

# 禱告靈命日新

歷久常新的禱文





# **禱告靈命日新**——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, complied 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, complied 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)

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
- 十字架是瘸子的柺杖
- 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。

[非洲濤文 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 <u>Unbinding the Gospel</u>, 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,

呵們。



# (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

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,

加入眾聖同讚頌

永無窮盡。阿們。

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 Francs 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欲,

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,但祢知道為我舗設的路...

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 <u>Prayer Treasury</u>, 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。

呵們。

[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 <u>Prayer Treasury</u>, 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 <u>Prayer Treasury</u>, 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 <u>Prayer Treasury</u>, 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 <u>The Communion of Saints</u>: <u>Prayers of the Famous</u>, 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。

就趨前凑近,

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, 称的上帝,



*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 把這段濤文縫在他外衣的襯裡上,把這濤文常常帶在身邊。]

本禱文**撮**錄自 "Prayers for the Journey Inward", in <u>Prayer Treasury</u>, 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 <u>Prayer Treasury</u>, 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?

呵們。

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

本禱文輯錄自 "Prayers for the Journey Inward", in <u>Prayer Treasury</u>, 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 <u>Prayer Treasury</u>, 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 <u>Prayer Treasury</u>, 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.

