

祷告操练分享集（十）



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 7 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!

最近有機會在網上的 YouTube 上看到一個見證的故事, 那個專輯是描述彭蒙惠宣教士 (Doris Brougham). 她的宣言是: “神不要我們為祂做什麼, 祂要我們做祂要我們做的事!” 那麼, 她的秘密是怎樣每天活出她的宣言, 透過禱告, 尋求神的旨意並全心全意的交託給神.

謝謝黎廣傳牧師的生命, 活出禱告的操練與傳遞. 更感謝他的鼓勵, 故嘗試分享一些我個人禱告生活的點滴.

在中心堂服事的學習中, 從 2022 一月到 2023 三月期間, 在星期三晚上教會禱告會中, 透過 Andrew Murray 的 “With Christ In The School Of Prayer” 這本書, 與弟兄姊妹一同學習禱告, 操練這個我一生都要不斷學習成長的功課.

在閱讀, 準備和實踐這本書的內容時, 才領悟到自己對神的認識極之膚淺, 絕對需要主的憐憫寬恕, 並讓聖靈在我不成熟的禱告生命中, 作更新的陶造!

在閱讀之過程中, 讀到下面一個的描述, 正是神對我的責備: “祈禱對於許多人(包括我自己)已經成了一種的儀式, 一個的節目.” 皆因在教會內的服事, 禱告就往往變成工作的一部分, 犯了法利賽人同樣的罪。感恩神的督責, 並鞭策, 祂打開我的屬靈眼睛, 明白禱告在基督徒的生活中, 祂所應許的地位與能力。

在祈禱生命的操練上, 我仍有更多長進的需要. 引用這書的序言作彼此勉勵的話: “祈禱不是瑣碎的一種責任, 卻佔著舉足輕重的角色; 不是僅用一點從其他工作裏勉強抽出的瑣碎時間就可以的。乃是用我們時間的最好和中心部分來禱告!”

既是“…揀選的一族, 是君尊的祭司, 是神聖的國度, 是屬神的子民, 要使你

們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。”（彼得前書 2:9 和修本), 我就要相信並實踐禱告所能發揮的影響力!

Robert Murray M' Cheyne 是一名每時每刻都提醒我禱告在生命中之秘密：“A man is what he is on his knees before God—and nothing more.”

與神同行的甘甜 Sarah 师母

我們不必要告訴神,祂已經知道我們所有的一切,因為神是全知全能的,祂知道我們要說什麼和想什麼。祈禱是一種與神互動和日常生活不斷溝通的方式,也是我們有屬神子女名份的權利,神希望我們與祂建立一個親密的關係,每天與神的私人時間是不可少的。

祈禱的操練幫助我有規率地為各樣事情,家人,主內弟兄姊妹祈禱,因此好去關心他人,懂得他人的需要,才可以好好為他們祈禱。當我與神溝通多了,自己也慢慢多了解阿爸天父的心意,也越來越相信和倚靠神,更帶著耐性和順服的心等待神的旨意,祈禱的操練幫助我越來越把一切都交給主,而不是自己擔心。

當我謙卑來到主前,向神傾心吐意時,便覺得與神的距離拉近。祈禱可以用各種形式來表達,在祈禱前,我喜歡先唱詩歌來讚美神,藉著歌詞幫助我進入祈禱中默想,我每天上下班在路上開車的時間長,所以也有利用這時間來祈禱,我可以唱歌,開聲禱告,有神常常陪伴上下班,當路上交通擠迫時,回家的路程也覺暢通,心情舒暢。

禱告沒有成果是信心不足嗎?或是神要激勵更多的人一起禱告呢!

我和家人剛剛從以色列聖地游學之旅回來,想起每天乘載我們出入的 50 人大巴,遇上無法啟動的時刻,巴士司機很忙碌地趕快維修巴士,但巴士沒有反應,所以司機去班救兵,他班了很多個鄰近的巴士司機前來一起研究如何修復這大巴,30 分鐘已過,巴士還沒有起死回生的跡象,雖然有些弟兄姊妹一直都默默祈禱,神沒有出聲直到有人呼叫我們一起禱告,當禱告去到尾聲,奉主耶穌基督的聖名…還沒說出阿門,一個聽了十多天又熟識的聲音便嘩啦嘩啦的響起來,大巴終於起死回生發動了!!! 我們又驚又喜地歡呼哈利路亞和阿門,親身體驗到神的恩典是那麼長寬高深!

1999年一月的一个深夜，我们在睡梦中被电话铃声警醒，那是二女儿打来的越洋电话，告诉我们她的44岁的丈夫突然猝死。我们被惊呆了。她孤单一人，带着二个稚龄女儿，工作生活都出现了困难。虽然家庭矛盾使老伴曾发誓永不再来美国。但在当前的情况下，我们不得不匆匆办理了赴美签证，来湾区支援她。

一个单亲妈妈要负担包括我们在内五口之家，还要背负一个学区房的房贷，生活捉襟见肘。更大的打击是她的家庭医生宣告她可能得了肝癌。这一棍打得我们晕头转向。虽然后来在史坦福医院的专家复诊为中，认为还处于边缘状态。但俗语说（祸不单行）。这不是迷信，因为一次事故后的精神状态，往往会造成健康、交通、工作、生活中的次生灾害。我们想女儿是在劫难逃了，如果再有什么意外，我这个七十岁的老翁，英文差，没有美国学历，不会开车，怎么挑得起这个家庭重担。

糟糕的事接连发生，女儿的公司竟然把一批工作多年、工龄工资较高的工程师 lay-off, 招收了一批大学生来取代。不难想象一个单亲妈妈失去唯一的收入、医保后的困扰。为了解决当前收入，只好尽快在一个私人工厂找了一个工作。而这个工厂的技术负责人、不学无术，把发展新产品的任务外包给他熟悉的远在印度的一家小公司。多年一无所成，逐渐进入了半停工状态，工厂岌岌可危。

这期间屋漏偏逢连夜雨，老伴摔断了踝关节，为了节省三百元医疗费，造成踝关节错位。不得不打断重接。我被庸医治瞎了左眼。老伴出身在一个虔诚的基督徒家庭。她深信主是唯一的依靠，每天清晨都关在卧室中，跪在床前祷告呼求。徐农老牧师也以浙江大学校友的身份多次来家中，向我传福音，握著我的手为我和这个苦难的家庭祷告。基要真理班的牧者、吕洸锭、贺英华老师也关心鼓励我。女儿教会中的牧者、朋友也齐声为她祷告。

2005年的母亲节在张德立牧師主持下，七十多岁的我接受了洗礼，皈依主开始了基督徒的新生活。我们深深体会到祷告的力量是巨大的，群体的关怀代祷更是无法估量的。感谢主赐给我女儿一颗刚强的心。在几乎是黑云压城城欲催的困境中，她挺过来了。首先她的肝功能日渐好转。当她告诉我们化验结果是乙肝病原体消失，抗体产生时我们異口同声的赞美主。我们放下了心中沉重的石块。她工厂的老板任命她替代去职的技术负责人。她抓住当时电动汽车即将迅速发展的苗头，设计了二款汽车充电器的部件。迅速打开市场。工厂转为全负荷运转，並扩充了设备人员，扭虧为盈。老板兴奋的当众宣布：只要这个工厂存在，你永远是被欢迎的。

我们也深深感谢兒童主日学和 Awana 老师们的辛勤教导，为二个外孫女打下了穩固的人生基础，免受社会不良风气的侵蚀。大外孫女主修生物化学，还选修了多门电子计算机的课程。她在大三的暑假打工中，参与了约翰霍普金斯大学一个课题组的工作。为这个项目建立了一个数学模型，使数据很快得到整理。主管教授把她列名在第二位，並且委托她在一個全国性学术会议中代表课题组宣读论文。在杜克大学修读硕士班时她发表了一篇論文獲得高额獎学金，以致她能把学校预定给她的獎学金退还给指导教授。博士班尚未毕业就是得到一个馳名药厂的预聘。现在结了婚建立了一个温馨的小家庭。老二也从戴维斯加大毕业，取得了獸医执照，正向动物園的多科性獸医奋进。我们深深感谢神对这个单亲妈妈家庭的眷顧。

我们二个老人的生活也正如诗中所说的，安歇在青草地溪水旁。回忆过去，正如在结婚六十年愛宴蛋糕上写的二句话：六十年风雨同舟，一甲子相濡以沫。多少磨难都在主的引导下平安过来了。现在我俩都九十一岁了，还能够互相扶持。深刻体会到祷告是会产生奇迹的。

代禱 姚佩麗

我以前就住在舊金山，在真光浸信會崇拜。自從搬到東灣，經過方未艾牧師的介紹，我到了六家，從此我在六家崇拜聚會。基督六家是我屬靈的家，但是我也參加真光的團契，要知道教會及弟兄姐妹的近況。

一年前真光教會的梁姐得了胃癌，而且是第四期，不能手術，只能化療。這件事牽動着全教會會員的心，因為她是一位忠心愛主，待人和藹可親，追求真理熟讀聖經，全家是奉主的姐妹。教會弟兄姊妹為她同心合意的天天禱告，求主看顧她，醫治她，保護她，和安慰她。經過半年多 16 次的化療，手脚麻木，視力下降。但她再去做檢查時，醫生竟然在胃里找不到癌細胞，這是這真是天大的神蹟，榮耀歸給天上的父神，阿門！

為此在周五聯合團契聚會時，他們全家做了美好的見證，也看到梁姐的家里的子女們孝敬父母，給我們下一代作了很好的榜樣！

「神靠着聖靈，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 6:18)

「要常常喜樂，不住地禱告，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 5:17-18)

祷告 鄧佩蒂

小时候在教會学校念书，每周一到学校做礼拜，解放后就没有教会活动，我先生也讲说自己是个无神论者。

2021年十一月份我先生得病吐血了，病情越来越严重，检查报告是胃癌，本来要求化疗加上手术，但胃癌已经多次转移，不能手术，他腹痛厉害，真是没有办法。人的盡頭是神的开始，我只能为他做祷告，每晚祈祷上帝看顾，他每次祷告结束时，我的先生會一起跟我說，阿门！

2022年2月6号他的臨終遺言说：第一件事是要求把一本圣经放在他的在胸前，我们也遵照他的意思放了一本圣经，让他归属於主！

我的大姐（姚佩丽），鼓励我参加主日禮拜，大姐联系到徐牧师，安排我到基督六家，並由徐師母，张長老轮流接送，还有杜君敏姐妹主动也接送我。在教会里我真是感到温暖，他们引导我一步步歸向主，使我重生，得救，进入神爱的大家庭，我终于在2022年12月25日受洗，归入基督的身体，感谢赞美主，阿门！

感谢神！你是光、你是道路。你引导我走在光明的道路上。我虽然得救，但仍然是蒙恩的罪人！最近为了找到自己心仪的工作，我曾向神祈求祷告：不管这份工作对我个人乃至家庭多么的重要，但最终能否得着这份工，请按照神你的意思，不要按着我的意思。

我非常渴望得到这份工作，为此，我也做了充分的准备，志在必得！然而，当我被录取方告知我没有被录用的时候。我却完全不管不顾我当初向神你许愿的一切。受此一击，我整个人一下子萎靡下来，变得垂头丧气。并且为此茶饭不思、寝食难安，仿佛整个世界像塌下来一般。神啊，我要向你忏悔，求你原谅我失言，忘却了应向神还下我所许的愿。

在那段黑暗的日子里，我听不进去神你一丝细微的声音、也不愿从神你的话语中寻求力量、完完全全忘记神在光明中的教导！在自己几天痛苦挣扎的光景中，靠自己怎么也走不出这个沮丧的困局。神啊，感谢你！你透过先知以赛亚书 55:8-9 让圣灵亲自提醒我。”耶和華说：我的意念非同你们的意念；我的道路非同你们的道路。天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路；我的意念高过你们的意念。”我相信神会为我预备一个更好的差事，这是一个信心的功课，需要耐心的等待。

神啊，我要感谢、赞美你！哈利路亚！我这个愚笨之人最终愿意回转、顺服在你的脚前，愿意向你寻求帮助。“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。”（帖前 5：16-17）凡事谢恩，没有什么事情不是出乎上帝的恩典，无论好事坏事，甚至生死祸福、得失荣辱。以马内利！神 与我们同在，成为我们随时的帮助！在经历几天的痛苦挣扎之后，我终于能平复我内心的波澜，回归正常。你赐下的平安非世人赐下的平安，是叫人在末后有盼望！有太多的事情，我虽然现在无法看透，但我知道你掌管我的明天，我也知道你必牵我的手走前面的道路！不配的祷告，奉耶稣基督荣耀、尊贵的名求！阿门！

健康檢查報告出來了，告知我可能有不良的細胞瘤在頸部。當時自認為身體算是健康，沒有感覺異常且無不適，也就不以為意。這個等待過程中，心裡總是藏著一個陰影。我求主不要叫我遭遇癌病，心裡期待這一切都是醫生誤診。然而再經過進一步的診斷，確定是癌變，必須及時處理。面對眼前的器官切除手術，心裡對於要割除他，心情難捨。必竟他生來與我同體，默默地為我盡他的本份。

在禱告中，尋求主的帶領，不憑著自己的意思。思想主的話語，再讀福音書，隱約得著主的教導，智慧的引導。默想裡尋求主安排的道路，接受擺在面前的試煉。領受主的安慰，明白疾病裡得益處。感謝主，祂保護我在祂裡面，賜給我身心靈的安康。

擷取四福音書中，主的話語成為我手術前的禱告。

1. 教訓

康健的人用不着醫生，有病的人才用得着。太 9:12

2. 指引

巴不得你在這日子知道關係你平安的事；無奈這事現在是隱藏的，叫你的眼看不出來。路 19:42

3. 顯明

掩藏的事，沒有不顯出來的；隱瞞的事，沒有不露出來的。可 4:22

4. 光照

那坐在黑暗裏的百姓看見了大光；坐在死蔭之地的人有光發現照着他們。太 4:16

5. 拯救

今天救恩到了這家，因為他也是亞伯拉罕的子孫。人子來，為要尋找、拯救失喪的人。路 19:9-10

6. 決斷

若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身下入地獄。太 5:30

7. 除病

一個罪人悔改，在天上也要這樣為他歡喜，較比為九十九個不用悔改的義人歡喜更大。路 15:7

8. 捨身

這是我的身體，為你們捨的，你們也應當如此行，為的是記念我。路 22:19

9. 洗淨

凡洗過澡的人，只要把腳一洗，全身就乾淨了。約 13:10

10. 保守

你因看見了我才信；那沒有看見就信的有福了。約 20:29

11. 代贖

他代替我們的軟弱，擔當我們的疾病。太 8:17

12. 明辨

叫人活着的乃是靈，肉體是無益的。我對你們所說的話就是靈，就是生命。
約 6:63

在禱告裡，主的靈安慰我。

1. 憑己眼光短

2. 肉體有時限

3. 真像會大白

4. 診斷揭病源

5. 名醫斷病根

6. 修剪病枝子

7. 與惡斷關係

8. 常與主同在

9. 一洗無污穢

10. 憑信蒙恩惠

11. 慈佑護我身

12. 恩典代價大

感謝主，讚美主！

我生长於基督教家庭，父親是位虔诚爱主的基督徒。长期被牧养於赵世光牧师創立和主讲的灵糧堂。他也帶領全家老小在晚飯后圍着飯桌大家一起唱聖詩、祷告、輪流念聖經，每星期天帶領全家到礼拜堂崇拜，多么享受神的恩典和美好的时光呀！直到高中毕业后到上海上学才停止。同时也感谢我父親对全家的美好祝福，就是認識主耶穌。現在全家弟妹们都是虔诚的基督徒。

参加统考后被分派在上海读医学院。几年中雖然功課繁重仍能坚持每星期天的敬拜，可惜平时没有祷告和读经。

医学院毕业后分派在北京工作，工作很忙，白班、大、小、夜班輪流值。还好每月有 1-2 次免值可到教会崇拜，直到退休年龄。

长期以来受神的恩典無窮無尽，在生活中总觉得身边有神同在、保护和祝福。在工作中也常常顺利和愉快的完成。为报答神的大能和厚愛，求神賜我能力能在言行、信心、愛心、聖洁上榮耀主名与神蒙召的救恩相称才是。

退休后自己思想檢查我的属灵生命仍处于嬰孩吃奶阶段，少祷告、不看聖經、不討神喜悦我就祷告求神指示以后去向何方，感谢神给我二个使命。

1. 背起十字架跟隨主：在 1999 年我们当时在上海正想退休后可以自由出遊了，誰想到突然在一月份的某天深夜被第二女儿越洋电话警醒，她告訴我们有关她的 44 岁丈夫突然猝死，真使我们驚呆了，腦子裡突然浮起神的話“我必坚固你，我必帮助你……（賽 41:10）”我向神应說“求神賜予女兜有顆安定和剛強壯胆的心，”並向神說“賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華……，，”神並允許对孤兒寡婦要加倍的祝福，神的允許是可信、可靠的，要順服神。有了神的安慰心裡就安定下来了。

当时国内要申请出国非常困难，批准出国人数也少，但在这紧急情况下一定要爭取早日能到美国陪伴女兜，我们就立刻到火車站排队買由上海到北京的票，才能在北京办理出國申请。因正逢春节前火車票很难买到，我们凌晨排队数小时才买到最后兩張卧舖。感谢上帝！到北京在大使館申请时也是清晨四点钟就去排队，轮到面谈时迅速得到批准。這兩次的进程如此顺利使我

感到是神为我们开了绿灯。神的应许是可靠的，只要我们凭着信心就可以得到。

2. 到美国后除了照顾女儿一家三口的生活起居外，神的另一对我的要求是加深对神的认识、信靠．．爱神、，专福音，为主发光。在属灵的生命上不断生长、成熟。

女儿家在 Fremont，有一天在伊莉沙白湖公园偶遇基督三家教会的贺老弟兄，他邀请我们到三家聚会。感谢神，三家在每个星期天的崇拜和周三的长青团契时都派人来接送我们，使我们不断接受属灵粮食。让我们更认识神、亲近神，和爱神。同时也决心要感恩，活出基督徒应有的风采来荣耀主名。遗憾的是在这几中仅仅领了三位姐妹归入主名。我和他们在团契的讲台上作了多次见证。同时也学会祷告，能坦然无惧的向神赞美、认罪，祈求和感恩。

感谢神的照顾和安排，2006年．我们能在老人公寓建立独立的家，不但公寓环境优美，室外空地广阔，购物不必忧虑，每周五还有团契的属灵粮食供给。主恩充满我心。

住在公寓后因离基督六家很近，所以转移到六家崇拜，也参加了喜乐团契。在六家的牧养中，感谢圣灵的保守、引导、提醒开始感觉需要多读圣经、细读、和思想消化体会神的话语，从此我每天清早有作灵修事奉，除祷告外每天根据“灵命日粮”的读经进度阅读新旧约，每年阅读一遍，并以“读经日引”作为理解圣经的工具，有时作摘要记录，每天看六家的“灵晨灵粮”以助我更亲近神、爱神。

我学习祷告：清晨灵修时先用主祷文祷告，随后是讚美，感射神的供应，求赐下新一天的力量，赦免不知不觉的过错，要在言、行、信心、爱心上讨神喜悦。又为家中每个人祷告，求神赐祝福给子孙后代都能相信神、依靠神、荣耀神。

除了为自己祷告外，每晨也有代祷的事奉，内容包括求神医治患病者、未信主者、灵命软弱者、遭遇不幸困难者，传福音等事项代祷。

我也学习传福音的事奉：感谢神的丰盛恩典使我能利用神所赐的智慧（箴言 9:10）和圣经话言“不要害怕，因为我与你同在，不要惊惶，因为我是你的神．．．”（赛 40:10），量身定位，荣神益人等方式传福音，作基督的

见证人。

1. 用大自然的奥妙向无神論者证明神的存在。

2. 利用我在数次大手术中深刻体会神奇的大能、神的同在作见证。

3. 向遭遇不幸、困境、悲伤者传神无限的愛。例如有一位朋友丈夫有婚外情而坚持与她离婚。她整天悲伤流涕，情绪十分低落。此时，我向她传福音，对她说：“耶穌愛你，不离不棄，神会擦乾你的眼淚，只要你信靠神”，当时她同意与我一起跪在地上祷告，向神呼求。感谢神，使她得到安慰和平安。不久她就加入基督徒的行列。洗礼当天在台上作感恩见证，分享平安喜乐的心境。

4. 趁还有今天，更要互助互愛。身体是神的殿要有个健康的身体才能被神使用，感谢神使我有能力利用微信来传福音和分享健康知识。我有数个群聊和親朋好友经常通过微信彼此交流信息和健康方面的资料。希望喜乐团契的弟兄姐妹们能趁还健在时，雖然身体老化，但不丧胆，内心卻一天新似一天，为主发光，传福音。有时当我在发有关信仰资料时，碰到某群中有政治性很强資深的老共产党员时，我心中就会产生困扰，在思考发或不发时就想起主耶穌已胜过魔鬼的干扰，祷告求神加添我战胜魔鬼的能力时，便即刻行动“发”！不論得时不得时也要撒下福音的种子，等神自己作工，感射神：胜利了。

最后，讚美上帝，因祢所赐的恩膏超过我们所求所想的，我们只能夠以不住的讚美感恩作为我们的回应，我们要与弟兄姐妹们在有生之年，雖然身体老化也要结聖灵的果子，要滿了汁漿而常发青，（詩 92: 14）要像保罗所說，“要忘記背后，努力面前，向着标竿直跑……（腓 3: 14）。要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶穌裡向你们所定的旨意。（帖前 5: 16 — 18。）

再让祷告多一点 陈辉传道

多年前，我与几位同工有幸去到河西走廊的某地进行为期两个月的短宣。接待我们的家庭见我们每天早上天未亮的时候就起来，然后能花上一两个小时的时间祷告，就很好奇地问我们：“你们怎么能祷告那么长时间，而我们往往五分钟就没有话了？”我当时年幼，还以为那只是那个接待家庭独特的困扰，没想到在之后的事奉生涯中，遇到有相同困扰的基督徒比比皆是！我不禁思考，到底出了什么问题？答案又是什么？

当静下来心思考，长达几个小时的祷告和仅仅只能维持五分钟的祷告有何不同时，结果发现从对祷告的迫切性、必要性和作用性的认识上都有很大的不同。

短短只能维持 5 分钟的祷告不少时候除了在维系一种“完成宗教功课”的心态之外；就成了递交工作报告、寻求生活指南，获得某种能力和帮助来达成生活上或事奉中的一些任务和难题；而没有意识到这些统统都只是祷告的结果，而不是祷告的目的。

换个角度来问这个问题，祷告能够带给我们一切所需要的帮助吗？原则上来讲，祷告不能，乃是听祷告的主能。所以，祷告本身不是目的，借着祷告亲近耶稣，依靠上帝才是真正目的。借着祷告与基督之间进行灵里的交往，进而与基督的生命产生相依相融的联合，使我们与基督成为一灵（林前 6:17），才是最高的目的！

耶稣基督自己在繁重的事奉后，仍然在第二天天还未亮的时候就出到旷野祷告（可 1:35）；在拣选使徒们的前夕，他通宵祷告上帝；在天父的面前领受旨意，在人群中执行计划（路 6:12-13）！作为百分之百的神子，难道耶稣还需要借着祷告获取任何额外的能力吗？显然没有这个需要！但他与父原为一（约 10:30），所以他享受与天父在“一”里面的相爱相交。这是一种生命的融合，也是基督作为教会的头，与基督徒为一整体的最高寓意所在！

基督徒的属灵生命也只有在与基督的生命融合相交的里面才能经历真正的丰盛和复兴，而祷告难道不就是一种能够与基督相交相会的最直接渠道吗？

论到耶稣作为百分之百的人子，他又显然有深度依靠上帝的需要，因为虚己生在律法之下的人子，需要以完全完整的人性来作为人类的同类代表，在老亚当所失败的地方反败为胜，并要舍无罪之身为有罪之人成为救赎之赎价，否则便缺失救赎的合法性，因为让神的死来代赎人的罪，本为不公，因为类同有别；更重要的是，神又如何能死呢？因为神性无始无终、不死不灭，正如诗人所说：“从亘古到永远，你是神！（诗 90:2）”。故此，身为救主的耶稣，以人子之姿展示了一个完全依靠上帝而得胜的美好画卷。

有人可能会质疑，难道到五分钟的祷告不可以吗？不是不可以，而是不够用。想一想五分钟的时长，能够安静下来一颗浮躁的心吗？如果心都没有清净下来，又怎么能见到上帝呢？因为清心的人才能领受见到上帝的福（太 5:8）。

没有一位伟大的圣徒仅仅靠着五分钟的祷告就能完成上帝所交付他们的圣工。改教家马丁路德每天要花费 3 个小时以上的时间祷告；他说：“若我一天中没有两个小时的祷告，魔鬼就在那一天得胜了；在我如此沉重的事奉中，如果没有三个小时以上的祷告，我便无法将事奉进行到底。”阿蓝恩（Joseph Alleine）每天早上四点起床，直祷告到八点。若是他听到有商人为了赚钱的缘故而比他起的更早，他就会惭愧难当的说：“我的主人所该得的，其不应比他们的主人更多吗？”

如果耶稣基督与历代圣徒在得胜的事上都需如此这般，那么神的道又何曾更改过呢？因此，当今教会并不缺乏得胜的资源 and 保障，乃是缺乏从对神的依靠与追求而来的兴盛和大能！

教会只有一个优势，就是将基督活画出来——走出基督教会宗教化，使基督的生命得以彰显在讲台上、敬拜中、祷告里、生活中。但遗憾的是，现在

教会希图用形式，用道理、用说教、用辅导吸引人，恰恰就是拿不出足够强的基督的生命吸引人。

莫说形式本来都难以吸引人，即使吸引来一些，这些人是被教会吸引来的，和基督没有什么关系；所以，现在常常能看到一个非常怪异的现象，就是基督成了教会的装饰而非中心。

原因在哪里？恐怕神的仆人们要格外在意了！纯正的教会的优势是高举基督，但高举基督意味着神的仆人们首先要有一个被破碎的生命，舍己的生命，谦卑的生命，虔诚的生命，圣洁的生命，卖力祷告追求的生命。他们要能够在深夜中为教会祷告守望，在膝盖上将弟兄姐妹们属灵的需求带到上帝的宝座前，在禁食祈祷中握紧属灵争战的制胜权…

但是现在有多少这样的牧人有这般的持守和追求呢？外表虽然光鲜亮丽，但是一开口祷告或讲道，马上就显出了孱弱又浅薄的功力。除了宗教词藻之外，丝毫没有生命力的震撼和触动，试问这样果效的事奉怎么能满足人里面的需要？当人不被满足时，就不被吸引。反之，当人被什么吸引时，就会渴望追求那个吸引他的原因；因此，若是人被属灵生命力所震撼所吸引，那么他就会渴望追求属灵的源头；即使当代教会孜孜以求的年轻人也不会例外。

因此，一间拥有一位追求祷告的牧者的教会是格外蒙恩的，因为他在言词的教导之外能够带领弟兄姐妹进入只有在祷告中才能经历到的得胜和丰盛！一个拥有一间祷告的教会的地区也是格外蒙恩的，因为那将是一间有能力在灵里为那个地区争战守望的教会，也势必会为那个地区带下各样属灵福气和信仰的复兴；哪次的复兴不是从祷告开始的呢？

所以，亲爱的弟兄姐妹们，我们一起来祷告：亲爱的天父，请帮助我们的祷告更长一些，帮助我们的祷告更多一些，让我们能够更多经历与您在灵里合一的亲密，也让我们更有力地为我们所在的地区守望争战，以至于令救主基督的福音在我们的祷告声中得以越发的兴盛、传扬，阿门！

18岁以前，我成长在一个天主教的家庭，习惯默祷。40年前成为基督徒以后，才开始练习开声祷告，经常会被一些弟兄姐妹激情的祷告所激励，有时候还会感动地落泪。他们热情澎湃的祷告，让我很佩服也很羡慕，但我还是习惯安静的祷告，而且祷告都很简短。

我每天祷告的时间不固定。除了为几位固定的代祷对象祷告以外，我经常祷读（或是读祷），用所读的那段经文祷告。当我要作某项服事或者作什么决定的时候，我会先祷告，求神的心意显明。我准备讲章的时候，会求神让我明白会众的需要，要如何讲，才能对会众有帮助。当我碰到事情不顺利的时候，我会停下来默祷：主啊！我是否有什么得罪祢的地方？然后，我会求主帮助我度过难关。我经常作的祷告，似乎很像赖牧师说的“箭祷”，碰到很棘手的事情或者有属灵上的疑惑，我的祷告总是：主啊！救我！

20多年前，我为生病的女儿迫切祷告，但神并没有医治，我明白了一件事：主权在神，我们祷告表达了我们对神的信靠，即便神没有垂听，我们也无权生气或是怀疑。只因为祂是神，是全知、全能、全善的神。在那之后，我的祷告总会加上：按祢的旨意成就。

我一直都参加大使命的祷告，但最后我发现：我很难在那个固定的时间祷告，因为，我通常会在打开“大使命祷告”的文档时，就祷告，但何时打开文档，就不能确定。也就是说：我的祷告习惯是随时随地，交通堵塞时，我会祷告，看到美丽的风景时，我会称颂神创造的奇妙大工。看到世界各地硝烟四起，我会祈求神消弭战争。听到同工在服事中受伤害，我会求神赐怜悯、医治同工。随时随地机动性的祷告，已经成为我生活中的一部分。

今年复活节期间，我在台湾的台南，在外子周荣的大弟弟家住了三个晚上，听到慕道多年的他，每周参加当地的一个佛教团体的讨论会。我心里焦

急如焚，但我的祷告还是很安静的，我默祷：求主给我好机会，让我可以带他决志信主。就在要离开的前一晚，在散步的时候，我感到圣灵的催逼，就邀请他作一个决志祷告，他说：决志祷告之后，心里充满了平安和喜乐。感谢主！垂听了 I 随时随地、安安静静的祷告。

