

# 禱告操練分享 (6)

Sharing about Prayer Practice – Book 16-18

[E-book 6](#)



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 篇个人祷告操练分享文章，使参与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，影响教會，实现主耶稣的异象：使教会成為萬民禱告殿！

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

为何要祷告半个小时？

主耶稣的教导

得着能力

祷告是互动

匆忙等于祷告死亡

### 四种方法

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](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！

## 大衛的一件事

劉惠慈牧師

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，神與祂同在，也藉著祂大大賜福以色列。

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，在簡短的分享與禱告中，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是所谓的名人讲员、“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。我就是在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：

<sup>1</sup>交給詩班長，屬於大衛的詩歌。

在祢，耶威啊！我投靠。

不要讓我永遠羞愧，求祢按祢的公義搭救我！

<sup>2</sup>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（טָלַע），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（לָצַח），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，耶威啊！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為生活中不能缺少且是最重要的一部分。

知道黎牧師成為華人教會的先鋒，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，實在是因為自己從中受益無窮。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

# 祷告操练分享集（十七）



联合祷告训练中心

宣教的工人要走出宣教的工場，出國境難，拿簽證難，特別是要進入移民第三世界創啟地區的簽證更難。但是，要把福音傳給每一個族群，傳到普天下卻是主耶穌給的命令，我們相信主必幫助我們完成使命。祂也必有恩典和應許賜給我們。因此，我們要向主求應許，也要憑信心抓住主的應許來禱告，支取祂應許的應驗。

### 1/ 叩門的禱告 (馬太福音 7:7-8)

“「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得着；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。」今天大部分華人教會，都專注向同文化同胞傳福音，努力向華人佈道植堂，希望建立人數眾多的大型教會。

要將普世跨文化宣教的使命傳給教會，要將向 20 億佔了世界 1/4 人口的穆斯林群體傳福音的異象傳給教會，要推動華人教會承擔普世跨文化宣教，是件不容易的事。因為一般教會不是沒有負擔，就是太忙於自己內部許多的事工；宣教士或宣教的團隊往往不得教會其門而入。全球創啟地區的國家，貧窮落後，飢荒瘟疫病患，地震水患，天災連連；政治動盪，抗議暴動內戰，戰亂不斷；國門緊閉，簽證收費越來越貴，簽證給予居留時間只簽 1-3 個月，越來越短，宣教工人難以長久停留。

過去 18 年，我們只能抓著主的應許，在世界各地叩華人教會的大門，叩普世宣教工場的大門…。主是信實的，祂打開了很多教會的大門，也在世界多處國家工場打開了門縫給工人們得以進去。我們要繼續憑信心，用迫切的禱告繼續把門叩下去，祂是聽禱告的神，祂開的門沒有人能關！

### 2/ 使列國降服的祈禱 (賽 45:1-3)

“我－耶和華所膏的塞魯士(古列王)；我攙扶他的右手，使列國降伏在他面前。我也要放鬆列王的腰帶，使城門在他面前敞開，不得關閉。我對他如

此說：我必在你前面行，修平崎嶇之地。我必打破銅門，砍斷鐵門。我要將暗中的寶物和隱密的財寶賜給你，使你知道提名召你的，就是我一耶和華、以色列的神。”這是上帝給波斯君王塞魯士(古列)的應許；上帝要興起使用他，應驗上帝對以色列人的應許，要他釋放以色列人在被擄 70 年之後歸回，他使以斯拉帶領第一批以色列人回歸耶路撒冷重建聖殿。

因為他願意成為上帝使用的器皿，上帝應許賜福他，使他征服列國，打開一切銅門，砍斷一切鐵門，填平一切崎嶇山洼之地，使被擄的人得以釋放回歸自由。這是主在 1982 年藉著一位西國已退休的老宣教士，為我禱告了半年，特別為我向天父求得的應許；還特別叮囑我說：要我等待，這是為了有一天當中國人的教會要參與普世宣教事工，上帝所給的應許；我等了 25 年才開始參與跨文化宣教事工，才開始使用這個應許。

這應許，成為了我們團隊和工人的信心，我們抓住上帝的應許祈求：• 祈求上帝在行在宣教士們的前面. • 求上帝使列國降服於主的大使命之下. • 祈求天父打開列國的銅門使工人可以進出. • 祈求天父砍斷一切的鐵門，使被擄的靈魂得以釋放得救. • 祈求天父為宣教工人修平崎嶇山涯之地. • 祈求天父賜下隱藏的財寶作宣教工人的供應. 18 年來，我們成立不同差會平台，訓練差派了超過 80 位華人宣教工人，前後前往 17 個國家地區服侍，至今還有 60 多位仍在工場. 祂是守約施慈愛的神，祂的信實永不改變！

### 3/ 向山舉目的禱告 (詩 121:1-2)

“我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。”宣教的工人眾多和各地宣教工作需要建構平台，龐大的經費那裡來？簽證的問題如何解決？工人如何照顧？要倚靠什麼？當宗派不能成為宣教士的靠山，當宣教士的教會不能成為他們的供應，我們的幫助從何而來？

有一次我上山祈禱的時候，祈求上帝賜下應許和印證. 主賜下這處聖經，聖靈感動我的心：“你為什麼尋找地上的靠山？所有的山不都是我造的吗？你為什麼不尋求那位造山的耶和華？”噢，是的！山都是祂創造的，祂比一切



的山都大。祂安定在天，永不改變。祂是最可信可靠的，倚靠祂的人必不至於羞愧！為了宣教事工和工人的安全，我們沒有設立網站宣傳，很少參加大型公開的國際宣教會議，盡量低調專心以祈禱傳道為事。我們經歷了上帝的看顧，18年來祂給祂的宣教工人們恩典神蹟的供應一無所缺，感恩讚美！  
餅和肉供應以利亞的烏鴉不是一隻，聖經原文裡是眾數的。我們仰望的不是那一隻烏鴉，而是差派這些烏鴉背後的上帝，祂是宣教的上帝！我們要向祂仰望祈求，我們要向祂俯伏敬拜！

【弗 6:17】并戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑，就是 神的道。【弗 6:18】靠着圣灵，随时多方祷告祈求

祷告就是在和神说话，在向神倾诉，我所理解的祷告，并没有特定的方式和统一的字词，是我们在向神真心吐露。从一开始的不会说，不知道如何说，也不知道说什么，估计大家应该都有过这样的经历。

随着我们不断学习，对神的认识越来越深入，就有了对神的渴慕。也经历了从一开始为着自己生活中的事情求，为着自己的不如意求，为着自己的困苦求，总之，都是为着自己所愁烦的事情祷告祈求，不是听神说什么，（我字当头，心不降伏，也听不见神说话）还总是求神按照自己认为的，自己心里所想的成就我所求的事，祷告之后，看不见果效就会困惑，心想神听见我的祷告了吗？

【雅 4:3】你们求也得不到，是因为你们妄求

神带领我们每个人的方式不同，只要我们自己想进入与神的同在，进入祷告的生活中，我们就要下决心操练祷告，首先，我们要选择一个自己最不被人打扰的时间段，一开始最好是固定的时间，时间长度也由一开始的短时间慢慢加长，主要是坚持，慢慢就让这不太自然的定规成为了一种自然的行为，形成了习惯，只要到了祷告的时间，你一定是放下手中的一切。来，进入祷告等候中

随着神的喂养，我们的生命不断被提高，我们的眼目也被打开了，不像罗得只看肉眼所看见的，和自己认为好的，而是像亚伯拉罕一样顺服神的旨意，并在神的指引下，向东西南北观看，就得到了属天的祝福，具备了属天的眼光，还没有看见他的后代得着应许之地，因着信神，就认定是得着了，而且是必定得着了。

随着祷告伴随着我们的生活，我们与神的亲密互动，我们的生命不断的被提升，我们的祷告发生了变化，不是有了事情才去祷告，而是时刻活在祷告中，我们就有了属灵的敏感。随时领受圣灵给我们的祷告内容。随时随地进入祷告之中。因着神的同在，我们的祷告也带来了极大的果效。因为我们所祷告的事件不是自己要做的，是神把他的心意传递给了我们，我们所要做的事情，也不是自己的意思要做的，而是神指示我们去做。我们如同耶稣一样，是被神差遣的。

**【约 5:19】** 耶稣对他们说：“我实实在在地告诉你们：子凭着自己不能作什么，惟有看见父所作的，子才能作；父所作的事，子也照样作。

**【约 12:49】** 因为我没有凭着自己讲，惟有差我来的父已经给我命令，叫我说什么，讲什么。

以上是我从不会祷告，经过操练之后到活在祷告中，活在神的同在中，浸泡在神生命的活水中，我的生命发生了质的变化，越来越顺服神，要在这弯曲悖谬的世代，做神无瑕疵的儿女宣扬那召我们出黑暗、入奇妙光明者的美德。

2023 年，神帶領我走過一趟「突如其來」的翻譯之旅。一開始，明白到《禱告操練及傳遞》是一本關乎禱告的書，心裡懇求聖靈幫助我做醒倚靠祂的能力完成。我愛禱告；能夠隨時隨地與主我的神同行和對話，與丈夫和主內一家同心仰望神，參加禱告聚會，都是重 生生命中的**重要祝福**。可是，信主多年來，我都沒有認真操練過一個人每天用長時間禱告的行動。狂傲的我以為每天定時靈修禱告容易淪為律法主義；加上本來的生活已經忙碌不已，怎能恆常地早一兩個小時起床！這種態度成了我屬靈昏睡的藉口。然而，憐憫的神竟然用這趟翻譯旅程，改變了我的心，更彰顯祂奇妙的時機，祝福我所屬的團契群體！

2023 年一月至九月，我一頁一頁地翻譯著這本「突如其來」的書，一天一天地行走著一段痛苦掙扎的路程：因著種種「突如其來」的震動，包括二十多年沒有在身邊的父母移民來美所帶來的張力，校園事工踏入傳承季節而衍生的不確定和壓抑，工作中認識的難民朋友所遇到的創傷與危機。。。到了七月份，越來越感到力不能勝，困在憂鬱和絕望中，看不見前面的路，甚至開始影響我和丈夫的溝通和信任。一開始，我並沒有意識到，神透過《禱告操練及傳遞》每一章的遞進，要與我的心對話。

首先，我發現這並不是一本「關於禱告的工具書」，而是藉著黎牧師謙卑真誠的分享來到主面前的\*敬拜\*。禱告是以敬畏又期待的心，與愛我們的神親近，以祂為神。首先我要仰望耶穌自己，得力於祂專心禱告及順服的生命。然後與井旁的婦人、東方博士、約拿單、大衛、保羅、馬可、巴拿巴等眾聖徒一同俯伏、一同歸榮耀給神。頭幾章讓我不想再停留在字句口號裡，或者沉醉在神學概念的認知中。相反，我要更快地順服神，在此時此刻的關係和處境裡，活出認罪、饒恕，代求，扶持、謙讓。

感謝我們信實的上帝！在祂裡面並沒有「突如其來」，一切都彰顯著祂的智慧與豐盛。漸漸我發現眼前有待翻譯的內容，整整呼應著自己靈程上的掙扎，

催逼我馬上行動:開始每天 30 分鐘的禱告操練。原來一切只等著我願意!透過充裕的禱告時間，才有足夠的空間讓我的心可以靜下來，聆聽聖靈的帶領，去為自己和眾人的需要祈求。如此，半小時、一小時其實不是難事，很快就過去，根本不夠!每天期待下一個清晨，禱告親近神，拾取嗎那，迎接新的一天與神同行。

另外，為了準確地翻譯書中提及的名字，我得在網上找出幾個教會(例如基督之家第六家)和牧者(例如沈保羅牧師)的英文名稱。神使用這些「正常翻譯程序」，帶領我遇上兩個的網上講道，刺入並光照被我小心翼翼包裹著的傷口。主復活的大能洗淨我頑梗叛逆的罪，催促我不得不認罪、悔改、饒恕。神要我寬恕我的同工、摔碎偶像、認清真正的敵人，宣告祂的主權，煉淨我的信心向前走。

最後來到這本書的終結:「二人四要」——有關門訓和傳承的部分。再思約拿單慷慨地成全大衛、巴拿巴扶持馬可又肯定保羅、保羅勉勵和交托提摩太，都是因著對神的信靠和愛!而這種尊神為大、以祂做主的態度和行動，是傳遞的基礎，也是敵人攻擊的位置，我們要切切地守護!奇妙地，這本書不但翻轉了我的個人禱告生活，更在最關鍵的時刻祝福了我所屬的團契，讓代與代得以合一地靠著主昂然邁步向前，勇敢地打屬於神的爭戰!記得九月份把文稿校對好的那一天，也是心裡的掙扎完全得釋放的一天。深哉!神的智慧和豐盛永恆的旨意!

圣经是神默示的，读圣经是神对我们说话，神的话是我们安身立命的根本，是我们灵命的食量。祷告是我们对神说话，就像空气一样重要。祷告能使我们跟神建立亲密的关系，能够明白神的旨意，遵照神的旨意而行，必能成事。凡事信靠神必得胜有余。

记得有一次主日崇拜结束后，发现外面正下着大雨，我不由自主地说：“主啊，我没有雨具，如何回家？”不一会儿，雨停了，公交车就停在教会门口，我和丈夫喜出望外，赶快坐上公交车，刚坐稳，雨又开始哗哗地下起来。我俩该转车的时候，我对主说：“主啊，我该改乘一路车了”，雨第二次停了，等我俩坐上一路车，雨又开始下起来。很快到了离家最近的站口，需要步行6分钟方可到家，我默默的祷告，求主看顾，雨又奇迹般的停了，我俩快步流星地赶回家，雨又开始下了，下得很大很大。我俩感动极了，我们的神是活神，是真神，他就在我们身边，看着我们，爱着我们，沐浴在主的爱中，是何等幸福啊！

还有一次小组团契查经，在查到约12：2-3节时，大家提出疑问：拉撒路坐在耶稣身边，什么也没说，如何显出他对主的爱？“马大伺候”简简单单四个字，怎样表达马大对主的爱？玛利亚为什么用极贵的香膏抹主的脚？圣灵运行使我一下联想起路10：41-42节的经文，脑子里出现一幅画面：玛利亚安静地坐在主耶稣的脚前听道，眼目从没离开主。马大因服侍的事多，心里烦乱，就埋怨玛利亚不帮忙，埋怨主不介意，可主耶稣却说，玛利亚选择了那上好的福分是不能夺去的。继而又出现了约11章拉撒路复活的画面，我一下子明白了：1，拉撒路已经死了4天并埋葬，尸首都腐烂了，可他却活生生地坐在主耶稣身旁，这不就是极好的见证吗？主耶稣就是生命，就是复活，就是真理和道路。2，马大伺候，不再埋怨，全心仰望主，爱主。玛利亚得到了那上好的福分是听到了主耶稣有关十字架的救赎大计，记在心中，准备了真哪哒香膏抹主的脚，又用头发去擦，这是对主及贵重的

爱。难怪主耶稣如此嘱咐我们：“普天之下，无论在什么地方传这福音，也要述说这女人所作的以为纪念。”

另外在日常生活中，无论大事小事，千千万万事都要通过祷告向主倾心吐意，一大早醒来，第一件事就是感谢赞美神的爱，感谢赞美主的同在，求主带领当做的事。我对主说：“主啊，你若愿意就赐给我火热爱主的心，祝福我在灵晨灵粮的团契中，明白你的旨意，顺从牧者的带领，并把你的话语落实在生活中，讨主喜悦，荣耀父神。还要鼓励牧者，为牧者代祷，为所有兄弟姊妹代祷，使大家切实相爱，彼此关怀，共同建造教会”。接下来就是灵修，做早餐等等，一整天的事物都与主同在，喜乐平安，吃饭香，睡觉甜。睡觉前更要回顾一天所行的事，恳求圣灵光照，看看有没有得罪神的地方，及时悔改向主。这样下来，所做的每件事，都会不由自主地感谢赞美神的大爱，主的看顾，不住的祷告，凡事感恩，必蒙主喜悦，阿们！

辞职不用去上班的第一周的，第一天，礼拜一。全新的开始，最近我总在想如何开始才是**最好的开始**？

作为决志信主已经9年半的基督徒，我不能再说自己是个属灵Baby了；加上超级on Fire的“实用派神学院”两年的学习，经历过超自然“属天生活”的基督徒，如何才能更好地为主做工，让更多的人去品尝主恩的滋味，一直是我的负担。

于是，恰巧上周六在本村宋老师家的团契上认识了黎牧师，第2天也就是周日的晚上他发我“邀请函”，邀请我一起参与他的《祷告训练营》，原本没很在乎，但是今早晨祷的时候，真的被圣灵感动到，他说：

“你看我多懂你，这难道不是你要的**最好的开始**吗？”因为根据我这个超级“实用派”+“经验派”近10年的经验，真的没有什么是比：万事交给他，让他做主，借着祷告让他带领你，与他同工，更多地经历他……更奇妙的事情了。所以我接受了此邀请，借着每天一早30分钟的晨祷，来指引我的前进的脚步，等待下一个奇迹的发生，并按黎牧师的要求，把它记录下来，为神做见证，这不也是我一直在祷告的：“主啊，用我用我please use me吗”，为世界上为伟大的领袖工作，能被他人命，使用，我想这个“工资”一定是大大的。（原谅我的实用主义，其实我真的很不属灵哈哈）。

况且从另一个实用角度出发，以前参加的训练营，动不动几百美金，牧师也不会亲自发信息给你，督促你，鼓励你，牧养你……这次能被牧师“邀请”还被“代祷”岂不是好幸运的说？！！况且若能坚持下来，从对人的角度来说收获一定是要比付出多很多的！其实，今天借着祷告，还有感动（我也不想很属灵地说：噢，又是圣灵告诉我说……），我觉得神要我更多的经历他的奇妙恩典，让我更好地为他做见证，所以他要把我祷告的历程记录下来说不定可以激励更多的dxjm，其实估计这里的dxjm很有可能仅是=自己，但也很好啊？！Why not！



综上，一句话：无论对神还是对人，今早的晨祷后我都觉得我该接受这个“邀请”，并好好完成“任务”。

与我之前的20分钟相比，今天的30分钟居然过得更快。之前我每天一早起床做好咖啡第一件事就是“和神约会”，之前我的RGP喜欢说“your private time with God”，“hang out with Jesus”……有人说叫做“亲近神”，也有人说“晨祷”或祷告。9年前当我还是一个Baby的时候看了一本书，叫做《等候神》，从此每天一早有了20分钟的与神共处的美好晨光，这个生活习惯几乎一天不落地延续了下来。因为我总记得一句话：“我们的身体是身心灵三位一体的，你读书吃饭喂养了你的身体和大脑，请问你用什么来喂养你的灵魂？”，于是我很在乎每天清晨我灵里最清澈的晨光，用寻找到的最优质的“灵粮”喂养我饥渴的灵，因为经上还说：“饥渴慕义的人有福了”！

每天一早20分钟的晨祷很自由，很美好，很被爱，像在蜜罐里被天父爸爸泡着抱着。我会发自内心“赞美”他，说爸爸你真的太棒了，你会这，会那，你真的无所不会……然后不停地感谢他昨天我跟他说明我要的棉花糖，巧克力，棒棒糖……他这么快就给我了，它太太太好吃了，颜色也好好看；我会跟他撒娇我喜欢的那个男生你为什么不给机会见我……后来我才知道他要给我的都是最好的，最适合我的（无论是人、是物、还要要我经历的故事，要我走的路）。

有的时候，我会跟他说我昨天哪哪哪做得多多不好，求爸爸原谅，但每次爸爸都会鼓励我，给我智慧教我未来该如何进步，如何处理。比如，嗯～最近的一个吧：在一个聚会中，有人没有手机静音，手机时不时发出的BB声，让我很受打扰与忧伤……结果会议结束，我没有很诚恳地去找当事人说出心中的不愉快，反而还跟别人不停道歉说都是自己不好，希望今后可以有很多的“操练”在公共场合能不受手机BB声打扰……但祷告的时候神就安慰我说：这不是你的错，不要自责，你也无需道歉，你要学会爱你自己，学会勇敢表达，这也是对大家的尊重，这样未来别人才会知道如何respect你，如何在公共场合behave better这样对对方也是很好的帮助与提高……其实这一趴，从小我们不是都被告诫“吾日三省吾心”，但现在或许我每天三次也好，三方

面也罢，全面省察的应该更是要从圣经的角度出发，从真理出发，因为我们承认我们的sin，我们的罪，我们的错，我们的不足，真正从真理出发，可以更让我们得自由，在光明中获得平安，不会在暗搓搓的角落担心恐惧害怕或是有shame了！

所以有的时候，晨祷时，被爱触摸到，还会经不住唱出来，用别人写好的歌来赞美他，常常也会因为他对我的好，让我感动到泪流满面！但有时，我也会不够用心专心，觉得20分钟好长，像个要去秋游，早饭也不想跟爸妈好好吃，不停四处张望等School Bus来接去玩的小孩！所以那20分钟就觉得好难熬！

因此，这次黎牧师要我们设置的时间定为30分钟，对我来说其实是个小小挑战。作为“实用派”，也自认为是一个很好的时间管理者的我，总是在现实生活中喜欢Multitasking觉得管理时间与管理金钱一样，喜欢“花最少的钱办最多的事情”。但同时也知道神的国里，时间与金钱的概念并不是如地上一样，可惜我有属地的肉体，所以常常软弱。把与神hang out的时间当作是对自己的恩Tiao宠Zhan，但至少今天下来时间是飞快的，也download了好多属天的信息。比如：

背诵经文，我这些年都没有好好系统地操练了，所以借着21天的《祷告训练营》好吧，我自己定的21天，通常属灵操练喜欢用40天而21天是一个习惯能否养成，在科学上认定的平均时间；另外因为刚好21天后是2024年1月1号，以此来辞旧迎新还有什么比这个更好的呢？）所以今早在敬拜的时，一句来自我昨天灵修的devotional book的经文开始在脑中回想“正如黎牧的PPT中强调，多多用圣经来敬拜神”。其实我是可以轻松“背出”语义的那种孩子，从小到大最不喜欢的就是背书，尤其是叫我逐字逐句背，但所以正如经上说：“你在哪里软弱就要在哪里刚强”。所以今天我试着要把它背出来时I failed，同时神让我意识到乖乖逐字背他说的话的重要性。比如那句经文，通常祷告中，我就脑子里过一下就算数了：

“以弗所书：？？？……神给你的一切远超你的所思所求所想”，可今天，

前面还有半句怎么也想不起来……然后开始在手机上关键字搜索“远超”，结果出来了3句：1.远超万神；2.远超……执政掌权的……；3.远超过天使，好吧，对人的所求所想，没有“远超”的经文吗？于是重新搜索“more than”，哈哈出来了：以弗所书3:20-21 神能照着运行在我们心里的大力充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。

当我这种喜欢咬文嚼字的人，开始认真背书的时候，奇妙的事就发生了！What?！“运行在我们心里的大力”？是什么力，“大力”而且我们心里都有，是自己的力吗？这力哪里来的？来自于神吗？不是？！因为神说是“照着”，所以是我们自己的。会不会是来自“圣灵的”？有可能……神是三位一体的，说不定是借着祷告来自圣灵；但神的创造又是伟大的，他也有可能创造了我们的“内力”，而且这里面的内里是非常强大的，是神照着的，不是神给的，而是我们要与神同工，那才能“成就”——“all”，而且只是“超过”，没有“远超”所以我们可以dream bigger，在他的国里，可以大大的发梦……然后再参照英文版本，又有很多思考与感悟！

总之，以上就是今天开始参与黎牧师《30分钟祷告训练营》Day1的记录，满满的收获与恩典。相信这个30分钟训练营无论是第一次参加的还是像我这样自以为总在祷告的“老人家”，一定有神美好的旨意，一切不是巧合与偶然，而是行在他美好的计划中，都是为了丰丰盛盛，充充足足成就那超过我们所求所想的一切。借着祷告，降下平安，在他真的没有难成的事，一切都将变得更加美好！

## Day2 被我忽视的“见证盒” Ruiqin

参与“祷告训练营”第二天。

想到第一天时老公下班回家，我很开心跟他说今天我操练了 30 分钟，并写下了黎牧师布置的作业。老公说：“噢，我也有，早餐时读经 10 分钟，上班路上开车 10 分钟，中午边吃午饭边祷告 10 分钟；加在一起也算约 30 分钟了吧！那个文章，牧师不是说写的是 share 你祷告后的 testimony 吗？我现在刚开始祷告，哪里有 testimony？等我有了再写看，不急啊……”这是我家老公对黎牧师布置的“作业”的回应。

好吧，今天第二天的“30 分钟祷告”，我就把老公也受邀参与“30 分钟祷告训练营”，要写的“见证”与祷告连起来，为他有一颗 willing 的心代导！

我的看法是：见证是无需等待的：

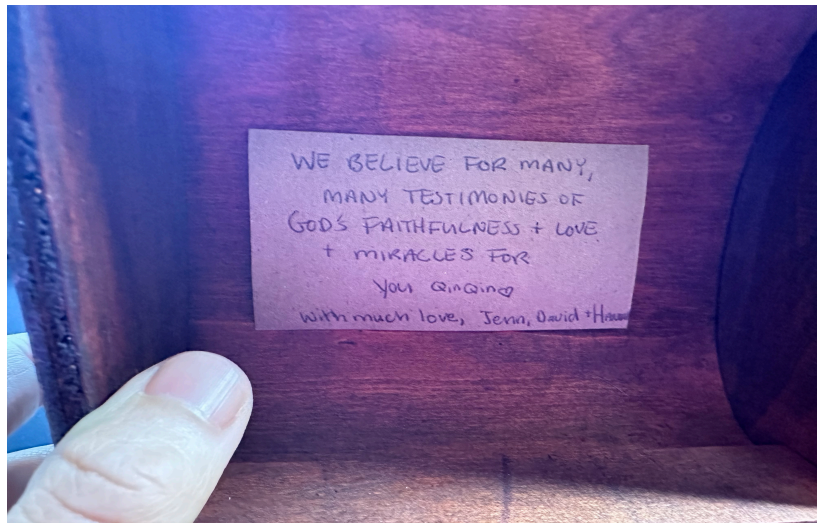
1.当然有奇妙的事情，被神立刻回应，是“美好的见证”，但是我们祷告岂不是借着信心去祷告，当我们祷告的时候天国就已经降下，超过你所求所想的很好的旨意已经在你生命当中实现。只不过是在神的时间，不是在我们的时间。就像神说，你在 35 岁时祷告要一个敬虔的丈夫，神已经回应你在你 39 岁时就将会遇见你的丈夫，凭着信在你等待的这 4 年中，你只要每天开开心心地生活，做个神的好女儿就好了不是？所以你的见证就是 35 岁那年，而不是 39 岁那年啊。但从属地的眼光来看，你还是会 39 岁那年写这个见证的。这是人的思维，但我们若是与神的国对齐，或许写那见证的日期，就会试着往前移。

比如，今早的祷告，我听见神说，你就是我美好的见证，你就是 my living testimony，那我就觉得我开始祷告时，美好的见证就在不停的发生，难道非要很具体地去等待吗？更何况我的祷告，并没有非常非常具体求什么，祷

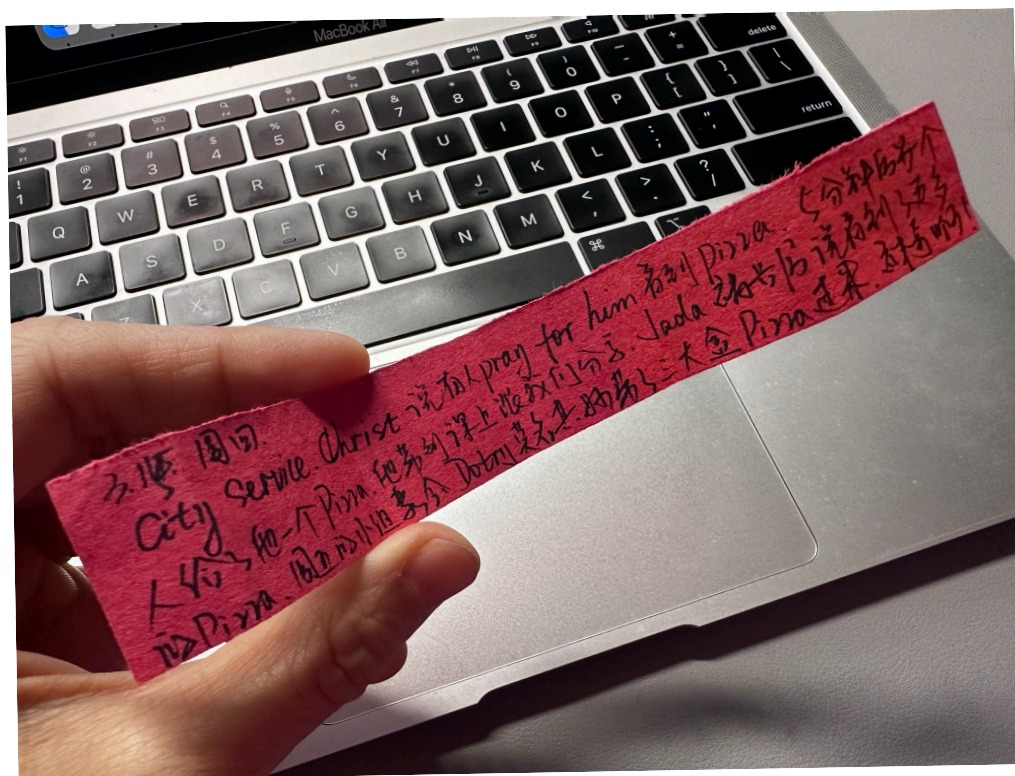
告一定要那么急功近利吗？难道一些细小的火花，细微的感受，心里的平和，与神共处后充满的希望与爱，就不能是我很好的“见证”吗？

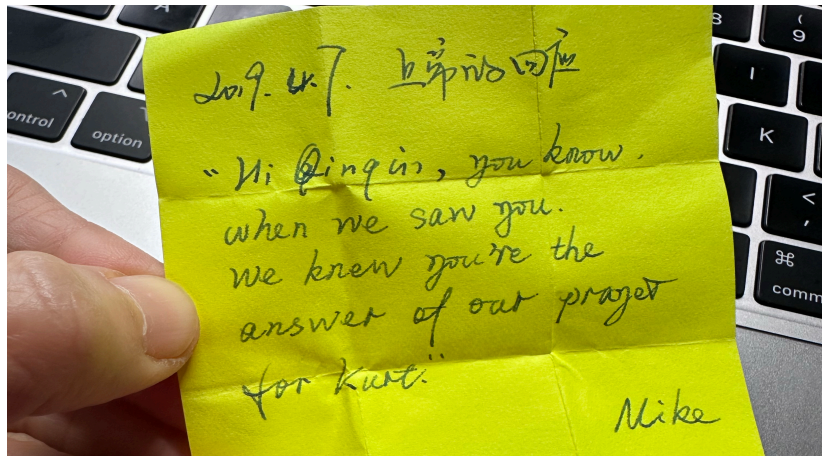
好吧，我只能在心里回应我老公，神总是在回应我的 prayers，或许在你眼中太小了不值得写下来。但我就写写我的感受吧：）再说牧师短信里说分享“祷告操练的经历”，我想这也算是经历吧！

2.如果真要讲 testimony，我还真有一个“见证盒”里面装满了大大小小的见证，因为当年怕自己健忘，每天各种见证，不写下来会忘掉祷告多厉害，特意在圣诞节我的房东问我要什么礼物的时候，我跟他们说我要一个盒子，来收集神给我的见证。









比如这张，说我们团队出行前祷告看到 pizza，没想到 5 分钟后就有人给他 pizza；这一张记得是跟未婚夫去他的教会，有人第一次见到我，就盯着说：“你就是上帝对我们祷告的回应”……后来才知道 Kurt 曾让很多人为他未来的妻子祷告！

还有一次我为要不要去买最新的 iphone 祷告，没想到神说好好爱自己，我要你 dream bigger；我想 bigger？what about 我在美国买房子？神说：好呀，如果这是你想的……跟神有这样的一段对话后，从学校的“祷告殿”出来，我心里有非常的确性，还在殿门口超开心地跟恰巧遇见的同学说这个祷告“异象”，我说我很确性这是来自于神而非我自己！分享完这个祷告异象后，于是当天晚上，我就买了新 iPhone；第二天开始在 Redding 看房。可后来这个“异象”无疾而终，因为打听了一圈，才发现外籍学生身份在美国买房很难，最后我只好放弃了。可一年多后，当我和 Kurt 在 Chico 开始为我们的新房装修时，我突然想到了神对我说的话：“我不单要给你一个手机，我还要给你一幢房子”！霎那间，我泪流满面：“神啊，你的话真的一句不落空啊！你如此回应我的祷告，竟用如此的方式，我不用花一份钱却拥有了一幢房子，你所给的真的远超我的所求所想，并且是在你的时间列表中完全”……是的，那年一心想靠自己的力量在美国买房，没想到神却用这样的方式在美国给了我一幢房、一个家！



最近的特别值得一提的祷告是在国内一个小县城，参加一个主日，我们不认识教堂里的一个人，但准备离开时，我和我先生有感动为你位大姐的心肺疾病祷告，她苦于手术后的辛苦无法正常呼吸还会胸痛失眠。祷告后我们交换了微信，没想到一个多月后，这位大姐给我发来见证说：我们为她接手祷告后，至今她的病痛如抽丝而去，她问你们是怎么祷告的，能不能教教她？！我觉得特别有趣，我只能对她说：感谢主，在她身上做的美好的工作，我们只是有心愿意为你代祷而已。而对我自己而言，我现在也更加愿意 be vulnerabled 有困难邀请身边的兄弟姐妹彼此代祷了；也更加愿意大胆地问人：“请问，我可以为你祷告吗？”来借着祷告 bring the kingdom to the earth, let his kingdom come, let his will be done! 不要因为别人的嘲笑，而失去了事奉神服事人的心。很多事情他们不懂，而我们的天父爸爸都懂！

.....

生命中像这样有关的祷告的“见证”真的数也数不清，尽管我才认识神 10 年不到！但尝过主恩滋味的，谁能不好好敬畏我们 mighty God 呢？谁能不好好祷告呢？

所以 Day2 在 ACTS 的 C 环节中，我很惭愧，在过去的三个月两次回中国的时间里，我没有每天好好祷告，感谢主在 2023 年剩下最后 21 天的时候，派了黎牧师来踢了我一脚，让我要好好亲近神？！神真的太了解我了，我就是要有人踢才回跑的那种人！我祷告在接下来的日子里我能向着标杆直跑，walk with God and work for God!

PS:

今天祷告时，神 highlight 我说，你要把昨天那句话背清楚：

神能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们的所求所

想。Eph3:20 Now to him who is able to do far more abundantly than all we ask or think, according to the power at work within us.

我还继续思索我们心里的大力来自哪？我一直以为是来自圣灵，不是自己内里就有的，于是寻根朔源看完了以弗所书 3 章，读到第 17 节时，找到我觉得本章中最为正确的回答：使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根基。Eph3:17 没错，我们“心里的大力”是凭着我们的信，有神的同在，有爱为根。感谢神，今早又是非常 fleeting 的 30 分钟，感谢神亲自带我查经，满满的恩典！

On November 18, 2023, I drove to Genesee Mountain, Colorado. It is not too high (about 8,000 ft above sea level) and a short drive from my home (about 25 minutes). I knew this place from the last time I did a half-day prayer retreat which was part of the Ministry Formation class. It is a quiet and beautiful spot with pine trees and rock formations.

As I said, I have done this type of retreat before, but I forgot how great it is to have this type of time alone with God and how much I need it. So, I got to the place just before 10 am. I took a notebook and climbed a nearby small rock formation. I sat down on it and spent a few minutes in solitude, enjoying the view and clean mountain air. After some time, my attention was attracted by the dry grass patches around me. I found Psalm 103 and started reading a few verses starting with verse 15, where it says, “As for man, his days are like grass, he flourishes like a flower of the field; the wind blows over it and it is gone.”

The rest of the three hours were spent in a lectio divina manner. I started by copying the verses from the Bible to my notebook. I noticed when I do that it stimulates my thinking process. I pay better attention to individual words. For example, the psalmist talks about life in days, not in years or decades. I quickly calculated how many days I had left to live if I were to die at the age of 80. After that, I started thinking about how many productive days I have left. Next, I asked myself a question about what if I were to die much earlier. What if I had only one week left? Would I change anything in the way I live currently?

This was a great opportunity to express my thoughts and feelings out loud to the Father. I brought to His attention different items that I

consider the “winds” in my current situation. Verse 17 brought me much peace. It says, “But from everlasting to everlasting the Lord’s love is for those who fear Him”. I looked at the phone and it was already 11:16 am. I made a note in my journal, “Time with You passes so quickly! This is why we need an eternity to be together”.

The more time was passing by the more peace was filling my heart. My mind gradually started switching from my worries to Him and His peace. Another thought that came to me was, “That is probably how it will be in the place where I am going! God, His love, perfect peace, and no place for tears, worries, or winds”. It started to be a bit chilly and I spent the rest of the time walking around the forest, contemplating a bit more on what I had read and pouring my heart to God.

I left the mountain at about 1:30 pm with a feeling of being very refreshed. I took a picture of my face at the beginning of the retreat and at the end. Even my face was reflecting His love and peace.

### 3 Hours Prayer Retreat Reflection Taewoo Kang

When I took my prayer retreat I had a lot of concerns on my mind. I had many concerns, particularly regarding matters with my church. I find that when I am swamped in worry, it never does me any good. I find that spending time with the Lord and giving Him time to work on my heart and calm nerves helps immensely. Therefore I decided to take my prayer retreat on this particular day.

Initially I went into the assignment hoping to sort out the answers to the concerns I had. I was really hoping for God to lay out some answers in front of me by the end of the prayer time. I think I spent the first 30 minutes just trying to stop worrying (although I was not looking at my phone, I just set a timer for 3 hours).

Finally after my anxiety began to fade, I felt quiet and peace in my heart. And slowly I began to feel a deep sense of intimacy, comfort, and adoration for God. I'm not quite sure how to describe it, but I felt a very real sense of God's greatness and how incomprehensible it is. His attributes are so grand that I can't comprehend it. Yet I know it's true, and knowing His greatness brought a great sense of peace and security. I usually don't pray audibly, so in silence I praised God for who He is and enjoyed this immense feeling of peace, calm, and love.

I spent some time in confession as I realized the ways in which I didn't trust God or began to walk astray from His path. And afterwards I found myself beginning casually discuss with God the things that have been on my mind. Except, unlike the beginning of my prayer retreat, I was calm and something about it felt different. I was basically praying about the same things, but I no longer worried; I no longer had a feeling of fear or despair. It was almost as if I was talking about things that already

happened, because of how matter of fact I was praying about the same concerns I had just an hour or two ago. Perhaps after aligning my heart with God petition becomes truly petition and not merely complaining or worrying.

I then opened my prayer list on my phone and then prayed for the people on my prayer list, and before I knew it 3 hours had passed. The hardest part of the prayer retreat for me was the beginning. Getting into the right 'mind' or 'heart' to pray. But once that happened, prayer was enjoyable and time flew by. I think taking regular prayer retreats is amazing and reaps great benefits.

I think its reproducibility amongst all disciples is possible. However, I think for most people they need to take baby steps. Receive teaching and training on prayer. Build habits on prayer. Then slowly take shorter prayer retreats and increase the time over time. I think doing 3 hours from the start will be overwhelming and a bit too dreadful. But as they slowly experience the joy of prayer, they will be more open to it and willing to put in the time.

## Testimony of Wilson Young 12/30/23

Wilson Young was born in Hong Kong. He immigrated to California in 1975. During his senior year in high school and 2<sup>nd</sup> year in U.S., he accepted Christ in 1976 at Oakland Chinese Independent Baptist Church. Currently, he is actively serving in his church and board members of different Christian organizations.

**Wilson subsequently formed 3 more companies. At the prime of real estate activities, the 4 companies handled a total volume of around \$100 million in real estate in 2005.**

**In 2007 during the subprime crisis, Wilson and his family lost just about their entire wealth and had to sell their home under a short sale arrangement in 2008.**

**What happened between 2006 to 2010**

**2007-nightmare started** when the term subprime crisis caused by Countrywide Bank showed up in news. And the subprime crisis “arrived” quietly like a thief at night

**The price of the real estate had dropped drastically, and same as the value of around 100 properties** that we held at that time.

As a result of that, the loss at the 2<sup>nd</sup> half in 2007 in our company had totally wiped out the profits of the 1<sup>st</sup> half year (just like the 7 bad years had wiped out the 7 good years in Egypt as recorded in Joseph’s time). This is the 1<sup>st</sup> time that our companies lost money, since its inception.

**As a result of the subprime, our company got 4 very serious problems in 2008.**

1. Since the landlord then was not willing to give us a break in rent, we had to move out from our office in February 2008 because we could no longer afford the rent of more than \$10,000 a month.  
With God’s grace, we moved into a warehouse/office in the same month and it had greatly reduced our rent. Of course, there was a consequence of moving out from our previous office in such a short time; our previous landlord subsequently **sued our companies for around \$1 million of unpaid rent** because we still had a 5 more-year active lease in contract.

2. During our quick expansion, we had borrowed from our private creditors to invest in real estate from 2002 to 2007. The total loan was around **\$4.5 million** and the collateral we used to secure our creditors' loan was worth more than 5.5 million dollars, before the subprime crisis, and we were comfortable about the loan amount.

**Actually, we could have filed bankruptcy to "take care" of our debts/creditors because all loans were under the LLCs, not under our personal names.**

**We prayed about it and chose not to file bankruptcy because it would insult God's name.**

3. Even though we had laid off some co-workers (we had never laid off any co-workers in our companies' history and it was sad for us to do that in 2007) and moved to a warehouse-converted-office to reduce our rent, **there was an estimated deficit of more than \$700,000.00 if we would choose to continue our operation in 2008** (we still need some co-workers in order to operate.) And we needed to stay in operation in order to sell all of the properties in hand, for the best possible price in order to protect our investors' investment.
4. Some investors that got used to good earning of their investment in our companies had turned around and gave me a very bad time. Remember we had 12 good years and they made good profits from 1995 to 2006. In addition, nobody could envision the subprime crisis before 2007, without even mentioned about the worldwide financial tsunami arrived in 2008. Thus, few investors were pointing their fingers at me because I was the major partner of my companies. Enough to cause me tremendous stress. **Because of that, I was even hesitating to pick up the phone whenever it rang, in fear of those nasty phone calls.**

At that time, I understand that I still had to face these investors, even though emotionally I was about to break down.

**My wife helped me to reply to some very nasty investors. My children behaved so well at home and that helped me a lot.**

So, problems of landlord suing us, negative cash flow, creditors to take care of, investors after us and a one partner betrayed us **had led me into 3-week of almost no-sleep nights in 2008.**



Personally, our family had suffered a lot too. **We lost our lifetime saving, we need to sell our home under a short sale arrangement in 2008.** The children had lost their college fund. Most importantly, I could not see how we can get our ends meet in my family.

**As a result of that, I almost could not sleep for 3 weeks in early 2008 because of stress from this drastic change and all of the above major issues.** Praise the Lord, God helped me by providing me with a good praying partner and that is, my wife, Imelda. **During that 3 week of almost no sleep night, it was only when my wife held my hand and prayed with me, then I could go to sleep eventually.**

After 3 weeks, I could stand on my own feet and go back to sleep again. Then I started to write a faith journal and make a very unique prayer composed of 3 requests:

It is not to win a lottery but urging my Lord to provide me:

1. **passion in my work.**
2. **“Unlimited” Creativity in my work.**
3. **Courage to face adversities, may them be severe.**

**Then miracles, one after another started happening since 2008**

**Abundant blessings from our Lord:**

1. By God’s grace, in August 2008, we were told that our previous vacant office was successfully rented out to a big company. **Subsequently, our previous landlord was willing to settle with us, for 50% of the 6-month unpaid rent during the vacancy.** We could see God’s finger in renting out the office in August 2008. Anybody remembered what happen in September 2008?
2. In 2008, God had **granted me some creativity (remember I asked for “unlimited” creativity from our Lord)** to plead to our investors to support our companies with 4% of their investment amount in 2008, so that we could continue in operation and have a chance to sell the remaining properties (close to 100 of them) for the best price.

More than 80% of investors supported this proposal. At the end of 2008, when the situation improved, **our companies took only 2.5%,** instead of originally agreed 4% of the investment fund from our investors. Nevertheless, it had saved our companies in 2008 and allowed us to move on to 2009.

3. This is the main key for our turnaround: By selling the properties in hand and cut losses in 2008, we were able to use the remaining proceeds to buy properties at a very good price in 2009 because of the changing policy of the banks.

**As a result of the above bank's policy change, we were able to buy and sell more than 200 properties in 2009 alone, and started our turnaround journey.**

**What have I learned during this crisis?**

1. **God is in control.** During the whole world financial tsunami, it is very difficult for me to plan anything, especially I am in business. Many people who work for big company might still lose a good portion of their pension and forced to work beyond my original retirement age.
2. God do expect us to honor Him with our financial resource and many other resources. If we put God as our 1<sup>st</sup> priority, God will take care of us. **Had we chosen to find excuse not to contribute my share, in money and time and service during my bad time, I am not sure if God would allow such a quick recovery.**

This turnaround is much faster than I originally planned (**a big turnover basically from 2009 to 2010, a short 2 year.**) Imelda and I originally dare not to think about buying a house or our new home again until many years later. **Yet, God had surprise us by granting us a new home in 2010.**

3. Imelda and I pray that, our testimony and our experiencing with God can strengthen your relationship with Him.

### Introduction

Prayer is a divine connection with God through Jesus, where Christians communicate with Him about their prospects, beliefs, fears, faiths, and commitments in life. Christians use prayer to ask for help, surrender to His will, thank Him, or worship Him. It is an essential tool of devotion. God answers to prayers. Therefore, prayer is very important to a Christian since God meets His children at their point of needs. It is only through prayer that Christians turn to God, develop stronger relationship with Him, receive amicable solutions to their challenges, and gain power and grace to lead a Godly life in all spheres of their life. A life without prayers is lifeless and unfruitful.

Prayer is not supposed to be conducted simply as a customary routine, but in a manner that the presence of the Lord is felt and honored. Thus, Christians have evolved different forms of prayers and locations of prayer in their quest to ensure that prayers are conducted in an ambiance that befits the presence of the God.

One form of prayer power point that is increasingly gaining popularity around the world is miracle retreats. The purpose of this paper is to explore the concept of prayer through retreats from a Christian perspective. The paper therefore discusses the definition of retreats, the importance of prayer retreats in Christianity, the attitude of a Christian during prayer retreats, and the conclusion.

### Christian retreats

Christian retreats are aimed at fostering positive relationships among Christians and between Christians and Jesus through social interactions, worship, sharing, and enjoying Christian life in a favorable setting. A

retreat is a time set aside for a definite activity away from people's daily activities and surroundings.

Prayer retreats go beyond these to concentrate on spending time with God to be renewed in His will. The purpose of prayer retreats is to dwell in the divine presence of God and create an enclave where Christians can meet their Master in exceptional ways. During this period, Christians remain spiritually engaged through Bible study, special meetings, fellowship, prayers, communion, worship, among other activities. Prayer retreats are geared towards addressing and solving some of the most fundamental questions relating to Christian faith, humanity, and life as a whole, for instance searching for purpose in life, expansion of Biblical knowledge, or grappling with a social evil. Such questions require the rare, undistracted, and serene environment that a prayer retreat affords. During prayer retreats, Christians get transformed so that they can go back and transform their families, neighborhoods, cities, countries, and the entire world.

The only requirement of a prayer retreat is that participants set enough time to be alone with God in an environment that is peaceful and less pre-emptive in order to seek the face of the Lord, hear from Him, worship Him, and wait to receive new revelations from Him. Therefore, prayer retreat can be held in any setting, as long it is personal, private, quieter, with no interruptions and distractions. Examples of such settings include houses, churches, mountains, forests, and beaches. The success of retreats depends on the attitude of the participants and the Holy Spirit's direction.

#### Why Christians need retreats

Christians need prayer retreats because they accord them the opportunity to spend special moments with Him in His presence, in

seclusion from the world that is full of people, chores, noises, and hustles of life. The purpose of God creating man was that people could spend time with Him and manifest His righteousness in the whole earth, through enjoyment of life that is supported by material, spiritual, and social value.

To this end, God uses retreats to communicate and reveal Himself to Christians, help them to transform, enhance their prayer lives, commission, or minister to them in other special ways. In volition to the above, Christian retreats inspired the interventions of God in Christianity, as illustrated in the Bible. Instances include when God signed a covenant with Noah to never again destroy flesh through the floods and Jesus' 40-days fasting retreat in the wilderness.

Prayer retreats rejuvenate and recharge Christians. People expect to receive from God, through prayers, personal devotion, Bible study, worship, and other formal and informal interventions. However, at times, such expectations might be frustrated, leading to strain on prayer life. The effectiveness of prayers requires a Christian to be thoroughly charged both physically and spiritually.

They therefore need a special time free from world preoccupations to confront God and seek His face, refresh their spirit, shed off life's burdens, renew their vision, and rekindle their prayer lives to meet the Lord afresh and powerfully. Retreats inspire them to devote themselves intently to prayers, just as Jesus did.

Prayer retreats restore Christians to their places of calling, especially when they are at the brink of giving up and reneging away from their faith. They enable them to gain insights about themselves, God's plans for their lives, purpose of life on earth, factors and behaviors that hinder

realization of purpose, and the possible solutions of such factors. Christians at times get tempted to detour from their divine paths by the seemingly attractive material things of the world that end up devalue their spirituality.

This is because Christians are surrounded by a world that is wicked, full of perversions, and flagitious in conducting its affairs. It is therefore very important for Christians to attend retreats to implore for rescue and protection from fleshly desires of sin and wickedness of the world. Prayer retreats are forums of declaration of personal or collective issues, for instance bondage, barrenness, sickness, and curses.

Since humans have been given free will by God, they can sin, and as a result be victims of injustice, wickedness, illnesses that are rooted in sin, curses, or bondages. The latter can be inherited or earned through individual sins or association with sinful societies or families. However, God has the power to break such bonds and effectively subdue demons that are behind such retrogressive forces that destroy Christian's lives. Christians need to attend retreats to hear instructions from the Lord about various issues that affect them on personal, family, church, social, and occupational spheres. Absence of retreating to hear from God misdirects the thoughts of Christians on both social and personal level, thus leading to frustrations, insecurities, and inability to succeed in their aspirations.

Prayer retreats are avenues of receiving spiritual guidance to realize personal or collective visions or obtain answers from God. They give the Lord an individual ample time to interact with Him personally, ask Him questions, and get clarity on the Bible, situations faced, doctrinal issues,

or walkthrough the valley of doubts and fears that assail Christians. Such concerns cannot be adequately addressed in normal church meetings.

#### Christians who should retreat

Retreats are Christian meetings that target Christians who are able to seek the face of the Lord, wait on Him, hear from Him, and communicate to Him discernibly. Such meetings require spiritual and emotional preparedness, the ability to bear with solitude nature of retreats, and the ability to keep Privacy of what is disclosed from the retreats. They are strongly discouraged for Christians who have weak prayer lives.

Christians with weak prayer lives are likely to be soaked in the worldly values, discourses and biases, thus finding it difficult to come to the calm, private atmosphere that is characterized in retreats. It is probable that they can easily be distracted out of the retreat by core world issues that are attractive and immediate. However, such Christians can still attend retreats with the aim of building their prayer lives.

Prayer retreats are not only meant for emotionally and spiritually distressed Christians, but for all Christians in order to meet the Lord in person, transact individual matters, and advance deeper into His divine grace. However, seriously distressed or troubled Christians and those who are transitioning into new offices, family circumstances, job situations, moving to new houses, or churches would find prayer retreats of more crucial in reinforcing their hope, energy, faith, and self-motivation.

**Attitudes, beliefs, and expectant of Christians in retreats**

**Christian dynamism** Since Christianity is not a mere religion, but a way of life guided by the Holy Spirit, retreats, which are a forum of effecting or seeking out a divine plan and objectives, should be accompanied by Christians with certain attitudes and behaviors. Participating Christians should be ready to effectively and efficiently utilize their time in retreats, and creating the most ideal environment for both the Holy Spirit's presence and engaging Him.

**Giftedness** Christians should believe that each retreat is a unique appointment with the Lord that requires them to bring in themselves positively for a successful and impactful meeting to be established. Through the anointing that comes through obedience, prayer, and belief in the Lord Jesus, Christians are spiritually gifted.

They should be willing to offer their spiritual gifts and other resources that God has given them richly for the success of the retreat. It is therefore the desire of every Attendee to offer something for profitable utilization of the available time and resources. In addition, they should acknowledge diverse spiritual gifts given to other Christians, and respect and provide) a forum for them to grow and serve the Lord in their diversity.

**Attitudes and Anchors** Christians should anchor their prayer retreats on the following premises that identify who they really are in Christ, namely son-ship, identity, intimacy, and authority. Christians, through prayer, are co-heirs of salvation that is jovial and full of zeal and pleasure.

They are more than conquerors since they have power over heartbreaks, sickness, witches, demons, curses, betrayers, and poverty. They have authority to tread over all forces of evil. Due to their sinful nature, they are expected to transact every area of their lives in a submissive, but



joyful act of repentance. This gives them hope to be in the extramundane, eternal kingdom of God.

A Christian's authority is not only authenticated by his behavior, but by the reality of demonic forces that Christians overwhelm through the Holy Spirit and faith in Jesus Christ. Retreats should therefore be marked with spirits of victory, joy, abundance of grace, dominion, and hope that are provided in the Kingdom of God.

Relevance of prayer retreats Christians in retreats should be ready to completely and unreservedly submit to the providential will of the Lord, awaiting to be convicted, sanctified, broken, encouraged, or built up. In retreats, it is the Lord who provides, and as an act of faith, it is up to the Christians to eat from the table of the Lord without difficulties, restraint or superficial amity.

They should be willing, submissive, and greedy to wait for the Lord and be satisfied in His presence. They should come to the retreats without personal attachments, statutory presumptions, religious orders, and the wisdoms of the world in order to obtain what He desires to give them.

### Prayers

Christians should approach prayers before, during, and after retreats differently from other forms of praying. They should uproot every negative inner attitudes, habits, arrogant behaviors, and desecrations, and consciously take authority on the Name of Jesus and the Bible to sanctify and invoke the anointing of the Holy Spirit for the prayers to be compliant to the will of God. During Retreats, Christians should not take

retreats lightly. They should make the most out of retreats, since they meet Jesus in person and directly glorify Him. They should avoid formalities, a cloud of humanly assumed concealments, pretenses, carried forward issues that hinder free movement of the Holy Spirit and their ability to hear from Jesus. Prayers should aim at seeking the Lord, drawing Him closer, with absolute inclination towards God, and anticipation of a divine answer.

The Holy Spirit moving God moves Christians to offer personal or collective deliverance prayers or make special offerings in the course of a prayer retreat. At times, He speaks directly to them on matters that require commitments, dedication, repentance, or reconciliatory actions. They should be willing to hear and act accordingly to obtain their blessings.

#### Importance of prayers in retreats

Miracles and retreats of Prayer According to Martin Luther, retreats are the backbones of Christian faith that strengthen, empower, and nurture beliefs of Christians in Jesus. Experience demonstrates and theological frameworks affirm that powerful encounters with the Lord through His anointing and presence are very critical in the life of any Christian who is eager to remain resilient to His call and precepts.

Powerful encounters require appropriateness and unconventionality of the place and the meeting itself. Such meetings cannot be inspired in human logic and prudence, but in God's power and anointing. As a result, people obtain healing, break through barriers that block the advancement of God's kingdom or individual aspects of life, emerge victorious in life's atrociousness and bondages, gain discomfiture

among spiritual dominions, gain authority over demonic forces that bother their spirit, or mend broken Christian relationships.

God specializes in breaking, transforming, imparting, calling, delivering, and wiping away tears of His children when they meet with Him physically, but in a wider realm spiritually. Prayers that are inspired and implemented in retreats serve humanity by reaching beyond the sick, the hungry, or the prisoners, but to the underlining causes of sufferings and sins that keep humanity away from its creator.

### Retreats and life-changing

The above by themselves are not ordinary as they touch on the eternal wellbeing of workers and believers alike. Christian retreats also transfer Christians from darkness to the light of Jesus and from the power of Satan to the will of God. Retreats are the only ways of facilitating Christians to encounter Jesus in inspired miracles that His presence always affords for the betterment of their faith, jobs, ministries, and communities.

Retreats broaden the personal and collective horizon of Christians to appreciate the egalitarian nature of God's kingdom that has spaces and places for all, and spiritual ranking and identification that is not by the nature of birth or merits of physical caste, but on Jesus as the only ladder of relationship with God.

In the retreats, the Holy Spirit is able to provide spiritual inventory to Christians and gift them according to their roles in His kingdom. Prayer retreats and prayers in retreats inspire ordinary Christians to encounter extra-ordinary miracles of God and imparts them with His power and anointing. Any era of the church history that needs to remain devoted in its divine mission and vision must embrace the core dynamism of prayer

retreats and the spiritual encounters that Christians get when they retreat, so that believers do not render themselves ineffective and irrelevant in their pursuits.

**Prayer actions** Retreat prayers that form collective voices of seeking the Lord are very effective in dealing with corporate challenges, beyond human comprehension, control, or manipulation.

The Lord translated His covenantal love with believers through prayers in retreats because He honors retreats with the functionalities of the ardent, unending compassion that draws Christians to Him. Christians that earnestly and humbly seek Him and wait on Him in retreats are truly rewarded by supernatural revelations, experiences, and positive changes in their lives that greatly transform their beings in ways that inspire them to rededicate their lives and support the extension of His kingdom.

## **Conclusion**

Christian retreats are aimed at fostering positive relationships among Christians and between Christians and Jesus through social interactions, worship, sharing, and enjoying Christian life in a favorable setting. A prayer retreat is a gathering of Christians who come together away from their daily routines to seek for the Lord, hear from Him and wait to receive new revelations from Him.

God uses retreats to instill righteousness in His children, fuse people with Christ, restore Christians blessings and gifts, strengthen them to face their challenges and expand the territory of the kingdom through eternal methodologies. They are characterized by sanctified conversations of flow of the Holy Spirit and Prophetical actions. Christians in retreats should come with unique attitudes, gifts, approaches to prayers and expectations.

# 祷告操练分享集（十八）



联合祷告训练中心

## 不住祷告 申然

谢谢黎牧师的邀请。要我写一篇关于祷告的文章。我想引用帖撒罗尼迦前书第五章，其中提到要“不住地祷告”。我第一次听到这节经文是我信主大概一年的时候，当时我在大学生团契分享如何祷告。我记得，听完一位讲员关于灵修的讲章后，我以此为蓝本，准备讲解如何进行 15 分钟的祷告。但是，分享结束后，我们团契的辅导用这节经文告诉我：15 分钟并不是我们祷告的目标，神的心意是让我们不住地祷告。当时我心里在想，不住地祷告怎么可能呢？与神交流难道会有那么多内容吗？我认为他在夸大其词。因为在我自己的经历中，每当我早上闭上眼睛祷告的时候，往往会想到各种杂事，很难集中注意力。过了一会儿，圣灵才会提醒我：“你都还没有开始祷告呢！”那时，我认为能够祷告 15 分钟已经很不错了。

现在，时间已经过去二十多年。再思想这节经文，我仍然相信没有人可能一天 24 小时都在祷告，但我们应该不断地与住在里面的圣灵对话。我们属灵生命的实质就是与神相交，就是祷告。有属灵前辈说过，祷告就好像是属灵的呼吸。作为一位牧者，这句圣经再真实不过了，因为神呼召我来祷告和传道。

圣灵教导我天还未亮时就睁开眼睛；一天之中，我要做的第一件事就是专注于神，即便已经有许多事在等待我去做。但是神提醒我，他才是我侍奉的主，我最美好的服饰就是来到他面前。这个时候，我要再次认罪，承认主耶稣基督是我的救主，他为了我的罪在十字架上舍命，第三天从死里复活。只有通过主耶稣我才能来到天父面前，称神为我的阿爸父。此时我的祷告重点不是祷告事项，而是享受父神对我的爱，我知道父神会因我来到他面前而欢喜，我单单与他亲近，默想他的美好而敬拜他，并且持续将我的心思意念放在耶稣基督身上。

当时间允许时，我会跪在主面前，平静自己的心，静默等候主耶稣基督在圣灵中对我说话。很多时候，圣灵的声音是非常微妙的，我便学着在他面前同样静默，因为我知道只要奉主耶稣的名，我就可以进入父神的面前。而圣灵常常用极其微小的声音对我说话，有时一些圣经的话语会在我心头浮现。这些圣经的话对我也都是非常宝贵的，让我能对神的话语有更深入的认识。我也会根据这些圣经，在神面前默想一段时间。这些思考常常帮助我预备讲章，或者在中学圣经课上教学。然而，很多时候即使不拿这些经文去讲道或教课，单纯思索也使我感受到主恩的滋味，理解他的美善和可喜悦的旨意，心灵已经感到满足。

之后是我与妻子共同祷告的时间。我们轮流开口祷告，这时我会以主祷文作为祷告的框架。如果想到需要代祷的事，也会记得主耶稣教导我们先求神的国和神的义。当然，基于我现在的角色，需要祷告的事情很多。例如为妻子的工作和属灵成长祷告，为两个在大学的孩子祷告，特别求神让他们心里敬畏神，学业和其他都是次要的。求圣灵在年轻人心里动工，使他们信心坚定地跟随主，认识他是真神，并渴慕神。

作为父亲，我深知孩子们生命中的软弱，我需要经常为此祷告，求圣灵特别保守他们。作为人子，我要为年迈的父母祷告，他们的身体往往需要照料，也要祷告还未信主的母亲得到救恩。在教会中，我们是一个很小的群体，但很感恩的是我们都知道每个弟兄姊妹的需要。不管是我的妻子还是我自己，每天都会逐一为几乎所有的弟兄姊妹祷告，将他们的需要交托神手中。有的人身体不适，有的人孩子找工作，有的人的先生还未信主，有的人的孩子远离神.....所有的需要我们都带到神面前。这是神给我们的负担。每当觉得事情繁多时，我会想起旧约大祭司身披以弗得，胸前镶嵌着代表以色列十二支派的宝石，意味着要将所有的百姓在神面前代求。我们也确信圣灵听我们的祷告，我们的祷告像香气蒸腾到神面前蒙悦纳。没有比这更美好的事奉了。早上祷告结束后，我就要投入到忙碌的一天生活中。但圣灵经常提醒我，要以祷告为重。在学校里，我会遇到大批学生，虽然无法深交，但在与他们问好后会尽力在心里为他们祷告，求神在一天中保守带领。我教的一个圣经班有 30 个学生，上课前我会为每个学生祷告。上课时也会询问他们的祷告事项，虽然不是每个人都会开口，但我会认真地把他们的需要带到神面前，甚至记住学生的宠物和生病情况。一些大事也会天天纪念。例如这个月一个学生的牧师父亲过世，我每天为神安慰他的家人祷告，也尽力帮助他们，参加追思会，为家人准备晚餐。

作为教会和学校牧师之一，我的祷告小组有 12 位老师，每周一收到他们的祷告事项后，我会花时间为每个需要祷告。在教会事工中，圣灵也提醒我在回邮件、计划事工、探访弟兄姊妹时要祷告。讲章的准备更离不开祷告。求神帮助我明白神的真理，让信息成为听者的帮助。在各种聚会前，我也会为要来的参与者祷告。在聚会的开始和结束当然也离不开为参与者祷告。如果是听别人讲道或分享，也不能忘记求神使用这些信息成为听者的祝福。

作为一个小教会的负责牧师，需要我祷告的事情确实很多。但是我还没有做到

完全不住地祷告，常常还是会忘记，求神赦免。我知道我的救主永活，主耶稣基督用他宝血天天洗净我的罪过。我明白自己还远未达标，只是刚刚起步向目标直跑。神向我们应许天上荣耀的赏赐，我们的道路也必然经过苦难，这样才能更深体会主在客西马尼的祷告和他的十字架。



## 《祷告操练及传递》一书的学习及操练心得 Holly

疫情后我来到了一个新教会，非常荣幸地参与了黎牧师的《祷告操练及传递》一书的学习。当我重新学习 ACTS (Adoration-Confession-Thanksgiving-Supplication) 时，书中推荐了5-5-5-15 分钟 ACTS 法。在操练中，我的 T(Thanksgiving，感恩)部分不容易做到5分钟。神让我看到这也是我缺乏喜乐的原因。

感恩要为神救恩的特殊恩典及身边一些祷告的事情感恩。感恩不是只为已成就的是，更要为正在祷告神将要成就的事来感谢。正如在五饼二鱼的神迹中，“耶稣就拿起饼来，祝谢以后，分给那些坐着的人，把鱼也如此分了，他们要多少就给多少。”(约6:11). 诗篇50：23 也告诉我们“凡以感谢献上为祭的，便是荣耀我。那按正路而行的，我必使他得着我的救恩。”就是说，感谢是能打通我们与神之间的正路，此路使神能将救恩赐给我们。在那三个月学习过程中，我就要求自己每次祷告时要感恩5 分钟，经过一段时间后，我发现自己比以前更喜乐，更有盼望了，也更能明白祷告时圣灵的带领。谢谢黎牧师所给出的可行有效的时间分配方法。

我也非常赞同黎牧师所提的【二人四要】门徒训练方法，这正是主耶稣如何带他的门徒“Come and you will See” (约1：39)。去年，我和两个新来的姊妹开始了这段分享生命，扶持生命，影响生命，传递生命的伙伴关系。在那几个月中，我们每周一次聚1小时，分享几节经文，一起祷读，再用那经文彼此代祷祝福。不久，每个人都不再害怕开口祷告，祷告的内容也更靠近神的心，有时神的灵充满我们，引导我们进入认罪，悔改中。后来，我们就开始为下一代，家中尚为信主的家人祷告。之后，家人就从不参加教会任何活动到慢慢可以来参加一些的活动和营会。伙伴们对祷告有了新的信心，读经也更有开启。感谢牧师的推广，使神的家有更多的门徒兴起发光，借着祷告，使神的旨意能够行在地上，如同行在天上。

感谢赞美主，愿颂赞、尊贵、荣耀、权势，都归给坐在宝座上的那位和羔羊，直到永永远远！（启5：13）阿门！

## 只要信就能得着的见证 丁大建 姐妹 (路)

通过学习圣经，马太福音第 7 章第 7 节，圣经上说：你们祈求就给你们，寻找就寻见，叩门就给你们开门。马可福音第 11 章第 24 节，圣经上说：所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么只要信是得着的，就必得着。

我通过以上二段经文的学习，抓住了我们神的应许。在 17 年前，我儿子到了谈婚娶妻的时候。我每天伏服在神的面前祈求上帝，赐给我一个有爱心，勤劳的媳妇。经过二年在神面前迫切的祷告，我们的上帝听了我的祷告和呼求，为我预备了一个合我们心意的儿媳妇。感谢主！赞美主！我们的神是应称颂的。他没有推却我的祷告，也没有将他的慈爱离开我。我真是满心的感谢我们神，赞美我们的神。

自从我儿子结婚 17 年以来，我们四代同堂，何等的善，何等的美。我们的神为我预备的是最最好的。我家里是四世同堂，母亲已经 93 岁了。全家人 17 年来从来没有吵过一次，彼此相爱，互相谦让，尊老爱幼。哈利路亚赞美主！唯有喜爱，遵守，听从耶和华的这人便为有福。将一切的荣耀，尊贵，权柄都归给我们的神。

我和妈妈每天早晨 5 点钟起来祷告。

1.感谢赞美神，唱二首赞美诗歌。

2.先求神的国和义，求上帝拯救世界上所有的还没有相信神的人，因为神的旨意是愿人人都悔改得救。为家人，丈夫，儿女还没信主的人，亲戚朋友，邻舍们祷告，祈祷他们都能认识我们独一的真神，走出黑暗进入光明，成为上帝所喜悦的子民，孩子，愿人人都悔改得救。

3.认罪悔改，天天有想错，做错，讲错，有隐而未现的罪，骄傲的罪，论断别人的罪等，求神赦免。

4.为国家君王祈祷，为教会牧师，长老祈祷：求主赐下圣灵恩膏，膏抹上帝亲自拣选忠心又良善的仆人，赐给他们属天的智慧和合而为一的灵，忠心牧养教会中神的儿女；求神复兴中国教会，让教会成为一盏金灯台，愿教会得救的人天天加增，将荣耀归给我们的上帝。

5.为教会软弱的肢体提名祷告。有疾病的，有难处的弟兄姊妹，仰望在上帝手中。

6.也为这世代有许多的战乱，饥荒之地祷告，求主和平的曙光能照耀在世界的各地各处，求主播种忍爱和宽恕，也让我们每一位家人都能来播撒光明和喜乐，愿主圣灵做工与我们同在。天父是我们心里的力量，是我们性命的保障，是我们的避难所，是我们忧患中的安慰，求你按你丰盛的慈爱和怜悯医治教会中有疾病的，安慰有难处的弟兄姐妹，求主帮助，引领，释放他们。

7.为教会的肢体和自己灵命长大，求圣灵帮助改变我们的行为祷告。求神带领，使神的儿女行事为人与蒙召的恩相称，荣神益人，当主再来的时候不撇下我们任何一个，选择神赐给我们上好的福份，努力学习成为聪明的童女。

## 禱告操練 - 孫慈俠

禱告對每個基督徒來說，就像呼吸一樣重要，是屬靈生命的根基，更是每日生活不可缺少的操練。我曾經因為把時間浪擲在一些沒有意義的事情上而後悔，但卻從未後悔把時間花在禱告上面，因為禱告不僅讓我的屬靈生命得以持續成長，心靈得著滿足與甘甜，更是一個直接服事在神身上，蒙神喜悅的事。

我的日常禱告很簡單，每天早晨跪在主面前，放一卷「晨間默禱」敬拜音樂，先有半小時的安靜禱告，感謝主在生活上豐盛的供應，包含陽光、空氣、雨水，有地方住、有豐盛的飲食和健康的身體，也為家庭、教會感恩；然後來到心中的十字架前面，面對十字架上的主，操練與主同在，感謝祂為我釘十字架受痛苦和羞辱，安靜瞻仰主的榮美，並且求問，有甚麼話祂要對我說，那是我聆聽的時刻，也是我向祂傾心吐意的時刻，有時主會提醒我哪些事還沒弄，哪些事要謹慎，甚至做得不好，要改過來等等；很快地半小時過去，我就進入第二個半小時，讀主的話，用一段時間默想，從主領受當天的嗎哪，並禱讀所領受的經文，從話語中得著智慧和力量。接下來再用十幾二十分鐘或更多時間為家人和教會弟兄姊妹代禱，有時也會花較長時間為區域復興禱告，盼望全地回歸真神。

除了每日早晨固定的禱告，我也操練時常仰望心中的十字架，如同枝子連於葡萄樹的生命狀態。這是更深的屬靈追求，這方面我仍在努力當中，盼望能學習許多前輩的經驗，讓禱告生活更上一層樓！感謝讚美主！

路加福音第 10 章 38-42 節這樣說：耶穌和門徒繼續他們的旅程，來到一個村莊。那裡有一個名叫馬大的女人，接待耶穌到她家裡。馬大有一個妹妹叫瑪麗亞，瑪麗亞來坐在主的腳前，聽他講道。可是馬大因為要做的事情多，心裡忙亂，就上前說：「主啊，我妹妹讓我一個人做這許多事，你不介意嗎？請叫她來幫幫我吧！」主回答：「馬大！馬大！妳為許多事操心忙亂，但是只有一件是不可缺少的。瑪麗亞已經選擇了那最好的；沒有人能從他手中奪走。」

我常常讀這一段話，也常常感嘆自己沒有養成習慣，沒有每天實行這一件不可缺少的事：坐在主的腳前，聽他講道。因此，我身上一一直很缺乏「仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制」這些聖靈的果子，無法多多的榮神益人。感謝主，最近聽了兩次黎廣傳牧師關於禱告的信息，我終於下定決心，要每天有半個小時的個人靈修時間，免得繼續的像馬大那樣為許多的事忙亂操心，卻失去那不可缺少的一件事。

今後，我要每天倚靠聖靈的大愛，每天早上 5:30-6:00 坐在主的腳前，聽主講道，與他談心。我要每天按照教會的讀經進度讀一段聖經，邊讀邊禱告；按照經文或感謝、或讚美，或認罪或祈求，或為個人、社區、國家代求。願主憐憫我，使我成為屬靈的瑪麗亞，能多多榮神益人，蒙主稱許。

## 祷告的体会和感想 Grace gao

我是一名新基督徒，圣经还没有学完。对祷告的体会和练习还不多。  
我对祷告的理解，就是我要和神讲的话。

我个人把祷告分为集体行为或者叫公开行为和个人行为。

公开行为，一般多是随想。随时随地，有感而发，有自己自言自语的，也有和大家一起的。都比较随意。

个人行为比较私密，才是真正意义上和主的交流。向主说话。

一般开头我都要做一个大概提纲。包括感谢什么赞美什么。祈求什么。这两点我都会讲清楚。然后静心，闭上眼睛，放一些安静的音乐，或等候神的音乐。这个音乐有 60 分钟。闭上眼睛完全沉浸在音乐中，完全。等候神的到来。

第一讲赞美主的话。讲过去一个时间一个阶段，神给的应许。这些都是提前想过的。我知道主是喜欢这些的，养成习惯后在和别人交流时，也会先讲一些赞美的话语。慈爱的神，我们感谢你，你是爱我们的天父、我知道天上地上都是你的国，感谢赞美你。感谢你在某事上给我的应许。

第二部门向主汇报工作。我最近都做了哪些工作，学习了那些圣经的文章，有哪些启示感动理解。同时求主原谅赦免我知道和不知道的罪。

第三部门，讲出自己所求的事。讲出问题，讲出自己的想法。全部的讲就像对自己的父亲讲一样。慢慢的讲出来。当然神也可能答应也可能不答应，在祷告时基本不想这些，只是慢慢的讲出来。这部份上次老师给我们的上课给我很大的启发，为了荣耀神的国，求神施恩，无论怎样的是神的作为。这些所求都奉是主基督所求。阿门。

第四部分最后我会感觉圣灵的感应。经常会有。感觉一下神的启示。

自己私人通常祷告的时间基本上是 60 分钟。

遇到特别大的事情我也会邀请特别好的姊妹一起祷告。感谢神，2023 年我用这种祷告方法神给了我许多应许。感谢神。哈利路亚。

这些就是我祷告的方法。请黎牧师给予指教。

黎牧师您好！

我并没有忘记您布置的作业，在这期间我读了您发来的祷告见证并每日实习。

信主以来一直不知道如何祷告，每次祷告的时候总是在想该说什么不该说什么，到后来我干脆祷告说：神啊求你赐我智慧教我如何向您祷告。

正当我为如何正确的祷告困扰的时候，我相信是神将您带到了我面前，来邀一位不知如何祷告的人写一篇祷告心得。

感谢神的引领，我跟您要了其他牧长及弟兄姊妹们写的范文，认真研读并在每日的祷告中实习，使我越来越能感受到祷告能量。

我现在的祷告有每日的日常祷告、随时感谢祷告和遇事恳求祷告。日常祷告我学习到四部：赞美主、感谢主、认罪并求赦免以及代祷求主赐福；提醒自己随时感谢神；遇事不忘求主帮助。

在接下来的学习操练中，我计划多读经，引用圣经中的话祷告，求主赐更多的智慧，更多的亲近神。

再次感谢黎牧师的指点！

感谢主！让我能够在这里分享我学习祷告的经历和见证！

我是一个反应迟钝、语言表达能力很差的人，信主后，开始不知道怎么祷告，每次祷告的时候脑袋里一片空白，一个祷告词都没有跳进头脑里，根本开不了口，就想象上帝穿着白色沙衣从天上向我飘来，我的手迎过去，他就牵着我的手，把我搂在怀里，想象到最后，就说一句奉耶稣基督名，阿门！就算祷告完成了！

以后我也在网上收集一些祷告词，可是总是记不住，祷告的时候，脑海里还是一片空白，又开始想象，经过了很多次这样的情形，终于开口祷告了，但是我是一个字一个字说出来的，而且祷告的时间也很短，每次去聚会，我非常认真的认真听牧师或主持人的祷告，但是所记住的祷告词汇不多。我就想与神有一种亲近的关系，就对他说话，不住地赞美祂，敬拜感谢祂，然后认罪，最后为我的家人或好朋友代祷，随着属灵生命的成长，以及每天读圣经、听讲道，祷告的时间也慢慢地增加了，虽然词汇量还是很贫乏，每次祷告都会使用反复的语言，但是感觉比以前顺畅多了！

我喜欢带着我的八岁和五岁的两个孙女一起祷告，我把自己变成小孩子，我对神说的话，就像是他们对神说话一样，比较幼稚，两个孙女非常的喜欢听我祷告，晚上我和小孙女睡在一个床上，她就会主动叫我给阿爸天父说话，她会很安静的听，还会依偎着我，感到很满足很甜蜜，听着听着就睡着了，在一起用早餐的时候为她俩祷告。

我离开了半年回来后发现小孙女比较自我，比较好强，总是要和姐姐争东西不服输，经常哭闹，就开始针对性地带着她俩一起祷告，让她感受到了神的爱环绕着她充满着她，神的爱比整个世界还大，比世界上的所有东西都宝贵，谁也不能夺走阿爸天父对她的爱，她们有了这样的爱就是大赢家，就不会去给姐姐或者是其他小朋友争东西，不再去顾念世界上的事，这种祷告非常有果效。

小孙女改变了很多，不再经常和姐姐争执而哭闹，开心了很多，而且经常对我讲阿爸天父很爱她，即使爸爸妈妈或者奶奶不在的时候，阿爸天父和她永远在一起，她还画画要送给阿爸天父，我就让她闭上眼睛，一起祷告！祷告完后告



诉她：“阿爸天父是一个灵，我们和祂是在灵里相通，你用心灵告诉祂，就会收到你的礼物！”（不知道这样说对不对）她还在幼儿园或在公园里去问小朋友认不认识上帝，并告诉他们，上帝创造了天地万物，这让我体会到，祷告可以让孩子们的属灵生命得到成长！

我的大孙女有一个不良嗜好，就是不断地撕扯大拇指甲旁的皮肤，伤口总是血淋淋的无法愈合，持续了近半年时间，她父母和老师采用了打骂说教都没制止住！我离开了半年回到这家里，看到这样的情形，心里很着急，与他谈心，告诉其危害，她告诉我说，自己也无法控制，上周五晚上在磐石查经小组查经时，请弟兄姊妹们为她代祷，星期六晚上我领着她和小孙女一起祷告，我哭着求告上帝能赐给她能力，让她能够控制住自己，不要再去撕扯自己的伤口，求主医治她的心和大拇指上的创伤，祷告以后就没有见到她的手指血淋淋的，特别留意，她不再去撕她的手指，今天早上观察她的伤口几乎愈合了，我满心的欢喜！让我看到了祷告的果效，看到的神的大能！在人不能的，在神那里一定能，凡事都要依靠神要信靠神！神是我们的磐石、盾牌、力量、随时地帮助！

我们要凡事祷告，无论遇到什么事情，第一时间就要想到神，只要向祂求告，才能在他面前站立，才能得胜得胜有余！我要好好的学习祷告操练的这个课程，不断地操练祷告，不仅要为家人祷告，更要为国度、教会和弟兄姊妹们和还没有信主的人代祷！求主赐给我智慧、赐给我能力？赐给我口才，让我能够在祷告当中能够更快地成长，感谢赞美神，一切荣耀归于神，阿门！

## 紐約會幕教會之旅心得分享

黎廣傳牧師

我去了这个祷告的教会以后，我回来有个感想，假如我还有机会重做主任牧师的话，我真的是希望像會幕教会的主任牧师一样，带领整个教会的祷告会。

他带领教会的祷告会有几个特色，第一，他们教会的敬拜团队能够把歌带给會眾，让會眾有一个感受，就是感到天父是何等的伟大，何等的崇高，有智慧，有能力。每个人来到教会参加这个祷告会的时候，好像朝见这位伟大，可爱，可亲近的上帝，欢喜快乐！还有，当牧师正是为会众祷告的时候，我们可以感受到圣灵把神的爱，借着牧师的祷告流入到每當人的心中。還有當牧師為社區的需要禱告時，他能够把教会附近的社区的需要跟教会连在一起，使大家有感受到社區就是我們一家人的親切感，这点实在是非常的成功。

第二個特点：我参加过两个祷告聚会，一个是礼拜二晚上，礼拜二晚上是充满了人潮，但是礼拜二早上那个祷告聚会的人数稀少，人并不是那么多，他们的牧者告诉我们说这 30 年来礼拜二早上的祷告聚会，不論人有多少，也照樣舉行。甚至只有五六个人，他们都舉行，教會愿意一直的开放这样一个祷告聚会，目的是方便弟兄姊妹来参加祷告聚会。这种忠心是在令我感到非常的惊讶！

第三：他们把教会每一个会友的需要都有机会让他们写在一个祷告的卡片里面。把这个卡片就交给教会，然后让教会的牧者和弟兄姊妹来去为他们祷告。不管在私禱，或是在公禱里面為他們禱告，这样的做法是在照顾到教会每一个會友的禱告需要。

第四：面对过去 30 多年来教会所遭遇的许多挑战和發展，他们解决的办法就是靠祷告，不是不只是一个人祷告，那是整个事奉团，彼此同心祷告！把挑战带到神面前，他们就看见上帝的开路 and 祝福！

紐約市的布魯克林會幕教會一向以他們的禱告會為人所津津樂道。

在今年 2023 年的 9 月 5 號和幾位牧長和弟兄姊妹們一起拜訪了他們。希望能夠親身的去感受一下他們週二中午和晚上的兩個禱告會。

中午 11 點開始的禱告會, 是給來參加的弟兄姊妹有一段安靜與神相交的時間。在輕柔的音樂下前來參加的弟兄姊妹可以用站著、跪著、或座著的方式來到神的面前傾心吐意。也有人時而舉手, 時而低頭, 有人淚流滿面輕聲低述, 也有人臉上表露出平安和滿足。當我在安靜的時候可以明顯的感覺到神同在的那一種平安, 並且知道神已垂聽了每一個禱告, 有一種交託後釋放的感覺。在中午的禱告會結束和晚上 6 點的禱告會中間, 會幕教會負責禱告的牧師和同工帶領我們參觀了他們在地下室的禱告房間。那是一個每天有 8 到 9 個小時, 不斷有弟兄姊妹為他人禱告的地方。那些代禱的勇士他們將一部分的時間分別出來, 進入禱告室, 進入屬靈爭戰的前線, 拿著代禱的卡片, 將每一個需求帶到神的面前。這是這一個教會所有動力的來源, 從教會的各項事工到關心社區的需要, 一切的能力和資源都從這裡向神來支取。

晚上 6 點開始的禱告會, 在敬拜讚美的詩歌中開始。簡單的歌詞和優美的旋律一遍一遍頌讚著耶穌為我們所行的奇事, 也唱出我們的感謝。在歌唱中感謝的心充滿了在場的每一個人。

在 9 月 5 號晚上我們遇上了他們的特別禱告會。那是一個為所有學生在開學之前的一個特別禱告會。牧師按著年齡讓一批一批的學生在家長的帶領下站在台上, 接著負責他們年齡層的教牧同工為即將開始的一個學期來禱告。孩子們是我們的希望, 在教會的這個大家庭中, 所有的用姐妹一起來將他們交在神的手中, 求主引導和保護。多麼溫馨的大家庭。

這一次的拜訪讓我深深的體會到教會的禱告會不只是教會的一個事工, 應該是所有事工的基礎。並且禱告也是我們一切生活的基礎。藉由禱告感謝神向神想支取能力。這是何等的美好。

布魯克林會幕教會的禱告, 讓我反思自己和教會的禱告。求主幫助我和教會在禱告上更多的經歷神。

去年(2023)9月5日,有機會和幾位牧長、弟兄姊妹一起到紐約參訪「紐約布魯克林會幕教會」;對我而言,此行的主要目的,和過去許多人拜訪這個教會的目的不一樣,就是希望從「布魯克林會幕教會」學習「禱告」。

很多年前讀這個教會的主任牧師(Pastor Jim Cymbala)所寫的「疾風烈火 - Fresh Wind, Fresh Fire」,就對這個重視禱告的教會,留下深刻的印象。在中文翻譯版本的序文中,甚至還提到「會幕教會」的週二晚上禱告聚會非常興旺,晚到的人甚至沒有座位。對於多年在教會聚會的弟兄姊妹來說,會覺得不可思議;因為自己所待過的教會和周遭所看見的教會,似乎都不是這樣的光景;而且禱告會常常不是很多人參加的聚會。

9月5日是週二,參加了會幕教會中午的禱告聚會,下午也到會幕教會的禱告室(到的時候,已經有一些弟兄姊妹在那裡禱告);之後有一段時間(也是一個難得的機會),在接待我們到訪的一位姊妹安排下和會幕教會的一位副牧師(Pastor Lincoln Fritz)見面。見面過程當中,這位副牧師和我們分享會幕教會關於禱告方面的事工,也回答我們在教會的禱告事工上想要問的問題。晚上參與了會幕教會晚上的禱告聚會,那是一個超過千人的禱告聚會。

雖然時間很短,只有一天(當然,如果有機會,我想我還是會再去,相信會有更深的感受跟體會),但還是對於「會幕教會」「重視」禱告,留下深刻的印象。中午的禱告聚會,其實人並不多(大多數人都在上班),但是他們仍然開放整個教會聚會的場所;而且當天主任牧師也在場分享信息。我心裏想,對一個人,如果我當天沒有辦法參加教會晚上的禱告聚會,而我中午那個時段能夠騰出午飯的時間,教會有一個中午禱告的聚會是件很棒的事。對於會幕教會的禱告室,空間相當寬敞而且非常的乾淨。在紐約這麼貴的地方,教會願意有這麼大的空間作為一個禱告室,難道不是對「禱告」的重視嗎?晚上的超過千人禱告聚會,是一個很棒的聚會。在禱告聚會的時間還沒有到之前,就有不少早到的人去到台前跪著禱告;此時也有教會的同工在台前,一對一帶領著一些有需要禱告的弟兄姊妹個別禱告。聚會當中,台上聖詩的帶領,台下眾弟兄姊妹的禱告,讓人能在這樣禱告的聚會當中去享受禱告,也能夠激勵人禱告。

另外值得一提的事,就是在進入禱告聚會的大廳之前,在入口處有一個籃子,裡面放著一堆卡片。每一張卡片都有一個禱告事項,是來自許多不同地方需要的禱告

事項。所以他們的禱告聚會,不僅是為自己、自己的教會,也為著許許多多不同地方的需要禱告;而且是非常具體的事項。

一個教會有興旺的禱告聚會,是一件非常不容易的事,更何況能夠持續很長的時間。「會幕教會」經過這麼多年,如今仍然如此重視禱告,像許多年前一樣,這是一個值得我們去學習的一個禱告的教會。為他們感恩,也為他們讚美神。

感謝主，讓我有機會和基督之家聯合禱告中心的幾位同工，在 2023 年九月五日參加紐約布魯克林會幕教會禱告觀摩之旅，廿幾年前讀過《疾風烈火》之後，就一直想拜訪這間教會，在黎廣傳牧師推動與謝持德長老籌劃下，終於如願以償，親身經歷並見證聞名世界的週二禱告會，對我的確是一件很震撼的事。

中午禱告會在輕聲播放有關神的屬性與禱告音樂下，讓人獨自與神禱告，向神傾心吐意，或按代禱卡的禱告事項祈禱，雖然人不很多，可能也有一百人左右，分散在有三千人座位的兩層古典百老匯歌劇院，有好幾位在舞台前階梯跪著禱告。當我有感動也往前到舞台前的階梯跪下禱告的時候，瞬間莫名其妙眼淚不停的流下來，濕透了我的手帕，也不曉得過了多久，剛好為教會的每一位會友及親朋好友的需要逐個提名禱告完畢以後，突然聽到麥克風聲音，才驚覺創會牧師 Jim Cymbala 已經開始講道，只剩下我獨自一人還跪在舞台前的階梯上，在眾目睽睽下，不好意思的跑回到自己的座位，這是我自己奇特的經歷。

下午蒙執行牧師 Lincoln Fritz 和禱告團主任 Sharon O'Kane 接待，參觀並解釋禱告室或禱告房間的運作，也參與了他們禱告室的禱告，禱告房間有不同的人在不同的時段為國家執政掌權者，社會，教會同工，以及世界各地有需要的人禱告，禱告團的主任說：星期天禱告室的禱告，有一群人為當天的主日崇拜迫切禱告，以至人能夠真心與專心的敬拜上帝，為敬拜團及所有服事同工，更特別為牧者講道禱告，讓神的話語大有能力的改變人的生命。禱告是一切事工的動力與能力來源。

當我們參加晚上的禱告會時，開始前有好幾位牧長同工在舞台前接受有需要的人禱告，很多人排隊等候前往接受按手禱告，我也上前請其中一位牧師為我按手禱告，當他為我禱告完畢後，卻沒有什麼感覺。

等到「服事」禱告結束後，轉身一看，會場已經坐滿人，似乎座無虛席。至少有兩千多人。幼、少青、中、老各年齡層都有。

詩歌敬拜之後，Jim Cymbala 牧師請所有在學校上課和教育工作者，按不同年級，幼稚園，小學，中學，大學，研究院，一組一組的到舞台上接受禱告，看

到舞台上擠滿這麼多的年輕人，我只有讚嘆與羨慕神在布魯克林會幕教會奇妙作為。

接著逐一為代禱事項熱情懇切的祈禱，為每一件提出的需要，一件一件同聲開口禱告，其實會幕教會的禱告方式也沒有什麼特別之處，不少教會也有類似的作法，只是我們卻沒有他們迫切禱告的熱情，希望我們教會也能有如此熱切的禱告會。

為我接手禱告的那位牧師告訴我，你們不可能複製布魯克林會幕教會的，你們必須自己尋求神在你們教會獨特的帶領，需要持續不放棄的禱告。他也說你看到我們今天這麼多人禱告是多年的成果，你並沒有看到我們當初開始禱告聚會的時候也是很少人，要堅持禱告，不要放棄，直到主彰顯在你們中間。他的勸勉帶給我很大的信心與鼓勵，求主幫助突破我自己禱告的瓶頸，也巴不得我們教會有更多的人熱切參加禱告會，並經歷神聽禱告的神蹟，我相信神並不偏待人，當我們專心尋求主，就必尋見，叩門就必開門，親近祂祂就必親近我們，願我們教會是萬民禱告的殿，阿們。

纪明新弟兄

感谢主！在这次参加纽约会幕教会祷告之旅活动前，黎牧师邀请我参加，我与黎牧师说，我听不懂英文名不会有得着，黎牧师鼓励我说，没有关系，你们就大胆去，肯定有得着，我就毫不犹豫的去了，当看到晚上这么多会众参加的祷告会，高举双手敬虔的敬拜，是我没有经历过的，随说我听不懂他唱的什么，但音乐没有国界，使我融入到敬拜和祷告中，感谢主！

弟兄姐妹，平安！

很感恩這次能和基督之家聯合禱告中心的牧長同工們一起飛到紐約會幕教會訪問學習。以前曾讀過他們的主任牧師辛傑米牧師所寫的書《疾風烈火》，當時的印象就非常的深刻，辛牧師強調教會必需是一個敬拜的教會，同時必需是一個禱告的教會。在這次會幕教會之旅，我就體驗到了他們周二早晚可以有兩場不同風格的禱告會，早上是輕柔舒緩的音樂中會眾完全靜默的禱告，50 分鐘後牧師才上來簡短地分享並帶來大家開聲禱告；而晚上的禱告會也一樣先有 30 分鐘主前靜默，之後就是火熱傾傾熱情洋溢的詩歌敬拜和禱告呼求，我發現原來這兩種禱告的方式是可以同時配搭使用的。

之後我多留幾天參加了他們的主日敬拜。他們有一個 20 多人的敬拜團隊帶領全體會眾長達 50 分鐘的詩歌敬拜，敬拜的歌聲中穿透著聖靈的能力，震撼人心，以致眾人都是神情專注，全心投入敬拜，有的更是高舉雙手，淚流滿面。當中穿插了一些感性的禱告和呼求，我們都能感受到聖靈強烈的同在，因為我和我同行的姐妹也都是熱淚盈眶。辛牧師在書中說過：音樂的生命來自禱告。所以他們非常注重禱告：周二我們在訪問他們的 prayer director 時，她說，他們的禱告同工會在主日敬拜的同時不停的在為敬拜團隊，牧者和會眾禱告！呼求聖靈在所有的人心中作工。

在整個主日敬拜中，我看見聖靈的工作和人盡心盡力的配搭。整個主日敬拜有一個設計完美流暢的程序，在敬拜下半場，電視螢幕上又插播了另一棟樓舉行的洗禮剪輯的畫面，讓我們看見一個又一個從水裡起來，重生得救的新生命，他們與基督同死同復活，我們四周都在高唱哈利路亞，天上人間，天使天軍也都在高聲呼喊稱讚神，願一切的榮耀頌讚都歸給那愛我們賜我們新生命的主！洗禮和掌聲，歌聲和歡呼聲把整個主日的敬拜推向了高潮。接者，他們的女牧者上台，居然用唱歌的方式把聖經的經文唱出來，而且唱得非常的感人。20 分鐘的主日講道後又有嬰兒奉獻禮。讓我的心深深感動的是這個主日，就有 25 人受洗，還有這麼多父母願意奉獻自己的孩子一生來跟隨主。相比之下，為什麼我們有些教會卻好像人心有些冷淡，或是服事徒勞無功呢？我又想起辛牧師書中所說的，“我們要照照鏡子，為自己徒勞無功的想做聖靈的工作而悔改，要回歸膝蓋上的功夫，讓神用超自然的方法，完成祂對我們的事工和生命的計劃。”



我很感恩黎牧師和眾牧長同工們有四處推動眾教會興起禱告的異像。感謝神讓我們也有份參與其中，願我們在事奉中能彼此分享，不斷的學習，操練和進深。願神挑旺我們禱告的熱情，願神復興祂的教會！

“禱告的學習”對我來說不是一個過去式或過去完成式，而是一個現在進行式。生長在基督教家庭，從小就「會」禱告。但是，到現在做傳道人 36 年了，還在學禱告。而且我也極願與門徒們一樣對主說：「求主教導我禱告。」

我以為禱告既是向神說話，話語最為重要，所以話語要操練。那該用什麼話禱告呢？當然最好是聖經上的話，既有力量又切合神的心，那就多讀聖經吧！消極方面就是在口中剷除不好的話，包括謊言、妄語、穢語，都當從生活中除掉，否則必定影響禱告中的話語，也影響禱告的力量。而我禱告方向是甚麼？小時候禱告的方向，不外乎「我的」身體、學業、友情、愛情、信仰問題等。慢慢地開始加入“代禱”的親人朋友或當時重大的事。幾經成長與被教導，學習少為己，多為主，禱告要盡量“大”，禱告要儘量“高”，也開始為自己教會、自己國家、世界局勢等禱告。其實，礙於當時的眼界與見識，高與大還是圍繞自己，或不切實際，或不著邊際。直到開始進入屬靈爭戰的禱告，才開始有了神的喜好和眼光，也更小心於周遭的微小事務，免得讓仇敵見縫插針，靠主警醒，也堵住所有破口。

要盡心盡性盡意盡力愛神，自然當表達對神的愛，學習大衛愛神，就說「耶和華我的力量啊！我愛你」，向上帝訴說我的愛，常常宣告「主！我愛你」這是我情感的操練。不只口中說，而是當有所犧牲，有所放下時，才顯出對主的愛是虛是實。我必須常常來到摩利亞山，獻出心中的以撒。甚至被帶到毘奴伊勒，讓心中的老我被摔跤腿癱。除了正面對神的愛要增加，負面對人的厭惡、怨恨、定罪都要除去。每次禱告心中浮現那些辱罵、霸凌、抹黑我的人物時，馬上運用主的饒恕去原諒，有時無法去除心中的埋怨或恨意，就刻意為他們祝福禱告。此時方識，主所說七十個七，一點都不為過，不平的惡意以為對付過了，那知春風吹又生，必須一直一直一直地求主幫助，再次地饒恕。

心裡所想的，口裡就說出來，所以操練話語，還得一併操練心思。心思常操練的時候，很快就能進入禱告的情境當中，心思疏於操練的時候，跪在那裡一小時，一大半時間還是魂遊世界，思想真如奔騰的野馬，怎能降服於主呢？我就常常借助於禱讀、默想、背誦聖經等來操練。沒聖經在手邊時就用主禱文，詩 1、2、8、16、23 篇，林前 13、八福等章節默想來操練。有時或借助於心中哼出的詩歌，也很有幫助(傳統聖詩如果能熟唱背誦百首，每天都會有詩歌

浮現)。默想時或伴隨重複不需思想的動作(如散步、洗碗、掃地)，也是很好親近主的方式。處理雜亂無章的思緒，用手記法也很有用：一張紙（或手機）記錄所有干擾的人事物，除了可用幾秒鐘處理的，立即處理，剩下的先記錄以後再處理。用以上數種方式，我就較能安靜、安心地禱告了。

現階段最磨我的可算是堅持的操練。從小就羨慕那些一次能禱告幾小時，連續不間斷禱告四十年的屬靈前輩，在我身上常是構不到，但我屢敗屢戰，仍不灰心。甚至發現幾次、幾個月、甚至幾年的禱告良辰，也不能保證可以擁有今天的禱告順暢。這裡學習的一方面是對付隨便的墮性，不讓任何的急事、重要事、公事、瑣事、趣事來打斷禱告的習慣，取代與神約定的傾吐。另一方面也勿過分定罪自己，以致一直關注自己，不注視為我們信心創始成終的耶穌。我學習及時的認罪，與經常的奉獻。懊惱、自暴自棄、自義不再干擾我，現在學習心意更新、時時靠主奉獻活祭。也稍微能明白禱告不只是宗教活動，禱告是時時的生活，才能如經上所記：不住的禱告。越久也越發現，真的，也必須不住的禱告，因為禱告是呼吸！離了主，我就不能做甚麼？希望我在規律與自由間能留空處，讓祂製作我，因為祂是規律的神，也是自由運行的神。

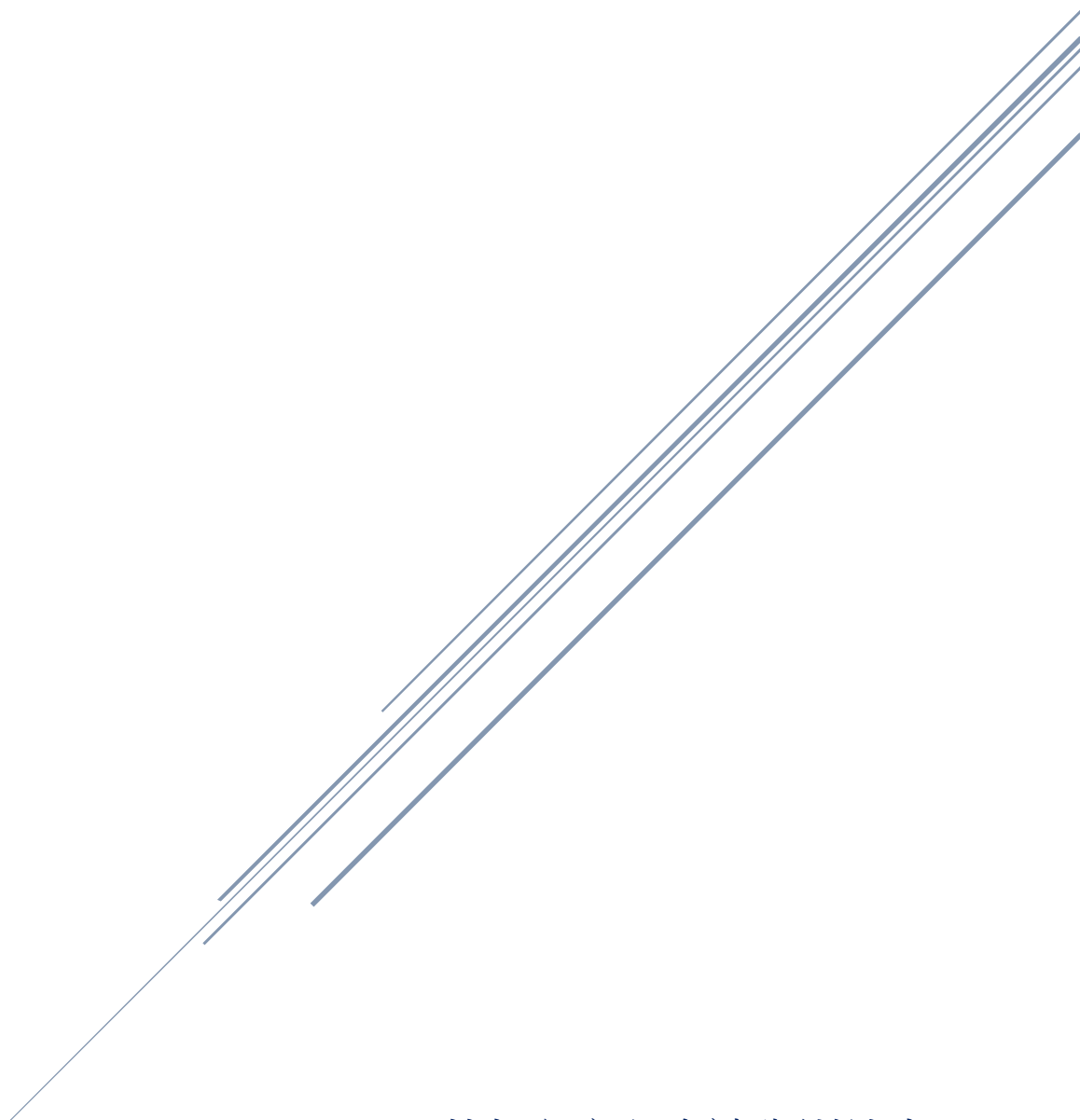
求主繼續教導我禱告，教我悟性禱告，也隨靈禱告。教我情詞迫切禱告，也教我神學架構嚴謹的禱告。願我心思、情感、意志都歸祢掌管，真的能按祢心意綑綁與釋放，讓祢國度降臨。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

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，用更丰盛的言语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！

# 禱告操練分享

Sharing about Prayer Practice



基督之家聯合禱告訓練中心