

思與禱 —— 在沉思和禱告中與神親近

《思與禱——七週靈修默想與禱告》讀書會（粵語）簡介

主領牧者：張林传道（Alan）/羅嘉鳳博士（Graf）

虽然坊間有許多鼓勵信徒禱告的書，牧者也常常勉勵我們要禱告，但我們仍會發現，堅持禱告並不是一件容易的事：或思想不能集中，或詞窮。更重要的是，是否能有同路人帶領我一起走這條路呢？

本讀書會將以著名神學家薛帕德（Victor Shepherd）的《思與禱》為主要讀本，以耶穌基督為中心，從主耶穌在地上侍奉時那些耳熟能詳的事跡出發，透過深入的神學分析與沉思，用更廣闊的屬神視野，在經文的默想中與**耶穌基督相遇，以祂的心來禱告**。盼望藉著這個讀書會，能讓自己更明白神的心意，生命也更加成熟與豐盛。

形式：

本讀書會將以著名學者薛帕德（Victor Shepherd）的《思與禱》作為講解、禱告和線下靈修的課本，帶領參加者深入神學沉思與默想，在教師的引導下學習禱告，並透過組內成員的分享，彼此交流從神而來的領受，在亮光中得着鼓勵與造就。本課程特色在於神學與禱告并重：以精確的神學為根基，以堅定的心志親近神，最終結出敬虔的生命。

具体课程介绍：

牧者將在每個禮拜一晚上帶領大家，根據書本的內容，進行三方面的教導、引導和分享：

- 1、經文及神學沉思 （40 分鐘）
- 2、禱告指引 （40 分鐘）
- 3、小組禱告及分享 （40 分鐘）。

參與者請預先閱讀本週的經文及文章，也可配合書中的禱告內容進行默想、禱告與操練，並在聚會中分享與神相遇的心得與領受。

課程將於 2026 年 10 月 26 日開始，到 2027 年 2 月 8 日結束，共 16 個禮拜、16 次聚會。

每周以網絡聚會（zoom）的形式進行，時間為每周一晚 19:30-21:30（加東時間，EST）。

教師介紹：

張林傳道（Alan）現任加拿大福音證主協會總幹事，畢業於加拿大華人神學院（MTS）及天道大學（Th.M），目前於美國路德宗神學院攻讀神學博士（Ph.D）。

羅嘉鳳博士(Graf)畢業於西三一大學神學院(ACTS Seminaries, Trinity Western University)，獲基督教研究文學碩士(M.A.C.S.)及教牧學博士(D.Min)，主修教牧關顧。羅博士曾在卡加里牧養教會，現為自由傳道，常於不同教會證道，並帶領團契小組查經及專題講座。

問題和解答：

1. 本次讀書會是否收費？

答：本次讀書會和禱告團契是免費的。歡迎自由奉獻，以支持證主的基督教教育和出版事工。

2. 是否可以以小組或教會組團的形式參與？

答：歡迎教會或小組團體參與，在教師講解和帶領之後，可在分組時間內進行團契、分享和禱告。

3. 是否必須購買教材《思與禱》？

答：是的。基於尊重作者版權，參與者需要使用證主出版的《思與禱》作為教材。參加者可享書價八折優惠。

聯繫方式：

加拿大福音證主協會，電話：905-907-1944，電郵：Alan@cccanada.org

聯絡人：Pastor Alan

附件一：《思與禱——七週靈修默想與禱告》讀書會課程內容：

課程進度（課）	本書中內容（天）	課程進度（課）	本書中內容（天）
1、耶穌基督的權柄	1-3	9、聖靈：神宣教的大能	24-27
2、尼哥底母	4-6	10、罪	31-33
3、井邊的婦人	7-9	11、悔改	34-36
4、一個支離破碎的人	10-11	12、信心	37-39
5、該撒	12-14	13、愛	40-42
6、彼得	15-17	14、喜樂	43-45
7、巴底買	18-20	15、忍耐	46-48
8、十字架	21-23	16、成全	49

附件二：《思與禱——七週靈修默想與禱告》試讀

（第 37 天， 主題：信心（1）， 經文：創三十二 22-28）

（第 38 天， 主題：信心（2）， 經文：彼後一 5-8， 提後 四 13）

第37天

信心（1）

創三十二22-28

聖經處處將悔改與信心聯繫在一起。但信心究竟是什麼？它真的像一個學生所說的那樣：「明知不是真的，卻也要相信嗎？」它是輕信、容易上當受騙的一種表現嗎？它是把頭腦擱在一邊，像那些提倡「盲目信仰」的人所說的那樣嗎？不，信心絕非如此。

信心是與神相遇、與神相交、與神相知、並與神對話。當然，這種對話不是自以為是的閒聊，也不是令人反感的過分親暱，而是真實地與神邂逅。這種邂逅是神主動發起的，祂在耶穌基督裡以恩典擁抱我們。在祂強而有力的擁抱中，我們被喚醒，並想以擁抱回應祂。所以信心就是緊緊抓住那位已經抓住我們的主，因為知道祂抓緊我們的力度要遠大於我們抓緊祂的力度。

我們與神的相遇可能充滿波折。我們與神的對話可能是帶著憤怒，也可能是充滿喜樂；可能是帶著控訴，也可能是充滿敬拜與讚美。在雅各與神整夜的摔跤之後，他的名字被改為以色列，意思是「與神較力的人」。當我們被巨大的失望、突如其來的悲傷或背叛所吞沒時，我們自然會像亞伯拉罕、以撒、摩西和耶利米一樣地問神說：「當我最需要祢的時候，祢在哪裡？為什麼祢讓這件事發生在我身上？」如果我們從未向神發怒，或許我們也從未真正地遇見過祂。

我們與神的對話毫無疑問是真實的，但其中仍可能、也必然會包含情感困惑、道德缺失和靈命缺陷的部分。然而，這些部分並

不會使我們失去作為真正有信心之人的資格；我們的不完全也無法動搖我們與神相遇的事實。記住，彼得撒謊；馬大在主臨到她家時還忙於瑣事；雅各和約翰自私地爭奪在神國中的高位；約翰·衛斯理，這位普世教會的屬靈楷模，多年來婚姻動盪，最終以分離收場，而他本人對此負有不可推卸的責任。但這一切都不會使他們失去作主門徒的資格，我們與神的相遇仍在持續，因為是神抓住我們、對我們說話，且永不放棄我們。而我們對神的信靠，無論多麼微弱，都將不斷地被加強。那位從不疲乏困倦的神一旦抓住我們，就永遠不會放手。



禱告

滿有恩典的神，我們因祢對我們的信實而讚美祢。儘管我們有懷疑和悖逆，祢依然信守祢所賜的應許，與我們同在。主啊，每當我們對祢的恆久之愛懷疑時，請祢轉變我們的心思意念，使我們能轉眼仰望那位為我們的過犯而甘願與罪人同列的主。因為在祢裡面，祢宣告自己永遠是我們的辯護者，為我們代求。當我們對祢信實的信心越發深植心中時，願它結出我們應當獻給祢的信任、愛慕和讚美之果。

我們感謝祢，因為祢總是向我們伸出雙手，希望我們成為祢的盟約夥伴。求祢現在賜給我們恩典，讓我們能在祢渴望與我們相遇的時刻遇見祢，讓我們能在與祢相遇的對話中找回真實的自己，並經歷那對世上的智者所隱藏，但卻被光明之子所珍視的親密交通。

在日常生活的風雨和喜樂中，求神幫助我們向那些信心的先輩學習，他們經歷過我們的悲傷、脆弱和喜悅，也曾與祢在漫長的深

夜裡摔過跤。如今他們像燈塔一樣地照亮我們的前程。我們

為撒拉感謝祢，她在獨自前往陌生的土地時，惟有祢是她唯一的倚靠；

為摩西感謝祢，他感到沒能力帶領祢的百姓時，發現祢的恩典夠他用；

為那位羞怯的婦人感謝祢，她觸摸了我們的主，發現自己得到了痊癒；

為以利亞感謝祢，祢不允許他永遠躲在山洞裡，而是引領他繼續前行。

我們把親朋好友的困苦帶到祢的面前，他們因所受的苦難感受不到祢的同在，求祢賜福：

那個再次失去工作的男子；

那位孩子饑餓難耐的母親；

那對兒子長期患病的夫婦；

那位被年邁失智的父母捆綁了生活、內疚加重的女兒。

我們請求祢大大地光照這些人，使他們看見自己的主：

那位在黑暗中為我們所有人作榜樣的主；

那位在復活中得勝必永遠激勵我們的主；

即使在我們不察覺的時候，祢的關懷依然環繞著我們。

當我們仰望祢這位先尋見我們的主，我們感謝祢，因祢的慈愛和信實，我們深信祢永不離棄我們。阿們。

第38天

信心（2）

彼後一5-8；提後四13

信心不僅僅是一次相遇或對話，它也是一種認知。想像一下，你剛剛聆聽了莫札特的音樂。他的音樂深深地吸引你，把你帶入了一個很深層的境界。當你走進這個既深層又豐富的新世界時，你自然而然會想要更進一步地了解莫札特的事蹟，比如他與其他作曲家的關係、他在音樂傳統中的地位等。反過來，當你對莫札特的事蹟越了解，你會發現自己能進入一個更深層、更豐富的世界，同時愉悅感也會更加強烈。

我們與神的相遇也是如此：一旦神喚醒我們、吸引我們，我們就會渴望更多地了解神。隨著我們對神的認知不斷加深，我們會發現自己在神裡的喜樂也會不斷加增，這反過來又會使我們更加想要深入地了解神，體驗祂那無法測度的豐富和美好。

我們必須記住，認知只是基督徒成熟的一個方面而已。如果在信仰認知上幾乎沒有進步，人就會停滯不前。我們可以感受到《希伯來書》作者的沮喪，他寫道：「只能吃奶的是嬰孩；長大成人的才能吃乾糧。所以，我們應當離開基督道理的開端，竭力進到完全的地步，不必再立根基。」換句話說，我們難道總停留在一年級嗎？我們難道總停留在唱兒歌「現在我躺下睡覺」的水準嗎？

信仰如果停滯不前，與生命中的任何一種發展停滯不前都是同樣畸形而可悲的。事實上，那些信心堅定的人，也只有在其信仰的認知層面被擴展和深化時，其信心才更堅固、更有底氣，才不容

易被宗教騙子所迷惑和欺騙。基督徒父母也只有在自己不斷學習神的法則、神的作為和神的話語時，才能為孩子提供基督教信仰的培育。

因此這樣的認知確實是必不可少的。我們的宗教改革先輩曾把教會稱為「信仰的學校」。而早在他們之前的幾個世紀，一位智慧的拉比就已評論道：「一小時的學習與一小時的祈禱具有同樣的價值。」



禱告

永恆的神啊，詩篇作者說，祢是那位慈愛永存的神。我們讚美祢，因這慈愛在我們出生時迎接我們，並將在我們臨終時環繞我們。求祢賜給我們恩典，使我們能全然倚靠祢，知道祢必保守我們所交托給祢的一切，直到信心變為眼見的那一天。到那時，我們將知道祢，如同祢現在知道我們一樣。

我們為那些被祢的靈感動、激發而寫作、繪畫、演奏或歌唱的人而感謝祢，他們以此榮耀了祢，也提升了我們，其中有

莫札特（Mozart）和他的《D小調安魂曲》；

艾拉·菲茨傑拉德（Ella Fitzgerald）和她的福音歌曲；

克莉絲蒂娜·羅塞蒂（Christina Rossetti）和她細膩的詩作；

魯益師（C.S. Lewis）和他那引人入勝的兒童故事；

斯蒂芬·施瓦茨（Stephen Schwartz）和他那感人的《福音》音樂劇。

正如祢讓他們得以窺見祢恩典與真理的國度一樣，求主也讓我們分享他們的異象，使我們對神的渴望更深且得滿足，對神的掌權更熱切且得實現。

我們為那些不為人知，卻在我們年幼、易受影響的年日裡，在信仰上教導我們的人讚美祢。他們是默默無聞的：

那些鼓勵我們禱告的人；

那些親身示範信靠的人；

那些引導我們避開陷阱的人；

那些幫助我們辨識真偽的人；

那些將學術的超然與信仰的委身完美結合的人。

他們對我們的影響是無法估量的，而我們對他們的恩情也是無法償還的。我們為他們而感謝祢，並相信祢會像使用他們一樣來使用我們，因為在我們之後，還會有年輕的一代決心追隨主。

我們為那些在信仰上停滯不前的人禱告，他們停滯的原因可能是：

一幅將神歪曲的錯誤畫面；

一個在關鍵時失信的朋友；

那些侮辱智慧的福音傳講；

那種缺乏憐憫的堅硬態度。

神啊，只有祢鑒察人心，只有祢知道我們的不信是起源於自身的罪，還是根源於我們曾經遭受的傷害。現在我們將這些人交托於祢的憐憫之中。

正如祢以基督的知識光照我們一樣，求祢繼續引領我們遵行祢的旨意和道路，使我們成為周圍人的亮光，好讓他們也來歸榮耀於祢。因祢是永遠配得我們所有頌讚的神。阿們。