

Stormie Omartian

史多美·奧瑪森 著

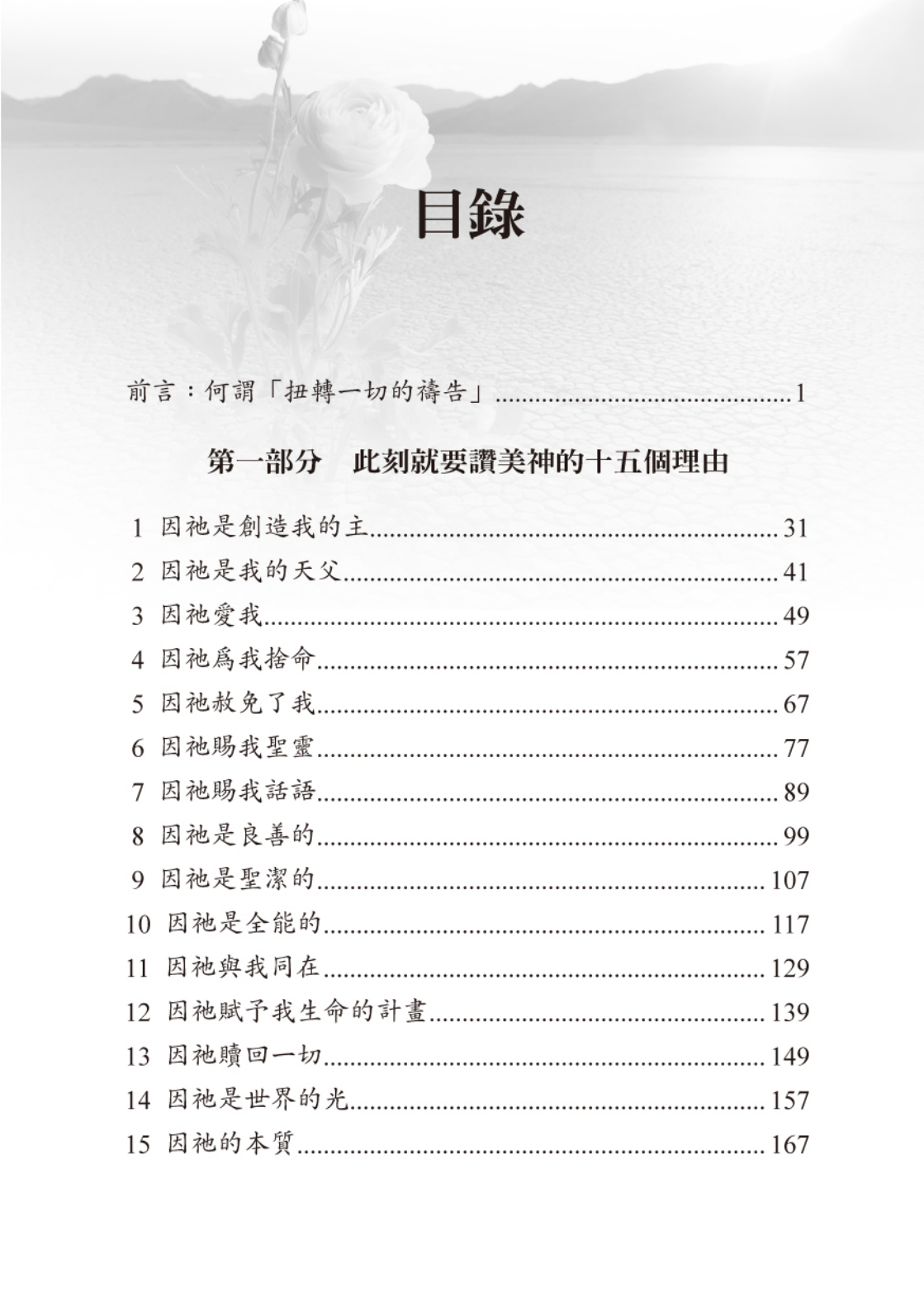
以讚美釋放神的大能

扭轉一切的禱告

*The Prayer
That Changes Everything*



黃美瑟、蕭嘖麗 譯



目錄

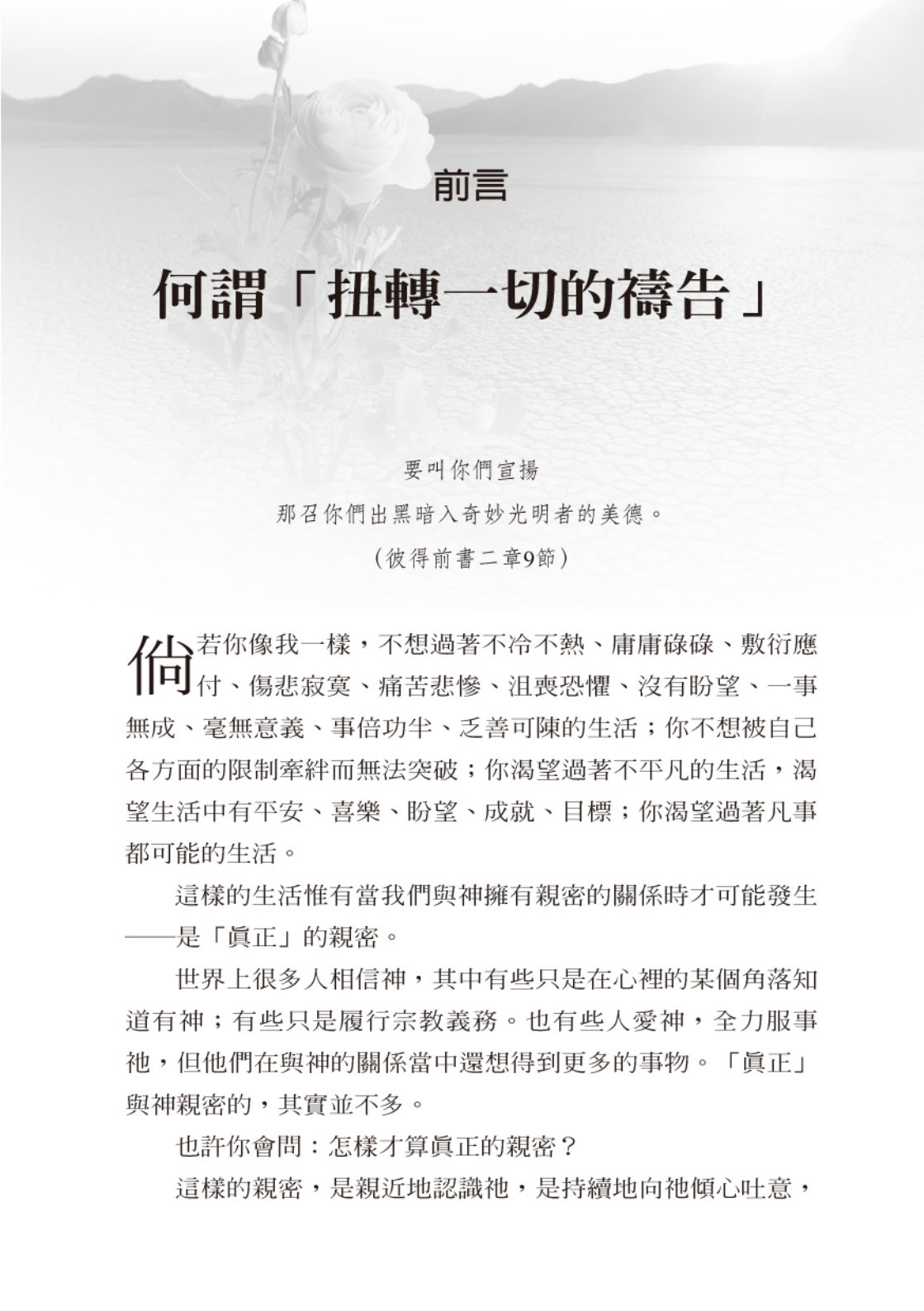
前言：何謂「扭轉一切的禱告」	1
----------------------	---

第一部分 此刻就要讚美神的十五個理由

1 因祂是創造我的主	31
2 因祂是我的天父	41
3 因祂愛我	49
4 因祂爲我捨命	57
5 因祂赦免了我	67
6 因祂賜我聖靈	77
7 因祂賜我話語	89
8 因祂是良善的	99
9 因祂是聖潔的	107
10 因祂是全能的	117
11 因祂與我同在	129
12 因祂賦予我生命的計畫	139
13 因祂贖回一切	149
14 因祂是世界的光	157
15 因祂的本質	167

第二部分 讚美神的十五個關鍵時刻

16	當負面的思緒攪擾我.....	179
17	當我感到焦慮、懼怕與沮喪.....	189
18	當我生病、軟弱或受傷.....	201
19	當我因疑惑而掙扎.....	211
20	當我禱告卻看不到答案.....	221
21	當我與人相處遇到麻煩	229
22	當我需要饒恕別人.....	239
23	當事情不順利，我卻無能為力.....	249
24	當我渴望明白神的旨意.....	261
25	當我尋求突破、釋放或生命的改變.....	269
26	當我需要主的供應和保護.....	279
27	當我與肉體的試探相爭.....	289
28	當我遭受仇敵攻擊.....	301
29	當我遭受重大的損失挫敗.....	311
30	當我感到一切平順.....	323



前言

何謂「扭轉一切的禱告」

要叫你們宣揚

那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。

（彼得前書二章9節）

倘若你像我一樣，不想過著不冷不熱、庸庸碌碌、敷衍應付、傷悲寂寞、痛苦悲慘、沮喪恐懼、沒有盼望、一事無成、毫無意義、事倍功半、乏善可陳的生活；你不想被自己各方面的限制牽絆而無法突破；你渴望過著不平凡的生活，渴望生活中有平安、喜樂、盼望、成就、目標；你渴望過著凡事都可能的生活。

這樣的生活惟有當我們與神擁有親密的關係時才可能發生——是「真正」的親密。

世界上很多人相信神，其中有些只是在心裡的某個角落知道有神；有些只是履行宗教義務。也有些人愛神，全力服事祂，但他們在與神的關係當中還想得到更多的事物。「真正」與神親密的，其實並不多。

也許你會問：怎樣才算真正的親密？

這樣的親密，是親近地認識祂，是持續地向祂傾心吐意，

是將注意力完全從自己身上轉移，定睛於祂。這樣的親密是認識祂是誰，並因此認識你自己是誰。這便是以你的全心全意來愛祂，同時也讓祂盡情愛你。

你知道「墜入愛河」是怎樣的情形。當你墜入愛河的時候，那個特別的人佔據你的每個心思，你甚至很難專注於別的事。你心中的喜樂有如不枯竭的泉水，湧流不絕。當你們分開時，你便渴想對方，並且迫不及待想再次見面。靠近他（她）令你幾乎無法呼吸。你如此愛他（她），有時甚至覺得心痛。你喜歡他（她）的一切，想盡辦法希望多了解他（她）。你渴望兩人緊緊擁抱，永不分開。你渴望兩人心心相印，不分彼此。每當你們彼此擁抱，新的活力和滿足感彷彿注入你的全人，你感覺自己終於找到夢寐以求的歸屬。你們兩人的生命彼此成全，你的心找到避風港灣，世界變得美好，每件事都美好。

這是何等令人快樂的感受！

神也要我們這樣愛祂。

時時刻刻都如此！

當你墜入情網的時候，你期盼兩人之間的這種感覺永遠停留。但若你老是這麼想，就會有麻煩，你因此什麼事都做不好。愛情的強度會隨著時間遞減，但深度則會增加——這是必須的，否則我們很難面對現實的生活。愛情就像美麗的橡樹，有賴澆水、澆溉、施肥、培育，幼苗才能長大，當樹根深入地底深處，即使颳大風，樹幹也不會撼動。

神也希望你和祂建立這樣的關係。

我並不是說，你對神起初的愛必須褪色，而是說，你對神

的愛必須成長。起初的屬靈高潮過後，你需要培養與神之間成熟且深入的關係。

但這些事情是怎麼發生的呢？你要如何與神建立這種關係？你要做什麼來培養與神深入的關係？你要如何真正地與祂親密？

有一個方法是研讀有關祂的事——聖經。聖經告訴世人神是誰、祂的行事法則、祂對我們的生命有何指望和計畫。聖經啓示世人，神的愛是何等長闊高深。

另一個方法是接受神的兒子耶穌基督。然後在每日的生活中，花一點時間默想祂的愛。耶穌甘心忍受十字架的酷刑，犧牲自己的生命，只爲了使你親近神。

還有一個方法就是禱告。

我對禱告的定義很簡單，就是與神溝通，這是建立愛的關係最首要的方法。禱告是將你的靈魂敞開在那你還不認識祂時就愛你的神面前，讓祂對你的心說話。

太多時候人們將禱告複雜化。它似乎需要許多條件，以致許多人將「禱告」視爲畏途。人們害怕自己禱告得不完整、不夠正確、不夠長、不流利、詞句不優美……。人們也擔心自己不夠好、不夠聖潔、不夠博學，以致神根本不會聽他們禱告。在我的著作中，我一直試圖破除這些擔憂、恐懼，使得人人都可以禱告。

在本書中，我想要把焦點放在一種特別的禱告——或與神之間的溝通——就是敬拜和讚美。我知道敬拜和讚美是尊崇神的兩種個別方式，但它們之間的關係密不可分，所以我視二者爲一體。「敬拜讚美」是一種最單純的禱告，因爲它能使我們

的心靈轉向祂，而非專注於自己。敬拜讚美所表達的是單純的愛、委身、敬畏、讚美和感謝。它是因著神的本相高舉祂，向神表達我們對祂的渴望。它是來到神的面前，單單爲了親近祂。當我們敬拜神時，就是我們最親近祂的時刻，因讚美迎接祂的同在臨到我們中間。

神最奇妙特質之一是，祂住在我們的讚美中；祂以祂百姓的讚美爲居所。詩篇廿二篇3節說：「但祢是聖潔的，是用以色列的讚美爲寶座的。」當我們讚美神時，我們並不是在敬拜一位高高在上的神。神是慈愛的神，祂喜歡與我們同在。當我們敬拜祂，祂就臨到我們當中。

這不是很奇妙嗎？

這是何等大而可畏的禮物！每當我們敬拜讚美神，祂的同在就臨到我們當中，與我們同住。而最奇妙的是，每當祂臨到，事情就改變。每次都是如此！你可以相信，人心會改變，處境會改變，生命會改變，想法會改變，態度也會改變！

每一次當你讚美神，不是你的心裡產生某些改變，就是外在某些狀況起了變化，例如際遇、處境、與你互動的人……。經歷神的同在卻沒有改變是不可能的，我們也許無法看出改變如何發生，但我們能憑信心相信這事的存在。既然你已與全能神相遇，與你有關的一切必然產生改變。

讚美是能夠扭轉一切的禱告。

我的故事

我大約三十年前剛認識神的時候，不明白讚美具有改變生命的大能。當時我以爲「唱詩讚美」只是主日早晨教會等待會

友聚集時所做的事。它不過是講道的前奏而已。我們上教會禮拜，主要是爲了聽牧師講道，不是嗎？唱詩讚美就像晚宴上等賓客到齊前的開胃小菜。等賓客都到齊了，主菜才上桌。

不過，在我接受耶穌基督以後，我開始加入以「敬拜讚美」爲優先、過去我不曾見識過的新型教會。這使我大開眼界。

從小我除了聖誕節、復活節，或偶而出席喪禮之外，很少去教會。後來我的父母離異，母親帶著我住在一位親戚家一陣子。那位親戚是位牧師，當然全家每個主日都去教會。由於參加主日崇拜是他們的家庭活動，母親和我也跟著去。不過即使如此，我卻沒什麼感動。印象中，我除了跟著會眾唱一兩首聖詩以外，不記得自己曾經遇見神、全心敬拜過祂。我只記得，詩班按照慣例唱幾首歌，整個崇拜的程序很不錯，只是我與大人們聚在一起，不明白崇拜的意義，或是台前的信息。此外，我總是待在母親身旁，而她對「神」、「教會」、「聖經」的觀念極爲偏差，因此，我從來沒想過我需要多參與教會活動。

我的母親患有精神病。當時社會對精神病一無所知，再加上普遍的歧視風氣，病患因此被貼上標籤。倘若你被發現家中有精神病的親戚，特別是父母親，那麼你從此就會被冷落。我們被社區鄰居孤立起來，少數與我們有來往的朋友，在得知我們家有精神病患，馬上就與我們劃清界線。因此母親的難題像是地毯下的灰塵，無人理睬。

儘管母親對父親很兇，父親卻始終愛她。父親婚前拒絕承認母親有精神病，雖然母親的家人一再提醒他，他仍懷著一線希望，期待有一天她必能「脫離病痛」。父親說，他第一次發

現母親情況不對勁是在蜜月期間。我的母親懷疑有人跟蹤，想殺死他們。父親不得已陪著母親在街上流浪，不敢住進原先定好的旅館，兩人在街上接連走過三家旅館，直到我父親受不了，不得不作決定說：「就是這家！我們在這裡過夜。」因此才結束這場鬧劇。

由於沒有適當的醫療，母親的精神病在短短幾年變得很嚴重。她以暴力虐待童年的我，動輒把我關在衣櫥幾個小時。我不知道自己為何被處罰，以為我一定做了什麼天大的壞事。其他的時候，她則沉溺在自己的世界裡，彷彿不知道有我這個人存在似地，整個人看起來十分冷漠疏離。我在「身體暴力」和「精神遺棄」這兩種驚恐中擺蕩，不知道下一刻臨到我的命運會是如何。

我的童年在孤立、驚恐、沮喪、焦慮、絕望、寂寞以及哀傷中煎熬過來。長大後不論我走到哪裡，總覺得有一股巨大的悲傷哽在喉嚨間，無處宣洩。這就好像你的心疼痛不已，但你必須一輩子忍痛。多年來習慣把淚水往肚子裡吞的你，很清楚那些壓抑的情緒已經成為滾滾激流，在水壩開牆後翻攪。你不計代價努力壓抑，深怕水壩開牆一旦破裂，激流勢必翻滾奔騰、氾濫成災，瞬間沖毀你辛苦建立起來的一切。我說的這種情緒，只有當著一位無條件愛你、接納你的人面前，才能不顧一切地宣洩出來。問題是，你要去哪兒才能找到一位無條件愛你、接納你的人？

我記憶中的父親，除了在他自己喪禮的那天以外，一生從沒去過教會。我和家人按照父親的遺願，為他在教堂裡舉行簡單的喪禮。父親生前常提起，祖父從來不上教會。但他自己小

時候由祖母帶著，參加過兩次主日崇拜，以及一次週間聚會。在週間聚會那次，他在教堂堅硬的長椅上，整整坐了四個小時，聽牧師聲嘶力竭地傳講「下地獄」的信息！父親說，他知道宇宙間有一位神，他也相信耶穌基督，但他有生之年絕不會再踏入教堂一步。據我所知，他的確說到做到。

長大以後，我搬離開家，試圖用盡各種辦法逃避內心的情感傷痛，把惡劣的情緒倒掉。那些情緒如同重擔，令我痛苦不堪。我要在此向當年就認識我的讀者致歉，我相信當年我一定有某些怪異的行徑，令你們錯愕不解。我可以維持表面上的正常狀態一陣子，但無法持久，我會在瞬間退縮，拒人於千里之外。而真正的原因是我在眾人的面前隱藏真實的自我，以及壓抑那些情緒的激流。

我用酗酒的方式解決心裡的痛苦，我經常喝得醉醺醺，非得醉倒在誰家沙發上，否則不肯罷休。我也嗑藥，好幾次差點送命。我太清楚這世上沒有人能幫助我，所以找靈媒通靈，決心要與某類有能力的「靈」搭上線協助我解脫。結果我真的成功接觸到一個靈，只不過牠把我嚇得半死。我內心的沮喪和恐懼更加惡化了。於是我轉向尋求東方人膜拜的神明，可是那些神明殘酷、遙遠、冷漠。假使我需要這些，倒不如回家跟母親同住，至少我認識母親，而且知道她從哪裡來。

從二十到廿八歲這段期間，我談過幾次戀愛。只是拒絕的靈依舊糾纏著我，使我總是選擇在對方開口要求分手之前，就先離開。確實如此。有幾位與我交往的年輕男士相當不錯，可惜他們不認識真實的我。嚴重的情緒困擾，像是破碎、傷害、愁苦、焦慮、絕望，腐蝕我的生命。我絕不冒險讓他們識破這

些。我相信一旦我坦白自己的出生背景和精神困擾，遲早會被對方拒絕。因此，我總是見好就收，不作任何解釋就分手，把對方搞得一頭霧水。但我的情況實在難以解釋，至少，我不知道該怎麼解釋。

談了幾場戀愛，我總共墮胎兩次。其中一次選在台喬納區（Tijuana）一幢偏僻破舊老屋後院的房間內進行手術。動手術的醫生事先聲明，萬一我在手術過程中喪命，他沒有選擇餘地，只能把我的屍體扔進沙漠。另外一次則在賭城拉斯維加斯（Las Vegas）一所旅館的房間裡，這次手術沒有麻醉。醫生和他的助理用布條蒙住我的雙眼、塞住嘴巴；助理使盡全力攔腰壓在我身上，一手捂住我嘴巴，使我動不了、叫不了。墮胎的過程比噩夢還恐怖。噩夢一旦醒來就會沒事，但手術醒來過後，仍然沒有盼望。在兩次墮胎的過程中，我完全沒想到自己是在殺嬰，當時我惟一的目標只是：如何撐住那一口氣、活到下一個禮拜。

到了廿八歲那年，我再也活不下去了。人生至此，每一件事都徹底失敗。我曾經擔任歌手、舞者、電視演員。但是當時演藝圈的主流產生很大的轉變，我參與的所有電視通告都被取消，從音樂劇到綜藝節目，都不再流行了。我倒沒有遭受太大打擊，因為我的心思已不在歌唱上，我萬念俱灰，再沒有什麼事能喚起我的求生意志。

在此之前，我經歷過第一次的婚姻，正如我所預期的，沒多久婚姻就破裂。我的身心靈和情感各方面都一起崩潰。我實在活不下去了。我盡了最大的努力，想要擺脫痛苦，但都徒勞無功。自我有記憶以來就時刻與我搏鬥的自殺念頭，終於開始

占上風。我累了。

我的自殺計畫正式展開。我開始向朋友收集各式安眠藥丸，期待一次就了結生命。我可不想在某間醫院裡洗胃醒來。我絕對不要再醒來！我要一次解脫！

我知道過去母親動輒貶低我的那些預言，果真應驗在我身上！她曾說我一生註定一事無成，只是個失敗者！她所描述的負面形象，成了我對自己和自己人生的暗示，因此我再也無法忍受下去了。

在生死交關的時刻，泰芮來找我。泰芮是我在電視台共事四年的同事，我們時常一起在錄音間裡唱歌、錄音。幾年前泰芮曾經婉轉介紹耶穌給我認識，只是當時我沒聽進去；這次她的態度比以前堅定，因為她看得出我整個人不對勁。那天我們唱歌告一段落，休息時她帶我到一旁，開門見山就傳福音。泰芮告訴我，四年來她一直為我禱告，希望我能得救。她像一條救生繩索，把神的愛傳到我生命中，她甚至懇求我，與她一起去見教會牧師。她說話時流露出的真誠和關愛令我感動，雖然當時我對神幾乎沒有概念，但泰芮的態度令我相信她說的有可能是真的，於是我點頭說：「好，我跟你去。」

我們在附近一家流行餐廳與傑克·海福德（Jack Hayford）牧師見面。傑克牧師以我能理解的方式，花了兩小時向我介紹耶穌基督的福音。他的話語中有一股叫人信服的力量。我心想，如果他所說的是真的，那我一定要得著耶穌應許的生命。傑克牧師給了我幾本書，讓我帶回家去讀，其中一本是《約翰福音》。他要我一個星期後再跟他碰面。接下來那一整個禮拜，我花時間讀那幾本書；神的真理照亮我的心眼，

而且我能感受到神與我同在。當我再次見到傑克牧師時，他問我是否願意接受耶穌為救主，得著耶穌為我預備的新生命。我說，我願意。自殺計畫取消了，海德福牧師和泰芮一起為我禱告。雖然我不確定耶穌要給我的是什麼樣的新生命，但我能從傑克牧師和泰芮身上，感受到神所賜的愛與平安。我渴望擁有他們身上所流露的那種生命。

從那天起，我的生命真的有了改變。我開始參加傑克牧師的教會。當我第一次走進教會，神強烈的愛立即觸摸我，我不由自主地淚流滿面，在我心裡的那道堅固水壩開始鬆動溶化。在聚會現場流淚的不只我一人，每一個人都與我有差不多的感受。全場的氣氛彷彿在說：「你要是沒帶面紙，沒上防水睫毛膏，就不該來這裡聚會。」

我在聚會中學到的第一件事是，敬拜讚美神的重要性和大能。傑克牧師帶領大家敬拜神，但他不只著重音樂的層面，還教導我們應當如何敬拜神，以及神配得我們敬拜讚美的原因。他教導我們明白，神是如此深愛我們，而我們可以透過敬拜讚美，來回應祂對我們的愛。

我所參與的每一場敬拜聚會，都使我的生命不斷更新變化。當大家聚在一起唱詩歌讚美神，每一個人都領受神的祝福、能力、滋潤、滿足、以及改變。每一次的敬拜聚會，都令我有所改變。我來到神面前敬拜祂，而祂在敬拜的過程中改變我。這些前塵往事至今在我記憶中仍然栩栩如生，彷彿昨日，因為這些敬拜完全翻轉了我的生命。

我在那所教會聚會長達廿三年，之後我們搬到另外一州定居。從那時起，每當我踏入教會，我所渴慕尋求的都是具有改

變生命大能的敬拜。這種敬拜能更新萬事。每一次當你讚美敬拜神的時候，都能經歷到。這種大能使你的全人更新，改變你的眼光，因而改變你的心思、你的人生、你的際遇。

隱藏在敬拜中的大能為何

不論我們承認與否、是否察覺，事實上，世界上每個人都在追求或崇拜某種事物或某個人，它也許是某位名流，也許是能力或成就，也許是工作或地位，也有人追求大自然、美貌、美食、嗜好、性愛、音樂、朋友，或休閒娛樂，作為心目中敬拜的偶像。它都會成為我們生命的動力。不論我們崇拜什麼，我們的生命都受到所崇拜對象影響。

我們的生命特質會在無形中被所崇拜的偶像同化。這是事實（參考詩篇一一五篇4～8節）。

我們所崇拜的對象，會影響我們成為什麼人。這不是說，你若崇拜一位知名搖滾歌手，就會練出一副刺耳歌喉。而是指我們所崇拜的人事物，沒有拯救我們的能力。當我們崇拜追求別神時，他們不能改變我們，不能更新我們，更無法幫助我們找到人生方向。然而，當我們敬拜神，祂不但能做到這一切，還能成就更多。

當我們愈是敬拜神，我們就愈像祂。

你所敬拜的對象擁有什麼特質，你個人流露出來的生命，就具有那些特質。當我們尋求神、敬拜神，我們的生命就恢復到起初受造的樣式。

我發現我們大多數的人沒有按著該有的程度來讚美神。原因是我們沒有真正清楚認識神是誰，以及我們為何應該敬拜



讚美就是能改變一切的禱告！

超越萬有的神配得我們一切的頌讚。史多美·奧瑪森以個人的生命見證告訴我們，在禱告中敬拜讚美神將帶來奇妙的改變能力。

充滿慈愛的神喜愛與我們同在，當我們讚美神，祂就在我們當中賜下祂的同在。於是你會發現，事情改變了！你的想法不再一樣，處境不再一樣，態度不再一樣，生活不再一樣！或許你不是立刻用肉眼看見改變，但你可以用信心看見事情已改變。當你與神真實相遇，就不可能沒有任何改變！

讓我們因著祂大能的作為讚美祂，按著祂極美的大德讚美祂，
願凡有氣息的都讚美耶和華，我們要讚美耶和華！



史多美·奧瑪森（Stormie Omartian）

史多美·奧瑪森早年活躍於演藝界，信主後以許多膾炙人口的著作激勵了無數讀者。她的禱告系列著作《如何為你的丈夫禱告》、《如何為你的妻子禱告》、《如何為你的孩子禱告》、《如何為你自己禱告》，原文已銷售逾七百萬冊，並曾榮獲美國CBA（基督教書商協會）金牌獎。她並出版多種詩歌創作、健身錄影帶。史多美與夫婿邁可結婚逾三十年，育有三名子女。



屬靈甘泉·來自以琳

ISBN 978-957-9209-59-5



9 789579 209595

EP069-1