

祷告操练分享集（十九）



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 4 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=PLi5apS71jX3C8PPObSPEP4EibuanKVB8b>

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!

每天半个小时祷告

Ciping Ye

学习了黎牧师的课程后，他让我们学习每一天有半个小时的祷告。平时我也有早晚祷告，有时候为需要有负担的事情或弟兄姐妹的事代祷。我想每一天半个小时的祷告是很难坚持的功课，要不要立志呢？我想了想觉得还是需要第一：为自己和神有更多的时间接触，第二：追求更多祷告的成长，第三：教会的事工和家庭的需要，所以就决定每一天为一件事祷告，清楚、仔细、明明白白向神祈求。

求主赐我能够在祷告上改变自己的生命，能够更加与主紧紧连接在一起，求主也给我每一次的祷告有神的同在，有神与我谈心，有圣灵感动我祷告让我坚持。感谢主，这就是我开始要祷告的分享。

操練每天禱告 30 分鐘

邱小懿

至今我仍沒辦法將完整的 30 分鐘，獻給耶穌，而是匯集許多的禱告片段，成為每日的 30 分鐘。

前陣子，我經歷了屬靈低潮，不想讀聖經，也不想 RPG，反而這樣與神說話(禱告)幫助了我，持續與神有個連結。屬靈的低潮我覺得是浮躁造成的，使混濁的心，無法沈澱清澈。感謝耶穌，使我在日常生活中，可以時刻向祂禱告，在每一個需要或想到的片刻，神讓我確實的知道，祂隨時都預備好要與我對話。

平時已養成在早上 Q T 以及向神禱告，在門徒班教課的時候也會跟著學員們一起每天讚美等候神… 每週二或三下午也會為了週四晨禱的詩歌播出時間找一個安靜的地方向神禱告，內心常常是平靜穩妥的。

近來惠慈牧師的邀請 每天 30 分鐘的禱告 加入參與，大部分是晚上睡前的時間。不過這 30 分鐘內有包含聖經速讀 4-~5 篇，深深感受到好像跟主耶穌要講上 30 分鐘或是等候 30 分鐘是要刻意跟特別的意志上的堅持，有時候在 30 分鐘當中就不知不覺睡著了！第二天才發現我的姿勢還是手握拳禱告的姿勢，有的時候看到整個團隊夥伴都打卡了，也會催逼我趕快撥出時間來與神對話。

集體的一起有一個共同的目標與神連結是好的，是可以互相砥礪持守，而且直接跟神建立更長遠深厚愛的關係。

30 分钟祷告的操练

王寶珠

有姊妹（區長）參加 3/4 開始的 21 天禁食復興禱告，第四天，她就感受到一股很大的無力跟沮喪襲擊她，使她覺得自己很無能 & 一無是處，她一直哭。剛好我在前一天有跟她分享，我參加 30 分鐘禱告，沒多久陷入憂鬱跟貪圖榮華富貴，想要放棄神去爭戰得勝的見證。

所以姐妹就 L 我（發以上的信息給我），我可以馬上很明確地為她禱告，姐妹也平靜了下來，知道這一切都是謊言跟爭戰。感謝讚美主，萬事都互相效應，叫愛神的人得益處。而且經過每天的操練，被 Q 禱告（在聚會時被點名帶領禱告），也沒那麼抵抗了！

我現在隨時隨地都在跟神禱告耶！很特別，我坐捷運，走路，只要有時間我就開始跟神禱告，已經不只 30 分鐘了，真是很開心，就一直很想要跟神說話就對了．．．很感謝有這個 30 分鐘禱告的操練，對我有很大的幫助。

禱告，自信主以來，都是恆常會踐行的操練。但我無既定的模式，只是隨時隨在按處境或環境作禱告！最近，在預苦期四十天默想的小冊子中，看見其中一天是以「交托安穩」為題，當中思想的一段經文：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。」腓立比書四 6 (和修本) 作者提醒自己，事無大小，都可以藉禱告帶到上帝面前。這不是表示祂不知道，事實上神是全知；禱告是表明人對上主的謙卑依靠，將萬事帶到祂面前求。以下，是我在禱告上的點滴分享。

早上起床，若當天有重要事情處理，會作禱告的交託。再者，每天大都為比我先出門的女兒禱告，將她的人生、工作和平安交給主。

在上班的時候，會為交通工具內的乘客、司機、工作人員禱告，願主保守大家平安、信主、生活蒙上帝看顧。

早餐時，我大都為世界上不同國家的人禱告，願主供應他們屬靈和肉身的需要。近期，亦常為俄烏戰爭和以巴衝突的難民禱告，求主耶穌看顧他們。

行在路上，看見老弱無依，生活困難的人會默禱，求主憐憫他們。若聽見緊急救援車輛的警號聲或看見它們經過，會為拯救人員和事發現場的人禱告，求主看顧保守。

在電視新聞看見戰爭、意外的畫面，會按感動為受影響的人們禱告。日常都學習敏感於世局、世情、世事作禱告。

在教會聽見肢體分享的喜樂哀愁，就第一時間為其禱告，免得忘記；另一方面，是讓主耶穌介入他們的人生之中，使弟兄姊妹能經歷主。

晚上在床上，會為一些特定的人事物禱告，當中包括在病患、危疾或睡眠質素差的肢體。願主祝福他們。（點滴隨筆，主內互勉）

與主面對面

林承霏小記

當惠慈牧師一開始在去年佈達（宣佈）每天三十分鐘的禱告操練，期望大家可以看看自己意願加入，當時我沒有很有意願，坦白講光是照料家裡大寶（先生）小寶，還有應對公婆與明年整頓牧區大小事，心裡就退卻一半！

然而經過一週以後，早上 QT 時，感覺要去翻一篇經文：Titus 提多書 2:7 說：你自己凡事要顯出善行的榜樣；在教訓上要正直、端莊。當時我在忙錄中寫下來，沒有想太多，後來，就在去年十一月，一次同工會敬拜後，上帝讓我想起來去看看寫過的經文，我突然想到在我眼前有一件棘手的事情（親子關係受困，朋友不相信上帝會應許），於是我跟上帝說，我知道我時間不夠，但我知道需要花時間禱告，倘若與牧師同伴們一起禱告是你定意要我去行的，那麼你給我智慧，我需要智慧陪伴朋友。

隔天上午，我正要拿取平板預備講章時，一個電子書：父親的榜樣，突然跳出來，我突然感覺到：對！我可以跟她分享聖經裡榜樣的應許，感謝主！我立刻 line 跟她聊，但我同時想起了，咦？榜樣？對！這經文我領受過！於是在十一月中，回應惠慈牧師說：禱告的事情，請算我一份，感謝主！往後每一天執行，都充滿挑戰，充滿時間的壓力，然而，這每一天三十分鐘的與主面對面禱告，卻成為我牧養的屬靈泉源，動力的起點。

從一開始仍會禱告尋求自己的想法，到開始在各樣事情上，跟神有拔河的感覺，先是求神給予，後是求神挪去，但神給我的回應完全跟我的祈求相反，才讓我更徹底地感受到神在掌權，我應該更多安靜等候，讓神表達祂的心意。這樣我的就心開了，好像若是神許可，那就沒什麼不可能，若神要挪去，我也沒有什麼好抱怨，我開始放心尋求神的心意的時候，慢慢開始有平安，能夠在工作在情緒上慢慢穩定，有種更深地感受要更多先安靜下來。雖然還是沒有具體的領受 只感受好像就是安靜等候神 但等候什麼不知道。

與主面對面

黃哲慧

讓我有更多感受神同在 我是話不多，禱告頗短的人。每天 30 分鐘覺得很長，雖然開始不到一個月，從分很多段，到可以更多安靜聽主聲音 我一直覺得我聽不到，但現在越來越平靜，就享受主與我在一起，有些意念會想分辨是不是自己的聲音，也不再執著了 就算生病幾天頭暈無法看聖經，以前只會短短禱告，現在會想起可以與主面對面時，常覺得主同在的感覺真好！

每日 30 分鐘禱告

Teeming

兒時禱告對我而言是每天期待與神親密的對話，但那是 N 年前的記憶。當主任牧師分享與主面對面的禱告操練訊息時，心中出現兒時禱告的畫面，但卻遲遲未回應，將近一週左右的時間腦海裡不斷浮現與父神撒嬌的畫面，於是告知主任牧師我想與父神撒嬌，所以每日 30 分鐘禱告不知不覺已經三個多月了。

對於從小就是詞不達意，五音不全的我，居然在一開始禱告時沒幾天就想要寫詞來讚美阿爸父神，所以我的人生第一首歌詞獻給阿爸父神了。中國新年這段時間身體的免疫力下降，在修補身體這其中也居然會用五音不全的聲音來唱給主聽。

幾十年來睡眠品質都不好，經常會做些奇奇怪怪的夢。但經由這 30 分鐘禱告操練後，夢中醒來時想起都是與不同的屬靈家人相處的情景畫面。感覺夢裡與父神相交如同跟著天父一起環遊世界，從愛中學習，明白祂的旨意。生活在愛裡成為可以使用的器皿，回應祂的愛及愛人如己，大使命傳福音。

與祢面對面 年幼的常向阿爸天父說話 感受到祢在旁聆聽著童話 年少睡前禱告向父神默吟 祢說不要怕祢我與我同在 年輕與世為伍忘了祢 祢依然愛我與我同在 感謝祢的愛不離不棄救贖我 再呼求祢的名使我靈魂甦醒 在祢愛中得釋放享有喜樂靈 我心堅定單單定睛救主我神！

我其實很不會禱告，在生活中也沒有穩定禱告的習慣，禱告對我其實是很陌生的，有一天忽然覺得我需要好好面對這個問題，要操練禱告，就剛好得知有禱告操練的群組，所以決定加入。

一開始要學習建立每天禱告 30 分鐘真的有困難，又很難專心，剛開始真的覺得這是一個每天要強迫要求自己完成的一個功課，很需要放下很多需要處理的事情，努力的分別出一個時間來禱告。那時候心裡也有很多聲音，覺得自己在這個群組裡是靈命最弱小的，沒有資格參加，應該放棄之類的，但持守一段時間後開始有一些改變，過程中除了比較能專心，也慢慢學習在生活中學習隨時都可以禱告，遇到困難會馬上知道要禱告，有時候被點名要禱告時也沒有之前那個緊張了。

另外最近參加了一個營會，裡面有很多需要為別人祝福禱告的部分，這在我以前是非常抗拒害怕的部分，但在這次營會中，我可以很自然的為別人禱告出我自己不可能說出的內容。我開始明白如何聆聽神的聲音，與聖靈同工，真的覺得這樣每天操練禱告 30 分鐘，對我生命有很多幫助，很感謝主讓我有機會加入操練禱告。陪伴我的姐妹說，我要清楚知道自己為什麼願意持守，我想是因為渴慕更多的尋求神，親近神，希望更多的得著有主在我生命中，現在覺得這 30 分鐘是我與主之間很重要的時間，不再是一個功課。

