

禱告操練分享 (5)

Sharing about Prayer Practice – Book 13-15

[E-book 5](#)



主編：Rev. John Lai 黎廣傳牧師
基督之家聯合禱告訓練中心

祷告操练分享集（十三）



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 10 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「禱告操練分享文集」，彼此激勵，互相關懷，和彼此代禱，達到「兩訓啟動，心里跳動，必有行動」的境界！兩訓就是門訓（關心同工），和教訓（分享主話），像主耶穌帶領以馬忤斯兩個灰心的門徒，使他們生命有翻轉一樣（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！

啟動的果效：

「活水江河」和「丰盛」的屬靈生命，就會呈現在我們的生活里，包括：神迹奇事，靈命提升，危機突破，宣教異象。

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！

1970年夏天在越南的一次意外，我被炸傷了。一名女越共企圖襲擊美軍時，她扔的手榴彈炸傷了我的左手腳及肋旁。出院時左手雖然沒有被割去，但卻是總不如右手那樣有力。我心中時常問神：「為什麼您使我受這個苦呢？為什麼我不能如平常人一般呢？」然而主並沒有答覆我的祈禱。十六年後，當我們全家等待來美定居時，一天深夜公安人員前來強迫我去高原地帶為國家服務三年。雖然我拿出所有的證件，並告訴他們我隨時可能離開越南，定居美國，但他們卻嗤笑我：「等你有了機票以後，再送你回來。」我在槍桿子之下，無奈只有屈服順從。

在勞改營中，我的生活極為艱苦，每天出去到樹林中除草，約十多個小時。日曬，雨淋，仍要照常工作。我的身體逐漸支持不住，再加上很大的精神壓力，我開始將一切埋怨都放在神的身上。我問神：「若祢果真是信實的，為什麼要我受這樣的苦呢？為什麼把我從教會帶到這種地方呢？」我有一萬個「為什麼」想要神回答。

在勞改期間，除了把工作做完，我仍不斷地埋怨神。雖然內心知道自己應該好好地向神祈禱，無奈工作的壓力，肉體的痛苦，心中的怨憤，使我安靜不下來。但聖靈在內心不斷地催逼，使我看到自己的過犯，而過去所做的事，也一幕幕浮現在腦海中。

我記得在小時候，曾立志奉獻給主，將身心，甚至願意一生都奉獻給主。但我卻對神說：「我願意聽從你的話去行，不過不要我做傳道人，因我不配，而且傳道人的日子不容易過。」我眼見四周的傳道人，因主的名被迫害，無故地坐牢，改造，勞役…。這一切的事情，使我軟弱，幼小心靈，畏縮膽怯。因此，我對主說：「請您不要用我做您的僕人，但我願意過奉獻的生活！」

雖然聖靈在內心不斷催逼，硬心的我卻極力推辭。我眼見自己的身體日益軟弱，工作壓力日益增大，再加上我染上了惡疾，腹瀉不止。我想自己將要離開這個世界，要面對主了。我知道自己不能這樣快就死去，因為在神的國度中仍然有工作要做，無奈我的不順服使我陷入絕境，我的埋怨使我更加硬心。

感謝主，在我窮途末路的時候，使我回轉。我終於被祂的愛所降服。我願意順服 神的帶領，但又怕自己心志不堅，所以希望能夠很清楚地明白是 神的呼召與帶領。我向主求一件事，就是讓我能夠回家，不是靠金錢或權勢，只靠 神奇妙的作為，給我一個明確的證據。當我順服下來，願意跪在地上禱告，不理會他人 (公安人員) 的管轄 (儘管這樣的禱告 會帶來一場大禍)，我的心就平靜下來。我深信主必定會帶我回家，現在只有存心感謝，等待 神奇妙作為的彰顯。

次日，我被叫到營中的總部，他們給我一張通行證，可以回家去居住，理由是我的健康 不合乎勞動的體格。我拿到這張證件，心裡驚喜萬分，不斷地感謝 神在我身上行的大事，也解開我十多年來的心結。原來左手的傷是為了使我現在可以安然回家，一切事情的發生都有神奇妙的作為及美意在其中，我的遭遇成為一項祝福，叫我經歷了神的大能。現在除了每天常存感恩的心，感謝 神救我脫離苦難之外，我更願意將自己的生命，氣息 全獻給祂，也盼望我能成為一塊泥土，在全能的陶匠手上，全憑祂的塑造與帶領。而我 深知只有順服，倚靠才能蒙 神的賜福。

如今，藉著 神的恩惠，憐憫，我已踏上了全時間事奉的道路上，每日經歷到禱告中要等候神的美旨所帶來的能力，因為我知道祂掌管著 我的明天，深信 神的道路非同我們的道路，祂的意念非同我們的意念。而在每一個苦難的背後，都是 神化裝的祝福！

初信耶穌的人，對於禱告，感到不知所措，我本人也不例外。常聽弟兄姊妹說：禱告是向天父講話，好像你向父母講話，你要甚麼，就甚麼。不錯，禱告是向天父上帝講話，但是，應有一些原則。通常可分為四個階段。

1. 讚美

神阿！祢是創造天地的主宰，是掌管萬有的主，永不改變的神，洪水氾濫的時候，

祢仍然坐着為王，祢是獨一真神，我讚美祢。

2. 感謝

神阿！祢是慈悲的神，滿有恩典和慈愛，世人都犯了罪，正走向滅亡，祢愛世人，就差

遣獨生子耶穌基督降世拯救罪人，使信者得永生。我感謝上帝，又感謝主耶穌，釘身在

十字架，拯救我們。

3. 認罪

神阿！祢是滿有憐憫的神，我們活在這罪惡的世界裡，一不小心，就行差踏錯，以致犯

罪。求神憐憫，赦免我一切的罪。

4. 祈求

神阿！祢是天地的主宰，全能萬有的神，求祢看顧帶領我人生的道路，賜我健康的身

體，平安過每天的生活-----（你的需要向神求），帶領我追求真理，賜我靈命長進，

給我力量過得勝生活，啊門！

見証：

在我的 人生道路上，事奉神的過程裏，多次明顯的經歷神應允了祈禱。試舉一例：

在我事奉的教會裏，有一位姓關的姊妹，請我為她的姪女祈禱。這位小姪女

不到一歲，生病入了醫院，兩個多月在發燒，醫生查不出什麼原因，好像束手無策。小女的祖母很迷信，天天求神拜佛，病床上掛着很多不同的符咒。

一天我和師母到醫院探病，正好小女兒的祖母不在，只有她的母親在病房，我不客氣的問這位母親，你相信耶穌會醫好你的女兒嗎？她直說：「我相信」。（原來她在香港某教會學校讀書，曾經參加教會的團契，對真理略有認識，亦有點信心。但是，在嚴厲的家姑面前不敢表白。）於是我請她把所有的符咒除下，然後一同祈禱：求神施恩醫治這位小妹妹。奇妙得很，神果然應允了我們的祈禱，過兩天這位小妹妹果然好了出院，一直健康長大，後來進修教育，二十多年仍然在學校執教。感謝聽禱告的神，願一切榮耀頌讚歸於獨一真神。

感谢神的带领，让我们夫妇两人有机会参加「基督之家联合祷告训练中心」黎廣傳牧师教导的「祷告操练和传递」课程。求主記念黎牧師忠心事奉主的辛劳！

经过这段时间的学习，让我们更加明白，要如何才能达到合乎神心意的祷告，蒙神悦納，使教會成為万民祷告的殿。在圣灵引导下，我们愿意不断地学习和操练。我们都属长者的年纪和体力，我们知道做得还很不够，但有神的话語是我们的力量，因为「人若有願作的心必蒙悅納，乃是照他所有的，并不是照他所無的。」（林后 8:12）求上帝怜悯帮助。

祷告生活：

一．祷告伙伴：

- (1) 夫妻二人每日一起同心祷告
- (2) 每月第三个主日全教会祷告会（团体）
- (3) 每周三晚教會祷告会（团体）
- (4) 每周三早十点 1-3-5 祷告（一组三个人，每人五分钟的祷告小组）与长青团契一对夫婦祷告

二. 祷告时间：

目前一次祷告时间还未能達到 30 分钟，求神帮助我们不断學習操练，與大家共同進步。

三. 祷告四种操练：

(1) 敬拜赞美：

遵照神的话，「当用詩章頌词，灵歌，彼此对說，口唱心和的赞美主。」

（弗 5:19）

在家中会选一首詩篇朗读，來赞美神，或选二首诗歌称颂神，有时也背诵圣经主祷文来开始祷告。

(2) 認罪：

「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」約翰一書 1:9

恳求圣灵每天光照我们不被世界和罪惡所引誘，常常省察自己对神对人是否有过犯或有隱而未現的过错，如有就到主面前认罪悔改，祈求主耶稣的寶血洗净我们一切的不義。

(3) 感恩：

「凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」帖撒羅尼迦前書 5:18

每次的祷告都愿意向神献上感恩的心，永远牢记神伟大救贖的恩典。將一切尊貴，榮耀，讚美都歸給坐在宝座上的三一真神。

(4) 祈求：

「我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝；」

提摩太前書 2:1

在操練中，为万国万民，在上掌权的首领官員祷告，也为普世宣教士和教會短宣隊，及教会团契，肢体的身，心，灵的需要向神祷告，求神帮助，力上加力，恩上加恩，榮耀归主名！

黎牧师您好，主内平安！上次答应您把目前我每天的祷告情况写给您，今天终于可以提笔了。多谢您对我的关心！您说，您的要求是务求真实，不求成功失败。因此我愿意与您分享。您给我的印象是有丰盛的生命，又有丰富经验的牧者，更重要的，是您的谦和和真实的为人态度！感谢主，让我遇到您！关于我个人的祷告生活，就是私祷方面，真的没有什么可圈可点的地方。

每天都是为预备讲章、查经分享和各项服事占据了我几乎所有的时间。尽管我现在已经没有了实体的世界工作，还是感到时间不够用，因此在祷告上的投入时间比较少。我每天的私祷就是早上和晚上，每次祷告时间大约在 15 到 20 分钟之间，很少有超过 30 分钟的。

关于祷告的内容。晚上的祷告：1) 首先献上感恩和感谢，因为一天平平安安过来；2) 敬拜赞美神！称谢神的伟大创造，奇妙的救恩和不计代价的爱；3) 省察自己在一天之中，所有的亏欠和软弱，求主怜悯和赦免；4) 为教会的一些事工祷告，特别为一些突发事件或新的计划祷告。如：这次全教会推行的细胞小组的开展。也为一些软弱的肢体祷告；5) 最后为我自己和自己的家人祷告，特别为我的父母年纪老迈，健康欠佳祷告。

早上的祷告：1) 感谢神保守我一夜睡得平安，又赐给我新的一天；2) 敬拜神是创造天地的主，又统管万有，一切在祂的命令中有序进行；3) 感谢主的拣选成为祂的子民，又成为祂手中的器皿，服事祂荣耀的教会；4) 求主保守我，并带领我一天的工作，使我在服侍上有功效，无论言语行为都要荣耀神的名，尽量走在弟兄姊妹的前面；5) 求主除去一切撒旦的试探和诱惑，过得胜的生活，并把自己的身体灵魂交给主！关于祷告方面基本上都是这样。

HOW I MAINTAIN MY PRAYER LIFE

Rev. Douglas R. Vavrosky D. Min; PhD

Introduction

My life changed dramatically since I became a Christian. At the age of 21 years old, I entered the kingdom of God under an intense spiritual battle for my soul. The demons warned me that they would kill me if I believed in Jesus Christ. I decided to follow Jesus anyway and figured out that if they are trying this hard to keep me from entering the Kingdom of Light, then God must be greater and must have something for me. After I believed, the attacks and temptations magnified. But Satan's attacks in my life taught me how to pray. I had been looking for my salvation all of my life and did not find it in the Catholic Church. When I accepted Christ, I did it as quick as I could because I knew that I would probably lose my life without first believing in the Savior, Jesus Christ, my Lord. Prayer is my lifeline to God and I cannot live one day without praying.

Spiritual warfare drove me to Christ and it also caused me to quickly enter into a prayer life that few new borne Babies in Christ have had to wage. One thing that I quickly learned is that I cannot just barge into God's presence and present my list in my prayer book! Over the years, I have learned through other leaders that when we enter into the presence of the Lord, there is protocol to follow. Just as when we meet a king or queen in real life, there is a protocol to follow. In the OT, there was always a special way to approach the king. The same applies to God. We do not barge into His presence but we enter with thanksgiving, then praise (Ps. 100). Once we do that, we are ready to confess the sins that the Holy Spirit wants us to deal with. Once we are "clean", then the Enemy has no case against us, accusing us before the throne of God. If he has a case against us, God won't hear our prayers. This is why Peter tells the husbands not to have anything against their wives because it will

hinder their prayers. This is all part of developing the fear of the Lord, to be mindful to obey God in all things.

Whenever our family has gone through crises, we always immediately remember how He helped us before. This gives us tremendous faith to persevere in prayer. Jesus taught us how to persevere, and sometimes, we give up before the Lord has set things in order to give us our miracle or answer to prayer. Those who wait upon the Lord will have their strength renewed. Strength in this case means power, might, overcome weariness, ability, able etc. (Isa. 40:31)

I keep a prayer diary to pray for things. This diary has accompanied me on my journey through life. I can look back on all the answers to prayer. It is my record and also my petitions that I bring to the Lord. Further on, I describe how I use my prayer book.

Here is how I conduct my prayer life

1. Come into the Presence with Thanksgiving

I like to enter His presence with thanksgiving because that is how we are to enter God's presence according to Ps. 100 and enter His gates with praise. I think back to the events of the previous day, looking for how the Lord blessed me, helped me or came to my rescue. I don't want to be like the 9 healed lepers who did not come back to thank the Lord! God loves it when we are thankful because it shows that we recognize His work in our lives and that we depend on Him. It is good to ask the Lord to prompt you and open your eyes to how He is working in your life. My wife likes to make a list of things to thank the Lord for the things she saw Him do the day before. She will write down five things where she saw the Lord bless or help her. A thankful heart leads to good mental health. Thankfulness shows gratitude and that you don't take life for granted and don't take for granted the things God does for us.

2. Praise and Worship

Here it is good to take the names of God and worship Him. If you feel stuck or do not know how to let the praises for the Lord flow from you, just begin to use the Psalms. King David was anointed by God to worship, so using the Psalms is a great way to start. Eventually, your own praise will begin to flow naturally. There are many books written on the names of God, so that is also a good resource. You can also use Strong's Concordance to see God's names. When you come across a verse that praises the Lord, write it down so that you can use it.

For example, 1 Sam 2:2 says, "There is no one holy like the LORD. There is no one besides you! And there is no rock like our God." You can expand on this verse in your praise to God. Use it as a template to begin your own praise to Him! I sometimes use my accordion to worship the Lord as well. King David used his harp. My wife worships the Lord by putting on a worship CD and sings along with it. King David even danced before the Lord and there are those in Christ who do this, but for me, I have never danced, so I have nothing to say on the subject!

3. Confession

- I like to move into confession of sins at this point. I ask the Lord to show me where I am grieving the Holy Spirit.
- Sometimes our sins are hidden from us, we are so familiar with our sin that it no longer offends us or some sins that we think are OK, the Holy Spirit is not OK with it. It grieves Him. We live in a culture that has blurred the truth from the lies, so ask the Holy Spirit if there is any offensive way in your heart. He will love to show you.
- I am always mindful that the Holy Spirit resides in my temple and therefore He needs a "clean" place to stay in. Paul says, "Do you not know that your body is the temple of the Holy Spirit who is in you?" (1 Cor. 6:19).

I am reminded of **James 4:8** "Draw near to God, and he will draw near to you. Cleanse your hands, you sinners, and purify your hearts, you double-minded."

Hebrew 10:19 “Therefore, brothers, since we have confidence to enter the holy places by the blood of Jesus, 20 by the new and living way that he opened for us through the curtain, that is, through his flesh, 21 and since we have a great priest over the house of God, 22 let us draw near with a true heart in full assurance of faith, with our hearts sprinkled clean from an evil conscience and our bodies washed with pure water.” These are all good reminders of keeping our lives free from sin.

Billy Graham taught a great truth, before you go sleep at night, confess any sins that you committed during the day. Ask the Lord to show you where you erred. As my wife likes to teach, then your sleep will be sweet. She adds, when we do this, we wake up to a clean slate. Also, because the Lord's mercies are new every morning (Lam. 3:22-23), we want to wake up refreshed in the Lord. This way, you do not accumulate days, weeks, months or even years of sin. Keep short accounts with God.

4. Prayer for the Government, our family, friends and Church

We are urged to pray for our Government. I pray that God will give our leaders wisdom to rule righteously and be a blessing to us. Yes, this does not always happen, but nevertheless we must pray for them. The early Church also had evil leaders and still prayed for them. I have no clue how God is using my prayers for the Government leaders and will only know once I get to heaven.

My prayer book helps me remember all the people that I want to intercede for. As the Lord answers those prayers, I date the answer. This also contains all our prayer partners and all our supporters, some have walked with us for 42 years (that is how long we have been with OMF International).

I use that to add to my thanksgiving from time to time. It also helps to grow my faith and it brings glory to the Lord as I remember how He

answered that prayer for them. In prayer, we never insist on our own way, because anything outside of God's will, could result in leanness of soul. This is why we pray, "Lead us not into temptation but deliver us from evil." Insisting on our own way in prayer will allow the Lord to grant that petition!

For those who are sick:

I pray Scripture over them. For example, I will pray Ps. 103:3 like this, "Father, please forgive their sins, whatever sins they have committed against you, others and themselves and heal their illness or disease in Jesus name. Lift all judgments off them too. Thank you, Lord that hear my prayer on their behalf. Raise them up again so that they may do your will and fulfill the work you have given them to do."

I like to use The Lord's Prayer to pray for them. For example, "Father, I ask that your name will be hallowed in my sons' life and may your will be done in their life as your will is done in heaven." I go through the entire prayer applying it to their life. You do not have to pray this every day, but I would be consistent in praying this if the son or daughter or someone else is in dire need of this prayer. If your family member or friend or church is walking consistently with the Lord, then pray as the Lord leads.

For my immediate family:

- Pray Scripture over their lives which also becomes a declaration of God's Word over their lives.
- What do I want to see in their lives? Pray that into fruition if you are discerning that you are praying according to God's will. Remember, anything that is written in the Word, any promise for us we may pray into that for them and for ourselves.
- If your son or daughter or anyone else is struggling to break through to God, I like to ask the Holy Spirit to separate the lies

from the truth and enable them to believe truth. The Spirit is Truth, so we are praying according to the Word. (See I John 4:6)

- We also like to pray blessings over our sons. Even when they were grown up, they would call their Mom to ask her to pray a blessing over them. They still call now that they are married with children to ask for prayer or blessings, either for themselves, wives or kids. We are never too old to receive a blessing from our parents. This is Biblical to bless our families.
- One of our sons has severe digestive issues that prevented him from even eating pizza. We began to thank God that he enjoys good health. We were practicing Heb. 11:1 and 6, by faith. A month later, he informed us that for the first time in 8 years, he enjoyed his first pizza again! We are now encouraged to keep on praying for his full healing this way.
- When our sons wanted to get married, we just simply thanked God for their godly wives who would come. They came! Since they were four years old, my wife began to fast and pray for them that they would stay close to God and never leave Him. She was alarmed at all the missionary kids and pastors' kids who left God. At that time, she also began to pray for their future wives, that God would keep them safe from harm and that they would find God when they were young. God honored her fasting and praying.
- Our family has gone through many crises, but we stand firm, declare the truth of Scripture and remember what the Lord has already done for us. We always get through it.

4. Praying for my own needs

Here I bring my own needs before the Lord. If I need more faith, I ask for it. If I discern that I need a greater anointing for my ministry, I ask for it. For example, the needs of the people in Taiwan when we first got there, were so great, that I would ask God regularly to give me a greater gift of evangelism. I would even ask senior missionaries to pray for me to get a

greater gift of evangelism! God heard those earnest desires and I led many to the Lord.

Reflecting back on how I prayed for my own needs, it always was in relation to ministry. If I got sick, I would pray for myself or have someone pray for me, but the Lord kept me safe and I was rarely ill while I was on active duty for the Lord. The one time in Kaohsiung, Taiwan, I got dengue fever and was out for 6 weeks and it took me 6 months to recover. That illness side-lined me from ministry because I was helping Operation Mobilization, The Doulos Ship that came to Taiwan for ministry. I was the main interpreter for those missionaries on board the ship. I was also the only one out of 260 people from the ship who got side-lined. I believe that was an attack from Satan. From this experience, I learned that I needed to pray for my safety while ministering.

祷告操练 包建雪

黎牧师您好：我平时都是明天早晚祷告。现在在您那里学了祷告密集课程，让我感触最深的是尼希米的默祷，我现在就是有碰到需要祷告的马上默祷，比如 8 月 15 我们 BARI 教会培灵会，牧师讲道的时候，坐在我旁边的姊妹想睡觉，我就祷告神，求主除去她沉睡的灵，开启她的心窍赐给她悟性，使她能听懂您宝贝的话语。

在家除了早晚祷告以外就是遇到了困难就祷告，时间也不长，最多十来分钟，不过现在我学会了经常默祷，也经常思想神的话语，就是神的话语何等甘甜，越想越喜乐！就像有一首诗歌一样：《神的好儿女天天唱着过》。我们三姊妹就是在操练读经，然后一起讨论经意，讨论大卫是如何祷告的。请您再教我每天半小时的祷告，谢谢。

学员每天 30 分钟祷告操练的报告 吴家松

在祷告方面，我可以算是一位得过且过的人，以前没有太注重祷告，很多的时候会在人多的时候表现一下，在没有人的情况下基本上是很随便的敷衍一下。对于一位已经受洗多年的信徒，而且也多年在事奉岗位上的我，简直是无可理喻，可见我的属灵生命已经软弱无力到相当可怕的地步。当我开始意识到问题的严重性，我就开始鼓励自己，我应该要有所改变不应该继续这样软弱下去。感谢主藉着意大利华人神学院的祷告与灵修的密集课程，透过学习，使我对祷告的认识有翻转性的改变。重新认识祷告是属灵双翼中不可缺的一翼。

圣经的话语是我们属灵的灵粮，祷告是我们属灵的呼吸，也是我们与神建立美好关系的桥梁。我开始从忙碌的生活中渐渐的调整出时间，与神之间建立独处祷告。以致终达到每一天都有固定的时间点与神独处。献上感恩，献上赞美，将自己的心里话向神倾述，耐心等候神是指引与启示。经过这段时间的慢慢在祷告上面的操练。使我体会到上帝的无限的智慧与大能不断的引导我。使我在祷告的过程中，经历圣灵不断启示，使我领悟到自己的局限性。使我不再盲目的，自以为是的去看问题，使我学会无论大事小事都要仰望主，寻求主。

我开始每天有 30 分钟的祷告，从理性进入到悟性的祷告，在祷告中充满喜乐。使我不再惧怕祷告，因为我重新认识到，有这位这么爱我的神，我有什么理由去逃避祂呢？我应当天天都要与神有亲密的接触。

30 分钟祷告心得

朱怡熙

感谢神的恩典，让我有机会参加罗马神学院开办的祷告操练与灵修课程，感谢黎老师的讲解与付出。

从前祷告时有时无，遇到了困难就想到了我们的主，经过这一周的培训课程，让我对祷告有了重新的认识，认识祷告的重要性，是与主亲近交通的唯一途径，认识祷告的先后次序。之前祷告三到五分钟就结束了，但是经过黎老师的讲解和最后一天的2小时祷告操练，居然祷告时间超过了三十分钟，我突破了。感谢神，我的祷告内容好像比以前多了，除了敬拜赞美感恩我们的上帝之外，代祷的内容与范围也增加了，除了向主祷告，也学习在祷告中听神的声音。原来对祷告不重视，现在工作之余会向神默祷，会静下心来思想今日所读的经文或某一句话。每当思想神的话语时，我常常觉得自己深深的沉浸在他的慈爱里，很平安很平安！

以前碰到困难挫折时会心里埋怨神没看顾帮助我。现在我学会了平和的看待发生的事情，凡事交托给神，我想主会看顾我的一切。只要心态端正，专注祈求，神会听我的祷告，会保守我的心思和意念及我的生活与工作。

只是求神怜悯，这一个月30分钟操练是断断续续的，没有天天坚持。求神加我力量，更加追求向神祷告，更加的亲近神。

感谢神，保守我的心，让我平时生活中没有不虔诚，却有一颗愿意的心去做神国的事情，特别是看圣经和祷告。可是我一直处在心里愿意，肉体软弱的光景！我体贴肉体的疲惫，因为天天上班回家要把一堆事情摸完，到了十一点或者十二点已经精疲力竭了，所以，跪下来就感到累，经过几分钟就趴在床上祷告，包括早上也是。由于一睡觉就是做梦，所以早上醒来那刻也是觉得很累，一祷告也是疲惫的，也是经过几分钟就要趴在床上祷告的。

但最近有很大的突破，老师说耶稣在客西马尼园祷告那刻几乎要死，耶稣仍然坚持祷告来拖住钉十字架的事工。主耶稣给我们「心里愿意，肉体却软弱」的光景做了一个很好解决的榜样，这让我一下子醒悟过来！我早上晚上祷告虽然还没有达到我自己那种理想的要求，但我已经突破了！「等候耶和华的必如鹰展翅上腾」，求上帝让我经历那种自我突破的力量，超越自我那种力量！我要掌握得着神给我力量的应许，还有就是「导读方式」的祷告，让我更加深刻的铭记圣经的话语，让每句神话语的能力在我身上彰显出来！

在坚持这样祷告操练的时候，我过去在困境中的周旋的灵修生活一下子得着释放了。上帝给了我智慧，过去圣经的话语虽然知道，但却是在不能记住的光景，现在我把脑子里有印象的圣经一句一句拿出来，一段一段的拿出来到上帝的面前领受和消化，成为我属灵战争的武器。灵修时，我紧紧记住以弗所书 6 章 10 节所讲的我们要穿戴神的全部军装，天天提醒和强调自己的意念，我是否穿上帝的全副军装，把上帝的话语好好的领受明白，直到祂的话语和真理成为自己的主观理念，不仅仅停留在圣经里，而是不假思索地我可以随时复数出来，一到环境里就能听到圣灵用这经文的带领，使我经历得胜！

我特别喜爱这节圣经：【彼前 2:2】就要爱慕那纯净的灵奶，像才生的婴孩爱慕奶一样，叫你们因此渐长，以致得救。这节圣经成为我的帮助和经历，我要不断的渴慕和消化熟练神的话语，这样我祷告生命就藉着神的话语不断成长和得胜，感谢神！

在香港讀神學院的暑假，我在一間基層教會實習。教會在油麻地的辦公室要搬家，我和另一位實習生及教會傳道人一起同工，把不要的舊家具拿到垃圾站回收。因為一些家具體積很大，我們向隔壁的公司借了他們的鐵製台車搬運。

我們把家具先搬上台車，再推入電梯，出了電梯之後，一個人在前面拉著台車，兩個人在後面扶著家具，一路從窩打老道拉到山東街的垃圾站。此時正是熾熱的仲夏天，來回幾趟以後，三人都汗流浹背。接著有了一個麻煩：台車和拉桿之間的螺絲組件不見了。

少了一個螺絲組的台車雖然不穩，勉強還可以使用。可這車是跟人借的，如果螺絲組找不回來，那肯定要到附近的五金行買一組新的，這給我們緊湊的搬家行程增添了變數；此外，買不買得到適合的螺絲組裝回去，又是一個未知數。所以最好能找回掉落的螺絲組，問題是：油麻地是鬧區，人來人往，車水馬龍；掉在路上的螺絲組，可能早被行人或車輛帶到了不曉得什麼地方。大海撈針，怎麼找？

不得已，三個人圍成了一圈禱告：「主啊！求你領我哋搵到呢樣嘢。奉耶穌名，阿們！」

禱告完後繼續搬東西。我記得非常清楚——大概兩三趟之後，我們照例拉著台車，站在窩打老道和山東街的十字路口等紅綠燈。等待的時候，突然之間不曉得為什麼三人的目光一起望向同一處，就是人行道和馬路之間的夾縫，然後三人幾乎同時叫了出來：「係度！」原來整組螺絲就掉在夾縫裏，螺絲、螺帽、墊片，一個都不少。

耶穌曾經這樣對門徒說：

祷告操练分享集（十四）



联合祷告训练中心

《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，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

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。

每天 30 分钟祷告生活操练报告

黄蕊

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，后省祭，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。

祷告操练分享集（十五）



联合祷告训练中心

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”使徒保罗也曾说过“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一把火和负担。

祷告的情形有敬拜、记念、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。

禱告的大能（续） 梁哲牧師

聖子耶穌靠著聖靈的大能在地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 岁。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，我緊緊抓著羅瑪拉的雙手，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，而且祂應許我们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圣灵为耶稣作出伟大荣耀的见证的鑰匙！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，因为它是有意义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！

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？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！

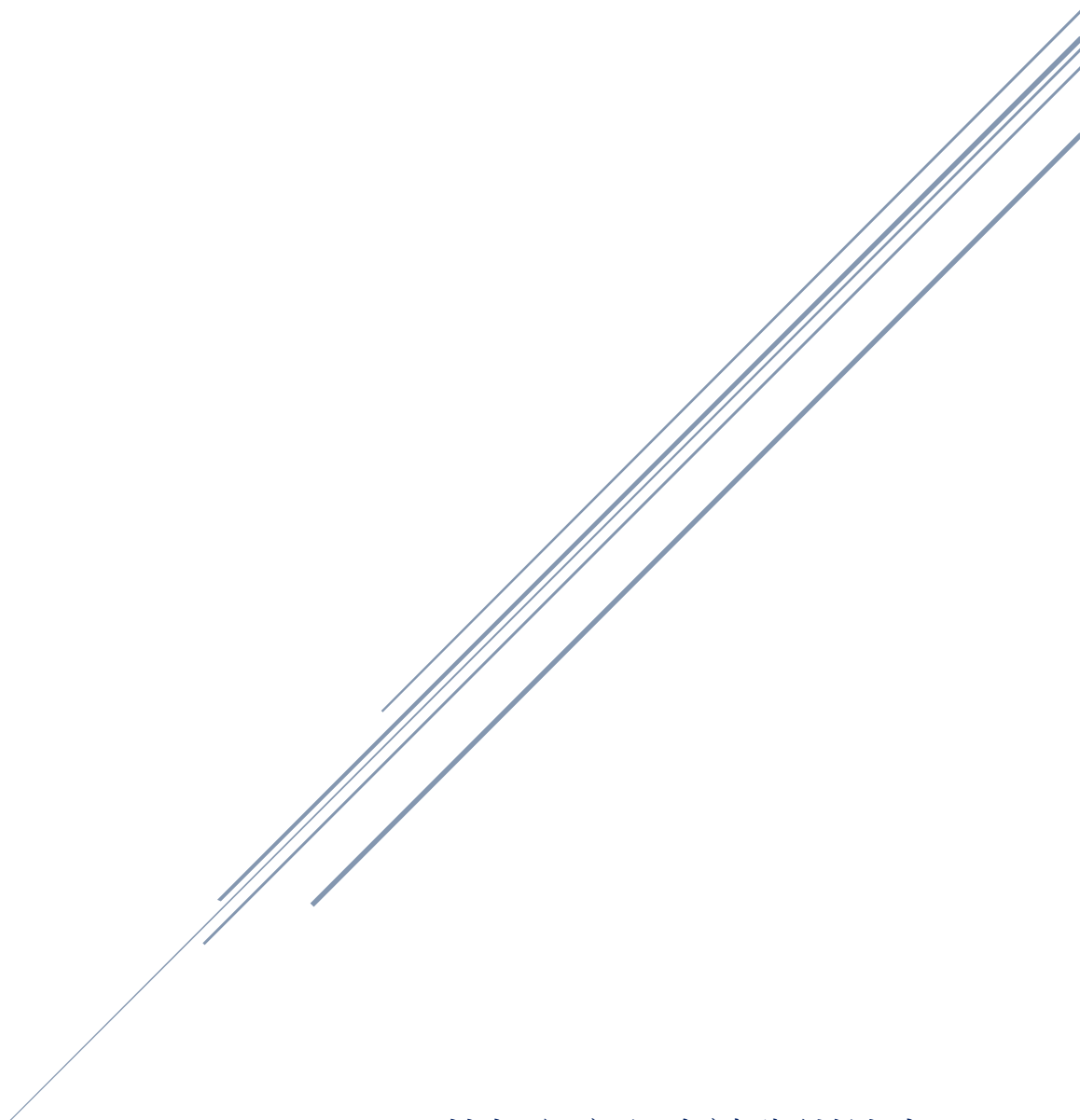
2020 年 10 月，我和丈夫開始每日早晨依照宣教日引的記載，為全球未得福音之民禱告，也為自家人，教會肢体，及在上掌權者代禱。感謝主給我們一天忙碌開始前的這 20-30 分鐘能先以禱告與主交通，這也擴張我們福音的視野和負擔。我們夫妻很珍惜每早的禱告時間，我也禱告求主幫助我們持守並自然的能隨時隨事隨處禱告，直到見主面。奉主耶穌的聖名祈求，阿們！

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！

禱告操練分享

Sharing about Prayer Practice



基督之家聯合禱告訓練中心