

祷告操练分享集（十五）



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，和一些別的禱告操練和見證。我們把這些短文搜集起來變成禱告操練分享集。每一集以不超過 10 篇文章，期盼將來不斷的有分享文集出現。

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勵去學習禱告的生活往前走的激勵和動力，對作者本人也有自省的作用，省察我們自己的禱告生活在那方面有需要進步的地方去努力。這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
2023 年 12 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 篇個人禱告操練分享文章，使參與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，影響教會，實現主耶穌的異象：使教會成為萬民禱告殿！

報名可點擊以下鏈接：<https://forms.gle/gV9XVYiizVgrUfpz6>

為何要禱告半個小時？

主耶穌的教導

得着能力

禱告是互動

匆忙等於禱告死亡

四種方法

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，小組培訓教材之用。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=PLi5apS71jX3C8PP0bSPEP4EibuanKVB8b>

粵語 YouTube 視頻：

https://www.youtube.com/playlist?list=PLi5apS71jX3D-7akoiPx99X1_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「禱告操練分享文集」, 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), 像主耶稣带领以马忤斯两个灰心的门徒, 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!

半小时的祷告操练 吴翠娥

黎牧师您好、经过这一个月多的时间、在半小时的祷告操练有些突破、祷告时间也长一些、早上也早一点起床祷告、在祷告时常想起圣经的话、例如说“因我的殿必称为万民祷告的殿”使徒保罗也曾过“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？”

盼望我的心灵让主居首位、黎牧师我很想在祷告中能进入内室与神面对面的哪种祷告、可惜我现在有悟性的祷告也很少、有时在祷告中大脑还会跑出去、但我很希望成为一个祷告的器皿、能堵住个人、家庭、教会的破口、也能成为幸福的管道、因我深深知道祷告是非常重要的、主耶稣在世时也常常退到山上独自一人祷告天父、只有祷告才能支取从上帝而来的力量和信心、这一切的道理我们都知道、我们好象里面缺了那把火和负担。

祷告的情形有敬拜、纪念、省察、为我家人、儿女、弟兄姐妹、神的仆人、各教会、中国美国、经上说：要为万人恳求、祷告、代求、祝谢、但是祷告还是苦燥没有很多甜蜜祷告、一直以来我很渴慕在祷告中突破、盼望藉着圣经的话和牧师的帮助、还有两本书能让我被受造成为祷告器皿、书已看了一部分、请牧师指点、谢谢！

每天 30 分钟的祷告心得 钟瑞兰

学生深知道祷告是基督徒每天要做的事情，因着课程的缘故，再次激起自己每天在神面前的祷告热情。学生平时也有一些惰性，学习课程之前，虽然每天有在祷告，但很多时候是为了在孩子面前塑起榜样而祷告，是求神怜悯的，非常可怜！

这次每天的 30 分钟祷告训练，特别感受的是相比以前与父神更加地亲近了。有时是清晨，有时是入睡前，在清晨的时候更多的是为这一天开启，为家人朋友，及为自己挂心的人、事，而在入睡前的祷告更多是感恩父神一天的看顾与保守，及自省今天的所言所行。透过这 30 分钟的祷告训练，让我更加看清自己在神面前是何等不堪，真切认识若不是耶稣基督在中间做中保，真不敢来到神面前。

有特别的感触是，在面对一些生气愤怒的事情的时候，有灵里的提醒，提醒我多想想神的引导是怎样。有两次经历学生顺从灵里的引导，使自己没有做错误的决定。感谢阿爸父神及这次老师的课程。

聖子耶穌靠著聖靈的大能在地上三年半的事工裡傳道，醫病，趕鬼（路 4:18），在十字架上背負了人類的咒詛，罪惡，和疾病（彼前 2:24），並得以從死裡榮耀復活，被聖父升為至高，得着了天上地上地底下一切的權柄（太 28:19）。在聖子榮耀升天之後的第一個五旬節，聖靈受聖父和聖子差派，以震聾發聵鋪天蓋地的方式進入人類歷史。聖靈如火焰如雄風像炸藥 (Dynamite) 般（徒 1:8）被大大澆灌下來，門徒們就得著了聖靈與火的洗禮（徒 1:4）。兩千多年來，聖靈繼續著耶穌基督在地上在人心裏作出拯救和成聖的工作。幫助信徒禱告是聖靈偉大的工作之一（羅 8:26）。在眾多的禱告方式裏面，被聖靈所催動(ignite)的禱告產生非人力所帶來的極大的屬天大能！

一．聖靈醫治德國羅瑪拉

2010 年 6 月份我從美國的神學院回德國實習，期間被教會牧師帶去拜訪長期住院的羅瑪拉 (Romala) 姐妹。羅瑪拉姐妹是印尼人，當年 44 歲。2005 年羅瑪拉被確診為子宮癌症末期，到 2010 年除了經歷一般癌症病人的多次化療以外，她的身體總共做了 29 次手術，整個人不外 20 公斤。身上的子宮、膀胱已經被摘除，小腸、大腸被局部切除，一個腎臟被挪去，肺部、肝臟、膽臟以及其它內臟都在這期間受到癌細胞感染，多次被施以手術。我見到羅瑪拉的時候，她剛從手術室回來。當時的她面容憔悴，皮膚蠟黃，呼吸短促，奄奄一息。

兩天以後，我如約再到醫院探訪羅瑪拉。當我坐在羅瑪拉病床邊的時候，我還沒有開口為她禱告，我就感到聖靈強而有力的在我身上作感動的工作，使我一瞬間我的信心被提升，我緊緊抓着羅瑪拉的雙手，非常堅定的對她說：羅瑪拉，你不要怕，主耶穌在這裡，祂要救你，你不會死。當時的羅瑪拉，如同在黑暗中突然看到曙光，黝暗的眼睛瞬間充滿了希望：哈利路亞！哈利路亞！隨即又哇哇的大哭起來，說：神啊，你真的沒有丟棄我，沒有忘記我。

我按著聖靈的感動帶領羅瑪拉朗讀了詩篇 91 篇,並按手在羅瑪拉的身體上為她禱告。羅瑪拉的臉色從黝黑變紅熱,額頭出汗,同時她的雙手和全身開始顫動。因為羅瑪拉身體顫動得厲害,她的病床也跟著震動,並發出很大的響聲。聽到聲音的護士慌慌張張闖門進來。羅瑪拉要求護士出去以後,我們繼續禱告。第二天醫生在給羅瑪拉做例行檢查的時候卻發現她身上沒有任何癌細胞了。羅瑪拉硬是奇跡般地從死亡的鬼門關活了過來!神的作為何等奇妙!

二 . 聖靈醫治精神病人

2010 年的夏天我回中國探親,一個曾經住過精神病院的姐妹懇求我去精神病院傳福音。精神病院的周院長雖不是基督徒,卻願意接受我們的探訪。我用擴音機對着 300 多病人傳講耶穌十字架捨己大愛,基督復活大能,以及父神赦罪之恩。這 300 多人第一次聽說基督奇妙的大愛,第一次聽到天堂的呼喚。很多的人輟泣悔改,紛紛站起來認罪。最後全部的人都舉手並大聲宣告,耶穌基督是生命的救主。這是聖靈奇妙的工作!

後來神為我在德國的精神病院開路,讓我有機會為德國的精神病人禱告。2018 年初我在德國的一間精神病院裡認識當時 26 歲的馬婷娜(Martina)。她是一個嚴重的邊緣性人格障礙(Borderline Personality Disorder)精神病患者。馬婷娜從小被父親性侵,到 7 歲時被政府的監護機構領養。12 歲時馬婷娜就學到了自殘的惡習,她的脖子和手臂上留下了十幾年來數不清的切割刀痕,外表看起來恐怖怪異。馬婷娜常常嘗試以任何可能的方法去自殺,所以後來她被剝奪人身自由,24 小時受人看守。我見到馬婷娜的時候,她全身被捆綁在病床上,雙手、雙腳、雙腿,以及脖子都被緊緊的和床架捆綁在一起。

當時的馬婷娜已經三天不吃不喝,整日整夜大喊大叫,拒絕活下去。我站在房間的入門處迫切地為她禱告。大約 30 分鐘以後,馬婷娜奇妙般停止了喊叫。我進到她的床前,跟她講述了耶穌基督十字架捨己的大愛,並建議她把她所不惜自殺的生命交給耶穌。奇妙的是,馬婷娜立刻接受了耶穌作為生命的救主並跟隨我做了決志禱告。

這時候的馬婷娜如釋重負, 在身心極度疲憊之中, 她深深呼出了幾口氣然後安靜地睡着了。第二天我到醫院探望馬婷娜的時候, 她看起來與昨天判若兩人。她沒有了自殺衝動, 已經恢復了人身自由, 並可以在走道裡活動。兩個星期以後, 馬婷娜出院了。從此, 馬婷娜跟著我在教會開始了另外不一樣的人生。

[我們本不曉得當怎樣禱告, 只是聖靈親自用說不出來的嘆息替我們禱告] (羅 8:26), 使徒保羅深知依靠聖靈禱告的奧秘。聖靈瞭解人性的軟弱並樂於引導信徒禱告, 聖靈是基督徒的保惠師(bystander 助手、幫助者), 是禱告的發動者。因著主耶穌的十字架大功, 重生的信徒得以擁有和主耶穌一樣具有爆炸性大能的聖靈。我們什麼時候順從聖靈, 什麼時候就可以做主耶穌所做的事, 而且祂應許我們要做比這更大的事情—指傳福音的事工 (約 14:12), 因為榮耀的聖靈將會在我們身上繼續成就基督更大的事工, 而禱告就是我們靠着聖靈為耶穌作出偉大榮耀的見證的鑰匙! 阿們!

我在 21 天禁食禱告之前，一直是濕疹，衣服上常常是血跡斑斑，反反覆覆好幾年了也沒好，癢起來也是非常痛苦，弟兄弟姐妹也為我禱告、我自己也是常常為此禱告，但是主沒有醫治我。

在禁食禱告之前腰經常疼，一個多小時的車程都勉強堅持不下來，上班期間需要按時候起來活動一下。肚子也是經常疼，一到傍晚的時候就開始疼，很影響我的心情。

在這 21 天當中，我很少會為我的這些疾病禱告，好像也不在意這些了，在禱告當中更多的是認認罪、感恩和讚美神。每次禱告心裡都特別得釋放。

期間去了內蒙，有一天忽然意識到我的這些疾病都沒有了。幾個小時的車程，腰一點沒疼；濕疹都消失了，皮膚也光滑了；肚子也好了，再也不像以前隱隱作痛。心裡真是感恩啊！感謝主醫治我，更感恩的是他赦免我的罪，賜給我平安和喜樂！

祷告操练及传递学习心得 祝彬彬

通过学习“祷告操练及传递”让我对于认识神，与神沟通和敬拜神有很大的提高。

对于之前的祷告文只是单一的家庭、父母、孩子，在祷告时不知道与神怎么沟通，简单的几句话，说完之后就不知道要表达什么，很潦草的结束了。现在我的祷告文内容就丰富了很多，祷告时长也由初的几分钟提高到 20 几分钟。学习让我有了很大提升。包括人与人的相互沟通,信任，分享，不要有负面的情绪。同时也知道了信主，不单单是要我自己信，也要把我的信，和我的见证传播出去，让更多的人见证，去蒙福。

祷告操练及传递这本书学习已近尾声，但我觉得这本书我还要更多的复习，视频也要反复的看才能记得更深刻。也非常的感谢黎牧师对我们的栽培和提高。

2023 年 10 月 10 日

首先特别感谢有这样的机会，在大家的陪伴和帮助下学习完了《祷告操练与传递》，感谢黎牧师，感谢宋老师，感谢各位兄弟姊妹的陪伴。在认识神的这条路上我们一起同行，何其有幸，何其感恩。

通过《祷告操练及传递》的学习，我懂得了祷告操练与传递四种基本内容：敬拜 (Adoration)，认罪(Confession)，感谢(Thanksgiving)，代求 (Supplication)，每个单词首字母连起来就是 ACTS(实践与行动)，祷告要付诸实际行动，诚心诚意。在此也特别感谢每周三的祷告会，宋老师和 Darla 姐带我们共同实践 ACTS.

在每一次祷告的时候要敬拜上帝，尊重上帝；面对神的时候,我们要完全顺服于神,也要热情地爱神,因为这些都是神所配得的；我们要赞美神的伟大和美好的属性、注目神，聆听神的旨意和默想，只有敬拜神我们才会跟神建立更加密切的关系；其次我们要感恩神的救赎和成圣之恩，不断扩大自己的爱心去帮助别的需要帮助的人；再有我们要学会认罪-不仅仅是个人的过错，还要认罪团队的过错，哀动和悲伤，认罪使我们圣灵生命更加圣洁，团队更加圣洁。

神和耶稣不可分离，我们要敬拜耶稣，耶稣是我们敬拜唯一的通道，耶稣使我们打破时光限制，耶稣教导我们正确的敬拜生活，真正的敬拜,不单在于外面仪式,而是一种发自内心的感情，我们不但是敬拜神，更要敬拜耶稣，父与子不可分割；那些将耶稣分开的都是敌基督。我们要学习博士们渴慕见主、以主为乐和对主有所奉献，真正敬拜上帝耶稣的，上帝也会对你的人生道路有所引导。

关于祷告，我们要分清优先次序，祷告是关乎神和我们自己的事情，神的事摆在第一优先,我们的事放在后面，我现在每天晚上的祷告都是这样的次序，我会先为教会的事情祈求，然后是我个人的事情。

祷告要给神看的，并非给人看，所以祷告态度要端正，**祷告是神给人的互通的宝贵的祝福的重要途径**，与神同工，接力神的祝福和作为，对神有更深入的认识，所以我们要认真看待祷告，端正态度，诚信祷告。

敬拜神，我们要懂得赞美神和感恩，**敬拜是我们对神的地位所表现的顺服，赞美是我们对神的所是及所为发出的爱慕，欣赏的回应**。神的宝座是用赞美编织而成的，只有心里依靠了耶稣就能赞美神，十字架代表公义的审判，代表上帝的爱，也代表了神的作为；**无论逆境顺境都要赞美神，神没有错，一切都是神的指示，最终都会得到神的福报**；我自己在生活中经常遇到各种困难，生意上，学习上，家庭上，每次我都和自己说，一切都是神最好的安排，一切都有神的旨意在里面，相信神，交托给神。

赞美神的同时我们还要感恩感谢上帝，不可忘记神的恩典，经常数算神的恩典，尤其是在艰苦的日子数算恩典就能懂得感恩，心态要正确，**不如意的事情也要感恩神**。

我们每个人都有罪，要学会认罪，为什么认罪？因为罪是最可怕，罪常在我们面前，有人会用他们来控告辖制我们，罪使我们与神隔绝，罪使我们感到全身污秽。但是不要害怕，因为我们也有赦罪的把握-那就是神的慈爱和慈悲，神的慈爱：忠贞不二的爱，盟约的爱，人可以失信，但是神绝对不会失信，因为他不能背乎自己，神的慈悲-我们是他怀胎十月所生，神会像爱惜自己孩子一样爱惜保护我们。所以我们认罪后，有赦罪的把握；但是赦罪的前提要求是，我们知道自己犯的罪过（知罪），明白这是向神犯罪：明白自己得罪的不是人，而是神，我们要有忧伤痛悔的心，**百分百自己承担罪因，而不归咎别人**；这样我们才会得到神的救赎；如果我们被赦免，我们还要学会赞美神，帮助人和为国人求赦免。我也在每晚的祷告时，求神的赦免。

祷告也是一个属灵的战斗武器。上帝要我们使用这个武器去打败我们的仇敌。我们要重视它,常使用它。我们要对祷告的加以重视。同时不断操练我们自己，受神的话语造就,并能够正确解释及应用，忠心持续不断装备好自己，做一个合格的好榜样。

祷告是一个属灵祝福的途径，让我们对神有更深入的认识，对人有更大的爱心，对己更长进和成熟

祷告生命需要不断的操练
祷告生命需要神的帮助
祷告生命需要传递，
祷告的异象需要成全
祷告的操练一定会成功，

我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前路的路程。仰望为我们信心创造成终的耶稣，他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。让我们彼此祝福和祷告

感谢主 阿们！ 10-12-2023

《祷告操练及传递》学习心得 Steven Liu

我在 2022 年有幸成为 Chico ABC 教会的一员，转瞬间，已经在这里一年多了。一年的时光接触了很多教会的同工及前辈，随着时光的流逝，对圣经的学习兴趣越来越浓。我有幸在半年前开始有系统地学习了《祷告操练及传递》课程。现在我把自己半年以来的学习心得和体会做一个汇报与总结来跟大家分享。

首先对祷告的重新认识。让我敢于实践、付出行动。信靠天父战胜自己的软弱，每天祷告操练 30 分钟。成为了我每天训练的基础。虽然具体还不知道怎么做，但是要始终坚定自己的思想及信念。你亲近神，神就必亲近你们。大家一起努力，让我们的殿成为万民祷告的殿。是开始的最大收获。

耶稣是我们敬拜神父唯一的通道，他为我们打破敬拜时空的限制，教导我们正确敬拜的生活。让我们听从神，让我们祷告生命得到传递。无论我们祷告遇到任何挑战，我会亲近神，神会加力量给我克服挑战。带着易学、易懂、易传递的目的学习祷告操练，试着主动分享给身边的人，从简单做起。由小组行动到教会联动。让大家一起感受与神互动、与人互动、感受内心真正的喜乐与富足。

学习正确的祷告方式，理解圣经的重要性，不会使我们走向异端。祷告的核心四样敬拜、认罪、感谢、祈求。用诗章、颂词、灵歌的方式敬拜，都离不开圣经的教导。你不认罪，便没办法蒙神的垂听。在祷告里要不断强调感恩和祈求，靠着圣灵多方祈求，为众生祈求。祷告的四多一要：多方祷告，多时祷告，多人祷告，多警醒祷告，要靠圣灵随时祷告。常常操练祷告 ACTS，不断操练一直行动，达到熟练。祷告操练使我们更加认识神，对人更加有爱，对自己我认识更多。

祷告的核心：

1. 敬拜

敬拜的时候一定要赞美，默想神的话语，聆听神的声音。神常常用微小的声音对我们说话，借着圣灵和引用祂的话语，不断操练，神与你的关系就会很密切很亲近。

2. 感恩

感谢救赎之恩和成圣之恩。一切恩典是从神而来，不以自己为中心，让我们谦卑下来，使属灵生命更加成熟。

3. 认罪

操练认罪，每天自省反思恶行，引导我走向永生的道路。加入哀伤之情，都表达在神的面前，作为仆人的都列入认罪里面，使我们属灵生命。更加圣洁。

4. 祈求

求神的引导。把你的遭遇告诉上帝，让上帝聆听到。不要只顾自己，更要兼顾团队众生的需求。让爱心扩大，直至全世界。

敬拜上帝一定要跟耶稣连在一起。离开耶稣没有敬拜。

1. 耶稣是敬拜真神唯一的通道。

没有这条通道，我们的罪没有办法赦免，没有办法朝见上帝敬拜上帝。

2. 耶稣为我打破敬拜时空的限制。

天天敬拜，在家中、在殿里、在聚会、worship God anywhere。我们今天可以随时敬拜。

3. 耶稣教导我有正确的敬拜生活。

用圣灵和真理敬拜神。圣徒被圣道充满后，就会产生敬拜的感情和效果。歌颂神感谢神，彼此教导、相互劝诫、彼此恩感。试着做一个好的敬拜榜样。不受时间、地点、空间、等条件限制，信靠主遵循上帝的旨意，一直充满喜乐敬拜上帝。

如何正确的敬拜耶稣呢？

耶稣跟父神应该同受敬拜，同受赞美同尊同荣。耶稣就是上帝，我们要敬拜他。敬拜耶稣要用心灵和诚实，我们的心态很重要。没有心灵和诚实，没有五体投地的心灵，没有亲切的热爱上帝，你唱的更好听也没有用。要坚持聚会，坚持敬拜，身体不舒服不来、天气冷不来、又有足球赛超级杯直播不来等等，这些行为都要克服，感受神的话语对神有渴慕的心。敬拜上帝，热爱上帝，所以我们要高兴喜乐，就好像这帮博士们一样。敬拜耶稣要有所奉献，要奉献时间、奉献劳力，奉献金钱。耶稣很清楚告诉我们：你的财宝在哪里，你的心也在那里，你的财宝就在耶稣那边，请你一定要奉献。敬拜上帝的人，上帝一定对他一生的道路有所引导。你一生的道路都在他的手中蒙他的引导。

主教导我们祷告

我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣，愿你的国降临，愿你的旨意行在地上如同行在天上，我们日用的饮食今日赐给我们，免我们的债，如同我们免人的债不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶，因为国度权柄荣耀全是你的，直到永远，阿门！

祷告的态度，是给神看不是给人看。

祷告的原因，

我们祷告就是要跟主建立关系，要了解他的心意，就是神的心意怎么样，我们要按照他的心意去祷告。祷告原来是一种关系。这种关系要成就神的美意，然后我们也为神结出果子，要把荣耀归给神。

祷告的次序。

神在第一优先；我们的事放在后面。

神的事

1. 愿人都尊你的名为圣

就是把神放在神的地位上，神配得天下所有的人都应该尊敬祂。神是拥有一切的美善智慧和圣洁，还有我们所需要的他都能满足，都是上帝为我们的帮助。他的名字就是崇高，他的名字很珍贵！

2.愿你的国降临。

神的国就是指主耶稣的救恩。他在我们心中掌权了，然后神的国就发生，我们要传的福音要传遍天下，希望神的国临到每个人的身上。

4. 愿你的旨意行在地上,如同行在天上。

神的旨意那么的美好，神的应许不论有多少，都是为了我们的益处，都是为了爱我们，给我们有好的安排，神为我们所立的旨意最重要的一点，就是要去遵行。所以神的旨意那么美好，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。

我们的事

1. 为物质需要祷告。

在最小的事情都要仰望神。神是我们一切供应的源头。

2. 过圣洁的生活

我们须要求神赦免我们的罪，使我们和神保持一个亲密团结的生活。无罪的生活，即圣洁的生活能讨神的喜悦。

3. 保护我们不跌倒。

不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶，就是帮助我们过得胜的生活。魔鬼好像嚎叫的狮子遍地游行，寻找可通吃的人，主可以救我们脱离下来，救我们脱离魔鬼的手。

祷告的最终目的就是为了神自己。为了神的名，神的国，神的旨意，这个都是神的，属于神的，还有为我们自己的祷告过圣洁的生活，神一切荣耀都归于神！

赞美与感谢

敬拜是我们对神的地位所表现的顺服;赞美则是我们对神的所是及所为，而发出爱慕欣赏的回应，这回应就是在我们口中对他的赞美。神实在太伟大，伟大到一个地步，远超过我们所能想象，我们只能够不断的赞美他。十字架是代表神的属性，彰显神的属性，彰显神的公义，彰显神的慈爱，代表神的作为。我们本来应该是被挂在十字架上。现在耶稣要代替我们的地位，他成为我们的义。他要爱我们不但要赦免我们的罪，而且给我们得着儿子的名分，而且耶稣要从死里复活，给我们过我们过一个圣洁的生活。赞美上帝就

是，不但在顺境的时候赞美他，也要在逆境的时候赞美他。

不可忘记上帝的一切恩惠。头脑不忘却，心态要正确。我们要常常赞美上帝，我们要常常感谢上帝，我们的属灵生命对神自然信心增加，我们的生命也自然为长进，我们的祷告生活会更多的赞美，更多的感恩。

认罪

祷告生活中最重要的一环就是认罪，如果我们没有把罪认清楚，我们就没有办法见到我们的主，我们必须在祷告之前认罪，认罪然后再到祷告，不然神是不听的。

1. 罪是很可怕的。

撒旦常常利用我们的罪来控告我们。每当撒旦来控告的时候，我们要向魔鬼宣告，是的！我曾经有这样的罪，但是耶稣基督的宝血已经洗净遮盖了我这一项的罪。所以当每次有罪的控告来的时候，我们就用这样的一个宣告，从此不再被撒旦这样的控告来约束，因为耶稣已经将我洗净、将我释放。

2. 赦罪的把握

神的慈爱是忠贞不二的意思，像一个盟约，一个像婚约，就是永不拆散，神绝对不会背信于人，因为他说了就一定会承诺他所说的，我们对神赦罪的绝对的把握，他是一个守约施慈爱的神。神的慈悲是神会像母亲的爱用10月怀胎般的爱来惜保护她怀里的孩子一样。所以有了神的慈爱和神的慈悲，我们的罪一定蒙赦免！

3. 赦罪的要求

知罪，知道自己做错了什么，认真的认罪的态度，是赦免罪恶的条件。我一定要对我所犯的过错是什么清清楚楚的向神承认。向神犯罪，唯独得罪了神。不论什么事情造成我这样的犯罪，都是我个人的罪，都是我个人做错的，顽强承担！

4 光明重现

罪得赦免后，我们才能赞美神，将荣耀归于神。高声歌唱神的公义。我们要帮助犯罪的人，使他们也能很真实的面对自己的罪，然后求神赦免。

饶恕

饶恕和祷告是有非常密切的关系。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不

饶恕你们的过犯。

饶恕人对自己的好处。

1.要先与自己和好，不要带着仇恨祷告。

2.我们是罪人，我们跟神本来就是不在同一条线上，我们不可能从未得罪神。

3.饶恕人使我们身体健康。不纠结自己，不抱怨自己，和解自己，坦然心态与人相处。

我为何要饶恕人？

因为神已经先饶恕了我们。若不饶恕人，必受管教。主说：你们若不从心里饶恕你们的弟兄，我天父也要这样对待你们。

我能够饶恕别人。

主耶稣就是我们最好的榜样。我们只要愿意，我们也可以做到真正饶恕他人。因为神的爱浇灌我。当我们信主时我们已有圣灵内住，并感受神爱的浇灌。只要我们下决心，愿为仇敌祷告，就必能经历神爱的充满，也必能饶恕别人。

代祷

主耶稣永远都在为我们祷告，基督是我们的好榜样，所以我们要效仿他，不断为别人代祷，直到见他面的日子。

基督的代祷有很重要的三方面：

第一， 祂会为我们的「得救」祷告。

第二， 祂会为我们的「信心」代求。

第三， 祂会为我们的「合一」祷告。

代祷的方式：

每天用固定的 30 分钟祷告。要按着「名字」为别人代祷。代祷是一种「爱」的牧养。

代祷是有福的：

代祷能带给别人福气，代祷也为我们带来福气。祷告不要以自己为中心，要以别人为中心。我们常常为自己祷告，我们要也要为别人代祷。有为神的国度代祷，这样神会加倍祝福我们的。

禁食祷告

禁食祷告是需要寻求遇见神，被神的爱充满，然后把爱带出去。是一种属灵操练，不是累计功德，而是要与神建立更亲密的关系，这是一个为了要爱神，为了顺服，并遵循父神的旨而有的行动。

禁食也是一种信心，满心相信神一定会成就某件事，等待神的垂听，感谢神的怜悯与恩典。禁食祷告是一个重要的属灵操练，盼望我们常常实行，让我们的属灵生命得以提升，教会得以成长。

战争的祷告

在我们日常祷告中，有许多祷告未必如意也未必实现，我需要不断坚定信心，取得最后的胜利。战争祷告真正的得胜，应该顺服神的旨意，是神赐给我们的结果使之得胜！

在我的生活中每晚我都会祷告，我始终觉得每一天很满足也很喜乐，所以每天在祷告中我没有太多祈求，也不会有明确目的祷告。我感觉每一天耶稣都对我很好很好。我每一天都非常感恩当下，也不会渴求未来。因为我觉得我的未来。神已经安排妥当，我只要一直走就好了。关于属灵征战，最后我们一定会得胜的。

片时的祷告

耶稣提出警醒片时祷告。使我们免于迷惑。但我们付出行动很难。片时等于犹太的 2 小时祷告。让我们操练祷告 30 分钟起步，最终目标是达成片时祷告 2 小时。祷告以耶稣为榜样，经常祷告、恳切祷告、顺服祷告、结合祷告的四种操练，
•Adoration：敬拜赞美 •Confession：认罪
•Thanksgiving: 感恩 •Supplication: 祈求 掌握每天最好的 30 分钟，固定下来专心完成操练。

不住的祷告

每天日常的时间经常与神保持连接，让自己始终围绕在神的身边。因为它是重要的，因为它是可行的，因为它是有益的，时刻勉励自己坚持祷告。靠着圣灵，多时多方，多人多警醒，操练不住祷告，使你的基督徒的生活更加成熟。每一次祷告神一定会听见，但不一定回应，要锻炼忍耐。借着不住地祷

告神，我们的属灵生命，思想情绪就能与神连接在一起，就能够超越煎熬，痛苦和孤单，感受神的光照，智慧，喜乐，和平安。

分享生命

分享自己，使别人得着生命，得着成长，为主所用。做一个有爱的人。像父母爱子女，主叫我们彼此相爱，彼此帮助，彼此保护。不要怜惜「爱的话语」，经常赞美，传递有爱。欣赏别人的长处，包容人家的短处，记念别人的好处，担当别人的难处。时刻相爱，不止要在言语上，还在行动和诚实上。彼此相爱，分享生命，让爱永远传递。

扶持生命、影响生命

找到自己的巴拿巴。每个人都是马可，必须经历成长。带领别人，要去相信、去信任、主动赏识、赋予权力。成就他人更是成就自己。

Draw out his best.

在我自己的日常生活中也深有体会，帮助别人学习和成长，在其中自己也会在其中得到更长足的进步。

传递生命

1. 关心别人 发自内心的关爱，带领同工不但为他祷告，也要常与他们在一起。经常关心陪伴，传递自然就会发生。

2. 了解别人

主动走近工友的生活，知道他的长处跟弱点。给予鼓励，给予仁爱，帮助他战胜软弱。

3. 鼓励别人 要付出行动，不是你的行为。而是神接着你的手给予赐恩。有了神的帮助，功效会发挥最大。

4. 交托别人

让他认识到，把他交托到神的手中。我们依靠着圣灵都大能，努力去传递，我们必能得胜。衷心去学习，交托感谢主。

祷告是一个属灵祝福的途径。

•对神有更深入的认识

- 对人有更大的爱心
- 对己更长进和成熟

祷告是每天要做的事情，也是一场属灵的战斗。我们要坚定信心，抵挡诱惑。靠着圣灵，多方祈求，赢得属灵战争每一天。祷告生命需要不断的操练，需要靠神的帮助，需要不断传递，需要成全。我们坚信祷告操练一定会成功。我要找一位伙伴，陪他一起学习祷告操练视频。让祷告的生命不断传递下去。

以上只是我在半年学习中的一点点体会，写出来是一种收获，是一种可以和别人分享心得的体验。直到目前，我每晚会坚持 30 分钟的祷告训练。感觉一切都是这么近那么远。尤其每次祈祷过后深切感觉到祷告是一门很深的学问。需要系统学习的指导下让自己的祷告生活逐步完善，还需要在每天实践中不断地探索，从而达到属灵战争得胜每一天。我很喜欢这种感觉，有满足感！希望我的祷告生活长长久久。每天激励自己，每天改变自己。一切越来越像耶稣。阿门！

祷告操练及传递学习总结

姚万凯

通过祷告操练及传递 20 节课的学习，我的祷告有了很大的提升，从最初不能张开嘴祷告，到现在自己祷告我觉得很高兴，虽然我的祷告时间还是很短，我还会多多的练习的。我觉得我的祷告的词语还是过于的平淡，我希望能再好好学习学习。谢谢黎牧师百忙中细心教导，让我对神，属灵，以及敬拜有了更高的认知。无论顺境，逆境我们都要祷告赞美神，感恩神。

對於從小就上主日學的我而言，「禱告」這件事自然不過。從來沒有行禮如儀的感受，也不覺得禱告是我單方面的事，應該主日學老師教得正確，知道禱告維繫了我與父神的關係。

四十歲那一年，父神呼召我進入教會全職事奉。這是我從中學開始，經歷讀大專、進職場一直聚會與服事的教會，在這裡我被牧養、被愛護，學習認識神，也操練去服事兒童。此時的教會除了一位傳道人以外，其他都是帶職事奉的弟兄姊妹，原本有的行政同工職務缺了約有半年以上，使得教會些許工作漸漸有缺口。也不知道是從哪裡來的信心，我竟然被教會這樣的缺乏充滿負擔，開始尋求及禱告。回想自己從學生時代，參加每一個營會的向神獻身，都是百分百的樂意，也許是神沒有開路，也許是自己既世俗又愚鈍，就一直帶職服事著。但這一次我真的辭去了仍然喜愛的職場，決定填補這個行政同工的職缺，彷彿一個放下工作的職業婦女回家照顧老小；我是以做母親(也許是管家婆)的心情服事教會的。

在教會服事之初，可想是惶恐的。在此之前我沒有受過專門的神學裝備，靈修生活還算穩定，但並沒有甚麼特別之處。但此時我知道唯主是靠，每天花在讀經禱告的時間就變長了。尤其一年之後，傳道人因個人因素離開了，只剩下我獨守教會辦公室的運作，接下來我該如何與教會長老、同工、弟兄姊妹配搭？我要如何明白神對教會的計畫，各種安排能順著聖靈而行？要如何才能鼓勵更多的弟兄姊妹成為同工？是我內心最深的疑惑及想望。

每天的靈修時光是我重要的心靈據點。彷彿是吸水海綿，我不滿足於只讀一段經文，沒有學過禱讀的我，因為經文的吸引，經常就用經文來禱告，往往一讀就好幾章，看到適合自己處境的經文就禱告，如此禱讀、讀禱，從一小時到兩小時、三小時…常常就這樣一早上。更讓我訝異的是，禱文可以持續不斷，禱告的言語並非方言或亂語，但也不是出於自己的意念及理性，反倒是自然地挖掘出內心的呼求，感受心中對教會似乎有著極深的愛，對教會目

前貧乏景況的失落感，對想要改變的迫切感不斷湧出，以致禱告時總是帶著渴望，交織著不斷的淚水與鼻涕。

後來有了一個想法，我的禱告是在訴說父神的心情嗎？是聖靈在我心中持續的言語嗎？我無人可問，也許別人也無法給我答案，但我知道的是，每一次禱告之後--信心增加了，愛神愛人愛教會的心增加了，服事的動力增加了，穩行在高處的喜樂也增加了，這些不就是聖靈的果子嗎？！

如今全職服事超過廿年，不長也不短。已經無法像當年可以每天花一早上來靈修禱告了。而那段禱告的日子我不只懷念，深深知道那是上帝操練我、親自訓練我的同在記號，如今祂以其他的方式繼續幫助我，保守我，以至於服事教會那份起初的愛心、喜樂的心可以持續。

而「禱告」這件事，仍然是維繫我與祂、祂與我之間最篤定的秘訣。 2023/10

我在第一次主動參與小組禱告時受聖靈感動而重生得救，那已經是近 30 年前的經歷。雖然那時候的我並不明白什麼是“受聖靈感動”，也不太清楚所謂的信耶穌得永生的真理，但之後多次的回想，都令我深深地感謝 父神回應我當時懵懂的禱告。我相信也是因為這一次改變生命的經歷，激勵我看重禱告。

在這些年來禱告的操練中，我經歷到主不同的回應方式。主有時鼓勵我，成全我心裡所求。有時，也不依我所求的成就。例如我在父親重病期間，求主醫治他並拯救他的靈命，有幾個月我每週兩次禁食禱告，然而主並沒有依照我的心願成就。父親一年後離世，我也不確定他在昏迷中是否聽見接受主。但主卻是憐憫我。實在地主賜的平安安慰我，在我有聲無聲的禱告中陪我度過憂傷。這段過程，使我更堅信主所定的日子是最美好的！

2020 年 10 月，我和丈夫開始每日早晨依照宣教日引的記載，為全球未得福音之民禱告，也為自家人，教會肢体，及在上掌權者代禱。感謝主給我們一天忙碌開始前的這 20-30 分鐘能先以禱告與主交通，這也擴張我們福音的視野和負擔。我們夫妻很珍惜每早的禱告時間，我也禱告求主幫助我們持守並自然的能隨時隨事隨處禱告，直到見主面。奉主耶穌的聖名祈求，阿們！