



按著神喜悅的來禱告

健康小組禱告會

帶領手冊

目標

- 透過每次思想一個神所喜悅的事，操練更以神為中心的禱告。
- 討論的過程不僅可以幫助大家有更深的信念，也幫助小組建立更深的團契關係。

進行流程*

- 詩歌（3分鐘）：預備大家的心，將聚會與聊天的模式分別出來
- 討論（20-30分鐘）：主持人引導經文討論，可以視現場情況調整問題，讓參與者更有體會，並注意讓每個人都有機會參與分享
- 禱告（15-30分鐘）：每個人都需要有禱告的時間，人多可以分成幾個小組來禱告，最多不要超過5人一組

*線上/實體流程基本上相同，但是建議線上討論的人數不要太多（小組弟兄姊妹可以視人數分組進行），禱告會的流暢度跟參與度比較好。另外線上多少都會有聲音延遲的現象，不適合齊唱，可以播放詩歌影片，或一人領唱，其他人設定靜音來跟著唱。建議帶領人只要提供討論經文，不要把帶領手冊的內容提早給出去，以免標準答案限制了最重要的討論與思考過程。

目錄

點選可跳到該主題

神喜悅人敬畏祂

神喜悅我將自己獻上

神喜悅我尋求祂

神喜悅憐憫我們

神喜悅我們以祂誇口

神喜悅我們代禱懇求

神喜悅的獻祭

神喜悅我們先求祂的國

主題 神喜悅人敬畏祂

詩歌 118 願萬民稱讚祢

經文

希伯來書12:28-29 所以我們既得了不能震動的國，就當感恩，照神所喜悅的，用虔誠、敬畏的心事奉神。因為我們的神乃是烈火。

（說明）希伯來書這邊講到信徒在屬靈爭戰中，忍耐管教的過程，要格外謹慎，追求聖潔。因為總有一天我們要面對神，對非信徒來講，敬畏神是害怕神的審判和永遠的刑罰。對信徒來講，則是截然不同的事，信徒的敬畏是對神國度君王的感謝與崇敬。

討論

- ① 如果有人能夠掌握著你某件重要大事的最終結果生殺大權，你面對他的態度會跟其他人不同嗎？從小到大，你有過這樣的經驗嗎？
- ② 如果你發現那位能決定你最後命運的，居然親自為你付出極大的代價，好讓你能得到最好的

結果，你會有什麼感覺？下次看到他，你會想跟他說什麼？

- ③「不能震動的國」代表這個有形的物質世界都要消失，但是神的國度卻是最終得勝、永遠長存。請問申請擁有一個強大國度的國籍容易嗎？你覺得自己憑什麼可以成為神國的國民？
- ④敬畏神不只是在教會，對你而言，在職場、在家中，敬畏神代表什麼？（敬畏神代表我們知道誰是真正老大，就算眼前有讓我們害怕的人事物，我們對他們的恐懼也不致於無限上綱。就像是彼得在大祭司、官長面前所說的「聽從你們不聽從神，這在神面前合理不合理，你們自己酌量吧！我們所看見、所聽見的，不能不說。」（徒4:19-20）；敬畏神代表我們放棄面子，坦承自己的掙扎軟弱，求神幫助；敬畏神代表我們用神喜悅的方式來做選擇；敬畏神代表我們願認罪悔改，重回正軌）

禱告 把今天分享的體會放在禱告中，用敬畏的心來向神禱告，因為這是神喜悅的。

主題 神喜悅我將自己獻上

詩歌 364 我獻上一切

經文

羅馬書12:1 所以，弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。

（說明）羅馬書是保羅講論基督恩典的神學大作，「所以」這兩個字把羅馬書從第一章到第十一章論救贖大恩的神學基礎，與從第十二章開始論實際生活連接起來，表明我們能這樣活，是因為神這樣愛我們。正因為是神的恩典，所以他不是用命令的，而是「以神的慈悲」用勸的。

討論

- ①「將身體獻上」當然是獻給神，但是基督徒不把自己獻給神，那還可能獻給誰？描述一下那是什麼樣子的生活（可能獻給罪、自己、世界。馬太福音第6章耶穌說想侍奉兩個主的生命，必定充滿憂慮；使徒行傳第5章亞拿尼亞夫婦欺哄聖靈，表裡不一下場令人不勝唏噓。）

- ②「活祭」在新約裡沒有死的祭，只有活的祭。當一個活祭跟死祭有什麼不同？（活祭比較難，必須要自己願意。因為人會感到掙扎、痛了會想跑，這都是本能。）
- ③什麼情況你會自願把自己交給別人？請舉例分享（信任：例如搭乘大眾運輸就是相信它能安全將你送達目的地，需要：例如手術雖然有風險但若真的需要還是必須簽下同意書，愛：結婚即是如此，俗話說「愛到卡慘死」）
- ④有什麼是你特別不容易或害怕交出給神的嗎？為什麼？分享出來好讓弟兄姊妹為你禱告。
- ⑤為什麼保羅說把自己獻上，不僅是神喜悅的，更是「理所當然」的？（因為耶穌先經歷掙扎後，把自己完全奉獻出去，成為首先的活祭，我們是因此得救而跟隨他的人，這樣奉獻稱不上高尚，而是理所當然的。）

禱告「我是你的，我有的一切都是你的，我的榮耀是你的，我的困難也是你的，我把我緊緊抓住的手鬆開，把我生命完全交給你」準備好自己的心，今天就這樣操練交托式的禱告！

主題 神喜悅我尋求祂

詩歌 106 我要求告耶和華

經文

希伯來書11:6 人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人必須信有神，且信他賞賜那尋求他的人。

（說明）希伯來書11章列出了舊約以來的信心英雄們。這個高度競爭、比較的社會，常讓我們喘不過氣，有時我們甚至以為神很難被取悅，好像我們必須做出什麼偉大的事才行。可是經文卻很簡單地向我們啟示：每當我們相信祂，就已經討神喜悅。

討論

- ① 有遇過很嚴苛、很難取悅的人嗎？（老闆/客戶/親戚....）
- ② 神是全知全能而且全然的聖潔，一般人會認為這樣的神容易取悅嗎？（很困難，因為人們通常怕跟過於完美的或高標準的太靠近。）

- ③ 經文告訴我們，怎麼樣可以討神的喜悅？相信有神（起點）、願意尋求祂（行動）、相信當我們尋求祂的時候會得到賞賜（盼望），也就是說，不論我們狀況如何，每當我們帶著信心來跟神禱告，在神眼中我們就進入了信心英雄榜，蒙祂所喜悅。
- ④ 肯定對方的存在、願意親近、持續信任，這一切都是關係層面的反應，而非是各取所需的交易，如果神這麼喜悅我們在關係上的態度，那對你在信仰有什麼影響？（找回初衷、看重跟神的關係而非滿足外在的眼光或責任...）
- ⑤ 從天上的父親如何對待我們，我們也可以學著做個好家長、好領袖，今天的經文可以如何應用？（我們可以訓練人、對人有期望，但在愛的關係裡，我們會否讓他們覺得我們很難被取悅？當孩子單純地想來親近我們的時候，我們有沒有讓他們感受到父母的喜悅？）

禱告 今天我們不用完成什麼偉大的使命，既然知道天父這麼喜悅我們相信祂、尋求祂，就準備好自己的心，清楚地表達、向祂禱告！讓祂喜悅！

主題 神喜悅憐憫我們

詩歌 106 我要求告耶和華

經文

何西阿書6:6 我喜愛憐恤，不喜愛祭祀；喜愛認識神，勝於燔祭。

（說明）當時外邦人的獻祭觀念，認為神是一個有需要的神，人如果在正確的時候用正確的方式將祭物帶來獻給神，滿足神的要求，神也就會因此滿足人的一切慾求。這種觀念，跟現代民間信仰相當近似。獻祭變成「跟神的交易方式」，生活、道德與內心的真實信仰都變成無關緊要的了。在此上帝表明祂真正要的不是這些祭祀、儀式，而是真正看重與祂的關係。

討論

- ① 如果有人常常送禮物給你，那背後的原因可能有哪些呢？（有求於你 / 討好你 / 愛你）
- ② 你有沒有過收到別人不昂貴的禮物，甚至不需要禮物，也非常被鼓勵呢？

- ③ 獻祭的規則是神設立的，那這段經文是神自打嘴巴，認為獻祭不好嗎？（不是，設立獻祭正是為了讓罪人知道如何與聖潔的神建立關係）
- ④ 耶穌曾經在安息日經過麥地，門徒餓了就掐麥穗起來吃，法利賽人就質疑耶穌的門徒做了安息日不可做的事情，當時耶穌就用這句話來回應（太12:7），請問為什麼？（同上，規則與例外，都顯出神的憐憫）
- ⑤ 基督徒有可能會看重獻祭，勝過認識這位好憐憫的神嗎？（所有過於看重外在，勝過跟神關係的都有可能）
- ⑥ 神的憐憫不是施捨，而是願意我們支取祂寶貴的恩典，但很多時候我們卻是小心翼翼，擔心自己應該要做得更多更好，才能討神喜歡。你覺得自己相信神大有憐憫嗎？如果神的憐憫比你現在相信的更大更多，你會有什麼反應？

禱告 你在什麼事上需要神的憐憫呢？感謝神是喜愛憐憫的神，向神祈求，在當中你將要經歷神的奇妙恩典！

主題 神喜悅我們以他誇口

詩歌 111 你的名何等威嚴

經文

耶利米書9:23-24 耶和華如此說：「智慧人不要因他的智慧誇口，勇士不要因他的勇力誇口，財主不要因他的財物誇口。誇口的卻因他有聰明，認識我是耶和華，又知道我喜悅在世上施行慈愛、公平，和公義，以此誇口。這是耶和華說的。」

（說明）這個前後文是耶利米警告以色列人應當以認識上帝以及上帝的法則來誇口，割禮不但沒用，上帝還要懲罰那些有割禮外表，卻沒有割禮功效的人。

討論

- ① 世上的人通常會喜歡拿什麼誇口？（任何能夠證明自己有價值的東西）
- ② 誇口不一定是透過講出來的方式，現代人有哪些方式炫耀自己？（有很多引起其他人注意的

方法：社交平台、丟出問題讓別人問、故意讓人看到...)

- ③ 人喜歡讓別人看到自己的好表現、好成績，背後有什麼原因？（想證明自己的驕傲、跟別人比較的不安全感、想要被喜歡肯定、害怕不被接納...）
- ④ 按照經文所說，神的兒女的誇口跟世人有什麼不一樣？（「認識神」和「神在我們身上的作為」才是值得基督徒誇口的事）
- ⑤ 這怎麼可能呢？一個智慧人，為何不誇自己的智慧？勇士為何不誇自己的勇力？財主為何不誇自己的財富？（人如果看重人的眼光，就看不見神的作為，很容易看自己過高或過低，只有謙卑知道自己不論是高是低，都不過是人，完全需要神）
- ⑥ 最近是否有什麼誘惑，讓你想要拿錯誤的東西來誇口？

禱告 最近有什麼可以讓你以神來誇口的，放在禱告裏感謝讚美神！

主題 神喜悅我們代禱懇求

詩歌 383 有人在為你禱告

經文

提摩太前書2:1-3 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、平安無事地度日。這是好的，在神我們救主面前可蒙悅納。

（說明）保羅教導年輕的提摩太，要謙卑地為眾人禱告代求，並且表明這是神所喜悅的。

討論

- ① 如果你知道有人很認真地為你禱告，你有什麼感覺？（感動、感謝、安慰、平安得力...）
- ② 如果你看到自己或好友的小孩很認真地幫別人禱告，你對這個孩子有什麼感覺？（神也這樣喜悅我們）
- ③ 當我們為其他人禱告的時候，自己會產生什麼變化？（我們不再只看自己的需要與問題、我們的心會改變去關心別人、我們會在別人的需

要上更敏銳、被感動去做神喜悅的事、我們會明白一切都是神掌權)

④彼此有什麼需要代禱的？還有什麼需要我們今天一起來禱告的？

禱告 弟兄姊妹，我們擁有為世界代求的權柄！甚至我們可以為那些還不認識神的人、還不知道怎麼禱告的領袖，來到神的面前懇求，神喜悅我們看重這樣的服事，讓我們這樣開口禱告！

主題 神喜悅的獻祭

詩歌 364 我獻上一切

經文

詩篇51:16-17 你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；燔祭，你也不喜悅。神所要的祭就是憂傷的靈；神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。

希伯來書13:15-16 我們應當靠著耶穌，常常以頌讚為祭獻給神，這就是那承認主名之人嘴唇的果子。只是不可忘記行善和捐輸的事，因為這樣的祭是神所喜悅的。

羅馬書12:1-2 所以，弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

討論

- ① 分享你有收過什麼讓你覺得很鼓勵的禮物？為什麼鼓勵？

- ② 獻祭的行動包含了神、獻祭的人、祭物本身，綜合以上經文，神最在乎的是什麼？（獻祭顯露人的心，神所喜悅的不是祭物本身，而是我們的心，更精確的說，是人心轉化向祂。）
- ③ 獻祭更像是權利還是義務呢？（義務只是應該要做，但權利是明白這是神的子民才能作的，當我們這麼作，是我們得到好處，例如改變、赦罪、自由...，神並不因此增添什麼。）
- ④ 神在乎的並不是祭物本身，但會不會反而獻祭的人自己很在乎？（有些人很在乎自己要有更多的善行、捐款、服事、貢獻，要把這些「好東西」獻給神，不然就沒有安全感在神面前）
- ⑤ 舊約時期也許要跑到耶路撒冷聖殿，並按著各樣規定才能獻祭，但因為耶穌，現在我們可以在任何地方築起祭壇，有主同在的基督徒就是行走的聖殿，這對你有什麼提醒？

禱告 神喜悅我們把自己獻上為祭，因為耶穌已經先這麼做了，今天我們為了自己築壇的烈火而禱告！

主題 神喜悅我們先求祂的國

詩歌 348 先求祂的國和祂的義

經文

哈該書1:7-9 萬軍之耶和華如此說：「你們要省察自己的行為。你們要上山取木料，建造這殿，我就因此喜樂，且得榮耀。這是耶和華說的。」你們盼望多得，所得的卻少；你們收到家中，我就吹去。這是為甚麼呢？因為我的殿荒涼，你們各人卻顧自己的房屋。這是萬軍之耶和華說的。

（說明）聖殿被毀、以色列人被擄從巴比倫歸回之後，他們終於有機會重建聖殿，但是他們卻耽擱下來15年之久，先建造裝修自己的房子，以致他們勞力工作卻產量很少，於是上帝要百姓省察自己的行為，並講明他們陷入窮忙的光景，就是因為不顧念上帝的殿，只顧念自己。

討論

- ① 神不喜歡人住在舒服的房子嗎？（當然不是，是優先順序的問題）

- ② 神擔心聖殿荒涼，要人建造聖殿讓他住才覺得喜樂嗎？（也不是，當人願意省察自己，靈性開始醒悟過來，渴慕參與神的工作，這才是神所喜悅的。）
- ③ 當我們把神放在首位，誰的收穫最大？有過這樣的經驗嗎？（其實是我們自己）
- ④ 因著耶穌，新約時代的聖殿其實就是每一個基督徒自己，有神藉著聖靈內住在其中。對照哈該所說的，什麼是現代的「上山取木料，建造這殿」呢？
- ⑤ 你我可能也忙碌在生活中，分享自己最近比較像是窮忙的「活該」，還是取料建殿的「哈該」呢？

禱告 我們今天願意省察自己、為此禱告，就是神所喜悅的事，你就開始榮耀神。現在就藉著禱告來恢復正確的順序，重建聖殿吧！