



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：

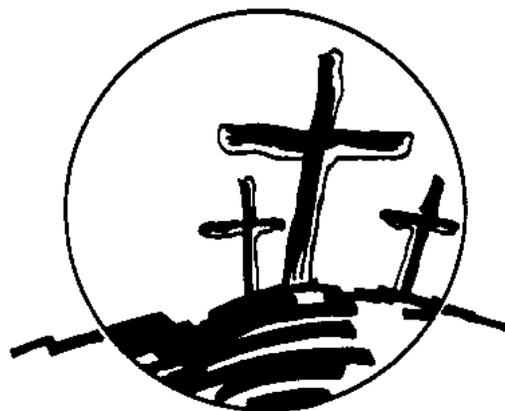
「栽培課程」期望能在四個月內完成，最長請不要超過六個月，每次見面約一小時。

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. 必須有信心（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

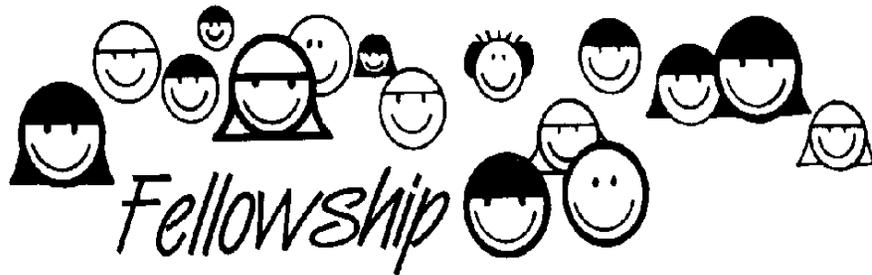
基督的教義不是要我們獨善其身，教會提供信徒機會....敬拜、研讀神的話語、及信徒互相為肢體，配搭事奉主。我們就好像一堆炭火，要聚在一起，就像熊熊火焰越燒越旺，一旦離群就會失去光熱，瞬即熄滅。

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（ ）

e. 興趣（ ）

b. 話題（ ）

f. 勇氣（ ）

c. 機會（ ）

g. 其它（ ）

d. 口才（ ）

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。

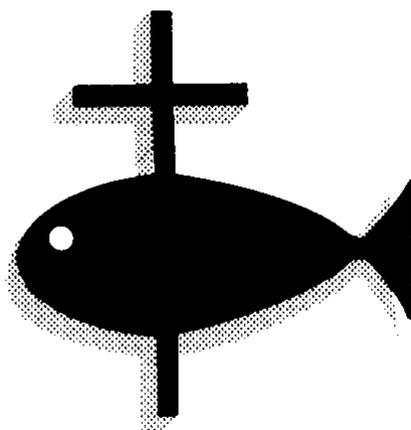
功課：

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。

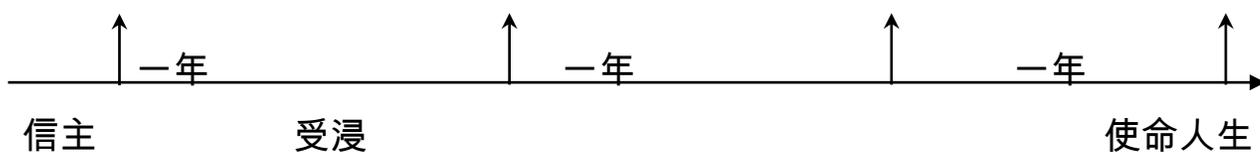
結論：

「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)