

祷告操练分享集（九）



联合祷告训练中心

序言

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

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

謝謝每位提供文章的禱告同工們，願神祝福你們，使用你們！

禱告訓練中心主任
黎廣傳 敬上
2023 年 6 月

牧者和同工对书本和书本录影课程的回应

对「祷告操练与传递」一书：

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

对「祷告操练与传递」21 个视频：

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

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

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

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

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

激發禱告熱情，培植禱告同工使教會成為萬國萬民禱告的殿。

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

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

禱告勇士 300 異象的實行計劃

我的禱告為何不蒙神答應？

我如何在很短的時刻 (quality time) 在禱告中與神相遇？

我如何使我的教會熱愛禱告？

如果上面是你的問題，這個計劃就適合你來參加！

內容

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

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

為何要禱告半個小時？

主耶穌的教導

得着能力

禱告是互動

匆忙等於禱告死亡

四種方法

基本操練方式

主禱文的模式

讀禱慢板方式

讀禱快板方式

分工

小組人數 小組數目 達到目標

2 x 150 = 300

3 x 100 = 300

4 x 75 = 300

5 x 60 = 300

策略

四命：分享生命，扶持生命，影響生命，傳遞生命。

六動：與神互動，與人互動，大家來動，一直要動，靠神去動，必然轟動。

基本操练方式的訓練材料（推荐）：

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

購書鏈接：

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

該書的國語 YouTube 視頻：

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

粵語 YouTube 視頻：

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

動力

（熱）情，（深）入，（廣）泛，（恆）久。

榜樣

（主耶穌，使徒保羅，但以理）

啓動

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

個人啟動：

禱告四操練 (ACTS)：

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

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

早上或中午不同時刻 (十五分鐘) + 晚上不同時刻 (十五分鐘) = 三十分鐘。

小組啟動：

另外開始禱告去尋找有心去學習禱告的肢體把們組合成一個門徒小組。這個小組 (可以從只有二人到五人都可以) 在不同的在大家許可的日期, 時間, 方式去學習「禱告操練與傳遞」這個視頻的課程, 和阅读「禱告操練分享文集」, 彼此激勵, 互相關懷, 和彼此代禱, 达到「两训启动, 心里跳动, 必有行动」的境界! 两训就是门训 (关心同工), 和教训 (分享主话), 像主耶稣带领以马忤斯两个灰心的门徒, 使他们生命有翻转一样 (路 24:13-35)。

完成了這 20 個課程后, 大家的禱告生命以及禱告時間的操練上定必有進步, 往前邁進, 會到達每天能夠用半個小時的時段去禱告, 而且禱告的生命會越來越豐盛, 滿足, 和盈溢!

启动的果效：

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

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

基督徒在面临的试炼和困境时，都可能会动摇我们的信心。然而，正如圣经中腓立比书4:6-7所教导的：应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐那超越人所能了解的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。有时，神会以我们意想不到的方式回应我们的祷告，给我们带来祂的恩典和祝福。

我的堂弟在一个遥远的监狱服刑，每次探望他都需要驾车数小时穿越高速公路，这让我们身心俱疲。他一直在向神祈求能够转移到离我们近一些的监狱，以便我们能够更方便地探望他。然而，这种请求通常不会轻易得到批准。我们心怀信念地向神祷告，无论结果如何，都不要按照我们的意思，而要按照神的意思。

近日，我们收到了一个意想不到的好消息：堂弟的转移请求已经得到批准，目前正等待实际的转移。我们为此感恩，深知这是神的恩典和祝福。我们将继续为这一过程祷告。

这段经历让我们体会到了敬虔的祷告生活的力量。正如圣经所言：“义人祈祷所发的力量是大有功效的。”(雅各书 5:16) 让我们继续为堂弟的转移祷告，相信神会为我们的家庭带来更多的祝福。在我们面对困境时，让敬虔的祷告成为我们的力量和指引。愿荣耀归于我们的主！阿们。

操练不住的祷告 Jack Huang

经过几个月（每星期一次）学习祷告操练后，我每天都会祷告的。为教会的弟兄姊妹们祷告，为他们的健康祷告，为我们的软弱来祷告，特别为感谢神所给的一切祷告。

我也常常在晚上睡觉前祷告，特别感谢神没有离弃我们和我们永远与神一起的信心而祷告。我感到有神的同在，有更好的盼望，做每件事情也用心去做，我愿将一切都交托在神手中。我也会在 Alameda 小岛骑自行车运动时祷告，见到美丽的风景，特别感谢主创造的一切！

通过与神交流，心情特别好的。在教会打乒乓球时有时也会为对手祷告，希望他有耐性，而不要因为心急着要赢反而输球。因为我在家工作，工作时多数听着圣诗和音乐，结果使特别专心的工作。我常常引用经文祷告，比如常常喜乐，不住的祷告，凡事感恩来激励自己，以喜乐和感恩的态度来过每天的生活。祷告是我们与神交流的最好方法，愿大家都以凡事感恩的心与神不住的祷告来得到意想不到的喜乐！

禱告見證分享 范秉添牧師 4/26/2023

我從小生長在台灣，一個迷信拜偶像的大家庭中長大，因父親長年經商在外，本身又受到許多過犯罪惡的纏累，心靈常常感到十分的不安與恐懼。直到初中時，參加了教會舉辦的夏令營，第一次感受到神的慈愛與赦罪，於是禱告回應神的呼召，決定一生奉獻給主，在台灣基層拜偶像的百姓中間，傳揚耶穌基督十字架的救恩。

感謝主的恩典與帶領，雖然經歷教會牧養四十多年，但大都侷限在台灣新竹客家地區，心中對於本土福音宣教有深的負擔。並且時時禱告神，如何能將深奧的福音真理，用歌謠及圖文的方式表達出來，不但能讓教牧同工和弟兄姊妹，很容易明白與傳遞神的話，同時也能讓一般的基層百姓，喜歡來認識福音真理。

由於數十年來，我每天清晨，都有默想禱告親近神的時光，神就在我心靈深處啟示，編輯了「客語福音歌謠和台語歌謠」。也與有志之牧者同工研發敬祖禮儀，破除人們對教會有關孝道的誤解。同時，也以神永恆的計劃：天國(神的國)和耶穌基督十字架的救贖為主題，整理出 66 卷新舊約圖文聖經。

去年底，台灣基層福音差傳會(專向台灣本土宣教的福音機構)，曾徵詢我是否願意接任秘書長的職務，繼續承接本土宣教的福音事工。經過數月的禱告尋求，有句經文常浮現在我面前，就是主對使羅保羅所說的話：我差你到他們那裡去，要叫他們的眼睛得開，從黑暗中歸向光明，從撒但權下歸向神；又因信我，得蒙赦罪，和一切成聖的人同得基業。(使徒行傳 26 章 18 節)

因此，在今年三月，台灣基層福音差傳會的理監事會，再次徵詢我，是否願意接任秘書長的職務？我堅定的表示非常願意，並且擔任義務職，因為這是神給我的恩典和機會，可以透過台灣基層福音差傳會，將過去從神領受的恩典，與台灣眾教會來分享神永恆的計劃。

堅定主耶穌所說：這天國的福音、要傳遍天下、對萬民作見證、然後末期纔來到。（馬太福音 24 章 14 節）在這末世，勇敢傳講天國的福音，領人歸主，進入上帝永恆的國度。

同時，也運用福音本土化與基層百姓來對話溝通，分享神的救恩，藉著禱告和聖靈的大能，盼望使他們早日能從黑暗中歸向光明，從撒但權下歸向神。阿們！

主禱文的提醒 黎国柱 弟兄

在教會祈禱會結束時，我們都會唸主禱文（馬太福音 6:9-13）。

但願我們都不單是形式上唸，而是明白當中的提醒。

我們在天上的父

提醒上帝不只是住在至高之處的神，祂也顧念我們卑微的人。祂願意與我們建立親密的關係：父親怎樣憐恤兒女，耶和華也照樣憐恤敬畏祂的人。（詩篇 103:13）

這位天上的父，不只是屬於我的，也是屬於我們的。〔我們〕這兩個字提醒：我不要單顧自己的事，也要關心弟兄姊妹的需要。（腓立比書 2:4）

願人都尊祢的名為聖

提醒了我不要忘記：耶和華是良善，正直的。（詩篇 25:8）他的聖名何等寶貴。我行事為人要與蒙召的恩相稱，不要丟天父的面。（以弗所書 4:1）

願祢的國降臨

提醒了我我是天國的子民，自己要先遵守天國的王的旨意。並且努力傳揚福音，使更多人進入這國度。

願你的旨意行在地上，如同行在天上

提醒了我：神的旨意，是要我去聽從，去遵行。不是要等其他人去成就。

我們日用的飲食，今日賜給我們

提醒了我：不要為明天憂慮。天父必定供應我們今日的需要。我們要先尋求他的國和他的義。（馬太福音 6:33）

免我們的債，如同我們免了人的債

提醒了我：我本是個罪人。我需要上帝的憐憫和赦罪的恩典。同時，求主幫助我饒恕他人。（以弗所書 4:32）

不叫我們遇見試探，救我們脫離凶惡

提醒了我：俗世多險惡，靠自己不能抵抗。求主保守我常在神的愛中，過祂喜悅的生活。不要效法這個世界。（猶大書 1:21）

因為國度、權柄、榮耀全是祢的，直到永遠。

提醒了我：天父必定有能力成就祂的應許。

（以賽亞書 55:10-11）

禱告能將我們帶到神面前是親近神的最佳方法。一個有美好屬靈生命的人是會有規律的禱告生活。我們可參考但以理書 6:10 節學習但以理的穩定不妥協的禱告樣式。

但以理書 6:10 「但以理知道這禁令蓋了玉璽、就到自己家裡，（他樓上的窗戶、開向耶路撒冷）一日三次、雙膝跪在他神面前、禱告感謝、與素常一樣。」

雖然波斯王已下禁命：任何人求告王以外的神必被扔在獅子坑裏！可是但以理亦不改變他親近神的禱告習慣，他有規律的與素常一樣，一日三次向着聖殿耶和華所在的方向，雙膝跪在神面前禱告。請問大家的禱告有沒有規律的呢？我們是否每日都有慣性的，一日一次或早午晚一日三次？會否會因為環境或其他事務繁多而改變呢？但以理不會因為有生命危險而暫時停止禱告及親近神，他以他的神為首要。我們的主耶穌無論怎樣忙，聖經提到有時祂忙到連食飯都無時間。但再忙祂都會停下來，離開人羣，退到父神之前禱告。願大家都能效法主耶穌及但以理，無論在任何處境，一定要安靜下來，維持與神有靈裡的相交。

感謝主，我現在都有一個規律性的禱告生活，每天早上睡醒後，都會在床上或床邊禱告二十至四十分鐘，為自己的罪，教會的事工及弟兄姊妹，家庭，未信主的朋友代禱。禱告之後，心中自有一種動力及喜樂。最近亦開始加上晚上的禱告時間。星期一至星期五下午 3:30 至 4:30，在我有份參與的樂家小組，每日我們都會用半小時來學習禱告，差不多每個人都有機會去為國家，社區，教會，組內的弟兄姊妹及他們的家人及朋友禱告。這個有規律性的禱告操練，在這兩年內，可以見到組內的人無論在禱告上或靈命裡都有成長，而且經歷禱告得蒙答允。參加樂家小組的很多都是八十多歲的老人，雖然都是軟弱多病的，但在禱告中都是充滿感恩，喜樂，信心，完全交托，及滿有盼望！

感谢主，有机会分享我的祷告操练历程和见证，也是天父的恩赐使我有牧长和祷伴的扶持，让我的属灵生命得着成长。回看整个祷告操练历程，真的处处都是神的奇妙安排，他为我预备了道路上的一切，有黎牧师、Susan 姐妹和 Vicky 姐妹，同走天路。他们和我一起同心合一，恒切祷告并参加每周学习和聚会，才使我有足够的力量坚持。

说到祷告操练，最早是 2021 年 Vicky 姐妹赠送我一本黎牧师所写的《祷告操练及传递》。我翻阅之后并没有立即行动，直到 2022 年，Vicky 姐妹介绍我参加黎牧师的网上祷告聚会。我就立刻加入三人祷告小组，并开始在黎牧师指导下进行祷告操练。所以我觉得，大家可以一起结成祷告伙伴，同心合一，恒切祷告，对于持久的祷告操练是非常重要的。

我们每周聚会一次，学习黎牧师的视频和《祷告操练及传递》，彼此分享，并一起同心合意的互为祷告、为国内和世界各地的基督徒祷告，为未得之民祷告。这是我第一次与我所在教会以外的基督徒有密切交通，从他们的身上听到、看到、学到很多基督的样式。我记得苏珊姐妹分享说各人要尽各人的份，我们没有到前线去传道，但是我们在后方恒切的祷告也是领受一样的份。真的，我能够加入祷告小组进行祷告操练是神为我开的道路，因他知道我的软弱，他知道怎样塑造我的属灵生命。

开始参加祷告操练时，我正处于非常软弱和低谷的时期。长时间找工作的不顺利使我感到非常无力和沮丧，甚至抱怨神是否已经离弃我，时常没有力量继续祷告。我看不到前方的道路和神的恩赐在哪里。就是在这样的景况中，我遇到属灵伙伴，Susan 姐妹、Vicky 姐妹和黎牧师，他们常与我一起祷告，每一次祷告结束，我都会感到浑身充满力量。神的话语透过他们的口传递给我，神的力量透过祷告传递给我，叫我刚强壮胆，不要怕只要信。每

周的祷告操练，我感到神与我们同在，我们的肉体只是简单的聚会和交流，但神在我们中间运行和作工。诗篇 23 说耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。他使我的灵魂苏醒。我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。

一、祷告的优先次序

祷告操练对我产生了很大的影响，改变了我祷告的方式和优先顺序。当我按照这个顺序来祷告时，我发现我的祷告生命和力量完全不同了。每一次祷告结束，我都感到我的生命得到了更新和翻转。

作为基督徒，我们都知道常常祷告的重要性，因为圣经告诉我们凡事祷告谢恩。祷告是我们与神亲近、交通的最好方式。以前我每天都会祷告，但不一定每天都能充分地用三十分钟去安静的祷告。更重要的是，我发现自己在祷告中更多是在向神讨要，没有先感恩和悔改。我就像一个永不满足的孩子总是向父母索取，却未感谢他丰盛的供应。

在参加祷告操练学习时，我意识到了这个问题，并跟着黎牧师的书学习。12 周的祷告操练计划让我明白祷告的步骤，包括敬拜、认罪、感谢、祈求，和祷告的优先次序。我发现按照优先次序来祷告非常有帮助。首先，我向上帝敬拜，感恩祂赐予我们的一切。我不是透过祷告向祂索取东西，而是因我爱祂，带着敬虔的心来到祂的面前，认罪悔改，只有在上帝面前放下自我，才能与他完全交通。然后我感恩赞美上帝，祂的爱和恩典没有因为我的罪而离弃我。每当我认识到自己亏欠了上帝，我都会泪流满面，也更加感恩赞美他，因祂拣选了我，不是因为我的好，而是因为祂爱我，让我成为祂的儿女。

二、结为祷伴

在祷告操练过程中，有同心合一的牧长和祷伴非常重要，因为各人常会

软弱，难以坚持。祷伴可以相互交流、持续祷告并互相扶持。神告诉我们，万事互相效力叫爱神的人得益处。因此，每周我和姐妹们都会有一个小时的聚会时间，一起为彼此、为神的国和义、为众弟兄姊妹、为前方传道人祷告，无论是认识的还是不认识的。这就是神赐给我们的弟兄姊妹。

三、有属灵牧长的带领

在我参加祷告操练的过程中，我从黎牧师的书、视频和祷告聚会中得到很大的指导。我学会了亲近神的方法，也学会了如何更有效的祷告，与神交通。同时，与其他弟兄姊妹在灵里的交通也非常重要，这使得我的属灵生命完全得到打开。并且我从黎牧师身上看到一个敬虔牧者的样式，他们始终都非常平安喜乐，并且非常甘心乐意地为神传道，他们完全顺服神的旨意。他们知道自己所做的是神所喜悦的，是荣耀主的名，因此充满了平安和喜乐，是为了公义而不是私利。

四、大声的祷告

祷告操练中，我有一个很大的进步就是我不再羞于大声祷告，特别是在家人面前。因为我先生不信主，我以前常常选择避开家人祷告，但自从我开始祷告操练后，我求神给我力量，使我可以在家人面前放声祷告，让他们看到我是怎样与神交通，神如何赐给我力量。我开始在他们面前大声谢饭祷告，大声睡前祷告，而不是在心里默祷。奇妙的是，我的家人并没有像我之前担心的那样嘲笑我或嫌弃我的祷告，他们反而很真诚地听我祷告，没有打扰我。虽然他们没有跟我一起祷告，但他们有耳可听，这也是神透过我的话语向他们传讲福音的方式，神真的是用各样的方式来传递他的话语。

五、不住祷告、凡事祷告

以前我会每天固定的睡前祷告，现在我晨祷、睡前祷告、随时祷告。我在早晨向神祷告，然后才开始一天的工作。我将一天的所有工作、时间和脚

步全部仰望交托在神的手中，使他带领我，圣灵与我同在，使我满满得力开始一天的工作。平时的时候，随时随地我都可以祷告，在开车的时候我会大声地祷告；在坐公交车的时候我会在心里默祷。遇到任何事情，我都会在心里说哈利路亚感谢赞美主。这是祷告操练中神赐给我的力量。每晚睡前祷告，我会卸下所有负担，完全地交托给神，并完全地倚靠祂。

通过祷告，我与上帝交通，让自己常在上帝的爱中，常常喜乐与感恩。在这个过程中，上帝与我同在，带领我度过各种软弱和疲乏，他告诉我他的恩典够我用，也告诉我当我软弱到站立不起来的时候，他加添我力量。他在我害怕的时候告诉我不怕，只要信，因为在上帝凡事都能。他赐给能力，加添我力量，让我刚强壮胆。

感谢赞美主！

成为合神心意的祷告人 高提摩太

有些信徒以为一个会祷告的人就是有求必应的人。所以很多人不失时机地求这样的人为自己代求，以便心想事成，梦幻成真。

若自己的问题迎刃而解，便欣喜若狂感恩不已，激情之下甚至火热了一把。若祷告不蒙垂听期待泯灭，就会变得沮丧、冷漠、抱怨不止，甚至不惜毁约退出侍奉。

多年前我认识的一位传道人，看起来他弱不禁风，似乎常有疲惫。身体的虚弱与疼痛困扰着他正常的生活。可是这位传道人并没有为此退缩，也没有因对身体的担忧而片刻放松灵里的追求，反而更加迫切地祈祷，求神赐给他仰望的智慧、执着的能力，以便尽心、尽力爱神爱人，忠于福音广传的使命。

【太 6:33】“你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了”。

这位传道人一心一意投身在神托付的圣工上面，与同工们同心、同行、同力，神大大的恩待他，赐他很多而美好的同工，建立了教会。

日月如梭，转眼几十年过去了，这位传道人看起来他的身体依旧软弱，但基督的教会得以发展，主的圣名被高举，会友们的生命不断长进。

【林前 1:27】“神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧”。

【林前 1:31】如经上所记：“夸口的，当指着主夸口。”

透过这位传道人的真实见证，看来神不是拣选有能力的人，神乃是拣选那些紧紧依靠祂的人。

实在说，这位传道人没有天天为自己求，他乃是天天为神的国求，为肢体们生命的需要求。

当这位传道人回顾自己的事奉之路时，他都不敢相信，像他这样不堪的体质，怎能承担这圣洁却又繁杂神的托付呢？若不是靠着执着的祈祷，靠着圣灵的成圣之功，人如何有如此的信心呢？

是的，当你专心在做神要你做的事时，神就做你所不能做的事！不是吗？当人在做工的整个过程中，神岂不正做工在人的身上吗？

主耶稣在客西马尼园的祷告：“祂就稍往前走，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’”（太 26:39）。

主耶稣以身作则教导我们如何祷告，如何成长为合神心意祈祷的基督徒；那就是不看自己身处何等的处境，不论惊涛骇浪还是急风骤雨，凡事当以遵照天父的旨意为己任，为神国的建造尽心竭力，而不是为达成自己的需要为目的。

深愿每一位耶稣基督的门徒，在日常生活中不断操练祷告的功课，以致每一次的祈祷都能满足神的心意，成长为讨神喜悦新造的人！

It is essential for pastors and ministry workers to have a vibrant prayer life. We are up against the temptations of our own flesh and well as external temptations from the devil, who is like a prowling lion, seeking whomever he may devour (1 Peter 5:8). It is essential to guard our hearts for Christ, because it is the wellspring of life (Proverbs 4:23). The way I do so is by engaging in daily Bible reading and prayer. I follow a plan for bible reading in which I read sequentially through the Bible. I tend to read in smaller chunks with the goal of meditating on a principle or truth of what I read in mind. Then, I would pray.

My prayer involves reading and writing in my prayer journal. Throughout the day, there would be things and events which compels me to be in prayer for. I would write those in the prayer journal, so that I can pray for those things in my quiet time. As I pray, I also listen to the Spirit' s guidance. Through this process, the Spirit also will reveal to me other things to be in prayer for. I would then also put those in my prayer journal, so that I can be in continuous prayer for those things.

The heart attitude which I have in prayer revolves around 3 heart attitudes: 1) Resting in the grace and the mercy of God, 2) Courageously taking steps of faith for God, and 3) Enjoying ministry for God. Oftentimes, we fall into sin, or become overly anxious because we have not trusted in the grace of God that is given to us in the gospel. Praying that we would rest in the grace and the mercy of God compels us to trust that Jesus has overcome the world, and therefore no difficult circumstances will overcome us (John 16:33). After praying in such a way, and through this prayer God does calmed my spirit to rested in Christ, I would then ask God regarding the next step of faith which he

is calling me to take in following Him (Matthew 4:19). This is where he reveals to me his direction for me for the day, for the week, or for the month. As I am becoming more certain of what He is calling me to do, I would then pray that I would serve Him in that way with worship and joy (Nehemiah 8:10).

This would be the pattern of my prayer life. I seek to pray in such a way consistently and regularly, so that I can arrive at spiritual stability and joyfulness for Christ in the work which he has called me to do.

自从有记忆起，经常见奶奶拜各种神仙，上有天公，下有地主，灶也有灶神，凡庙就拜，每次见她跪在烧着香的祭品前，表情虔诚嘴里念念有词。我出于好奇心，有时偷偷把耳朵贴在她嘴旁，听听她到底念什么？每次听到都是一个意思，保佑一家大小平平安安，健健康康，顺顺利利。成年后有了主见，意识到奶奶凡庙就拜的行为是迷信，自己可不能像她一样轻信！

来到美国后，先生家人信基督教。虽然星期天也跟他们一起去教会做礼拜，可是心里并不认同和接受神。觉得那只是西方国家的另一种迷信而已。宗教都一样，无非是教人为善。审视自己一向与世无争，平时也尽量与人为善，做人坦坦荡荡，问心无愧便好。无需任何宗教来辅导，现在想来，年轻时太自大了。

小时候课本上教导。人类是由猿猴进化而来，其实这个问题一直困惑着我，那猿猴又是从哪里来的呢？

根据圣经《埃及记》第3章神亲自说：“我是自有永有的”而圣经《创世记》也详细描述了人的始祖是神用泥土做的…很多科学家经过研究，反驳最后也都相信这位创造天地万物的真神！事实是人死后，肉体埋葬又回归泥土，这不正符合人是由泥土造的逻辑吗？所以对我来说，圣经的说法比课本更有说服力！

后来到了“基督之家第六家”认识了黎牧师，一位为了信仰，放弃世上的前程，全时间为神工作的牧者。因他选择服侍神，放弃自己专业的工作，这件事让培养他来美国留学的父亲，极力反对，并且流泪相劝！尽管如此，他还是坚定选择了信仰！经过多年祷告后，最终奇妙的是，他爸爸妈妈全都信主受洗归入基督教。

除了黎牧师本人真真实实的见证以外。我们还一起经历了“基督之家第六家

“在湾区购买教堂的整个过程！购堂期间全教会的兄弟姐妹们同心祷告！凭借信心从无到有。只要合神心意祂必应许成就！从一开始只买一间，到最后不断扩大，总共买了三间。全教会共同见证了神的大能和出人意料的惊喜与祝福！

黎牧师教导我们要常常祷告！祷告是与神联系和交流的一种方式。我们要先求神的国和神的义，将主权交给神！顺从神的旨意，祂并会丰丰富富赐给我们所求所需！

我们所信的神，无论身在何处，有任何问题和难处，分分钟都可以向他祈求。不需去庙里烧香。也不用买任何祭品，只需一颗真诚的心就足够！我常常为能拥有这样的真神心生喜乐也非常感恩！信神后祷告中亲身经历了神的奇妙与恩典！因此生活中也习惯了凡事祷告！更多时候神似父亲又似朋友，我们之间可以无所不聊！这就是信神的福利之一。

这十多年来，家母因身体健康原因经常出入医院，在最艰难的时刻，我们都信心十足紧紧抱住神！每次手术前，必定一起手牵手祷告！为了更加安心，还请教会大使命祷告网的兄弟姐妹们迫切的代祷！有时病情医生都无能为力…但最后一分钟病情总会奇妙扭转！就像我们张长老说的“关关难过关关过”也让众兄弟姐妹们见证了祷告的功效！

几个礼拜前黎牧师问我可不可以写一篇祷告的见证？黎牧师和师母是我在美国相处时间最长的良师益友！也是我非常珍惜和敬重的主里家人。所以只要是我能力范围能做的事，必会爽快答应。

答应后才知道这篇见证，将用在黎牧师教导「祷告操练分享集」上。清楚自己学历低，怕写不好成为别人的绊脚石便犹豫了…。那天刚好下雨，我又向神讨价还价，心里对神说，如果要我写，得让我看见彩虹！圣经记载彩虹是神与人立约的心意。我特别喜欢彩虹，所以就跟神提出这样的要求！

当天下班一出高速，突然看见一道彩虹，我又像孩子跟父亲耍赖一样，又心

里对神说：必须让我看见三次彩虹才确定是你要我写，回到家门口我抬头又看见另外一道彩虹，那可是与高速相反的方向，肯定不是同一条彩虹。当用手机拍摄彩虹时，家里小狗跟出来，见白色的狗狗在青青草地上好可爱，于是转身又拍摄狗狗，没想日光反射，拍出的照片，狗狗上面又显示出一条长长的彩色光线像彩虹一样。这不是三见彩虹吗？不禁感叹在神真的没有难成的事！

最后分享一个吓人的见证，两个月前，母亲动了一个非常复杂的手术，由于难度高，两个医生一起做的过程出了事故，伤到肠，等于动了两次手术，刀口十几英寸，做完手术后妈妈根本无法自理。

出院回家后还是不能自己起身更没办法上楼梯。只能临时在电视厅给她搭个床。尿道和肠的手术引起每一两个小时就得上厕所，身边必须有人护理。就算妈妈身体状况这般艰难，她都没抱怨，更难得的是，每天坚持读经祷告！

有一天晚上，感觉特别疲劳，半夜陪她上完厕所，她想和我说话，我说妈别说了，因为实在太困，一但说话后清醒，就很难再入睡了，我话音刚落，突然旁边的电视叮咚作响自动打开吓了我一跳，更可怕的是当我望向电视，大大的屏幕上显示一个全身红衣的女吊死鬼，正慢慢转动尸体的画面，当时我吓到全身毛孔悚然，身体僵硬，便马上把电视关掉，也不敢告诉妈妈怕吓到她。看了一下身边的手机，时间显示 4:44 那不是代表死死死的数字吗？第二天睡醒才知道摇控器不知道谁放在我睡的地方，可当时真的以为遇到鬼了。

感谢神！最惊悚的那一刻我告诉自己，我们所信的神不是掌管和胜过一切吗？那肯定胜过魔鬼？我为什么要怕呢？然后我的心即时淡定下来。还有个与鬼开玩笑的念头，心想我的神胜过你，你要玩？来，我陪你玩！这个念头一闪，瞬间半点都不再害怕了。不但没有被吓醒，人很安心很自然就睡着了。非常清楚记得，当时整个人的感觉，就像动手术前打麻醉一样，一针下去马上失去知觉。每每想起这个奇迹，真的不可思议！从小那么怕鬼的我，对外公记忆不多。唯一最清晰的记忆就是和外公一起去看电影《画皮》因为

被吓到，所以一直记得。而那晚竟然敢与鬼开起玩笑来，这绝对不是自身的胆量，是有幸亲身体验来自神与我同在的平安！

通过这次体验来自神的心安。使我对神的信心更加坚定！每个人的人生都有各自不同的磨难。患难使我们成长，从这个角度看，我们所经历的苦难也是神对我们的祝福！因为患难产生忍耐。也对同样患难的人可感同身受，从而可以彼此体恤。彼此扶持这就是来自基督的爱。

余生无论顺境逆境，都要紧紧跟随神，天天祷告，活出神所喜悦的样子，荣神益人！这就是来自祷告的祝福！最后将荣耀归于我们的真神！！

Prayer has always been an important part of my life, but perhaps in a way that some of you may find unusual.

I do not like praying corporately. Cantonese is not my first language and I have trouble expressing myself. I also feel unnatural and pressured when praying with others, so I cannot find closeness with God in such circumstances. I much prefer praying on my own. Praying alone really works much for me. I am linguistically challenged and don't really think in a language. I do most of my thinking in pictures and thoughts. When I pray verbally, I feel that I greatly water down my closeness with God.

My personal prayer life has evolved over a long time. I started off trying to pray verbally. Then I tried praying with a prayer list, but found that these detract me from really praying. I still keep my prayer list and update it, but now only refer to it occasionally.

Prayer starts with studying the bible, then reading from a spiritually edifying book. After that, I enter into prayer and meditation using the readings as a springboard. Meditating is sometime hard. I could get distracted and find it difficult to concentrate, and meditation disintegrates into daydreaming. However, on days that I can actually concentrate, and I truly experience God's presence. I would think thoughts about Him, and he would show me parts of my life I need to work on, things I need to do, people I need to care for, etc. He puts these thoughts in my head.

Abnormal as it may sound, I truly feel that my thoughts are heard and I clearly experience God's presence and guidance. Language or no language, God communicates with me. This is prayer for me.