

城市丰收教会

全教会祷告会



晨祷会与 晚祷会^{'25}

康希

星期一至五

2025年2月17-21日

 5am-7am  10pm-12am

城市丰收教会

晨祷告会与 晚祷告会^{'25}

星期一至五 2月17-21日



5am-7am



10pm-12am

若未事先经过作者之书面同意，不论是部份或整本内容，皆不可自行翻印。

本教材中所引用之经文，若未特别注明，出处为新标点和合本圣经。

©康希2025版权所有。

未经授权，严禁将此出版物复制或传输。

于新加坡制作与印刷。

目录

灵修的祷告	1
悔改的祷告	3
信心的祷告	5
坚持的祷告	7
用经文祷告	9
饶恕的祷告	11
代求的祷告	13
分别为圣的祷告	15
降服的祷告	17
静默的祷告	19

星期一（晨祷）

灵修的祷告

我们属灵旅程的终极目标是与神联合——经历圣父、圣子和圣灵爱的交通，并得转变成为满有爱的人，使属天的爱从我们的生命中满溢出来，流向世界。

祷告不仅仅是求神赐东西给我们，而是向三一神敞开自己，让祂的同在和大能塑造我们。祷告不是说服神改变心意，而是领受神的恩典让我们可以祷告、相信并信靠祂在我们生命中的作为。通过祷告，神浇灌祂的恩典，在各种情况下拯救、医治、释放我们并供应我们的需要。

不仅如此，在祷告中，我们力求与神交通。与神交通的一些常见方式包括感恩、赞美和敬拜（诗 96:9; 100:4）。我们为神的良善感谢祂、为祂的伟大赞美祂、为祂的圣洁敬拜祂。这些操练帮助我们胜过恐惧，因为神就是爱，爱里没有惧怕（约一 4:16, 18）。

1. 感恩使我们活在当下，因为我们将专注于上帝的良善，而非恐惧；恐惧通常沉湎于未来的焦虑。
2. 赞美是一种属灵武器，尤其是在困难中被献上为祭的时候。神以祂子民的赞美为宝座，并带来拯救和释放（诗 22:3）。

3. 敬拜是亲密的交通，因神的爱和纯洁而珍惜祂，并认识到祂的慈爱胜过生命（诗 63:3-4）。正如鲁益师（C. S. Lewis）所说：“在敬拜中，上帝将自己分赐给我们。”

反思

- 你是否记得，你曾经在祷告中感恩、赞美和敬拜神而这帮助你胜过恐惧或焦虑的某个时候吗？
- 通过祷告与上帝交通如何改变你并塑造你对他人的爱？
- 如果祷告包括回应神的恩典（来祷告），然后信靠神在你生命中的作为（祷告后），这会如何改变你每天祷告的方式？

星期一（晚祷）

悔改的祷告

耶稣教导我们要经常把自己的罪带到神面前，祷告说：“赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人。”（路 11:4）

当我们接受基督进入我们的生命时，我们的罪完全得赦免，但与罪的争战仍在持续。罪继续影响我们与神的关系，而我们必须处理这个问题，才能经历到神渴望我们拥有的丰盛生命。这就是为什么认罪是至关重要的（约一 1:8-9）。一些基督徒担心自己会变得“有罪”或“罪恶的意识”，却忘了若没有悔改，他们永远无法“意识到上帝”。非圣洁没有人能见主（来 12:14）。

马丁路德（Martin Luther）强调，救赎乃是本乎恩，因着信。当他把自己的《九十五条论纲》钉在维滕贝格教堂的门上时，第一条就写道：“耶稣立定信徒的一生是悔改的一生。”路德每天都会默想十诫，查验自己的思想、行为和态度。如果察觉到有任何越轨的地方，他会在祷告中带到神面前。

同样地，我们也应该定期查验自己的内心，看看是否有骄傲、愤怒、贪婪、情欲、嫉妒、肉体的欲望和属灵的冷淡。我们还必须奉耶稣的名，使用权柄抵挡那些试图挑动我们罪性的不洁之灵。

反思

- 你是否会常常省察自己的内心并认罪，而这对你与神的关系有什么影响？
- 你在哪些方面经历过与罪的争战，你又是如何在日常祷告中处理这个问题的？
- 基督徒的生活是持续悔改的生活，这对你来说意味着什么？这如何塑造你与神同行的关系？

星期二（晨祷）

信心的祷告

一天，当耶稣和门徒正往耶路撒冷走去时，他饿了，刚好看见一棵无花果树。他发现树上没有果子，说：“从今以后，永没有人吃你的果子。”第二天早上，门徒惊讶地发现无花果树枯干了。当他们问这是怎么回事时，耶稣回答说：“你们当信服神……我实在告诉你们：无论何人对这座山说：‘挪开此地，投在海里’，他若心里不疑惑，只信他所说的必成，就必给他成了。所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。”（可 11:22-24）

耶稣用山来形容祷告的能力。山象征障碍和挑战，如疾病、忧愁、债务或上瘾的问题——无论是自己造成还是外界强加的。在经文中，山也象征着与神的相遇，这是我们的挣扎与神转变同在的交接点。对耶稣来说，山既是试探之地（太 4:8），也是变像之地（17:1-2）。同样地，当我们在祷告中转向神时，我们的挣扎也能带我们进入神转变的同在。

1. **向神求助。**耶稣说：“如今你们求就必得着，叫你们的喜乐可以满足。”（约 16:24）。坦然无惧地来到施恩的宝座前（来 4:16），祈求救恩、医治、释放、供应、智慧和能力。

2. **按照神的旨意求。**祈求与神圣洁的品格相称的事，避免为自私或不圣洁的欲望祈求（约 15:7；约一 5:14-15）。
3. **奉耶稣的名求。**奉耶稣名的权柄祷告（可 16:16-17）。

反思

- 回想耶稣在马可福音 11:22-24 中所说的话，你目前正面临哪些个人的“大山”，你如何信靠神会通过信心和祷告帮助你克服这些障碍？
- 按照神的旨意祷告如何影响你向神提出祷告请求的方式，而这又如何加深你与神的关系？
- 奉耶稣的名祷告意味着什么？这样的理解如何建立你祷告的信心？

星期二（晚祷）

坚持的祷告

耶稣说：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。”（路 11:9）。在希腊文中，“祈求”、“寻找”和“叩门”的动词都是现在进行式，表示持续不断的行动。更直接的翻译可以是“继续祈求，就给你……继续寻找，就寻见……继续叩门，就给你开门。”这表明，祷告不是一次性的行为，而是持续不断的操练——我们必须坚持不懈地祷告！

这种教导与超级信心运动的教导截然不同，后者声称，不止一次地向神祈求代表了不信，就好像神第一次没有垂听一样。这种教导不鼓励坚持的祷告，但耶稣的教导并非如此。

路加福音 18:1 说：“耶稣就给门徒讲了一个比喻，是要他们常常祷告，不可灰心。”这个比喻讲的是一名寡妇多次求一名不义的官给她伸冤。虽然这官并不关心人，但由于她的坚持不懈，最终还是答应了她的请求。耶稣解释说，如果一名不义的官对坚持不懈的人做出了回应，何况是神——祂是慈爱和公义的——又岂会回应祂的子民日夜向祂呼求的祷告呢？

耶稣最后提出了一个问题：“然而，人子来的时候，遇得见世上有信德吗？”（路 18:8）对耶稣来说，坚持的

祷告是信心的表现——一种历经试验、怀疑和延迟依然坚持的信心。

反思

- 希腊文对“祈求、寻找、叩门”的理解如何鼓励你在祷告生活中坚持不懈？
- 有什么挑战或怀疑诱惑你不再祷告，而寡妇的坚持如何激励你坚持不懈？
- 坚持的祷告如何反映出信心，你又要如何在日常生活中培养这种信心？

星期三（晨祷）

用经文祷告

圣经不仅是真理和原则的指南，也是一本大有能力的祷告手册。上帝话语的最终目的是吸引我们亲近祂。圣灵正在积极工作，并在我们的环境中运行。当我们在祷告中释放神的话语时，祂就会采取创造性的行动。这样，我们所求的就与祂的旨意一致（约一 5:14，创 1:2-3）。

1. **用经文祷告让我们从忧郁中走出来：**当我们被定罪所累时，我们确实会面对信心的挣扎。以诗篇 3:1-4 或诗篇 61:1-3 这样的经文祷告可以挑旺我们的灵，因为我们能专注于神——祂是我们的盾牌和避难所，祂除去恐惧，恢复自信并坚固我们的信心。
2. **用经文祷告扩张我们的异象：**经常用经文祷告会让我们充满希望。以赛亚书 49:16 等经文提醒我们神深爱我们，这让我们以神广阔的意念取代我们有限的思维，帮助我们不仅仅看到当前的情况，而且能与祂永恒的旨意对齐。
3. **用经文祷告诠释我们的景况：**在面临挑战时，用经文祷告能给我们属天的观点。例如，诗篇 38 篇引导我们自我反思、显明我们挣扎的本质、帮助我们理

解神的品格和祂恢复的计划。我们也能得到清晰的思维和智慧来驾驭我们的环境。

4. **用经文祷告扩充我们的词汇：**马利亚在路加福音 1:46-47 的祷告有许多旧约经文，这向我们显明，用经文祷告会增加我们祷告的优美、深度、意义和有效性。
5. **用经文祷告有助于我们表达情绪：**经文帮助我们表达和处理我们的情感，包括痛苦和拒绝，这就像我们在约伯记 30:1、9-10 所见的一样。神的话语用祂的智慧来平衡我们的感受，在我们祷告时用祂的平安、医治和安慰来调整我们的心。

反思

- 用经文祷告在哪些方面帮助你使自己的心和请求与神的旨意对齐，而这如何塑造你对神回应的期待？
- 你是否记得你曾按照神的话语祷告的时候，并且因此切实地经历到神在你生命中的创造性行动？
- 将经文融入祷告如何改变你的祷告生活并加深你与神的关系？

星期三（晚祷）

饶恕的祷告

在马可福音 11 章中，耶稣教导移山的祷告，并强调了饶恕的重要性。祂说：“你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父也饶恕你们的过犯。”（25 节）这并不是说救恩是通过行为赚取的，而是指饶恕是上帝恩典转变了生命的凭据。

饶恕的祷告反映了古代属灵伟人所称的“行动灵修”——这些门徒训练和灵命塑造方面是我们需要主动参与的。没有刻意的行动，我们就不会在灵里成熟。例如，定期参与教会崇拜、团契和服事都是恩典的行为，但也需要我们付出努力：起床、预备和参与。这种努力不是为了赚取救恩，而是为了向主敞开我们的心思意念，让祂在我们里面更深地动工。所有的属灵纪律，包括饶恕，都是这种行动灵修的表现。

耶稣呼召我们的祷告要包括饶恕，正如主祷文中所说的：“赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人。”（路 11:4）我们在饶恕中效法耶稣，即使在十字架上，耶稣也赦免了祂的仇敌。饶恕反映了耶稣的品格——没有人比祂爱得更多，饶恕得更多。

爱与饶恕是一体的两面——不饶恕就无法真正去爱。虽然害怕受到伤害可能会阻碍饶恕，但紧抓着冒犯只会伤害自己。饶恕是选择结束自己的痛苦，不是为了他人，而是因为上帝先饶恕了我们（西 3:13）。

反思

- 你是否有过难以原谅他人的经历，但最终选择在祷告中原谅了对方——这对你的属灵成长有何帮助？这在你与上帝的关系中产生了哪些变化？
- 了解上帝对你的饶恕如何帮助你饶恕别人，特别是在具有挑战性的情况下？
- 行动灵修（有意识的行动）的概念如何影响你与上帝的关系，而你将采取哪些实际步骤来回应？

星期四（晨祷）

代求的祷告

当以色列的道德和属灵景况变得极度败坏、悖逆和罪恶时，上帝期待人们悔改，并渴望恢复祂的子民。祂不喜爱审判，而是要寻找饶恕和医治人们的方式。上帝为百姓寻找一个代求的人——“在我面前为这国站在破口”（结 22:30）——使祂不灭绝这国，却找不着一个。

代祷是指为他人祷告，请求上帝介入他们的生命并满足他们的需要。这包括为个人、团体或国家站在破口上，并表达爱、怜悯和对上帝回应的信心。

整本圣经里有许多代祷的例子：亚伯拉罕为所多玛代祷（创 18:16-33）、摩西为以色列代祷（出 32:11-14）、耶稣在大祭司祷文中为门徒和世人代祷（约 17）。整本圣经都鼓励这样的操练，例如提摩太前书 2:1-2 劝勉门徒为“万人”以及“君王和一切在位的”祷告。

代祷有四个主要特点：

1. **无私且以他人为中心**：代祷者将他人的需求置于自身需求之前（腓 2:4）。
2. **信心与怜悯之心**：代祷显明对他人极深的关切，并相信上帝会介入（雅 5:15-18）。

3. **圣灵的角色**：圣灵帮助信徒照着上帝的旨意祷告（罗 8:26-27）。
4. **坚持和胆量**：鼓励代祷者持续祷告，直到得到答案（路 11:9-10）。

反思

- 你如何积极操练代求的祷告，以及你希望为谁代祷呢？
- 圣灵如何在你代祷时帮助你？
- 你从亚伯拉罕、摩西和耶稣的代祷中可以学习到什么？

星期四（晚祷）

分别为圣的祷告

分别为圣的祷告是顺从与降服的行为，我们将自己、生命或所拥有的一切——照着上帝的旨意和目的——奉献给祂来使用。我们全然奉献自己，为的是祂的荣耀，相信祂会按照祂的计划指引和使用我们。例如，哈拿在她的儿子撒母耳出生前，就在祷告中将他献给主（撒上 1:11）。

耶稣在客西马尼园就是最典型的例子。当耶稣面对十字架的现实时，圣灵降临在祂身上。耶稣祷告说：“阿爸，父啊！在你凡事都能，求你将这杯撤去！然而，不要从我的意思，只要从你的意思。”（可 14:36）祂的话显明了祂在人性中想要远离痛苦的强烈欲望以及在神性中想委身于履行天父旨意的激烈冲突。但是，透过分别为圣的祷告，耶稣领受了完全降服于上帝计划的恩典，并为人类赢得了永恒的胜利。

分别为圣的祷告涉及你的意愿，因为神不仅要求你顺服，更要求你有颗乐意的心。耶稣警戒祂的门徒说：“总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。”（38 节）这样的祷告帮助我们克服肉体的抗拒，借着神的恩典使我们能够完全降服和遵从。腓立比书 2:12-13 说道：“……就当恐惧战兢做成你们得救的工夫。因为你们立志行事都是神在你们心里

运行，为要成就他的美意。”这些经文强调了基督徒灵命的合作关系：上帝供应力量和乐意顺从的能力，但我们必须回应祂的恩典，并将自己全然摆上。分别为圣的祷告赐予我们能力做到这一点。

反思

- 耶稣在客西马尼的祷告如何激励你更完全地降服于上帝的旨意？
- 你可以通过哪些分别为圣的方式使自己的生活与上帝的旨意对齐？
- 你生活中有哪些方面需要更多地信靠和顺服上帝？

星期五（晨祷）

降服的祷告

当你的祷告得不到应允时该怎么办？如果沉默是上帝的回应，那该如何？在耶稣最黑暗的时刻，祂请求上帝挪去十字架的重担，但上帝却沉默不语。几个小时后，祂哭喊道：“我的神！我的神！为什么离弃我？”

（太 27:46）然而，耶稣全然降服于上帝的旨意：“父啊……不要成就我的意思，只要成就你的意思。”（路 22:42）

古代的属灵伟人大致上都同意，所有不快乐的根源来自于依恋——我们相信我们需要某件事或某个人才能感到快乐或完整。无论是金钱、关系、成功还是地位，这些依恋都变成了偶像——它们承诺平安，却只带来焦虑。耶稣教导说，真正的平安是当我们不再执着于我们的生活必须朝某个方向走（太 6:25-34）。当我们脱离一切不属神的事时，灵命的塑造就发生了

（太 16:24-25；腓 3:7-8；西 3:1-2）。当我们不再在乎是否得着医治、是否富有或成功时，真正的自由就临到了，因为我们信靠圣灵会使用每一个情况来吸引我们更接近神，并将我们转变成基督的形象。

亚维拉的德兰（Teresa of Avila）之祷告完美地诠释了这一点：

不要被任何事物搅扰，
不要因任何事物惊吓，
凡事都会废去，
唯有神不会改变。
忍耐能得着一切。
拥有神的不至缺乏，
唯有神就已足够。

这个祷告体现了降服和最高层次的信心——无论发生什么事，都信靠神的爱。即使我们最害怕的事情发生了，我们也不惧怕，因为耶稣与我们同在，祂会使一切各按其时成为美好。我们可以敞开地把我们的生命和未来降服于祂。

反思

- 当上帝沉默或你的祷告似乎得不到应允时，你会如何回应？
- 为了经历真正的平安，你需要放下哪些依恋？
- 在生活中有哪些方面是你需要更完全地降服于上帝的旨意，相信祂的时间安排是完美的？

星期五（晚祷）

静默的祷告

静默的祷告，或沉思的祷告，是在无需言语的情况下，专注地沉浸在神的同在里。它需要你静下心来、放松身体且敞开心扉领受神的引导，从而摆脱生活中的纷扰来到祂的面前安息。

在列王纪上 19 章中，以利亚与神有一次深刻的相遇。上帝把他带到山上的一个山洞里，在那里，以利亚目睹了强大的现象——旋风、地震和火焰。然而，上帝并没有出现在这些戏剧化的展示中。相反地，以利亚是在寂静和安静中听到神的声音，这种声音被描述为“一片寂静的声音”（12 节，英文 NRSV 译本）。在安静与独处中，以利亚得着了医治和指引。这一刻显明，神常常在寂静中说话最清楚。当我们让自己安静下来时，我们就腾出了空间更清楚地听见上帝的声音。

静默的祷告包括五个关键方面：

1. **沉默：**让心灵和周围的环境安静下来，聆听神的声音。
2. **专注于神的同在：**与其向祂要求具体的东西，不如去感受祂的爱和亲近。
3. **内在的平静：**摆脱干扰，进入宁静状态。

4. **降服：**信靠神，放下你的意愿和忧虑。
5. **与神联合：**随着时间加深与上帝的关系，培养亲密感。

使用“Yahweh（雅巍）”这个名在圣经中具有深刻的意义，而静默的祷告能使我们对神的灵敬畏和敞开。与你的呼吸相配合——吸气“Yah”，呼气“weh”——让自己专注在神的同在里。当你祷告时，专注于神的特质，如爱、圣洁、主权和能力。静默的祷告是腾出空间来，让上帝在你心中运行和说话，而不是强迫一个特定的结果发生。

反思

- 在祷告中静下心来如何帮助你更清楚地听见神的声音？
- 在静默的祷告中降服自己的意愿可以在哪些方面加深你与神的关系？
- 在静默祷告的期间，你可以专注于上帝的哪些具体特质（例如，爱、圣洁、良善）以提升你的祷告体验？

笔记

笔记

姓名 _____

	周一	周二	周三	周四	周五
晨祷会	☐	☐	☐	☐	☐
晚祷会	☐	☐	☐	☐	☐

当你参加晨祷会与晚祷会时，请带上这本册子。
我们相信祷告是复兴的关键。

请点击chc.org.sg/prayer参加祷告会。