

學習「禱告操練與傳遞」



書名：學習「禱告操練與傳遞」

主編：黎廣傳

封面：謝持德

出版：基督之家聯合禱告訓練中心

United Prayer Training Center

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

網址: www.unitedpray.org

電子郵件: john.lai@hoc6.org

出版日期：2026 年 3 月

版權保留 翻印必究



目錄

序言	1
「萬民禱告的殿」	2
敬拜，認罪，感謝，代求	4
敬拜神	6
敬拜耶穌	8
禱告的優先順序	10
讚美與感謝	12
認罪禱告的大能恩典	14
饒恕	16
代禱：與神同工的重要使命	19
禁食禱告——專注於神的旨意	21
爭戰的禱告	23
操練「片時」禱告	26
不住地禱告	28
十二周的禱告計劃	30
「二人四要」禱告操練	33
分享生命	36
扶持生命	39
影響生命	41
傳遞生命	44
結論	47

序言

每位作者都是禱告訓練中心的禱告勇士和同工，他們都是願意謙卑的每天化半個小時照著聖經的真理去禱告。我請他們每一位照著「禱告操練與傳遞」那本書的內容照著自己的方式去表達，寫成一篇自己的文稿，目的是讓他們傳遞禱告的真理與操練，使我們朝向主耶穌的異象走：使祂的教會成為萬民禱告的殿！

我看到他們的每篇文章都是非常棒，文章可以說是青出藍而勝於藍！我盼望每一位文章的作者將來都出版一本自己的「禱告操練與傳遞」，這樣做就達到了承傳的目的，他們做法會激勵更多的弟兄姊妹去操練和承傳禱告的真理，這是我真誠的期盼！

最後我要感謝謝持德長老的編輯，審稿，和封面設計，此書才得以付印。願神大大使用這本書成為多人的祝福和激勵！

黎廣傳

基督之家聯合禱告中心主任

3/14/2026

「萬民禱告的殿」

推薦「禱告操練及傳遞」一書

基督之家聯合禱告訓練中心出版這本書的目的是：幫助信徒去操練禱告，使他們禱告的生命得以長進，而且用這本書也去幫助別的信徒，使教會在成為「萬民禱告的殿」這個異象向前邁進！

葛培理牧師被「時代雜誌」推崇為他是全世界最成功的推銷員。這句話有道理，因為從歷史以來到現今，沒有一個傳福音的人像他如此被神大大的使用，能夠接觸最多的人群把福音傳揚出去。神為何那麼使用他呢？其中有一個原因，就是他對傳福音有熱情和強烈的信念，他認為福音太寶貴，所以傾他一生的力量，掌握每一個機會去傳揚福音，在他的追思禮拜，他都吩咐他的兒子要傳揚福音。果然在追思禮拜中有人聽到福音資訊，就相信得救！

所以熱情和強烈的信念，對異象的推動有著密切的關係。有了熱情和強烈的信念，異象自然被推動起來。

福音書記載主耶穌生活在地上的時候，他看重禱告，喜悅禱告，和享受禱告。甚至他的禱告生活被門徒羨慕，門徒要求他教導他們去禱告。為什麼呢？這就是因為主耶穌擁有強烈的禱告熱情和信念！

主耶穌洞悉禱告的重要性，他也能夠解決我們禱告的困難。他在客西馬尼園跟門徒一起禱告的時候講了兩句話。兩句話就是面對我們禱告所遇到的困難而所說的。頭一句話就是：警醒禱告，免得入了迷惑；第二句話就是：你們心裡願意，肉體卻軟弱了（太 26：41）。他看禱告有時候是一場屬靈的爭戰，我們若不警醒，視禱告如同像打仗一樣，我們一定在屬靈的戰爭上會失敗，就好像一個站崗的士兵，若不警醒，不認為仇敵會出現，他在打瞌

睡，敵人就會出現把士兵消滅！我們禱告的態度必須要警醒，像預備打仗一樣，禱告才會勝利！

主耶穌也指出我們禱告時：肉體軟弱，不想禱告！如何解決這個難題呢？就是要在禱告的過程中，信靠神必定會賜給我們力量，去戰勝肉體的軟弱！耶穌自己做了一個很好的榜樣。他在客西馬尼園禱告時，他的肉體軟弱到不能負荷，幾乎要死（可 14：33），此時上帝就派天使加添力量給他，使他禱告更加懇切，汗珠如大血點，滴在地上（路 22：44）。天父加添力量讓他繼續能禱告，在禱告中得著力量，他就勇敢的走向十字架，完成了偉大的救贖宏恩！

所以對禱告要有戰爭的態度和信靠神必加力量去戰勝肉體的軟弱。我們如果緊握這兩個要素，像主耶穌一樣，你就能夠持續每天固定操練半個小時的禱告生活。使我們朝向充滿了禱告的熱情和強烈的信念的道路上向前邁進。禱告中心所出版的「禱告操練與傳遞」一書的目的，是照著主耶穌和聖經的教導，提供一個具體可行的方法能說明你建立每天固定半個小時的禱告生活，使你充滿了禱告的熱情和強烈的信念，也使你能去說明和帶領別人去建立固定的禱告生活！

我們能夠成為「教會是萬民禱告殿」這個異象傳遞者嗎？答案是肯定的！只要我們肯順服神的心意。父神必定賜給我們能力，使我們就在成就這個偉大和美好的應許上有份。願神將那施恩叫人懇求的靈加倍的澆灌我們，使我們的禱告生活得勝，阿門！

我們每個月都登載這本書的一章的內容（一共有十八章），直到結束。目的是勉勵大家去學習操練禱告，若要購買這本書，可以跟作者黎廣傳牧師（510-468-6669）聯繫！希望藉著這本書的學習和操練禱告，使我們的禱告熱情被激發起來，培植我們自己成為禱告同工，影響我們的教會，成為萬民禱告的殿！

敬拜，認罪，感謝，代求

基督徒一提到禱告的內容，或問如何禱告？「敬拜，認罪，感謝，和代求」這個答案就會衝口而出，大家都很熟悉。我們稱這四方面是禱告四個基本的操練。

但這四個基本的操練的內容必須是根據聖經而來，不是出自我們本身用人的思想發明出來的，這是非常重要的！保羅在《提摩太後書》三章 16-17 節說：「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。」

一切屬靈的教訓和操練都必須由聖經而來，並且都要接受聖經的評估。連禱告也不例外！我們的禱告內容必須符合《聖經》的教導，這是我們要緊緊記得！假如我們離開聖經，我們禱告無論如何深入，如何火熱都可能會有偏差，出軌甚至成為異端。在《猶大書》一章 20 節講得很清楚：「親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裡禱告.....」這節聖經很清楚的告訴我們：聖經放在禱告之先。聖經是一切禱告的根據和基礎。這樣我們的禱告才能正確，才能蒙神的祝福，我們才會得著益處！

有關聖經對這四方面的教導有非常多的經文，我們可以列舉各一節聖經如下：

敬拜：「耶和華啊，眾神之中，誰能像你？誰能像你至聖至榮，可頌可畏，施行奇事？」（《出埃及記》十五章 11 節）

認罪：「神所要的祭就是憂傷的靈。神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」（《詩篇》五十一篇 17 節）

感謝：「凡事謝恩：因為這是神在基督耶穌裏，向你們所定的旨意。」（《帖撒羅尼迦前書》五章 18 節）

代求：「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求。」（《以弗所書》六章 18 節）這四個基本操練的英文字，叫做 Adoration, Confession, Thanksgiving, Supplication。如果把這四個英文字每一個英文字的頭一個字母合併起來就叫“ACTS”。“ACTS”的中文翻譯意為：「不斷的實踐和不停的行動！」

有了不斷的實踐和行動，我們的禱告就操練起來就變成隨時隨地的禱告。如果我們操練到這個地步，我們的屬靈生活就會蒙大福。這個福氣有三方面：第一我們對神有更深的認識。第二我們對自己有更多的謙卑和聖潔。第三對別人就有更多的愛心！但願你我在禱告上有不斷的操練：ACTS！

敬拜神

陳業飛牧師

在《約翰福音》四章 20 至 26 節中，耶穌與撒瑪利亞婦人的對話揭示了敬拜的深層意義。撒瑪利亞婦人將話題引向敬拜地點的爭論，耶穌卻用智慧的回答，道明真正的敬拜不僅僅是形式問題，更關乎心靈和誠實（在聖靈裡，以真誠的心，按照真理敬拜神）。通過這段經文，我們將探討耶穌所教導的關於敬拜的三大核心內容：敬拜的通道、敬拜的時空打破與敬拜的真正本質。

敬拜的誤區與正確的通道

1. 撒瑪利亞人的誤區

- I. 不同的敬拜方式：撒瑪利亞人和猶太人有不同的敬拜傳統。撒瑪利亞人只接受摩西五經為聖經正典，排斥其他書卷，導致他們對敬拜神的認識不完整
- II. 敬拜的對象：耶穌指出撒瑪利亞人所拜的神他們並不真正認識，他們的敬拜認知缺乏神的整全啟示。

2. 猶太人的啟示

- I. 救恩從猶太人出來：耶穌肯定猶太人的敬拜制度源自神的啟示，舊約預示了救恩將通過耶穌實現。
- II. 耶穌是通向真神的唯一道路：通過《希伯來書》十章 19-20 節，我們知道耶穌的死和復活為信徒開闢了一條進入至聖所的道路，成為敬拜神的唯一通道。

敬拜的時空限制被打破

1. 舊約敬拜的時間與地點限制

- I. 舊約敬拜的時空設限：以色列人的敬拜主要集中在耶路撒冷聖殿，並在安息日進行。
- II. 撒瑪利亞人關於敬拜地點的疑問：婦人提到的「這山」和「耶路撒冷」反映了當時兩地敬拜的矛盾和共同的侷限，但耶穌回答超越了這種侷限。

2. 耶穌打破敬拜的時空侷限

- I. 不再局限於特定地點：耶穌宣佈，真正的敬拜將不再受限於「這山」或「耶路撒冷」，而是可以在任何地方進行。
- II. 不再局限於特定時間：舊約的安息日預表了在基督裡的真安息，因此新約信徒通過耶穌可以隨時隨地敬拜神，享受在基督裡的真安息。
- III. 團體敬拜的意義：雖然敬拜不再局限於地點和時間，固定的聚會仍然是激勵彼此成長的重要途徑和方式（《希伯來書》十章 25 節）。

敬拜的真正本質——心靈和誠實

1. 敬拜是順從聖靈

- I. 心靈的敬拜：耶穌強調，真正的敬拜不僅是外在的儀式，而是內在生命的回應。這需要我們順服聖靈的帶領，用心靈全心全意地向神敬拜。
- II. 聖靈在敬拜中的角色：通過《以弗所書》五章 18-21 節和《歌羅西書》三章 16-17 節的對比，我們看到聖靈的充滿和神話語的光照如何在敬拜中發揮作用。

2. 敬拜必須在真理中進行

- I. 誠實的敬拜：耶穌進一步強調，敬拜必須在真理中進行。唯有神的啟示——即真理，才能引導我們真正接近神。敬拜不只是發自內心的感動，而是與神真理的契合。
- II. 順從聖靈與遵行真理：敬拜的完整性在於同時順服聖靈的感動和遵行神話語的模式。耶穌的生命本身就是對父神的順服和敬拜的最佳榜樣。

所以，敬拜不僅僅是形式上的行為，更是一種與神建立關係的方式。在《約翰福音》四章 20 至 26 節中，耶穌通過與撒瑪利亞婦人的對話揭示了敬拜的真正本質：敬拜不再受時間和地點的限制，而是通過耶穌，我們可以隨時隨地敬拜神。然而，真正的敬拜必須建立在順服聖靈和遵行神的真理之上。我們被呼召用心靈和誠實敬拜神，讓我們的敬拜超越表面的儀式，進入與神更深的關係。

敬拜耶穌

許傳波弟兄

經文：《馬太福音》二章 1 至 12 節。

當希律王的時候，耶穌生在猶太的伯利恆。有幾個博士從東方來到耶路撒冷，說：「那生下來作猶太人之王的在哪裏？我們在東方看見他的星，特來拜他。」

希律王聽見了，就心裏不安；耶路撒冷合城的人也都不安。他就召齊了祭司長和民間的文士，問他們說：「基督當生在何處？」他們回答說：「在猶太的伯利恆。因為有先知記著，說：『猶大地的伯利恆啊，你在猶大諸城中並不是最小的；因為將來有一位君王要從你那裏出來，牧養我以色列民。』」

當下，希律暗暗的召了博士來，細問那星是甚麼時候出現的，就差他們往伯利恆去，說：「你們去仔細尋訪那小孩子，尋到了就來報信，我也好去拜他。」他們聽見王的話就去了。

在東方所看見的那星忽然在他們前頭行，直行到小孩子的地方，就在上頭停住了。他們看見那星，就大大地歡喜。進了房子，看見小孩子和他母親馬利亞，就俯伏拜那小孩子；揭開寶盒，拿黃金、乳香、沒藥為禮物獻給他。博士因為在夢中被主指示不要回去見希律，就從別的路回本地去了。

聖經告訴我們，人類被造時被賦予了造物主的形象和樣式（《創世紀》一章 26-27）。因此我們對於創造宇宙的真神有由心而發的敬拜。耶穌是「道成肉身」的真神（《約翰福音》一章 1、14 節）。因此，敬拜耶穌不是敬拜歷史上的某個人物，而是敬拜三位一體的真神。《馬太福音》第二章描述了當耶穌降世為人時，有東方的智者觀星象而追隨那顆明亮之星來伯利恆敬拜剛出生的耶穌。

敬拜耶穌不單單靠外在的儀式，更重要的是在乎心靈和誠實。聖經中記載的這幾位元東方智者有渴慕的心，並且帶出切實的行動來。從他們所在的遙遠的波斯到猶大地在當時是極大的一個行程，耗時費財；不但如此，這個從東

到西的長途旅行既冒險、又艱辛。若不是出於對於真神的敬拜，是無法想像他們會花上數月的時間和物力來探訪一個嬰孩的。

相對照這樣敬虔的敬拜，我們今天的作為又如何呢？有多少時候我們看到的敬拜和禱告是有口無心、行禮如儀。或者，我們的敬拜有多少個人的動機。我們敬拜的目標可能不是真神耶穌，相反卻是為了尋求其它的世界上的福報，例如名利、地位、金錢、健康。這些東西在我們先追求神的國和祂的義之後原本都會加給我們的，但是如果我們沒有首先發自心靈的對於賜福的主耶穌的敬拜，就無異於緣木求魚了。

敬拜耶穌帶來平安和喜樂。經文描述說智者們見到耶穌的星就大大喜樂。他們的喜樂源於他們對主的渴慕與追求，知道他們數月的努力是沒有徒勞的；更是來自他們對於救世主的信心，因為他們來到猶大人當中時說的第一句話就是：「那生下來作猶太人之王的在哪裡？我們在東方看見他的星，特來拜他。」最後，他們帶著禮物來朝覲耶穌：「進了房子，看見小孩子和他母親馬利亞，就俯伏拜那小孩子，揭開寶盒，拿黃金、乳香、沒藥為禮物獻給他。」

今天，我們的敬拜是如同當年的東方博士一般喜樂，還是像當時的希律王一樣憂愁呢？希律王被自己的權力慾望捆鎖了。我們有沒有被自己的「眼目的情慾、肉體的情慾和今生的驕傲」所束縛呢？當年的敬拜者帶著最珍貴的禮物來敬拜耶穌，我們今天的基督徒是否有將自己完全奉獻給我們的主，成為最榮美的敬拜？願主得著一切的尊崇與敬拜！

禱告的優先順序

Robbin 傳道

在繁忙的現代生活中，禱告往往淪為例行公事，或是危難時的求助電話。然而，當我們深入思考主耶穌教導的禱告次序時（《馬太福音》六章 9-13 節），會發現一個引人深思的真理：真實的禱告，不在於話語的技巧，而在於生命重心的重整。

主禱文展現了一個清晰的屬靈原則：先求神的事，後求己的需。這並非簡單的禮節性謙讓，而是對生命本質的洞察。當我們說「願人都尊你的名為聖」（《馬太福音》六章 9 節）時，實際上是在確認一個永恆的真理，就是唯有當至高者在我們生命中居首位時，其他一切才能各安其位。「耶和華」這個名字的希伯來原意是「自有永有者」（《出埃及記》三章 14）節，祂是一切存在的源頭，也是一切意義的所在。

我們祈求「願你的國降臨」（《馬太福音》六章 10 節上），既是對將來的期許，更是對當下的回應。主耶穌告訴我們，「神的國就在你們心裡。」在這個充斥著各種價值觀的世代，我們每個人都面臨著這樣的抉擇：究竟誰在我們生命中掌權？是市場的法則？社會的壓力？還是永恆的主宰？我們要承認真正的自由不在於擺脫一切束縛，而在於甘心承認神的主權。

「願你的旨意行在地上，如同行在天上。」（《馬太福音》六章 10 節下），這句話總讓人聯想到基督在客西馬尼園的禱告：「我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我，然而不要照我的意思，只要照你的意思。」面對十字架，主耶穌經歷了真實的掙扎，卻最終選擇了順服。是的，屬靈的成熟不在於沒有掙扎，而在於在掙扎中仍然選擇信靠。

在陳明這些關乎神的事之後，主禱文才談及個人的需要：日用的飲食、罪的赦免、屬靈的保護（《馬太福音》六章 11-13 節）。這個順序給現代人一個重要的提醒：當我們的生命以神為中心時，不是忽視現實需要，而是將這些需要置於正確的框架之中。我們依然為工作禱告，但不再被工作定義，我們尋求健康，但不再被健康焦慮所困，我們珍視關係，但不再被關係捆綁。

值得深思的是，即使在求告個人需要時，這些祈求仍指向更深遠的目的。我們求日用飲食，為要在我們賴以為生的事上見證神的信實。我們求赦免，為要在人際關係中彰顯神的恩典。我們求保護，為要在世俗洪流中持守真道。這一切都指向禱告的終極目標：「因為國度、權柄、榮耀全是你的，直到永遠。」（《馬太福音》6章13節）

弟兄姊妹，主禱文的順序，不僅是禱告的智慧，更是生命的智慧。當我們學會將生命的大小事務置於永恆的視角下，那些看似沉重的擔子才會變得輕盈，那些看似緊迫的事務也會回歸其應有的位置。在這個充滿不確定性的時代，重新審視禱告的優先次序，或許能幫助我們找回生命的重心。願我們在每一次的禱告中，不只是帶著需要來到神面前，更是讓自己的生命在與神的關係中得著重整與更新。

讚美與感謝

謝持德長老

不知道你什麼時候想要來到神的面前禱告？是不是和我一樣很多時候都是有「事」才來找神？好比自己或親人得了一種不容易醫治的疾病、自己突然被裁員失去了工作，或者和配偶的關係出了問題等。

在這些情況下，我們的禱告往往是從向神抱怨開始，為甚麼是我？為甚麼我這麼倒楣？為甚麼神沒有保守看顧我？最後以求神幫助渡過此刻的難關來結束我們的禱告。是的，我們信靠的神是無所不能的神，而我們是祂所愛的兒女，因著祂的憐憫祂會垂聽我們的禱告，用祂的方法和在祂所定的時間來幫助我們解決目前的難處。在此種禱告心態下，我們是否隱隱的覺得神欠我們一個幫助，祂要依照我向祂的祈求來幫助我呢？

神所創造的世界，精妙而偉大。若不是神用祂的大能維護著世界的運作，包含我們身體的各項功能，我們沒有辦法活過一秒鐘。我們所呼吸的空氣，居住環境的氣溫和濕度，我們工作的能力，我們周圍的一切皆是神賜予的。很多時候，我們覺得這些是我們應該享受和擁有的，事實上這些沒有一樣不是神免費供應我們的，我們是否有為這些來讚美神奇妙的作為並且感謝神呢？神更是為我們預備了奇妙的救恩，讓我們可以憑著信心、不藉行為就可以得到。這一切，都值得我們每天不斷的讚美和感謝神。當我們如此做時，我們就更多的看到神在我們的生活和生命中加給我們的豐富。《詩篇》一百篇 4 節告訴我們：「當稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。當感謝他，稱頌他的名！」感謝和讚美、應該是我們每次向神禱告時首先該做的事。

每一次的禱告首先向神表達感謝和讚美也代表我們對神的信心。因為無論是在何種情況，若沒有神的恩典，每次的情況都可能會更糟糕！記得許多年前，有次我和妻子帶著四歲和七歲的孩子回台灣渡假，有一個非常愉快的假期。最後一天，當我們在候機室中準備登機回美，我突然發現我的皮夾不見了，皮夾中只有少量的現鈔，但重要的是幾張常用的信用卡和我的駕駛執照，沒有了它們回來上班、開車和購物都很不方便。

一開始我非常著急，因為根本不知道是在哪裡掉的，並且快要登機也沒有辦法去找，最糟糕的是沒有辦法立即通知銀行，以防止別人盜刷我的信用卡。很快的我就想到，這一次的旅程一切都有神的保守。只有這一件事情好像沒有在我們的預期之中，我們決定先來數算過去兩個星期神的恩典並且來讚美神。

一件事、兩件事、三件事，我們一家數算才發現神的恩典真的好多。當廣播通知登機時，我的心已經不慌張了，知道神會如幫助其他事情一樣的幫助我，心中充滿對神的感謝。當我們回到美國，出了機場，上了原先就安排好來接機的出租車，剛一上車司機披頭就問，你的皮夾是不是掉了？我驚訝的問他是如何知道的？他告知說，在台灣檢到我皮夾的是位宣教士，他在皮夾中找到了出租車司機的名片，因此打電話過來。當然我們也有了他的聯絡方式。之後這位好心的宣教士將我的皮夾郵寄回來。這是讓我畢生難忘的一個經歷。憑著信心，先為生活中神的供應和祝福感謝、讚美神，接著奇妙的事情就會發生。

「當稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。當感謝他，稱頌他的名！」讓我們一起每天向神獻上讚美和感謝的禱告。

認罪禱告的大能恩典

劉惠慈牧師

《詩篇》五十一篇是大衛犯下、謀殺、謊言.....等罪行之後，重新回到神面前，認罪悔改，且得著赦罪的自由和美好見證。這是大衛個人的認罪詩，顯明瞭他與神之間毫無攔阻的關係；也成為歷世歷代認罪禱告的典範，好似一盞明燈，陪伴在黑暗罪惡中的我們，指引蒙恩的出路。

在大衛的認罪詩中，幾項重要的關鍵，值得我們操練認罪禱告時深思並學習：

一、是認識神的屬性與能力

神是赦罪的神，因此我們可以坦然無懼在祂面前認罪，得著更新與自由。大衛認識神的慈愛、憐恤、豐盛的慈悲，也深深明白除罪在神，而不在於自己的努力或條件。這是非常深刻的信仰告白。大衛在神的愛與赦罪大能中全無懼怕，將自己的黑暗與罪孽陳明在神的光中。是的，我們能夠認罪，是因著神有完全的愛與憐憫，以及赦罪的權柄與能力，所以我們可以在禱告中坦然無懼來到祂的施恩寶座前，不必在罪中羞愧隱藏。

二、是認識自己的罪性

大衛知道自己是在罪孽中生的，在母腹中就有了罪。是的，因著始祖亞當犯罪，我們每一個人都是罪人。大衛貴為古時君王，可以為所欲為，但是他卻降服主前，認識自己的本質，不是尊貴的君王，而是生在罪孽中的罪人。能夠認識自己是罪人，的確是聖靈動工，否則我們只會認為自己永遠是對的。在我們還是罪人時，祂就為我們死，神的愛就在此顯明瞭。認罪多，愛就多，唯有看見自己罪孽深重，才能深刻明白基督的愛與救恩的寶貴。

三、是經歷認罪禱告的更新大能

大衛在禱告中，祈求神恢復他裡面讚美的口、清潔的心、正直的靈；他渴望神再次與他同在，經歷與神關係復和的美好。大衛深深體會，罪使我們與神隔絕，我們會靈裡枯槁，心思意念都受到虧損。在認罪禱告中，我們不僅罪

得赦免，更可以期待生命深處的更新改變；神會改變我們的心，祂的靈再次充滿我們，在認罪禱告中，我們決定會經歷自由釋放，重新得力！

四、是認罪禱告可以成為美好見證

當我們俯伏在神面前，承認我們生命中的渣滓與汙穢，生命就結出公義與喜悅，成為救恩的最佳說明書。大衛表示，他要將神的道指教罪人，他要使錫安再一次充滿公義……感謝神，當我們經歷主恩的滋味，必然渴望為主做見證，義的果子不僅停留在我們身上，更在我們的社區、城市、國家中帶來生命的影響力，改變屬靈氛圍，彰顯神國的聖潔與自由。

認罪的禱告，是清理生命、重新建造的恩典管道，是蒙福的法則。藉著認罪，我們可以擺脫仇敵的控告與糾纏，不需要羞愧、躲藏，在基督真光中得著自由與釋放。神看重我們裡面憂傷痛悔的心，帶出真正的生命改變。感謝神，願我們時刻思念主恩，謹慎於罪的引誘，藉著禱告，經歷得勝的榮耀！

饒恕

方麗鴻傳道

如果我們在禱告生活中感到障礙，其中一個可能的原因就是我們不肯饒恕別人！

饒恕別人，對自身有何益處？

主耶穌在《馬太福音》六章 14 至 15 節及《馬可福音》十一章 25 至 26 節提到，當我們禱告時，若想起有人得罪自己，就應當饒恕他。我們若饒恕人的過犯，天父也必饒恕我們；但若我們不饒恕人，天父也不會饒恕我們的過犯。彼得甚至提到，夫婦之間若不肯彼此饒恕，禱告也會受到攔阻（參《彼得前書》三章 7 節）。

不饒恕別人，會對自身造成嚴重的心靈傷害。美國佛羅里達州曾有一位女孩遭受暴力侵犯，甚至被加害者砍斷雙手，全國上下為她抱不平，要求嚴懲罪犯。然而，在加害者尚未落網時，記者訪問了這位女孩，原以為她內心一定充滿憤怒與怨恨，然而她卻回答：「我已完全饒恕了他。他已經傷害了我的身體，我絕不能讓他再傷害我的心靈多一刻。」

不饒恕、怨恨長久藏在心裡，會對身心健康造成極大的影響，例如導致高血壓與精神壓力。但反過來說，當我們選擇饒恕，不僅能使自己內心釋然，也能將祝福帶給他人。有一位姊妹，小時候因父母對待不佳而心懷怨恨，長大後信主，經主的光照，她選擇饒恕父母。她的母親 65 歲時住進精神病院，她每週探望，直到母親 77 歲安詳離世，並在離世前信了主，帶著微笑離開世界。她的父親原本酗酒且有暴力傾向，卻因為女兒的饒恕與愛，最終悔改並信了主，生命得到改變。

為什麼要饒恕別人？

《馬太福音》十八章 23 至 35 節給出饒恕別人的兩個主要原因：一是我們已經蒙了神的饒恕。二是我們若不饒恕別人，神也不會饒恕我們，且會管教我們。

經文以比喻說明：我們欠神一千萬銀子，神都願意饒恕，而別人只欠我們十兩銀子，我們又怎能不饒恕呢？主耶穌為我們流血捨身，付上的代價遠超過千萬銀子，使我們得著赦免。既然我們已經白白得著如此大的恩典，那麼別人對我們的虧欠相比之下微不足道，我們又豈能不學習饒恕呢？

若我們不肯饒恕，神自有辦法管教我們，直到我們學會這個功課。饒恕並不容易，它需要我們突破心理上的重重障礙。然而，你願意學習並操練這項重要的功課嗎？

約瑟就是一個極佳的例子。他被哥哥們出賣，經歷無數坎坷，但他選擇饒恕，並看見神的美意。最終，他成為埃及的宰相，使自己的家人及許多人的性命因而得以保全，不至於在饑荒中滅亡。他對哥哥們說：「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的。」（參《創世記》五十章 20-21 節）約瑟的故事告訴我們，饒恕能帶來和解與祝福，因為神的計劃遠超過人的過犯。

我們真的能饒恕別人嗎？

我們真的能夠饒恕別人，甚至愛我們的仇敵，為他們禱告嗎？（參《馬太福音》五章 44 節）答案是肯定的。

《歌羅西書》五章 13 節提醒我們：「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」主怎樣饒恕我們呢？《羅馬書》五章 8 節說：「基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明瞭。」當我們還與神為敵時，祂已經愛我們並為我們犧牲。既然主如此饒恕我們，我們也當如此待人。

使徒保羅就是一個典範。他曾逼迫基督徒，甚至參與殺害信徒，但信主後，他雖然屢遭迫害，卻能選擇饒恕，甚至祝福那些逼迫他的人（參《哥林多前書》四章 12 節）。保羅能夠做到，我們也可以！為什麼？因為「神的愛已澆灌在我們心裡」（參《羅馬書》五章 5 節）。這愛的充滿是一次性的，且永遠有效。當我們願意憑信心依靠神的愛，就能真正饒恕別人，甚至為仇敵禱告。

曾有一位婆婆與不信主的媳婦同住，兩人之間矛盾極深，彼此關係緊張。然而，婆婆經歷徹夜禱告後，選擇以愛回應媳婦的冷漠，甚至主動遷出家門，

卻依然細心照顧媳婦的孩子，使她能夠安心工作。最終，這個家庭得以和睦，媳婦也因此願意回到教會，親近主。這正是饒恕與愛的力量！

總之，主耶穌教導我們「饒恕」的重要性。如果我們無法實踐，禱告便會受到攔阻。讓我們學習饒恕，不僅釋放自己，也讓神的愛透過我們流露出來，成為祝福他人的管道！

代禱：與神同工的重要使命

包贊師母

神是全能的，祂一句話就能成就一切，但祂卻選擇透過人的禱告來完成祂的工作，顯明祂樂意使用我們與祂同工。主耶穌在地上作為神的僕人，特別重視禱告，透過禱告與父神交通，明白父神的旨意。主耶穌一生充滿了禱告的榜樣，彰顯出禱告的重要性。

彰顯神的作為

在《以賽亞書》六十二章 6 至 7 節中，神宣告：「耶路撒冷啊，我在你城上設立守望的，他們晝夜必不靜默。呼籲耶和華的，你們不要歇息，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為可讚美的。」這段經文揭示了一個重要的真理：神願意藉著祂的子民來賜福教會。經文中的兩個關鍵詞——「設立」和「建立」——彰顯神的作為。神「設立」守望者，即那些為教會禱告的人；而神自己則負責「建立」耶路撒冷，使其成為可讚美的。

在眾多禱告中，代禱是其中一個重要的方面。代禱是主耶穌升天後仍然持續進行的工作。《希伯來書》七章 25 節說：「祂是長遠活著，替他們祈求。」主耶穌至今仍為我們代禱，這是我們學習的榜樣。從祂在地上的禱告，我們可以推測主耶穌在天上的代禱內容：

1. 為我們的得救代禱：在十字架上，主耶穌為那些釘祂的人禱告：「父啊，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」（《路加福音》二十三章 34 節）這表明祂為罪人的救恩代求。
2. 為我們的信心代禱：彼得三次不認主，但主耶穌曾為他禱告，使他不至於失去信心，並在回頭後堅固弟兄（《路加福音》二十二章 32 節）。
3. 為我們的合一代禱：上十字架前，主耶穌為門徒的合一禱告（《約翰福音》十七章），因合一彰顯神的愛，吸引世人歸向祂。

代禱的實踐與祝福

代禱的方式可以效法主耶穌「牧養」的榜樣。祂按著名字認識祂的羊，並引領他們（《約翰福音》十章 3、14 節）。因此，我們也可以按名字為他人代禱，無論認識或不認識的人。代禱不僅能帶來他人的祝福，也能增長我們對他們的愛心。聖靈的果子首要是愛心，當我們為人代禱，聖靈會在我們心中動工，使我們充滿愛。

實踐代禱最好有固定的時間，例如每天三十分鐘，為三十個人禱告。禱告是屬靈的爭戰，需要專心。主耶穌也有固定的禱告生活，祂常到橄欖山禱告（《路加福音》二十二章 39-40）。倪柝聲弟兄說：「沒有固定的禱告，就是沒有禱告的生活。」因此，建立固定禱告生活極為重要。

此外，代禱能帶來雙重祝福。保羅曾請求哥林多教會為他禱告，使他在傳道上得著恩典（《哥林多後書》一章 11 節）。約伯在苦難後，為朋友代禱，結果神加倍賜福給他（《約伯記》四十二章 10 節）。這表明當我們以別人和神為中心禱告時，神的祝福也會臨到我們。

總之，代禱是一種愛的牧養，是與神同工的重要方式。我們愈多為人代禱，神就愈多祝福我們。讓我們效法主耶穌的榜樣，操練代禱，成為神所喜悅、合用的器皿。

禁食禱告——專注於神的旨意

紀明新弟兄

禁食禱告在聖經中從舊約到新約皆有記載，並非只限於新約時代的教導。從舊約開始，禁食就是神子民常常操練的屬靈習慣。在以色列歷史中，不論是集體性的節期，如贖罪日的「刻苦己心」，或是在面對危難、戰爭、瘟疫、國家危機、悔改認罪時，百姓和領袖都會藉著禁食來尋求神的憐憫與引導。例如，以斯帖為拯救猶太民族，呼籲全族三天三夜禁食禱告（《以斯帖記》四章 16 節）。進入新約後，主耶穌自己也以禁食作為服事的開始，四十晝夜在曠野禁食禱告（《馬太福音》四章 2 節）。由此可見，禁食禱告是聖經中一貫的教導，是信徒親近神、尋求神旨意的重要途徑。

禁食禱告：舊約到新約的延續

在舊約中，以色列民守節時，耶和華常要求他們禁食，「刻苦己心」，並專心仰望神。在許多重要的禱告中，尤其是為罪憂傷悔改的禱告，也常伴隨禁食，如尼希米（一章 4 節、九章 1 節）和但以理（九章 3 節）的例子。因此，當主耶穌在新約中談到禁食禱告時，祂所教導的其實是延續舊約中的屬靈傳統。耶穌說：「你們禁食的時候…… 你禁食的時候……」（參《馬太福音》六章 16-18 節）。主耶穌所反對的，是那種做給人看、虛有其表的禁食。祂強調，禁食應是信徒與神之間的私密交通，是每一位基督徒應當操練的屬靈功課。

親身經歷禱告的力量

我的禁食禱告操練始於患病期間。2014 年，我第一次參加美中短宣，那次經歷讓我印象深刻。參加的隊員多為平信徒，大家都非常認真地按照行前的培訓去傳福音與服事。然而，在 2015 年再次準備短宣時，我被診斷出患有肝癌。當時，教會特別為我進行了 40 天的禁食禱告。神垂聽了眾弟兄姊妹的懇求，也憐憫我這個軟弱的人，讓我從手術到康復的過程都非常順利。休養期間，基督之家聯合禱告訓練中心的黎廣傳牧師每週一帶我上山進行禁食禱告。正是從那時起，我對禁食禱告產生了深深的渴慕，盼望每一次與神交通的美好時光。當神的子民願意放下自己的享受，為神的國度守望、付上懇切禱告時，地上的教會就會釋放出驚人的屬靈力量。正如保羅所說：「愛

是永不止息。」（《哥林多前書》十三章 8 節）這力量源自於我們對神和對他人的愛。

禁食禱告不僅是一種屬靈操練，更是我們表達對神全然依靠與順服的方式。藉著禁食，我們能更加專注於神的旨意，在禱告中經歷祂的同在與大能！

爭戰的禱告

翁榮根牧師

《路加福音》22 章 39-46 節經文闡述了主耶穌上十架前的禱告掙扎，也是今天我們要面對的「爭戰的禱告」。

禱告的操練

甚麼是「爭戰」的禱告？禱告就是爭戰。慕迪（Moody）在他所著的《得勝的禱告——是甚麼攔阻了它》一書中提到，是甚麼讓我們的禱告能夠得勝而不失敗？禱告在基督徒生活中一直都是一個掙扎（爭戰）。約翰·派博（John Piper）在傳福音的屬靈爭戰中指出，只有通過禱告才能贏得戰爭。這爭戰的禱告是普世教會的主題，因為它原出於聖經。《聖經》記載，神藉摩西與亞瑪力人的戰爭中，讓人看見得勝的秘訣在於禱告，不是靠人多，不是舉不舉手，是來到神面前的禱告——完全靠賴摩西在山上舉手的爭戰禱告。剛過去的疫情爭戰要如此，屬靈的爭戰更是要藉著禱告才能得勝。歷史上最偉大的一場屬靈爭戰的得勝，是主耶穌在客西馬尼園的禱告，祂為我們立下最好的禱告榜樣，而我們需要從三方面學習。

第一是恆常的禱告

《路加福音》22 章 39 節提及：「耶穌出來，照常往橄欖山去，門徒也跟隨他。」這節經文說主耶穌「照常」往橄欖山去。其他的經文曾提及，主耶穌常到山上、常到曠野去——目的正是禱告。這裡說祂照常上橄欖山，可見祂常到此處禱告。我們怎樣才能操練恆常的禱告呢？首先，要把「禱告」放在每天生活的「首位」，非做不可。正如我們都為錢忙，隨口就唱：「成日要錢多……！」那麼有甚麼理由讓我們非禱告不可呢？答案在另一首歌詞中說出：「多禱告，多有能力；少禱告，少有能力；不禱告，沒有能力。」主耶穌事奉忙碌，既要醫病趕鬼、傳道，又要逃避人家陷害捉拿。祂出來事奉前就經歷了四十天禁食禱告，戰勝魔鬼的試探。這次勝利的禱告使祂往後的工作都滿有力量，故每日都以禱告開始祂的事奉生活，聖靈的能力也就源源不絕從祂身上流出。

第二是懇切的禱告

《路加福音》22 章 44 節說：「耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上」。當主耶穌要上十字架前，心裡極其傷痛，祂在客西馬尼園的禱告就極其懇切。經文說：「祂的禱告更加懇切」，是一次比一次懇切。懇切的禱告如何描寫呢？它是從心發出的，神是看我們內心。若你自己都滿不在乎，怎能求神垂聽呢？若你都不認真，怎能叫神對你認真呢？有人說，禱告好像在一個大山鑽洞，我們在這邊鑽，神就在那邊工作，到洞穿之時，就是神給我們打開了禱告之門。戴德生得救，是有著愛主的母親和姊妹背後懇切的禱告支持。戴德生信主的見證，就是懇切禱告的能力能叫人生命改變。想想我們信主，是多少人背後懇切禱告的結果，是爭戰禱告的動力，是禱告必勝的來源。

第三是順服的禱告

《路加福音》22 章 42 節：「說：『父啊！你若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。』」。這節經文是主耶穌的禱告。看其他福音書，主耶穌其實連續三次都作了同一個禱告，可見祂當時所面對的是一場大爭戰的禱告。若按祂的意思，是希望這「杯」能免去。但為了承擔世人的罪孽，祂就得忍受與聖潔父神分離之痛——這正是主耶穌想要避免的苦杯。但耶穌完全地順服了，祂順服到世上來，完成救贖赦罪之工。因為祂義人的順服，爭戰得勝，眾人都得稱為義，使祂從死裡復活，至終得了最高榮耀。神的旨意雖然標準很高，而順服卻是確難學好的功課。神只要我們順服，認識到自己無能，唯有神能，祂必負責到底，必加添力量，叫我們能遵行祂的旨意，並使我們能與祂同享榮耀。摩西在埃及的前四十年，是他人生最風光的時候，他以為凡事都能，能拯救同胞，卻因殺人逃離埃及，進入曠野隱居的第二個四十年操練。他認識自己是無能的人，所以在神的呼召下推說自己不能。此刻神讓他知道——他不能，但神能。當他順服後，神的能力就藉著摩西顯露出來，榮耀就歸給萬軍之耶和華了。

禱告的原則

神強調爭戰：「義人祈禱所發的力量是大有功效的。」（《雅各書》五章 16 節下）這就是神至今仍在呼召祂的子民（教會）進入這爭戰的禱告中。聖靈向眾教會所說的話，凡有耳的，就應當聽。

讓我們一起同心禱告：恩主，謝謝祢讓我們認識到爭戰禱告的需要。無論身處疫情和政治的爭戰中，求讓我們有主耶穌的恆常、懇切和順服的禱告生活，以回應主的呼召。榮耀主名，禱告奉主名求，阿們。

操練「片時」禱告

若然傳道

《馬太福音》二十六章 36-46 節說：

「耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：『你們坐在這裡，等我到那邊去禱告。』於是帶著彼得和西庇太的兩個兒子同去，就憂愁起來，極其難過，便對他們說：『我心裡甚是憂傷，幾乎要死。你們在這裡等候，和我一同警醒。』他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：『我父啊！倘若可行，求你叫這杯離開我！然而，不要照我的意思，只要照你的意思。』來到門徒那裡，見他們睡著了，就對彼得說：『怎麼樣，你們不能同我警醒片時嗎？總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。』第二次又去禱告說：『我父啊！這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的旨意成全！』又來，見他們睡著了，因為他們的眼睛困倦。耶穌又離開他們去了，第三次禱告，說的話還是與先前一樣。於是來到門徒那裡，對他們說：『現在你們仍然睡覺安歇吧！時候到了，人子被賣在罪人手裡了。起來，我們走吧！看哪，賣我的人近了！』」

門徒的軟弱與主的叮嚀

主耶穌在被釘十字架前夕，心靈交戰，只帶了彼得、雅各和約翰三位門徒，陪祂來到客西馬尼園警醒禱告。然而，當主禱告完畢，祂卻發現門徒們因疲倦而睡著。主對他們說：「你們不能同我警醒片時嗎？」並提醒他們：「總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」片時的禱告，彼得當時做不到，如今的我們也常常做不到。因此，我們要靠著神，不斷操練，從短片時（5 分鐘），逐漸延長至長片時（2 小時）的禱告。

警醒「片時」，是一種克服人性軟弱的屬靈訓練，使我們能進入持久的禱告。彼得曾說願意與主同死（第 35 節），卻不能與主同警醒片時。若不能警醒片時，當十字架臨到，必會跌倒。今天的我們，也是如此，心靈固然願意，肉體卻軟弱。因此，我們需要倚靠神的同在，不斷操練，直至達標。

《聖經》給我們兩個具體的操練標竿：一是警醒「片時」，在關鍵時刻呼求

主，加添力量；二是「不住」禱告：持續不斷地與神連結，警醒迫切地祈求。

片時是多久？

新約時代的猶太人每日分為十二小時，也就是說，一小時相當於我們現今的兩小時。因此，《馬太福音》二十六章 40 節中主所說的「片時」（an hour），實際上是指兩小時。

那個晚上，主耶穌即將被捕，面對審判與十架的痛苦，作為完全的神與完全的人，祂極需禱告的支持。祂邀請門徒陪祂一起守住這片時的禱告，然而，他們卻連兩小時都守不住。這份「做不到」的片時禱告，可能成了門徒一生的遺憾。

今天，我們面對生活挑戰與教會事奉時，是否也常常忽略了這「片時」的禱告？是否只有在出現問題時，才拼命禱告，而平時只是草草帶過，走走流程？

我個人也立志維持每日兩小時的禱告生活。雖然一開始很困難，但可以從每天 30 分鐘專心禱告做起。由此開始，自我操練，逐步進深，直至達到「片時」的禱告目標。每天與耶穌一同警醒片時，是靈命成長的必經之路。

禱告操練：「三二練」與「二人四要」

在禱告的訓練中，有一個具體的操練方式，稱為「三二練」，即「三」：每天用 30 分鐘作為禱告的起步；「二」：最終達成每日兩小時的禱告目標。此外，也可以透過「二人四要」來操練禱告。即：找兩位禱告同伴，彼此扶持，堅持每日 30 分鐘禱告；四個「要」則是：要真誠、要持久、要守約、要彼此提醒。

透過這些方法，可以讓更多人建立穩定的禱告生活，進而帶來屬靈生命的更新與突破。這就是學習警醒「片時」的禱告操練——從個人開始，到團體同行，再到影響整個教會。

讓我們每天與耶穌一同警醒片時，總要警醒禱告，免得入了迷惑。願主幫助我們，不再錯過「片時」的邀請，而是憑著信心與毅力，進入持久禱告的恩典與力量中。

不住地禱告

李列姊妹

《聖經·帖撒羅尼迦前書》五章 16-18 節教導我們：「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」禱告是與神相交（communion with God）。「不住地禱告」，就是持續不間斷地與神相交，這是神的旨意，也是神兒女的特權。與「常常喜樂」、「凡事謝恩」一樣，「不住地禱告」是耶穌基督的福音在信徒生命中所帶來的翻天覆地的轉變。

渴慕「不住地禱告」

主耶穌說：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。人若不常在我裡面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來，扔在火裡燒了。」（《約翰福音》十五章 5-6 節）

我們在基督裡是新造的人，這新人靠主而活，被神的道餵養，被神的靈引導。正如肉體生命時刻需要空氣，我們屬靈的生命也必須不斷與主連結，因為離了主，生命就會枯竭。所以，這新人實際上喜悅且渴慕住在主裡面、持續地禱告，如同經上所記：「神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。」

（《詩篇》四十二章 1 節）

驅動「不住地禱告」

禱告是神兒女與神之間親密關係的表達，基於愛和信靠。「不住地禱告」是這親密關係持續進深的必要途徑和必然結果。主耶穌應許：「你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。」

（《約翰福音》十五章 7 節）

隨著我們操練不間斷地與主相交相連，神的道將在我們生命中主導，我們必將在個人的生命中、及在我們祈求的事上，經歷主大有能力的作為；而我們的信心、愛心、盼望也將不斷提升。

實踐「不住地禱告」

《以弗所書》六章 18 節為「不住地禱告」提供了一個可行的實踐方案：
「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求，並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求……」
關鍵在於「靠著聖靈」，並「隨時多方」。

「不住地禱告」是神的旨意，那麼我們要相信，神必然主動且喜悅幫助我們不住地與祂相交。聖靈內住在我們裡面，不僅吸引我們親近主，也成為我們禱告的動力與情感的源頭。聖靈也是我們禱告的導師，甚至在我們軟弱、不會禱告的時候，親自替我們禱告。《羅馬書》八章 26 節說：「況且我們的軟弱有聖靈幫助。我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。」

「不住地禱告」的方式

聖靈將許多操練禱告的方式賜給我們。這裏介紹教會歷史上常用來操練「不住地禱告」的兩種方式：

1. 耶穌禱文：「主耶穌基督，神的兒子，求祢憐憫我！」這是古教會傳承下來的簡短禱告。它幫助我們停留在主的憐憫與同在中，操練專注與謙卑。當我們反覆默想這簡潔卻充滿真理的禱詞，它會在我們心中深深紮根，成為如同心跳與呼吸般的不住禱告。這是古今無數信徒操練「不住地禱告」的有效方式之一。
2. 與神同在的禱告這是一種內在向神敞開的禱告，不在乎形式或語言，而是憑著一顆單純、愛主的心，在工作、安靜甚至忙碌中，持續保持與神的親密關係。其代表人物包括亞維拉的聖德蘭（St. Teresa of Ávila）及《與神同在》一書的作者勞倫斯弟兄（Brother Lawrence）。

願神的兒女們都靠著聖靈，隨時多方不住地禱告，時刻與神相交，使新生命活潑有力，使神的心得著滿足。

十二周的禱告計劃

徐秀容師母

禱告是屬靈生活的操練，我們已經談及讚美感謝、認罪饒恕、禁食、爭戰、不住禱告等不同的禱告操練。但我們如何讓禱告成為每天固定的操練，進而培植禱告同工，讓神的國度中充滿禱告的勇士呢？

禱告與培植禱告同工的原則

培植禱告同工有兩個重要原則：第一，認知禱告是主耶穌大使命的一部分，刻意去培植禱告同工，就是遵行主耶穌的大使命。第二個重要的原則是陪伴。一個有效且可循用的 12 周禱告計劃，不但可以操練自己每天 30 分鐘到 2 個小時的禱告，更可以陪伴、培植禱告同工。另一個非常有效且重要的傳遞方式是「二人四要」，這是我們下次的主题。這次我們先來看 12 周禱告計劃。

12 周的培植禱告

主耶穌的大使命的後半部說：「凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守」。當我們為弟兄姐妹守望禱告時，他們都是聖靈感動我們要培植的禱告同工。這與一般所知道的面對面教導不一樣，因為神的教導就在我們禱告中帶給這些弟兄姐妹了。當心中軟弱、不能持續禱告的弟兄姐妹，知道我們時常定時為他們守望時；當我們求神賜下奇妙引領，讓認為禱告很枯燥的弟兄姐妹們，嘗到如蜜甘甜與神的關係時；當我們求神賜忙碌的弟兄姐妹有分別的時間，而更進一步約好時間來陪伴他們禱告時，就是培植禱告同工的第一步，也是最重要的一步。這就是回應主耶穌的大使命，遵行大使命——「用自己以身作則的禱告操練來帶領同工」。12 周禱告計劃可以周而復始，繼續進入下一個迴圈的操練。個人的禱告操練可以從 30 分鐘延長到 60 分鐘，並一直操練到每天可以有 2 個小時與神親密的時刻。以下簡單介紹這個 12 周的禱告操練計劃。

1. 預備材料

主要預備的材料有：聖經、筆記本、慕安德烈的小書。這個計劃以《代禱的秘訣》來舉例。在網路上（Link: <http://www.jonahome.net/files/m->

andrew/index.html) 有《代禱的秘訣》; 以及《等候神》、《內在生活》、《交通的秘訣》等

(<http://www.bodani.cn/article/?bk=208117&v=29>) 。 每一本禱告小書都有 31 天的內容，合適每個迴圈配合使用。

2. 列出代禱的名單

列出 30 位代禱的名單，可以是你的朋友、鄰居、親戚、教會肢體等。凡是神感動我們的禱告對象都可以是名單上的一位。若可以的話，告訴這 30 個朋友，在接下來的 3 個月你會提名為他們代禱。在平時關懷時，更可以關心他們的情況，知道如何即時為他們身心靈及家庭工作代禱。

你可以用這個計劃自己操練，或用來培植禱告同工。如果是培植同工，就需要邀請這位同工，陪伴他來操練。陪伴同工操練時，每週需要分別一段 30-40 分鐘時間，與同工固定下來，以二人四要的方式（下一次的分享）每週一起禱告。

3. 操練方式

不管是自己操練或培植禱告同工，每天個人的禱告操練如下：

首先，讀經與背經。每週讀 3 日份的《代禱的秘訣》或其他小書，背誦這三課的經文，反覆背誦，然後默寫在當天的筆記簿上。例如第一日的經文是雅各書 5: 16: 「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」背下來，默寫在筆記簿上。

其次是代禱時間。第一個迴圈的前 5 周，如果可以操練每天有 15 分鐘的代禱，就是好的開始。代禱的內容包括：

- 為禱告名單中的每一位——感謝神，讚美神在他身上的美意。
- 為他與神的關係禱告，特別為未得救親友切切祈求，求主開恩門使他能接受救恩。
- 為他的特別需要禱告：可能是家庭、工作、個人人際關係等。

12 周的操練可以從每天 15 分鐘的代禱時間，逐步操練到第 12 周的每天 30 分鐘。30 分鐘是初步的目標，當我們每天能有固定 30 分鐘禱告，並持續享受與神親密的時間，兩個小時的禱告良辰是可以達到的。

4. 使用筆記簿

筆記簿除了默寫經文，還可以寫下自己的靈修回應與代禱事項，更能幫助自己看到神如何成就、回應我們的禱告，信心因此被建立。

陪伴與持續

當你用心培植同工時，神會引導你看見需要陪伴這位同工多久，可能是 12 周，也可能是 3 個 12 周。當我們讓神使用我們去培植禱告同工，我們相信神必賜下能力、時間與更大的愛，讓我們去完成祂的使命。我們必然看到主耶穌「常與我們同在」的應許。求神激發我們回應培植禱告同工使命的心志。

附：12 周禱告計劃書表

周數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
慕安德列* 代禱的 秘訣	1-3 日	4-6 日	7-9 日	10- 12 日	13- 15 日	16- 18 日	19- 21 日	22- 24 日	25- 27 日	28- 29 日	30- 31 日	
背誦經 文	作業一：默寫每日經文 作業二：寫禱告操練心得（最後一周）											
操練禱 告	每日 15 分鐘					每日 20 分鐘				每日 30 分鐘		
* 慕安德列小書：等候神、內在的生活、交通的秘訣等												

「二人四要」禱告操練

徐秀容師母

接著上期所介紹的十二週禱告計劃書，我們進一步來看一個可以幫助個人每日持續禱告的操練，又是禱告操練傳遞中一個非常有效的方式——「二人四要」。

何為「二人四要」

「二人四要」是基督之家聯合禱告訓練中心所使用的門徒訓練方法。簡單來說，就是讓弟兄姊妹在禱告生活中建立「二人」以上的禱告夥伴關係，在互動關係中達到四要：要去「分享」生命；要去「扶持」生命；要去「影響」生命；要去「傳遞」生命。

最終以「六個動」的途徑，而能達到教會「全動」的禱告屬靈生命。在之後四期《號角》的專欄中，我們會分別探討這「四要」中的每個「生命」，讓讀者明白「二人四要」的精華所在。所以，本期則不探討「四要」與「生命」的詳細內容。

「二人四要」是聖經的教導

「二人四要」門徒訓練的方法著重在「過程」，這是屬靈生命成長的過程，因此時間可長可短。聖經中大家都熟知的保羅與提摩太「二人四要」的關係，至少持續了二十年。主耶穌帶領三個主要核心門徒，還有十二個門徒，也都持續了三年時間。在不少教會事工中，事工帶領者以「二人四要」禱告夥伴關係來建立同工與事工，有長有短，從幾個月到幾年。

「二人」的主要原則是：一定要二人以上，最少要二人，也可以以小組的方式一起操練神的話語與禱告，多少人都是可行的。最重要的是彼此陪伴，一起用神的話語關懷、激勵與禱告。

神喜悅我們個人與祂的親近關係，祂也非常看重小組及團隊一起來向祂禱告及聚集。《傳道書》四章 9 節：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」

主耶穌在《馬太福音》十八章 19、20 節的應許：「我又實在告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求什麼事，我在天上的父必為他們成

全。因為，哪裡有兩三個人奉我的名聚會，哪裡就有我在他們中間。」這是多麼明確的命令呢！

聖經中的小組互動例證

彼得與約翰。在《使徒行傳》第三章，彼得與約翰正要去聖殿禱告時，神使用彼得與約翰信心的宣告：「金銀我都沒有，但我把我有的給你：奉拿撒勒人耶穌基督的名起來行走！」神行神蹟，使那在殿前瘸腿向他們乞討的人得醫治而行走。彼得與約翰繼續延續主耶穌在世時的小組建造模式，彼此守望同行。這是二人一組最小的組。

安提阿教會。《使徒行傳》十三章 1-2 節中，安提阿教會以巴拿巴為首的五位同工，因著他們的禱告，帶來全教會同心對外邦人的宣教，使主耶穌的美好福音能從亞洲傳到歐洲。「在安提阿的教會中，有幾位先知和教師，就是巴拿巴和稱為尼結的西面、古利奈人路求，與希律分封王一同長大的馬念和掃羅。他們在事奉主和禁食的時候，聖靈說：『要為我分派巴拿巴和掃羅去做我召他們做的工作。』」

聖經中還有更大的禱告群組帶來復興與神蹟奇事的例子：如彼得入監獄時，因眾人的禱告而蒙天使拯救。許多教會也經歷到，當會友重病需要扶持時，全教會發動禁食禱告，神一次次奇妙作為臨到。更有眾教會聯合的禱告聚會，同心為神的憐憫與拯救臨到全地祈求。這些都是神喜悅祂的兒女以小組、群體的形式來與祂親近與連結的明證。

教會「全動」是聖經的應許

《以賽亞書》五十六章 7 節說「成為萬民禱告的殿」，這是神的應許。

「我必領他們到我的聖山，使他們在禱告我的殿中喜樂。他們的燔祭和平安祭，在我壇上必蒙悅納，因我的殿必稱為萬民禱告的殿。」

主耶穌更親口說：「我的殿必稱為禱告的殿。」（《馬太福音》二十一章 13 節）所以教會能不能「全動」？答案是肯定的！這是神的應許。

一個禱告教會皆有可循的路線圖

使徒行傳中的安提阿教會，提供了一個如何成為禱告教會的路線圖。這個路線圖就是「六個動」：與神互動 → 與人互動 → 大家來動 → 一直要動 → 靠神去動 → 必然轟動。這就是禱告教會的路線圖。從自己開始建立與神的關係，再來與別人、小組的弟兄姊妹分享，延伸到大群體。

這個路線圖遵循的原則是：一直傳遞，不要灰心，不要停止；方法是：靠著神、聖靈，我們只是與神同工；最終結果是：必然轟動。安提阿教會就是「六個動」的最佳見證。在保羅三次旅行佈道中，雖然經歷許多灰心與危險時刻，但有安提阿教會全教會的禱告與守望支持，使保羅能說：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。」（《提摩太後書》四章 7 節）安提阿教會「全動」的禱告與守望榜樣，是最大、最有力的發電廠。

我們可以列出聖經中的許多見證與教導，但是如果按兵不動，一點都無法體驗「二人四要」如何在小組中啟動，如何使教會「全動」。求神帶領我們心動並行動，從個人禱告操練開始，進而以「二人四要」去傳遞，再以「六動」來推動，一起見證以禱告滿足神的心意。

分享生命

梅雪芬師母

「分享」有著「共用」的涵意，相反就是「獨霸、獨食」。分享可以是一人分配給許多人，或由許多人付出，是雙向的。

分享的意義

「分享生命」是甚麼意思？主耶穌把自己的生命傾倒出來，使我們得著屬靈的福分。分享生命，就是藉著我們分享自己的生命，使別人也得著生命，也得著成長，為主所使用。《哥林多後書》第八章談及不同的恩典，神激發馬其頓的信徒，准許信徒在供給缺乏聖徒的事上有分，基督為我們成了貧窮，叫我們可以成為富足。

我很喜歡《禱告操練與傳遞》這本書裡的一句話，就是：「一個有『愛』的人，才能與別人分享自己的生命。」也可以說，一個有「愛」的人，很容易在日常生活中活出基督的愛來，讓別人感覺到愛。在愛裡用心去關心、陪伴、聆聽，並願意效法基督無條件地去愛。《約翰福音》十三章 34-35 節：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒。」

如何分享

一是肯給別人。要願意付出，效法基督無條件在日常活出愛。這個「給」，正如父母寵愛子女，願意把自己所有的無條件給予他們。

二是保護別人。保護是什麼？是使我們所關心的人遠離傷害或受傷。保護有很多種形式和方法，例如在語言和行動上來保護別人。《五種愛的語言》一書作者查普曼博士（Dr. Chapman）認為人會說五種主要愛的語言，包

括：肯定的話語、質量時間（美好的時光）、身體接觸、服務行為和接受禮物，以及人如何通過每種語言感受到愛與被愛。

- Words of affirmation 肯定的話語：23%
- Quality time 質量時間：20%
- Acts of service 服務行為：20%
- Physical touch 身體接觸：19%
- Receiving gifts 接受禮物：18%

肯定的話與服務行為加起來佔了 43%。如果我們可以給別人加以鼓勵，拍拍肩膀和小小的讚賞，便成為別人的幫助。所以我們說話一定要三思，不可隨便講，因為「一言興邦，一言喪邦」。《雅各書》三章 10 節：「頌讚和咒詛從一個口出來，我的弟兄們，這是不應當的。」

《禱告操練與傳遞》書裡提到：「首先，一定要積極看到別人的優點，不要只是負面地看人家的缺點。能正面看別人，自然就能說出造就人的好話。」正如《箴言》二十五章 11 節所說：「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」臺灣傳道人寇世遠監督生前留下四句名言：欣賞別人的長處、包容人家的短處、記念別人的好處、擔當別人的難處。。

說話是一種藝術。很多時候，我們用了以為對的和公平的處事做法，卻沒有好好為他人著想。《約翰一書》三章 18 節：「我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」若能照寇世遠監督這四句話去做，我們就能說保護人、造就人的好話，自然容易與人建立良好關係。

三是成全別人。《撒母耳記上》二十章 4 節說：「約拿單對大衛說：你心裡所求的，我必為你成就。」13-16 節又說：「我父親若有意害你，我不告訴你使你平平安安地走，願耶和華重重地降罰與我。願耶和華與你同在，如同從前與我父親同在一樣。你要照耶和華的慈愛恩待我，不但我活著的時候免我死亡，就是我死後，耶和華從地上剪除你仇敵的時候，你也永不可向我家絕了恩惠。於是約拿單與大衛家結盟，說：願耶和華藉大衛的仇敵追討背約的罪。」

我們可看見神在約拿單生命中的重要性。約拿單不但幫助大衛逃亡成功，更加要成全大衛做王的願望。他知道大衛有領導才能，是君王人選，也知道神已

膏立他為未來的君王。因此，當他得知大衛遭到父親掃羅追殺時，便竭力保護大衛逃脫父親的殺害。如此胸襟實在可貴！

我們願意像約拿單這樣分享生命嗎？我們需要效法約拿單的屬靈生命，並擁有與他一樣的洞察力。惟願神幫助我們的屬靈生命成長，得以成熟，使我們「分享生命」的事奉能夠有深度，更有影響力，並且實踐《以弗所書》四章12節教誨：「為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體。」

思考

你生命居首位的是什麼？是基督的愛嗎？是有心的愛（用心活出來的愛），還是一個沒有心的愛？你願意放下身段，仿效約拿單去分享生命、成全他人嗎？最後，我們彼此祝福與禱告，在分享生命中經歷得勝。

扶持生命

周德禮弟兄

「我可以為你祈禱什麼？」——基督徒常常問別人，因為，為他人祈求愛的表達，也是「扶持生命」的一種形式。

禱告對基督徒成長很重要

聖經裡有許多地方教導我們要為別人禱告，為掌權者禱告，甚至為我們的敵人禱告。我特別想到的經文是《以弗所書》六章 18 節：「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求，並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求。」

我成為基督徒後不久，一位主內弟兄向我展示了禱告對基督徒成長的重要性。他建議我用一本禱告簿記錄我的禱告事項，也建議我用聖經經文為他人禱告。

這些年來，除了為別人明確的禱告要求向上帝祈求外，我還經常用兩節聖經經文來為我周圍不同的人禱告。

為自己與他人的平安禱告

第一節經文是《腓立比書》四章 7 節：「神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」

身處末世，我發現這節經文特別有助於我為自己和他人禱告。我們周圍有許多事情分散了我們對耶穌的注意力。這節經文不但能祈求平安，也能祈求人「在耶穌裡」。關鍵在於持續在基督裡，專注於耶穌，並與祂保持連結。

當使用這節經文時，我會用我為之祈禱的人的名字代替代詞「你們」。這適用於我用來為他人祈禱的所有聖經經文。透過將經文中的代名詞替換成我為之祈禱的人的名字，使禱告更具個人化。

為自己靈命成長與得救禱告

第二節經文是《以弗所書》一章 17-19 節：「求我們主耶穌基督的神、榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道祂；並且照明你們心中的眼睛，使你們知道祂的恩召有何等指望，祂在聖徒中得的基業有何等豐盛的榮耀；並知道祂向我們這信的人所顯的能力是何等浩大。」

這節經文是我的已故主任牧師介紹給我的。他在一次講道中提到，這段經文可以每天用來為自己禱告。它用途廣泛，我們既可以用來為基督徒，也可以用來為非基督徒禱告。

不再害怕死亡

我父親自青年時代起一直拜祖先，非常怕死，任何暗示或與死亡有關的事情都會讓他感到擔憂。多年來，我一直用這節經文為他能得救而禱告。當我為父親祈禱時，我會用他的名字代替經文中的代名詞，使禱告更具個人化。最終，經過多年禱告，正如《以弗所書》一章 17 節所說的「上帝開啟他的眼睛」，我的父親接受了耶穌進入他的心中。在他信主後，有一年農曆新年，玫瑰山墓地打電話詢問是否要買墓地，父親在電話裡平靜地回答說：「不用了，謝謝。」父親不再害怕死亡，因為他看到了希望和上帝的大能。

為所有人禱告 扶持生命

我也用這節經文為自己和他人禱告，尤其是為我的孩子。是的，他們接受了耶穌。我希望他們的靈命繼續成長，所以當他們還小的時候，我每天都用這節經文為他們禱告。能夠看到輝煌的未來塑造我們的日常生活，知道耶穌會回來帶給我們希望，並更加熱衷於向我們周圍的人分享福音，這樣當耶穌回來時，他們就不會經歷上帝的憤怒。

還有許多其他聖經經文可以用來為他人禱告，以上這兩節是我想要分享的。我鼓勵大家用聖經經文為他人禱告，作為「扶持生命」的一種形式。

影響生命

梁哲牧師

教會信徒每兩人結為禱告夥伴，彼此「分享生命、扶持生命、影響生命、傳遞生命」，此乃基督之家聯合禱告中心「二人四要」門徒訓練法（《禱告操練及傳遞》第 94 頁）。黎廣傳牧師所強調的禱告操練，其核心不在禱詞動聽或技巧純熟，而在基督生命的影響力。聯禱中心推動的「勇禱 300」計劃，正在這樣培養和訓練同工，他們的生命因禱告而被觸摸、被改變，進而影響並點燃他人的生命。那麼，「生命」的《聖經》原意為何？我們又當如何理解「以生命影響生命」？

聖經中的「生命」

1. 魂生命：天然生命

中文「生命」對應英文 Soul（魂），希臘文用 ψυχή（Psyche），希伯來文用 נֶפֶשׁ（Nefesh），指受造物（含人與動物）的天然生命、氣息、人格、自我。例：

「人若賺得全世界，賠上自己的生命（Psyche），有何益處？」（參《馬太福音》十六章 26 節）

「耶和華神（上帝）將生氣吹入他鼻孔，他就成了有靈的活人（Nefesh）。」（參《創世記》二章 7 節）

2. 靈生命：神聖永恆的生命

另一表達「生命」的希臘文是 ζωή（Zoe），意為從神而來、神聖永遠的生命。例：

「我來了，是要叫羊得生命（Zoe），並且得的更豐盛。」（參《約翰福音》十章 10 節）

「神愛世人，甚至賜下祂的獨子，叫一切信祂的不致滅亡，反得永生（Zoe）。」（參《約翰福音》三章 16 節）

「人有了神的兒子就有生命（Zoe），沒有神的兒子就沒有生命（Zoe）。」（《約翰一書》五章 12 節）

可見，《聖經》所啟示的「生命」之頂峰，並非天然人的 Psyche（魂生命），乃是藉著信基督而得著的神聖生命 Zoe（靈生命）。基督徒的成長，

正是這神聖的 Zoe 在內裡長大、浸透，並更新、轉化天然 Psyche 的過程。
（參《羅馬書》十二章 2 節）

「生命影響生命」的聖經真理

「以生命影響生命」非心理學口號，乃基於聖經關於生命本質與傳遞的深奧真理。它描述神聖生命（Zoe）的傳遞性、感染性與複製性。

1. 生命的源頭是基督，影響的方式是「道成肉身」。神聖生命（Zoe）的終極彰顯是耶穌基督。祂不單是生命的賜予者，祂自己就是生命。祂影響世界的方式，非藉一套教條，乃是降世為人，住在人間。此即「生命影響生命」的原型：神聖生命進入人類歷史，在具體人際中展現。

2. 生命的傳遞是「內住與湧流」。這生命非外在模仿，乃內在擁有與湧流。內住：「基督在你們心裡，成了榮耀的盼望。」（參《歌羅西書》一章 27 節）信徒因聖靈，有基督生命（Zoe）內住於身。湧流：耶穌說：「信我之人，從他腹中要流出活水江河」（參《約翰福音》七章 38 節）這活水即神聖生命（Zoe）的湧流。一個被神聖生命充滿的人，會自然將這生命流露，影響周遭。

3. 生命影響生命的具體模式。使徒保羅乃新約中「生命影響生命」的典範。他不僅傳遞真理，更是傳遞生命。「我們在你們中間存心溫柔，如同母親撫育自己的孩子。」（參《帖撒羅尼迦前書》二章 7 節）如母親乳養，此乃生命的供應與滋養。第 11 節又說：「你們也曉得我們怎樣勸慰你們，囑咐你們各人，彷彿父親待自己兒女。」如父親勸勉，此為生命的管教與建立。「你們該效法我，像我效法基督一樣。」（《哥林多前書》十一章 1 節）。保羅敢如此呼籲信徒效法，非因自己完美，乃因他裡面活著的，是基督的生命（Zoe）。他邀人觀察、學習這生命如何在血肉之軀上運行。

4. 生命影響的最終目標：成熟與複製。

生命影響生命的目的，並非使人依附領袖，乃是使被影響者成熟長大，並能繼續傳遞。「我們傳揚祂，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裡完完全全引到神面前。」（《歌羅西書》一章 28 節）「你在許多見證人前所聽見我所教訓的，也要交託那忠信能教導別人的人。」（《提

摩太後書》二章 2 節）這形成了一個生命的傳遞鏈：基督→保羅→提摩太→忠信者→他人。每一環節皆是 Zoe 屬靈生命的複製與擴展。

「生命影響生命」真理在教會的實踐

我們教會於 2022 年底開始參與「二人四要」禱告訓練。這項訓練要求兩人固定結伴，每天至少半小時，透過「分享、聆聽、代求、陪伴」四個步驟來實踐生命相交。

在實踐中我們看見，這不僅是禱告方法的操練，更是神聖生命（Zoe）流通的管道。一位憂鬱的姊妹與禱伴經過六個月的操練，不僅症狀得以緩解，更開始主動關懷他人。另有兩位原本僅止於禮貌問候的弟兄（分別來自大陸與台灣），在結伴後突破了文化隔閡。可見，生命影響生命不在於言語和方法，而在於基督生命透過真實關係的自然流露。

按《聖經》原文，「生命影響生命」的本質是：擁有神聖生命（Zoe）者，藉聯合於基督，使這內在活潑的生命自然流露，透過真實關係中的供應、榜樣、教導與陪伴，將基督生命複製到他人裡面，使其得以成長、成熟，並持續傳遞。這迥異於世俗的成功學或人際技巧；乃是神聖生命自帶的能力與屬性，是神為教會所設立的成長與擴展核心方式。

黎廣傳牧師與聯合禱告中心所推動的，正是回歸此《聖經》本源的事工：非僅教導禱告方法，乃是培養能湧流基督生命的禱告者，從而真實地「分享、扶持、影響、傳遞」生命。親愛的弟兄姊妹，禱告不單是屬靈操練，更是生命工程。當我們以生命影響生命時，禱告便不再是孤獨行動，而是一場愛的接力。

願我們都在禱告中更深與神相遇，讓基督生命透過我們流淌，使神的聖名在我們身上得榮耀！阿們！

傳遞生命

徐秀容師母

禱告生活的操練要能接續，並達到使萬民成為禱告的殿，個人的禱告操練是最重要的開端；但正如之前三次在《號角》上所闡述的，禱告的生命需要分享、需要彼此扶持、需要能影響別人，這是「二人四要」中的三要。今天我們來思考第四要，這也是「二人四要」小組生活的高潮——傳遞生命。在運動競賽中的接力賽裡，當前一棒把接力棒交給下一棒，直到最後一棒跑到終點，這正是傳遞禱告生命最生動的畫面。在聖經中，保羅與提摩太的關係為我們指引了如何做好傳遞生命的四個實行要素：關心別人、了解別人、鼓勵別人、交託別人。《提摩太後書》一章 3-7 節、二章 1-2 節中，神的話直接闡述了這四個實行要素。

一是關心別人

「我感謝神，就是我接續祖先用清潔的良心所事奉的神。祈禱的時候，不住的想念你，記念你的眼淚，晝夜切切的想要見你，好叫我滿心快樂。」

（一章 3-4 節）

提摩太是保羅在第二次旅行佈道時所揀選的同工，並且把他視為自己的兒子一樣去照顧、關心、栽培。第三節我們看到保羅為提摩太的靈命與信心，常常晝夜不住的向神呼求。第四節我們更看到保羅是如何盼望能與提摩太在一起，好讓他能滿心快樂。也因此，提摩太對保羅也有一種像服侍父親的那種愛心，忠心的去順服，去聽從保羅的吩咐，為主一同做工，一起受惠難勞苦。

我們帶領同工不單為他禱告，也要常常與他們在一起，如此生命傳遞生命，以生命影響生命。禱告生命的傳遞，需要刻意去關心，禱告，陪伴，傳遞就如此自然的發生。

二是瞭解別人

「想到你心裡無偽之信，這信是先在你外祖母羅以和你母親友妮基的心裏的，我深信也在你的心裡。」（一章五節）

保羅稱讚提摩太有無偽的信心，並特別將提摩太的信心歸功於他的外祖母和母親對神的信心。保羅不只帶領提摩太，他更認識提摩太的家人，知道提摩

太的成長環境，以及家人對他所產生的影響。他願意花時間進入提摩太的生命與生活中，去真正瞭解他。

要把生命的服事傳遞下去，就需要瞭解同工，知道他的長處與弱點，並在合適的時機加以造就。若沒有深入且經常地與同工在一起，又怎能如此全面地瞭解同工，甚至包括他的家庭、情感生活、工作狀況、脾氣與個性等呢？在當今非常強調個人隱私的時代，要全面瞭解同工，或將自己剖白在他人面前，實在不容易。

在這一點上，需要聖靈的引領，也需要花更多時間禱告，求神建立我們與所帶領同工之間彼此信任的關係。當我們學習如保羅與提摩太那樣，與同工建立如親人般親密的關係時，當看見同工的軟弱之處，除了禱告與體恤，也能以愛心指出他的不足，幫助他成長。聖靈常常藉著奇妙的方式建立同工的生命，我們只要持續為自己、為同工禱告，神必使用這樣的管道，引導我們完成生命的傳遞。

三是鼓勵別人

在一章 6 節中，保羅使用了「提醒」這個動詞，語氣中帶著非常強烈的鼓勵意味：「為此我提醒你，使你將神藉我接手所給你的恩賜，再如火挑旺起來。」

那麼，保羅提醒提摩太什麼呢？保羅瞭解提摩太性格較為膽怯，因著保羅身在捆鎖之中，提摩太或許會退縮，不敢再為主作見證；因此，保羅在此提醒提摩太，他那「無偽的信心」是何等寶貴。保羅要他回想，神藉著保羅為他接手，所賜給他的恩賜，需要再次被挑旺起來。不要膽怯懼怕，不要消滅聖靈的感動與恩賜；他所領受的牧養、教導與傳道的恩賜，要更充分地發揮，使教會與信者得著幫助。

鼓勵與陪伴，是建立同工生命最直接的行動。在各樣事工中，與我們並肩服事的同工，正是神特意安排、讓我們傳遞生命、建造生命的人，因此要常常真誠地關心、多加瞭解，並不斷地給予鼓勵。

四是交託別人

最後一個傳遞生命的要素——「交託別人」——是一個傳遞的動作，就如同把接力棒穩妥地交在接棒者手中一樣。「我兒啊，你要在基督耶穌的恩典上剛強起來。你在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託給那忠心、能教導別人的人。」（二章 1-2 節）

這兩節經文中，有四個層次的「交託」，即「傳遞」：第一，神交託給保羅（在《提摩太前書》一章 1 節，以及其他保羅書信的開頭，保羅清楚表明自己是奉救主神和基督耶穌之命，作基督耶穌的使徒；他的使徒職分是神所託付的）。第二，保羅交託給提摩太。第三，提摩太交託給那忠心、能教導別人的人。第四，那忠心、能教導別人的人，又再交託給別人。交託，就是一代傳一代。我們所要交託的是什麼呢？就是使徒的教訓，就是聖經的真道。我們要將神的真道清楚而完整地傳遞給別人。不僅如此，我們需要「忠心」，也就是持續不斷地委身，彰顯屬靈的美德；我們也需要「能」，在神的話語上不斷受造就，學習正確的解釋與應用，才能成為合格且有好榜樣的傳遞者。如此，禱告的生命才能延續，並把交棒的工作做好。

結論

回顧整個學習禱告的旅程，從《聖經》中所領受的真理，可歸納為七個重點。

屬靈祝福的途徑

禱告是神（上帝）賜給信徒的一條蒙福之路。藉着禱告，我們對神有更深的認識、對人有更大的愛心、對自己有更多長進與成熟。《歌羅西書》一章 9 至 14 節，有非常精闢的描述，禱告是如何帶領信徒在屬靈生命中不斷成長，並活出合神心意的生命。

也是屬靈的爭戰

禱告不只是與神交通，更是一場真實的屬靈爭戰。《聖經》中，多位屬靈偉人都清楚指出禱告與爭戰的密切關係，包括主耶穌（《馬太福音》二十六章 41 節、《路加福音》二十二章 31-34 節）、彼得（《彼得前書》四章 7 節；五章 8-9 節）、保羅（《以弗所書》六章 10-12 節、18-20 節）。這些經文都指出：禱告與勝過試探、抵擋魔鬼、扶持眾聖徒得勝有極深的關聯。禱告不但是一場屬靈的爭戰，本身更是一件屬靈爭戰的武器。神要我們使用這武器去擊退仇敵、保守自己，也守望眾人。因此，我們不能輕視禱告，而要看重它、常常操練它。我們對禱告的重視，應當如同士兵重視手中的槍一樣，因為這正是得勝的關鍵。

需要不斷操練

《希伯來書》五章 14 節指出，禱告能操練我們的屬靈感官，使我們在分辨善惡、抵擋試探上越來越成熟。

要靠神的幫助

《希伯來書》十二章 2 節指出，禱告使我們仰望耶穌，從祂得着力量與方向，走完信心的道路而不灰心。

禱告生命需要傳遞

《提摩太前書》二章 1 至 2 節指出，禱告把信徒的眼光從自己轉向他人與國度，使教會成為代求的管道，帶下平安與祝福。

異象需要成全

《馬可福音》十一章 17 節說，禱告使神的家回到祂原本的旨意，成為萬民與神相遇、得着更新的地方。

禱告的操練一定會成功

《希伯來書》十二章 1 至 2 節指出，禱告可幫助我們放下重擔與罪的纏累，靠着耶穌忍耐奔跑，最終必能得勝到底。第一句提醒我們：在信心道路上，我們不是孤單奔跑的，許多前輩的生命見證圍繞着我們，激勵我們放下重擔、除去纏累，帶着忍耐持續前行。第二句告訴我們：真正能使我們走到底並得勝的關鍵，是定睛仰望耶穌，因為祂已走過苦難並得着榮耀，祂不只是榜樣，更是我們信心的起頭與成全者。