

禱告良伴約章

我_____願意參加禱告良伴，藉著祈禱，彼此守望與關懷，在基督耶穌裡建立親密的肢體關係，並作出以下承諾：

1. 我願意學習成為一位真誠分享，彼此代禱的良伴。
2. 我願意學習成為一位關心及愛護他人的聆聽者。
3. 我願意以互相尊重和接納的態度回應，不輕率發言及論斷。
4. 我願意將一切分享的內容保密，不向外透露。
5. 我願意定期聚會，藉著禱告實踐彼此相愛的生活。

簽名： _____

日期： _____

禱告良伴簡介



什麼是祈禱？

祈禱是上帝賦與的權柄，讓我們奉耶穌基督的名，靠著聖靈引導，與天父之間的對話。這心靈的交流，不只是傾心吐意的表達，更是一個屬靈成長及生命體驗的途徑，增進我們與上帝的關係、契合的互動過程。

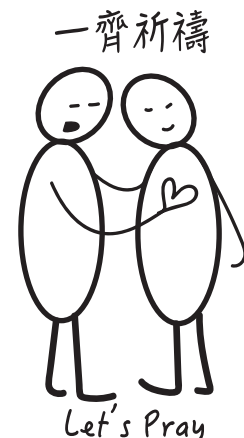
什麼是禱告良伴？

兩至三位弟兄姊妹組成一個親密關係的小組，通過互相禱告，實踐彼此相愛，一起在生活中締造與上帝相遇的共同經歷，以此成為彼此的屬靈良伴。

為什麼我們要彼此代禱？

生命的整體必然連結上帝、自己，和其他人，透過這三者之間的相交，我們得以認識上帝對我們的旨意。同時，聖經教導我們要彼此代禱（提前2：1），在我們參與的過程中可以親身經驗到：

- ✦ 操練並培養代禱的習慣，避免不定時的個人禱告或公式化的禱告；
- ✦ 彼此代禱是彼此相愛的實踐，同時在這實踐中辨識上帝的旨意；
- ✦ 代禱是主動的呼求，渴望參與上帝對人的計劃和工作；
- ✦ 彼此合一地祈求上帝的旨意成就，彰顯上帝的榮耀。



禱告良伴指引

如何參與？

每兩至三人為一組，每星期相聚祈禱，內容可涵蓋生活和靈修分享、讀經、最後以禱告作為結束。

祈禱的內容……

祈禱的內容可包含以下四個元素：

- 1). 敬拜 (Adoration) - 在禱告中宣告上帝的名，讚美祂的屬性和作為；
- 2). 認罪 (Confession) - 在禱告中認罪及求赦免，是應對罪的最佳方式之一；
- 3). 感恩 (Thanksgiving) - 在禱告中謙卑地數算和感謝上帝大大小小的恩典；
- 4). 祈求 (Supplication) - 在禱告中為自己或他人陳明對上帝的依靠，尋求並學習順服上帝的旨意。

如何禱告？

禱文範例：

1). 敬拜-讚美

① 「我們的主，我們的上帝，祢是配得榮耀、尊貴、權柄的；因為祢創造了萬物，並且萬物因祢的旨意被創造而有的。」(啓4:11)

② 「地的四極都要想念耶和華，並且歸順祂；列國的萬族都要在祢面前敬拜。因為國權是耶和華的；祂是管理萬國的。」
(詩22:27-28)

③ “配得稱頌的主，我讚美祢是聆聽我的主，無論我是如何不配，常常得罪祢。我讚美祢是與我同在的主，雖然我在順境時忘記祢，在逆境時埋怨祢。我讚美祢是我唯一依靠的主，就算我常常不順從祢，靠著自己的能力生活和工作。我要讚美滿有恩愛的主，我要讚美祢直到永遠！奉主名求，誠心所願。”
(參考禱文)

2).認罪-悔改

- ① 「上帝啊, 求祢按祢的慈愛憐恤我! 按祢豐盛的慈悲塗抹我的過犯!」(詩51:1)
- ② 「我們若認自己的罪, 上帝是信實的, 是公義的, 必要赦免我們的罪, 洗淨我們一切的不義。」(約壹1:9)
- ③ 「我的主, 我的慈父, 我犯罪得罪祢, 很覺慚愧, 也真心痛悔。因為我辜負了祢的慈愛, 妄用了祢的恩典。我今定心立志, 再不得罪祢, 並盡力躲避犯罪的機會。我的主, 求祢垂憐我, 寬恕我。」(源於痛悔經)
- ④ “主啊! 求祢赦免我貪愛世界, 對祢不冷不熱的罪。主啊! 願祢起來, 顯出祢赦罪的恩慈, 叫我這個走在歪路、偏離祢道的罪人, 立志離惡行善、走回祢那正直的路, 一生跟隨祢。奉主名求, 誠心所願。”(參考禱文)

3).感恩

- 1 「你們要稱謝耶和華，因祂本為善；祂的慈愛永遠長存！」(詩107:1)
- 2 「感謝上帝！常率領我們在基督裡誇勝，並藉著我們在各處顯揚那因認識基督而有的香氣。」(林後2:14)
- 3 「所以我們既得了不能震動的國，就當感恩，照上帝所喜悅的，用虔誠敬畏的心事奉上帝。」(來12:28)
- 4 “親愛的主，我每逢想念祢的一切，就要感謝祢。在喜樂順境時，看見祢的施恩，稱謝祢的作為。在憂慮逆境時，盼望祢的恩惠，稱謝祢的屬性(祢是公義、憐憫、恩慈的上帝)。在生命迷失時，相信祢的拯救，稱謝祢的帶領。主啊！感謝祢就是那位賜我生命的主，與我同在的主；祢豐盛的恩典不斷地驅使我成長，培養我對祢那份感恩之心。感謝祢！奉主名求，誠心所願。”(參考禱文)

4.1). 祈求-自己

I. 撒播和平

「主啊！使我作祢和平之子；在憎恨之處播下愛心，在傷痕之處播下寬恕，在懷疑之處播下信心，在絕望之處播下盼望，在幽暗之處播下光明，在憂愁之處播下歡愉。主啊！使我少為自己求；少求受安慰，但求安慰人；少求被瞭解，但求瞭解人；少求愛，但求全心付出愛。因為在施與時，我們便有所得；在赦免時，我們便蒙赦免；在死亡時，我們便進入永生。」

(源於《使我作祢和平之子》)

II. 苦難時的尋求

「上帝啊，求祢賜給我平靜的心，去接受我無法改變的事；賜給我勇氣去做我能改變的事；賜給我智慧，去分辨兩者的不同。不為明天憂慮，享受每一個時刻，把苦難視為通往和平的必經之路，效法耶穌一樣，照著祂所行的，看清這個罪惡世界的真相，而不是以自己的角度來看世界。只要我降服在上帝的旨意下，相信上帝必使萬物變為美好，好讓我今世可以快樂地生活，也在永世與祢在一起時，有極大的快樂。」

(源於尼布爾Reinhold Niebuhr)

III. 生活乏力

① 「當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。」(詩37:5)

② “賜我力量的主，感謝祢吩咐我到祢那裡去，叫我的擔子得卸。主啊，祢是我的生命之泉，是我的力量之源。求祢讓我知道我的能力不足，在乏力時懂得仰望渴慕祢。依靠祢的說話、與祢相交，在祢那裡支取心靈的強健、身體的氣息、精神的飽滿。感謝主賜我生活輕省，生命得著豐盛。奉主名求，誠心所願。”(參考禱文)

IV. 家庭復和

① 「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」(弗4:2-3)

② “主啊，多謝祢賜給我這個家庭；讓我在當中以接納與欣賞面對不同意見，建立家庭的凝聚力；以溫柔與愛心處理矛盾，一起學習走在真理上。主啊！我在與家人相處時，難免有爭執，求聖靈把基督的愛澆灌在我心裡，叫我活出經上的教導，一家以祢的話語為中心，彼此和睦、彼此相愛。奉主名求，誠心所願。”(參考禱文)

4.2). 祈求-代禱

I. 為人的回轉

- ① 「我是耶和華, 再沒有別的了; 除了我以外再沒有上帝。你雖不認識我, 我必給你束腰。從日出之地到日落之處, 使人人都知道除我以外, 沒有別的。我是耶和華, 再沒有別的了。」
(賽45:5-6)

- ② 「一切都是出於上帝; 祂藉著基督使我們與祂和好, 又將勸人與祂和好的職分賜給我們。這就是上帝在基督裡, 叫世人與自己和好, 不將他們的過犯歸到他們身上, 並且將這和好的道理託付了我們」(林後5:18-19)

- ③ “我們的主, 願祢的福音光照那未回轉祢的人。求父藉著祢的創造使他們看見祢是獨一的主, 求基督捨己的愛使他們悔改歸主, 求聖靈的感動使他們蒙蔽堅硬的心得以開啓。我們的主啊, 求祢啓示自己, 讓這些人認識真理, 轉向祢, 與祢和好, 以致重新得著從祢而來的生命。奉主名求, 誠心所願。”
(參考禱文)

II. 為患病的人

1 「於是他們在苦難中哀求耶和華，祂從他們的禍患中，拯救他們。祂發命醫治他們，救他們脫離死亡。但願人因耶和華的慈愛，和祂向人所行的奇事，都稱讚祂。願他們以感謝為祭獻給祂，歡呼述說祂的作為。」
(詩107:19-22)

2 “醫治人的主，我們願將患病的人交託在祢施恩的手中。祢是醫治我們身心靈的主，求祢讓病患的人不被病痛所折磨、不被死亡所威嚇，亦不被孤寂所困憂。主啊，深願祢的愛圍繞著病患的，讓他經歷並得著祢的平安及盼望，將得救的生命完全交託於祢。奉主名求，誠心所願。”(參考禱文)

III. 為心靈疲累的人

1 「求祂按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裏的力量剛強起來。」(弗3:16)

2 “施恩的主，求祢按著自己豐盛的恩典，藉著聖靈去安慰那心靈受傷的人；賜下力量使他剛強起來，亦賜下信心幫助他去面對前路。感謝主，讓他重新得力，堅強站起來。奉主名求，誠心所願。”(參考禱文)

IV. 為失業的人

1 「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。」
(詩23:1)

2 “主啊！求祢顧念那被經濟衰退、被社會冷漠所吞噬的人；求祢為那灰心無助的人尋找機會和出路，供應他的需要，讓他可以過著自力更生的生活。因為祢就是那在曠野開道路，在沙漠開江河的全能上帝。願祢的榮耀在這困境中彰顯，把他引領出曠野和沙漠，進入祢那滿有恩惠之地。奉主名求，誠心所願。”(參考禱文)

V. 為教會領袖

1 「你們中間誰願為大，就必作你們的用人；誰願為首，就必作你們的僕人。正如人子來，不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命，作多人的贖價。」(太20:26下-28)

2 “主耶穌，祢是教會的頭，求祢教導祢所揀選的教會領袖，讓他們緊貼祢的心意，清晰教會的方向和異象。又親自牧養他們，讓他們以謙卑、捨己的態度服事，並時刻儆醒，管理祢的教會。求聖靈加添他們教導和管理的恩賜，增加他們的信心和能力，一切為祢所用。奉主名求，誠心所願。”(參考禱文)

VI. 為掌權者

① 「國度、權柄, 和天下諸國的大權必賜給至高者的聖民。祂的國是永遠的; 一切掌權的都必事奉祂, 順從祂。」(但7:27)

② “上帝祢是掌權地上的王, 祢要將國賜與誰, 就賜與誰。求祢使掌權者能存謙卑的心, 出於祢的憐愛服務人民, 以公平、公正、公義去管理香港, 行在正路上。求祢讓一切掌權的都敬畏祢、都事奉祢, 以致祢的榮耀在此地彰顯, 成就祢所喜悅的香港。奉主名求, 誠心所願。”(參考禱文)

VII. 為止息戰爭

① 「祂止息刀兵, 直到地極; 祂折弓、斷槍, 把戰車焚燒在火中。」(詩46:9)

② “萬軍之耶和華, 感謝祢坐在我們中間, 成為世上唯一的君王。求祢的右手止住一切出於狂妄自大、自私自利的戰爭; 祢的膀臂保護祢所憐愛的生命。耶和華啊, 願祢的震怒使戰爭者退縮, 祢的怒火燒滅他們的私慾; 願祢的大能保守那些弱小的人, 讓地上的和平高舉祢的寶座。奉主名求, 誠心所願。”
(參考禱文)



中華基督教會香港閩南堂

電話: 2838-0577

傳真: 2832-7141

網址: mlcc.hkcccc.org

電郵: mlcc@hkcccc.org