

禱告操練及傳遞

禱告操練及傳遞

黎廣傳著

分享生命

扶持生命

影響生命

傳遞生命

基督之家聯合禱告訓練中心

禱告操練及傳遞

書名：禱告操練及傳遞

作者：黎廣傳

計劃編輯：姚錦燊

助理編輯：羅瑞美

出版者：基督之家聯合禱告訓練中心

United Prayer Training Center

35479 Dumbarton Court, Newark, CA 94560, U.S.A.

網址：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

介紹本書

這是一本專門訓練信徒禱告以及推動教會禱告的書籍。

一、內容分為四部分

- 第 1 部分：《聖經》基礎看禱告，
- 第 2 部分：禱告生活的操練，
- 第 3 部分：禱告生命的傳遞，
- 第 4 部分：操練禱告的見證。

本書第 1 部分，講述禱告生活的四個「元素」：敬拜、認罪、感謝、代求。第 2 部分，介紹 9 種操練禱告的「方法」。第 3 部分，提供在信仰群體內如何實踐「二人四要」的計畫。第 4 部分，由接受過禱告操練的同工寫出他們如同雲彩般的「見證」。

本書乃根據美國基督之家聯合禱告訓練中心的材料編寫而成，是一個專門「訓練」禱告的課程。由個人延展至小組然後擴大到全教會，讓每一個基督信徒都能每日至少用 30 分鐘禱告。

二、訓練方法：「二人四要」

「二人」，即人人找一個或以上的「禱伴」，建立起恆常禱告的「互動」關係。

「四要」，即讓個別信徒在建立起禱伴的關係後，可繼續在自己信仰「群體」內發展這種「互動」，直至全教會都在「分享」、「扶持」、「影響」、「傳遞」一種「不住禱告」的屬靈生命。

三、怎樣使用這本書？

- 1) 可用來帶領小組，人數在兩個或以上。
- 2) 可用作傳講及培訓材料。或讓組員用此書作閱讀後的分享。
- 3) 可依照本書中讚美、認罪、感謝、代求的禱告次序。至於代求的內容，可使用自己教會的代禱名單。
- 4) 每人上完這個課程後，應去找尋自己的禱伴。合成小組，並將所學到的東西傳遞開去。

四、我們的異象

上山，參加特會是為激發禱告熱情，

下山，回到教會乃要栽培禱告同工。

要讓每一個教會最終成為「萬民禱告的殿」（以賽亞書 56 章 7 節）——不但信徒自己不忘禱告，還能激勵周邊的人不住去禱告，叫所有信主的人「常常禱告，不可灰心」（路加福音 18 章 1 節）。

序

本書是由本中心去年編印的《禱告操練》和《門訓操練》，經過重新編排、分段改寫、去蕪存菁、聚焦主題、用心潤色而完成的。如此艱巨的工作乃由我的同道好友，在基督教文字工作界富有經驗的姚錦榮牧師和他的同工羅瑞美宣教士操筆，他們盡心竭力並且耗費了很多日子去完成。我為此由衷的感謝父神差派他們來承擔此重任，我也特別謝謝他們的幫助。

書中內容早已在我教會的成人主日學及門徒訓練班使用過，也在別的教會分享過，反應都不錯也見到成效。現今出版此書，希望幫助更多信徒。在此，我要特別謝謝我的同工們：楊淑芬師母、王曉筠姊妹、徐秀容師母和衛開永牧師，他們長久與我同工並且給我幫助和鼓勵，使出版此書之心願終於達成。

我也要謝謝那些接受過禱告操練的同工們所提供的寶貴見證。他們每個人的操練起點不同，有些已經很資深，有些剛剛才起步，有些在不同的教會，但是所有見證都是真實的並且將要成為我們的激勵和祝福。讀了每篇見證後，我深受感動和激勵，更加篤信禱告操練的屬靈價值，並且更加願意鼓勵別人去操練他們的禱告生活。這些見證也說明了此書編寫

禱告操練及傳遞

之主要目的——我們不單須知道禱告的重要性，更要操練和實踐禱告，才能得着生命的長進。

我為我的讀者們有一個祈求：不要單單聽道乃要切實行道（參雅各書 1 章 22 節）。禱告生活也是這樣，我們知道了禱告的真理，一定要去實踐和操練。求神使用本書，幫助那些對禱告有負擔以及願意操練禱告的信徒。

黎廣傳上

基督之家聯合禱告中心

2021 年 4 月

目錄

介紹本書	3
序	5
第 1 部分 《聖經》 基礎看禱告	9
第 1 章 基礎一：敬拜、認罪、感謝、代求	10
第 2 章 基礎二：敬拜神	14
第 3 章 基礎三：敬拜耶穌	22
第 2 部分 禱告生活的操練	27
第 4 章 操練一：禱告的「優先」次序	28
第 5 章 操練二：讚美與感謝	39
第 6 章 操練三：認罪	44
第 7 章 操練四：饒恕	50
第 8 章 操練五：代禱	53
第 9 章 操練六：禁食	60
第 10 章 操練七：「爭戰」的禱告	66
第 11 章 操練八：「片時」的禱告	74
第 12 章 操練九：「不住」的禱告	77
第 13 章 12 周禱告計畫書	83

第 3 部分 禱告生命的傳遞	91
第 14 章 二人四要：小組啓動，教會全動	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：「影響」生命	114
第 18 章 四要之四：「傳遞」生命	121
第 4 部分 操練禱告的見證	129
見證一 于艇：禱告如呼吸	130
見證二 李秀萍：禁食禱告	134
見證三 包贊：每日 30 分鐘禱告	136
見證四 紀明新：個人及全教會禱告	138
見證五 徐秀容：上禱告山之後	139
見證六 翁榮根：操練禱告幾點認知	141
見證七 黎娜：不斷學習禱告	143
見證八 王曉筠：一生禱告的學習	147
見證九 李趙美玲：一年禱告的學習	149
見證十 寧雅仙：禱告融入我的生命	150
見證十一 周元聖：兩個禱告經歷	152
見證十二 包贊：籌備跨年禱告會	155

第 1 部分

《聖經》基礎看禱告

第 1 至 3 章：為禱告生活提供《聖經》基礎，作為操練的依據。

第 1 章

基礎一：敬拜、認罪、感謝、代求

在《聖經》中，信徒和教會的禱告至少應包含四個方面：

- 一、敬拜 (Adoration) ，
- 二、認罪 (Confession) ，
- 三、感謝 (Thanksgiving) ，
- 四、祈求 (Supplication) 。

我將這四個英文字的首字母結成另一個英文字：ACTS

(Adoration、Confession、Thanksgiving、Supplication)。

意即「行動」，表達了靈性操練，必須有所行動的意思，並可透過個人及群體的操練以達至成熟。

一、敬拜

「當用詩章、頌詞、靈歌，彼此對說，口唱心和的讚美主。」(以弗所書 5 章 19 節)

「但你是聖潔的，是用以色列的讚美為寶座的。」(詩篇 22 篇 3 節)

「時候將到，如今就是了，那真正拜父的要用心靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他。」(約翰福音 4 章 23 節)

「耶和華啊，眾神之中，誰能像你？誰能像你至聖至榮，可頌可畏，施行奇事？」(出埃及記 15 章 11 節)

「我的神、我的王啊，我要尊崇你！我要永永遠遠稱頌你的名！」（詩篇 145 篇 1 節）

「他名稱為奇妙、策士、全能的神、永在的父、和平的君。」
（以賽亞書 9 章 6 節）

「耶和華在他一切所行的無不公義；在他一切所做的都有慈愛。」（詩篇 145 篇 17 節）

二、認罪

「你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔；非聖潔沒有人能見主。」（希伯來書 12 章 14 節）

「我若心裏注重罪孽，主必不聽。」（詩篇 66 篇 18 節）

「神所要的祭就是憂傷的靈。神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」（詩篇 51 篇 17 節）

「看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」
（詩篇 139 篇 24 節）

「我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約翰一書 1 章 9 節）

「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」（雅各書 5 章 16 節）

三、感謝

「凡以感謝獻上為祭的，便是榮耀我。那按正路而行的，我必使他得著我的救恩。」（詩篇 50 篇 23 節）

「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 章 18 節）

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」（羅馬書 8 章 28 節）

「我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記他的一切恩惠。」（詩篇 103 篇 2 節）

「神啊，你的意念向我何等寶貴，其數何等眾多。我若數點，比海沙更多。我睡醒的時候，仍和你同在！」（詩篇 139 篇 17-18 節）

四、 祈求

「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求。」（以弗所書 6 章 18 節）

「在聖靈裏禱告。」（猶大書 20 節）

「禱告要恆切。」（羅馬書 12 章 12 節）

「竭力的祈求。」（歌羅西書 4 章 12 節）

「不住的禱告。」（帖撒羅尼迦前書 5 章 17 節）

五、 怎樣實踐 ACTS ?

Adoration (敬拜)、Confession (認罪)、Thanksgiving (感謝)、Supplication (祈求) 這四方面的禱告內容，無論在私人或群體禱告中，均應以實際行動，不斷操練，使之成為日常禱告生活的一部分。

A : Adoration (敬拜)，就是敬拜讚美。使用《詩篇》或唱誦的詩歌，口唱心和讚美主。

C : Confession (認罪)，就是省察認罪。求神潔淨我們的心思意念，以及任何在行為或言語上不能討神喜悅的地方。

T : Thanksgiving (感謝)，就是常存感恩。為著過去、現在所經歷過的恩典，以及將來所將要蒙受的恩惠獻上感謝。

S : Supplication (祈求)，就是不住代禱。列出每日需要為別人代禱的事項，逐一記念。例如：為世界不同地區以及自己所住的國家悔改回轉；為自己的城市、社區、鄰里得到救恩；為近處及遠方的差傳宣教工作；為未得救的家人及朋友、在軟弱病患中的肢體，以及家庭、教會的牧長及同工等禱告。

第 2 章

基礎二：敬拜神

閱讀經文：《約翰福音》4 章 20 至 26 節。

（ 婦人： ） 「……我們的祖宗在這山上禮拜，你們倒說，應當禮拜的地方是在耶路撒冷。」

（ 耶穌： ） 「婦人，你當信我。時候將到，你們拜父，也不在這山上，也不在耶路撒冷。你們所拜的你們不知道；我們所拜的我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。時候將到，如今就是了，那真正拜父的要用心靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他。神是個靈，所以拜他的必須用心靈和誠實拜他。」

（ 婦人： ） 「我知道彌賽亞（就是那稱為基督的）要來；他來了，必將一切的事都告訴我們。」

（ 耶穌： ） 「這和你說話的就是他。」

以上經文是整個長長故事的一個小插段。由於這故事很長，從 1 至 42 節，所以我把它分成三段，這裏只引述第二段：

第一段：1 至 19 節，

第二段：20 至 26 節，

第三段：27 至 42 節。

第一段的中心思想是活水。我們需要活水，耶穌能給我們活水，耶穌肯給我們活水。撒瑪利亞婦人很羨慕耶穌口中所說的活水，但是耶穌並不馬上給了她，而是要她把自己丈夫也帶來！

為甚麼呢？

因為耶穌知道這個撒瑪利亞婦人還不肯真正面對自己，所以並未真正相信祂。當耶穌把婦人的背景揭露出來的時候，婦人大為驚訝——這個不是普通人，是個先知啊！

然而，她又把話題轉到別的地方，想要逃避有關自己的「敏感」背景。她轉談敬拜的問題。耶穌卻很有智慧地，繼續跟她談敬拜，最後把她引到救恩裏，顯明自己是彌賽亞。

在這個插段裏，耶穌對敬拜的真理講得非常透徹，對每個神的兒女都有很重要的啟示。敬拜的原文有兩重意思：

第一重意思：是五體投地，完全降服。

第二重意思：是親吻。

二者是合而為一的。即面對神的時候，我們要完全順服於祂，也要熱情地愛祂，因為這些都是神所配得的。敬拜，不單是一些儀式，更是一種關係。我們花兩個小時唱歌、禱告、讀經，這些舉動看來或者只像「儀式」，但也可以說，這些舉動都是我們與神「關係」的衷心表達。

事實上，我們與神的敬拜關係，並非只停留在一、兩個小時內，而是每時每刻不間斷的。每日二十四個小時，以至一生一世，我們都可以進入向神的敬拜關係裏。我們要用自己的一生一世、每時每刻，來順服祂、敬祂、愛祂、拜祂。

以上就是敬拜的真正意義。

以下我們來看看，這段經文所提出有關敬拜的三個方面。

一、耶穌是讓我能敬拜真神的唯一通道

「你們所拜的你們不知道，我們所拜的我們知道。」（22節）這經文提到這兩個民族有不同的敬拜方式：一個民族是撒瑪利亞，另一個是猶太。耶穌說，撒瑪利亞人所敬拜的對象他們並「不知道」，意思並不是說，撒瑪利亞人不知道「要」敬拜真神，而是他們的整個敬拜制度出了問題。

撒瑪利亞人只接納摩西五經作為信仰根據，其他舊約書卷如《詩篇》、先知書、歷史書等都不放在他們的經典內，但是猶太人卻保存了神的完整啟示。如果只有摩西五經，就不能認識神的完整啟示，例如，在《詩篇》所預言耶穌的復活；在歷史書所記載，主耶穌乃大衛王位的接續者；在先知書所描述，耶穌將以受苦僕人身分做彌賽亞，等等，這些都是撒瑪利亞人不曉得的。

加上撒瑪利亞人又曾把異教風俗引進了他們的文化生活，所以主耶穌說，他們所拜的他們並「不知道」。

只有猶太人的敬拜制度才是神所啟示的，這個敬拜制度預言了耶穌降生，把唯一的救恩帶出來。所以主耶穌說：「救恩是從猶太人出來的。」（22 節）有了救恩，敬拜才有意義；有了耶穌到來，敬拜的隱祕通道才露出曙光。

舊約的整個敬拜制度只是預表：真正敬拜的實體，要到主耶穌死在十字架上才成全。所以《希伯來書》10 章 19 至 20 節說：「弟兄們，我們既因耶穌的血得以坦然進入至聖所，是藉著他給我們開了一條又新、又活的路，從幔子經過，這幔子就是他的身體。」

因著耶穌的血，我們的罪得到赦免，可以坦然進到神的面前，與祂接近、與祂相交。沒有耶穌，我們與父神之間仍有罪牆相隔，無論怎樣敬虔、怎樣努力，也無法來到神的面前。

主耶穌就是我們敬拜神的唯一通道。

我們讚美神、求告神，所有的與神相交都要靠賴耶穌，神才悅納我們。所以主耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父（父神）那裏去。」（約翰福音 14 章 6 節）

二、耶穌為我打破敬拜的時空隔閡

「耶穌說：『婦人，你當信我。時候將到，你們拜父也不在這山上，也不在耶路撒冷。』」（21 節）舊約以色列人的敬拜

時刻，是在每個周末，即安息日，但是耶穌既成了敬拜神的唯一通道，故此，敬拜的時刻也就不限於安息日。敬拜的地點，亦無須固定在耶路撒冷的聖殿裏面。

此所以新約教會的眾弟兄姊妹，他們敬拜神不但「天天……在殿裏，且在家中……」（使徒行傳 2 章 46 節）。舊約的安息日只是一個預表，實體乃是基督（參歌羅西書 2 章 16-17 節）。

有了基督，才有真正的安息。有了基督，我們便可以天天都守安息日了（參羅馬書 14 章 5 節），因為靠著基督，我們隨時都可以在神面前得著安息。

歐洲有些教會，做禮拜不在星期日而在星期一。為甚麼呢？因為弟兄姊妹很多從事餐飲業，星期日最忙，星期一休息，便在這天做禮拜。我們現今在星期日做禮拜，這天本來也不是猶太曆法中的禮拜日子，而是周末安息日之後，七日的第一日，這日卻是主耶穌從死裏復活的日子。為了記念主的復活，教會才在這日敬拜神。

雖然我們隨時、隨地都可以敬拜，但是按神的心意，祂的子民還是應該在一個固定的時間，找一個固定地點，聚在一起敬拜的。我們應該過一種在「固定」時空的敬拜生活，以至能夠達到「彼此」相顧和激勵之目的（參希伯來書 10 章 25 節）。

耶穌為我們打破了敬拜的時空限制，目的何在呢？就是為使我們能夠蒙受更多的恩典和幫助。「所以，我們只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得憐恤、蒙恩惠，作隨時的幫助。」（希伯來書 4 章 16 節）

說到神的寶座，本有兩重意義：

- 一為審判，
- 一為施恩。

如今神不再定我們的罪了，因為耶穌已為我們流出寶血，我們的罪已得赦免了。神的寶座對我們來說，如今只有施恩。

啊，讚美主的大恩！我們如今能夠常常聽到在神兒女身上的美好見證，都是因為從施恩寶座流出來的恩惠。

我教會有個姊妹的年老母親，生活在外地。她每日清晨四時半就起床，敬拜禱告兩個小時。有一年，她的女兒與外孫決定要去美國跟女婿定居，她為此事求告神。神藉著《以賽亞書》55 章 12 節給她確據：「你們必歡歡喜喜而出來，平平安安蒙引導。」果然，女兒與外孫申請出國順利成功，到了美國，蒙神賜福，安居樂業。

神是豐富的神，祂的寶座是施恩的寶座。藉著敬拜，神把恩典傾倒到我們身上。

三、耶穌教導我們有正確的敬拜生活

「神是個靈，所以拜他的，必須用心靈和誠實拜他。」(24節)這節經文教導我們，要用心靈和誠實敬拜神。為甚麼呢？原因有二：

第一，這是父神的要求：「父要這樣的人拜他。」(23節)

第二，因為「神是個靈」(24節)，祂的本體不是物質而是靈，所以我們不可用物質東西去拜祂，例如祭品、水果。

但是用「心靈和誠實」拜祂，又是甚麼意思呢？

原文意思是：用「靈」和「真理」來拜祂。我個人的領受，就是順從聖靈和真理來敬拜神。許多不同宗教都知道「要」用心靈和誠實拜神，但這是不足夠的，唯有「順從」聖靈，也就是真理的靈，並在真理之中敬拜神，才合乎神的心意。

請再看兩處經文，第一處是《以弗所書》5章17至21節。一個信徒被「聖靈」充滿後，自然就會表現出敬拜的感情和效果。

敬拜的感情：口唱、心和、感謝、讚美。

敬拜的效果：彼此順服。

第二處經文是《歌羅西書》3章16至17節。這裏講到聖徒被「聖道」充滿後，也會產生同樣的敬拜感情和效果。

敬拜的感情：歌頌和感謝神。

敬拜的果效：彼此教導、互相勸戒、心被恩感。

所以說，唯有當一個人在聖靈的感動和在神的話語光照下，他對神的敬拜才會產生真正的感情和效果。

因此在一個聚會裏，無論唱詩或安靜，都需要有聖靈的感動與充滿，都需要有神話語清楚而有力的教導，才能達到敬拜之真正目的。

主耶穌本身就是敬拜神的最好榜樣了。祂常被聖靈充滿，祂常常順服聖靈的引導並把自己全然奉獻給神：「基督藉著永遠的靈，將自己……獻給神。」（希伯來書9章14節）

基督又用祂的一生遵行父神的旨意，最終走上十字架，完成救贖的大功。祂曾這樣禱告：「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節）

總而言之，要順服「聖靈」的引導並遵行「神的話語」，讓二者合而為一，才是敬拜的真義。這是我們一生一世要學的功課，也是我們對神敬拜關係的正常維繫方法。

第 3 章

基礎三：敬拜耶穌

閱讀經文：《馬太福音》2 章 1 至 12 節。

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

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

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

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

第 1 節上半是個完整句子，原文在「有幾個博士……」前面還有一個詞語，英文作：‘Behold !’，中文即「看！」把序幕拉開了，以博士敬拜耶穌作為中心的主題。第 2 及 11 節，分別也以敬拜作開始，以敬拜為結束。

所以說，這段經文的主題就是：敬拜耶穌！

敬拜，是受造物對造物主應該表達的正確關係。我們對人的關係是：敬愛，但不敬拜。敬拜，只限於對神。

真正的敬拜，不單在於外面儀式，而是一種發自內心的感情：「這百姓用嘴唇尊敬我，心卻遠離我……所以拜我也是枉然。」（馬太福音 15 章 8-10 節）

敬拜，須用真理，須靠聖靈。要從內心順服真理和聖靈的引導，作為出發點，不單是靠自己的心靈和誠實。因為所有宗教都講心靈和誠實，但是基督信仰卻以真理和聖靈來敬拜神。

主耶穌自己就是這種敬拜方式的最好榜樣：祂「藉著永遠的『靈』（聖靈），將自己無瑕無疵獻給神」；「我來了，為要照你（父神）的『旨意』（真理）行。」（希伯來書 9 章 14 節，10 章 7 節）博士的敬拜留下很好的榜樣，讓我們去學習。

一、他們渴慕見主（參 1、2 節）

要敬拜耶穌，須先渴慕見祂。沒有渴慕之心，很難談得上敬拜。這幾位博士先是渴慕見主，才會尋問：「那生下來作猶

太人之王的在哪裏？」（2 節）他們提出這問題，表明自己對這位王的來臨早有渴想和研究。

耶穌在世時，離最後一個君王西底家被擄已有數百年，猶太人不再有自己的君王很久了。那時羅馬人為他們設立的君王希律，是以東血統的。何來一位「猶太人」的新生王呢？

除非是這幾位博士早對神的心意清楚瞭解——神所應許大衛的寶座必不斷絕，必有彌賽亞坐在大衛寶座上：「有星要出於雅各，有杖要興於以色列！」（民數記 24 章 17 節）所以，當星辰出現在東方時，這些博士憑著信心前來，要朝拜他們所渴慕見到的主。不遠千里而來，非見到主不肯罷休！

「東方」指波斯一帶地方，來耶路撒冷要花幾個月。這段路程既費時，又費錢（旅費很可觀）；既冒險（有強盜），又艱辛（交通工具只能騎牲畜），然而他們不怕長途跋涉，要來見祂，拜祂。

我們心中有主的人，又是否常常渴慕見主來敬拜祂呢？我們其實常常渴慕用別的東西代替主，例如：提升物質生活、滿足工作成就的慾望。難怪我們敬拜主很不像樣，因為渴慕見主的心不夠。

博士渴慕見主，關心神應許的實現。這就像西面渴慕見到耶穌（參路加福音 2 章 25-26 節），又像大衛渴慕見主面：

「耶和華啊，求你用手救我脫離世人，脫離那只在今生有福分的世人。你把你的財寶充滿他們的肚腹；他們因有兒女就心滿意足，將其餘的財物留給他們的嬰孩。至於我，我必在義中見你的面；我醒來的時候，得見你的形像就心滿意足了。」（詩篇 17 篇 14-15 節）

二、他們以主為樂 (參 10 節)

博士們見到那顆星便高興，意味即將可以見到主耶穌，他們「大大地歡喜」(10 節)。這裏用了一個副詞「大大」，意即高興到不得了。為甚麼他們這樣高興呢？因為花了這麼多的時間、精力，終於尋到了主耶穌，所以非常高興。

往深一層看，博士們不只一時高興，他們更是以主為樂。換句話說，他們以擁有彌賽亞為樂，是以「主自己」為出發點，有「主自己」就足夠他們喜樂。在博士眼中，他們不見一人，只見耶穌。所以他們一進屋子，見到那「小孩子」便俯伏敬拜。按人間的禮規，應該先問候的是父親和母親，然而，他們沒有把馬利亞放在首位，馬上伏在地上敬拜耶穌。他們實在是主為樂。

反觀希律王，卻是「心裏不安」(3 節)。他自己坐在寶座上，心裏突然現出一種衝突：沒有喜樂。耶路撒冷的居民本該充滿喜樂，因為他們一直盼望彌賽亞來臨，現今祂已來到，不是應該喜樂嗎？但這希律是個殘暴君王，如果他們擁戴耶穌為王，必會受到鎮壓，就像希律王後來把兩歲以內的小孩殺光了一樣。

可見世人心裏雖想尊耶穌為王，但是如果怕難處，便很難喜樂。希律或者也想去拜一拜耶穌，但是他的動機不良，想要殺祂。所以，敬拜耶穌若先存有個人的動機，不是以「主自己」為出發點，就不能也不會以主為樂。

博士的敬拜是真正的敬拜，真正的敬拜是有喜樂的敬拜。在順境或逆境中都能順服主，就有喜樂。戴德生醫生來華傳福

音時，前妻馬利亞在 32 歲就死去，遺下四個孩子也都死在大陸。他一面流淚，一面心中喜樂，也甘心順服，堅信主在他身上所做的事情沒有錯。

三、他們有所奉獻 (參 11 節)

敬拜神必須有所獻上，這幾位博士獻上了最珍貴的禮物。舊約提醒我們，不可空手朝見耶和華，一定要有所獻上。所獻上的，不單是好的，也是首生的。舊約時代，神要以色列人用「初熟」的土產來尊榮耶和華。

我們對送禮的藝術很講究，向父母、州長，以至總統送禮物，都要精挑細選，更何況給我們的神呢？

豈不要獻上最好的東西嗎？獻上最好的東西前，一定要先把自己獻給主。換句話說，就是要將自己的心先獻給主，然後才獻禮物，這樣才蒙悅納。

博士先將自己獻給主，他們自己長途跋涉，不遠千里而來，然後才把禮物獻上，難怪他們蒙神記念。博士的敬拜帶來了主的祝福，這祝福是甚麼呢？就是神的引導。

神的引導使他們能尋到主，神的引導使他們討主的喜悅。在我們的人生路程中，有許多事需要神的引導。如果我們過著一個美好的敬拜生活，一定蒙神祝福，尋找就尋見、叩門就得著開門，像博士尋找就得著主一樣。

雖然有時我們可能走迷路，但神至終會引導我們走向正確的方向，正如這些博士誤跑到了耶路撒冷，但是仍蒙神的指引，最終也能去到伯利恒。

第 2 部分

禱告生活的操練

第 4 至 12 章：介紹 9 種操練禱告的方法：
優先次序、
讚美感謝、
認罪、
饒恕、
代禱、
禁食、
爭戰、
片時、
不住。

第 13 章：介紹「12 周禱告計畫書」，給個人或小組提供一個以三個月為單元、循環式的禱告操練方法。

第 4 章

操練一：禱告的「優先」次序

閱讀經文：《馬太福音》6 章 5 至 13 節

你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裏和十字路口上裏告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父，你父在暗中察看，必然報答你。你們禱告不可像外邦人，用許多重複話，他們以為話多了必蒙垂聽。你們不可效法他們，因為你們沒有祈求以先，你們所需用的你們的父早已知道了。

所以，你們禱告要這樣說：

「我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨。願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡，因為國度、權柄、榮耀全是你的，直到永遠。阿們。」

禱告看似最容易，但也是最困難的屬靈功課。說容易，因為誰都可以禱告，小孩子也可以。說困難，怎樣才能夠過一種持久而豐盛、不住禱告的生活？

禱告是我們一生要學的功課。

看看今天大家的禱告生活，很多人禱告乏力，或不蒙垂聽就灰心放棄了。禱告生活在教會，除了幾個特別興旺的教會，參加禱告會人不多，平時也少有禱告的活動，禱告與其他教會活動的數目相比少得可憐。

主在世上時，勸勉我們常常禱告，不可灰心，但他也說了一句感慨的話：「然而人子來的時候，遇得見世上有信德的人麼？」（路加福音 18 章 8 節）信德即信心，意即：當他第二次再來的時候，很難見到世上有信心的人在禱告！

舊約時代，所羅門所建造的聖殿除了敬拜和獻祭外，最重要是為禱告。他奉獻聖殿時特別強調這是一個禱告的殿，是給萬民禱告的殿。主耶穌在世上時進入聖殿時非常傷心，因為充滿了買賣牛羊鴿子和兌換銀錢的活動。他非常憤怒，拿著鞭子把牛羊趕出，把兌換銀錢的桌子推倒，福音書這樣描寫他的心情：「心裏焦急，如同火燒」（約翰福音 2 章 18 節），因為聖殿「必稱為禱告的殿，你們倒使它成為賊窩了。」（馬太福音 21 章 13 節）但願我們都朝著這個方向走，使教會變成禱告的教會。

這段《馬太福音》6 章 5 至 13 節的九節經文，是從所謂登山寶訓摘錄下來的。第 5 到 7 節論到禱告的正確動機，以及外邦人對禱告的錯誤觀念。法利賽人的錯誤禱告動機，就是禱告來給人看，不是給神看，所以得不到神的賞賜，只得到人的賞賜。甚麼叫做人的賞賜呢？就是人的稱讚。我們集中看 8 至 13 節，思想三個問題：禱告的原因、禱告的次序，以及禱告之目的。

一、禱告的原因

第 8 節說：「你們不可效法他們，因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」這是主耶穌給門徒的提醒，禱告不可像外邦人用許多重覆的話。他們在外邦神的面前，不斷重覆申訴自己的需要，以為重覆了就蒙垂聽。他們之所以如此，是因為根本不認識神，以為神很難聽見他的禱告，很難知道他們的需要，所以要一而再、再而三加以提醒。

但我們所信的神是全知的神，無所不知。祂知道我們的一切需要，所以我們的禱告要簡潔，不講廢話。基督徒有時也會用重覆的話來禱告，然而這是指「懇切」的祈求，動機在乎懇切，並不在乎神知道或不知道。

這節經文不但提出警告，同時引發出了一個重要問題，我們可以討論一下。主說得很清楚：「你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」（8 節）天父是全知全能全在的神，祂知道我們每個人的需要，我們有失業的，祂知道我們需要工作。我們生病，祂知道我們需要病得醫治。我們家庭有困難，祂也知道。我們的教會需要建堂，祂知道。我們需要牧者、主日學老師，祂都知道。

可是神不但無所不知，也無所不能，祂能夠解決我們每一個人的需要。但是，既然神是全能、又是全愛的，為甚麼祂不去滿足我們的需要，而是要透過我們這些卑微者的禱告——來解決自己的需要？為甚麼祂的能力要通過我們的禱告來彰顯呢？

答案是：這就是神工作的原則。禱告就是神所賜下解決我們需要的一個重要方法（參馬太福音 7 章 7 至 11 節），我們讀《聖經》，必會發現這個原則常常出現在《聖經》裏。

大家都很熟悉《路加福音》10 章 2 至 3 節，主說：「要收的莊稼多，作工的人少，所以你們當求莊稼的主打發工人去，收他的莊稼。」主自己知道工場的需要，但祂並沒有叫我們立刻就去，找工人來滿足這需要，反而叫我們先要禱告——「求莊稼的主」——感動工人去填滿這個工場的需要！

今日華人教會常常出現工人與信徒、長執之間的衝突，不是信徒把工人請走，就是工人自己不肯走，原因有很多，最主要是大家沒有充足的——禱告！我們之前沒有去瞭解神的心意，很容易就把工人請來了。發現不合適，造成了教會的不和諧，以致分裂了。這是何等令人痛心的事情。

《約翰福音》15 章形容葡萄樹與枝子的關係，我們如果想要為主結果子，一定要禱告。縱然我們已住在主裏面，對神的話也很熟練，但是若非經過禱告，也無法為主結果子。經文是這樣說的：「你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面：凡你們所願意，祈求，就給你們成就。你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。」（7-8 節）

大家都很熟悉舊約的一個故事，摩西在曠野帶領以色列人與亞瑪力人爭戰。約書亞帶著以色列人去爭戰，摩西自己就與亞倫、戶珥留在山上，舉起杖，仰望神。摩西甚麼時候舉起杖，

以色列人就戰勝，甚麼時候讓手下垂，亞瑪力人就得勝。換句話說，摩西何時禱告，就戰勝；何時不禱告，就戰敗！

從以上看，禱告正是神為我們設立的一個途徑。我們必須透過這個途徑，才能讓神的能力、作為彰顯。這就是我們必須禱告的原因。

我們的主在肉身的時候，也是藉著禱告去完成天父的旨意，做完祂在地上的工作。保羅是神所重用的僕人，他也就是一個不住禱告的人。歷世歷代有很多聖靈所帶來的復興，背後都有神的僕人和信徒付上很多禱告的代價。

我們讚美神，祂是無所不能的，祂可以派遣天使來成就祂的計畫，可是祂卻要使用我們這些卑微的器皿，透過禱告來完成祂的計畫。這就是——神自己要與我們同工。祂就是何等的謙卑、何等的俯就我們，所以我們更應視禱告為神所賜給我們一種至大的福份、至高的權柄，存著感恩的心來領受禱告這個蒙福的挑戰。

二、禱告的次序

第 9 至 13 節把禱告的應有次序，說得很清楚。

第 9 至 10 節的禱告內容是關乎神的事，

第 11 至 13 節是關乎到我們自己的事。

神的事擺在第一優先，我們的事放在後面。我們現在花一點時間，來思想這些關乎到神之事情的禱告內容。

第一：「願人都尊你的名為聖。」（9 節）

禱告原來關乎到神的「名」。神的名字是甚麼？舊約就是耶和華，新約是耶穌。「耶和華」這名字又是甚麼意思？

神最初宣告自己名字時，只叫做：‘I Am’（我是）。祂自稱：‘I Am’，別人則稱呼祂：‘He Is’（他是）。

當神在曠野呼召摩西去帶領以色列民離開埃及，摩西初時不肯，找很多理由推辭。其中一個理由說，那些以色列人必不相信是你打發我來的，他們一定會問，耶和華是誰，他叫甚麼名字。於是神跟摩西說，你對以色列人說：「我是自有永有的。」（出埃及記 3 章 14 節）英文譯本作：‘I Am Who I Am’，即：「我是我。」

新約《希伯來書》11 章 6 節說：「人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人，必須信有神，且相信他賞賜那尋求的人。」「必須信有神」，英文可譯作：‘believe that He is’（New American Standard Bible），即相信「他是」。神自稱為「我是」，別人稱祂作「他是」，這究竟又是甚麼意思？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內，正如大衛說：「耶和華是我的巖石、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，是我的高臺。」（詩篇 18 篇 2-3 節）

當神第二次重造法版時，祂又向摩西宣告自己的名，說：「耶和華，耶和華是有憐憫、有恩典的神。不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實；為千萬人存留慈愛，赦免罪孽、過犯和罪過；

萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪自父及子，直到三四代。」（出埃及記 34 章 6-7 節）

主的名字就是慈愛、聖潔、公義，這句經文把神的性情都描寫出來：神是慈愛的，聖潔的，公義的。

祂的性情正是我們的需要。神的慈愛是我們的需要，神的聖潔是我們的需要，神的公義也是我們的需要。神的性情，究竟怎樣才能變成我們的主觀經歷呢？靠著耶穌就能了。正如保羅說：「神又使他（耶穌基督）成為我們的智慧、公義、聖潔、救贖。」（哥林多前書 1 章 30 節）感謝主，祂的名是我們一切需要的代表。

哈利路亞讚美主！主的名是何等寶貴，新約裏，神的名字叫耶穌。主的英文名字叫：‘Jesus’（耶穌），此名由兩個字根組成：‘Je-’，即是主，‘-sus’，即拯救。合起來就是：「主拯救。」這跟《馬太福音》1 章 21 節所說的吻合：「天使對約瑟說，她（馬利亞）將要生一個兒子，你要給他起名叫耶穌，因他要將自己的百姓從罪惡裏救出來。」

子與父原為一，祂與父的地位同等、同尊、同榮。父的名字也就是子的名字（內容），所以主耶穌在世上，也常用「我是」這個神的名字。祂在《約翰福音》中作了很多個宣告：「我是好牧人，好牧人為羊捨命」（10 章 11 節）；「我就是門，凡從我進來的……出入得草吃」（10 章 9 節）；「我就是生命的糧，到我這裏來的必定不餓，信我的永遠不渴」（6 章 35 節）；「我就是道路、真理、生命。」（14 章 6 節）祂更對

猶太人說：「你們若不信我……必要死在罪中。」（8章24節）又說：「我與父原為一。」（10章30節）猶太人聽見後面這句話，就想用石頭打死祂，因祂看自己與父神平等！

弟兄姊妹，我們所信神的名是何等的寶貴。彼得說：「在天下人間……（除了耶穌）沒有賜下別的名，我可以靠着得救。」（使徒行傳4章12節）神要世人稱祂的名為聖，因為祂是配得的。

第二：「願你的國降臨。」（10節）

這國就是神的國，神的國已經降臨到地上，這個國就是福音本身。主在世上時，法利賽人曾問祂：「神的國幾時來到？」主就回答：「神的國已經來到在你們中間（和合本譯作「心裏」）。」（路加福音17章20-21節）神的國就是指主耶穌基督的救恩。

那麼，「願你的國降臨」所指的國是甚麼意思？這是指主國度在世界顯現，即主耶穌第二次臨到地上，執掌王權一千年的國度。我們現在所講神的國度，只是指在一群信主的人身上，主已彰顯祂的王權，但是其他不信的人（全世界）都臥在那惡者手下。

要等到主耶穌第二次再臨到地上，全世界才服在祂的統治下，那時萬口必承認祂，萬民必定跪拜祂，撒但會被捆綁一千年，再沒有權勢了。

然而這樣的一個國度，在甚麼時候才會臨到地上呢？——要
到得救的人「數目」添滿了（羅馬書11章25節），基督才會

再臨到地上。聖徒的禱告，就是要催速我們去努力作工，使得救的人數目添滿了，迎接主國度的降臨，那時基督徒也要與主一同作王一千年。

第三：「願你的旨意行在地上，如同行在天上。」（10節）
我們祈求主的旨意，能在地上通行無阻。主的旨意有很多，但有一些共同的特質，這些特質是甚麼呢？《羅馬書》12章2節說得很清楚：就「善良、純全、可喜悅的。」英文就用了：good、perfect、pleasing（或 acceptable）這三個形容詞。

神為我們所立旨意最重要的一點，就是能以遵行。我們常常都不遵行神的旨意，如果我們都效法主耶穌，願意付上生命的代價去遵行神的旨意，神的旨意便能夠行在地上如同行在天上了。當主耶穌面對釘十字架的苦難時，祂向神禱告：「我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我，然而不要照我的意思，只要照你的意思。」（馬太福音 26 章 39 節）《希伯來書》5:7 這樣形容祂：「既大聲哀哭，流淚禱告懇求那能救他免死的主，就因他的虔誠蒙了應允。」

面對殘酷的十字架，主內心的掙扎和痛苦是難以想像的。按肉體說，十字架是難以抵擋的痛苦。福音書記載，祂「心裏甚是憂傷，幾乎要死。」（馬可福音 14 章 34 節）但是在這樣哀傷和掙扎中，主還是以禱告勝過了肉體的掙扎，走上了十字架，為我們成就救贖的大恩。（如果我們能像主，不惜代價來遵行神的旨意，一定能使很多人蒙恩，使主的旨意在我們身上暢行

無阻。) 順服是不容易學習的，但透過禱告便得像主一樣。可見神的旨意，是藉著禱告成全的。

接下來，我們看看怎樣為自己的需要禱告：

第一為物質需要禱告

「我們日用的飲食，今日賜給我們。」(11節) 日用的飲食，指我們最基本的需要，英文譯作：daily bread，每日所吃的麵包，即是我們要為自己每一天(最起碼的)的生活需要仰望神。這教導有兩個意思：

- 一，在最小的事情都要仰望神，
- 二，神是我們一切供應的源頭。

第二:過聖潔的生活

「免我們的債，如同我們免了我們的債。」(12節) 債，指我們的過犯，亦即我們所犯的罪過。我們須要求神赦免我們的罪，使我們和神保持一個親密的團契生活。無罪的生活即聖潔的生活，能討神的喜悅。

第三:保護我們不跌倒

「不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。」(13節) 主知道我們的軟弱，主也知道我們仇敵那惡者的兇猛：他「如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」(彼得前書5章8節) 主要我們不被試探所勝，並要救我們脫離惡者。

以上三者，正是神要我們這樣為自己的需要禱告，使我們能過一種依靠主、聖潔，並且站立得穩的生活。

三、禱告之目的

第 13 節下半節說：「國度、權柄、榮耀全是你的，直到永遠。」我們禱告的最終目的，是為了神自己。這半節經文，在一些古卷是沒有的，後來在一些抄卷加上去。加上去的原因，是想把禱告之目的清楚突顯出來，而這目的在其他經文的引証也沒有錯誤。

這個片語清楚說明瞭禱告之目的，是為了神的「國度、權柄、榮耀」，這些就是我們禱告之目的。神的國、神的名、神的旨意，這些固然都是為了達至神的國度、權柄、榮耀得以成就。

我們禱告求主供應我們的生活，保守我們過聖潔的生活，以及站立得穩，都不但是為了我們自己，而是為了神的榮耀。我們得到生活的供應，能為主工作，得以過聖潔的生活與世人有別，並能站立得穩、守主真道，這些這些，都是為了榮耀主名，使主得著榮耀。好像父親把好處給兒女，使兒女得了榮耀，這榮耀最終只是反映出父母的榮耀。

主耶穌所教導禱告的重點，要叫我們把禱告焦點從自我為中心，變成以神為中心。

第 5 章

操練二：讚美與感謝

一、操練「讚美」

《聖經》常把敬拜和讚美相提並論，二者很難分開。嚴格來說，敬拜是我們對神的地位所表現的順服，讚美則是我們對神的所是及所為而發出愛慕、欣賞的回應。這回應就是在我們口中的讚美。

耶和華用以色列的讚美作為寶座（參詩篇 22 篇 3 節），這話原文的意思是：神的寶座是用讚美編織而成的。

神乃坐在世人讚美的寶座上。我們知道，神的寶座有兩方面的意思：

- 一方面，是施恩的地方，
- 另一方面，是審判的地方。

換句話說，神是施恩的神，也是公義的神——施行公義的審判。祂的所是（即公義與慈愛）與祂的作為都該受到讚美。

到新約，《希伯來書》告訴我們：「我們應當靠著耶穌，常常以頌讚為祭獻給神，這就是那承認主名之人嘴唇的果子。」（13 章 15 節）為甚麼我們靠著耶穌能常常讚美神？因為透過主耶穌，我們更能具體瞭解神的所是以及祂的所為。

基督表彰了神本性的一切豐盛（參歌羅西書 2 章 9 節，約翰福音 1 章 18 節），我們透過基督才能瞭解神的聖潔、智慧、慈愛（即神的所是）以及祂的救贖的工作（即神的所為）。

我們對父神的讚美，因為透過道成肉身的聖子耶穌基督，所以變得更為具體和深入。我們無論在任何環境，只要想到主耶穌都能讚美神；在不順遂的環境中，我們透過基督認定了神的安排和作為並沒有錯誤，所以能夠讚美父神，就像保羅和西拉在監獄中也能發出讚美的聲音（參使徒行傳 16 章 25 節）。又如約伯，即使遇到家破人亡的不幸，仍能向上帝發出讚美（參約伯記 1 章 21-22 節），因為他認定了神是不會做錯事的。詩人說：「洪水泛濫之時，耶和華坐著為王。」（詩篇 29 章 10 節）

所有基督徒都當學習常常讚美神。這種態度在禱告生活中更是不可少的。我們要學習詩人所說的，一日要讚美神七次（參詩篇 119 章 164 節）。

二、操練「感謝」

閱讀經文：《詩篇》103 篇 1 至 2 節。

我的心哪，你要稱頌耶和華，凡在我裏面的也要稱頌祂的聖名。

我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記祂的一切恩惠。

在禱告中，我們要紀念主對我們的一切恩典。《聖經》教導我們要凡事感恩，成為一個天天感恩的人。我們現在思考，怎樣才可成為一個感恩的人。

在這兩節經文，我們歸納有兩個功課要學習，好變成一個感恩的人。

第一，頭腦不忘卻。

我們不可忘記祂一切的恩惠。作者不厭其煩，逐一把神的恩典列出來，正是要我們不可忘記神的恩典，並要數算。人會忘記是很自然的事。耶穌醫好了十個麻風病人，只有一個回來感謝祂！耶穌也很驚訝，那九個人去了哪裏？

神期待著我們，不要做個忘恩的人。懂得感恩，數算神恩，這有甚麼好處呢？好處就是在艱苦的日子裏，因為數算主在過去所給我們的恩典，就能感恩起來了。

第二，心態要正確。

我們對正面的事情、美好的事情很容易感恩，但對負面的事情、不好的事情臨到自己身上呢？

也要學習去感恩。為甚麼呢？《羅馬書》8章28節說：「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」例如我們被裁員了，這件負面的事情卻能使我們更加親近神、倚靠神、經歷神信實

的供應。我們的屬靈品格或可變得更謙卑、更忍耐、生命更加成熟老練，經得起風雨的考驗。

某天我去探望一位年老的女士。去之前已做好心理準備，把聖餐的餅和杯都帶去了。她的媳婦曾告訴我，她或會不久於人世，趁今頭腦還清楚，好去給她一點信心的幫助。

根據醫生說，這位女士只有三、四天壽命。我們帶著一個沉重的心情而去，期待將會見到一個面容憔悴、四體無力的臥床老者。哪裏曉得，我們一進房間，見她躺在椅子上，面色紅潤、兩目有光。她見到我們，笑容滿面，逐個跟我們握手稱呼問安。

我們實在不明白，她的表現為甚麼會變成這樣？後來舉行聖餐時，她要求我們聽她唱出一首歌：《一百隻羊》。大意是：神有一百隻羊，有一隻失落了，到處遊蕩，非常危險。但主耶穌是好牧者，到處尋覓，幾經辛苦把牠尋回。她說，這隻迷羊就是她，現今重回牧羊人主耶穌的懷抱，無限感謝，無限歡呼！

她一口氣把五節歌詞唱完了。我們很受感動，充滿喜樂。原來這首歌是講述她自己的故事。她很久以前已在某個佈道所受洗，後來信心軟弱，離神很遠，重回以前所拜的偶像。家人不敢勸誡，因她個性很倔強。後來她的身體生病，進出醫院多次，苦不堪言，家人照顧她更是不勝負荷。

就在這段艱苦日子裏，她猛然省悟，自己就是主的羊，於是悔改回頭，把所有偶像的書籍和物品全拋棄了，全心重回主的懷抱；而且決定不再接受治療——因為治療帶來很大痛苦——安心回去見天父。

她當天還帶著極大的喜樂平安，勸諭在場的好友趕快受洗，將來大家在天家相見。疾病，帶給了這位老者靈命復興。這就是萬事互相效力，叫愛神的人得益處的最好說明。

有一首詩歌名叫《感謝神》，內容說：

感謝神禱告蒙應允，感謝神未蒙垂聽。

感謝神賜路旁玫瑰，感謝神玫瑰有刺。

感謝神賜溫暖春天，感謝神淒涼秋景。

感謝神我曾經風暴，感謝神豐富供應。

感謝神抹乾我眼淚，感謝神賜我安寧。

(《青年聖歌 III》，香港：宣道。)

原來神在每一件負面事情的背後，都有祂的更高旨意，所以神的恩典要常常數算，不可忘記。我們不但為正面的事情感恩神，也為負面的事情感恩神。

第 6 章

操練三：認罪

閱讀經文：《詩篇》51 篇。

神啊，求你按你的慈愛憐恤我，按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯。求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪，因為我知道我的過犯，我的罪常在我面前。我向你犯罪，惟獨得罪了你；在你眼前行了這惡，以致你責備我的時候顯為公義，判斷我的時候顯為清正。

我是在罪孽裏生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。你所喜愛的是內裏誠實；你在我隱密處，必使我得智慧。

求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白。求你使我得聽歡喜快樂的聲音，使你所壓傷的骨頭可以踴躍。求你掩面不看我的罪，塗抹我一切的罪孽。神啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。

不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我，我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。神啊，你是拯救我的神；求你救我脫離流人血的罪。我的舌頭就高聲歌唱你的公義。主啊，求你使我嘴唇張開，我的口便傳揚讚美你的話。

你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；燔祭，你也不喜悅。神所要的祭就是憂傷的靈；神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。求你隨你的美意善待錫安，建造耶路撒冷的城牆。那時，你必喜愛公義的祭和燔祭並全牲的燔祭；那時，人必將公牛獻在你壇上。

有一個笑話不是真事，但所包含的意義卻很真實：有一個人寫信給稅務局，說他去年報稅少交了一些稅金，令他晚上睡不著覺，所以寄回了五百美元給稅務局，讓他們知道他的虧欠。這封信並且又說，如果他交了這五百美元稅金後晚上還睡不著，他就會把所欠的全部款項都付回給稅務局。

這個故事是 Ray Stedman 講的，指出不誠實所帶來的良心譴責。基督徒應該過著一個快樂平安的生活，因為他已蒙神接納，罪已得著赦免。可是一旦基督徒又再犯罪，而這個罪又沒有對付好，他就會在罪中掙扎，使他活得非常痛苦。

基督徒如何能從罪中得到解脫，如何能從黑暗中走出來，再次踏上光明的道路？這正是《詩篇》51 篇所要給我們的指引。

一、罪惡之可怕 (參 2、3、7、8、11 節)

大衛犯了奪人之妻，並把別人的丈夫殺死的罪行。這罪不但使別人痛苦，也帶給他自己極大的痛苦。這幾節經文，深刻描寫了大衛犯罪後的感受，他感到自己的罪行，好像新衣服染了污點一樣。

他恨不得馬上洗擦除淨自己的罪行 (參 2 節)；他覺得罪行的陰影隨身，形影不離，就像莎士比亞戲劇中的馬克白，常常在幻覺中看見自己殺死國王的血一樣 (參 3 節)；他又感覺到像患了癲瘋病一樣，被隔離了，別人也不敢親近

他，使他陷於孤立無援的狀態（參 7 節）。他內心的深處受到良心的責備和屬靈的重壓，骨頭好像被壓傷一樣（參 8 節）；他更害怕神離棄自己，把聖靈收回，像掃羅王的可憐光景（但聖靈內住在新約的信徒身上，永遠不離開，只會憂傷）……

可見犯了罪的大衛怎樣落在上述的痛苦裏，罪惡真是何等的可怕！大衛怎樣能從這些困境中走出來呢？——他必須得到神的赦免，才能把這些可怕的感受除掉！

二、赦罪的把握（參 1 節）

於是大衛向神禱告，求神赦免。看這節經文，求神赦免我們就可擁有充足的信心，知道自己的罪必蒙赦免。為甚麼呢？因為這節經文提到了神的兩樣重要性情——慈愛和慈悲。

「慈愛」一詞，在希伯來文的意思，是一種忠貞不二之愛、盟約之愛。神怎樣與亞伯拉罕並以色列人立了盟約，要如何賜福給亞伯拉罕和以色列人，祂必會守約。主耶穌照樣也用了祂的身體和血與我們立約，說明祂對我們之愛的堅強。

「慈悲」二字，原文字根與婦人的「子宮」相同。換句話說，神愛我們的愛，正像母親愛孩子的那種愛。母親十月懷胎，小心護養，才把嬰孩從腹中生出來。母親對孩子的愛，可以說是一種血肉相連的愛。孩子哭了，母親也就落淚。孩子傷心，母親痛在心裏。神對我們的愛，也正像母親一樣。

當先知拿單指出大衛的罪行後，大衛立刻認罪。先知便對大衛說，他的罪被赦免了。但是提到，大衛必要承受自己罪行的報應：「刀劍必永不離開你的家……我必……把你的妃嬪給別人，他在日光之下就與她們同寢……你（與拔示巴）所得的孩子必定要死。」（撒母耳記下 12 章 10-14 節）

那麼是不是說，大衛的罪沒有得到赦免呢？不是的，這些「報應」是神的管教，叫大衛以後不要再犯罪。神已藉著拿單向大衛說：「耶和華已經除掉你的罪，你必不至於死。」（撒母耳記下 12 章 13 節）

我試用一個生活的例子來說明這個真理。我家的孩子玩球，把窗戶打破了，我很生氣，他也很害怕，連忙道歉認罪。我原諒了他，但要他做兩件事情：第一件事情，他要去找一家修理窗戶的公司來修理，價錢要便宜的。第二件事情，修好了他要付錢。我這樣要求，是對他的管教，讓他知道做錯了事會有後果。

大衛與拔示巴之後所生的第二個兒子名叫所羅門，神卻藉著先知拿單，賜他一個名字叫「耶底底亞」，意指耶和華愛他。大衛在接受耶和華管教的日子裏，已受了很多痛苦，但是我們看見神的恩手一直托著他。難怪他在《詩篇》23 篇說：「我的一生一世，必有恩惠、慈愛隨著我。」（6 節）這些事件說明，神已完全赦免了大衛的罪。

三、赦罪的要求 (參 3-6、16-17 節)

大衛從黑暗走向光明，從可怕的光景到達赦免的地步後，他有一件很重要的事要做——就是誠懇的認罪！

在本篇詩中，大衛求赦免或類似求赦的字眼出現了 11 次。提到罪的字眼，也出現 12 次。可見大衛是多麼懇切的認罪。

從這幾節經文，可看見他認罪的內容、認罪的態度，以及他心中對罪的傷痛。他把自己的本罪和原罪直認不諱，毫不含糊的提及自己所犯的罪，承認自己徹頭徹尾是個罪人，毫無良善。大衛認罪的態度可謂百分之百真實，不是百分之五十，也不是百分之九十，而是百分之百完全承擔自己所犯的罪，沒有責怪拔示巴。

他不但誠實地認罪，也為自己的罪傷痛。他傷痛的原因，不是為了害怕後果，而是痛恨自己為甚麼犯下了如此的大罪。他傷痛到一個地步，面子完全不顧，他貴為一國之君，但不怕被人輕看，甘心把自己的惡行和盤托出。為甚麼這樣說呢？因為他所寫的這篇詩，不只是給拔示巴看、給拿單看，或給那個知道他犯罪的元帥約押看的，這篇詩篇乃是陳示給所有的「百姓」看的——是交給詩班去唱的！

啊，弟兄姊妹我們曾否像大衛這樣的為罪憂傷呢？難怪大衛被稱為合神心意的人。合神心意的人不是不會犯罪，而是犯罪後他會為罪憂傷，向神徹底的認罪。這種態度正是神喜歡

他的原因。我自己也有本篇詩的類似經歷，真是感受到對自己罪過的憂傷和痛悔。

四、光明重現 (參 13-15、18-19 節)

當我們為罪憂傷、懇切認罪後，神就赦免我們的罪，我們的屬靈生命就可再現光明。從 13 至 15 節、18 至 19 節這兩段經文，大衛向神發出了一個誓言，也就是一個承諾：這就是在他罪得赦免後，他要傳揚神的道、高聲讚美主，並要獻祭敬拜神！

這三個行動，正是表現靈裏的復興，是光明的再現，是罪得赦免後的明證。18 節說，他要為錫安、為耶路撒冷祈求。

身為君王，他深怕自己的罪影響了百姓，所以他為他們求赦免。看 19 節，「那時」二字，是指罪得赦免的時候，神必悅納他的獻祭和敬拜。

我自己也有一個光明再現的經歷，當我承認自己的罪過，得著神的赦免後，我便能將神的道指教有過犯的人。我們是否在黑暗中行走？心裏沒有喜樂，好像離神很遠？這種黑暗是否因為我們犯罪所致？如果是，我們好不好也去學大衛，自己為罪憂傷，懇切在神面前認罪？

祂一定喜悅，一定不輕看，一定照著祂的慈愛和豐盛的慈悲赦免我們，使我們出離黑暗，重見光明，與神和好地生活。

第 7 章

操練四：饒恕

閱讀經文：《馬太福音》6 章 14 至 15 節。

你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。

你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。

祈求不蒙應允有一個原因——我們不肯饒恕別人！

主耶穌在《馬太福音》6 章 14 至 15 節和《馬可福音》11 章 25 至 26 節都提及這一點。彼得也談到，夫婦之間如果不肯彼此饒恕，禱告也會受攔阻（參彼得前書 3 章 7 節）。

我們試從《聖經》思想有關饒恕的三個方面：

一、饒恕別人，對自身有甚麼好處？

不饒恕別人，會造成自己心靈的傷害。

美國佛州有個女孩遭人強暴，更被強暴者弄斷雙手，全國上下為她打抱不平，要求嚴懲作惡者。在強暴者未被捉拿前，記者訪問這位女孩，同情她、讓她發表感受，因為相信作為受害者的她，內心一定充滿憤怒和怨恨。然而，那個女孩的回答令記者震驚：「我已完全饒恕了他。他已經傷害了我的身體，絕不能讓他再傷害我的心靈多一刻。」

原來讓不饒恕、怨恨藏在心裏，是會造成自身傷害的，包括使我們的血壓升高，或產生精神壓力。反過來說，饒恕了別人，不單使自己心理健康，而且還能把祝福帶給別人。

有一位姊妹，小時候父母待她不好，使她心懷許多怨恨。長大信主後，主光照她，她也饒恕了自己的父母。這位姊妹的母親在 65 歲進了精神病院，她每星期都去看望，直到母親 77 歲安詳離開世界，離世前還信了主，帶著微笑。這位姊妹的父親本來慣常打人、酗酒，卻因女兒的饒恕和愛心，也把壞習慣改掉並且信了主。

二、我們為甚麼要饒恕別人？

《馬太福音》18 章 23 至 35 節論到要饒恕別人的兩個原因：第一，我們已經蒙了神的饒恕。第二，我們若不饒恕別人，神也不會饒恕我們，且會管教我們。

經文用譬喻說，我們欠了主一千萬銀子，主都饒恕我們，人家只欠我們十兩銀子，我們豈能不饒恕呢？主為我們流血捨身，遠超過一千萬銀子的代價，使我們罪得饒恕。那麼，別人虧欠我們的損失很微小，我們又豈能不饒恕？

正如約瑟被幾個哥哥出賣了，遭遇坎坷，但他一概都饒恕了。約瑟領悟神恩浩大，雖然自己被賣到埃及，至終神卻使他做了埃及的宰相，使自己的家人因而得拯救，不被饑荒所吞滅（參創世記 50 章 20-21 節）。如果我們不肯饒恕別人，神自有辦法管教我們，至終也要饒恕。

三、我們真的能饒恕別人嗎？

我們真的能夠饒恕別人，像主所說愛我們的仇敵，為他們禱告嗎（參馬太福音 5 章 44 節）？答案是肯定的。

使徒保羅就是一個好榜樣。他從前逼迫和殺害基督徒，心裏充滿對基督徒的仇恨。然而信主後，他雖屢受逼迫，卻能處處饒恕別人（參哥林多前書 4 章 12 節）。保羅能夠，我們也能夠。

為甚麼呢？因為我們心裏有神的愛「澆灌」下來（參羅馬書 5 章 5 節）。信主時，神的愛已充滿了我們。這充滿是永遠有效的。「澆灌」一詞，原文的時態是現在完成式，即一次充滿，永遠有效。只要我們下決心，願為仇敵禱告，不憑感覺，就必能經歷神愛的充滿，也能饒恕別人、愛別人。這真是何等奇妙啊！

有一位婆婆和不信主的媳婦同住，起了很大的衝突。後來，這位婆婆經過徹夜禱告，結果能以愛心遷就媳婦，自行搬出去，然後盡力照顧媳婦所生的孩子，讓她也能外出專心工作。最後，全家得以和睦，媳婦其後也願意返教會、親近主！

主教導我們「饒恕」的重要。如果我們實踐不了，禱告便會不蒙應允。

第 8 章

操練五：代禱

閱讀經文：《以賽亞書》62 章 6 至 7 節。

耶路撒冷啊，我在你城上設立守望的，他們晝夜必不靜默。呼籲耶和華的，你們不要歇息，也不要使他歇息，直等他建立耶路撒冷，使耶路撒冷在地上成為可讚美的。

以上經文說出一個真理：神要藉著祂的子民來賜福教會。其中有兩個動詞，就是：

「設立」和「建立」，其實都在述說神的作為。神所「設立」作守望的人是誰？就是祈禱的人。在人，是祈禱。在神方面，則已著手去「建立」耶路撒冷了！

神是無所不能的，說有就有，命立就立。然而，神卻樂意透過人的禱告來成就祂的工作，這就是神樂意使用我們為祂作工的緣故。

所以弟兄姊妹，假如你不肯禱告，神就只能感動其他弟兄姊妹用禱告去完成祂的工作。這樣，你便損失了與神同工的機會，沒法經歷神的智慧與能力，也沒法分享神的榮耀。

神作工有一個原則，就是透過人的禱告去完成。例如五旬節教會的誕生，是透過 120 個門徒的禱告。歷世歷代許許多多的復興運動、屬靈運動，也都是神首先感動了祂的子民去禱告。

所有教會的復興，莫不以禱告為根基。

我們的主，神的兒子，祂在地上做神的僕人，也特別注重禱告。祂說：「子憑著自己不能作甚麼，惟有看見父所作的，子才能作。」（約翰福音 5 章 19 節）這裏說出一個事實，子在地上所作的一切事，都是遵著父旨意。

那麼，子如何能夠「看見」（知道）父所要祂作的事呢？一定是透過禱告——與父交通而得知道。所以我們看見，主在世上三年的生活和工作充滿了禱告。祂受洗後從水裏上來，禱告，天就開了，並有聲音從天上宣告祂是神的獨生子。

祂曾在曠野禁食禱告四十晝夜，勝過魔鬼的試探。

祂在每日工作前，天還未亮，就到曠野去禱告。

祂行完五餅二魚的神蹟，又獨自退到山上去禱告，躲開被擁立為王的試探。

祂為了挑選十二使徒，就禱告了一整個晚上。

祂上十字架前，在客西馬尼園為眾門徒禱告。

祂在十字架上斷氣前，仍在禱告：「父啊，我將我的靈魂交在你手裏！」（路加福音 23 章 46 節）我們看見主的一生充滿了禱告，可見祂何等看重禱告。

禱告的教導可有很多方面。本章我只集中談一方面——為人「代禱」。

一、代禱的內容

主耶穌升天後，有一件事至今仍然繼續作的——就是為我們禱告。《希伯來書》7 章 25 節說：「他是長遠活著，替他們祈

求。」換句話說，主耶穌永遠都在為我們代禱。基督是我們的好榜樣，所以我們今日要效法祂，不斷為別人代禱，直到見祂面的日子。

接下來我們要問：究竟基督在天上，為我們代禱了些甚麼事呢？

我細讀《聖經》，也找不出基督在「天上」代禱的內容！但是我們可以猜測一下。怎樣猜測呢？就是透過祂在「地上」怎樣為我們禱告作猜測。原來基督的代禱，有很重要的三方面：

第一，祂會為我們的「得救」禱告。

主在十字架上曾作過一個很偉大的禱告：「父啊！赦免他們；因為他們所作的，他們不曉得。」（路加福音 23 章 34 節）主耶穌甚至替那些釘死祂、頂撞祂、侮辱祂的人代求。求父赦免他們，使他們得著救恩不至於沉淪。這也就是以賽亞先知所預言有關主耶穌的「為罪犯代求」（以賽亞書 53 章 12 節）。

第二，祂會為我們的「信心」代求。

彼得三次不認耶穌，但最後回轉，就是因為耶穌的代禱，叫他「不至於失了信心」，並且在回頭後「堅固……弟兄」（路加福音 22 章 32 節）。很可惜，彼得並沒有這樣做，他回頭後，最初只帶門徒去打魚。然而，他後來確曾堅固了馬可，使曾經失敗的馬可成為他的一個得力助手（參彼得前書 5 章 13 節）。《馬可福音》就是馬可把彼得口述的主耶穌生平寫出來的。

第三，祂會為我們的「合一」禱告。

主在上十字架前，曾為門徒的合而為一禱告，這就是著名的「大祭司禱告」（參約翰福音 17 章）。這篇禱文有五次提到「合而為一」。合一有甚麼重要？原來我們合而為一，就能吸引世人來信耶穌。原來我們合而為一，就能彰顯神的大愛（參 20-21 節，也參使徒行傳 2 章 46-47 節）。

二、代禱的方式

代禱用甚麼方式好？我建議，可用「牧養」的方式為別人代禱。主耶穌就是一個最好的「牧者」了，祂「按著名叫自己的羊，把羊領出來。」（約翰福音 10 章 3 節）又說：「我認識我的羊，我的羊也認識我。」（14 節）

所以，我們要按著「名字」為別人代禱。

有些人是你所認識的，他們也認識你。有些人你雖然認識，他們卻不認識你。有些人你可能只知道名字，並不認識，但是這些人都可以成為你代禱的對象。

為自己「不熟悉」的人代禱是很乏味的。然而，我們相信只要「肯」為他們禱告，主都會知道和記念。

不但如此，每當你為這些人禱告時，你愛他們的心也會隨之增加。這是何等奇妙的事啊！聖靈所結的果子，第一個特徵就是——愛心。所以，每當我們為別人代禱，聖靈就動工，使我們對代禱的對象產生愛心。

很多年前，教會有位同工向我提出請求，把她整個家庭都放入我的個人代禱名單內。我答應了，當中還包括她嫂嫂的

三個孩子，名字特別難記：Alexandra、Augustus、Aries。這三個都是古代帝王的名字，我花了很長時間才能記得。到後來，才發現可以很容易記起，因為首個字母都是A。自此之後，我便叫他們：Triple A！

最近我再遇見這位姊妹，問起她家人的情況，也特意問：

「Triple A 近況如何？」她吃了一驚，怎麼我還記得他們的名字？而且她也發覺，我的問候是發自真誠的關懷。這個見證不是要說，我個人擁有多少愛心，而是——這愛是聖靈的工作！

所以，我們可以說：代禱是一種「愛」的牧養。

至於為別人代禱的時間，最好固定為每日 30 分鐘：一分鐘為一個人，30 人便用 30 分鐘了。

為甚麼要安排一段固定的時間來操練代禱呢？因為禱告是屬靈的爭戰，必須——專心！

讀經 30 分鐘很容易，但要禱告 30 分鐘並不那麼容易。所以，把每日最好的 30 分鐘用來禱告，你那一日便可保證滿有力量。神的兒子也有固定的禱告生活：「耶穌……照常往橄欖山去」（路加福音 22 章 39-40 節）做甚麼呢？——就是禱告（參 40 節）。倪柝聲先生說過一句話：

沒有固定的禱告，就是沒有禱告的生活。

所以，「固定」的禱告很重要。

三、代禱的福氣

代禱能帶給別人福氣，故此保羅對哥林多教會說，他們的禱告使保羅等人得到恩典（參哥林多後書 1 章 11 節），此中我相信，也包含他們在亞西亞所遭的患難、所蒙的拯救（參 1 章 8 節）。

神很樂意垂聽我們的代求。不久前我去臺灣短宣，經歷了神奇妙的恩典：有兩次主日講道深深感受神的能力與作為，不像平常的講道。其中第二個主日，當我呼召獻身的時候，教會牧者的兒子也走了出來，那師母為自己的兒子將來願意獻身而流下感恩之淚。這些也都是弟兄姊妹為我代禱的功效。

保羅是個膽量很大、恩賜很多的傳道人。然而，他也常常請求弟兄姊妹要為他的傳道工作禱告（參以弗所書 6 章 19-20 節），那何況我們呢？我們更需要別人的代禱，使福音有效傳揚出去。

代禱不單可帶給別人福氣，也為我們自己帶來福氣（參約伯記 42 章 10 節）。約伯受到非比常人的遭遇，但是神也要他為別人祝福和禱告。為誰呢？就是為那三個曾經不斷批評他的朋友！這不容易做到，約伯卻做到了。結果呢？這事為他帶來生命的轉捩點——轉向順境，神給他的祝福比從前的加倍。

事情為甚麼會這樣發生呢？在這裏我們看見一個真理：禱告不要以自己為中心，要以別人為中心，以神為中心。最後，神的福氣也就臨到我們。

我們的禱告有沒有進步？「代禱」，是一個很重要的度量衡。主耶穌說：「凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。」（馬太福音 16 章 25 節）這個原則也可應用在代禱之上——我們愈多為別人代禱，神就愈多祝福我們。

基督之家的創辦人寇世遠監督曾引用《約伯記》42 章 10 節，幫助了一位神的僕人在病後恢復得著神的祝福。某牧師在醫院做了手術，傷口癒合出奇慢。他心裏焦急，常為這事禱告。寇監督去探望這牧師，給他一個「藥方」，就是以上這經文；他並且給了這牧師一個名單，鼓勵他天天為別人代禱。

結果呢？他的傷口很快癒合了！所以，我們要先求祂的國和祂的義，「這些東西」都要加給我們（馬太福音 6 章 33 節）。「這些東西」是指我們自己所需要的東西，個人如是，教會如是。我們常常為自己的教會代禱，這是不足夠的，我們也要為別的教會代禱，這樣，神會加倍祝福我們的教會。

第 9 章

操練六：禁食

請禱告：「主啊！求你垂聽我的禱告，讓我能成為禱告隊伍裏的一個勇士。」

「禁食」禱告是個較少人談的題目。我今只集中討論三個重點：

一、禁食禱告的定義

禁食禱告是甚麼？

禁食禱告之目的，是讓我們與主相遇，由此帶出愛的行動。要知道人若不是活在愛裏，就已偏離禁食禱告的意義。正確的禁食禱告是要尋求遇見神，被神的愛充滿，然後把這愛帶出去。

以上這個禁食禱告的定義，是臺灣真理堂主任楊寧亞牧師在多年前講的。我為甚麼引用他的話？因為楊牧師在臺灣的真理堂教會，連分會共有四千多人，四十多年來，這個教會每年都舉辦三次的 40 日禁食禱告會。

這位楊牧師是我的大學同學，我們曾一起住在真理堂的信義學舍。當時真理堂的屬靈光景淒涼，我幾乎想要離開教會。楊牧師勸我不要離開，並且建議我們要為教會一起禱告才真！

於是，我們在每個星期六中午為教會禱告。我們為團契「禁食」禱告，然後團契就漸漸興旺起來。多年後，楊牧師說，

他們教會從來沒有一對夫妻離婚的，有一個原因，相信這是禁食禱告所帶來的祝福。

我這樣為禁食的禱告下定義：禁食禱告是一種屬靈的操練，不是累積功德，而是要與神建立更親密的關係。這是一個為了愛神，為了順服並遵行父神的旨意而有的行動。

二、禁食禱告的需要

有些教會說，保羅書信從來沒有教導怎樣禁食，那麼我們也不必講禁食的禱告。然而，主耶穌不曾說過嗎：「……但日子將到，新郎要離開他們……他們就要禁食？」（馬可福音 2 章 18-20 節）

耶穌與門徒在一起是個快樂時刻，所以門徒不必遵循猶太人的規矩，事事禁食。但當新郎離開了，他們就要禁食。

這「日子」就是「現在」！

主耶穌離世前提醒門徒，要「警醒禱告，免得入了迷惑。」

（馬太福音 26 章 41 節）這提醒一直生效，直至主再來。登山寶訓也談及「禁食」禱告：「你們『禁食』的時候……要梳頭洗臉，不叫人看出你們禁食來，只叫你暗中的父看見……報答你。」（馬太福音 6 章 16-18 節）從這經文看，主耶穌從來沒有反對人禁食，只是要我們弄清楚自己禁食的動機。

有一次門徒來問耶穌：「我們為甚麼不能趕出那鬼呢？」耶穌回答：「這一類的鬼，若不禱告、『禁食』，他就不出來。」（馬太福音 17 章 19-21 節）耶穌這麼說，是否用禁

食當作積功德，使鬼聽話呢？當然不是。禁食在禱告中，是一個跟神「連結」的行動，是一種對神全然委身與投靠的表現。

禁食代表一種信心，相信神一定會成就某件事情。

我們可用甚麼方法測驗一個基督徒的信心呢？是看他的禱告。

我們教會所買的第一個堂址有一個四百多英尺空間，我們想把它改建成一個圖書館和兩間辦公室。可是接到市政府通知，必須為此多建一道樓梯，或多安設一部電梯！天啊，這豈不是白白浪費了許多可用的空間？

我說：「哎呀，我們買錯了！」不過有一位姊妹並不這麼認為，她說：「牧師，我們來禱告吧。」

於是，我們發動了一個 24 小時的禁食禱告鏈：每周從星期五中午到星期六中午，每個「小時」的時段都有人負責守望禱告。這就是說：由中午至半夜，至清晨，每個時段都有人在禱告。

兩星期後，我們竟收到市政府的回覆：無條件允許我們改建閣樓，不需要再加設樓梯或電梯！

這不是神藉著我們的禁食禱告顯出神蹟嗎？所以，這個 24 小時的禱告鏈傳統，我們一直延續到今日，稱為「大使命禱告」，已有七十多位弟兄姊妹參與。

有難處，一定要禱告，甚至要禁食禱告。這也是臺灣真理堂這個四千多人的教會沒有一對夫妻離婚的原因，這簡直是一個神蹟。禁食就是藉著禱告去攻破撒旦的營壘。耶穌也曾藉著禁食禱告去勝過魔鬼的試探。《路加福音》第4章記載，魔鬼用肉体的情慾、眼目的情慾和今生的驕傲試探耶穌，耶穌就是用禁食禱告（參1-2節）和神的話來勝過試探！

三、禁食禱告的榜樣

保羅在《哥林多後書》6章3至10節論到怎樣作神的僕人：「我們凡事都不叫人有所妨礙，免得這職分被人譏謗；反倒在各樣的事上，表明自己是神的用人，就如在許多的忍耐、患難、窮乏、困苦、鞭打、監禁、擾亂、勤勞、警醒、不食、廉潔、知識、恒忍、恩慈、聖靈的感化、無偽的愛心、真實的道理、神的大能……」此處提到的警醒、不食，就是「禁食」禱告了。

我常常反省：作為神的僕人，我有沒有活出保羅的榜樣呢？讓我們再讀大家熟悉的《使徒行傳》13章1至3節：「在安提阿的教會中，有幾位先知和教師，就是巴拿巴和稱呼尼結的西面、古利奈人路求與分封之王希律同養的馬念，並掃羅。他們事奉主，『禁食』的時候，聖靈說：『要為我分派巴拿巴和掃羅，去作我召他們所作的工。』於是『禁食』禱告，按手在他們頭上，就打發他們去了。」

安提阿教會在「禁食」時，聖靈告訴他們：「要為我分派巴拿巴和掃羅，去作我召他們所作的工。」（2節）教會又為此再次「禁食」禱告，然後按手在這些人的頭上才差遣他們出去。明顯地，這是極不容易的決定，因為巴拿巴和掃羅是得力的工人，二人走了，誰來承接工作？

然而經過同心合意的「禁食」禱告，眾人就放心差派他們出去了。

在此之後，讓我們又看到保羅（掃羅）和巴拿巴二人，在第一次旅行佈道所帶回來的好消息：神蹟奇事隨著……聖靈充滿了他們……許多教會得以建立。但是《使徒行傳》14章23節說，他們在各教會選立長老後，便又「禁食」禱告，把這些人交託所信的主。

這些記載有甚麼意思？就是，屬靈爭戰是持續不斷的！我們的仇敵魔鬼，好像吼叫的獅子遍地遊行，尋找可吞吃的人（參彼得前書5章8節），那個時代受的逼迫特別厲害，所以保羅對他們說：「我們進入神的國，必須經歷許多艱難。」（使徒行傳14章22節）

弟兄姊妹，今日我們所受到的逼迫和他們是不一樣的。我們可能無須面對像使徒時代那樣的逼迫，只是在思想上、在世俗主義裏，我們也受到猛烈的攻擊。我們對離婚妥協、對同

性戀妥協，全都中了魔鬼的詭計，卻以為是擁抱自由主義。使徒們看出那是屬靈的爭戰，他們用禁食禱告來贏得勝利。

最後，我想介紹兩本書：一本是楊寧亞牧師的《禁食禱告預備手冊》，講述有關禁食禱告的真理。另一本是 Bill Bright 所著《*The Transforming Power of Fasting and Prayer*》（中譯名：禁食禱告的轉化大能），講述作者曾有三次 40 日禁食禱告的經歷以及許多的見證。

今日，教會正面對兩個最大的挑戰。第一個是教會找不到接班工人。最近，我遇到一位老牧師，傾談中告知他今年要退休了。老牧師問我多少歲，我說 66 歲。那知他回應說：

「我今年 80 歲了，仍找不到接班人！」對，老牧師非常忠心，但是教會的前途在哪裏？

第二個挑戰則是弟兄姊妹不肯傳福音。不傳福音，教會就會死掉！耶穌怎樣解決工人缺乏的問題？不是去找神學院院長派多少工人來。耶穌說：「當『求』莊稼的主，打發工人出去……」（馬太福音 9 章 38 節），這個「求」，就是禱告。

福音傳不出去怎麼辦？保羅在《以弗所書》最後一章說：

「要……警醒不倦（即禱告）……也為我祈求……能以放膽開口講明福音的奧祕。」（6 章 18-19 節）《歌羅西書》更說：

「也要為我們禱告，求神給我們開傳道的門。」（4 章 3 節）

第 10 章

操練七：「爭戰」的禱告

閱讀經文：《路加福音》22 章 39 至 46 節。

耶穌出來照常往橄欖山去，門徒也跟隨他。到了那地方，就對他們說：「你們要禱告，免得入了迷惑。」於是離開他們，約有扔一塊石頭那麼遠，跪下禱告，說：「父啊，你若願意，就把這杯撤去。然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。」

有一位天使從天上顯現，加添他的力量。耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上。禱告完了，就起來，到門徒那裏，見他們因為憂愁都睡著了，就對他們說：「你們為甚麼睡覺呢？起來禱告，免得入了迷惑。」

國父孫中山先生在策動革命期間，曾逃避到英國倫敦。有一個主日早晨，當他正去參加崇拜，在路上被兩個華人誘騙捕捉了，並且幽禁在清廷的使館內。起初六、七日沒有人知道。他無技可施，心想已沒有生還的機會，這時候他就想起大能的神，於是痛心懺悔懇切祈禱。

一連六、七日，日夜不斷禱告。到第七日，心中忽然感到了安慰，有了平安，他知道禱告有效，神必施恩。他藉著兩位送飯食的僕人把消息傳了去給他在英國的老師，這位老師為他四走奔波，最後救了他出來。

1862 至 1863 年是美國歷史上一段黑暗時期，為了黑奴問題發生南北戰爭。北方政府屢戰屢敗，正在緊要關頭，主張解放黑奴的總統林肯下令勸諭全國人民禁食禱告神，那天是 1863 年 3 月 30 日。但在 5 月 9 日那一場仗，北軍又再敗了，看來神並沒有聽到禱告似的。

南方軍隊決定北伐。北軍失敗的消息傳給了林肯總統，他獨自一人留在房子裏禱告神，並向神許願，神若賜他大勝，他必終身向神盡忠。他對自己的將軍說，這場戰爭是為神，為正義而戰的，所以這次戰爭神必扶助，我們的將士必能戰勝過敵軍。

在第二日的一場戰爭中，他們果然大勝，那一仗就決定了大局。此後北軍屢戰屢勝。這是林肯藉著禱告，戰爭得勝的事實。後來有人對林肯說，他得到勝利是因為神站在他的那邊。林肯卻這樣回答：

「不是神站在我這一邊，
而是我們站在神的那一邊。」

這就是神垂聽他禱告的原因了。神藉摩西帶領以色列人出埃及，在路上遇見亞瑪力人來爭戰。約書亞率領軍隊應戰，而摩西就帶著亞倫，戶珥上到山上，當摩西舉起手杖來，即是向神禱告，約書亞的軍隊就勝利了。但當摩西的手一放下來，亞瑪力人就勝利了。摩西的手都酸了，舉不起來了，於是亞倫就推來一塊磐石，兩個人坐在摩西的左邊和右邊，扶起摩西的手直到日落！

約書亞這場仗打敗亞瑪力人，完全是靠賴摩西在山上的舉起手禱告。可見爭戰得勝的秘訣在於禱告。在世上的爭戰如此，屬靈的爭戰也如此，而且後者更要藉著禱告才能得勝。基督徒的仇敵魔鬼好像一頭吼叫的獅子，遍地遊行到處尋找可吞吃的人，他千方百計要破壞神的工作，叫神的百姓離開神。所以我們每一日，都要面對大大小小的屬靈爭戰。但是不要怕，「因為那在你們裏面的，比那在世界上的（魔鬼）更大。」（約翰一書 4 章 4 節）我們需要「靠著聖靈，隨時多方禱告、祈求。」（以弗所書 6 章 18 節）因為禱告正是我們屬靈爭戰的最重要武器。

讓我們再看看，歷史上最偉大一場屬靈爭戰的得勝——主耶穌在客西馬尼園的禱告。請再閱讀上面《路加福音》22 章 39 至 46 節，在這場屬靈的爭戰，主耶穌獲勝的原因是禱告。相反的，門徒在這場爭戰中失敗了，例如彼得三次不認主、其他門徒四散，都是因為沒有好好禱告過。至於後來彼得「回頭」了，也是因為主耶穌曾為他祈求，叫他不至於失了信心（參 32 節）！

主耶穌給我們立下最好的禱告榜樣。我們分三方面來學習。

一、恆常（參 39 節）

這段經文說，主耶穌「照常」往橄欖山去。其他經文也常常提到主耶穌常到山上、常到曠野去——正是禱告。這裏說他照常上橄欖山，可見他常來這裏禱告。

在生活中，我們有許多事情都要「照常」作，例如照常吃飯、照常吃完晚飯就照常拿起報紙來看、照常坐在電視機前照常看連續劇……看完了就照常睡覺。之後就照常起床、照常上班、照常上學、照常交際應酬……甚麼事情對我們重要，我們都會照常去做。耶穌每一日都照常禱告，是因為祂看禱告這事極重要，就像我們每一日的作息生活一樣。照常的生活，即是「恆常」所做的事。我們怎樣才能夠操練恆常的禱告呢？首先，我們要把禱告這事放在生活的「首位」，非做不可。我們為甚麼日日都上班，甚至會加班？是因為我們需要獲得上班的那筆金錢，因為金錢是重要的！那麼有甚麼理由，我們非禱告不可呢？答案由一首短詩說出了：

多禱告，多有能力；

少禱告，少有能力；

不禱告，沒有能力。

誰都需要能力，誰都不想做個軟弱的基督徒。所以，人人都需要禱告，就像人人為了生活的力氣，每日三餐都要吃東西。禱告能給我們屬靈生命的氣力去做聖工，去為主爭戰。

現今社會生活的最大挑戰，就是——忙碌，使我們沒有時間去禱告。在美國灣區生活的壓力非常大，每日上班超過 10 小時，身心疲憊以至沒有禱告生活，是很多基督徒的常態。有位弟兄作見證說，有個時候他工作壓力非常大，工作期限快到可是工作問題未得解決，但是面對這樣的情況，他反而

花了比平時更多的時間去禱告，在教會的事奉也照常去做。結果呢？他發現：公司的困難靠著禱告神所得的智慧解決了，工作也便如期完成了！我們也常聽到一些見證，那些講道有能力的傳道人，每日都花很多時間跪下來祈禱。

主耶穌也相當忙碌，祂要傳道、醫病、趕鬼，整天被不同的人羣圍住；又要面對各種想要害祂的人不住找把柄捉拿祂。可是我們看見祂常常離開人群，退到山上或曠野去禱告。其實祂在出來傳道前，早已在曠野禁食禱告過四十晝夜了，魔鬼前來試探祂，每次被祂勝了，魔鬼無計可施，氣憤憤便走了。

從此主耶穌滿有能力，每日都以禱告去開始祂的生活，聖靈的能力也就源源不住從祂身上流出。

我自己也有小小的事奉體會，自從我開始學習每日要有固定的禱告生活，我感到在事奉上特別在教導方面，從神領受了能力，每次準備主日學課程時總覺得不配來作教導，因為自己所知的太淺薄。我只好一面準備，一面禱告，靠著神的恩典總是能夠把講稿都寫了出來了。但是當我重新讀稿時都會感到稀奇，自己怎能寫出這些內容呢！？無非是神的能力在我這個軟弱的人身上彰顯了。這樣的恩典是要激發我更多去禱告。

二、懇切（參 44 節）

當主耶穌要上十字架前心裏極其傷痛，祂在客西馬尼園的禱告也便極其懇切。從其他福音書看，祂是一而再，再而三的禱告。本段經文則說，祂的禱告更加懇切，一次比一次懇切。這裏如何描寫祂的懇切禱告呢？就是汗珠如大血點滴在地上！

我們的禱告生活除了要忠心，更加要懇切。禱告生活若變成形式化，每日按時禱告，盡責交差，好像例行公事，向神報告完畢事就完了，這就不叫禱告，乃是匯報。

懇切的禱告是從心發出的，神看見我們的內心。若你自己都對這事滿不在乎，怎能求神垂聽呢？若你自己對這事都不認真，怎能叫神對你認真呢？有人說，禱告好像在一個大山鑽洞，我們在這頭鑽，神就在那頭工作。到洞穿之時，就是神給我們打開了禱告之門。

戴德生有一個很愛主的母親，每一日為了戴德生的得救禱告。她到異地作客也不忘為兒子禱告。有一次她離家到兩百多英里外的地方作客，吃過飯，她就照常為戴德生禱告。她把門關上了，跪下來求神應允她，否則便不出門。那天下午，她一直禱告到聖靈感動她，知道禱告已蒙應允了，兒子已經悔改了，不需要再為他的得救禱告了。她便立即不住感謝讚美神。

那天原來是假日，戴德生正在無聊地來到父親的房間，找了一本書看作為消遣。每當他讀到宗教性的事情就跳過去，但是此刻當他讀到「成了」二字，」時，不知怎的就大受感動，自言自語說：「『成了』甚麼了？」然後又自己回答：「成就了一個

圓滿的救贖，祂為我們的罪付了贖價；不但為我們的罪，也為普天下人的罪。既然如此，我還要作甚麼呢？」這時聖靈光照他的內心，大受感動，他只得跪下接受救主的救恩。

戴德生不但有一位好母親為他懇切禱告，還有一位好姊姊。有次他不小心誤拿了一本小冊子，正是他姊姊的日記本子。裏面寫著，她怎樣立志為弟弟禱告直到他信靠基督。當他看到上面的日期，屈指一算，他重生的那日子正是他姊姊立志為他禱告滿月之時！懇切禱告有如此能力，能叫一個人的生命改變。

三、順服（參 42 節）

主耶穌是這樣禱告的：「父啊，你若願意就把這杯撤去。然而不要成就我的意思，只要成就你的意思。」（42 節）看別的福音書，主耶穌其實接連三次都作這樣的一個禱告，可見祂當時所面對是何等大的爭戰。

按祂的意思，希望這「杯」能免去。這個是甚麼杯呢？主耶穌被釘在十字架上大喊：「我的神、我的神，為甚麼離棄我？」（馬可福音 15 章 34 節）祂當時擔當了所有世人的罪孽，以致聖潔的神也必須掩面不看祂，從來沒有與天父分離過的主耶穌，這時必須忍受分離之痛。這個就是主耶穌想要避免的苦杯。

緊接著，祂完全的順服了，因祂深知道自己到這世上來，就是為了這個時刻。於是又說：「然而不要從我的意思，只要

從你的意思」(36節)，否則救贖之功就無法完成。因為祂一個人的順服，眾人都因祂得以稱義。

當主耶穌願意順服後，就有天使從天上顯現加添他的力量，使祂能夠走向十字架的道路。最後因祂的順服就從死裏復活，戰勝了死亡的權勢。這場爭戰得勝了，主得到最高的榮耀，天上地下所有的權柄都屬於主的了。

神的旨意雖然標準很高，我們只要順服，放下自己的意思，神必要負責。祂必加添力量叫我們能遵行祂的旨意，並使我們能與祂一同享榮耀。順服是一件很難學的功課，是因為人的自我太強，沒辦法放下自己，總想由自己作主。但我們若認識到自己非常軟弱，唯有神才能夠，就可以順服了。

摩西在埃及的頭四十年，可說是他人人生最強的時候。他在皇宮受了最好的教育，以為自己很行。他並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。此事他以為沒有人知道，後來卻被揭發了，若埃及王知道了，他就性命堪慮了。於是他要離開埃及，在曠野牧羊四十年。在這第二個四十年，他認識自己是一個不能的人。因此當神呼召他時，他就推說自己不能。可是神卻讓他知道，他不能，但是神能。當他順服後，神的能力就藉著他顯出來了。

所以，我們學習順服，最重要是要認識自己的不能，並且願意照神的旨意去做，神的能力就要彰顯在我們這無能的人身上，將一切榮耀歸給祂。

第 11 章

操練八：「片時」的禱告

閱讀經文：《馬太福音》26 章 36 至 46 節。

耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：「你們坐在這裏，等我到那邊去禱告。」於是帶著彼得和西庇太的兩個兒子同去，就憂愁起來，極其難過，便對他們說：「我心裏甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裏等候，和我一同警醒。」

他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「我父啊！倘若可行，求你叫這杯離開我。然而不要照我的意思，只要照你的意思。」

來到門徒那裏，見他們睡著了，就對彼得說：「怎麼樣？你們不能同我警醒『片時』嗎？總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」

第二次又去禱告說：「我父啊！這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全。」

又來，見他們睡著了，因為他們的眼睛困倦。耶穌又離開他們去了。

第三次禱告，說的話還是與先前一樣。於是來到門徒那裏，對他們說：「現在你們仍然睡覺安歇吧。時候到了，人子被賣在罪人手裏了。起來，我們走吧。看哪，賣我的人近了！」

操練禱告的方法，《聖經》很具體給了我們兩個達操練的標竿：

第一種操練是：警醒「片時」。

第二種操練是：「不住」禱告。

主耶穌在被釘十字架前夕，心靈交戰，只帶了三個近身門徒，即彼得、雅各和約翰，陪祂來到一個客西馬尼園，好在那裡警醒禱告。

可是，當主禱告完畢，祂卻發現這幾個門徒因為疲倦，都睡著了。主就問：「怎麼樣？你們不能同我警醒『片時』嗎？」（40節）

跟著主就教訓他們：「總要警醒禱告，免得入了迷惑。」（41節上）然後又指出，他們之所以不能「警醒『片時』」，是因為「你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」（41節下）

警醒「片時」，是一種克服人性軟弱，讓自己能夠進入「持久」禱告的訓練。

新約時代的猶太人，每日分為12小時，也就是說，他們的一小時正相等於我們現今的兩小時。所以在《馬太福音》26章40節，主耶穌所說的「片時」（an hour），就是我們現代社會的兩小時。

禱告操練及傳遞

那個晚上，主耶穌即將要被捉拿了。面對翌日受審判、被釘十字架的恐懼，祂心靈極需要禱告的支援，於是祂叮囑門徒，付出短短兩小時，陪祂一起去禱告。只是門徒也做不到！

我個人的靈修生活，也盡量保持每日有兩小時禱告。初時不容易做到，但我鼓勵弟兄姊妹可先嘗試學習：每日花 30 分鐘專心禱告。

由此開始，慢慢操練下去。

在我們的禱告訓練中，有一個環節叫「三二練」。

三：指用 30 分鐘作祈禱的起步。

二：指要達到兩小時禱告的目標。

至於「二人四要」，就是找兩個人作禱伴，互相扶持，大家都維持每日 30 分鐘的禱告生活。

以上就是我給弟兄姊妹所提供，學習警醒「片時」的禱告操練。

第 12 章

操練九：「不住」的禱告

閱讀經文：《帖撒羅尼迦前書》5 章 16 至 18 節。

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

我們所要達至第二個禱告操練的標竿，就是「不住」禱告。

以上經文有三方面值得我們注意：

一、這教導是重要的

這段經文提到三樣事情：

常常喜樂、
不住禱告、
凡事謝恩。

為甚麼這三樣那麼重要？——「因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意！」（18 節下）

二、這教導是可行的

《以弗所書》6章18至19節為以上教導提出了一個可行的實踐方案：「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求。並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求，也為我祈求……」

具可行性的實踐保證，就在「靠著聖靈」這句話。

那麼，聖靈做了甚麼工作，叫我們可靠祂呢？

A) 聖靈能使我們有禱告的動力

《撒迦利亞書》12章10節說：「我必將那施恩叫人懇求的靈，澆灌大衛家和耶路撒冷的居民。他們必仰望我……」

B) 聖靈是我們禱告感情的來源

《羅馬書》5章5節說：「……所賜給我們的聖靈，將神的愛澆灌在我們心裏。」

《馬太福音》5章44節又說：「我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。」

C) 聖靈會作我們禱告的導師

《羅馬書》8章26節說：「況且我們的軟弱有聖靈幫助。我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。」

三、這教導是有益的

A) 因為可帶來得勝的生活

《腓立比書》4章6至7節說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」

《詩篇》16篇8至9節又說：「我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不致搖動。因此，我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。」

B) 因為可帶來成熟的生命

保羅在《哥林多後書》12章7至9節說：「又恐怕我因所得的啟示甚大，就過於自高，所以有一根刺加在我肉體上，就是撒但的差役要攻擊我，免得我過於自高。為這事，我三次求過主，叫這刺離開我。他對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」

主耶穌在《路加福音》講了一個寡婦與法官爭持的比喻：「……是要人常常禱告，不可灰心……神的選民晝夜呼籲他，他縱然為他們忍了多時，豈不終久給他們伸冤嗎？……」（18章1-8節）

主耶穌要我們學習「常常」禱告，祂提到神已「忍了」多時。為甚麼神要「忍」多時呢？正確的解釋應是，神要等待我們的靈命成長，到了我們成熟的時候，才把我們所需要的東西賜給我們。這就正如父母等候恰當的時候，把孩子所需求的東西給他們。

C) 「不住」禱告的效果

「不住」的禱告有很多益處，能使我們過得勝的生活；能使我們滿有平安、喜樂、安息。「不住」的禱告又能使我們的生命催向成熟，流露謙卑和忍耐。

Rick Warren 指出，原來禱告最重要不是要改變神，叫祂聽從我。禱告之目的是在於改變我們自己，使我們更像耶穌，擁有耶穌一樣的禱告生命。

耶穌藉著禱告，充滿了神的能力、智慧和愛心。祂更藉著禱告，得以絕對順服、成就了父神的旨意。原來，禱告並不是為了得著所祈求的，而是在於叫我們靈命成長，更加認識耶穌、經歷耶穌，並且活像耶穌。

Rick Warren 打了一個比喻：小孩子成熟，是透過不斷向父親「祈求」這個互動關係發展出來的。同樣，我們也是藉著不斷的禱告、不斷與父神有所「互動」而達到靈命的成熟。

這個比喻實在有助我們明白「不住」禱告的益處和果效。

Rick Warren 又提出，實踐「不住」禱告，要有五個層面的學習：

Focus (專注)

No (被拒)

Slow (遲延)

Grow (成長)

Go (應允)

他用以上五個英文字，來說明「不住」禱告所帶來在靈性上的美好學習：

第一，專注 (Focus)：禱告的對象是神自己。禱告的人不住專注於神，而不是注意難處，也不是注意自己。專注於神，有甚麼益處呢？就是能經歷大衛所說的身心靈舒暢，生命得著滿足的喜樂 (參詩篇 16 篇 9、11 節)。亦能獲得出人意外的平安 (參腓立比書 4 章 6-7 節)。

第二，被拒 (No)：禱告的人也會經歷祈求未蒙應允的，因為那些事不是神的心意。

第三，遲延 (Slow)：禱告不蒙應允，或者是因為神的時分還未到，祈求的人需要等候。

第四，成長 (Grow)：在禱告中，我們不斷瞭解、明白神的心意，從而也不斷修正自己，使靈命成長。

第五，應允（Go）：禱告的人也會經歷神的即時應允，一切順利，因為符合神的旨意和時間。

這五個層面的學習，是我們在「不住」禱告的操練中都可能經歷到的，成為塑造我們屬靈生命的途徑，十分奇妙！

保羅被囚期間，藉著不住的禱告，寫出了極其偉大的屬靈作品——四本監獄書信——就是《以弗所書》、《腓立比書》、《歌羅西書》和《腓利門書》。這些書信成為了歷世歷代信徒的生命糧食、活水泉源，並靈性亮光。

保羅能夠這樣做，有一個很重要的原因：他在監牢裏很多事情都做不來，但他肯花時間「不住」的禱告！

因著「不住」的禱告，保羅的屬靈生命、思想、情緒也就能夠與神緊緊連結在一起。結果，他能以超越監牢拘轄的困擾、痛苦、無助、孤單，為信徒提供豐富的靈糧，並把基督的榮耀、智慧，以及從基督而來的喜樂與愛心，全都藉著文字表達出來。

第 13 章

12 周禱告計畫書

禱告操練是由個人禱告開始的。然後建立禱伴小組，操練群體式的禱告，將禱告的生命在信仰群體不斷延續下去。

各種祈禱特會一般只能維時一日或數日，大家固然可以全情投入。然而特會所提供的操練只是一個「開始」，參與者回家後，並不是特會的結束，要將禱告的操練延續下去，作為另一種生活的開始。

本書所介紹的禱告操練「計畫書」，以三個月為一個循環。即是說，每個循環須在 12 周內完成。然後周而復始，又再繼續操練下去。

但在每一個新的循環，祈禱者在起始的禱告時間，必然會比上一個循環更長。

禱告者可以單獨一個人操練。也可以結成禱伴，由二人或數人分組操練。

我們採用上世紀英國靈修大師慕安德列 (Andrew Murray , 1828–1917) 的《代禱的祕訣》 (*Secrets of Prayer*) 作為課程。內中有 31 日材料，要在 11 個星期內完成。即是說，我們要在 11 周內完成這課程的 31 日禱告操練。然後在第 12 周作總結。

大家請上網，下載這個課程的電子版：

<http://ccdigest.org/book/Secrets/soi1.htm>

實行方法如下：

一、步驟

第一步，請大家在每周讀完《代禱的祕訣》內三日的文章，並要「熟背」每日的經文（在每日的文章開頭，都有一節或一段經文）。背熟後，默寫在筆記簿上。

第二步，各人自行編製一個包含 30 個家庭的代禱「名單」。可從你的朋友、朋友的朋友、隣居的朋友，或從教會的肢體或所屬團體中去找。編成名單後，當然也代表了你願意為這名單內的人士禱告。

在第一季的第 1 至 5 周，每日用 15 分鐘為名單內的人士代禱。

到第 6 至 9 周，禱告時間延長至每日 20 分鐘。

到第 10 至 12 周，再延長至每日 30 分鐘。

如此接力不斷下去。到第二季、第三季、第四季時，你每日為人代禱的時間也就會越來越多。

至於為親友代禱的內容，主要是：

- 1) 為慕道者的得救禱告，
- 2) 為信徒的信心與愛心禱告。

第三步，在每季（每單元）開始的頭三周，你可打電話「告訴」這 30 個家庭，讓他所知道你會在本季的每一日提名為他們代禱。

至每季結束時，再打電話聯絡他們，看看他們有沒有得到代禱的幫助。

二、作業

在每季的 12 周內，請你在作業簿內，「記錄」自己的禱告心得和內容。形式可參照下面：

第 1 周

- 1) 默寫第 1 至 3 日經文:《雅各書》5 章 16 節，《列王紀下》6 章 17、20 節，《詩篇》115 篇 16 節。
- 2) 本周代禱心得或代禱事項:

.....

第 2 周

- 1) 默寫第 4 至 6 日經文:《詩篇》65 篇 2 節,《以賽亞書》59 章 16 節,《希伯來書》7 章 25 節。
- 2) 本周代禱心得或代禱事項:
.....

第 3 周

- 1) 默寫第 7 至 9 日經文:《以賽亞書》62 章 6 至 7 節,《希伯來書》5 章 7 節,《約翰福音》16 章 24、26 節。
- 2) 本周代禱心得或代禱事項:
.....

第 4 周

- 1) 默寫第 10 至 12 日經文:《加拉太書》4 章 6 節,《以賽亞書》53 章 12 節,《馬太福音》26 章 42 節。
- 2) 本周代禱心得或代禱事項:
.....

第 5 周

- 1) 默寫第 13 至 15 日經文:《以賽亞書》62 章 6 至 7 節《使徒行傳》1 章 14 節,《以弗所書》3 章 14 至 16 節。
- 2) 本周代禱心得或代禱事項:
.....

第 6 周

1) 默寫第 16 至 18 日經文:《馬太福音》9 章 37 至 38 節,《以弗所書》6 章 19 節,《歌羅西書》4 章 3 節,《帖撒羅尼迦後書》3 章 1 節。

2) 本周代禱心得或代禱事項:

.....

第 7 周

1) 默寫第 19 至 21 日經文:《以弗所書》6 章 18 節,《使徒行傳》13 章 3 節,《歌羅西書》4 章 2 至 3 節。

2) 本周代禱心得或代禱事項:

.....

第 8 周

1) 默寫第 22 至 24 日經文:《以弗所書》4 章 4 節,《帖撒羅尼迦前書》5 章 17 節,《路加福音》11 章 2 節。

2) 本周代禱心得或代禱事項:

.....

第 9 周

1) 默寫第 25 至 27 日經文:《詩篇》132 篇 13 至 14 節, 37 篇 4 節, 27 篇 4 節。

2) 本周代禱心得或代禱事項:

.....

第 10 周

- 1) 默寫第 28 至 29 日經文:《路加福音》18 章 7 節,《希伯來書》7 章 25 節,8 章 1 節。
- 2) 本周代禱心得或代禱事項:
.....

第 11 周

- 1) 默寫第 30 至 31 日經文:《耶利米書》33 章 3 節,《啓示錄》8 章 3 節。
- 2) 本周代禱心得或代禱事項:
.....

第 12 周

請寫下這三個月禱告生活的整體「心得」,以及自己所經歷的進步。

三、進度表

下面有一個以每季為單元的禱告操練進度表，作為參考。

周數	慕安德列 《代禱的祕訣》	背誦經文	操練 禱告時間
1	第 1-3 日	作業 1： 默寫 每周經文	每日 15 分鐘
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 分鐘
7	第 19-21 日		
8	第 22-24 日		
9	第 25-27 日		
10	第 28-29 日		每日 30 分鐘
11	第 30-31 日		
12		作業 2： 寫下禱告 操練心得	

四、如何組成群體？

- 1) 進度可按照禱伴小組或個別的不同需要作調整。例如，可以設計成每兩個月為一期，或以更長時間為一
- 2) 每人應預備一本禱告操練的「日記本」，簡單記下禱告事項。必能看見神的作為。
- 3) 禱告操練的目標是在完成課程後，每人每日均可用 30 分鐘，在神面前傾心吐意，與神保持親近的禱告關係。
- 4) 各小組應該每周一次，能與禱伴在電話中和自己一起禱告。

第 3 部分

禱告生命的傳遞

教會的禱告「生命力」怎能傳遞開去？先由個人到小組，然後擴至全教會。

這個傳遞的方法叫「二人四要」：即在一個信仰群體內，彼此「分享」、「扶持」、「影響」、「傳遞」禱告的生命。

第 14 章：綜述二人四要的「核心內容」。

第 15 至 18 章：逐一介紹在此中分享、扶持、影響、傳遞禱告生命的「步驟」。

第 14 章

二人四要：小組啓動，教會全動

一、「二人四要」是甚麼？

「二人四要」，原先是由美國基督之家聯合禱告訓練中心所用的門徒訓練方法：讓弟兄姊妹在禱告生活中建立「二人」以上的禱伴關係，達至「分享」生命、「扶持」生命、「影響」生命、「傳遞」生命的效果，此即「四要」的意義。最後還要達至教會「全動」的生命。

「二人四要」的訓練重點在於建立一個「過程」，而不是達到甚麼結果，因為所有屬靈生命的長進都是一條漫長的道路，會因處境不同而有所差異。不但如此，所有訓練的方式、時限、內容都會因人而異，因時而異。

本書所提供的實例，只供大家作參考。各人可按著神的引導，來開展一種適合自己和禱伴的「二人四要」關係。

例如，保羅與提摩太的「二人四要」關係（參提摩太後書 1 章 3 至 7 節），維持了至少二十年；但與阿尼西母比較短，只在羅馬的監獄中。「二人四要」也可以發展成為二人以上的「多人」關係，例如保羅與以弗所的眾長老，不斷都有彼此代禱及支援（參使徒行傳 20 章 31 節）。

我們的主耶穌也是「二人四要」關係的榜樣：祂用三年時間，把十二門徒的屬靈關係結連起來，然後才把福音的大使

命頒下給他們。此後各門徒也就各自開展自己與其他人的「二人四要」連繫。

「二人四要」的操練是小組事工的核心。有了扎實的「二人四要」關係，小組一定能夠穩健成長。無論在靈命成長和事工推動，都有決定性的影響。

二、小組如何啟動？

神不單喜悅我們個別與祂親近、向祂禱告，祂更喜悅我們整個團隊來與祂親近、向祂禱告。神喜悅祂的兒女們聚在一起向祂祈求。這是「二人四要」門訓的起始點。

《傳道書》4章9至12節說：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。再者，二人同睡就都暖和，一人獨睡怎能暖和呢？有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；三股合成的繩子不容易折斷。」

主耶穌教導人禱告，大多說：「我們」、「你們」，即是一個人以上。「你們奉我的名無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。你們若奉我的名求甚麼，我必成就。」（約翰福音14章13節）

《聖經》裏也有各種小組連結的見證，其中不但有「二人」互動式的小組禱告，也能達到「四要」的影響效果。以下列舉一些例子：

彼得和約翰二人是禱告同伴。他們正要一起去禱告時，神使用彼得行了神迹使瘸子行走（參使徒行傳 3 章 1-2、6-7 節），後來有五千多人因此悔改相信耶穌。

他們又有另一個「三人小組」（彼得、約翰、雅各）在禱告上互相連結，提升屬靈的生命（參路加福音 9 章 28 節）。彼得因著親眼看見耶穌在山上變像，靈命得以堅固。到了晚年，彼得仍忘不掉這個獨特的屬靈經驗（參彼得後書 1 章 16 節），使他在事奉上遇到難處時，依舊得著鼓勵和力量。

《聖經》中還有一個「四人小組」的禱告連結，以能突破危機，轉危為安、從卑微得到高升。這就是但以理和他的三個朋友，他們同心祈求，於是能夠解開尼布甲尼撒王已遺忘的夢境而得到高升（參但以理書 2 章 1-8、13-19、24、48-49 節）。

此外，又有一個「五人小組」的禱告結連，就是安提阿教會以巴拿巴為首的五位同工。他們的禱告為教會帶來宣教異象，使福音從亞洲傳到了歐洲（參使徒行傳 13 章 1-3 節）。

小組團隊在禱告上連結，往往能給「全教會」帶來極大恩典。就如當全教會為彼得禱告時，彼得就在監牢中蒙天使拯救，帶給教會極大的喜樂（參使徒行傳 12 章 1-16 節）。

感謝神，我女兒生第二個孩子時是自然生產。女兒第一胎是剖腹的，第二胎本來也應剖腹，但醫生說女兒不適宜再開刀，我們只好仰望神的憐憫。為此，我發動了所有的代禱同工（幾乎遍佈全球），為女兒的生產禱告。結果蒙神憐憫，平安順產，得著第二個孩子，帶來了很大的喜樂。女兒和丈夫給孩子起名叫「喜樂」，英文作：Abigail。

門訓工作，一定要從「二人四要」做起，慢慢擴展開去。由二人擴至三人，三人擴至四人，擴至五、六人也可以，並可一直擴展開去。

我所服侍的美國基督之家第六家，有一個禱告團隊共六個人。每周二晚上，組員都會用一個小時透過電聯禱告，彼此分享、互相扶持，彼此影響、互相傳遞。這個團隊帶來了個人，以致全教會的祝福。

美國基督之家聯合禱告訓練中心，每年也都登上「禱告山」，藉此凝聚灣區教會的眾牧長一起有美好的禱告。此外，我們每個月也會在「山下」展開電聯禱告。這個禱告服侍帶來的祝福也不少，不單使事工興旺，就連參加小組的同工也被訓練起來，成為成熟的禱告領袖。

三、教會怎能全動？

「二人四要」開始時，只是二人「小組」，但可以不斷擴展開去，達致動員「全教會」去完成神的大使命，一起投入禱告的行列。

《聖經》說，神的殿要作萬民禱告的殿，舊約和新約都曾提及此事：「我必領他們到我的聖山，使他們在禱告我的殿中喜樂。他們的燔祭和平安祭，在我壇上必蒙悅納，因我的殿必稱為萬民禱告的殿。」（以賽亞書 56 章 7 節）耶穌又說：「經上記著說：『我的殿必稱為禱告的殿。』」（馬太福音 21 章 13 節）

我們的教會，能達到這個光景嗎？答案是肯定的。事實上，新約就有書卷記載了兩個教會，成為「全民」禱告的教會。

《使徒行傳》記載：「這些人同着幾個婦人和耶穌的母親馬利亞，並耶穌的弟兄，都同心合意地恒切禱告」（1 章 14 節）；「於是領受他話的人就受了洗。那一天，門徒約添了三千人，都恆心遵守使徒的教訓，彼此交接，擘餅，祈禱。」（2 章 41-42 節）這兩段經文，正正記載了耶路撒冷信徒在福音廣傳的前後，全教會都在禱告。

及後，有兩位使徒遭逼迫：「二人既被釋放，就到會友那裏去，把祭司長和長老所說的話都告訴他們。他們聽見了，就同心合意地高聲向神說：『主啊，你是造天、地、海和其中萬物的……。』禱告完了，聚會的地方震動，他們就都被聖靈充滿，放膽講論神的道。」（使徒行傳 4 章 23-24、31 節）

當彼得被關在監牢，快遭殺害的前一晚，全教會為他禱告。結果呢？神行神迹，差派天使營救彼得：「希律拿了彼得收在監裏，交付四班兵丁看守，每班四個人，意思要在逾越節

後把他提出來，當著百姓辦他。於是彼得被囚在監裏；教會卻為他切切地禱告神。」（使徒行傳 12 章 4-5 節）

及後彼得奇妙地得到釋放，他「想了一想，就往那稱呼馬可的約翰、他母親馬利亞家去，在那裏有好些人聚集禱告。」（12 章 12 節）不單耶路撒冷是一個禱告的教會，安提阿也是！在安提阿教會裏，我們可以找到一個如何成為禱告教會的路線圖（參使徒行傳 1-3 章），就是六個「動」：

- 第一，與神互動，
- 第二，與人互動，
- 第三，大家來動，
- 第四，一直要動，
- 第五，靠神去動，
- 第六，必然轟動！

第一，是「與神互動」。我們常說必須有異象、會作夢，然而，夢的起點必須來自神！安提阿教會的宣教美夢就是從神而來的，因為在教會領袖禁食禱告的時候，聖靈將宣教的美夢啟示給他們。保羅的宣教美夢也是主耶穌向他顯現時，親自跟他講的。所以，「與神互動」就是與神溝通。換句話說，就是藉著禱告、神的話語和環境的印證，認清自己要做的夢，就是神要我們去做的事工，不是個人決定去做自己的事情。這是六個「動」的第一個。

第二，是「與人互動」。個人所得到的異象，或所作的夢想，必須跟主要同工溝通、與核心團隊交流，尋求共同的領

受。像安提阿教會領袖的宣教美夢，很可能不是五個人在同一時間就有了的，開始時，可能只得一、兩個人。後來大家一起溝通，才一致認同。保羅的宣教美夢，必定也先有一群同工的認同（參使徒行傳 20 章 4-6 節）。

第三，是「大家來動」。主要的同工要把神交付教會的事工，帶到全教會去分享、去推動、去尋求全體會眾的同意和合作，來把事工完成。

第四，是「一直要動」。全教會同意後，在推動的進程中，要一直不斷傳遞異象和策動全體會眾去做，直到成功為止。

第五，是「靠神去動」。在全教會完成事工的過程中，要不斷禱告神，靠著神的力量和智慧，全體會眾盡心竭力去做，直到成功為止。

最後一個，是「必然轟動」。轟動，就是事工得到成功，使神得榮耀，並且全教會都知道這是神所成就的事工，不是人能完成的。這樣，我們就得以分享神的榮耀，並祂所賜給我們的喜樂。

在這六個「動」中，焦點是中間的三個：「大家來動」、「一直要動」和「靠神去動」。安提阿教會和保羅宣教美夢的成功，是靠賴全教會並宣教團隊來推動和支持的，此中且有一段很長的時間——十五年以上。在這段悠長的時日裏，他們必然會遇到難處，需要靠神的幫助才能完成。

禱告操練及傳遞

在保羅的宣教旅程，他也曾有四次以上面對灰心、危險、力不能勝的時刻，但是主的使者親自向他顯現（參使徒行傳 18 章 9-11 節，23 章 11 節，27 章 22-26 節，提摩太後書 4 章 17 節）、為他打氣、給他鼓勵，使他能夠繼續努力前行。

耶路撒冷的教會和安提阿的教會都是禱告的教會，因為他們的屬靈領導是禱告的領袖，在禱告中領受神的異象後，便傳遞這異象，以生命影響生命。這兩個教會都是由小組起動的，發揮了六個「動」的精神，直至教會全動，就是全教會都動員起來，人人參與宣教的異象。

同樣，要成為一個禱告的教會，也要經過這六個「動」的過程。這可能是一段頗漫長日子。但是我們要堅持，並且依靠神，堅定不移地相信，禱告事工是神給予教會的美夢。終有一日，美夢會成真，教會就成為禱告的教會，像使徒時代的耶路撒冷教會和安提阿教會一樣。

四、實踐「二人四要」的樣本

以下部分是由王曉筠姊妹預備的，教我們怎樣在教會中實行「二人四要」的計畫。

A) 內容

課程：以本書作為教材。

B) 對象

- 1) 重生得救的基督徒。
- 2) 對禱告有負擔，願意學習和操練禱告的信徒。

C) 時間

- 1) 每周一次或隔周一次，又或根據情況而定。
- 2) 每次兩小時。
- 3) 大約三個月至半年內完成。

D) 目的

- 1) 明白禱告的基本真理。
- 2) 教導和操練禱告生活。
- 3) 建立每日至少用 30 分鐘禱告的習慣，以便更新和改變自己的禱告生活。
- 4) 通過學習和操練使個人禱告得以提升，進入更真實、更深入的屬靈美景。

E) 操練

- 1) 操練每天至少用 30 分鐘固定時間來禱告，成為個人生活習慣的一部分。建立與神親密美好的關係，享受祂在我裏面、我在祂裏面的禱告。向神真情流露、傾心吐意。

- 2) 建立美好的禱告生活，這是良人屬我、我屬良人，一個生命成長的過程。禱告是要花時間、付代價的。要有專心、固定、安靜的時間，要收集代禱事項、需要，使自己進入一個更真實、深入的禱告境界。幫助自己每天的生活，得以更有信心、堅定、踏實，凡事仰望、凡事依靠、凡事謝恩。
- 3) 禱告操練可擴張地域、擴闊眼界，使自己胸懷更廣大，不只是停留在個人的小範圍、小家庭。預備一本禱告小冊子，記錄代禱的事項、名單，藉此提醒、督責自己忠心守望、不住的禱告。
- 4) 不斷操練禱告，不斷提升、改變、更新自己的禱告。同時，也在禱告會、公禱、電聯，以及弟兄姊妹相聚時，為別人代禱。決心做一名禱告勇士，而不是神的「啞巴兒女」。
- 5) 警醒禱告，保持與神親密美好的關係，提升屬靈的敏感度。更多為神的國度、教會、弟兄姊妹代禱。在屬靈的爭戰中，靠主打美好的仗。
- 6) 求神預備禱告夥伴，彼此關愛、勸慰、勉勵和督責。幫助別人、造就自己，使禱告生活更加警醒和敬虔，禱告更能符合神的心意。

第 15 章

四要之一：「分享」生命

閱讀經文一：《哥林多後書》8 章 9 節。

你們知道我們主耶穌基督的恩典：他本來富足，卻為你們成了貧窮，叫你們因他的貧窮，可以成為富足。

閱讀經文二：《撒母耳記上》18 章，19 章 4 至 7 節，20 章 4、13 至 16 節。

大衛對掃羅說完了話，約拿單的心與大衛的心深相契合。約拿單愛大衛，如同愛自己的性命。那日掃羅留住大衛，不容他再回父家。約拿單愛大衛如同愛自己的性命，就與他結盟。約拿單從身上脫下外袍，給了大衛，又將戰衣、刀、弓、腰帶都給了他。掃羅無論差遣大衛往何處去，他都做事精明。掃羅就立他作戰士長，眾百姓和掃羅的臣僕無不喜悅。

大衛打死了那非利士人，同眾人回來的時候，婦女們從以色列各城裏出來，歡歡喜喜，打鼓擊磬，歌唱跳舞，迎接掃羅王。眾婦女舞蹈唱和，說：「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬。」掃羅甚發怒，不喜悅這話，就說：「將萬萬歸大衛，千千歸我，只剩下王位沒有給他了。」從這日起，掃羅就怒視大衛。

次日，從神那裏來的惡魔大大降在掃羅身上，他就在家中胡言亂語。大衛照常彈琴，掃羅手裏拿著槍。掃羅把槍一掄，

心裏說，我要將大衛刺透，釘在牆上。大衛躲避他兩次。掃羅懼怕大衛；因為耶和華離開自己，與大衛同在。、
所以掃羅使大衛離開自己，立他為千夫長，他就領兵出入。
大衛做事無不精明，耶和華也與他同在。

掃羅見大衛做事精明，就甚怕他。但以色列和猶大眾人都愛大衛，因為他領他們出入。掃羅對大衛說：「我將大女兒米拉給你為妻，只要你為我奮勇，為耶和華爭戰。」掃羅心裏說：「我不好親手害他，要藉非利士人的手害他。」大衛對掃羅說：「我是誰，我是甚麼出身，我父家在以色列中是何等的家，豈敢作王的女婿呢？」掃羅的女兒米拉到了當給大衛的時候，掃羅卻給了米何拉人亞得列為妻。

掃羅的次女米甲愛大衛。有人告訴掃羅，掃羅就喜悅。掃羅心裏說：「我將這女兒給大衛，作他的網羅，好藉非利士人的手害他。」所以掃羅對大衛說：「你今日可以第二次作我的女婿。」掃羅吩咐臣僕說：「你們暗中對大衛說：『王喜悅你，王的臣僕也都喜愛你，所以你當作王的女婿。』」掃羅的臣僕就照這話說給大衛聽。大衛說：「你們以為作王的女婿是一件小事嗎？我是貧窮卑微的人。」掃羅的臣僕回奏說，大衛所說的如此如此。掃羅說：「你們要對大衛這樣說：『王不要甚麼聘禮，只要一百非利士人的陽皮，好在王的仇敵身上報仇。』」掃羅的意思要使大衛喪在非利士人的手裏。掃羅的臣僕將這話告訴大衛，大衛就歡喜作王的女婿。

日期還沒有到，大衛和跟隨他的人起身前往，殺了二百非利士人，將陽皮滿數交給王，為要作王的女婿。於是掃羅將女

兒米甲給大衛為妻。掃羅見耶和華與大衛同在，又知道女兒米甲愛大衛，就更怕大衛，常作大衛的仇敵。每逢非利士軍長出來打仗，大衛比掃羅的臣僕做事精明，因此他的名被人尊重。

約拿單向他父親掃羅替大衛說好話，說：「王不可得罪王的僕人大衛；因為他未曾得罪你，他所行的都與你大有益處。他拚命殺那非利士人，耶和華為以色列眾人大行拯救；那時你看見，甚是歡喜，現在為何無故要殺大衛，流無辜人的血，自己取罪呢？」掃羅聽了約拿單的話，就指著永生的耶和華起誓說：「我必不殺他。」

約拿單叫大衛來，把這一切事告訴他，帶他去見掃羅。他就仍然侍立在掃羅面前。約拿單對大衛說：「你心裏所求的，我必為你成就……我父親若有意害你，我不告訴你使你平平安安地走，願耶和華重重地降罰與我。願耶和華與你同在，如同從前與我父親同在一樣。你要照耶和華的慈愛恩待我，不但我活著的時候免我死亡，就是我死後，耶和華從地上剪除你仇敵的時候，你也永不可向我家絕了恩惠。」於是約拿單與大衛家結盟，說：「願耶和華藉大衛的仇敵追討背約的罪。」

「分享」生命，即是像主耶穌那樣，把自己的生命傾倒出來，使我們得著屬靈的福分。所以，分享生命，更具體地說，就是藉著我們分享自己，使別人也得著生命，也得著成長，為主所使用。

以上經文的背景，是大衛把非利士巨人歌利亞殺死後，以色列人大獲全勝。接著大衛就被元帥押尼珥引領到掃羅王與約拿單的面前。

從《撒母耳記上》18章首三節短短的經文裏，我們看見約拿單非常愛大衛。一個有「愛」的人，才能夠與別人分享自己的生命，正如父母愛子女，願意把自己所有的給予他們。就讓我們從約拿單的身上，學習怎樣與別人分享生命。

一、肯給別人（參撒母耳記上 18 章 4 節）

約拿單初見大衛，就把身上的袍子脫下來，連戰衣、刀、弓、腰帶都全給了大衛。這是一個「肯給別人」的分享，約拿單把王子的「尊榮」給了大衛，也把他心愛的武器給了大衛。

這個「給」，使大衛感到受寵。

大衛在家庭裏沒有受到父親的重視，當撒母耳到耶西家坐席時，耶西的六個兒子都陪撒母耳同坐，只有大衛被父親獨留在曠野牧養羊群。眾兄長也同樣輕看大衛，責備他對非利士人叫陣。如今，約拿單這樣看重大衛，怎能不叫他高興呢？約拿單這個「給」，為自己與大衛日後的情誼建立了穩固的基礎。

小組的成員如果每位都肯「給」別人，這個小組的連結一定會更加穩固。組員彼此相愛，推動事工就能同心，小組自然會成長壯大。

昔日，我的教會有個「良友小組」，非常壯大，原因是帶領小組的家庭願意完全「開放」，讓自己的家成為別人的家，

他們常常接待弟兄姊妹、分享愛心，使大家歡喜快樂。於是小組就能凝聚、團結、壯大成長。

二、保護別人（參撒母耳記上 19 章 4-7 節）

約拿單替大衛說好話，求掃羅王不要殺害他。約拿單的「好話」使大衛再得勇氣回到掃羅的身邊，作護衛長。

話語的力量何等的大，所謂「一言興邦，一言喪邦」。一句話可以造就別人，也可以拆毀別人。人類自從始祖亞當、夏娃犯罪，後果之一是人與人之間失去愛與信任，不單不會替別人說好話，反之，總是喜歡挖苦、批評和論斷別人。

那麼，應該怎樣用言語去保護別人呢？首先，一定要積極看到別人的優點，不要只是負面地看人家的缺點。能正面看別人，自然就能說出造就人的好話。

臺灣傳道人寇世遠監督生前有四句名言：

- 第一，欣賞別人的長處，
- 第二，包容人家的短處，
- 第三，記念別人的好處，
- 第四，擔當別人的難處。

有這樣的存心，我們就能說保護人、造就人的好話了。若能在小組裏這樣做，這個小組一定得以成長，組員之間也不會疏離，卻能凝聚，自然容易建立起來。

三、成全別人（參撒母耳記上 20 章 4、13-16 節）

約拿單不單幫助大衛逃亡成功，更加成全了大衛做王的願望。約拿單知道大衛有領導才能，是君王人選，更知道神已

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

同樣地，我們藉著分享生命，也能幫助弟兄姊妹實現他們在神國度的角色，就像《以弗所書》4章11至12節所說，神賜予教會的眾僕人，目的是要「成全聖徒，各盡其職」（12節）。不但教會的僕人要這樣做，我們也要這樣做，為要彼此成全。

在過去事奉的日子裏，我非常感謝神，因為祂賜給我很多「約拿單」——他們保護我、肯給我，也成全我。教會是多麼需要更多的「約拿單」，去成全你、我在神國度裏的角色，以致被神使用！

一個願意分享生命的人，他自己也必能得著生命的恩典。約拿單保護大衛、肯給大衛，因此，神也藉著大衛使他的後裔得福。約拿單的兒子米非波設，終身在大衛王的面前吃飯；掃羅王昔日擁有的財富，大衛也全數歸還米非波設。

主耶穌說：「你們要給人，就必有給你們的。」（路加福音6章38節）即或我們分享了給窮人，給那些沒有能力償還的人，主耶穌說：「……到義人復活的時候，你要得著報答。」（路加福音14章13至14節）

一個願意分享的人，他的生命是活的，像加利利海一樣。反過來說，一個不肯分享的人，他就會像死海一樣，有進沒出，生命停滯，是死的。

最後，我們思想一個很重要的問題：你我能夠像約拿單那樣，分享他的生命嗎？秘訣在哪裏呢？

事實上，約拿單應該比他父親掃羅更容易嫉忌大衛，因為約拿單是王位的繼承人。然而，「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬」這句讚譽，不單沒有令約拿單嫉忌大衛，反而驅使約拿單去成全大衛的登基。

秘訣在哪裏？就藏在撒母耳記上 20 章 13 至 16 節內。在這四節經文中，「耶和華」一詞共出現了五次。在約拿單跟大衛的對話裏，他不斷提到耶和華，可見神在他生命中是居首位的；他從神的角度看大衛，看父親，更看自己。約拿單亦有屬靈的洞見，看出神要大衛做王，日後領導整個國家走向合神心意的地步。同時，他也洞悉神離開自己父親的原因。約拿單決意要行在神的旨意裏。

這樣我們就能明白：為甚麼約拿單第一次見到大衛，就能把自己的王子袍、戰衣、弓、刀和腰帶都脫下來送給大衛。約拿單這樣做，就等於把王子的地位讓給大衛，讓大衛日後成為以色列的君王。這樣的舉動其實有違常理，因大衛雖然是大能勇士，卻並不代表他將來必能承擔君王的重任。約拿單之所以有如此舉動，顯明他擁有一種靈裏的洞察力，這種洞察力是來自他對神的敬畏。

我們願意像約拿單這樣分享生命嗎？我們需要仿效約拿單的屬靈生命，並擁有跟他一樣的洞察力。惟願神幫助我們的屬靈生命成長，以致成熟，使我們「分享」生命的事奉能夠更有深度、更有影響力。

第 16 章

四要之二：「扶持」生命

閱讀經文：提摩太後書 4 章 11 節。

獨有路加在我這裏。你來的時候，要把馬可帶來，因為他在傳道的事上於我有益處。

「扶持」別人的生命，是一個建立「雙贏」的屬靈事工。能夠扶持別人的人，自己會感到有所成就：被神使用。接受扶持的人，他的屬靈生命也得以長大。

扶持生命，是「二人四要」小組事工之一種，稍後會有專門一章講解「二人四要」怎樣實行。在這一章，我們會先花點時間，從馬可的一生，來看看扶持生命的事工可以怎樣進行。

有關馬可一生事跡的經文，大致如下：《路加福音》10 章 1 節，《馬可福音》14 章 51 至 52 節，《使徒行傳》1 章 13 節，12 章 12、25 節，13 章 1 至 5、13 節，15 章 36 至 40 節，《彼得前書》5 章 13 節，《提摩太後書》4 章 11 節，以及《歌羅西書》4 章 10 節。

馬可的人生，可分為四個階段：

一、馬可少年時

馬可生於一個頗富裕的家庭。父親很早去世，母親名叫馬利亞（參使徒行傳 12 章 12 節）。馬可的母親在耶路撒冷擁有一幢房子，是門徒經常聚集一起的地方。

相傳，馬可是主耶穌曾差派去傳道那七十個門徒中的一個，又是引領門徒到他家中、為主耶穌預備逾越節晚餐的那一位。

傳說在耶穌被賣的那一夜，馬可睡不著，也因天氣悶熱，就從床上爬起來披了一塊布，越過城牆下到汲淪溪，跑到客西馬尼園。在那裏，馬可聽到耶穌在禱告。過了不久，就看到猶大帶著一隊軍兵來捉拿耶穌，期間他被發現，兵丁正要拿他，他便丟下身上的布塊，赤條條逃跑了。有不少學者相信，《馬可福音》所記載那位逃跑的少年人就是馬可（參 14 章 51-52 節）。

後來，耶穌復活了向門徒顯現，眾門徒經常進出馬可的家，聚集禱告。馬可就是在這樣一個充滿屬靈氣氛的環境中長大，身邊環繞著很多屬靈長輩。不但如此，馬可的表兄就是巴拿巴，一位有名望的使徒，也經常帶著馬可出入。

二、馬可失敗了

保羅和巴拿巴開始第一次佈道旅程時，也把馬可帶去做助手，只是他們行程還不到三分之一，來到旁非利亞的別加，馬可就離隊而去了。

離開的原因，很可能是因為馬可出身富家子弟，吃不了苦。事緣別加一地瘧疾流行，有很多蚊子。假如他們繼續往前走，去到西底亞的安提亞，那兒海拔 4000 公尺高，需要爬山，路途危險，常有強盜出沒，蚊子也更兇！因此，馬可極有可能因為不能吃苦所以掉頭回家。

馬可的離隊，成了一個失敗的見證。回到耶路撒冷，人人皆知此事，馬可心中不免也有很大的挫折感了。

三、馬可起來了

當保羅、巴拿巴完成了第一次宣教旅程，回到安提阿一段日子後又有意開展第二次。不單舊地重遊，宣教的路還會走得更遠。出發時，馬可本來再在其中，但保羅堅持不讓他去，因為恐怕他又再離隊。然而，巴拿巴堅決要帶馬可同去，就與保羅爭論，最後二人分道揚鑣：保羅選了另一個同工西拉同行，巴拿巴則帶著馬可去了塞浦路斯。

保羅與巴拿巴的爭執，究竟誰對誰錯？應該是大家都有對，大家都有錯吧。二人從自己的角度看事物，都覺得自己是對的。

保羅從事工的角度看，認為馬可很可能會把事工拖垮。巴拿巴則從人情的角度看，覺得不帶馬可同去、不給他第二次機會，他會很傷心，或會從此一蹶不振。在這事上，其實他們二人都錯了，因處理之時，並沒有心平氣和地解決問題，而是吵鬥爭持。

最終，保羅帶著西拉，成功完成了第二次佈道旅程。巴拿巴則帶著馬可，在一個範圍比較細小的地方完成佈道。《聖經》雖然沒有記載他們的佈道成果，但我們知道，馬可的確被巴拿巴「扶持」起來了。

不但如此，馬可後來也被彼得「扶持」起來了。彼得親切地稱馬可為「兒子」（參彼得前書 5 章 13 節）。馬可曾隨著彼得四處傳道，到過羅馬、猶太和小亞細亞各地，做過彼得的得力助手。

四、馬可的卓越成就

馬可被扶持起來後，有三方面的成就：

第一，事奉方面的成就，馬可後來也得到保羅的稱讚。保羅晚年坐牢時，馬可也成了他的助手。馬可竟願意協助曾經拒絕過他的人，這是何等偉大的成就啊！究竟他是怎樣跨越這個「被拒絕」的傷害的？馬可一定是個有國度胸襟的人，認定神要使用保羅，而他協助保羅就等於參與擴張神的國度。此外，他定必深刻體會十字架的大愛，因著耶穌，眾人成了一家人，既是一家人，饒恕接納也就不是一個問題，他不能把這個不肯饒恕帶到天上去。

第二方面的成就，馬可原來很有創意，把彼得所傳講有關耶穌基督的生平行述都記錄下來，寫成了第一本福音書——《馬可福音》。馬可的福音書其實就是彼得的福音書。馬可以極簡潔的筆法，以事件作為記述的綱領，完成了《馬可福

音》，而這卷書就成為日後《路加福音》和《馬太福音》的寫作藍本，何等權威啊！

第三方面的成就，從歷史傳說看，馬可後來帶著自己寫好的經卷去了非洲，成為非洲的首位宣教士。傳說他還在亞歷山大城建立了一個教會呢！

馬可得以從一個失敗中重新站立起來，成為一個偉大的信徒、工人和模範，原因是——他先後得到巴拿巴和彼得的「扶持」。

我們一生都有很多失敗經驗，需要別人的幫助，使自己能重新站立起來。誰是我的巴拿巴？我願意尋找巴拿巴嗎？或者，我願意成為別人的巴拿巴嗎？我願意成為別人的馬可嗎？人的一生不可能都是作馬可，也有作巴拿巴的時候。

保羅一生剛強，但在晚年坐牢時，也需要馬可來幫助他，那時馬可反過來，成了保羅的「巴拿巴」！

神救了我們，把我們放在一個團隊裏，就是教會。祂要我們在這個團隊中，學習彼此扶持，活出一種巴拿巴與馬可的關係。如此，愛心充份顯露，我們真正彼此相愛，別人也就認出我們真是主的門徒了。

「扶持」別人的生命，不但是「雙贏」的屬靈事工，更是為主得人。這種屬靈生命中的互相扶持，也正是我們在禱告小組中所要建立的深度關係。

第 17 章

四要之三：「影響」生命

閱讀經文：《使徒行傳》4 章 36 至 37 節，11 章 24 節。

有一個利未人生在居比路，名叫約瑟，使徒稱他為巴拿巴（巴拿巴翻出來就是勸慰子）。他有田地，也賣了，把價銀拿來，放在使徒腳前。

這巴拿巴原是個好人，被聖靈充滿，大有信心。於是有許多人歸服了主。

三十多年前教我研讀《聖經》的老師曾說過一句話，至今仍銘記在心：「真正去愛你的朋友，是要把他的潛力發揮出來（draw out his best）。」

《聖經》裏也有類似說法：「各人看別人比自己強。」（腓立比書 2 章 3 節）每個「別人」都有比我們「強」的地方；我們應該看重別人強的地方，並且幫助他們發揮強處，這就叫做「影響」生命。

神救了我們，把一個又豐盛、又美好的屬靈生命賜給了我們。這個屬靈生命可以分兩部分來說：一方面在品格上，另一方面在恩賜上。

這兩方面都應該發揮出來，得以成長和成熟，為主所使用，從而能夠影響別人的生命。以上兩段經文，描述巴拿巴是個屬靈生命成熟的人：他全然奉獻、被聖靈充滿、大有信心、

是個好人……所以他影響了很多人，很多人因為他歸信耶穌。只有一個屬靈生命成熟的人，才能影響別人。

讓我們花點時間看看巴拿巴怎樣影響了保羅的一生，使他為神所用。透過巴拿巴對保羅所做的三件事，我們可以有所學習：

一、巴拿巴信任保羅（參使徒行傳 9 章 26 至 29 節）

巴拿巴信任保羅，又接納保羅。雖然耶路撒冷的門徒和使徒沒有一個敢相信保羅是個真正門徒（那時掃羅還沒有改名叫保羅），因為他不久之前曾經逼迫教會，並殺害基督徒。耶路撒冷的門徒都害怕保羅的悔改是假裝的，然而巴拿巴卻相信他是真心悔改。

為甚麼呢？有兩個原因。

原因一：因為巴拿巴完全相信神，一個相信神的人不會害怕人。害怕人的原因是因為沒有安全感，而一個相信神的人卻充滿了由神而來的安全感，所以就能不害怕人。這個人深知若不是神許可，沒有危險臨到他身上。

原因二：巴拿巴完全接受保羅過去不好的背景，並且相信他會改變過來，因為他深信「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（哥林多後書 5 章 17 節）我們信主前有着種種不好的行為和背景，信主後靠賴主的恩典、能力並祝福，使一切都得著改變，我們就成為一個新造

的人。基於以上兩點，巴拿巴因而能夠信任保羅、接受保羅。

我在美國唸研究院時，認識了一位從香港過來讀大學的男生，自稱是基督徒，但外表言談一點都不像，倒像「嬉皮」，髮長及肩、言語隨便。到快要畢業時，別人都不敢給他介紹工作！

感謝神，安排了他與我同住在校外院舍，讓我有機會多瞭解一點他的背景。原來，這位弟兄在香港的背景非比尋常：他的媽媽曾經參加麻雀比賽，取得全港第三名，她每逢接聽電話，必講「三字經」（即三個字的粗話），而弟兄自己也差點加入了黑社會，幸好及時脫身，「逃來」美國讀大學。

如今，他能信耶穌、參加聚會，見證神在他身上極大的改變——當然，弟兄的改變與我們所期待的信徒模樣，還有一段距離。

感謝神一步一步帶領並祝福這位弟兄。後來，我收到他結婚的請帖，便和內子前去參加婚禮。神是何等的祝福弟兄啊！新娘子長得很漂亮，婚禮中有三位老牧師出席，都是新娘子的乾爸。及後，這位弟兄獨力創業、做生意，並且做得很好，神大大祝福了他。

信任別人是影響別人生命的第一步。有了信任，就有希望。我們要相信每個人都有可能變得越來越好。不單對別人，對

自己也要有這樣的看法。這樣，你會驚訝，有一天你屬靈的生命就會成長起來。

中國人說「三歲定八十」，這話有所不足。我們看人不要看「點」，要看「線」。「他現在不成，將來就一定不成」，這叫做「點」的判斷，把人定型了。然而，人是會改變的，「現在不成，將來成」，這就是「線」的改進——時間歲月和神的恩典，足以使一個人慢慢成長，以致成熟。

最近有兩件事，可以證明我以上的說法。早前，我前赴北京主講兩次講習班「如何研習聖經」，這個事奉是我累積了三十多年的學習和經驗才能成功帶領的。三十多年前，已經有人邀請我去帶領這個講習班，但都接連被我推卻了，因為當時自覺沒有信心去完成這個事奉，現在卻是信心十足。

另一件事是昨天我在一個聚會中分享了一個激勵信息：「復興禱告，影響時代」。這個只能有十五分鐘長的重要信息，是跟東灣的眾教牧同工和弟兄姊妹分享的。大約兩個月前，我已開始準備內容，並且請教了兩位學者、教授，但都未有頭緒。及至聚會舉行前三天，神才親自光照我，賜下清晰的資訊，分享完畢，大家都很得幫助。

前者的「成」，是經過三十多年的磨練，而後者則完全是神的大能。所以，我們要對自己和別人同樣具有信心；相信自己能影響別人的生命，而我們的生命也會因別人的影響而有所成長。有了這種信心，信任別人自然就容易。

二、巴拿巴賞識保羅（參使徒行傳 11 章 25 至 26 節）

巴拿巴親自去大數找來保羅，與他一起事奉並興旺了安提阿的教會。安提阿教會是新成立的，滿是外邦信徒。巴拿巴為甚麼不去找彼得或其他的使徒來幫忙呢？原因是巴拿巴知道保羅領受了向外邦人傳福音的使命。再者，保羅是個很有潛力的傳道人，因此巴拿巴獨要把他找來。

巴拿巴賞識保羅的異象和才能（即恩賜），把他「找著了」（26 節）。我相信「找著了」這三個字背後，代表了一番的努力，才能把保羅找來。巴拿巴跟保羅分開可能已有七、八年，把他找來絕不是一件容易的事情。我們賞識同工，要把他們「找」出來，目的是使神的事工更加興旺。

保羅終於來到安提阿，與巴拿巴有美好的配搭。他們一起做教導工作，一年後，安提阿信徒的屬靈生命有了顯著改變。那時，門徒開始被人稱為「基督徒」，意即「小基督」——像基督是個美好的稱譽，那是保羅和巴拿巴一起同心事奉而結出的果子啊！

「找」同工需要忍耐和智慧，就像古時劉備「三顧茅廬」，請諸葛亮出任軍師一樣。

我們所認識的沈保羅牧師已離開世界，到主那裏去了。近十年來，沈牧師對華人教牧在釋經講道的培訓上竭盡心力，造就了不少同工。他主領了十次釋經研習會，其中六次在美

國。沈牧師是怎樣開始這方面事奉的呢？原來是被林道亮牧師「找」出來的。很多年前，林牧師嘗試邀請沈牧師去臺灣華人福音神學院任教，主要邀請他教釋經學。

沈牧師很謙卑，起初不答應，及後也多番推辭。最後，林牧師就對沈牧師說：「沈牧師，難道您要把自己的東西留到棺材裏不成！」聽了這句話，沈牧師恍然大悟，也就願意承擔教席，為主擺上自己。日後的事，顯明主果然大用他。

作為牧者，我常做的一件事，就是把弟兄姊妹的恩賜「找」出來，鼓勵他們要為神所用，使他們的恩賜得著發揮，能以影響別人的生命。

三、巴拿巴讓位給保羅（參使徒行傳 13 章 1 至 2 節，15 章 2 節）

要使別人有機會發揮潛力，我們一定要「讓賢」。這兩段經文清楚顯示，安提阿教會的屬靈領導次序前後並不一樣。在第一段經文裏，巴拿巴名列在保羅前面，而第二段經文則是保羅名列在巴拿巴前面。為甚麼會這樣？相信是巴拿巴退位讓賢了。

事實上，保羅的恩賜確比巴拿巴強。保羅雖然比巴拿巴遲去安提阿，但他後來居上了，而巴拿巴也樂意讓他作首領。如果人人都要第一，誰肯居第二呢？《三國演義》裏的周瑜被

諸葛亮氣死之前，說了一句話：「既生瑜，何生亮？」這句話充份說明了：人的天性就是不肯認輸。

上司無法接受下屬出類拔萃、超越自己，這是人性的通病。不讓位給有能力的人，可能會生兩個後果：第一，產生不和；第二，有才能的人無法發揮才幹，無法帶來正面美好的影響力。

在這裏，我願稍稍分享在美國基督之家第六家過去十多年的事奉經歷。在我們當中，也有一位「巴拿巴」，就是張長老，他是個好人，影響了很多人的生命，同樣也影響了我。很多年前，我已跟張長老說了，請他和張師母來協助第六家的事奉，及後幾經邀請，他們終於答應前來。

感謝神的祝福，第六家慢慢被建立起來。有一天，我再對張長老說，請他做「大哥」負責帶領，我來輔助他。然而，張長老拒絕了，他寧願協助我。按能力，張長老比我強，能文能武，但他甘願讓位、培植我，使我學習做「保羅」的角色，我真是衷心的感激他。

在慶祝我六十歲的晚宴裏，張長老製作了一個 DVD，把一些被人忽略了的照片都找了出來，實在用心良苦。我們基督之家第六家的同工，給別的教會一個印象：和諧，大家可在這裏充分發揮自己的角色。原因是我們有一個「讓賢」的文化。

第 18 章

四要之四：「傳遞」生命

閱讀經文：提摩太後書 1 章 3 至 7 節，2 章 1 至 2 節。

我感謝神，就是我接續祖先用清潔的良心所事奉的神。祈禱的時候，不住的想念你，記念你的眼淚，晝夜切切的想要見你，好叫我滿心快樂。想到你心裏無偽之信，這信是先在你外祖母羅以和你母親友尼基心裏的，我深信也在你的心裏。為此我提醒你，使你將神藉我按手所給你的恩賜再如火挑旺起來。因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。

我兒啊，你要在基督耶穌的恩典上剛強起來。你在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託那忠心能教導別人的人。

「傳遞」生命，是「二人四要」小組生活的高潮。傳遞的意思，即交棒和接棒、轉交和承受。我們所傳的福音、屬靈生命，以及事奉，都不能夠永久一個人保存，必須交由別人傳遞下去，直到主耶穌再來。

今天，教會「交棒」是一個嚴重的問題，很多牧者找不到牧者去承傳，很多事工無法傳遞下去，信仰也便沒法子傳到下一代。

然而，我們也看到一些很成功的交棒例子：戴德生醫生五代都是來華的宣教士；臺灣寇世遠監督的四個兒子，都是全時

間的傳道同工。這些都是傳遞生命成功的例證。現在讓我們來看看，《聖經》如何指引我們做好傳遞的工作。

一、關心別人（參 1 章 3 至 4 節）

保羅是很關心提摩太的，這可從兩方面看到。第一方面，保羅不住為提摩太禱告，他所說「祈禱的時候」（3 節），原文意思是晝夜不住為他禱告。保羅為提摩太禱告的內容是甚麼呢？相信是為他的靈命與信心向神呼求，就像耶穌為彼得禱告，求神使他不致失去信心（參路加福音 22 章 31 至 32 節）。

主耶穌帶領門徒，常常為他們祈禱，所以我們帶領同工，第一件要做的事也是常常為他們禱告。

第二方面，保羅很盼望能和提摩太常在一起。保羅曾經為了聖工與提摩太分隔兩地（參提摩太前書 1 章 3 節），但從以上兩節經文來看，保羅是多麼盼望能與提摩太在一起。保羅切切想見提摩太，好叫自己得著快樂，可見他是多麼不願意與提摩太分離。

從另一方面看，提摩太對保羅也是依依不捨，相信之前在以弗所分離的時候，他亦曾灑下難過的眼淚。我們要帶領同工，不單為他禱告，也要常常跟他們在一起。為甚麼要常在一起呢？因為帶領同工不單是分配工作，更是用生命傳遞生命、以生命影響生命。

多在一起，帶領者的整個生命才容易讓被帶領者效法和追隨。

唸神學的時候，我非常忙碌，一面事奉一面讀書，很少時間在家。有一天，七歲的兒子問我：「爸爸，您做的是甚麼工作？」我回答他：「是牧師」，兒子便對我說：「爸爸，我不要您做牧師。」我被他嚇了一跳。「為甚麼呢？」（我心底有個盼望，兒子將來也要做牧師。）他就率直地對我說：

「因為我整天都見不到您！」

聽後，我內心震撼！

因此，有一年的暑假，我刻意安排很多時間跟兒子在一起，陪他去露營、游泳等等。直到現在，我還在爭取機會，要多跟他在一起。到了此刻，兒子距離做牧師的路程似乎還很遠，但對我這個作為牧師的爸爸，他感到很欣賞了。我若要引領兒子成為牧師，就一定要多花時間跟他在一起，好讓我的生命可以影響他的生命。

香港的蘇穎智牧師和臺灣的楊寧亞牧師曾告訴我，他們很注重門徒訓練。兩位牧者都願意花時間在同工身上，關心他們，為他們禱告，以致同工都能承傳他們作為牧者的理念、生命和事奉方法，能把事工做得成功。我們若肯花時間關懷同工，關係就會密切，也就容易產生影響力了。

某年，我回香港陪伴先母接受白內障治療。我花了很多時間陪伴母親，幾乎每頓飯都和她一起吃，每個晚上又陪她看連續劇，令她非常開心。到離港的時候，母親堅持要到機場送別我，這是從來沒有過的舉動。回到美國後，致電母親談連續劇的劇情發展，沒料到她竟告訴我，當我走後，她頭一兩天都不適應，彷彿感到我仍在她身旁。母親一向愛我，但從

沒有像那年般情緒激動，原來是因為我花了很多的時間在她身上。有了密切的關係，傳遞的工作便會變得容易。

二、瞭解別人（參 1 章 5 節）

保羅為提摩太擁有無偽的信心而感謝神。這份無偽的信心是源自優良的遺傳，就是來自提摩太的外祖母，再經由母親傳遞給他。保羅如何得知此事呢？相信不單是從提摩太口中得知，更是因為曾深入瞭解他的家庭背景。保羅一定有拜訪過這兩位女士，如果提摩太的外祖母當時還在世上的話。保羅願意花時間去瞭解他的同工，因為只有這樣，才能帶領他。

保羅不但知道提摩太的長處，指無偽的信心，也必知道他的短處。提摩太自覺太年輕（參提摩太前書 4 章 12 節），容易產生懼怕心理（參提摩太後書 1 章 7 節），並且身體患有毛病（參提摩太前書 5 章 23 節）。我們瞭解同工要到一個地步，必須知道他的長處和短處。只知道他有長處，不知道他有短處；或只知道他的短處，對他的長處卻毫無知曉，都不能說得上瞭解他。

世人有句流行語：「我知道你很愛我，但不瞭解我。」不瞭解對方的愛稱不上真正的愛，只是一廂情願、自己以為的愛而已。

不久前，美國刊物《*San Jose News Mercury*》頭版登載了一宗父子和好的動人故事。有個父親育有一個天才兒子，6 歲就思想宇宙無限大的問題，還想建造太空船。父親見到兒子如此聰明，便替他編造了一個美好的人生藍圖：11 歲大學

畢業、16 歲拿諾貝爾獎、名字排在世界天才的名錄裏……這個出於「愛」的計畫，「迫使」這個天才兒子從小拼命讀書。這個父親其實並不瞭解自己兒子的童年需要，到他 8 歲入大學，11 歲果然畢業了。

可是兒子到了 12 歲，自己改名換姓，並由警方介入要與父親分開，因為父親給他所施的壓力太大了！

這個天才兒子後被政府收養，重讀 7 年級，恢復他的童年生活！他對讀書已沒有太大的興趣，考試成績只拿到 C 或 D，其他時間就去玩耍，補回失落了的快樂童年。及後再進大學，整個人生也失了信心。到 24 歲尋覓工作時，一波三折，最後才覓得一份稍為理想的電腦工作。後來父親患癌症，生命垂危，警方准許他們二人見面。見面時，父親向兒子道歉，說自己昔日逼他讀書本意是愛他，希望他能出人頭地，但這種出於主觀、一廂情願的愛，卻使兒子浪費了多年寶貴的光陰。

愛是真正的瞭解，以對方的立場來考慮，而不是從自己的觀點出發硬要對方跟從。

三、鼓勵別人 (參 1 章 6 節)

為甚麼保羅要鼓勵提摩太呢？因為提摩太性格膽怯。師傅保羅被關在牢獄裏，提摩太可能因此膽怯、懼怕，不敢再為主作見證 (參提摩太後書 1 章 8 節)「為此我提醒你」(6 節)，是保羅提醒提摩太，既然擁有無偽而真實的信心，就不要懼怕，要把所得的恩賜再次如火挑旺起來。

這個恩賜是甚麼呢？就是神賜給提摩太在牧養、教導和傳道上的恩賜，應要充份發揮，使神的教會得著幫助。

鼓勵是非常重要的，因為人都很容易灰心。有心理學家說，若小孩子被一句說話傷害了，就需要用七句造就的話，才能把他挽回過來。大人也是如此，需要別人常常鼓勵。

早前我回香港渡假，遇見一位闊別近四十年的中學同學。那些年，我與他並另外很多個同工一起事奉主，都是高中畢業生。這位同學非常虔誠愛主，中學畢業後，進入神學院受造就，當傳道。可惜，後來軟弱退後，有二十年之久！後經一位老牧師勉勵，重新振作、回到神的懷抱裏，再次事奉。

「靈裏剛強」是何等重要啊！我這位愛主同學，因為靈裏軟弱，就停了二十年的事奉。提摩太靈裏軟弱，甚麼工也做不起來；保羅靈裏剛強，在監牢也能高歌，並寫出振奮人心的聖經書卷。

生命 (being) 比事奉 (doing) 來得重要。先要有強的生命，更多的事奉也能承擔，否則事奉成為重擔、負擔，便很容易叫我們倒下去。

四、交託別人 (參 2 章 1-2 節，3 章 10-11 節)

「交託」是甚麼意思呢？就是把自己所學到的東西傳授給別人，使他們也能將學習到的東西傳遞開去。這節經文裏的

「交託」，包含四個層次的意思：

第一，是神交託給保羅 (這節沒有提及)；

第二，是保羅交託給提摩太；

第三，是提摩太交託給忠心能教導的人；

第四，是忠心能教導的人又再交託給別人。

所以，交託就是一代傳一代。代代相傳，永不止息，就像奧林匹克的聖火般相傳下去。

那麼，所要交託的是甚麼呢？是「教訓」，就是使徒所傳下來的信仰（Apostolic Faith），也就是我們今天所相信的真道。

我們要將神的真道，清清楚楚並完整地傳遞給別人，包括對神話語正確的解釋和應用。保羅所交託提摩太的最重要教訓，也就是基督的大使命：「凡我所吩咐的，都教訓他們遵守。」（馬太福音 28 章 20 節）

我們怎樣可以做好交託的工作呢？

第一，是要「忠心」教導別人；

第二，是要「能」教導別人。

甚麼叫做「忠心」呢？就是能夠持續不斷。甚麼是「能」教導別人呢？原意是裝備好了，是合格的。

那些忠心又能教導別人的人，必能持續不斷地作出好榜樣，他們不但能說，也能行；不但能明白真理，也能應用真理，這才叫做能教導別人的人。

保羅本身就是一個忠心又能教導別人的人，因為他有榜樣。提摩太也是忠心又能教導別人的人，因為他服從了保羅的榜樣，使自己也成為一個有榜樣的人（參 3 章 11 節）。

經文中提到保羅的榜樣有哪些方面呢？共有九方面：

- 1) 教訓、
- 2) 品行、
- 3) 志向、
- 4) 信心、
- 5) 寬容、
- 6) 愛心、
- 7) 忍耐、
- 8) 逼迫、
- 9) 苦難。

我們能像保羅作這樣好的榜樣去帶領同工嗎？恐怕不能。仍能做傳遞的工作嗎？答案是：能！因為我們乃是靠著神的恩典（參 2 章 1 節）。

神已經把祂的恩典賞賜給我們，就是我們每個人所擁有的屬靈恩賜。神也把屬靈的生命賜給我們，能以彰顯屬靈的美德，就如愛心，信心，忍耐等，使我們可以運用所擁有的恩賜和美德，去做傳遞的工作。

所以，每個基督徒都可以「傳遞」生命，把我們的恩賜和美德，靠著神的力量不斷地發揮出來。這樣，我們就能影響別人、帶領別人，成為別人的榜樣。神從來沒有要求我們去做能力做不來的事。祂已經把恩賜和美德給我們了，並且也把方法賜給我們。祂一定會賜力量給我們，把交棒的工作做好，感謝神！

第 4 部分

操練禱告的見證

本來你可以從天上，
差遣天使把信息傳開，
但因為你無限的愛，
使人有傳福音的光彩。（《忠主託付》）

這一首陪伴著我們成長，也鞭策著我們勇於承擔福音使命的詩歌，告訴我們——在恩主自己，本無難成的事，就如父母養育兒女，多少困難也阻不了供應兒女一切所需的決心與行動。在兒女面前，父母因愛成了萬能；在屬神子民群體中，神本來就是那位真實萬能者。然而，因著愛，神作出自限，將傳福音的使命託付給我們。為了甚麼？為的就是讓我們有份於傳福音的光彩。

禱告的異象、使命，以至於承擔，是福音使命不可或缺的，本書頭三個部分清楚道出了。接下來這第 4 部分，環環光彩，就是神大愛的顯明——祂將福音使命交付我們，聖靈以大能引導我們，讓我們在禱告的服侍裏，經歷一個又一個恩主奇妙的作為，至終叫所有的榮耀、尊貴、頌讚單單歸於祂，從今時直到永永遠遠！

見證一

于艇：禱告如呼吸

有人把禱告比作呼吸，真是沒有再恰當不過了。慕安德列在《禱告的學校》（*With Christ in the School of Prayer*, by Andrew Murray）中這樣比喻：「我們每次呼吸就是排出導致死亡的廢氣，吸入供應生命的新鮮空氣。祈禱亦是如此——我們給出的是認罪，提出需要與心靈的渴求；而吸入的便是神在基督裏的新鮮應許、愛和生命。」最近剛剛補修完了《基督六家 357 培訓網》的禱告操練，收穫甚豐。特別感受到，禱告對於基督徒的生命在許多方面的確如呼吸對於一個生命體的重要一樣。

一、嬰兒第一次呼吸——決志禱告

每個嬰兒誕生下來的第一件事，就是要呼吸在母體之外已經給他預備好了的新鮮空氣。這第一口的呼吸，宣告了一個新生命誕生！

每一個新誕生的小生命也都帶到這世界一個靈魂，除了空氣以外，神還為了每一個靈魂預備好了基督的救恩。可是據說，不是每一個嬰兒都能順利開口呼吸的，那時接生醫生就需要在嬰兒的屁股上大力拍打，待他大聲哭出來，就同時能夠開始呼吸了。我們接受救恩得到重生何嘗不是如此？在我們還沒有聽到福音時，靈魂還在罪中沉睡時，神像接生醫生一樣呼召我們去到祂那裏：「他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。」（詩篇 23 篇 3 節）

每一個基督徒都得經歷過第一次的禱告，就是我們決志信主時向神的祈禱，如同嬰兒初出母體的第一口呼吸。我們在這第一個祈禱中開始與基督生命連接，有了從主而來的生命給氧。從此以後，禱告也像呼吸一樣，成了我們生命中不可缺少的一個部分。

二、慣性呼吸機制——不住禱告

所有生物體天生都有一個控制呼吸的「自動」機制，在完全沒有意識下即使在睡覺中仍然運作，才可使得這個生命體呼吸永不停止。這個我們稱作：慣性呼吸機制。可是與呼吸不同的是，我們的禱告並沒有一個自動控制的機制，禱告是靈魂的呼吸，但是這種呼吸在我們沒有意識之時是無法進行的，所以我們須要養成禱告的「習慣」。

如果沒有不住禱告的習慣，沒有長時間與神溝通，我們的靈力就缺乏，正像身體缺氧便會不知不覺感到疲乏。我們真正的需要如空氣，神已經為我們預備好了。我們若在一个密封的房間裏呼吸會覺悶得慌，但是打開窗戶就會舒暢。所以我們也要打開心靈的窗戶接受神的祝福，使「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩」這句話（帖撒羅尼迦前書 5 章 16-18 節），就成為我們的生活習慣一樣。

三、深呼吸——每日 30 分鐘禱告

人體內的習慣性呼吸機制，負責維持生命的正常活動，但是掌握正確的呼吸方式，才可以體能大大提高，所以運動員和歌唱家都會接受一些正確呼吸方法的訓練。我參加過一個健

身計畫，由老師一對一訓練我，他首先教的就是深呼吸，特別在我要做最後的幾種「負重」運動時，正確呼吸方法可使身體在感到力竭時，再增加能量去完成更多組次的運動，對肌肉增長和體能增強最為有效。

我們的禱告生活也要學習「深呼吸」式的禱告，每天都做靈命才可提高。當我們加入了基督的家庭便已有禱告的生活，然而許多的禱告只像習慣性，並不深入，譬如謝飯禱告時，我們是否認真地想過自己在向神求些甚麼，還是只是背誦一堆話語當作禮節性的動作？看看主耶穌在客西馬尼，就曾責備門徒不能「警醒」禱告（馬可福音 14 章 37 節）是不當。禱告操練課程能幫助我們，進深學習「深呼吸」式的禱告——每日用 30 分鐘禱告，把所有得罪神的事情都向神傾訴悔改了，好像張大了口的呼氣！又把所有的難處和期盼都交託給神，尋求神的旨意，好像張大了口的吸氣！每次禱告後，心中便都會充滿喜樂和信心。

四、提升體能的呼吸——代禱

坐辦公室的人由於對體力要求不高，身體機能或會漸漸變得軟弱了。這時醫生或會建議我們，要定期做些「運動量」比較大的活動，讓呼吸系統急促起來，使肺部的活動量增大了，體能也便增強了。禱告生活也很類似：我們在困難時會很自然向神仰望，迫切禱告；但在優裕生活中在萬事順意時，禱告就不會這麼懇切了。

我們的禱告生活是會變弱的，所以我們也需要操練禱告，如同鍛練身體一樣。有一個很好的操練方法——就是代禱。為

人代禱是很好的操練，因為我們首先需要克服了自己在禱告中的兩個常遇障礙。

第一個障礙，是我們或會懷疑禱告的能力，不知道神會不會應允。譬如，當我們在為一個患病肢體禱告時，心中會想，神會聽我禱告嗎？我有禱告醫病的恩賜嗎？於是禱告從一開始就缺乏勇氣了！代禱可以操練我們的信心，並且經歷神的作為。當我們為一件棘手事情禱告時，實際上已正在考驗自己的信心，正如慕安德列在《禱告的學校》所說的，如果我們真的堅信「凡祈求的，就得著」（馬太福音 7 章 8 節），就不會忽視祈禱的力量。

第二個障礙，是我們對禱告缺乏負擔，以為神的旨意並非缺我一個人的禱告便不能成就。其實我們禱告的目的，不就是要成就某一個事件，而是為了彰顯神的國度和榮耀。從這角度來看，我們就能發現所有事情都需要神的賜福。加爾文說過：「在禱告中，我們有一個愛的責任。毫無疑問，我們首先須要關注的是別的聖徒。」所以保羅提出這樣的要求：

「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求。」（以弗所書 6 章 18-19 節）。「不倦」即不怕疲勞。要時刻記住，我們是君尊的祭司，是神的代表，就不會輕看代禱的責任了。

禱告的確是最容易，也是最難的功課。像呼吸一樣，每個人人生來都會，但不一定都會正確使用。

見證二

李秀萍：禁食禱告

大家好。我是秀萍。很高興能跟大家分享禁食禱告的喜樂。我第一次做禁食禱告是剛剛信主不久。我本來在一個拜佛的環境長大，家人都是拜拜的。心裏很想向家人傳福音，但是自己對《聖經》不熟，有些人當故事聽，聽完了，沒有反應。有些人一聽到我說耶穌的名字，馬上離座。我最怕向自己的弟弟傳福音，他雖然年紀比我小，但身體長比我高大，我一開口講，他就拍桌子、跳起來罵我：「忘本，崇洋，祖宗牌位也不顧！」

我禱告，禱告，但是他們好像甚麼反應也沒有。心想，這場仗我輸定了。有一天，我來到主耶穌的面前，對主說：「主啊，我實在對不起你。這麼簡單的工作我都做不好。我一開口，他們就『將軍』。我又打不過他們。今天來到你的面前，求主憐憫。我可以犧牲口福，只求他們認你為主，我就心滿意足。」從此，我就開始了禁食禱告的生涯。

我記得第一次禁食禱告結束後，基督三家張師母所帶領的探訪隊來探訪我媽媽。她們一邊傳福音，我媽就一邊訴說她的菩薩有多利害。我聽著聽著，心裏多難過。每一次的落敗，領我再回到主的跟前，重新整理自己禁食禱告的心態。

但是主耶穌並沒有讓我等很久，家裏的人竟然一個接一個信了耶穌，尤其是那個曾拍桌子罵我的弟弟，也受洗歸入主的名下，這真是一件不可思議的事情。從這個好像沒有科學根

據的禁食禱告，我看到了，人不可能改變的事物，在神的憐憫之下都成就了。

經過這二十多年禁食禱告的操練，我明白一個道理：禁食禱告是不分年紀大小的，二十來歲的 Kathy Thomas，可在經濟最蕭條時禁食禱告；80 多歲党丹蓮姐妹，可為了兒子禁食禱告。她們的禁食禱告都蒙主垂聽。因著禁食禱告，她們學會交託給神。

禁食禱告是我們基督徒該嘗試、該學習的功課。但是要知道，禁食禱告不是阿拉丁神燈，擦一擦、禁一禁，禱一禱，就馬上叫主實現我們的要求。禁食禱告也不是用來在這世界求名求利。禁食禱告是我們向主發出求救訊號，發出求憐憫的訊號。我看到自己的渺小無助、軟弱無能，所以更願意仰望交託給神，求主施恩。在禁食禱告中，我鍛煉了自己要專心尋求神，明白神的旨意，經歷神的同在。誠心邀請各位一起來學習禁食禱告，經歷神的大能，一同蒙福。

見證三

包贊：每日 30 分鐘禱告

信主將近二十年了，禱告就如呼吸一般自然，成為我生命中不可缺的安身立命之本。大小事情，我都帶到神的面前求問，尋求神的帶領。禱告時時刻刻就在我的心思意念中、生命氣息中，所以我一直以為，自己已在禱告生活上做得不錯了。

幾個月前，在修讀完禱告操練的課程後，黎牧師給我佈置了一個功課，就是在一個月內每天抽出至少 30 分鐘的一個時段，為 30 個人禱告。原以為這事很簡單，可是真正做起來才知不容易，才明白自己還有很多需要操練的地方。感謝主，靠着祂的恩典，我在這段學習中收穫良多，在此記下我的一些得著。

首先，要有一個固定的禱告地方。我將一個閒置房間用作禱告室，要安靜禱告時就進入這個地方。每次開始禱告時，我都會選唱一首讚美敬拜詩歌，將自己帶入讚美的心境，在主面前安靜，讓心向主敞開，好像已經進入內院和主面對面一樣。不見一人只見耶穌，這種感覺，比我平時在繁忙中抽出幾分鐘匆匆禱告完全不同，有一種「良人屬我，我也屬他」（雅歌 2 章 16 節）般與主親近的甜蜜，是我以前不常有的。

再者，禱告中要有認罪環節。在禱告前，我會先省察自己，求神赦免我未能討祂喜悅的地方。正因為每天禱告都有認罪

環節，所以也讓自己更加警醒度日，行事為人對罪更加敏感。

還有的是，要多為別人代求。這次操練禱告時，我立下心志只求神國的事，多為他人代求，少為自己祈求。每周，我會先寫下 30 個人名，以及有關的禱告事項。我會認認真真為每一位人士禱告，雖然他們的面孔我不能常常見到，但在禱告中我覺得每一位都很靠近——我會為他們靈魂得救禱告、為他們的信心堅定禱告、為他們的身體得醫治禱告，或為他們前面要走的道路禱告。當我感同身受每一個人的需要時，禱告就會更加迫切了。

此外還要堅持一件事，要有長時間的禱告。馬丁路德說過：「今天我有這麼多的事情等著做，所以一定要把頭三個小時用作禱告！」我的生活一直都是忙忙碌碌的，以前覺得應該沒有辦法能從忙碌的一天中抽出很長的一段時間來禱告，但我現在比較理解馬丁路德這句話了。每天作 30 分鐘以上的禱告，並沒有耽擱我的任何其他事情，反而因神在我所做的事上祝福我而讓我更有效率。禱告真是我每一天的祝福。

還有一點很重要，禱告之後要有安靜的仰望。我將禱告事項都一一記下來，某些事項已得神的應允，我為此感謝主，更要在我的禱告中感恩讚美主。但是有些事項還未蒙應允，我相信神的時間總是最好的。我會繼續守望禱告下去，相信在祂手中一切必是最穩妥的。

見證四

紀明新：個人及全教會禱告

我來到教會後參加了主日學的禱告操練課程及培訓，在每次上課時，都有一段個人禱告的操練。此時自己才開始學習，應該怎樣向神禱告與呼求。在以後的每個周三，自己又憑著信心參加教會的禱告會，為著自己的悔改和家人身體軟弱禱告，使自己與神有更好的聯接，堅固自己凡事依靠神、相信神的心。

我給自己定下的禱告操練時間，是早上的 30 分鐘。晚上則用作認罪與感恩的禱告。非常感謝神在禱告操練上的帶領及引導，禱告於是也成我的負擔，我願意每天為教會、為社區、為軟弱的肢體禱告，成為他們的幫助。

我的家人和我自己，就蒙教會的黎牧師、長老們、傳道們，以及全體會眾用禱告托住。在我及女兒的身上，我看見了神跡奇事發生，因為神聽了全教會 40 天禁食禱告的呼求，使我肝癌得醫治，使我女兒不穩定的情緒得以穩定！「我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。」（馬太福音 18 章 19 節）這些都是全教會從黎牧師到全體會眾，為我及我的家庭禱告所得到的美好見證，把榮耀歸給在天上的父神。

在禱告操練中，還有一項就是「兩個小時」的禱告操練——為教會的「每一位」肢體提名禱告；為教會軟弱肢體禱告；為教會的國語、粵語、英語及兒童部各項事工禱告；為教會成為社區的燈檯，照亮社區讓不認識主的人歸向真神而禱告；又為我

們的眾肢體禱告，使我們能成為光和鹽：「我必領他們到我的聖山，使他們在禱告我的殿中喜樂。他們的燔祭和平安祭，在我壇上必蒙悅納，因我的殿必成為萬民禱告的殿。」（以賽亞書 56 章 7 節）

見證五

徐秀容：上禱告山之後

我一直是個愛行動的人，要安靜坐下來，在那兒安心不動地讀經、禱告一個小時真的不容易，我總是要逼自己參加各種的課程、不同的訓練等等，才能把心思鎖定下來，好好坐著直到結束！

神恩待我，2011 年讓我有機會去了韓國禱告山，把自己關在一個安靜小木屋內兩個小時。在那兒，讀了神的話語、再用神的話語禱告、又再讀神的話語、再有更多的回應……生平第一次如此安靜下來與神相交，不能忘記，更是渴慕！

又有一次，我特別需要尋求神對前路方向的帶領，便與丈夫兩個人上了禱告山。與神相交，對我來說，需要分別出來的是時間與地方，更需要專心去尋求，信實的神必讓我們尋見。當然上禱告山與神相交，不是時常很容易做到的事情，我們嚐到了與神相交的甜美，更應在每天固定的作息中，懂得安靜，順服回應神在我身上的催逼。

單獨與神相交是要經過操練的。

此後我改變早晚的作息，這是我自己的第一個操練。以前的我在午夜以後才就寢，這習慣不好改，也因此早起是非常困難了。但是沒有了早起，一天的事情接二連三推着我來——自己也便只能保持匆匆的靈修禱告，然後每天就不停的告訴神，我是如何的軟弱，如何的不滿足……很不容易才改變過來，操練自己早起，從此與神親密的時刻也便固定下來了。每天早上，我會先打開每日經文，思想神的心意，神的話語對我說些甚麼。有時不清楚，便禱告求神啟示明白。我會寫下自己對神話語的回應，如日記般，邊寫邊與神對話，記下自己如何回應神的話語。我又會禱告敬拜神，讚美祂信實的供應與特別的引導；告訴神我的軟弱，求神堅固；思想到家人、教會肢體的需要，我會繼續仰望神的扶持。

這樣的每日操練，需要一個多小時才起身開始這一天的作息，這一天以喜樂的力量去行動。晚上不管多夜必定讀過神的話語，寫下回應才安寢。

幾個月前我辭去工作後，看到有很多的工作需要去做，本身是行動派的我，在心中計畫著急之時，知道每天早上，用這一個多小時去思想神話語與禱告才最重要。思想神的話語、與神對話、求問神、等候神、回應神，循環不止來確信神的帶領與方向，這是我生命中最美好的操練。

見證六

翁榮根：操練禱告幾點認知

一、心態

禱告，應是每天都看得比任何東西重要的事，沒有任何的攪擾能中斷我們與神獨處的機會。禱告是一切成長、成聖、成功的必經路程。

二、認知

親近神要用心靈和誠實，達到以基督的心為心，不求自己的益處，凡事順服基督和聖靈的引領，完成神在我身上的旨意。

三、實踐

默想、認罪、感恩、服事、代求。

A) 默想：十字架、三一神、救贖、愛

1) 用一首詩歌如《寶架清影》引導自己進入聖靈感動中。看見十字架的揀選、拯救、犧牲、苦痛、言語、心意、愛。

2) 用一句話（如「你愛我比這些更深麼？」，參約翰福音 21 章 15-17 節）思想神如何為我甘心捨己的奉獻；為揀選我所忍受的屈辱；為愛我而放棄祂擁有的一切；祂被限制、被剝奪至一無所有。

B) 認罪：必需把昨天得罪神和人的事對付清楚

「我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我罪，洗淨我的一切不義。」（約翰一書 1 章 9 節）認罪蒙赦

免，是一天生活得力的來源。認罪讓我們得知分別為聖的重要，認罪是歸屬和修復的關係所在。

C) 感恩：為昨天的經歷感恩

「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 章 18 節）感恩絕不是可有可無，而是誠心實意的獻上，以感恩為祭是神所喜悅的。感恩是神創造人的要求，是犧牲而有所獲的結果。在一天之始，開口先說出對神的感恩，這天將會帶來神的悅納，且有滿足的喜樂和平安。

D) 服事：為今天所要面對及所需要的一切

按照優先次序去處理事情，禱告交託。有關人事，必以人為先，以事為後。耶穌拯救的工作是為了世人，禱告的針對性也要以人為本。事工要由內到外，由近處到遠方，時間的安排也是如此處理。當然也要敏感於神的聲音和聖靈的催迫，服事最終要榮神益人。

E) 代求：搶救靈魂，第一優先

「第一要為萬人懇求。」（提摩太前書 2 章 1 節）為甚麼呢？因為主「願意萬人得救」（2 章 4 節）。人得救是生死攸關的時刻，所以代求是急不容緩的事奉。代禱最常面對的最大挑戰，就是灰心，容易放棄。但是神委託我們的事情，即為人代求使人得著救恩，這是第一優先的事情。

總括來說，禱告與我們的生活、人際、事奉都是息息相關的。正因如此，禱告操練應是不住的，與神互動應是歷久常新的。我們深信神有足夠的恩典，使我們的禱告操練更進步。誠如經上所說：「你的日子如何，你的力量也必如何。」（申命記 33 章 25 節）

見證七

黎娜：不斷學習禱告

信主二十年來一直很喜歡禱告。已無數次在禱告的時候，經歷神的安慰、鼓勵、指正及引導。此中包含很多蒙應允的禱告，特別是經由禁食禱告所帶來的福音收割。

在我學習禱告的初期，經常是為了自己，或他人的需要而向神述說一遍。之後我瞭解到，禱告的實質意義不僅是祈求，更是向神講述我們對祂的仰慕、尊崇、敬拜；願意花時間和祂在一起，因祂是我們最知心的朋友。神既然按照我們的本相接納我們，我們就不需要隱藏自己的軟弱和掙扎，所以我們在禱告中可暢所欲言。同時能在禱告中聆聽神的微小聲音，與神相交，更是美好。

這些年來，我不僅自己在禱告中學習與神溝通，也常和弟兄姐妹及慕道者一起禱告。借著禱告，大家彼此扶持和鼓勵，這樣做也幫助了很多人重新得力，信心堅固，心得安慰，感受到神的同在的真實。我們經歷過無數次的一起流淚和一起歡笑。教會、工作、家庭都是我們禱告的地方。哪裏有需要，哪裏就有禱告的祭壇，因《聖經》教導我們：「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求。」（以弗所書 6 章 18 節）

多年來，我也參與了很多教會內的禱告服事，例如：為國家禱告、為美國的復興禱告、為以色列歸向真神禱告。

在自己公司內也曾有一個禱告小組：那期間經歷了幾次公司裁員，我們一起仰望禱告神，那些場景至今歷歷在目。

我們也曾有個媽媽禱告組，在一起禱告很多年了，用禱告伴隨著我們的孩子成長：如今很多已上大學，繼續他們的信仰生活並侍奉神，我們這些媽媽們也經歷到神的信實。當中的慕道友們也受了洗歸入主的名下，榮耀歸給主！

關於如何做禱告的門訓，自認為所知非常淺薄，在此只能分享幾點以往的經驗和收穫，供大家參考。

一、禱告目的

禱告是我們與神溝通之路，不僅將我們和教會的需要帶到神的寶座前；禱告也有另一個重要目的，是讓我們親近神，經由禱告我們體會到神的心意，祂怎樣降卑自己，我們又看清楚自己的軟弱，期盼著神智慧的開啟。希望我們的禱告能成為生活的常態，像呼吸一樣自然，時時想到三一的真神。

二、成員組合

禱告訓練最有效的方式，是一對一建立禱告夥伴，一起在固定的時間禱告。若有三、五個人在一起禱告也很好。儘量限定在六人以下，以便每個人都有開聲禱告的機會。成員組合可以是屬靈同伴、家人、慕道友、小組成員，或是教會某項事工的同工及牧長。最好每周禱告一次，或兩周一次，因為相隔太久或會失去禱告的興致。最佳的禱告方式是面對面交流，現今網路發達，在視頻或電話上禱告也是可行的。比如兩周禱告一次的話，可以在一個月中安排一次用網路禱告，另一次在教會聚完會後面對面禱告。總之，大家要找到最適合自己禱告的地方或方式。

三、時間安排

時間要掌握得好，最好在 30 分鐘左右，因為太長不容易委身。多年來我發現一個現象，就是大家聊了很多禱告的需要後，結果時間就全給流失了，最後只能潦草禱告兩三句結束。或者本來打算用半個小時的，結果拖了一個多小時，下次再召集大家禱告時，有些人就會有所顧慮，以至參加的人越來越少。做為帶領者，要提醒大家對時間的掌握。將禱告事項先收集好，到禱告的時候就可以開始，若有甚麼分享可以等到禱告之後。

四、禱告程序

可以用詩歌或禱讀開始，然後為事工或個別的需要禱告。我們先把注意力集中在神自己的屬性上，相信神必親自餵養我們。詩歌或禱讀經文，最好有帶禱告的同工經由禱告後準備出來。

第一，敬拜詩歌的歌詞要簡短，以敬拜神為主來帶大家進入禱告。也可以選親近神的詩歌，例如《輕輕聽》。主要是憑聖靈的感動。

第二，禱讀經文不要太長，一兩節經文即可。禱讀和查經不同，禱讀只是「吃」神的話，可以一起讀幾遍後，就把經文放在禱告中。很多初信者常說不會禱告，經過幾次禱讀訓練後就有了禱告的詞藻，這也可幫助我們背誦神的話語，可以說是一舉兩得。比如「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏」這句話（詩篇 23 篇 1 節），可以反復讀幾遍，然後在禱告中

又可重複這句話。以後也許有人在找工作或有類似的需要，禱告時也許就會想起用這句經文為有需要的人禱告。

五、禱告形式

禱告的形式多種多樣。若一對一的禱告就比較靈活隨意。若幾個人以上，就可以輪流開聲。若禱告事項太多，可作如此安排：比如每個人為右手邊的那人禱告，輪著轉一圈。總之，儘量請大家都開口禱告。有時慕道友不願意開口，我們可以先為他們禱告，等幾次後，問他們願意不願意試著為自己禱告。我們要講解，重要的不是我們的詞句而是向神敞開的那顆心。若是教會的禱告會，鼓勵大家開聲共禱，特別要留心請那些不常開口的人禱告，使他們也有參與感。如果分為兩三個人的小組禱告，也可達到同樣效果。

六、對禱告者的盼望

希望禱告的人能夠經由禱告體會到與神相交的甘甜，享受禱告。經由禱告使靈命更新、重新得力，對神的託付更委身，越禱告越火熱。在日常生活中更加敏銳於神的帶領，「當以基督耶穌的心為心」（腓立比書 2 章 5 節）；對人則更有愛心、憐憫、耐性、同理心。

「有一件事我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美，在他的殿裏求問。」（詩篇 27 篇 4 節）願主的靈引導我們，常常來到神的施恩寶座前。

見證八

王曉筠：一生禱告的學習

從小信主，一直看着媽媽總是在禱告！深知禱告是和神的親密關係，如同呼吸一樣重要。來到美國，在華人教會裏與牧師和弟兄姊妹又經歷了太多在一起的歡欣、痛哭流涕，以及被聖靈充滿、被聖靈澆灌和感動的禱告……2004年，來到美國基督之家第六家，我有幸遇到這位對禱告有極重負擔和極大使命的黎牧師，並在一起同工，此後讓我在禱告上學習操練更多，感觸也更深了。這裏分享點滴：

一、我愛慕禱告

感謝神，賜給我們禱告的權柄和福氣，我們就要倍加渴慕和珍惜！主耶穌和屬靈的前輩就是我學習的榜樣，不要以太忙、太累、沒時間、不會禱告等為藉口，不做神的啞巴兒女。

找個固定地方、設個固定時間、預備一本禱告手冊。

應以禱告作為我的責任義務、心志目標。

禱告是與神交談，愛神就會愛禱告。

我願意更警醒禱告，更儆虔渡日。

二、我享受禱告

禱告是進入內室，與主獨處。我的禱告生活，應在聖靈的感動提醒和監督下進行：

早晚固定禱告，已成為我的必須和習慣。

每周一次的禁食禱告已有多年。

每周六凌晨1至3時，參加24小時大使命守望禱告已有13年。

每日清晨在 4:30、5:00、6:00 不同時段的晨禱，還在操練中。

積極參與教會及各種禱告活動，像基督六家 432 的禱告。

另外還可隨時多方代求，即時急需的代禱。

在禱告中，無論是敬拜讚美、認罪感恩、安靜等候、為人代求……都要讓我「不見一人，只見耶穌」（馬太福音 17 章 8 節）。真是良人屬我，我屬良人，與神親近好得無比。我要向神傾心吐意，無話不說，甘甜佳美享受其中。

三、主教導我禱告

禱告無捷徑，無止境，要付代價，付時間，用膝蓋獻上。我深知不易，有很多很大的屬靈爭戰，求神讓我靈裏敏銳，順服聖靈，不消滅聖靈的感動！特別是在夜間、清晨、懶惰、渴睡、忙碌、軟弱、病痛之時……我更需迫切禱告。聖靈就會常常及時地教導、提醒、督責，這是我深深的經歷和體會。

王永信牧師在《將來必成的事》寫道：「神今天在祂的兒女中，尋找有心的人，尋找靈裏清醒的人，尋找肯付代價的人。神所需要的乃是『先天下之憂而憂，後天下之樂而樂』的人，有異象、有負擔的人，肯犧牲，肯擺上的人，願意順服主、至死忠心的人！」多年禱告，越深感受，越禱告地界越擴張，眼界越擴大，內容越寬廣，為世界、國家、教會、家庭、肢體……禱告。深知禱告不是只求好處，不是只為自己求，不是只求蒙應允，而要順服聖靈，神的道路最美好！

新年，我向神再立新志。晨禱時神向我說話：

「不被世界所污染，

不被人事所左右，

單單定睛仰望主。」

主啊，我願與你更親近，我的禱告更進深，我的禱告更合你心意，蒙你悅納討你喜歡！「耶路撒冷阿，我在你城上設立守望的，他們晝夜必不靜默。呼籲耶和華的，你們不要歇息，也不要使他歇息，直等他建立耶路撒冷，使耶路撒冷在地上成為可讚美的。」（以賽亞書 62 章 6-7 節）

見證九

李趙美玲：一年禱告的學習

感謝主！去年九月，主差派祂忠心的牧人黎廣傳牧師來到我們教會傳講主日信息，同時與我們分享在基督之家禱告訓練中心的異象。有幸我也按著訓練中心的教材去操練如何禱告。

我將個人的學習心得與大家分享一下：在禱告操練作業的佈置上，我按部就班默寫經文與練習禱讀，並用筆記簿或以錄音方式記錄代禱或探訪的事項。這樣訓練使我對禱告的真理有更清楚的認識，並且成為一個禱告生活有規律的信徒。

同時感謝主，賜我機會讓我曾陪伴一位主內的小姐妹。她因婚姻失敗造成身心靈極大的傷痛。我陪伴她，在旁聆聽她的苦處，並且為她禱告。一段日子後，我看見神的大愛與大能，如汨汨細流的醫治與裹傷臨到她身上，讓她能重新面對自己，與神親近，走出了苦毒與黑暗的控告，她的康復使我向神充滿感恩！

感謝主！有將近一年的禱告操練了，讓我得到屬靈的益處。同時又讓我發現，在一個小組裏，如果大家都願意一起操練禱告，這樣可使大家更加認識神，更加認識自己，以致彼此也能建成一個更加同心合意的團隊，使主的名得著榮耀！

主啊！求你賜給我一個忠心禱告的團隊、一個堅持到底的信念，讓我們一起操練禱告，使我們每個人都能經歷禱告的得勝，得勝有餘！

我有一首心愛的詩歌：

求永生真神的靈來，復興我，
求永生真神的靈來，復興我，
碎我、熔我、陶我、用我，
求永生真神的靈來，復興我。

這詩歌是我每次在靈修時，或在邊走路、邊禱告時候的默念。
阿們！

見證十

寧雅仙：禱告融入我的生命

我信主很多年了，可是從不會禱告、不敢禱告，到如今變成喜歡禱告，喜歡隨時隨地不住地禱告，喜歡讓禱告能融入我的生命，實在充滿感恩！

一個基督徒對禱告應該不會陌生，也應該知道禱告的重要性。有人比喻禱告是屬靈的呼吸，是一個控制在我們手中的

開關，用以接上、或切斷我們與神之間的連繫通道。禱告的信心是我們手中的鑰匙，能開放天上所珍藏全能者無限資源的府庫。一個空空如也的器皿，經由禱告可盛滿了甘泉，禱告是摸著神的心意和與神交通的蒙福管道。

然而在忙忙碌碌的生活中，我有時把禱告忽略了，或者找藉口減少禱告時間，甚至可能從不禱告。我是上早班的，早上有時匆匆忙忙，只禱告十幾分鐘與主打個招呼，還沒有聆聽到主的聲音就匆匆跑落樓下廚房忙於弄早餐了。感謝主的帶領，黎廣傳牧師幫助我們教會弟兄姐妹一同學習禱告的操練，他要我們操練每天有半小時的禱告。我就開始把鬧鐘提前 20 分鐘響起來，雖然早起有些疲倦，慢慢操練就習慣了，而且精力還更加充沛，誠如《雅各書》4 章 8 節所說的：「你們親近神，神就必親近你們。」

禱告是一門屬靈的功課，需要不斷學習和操練，就如彈鋼琴，必須天天不斷的操練。在操練禱告中，我對禱告的境界也有所擴張：禱告並不局限於為自己、為家人，而是要為萬人代求。這並不是在表面形式上的求告，而是將心靈誠實倒空了，自己順服於神的主權下。自己操練禱告的時間也便越來越長，有時還需要禁食，雙膝跪下，流淚禱告。

感謝主，我在禱告中經歷了與主同在的甘甜，體會到禱告如同工作，越勤奮越有美好收穫。禱告又如同掘井，越深挖，越見水泉清澈！

見證十一

周元聖：兩個禱告經歷

以前也知道禱告的重要，但是未曾認真落實過，也很少體會到禱告的驚人力量，直到今年初，在黎牧師的帶領下作了三個月的禱告操練。《禱告操練》和《門訓操練》這兩本教材，讓我對禱告的意義有了全新的認識！

三個月的刻意訓練，也讓我在禱告行動上有了很大的突破。從剛開始的偶爾禱告，到如今每晚睡前必作固定時間的禱告。再到有感動、有需求、有負擔、有感恩的時候，就會隨時隨地為自己或他人代禱。過去幾個月的禱告操練，更是讓我切實經歷了神在我生命中的奇妙作為。

下面給大家分享，兩個我在禱告中經歷神的事例。

經歷一：我決定讀神學

我在美國讀博士第五年，感受到了畢業之後讀神學的呼召。我第一次明確告訴父母讀神學的想法，是在今年的春節，哥哥嫂子也在家。這是一月底，因這件事我跟家人起了強烈的衝突，不信神的哥哥說我信教信昏了頭；對基督信仰半信半疑的爸爸說，如我畢業後不找工作他就絕不信神。對信仰相對成熟的媽媽比較容易理解我，但也因此被爸爸和哥哥無理指責一番。

我第一次強烈地感受到，主耶穌所說的作真正門徒的代價（參馬太福音 10 章 36 節）。我愛我的家人，特別是媽

媽，但我又絕不能抗拒神的呼召。我讓媽媽為難了，讓爸爸和哥哥失望了。越是愛他們，心裏就越難過。晚上，我向神流淚禱告：「求主憐憫，讓我有勇氣堅定地跟隨你。求你安慰媽媽，也拯救爸爸和哥哥。」

感謝神，幾天之後衝突就緩和了。也因著這一次的預備事件，到今年五月份，我決定申請神學院的時候，爸爸和哥哥也不再反對了。更讓人驚喜的是，接下來幾個月，神藉著許多奇妙的經歷，讓媽媽的屬靈生命飛速地成長，她也成為了我極大的安慰和鼓勵。

經歷二：外婆得到救恩

媽媽信主之後，我便考慮外婆信主之事，因為知道她在世上時間也不會太長。給外婆傳福音十分困難，外婆拜菩薩、敬祖宗，不願意聽福音。但是在人看起來不能的，在神凡事都能。國內疫情剛結束，外婆就因身體不舒服而要住院。4月5日，媽媽告訴我，外婆患上膽囊癌，只能保守治療，活不了多久了。外婆還沒有得救，我就向神禱告：「主啊，求你藉著我的媽媽把福音傳給她，讓她離世前也能得救。」

媽媽也住在病房，不分晝夜連續15天都在照顧外婆，是禱告支撐著她可堅持到底。外婆出院後，我告訴媽媽，要持續不斷為外婆得到救恩禱告，這是當下最迫切的事！我自己也反復想著主耶穌對門徒所說的話：「所以我告訴妳們，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 章 24 節) 這個應許，能夠成就在抗拒福音的外婆身上嗎？

5 月 4 日，那天晚上我跟神禱告時內心在掙紮。到最後心突然舒了，我相信神必定會拯救外婆！那天以後，不知從甚麼時候開始，外婆竟然不再燒香敬祖了！

6 月 26 日，外婆的病情加重了。我和媽媽再一次把耶穌的救恩和將來的事跟她講清楚。並詢問她，是否接受神的兒子耶穌基督的救贖。

她說願意。感謝主，外婆得救了！

10 月 1 日，癌症就奪去了她肉體的生命，但是神已賜給了她一個新生。

此外還有許多美好的經歷，無法一一分享了。過去大半年的禱告生活，讓我認識到這位神是大能的神，能轉變人心，也能將苦難變為祝福。祂是慈愛的神，是我們在患難中隨時的幫助；祂是信實的神，信靠祂的人不致羞愧；祂是我個人的神，會聆聽每一個合神心意的禱告。禱告真是神賜給祂的兒女上好的禮物！

如今我會在每天清晨和晚上，用固定的時間安靜地向神禱告。這是一天中，我與神最親近的時候，也是我最平安的時候。願弟兄姐妹們都能夠邁出一步，堅持作禱告的操練，來領受這上好的福分。

見證十二

包贊：籌備跨年禱告會

去年，即 2019 年這個時候，黎牧師讓我聯同黎娜姐妹和曉筠姐為跨年禱告會做籌備協調的工作。牧師剛說的時候，我第一個反應是不行，馬上回絕了，因我感覺自己能力不夠，怎能擔當一個如此重要的禱告會籌備工作呢。牧師卻說：「你都還沒有禱告過，怎麼就說不行呢？」牧師這句話提醒了我，不要在血氣中行事。是的，我只看到自己的能力不足，膽怯是由於自己沒有禱告和交托。明白過來後，我答應牧師先禱告，再決定。

禱告之後，我覺得心中沒有攔阻，牧師也便安排了黎娜姐妹與曉筠姐和我一起同工，就把籌備的工作接下來了。雖然我還不知道如何去做，但我相信神會帶領和成就此事。黎娜姐妹和曉筠姐都是禱告的人，所以能和他們在一起同工，也給了我一個向她們學習的機會。

感謝主，黎牧師做總動員，Jerry 長老和曉筠姐替我出主意，我請到黎娜姐妹和列泉長老來主持禱告會。謝謝聖靈的帶領，黎娜姐妹、曉筠姐妹、列泉長老都和我同心，我們對跨年禱告會的主題、內容及形式，都有共同的看見和彼此的補充。曉筠姐更提供了以往禱告會的照片，牧師又提出了用短片做推動的好主意，朱偉姐妹做了精彩的宣傳短片和單張……這一些安排都很順利，超過我所期望的。我明白到這是神的工作，是讓我們來經歷和神同工的美好。

禱告操練及傳遞

我們在中文堂和粵語堂主日做了 promotion (推廣) , 也去到各個小組做 presentation (簡報) 。各小組的同工們也鼓勵組員來參加, 曉筠姐更做了很多一一的邀請。我們於是也讓全教會, 用了兩周, 共有十四天作禁食禱告, 這些預備工作都有大家積極的參加, 神做了美好的工作。

跨年禱告會兩堂加在一起有超過 60 多個人次, 兩堂禱告會是個美好的靈筵。我們一起敬拜、讚美、省察、禱告, 有聖靈滿滿的同在, 黎娜姐妹和列泉長老因神在他們心中的感動, 有充分的準備和很美好的帶領, 相信來了禱告會的弟兄姐妹們都經歷到和神相交的親密和甜美, 也更讓我們立下心志, 在基督的恩典和知識上更加長進。

感謝主, 讓我經歷與主同工的美好, 我唯有感恩和讚美。也謝謝一起同心同工的牧長和弟兄姐妹們。