

祷告操练分享集（十六）



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
2024 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!

詩篇廿七 4「有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求；就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰祂的榮美，在祂的殿裡求問。」

這是大衛生命中很重要的一件事，他是君王，帶領整個國家，非常需要明白神的心意與策略。他求問、瞻仰神的榮美，神與他同在，也藉著他大大賜福以色列。

身為神的僕人，需要按著神的心意、藍圖、異象建立教會。在忙碌的事工中，我特別被提醒，愈忙碌與感受壓力的時刻，愈需要進入至聖所，在祂的施恩座前，與祂同在，身心靈得蒙安息，聽到主的聲音。

從去年開始，神提升我的服事，承擔更大的責任。在這一年中，最深刻的學習就是禱告，就是進入至聖所求問。在禱告中學習交託、操練清楚聆聽神的聲音、求主賜智慧與謀略的靈，求主帶領我進入安息...，並不是每次一禱告就得著釋放、啟示；反而常常陷入拉扯與爭戰；但是我相信這是一個與神同行的旅程，神不是立刻給我們安慰劑，反而希望我們在掙扎與困頓中，依然仰望，依然信靠，在神的時間，用神的方式，成就祂自己美善的旨意。

很感謝神的帶領，感謝黎牧師的禱告陪伴；雖然我們素不相識，黎牧師在今年來到台北基督之家晨禱會分享信息，送了我兩本書，我們在禱告中連結，每周一次，我們一起禱告五分鐘，在簡短的股份與禱告中，我深深體會神藉著黎牧師給我許多寶貴的提醒。黎牧師提到我們需要每周固定有長時間(至少兩、三個小時)與神獨處、安靜退修的時間，的確，當我們安靜在主前，心中會飽得神的慈愛與平安；雖然問題、壓力沒有消失不見，但是我們會重新生出力量，生出信心，倚靠主往前走；神也會賜下祂的指引，讓我們有勇氣與信心面對挑戰。

一起禱告的屬靈同伴也非常重要，感謝主量給我兩位年輕的同工，她們有非

常單純的心。每周我們有一小時的禱告：敬拜、領受、禱告，常常有啟示性的話語在我們當中。她們雖然年輕(和我相差約四十歲左右)，但是很奇妙，我們沒有一般話題，但是卻很可以一起與神談話，我很期待每周一起禱告的時間，我們會一起為教會守望，領受神的心意與祝福，也深深感受她們愛教會的心，真是非常寶貴！

每天 30 分鐘的禱告操練，也給我很大的幫助。有時在步行、搭車、運動、中午休息等等，自己一個人的時間，就是很好的禱告、與主連結的時間，有時就是單單讚美主，有時領受一節經文默想禱讀，有時為事工守望、為人代求…讓聖靈自由引領，與主同在，重新得力！

大衛渴慕神的心，是我所羨慕且願意實踐的，感謝主，雖然服事擔子加重，神也同樣提升我禱告的質與量，因為不禱告不行！盼望我們都在神的殿中，日日向祂求問，瞻仰祂的榮美！

神看见我 一肢体

从开始操练每天半小时，起初的时候非常的艰难，但感谢主还是坚持了一段时间，每天半个小时。可是之后慢慢的减少几分钟，到后来减到了二十来分钟，十几分钟左右，甚至偶尔只有几分钟。在这种操练的过程，似乎有个困难，就是好像没有那么的享受到亲近主的滋味，总感觉缺少了什么。

当我正处在退缩的状况，黎牧师却正好给我发了信息，鼓励我写个人祷告操练文稿，我又再一次的被激励。这犹如及时雨滋润我这干旱的心灵。写到此处我就想起诗篇:63:1〔大卫在犹大旷野的时候，作了这诗。〕神阿，你是我的神，我要切切的寻求你，在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。愿我的心如大卫在干旱疲乏无水之地渴想神，愿这也成为我祷告。

在操练过程，我也曾经历上帝对我说话。一位弟兄有需要解决的问题，我不知道该怎么回答他，我就祷告，突然上帝就给我一个意念与想法，晓得如何回答帮助他的问题。另外有位肢体遭遇艰难，我不知道如何安慰与鼓励，我向神祷告，祂让我看到了一处经文，以赛亚书:43:1下:你 不要害怕!因为我救赎了你。我曾提你的名召你，你是属我的。2 你从水中经过，我必与你同在，你趟过江河，水必不漫过你，你从火中行过，必不被烧，火焰也不着在你身上。这经文就如光照亮一般，太棒了这经文正适合这位肢体的处境。

现在想来在操练过程中，那种缺少什么的感觉，其实就是缺少了渴慕之心，对神的爱慕之情。但感恩，神使黎牧师的信息来得那么及时，叫我惊讶，神实在奇妙的作工在我的身上，坚固我的信心。祂慈爱的眼目正注视我，愿荣耀归与那爱 我并扶持到底的至高之神! 阿们!

一同领受“祷告操练及传递”的祝福 上海 MJ 弟兄

第一次接触和认识黎广传牧师，是在 2021 年四月到六月，透过华人宣教动员协会（CMMI，以下简称“华动”）举办的“成为得胜者”的祷告培训，黎牧师用了“得胜的生命”、“得胜的教会”以及“胜过挑战”为主题，给华动的海内外同工以及热心参与宣教的弟兄姐妹的生命带来了很大的祝福。

紧接着，华动又受邀参加了黎牧师和基督之家联合祷告训练中心举办的北美湾区祷告特会《成为万民祷告的殿》，让我们国内的弟兄姐妹获益匪浅。

2022 年，就在上海因新冠病毒疫情面临三四个月封城之际，方牧师就倡议：华动上海团契再次邀请黎牧师透过网络在线给我们进行祷告培训。于是，我们就启动了一个叫做“百日举手操练”的项目，即用 100 天时间学习和操练祷告。因为众所周知的大环境，我们没有办法像海外教会那样可以很自由的联络和通知这样的培训计划，因此，我们弟兄姐妹很有智慧知道什么叫做“举手”（即祷告的意思）。

可能也是因为生活在上海的弟兄姐妹都被封控在家的缘故，参加每周三中午 12:00~12:50 的“百日举手操练”有近 260 人左右的报名和学习，再加上一些外省的同工和弟兄姐妹，参与人数接近 280 人左右。

其实，让我印象最深刻的，还是 2021 年的那三次培训，让我认识了一位非常敬虔爱主又很有祷告恩赐和传递祷告负担的黎广传牧师，他给我的第一印象并非所谓的名人讲员、“网红”牧师，黎牧师温文尔雅、平易近人，分享和传递祷告的信息非常接地气，透过他平铺直叙、朴实无华地给我们讲解，提升了我们对祷告的认识、激发我们的祷告更加殷勤和持久。

黎牧师多次提及和强调“四命六动”，我认为是 2021 “成为得胜者”以及 2022 “百日举手操练”的精髓，他鼓励我们要有祷告的伙伴、小组要一起祷告、教会要注重祷告，以祷告来经验“神人互动”、在祷告中经验“圣灵工

作”、在祷告上表示“人的顺服”；以一起祷告来彰显教会的同心合意、以凡事祷告来仰仗上帝的权柄、在以祷告明白上帝心意时产生对传福音救灵魂的热诚。持续性的团队不断地祷告，靠着上帝的恩典和能力，相信最终必然产生轰动的效果！

2022年，黎牧师陪伴我们一起度过了上海封城的三个月，藉着众人一起参与，我们在线上学习祷告的真理、激发了大家祷告的热情、建立了大家祷告的生活、健全了祷告的生命、也培养了祷告的习惯，盼望所有委身参与的“举手”者也能传递祷告的异象。

没有基督徒会否认祷告的重要性，但大部分基督徒却在祷告上的时间很少，这是一个不争的事实。究其原因，还是在于弟兄姐妹缺乏祷告的真理、祷告的榜样、祷告的伙伴、祷告的服事……我们很多时候都是在听祷告如何有效的经历（见证）和祷告如何重要的陈述（结论），却很少有像黎牧师那样，不仅自己有祷告的学习和操练、主也把传递祷告的负担放在他心里。教会很需要有这样教授如何祷告、陪伴肢体祷告的牧者。我非常推荐黎牧师的《祷告操练及传递》这本书和视频，盼望这个有关祷告的资料能够祝福到国内的教会乃至普世华人教会，让大家一起在祷告上学习、操练及传递，使我们这时代的工人和弟兄姐妹成为跟随基督、传承使命的得胜者！我也期待在主给我的服事领域中更加强祷告、更精准地祷告，使上帝的心意得到满足、归荣耀给祂！

最后，跟所有爱主的弟兄姐妹一起共勉：“你们亲近神，神必亲近你们”
(雅 4：8)

上帝賜予我們每一個人「禱告」的權柄，目的是藉由個人與上帝的對話中，能夠與祂：建立情份、維持關係、心意相通、經歷主恩，和增長靈命等等。不過，很多時候我們不太清楚或瞭解「禱告」的意義和操練的方法，有時候覺得「禱告」似乎有點困難，甚至複雜，也不知道從何開始，結果就輕易的放棄去繼續嘗試了。

因此，我鼓勵大家閱讀由黎廣傳牧師所著作的書：「禱告操練與傳遞」，並參加他所推動與「禱告」相關的講座，一定能幫助我們在「禱告」方面得著基本的認識，並且願意進一步的繼續操練。

當我們「禱告」的生活有突破和長進時，我們就可以在小組，甚至在教會中同心推動群組的「禱告」，最後必定能因著恆切的「祈禱」而帶來奇妙的果效和復興。

對於我個人而言，自從我再被提醒使用 ACTS 以及 30 分鐘禱告的原則之後，我對自己以及對上帝便漸漸有深切的認識，使我在「禱告」方面重新得著啟發和激勵的力量。

盼望每一個信徒都能看重「禱告」的實行，這不單對我們的靈命有助益，也會幫助我們帶領非信徒在學習「禱告」中而能嘗到主恩美善的滋味，以致願意信靠接受主耶穌救贖的恩典！

但願我們藉著漸漸成熟的「禱告」生活，都能一同經歷上帝的恩典和祂奇妙的作為，正如在「禱告」講座的總結中所提到的一樣：

「禱告是屬靈的祝福、
禱告是屬靈的爭戰、
禱告是屬靈爭戰的武器、

禱告是屬靈生命的傳承、
禱告是要不住的操練、
禱告必定會成功，因為有許多見證人如同雲彩般的圍繞著我們。」

「神是應當稱頌的，祂並沒有推卻我的禱告，也沒有叫祂的慈愛離開我。」（詩篇 66:20）

願我們「都說、但願頌讚、尊貴、榮耀、權勢、都歸給坐寶座的和羔羊、直到永永遠遠。」（啟示錄 5:13）

禱告傳統

我出生於溫州，成長於溫州。溫州教會有非常寶貴的屬靈傳統，那就是重視禱告。1958-1959年，溫州被中共宣稱為中國唯一的「無基督教區」，苦難摧毀了溫州有形的教會，但神卻保存了教會的餘種，一處處的「禱告點」就是一把把火種，也是當時溫州教會的真實形態。1989年，溫州教會建立了禱告山，從此，各處禱告山如雨後春筍般湧現。我就是禱告山的頂峰期蒙恩重生，並開始服侍的。

禱告與我的成長

十歲那年，我得救了，我也把自己奉獻給了上帝。在往後幾年時間裡，我每天與我大媽一起晨禱（凌晨四點鐘），當整個村莊都還在熟睡之時，大媽家祈禱的聲音已經衝破晨霧，上達天庭。

我經常參加每個月一次的禱告山的禱告會，每次都是通宵達旦的禱告。我愛禱告山，每當假期，我都會儘量安排時間去禱告山靜修。我在那裡經歷過最長的一次私人禱告，整整四個小時。那一天，我還閱讀了100多章經文。

少年的我非常熱愛禱告，我的膝蓋至今仍是寸草不生。

牧會場域中的先縱後橫

2018年7月25日，我們一家受差會差遣來到中國杭州牧會。我們在撒旦座位之處建立教會，也在撒旦座位之處牧養教會。我們所遇到的艱難是難以用語言表述的，我們每天的服侍都如履薄冰。五年的服侍，有三年在新冠疫情中，其中有半年在全面受逼迫之中。

但教會依然靠著主茁壯成長。從一家教會到三家教會，從幾十個人到目前大小500來人。每當發生危機、面對牧會的困難時，我心中第一個想法就是：禱告，告訴神，不要憂慮，在他凡事都能，沒有過不去的坎。在探訪和輔導的過程中，我也一樣一邊聆聽一邊迫切默默禱告，求神給我智慧，幫助對方，並翻轉對方的生命。

如今的我，基本不會有情緒的波動，神使我藉著仰望而放棄了悲傷的權利。任何苦難，我都能坦然以對，不以物喜，不以己悲。我對神的心意非常靈敏，同時對神的信賴也堅定不移，我隨時會微微閉上我的雙眼，以信心跨越危機、逼迫及重創。

最後，我要特別感謝我的博士導師溫以諾牧師，在我們一家回國服侍前，他給了我一句叮嚀：「任何事情，先縱後橫。」縱是與神的關係，橫是與人的關係。縱使所有人反對我，只要神支持我，那我又何懼之有？

2023年11月1日於西湖畔

默想經文來禱告

我習慣用默想經文的方式來學習禱告，寫了幾本靈修書都是用這種方式。先安靜自己，然後看一段經文，先從希伯來文翻譯成中文，然後每個字仔細地思想，如果原文有特殊的地方是中文譯本呈現不出來的，我會做個記錄。等經文仔細的看完之後，我再默想其中的意思，以及神要藉著這段經文對我說什麼。最後，因著默想經文的光照，我向神禱告。以下是一個例子，摘自《頌於神（上）》，香港：天道書樓，2019，189-199 頁。

第二十一週：求神拯救（詩篇第三十一篇 1-12 節）

原文直譯：

¹交給詩班長，屬於大衛的詩歌。

在祢，耶歲啊！我投靠。

不要讓我永遠羞愧，求祢按祢的公義搭救我！

²求祢向我側耳，求祢趕快解救我；

求祢做我堅固的磐石，作堅壘來拯救我（1-2 節）。

原文精要：

搭救 (פָּלַט)，這字的基本字義是逃離或脫離困境。在第 1 節是加強字幹命令式 (piel imperative)，意思是「搭救」(deliver)。

解救 (נָצַל)，這字的基本字義是很快地從危機中被提出來 (snatch away)，在第 2 節是使役命令式 (hiphil imperative)，也可譯為「搭救」。

拯救 (יָשַׁע)，這字的圖像是能呼吸寬敞，也是約書亞和耶穌名字的意思。

經文默想：

詩篇第三十一篇屬於一首哀歌或個人求告詩，詩人祈求神從被敵人圍困中拯救他出來，詩歌的背景有可能發生在城市被敵人所圍困和戰爭的情境中（13-15 節）。詩歌一開始，詩人第一句話就是：在祢，耶歲啊！我投靠（1 節）。在祢，而非向其他神明，在此詩人宣告他投靠的對象。他的祈求是不不要讓他羞愧，也就是不要讓他在其他人面前，尤其是敵人面前，成為笑

柄。在 1-2 節中，詩人使用三個拯救的動詞：搭救、解救、拯救，來表達他迫切需要神的拯救。同時，這也是一種文學手法，用意義相近甚至重疊的詞彙來強調詩人期待神的拯救。詩人祈求神拯救的根據建立在：按祢的公義（1 節）。詩人把自己放在義人的範疇裡，如果神不搭救他，就反映神的不公義，詩人相信神是一位公義的神，因此，詩人有信心神會按著祢的公義來搭救他。「向我側耳」的原意是轉祢的耳朵向著我，這是擬人法，把神視為人一樣有耳朵可以聽。「求祢向我側耳」也是求神留心聽的意思。因神的名字是「是」，詩人需要神作什麼，神就是什麼。因此，詩人要神作他堅固的磐石和堅壘，從敵人的攻擊中來保護他。對詩人來說，當遇到困境時，他只向耶歲呼求，因為他深信神是他的拯救者、是公義的神、也是保護他的神。

當在困境中，我們是否第一個呼求的就是神？詩人使用三個不同的拯救詞彙如何反映耶穌從罪中拯救我們？在什麼事上，我們需要神作我們堅固的磐石和堅壘？願意我們無論在逆境或順境都緊緊抓住拯救我們的神。

謝挺博士
富勒神學院舊約教授
中華研究中心副主任

這是我寫的有關我自己禱告的動力。也簡單介紹我自己因禱告而蒙福。感恩加入推動禱告的同工。非常榮幸，也謝謝您的邀請。

“禱告最初的記憶我大概只有五歲，那時，我父母都還未信主，但我每天定要跟耶穌道晚安才能安心睡覺。接著小學初中階段，害怕，孤單，不被理解，考試前我也會禱告。少年時期真正接觸教會，算正式信主，懂得真理，開始讀聖經，我在學業，選擇主修未來方向，開始服事，選擇對象，我都認真禱告。進入婚姻后，兩本書，The Power of Praying Mom and The Power of Praying Wife 是我放在床頭，常常翻閱的書。神聽了我的禱告，賜我一個愛我愛主的老公，讓我的父母信主。在婚姻比較困難的階段，也是藉禱告，邀請丈夫跟我一起禱告也從黑洞中慢慢找到亮光。我從約十年前起每周固定參加媽媽禱告小組 Moms' in Prayers 算是將我的禱告生活真正穩定且成爲生活中不能缺少且是最重要的一部分。

知道黎牧師成爲華人教會的先鋒，興起弟兄姐妹禱告，讓我非常興奮。尤其疫情后，我們更深感黑夜已深，白晝將近，弟兄姐妹都在經歷著前所未有的挑戰，我們的信心被試煉，不借禱告，無人能勝過敵人的伎倆。

我也有負擔大力推廣禱告，實在是因爲自己從中受益無窮。我除了固定的禱告小組，禱告會，我也很喜歡不定期的跟姐妹一對一的分享禱告。也因此，我蒙福結交了幾位幾乎無話不談，凡事都可以分享的禱告閨蜜。我的生命經歷禱告大能，蒙應允是每天，每時每刻。激勵我不懈怠禱告有幾個重要的動力：

1. 我知道這是神喜悅的。我越來越發現上帝非常喜悅我與祂親近。我們親近神，神就親近我們。(雅各 4:8) 若是神喜悅的事，我很樂意努力去做。我常一邊遛狗一邊禱告，如同詩歌情景漫步在上帝花園裏，祂與我談，祂伴我走，生命窄路同過。有時看著身旁美景，就開始讚美，

唱歌，跟神對話。也有時，把難處帶到上帝面前，把口罩戴上，淚爬滿臉，呼求，嘶喊，上帝每次都釋放憐憫我，重新得力，重享平安。

2. 我知道時間緊迫。萬物的結局近了，你們要謹慎自守，警醒禱告。（彼得前書 4：7）魔鬼像吼叫的獅子，遍地尋找可吞吃的人，在末世，不藉著禱告，我們無法全身而退。不藉著禱告，我們只會給仇敵留下太多破口及攻擊我們打倒我們的機會。
3. 我深信神國\屬靈的事就必須用屬靈的方法應對，就是借禱告求神自己做事。我相信教會的事都是屬神的事，用人的方法行不通也不合神的心意。既是神的事，我們藉著禱告，讓上帝自己動工。人的方法，要不不能長久，要不使人自高自大，要不造成紛爭，得不償失。
4. 禱告是在上帝的作為中有份。在你們未求以先，神已經知道了。（馬太 6：8）我深信上帝是掌權的，祂行事完全且有絕對的主權，絕對美好，完善，比我們有限的腦筋求的還好。禱告如同見證上帝作為的奇妙，經歷祂的信實。是非常有福的。

Privileged, Honored and Humbled 是福分，是榮幸也不配的跟弟兄姐妹一同陪伴學習，一起付諸行動舉起禱告的手，張開禱告的口，學習主耶穌的樣式，祈求天父的憐憫。”

黎牧師：

生活忙亂，難得坐下安靜下來，書寫什麼，加上常常執筆忘字；如是者這篇見證就拖了下來；抱歉。下面我草草成章，請看看是否適用，或 edit as you deem fit.

基督徒的信仰生活，是一個和神互動的關係生活。成為信徒後我們必須在主裏成長，並和祂建立親密的關係。但正如交友，我們必須化時間，多接觸對方，認識瞭解對方，方能成為好友。禱告便是我們與神互動，用心靈與神交通，建立關係的時間。

我中學畢業信主。對於信主後的新生活，例如去主日崇拜、查經、團契生活等，都還可以；可是對於禱告，概是個性使然，就是覺得不自在。那時對於禱告的認識，停留在“向神求什麼”的層面上，我對神無所求，也就沒什麼禱告可言了。真正開始有點禱告生活是信主後十年左右，那時我在加州中谷斐市一個教會參與一些事奉；每週三晚有告會。

整個禱告會過程大致如下：先唱一兩首詩歌，牧師分享一段經文，有時也有一些見證分享，最後是代事項。對於我個人，仍談不上有規律的個人禱告生活。

今年，教會其中一個年度主題和禱告有關。神非常祝福我參與事奉的國語堂（我們的教會是一會三語），邀請到黎廣傳牧師帶領禱告操練及傳遞（主日信息及主日學），使我對禱告有了更完整更系統的認識：禱告包括敬拜讚美、認罪自省、感謝主恩及代禱。我們雖已是信徒，但仍未能免於犯罪，虧欠神的榮耀；認罪自省，確該是禱告的一部份，這樣我們才配親近神。但最具實際意義及挑戰性的是每天 30 分鐘的禱告。知易行難，偶一為之，不成問題，恆常的實踐，便很考驗人心。目前尚未“習慣成自然”，還在”

蓄意為之”階段。無論如何，這次黎牧師帶領的”禱告操練及傳遞”，帶來了我個人禱告生活的更新，這也是神的恩典及祝福。

How to be an effective prayer life and get answered? Albert Li

Here is your answer: Psalm 37:4 states, “Delight yourself in the Lord, and he will give you the desires of your heart.”

To pray effectively and get answers, one must first delight in the Lord. Delighting in the Lord means finding joy and satisfaction in Him, seeking Him first, and making Him the center of our lives. When we delight in the Lord, our desires become aligned with His will, and we begin to pray according to His purposes. As we pray according to His will, we can have confidence that He hears us and will answer our prayers.

Therefore, to pray effectively and get answers, we must first delight in the Lord and seek His will in our lives. This is what our Lord Jesus had done when he prayed in the garden the night before he was crucified. He prayed for his impending death and suffering, but finally was willing to give up his own desire but to obey God according to His will.

Like the book Roman, we all should imitate what our Lord: Give up our own will but His, and obey and live according to His will. Amen!

我的一点祷告分享 曾科才

最近，在黎牧师的鼓励下学习祷告操练的课程，要求操练每天抽出至少 30 分钟的时间向神祷告，也为 30 个人祈求。通过学习黎牧师祷告操练的课程，更加认识到蒙神喜悦的祷告应包括四个方面的内容，一、敬拜（Adoration），二、认罪（Confession），三、感谢（Thanksgiving），四、祈求（Supplication）。

对我来说祷告 30 分钟的时间长度不是太难，难的是自己常常习惯性地花大部分时间定睛在祈求上了。我们可以向神求，为自己祈求，为家人的需要祈求，为亲朋好友的需要祈求，为弟兄姐妹的需要祈求，为教会的需要祈求，等等也是祷告的重要内容。但反省我自己的祷告生活，发现尤其是在敬拜赞美方面需要更多的操练。这里分享一点，我是如何从诗篇中学习在祷告中有更多的敬拜赞美。

我很喜欢诗篇，其中一个重要原因是，许多诗篇都是极美的，脍炙人口的敬拜赞美的祷告词，学习诗篇可以帮助提升我们的祷告。通过学习诗篇，可以让我们在祷告中，有更丰富的言语敬拜赞美神。通过学习诗篇，让我们看到如何从不同的侧面，用不同的视野，用不同的方式去赞美神。通过学习诗篇，我们可以学到如何赞美神的圣洁，公义，和信实。我们可以学到如何赞美神的恩惠，怜悯，和慈爱。我们可以学到如何赞美神的伟大，尊贵，和荣耀。我们可以学到如何赞美神的无所不能，无所不知，和无所不在。我们可以学到如何赞美神的昔在，今在，和永在的神性。我们可以学到如何赞美神的创造，维护，和供应，等等，等等。

每一方面对神的赞美，我们都可以从诗篇中找到许多例子供我们学习和默想。下面略举几个例子：

诗篇 19 赞美神的荣耀，1 诸天述说神的荣耀，穹苍传扬他的手段。2 这日到那日发出言语，这夜到那夜传出知识。3 无言无语，也无声音可听。4 他的量带通遍天下，他的言语传到地极。神在其间为太阳安设帐幕，5 太

阳如同新郎出洞房，又如勇士欢然奔路。6 它从天这边出来，绕到天那边，没有一物被隐藏不得他的热气。

诗篇 90 赞美神的永恒，1 主啊，你世代代做我们的居所。2 诸山未曾生出，地与世界你未曾造成，从亘古到永远，你是神。

诗篇 103 赞美神的恩惠慈爱：1 我的心哪，你要称颂耶和华；凡在我里面的，也要称颂他的圣名！2 我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记他的一切恩惠。3 他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。4 他救赎你的命脱离死亡，以仁爱 and 慈悲为你的冠冕。5 他用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。6 耶和华施行公义，为一切受屈的人申冤。7 他使摩西知道他的法则，叫以色列人晓得他的作为。8 耶和华有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱。9 他不长久责备，也不永远怀怒。10 他没有按我们的罪过待我们，也没有照我们的罪孽报应我们。11 天离地何等的高，他的慈爱向敬畏他的人也是何等的大。12 东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远。13 父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人。14 因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。。。17 但耶和华的慈爱归于敬畏他的人，从亘古到永远；他的公义也归于子子孙孙，

诗篇 139, a) 赞美神的无所不知：1 耶和华啊，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 耶和华啊，我舌头上的话，你没有一句不知道的。5 你在我前后环绕我，接手在我身上。6 这样的知识奇妙，是我不能测的；至高，是我不能及的；b) 赞美神的无所不在：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；c) 赞美神的造物奇妙：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，你都写在你的

册上了; d) 赞美神的恩惠无穷：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。。。

当我们熟读这些有关敬拜赞美的诗篇时，就让我可以更多地，更自由地，发自内心地，用更丰盛的语言向神发出敬拜赞美的祷告了。比如当我们赞美神的创造，维护，和供应，我们可以发出这样的由衷的赞美和感谢说，神啊，赞美祢不仅创造天，地，海，也创造天上的鸟，地上的兽，海里的鱼；赞美祢不仅创造阳光，空气，雨水，也创造植物，动物，和我们这些有灵的人；赞美祢不仅创造宇宙万物，也掌管人类历史，也供应我们每天的饮食，衣服，和水，神啊，我赞美祢，感谢祢！