

祷告操练分享集（二十）



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
2024 年 5 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 篇个人祷告操练分享文章，使参与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，影响教會，实现主耶稣的异象：使教会成為萬民禱告殿！

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

为何要祷告半个小时？

主耶稣的教导

得着能力

祷告是互动

匆忙等于祷告死亡

四种方法

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，小組培训教材之用。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=PLi5apS71jX3C8P0bSPEP4EibuanKVB8b>

粵語 YouTube 視頻：

https://www.youtube.com/playlist?list=PLi5apS71jX3D-7akoiPx99Xl_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，達到「兩訓啟動，心里跳動，必有行動」的境界！兩訓就是門訓（關心同工），和教訓（分享主話），像主耶穌帶領以馬忤斯兩個灰心的門徒，使他們生命有翻轉一樣（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！

啟動的果效：

「活水江河」和「丰盛」的屬靈生命，就會呈現在我們的生活里，包括：神迹奇事，靈命提升，危機突破，宣教異象。

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！

禱告是我生命的氣息，存留生命只在於神。深知活著是為著耶穌，這條路太難了卻是如此甘甜。30年來為婚姻委身，為女兒的主前迫切的禱告。總在絕望中灰頭土臉屈膝的尋求主。我堅定仰望亞拿、西面的禱告，也必讓我得著。

沒有日夜的敬拜、悔改、認罪禱告。神在我快無助時，112年下半年時常會錯過晨禱時間，不輕易的心思對神說我需要同伴時，就在年終晨禱餐會惠慈牧師的分享這訊息，而我也習慣放在心裏。而神觸動翠容小姊妹迫切的尋求惠慈牧師何時成立，也把我帶上這復興浪潮，禱告的火車就啟動了。

禱告讓我真知道天父迫切的心是如此焦急，神定意將祂心意表明在我們當中，讓我們真明白神必使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親，父要來賜福這地呀！神要我這樣為兒女為這世界呼求。神的榮耀要顯明在我們當中，吸引我們跟隨神，不是世界，而且帶著禱告的能力看見神的榮耀。哈利路亞，神要在各個角落吸引人回轉歸向神、跟隨神。阿們！

開始每天與主面對面禱告 30 分鐘的初期，有兩個奇特的反應：1.情緒不時會感到煩悶焦躁起起伏伏，且內心常常會有小劇場，對身邊的人沒耐心，看到別人的好心裡面會默名的忌妒！2.要分別時間禱告時，常會有雜事需處理或一些突來的狀況阻斷禱告的時間，最後可能草草禱告或錯過了禱告。

當我查覺了自己的狀況，就請 RPG 小組開始為我守望禱告。有一天早晨在禱告時，神的愛大大的臨到我，淚水像水龍頭流不停，但很奇妙的從那天開始，我裡面有一個對神很深的渴慕，每天都很期待與主面對面的時間，我一屈膝在神的寶座前就有很多的感動，一整天很有力量，裡面也很喜樂！尤其在面對每天繁雜的環境及人事物中，可以沈靜安穩不急燥，帶著神的愛有耐心的服事所接觸的人群，看到別人完成任務時不再忌妒比較，反而可以開心為他祝福！

三個多月來在與主面對面禱告的過程中，經歷生命再次被神清理、塑造，以致很多事好像背後有一隻手在推動，在工作生活服事看似很忙碌，卻是很輕省，困難的事也變容易了！感謝黎牧師及惠慈牧師的帶領，再次經歷禱告的大能！

慈悲荣耀的神，我要感谢你，赞美你！因为你是神，你爱世人，拯救人类脱离罪恶，出黑暗进入光明国度成为你国度的儿女。我们因着信称为义，这个恩典你白白的赐给我。听你的道，开了我心，领受了你十字架的超越大爱。舍命流血救世人生命的主啊！我是被你爱吸引激励我去生活。主你是听祷告的神，当我呼求你的时候，你就来帮助我，你的大能在我里面所成就的事超过我的所思所想，我要感谢赞美你！

1. 祷告使我有饶恕的心：以前我们夫妻之间常为生活一些事吵架，总怪对方不好，不饶恕人的过犯。后来学习了神的话语，明白了“我不饶恕人的过犯，天父也必不饶恕我的过犯”。（太:6:14 — 15 节）我在祷告中向天父承认自己的罪，求主赦免，使我从罪中得释放，感谢神。我向丈夫认错主动和好。以后碰到类似问题，无论主内或主外，主使我看到别人的长处，该向别人学习；短处便宽容劝勉或是向主祷告，因为在人不行，在神凡事都行。神就是爱，不偏待人。
2. 人的尽头是神的开始：我本来对我丈夫信主没有信心，认为他不会信主了，心硬，无神论观点十足。2022 年底瘟疫席卷上海各个区域，各医院病房住满了病人。当时我丈夫得了新冠病毒住不进病房。我呼求切切向主祷告，主就为我们预备了病房。进入病房几天医生讲人不行了，家属预备后事吧。这时圣灵提醒我，将主的福音传给他。我又向主迫切祷告，求神拯救他的灵魂归向救主。人的尽头就是神的开始，我问他：“要耶稣救你吗？”他说：“要”，于是带他做了决志祷告。当时我的心受感动，立即请牧师来为他受洗。主不仅救了他的灵魂也救了他的身体，他一天天好起来。感谢神，荣耀归主名！神的爱使我们得释放，经历了困境，更是经历了神的救赎大爱不配得的恩典，免了他死，死里逃生，重见光明。

3. 我深刻感受到祷告的重要，能帮助我顺服神的旨意，讨主喜乐。我们每天祷告亲近神，神就亲近我们。我每天为神的国，神的义祷告；为国家和家人得救祷告；为病人，为有需要的人祷告。同时我家里每月有一次小组祷告会。每次祷告心里都发出从圣灵来的力量，我不靠势力，不靠人的能力，乃是靠大有能力的主耶稣基督！感谢神！

去年 2023 年 11/18 禱告同工感恩餐會時惠慈牧師邀請有感動的同工參加禱告 30 分鐘，當時我感謝神回應了我想要在悟性的代禱上有所成長的渴望，當天感動報名也很期待，11/24 開始體驗之後，每天把禱告 30 分鐘視為必要做的事，除了偶爾時間行程緊湊，會將 30 分鐘分成 2-3 個時段完成，大部分都是一次禱告 30 分鐘。

剛開始禱告完看鬧鐘怎麼時間還沒到，到後來常常是還在禱告中被設定 30 分鐘的鬧鐘嚇到，禱告的時間超過了。禱告 30 小組是很棒的方式，可以持續穩定禱告，有屬靈的紀律。大家打卡彼此激勵，知道有人跟我在做同樣一件事，有同伴的感覺，一起努力向前。

在經過這 3 個半月的禱告，感謝主讓我的屬靈肌肉變得紮實，聖靈大大充滿如活水的江河在內心湧流，隨時隨地都想著要禱告，開車、騎車、走路等都一邊前進一邊禱告。這段期間經歷有位姐妹有屬靈爭戰，靠著聖靈的大能大力幫助姐妹禱告爭戰得勝。

還有在 KOINONIA 聚會上台分享 10 分鐘見證，因著這段期間的禱告 30，聖靈充滿幫助我倚靠主完成上台分享，在以前的我可能會推辭，因為挑戰太大了，我是不善言辭的人，尤其要在大眾面前講話更容易膽怯，感謝主賜我勇敢的心。挑戰接著而來，接著要幫小組姐妹的爸爸舉行安息禮拜並於當天司禮、還有在進深學房上台做得救見證等，因著有每天禱告 30 的操練讓我的靈裡剛強，靠主得勝，也讓我在做個人 316 佈道時除去膽怯的心，也除去為對方預設立場的心，勇敢的傳福音。

禱告 30 是非常值得廣傳，每天與主面對面，何等的美好，願主興起更多人一起禱告，靈裡甦醒，靈裡剛強，我們必看見神的國復興在全地。

禱告 30 見證分享

胡中英

在參加禱告 30 之前，有一段時間用『七天禁食禱告-改變一生』這本書禱告，希望自己的禱告生活有所突破，能恢復起初愛主為主癡狂，火熱禱告傳福音的生命；接著參加禱告 30 群組。

因參加的時候不知禱告 30 要用什麼禱告方式禱告，就用門徒班所操練的主掌權、讚美神、等候神、爭戰得勝方式禱告，及每天的讀經及靈修…等。最近數算有幾次在負責的工作上經歷到上帝親自引領，好像神教大衛如何打仗一般，當我照著神所教導的去行時，發現自己輕省、新鮮且充滿了喜樂；回想神曾經也如此帶領過我，心中充滿喜樂。

禱告 30 心得

胡玉倩

3/11 加入禱告 30 群組，大家的留言可以彼此提醒、鼓勵，特別在忙碌時，會期許自己不要放棄，能堅持分別時間親近神。聽到別人的見證，會羨慕、渴慕，期待自己與神的關係更親近。

我自己比較喜歡/習慣一早起來先等候神，看到一些人在晚上花時間禱告，我察覺自己晚上比較不能專注，這點是自己可以調整的部分，除了一早的安靜之外，希望晚上仍然可以到神面前。

我经常羡慕旧约圣经创世记中记载的、与神同行的以诺，他竟然能够与神同行三百年。我也经常向神祷告，求神帮助我在我余生的日子与他同行。但在生活和事奉的过程中，却经常在不知不觉中，自己的心被世上的东西所吸引，就在不知不觉中去追求世上的情欲。而最难克服的情欲，是骄傲！

我自己的经历告诉我，要克服这个问题，只有通过不住地祷告（帖前 5:17）才能解决。我每天都有超过一小时的安静祷告的时间。晚上不管睡得有多晚，我都要花一段时间向神祷告，其内容最多的是感恩，也经常是在祷告中就睡着了。可能是被“中国的早晨五点钟”这首诗歌所感动，几乎在每天的早上、大约五点钟的时候，我就会醒来（神把我叫醒！），然后又是一段长时间的、安静的祷告。我的大部分的讲道提纲和内容、还有很多服事教会的内容，都是在这段时间内完成的。

每周三的早上，我一定是在起床后立即到教堂主日敬拜的大堂内祷告，即使在疫情期间都没有间断过。这段时间祷告的内容，大多是赞美和感谢，也有为教会内每个信徒的祷告。这样的祷告，让我在繁忙的服事工作中，仍然能清楚地知道如何服事有需要的弟兄姐妹，并持守服事的基本原则。主耶稣在世的时候，说到“我的食物就是遵行差我来者的旨意，作成他的工。”（约 4:34）。

在主耶稣复活升天、圣灵降临、教会成立以后，当时的使徒知道自己要“专心以祈祷传道为事”（徒 6:4）。他们清楚地知道，“祈祷”和“传道”，是一个不可分割的整体。他们的祈祷，主要的目的是求神给机会、能力和力量，去传耶稣基督的道。所以，我看到，传道是真心祈祷的结果。如果只有祷告，没有传道，祈祷就有可能变为只为自己求利益的祷告。

今天，住在我们里面的圣灵，也在不断地做工，感动人信耶稣基督得永生。所以，我们需要借着祈祷的力量，多多地去为主做工，把福音传给更多

的人。这是我所体会到的、与神同行的本质。在这个悖逆的末世光景中，人人都需要福音。神也愿意万人得救，不愿意一人沉沦（彼后 3:9）。但愿弟兄姐妹们能把可能使用的时间都用在祈祷、和传道，在这末世的光景中，带领更多的人信主，荣耀主耶稣的名！

個人禱告就是與神之間的對話。就這麼簡單！和父親話家常，難免會談別人和自己的問題，會請求父親幫助解決難處，何況面對大能的天父！

然而我們的天父與世上的父親，又有所不同。天父要我們感謝、讚美祂。在我初信主剛開始學習禱告的時候，我把這個禱告的要素，當成是一個規定，反正照做就是了。直到許多年前我唸高中的兒子生病，醫生醫治無效，我天天為兒子的病禱告，才明白了其中的意義。

當時我心中急切地盼望，神醫治我的兒子，但又知道禱告要從感謝讚美神開始，所以我就勉強自己，每次為兒子禱告，都從感謝讚美神開始。剛開始兒子因為生病，成績一落千丈，但兒子的體力各方面還可以，我就為這個感謝神。後來兒子的身體狀況越來越複雜，我就為他還不需要躺在床上感謝神。再後來，我禱告中的感謝就越來越困難，幾乎要變成要求醫治禱告的過場表演。一方面口裡感謝神，一方面心裡想的是：主啊，你快快醫治我的兒子！

這樣的光景，維持了將近一年，有一天，我在禱告中，突然喜樂從內心升起，甚至整個人滿有喜樂。我知道神一定會醫治我的兒子。後來我的兒子果真被神醫治。身體漸漸好起來，最後連藥都完全不須要吃了。他十年級到十一年級上半年的成績極差，卻靠著十一年級下半年和十二年級上半年的成績，進入加州大學就讀。畢業後，完成法律研究所的學習，也順利地考取律師執照。

回首看禱告中對神的感謝，我明白了一點。神實在是為了我們的好處，才要我們在禱告時，要先從感謝讚美神開始。從感謝讚美神，我們再次地確立了神和人的主從關係。從感謝讚美神，我們學習對周遭一切的人、事、物，無論是否盡如人意，總要感謝讚美神的恩典。

「只要信是得著的」就「必得著」的禱告功課 鍾卓權

主耶穌基督在客西馬尼園禱告的時候，祂禱告的心情和語氣猶如一位被父親所疼愛的兒子向慈父央求，祂說：「阿爸，父啊！在你凡事都能，求你將這杯撤去。」在主耶穌的心中，祂深知道天父的權柄和全能。但聖子耶穌願意全然順服在全知的父神的旨意之下，故此主耶穌繼續禱告說：「然而，不要從我的意思，只要從你的意思！」結果，天父並沒有撤去「這杯」，卻賜下一切主耶穌所需要承擔「這杯」的力量。之後祂喚醒了彼得、雅各和約翰，說：「現在你們仍然睡覺安歇嗎？夠了，時候到了，起來，我們走吧。…」主耶穌毅然地迎上十字架的苦難。

遇到困境或試煉時會向神禱告，那時可說是我們的「客西馬尼園」禱告，我們以坦然無懼的心情和語氣向慈父央求說，阿爸，父啊！不要讓這些重擔和難題來動搖我們依靠你的信心，在禱告中我們會聽到主回答的聲音說：「時候到了，起來，我們走吧。」！這個時候正是主再次堅定我們的信心，信靠順服祂的引領。憐憫和慈愛的父神同樣會賜下一切我們所需要的智慧和能力，經歷主的同在，體會祂的保守。

我們聽過「愚公移山」這個寓言，但我們是否認真地思考過其寓意呢？在我們人生的旅程中會常遇到攔阻我們前進的「山」，陷我們於困境中。我們該如何排除這些壓得我們透不過氣來的「山」呢？我們既已藉著信心重生得救，難道我們不想繼續憑信心，信服神而得著禱告「移山」的體驗嗎？

當然我們有過禱告未蒙應允的經歷，原因各有不同，強求或者不肯饒恕別人可能是主要原因之一。馬可福音 11:25-26 說：「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父，也饒恕你們的過犯；你們若不饒恕人，你們在天上的父也不饒恕你們的過犯。」若是仍然懷著不饒恕人的心向神祈求，公義的神那裡會應允我們的禱告呢？我們若有隱而未現的罪還沒有悔改求神饒恕，那憎惡罪惡的神怎能會垂聽我們的禱告呢？

主耶穌曾說：「…凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得著的，就必得著。」(馬可福音 11:24) 我們既然信，那麼為何我們仍然得不著所祈求的呢？甚或失去指望呢？既然主說：「就必得著」，那麼我們「就必得著」的事或物到底是「甚麼」呢？

聖經告訴我們 神所應允的是超過我們所求所想的。「就必得著」的可能是的確不如期待的，或許是超越我們所想的，但感謝 神，我們都「必得著」。

是的主，你賜給我有「信是得著的」的禱告，憐憫的 神讓我「得著」祂所賜的，我們感恩。倘若「必得著」的是 神的否定，我們感恩，因為那就是神要我們多學習「接受和忍耐」的功課，是要我們「信靠」祂的引領的功課。這樣，信心才能堅定成長，求主幫助我們不斷地經歷「只要信是得著的」就「必得著」的禱告。阿們！

有一次我花两个小时来思想神的話語和讀神的話語來禱告，让我得到了很多平时没有看到的亮光，現在分享如下：

1. 认识我 诗 139:1

今天早上準備禱告前，我先思想神的話：【加 2:20】我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信 神的儿子而活，他是爱我，为我舍己。以上的經文，提醒我的生命已經與基督連結。在读神的话语的时候，他一定会帮助我。

於是我打開詩篇 139 篇：1 節，我看到“认识我”，这几个字就触动我，我就边看边默想，耶和华是认识我郑慧珍的，那是代表耶和华完全了解我，我的优点，我的弱点，我的长处，我的短处，我的性情，我的脾气，我本来那个样子。一下子让我看到了希望，神是了解我的，认识我的，我为什么还那么的想通过自己的努力来担当自己不够的地方呢？

那時一下子想起別處的經文 【林后 12:9】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，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。【赛 40:29】疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量。【赛 40:30】就是少年人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒；【赛 40:31】但那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。

我一下子就感觉到释放！我的软弱，我的不够，我的信心不足等，都可以完全交托给神的。祂定必加力量給我的。所以我只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助【来 4:16】。

2. 你也深知我一切所行的。 詩 139:3

這句話光照了自己不当的行為：上帝让我看到我对待自己的孩子的时候，有人在，和没有人在有不一样的表现，在人面前我会特意的表现好一点，人不在的时候随着事情自然而然的流露。我便悔改祷告，求上帝赦免我，因为我做给人看，赦免我伪装特好的态度。我了解上帝是希望我不管有人和没有人在，我都能做到表里如一。

我求上帝让我跟大女儿接触相处的每一个时刻，我的内心深处是要做给神看，靠着上帝的爱充满，会自然而然的流露出喜乐爱意，可以把神赐给我的爱，柔和流入孩子的心中，让孩子也能感受的到神的大愛。

3. 你没有一句不知道的 诗 139:4。

主耶稣让我看到我在外面与人打交道很自然的流量出笑容，包容，也是真诚的，也不是伪装的，但是到了家里，舌头上的话语就是规则，要求就是评判，脸部表情严肃，我的灵在家里没有办法释放，没有自由喜乐平安，虽然遇到事情我不再用言语表达我的意见，但那个时候我内心是被辖制的，这个样子的我，神也认识了解。我要做的是要操练相信：我已经是被主释放，不在受律法的捆绑，他已经叫我得自由了。【加 5:1】基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。

4. 环绕接手 诗 139:5

第五节“接手”就是上帝的引导和管教，带着祝福，和能力接手在我们信靠他的人身上了，所以不管如何，我们都是可以靠着上帝，把他的祝福和荣耀从我这个人身上彰显出来，影响和祝福别人。

5. 黑暗如白昼发亮（充满盼望） 诗 139:12

读到 7 到 12 节的领悟：让我很深刻的感受到上帝的怜悯和爱，即使我们处

在黑暗中，软弱中也不能使上帝看不见我，他的手必指引我们，黑暗如白昼发亮，我一下子看到盼望，特别是我对我丈夫的重新回到上帝的爱中。我丈夫的意念，行动，言语，这位神都知道，即使现在他的软弱仍然不能阻止我的神对他的引导。

6. 上帝的意念宝贵 诗 139:17-18

【诗 139:17】 神啊，你的意念向我何等宝贵，其数何等众多！【诗 139:18】 我若数点，比海沙更多。我睡醒的时候，仍和你同在。这两节圣经，对我最大的感触是上帝的意念何等的多！為什麼我没有感受到呢？我省察，我发现里面是充满了自我和肉体，神光照我，我马上要認罪悔改，求神赦免，並且打开我的眼睛，让我看见上帝众多的恩典已經臨到我身上，我要數算祂的恩典和感谢！

