祷告操练分享集（一）

联合祷告训练中心

序言

禱告操練分享集的目的是從把「禱告操練與傳遞」一書，或該書的錄影課程 20 卷學習禱告操練後的感受寫成短文，和一些别的祷告操练和见证。我們把這些短文搜集起來變成禱告操練分享集。每一集以不超过 10 篇文章，期盼將來不断的有分享文集出现。

每集的作者可以相同，但每集出版的日期前後不同，以顯示出我們操練的過程，有高有底，有不同的處境，但一直往前走。這些電子板的分享集就成為我們帶領弟兄姊妹并彼此鼓励去學習禱告的生活往前走的激勵和動力，对作者本人也有自省的作用，省察我们自己的祷告生活在那方面有需要进步的地方去努力。这二方面對訓練達到禱告勇士 300 的目標有極大的幫助！

謝謝每位提供文章的禱告同工們，願神祝福你們，使用你們！

禱告訓練中心主任
黎廣傳　敬上
2022 年 1 月

牧者和同工对书本和书本录影课程的回应

对「祷告操练与传递」一书：
（黎）牧师的【祷告操练与传递】一书，我又读了两遍，得到极大、极大的帮助，感谢主，谢谢牧师。

对「祷告操练与传递」21 个视频：
黎老师好，平安！圣诞新年快乐蒙恩！仔细听了前面 5 课，也大致一直翻到最后，[Thumbs Up]非常不错！佩服您忠心的负担、信息、组织与毅力。正在思考如何应用在国内家中。。。[Heart]--

Thanks, John, for the links re: several video recordings.
I watched some of them and found that you have a very unique way to contribute to Chinese churches, beyond the Bay Area.
This is a missing aspect of Chinese churches: spiritual discipline and congregational mobilization in deeper life.
I pray that you will be able to mobilize the entire team locally and with video recording available to others globally.

激發禱告熱情，培植禱告同工使教會成為萬國萬民禱告的殿。
《禱告的操練與傳遞》這本書是一個火種。我們各位同工應該是把這個火種燒旺起來。實踐這個使教會成為萬國萬民禱告的殿。
先從我們同工開始。經過參加黎牧師這本書的操練課程，畢業后，可以分成二人一組，到各個教會去教導弟兄姊妹一起來學習禱告的操練。

禱告勇士 300 異象的實行計劃

我的禱告為何不蒙神答應？
我如何在很短的時刻（quality time）在禱告中與神相遇？
我如何使我的教會熱愛禱告？
如果上面是你的問題，這個計劃就適合你來參加！

內容
徵召並訓練全球禱告勇士 300 人，和徵召 300 篇个人祷告操练分享文章，使参与者每天有固定半個小時的禱告操練生活，使禱告的生命有長進，影响教會，实现主耶稣的异象：使教会成為萬民禱告殿！
報名可點擊以下鏈接：https://forms.gle/gV9XVYiizVgrUfpz6

为何要祷告半个小时？
主耶稣的教导
得着能力
祷告是互动
匆忙等于祷告死亡

四种方法
基本操練方式
主禱文的模式
讀禱慢板方式
讀禱快板方式

分工
小組人數 小組數目 達到目標
2 x 150 = 300
3 x 100 = 300
4 x 75 = 300
5 x 60 = 300

策略
四命：分享生命，扶持生命，影響生命，傳遞生命。
六動：與神互動，與人互動，大家來動，一直要動，靠神去動，必然轟動。

基本操练方式的訓練材料（推荐）：
为了配合上述的异象，黎廣傳牧師所著的「禱告的操練與傳遞」一書（繁體和簡體）可以在網上購買。並且有該書的國語和粵語視頻 20 課可以在 YouTube 免費下載，有教會已經開始採用這本書和視屏作為主日學，小组培训教材之用。目的用來推動信徒每天禱告 30　分鐘的操練之用。歡迎大家使用！

購書鏈接：
https://app.thebookpatch.com/BookStoreResults?search=Carol%20Ma&ddl=authors
該書的國語 YouTube 視頻：
https://www.youtube.com/watch?v=HaVdAGaQpgQ&list=PLi5apS71jX3C8PPObSPEP4EibuanKVB8b
粵語 YouTube 視頻：
https://www.youtube.com/playlist?list=PLi5apS71jX3D-7akoiPx99Xl_x4CF-w6k

動力
（熱）情，（深）入，（廣）泛，（恆）久。

榜樣
（主耶穌，使徒保羅，但以理）

啓動
鼓勵弟兄姊妹參與每星期一禁食一餐來操練半個小時的禱告的時段。換句話說起碼一個禮拜有一天操練半個小時禱告，然後慢慢地在其他每天的禱告時間裡面有進步，成為每天有固定的半個小時禱告生活。

個人啟動：
禱告四操練（ACTS）：
敬拜讚美（五分鐘）+ 認罪自省（五分鐘）+ 感謝主恩（五分鐘）+ 代禱（十五分鐘）= 三十分鐘。
早上不同時刻（二個五分鐘）+ 中午不同時刻（二個五分鐘）+ 晚上不同時刻（二個五分鐘）= 三十分鐘。
早上或中午不同時刻（十五分鐘）+ 晚上不同時刻（十五分鐘）= 三十分鐘。
小組啟動：
另外開始禱告去尋找有心去學習禱告的肢體把們組合成一個門徒小組。這個小組（可以從只有二人到五人都可以）在不同的在大家許可的日期，時間，方式去學習「禱告操練與傳遞」這個視頻的課程，和阅读「祷告操练分享文集」，彼此激勵，互相關懷，和彼此代禱，达到「两训启动，心里跳动，必有行动」的境界！两训就是门训（关心同工），和教训（分享主话），像主耶稣带领以马午斯两个灰心的门徒，使他们生命有翻转一样（路 24:13-35）。
完成了這 20 個課程后，大家的禱告生命以及禱告時間的操練上定必有進步，往前邁進，會到達每天能夠用半個小時的時段去禱告，而且禱告的生命會越來越豐盛，滿足，和盈溢！

启动的果效：
「活水江河」和「丰盛」的属灵生命，就会呈现在我们的生活里，包括：
神迹奇事，灵命提升，危机突破，宣教异象。
透過上面從個人的禁食禱告操練到尋找成為立門徒小組的建立，全球禱告勇士 300 的異象，定必有靠著主的恩典，假以時日能夠達到！

阅读《祷告操练》所感　Kathy Thomas

记得在我初信主时，有一段挺长的时期一个问题困扰着我。那就是，当我祷告时，我信的到底是什么。如果我信慈爱的神会应允，而常常我所求的并未蒙应允；如果神早有计划，那么我为什么还要祈求呢。而圣经马太福音 21 章 22 节说，“你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着。”是什么意思呢？这些问题都是因为我对神认识不够，也不明白为什么要祷告。

感谢主！神并没有放弃顽梗的我，而是用圣经学习小组，弟兄姐妹的关心和代祷，并圣灵的引导，使我渐渐明白了祷告的真意：与主亲近，明白神的旨意。只有合神心意的祷告才会成就圣工。黎牧师的《祷告操练》系统地讲述了祷告的圣经依据，祷告的真谛，以及如何祷告，还有古往今来信徒们宝贵的祷告例证。特别是在书中第 74 页中提到“原来祷告的不在乎得着所求的，乃在乎灵命的成长，使我们更认识耶稣，经历耶稣，更像耶稣”。可贵的是，这本小册子简洁易懂，却又充满着力量，而且书中第 76 页列出了祷告练习作业，79 页中还有一个具体的祷告操练标杆进度表。现在我正在练习操练中。感谢主！我可以在祷告中，每天都更多地认识主耶稣，经历主耶稣。愿圣灵引导我更像主耶稣！

阅读《门训操练》感

读了黎牧师的《门训操练》这本书，感到深有体会，令我回想起我的灵命成长的过程。

我来自中国大陆，是个不喜欢讲话，喜欢独处的一个人。来到美国后，结交了一些教会中的朋友。教会姐妹们的热情，喜乐吸引了我，神的爱抓住了我，我受洗成了一个基督徒。但是可能是因为当时的我不大愿意分享，也不喜欢知道别人的生活，所以我没有深入的团契生活，只关心自己的生活，我的灵命没有什么长进。后来因为黎师母的建议，我参加了一个圣经学习团契，深入地学习圣经和参加小组讨论，渐渐地把我的心打开了。神带领我走出了我自己的世界，真正地关心别人，为人代祷，也愿意积极参加讨论，分享生命，将我的经历告诉人，帮助人，而同时也慢慢地成熟我的生命。神也提供我一些祷告伙伴通过为一些特别的事情祷告见证神的大能。我明白了圣经约翰福音 15 章讲诉的葡萄树与枝子的道理，基督徒一定要有肢体联结才能有生命荣神益人。

《门训操练》阐述了通过分享生命，扶持生命，影响生命，和传递生命来达到“二人四要”，然后进一步通过“小组启动”深入的圣经学习探讨，将信徒们联结在一起，使每个人的灵命相互影响，扶持，成长。而这些生命的成熟都是基于祷告。通过祷告，神亲自在信徒们的心中做圣工。最后，“教会全动”使全教会成为一个合神心意，蒙神使用的家。

《门训操练》影响生命部分中提到的信任也是一个关键。当罪来到世界的那一刻，信任被打断了。神要我们基督徒在基督中成为一体信任就是基础，没有信任也就没有团契的分享，也就没有生命的联结。感谢神赐给我们黎牧师和黎师母分享，扶持，影响，传递着他们的生命。信任就是他们的见证，他们完全没有保留地做见证，将他们的经历，思想，感动分享给我们，扶持和影响着我的生命。我的灵命成长有他们的功劳！愿主赐下能力和心力让我也同来分享生命，扶持生命，影响生命与传递生命，成为他人的祝福！

如何借着祷告遇见神　　April

牧師让我分享如何借着祷告遇见神，这个题目让我对祷告作了一个深入的思考。作为一个基督徒，又有多年的祷告生活，但从来就没有见过神面对面对我亲自说话，但其实我是遇见了神而不知道，因为我感觉到每天神都在与我说话。神藉着圣经，还有借着各种牧养的渠道。让我慢慢明白神的心意，我也感到神回应我对祂的呼求！我为何有这些经历呢？ 主要是因为通过我的祷告生活，祷告让我更敏锐的察觉神的旨意和作为，可见祷告的重要性！但另一方面，要在众人面前作一个内容丰富、情真意切地祷告，对我来说实在是一个不容易的事情。我也知道。这个其实这是跟自己是否认真和踏实的研讀聖經，并下苦功夫去默記圣经的话语有很大的关系。

我记得，大概在 2015 年的一个主日崇拜的时候。黎牧師问大家。有谁愿意每天拿出半个小时来祷告？当时我就举起了手，就是因为那一次的举手，我才开始养成了每天晨起祷告的习惯，但也苦恼着怎样才能够做好一个合神心意的祷告。这其实也是很多基督徒的苦恼。上个礼拜。有个姐妹是个老天主教徒，她也分享说不知道怎样去做一个好的祷告。可見許多基督徒都會碰到這個問題，不久我讀到了黎牧師所写的「祷告操练与传递」一書。我才感到有了确实的方法与方向。

首先我就从最简简单的四个方面去进行，就是敬拜，认罪，感谢，代求，我每天就按着这四个步骤去祷告。感觉困扰在慢慢减少。而從聆聽教会的每天的凌晨靈糧，更是每天禱告生活的美好開始，我也開始默記一些詩篇中的詩文經句，而「禱告操練与传递」一书中，牧师推荐给我们的经文。真的非常好用。

比如关于敬拜的：耶和华众神之中谁能像你，谁能像你至圣自荣。可颂可畏，施行奇事！关于认罪的：神哪，看在我里面有什么恶行没有？引导我走永生的道路。关于诉求方面的就有：靠着圣灵。随時多方祷告诉求，并要在起警醒不倦。为众圣徒祈求。等等。

我只要牢牢记住神的话语，祷告的时候就不会搜索枯腸，无法表达。

我们都知道，现在不是旧约时代，神不再只用亲自与我们说话的途径与我们沟通。神会经常的用祂话语（圣经）跟我们说话，我们透过祷告，祂就用祂的话语来回应我们。所以我确信。我们一定要对神的话语熟练，并且

情真意切的去祷告，神会聆听的。我们心中的盼望。只要是符合圣经教導的，都蒙神的應充。这也是这几年祷告下来。我自己深深的领会！

我在这里分享祷告失败和成功的例子。我的父母都已经 90 多岁啦。三年前，我有一个机会向我妈妈传福音。因为我没有把握好时机，让我的姐姐有机会从中阻拦，导致第二天我的妈妈拒绝了我，去年的 11 月。我妈妈摔倒后昏迷住院。我也没办法赶回去和她最后道别。在她彌留之際。只能请求我的姐姐播放耶稣恩友给她听。这令我十分痛悔，不知道我的母亲是否得到救恩？而且我永远失去机会了。我省察自己的失败是因为没有把握时机，逼切祷告！

有了這次教训。我知道，我必须马上立刻去传福音给我父亲，我必须要讓我父亲得著福音，得着救恩。但我父亲的耳朵已经半聋。和他电话聊天，必须要我通过我的姐姐做翻译。那几天，我先跪下向神恳求带领。然后很坚定地对我姐姐说。我要和父亲谈一谈关于信耶稣这件事，非常重要和迫切。这一次，我姐姐没有在攔阻。而且主动帮我约好时间。于是，我在电话中告诉父亲。信靠耶稣是我们这些罪人的唯一出路和希望，没想到。我父亲对我说，他一直对耶稣有着向往，在现在这个痛苦绝望的时刻，他特别愿意成为一个基督徒。感谢主。当他说愿意的时候。开心和激动的泪水就不住地在我眼里面流出來。

我们祷告要情词逼切必蒙神的垂听，但有时候我们祷告虽然情词逼切，我们的祷告也不蒙神的應允，这时我们不要灰心！相信神有祂的主权和安排，我们虽然当时不明白这是为什么，但留到日后才会揭曉！

最后。我用「祷告操练与传递」这本书中周元聖弟兄分享的一段话，作为结束：

我们所信的神，是大能的神。它能转变人心，也能将苦难变为祝福，他是慈爱的神，是我们患难中随时的帮助。他是信实的神。信靠他的人不致羞愧，他是我们每个人的神，会聆听每一个合神心意的祷告。祷告是神赐给他的儿女上好的礼物。我非常阿门周弟兄的话，我们要好好操练祷告，让我们更多经历神的大能和祝福！

定睛於上主　　杨胜世师母

我常用電話探訪在病疼中掙扎的一位熱心愛主愛人的姊妹；她被背，腳的疼苦拆磨已有多年！今年越加利害！打針，手術都不成功！今天仍住醫院！教會眾人主前切切代求，我心中也很掙扎，不知如何代求和安慰！

主的引領奇妙——黎牧師前幾天來探望我們；在談話中提起禱告，我们談到在受苦时，他建议我们不要把目光专注在自己的痛苦身上，乃是要轉目注視在主耶穌身上：主耶穌在十字架上的痛苦比我们要深，要痛！当主在十字架上痛苦到极点时，他仍不忘记救人，也为仇敌祷告。所以我们要效法主耶穌。当我们痛苦时，我们的目標要改變，从我们身上转到耶穌身上：藉著＂專注主耶穌＂，而且可以问主：我可以为你做什么？当我们的看法改变后，你会惊讶神的能力就會临到你身上，你会从主得着力量做成祂的工！

黎牧師提議可用提問的方式來讓这位受苦的姊妹思考和應用上面的建议！并且彼此提醒神能籍著苦難使我們成為祂所要用的器皿，在每一天都可以問主：我們今天可以為祂做什麼？因為神不要我們白佔土地！……今天下午，我與那位姊妹的溝通中就想到那天黎牧師的提醒！我就用＂當轉眼仰望耶穌＂這首歌與也分享，一起思考如何把疼苦的眼目轉移到”專注”主耶穌身上！專注等候主！每早晨問主，祂要籍我們完成什麼？我们如何去分享主的愛？（這位姊妹的笑容和關懷的心是她的恩賜！）。

感謝天父，聖靈動工，這位姊妹帶給我一個驚喜的見證，說：”昨天晚上一位新病人成了我的房友，來時臉色兇兇，無原無故罵我，說討厭我！我本要馬上還嘴！但突然心中有一很強的拉力叫我止口！主的話出現！叫我要愛仇敵！我就喝一口水！将我的心轉眼看主！奇妙的事发生了，当我有这样的心态转向主，我就好像看到主對我微笑！所以今早起來，我先問候那个房友！她也心平氣和的回應！哦！感謝主，實在靠著拿加給我力量的，我凡事都能！今天是這麼久以來我從電話中聽到這位姊妹喜樂充滿心中的聲音！于是我倆同心在電話中頌讚和感恩！＂耶和華啊！求你施恩於我們，我們等候你。求你每早晨做我們的膀臂，遭難時做我們的拯救。”（賽三十三章二节）

“九一一” 杨张丽玮

二月廿五日早上九點半到十一點，在毛家查經和一同享用午餐之後就回到家裡來！我因爲要接孫子放學，就在把牧師送回家，轉身又趕回兒子家（兒子,媳婦這週被邀請出門在外州演奏）大約三點半的時侯，接到救護車救傷員打來的電話，問我是不 Mrs.Yang? 我說是！他們就告訴我牧師在家園區走路跌破頭，出血，而且神智有些混亂，必須送込 SFGH 的外傷部檢查！（我愣住了！……怎麼可能？怎麼辦？…亂極了）牧師在救護車上！孫子在學校等著！菜在鍋中滾沸……因為疫情誰也不可以和傷者一起入院，院中隨時要我供應資訊…. 。主啊！主啊……但主的話來了 :

" 懼怕的時候我要倚靠祢 " 詩 56：3！

" 要休息，要知道我是神… " 詩 46：10

心中既有圣言，我就馬上禱告！又禱告！求主保守牧師，指示我當走的路！就這樣，神的話接二連三的一步一步引導我！平靜我的心！讓主撐舵，平靜風浪…

我既然安了靜下來，就馬上通知兩三位知心朋友一起切切代禱！主首先感動駱氏夫婦，在辦公室中馬上放下工作，開車到醫院去等待，要使牧師和我安心 -（誰知道，在疫情中，他們也不可以進急救室，只能在外面等消息，和我保持緊密的連系！讓我知道近況、叫我放心…）他们是主所差來的天使！就這樣的一步一步，一分一秒的平穩渡過。我心平靜的等待消息，照顧孫子們…

牧師在急救室內十小時，經過各種的測驗，直到醫生確定他腦部出血之處止住了，才讓他回家！那時已是清晨二點半！醫院工作人員竟然沒有通知我，就把他放在計程車上回家了！！（設想一位剛剛頭部縫了十針！腦子微出血！85 歲的老病人…三更半夜搭車走過小徑，独進家門!！！這叫我全身發抖……）醫院服務的輕率，只有再次証實神的信實，祂每分每秒的同在和看顧！神看顧那倚靠祂的人！ " 祂要差祂的使者，在你行的一切道路上保護你，他們要用手托住你，免得你的腳碰在石頭上 " 詩 91:11-12

通過這次的 " 突發事件 " 給我更进入一層的確認： " 禱告 " 和 " 神的話 " 都是每一位信徒日常的總綱！缺一不可！我也在此特別感謝主，使我們有基督之家聯合禱告訓練中心的帮助，並它出的書本及訓練录影班的材料來

幫助信徒在禱告上的操練和應用。（我近個月來也在訓練班聽課，得造就，也就在這 次的困境中得以使用和體驗課中的提醒和指引，成為及時的幫助）。迫切禱告是我向神發出的 “九一 一 " 正是 ：

" 我們在苦難中哀求耶和華，他從我們的禍患中搭救我們 " 詩 107:6

" 願人因耶和華的慈愛和他向人所行的奇事，都稱讚他 " 詩 107:8

读书见证　　Susan

主内平安！读完「祷告操练及传递」一书的最后部分，看见弟兄姐妹云彩般的祷告见证，他们在 神面前倾心吐意、暢所欲言，与主亲近的甜美经历，让我大受激励……

我是基督二家的姊妹 Susan，以下分享一下我读完「祷告操练及传递」这书，按着黎廣传牧师的教导和指引，坚持每天早上三十分钟（甚至超过）的祷告！敬拜，认罪，感谢，祈求！在敬拜祷告中，用诗篇作祷读方式敬拜主，在赞美中享受平安与喜乐！在认罪祷告中痛哭流涕，感受到主的赦罪的平安与快乐！在感谢祷告中献上感恩的祭，就是膝盖的代价！在祈求祷告中为人代求，为國家、社区、家庭、还有那未得之地，不住的向神呼求！特别为曾经听过福音的人、已经受洗了离开教会的小羊代祷！透过代祷，让我想起主耶稣在约翰福音十七章中为教会合一祈求！

感谢主！也让我有福份参与基督之家联合祷告中心的事工，感受到同心合意的力量是何等的大，合一的心也是何等的重要，是 神所喜悦的，是神的荣耀！「凡是我的都是祢的，祢的也是我的，并且我因他们得了荣耀……。圣父啊！求祢因祢所赐给我的名保守他们，叫他们合而为一，像我们一样。」「祢所赐给我的荣耀，我已赐给他们，使他们合而为一，像我们合而为一。」约翰福音十七章 10 、11、22。神的心意是叫众教会有合一的心，像主耶稣与父神合而为一一样！神的心意得已满足！因此我们的祷告就毫无难阻的蒙神垂听！

因着甘心愿意付上祷告的时间代价，与主亲近，与主相交与默契，籍着读经、默想，心灵得着力量面对难处……。在每月一次 Zoom 祷告中心聚会中，学习用神的话祷读，真的经历到 神的同在与甘甜，感受到自己生命中的改变，每天求主光照内心深处有否忍而未现的罪，求主赦免！更知道自己的软弱和无知，哭过之后，深深的感受到赦罪的平安与喜乐！ 神的话每天充满我的心灵，不禁发出感恩与赞美！

虽然我的祷告 神不是一一的成就，但我深信有祂的时候和方法，在未成就之先祂叫我的生命先更新，更加地依靠祂的大能大力，要更加恒切祷告、不住祷告、常常祷告，将所要的告诉祂。

感谢主！在这里想分享一件微小的事，我的家人（外家）都在中国佛

山，我有两个弟弟，每年都回去探亲（这两年因疫情的关系不站回去），当然会传福音，我还没信主回去的时候，小弟妇对我的接待非常厚待和亲密，后来我信主之后再回去的时候，因着一点的小事吧（其实我也不知道是为什么事），带来一些的误会，当我这十年来回去的时候，她对我的态度突然的变化，让我得难受，因为我跟爸爸传福音的时候，有时说到哭，她一看见就很气愤……，我弟和她都信佛的，看见我回去都哭（有时候她听到我在祷告的时候也哭）觉得不吉利，所以对我的态度当然会冷淡，连在微信里都很少交流，那感觉真不好受啊！但我还是愛她，用主的愛愛她，每天坚持为他们提名祷告！奇妙的事发生了，最近 她突然每天早上都发来问安和祝福的话，真的奇妙啊！我相信是 神奇妙的作为啊！感谢赞美主！我们的 神是垂听祷告的主！盼望我在中国的家人早日认识相信我们的救主耶稣基督！也请各位牧長们、弟兄姐妹也为我的家人得救代祷！

正如「祷告操练及传递」中 所说的，代祷的福氣！（哥林多后 1 章 11 节、以弗所书 6 章 19-20 节、约伯记 42 章 10 节）最后，愿 神施恩给基督之家联合祷告中心的事工，赐福「祷告操练及传递」一书，让众 教会成为万民祷告的殿！荣耀颂赞归给神！阿门！

见证　　Vicky

黎牧师，第一次分享所以写的有点长，下次我尽量简短。谢谢你愿意带领我们操练祷告，指引我们祷告的正确方法。以下是我回应你这段时间我操练祷告的情况。我已看完《祷告操练及传递》视频的第一课，我明白了祷告的重要性，更让我开阔眼界，明白祷告的生命不能停留在个人里面，我们要成为祷告异象的传递者。

在看这本书和观看课程视频之前，我的祷告存在很大问题，回想几个月之前的祷告，不光眼光和祷告的目的只放在自己身上以外，似乎我每一次的祷告都是在教神怎样做事，教神怎样为我成就事情，不懂的等待神的旨意，不会想到为别人祷告，更不会有那个意识去为主的大使命祷告，想想真是愧疚和汗颜。直到我去了祷告山，也接触到了《祷告操练及传递》的这本书，我就开始按照书上的祷告四个基本内容：敬拜，认罪，感谢，代求，的顺序来操练自己的祷告。

透过这本书，我的祷告操练有了三样很大的得着和改变，第一：我开始愿意操练每天 30 分钟的祷告。第二：明白要为别人的事代祷。第三：看了这本书里弟兄姐妹祷告后的生命改变，我尝试了两次 36 小时和 24 小时的禁食祷告，为牧师生病的事和为爸爸信主的事，从那两次的禁食祷告过程中，我第一次感受到什么是与神真正的亲近，在我饥饿无力的时候神怎样给我添加了力量，在那两次的禁食祷告中神让我看见自己不以为然的罪，让我看见自己平时看不见的问题。并且在那两次的禁食祷告后神在牧师和爸爸的事情上都有回应，尤其是我的爸爸一个有道教背景和佛教背景并且常常与那些邪灵通灵的一个人，神让他在半个月内接受了主做了决志祷告，并且他现在常常发自内心的赞美主赞美基督教。这是我万万想不到的。当然这也离不开其他人对我爸爸信主的帮助，和他们的代祷。于是我坚信神的大能成就在这件事上，我坚信合乎神心意祷告的重要性。

视频第一课让我学习到祷告的目的：祷告不是改变上帝，而是使祷告者为上帝所改变。祷告的四个基本内容：敬拜，认罪，感谢，代求。在这四个内容里敬拜尊荣上帝最重要，耶稣是让我们能敬拜上帝的唯一通道。 秀容师母的提醒，我们要记住耶稣在客西马尼园对门徒的教导，警醒祷告，免得入了迷惑，你们心里愿意肉体却软弱了。我们要像主耶稣一样把祷告看成属灵的征战，若不警醒祷告，会给魔鬼留破口，我们就会失败。我们肉体的软弱要信靠天父，天父会加力量让我们战胜肉体的软弱。我们每天坚持操练

30 分钟的祷告，确保我们持续的祷告热情。主耶稣在马可福音说：我的殿必要成为万民祷告的殿！可是现今的很多教会并不是主耶稣期盼的那样成为万民祷告的殿，很多教会并不注重祷告的服侍。所以我们要开阔眼界，祷告的生命不能停留在个人里面，要影响身边的人和教会，让教会兴起祷告的热情，我们要做祷告异象的传递者。

带动教会祷告的热情这个过程需要：小组启动，到教会全动，要有四命六动的策略。四命是小组培训教导，六动是祷告侍工的策略。使教会每一个人都投入到祷告策略里面，这样教会的祷告侍工就能传递下去。

我明白祷告要不断的行动和操练才会有效，个人操练最难过的关就是自己的坚持不懈，至于带动教会激起祷告的热情，需要靠着神的带领来实施这件事，因为每个教会可能都会有每个教会的问题，最大的问题是教会的领袖和弟兄姐妹们是否有一颗教会合一的心？求主让我们的教会每个人都有一颗合一的心。如果有这样的动力和心愿，我们要向神不住的祷告，求神来带领，激起教会祷告的热情，求神给教会领袖智慧和能力来行动。