

5.14
THURSDAY
詩篇
141

上主啊，我求告你，求你快快幫助我；我呼求你的時候，求你垂聽。願我的禱告如燒香的煙上升到你面前；願我高舉的雙手成為晚祭。
(詩141:1-2)

日日祈禱得力量

詩篇141篇中，詩人把祈禱比喻為「香」，又比喻為「晚祭」。香，是在聖殿中緩緩上升、持續不斷的馨香；晚祭，則是每日要固定獻上的敬拜。這樣的畫面提醒我們，祈禱不是臨時起意的呼喊，而是一種持續、穩定、求主悅納的奉獻。

祈禱的力量，不在聲量，而在真實。它不是情緒的宣洩，而是把心擺在上主面前。當大衛說「願我的禱告如香」，他其實在說：願我的心思意念，都是被潔淨、被分別為聖的。禱告不是改變上帝的心，而是讓自己的心被調整，與神的心意對齊。

在快節奏的生活裡，我們常把祈禱當成最後的選項。遇到困難先想方法，走投無路才想到祈求。但詩篇提醒我們，祈禱本身就是力量。當我們舉手祈求，是承認自己的有限，也是在宣告上帝的主權。不一定立刻改變環境，卻會改變我們，從焦躁轉為安靜，從恐懼轉為信靠，從混亂轉為清晰。我們應當使祈禱成為日常，就像每日獻上的晚祭。當祈禱如香升起，上主便垂聽，我們的生命也會慢慢被主塑造，得著力量。

你有日日祈禱的生活嗎？讓我們一起來祈禱！

1. 稱呼上主：_____的主啊！
2. 說出現在的心情：我今天_____，
3. 誠實交託困難與擔憂：我要交託_____的困難與擔憂，
4. 求主引導今天的選擇：求祢引導我_____，
5. 為需要的人代禱：我也將_____交託在你手中，
6. 感謝上主：主，我感謝祢_____。
7. 願祢垂聽祢的兒女_____的祈求，奉主耶穌基督的名祈禱，阿們！

垂聽我所禱的主，願我的祈禱如香升起，蒙祢悅納。我願讓祈禱成為日常，使我學會對祢交託與信靠。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。