

禁食禱告日

2018年 第二季 4月7日(安息日)

為我們的婚姻代求

(包括為單身人士準備的材料)

手冊及資料

目錄

禱告及禁食一般資訊

- 設立禁食禱告日的原因？ 2
- 有關禁食的教導 3
- 有關禁食的注意事項 5

建議：

- 計畫建議 6
- 活動流程 7
- 禱告帶領者 8

靈修/證道文章 — 「當離婚是最佳的解決方案」 10

禱告及應許

- 為我們的婚姻代求的大綱 13
- 為你的婚姻禱告和呼求 15
- 單身人士的禱告和認許經文 「我唯一的渴望」 19

* 本手冊為教會團體和個人參閱及使用。

** 除非特別注明，本文所引用的經文都來自於香港聖經公會《和合本》版本。

設立禁食禱告日的原因？

想像一下作為父母的你將要離開你的孩子們，而你們只有將來在天國的時候才能再見面。那麼，你最想要對孩子們說什麼？

耶穌在復活後，準備要回到天上時就曾面臨這樣為難的處境。耶穌對門徒的最後勉言中祂所掛心的是什麼？當我們閱讀〈約翰福音〉第15至17章有關耶穌最後的禱告與勸勉時，會發現幾個一再重覆的主題：合一，愛，以及通過禱告來尋求上帝。耶穌迫切地渴望祂那尚在繸褸中的教會能夠在目標、和睦與使命上，彼此步調一致。在當今的世界中，可能會出現前所未有的兩極化，我們不同的國家和教會，我們迫切要去留意耶穌對祈求聖靈，以及為那同一個使命所做的勸勉。對我們而言，要擔當這份責任似乎並不容易。這就是我們需要禱告的原因，只有上帝能夠帶來合一的神蹟。

我們邀請你在「自己的小天地」暗自的禱告。我們邀請你與你當地的教會一起禱告。我們也邀請你加入到全球復興與改革的禁食禱告中來。或許你不會選擇徹底的禁食。或許你選擇拒絕甜食或是暫停使用社交媒體的方式來禁食，又或者在一段時間內儘可能少吃植物性食物的方式來禁食

「從今以後直到世界末日，上帝的子民應當更加真誠警醒，不依靠自己的聰明，而是依靠他們領袖的智慧。他們要安排日子禁食禱告。」（懷愛倫著，《評論與通訊》，1904年，2月11日）

當你選擇迫切深入地禱告時，上帝會賜福並堅固你的心為那將要臨到的挑戰作好準備。

有關禁食的教導

A. 《聖經》中的禁食

a. 禁食的類別

- i. 一般禁食-〈路加福音〉第4章1-2節
- ii. 部分禁食—〈但以理書〉第10章3節
- iii. 全面禁食—〈以斯帖記〉第4章16節，〈使徒行傳〉第9章9節
- iv. 神蹟式的禁食—〈申命記〉第9章9節

b. 耶穌的教導

- i. 〈馬太福音〉第6章16-18節，第9章14-15節
- ii. 從耶穌的教導中我們可以學到有關禁食的什麼？

B. 懷愛倫在屬靈禁食方面的教導

- a. 「上帝聖言所吩咐的禁食，不單是一種儀式而已。它不僅包括不進食物，披麻蒙灰而凡真正為罪憂傷而禁食的人，絕不求自身的炫耀。上帝要我們奉行禁食的目的，並不是要因心靈的罪而刻苦己身，乃是要說明我們辨察罪的惡性，而在上帝面前存謙卑的心，並領受祂赦罪的恩典。」（《福山寶訓》第四章，第四篇）。
- b. 「那應當向大家介紹的真正禁食，就是禁戒各種刺激性的食物，並善用上帝所豐富供應的，對健康有益的簡單清淡食物。人應當少思念今生的食物，吃什麼、喝什麼，而要多思想從天上來的糧食，以致使人賦有健康活潑的宗教經驗。」（《論飲食》第四篇，第二章）。
- c. 「從今以後直到末時結束之日，上帝的子民應當更迫切及有更大的醒悟，不再依靠自己的聰明，而是依靠他們大元帥的智慧。他們應當劃出時日來禁食禱告。完全禁戒那不必要的食物，而只吃少量最簡單的食物。」（《論飲食》第十篇）。
- d. 「對於某些事務，禁食與祈禱是應當舉行，而且是很合時的。這在上帝的手中，乃是一種潔淨心靈和使人有領受之心境的方法。我們的祈禱得蒙垂允，是因我們在上帝面前虛心之故。」（《論飲食》第十篇）。
- e. 「真實禁食祈禱的精神，是將身、心和意志都奉獻給上帝。」（《論飲食》第十篇）。
- f. 「全世界的禁食也取代不了對上帝聖言的單純信靠。」（《論飲食》第十篇）。

C. 屬靈禁食的目的

- a. 禁食說明我們將注意力集中到上帝的身上
- b. 禁食呼召我們去禱告
- c. 禁食顯露出我們被哪些控制

D. 我們該如何禁食？

- a. 安排一個24小時的部分禁食計畫
- b. 只吃少量最簡單的食物，或者只喝果汁
- c. 喝大量的水
- d. 在一頓健康的早餐之後，以禱告開始你的禁食。在第二天早上以新鮮的水果作為早餐和向上帝獻上感恩和讚美；並以此作為對24小時禁食的結束。記住，不要將你禁食的事情進行「宣傳」。因為這樣會導致你屬靈的驕傲和搶奪了上帝所賜予特別的祝福。
- e. 考慮每週安排一次這樣的禁食。

E. 在有重大需求的時候可安排一次一般性 / 全面性禁食

- a. 在危機關頭，上帝可能會要求你進行一般性 / 全面性的禁食
- b. 在禁食期間你必須嚴格限制你的日常活動（如果你覺得這樣的禁食可能不利於你的健康，那麼你應該先諮詢醫生）。

F. 避免極端——馬拉松式的禁食沒有功勞可言

- a. 懷愛倫說：「祂沒有叫你禁食四十天之久。在那試探的曠野，主已為你們禁食了。在這種禁食中沒有功勞可言，只有在基督的寶血中才有功勞。」（《論飲食》第十篇）

有關禁食的注意事項

並非每個人都適宜進行禁食，鼓勵那些人可以選擇在禱告禁食日的早上和下午可以不吃某些食物。

可行性的禁食包括：不喝水，不喝果汁，但以理式的禁食，禁吃甜食 / 全面性的禁食，禁止使用社交媒體等。鼓勵參與者求問上帝喜歡他們以哪種方式來進行禁食。

雖然《聖經》有記載「禁食」（參閱〈馬太福音〉第6章16節）的資料，但我們必須記得禁食既不是開啟你為義或蒙賜福的鑰匙，也不是要顯得你更為屬靈。我們不能以禁食的方式來換得上帝的祝福 / 對我們禱告的回應，更不能以此來賺得我們的救恩。同樣的，禁食不能代替順從，或者個人的降服與基督式的愛。事實上，我們知道「以自稱為義的精神為動機的禁食禱告，是上帝所憎惡的」（懷愛倫著，《歷代願望》第28章）

然而，即使有人選擇不禁食，我們依然要視他們為這次禱告活動的一員。切記，上帝知道人心，禁食與否乃是個人與上帝之間的關係，而不是由任何人來強迫進行的。

如同我們為他人幫忙一樣，禁食禱告的目的乃是要將自我放在一邊。當我們以謙卑的心來尋求上帝，將世俗的誘惑放在一邊，藉著禱告我們會更容易接受上帝想要在我們生命中所要成就的事。

正如一位牧師說：「我們禁止世俗的一切，便可以得享耶穌的宴席。」

計畫建議

- 主要經文：〈哥林多前書〉第13章；〈以弗所書〉第5章21-28節；〈傳道書〉第4章9節
- 建議可用於教會證道的主題
 - 一場神聖的婚姻之戰
 - 建立公平透明的婚姻
 - 將天國建立在你家裡
 - 當離婚是最佳的解決方案
- 兒童故事參考：
 - 首先，講述上帝為亞當創造夏娃的故事。其次，分享耶穌在迦拿的婚禮所行的第一個神蹟（參閱〈約翰福音〉第2章11節）。耶穌為什麼對婚姻持欣賞的態度？是因為牢固的婚姻關係反應了神性的親密感？
 - 解釋上帝創世時所特別設立，甚至在始祖墮落後依然維護並且保存至今的兩個制度（婚姻和安息日）。分享一個現代（你個人生活的見證，或者某個你所認識的人的見證）有關夫妻同心，其利斷金的見證。
- **對領袖的建議：**建議在下午發起禱告聚會。我們建議禱告的時間至少2小時。很多人建議整個下午都用來禱告。邀請聖靈來參與其中。
- **對領袖的建議：**詳見「禱告帶領者」（參閱8-9頁）
- **對領袖的建議：**提供禁食禱告日的靈修分享：「當離婚是最佳的解決方案」（參閱第10-12頁）。如果需要的話，可以在禱告前或者講道時作分享。
- **對領袖和參與者的建議：**為參與者制定一份禱告主題事項表（參閱13-14頁）
- **對領袖和參與者的建議：**列出你教會中所有已婚夫婦的名單。這樣，無論夫妻雙方是否到場依然可以根據表格上的名字為他們禱告。在夫妻名字的下方留出空白處，以便在他們到場的時候做記錄。不然，你只能為你所記得的禱告。
- **對單身參與者的建議：**將印有「我唯一的渴望」單張發給單身人士（參閱第19-23頁）

活動流程

地點: 在教會集合然後以禱告開始

開場禱告時間: 藉著唱詩引帶出氣氛後，讓領詩的人帶領參與者唱詩《主照祢旨意》，只要我們藉著禱告，上帝便會在我們的家中，婚姻裡，甚至在我們的單身的生活中顯明祂的旨意。

開場禱告與致歡迎詞: 請禱告事工的負責人 / 某位被安排的負責人歡迎每一位禱告活動的參加者。如果有單身的參加者，請鼓勵並依然視他們為這次活動的一份子，讓他們知道這也是為單身人士所特別準備的活動。然後，請負責人分享「當離婚是最佳的解決方案」（參閱第10-12頁）。

接著閱讀〈哥林多前書〉第13章

教導: 給予禱告時間實際的教導! 參考「禱告帶領者」（參閱8-9頁）中所強調的禱告小貼士，以及對下午聚會的指導

- 分發禁食禱告日的禱告主題單張（參閱13-14頁）。
- 如果可以，列出教會中的已婚夫婦名單
- 分發「為你的婚姻禱告與呼求」的單張（參閱15-18頁）
- 告訴單身人士，當分組的時候他們會得到一張特別的紙

實際禱告時間: 最少2小時，不同時段進行小組禱告或已婚 / 單身禱告組等形式。抓緊時間禱告，很多人非常珍惜這整個下午的禱告時間。需將注意力放在禱告事項上，而不是在聊天和說教上。這是禱告的日子。

閉會禱告: 在閉會禱告時，先唱幾首讚美詩，感謝上帝將要成就的事。鼓勵參加者們繼續為他們所愛之人的婚姻禱告。

禁食禱告日的結束工作: 以特別的晚宴作為對禁食禱告日的結束。你可以考慮舉辦一場「愛的肯定 ~ 晚宴」作為對教會中夫妻們的感謝，並且邀請他們分享對配偶 / 所愛之人的肯定與欣賞。他們也可以分享他們的愛情故事，比如：如何認識的。對愛的肯定會帶來奇妙的果效。同樣，也可以鼓勵每個人分享他們對上帝的讚美和肯定。只有上帝可以滿足我們內心的需要，此外沒有人能夠做得到。

禱告帶領者

在鼓勵人們要多次禱告時，要提醒他們認識到保持個人簡短禱告的重要性。懷愛倫曾說：「公眾禱告要簡短，當你獨自與上帝交流時則可以做長時間的禱告。」（英文版～《文稿彙編》，卷10，第130頁）。當可以做長時間的禱告時，那麼個人禱告就不宜過長。簡短禱告的目的是為了保持禱告時間的活躍性與機動性，並且也可以把每個人的心聯繫在一起，避免大人和孩子們因禱告時間過長而產生的不滿情緒。

讚美和認罪時間：

在你進入主題禱告的環節之前，我們鼓勵你以讚美和認罪作為開始，它們兩者間的關係就如同夫妻關係一樣緊密。〈詩篇〉第100篇4節，我們以稱謝進入上帝的門。〈詩篇〉第66章18節，〈以賽亞書〉第59章1-2節，如果想讓上帝垂聽我們的禱告，那麼我們必須認罪和棄絕罪。

如果以讚美和認罪作為開始，以下的禱告詞可以作為你禱告的開場白：「親愛的主，今天我們滿懷讚美的心來到祢的面前。在我們為自己的婚姻和家庭向祢獻上呼求前，我們想用幾分鐘時間來讚美祢的聖名。感謝祢成為我們的大君王和拯救者。」然後，讓其他人獻上禱告。在認罪的環節，再次帶領會眾。無論是全體會眾式的，或是個人式的，我們都鼓勵用簡短的時間來認罪。在認罪的環節可以唱「奇異恩典」。

為婚姻禱告的環節：

當你為不同的婚姻的主題禱告時，不管為你自已還是其他人，都要鼓勵每個人，並且你自己要做表率，祈求上帝的旨意和應許。一定要有具體事項！憑信心禱告！祈求聖靈的帶領！

在整個禱告環節，伴隨著禱告可以插入一些熟悉的詩歌。「唱詩也是宗教儀式的一部分，與祈禱在敬拜上佔有同等的地位。」（《教育論》，第五篇，第17章〈詩歌〉）。鼓勵組員們在禱告時要同心合意，齊讀〈馬太福音〉第18章19節。

為已婚的 / 單身的 / 兒童們禱告：

下午禱告的時候，可以讓夫妻們單獨禱告30至60分鐘。（在這段時間裡，單身 / 兒童們 / 青年人應該有它們自己的禱告組，並請人來帶領他們禱告。）夫妻們可以在教堂或禱告室裡，也可以讓他們選擇一個隱秘的地方去禱告。然後，要求他們在某個特定的時間回來，再次加入原來的小組。

*特別為單身人士禱告(未婚的，離異的，或者夫妻有一方未到場的)：

安排一位單身人士來帶領。以夫妻為單位各自禱告時，把單身的特別劃分為一個禱告組（無論他們因什麼原因而單身），以「我唯一的渴望」（見到第19-23頁）作為禱告的主

題。禱告的中心應該聚焦在懇求上帝成為我們唯一的渴望，我們天國的愛人，以及成為我們的佳偶，無論我們未婚 / 已失去了另一半。

有些單身人士喜歡按照禱告清單上的主題自己禱告。這當然也是可以的。當夫妻們禱告回來後，單身小組應該再次加入他們。單身人士或許對這種「夫唱婦隨」的活動感到不適應，但也可以鼓勵他們為夫妻們禱告，無論是為父母 / 所愛的人。

當然，這些建議只是幫助你有好的開始。最重要的是讓聖靈來帶領禱告！

「當離婚是最佳的解決方案」

「作為你的牧師，我強烈建議離婚。」在不久前的一個安息日我這樣告訴我的教友們。我知道我成功引起了教友們的注意。相信在餘下的講道中沒有人會打瞌睡了。我可以想像一系列的問題在他們的腦海中快速的飛轉著：「他是在宣講異端嗎？」「作為牧師這會不會是他最後一次在講台上講道？」

在我解釋為什麼我建議以離婚來解決婚姻的問題之前，我會解釋婚姻的六個階段作為對這個問題的回應。我們之所以會有這六個階段是因為罪進入了這個世界。如果人類沒有犯罪，並且我們依然生活在伊甸園中，那麼我們只需要經歷婚姻的第一和第六個階段。但是因為試探和罪的問題，我們必須經歷這婚姻的六個階段。

第一個階段：蜜月。在這個階段一切都是如此的美好，你會感歎生活是如此的完美。我對新婚夫妻的建議是盡情的享受每一秒。你會習慣性的說：「我愛你！」「我錯了！」「可以原諒我嗎？」「我不生你的氣了」

對於處在蜜月階段的你們，這些事情對你們來說輕而易舉。要養成說這些話的好習慣，因為在第二階段，將很難說出這些話來。米格農·邊克勞林（Mignon McLaughlin），美國記者和作家，他對蜜月階段有著非常精闢的總結：「可憐的新婚燕爾們！妻子為丈夫做了他愛吃的，丈夫送鮮花給妻子，他們彼此親吻並認為：原來婚姻是如此的簡單！」

在我們進入第二個階段以前，讓我們來思考一個重要的問題：為什麼上帝不讓我們的婚姻永遠都處在蜜月階段呢？我們所愛的上帝為什麼要讓這幸福的蜜月期不能持續到永遠呢？

你有想過這個問題嗎？我相信因為上帝更關心我們的聖潔，而不僅僅是關心我們的幸福。但上帝關心我們聖潔的根本原因是因為上帝關心我們的幸福。如果沒有聖潔就沒有真正的幸福可言。〈馬太福音〉第5章8節，耶穌說：「清心的人有福了！」換句話說：「幸福就是聖潔。」

有意思的是，〈馬太福音〉第5章4節中，耶穌說：「哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。」對那些因婚姻而受到傷害的人來說，這是個安慰的應許。對很多人來說，婚姻成了一種負擔和詛咒。

懷愛倫在關於耶穌對哀慟之人的應許上曾說：「救主的言語對於那班遭受苦難或喪亡之痛的人，也含有安慰的資訊。我們所受的愁苦總有一定的緣由。上帝並『不甘心使人受苦，使人憂愁愁。』（哀 3:33）他容許試煉與苦難臨到，原『是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有份。』（來 12:10）。」（《福山寶訓》第二章，第二篇）。我對最後一句的解釋是：「上帝允許蜜月期結束的原因，『是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有份。』」

懷愛倫繼續說到：「那看來似乎痛苦難當的試煉，若憑著信心忍受，就必成為一種福惠。那阻礙屬世喜樂之殘酷的打擊，卻是使我們的眼目仰望天庭的因素。不知道有多少人，若不是憂傷引他們到耶穌那裡去尋求安慰，就可能永遠不會認識祂啊！」

我再次對最後一句的解釋是：「不知道有多少人，若不是蜜月期的結束引他們到耶穌那裡去尋求安慰，就可能永遠不會認識祂啊！」我們的上帝，渴望我們在祂的聖潔上有份，允許從蜜月階段進入到下一個階段。

當我問我的教友們認為婚姻的第二個階段是怎麼樣時，有個教友脫口而出：「噩夢的階段！」我猜這是個恰當的描述。第二個階段：我到底在想什麼？當第二個階段來臨的時候，夫妻們會發現：「我的配偶和我是完全相反的。」對很多夫妻而言，他們曾經被配偶吸引的地方，後來成了被埋怨的因素。舉個例子，性格內向的人會被性格外向的人吸引；其中的一方以後可能會埋怨另一方總是花大量的時間與朋友們呆在一起而冷落了家庭。

下一個階段則是最容易離婚的階段。第三階段：如果你可以改變一切都會變得美好。當我們和某個人結婚，就是從地球70億的人口中選擇一個成為你伴侶的人，然後我們突然說：「你必須改變。」據說結了婚的女人通常會想：「我可以改變他。」但已婚的男人通常會想：「她絕不會改變。」

如果你正處在第三個階段，那麼你的婚姻和家庭正面臨著分崩離析的可能，我強烈建議離婚。是的，你沒看錯。我再次重複：「我強烈建議離婚！」我發自內心的贊同傑瑞·麥坎特（Jerry McCant）在《上帝對於夫妻的勸勉》一書中的觀點「除非你和自己離婚，否則你永遠不能幸福的與他人結婚。成功的婚姻需要自我犧牲。」

保羅在〈哥林多前書〉第15章31節提到：「我是天天冒死。」在〈加拉太書〉第2章20節，保羅說：「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活；他是愛我，為我捨己。」

我們也是如此，如果我們想擁有幸福的婚姻，我們必須自我犧牲。不妨思考下諾曼·萊特（H. Norman Wright）和威斯·羅伯茨（Wes Roberts）在一本名為《在你說「我願意」之前》婚前指導手冊第8頁中的這句話：「婚姻是一個熬煉的過程，上帝希望可以用此過程將我們塑造成祂所希望我們成為的樣子。仔細思考下：上帝將要通過你的婚姻來成就祂的旨意。上帝將會塑造和熬煉你是為了你的益處和祂的榮耀。」

婚姻是什麼？它是熔爐，是個熬煉的過程。熔爐當中的溫度是極高的。我們必須牢記--火焰的目的不是要摧毀你，乃是要除去你身上的雜質。懷愛倫多次提到過有關熔爐的勸勉：「熔爐是為煉淨渣滓。當熬煉者在你身上看見祂自己的形象完全反映出來時，祂就會將你挪出熔爐。你決不至被撇下燒滅，或忍受火的試煉超過為潔淨你所需要的時間。」（《崇高的恩召》11月2日）。如果我們願意自我犧牲，並且意識到上帝渴望在我們身上反映出基督的形象，那麼我們一定能成功的通過婚姻的第三個階段。

第四個階段：我願意愛你，並接受真實的你。上帝呼召我們為我們的配偶去做上帝曾經所做我們身上的事。上帝不是因為我們開始悔改和脫胎換骨了，才選擇來愛我們。《聖經》說：「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」（〈羅馬書〉第5章8節）。當耶穌被鞭打和辱罵的時候，祂的回應是：「我愛你。」當兵丁將釘子釘入祂手掌時，祂的回應是：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」（〈路加福音〉第23章34節）。保羅在〈以弗所書〉第5章25節說：「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。」上帝呼召我們以無私的愛來愛我們的配偶，正如祂愛我們一樣。

如果我們可以自我犧牲，靠著上帝的恩典和力量來學習無私的愛，我們就可以進入第五和第六個階段。第五個階段：有你在我的生命中是我的榮幸。第六個階段：我願意和你一起老去。

在我們與我們的配偶一同踏上奔往天國的旅途時，讓我們時刻記得上帝要使用我們每天在婚姻裡的經驗來改變我們，使我們能夠反映基督的品格。*「上帝的煉化潔淨工作必須進行，直到祂僕人成為非常謙卑、向自我死去的人，以致在奉命積極服務之時，他們只舉目專注於主的榮耀... 上帝使人一再經過這一境遇，並加增壓力，直到人完全謙卑及使品格變化，以致與基督及天庭的精神相符合，他們也就成了勝過自己的得勝者了。」*（《教會證言卷四》，第八章）

讓我們記得上帝會「一而再，再而三的」熬煉我們，直到我們有基督的樣式。這或許可以解釋為什麼你的配偶每天重複以同樣的事情來刺激你，讓你煩躁和暴怒。如果這就是你的經歷，我強烈建議你：今天就和你自己離婚（意為放棄舊我）。我們或許可以像保羅說的「我是天天冒死」。

為我們的婚姻代求的大綱

「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」〈傳道書〉第4章9節

為每個人的婚姻一同禱告：

- **讚美上帝：**對上帝的敬拜和讚美作為禱告的開始。真的，上帝可以醫治和重建破碎的心。祂也可以給人一份美滿的婚姻，甚至比你現有 / 想像中的更好！
- **為你的配偶讚美上帝：**不管你們現在的關係如何，花時間為你的配偶，你父母的婚姻，或者未來上帝為你所預備的伴侶而讚美上帝。為那影響你生命的婚姻而讚美上帝，也藉著這些關係為上帝在你的生命中所成就的美事而讚美上帝。
- **共同認罪：**接下來是共同認罪的環節。祈求上帝赦免我們自私驕傲和讓惡者在我們的家中和諸多的關係中有立足之地的罪。（鼓勵人們去承認在他們內心接受上帝的同時，卻又保留著自己私密的罪。）
- **個人的認罪：**花時間默默的為自己認罪。祈求上帝來查驗我們的內心，讓我們意識到那尚未承認的罪，並說明我們會悔改。
- **為教會領袖們的婚姻而祈求：**祈求上帝在教會領袖們的婚姻周圍安放那保護人的籬笆，從當地牧師至分會牧師。撒旦總是以家庭和個人生活作為攻擊的物件。懇求上帝能夠破壞撒旦的計謀。
- **為教友 / 參加者的婚姻祈求：**為教會名單上每一對已婚夫妻禱告。名單上的很多夫妻可能也參加了此次活動。如果可以，為每一對參加此次活動的夫妻禱告。
- **為靈性倒退的教友們的婚姻祈求：**為那些很久沒來教會的教友們的婚姻禱告。他們總是說「雙方都有責任」，很多人因為配偶的原因而導致屬靈的灰心與軟弱。懇求上帝不但要使這些夫妻重新走到一起，更要使他們重新一起回到教會。
- **為鄰居和朋友們的婚姻祈求：**為那些與你最親近的人的婚姻禱告。他們可能不是教友，也缺少信心，但上帝要使他們破碎的心復原。為你那些尚未提到的朋友和所愛之人的婚姻而禱告。
- **為那些正經歷分離的痛苦 / 離婚的人而禱告：**為近期教會中離婚的人禱告，他們將會感受上帝的愛，也會體會到教會大家庭對他們的支援與關愛。為他們下一次的幸福與愛情而禱告，如果這是上帝的旨意。撒旦縱然有各樣的詭計，上帝都能使之成為美好！（可以邀請所有離婚人士以禱告的形式在中間圍成一圈）
- **為未來的婚姻祈求：**為教會中未婚的單身人士禱告，祈求上帝為他們預備一位合適的主內的伴侶。祈求讓上帝為他們做選擇，不至於因為他們一時的衝動而為愛情做出不明智的選擇。（可以邀請所有未婚的單身人士以禱告的形式在中間圍成一個圈）

夫妻禱告時間：每對夫妻找到一個私密的地方一起禱告。

- **夫妻一同讚美：**握住你配偶的手，為有關你配偶的美事、上帝祝福你的方式，以及通過你配偶的影響從而說明你成長的事來讚美上帝。請具體說出有因為哪些事情而感激上帝。

- **夫妻一同認罪:** 祈求上帝能夠赦免你可能在言語上，行為上，或選擇上給你配偶帶來傷害的罪。要具體說明！（無論上帝讓你回想起在哪些方面對配偶造成的傷害，都要祈求對方能夠原諒你。）
 - 祈求上帝赦免你的驕傲、自私，以及你對維護自己利益的擔憂超過了對配偶和其需求上關心的罪。（無論上帝讓你回想起在哪些方面對配偶造成的傷害，都要祈求配偶能夠原諒你。）
 - 祈求上帝能夠赦免你對於配偶和家庭沒有彰顯上帝的愛和仁慈的罪（參閱〈哥林多前書〉第13章）
- **夫妻一同祈求:** 一起為「禱告，為了你婚姻的應許」的主題而禱告。祈求你的配偶為你沒有活出《聖經》的應許和教導而禱告的事上得到原諒。
 - 不要僅僅為你婚姻的幸福而禱告，也要為因著你美滿的婚姻而成為引領別人進入天國的見證而禱告。
 - 為一切撒旦所帶來的攻擊而禱告，因為上帝能使壞的變為好的。
 - 如果有時間，閱讀〈哥林多前書〉第13章，然後一起禱告。祈求上帝讓〈哥林多前書〉第13章中的內容在你的生命中成為現實。
- **夫妻一同感恩:** 以祂那將要臨到你們的事而讚美上帝並以此作為結束，因著你們夫妻二人對上帝的順服。承諾會繼續一起禱告，並把上帝放在你們關係中的首位。

重要說明: 在回到原來的小組前，互相詢問對方在未來的一周中，你該如何以一種有意義的方式向對方展示你的愛和尊重。靠著上帝的力量去嘗試和實踐什麼是溝通。制定一個繼續禱告的計畫，不是一時的，而是每日持之以恆的。

為你的婚姻禱告和呼求

主啊，我讚美祢，祢設計了婚姻的計畫。祢讓我們二人成為一體。請告訴我們如何才能「二人成為一體」並以此來榮耀祢。

「耶和華上帝說：『那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他.....』因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」
(〈創世記〉第2章18, 24節)

主啊，我讚美祢，女可以堅固我們的家庭與婚姻。事實上，祢迫切的希望我們共同的生活會比過去的日子更堅固。請指教我們如何以婚姻來榮耀祢。說明我們向我的配偶指明通往天國的道路！

「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。」(〈詩篇〉第127篇1節)

「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，這人有禍了。」(〈傳道書〉第4章9, 10節)

主啊，我讚美祢，愛的禮物。求祢使我不要忘記，我們夫妻初次見面時的印象和我愛我配偶的方式。說明我不要因我對待我配偶的方式而使聖靈憂傷，而要讓全天庭充滿喜樂的歌聲。

「不要叫上帝的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、譏謗，並一切的惡毒（或譯：陰毒），都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」(〈以弗所書〉第4章30-32節)

主啊，我感謝祢，給了我們無私和無條件之愛的榜樣。主啊，雖然我自身並不具備這樣的愛。但是我知道女可以給予我這樣的愛。請指教我如何以祢的愛來愛我的配偶。

「我天天冒死。」(〈哥林多前書〉第15章31節)

「愛是恒久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。先知講道之能終必歸於無有；說方言之能終必停止；知識也終必歸於無有。」(〈哥林多前書〉第13章4-8節)

主啊，我讚美祢，祢希望住在我的家中！請指教我如何使我們的家庭成為「地上的小天國」，成為天使喜愛到訪的地方。請指教我如何憑愛心說話，用愛回應，以及用無私的愛來服務。

「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」（〈箴言〉第15章1節）

「……要使你們的家成為地上的小天國。你們只要願意，就能這麼做。你們能使自己的家十分舒適愉快，以致成為地上最吸引兒女的地方。……」（《天國》第18章）

主啊，我讚美祢，祢對我長久以來的忍耐。赦免我曾經得罪祢的時候，赦免我為維護自己的驕傲而浪費的時間，以及對自己造成的傷害。請指教我明白把自己的人生置於愛中的意義，一如祢曾經為我所做的。

「如果他們肯擺脫驕傲和自私，多半的困難就會在五分鐘之內解決了。人們用來為自己辯護而耗費的許多寶貴的鐘點，使天使擔憂，使上帝不悅。」（英文版《早期著作》119頁）

「你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主……你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。」（〈以弗所書〉第5章22, 25節）

主啊，我讚美祢，為了我的配偶！說明我來榮耀他們，尊重他們，愛他們，培養他們，和以天國的精神在他們的人生和事奉中給予鼓勵。說明我成為他們最大的說明者和鼓勵者。說明他們每天可以在我身上看到耶穌的樣式。主啊，教導我來愛祢。

「才德的婦人誰能得著呢？她的價值遠勝過珍珠。她丈夫心裡倚靠她，必不缺少利益……她丈夫在城門口與本地的長老同坐，為眾人所認識。」（〈箴言〉第31章10-12, 23節）

主啊，我讚美祢，給了我們一個完美之愛的榜樣。完美的愛是對自我的犧牲，而不是犧牲他人。主啊，我依然還有很多不足的地方！改變我，提拔我。說明我成為合乎祢要求的配偶。

「把自己釘在十字架上，而不是設法把配偶釘在十字架上。基督說：『若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架，來跟從我。』」（〈馬太福音〉第16章24節）（《心理、品格與個性》第11篇）

「愛你律法的人有大平安，什麼都不能使他們絆腳。」（〈詩篇〉第119篇165節）

主啊，我讚美祢，祢為我們設立了服務的榜樣。不是去尋求別人的服務，我願意先來服事我的配偶！請讓我們的家庭充滿天國的氣息。

「誰願為首，就必作你們的僕人。」（〈馬太福音〉第20章27節）

「一個由主的靈所主持的家庭，是天國最美妙的象徵。上帝的旨意若得以成全，夫妻之間就必相敬如賓，養成互愛互信的習慣。」（《復臨信徒家庭》第一章）

主啊，我讚美祢，祢把男、女造的不一樣只為一個原因。妻子：作為家裡的家庭主婦，說明我榮耀和尊重我的丈夫。丈夫：說明我珍惜和愛我的妻子。

「新郎和新娘要在全宇宙之前立下誓約，彼此相愛，因為上帝已命定他們應當如此行。……妻子當敬重她的丈夫，丈夫也當愛護他的妻子。丈夫的禱告：說明我作仁慈，憐憫，柔和，寬恕的人。說明我在自己家中作真正的家庭維護者，在他人面前表彰基督的品德。」（《復臨信徒家庭》第十五和三十四章）

主啊，我讚美祢，祢可以教導我如何以禱告來真誠的支援我的配偶。為了祢所賜給我的配偶，願我的禱告可以成為愛的語言和鼓勵的泉源。教導我如何每天為我的配偶禱告。

「祂渴望你期待祂為你成就大事。」（《上帝的兒女》第二十二章）

「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」（〈馬太福音〉第7章7節）主啊，我讚美祢，祢給了我一張嘴和兩隻耳朵，意味著我要多聽。說明我不要吹毛求疵，批評和嘮叨，也不要因著我的話讓我的配偶難過流淚。幫助我，使我的語言可以啟發和塑造我的配偶並以此來榮耀祢。

「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」（〈箴言〉第25章11節）

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步……污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」（〈以弗所書〉第4章26-27, 29節）

主啊，我讚美祢，祢是我的磐石和根基。說明我可以成為我配偶的墊腳石（而不是絆腳石），鼓勵我的配偶與祢有更深的聯絡。因著夫妻間的聯合，使我們可以在教會裡成為祢榮耀的力量。

「房屋因智慧建造，又因聰明立穩；其中因知識充滿各樣美好寶貴的財物。」（〈箴言〉第24章3, 4節）

「妻子，以敬畏上帝的心與丈夫聯合，將會是教會的力量。」（《文稿彙編》卷10）

主啊，我讚美祢，祢會給我配偶鼓勵和權柄，使其可以為祢而剛強的站立，不管在未來我們會面對怎樣的危難 / 暴風雨。說明我們不會玷污祢的名。

「耶穌對門徒說：『若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。』」（〈馬太福音〉第16章24節）

「凡在人面前認我的，在我天上的父面前也必認他。」（〈馬太福音〉第10章32節）

主啊，我讚美祢，祢可以使我的配偶避開仇敵的謊言。給予他們有屬靈的力量可以逃離試探，並尋求祢大能的膀臂。無論悲傷或者患難，願祢成為他們的堡壘和救贖者。

「耶和華的名是堅固台；義人奔入便得安穩。」（〈箴言〉第18章10節）

「感謝上帝，使我們藉著我們的主耶穌基督得勝！」（〈哥林多前書〉第15章57節）

主啊，我讚美祢，無論他們因何軟弱，祢都可以讓我的妻子 / 丈夫變得剛強。祢可以救他們脫離撒旦的捆綁。當他們謙卑屈膝的降服在祢寶座前的時候，請祢讓他們成為強大的勝利者。

「我必在你前面行，修平崎嶇之地。我必打破銅門，砍斷鐵門，我要將暗中的寶物和隱密的財寶賜給你，使你知道提名召你的，就是我耶和華以色列的上帝。」（〈以賽亞書〉第45章2, 3節）

主啊，我讚美祢，只有祢可以為我們解渴。願我們在屬靈上永不滿足，帶著饑渴和更深渴望的心與祢同行。作為夫妻，我們願意尋求在祢裡面有更深的長進，更有理解力，更有愛心、耐心，和喜樂的心。

「人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」（〈約翰福音〉第4章14節）

主啊，我讚美祢，雖然我們可以用各樣的方法讓我們彼此快樂，但只有祢是我們愛的泉源，並讓我們得以滿足。說明我們的目光聚焦在祢身上，並靠著祢得以滿足，這樣我們就可以彼此給予。

「親愛的弟兄啊，上帝既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。從來沒有人見過上帝，我們若彼此相愛，上帝就住在我們裡面，愛他的心在我們裡面得以完全了。上帝將他的靈賜給我們，從此就知道我們是住在他裡面，他也住在我們裡面...我們愛，因為上帝先愛我們。」（〈約翰一書〉第4章11-13, 19節）

主啊，我讚美祢，祢曾應許當我們榮耀祢的時候，我們將得以富足。願我的配偶成為那栽種在河邊結果子的樹。願我們的婚姻美滿和豐盛。願我們的婚姻成為奇妙的見證，因為祢是如此的美善！

「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。」（〈詩篇〉第1章1-3節）

單身人士的禱告和認許經文 「我唯一的渴望」

(為單身的，離異的，獨居的禱告)

作為單身，活在這個成雙成對的世界裡並不容易。我知道，也曾經歷過。在這40年的單身生涯中，耶穌一再的告訴我祂是如此的愛我，祂希望我可以在祂裡面找到完全的滿足：喜樂、愛，身份。任何人的愛都無法代替在我單身的歲月裡耶穌所給予我的一切，哪怕人的愛看起來是多麼美好。事實上，祂成了我最好的朋友，我的全部，我天國的愛人，我會精心的守護祂神聖的愛。

〈詩篇〉第27篇4章「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，在他的殿裡求問。」

這會成為我的禱告，我也希望它能成為你的禱告。如果你想要找到真正的平安與幸福，這就必須成為你的禱告，無論你是單身還是正處在一段關係中。

不管你的環境，年齡，還是你曾經所經歷的傷痛，無論你是男的還是女的，或是你前方的景色如何，你唯一應該專注的是：讓耶穌成為你唯一真正的愛人。如果你願意，你將會發現祂遠遠超過你的想像。

我鼓勵你以下面的禱告文來禱告，祂的應許對我意義非凡。邀請祂來到你的心中，並充滿你的內心。

對單身人士的禱告和應許

主啊，我承認我並不總是希望祢在我身邊。我感到孤單，並長久以來渴望有人陪伴，至少對有些人來說是這樣。幫助我認識到祢是我心中的渴望！祢是我的伴侶，是我的全部。在我尋求地上的愛人或者伴侶之前，幫助我成為符合祢心意的人。願〈詩篇〉第27章4節成為我真實的禱告。

「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，在他的殿裡求問。」(〈詩篇〉第27篇4節)

「我要賜他們認識我的心，知道我是耶和華。他們要作我的子民，我要作他們的上帝，因為他們要一心歸向我。」(〈耶利米書〉第24章7節)

「你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」(〈耶利米書〉第29章13節)

「因為造你的是你的丈夫；萬軍之耶和華是他的名。救贖你的是以色列的聖者；他必稱為全地之上帝。耶和華召你，如召被離棄心中憂傷的妻，就是幼年所娶被棄的妻。這是你上帝所說的。我離棄你不過片時，卻要施大恩將你收回。」(〈以賽亞書〉第54章5-7節)

「人的愛應當從上帝的愛中獲得最緊密的關係。只有基督在人心中作主，人才會有深切、真誠和無私的愛。」（《復臨信徒家庭》第九章）

「他醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」（〈詩篇〉第147篇3節）

耶穌是天國完美之愛的象徵！

主啊，我想要一位真正委身於上帝的伴侶／朋友，並且能夠幫助我與天父更加的親近。幫助我認識到祢就是那位伴侶，因為你與父原為一體。只有祢能夠讓我與天父更親近。

耶穌說：「我與我父原為一。」（〈約翰福音〉第10章30節）

「耶穌說：『我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去。』」（〈約翰福音〉第14章6節）

在這個世界上，朋友可能會背叛你，你所在乎卻總是讓你失望。我多麼渴望能夠擁有一位值得我永遠信任的朋友。祢就是那位朋友！沒有人比祢更具備如此高的標準和完全的正直。雖然有人拋棄我，但祢永遠不會拋棄你的孩子。當我呼叫祢的時候，祢總在那裡。

其他人見證說：「他並沒有犯罪，口裡也沒有詭詐。」（〈彼得前書〉第2章22節）

「審判要轉向公義；心裡正直的，必都隨從。」（〈詩篇〉第94章14節）

「我要引瞎子行不認識的道，領他們走不知道的路；在他們面前使黑暗變為光明，使彎曲變為平直。這些事我都要行，並不離棄他們。」（〈以賽亞書〉第42章16節）

「凡父所賜給我的人必到我這裡來；到我這裡來的，我總不丟棄他。」（〈約翰福音〉第6章37節）

天父，在這個世界上，有著太多的困惑。有時候，我不知道在想什麼，可以相信什麼，我該站在哪裡。我渴望身邊有個值得我信任的人，他瞭解你的道，活出你的道，並且為的聖言而禱告。為了屬靈的陪伴你把這些渴望放在我心中。說明我知道你就是那個人，你是活的道，你正為我而禱告。

耶穌張開祂愛的膀臂說：「我就是那活的道，我來要與你們同住。」（〈約翰福音〉第1章14節，意譯）

耶穌整夜禱告……不但為這些人祈求，也為我的祈求。（參閱〈路加福音〉第6章12節；〈約翰福音〉第17章20節）

「我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就的事上必然亨通。」（〈以賽亞書〉第55章11節）

「上帝的應許，不論有多少，在基督都是是的。所以藉著他也都是實在的，叫上帝因我們得榮耀。」（〈哥林多後書〉第1章20節）

主啊，感謝祢的話語！幫助我知道如何去理解它。

「如果我們渴望去瞭解上帝的心意，並按著祂的心意做，祂對我們的應許是：『你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。』」（英文版《從天而來的愛》，166頁）

「所以務要握住祂的應許，作為生命樹的葉子：『到我這裡來的，我總不丟棄他。』（約6:37）。你們到祂面前時，要相信祂必接受你們，因為祂已應許過。你們能這樣行，就決不致滅亡了。」（《服務真詮》第四章）。

「天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。」（〈以賽亞書〉第55章9節）

主阿，我嘗試去服務他人，但有時候我也希望別人能夠以愛心來服務我。然而，祢為了服務我而離開天庭，這讓我無言以對！這不只發生在十字架上，今天祢依然在服務我，因為祢正在天上的聖所中為我代求。幫助我能夠緊緊的抓住祢強有力的膀臂，讓我帶著希望與鼓勵去往應許之地，我知道祢供給我一切的所需。正如祢為了我的益處而放棄了一切，願我不再為自己積存福氣，作為感恩，我願我的人生為他人而活。說明我能夠以無私的愛來分享我的愛、我的時間，我的思想，我的禱告。

「反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式。」（〈腓利比書〉第2章7節）

祂不僅僅在很久以前使5千人吃飽，今天祂也同樣要使我飽足。（〈馬可福音〉第6章41節）

「所以，不要憂慮說，吃什麼？喝什麼？穿什麼？這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」（〈馬太福音〉第6章31-33節）

「我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。」（〈腓利比書〉第4章19節）

「你要大大張口，我就給你充滿。」（〈詩篇〉第81章10節）

「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升鬥，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裡；因為你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。」（〈路加福音〉第6章38節）

「你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了。」（〈詩篇〉第34章8節）

天父，祢是如此的善待我！我總是為自己的孤單而抱怨、埋怨。請赦免我。祢離開祢榮耀的天國來找我，並贏得我的愛，但我總是對祢的禮物不存感恩的心。祢卻繼續以愛來回應我。教導我可以像祢愛我一樣來愛其他人。

當兵丁把釘子釘入耶穌手掌的時候我記得耶穌說：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」（〈路加福音〉第23章34節）

我也同樣記得即使有一隻小麻雀掉落，祂都關心，那麼今天祂又是多麼的愛我們「所以，不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」（〈馬太福音〉第10章31節）

上帝告訴我們說：「上帝愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」（〈約翰福音〉第3章16節）

上帝—最偉大的存在
奇妙的愛—最偉大的原則
世界—最需要的人(就是我)
祂所給予的—最偉大的作為
祂唯一的兒子—最偉大的禮物
叫一切信祂的—最偉大的邀請
不至滅亡—從最大的患難中給予最大的拯救
得永生—最偉大的特權和永恆的喜樂

「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。」（〈約翰福音〉第15章13節）

天父，我總是禱告可以同他人分享我最深切的想法和夢想，無論喜樂還是憂傷都有人可以與我同行；那個人不但會握著我的手，也會握著我的心；我可以站在那個人的身邊，並以整個身心去愛他。我知道，你就是那個人，我天國的愛人！不要讓我想當然的認為，祢為我所作的一切都是我應得的！

「我要將暗中的寶物和隱密的財寶賜給你，使你知道提名召你的，就是我耶和華以色列的上帝。」（〈以賽亞書〉第45章3節）

耶穌毫無怨言的放棄了祂在天國的一切，為了來尋找我、贏得我的心。雖然我一開始懷疑祂的愛，並拒絕祂的好意。但是祂慢慢的，用祂的溫柔和慈愛贏得了我的愛和心。祂帶我入筵宴所，以愛為旗在我以上。」（〈雅歌〉第2章4節，意譯）

「要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善。」祂輕聲的說（〈詩篇〉第34篇8節）。祂深深的看著我的內心，我知道沒有什麼可以使我與基督分離（〈羅馬書〉第8章35-39節），祂已贏得我的心直到永遠！

我意識到就是耶穌，祂最終成了的愛的祭物，不單為所有人，也為我「惟獨見那成為比天使小一點的耶穌；因為受死的苦，就得了尊貴榮耀為冠冕，叫他因著上帝的恩，為人人嘗了死味。」（〈希伯來書〉第2章9節）

淚水順著我的臉頰流下來，我的心都融化了。「我剛離開他們就遇見我心所愛的。」（〈雅歌〉第3章4節）

主啊，祢為所做的太多了！謝謝祢！但我必須坦率的告訴祢，雖然祢告訴我們會有艱難的時刻臨到我們身上，但我不願意在患難中孤軍奮戰。

祂應許說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」（〈希伯來書〉第13章5節）

「你從水中經過，我必與你同在；你趟過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒，火焰也不著在你身上。」（〈以賽亞書〉第43章2節）

耶穌並不只是個人，祂也被稱為：我的審判者，我的上帝，我的救主，我創造者，我的救贖者，我的君王（參閱〈以賽亞書〉第33章22節）。祂是我的全部，讓我真正懂得和知道什麼是真正的愛！

天父啊，〈詩篇〉第37篇4節寫道：「又要以耶和華為樂，他就將你心裡所求的賜給你。」我總是以此詩篇作為禱告，希望能有個配偶、朋友，陪伴的人，幫助我意識到祢就是我內心的渴望！我總是能夠在祢裡面找到我一切所需的。願我的心以真誠的詩歌來讚美祢，不管我人生的處境如何，只要祢在我身邊，又有誰可以攔阻我呢？

「上帝若說明我們，誰能敵擋我們呢？」（〈羅馬書〉第8章31節）

「你們和我當稱耶和華為大，一同高舉他的名。我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離了一切的恐懼。凡仰望他的，便有光榮；他們的臉，必不蒙羞……耶和華的聖民哪，你們當敬畏他，因敬畏他的一無所缺。少壯獅子還缺食忍餓，但尋求耶和華的，什麼好處都不缺。」（〈詩篇〉第34章3-5, 9-10節）

「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，在他的殿裡求問。」（〈詩篇〉第27章4節）

無論生活如何的待我，耶穌總是我唯一的渴望！