

禱告操練和總論

陸寧馨 長老

Elder.PeterLu@gmail.com

耶穌進前來、對他們說、天上地下所有的權柄、都賜給我了。所以你們要去、使萬民作我的門徒、奉父子聖靈的名、給他們施洗、凡我所吩咐你們的、都教訓他們遵守、我就常與你們同在、直到世界的末了。（太28: 18-20）

1

課程大綱

1. 智慧導向
2. 生命培育
3. 培育奧秘
4. 效法耶穌
5. 屬靈爭戰
6. 明白了麼
7. 信仰確認
8. 生活智慧
9. 苦難智慧
10. 存在智慧
11. 讚美智慧
12. 禱告操練/總論

2

你求告我、我就應允你

- 耶利米書 33:1 耶利米還囚在護衛兵的院內、耶和華的話第二次臨到他說、
- 2 成就的是耶和華、造作為要建立的也是耶和華。耶和華是他的名。他如此說、
- 3 你求告我、我就應允你、並將你所不知道、又大又難的事、指示你。

禱告祈求神的智慧，使我們不迷惑，並且能謙卑順服神！

3

禱告操練

1. 禱告的奧秘和目的
2. 用主禱文操練生命
3. 靠著聖靈操練禱告
4. 禱告操練生命成長

4

1. 禱告的奧秘和目的

- 結 36:37 主耶和華如此說、我要加增以色列家的人數、多如羊群。他們必為這事向我求問、我要給他們成就。
- 38 耶路撒冷在守節作祭物所獻的羊群怎樣多、照樣、荒涼的城邑必被人群充滿。他們就知道我是耶和華。

- 1) 禱告的奧秘
- 2) 禱告的目的

5

1). 禱告的奧秘

- 神先發動
- 神的旨意
- 神必成就

禱告的奧秘是神發動, 神旨意, 神成就!

6

2). 禱告的目的

- 人求告神
- 人服事神
- 人認識神

禱告的目的是使人藉著禱告服事神認識神!

7

2. 用主禱文操練生命

- 1) 禱告典範
- 2) 操練生命
- 3) 彼此建造

8

主禱文之前主的提醒 (太 6:5-8)

- 太 6:5 你們禱告的時候、不可像那假冒為善的人、愛站在會堂裡、和十字路口上禱告、故意叫人看見
• 我實在告訴你們、他們已經得了他們的賞賜。
- 6 你禱告的時候、要進你的內屋、關上門、禱告你在暗中的父、你父在暗中察看、必然報答你。
- 7 你們禱告、不可像外邦人、用許多重複話、他們以為話多了必蒙垂聽。8 你們不可效法他們、因為你們沒有祈求以先、你們所需用的、你們的父早已知道了。

禱告之前要用心靈和誠實到神的面前

9

主禱文之後主的勸勉 (太 6:14-15)

- 太 6:14 你們饒恕人的過犯、你們的天父也必饒恕你們的過犯。
- 15 你們不饒恕人的過犯、你們的天父也必不饒恕你們的過犯。

禱告之後要按照神的旨意而行

10

1). 禱告典範

- 主禱文：是一個主耶穌教導弟兄姐妹們如何禱告的典範和模式!
- 主禱文：教導我們禱告的屬靈層面。它教導了禱告裡的“內涵”和“要素”
- 主禱文：提供了弟兄姐妹禱告的正確方向和弟兄姐妹生命成長的目標!

11

2). 操練生命: 主禱文

- 太 6:9 所以你們禱告、要這樣說、我們在天上的父、願人都尊你的名為聖。
- 10 願你的國降臨。願你的旨意行在地上、如同行在天上。
- 11 我們日用的飲食、今日賜給我們。
- 12 免我們的債、如同我們免了人的債。
- 13 不叫我們遇見試探。救我們脫離兇惡。〔或作脫離惡者〕因為國度、權柄、榮耀、全是你的直到永遠、阿們。

12

3. 靠著聖靈操練禱告

賜天上各樣屬靈的福氣(弗1:1-16)

第一個關鍵性主要禱告 (弗1:17-23)

「在基督裏」與上帝和好 (弗2)

基督裡和神裡的奧秘 (弗3a)

第二個關鍵性禱告 (弗3:14-19)

連於元首基督 (弗4)

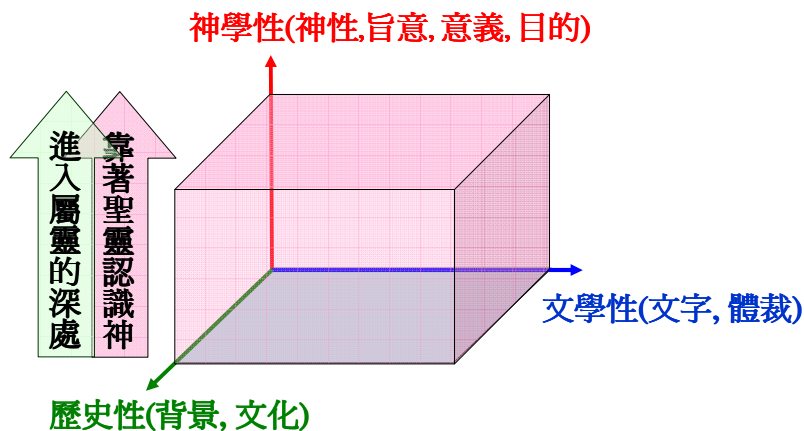
學習彼此順服 (弗5)

取勝於屬靈爭戰 (弗6a)

第三個關鍵性禱告 (弗6:18-24)

13

明白真理中靈修操練的三主軸



聖經解經原則：上下文體裁背景，漸啓明一貫要清！

藉著聖經照著神的話語靠著聖靈認識神！

14

智慧書導向的生命培育

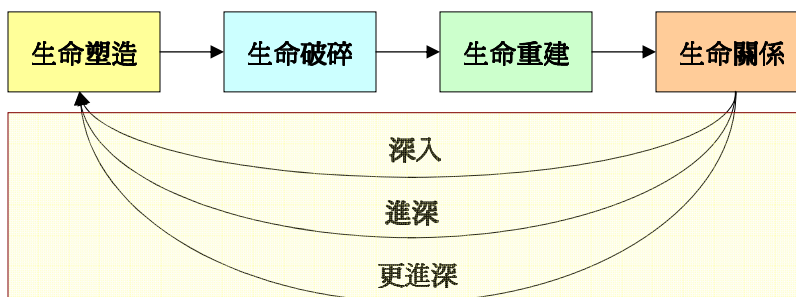
書卷	箴言	約伯記	傳道書	詩篇
1 智慧角度	生活智慧	苦難智慧	存在智慧	讚美智慧
2 敬畏上帝	智慧開端	智慧成長	智慧總意	智慧關係
3 人生氣象	風平浪靜	狂風暴雨	風雲變幻	安息於主
4 操練重點	BQ 情商	AQ 逆商	UQ 玄商	SQ 靈商
5 生活狀態	正常平常	反常異常	無常無緒	平靜安穩
6 人生時期	時段初期	時段中期	時段後期	時段全期
7 因果關係	黑白分明	顛覆翻騰	茫然虛空	感恩贊美
8 美的境界	追求美好	缺陷之美	變幻之美	瞻仰容美
9 靈命成長	生命塑造	生命破碎	生命重建	生命關係

神將生活的各層面中的挑戰彰顯在我們面前

15

4. 禱告操練生命成長

書卷	箴言	約伯記	傳道書	詩篇
9 靈命成長	生命塑造	生命破碎	生命重建	生命關係



在面對「禱告操練」中生命被改變而成長!

16

生命培育中靈命成長的操練

腓 1:9 我所禱告的、就是要你們的愛心、在知識和各樣見識上、多而又多、

10 使你們能分別是非、作誠實無過的人、

11 並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子、叫榮耀稱讚歸與 神。

#	靈命成長的指標	自我衡量
1	禱告 認識神，親近神，渴慕神	
2	知識 讀經，分析，了解，思想	
3	見識 依靠靈，順從主，經歷神	
4	愛心 與主的關係，愛神並愛人	
自我衡量總得分 (1+2+3+4)		

自我衡量的計分法

- 2：和去年相比多長進
- 1：和去年相比有進步
- 0：和去年相比差不多
- 1：和去年相比有退步
- 2：和去年相比差很多

省查自己的總得分有進步嗎？省查自己的較強項和較弱項，並禱告立下改進計劃！

智慧導向的生命培育

總論

智慧導向的原由

- **按照神的原則:** 神揀選祂的僕人大衛牧養百姓、要大衛「按照心中的純正、牧養他們、並用手中的巧妙、引導他們。」(詩 78:72)
- **效法主的原則:** 主耶穌主動的及時地在日常生活中教導真理、藉著宣道和服事、用手中的巧妙及時地培育門徒。
- **智慧導向目的:** 是要從智慧的層面導引、循序漸進地深入扎根於主耶穌基督; 使得信徒們在日常生活中、被神隨機地、巧妙的更新生命而成長。

智慧導向的深入要像炭火爐取暖，經常要將炭灰攆掉!

19

生命培育的難處

- 如何用正直的心牧養
- 如何用巧妙的手引導
- 知道被培育者的需要
- 了解被培育者的進展
- 找到機會教育的時機
- 找到關鍵時刻切入點
- 瓶頸中給予恰當幫助
- 成長過程的衡量指標
- 鼓勵勸勉警戒的平衡
- 日常生活各層面拿捏

希望你可以在本主日學找到答案

20

智慧導向的生命培育

書卷		箴言	約伯記	傳道書	詩篇
層面					
1	智慧角度	生活智慧	苦難智慧	存在智慧	讚美智慧
2	敬畏上帝	智慧開端	智慧成長	智慧總意	智慧關係
3	人生氣象	風平浪靜	狂風暴雨	風雲變幻	安息於主
4	操練重點	BQ 情商	AQ 逆商	UQ 玄商	SQ 靈商
5	生活狀態	正常平常	反常異常	無常無緒	平靜安穩
6	人生時期	時段初期	時段中期	時段後期	時段全期
7	因果關係	黑白分明	顛覆翻騰	茫然虛空	感恩贊美
8	美的境界	追求美好	缺陷之美	變幻之美	瞻仰容美
9	靈命成長	生命塑造	生命破碎	生命重建	生命關係

神將生活的各層面中的挑戰彰顯在我們面前

21

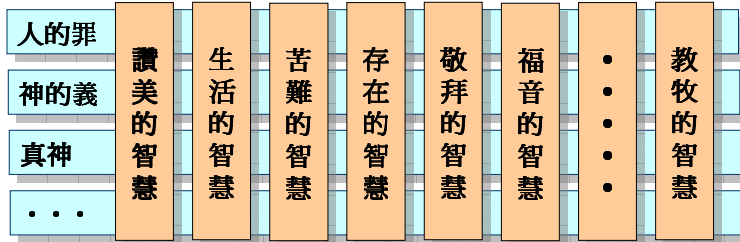
聖經其它書卷中的各樣智慧

雅歌書：敬拜的智慧
 羅馬書：福音的智慧
 尼希米記：建造的智慧
 希伯來書：成長的智慧
 以西結書：靈訓的智慧
 教牧書信：教牧的智慧

 整本聖經：得救的智慧

22

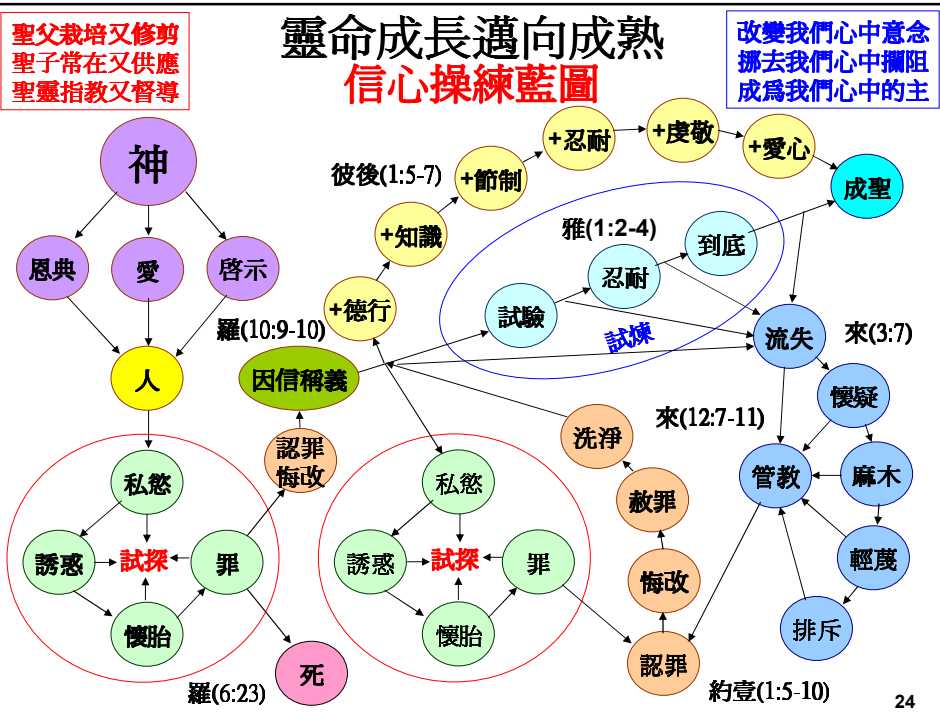
系統化深入得救的智慧



信仰的根基: 主基督耶穌 (羅6:22-23)

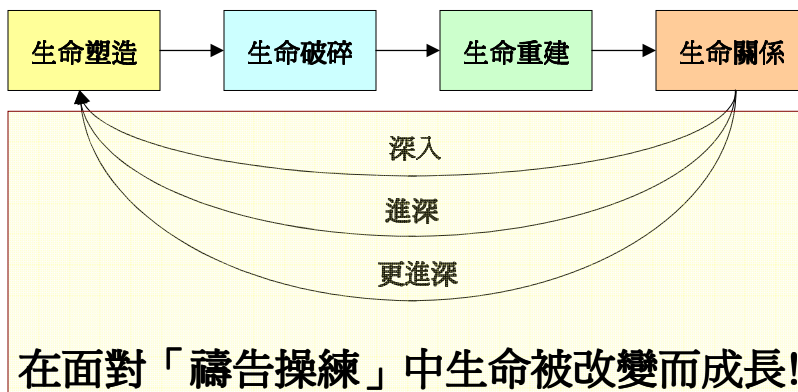
提後 3:15b-17 這聖經能使你因信基督耶穌有得救的智慧。聖經都是神所默示的，於教訓，督責，使人歸正，教導人學義，都是有益的。· 叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。

西 2:2-3 要叫他們的心得安慰，因愛心互相聯絡，以致豐豐足足在悟性中有充足的信心，使他們真知 神的奧秘，就是基督。· 所積蓄的一切智慧知識，都在他裡面藏著。



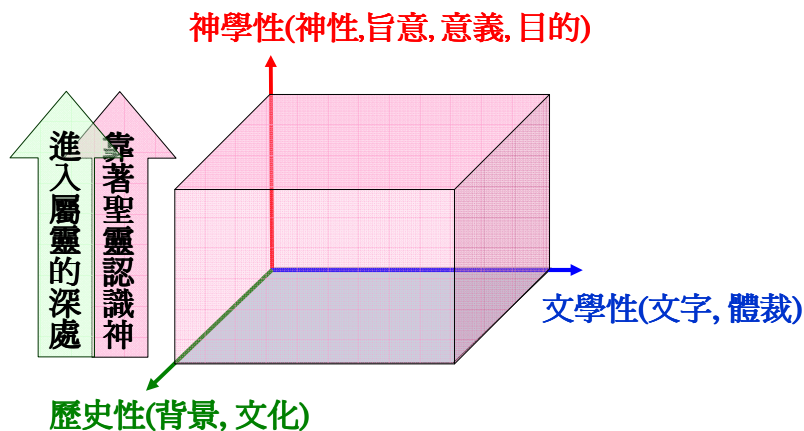
面對「禱告操練」中的各種挑戰而成長

書卷 角度	箴言	約伯記	傳道書	詩篇
9 靈命成長	生命塑造	生命破碎	生命重建	生命關係



25

明白真理中靈修操練的三主軸



聖經解經原則：上下文體裁背景，漸啓明一貫要清!

藉著聖經照著神的話語靠著聖靈認識神!

26

試煉或試探中自我試驗祈求神的智慧

1. 在生命成長過程當中，我們往往不知道是在試煉或是在試探中，而且常常兩者的影響都在。
2. 首先省察自己的內心，老我的私慾是否被誘惑？
3. 禱告祈求神的智慧，在智慧中分辨，使我們不至於迷惑，並且在神面前可以謙卑而順服。
4. 在聖靈中按照神的話語檢試分辨對錯，尤其是察驗自己的動機為何？自己有其它藉口嗎？即使表面的標準自己看起來是好的，也要儆醒。
5. 如果與神的旨意不同，立刻悔改認罪，更新改變。
6. 如果所有這些檢試都通過試驗，我們可以安息的儆醒在神裡面，知道我們沒有陷入試探之中。
7. 憑著信心靠主喜樂，我們可以平靜安穩的得力，我們在忍耐中，神會試煉我們信心漸趨成熟！

27

智慧導向的進深

- 生活的智慧: 在平時裝備的智慧!
 - 在風平浪靜的時候好好的學習，好好的裝備，使得我們把生活的智慧轉變為生命的智慧，成為生命的一部分。
 - 必須要從外表的轉折轉換為內心的成長，從外圍到中心，從知識到生命。
- 苦難的智慧: 在苦難得勝的智慧!
 - 神的救恩或福份不可能用任何東西交換來的。
 - 各種苦難可以成為生命挑戰和進深的機會。
 - 求神賜智慧才能夠分辨，而在苦難的各種挑戰中得勝！
- 存在的智慧: 在不確定中確定的智慧!
 - 不要追求水中倒影, 而不追求天上真物！
 - 不要追求肉體喜好, 而失去了天上福份！
- 讚美的智慧: 與神同行瞻仰神的榮美!
 - 有一件事、我曾求耶和華、我仍要尋求。就是一生一世住在耶和華的殿中、瞻仰他的榮美、在他的殿裡求問。(詩 27:4)

28

趁早行當盡的本分

- 約伯記 42:4 求你聽我、我要說話·我問你、求你指示我。5 我從前風聞有你、現在親眼看見你。6 因此我厭惡自己、在塵土和爐灰中懊悔。
- 傳 12:1 你趁著年幼、衰敗的日子尚未來到、就是你所說、我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先、當記念造你的主·2 不要等到日頭、光明、月亮、星宿、變為黑暗、雨後雲彩反回、
- 傳 12:13 這些事都已聽見了·總意就是敬畏神、謹守他的誠命、這是人所當盡的本分。14 因為人所作的事、連一切隱藏的事、無論是善是惡、神都必審問。

29

智慧導向的生命培育

1. 智慧導向
2. 生命培育
3. 培育奧秘
4. 效法耶穌
5. 屬靈爭戰
6. 明白了麼
7. 信仰確認
8. 生活智慧
9. 苦難智慧
10. 存在智慧
11. 讚美智慧
12. 禱告操練/總論

30

賽56:7 我必領他們到我的聖山、使他們在禱告我的殿中喜樂。他們的燔祭、
和平安祭、在我壇上必蒙悅納。因我的殿必稱為萬民禱告的殿。

May God bless you!

