

# 祷告操练分享集（十四）



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 11 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](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!

《每日 30 分钟祷告心得》 祷告对于基督徒是生命灵程不可缺少的操练，是维持属灵生命健康成长、服事有异象和能力的生命泉源，更是与三一真神的生命团契。基督徒生命和服事的软弱，根本在于祷告的软弱。因为祷告的软弱带来生命的软弱，生命的软弱有带来祷告的软弱，形成了可怕的恶性循环，若不突破，祷告将会成为没有感情的报告，祷告也越来越没有话语、没有异象和方向。

祷告的突破，在于坚持建立固定的祷告。以坚强的意志，花固定的时间，在固定的地点，把自己分别出来归于神、属于神。笔者在一段很长的时间里，进入祷告的荒漠，无法让自己进入一个有喜乐和满足的祷告生活中，在祷告中总是寻不见神的同在。

有幸参加了黎广传牧师的《祷告和灵修之旅》密集课程，这六天的课程中我被黎老师生命的分享激励。他是一位在祷告上有故事的人，那是他与神相遇的故事，这些故事让我再次看见、再次相信神是乐意与人相遇的。我深深的期待自己的祷告生活回被翻转，会被重建。

“每日 30 分钟的祷告操练”，是一个课后作业要求，但是一个生命翻转的恩典机会，我决心定下计划，分别出固定的时间，也为此策划祷告的次序和内容。首先，我要调整自己的生活作息，早睡早起，让自己有与神独处，不受干扰的时刻。第二，祷告次序的改变，不是从自己的光景和需要开始，乃事从述说上帝的荣耀和作为开始，让自己的心被上帝的爱和恩赐充满、激励。第三，祷告内容的扩展和细化，把教会事工、事项和代祷的对象(家庭和人员)，做出分批的安排，一周七日轮流为一些固定的事项和对象，细细的祷告，这样既不会无定向的祷告，也不会积在一起成为压力和重担。

但在这个操练的过程里，有许多的挣扎，比如肉体上的挣扎。我把时间定在

早上 6 点钟。有时候想再睡一会，有时候甚至想推迟，但我知道，若是不坚持，自己的祷告生活就不能再次被建立，生命不会被更新改变。我在祷告中求助坚固我的意志，给我寻求祂的力量和恩典。感谢主，祂的恩典够用，祂的能力在软弱的人身上显的完全，必能一直帮助我在祷告上成长。

有时候在祷告中还是很难进入“有感觉”的状态，容易“魂游向外”，心思会散掉，笔者就在祷告中加入祷读的部分，从诗篇开始，藉着短小的读经默想，进入神的话语，藉着读祷进入神的同在，使自己的心灵比较容易归向祂。在挣扎的过程里，我发现早起晨更，需要让自己的身体先完全的清醒过来是非常重要的事。远离床、洗脸、刷牙、喝一大杯水，可以帮助自己不容易继续犯困。

在操练中，笔者发现原来定下为教会事项和为他人代求的固定轮流安排，不能成为死板的模式，因为在 30 分钟的祷告操练中，时间的运用是有弹性而不固定的。所以，就把代祷的内容和人数，做一些的调整，不是成为固定内容的奴仆，而是祷告到让自己的心里感到满足和平安就好。死板的照着固定内容，感觉还是会成为压力和捆绑的，因为感觉匆忙的要完成一个要求，还是会影响祷告的质量。

这“30 分钟祷告的操练”，帮助了我重建祷告的生活，祷告的奥秘还需要继续的探索。虽然相信在祷告操练前面仍然会有挑战，但也深信主必然不丢弃我，祂必乐意让我分享生命的喜乐。愿主带来笔者有恩典进入更深的祷告。

严格意义上讲，我是从 2021 年 1 月 23 日到达意大利后，因着神的恩典，也因着疫情，使我可以有一段安静的时间，于是我与神立约，每天早晨来到神的面前祷告灵修，在这之前因着工作非常的忙碌疲惫不堪，除了周末几乎没有时间和精力祷告灵修，只是在上班的路上，听一些讲道信息或是圣经，灵命不好不坏，没什么进步。

从西班牙到意大利后，因疫情的缘故，我有了许多的时间，于是立定心志开始灵修祷告，刚开始的时候 5:00 起床祷告，前两天非常有收获，尤其是在默想经文的时候，常常有圣灵的光照，有时祷告两个小时不想结束，与神的交通真是美好无比，从那之后基本上都能坚持每天早晨在神的面前祷告 30 分钟以上，有的时候后迫不及待的等到天亮去见神，有的时候因着身体的疲乏灵里的软弱，起不来床。我试过一段时间没有起来祷告，我明显的感到灵命的退步，表现在情绪非常的不稳定，焦虑的症状又回来了，经过这三年的多的时间，我基本上可以坚持每天早上来到神的面前祷告，这已经成为我生活中一个不能或缺的部分，我也清楚的明白，这也将成为我将来服侍的动力来源。

以下是 2023 年 8 月 19 日早晨祷告后的心得

代祷的意义是什么？

1.代祷时人的反应 但以理书 9 章但以理的代祷是非常感人的一段代祷，代祷是很难的一件事，因为人犯罪后，是以自我为中心的价值观念，替自己和家人祷告还能理解，但为一些关系较远的人祷告，内心会有一种天然的抵触。那是人以自我为中心的表现，即使是顺服神也是勉强敷衍了事，并无为自己在急难中那样的恳切，这就是人的罪。

2.圣经中关于代祷的态度 古代先知几乎都是代祷者，代祷是中保的职分之

一，耶利米，但以理，以西结，到新约时代的主耶稣，即使现在主耶稣，坐在天父的右边仍然为我们代祷。

3.代祷是展现天国子民的生命品格 主耶稣完美的展现了天国子民应有的生命品格，就是舍己不为自己着想，只为遵循天父的旨意，生命的焦点都在神的身上，爱神爱人是天国子民唯一的诉求，是生命真情的流露，并不是我们现在的生命状态，所理解的那样，为别人代祷是于我们生命成长的更像耶稣基督最有效的方法之一。不是一件心不甘情不愿只为顺服神的旨意的苦差事，而是藉着代祷操练体会，天国子民应有的生命品格的机会，那种美好是无以言表的，是与我们在地上的生命表现截然不同的感受，积极乐观而不盲目，喜乐而不忘形，为他人而不勉强，有根有基的盼望，是美好无比的生命体验，可算是预尝天恩的滋味，这样的生命品格散发着迷人的魅力，这也正是主耶稣的生命品格之一，是藉着代祷体会到的。

每天的祷告现在已经是我的生活的一部分，让自己常常保持在神的蒙恩管道之中，也是我生命动力来源之一，是我认识神与神保持交通的方法之一，是我生命成长不可或缺的一个环节。

第一天操练 30 分钟祷告的时候，觉得时间过得很慢。祷告前先用一首诗歌赞美了神，之后觉得自己可以进入到祷告的状态并开始祷告。把自己所有的祷告事项祷告完之后，一看表只过了 15 分钟。于是自己跪下，又重新进入祷告状态，第二次进入之后的祷告有突破，觉得在祷告中与神的关系比前 15 分钟的更紧密了，也在祷告中领受了一首诗歌，唱了以后接着祷告。只是当刚祷告完毕，站起来的时候，又发现还有一些祷告事项没有祷告，于是又跪下祷告。又一次祷告结束后站了起来，但又想到一些遗漏的祷告事项，于是又跪下祷告，就这样反反复复有三次。之前的 15 分钟觉得时间很漫长，但没想到等第二次进入祷告的时候，越祷告发现需要祷告的事情越多，以致于其实总时常超过了 30 分钟。

第一天祷告结束后，觉得自己得着了力量，从神而来的力量。在第二天的 30 分钟祷告操练中，过程比较平稳，可以比较安静在神面前祷告和默想，为自己这段时间的难处，忧虑和困境祷告，在时间上没有了第一天的挣扎，感觉时间很平稳的过去了。

在第三天，在祷告中就又比较软弱了，觉得自己这段时间的忧虑就是赶不走，不管我如何的祷告还是不能彻底的赶除这些忧虑，因为忧虑时间周期长了，自己想明白自己为什么这样忧虑，可是在祷告中审视自己的时候甚至不知道自己到底为什么这么忧虑和忧愁。软弱在于今天在祷告当中得胜赶出了忧虑，明天不知为何忧虑又进到我的里面，而且这种情况一直在反复，让我有点丧气，无力祷告。

第三天的祷告就比较形式化，好像表面上又里说的是坚信神一定会作工，但其实自己里面却是不信。好像表面上嘴上说我要感谢神，因为我理性上很清楚无论我处在何处，在怎样的境况中，无论是身处高山或低谷，无论是顺境还是逆境，都要感谢神，可是自己里面其实却不知道有什么要感谢的。还有就是知道神的大能大力，因为过去实在经历过了。像大卫的经历那

样，好像神就是救我于患难之中，每次在千钧一发的时候，都会经历神施恩的手，知道我的神一直看顾着我，知道神救我于危难之间，但是现在就是觉得累了，不想经历那些艰难和困苦了，即使知道神是拯救，但就是觉得能不能让我平静生活下去。

后面两天的祷告在时间上是可以达到的，时常会静默在神的面前没有开又讲话，求神的话语光照带领我。为自己写讲章向神献上祷告，求神给我力量和智慧。也把自己最愁烦的婚姻问题放在神的面前祷告，但觉得这个是好多年的问题了，在为这个问题祷告的时候，有时觉得是一潭死水，有时候有一些得着和体会。所以在祷告当中的我还是很挣扎，到底神对我婚姻当中的旨意是什么呢？我到底有没有理解错神的意思呢？难道真的还要在等吗？到底还要等到什么时候。神的旨意到底是让我等吗？我总是在祷告中说求神让我可以积极的预备自己，预备自己成为那个对的人。可是实际上我里面还是软弱的，里面还是为这事忧愁。我完全做不到通过祷告可以不着急，可以享受预备自己和等待的日子，静静的等候神。所以我在祷告中有时会因为这个张力而默然不语，不知道说什么。

但在这两天的祷告中我有一个得着是我发现自己不敢在神面前真实的说出自己的软弱，自己的忧虑和自己的痛苦，不敢真实的面对神，不敢向神发牢骚，说怨言。因为以前在看出埃及记的时候，读到那些发怨言的以色列人惹神发烈怒了，读到了他们的下场。但在祷告当中我想到了诗篇中的诗人在遭受患难时是如何的向神真实的表达自己的情感，于是在第四天我领受到这个问题之后，在接下来的祷告当中我就把自己的苦，自己最真实的感受都向神说了出来，感受确实是不一样的，虽然问题都没有解决，但是我学会了在神面前倾心吐意了，领受到了自己在祷告当中的问题。感谢神。

在祷告学习班结束以后，我开始在晚上睡觉之前，练习祷告。刚刚开始的那几天，我都按照敬拜，认罪，感谢，祈求的顺序，进行祷告，再回想当天自己身边的事，为遇到的事情和接触到的人祷告。这整个过程下来，看看时间，大约历时 10 分钟，距离 30 分钟要求还很远。于是我就又在脑子里搜寻那些没有用过的语句，回想一些听到过的其他弟兄姊妹的祷告。这样想想停停，又零零碎碎地补充祷告，才能凑齐 30 分钟。本来以为坚持几天情况会好转，祷告的内容会自然多起来，可是一周下来以后，还是没有什么进展。在 30 分钟的祷告时间里，总有很多时候会静默无语，自己的思想也因为要到处寻寻觅觅，完全不能集中。

于是，我决定改变一下，在前 10 分钟左右的比较连贯的祷告之后，我从头开始再祷告一遍，其间修改一些语句和用词，使祷告语言方面更通顺一些，转接更自然一些。这样祷告一遍后，再从头开始祷告一次，整个过程都不再去 看时间。这样大约 30 分钟的祷告，没有了停顿，自我感觉 祷告过程比原来轻松自然很多，注意力也更集中，更有沉浸入于神交流的感觉。不过，这样进行了大约十多天后，我开始感觉到祷告的内容越来越枯燥，因为敬拜，认罪，感谢，祈求的内容基本不变，自己的生活每天也没有太多不同，天天祷告同样的内容，还每天重复几遍，太没有新意了，对自己也没有提高。好像每天祷告只是为了完成任务。

回想起老师在课堂上的教导，知道读祷是解决祷告内容贫乏的办法。以前因为我比较喜欢关灯祷告，感觉关灯的情况下，自己的心更容易安静下来。而读祷需要查看经文，需要开灯，所以刚开始的时候我没有采取读祷的方式。于是，在接下来的日子，我开始进行读祷。每天进行祷告时，先按敬拜，认罪，感谢，祈求的步骤进行，然后为每天经历的人和事祷告，接着打开圣经，一边读经文，一边祷告。随着每天读取的经文的不同，每天祷告的内容也都新鲜不重复。这样我再也不用为祷告的时间和内容发愁了。而且

对圣经的学习，也大有帮助。经几天的体验，我确定这正是我寻求的，轻松愉快，又丰富充实的祷告方式。只是每天祷告的时候需要开着灯，感觉自己还不能做到沉浸入祷告中。也许以后随着对圣经的熟悉，这种情况可以慢慢改变。

感谢主，在每天祷告 30 分钟的这一段日子，我越来越感觉到祷告的奇妙。我感觉到自己心情变得轻松愉快了很多，看待事情也更平和。原来对家庭和工作方面的担忧也没事那么重了，现实生活中物质方面的不足都不再放在心上，感到自己的精力也比以前旺盛很多，做事情更有信心。我想我的祷告和努力是蒙神悦纳的，愿神也将这份恩典，加倍赐予与和我一起学习，一起祷告的弟兄姊妹。

## 祷告退修会后（3 个小时）的报告 吴家松

在这次的祷告与灵修的最后课程里，黎广传老师特意安排了一次在户外安静与神独处，亲身体验与神亲密接触的祷告。而且是两个小时独处。

“天那”我是一个平时祷告 10 分钟左右的人如何能安静两个小时呢？

当我被带到一个天主教教堂，老师要求我们自己找一个安静的地方坐在那里。前面的 10 分钟左右我，我无法进入祷告的状态，因为有很多的嘈杂声音，在我的耳边回荡，你真的在爱主吗？你在作给谁看呢？你爱自己，爱这个世界胜过爱我，你知道吗？

我祷告主，主你是全能的、无所不知的主，我的心思意念你都晓得，我爱您，但我爱的无力。因我的信心不够，我需要您给我力量。我要紧紧跟随您，依靠您。我愿意将自己的余下人生完全的奉献在主您的脚前。

我在祷告中悔悟自己以往所走的路。我祈求神安静我的心，我承认自己是一个罪人，彻头彻尾的罪人，我无法再去伪装自己。当我认罪悔改认识自己后，我的心才开始平静下来，有种隐约的声音在不断提示着我，孩子关闭你的心门，退到内室，我在等你。我开始意识到主在向为呼唤，我藉着老师给我的圣经经文，我一段一段的，跟随着经文祷告。引导我，使我认识神是一位何等大的君王。认识到神是创造一切万物的，认识到神在每个被拣选的人身上就是要荣耀祂。

此时微风偶尔的吹过，使我感觉无比的平静喜乐，就好像被父亲抱在怀中一样。我内心开始出现一种甜美的喜乐。

我开始向神求，求神洁净我，使用我。使我的一生，成为荣耀主、见证主的一生。我不单要为自己求。也更要为失散了的灵魂求。求神为着这些无辜的灵魂，因为他们还不认识神，以致他们将来的结局是可怕的灭亡的。求神赐给我聪明智慧，引导我走在神的旨意里事奉。因我也是从软弱中重新得力的人，所以我深深体会到，在被罪所捆绑人的痛苦。当我意识到自己，已经白白的得到这样的恩典，我又怎能不去报答这样的恩典，而不去传扬基督的福音呢？我应当为自己祷告、为在上执政掌权的祷告、为万民祷告。因为

祷告所作的事，是人所不能做的。祷告所带出的能力超越人所思所想的。透过祷告使我经历神的无限作为。

就这样我浸浴在神的爱与引导中，很快的两个小时的独处祷告时间就到了。这是我第一次体会到祷告的甜美与喜乐。打破了以往我对祷告的恐惧感。

最后一个小时回到课堂上，彼此分享在祷告中的经历，每个人都分享了各自在这独处中的祷告感觉。我也特别经历到，就如约伯所说的，我从前风闻有您，现在亲眼看见您。感谢主！使有这样的美好的经历，带领我在祷告路上继续往前行，直到见主面。

## 上山祷告心得体会 高海松

启初听到祷告山时，不知道是什么意思，是一座山的名字吗？后来才知道是将一段时间分别出来亲近神，向神祷告的时间。一开始觉得有必要上山祷告吗？我的习惯是在房间里关上灯，戴着耳塞能听到自己的呼吸声，跪下来祷告，这样我才能专心在祷告的事上，在户外常有声音干扰我，尽管我很喜欢户外活动，但是在户外祷告我还没有试过。这次祷告密集课程最后安排在一个天主教教堂的院子里祷告，是我第一次尝试在户外祷告。

我在教堂外边找到一个长条椅，在那里开始祷告，开始心很难静下来，因为周边有时会有人走动，一段时间后稍有安静下来。我开始看祷告前的灵修经文，诗篇 139:1-18

1 耶和華啊，你已经鉴察我，认识我。 2 我坐下，我起来，你都晓得；你从远处知道我的意念。

3 我行路，我躺卧，你都细察；你也深知我一切所行的。

4 耶和華啊，我舌头上的话，你没有一句不知道的。

5 你在我前后环绕我， 按手在我身上。

6 这样的知识奇妙，是我不能测的， 至高，是我不能及的。

7 我往哪里去躲避你的灵？我往哪里逃、躲避你的面？

8 我若升到天上，你在那里；

我若在阴间下榻，你也在那里。

9 我若展开清晨的翅膀， 飞到海极居住，

10 就是在那里，你的手必引导我；你的右手也必扶持我。

11 我若说：“黑暗必定遮蔽我，  
我周围的亮光必成为黑夜”，

12 黑暗也不能遮蔽我，使你不见， 黑夜却如白昼发亮。黑暗和光明，在你

看都是一样。

13 我的肺腑是你所造的;  
我在母腹中, 你已覆庇我。

14 我要称谢你, 因我受造, 奇妙可畏;  
你的作为奇妙, 这是我心深知道的。

15 我在暗中受造, 在地的深处被联络;  
那时, 我的形体并不向你隐藏。

16 我未成形的体质, 你的眼早已看见了; 你所定的日子, 我尚未度一日(或作“我被造的肢体尚未有其一”), 你都写在你的册上了。

17 神啊, 你的意念向我何等宝贵!  
其数何等众多!

18 我若数点, 比海沙更多;  
我睡醒的时候, 仍和你同在。

简短祷告之后开始进入默想的阶段, 这也是我最喜欢的阶段。我发现也可以进入到我在房间中默想的状态, 只是没有像在房间里那么专注, 但是还是可以集中精力。从这段经文中我看到, 神对人的认识是全方位的, 从人的行为、意念(思想)到言语, 神都知道。从空间到时间神都在那里。神是无所不知, 无所不在的神。神创造了人之后并不是放任自由不再看顾, 而是一生都在神的看顾之中度过(你所定的日子, 我尚未度一日, 你都写在你的册上)。神所爱的人是从出生到离世都在神的看顾之下, 不会有半点差错。神的慈爱怜悯与他所爱的人同在。

恶人也有神的同在, 因为神是无所不知无所不在, 与恶人同在的是神的愤怒, 是神的咒诅。大卫最后表明自己的立场和祈求, 求神鉴察他不要成为神的仇敌, 引导他走在永生之路上。大卫可以说是在阐述他的世界观, 价值观和人生观, 他的世界观是神是创造者, 万物都在他的看顾之下, 他是无所不知, 无所不在, 无所不能的创造者。

大卫灵魂的锚是他对神的认识, 这成为大卫日常生活做事的指引方针, 他信神掌管一切, 统管万有, 所以他做事寻求神的心意, 在两次不杀扫罗的事上可以看出他心思意念是归向神的, 是愿意以神为中心顺服神的。于是我开

始祷告，求神使我看见我的灵魂之锚是锚定在神的磐石之上，还是锚定在金钱、家庭、健康、甚至是服侍的事工之上呢？这让我思考我常常焦虑的原因，常常害怕突然临到的一些不好的事情(因为以前发生过很多这样的事，心有余悸)，经常被这些事情缠累没有平安喜乐，尽管我经历过许多神的看顾保守，祷告常常蒙神的垂听，但是为什么还是常常忧虑担忧呢？我将我的心情向神祷告述说向神悔改。(并且在这次两小时的祷告之后，我仍然为我的焦虑祷告，求神帮助我将我的灵魂之锚，锚定在神的磐石和主耶稣已经为我成就的大工之上，)

写这篇两小时感想时，是在上山祷告二十三天之后，我查验我的心，没有像上山祷告之前那么焦虑了，喜乐了很多，对人也有耐心了不少，感谢主神开始动工了，并且我意识到，这并不是是一种短暂的感觉，似乎是内心对神的认识提升了一个小台阶，并且常常思想将来最终的盼望，就是与神永远同在。

说实话这次祷告密集课，在十几节课程中，并没有什么高深的理论是以前没有听过的，但确是有圣灵的工作，感谢神的引导带领，令我下定决心每天早晚祷告两次(以前是早晨祷告一次)并且端正祷告的态度，之前知道需要祷告，并没有意识到这是基督徒灵命成长中最重要的一环，只有藉着祷告灵修默想，我生命才能经历神，圣经上的话才能进入到我的心里，而不是停留在头脑当中。也看到了黎牧师对祷告的热情，对推广祷告的事工的热爱，也是我看到实际生活中少有的好榜样，并且我也会在今后的牧会服侍中重视祷告的操练。也感谢神赐给黎牧师在祷告培训上的负担，也求神赐给我这样的负担，在欧洲推广祷告灵修的事工，使更多的弟兄姐妹加入到祷告当中，带来个人以及教会的复兴。

## 每日 30 分钟祷告心得 方少珠

祷告密集课程结束时，黎老师为我们制订的每日祷告 30 分钟的小目标，当时我觉得这目标应该很轻松就能完成。但当我实际去做的时候，就是这看上去简单的每日 30 分钟祷告目标，也很难坚持。

早上起来要祷告时，常常好像每件事都来阻止我祷告，许多的搅扰，无法集中精力，即使读诗篇或经文也似乎没有圣灵的同在。我的思想在主与许多等着去做的急事之间跳来跳，很挣扎，最后还是选择了忙事情，而没有坚持 30 分钟的祷告。这让我有些灰心，为什么上完这么好的祷告课程还是这种状态，无法达成目标。

就在这几天看了《祷告解密》书，其中写到关于祷告的概念，说到：“祷告是一种工作和责任”。既然是工作和责任，就是无论有兴趣无兴趣都要去坚持去做。书中也提到基督徒祷告的挣扎，是一种正常的现象，并且说到：“祷告应该固定、持续、坚定而且顽强地每天做，无论我们是否觉得想做，都要恒切祷告，其实在圣经中保罗也写到“要恒切祷告”，也就是祷告要努力，代表着无论情绪起伏如何都要坚持祷告，祷告到进入状态，祷告是因积累而产生效应。书中也说到祷告是一件艰苦的事情，都会有挣扎。但是只有祷告才有机会与主相遇。书中所写的这些观念，让我正确面对这种挣扎的光景，也让我有了信心要坚持下去。

另一方面我也意识到，我无法安静祷告一个重要原因，就是我没有定下固定的时间，就像工作一样，这段时间就是祷告的时间，只单单属于神的时间，就像是工作一样，按时按点。也只有预备时间才可以改善目前的祷告光景，就像我在祷告密集课的上山祷告环节中，因有充足的 3 小时安静祷告时间，圣灵藉着圣经话语不断的开启我，与主有说不完的话，喜乐充满，真是美好的祷告时光。

我也想起在疫情期间什么事情都做不了，有一天我看了一篇如何灵修的文章后，觉得写的很好。第二天我就开始从福音书尝试祷告灵修，从那以后大概

半年时间，几乎每天都能安静来到神的面前灵修一个小时时间，每次圣灵开启我明白圣经话语，为此也写了很多灵修笔记。那段时间就觉得爱主更深，更认识这位爱我的阿爸天父。

所以找到原因，重新调整，相信从现在开始，安排好固定的祷告时间，坚持每日 30 分钟祷告，我的祷告一定会进入状态和有新的突破，也恳求主带领帮助!

## 两小时的祷告心得      钟瑞兰

首先感谢黎老师的课程安排，让学生也有机会安静心来，较长时间的在神面前倾心吐意。

因为第一次参加这样的户外祷告，印象很深刻。祷告内容也扩大很多，不仅仅只是为一两件事情祷告，可以为很多人和很多事情祷告；这也是学生平时比较缺少的祷告。这次祷告也让我认识到多为别人祷告的时候，偏见也会减少，爱他人的心会随之增长。并且感到越祷告，越会把自己深沉的罪重担，一个一个卸下来，一个一个地在神面前求赦免得医治。我想将来会更多地安排时间和参加这样的户外祷告营。

## 半个小时祷告      孙香柳

黎牧师您好，主内平安，我们学习操练祷告密集课程已学好一个多月了，我的作业都还没完成，真的很亏欠上帝，也亏欠您。写半个小时祷告的心得我真的也不知道怎么写，说起来祷告有时候一次性还达不到半个小时，祷告的过程我是这样的，先敬拜，后省察，又纪念，然后为教会的肢体软弱祷告，也有为弟兄姐妹们的儿女的婚姻祷告，为青少年迷醉网络祷告，然后就为教会祷告，还有为自己家庭祷告。这个是我祷告的次序。

在祷告中争战也很大。我发现自己的祷告都没有更新，在每一天之中，我都有随时的祷告，也有默想神的话语。或有弟兄姊妹的难处，叫我帮他们祷告，我就马上站在那里，或者找一个安静的地方，为他祷告，不然的话，我想已答应了，怕自己忘了。在我人生的道路上，我体会到祷告是那么的重要。

我总觉得我的上帝是大有权能的，又是信实的。我有难处求告他，呼求他的时候，他都垂听。使我就放下重担自己不再背负，象诗人大卫一样面临危机重重与仇敌的攻击的时候。他唯一来到神面前祈求交托，也许难处还在因为他知道耶和华听了他的恳求，耶和华收纳他的祷告。

黎牧师这次您的信息对我的帮助很大，我要一生使用。伟人之所以伟大是因他有坚持，因我这次是让您操心的孩子了，求神怜悯，愿您原谅。这次真的是我人生的警戒。

## “登山祷告”3小时心得体会 方少珠

当我知道课程最后一课是登山祷告3小时，我心里在想，这么长的时间，都祷告些什么？该如何度过这漫长的三小时？以前从未体验过，但心里也有些渴慕，真能像圣经那些神拣选的仆人一样成为爱祷告的人吗？

那天是来到一个大学的教堂，这个地方很安静，有些绿地和休息的地方。我选好地方坐下，开始闭上眼睛，安静心祷告，然后默读诗篇139篇。当读到神鉴察我、认识我、深知我、对我无所不知，圣灵藉着这些话语，开始在我心里动工，当时的感受就是如此至高全能的神，他竟认识我，如此顾念我，了解我，体会我的感受。在这之前我常常忧虑，像一个孤儿一样般靠着软弱的自己，此时深深感受神的爱，眼泪止不住的流下来。好像孩子在母亲的怀中得安慰。

接下来脑子就像放电影一样，神在我生命中的恩典，一件件浮现眼前。心中涌出无限对神的爱，开始不断赞美神，喜乐充满我。很久没如此感恩上帝，以前都是简单说两句感恩的话，赞美神的话非常贫乏。当下感恩的话语不断从心底流淌出来。赞美神的话语一句接一句说不完，充满力量。

我想是被神的爱充满，而且对神充满感恩和爱，代祷也变的不一样了。在那时神把很多人放在我心中，让我有很强的负担为他们祷告，不只是家人，朋友，还有很久没联系的人，甚至一些我不太喜欢的人，我都有一种怜悯，而且发自内心愿意为他们祷告。似乎感受到对人也可以爱起来了。想起了主耶稣在《马太福音》所说的诫命中最要紧的是：“主我们神，是独一的主。你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的神。其次就是爱人如己。”此时觉得主耶稣说的这句话很有同感。因很少亲近神，也不爱神，所以也无能力爱人。

当我睁开眼时，发现不知不觉竟然过去了2个半小时。真没想到我也能祷告这么久！而且祷告是如此甘甜美好，真是享受与神一起的美好时光。

这次的体验深深感到登山祷告真的太重要了，平时太忙碌，没有花足够的时间来到神的面前，很多的干扰。登山祷告可以完全安静专注在神的面前，圣灵藉着神的话，祷告充满力量，如活水源泉。

祷告完回学校的路上心里充满喜乐。并且和我的先生计划至少一个月要找个安静地方，预备充足的时间定时登山祷告亲近神。但我知道实行这个计划会遇到困难，还会软弱，会挣扎，但无论如何一定要坚持，因这是遇见主的很重要的方式。也恳求主带领我，赐力量！