祷告操练及传递

黎广传著



祷告操练及传递

黎广传著

分享生命

扶持生命

影响生命

传递生命

基督之家联合祷告训练中心

书名：祷告操练及传递

作者：黎广传

计划编辑：姚锦燊

助理编辑：罗瑞美

出版者：基督之家联合祷告训练中心
United Prayer Training Center
35479 Dumbarton Court, Newark, CA 94560, U.S.A.

网址：www.unitedprayer.org

Email: John.lai@hoc6.org
Website: www.unitedpray.org

出版日期：2021 年 4 月
(c) 2021, United Prayer Training Center

介绍本书

这是一本专门训练信徒祷告以及推动教会祷告的书籍。

一、内容分为四部分

第 1 部分：《圣经》基础看祷告，
第 2 部分：祷告生活的操练，
第 3 部分：祷告生命的传递，
第 4 部分：操练祷告的见证。

本书第 1 部分，讲述祷告生活的四个「元素」：敬拜、认罪、感谢、代求。第 2 部分，介绍 9 种操练祷告的「方法」。第 3 部分，提供在信仰群体内如何实践「二人四要」的计划。第 4 部分，由接受过祷告操练的同工写出他们如同云彩般的「见证」。

本书乃根据美国基督之家联合祷告训练中心的材料编写而成，是一个专门「训练」祷告的课程。由个人延展至小组然后扩大到全教会，让每一个基督信徒都能每日至少用 30 分钟祷告。

二、　训练方法：「二人四要」

「二人」，即人人找一个或以上的「祷伴」，建立起恒常祷告的「互动」关系。

「四要」，即让个别信徒在建立起祷伴的关系后，可继续在自己信仰「群体」内扩展这种「互动」，直至全教会都在「分享」、「扶持」、「影响」、「传递」一种「不住祷告」的属灵生命。

三、 怎样使用这本书？

1）可用来带领小组，人数在两个或以上。

2）可用作传讲及培训材料。或让组员用此书作阅读后的分享。

3）可依照本书中赞美、认罪、感谢、代求的祷告次序。至于代求的内容，可使用自己教会的代祷名单。

4）每人上完这个课程后，应去找寻自己的祷伴。合成小组，并将所学到的东西传递开去。

四、我们的异象

上山，参加特会是为激发祷告热情，
下山，回到教会乃要栽培祷告同工。

要让每一个教会最终成为「万民祷告的殿」（以赛亚书 56 章 7 节）——不但信徒自己不忘祷告，还能激励周边的人不住去祷告，叫所有信主的人「常常祷告，不可灰心」（路加福音 18 章 1 节）。

序

本书是由本中心去年编印的《祷告操练》和《门训操练》，经过重新编排、分段改写、去芜存菁、聚焦主题、用心润色而完成的。如此艰巨的工作乃由我的同道好友，在基督教文字工作界富有经验的姚锦燊牧师和他的同工罗瑞美宣教士操笔，他们尽心竭力并且耗费了很多日子去完成。我为此由衷的感谢父神差派他们来承担此重任，我也特别谢谢他们的帮助。

书中内容早已在我教会的成人主日学及门徒训练班使用过，也在别的教会分享过，反应都不错也见到成效。现今出版此书，希望帮助更多信徒。在此，我要特别谢谢我的同工们：杨淑芬师母、王晓筠姊妹、徐秀容师母和卫开永牧师，他们长久与我同工并且给我帮助和鼓励，使出版此书之心愿终于达成。

我也要谢谢那些接受过祷告操练的同工们所提供的宝贵见证。他们每个人的操练起点不同，有些已经很资深，有些刚刚才起步，有些在不同的教会，但是所有见证都是真实的并且将要成为我们的激励和祝福。读了每篇见证后，我深受感动和激励，更加笃信祷告操练的属灵价值，并且更加愿意鼓励别人去操练他们的祷告生活。这些见证也说明了此书编写

之主要目的——我们不单须知道祷告的重要性，更要操练和实践祷告，才能得着生命的长进。

我为我的读者们有一个祈求：不要单单听道乃要切实行道（参雅各书 1 章 22 节）。祷告生活也是这样，我们知道了祷告的真理，一定要去实践和操练。求神使用本书，帮助那些对祷告有负担以及愿意操练祷告的信徒。

黎广传上

基督之家联合祷告中心

2021 年 4 月

目录

介绍本书 3
序 5

第 1 部分 《圣经》基础看祷告 9

第 1 章 基础一：敬拜、认罪、感谢、代求 10
第 2 章 基础二：敬拜神 14
第 3 章 基础三：敬拜耶稣 22

第 2 部分 祷告生活的操练 27

第 4 章 操练一：祷告的「优先」次序 28
第 5 章 操练二：赞美与感谢 39
第 6 章 操练三：认罪 44
第 7 章 操练四：饶恕 50
第 8 章 操练五：代祷 53
第 9 章 操练六：禁食 60
第 10 章 操练七：「争战」的祷告 66
第 11 章 操练八：「片时」的祷告 74
第 12 章 操练九：「不住」的祷告 77
第 13 章 12 周祷告计划书 83

第 3 部分　　祷告生命的传递　91

第 14 章 二人四要：小组启动，教会全动　92
第 15 章 四要之一：「分享」生命　102
第 16 章 四要之二：「扶持」生命　109
第 17 章 四要之三：「影响」生命　114
第 18 章 四要之四：「传递」生命　121

第 4 部分　　操练祷告的见证　129

见证一 于艇：祷告如呼吸　130
见证二 李秀萍：禁食祷告　134
见证三 包赟：每日 30 分钟祷告　136
见证四 纪明新：个人及全教会祷告　138
见证五 徐秀容：上祷告山之后　139
见证六 翁荣根：操练祷告几点认知　141
见证七 黎娜：不断学习祷告　143
见证八 王晓筠：一生祷告的学习　147
见证九 李赵美玲：一年祷告的学习　149
见证十 宁雅仙：祷告融入我的生命　150
见证十一　周元圣：两个祷告经历　152
见证十二　包赟：筹备跨年祷告会　155

第 1 部分

《圣经》基础看祷告

第 1 至 3 章：为祷告生活提供《圣经》基础，作为操练的依据。

第 1 章
基础一：敬拜、认罪、感谢、代求

在《圣经》中，信徒和教会的祷告至少应包含四个方面：

一、敬拜（Adoration），
二、认罪（Confession），
三、感谢（Thanksgiving），
四、祈求（Supplication）。

我将这四个英文字的首字母结成另一个英文字：ACTS（Adoration、Confession、Thanksgiving、Supplication）。意即「行动」，表达了灵性操练，必须有所行动的意思，并可透过个人及群体的操练以达至成熟。

一、敬拜

「当用诗章、颂词、灵歌，彼此对说，口唱心和的赞美主。」（以弗所书 5 章 19 节）
「但你是圣洁的，是用以色列的赞美为宝座的。」（诗篇 22 篇 3 节）
「时候将到，如今就是了，那真正拜父的要用心灵和诚实拜他，因为父要这样的人拜他。」（约翰福音 4 章 23 节）
「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 15 章 11 节）

「我的神、我的王啊，我要尊崇你！我要永永远远称颂你的名！」（诗篇 145 篇 1 节）

「他名称为奇妙、策士、全能的神、永在的父、和平的君。」（以赛亚书 9 章 6 节）

「耶和华在他一切所行的无不公义；在他一切所做的都有慈爱。」（诗篇 145 篇 17 节）

二、认罪

「你们要追求与众人和睦，并要追求圣洁；非圣洁没有人能见主。」（希伯来书 12 章 14 节）

「我若心里注重罪孽，主必不听。」（诗篇 66 篇 18 节）

「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 51 篇 17 节）

「看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。」（诗篇 139 篇 24 节）

「我们若认自己的罪，神是信实的、是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。」（约翰一书 1 章 9 节）

「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。」（雅各书 5 章 16 节）

三、感谢

「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。」（诗篇 50 篇 23 节）

「凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里，向你们所定的旨意。」（帖撒罗尼迦前书 5 章 18 节）

「我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。」（罗马书 8 章 28 节）

「我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记他的一切恩惠。」（诗篇 103 篇 2 节）

「神啊，你的意念向我何等宝贵，其数何等众多。我若数点，比海沙更多。我睡醒的时候，仍和你同在！」（诗篇 139 篇 17-18 节）

四、祈求

「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 6 章 18 节）

「在圣灵里祷告。」（犹大书 20 节）

「祷告要恒切。」（罗马书 12 章 12 节）

「竭力的祈求。」（歌罗西书 4 章 12 节）

「不住的祷告。」（帖撒罗尼迦前书 5 章 17 节）

五、怎样实践 ACTS？

Adoration（敬拜）、Confession（认罪）、Thanksgiving（感谢）、Supplication（祈求）这四方面的祷告内容，无论在私人或群体祷告中，均应以实际行动，不断操练，使之成为日常祷告生活的一部分。

A：Adoration（敬拜），就是敬拜赞美。使用《诗篇》或唱诵的诗歌，口唱心和赞美主。

C：Confession（认罪），就是省察认罪。求神洁净我们的心思意念，以及任何在行为或言语上不能讨神喜悦的地方。

T：Thanksgiving（感谢），就是常存感恩。为着过去、现在所经历过的恩典，以及将来所将要蒙受的恩惠献上感谢。

S：Supplication（祈求），就是不住代祷。列出每日需要为别人代祷的事项，逐一记念。例如：为世界不同地区以及自己所住的国家悔改回转；为自己的城市、社区、邻里得到救恩；为近处及远方的差传宣教工作；为未得救的家人及朋友、在软弱病患中的肢体，以及家庭、教会的牧长及同工等祷告。

第 2 章
基础二：敬拜神

阅读经文：《约翰福音》4 章 20 至 26 节。

（妇人：）「……我们的祖宗在这山上礼拜，你们倒说，应当礼拜的地方是在耶路撒冷。」
（耶稣：）「妇人，你当信我。时候将到，你们拜父，也不在这山上，也不在耶路撒冷。你们所拜的你们不知道；我们所拜的我们知道，因为救恩是从犹太人出来的。时候将到，如今就是了，那真正拜父的要用心灵和诚实拜他，因为父要这样的人拜他。神是个灵，所以拜他的必须用心灵和诚实拜他。」
（妇人：）「我知道弥赛亚（就是那称为基督的）要来；他来了，必将一切的事都告诉我们。」
（耶稣：）「这和你说话的就是他。」

***

以上经文是整个长长故事的一个小插段。由于这故事很长，从 1 至 42 节，所以我把它分成三段，这里只引述第二段：

第一段：1 至 19 节，
第二段：20 至 26 节，
第三段：27 至 42 节。

第一段的中心思想是活水。我们需要活水，耶稣能给我们活水，耶稣肯给我们活水。撒玛利亚妇人很羡慕耶稣口中所说的活水，但是耶稣并不马上给了她，而是要她把自己丈夫也带来！

为什么呢？

因为耶稣知道这个撒玛利亚妇人还不肯真正面对自己，所以并未真正相信祂。当耶稣把妇人的背景揭露出来的时候，妇人大为惊讶——这个不是普通人，是个先知啊！

然而，她又把话题转到别的地方，想要逃避有关自己的「敏感」背景。她转谈敬拜的问题。耶稣却很有智慧地，继续跟她谈敬拜，最后把她引到救恩里，显明自己是弥赛亚。

在这个插段里，耶稣对敬拜的真理讲得非常透彻，对每个神的儿女都有很重要的启示。敬拜的原文有两重意思：

第一重意思：是五体投地，完全降服。
第二重意思：是亲吻。

二者是合而为一的。即面对神的时候，我们要完全顺服于祂，也要热情地爱祂，因为这些都是神所配得的。敬拜，不单是一些仪式，更是一种关系。我们花两个小时唱歌、祷告、读经，这些举动看来或者只像「仪式」，但也可以说，这些举动都是我们与神「关系」的衷心表达。

事实上，我们与神的敬拜关系，并非只停留在一、两个小时内，而是每时每刻不间断的。每日二十四个小时，以至一生一世，我们都可以进入向神的敬拜关系里。我们要用自己的一生一世、每时每刻，来顺服祂、敬祂、爱祂、拜祂。

以上就是敬拜的真正意义。

以下我们来看看，这段经文所提出有关敬拜的三个方面。

一、耶稣是让我能敬拜真神的唯一通道

「你们所拜的你们不知道，我们所拜的我们知道。」（22节）这经文提到这两个民族有不同的敬拜方式：一个民族是撒玛利亚，另一个是犹太。耶稣说，撒玛利亚人所敬拜的对象他们并「不知道」，意思并不是说，撒玛利亚人不知道「要」敬拜真神，而是他们的整个敬拜制度出了问题。

撒玛利亚人只接纳摩西五经作为信仰根据，其他旧约书卷如《诗篇》、先知书、历史书等都不放在他们的经典内，但是犹太人却保存了神的完整启示。如果只有摩西五经，就不能认识神的完整启示，例如，在《诗篇》所预言耶稣的复活；在历史书所记载，主耶稣乃大卫王位的接续者；在先知书所描述，耶稣将以受苦仆人身分做弥赛亚，等等，这些都是撒玛利亚人不晓得的。

加上撒玛利亚人又曾把异教风俗引进了他们的文化生活，所以主耶稣说，他们所拜的他们并「不知道」。

只有犹太人的敬拜制度才是神所启示的，这个敬拜制度预言了耶稣降生，把唯一的救恩带出来。所以主耶稣说：「救恩是从犹太人出来的。」（22 节）有了救恩，敬拜才有意义；有了耶稣到来，敬拜的隐秘通道才露出曙光。

旧约的整个敬拜制度只是预表：真正敬拜的实体，要到主耶稣死在十字架上才成全。所以《希伯来书》10 章 19 至 20 节说：「弟兄们，我们既因耶稣的血得以坦然进入至圣所，是借着他给我们开了一条又新、又活的路，从幔子经过，这幔子就是他的身体。」

因着耶稣的血，我们的罪得到赦免，可以坦然进到神的面前，与祂接近、与祂相交。没有耶稣，我们与父神之间仍有罪墙相隔，无论怎样敬虔、怎样努力，也无法来到神的面前。

主耶稣就是我们敬拜神的唯一通道。

我们赞美神、求告神，所有的与神相交都要靠赖耶稣，神才悦纳我们。所以主耶稣说:「我就是道路、真理、生命；若不借着我，没有人能到父（父神）那里去。」（约翰福音 14 章 6 节）

二、耶稣为我打破敬拜的时空隔阂

「耶稣说：『妇人，你当信我。时候将到，你们拜父也不在这山上，也不在耶路撒冷。』」（21 节）旧约以色列人的

敬拜时刻，是在每个周末，即安息日，但是耶稣既成了敬拜神的唯一通道，故此，敬拜的时刻也就不限于安息日。敬拜的地点，亦无须固定在耶路撒冷的圣殿里面。

此所以新约教会的众弟兄姊妹，他们敬拜神不但「天天……在殿里，且在家中……」（使徒行传 2 章 46 节）。旧约的安息日只是一个预表，实体乃是基督（参歌罗西 2 章 16-17 节）。

有了基督，才有真正的安息。有了基督，我们便可以天天都守安息日了（参罗马书 14 章 5 节），因为靠着基督，我们随时都可以在神面前得着安息。

欧洲有些教会，做礼拜不在星期日而在星期一。为什么呢？因为弟兄姊妹很多从事餐饮业，星期日最忙，星期一休息，便在这天做礼拜。我们现今在星期日做礼拜，这天本来也不是犹太曆法中的礼拜日子，而是周末安息日之后，七日的第一日，这日却是主耶稣从死里复活的日子。为了记念主的复活，教会才在这日敬拜神。

虽然我们随时、随地都可以敬拜，但是按神的心意，祂的子民还是应该在一个固定的时间，找一个固定地点，聚在一起敬拜的。我们应该过一种在「固定」时空的敬拜生活，以至能够达到「彼此」相顾和激励之目的（参希伯来书 10 章 25 节）。

耶稣为我们打破了敬拜的时空限制，目的何在呢？就是为使我们能够蒙受更多的恩典和帮助。「所以，我们只管坦然无惧的来到施恩的宝座前，为要得怜恤、蒙恩惠，作随时的帮助。」（希伯来书 4 章 16 节）

说到神的宝座，本有两重意义：

一为审判，
一为施恩。

如今神不再定我们的罪了，因为耶稣已为我们流出宝血，我们的罪已得赦免了。神的宝座对我们来说，如今只有施恩。

啊，赞美主的大恩！我们如今能够常常听到在神儿女身上的美好见证，都是因为从施恩宝座流出来的恩惠。

我教会有个姊妹的年老母亲，生活在外地。她每日清晨四时半就起床，敬拜祷告两个小时。有一年，她的女儿与外孙决定要去美国跟女婿定居，她为此事求告神。神借着《以赛亚书》55 章 12 节给她确据：「你们必欢欢喜喜而出来，平平安安蒙引导。」果然，女儿与外孙申请出国顺利成功，到了美国，蒙神赐福，安居乐业。

神是丰富的神，祂的宝座是施恩的宝座。借着敬拜，神把恩典倾倒到我们身上。

三、耶稣教导我们有正确的敬拜生活

「神是个灵，所以拜他的，必须用心灵和诚实拜他。」（24节）这节经文教导我们，要用心灵和诚实敬拜神。为什么呢？原因有二：

第一，这是父神的要求：「父要这样的人拜他。」(23节)

第二，因为「神是个灵」（24节），祂的本体不是物质而是灵，所以我们不可用物质东西去拜祂，例如祭品、水果。

但是用「心灵和诚实」拜祂，又是什么意思呢？

原文意思是：用「灵」和「真理」来拜祂。我个人的领受，就是顺从圣灵和真理来敬拜神。许多不同宗教都知道「要」用心灵和诚实拜神，但这是不足够的，唯有「顺从」圣灵，也就是真理的灵，并在真理之中敬拜神，才合乎神的心意。

请再看两处经文，第一处是《以弗所书》5章17至21节。一个信徒被「圣灵」充满后，自然就会表现出敬拜的感情和效果。

敬拜的感情：口唱、心和、感谢、赞美。
敬拜的效果：彼此顺服。

第二处经文是《歌罗西书》3 章 16 至 17 节。这里讲到圣徒被「圣道」充满后，也会产生同样的敬拜感情和效果。

敬拜的感情：歌颂和感谢神。
敬拜的果效：彼此教导、互相劝戒、心被恩感。

所以说，唯有当一个人在圣灵的感动和在神的话语光照下，他对神的敬拜才会产生真正的感情和效果。

因此在一个聚会里，无论唱诗或安静，都需要有圣灵的感动与充满，都需要有神话语清楚而有力的教导，才能达到敬拜之真正目的。

主耶稣本身就是敬拜神的最好榜样了。祂常被圣灵充满，祂常常顺服圣灵的引导并把自己全然奉献给神：「基督借着永远的灵，将自己……献给神。」（希伯来书 9 章 14 节）

基督又用祂的一生遵行父神的旨意，最终走上十字架，完成救赎的大功。祂曾这样祷告：「父啊……不要成就我的意思，只要成就你的意思。」（路加福音 22 章 42 节）

总而言之，要顺服「圣灵」的引导并遵行「神的话语」，让二者合而为一，才是敬拜的真义。这是我们一生一世要学的功课，也是我们对神敬拜关系的正常维系方法。

第 3 章
基础三：敬拜耶稣

阅读经文：《马太福音》2 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。

***

第 1 节上半是个完整句子，原文在「有几个博士……」前面还有一个词语，英文作：‘Behold ！’，中文即「看！」把序幕拉开了，以博士敬拜耶稣作为中心的主题。第 2 及 11 节，分别也以敬拜作开始，以敬拜为结束。

所以说，这段经文的主题就是：敬拜耶稣！

敬拜，是受造物对造物主应该表达的正确关系。我们对人的关系是：敬爱，但不敬拜。敬拜，只限于对神。

真正的敬拜，不单在于外面仪式，而是一种发自内心的感情：「这百姓用嘴唇尊敬我，心却远离我…所以拜我也是枉然。」（马太福音 15 章 8-10 节）

敬拜，须用真理，须靠圣灵。要从内心顺服真理和圣灵的引导，作为出发点，不单是靠自己的心灵和诚实。因为所有宗教都讲心灵和诚实，但是基督信仰却以真理和圣灵来敬拜神。

主耶稣自己就是这种敬拜方式的最好榜样：祂「借着永远的『灵』（圣灵），将自己无瑕无疵献给神」；「我来了，为要照你（父神）的『旨意』（真理）行。」（希伯来书 9 章 14 节，10 章 7 节）博士的敬拜留下很好的榜样，让我们去学习。

一、他们渴慕见主（参 1、2 节）

要敬拜耶稣，须先渴慕见祂。没有渴慕之心，很难谈得上敬拜。这几位博士先是渴慕见主，才会寻问：「那生下来作犹

太人之王的在哪里？」（2 节）他们提出这问题，表明自己对这位王的来临早有渴想和研究。

耶稣在世时，离最后一个君王西底家被掳已有数百年，犹太人不再有自己的君王很久了。那时罗马人为他们设立的君王希律，是以东血统的。何来一位「犹太人」的新生王呢？除非是这几位博士早对神的心意清楚了解——神所应许大卫的宝座必不断绝，必有弥赛亚坐在大卫宝座上：「有星要出于雅各，有杖要兴于以色列！」（民数记 24 章 17 节）所以，当星辰出现在东方时，这些博士凭着信心前来，要朝拜他们所渴慕见到的主。不远千里而来，非见到主不肯罢休！「东方」指波斯一带地方，来耶路撒冷要花几个月。这段路程既费时，又费钱（旅费很可观）；既冒险（有强盗），又艰辛（交通工具只能骑牲畜），然而他们不怕长途跋涉，要来见祂，拜祂。

我们心中有主的人，又是否常常渴慕见主来敬拜祂呢？我们其实常常渴慕用别的东西代替主，例如：提升物质生活、满足工作成就的欲望。难怪我们敬拜主很不像样，因为渴慕见主的心不够。

博士渴慕见主，关心神应许的实现。这就像西面渴慕见到耶稣（参路加福音 2 章 25-26 节），又像大卫渴慕见主面：「耶和华啊，求你用手救我脱离世人，脱离那只在今生有福分的世人。你把你的财宝充满他们的肚腹；他们因有儿女就心满意足，将其余的财物留给他们的婴孩。至于我，我必在义中见你的面；我醒了的时候，得见你的形像就心满意足了。」（诗篇 17 篇 14-15 节）

二、他们以主为乐（参 10 节）

博士们见到那颗星便高兴，意味即将可以见到主耶稣，他们「大大地欢喜」（10 节）。这里用了一个副词「大大」，意即高兴到不得了。为什么他们这样高兴呢？因为花了这么多的时间、精力，终于寻到了主耶稣，所以非常高兴。

往深一层看，博士们不只一时高兴，他们更是以主为乐。换句话说，他们以拥有弥赛亚为乐，是以「主自己」为出发点，有「主自己」就足够他们喜乐。在博士眼中，他们不见一人，只见耶稣。所以他们一进屋子，见到那「小孩子」便俯伏敬拜。按人间的礼规，应该先问候的是父亲和母亲，然而，他们没有把马利亚放在首位，马上伏在地上敬拜耶稣。他们实在是以救主为乐。

反观希律王，却是「心里不安」（3 节）。他自己坐在宝座上，心里突然现出一种冲突：没有喜乐。耶路撒冷的居民本该充满喜乐，因为他们一直盼望弥赛亚来临，现今祂已来到，不是应该喜乐吗？但这希律是个残暴君王，如果他们拥戴耶稣为王，必会受到镇压，就像希律王后来把两岁以内的小孩杀光了一样。

可见世人心里虽想尊耶稣为王，但是如果怕难处，便很难喜乐。希律或者也想去拜一拜耶稣，但是他的动机不良，想要杀祂。所以，敬拜耶稣若先存有个人的动机，不是以「主自己」为出发点，就不能也不会以主为乐。

博士的敬拜是真正的敬拜，真正的敬拜是有喜乐的敬拜。在顺境或逆境中都能顺服主，就有喜乐。戴德生医生来华传福

音时，前妻马利亚在 32 岁就死去，遗下四个孩子也都死在大陆。他一面流泪，一面心中喜乐，也甘心顺服，坚信主在他身上所做的事情没有错。

三、他们有所奉献（参 11 节）

敬拜神必须有所献上，这几位博士献上了最珍贵的礼物。旧约提醒我们，不可空手朝见耶和华，一定要有所献上。所献上的，不单是好的，也是首生的。旧约时代，神要以色列人用「初熟」的土产来尊荣耶和华。

我们对送礼的艺术很讲究，向父母、州长，以至总统送礼物，都要精挑细选，更何况给我们的神呢？

岂不要献上最好的东西吗？献上最好的东西前，一定要先把自己献给主。换句话说，就是要将自己的心先献给主，然后才献礼物，这样才蒙悦纳。

博士先将自己献给主，他们自己长途跋涉，不远千里而来，然后才把礼物献上，难怪他们蒙神记念。博士的敬拜带来了主的祝福，这祝福是什么呢？就是神的引导。

神的引导使他们能寻到主，神的引导使他们讨主的喜悦。在我们的人生路程中，有许多事需要神的引导。如果我们过着一个美好的敬拜生活，一定蒙神祝福，寻找就寻见、叩门就得着开门，像博士寻找就得着主一样。

虽然有时我们可能走迷路，但神至终会引导我们走回正确的方向，正如这些博士误跑到了耶路撒冷，但是仍蒙神的指引，最终也能去到伯利恒。

第 2 部分

祷告生活的操练

第 4 至 12 章：介绍 9 种操练祷告的方法：

优先次序、

赞美感谢、

认罪、

饶恕、

代祷、

禁食、

争战、

片时、

不住。

第 13 章：介绍「12 周祷告计划书」，给个人或小组提供一个以三个月为单元、循环式的祷告操练方法。

第 4 章

操练一：祷告的「优先」次序

阅读经文：《马太福音》6 章 5 至 13 节

你们祷告的时候，不可像那假冒为善的人，爱站在会堂里和十字路口上祷告，故意叫人看见。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父，你父在暗中察看，必然报答你。你们祷告不可像外邦人，用许多重复话，他们以为话多了必蒙垂听。你们不可效法他们，因为你们没有祈求以先，你们所需用的你们的父早已知道了。
所以，你们祷告要这样说：
「我们在天上的父：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。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶，因为国度、权柄、荣耀全是你的，直到永远。阿们。」

***

祷告看似最容易，但也是最困难的属灵功课。说容易，因为谁都可以祷告，小孩子也可以。说困难，怎样才能够过一种持久而丰盛、不住祷告的生活？
祷告是我们一生要学的功课。

看看今天大家的祷告生活，很多人祷告乏力，或不蒙垂听就灰心放弃了。祷告生活在教会，除了几个特别兴旺的教会，参加祷告会人不多，平时也少有祷告的活动，祷告与其他教会活动的数目相比少得可怜。

主在世上时，劝勉我们常常祷告，不可灰心，但他也说了一句感慨的话:「然而人子来的时候，遇得见世上有信德的人么？」（路加福音 18 章 8 节）信德即信心，意即：当他第二次再来的时候，很难见到世上有信心的人在祷告！

旧约时代，所罗门所建造的圣殿除了敬拜和献祭外，最重要是为祷告。他奉献圣殿时特别强调这是一个祷告的殿，是给万民祷告的殿。主耶稣在世上时进入圣殿时非常伤心，因为充满了买卖牛羊鸽子和兑换银钱的活动。他非常愤怒，拿着鞭子把牛羊赶出，把兑换银钱的桌子推倒，福音书这样描写他的心情：「心里焦急，如同火烧」（约翰福音 2 章 18 节），因为圣殿「必称为祷告的殿，你们倒使它成为贼窝了。」（马太福音 21 章 13 节）但愿我们都朝着这个方向走，使教会变成祷告的教会。

这段《马太福音》6 章 5 至 13 节的九节经文，是从所谓登山宝训摘录下来的。第 5 到 7 节论到祷告的正确动机，以及外邦人对祷告的错误观念。法利赛人的错误祷告动机，就是祷告来给人看，不是给神看，所以得不到神的赏赐，只得到人的赏赐。什么叫做人的赏赐呢？就是人的称赞。我们集中看 8 至 13 节，思想三个问题：祷告的原因、祷告的次序，以及祷告之目的。

一、祷告的原因

第 8 节说:「你们不可效法他们，因为你们没有祈求以先，你们所需用的，你们的父早已知道了。」这是主耶稣给门徒的提醒，祷告不可像外邦人用许多重复的话。他们在外邦神的面前，不断重复申诉自己的需要，以为重复了就蒙垂听。他们之所以如此，是因为根本不认识神，以为神很难听见他的祷告，很难知道他们的需要，所以要一而再、再而三加以提醒。

但我们所信的神是全知的神，无所不知。祂知道我们的一切需要，所以我们的祷告要简洁，不讲废话。基督徒有时也会用重复的话来祷告，然而这是指「恳切」的祈求，动机在乎恳切，并不在乎神知道或不知道。

这节经文不但提出警告，同时引发出了一个重要问题，我们可以讨论一下。主说得很清楚：「你们没有祈求以先，你们所需用的，你们的父早已知道了。」（8 节）天父是全知全能全在的神，祂知道我们每个人的需要，我们有失业的，祂知道我们需要工作。我们生病，祂知道我们需要病得医治。我们家庭有困难，祂也知道。我们的教会需要建堂，祂知道。我们需要牧者、主日学老师，祂都知道。

可是神不但无所不知，也无所不能，祂能够解决我们每一个人的需要。但是，既然神是全能、又是全爱的，为什么祂不去满足我们的需要，而是要透过我们这些卑微者的祷告——来解决自己的需要？为什么祂的能力要通过我们的祷告来彰显呢？

答案是：这就是神工作的原则。祷告就是神所赐下解决我们需要的一个重要方法（参马太福音 7 章 7 至 11 节），
我们读《圣经》，必会发现这个原则常常出现在《圣经》里。

大家都很熟悉《路加福音》10 章 2 至 3 节，主说：「要收的庄稼多，作工的人少，所以你们当求庄稼的主打发工人去，收他的庄稼。」主自己知道工场的需要，但祂并没有叫我们立刻就去，找工人来满足这需要，反而叫我们先要祷告——「求庄稼的主」——感动工人去填满这个工场的需要！今日华人教会常常出现工人与信徒、长执之间的冲突，不是信徒把工人请走，就是工人自己不肯走，原因有很多，最主要是大家没有充足的——祷告！我们之前没有去了解神的心意，很容易就把工人请来了。发现不合适，造成了教会的不和谐，以致分裂了。这是何等令人痛心的事情。

《约翰福音》15 章形容葡萄树与枝子的关系，我们如果想要为主结果子，一定要祷告。纵然我们已住在主里面，对神的话也很熟练，但是若非经过祷告，也无法为主结果子。经文是这样说的：「你们若常在我里面，我的话也常在你们里面：凡你们所愿意，祈求，就给你们成就。你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。」（7-8 节）

大家都很熟悉旧约的一个故事，摩西在旷野带领以色列人与亚玛力人争战。约书亚带着以色列人去争战，摩西自己就与亚伦、户珥留在山上，举起杖，仰望神。摩西什么时候举起杖，以色列人就战胜，什么时候让手下垂，亚玛力人就得

胜。换句话说，摩西何时祷告，就战胜；何时不祷告，就战败！

从以上看，祷告正是神为我们设立的一个途径。我们必须透过这个途径，才能让神的能力、作为彰显。这就是我们必须祷告的原因。

我们的主在肉身的时候，也是借着祷告去完成天父的旨意，做完祂在地上的工作。保罗是神所重用的仆人，他也就是一个不住祷告的人。历世历代有很多圣灵所带来的复兴，背后都有神的仆人和信徒付上很多祷告的代价。

我们赞美神，祂是无所不能的，祂可以派遣天使来成就祂的计划，可是祂却要使用我们这些卑微的器皿，透过祷告来完成祂的计划。这就是——神自己要与我们同工。祂就是何等的谦卑、何等的俯就我们，所以我们更应视祷告为神所赐给我们一种至大的福份、至高的权柄，存着感恩的心来领受祷告这个蒙福的挑战。

二、祷告的次序

第 9 至 13 节把祷告的应有次序，说得很清楚。

第 9 至 10 节的祷告内容是关乎神的事，

第 11 至 13 节是关乎到我们自己的事。

神的事摆在第一优先，我们的事放在后面。我们现在花一点时间，来思想这些关乎到神之事情的祷告内容。

第一:「愿人都尊你的名为圣。」（9 节）
祷告原来关乎到神的「名」。神的名字是什么？旧约就是耶和华，新约是耶稣。「耶和华」这名字又是什么意思？
神最初宣告自己名字时，只叫做：‘I Am’（我是）。祂自称：‘I Am’，别人则称呼祂：‘He Is’（他是）。

当神在旷野呼召摩西去带领以色列民离开埃及，摩西初时不肯，找很多理由推辞。其中一个理由说，那些以色列人必不相信是你打发我来的，他们一定会问，耶和华是谁，他叫什么名字。于是神跟摩西说，你对以色列人说：「我是自有永有的。」（出埃及记 3 章 14 节）英文译本作：‘I Am Who I Am’，即：「我是我。」
新约《希伯来书》11 章 6 节说：「人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人，必须信有神，且相信他赏赐那寻求的人。」「必须信有神」，英文可译作：‘believe that He is’（New American Standard Bible），即相信「他是」。神自称为「我是」，别人称祂作「他是」，这究竟又是什么意思？就是：神的名字代表了一切「我需要」，我的一切需要都包括在神的名字之内，正如大卫说：「耶和华是我的岩石、我的山寨、我的救主、我的神、我的磐石、我所投靠的。他是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。」（诗篇 18 篇 2-3 节）
当神第二次重造法版时，祂又向摩西宣告自己的名，说：「耶和华，耶和华是有怜悯、有恩典的神。不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实；为千万人存留慈爱，赦免罪孽、过犯

和罪过；万不以有罪的为无罪，必追讨他的罪自父及子，直到三四代。」（出埃及记 34 章 6-7 节）
主的名字就是慈爱、圣洁、公义，这句经文把神的性情都描写出来：神是慈爱的，圣洁的，公义的。

祂的性情正是我们的需要。神的慈爱是我们的需要，神的圣洁是我们的需要，神的公义也是我们的需要。神的性情，究竟怎样才能变成我们的主观经历呢？靠着耶稣就能了。正如保罗说：「神又使他（耶稣基督）成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎。」（哥林多前书 1 章 30 节）感谢主，祂的名是我们一切需要的代表。
哈利路亚赞美主！主的名是何等宝贵，新约里，神的名字叫耶稣。主的英文名字叫：‘Jesus’（耶稣），此名由两个字根组成：‘Je-’，即是主，‘-sus’，即拯救。合起来就是：「主拯救。」这跟《马太福音》1 章 21 节所说的吻合：「天使对约瑟说，她（马利亚）将要生一个儿子，你要给他起名叫耶稣，因他要将自己的百姓从罪恶里救出来。」
子与父原为一，祂与父的地位同等、同尊、同荣。父的名字也就是子的名字（内容），所以主耶稣在世上，也常用「我是」这个神的名字。祂在《约翰福音》中作了很多个宣告：「我是好牧人，好牧人为羊舍命」（10 章 11 节）；「我就是门，凡从我进来的……出入得草吃」（10 章 9 节）；「我就是生命的粮，到我这里来的必定不饿，信我的永远不渴」（6 章 35 节）；「我就是道路、真理、生命。」（14 章 6 节）祂更对犹太人说：「你们若不信我……必要死在罪

中。」（8 章 24 节）又说:「我与父原为一。」10 章 30 节）犹太人听见后面这句话，就想用石头打死祂，因祂看自己与父神平等！

弟兄姊妹，我们所信神的名是何等的宝贵。彼得说：「在天下人间……（除了耶稣）没有赐下别的名，我可以靠着得救。」（使徒行传 4 章 12 节）神要世人称祂的名为圣，因为祂是配得的。

第二:「愿你的国降临。」（10 节）

这国就是神的国，神的国已经降临到地上，这个国就是福音本身。主在世上时，法利赛人曾祂：「神的国几时来到？」主就回答：「神的国已经来到在你们中间（和合本译作「心里」）。」（路加福音 17 章 20-21 节）神的国就是指主耶稣基督的救恩。

那么，「愿你的国降临」所指的国是什么意思？这是指主国度在世界显现，即主耶稣第二次临到地上，执掌王权一千年的国度。我们现在所讲神的国度，只是指在一群信主的人身上，主已彰显祂的王权，但是其他不信的人（全世界）都卧在那恶者手下。

要等到主耶稣第二次再临到地上，全世界才服在祂的统治下，那时万口必承认祂，万民必定跪拜祂，撒但会被捆绑一千年，再没有权势了。

然而这样的一个国度，在什么时候才会临到地上呢？——要到得救的人「数目」添满了（罗马书 11 章 25 节），基督

才会再临到地上。圣徒的祷告，就是要催速我们去努力作工，使得救的人数目添满了，迎接主国度的降临，那时基督徒也要与主一同作王一千年。

第三:「愿你的旨意行在地上，如同行在天上。」（10 节）我们祈求主的旨意，能在地上通行无阻。主的旨意有很多，但有一些共同的特质，这些特质是什么呢？《罗马书》12 章 2 节说得很清楚：就「善良、纯全、可喜悦的。」英文就用了：good、perfect、pleasing（或 acceptable）这三个形容词。

神为我们所立旨意最重要的一点，就是能以遵行。我们常常都不遵行神的旨意，如果我们都效法主耶稣，愿意付上生命的代价去遵行神的旨意，神的旨意便能够行在地上如同行在天上了。当主耶稣面对钉十字架的苦难时，祂向神祷告「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。」（马太福音 26 章 39 节）《希伯来书》5:7 这样形容祂：「既大声哀哭，流泪祷告恳求那能救他免死的主，就因他的虔诚蒙了应允。」

面对残酷的十字架，主内心的挣扎和痛苦是难以想像的。按肉体说，十字架是难以抵挡的痛苦。福音书记载，祂「心里甚是忧伤，几乎要死。」（马可福音 14 章 34 节）但是在这样哀伤和挣扎中，主还是以祷告胜过了肉体的挣扎，走上了十字架，为我们成就救赎的大恩。（如果我们能像主，不惜代价来遵行神的旨意，一定能使很多人蒙恩，使主的旨意在

我们身上畅行无阻。）顺服是不容易学习的，但透过祷告便得像主一样。可见神的旨意，是借着祷告成全的。
接下来，我们看看怎样为自己的需要祷告：

第一为物质需要祷告
「我们日用的饮食，今日赐给我们。」（11 节）日用的饮食，指我们最基本的需要，英文译作：daily bread，每日所吃的面包，即是我们要为自己每一天（最起码的）的生活需要仰望神。这教导有两个意思：

一，在最小的事情都要仰望神，
二，神是我们一切供应的源头 。

第二:过圣洁的生活
「免我们的债，如同我们免了我们的债。」（12 节）债，指我们的过犯，亦即我们所犯的罪过。我们须要求神赦免我们的罪，使我们和神保持一个亲密的团契生活。无罪的生活即圣洁的生活，能讨神的喜悦。

第三:保护我们不跌倒
「不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。」（13 节）主知道我们的软弱，主也知道我们仇敌那恶者的凶猛：他「如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。」（彼得前书 5 章 8 节）主要我们不被试探所胜，并要救我们脱离恶者。
以上三者，正是神要我们这样为自己的需要祷告，使我们能过一种依靠主、圣洁，并且站立得稳的生活。

三、祷告之目的

第 13 节下半节说：「国度、权柄、荣耀全是你的，直到永远。」我们祷告的最终目的，是为了神自己。这半节经文，在一些古卷是没有的，后来在一些抄卷加上去。加上去的原因，是想把祷告之目的清楚突显出来，而这目的在其他经文的引证也没有错误。

这个片语清楚说明了祷告之目的，是为了神的「国度、权柄、荣耀」，这些就是我们祷告之目的。神的国、神的名、神的旨意，这些固然都是为了达至神的国度、权柄、荣耀得以成就。

我们祷告求主供应我们的生活，保守我们过圣洁的生活，以及站立得稳，都不但是为了我们自己，而是为了神的荣耀。我们得到生活的供应，能为主工作，得以过圣洁的生活与世人有别，并能站立得稳、守主真道，这些这些，都是为了荣耀主名，使主得着荣耀。好像父亲把好处给儿女，使儿女得了荣耀，这荣耀最终只是反映出父母的荣耀。
主耶稣所教导祷告的重点，要叫我们把祷告焦点从自我为中心，变成以神为中心。

第 5 章
操练二：赞美与感谢

一、操练「赞美」

《圣经》常把敬拜和赞美相提并论，二者很难分开。严格来说，敬拜是我们对神的地位所表现的顺服，赞美则是我们对神的所是及所为而发出爱慕、欣赏的回应。这回应就是在我们口中的赞美。

耶和华用以色列的赞美作为宝座（参诗篇 22 篇 3 节），这话原文的意思是：神的宝座是用赞美编织而成的。

神乃坐在世人赞美的宝座上。我们知道，神的宝座有两方面的意思:

一方面，是施恩的地方，
另一方面，是审判的地方。

换句话说，神是施恩的神，也是公义的神——施行公义的审判。祂的所是（即公义与慈爱）与祂的作为都该受到赞美。

到新约，《希伯来书》告诉我们:「我们应当靠着耶稣，常常以颂赞为祭献给神，这就是那承认主名之人嘴唇的果子。」（13 章 15 节）为什么我们靠着耶稣能常常赞美神？因为透过主耶稣，我们更能具体了解神的所是以及祂的所为。

基督表彰了神本性的一切丰盛（参歌罗西书 2 章 9 节，约翰福音 1 章 18 节），我们透过基督才能了解神的圣洁、智慧、慈爱（即神的所是）以及祂的救赎的工作（即神的所为）。

我们对父神的赞美，因为透过道成肉身的圣子耶稣基督，所以变得更为具体和深入。我们无论在任何环境，只要想到主耶稣都能赞美神；在不顺遂的环境中，我们透过基督认定了神的安排和作为并没有错误，所以能够赞美父神，就像保罗和西拉在监狱中也能发出赞美的声音（参使徒行传 16 章 25 节）。又如约伯，即使遇到家破人亡的不幸，仍能向上帝发出赞美（参约伯记 1 章 2122 节），因为他认定了神是不会做错事的。诗人说:「洪水泛滥之时，耶和华坐着为王。」（诗篇 29 章 10 节）

所有基督徒都当学习常常赞美神。这种态度在祷告生活中更是不可少的。我们要学习诗人所说的，一日要赞美神七次（参诗篇 119 章 164 节）。

二、操练「感谢」

阅读经文：《诗篇》103 篇 1 至 2 节。
我的心哪，你要称颂耶和华，凡在我里面的也要称颂祂的圣名。
我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记祂的一切恩惠。

***

在祷告中，我们要纪念主对我们的一切恩典。《圣经》教导我们要凡事感恩，成为一个天天感恩的人。我们现在思考，怎样才可成为一个感恩的人。

在这两节经文，我们归纳有两个功课要学习，好变成一个感恩的人。

第一，头脑不忘却。

我们不可忘记祂一切的恩惠。作者不厌其烦，逐一把神的恩典列出来，正是要我们不可忘记神的恩典，并要数算。人会忘记是很自然的事。耶稣医好了十个麻风病人，只有一个回来感谢祂！耶稣也很惊讶，那九个人去了哪里?

神期待着我们，不要做个忘恩的人。懂得感恩，数算神恩，这有什么好处呢？好处就是在艰苦的日子里，因为数算主在过去所给我们的恩典，就能感恩起来了。

第二，心态要正确。

我们对正面的事情、美好的事情很容易感恩，但对负面的事情、不好的事情临到自己身上呢？

也要学习去感恩。为什么呢?《罗马书》8 章 28 节说：「万事都互相效力，叫爱神的人得益处。」例如我们被裁员了，这件负面的事情却能使我们更加亲近神、倚靠神、经历神信

实的供应。我们的属灵品格或可变得更谦卑、更忍耐、生命更加成熟老练，经得起风雨的考验。

某天我去探望一位年老的女士。去之前已做好心理准备，把圣餐的饼和杯都带去了。她的媳妇曾告诉我，她或会不久于人世，趁今头脑还清楚，好去给她一点信心的帮助。

根据医生说，这位女士只有三、四天寿命。我们带着一个沉重的心情而去，期待将会见到一个面容憔悴、四体无力的卧床老者。哪里晓得，我们一进房间，见她躺在椅子上，面色红润、两目有光。她见到我们，笑容满面，逐个跟我们握手称呼问安。

我们实在不明白，她的表现为什么会变成这样？后来举行圣餐时，她要求我们听她唱出一首歌：《一百只羊》。大意是：神有一百只羊，有一只失落了，到处游荡，非常危险。但主耶稣是好牧者，到处寻觅，几经辛苦把牠寻回。

她说，这只迷羊就是她，现今重回牧羊人主耶稣的怀抱，无限感谢，无限欢呼！

她一口气把五节歌词唱完了。我们很受感动，充满喜乐。原来这首歌是讲述她自己的故事。她很久以前已在某个布道所受洗，后来信心软弱，离神很远，重回以前所拜的偶像。家人不敢劝诫，因她个性很倔强。后来她的身体生病，进出医院多次，苦不堪言，家人照顾她更是不胜负荷。

就在这段艰苦日子里，她猛然省悟，自己就是主的羊，于是悔改回头，把所有偶像的书籍和物品全抛弃了，全心重回主的怀抱；而且决定不再接受治疗——因为治疗带来很大痛苦——安心回去见天父。

她当天还带着极大的喜乐平安，劝谕在场的好友赶快受洗，将来大家在天家相见。疾病，带给了这位老者灵命复兴。这就是万事互相效力，叫爱神的人得益处的最好说明。

有一首诗歌名叫《感谢神》，内容说：

感谢神祷告蒙应允，感谢神未蒙垂听。
感谢神赐路旁玫瑰，感谢神玫瑰有刺。
感谢神赐温暖春天，感谢神凄凉秋景。
感谢神我曾经风暴，感谢神丰富供应。
感谢神抹干我眼泪，感谢神赐我安宁。
（《青年圣歌 III》，香港：宣道。）

原来神在每一件负面事情的背后，都有祂的更高旨意，所以神的恩典要常常数算，不可忘记。我们不但为正面的事情感恩神，也为负面的事情感恩神。

第 6 章
操练三：认罪

阅读经文：《诗篇》51 篇。

神啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯。求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪，因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。我向你犯罪，惟独得罪了你；在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正。

我是在罪孽里生的，在我母亲怀胎的时候就有了罪。你所喜爱的是内里诚实；你在我隐密处，必使我得智慧。

求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。求你掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。

不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我，我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。神啊，你是拯救我的神；求你救我脱离流人血的罪。我的舌头就高声歌唱你的公义。主啊，求你使我嘴唇张开，我的口便传扬赞美你的话。

你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上；燔祭，你也不喜悦。神所要的祭就是忧伤的灵；神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。求你随你的美意善待锡安，建造耶路撒冷的城墙。那时，你必喜爱公义的祭和燔祭并全牲的燔祭；那时，人必将公牛献在你坛上。

***

有一个笑话不是真事，但所包含的意义却很真实：有一个人写信给税务局，说他去年报税少交了一些税金，令他晚上睡不着觉，所以寄回了五百美元给税务局，让他们知道他的亏欠。这封信并且又说，如果他交了这五百美元税金后晚上还睡不着，他就会把所欠的全部款项都付回给税务局。

这个故事是 Ray Stedman 讲的，指出不诚实所带来的良心谴责。基督徒应该过着一个快乐平安的生活，因为他已蒙神接纳，罪已得着赦免。可是一旦基督徒又再犯罪，而这个罪又没有对付好，他就会在罪中挣扎，使他活得非常痛苦。

基督徒如何能从罪中得到解脱，如何能从黑暗中走出来，再次踏上光明的道路？这正是《诗篇》51 篇所要给我们的指引。

一、罪恶之可怕（参 2、3、7、8、11 节）

大卫犯了夺人之妻，并把别人的丈夫杀死的罪行。这罪不但使别人痛苦，也带给他自己极大的痛苦。这几节经文，深刻描写了大卫犯罪后的感受，他感到自己的罪行，好像新衣服染了污点一样。

他恨不得马上洗擦除净自己的罪行（参 2 节）；他觉得罪行的阴影随身，形影不离，就像莎士比亚戏剧中的马克白，常常在幻觉中看见自己杀死国王的血一样（参 3 节）；他又感觉到自己像患了麻疯病一样，被隔离了，别人也不敢亲近

他，使他陷于孤立无援的状态（参 7 节）。他内心的深处受到良心的责备和属灵的重压，骨头好像被压伤一样（参 8 节）；他更害怕神离弃自己，把圣灵收回，像扫罗王的可怜光景（但圣灵内住在新约的信徒身上，永远不离开，只会忧伤）…

可见犯了罪的大卫怎样落在上述的痛苦里，罪恶真是何等的可怕！大卫怎样能从这些困境中走出来呢？——他必须得到神的赦免，才能把这些可怕的感受除掉！

二、赦罪的把握（参 1 节）

于是大卫向神祷告，求神赦免。看这节经文，求神赦免我们就可拥有充足的信心，知道自己的罪必蒙赦免。为什么呢？因为这节经文提到了神的两样重要性情——慈爱和慈悲。

「慈爱」一词，在希伯来文的意思，是一种忠贞不二之爱、盟约之爱。神怎样与亚伯拉罕并以色列人立了盟约，要如何赐福给亚伯拉罕和以色列人，祂必会守约。主耶稣照样也用了祂的身体和血与我们立约，说明祂对我们之爱的坚强。

「慈悲」二字，原文字根与妇人的「子宫」相同。换句话说，神爱我们的爱，正像母亲爱孩子的那种爱。母亲十月怀胎，小心护养，才把婴孩从腹中生出来。母亲对孩子的爱，可以说是一种血肉相连的爱。孩子哭了，母亲也就落泪。孩子伤心，母亲痛在心里。神对我们的爱，也正像母亲一样。

当先知拿单指出大卫的罪行后，大卫立刻认罪。先知便对大卫说，他的罪被赦免了。但是提到，大卫必要承受自己罪行的报应:「刀剑必永不离开你的家……我必…… 把你的妃嫔给别人，他在日光之下就与她们同寝……你（与拔示巴）所得的孩子必定要死。」（撒母耳记下 12 章 10-14 节）

那么是不是说，大卫的罪没有得到赦免呢？不是的，这些「报应」是神的管教，叫大卫以后不要再犯罪。神已借着拿单向大卫说:「耶和华已经除掉你的罪，你必不至于死。」（撒母耳记下 12 章 13 节）

我试用一个生活的例子来说明这个真理。我家的孩子玩球，把窗户打破了，我很生气，他也很害怕，连忙道歉认罪。我原谅了他，但要他做两件事情：第一件事情，他要去找一家修理窗户的公司来修理，价钱要便宜的。第二件事情，修好了他要付钱。我这样要求，是对他的管教，让他知道做错了事会有后果。

大卫与拔示巴之后所生的第二个儿子名叫所罗门，神却借着先知拿单，赐他一个名字叫「耶底底亚」，意指耶和华爱他。大卫在接受耶和华管教的日子里，已受了很多痛苦，但是我们看见神的恩手一直托着他。难怪他在《诗篇》23 篇说:「我的一生一世，必有恩惠、慈爱随着我。」（6 节）这些事件说明，神已完全赦免了大卫的罪。

三、赦罪的要求（参 3-6、16-17 节）

大卫从黑暗走向光明，从可怕的光景到达赦免的地步后，他有一件很重要的事要做——就是诚恳的认罪！
在本篇诗中，大卫求赦免或类似求赦的字眼出现了 11 次。提到罪的字眼，也出现 12 次。可见大卫是多么恳切的认罪。

从这几节经文，可看见他认罪的内容、认罪的态度，以及他心中对罪的伤痛。他把自己的本罪和原罪直认不讳，毫不含糊的提及自己所犯的罪，承认自己彻头彻尾是个罪人，毫无良善。大卫认罪的态度可谓百分之百真实，不是百分之五十，也不是百分之九十，而是百分之百完全承担自己所犯的罪，没有责怪拔示巴。

他不但诚实地认罪，也为自己的罪伤痛。他伤痛的原因，不是为了害怕后果，而是痛恨自己为什么犯下了如此的大罪。他伤痛到一个地步，面子完全不顾，他贵为一国之君，但不怕被人轻看，甘心把自己的恶行和盘托出。为什么这样说呢？因为他所写的这篇诗，不只是给拔示巴看、给拿单看，或给那个知道他犯罪的元帅约押看的，这篇诗篇乃是陈示给所有的「百姓」看的——是交给诗班去唱的！

啊，弟兄姊妹我们曾否像大卫这样的为罪忧伤呢？难怪大卫被称为合神心意的人。合神心意的人不是不会犯罪，而是犯罪后他会为罪忧伤，向神彻底的认罪。这种态度正是神喜欢

他的原因。我自己也有本篇诗的类似经历，真是感受到对自己罪过的忧伤和痛悔。

四、光明重现（参 13-15、18-19 节）

当我们为罪忧伤、恳切认罪后，神就赦免我们的罪，我们的属灵生命就可再现光明。从 13 至 15 节、18 至 19 节这两段经文，大卫向神发出了一个誓言，也就是一个承诺：这就是在他罪得赦免后，他要传扬神的道、高声赞美主，并要献祭敬拜神！

这三个行动，正是表现灵里的复兴，是光明的再现，是罪得赦免后的明证。18 节说，他要为锡安、为耶路撒冷祈求。身为君王，他深怕自己的罪影响了百姓，所以他为他们求赦免。看 19 节，「那时」二字，是指罪得赦免的时候，神必悦纳他的献祭和敬拜。

我自己也有一个光明再现的经历，当我承认自己的罪过，得着神的赦免后，我便能将神的道指教有过犯的人。我们是否在黑暗中行走？心里没有喜乐，好像离神很远？这种黑暗是否因为我们犯罪所致？如果是，我们好不好也去学大卫，自己为罪忧伤，恳切在神面前认罪？

祂一定喜悦，一定不轻看，一定照着祂的慈爱和丰盛的慈悲赦免我们，使我们出离黑暗，重见光明，与神和好地生活。

第 7 章
操练四：饶恕

阅读经文：《马太福音》6 章 14 至 15 节。
你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。
你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。

***

祈求不蒙应允有一个原因——我们不肯饶恕别人！

主耶稣在《马太福音》6 章 14 至 15 节和《马可福音》11 章 25 至 26 节都提及这一点。彼得也谈到，夫妇之间如果不肯彼此饶恕，祷告也会受拦阻（参彼得前书 3 章 7 节）。

我们试从《圣经》思想有关饶恕的三个方面:

一、饶恕别人，对自身有什么好处？

不饶恕别人，会造成自己心灵的伤害。

美国佛州有个女孩遭人强暴，更被强暴者弄断双手，全国上下为她打抱不平，要求严惩作恶者。在强暴者未被捉拿前，记者访问这位女孩，同情她、让她发表感受，因为相信作为受害者的她，内心一定充满愤怒和怨恨。然而，那个女孩的回答令记者震惊：「我已完全饶恕了他。他已经伤害了我的身体，絶不能让他再伤害我的心灵多一刻。」

原来让不饶恕、怨恨藏在心里，是会造成自身伤害的，包括使我们的血压升高，或产生精神压力。反过来说，饶恕了别人，不单使自己心理健康，而且还能把祝福带给别人。

有一位姊妹，小时候父母待她不好，使她心怀许多怨恨。长大信主后，主光照她，她也饶恕了自己的父母。这位姊妹的母亲在 65 岁进了精神病院，她每星期都去看望，直到母亲 77 岁安详离开世界，离世前还信了主，带着微笑。这位姊妹的父亲本来惯常打人、酗酒，却因女儿的饶恕和爱心，也把坏习惯改掉并且信了主。

二、我们为什么要饶恕别人？

《马太福音》18 章 23 至 35 节论到要饶恕别人的两个原因：第一，我们已经蒙了神的饶恕。第二，我们若不饶恕别人，神也不会饶恕我们，且会管教我们。
经文用譬喻说，我们欠了主一千万银子，主都饶恕我们，人家只欠我们十两银子，我们岂能不饶恕呢？主为我们流血舍身，远超过一千万银子的代价，使我们罪得饶恕。那么，别人亏欠我们的损失很微小，我们又岂能不饶恕？

正如约瑟被几个哥哥出卖了，遭遇坎坷，但他一概都饶恕了。约瑟领悟神恩浩大，虽然自己被卖到埃及，至终神却使他做了埃及的宰相，使自己的家人因而得拯救，不被饥荒所吞灭（参创世记 50 章 20-21 节）。如果我们不肯饶恕别人，神自有办法管教我们，至终也要饶恕。

三、我们真的能饶恕别人吗？

我们真的能够饶恕别人，像主所说爱我们的仇敌，为他们祷告吗（参马太福音 5 章 44 节）？答案是肯定的。

使徒保罗就是一个好榜样。他从前逼迫和杀害基督徒，心里充满对基督徒的仇恨。然而信主后，他虽屡受逼迫，却能处处饶恕别人（参哥林多前书 4 章 12 节）。保罗能够，我们也能够。

为什么呢？因为我们心里有神的爱「浇灌」下来（参罗马书 5 章 5 节）。信主时，神的爱已充满了我们。这充满是永远有效的。「浇灌」一词，原文的时态是现在完成式，即一次充满，永远有效。只要我们下决心，愿为仇敌祷告，不凭感觉，就必能经历神爱的充满，也能饶恕别人、爱别人。这真是何等奇妙啊！

有一位婆婆和不信主的媳妇同住，起了很大的冲突。后来，这位婆婆经过彻夜祷告，结果能以爱心迁就媳妇，自行搬出去，然后尽力照顾媳妇所生的孩子，让她也能外出专心工作。最后，全家得以和睦，媳妇其后也愿意返教会、亲近主！

主教导我们「饶恕」的重要。如果我们实践不了，祷告便会不蒙应允。

第 8 章
操练五：代祷

阅读经文：《以赛亚书》62 章 6 至 7 节。
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。

***

以上经文说出一个真理：神要借着祂的子民来赐福教会。其中有两个动词，就是：
「设立」和「建立」，
其实都在述说神的作为。神所「设立」作守望的人是谁？就是祈祷的人。在人，是祈祷。在神方面，则已着手去「建立」耶路撒冷了！神是无所不能的，说有就有，命立就立。然而，神却乐意透过人的祷告来成就祂的工作，这就是神乐意使用我们为祂作工的缘故。

所以弟兄姊妹，假如你不肯祷告，神就只能感动其他弟兄姊妹用祷告去完成祂的工作。这样，你便损失了与神同工的机会，没法经历神的智慧与能力，也没法分享神的荣耀。
神作工有一个原则，就是透过人的祷告去完成。例如五旬节教会的诞生，是透过 120 个门徒的祷告。历世历代许许多多的复兴运动、属灵运动，也都是神首先感动了祂的子民去祷告。

所有教会的复兴，莫不以祷告为根基。

我们的主，神的儿子，祂在地上做神的仆人，也特别注重祷告。祂说：「子凭着自己不能作什么，惟有看见父所作的，子才能作。」（约翰福音 5 章 19 节）这里说出一个事实，子在地上所作的一切事，都是遵着父旨意。

那么，子如何能够「看见」（知道）父所要祂作的事呢？一定是透过祷告——与父交通而得知道。所以我们看见，主在世上三年的生活和工作充满了祷告。祂受洗后从水里上来，祷告，天就开了，并有声音从天上宣告祂是神的独生子。

祂曾在旷野禁食祷告四十昼夜，胜过魔鬼的试探。

祂在每日工作前，天还未亮，就到旷野去祷告。

祂行完五饼二鱼的神迹，又独自退到山上去祷告，躲开被拥立为王的试探。

祂为了挑选十二使徒，就祷告了一整个晚上。

祂上十字架前，在客西马尼园为众门徒祷告。

祂在十字架上断气前，仍在祷告:「父啊，我将我的灵魂交在你手里！」（路加福音 23 章 46 节） 我们看见主的一生充满了祷告，可见祂何等看重祷告。

祷告的教导可有很多方面。本章我只集中谈一方面——为人「代祷」。

一、代祷的内容

主耶稣升天后，有一件事至今仍然继续作的——就是为我们祷告。《希伯来书》7 章 25 节说：「他是长远活着，替他们祈

求。」换句话说，主耶稣永远都在为我们代祷。基督是我们的好榜样，所以我们今日要效法祂，不断为别人代祷，直到见祂面的日子。

接下来我们要问：究竟基督在天上，为我们代祷了些什么事呢？

我细读《圣经》，也找不出基督在「天上」代祷的内容！但是我们可以猜测一下。怎样猜测呢？就是透过祂在「地上」怎样为我们祷告作猜测。原来基督的代祷，有很重要的三方面：

第一，祂会为我们的「得救」祷告。

主在十字架上曾作过一个很伟大的祷告：「父啊！赦免他们；因为他们所作的，他们不晓得。」（路加福音 23 章 34 节）主耶稣甚至替那些钉死祂、顶撞祂、侮辱祂的人代求。求父赦免他们，使他们得着救恩不至于沉沦。这也就是以赛亚先知所预言有关主耶稣的「为罪犯代求」（以赛亚书 53 章 12 节）。

第二，祂会为我们的「信心」代求。

彼得三次不认耶稣，但最后回转，就是因为耶稣的代祷，叫他「不至于失了信心」，并且在回头后「坚固……弟兄」（路加福音 22 章 32 节）。很可惜，彼得并没有这样做，他回头后，最初只带门徒去打鱼。然而，他后来确曾坚固了马可，使曾经失败的马可成为他的一个得力助手（参彼得前书 5 章 13 节）。《马可福音》就是马可把彼得口述的主耶稣生平写出来的。

第三，祂会为我们的「合一」祷告。

主在上十字架前，曾为门徒的合而为一祷告，这就是着名的「大祭司祷告」（参约翰福音 17 章）。这篇祷文有五次提到「合而为一」。合一有什么重要？原来我们合而为一，就能吸引世人来信耶稣。原来我们合而为一，就能彰显神的大爱（参 20-21 节，也参使徒行传 2 章 46-47 节）。

二、代祷的方式

代祷用什么方式好？我建议，可用「牧养」的方式为别人代祷。主耶稣就是一个最好的「牧者」了，祂「按着名叫自己的羊，把羊领出来。」（约翰福音 10 章 3 节）又说：「我认识我的羊，我的羊也认识我。」（14 节）

所以，我们要按着「名字」为别人代祷。

有些人是你所认识的，他们也认识你。有些人你虽然认识，他们却不认识你。有些人你可能只知道名字，并不认识，但是这些人都可以成为你代祷的对象。

为自己「不熟悉」的人代祷是很乏味的。然而，我们相信只要「肯」为他们祷告，主都会知道和记念。

不但如此，每当你为这些人祷告时，你爱他们的心也会随之增加。这是何等奇妙的事啊！圣灵所结的果子，第一个特征就是——爱心。所以，每当我们为别人代祷，圣灵就动工，使我们对代祷的对象产生爱心。

很多年前，教会有位同工向我提出请求，把她整个家庭都放入我的个人代祷名单内。我答应了，当中还包括她嫂嫂 的三个孩子，名字特别难记 ： Alexandra 、 Augustus、Aries。这三个都是古代帝王的名字，我花了很长时间才能记得。到后来，才发现可以很容易记起，因为首个字母都是 A。自此之后，我便叫他们：Triple A！

最近我再遇见这位姊妹，问起她家人的情况，也特意问:「Triple A 近况如何？」她吃了一惊，怎么我还记得他们的名字？而且她也发觉，我的问候是发自真诚的关怀。这个见证不是要说，我个人拥有多少爱心，而是——这爱是圣灵的工作！所以，我们可以说：代祷是一种「爱」的牧养。

至于为别人代祷的时间，最好固定为每日 30 分钟：一分钟为一个人，30 人便用 30 分钟了。

为什么要安排一段固定的时间来操练代祷呢？因为祷告是属灵的争战，必须——专心！

读经 30 分钟很容易，但要祷告 30 分钟并不那么容易。所以，把每日最好的 30 分钟用来祷告，你那一日便可保证满有力量。神的儿子也有固定的祷告生活：「耶稣 ……照常往橄榄山去」（路加福音 22 章 39-40 节）做什么呢？——就是祷告（参 40 节）。倪柝声先生说过一句话：

没有固定的祷告，就是没有祷告的生活。

所以，「固定」的祷告很重要。

三、代祷的福气

代祷能带给别人福气，故此保罗对哥林多教会说，他们的祷告使保罗等人得到恩典（参哥林多后书 1 章 11 节），此中我相信，也包含他们在亚西亚所遭的患难、所蒙的拯救（参 1 章 8 节）。

神很乐意垂听我们的代求。不久前我去台湾短宣，经历了神奇妙的恩典：有两次主日讲道深深感受神的能力与作为，不像平常的讲道。其中第二个主日，当我呼召献身的时候，教会牧者的儿子也走了出来，那师母为自己的儿子将来愿意献身而流下感恩之泪。这些也都是弟兄姊妹为我代祷的功效。

保罗是个胆量很大、恩赐很多的传道人。然而，他也常常请求弟兄姊妹要为他的传道工作祷告（参以弗所书 6 章 19-20 节），那何况我们呢？我们更需要别人的代祷，使福音有效传扬出去。

代祷不单可带给别人福气，也为我们自己带来福气（参约伯记 42 章 10 节）。约伯受到非比常人的遭遇，但是神也要他为别人祝福和祷告。为谁呢？就是为那三个曾经不断批评他的朋友！这不容易做到，约伯却做到了。结果呢？这事为他带来生命的转捩点——转向顺境，神给他的祝福比从前的加倍。

事情为什么会这样发生呢？在这里我们看见一个真理：祷告不要以自己为中心，要以别人为中心，以神为中心。最后，神的福气也就临到我们。

我们的祷告有没有进步？「代祷」，是一个很重要的度量衡。主耶稣说:「凡要救自己生命的，必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必得着生命。」（马太福音 16 章 25 节）这个原则也可应用在代祷之上——我们愈多为别人代祷，神就愈多祝福我们。

基督之家的创办人寇世远监督曾引用《约伯记》42 章 10 节，帮助了一位神的仆人在病后恢复得着神的祝福。某牧师在医院做了手术，伤口愈合出奇慢。他心里焦急，常为这事祷告。寇监督去探望这牧师，给他一个「药方」，就是以上这经文；他并且给了这牧师一个名单，鼓励他天天为别人代祷。

结果呢？他的伤口很快愈合了！所以，我们要先求祂的国和祂的义，「这些东西」都要加给我们（马太福音 6 章 33 节）。「这些东西」是指我们自己所需要的东西，个人如是，教会如是。我们常常为自己的教会代祷，这是不足够的，我们也要为别的教会代祷，这样，神会加倍祝福我们的教会。

第 9 章
操练六：禁食

请祷告：「主啊！求你垂听我的祷告，让我能成为祷告队伍里的一个勇士。」

「禁食」祷告是个较少人谈的题目。我今只集中讨论三个重点：

一、禁食祷告的定义

禁食祷告是什么？

禁食祷告之目的，是让我们与主相遇，由此带出爱的行动。要知道人若不是活在爱里，就已偏离禁食祷告的意义。正确的禁食祷告是要寻求遇见神，被神的爱充满，然后把这爱带出去。

以上这个禁食祷告的定义，是台湾真理堂主任杨宁亚牧师在多年前讲的。我为什么引用他的话？因为杨牧师在台湾的真理堂教会，连分会共有四千多人，四十多年来，这个教会每年都举办三次的 40 日禁食祷告会。

这位杨牧师是我的大学同学，我们曾一起住在真理堂的信义学舍。当时真理堂的属灵光景凄凉，我几乎想要离开教会。杨牧师劝我不要离开，并且建议我们要为教会一起祷告才真！

于是，我们在每个星期六中午为教会祷告。我们为团契「禁食」祷告，然后团契就渐渐兴旺起来。多年后，杨牧师说，

他们教会从来没有一对夫妻离婚的，有一个原因，相信这是禁食祷告所带来的祝福。

我这样为禁食的祷告下定义：禁食祷告是一种属灵的操练，不是累积功德，而是要与神建立更亲密的关系。这是一个为了要爱神，为了顺服并遵行父神的旨意而有的行动。

二、禁食祷告的需要

有些教会说，保罗书信从来没有教导怎样禁食，那么我们也不必讲禁食的祷告。然而，主耶稣不曾说过吗：「……但日子将到，新郎要离开他们……他们就要禁食？」（马可福音 2 章 18-20 节）

耶稣与门徒在一起是个快乐时刻，所以门徒不必遵循犹太人的规矩，事事禁食。但当新郎离开了，他们就要禁食。

这「日子」就是「现在」！

主耶稣离世前提醒门徒，要「警醒祷告，免得入了迷惑。」（马太福音 26 章 41 节）这提醒一直生效，直至主再来。登山宝训也谈及「禁食」祷告：「你们『禁食』的时候……要梳头洗脸，不叫人看出你们禁食来，只叫你暗中的父看见……报答你。」（马太福音 6 章 16-18 节）从这经文看，主耶稣从来没有反对人禁食，只是要我们弄清楚自己禁食的动机。

有一次门徒来问耶稣：「我们为什么不能赶出那鬼呢？」耶稣回答：「这一类的鬼，若不祷告、『禁食』，他就不出来。」（马太福音 17 章 19-21 节）耶稣这么说，是否用禁食

当作积功德，使鬼听话呢？当然不是。禁食在祷告中，是一个跟神「连结」的行动，是一种对神全然委身与投靠的表现。

禁食代表一种信心，相信神一定会成就某件事情。

我们可用什么方法测验一个基督徒的信心呢？是看他的祷告。

我们教会所买的第一个堂址有一个四百多英尺空间，我们想把它改建成一个图书馆和两间办公室。可是接到市政府通知，必须为此多建一道楼梯，或多安设一部电梯！天啊，这岂不是白白浪费了许多可用的空间？
我说：「哎呀，我们买错了！」不过有一位姊妹并不这么认为，她说：「牧师，我们来祷告吧。」
于是，我们发动了一个 24 小时的禁食祷告链：每周从星期五中午到星期六中午，每个「小时」的时段都有人负责守望祷告。这就是说：由中午至半夜，至清晨，每个时段都有人在祷告。
两星期后，我们竟收到市政府的回覆：无条件允许我们改建阁楼，不需要再加设楼梯或电梯！

这不是神借着我们的禁食祷告显出神迹吗？所以，这个 24 小时的祷告链传统，我们一直延续到今日，称为「大使命祷告」，已有七十多位弟兄姊妹参与。

有难处，一定要祷告，甚至要禁食祷告。这也是台湾真理堂这个四千多人的教会没有一对夫妻离婚的原因，这简直是一个神迹。禁食就是借着祷告去攻破撒旦的营垒。耶稣也曾借着禁食祷告去胜过魔鬼的试探。《路加福音》第 4 章记载，魔鬼用肉体的情欲、眼目的情欲和今生的骄傲试探耶稣，耶稣就是用禁食祷告（参 1-2 节）和神的话来胜过试探！

三、禁食祷告的榜样

保罗在《哥林多后书》6 章 3 至 10 节论到怎样作神的仆人：「我们凡事都不叫人有妨碍，免得这职分被人毁谤；反倒在各样的事上，表明自己是神的用人，就如在许多的忍耐、患难、穷乏、困苦、鞭打、监禁、扰乱、勤劳、警醒、不食、廉洁、知识、恒忍、恩慈、圣灵的感化、无伪的爱心、真实的道理、神的大能……」此处提到的警醒、不食，就是「禁食」祷告了。

我常常反省：作为神的仆人，我有没有活出保罗的榜样呢？让我们再读大家熟悉的《使徒行传》13 章 1 至 3 节：「在安提阿的教会中，有几位先知和教师，就是巴拿巴和称呼尼结的西面、古利奈人路求与分封之王希律同养的马念，并扫罗。他们事奉主，『禁食』的时候，圣灵说：『要为我分派巴拿巴和扫罗，去作我召他们所作的工。』于是『禁食』祷告，按手在他们头上，就打发他们去了。」

安提阿教会在「禁食」时，圣灵告诉他们：「要为我分派巴拿巴和扫罗，去作我召他们所作的工。」（2 节）教会又为此再次「禁食」祷告，然后按手在这些人的头上才差遣他们出去。明显地，这是极不容易的决定，因为巴拿巴和扫罗是得力的工人，二人走了，谁来承接工作？

然而经过同心合意的「禁食」祷告，众人就放心差派他们出去了。

在此之后，让我们又看到保罗（扫罗）和巴拿巴二人，在第一次旅行布道所带回来的好消息：神迹奇事随着……圣灵充满了他们……许多教会得以建立。但是《使徒行传》14 章 23 节说，他们在各教会选立长老后，便又「禁食」祷告，把这些人交托所信的主。

这些记载有什么意思？就是，属灵争战是持续不断的！我们的仇敌魔鬼，好像吼叫的狮子遍地游行，寻找可吞吃的人（参彼得前书 5 章 8 节），那个时代受的逼迫特别厉害，所以保罗对他们说：「我们进入神的国，必须经历许多艰难。」（使徒行传 14 章 22 节）

弟兄姊妹，今日我们所受到的逼迫和他们是不一样的。我们可能无须面对像使徒时代那样的逼迫，只是在思想上、在世俗主义里，我们也受到猛烈的攻击。我们对离婚妥协、对同

性恋妥协，全都中了魔鬼的诡计，却以为是拥抱自由主义。使徒们看出那是属灵的争战，他们用禁食祷告来赢得胜利。

最后，我想介绍两本书：一本是杨宁亚牧师的《禁食祷告预备手册》，讲述有关禁食祷告的真理。另一本是 Bill Bright 所着《The Transforming Power of Fasting and Prayer》（中译名：禁食祷告的转化大能），讲述作者曾有三次 40 日禁食祷告的经历以及许多的见证。

今日，教会正面对两个最大的挑战。第一个是教会找不到接班工人。最近，我遇到一位老牧师，倾谈中告知他今年要退休了。老牧师问我多少岁，我说 66 岁。那知他回应说：「我今年 80 岁了，仍找不到接班人！」对，老牧师非常忠心，但是教会的前途在哪里？

第二个挑战则是弟兄姊妹不肯传福音。不传福音，教会就会死掉！耶稣怎样解决工人缺乏的问题？不是去找神学院院长派多少工人来。耶稣说：「当『求』庄稼的主，打发工人出去……」（马太福音 9 章 38 节），这个「求」，就是祷告。

福音传不出去怎么办？保罗在《以弗所书》最后一章说：「要……警醒不倦（即祷告）……也为我祈求…… 能以放胆开口讲明福音的奥秘。」（6 章 18-19 节）《歌罗西书》更说：「也要为我们祷告，求神给我们开传道的门。」（4 章 3 节）

第 10 章
操练七：「争战」的祷告

阅读经文：《路加福音》22 章 39 至 46 节。

耶稣出来照常往橄榄山去，门徒也跟随他。到了那地方，就对他们说：「你们要祷告，免得入了迷惑。」于是离开他们，约有扔一块石头那么远，跪下祷告，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。」

有一位天使从天上显现，加添他的力量。耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点滴在地上。祷告完了，就起来，到门徒那里，见他们因为忧愁都睡着了，就对他们说：「你们为什么睡觉呢？起来祷告，免得入了迷惑。」

***

国父孙中山先生在策动革命期间，曾逃避到英国伦敦。有一个主日早晨，当他正去参加崇拜，在路上被两个华人诱骗捕捉了，并且幽禁在清廷的使馆内。起初六、七日没有人知道。他无技可施，心想已没有生还的机会，这时候他就想起大能的神，于是痛心忏悔恳切祈祷。

一连六、七日，日夜不断祷告。到第七日，心中忽然感到了安慰，有了平安，他知道祷告有效，神必施恩。他借着两位送饭食的仆人把消息传了去给他在英国的老师，这位老师为他四走奔波，最后救了他出来。

1862 至 1863 年是美国历史上一段黑暗时期，为了黑奴问题发生南北战争。北方政府屡战屡败，正在紧要关头，主张解放黑奴的总统林肯下令劝谕全国人民禁食祷告神，那天是 1863 年 3 月 30 日。但在 5 月 9 日那一场仗，北军又再败了，看来神并没有听到祷告似的。

南方军队决定北伐。北军失败的消息传给了林肯总统，他独自一人留在房子里祷告神，并向神许愿，神若赐他大胜，他必终身向神尽忠。他对自己的将军说，这场战争是为神，为正义而战的，所以这次战争神必扶助，我们的将士必能战胜过敌军。

在第二日的一场战争中，他们果然大胜，那一仗就决定了大局。此后北军屡战屡胜。这是林肯借着祷告，战争得胜的事实。后来有人对林肯说，他得到胜利是因为神站在他的那边。林肯却这样回答:

「不是神站在我这一边，

而是我们站在神的那一边。」

这就是神垂听他祷告的原因了。神借摩西带领以色列人出埃及，在路上遇见亚玛力人来争战。约书亚率领军队应战，而摩西就带着亚伦，户珥上到山上，当摩西举起手杖来，即是向神祷告，约书亚的军队就胜利了。但当摩西的手一放下来，亚玛力人就胜利了。摩西的手都酸了，举不起来了，于是亚伦就推来一块磐石，两个人坐在摩西的左边和右边，扶起摩西的手直到日落！

约书亚这场仗打败亚玛力人，完全是靠赖摩西在山上的举起手祷告。可见争战得胜的秘诀在于祷告。在世上的争战如此，属灵的争战也如此，而且后者更要借着祷告才能得胜。基督徒的仇敌魔鬼好像一头吼叫的狮子，遍地游行到处寻找可吞吃的人，他千方百计要破坏神的工作，叫神的百姓离开神。所以我们每一日，都要面对大大小小的属灵争战。但是不要怕，「因为那在你们里面的，比那在世界上的（魔鬼）更大。」（约翰一书 4 章 4 节）我们需要「靠着圣灵，随时多方祷告、祈求。」（以弗所书 6 章 18 节）因为祷告正是我们属灵争战的最重要武器。

让我们再看看，历史上最伟大一场属灵争战的得胜—— 主耶稣在客西马尼园的祷告。请再阅读上面《路加福音》22 章 39 至 46 节，在这场属灵的争战，主耶稣获胜的原因是祷告。相反的，门徒在这场争战中失败了，例如彼得三次不认主、其他门徒四散，都是因为没有好好祷告过。至于后来彼得「回头」了，也是因为主耶稣曾为他祈求，叫他不至于失了信心（参 32 节）！

主耶稣给我们立下最好的祷告榜样。我们分三方面来学习。

一、恒常（参 39 节）

这段经文说，主耶稣「照常」往橄榄山去。其他经文也常常提到主耶稣常到山上、常到旷野去——正是祷告。这里说他照常上橄榄山，可见他常来这里祷告。

在生活中，我们有许多事情都要「照常」作，例如照常吃饭、照常吃完晚饭就照常拿起报纸来看、照常坐在电视机前照常看连续剧……看完了就照常睡觉。之后就照常起床、照常上班、照常上学、照常交际应酬……什么事情对我们重要，我们都会照常去做。耶稣每一日都照常祷告，是因为祂看祷告这事极重要，就像我们每一日的作息生活一样。

照常的生活，即是「恒常」所做的事。我们怎样才能够操练恒常的祷告呢？首先，我们要把祷告这事放在生活的「首位」，非做不可。我们为什么日日都上班，甚至会加班？是因为我们需要获得上班的那笔金钱，因为金钱是重要的！

那么有什么理由，我们非祷告不可呢？答案由一首短诗说出了:

多祷告，多有能力；

少祷告，少有能力；

不祷告，没有能力。

谁都需要能力，谁都不想做个软弱的基督徒。所以，人人都需要祷告，就像人人为了生活的力气，每日三餐都要吃东西。祷告能给我们属灵生命的气力去做圣工，去为主争战。

现今社会生活的最大挑战，就是——忙碌，使我们没有时间去祷告。在美国湾区生活的压力非常大，每日上班超过 10 小时，身心疲惫以至没有祷告生活，是很多基督徒的常态。

有位弟兄作见证说，有个时候他工作压力非常大，工作期限快到可是工作问题未得解决，但是面对这样的情况，他反而

花了比平时更多的时间去祷告，在教会的事奉也照常去做。结果呢？他发现：公司的困难靠着祷告神所得的智慧解决了，工作也便如期完成了！我们也常听到一些见证，那些讲道有能力的传道人，每日都花很多时间跪下来祈祷。

主耶稣也相当忙碌，祂要传道、医病、赶鬼，整天被不同的人群围住；又要面对各种想要害他的人不住找把柄捉拿他。可是我们看见祂常常离开人群，退到山上或旷野去祷告。其实祂在出来传道前，早已在旷野禁食祷告过四十昼夜了，魔鬼前来试探祂，每次被祂胜了，魔鬼无计可施，气愤愤便走了。

从此主耶稣满有能力，每日都以祷告去开始祂的生活，圣灵的能力也就源源不住从祂身上流出。

我自己也有小小的事奉体会，自从我开始学习每日要有固定的祷告生活，我感到在事奉上特别在教导方面，从神领受了能力，每次准备主日学课程时总觉得不配来作教导，因为自己所知的太浅薄。我只好一面准备，一面祷告，靠着神的恩典总是能够把讲稿都写了出来了。但是当我重新读稿时都会感到稀奇，自己怎能写出这些内容呢！？无非是神的能力在我这个软弱的人身上彰显了。这样的恩典是要激发我更多去祷告。

二、恳切（参 44 节）

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极其恳切。从其他福音书看:祂是一而再，再而三的祷告。本段经文则说，祂的祷告更加恳切，一次比一次恳切。这里如何描写祂的恳切祷告呢？就是汗珠如大血点滴在地上！

我们的祷告生活除了要忠心，更加要恳切。祷告生活若变成形式化，每日按时祷告，尽责交差，好像例行公事，向神报告完毕事就完了，这就不叫祷告，乃是汇报。

恳切的祷告是从心发出的，神看见我们的内心。若你自己都对这事满不在乎，怎能求神垂听呢？若你自己对这事都不认真，怎能叫神对你认真呢？有人说，祷告好像在一个大山钻洞，我们在这头钻，神就在那头工作。到洞穿之时，就是神给我们打开了祷告之门。

戴德生有一个很爱主的母亲，每一日为了戴德生的得救祷告。她到异地作客也不忘为儿子祷告。有一次她离家到两百多英里外的地方作客，吃过饭，她就照常为戴德生祷告。她把门关上了，跪下来求神应允她，否则便不出门。那天下午，她一直祷告到圣灵感动她，知道祷告已蒙应允了，儿子已经悔改了，不需要再为他的得救祷告了。她便立即不住感谢赞美神。

那天原来是假日，戴德生正在无聊地来到父亲的房间，找了一本书看作消遣。每当他读到宗教性的事情就跳过去，但是此刻当他读到「成了」二字，』时，不知怎的就大受感动，自言自语说：「『成了』什么了？」然后又自己回答:「成就

了一个圆满的救赎，祂为我们的罪付了赎价；不但为我们的罪，也为普天下人的罪。既然如此，我还要作什么呢？」这时圣灵光照他的内心，大受感动，他跪下接受救主的救恩。戴德生不但有一位好母亲为他恳切祷告，还有一位好姊姊。有次他不小心误拿了一本小册子，正是他姊姊的日记本子。里面写着，她怎样立志为弟弟祷告直到他信靠基督。当他看到上面的日期，屈指一算，他重生的那日子正是他姊姊立志为他祷告满月之时！恳切祷告有如此能力，能叫一个人的生命改变。

三、顺服（参 42 节）

主耶稣是这样祷告的:「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。」（42 节）看别的福音书，主耶稣其实接连三次都作这样的一个祷告，可见祂当时所面对是何等大的争战。

按祂的意思，希望这「杯」能免去。这个是什么杯呢？主耶稣被钉在十字架上大喊：「我的神、我的神，为什么离弃我？」（马可福音 15 章 34 节）祂当时担当了所有世人的罪孽，以致圣洁的神也必须掩面不看祂，从来没有与天父分离过的主耶稣，这时必须忍受分离之痛。这个就是主耶稣想要避免的苦杯。

紧接着，祂完全的顺服了，因祂深知道自己到这世上来，就是为了这个时刻。于是又说:「然而不要从我的意思，只要从

你的意思」（36 节），否则救赎之功就无法完成。因为祂一个人的顺服，众人都因祂得以称义。

当主耶稣愿意顺服后，就有天使从天上显现加添他的力量，使祂能够走向十字架的道路。最后因祂的顺服就从死里复活，战胜了死亡的权势。这场争战得胜了，主得到最高的荣耀，天上地下所有的权柄都属于主的了。

神的旨意虽然标准很高，我们只要顺服，放下自己的意思，神必要负责。祂必加添力量叫我们能遵行祂的旨意，并使我们能与祂一同享荣耀。顺服是一件很难学的功课，是因为人的自我太强，没办法放下自己，总想由自己作主。但我们若认识到自己非常软弱，唯有神才能够，就可以顺服了。

摩西在埃及的头四十年，可说是他人生最强的时候。他在皇宫受了最好的教育，以为自己很行。他并且靠自己想要救自己的同胞，看到埃及人打自己的同胞，就把那埃及人打死了。此事他以为没有人知道，后来却被揭发了，若埃及王知道了，他就性命堪虑了。于是他要离开埃及，在旷野牧羊四十年。在这第二个四十年，他认识自己是一个不能的人。因此当神呼召他时，他就推说自己不能。可是神却让他知道，他不能，但是神能。当他顺服后，神的能力就借着他显出来了。

所以，我们学习顺服，最重要是要认识自己的不能，并且愿意照神的旨意去做，神的能力就要彰显在我们这无能的人身上，将一切荣耀归给祂。

第 11 章
操练八：「片时」的祷告

阅读经文：《马太福音》26 章 36 至 46 节。

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，就愿你的意旨成全。」
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！」

***

操练祷告的方法，《圣经》很具体给了我们两个达操练的标竿：

第一种操练是：警醒「片时」。
第二种操练是：「不住」祷告。

主耶稣在被钉十字架前夕，心灵交战，只带了三个近身门徒，即彼得、雅各和约翰，陪祂来到一个客西马尼园，好在那里警醒祷告。

可是，当主祷告完毕，祂却发现这几个门徒因为疲倦，都睡着了。主就问：「怎么样？你们不能同我警醒『片时』吗？」（40 节）

跟着主就教训他们：「总要警醒祷告，免得入了迷惑。」（41 节上）然后又指出，他们之所以不能「警醒『片时』」，是因为「你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。」（41 节下）

警醒「片时」，是一种克服人性软弱，让自己能够进入「持久」祷告的训练。

新约时代的犹太人，每日分为 12 小时，也就是说，他们的一小时正相等于我们现今的两小时。所以在《马太福音》26 章 40 节，主耶稣所说的「片时」（an hour），就是我们现代社会的两小时。

那个晚上，主耶稣即将要被捉拿了。面对翌日受审判、被钉十字架的恐惧，祂心灵极需要祷告的支援，于是祂叮嘱门徒，付出短短两小时，陪祂一起去祷告。只是门徒也做不到！

我个人的灵修生活，也尽量保持每日有两小时祷告。初时不容易做到，但我鼓励弟兄姊妹可先尝试学习：每日花 30 分钟专心祷告。

由此开始，慢慢操练下去。

在我们的祷告训练中，有一个环节叫「三二练」。

三：指用 30 分钟作祈祷的起步。
二：指要达到两小时祷告的目标。

至于「二人四要」，就是找两个人作祷伴，互相扶持，大家都维持每日 30 分钟的祷告生活。

以上就是我给弟兄姊妹所提供，学习警醒「片时」的祷告操练。

第 12 章
操练九：「不住」的祷告

阅读经文：《帖撒罗尼迦前书》5 章 16 至 18 节。

要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。

***

我们所要达至第二个祷告操练的标竿，就是「不住」祷告。

以上经文有三方面值得我们注意：

一、 这教导是重要的

这段经文提到三样事情：

常常喜乐、
不住祷告、
凡事谢恩。

为什么这三样那么重要？——「因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意！」（18 节下）

二、 这教导是可行的

《以弗所书》6 章 18 至 19 节为以上教导提出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，也为我祈求……」

具可行性的实践保证，就在「靠着圣灵」这句话。

那么，圣灵做了什么工作，叫我们可靠祂呢？

A） 圣灵能使我们有祷告的动力

《撒迦利亚书》12 章 10 节说：「我必将那施恩叫人恳求的灵，浇灌大卫家和耶路撒冷的居民。他们必仰望我……」

B） 圣灵是我们祷告感情的来源

《罗马书》5 章 5 节说：「……所赐给我们的圣灵，将神的爱浇灌在我们心里。」

《马太福音》5 章 44 节又说：「我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。」

C） 圣灵会作我们祷告的导师

《罗马书》8 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来的叹息替我们祷告。」

三、这教导是有益的

A) 因为可带来得胜的生活

《腓立比书》4 章 6 至 7 节说：「应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」

《诗篇》16 篇 8 至 9 节又说：「我将耶和华常摆在我面前，因他在我右边，我便不致摇动。因此，我的心欢喜，我的灵快乐，我的肉身也要安然居住。」

B) 因为可带来成熟的生命

保罗在《哥林多后书》12 章 7 至 9 节说：「又恐怕我因所得的启示甚大，就过于自高，所以有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役要攻击我，免得我过于自高。为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：『我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。』所以，我更喜欢誇自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。」

主耶稣在《路加福音》讲了一个寡妇与法官争持的比喻:「……是要人常常祷告，不可灰心……神的选民昼夜呼吁他，他纵然为他们忍了多时，岂不终久给他们伸冤吗？……」（18 章 1-8 节）

主耶稣要我们学习「常常」祷告，祂提到神已「忍了」多时。为什么神要「忍」多时呢？正确的解释应是，神要等待我们的灵命成长，到了我们成熟的时候，才把我们所需要的东西赐给我们。这就正如父母等候恰当的时候，把孩子所需求的东西给他们。

C)「不住」祷告的效果

「不住」的祷告有很多益处，能使我们过得胜的生活；能使我们满有平安、喜乐、安息。「不住」的祷告又能使我们的生命催向成熟，流露谦卑和忍耐。

Rick Warren 指出，原来祷告最重要不是要改变神，叫祂听从我。祷告之目的是在于改变我们自己，使我们更像耶稣，拥有耶稣一样的祷告生命。

耶稣借着祷告，充满了神的能力、智慧和爱心。祂更借着祷告，得以绝对顺服、成就了父神的旨意。原来，祷告并不是为了得着所祈求的，而是在于叫我们灵命成长，更加认识耶稣、经历耶稣，并且活像耶稣。
Rick Warren 打了一个比喻：小孩子成熟，是透过不断向父亲「祈求」这个互动关系发展出来的。同样，我们也是借着不断的祷告、不断与父神有所「互动」而达到灵命的成熟。

这个比喻实在有助我们明白「不住」祷告的益处和果效。

Rick Warren 又提出，实践「不住」祷告，要有五个层面的学习：

Focus（专注）
No（被拒）
Slow（迟延）
Grow（成长）
Go（应允）

他用以上五个英文字，来说明「不住」祷告所带来在灵性上的美好学习：

第一，专注（Focus）：祷告的对像是神自己。祷告的人不住专注于神，而不是注意难处，也不是注意自己。专注于神，有什么益处呢？就是能经历大卫所说的身心灵舒畅，生命得着满足的喜乐（参诗篇 16 篇 9、11 节）。亦能获得出人意外的平安（参腓立比书 4 章 6-7 节）。

第二，被拒（No）：祷告的人也会经历祈求未蒙应允的，因为那些事不是神的心意。
第三，迟延（Slow）：祷告不蒙应允，或者是因为神的时候还未到，祈求的人需要等候。

第四，成长（Grow）：在祷告中，我们不断了解、明白神的心意，从而也不断修正自己，使灵命成长。

第五，应允（Go）：祷告的人也会经历神的即时应允，一切顺利，因为符合神的旨意和时间。

这五个层面的学习，是我们在「不住」祷告的操练中都可能经历到的，成为塑造我们属灵生命的途径，十分奇妙！

保罗被囚期间，借着不住的祷告，写出了极其伟大的属灵作品——四本监狱书信——就是《以弗所书》、《腓立比书》、《歌罗西书》和《腓利门书》。这些书信成为了历世历代信徒的生命粮食、活水泉源，并灵性亮光。

保罗能够这样做，有一个很重要的原因：他在监牢里很多事情都做不来，但他肯花时间「不住」的祷告！

因着「不住」的祷告，保罗的属灵生命、思想、情绪也就能够与神紧紧连结在一起。结果，他能以超越监牢拘辖的困扰、痛苦、无助、孤单，为信徒提供丰富的灵粮，并把基督的荣耀、智慧，以及从基督而来的喜乐与爱心，全都借着文字表达出来。

第 13 章

12 周祷告计划书

祷告操练是由个人祷告开始的。然后建立祷伴小组，操练群体式的祷告，将祷告的生命在信仰群体不断延续下去。

各种祈祷特会一般只能维时一日或数日，大家固然可以全情投入。然而特会所提供的操练只是一个「开始」，参与者回家后，并不是特会的结束，要将祷告的操练延续下去，作为另一种生活的开始。

本书所介绍的祷告操练「计划书」，以三个月为一个循环。即是说，每个循环须在 12 周内完成。然后周而复始，又再继续操练下去。

但在每一个新的循环，祈祷者在起始的祷告时间，必然会比上一个循环更长。

祷告者可以单独一个人操练。也可以结成祷伴，由二人或数人分组操练。

我们采用上世纪英国灵修大师慕安德列（ Andrew Murray，1828–1917）的《代祷的秘诀》（Secrets of Prayer）作为课程。内中有 31 日材料，要在 11 周内完成。即是说，我们要在 11 周内完成这课程的 31 日祷告操练。然后在第 12 周作总结。

大家请上网，下载这个课程的电子版：
http://ccdigest.org/book/Secrets/soi1.htm

实行方法如下：

一、步骤

第一步，请大家在每周读完《代祷的秘诀》内三日的文章，并要「熟背」每日的经文（在每日的文章开头，都有一节或一段经文）。背熟后，默写在笔记簿上。

第二步，各人自行编制一个包含 30 个家庭的代祷「名单」。可从你的朋友、朋友的朋友、隣居的朋友，或从教会的肢体或所属团体中去找。编成名单后，当然也代表了你愿意为这名单内的人士祷告。

在第一季的第 1 至 5 周，每日用 15 分钟为名单内的人士代祷。

到第 6 至 9 周，祷告时间延长至每日 20 分钟。

到第 10 至 12 周，再延长至每日 30 分钟。

如此接力不断下去。到第二季、第三季、第四季时，你每日为人代祷的时间也就会越来越多。

至于为亲友代祷的内容，主要是：

1）为慕道者的得救祷告，
2）为信徒的信心与爱心祷告。

第三步，在每季（每单元）开始的头三周，你可打电话「告诉」这 30 个家庭，让他所知道你会在本季的每一日提名为他们代祷。

至每季结束时，再打电话联络他们，看看他们有没有得到代祷的帮助。

二、作业

在每季的 12 周内，请你在作业簿内，「记录」自己的祷告心得和内容。形式可参照下面：

第 1 周

1）默写第 1 至 3 日经文:《雅各书》5 章 16 节，《列王纪下》6 章 17、20 节，《诗篇》115 篇 16 节。
2）本周代祷心得或代祷事项:
.....

第 2 周

1) 默写第 4 至 6 日经文:《诗篇》65 篇 2 节 , 《以赛亚书》59 章 16 节 , 《希伯来书》7 章 25 节。

2) 本周代祷心得或代祷事项:

.....

第 3 周

1) 默写第 7 至 9 日经文:《以赛亚书》62 章 6 至 7 节 , 《希伯来书》5 章 7 节 , 《约翰福音》16 章 24、26 节。

2) 本周代祷心得或代祷事项:

.....

第 4 周

1) 默写第 10 至 12 日经文:《加拉太书》4 章 6 节 , 《以赛亚书》53 章 12 节 , 《马太福音》26 章 42 节。

2) 本周代祷心得或代祷事项:

.....

第 5 周

1) 默写第 13 至 15 日经文:《以赛亚书》62 章 6 至 7 节《使徒行传》1 章 14 节 , 《以弗所书》3 章 14 至 16 节。

2) 本周代祷心得或代祷事项:

.....

第 6 周

1) 默写第 16 至 18 日经文:《马太福音》9 章 37 至 38 节，《以弗所书》6 章 19 节，《歌罗西书》4 章 3 节，《帖撒罗尼迦后书》3 章 1 节。

2) 本周代祷心得或代祷事项:

.....

第 7 周

1) 默写第 19 至 21 日经文:《以弗所书》6 章 18 节，《使徒行传》13 章 3 节，《歌罗西书》4 章 2 至 3 节。

2) 本周代祷心得或代祷事项:

.....

第 8 周

1) 默写第 22 至 24 日经文:《以弗所书》4 章 4 节，《帖撒罗尼迦前书》5 章 17 节，《路加福音》11 章 2 节。

2) 本周代祷心得或代祷事项:

.....

第 9 周

1) 默写第 25 至 27 日经文:《诗篇》132 篇 13 至 14 节，37 篇 4 节，27 篇 4 节。

2) 本周代祷心得或代祷事项:

.....

第 10 周

1) 默写第 28 至 29 日经文:《路加福音》18 章 7 节 , 《希伯来书》7 章 25 节 , 8 章 1 节。

2) 本周代祷心得或代祷事项:

.....

第 11 周

1) 默写第 30 至 31 日经文:《耶利米书》33 章 3 节 , 《启示录》8 章 3 节。

2) 本周代祷心得或代祷事项:

.....

第 12 周

请写下这三个月祷告生活的整体「心得」, 以及自己所经历的进步。

.....

三、进度表

下面有一个以每季为单元的祷告操练进度表，作为参考。

周数	慕安德烈 《代祷的秘诀》	背诵经文	操练 祷告时间
1	第 1-3 日	作业 **1**： 默写 每周经文	每日 15 分钟
2	第 4-6 日		
3	第 7-9 日		
4	第 10-12 日		
5	第 13-15 日		
6	第 16-18 日		每日 20 分钟
7	第 19-21 日		
8	第 22-24 日		
9	第 25-27 日		
10	第 28-29 日		每日 30 分钟
11	第 30-31 日		
12		作业 **2**： 写下祷告 操练心得	

四、如何组成群体？

1） 进度可按照祷伴小组或个别的不同需要作调整。例如，可以设计成每两个月为一期，或以更长时间为一期。

2） 每人应预备一本祷告操练的「日记本」，简单记下祷告事项。必能看见神的作为。

3） 祷告操练的目标是在完成课程后，每人每日均可用 30 分钟，在神面前倾心吐意，与神保持亲近的祷告关系。

4） 各小组应该每周一次，能与祷伴在电话中和自己一起祷告。

第 3 部分

祷告生命的传递

教会的祷告「生命力」怎能传递开去？先由个人到小组，然后扩至全教会。

这个传递的方法叫「二人四要」：即在一个信仰群体内，彼此「分享」、「扶持」、「影响」、「传递」祷告的生命。

第 14 章：综述二人四要的「核心内容」。

第 15 至 18 章：逐一介绍在此中分享、扶持、影响、传递祷告生命的「步骤」。

第 14 章
二人四要：小组启动，教会全动

一、「二人四要」是什么？

「二人四要」，原先是由美国基督之家联合祷告训练中心所用的门徒训练方法：让弟兄姊妹在祷告生活中建立「二人」以上的祷伴关系，达至「分享」生命、「扶持」生命、「影响」生命、「传递」生命的效果，此即「四要」的意义。最后还要达至教会「全动」的生命。

「二人四要」的训练重点在于建立一个「过程」，而不是达到什么结果，因为所有属灵生命的长进都是一条漫长的道路，会因处境不同而有所差异。不但如此，所有训练的方式、时限、内容都会因人而异，因时而异。

本书所提供的实例，只供大家作参考。各人可按着神的引导，来开展一种适合自己和祷伴的「二人四要」关系。

例如，保罗与提摩太的「二人四要」关系（参提摩太后书 1 章 3 至 7 节），维持了至少二十年；但与阿尼西母比较短，只在罗马的监狱中。「二人四要」也可以发展成为二人以上的「多人」关系，例如保罗与以弗所的众长老，不断都有彼此代祷及支援（参使徒行传 20 章 31 节）。
我们的主耶稣也是「二人四要」关系的榜样：祂用三年时间，把十二门徒的属灵关系结连起来，然后才把福音的大使

命颁下给他们。此后各门徒也就各自开展自己与其他人的「二人四要」连系。

「二人四要」的操练是小组事工的核心。有了扎实的「二人四要」关系，小组一定能够稳健成长。无论在灵命成长和事工推动，都有决定性的影响。

二、小组如何启动？

神不单喜悦我们个别与祂亲近、向祂祷告，祂更喜悦我们整个团队来与祂亲近、向祂祷告。神喜悦祂的儿女们聚在一起向祂祈求。这是「二人四要」门训的起始点。

《传道书》4 章 9 至 12 节说：「两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了。再者，二人同睡就都暖和，一人独睡怎能暖和呢？有人攻胜孤身一人，若有二人便能敌挡他；三股合成的绳子不容易折断。」

主耶稣教导人祷告，大多说：「我们」、「你们」，即是一个人以上。「你们奉我的名无论求什么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。你们若奉我的名求什么，我必成就。」（约翰福音 14 章 13 节）

《圣经》里也有各种小组连结的见证，其中不但有「二人」互动式的小组祷告，也能达到「四要」的影响效果。以下列举一些例子：

彼得和约翰二人是祷告同伴。他们正要一起去祷告时，神使用彼得行了神迹使瘸子行走（参使徒行传 3 章 1-2、6-7 节），后来有五千多人因此悔改相信耶稣。

他们又有另一个「三人小组」（彼得、约翰、雅各）在祷告上互相连结，提升属灵的生命（参路加福音 9 章 28 节）。

彼得因着亲眼看见耶稣在山上变像，灵命得以坚固。到了晚年，彼得仍忘不掉这个独特的属灵经验（参彼得后书 1 章 16 节），使他在事奉上遇到难处时，依旧得着鼓励和力量。

《圣经》中还有一个「四人小组」的祷告连结，以能突破危机，转危为安、从卑微得到高升。这就是但以理和他的三个朋友，他们同心祈求，于是能够解开尼布甲尼撒王已遗忘的梦境而得到高升（参但以理书 2 章 1-8、13-19、24、48-49 节）。

此外，又有一个「五人小组」的祷告结连，就是安提阿教会以巴拿巴为首的五位同工。他们的祷告为教会带来宣教异象，使福音从亚洲传到了欧洲（参使徒行传 13 章 1-3 节）。

小组团队在祷告上连结，往往能给「全教会」带来极大恩典。就如当全教会为彼得祷告时，彼得就在监牢中蒙天使拯救，带给教会极大的喜乐（参使徒行传 12 章 1-16 节）。

感谢神，我女儿生第二个孩子时是自然生产。女儿第一胎是剖腹的，第二胎本来也应剖腹，但医生说女儿不适宜再开刀，我们只好仰望神的怜悯。为此，我发动了所有的代祷同工（几乎遍布全球），为女儿的生产祷告。结果蒙神怜悯，平安顺产，得着第二个孩子，带来了很大的喜乐。女儿和丈夫给孩子起名叫「喜乐」，英文作：Abigail。

门训工作，一定要从「二人四要」做起，慢慢扩展开去。由二人扩至三人，三人扩至四人，扩至五、六人也可以，并可一直扩展开去。

我所服侍的美国基督之家第六家，有一个祷告团队共六个人。每周二晚上，组员都会用一个小时透过电联祷告，彼此分享、互相扶持，彼此影响、互相传递。这个团队带来了个人，以致全教会的祝福。

美国基督之家联合祷告训练中心，每年也都登上「祷告山」，借此凝聚湾区教会的众牧长一起有美好的祷告。

此外，我们每个月也会在「山下」展开电联祷告。这个祷告服侍带来的祝福也不少，不单使事工兴旺，就连参加小组的同工也被训练起来，成为成熟的祷告领袖。

三、教会怎能全动？

「二人四要」开始时，只是二人「小组」，但可以不断扩展开去，达致动员「全教会」去完成神的大使命，一起投入祷告的行列。

《圣经》说，神的殿要作万民祷告的殿，旧约和新约都曾提及此事：「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。」（以赛亚书 56 章 7 节）耶稣又说：「经上记着说：『我的殿必称为祷告的殿。』」（马太福音 21 章 13 节）

我们的教会，能达到这个光景吗？答案是肯定的。事实上，新约就有书卷记载了两个教会，成为「全民」祷告的教会。《使徒行传》记载：「这些人同着几个妇人和耶稣的母亲马利亚，并耶稣的弟兄，都同心合意地恒切祷告」（1 章 14 节）；「于是领受他话的人就受了洗。那一天，门徒约添了三千人，都恒心遵守使徒的教训，彼此交接，擘饼，祈祷。」（2 章 41-42 节）这两段经文，正正记载了耶路撒冷信徒在福音广传的前后，全教会都在祷告。

及后，有两位使徒遭逼迫：「二人既被释放，就到会友那里去，把祭司长和长老所说的话都告诉他们。他们听见了，就同心合意地高声向神说：『主啊，你是造天、地、海和其中万物的……。』祷告完了，聚会的地方震动，他们就都被圣灵充满，放胆讲论神的道。」（使徒行传 4 章 23-24、31 节）

当彼得被关在监牢，快遭杀害的前一晚，全教会为他祷告。结果呢？神行神迹，差派天使营救彼得：「希律拿了彼得收在监里，交付四班兵丁看守，每班四个人，意思要在逾越节

后把他提出来，当着百姓办他。于是彼得被囚在监里；教会却为他切切地祷告神。」（使徒行传 12 章 4-5 节）

及后彼得奇妙地得到释放，他「想了一想，就往那称呼马可的约翰、他母亲马利亚家去，在那里有好些人聚集祷告。」（12 章 12 节）不单耶路撒冷是一个祷告的教会，安提阿也是！在安提阿教会里，我们可以找到一个如何成为祷告教会的路线图（参使徒行传 1-3 章），就是六个「动」：

第一，　与神互动，

第二，　与人互动，

第三，　大家来动，

第四，　一直要动，

第五，　靠神去动，

第六，　必然轰动！

第一，是「与神互动」。我们常说必须有异象、会作梦，然而，梦的起点必须来自神！安提阿教会的宣教美梦就是从神而来的，因为在教会领袖禁食祷告的时候，圣灵将宣教的美梦启示给他们。保罗的宣教美梦也是主耶稣向他显现时，亲自跟他讲的。所以，「与神互动」就是与神沟通。换句话说，就是借着祷告、神的话语和环境的印证，认清自己要做的梦，就是神要我们去做的事工，不是个人决定去做自己的事情。这是六个「动」的第一个。

第二，是「与人互动」。个人所得到的异象，或所作的梦想，必须跟主要同工沟通、与核心团队交流，寻求共同的领

受。像安提阿教会领袖的宣教美梦，很可能不是五个人在同一时间就有了的，开始时，可能只得一、两个人。后来大家一起沟通，才一致认同。保罗的宣教美梦，必定也先有一群同工的认同（参使徒行传 20 章 4-6 节）。

第三，是「大家来动」。主要的同工要把神交付教会的事工，带到全教会去分享、去推动、去寻求全体会众的同意和合作，来把事工完成。

第四，是「一直要动」。全教会同意后，在推动的进程中，要一直不断传递异象和策动全体会众去做，直到成功为止。

第五，是「靠神去动」。在全教会完成事工的过程中，要不断祷告神，靠着神的力量和智慧，全体会众尽心竭力去做，直到成功为止。

最后一个，是「必然轰动」。轰动，就是事工得到成功，使神得荣耀，并且全教会都知道这是神所成就的事工，不是人能完成的。这样，我们就得以分享神的荣耀，并祂所赐给我们的喜乐。

在这六个「动」中，焦点是中间的三个：「大家来动」、「一直要动」和「靠神去动」。安提阿教会和保罗宣教美梦的成功，是靠赖全教会并宣教团队来推动和支持的，此中且有一段很长的时间——十五年以上。在这段悠长的时日里，他们必然会遇到难处，需要靠神的帮助才能完成。

在保罗的宣教旅程，他也曾有四次以上面对灰心、危险、力不能胜的时刻，但是主的使者亲自向他显现（参使徒行传 18 章 9-11 节，23 章 11 节，27 章 22-26 节，提摩太后书 4 章 17 节）、为他打气、给他鼓励，使他能够继续努力前行。

耶路撒冷的教会和安提阿的教会都是祷告的教会，因为他们的属灵领导是祷告的领袖，在祷告中领受神的异象后，便传递这异象，以生命影响生命。这两个教会都是由小组起动的，发挥了六个「动」的精神，直至教会全动，就是全教会都动员起来，人人参与宣教的异象。

同样，要成为一个祷告的教会，也要经过这六个「动」的过程。这可能是一段颇漫长日子。但是我们要坚持，并且依靠神，坚定不移地相信，祷告事工是神给予教会的美梦。终有一日，美梦会成真，教会就成为祷告的教会，像使徒时代的耶路撒冷教会和安提阿教会一样。

四、实践「二人四要」的样本

以下部分是由王晓筠姊妹预备的，教我们怎样在教会中实行「二人四要」的计划。

A）　内容

课程：以本书作为教材。

B） 对象

1）重生得救的基督徒。

2）对祷告有负担，愿意学习和操练祷告的信徒。

C）时间

1）每周一次或隔周一次，又或根据情况而定。

2）每次两小时。

3）大约三个月至半年内完成。

D）目的

1）明白祷告的基本真理。

2）教导和操练祷告生活。

3）建立每日至少用 30 分钟祷告的习惯，以便更新和改变自己的祷告生活。

4）通过学习和操练使个人祷告得以提升，进入更真实、更深入的属灵美景。

E）操练

1）操练每天至少用 30 分钟固定时间来祷告，成为个人生活习惯的一部分。建立与神亲密美好的关系，享受祂在我里面、我在祂里面的祷告。向神真情流露、倾心吐意。

2）建立美好的祷告生活，这是良人属我、我属良人，一个生命成长的过程。祷告是要花时间、付代价的。要有专心、固定、安静的时间，要收集代祷事项、需要，使自己进入一个更真实、深入的祷告境界。帮助自己每天的生活，得以更有信心、坚定、踏实，凡事仰望、凡事依靠、凡事谢恩。

3）祷告操练可扩张地域、扩阔眼界，使自己胸怀更广大，不只是停留在个人的小范围、小家庭。预备一本祷告小册子，记录代祷的事项、名单，借此提醒、督责自己忠心守望、不住的祷告。

4）不断操练祷告，不断提升、改变、更新自己的祷告。同时，也在祷告会、公祷、电联，以及弟兄姊妹相聚时，为别人代祷。决心做一名祷告勇士，而不是神的「哑巴儿女」。

5）警醒祷告，保持与神亲密美好的关系，提升属灵的敏感度。更多为神的国度、教会、弟兄姊妹代祷。在属灵的争战中，靠主打美好的仗。

6）求神预备祷告伙伴，彼此关爱、劝慰、勉励和督责。帮助别人、造就自己，使祷告生活更加警醒和敬虔，祷告更能符合神的心意。

第 15 章
四要之一：「分享」生命

阅读经文一：《哥林多后书》8 章 9 节。
你们知道我们主耶稣基督的恩典：他本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因他的贫穷，可以成为富足。

阅读经文二：《撒母耳记上》18 章，19 章 4 至 7 节，20 章 4、13 至 16 节。
大卫对扫罗说完了话，约拿单的心与大卫的心深相契合。约拿单爱大卫，如同爱自己的性命。那日扫罗留住大卫，不容他再回父家。约拿单爱大卫如同爱自己的性命，就与他结盟。约拿单从身上脱下外袍，给了大卫，又将战衣、刀、弓、腰带都给了他。扫罗无论差遣大卫往何处去，他都做事精明。扫罗就立他作战士长，众百姓和扫罗的臣仆无不喜悦。
大卫打死了那非利士人，同众人回来的时候，妇女们从以色列各城里出来，欢欢喜喜，打鼓击磬，歌唱跳舞，迎接扫罗王。众妇女舞蹈唱和，说：「扫罗杀死千千，大卫杀死万万。」扫罗甚发怒，不喜悦这话，就说：「将万万归大卫，千千归我，只剩下王位没有给他了。」从这日起，扫罗就怒视大卫。
次日，从神那里来的恶魔大大降在扫罗身上，他就在家中胡言乱语。大卫照常弹琴，扫罗手里拿着枪。扫罗把枪一抡，

心里说，我要将大卫刺透，钉在墙上。大卫躲避他两次。扫罗惧怕大卫；因为耶和华离开自己，与大卫同在。

所以扫罗使大卫离开自己，立他为千夫长，他就领兵出入。大卫做事无不精明，耶和华也与他同在。

扫罗见大卫做事精明，就甚怕他。但以色列和犹大众人都爱大卫，因为他领他们出入。扫罗对大卫说：「我将大女儿米拉给你为妻，只要你为我奋勇，为耶和华争战。」扫罗心里说：「我不好亲手害他，要借非利士人的手害他。」大卫对扫罗说：「我是谁，我是什么出身，我父家在以色列中是何等的家，岂敢作王的女婿呢？」扫罗的女儿米拉到了当给大卫的时候，扫罗却给了米何拉人亚得列为妻。

扫罗的次女米甲爱大卫。有人告诉扫罗，扫罗就喜悦。扫罗心里说：「我将这女儿给大卫，作他的网罗，好借非利士人的手害他。」所以扫罗对大卫说：「你今日可以第二次作我的女婿。」扫罗吩咐臣仆说：「你们暗中对大卫说：『王喜悦你，王的臣仆也都喜爱你，所以你当作王的女婿。』」扫罗的臣仆就照这话说给大卫听。大卫说：「你们以为作王的女婿是一件小事吗？我是贫穷卑微的人。」扫罗的臣仆回奏说，大卫所说的如此如此。扫罗说：「你们要对大卫这样说：『王不要什么聘礼，只要一百非利士人的阳皮，好在王的仇敌身上报仇。』」扫罗的意思要使大卫丧在非利士人的手里。扫罗的臣仆将这话告诉大卫，大卫就欢喜作王的女婿。

日期还没有到，大卫和跟随他的人起身前往，杀了二百非利士人，将阳皮满数交给王，为要作王的女婿。于是扫罗将女

儿米甲给大卫为妻。扫罗见耶和华与大卫同在，又知道女儿米甲爱大卫，就更怕大卫，常作大卫的仇敌。每逢非利士军长出来打仗，大卫比扫罗的臣仆做事精明，因此他的名被人尊重。

约拿单向他父亲扫罗替大卫说好话，说：「王不可得罪王的仆人大卫；因为他未曾得罪你，他所行的都与你大有益处。他拚命杀那非利士人，耶和华为以色列众人大行拯救；那时你看见，甚是欢喜，现在为何无故要杀大卫，流无辜人的血，自己取罪呢？」扫罗听了约拿单的话，就指着永生的耶和华起誓说：「我必不杀他。」

约拿单叫大卫来，把这一切事告诉他，带他去见扫罗。他就仍然侍立在扫罗面前。约拿单对大卫说：「你心里所求的，我必为你成就……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：「愿耶和华借大卫的仇敌追讨背约的罪。」

***

「分享」生命，即是像主耶稣那样，把自己的生命倾倒出来，使我们得着属灵的福分。所以，分享生命，更具体地说，就是借着我们分享自己，使别人也得着生命，也得着成长，为主所使用。

以上经文的背景，是大卫把非利士巨人歌利亚杀死后，以色列人大获全胜。接着大卫就被元帅押尼珥引领到扫罗王与约拿单的面前。

从《撒母耳记上》18 章首三节短短的经文里，我们看见约拿单非常爱大卫。一个有「爱」的人，才能够与别人分享自己的生命，正如父母爱子女，愿意把自己所有的给予他们。就让我们从约拿单的身上，学习怎样与别人分享生命。

一、肯给别人（参撒母耳记上 18 章 4 节）

约拿单初见大卫，就把身上的袍子脱下来，连战衣、刀、弓、腰带都全给了大卫。这是一个「肯给别人」的分享，约拿单把王子的「尊荣」给了大卫，也把他心爱的武器给了大卫。

这个「给」，使大卫感到受宠。

大卫在家庭里没有受到父亲的重视，当撒母耳到耶西家坐席时，耶西的六个儿子都陪撒母耳同坐，只有大卫被父亲独留在旷野牧养羊群。众兄长也同样轻看大卫，责备他对非利士人叫阵。如今，约拿单这样看重大卫，怎能不叫他高兴呢？约拿单这个「给」，为自己与大卫日后的情谊建立了稳固的基础。

小组的成员如果每位都肯「给」别人，这个小组的连结一定会更加稳固。组员彼此相爱，推动事工就能同心，小组自然会成长壮大。

昔日，我的教会有个「良友小组」，非常壮大，原因是带领小组的家庭愿意完全「开放」，让自己的家成为别人的家，

他们常常接待弟兄姊妹、分享爱心，使大家欢喜快乐。于是小组就能凝聚、团结、壮大成长。

二、保护别人（参撒母耳记上 19 章 4-7 节）

约拿单替大卫说好话，求扫罗王不要杀害他。约拿单的「好话」使大卫再得勇气回到扫罗的身边，作护卫长。

话语的力量何等的大，所谓「一言兴邦，一言丧邦」。一句话可以造就别人，也可以拆毁别人。人类自从始祖亚当、夏娃犯罪，后果之一是人与人之间失去爱与信任，不单不会替别人说好话，反之，总是喜欢挖苦、批评和论断别人。

那么，应该怎样用言语去保护别人呢？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。

台湾传道人寇世远监督生前有四句名言：

第一，　欣赏别人的长处，

第二，　包容人家的短处，

第三，　记念别人的好处，

第四，　担当别人的难处。

有这样的存心，我们就能说保护人、造就人的好话了。若能在小组里这样做，这个小组一定得以成长，组员之间也不会疏离，却能凝聚，自然容易建立起来。

三、成全别人（参撒母耳记上 20 章 4、13-16 节）

约拿单不单帮助大卫逃亡成功，更加成全了大卫做王的愿望。约拿单知道大卫有领导才能，是君王人选，更知道神已膏立他做未来的君王。因此，当他得知大卫遭到父亲扫罗的

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！

同样地，我们借着分享生命，也能帮助弟兄姊妹实现他们在神国度的角色，就像《以弗所书》4 章 11 至 12 节所说，神赐予教会的众仆人，目的是要「成全圣徒，各尽其职」（12 节）。不但教会的仆人要这样做，我们也要这样做，为要彼此成全。

在过去事奉的日子里，我非常感谢神，因为祂赐给我很多「约拿单」——他们保护我、肯给我，也成全我。教会是多么需要更多的「约拿单」，去成全你、我在神国度里的角色，以致被神使用！

一个愿意分享生命的人，他自己也必能得着生命的恩典。约拿单保护大卫、肯给大卫，因此，神也借着大卫使他的后裔得福。约拿单的儿子米非波设，终身在大卫王的面前吃饭；扫罗王昔日拥有的财富，大卫也全数归还米非波设。

主耶稣说：「你们要给人，就必有给你们的。」（路加福音 6 章 38 节）即或我们分享了给穷人，给那些没有能力偿还的人，主耶稣说：「……到义人复活的时候，你要得着报答。」（路加福音 14 章 13 至 14 节）

一个愿意分享的人，他的生命是活的，像加利利海一样。反过来说，一个不肯分享的人，他就会像死海一样，有进没出，生命停滞，是死的。

最后，我们思想一个很重要的问题：你我能够像约拿单那样，分享他的生命吗？秘诀在哪里呢？

事实上，约拿单应该比他父亲扫罗更容易嫉忌大卫，因为约拿单是王位的继承人。然而，「扫罗杀死千千，大卫杀死万万」这句赞誉，不单没有令约拿单嫉忌大卫，反而驱使约拿单去成全大卫的登基。

秘诀在哪里？就藏在撒母耳记上 20 章 13 至 16 节内。在这四节经文中，「耶和华」一词共出现了五次。在约拿单跟大卫的对话里，他不断提到耶和华，可见神在他生命中是居首位的；他从神的角度看大卫，看父亲，更看自己。约拿单亦有属灵的洞见，看出神要大卫做王，日后领导整个国家走向合神心意的地步。同时，他也洞悉神离开自己父亲的原因。约拿单决意要行在神的旨意里。

这样我们就能明白：为什么约拿单第一次见到大卫，就能把自己的王子袍、战衣、弓、刀和腰带都脱下来送给大卫。约拿单这样做，就等于把王子的地位让给大卫，让大卫日后成为以色列的君王。这样的举动其实有违常理，因大卫虽然是大能勇士，却并不代表他将来必能承担君王的重任。约拿单之所以有如此举动，显明他拥有一种灵里的洞察力，这种洞察力是来自他对神的敬畏。

我们愿意像约拿单这样分享生命吗？我们需要仿效约拿单的属灵生命，并拥有跟他一样的洞察力。惟愿神帮助我们的属灵生命成长，以致成熟，使我们「分享」生命的事奉能够更有深度、更有影响力。

第 16 章
四要之二：「扶持」生命

阅读经文：提摩太后书 4 章 11 节。
独有路加在我这里。你来的时候，要把马可带来，因为他在传道的事上于我有益处。

***

「扶持」别人的生命，是一个建立「双赢」的属灵事工。能够扶持别人的人，自己会感到有所成就：被神使用。接受扶持的人，他的属灵生命也得以长大。

扶持生命，是「二人四要」小组事工之一种，稍后会有专门一章讲解「二人四要」怎样实行。在这一章，我们会先花点时间，从马可的一生，来看看扶持生命的事工可以怎样进行。

有关马可一生事迹的经文，大致如下：《路加福音》10 章 1 节，《马可福音》14 章 51 至 52 节，《使徒行传》1 章 13 节，12 章 12、25 节，13 章 1 至 5、13 节，15 章 36 至 40 节，《彼得前书》5 章 13 节，《提摩太后书》4 章 11 节，以及《歌罗西书》4 章 10 节。

马可的人生，可分为四个阶段：

一、马可少年时

马可生于一个颇富裕的家庭。父亲很早去世，母亲名叫马利亚（参使徒行传 12 章 12 节）。马可的母亲在耶路撒冷拥有一幢房子，是门徒经常聚集一起的地方。

相传，马可是主耶稣曾差派去传道那七十个门徒中的一个，又是引领门徒到他家中、为主耶稣预备逾越节晚餐的那一位。

传说在耶稣被卖的那一夜，马可睡不着，也因天气闷热，就从床上爬起来披了一块布，越过城墙下到汲沦溪，跑到客西马尼园。在那里，马可听到耶稣在祷告。过了不久，就看到犹大带着一队军兵来捉拿耶稣，期间他被发现，兵丁正要拿他，他便丢下身上的布块，赤条条逃跑了。有不少学者相信，《马可福音》所记载那位逃跑的少年人就是马可（参 14 章 51-52 节）。

后来，耶稣复活了向门徒显现，众门徒经常进出马可的家，聚集祷告。马可就是在这样一个充满属灵气氛的环境中长大，身边环绕着很多属灵长辈。不但如此，马可的表兄就是巴拿巴，一位有名望的使徒，也经常带着马可出入。

二、马可失败了

保罗和巴拿巴开始第一次布道旅程时，也把马可带去做助手，只是他们行程还不到三分之一，来到旁非利亚的别加，马可就离队而去了。

离开的原因，很可能是因为马可出身富家子弟，吃不了苦。事缘别加一地疟疾流行，有很多蚊子。假如他们继续往前走，去到西底亚的安提亚，那儿海拔 4000 公尺高，需要爬山，路途危险，常有强盗出没，蚊子也更凶！因此，马可极有可能因为不能吃苦所以掉头回家。

马可的离队，成了一个失败的见证。回到耶路撒冷，人人皆知此事，马可心中不免也有很大的挫折感了。

三、马可起来了

当保罗、巴拿巴完成了第一次宣教旅程，回到安提阿一段日子后又有意开展第二次。不单旧地重游，宣教的路还会走得更远。出发时，马可本来再在其中，但保罗坚持不让他去，因为恐怕他又再离队。然而，巴拿巴坚决要带马可同去，就与保罗争论，最后二人分道扬镳：保罗选了另一个同工西拉同行，巴拿巴则带着马可去了塞浦路斯。

保罗与巴拿巴的争执，究竟谁对谁错？应该是大家都有对，大家都有错吧。二人从自己的角度看事物，都觉得自己是对的。保罗从事工的角度看，认为马可很可能会把事工拖垮。巴拿巴则从人情的角度看，觉得不带马可同去、不给他第二次机会，他会很伤心，或会从此一蹶不振。在这事上，其实他们二人都错了，因处理之时，并没有心平气和地解决问题，而是吵鬥争持。

最终，保罗带着西拉，成功完成了第二次布道旅程。巴拿巴则带着马可，在一个范围比较细小的地方完成布道。《圣经》虽然没有记载他们的布道成果，但我们知道，马可的确被巴拿巴「扶持」起来了。

不但如此，马可后来也被彼得「扶持」起来了。彼得亲切地称马可为「儿子」（参彼得前书 5 章 13 节）。马可曾随着彼得四处传道，到过罗马、犹太和小亚细亚各地，做过彼得的得力助手。

四、马可的卓越成就

马可被扶持起来后，有三方面的成就：

第一，事奉方面的成就，马可后来也得到保罗的称赞。保罗晚年坐牢时，马可也成了他的助手。马可竟愿意协助曾经拒绝过他的人，这是何等伟大的成就啊！究竟他是怎样跨越这个「被拒绝」的伤害的？马可一定是个有国度胸襟的人，认定神要使用保罗，而他协助保罗就等于参与扩张神的国度。

此外，他定必深刻体会十字架的大爱，因着耶稣，众人成了一家人，既是一家人，饶恕接纳也就不是一个问题，他不能把这个不肯饶恕带到天上去。

第二方面的成就，马可原来很有创意，把彼得所传讲有关耶稣基督的生平行述都记录下来，写成了第一本福音书——《马可福音》。马可的福音书其实就是彼得的福音书。马可以极简洁的笔法，以事件作为记述的纲领，完成了《马可福音》，而这

卷书就成为日后《路加福音》和《马太福音》的写作蓝本，何等权威啊！

第三方面的成就，从历史传说看，马可后来带着自己写好的经卷去了非洲，成为非洲的首位宣教士。传说他还在亚历山大城建立了一个教会呢！
马可得以从一个失败中重新站立起来，成为一个伟大的信徒、工人和模范，原因是——他先后得到巴拿巴和彼得的「扶持」。

我们一生都有很多失败经验，需要别人的帮助，使自己能重新站立起来。谁是我的巴拿巴？我愿意寻找巴拿巴吗？或者，我愿意成为别人的巴拿巴吗？我愿意成为别人的马可吗？人的一生不可能都是作马可，也有作巴拿巴的时候。

保罗一生刚强，但在晚年坐牢时，也需要马可来帮助他，那时马可反过来，成了保罗的「巴拿巴」！

神救了我们，把我们放在一个团队里，就是教会。祂要我们在这个团队中，学习彼此扶持，活出一种巴拿巴与马可的关系。如此，爱心充份显露，我们真正彼此相爱，别人也就认出我们真是主的门徒了。

「扶持」别人的生命，不但是「双赢」的属灵事工，更是为主得人。这种属灵生命中的互相扶持，也正是我们在祷告小组中所要建立的深度关系。

第 17 章
四要之三：「影响」生命

阅读经文：《使徒行传》4 章 36 至 37 节，11 章 24 节。
有一个利未人生在居比路，名叫约瑟，使徒称他为巴拿巴（巴拿巴翻出来就是劝慰子）。他有田地，也卖了，把价银拿来，放在使徒脚前。
这巴拿巴原是个好人，被圣灵充满，大有信心。于是有许多人归服了主。

***

三十多年前教我研读《圣经》的老师曾说过一句话，至今仍铭记在心：「真正去爱你的朋友，是要把他的潜力发挥出来（draw out his best）。」
《圣经》里也有类似说法：「各人看别人比自己强。」（腓立比书 2 章 3 节）每个「别人」都有比我们「强」的地方；我们应该看重别人强的地方，并且帮助他们发挥强处，这就叫做「影响」生命。
神救了我们，把一个又丰盛、又美好的属灵生命赐给了我们。这个属灵生命可以分两部分来说：一方面在品格上，另一方面在恩赐上。
这两方面都应该发挥出来，得以成长和成熟，为主所使用，从而能够影响别人的生命。以上两段经文，描述巴拿巴是个属灵生命成熟的人：他全然奉献、被圣灵充满、大有信心、

是个好人……所以他影响了很多人，很多人因为他归信耶稣。只有一个属灵生命成熟的人，才能影响别人。

让我们花点时间看看巴拿巴怎样影响了保罗的一生，使他为神所用。透过巴拿巴对保罗所做的三件事，我们可以有所学习：

一、巴拿巴信任保罗（参使徒行传 9 章 26 至 29 节）

巴拿巴信任保罗，又接纳保罗。虽然耶路撒冷的门徒和使徒没有一个敢相信保罗是个真正门徒（那时扫罗还没有改名叫保罗），因为他不久之前曾经逼迫教会，并杀害基督徒。耶路撒冷的门徒都害怕保罗的悔改是假装的，然而巴拿巴却相信他是真心悔改。

为什么呢？有两个原因。

原因一：因为巴拿巴完全相信神，一个相信神的人不会害怕人。害怕人的原因是因为没有安全感，而一个相信神的人却充满了由神而来的安全感，所以就能不害怕人。这个人深知若不是神许可，没有危险临到他身上。

原因二：巴拿巴完全接受保罗过去不好的背景，并且相信他会改变过来，因为他深信「若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。」（哥林多后书 5 章 17 节）我们信主前有着种种不好的行为和背景，信主后靠赖主的恩典、能力并祝福，使一切都得着改变，我们就成为一个

新造的人。基于以上两点，巴拿巴因而能够信任保罗、接受保罗。

我在美国念研究院时，认识了一位从香港过来读大学的男生，自称是基督徒，但外表言谈一点都不像，倒像「嬉皮」，发长及肩、言语随便。到快要毕业时，别人都不敢给他介绍工作！

感谢神，安排了他与我同住在校外院舍，让我有机会多了解一点他的背景。原来，这位弟兄在香港的背景非比寻常：他的妈妈曾经参加麻将比赛，取得全港第三名，她每逢接听电话，必讲「三字经」（即三个字的粗話），而弟兄自己也差点加入了黑社会，幸好及时脱身，「逃来」美国读大学。

如今，他能信耶稣、参加聚会，见证神在他身上极大的改变——当然，弟兄的改变与我们所期待的信徒模样，还有一段距离。

感谢神一步一步带领并祝福这位弟兄。后来，我收到他结婚的请帖，便和内子前去参加婚礼。神是何等的祝福弟兄啊！新娘子长得很漂亮，婚礼中有三位老牧师出席，都是新娘子的干爸。及后，这位弟兄独力创业、做生意，并且做得很好，神大大祝福了他。

信任别人是影响别人生命的第一步。有了信任，就有希望。我们要相信每个人都有可能变得越来越好。不单对别人，对

自己也要有这样的看法。这样，你会惊讶，有一天你属灵的生命就会成长起来。

中国人说「三岁定八十」，这话有所不足。我们看人不要看「点」，要看「线」。「他现在不成，将来就一定不成」，这叫做「点」的判断，把人定型了。然而，人是会改变的，「现在不成，将来成」，这就是「线」的改进——时间岁月和神的恩典，足以使一个人慢慢成长，以致成熟。

最近有两件事，可以证明我以上的说法。早前，我前赴北京主讲两次讲习班「如何研习圣经」，这个事奉是我累积了三十多年的学习和经验才能成功带领的。三十多年前，已经有人邀请我去带领这个讲习班，但都接连被我推却了，因为当时自觉没有信心去完成这个事奉，现在却是信心十足。
另一件事是昨天我在一个聚会中分享了一个激励信息：「复兴祷告，影响时代」。这个只能有十五分钟长的重要信息，是跟东湾的众教牧同工和弟兄姊妹分享的。大约两个月前，我已开始准备内容，并且请教了两位学者、教授，但都未有头緒。及至聚会举行前三天，神才亲自光照我，赐下清晰的资讯，分享完毕，大家都很得帮助。

前者的「成」，是经过三十多年的磨练，而后者则完全是神的大能。所以，我们要对自己和别人同样具有信心；相信自己能影响别人的生命，而我们的生命也会因别人的影响而有所成长。有了这种信心，信任别人自然就容易。

二、巴拿巴赏识保罗（参使徒行传 11 章 25 至 26 节）

巴拿巴亲自去大数找来保罗，与他一起事奉并兴旺了安提阿的教会。安提阿教会是新成立的，满是外邦信徒。巴拿巴为什么不去找彼得或其他的使徒来帮忙呢？原因是巴拿巴知道保罗领受了向外邦人传福音的使命。再者，保罗是个很有潜力的传道人，因此巴拿巴独要把他找来。

巴拿巴赏识保罗的异象和才能（即恩赐），把他「找着了」（26 节）。我相信「找着了」这三个字背后，代表了一番的努力，才能把保罗找来。巴拿巴跟保罗分开可能已有七、八年，把他找来绝不是一件容易的事情。我们赏识同工，要把他们「找」出来，目的是使神的事工更加兴旺。

保罗终于来到安提阿，与巴拿巴有美好的配搭。他们一起做教导工作，一年后，安提阿信徒的属灵生命有了显着改变。那时，门徒开始被人称为「基督徒」，意即「小基督」——像基督是个美好的称誉，那是保罗和巴拿巴一起同心事奉而结出的果子啊！

「找」同工需要忍耐和智慧，就像古时刘备「三顾茅庐」，请诸葛亮出任军师一样。

我们所认识的沈保罗牧师已离开世界，到主那里去了。近十年来，沈牧师对华人教牧在释经讲道的培训上竭尽心力，造就了不少同工。他主领了十次释经研习会，其中六次在美

国。沈牧师是怎样开始这方面事奉的呢？原来是被林道亮牧师「找」出来的。很多年前，林牧师尝试邀请沈牧师去台湾华人福音神学院任教，主要邀请他教释经学。

沈牧师很谦卑，起初不答应，及后也多番推辞。最后，林牧师就对沈牧师说:「沈牧师，难道您要把自己的东西留到棺材里不成！？」听了这句话，沈牧师恍然大悟，也就愿意承担教席，为主摆上自己。日后的事，显明主果然大大用他。

作为牧者，我常做的一件事，就是把弟兄姊妹的恩赐「找」出来，鼓励他们要为神所用，使他们的恩赐得着发挥，能以影响别人的生命。

三、巴拿巴让位给保罗（参使徒行传 13 章 1 至 2 节，15 章 2 节）

要使别人有机会发挥潜力，我们一定要「让贤」。这两段经文清楚显示，安提阿教会的属灵领导次序前后并不一样。在第一段经文里，巴拿巴名列在保罗前面，而第二段经文则是保罗名列在巴拿巴前面。为什么会这样？相信是巴拿巴退位让贤了。

事实上，保罗的恩赐确比巴拿巴强。保罗虽然比巴拿巴迟去安提阿，但他后来居上了，而巴拿巴也乐意让他作首领。如果人人都要第一，谁肯居第二呢？《三国演义》里的周瑜被

诸葛亮气死之前，说了一句话:「既生瑜，何生亮？」这句话充份说明了：人的天性就是不肯认输。

上司无法接受下属出类拔萃、超越自己，这是人性的通病。不让位给有能力的人，可能会生两个后果：第一，产生不和；第二，有才能的人无法发挥才幹，无法带来正面美好的影响力。

在这里，我愿稍稍分享在美国基督之家第六家过去十多年的事奉经历。在我们当中，也有一位「巴拿巴」，就是张长老，他是个好人，影响了很多人的生命，同样也影响了我。很多年前，我已跟张长老说了，请他和张师母来协助第六家的事奉，及后几经邀请，他们终于答应前来。

感谢神的祝福，第六家慢慢被建立起来。有一天，我再对张长老说，请他做「大哥」负责带领，我来辅助他。然而，张长老拒绝了，他宁愿协助我。按能力，张长老比我强，能文能武，但他甘愿让位、培植我，使我学习做「保罗」的角色，我真是衷心的感激他。

在庆祝我六十岁的晚宴里，张长老制作了一个 DVD，把一些被人忽略了的照片都找了出来，实在用心良苦。我们基督之家第六家的同工，给别的教会一个印象：和谐，大家可在这里充分发挥自己的角色。原因是我们有一个「让贤」的文化。

第 18 章
四要之四：「传递」生命

阅读经文：提摩太后书 1 章 3 至 7 节，2 章 1 至 2 节。
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。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尼基心里的，我深信也在你的心里。为此我提醒你，使你将神借我按手所给你的恩赐再如火挑旺起来。因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。

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，也要交托那忠心能教导别人的人。

***

「传递」生命，是「二人四要」小组生活的高潮。传递的意思，即交棒和接棒、转交和承受。我们所传的福音、属灵生命，以及事奉，都不能够永久一个人保存，必须交由别人传递下去，直到主耶稣再来。
今天，教会「交棒」是一个严重的问题，很多牧者找不到牧者去承传，很多事工无法传递下去，信仰也便没法子传到下一代。
然而，我们也看到一些很成功的交棒例子：戴德生医生五代都是来华的宣教士；台湾寇世远监督的四个儿子，都是全时

间的传道同工。这些都是传递生命成功的例证。现在让我们来看看，《圣经》如何指引我们做好传递的工作。

一、关心别人（参 1 章 3 至 4 节）

保罗是很关心提摩太的，这可从两方面看到。第一方面，保罗不住为提摩太祷告，他所说「祈祷的时候」（3 节），原文意思是昼夜不住为他祷告。保罗为提摩太祷告的内容是什么呢？相信是为他的灵命与信心向神呼求，就像耶稣为彼得祷告，求神使他不至失去信心（参路加福音 22 章 31 至 32 节）。

主耶稣带领门徒，常常为他们祈祷，所以我们带领同工，第一件要做的事也是常常为他们祷告。

第二方面，保罗很盼望能和提摩太常在一起。保罗曾经为了圣工与提摩太分隔两地（参提摩太前书 1 章 3 节），但从以上两节经文来看，保罗是多么盼望能与提摩太在一起。保罗切切想见提摩太，好叫自己得着快乐，可见他是多么不愿意与提摩太分离。

从另一方面看，提摩太对保罗也是依依不舍，相信之前在以弗所分离的时候，他亦曾洒下难过的眼泪。我们要带领同工，不单为他祷告，也要常常跟他们在一起。为什么要常在一起呢？因为带领同工不单是分配工作，更是用生命传递生命、以生命影响生命。

多在一起，带领者的整个生命才容易让被带领者效法和追随。

念神学的时候，我非常忙碌，一面事奉一面读书，很少时间在家。有一天，七岁的儿子问我:「爸爸，您做的是什么工作？」我回答他:「是牧师」，儿子便对我说：「爸爸，我不要您做牧师。」我被他吓了一跳。「为什么呢？」（我心底有个盼望，儿子将来也要做牧师。）他就率直地对我说：「因为我整天都见不到您！」

听后，我内心震撼！

因此，有一年的暑假，我刻意安排很多时间跟儿子在一起，陪他去露营、游泳等等。直到现在，我还在争取机会，要多跟他在一起。到了此刻，儿子距离做牧师的路程似乎还很远，但对我这个作为牧师的爸爸，他感到很欣赏了。我若要引领儿子成为牧师，就一定要多花时间跟他在一起，好让我的生命可以影响他的生命。

香港的苏颖智牧师和台湾的杨宁亚牧师曾告诉我，他们很注重门徒训练。两位牧者都愿意花时间在同工身上，关心他们，为他们祷告，以致同工都能承传他们作为牧者的理念、生命和事奉方法，能把事工做得成功。我们若肯花时间关怀同工，关系就会密切，也就容易产生影响力了。

某年，我回香港陪伴先母接受白内障治疗。我花了很多时间陪伴母亲，几乎每顿饭都和她一起吃，每个晚上又陪她看连续剧，令她非常开心。到离港的时候，母亲坚持要到机场送别我，这是从来没有过的举动。回到美国后，致电母亲谈连续剧的剧情发展，没料到她竟告诉我，当我走后，她头一两天都不适应，仿佛感到我仍在她身旁。母亲一向爱我，但从

没有像那年般情绪激动，原来是因为我花了很多的时间在她身上。有了密切的关系，传递的工作便会变得容易。

二、了解别人（参 1 章 5 节）

保罗为提摩太拥有无伪的信心而感谢神。这份无伪的信心是源自优良的遗传，就是来自提摩太的外祖母，再经由母亲传递给他。保罗如何得知此事呢？相信不单是从提摩太口中得知，更是因为曾深入了解他的家庭背景。保罗一定有拜访过这两位女士，如果提摩太的外祖母当时还在世上的话。保罗愿意花时间去了解他的同工，因为只有这样，才能带领他。保罗不但知道提摩太的长处，指无伪的信心，也必知道他的短处。提摩太自觉太年轻（参提摩太前书 4 章 12 节），容易产生惧怕心理（参提摩太后书 1 章 7 节），并且身体患有毛病（参提摩太前书 5 章 23 节）。我们了解同工要到一个地步，必须知道他的长处和短处。只知道他有长处，不知道他有短处；或只知道他的短处，对他的长处却毫无知晓，都不能说得上了解他。

世人有句流行语：「我知道你很爱我，但不了解我。」不了解对方的爱称不上真正的爱，只是一厢情愿、自己以为的爱而已。

不久前，美国刊物《San Jose News Mercury》头版登载了一宗父子和好的动人故事。有个父亲育有一个天才儿子，6 岁就思想宇宙无限大的问题，还想建造太空船。父亲见到儿子如此聪明，便替他编造了一个美好的人生蓝图：11 岁大学

毕业、16 岁拿诺贝尔奖、名字排在世界天才的名录里……这个出于「爱」的计划，「迫使」这个天才儿子从小拼命读书。这个父亲其实并不了解自己儿子的童年需要，到他 8 岁入大学，11 岁果然毕业了。

可是儿子到了 12 岁，自己改名换姓，并由警方介入要与父亲分开，因为父亲给他所施的压力太大了！

这个天才儿子后被政府收养，重读 7 年级，恢复他的童年生活！他对读书已没有太大的兴趣，考试成绩只拿到Ｃ或Ｄ，其他时间就去玩耍，补回失落了的快乐童年。及后再进大学，整个人生也失了信心。到 24 岁寻觅工作时，一波三折，最后才觅得一份稍为理想的电脑工作。后来父亲患癌症，生命垂危，警方准许他们二人见面。见面时，父亲向儿子道歉，说自己昔日逼他读书本意是爱他，希望他能出人头地，但这种出于主观、一厢情愿的爱，却使儿子浪费了多年宝贵的光阴。

爱是真正的了解，以对方的立场来考虑，而不是从自己的观点出发硬要对方跟从。

三、鼓励别人（参 1 章 6 节）

为什么保罗要鼓励提摩太呢？因为提摩太性格胆怯。师傅保罗被关在牢狱里，提摩太可能因此胆怯、惧怕，不敢再为主作见证（参提摩太后书 1 章 8 节）「为此我提醒你」（6 节），是保罗提醒提摩太，既然拥有无伪而真实的信心，就不要惧怕，要把所得的恩赐再次如火挑旺起来。

这个恩赐是什么呢？就是神赐给提摩太在牧养、教导和传道上的恩赐，应要充份发挥，使神的教会得着帮助。

鼓励是非常重要的，因为人都很容易灰心。有心理学家说，若小孩子被一句说话伤害了，就需要用七句造就的话，才能把他挽回过来。大人也是如此，需要别人常常鼓励。

早前我回香港渡假，遇见一位阔别近四十年的中学同学。那些年，我与他并另外很多个同工一起事奉主，都是高中毕业生。这位同学非常虔诚爱主，中学毕业后，进入神学院受造就，当传道。可惜，后来软弱退后，有二十年之久！后经一位老牧师勉励，重新振作、回到神的怀抱里，再次事奉。

「灵里刚强」是何等重要啊！我这位爱主同学，因为灵里软弱，就停了二十年的事奉。提摩太灵里软弱，什么工也做不起来；保罗灵里刚强，在监牢也能高歌，并写出振奋人心的圣经书卷。

生命（being）比事奉（doing）来得重要。先要有强的生命，更多的事奉也能承担，否则事奉成为重担、负担，便很容易叫我们倒下去。

四、交托别人（参 2 章 1-2 节，3 章 10-11 节）

「交托」是什么意思呢？就是把自己所学到的东西传授给别人，使他们也能将学习到的东西传递开去。这节经文里的「交托」，包含四个层次的意思：

第一，是神交托给保罗（这节没有提及）；

第二，是保罗交托给提摩太；

第三，是提摩太交托给忠心能教导的人；

第四，是忠心能教导的人又再交托给别人。

所以，交托就是一代传一代。代代相传，永不止息，就像奥林匹克的圣火般相传下去。

那么，所要交托的是什么呢？是「教训」，就是使徒所传下来的信仰（Apostolic Faith），也就是我们今天所相信的真道。

我们要将神的真道，清清楚楚并完整地传递给别人，包括对神话语正确的解释和应用。保罗所交托提摩太的最重要教训，也就是基督的大使命:「凡我所吩咐的，都教训他们遵守。」（马太福音 28 章 20 节）

我们怎样可以做好交托的工作呢？

第一，是要「忠心」教导别人；

第二，是要「能」教导别人。

什么叫做「忠心」呢？就是能够持续不断。什么是「能」教导别人呢？原意是装备好了，是合格的。

那些忠心又能教导别人的人，必能持续不断地作出好榜样，他们不但能说，也能行；不但能明白真理，也能应用真理，这才叫做能教导别人的人。

保罗本身就是一个忠心又能教导别人的人，因为他有榜样。提摩太也是忠心又能教导别人的人，因为他服从了保罗的榜样，使自己也成为一个有榜样的人（参 3 章 11 节）。

经文中提到保罗的榜样有哪些方面呢？共有九方面：

1）教训、
2）品行、
3）志向、
4）信心、
5）宽容、
6）爱心、
7）忍耐、
8）逼迫、
9）苦难。

我们能像保罗作这样好的榜样去带领同工吗？恐怕不能。仍能做传递的工作吗？答案是：能！因为我们乃是靠着神的恩典（参 2 章 1 节）。

神已经把祂的恩典赏赐给我们，就是我们每个人所拥有的属灵恩赐。神也把属灵的生命赐给我们，能以彰显属灵的美德，就如爱心，信心，忍耐等，使我们可以运用所拥有的恩赐和美德，去做传递的工作。

所以，每个基督徒都可以「传递」生命，把我们的恩赐和美德，靠着神的力量不断地发挥出来。这样，我们就能影响别人、带领别人，成为别人的榜样。神从来没有要求我们去做能力做不来的事。祂已经把恩赐和美德给我们了，并且也把方法赐给我们。祂一定会赐力量给我们，把交棒的工作做好，感谢神！

第 4 部分

操练祷告的见证

本来你可以从天上，
差遣天使把信息传开，
但因为你无限的爱，
使人有传福音的光彩。（《忠主托付》）

这一首陪伴着我们成长，也鞭策着我们勇于承担福音使命的诗歌，告诉我们——在恩主自己，本无难成的事，就如父母养育儿女，多少困难也阻不了供应儿女一切所需的决心与行动。在儿女面前，父母因爱成了万能；在属神子民群体中，神本来就是那位真实万能者。然而，因着爱，神作出自限，将传福音的使命托付给我们。为了什么？为的就是让我们有份于传福音的光彩。

祷告的异象、使命，以至于承担，是福音使命不可或缺的，本书头三个部分清楚道出了。接下来这第 4 部分，环环光彩，就是神大爱的显明——祂将福音使命交付我们，圣灵以大能引导我们，让我们在祷告的服侍里，经历一个又一个恩主奇妙的作为，至终叫所有的荣耀、尊贵、颂赞单单归于祂，从今时直到永永远远！

见证一

于艇：祷告如呼吸

有人把祷告比作呼吸，真是没有再恰当不过了。慕安德列在《祷告的学校》（With Christ in the School of Prayer, by Andrew Murray）中这样比喻：「我们每次呼吸就是排出导致死亡的废气，吸入供应生命的新鲜空气。祈祷亦是如此——我们给出的是认罪，提出需要与心灵的渴求；而吸入的便是神在基督里的新鲜应许、爱和生命。」最近刚刚补修完了《基督六家 357 培训网》的祷告操练，收获甚丰。特别感受到，祷告对于基督徒的生命在许多方面的确如呼吸对于一个生命体的重要一样。

一、婴儿第一次呼吸——决志祷告

每个婴儿诞生下来的第一件事，就是要呼吸在母体之外已经给他预备好了的新鲜空气。这第一口的呼吸，宣告了一个新生命诞生！

每一个新诞生的小生命也都带到这世界一个灵魂，除了空气以外，神还为了每一个灵魂预备好了基督的救恩。可是据说，不是每一个婴儿都能顺利开口呼吸的，那时接生医生就需要在婴儿的屁股上大力拍打，待他大声哭出来，就同时能够开始呼吸了。我们接受救恩得到重生何尝不是如此？在我们还没有听到福音时，灵魂还在罪中沉睡时，神像接生医生一样呼召我们去到祂那里：「他使我的灵魂甦醒，为自己的名引导我走义路。」（诗篇 23 篇 3 节）

每一个基督徒都得经历过第一次的祷告，就是我们决志信主时向神的祈祷，如同婴儿初出母体的第一口呼吸。我们在这第一个祈祷中开始与基督生命连接，有了从主而来的生命给氧。从此以后，祷告也像呼吸一样，成了我们生命中不可缺少的一个部分。

二、惯性呼吸机制——不住祷告

所有生物体天生都有一个控制呼吸的「自动」机制，在完全没有意识下即使在睡觉中仍然运作，才可使得这个生命体呼吸永不停止。这个我们称作：惯性呼吸机制。可是与呼吸不同的是，我们的祷告并没有一个自动控制的机制，祷告是灵魂的呼吸，但是这种呼吸在我们没有意识之时是无法进行的，所以我们须要养成祷告的「习惯」。

如果没有不住祷告的习惯，没有长时间与神沟通，我们的灵力就缺乏，正像身体缺氧便会不知不觉感到疲乏。我们真正的需要如空气，神已经为我们预备好了。我们若在一个密封的房间里呼吸会觉闷得慌，但是打开窗户就会舒畅。所以我们也要打开心灵的窗户接受神的祝福，使「要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩」这句话（帖撒罗尼迦前书 5 章 16-18 节），就成为我们的生活习惯一样。

三、深呼吸——每日 30 分钟祷告

人体内的习惯性呼吸机制，负责维持生命的正常活动，但是掌握正确的呼吸方式，才可以体能大大提高，所以运动员和歌唱家都会接受一些正确呼吸方法的训练。我参加过一个健

身计划，由老师一对一训练我，他首先教的就是深呼吸，特别在我要做最后的几种「负重」运动时，正确呼吸方法可使身体在感到力竭时，再增加能量去完成更多组次的运动，对肌肉增长和体能增强最为有效。

我们的祷告生活也要学习「深呼吸」式的祷告，每天都做灵命才可提高。当我们加入了基督的家庭便已有祷告的生活，然而许多的祷告只像习惯性，并不深入，譬如谢饭祷告时，我们是否认真地想过自己在向神求些什么，还是只是背诵一堆话语当作礼节性的动作？看看主耶稣在客西马尼，就曾责备门徒不能「警醒」祷告（马可福音 14 章 37 节）是不当。祷告操练课程能帮助我们，进深学习「深呼吸」式的祷告——每日用 30 分钟祷告，把所有得罪神的事情都向神倾诉悔改了，好像张大了口的呼气！又把所有的难处和期盼都交托给神，寻求神的旨意，好像张大了口的吸气！每次祷告后，心中便都会充满喜乐和信心。

四、提升体能的呼吸——代祷

坐办公室的人由于对体力要求不高，身体机能或会渐渐变得软弱了。这时医生或会建议我们，要定期做些「运动量」比较大的活动，让呼吸系统急促起来，使肺部的活动量增大了，体能也便增强了。祷告生活也很类似：我们在困难时会很自然向神仰望，迫切祷告；但在优裕生活中在万事顺意时，祷告就不会这么恳切了。

我们的祷告生活是会变弱的，所以我们也需要操练祷告，如同锻练身体一样。有一个很好的操练方法——就是代祷。为

人代祷是很好的操练，因为我们首先需要克服了自己在祷告中的两个常遇障碍。

第一个障碍，是我们或会怀疑祷告的能力，不知道神会不会应允。譬如，当我们在为一个患病肢体祷告时，心中会想，神会听我祷告吗？我有祷告医病的恩赐吗？于是祷告从一开始就缺乏勇气了！代祷可以操练我们的信心，并且经历神的作为。当我们为一件棘手事情祷告时，实际上已正在考验自己的信心，正如慕安德列在《祷告的学校》所说的，如果我们真的坚信「凡祈求的，就得着」（马太福音 7 章 8 节），就不会忽视祈祷的力量。

第二个障碍，是我们对祷告缺乏负担，以为神的旨意并非缺我一个人的祷告便不能成就。其实我们祷告的目的，不只是要成就某一个事件，而是为了彰显神的国度和荣耀。从这角度来看，我们就能发现所有事情都需要神的赐福。加尔文说过：「在祷告中，我们有一个爱的责任。毫无疑问，我们首先须要关注的是别的圣徒。」所以保罗提出这样的要求：「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 6 章 18-19 节）。「不倦」即不怕疲劳。要时刻记住，我们是君尊的祭司，是神的代表，就不会轻看代祷的责任了。

祷告的确是最容易，也是最难的功课。像呼吸一样，每个人生来都会，但不一定都会正确使用。

见证二
李秀萍：禁食祷告

大家好。我是秀萍。很高兴能跟大家分享禁食祷告的喜乐。我第一次做禁食祷告是刚刚信主不久。我本来在一个拜佛的环境长大，家人都是拜拜的。心里很想向家人传福音，但是自己对《圣经》不熟，有些人当故事听，听完了，没有反应。有些人一听到我说耶稣的名字，马上离座。我最怕向自己的弟弟传福音，他虽然年纪比我小，但身体长比我高大，我一开口讲，他就拍桌子、跳起来骂我：「忘本，崇洋，祖宗牌位也不顾！」

我祷告，祷告，但是他们好像什么反应也没有。心想，这场仗我输定了。有一天，我来到主耶稣的面前，对主说：「主啊，我实在对不起你。这么简单的工作我都做不好。我一开口，他们就『将军』。我又打不过他们。今天来到你的面前，求主怜悯。我可以牺牲口福，只求他们认你为主，我就心满意足。」从此，我就开始了禁食祷告的生涯。

我记得第一次禁食祷告结束后，基督三家张师母所带领的探访队来探访我妈妈。她们一边传福音，我妈就一边诉说她的菩萨有多利害。我听着听着，心里多难过。每一次的落败，领我再回到主的跟前，重新整理自己禁食祷告的心态。

但是主耶稣并没有让我等很久，家里的人竟然一个接一个信了耶稣，尤其是那个曾拍桌子骂我的弟弟，也受洗归入主的名下，这真是一件不可思议的事情。从这个好像没有科学根

据的禁食祷告，我看到了，人不可能改变的事物，在神的怜悯之下都成就了。

经过这二十多年禁食祷告的操练，我明白一个道理：禁食祷告是不分年纪大小的，二十来岁的 Kathy Thomas，可在经济最萧条时禁食祷告；80 多岁党丹莲姐妹，可为了儿子禁食祷告。她们的禁食祷告都蒙主垂听。因着禁食祷告，她们学会交托给神。

禁食祷告是我们基督徒该尝试、该学习的功课。但是要知道，禁食祷告不是阿拉丁神灯，擦一擦、禁一禁，祷一祷，就马上叫主实现我们的要求。禁食祷告也不是用来在这世界求名求利。禁食祷告是我们向主发出求救讯号，发出求怜悯的讯号。我看到自己的渺小无助、软弱无能，所以更愿意仰望交托给神，求主施恩。在禁食祷告中，我锻炼了自己要专心寻求神，明白神的旨意，经历神的同在。诚心邀请各位一起来学习禁食祷告，经历神的大能，一同蒙福。

见证三
包赟：每日 30 分钟祷告

信主将近二十年了，祷告就如呼吸一般自然，成为我生命中不可缺的安身立命之本。大小事情，我都带到神的面前求问，寻求神的带领。祷告时时刻刻就在我的心思意念中、生命气息中，所以我一直以为，自己已在祷告生活上做得不错了。

几个月前，在修读完祷告操练的课程后，黎牧师给我布置了一个功课，就是在一个月内每天抽出至少 30 分钟的一个时段，为 30 个人祷告。原以为这事很简单，可是真正做起来才知不容易，才明白自己还有很多需要操练的地方。感谢主，靠着祂的恩典，我在这段学习中收获良多，在此记下我的一些得着。

首先，要有一个固定的祷告地方。我将一个闲置房间用作祷告室，要安静祷告时就进入这个地方。每次开始祷告时，我都会选唱一首赞美敬拜诗歌，将自己带入赞美的心境，在主面前安静，让心向主敞开，好像已经进入内院和主面对面一样。不见一人只见耶稣，这种感觉，比我平时在繁忙中抽出几分钟匆匆祷告完全不同，有一种「良人属我，我也属他」（雅歌 2 章 16 节）般与主亲近的甜蜜，是我以前不常有的。

再者，祷告中要有认罪环节。在祷告前，我会先省察自己，求神赦免我未能讨祂喜悦的地方。正因为每天祷告都有认罪

环节，所以也让自己更加警醒度日，行事为人对罪更加敏感。

还有的是，要多为别人代求。这次操练祷告时，我立下心志只求神国的事，多为他人代求，少为自己祈求。每周，我会先写下 30 个人名，以及有关的祷告事项。我会认认真真为每一位人士祷告，虽然他们的面孔我不能常常见到，但在祷告中我觉得每一位都很靠近——我会为他们灵魂得救祷告、为他们的信心坚定祷告、为他们的身体得医治祷告，或为他们前面要走的道路祷告。当我感同身受每一个人的需要时，祷告就会更加迫切了。

此外还要坚持一件事，要有长时间的祷告。马丁路德说过：「今天我有这么多的事情等着做，所以一定要把头三个小时用作祷告！」我的生活一直都是忙忙碌碌的，以前觉得应该没有办法能从忙碌的一天中抽出很长的一段时间来祷告，但我现在比较理解马丁路德这句话了。每天作 30 分钟以上的祷告，并没有耽搁我的任何其他事情，反而因神在我所做的事上祝福我而让我更有效率。祷告真是我每一天的祝福。

还有一点很重要，祷告之后要有安静的仰望。我将祷告事项都一一记下来，某些事项已得神的应允，我为此感谢主，更要在我的祷告中感恩赞美主。但是有些事项还未蒙应允，我相信神的时间总是最好的。我会继续守望祷告下去，相信在祂手中一切必是最稳妥的。

见证四
纪明新：个人及全教会祷告

来到教会后参加了主日学的祷告操练课程及培训，在每次上课时，都有一段个人祷告的操练。此时自己才开始学习，应该怎样向神祷告与呼求。在以后的每个周三，自己又凭着信心参加教会的祷告会，为着自己的悔改和家人身体软弱祷告，使自己与神有更好的联接，坚固自己凡事依靠神、相信神的心。

我给自己定下的祷告操练时间，是早上的 30 分钟。晚上则用作认罪与感恩的祷告。非常感谢神在祷告操练上的带领及引导，祷告于是也成我的负担，我愿意每天为教会、为社区、为软弱的肢体祷告，成为他们的帮助。

我的家人和我自己，就蒙教会的黎牧师、长老们、传道们，以及全体会众用祷告托住。在我及女儿的身上，我看见了神迹奇事发生，因为神听了全教会 40 天禁食祷告的呼求，使我肝癌得医治，使我女儿不稳定的情绪得以稳定！「我又告诉你们，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。」（马太福音 18 章 19 节）这些都是全教会从黎牧师到全体会众，为我及我的家庭祷告所得到的美好见证，把荣耀归给在天上的父神。

在祷告操练中，还有一项就是「两个小时」的祷告操练——为教会的「每一位」肢体提名祷告；为教会软弱肢体祷告；为教会的国语、粤语、英语及儿童部各项事工祷告；为教会成为社区的灯台，照亮社区让不认识主的人归向真神而祷告；又为我们的众肢体祷告，使我们能成为光和盐:「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，因我的殿必成为万民祷告的殿。」（以赛亚书 56 章 7 节）

见证五
徐秀容：上祷告山之后

我一直是个爱行动的人，要安静坐下来，在那儿安心不动地读经、祷告一个小时真的不容易，我总是要逼自己参加各种的课程、不同的训练等等，才能把心思锁定下来，好好坐着直到结束！

神恩待我，2011 年让我有机会去了韩国祷告山，把自己关在一个安静小木屋内两个小时。在那儿，读了神的话语、再用神的话语祷告、又再读神的话语、再有更多的回应……生平第一次如此安静下来与神相交，不能忘记，更是渴慕！

又有一次，我特别需要寻求神对前路方向的带领，便与丈夫两个人上了祷告山。与神相交，对我来说，需要分别出来的是时间与地方，更需要专心去寻求，信实的神必让我们寻见。当然上祷告山与神相交，不是时常很容易做到的事情，我们尝到了与神相交的甜美，更应在每天固定的作息中，懂得安静，顺服回应神在我身上的催逼。

单独与神相交是要经过操练的。

此后我改变早晚的作息，这是我自己的第一个操练。以前的我在午夜以后才就寝，这习惯不好改，也因此早起是非常困难了。但是没有了早起，一天的事情接二连三推着我来——

自己也便只能保持匆匆的灵修祷告，然后每天就不停的告诉神，我是如何的软弱，如何的不满足……很不容易才改变过来，操练自己早起，从此与神亲密的时刻也便固定下来了。每天早上，我会先打开每日经文，思想神的心意，神的话语对我说些什么。有时不清楚，便祷告求神启示明白。我会写下自己对神话语的回应，如日记般，边写边与神对话，记下自己如何回应神的话语。我又会祷告敬拜神，赞美祂信实的供应与特别的引导；告诉神我的软弱，求神坚固；思想到家人、教会肢体的需要，我会继续仰望神的扶持。

这样的每日操练，需要一个多小时才起身开始这一天的作息，这一天以喜乐的力量去行动。晚上不管多夜必定读过神的话语，写下回应才安寝。

几个月前我辞去工作后，看到有很多的工作需要去做，本身是行动派的我，在心中计划着急之时，知道每天早上，用这一个多小时去思想神话语与祷告才最重要。思想神的话语、与神对话、求问神、等候神、回应神，循环不止来确信神的带领与方向，这是我生命中最美好的操练。

见证六
翁荣根：操练祷告几点认知

一、 心态

祷告，应是每天都看得比任何东西重要的事，没有任何的搅扰能中断我们与神独处的机会。祷告是一切成长、成圣、成功的必经路程。

二、 认知

亲近神要用心灵和诚实，达到以基督的心为心，不求自己的益处，凡事顺服基督和圣灵的引领，完成神在我身上的旨意。

三、 实践

默想、认罪、感恩、服事、代求。

A）默想：十字架、三一神、救赎、爱

1） 用一首诗歌如《宝架清影》引导自己进入圣灵感动中。看见十字架的拣选、拯救、牺牲、苦痛、言语、心意、爱。

2） 用一句话（如「你爱我比这些更深么？」，参约翰福音 21 章 15-17 节）思想神如何为我甘心舍己的奉献；为拣选我所忍受的屈辱；为爱我而放弃祂拥有的一切；祂被限制、被剥夺至一无所有。

B）认罪：必需把昨天得罪神和人的事对付清楚

「我们若认自己的罪，神是信实的、是公义的，必要赦免我罪，洗净我的一切不义。」（约翰一书 1 章 9 节）认罪蒙赦

免，是一天生活得力的来源。认罪让我们得知分别为圣的重要，认罪是归属和修复的关系所在。

C）感恩：为昨天的经历感恩

「凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。」（帖撒罗尼迦前书 5 章 18 节）感恩绝不是可有可无，而是诚心实意的献上，以感恩为祭是神所喜悦的。感恩是神创造人的要求，是牺牲而有所获的结果。在一天之始，开口先说出对神的感恩，这天将会带来神的悦纳，且有满足的喜乐和平安。

D）服事：为今天所要面对及所需要的一切

按照优先次序去处理事情，祷告交托。有关人事，必以人为先，以事为后。耶稣拯救的工作是为了世人，祷告的针对性也要以人为本。事工要由内到外，由近处到远方，时间的安排也是如此处理。当然也要敏感于神的声音和圣灵的催迫，服事最终要荣神益人。

E）代求：抢救灵魂，第一优先

「第一要为万人恳求。」（提摩太前书 2 章 1 节）为什么呢？因为主「愿意万人得救」（2 章 4 节）。人得救是生死攸关的时刻，所以代求是急不容缓的事奉。代祷最常面对的最大挑战，就是灰心，容易放弃。但是神委托我们的事情，即为人代求使人得着救恩，这是第一优先的事情。

总括来说，祷告与我们的生活、人际、事奉都是息息相关的。正因如此，祷告操练应是不住的，与神互动应是历久常新的。我们深信神有足够的恩典，使我们的祷告操练更进步。诚如经上所说：「你的日子如何，你的力量也必如何。」（申命记 33 章 25 节）

见证七
黎娜：不断学习祷告

信主二十年来一直很喜欢祷告。已无数次在祷告的时候，经历神的安慰、鼓励、指正及引导。此中包含很多蒙应允的祷告，特别是经由禁食祷告所带来的福音收割。

在我学习祷告的初期，经常是为了自己，或他人的需要而向神述说一遍。之后我了解到，祷告的实质意义不仅是祈求，更是向神讲述我们对祂的仰慕、尊崇、敬拜；愿意花时间和祂在一起，因祂是我们最知心的朋友。神既然按照我们的本相接纳我们，我们就不需要隐藏自己的软弱和挣扎，所以我们在祷告中可畅所欲言。同时能在祷告中聆听神的微小声音，与神相交，更是美好。

这些年来，我不仅自己在祷告中学习与神沟通，也常和弟兄姐妹及慕道者一起祷告。借着祷告，大家彼此扶持和鼓励，这样做也帮助了很多人重新得力，信心坚固，心得安慰，感受到神的同在的真实。我们经历过无数次的一起流泪和一起欢笑。教会、工作、家庭都是我们祷告的地方。哪里有需要，哪里就有祷告的祭坛，因《圣经》教导我们：「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 6 章 18 节）

多年来，我也参与了很多教会内的祷告服事，例如：为国家祷告、为美国的复兴祷告、为以色列归向真神祷告。

在自己公司内也曾有一个祷告小组：那期间经历了几次公司裁员，我们一起仰望祷告神，那些场景至今历历在目。

我们也曾有个妈妈祷告组，在一起祷告很多年了，用祷告伴随着我们的孩子成长：如今很多已上大学，继续他们的信仰生活并侍奉神，我们这些妈妈们也经历到神的信实。当中的慕道友们也受了洗归入主的名下，荣耀归给主！

关于如何做祷告的门训，自认为所知非常浅薄，在此只能分享几点以往的经验和收获，供大家参考。

一、祷告目的

祷告是我们与神沟通之路，不仅将我们和教会的需要带到神的宝座前；祷告也有另一个重要目的，是让我们亲近神，经由祷告我们体会到神的心意，祂怎样降卑自己，我们又看清楚自己的软弱，期盼着神智慧的开启。希望我们的祷告能成为生活的常态，像呼吸一样自然，时时想到三一的真神。

二、成员组合

祷告训练最有效的方式，是一对一建立祷告伙伴，一起在固定的时间祷告。若有三、五个人在一起祷告也很好。尽量限定在六人以下，以便每个人都有开声祷告的机会。成员组合可以是属灵同伴、家人、慕道友、小组成员，或是教会某项事工的同工及牧长。最好每周祷告一次，或两周一次，因为相隔太久或会失去祷告的兴致。最佳的祷告方式是面对面交流，现今网路发达，在视频或电话上祷告也是可行的。比如两周祷告一次的话，可以在一个月中安排一次用网路祷告，

另一次在教会聚完会后面对面祷告。总之，大家要找到最适合自己祷告的地方或方式。

三、时间安排

时间要掌握得好，最好在 30 分钟左右，因为太长不容易委身。多年来我发现一个现象，就是大家聊了很多祷告的需要后，结果时间就全给流失了，最后只能潦草祷告两三句结束。或者本来打算用半个小时的，结果拖了一个多小时，下次再召集大家祷告时，有些人就会有所顾虑，以至参加的人越来越少。做为带领者，要提醒大家对时间的掌握。将祷告事项先收集好，到祷告的时候就可以开始，若有什么分享可以等到祷告之后。

四、祷告程序

可以用诗歌或祷读开始，然后为事工或个别的需要祷告。我们先把注意力集中在神自己的属性上，相信神必亲自餵养我们。诗歌或祷读经文，最好有带祷告的同工经由祷告后准备出来。

第一，敬拜诗歌的歌词要简短，以敬拜神为主来带大家进入祷告。也可以选亲近神的诗歌，例如《轻轻听》。主要是凭圣灵的感动。

第二，祷读经文不要太长，一两节经文即可。祷读和查经不同，祷读只是「吃」神的话，可以一起读几遍后，就把经文放在祷告中。很多初信者常说不会祷告，经过几次祷读训练后就有了祷告的词藻，这也可帮助我们背诵神的话话，可以

说是一举两得。比如「耶和华是我的牧者，我必不至缺乏」这句话（诗篇 23 篇 1 节），可以反复读几遍，然后在祷告中又可重复这句话。以后也许有人在找工作或有类似的需要，祷告时也许就会想起用这句经文为有需要的人祷告。

五、祷告形式

祷告的形式多种多样。若一对一的祷告就比较灵活随意。若几个人以上，就可以轮流开声。若祷告事项太多，可作如此安排：比如每个人为右手边的那人祷告，轮着转一圈。总之，尽量请大家都开口祷告。有时慕道友不愿意开口，我们可以先为他们祷告，等几次后，问他们愿意不愿意试着为自己祷告。我们要讲解，重要的不是我们的词句而是向神敞开的那颗心。若是教会的祷告会，鼓励大家开声共祷，特别要留心请那些不常开口的人祷告，使他们也有参与感。如果分为两三个人的小组祷告，也可达到同样效果。

六、对祷告者的盼望

希望祷告的人能够经由祷告体会到与神相交的甘甜，享受祷告。经由祷告使灵命更新、重新得力，对神的托付更委身，越祷告越火热。在日常生活中更加敏锐于神的带领，「当以基督耶稣的心为心」（腓立比书 2 章 5 节）；对人则更有爱心、怜悯、耐性、同理心。

「有一件事我曾求耶和华，我仍要寻求：就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰他的荣美，在他的殿里求问。」（诗篇 27 篇 4 节）愿主的灵引导我们，常常来到神的施恩宝座前。

见证八
王晓筠：一生祷告的学习

从小信主，一直看着妈妈总是在祷告！深知祷告是和神的亲密关系，如同呼吸一样重要。来到美国，在华人教会里与牧师和弟兄姊妹又经历了太多在一起的欢欣、痛哭流涕，以及被圣灵充满、被圣灵浇灌和感动的祷告 ……2004 年，来到美国基督之家第六家，我有幸遇到这位对祷告有极重负担和极大使命的黎牧师，并在一起同工，此后让我在祷告上学习操练更多，感触也更深了。这里分享点滴：

一、我爱慕祷告

感谢神，赐给我们祷告的权柄和福气，我们就要倍加渴慕和珍惜！主耶稣和属灵的前辈就是我学习的榜样，不要以太忙、太累、没时间、不会祷告等为借口，不做神的哑巴儿女。

找个固定地方、设个固定时间、预备一本祷告手册。

应以祷告作为我的责任义务、心志目标。

祷告是与神交谈，爱神就会爱祷告。

我愿意更警醒祷告，更儆虔渡日。

二、我享受祷告

祷告是进入内室，与主独处。我的祷告生活，应在圣灵的感动提醒和监督下进行：

早晚固定祷告，已成为我的必须和习惯。

每周一次的禁食祷告已有多年。

每周六凌晨 1 至 3 时，参加 24 小时大使命守望祷告已有 13 年。

每日清晨在 4:30、5:00、6:00 不同时段的晨祷，还在操练中。

积极参与教会及各种祷告活动，像基督六家 432 的祷告。

另外还可随时多方代求，即时急需的代祷。

在祷告中，无论是敬拜赞美、认罪感恩、安静等侯、为人代求……都要让我「不见一人，只见耶稣」（马太福音 17 章 8 节）。真是良人属我，我属良人，与神亲近好得无比。我要向神倾心吐意，无话不说，甘甜佳美享受其中。

三、主教导我祷告

祷告无捷径，无止境，要付代价，付时间，用膝盖献上。我深知不易，有很多很大的属灵争战，求神让我灵里敏锐，顺服圣灵，不消灭圣灵的感动！特别是在夜间、清晨、懒惰、渴睡、忙碌、软弱、病痛之时……我更需迫切祷告。圣灵就会常常及时地教导、提醒、督责，这是我深深的经历和体会。

王永信牧师在《将来必成的事》写道：「神今天在祂的儿女中，寻找有心的人，寻找灵里清醒的人，寻找肯付代价的人。神所需要的乃是『先天下之忧而忧，后天下之乐而乐』的人，有异象、有负担的人，肯牺牲，肯摆上的人，愿意顺服主、至死忠心的人！」多年祷告，越深感受，越祷告地界越扩张，眼界越扩大，内容越宽广，为世界、国家、教会、家庭、肢体……祷告。深知祷告不是只求好处，不是只为自己求，不是只求蒙应允，而要顺服圣灵，神的道路最美好！

新年，我向神再立新志。晨祷时神向我说话：

「不被世界所污染，

不被人事所左右，

单单定睛仰望主。」

主啊，我愿与你更亲近，我的祷告更进深，我的祷告更合你心意，蒙你悦纳讨你喜欢！「耶路撒冷阿，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。」（以赛亚书 62 章 6-7 节）

见证九
李赵美玲：一年祷告的学习

感谢主！去年九月，主差派祂忠心的牧人黎广传牧师来到我们教会传讲主日信息，同时与我们分享在基督之家祷告训练中心的异象。有幸我也按着训练中心的教材去操练如何祷告。

我将个人的学习心得与大家分享一下：在祷告操练作业的布置上，我按部就班默写经文与练习祷读，并用笔记簿或以录音方式记录代祷或探访的事项。这样训练使我对祷告的真理有更清楚的认识，并且成为一个祷告生活有规律的信徒。

同时感谢主，赐我机会让我曾陪伴一位主内的小姐妹。她因婚姻失败造成身心灵极大的伤痛。我陪伴她，在旁聆听她的苦处，并且为她祷告。一段日子后，我看见神的大爱与大能，如汩汩细流的医治与裹伤临到她身上，让她能重新面对自己，与神亲近，走出了苦毒与黑暗的控告，她的康复使我向神充满感恩！

感谢主！有将近一年的祷告操练了，让我得到属灵的益处。同时又让我发现，在一个小组里，如果大家都愿意一起操练祷告，这样可使大家更加认识神，更加认识自己，以致彼此也能建成一个更加同心合意的团队，使主的名得着荣耀！

主啊! 求你赐给我一个忠心祷告的团队、一个坚持到底的信念，让我们一起操练祷告，使我们每个人都能经历祷告的得胜，得胜有余！

我有一首心爱的诗歌：

求永生真神的灵来，复兴我，
求永生真神的灵来，复兴我，
碎我、熔我、陶我、用我，
求永生真神的灵来，复兴我。

这诗歌是我每次在灵修时，或在边走路、边祷告时候的默念。阿们！

见证十
宁雅仙：祷告融入我的生命

我信主很多年了，可是从不会祷告、不敢祷告，到如今变成喜欢祷告，喜欢随时随地不住地祷告，喜欢让祷告能融入我的生命，实在充满感恩！

一个基督徒对祷告应该不会陌生，也应该知道祷告的重要性。有人比喻祷告是属灵的呼吸，是一个控制在我们手中的

开关，用以接上、或切断我们与神之间的连系通道。祷告的信心是我们手中的钥匙，能开放天上所珍藏全能者无限资源的府库。一个空空如也的器皿，经由祷告可盛满了甘泉，祷告是摸着神的心意和与神交通的蒙福管道。

然而在忙忙碌碌的生活中，我有时把祷告忽略了，或者找借口减少祷告时间，甚至可能从不祷告。我是上早班的，早上有时匆匆忙忙，只祷告十几分钟与主打个招呼，还没有聆听到主的声音就匆匆跑落楼下厨房忙于弄早餐了。感谢主的带领，黎广传牧师帮助我们教会弟兄姐妹一同学习祷告的操练，他要我们操练每天有半小时的祷告。我就开始把闹钟提前 20 分钟响起来，虽然早起有些疲倦，慢慢操练就习惯了，而且精力还更加充沛，诚如《雅各书》4 章 8 节所说的：「你们亲近神， 神就必亲近你们。」

祷告是一门属灵的功课，需要不断学习和操练，就如弹钢琴，必须天天不断的操练。在操练祷告中，我对祷告的境界也有所扩张：祷告并不局限于为自已、为家人，而是要为万人代求。这并不是在表面形式上的求告，而是将心灵诚实倒空了，自己顺服于神的主权下。自己操练祷告的时间也便越来越长，有时还需要禁食，双膝跪下，流泪祷告。

感谢主，我在祷告中经历了与主同在的甘甜，体会到祷告如同工作，越勤奋越有美好收获。祷告又如同掘井，越深挖，越见水泉清澈！

见证十一
周元圣：两个祷告经历

以前也知道祷告的重要，但是未曾认真落实过，也很少体会到祷告的惊人力量，直到今年初，在黎牧师的带领下作了三个月的祷告操练。《祷告操练》和《门训操练》这两本教材，让我对祷告的意义有了全新的认识！

三个月的刻意训练，也让我在祷告行动上有了很大的突破。从刚开始的偶尔祷告，到如今每晚睡前必作固定时间的祷告。再到有感动、有需求、有负担、有感恩的时候，就会随时随地为自己或他人代祷。过去几个月的祷告操练，更是让我切实经历了神在我生命中的奇妙作为。

下面给大家分享，两个我在祷告中经历神的事例。

经历一：我决定读神学

我在美国读博士第五年，感受到了毕业之后读神学的呼召。我第一次明确告诉父母读神学的想法，是在今年的春节，哥哥嫂子也在家。这是一月底，因这件事我跟家人起了强烈的冲突，不信神的哥哥说我信教信昏了头；对基督信仰半信半疑的爸爸说，如我毕业后不找工作他就绝不信神。对信仰相对成熟的妈妈比较容易理解我，但也因此被爸爸和哥哥无理指责一番。

我第一次强烈地感受到，主耶稣所说的作真正门徒的代价（参马太福音 10 章 36 节）。我爱我的家人，特别是妈妈，但我又绝不能抗拒神的呼召。我让妈妈为难了，让爸爸和哥哥失望了。越是爱他们，心里就越难过。晚上，我向神

流泪祷告：「求主怜悯，让我有勇气坚定地跟随你。求你安慰妈妈，也拯救爸爸和哥哥。」

感谢神，几天之后冲突就缓和了。也因着这一次的预备事件，到今年五月份，我决定申请神学院的时候，爸爸和哥哥也不再反对了。更让人惊喜的是，接下来几个月，神借着许多奇妙的经历，让妈妈的属灵生命飞速地成长，她也成为了我极大的安慰和鼓励。

经历二：外婆得到救恩

妈妈信主之后，我便考虑外婆信主之事，因为知道她在世上时间也不会太长。给外婆传福音十分困难，外婆拜菩萨、敬祖宗，不愿意听福音。但是在人看起来不能的，在神凡事都能。国内疫情刚结束，外婆就因身体不舒服而要住院。4 月 5 日，妈妈告诉我，外婆患上胆囊癌，只能保守治疗，活不了多久了。外婆还没有得救，我就向神祷告：「主啊，求你借着我的妈妈把福音传给她，让她离世前也能得救。」

妈妈也住在病房，不分昼夜连续 15 天都在照顾外婆，是祷告支撑着她可坚持到底。外婆出院后，我告诉妈妈，要持续不断为外婆得到救恩祷告，这是当下最迫切的事！我自己也反复想着主耶稣对门徒所说的话：「所以我告诉妳们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的就必得着。」（马可福音 11 章 24 节）这个应许，能够成就在抗拒福音的外婆身上吗？

5 月 4 日，那天晚上我跟神祷告时内心在挣扎。到最后心突然舒了，我相信神必定会拯救外婆！那天以后，不知从什么时候开始，外婆竟然不再烧香敬祖了！

6 月 26 日，外婆的病情加重了。我和妈妈再一次把耶稣的救恩和将来的事跟她讲清楚。并询问她，是否接受神的儿子耶稣基督的救赎。
她说愿意。感谢主，外婆得救了！
10 月 1 日，癌症就夺去了她肉体的生命，但是神已赐给了她一个新生。

此外还有许多美好的经历，无法一一分享了。过去大半年的祷告生活，让我认识到这位神是大能的神，能转变人心，也能将苦难变为祝福。祂是慈爱的神，是我们在患难中随时的帮助；祂是信实的神，信靠祂的人不致羞愧；祂是我个人的神，会聆听每一个合神心意的祷告。祷告真是神赐给祂的儿女上好的礼物！

如今我会在每天清晨和晚上，用固定的时间安静地向神祷告。这是一天中，我与神最亲近的时候，也是我最平安的时候。愿弟兄姐妹们都能够迈出一步，坚持作祷告的操练，来领受这上好的福分。

见证十二
包赟：筹备跨年祷告会

去年，即 2019 年这个时候，黎牧师让我联同黎娜姐妹和晓筠姐为跨年祷告会做筹备协调的工作。牧师刚说的时候，我第一个反应是不行，马上回绝了，因我感觉自己能力不够，怎能担当一个如此重要的祷告会筹备工作呢。牧师却说：「你都还没有祷告过，怎么就说不行呢？」牧师这句话提醒了我，不要在血气中行事。是的，我只看到自己的能力不足，胆怯是由于自己没有祷告和交托。明白过来后，我答应牧师先祷告，再决定。

祷告之后，我觉得心中没有拦阻，牧师也便安排了黎娜姐妹与晓筠姐和我一起同工，就把筹备的工作接下来了。虽然我还不知道如何去做，但我相信神会带领和成就此事。黎娜姐妹和晓筠姐都是祷告的人，所以能和他们在一起同工，也给了我一个向她们学习的机会。

感谢主，黎牧师做总动员，Jerry 长老和晓筠姐替我出主意，我请到黎娜姐妹和列泉长老来主持祷告会。谢谢圣灵的带领，黎娜姐妹、晓筠姐妹、列泉长老都和我同心，我们对跨年祷告会的主题、内容及形式，都有共同的看见和彼此的补充。晓筠姐更提供了以往祷告会的照片，牧师又提出了用短片做推动的好主意，朱伟姐妹做了精彩的宣传短片和单张……这一些安排都很顺利，超过我所期望的。我明白到这是神的工作，是让我们来经历和神同工的美好。

我们在中文堂和粤语堂主日做了 promotion（推广），也去到各个小组做 presentation（简报）。各小组的同工们也鼓励组员来参加，晓筠姐更做了很多一一的邀请。我们于是也让全教会，用了两周，共有十四天作禁食祷告，这些预备工作都有大家积极的参加，神做了美好的工作。

跨年祷告会两堂加在一起有超过 60 多个人次，两堂祷告会是个美好的灵筵。我们一起敬拜、赞美、省察、祷告，有圣灵满满的同在，黎娜姐妹和列泉长老因神在他们心中的感动，有充分的准备和很美好的带领，相信来了祷告会的弟兄姐妹们都经历到和神相交的亲密和甜美，也更让我们立下心志，在基督的恩典和知识上更加长进。

感谢主，让我经历与主同工的美好，我唯有感恩和赞美。也谢谢一起同心同工的牧长和弟兄姐妹们。