

# 第一天禱文

## 靜默主前

心中默念：主為我撕裂身體

## 活在神的話語中

### 約珥書第二章12-14節

耶和華說：雖然如此，你們應當禁食、哭泣、悲哀，一心歸向我。你們要撕裂心腸，不撕裂衣服。歸向耶和華——你們的神；因為他有恩典，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災。或者他轉意後悔，留下餘福，就是留下獻給耶和華——你們神的素祭和奠祭，也未可知。

當人懂得為罪深切痛悔、深感遺憾、為失敗的見證感到羞恥之時，就能從禁食、哭泣、悲哀、撕裂衣服等外在的表現，轉變為內心的撕裂、老我的破碎，一心一意尋求上帝的憐憫，專心誠意歸向上帝。

當生命面對苦難而未能認清上帝的意圖及目的之時，我們要像在疫情時用「快速抗原檢測」般，驗證自己的屬靈生命是否感染病毒，測試我們是否嚴肅地面對罪、是否仍存在隱而未現的罪。認罪悔改是恢復屬靈健康的起步，是重整清潔心思和良心的必經之路。

## 在信心裏禱告

感謝天父！在祢裏面，苦難不會是白白受的。感謝祢讓苦難的赤熱，把基督的心深深地烙印在我們的

心上，叫我們以基督的心為心。在困境難處的煎熬中，求主幫助我們除去膽怯、憂慮、苦毒和傲慢等雜質，在聖靈復興的火中，幫助我們

提煉出更精純、剛強、仁愛和謹守的心。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

### 與信徒相通

撕裂教會為主帶來羞辱。弟兄姊妹真誠地彼此相愛，就是把一片又一片撕裂的布塊縫合在一起，成為被套，放入愛心的棉花，便為心靈被撕裂的人帶來溫暖。願我們在預苦期中學習多關顧主內肢體，為他們帶來溫暖。

### 向世人作見證

基督徒為何在患難中仍是歡歡喜喜？因為患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於羞恥。當我們在患難中仍有美好見證，便能讓人看見上帝的大能。

### 服事他人

基督徒作事不會分世俗或神聖，事事都存着為主而作的心態，顯出忠心誠實，盡心盡力而為，絕不敷衍塞責，叫主蒙羞。

**主在曠野面對四十日的生命挑戰，今日我們又能否在身體和思想中，學習放下，進入簡樸，為心靈騰出空間，踏上四十天的心靈之旅，經歷更新與蛻變呢？**

**獻上你的禱告**