

内容包括五个部分：背诵经文、破冰、敬拜、主题、讨论分享及代祷

第十六课

不住地祷告

一、背诵经文（约3分钟）：

帖前书 5：16-18 “要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意”。

太 6：33：“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了”。

主祷文（太 6:9-13；路 11:2-4）

太 26：39：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意愿，只要照你的意思。”

二、破冰（小组长自己确定，约15分钟）

三、敬拜（约15分钟，小组长在聚会前预备好诗歌和设备，组长必须对此歌非常熟悉）：应晓梅词曲：常常喜乐

四、主题：不住地祷告（约一个小时）

4.1 主祷文（太 6:9-13；路 11:2-4）：祷告是与三一上帝交通的知心话而不是简单的祈求与获得的贸易交换。祷告是人在上帝面前存在和生活的方式。祷告与上帝之道（即基督和上帝的话语、圣经）及圣灵不可分开。祈祷的对象是上帝：“我们在天上的父”；由

圣灵引导（**罗 8: 26** 圣灵用说不出的叹息替我们祷告）；最后要奉耶稣基督的名，阿们（真心所愿）。**太 6: 33** “你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了”。

4.2 象呼吸对于身体一样，祷告对于我们属灵生命是自然和必不可少的。默想和咀嚼反刍基督的话语，我们的每时每刻上帝都能看到，我们可以向祂说话，而祂总是聆听我们的。（腓 4:6-7**：应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝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。）**

4.3 祷告的方式多种多样：帖前书 5: 16-18 “要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意”。祷告可以是无言的叹息、诵读熟悉的祷文、或是无拘无束地和上帝谈话。我们可以独自、也可以和他人或整个教会的会众一起祷告。我们为自己或他人祈求帮助，为我们所得到的一切礼物献上感谢。祷告也是尊敬上帝、确认祂的全能和在祂审视而慈爱的目光下稍作休息。上帝亲自勉励我们在困难中向祂祷告，相信祂的帮助。**早祷、晚祷、饭前祷告等：**孩童时代学会的晚祷，可以帮助我们的一生都信靠上帝。晨祷和谢饭祷告，也是我们日常生活中的小礼拜。早晨来临的时候，我们感谢上帝保守了我们昨晚一夜的平安，并祈求祂祝福我们日常的工作。饭前我们感谢上帝的良善。晚上我们祈求上帝赦免我们的罪恶，并把我们自己和彼此都交托给上帝。

4.4 ACTS（赞美上帝 A-adoration；认罪 C-confession；感恩 T-thanksgiving；代求 S-supplication）祷告法：我劝你第一要为万人恳求、祷告、代求、祝谢；为君王和一切在位的，也该如此，使我们可以敬虔、端正、平安无事地度日。这是好的，在上帝我们救主面前可蒙悦纳。祂愿意万人得救，明白真道。（**提前 2:1-4**）

4.5 物质祷告法：大拇指乃最亲近的人如夫妻、子女、父母等；食指乃教导者如牧师、教师、有话语权的公众人物等；中指乃掌权者，大到各国总统，小到单位领导等；无名指乃边缘和弱小的人物等；小拇指乃我自己。

总结：太 26: 39：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”

因为“天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路，我的意念高过你们的意念。”

（赛 55: 9）

五、讨论分享及代祷（根据时间选择进行，约 20 分钟）

1. 我理解的“祷告”是什么？
2. 我经常祷告吗？我是如何祷告的？
3. 祷告的困难是什么？
4. 我为上帝的国度及其仆人和子民祷告了吗？我该如何为此祷告？
5. 我为世界上的掌权者祷告了吗？我该如何为此祷告？
6. 我为我自己的教会祷告了吗？我该如何为此祷告？
7. 我为自己、家人和亲朋好友祷告了吗？是只为了祈求吗哪吗？我为灵粮祷告了吗？如何才能吃了不饿，喝了不渴？

本次信息，见 2024 年 11 月 15 日周五学习视频和录音链接：

<https://youtu.be/aeuId2UK1VU?feature=shared>