



# 初信造就課程

(學生本)

證道浸信會(美麗徑堂)



# 本書簡介

「我們傳揚祂是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裡完完全全的引到神面前。」（歌羅西書一：28）

## 一.栽培目的：

1. 讓初信者明白救恩，使他/她有得救確據
2. 建立穩定靈修生活
3. 幫助初信者參投入教會及團契生活

## 二.栽培進度：

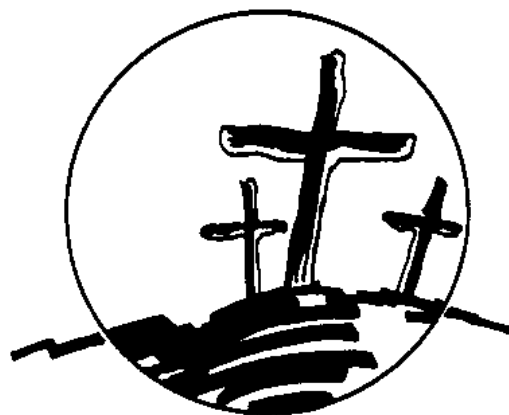
「栽培課程」期望能在四個月內完成，最長請不要超過六個月，每次見面約一小時。

# 本書目錄

第一課：得救確據	3
第二課：靈命的培養 – 靈修生活	7
第三課：與神相交 – 禱告生活	11
第四課：我愛教會	16
第五課：團契生活	20
第六課：與人分享基督	23
附註一 怎樣清楚得救	27
附註二 靈修好時光	30
附註三 有效的禱告	41
附註四 「成長流程表」	46
附註五 「成長流程」進修課程內容	46

# 第一課

## 得救確據



## 前言：

當信主時，可能發現自己並未清楚「信耶穌」的定義是什麼？或者對「重新得救」仍是模糊不清。因此，教會有責任幫助你清楚自己已有得救的確據。

## 一. 你是如何信耶穌的？請互相分享得救見証。

## 二. 重生得救

1. 什麼是信耶穌？（約翰福音一：12）

---

---

2. 如何能得救呢？（羅馬書十：9、10）

---

---

---

## 三. 確據與身份

基督徒的生命是藉著耶穌基督，與神建立的個人關係，所以你必須個人接受耶穌進入你的生命中，你曾否向神這樣祈禱過？

*「永活的神，我是一個罪人，需要你的赦免，救你幫助我離開罪惡，我現在接受耶穌基督作我個人救主，我要奉你為我的主，跟從你，並加入教會的團契生活。」*

有  沒有

請寫下約翰一書五：12、13節

---

---

### **討論問題：**

基督徒如何肯定自己得救？

1. 聖經的應許
2. 個人信主的經歷
3. 內心對罪的敏感

## **四.面對犯罪問題**

你會發現學習過基督徒生活，特別在初期時，就像嬰孩學走路似的，當中一定會有起有跌，但千萬不要灰心，撒但最喜歡你犯罪跌倒，因此要學習與神同行，讓神的慈愛手來扶助你。

### **討論問題：**

請看（約翰一書 1：9）

---

---

基督徒有被赦罪的權利，可否隨便犯罪呢？（參羅馬書 6：1—14）

## 討論問題：

我們r都是普通的人，常會感到孤單軟弱，犯罪跌倒，當我們偶然犯罪，我們當怎樣呢？（參 約翰一書 1：9）

---

---

聖靈(保惠師)在信徒生命中做了什麼？請參看（彼得前書 1：2）

---

---

今日你已得著聖靈的應許，所以你要經歷祂的同在，相信祂的應許，也要完全倚靠聖靈而行，清楚得救的信徒，在犯罪後應感到不單只是得罪人，還是得罪神，你有這個經歷嗎？

請分享經歷。你現在有得救確據嗎？

## 下次功課：

1. 每天讀約翰福音
2. 讀「怎樣清楚得救」(附註一)
3. 背約翰福音 3：16



## 第二課

# 靈命的培養 — 靈修生活



## 前言：

請用五至十分鐘時間討論上次的功課

若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過都變成新的了。這是一個新的開始，一個靈命重建的起點，所以你必須努力來培養自己的靈命。

## 一. 聖經與成長

聖是一本怎樣的書？為何信主的人要讀聖經？

請參看（提摩太後書 3：16—17）

---

---

聖經是我們屬靈的食物，如何形容初信者？（彼得前書 2：1—2）

---

如何形容人生的指引？（詩篇119：105）

---

如何幫助我們遠離罪惡？（詩篇119：9）

---

## 討論問題：

基督徒可否單接受耶穌而不追求長進呢？為什麼？

## 二.保持靈修生活

1. 選擇一個適合的地方，什麼是適合的地方？
2. 採用一個可行的方法，什麼是可行的方法？
3. 兩種主要的工具 - 聖經及筆。

## 靈修步驟計劃

1. 開始禱告
2. 讀聖經
3. 思想如何應用
4. 結束禱告

## 三. 靈修常遇的困難就是缺乏恆心。如何克服？

1. 基本的意志：  
你的情感會影響你對神的追求，但無論情緒如何？堅定心志追求神，你就會有恆心下去。
2. 正確的抉擇：  
堅決認定在每日生活中，無任何事情比你與主一起更重要。
3. 得福的途徑：  
請看詩篇 1：2 惟喜愛耶和華的律法的，晝夜思想，這人便為有福。神叫你與祂交通，並想你認識祂從而得著生命的福樂。

## **討論問題：**

請栽培員分享你初信時在靈修上要實行的困難，並問對方有沒有同樣的困難！可為對方祈禱。

## **下次功課：**

1. 每天讀約翰福音，實踐每天靈修計劃。
2. 讀「靈修好時光」(附註二)，並預備分享領受。
3. 背經：提摩太後書 3：16—17

# 第三課

## 與神相交 — 禱告生活



## 前言：

請用五至十分鐘時間分享上次的功課

每個重新得救的基督徒都是罪得赦免，並且可以與神交往，感謝神給我們禱告的權利。

## 一.「禱告」的定義

---

## 二.什麼時候才可與神談話？

---

## 三.祈禱的態度

1. 必須用信心（雅各書 1：6）  
只要憑著信心求，一點不疑惑
2. 必須有正確動機（雅各書 4：2—3）  
你們得不著，是因為你們不求；
3. 必須對付清楚自己的罪（詩篇 66：18）  
我若心裡注重罪孽，主必不聽
4. 必須按神的旨意來求（約翰一書 5：14—15）  
我們若照祂的旨意求甚麼，
5. 必須有恆切的心（路加福音 18：1）  
要常常禱告，不可灰心

## 四.耶穌的榜樣

從以下經文中你看見耶穌對禱告的態度怎樣？

1. 「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。」（馬可福音1：35）

### 討論問題

耶穌在什麼時候禱告靈修？好處在那裡？

2. 「但耶穌的名聲越發傳揚出去，有許多人聚集來聽道，也指望醫治他們的病。耶穌卻退到曠野去禱告。」（路加福音5：13—16）

### 討論問題

耶穌在繁忙生活中還不忘禱告的重要。在曠野禱告，好處在那裡？

3. 「那時，耶穌出去上山禱告，整夜禱告神，到了天亮，叫他的門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。」（路加福音6：12—13）

### 討論問題

從主耶穌挑選門徒的事上，你學會什麼真理？

所以作為一跟從主耶穌的人，必須要藉著禱告與神經常交通，藉此明白神的帶領。請讀：耶利米書 33：3

## 五.祈禱的實行

1. 奉主名求的意思是：

參看約翰福音 14：6,13，只有透過耶穌，人才能到神面前祈求。

2. 禱告結束時，「阿們」或「誠心所願」是什麼意思？  
「阿們」是譯音（請參考啟示錄 3：14）

---

3. 甚麼是流於空洞的祈禱？

---

## 六. 祈禱的內容

祈禱是與神相交，故可以無所不談，內容大致可分為五方面：

1. 讚美：為神的本性，作為讚美神。
2. 感恩：為神的恩典感謝神。
3. 祈求：為自己的需要而懇求神。
4. 代求：為別人的需要而懇求神。
5. 認罪：為自己的過犯而求神赦免。

**請你嘗試把祈禱事情具體的按點寫下來：**

a. 讚美： \_\_\_\_\_

b. 感恩： \_\_\_\_\_

c. 認罪： \_\_\_\_\_

d. 祈求： \_\_\_\_\_

e. 代求： \_\_\_\_\_

---



## **實習：**

請鼓勵初信者與你一起開聲祈禱

## **功課：**

1. 每天靈修
2. 讀：「有效的禱告」(附註三)
3. 背金句 (雅各書 1：6)

# 第四課

## 我愛教會



## 前言：

分享上次的功課並背金句

一個人除了衣食住行基本需要外，他需要歸屬感、認同和保障，家就是最能滿足需求的地方。做了基督徒，你就是神家裡的一份子！

「這家就是永生神的家。」（提摩太前書 3：15）

## 一.在新約中，教會有兩方面的意思

請參看（哥林多前書 1：1、2）

1. 看得見的有形教會：

---

2. 看不見的無形教會：

---

## 二.教會是什麼？

1. 家庭

給溫暖、安全、歸屬、和接納，這一切都是因為它是愛的組合。

2. 身體

是一個整體，各肢體都有用處。各人不要高舉自己，小看別人。基督是頭，大家應服從祂，才是一個健全的身體，發揮功能。

3. 團契

表示彼此間的坦誠、交流，信任，關懷、這些都是在聖靈裡，唯靠聖靈才能達成的。

#### 4. 真理

神的話是基石，所以我們當參加教會接受造就，使靈命長進。請參看（提摩太前書 3：15）

### 討論問題：

我們應如何選擇教會？

### 三.教會的功用

1. 敬拜：「你們要讚美耶和華，向耶和華唱新歌，在聖民的會中讚美祂」（詩篇149：1）
2. 團契：「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」（希伯來書 10：24）
3. 教導：「凡我所吩咐你們的都教訓他們遵守。」（馬太福音 28：20）
4. 訓練：「為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體。」（以弗所書 4：12）

### 教會更為信徒屬靈生命的需要，提供不同聚會：

1. 主日崇拜 — 讓你學習敬拜和讚美神
  2. 主日學 — 讓你有系統學習聖經的話語
  3. 團契生活 — 讓你學習在主裡與信徒相交，及學習事奉
  4. 祈禱會 — 讓你學習為教會及肢體作守望禱告。
- 若要屬靈生命平衡成長，參加上述的聚會是必然的。

## 討論問題：

我已經有靈修生活，是否還要返教會呢？

請參看(以弗所書 2：19)、(約翰福音 13：34—35)、(希伯來書 10:24)

---

---

---

## 結語：

請初信者讀出以下內容

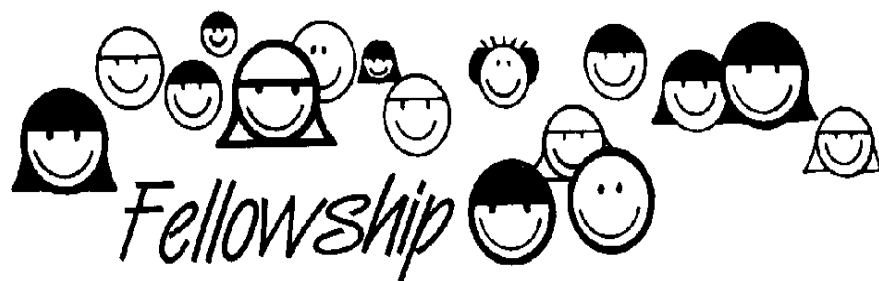
基督的教義不是要我們獨善其身，教會提供信徒機會....敬拜、研讀神的話語、及信徒互相為肢體，配搭事奉主。我們就好像一堆炭火，要聚在一起，就像熊熊火焰越燒越旺，一旦離群就會失去光熱，瞬即熄滅。

## 功課：

1. 繼續每天靈修
2. 背經 (希伯來書 10：24，25)

# 第五課

## 團契生活



## 前言：

請分享靈修心得及背金句。

## 一.團契是什麼？

團契，原文（Koinonia）譯為彼此相交、相通、一同分享等意思。神不願基督徒單獨一個人，祂為信徒預備其他的肢體，叫你們彼此相愛，彼此相顧。參看（約翰一書 4：7、8）

## 討論問題：

我已經有返崇拜，為何還要去團契聚會？

團契生活能讓基督徒在靈裡彼此的來往、激勵、關懷。快樂時彼此分享，困難時互分擔憂，信徒實在有此需要。參閱（使徒行傳 2：43-47）

## 團契內容包括：

1. 教導與造就
2. 敬拜與讚譽
3. 認同與分享
4. 使命與任務

## 二.基督徒能夠在靈裡彼此交通，是因為：

1. 有同一的生命：（約翰一書 5：12）

有了神兒子的就有生命，沒有神兒子的就沒有生命。

2. 有合一的關係：（以弗所書 4：3）

竭力保守聖靈所賜合而為一的心。

3. 有家庭的親蜜：（提摩太前書 3：15）

這家就是永生神的教會真理的柱石。

### 三.個人反省

1. 當你遇有困難或快樂時，你會怎樣辦：

- a. 我不會隨便告知別人（ ）
- b. 別人問我才說出來（ ）
- c. 有事情主動與人分享（ ）

如果以上三方面都沒有，當遇到困難或快樂時，你會怎樣辦？

2. 你覺得最攔阻你與人交談或相處的原因會是：答案可多過一個

- a. 性格（ ）
- b. 話題（ ）
- c. 機會（ ）
- d. 口才（ ）
- e. 興趣（ ）
- f. 勇氣（ ）
- g. 其它（ ）

主內交通是要雙程的：要主動關心別人也要學習開放自己。如何改善自己的缺點？

### 四.總結

先與神有美好關係，才能與人有美好的相交(約翰一書 1：6、7)。本課的重點是要大家認識團契的重要性，學習善用時間，分辨事情的優先次序，在團契中體驗得到多方的造就和益處，盼望「先求神的國和神的義」，建議你多關心團契的需要，能更投入在內，成為這大家庭的一份子。

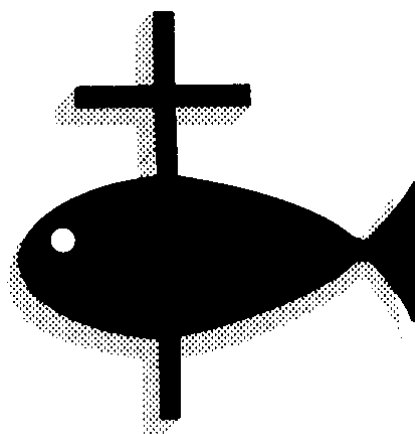
### 功課：

- 1. 請繼續每天靈修
- 2. 背以弗所書 4：12



# 第六課

## 與人分享基督



## 前言：

### 分享靈修心得並背金句

聖經告訴我們，當人信主耶穌後，不但是新造的人，且還變成一個福音使者！「祂藉著基督使我們與祂自己和好，...並且將這和好的道理託付了我們。所以，我們作了基督的使者...。」（哥林多後書 5：18—20）

所以，每位基督徒都有一個重大責任，就是要帶領其他人信主，使他們同有得救的盼望。

## 一. 生命的表現

生命表現就是見證主的一部份，我們竟是新造的人，需要有生活行為，表明我們的信仰。請參看（馬太福音5：16）

---

---

## 二. 為何要將福音傳給別人呢？

請參看（使徒行傳 4：12）

---

---

## 討論問題：

有沒有事情攔阻你傳福音給別人呢？

### 三.得救見證 ( 最容易的傳福音途徑 )

信耶穌不是一個理論，而是真實的生命經歷。你因福音而有的改變，必定是最有力的證據。請看以下聖經例子：

1. 約翰福音 4：39—42

為何如此多的撒瑪利亞人相信耶穌？

2. 馬可福音 5：19—20

耶穌叫那人作什麼？他們見證的後果如何？

### 四.分享得救見證要注意的事項

如果你能預備好自己的得救見證，傳福音時必定可以事半功倍。以下是分享得救見證的主要三個部份：

1. 成為基督徒之前的生命
2. 我怎樣成為一個基督徒（特別要說明怎樣決志）
3. 我作基督徒之後的生命改變（人生觀，價值觀及行為的改變）

如果你自小在基督教家庭長大的，可追索自己何時感到生命有改變、對主的事情關心及生活行為有改變。

### 五.「福音橋」/「與神和好」

- |                |       |
|----------------|-------|
| 1. 神的計劃        | 平安與生命 |
| 2. 人的問題(罪)     | 與神隔絕  |
| 3. 神的救法(公義與慈愛) | 十字架   |
| 4. 人的回應(相信與接受) | 接受基督  |

## 六.與人分享基督的途徑

1. 寫下你期望信主者的名字：\_\_\_\_\_
2. 可邀請未信主的朋友返教會，團契或佈道會。
3. 請為未信者代禱，求主施恩請救。

### 功課：

1. 請繼續靈修，按需要加長靈修時間。
2. 請向一位未信主的朋友講述你信主的經過，並送他一本「與神和好」。

### 總結：

恭喜你已完成「**成長初階**」的屬靈操練功課，相信在你靈命中已有初步的基礎，但不要滿足，這只是開始，若要靈命穩固，你還要謹慎，繼續在屬靈的操練上成長。

教會設有不同類形的主日學課程，能幫助你靈命成長，請選擇合適的班別參與，願主祝福你的人生能扎根於永恆。

# 附註一

## 怎樣清楚得救

吳主光牧師著

# 一.何謂[得救]？

羅馬書十章九節說：「你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫祂從死裡復活，就必得救。因為人心裡相信，就可以稱義，口裡承認，就可以得救。」

一個人要得著神的救恩，即「得救」，神要求是人願意「相信」、「承認」。我們無法勝過罪和死亡的權勢，無法自救，但我們相信耶穌基督為救主，祂降世為要拯救罪人，祂沒有犯過罪，祂死是為我死，所以祂能勝過罪與死，而且復活，在我們還未跌到死亡的深坑前，因著我們信，祂伸出大能的手，把我們救上來，使我們免沉淪、免滅亡，所以我們得救了，是白白得來的，且不再怕死。

## 二. 清楚得救的三點真理

我們要清楚自己得救，必須有以下三點認識：

### 1. 認識自己是一個罪人

罪的工價乃是死；死後且有審判。在今世我無法勝過死亡和審判，結果就是地獄。

### 2. 認識耶穌是神的兒子

因祂無罪，祂在十字架上替我們死，救我們脫離罪惡，還清我們犯罪的工價，並且死而祂復活，在天上得享永生。

### 3. 誠心相信

主耶穌救我們，不要我們付出任何代價，只要我們誠心相信，就必得救。「誠心」就是心信口認，願意離開罪惡，感謝主並將一切主權交給主，一生不悔。

### 三. 得救後必有的表現

一個真正得救的基督徒，是個有新生命的人，他新生命表現包括：

#### 1. 對罪有越來越大的敏感性：

未信主，當人犯罪，有良心責備，但良心的責備是越來越弱，但一個信主得救的基督徒就不同，他對罪的敏感性越來越大，當他犯罪後，會受到聖靈的責備，並且會為主緣故自己責備自己。

#### 2. 對屬靈的事物越來越感興趣：

對罪有敏感性是消極的表現，積極的表現就是對屬靈的事有越來越大的興趣，屬靈的事物包括祈禱，讀聖經，事奉，對屬天的盼望，主的再來和弟兄姊妹相愛相交等等。

#### 3. 人生有了一百八十度的轉變

從前活著沒有指望，無目的，若知道自己有一個永久的天家，將來永遠與神同住，好得無比，他自然不會貪愛世界，反會為主而活，多行善和傳福音，因為知道有一天會到主面前交賬。

#### 4. 聖經與我們的心同証我們是神的兒女

我們若清楚得救，就必有聖靈居住在我們心裡，我們也必會心中呼叫神為「阿爸父」。

#### 5. 口認心信

一個人的得救表現，在乎他是否勇於承認基督，不怕別人譏笑或逼迫，不以信主為恥，且真心相信。他必認定他生活的主權是屬主的，他永生的盼望在乎這位復活的主。

# 附註二

## 靈修好時光



# 一) 靈修時光，不是 . . . . .

## 1. 靈修時光，不是用來作密集聖經研究的時間。

大多數人被教導說，在過基督徒生活的時候，必須每天要有讀經和禱告的時間。但由於某些緣故，這個教導被解釋成：靈修應該包含「研究」聖經和禱告；這我最感困惑地方，每天早晨我嘗試將「研究」聖經作為我個人靈修的一部分，但通常我總是太忙碌，以致無法集中注意力作徹底的聖經「研究」。當我無法每天早晨成功地去「研究」聖經時，我就會覺得我的靈修生活失敗了。

研究聖經的時間並不是個人與神親近的時間，研究聖經是好的，但不該用在你和神親近的時間裏，最好把它擺在別的時間去作。當你在靈修中閱讀聖經時，不應窮究所有的聖經註譯和語詞索引，假如遇到一些不明白的地方，就把它們寫下來，以後再研究。在你和神親近的時候，你主要的目的不是去研究聖經。

## 2. 靈修時光，不是「試圖去得到什麼」。

這和將「研究」聖經當作個人靈修的一部分有著密切關係。我們的期望告訴我們，每次靈修以後，應該有某種程度的特別感受。也就是說我們每天可以從神的話語中得到新的能力。倘若不是這樣，我們就會覺得很失望，這種失望導致我們有一種挫敗的感覺：「當我從靈修中得不到任何東西的時候，為什麼還要繼續靈修呢？」

不要想在靈修中嘗試「得到什麼」。你不一定能在靈修當中「得到什麼」。應該自問：「神得到了什麼？」「我們付出了什麼？」「神籍著你讀經祝福你嗎？」「神籍著你唱詩而祝福你嗎？」或是「你以什麼方式與他相處？」

若你在靈修中得著亮光，那是神的恩典，是一件附屬的禮物，也是你花時間與神在一起的結果。但不要將靈修的目標變成是要去「得著什麼」。這個目標應該是存著盼望去敬拜神，神可從你與祂個別相處的時間中，得以滿足。

### **3. 靈修時間不要用來作冗長的贖罪禱告。**

我們已經聽過許多有關「主的真正聖徒」何以能過屬神生活的故事，這個秘密，是因為他們每天花兩、三小時在禱告上。諸如此類的故事，好像是在打擊我們而不是鼓勵我們，因為大多數人發現：即使只花半小時在迫切的禱告上也不可能，因此我們往往一開始就放棄了，並且養成「這是沒有用」的觀點，而放棄了試圖擁有良好靈修生活的想法。

### **4. 靈修不是努力工作，也不是義務或責任。**

有人們存著這樣的態度：靈修生活，必須努力奮鬥才可維持它的存在，我們最好不要忽略它。每天若缺少了它就不是完全的，若我不去面見主，祂一定非常失望。存這樣的態度，我的靈修生活就更變得像是一種義務或辛苦的工作了。當我沒有好的靈修時，我幾乎可以預期某些災禍將要發生，我也幾乎很少聽到有人說他們的靈修時間是一段喜樂歡暢的時光。大多數人似乎和我一樣，處在同一種厭惡感下，我真的不敢期望會有什麼改善。

## **二) 靈修時光，是 . . . . .**

### **1. 與主相愛的時光**

假如你和別人談戀愛，你會有何感覺：你喜歡與你相愛的人一起，與他分享每一件事，迫不及待地告訴他好消息，和你一同快樂，並著急地把壞消息告訴他，以便得著他的安慰。你喜歡跟別人談論他，愛慕他、敬重他，當你靠近他，就覺得非常愉快，也覺得自己非常重要，他使你覺得被愛且非常特別，他所說的每件事都很重要，你絕不忽略他，且非常急切地要聽到他的聲音，且留心的聽。你注視他的面容和行動，當別人談論他的時候，你的耳朵便馬上豎起來。若你聽到有些不利的事情，你就會有受到傷害的感覺。

你是這樣地愛主嗎？你要像這樣地愛主嗎？你如何才能擁有這樣的愛情呢？這是可能的嗎？我聽過許多有關為什麼愛主的講道，但通常留給我一個問題：「我如何愛主？我如何給上帝一個擁抱？」

曾有牧者提供以下方法：愛主是意志和心靈兩方面的事，最好將它表現在每天個人與主相處的時光中。學習簡單地告訴主：「我愛你，主」；學習看見自己坐在祂的腳前，仰望祂的面容，並敬拜祂。有時當我這樣做，我會感覺到某種情感，然而其他時間，我則以意志來完成它。不論用什麼方式，我知道主都聽見且看到了，祂悅納這一切。

個人與主相處最主要動機就是愛，這份愛需要你在與主相處的時光中向主表明清楚。

愛主有許多不同的方式：奉獻一生為主、服事主、奉獻金錢幫助他人等等，但有一種很好的方式可表示你愛主的，就是花時間和祂在一起，正如你和朋友在一起一樣。你愈親近、愈喜愛的人，你愈願意花時間和他一起。同樣地，若你真的愛神，你也會想花時間和祂一起。

## 路十38-42

此經文敘述了兩種基督徒。「他們走路的時候」，那是耶穌和他的友伴們。「耶穌進了一個村莊，有一個女人名叫馬大，接他到自己家裏，他有一個妹子名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。馬大伺候的事多，心裏忙亂，就進前來說，主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意麼。請吩咐他來幫助我，耶穌回答說，馬大、馬大，你為許多的事，思慮煩擾，但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇那上好的福份，是不能奪去的。」

這兩姐妹對花時間與主同在有不同的觀念。無疑馬大和馬利亞都愛主，但他們表達愛的方式就很不同。馬大愛主，她歡迎耶穌到她家裏來。主帶著祂的友伴、信徒及其他跟隨者進入她家，你歡迎基督到你家嗎？甚至來到你的心靈中？如果你愛主，那麼祂應該感到在你心中受歡迎；不是一個客人，而是家庭中的一份子。

馬利亞愛主，她坐在主腳前，並聽祂的話語來表現她的愛，眼睛看著主，毫不分神地注意祂。這兩個人都是愛主的，這兩個人都很好，祇是一個比較好。你我都應該尋求最好的，而不是次好的。

愛主的意義，是把握機會增進與主的關係。如果你愛主，就會想令這關係成長，那正是你對待朋友的方法。

靈修時光正是向主表達愛的時間，且是一種享受與祂同在的時間，這段時間就變得喜樂，不再是一種必須履行的責任，上帝不要我為祂去做任何事情，祂只是要我專心地與祂一起，盼望聽到我說出愛和敬拜的話。

## 2. 敬拜 (ADORATION)

耶穌談到禱告時說：「我們在天上的父，願人都尊你的名為聖」我們承認主和祂的主權，這就是敬拜。敬拜有一個很好的定義，就是「對於神聖啟示的一種回應」。神向我們啟示祂自己，而你說：「這真是太豐富了，哦！讚美你的名，主，我完全奉獻給你。我就是來對你歌唱」，那就是一種回應，也是我們在崇拜事奉中所當做的。這是回應祂的愛。承認祂是主，也意味著承認祂的屬性。你可在靈修中操練下面這個簡單的功課（請隨字母順序往下唸）：

- 主，你是全能的 ( Almighty )
- 主，你是美麗的 ( Beautiful )
- 主，你是創造者 ( Creator )
- 主，你是賜與者 ( Deliverer )
- 主，你是永恆的 ( Everlasting )

在閱讀詩篇的時候，我發現詩人經常回應上帝和祂的話語。以下是詩篇一一九篇裏的一些例子：

- v.6 我看重你的一切命令
- v.7 我要以正直的心稱謝你
- v.10 求你不要叫我偏離你的命令
- v.11 我將你的話藏在心裏
- v.14 我喜悅你的法度
- v.15 我要默想你的訓詞
- v.16 我要以你的律例為樂
- v.18 求你開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙
- v.27 我就思想你的奇事
- v.34 我便遵守你的律法，且要一心遵守
- v.35 求你叫我遵行你的命令

每天用這樣的方式敬拜神並回應祂，帶給你許多令人興奮的福氣：

- a. 在敬拜主中，我的眼目便離開自己。禱告是用來「轉向」神，它不是用來述說我的問題。這是何等的自由，何等的喜樂！
- b. 敬拜幫助我認識神的屬性。當我忘了神是誰，我就開始焦慮、妒忌並對旁人說一些不當的話。因透過靈修每天提醒自己神的屬性，我開始明白神能透視我的生活和問題。祂促使我悔改、信靠，並讚美。今日世界上的罪惡，歸根究底不是因為人不把神當神嗎？罪惡的存在難道不是因我們對神的榮耀缺乏認識嗎？
- c. 由於每天讚美神的結果，我開始實現生活中的目標，就是榮耀神。不論當天發生了什麼事，我知道已做了一天中最重要的事，就是讚美神的聖名，也許整天其餘部份過的不是很好，或我無法完成「工作清單」上所列的任何一項工作，但我已經在今晨花了幾分鐘安靜地等候、讚美主，今天的日子就沒有白白地浪費。
- d. 因為神具有至善至美的特質，當我專心注視祂後，就能以正面的心態渡過這一天，這也是我為什麼避免在靈修前打開收音機聽新聞的原因。新聞通常是負面的，每天也會發生許多冷酷而負面的打擊。因此在一天開始的時候，採用正面的態度去控制自己的環境，不是更好嗎？

### 3. 認罪 ( CONFESSION )

當我把讚美和敬拜集中在主身上，我就能以一種不同的方式來看自己。我在聖潔的主前，覺得自己十分渺小、污穢。同時，也看自己非常的特別，因為偉大的神關心我。因此，我不能不除去生命中所有的「垃圾」，所有不好的壞思想都要向主承認。而所有我對環境的抱怨，在能夠洞悉未來的主面前，也需要被重新考慮過。

我必須像大衛王一樣禱告：「神啊，求你鑒察我，知道我的心，試煉我，知道我的意念，看在我裏面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩一三九 23-24）「認罪不只是開口述說自己所犯的罪，而

是承認神在判定罪惡和罪人方面是絕對正確，並願意站在主一邊來對付自己。」我們要先明白神屬性，才會發覺虧欠了祂的榮耀。

為了要幫助我能夠專心「認罪」就讓我的雙手打開吧！它代表了我願意把任何事情轉向主。我沒有任何可以隱藏的事，我向神完全敞開，請祂鑒察我生命中每一個角落。

「向神禱告的人必須打開他緊握的拳頭，你仍會感到痛苦，因為生活仍有許多不如意。若你仍將這些感覺緊緊抓在手裏，好像是財寶一樣時，你不願意去解開它們，你就好像一個緊握拳頭的人，對那些想得醫治的人封閉自己，這會使你感到空虛，禱告也成為一種痛苦的經驗。倘若你真願降服，你的手將會放鬆而成為接納他人的手勢。」打開我的手和我的靈魂，這才是認罪。

#### 4. 感謝 ( THANKSGIVING )

「凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你所要的告訴神。」(腓四 6) 你讚美神因為祂是主，著祂所做的感謝神，我們要因祂所賜下的恩惠、幫助、安慰及信心來感謝祂。

這也是為眾人向祂感謝的時刻。「我每逢想念你們，就感謝我的神。」(腓一3) 為著你的牧師、教師、朋友、丈夫(或妻子)以及每個孩子感謝神吧！因著痛苦、受傷，從其中得的經驗及教訓感謝神吧！你若這麼做，將會經歷以下的應許：「神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」(腓四 7)

#### 5. 懇求 ( SUPPLICATION )

當你在敬拜、認罪，以及感謝之後，你的懇求將和一開始就懇求的禱告大不相同。你應該從神的眼光而非個人的眼光，來看自己與他人的需要，依照神的意願真誠地禱告。當我們說：「願你的國降

臨，願你的旨意行在地上如同行在天上」時，表示我們的禱告詞並非改變神的心意或扭轉祂的手臂，更不是一張向神索求的採購單。

「禱告是一種經驗，而不是一個實驗。神絕非實驗室中訓練有素的老鼠，能夠回應我們的刺激」，祂也不像聖誕老人一樣，垂聽我們無止境的願望。當然，我們仍要凡事到主前祈求，但我們應該這樣禱告：「我們日用的飲食，今日賜給我們」，我們要把「真正的」擔子和需要帶到祂面前來。

也許你不能每天都為每個人及每件需要禱告，以下有一些建議。星期一，因為回到工作的地方，所以就為那些尚未得救的人代禱；星期二，為家人代禱；星期三，為教會的執事（那天是他們定期的會議）及其他的基督徒工人（例如傳道人）禱告；星期四，為基督徒朋友們禱告；星期五，為教會中的牧師、執事以及團契的導師禱告；星期六，為主日學老師禱告。主日則為崇拜以及那些內心懷著特別需要來到神家的人禱告。一天之中繼續地為著這些項目禱告。

## 良好靈修的結果

若能將前述觀念付諸實行，我們的生活將與前有天壤之別。外表上，生活沒有改變，但內心卻不同。因為在態度上有所轉變之故。

1. 我發現自己向著神的態度完全不同了，祂是應該被尊崇與讚美的，而不是只坐在祂的寶座上，等著來處理我的要求。我不斷地更深而又熱切地與祂相愛。
2. 我對神話語的態度改變了。若要敬拜神，就得更多認識祂的性格。若要遵行祂的旨意，就得聽到祂的指示。這新的靈修體驗燃起了我們更深認識神話語的渴望。「我將萬事當做有損的，因我



以認識我主基督耶穌為至寶使我認識基督」(腓三 8-10)。這種知識來自祂的話語。

3. 我對他人的態度改變了。當我愈愛主，我就愈愛其他人；我愈親近主，就愈能與其他人親近。我在主面前愈赤露敞開，我在他人面前也愈敞開。漸漸地，當我將神當神來看待時，人們對我的看法或作為也就不那麼重要了。這真是一種自由釋放的感覺！
4. 當我再看這個沒有基督的世界時，我的態度也改變了。我愈敬拜神，也愈渴望他人能與我一同參與這個敬拜。

除在態度上的轉變外，成功的靈修生活也能帶來下面一些現象：

1. 聖靈的果子。如果你真有好的靈修生活，就能結出聖靈的果子來(加五)。在生活中看到仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制等美善的果子。如果你發覺自己總是沒有耐心、愛發脾氣，那麼你的靈修一定不太好。
2. 有能力在不聖潔的世代中過聖潔的生活。
3. 你將會愈來愈關懷別人。神愛祂的子民，你也應該愛他們。當某人受到傷害時，你也同樣覺得受到傷害，你與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭。
4. 你應該有能力帶領他人行走在這進深的屬靈道路上，因為你有個人親近主的時間，因此你能以自己所得的與別人分享，好使他們也能親近主。你應該能清晰地表達這件事，你可以幫助別人更靠近主，因為你自己就是如此；如果你不是這樣，你就不可能幫助別人做到這個地步。

5. 你應該以屬天的事為念，並且毫不感覺羞愧地與別人分享。因為在你心中充滿了得救的喜樂！

## 結語

靈修生活是件很個人性的事，也許這就是很少人談到它的原因，但更可能的原因是人們其實並不喜歡它。若我們將這些觀念應用在的靈修生活時，生命就改變了。如果你覺得生命中，也有這種需要，期望靈修生活變得更充實而喜樂，請一同嘗試以上的建議。

# 附註三

## 有效的禱告

福音證主協會

每位重生得救與神和好的基督徒，必須作的事是奉主耶穌的名禱告，也就是對神說話。

## 一. 何謂「禱告」

禱告就是人與神傾談，如讀聖經是聆聽神對人說話，許多人把禱告比喻作呼吸，有人說不會禱告，不信主的人說這話情有可原，但信主的人就不該說，因為這是屬神兒女的權利，好像兒女向父母說話那樣自然。

## 二. 禱告的對象

究竟向誰禱告？這是一個重要的問題，許多的宗教裡，都有禱告的儀式，雖然形式不同，總有一個敬拜的對象，耶和華神說：「除了我以外，你不可有別的神。」

## 三. 禱告的意義

### 1. 尊崇神

主耶穌教導我們禱告最重要的意義是敬拜神，使神名得榮耀，主禱文開始就是：「願人都尊你的名為聖，願你的國降臨，」這樣的禱告是讓神在我們心靈居首位。

### 2. 與神作愛的傾談

如果信徒是愛主，就不會感到禱告乏味，人們對心愛的人有說不完的話，總想表示自己的愛意，事事與心愛的人分享交通，可是有許多的基督徒知道禱告重要，但經常只是事奉而忘記禱告的重要性。

### 3. 為得能力

聖經說：多禱告多有力量，少禱告少有力量。能力泉源在於神，神更願意供給我們靈命及生活上的需要，我們的神必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。

## 四.有效的禱告

如果我們想獲最好禱告效果，就遵照聖經的教導來行。

### 1. 聖潔的禱告 - 包括兩方面

- a. 無論犯何罪，即隱而未現的罪，都要立即求主寶血潔淨。
- b. 常求主賜力量，保守自己的心不要犯罪。

彼得說：「那召你們的既是聖潔，你們在一切所行的事上也要聖潔。你們要聖潔，因為我是聖潔的。」(彼前一15-16)

### 2. 信心的禱告

耶穌應許說：「你們禱告，無論求甚麼，祇要信，就必得著。」

(太廿一22) 信心不是眼見，不是理論，乃是在神的話語上抓住神，支取神的應許，聖經中有三萬個應許，可是我們經常要見而信，求主幫助我們，學習用信心來禱告。

### 3. 順服的禱告

主耶穌留下完全順服的榜樣，祂在客西馬尼園跪下禱告說：「父阿！你若願意，就把這杯撤去，然而不要成就我的意思，祇要成就你的心意。」(路廿二42) 順服本身就是從愛而出，若我們盡心、盡性、盡意、愛主我們的神，就必定順從神的旨意，跟隨聖經的教導，不妄求心中所愛，先求神喜悅的事。

#### 4. 恆切的禱告

禱告生活失敗的普通原因，就是缺乏恆心，那麼我們要禱告到什麼時候才停止下來？要停止禱告，只有一個條件，就是神已成就了你的禱告，或者你已清楚神的心意，在未清楚或未有把握前，當繼續禱告，如聖經說：「你們尋求我，若專心尋求，就必尋見。」(耶利米書廿九13)

莫勒先生曾為他五個未信主的朋友禱告，雖然一時間看不出有甚麼成效，且他並不灰心，繼續禱告，五年後，他第一位朋友信主，十年後，第二及第三位朋友信主，廿五年後第四位朋友信主，直到他逝世時，他第五位朋友也信主了。

基督徒更可以隨時隨地禱告，因為我們所信的是無所不知、無所不在的神，所以我們無論在家中、外出、工作、休息、個人或與多人一起，都可以向神默禱。隨時隨地禱告的好處，使我們與主耶穌的關係更親密，更能防預魔鬼的誘惑，過得勝的生活。

#### 5. 感恩讚美的禱告

凡事謝恩，是基督徒的本份，我們不但為日常生活所需感謝神，還應為神每天的保守而感謝祂。最難得的，就是在患難中仍能發出感謝和讚美的禱告。

#### 6. 代求的禱告

代禱是大公無私的表現，也是愛的關懷，我們不但為自己求需要，更要為別人的需要代禱，聖經說：「我勸你第一要為萬人懇

求，禱告，代求，祝謝，為君王和一切在位的也該如此，使我們可以敬虔端正，平安無事的度日，這是好的，在神我們救主面前可蒙悅納。」

## 7. 同心合意的禱告

耶穌說：「我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上，同心合意的求甚麼事，我在天上的父，必為他們成全。」(太十八19)前面幾種禱告是個人與神之間的關係，同心合意的禱告卻是集體性。有時候人在急難中會感孤單，若有人一同禱告時，他們的愛心及意念相同，撒但也難製造破壞工作。

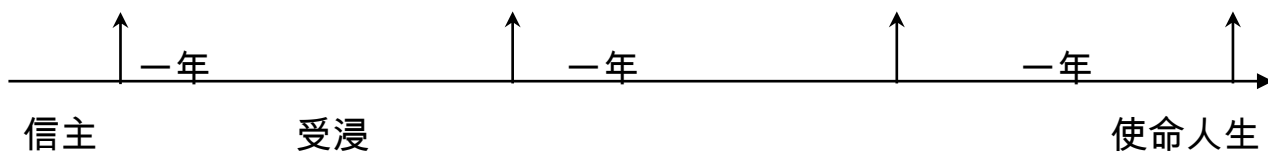
## 結論：

「禱告」可說甚易，也可說甚難，許多沒有受過高深教育的人，他們向神的心，既單純又謙卑，禱詞很簡樸，但很有能力，他們的禱告很容易蒙垂聽。相反地，禱詞優美冗長，有時連自己也不知道在說什麼，亦有信徒認為神只管大事，不管小事，不要把太多事情去麻煩神，他們用人的眼光衡量神，所以失去許多祝福。神是無所不能，而滿有憐憫慈愛，祂不怕麻煩，願意聽我們真心的禱告，解決我們一切的困難。

「禱告」是基督徒生活中不可缺少的事，但我們在禱告上所花的時間究竟有多少呢？有些人把禱告當成一種口頭語，不是在每件事之前真正以禱告開始，不信的人有時也用禱告為名，其實他們連神都沒有找到，怎能禱告呢？願主賜給我們有禱告的靈，學習如何禱告，做一個禱告的人，代禱的人，以禱告為工作，以禱告為事奉，以禱告為心志，求主幫助我們。

## 附註四 「成長流程表」

主日學	基要真理	浸 禮 班	以弗所書 新約概覽 舊約概覽 一本福音書	實用神學入門 個人佈道訓練 一本新約書信 一本舊約書信	敬拜 相交 門訓 事奉 佈道
團契	成長初階 – 肢體生活 崇拜		協助團契性事奉 例：領詩/主席	協助教會性事奉 例：詩班員, 交通, 司事, 團契職員	
事奉 裝備	分享見證		基本事奉訓練 (教牧按時間及情況安排)		



## 附註五 「成長流程」進修課程內容

成長初階	基要真理	作主門徒	實用神學
1. 得救確據	1. 作主門徒	1. 基督徒新生活	1. 神的存在
2. 靈命培育/ 靈修生活	2. 實用讀經法	2. 敬拜面面觀	2. 啟示與默示
3. 與神相交/ 禱告生活	3. 禱告生活	3. 基督徒家庭觀	3. 神的屬性/聖父
4. 我愛團契	4. 敬拜一	4. 新命令-彼此相愛	4. 神的屬性/聖子
5. 團契生活	5. 敬拜二	5. 彼此服侍	5. 神的屬性/聖靈
6. 與人分享 基督	6. 團契生活一	6. 神的旨意	6. 末世
	7. 團契生活二	7. 證道歷史/理念	7. 罪
	8. 教導一	8. 如何關心教會	8. 救恩
	9. 教導二	9. 事奉入門	9. 天使/撒旦
	10. 服事一	10. 大使命/宣教	10. 教會真理/宗派來源
	11. 服事二	11. 個人佈道	11. 教會聖禮
	12. 見證一	12. 獻身/獻錢 (奉獻觀)	12. 異端
	13. 見證二	13. 總結	13. 佈道神學









(2015 年 5 月修訂)