

祷告操练分享集 (28)



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
2025 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：

(繁) <https://www.lulu.com/shop/john-lai/%E7%A6%B1%E5%91%8A%E7%9A%84%E6%93%8D%E7%B7%B4%E8%88%87%E5%82%B3%E9%81%9E%E7%B9%81/paperback/product-95enjzm.html?page=1&pageSize=4>

(簡) <https://www.lulu.com/shop/john-lai/%E7%A6%B1%E5%91%8A%E7%9A%84%E6%93%8D%E7%B7%B4%E8%88%87%E5%82%B3%E9%81%9E%E7%B0%A1/paperback/product-yv867dp.html?page=1&pageSize=4>

該書的國語 YouTube 視頻：

<https://www.youtube.com/watch?v=HaVdAGaQpgQ&list=PLi5apS71jX3C8P0bSPEP4EibuanKVB8b>

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，和閱讀「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！

启动的果效：

「活水江河」和「丰盛」的属灵生命，就会呈现在我们的生活里，包括：神迹奇事，灵命提升，危机突破，宣教异象。

透過上面從個人的禁食禱告操練到尋找成為立門徒小組的建立，全球禱告勇士 300 的異象，定必有靠著主的恩典，假以時日能夠達到！

禱告文

謝士香

感谢主的恩典：我在生活中的祷告谢谢掌管天地的神. 我要敬拜神的荣耀. 要纪念主耶稣为我们的罪被钉在十字架上，死后第三天从死里复活赐给我们新生命！ 有省察认罪祷告. 每天在生活中，得罪神得罪人的，求主赦免我们！

把神的仆人和使女交托神掌管，求主赐信徒灵命成长 把软弱的肢体交托神。把一家人交给神掌管，教会交托神求主复兴教会，把平台交托神掌管，把自己身边的人交托神，谢谢主耶稣救我的命赦免我的罪还给我有机会悔改。求主给普天之下的人也有机会悔改认识你神。 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。阿们！

祷告文 陈小语

亲爱的主啊。感谢你。谢谢你一直以来陪我度过每一天每一年。你的爱是何等长阔高深。我心无法言语表达。亲爱的主啊。读经是生命粮。祷告是与神沟通和呼吸一样。

如何祷告做个合神心意的人 是每个基督徒都想学习。感谢主你派你的仆人黎牧师来教导我们。写出这本祷告的操练与传达这本书让我们学习。求你纪念你仆人的劳苦。圣灵你做奇妙工作使每个学习人得着丰盛的生命荣耀归给主。

主啊!我现在祷告跪下不知道要说什么。心里有点慌怕自己讲错话妄求。信心软弱。走形式感 时间短。太 6:33 你们要先求他的国和他的义这些东西都要加给你们。

主啊你知道我家人儿女不信 主。儿女和我想去教堂老公反对我要为这个祷告目前是求神帮助我代祷。求主加力量给我。因为太 软弱信心不够弗:5:16/17 要爱惜光阴因为现今的世代邪恶。不要做糊涂人要明白主的旨意如何。

主啊! 你的旨意是将福音传普天下万民听。因为神爱世人甚至将他的独生子赐经他们。叫一切信他 的人不至灭亡反得永生。因为神差他的儿子降世不是要定世人的罪。乃是要叫世人因他得救。

主求 你帮助我通过这次的学习让更好认识自己，悔改省察自己更好与你沟通。生命逐渐成长活出神的爱 来。领我家人归向主。做一个合神心意儿女。荣耀归给神。谢谢你我亲爱主。奉主名求阿们!

我日常祷告的生活

黄恩道

感谢我的神从岁首到年终是给我全家大小平平安安的过来，我要献上赞美和感恩。

很高兴在这里认识黎牧师，谢谢牧师来到我们中间教导我们如何祷告。我的祷告很简单也很短，每天早上的交托祷告和晚上的谢恩祷告也就几分钟-一个人在祷告还有几分钟。在人多大家一起出声祷告的时候，我就没有祷告的话语了是我太软弱太没有追求了，借着这次学习的机会，把我的家人都带到主的面前求主帮助，让我以后祷告的时候会有方向目标，因为我们祷告是与神交通。也求神带领我们，是我们有一颗追求的心，好让我们在教会服侍力上加力。感谢主，阿们！

祷告生活现状 品法

感谢神预备了黎牧师来到了我们中间教导我们学习祷告的机会！我叫黄品法也渴慕学习祷告就是祷告言语很少，也不会怎么祷告，没有方向，也害怕参加祷告会，我相信通过黎牧师学习祷告，会突破种种的困难，上次也听了黎牧师的讲解也非常的受益，祈求和荣耀神绑在一起祷告方法，接下来的课程要好好学习，使我们成为祷告的勇士和天国的精兵

培训后的感受

感谢神差遣黎牧师，梁哲牧师来到了我们中间教导我们学习祷告的课程，感谢神的仆人爱的付出，黎牧师用他自己多年积累的经验，用心的教导我们每天要 30 分钟的祷告，虽然我没有 30 分钟的祷告时间，但也进步不少，掌握了方法，也慢慢朝着这个方向发展，我相信能成为教会的祝福，成为别人的祝福。黎牧师不但教导我们祷告的方法。也教导我们怎样去爱他人，《生命的传递》这些内容真的非常丰富里面讲的都是爱，扶持别人的生命，自己也成长了，别人也感激不尽，是双赢的属灵事工。影响生命里讲到信任别人，赏识别人，让贤别人，关心别人，了解别人，鼓励别人，交托别人，这是牧者的心态，也是我小羊要学习的，要成长的。还有特别一件事黎牧师教我默想，默想非常的重要，使生命会成长，思维能力提升，我看到黎牧师思维逻辑很清晰，一定跟默想有关。愿我们所学的课程能传递下去，帮助更多的人，愿神祝福黎牧师灵力体力，恩上加恩，荣上加荣。

祷告文稿 春

感谢天父，安排这么好的学习给我们，谢谢黎牧师愿意来到我们中间教导我们祷告，因为祷告是属灵生命里最宝贵的、也是能让我更加亲近神。我虽知道我明白可是常常会因着身体的疲惫而忽略与神亲近，天天会为家庭为孩子为自己向神祈祷，也会因困境和家里人的需要流泪祷告，但我知道这样的祷告是成了了我生活的一部分，晚上也会因为没有祷告而感觉自己今天好像没有结束一样，，没有改善我与神之间关系，像那鸣的锣响的钹。

我渴望能借着这次的学习机会改变自己的祷告，求神怜悯我，也赐我智慧和悟性借着课程让我学会在祷告中成长，更新自己祷告的生命在凡事中求告都是蒙神旨意，感谢天父阿们！

学习祷告 爱仙

爱我的主耶稣，我感谢祢，主啊！祢有恩典，有怜悯，且有丰盛的慈爱，来爱我，拣选我，救赎我。是蒙主的恩典，我称为主的儿女，天天领受主的恩典。

我是受恩多，感恩少的，做为几十年的信徒了，做祷告没有方向没有语言，我也看到自己的软弱和可怜！

感谢主的恩典，看到我的需要。我愿意把自己交给主。求主来带领我，让我沉醉的灵醒悟吧。

谢谢黎牧师来教导我们，求主赐智慧能力够牧师所用。感谢主！奉主的名祷

培训后：

感谢主的恩典，差遣黎牧师，梁哲牧师，阮建国弟兄来到我们中间，教导我们如好祷告，非常谢谢两位牧师，阮弟兄，你们辛苦的摆上。愿神赐福你

们，重用你们，愿神的智慧，能力，够你们所用。愿神祝福你们身体健康，灵圣活泼，教导更多人。

我是个不会祷告人，一直以来祷告很简单，每天只有感恩谢恩交托。经过这次的学习，牧师的教导为家人生命祷告，这正时我要学习能为家人祷告。我得着非常喜乐，虽然课程结束了。求神带领我继续操练学习，赐给我智慧和力量，开我心劝能为教会各样的事工祷告。

愿神祝福我们这次十几位学员，都能做神所用的勇士，成为祷告的精兵。愿神的恩典够我们所用，啊们！

学习祷告 王小静

感谢神，谢谢黎牧師来教导我们学习祷告操练，能有机会参加学习，向神感恩。

愿神赐人智慧和启示的灵赏给我们，开我们的心眼，扩张我们的境界，改变我的生命与生活，常与我们同在，明白圣灵的带领，在神的旨意里求告。

因我知道祷告非常重要，可是不会祷告，想学祷告，在众人面前不敢祷告，特别是祷告会怕别人叫我祷告，而我的腦子一片空白，求主怜悯帮助，通过这次学习得以更新，使我想祷告就敢祷告，圣灵帮助我有话祷告，有次序的祷告，能以祷告服侍神，帮助人，荣耀归给神阿门！ |

全然公义满有怜悯慈爱圣洁的耶和華神，你是天上的神，掌管一切的神，察看人心肺腑的神，祢是爱、真理、道路、生命，我唯一的依靠，祢是我祷告学习的最好榜样。祢是世上唯一一盏永远不灭的灯，你是世上第一粒麦子，祢是一次得胜永远得胜我生命的救主，我的高台、我的磐石，我的大君王、我的避难所、我人生的导航，孩子感谢赞美你！感谢你爱我不放弃，乐意永远与我们同在，唯祢知道我的贫穷、软弱和亏欠，谢谢祢差遣祢的仆人、使女和本教会神仆人的安排和关怀，在地学习祷告操练的美好机会，有老师的帮助和弟兄姐妹彼此陪伴、彼此学习、彼此鼓励，还有小组的同伴扶持，使软弱的从学习中：得力量、得智慧、得喜乐，信心得以坚固，深深的知道神话的重要性，要读、要默想、要遵行、要活出去，在祢的爱里没有惧怕，借着祷告就近你！与主建立美好关系：与主随时都可以倾心吐意，有重担可以卸给主，碰到不称心如意的人或事，祷告神交托于神，唯神知道是错是对，在人不能在神万事都能，让我们深深的知道，我们活着不是靠势力和才力，乃是靠着神的灵方能成事。愿主使我们在这次学习中，使我们每一个弟兄姐妹心眼、心窍、灵耳一同被祢打开，我们的读经、祷告都能遇见说话的主对

我们的心说话，使我们的生命被更新、成长连于基督，生活得以改变，使每一个弟兄姐妹彼此分享、扶持、影响、传递，成为祷告的勇士，使神的家成为万民祷告的殿，荣耀归主名！愿神纪念赐福祢的仆人辛苦付出，愿神赐福这平台，赐福每位弟兄姐妹以及家人和事业，祷告奉主耶稣基督得胜的名求，阿们！

我的祷告生活 Wendy

这段时间的都没有好的祷告生活，觉得祷告没什么力量，不知道怎样祷告，当我听到怎么学习祷告的课程，也深知自己在这方面特别缺乏，因为缺乏所以需要学习，要面对自己的不足因为祷告是与神交通，这是每个基督徒必学的课程，求神带领我们有一颗追求长进的心，以谦卑的心态去学习神仆人的教导。好让我们的服侍力上加力！

感谢神！

感谢神将这么好的学习机会赐给我，让我和弟兄姐妹们一起学习祷告！感谢神将黎牧师差派到我们中间来，让我们来学习他的书《祷告的操练与传递》！感谢神将梁牧师带到我们中间，为我们解惑，给我们安慰！谢谢两位牧师的悉心教导！求神纪念两位牧师的辛苦付出，赐福给他们，祝福他们以后的脚踪更佳美，带领更多的人来学习祷告，亲近神！求主恩待建国弟兄，赐给他满满的恩典和能力，来做主的工，复兴你的教会！求主也赐福和看顾我们众弟兄姐妹们，开启我们属灵的心窍，赐给我们聪明和智慧，使我们能刚强壮胆，做主的精兵，按主的心意而行！感谢赞美主！将一切的颂赞，荣耀都归给神！阿们！

我的学习心得：

从觉得自己没有问题，一切都是按部就班的进行，做一个平信徒也不错，一天三餐五祷都正常，只要这样继续就好了，到学习中发现处处都有问题，使我正视自己出现了问题，应该说我和神的关系没有在进步而是在倒退。

我很感谢神，让我看见自己的问题！

我发现我没有将自己的主权交给神，没有凡事向神祷告，都是随自己的意思而行，有事也像是在向神打报告。

我现在会凡事向神说，我今天要做什么，接下来的安排，今年的计划，我的喜乐，收获，软弱，不安，忧愁，全心交托！

我发现我没有那么在意祷告的时长，话语的稀缺，没有要去读经来丰富自己对神的认识。

我现在会想去记住圣经上的话语，朝神喜悦的方向发展。

我发现我不会为别人代祷，导致我不大会爱人了，只爱自己。

我现在会想去关心别人，虽然还没有带到祷告中，但我会努力！

还有好多问题要去发现，去改变，求主加添我的信心和力量，不再使我心里愿意，肉体却软弱了。使我能勇敢起来！行动起来，不只是嘴里说说！感谢主！

学习祷告的渴慕 梅

当我想，我受洗将见 30 年了，生命没什么长进，虽然一直在学习中，遇到困难会焦虑，拿不定主意，只会对人说，独自与神交通很少，感谢主的恩典教会里安排学习祷告课程，让我要有坚定的信仰，让 4 个孩子都会认识神，相信救恩在人生的道路会依靠神，让丈夫也会爱神，谢谢牧师辛苦的付出，求神记念你的劳苦

培训后

黎广传牧师你好！感谢耶稣，也感谢你，在百忙中抽时间来教导我，用神的话语来引导我，很感恩。从小就信耶稣，以前在祷告方向没有定时的祷告也没有为许多人祷告，会自我已中心，在信仰根基上好像不稳固，遇到困难会忧虑，想找人解决，学了操练祷告课程就知道祷告以神为中心，要不住的祷告，禁食的祷告现在有困难绝得小事，心里不在忧虑知道交托神，放下了。谢谢牧师的辛苦付出，求神记念你的劳苦。

感谢我的神从岁首到年终每天的看顾保守和带领，献上赞美和感恩。很高兴在这里认识牧师，谢谢牧师来到我们中间教导我们如何祷告。我的祷告很简单也很短，每天早上的交托祷告和晚上的谢恩祷告。也就五分钟，一个人在家祷告还有五分钟，在人多大家一起出声祷告的时候，听他们祷告的那么有恩赐，我就没有祷告的话语了，脑子一片空白，只能在旁边叫阿们！每次我纪念祷告的时候心里特别的紧张，其实这也是我个人的问题，是我太软弱太没有追求了，借着这次学习的机会，求主帮助，让我以后祷告的时候会有方响目标，愿每一位弟兄姐妹都能成为教会祷告的勇士，基督的精兵。感谢主，阿们！

培训后的感受：

感谢我的主预备这么好的机会，差祂的仆人两位牧师来到我们中间，带领我们如何学习祷告，谢谢两位牧师这段时间详细耐心丰富的教导，也让我得着了很多，以前都没有帮别人带祷的我，不是我没有爱心，只是我觉得别人都比我灵里更丰富了，我何德何能为别人带求呢，只从听了牧师的讲道和录音之后，我就开始为教会的长老和负责人还有弟兄姐妹带祷，每天都会点名带祷，祷告的时候心里很喜乐，从以前十分钟到现在的三四十分钟，虽然说还远远不够，但是很感恩有进步了，求主帮助我在以后祷告的生活里更加有方响有目标。求主也纪念两位牧师百忙中抽出时间来帮助我们。感谢主，也谢谢两位牧师[Heart][Hug]

学习如何去操练祷告

阿萍

感谢上帝安排这么美好的一次机会让我学习如何去操练祷告向主更亲近，真的很感恩，我是一个信靠主担是不怎么会去跟主沟通的人，我真的很感谢借助这次学习祷告平台黎牧师和梁牧师的带领让我从一个不去祷告到现在喜欢上想到就会去跟神述说一下的人，真的很感恩，我们在每个星期四晚上我都有两位姐姐带着我鼓励我让我如何开口向神祈祷，因为神真的是很奇妙他知道我们缺乏什么，他就给我们所需要的，所以他已经在前面安排好了一切，感恩有神的同在，感谢有这么多兄弟姐妹的陪伴，在今后的日子中希望我们能尽心尽意做一个神所喜欢悦的儿女。荣耀归主名，阿们！

祷告生活

刘海雅

从信主起就知道祷告是每个神儿女的日常生活。信主初期的我也有过热切祷告、每天祷告的日子，也有每天一句话一个祷告的时刻，但都是很久远的事了。

随着时间慢慢过去，信主时间越来越久，祷告反而成了我很忽略的一件事情，明知道祷告是我需要的，是能与神亲近的，但就是无法好好地安静下来祷告，只有闭上眼睛在脑子里思想几句，就当是祷告了。也不是完全没有祷告，都是在自己真的想要向神祈求的时候才会来到神前好好祷告。

知道有学习祷告的这个课程的时候，我知道这是我所需要的，盼望在学习过程中或者说以后能真正的成为一个会安静在神面前，向祂跪下，与祂亲近的神的儿女！

感谢神能为我们巴里教会预备祷告学习的课程，这是神的恩典。我们个人也非常盼望祷告的学习，我虽然是传道人，但是我的祷告很少。一家人的祷告或者个人的祷告都是非常的短，平均 3-4 分钟。我不是不知道如何祷告，也不是不知道祷告的重要，而是在祷告中缺乏喜乐与耐心。在祷告中体会不到与神的互动。所以我的祷告滋味就没有，就失去了祷告的动力。求主赦免我的罪，因为我们没有好好的寻求，没有好好的祷告。所以非常盼望藉着这次的祷告学习能改变我的祷告生活。让我能为着神的荣耀、神的国度、神的旨意求。让我的祷告能合神的心意，让我的祷告成为人的祝福。

培训后的感受：

感谢神的恩典让我可以成为他的儿女，也可以借着祷告亲近他，这是何等的恩典，但是这个恩典我却常常没有珍惜，没有好好的亲近神，以至于我失去许多的福分。

感谢神引导黎牧师来到我们中间，教导我们祷告的方法，挑旺我们祷告的热情。看到参加学习的弟兄姐妹也有许多的改变。祷告的时间更多了，祷告内容更广了，祷告的热情也更多了。说明这个祷告学习的课程是蒙神赐福的。

我自己也在祷告方面被教导，被提醒，让我知道我在祷告方面还有许多要努力的地方。让我知道在祷告的学习中，行动是非常非常重要的。而且是一起的行动，一个人单枪匹马的行动是很容易软弱的，彼此的扶持、彼此照亮才是长久之计。更重要的是在祷告中与神的互动。

感谢神的恩典，求神在祷告的事上继续不断的引导我。也求神更多赐福黎牧师的事工，让他的事工成为神荣耀的见证，成为人祝福的管道。

禱告得勝！

Alsa Hong 洪志嫦

我期待藉著禱告操練，我可以與神相遇，脫去我常常自責、不安，沮喪、擔心的情緒，取而代之神的喜樂平安充滿我的心。

近來我每天固定半小時的禱告操練。早晨起來就到書房跪下禱告，我按著黎牧師的手冊 15 分鐘讚美、認罪、感謝，15 分鐘禱告。

這些天晚上睡覺在夢中常見到去世了的爸爸、媽媽、哥哥、外公，心裡不安，又有自責。白天的時候總想起有些事情處理得不夠好。比如爸爸媽媽的骨灰原想放在一起，最後發現放不下同一個位置。另外，最近我的心臟，胃感到不舒服，心裡擔心是否自己身體健康出了問題，快見到這些去世的親人們？

我的禱告文稿如下：

親愛的主耶穌，你的救贖是全備的，就是你造我按你的形象，你救贖我憑我信靠你，洗淨我一切的罪，包括上述我做不好的地方。你正在幫助我，帶著盼望與勇氣面對這些過去的將來的掙紮與試探。主啊，你是我磐石，感謝你扶持我到底。

我正經歷屬靈的爭戰，仇敵不能大聲在我面前宣告他的計畫，卻是在我背後暗地裡讓我分心、放棄、低落，既而產生懷疑、自責、質疑神是否與我同在，仇敵就是要打沉我的信心，讓我放棄，讓我沒有了活力和熱忱。

在《聖靈的江河》讚美詩中，聖靈讓我明白了昨晚夢中的爸爸、媽媽、哥哥、外公都是仇敵製造的假像，編造的劇情，就是要拖我進入幽暗之處、不安之中。神生命的活水醫治我，我的心釋放了。

主啊，我的神是守約施慈愛的神（王上 8:9），耶穌基督的救恩是全備的。

祷告操练分享集 (29)



联合祷告训练中心

祷告是基督徒的属灵呼吸！作为一名传道人，对于“没有祷告就没有力量”这句话我深有体会。中国大陆的基督徒在祷告方面常是迫切的，不但如此，也曾有属灵的长者告诉我：听一个人的祷告，大概就能判断出他的属灵状态处在哪个阶段。虽然这不是绝对的，但也不无道理。

小的时候我的祷告生活常常是依赖母亲。她是一位祷告的勇士，单单每天早晚的祷告，每次都不会低于 50 分钟，很多时候会跪在上帝面前不停地祷告两个多小时。常常我在她的祷告声中入睡，在她的祷告声中醒来。因着她的祷告，我里面充满平安，觉得自己很安全。那时候如果有紧急需要，我常会让妈妈来祷告即使后来离开家上学，也常打电话请她祷告。而令人街愧的是，我个人几乎不祷告。也是母亲的祷告，带我走上了这条服事神的道路。

大学毕业后，进入家庭教会培训班，和受培训的弟兄姐妹们吃、住在一起。我参加每天 5:30 的晨祷，也陪伴大家祷告，并为需要的人代祷，甚至主动为别人祝福祷告。然而，我的个人祷告生活依然为零，甚至是在后来去了宣教禾场也是如此。妈妈常警告我说：“如此下去，以后你会吃亏在不祷告上”

在属灵上有突破是在有了孩子之后。当自己成为了母亲，我的母亲不在身边，就没有了依靠，自己必须亲自在祷告上来面对神。纵然如此，祷告生活也不规律。有需要和挑战的时候，才会迫切地祷告；等自己“有时间”的时候才会进入内室。然而上帝是怜悯人的，虽然只是不规律的祷告，但常在个人祷告中遇见神，也因此我在慢慢品尝透过祷告亲近神的甜美。随着服事越来越多、越来越有挑战我的个人祷告也不断提升，一直到后来开始喜欢祷告。在祷告中，我会大声或小声，或唱歌、或说话《就像对朋友说话一样）、有时会流泪、有时又会喜乐和兴奋当然，这些都不重要，重要的是深入地祷告后，里面充满了力量。并且，也是在祷告中，上帝医治了我内心存留多年的伤痕。

三年前来到美国一开始我还保持着国内的祷告习惯，而现在发现我的祷告

只是流于形式，越来越公公式化，不够迫切和没有与神有美好的相遇，祷告不再深入，也越来越短。我开始有危机感。于是找广几个属灵祷告伙伴，每周五上午都会聚在一起。这个对我帮助很大，因为大家起祷告的时候可以彼此激动：同时，周三晚上教会的祷告会上我也是抓住代祷的机会，迫使自己开口来操练。

其实，除了这些和大家一起特告的时间之外，我对自己的个人祷告生活是不满意的，又陷入了最起初不规律的状态中。每天也都祷告，但相当肤浅和公式化。不过，我也会在和老公一起出门的路上，在车里大声祷告（老公开车，我在祷告，有一些时候，在车里的祷告中我，被神深深感动，也被神引导知道如何解决手头上的一些事情。）这些可以看到我目前在个人祷告生活上的挣扎。自己希望能花更多时间和经历来祷告，但常常是灵里愿意，肉体却软弱了...!

我每天的祷告生活 周国莲

牧师平安：我每天以赞美开始我的祷告，因为我的神是用以色列的赞美为宝座的神。赞美神的创造，赞美神的作为，赞美神的属性，当我开口赞美的时候，口开，心开，灵也开，神的同在，心里真有说不出来无比的喜乐。

然后读 4 章圣经，亲近神是与我有益，因为神是我的依靠，是我的避难所，是我随时的帮助。神的话也告诉我们，凡亲近我的，我必要亲近他。

再把从神而来的托付向祂诉说，因为我知道靠我自己，我不能，不管小事，大事。自己的事，家里的事，教会的事，神国的事，只有来到祂的面前去寻求。先求神的国，和神的义，这些东西都要加给我们了。若神许可，祂必成就，因为耶和華的热心必要成就这事。

最后选诗篇中的几节经文用祷读的方式结束早上的祷告。

牧师平安 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。感谢神让我在约旦有幸读完牧师的著作〔祷告操练级传递〕这本书，以及看完了一半的视频，受益匪浅。这本书的内容写得真的很丰富，很宝贵，牧师用圣经人物的引导，圣经的话语，亲身的经历，帮助我们怎么样建立祷告的生活，建立与神亲密的关系。祷告使我们可以更多的亲近神，祷告可以更多的让我们明白神的心意，祷告可以改变我们的生命，祷告可以让我们与神同行。惟有祷告使我们全然地交托，惟有祷告让我们全然地信靠，因为神的话带着能力，可以让我们在至圣的真道上造就自己，在圣灵里祷告，保守自己常在神的爱中，仰望我们主耶稣基督的怜悯，直到永生。感谢神的恩典和怜悯，带领我在祷告当中经历了神的同在，经历了神的大能。因着十架，我活着。为了有这样一位神的仆人，我更感谢我的神。神要藉着祂的仆人兴起这时代的祷告精兵，祷告勇士，为着这时代来向神呼喊，这时代来发声。我们需要祷告，个人的生命需要祷告，家庭需要祷告，教会需要祷告。愿神大大地使用这本书让更多的人生命被神得着，荣耀归主！

感谢主！每次祷告，让我看到自己的软弱和不堪，我每次在无助的时候就心里祷告，我发现上帝每次都会安慰我，给我他话语的力量！我每次祷告完读完圣经，我发现我充满了喜乐！可能环境有些坎坷和艰难，但是我发现我变得越来越成长了，像一棵树苗，越来越坚强和勇敢了。勇敢的面对自己的软弱，勇敢的面对自己的失败，因为我是罪人，我需要面对自己可以不完美！

当我读圣经和祷告的时候，我内心充满了平安和喜乐。喜乐的感受是，不是因为事情顺利而喜乐，而是我知道上帝一直在陪着我，我慢慢变得不害怕了！我很感恩，我的工作单位的人对我越来越好，老板对我也越来越好。当我做好我自己的事情后，上帝就让老板抬举我！

我有时候会想破罐子破摔，但是上帝说，他要用我，要磨练我，让我变得更合他用！我祷告的时候，我就发现有个大手在我的背后摸着！让我变得更加有信心。我有时候觉得我不值得上帝来爱我，但是上帝一次次告诉我：他爱我，他与我一同经历所有的软弱，所有的失败，所有的不堪，所有的沮丧，所有的惧怕，所有的一切……！上帝说，迦美，你还好吗？我抱抱你。我哭了，我真的体会到大卫的感受！为什么大卫能成为合神心意的人，他那么的软弱，但是他是上帝要用的人，上帝帮助了他！他自己悔改后，上帝给他的更多的恩典！我每次祷告说，上帝，求你让我的生命更丰盛！就像上帝你用大卫一样！阿们，阿们！

黎牧师：

我的祷告方式是这样的，早上起来，我会打开音乐，在音乐中浸泡一会，等候一会，然后我会为着我脑海里付出的意念或事项开口祷告。

大概-一个小时后，我在读圣经。但不是每次祷告都能感受到神的同在。晚上的祷告，我会行走在自己家里，为着事工，同工，国家，自己的家人祷告，最后会给自己点时间等候圣灵的时间，也是一样的总是觉得不够，自己的缺乏什么也不知道。

黎牧师，我的祷告生活大概是这样的。

祷告操练 Tim Li

祷告是我们一生之中当学习的功课，我的最近操练是随时祷告，如经上所说要靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要为此警醒不倦，为众圣徒祈求。以弗所书 6:18。在这个忙碌的世界中我们需要学习随时祷告的功课。我最近的操练是每天早上起来送孩子上学时会使用读经卡读一节经文，然后默想经文的含义以及自己这一天如何回应神的话。让神带领这一天的生活和工作。

不但是操练随时祷告，还有操练随时认罪，每一件事情的发生，我都会反思自己是不是按神的意思做事情，圣经教导的做事方式是什么，这样才能够让自己时时刻刻感到自己需要救恩和宝血的拯救。

随时默想，默想圣经的话语可以使我得着力量，我不但借着读经卡，也借着手机中的圣经 App 的每日推送神的话语，使自己时时刻刻注重神的话语。

在祷告中经历神的恩典和信实，在过去几年中遇到的许多困难都是在祷告中获得解决办法和帮助。许多的祷告经历让我深深认识到自己的软弱，需要每一天靠主度过。

很感谢神,让我有机会参与这个每天 30 分钟忠心祷告的计划,真的是神赐给我的好机会!

我其实是一直有在祷告的,但是因为我家有三个孩子,两个大的幼儿园,小的才两岁,丈夫上班,所以几乎是我一个人照顾他们所有的饮食起居,还要忙着生意上的事情,所以我的时间很有限,我总是在干活的时候祷告,或者每当我跪下来祷告,我家的小朋友就会有各种各样的事情发生,每次都是祷告个十几分钟就草草结束了,而且在这十几分钟里还是心烦意乱的,脑子里一大堆的事情,所以我的心总是被控告,觉得真正能献给神的时间太少太少,感受到这种景况不好,却又无力改变。所以去年年底的时候我就开始向 S 求,我说主啊,我实在是不想这个样子,我想有一个规划,我想把我自己的时间分别出来,我说神能不能帮助我,赐我一个亲近你的机会,别让我每天都是慌乱乱的,糊涂的,看似我每天祷告却不能真的找到神!

所以,当育吉大哥给我发来邀请的时候,当时就想着一定要参加,这样可以约束自己,然后既然决定要祷告,我就每天留意着,选择一个绝对不会被打扰到的时间里,也大概就是孩子们都睡着的时候,刚开始很难,就像用时间去撑起我自己的身体和思想一样,把时间凑够的。但后面几天就开始很好的进入状态了,因为神的带领,不再觉得跪下祷告是一件很困难的事情,不再是无聊又枯燥的事情了。

当我跪下祷告的时候,我触摸到了神,我开始沉醉在祷告里面,享受着与神建立亲密关系的美好时间,甚至都不想结束!每次祷告结束,都在希望着下次什么时候能再与神相见,对神产生深深的渴望!祷告不再是只期望祂来解决我的问题,我的难处,而是真正的想通过祷告认识神,亲近神。神真是给的美好的回应,祂占据了我的心。

因为颈椎的问题,我经常身体疼痛,有时候什么事也做不了,那种感受没有办法言明,一直也跟家人朋友说不出来,前几次我祷告的时候跟神讲了这些话,得到神的回应,然后真的明白了祂懂我的痛苦,祂清楚知道我具体的感受,心里面一下子就不因为这个楚痛而难过了,这个经历让我更加想要依靠神。

我的生命其实还没有完全被神塑造得到改变,我有很多很多的问题存在,我在祷告时候跪下来认罪,我是真心的。我为所犯的罪而心痛,而难过。还有无助,感到无助,感到对自己的失望,那种战胜不了心灵被控告的感觉,时常让我忘了神的恩典和怜悯,让自己陷入慌乱!但当我真实的把它说给主的时候,我感受到了罪被赦免的轻松与喜悦!我听见在天上有大声音说:“我神的救恩、能力、国度,并他基督的权柄,现在都来到了,因为那在我们神面前昼夜控告我们弟兄的,已经被摔下去了。(启示录 12:10)神把它挪去并且接纳了我。

这种感受带来的我转变是:我时常为我父亲和我丈夫祷告,我知道他们真实的做了很多得罪神的事情,但是在之前祷告的时候没有信心,不敢相信神会接纳并且改变他们,这让我很沮丧,我为他们担忧,但是现在我再为他们祷告的时候,心里有平安和信心,因为我清楚知道我是一个多么丑陋不堪,做诸多得罪神的事情的人,而且我明白神是怎么接纳了我,所以明白神可以赦免我,祂也会赦免我的家人。(你当懊悔你这罪恶,祈求主,或者你心里的意念可得赦免。(使徒行传 8:22 和合本)从前是因为我看他们是恶的,自己是好的,所以祷告无法成就,其实世人都是一样的。(你自己眼中有梁木,怎能对你弟兄说:“容我去掉你眼中的刺”呢?(马太福音 7:4)为人祷告要有真正爱灵魂的心,不是挑人的错误。

最后,求神坚固我,让我时常来到祂面前,把自己所有的一切:心灵,思想,和身体都交给他,与神建立美好的关系。现在我明白这是神回应了我的祷告,祂真的让我有一个分别为圣的时间献给神,让我过着一个得胜的生活,感谢父神!

当玉吉弟兄问我是否有感动参加每日亲近神，祷告半小时活动时，我很高兴的答应了。我想主要有以下几个原因：

1. 我们的信仰不同于其它宗教，乃在于我们信奉的是一位真神，而这位真神愿意我们亲近他，与他建立关系。
2. 玉吉弟兄美好的见证。他带领来自不同教会的弟兄姐妹为神的国度每日三次征战祷告，非常重视祷告，而我知道这样的坚持是多么的不容易。
3. 以前也多次坚持固定灵修祷告，但是坚持一段时间，不知什么时候就放下了。有人说：要想走的快，一个人走；要想走的长，大家一起走。

下面是我这段时间坚持祷告的一点感受体会：

1. 我上班时间上午十点和中午 12 点半休息各半个小时。一到休息时间，仿佛与神有约，出到外面安静地方与主见面。
2. 因为有半个小时的约定，所以在这半个小时里，不允许走神，也不允许自己看手机。
3. 我会先唱诗歌，敬拜赞美。之后进入祷告，个人，弟兄姐妹，神的国度。
4. 坦诚的讲，自己有一段时间一直处在软弱的状态，所以祷告时不是常常被感动着。但我知道，我们的信仰不是靠感觉，我们的神一直都在，他也应许我们：我们亲近神，神也必亲近我们。所以，凭这样的感动坚持，半个小时不知不觉很快过去了，有的时候感觉时间不够，还有一些事没祷告完。但每次祷告后，心里都会充满感恩，喜乐。

5. 我相信我们的神是垂听祷告的。昨天在我们当中的 Richard 弟兄就带领了他的哥哥和侄子做了决志祷告，时候到了，神就开始做工，非常感恩。我相信有很多弟兄姐妹们为我祷告，这是主的爱藉着弟兄姐妹们向我彰显。愿主的爱常常激励我，多多祷告亲近主，靠主得力得胜。阿们！

分享 30 分钟的祷告

Apple 姊妹

我学习到第 7 课饶恕与忘记就停了。课程听了，但是 30 分钟的饶恕祷告还没有正式做。虽然短短的经历了几次这个这个 30 分钟的祷告，但是确实是非常好，印象比较深刻的是把平时想祷告但是没有祷告的事给祷告了。平时缺乏的赞美也确实从想落到了实处。这个祷告每次都有祷告主题，这样就确立了祷告目标，不会从漫无目的开始。所以非常推荐这个祷告方法。

育吉兄，谢谢你的鼓励，我是 2 月 5、6 号开始的，之前灵修高低起伏时而中断不能连续，那天你问我要不要参加，其实我还是很犹豫怕坚持不了，到现在有差不多 20 多天，我看到每天有那么多人打卡，对我也是一种激励，别人也很忙都能坚持那我即使是一种形式也要做下去。

我每天上闹铃 30 分钟，有时候不能专心祷祷就看看手机心想咋还不到时间，到后来我觉得 30 分钟也很快，好多事情还没讲完就到点了，有一次讲了 1 个小时。

我也听完了育吉弟兄置顶的 30 分钟那个课程，那里面讲有两三个人一组最好，要是 s 允许给我预备个属灵领袖带我一程，这个也在祷告中，我也有不想祷时候，我想到里面讲第一心态很重要，要有决心去做第二向主支取力量不断呼求，20 多天过去了，希望继续坚持经历更多，能够通过祷告重新再恢复关系，相信他的恩典和怜悯慈爱，当我们愿意寻求的时候他乐意帮助我们！

我的祷告生活 Lydia Zhou

黎牧师你好！我是茜茜！

我的祷告生活是早上我会为进入新的一天而感恩赞美神，为一天所要做的事情而祷告恳求神的帮助；晚上会默想一天所发生的事和所遇见的人，再在神的面前感恩称谢神！为周围的邻舍，自己的生命，家庭的需要，儿女身心灵的健康，工作，服侍而祷告。

1, 1999 年感恩节, 当我在美国太平洋教会受洗前, 独自安静祷告时, 我听到有声音在空中对我说: “跟随我! 跟随我! 跟随我!” 三次, 我想是谁在说话? 环顾四周, 并没有任何人, 思想片刻之后, 才突然明白, 是主在对我说话, 他真是又真又活又满了慈爱的神, 他接纳了我这个罪人的悔改! 我的心充满了平安、喜乐 与无限的感恩!

2, 产后忧郁症, 靠着祷告祈求和神的怜悯得医治!

3, 去年检查出乳腺癌后, 我祷告求问主, 还有弟兄姐妹们热心代祷, 主赐下诗篇 103 篇 3-4 节: 他赦免你的一切罪孽, 医治你的一切疾病。他救赎你的命脱离死亡, 以仁爱 and 慈悲为你的冠冕。还有许多其它神的话语, 靠着主赐力量和平安, 经过手术切除手术、放疗后, 病得医治。感谢赞美主!

还有许许多多的祷告、代求蒙垂听, 就不一一列举了, 我知道神的恩典够我用, 因为神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。

我愿意常常靠着祷告来亲近主赞美神, 操练天堂的敬拜和赞美生活。

学习操练祷告 成士华

应朱牧师之邀，周一上祷告山去祷告，感谢主让我遇到了黎广传牧师，并赠送祷告操练分享，建议书写祷告操练体会。带着这样的负担回来后，心想黎牧师太看得起我了，一个才喝灵奶的小 baby，只能说学习操练祷告，怎能会能分享？

这周以来，开始每天早晚操练，向主祈求祷告给我力量和智慧，根据黎牧师祷告操练分享中所提议的 30 分钟祷告操练，即敬拜赞美（5 分钟）+认罪自省（5 分钟）+感谢主恩（5 分钟）+代祷（15 分钟），结合弟兄姐妹祷告操练的体会分享，联想到自己，去了那么多次教会，听那么多回的道，享受和经历主那么多的恩典和爱，必须为主摆上，回应主的爱。

主耶稣在世的时候，给我们做了很好的祷告榜样，多次提及且要求我们要常常、不住、昼夜、警醒祷告；并亲自教导我们如何祷告：要关上门，进入内室，祷告暗中的父；有及祷告的内容教训：耶稣说：“你们祷告的时候，要说：我们在天上的父（有古卷：父啊）：愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上（有古卷没有愿你的旨意…）。我们日用的饮食，天天赐给我们。赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人。不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶（有古卷没有末句）。”（路加福音 11:2-4 和合本）

旧约但以理书第 6 章一开始：大流士随心所欲，立一百二十个总督，治理通国。又在他们以上立总长三人（但以理在其中），使总督在他们三人面前回复事务，免得王受亏损。因这但以理有美好的灵性，所以显然超乎其余的总长和总督，王又想立他治理通国。……但以理知道这禁令盖了玉玺，就到自己家里（他楼上的窗户开向耶路撒冷），一日三次，双膝跪在他 神面前，祷告感谢，与素常一样。（但以理书 6:1-3,10 和合本）

我们看到当时的但以理，尽管生活在充满偶像的巴比伦国，完全要以灵巧如蛇，更换祷告的方式，默默地祷告，或 30 天后再祷告。。。但但以理仍窗户开向耶路撒冷，一日三次，双膝跪在他 神面前，祷告感谢，与素常一样。因这但以理有美好的灵性，所以显然超乎其余的总长和总督，王又想立他治理通国。(但以理书 6:3 和合本) 我想但以理有美好的灵性，缘于祷告；感谢主籍着黎广传牧师唤醒我学会利用祷告操练，大胆开口向主倾诉表达孩子的爱和祈求，定时不断操练，经历并享受与主亲近的美好和恩典！哈利路亚！

(一) 彼此相爱

一 读经：(建议背诵)

我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。(约 13:34)

二 祷告：(参考希 4: 16, 约壹 4: 9-12 等)

阿爸天父，蒙祢所爱的儿女又一次坦然无惧的来到祢施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。感谢祢差遣独生爱子耶稣到世间来，为我们的罪作了挽回祭，使我们因着耶稣基督救赎的恩典，从水和圣灵重生，成为新造的人，祢爱我们的心我们也知道，也信。感谢祢赐下圣灵保惠师住在我们里面，使我们有能力用祢爱我们的爱彼此相爱，奉耶稣基督的名祷告，阿们！

三 反思与行动：

我们应该彼此相爱，因为神先爱了我们；我们能够彼此相爱，因为圣灵已经将神的爱浇灌在我们心里；我们必须彼此相爱，因为众人就认出我们是主的门徒。弟兄姊妹们哪，我们彼此相爱，不要仅仅在言语上，我们今天就行动起来吧，把基督的爱活出来！

(二) 彼此顺服

一 读经：(建议背诵)

当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主。凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神。又当存敬畏基督的心，彼此顺服。(弗 5: 19-21)

二 祷告：

阿爸天父，今天是七日的头一日，我们心里欢喜，我们灵里喜乐，求圣灵充满我们！使我们能用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主，一切的荣耀颂赞都归给祢！感谢耶稣，祂存心顺服，以至于死，且死在十

字架上。舍命作多人的赎价，让我们得着新心，新灵，新的生命，开始了效法耶稣基督的新生活，主的爱激励我们，靠着圣灵的能力，柔和谦卑，看别人比自己强，在生活中能不断存敬畏基督的心彼此顺服，荣神益人！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

三 反思与行动：

我们应该彼此顺服，因为“身体只有一个，圣灵只有一个，正如我们蒙召，同有一个指望，一主，一信，一洗，一神”；我们能够彼此顺服，因为我们都有“敬畏基督的心”；我们必须彼此顺服，因为我们是主的门徒，愿意效法基督，甘心舍己。愿我们“作妻子的，顺服自己的丈夫，如同顺服主。愿我们作儿女的，在主里听从父母，”愿教会里所有参与服侍的，“以谦卑束腰，甘心侍奉，好像服侍主，不像服侍人，”“存敬畏基督的心彼此顺服”。

（三） 彼此饶恕

一 读经：（建议背诵）

并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。（以弗所书 4:32）

二 祷告：

阿爸天父，我们“因祂大能的作为赞美祢，按着祢极美的大德赞美祢！我们已经“在基督里，成为了新造的人，旧事已过，都变成新的了”。我们“既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称。凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容，用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。”“倘若我们中间彼此有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕我们，我们也要怎样饶恕人。”祷告奉耶稣基督的名！阿们！

三 反思与行动：

我们应该彼此饶恕，因为“神在基督里饶恕了我们”；我们需要彼此饶恕，因为“我们饶恕人的过犯，我们的天父也必饶恕我们的过犯”；我们怎能不彼此饶恕，因为“我们不饶恕人的过犯，我们的天父也必不饶恕我们的过犯。”愿我们在现实生活中真的能做到：“如果我的弟兄得罪我，就劝戒他；他若懊悔，就饶恕他。倘若他一天七次得罪我，又七次回转，说：‘我懊悔了’，我总能饶恕他。”

尊敬的黎牧师、明鹏牧师:我于 2005 年来加拿大多伦多探亲帮助女儿看顾孙女,在多大华夏圣经教会南堂接受了神的救赎恩典,2006 年复活节受洗归主。得赎后开始参加教会的所有聚会,主日崇拜、查经、祷告会(在加拿大和中国)等。刚开始不会祷告只听不说,时间长了想与主有交通,学着教会的牧者和弟兄姐妹的样式、抄刘志雄长老的祷告样本,慢慢的慢慢的学着祷告。

祷告时间由开始的 3—5 分钟,渐渐地跟阿爸父、主耶稣基督、圣灵说话、祈求、寻找、叩门、祷告、代求、守望的时间越来越多,20 分钟、30 分钟、慢慢增加到现在一个小时或超出这个时间。这个时间段祷告内容:先唱三首赞美诗歌(求主同在、主脚前省察、祷告主能加力量)。然后是感谢阿爸父的牧养造就,眷顾赐福和应许、遵守神立的教诲(典章、律例、诫命、命令、法度、训词、十诫)。

每天读经使之成为脚前的灯路上的光,有时候会得到神的话感动,与阿爸父与主与圣灵有扩展内容的祷告……。求主耶稣基督的丰盛生命恩上加恩力上加力造就我的生命,祈求葡萄树充充满满的恩膏、让枝子领受膏抹结圣灵的果子,成为基督的精兵。求圣灵保惠师永远在我身心灵的殿中作主作王,求圣灵降临随己意赐圣灵的多种恩赐,造就生命盼能成为地上的盐世上的光……。

还有面对世界进入末世的祷告祈求和代祷,求神保障、保佑、盼望每一天都过在地如同在天平安喜乐的日子。回应阿爸父的救赎恩典,祈祷信徒们能兴起发光、兴旺福音,为血气之人的蒙恩得赎祷告、代求,为宣教士和福音事工媒体制作的信徒祷告代求……。

为教会、为主的肢体、为祭坛的建立祷告、祈求。感恩神救我们脱离罪和死

亡，我们认罪悔改因信称义得重生永生的生命。感谢阿爸父给我们建造了一个家教会，主耶稣是我们的元首、是我们的头、是兄长、是中保。委身于教会的圣徒是主的肢体、是主的新妇，我们等候婚娶的时刻。为教会弟兄姐妹同心合一的仰望、信靠、顺服、侍奉神，为遵守主赐我们的新命令爱人如己祷告祈求。

我们一无挂虑，凡事藉着祷告、祈求和感谢，将我们所要的告诉神；神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守我们的心怀意念。为教会复兴、为牧者传道、为管家(长老会、执事会的弟兄姐妹)成员和家人蒙神造就成忠心良善、有智慧聪明、什么都不缺乏有丰盛生命的圣徒牧者和管家祈祷。为他们同心合意牧养、带领弟兄姐妹、福音朋友同走天路、同蒙福址成为敬畏神、蒙神慈爱的信徒(包括信靠、顺服、侍奉、全家都得救赎、家庭祭坛的建立、弟兄姐妹们的需求代祷祝福、肢体的软弱和疾病祈求属天的医治、为当今世界的患难和试炼祈求和代祷、主耶稣基督再来的应许等)祷告祈求。

以上是我的悟性祷告的时间和内容，我们夫妇还有方言祷告操练的时间，身心灵的兴盛蒙造就得福!哈利路亚赞美主!以马内利感谢主!

两位牧师:扪心自审自察我虽然有感动，愿意成为黎牧师团队的300成员之一。仔细想想资讯运用的操作水平太差，连邮件收发的操作都不自如。恳求主将我的服侍定位于俯伏在主宝座前的祈求、祷告、代求，守望。主恩同在!

每日与主亲近感悟 在稳定参与每日与主亲近三十分钟小组之前，我个人与主亲近的生活是不稳定的，可以说是忽高忽低，火热两三天，冷淡半个月！自己对自己这样的状态很担心，但就是一直没办法坚持，遇到一些事情就会软弱退缩，没办法活出得胜的生活。

有一天自己在默想祷告时就在想：主啊，我这样怎么办呢，我想一直和你保持亲密的关系，但是我好像一个人很难做到。就在第二天，育吉哥给我发了信息，邀请我进入每日 30 分钟亲近主的群，感谢主，祂就是这么奇妙，垂听人的祷告，藉着育吉哥的邀请，看到有一群人在每天爱主，对自己也是极大的鼓励，就这样开始了稳定的灵修生活。

说实话，每天早起对我来说挑战很大，因为夜里总是睡不好，早上没办法起来，所以常常是趁着孩子睡觉我才开始祷告了。透过每一天与主亲近的时光，不知不觉里面的负面情绪，忧虑自然就没有了，而是带着喜乐的心去面对每一天的生活，而且也能胜过手机的试探了，圣灵就给我力量去胜过这些，不是靠自己的意志力去苦苦挣扎。而且在读祂的话语的时候，很多以前熟悉的经文不再是头脑的知识，而是有生命力的话语进入到我里面。真实地经历到祂的话就是我生命的光，让我胜过手机的试探。不知不觉已经坚持了二十多天了，每一天的灵修生活让我更加明白，与主亲近是多么宝贵，离了祂我不能做什么，只有与主连接，才能常住在祂里面。

但是也常常有挑战，当我开始想要过得胜的生活时，发现仇敌是不甘心的，会借着各样的诡计阻挠，而且仇敌非常知道我们的弱点，祂会寻着机会用这些弱点来使我犯罪，所以更加明白主说的话，要常常警醒，因为我们心灵愿意，肉体却软弱。以前自己软弱的时候就不祷告了，甚至可以说破罐子破摔，但现在自己心里觉得没力量的时候，就祷告，把自己所有的问题带到主面前，而不是逃避。

最近因为孩子眼睛有一些的问题，我的信心也正在经历考验，觉得祷告这么久没有得到医治，会觉得有点儿灰心。但我知道，越是在环境中越要赞美仰望，也许这是神给我的功课，还是要继续仰望等候，不能失去对祂的渴慕。相信神必保守我们的信心持守在祂里面，因为祂爱我们到底！

祷告操练分享集 (30)



联合祷告训练中心

我要学习祷告

李凤芸

祷告是我很缺乏的，想努力做好，但是我有很多不足，所以需要您的帮助，以下是我的目标：

第一，我需要神，我需要跟神有美好的关系，所以我需要祷告。

第二，想为身边的人：亲人，朋友来祷告，让他们来认识主。

第三，想操练能够为还没有信主的人来祷告。

第四，想为传福音的弟兄姐妹来祷告，谢谢。

吉尔吉斯斯坦来函

路遥

育吉哥，平安！感恩你邀请我能够加入这个芥菜种子，让自己又有了一些力量继续前行，往日的杂乱无章，藉着这些的力量，在慢慢的恢复，向着井然有序在迈进。在初期的祷告生活中，各种各样的杂乱思想蜂拥而至，近乎都忘记了自己要做什么，到现在慢慢的坚持，能够有些许的专注，也盼望能够更好的享受在其中，感恩大家一直的陪伴，感恩我们的父给我们力量，继续加油，谢谢！

一、赞美神就是找回自己，找回那个真正的自己，就像找回自己的灵魂一样的感觉！越来越离不开赞美，就是想各种办法赞美父神，心里就有平安、有喜乐、有力量！

二、祷告的力量和能力，就好比下雨。开始只是零星小雨，看起来力量非常小，甚至微不足道，几滴雨落在干涸已久的土地上，立刻就被泥土吸收不见了。但是一直祷告——不断祷告，雨滴就会变成小雨，小雨再变成大雨！深刻感受到，每一个祷告都会有果效和力量，因此越来越喜爱祷告，越来越愿意多祷告。对着仇敌猛烈地祷告，攻击一切黑暗邪恶的权势和仇敌的坚固营垒，尽可能地不住祷告！当祷告持续增长，就会像小溪一般慢慢汇聚，最终形成巨大的活水江河！最近许多工作都通过祷告成就了，每一个祷告都大有能力和果效！

过去几年，对祷告的果效和能力的体会，还像是站在一百米远的地方看一个人并与他说话，而现在则像是站在五米远的地方与他对话，真实、清晰且深刻。特别喜欢祷告，以前祷告时活力较弱，如同一条半死不活的鱼，而最近这条鱼开始变得越来越有活力！工作果效比以前大了十倍，人却比以前轻松了十倍，且特别喜乐、平安、有能力！这一切都是祷告生活的长进，带来了神的能力临到我身上，使神亲自成就祷告，而不是像过去那样仅仅靠自己去做。

靠自己做事，很容易因为胜不过魔鬼而生气，甚至犯口舌不洁的罪，导致破口，浪费了许多宝贵的时间和恩膏。但最近进步了一些，花更多时间在祷告上，醒来后的第一件事不再是看手机，而是立刻开始祷告！为天父感恩，为各种事情祷告，祷告后心里甘甜喜乐，知道父亲一定听我的祷告，祷告一定会带来极大的果效！过去的方式常常让我感到空虚和疲惫，而现在则越来越渴慕更圣灵充满、不住祷告的生活。祷告得少时，容易跌倒，结果是痛苦、软弱和亏损，但当祷告增多，父亲亲自成就，就带来了极大的不同。今年过

年，家里几乎没有争吵，我把以往争吵的时间和精力，用在祷告和灵修上，带来了非常大的改变！

此外，祷告后，天父赐下许多启示和同在，与天父的亲密感更加深刻，甘甜、喜乐、感动！过去晚上想祷告却常常被某种力量拦阻，而最近的情况有所改变，临睡前心里充满对天父的渴慕，这种渴慕带领我进入祷告，胜过了以往被拦阻的状态，带来了奇妙的变化！

非常感谢每一位宝贵的长辈、弟兄姊妹的帮助、爱和陪伴，使我能有这样的进步，一切荣耀都归给天父！哈利路亚！

祷告会简报 全姊妹

激发祷告的热情

- 1.预备祷告的心境：思想神的荣光、圣洁、恩典、用真诚的心祷告，祷告的热情由心发出。
- 2.调整祷告的焦点：喜乐的心、感恩的心、悔改的心、寻求上帝的心、一个安静的与神独触的场所，焦点在神身上，主祷文。
- 3.紧握祷告的秘诀：多思想神的话语、明白神的话、利用神的话语，按神的心意祷告，结合自己要祷告的内容，要发自内心地将一切交托给神。
- 4.实践祷告的计划：要有规律地按神的心意祷告，按规定的时时间祷告，关于祷告的内容，有赞美、有祈求、有交托更有真心的信靠，要持之以恒，遇事祷告，凡事借着祷告向神诉说。

每天的禱告 Christy

我每天早上起床，還未離開張床，一番身便跪在床上（因為在床上膝蓋比較舒服），頭俯伏在枕頭上，便開始向神禱告，跟據 ACTS 的次序，我的次序是 ATCS, 我的禱告通常都是 20-30 分鐘，有些時候，我在最後沉默片刻，嘗試聽不聽到神向我說話。

起床後，便吃早餐，通常都能堅持在出門之前完成當天的靈修，我的靈修書籍是“每日經歷神”，每日讀一篇，其中又會背頌金句，盡量把主的話語記起來。但有些時候約了朋友或醫生，吃完早餐便急著出門；回家後都會忙東忙西，便沒有靈修了！這就是我每天的禱告和靈修生活，謝謝你！

感謝神給我有這機會學習如何禱告操練和傳遞，經過剛剛完成的頭三課使我對禱告有更深入的認識，同時也糾正我禱告的方法，也正向着每天禱告 30 分鐘的目標邁進。

經過牧師的提醒我現在把禱告放在第一位，眼睛睜開先是感謝神給我一天的開始接着就開始 ACTS 的禱告。

讚美：我會念一些詩篇裏面讚美的經文…

感謝：先是感謝神給我有生命氣息及有禱告的能力，接着就有很多要感恩的事情…

認罪：除了我想到的罪之外，也會求神饒恕隱而未見的罪…

代禱：除了一定要代禱的事情之外，我會把一星期 7 天加進不同事項，當那天是星期一，我會加入為教會的執掌和傳道人，星期二為宣教士，星期三為 Expanded family，星期四為 BSF，星期五團契，星期六混合，星期日講道者和其他事奉的。

以上是我每次禱告經常做的事情。

雖然我一直都有不規則的禱告，同時也深相信神是聽我禱告的神，但我一直為我先生信主的事情禱告，從我信主開始至今已經有 25 年之久，神好似沒有聽到我的呼求，好像要在磨練我，要我在各方面做得更好，要更多的像耶穌。這就是我一直被困擾着的問題。求神繼續幫助帶領使我有更多渴慕祂的話語，向著標竿直跑。

當早上醒來時，我大多數時間是首先感謝神賜我生命氣息，然後拍掌說三次哈利路亞、我要向神我的力量大聲歡呼、耶和華我的力量啊我愛祢（出至詩篇）！

然後主禱文，然後開始禱告：神啊！祢是全能、全知、滿有憐憫永活的神我感謝祢；讚美祢！（是從屬靈操練書學的）

然後是認罪悔改、為家人親友的救恩，為別人、為中東地區的宣教士和熟悉的准宣教士或牧者禱告（不是每一次），有時候為國家元首等禱告！。

禱告的時間有長有短，吃飯的時候記得禱告。我的禱告基本上是樣子，其他時間也會有禱告，比如有時參加教會的禱告會，有時候也會和女兒一起禱告，曾經和在新加坡的朋友一起固定時間越洋電話禱告，為她犯官非的丈夫祈禱，感謝主！神聽禱告，事情很快得到解決，我的朋友自己也意想不到。我自己也深受感動：神真是有很大的憐憫，祂聽我們的禱告！

可是現在我的禱告也好像很平淡：反反覆覆都是一樣，有時候缺乏認真，求主憐憫和赦免我的過犯。謝謝黎牧師過目！

Feedback on Prayer Videos. Elder Steve Wong

Hi Pastor Lai:

I am finally getting back to you on the prayer videos, thank you for being patient with me. I enjoyed going through them, no question they could be useful and helpful, especially in a small group format with a focus on prayer, perhaps as a curriculum for an adult Sunday school class or weekly small group gathering. I don't think it is quite the right time for Chico ABC to commit to this program, but it is good to know that it is available as a resource. I appreciate you mentioning the ministry here in Chico as an example in one of the videos....

Again, thank you for asking me to review this material. It was helpful and encouraging.

禱告歷程

(Mary Law 寫於香港)

中三開始返教會的我，到教育學院第二年暑假，才第一次完整地參與成長教會（神召會宗派）每年一度的夏令會。那年夏令會對我屬靈生命有著巨大影響。

營會內，一位來自五旬宗教會的傳道人，坦誠地分享靈命追求上的掙扎與體會；為著「聖靈充滿」這個重大的神學課題，曾赴及海外，訪尋不同前輩同道請教交流。他在最後一晚聚會，跟我們分享了最終的領悟。「聖靈充滿」並非屬靈上一些巔峰式或欣喜若狂的體驗（peak or ecstatic experiences），而是細水長流、屬靈上美好品格的展現（即加拉太書六章 22 至 23 節內，使徒保羅縷述的「聖靈所結的果子」）。這位傳道人深情的分享，令我對他所推介的「三段式禱告操練」很是嚮往，心內默默決定要好好學習。

暑假完畢，進入課程最後一年。每天下午課堂後，當大多數同學趁機「落山抖抖」（教育學院位處市區「馬騮山」小半山上），宿舍內沒人使用、寧靜的 Study Room，就成了一個「私人禱告密室」。感謝天父，我的代禱操練就由那時開始。

「三段式禱告」包括頌讚、感恩、代求、認罪和個人祈求，分早午晚三個時段、三個部分進行，宿舍 Study Room 就是我實踐一小時代求之處。

開始時，有些難耐，但深感既是操練，就要堅持。慢慢，禱告中會為一些人事觸動落淚。到後來，這操練成了個人蒙召的第一部曲。

往後多年，不管是教育學院畢業後執教鞭的三年，或是在神學院學習年間，我也儘量持守這代禱操練。校內教書日子超繁忙沒能做到，就在放假日子安

排時間在家進行。神學院時期，則將午飯時間分三段：吃飯、小睡和代禱（在沒同學到的樓梯上或是跑上天台）。到了牧會時期，一切繁忙、沒法控制；三個階段的牧會服侍，靠賴恩主豐盛恩典，也有賴代禱時段（或長或短）的堅持，走過了。

天父帶領，過去好幾年，開始了自由傳道的階段。除了文字事奉，更有感代禱服侍的催迫與重要。因著空間比從前多了，再沒有硬性劃分一段代禱時間。任何時候，心中有感，都會儘量靜下來；按著所感，禱告代求。或是新聞報道的人事，或是主內肢體需要.....只要有所觸動，就禱告回應。

感謝天父，一切都是恩典！

我的禱告生活 Jenny Gao

我每天早上起床有短暫的禱告、會有謝飯的禱告，晚上睡覺前有大約有十几分鐘的禱告，有時想起一些事情要求告神，我會馬上安靜下來禱告，我希望通過這一期的學習能好好掌握怎樣的禱告才能討神喜悅。謝謝你！

給耶穌的一封信

建立一個「有主同在」又「有國度宣教使命」的教會
黃成培牧師

* 註：本文章並將刊載於「台福基督教會總會」所發行《給耶穌的一封信》
—「起來，超越吧！」

「從『美國夢』到『神國夢』是我們人生最大的驚喜！」黃成培牧師，密西西比州立大學電腦碩士及企管博士。留美期間，蒙恩信主、蒙召傳道。正道福音神學院教牧學博士，Biola 大學跨文化教育學博士。曾在北美牧會四年，全家在非洲跨文化宣教十年；自 90 年代，參與中國學人事工。黃牧師現任教於美國正道福音神學院，2021-2025 年，擔任院長。

主耶穌，謝謝祢透過聖經祢的話語給我每天的智慧與力量，又透過祢的聖靈來帶領我的生命！主啊，我們都盼望建立一個「有主同在」的教會(馬太 28:18-20)。主啊，求祢赦免我們，今天的教會都非常的忙碌，有各式各樣的活動，和各式各樣的事工。但是，我們常常不清楚在這場屬靈的爭戰當中，我們到底是「為誰而戰」和「為何而戰」。求主幫助我們，回到聖經的根基；「先做對的事」，設定好正確的異象與目標；「再把事做對」，有好的策略與方法。求主恩待，幫助我們透過使徒行傳中的實際例子，讓我們看到如何建立一個「有主同在」又「有國度宣教使命」的教會！

1. 主啊，求祢幫助我們 – 悔改，回到神的心。(使徒行傳第一章)

主啊，我們在使徒行傳第一章看到，在主祢復活之後，40 天之久向門徒顯現，講說「神國」的事。但是當時在耶路撒冷的門徒們所思考的、所關心的，卻還是只有針對「猶太國」的復興。但是主祢卻吩咐說我們要得著聖靈並且領受能力，直到地極傳揚祢的福音。

主啊，求祢也幫助我們華人悔改，回到神的心意當中。求祢赦免我們華人，太多的時候，我們太過於自私，自我中心。我們所想到的常常只是「我」、「我的家」、「我的教會」、「我的民族」而已，而不是「先」求神的國和神的義(馬太 6:33)。

主啊，我們華人要向祢悔改，因為太多的時候我們有強烈的民族優越感。身為華人基督徒，太多的時候，我們所看重的常常是華人的文化傳統，卻不是神國的價值觀。因此我們會鼓勵自己的兒女上補習班，好好努力，考上好的大學，但是卻讓他們犧牲週末團契，甚至主日教會敬拜的時間。其實我們在生活中所活出來的價值觀，才是我們真正的價值觀。生活上所展現出來的價值觀也比我們口頭上的價值觀更加有影響力。神啊，求祢赦免我們的自私和自我中心，幫助我們悔改回到聖經的根基，回到神祢永恆的心意，特別是神祢愛萬國萬民的心意當中。好叫我們以神為榮，神祢也以我們為榮！

主啊，我們想起祢復活的得勝的時候，在馬太福音 28 章大使命的教導中，祢清楚的吩咐我們說：我們要「去，使『萬民』做『主的門徒』！」求主幫助我們建立正確的屬靈 DNA，並且從這命令帶出來的「國度觀」和「國際觀」。因為唯有建立正確的「國度觀」，我們才會知道今天門訓的重點不在於建立個人的門徒或地盤，而是在於塑造「主的門徒」。也唯有建立正確的「國際觀」，我們才知道，神哪，祢終極的心意是要建立一個包括萬國萬民的永恆榮耀國度 (啓示錄 5:9)。

2. 主啊，求祢幫助我們 – 禱告，求復興，並活出主的真愛與真理。(使徒行傳第十一章)

主啊，我們來到祢的面前，為教會的復興禱告，特別要為禱告會的荒涼而悔改！我們特別要求主幫助我們來學習和思考，今天作為一個教會怎麼樣活出主的愛和主的道。在使徒行傳 11 章，我們看到當年福音傳到安提阿的外邦人當中時，他們不但悔改信主，並且「被」稱被人稱作「基督徒」，也就是「跟隨基督的人」。

主啊，若是今天我們「自」稱為基督徒，但是卻沒有活出主祢的真愛與真理，求主赦免！求祢賜給我們力量，好叫我們藉著聖靈，也是使祢得勝的靈，活出「基督徒」，也就是「小基督」的樣式。主啊，幫助我們得著生命「活祭」的翻轉 (羅馬 12:1-2)、幫助我們與主祢這真葡萄樹緊緊的連結 (約翰 15:1-5)、幫助我們結出滿滿屬靈的果子，有著仁愛、喜樂、和平、等等的屬靈生命特質 (加拉太 5:22-23)。

3. 主啊，求祢幫助我們 – 順服聖靈，走向萬民，拓展神國。(使徒行傳第十三章)

主啊，謝謝祢，當祢復活的時候，祢不但賜給我們屬靈的新生命，也賜給我們國度的大使命！祢不但應許祢自己的「同在」(馬太 28:20)，祢也告訴門徒說：所以，你們要去使「萬民」作主的門徒(馬太 28:19)。同樣的，在使徒行傳 13 章，我們看到安提阿教會的榜樣。當他們經歷教會「質」與「量」的成長之後，又藉著「國度」的成長，活出一個「『健康』教會成長」的一個重要生命特質，就是有心動、有感動、也有行動；直接參與神國度的拓展，並投入到跨文化的差派行動。所以當他們在服事的時候，感謝聖靈直接啟示教會的領袖團隊，並且吩咐說：「你們要為我差派巴拿巴和掃羅『去』做我召他們做的工。」(使徒 13:1-3)

主啊，今天我們要為普世的華人教會呼求！我們盼望每一個教會都「有主同在」，每一個教會都願意「為主所用」，因為每一個教會都清楚知道「施比受『更』為有福」(使徒 20:35)！求主，幫助我們的領袖們成為有一個有國度異象、有國際視野，又有愛心、信心、和勇氣的團隊！求主幫助，使我們每一個基督徒都成為樂意為國度宣教禱告、奉獻、和走出安舒區(Comfort Zone)的愛主門徒；又祝福我們的教會，一個個都成為差派、並支持國度宣教的教會！讓「國度跨文化宣教」成為每一個教會「健康成長的火車頭」，帶動每一項事工的成長，並且帶來教會的「合一」與「復興」。使每一個教會成為既「走出去」又「給出去」，「更為有福」的教會！

求主賜給我們每一個華人教會復興！但是，不是只為了普世的華人教會的復興而已，而是為了萬國萬民的復興，為了基督的再來(馬太 24:14)！主啊，我們願意成為祢國度的器皿！求主幫助我們，照著主祢所吩咐的大使命：

「去！使萬民做主的門徒！」並且歡喜盼望榮耀的那一天，就是與萬國萬民一起迎接主祢的再來的这一天(馬太 24:14)！主耶穌啊，我願祢來！(啟示錄 22:20)。

感謝主，藉著黎牧師對我的不離不棄，讓我分享寫一篇有關操練禱告的經歷。

回想當初渴慕禱告的經歷，其實不是我想要學習禱告，而是在 2013 年底被聖靈充滿之後，透過一首詩歌的歌詞讓我認罪悔改，以致於內心充滿了對神的渴慕以及不斷地想要再次經歷到與神之間的對話，所以我開始渴慕學習如何禱告。

因為在那之前我從來沒有在人面前開口禱告過，也不會禱告，還記得當年的一个禮拜六我跟我太太坐在客廳裡，我說我不會禱告，但是我很想學習怎麼樣去操練禱告，其目的就在於想要再一次與神對話知道神對我的心意和帶領，所以我對我太太說最好有一個地方人不要很多，能夠有人教導我怎麼樣禱告，我太太當時建議我去參加教會的禱告會，我立時就跟他說參加禱告會的人都是很會禱告的，但是我是從來不會禱告，所以這個建議就作罷了。

然而就在隔一天星期天牧師主日講道完後突然在台上提起說有一位姊妹想要成立一個禱告會，特別是針對那些不會禱告而想要禱告的人來幫助他們操練禱告，我當時真的被嚇了一跳，因為前一天晚上我對太太所說的話，完完全全的被牧師複製又對我說一遍，我就從這樣子的情形下，第一次勇敢的去參加了這個為不會禱告的弟兄姊妹成立的禱告會，而當時每天早晨都能夠 5:30 就起來讀經禱告敬拜讚美神，我相信那絕對不是我靠我自己的能力能夠做得到的，藉由被聖靈的充滿除了讀經禱告之外，敬拜讚美讓我的生命漸漸被主得著，而能夠走在神的道路上，並且在教會開始服事，並且在服事中更多的經歷到神的大能作為。

我們常認為一個教會的建立是靠著牧師弟兄姊妹，而我在經歷當中讓我更看見的是聖靈透過他的話語，在引領每一位教會裡面被主得著的弟兄姊妹，引

領他們建立這個教會。所以更重要的是要想有好的跟神的關係，就必須在聖經神的話語上深根建造，腳踏實地，認真踏實的研讀聖經，一方面在禱告當中默想神的話，另外一方面在服侍當中更經歷到聖靈的帶領，所以認真研讀聖經有神的話語在心中才是真正在禱告當中能夠經歷到神的關鍵。

我還記得在 2020 年的一次小組禱告會中，那時候因為弟兄們都從沒來參加過禱告會，只有幾位姊妹，我在禱告會當中為主大發熱心，然而就在禱告快結束的時候，我突然腦海裡面有一句話，也就是當時禱告會的最後一句話，就這樣子說了出來，當時我雖然不知道這是哪一句經文，但事後我去查了一下，這句話出自聖經「提摩太前書 2:8」：「我願男人無忿怒，無爭論（或譯：疑惑），舉起聖潔的手，隨處禱告；」，這絕對不是我在禱告時，就能想到的一句聖經經文，而是內住的聖靈會用我們常常讀經的經文來提醒我們，他要對我們所說的話，所以我相信禱告絕對不只是我們對神說話而已，而是神也會透過祂的話，對我們的心說話。目的就是要更新改變我們的生命以及對弟兄姊妹的態度。

感謝主因著禱告、讀經、服事，讓我更經歷到神的同在，也知道神為什麼願意我們來到他面前禱告尋求他的面，是因為藉由禱告祂能夠透過他的話幫助我們改變我們讓我們活得更像主耶穌基督一樣。謝謝主！他真的是一位關心我們的主，隨時與我們同在，更新改變我們的生命。因此我們更應該常常來到禱告會中操練我們的禱告並且在禱告當中與其他弟兄姊妹一起聯合能夠進入到聖靈的水流當中彼此代禱。以致於我們更能經歷到神復活的大能以及他的同在！

祷告操练的感受 晓帆

在这段时间的学习中，我认真操练了黎牧师所撰写的《祷告操练与传递》一书，并观看了相应的视频内容。这次系统性的学习，使我对祷告有了更深刻的认识，特别是在如何用神的话语来祷告方面，有了更实际的操练与体会。

过去我常常在祷告时言语贫乏，不知该如何表达内心对神的敬拜、感恩、代求和认罪。但通过本书和视频内容的引导，我开始明白，神的话本身就是我们祷告的基础。当我把经文作为祷告的起点，把神的应许化为我的呼求，把圣经中的真理转化为信心的回应，我发现祷告不再是自己的话语堆砌，而是与神在灵里的真实交通。这种以经文为中心的祷告，使我的灵性更加被神的话语充满。

在学习过程中，视频中的讲解进一步帮助我巩固书中的内容。特别是那些具体的例证讲解，使我能将抽象的教导与实际生活联系起来，看见如何在不同的处境中，用神的话语来回应和祷告。这些例证不仅帮助我理解神的心意，也让我看见祷告如何转化人的生命和处境。

每次视频结束时提出的反思问题，也非常有帮助。它们提醒我不要只是“看完”、“学完”，而是真正地“操练”和“回应”。通过这些问题的带领，我开始更多反思自己平日的祷告生活，是否有规律？是否扎根于神的话语？是否有信心与顺服的态度？这些问题让我更清楚祷告不仅是属灵的操练，更是门徒生命成长的重要部分。

这是一段非常宝贵的操练经历，我由衷希望有更多弟兄姊妹能加入这样的学习，不仅提升对祷告的认识，更在实际生活中活出与神亲近的敬虔生命。愿神继续使用这套课程，造就祂的儿女，兴起祷告的军队。阿们！

感谢赞美神,我参加的 Tracy 牧师带领的为期一个月的祷告操练结束了。2025 年到来后,我跟神说我希望 2025 年可以更加认识祂,更多时间在祂的话语里成长,收获智慧。我希望自己在经历癌症治疗之后重新得力,开始更加健康的生活。神垂听了我的祷告,就使用我周围的人以及远在天边,却因为互联网而近在眼前的人,加上各种课程,书籍。。。多种途径来带领我。神赐的丰盛生命是如此真实美好,我从心底赞美祂。

2025 年二月当 Tracy 牧师在祷告群里邀请大家参与一个月的祷告操练的时候,我就马上跟随积极相应了。从 2 月 21 日到 3 月 23 日,我每天按着慕安得烈的书“代祷的秘诀”配合 Tracy 牧师操练祷告。我把祷告经文制作成经文图片,我也从“代祷的秘诀”书中找到亮点制作成图片,发到微信群里面,帮助大家祷告和灵修。每周五我和 Tracy 牧师有一对一的视频交流,彼此代祷。每周五我也观看黎广传牧师录制的视频。黎牧师为了帮助信徒更加明白神对祷告的教导,写了“祷告操练及传递”的书,并制作了视频。黎牧师为激发教会里的祷告热情而尽心尽力,我也从他那里得到了神赐的热情和能力。

总结我这一个月的祷告操练的收获,有以下几点。

1. 祷告和代祷的学习、操练为我壮胆,激励我为失丧的灵魂祷告。十年前我刚刚信主的时候,我曾经迫切为父母,先生,弟弟,孩子们和亲朋好友得救祷告。我希望他们和我一样认罪悔改,受洗重生。但是十年来,神一直没有给我自己祷告求的结果。我因此有失望和丧气。不再继续为这些我生命里面最亲近的人得救祷告了。但是奇妙的事,这次参加这个祷告操练项目,我有了新的看见。神赐世人自由意志,是因为神爱世人。神赐基督徒的最大诫命是爱神爱人。我需要每日思考

的事应该是从爱神爱人的这个动机开始，按神的心意去服侍亲人们。以前我对亲人们的祷告中，有出自肉体的，急躁的，自我为中心的，想抬高自己、降低他人的成分。我会觉得身边不信主的人骄傲，顽固，只有属世的追求，而觉得自己比他们更懂神的心意。神打开了我的心眼，让我看到自己的骄傲，也看到自己想通过控制他人满足我自己内心需求的习惯。我做的很多事情并不是按神的教导谦卑单纯的爱他人，把他们带到慈爱天父面前，并促进他们建立与神的关系。感谢主，当我的心被神洁净之后，我的眼睛被神打开后，我不再想抬高自己教导他人，而是想每日操练“不判断他人”，我更希望自己有谦卑的心。我希望做一切事都仰望神，顺服神。当我成长的这个阶段的时候，我又开始有喜乐的为亲人们得救祷告了。我也为他们的每日生活祷告。我重新点燃了自己代祷的热情。

2. 祷告的操练让我更加享受与神的沟通。祷告就是来到神的面前来诉说，祈求，赞美和感谢。在祷告中，我们操练按神的心意活出圣洁的关系。我小时候的经历让我把自己很多心里话都憋在心中，没地方可以说。我害怕他人的论断和伤害。神救我脱离这个光景。现在我可以对神倾心吐意，也可以与众圣徒在圣灵里面自由的真实的交通。生活变得顺畅流动，神的光更多更多照进我的心中。祷告就是我自觉自愿的生活的一部分了。
3. 我要祷告不要丧志。我的大女儿，受现在的社会文化影响，有性别认同的挑战。我为此深感伤悲和无力。但是最近因为我有每日祷告的操练，我的心里面有从神而来的力量，也更加寻求神的智慧。有了这个信仰靠山，我告诉自己不要怕，只要信，要靠着祷告来更加深刻的爱我的大女儿，关心她的身体，心理和灵命的健康，并先自己努力行出神的圣洁，献上自己、付出自己来爱她。因为我坚信神造了我的孩子有祂圣洁的美意，神也是听祷告的主，我就明白神的心意是让我更加

珍惜女儿，努力构建与女儿爱的关系，然后在祷告和圣灵带领下引导女儿进入神的爱。我就不再愁苦，而是努力用神赐我的智慧力量和爱心来服侍我的孩子。我要努力活出耶稣的得胜，我因为知道撒旦的诱惑和世界的乱象不会在主耶稣面前得胜。我要振奋精神，跟随耶稣努力向前，用自己的努力来面对这个神给我家的功课。

在 2025 年从二到三月的这三十天，我配合 tracy 牧师的每日祷告内容，用心做了经文卡片，发给大家。在这个服侍的过程中，神赐我更多的时间查经和祷告。经文带来的真理和祷告中我经历的神的教导，帮我更加看清自己依靠肉体的可怜、可悲的光景，也让知道自己的时间和生命是那么宝贵。我更加愿意把生活中方方面面的一切都交托给神。我愿意靠着无时无刻的祷告来更深更深的经历神，了解神，亲近神。我的灵要住在锡安里。我要把自己完全交托给神。每日仰望主，享受主恩，享受主爱，并仰望主赐的盼望：就是主的再来，未来的主的国度和新天新地。我的心底到底最想要什么呢？神的爱不是比生命更好吗？还有什么比我们的天父，圣子耶稣和圣灵赐我们的三位一体的“爱”更甜美吗？我相信我们在主里面的福分会一直带领我们同走天路，直到我们见主的那天。哈利路亚！

在参加 30 天祷告学习之前，每天都有祷告。但是常常祷告完又把交托的事拿回来。常常祷告到自己很灰心，很挫折，对神很多抱怨，祷告了为啥情况没改变。刚好 Tracy 牧师问我要不要参加 30 天的祷告学习，我觉得太需要了，每天跟着进度学习祷告，很多经文都很鼓励我，每天宣告当天的经文，慢慢开始有一点信心了。每天就是宣告当天的经文，然后赞美神。感谢神让我和 Tracy 每周可以一起学习祷告的课程，分享，Tracy 解答我的问题。感谢神也让 Tracy 在我灰心失望的时候鼓励我，陪我一起祷告。让我可以坚持下去。在参加 30 天祷告学习之后，很多事情好像还是没有改变，但是我的眼睛变了，从对神的失望，到每天可以感谢神，特别是可以为着祷告了很久还没有进展的事情感谢神，求神更多的怜悯和赐信心。看见的不只是环境，而是环境背后那双恩典的手，和祂爱的安排。求神的国和义。以前在祷告中满了自己的需要，也满了要神为我成就的事。从 30 天的祷告课程学到了，只有当我们在信心中忘记自己时，神才会担负起我们的责任。唯有如此将自己完全奉献给神的人，我们的生活才健全、及蒙福。所以就开始操练每次祷告都要先寻求神的心意，为没有信主的家人和朋友代祷，为教会的牧者，为美国的执政掌权者代祷，求神的旨意成就在美国和教会。感谢主的怜悯，信实和慈爱，他也成就了我的一些祈求，让先生受洗信主，也让儿子顺利在湾区找到了很好的工作。我们的祷告和祈求，我们所深切盼望的，虽然来的可能有点慢，也或许不是照著我们所想的方式，但是总有一天会到。因为神是不误事的神！祂会照著祂的旨意来成就一切。在神的时间点裡，那个应许的到来，将会是最完美的时间。持续祷告、坚定信心、学习等候、不要灰心，这是我一生要学的功课。求神帮助我学会了。

FOREWORD

(for my book 祷告操练与传递 in English version by Dr. Durst. Dr. Durst was the dean of Gateway Seminary in Fremont Campus, and he invited me to teach with him in a course: Theology of Prayer and Practice in the Seminary for two semesters. I thank you for being involved in his teaching and also his writing such a good foreword to my book.)

This book by John Lai is the inspiring but practical legacy of a man who built his church and his ministry on prayer. The purpose of the book is not so much to teach you to pray as to guide you to become a fully fruitful member of a world-wide movement of prayer. When I first became acquainted with John Lai at Home of Christ Church, I thought his elders and other leaders were convinced that he prayed too much. But Lai thought he didn't intercede enough. Read the book and you'll see who is right.

Everything John Lai does is carefully thought out and planned. This quality comes through in the book and is made clear even in the table of contents. The book uses some great exegetical sermonic material like the saga of Saul, David and Jonathan and the fall and rise of the gospel writer, Mark, a missionary. Lai has also collected 12 diverse testimonies of persons who have caught the prayer life and put it into the practice. Pastors and leaders who are looking for a strategy to implement a Prayer movement in their churches will find nine practices to raise up intercessors to be an infectious prayer development strategy. Buy a copy of Passing on the Life of Prayer for yourself and at least two others to share with fellow leaders.

Dr. Rick Durst,
senior professor of Historical Theology,
Gateway Seminary, Ontario, California.
October, 2023