

40 days of Prayer

停下，禱告，今天與上帝結連

主禱文是世上最著名的禱告，它是耶穌送給我們其中一份最大的禮物。它不是甚麼咒法，也不是要成為盲目的禮儀。主禱文是一種禱告模式，滿足你生命中需要的一切。主禱文指引了十個步驟，而每個步驟都引領你與神更加親近。慢慢的、逐字逐句的用主禱文來禱告，然後容讓耶穌對你的心靈說話。

**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！**

約翰福音 1:12 (新普及譯本)

反思

你聽到甚麼？

當你閱讀今天的經文，上帝向你說了甚麼？

哪一個字眼或字句對你有特別意義？

你有甚麼想法？

這經文對你有何意義？你會如何應用在生活上？

你有甚麼要禱告？

請把你的想法轉成禱告。可以是感恩或讚美、可以是認罪、悔改或請求上帝幫助。你祈禱的內容由你自己來決定。現請用1分鐘寫下你回應上帝的禱告內容。

40 days of Prayer

停下，禱告，今天與上帝結連

上帝希望你明白祂的愛是何等長闊高深，祂的愛是長久的，足以永世不朽；祂的愛是廣闊的，足以擁抱你的一切；祂的愛是深厚的，足以將你從絕望的深淵中拉出來；祂的愛是崇高的，足以塗抹所有的過犯。上帝希望你今天就透過在禱告中與祂相會，經歷祂的愛。

你們就會扎根在上帝的愛裡，保持強壯。我又願你們像上帝所有的子民一樣，能夠明白他的愛是多麼的長、闊、高、深。基督的愛實在太偉大了，人不可能完全明白，但我願你們都能經歷祂的愛。這樣，你們就會擁有來自上帝的豐盛生命和能力，以至於完全。

以弗所書 3:17-19 (新普及譯本)

反思

你聽到甚麼？

當你閱讀今天的經文，上帝向你說了甚麼？
哪一個字眼或字句對你有特別意義？

你有甚麼想法？

這經文對你有何意義？你會如何應用在生活上？

你有甚麼要禱告？

請把你的想法轉成禱告。可以是感恩或讚美、可以是認罪、悔改或請求上帝幫助。你祈禱的內容由你自己來決定。現請用1分鐘寫下你回應上帝的禱告內容。

40 days of Prayer

停下，禱告，今天與上帝結連

神是創造你的造物主，深愛你的父親，赦免你的救主。祂是引領你、餵養你的牧人。祂是蔭庇你、保護你的盾牌。祂是給你智慧與指引的訓慰師。祂是給你力量與幫助的勸慰者。祂對你滿懷慈愛與耐心，祂是信實仁慈的，祂滿有憐憫與寬容。祂會是你歷來最好的朋友。花一點時間去告訴神，祂對你有多麼重要。

願他們因上主的大愛頌讚他，因他為他們所做的奇事讚美他。

詩篇 107:15 (新普及譯本)

反思

你聽到甚麼？

當你閱讀今天的經文，上帝向你說了甚麼？
哪一個字眼或字句對你有特別意義？

你有甚麼想法？

這經文對你有何意義？你會如何應用在生活上？

你有甚麼要禱告？

請把你的想法轉成禱告。可以是感恩或讚美、可以是認罪、悔改或請求上帝幫助。你祈禱的內容由你自己來決定。現請用1分鐘寫下你回應上帝的禱告內容。

40 days of Prayer

停下，禱告，今天與上帝結連

因為神愛你，你也愛祂，你可以知道祂對你生命的計劃是最好的。即使當生命困頓迷惘，你難以理解你所經歷的波折，你也可以確信神正看顧著你，祂也正在協調萬事，使你得益。祂既然應許了，就說到做到！

我們知道上帝使萬事一同效力，讓那些愛上帝，又按祂旨意蒙召的人得益處。

羅馬書 8:28 (新普及譯本)

反思

你聽到甚麼？

當你閱讀今天的經文，上帝向你說了甚麼？

哪一個字眼或字句對你有特別意義？

你有甚麼想法？

這經文對你有何意義？你會如何應用在生活上？

你有甚麼要禱告？

請把你的想法轉成禱告。可以是感恩或讚美、可以是認罪、悔改或請求上帝幫助。你祈禱的內容由你自己來決定。現請用1分鐘寫下你回應上帝的禱告內容。

40 days of Prayer

停下，禱告，今天與上帝結連

為神的使命而活不是個一時的決定，你的心靈應該每天都準備好與祂同工。在你日常每個平凡不過的決定中，首先尋求神。現在就委身，今天為神的使命而活。

所以，親愛的弟兄姊妹，我勸你們，因著上帝為你們所做的一切，你們要把自己的身體獻給上帝，作為聖潔的活祭，就是上帝所悅納的祭。這是真正敬拜祂的方式。

羅馬書 12:1 (新普及譯本)

反思

你聽到甚麼？

當你閱讀今天的經文，上帝向你說了甚麼？哪一個字眼或字句對你有特別意義？

你有甚麼想法？

這經文對你有何意義？你會如何應用在生活上？

你有甚麼要禱告？

請把你的想法轉成禱告。可以是感恩或讚美、可以是認罪、悔改或請求上帝幫助。你祈禱的內容由你自己來決定。現請用1分鐘寫下你回應上帝的禱告內容。

40 days of Prayer

停下，禱告，今天與上帝結連

上帝希望安慰你的哀傷，當你感到無法繼續的時候，祂希望支持你，賜你力量。當你憂傷痛苦，或是恐懼的時候，學效耶穌在客西馬尼園的禱告：「只要照祢的旨意。」耶穌的意思是：「即使我不想受苦，我相信祢知道甚麼對我最好。」在祂最痛苦和哀傷的時候，耶穌將祂的傷痛及悲傷交託給神，並且降服於神的旨意。神希望你每一天，將生命中每個部分(包括你的痛苦)都信靠祂。

他大聲呼喊：『阿爸，父啊！對你來說凡事都可能，請拿走這苦難的杯吧！可是，不要按我的意願，只要照你的旨意』。

馬可福音 14:36 (新普及譯本)

反思

你聽到甚麼？

當你閱讀今天的經文，上帝向你說了甚麼？
哪一個字眼或字句對你有特別意義？

你有甚麼想法？

這經文對你有何意義？你會如何應用在生活上？

你有甚麼要禱告？

請把你的想法轉成禱告。可以是感恩或讚美、可以是認罪、悔改或請求上帝幫助。你祈禱的內容由你自己來決定。現請用1分鐘寫下你回應上帝的禱告內容。

40 days of Prayer

停下，禱告，今天與上帝結連

耶穌不是教導我們禱告：「我們一週的飲食，今日賜給我們……或是一個月的飲食……或是一生的飲食。」祂教導我們這樣禱告：「我們日用的飲食，今日賜給我們。」因為神希望你一天又一天的倚靠祂。如果神一下子就滿足了你所有需要，你就不用再信靠祂。事實上，你可以永遠都不再跟祂說話。所以耶穌吩咐我們只為今天的需要祈求，也不要為明天憂慮。

**所以，不要為明天憂慮，
因為明天自有明天的憂慮，
今天的煩惱今天擔當就夠了。**

馬太福音 6：34（新普及譯本）

反思

你聽到甚麼？

當你閱讀今天的經文，上帝向你說了甚麼？
哪一個字眼或字句對你有特別意義？

你有甚麼想法？

這經文對你有何意義？你會如何應用在生活上？

你有甚麼要禱告？

請把你的想法轉成禱告。可以是感恩或讚美、可以是認罪、悔改或請求上帝幫助。你祈禱的內容由你自己來決定。現請用1分鐘寫下你回應上帝的禱告內容。