

## 禱告靈命日新一歷久常新的禱文

(1)

上主!

求賜真知灼見·

能辨認什麼是值得知道的·

去愛慕什麼是值得愛慕的;

稱揚祢所喜悅的·

珍視祢所珍視的·

棄絕祢眼中的一切惡行。

更教我通達世情·

明辨是非;

更多瞭解並遵行討祢喜悅的事·

奉我主耶穌基督的名, 阿們。

[多馬肯培斯 Thomas a Kempis, c.1389-1471]

本禱文輯錄自 [The Little Book of Lent](#), compiled by Arthur Howells, (London, UK: HarperCollins, 2014) p.15

(2)

至親至愛的上主·

求作我火光, 燃亮前方·

作我景星, 高照導航·

作我坦途, 腳下穩當·

作我善牧, 殿後照看·

從今日直到永遠。

[St. Columba, c.521-597]

本禱文輯錄自 [The Little Book of Lent](#), compiled by Arthur Howells, (London, UK: HarperCollins, 2014) p.12



(3)

上主啊!

為我們的所是，所有，所為，

並今天遭逢的凡百事物禱告，

願能榮耀祢聖名。

也為我們的家庭和工作，

學習和休閒，

並社區裏每一個人禱告；

願我們所作的,都為祢而作。

又為破碎的和飢餓的人禱告...

願世上的財富和工作，人人都有份，

沒有偏私剝削，

願祢的同在拂照人間。

本禱文輯錄自[Morning Prayer, the community of St. Aidan and St. Hilda, Lindisfarne UK]

(4)

求我天父，

施恩給我，

因我那不願作的心，令我無地自容。

我怠惰、冷淡，

求主振奮我，

教我全心全意渴慕祢，

教我喜愛默想、讀聖言和禱告，

教我喜愛做那些以永恆為念的事情。

[約翰紐曼 John Henry Newman, 1801-1890]

本禱文輯錄自 The Communion of Saints, edited by Horton Davies, (Grand Rapids, Eerdmans, 1990) p.142



(5)

從上而來的主，  
授我屬天聖火，  
在我卑污心壇，  
燃亮聖愛火焰。  
為祢榮光長燃，  
愛火不能熄滅，  
化作禱告頌揚，  
虔誠回向上主。

[查爾斯衛斯理 Charles Wesley, c.1707-1788]

本禱文輯錄自 The Little Book of Lent, compiled by Arthur Howells, (London, UK; HarperCollins, 2014) p.71

(6)

造物主,我們向祢獻上感謝，  
感謝祢化育萬有，  
並在我們暫託的塵世，  
供給我們享用的一切。

在耶穌裏,祢把連繫著萬物的福音  
置在原住民的聖會中心，  
給我們開示  
心胸廣濶、同情共感的生活方式。

求賜我們共生的力量，  
彼此尊重，相互擔待，  
在祢的聖靈裏成長，  
因祢是上帝，



從今時直到永遠。

阿們。

本禱文輯錄自[原住民全國禱告日禮儀 A liturgy for the National Indigenous Day of Prayer]

(7)

基督,祢先我而行，

為我預備地方。

祢在那裏，

叫我也在那裏。

教導我耐心等待，

儆醒留神，

深信祢在身旁，

並在那未知的將來，

經歷祢的同在。

[Jane Williams, professor St. Mellitus College]

本禱文輯錄自 The Little Book of Lent, compiled by Arthur Howells, (London, UK; HarperCollins, 2014) p.152

(8)

上主!

請不棄並收納

我的自由、

記憶、

理解、

意志、

所有我擁有的和認為是自己的東西。



把祢賜我這一切恩物，  
全所有歸還給祢。  
願照祢意旨全為祢所用。  
只求祢的恩祢的愛，  
是我所祈願。

[Margaret Silf, leader in Ignatian spirituality]

(9)

上帝啊！  
指教我們盡在不言之中的靜默，  
指教我們靈魂安靜在祢臨在中，  
使我們能在心靈深處敬拜祢，  
凡事等候祢，  
不圖什麼，  
只求祢旨意成全。  
指教我們祢在動工時保持沉默，  
讓我們的靈魂生發深邃卻單純的禱告，  
不說一言而盡在其中，  
沒求一事卻包羅萬事。

求使在我們的禱告，常能以祢的榮耀為念，  
讓所願所欲都不顧念自己，而是專注於祢。

[恩德曉 Evelyn Underhill, c.1875-1941]



(10)

為所有把我們的心與上帝隔絕的事，和讓我們看不見上帝大愛的事.....

(靜默片刻)

為那些我們做了的錯事，和沒有去做的善事，和一切假我們的名義做的事.....

(靜默片刻)

為攔阻我們去饒恕別人的驕傲，而我們卻蒙了饒恕.....

(靜默片刻)

主耶穌，求饒恕我們。

上帝啊！求你為我們造清潔的心，

使我們裏面重新有正直的靈。

本禱文輯錄自[加拿大聖公會原住民全國禱告日禮儀 A liturgy for the National Indigenous Day of Prayer, Anglican Church of Canada]

(11)

十字架是基督徒的盼望

十字架是死人的復活

十字架是迷失者的道路

十字架是迷失者的救主

十字架是癱子的拐杖

十字架是弱者的力量

十字架是病人的醫生

十字架是祭司的目標

十字架是絕望人的希望

十字架是奴隸的自由

十字架是君王的權柄

十字架是野草的水份

十字架是奴僕的安慰



十字架是尋水的人的水源

十字架是赤身的衣服

天父啊! 為十字架感謝祢。

[非洲禱文 African prayer, 10th century]

本禱文輯錄自 The Little Book of Lent, compiled by Arthur Howells. (London, UK: HarperCollins, 2014) p.169

(12)

主耶穌基督

上帝的兒子

求垂憐我，

這罪人。

[東方正教禱告耶穌禱文 The Jesus Prayer, Orthodox Church]

本禱文輯錄自 Unbinding the Gospel, by Martha Grace Reece, (St. Louis, Missouri: Chalice Press, 2008) p.187

(13)

創造主，

求祢吸引我們歸心於祢，

引導我們的心思，

充滿我們的想像，

管理我們的意念，

使我們完全屬祢，

徹底奉獻給祢；

然後，按祢旨意使用我們，

總是為著祢的榮耀和為祢子民的福祉；

藉我們的救贖主耶穌基督禱告，

阿們。



本禱文輯錄自[A Disciple's Prayer Book, Anglican Council of Indigenous Peoples]

(14)

基督的靈，求聖化我  
基督的身體，求拯救我  
基督的寶血，求復新我  
基督肋旁的水，求洗滌我  
基督的苦難，求堅立我  
良善的耶穌，請聽我求  
把我藏身在祢創傷裏  
讓我與祢不分離  
護我不被惡敵欺  
臨終時刻召喚我  
接我來到祢面前  
加入眾聖同讚頌  
永無窮盡。阿們。

本禱文輯錄自[The Anima Christi, early 14th century, 聖伊納爵喜愛的禱文 a favorite prayer of St. Ignatius Loyola]

(15)

虔誠奉獻我全生，  
靜候主命謹遵行；  
虔誠奉獻我光陰，  
讚美歌聲永不停，  
讚美歌聲永不停。

[普天頌讚 405 首 Francis R. Havergal, poet and hymn writer, c.1836-1879]





(16)

主上帝，清晨我向祢呼求，  
助我禱告，把我一切心思專注於祢，  
單憑自己我做不到。  
我心內有黑暗，但有祢同在是光明，  
我孤單，但祢沒有離開我；  
我心靈軟弱，但在祢裏面有幫助；  
我煩躁不安，但與祢同在有平安。  
我心裏苦澀，但與祢同在有忍耐；  
我不明白祢的路，但祢知道為我鋪設的路...  
求祢讓我恢復自由，賜我當下活着的力量，  
使我可以對得起祢，也對得起自己。  
主啊，無論今天會遭遇甚麼事，但願祢名得頌揚。

[潘霍華 Deitrich Bonhoeffer，在納粹統治下殉道的德國神學家，c. 1904-1945]

(17)

但一切都會好起來，  
一切都會好起來，  
事情的方方面面都會好起來。

[諾未奇朱利安 Julian of Norwich, c. 1343-after 1416]

本禱文輯錄自 “Prayers of the Journey Inward” , in Prayer Treasury, by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p. 19.



(18)

主啊!求用祢的智慧管理萬事，  
讓我的靈魂可以常常服事祢，  
憑祢的旨意，  
非我的選擇。  
讓我向自我死去，好叫我能服事祢，  
讓我為祢活著，祢才是生命的本來。阿們。

[聖女大德蘭 Teresa of Avila, c. 1515-1582.]

本禱文輯錄自 “Prayers for the Journey Inward” , in *Prayer Treasury*, by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p.25.

(19)

我主,我上帝！  
求祢按祢的形象塑造我，使我更完全像祢。  
使用今天的環境和人際交往，在我裏面塑造祢的旨意，  
用今天的挫敗塑造平安，  
用今天的喜樂塑造力量，  
用今天的奮鬥塑造勇氣，  
用今天的美善塑造真愛。  
奉主耶穌的名,祢是全然的平安、力量、勇氣和愛。  
阿們。

[傅士德 Richard Foster, 貴格會傳統 (Quaker tradition) 的神學家和作家。]

本禱文輯錄自 “Prayers for the Journey Inward” , in *Prayer Treasury*, by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p.32



(20)

愛的聖靈! 求祢降臨!

用祢淨化生命的作為，滲透我們，改造我們。

願祢那不變的，為我們擔憂的愛，

帶給我們更多愛，和愛的所有恩典和工作。

賜我們守靜的恩典，靜觀愛的作為，

願虛心守靜成為我們的禱告，

阿們。

[恩德曉 Evelyn Underhill, c. 1875-1941]

本禱文輯錄自 “Prayers for the Journey Inward” , in Prayer Treasury, by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p.34

(21)

阿爸父，我敬拜祢，

阿爸父，我敬拜祢，

阿爸父，我敬拜祢，

阿爸父，我阿爸父。

[ Abba, 「阿爸父」希伯來文意思是父親]

本禱文輯錄自 “Prayers for the Journey Inward” , in Prayer Treasury, by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p.59

(22)

善哉上帝，求把祢自己給我，

有祢我已足夠。

要配得上祢，我不能少求。

若是少求，我會常感不足。

唯獨在祢裏面我擁有一切。阿們。



[諾未奇朱利安 Julian of Norwich, c. 1343 – after 1416 蘇格蘭隱修女]

本禱文輯錄自 “Prayers for the Journey Inward” , in Prayer Treasury, by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p.62

(23)

基督,求與我同在！

基督在我前,基督在我後，

基督在我裏面, 基督俯就於我, 基督在我之上，

基督在右,基督在左，

我躺下,基督在那裏;我坐下,基督在那裏；

我起來,基督在那裏；

基督在記念我的人心中，

基督在看到我的人眼中，

基督在聽我說話的人耳中，

救恩屬於主，

救恩屬於基督，

主啊!願我們的主，我們的救恩，永遠與我們同在。

[愛爾蘭聖派翠克 St. Patrick of Ireland, c. 387-461]

本禱文輯錄自 The Communion of Saints : Prayers of the Famous, edited by Horton Davies, (Grand Rapids, Eerdmans, 1990) p.17

(24)

愛歡迎我;

然而我退縮，

自慚蒙塵和罪疚。

但愛的眼神銳利，

自我踏進門來，



就看出我躊躇不前。  
就趨前湊近，  
柔聲垂問我可缺了什麼？  
我答道：「不配當這裡的客人。」  
愛說：「你就是我的客人。」  
「親愛的主，我怎配？  
既不善良，也忘恩負義，  
不敢面對祢。」

愛牽起我的手，微笑答道：  
「你的眼睛是誰造的，不就是我嗎？」  
「主啊，是的我污損了雙眼——  
羞愧得無地自容。  
愛說：「難道你不曉得，誰替你承擔了過錯？」  
「親愛主，我要事奉祢。」  
愛說：「坐下來，品嚐我的佳肴。」  
於是，我就坐了下來，吃了。

[George Herbert, c.1593-1633, 法國猶太裔哲學家, 社會活動家和神秘主義思想家西蒙韋伊 Simone Weil 在多年後讀到這首詩時, 便決志跟隨主, 她把詩背熟記在心上。]  
本禱文輯錄自 [The Communion of Saints](#), p.23

(25)

清早起床我向上帝承諾  
今天不做黑暗的事。  
但把每一刻獻作祭物給祢  
記起自己卑污有罪，教我羞赧。  
念及曾出賣過祢，而惶恐顫抖，



然而站在祢的聖桌前，  
基督啊，祢知道現在我只想事奉祢，  
今天加我力量作祢忠心僕人。

[拿先斯的貴格利 Gregory of Nazianzus, c.329-390]

曾任君士坦丁堡主教

本禱文輯錄自 The Communion of Saints, p.127

(26)

主啊！求敞開我們靈魂之窗，  
以光明遍照我們；  
求敞開我們的心門，  
讓我們迎接祢，款待祢，  
勉盡對祢的崇敬與衷情。

[Christina G. Rossetti, c. 1830-1894]

本禱文輯錄自 The Communion of Saints, p.81

(27)

阿伯拉罕的上帝，以撒的上帝，雅各的上帝，  
非哲學家和學者的上帝。

確實、

確實、

感觸、

喜樂、

平安。

耶穌基督的上帝，

我的上帝，祢的上帝，



祢的上帝就是我的上帝。

對世界、對一切都善忘，忘不了上帝。

偉哉人類的靈魂。

喜樂，喜樂，喜樂，喜極而流的淚。

[巴斯葛 Blaise Pascal, c. 1623-1662,

記載於 1654 年 11 月 23 日黃昏在異象中看見上主的感受。Pascal 把這段禱文縫在他外衣的襯裡上，把這禱文常常帶在身邊。]

本禱文擷錄自 “Prayers for the Journey Inward” , in Prayer Treasury, by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p.70

(28)

愛祢恨晚，歷古常新的美妙。

愛祢恨晚！

跑到外邊去尋找祢的時候，原來祢在我裏邊。

不可愛的我，向祢創造的那些美麗事物直奔。

而祢素常與我同在，只不過我沒有跟祢一起。

那些美好事物把我遠遠的和祢分隔，

不過，那些美好事物，離了祢都不實在。

祢呼喚

祢喊叫，

振我聾聵。

祢閃耀，

祢發光，

破我無明。

吸入祢吐的芬芳，教我熱切想祢。

嚐過了祢，而今飢渴著祢。

祢撫觸了我，而今讓我熾熱渴慕祢的平安。



[奧古斯丁 Augustine of Hippo, c. 354-430]

本禱文輯錄自 “Prayers for the Journey Inward”, in Prayer Treasury, by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p.50

(29)

永恆三一上帝, 祢這深邃的海洋,  
探得愈深, 尋獲愈多。  
尋獲愈多, 愈是尋求。  
莫測的深淵啊,  
永恆的三一真神啊,  
無盡的汪洋啊,  
祢把自己賜給我了, 還能有什麼比這個更多?  
阿們。

[聖加大利納 Catherine of Siena, c. 1347-1380]

本禱文輯錄自 “Prayers for the Journey Inward” , in Prayer Treasury , by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p.69

(30)

親愛的主,  
願我今天和每一天,都能在病人身上看到祢病了;  
照顧他們時,是服事了祢。  
祢喬裝做那些不易相處、諸多要求、蠻不講理的病人,  
願我仍能認出是祢隱藏在他們身上,對祢說:  
「主耶穌,我的病人,服事祢是何等甘甜。」

[Mother Teresa 德蘭修女 of Calcutta, c. 1910-1997]

本禱文輯錄自 “Prayers for the Journey Inward” , in Prayer Treasury , by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p.83





(31)

親愛的主，我來了，  
看，我來到祢面前，因為你邀請了我。  
祢的眼淚、渴望、謙卑、  
祢那被傷透了的心，  
感動了我，  
把我帶到你面前。

+++

主啊，我呼求祢，渴望享受祢，  
我預備為祢撇棄一切。  
讓我口，我靈魂，與宇宙萬物同聲  
讚美祢，稱謝祢。  
阿們。

[多馬肯培斯 Thomas a Kempis c. 1389-1471]

本禱文輯取錄自 "Prayers for the Journey Inward", in Prayer Treasury , by Richard Foster, (New York: HarperCollins, 1994) p.78

Translated by Dora Li, Clara Lau, Sek Wai Lo from St. Christopher's Anglican Church, Richmond Hill.

