



# 禱告靈命日新

歷久常新的禱文



Diocese of Toronto  
Anglican Church of Canada



## 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

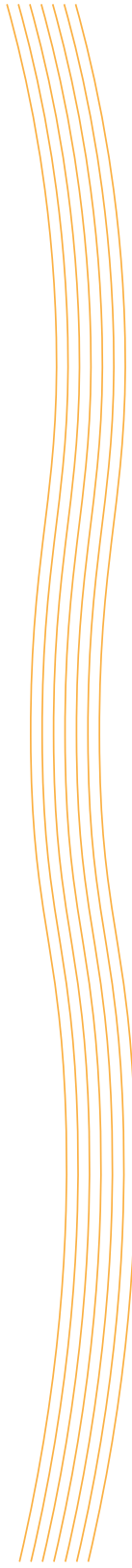
十字架是迷失者的道路

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。

[博士德 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，

基督在看到我的眼中，

基督在聽我說話的耳中，

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，  
勉盡對祢的崇敬與哀情。

[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 and 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

翻譯：李鍾維明、劉李國建、羅錫為  
烈治文山聖公會聖基道堂

SEASON OF SPIRITUAL RENEWAL

