



少憂慮

WORRY LESS

多禱告

PRAY MORE

在主裡心靈得享安寧

唐娜·馬爾提斯 著  
By Donna K. Maltese



## 目錄 Content

|            |    |          |    |
|------------|----|----------|----|
| 全天候的保護     | 1  | 相信神的計畫   | 15 |
| 培養平靜安穩的心   | 2  | 在神的保護中   | 16 |
| 給予——喜樂——獲得 | 3  | 聽我說話的天父  | 17 |
| 由心發出的平安    | 4  | 最重要的尋求   | 18 |
| 神所親愛的必蒙福   | 5  | 捨己跟從耶穌   | 19 |
| 在神沒有難成的事   | 6  | 應許的證據    | 20 |
| 永不動搖       | 7  | 期待出乎意料的事 | 21 |
| 理所當然的事     | 8  | 成為祝福     | 22 |
| 學習禱告的人     | 9  | 力量與平安屬乎你 | 23 |
| 隱密處        | 10 | 與神和諧的關係  | 24 |
| 向神詳細陳明     | 11 | 在信心中被高舉  | 25 |
| 有價值的意念     | 12 | 對神的信心    | 26 |
| 三倍的確據      | 13 | 神就在身邊    | 27 |
| 安慰者        | 14 | 相信並注視    | 28 |

|          |    |
|----------|----|
| 你的藏身之處   | 29 |
| 神對你的吩咐   | 30 |
| 努力面前的    | 31 |
| 思慮和錢財的荊棘 | 32 |
| 大能的工具    | 33 |
| 神為你預備的道路 | 34 |
| 被神裝備     | 35 |
| 在神裡面的家   | 36 |
| 神看見你，呼召你 | 37 |
| 神掌管你     | 38 |
| 思想神      | 39 |
| 神拯救      | 40 |
| 十分平安     | 41 |
| 悔改及更新    | 42 |
| 全方位經歷神   | 43 |
| 恆切禱告     | 44 |

|          |    |
|----------|----|
| 打破循環的主   | 45 |
| 為你積存的恩惠  | 46 |
| 神是雲中的彩虹  | 47 |
| 指望的門     | 48 |
| 與耶穌同步    | 49 |
| 你的憂慮清單   | 50 |
| 真實的愛     | 51 |
| 敞開的門     | 52 |
| 賞賜的神     | 53 |
| 神親自拯救    | 54 |
| 開路的神     | 55 |
| 回轉像小孩    | 56 |
| 單單仰望神    | 57 |
| 站立不動看神作為 | 58 |
| 你最大的武器   | 59 |
| 仰望神      | 60 |

|            |    |               |    |
|------------|----|---------------|----|
| 照你本相來到主前   | 61 | 超越言語的禱告       | 77 |
| 聖靈的撒種      | 62 | 信心的真實         | 78 |
| 成為祝福       | 63 | 大膽相信          | 79 |
| 主的寬容       | 64 | 生命的話語         | 80 |
| 神為你鋪平道路    | 65 | 仰望耶穌          | 81 |
| 站立思想       | 66 | 陪伴憂慮者         | 82 |
| 神的大能       | 67 | 大大的平靜         | 83 |
| 把握機會服事神    | 68 | 好的靈命          | 84 |
| 默想神的奇妙作為   | 69 | 重獲信心的穩固立足點    | 85 |
| 聽從智慧       | 70 | 認識神           | 86 |
| 那特別的光      | 71 | 藏身處、盾牌、盼望及平安  | 87 |
| 超越煩惱的信心    | 72 | 開啟眼目、內心和神話語的主 | 88 |
| 每個早晨新的盼望   | 73 | 神的膀臂          | 89 |
| 在神的真理中歡欣喜樂 | 74 | 超越憂慮的智慧       | 90 |
| 神祝福的甘霖     | 75 | 抵擋憂慮          | 91 |
| 馨香的煙       | 76 | 惟有神知道         | 92 |

|           |     |            |     |
|-----------|-----|------------|-----|
| 神國度的平安    | 93  | 禱告的手       | 109 |
| 永遠都在      | 94  | 要做醒        | 110 |
| 每時每刻      | 95  | 沒有憂慮紋      | 111 |
| 求告神       | 96  | 神愛的盾牌      | 112 |
| 充分運用      | 97  | 尋求智慧的人必蒙祝福 | 113 |
| 不知道的路     | 98  | 在應許中得勝     | 114 |
| 早我們一步的神   | 99  | 禱告的箭       | 115 |
| 一無掛慮的生活   | 100 | 睡前禱告       | 116 |
| 立定心志      | 101 | 將神的話存記在心   | 117 |
| 神滿足你一切所需  | 102 | 為萬民禱告      | 118 |
| 神與你同行     | 103 | 坦誠的態度      | 119 |
| 在神裡面熟睡並甦醒 | 104 | 靠神承擔       | 120 |
| 適合這份工作的人  | 105 | 天天背負你重擔的主  | 121 |
| 你手裡有什麼？   | 106 | 快樂與蒙福的     | 122 |
| 滿足渴望      | 107 | 要休息        | 123 |
| 平安無事      | 108 | 與神同去       | 124 |

阿爸天父永遠的關懷 125

偉大的計畫家 126

沒有恐懼的笑容 127

夜間守望 128

讓平安掌權 129

跟隨主的腳蹤 130

安全地穿越 131

神有計畫 132

全心跟隨神 133

生活的藝術 134

沒有一句話不帶能力 135

完全的愛 136

不可少的一件事 137

不會下沉 138

放心說話 139

選擇喜樂 140

平安的氣息 141

大有盼望 142

真實的你 143

每時每刻都能禱告 144

靈裡和諧 145

十足的升斗 146

你所需要的一切 147

愛的光照 148

為你預備的地方 149

堅持與神同在 150

站立得穩 151

你最佳的保護 152

通往無憂生活的路徑 153

信靠主 154

以神為樂 155

交託給神 156

耐性等候 157

神的大能 158

說好話 159

等候神 160

充滿信心的人 161

活在神的真理中 162

新事 163

謹慎 164

自由的靈 165

一起歡呼歌唱 166

神平靜波浪的響聲 167

建立盼望 168

從深牢中出來 169

神的意思原是好的 170

建立家室的婦人 171

正確的目標 172

祢的引導和保護 173

你最佳的防禦 174

驚人的恩惠 175

天國的祝福 176

振作起來！ 177

不致搖動 178

與主同工 179

在神手中 180

穿戴應許 181



## 引言

我們常會因為自己似乎無法克服一些困難，而充滿恐懼與焦慮，這就是為何我們需要把困難交給神。我們相信祂擁有一切的權柄、力量和智慧來解決我們的困難。祂會找到我們未曾想過的解決方案。祂會轉化我們的處境，使之成為美好。

爲了提醒我們少憂慮、多禱告，使徒保羅寫道：

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」（腓立比書四章6～7節）

本書共有181篇文章和聖經經文。透過學習把生活中的掛慮交託給那位問題解決大師，本書期盼幫助現代人建立禱告的大能，活出無憂生活。

期盼你能從本書找到通往神所賜的平安及豐富供應的道路。





## 你的憂慮清單

「你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足；因為主曾說：『我總不撇下你，也不丟棄你。』所以我們可以放膽說：『主是幫助我的，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？』」（希伯來書十三章5～6節）

有人曾經說：「你可以從自己憂慮清單的長短來判斷你的神有多大。你的清單愈長，你的神就愈小。」那麼，你的神有多大呢？你的憂慮清單有多長？

你的思慮是否經常圍繞在錢財或那些你並不真正需要的事上呢？你是否因為沒有最新款的手機、最時尚的衣服、最好看的草坪或最棒的車子，而感到不滿足呢？

今天試著把你的憂慮寫下來，看看有哪些是可以刪除的，因為你可以滿足於所擁有的。然後把剩下的憂慮交到神手中，信靠你的幫助者，祂將供應你真實所需要的一切。

.....

主啊，幫助我能滿足於所擁有的，

並信任祢會供應我真實需要的一切。阿們！



## 那特別的光

「你心若向飢餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足，你的光就必在黑暗中發現，你的幽暗必變如正午。」（以賽亞書五十八章10節）

當你的憂慮成為生命中的陰影時，不要封閉自己，而是要走進人群。找一個食物銀行作捐贈；考慮在感恩節時，擔任義工為窮人備餐；幫寡婦除草；載沒有車的人到教會；或幫助生活貧困的小孩。

當你花費精力幫助別人時，你會開始在這黑暗的世界中發光，你灰暗的人生將沐浴在神兒子的光中。你會發現人們這樣說：「我也想要她有的。」沒有比這更美好的見證了。

.....

主啊！我想要從憂慮的陰霾中走出來。求祢打開我的雙眼，  
讓我看見周遭世界的需要。我可以如何去幫助他人，  
如何成為祢國度的強大力量，並點亮我自己的生命呢？



## 抵擋憂慮

「耶和華——拯救我的神啊，我晝夜在祢面前呼籲。願我的禱告達到祢面前，求祢側耳聽我的呼求！」（詩篇八十八篇1~2節）

辛西亞·路易士（Cynthia Lewis）說：「如果你以禱告來覆蓋每一天的生活，它就不會分崩離析。」進一步說，如果你以禱告覆蓋每一天的生活，「你自己」就不會分崩離析。

當你還是小孩子時，很可能被教導早上要刷牙，到了晚上再刷一次；所以現在你連想都不用想，就會自動自發地這樣去做。這是一件好事，因為刷牙可以預防蛀牙。

所以何不現在就開始操練在清晨時禱告，在晚上也禱告。當你日復一日如此去行時，它也同樣會成為你自動自發去做的一件事。這是一件美事，因為如此實行可以幫助你抵擋憂慮，讓你白天時能集中精力，夜晚時能安心休息。

.....

主啊！讓我的禱告日日夜夜進到祢愛的同在裡。



## 充分運用

「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。」（約書亞記一章8節）

和憂慮不同的是，默想可以讓你的道路亨通，凡事順利。你也許會覺得把自己從這個世界中抽離，進到神的同在中不是一件容易的事。幸運的是，前人的腳蹤可以幫助我們。關於默想，聖方濟各（St. Francis）建議：

「如果你的心在徘徊遊蕩或分神迷亂，將它溫柔地帶回到主的同在中。就算你在這段時間裡什麼都沒做，還是要再次將你的心帶回到主的同在中。儘管每次你將它帶回來之後，它又會溜走，你仍然充分運用了這段時間。」

如果你剛開始學習默想，可以從每天五分鐘開始，然後再增加到十分鐘。你將會很快找到渴望已久的平安。

.....

主啊！願我口中的言語、

心裡的意念在祢面前蒙悅納（詩篇十九篇14節）。

靈修叢書 ES118

---

## 少憂慮多禱告

原 著／唐娜·馬爾提斯

譯 者／林偉正、張瑞玲

編 輯／邱恩宜、楊思永、黃宇宣

封面設計／白佳琪

出 版 者／財團法人基督教以琳書房

創 辦 人／章啓明

發 行 人／鍾聲揚

出版總監／黃聖志

地 址／台北市10686忠孝東路四段210號B1

網 址／[www.elimbookstore.com.tw](http://www.elimbookstore.com.tw)

讀者信箱／[reader@elimbookstore.com.tw](mailto:reader@elimbookstore.com.tw)

臉 書／[www.facebook.com/elimfb](https://www.facebook.com/elimfb)

電 話／(02) 2777-2560 轉211、215

登 記 證／局版臺業字第2854號

總 經 銷／貿騰發賣股份有限公司

網 址／[www.namode.com](http://www.namode.com)

版權所有·請勿翻印

出版日期／2025年2月 一版1刷

再版年份／33 32 31 30 29 28 27 26 25

再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

原著書名／Worry Less, Pray More

Copyright © 2019 by Donna K. Maltese, Barbour Publishing, Inc.

Originally published in English under the title: "Worry Less, Pray More"

Chinese Edition Copyright © 2025 by

Elim Christian Bookstore. Printed in Taiwan.

---

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-626-7585-13-9 (精裝)

**應當一無掛慮**，只要凡事藉著禱告、祈求，  
和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的  
平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

腓立比書四章6～7節

無論你年齡多大、背景如何，生活中必定有令你經常煩惱的事情。不管憂慮來自工作、人際、財務等困難甚或世上的苦難，本書都會幫助你放下令人煩心的念頭，學習倚靠全能的主，向祂支取平安與力量。當你每天隨著這本靈修指引思想神的話語並禱告，你會與這位平息憂慮的主愈來愈靠近，你的心會逐漸被轉化，進而湧流屬天的平安。

#### 作者介紹

**唐娜·馬爾提斯 Donna K. Maltese**

寫作逾二十年，出版超過五十本鼓舞、啟迪人心的屬靈著作，所著作的女性靈修指引尤廣受好評。唐娜與丈夫居住在美國賓州，有兩位成年子女，她熱心參與教會並負責推廣慈善事工。

  
**ELIM**  
以琳書房

屬靈甘泉·來自以琳

總經銷

Mod E 貿騰發賣股份有限公司

ISBN 978-626-7585-13-9

00250



9 786267 585139 ES118