告也是來到 神的面前，向祂傾訴自己的內心。以前以為禱告只是和我有關係。但是當你我開口向 神說話，當我們將自己的心向祂敞開，其實這和祂也有關係。父親期待與自己的孩子連結，祂永遠不會因為聽我們的憂慮、喜樂、掙扎、或者期待、感到厭煩，祂是非常地期待和快樂。

禱告中的敬拜是在感謝天父，感謝祂在我們生命中所做的一切。當沮喪洩氣時，我會花時間感謝祂；重新數算祂在我生命中的祝福，通常烏雲就會散去。“**凡以感謝獻上為祭的便是榮耀我**”【詩篇 50:23】

我花了很長時間才學到禱告也是聆聽。在**與 神獨處**時聆聽 神，是要讓自己能做正確決定，很重要的一部分。對我們大多數的人， 神是在透過聖經說話。相信你讀經時，已經歷過 神在對你說話。但是 神也會透過聖靈，用平靜微小的聲音對著你的心說話。當你的心和聖經裡的話語對齊時，將它寫下來；找一位成熟的基督徒給你合 神心意的建議。如果你所聽到是從 神來的，遲早會實現。

與 神溝通 —— WAR 操練

W (Worship) 禱告中的敬拜 —— PTL

1. **讚美**祂。因為祂是 神，為了祂所作的一切。
2. **感謝**祂。為了祂一切的恩典，為了祂賜我們尊榮能稱祂為天上的父。
3. **聆聽**祂。你所聽到的，要在經文裡再確認，然後耐心地等候；遲早會實現。

A (Admit) 認罪

- 這是認罪，祈求祂的饒恕

R (Request) 祈求

- 我的需要：智慧、幫助、財務、兒女、妻子、與它人的關係、工作、正確的態度、純潔的想法 … 還有很多 …

✓ 看 64 頁 WAR 的例子。想辦法在你**與 神獨處**的時間裡操練，請填寫認罪和祈求部分空白處，供操練使用。要開始學習如同孩子對天上的父說話；因祂是宇宙的主宰。

WAR 禱告範例

禱告中的敬拜 － 讚美，感謝，聆聽

親愛的 父神，我讚美祢，榮耀祢，尊榮祢。我讚美祢，因為祢是 神，我感謝祢的慈愛。

我讚美祢，因為祢要耶穌基督為我死，祢揀選了我成為祢的兒子。

我感謝祢的恩典，謝謝祢對我如此的信實。

我敬拜祢，我讚美祢，祢是 神。

因祢的恩典讓我們能認識祢，感謝祢賜下與祢一起同行的喜樂。

親愛的 父神，有什麼祢要對我說的？孩子靜聽。

認罪 － 承認自己的罪，祈求天父的饒恕

親愛的主，我真的在掙扎，懇求祢赦免我 _____

求祢饒恕我對 _____

親愛的 父神，原諒我對 _____的憤怒。

求祢饒恕我在 _____ 、情慾的放縱、驕傲、貪婪、不饒恕。

祈求 － 將自己的需要帶到 父神面前

親愛的天父，我為我的妻子向祢求 _____

親愛的 父神，我為我的兒女向祢求 _____

求祢賜我智慧，因為我 _____

親愛的 父神，為了我在 _____ 所需的，還有 _____。

我為了那些身邊還沒認識祢的人求，讓他們能成為祢的孩子。我為 _____ _____ 求。

奉我主耶穌基督的名向祢求，阿們！

在這堂課進入尾聲時，大家要一起開口，開始大聲禱告。這可能是你第一次在一群人中大聲禱告。放鬆，你可以完全按照範例裡的內容，或者用少數的幾句話，像對一個朋友在說話。隨著時間，你會感到更自在的一起開口禱告。大家一同禱告會變成類似“屬靈的超級膠水”，將我們這群男人的生命連接在一起。

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求，和感謝，將你們所要的告訴 神。 神所賜，出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

【腓立比書 4:6-7】

✓ 用**問題詢問法**默想以上的【腓立比書 4:6-7】，寫出你的看見。

✓ 使用何人，何事，何時，何地，何故來激發你的思考；寫出自己的想法。

問題詢問法
有什麼要守的命令
有什麼應許
有什麼要避免的罪
生活中如何應用
對上帝有何新認識
問：何人，何事，何時，何地，何故

強調凸顯
不同的詞語

重寫
用你自己話語

✓ **強調凸顯**【腓立比書 4:6-7】不同的詞語；透過字典來增加你對以下字詞的理解。

應當
一無
凡事
禱告，祈求
感謝
　神所賜的平安
出人意外
保守你們的心懷意念

✓ 現在用你自己的話語**重寫**【腓立比書 4:6-7】，應用你前面的想法。

需記重點

1. 不論你是一位多年的禱告者，或許才剛學；與 神對話所花的時間，能成為你一生中最珍惜和喜樂的時刻。

2. 天父要我們將自己每一個焦慮、恐懼、和需要都卸下來。祂願意為你擔起這些重擔，祂願意回覆你的禱告，並賜你平安。

3. 當我們的靈命成長，我們的禱告也會變得更成熟。那時，敬拜仰望祂、為其他人求、會變得比自己“要東西”，還來得優先。

下週任務

1. 這週想辦法寫出 4 篇與 神獨處的靈修筆記。找出與 神獨處的時間来寫下週的課，花時間背誦經文。

2. 如果你現在所選的位置和時間不適合，立刻行動。為了你的與 神獨處，調整地方和時間。本週與 神獨處的靈修經文是：【腓立比書 4:6-7】、【約翰一書 5:14-15】、【腓立比書 3:7-11】、【羅馬書 12:1-3】

3. 本週你與 神獨處時，請練習用 WAR 模式來禱告。為你的組員禱告，讓他們有持續並且有品質的與 神獨處時間和次數。也為了防止敵人攻擊組員的與 神獨處來禱告。

4. 記住將【腓立比書 4:6-7】放在男人是勇士經文盒最前方，並在下次上課時背誦。

5. 結束，今天就到這裡。

✓ 請回到 64 頁，全體組員一起，練習使用 WAR 禱告模式來結束今天的課程。（帶領者：你們的操作指南，在 60 頁的“帶領者：”框中）