



如何 爲妳自己禱告

*The Power of A Praying[®]
Woman*

爲另一半，爲孩子禱告之外，妳更需要
爲**妳自己**深刻地禱告……

從這一刻起，妳的生命將全然改變！

by Stormie Omartian
史多美·奧瑪森 著

目 錄

致謝	i
能力	iii
1 主啊，吸引我更親近祢	1
2 主啊，潔淨我，使我在祢面前有正直的心	13
3 主啊，幫助我能饒恕人	23
4 主啊，教導我行在順服的道路上	33
5 主啊，堅固我，使我有能力抵擋仇敵	43
6 主啊，教我如何掌管我的心	53
7 主啊，求祢主宰我生命的每一層面	61
8 主啊，讓我對祢的話語有更深的體會	67
9 主啊，教導我正確安排生活次序	79
10 主啊，預備我，使我真實敬拜祢	89
11 主啊，賜福我所做的工	97
12 主啊，栽培我，使我結出聖靈的果子	105
13 主啊，保守我聖潔、純淨	115
14 主啊，帶我進入祢為我預定的計畫	125

15	主啊，引導我所有的人際關係	135
16	主啊，保守我時時行在祢的旨意中	147
17	主啊，保護我和我所關心的一切	155
18	主啊，賜我智慧做出正確的決定	161
19	主啊，拯救我脫離兇惡	171
20	主啊，救我脫離負面情緒的捆綁	179
21	主啊，我遭難時，請祢安慰我	189
22	主啊，賜我力量抵擋試探，不至犯罪	197
23	主啊，醫治我，也幫助我照顧自己的身體	205
24	主啊，賜我自由，使我不受懼怕捆綁	213
25	主啊，使用我得著多人的生命	221
26	主啊，訓練我只說造就人的話語	227
27	主啊，改變我，使我有信心叫大山挪移	237
28	主啊，改變我，讓我有基督的樣式	243
29	主啊，幫助我走出過去	251
30	主啊，帶我進入祢為我預備的將來	257

能力

不管妳現在幾歲，是否已婚，身、心、靈的狀況是如何，更不論妳已成為基督徒有多久，或者並不相信神，只要妳是女性，這本書就是為妳寫的。三十多年來，我一直忠心跟隨主。在這期間，我雖未曾與祂疏遠，卻仍需要這本書。事實上，寫這本書不只是為妳，也是為我自己，因為我就像妳一樣。許多時候，我覺得生命是困難而不是容易的；是複雜而不是單純的；是具有潛在危險而不是安全的；是令人疲憊而不是令人振奮的。生命常常比較像是炙熱乾燥的暴風，而非柔軟舒爽的和風。

話雖如此，我也學習到，當我求神為我背負生命林林總總的問題時，祂就會為我修平道路，平息風暴。祂也會使我和我所關心的一切順當，甚至讓我的道路變得容易。然而，這些事情並非憑空就能發生，是需要禱告的。

在繁忙的生活中，我們常常禱告不夠。有時候，我們只為那些最急迫的事禱告，卻忘了要花時間真正親近神；我們忘了要更認識祂，與祂分享內心最深的渴望。當我們的禱告只是蜻蜓點水時，就關閉了神賜福給我們的管道。這樣的作法有很大的風險。有一天，我們可能會在清晨醒來時發現內心有很深的空虛和不安。那樣的感覺使我們害怕，覺得自己生命的根基可

能會變成散沙，而保護我們的盔甲也會變得像蛋殼一樣脆弱。發生在我身上的，就是那樣的情況。

幾年前，我變得非常忙碌。我忙著工作，忙著照顧青少年，忙著努力做好妻子，忙著把家管好，忙著寫書，忙著到處做宣傳，忙著參加教會所有的會議，忙著幫助需要幫助的人，忙著努力讓每個人高興。可是，我卻忽略了最重要的事：與神親近。我並不是停止了與主同行，相反的，我是無法一日無祂。我也不是停止了禱告，事實上，我替全球禱告的時間比以前還多。可是，我卻沒有為自己與神同行而禱告。我也不是停止閱讀祂的話語，老實說，爲了不同的寫作計畫和研經課程，我常常花好幾個小時不停地在研讀聖經。可是在研讀中，我卻沒有給神時間，讓祂親自對我說話。我忙著做好事，卻忽略了要做最好的事。在不自覺的情況下，我成了馬大，而不是馬利亞（參考路加福音十章 38～42 節）。

由於沒有給自己足夠的時間與神獨處，我變得枯竭匱乏而無法再走下去。我覺得自己好像成了蛋殼一般，只要稍微一點外力，就會被壓得粉碎。我知道我的生命需要更多神的同在，世上沒有什麼是比那更要緊的，除此之外，沒有什麼可以滿足我內心的飢渴。後來，我了解到：在禱告中守護我與神的關係是何等的重要。

要避免重蹈我的覆轍只有一個辦法，那就是爲我們生命的每一個層面禱告，以致我們能將靈裡的錨下在神身上，時時被提醒祂對我們的應許。這樣的禱告會使我們專心注意神是什麼樣的神，而神在造我們時，又希望我們成爲什麼樣式。這樣的

禱告能幫助我們用神的方式，而不是自己的方式生活。它會將我們的眼界從短暫的現世提升至永恆，讓我們看見真正重要的是什麼；它會培養我們分辨真假的能力，堅固我們的信心，鼓勵我們相信有神一切都能；它會幫助我們成為我們一直渴望、也相信我們有能力扮演的角色，就是屬神的婦女。有誰不需要那樣的禱告呢？

在前幾本有關禱告的書裡，我分享了夫妻彼此代禱的方法、父母為孩子禱告的方法，以及人民為國家禱告的方法。在這本書裡，我則要告訴妳如何為妳自己禱告。我要幫助妳與天父更親近，使妳能感受到祂擁抱妳的雙臂，讓妳在祂面前能持守一顆正直的心。我要幫助妳能滿心相信，自己是活在神的旨意中，並且更清楚地看見，祂造妳時要妳成為的樣式。我要幫助妳在神裡面尋得整體的完全，並進入祂為妳預備的一切。換言之，我要教妳如何有效地在禱告中涵蓋妳生活的每一個層面，使妳的生命能更多擁有神。

為什麼為自己禱告那麼困難？

妳會不會覺得替別人禱告比替自己禱告容易？我自己就有這種感覺。為我的丈夫、孩子、親友、不熟的朋友、很熟的朋友，甚至為從未謀面、只在新聞中聽到的人禱告，都遠比為自己的需要禱告容易。其中一個理由，是因為他們的需要是很容易就可以看出來的。相反的，我自己的需要則很多，有時候也很複雜，很難界定，以至於不容易清楚表達。身為女性，我們

大多可以感覺出自己需要什麼。那些很明顯的事，我們可以看得出來。可是許多時候，我們因為太過關注周遭的人，也太過忙於應付每天生活的實際需要，反而不知道除了為那些急迫的事禱告之外，還要如何為自己禱告。有時候，我們被環境壓得喘不過氣來，我們的禱告也因此變成只是基本的求救。

妳會不會覺得妳的生活好像已經超出控制範圍？妳會不會覺得自己壓力很大，好像已經忙得沒有生活品質可言？妳會不會擔心自己因為過於努力，想要扮演太多角色、滿足太多人的期望，以致忽略了自己生命的某一或某些部分呢？這些感覺我都有過。

妳會覺得自己生命好像卡住了，哪兒都去不成嗎？或者更糟的是，妳是否覺得自己的生命正在往後退？妳曾經失去對將來的異象嗎？還是妳從來就沒有對將來有過異象？妳是否想過自己是否真能進入神完全的旨意，以及祂為妳預備的道路呢？妳曾有過空虛、挫折、失落的感覺嗎？那些感覺我也全都經驗過。

妳渴望在生命中能更感受到神的同在嗎？妳想要對神有更深的認識嗎？妳想要讓妳的服事更好、更完全，可是卻沒有時間、精力或機會實際操練嗎？妳需不需要在禱告中花更多時間親近神呢？妳希不希望自己在禱告時，能有更大的信心，好看見神更多的回答呢？妳需要對神的話語有更完全的認識和了解嗎？妳曾渴望張開雙臂，從頭到腳抱住耶穌，並且也享受祂抱住妳的感覺嗎？我也有。

好消息是，神就是要妳有這樣的感覺。

神要妳渴望祂的同在。祂要妳單單在祂裡面得到滿足，要妳緊緊與祂同行，並要妳對祂的話語有更多的認識和信心。祂要妳將所有的希望和夢想交在祂手裡，仰望祂滿足妳所有的需求。當妳如此行時，祂就會為妳打開收藏祝福的寶庫，因為這所有的一切都是祂為妳所定的旨意。

然而，若沒有禱告，這些都不可能發生。

哪裡能找到滿足我需要的人？

每個女人都有需要，然而許多人卻常犯一個錯誤，要別人滿足我們的需要，特別是我們的另一半。我們總希望另一半滿足那些只有神才能滿足的需要，當他們無法達到要求時，我們就很失望。那是因為我們將過多的期望放在他們身上，卻忘了那些期望應該是要放在神身上才對。

我的朋友麗莎·伯維爾（Lisa Bevere）在她的書裡寫得很對。她說，數百年來，女人「一直在和亞當的兒子們做角力戰，希望他們能祝福我們，肯定我們的價值。可是這樣的掙扎最多只是讓我們覺得挫折。……到最後，只會落得兩敗俱傷。這並不是亞當兒子們的錯；我們所尋求的祝福，他們沒有能力可以給我們。他們感到害怕，因為我們竟然賦予他們這麼大的權力，要他們統管我們的靈魂。我們必須要學習，我們真正需要的福分只能從神而來」¹。

除非我們把神當成是滿足的源頭、是渴望的答案，否則我們永遠不會快樂。有能力管轄我們靈魂的，應該只有祂才對。

我們必須要把期望放在神身上，而不是其他的人或事物上。我知道說比做容易，所以我們就先從容易的開始吧！讓我們對神說：「主啊，我要仰望祢來滿足我生命的每個需求。幫助我，將我所有的期望放在祢身上。」每當妳因需要未得滿足而失望時，妳要先對自己說：「我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從祂而來。」（詩篇六十二篇5節）然後把所有的需要和心裡的話告訴神。不要擔心妳所說的會嚇到祂，因為祂早就知道妳要說什麼。祂只是在等妳親口告訴祂。

不單只是存活著

如果妳像我一樣，就不會只想過得過且過的生活，也不會只想勉強活著，隨便找個辦法應付問題，或是覺得生活只要過得去就好。妳會想要有耶穌所說的那種豐盛的生命：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（參考約翰福音十章10節）

我們不想要成為那種聽到真理，卻很少付諸行動的女性，也不想要老是與懷疑、恐懼、不安、動盪等做困獸之鬥。我們希望活著不是漫無目標，而是帶著目的。活著若像嬰孩一樣只喝牛奶是很無趣的。我們要吃的，是那充滿神真理的固體食物，如此，我們的生命才能更令人興奮、更具生產力。

沒有人喜歡原地打轉，總是經歷同樣的景況、同樣的問題、同樣的挫折、同樣的錯誤，以及同樣的限制。我們不想變得冷淡剛硬、充滿苦毒、不能饒恕、事事掛慮、沒有耐心、沒

有盼望，或是如朽木一樣無法雕琢，我們更不希望自己到最後有的只是消極的態度：「我的情況永遠不會改變，因為同樣的情況已經持續很久了。」我們都希望能突破那些不斷重複的不良模式和習慣，以及那些會讓我們招致滅亡的循環；我們希望能超越自己，超越限制，超越環境。我們不想單單只是活著而已。

我們希望能克服困難，能與那比我們更偉大的產生關係，並與神在世上所做的一切連結，好為祂的國度結出果子，也希望知道我們的生命是有目的的，更希望神的愛和福分能充滿我們。神所要給我們的，我們樣樣都要。但若沒有神的大能，我們絕無法達到那種生活品質，因此我們只能靠禱告。

我要如何在神的大能中行進？

我們都曾因環境的緣故感到十分無力。我們一再證明自己無力在生命中做任何永久性的改變。我們很清楚知道，不管我們用來改變自己或環境的方法多麼重要、多麼持久，都還是不管用。我們知道自己需要某個力量的幫助，這力量不僅是在我們之外，也遠比我們強大。然而，全世界只有一個力量，是大到可以將我們從自己與困境中提升出來的，那就是神的大能。

沒有神的大能，我們絕無法超越限制，走出一成不變的生活，而當面臨反對的勢力時，我們也無法堅定站立，更遑論要在屬靈上有所突破了。若沒有神聖靈的大能在我們裡面運行，我們就無法脫離捆綁，進入神為我們預備的一切。

The Power of A Praying Woman[®]

爲

配偶、孩子、朋友和親人禱告似乎比較容易，但神也要聽到妳爲自己的禱告。

祂喜歡妳來到祂面前爲自己的需要祈求，幫助妳成爲祂所渴望的樣式。藉著史多美對聖經的認識以及她本人在禱告中所經歷的，妳將明白如何——

- 更親近神
- 知道祂對妳一生的計畫和旨意
- 得著每一天的安慰、幫助與力量

透過本書幫助妳時時刻刻堅心地倚靠神，必使妳發現禱告的大能正從妳的生命中釋放出來！

by Stormie Omartian

史多美·奧瑪森 著·梁瓊珍 譯


ELIM
以 琳 書 房

屬靈甘泉·來自以琳

ISBN 978-986-7750-04-4



9 789867 750044 EP048