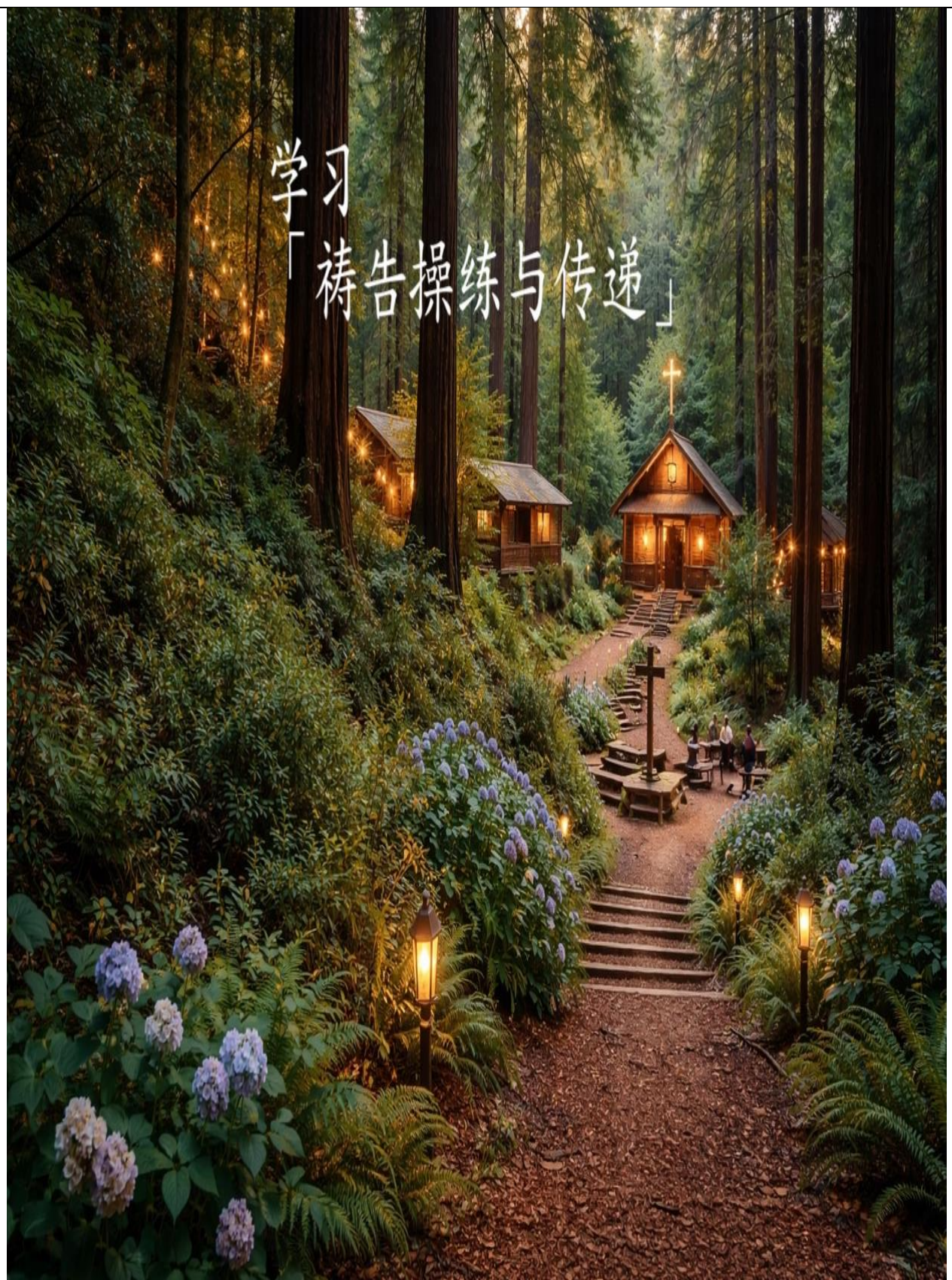


学习  
「祷告操练与传递」



书名：学习「祷告操练与传递」

主编：黎广传

封面：谢持德

出版：基督之家联合祷告训练中心

United Prayer Training Center

35479 Dumbarton Court, Newark, CA 94536, U.S.A.

网址： [www.unitedpray.org](http://www.unitedpray.org)

电子邮件： [john.lai@hoc6.org](mailto:john.lai@hoc6.org)

出版日期：2026 年 3 月

版权保留 翻印必究



# 目录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 序言 .....            | 1  |
| 「万民祷告的殿」 .....      | 2  |
| 敬拜，认罪，感谢，代求 .....   | 4  |
| 敬拜神 .....           | 6  |
| 敬拜耶稣 .....          | 8  |
| 祷告的优先顺序 .....       | 10 |
| 赞美与感谢 .....         | 12 |
| 认罪祷告的大能恩典 .....     | 14 |
| 饶恕 .....            | 16 |
| 代祷：与神同工的重要使命 .....  | 19 |
| 禁食祷告——专注于神的旨意 ..... | 21 |
| 争战的祷告 .....         | 23 |
| 操练「片时」祷告 .....      | 26 |
| 不住地祷告 .....         | 28 |
| 十二周的祷告计划 .....      | 30 |
| 「二人四要」祷告操练 .....    | 33 |
| 分享生命 .....          | 36 |
| 扶持生命 .....          | 39 |
| 影响生命 .....          | 41 |
| 传递生命 .....          | 44 |
| 结论 .....            | 47 |

## 序言

每位作者都是祷告训练中心的祷告勇士和同工，他们都是愿意谦卑的每天花半个小时照着圣经的真理去祷告。我请他们每一位照着「祷告操练与传递」那本书的内容照着自己的方式去表达，写成一篇自己的文稿，目的是让他们传递祷告的真理与操练，使我们朝向主耶稣的异象走：使祂的教会成为万民祷告的殿！

我看到他们的每篇文章都是非常棒，文章可以说是青出蓝而胜于蓝！我盼望每一位文章的作者将来都出版一本自己的「祷告操练与传递」，这样做就达到了承传的目的，他们做法会激励更多的弟兄姊妹去操练和承传祷告的真理，这是我真诚的期盼！

最后我要感谢持德长老的编辑，审稿，和封面设计，此书才得以付印。愿神大大使用这本书成为多人的祝福和激励！

黎广传

基督之家联合祷告中心主任

3/14/2026

# 「万民祷告的殿」

## 推荐「祷告操练及传递」一书

基督之家联合祷告训练中心出版这本书的目的是：帮助信徒去操练祷告，使他们祷告的生命得以长进，而且用这本书也去帮助别的信徒，使教会在成为「万民祷告的殿」这个异象向前迈进！

葛培理牧师被「时代杂志」推崇为他是全世界最成功的推销员。这句话有道理，因为从历史以来到现今，没有一个传福音的人像他如此被神大大的使用，能够接触最多的人群把福音传扬出去。神为何那么使用他呢？其中有一个原因，就是他对传福音有热情和强烈的信念，他认为福音太宝贵，所以倾他一生的力量，掌握每一个机会去传扬福音，在他的追思礼拜，他都吩咐他的儿子要传扬福音。果然在追思礼拜中有人听到福音信息，就相信得救！

所以热情和强烈的信念，对异象的推动有着密切的关系。有了热情和强烈的信念，异象自然被推动起来。

福音书记载主耶稣生活在地上的时候，他看重祷告，喜悦祷告，和享受祷告。甚至他的祷告生活被门徒羡慕，门徒要求他教导他们去祷告。为什么呢？这就是因为主耶稣拥有强烈的祷告热情和信念！

主耶稣洞悉祷告的重要性，他也能够解决我们祷告的困难。他在客西马尼园跟门徒一起祷告的时候讲了两句话。两句话就是面对我们祷告所遇到的困难而所说的。头一句话就是：警醒祷告，免得入了迷惑；第二句话就是：你们心里愿意，肉体却软弱了（太 26：41）。他看祷告有时候是一场属灵的争战，我们若不警醒，视祷告如同像打仗一样，我们一定在属灵的战斗上会失败，就好像一个站岗的士兵，若不警醒，不认为仇敌会出现，他在打瞌

睡，敌人就会出现把士兵消灭！我们祷告的态度必须要警醒，像预备打仗一样，祷告才会胜利！

主耶稣也指出我们祷告时：肉体软弱，不想祷告！如何解决这个难题呢？就是要在祷告的过程中，信靠神必定会赐给我们力量，去战胜肉体的软弱！耶稣自己做了一个很好的榜样。他在客西马尼园祷告时，他的肉体软弱到不能负荷，几乎要死（可 14：33），此时上帝就派天使加添力量给他，使他祷告更加恳切，汗珠如大血点，滴在地上（路 22：44）。天父加添力量让他继续能祷告，在祷告中得着力量，他就勇敢的走向十字架，完成了伟大的救赎宏恩！

所以对祷告要有战争的态度和信靠神必加力量去战胜肉体的软弱。我们如果紧握这两个要素，像主耶稣一样，你就能够持续每天固定操练半个小时的祷告生活。使我们朝向充满了祷告的热情和强烈的信念的道路上向前迈进。祷告中心所出版的「祷告操练与传递」一书的目的，是照着主耶稣和圣经的教导，提供一个具体可行的方法能帮助你建立每天固定半个小时的祷告生活，使你充满了祷告的热情和强烈的信念，也使你能去帮助和带领别人去建立固定的祷告生活！

我们能够成为“教会是万民祷告殿”这个异象传递者吗？答案是肯定的！只要我们肯顺服神的心意。父神必定赐给我们能力，使我们就在成就这个伟大和美好的应许上有份。愿神将那施恩叫人恳求的灵加倍的浇灌我们，使我们的祷告生活得胜，阿门！

我们每个月都登载这本书的一章的内容（一共有十八章），直到结束。目的是勉励大家去学习操练祷告，若要购买这本书，可以跟作者黎广传牧师（510-468-6669）联系！希望借着这本书的学习和操练祷告，使我们的祷告热情被激发起来，培植我们自己成为祷告同工，影响我们的教会，成为万民祷告的殿！

## 敬拜，认罪，感谢，代求

基督徒一提到祷告的内容，或问如何祷告？「敬拜，认罪，感谢，和代求」这个答案就会冲口而出，大家都很熟悉。我们称这四方面是祷告四个基本的操练。

但这四个基本的操练的内容必须是根据圣经而来，不是出自我们本身用人的思想发明出来的，这是非常的重要的！保罗在《提摩太后书》三章 16-17 节说：「圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。」

一切属灵的教训和操练都必须由圣经而来，并且都要接受圣经的评估。连祷告也不例外！我们的祷告内容必须符合《圣经》的教导，这是我们要紧紧记得！假如我们离开圣经，我们祷告无论如何深入，如何火热都可能会有偏差，出轨甚至成为异端。在《犹大书》一章 20 节讲得很清楚：「亲爱的弟兄啊，你们却要在至圣的真道上造就自己，在圣灵里祷告.....」这节圣经很清楚的告诉我们：圣经放在祷告之先。圣经是一切祷告的根据和基础。这样我们的祷告才能正确，才能蒙神的祝福，我们才会得着益处！

有关圣经对这四方面的教导有非常多的经文，我们可以列举各一节圣经如下：

敬拜：「耶和华啊，众神之中，谁能像你？谁能像你至圣至荣，可颂可畏，施行奇事？」（《出埃及记》十五章 11 节）

认罪：「神所要的祭就是忧伤的灵。神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。」（《诗篇》五十一篇 17 节）

感谢：「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》五章 18 节）

代求：「靠着圣灵，随时多方祷告祈求；并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求。」（《以弗所书》六章 18 节）这四个基本操练的英文字，叫做 Adoration, Confession, Thanksgiving, Supplication。如果把这四个英文字每一个英文字的头一个字母合并起来就叫“ACTS”。“ACTS”的中文翻译意为：「不断的实践和不停的行动！」

有了不断的实践和行动，我们的祷告就操练起来就变成随时随地的祷告。如果我们操练到这个地步，我们的属灵生活就会蒙大福。这个福气有三方面：第一我们对神有更深入的认识。第二我们对自己有更多的谦卑和圣洁。第三对别人就有更多的爱心！但愿你我在祷告上有不断的操练：ACTS！

# 敬拜神

陈业飞牧师

在《约翰福音》四章 20 至 26 节中，耶稣与撒玛利亚妇人的对话揭示了敬拜的深层意义。撒玛利亚妇人将话题引向敬拜地点的争论，耶稣却用智慧的回答，道明真正的敬拜不仅仅是形式问题，更关乎心灵和诚实（在圣灵里，以真诚的心，按照真理敬拜神）。通过这段经文，我们将探讨耶稣所教导的关于敬拜的三大核心内容：敬拜的通道、敬拜的时空打破与敬拜的真正本质。

## 敬拜的误区与正确的通道

### 1. 撒玛利亚人的误区

- I. 不同的敬拜方式：撒玛利亚人和犹太人有不同的敬拜传统。撒玛利亚人只接受摩西五经为圣经正典，排斥其他书卷，导致他们对敬拜神的认识不完整
- II. 敬拜的对象：耶稣指出撒玛利亚人所拜的神他们并不真正认识，他们的敬拜认知缺乏神的整全启示。

### 2. 犹太人的启示

- I. 救恩从犹太人出来：耶稣肯定犹太人的敬拜制度源自神的启示，旧约预示了救恩将通过耶稣实现。
- II. 耶稣是通向真神的唯一道路：通过《希伯来书》十章 19-20 节，我们知道耶稣的死和复活为信徒开辟了一条进入至圣所的道路，成为敬拜神的唯一通道。

## 敬拜的时空限制被打破

### 1. 旧约敬拜的时间与地点限制

- I. 旧约敬拜的时空设限：以色列人的敬拜主要集中在耶路撒冷圣殿，并在安息日进行。
- II. 撒玛利亚人关于敬拜地点的疑问：妇人提到的「这山」和「耶路撒冷」反映了当时两地敬拜的矛盾和共同的局限，但耶稣回答超越了这种局限。

### 2. 耶稣打破敬拜的时空局限

- I. 不再局限于特定地点：耶稣宣布，真正的敬拜将不再受限于「这山」或「耶路撒冷」，而是可以在任何地方进行。
- II. 不再局限于特定时间：旧约的安息日预表了在基督里的真安息，因此新约信徒通过耶稣可以随时随地敬拜神，享受在基督里的真安息。
- III. 团体敬拜的意义：虽然敬拜不再局限于地点和时间，固定的聚会仍然是激励彼此成长的重要途径和方式（《希伯来书》十章 25 节）。

### 敬拜的真正本质——心灵和诚实

#### 1. 敬拜是顺从圣灵

- I. 心灵的敬拜：耶稣强调，真正的敬拜不仅是外在的仪式，而是内在生命的回应。这需要我们顺服圣灵的带领，用心灵全心全意地向神敬拜。
- II. 圣灵在敬拜中的角色：通过《以弗所书》五章 18-21 节和《歌罗西书》三章 16-17 节的对比，我们看到圣灵的充满和神话语的光照如何在敬拜中发挥作用。

#### 2. 敬拜必须在真理中进行

- I. 诚实的敬拜：耶稣进一步强调，敬拜必须在真理中进行。唯有神的启示——即真理，才能引导我们真正接近神。敬拜不只是发自内心的感动，而是与神真理的契合。
- II. 顺从圣灵与遵行真理：敬拜的完整性在于同时顺服圣灵的感动和遵行神话语的模式。耶稣的生命本身就是对父神的顺服和敬拜的最佳榜样。

所以，敬拜不仅仅是形式上的行为，更是一种与神建立关系的方式。在《约翰福音》四章 20 至 26 节中，耶稣通过与撒玛利亚妇人的对话揭示了敬拜的真正本质：敬拜不再受时间和地点的限制，而是通过耶稣，我们可以随时随地敬拜神。然而，真正的敬拜必须建立在顺服圣灵和遵行神的真理之上。我们被呼召用心灵和诚实敬拜神，让我们的敬拜超越表面的仪式，进入与神更深的关系。

## 敬拜耶稣

许传波弟兄

经文：《马太福音》二章 1 至 12 节。

当希律王的时候，耶稣生在犹太的伯利恒。有几个博士从东方来到耶路撒冷，说：「那生下来作犹太人之王的在哪里？我们在东方看见他的星，特来拜他。」

希律王听见了，就心里不安；耶路撒冷合城的人也都不安。他就召齐了祭司长和民间的文士，问他们说：「基督当生在何处？」他们回答说：「在犹太的伯利恒。因为有先知记着，说：『犹大地的伯利恒啊，你在犹大诸城中并不是最小的；因为将来有一位君王要从你那里出来，牧养我以色列民。』」

当下，希律暗暗的召了博士来，细问那星是什么时候出现的，就差他们往伯利恒去，说：「你们去仔细寻访那小孩子，寻到了就来报信，我也好去拜他。」他们听见王的话就去了。

在东方所看见的那星忽然在他们前头行，直行到小孩子的地方，就在上头停住了。他们看见那星，就大大地欢喜。进了房子，看见小孩子和他母亲马利亚，就俯伏拜那小孩子；揭开宝盒，拿黄金、乳香、没药为礼物献给他。博士因为在梦中被主指示不要回去见希律，就从别的路回本地去了。

圣经告诉我们，人类被造时被赋予了造物主的形象和样式（《创世纪》一章 26-27）。因此我们对于创造宇宙的真神有由心而发的敬拜。耶稣是「道成肉身」的真神（《约翰福音》一章 1、14 节）。因此，敬拜耶稣不是敬拜历史上的某个人物，而是敬拜三位一体的真神。《马太福音》第二章描述了当耶稣降世为人时，有东方的智者观星象而追随那颗明亮之星来伯利恒敬拜刚出生的耶稣。

敬拜耶稣不单单靠外在的仪式，更重要的是在乎心灵和诚实。圣经中记载的这几位东方智者有渴慕的心，并且带出切实的行动来。从他们所在的遥远的波斯到犹大地在当时是极大的一个行程，耗时费财；不但如此，这个从东到

西的长途旅行既冒险、又艰辛。若不是出于对于真神的敬拜，是无法想象他们会花上数月的时间和物力来探访一个婴孩的。

相对照这样敬虔的敬拜，我们今天的作为又如何呢？有多少时候我们看到的敬拜和祷告是有口无心、行礼如仪。或者，我们的敬拜有多少个人的动机。我们敬拜的目标可能不是真神耶稣，相反却是为了寻求其它的世界上的福报，例如名利、地位、金钱、健康。这些东西在我们先追求神的国和祂的义之后原本都会加给我们的，但是如果我们没有首先发自心灵的对于赐福的主耶稣的敬拜，就无异于缘木求鱼了。

敬拜耶稣带来平安和喜乐。经文描述说智者们的星就大大喜乐。他们的喜乐源于他们对主的渴慕与追求，知道他们数月的努力是没有徒劳的；更是来自他们对于救世主的信心，因为他们来到犹太人当中时说的第一句话就是：「那生下来作犹太人之王的在哪里？我们在东方看见他的星，特来拜他。」最后，他们带着礼物来朝觐耶稣：「进了房子，看见小孩子和他母亲马利亚，就俯伏拜那小孩子，揭开宝盒，拿黄金、乳香、没药为礼物献给他。」

今天，我们的敬拜是如同当年的东方博士一般喜乐，还是像当时的希律王一样忧愁呢？希律王被自己的权力欲望捆锁了。我们有没有被自己的“眼目的情欲、肉体的情欲和今生的骄傲”所束缚呢？当年的敬拜者带着最珍贵的礼物来敬拜耶稣，我们今天的基督徒是否有将自己完全奉献给我们的主，成为最荣美的敬拜？愿主得着一切的尊崇与敬拜！

# 祷告的优先顺序

Robbin 传道

在繁忙的现代生活中，祷告往往沦为例行公事，或是危难时的求助电话。然而，当我们深入思考主耶稣教导的祷告次序时（《马太福音》六章 9-13 节），会发现一个引人深思的真理：真实的祷告，不在于话语的技巧，而在于生命重心的重整。

主祷文展现了一个清晰的属灵原则：先求神的事，后求己的需。这并非简单的礼节性谦让，而是对生命本质的洞察。当我们说「愿人都尊你的名为圣」（《马太福音》六章 9 节）时，实际上是在确认一个永恒的真理，就是唯有当至高者在我们生命中居首位时，其他一切才能各安其位。「耶和华」这个名字的希伯来原意是「自有永有者」（《出埃及记》三章 14）节，祂是一切存在的源头，也是一切意义的所在。

我们祈求愿你的国降临（《马太福音》六章 10 节上），既是对将来的期许，更是对当下的回应。主耶稣告诉我们，「神的国就在你们心里。」在这个充斥着各种价值观的世代，我们每个人都面临着这样的抉择：究竟谁在我们生命中掌权？是市场的法则？社会的压力？还是永恒的主宰？我们要承认真正的自由不在于摆脱一切束缚，而在于甘心承认神的主权。

「愿你的旨意行在地上，如同行在天上。」（《马太福音》六章 10 节下），这句话总让人联想到基督在客西马尼园的祷告：「我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我，然而不要照我的意思，只要照你的意思。」面对十字架，主耶稣经历了真实的挣扎，却最终选择了顺服。是的，属灵的成熟不在于没有挣扎，而在于在挣扎中仍然选择信靠。

在陈明这些关乎神的事之后，主祷文才谈及个人的需要：日用的饮食、罪的赦免、属灵的保护（《马太福音》六章 11-13 节）。这个顺序给现代人一个重要的提醒：当我们的生命以神为中心时，不是忽视现实需要，而是将这些需要置于正确的框架之中。我们依然为工作祷告，但不再被工作定义，我们寻求健康，但不再被健康焦虑所困，我们珍视关系，但不再被关系捆绑。

值得深思的是，即使在求告个人需要时，这些祈求仍指向更深远的目的。我们求日用饮食，为要在我们赖以为生的事上见证神的信实。我们求赦免，为要在人际关系中彰显神的恩典。我们求保护，为要在世俗洪流中持守真道。这一切都指向祷告的终极目标：「因为国度、权柄、荣耀全是你的，直到永远。」（《马太福音》6章13节）

弟兄姊妹，主祷文的顺序，不仅是祷告的智慧，更是生命的智慧。当我们学会将生命的大小事务置于永恒的视角下，那些看似沉重的担子才会变得轻盈，那些看似紧迫的事务也会回归其应有的位置。在这个充满不确定性的时代，重新审视祷告的优先次序，或许能帮助我们找回生命的重心。愿我们在每一次的祷告中，不只是带着需要来到神面前，更是让自己的生命在与神的关系中得着重整与更新。

## 赞美与感谢

谢持德长老

不知道你什甚么时候想要来到神的面前祷告？是不是和我一样很多时候都是有「事」才来找神？好比自己或亲人得了一种不容易医治的疾病、自己突然被裁员失去了工作，或者和配偶的关系出了问题等。

在这些情况下，我们的祷告往往是从向神抱怨开始，为什么是我？为什么我这么倒霉？为什么神没有保守看顾我？最后以求神帮助渡过此刻的难关来结束我们的祷告。是的，我们信靠的神是无所不能的神，而我们是祂所爱的儿女，因着祂的怜悯祂会垂听我们的祷告，用祂的方法和在祂所定的时间来帮助我们解决目前的难处。在此种祷告心态下，我们是否隐隐的觉得神欠我们一个帮助，祂要依照我向祂的祈求来帮助我呢？

神所创造的世界，精妙而伟大。若不是神用祂的大能维护着世界的运作，包含我们身体的各项功能，我们没有办法活过一秒钟。我们所呼吸的空气，居住环境的气温和湿度，我们工作的能力，我们周围的一切皆是神赐予的。很多时候，我们觉得这些是我们应该享受和拥有的，事实上这些没有一样不是神免费供应我们的，我们是否有为这些来赞美神奇妙的作为并且感谢神呢？神更是为我们预备了奇妙的救恩，让我们可以凭着信心、不藉行为就可以得到。这一切，都值得我们每天不断的赞美和感谢神。当我们如此做时，我们就更多的看到神在我们的生活和生命中加给我们的丰富。《诗篇》一百篇 4 节告诉我们：「当称谢进入他的门；当赞美进入他的院。当感谢他，称颂他的名！」感谢和赞美、应该是我们每次向神祷告时首先该做的事。

每一次的祷告首先向神表达感谢和赞美也代表我们对神的信心。因为无论是在何种情况，若没有神的恩典，每次的情况都可能会更糟糕！记得许多年前，有次我和妻子带着四岁和七岁的孩子回台湾度假，有一个非常愉快的假期。最后一天，当我们在候机室中准备登机回美，我突然发现我的皮夹不见了，皮夹中只有少量的现钞，但重要的是几张常用的信用卡和我的驾驶执照，没有了它们回来上班、开车和购物都很不方便。

一开始我非常着急，因为根本不知道是在哪里掉的，并且快要登机也没有办法去找，最糟糕的是没有办法立即通知银行，以防止别人盗刷我的信用卡。很快的我就想到，这一次的旅程一切都有神的保守。只有这一件事情好像没有在我们的预期之中，我们决定先来数算过去两个星期神的恩典并且来赞美神。

一件事、两件事、三件事，我们一家数算才发现神的恩典真的好多。当广播通知登机时，我的心已经不慌张了，知道神会如帮助其他事情一样的帮助我，心中充满对神的感谢。当我们回到美国，出了机场，上了原先就安排好来接机的出租车，刚一上车司机披头就问，你的皮夹是不是掉了？我惊讶的问他是如何知道的？他告知说，在台湾捡到我皮夹的是位宣教士，他在皮夹中找到了出租车司机的名片，因此打电话过来。当然我们也有了他的联络方式。之后这位好心的宣教士将我的皮夹邮寄回来。这是让我毕生难忘的一个经历。凭着信心，先为生活中神的供应和祝福感谢、赞美神，接着奇妙的事情就会发生。

「当称谢进入他的门；当赞美进入他的院。当感谢他，称颂他的名！」让我们一起每天向神献上赞美和感谢的祷告。

# 认罪祷告的大能恩典

刘惠慈牧师

《诗篇》五十一篇是大卫犯下、谋杀、谎言……等罪行之后，重新回到神面前，认罪悔改，且得着赦罪的自由和美好见证。这是大卫个人的认罪诗，显示了他与神之间毫无拦阻的关系；也成为历世历代认罪祷告的典范，好似一盏明灯，陪伴在黑暗罪恶中的我们，指引蒙恩的出路。

在大卫的认罪诗中，几项重要的关键，值得我们操练认罪祷告时深思并学习：

## 一、是认识神的属性与能力

神是赦罪的神，因此我们可以坦然无惧在祂面前认罪，得着更新与自由。大卫认识神的慈爱、怜恤、丰盛的慈悲，也深深明白除罪在神，不在于自己的努力或条件。这是非常深刻的信仰告白。大卫在神的爱与赦罪大能中全无惧怕，将自己的黑暗与罪孽陈明在神的光中。是的，我们能够认罪，是因着神有完全的爱与怜恻，以及赦罪的权柄与能力，所以我们可以祷告中坦然无惧来到祂的施恩宝座前，不必在罪中羞愧隐藏。

## 二、是认识自己的罪性

大卫知道自己是在罪孽中生的，在母腹中就有了罪。是的，因着始祖亚当犯罪，我们每一个人都是罪人。大卫贵为古时君王，可以为所欲为，但是他却降服主前，认识自己的本质，不是尊贵的君王，而是生在罪孽中的罪人。能够认识自己是罪人，的确是圣灵动工，否则我们只会认为自己永远是对的。在我们还是罪人时，祂就为我们死，神的爱就在此显明了。认罪多，爱就多，唯有看见自己罪孽深重，才能深刻明白基督的爱与救恩的宝贵。

## 三、是经历认罪祷告的更新大能

大卫在祷告中，祈求神恢复他里面赞美的口、清洁的心、正直的灵；他渴望神再次与他同在，经历与神关系复和的美好。大卫深深体会，罪使我们与神隔绝，我们会灵里枯槁，心思意念都受到亏损。在认罪祷告中，我们不仅罪

得赦免，更可以期待生命深处的更新改变；神会改变我们的心，祂的灵再次充满我们，在认罪祷告中，我们决定会经历自由释放，重新得力！

#### 四、是认罪祷告可以成为美好见证

当我们俯伏在神面前，承认我们生命中的渣滓与污秽，生命就结出公义与喜悦，成为救恩的最佳说明书。大卫表示，他要将神的道指教罪人，他要使锡安再一次充满公义……感谢神，当我们经历主恩的滋味，必然渴望为主做见证，义的果子不仅停留在我们身上，更在我们的社区、城市、国家中带来生命的影响力，改变属灵氛围，彰显神国的圣洁与自由。

认罪的祷告，是清理生命、重新建造的恩典管道，是蒙福的法则。藉着认罪，我们可以摆脱仇敌的控告与纠缠，不需要羞愧、躲藏，在基督真光中得着自由与释放。神看重我们里面忧伤痛悔的心，带出真正的生命改变。感谢神，愿我们时刻思念主恩，谨慎于罪的引诱，借着祷告，经历得胜的荣耀！

# 饶恕

方丽鸿传道

如果我们在祷告生活中感到障碍，其中一个可能的原因就是我们不肯饶恕别人！

饶恕别人，对自身有何益处？

主耶稣在《马太福音》六章 14 至 15 节及《马可福音》十一章 25 至 26 节提到，当我们祷告时，若想起有人得罪自己，就应当饶恕他。我们若饶恕人的过犯，天父也必饶恕我们；但若我们不饶恕人，天父也不会饶恕我们的过犯。彼得甚至提到，夫妇之间若不肯彼此饶恕，祷告也会受到拦阻（参《彼得前书》三章 7 节）。

不饶恕别人，会对自身造成严重的心灵伤害。美国佛罗里达州曾有一位女孩遭受暴力侵犯，甚至被加害者砍断双手，全国上下为她抱不平，要求严惩罪犯。然而，在加害者尚未落网时，记者访问了这位女孩，原以为她内心一定充满愤怒与怨恨，然而她却回答：「我已完全饶恕了他。他已经伤害了我的身体，我绝不能让他再伤害我的心灵多一刻。」

不饶恕、怨恨长久藏在心里，会对身心健康造成极大的影响，例如导致高血压与精神压力。但反过来说，当我们选择饶恕，不仅能使自己内心释然，也能将祝福带给他人。有一位姊妹，小时候因父母对待不佳而心怀怨恨，长大后信主，经主的光照，她选择饶恕父母。她的母亲 65 岁时住进精神病院，她每周探望，直到母亲 77 岁安详离世，并在离世前信了主，带着微笑离开世界。她的父亲原本酗酒且有暴力倾向，却因为女儿的饶恕与爱，最终悔改并信了主，生命得到改变。

为什么要饶恕别人？

《马太福音》十八章 23 至 35 节给出饶恕别人的两个主要原因：一是我们已经蒙了神的饶恕。二是我们若不饶恕别人，神也不会饶恕我们，且会管教我们。

经文以比喻说明：我们欠神一千万银子，神都愿意饶恕，而别人只欠我们十两银子，我们又怎能不饶恕呢？主耶稣为我们流血舍身，付上的代价远超过千万银子，使我们得着赦免。既然我们已经白白得着如此大的恩典，那么别人对我们的亏欠相比之下微不足道，我们又岂能不学习饶恕呢？

若我们不肯饶恕，神自有办法管教我们，直到我们学会这个功课。饶恕并不容易，它需要我们突破心理上的重重障碍。然而，你愿意学习并操练这项重要的功课吗？

约瑟就是一个极佳的例子。他被哥哥们出卖，经历无数坎坷，但他选择饶恕，并看见神的美意。最终，他成为埃及的宰相，使自己的家人及许多人的性命因而得以保全，不至于在饥荒中灭亡。他对哥哥们说：「从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的。」（参《创世记》五十章 20-21 节）约瑟的故事告诉我们，饶恕能带来和解与祝福，因为神的计划远超过人的过犯。

我们真的能饶恕别人吗？

我们真的能够饶恕别人，甚至爱我们的仇敌，为他们祷告吗？（参《马太福音》五章 44 节）答案是肯定的。

《歌罗西书》五章 13 节提醒我们：「倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。」主怎样饶恕我们呢？《罗马书》五章 8 节说：「基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。」当我们还与神为敌时，祂已经爱我们并为我们牺牲。既然主如此饶恕我们，我们也当如此待人。

使徒保罗就是一个典范。他曾逼迫基督徒，甚至参与杀害信徒，但信主后，他虽然屡遭迫害，却能选择饶恕，甚至祝福那些逼迫他的人（参《哥林多前书》四章 12 节）。保罗能够做到，我们也可以！为什么？因为神的爱已浇灌在我们心里（参《罗马书》五章 5 节）。这爱的充满是一次性的，且永远有效。当我们愿意凭信心依靠神的爱，就能真正饶恕别人，甚至为仇敌祷告。

曾有一位婆婆与不信主的媳妇同住，两人之间矛盾极深，彼此关系紧张。然而，婆婆经历彻夜祷告后，选择以爱回应媳妇的冷漠，甚至主动迁出家门，

却依然细心照顾媳妇的孩子，使她能够安心工作。最终，这个家庭得以和睦，媳妇也因此愿意回到教会，亲近主。这正是饶恕与爱的力量！

总之，主耶稣教导我们「饶恕」的重要性。如果我们无法实践，祷告便会受到拦阻。让我们学习饶恕，不仅释放自己，也让神的爱透过我们流露出来，成为祝福他人的渠道！

# 代祷：与神同工的重要使命

包赞师母

神是全能的，祂一句话就能成就一切，但祂却选择透过人的祷告来完成祂的工作，显明祂乐意使用我们与祂同工。主耶稣在地上作为神的仆人，特别重视祷告，透过祷告与父神交通，明白父神的旨意。主耶稣一生充满了祷告的榜样，彰显出祷告的重要性。

## 彰显神的作为

在《以赛亚书》六十二章 6 至 7 节中，神宣告：「耶路撒冷啊，我在你城上设立守望的，他们昼夜必不静默。呼吁耶和华的，你们不要歇息，也不要使他歇息，直等他建立耶路撒冷，使耶路撒冷在地上成为可赞美的。」这段经文揭示了一个重要的真理：神愿意借着祂的子民来赐福教会。经文中的两个关键词——「设立」和「建立」——彰显神的作为。神「设立」守望者，即那些为教会祷告的人；而神自己则负责「建立」耶路撒冷，使其成为可赞美的。

在众多祷告中，代祷是其中一个重要的方面。代祷是主耶稣升天后仍然持续进行的工作。《希伯来书》七章 25 节说：「祂是长远活着，替他们祈求。」主耶稣至今仍为我们代祷，这是我们学习的榜样。从祂在地上的祷告，我们可以推测主耶稣在天上的代祷内容：

1. 为我们的得救代祷：在十字架上，主耶稣为那些钉祂的人祷告：「父啊，赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。」（《路加福音》二十三章 34 节）这表明祂为罪人的救恩代求。
2. 为我们的信心代祷：彼得三次不认主，但主耶稣曾为他祷告，使他不至于失去信心，并在回头后坚固弟兄（《路加福音》二十二章 32 节）。
3. 为我们的合一代祷：上十字架前，主耶稣为门徒的合一祷告（《约翰福音》十七章），因合一彰显神的爱，吸引世人归向祂。

## 代祷的实践与祝福

代祷的方式可以效法主耶稣「牧养」的榜样。祂按着名字认识祂的羊，并引领他们（《约翰福音》十章 3、14 节）。因此，我们也可以按名字为他人代祷，无论认识或不认识的人。代祷不仅能带来他人的祝福，也能增长我们对他们的爱心。圣灵的果子首要是爱心，当我们为人代祷，圣灵会在我们心中动工，使我们充满爱。

实践代祷最好有固定的时间，例如每天三十分钟，为三十个人祷告。祷告是属灵的争战，需要专心。主耶稣也有固定的祷告生活，祂常到橄榄山祷告（《路加福音》二十二章 39-40）。倪柝声弟兄说：「没有固定的祷告，就是没有祷告的生活。」因此，建立固定祷告生活极为重要。

此外，代祷能带来双重祝福。保罗曾请求哥林多教会为他祷告，使他在传道上得着恩典（《哥林多后书》一章 11 节）。约伯在苦难后，为朋友代祷，结果神加倍赐福给他（《约伯记》四十二章 10 节）。这表明当我们以别人和神为中心祷告时，神的祝福也会临到我们。

总之，代祷是一种爱的牧养，是与神同工的重要方式。我们愈多人代祷，神就愈多祝福我们。让我们效法主耶稣的榜样，操练代祷，成为神所喜悦、合用的器皿。

## 禁食祷告——专注于神的旨意

纪明新弟兄

禁食祷告在圣经中从旧约到新约皆有记载，并非只限于新约时代的教导。从旧约开始，禁食就是神子民常常操练的属灵习惯。在以色列历史中，不论是集体性的节期，如赎罪日的「刻苦己心」，或是在面对危难、战争、瘟疫、国家危机、悔改认罪时，百姓和领袖都会藉着禁食来寻求神的怜恻与引导。例如，以斯帖为拯救犹太民族，呼吁全族三天三夜禁食祷告（《以斯帖记》四章 16 节）。进入新约后，主耶稣自己也以禁食作为服事的开始，四十昼夜在旷野禁食祷告（《马太福音》四章 2 节）。由此可见，禁食祷告是圣经中一贯的教导，是信徒亲近神、寻求神旨意的重要途径。

### 禁食祷告：旧约到新约的延续

在旧约中，以色列民守节时，耶和華常要求他们禁食，「刻苦己心」，并专心仰望神。在许多重要的祷告中，尤其是为罪忧伤悔改的祷告，也常伴随禁食，如尼希米（一章 4 节、九章 1 节）和但以理（九章 3 节）的例子。因此，当主耶稣在新约中谈到禁食祷告时，祂所教导的其实是延续旧约中的属灵传统。耶稣说：「你们禁食的时候……你禁食的时候……」（参《马太福音》六章 16-18 节）。主耶稣所反对的，是那种做给人看、虚有其表的禁食。祂强调，禁食应是信徒与神之间的私密交通，是每一位基督徒应当操练的属灵功课。

### 亲身经历祷告的力量

我的禁食祷告操练始于患病期间。2014 年，我第一次参加美中短宣，那次经历让我印象深刻。参加的队员多为平信徒，大家都非常认真地按照行前的培训去传福音与服事。然而，在 2015 年再次准备短宣时，我被诊断出患有肝癌。当时，教会特别为我进行了 40 天的禁食祷告。神垂听了众弟兄姊妹的恳求，也怜恻我这个软弱的人，让我从手术到康复的过程都非常顺利。休养期间，基督之家联合祷告训练中心的黎广传牧师每周一带我上山进行禁食祷告。正是从那时起，我对禁食祷告产生了深深的渴慕，盼望每一次与神交通的美好时光。当神的子民愿意放下自己的享受，为神的国度守望、付上恳切祷告时，地上的教会就会释放出惊人的属灵力量。正如保罗所说：「爱

是永不止息。」（《哥林多前书》十三章 8 节）这力量源自于我们对神和对他人的爱。

禁食祷告不仅是一种属灵操练，更是我们表达对神全然依靠与顺服的方式。藉着禁食，我们能更加专注于神的旨意，在祷告中经历祂的同在与大能！

# 争战的祷告

翁荣根牧师

《路加福音》22章39-46节经文阐述了主耶稣上十字架前的祷告挣扎，也是今天我们要面对的争战的祷告。

## 祷告的操练

甚么是“争战”的祷告？祷告就是争战。慕迪（Moody）在他所著的《得胜的祷告——是什么拦阻了它》一书中提到，是什么让我们的祷告能够得胜而不失败？祷告在基督徒生活中一直都是一个挣扎（争战）。约翰·派博

（John Piper）在传福音的属灵争战中指出，只有通过祷告才能赢得战争。这争战的祷告是普世教会的主题，因为它原出于圣经。《圣经》记载，神藉摩西与亚玛力人的战争中，让人看见得胜的秘诀在于祷告，不是靠人多，不是举不举手，是来到神面前的祷告——完全靠赖摩西在山上举手的争战祷告。刚过去的疫情争战要如此，属灵的争战更是要藉着祷告才能得胜。历史上最伟大的一场属灵争战的得胜，是主耶稣在客西马尼园的祷告，祂为我们立下最好的祷告榜样，而我们需要从三方面学习。

## 第一是恒常的祷告

《路加福音》22章39节提及：「耶稣出来，照常往橄榄山去，门徒也跟随他。」这节经文说主耶稣「照常」往橄榄山去。其他的经文曾提及，主耶稣常到山上、常到旷野去——目的正是祷告。这里说祂照常上橄榄山，可见祂常到此处祷告。我们怎样才能操练恒常的祷告呢？首先，要把「祷告」放在每天生活的「首位」，非做不可。正如我们都为钱忙，随口就唱：「成日要钱多……！」那么有什么理由让我们非祷告不可呢？答案在另一首歌词中说出：「多祷告，多有能力；少祷告，少有能力；不祷告，没有能力。」主耶稣事奉忙碌，既要医病赶鬼、传道，又要逃避人家陷害捉拿。祂出来事奉前就经历了四十天禁食祷告，战胜魔鬼的试探。这次胜利的祷告使祂往后的工作都满有力量，故每日都以祷告开始祂的事奉生活，圣灵的能力也就源源不绝从祂身上流出。

## 第二是恳切的祷告

《路加福音》22章44节说：「耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点滴在地上」。当主耶稣要上十字架前，心里极其伤痛，祂在客西马尼园的祷告就极其恳切。经文说：「祂的祷告更加恳切」，是一次比一次恳切。恳切的祷告如何描写呢？它是从心发出的，神是看我们内心。若你自己都满不在乎，怎能求神垂听呢？若你都不认真，怎能叫神对你认真呢？有人说，祷告好像在一个大山钻洞，我们在这边钻，神就在那边工作，到洞穿之时，就是神给我们打开了祷告之门。戴德生得救，是有着爱主的母亲和姐姐背后恳切的祷告支持。戴德生信主的见证，就是恳切祷告的能力能叫人生命改变。想想我们信主，是多少人背后恳切祷告的结果，是争战祷告的动力，是祷告必胜的来源。

### 第三是顺服的祷告

《路加福音》22章42节：「说：『父啊！你若愿意，就把这杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。』」。这节经文是主耶稣的祷告。看其他福音书，主耶稣其实连续三次都作了同一个祷告，可见祂当时所面对的是一场大争战的祷告。若按祂的意思，是希望这「杯」能免去。但为了承担世人的罪孽，祂就得忍受与圣洁父神分离之痛——这正是主耶稣想要避免的苦杯。但耶稣完全地顺服了，祂顺服到世上来，完成救赎赦罪之工。因为祂义人的顺服，争战得胜，众人都得称为义，使祂从死里复活，至终得了最高荣耀。神的旨意虽然标准很高，而顺服却是确难学好的功课。神只要我们顺服，认识到自己无能，唯有神能，祂必负责到底，必加添力量，叫我们能遵行祂的旨意，并使我们能与祂同享荣耀。摩西在埃及的前四十年，是他人生最风光的时候，他以为凡事都能，能拯救同胞，却因杀人逃离埃及，进入旷野隐居的第二个四十年操练。他认识自己是无能的人，所以在神的呼召下推说自己不能。此刻神让他知道——他不能，但神能。当他顺服后，神的能力就借着摩西显露出来，荣耀就归给万军之耶和华了。

### 祷告的原则

神强调争战：「义人祈祷所发的力量是大有功效的。」（《雅各书》五章16节下）这就是神至今仍在呼召祂的子民（教会）进入这争战的祷告中。圣灵向众教会所说的话，凡有耳的，就应当听。

让我们一起同心祷告：恩主，谢谢祢让我们认识到争战祷告的需要。无论身处疫情和政治的争战中，求让我们有主耶稣的恒常、恳切和顺服的祷告生活，以回应主的呼召。荣耀主名，祷告奉主名求，阿们。

## 操练「片时」祷告

若然传道

《马太福音》二十六章 36-46 节说：

「耶稣同门徒来到一个地方，名叫客西马尼，就对他们说：『你们坐在这里，等我到那边去祷告。』于是带着彼得和西庇太的两个儿子同去，就忧愁起来，极其难过，便对他们说：『我心里甚是忧伤，几乎要死。你们在这里等候，和我一同警醒。』他就稍往前走，俯伏在地，祷告说：『我父啊！倘若可行，求你叫这杯离开我！然而，不要照我的意思，只要照你的意思。』来到门徒那里，见他们睡着了，就对彼得说：『怎么样，你们不能同我警醒片时吗？总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。』第二次又去祷告说：『我父啊！这杯若不能离开我，必要我喝，就愿你的旨意成全！』又来，见他们睡着了，因为他们的眼睛困倦。耶稣又离开他们去了，第三次祷告，说的话还是与先前一样。于是来到门徒那里，对他们说：『现在你们仍然睡觉安歇吧！时候到了，人子被卖在罪人手里了。起来，我们走吧！看哪，卖我的人近了！』」

### 门徒的软弱与主的叮咛

主耶稣在被钉十字架前夕，心灵交战，只带了彼得、雅各和约翰三位门徒，陪祂来到客西马尼园警醒祷告。然而，当主祷告完毕，祂却发现门徒们因疲倦而睡着。主对他们说：「你们不能同我警醒片时吗？」并提醒他们：「总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。」片时的祷告，彼得当时做不到，如今的我们也常常做不到。因此，我们要靠着神，不断操练，从短片时（5 分钟），逐渐延长至长片时（2 小时）的祷告。

警醒「片时」，是一种克服人性软弱的属灵训练，使我们能进入持久的祷告。彼得曾说愿意与主同死（第 35 节），却不能与主同警醒片时。若不能警醒片时，当十字架临到，必会跌倒。今天的我们，也是如此，心灵固然愿意，肉体却软弱。因此，我们需要倚靠神的同在，不断操练，直至达标。

《圣经》给我们两个具体的操练标竿：一是警醒「片时」，在关键时刻呼求

主，加添力量；二是「不住」祷告：持续不断地与神连结，警醒迫切地祈求。

片时是多久？

新约时代的犹太人每日分为十二小时，也就是说，一小时相当于我们现今的两小时。因此，《马太福音》二十六章 40 节中主所说的「片时」（an hour），实际上是指两小时。

那个晚上，主耶稣即将被捕，面对审判与十架的痛苦，作为完全的神与完全的人，祂极需祷告的支持。祂邀请门徒陪祂一起守住这片时的祷告，然而，他们却连两小时都守不住。这份做不到的片时祷告，可能成了门徒一生的遗憾。

今天，我们面对生活挑战与教会事奉时，是否也常常忽略了这「片时」的祷告？是否只有在出现问题时，才拼命祷告，而平时只是草草带过，走走流程？

我个人也立志维持每日两小时的祷告生活。虽然一开始很困难，但可以从每天 30 分钟专心祷告做起。由此开始，自我操练，逐步进深，直至达到「片时」的祷告目标。每天与耶稣一同警醒片时，是灵命成长的必经之路。

祷告操练：「三二练」与「二人四要」

在祷告的训练中，有一个具体的操练方式，称为「三二练」，即「三」：每天用 30 分钟作为祷告的起步；「二」：最终达成每日两小时的祷告目标。

此外，也可以透过「二人四要」来操练祷告。即：找两位祷告同伴，彼此扶持，坚持每日 30 分钟祷告；四个「要」则是：要真诚、要持久、要守约、要彼此提醒。

透过这些方法，可以让更多人建立稳定的祷告生活，进而带来属灵生命的更新与突破。这就是学习警醒「片时」的祷告操练——从个人开始，到团体同行，再到影响整个教会。

让我们每天与耶稣一同警醒片时，总要警醒祷告，免得入了迷惑。愿主帮助我们，不再错过「片时」的邀请，而是凭着信心与毅力，进入持久祷告的恩典与力量中。

# 不住地祷告

李列姊妹

《圣经·帖撒罗尼迦前书》五章 16-18 节教导我们：「要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。」祷告是与神相交（communion with God）。「不住地祷告」，就是持续不间断地与神相交，这是神的旨意，也是神儿女的特权。与「常常喜乐」、「凡事谢恩」一样，「不住地祷告」是耶稣基督的福音在信徒生命中所带来的翻天覆地的转变。

## 渴慕「不住地祷告」

主耶稣说：「我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能做什么。人若不常在我里面，就像枝子丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了。」（《约翰福音》十五章 5-6 节）

我们在基督里是新造的人，这新人靠主而活，被神的道喂养，被神的灵引导。正如肉体生命时刻需要空气，我们属灵的生命也必须不断与主连结，因为离了主，生命就会枯竭。所以，这新人实际上喜悦且渴慕住在主里面、持续地祷告，如同经上所记：「神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。」

（《诗篇》四十二章 1 节）

## 驱动“不住地祷告”

祷告是神儿女与神之间亲密关系的表达，基于爱和信靠。「不住地祷告」是这亲密关系持续进深的必要途径和必然结果。主耶稣应许：「你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求，就给你们成就。」

（《约翰福音》十五章 7 节）

随着我们操练不间断地与主相交相连，神的道将在我们生命中主导，我们必将在个人的生命中、及在我们祈求的事上，经历主大有能力的作为；而我们的信心、爱心、盼望也将不断提升。

## 实践“不住地祷告”

《以弗所书》六章 18 节为「不住地祷告」提供了一个可行的实践方案：  
「靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求……」  
关键在于「靠着圣灵」，并「随时多方」。

「不住地祷告」是神的旨意，那么我们要相信，神必然主动且喜悦帮助我们不住地与祂相交。圣灵内住在我们里面，不仅吸引我们亲近主，也成为我们祷告的动力与情感的源头。圣灵也是我们祷告的导师，甚至在我们软弱、不会祷告的时候，亲自替我们祷告。《罗马书》八章 26 节说：「况且我们的软弱有圣灵帮助。我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。」

「不住地祷告」的方式

圣灵将许多操练祷告的方式赐给我们。这里介绍教会历史上常用来操练“不住地祷告”的两种方式：

1. 耶稣祷文：「主耶稣基督，神的儿子，求祢怜悯我！」这是古教会传承下来的简短祷告。它帮助我们停留在主的怜恤与同在中，操练专注与谦卑。当我们反复默想这简洁却充满真理的祷词，它会在我们心中深深扎根，成为如同心跳与呼吸般的不住祷告。这是古今无数信徒操练「不住地祷告」的有效方式之一。
2. 与神同在的祷告这是一种内在向神敞开的祷告，不在乎形式或语言，而是凭着一颗单纯、爱主的心，在工作、安静甚至忙碌中，持续保持与神的亲密关系。其代表人物包括亚维拉的圣德兰（St. Teresa of Ávila）及《与神同在》一书的作者劳伦斯弟兄（Brother Lawrence）。

愿神的儿女们都靠着圣灵，随时多方不住地祷告，时刻与神相交，使新生命活泼有力，使神的心得着满足。

# 十二周的祷告计划

徐秀容师母

祷告是属灵生活的操练，我们已经谈及赞美感谢、认罪饶恕、禁食、争战、不住祷告等不同的祷告操练。但我们如何让祷告成为每天固定的操练，进而培植祷告同工，让神的国度中充满祷告的勇士呢？

## 祷告与培植祷告同工的原则

培植祷告同工有两个重要原则：第一，认知祷告是主耶稣大使命的一部分，刻意去培植祷告同工，就是遵行主耶稣的大使命。第二个重要的原则是陪伴。一个有效且可循用的 12 周祷告计划，不但可以操练自己每天 30 分钟到 2 个小时的祷告，更可以陪伴、培植祷告同工。另一个非常有效且重要的传递方式是「二人四要」，这是我们下次的主题。这次我们先来看 12 周祷告计划。

## 12 周的培植祷告

主耶稣的大使命的后半部说：「凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守」。当我们为弟兄姐妹守望祷告时，他们都是圣灵感动我们要培植的祷告同工。这与一般所知道的面对面教导不一样，因为神的教导就在我们祷告中带给这些弟兄姐妹了。当心中软弱、不能持续祷告的弟兄姐妹，知道我们时常定时为他们守望时；当我们求神赐下奇妙引领，让认为祷告很枯燥的弟兄姐妹们，尝到如蜜甘甜与神的关系时；当我们求神赐忙碌的弟兄姐妹有分别的时间，而更进一步约好时间来陪伴他们祷告时，就是培植祷告同工的第一步，也是最重要的一步。这就是回应主耶稣的大使命，遵行大使命——「用自己以身作则的祷告操练来带领同工」。12 周祷告计划可以周而复始，继续进入下一个循环的操练。个人的祷告操练可以从 30 分钟延长到 60 分钟，并一直操练到每天可以有 2 个小时与神亲密的时刻。以下简单介绍这个 12 周的祷告操练计划。

### 1. 预备材料

主要预备的材料有：圣经、笔记本、慕安德烈的小书。这个计划以《代祷的秘诀》来举例。在网络上（Link: <http://www.jonahome.net/files/m->

[andrew/index.html](http://www.bodani.cn/article/?bk=208117&v=29)) 有《代祷的秘诀》; 以及《等候神》、《内在生活》、《交通的秘诀》等

( <http://www.bodani.cn/article/?bk=208117&v=29>) 。 每一本祷告小书都有 31 天的内容, 合适每个循环配合使用。

## 2. 列出代祷的名单

列出 30 位代祷的名单, 可以是你的朋友、邻居、亲戚、教会肢体等。凡是神感动我们的祷告对象都可以是名单上的一位。若可以的话, 告诉这 30 个朋友, 在接下来的 3 个月你会提名为他们代祷。在平时关怀时, 更可以关心他们的情况, 知道如何即时为他们身心灵及家庭工作代祷。

你可以用这个计划自己操练, 或用来培植祷告同工。如果是培植同工, 就需要邀请这位同工, 陪伴他来操练。陪伴同工操练时, 每周需要分别一段 30-40 分钟时间, 与同工固定下来, 以二人四要的方式 (下一次的分享) 每周一起祷告。

## 3. 操练方式

不管是自己操练或培植祷告同工, 每天个人的祷告操练如下:

首先, 读经与背经。每周读 3 日份的《代祷的秘诀》或其他小书, 背诵这三课的经文, 反复背诵, 然后默写在当天的笔记簿上。例如第一日的经文是雅各书 5: 16: 「所以你们要彼此认罪, 互相代求, 使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。」背下来, 默写在笔记簿上。

其次是代祷时间。第一个循环的前 5 周, 如果可以操练每天有 15 分钟的代祷, 就是好的开始。代祷的内容包括:

- 为祷告名单中的每一位——感谢神, 赞美神在他身上的美意。
- 为他与神的关系祷告, 特别为未得救亲友切切祈求, 求主开恩门使他能接受救恩。
- 为他的特别需要祷告: 可能是家庭、工作、个人人际关系等。

12 周的操练可以从每天 15 分钟的代祷时间, 逐步操练到第 12 周的每天 30 分钟。30 分钟是初步的目标, 当我们每天能有固定 30 分钟祷告, 并持续享受与神亲密的时间, 两个小时的祷告良辰是可以达到的。

## 4. 使用笔记簿

笔记簿除了默写经文，还可以写下自己的灵修回应与代祷事项，更能帮助自己看到神如何成就、回应我们的祷告，信心因此被建立。

### 陪伴与持续

当你用心培植同工，神会引导你看见需要陪伴这位同工多久，可能是 12 周，也可能是 3 个 12 周。当我们让神使用我们去培植祷告同工，我们相信神必赐下能力、时间与更大的爱，让我们去完成祂的使命。我们必然看到主耶稣「常与我们同在」的应许。求神激发我们回应培植祷告同工使命的心志。

附：12 周祷告计划书表

| 周数                        | 1                            | 2        | 3        | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11             | 12 |
|---------------------------|------------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|----|
| 慕安德烈*<br>代祷的<br>秘诀        | 1-3<br>日                     | 4-6<br>日 | 7-9<br>日 | 10-<br>12 日 | 13-<br>15 日 | 16-<br>18 日 | 19-<br>21 日 | 22-<br>24 日 | 25-<br>27 日 | 28-<br>29 日 | 30-<br>31<br>日 |    |
| 背诵经文                      | 作业一：默写每日经文 作业二：写祷告操练心得（最后一周） |          |          |             |             |             |             |             |             |             |                |    |
| 操练祷告                      | 每日 15 分钟                     |          |          |             |             | 每日 20 分钟    |             |             |             | 每日 30 分钟    |                |    |
| * 慕安德烈小书：等候神、内在的生活、交通的秘诀等 |                              |          |          |             |             |             |             |             |             |             |                |    |

# 「二人四要」祷告操练

徐秀容师母

接着上期所介绍的十二周祷告计划书，我们进一步来看一个可以帮助个人每日持续祷告的操练，又是祷告操练传递中一个非常有效的方式——「二人四要」。

## 何为二人四要

「二人四要」是基督之家联合祷告训练中心所使用的门徒训练方法。简单来说，就是让弟兄姊妹在祷告生活中建立「二人」以上的祷告伙伴关系，在互动关系中达到四要：要去「分享」生命；要去扶持生命；要去「影响」生命；要去「传递」生命。

最终以「六个动」的途径，而能达到教会「全动」的祷告属灵生命。在之后四期《号角》的专栏中，我们会分别探讨这「四要」中的每个「生命」，让读者明白「二人四要」的精华所在。所以，本期则不探讨「四要」与「生命」的详细内容。

## 「二人四要」是圣经的教导

「二人四要」门徒训练的方法着重在「过程」，这是属灵生命成长的过程，因此时间可长可短。圣经中大家都熟知的保罗与提摩太二人四要的关系，至少持续了二十年。主耶稣带领三个主要核心门徒，还有十二个门徒，也都持续了三年时间。在不少教会事工中，事工带领者以「二人四要」祷告伙伴关系来建立同工与事工，有长有短，从几个月到几年。

「二人」的主要原则是：一定要二人以上，最少要二人，也可以以小组的方式一起操练神的话语与祷告，多少人都是可行的。最重要的是彼此陪伴，一起用神的话语关怀、激励与祷告。

神喜悦我们个人与祂的亲近关系，祂也非常看重小组及团队一起来向祂祷告及聚集。《传道书》四章 9 节：「两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。」

主耶稣在《马太福音》十八章 19、20 节的应许：「我又实在告诉你们，若是你们中间有两个人在地上同心合意地求什么事，我在天上的父必为他们成

全。因为，哪里有两三个人奉我的名聚会，哪里就有我在他们中间。」这是多么明确的命令呢！

### 圣经中的小组互动例证

彼得与约翰。在《使徒行传》第三章，彼得与约翰正要去圣殿祷告时，神使用彼得与约翰信心的宣告：「金银我都没有，但我把我有的给你：奉拿撒勒人耶稣基督的名起来行走！」神行神迹，使那在殿前瘸腿向他们乞讨的人得医治而行走。彼得与约翰继续延续主耶稣在世时的小组建造模式，彼此守望同行。这是二人一组最小的组。

安提阿教会。《使徒行传》十三章 1-2 节中，安提阿教会以巴拿巴为首的五位同工，因着他们的祷告，带来全教会同心对外邦人的宣教，使主耶稣的美好福音能从亚洲传到欧洲。「在安提阿的教会中，有几位先知和教师，就是巴拿巴和称为尼结的西面、古利奈人路求，与希律分封王一同长大的马念和扫罗。他们在事奉主和禁食的时候，圣灵说：'要为我分派巴拿巴和扫罗去做我召他们做的工作。''」

圣经中还有更大的祷告群组带来复兴与神迹奇事的例子：如彼得入监狱时，因众人的祷告而蒙天使拯救。许多教会也经历到，当会友重病需要扶持时，全教会发动禁食祷告，神一次次奇妙作为临到。更有众教会联合的祷告聚会，同心为神的怜悯与拯救临到全地祈求。这些都是神喜悦祂的儿女以小组、群体的形式来与祂亲近与链接的明证。

### 教会全动是圣经的应许

《以赛亚书》五十六章 7 节说「成为万民祷告的殿」，这是神的应许。

「我必领他们到我的圣山，使他们在祷告我的殿中喜乐。他们的燔祭和平安祭，在我坛上必蒙悦纳，因我的殿必称为万民祷告的殿。」

主耶稣更亲口说：「我的殿必称为祷告的殿。」（《马太福音》二十一章 13 节）所以教会能不能“全动”？答案是肯定的！这是神的应许。

### 一个祷告教会皆有可循的路线图

使徒行传中的安提阿教会，提供了一个如何成为祷告教会的路线图。这个路线图就是六个动：与神互动 → 与人互动 → 大家来动 → 一直要动 → 靠神去动 → 必然轰动。这就是祷告教会的路线图。从自己开始建立与神的关系，再来与别人、小组的弟兄姊妹分享，延伸到大群体。

这个路线图遵循的原则是：一直传递，不要灰心，不要停止；方法是：靠着神、圣灵，我们只是与神同工；最终结果是：必然轰动。安提阿教会就是六个动的最佳见证。在保罗三次旅行布道中，虽然经历许多灰心与危险时刻，但有安提阿教会全教会的祷告与守望支持，使保罗能说：「那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了。」（《提摩太后书》四章 7 节）安提阿教会「全动」的祷告与守望榜样，是最大、最有力的发电厂。

我们可以列出圣经中的许多见证与教导，但是如果按兵不动，一点都无法体验「二人四要」如何在小组中启动，如何使教会「全动」。求神带领我们心动并行动，从个人祷告操练开始，进而以「二人四要」去传递，再以「六动」来推动，一起见证以祷告满足神的心意。

# 分享生命

梅雪芬师母

「分享」有着「共享」的涵意，相反就是「独霸、独食」。分享可以是一人分配给许多人，或由许多人付出，是双向的。

## 分享的意义

「分享生命」是甚麽意思？主耶稣把自己的生命倾倒出来，使我们得着属灵的福分。分享生命，就是借着我们分享自己的生命，使别人也得着生命，也得着成长，为主所使用。《哥林多后书》第八章谈及不同的恩典，神激发马其顿的信徒，准许信徒在供给缺乏圣徒的事上有分，基督为我们成了贫穷，叫我们可以成为富足。

我很喜欢《祷告操练与传递》这本书里的一句话，就是：「一个有『爱』的人，才能与别人分享自己的生命。」也可以说，一个有「爱」的人，很容易在日常生活中活出基督的爱来，让别人感觉到爱。在爱里用心去关心、陪伴、聆听，并愿意效法基督无条件地去爱。《约翰福音》十三章 34-35 节：「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。你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒。」

## 如何分享

一是肯给别人。要愿意付出，效法基督无条件在日常活出爱。这个「给」，正如父母宠爱子女，愿意把自己所有的无条件给予他们。

二是保护别人。保护是什么？是使我们所关心的人远离伤害或受伤。保护有很多种形式和方法，例如在语言和行动上保护别人。《五种爱的语言》一书作者查普曼博士（Dr. Chapman）认为人会说五种主要爱的语言，包

括：肯定的话语、质量时间（美好的时光）、身体接触、服务行为和接受礼物，以及人如何通过每种语言感受到爱与被爱。

- Words of affirmation 肯定的话语：23%
- Quality time 质量时间：20%
- Acts of service 服务行为：20%
- Physical touch 身体接触：19%
- Receiving gifts 接受礼物：18%

肯定的话与服务行为加起来占了 43%。如果我们可以给别人加以鼓励，拍拍肩膀和小小的赞赏，便成为别人的帮助。所以我们说话一定要三思，不可随便讲，因为「一言兴邦，一言丧邦」。《雅各书》三章 10 节：「颂赞和咒诅从一个口出来，我的弟兄们，这是不应当的。」

《祷告操练与传递》书里提到：「首先，一定要积极看到别人的优点，不要只是负面地看人家的缺点。能正面看别人，自然就能说出造就人的好话。」正如《箴言》二十五章 11 节所说：「一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。」台湾传道人寇世远监督生前留下四句名言：欣赏别人的长处、包容人家的短处、记念别人的好处、担当别人的难处。。

说话是一种艺术。很多时候，我们用了以为对的和公平的处事做法，却没有好好为他人着想。《约翰一书》三章 18 节：「我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。」若能照寇世远监督这四句话去做，我们就能说保护人、造就人的好话，自然容易与人建立良好关系。

三是成全别人。《塞缪尔记上》二十章 4 节说：「约拿单对大卫说：你心里所求的，我必为你成就。」13-16 节又说：「我父亲若有意害你，我不告诉你使你平平安安地走，愿耶和华重重地降罚与我。愿耶和华与你同在，如同从前与我父亲同在一样。你要照耶和华的慈爱恩待我，不但我活着的时候免我死亡，就是我死后，耶和华从地上剪除你仇敌的时候，你也永不可向我家绝了恩惠。于是约拿单与大卫家结盟，说：愿耶和华藉大卫的仇敌追讨背约的罪。」

我们可看见神在约拿单生命中的重要性。约拿单不但帮助大卫逃亡成功，更加要成全大卫做王的愿望。他知道大卫有领导才能，是君王人选，也知道神已

膏立他为未来的君王。因此，当他得知大卫遭到父亲扫罗追杀时，便竭力保护大卫逃脱父亲的杀害。如此胸襟实在可贵！

我们愿意像约拿单这样分享生命吗？我们需要效法约拿单的属灵生命，并拥有与他一样的洞察力。惟愿神帮助我们的属灵生命成长，得以成熟，使我们「分享生命」的事奉能够有深度，更有影响力，并且实践《以弗所书》四章12节教诲：「为要成全圣徒，各尽其职，建立基督的身体。」

### 思考

你生命居首位的是什么？是基督的爱吗？是有心的爱（用心活出来的爱），还是一个没有心的爱？你愿意放下身段，仿效约拿单去分享生命、成全他人吗？最后，我们彼此祝福与祷告，在分享生命中经历得胜。

# 扶持生命

周德礼弟兄

「我可以为你祈祷什么？」——基督徒常常问别人，因为，为他人祈求爱的表达，也是「扶持生命」的一种形式。

## 祷告对基督徒成长很重要

圣经里有许多地方教导我们要为别人祷告，为掌权者祷告，甚至为我们的敌人祷告。我特别想到的经文是《以弗所书》六章 18 节：「靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求。」

我成为基督徒后不久，一位主内弟兄向我展示了祷告对基督徒成长的重要性。他建议我用一本祷告簿记录我的祷告事项，也建议我用圣经经文为他人祷告。

这些年来，除了为别人明确的祷告要求向上帝祈求外，我还经常用两节圣经经文来为我周围不同的人祷告。

## 为自己与他人的平安祷告

第一节经文是《腓立比书》四章 7 节：「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。」

身处末世，我发现这节经文特别有助于我为自己和他人祷告。我们周围有许多事情分散了我们对耶稣的注意力。这节经文不但能祈求平安，也能祈求人「在耶稣里」。关键在于持续在基督里，专注于耶稣，并与祂保持链接。

当使用这节经文时，我会用我为之祈祷的人的名字代替代词「你们」。这适用于我用来为他人祈祷的所有圣经经文。透过将经文中的代名词替换成我为之祈祷的人的名字，使祷告更具个性化。

## 为自己灵命成长与得救祷告

第二节经文是《以弗所书》一章 17-19 节：「求我们主耶稣基督的神、荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道祂；并且照明你们心中的眼睛，使你们知道祂的恩召有何等指望，祂在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀；并知道祂向我们这信的人所显的能力是何等浩大。」

这节经文是我的已故主任牧师介绍给我的。他在一次讲道中提到，这段经文可以每天用来为自己祷告。它用途广泛，我们既可以用来为基督徒，也可以用来为非基督徒祷告。

### 不再害怕死亡

我父亲自青年时代起一直拜祖先，非常怕死，任何暗示或与死亡有关的事情都会让他感到担忧。多年来，我一直用这节经文为他能得救而祷告。当我为父亲祈祷时，我会用他的名字代替经文中的代名词，使祷告更具个性化。最终，经过多年祷告，正如《以弗所书》一章 17 节所说的「上帝开启他的眼睛」，我的父亲接受了耶稣进入他的心中。在他信主后，有一年农历新年，玫瑰山墓地打电话询问是否要买墓地，父亲在电话里平静地回答说：「不用了，谢谢。」父亲不再害怕死亡，因为他看到了希望和上帝的大能。

### 为所有人祷告 扶持生命

我也用这节经文为自己和他人祷告，尤其是为我的孩子。是的，他们接受了耶稣。我希望他们的灵命继续成长，所以当他们还小的时候，我每天都用这节经文为他们祷告。能够看到辉煌的未来塑造我们的日常生活，知道耶稣会回来带给我们希望，并更加热衷于向我们周围的人分享福音，这样当耶稣回来时，他们就不会经历上帝的愤怒。

还有许多其他圣经经文可以用来为他人祷告，以上这两节是我想要分享的。我鼓励大家用圣经经文为他人祷告，作为扶持生命的一种形式。

# 影响生命

梁哲牧师

教会信徒每两人结为祷告伙伴，彼此分享生命、扶持生命、影响生命、传递生命，此乃基督之家联合祷告中心「二人四要」门徒训练法（《祷告操练及传递》第 94 页）。黎广传牧师所强调的祷告操练，其核心不在祷词动听或技巧纯熟，而在基督生命的影响力。联祷中心推动的勇祷 300 计划，正在这样培养和训练同工，他们的生命因祷告而被触摸、被改变，进而影响并点燃他人的生命。那么，「生命」的《圣经》原意为何？我们又当如何理解“以生命影响生命”？

## 圣经中的生命”

### 1.魂生命：天然生命

中文「生命」对应英文 Soul（魂），希腊文用 ψυχή（Psyche），希伯来文用 נֶפֶשׁ（Nefesh），指受造物（含人与动物）的天然生命、气息、人格、自我。例：

「人若赚得全世界，赔上自己的生命（Psyche），有何益处？」（参《马太福音》十六章 26 节）

「耶和華神（上帝）将生气吹入他鼻孔，他就成了有灵的活人（Nefesh）。」（参《创世记》二章 7 节）

### 2.灵生命：神圣永恒的生命

另一表达「生命」的希腊文是 ζωή（Zoe），意为从神而来、神圣永远的生命。例：

「我来了，是要叫羊得生命（Zoe），并且得的更丰盛。」（参《约翰福音》十章 10 节）

「神爱世人，甚至赐下祂的独子，叫一切信祂的不致灭亡，反得永生（Zoe）。」（参《约翰福音》三章 16 节）

「人有了神的儿子就有生命（Zoe），没有神的儿子就没有生命（Zoe）。」（《约翰一书》五章 12 节）

可见，《圣经》所启示的「生命」之顶峰，并非天然人的 Psyche（魂生命），乃是藉着信基督而得着的神圣生命 Zoe（灵生命）。基督徒的成长，

正是这神圣的 Zoe 在内里长大、浸透，并更新、转化天然 Psyche 的过程。  
(参《罗马书》十二章 2 节)

### 「生命影响生命」的圣经真理

「以生命影响生命」非心理学口号，乃基于圣经关于生命本质与传递的深奥真理。它描述神圣生命 (Zoe) 的传递性、感染性与复制性。

1. 生命的源头是基督，影响的方式是「道成肉身」。神圣生命 (Zoe) 的终极彰显是耶稣基督。祂不单是生命的赐予者，祂自己就是生命。祂影响世界的方式，非藉一套教条，乃是降世为人，住在人间。此即生命影响生命的原型：神圣生命进入人类历史，在具体人际中展现。

2. 生命的传递是内住与涌流。这生命非外在模仿，乃内在拥有与涌流。内住：「基督在你们心里，成了荣耀的盼望。」(参《歌罗西书》一章 27 节) 信徒因圣灵，有基督生命 (Zoe) 内住于身。涌流：耶稣说：「信我之人，从他腹中要流出活水江河」(参《约翰福音》七章 38 节) 这活水即神圣生命 (Zoe) 的涌流。一个被神圣生命充满的人，会自然将这生命流露，影响周遭。

3. 生命影响生命的具体模式。使徒保罗乃新约中生命影响生命的典范。他不仅传递真理，更是传递生命。「我们在你们中间存心温柔，如同母亲抚育自己的孩子。」(参《帖撒罗尼迦前书》二章 7 节) 如母亲乳养，此乃生命的供应与滋养。第 11 节又说：「你们也晓得我们怎样劝慰你们，嘱咐你们各人，彷彿父亲待自己儿女。」如父亲劝勉，此为生命的管教与建立。「你们该效法我，像我效法基督一样。」(《哥林多前书》十一章 1 节)。保罗敢如此呼吁信徒效法，非因自己完美，乃因他里面活着的，是基督的生命 (Zoe)。他邀人观察、学习这生命如何在血肉之躯上运行。

4. 生命影响的最终目标：成熟与复制。

生命影响生命的目的，并非使人依附领袖，乃是使被影响者成熟长大，并能继续传递。「我们传扬祂，是用诸般的智慧，劝戒各人，教导各人，要把各人在基督里完完全全引到神面前。」(《歌罗西书》一章 28 节)「你在许多见证人前所听见我所教训的，也要交托那忠心能教导别人的人。」(《提

摩太后书》二章 2 节）这形成了一个生命的传递链：基督→保罗→提摩太→忠信者→他人。每一环节皆是 Zoe 属灵生命的复制与扩展。

### 「生命影响生命」真理在教会的实践

我们教会于 2022 年底开始参与二人四要祷告训练。这项训练要求两人固定结伴，每天至少半小时，透过「分享、聆听、代求、陪伴」四个步骤来实践生命相交。

在实践中我们看见，这不仅是祷告方法的操练，更是神圣生命（Zoe）流通的渠道。一位忧郁的姊妹与祷伴经过六个月的操练，不仅症状得以缓解，更开始主动关怀他人。另有两位原本仅止于礼貌问候的弟兄（分别来自大陆与台湾），在结伴后突破了文化隔阂。可见，生命影响生命不在于言语和方法，而在于基督生命透过真实关系的自然流露。

按《圣经》原文，「生命影响生命」的本质是：拥有神圣生命（Zoe）者，藉联合于基督，使这内在活泼的生命自然流露，透过真实关系中的供应、榜样、教导与陪伴，将基督生命复制到他人里面，使其得以成长、成熟，并持续传递。这迥异于世俗的成功学或人际技巧；乃是神圣生命自带的能力与属性，是神为教会所设立的成长与扩展核心方式。

黎广传牧师与联合祷告中心所推动的，正是回归此《圣经》本源的事工：非仅教导祷告方法，乃是培养能涌流基督生命的祷告者，从而真实地分享、扶持、影响、传递生命。亲爱的弟兄姊妹，祷告不单是属灵操练，更是生命工程。当我们以生命影响生命时，祷告便不再是孤独行动，而是一场爱的接力。

愿我们都在祷告中更深与神相遇，让基督生命透过我们流淌，使神的圣名在我们身上得荣耀！阿们！

# 传递生命

徐秀容师母

祷告生活的操练要能接续，并达到使万民成为祷告的殿，个人的祷告操练是最重要的开端；但正如之前三次在《号角》上所阐述的，祷告的生命需要分享、需要彼此扶持、需要能影响别人，这是「二人四要」中的三要。今天我们来思考第四要，这也是「二人四要」小组生活的高潮——传递生命。在运动竞赛中的接力赛里，当前一棒把接力棒交给下一棒，直到最后一棒跑到终点，这正是传递祷告生命最生动的画面。在圣经中，保罗与提摩太的关系为我们指引了如何做好传递生命的四个实行要素：关心别人、了解别人、鼓励别人、交托别人。《提摩太后书》一章 3-7 节、二章 1-2 节中，神的话直接阐述了这四个实行要素。

## 一是关心别人

「我感谢神，就是我接续祖先用清洁的良心所事奉的神。祈祷的时候，不住的想念你，记念你的眼泪，昼夜切切的想要见你，好叫我满心快乐。」

（一章 3-4 节）

提摩太是保罗在第二次旅行布道时所拣选的同工，并且把他视为自己的儿子一样去照顾、关心、栽培。第三节我们看到保罗为提摩太的灵命与信心，常常昼夜不住的向神呼求。第四节我们更看到保罗是如何盼望能与提摩太在一起，好让他能满心快乐。也因此，提摩太对保罗也有一种像服侍父亲的那种爱心，忠心的去顺服，去听从保罗的吩咐，为主一同做工，一起受患难劳苦。

我们带领同工不单为他祷告，也要常常与他们在一起，如此生命传递生命，以生命影响生命。祷告生命的传递，需要刻意去关心，祷告，陪伴，传递就如此自然的发生。

## 二是了解别人

「想到你心里无伪之信，这信是先在你外祖母罗以和你母亲友妮基的心里的，我深信也在你的心里。」（一章五节）

保罗称赞提摩太有无伪的信心，并特别将提摩太的信心归功于他的外祖母和母亲对神的信心。保罗不只带领提摩太，他更认识提摩太的家人，知道提摩

太的成长环境，以及家人对他所产生的影响。他愿意花时间进入提摩太的生命与生活中，去真正了解他。

要把生命的服事传递下去，就需要了解同工，知道他的长处与弱点，并在合适的时机加以造就。若没有深入且经常地与同工在一起，又怎能如此全面地了解同工，甚至包括他的家庭、情感生活、工作状况、脾气与个性等呢？在当今非常强调个人隐私的时代，要全面了解同工，或将自己剖白在他人面前，实在不容易。

在这一点上，需要圣灵的引领，也需要花更多时间祷告，求神建立我们与所带领同工之间彼此信任的关系。当我们学习如保罗与提摩太那样，与同工建立如亲人般亲密的关系时，当看见同工的软弱之处，除了祷告与体恤，也能以爱心指出他的不足，帮助他成长。圣灵常常借着奇妙的方式建立同工的生命，我们只要持续为自己、为同工祷告，神必使用这样的渠道，引导我们完成生命的传递。

### 三是鼓励别人

在一章 6 节中，保罗使用了「提醒」这个动词，语气中带着非常强烈的鼓励意味：「为此我提醒你，使你将神藉我接手所给你的恩赐，再如火挑旺起来。」

那么，保罗提醒提摩太什么呢？保罗了解提摩太性格较为胆怯，因着保罗身在捆锁之中，提摩太或许会退缩，不敢再为主作见证；因此，保罗在此提醒提摩太，他那「无伪的信心」是何等宝贵。保罗要他回想，神借着保罗为他接手，所赐给他的恩赐，需要再次被挑旺起来。不要胆怯惧怕，不要消灭圣灵的感动与恩赐；他所领受的牧养、教导与传道的恩赐，要更充分地发挥，使教会与信者得着帮助。

鼓励与陪伴，是建立同工生命最直接的行动。在各样事工中，与我们并肩服事的同工，正是神特意安排、让我们传递生命、建造生命的人，因此要常常真诚地关心、多加了解，并不断地给予鼓励。

### 四是交托别人

最后一个传递生命的要素——「交托别人」——是一个传递的动作，就如同把接力棒稳妥地交在接棒者手中一样。「我儿啊，你要在基督耶稣的恩典上刚强起来。你在许多见证人面前听见我所教训的，也要交托给那忠心、能教导别人的人。」（二章 1-2 节）

这两节经文中，有四个层次的「交托」，即「传递」：第一，神交托给保罗（在《提摩太前书》一章 1 节，以及其他保罗书信的开头，保罗清楚表明自己是奉救主神和基督耶稣之命，作基督耶稣的使徒；他的使徒职分是神所托付的）。第二，保罗交托给提摩太。第三，提摩太交托给那忠心、能教导别人的人。第四，那忠心、能教导别人的人，又再交托给别人。交托，就是一代传一代。我们所要交托的是什么呢？就是使徒的教训，就是圣经的真道。我们要将神的真道清楚而完整地传递给别人。不仅如此，我们需要「忠心」，也就是持续不断地委身，彰显属灵的美德；我们也需要「能」，在神的话语上不断受造就，学习正确的解释与应用，才能成为合格且有好榜样的传递者。如此，祷告的生命才能延续，并把交棒的工作做好。

## 结论

回顾整个学习祷告的旅程，从《圣经》中所领受的真理，可归纳为七个重点。

### 属灵祝福的途径

祷告是神（上帝）赐给信徒的一条蒙福之路。藉着祷告，我们对神有更深入的认识、对人有更大的爱心、对自己有更多长进与成熟。《歌罗西书》一章 9 至 14 节，有非常精辟的描述，祷告是如何带领信徒在属灵生命中不断成长，并活出合神心意的生命。

### 也是属灵的争战

祷告不只是与神交通，更是一场真实的属灵争战。《圣经》中，多位属灵伟人都清楚指出祷告与争战的密切关系，包括主耶稣（《马太福音》二十六章 41 节、《路加福音》二十二章 31-34 节）、彼得（《彼得前书》四章 7 节；五章 8-9 节）、保罗（《以弗所书》六章 10-12 节、18-20 节）。

这些经文都指出：祷告与胜过试探、抵挡魔鬼、扶持众圣徒得胜有极深的关联。祷告不但是一场属灵的争战，本身更是一件属灵争战的武器。神要我们使用这武器去击退仇敌、保守自己，也守望众人。因此，我们不能轻视祷告，而要看重它、常常操练它。我们对祷告的重视，应当如同士兵重视手中的枪一样，因为这正是得胜的关键。

### 需要不断操练

《希伯来书》五章 14 节指出，祷告能操练我们的属灵感官，使我们在分辨善恶、抵挡试探上越来越成熟。

### 要靠神的帮助

《希伯来书》十二章 2 节指出，祷告使我们仰望耶稣，从祂得着力量与方向，走完信心的道路而不灰心。

### 祷告生命需要传递

《提摩太前书》二章 1 至 2 节指出，祷告把信徒的眼光从自己转向他人与国度，使教会成为代求的管道，带下平安与祝福。

### 异象需要成全

《马可福音》十一章 17 节说，祷告使神的家回到祂原本的旨意，成为万民与神相遇、得着更新的地方。

### 祷告的操练一定会成功

《希伯来书》十二章 1 至 2 节指出，祷告可帮助我们放下重担与罪的缠累，靠着耶稣忍耐奔跑，最终必能得胜到底。第一句提醒我们：在信心道路上，我们不是孤单奔跑的，许多前辈的生命见证围绕着我们，激励我们放下重担、除去缠累，带着忍耐持续前行。第二句告诉我们：真正能使我们走到底并得胜的关键，是定睛仰望耶稣，因为祂已走过苦难并得着荣耀，祂不只是榜样，更是我们信心的起头与成全者。