

禱告操練分享 (7)

Sharing about Prayer Practice – Book 19-21

[E-book 7](#)



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（十九）



联合祷告训练中心

序言

禱告操練分享集的目的是從把「禱告操練與傳遞」一書，或該書的錄影課程 20 卷學習禱告操練後的感受寫成短文，和一些別的禱告操練和見證。我們把這些短文搜集起來變成禱告操練分享集。每一集以不超過 10 篇文章，期盼將來不斷的有分享文集出現。

每集的作者可以相同，但每集出版的日期前後不同，以顯示出我們操練的過程，有高有底，有不同的處境，但一直往前走。這些電子板的分享集就成為我們帶領弟兄姊妹并彼此鼓勵去學習禱告的生活往前走的激勵和動力，對作者本人也有自省的作用，省察我們自己的禱告生活在那方面有需要進步的地方去努力。這二方面對訓練達到禱告勇士 300 的目標有極大的幫助！

謝謝每位提供文章的禱告同工們，願神祝福你們，使用你們！

禱告訓練中心主任
黎廣傳 敬上
2024 年 4 月

牧者和同工对书本和书本录影课程的回应

对「祷告操练与传递」一书：

（黎）牧师的【祷告操练与传递】一书，我又读了两遍，得到极大、极大的帮助，感谢主，谢谢牧师。

对「祷告操练与传递」21 个视频：

黎老师好，平安！圣诞新年快乐蒙恩！仔细听了前面 5 课，也大致一直翻到最后，[Thumbs Up]非常不错！佩服您忠心的负担、信息、组织与毅力。正在思考如何应用在国内家中。。。[Heart]--

Thanks, John, for the links re: several video recordings.

I watched some of them and found that you have a very unique way to contribute to Chinese churches, beyond the Bay Area.

This is a missing aspect of Chinese churches: spiritual discipline and congregational mobilization in deeper life.

I pray that you will be able to mobilize the entire team locally and with video recording available to others globally.

激發禱告熱情，培植禱告同工使教會成為萬國萬民禱告的殿。

《禱告的操練與傳遞》這本書是一個火種。我們各位同工應該是把這個火種燒旺起來。實踐這個使教會成為萬國萬民禱告的殿。

先從我們同工開始。經過參加黎牧師這本書的操練課程，畢業后，可以分成二人一組，到各個教會去教導弟兄姊妹一起來學習禱告的操練。

禱告勇士 300 異象的實行計劃

我的禱告為何不蒙神答應？

我如何在很短的時刻 (quality time) 在禱告中與神相遇？

我如何使我的教會熱愛禱告？

如果上面是你的問題，這個計劃就適合你來參加！

內容

徵召並訓練全球禱告勇士 300 人，和徵召 300 篇個人禱告操練分享文章，使參與者每天有固定半個小時的禱告操練生活，使禱告的生命有長進，影響教會，實現主耶穌的異象：使教會成為萬民禱告殿！

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

為何要禱告半個小時？

主耶穌的教導

得着能力

禱告是互動

匆忙等於禱告死亡

四種方法

基本操練方式

主禱文的模式

讀禱慢板方式

讀禱快板方式

分工

小組人數 小組數目 達到目標

2 x 150 = 300

3 x 100 = 300

4 x 75 = 300

5 x 60 = 300

策略

四命：分享生命，扶持生命，影響生命，傳遞生命。

六動：與神互動，與人互動，大家來動，一直要動，靠神去動，必然轟動。

基本操练方式的訓練材料（推荐）：

为了配合上述的异象，黎廣傳牧師所著的「禱告的操練與傳遞」一書（繁體和簡體）可以在網上購買。並且有該書的國語和粵語視頻 20 課可以在 YouTube 免費下載，有教會已經開始採用這本書和視屏作為主日學，小組培訓教材之用。目的用來推動信徒每天禱告 30 分鐘的操練之用。歡迎大家使用！

購書鏈接：

<https://app.thebookpatch.com/BookStoreResults?search=Carol%20Ma&ddl=authors>

該書的國語 YouTube 視頻：

<https://www.youtube.com/watch?v=HaVdAGaQpgQ&list=PLi5apS71jX3C8PP0bSPEP4EibuanKVB8b>

粵語 YouTube 視頻：

https://www.youtube.com/playlist?list=PLi5apS71jX3D-7akoiPx99X1_x4CF-w6k

動力

（熱）情，（深）入，（廣）泛，（恆）久。

榜樣

（主耶穌，使徒保羅，但以理）

啓動

鼓勵弟兄姊妹參與每星期一禁食一餐來操練半個小時的禱告的時段。換句話說起碼一個禮拜有一天操練半個小時禱告，然後慢慢地在其他每天的禱告時間裡面有進步，成為每天有固定的半個小時禱告生活。

個人啟動：

禱告四操練（ACTS）：

敬拜讚美（五分鐘）+ 認罪自省（五分鐘）+ 感謝主恩（五分鐘）+ 代禱（十五分鐘）= 三十分鐘。

早上不同時刻（二個五分鐘）+ 中午不同時刻（二個五分鐘）+ 晚上不同時刻（二個五分鐘）= 三十分鐘。

早上或中午不同時刻（十五分鐘）+ 晚上不同時刻（十五分鐘）= 三十分鐘。

小組啟動：

另外開始禱告去尋找有心去學習禱告的肢體把們組合成一個門徒小組。這個小組（可以從只有二人到五人都可以）在不同的在大家許可的日期，時間，方式去學習「禱告操練與傳遞」這個視頻的課程，和阅读「禱告操練分享文集」，彼此激勵，互相關懷，和彼此代禱，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！

每天半个小时祷告

叶慈萍 Ciping Ye

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

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

操練每天禱告 30 分鐘

邱小懿

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

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

操練禱告 30 分鐘

蔡文玉

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

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

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

30 分钟祷告的操练

王寶珠

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

與主面對面

林承霏小記

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

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

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

學習等候神

曾一凡

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

與主面對面

黃哲慧

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

祷告操练分享集（二十）



联合祷告训练中心

禱告是我生命的氣息，存留生命只在於神。深知活著是為著耶穌，這條路太難了卻是如此甘甜。30年來為婚姻委身，為女兒的主前迫切的禱告。總在絕望中灰頭土臉屈膝的尋求主。我堅定仰望亞拿、西面的禱告，也必讓我得著。

沒有日夜的敬拜、悔改、認罪禱告。神在我快無助時，112年下半年時常會錯過晨禱時間，不輕易的心思對神說我需要同伴時，就在年終晨禱餐會惠慈牧師的分享這訊息，而我也習慣放在心裏。而神觸動翠容小姊妹迫切的尋求惠慈牧師何時成立，也把我帶上這復興浪潮，禱告的火車就啟動了。

禱告讓我真知道天父迫切的心是如此焦急，神定意將祂心意表明在我們當中，讓我們真明白神必使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親，父要來賜福這地呀！神要我這樣為兒女為這世界呼求。神的榮耀要顯明在我們當中，吸引我們跟隨神，不是世界，而且帶著禱告的能力看見神的榮耀。哈利路亞，神要在各個角落吸引人回轉歸向神、跟隨神。阿們！

禱告 30 分鐘

林裴雯

開始每天與主面對面禱告 30 分鐘的初期，有兩個奇特的反應：1.情緒不時會感到煩悶焦躁起起伏伏，且內心常常會有小劇場，對身邊的人沒耐心，看到別人的好心裡面會默名的忌妒！2.要分別時間禱告時，常會有雜事需處理或一些突來的狀況阻斷禱告的時間，最後可能草草禱告或錯過了禱告。

當我查覺了自己的狀況，就請 RPG 小組開始為我守望禱告。有一天早晨在禱告時，神的愛大大的臨到我，淚水像水龍頭流不停，但很奇妙的從那天開始，我裡面有一個對神很深的渴慕，每天都很期待與主面對面的時間，我一屈膝在神的寶座前就有很多的感動，一整天很有力量，裡面也很喜樂！尤其在面對每天繁雜的環境及人事物中，可以沈靜安穩不急燥，帶著神的愛有耐心的服事所接觸的人群，看到別人完成任務時不再忌妒比較，反而可以開心為他祝福！

三個多月來在與主面對面禱告的過程中，經歷生命再次被神清理、塑造，以致很多事好像背後有一隻手在推動，在工作生活服事看似很忙碌，卻是很輕省，困難的事也變容易了！感謝黎牧師及惠慈牧師的帶領，再次經歷禱告的大能！

慈悲荣耀的神，我要感谢你，赞美你！因为你是神，你爱世人，拯救人类脱离罪恶，出黑暗进入光明国度成为你国度的儿女。我们因着信称为义，这个恩典你白白的赐给我。听你的道，开了我心，领受了你十字架的超越大爱。舍命流血救世人生命的主啊！我是被你爱吸引激励我去生活。主你是听祷告的神，当我呼求你的时候，你就来帮助我，你的大能在我里面所成就的事超过我的所思所想，我要感谢赞美你！

1. 祷告使我有饶恕的心：以前我们夫妻之间常为生活一些事吵架，总怪对方不好，不饶恕人的过犯。后来学习了神的话语，明白了“我不饶恕人的过犯，天父也必不饶恕我的过犯”。（太:6:14 — 15 节）我在祷告中向天父承认自己的罪，求主赦免，使我从罪中得释放，感谢神。我向丈夫认错主动和好。以后碰到类似问题，无论主内或主外，主使我看到别人的长处，该向别人学习；短处便宽容劝勉或是向主祷告，因为在人不行，在神凡事都行。神就是爱，不偏待人。
2. 人的尽头是神的开始：我本来对我丈夫信主没有信心，认为他不会信主了，心硬，无神论观点十足。2022 年底瘟疫席卷上海各个区域，各医院病房住满了病人。当时我丈夫得了新冠病毒住不进病房。我呼求切切向主祷告，主就为我们预备了病房。进入病房几天医生讲人不行了，家属预备后事吧。这时圣灵提醒我，将主的福音传给他。我又向主迫切祷告，求神拯救他的灵魂归向救主。人的尽头就是神的开始，我问他：“要耶稣救你吗？”他说：“要”，于是带他做了决志祷告。当时我的心受感动，立即请牧师来为他受洗。主不仅救了他的灵魂也救了他的身体，他一天天好起来。感谢神，荣耀归主名！神的爱使我们得释放，经历了困境，更是经历了神的救赎大爱不配得的恩典，免了他死，死里逃生，重见光明。

3. 我深刻感受到祷告的重要，能帮助我顺服神的旨意，讨主喜乐。我们每天祷告亲近神，神就亲近我们。我每天为神的国，神的义祷告；为国家和家人得救祷告；为病人，为有需要的人祷告。同时我家里每月有一次小组祷告会。每次祷告心里都发出从圣灵来的力量，我不靠势力，不靠人的能力，乃是靠大有能力的主耶稣基督！感谢神！

去年 2023 年 11/18 禱告同工感恩餐會時惠慈牧師邀請有感動的同工參加禱告 30 分鐘，當時我感謝神回應了我想要在悟性的代禱上有所成長的渴望，當天感動報名也很期待，11/24 開始體驗之後，每天把禱告 30 分鐘視為必要做的事，除了偶爾時間行程緊湊，會將 30 分鐘分成 2-3 個時段完成，大部分都是一次禱告 30 分鐘。

剛開始禱告完看鬧鐘怎麼時間還沒到，到後來常常是還在禱告中被設定 30 分鐘的鬧鐘嚇到，禱告的時間超過了。禱告 30 小組是很棒的方式，可以持續穩定禱告，有屬靈的紀律。大家打卡彼此激勵，知道有人跟我在做同樣一件事，有同伴的感覺，一起努力向前。

在經過這 3 個半月的禱告，感謝主讓我的屬靈肌肉變得紮實，聖靈大大充滿如活水的江河在內心湧流，隨時隨地都想著要禱告，開車、騎車、走路等都一邊前進一邊禱告。這段期間經歷有位姐妹有屬靈爭戰，靠著聖靈的大能大力幫助姐妹禱告爭戰得勝。

還有在 KOINONIA 聚會上台分享 10 分鐘見證，因著這段期間的禱告 30，聖靈充滿幫助我倚靠主完成上台分享，在以前的我可能會推辭，因為挑戰太大了，我是不善言辭的人，尤其要在大眾面前講話更容易膽怯，感謝主賜我勇敢的心。挑戰接著而來，接著要幫小組姐妹的爸爸舉行安息禮拜並於當天司禮、還有在進深學房上台做得救見證等，因著有每天禱告 30 的操練讓我的靈裡剛強，靠主得勝，也讓我在做個人 316 佈道時除去膽怯的心，也除去為對方預設立場的心，勇敢的傳福音。

禱告 30 是非常值得廣傳，每天與主面對面，何等的美好，願主興起更多人一起禱告，靈裡甦醒，靈裡剛強，我們必看見神的國復興在全地。

禱告 30 見證分享

胡中英

在參加禱告 30 之前，有一段時間用『七天禁食禱告-改變一生』這本書禱告，希望自己的禱告生活有所突破，能恢復起初愛主為主癡狂，火熱禱告傳福音的生命；接著參加禱告 30 群組。

因參加的時候不知禱告 30 要用什麼禱告方式禱告，就用門徒班所操練的主掌權、讚美神、等候神、爭戰得勝方式禱告，及每天的讀經及靈修…等。最近數算有幾次在負責的工作上經歷到上帝親自引領，好像神教大衛如何打仗一般，當我照著神所教導的去行時，發現自己輕省、新鮮且充滿了喜樂；回想神曾經也如此帶領過我，心中充滿喜樂。

禱告 30 心得

胡玉倩

3/11 加入禱告 30 群組，大家的留言可以彼此提醒、鼓勵，特別在忙碌時，會期許自己不要放棄，能堅持分別時間親近神。聽到別人的見證，會羨慕、渴慕，期待自己與神的關係更親近。

我自己比較喜歡/習慣一早起來先等候神，看到一些人在晚上花時間禱告，我察覺自己晚上比較不能專注，這點是自己可以調整的部分，除了一早的安靜之外，希望晚上仍然可以到神面前。

我经常羡慕旧约圣经创世记中记载的、与神同行的以诺，他竟然能够与神同行三百年。我也经常向神祷告，求神帮助我在我余生的日子与他同行。但在生活和事奉的过程中，却经常在不知不觉中，自己的心被世上的东西所吸引，就在不知不觉中去追求世上的情欲。而最难克服的情欲，是骄傲！

我自己的经历告诉我，要克服这个问题，只有通过不住地祷告（帖前 5:17）才能解决。我每天都有超过一小时的安静祷告的时间。晚上不管睡得多么晚，我都要花一段时间向神祷告，其内容最多的是感恩，也经常是在祷告中就睡着了。可能是被“中国的早晨五点钟”这首诗歌所感动，几乎在每天的早上、大约五点钟的时候，我就会醒来（神把我叫醒！），然后又是一段长时间的、安静的祷告。我的大部分的讲道提纲和内容、还有很多服事教会的内容，都是在这段时间内完成的。

每周三的早上，我一定是在起床后立即到教堂主日敬拜的大堂内祷告，即使在疫情期间都没有间断过。这段时间祷告的内容，大多是赞美和感谢，也有为教会内每个信徒的祷告。这样的祷告，让我在繁忙的服事工作中，仍然能清楚地知道如何服事有需要的弟兄姐妹，并持守服事的基本原则。主耶稣在世的时候，说到“我的食物就是遵行差我来者的旨意，作成他的工。”（约 4:34）。

在主耶稣复活升天、圣灵降临、教会成立以后，当时的使徒知道自己要“专心以祈祷传道为事”（徒 6:4）。他们清楚地知道，“祈祷”和“传道”，是一个不可分割的整体。他们的祈祷，主要的目的是求神给机会、能力和力量，去传耶稣基督的道。所以，我看到，传道是真心祈祷的结果。如果只有祷告，没有传道，祈祷就有可能变为只为自己求利益的祷告。

今天，住在我们里面的圣灵，也在不断地做工，感动人信耶稣基督得永生。所以，我们需要借着祈祷的力量，多多地去为主做工，把福音传给更多

的人。这是我所体会到的、与神同行的本质。在这个悖逆的末世光景中，人人都需要福音。神也愿意万人得救，不愿意一人沉沦（彼后 3:9）。但愿弟兄姐妹们能把可能使用的时间都用在祈祷、和传道，在这末世的光景中，带领更多的人信主，荣耀主耶稣的名！

禱告要從感謝讚美神開始 沈友芳

個人禱告就是與神之間的對話。就這麼簡單！和父親話家常，難免會談別人和自己的問題，會請求父親幫助解決難處，何況面對大能的天父！

然而我們的天父與世上的父親，又有所不同。天父要我們感謝、讚美祂。在我初信主剛開始學習禱告的時候，我把這個禱告的要素，當成是一個規定，反正照做就是了。直到許多年前我唸高中的兒子生病，醫生醫治無效，我天天為兒子的病禱告，才明白了其中的意義。

當時我心中急切地盼望，神醫治我的兒子，但又知道禱告要從感謝讚美神開始，所以就勉強自己，每次為兒子禱告，都從感謝讚美神開始。剛開始兒子因為生病，成績一落千丈，但兒子的體力各方面還可以，我就為這個感謝神。後來兒子的身體狀況越來越複雜，我就為他還不需要躺在床上感謝神。再後來，我禱告中的感謝就越來越困難，幾乎要變成要求醫治禱告的過場表演。一方面口裡感謝神，一方面心裡想的是：主啊，你快快醫治我的兒子！

這樣的光景，維持了將近一年，有一天，我在禱告中，突然喜樂從內心升起，甚至整個人滿有喜樂。我知道神一定會醫治我的兒子。後來我的兒子果真被神醫治。身體漸漸好起來，最後連藥都完全不須要吃了。他十年級到十一年級上半年的成績極差，卻靠著十一年級下半年和十二年級上半年的成績，進入加州大學就讀。畢業後，完成法律研究所的學習，也順利地考取律師執照。

回首看禱告中對神的感謝，我明白了一點。神實在是為了我們的好處，才要我們在禱告時，要先從感謝讚美神開始。從感謝讚美神，我們再次地確立了神和人的主從關係。從感謝讚美神，我們學習對周遭一切的人、事、物，無論是否盡如人意，總要感謝讚美神的恩典。

「只要信是得著的」就「必得著」的禱告功課 鍾卓權

主耶穌基督在客西馬尼園禱告的時候，祂禱告的心情和語氣猶如一位被父親所疼愛的兒子向慈父央求，祂說：「阿爸，父啊！在你凡事都能，求你將這杯撤去。」在主耶穌的心中，祂深知道天父的權柄和全能。但聖子耶穌願意全然順服在全知的父神的旨意之下，故此主耶穌繼續禱告說：「然而，不要從我的意思，只要從你的意思！」結果，天父並沒有撤去「這杯」，卻賜下一切主耶穌所需要承擔「這杯」的力量。之後祂喚醒了彼得、雅各和約翰，說：「現在你們仍然睡覺安歇嗎？夠了，時候到了，起來，我們走吧。…」主耶穌毅然地迎上十字架的苦難。

遇到困境或試煉時會向神禱告，那時可說是我們的「客西馬尼園」禱告，我們以坦然無懼的心情和語氣向慈父央求說，阿爸，父啊！不要讓這些重擔和難題來動搖我們依靠你的信心，在禱告中我們會聽到主回答的聲音說：「時候到了，起來，我們走吧。」！這個時候正是主再次堅定我們的信心，信靠順服祂的引領。憐憫和慈愛的父神同樣會賜下一切我們所需要的智慧和能力，經歷主的同在，體會祂的保守。

我們聽過「愚公移山」這個寓言，但我們是否認真地思考過其寓意呢？在我們人生的旅程中會常遇到攔阻我們前進的「山」，陷我們於困境中。我們該如何排除這些壓得我們透不過氣來的「山」呢？我們既已藉著信心重生得救，難道我們不想繼續憑信心，信服神而得著禱告「移山」的體驗嗎？

當然我們有過禱告未蒙應允的經歷，原因各有不同，強求或者不肯饒恕別人可能是主要原因之一。馬可福音 11:25-26 說：「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父，也饒恕你們的過犯；你們若不饒恕人，你們在天上的父也不饒恕你們的過犯。」若是仍然懷著不饒恕人的心向神祈求，公義的神那裡會應允我們的禱告呢？我們若有隱而未現的罪還沒有悔改求神饒恕，那憎惡罪惡的神怎能會垂聽我們的禱告呢？

主耶穌曾說：「…凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得著的，就必得著。」(馬可福音 11:24) 我們既然信，那麼為何我們仍然得不著所祈求的呢？甚或失去指望呢？既然主說：「就必得著」，那麼我們「就必得著」的事或物到底是「甚麼」呢？

聖經告訴我們 神所應允的是超過我們所求所想的。「就必得著」的可能是的確不如期待的，或許是超越我們所想的，但感謝 神，我們都「必得著」。

是的主，你賜給我有「信是得著的」的禱告，憐憫的神讓我「得著」祂所賜的，我們感恩。倘若「必得著」的是神的否定，我們感恩，因為那就是神要我們多學習「接受和忍耐」的功課，是要我們「信靠」祂的引領的功課。這樣，信心才能堅定成長，求主幫助我們不斷地經歷「只要信是得著的」就「必得著」的禱告。阿們！

有一次我花两个小时来思想神的話語和讀神的話語未禱告，让我得到了很多平时没有看到的亮光，現在分享如下：

1. 认识我 诗 139:1

今天早上準備禱告前，我先思想神的話：【加 2:20】我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信 神的儿子而活，他是爱我，为我舍己。以上的經文，提醒我的生命已經與基督連結。在读神的话语的时候，他一定会帮助我。

於是我打開詩篇 139 篇：1 節，我看到“认识我”，这几个字就触动我，我就边看边默想，耶和华是认识我郑慧珍的，那是代表耶和华完全了解我，我的优点，我的弱点，我的长处，我的短处，我的性情，我的脾气，我本来那个样子。一下子让我看到了希望，神是了解我的，认识我的，我为什么还那么的想通过自己的努力来担当自己不够的地方呢？

那時一下子想起別處的經文【林后 12:9】他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。【赛 40:29】疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量。【赛 40:30】就是少年人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒；【赛 40:31】但那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。

我一下子就感觉到释放！我的软弱，我的不够，我的信心不足等，都可以完全交托给神的。祂定必加力量給我的。所以我只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助【来 4:16】。

2. 你也深知我一切所行的。 詩 139:3

這句話光照了自己不当的行為：上帝让我看到我对待自己的孩子的时候，有人在，和没有人在有不一样的表现，在人面前我会特意的表现好一点，人不在的时候随着事情自然而然的流露。我便悔改祷告，求上帝赦免我，因为我做给人看，赦免我伪装特好的态度。我了解上帝是希望我不管有人和没有人在，我都能做到表里如一。

我求上帝让我跟大女儿接触相处的每一个时刻，我的内心深处是要做给神看，靠着上帝的爱充满，会自然而然的流露出喜乐爱意，可以把神赐给我的爱，柔和流入孩子的心中，让孩子也能感受的到神的大愛。

3. 你没有一句不知道的 诗 139:4。

主耶稣让我看到我在外面与人打交道很自然的流量出笑容，包容，也是真诚的，也不是伪装的，但是到了家里，舌头上的话语就是规则，要求就是评判，脸部表情严肃，我的灵在家里没有办法释放，没有自由喜乐平安，虽然遇到事情我不再用言语表达我的意见，但那个时候我内心是被辖制的，这个样子的我，神也认识了解。我要做的是要操练相信：我已经是被主释放，不在受律法的捆绑，他已经叫我得自由了。【加 5:1】基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。

4. 环绕接手 诗 139:5

第五节“接手”就是上帝的引导和管教，带着祝福，和能力接手在我们信靠他的人身上了，所以不管如何，我们都是可以靠着上帝，把他的祝福和荣耀从我这个人身上彰显出来，影响和祝福别人。

5. 黑暗如白昼发亮（充满盼望） 诗 139:12

读到 7 到 12 节的领悟：让我很深刻的感受到上帝的怜悯和爱，即使我们处

在黑暗中，软弱中也不能使上帝看不见我，他的手必指引我们，黑暗如白昼发亮，我一下子看到盼望，特别是我对我丈夫的重新回到上帝的爱中。我丈夫的意念，行动，言语，这位神都知道，即使现在他的软弱仍然不能阻止我的神对他的引导。

6. 上帝的意念宝贵 诗 139:17-18

【诗 139:17】 神啊，你的意念向我何等宝贵，其数何等众多！【诗 139:18】 我若数点，比海沙更多。我睡醒的时候，仍和你同在。这两节圣经，对我最大的感触是上帝的意念何等的多！為什麼我没有感受到呢？我省察，我发现里面是充满了自我和肉体，神光照我，我马上要認罪悔改，求神赦免，並且打开我的眼睛，让我看见上帝众多的恩典已經臨到我身上，我要數算祂的恩典和感谢！

祷告操练分享集 (21)



联合祷告训练中心

祷告操练 小梅

非常感恩应黎老师提醒，写下这段时间的祷告操练心得。坦白的说，这段时间的祷告操练不是很好，这也是心得一拖再拖的主要原因。

自从毕业之后，就不像在神学院的时候那样能够规律的每天 1 小时的祷告了。自己也知道祷告是所有服侍的前提与基础，尤其是在学过黎老师的课程之后，更是下定决心要有两个小时的祷告，但目前为止，真的更够安静祷告两个小时的时间非常少，准确的来说，不是没有这个时间，而是属灵上没有靠主刚强。

目前我的祷告情况是，每天与一位姐妹一起读经，分享读经收获，然后一起祷告，这个过程接近 1 个小时左右，每周二晚上的时候，也会参加祷告小组，与几位姐妹们一起祷告，但是比较少有个人长时间在神面前的安静，不像之前在学院的时候那么规律。每当想到曾经特别安静在神的面前，与神有美好的沟通的时候，内心又怀念又悲伤，哪怕现在偶尔有一次长时间学习安静，好像也很难安静下来。

内心非常清楚，最重要的就是祷告，其他所有的服侍都应该在祷告之后，但很多实际的情况是，祷告总排在事工之后。最近反思近况，开始尝试长时间安静祷告，虽不像之前那样很快安静下来，但也好很多。尤其最近生病的事情更是经历神的保守，让我知道更应该回到神的面前，现在时间也比之前多了，目前的计划是每周至少 2-3 次，固定安静祷告 1-2 个小时。求主保守，期望靠主刚强，不是外在的“属灵”，而是真正内在的安静。

感谢黎牧师的陪伴，学习您的课程之后，教会确实比以往更重视祷告了，操练早祷与代祷的弟兄姐妹也增多，但在个人长时间安静祷告方面，从上到下还是有很多不足，求主保守，期望我先能持续操练，有实际的见证，也能影响其他人。

雅各帶著妻兒回歸故里，他在河邊與一個神秘人整夜摔跤，事後雅各給那個地方起名叫毗努伊勒，意思是：「我面對面見了神，我的性命仍得保全。」誰不羨慕這樣獨特的禱告經歷呢？能面對面與神相會，得著祝福、換了名字，是何等震撼人心的禱告巔峰！

可惜，絕大多數的基督徒並未受這樣奇妙的禱告所激勵，禱告反被誤認為是小數屬靈偉人的特權。能持守早禱交託、晚禱謝恩、三餐謝飯，都可自誇是信徒模範。禱告深入化雖難，但仍未算一籌莫展，舉辦禱告營會、開設禱告課程、印發禱告手冊、分成禱告小組、組合禱合同伴、指派禱告導師 … 只要持之以恆，一定會見成效，但願意參加和委身實踐的總是小數。如何培植基層的信徒成為禱告同工、禱告勇士，是教會難以跨越的鴻溝，當然不能放之任之，但又無法明令執行！

雅各與久別的兄長會面，是膽戰心驚的一幕。以掃來了，後頭跟着四百人。狡猾如雅各，心裡也沒有絲毫底氣，他一方面送重禮動之以利，一方面派妻兒動之以情，自己一連七次俯伏在地，才就近他哥哥。好話說盡，兩兄弟的冤仇算是解開了。雅各婉拒哥哥以掃邀請與他同行，並給出一套合情合理的說詞：「我主知道孩子們年幼嬌嫩，牛羊也正在乳養的時候，若是催趕一天，羣畜都必死了。求我主在僕人前頭走，我要量着在我面前羣畜和孩子的力量慢慢地前行，直走到西珥我主那裏。」雅各終能平平安安地到了迦南地的示劍城定居。

在教會推動禱告時，如何們體諒會友們年幼嬌嫩？如何量着他們的力量慢慢地前行？我們教會嘗試著推介一個名為「一日三餐、守護學生」的禱告操練。公立學校的敗壞無人不關心，為子女為乖孫人人自危。我們鼓勵每一位會友，甚至慕道朋友，找出鄰近自己住家的小學、初中、高中名字（當然包括自己兒孫的學校），每日在為三餐謝飯禱告的同時，以簡短的話語為學校提名禱告：早餐為小學、午餐為初中、晚餐為高中。對最不禱告的信徒來說，謝飯禱告應該是已經養成了的好習慣，不需要提醒，也不用催迫。將守護學

生這重中之重的禱告題目，掛鉤在謝飯禱告，也是輕而易舉的添加。這樣持之以恆地為公立學校禱告，心中自然記掛著我們如珠如寶的中小學生。每餐禱告、心中記掛，關心的行動便更積極，參與的熱誠亦會提昇。深信眾信徒的禱告不但能改變我們的社區，也能更新我們的靈命，真正成為一個藉著禱告改變世界的人。

禱告使我的生命成长

王春风

圣经说：“你求告我，我就应允你，并将你所不知道，又大又难的事指示你。”（耶 33:3） 祷告是神的旨意，祷告是蒙神垂听，蒙神悦纳的。祷告也是我们信徒与神亲近，相信和依靠神的回应。我深信神的大能，在人不能在神没有难成的事。圣经教导我们要彼此相爱、彼此劝勉、彼此代祷。我不但为自己的生命祷告，也为整个失丧的世界祷告，为我们的教会复兴和国家平安定祷告。并为有需要的人祷告，为有需要的事工团队祷告，为牧者和失丧的灵魂祷告。

我体会到代祷是服侍神的工作；代祷是一个属灵的争战；代祷是一种体谅、以别人的事为念。代祷的核心就是心甘情愿的付出，代祷的工作真的是一项最高的恩典。代祷者与基督是同工的，我们在代祷中与基督一同作工，在天上与基督一同坐席。“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。”（约 3:16） 荣耀慈悲的神，我感谢赞美祢！是祢在千万人中拯救了我，赦免了我一切罪孽，使我脱离黑暗进入光明，成为神的孩子，天国的子民是何等有福。主啊，我要将白白得来的恩典白白的舍出去，叫更多的人得着救恩。

1.祷告使我爱人如己：我 70 年从上海下乡到黑龙江，孩子 16 岁时我们返回上海。当时父母已离世，弟弟媳妇只让我们在父母的房子里住 5 个月，然后搬出自己租房子。弟弟家盖房子，儿子结婚都向我要钱。后来弟弟股骨头坏死 3 次手术，弟媳妇乳房手术我不但出钱，还住在他们家干活溜狗。我是基督徒每天为他们灵魂祷告，后来弟弟媳妇被神的爱感动，得到了神的恩典，灵魂得救将荣耀归与神！

2.祷告使我学习饶恕：有一天在主日学听组长来给孩子们讲课，听后告诉我以后不许带教学笔记，我服从了。她还告诉我们早饭不许在教堂吃，可是她自己却在教堂吃。有一次她被车撞腿骨折了，我拿着东西去看望，当时没注意商品保质日期。我看完她后，便坐车刚到家就接到她电话，她气汹汹大声说东西都过期了还拿来，我连忙向她道歉说对不起！我牢记圣经教导：你们要饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。我不但饶恕她，还每天为她祷告，求主光照她，改变她早日认罪悔改。

3.祈求神，灵命长进：我和丈夫都是基督徒，以前我们俩从不一起唱诗读经，因为他说我祷告时间太长，他不高兴。我向神呼求改变我谦卑下来，在家不作老大要尊重丈夫，并鼓励劝勉。我说我们一起唱诗读经多好呀，天父看到一定很高兴，我们要做讨神喜悦的事。现在我也改变了祷告方法边唱诗歌边祷告（为国家教会救恩事项）现在我们经常一起唱诗祷告读经，彼此交流喜乐满怀。

感谢信实的神！让我们祷告不落空，祈求就得着。

祷告分享 林艳景

当得知黎牧师来帮助我们里米尼教会更深进入祷告的时候，心中是激动和开心的，因在我开始侍奉的那一刻开始，我就认识到祷告的重要，我知道我是一位没有学问，没有知识，也没有口才，甚至连说话都有口吃，我只有愿意摆上的心，我也实在体会到主一路的带领。藉着黎牧师的分享，也让我真实的体会到自己祷告的肤浅，我发现以往祷告大多是向主祈求，诉说，很少等待主的回应，忽略了交通的双方性，就像孩子和父亲的交谈。所以黎牧师要求我们大家每天至少一次半小时以上的祷告，为的是让我们即使没有半小时的祷告，也能在没有话语的时候，也能学着等待神的回应。

开始的时候我也确实学着去操练，也真的经历了神的能力，让我体会到靠着祷告带来遵行神话语的能力，记得在那一段时间，在工厂发生了一件事情，我姐姐是与我一起开工厂的，她把有一手货线做错了，按着平时，我会非常生气，也会发火，因我的脾气比较暴，但那一次我去很平和及开玩笑式跟她说：“告诉你一个好消息，要返工，因为线弄错了”。

同时我发现自己每一天祷告内容是差不多的，但神让我想到耶稣教门徒祷告时候，讲到一个寡妇去求不义的官的时候，是天天去烦扰。让我想到虽然我的祷告重复，但我只要心灵诚实和迫切的，主都会悦纳和垂听。同时藉着黎牧师的分享，让我知道可以拓宽境界，更多的负担，将服侍的方向对象一一的藉着祷告带到主的面前，以此来丰富祷告的内容。

但随着时间的推移，我发现自己不能坚持，刚好那段时间比较忙，又缺少工人，也做到非常迟，也挺困，所以就没有继续坚持，也试着尝试早上早点起来，但也没有办法，因为我睡觉的时间比平时已经少了很多。

黎牧师教导我们，要真实的把自己带到主面前，跟主说靠着我自己我真的不能，求主帮助！是的，我就这样跟主说，我虽然现在还是没有做到，但是我

仍要追求，我深信靠着主，主必加给我力量，因为我知道我越少祷告，我就越没有办法胜过肉体的私欲，当我去思想客西马尼园耶稣的祷告时，耶稣藉着警醒的祷告带来顺服和得胜，反观彼得没有警醒祷告，所以一次次的失败和软弱，今天面临末后的时代，我照样需要客西马尼的祷告来胜过。

学习祷告

黄剑英

对祷告，一直以来都有个亏欠的心情。因为身边很多属灵的长辈、属灵的同伴，他们一跪下来祷告就是几个小时或至少一个小时。而我反观我自己，有时候因为工作的原因、也是因为我的懒惰，都没能坚持长时间的祷告。但是，我经常会随时随地的祷告，不管在工作的地方、还是在家里。直到这次听到黎老师的分享，每天半个小时祷告，可以早上 10 分钟，中午 10 分钟，晚上 10 分钟。我受到了很大的一个鼓舞，因为跟我想要的那种就达到了一个契合，好像不再受亏欠的责备，而是比较有喜乐的心去亲近神。当然，如果时间许可的话、环境许可的话，能更多的祷告是最好的。所以，我觉得好好推广这样的祷告方式很必要。因为，这是鼓励更多的人，有信心的、有喜乐的祷告。感谢主！

亲爱的阿爸天父，向你感恩、向你赞美。因你的恩典、因你的救赎临到我，我怎么能不感恩呢？我本来是死在罪恶过犯之中的人，是没有指望人生的人，因着祢爱我们，把爱子耶稣基督赐给人类，而祂为我们人类付上生命的代价、为我们死在十字架、葬在他人的坟墓、第三天从死里复活、升天、并应许我们再来。这样的恩典做在我的身上，我只有感恩、只有赞美。并有圣灵在孩子心中同证孩子是神的儿女，再次向祢感恩。孩子早晨向你感恩，是理所当然的。中午向你感恩，是理所当然，晚上向你感恩，也是理所当然的。

愿颂赞荣耀归给祢！愿我主的圣名被大大的尊崇！愿我神的名被大大的赞美！愿万国来敬拜祢、愿万民来跪拜祢、愿万口来称谢祢。这样向祢感恩、赞美、敬拜祷告，奉主耶稣得胜的名，阿们！

祷告操练半个小时

林恩敏

祷告和读经是基督徒的属灵生命的一双翅膀。可见祷告对于基督徒来讲是非常重要的。我平时的祷告中有一些敬拜、记念、祈求、有时有些代求，但常常会变成一种形式，甚至有时有些敷衍。好像是为了完成祷告，不然就不是一个正常的基督徒了。

自从黎老师开始带领我们学习关于祷告的课程，我有开始每天半个小时的祷告操练，但没过多少时间就没有坚持了，我是一个非常贪睡了人。感谢黎老师还是继续鼓励我。

最近听了黎老师的信息分享，耶稣客西马尼园的祷告。耶稣的是常常祷告、恳切祷告、顺服祷告。我是跟随主耶稣的人，我也要学习主耶稣的祷告。盼望有一天能成为祷告的勇士。

經文: 哥林多前書第一章 30 節

我自受洗至今已超過三十年了，是一名所謂的「老基督徒」，也就是已故的王永信牧師常說，他最怕遇見的信徒種類。因為，要轉變一位思想與行為已是一成不變，且靈修和事奉是照表抄課的老基督徒，真是難上加難。所以，在王牧師身旁事奉主近 18 年中，他也曾搖著頭對著我說，為何我都無轉變、成長？當時聽了心裡覺得委屈，沒將他的話放在心上，反而不自覺地將自己往老基督徒的模式走。

後來在神學院進修，學習到為主作見證是與被聖靈轉變相關時，感受到大部分的教會似乎不大教導聖靈，但我們卻必須凡事順服並倚靠聖靈。轉變 (Transformation)，是當我們心裡願意順服主，願意讓聖靈來掌管。我們的知道 (Knowing) 和意願 (Willing)，是基督徒頭腦 (Head) 和心裡 (Heart) 的爭奪戰。您是否體驗到，這是一場未見主前 24/7 的爭奪戰？特別是在全球高科技中心，科學、知識和理性，也就是頭腦至上的加州矽谷？而在忙上加忙的生活中，不改變是省力又省事的生活和事奉方式。但當我們的心沒時間與聖靈相交時，生命就不會被轉變。這三十多年來，我每天固定地靈修和禱告，但卻發覺目前的屬靈生命到了一個停滯的階段。我錯了嗎？

我努力地認罪悔改，然後禁食再禁食，讀經卻無啟示，神仍緘默不語。這對一個事奉主的人來說，這是個讓人驚慌的警訊。因為在事奉中的屬靈爭戰裡，我不能沒有神！一直到兩周前靈修時，讀到林前一 30 經文時，頓時領悟到，原來老基督徒的我，早把隨時對聖潔的真神，應當持有一個敬拜與敬畏的心態，在不知不覺中成了口裡雖稱頌敬拜，心裡卻沒有俯伏在神面前，為著主耶穌使我有公義、聖潔與救贖來感謝神。

三一真神是配得 (Worthy) 我時時刻刻的敬拜，更配得以我的生命與時

間，來遵守祂的旨意。神的旨意是要萬民得救，而我們是要透過被聖靈轉變的生命，見證神的聖潔。要被轉變，我的心裡必須先願意讓神得當得的榮耀與首位。一個被聖靈轉變的見證人，大家能從其屬靈的生命感受得到。老基督徒們，讓我們屬靈的生命被聖靈更新並繼續成長！

神已將萬民帶到門前了。我們是否心裡願意每日與主親近，敬拜讚美祂的公義、聖潔與救贖？讓聖靈轉變我們，成為聖潔神的見證人，來遵行愛神愛鄰舍的兩大誡命呢？這是需要每日願意花時間，在讀經與膝蓋上下功夫，和愿意全人順服神的话语去遵行的結果！

每日与主相交的时刻 张佳牧师

感谢神赐我一个火热祷告的灵，我几乎每天都每时每时刻都在祷告的情绪里！

我写下五个祷告的重点：下面這五項禱告，具體內容非常詳細。很多很長，不一一寫出來了。

第一：為一生所得的上帝的恩典，誠心誠意向主獻上感恩的祭，誠心誠意一向上帝表達感謝！

第二：為自己虧欠上帝、虧負他人等，誠心認罪且悔改。

第三：為所有傷害過我的人一一代求，完全饒恕原諒他們，求上帝也拯救、醫治、賜福他們，讓他們也有力量饒恕我。

第四：為我自己所愛的家人、朋友、鄰居代求、為教會、政府、國家代求，把自己的重擔交托主，求主幫助我們走出困境。

第五：把上帝賜給我的生命、在世的時日、金錢、才能、家庭、兒孫等等，全獻給上帝，求主完全支配和掌權！ 奉主耶穌基督的名祈求，阿們！

祷告是基督教信仰生活的核心，深植于圣经的教导，也反映在历代圣徒的灵修之中。探究祷告的本质、目的与实践方式，不仅可以丰富信徒的灵性生活，也能加深我们与上帝之间的个人关系。

祷告的本质

在基督信仰中，祷告是信徒与上帝之间的交心方式。这种交心内容丰富：包括赞美、认罪、感恩及求告。通过祷告，信徒能够表达对上帝的敬仰、坦诚自己的过错、感谢神的恩典，并为自己及他人的需要祈求。

有一个关于比喻故事。上帝给了天使两个袋子：祈求袋和感恩袋。派他们去世间收集人类的祷告。结果天使回来的时候，祈求的袋子装的满满的，而感恩的袋子却是空空的。这个故事告诉我们，我们的祷告常常祈求的很多，但感恩却缺乏。实际上，圣经中关于祷告的教导，让我们看到包含四个方面的内容：

1. 赞美：“耶和华的众使者哪，你们都要称颂他！耶和华的众仆役哪，你们都要称颂他！”（诗篇 103:21 和合本）
2. 认罪：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（约翰一书 1:9 和合本）
3. 感恩：“凡事谢恩；因为这是 神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖撒罗尼迦前书 5:18 和合本）
4. 祈求：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉 神。”（腓立比书 4:6 和合本）

我们再来讲讲，祷告的意义。祷告的内容既然不单单在于祈求，其意义也就会更加丰富。

1. 与神相交: 祷告是维持与上帝个人关系的关键。信徒通过祷告与神直接对话, 从而获得祂的指引和安慰。 马丁·路德认为: “一个没有祷告的基督徒, 就如同一个没有呼吸的人。”

2. 灵性成长: 定期祷告是灵性成长的重要组成部分, 它帮助我们反思生活, 遵循神的旨意, 培养圣洁。C.S. 路易斯说: “我祷告不是因为我需要如此, 而是因为我逃不脱这需要。我祷告是因为我感到无助; 我祷告是因为我心中有迫切的需求。”

3. 代祷: 信徒通过祷告为他人祈求, 这体现了对主内肢体的爱心和遵循“彼此担负重担”的教导 (加拉太书 6:2) 。

4. 平安与安慰: 祷告能带来难以言喻的平安, 正如腓立比书 4:7 所述: “神所赐出人意外的平安, 必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

慕安德烈 (Andrew Murray): “祷告不只是一个请求, 它是灵魂的渴望, 是我们对自己无力的每日承认。在祷告中, 有心胜过有言。” 祷告既然这么重要, 那我们需要如何来实践和操练呢?

1. 主祷文祷告: 耶稣在福音书里亲自教导门徒如何祷告, 这不仅是我们需要背诵下来, 更需要转化成我们的祷告。主祷文 (马太福音 6:9-13) 。

2. 坦诚的祷告: 祷告之心应当真诚且不虚伪。耶稣指责了法利赛人式的祷告是虚伪的, 是为了讨人赏赐。但真正的祷告却是在隐秘中向神祷告, 并且在天上的父也必会看顾。 (马太福音 6:6) 。

3. 参考运用圣经: 诗篇是非常好的祷文。在修院的传统当中, 有些修士甚至可以把诗篇背下来。信徒以圣经为祷告的指导, 从诗篇、耶稣的祷告和早期教会的祷文中学习, 必有大收益。

4. 个人与团体: 个人祷告对灵修生活来说, 非常重要。但集体性的祷告也是不可或缺。因为集体性的祷告加强了肢体间的关系, 让我们知道, 肢体虽多, 但身子只有一个。(参林前)

5. 结合环境: 我们的祷告应当是生动活泼的, 也应当是跟我们的生活联系在一起。祷告可以融入在我们日常生活的各个方面, 也让我们的生活不同层面都能成为一个小小的祷告。

结语: 祷告在基督信仰中不仅是灵修的必需品, 也是基督徒力量与平安的源泉。通过不同形式的祷告, 信徒能够与上帝建立深厚的交心的关系, 因为祷告是天父给予他儿女的权柄, 也是显明我们和神之间关系的明证。

禱告是基督徒屬靈生活的基本功，是我們屬靈的呼吸，是我們與神交通，領受神的指引的管道。這些對很多的慕道友來說，好像是天方夜譚一般。因為他們還沒有接受耶穌，他們也不敢向神禱告。我在信仰探討班裡鼓勵慕道友也來到神的面前禱告，把自己的疑惑，問題甚至拒絕的理由告訴神。求神打開我們屬靈的心眼，可以認識祂。

最近一位慕道友身體出現一些狀況，不得暫時不放下工作，住院調整，尋找合適的藥物治療。當我們去醫院探訪的時候，他不但願意與我們分享治療的進程，更願意我們為他禱告。我就鼓勵他也試著對神禱告。並且用兩節經文鼓勵他（腓立比書 4:6-7 應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念）。求神賜他屬天的平安和力量，早日康復。

出院以後，他開始願意常常參加信仰探討班的聚會，對信仰有了更多的興趣和問題。有一個星期四的下午，已經過了教會辦公的時間。他突然在我們的微信群裡問，教會還有人嗎，很想進去坐一會兒。我看到後立刻回答，給我十分鐘的時間，我來給你開門。緊接著，他回了一條信息“我已經從嬰兒房的門進到教會了”。我看到以後非常詫異，那個門是個緊急出口，永遠是鎖著的，從外面是進不去的。到底發生了什麼？他的情況怎麼樣？我趕緊驅車到了教會，查看了一下，嬰兒房的門真的是開著的，我進去以後看不見人影，就在教會裡喊他的名字。這時，他從大堂裡走了出來。我問他在做什麼，他說在十字架下面向耶穌禱告。我說，那我不打攪你，你繼續禱告吧。

過了大約四十分鐘，他到辦公室找我，問了一個問題“牧師，你知道我為什麼來教會禱告嗎”？我說，為什麼？他回答到“我今天感受到我特別希望認識這位神，我求祂為我開一扇門，讓我可以來教會向祂禱告。來到教會一看，一個人也沒有。我有些失望，本來想讓神為我開門，卻發現所有的門都是關著的。我想既然來了，就試試吧，我就到了臨街的這個嬰兒房的門口，

拉了一下，門竟然開了”。我聽了以後萬分驚訝，我說“你知道嗎，神真的為你開了一扇門，我來教會 6 年了，嬰兒房的這個臨街的門永遠是鎖著的。神聽到也回應了你的禱告，就好像馬太福音 7:7-8 說的：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，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門”。

第二天晚上，小組聚會開始前，他在眾人面前做了這個見證，也立刻決志成為神的兒女。有人試著去從外面拉嬰兒房的門，卻怎麼也打不開。每個小組的成員無論是不是基督徒，都對神回應他的禱告興奮不已。耶穌基督是那位又真又活的神，是與我們同在的神，更是聽我們禱告，回應我們呼求的神。願一切榮耀都歸給祂！

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

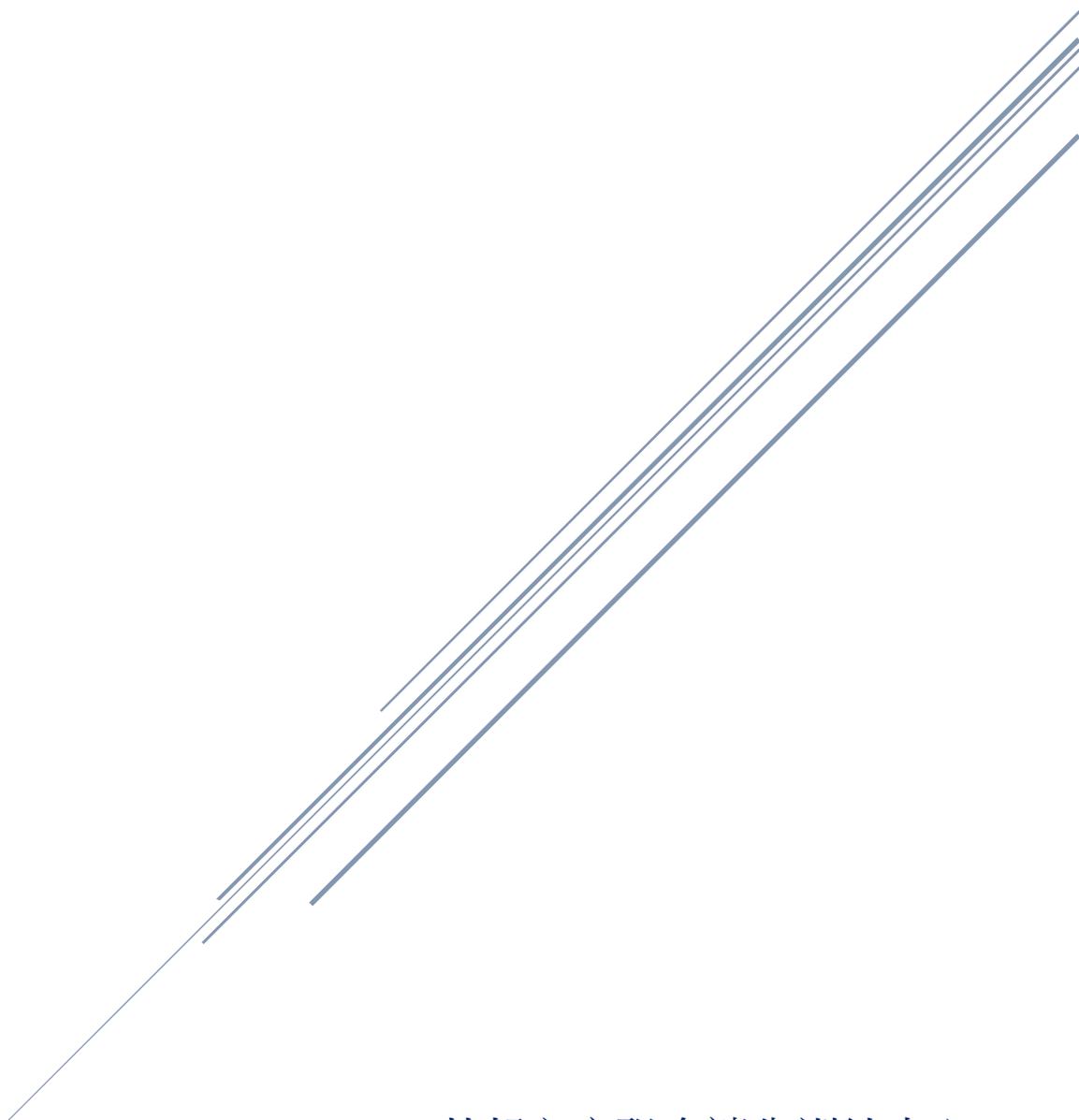
對於從小就是詞不達意，五音不全的我，居然在一開始禱告時沒幾天就想要寫詞來讚美阿爸父神，所以我的人生第一首歌詞獻給阿爸父神了。中國新年這段時間身體的免疫力下降，在修補身體這其中也居然會用五音不全的聲音來唱給主聽。

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

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

禱告操練分享

Sharing about Prayer Practice



基督之家聯合禱告訓練中心