

讓我們學習這樣的禱告

(Prayers Ancient and Modern)

by Mrs. Mary W. Tileston (Editor)

讓我們學習這樣的禱告 1

悔罪之言：聖靈啊，你是神的愛，求你以恩典澆灌我，豐沛地注入我的心靈，求主照亮我心中幽暗的角落，因那裡經常輕忽你的臨在。求你以歡悅的光芒灑在其上，使我心渴望成為你的聖所。求你灌溉我枯乾的心田，使地不致荒廢，為我除去雜草及荊棘。求你從天降下甘露，讓所栽種的結果豐盈。求你降臨，使枯萎者振作。你是天上的明星，指引人們在驚濤駭浪的人生洋海上航行，而不致遭遇危險與苦難。懇求你來，因為你是存活者的榮耀與冠冕，也是垂死者唯一的保護。聖靈啊，求你在豐盛的憐恤中降臨，也預備我能領受你的膏抹。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

順服主神：全能的神，天地的主，生命與光明的賜予者，求你教導我們一切天國的事以及地上的責任，使我們在你的光中和平安生活裡忠於你的託付，專一仰望你，讓你的光亮與生命在我們裡面，就是神自己在人心，成為我們真實的體驗。願賜平安的神賜我們出人意外的平安，並常保守我們的心懷意念。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（杜森）

感恩讚美：主神啊，你是慈愛的父，安慰與賜福的泉源，生命與平安的根本，豐富與赦免之主！諸天充滿你的榮耀，地上滿有你的良善。我以歡樂與感恩的心向你獻上最謙卑又懇切的祈求，使我因你的安慰而甦醒，因你的恩典使我增長。也求你賜福全人類，賜下自然與恩典的福，時時扶持，日日安慰。求將你那妙不可言的恩慈傾注於我，使我從你的工作中飽享喜樂，因你手的作為讚美歡欣。主是應受稱頌的，惟有你能行奇妙與恩惠的事。你尊貴的名配受讚美，全地都充滿你的尊貴。阿們。（戴祿1613~1667年）

讓我們學習這樣的禱告 2

敬愛父神：我的神啊，我衷心感謝你，因為你的良善臨到我的身心。求你引導並指示我一切所當行的。願你的智慧輔導我，你的恩手引領我，你的膀臂托住我。我將自己交在你手中。求你將聖潔與屬天的意念放入我心中，使我學效你的形像，可以像我的救主。求你使我在地上活著，正如主在世時一樣生活有見證，行作一切祂願行的事。阿們。（德蘭敦）

純正真實：神啊，求你將那對你深切的愛慕放入我們心中。除非我們享受你的愛，不容我們有平安。求你使我們靈裏有一種無法與至聖者分離的渴盼，不因任何不義受困擾。當我們在思想與言行中有錯謬時，求主加力，使我行事正確，沒有偏差。幫助我斷絕為將來有不正當的籌算，潔淨我們的思想，管制我們的慾望，使我們不虧欠你的榮耀，享受你那出乎意外的平安。阿們。（魏洛倫）

奉獻成聖：主啊，求你與我的靈同在，我以信心歡迎你來住在我心中。我要恭敬地對待你，你也必喜悅我。求你隨時隨地都與我同行，在任何環境及經驗中都與我同在。無論我遭遇什麼，都求你使我成聖，心生甘甜。求你不要離開我，也不丟棄我在世上獨行人生旅程，直到你帶領我平安經過一切試煉與危險，仍然與我同在，讓我永遠活在你的看顧與眷愛中，世世無窮，阿們。（任格1646~1724年）

讓我們學習這樣的禱告 3

平安與安息：最慈愛的主啊，求你賜我安息，因為在你裡面的安息比一切健康與美麗更好，比一切尊榮更高，比一切權力與威嚴更大，比一切財富與藝術更豐盛，比一切聲譽與讚揚更珍貴，比一切盼望與應許更真實，比一切恩賜與眷愛更寶貴，比一切人心所能感受的喜樂更歡欣，甚至比一切天使天軍、可見與未見的都重要。我若離了你，一切的祝福都顯得微不足道。無論你如何啓示我、應許我，你若不讓我看見你，我便不能充份獲得。我若不在你裡面安息。我的心必永不能安定，也得不到完全的滿足。阿們。（甘畢士1379~1471年）

愛人如己：求主賜福給為人兒女者，使他們孝敬父母，順服父母。求你教導我們曉得如何盡孝道，也賜福愛護兒女的父母。求你施恩給無父無母的孤兒，使他們能敬愛你，因為你是他們真正的父親。願你的旨意成為他們的律法，你的殿成為他們的家，你的愛成為他們的產業。我誠摯地求你安慰那些失去兒女的父母，使他們的心願意受安慰；也賜給我們眾人充足的信心，將自己最親愛、最寶貴的產業，滿有喜樂與感恩地交給你，以致我們的財寶在哪裡，我們的心也在那裡。這樣，我們才會殷殷期待那與你永遠團聚的日子。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

讓我們學習這樣的禱告 4

順服主神：願一切被造的都來讚美你，你的僕人也因感謝而歡欣。你的言語真實，使我們配受憐憫；你的幫助信實，我們的心全然投靠你。神啊，你的能力在軟弱的人身上顯得完全；這些人不關心自己，卻一心尋求永恆的事物。你將真理引往得勝之路。求你使我知道你的道路，行在你的真理中。神啊，求你為我敞開希望之門，使我出黑暗入光明。你既沒有使我中年亡故，就求你保守我的靈魂，不讓我的腳滑跌。求你賜我愛的工作，祝福我的手工作昌盛。求你使我不死，直到完成你的旨意，然後才歡然進入安息。阿們。（魏洛倫）

信靠恩主：神我們的主啊，凡信靠你的人都得穩妥。你無論引領我們到哪裡，我們都願意去，因為你的道路是完全的智慧與仁愛。我們雖然走過幽谷，你的亮光仍照入我們的心靈，引領我們安然度過憂苦的黑夜。你是我們的朋友，在天地間我們無所需求，因為你是一切投靠你之人的安慰、幫助與保障。主啊，我們是屬你的，讓我們永不離棄你。我們願意從你手中接受一切，決不發怨言；因為你所行的都是正確的。求你的旨意成為我們的心意，使我們不怕兇惡及死亡，因此萬事都互相效力，使我們得益處。主啊，求你保守我們在你的愛與真理之中，以你的亮光安慰我們，以你的聖靈引導我們。阿們。（魏斯1738~1805年）

讓我們學習這樣的禱告 5

悔罪之言：求主以天上的福份賜福我的心靈，使我成聖，好讓我能成爲你聖潔的居所，以致在你殿中沒有任何不潔冒犯你的尊榮。求主照著你偉大的良善與恩慈看顧我，聽你僕人的祈禱。求你保守我的心，在人生無數的危險中，常有恩惠隨著我。求你引導我們行平安的道路，最後抵達永恆光明之家。阿們。（甘畢士1379~1471年）

遵主恩旨：主啊，求你教導我怎樣時刻安靜尋求你的幫助，如果我失敗了，求你立即教導我懇祈赦免。如果我躁動不安，求你施恩使我急切轉向你。願今日沒有任何事阻礙你我之間的相交，願我的意念、行爲、言語都照你的旨意，因爲你是我親愛的父，必顧念我。懇求你神聖的旨意在我裡面且透過我行出來。求你保護我，引導我，賜福我，使我在白天爲愛你而活，夜晚則更加親近你，即使我看見，也摸不著。求主引導我們走在正直的路上，直通向你而已，保守我常在你恩典裡，直到永遠。阿們。（潘錫1800~1882年）

愛人如己：神啊，你是愛，你住在愛裡面，求你教導我們緊緊跟隨你，作你親愛的孩子。願我們不是緊閉心扉，只爲抗拒一切不知感恩之人或惡者帶給我們的不幸與傷害。求你使我們成爲奏出你溫柔恩慈的管風琴，去平撫遭難者，去鼓舞悔罪者，去尋找並拯救失喪的靈魂，直到所有的人最後都知道自己是蒙主愛的兒女，彼此合一也與你合一。阿們。（馬頓悟）

讓我們學習這樣的禱告 6

敬愛父神：主啊，你應許愛你的人必得生命的冠冕。求你施恩，使我們愛你，因爲你比你所施的恩更大。我們愛你，才能忍受試探，歡然走完我們人生的旅程。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

信靠恩主：永在的神，在你的命定中，我們的生命得以建立。你會將工作託付給我們，我們則將憂慮交託給你。我們知道我們原不屬自己，而我們的需要你都密切關懷，我們要遵行你的旨意。幫助我們不隨己意生活與自恃，即使道路隱藏仍不焦慮，堅持信心，只求你安排環境，更多以慈愛充滿我們的心，使我們關懷別人的困苦而忘記自己，滿有永生之子歡悅的盼望。求創始成終永生的主作我們必死之人的避難所，願將感謝頌讚全歸給你，直到永遠。阿們。（馬頓悟1805年）

遵主恩旨：主啊，我們的盼望在於你，求你除去我們虛無的希望及錯誤的信念。讓我們的心符合你聖潔與仁愛的旨意，使我們因有主裡的盼望而行善。直等那日，信心與盼望變爲眼見與實際，愛就成爲一切的一切。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

讓我們學習這樣的禱告 7

恩慈待人：慈愛的神，你曾賜給我們新命令，就是你獨生子所囑咐我們的，要我們彼此相愛，如同你愛我們一樣。我們雖然軟弱不配，漂泊徬徨，你卻藉愛子賜我們生命與救恩。求你將你的僕人賜給我們，使我們在地上的一生得以受教，心思不再記得過去的惡念，有清潔的良心，純全的思想和愛弟兄的心。阿們。（聖西里爾禱告書）

順服主神：最親愛的主啊，求你容我更深認識你、愛你，在你裡面喜樂。即使我不能在今生追求得完全，至少讓我每日一點一點求進步，以致最後完全認識你。求你使我愛你的心與日俱增，漸臻完善，喜樂也漸長而滿足。神啊，我知道你是真理的神，你一切恩惠的應許必然成就，我就喜樂滿溢。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

信靠恩主：主啊，我們的心空虛，求你充實；一切的願望歸於徒然，除了對你的仰慕，求你賜下亮光與恩惠，好叫我們尋求你，屬於你，而你也永遠是我們的。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

讓我們學習這樣的禱告 8

責任本份：神啊，你是我們永生的盼望。我們是主的門徒，主在世時既連枕頭的地方都沒有，我們也應欣然接受一切辛勞與苦楚，只求主賜我們力量，能榮耀你放在我們身上的十字架。願我們手所做的一切都是為你而做，願我們在一切苦難中總能找到你的亮光，願我們的心不致枯乾無法領受你的恩福。求你使我們愛惜光陰，忠心盡責，心地坦蕩，好似祭物向你獻呈。求你幫助我們待人寬容溫良，就像我們在你面前也需要你的寬容。求你使我們樂意助人，也急於饒恕。我們要堅定信賴你永恆的實際，注意每一項恩典，重視每一件應謹慎的事。阿們。（馬頓悟1805年）

愛人如己：慈愛的聖靈，求你在我們心裡，驅逐一切惱怒、嫉妒與惡毒。求你在我們受試煉時賜安慰，使洪濤不漫過我們的頭。求你在我們軟弱時賜力量，幫助我們克制肉體的情慾。願我們在信心、盼望、愛心裡成長，有忍耐與謙卑。我們雖被許多試探所困，求你保守我們不妥協。指示我們當行的路，因為我們若憑自己的血氣衝動必會迷失。但你若引領我們，我們必行在你命令的道上。我們的心靈在你面前敞開，求你豐盛的恩典進入我們心中，剛強我，堅立我，住在我裡面。求你永住我心，使它成為你的殿，這樣必定得著兒子的名份，得著救恩。阿們。（施多格1680~1756年）

讓我們學習這樣的禱告 9

信靠恩主：我的神啊，惟獨你是全智全能，無所不知！我深信你知道什麼是對我最好的，也深信你愛我比我自己更甚。你的安排充滿完全的智慧，你的保護充滿完全的能力。我感謝你，全心感謝你，因你把我帶出自己的保護傘，將我隱藏在你手中，我不能求比這更好的事，你的看顧不是我自己力量所能達成的。我的主啊，以你的恩慈引領我，無論你到那裡，我都要跟隨。我等候你的引導，我要單純相信，行事毫不懼怕。我決意要忍耐，雖然被你留在黑暗與困惑中，我必不發怨言，即使在任何不幸與憂患的遭遇，也決不氣餒。阿們。（紐曼1801~1890年）

責任本份：主我們的神，慈悲的天父，我們以孩子的心求你照著你聖潔的旨意與喜悅，在今生賜下真正對我們身心有益的事物。求你使我們活出基督徒的生命樣式，存心忍耐，最後在平安與希望中離世。奉耶穌的名。阿們。（桂士忽1641~1686年）

勵志之言：聖靈啊，你歷世歷代以來曾安慰並剛強無數殉道者與眾信徒，使他們雖在悲哀與愁苦之中，仍蒙慰藉並賜力而得扶持。你在忠信跟隨主的人心中澆灌仁愛、喜樂與和平。求你以豐盛的恩慈充滿我們，以聖潔的感動幫助我們，使我們能思想一切美善的事，並以慈悲引導我們成就。阿們。（靈修寶庫1869年）

讓我們學習這樣的禱告 10

引導之光：主啊，在你有生命的泉源，求你賜給我們恩惠與美旨，隨從你聖靈的指引。願你恩典的甘露降在我們身上，使那雙手下垂的得到振作，枯萎凋殘的重新復甦。直到那日，你所有忠信的子民都要來喝你樂河的甜水。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

責任本份：求主使我興盛，好似你殿內院中的百合花，有善事的馨香，有虔敬生命的楷模，靠你的恩惠與憐憫。阿們。（莫薩勒聖書700年前）

恩慈待人：主啊，求你溫暖我冷淡的心。求你除去一切阻攔，使我能將自己完全奉獻給你。求你照你自己的形像鑄造我。求你賜恩使我在凡事上順服你，隨從你恩慈的帶領。求你使我今日對弟兄和善、溫柔與無私，小心不在言語與行動上傷害人，只極力向眾人行善，使別人快樂。主啊，求你饒恕我意氣的罪、急躁的話以及不合基督徒品德的思想。求你幫助我做醒，不以口舌犯罪。求你使我心靈溫和仁慈，在你眼中被看為寶貴。我不願為自己活著，只向你而活。求你保守我今天可以遠離罪和一切得罪你的事。奉耶穌基督的名。阿們。（德蘭敦）

讓我們學習這樣的禱告 11

苦中安慰：神啊，求你看顧我，記念我的悲苦。我雖願意以歡心喜樂的面貌來事奉你，但我做不到。無論我怎樣掙扎想制勝愁苦，仍然無能為力。求你扶助我的軟弱。大能的神啊，求你賜下聖靈，使我在憂傷中得著安慰與力量。即使在懼怕與悲傷之中，我仍記得或生或死我總屬於你，任何事物都不能使我離開你，無論是現在的事，將來的事、或試煉、驚怕與痛苦，都不能使我與你隔絕。主啊，我堅定信靠你的恩惠，你必不致離棄不顧我。你遲早必會除去我心中的重壓，使我口舌能唱新歌。我要歌頌你的慈愛，永遠感謝事奉你，從今至永世。阿們。（薛萊滋1584~1639年）

勵志之言：主啊，願榮耀歸給你。求你使我今日及每天都完全、聖潔、平安、健康與無暇。凡對我們心靈有益且促進世人和睦的事，求你都賜給我們。求主也使我們在今生有悔改與敬畏的心，有康健與平安。凡是真實的、公義的、清潔的、有美名的，我們也都要思想。求主使我們生命終結時無罪惡、無羞恥。你若願意，也求主使我無痛苦。這些都是我們誠心所求。阿們。（安蘭溪1555~1626年）

悔罪之言：主神啊，你是盲者之光，弱者之能，也是明眼人的亮光，強者的力量。求你聽我的心聲，垂聽我靈深處的呼求。主啊，求你幫助我們回轉尋求你，因為你總不丟棄我們，我們反倒常離棄創造我們的主。我們已經行進人生崎嶇的道路，求你使我們回轉尋求你，因為你就在我們心中，我們要向你認罪，投靠你，哭倒在你懷裡。你溫柔地擦去我們的眼淚，使我們的哀哭變為喜笑，因為你已經造了我們，還要再造我們，安慰我們。（聖奧古斯丁354~430年）

讓我們學習這樣的禱告 12

苦中安慰：全能的主啊，求你引導我們的腳步，走在平安的路上。求你剛強我們的心，能順從你的吩咐。求你在白日由高處造訪我們，使坐在黑暗和死蔭中的人有所賜的亮光。他們必因你的恩慈而仰賴你，因你的真理而跟隨你，因你的甜美而渴慕你。你是以色列的神，可稱頌的主。阿們。（古集本）

順便交託：主啊，我今生的盼望是什麼呢？不是你--我的主我的神嗎？你的恩慈無限無量！沒有你，我還會有其他什麼好處？有了你，我又有什麼缺乏呢？我寧願在地上只是寄居過客，也不願失去你卻擁有天堂。哪裡有你，那裡就是天堂。沒有你，就是死亡與地獄。當我需要的時候，除你以外，還有誰能幫助我呢？你是我的盼望、我的信仰。即使你容許各種不同的試探與仇敵攻擊我，你仍能使萬事都互相效力，讓我得益處。你既已屬天的安慰充滿我，以致我雖被試煉，必要更愛你，頌讚你。阿們。（甘畢士1379~1471年）

讓我們學習這樣的禱告 13

感恩讚美：我們的父神，在救主有福生命的光中，我們的心高舉向你。我們感謝你，因為真光照進我們這個世界，而且越照越明。我們感謝你，因為我們看見那些行在光中的人，尤其是我們所親愛的，他們的生命裡已顯出何等的榮耀與美善。願我們知道他們或在身內，或在身外，都與你同在。當我們地上的年日盡頭來到，我們的事奉仍未止息，它只是開端而已。求你使我們為那些有誠信忠實生命的人喜樂，也為那些平安離世的人歡欣。求你把我們提升至光與愛中，有聖潔與永福，使我們與信靠你、追求你的眾信徒同享基業，無論在或大或小，或暫時或永遠的事上都成全你的旨意。阿們。(尹理士1819~1885)

勝過試探：主啊，我相信你，幫助我更堅定地相信；我敬愛你，幫助我更熱切地敬愛。我將我的思想獻上，使心思意念完全歸向你。我的行為也完全遵照你的旨意，即使我受苦也完全歸向你。阿們。(靈修寶庫)

讓我們學習這樣的禱告 14

責任本份：主啊，求你賜福我們每日的工作，使我們有信心並甘心來作，是服事主，不是服事人。我們身心一切的力量都是你賜的，我們要把它奉獻出來服事你。求你使我成聖，也使我所行的得以聖潔。求你教我不怠惰，心裡火熱。求你眷顧我的努力，能結出真正智慧的果子。求你教導我們追求真理，得著真理，並憑愛心說誠實話。幫助我們在世事上更多認識你，使我們藉著你的兒子耶穌基督被你所認識。求你今日賜我聖靈教我無論在身體、心靈、工作、休息各方面都能全為你，歸於你。阿們。(安多馬1795~1842年)

純正真實：主我的神，我感謝你，因為你賜給我生命、保佑與栽培，賜給我理智、引導與教育，又賜天賦與屬靈的恩賜，你又一而再、再而三地呼召我，恆久忍耐，直到如今。我感謝你，因為你賜給我一切的美善與幫助，讓我現在可以享用，又有將來的應許成為我的盼望。因為這一切及其他，知道的或未知的，顯明或隱密的，記得或遺忘的，我都要讚美你，稱頌你，感謝你，在今生今世仰慕你。我要怎麼報答你賜給我一切的厚恩呢？主啊，你是配得榮耀、尊貴與能力的。阿們(安蘭溪1555~1626年)

讓我們學習這樣的禱告 15

苦中安慰：聖父啊，你所揀選向兒女們啓示你自己的方法，就是試煉與痛苦的操練。我們大大歡喜，因為可以在極大憂慮之中轉向你，將我們一切的苦楚交託給你，你必幫助。你怎樣在陽光中與我同行，在陰雲裡也照樣與我偕行。你引導我們穿越荒漠，或在暴風雨的海上航行，使我們的信心永不衰敗。因為你與我們同在，扶持我們，又讓基督耶穌裡的安慰充滿我們的心。求神所賜火般的試煉不致歸於徒然，使我們可以歡欣勇敢，又有忍耐，而忍耐也當成功，使我們成全完備，毫無缺欠，奉獻給你。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(傅德)

責任本份：主啊，求你以面光照耀我們，讓你的平安在我心裡作主，成為我們天路歷程中的力量和詩歌。今日我們將自己交託給你，看顧與保守，讓你的恩典大有能力地在我們心中運行，充充足足成就一切，照你所喜悅的旨意作成你的工，使我們有力量承受今天的責任。求你保守我們脫離罪惡，管理我們的心，使我們口舌不出惡言，我們在要平安與聖潔的愛中一起生活，以致你命定的福要臨到我們，直到永遠。求你裝備我們能勝任今日的一切，因為不知到今天會帶來什麼，求你施恩幫助我們捨己，天天背起十字架，來跟隨我們主的腳步行。阿們。(亨利馬太1662~1714年)

讓我們學習這樣的禱告 16

愛人如己：永在的父，萬有的主，我從你而出，也必向你歸回，我永遠屬你。當我的時辰一到，你召我回到你那裡。如果我能說：「那美好的仗我已經打過了。」這將會是多麼有福的事啊！生命的父啊，我不怕死，因為死亡不是永遠的沉睡，而是一種進入新生命的轉變。一個榮耀轉換的片刻，高升到你面前。你是全然美善的，在你怎會有兇惡呢？掌管生死的主啊，我在你手裡，求你照著你的旨意為我成全。當你召我從一無所有進入生命，你必賜我喜樂；當你召我交還生命有怎會減少你的眷佑呢？神啊，你是愛，住在你裡面的，就是住在愛裡面。主啊，求你住在我裡面。阿們。(任格1646~1724年)

信靠恩主：全能的神，一切美善恩賜的主，在你所有恩賜之上還是一最高恩典，就是你在基督耶穌裡召我認識你、敬愛你、事奉你。我們獻上感謝與讚美，因為神的光彰顯恩惠的心，引導眾人的心靈歸你。求你幫助我們心生合宜的感謝，使你所賜的福滿溢，可以流到最黑暗的生命，使他們得著今世的福樂、屬神的安慰、永生的盼望。一切都出於你的恩典，也藉你的恩典而成，在你的恩典之中，我們感激你。求你使我們在光明與黑夜中都能歌唱，能觸摸你的手，心中滿有平安，求你賜給我們最好的禮物，就是一顆感恩信靠的心，讓你永遠作我們的主，我們的王。阿們。(傅德1838~1889年)

讓我們學習這樣的禱告 17

勇敢喜樂：聖靈啊，求你使我在你裡面找到力量，我就能在凡事上處處剛強。我願像天雲與陽光一樣，不受任何環境的影響。我要得著能力救我脫離消沉的意氣，脫離自高的驕傲。我需要雲柱與火柱，在敵對的黑夜裡作避難所，在危難和烈日下作我的保障，這些都在你裡面。你曾證實日夜看顧我的能力。求你進入我的心，使你的能力成為我的能力。我要勝過一切環境，在一切情況和境遇中都能處之泰然。求你賜我力量踐踏毒蛇和蠍子，卻不受牠們的傷害。當你的靈在我裡面，這世界就是我的。奉主耶穌的名。阿們。(馬德勝)

信心之言：全能的神，當我們彼此相通且與你相交時，唯願我們有著火熱的心，得以完全清潔、正直、聖潔而尊貴，對一切屬神的事深切愛慕，對人也感覺全然可愛，以致除了那使神憎惡之事，心中無所懼怕；除了神所喜愛之事，也別無追求。求你的面光與平安佔有我們的心，不怕生死，只仰望你的恩慈，把我們從低谷中救拔出來，賜下得勝的信心，引領我們經過死亡而進入永生。求恩慈的神垂聽我們的禱告，奉我們主耶穌基督的名。阿們。(杜森)

讓我們學習這樣的禱告 18

勵志之言：全能至聖的靈，你是保惠師，純潔、真實而永活。求你光照我，管理我，使我成聖，使我在信仰上心志堅定。求你真實的安慰裡保守我，使我能一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰祂的榮美，以歡悅的心讚美祂，與天上的教會相聯合，阿們。(梅蘭生---最後的祈禱)

勇敢喜樂：神啊，你是真理的泉源，屬靈知識的賜予者，你以不變的愛引領我們走過每一年。我們稱頌你，我們雖不能憑肉眼看見你的榮耀，但卻因信能夠認識你，並且把握真理成為我們心靈的亮光。我們特別要感謝你，因為你藉著基督將真光照亮一切世上的人。求你從你恩惠的寶庫賜給我們童稚般單純的信心、更信實的心、更忠貞的意志。願藉由我們的順服向我們開啓一切屬靈的知識的門，領我們進入與你真理之靈的相交中。我們願變成基督的形像，以致你在地上的樣式得以更新，你真理、自由、仁愛的國度也快快來到。阿們。(傅德1838~1889年)

恩慈待人：求主軟化我們的心，使我們不致輕忽鄰舍的缺乏與憂苦，看待他們的問題是否深深打中我們的心。如感同身受，關懷他們像愛自己或知友一樣，在危難中可以設身處地同情。這樣我們才會憐恤同遭危難的人。阿們。(費武1578年)

讓我們學習這樣的禱告 19

奉獻成聖：主啊，求你保護懇求者，扶持他們的軟弱，潔淨他們世俗的污染，讓他們有生之年雖遇幽暗，仍能行走。求你的光照亮他們，以你的慈愛救我們脫離一切兇惡，得著至高的良善。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（廖寧聖書440年）

遵主恩旨：主啊，求你使我們興盛，好作成你所託付我們各樣的善工。求你賜恩給我們，好隨從你最恩慈的旨意，以感恩的心事奉與受苦，然後喜樂地進入你的安息。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

勵志之言：主神啊，你創造了盛夏與嚴冬的季節，你使光從濃密的黑雲裏照射出來，分別善與惡。求你賜恩使我逃避你所禁止的事，棄絕黑暗的工作，選擇你所命令的，作你的光明之子。你掌管光明與黑暗，求你差遣你的眾使者來今監督、責備我們，使我們能以平安與感恩的心來事奉你。深信我們必蒙引導，謙卑事奉榮耀之主。阿們。（魏洛倫）

讓我們學習這樣的禱告 20

愛人如己：主啊，我們承認你管理的主權：我們的生與死、我們的身與心都屬於你。求你使我們全然屬你，被你使用，用在你事工上。求你容忍我們行在你面前，有孩子般單純的信心、堅定的禱告，專心仰望主，以致我們無論做什麼，或任何行止，都能遵行你的旨意。求你作我們心靈的主，使我們全人恆常服在你的管理之下，以致你慈愛公義的生命滲透在我們一切思想與能力之中，甚至連我們心靈的深處都完全被充滿。我們的主，我們的王啊，求你進入我們的心靈，永遠作主。信實的主啊，求你教導我們或生或死都倚靠你，讓你成為我們一切的一切。阿們。（德司根1697~1769年）

引導之光：神啊，你是天地的大君王，求賜福這日分別為聖，掌管我們的身心、思想與言行，使我們遵照你的命令，得蒙你的幫助，永遠得蒙救贖。奉主耶穌基督的名。阿們。（羅馬聖書）

感恩讚美：主啊，求你使我們充滿感恩的心，為一切你為我們所成就的美意，在我們裡面的美恩，以及向我們施行的美福稱謝你。求你以仁愛、喜樂、和平及一切聖靈的果子充滿我們。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

讓我們學習這樣的禱告 21

尊主恩旨：主啊，你是我們的保護、我們的拯救，求你恩慈的同在引領我們的心，以引導的愛看顧我們的行動。在我們行經的路上雖有陷阱險惡，我們的心靈卻要定睛於你，才能勇往直前，在信心的道上完成你所要我們盡的責任。阿們。（莫薩勒聖書700年前）

責任本分：主啊，賜恩給我們，使我們照你所囑託我們的責任，趁著白日，殷勤而忍耐地作工。凡你吩咐我們的，無論大小，都要努力去做，照你的話語起居工作及勞苦。你若與我同去，我必勇往直前；你若不與我同去，就求你不差遣；你若要我前往，求你在前引導，這樣我跟隨你就必聽見你的聲音。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

信靠恩主：全能的神，一切美善之事都藏在你裡面。你曾以豐富充滿所有的事物，你妝飾田間的百合花，為幼小的烏鴉預備食物，它們的鳴叫似乎在求告你。你的安排要成為我的倉房，求你按我的需要來衡量我的願望，使我不致因世界的慾求而貪婪，也不致勞苦過度，更不許我的思慮分心，只聖潔平和地順從你的旨意，就是你為我命定的福。阿們。（戴祿1613~1667年）

讓我們學習這樣的禱告 22

平安與安息：父啊，求你安撫我們困擾與不安的情緒，平定我們夢想的激情，抑制我們錯謬的意志，使我們都蒙潔淨，成為聖潔。當我們在與恩典中長進的事及祝福的工作相連結時，求你使這一切都成為實際。有你住在我們裡面，我們必樂意捨棄你所囑咐我們當丟下的事。我們要先求你的國和你的義，深知其他一切都必加給我們。父啊，求你赦免我們過去不知感恩，不肯順從的罪，求你潔淨我們，或以溫和的方式，或以嚴厲的處置，直到我們完成你的旨意，接我們到你面前，在天上與被贖之民永在一起。阿們。（賈本德1807~1877年）

感恩讚美：我父我友，我稱頌你，因為一切都是你賞賜的，你也必收取。我為所有的試煉、痛苦與喜樂感謝你。你曾恩慈地引我經過曠野，擔當我一切患難與過失。你實在既恩慈又有榮耀，是憐憫的父，慈愛的神。求你使我怠惰的心興起，充滿感激。求主與我同在，直到世界末了。我雖不知前面發生何事，你卻全然知曉。求你為我挑選，以你恩手引領我，使我日日更親近你，夜夜更就近你。父啊，我渴望更愛你、更順服你。求你奪取我的心，因為我無法把它給你。求你除去你我之間一切阻礙，使我永遠與你同住。阿們。（德蘭頓）

讓我們學習這樣的禱告 23

苦中安慰：主啊，求你記念眷顧眾人，憐恤他們。求你記念每個受苦的靈魂，因為他們需要你的恩慈與幫助。求你記念所有陷在缺乏和困苦中的人、愛我們的人以及恨我們的人。主啊，你是無助者的幫助、無望者的盼望，你是在暴風狂雨中掙扎者的救主、航海者的守護者，你是我們的一切。願我們主神的榮耀在我們身上，我們手中的工作求你興旺。主啊，求你在我們裡面加力，在我們外面保守，在我們上面眷顧，在我們下面托住，在我們後面催促，在我們前面引導，在我們周圍護衛。主啊，我們的父，願你永遠被稱頌。阿們。(安蘭溪1555~1626年)

悔罪之言：主啊，我深知道並承認自己完全不配得著你的愛，然而你卻實在配受我的頌讚，因你是我所尊崇的。我不夠資格事奉你，但你卻有權利使我獻上最好的服事。你能賜給我一切最佳的才幹，供應我所缺乏的價值感。求你照你的旨意幫助我脫離罪惡，使我能盡力事奉你。求你幫助我能管理自己，且始終依靠你，以致跑完人生的路程，最後在你裡面安息，求你永遠與我同在，使我可以享受完全寧靜的安息，就是永福的永生。阿們。(聖奧古斯丁354~430年)

讓我們學習這樣的禱告 24

苦中安慰：主啊，我的神，可怕的黑夜圍繞我，完全掩蓋我，使我看不到出路，只感到人類與神隔絕的深沉悲哀，這種精神負擔過重難於承受，我被壓甚苦。我舉起我的手，伸出我的膀臂，卻無人幫助我。我向四面張望，心中更為驚駭。主啊，在悲慘的深淵，我記念你的大能。我呼叫你父親，我內心深愛著你。我的意念安靜，等候你的拯救。求你憐憫我。因無人能幫助我。在你兒子至愛的榜樣中，了解到怎樣在受苦當中依然溫和柔順。你教導我要跟隨祂，我說：「願你的旨意成就！」。(吳爾曼1720~1772年)

責任本份：主啊，凡你所願意的，我都願意。我願意是因為你願意。我要照你所願意的那樣願意，我要一直行你所願意的。阿們。(靈修寶庫1869年)

敬愛父神：神啊，你曾使萬事都互相效力，叫愛你的人得益處。求你將堅定的愛澆灌在我們心中，使渴望你的人不致受試探而偏離你。阿們。(羅馬聖書)

讓我們學習這樣的禱告 25

引導之光：天父啊，我們謙卑地求你引領我們行經幽暗的世路，保守我們脫離兇惡，托住我們，加力量給我們，使我們在途中不致困倦，引導我們走你所選過的路，穿越今世的時空與死亡，直到天國那永恆的家。我們奉主耶穌基督的名祈求。阿們。(王室祈禱書1831年)

信靠恩主：全能的神，萬有的主，你掌管黑暗與光明、生命與死亡，使海浪翻騰又復歸平靜，求你讓我們的心完全專注在你的信實上。你永不改變又有慈愛，以致我們雖遇烏雲或黑夜，仍有安靜的信心依賴你，寧靜的眼睛仰望你，謙卑地走向你，彼此相愛，穿越人生一切的風暴與艱難，心靈大大蒙福，我們仰望你的慈愛，奉我們主耶穌基督的名。阿們。(杜森)

勝過試探：主啊，當我們醒來的時候，你仍與我們同在，你的恩手覆庇我們，使我們蒙福。你是我們內心的慕念，思想的主宰。天父啊，我們需要你的愛，你寧靜的氣息澆灌在我們心中，成為力量的泉源。如果離開你，我們不知今日會有什麼臨到我們，或是危險，或是試探與憂苦。但你必在我們的道路上護衛我們，使我們對你存有敬畏的心，保守我們的感覺意念遠離試探。求你賜我們正確的責任感，在一切衝突中遮蔽我們，使我們勝過罪惡與死亡。求你不叫我們遇見試探，救我們在謙卑的儆醒中脫離兇惡。阿們。(魏洛倫)

讓我們學習這樣的禱告 26

平安與安息：我們的父神，你超越一切的良善與佳美，在你裡面滿有寧靜與平安。求你修復我們與人之間的裂痕，賜下愛的合一，而滿有能像你那樣崇高的性格。求你使我們成為屬靈人，藉著你的平安使一切都平和，全因聖子的恩惠、憐恤及溫和。阿們。(聖多尼修祈禱集)

愛人如己：主啊，你極愛這個世界，甚至藉你獨生愛子使天地重新和好。求你使我們從黑暗中轉回，有真光照耀我的心靈，愛弟兄，滿有甜美和睦，在你裡面以愛相繫，也願為你的緣故愛仇敵如同朋友。阿們。(莫薩勒聖書700年前)

敬愛父神：永生的神啊，你是一切愛的泉源，我信靠你的愛，來到你面前，向你訴說，對你祈求，我需要你的愛。知道我一切敢向你祈求的事，也深知我願盡力愛你，更知道我一切所盼望的。我雖自知卑微不配，仍敢就近你。你不但使我渴慕，也賜給我所渴念的事物，尤其是你自己，更是我的戀慕。慈愛的神啊，求你預備我的心，好使我更追求你，更謙卑地敬仰你，至少更全心地渴念，為要接受你已預備好的恩賜；只要我愛你，你必賜給我。求你藉著你對我的愛而使我敬愛你。阿們。(潘錫1800~1882年)

讓我們學習這樣的禱告 27

勇敢喜樂：全能的神，你能賜下光明，使我們雖在黑暗中仍有喜樂，在陰沉中仍有歡悅，在脫序中仍有平安與寧靜。求你使我們今日活在光明、生命與平安之中，我們就能勝過一切壓迫我們的事，也能勝過肉體，不受它的困擾，又能勝過那暫時得勝的死亡。求你使我們被內在的平安、亮光與生命所充滿，以致在這短暫的人生時日裡，做我們父所喜悅的事，而有榮耀的感覺，因為這是你的旨意，我們知道你所賜予的一切都是由於愛的緣故。求你賜給我們這最大與最後的福份，以致我們在你面前能永遠像你。這一切我們所求的事，是奉我們主耶穌基督的名。阿們。(杜森)

順應交託：主啊，你是憂傷者的安慰，信靠者的救恩，求你使我們在這必死的身子上仍有平安，這是我們謙卑的懇祈，從今以後在你面前有永遠的喜樂，奉我們主耶穌基督的名。阿們。(羅馬聖書)

苦中安慰：大能的主，永在的神，求你保守我們、引導我們，使我們身心都藉由你的律法與誠命來管理以致成聖，使我們的身體靈魂得蒙保守與庇護，奉我們主耶穌基督的名。阿們。(葛理高聖書590年)

讓我們學習這樣的禱告 28

順應交託：我的主神啊，求你成全我們的忍耐，使我們不急於逃避勞苦與孤寂，卻願意努力事奉你，得你的喜悅。然後照你旨意所定的時間，歸家回到你永福的同在。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

信靠恩主：全能的神，你是一切信靠者的力量，求你使我們雖置身今生的憂勞中，仍深信你的智慧、美善以及永遠的愛，我們就能以安靜的心忍受一切，在今世，常尋求神的平安與屬天的安息，好似在眾光之中得榮的生靈一般。求你以恩典扶持，使我既不灰心也不懼怕，始終勇往直前，忠於生命的責任。到最後，在你永遠的膀臂扶持下，安然被引入永生。我們所求的一切，是奉我們主耶穌基督的名。阿們。(杜森)

敬愛父神：主啊，求你使我變得心中有愛，又將我的愛變為順服，毫無阻礙，願你接受。求你幫助我做你悅納的事，它們既都屬於你，也必合乎你的旨意。阿們。(戴祿1613~1667年)

讓我們學習這樣的禱告 29

信徒相通：我們的父神，在救主有福生命的光中，我們的心高舉向你。我們感謝你，因為真光照進我們這個世界，而且越照越明。我們感謝你，因為我們看見那些行在光中的人，尤其是我們所親愛的，他們的生命裡已顯出何等的榮耀與美善。願我們知道他們或在身內，或在身外，都與你同在。當我們地上的年日盡頭來到，我們的事奉仍未止息，它只是開端而已。求你使我們為那些有誠信忠實生命的人喜樂，也為那些平安離世的人歡欣。求你把我們提升至光與愛中，有聖潔與永福，使我們與信靠你、追求你的眾信徒同享基業，無論在或大或小，或暫時或永遠的事上都成全你的旨意。阿們。(尹理士1819~1885年)

敬愛父神：主啊，你是我們產業的份。求你賜恩給我們，讓我們除你以外不定睛或希求其他好處。凡我們能在你裡面享受的，求你憑你的旨意賜給我們；凡我們不能享用的，求你拒絕我們。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

奉獻成聖：全能的神，你在天上散佈晨星，趕逐黑夜，使世界轉向黎明。求你以恩慈充滿我們，成為我們的晨星，光照我們，我們罪污的黑暗就被驅散。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(撒冷祈禱集1085年)

讓我們學習這樣的禱告 30

責任本份：全能的神，你饒恕求告你之人一切的過犯。求你恩待我們，在生命的各方面，時刻殷切留意你的呼召，以致我們來到你面前，能在你的葡萄園中找到工作，忠心到底。求你赦免我們以往浪費的時日，而在你的恩慈中，這一切已經不再提起了，求你使我們從今以後殷勤盡責服事你，最後聽見你的聲音說：「你這又善良又忠心的僕人，進來享受你主人的快樂吧！」願這些都成就在我們身上。奉主耶穌基督的名。阿們。(杜森)

遵主恩旨：主啊，你曾教導我們要先求神的國和神的義，求你教導我在求日用飲食之前，先求你的旨意成就。教導我們了解接受你的旨意才是我們蒙福的根基，其他一切只是附屬結構罷了。我常為身體的飢餓擔憂，勝於為靈魂的飢渴掛慮。求你使我深信靈魂的寶貴，賺得全世界卻喪失生命是多麼愚蠢可怕的事。求你指示我心靈所有的比這世界擁有的更多。感動我，使我明白世上任何事物都不能給我真正的喜樂，惟獨神能賜給我。求你使我認識生命的果效不在外面，而是由裡面發出，引導我發現你右手賜的喜樂，才是唯一永遠的喜樂。阿們。(馬德勝)

讓我們學習這樣的禱告 31

恩慈待人：恩典的主，你了解愁苦者的嘆息，就算他們沒有表露，你也早就知道。求以永遠的慈愛保衛並看顧你聖靈的殿。奉主耶穌基督的名。阿們。(撒冷祈禱集1085年)

信徒相通：我們的天父，我們歡喜與你的眾聖徒相通，你也讓我們彼此分享。我們在你面前追念那些存信心離世的人，尤其是我們所親愛的。我們感謝你，因為我們在今生得與他們相交，共享一個盼望，並等候你所應許將來的福樂。這些在我們前面先進入安息的人，他們的見證如同雲彩圍繞，他們敬虔的生活是成為我們的榜樣，他們經歷的喜樂使我們仍大得興奮，以致我們也能存心忍耐，奔那擺在我們前面的路程，仰望我們信心創始成終的耶穌。我們必得進入永遠的國，與眾聖徒一同在榮耀裡會集，一同敬拜並尊崇你的聖名，直到世世無窮。阿們。(祈禱選集1851年)

純正真實：全能的神，所有人的心在你面前都是赤露展開的，所有人的意念都是顯然的，一切的秘密也都不能隱藏，求你藉聖靈的感動潔淨我們的心，使我們全心愛你，榮耀你的聖名，奉主耶穌基督的名。阿們。(葛理高聖書590年)

讓我們學習這樣的禱告 32

奉獻成聖：神啊，你是忠信者最大的賞賜，求你使我們每天在敬虔上大有長進，好讓我們更加尋求完美的事，而達成你永遠的榮耀。阿們。(羅馬聖書)

勵志之言：主啊，求你更新我們的靈，使我們的心被你吸引，以致我們的工作不再是重擔，而是喜樂。求你使我們因愛你而在順服上甘心，不是以奴僕的心，而是有兒女的樂意，在工作上歡欣服事，在你裡面喜樂事奉。阿們。(任格1646~1724年)

遵主恩旨：神啊，你的聖靈在我心門敲叩，求你使我在一切事上對你有回應。我要像星辰在軌道上運轉，而非盲從。我要甘心行出你的旨意，了悟遵守你的律法，關切順從你的命令。我看出生命中一切的美好都是你所賜予完全的恩典。我甚至接受生活的憂苦，視為來自於你化妝的祝福。我要敞開心來領受你，無論在清早、中午、夜晚，春天、夏日與嚴冬。你無論在陽光或大雨中降臨，我都歡悅地迎接你到我心中。你比日光更美，更勝過陰雨。我所要的只是你，不是你的恩賜。你叩門，我必開門。阿們。(馬德勝)

讓我們學習這樣的禱告 33

信靠恩主：全能的神，萬物之主，你安排一切事物與機會，好彰顯你的恩慈與榮耀，將兇惡化為良善。我謙卑懇求你賜給我上頭來的智慧，使我可以敬仰你，愛慕你得道路與腳蹤，即使它深奧難測，不易探尋。求你教導我在凡事上順服你的安排，在一切人事與環境的變遷中仍能知足，在成功中懂得節制，在你的恩典中讀出責任，在敵對的人面前謙和、忍耐與柔順，能透過密雲看見一切，也等候主的安慰。求主幫助我殷勤盡責，堅定不移，使我裡面的靈剛強起來，奉耶穌基督我們主的名。阿們。（戴祿 1613~1667年）

苦中安慰：全能的神，求你在我們患難之時賜下赦罪的恩典，在幽暗的日子賜下盼望，在身體生病時能安靜且勇敢地信靠你。當我們的心低沉，靈沉重，連活著都成為重擔，厭煩快樂，抱怨陽光太光亮刺目，生命太喧鬧歡樂之時，懇求聖靈安慰師臨到我們，以致天上的恩光明徹照耀，我們的心又被恩典所救拔，不僅有勇氣，更有忍耐的盼望與不動搖的信心，在你的憐恤中始終懷著希望，而從死裡復生，進入永恆的年日。求恩主垂聽我們。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（杜森）

讓我們學習這樣的禱告 34

勵志之言：主啊，我們的神，你是何等偉大永在，奇妙榮耀！應許向凡全心愛你的人守約施慈愛，你是一切生命之根源，幫助凡投靠你的，潔淨凡呼求你的。求你潔淨我們的罪惡，包括明顯和隱而未現的。求你除去我一切不討神悅納的思想，潔淨我的身心靈與良知，使我心地清潔，愛心完全，盼望寧靜，就能毫無懼怕，充滿信心地向你祈禱。阿們。（聖巴色 329~379年）

愛人如己：主啊，你是平安、仁愛、恩慈的創始成終者，求你軟化我們剛硬的心，溫暖我們冰冷的心，以致我們能互相關懷，作耶穌基督的真門徒。求你現在施恩給我們，知道屬天的生命中沒有不和、嫌隙與憎恨，只有彼此合一、平安與仁愛。阿們。（費武1578年）

讓我們學習這樣的禱告 35

勇敢喜樂：主啊，我稱頌你，你會吩咐我們要彼此相愛，又賜我們恩典能領受你那測不透的豐富，使我們靠你也爲你去愛每個人。求你堅固我們眾人，尤其是你所愛又賜給我們的朋友。哦，仁愛的泉源啊，求你愛他們，也使他們全心愛你，使他們的心願言語、行爲都得蒙你悅納。阿們。(聖安錫姆1033~1109年)

信靠恩主：主啊，你會教導我們：一切行爲若沒有愛就毫無價值可言。求你差遣你的聖靈澆灌我們的心，使我們得著仁愛的佳恩，又有平安和一切的美德連結我們，使我們在你面前不致有名無實，求你因愛子耶穌基督的緣故賜給我們。阿們。(祈禱書1549年)

感恩讚美：主啊，你是有福的生命泉源，我稱頌你，因你的生氣吹入我裡面，我就成爲有靈的活人。我懇切希望不僅能存活，更會長進，在恩典與知識裡長進，使我們更認識我主和救主耶穌基督。願我在忍耐與剛毅上長進，在謙卑與熱心上長進，在屬靈與屬天的心志上長進。你知道我饑渴慕義，求你使我能行你喜悅的事。求你恩惠的靈影響我，使我的心靈受吸引。父啊，求你照你眼光所喜悅爲我成全，有你自己的形像。我們願在你豐滿中領受一切，奉你的名祈求與盼望。阿們。(杜德琪1702~1751年)

讓我們學習這樣的禱告 36

順服主神：求主應允我的祈求，使我行事蒙你喜悅，不爲一己的需求，而願積聚福份，讓你的聖靈能影響我，使你的旨意成爲我的喜樂。阿們。(郝卓理1661~1745年)

平安與安息：神啊，你是群羊的大牧者，你會應許要保抱小羊在你懷裡，領我們到可安歇的水邊，使我們體會出意外的平安。求你賜我們屬天的活水，就是永遠的生命，有寧靜的忍耐，能接受你所賜的一切而心滿意足。求你施恩給我們，垂聽我們的禱告。引領我們，使我們經過死蔭的幽谷仍有你溫和的手牽引。最後許我們到你聖徒的大會中，永遠享安息。阿們。(杜森)

敬愛父神：神啊，你曾在眾聖徒胸中點燃極大的信心烈焰，使他們不顧一切身體的痛苦，爲你這生命的主全力以赴。求主垂聽我們的禱告，使罪在我們裡面的吸引力歸於無效，我們可以因你火熱的愛而熾熱發光。我們的神啊，你是可稱頌的，永遠活著，統管萬有，世世無窮。感謝你的恩慈。阿們。(莫薩勒聖書700年前)

讓我們學習這樣的禱告 37

愛人如己：求主以愛擴大我們的心胸，使我們可以凡事盼望，凡事忍耐，又成爲使者，將你醫治的恩典帶給一切憂苦軟弱的人。求你調整我們的心弦，以適合你國度的聖潔與和諧。願你的國快一點來臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上。阿們。(馬頓悟1805年)

平安與安息：神啊，你是永在的和平君王，你賜下平安，也教導我們使人和睦，得享平安，證明我們是你的兒女。求你賜平安在我們心中，除去一切喧鬧不和，帶給我們永遠甜蜜的感覺。阿們。(莫薩勒聖書700年前)

信靠恩主：主神啊，你是我們的主宰，求你的恩慈使我們有屬天的異象，按你的眼光來看一切事物，這世界的紛擾可能反使我們更享永久甜美的平安，內心任何憂苦也都對我有益，可能使我們不顧外面的暴風雨而有內在平安，因善盡生命的本份而帶給我們內心寧靜，常常信靠你。我們爲你一切的恩慈感謝你，求你赦免我們一切的罪。求你在一切事上引導我們，直至死時仍有你同在，來生欣見你的榮耀。求主因你的恩慈垂聽我們。奉主耶穌基督的名。阿們。

讓我們學習這樣的禱告 38

悔罪之言：神全能的主宰啊，你會使白晝有陽光照耀，使夜間有群星的光輝。求你現在垂聽我們禱告，饒恕我們有意無意的過犯。求你以公義的兵器來裝備我們，以真理保護我們，以能力看顧我們，使我們脫離一切的災害。求你賜恩使我們度過今生的年日，毫無瑕疵，聖潔平安，且遠離罪惡、恐懼與煩惱。在你滿有憐憫與豐盛救恩，願將感謝讚美歸與我主我的神。阿們。(希臘教會用書)

責任本份：永在的神，你將生命交付給我們，這是多麼莊嚴重要的事。我們不知道這一天將會發生什麼事，但卻知道事奉你的時刻總是在現在。求你使我們對你聖潔的旨意保持儆醒，能立即聽命，不必等到明天，而是在今日順服。我願隨著聖靈的催迫進入安息，除去我們的情慾、怠惰或懼怕。求你的同在使我們所行的道路能分別爲聖，即使在最卑微的工作上也能發光，崎嶇之地變爲平坦。求你使我們能單純而穩健地信靠你的旨意，把我們從不義的怒氣及不信中救拔出來，進入信望愛裡。求你吸引我們在一切事上有基督的心，使那在我們身上失落的神的形像能再恢復，你就得著我們，使我們與你合而爲一。(心靈樂園)

讓我們學習這樣的禱告 39

平安與安息：主啊，你是我們疲乏時的磐石陰涼地，因為你看顧我們這裡軟弱的受造者，為工作疲累，厭棄安樂，因未能達成希望而煩噪，甚至厭煩自己，但在你卻有豐盛的憐憫與說不盡的溫柔。求你將我們帶入你的安息。阿們。（羅茜蒂1830~1885年）

敬愛父神：慈愛的父神，求你以聖愛之火燃旺我的心，使我遵行你的旨意，順從你的誠命，不感悲憂，對凡有愛的人，必無不可能之事，必無難成之事，因為愛比死更堅強。主啊，願愛充滿並掌管我的心，因為愛必使我與你之間性情相同，意志合一，選擇你的心意，願你的旨意行在我裡面，也永遠藉我而行。（心靈樂園）

信靠恩主：主啊，你是至聖永愛的神，我們再次感謝你，因你賜下昨夜寧靜的安息，又賜我應許如清晨那樣新鮮，帶給我今日的盼望。當我們好夢正酣時，我們所生存的這個世界卻在龐大的太空裡運轉，烈火在我們下面焚燒，大水漫溢在我們周圍，風暴在我們上面狂吹，然而你卻以剛強有能力的手托住萬有，使我們可以安息在你愛的蔭下。在黑暗之中，雀鳥棲止樹梢，花卉憩息草葉之間，我們則安睡家中，躺臥在神的膀臂裡。今日鳥兒信賴你賜予食物，花兒信靠你為它們披戴衣飾，我們也要依靠你供應身心靈一切的需要。我們日用的飲食，今日賜給我們。阿們。（葛爾伯）

讓我們學習這樣的禱告 40

恩慈待人：主啊，我向你獻上我的祈禱與代求，特別是為那些傷害我、論斷我、使我憂傷、挑我毛病的人，也為那些有意或無意在言語行為上困擾我、煩亂我、使我受苦、加重我壓力的人。求你饒恕我們雙方的罪，同樣而等量地赦免我們彼此的得罪與干犯。主啊，求你從我們心裡除去一切猜疑、惱怒、憎恨以及所有妨害仁愛與弟兄之愛的罪。求你憐憫凡渴慕你慈愛的人，賜恩給有需要的人，也使我們配受你的恩惠，直到永生。阿們。（甘畢士1379~1471年）

愛人如己：慈愛的主神啊，你將世人造作成你的一面鏡子，使我們在人群中可以相互觀摩，看見你的形象而敬愛你。求你使我們各人可以因此學會愛人與被愛。奉耶穌基督的名。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

信靠恩主：我們的父神，求你幫助我們更深信靠你永遠的生命。求你使我們感受到愛是今有而永存的，肉身是你賜給你兒女的禮物，一旦損壞，你必再為祂而穿上新的。今生的工作也是你給我們的，作完了，你還要給我們。愛使我們的生命充滿歡樂，因此愛是從你而湧流。因為你是愛，我們就永遠能愛。幫助我日日感受你永生的影兒，雖然模糊，終必顯明給我們看。願你兒子的福音和聖靈的低語，使我們對來生更有信心，堅定且與清晰，好在你呼召我們的時候可以歡樂，最後進入耶穌基督裡的榮耀。阿們。（葛爾伯）

讓我們學習這樣的禱告 41

奉獻成聖：永在的父，求你使我們身體靈魂都聖潔，也潔淨我的心思意念及言行，以致我無論思想、言語或行為都榮耀你的名，藉你賜的恩福，在工作上滿有果效與成功，一切都照著你所指示的去行。主啊，求你使我的需要變為德性，天然的工作變為恩典與作為，使我所做一切的事都井然有序，穩健和諧，以致沒有驕傲與自恃、貪婪與報復、卑下與低微的思想來玷污我的心靈，在言行上也不會流俗。願我的身體始終成為心靈的僕役，全供耶穌來驅使，以致我在世上的一切都成為你的榮耀而作，到美地能享有你的榮耀。奉主耶穌基督的名。阿們。(戴祿1613~1667年)

引導之光：大能的神，我們在黑暗中的亮光，軟弱中的力量，墮落中的盼望啊，你是我們永遠的家鄉。求你對我們恩慈忍耐，我們雖然長得慢，終久必能像你。求你以恩惠扶持我們，使我們力上加力，以致經過困難悲苦，經過地上生活的悲歡與辛勞，經過你豐盛的憐恤，終於到達永遠平安之地。阿們。(杜森)

敬愛父神：神啊，仁愛和平的主，求你使我們在你的愛中被建造堅立，以致任何試煉都不能使我們與你隔絕。阿們。(羅馬聖書)

讓我們學習這樣的禱告 42

責任本份：神啊，你教導我們若希望別人怎樣待我們，就當怎樣待人。求你施恩潔淨我的心與手，脫離一切虛偽與錯謬，讓我不在言語與行為上傷害人，而能保持真理與正直，在正確的事上保持純真和儆醒，以致最後得享你的平安。奉主耶穌基督的名。阿們。(祈禱手冊1860年)

愛人如己：神啊，你是我們主基督耶穌的父、和平之君。求你施恩，使我們心中牢記那因紛爭而帶來的大危險。求你除去我們一切憎恨與偏見，以及阻礙我們屬靈和諧與合一的路障，因為身體只有一個，聖靈只有一位，正如我們蒙召同有一個指望，一主，一信，一洗，一神，就是我們眾人的父。然後我們才能同心合意，在真理與和平、信心與愛心裡連為聖潔的一體，一心一口榮耀你。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(祈禱書1626年)

順服主神：大能的神，求你讓我們浸浴在你永生真理的新光之中，我們就能在理智與心靈裡清楚看見你，在言語行為上真誠地順從你。阿們。(魏洛倫)

讓我們學習這樣的禱告 43

引導之光：全能的神，你的話語使萬事得以運行，你的引導使一切得以前進。求你幫助我們內裡的生命，使我們能明白我們所看的事；藉你的引導，使我們的靈性與愛心有條有理，以致我們的心思可領受真理，良知能領悟律法，眼睛能看見亮光，心靈能享受主愛，當外在生活失序時，仍能聽聞天上神旨的妙音，好讓我們能穿越時間，進入永生更高更美的培育，了悟那些隱藏而現在未盡明瞭的事，學習永世中榮耀的愛與榮美。阿們。（杜森）

感恩讚美：全能的神，我們的天父，你曾在愛子基督耶穌裡賜給我們生命的泉源，在我們裡面不斷的湧流，將一切都更新了。我們感謝你，因為祂賦予生命更深的意義，使我們有責任的警覺，在苦難中有信心和不朽的盼望，這些都是祂所賜的。我們求你幫助我們存感恩的心和領受祂的訓誨，不阻攔祂在我們裡面自由運行的神蹟，因為我們必須讓祂自由工作，將水變為酒。在祂聖靈的能力中，願我們的悲哀變為安慰，我們的軟弱變為剛強，我們的罪變為悔改，我們低沉的靈變為屬天的心。最後，願疑惑、失望、試煉及這屬世生命的一切，都化為完全的確信與永生無盡的祝福。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（傅德）

讓我們學習這樣的禱告 44

勇敢喜樂：神啊，求你使我們充滿生氣活力而有喜樂。願我們有快樂的意念享受所蒙受的福，學習以樂觀來看我們的環境，在你的安排之下常能知足。求你使我們的心堅強，能抵禦失望與憂患，保守我們不沮喪，不憂鬱。教導我們對罪惡決不寬待，一察覺罪愆就立刻認罪，以致任何事物都不能傷害我們。願我們的情感真誠忠實，守你的誠命，在你裡面得庇護。阿們。（陳寧1780~1842年）

悔罪之言：恩慈的主，求你以內在之光清晰地照亮我，除去我心中一切隱藏的黑暗。求你制伏我流蕩的心思，將強烈攻擊我的一切試探完全粉碎。求你為我爭戰，打敗罪惡的怪獸，讓我靠你的大能得著平安，以致對你的頌讚在聖庭中迴響不斷，在我清潔的良心中共鳴不已。求你賜下亮光與真理在地上照耀，因為我就像空虛混沌的地除非你光照我。求你將我那被罪重壓的心思提升起來，因為沒有任何受造之物能使我得著完全的安慰與安息。求你用你的慈繩愛索繫住我，因為唯有你能使愛你的人得以飽足。阿們。（甘畢士1379~1471年）

讓我們學習這樣的禱告 45

奉獻成聖：最慈愛的主啊，我將整個自己獻給你。求你接納。將我的身心意念與言行都交在你慈憐之聖手裡。在一切的事上你必引導與管理我，使我逃離所有犯罪的事情，終日依附於你，靠近你的誠命。無論生死或其他任何災害臨到，都不能使我與你隔絕。阿們。（靈修寶庫1869年）

責任本份：主啊，求你施恩使我們聽從你的聲音：「這是正路，要行在其間。」然而我們不願聽見來自後面的話說「這是正路」，寧可聽見前面的聲音：「跟從我！」當你帶我們出來，就走在我們前面，路途太遠時，你帶著我們飛越；在死亡的陰影中，你安慰了我們；在復活的那日，你使我們心滿意足。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

悔罪之言：主啊，我將一切罪愆過犯交給你，包括從我起初到現在所犯的罪，這些都求你用愛火焚燒，潔淨我的罪污，除去我天良的虧欠，重新向我施恩，完全赦免我，恢復與你相和。我也將自己裡面一切好的奉獻給你，雖然稀少與不全，你仍可修理與潔淨，使我合乎你的心意，蒙你喜悅，愈來愈完全，以致我這懶惰而無用的人最終能成為良善的蒙福者。阿們。（甘畢士1379~1471年）

讓我們學習這樣的禱告 46

遵主恩旨：神啊，我整個生命都向你獻上感恩，凡在我裡面的都要讚美你、敬愛你，因為你曾饒恕我們一切，賜給我們一切，又為我們預備許多未知隱密的福分。我實在太隨意輕忽許多自然與恩典的賜予、愛人的力量、裡外一切的福分、你為我存留的一切恩惠、吸引我到你面前的一切，或是喜樂或是悲哀，這無非都是你要我永遠屬於你。阿們。（潘錫1800~82年）

勵志之言：偉大榮耀的神啊，你會命令河水往大海速流，求你使我意志的水流也能永遠照你旨意，在歡喜的河道裡流轉，衝破一切苦難、喜好、愛憎、死亡及其他的障礙，直到它歡悅地流入你那深奧旨意的汪洋，奉我救主你愛子耶穌基督的名。阿們。（郝卓理1661~1745年）

順服主神：神啊，求你以恩慈教導我們怎樣隨從你的旨意，因為你聖潔的心意已經放在我們裡面。我們的心思若不能瞻仰你的榮美，那將會多麼悲哀啊！求你剛強我們，一生穩步行走在你的路上，比我們自己所揀選的更佳美。求主賜給我們智慧，有敬畏的心，常在你的愛中喜樂，我就一生像主忠誠，以盼望將自己放你的手裡。阿們。（魏洛倫）

讓我們學習這樣的禱告 47

愛人如己：慈愛的主神，求你以恩典補充我們，無論原先隱藏的是甚麼，我們仍可在任何地方、任何事物裡看出你的恩慈。如果是真理，決不會否定你；如果是真愛，決不能沒有你。求你賜給我們安靜的心，在你的不變與恆久裡可以深切體認你聖潔的盼望、平安，以及忍耐的確信領受你的愛。奉耶穌基督的名。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

責任本份：神啊，你是我永久的避難所。我以感謝的心來到你腳前，將以往那段時日擺上，那時我們雖還不認識你，你卻深知我們，如今我們可以歡然從你手中領受你工作的託付，並有意識地與你的生命與思想相交。求你使我們每天效法先賢的智慧與良善，在今世繼續他們未竟的工作，直到有一天到天上與他們更完全地聯合。如果我們在你所指定的十字架下沮喪，以為太難承擔，幫助我們總是轉眼仰望憂患之子的腳步，思想祂在各各他的苦勞，然後能自由地把它放在你手中，與主相合。我們要奉獻自己在你旨意所定的工作中，歡喜事奉，求你接納我們成為你的兒女，從今直到永遠。阿們。(馬頓悟1805年)

感恩讚美：神啊，求你的光充滿我們，我們心靈的窗戶已經敞開，心門也完全打開，要迎接你，以敬仰與愛慕全力歡迎你。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

讓我們學習這樣的禱告 48

恩慈待人：恩慈平安、紆尊降貴的神，憐憫的父，賜諸般安慰的主，我為自己內心的罪惡在你面前痛悔。我太容易惱怒、嫉妒與仇恨，又有太多野心與驕傲，這常使我與他人不能好好相處，屢生仇恨嫌隙。我時常冒犯人，使神與人們不快。恆久忍耐的父啊，求你赦免我的罪，使我重新再領受福份，就是你賜給那使人和睦的人，得稱為神的兒女。主啊，求你賜我寬容的心與忍耐的態度，和藹可愛，慈善的外貌，歡悅的談吐，熱切的態度，在日常生活中不得罪人，能與眾人相和。阿們。(安德1555~1621年)

平安與安息：主全能的神阿，你是我們真正的平安和永遠的愛，求你以平安之光照亮我們的心靈，以你愛的甘甜潔淨我們的良知，使我們能以平和的心等候賜平安的主。雖在仇敵的世界，仍有你做我們的保護者。你的看顧如同籬笆般圍繞著我，我願甘心奉獻自己在你那平安的愛裡。阿們。(莫薩勒聖書700年前)

敬愛父神：神啊，你曾教導我們遵行屬天的誠命，愛你也愛鄰舍。求你賜給我們平安與恩惠，使我們整個心靈都歸向你，也在你純潔的旨意中彼此聯合。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(廖寧聖書440年)

讓我們學習這樣的禱告 49

遵主恩旨：主啊，你是我的避難所和我的主，我相信你，盼望你，也以全心愛你。看哪，你已將生死、憂喜、盼望與懼怕都陳列在我面前，我還向神伸手呢？主啊，我不知道，但你知道一切，求你按你所喜悅的旨意為我成全。我全心全意歸屬於你，我的時間在你手中。你是我唯一的盼望。願你的旨意行在地上如同行在天上，願你成全你的旨意，而不是我的心意。我要將一切憂慮卸給你，因為你顧念我。求你將我藏在你翅膀的蔭下，我願默默無聲等候你的救恩。我的神啊，我要全心全意愛你不息。阿們。(永生之道)

信徒相通：主啊，你的手造作我們，你差遣我們進入這個世界，使我們能走向通往你自己的天堂路，在你裡面尋得恆久安息；你是我們生命的根源與中心。主啊，當我們的人生行經窄路時，憐恤我們，使我們不迷失走偏，最後到達父神居住的所在。求你日日引導我們，管理我們，賜我們身心所需的飲食與力量，得以平安地旅行，求你赦免我們不堅定的心，常常搖動，後顧留戀。求你使我們在你的律法的道上前進，能與眾聖徒在光明中的福地相交。主啊，求你垂聽我們，在我們身上榮耀你的聖名。好使我們能榮耀你，直到永永遠遠。阿們。(德司根1697~1769年)

讓我們學習這樣的禱告 50

苦中安慰：主啊，你是愛，凡不愛你和自己弟兄的就不認識你，卻常住在死裡。求你救我們脫離不義、嫉妒、憎恨與惡毒，賜我們恩典能饒恕一切得罪我們的人。求以你的忍耐與恩慈眷祐，使我們的重擔可以互相擔當，正如主為我們擔當一樣。阿們。(白賽1874年)

悔罪之言：主啊，求你向我顯明恩慈，我的心就歡樂。求你使我尋見你，因為我渴求你。我好像那遭盜賊強劫的客旅，受傷殆死，走不到耶利哥，你卻如那好撒瑪利亞人將我救起。我正像羊走迷了路，求好牧人將我找著，帶我歸回羊圈。求你照著你的美善待我，好讓我一生一世住在你的殿中，永永遠遠歌頌你，也與在殿中的人同心讚揚。阿們。(聖耶柔米345~420年)

引導之光：神啊，你是永恆的智慧，求你賜下聖靈的光，使我明白你要我做什麼。我將自己完全獻給你，願你看為好的事都成就在我身上，不要照我的意思，只願你的旨意成全。求你糾正我的錯失，使我軟弱的心志得以堅定，能夠遏制不正的慾念，除去攔阻我完成你旨意的障礙，賜我豐盛的恩典，好隨從你的安排。我的生命必定為你的尊貴與榮耀而活，凡事只求你的喜悅。阿們。(靈修寶庫1869年)

讓我們學習這樣的禱告 51

奉獻成聖：主啊，我的力量是在你裡面，我要求讓你在你人生完成你的旨意；凡我所行的，也必堅立在你恩手的保守下，行你所喜悅的事。求你以聖潔的德行裝飾我，使我心意謙卑，心地清潔。你也必照我的需要賜下恩賜與恩典，使我的身心靈都得你喜悅，忠心事奉你，完全敬愛你。求你賜恩使我進到完全的地步，賜我力量與幫助，使我終能達成。阿們。(伯爾馬)

引導之光：主啊，賜給我們恩惠與力量，可以勝過一切的罪；纏累的罪、明知故犯的罪、意外犯的罪、疏忽的罪、省略的罪；得罪你的罪、得罪自己的罪、得罪鄰舍的罪；大罪、小罪、記得的罪、遺忘的罪。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

勵志之言：恩慈的神，求你以聖靈保守我們，使我們的心柔和溫良，雖在喧噪熙攘的世界中仍有健康，仍以你為念，因為在耶穌基督裡你是父神。求你使我裡面有仁愛的靈，對人謙和，溫柔、積極又堅定。求你剛強我，使我能承受痛苦、疾病、危險，因為所有臨到我身上的事都有神的美意。我是基督的精兵與僕人，我的信心要天天勝過這世界。求你在你所有子民心中完成聖靈的工作，願你的國降臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上。求你照你所察看我的，賜恩給我。奉耶穌基督的名。阿們。(安德1555~1621年)

讓我們學習這樣的禱告 52

責任本份：主啊，求你使我們喜愛你的律法。求你在我們心中栽種仁愛，因為愛能成全律法。教導我們全心全意愛你，也愛鄰舍如同自己。保守我們不致較量你誠命的大小，因為我們的估計是盲目的。求你賜下恩惠，我們才會謙卑地承認：只要在小事上有過失，就犯全律法了。求主垂聽我們的呼求。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

引導之光：，眾光之父啊，各樣美善的恩賜都是從你而來。求你恩慈看顧我們的脆弱與無能，賜我們所需要的健康，你深知我們身心的情況，需要以全力盡心來服事你。奉耶穌基督的名。阿們。(個人靈修1560年)

平安與安息：我的主啊，求你與我同在，使我的靈在你裡面找到安息，又以此為樂，而且有出人意外的平安。如果沒有你的平安，生活還會有什麼益處呢？我要靠你喜樂，謙卑地懇求你將雲霧驅散，顯明你旨意的亮光，將你的平安與寧靜充滿我心，使我的心快樂。我的心若不在你裡面，就不能得享安息。除了你至高的美善，我的心就不能得滿足與充實。阿們。(永生之道)

讓我們學習這樣的禱告 53

引導之光：大能的神，我們的天父！如果沒有你的幫助，勞力是無用的；沒有你的光照，尋索是徒然的。求主加強我學習，引導我研究，使我及時勤奮，判斷準確，在你聖潔的真道上建立自己也建立別人，求主不要收回你的聖靈，不讓罪惡的意念轄制我的心。求你使我不在無知中徘徊，光照我，扶持我，奉我們主耶穌基督的名。。阿們。(莊森1709~1784年)

信心之言：全能的神，當我們彼此相通且與你相交時，唯願我們有著火熱的心，得以完全清潔、正直、聖潔而尊貴，對一切屬神的事深切愛慕，對人也感覺全然可愛，以致除了那使神憎惡之事，心中無所懼怕；除了神所喜愛之事，也別無追求。求你的面光與平安佔有我們的心，不怕生死，只仰望你的恩慈，把我們從低谷中救拔出來，賜下得勝的信心，引領我們經過死亡而進入永生。求恩慈的神垂聽我們的禱告，奉我們主耶穌基督的名。阿們。(杜森)

奉獻成聖：主啊，一切美善事物都由你而來，求你施恩給你卑微的僕人。在你的聖愛感動之下，一切都是美善的，值得我們思想。在你恩慈的引導中，我們也都領受了一切美善。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(加里森聖書492年)

讓我們學習這樣的禱告 54

責任本份：全能的神，我們稱頌讚美你，我們醒來得以迎見新的一天，思想今天應做的事。我們的年月是你的，它們為你所用。我們的日子有限，幫助我們謹慎善用。在我們背後曾有黑暗的日子，求你赦免那些日子的罪惡。在我們前面也會有陰暗的日子，求你加力量得勝試煉。求你今日光照我們，這一天是你放在我們手中的，我們必須好自為之，在日常工作中找到樂趣。求你指示我們責任所在，幫助我們忠心去作，把一切事都做好，蒙你悅納。求你賜我們力量工作，賜我們忍耐承受，賜我們勇氣堅持到底。當我們厭煩時，提醒我們這是你的工作，使我們因愛你，透過你愛的光照，使這些不可愛的事物變得閃閃發亮。阿們。(杜森)

平安與安息：恩慈的主，在你裡面滿有知識與智慧的寶藏。求你引導我走生命的道路，救我離開死亡的仄徑。求你賜我溫柔的靈，可以幫助那些無助者，安慰那些失望者。親愛的主啊，求你饒恕我輕忽責任的罪，教我愛惜光陰，恆常喜樂，阿們。(悔罪者歷程書1641年)

信靠恩主：主啊，唯願我的心志向你保持正確與堅定，求你悅納我所作的。相信凡你要我作的事都只有好沒有壞。如果你的旨意是要我在黑暗之中，願你的名受稱頌。如果你要我受害，我仍要高聲稱頌你。阿們。(甘畢士1379~1471年)

讓我們學習這樣的禱告 55

勵志之言：主，我們的神啊，你會趕散我們眼簾的睡意，求你再感動我們舉起手來向你仰望，讚美你正直的審判。求你接受我們的禱告與懇求，使我們有無愧的信心、確定的盼望以及無偽的愛。求你賜福我們的出入、思想、言語及工作，使我們能以讚美開始這一天，讚美你那無可言喻的甜美恩典。願你的名為聖，願你的國降臨。阿們。(希臘教會用書)

奉獻成聖：神啊，在你的恩慈中，一切美善事物都有始有終，求容我們在你的恩典開始之初能榮耀你，以致在你恩典成就之日，我們可以歡欣喜悅。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(廖寧聖書440年)

敬愛父神：恩慈的主，求你不要厭棄我，讓我也不要厭棄自己，而是更竭力戰勝自己。我全然軟弱，但你是大有能力的；你的能力要在我們軟弱的人身上顯得完全。求你使我恨你所恨，愛你所愛，真心為自己所做那些冒犯你的事而痛悔。求你大能改變我，我就常在你的恩中不致得罪你。奉耶穌基督的名。阿們。(潘錫1800~1882年)

讓我們學習這樣的禱告 56

苦中安慰：慈悲的神，你是我堅固的保障，我謙卑地祈求你施恩，幫助我等候你的時刻，忍耐承擔你的命令。無論任何事都不能使我懷疑或不信你的良善，你比我更知道什麼是我所需要的。所以你儘管按你的旨意成就，我只求你裝備我，使我站立得穩，尤其賜我信心的盾牌，常常禱告，使我完全依順你的旨意，得蒙你的喜悅，甚至在苦難之中仍能安慰自己，深知受苦是與我有益，深信你一切所行無不使我蒙福，就將一切榮耀都歸給你。阿們。(葛蕾女士1537年)

恩慈待人：恩慈溫良的天父，我在你面前承認自己是多麼硬心，缺乏同情，實在是有深切的愁苦。我常因缺乏恩慈溫柔而得罪鄰舍，對他的試煉與憂慮毫無真正憐恤，既不安慰，也不同情，更未伸手幫助。父啊，求你赦免這嚴重的罪，不向我追討罪債。求你施恩給我，讓我能減輕我周遭人們的十字架與苦難，至少不再增加他們的痛楚。求你教導我如何安慰別人的悲哀，顧念寄居的陌生人、寡婦、孤兒。讓我的愛不只在言語上，也在行為與誠實上。求你教導我像你那樣以寬容、體恤、諒解的眼光來看人，而不任意論斷別人。阿們。(安德1555年~1621年)

讓我們學習這樣的禱告 57

感恩讚美：父啊，我們以感恩與謙卑的心在你面前，為你賜給我們一切美好的恩典獻上感謝；我們所得的一切成就無非都是你所賜予的。一切行善的機會、行善的動機、得勝的力量都不是出於我們自己。父啊，我能體會你的同在，仰望我們主聖子的樣式，這都是你所賜的。求你賜我們力量與智慧，在順從你的律法上有忠心與熱心，並倚靠你的愛。我們所能獻上最好的感謝祭，莫過於遵行你聖潔的旨意。幫助我們每日更完全地獻上，在你旨意與仁愛的知識上不斷長進，直到永遠。阿們。(賽萊1751~1832年)

順服主神：神啊，在你有超越的良善，全球都要齊口同聲讚揚你甜美的恩慈。求你除去我們一切的錯謬，完成你的旨意。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(撒冷祈禱集1085年)

敬愛父神：主啊，你有溫柔的愛，求你在我心靈裡為你自己預備居所。求你清除我心中一切的感覺、思想、情緒、慾望、目的、憂慮、希望、懼怕，免得這些會阻礙你的愛。求你開通我整個心來接納你，不將你擋在外面，也不讓任何事物使我與你隔離。你必為你自己調整我的心，藉你的靈完全潔淨我，使我全心愛你，完全被你充滿、浸透、光照、溫暖，你就能永遠住在其中，而我也能以你在我裡面的愛來永遠愛你。阿們。(潘錫)

讓我們學習這樣的禱告 58

愛人如己：主阿，你既讓早晨與夜晚的更迭成為我們的喜樂，你必仰起臉來，使我們因你愛的記號而歡喜。求主與我們同在，你的恩典今日伴隨著我們，也陪我們走完今生的年日。求你使我們隨從你的引導，死時有安慰，死後且有永遠的福樂。阿們。(任格1646~1724年)

悔罪之言：光明的神，生命的父，智慧的賜予者，我們靈魂的施恩主啊，凡投靠你的人，你都賜給他們連天使都深羨不已的恩惠，使他們總不灰心。權能的主啊，你曾把我們從黑暗的深淵救拔出來，迎見光明，使我們出死入生，也使我們脫離奴役，得享自由。求你現在驅散我們裡面罪惡的黑暗，也照亮我們悟性的眼光，使我們身心靈完全成聖。阿們。(聖馬可聖書)

勵志之言：我的神阿，我感謝你，因為你創造我、救贖我，保守我在你的恩典中，直到如今。我的神阿，如果我行任何善事，或遠離罪惡，這都是你的恩典。主真是可稱頌的，你將一切美善的思想放入我心中，又賜我恩典能順服，以致我裡外蒙福。我要稱頌你，全心全意全力地稱頌你。求主親自幫助我讚美你，以感恩的愛在內心默默頌讚你。阿們。(潘錫1800~1882年)

讓我們學習這樣的禱告 59

勇敢喜樂：神啊，你是永遠榮耀的光輝，尋求者心靈的慰藉。在你面前，我的口舌沒有聲音，單以靜默的心向你傾心吐意。求主來！來！因為離了你，我就沒有喜樂的日子與時刻。你是我的喜樂。離了你，我心只有虛空。我要將頌讚與榮耀歸與你。願我的口、我的心與一切受造之物，都一起歌頌你。阿們。(甘畢士1379~1471年)

信心之言：主啊，求你教導我，使我活出聖徒與天使的樣式。求你除去我的軟弱、惱怒、猜疑、無法無天，使我的心靈充滿你的豐盛。求你向我吹氣你的能力如水灌注我，如火點燃我。求你賜給我一切需要的，一切你惠予的都使我蒙恩，求你賜我信心、盼望、仁愛，而且滿帶屬天至高的效用。求你使我忠於自己的職責，流露切望與充滿摯愛的心任事。求你賜我聖潔、平安與喜樂，沒有任何東西能困擾我，沒有任何事能阻攔我，我的靈魂灼灼熾熱。求將你自己賜給我，因唯有你是完全，毫無缺少。求你進入我心，充滿我，滿有恩惠。阿們。(紐曼)

恩慈待人：主啊，你是我們暴風雨中的避難所，懇求你把我們藏在你裡面，不受世人的威脅。求你使我們因愛你與敬畏你，得以逃避口舌爭鬧的罪。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

讓我們學習這樣的禱告 60

順應交託：神我們的主啊，凡信靠你的人都得穩妥。你無論引領我們到哪裡，我們都願意去，因為你的道路是完全的智慧與仁愛。我們雖然走過幽谷，你的亮光仍照入我們的心靈，引領我們安然度過憂苦的黑夜。你是我們的朋友，在天地間我們無所需求，因為你是一切投靠你之人的安慰、幫助與保障。主啊，我們是屬於你的，讓我們永不離棄你。我們願意從你手中接受一切，絕不發怨言；因為你所行的都是正確。求你的旨意成為我們的心意，使我們不怕凶惡及死亡，因為萬事都互相效力，使我們得益處。主啊，求你保守我們在你的愛及真理之中，以你的亮光安慰我們，以你的聖靈引導我們。阿們。(魏斯1738~1805年)

立志之言：大而崇高的神，你是至高之父，你曾經應許與謙卑的人同住，因為他敬畏你的話。求你在我們裡面造謙卑的心，使我們尊重你的誠命。願你的聖靈降臨，以聖愛點燃我們的心。求你增添我們心力，使我們成為飢渴慕義的人，仰慕你是我們的指引，蒙你的全能扶持。生命的靈啊，興起，使我們靠你而活，將我們的本性改換一新，就是按神對我們的期望，印上基督的形像，榮上加榮。神啊，你是至高的良善，求你向我們顯明，並在我們裡面榮耀你自己。阿們。(德司根1697~1769年)

讓我們學習這樣的禱告 61

恩慈待人：主啊，你是施行赦免的神，滿有慈憐。求你除去我任性與不自制的怒氣，賜我溫和、平順、謙卑的心。求你記念我的軟弱，使我能分擔別人的重擔。求你使我不要自視太高，不致因遭人輕看而惱怒，對眾人都心存忍耐，溫良柔順，平易近人，像主柔和對待我一樣。阿們。(魏多馬1663~1755年)

苦中安慰：全能慈悲的神，你是軟弱者的力量，疲乏者的更新，悲傷者的安慰，試探者的幫助，垂死者的生命，忍耐與安慰的神。你完全知道我們本性的軟弱，我們常會在痛苦面前顫抖。如果沒有你的幫助與扶持，我們如何能忍受十字架的痛楚呢？求永生憐憫的神幫助我心存忍耐，靠你保持不動搖的盼望，有單純的信心能體會在十字架天父隱藏的心意。我要靠你榮耀的大能重新得力，且有完全的耐心與容忍，以致能忍受痛苦與試探，雖在苦難的最深處，仍以喜樂的心讚美你。阿們。(赫日曼1516~1590年)

純正真實：神啊，求你拯救我們脫離世上的情慾，以致罪惡無法在我們裡面掌權，使我們有自由的靈可以事奉我們唯一的主。奉主耶穌基督的名。阿們。(加里森聖書492年)

讓我們學習這樣的禱告 62

(以下幾則摘自我的第一本禱告)

親愛的主，當年你在世上的時候，總是找時間禱告。有時候我覺得禱告好困難，有些日子我覺好忙、好忙哦！你以前有沒有這樣的感覺？幫助我找出時間來禱告。當我禱告還不太有效果時，求你幫助我知道，你一直在傾聽，也會以最好的方式回應我。在我最沒有信心的時候，求你幫助我知道你總是與我同在。(我的第一本禱告--向神傾訴)

聖靈，求你在我們屈膝禱告的時候，激勵我們，與我們更親近，教導我們當說的話。聖靈，愿你每天來幫助我們，因著你能力的緣故，我們的過錯能被糾正，並且做正確的選擇。(W.H.派克1845-1929)

天父，聽我們獻上的禱告：不求安適，卻要求生活的勇氣。在軟弱的時候，求做我們的力量，在漂泊的時候，求做我們的指引，在經歷艱難、失敗、危險之際，天父，求你與我們同在。(羅夫馬利亞威利斯1824-1908)

我的主、我的王啊！求教導我在每一件事當中，見到你，讓我做任何事都好像為你而做。(喬治賀博1593-1632)

讓我們學習這樣的禱告 63

遵主恩旨：主啊！你所賜予的桎梏實際是自由的羽翼。人在受約束時，行動確是沒有自由可言，但當你將責任與負擔放在我身上時，你也釋放我的靈得以自由。當你命令我，願我的心說[我能]。我的力量與那綁我的慈繩愛索的力量相等。當我被你的愛激勵，就不受任何限制了。你神聖的靈引導我，使我有行善的特權。我的心周圍有你愛的繩索纏住，使我不憑自己的心意行事。你繫住我，好似太陽跟眾行星相繫，我的一切願隨你引領。求你使恩惠慈愛隨著我，我就有信心勇往直前。阿們。（馬德勝）

恩慈待人：主啊，你是恆久忍耐，又有豐盛的良善與真實。求你以恩惠充滿我們，使我們有忍耐、熱心、同情心和仁慈，教導我們能恆忍自守，在愛心中說誠實話。求你施恩，使我們常活在神的恩典中。阿們。（羅茜蒂1830~1895年）

悔罪之言：主啊，你是鑒察人心的主，你比我們更知道我們自己，你看見我們的罪，我們卻因罪被蒙蔽而看不見。連我們自己的良心都見證我們的不是，該當儆醒的時候我們卻昏睡了。我們在彼此相愛上常有虧欠，跟隨你也無謙卑。我們應該完全獻上，順從你完全的旨意，然而我們卻收回奉獻。我們沒有興趣與你同釘十字架，分擔主救贖的工作。求你察看我們痛悔的心，扶助我們的軟弱，在我們心中能湧出活泉，醫治我們，賜下力量與喜樂。我們要日日在信心上追求長進，肯捨己，有愛心，且以天上的事為念。最後求你讓我們可列入你得贖者的群眾行列，直到永遠。阿們。（馬頓悟1805年）

讓我們學習這樣的禱告 64

悔罪之言：全能慈悲的神，我們的動作存留都在於你，你是一切生命的主，眾光之根源，你以你的恩慈與能力引導並管理一切。求你垂聽我們向你的感恩，因為你將喜樂放入必朽壞的生命中，就是赦罪的喜樂，軟弱變為剛強，爭戰得著勝利，永生在望。我們雖會犯錯，偏離你的道，卻仍意識到需要回到好牧人的身邊。這樣我們就一無所惑，因為你會赦免到底，凡願意回到你面前認罪的人都必蒙恩惠。所以我們雖因犯罪而憂傷，如今卻有主賜的喜樂。阿們。（杜森）

遵主恩旨：主啊，我不知道應該向你祈求什麼，只有你知道什麼是我所需要的。你愛我比我愛自己更多。主啊，求你將我不知祈求的事物賜給我。我不敢求十字架或安慰。我只將自己擺在你面前，向你敞開我的心懷。求你垂顧我的需要，照你的恩慈成就。你或擊打或醫治，降低或升高。你一切的目的，我雖不明白，卻願順從與接受。我要默然不語，將自己獻上為祭。我唯一的願望只是成就你的旨意。求你教導我禱告，在我裡面為我代求。阿們。（范聶龍1651~1715年）

引導之光：主啊，求你親自潔淨我們，牧養我們這些子民，使我們因有你的力量幫助而剛強壯膽，在日常生活裡與你同行，以安靜的靈事奉你。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（羅馬聖書）

讓我們學習這樣的禱告 65

引導之光：神啊，你是愛的源頭，求你以愛澆灌我們的心靈，使我們能以你所賜我們的愛去愛你所愛的人，對他們仁愛和善；也為你的緣故愛我們的弟兄姊妹，以致在你愛中成長。凡住在愛裡面的，必住在你裡面。奉主耶穌基督的名。阿們。（潘錫1800~82年）

勵志之言：全能的神，離了你，我們就不能做什麼。求你使我們決意緊跟著你，由你的旨意管理；使我的道路正確，殷勤盡責，以符合神的呼召，遠避罪及一切犯罪的機會。求你賜我你的旨意，也賜我能力完成它。求你召你的命令指示我，使我今世生活正直，來世永遠讚美你。阿們。（靈修寶庫1869年）

遵主恩旨：主啊，萬有的主宰，求你廣施恩典給一切的受造物，好讓我們能在你指定的地方事奉你，在你面前讚美歡欣。求你幫助每個人都能成全你的律法，就是你帶領他們當行的。他們都要照著你的旨意行，為要榮耀你。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

讓我們學習這樣的禱告 66

苦中安慰：慈悲的父啊，求你幫助我不爭辯你的旨意是否合理，只緊緊倚靠你，願你美好的心意成就。預備我隨時接受你的安排，不發怨言或不耐煩，以致在任何生命的苦難中都能尋得安息與安慰，只求滿足父神的心意，奉主耶穌基督的名。阿們。（魏多馬1663~1755年）

勇敢喜樂：主啊，你是我們人生的嚮導，求你賜恩與我們同行。在每件你呼召我們的日常瑣事上，我們必謙恭順服盡上本分。在痛苦之下忍耐，在言行上忠實、謙卑、和善，在重大的責任上更加倍忠心，力求完全。求你提昇我們，勇敢捨己，為你真道或弟兄而擺上性命。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

順服主神：恩慈溫良的天父，我在你面前承認自己是多麼硬心，缺乏同情，實在是有深切的愁苦。我常因缺乏恩慈溫柔而得罪鄰舍，對他的試煉與憂慮毫無真正憐恤，既不安慰，也不同情，更未伸手幫助。父啊，求你赦免這嚴重的罪，不像我追討罪債。求你施恩給我，讓我能減輕我周遭人們的十字架與苦難，至少不再增加他們的痛楚。求你教導我如何安慰別人的悲哀，顧念寄居的陌生人、寡婦、孤兒。讓我的愛不只在言語上，也在行為與誠實上。求你教導我像你那樣以寬容、體恤、諒解的眼光來看人，而不任意論斷別人。阿們。（安德1555~1621年）

讓我們學習這樣的禱告 67

苦中安慰：天父啊，你是智慧、知識與能力的父，求你以恩慈顧念我，差你的聖靈進入我內心，使我願為你聖名的榮耀而爭戰，因你右手的扶持而得力，因承認對你的信心、真理而站立得穩，在屬靈上堅持到底。奉耶穌基督的名。阿們。（李德雷1500~55年）

勇敢喜樂：全能慈悲的神，求你施恩給忠信的子民，走在短暫、正直、狹窄卻通往永生的道路上。我們沒有力量自助，因此全心仰賴你的大能，藉你天恩的幫助，在一切的事上得勝，能勝過所有起來攻擊我們的人。奉耶穌基督的名。阿們。（羅馬聖書）

敬愛父神：主啊，求你保護我們，因為我們遭遇試探。但願我們不受任何攪擾而懷疑你的眷顧，也不用你的恩賜來否定賜恩的主。幫助我們不自以為有你的保護就隨意離棄你的道路，這樣無疑是試探你。求你使我們不因稍有成就感就自認已「更上一層樓」而消滅聖靈的感動，在事奉上不忠。求你使我在一切試探中仍得你的扶持，以致安然經過試煉，得著生命的冠冕，就是你為愛你的人所預備的。阿們。（歐爾福）

讓我們學習這樣的禱告 68

恩慈待人：全能的神，求你幫助我們丟棄一切惡毒、惱恨、怒氣、廢話及所有的污穢。求你使我們心存忍耐，以致無論遭受任何擾害，決不為惡所勝，反要以善勝惡。求恆忍的神使我們能擔當彼此的重擔，在愛中互相寬容。求你教導我們，幫助我們活在平安中，誠實愛人，與眾人尋求和睦，憑愛心行事，正如基督愛我們，使我們學習柔和謙卑，得著心靈的安息。求你除去我們心中的仇恨，口舌上有溫良的法則，生命中有謙卑平和。求你使我們能謙和成為你親愛的兒女，然後平安的神必永遠與我們同在。阿們。（任格1646~1724年）

平安與安息：主啊，保守我們，以恩慈看顧我們，幫助我們選擇平安的道路，脫離那壓迫我們的罪之擄掠，我們就得以居住在天上的耶路撒冷，奉耶穌基督的名。阿們。（撒冷祈禱集1085年）

愛人如己：恩慈的神，求你以聖靈保守我們，使我們的心柔和溫良，雖在喧躁熙攘的世界中仍有健康，仍以你為念。因為在耶穌基督裡你是父神。求你使我裡面有仁愛的靈，對人謙和，溫柔、積極又堅定。求你剛強我，使我能承受痛苦、疾病、危險，因為所有臨到我身上的事都有神的美意。我是基督的精兵與僕人，我的信心要天天勝過這世界。求你在你所有子民心中完成聖靈的工作，願你的國降臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上。求你照你所察看我的，賜恩給我。奉耶穌基督的名。阿們。（安德1555~1621年）

讓我們學習這樣的禱告 69

恩慈待人：主啊，你就是愛，你從不拒絕兒女的呼求，現在求你垂聽我們的禱告。求你使今天成為我們蒙福的日子，也使我成為別人的祝福。求你使我脫離一切凶惡，保守我不受外來的罪誘與內裡罪慾的影響。求你幫助我控制自己的脾氣，一有怒氣興起便知如何抑止。如果遭遇輕視與惡待，求你也賜我恆久忍耐的愛，學習包容。求你使我溫良和善，甚至能愛那些不愛我的人。求你使我把今天活得淋漓盡致，就像生命最後的一日。我的神啊，求你指引我當行的路，凡不是你所設定的決不舉步，無論往何處都必須有你的同在。主啊，求你與我同行。阿們。（德蘭敦）

信徒相通：求主賜下恩典，使我們除去一切罪惡的行為與思想，將自己完全降服於你。求主使我們心靈平靜彷彿寧謐的湖澤，好讓你恩典的光芒可以反照其上。求主在我們心中燃起信心、愛心，並祈禱的火。願我們在平靜與盼望中得到力量與喜樂，從今時直到永遠。（晏頓1595~1650年）

平安與安息：主啊，我的心願在寧靜中得享安定。在這紛擾的世界，脫離風暴進入天堂。你曾召我們進入你的平安，這平安不是世人所能給的，因它超越一切人力所及。我們有這平安就像你聖潔的性格。慈悲的父啊，求你藉你至上的良善，使我們的心完全歸順你，寧靜地高升至天上你權能的安息中。我就不受任何事物的擾亂，在你的平安裡一切都充滿安樂與寧靜。阿們。（信徒祈禱集1578年）

讓我們學習這樣的禱告 70

苦中安慰：主啊，我將自己獻給你，全心信靠你。你的智慧與仁愛遠超乎我，求你將至高的目的在我裡面實現，在我裡面藉我工作。我的一生只為事奉你，也屬於你，成為你的器皿。求你讓我不求看見，不求了解，只求被你使用。阿們。（紐曼1801~90年）

勇敢喜樂：主啊，在每日煩瑣生活所帶來的煩惱與勞苦中，求你使我的行事為人能對得起主，以歡悅和善的笑臉來面對一切，以喜樂的心來勤勞從事。求你使我們在這一天中努力工作，以致晚上入睡時雖感疲累，內心確是滿足，沒有不安或羞愧，可以享受安眠的恩惠。阿們。（施頓生1850~94年）

悔罪之言：神啊，你是永受稱頌的聖潔主，只有天使與你所救贖的人能以完全喜樂的來事奉你。求你使我們像你那樣完全，因為我們實在太不像你，不配視為你的兒女。我們只貪求一時的滿足，卻忽略屬天智慧的活泉，而這水泉是我們喝了就永遠不再渴的。我們太不注意你的呼召，輕忽責任，在受苦中竟有剛硬的心，而那憂苦原是你恩典的管教。許多憂慮原不是你施加在我們心頭的。我們的安逸不是你許可的，缺乏也不是因你不願賜予。求你的聖靈與我們摔角，把十字架放在我們身上，如果我們不再追成聖潔，難道要讓主重釘十字架阿們。（馬頓悟1805年）

讓我們學習這樣的禱告 71

信徒相通：主啊，求你的愛溫暖我們的心靈，使我們能歡然奉獻自己及一切所有的給你。願你的愛如火從天而降，降在我心靈的祭壇上。教導我們以持續委身與寧靜心思來小心呵護，體認你聖靈烈焰的火花，能除去憂慮、甦醒心靈，以致無論是高處的、低處的、現在的事或將來的事都不能使我們與你分離。求你堅強我們的心靈，不被致死的沉睡所擄掠。以你的愛溫熱我冰冷的心起來，能行在你面前，因旅行者渴盼回家。求你使我們最後得在寶座前與聖徒相會，在你的愛中永遠歡樂。阿們。（德司根1697~1769年）

引導之光：全能永在的神，你已經藉著聖子耶穌基督啓示你愛的本性。我們謙卑祈求你賜下聖靈，使我們心中有純淨的愛榮耀你。求你以大能激勵我們不斷地全心愛你，又愛弟兄如同自己。求你再以恩慈充滿我們，使我們恆久住在你裡面，你也在我們裡面，就大有喜樂，不致懼怕與疑惑。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（本生選集）

苦中安慰：我們的神，教導我們更多認識你，使我們能遵行你的旨意。求你賜我們愛你的心，信靠你，以你為樂，忠心於你。求你不讓試探拉扯我們，也無苦難使我們離開你。你的一切安排與處置都是你愛的使者，為了領我們更親近你自己，更勝任你國度的工作。阿們。（任格1646~1724年）

讓我們學習這樣的禱告 72

順應交託：主啊，信實的創造主，求你在行善上施恩幫助我們，使我們有信心充足的確據，將靈魂交託於你，並安息在你的應許中。求主幫助我們常說真話，使我們彼此守信，不受阻礙，始終愛主。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

感恩讚美：我們的主神，你會囑咐光要照亮一切黑暗，也曾喚醒我們稱頌你的良善，祈求你的恩惠。現在求你以無盡的恩慈悅納我們敬拜與奉獻的祭，賜給我們有益的事物，應允我們的祈求。求你使我們成為光明之子、白晝之子，永遠基業的後嗣。主啊，求你按你無限的恩慈記念你的眾教會，使我們在祈禱上合一。無論在陸地或洋海上的眾弟兄，都同心連結在你偉大的國度中，得著你的恩惠。求你向他們傾倒你豐富的恩慈，以致我們這些身心蒙救贖的人都不斷歌頌你奇妙至聖的名。阿們。（希臘教會用書）

愛人如己：主啊，你眷愛寄居者，求你保護培育那些在異地鄉窮苦無助者，使他們由感恩的心發出讚美的話。至於那些專橫欺壓人的，求你促使他們自我省察，改正行為，好讓你能施恩給他們。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

讓我們學習這樣的禱告 73

悔罪之言：主啊，求你體恤我們的軟弱，在危難中保護我們，在疑懼中引導我們，救我們脫離罪惡，使我們能擺脫掉那纏繞並充滿裡面的罪。求你使我們看清責任的路，始終保守我們到底。阿們。（王室祈禱書1831年）

奉獻成聖：主啊，今日我要將身體與靈魂都交在你手中，在你滿有保護與說不盡的恩慈。我也將自己一切力量與行動都交託，求你與我們同在，引導我們，使我們成聖，以你的律法管理我們，以你的命令指示我們。求你以大能保護，無論何時何地，保守我的身心，使我能事奉你獨一的真神。奉主耶穌基督的名。阿們。（個人靈修1560年）

恩慈待人：主啊，你是我們藏身之處。求你賜我們智慧，使我們無論生死只求你的保護。求你現在將我們隱藏在你面前，遠離人們的挑釁和口舌的爭論。求你使我們溫和、謙卑、忍耐，教導我們尋求和睦。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

讓我們學習這樣的禱告 74

奉獻成聖：永在的父，求你使我們身體靈魂都聖潔，也潔淨我的心思意念及言行，以致我無論思想、言語或行為都為榮耀你的名，藉你賜的恩福，在工作上滿有果效與成功，一切都照著你所指示的去行。主啊，求你使我的需要變為德性，天然的工作變為恩典的作為，使我所做一切的事都井然有序，穩健和諧，以致沒有驕傲與自恃、貪婪或報復、卑下與低微的思想來玷污我的心靈，在言行上也不會流俗。願我的身體始終成為心靈的僕役，全供耶穌來驅使，以致我在世上的一切都為你的榮耀而作，到美地能享有你的榮耀。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（戴祿1613~67年）

勇敢喜樂：主啊，你是我們生命的力量，求你成為我們永遠的力量。當試探圍攻我們，你比一切最強的勁敵更強。當我們下到死蔭幽谷，死更是我們要靠你力量應予消滅的最後的仇敵。你的杖、你的竿必都安慰我。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

遵主恩旨：主啊，你會命令我們要完全，像我們的天父完全一樣。求你將持續的渴慕放在我們心中，使我們不斷順從你聖潔的旨意。求你天天教導我們明白你的旨意，也賜給我們恩典和力量遵行。願我們永不致貪享安逸，偏離你指示的道路，也不致為怕受羞辱而離棄你。阿們。（歐爾福1810~71年）

讓我們學習這樣的禱告 75

恩慈待人：主啊，我們向你承認自己是多麼軟弱，無力從事生命的工作，常陷在自私與罪惡之中。求你賜給我們聖靈的力量，滿有基督復活的大能，使我們可以行作萬事。求你制伏我們一切自私的心意、任意妄為的目的、不善的思想與感覺、忿怒惱恨的言行，使我們重視那完全的愛、恆久的恩慈，在思想上清潔，在言語上溫和，在行為上慷慨。求你使我們的心常思想你的愛子，瞻仰祂的榮美，我們就必愈來愈親近祂，被改變成為祂的形像，在一切的心思上來順服主，與聖靈合一，享受祂的永生。阿們。（施東180~195年）

敬愛父神：主啊，求你預備我的心好敬畏你、仰慕你，因敬愛主而憎恨所有罪惡、缺點，以及一切不蒙你喜悅的事，愛你所愛的人與事。求你賜我熱切的愛，為不知感恩而羞慚，為犯罪而憂傷，只切慕你的恩惠，唯願完全與你合一。我的冷淡求你以愛光照，我的虛空與乾渴像枯乾的田地渴想著你，求你進入我的心靈。求你使我在疲乏中得以復甦，我的心切想你，你必挪去我的痛楚。求你使我將緘默化為讚美；渴慕你，使那等候你的心得以飽足。阿們。（潘錫1800~82年）

責任本分：主啊，在每日煩瑣生活所帶來的煩惱與勞苦中，求你使我的行事為人能對得起主，以歡悅和善的笑臉來面對一切，以喜樂的心來勤勞從事。求你使我們在這一天中努力工作，以致晚上入睡時雖感疲累，內心卻是滿足，沒有不安或羞愧，可以享受安眠的恩惠。阿們。（施頓生1850~94年）

讓我們學習這樣的禱告 76

奉獻成聖：主啊，你是有福的生命泉源，我稱頌你，因你的生氣吹入我裡面，我就成為有靈的活人。我懇切希望不僅能存活，更會長進，在恩典與知識裡長進，使我們更認識我主和救主耶穌基督。願我在忍耐與剛毅上長進，在謙卑與熱心上長進，在屬靈與屬天的心志上長進。你知道我飢渴慕義，求你使我能行你喜悅的事。求你恩惠的靈影響我，使我的心靈受吸引。父啊，求你照你眼光所喜悅的為我成全，有你自己的形像。我們願在你的豐滿中領受一切，奉你的名祈求與盼望。阿們。（杜德琪1702~51年）

苦中安慰：永在尊崇的神啊，求你使我不低估自己，自暴自棄，因為世上沒有什麼比心靈更寶貴。這心靈是歸屬你的，求你保守，也顧念我靈魂所居住的身體。求你特別看顧引導我生命的小船航完全程，即使行經窄道急流，經過死亡的狹處，求你格外保守我的身體。你的眼睜大，有更好的安排，使我的心靈不受疾病與痛苦所搖動。求主在病中為我鋪床，用你恩手扶持，使我在任何境遇裡都能知足。阿們。（杜聶1573~1631年）

勇敢喜樂：神啊，求你引導我經過人生的年月，承受永生，因為黃昏的陰影已經快速來到。求你及早催促我們，使我們不致面對這些悲慘的話：「麥秋已過，夏令已完，我們還未得救。」（耶八20）我們願重新將自己奉獻給你。我們不求什麼，也不為自己保留什麼，只跟隨你的帶領，活著時能多與你相近，死了能進入與你更親近的光中。我願接受真理的責備，負基督的軛，你也曾經先受苦難，後來進入永遠榮耀。阿們。主啊，求你將屬天的福分賜給我們，使我們因你的能力而喜樂，信靠你的慈愛，至終得著那有福不朽的恩。阿們。（撒冷聖書1085年）

讓我們學習這樣的禱告 77

平安與安息：神啊，求你使我們疲憊的心靈得著滿足與安息，因在你的愛中才有至高的喜樂。主啊，我們有你就夠了。你若願意，求你賜我們良心的平安，使我們知道你是滿有恩惠慈憐。求你以出人意外的平安保守我們的心，使我們更加良善與聖潔。求你堅固我們，尤其在憂患與困惑之中，更有你聖靈內在的安慰，使我們明白這至暫至輕的苦楚必為我們成就極重無比永遠的榮耀。因為有一天當你帶我們進入完全安息的境地，我們就會看見你公義的面光，在你永恆的豐富中得以飽足。阿們。（李德1689年）

純正真實：全能的神，你是統管萬有的生命之主，求你激動我們的心，常受聖靈感動，看見生命中最佳美與真實的事物，以致勝過一切卑賤及惡慾污穢、自私與所有違背你的事。我們就甘願跟從你，尊重你的旨意，奉為至上。求你的恩慈垂聽我們，奉我們主耶穌基督的名。阿們。（杜森）

愛人如己：全能的神，求你幫助我們丟棄一切惡毒、惱恨、怒氣、廢話及所有的污穢。求你使我們心存忍耐，以致無論遭受任何擾害，決不為惡所勝，反要以善勝惡。求恆忍的神使我們能擔當彼此的重擔，在愛中互相寬容。求你教導我們，幫助我們活在平安中，誠實愛人，與眾人尋求和睦，憑愛心行事，正如基督愛我們，使我們學習柔和謙卑，得著心靈的安息。求你除去我們心中的仇恨，口舌上有溫良的法則，生命中有謙卑平和。求你使我們能謙和成為你親愛的兒女，然後平安的神必永遠與我們同住。阿們。（任格1646~1724年）

讓我們學習這樣的禱告 78

愛人如己：神啊，我們向你承認自己是多麼軟弱，無力從事生命的工作，常陷在自私與罪惡之中。求你賜給我們聖靈的力量，滿有基督復活的大能，使我們可以行作萬事。求你制伏我們一切自私的心意、任意妄為的目的、不善的思想與感覺、忿怒惱恨的言行，使我們重視那完全的愛、恆久的恩慈，在思想上清潔，在言語上溫和，在行為上慷慨。求你使我們的心常思想你的愛子，瞻仰祂的榮美，我們就必愈來愈親近祂，被改變成為祂的形像，在一切的心思上來順服主，與聖靈合一，享受祂的永生。阿們。（施東180~195年）

敬愛父神：全能永在的神，你已經藉著聖子耶穌基督啓示你愛的本性。我們謙卑祈求你賜下聖靈，使我們心中有純淨的愛榮耀你。求你以大能激勵我們不斷地全心愛你，又愛弟兄如同自己。求你再以恩慈充滿我們，使我們恆久住在你裡面，你也在我們裡面，就大有喜樂，不致懼怕與疑惑。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（本生選集）

平安與安息：無所不知的神啊，你看顧我們每個人，對待個人好似所有人，對待所有人又好似個人！敬愛你的人是多麼有福，他們在你裡面得著友情，又為你的緣故憎恨仇敵。他們只親愛那愛他的主，認定那創造天地充滿萬有的神，而這樣的愛永不失落。你的律法就是真理，真理就是你自己。我觀看許多人事物的煙消雲散，繼有新人新事起而代之，但你卻永存長新。神啊，你是我的父，至高的良善，最美的根源。我願將所得自於你的一切都交託給你，以致我永無損失。你為自己的緣故造作了我，除非在你裡面，我的心將就無法享有安息。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

讓我們學習這樣的禱告 79

責任本分：我們的主神啊，我們向你獻上全心的感謝，因為你以大恩待我。求你恩慈幫助我們在每個應盡的本分上忠心，每日成為我們的同伴，從早上到晚上，又從黑夜到清晨。求你使我們愛慕你的同在，謹慎行事，脫離一切錯謬與敵對，常以屬神的寧靜喜樂事奉你。求你賜我們一生的年日滿有平安。阿們。（施根納1818~82年）

苦中安慰：神啊。一切都在你命定之中，我們必須努力追尋，藉你賜的恩福，讓誠實的勞苦結出佳美果效。求你以恩慈看顧我的學習與工作。主啊，求你將你所設計合法與合理的事，賜給我們。求你使我們心思平靜，意志堅定，以致能在這短暫的人生中遵行你的旨意，以後在來生得著福樂。奉我主耶穌基督的名。阿們。（莊森1709~84年）

奉獻成聖：我要用什麼報答你一切的厚恩？我只能將自己一切所有的獻上，完全順服於你。我的神啊，我願分別為聖歸你，過簡樸生活，不求地上的逸樂。雖然你也賜我各種豐盛的祝福，但我在為你所賜的恩惠感謝之餘，仍只仰望賜恩者為我喜樂的泉源、生命的目標。我無法甩掉多年來固定思想與感覺的習慣，只有求你施恩給我，使我在貧窮與需要中得恩恤。求你除去我心中一切的彎曲與悖逆，好讓你純粹屬天的愛充滿我，於是在你愛的遼闊中，一切狹窄與自私消失無蹤。阿們。（海慕理）

讓我們學習這樣的禱告 80

順服主神：全能的神，慈悲的父，求你照著你對我的命令在我心中動工。主啊，求你賜恩給我，使我能真誠憂傷，切實悔改，罪得赦免。教導我勤於注意自己一切的行為，從不故意干犯你聖潔的律法。我的生命只為順從你，蒙你喜悅，就是心靈的喜樂。我的心願必得成全，使我在你恩惠榮耀的國中，永遠與你同在。阿們。（戴祿1613~67年）

平安與安息：永在的神，全能的幫助者，我們將一切需要都帶到你面前。你是一切良善的根源，所有美善的恩賜都從你而來，你的恩慈是我們每日的歌詠。願你的面光在這能力與榮美的世界中感動我們的心，使我們充滿感謝與倚靠。求你天天量給我當得的份，尤其在你愛子的慈愛中顯出榮耀，召我們進入祂治理與賜福的國度之中。願這成為我們在基督裡對你的愛，使我們也彼此相愛並遵守你的誠命。阿們。（艾理士）

愛人如己：我的神啊，在你慈愛的安排下，愁苦、困難、試煉或危險都成為恩典的方法、忍耐的功課、盼望的管道。求你幫助我們善用利用，不誤用我們這特權，而在你的恩慈中，我們這必死的生命得以存活，得以從死裡復活而進入永生。奉我們耶穌基督生命的主。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

讓我們學習這樣的禱告 81

奉獻成聖：主啊，求你賜我嘴唇的純正、心靈的清潔，滿有謙卑、剛毅與忍耐。求你賜我智慧和聰明的靈、謀略與能力的靈、知識與敬畏耶和華的靈，使我常常尋求你的面，全心全意地尋求你，在你面前有痛悔謙卑的心。至高至上的智慧主啊，領我們從無知的黑暗中出來。至高永在的大能神啊，求你拯救我。至高永恆的真光啊，求你光照我們。至高無窮的恩慈啊，求你恩待我。阿們。（加里根聖書800年）

悔罪之言：主啊，你知道一切的事物，也愛護所有的人類；你的慈愛比智慧更甚。你是拯救我們的能力、智慧與慈愛。我們的列祖曾乎求你而蒙恩惠，得你引導而行在你美善的道路上。恩慈的主，求你在急需之時拯救我們，脫離一切的邪惡、世俗與內心的罪惡。主啊，求你救我脫離心思上的困惑、思想上的孤單、生活上的不滿，使我不質疑你的旨意。求你以大能救拔我們，不受纏累的罪所困。求主救我們脫離苦痛與遺棄，使我們不致彼此隔絕，甚至與神隔絕。求主使我們不遇見試探，也除去一些我們意想不到的罪。求你搭救你的僕人，因為他所盼望的就是你永久的恩慈。阿們。（魏洛倫）

信心之言：主啊，真理在你裡面，求你幫助我用愛心說誠實話，使我恨惡謊言，遠離誇張、不實、以及感情用事。雖然我們可能會為真理受苦、遭迫害，也不敢激怒。阿們。（羅茜蒂1803~95年）

讓我們學習這樣的禱告 82

引導之光：我的天父，你是永在的真與善，但我遲遲才尋求你，敬愛你，你卻早已尋找我，光照我，使我認識你，學習敬愛你。我感謝你，你是我的光，照耀我的黑暗，教導我的心明白你對我的旨意；求你憐憫我，向我仰臉。主啊，你是我的盼望、我的安慰、我的力量、我的一切！我的心在你裡面喜樂。在你眼前黑暗已經消沒，我仰望你，因你是公義的日頭。從前我不認識你，愛好黑暗，在黑暗中徬徨。但你引導我走出了黑暗的盲目，用手牽引著我，召我到你面前。現在我能夠感謝你，你大能的聲音響徹我心靈深處。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

奉獻成聖：全能恩慈的神，求你使我熱切追求，智慧尋索，努力作成一切你所喜悅的事。求你使我今生在各種境遇都能榮耀你的尊名。凡你吩咐我所當做的，求你賜我知識、熱望與能力來完成。使我在引向你的道路上穩妥通達，行事完全，直到終點。主啊，求你賜我堅定的信心，使我不因不宜的情慾向下沉淪；賜我正直的心，使我不致因我卑下的意向而走偏。主我的神，求你還要賜我悟性能更多認識你，賜我殷勤能尋求你，賜我智慧能尋見你，賜我忠心能緊抱你。阿們。（聖亞奎那1225~74年）

悔罪之言：主啊，求你施恩，使不可能的成為可能。你知道我所能承受的苦不多，也容易灰心失望；只要有輕微的敵對，我就經受不起。求主為你名的緣故，使一切的操練都成為我的益處，即使受苦與不安，也可以促進我心靈的健康。阿們。（甘畢士1379~1471年）

讓我們學習這樣的禱告 83

奉獻成聖：神啊，求你引導我經過人生的年月，承受永生，因為黃昏的陰影已經快速來到。求你及早催促我們，使我們不致面對這些悲慘的話：「麥秋已過，夏令已完，我們還未得救。」（耶八20）我們願重新將自己奉獻給你。我們不求什麼，也不為自己保留什麼，只跟隨你的帶領，活著時能多與你相近，死了能進入與你更親近的光中。我願接受真理的責備，負基督的軛，你也曾經先受苦難，後來進入永遠榮耀。阿們。主啊，求你將屬天的福分賜給我們，使我們因你的能力而喜樂，信靠你的慈愛，至終得著那有福不朽的恩。阿們。（撒冷聖書1085年）

恩慈待人：主我們的神啊，求你教導我們，賜下合宜的福分。引導我們生命之舟航向你，穿越浪濤的沖激，終於到達彼岸。求你指示我們行駛的航線，更新我們，使我們裡面有願意的心。願你的靈勒住我們迷失的意向，引領我們，使我們真實向善，遵行律法，一切事奉都以你榮耀與歡悅的同在為樂，因為榮耀與頌讚都是你的，眾聖徒都要稱揚你，直到永永遠遠。阿們。（聖巴色329~79年）

勵志之言：神啊，你是眾兒女唯一的避難所。當一切都失敗時，你卻仍舊真實；當萬物都死亡殆盡時，你卻永遠活著。我們飛來投靠你，現在求你遮蓋我們。求你除去我們不潔的慾念、煩躁的脾氣、不當的期望、卑下的放縱。求父的恩手懷抱我們，使我們感受到你的愛，以致能溫和卻勇敢地進入人生旅程中最幽暗的地帶。我們不必擔憂要如何改變你完全的旨意，只需努力工作，好自為之。願我們都在你面前度完一生的年日；在你應許的力量中迎向生命的終結，從此進入你的知識與愛的光中。阿們。（馬頓悟1805年）

讓我們學習這樣的禱告 84

（以下幾則摘自我的第一本禱告）

噢，主啊！我們懇求你指引我們、教導我們、管教我們，直到我們變得和你一樣的純潔、溫柔、真實、高尚、有禮、慷慨、有能力、負責任，又能干，好榮耀你的名。—查爾斯金斯利（1819-1875）

慈愛的主，求教導我們照你配得的來服事你；施予而不計算代價；奮鬥而不在意受傷；辛勤工作而不求休息；勞苦而不求回報；只知道遵行主的旨意。（聖伊格納索斯羅優拉491-1556）

噢，恩惠聖潔的天父！求你賜給我們智慧，使我們能認識你，給我們聰明，好能了解你；讓我們勤勞，可以尋見你；給我們耐心，可以等候你；賜下眼睛，可以親眼得見你；賜下心，可以來思想你；賜下生命，可以來宣揚你；靠耶穌基督我們主的聖靈能力。（傳為聖比尼迪克所作）

救主，求天天教導我，遵循甜蜜的愛的功課；因他先愛我，世上再沒有比愛他更美的功課；教導我，因我不屬自己，我屬你，唯獨屬你。愿我服事又效法你，深愛先來愛我的這一位。教導我，循你的足跡而行，在你我恩典中堅定不移地追隨，向你學習愛的真理，深愛如此愛我的這一位。（珍李森1807-1882）

為你親愛兒的緣故，赦免我這一天所做的一切惡事。好讓我在入睡之前，可以和這世界，和自己，和你重新和好。（湯瑪士坎主教1637-1711）

所有我們該想到而沒有想到之處；所有該說而沒有說的話；所有該做而沒有做的事；所有我們不該講卻講了的話；神啊！我們要為這些言語和事情，向你求赦免。（傳統禱告文）

讓我們學習這樣的禱告 85

人愛如己：神啊，我們的天父，你曾吩咐我們要彼此相愛像你的兒女，也命定了在你聖靈連結之中至高的友情。求你保守我們常在這愛的連結中，為你的榮耀，相互安慰，無論我們的連結是出於自然或揀選，都在屬天的愛裡得以完全。當世上一切歸烏有，你的愛卻永不止息。求主賜下天恩的甘露，使我們彼此享受喜樂，永不消失。在地上我們一起在愛中生活，遵主命令，以後在榮耀的國裡，必更能在你裡面合一。奉主耶穌基督的名。阿們。（希格斯靈修集1700年）

引導之光：你已經向我彰顯慈憐，你的大光已經照入我的心眼。求你引導我進入那完全的光裡，完全照亮我，使一切黑暗四散。求你愛的烈焰在我心裡焚燒，潔淨我，使我看見你，我的神，因為只有清心的人才得見神。你已經釋放我得以自由，你已經吸引我到你面前，所以求主不要丟棄我，常保守我在你的恩典中。求主為你的國度引導我，管理我，使我得以完全。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

信心之言：神我們的神，你是永生的真光，光的本源，萬靈之光，求你垂聽我們。你曾創造諸聖之光，使我們的心成為你的燈臺，由你點燃與照亮。願它們為真理而發光並燃燒，永不熄滅，也永不燒成灰燼。願你除去罪惡的陰暗，讓永恆信心的光永遠在我們裡面居住。阿們。（莫薩勒聖書700年前）

讓我們學習這樣的禱告 86

苦中安慰：我的神啊，我的主啊，屬你的聖徒何其有福，他們行經短暫人生的洶湧海濤，最後必能安然抵達嚮往的寧靜海港。求你恩慈的眼目看顧我們這些仍在危險航程中奮鬥的人。求你在我們危難時記念並保護我們，也顧念那在苦難與試探的風浪裡掙扎的人。我們的軟弱求主剛強，使我們在屬靈的爭戰中仍有力量。幫助我們不輕忽與膽怯，保護我們脫離一切不忠的意圖和背叛的心思。我們十分脆弱，在每樣道德行為上都深感無力，求主引導我們的船隻安抵彼岸，到達我們想望的天堂。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

勇敢喜樂：恩慈的神，你以無比的智慧與良善治理這個世界，求你教導我心滿意足地依順你所安排的旨意，即使有違我血肉之體的喜愛。你知道怎樣才能使我有喜樂、恩慈與憐憫，因此願你有福的旨意在一切事上成為我的揀選與滿足。也願我遭遇的危難促使我謹慎盡上自己的本分，以虔誠的心安靜事奉你，奉耶穌基督的名。阿們。（聶爾生1656~1715年）

責任本分：全能的神，慈悲的父，求你施恩，使我們能鑒察自己內心深處最隱密的心思。我們要站在你面前，決不受那些羞辱你名的事物所吸引，只堅持一切美善的目標，投入你聖潔的事奉，直到我們生命的終結。求你使我們今日看見，我們過往所做的並不算什麼，在你面前完全重新開始，照你召我們的應許，在基督裡得著光明的基業。阿們。（希格斯靈修集1700年）

讓我們學習這樣的禱告 87

勵志之言：神啊，你是滿有憐憫的主，我將自己交託給你，因為我的存活與知識都在於你。你是我人生旅程的目標，路途中的憩息。在這熙擾的塵世裡，容我的心靈在你翅膀蔭下找著避難所；在波濤翻騰的洋海中，讓我的心在你裡面尋得平安。神啊，你是一切美善恩賜的賜予者，你使困乏者得甦醒，將我們紛擾的思想調整成為和諧，使被擄者得釋放。看哪，你站在他們心門外叩門，當他向你開門，他就蒙你恩惠，得以自由。你是生命的泉源，永遠的真光，我們活在世上就是為了愛你，願你的話成全。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

勇敢喜樂：主啊，你是我們靈魂的救主，悲哀時的安慰者。你的旨意是我們的平安，順服你便有真正的自由。求你幫助我接受聖靈引導，脫去虛無的盼望、牢騷以及一切錯誤的慾望，使我能忍耐生老練，老練生盼望，盼望也不致羞愧。我們的父、我們的恩友，願你聖潔的旨意成全，從今直到永遠。阿們。（魏洛倫）

恩慈待人：神啊，你是高深莫測的平安，一望無際的慈愛洋海，恩福的泉源，情愛的賜予者。你將平安賜給凡領受的人，為我們開放愛的大海，以無盡豐富的恩惠溪流澆灌我們。求你使我們成為寧靜和平之子，以你的能力剛強我們，以你的愛火挑旺我們，將我們與你、與弟兄彼此相互連結，永在一起。阿們。（克利門丁祈禱書）

讓我們學習這樣的禱告 88

感恩讚美：主啊，你是至聖永愛的神，我們再次感謝你，因你賜下昨夜寧靜的安息，又賜我應許如清晨那樣新鮮，帶給我今日的盼望。當我們好夢正酣時，我們所生存的這個世界卻在龐大的太空裡運轉，烈火在我們下面焚燒，大水漫溢在我們周圍，風暴在我們上面狂吹，然而你卻以剛強有能力的手托住萬有，使我們可以安息在你愛的蔭下。在黑暗之中，雀鳥棲止樹梢，花卉憩息草葉之間，我們則安睡家中，躺臥在神的膀臂裡。今日鳥兒信賴你賜予食物，花兒信靠你為他們披戴衣飾，我們也要倚靠你供應身心靈一切的需要。我們日用的飲食，今日賜給我們。阿們。（萬爾伯）

信靠恩主：我的神啊，惟獨你是全智全能，我深信你知道什麼是對我最好的，也深信你愛我比我自己更甚。你的安排充滿完全的智慧，你的保護充滿完全的能力。我感謝你，全心感謝你，因你把我帶出自己的保護傘，將我隱藏在你手中。我不能求比這更好的事，你的看顧不是我自己力量所能達成的。我的主啊，以你的恩慈引領我，無論你到哪裡，我都要跟隨。我等候你的引導，我要單純相信，行事毫不懼怕。我決意要忍耐，雖然被你留在黑暗與困惑中，我必不發怨言，即使在任何不幸與憂患的境遇，也絕不氣餒。阿們。（紐曼1801~90年）

讓我們學習這樣的禱告 89

信靠恩主：全能的神，感謝你賜給我們這必朽身體所需的飲食，求你賜我們更高生命之糧，使我們有不死的生命，能應付今生的困難與負擔，且歡然仰望更高更美之生命。我們願意像孩子般有恆久單純的信心倚靠你。雖然有時不能看見，仍有信心深知萬物的結局在於你，就能抓住你所設立在地上的喜樂。求你引導我們進入更美的生命，以致那些小事不能再來攪擾我們。雖處在今生的憂患中，我們仍能享有出人意外的平安。求你以恩慈溫柔垂聽我們，奉主耶穌基督的名。阿們。（杜森）

順應交託：求主賜恩，使我有恆久的美德、不厭煩的耐心，常存感恩的心來領受你所賜予人生的各種機會。無論是災害與困苦，我總要忍耐承受，勇敢克服。在人生的每一轉變與機遇中，只以單純的信心與順服，將自己與所有的一切都交在你美善的安排之中。阿們。（心靈樂園）

遵主恩旨：神啊，我定意要在今天竭力討你喜悅，在你所囑託我的每件事上遵行你的旨意。凡你所許可臨到我的事，雖與我的願望相違，我仍要以溫和謙卑及忍耐的心領受，視之為從你而來的禮物。求你幫助我能勝過自我意志，讓你的旨意成為我的意思。我應作的，幫助我作成，讓我單純得像一個孩子，終日在慈父面前仰望你。求你的愛激勵我，使我更深愛你。我要感謝你，不只在言語上，更在心中感受你愛的恩賜，為你日日賜給我的每一樣安慰獻上感恩。（潘錫1800~82年）

讓我們學習這樣的禱告 90

平安與安息：神啊，你是亙古長存歷久彌新的主，惟有你存到永遠，是我們永生的食物。我願長遠活著，但我沒有力量超越自己的有限，卻願智慧與心靈增長至永遠。如果沒有你，永生將只是不盡的痛苦。惟有在你裡面，我才能永久活著，因你供應我心靈的需要。惟有你是無窮盡的，賜我新的知識與可愛的事物。從永生來看，我不過是一個幼小的孩童，才剛開始受教明白你無量的神性。你自己就是一切良善的寶座與中心，是這宇宙中唯一的實際，在天上你賜有福的眾心靈可以永久活著，永遠喜樂。阿們。（紐曼1801~90年）

遵主恩旨：神，安慰我們的父啊，求你使我不要想望那些違逆你旨意的事，也不在失望中尋求你以外的安慰。我只願成就你的旨意所認為最好的，不僅在我身上，也在我鄰舍，甚至所有人的生命中。我願委身聽候你的安排，因為我知道你能使凶惡變為美善，也使我們的禱告得在完全的平安裡。求你將你所看為好的事賜給我們，也使我們能跟得上你所賜的恩典。阿們。（魏洛倫）

勵志之言：最恩慈的父神，我們將自己和所有奉上，都交託在你大能的手中，求你藉良善的靈保守我們脫離一切罪惡、不幸與悲哀。求你賜我們恩惠與禱告的靈，使我們在你的愛中有慰藉和信賴，以致我們的嘆息與懇求都在你眼前蒙悅納。求你賜我們信心的靈，點燃我們心中真實與有福的信仰明燈，使我們對救恩有鮮活的認識，以致我們整個生命都成為感恩祭來承受你諸般的恩慈。求你賜我們仁愛的靈，能經驗你愛的甘甜，使我們也能以愛還愛。求你使我們的順服不是奴僕般勉強，而是像兒女那樣樂意與歡悅。阿們。（安各揮1665~1714年）

讓我們學習這樣的禱告 91

信徒相通：全能的神，我們要將最高的讚美獻給你，向你衷心感恩，因為你曾在眾聖徒身上彰顯你奇妙的恩惠與德行，也恩待世上所有願追求聖潔的人，使他們的生活與工作都能如明光照耀，影響後世的人。我們想起那些先知、使徒、殉道者，就滿懷尊敬和興奮，因為藉著他們以及許多神樂意的工人，我們的祖先父兄才能帶著信心的印記離開今生。我們為此讚揚你的聖名，並且謙卑地渴望我們也能繼續在這聖潔的交通中享受安慰，有樂意的心隨從他們敬虔的榜樣，在你的真道上穩健。阿們。（個人靈修1560年）

引導之光：我的主啊，求你按每天的機會和需要來教導我。求你賜我們清潔的良心，可以領受你的默感。我的耳朵發沉，不能聽見你的聲音；我的眼睛昏花，看不見你的恩惠。唯有你能使我們的聽覺靈敏，視覺清晰，心靈更新。求你教導我安坐在你腳前，聆聽你的話語。阿們。（紐曼180~90年）

責任本分：永生的神，你創造我，讓我以人的方式來做神的工作，在這個世代事奉你，並照我的能力而行。求主賜給我恩惠，能善於利用時間，我就能抵禦一切試探，多做促進基督徒共同福祉的事。我願盡上一切本份，為要榮耀你的名。求主除去我一切怠惰，賜我殷勤與活潑的靈，有智慧選擇我的工作。使我作的事能與我的才智相稱，並維持信徒的尊貴。求你使我用信心與敬虔行為來填滿我的生命，幫助我在你所託付的恩賜上精益求精，並能進入主的喜樂之中，共享你永恆的歡慶，奉主耶穌基督的聖名。阿們。（戴祿1613~67年）

讓我們學習這樣的禱告 92

悔罪之言：主啊，你知道我們的心，看見我們的試探與掙扎，求你可憐我們，救拔我們從罪中出來，因為罪使我們心中爭戰。你是全能的，我們卻軟弱錯謬。我們的盼望在於你，你是信實良善的神，求你救我們脫離罪惡的網綁，使我們成為你忠誠的僕人，在你聖潔仁愛的自由中事奉你，奉基督的名。阿們。（白賽）

奉獻成聖：主啊，你將生命的氣息吹入我裡面，也賦予我不朽的靈。我的心要仰望你，思想我是照你的形象造的，以恩典眼光來看我心內熱切的願望，好重新恢復你在我身上完全的樣式。求你使我對現狀更能知足，對將來的事更少思慮，存忍耐的心交託，以致對一切損失不加計較，對任何可預料的失望也不耿耿於懷。求主以你旨意的知識充滿我，以你完全的智慧與屬靈悟性澆灌我，使我滿有良善與仁義的果子。求主充滿我，使我有喜樂與平安，深信你永不離棄我，而且必使我完全、穩固、剛強。求你使我堅立，你是我的神直到永遠，你是我的導引，直到我離世歸主。阿們。（柏德克1626~1707年）

恩慈待人：恩慈的主，在你裡面滿有知識與智慧的寶藏。求你引導我走生命的道路，救我離開死亡的仄徑。求你賜我溫柔的靈，可以幫助那些無助者，安慰那些失望者。親愛的主啊，求你饒恕我輕忽責任的罪，教我愛惜光陰，恆常喜樂。阿們。（悔罪者歷程書1641年）

讓我們學習這樣的禱告 93

信靠恩主：親愛恩慈的神，我們的保護者與養育之主，求你賜下恩典，使除去我們心思意念上的盲目、世俗的掛慮，能全心遵行你的旨意，在今世生活所需的勞苦中完全沒有憂慮，就像天空的飛鳥及田野的百合花一般。你會應許必顧念我們，也囑咐我們要將憂慮卸給你，因為你是永遠存活，統管萬有，世世無窮的。阿們。（亨利八士時代用書1545年）

純正真美：全能的神，你會使永生的光照亮在世上，求你在我們心中也點燃起屬天的渴望，藉你的靈將愛澆灌我們，使我們能不斷追求上面的事。求你使我常保有純潔的心靈，最後得到你永遠的國，住在神榮耀同在的光裡，世世無窮。阿們。（祈禱選集1851年）

悔罪之言：主啊，你是仰望者心靈的光，是孺穆者心靈的生命，又是一切尋求者心靈的力量，求你使我恆常住在你神聖的愛中。願你成為我心靈的喜悅，在我心中佔領一切，並永遠住在其間。我承認我的心地狹窄，求你擴展它，讓你能進入；我內心破舊不堪，求你修理。我懇切地求你除去我隱而未現的罪，保守你的僕人不任意妄為，也不容罪轄制我。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

讓我們學習這樣的禱告 94

悔罪之言：主啊，我向你獻上我的祈禱與代求，特別是為那些傷害我、論斷我、使我憂傷、挑我毛病的人，也為那些有意無意在言語行為上困擾我、煩亂我、使我受苦、加重我壓力的人。求你饒恕我們雙方的罪，同樣而等量地赦免我們彼此的得罪與干犯。主啊，求你從我們心裡除去一切猜疑、惱怒、憎恨以及所有妨害仁愛與弟兄之愛的罪。求你憐憫凡渴慕你慈愛的人，賜恩給有需要的人，也使我們配受你的恩惠，直到永生。阿們。（甘畢士1379~1471年）

苦中安慰：我的神啊，求你賜下亮光與真理，好讓我常親近你。幫助我體認你的愛，使我好似在天上作天使的工。讓我預備行的每一樣事情，或出或入，或停留或離開，都照你所命定。主啊，我沒有自己的意願，我真正的喜樂就是承受任何臨到我身上的事，完全順服你的旨意。阿們。（馬定1781~1812年）

責任本分：全能永在的神，你的日子永無窮盡，慈愛也無法勝數。你差遣我們進入這個世界侍奉你，照你的律法而活。親愛的主，求你以恩慈憐憫看顧我們，讓你的聖靈引導我們經過今世，有平安和穩妥、聖潔與敬虔，並有聖靈中的安慰與喜樂，以致我們在這個世代侍奉你之後，能回到列祖那裡，良心清潔而有見證，充滿盼望、聖潔、屬靈與明辨事理，常跟你有美好的關係，也愛世上一切的人。無論是生是死、現今的事或將來的事、高處或低處的，以及別的受造之物，都不能使我們與神的愛隔絕，這愛是在我們主耶穌基督裡的。阿們。（戴祿1613~67年）

讓我們學習這樣的禱告 95

苦中安慰：至為慈悲的父啊，求你記念我這軟弱的人。我雖是你手的工作，卻自感無力，不能承受。但我深信一切都在你裡面，只要得主恩惠加力，我就能夠忍受苦難。求你賜我忍耐。主啊，我的心已經預備好接受你加給我的一切。求使我心靈常有忍耐，我必常仰望聖子基督的面。昔日他在肉身中也曾這樣受苦，求使我也能有同有恆忍的心志。求你接受我的奉獻。你是我的力量----、我的避難所。求你保守我，使我從試煉中安然出來，就是在你看為好的時機救我。阿們。（靈修寶庫1869年）

勇敢喜樂：大能的神，求你賜給我們良善的靈，能感受到神兒女的身分，充滿仰賴、盼望與信心，以致在黑夜裡雖然不得看見，甚至一切都有懷疑，仍願仰賴你是我們的父，你使萬物成為美好，你命定一切。一切的事都在你手裡，願我們在你安排的時間裡忍耐完成你託付我們的工作。阿們。（杜森）

順應交託：主啊，你以無比的智慧與愛為我們安排一切。你知道我的軟弱以及心中的憂苦。求你光照我向掃羅在大馬色路上被你光照，而願將自己完全交付你恩慈的心。求施恩給我，使在我思想、言語、行為、感覺上都得你的喜悅。阿們。（潘錫1800~82年）

讓我們學習這樣的禱告 96

奉獻成聖：我的神啊，我以最深的尊崇與敬愛、志誠的情感與順服的心志來敬拜你。求使我的心與你的心相合，並潔淨我心中一切屬地的，以及驕妄、情慾、冷酷、惡毒、混亂和致死的敗壞。求你充滿我的心，以致一切時勢及環境都不能困擾我，讓我只在對你的愛與敬畏中得著平安。阿們。（紐曼1801~90年）

信心之言：主啊，你的道正直，保守我們不致徒有嘴唇的敬拜和外表空洞的形式，使我們不致有名無實。求你幫助我們以正直的行為敬拜主，有聖潔的生活。讓我們的禱告在你面前成為馨香的祭，舉手獻上我們的晚祭。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

信徒相通：神啊，你是我永久的避難所。我以感謝的心來到你腳前，將以往那段時日擺上，那時我們雖還不認識你，你卻深知我們。如今我們可以歡然從你手中領受工作的託付，並有意識地與你的生命與思想相交。求你使我們每天效法先賢的智慧與良善，在今世繼續他們未竟的工作，直到有一天到天上與他們更完全地聯合。如果我們在你所指定的十字架下沮喪，以為太難承擔，幫助我們總是轉眼仰望憂患之子的腳步，思想祂在各各他的苦勞，然後能自由地把它放在你手中，與主相合。我們要奉獻自己在你旨意所定的工作中，歡喜事奉，求你接納我們為你的兒女，從今直到永遠。阿們。（馬頓悟1805年）

讓我們學習這樣的禱告 97

愛人如己：主啊，你帶領我們經過黑夜，進入晨光，又藉聖靈光照無知與罪惡的幽暗。求你以恩慈將你的聖光照入我們的心靈，使我們永遠委身於你，因為你的智慧創造了我們，你的憐憫救贖了我們，你的旨意掌管了我們。阿們。（寸陰集1865年）

苦中安慰：全明的光，永在的生命，求你恩慈的眼目看顧我的哀情，以你無限的能力保證救恩。這對於你雖然是極為方便，但你仍加以限定。我的神啊，我要順從你的旨意，承受你要我擔當的苦難，這樣我才知道仰慕你。這種仰慕之情是你發動的，也必蒙你悅納。你是何等尊貴，我雖受極大的苦難，我總是你所造的。因著你的恩慈，你必以尊榮的光輝照入我心，使我一生仰賴你。（薛得聶1554~1586年）

純正真實：神啊，你是一切美善與恩惠的神，你配受的敬愛遠超我們所能給予與了解的。求你以愛充實我們，使我們除去一切怠惰與懼怕，以致沒有任何事使我覺得太難從事或無法順從你的命令。求你使我們因愛你而日日更想你，最終得著生命的冠冕，就是你會應許賜給那些愛你的人的。奉我們主耶穌的名求。阿們。（祈禱手冊1860年）

讓我們學習這樣的禱告 98

恩慈待人：主啊，求你賜我們更多的愛、更深的捨己，使我們更像你。求你教導我們願為別人犧牲一己的安樂，為行善而放棄自己的愛好。求你使我思想和善，言語溫良，行為慷慨。求你教導我們施比受更為有福，忘記自己更勝於抬高自己，服事人更勝於受服事，而只將一切榮耀稱頌歸於慈愛的神，直到永遠。阿們。（歐爾福1810~1871年）

責任本分：主啊，你知道什麼對我最好，就願這一切完全照你所喜悅的成全。求你照你所願的賜給我，無論多少，無論何時，只要是你看為好的，能討你喜悅的，都賜給我。我是你的僕人，預備好要作你要我作的任何事，因我不願單為自己活著，而要為你活著。我要好自為之，作得完全。阿們。（干畢士1379~1471年）

遵主恩旨：神啊，願你的名為聖。求你使我的信心得蒙保守，就能在任何十字架下站立得穩，安全無虞，雖在患難、苦害、疾病甚至死亡之中，仍不疑惑你的能力與父愛必能保守我，也願意保守我。你無論何時都可以呼召我，但求你使我能愉快地跟隨，且堅定相信你是全能美善的。然後你慈愛的靈並引領我到正直人之地。願你的旨意行在地上，如同行在天上。慈愛的父啊，你的旨意是什麼呢？不就是要我來愛你嗎？你要我全心全意愛你，盡力盡性愛你。求你照你的命令施恩給我，照你的旨意命令我。阿們。（心靈樂園）

讓我們學習這樣的禱告 99

責任本分：主啊，全能的神，求你救贖我的靈魂脫離捆綁，使我能自由生活，不爲自己，只爲你。求幫助我謹記：賜我今生，不是要我享受安逸快樂，而是爲那永生的家來訓練我，那家是你爲愛你的人所預備的。求你使我眼睛專一，注目於你的安息與平安，使我不困倦也不疲乏，長此以往，以謙卑的心努力向前，好與所蒙的恩召相稱。這樣我雖受苦片時，必要從新得力，在你的愛中蒙堅立。噢，恩慈的神，當我完成你所囑託我的一切工作，你必引領我穿過死蔭的幽谷，按你美好的時刻引我與你永遠同住。阿們。（海慕理）

悔罪之言：恩慈平安、紆尊降貴的神，憐憫的父，賜諸般安慰的主，我爲自己內心的罪惡在你面前痛悔。我太容易惱怒、嫉妒與仇恨，又有太多野心與驕傲，這常使我與他人不能好好相處，屢生仇恨嫌隙。我時常冒犯人，使神與人們不快。恆久忍耐的父啊，求你赦免我的罪，使我重新再領受福分，就是你賜給那使人和睦的人，得稱爲神的兒女。主啊，求你賜我寬容的心與忍耐的態度，和藹可愛，慈善的外貌，歡悅的談吐，熱切的態度，在日常生活中不得罪人，能與眾人相和。阿們。（安德1555~1621年）

讓我們學習這樣的禱告 100

奉獻成聖：主啊，願你至聖的旨意得以成就，就是我們這些天路客能完全遵行你的命令。行你所喜悅的事，生活在世上能常行你的道，蒙主福佑。你恩慈的赦免常在我們中間，以致我們在思想言行上有意或無意干犯你的眾罪，以及對鄰舍輕忽的罪，都在你無限寶貴的憐憫中被除去，我們也願饒恕別人的過犯。求主恩慈保守，拯救我們脫離一切身體靈魂的罪惡，從現在到將來，都不容罪惡阻礙我們進到完全的地步，以致我們能完全敬愛你、榮耀你，從今直到永遠。願凡我所求的都照你的旨意、時間與方式，藉著你恩慈的憐憫得以成就。阿們。（梅萊1840年）

勇敢喜樂：最恩慈的神，你是我們盼望的基石、患難中的避難所。求你救我們脫離死亡的網羅，脫離圍困我們的諸般憂患，使我們能以清潔無邪的心來歌頌你的聖名。奉主耶穌基督的名。阿們。（撒冷祈禱集1085年）

苦中安慰：神啊，你使人在剛強中喜樂，在憂傷時展翅上騰。我謙卑祈求你在全能的智慧中賜下力量，爲你恩慈的緣故，不拒絕我們，不收回忍耐的安慰。天父啊，求你使我們所承受的不致過於所能擔當的。由於我們的重擔不會比心靈的困擾更難受，求你賜給我們屬天的寧靜，在一切的事上都看見有你的聖手在其中，深信你必有奇妙的恩典，可以在信靠中有忍耐。阿們。（魏洛倫）

讓我們學習這樣的禱告 101

勵志之言：主啊，求你恩慈地進入我心靈，佔據並居住。我承認這是美好的居所，有神榮耀可以迎入，也有神感動人熱切的渴望。求你進入並裝飾，使它成達你可居住的所在，因為這是你手的工作。求你將自己賜給我，不然我只有你所造之物，仍難滿足我的渴求。求你使我的心靈不斷尋求你，孜孜矻矻追索你，直到尋見並完全得著你。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

奉獻成聖：全能的神，離了你，我們就不能做什麼。求你使我們決意緊跟著你，由你的旨意管理；使我的道路正確，殷勤盡責，以符合神的呼召，遠避罪及一切犯罪的機會。求你賜我你的旨意，也賜我能力完成它。求你照你的命令指示我，使我今世生活正直，來世永遠讚美你。阿們。（靈修寶庫1869年）

信靠恩主：主我們的神，求你保守我們脫離黑暗，因我們的自私使我們陷入黑暗。求讓我們知道在你原沒有黑暗。我們只怕一件事：靈性的死亡；我們只逃避一件事，就是對你、對弟兄沒有愛。當風暴兇猛、黑夜沈沈、心靈憂苦、內裡受壓時，我們好像疲乏的旅人，求幫助我們仰望你，瞻仰你愛的光輝，以致在你扶持之下，能在黑夜歌唱。最後我們經過死亡的冷河，穿越山嶺，得與眾聖徒共度永恆的年月，永遠的生命。你的恩慈必垂聽我們所求。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（杜森）

讓我們學習這樣的禱告 102

信靠恩主：美善的主，惟有你使萬物各得其所。我將自己完全投靠在你無限的恩慈中，將一切自己所有、所愛以及所求的，無論是現在的或將來的、我的盼望與懼怕、我的時間與永恆、我的喜樂與痛苦，都向你奉上。求你照你所願的待我，因為你知道什麼是最好的，使我在你的永愛中安全無虞。阿們。（靈修寶庫1869年）

愛人如己：全能的神，求你使我知道你的道路，有順服的靈，在思想言語上符合你的道，讓你的平安在我們心中做主。求你幫助我們除去一切跟你的平安相違的事，凡不合你旨意的也都盡都丟棄，使我們擁有信靠的安靜生命，謙卑生活，渴慕真道，行在光明中，以致你的福分臨到我們，你的面光成為我們永久的喜樂。求你以恩慈垂聽我們，奉我們主耶穌基督的名。阿們。（杜森）

勵志之言：主啊，你是我們的神、我們列祖的神，你曾將死蔭轉為清晨，也曾照亮我的眼睛，使我不在死亡中昏睡。求主塗抹我們的過犯，使它如夜霧消失，也驅散我們的罪孽，好似晨雲吹散。求主使我成為光明之子、白晝之子。跌倒的時候，求主扶持；低沉的時候，使我興起。今天保守我遠離一切的罪，也脫除所有的邪惡。求你使我今天比昨天增添更多的知識與善行。求你使我早晨聽見你的慈愛之言，因為我的倚靠只在你裡面。教導我行你所喜悅的事，讓你慈愛的靈引導我進入公義之地。阿們。（安蘭溪1555~1626年）

讓我們學習這樣的禱告 103

順應交託：主神，聖父啊，你是永遠可稱頌的，因為你願意，事就這樣成了，而你所做的盡都美好。我的心憂苦，有時甚至流淚。我裡面惶惶不寧，也因多受苦難。我渴想你平安的喜樂，切求神使兒女有平安。除非你賜下平安，以聖潔的喜樂灌注我心，你僕人的心才能滿有音韻之樂，才能極力歌頌你。求你使我成為謙卑而負責的門徒，有你那樣的恩慈，我必遵你而行。你知道什麼對我的靈命長進有益，知道怎樣以苦難磨去我罪的銹漬，願你按你美善的旨意成全。阿們。（甘畢士）

愛人如己：主啊，求你將兄弟之間的友善與和平澆灌我心，在以你有福的甘露灑在我身，使我們能因你的榮耀與恩惠而喜樂。奉主耶穌基督的名。阿們。（撒冷祈禱集1085年）

苦中安慰：主啊，求你不容我的試煉大過我的力量，讓你的保護可以成為我在試煉中的安慰與力量。求你施恩幫助我能從臨到我的事上汲取好的教訓，使我的心能明白這是主的作為，一切都是主的安排，不是機緣巧合。如此，我就以忍耐與喜樂從你手中領受這一切。阿們。（魏多馬1663~1755年）

讓我們學習這樣的禱告 104

愛人如己：永生的神，在你沒有黎明也沒有黑夜，無論白晝與黑暗，你都賜下更迭的恩典。沒有任何光明能跟你相比，裡外就只有你。當你從我們的住處掀起黑暗的窗簾，你也從我們心中除去幔子。求你在我們心靈有升起的清晨，復甦我們的工作和禱告。當一切都衰敗凋殘時，你恩惠與平安的正午卻仍長存。求你使我們趁著白日穩步前行，跟隨你的腳步，善用不多的時間，成就你神聖的工作。阿們。（馬頓悟1805年）

引導之光：全能的神，你是智慧的賜予者，求你以正直的智慧照亮我的悟性，以你的律法掌管我的意志，不容虛謊引我走錯，不容試探叫我腐敗，我便能致力行善，抵擋罪惡。在今世一切的盼望與懼怕之中，求你不從我收回你的聖靈，使我的思想能專注在你身上，最後得著那永遠的快樂。奉主耶穌基督的名。阿們。（莊森1709~84年）

苦中安慰：我的神，我的主啊，屬你的聖徒何其有福，他們行經短暫人生的洶湧海濤，最後必能安然抵達嚮往的寧靜海港。求你恩慈的眼目看顧我們這些仍在危險航程中奮鬥的人。求你在我們為難時記念並保護我們，也顧念那在苦難與試探的風浪裡掙扎的人。我們的軟弱求主剛強，使我們在屬靈的爭戰中仍有力量。幫助我們不輕忽與膽怯，保護我們脫離一切不忠的意圖和背叛的心思。我們十分脆弱，在每樣道德行為上都深感無力，求主引導我們的船隻安抵彼岸，到達我們想望的天堂。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

讓我們學習這樣的禱告 105

信心之言：全能永在的父啊，你愛的火焰曾點燃在聖徒的心靈。求你使我們也有同樣的信心與愛的能力，以致為他們得勝而歡悅，因他們的榜樣而得益，奉我們主耶穌基督的名。阿們。（哥德選集）

責任本分：主啊，我們的天父，全能永在的神，從過往到現在，你會安全地把我們帶到今日的開端，也必以大能護衛我們到日落。求你保守我們今日不犯罪，也不遭遇任何危險，在我們一切行事上都有你的管治帶領，使我們在你眼中被看為公義，奉主耶穌基督的名。阿們。（加里森聖書494年）

奉獻成聖：我要用什麼報答你一切的厚恩？我只能將自己一切所有的獻上，完全順服於你。我的神啊，我願分別為聖歸你，過儉樸生活，不求地上的逸樂。雖然你也賜我各種豐盛的祝福，但我在為你所賜的恩惠感謝之餘，仍只仰望賜恩者為我喜樂的泉源、生命的目標。我無法多年來固定思想與感覺的習慣，只有求你施恩給我，使我在貧窮與需要中得恩恤。求你除去我心中一切的彎曲與悖逆，好讓你純粹屬天的愛充滿我，於是在你愛的遼闊中，一切狹窄與自私消失無蹤。阿們。（海慕理）

讓我們學習這樣的禱告 106

切求你恩典的甘泉。如果你不是我父的靈，我如何能戀慕你呢？如果你沒有將你性情放在我裡面，我怎麼會渴想你呢？藉著我對你的需要，我知道自己與你連結，你是我的父。我沒有辯論，只有籲求，將需要呈明；沒有言語，只有呼求。我呼求你，因我需要你；我需要你，因為我原是為你所造。我以禱告敲叩天上的門，因為我太不完全，性情仍感缺欠，只有在你裡面我才得以完全。求你來完成這神聖的創造，供應生命，滿足每一生靈的需求，他們才有權利活下去。聖靈啊，我渴求你快快領我到你生命的樂河。阿們。（馬德勝）

信靠恩主：主啊，你是我的保障，扶持我的右手。主，保守我遠離一切罪惡，保守我的心靈，保守我的出或入，從今直到永遠。主啊，你知道，你能夠，你願意使我的心靈獲益。我自己既不知道怎樣做，也不能夠做什麼，應該做的我反倒不願意去行。求主以你說不盡的恩慈引導我，讓我去做你所喜悅也對我最有益的事。神啊，你愛世人，良善、恩惠、慈愛、憐憫都是你的，溫良、柔順、寬容、忍耐、恩慈及豐富的憐憫都是你的。願榮耀歸給主，阿們。（安蘭溪1555~1626年）

讓我們學習這樣的禱告 107

奉獻成聖：永生的光，在你面前黑暗也變成光明，其他的光與你相比都成為黑暗。求你照你所喜悅的，差派你的光與真理引導我們。求你煉淨我們一切不潔的想像，以致你最美麗聖潔的形像可在我們裡面日日更新。藉思念你榮耀的完全，我們每日的生命可以不斷長進，以致逐漸達成像神的完全，就是我們所渴望的，最後使我們在憧憬豐盛美善的異象裡永享快樂。當這有福的日子來到，黑暗飛去，破曉時分，願你的靈繼續與我們同在。你的恩惠經常引導並支持我們的腳步，使我們感受到更有力的影響。深願我們一切的努力，在我們人生餘剩的日子，都為事奉、尊榮你有福的聖名。奉主耶穌基督的名。阿們。（禮頓主教1611~84年）

悔罪之言：主啊，我如今的盼望是什麼呢？我的盼望真正在於你。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害。主啊，你知道我們如何被造，也記念我們不過是塵土。我是屬你的，求你救我！主啊，我是你的僕人，是你婢女的兒子。我雖是無用的僕人，但仍是你的僕人。我雖是失落的浪子，卻仍是你的兒子。你是我信實的創造主，我要將自己交託給你。主啊，我是你照自己的形像造的，求你不要任憑自己的形像遭破壞，而要再真實的聖潔與公義中更新我。你是真實的神，你已經救贖我，我今將自己獻在你手中。阿們。（安蘭溪1555~1626年）

讓我們學習這樣的禱告 108

信心之言：求你在我們裡面點燃愛火，幫助我們的軟弱靠你剛強，有好行為堅定我們的呼召。我們的手無論做什麼，都要好好去做，只求你的喜悅，你就成為我們最大的賞賜。阿們。（心靈樂園）

責任本分：我們的天父，你為我們永遠的福樂而命定了一切。求你恩慈地光照我們的心，使我們有堅定恆久的信心，仰望你的愛顧。求你使我們不發怨言，沒有懼怕，一無疑惑，因為你以除去這一切，使我們從憂慮與悲苦中興起，倚靠你永久有能力的磐石。阿們。（新祈禱書1876年）

悔罪之言：主啊，我向你獻上我的祈禱與代求，特別是為那些傷害我、論斷我、使我憂傷、挑我毛病的人，也為那些有意或無意在言語行為上困擾我、煩亂我、使我受苦、加重我壓力的人。求你饒恕我們雙方的罪，同樣而等量地赦免我們彼此的得罪與干犯。主啊，求你從我們心裡除去一切猜疑、惱怒、憎恨以及所有妨害仁愛與弟兄之愛的原罪。求你憐憫凡渴慕你慈愛的人，賜恩給有需要的人，也使我們配受你的恩惠，直到永生。阿們。（甘畢士1379~1471年）

讓我們學習這樣的禱告 109

勝過試探：主啊，你會命令我們要完全，像我們的天父完全一樣。求你將持續的渴慕放在我們心中，使我們不斷順從你聖潔的旨意。求你天天教導我們明白你的旨意，也賜給我們恩典和力量遵行。願我們永不致貪享安逸，偏離你指示的道路，也不致為怕受羞辱而離棄你。阿們。（歐爾福1810~71年）

恩慈待人：主啊，求你賜我們更多的愛、更深的捨己，使我們更像你。求你教導我們願為別人犧牲一己的安樂，為行善而放棄自己的愛好。求你使我思想和善，言語溫良，行為慷慨。求你教導我們施比受更為有福，忘記自己更勝於抬高自己，服事人更勝於受服事，而只將一切榮耀稱頌歸於慈愛的神，直到永遠。阿們。（歐爾福1810~1871年）

愛人如己：神啊，我們的天父，你會吩咐我們要彼此相愛像你的兒女，也命定了在你聖靈連結之中至高的友情。求你保守我們常在這愛的連結中，為你的榮耀，相互安慰，無論我們的連結是出於自然或揀選，都在屬天的愛裡得已完全。當事上一切都歸烏有，你的愛卻永不止息。求主賜下天恩的甘露，使我們彼此享受喜樂，永不消失。在地上我們一起在愛中生活，遵主命令，以後在榮耀的國度裡，必更能在你裡面合一。奉主耶穌基督的名。阿們。（希格斯靈修集1700年）

讓我們學習這樣的禱告 110

信靠恩主：最榮耀的神啊，求你以慈愛更新我的靈，除去我一切心靈的厭煩沉悶，賜我永不衰敗的盼望，渴慕聖潔，除非得著那不斷增長的愛，否則決不滿足。求你使我將一切的事都視為屬靈的，都是為你的榮耀而作。當你呼召我從物慾的享受中出來，進入屬靈的享受，就是眾聖徒與天使的感受，這樣的工作才有永遠的喜樂與感恩，使你的恩慈得著稱讚。阿們。（戴祿1613~67年）

悔罪之言：主啊，生命與死亡在你聖手之中。在你的能力裡我蒙保守，在你的恩慈裡我得眷顧。求你繼續憐憫我，赦免我，因為我一直忽略你所交付的責任，任時日蹉跎而未努力遵行你的旨意。神啊，求你使我謹記：每一天都是你的恩賜，應當照著你的命令而好好使用。求你使我從忽略的罪中悔改，我就再蒙恩惠，殷勤實行你的命令。奉耶穌基督的名。阿們。（莊森1709~84年）

勵志之言：主啊，我們雖不知什麼是最好的，但你看怎樣合適，求主就賜給我們。願它帶給我們心靈的平安與康泰，也讓我們的鄰舍與世人都因我們得益處。求主使我們成為你的聖殿，與我們同住。主啊，求你恩待你的僕人，讓我能做在你恩慈中被接納的事，雖然在你聖潔的眼光中我根本不配。求你賜福我的工作，使我竭力做到最好，最後以喜樂的心向你獻上感謝。你是真理的神、創造者、救主、復興的主，我們將身心靈都交在你手中。主啊，我也將今天的出入都交託給你。阿們。（魏洛倫）

讓我們學習這樣的禱告 111

信靠恩主：全能的神，求你使我們有智慧，即使我們的視覺消失，理智昏暗，人生道路艱難，光亮全褪，我們的信心仍舊增長進深，以信賴代替眼見，以信靠取代理智。無論何時你的道路似乎難以明白，我們仍有寧靜的信心與忍耐的依靠。我們敬愛你的信心始終巨大，因為兒女總是知道父母眷愛、保護、看顧他們。願我們的心思也常保安靜，信靠那看不見的神。這樣，我們面對生命便毫無懼怕，應付死亡決不喪膽。無論來生有什麼，都給我們充足的盼望，相信無論現在或將來，對我們最好的就是照你美善的旨意，成就你的律法。阿們。（杜森）

奉獻成聖：主啊，你囑咐我只要祈求，必能得著。你要我尋找，我就歡喜地尋見。你吩咐我叩門，求你為我開門。唯願你來引導並管理我一切思想和行動，使我從今以後更多事奉你，完全將自己獻上以順服你。求你接納我，吸引我到你面前，我必以順服與敬愛將自己完全歸屬你。我是你的，我是你所造的，願永活的主永遠管制我們。阿們。（聖奧古斯丁354~430年）

信心之言：主啊，求你使我們的信心完全，在缺乏信心者心中撒下信心的好種，使我們能堅定地仰望你，存心忍耐，奔那擺在我們前面的路程。求你賜恩給我們，幫助我們能以行為表明信心。求你教導我們憑信心行事，尊重神的應許：你必按你的美好時刻，在我們身上成就美好的事，因你是我們最恩慈的主神與救主。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

讓我們學習這樣的禱告 112

勵志之言：主啊，我們的心向你敞開，因你能管理我的心比我自治更好。主啊，求你興起，命令我心靈的風暴止息，與你和好，使我仰望你，住在你裡面。讓我不受游移的雜念困擾，忘記一切，只看見你，聽見你。求你更新我的靈，你的光照亮我心，使我被愛火焚燒，只單單向你獻上敬仰。求聖靈繼續在我裡面居住，使我成為你的殿、你的聖所，以愛、光與生命充滿我。求你使我滿有敬虔與屬天的思想，有安慰與力量，有喜樂與平安，阿們。（安德1555~1621年）

責任本分：神啊，一切都在你命定之中，我們必須努力追尋，藉你賜的恩福，讓誠實的勞苦結出佳美果效。求你以恩慈看顧我的學習與工作。主啊，求你將你所設計合法與合理的事，賜給我們。求你使我們心思平靜，意志堅定，以致能再這短暫的人生中遵行你的旨意，以後在來生得著福樂。奉我主耶穌基督的名。阿們。（莊森1709~84年）

信靠恩主：我的神啊，求你賜給我們信心，使我們在你裡面有平安與喜樂。你的旨意常常比我們自己的想法更可親，你的喜樂比我們自己尋找的快樂更甜美。凡你所賜的都是白白的恩典，即使你收取了一切，你仍是施恩於我，所以我要凡事謝恩，凡事讚美，凡事愛主。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

讓我們學習這樣的禱告 113

責任本分：主啊，求你不但將誠命囑咐我們，更使我們能樂意去完成每項應盡的責任。求你使我們的心專一歸向你，或吃或喝都要遵行你的旨意。求你開廣我們的心，使我們在你命令的道上直奔。求你憐憫我們，祝福我們，保守我們今天在一切事上都蒙恩惠。求你使我們心中滿有你的愛，使我們甜蜜而有力地激勵，歡然忠心順服你。阿們。(任格1646~1724年)

敬愛父神：神啊，我們愛你，並且渴望愛你更深。求你使我們竭盡所能愛你。最親愛的朋友啊，你曾這樣愛我們，救我們，你是這樣美好，讓我們感受到你更加甜美。求你來住在我們心裡，管制我們的口舌、我們的腳步、我們的行爲，使我們毋須爲身體憂慮，也不必爲靈魂煩惱。求你賜給我們愛，因爲這是最好的恩典；愛是沒有仇敵的。求你賜我們純正的愛，使我們彼此相愛正如你愛我們一樣。至善的父啊，一切的愛都從你那裡流出。讓我們的心在被你的愛火溫暖，因爲它原被罪所凍結，對你對人早已冷卻。求你在愛子裡幫助我們，賜福與我們。阿們。(聖安錫姆1033~1109年)

平安與安息：神啊，你永遠的計畫將我們的靈魂安置在這身體裡面，好似旅客登上船隻，經過世界的汪洋，卻無法在任何港口拋錨，只能一直馳往你榮耀的國度。主啊，保守我們脫離四面的危險，使我們的情感只接受你的感動，得著適當的指引。你的聖靈必甜蜜又堅強的帶領我們向前，終久歡然抵達天上。奉我主耶穌基督的名。阿們。(希格斯靈修集1700年)

讓我們學習這樣的禱告 114

愛人如己：神啊，你是仁愛之主，愛好純淨的平安與情感。求你讓所有被恐懼驚嚇、被貧窮折磨、被苦難煩擾、被疾病纏困的人都能因你無限的溫柔而得釋放，因你生命的代贖而興起，因你每日的憐恤而感到被珍愛。奉主耶穌基督的名。阿們。(加里根聖書800年)

平安與安息：父啊，我有時心中極爲不安，因爲需要太多，不知從何求起。這時我對你卻沒有任何祈求的話語。我的呼求似乎純然署世，巴不得我有鴿子的翅膀能飛離而去。然而在這當中，你卻接受了我不安的祈求。你藉聖靈的代求接受我內心莫名的渴望。我實在不知應怎樣祈求，但在我無言的呻吟下，一切的需求你都瞭若指掌。我是照你的形像造的，我只能在你所賜的安息中找到歸宿。所以求你記念我，爲你的義的緣故，讓聖靈嘆息的代求表達我默然的心願。阿們。(馬德勝)

敬愛父神：主啊，你是恩慈的神，我要細察內心，預備領受你在我裡面的感動。你是滿有憐恤的主，我尚未呼求，你就來尋找我，使我得已尋見你和你的愛。主啊，我實在渴想你、敬愛你。求你加增我尋求你的心，將我所祈求的賜給我。我雖愛你，但我的愛太微小，求主加添我的愛。當我的心靈被你感動，默想你那說不盡的恩慈，我身體的負擔就減輕了，思想的困擾就停止了，短暫屬世的壓力也更少了。我的心靈像得著了翅膀，欣然向上飛翔，直達你恩惠的寶座。在那裡，我將被屬天的慰藉充滿，有天上公民尊貴的樣式。阿們。(聖奧古斯丁354~430)

讓我們學習這樣的禱告 115

信心之言：主啊，求你使我變得心中有愛，又將我的愛變為順服，毫無阻礙，願你接受。求你幫助我做你所悅納的事，它們既都歸屬於你，也必合乎你的旨意。阿們。（戴祿1613~67年）

順服主神：全能的神，你是統管萬有的生命之主，求你激動我們的心，常受聖靈感動，看見生命中最佳美與真實的事物，以致勝過一切卑賤及惡慾污穢、自私與所有違背你的事。我們就甘願跟從你，順從你的旨意，奉為至上。求你的恩慈垂聽我們，奉我們主耶穌基督的名。阿們。（杜森）

奉獻成聖：敬仰的神，我謙卑地尋求你，求你悅納我的奉獻，在我的餘生中完全被你所用，我身心的全力要專一敬仰你，事奉你。求你饒恕我過去一切的罪惡與過犯，樂意賜我堅固的信心、熱切的愛心、謙卑的順服，並決意繼續隨從你旨意絕對的引導。我願存歡喜預備的心完全地順從。當我們思想與行動持續在你面前時，我就能體會你的同行，言語行止不致使你失望。奉主耶穌基督的名。阿們。（郝卓理1661~1745年）

讓我們學習這樣的禱告 116

恩慈待人：求你使我全心全意愛你，也全心全意愛鄰舍。我們內心既有基督的愛，就當把一切潛藏的嫉妒、惡毒除去。求你以仁愛、良善充滿我們的心，以致我們能常為別人的成功而歡欣，在別人受苦時寄予同情，除去一切嫉妒與論斷，使我們能跟從你，因你是最真實與完全的愛。阿們。（靈修寶庫1869年）

奉獻成聖：天地的主，我們確實為一切的罪行感到抱歉，我們要完全丟棄違反你旨意的事，徹底順服你。求慈悲的父悅納我們的奉獻，就是我們重新獻上身心靈給你。求你使我們每天奉獻自己，更真誠也更歡欣，有更純潔的情懷、更誠懇的委身，預備好好事奉你。求使我們心中長存的意念，以致感恩願聽從你愛子耶穌基督的教訓與榜樣。求你使我們像祂一樣純正、清潔、溫良、恩慈、和平、忍耐、滿足與充滿感恩。求你將一切恩典的應許實現在我們身上，讓你的僕人可以遵照你的話語而行。阿們。（1626~1707年）

苦中安慰：最慈悲恩惠的父啊，我們稱頌榮耀你的尊名，因你收納我為後嗣，承受基業，且讓我同享跟長兄耶穌一樣的名分。你是忍耐與安慰的神，求你加力量給我，使我能背負你的軛與擔子而不埋怨、不快或不願。主啊，我無法站在十字架下面，因為我自己不能，求你加添我心力，使我有恩典來擔負，以致在最軟弱的時候反成為最剛強的人。求你引領我雖經過流淚谷及死蔭幽谷，仍有安全與平安相隨，且有溫柔的心，能敏銳感受主恩的奇妙。奉耶穌基督的名。阿們。（戴祿1613~67年）

讓我們學習這樣的禱告 117

信徒相通：神啊，你昔在、今在、以後永在的主，在你面光之前，世勢興起又過去，世世代代人們尋求你，你的信實永無窮盡。我們的列祖在他們人生旅程中得你引導，也安穩在你的憐憫之中。求你今日仍引導他們的子孫，有白日的雲柱與夜間的火柱。在我們多方的試探中，唯有你知道我，也一直與我相近。在愁苦中，你的憐憫甦醒困倦的心靈；在安樂中，你的靈能使我們遠離驕傲，保持謙卑。你是平安與公益唯一的根源！求你除去每個人心靈的帕子，使我們與你的眾先知、聖徒相交而不致羞愧。求你因著你的慈悲溫柔垂聽我們的禱告。阿們。（馬頓悟1805年）

信心之言：主啊，求你使我們的信心完全，在缺乏信心者心中撒下信心的好種，使我們能堅定地仰望你，存心忍耐，奔那擺在我們前面的路程。求你賜恩給我們，幫助我們能以行為表明信心。求你教導我們憑信心行事，尊重神的應許：你必按你的美好時刻，在我們身上成就美好的事，因你是我們最恩慈的主神與救主。阿們。（羅茜蒂1830~95年）

主啊，求你聖潔的氣息在我們裡面運行，以愛火在地上燃起，以平安的靈膏我們，使我們聖潔、順服，並住在與你的相交中。阿們。（魏洛倫）

讓我們學習這樣的禱告 118

勝過試探：主啊，我因深信你的良善與憐憫而進前來，就像一個生病的人尋求醫生，飢渴的人就近生命的泉源，受造者到創造主面前，無告者尋求安慰師。我所能或應該渴求的一切都在你裡面。你是我的拯救、盼望與力量。今日我要大大喜樂，因為你僕人的心要向你興起。主啊，求你興起。阿們。（甘畢士）

愛人如己：求主將無私的靈傾注我們心中，以致當我們的福杯滿溢，就能與弟兄分享我們的快樂。仁愛的神啊，你使日頭照好人也照歹人，降雨給義人也給不義的人，求你使我們更加像你，更多支取你那不吝惜也不疲乏的恩慈，成為你真正的兒女。奉耶穌基督的名。阿們。（韓德靈修用書1892年）

信徒相通：全能的神，我們要將最高的讚美獻給你，向你衷心感恩，因為你曾在眾聖徒身上彰顯你奇妙的恩惠與德行，也恩待世上所有願追求聖潔的人，使他們的生活與工作都能如明光照耀，影響後世的人。我們想起那些先知、使徒、殉道者，就滿懷尊敬和興奮，因為藉著他們以及許多神樂意的工人，我們的祖先父兄才能帶著信心的印記離開今生。我們為此讚揚你的聖名，並且謙卑地渴望我們也能繼續在這聖潔的交通中享受安慰，有樂意的心隨從他們敬虔的榜樣，在你的真道上穩健。阿們。（個人靈修1560年）

讓我們學習這樣的禱告 119

奉獻成聖：鑒察人心的主，你知道我的心，也深知我是否愛你，因為我是你所造的。我的一切以及內裡若有任何良善，都是藉著你而成的，因為那是你在我裡面的工作，我只有自動奉獻自己的心，因為我的心必屬於你。我願將生命的每一分鐘都用來事奉你，實現你的旨意。每逢想念你，是我一切思念中最甜美的。你是我最親愛的，也是最佳美的，使我可以聽聞，可以與你交談。你愛的喜樂是我靈魂最大的喜樂。我樂意將全心全人奉獻給你，求你悅納這活祭，賜給我基督的心，好將榮耀歸給父神。阿們。（賽萊1751~1832年）

恩慈待人：主啊，我們常為軟弱所困，需要仰望你赦免之恩。求你幫助我們饒恕別人，正如你饒恕我們一樣。讓我們不牢記別人得罪我們的事，也不讓它在我們思想中反覆盤旋，更不容它影響我們的心，幫助我們樂意愛我們的弟兄，正如你白白愛我們一樣。阿們。（施根納1818~82年）

純正真實：神啊，求你使我從今以後欣然順從你的囑咐。求你在危難之中記念我，使我不致懼怕、憂慮與愁苦。求你賜我謙卑與柔順的心，不憑自己，只依靠你，能在你恩典的旨意和方法中同意你的安排，而不致產生無謂的憂慮、怠惰與自私，因而破壞你慈惠的計劃。阿們。（魏多馬1663~1755年）

讓我們學習這樣的禱告 120

奉獻成聖：求主以天上的福份賜福我的心靈，使我成聖，好讓我能成為你聖潔的居所，以致在你殿中沒有任何不潔冒犯你的尊榮。求主照著你偉大的良善與恩慈看顧我，聽你僕人的祈禱。求你保守我的心，在人生無數的危險中，常有恩惠隨著我。求你引導我們行平安的道路，最後抵達永恆光明之家。阿們。（甘畢士1379~1471年）

尊主恩旨：慈悲的父神，我將自己的一切所有的交託給你。我仰望你的豐富，因為你能判斷什麼是最適合我的需要。你的誠實與信實是我最好的堅固臺，你的智慧使我在一切的事上得滿足，你的能力是我的支持、保護與保障。求你照你所喜悅的引領我，我要存歡喜的心跟隨你。凡你所賜的，沒有什麼是我拒絕不受的。親愛的天父，我順服你的命令，盼望一切都互相效力，使我得益處。我信靠你的恩典，我要常行我應作的事，對你的愛堅定不渝，決不讓任何事物離間我們，幫助我堅定相信你那智慧又大能的良善。阿們。（柏德克1626~1707年）

勵志之言：親愛的主，求你不要因我在事奉上怠惰而厭棄我。求你幫助我，藉聖靈在我裡面居住施恩，使我更努力得勝困難和試探，不致遠離你。最後你必賜我有福的自由，這原是你兒女的福份，可以從自我與罪裡脫離，享受與你的靈交，成為聖潔。求你將豐滿的恩典傾倒在我所親愛的人身上，在他們心中澆灌你的愛，也引他們就近你自己。願你的榮美與真理向我們這認識你的人彰顯，雖然我們的認識，願你的名得著榮耀，你的愛在我們裡面成全，你的僕人必永遠稱頌你的慈愛。阿們。（海爾）

讓我們學習這樣的禱告 121

恩慈待人：主啊，你就是愛，你從不拒絕兒女的呼求，現在求你垂聽我們的禱告。求你使今天成為我們蒙福的日子，也使我成為別人的祝福。求你使我脫離一切凶惡，保守我不受外來的罪誘與內裡罪慾的影響。求你幫助我控制自己的脾氣，一有怒氣興起便知如何抑止。如果遭遇輕視與惡待，求你也賜我恆久忍耐的愛，學習包容。求你使我溫良和善，甚至能愛那些不愛我的人。求你使我把今天活得淋漓盡致，就像生命最後一日。我的神啊，求你指引我當行的路，凡不是你所設定的決不舉步，無論往何處都必須有你的同在。主啊，求你與我同行。阿們。（德蘭敦）

苦中安慰：全能的神、生命的主，你將生命賜給我們，使我們可以存活；你將慈愛賜給我們，使我們可以歡欣。求你使我們體察憂患，藉信與望而蒙拯救，不僅得歡樂，且有意外的平安。求你垂聽我們的懇求，明白你的恩。奉主耶穌基督的名。阿們。（杜森）

尊主恩旨：最恩慈的主啊，求你賜恩給我，與我同工，保守我到底，使我一切所願的都蒙你悅納珍愛。願你的旨意成為我的，因為我的心意始終追隨著你，完全地順服。我最大的願望就是安息在你裡面，使我滿有平安。你是我心中真正的平安。萬善的主，我願安息在你裡面，在你的平安裡面。阿們。（甘畢士1379~1471年）

讓我們學習這樣的禱告 122

勵志之時：平安的神，求你以平安的繩索繫住我們的心，使我們彼此在溫和與謙卑中生活共處。忍耐的神，求你賜我們忍耐，雖在試煉中，仍能穩定堅持到底。祈禱的靈，求你甦醒我們的心，使我們舉起聖潔的手，在百般憂患中祈求神。神啊，你是輕柔的風，吹服並除去我們炙熱的苦楚。在需要之時，你是我們的保障與蔭蔽；在試煉之中，你是我們的幫助；在四面楚歌之下，你是我們唯一的安慰。你是永遠的光輝、救恩、安慰，是我們黑暗中的亮光，生命中的救恩，面對死亡時的安慰。求你直接引我們到永生，好使我們永遠稱讚你。阿們。（歐伯瑞1569~1636年）

主，使我成為你和平之子；在傷害之處，播下寬恕；在懷疑之處，擺上信心；在絕望之處，撒下希望；在黑暗之處，賦予光明；在悲傷之處，帶來喜悅。（聖法蘭西斯 1182-1226）

主，求你使我們永遠樂於拿好東西與別人分享。賜給我們丰沛的聖靈，使我們感受到施比受更為有福。也讓我們準備好，開開心心的付出，沒有埋怨；默默地付出，不求讚美；誠誠懇懇地付出，不求別人的回報感激。奉耶穌基督的名禱告。（約翰杭特 1849—1917）

讓我們學習這樣的禱告 123

信靠恩主：父啊，今天可能有一些生活上的艱難或愛的試煉會使我們困倦、愁苦或陷入無助，然而我們整個生命直到如今仍足可證明你的愛顧。你賜糧食顧我身體，賜思想予我心智，賜愛予我心靈，這一切都從你而來。求你幫助我們趁有今日總要倚靠你，使我們內心的幽暗得以照明，使我們在你安排的時刻中享受安息。求你使今天成為我們親近你的日子，因為你有能力吸引我們，使我們更像你。神啊，我們今日來投靠你。當一天勞碌完畢，我們的信心將比以前更堅固。當生命的終點將來到，我們的工作完畢，願我們在臨死前更信靠你，並且永遠信靠你，奉主耶穌基督的名。阿們。（萬爾伯）

奉獻成聖：主啊，求你賜福我們每日的工作，使我們有信心並甘心來作，是服事主，不是服事人。我們身心一切的力量都是你賜的，我們要把它們奉獻出來服事你。求你使我成聖，也使我所行的得以聖潔。求你教我不怠惰，心裡火熱。求你眷顧我的努力，能結出真正智慧的果子。求你教導我們追求真理，得著真理，並憑愛心說誠實話。幫助我們在世事上更多認識你，使我們藉著你的兒子耶穌基督被你所認識。求你今日賜我聖靈教我無論在身體、心靈、工作、休息各方面都能全為你，歸於你。阿們。（安多馬1795~1842年）

讓我們學習這樣的禱告 124

信心之言：主啊，求你預備我的心好敬畏你、仰慕你，因敬愛主而憎恨所有罪惡、缺點，以及一切不蒙你喜悅的事，愛你所愛的人與事。求你賜我熱切的愛，為不知感恩而羞慚，為犯罪而憂傷，只切慕你的恩惠，唯願完全與你合一。我的冷淡求你以愛光照，我的虛空與乾渴像枯乾的田地渴想著你，求你進入我心靈。求你使我在疲乏中得以復甦，我的心切想你，你必挪去我的痛楚。求你使我將緘默化為讚美；渴慕你，使那時候你的心得以飽足。阿們。（潘錫1800~82年）

引導之光：主啊，我感謝你，因為你的愛激勵我。我感謝你，在生命的大轉變中，你主動先引領我，並不等待我的心願。我感謝你，因為你引領的方式超乎我知道的，也超過我貧乏的悟性所能領會的。我感謝你，你不因我的苦毒而鄙棄我，也不因我內心的急躁而轉去。天地宇宙中有什麼比你的愛更榮耀呢？它催逼我進入你的愛。我唯有成為你的僕役才能得自由。你的愛禁錮我，讓我有更大的空間學步，也使我更眷戀你的羊圈。求你保護我，除去我內在的私慾及個性中的急躁，幫助我樂意接受你的命令前行。求你照你自己的方式指引我，保守我在你的光中行走。阿們。（馬德勝）

勇敢喜樂：我的神，我的神，我真軟弱，但你是我的力量。每當我被試煉打倒時，你又使我興起。神是我的力量，求你使我不失敗，不絕望，因為你是我的盼望。求你每日吸引我，使我愈來愈親近你，且更像你；因愛你而更多事奉你，蒙你喜悅。每一天都不徒然虛度，都先求你的喜悅，為你而活，寧可死也不願少愛你。阿們。（潘錫1800~82年）

讓我們學習這樣的禱告 125

責任本分：全能的神，天地的主，生命與光明的賜予者，求你教導我們一切天國的事以及地上的責任，使我們在你的光中和平安生活裡忠於你的託付，專一仰望你，讓你的光亮與生命在我們裡面，就是神自己在人心，成為我們真實的體驗。願賜平安的神賜我們出人意外的平安，並常保守我們的心懷意念。奉我們主耶穌基督的名。阿們。（杜森）

苦中安慰：求主賜恩，使我有恆久的美德、不厭煩的耐心，常存感恩的心來領受你所賜予人生的各種機會。無論是災害與困苦，我總要忍耐承受，勇敢克服。在人生的每一轉變與機遇中，只以單純的信心與順服，將自己與所有的一切都交在你美善的安排之中。阿們。（心靈樂園）

順服主神：全能的神，懇求你的榮耀充滿天地，也充滿我們的心，使我們能因你的恩慈而同感榮耀，因你的愛而大大喜樂，因你的應許而滿有盼望，以致讚美你的聖名，遵行你聖潔的旨意，使我們因完全順服而在今世享有神的生命，更在永生的歲月中永遠屬於你。求你悅納我們的感恩，赦免我們的罪孽，堅定我們的盼望，加深我們的信心。我們必在這短暫的生命年日中遵守你的誠命，倚賴你的恩慈，最後穿越死亡之門，進入永生。求你以恩慈垂聽我們。奉主耶穌基督的名。阿們。（杜森）

讓我們學習這樣的禱告 126

勵志之言：神啊，求你將那對你深切的愛慕放入我們心中。除非我們享受你的愛，不容我們有平安。求你使我們靈裡有一種無法與至聖者分離的渴盼，不因任何不義受困擾。當我們在思想與言行中有錯謬時，求主加力，使我行事正確，沒有偏差。幫助我斷絕為將來有不正當的籌算時，潔淨我們的思想，管制我們的慾望，使我們不虧欠你的榮耀，享受你那出乎意外的平安。阿們。（魏洛倫）

責任本分：神阿，你是生命的源頭，在你的光中我們得見亮光。求使我們認識你，與日俱增，我們就可以不斷在你豐富的水泉中歡然汲取，乾渴的心得飽足，幽暗的心得見天上恩光。阿們。（莫薩勒聖書7000年前）

感恩讚美：神阿，你是永遠榮耀的光輝，尋求者心靈的慰藉。在你面前，我的口舌沒有聲音，單以靜默向你傾心吐意。求主來！來！因為離了你，我就沒有喜樂的日子與時刻。你是我的喜樂，離了你，我心只有虛空。我要將頌讚與榮耀歸於你。願我的口、我的心與一切受造之物，都一起歌誦你。阿們。（干畢士1379~1471年）

讓我們學習這樣的禱告 127

遵主恩旨：主阿，唯願我的心志向你保持正確與堅定，求你悅納我所作的。相信凡你要我作的事都只有好沒有壞。如果你的旨意是要我在黑暗之中，願你的名受稱頌。如果你要安慰我，也願你的名受稱頌。如果你要我受苦，我仍要高聲稱頌你。阿們。（干畢士1379~1471年）

勵志之言：主神阿，人一切的意念與感情都在你手中，求你在我心中燃起聖潔的渴望，除去一切罪污的想像，使我能愛你的誠命，渴慕你的應許。讓我在你保護與影響之下，經過短暫的世事，不失去永恆的福分。在希望與懼怕、歡樂與愁苦、危險與獲救、一切今世的變遷異動中，我的心安定，藉聖靈的幫助，單單仰望注目你同在的永遠盼望上，這是我真正喜悅的根源。求主慨允所求。凡我所行不合你律法的行為，也求主赦免。奉主耶穌基督的名。阿們。（莊森1709~84年）

恩慈待人：永在的父阿，求你幫助我在生命中結出聖靈的果子，就是仁愛，使我們愛你超乎一切，只在你裡面，只為你的緣故。常有喜樂，在事奉中發現我們的喜樂。有和平，在你的恩典中得著赦免與接納，常住在你的愛裡。有忍耐，使我能恆忍地順服你的旨意，承受十字架的苦難。有恩慈，克服一切壞脾氣，能平靜且甘甜地接受一切試煉與非難。又有溫柔，容易饒恕一切在言行上中傷我們的人，能忍受所有加在我們身上的苦楚。有節制，能克制自己的慾念渴求，將一切都順服在你聖潔的旨意中。阿們。（靈修寶庫1869年）

讓我們學習這樣的禱告 128

信靠恩主：求主以愛擴大我們的心胸，使我們可以凡事盼望，凡事忍耐，又成為使者，將你醫治的恩典帶給一切憂苦軟弱的人。求你調整我們的心弦，以適合你國度的聖潔與和諧。願你的國快一點來臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上。阿們。（馬頓悟1805年）

順應交託：主啊，在你的膀臂中我們何等平安。求你保守我，使我無所懼怕；你若丟棄我，我就一無盼望。我對將來毫無把握，但我倚靠你。求你將對我有益的賜給我，除去凡危害我得救的事物，我就將一切都交給你，因為我一無所知，你卻通曉萬事。如果你賜下痛苦與困難，你也必賜恩使我能以忍受，保守我脫離自私與偽善。如果你賜下健康、能力並今世的成功，更求你保守我謹慎儆醒，免得那些恩賜把我從你面前帶走。求你讓我認識你、信靠你、敬愛你、事奉你，並且為你而活。求你使我離世的時間也是按你的時刻，並以最好的方式來榮耀你。阿們。（紐曼180~190年）

愛人如己：主啊，求你垂聽我們的禱告，顧念我們的需求。求你賜給我們真正的謙卑、柔和與安靜的心靈，可愛友善、聖潔有用的生活。背負鄰舍的重擔，捨己，一心求別人的益處，凡事討主喜悅。求你使我們忠信盡責，愛親友，慎守本份。溫和平易地接受人們的懇求，不輕易發怒，預備行各樣的善事。阿們。

讓我們學習這樣的禱告 129

勵志之言：全能的神，永在的主，一切美善的恩賜都是由你而來。求你現在就將這些屬你的恩賜給我們，連同喜樂與歡欣，因為你是永遠被稱頌的。求你憐憫我們，赦免我們，因為我們實在太不像你，在我們身上只有罪污與俗塵、爭競與情慾的記號。求你以愛眷顧我們，除去我們一切不該有的東西。我們靈裡多病，信心常常軟弱，求你以極大喜樂的恩賜使我們高升。求你赦免我們的罪，除去死的毒鉤。求你賜給我們愛，成為聖靈的印記，好讓我們能在地上肉身中領受你，更盼望在來世享有你。阿們。(杜森)

敬愛父神：神啊，你是生命、智慧、真理、豐富、祝福、永恆、唯一的至善！我的神、我的主啊，你是我的盼望，我心中的喜樂。我以感恩的心承認我是你照自己形像造的，我一切的思想意念歸向你，完全愛你。主啊，求你使我們真切地認識你，更加愛慕你，享受並得著你。我既在地上不能完全得著這樣的福分，求幫助我每天有長進，能在來生得以成全。在這裡我對主的愛不斷增長，到那邊就全然成熟；在這裡我的喜樂大有盼望，到那邊救成全完備。(聖安錫姆1033~1109年)

讓我們學習這樣的禱告 130

苦中安慰：主啊，我在憂苦中默想你，求你垂聽我心裡的呢喃和悲哀的訴說。父啊，我不敢指定你的幫助要在什麼時候、以什麼方式臨到，我願意等候你預定要釋放我的時刻來到。在這當中求你以聖靈加我力量，堅固我的信心、盼望與倚靠。賜我力量與決心忍受我的苦楚，直到最後終於看見你的恩典，那時我就大大喜樂了。父啊，求你不要丟棄你的兒女，不要丟棄我。你既賜悲哀者以安慰與喜樂，求你也賜恩給我。你常救拔悲慘者，求主也這樣救拔我，無論在什麼時後，什麼地方，按什麼方式，我完全仰望你的智慧、仁愛與恩慈。阿們。施多格(1680~1756年)

引導之光：神啊，你引導謙卑人不受論斷所困，你必興起在黑暗中的敬虔者。求你使我們在疑惑與無定中仍得恩典，明白你要我們做什麼。求智慧的靈搭救我們，不做虛假的抉擇，使我們在你的光中得以見光，在你正直的道上不致絆跌。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(白瑞德)

信徒相通：主啊，我們感謝你，因為我們紀念那些親愛與信實的死者，他們已經先回天家等待我們，他們的真實與美好常存在我們心中。你使他們一個一個解脫地上的勞苦，進入天上的榮耀。他們雖然離開天上的家，卻在天家團聚。他們不再受時間的困擾而掙扎，因為已經進入永生的平安裏。我們為他們在世的工作與歡悅感謝你，也謝謝你讓我們深切感受這超越我們塵土之上的奧秘。謝謝你打開我們的眼，使一切信你的人都得著你的指引，能看見這個目標。求你使我們一起活在你的真道與仁愛中，充滿永生不朽的盼望。阿們(艾理士)

讓我們學習這樣的禱告 131

信心之言：全能永在的神，一切美善的恩賜都是從你而來，你無盡的良善經常使我默想，以致願愛神勝過一切。我們因堅定相信那些未見之事，雖然有事目前尚不能明白，而後必能看見你榮美的彰顯。奉主耶穌基督的名。阿們。(寸陰集1865年)

苦中安慰：全能的神，求你賜我們出人意外的平安，即使身處人生的風暴與困苦之中，仍在你裡面得安息。我知道一切都在你裡面，在你的看顧之下，被你的旨意掌管，受你的愛保護，以致我們能以安靜的心來看人生的風暴、密雲與黑暗，並且歡喜知道黑暗與光明在你看都是一樣的。求你引導我們，保護我們，管治我們，直到永遠，我們就必不會失去永生。阿們。(杜森)

敬愛父神：主啊，求你使我永不忘記你的愛，永保始終如一的心，無論我或睡臥或醒起，或生或死，直到來生。你的愛是永生，也是永遠的安息；認識你與無限的良善就是永生。求讓那愛的火焰在我心中永不熄滅，且燃燒得更加輝煌，直到我整個靈魂有光照亮，有火溫暖。你是我們的喜樂與盼望、力量與生命、保障與產業。你是我們的牧者。我們若常在你恆久的愛中必有喜樂，堅定愛你必能聖潔。所以神啊，你的聖名與本性就是愛，懇求你的愛點燃我們的心，光照我們的悟性，使我們的意志成為聖潔，充滿我們的心思，奉耶穌基督的名。阿們。(安德1555~1621年)

讓我們學習這樣的禱告 132

順應交託時：父啊，我們不求生命或健康。我們將人生的年日都奉獻給你。你已經數算我們的日子，我們卻無所知曉。如果我們不能忠實地為你而活，寧願死去。如果你的旨意要我們離世，求你使我們在忍耐和愛中逝去。全能的神，你掌握著墳墓的鑰匙，它隨你的旨意開放或關閉。如果我們過份愛惜生命，求你將生命收回。願我們或生或死總是主的人。阿們。(范尼倫1651~1715年)

信心之言：主啊，你呼喚自己的羊，叫出他的名。願所有蒙你呼召，也都聽見良心的聲音，急起直赴你召他們應作的工，因為這是你急切的旨意，必須始終堅持，忍耐經受。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

純正真實：全能的神，只有你能賜我生命的氣息，只有你能使我裡面對那聖潔的渴求永保鮮活。求你因憐憫而使我們的思想行為完全成聖，以致我無論做什麼都先有純淨的動機；如果沒有你的賜福，決不繼續。求你潔淨我們的眼，有領悟的能力可能看見一切未見的事。求你的智慧感動我心，以你的能力托住我們的事奉，至終可以蒙你悅納，作你忠心的僕人，凡事都為榮耀你而行，得享無盡的平安。求主垂聽這禱告。阿們。(魏洛倫)

讓我們學習這樣的禱告 133

感恩讚美：神啊，我神啊，求你賜給我一顆感恩的心。求你提昇我的心，超越我自己而來到你前面和你永遠的寶座，使我不在今世的勞碌中徘徊，也不被地上思慮、懼怕與猜疑的雲霧重壓，而全然被你的愛繫住。求你使我眼能看透一切事物中有你的愛，在我周圍有你的恩典。求你使我為你的仁愛與恩惠而感謝你，求你賜我一雙愛的翅膀，使我能飛翔到你面前，依附你，敬拜你更多稱頌你，直等我進入你永愛的喜樂，永遠愛你並領受你的恩典，使我愛你，如同神愛我一樣。神啊，我的神。阿們。(潘錫 1800~1882年)

信靠恩主：我們的父啊，求你今日賜我們屬靈的意識，體會你的同在而歡欣。求你賜下亮光引導我們，賜我們力量可以服事你。父啊，求你賜下幫助與恩福，使我們能承受憂患、失望、失敗與罪的責罰。你知道我們無力單獨負擔，我們只是幼小的孩童，這世界對我們太幽暗，我們的道路又艱苦，實在無法單獨來應付。我們既是你的兒女，可以就近我們的天父，你必使我們存活，賜力量與盼望。我們哀哭並不覺羞恥，因為主曾與我們同哀哭。我們不求你挪去憂苦，因為基督曾因苦難而完全。我們只求你同在，正如父子間的親密。我們的父啊，求你照所應許的與我們相親。阿們。(家庭祭壇1862年)

愛人如己：主神啊，求你使我們彼此切實相愛，因為那裡有愛，你就在那裡。凡愛弟兄的就從你而生，也住在你裡面，你也住在他裡面。每當弟兄們同心榮耀你，你就傾福於他們。主啊，求你將愛澆灌在我們心中，好使我們愛你，也為你的緣故愛弟兄，因為我們都是你的兒女。奉主耶穌基督的名。阿們。

讓我們學習這樣的禱告 134

引導之光：全能的神，昨日、今日以及明日你都同樣施恩，你是眾人永遠的家鄉、困乏者的避難所、軟弱者的力量。求你賜給我們恩慈，使我們在你良善之靈的引導下，存謙和的心到你面前，認識你的真理，感受你的亮光，汲飲你的活水，領受你的天糧，最後經過死亡之們，進入永生。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(杜森)

苦中安慰：主我的神啊！你對我都是好的。求你紀念我，因為我一無所是，一無所有，一無所能。唯有有你是良善、正直、聖潔。你能作成一切，充滿一切。求你紀念你的慈愛，以恩典充滿我心，因你決不願你的工作歸於徒然。求你不要向我轉離你的面，不要將你的安慰挪去，恐怕我的心靈成為乾旱之地。求主教導我遵行你的旨意，教導我謙卑而有價值地活在你面前。阿們。(甘畢士1379~1471年)

勇於喜樂：主啊，我們從你領受了生命與一切世上的福份。求你保守我們，每日賜我們所需用的一切，也賜我們力量忠心作成我們受託的工作，賜福我們手與心所做的工。求你使我們始終如一地事奉你，無論疾病或健康、缺乏或豐富。我們的喜樂或試煉都蒙你化為聖潔，使我們得恩惠先求你的國和你的義，並且確信其他一切都必加給我們。阿們。(白森1816~1861年)

讓我們學習這樣的禱告 135

勵志之言：全能的神，我們感謝你，因為你賜我們強烈景仰的心，渴求救主的來臨。這是你話語所應許的，他必要來！在我們靈魂深處，常反覆地興起歷代聖徒謙卑的嘆息與急切的期待。我們的心常在黑暗與軟弱裡，缺乏信靠主的心，主來是要將神帶給人，也將人帶給神。我們感謝你，因為主是可稱頌的，每逢需要與失望的時候，我們都可以祈求他。我們的心可以在荒漠中呼喊：「預備主的道！」我們裡面一切崎嶇之地要變為平坦，彎區的道路要變為正直，驕傲的高山降低，絕望的低谷升高。神啊，求你現在為我們預備道路，好讓我們的心重新迎接聖嬰。和散那！奉主名來的是應該稱頌的。阿們。(歐斯各1862年)

苦中安慰：恩慈的主啊，求你賜給你忠信的子民有赦罪的平安，使他們的罪得著潔淨，以平靜的心事奉你。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(加里森聖書492年)

感恩讚美：我們列祖的神啊，我們稱頌你，尊崇你，因為你會引領我們走出黑夜的陰影，進入白晝的光明。求你照你的恩慈應允我們的懇求，饒恕我們的過失，以豐富憐憫垂聽我們的禱告。你是我們的避難所，世世代代是我們恩慈全能的神。照公義的日頭照亮我們的心靈，照明我的心智，潔淨我們的心意，我們就能誠實行事，如同行在白晝。我要照你的誠命而行，最後到達永生之境，永享你豐富的生命。你是生命的泉源，在你的光中我們必得見光。阿們。(希臘教會用書)

讓我們學習這樣的禱告 136

信徒相通時：主啊，你是生命的泉源，離了你，我們不能做什麼。你的恩典夠我們用的，你的能力在我們的軟弱上顯得完全。求你住在我們裡面，使我們因遵守你的誠命而活在你的愛中，以致我們的平安如江河滔滔，我們的義似海浪澎湃，奉我們主耶穌基督的名求，阿們。(孟塞爾1811~1875年)

認罪時：神啊，你是多麼有恩慈與憐恤。求你賜我們謙卑信靠的心來仰望你的憐憫，使我們永不失望。縱然我們的罪眾多，然而你仍給我們恩惠，我們的罪甚至比頭髮更多，求你使我們悔改，投身在你憐恤的洋海深處。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

責任本分：主啊，求你今日保守我，出入行事都沒有錯失，並以神聖為目標充滿我們的心，使我們與你聖潔的旨意相合，不致隨從自己虛榮的願望。求你救我脫離一切慾念與私見，讓我們誠心且全力降服於你，承受你託付我們的工作，在任何勞苦中喜樂而不氣餒，做耶穌基督的精兵，不畏艱苦，反倒當做祝福的榮冕，投身忠實戰士的行列，堅守主的聖名，在這時代為你的國度做見證，求你預備我們的心，尋求安息，卻不是外在的安逸，而是內裡的委身與忠誠；只遵行聖者的話語，靠主的平安在地上生活，期待你接我們去到你那裡，加入眾聖徒龐大的頌讚與陣容。阿們。(馬頓悟1805年)

讓我們學習這樣的禱告 137

信靠恩主：全能的神，你是憂苦者的避難所，求使我們認識：你的恩慈與憐憫是我們今生在煩擾中可以藏身之處，風暴經過，必無法搖撼我們內裡神所賜的平安。今生無論遭遇何事，我們信心仍舊充足，深信你是我們的父。求賜下你的光，使我們有生命。奉我們主耶穌基督的名求。阿們。(杜森)

勇敢喜樂：主啊，離了你，我就不能做什麼；靠著你，我萬事都能做。求你以恩惠幫助我，使我不致跌倒；以能力扶持我，使我在罪惡來侵時有力量抗拒它。幫助我立即投靠在你的腳前，安靜等候，直到風暴逝去。我若看不見你，求你即速帶我回到你面前，使我愛你更深深。因為你溫和的憐恤，我必仰賴你。阿們。(潘錫1800~1882年)

愛人如己：神啊，我們已經知道且認識你向我們的愛，我們若常在這愛中，就住在你裏面，你也住在我們裡面。願我們學習愛你，藉愛看得見的弟兄來愛看不見的神。求天父教導我們明白你對我們的愛，讓我們以你為愛的楷模學效你。求你愛的聖靈將愛澆灌在我們心中，使我們能愛人與愛神。阿們。(甌爾福1810~1871年)

讓我們學習這樣的禱告 138

信靠恩主：永在的父，萬有的主，我從你而出，也必向你歸回，我永遠屬你。當我的時辰一到，你召我回到你那裡。如果我能說：〔那美好的仗我已經打過了。〕這將會是多麼有福的事啊！生命的父啊，我不怕死，因為死亡不是永遠的沉睡，而是一種進入新生命的轉變。一個榮耀轉換的片刻，高升到你面前。你是全然美善的，在你怎會有兇惡呢？掌管生死的主啊，我在你手裏，求你照著你的旨意為我成全。當你召我從一無所有進入生命，你必賜我喜樂；當你召我交還生命又怎會減少你的眷佑呢？神啊，你是愛，住在你裏面的，就是住在愛裏面。主啊，求你永在我裏面。阿們。(任格1646~1724年)

愛人如己：主啊，萬眾都要按你所賜給他們各人的恩賜來歌頌讚美你。求你容我們以你賜下的理性與言語而心口一致地歌頌你，以你無盡的恩慈來承受天上的永福。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

勵志之時：我的神我的主啊，我要說你的良善何其豐富，主啊，你已祝福那些敬畏你的人。但對那些敬愛你的人，你是如何待他們呢？對那些全心事奉你的人，你又怎樣呢？你曾向我顯明甜美的愛，當我還未出生，你已造作我；當我遠離你時，你又把我領回，使我能事奉你，聽從你的吩咐愛你。願我在今天真能好好作些有價值的服事。你真是我的主，我是你的僕人，理應全力事奉你，因為這是我的心願。求你賜我一切所需。阿們(甘畢士1379~1471年)

讓我們學習這樣的禱告 139

感恩讚美：最恩慈的主神，你對我們有無限的慈愛，不僅在過去的年歲，也在我們一生之久。求你接受我們最卑微的感謝，因為你賜給我們無法數算的福份。求你赦免我們諸多的罪，憐恤我們過往的軟弱。求你賜下一切的恩惠與美德，使我們成為你可悅納的。年復一年你都加給我們生命的時日，求你使我們信心更加剛強，愛心更加熱切，順服越發完全。求你使我們有謙卑真誠，恆久的堅忍，我們好在餘下的年日忠心地事奉你。奉主耶穌基督的名。阿們。(郝卓理1661~1745年)

遵主恩旨：求你的智慧管治我，使我的心靈常照的旨意事奉你，不致單憑我自己的選擇。求你不要懲治我，賜我所祈求的，讓你的愛常在我心中而不致憂傷。求你讓我向自己死，就可以向你活，因為唯有在你自己才有真實的生命，阿們。(聖德勒撒1515~1583年)

保有純真真實：榮耀全能的神啊，一切蒙福的心都盼望你，求你幫助我們，使我們能以清潔的心事奉你。奉我們的主基督的名，阿們。(撒冷祈禱集1085年)

讓我們學習這樣的禱告 140

恩慈待人時：神啊，求你在愛中成全我們，使我們能克服一切自私與憎恨。求你以喜樂充滿我們的心，以意外的平安激勵我們，使我們勝過怨言與爭競，因為這些是很容易干犯的罪。求你使我們忍耐又溫良，使我們不急燥不惱怒。讓我們結出聖靈的果子，為的是頌讚榮耀你。奉我們主耶穌基督的名。阿們。(歐爾福1810~1871年)

勵志之言：主啊，求你在任何時間與空間都與我同在，這就成為我的安慰，縱無他人的慰藉，仍能歡悅行事。尤其當若你看我需要試煉時，願你的旨意與作為繼續成為我最大的安慰。阿們。(甘畢士1379~1471年)

奉獻成聖：永在的神，你以生命能力的氣息使我們成為新造的人。求你保守你所造的，使你所潔淨的人能分別為聖。求你以恩惠建造我們，使我們成為你的樣式，思想意念都在於你，以致你所願的一切得以在人身上實現。阿們。(魏洛倫1818~1870年)

讓我們學習這樣的禱告 141

學習順服：主啊，求你的聖靈潔淨並充滿我的心靈，使我起來時服事你，躺臥時倚賴你，或生或死都依順你的旨意。求你使我為今日活著，不致過份重負世俗的憂慮，因為我的財寶不在這裡。我只渴想與你永遠在天國，也與現今那些已在天國的人們在一起。主啊，救我脫離罪惡，以你的靈幫助我，求你保佑我，使我服從你。奉我主耶穌基督的名，阿們。(安多馬 1795~1842年)

感恩讚美：生命與能力的源頭啊，你許多的恩慈，我們已明明看見；你無限蘊藏的豐富，我們也深深相信。晨星的歌唱不及我們感恩的歡呼。你賜給我們一個極高的生命呼召，你在我們心中感動向我們闡釋這些神聖的機會。你以無盡的愛、莊嚴的美、永恆的道引導我，使我生命的路徑歡欣。你的榮耀觸摸我，除去悲哀的雲霧；你的榮光照透我，拂去憂慮的塵埃，使我們的心不致在你面前失去追求完美的渴望。你已將我們置身聖徒的行列，學習背負犧牲的十字架。願過去的時間已足夠我們行完自己的意思，從今以後我們要奉獻給你。阿們。(馬頓悟)

得著平安：神啊，求你賜我們愛火，焚燒我們內裡，燒燬一切你不喜悅的事，使我們能合天國的體統。(羅馬聖書)

讓我們學習這樣的禱告 142

學習愛人：天父啊，我們願忠實的信靠你，熱且切的彼此相愛，常活在敬畏你的信心中，遵守你聖潔的律法，行你有福的旨意。我們必在一切善事上結果在這短暫的世界裡生活卻只求你的喜悅，以致當這簡短而脆弱的人生過去之後，有真實又不朽的生命，在你的居所與殿宇之中，世世無窮。阿們。(畢根1511~1570年)

求信心時：全能的神，求你賜下聖善的靈，使我內心寧靜，忍耐而謙卑，向你順從，與人相愛，心中有意外的平安，以致生命的風暴都無法傷害我們，生活的憂慮也不能困擾我們。在生命的各種境況中，死亡已失去毒鉤，墳墓也了無恐懼。我們就在安寧的喜樂中，度完我們所有的年日，坦然面對那即將到來的大改變。阿們。(杜森)

肢體相愛：我的父神，求你幫助我隨從基督說：「願你的旨意成全。」你不要我接受你的旨意當作一種本份，你要我以樂意的心隨行。你要我的態度不消極，而是歡悅；不是一味順從，而是一直歌頌。我要懷像詩人一樣的感受，以歡欣的心走向正直人之地。求你教導我，你的旨意就是愛，這愛是有智慧的。求你引領我，使我有張開的眼，可以回顧背後，展望面前，緊緊跟隨你恩慈的靈。求你使我喜愛你的律法，樂意愛慕你的典章，成為蒙福的人。我願以完全的自由遵守你的旨意，感受到你的靈實在恩慈。阿們。(馬得勝)

讓我們學習這樣的禱告 143

遭遇困難：全能的神，求按你的豐盛賜我們智慧與力量，因為我們需要很多，缺乏很大。求將我們的心意歸向你，將我們的悟性提昇你屬天的光中，我們就能看得正確，你愛的吸引，使我們的心思意念都為事奉，直到最後身心靈也都歸你，你是我們的天父，我們永遠的朋友。阿們。(杜森)

得著勇敢喜樂：全能的神，求你憐憫我們，因為我們受過去的事困擾，失去信心、勇氣與盼望。求你憐憫我們，保抱我們，使我們有真實的信心得扶持，深信你是滿有恩慈與憐憫，我們就勇往直前，遵守你的誠命，支取你的豐盛，倚靠你的憐憫，盼望永生。求主使我們無論遭遇什麼都記得有你的引導，在你的愛顧之下，受你旨意支配，以致我們在最幽暗日子中，仍能仰望，再次勇敢上進，有信心能以堅持，有盼望而生忍耐，可以始終如一。阿們。(杜森)

奉獻為主時：神，我們的天父，求你在我們裡面，更新我們的意念，能體會你恩典的同在，使我們裡面始終有一股推動力，追求人生路上的和平、忠信與勇氣。讓我們以敬愛與仰慕的心抓住你，讓我們的情愛集中於，以致與你相戀不分，或生或死，無論做什麼，這種相交經歷都長伴到底。求你教導我們切心禱告，靜聽你在我內裡的聲音，不致輕忽你的警戒。看哪，我們將心當作活祭獻給你，求你降臨並充滿你的聖所，不容不潔之物侵入。你就是愛，求你的靈好似江河湧溢我整個心靈，引導我行走正路，直到我們安然經過死亡，到達應許的美地。阿們。(德司根1697~1769年)

讓我們學習這樣的禱告 144

順服恩主時：主啊，求你光照，以屬天的愛賜予最豐盛的福份，完全的恩惠。求祂潔淨我們，除去自私。將祂的愛賜給我們，使我們能愛弟兄，我們就是祂的兒女了。求主幫助我們在地上行在祂真理中，得著祂說不盡的喜樂，因為祂的生命是賜給那真正愛祂之人的。求主垂聽這禱告，阿們。(魏理慕)

遭遇困難時：主啊，當世界走到盡頭時，唯有祂是一切的盼望。我們的祖先盼望祂而不致羞愧。祂創造我們，也曉得我們的弱點。主啊，求祂可憐我們。祂是無助者的幫助，祂比一切強者更強，求祂記念那身體心靈陷入困境或經濟左支右絀的人，供應他們所需的一切。願地上萬物，萬族萬民，無論喜樂哀愁，無論孤單一人或群眾聚集，都要來紀念祂，敬拜祂，信靠祂，讚美祂---救主、天父、萬王之王、獨一真神、生命不朽的活泉、永遠良善的本源。願諸天唱和，願天使頌揚，彼此對唱謳歌。永生之主、我的力量與拯救、我的救贖主和避難所啊，祂是何等佳美，配受頌讚，阿們。(魏洛倫)求主光照時：全能永在的神，信徒之光啊，祈求祂以榮耀充滿這個世界，以祂的光芒向萬國發出啟示。奉我們主耶穌基督的名。阿們，(葛理高聖書590年)

讓我們學習這樣的禱告 145

順應交託：主啊，祢有無限的智慧與慈愛，求祢為的兒女安排一切，在祢溫柔的憐恤中為我設定今日的每一件事。祢知道我的軟弱，因祢造作我，祢知道我怎樣逃避心靈一切的痛楚。主啊，我知道祢給我的擔子不會大過祢的幫助。教導我們領受今日從祢而來的大小事事，在一切的事上都認定祢，蒙祢的悅納，求祢叫我藉這些事更接近祢，日日與祢更親近，直到永遠。阿們。(潘錫1800~1882年)

愛人如己：主啊，求祢使我們有敏銳的良知，好教我們有悟性，順從祢的每句話；有分辨的能力，順從祢內在聖靈的每一指示。求主說話，祢的僕人敬聽。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

敬愛父神：主我們的神啊，祢是真實與聖潔之愛的泉源，祢創造我們，保守我們，使我們能愛祢。求祢將這樣的愛賜給僕人，使我在事奉上無論血肉之體遭遇任何苦楚，都不會有感覺。謙卑成為我的聖所，事奉是我心靈的喜樂，死本身只是永生的入口，我就永遠與祢同活，祢是我的力量、避難所，我的神是我永恆的盼望。阿們。(戴錄1613~1667年)

讓我們學習這樣的禱告 146

需要神時：神啊，求你垂聽我們被囚者痛苦的嘆息，求你全能的力量拯救我們，脫離一切的捆鎖，使我們身心的罪過都能除去，奉我們主耶穌基督的名，阿們。(羅馬聖書)

信靠恩主時：主我們的神啊！在你翅膀的蔭下，我們總是有盼望。你要扶持我們，從幼年至年老。我們的力量出於你，才是真正的能力，不然我們自身的力量只是衰弱而已。主啊，我們困倦的心靈要轉向你，只倚靠你所造的事物；我們必須歸向你自己，才能重新得著真實的力量。阿們。(聖奧古斯丁354~430年)

得著勇敢喜樂：主啊，讓我在你裏面尋求的，不能在你以外找到。平安、安息與福祉只在你常存的喜樂之中。求你提升我的心靈，不受雜念的厭煩與困擾，只到你永生的面前。求你使我的心靈上騰至純潔、光明、寧靜與輝煌的境地，有你與我同在，我就能自由呼吸，吸收你的愛；脫離困惑與自我，得以享受安息。求你使我回轉，有你的平安，從事並承受你所喜悅的工作，阿們。(潘錫1800~1882年)

讓我們學習這樣的禱告 147

感恩讚美時：全能恩慈的父，我們的生活存留都在於你，因為你溫柔的慈憐。我們過去有安全，現在享安樂，對將來也滿懷諸般的盼望。神我們的創造主，我們讚美你，我們感謝你，因你日日將祝福傾注在我們身上，你是我們至高的喜樂。求你成形在我們裏面，以生命與榮耀的盼望促進我們謙卑、溫和、忍耐、知足與順服，使我身心絕對依從你聖潔的旨意。父啊，求你不要離棄我們，引導我們安然度過一切的變遷，對你有不變的愛，更有明澈的心領受你的愛，直到我們到你面前，永遠靠你喜樂。阿們。(柏德克1626~1707年)

勵志時：主啊，我們求你的恩慈看顧我們，使萬族萬民在和平的屋簷下相聚，以你的忍耐遮蓋包容。求主再忍耐寬容，因為在我們向善的目的上半途而廢，拒絕的努力上怠惰不前。求你再忍耐片時，幫助我們行為進步。求主以格外的憐憫賜恩給我們，如果這些恩慈離開我們，我們就落在苦難之下，雖然如此，仍求你抓住我們。求主引導我們休息，若有人醒來，堅強他們，以便能在幽暗的時刻中儆醒。當白日來到，求主也來到，作我們的太陽與安慰者。求主將我們喚起，有清晨的面貌、清晨的心靈，殷勤地作工，真切地歡欣；歡樂是我們的。如果日子有苦難，求主使我們有堅強的力量忍受。阿們。(施頓生1850~1894年)

勇敢喜樂：神啊，我們的力量在於你，求主恩慈賜下聖靈的引導，使我們內心得蒙管理，凡事都有指示，奉我們主耶穌基督的名求，阿們。(加里森聖書)

讓我們學習這樣的禱告 148

感恩讚美時：主啊！萬眾都要按你賜給他們各人的恩賜來歌頌讚美你。求你容許我們以你賜下的理性與言語而心口一致地稱頌你，以你無盡的恩慈來承受天上的永福。(羅茜蒂1830~1895年)

感恩讚美時：全能永在的神，和平與完美的主，你曾在基督裡召我們要相愛與合一，求你以聖靈管理我們的心，好讓我們只敬畏神，對人卻一無所懼，並以公義恩慈與謙卑來事奉你，彼此溫柔相待，靠你愛子我們的主耶穌基督的名。阿們。

奉獻為主：神啊，我們救主耶穌基督的父，你的名偉大，你的本性奇妙，你的恩慈無窮。神萬物的主宰，你是永遠可稱頌的。在你面前有千千萬萬的天軍聖者。求主使我們身心都得聖潔，求主鑒察我們的良心，驅除我們一切的惡念罪慾，所有嫉妒與驕傲、惱恨與怒氣，以及違背你聖潔旨意的事物。求親愛的主賜給我們清潔與純正的心，好呼求我們聖潔的神，在天上的父。阿們。(聖雅各聖書，約第二世紀)

讓我們學習這樣的禱告 149

悔罪之時：全能慈悲的神，萬福之本啊，你知道我們內心一切的意念。我們向你承認，得罪於你，行你眼中看為惡的事，求你洗淨我們，賜我們恩惠與力量，除去一切有害的事物，救我們脫離罪的捆綁，使我們行事與悔改的果子相稱。永生的光啊，求你照入我們的心靈。永恆的善啊，求你救我們脫離兇惡。永恆的能力啊，求你成為我們的扶持。永恆的智慧啊，求你驅散我們無知的幽暗。永遠的憐憫啊，憐恤我們。求你使我們盡心盡性盡意尋求你的面，至終以你無限的慈悲把我們帶進你聖潔的面光之中。求你剛強我們，堅定跟隨你愛子的腳蹤。然後我們就可得著你的慈憐，進入你所應許的喜樂之中。阿們。(安甬根1780年)

遇到試探：主啊，能力與智慧在於你，你為自己和我們的緣故必發出力量，使我們得著幫助。我們是多麼軟弱無能，生命是何等短暫而不穩，求你將聖靈的大能放入我們裏面。阿們。(羅茜蒂1830~1895年)

勝過試探：主啊，你知道我們的心，看見我們的試探與掙扎，求你可憐我們，救拔我們從罪中出來，因為罪使我們心中爭戰。你是全能的，我們卻軟弱錯謬。我們的盼望在於你，你是信實良善的神，求你救我們脫離罪惡的捆綁，使我們成為你忠誠的僕人，在你聖潔仁愛的自由中事奉你，奉基督的名。阿們。(白賽)

讓我們學習這樣的禱告 150

認罪之時：主啊，求你赦免我的罪---我年少時的罪，我現今的眾罪；我心靈的罪，我身體的罪；我隱密的罪，我明顯的罪；因求自己喜好而干犯的罪，為取悅別人而行的罪。求你赦免我已知的罪，也赦免我未覺察的罪。主啊，求你以極大的良善赦免我。阿們。

責任本份時：全能的神，求你憐憫我們，因為我們受過去的事困擾，失去信心、勇氣與盼望。求你憐憫我們，保抱我們，使我們有真實的信心得扶持，深信你是滿有恩慈與憐憫，我們就勇往直前，遵守你的誠命，支取你的豐盛，倚靠你的憐憫，盼望永生。求主使我們無論遭遇什麼都記得有你的引導，在你的愛顧之下，受你旨意支配，以致我們在最幽暗日子中，仍能仰望你，再次勇敢上進，有信心能以堅持，有盼望而生忍耐，可以始終如一。阿們。(杜森)

恩慈待人：大能的神，求主賜給僕人溫柔的心，使我不輕易發怒，常有恩慈與赦免。求你賜我智慧堅定的心，使我不致因所遭遇的任何傷害而搖動或惱恨。求你使我心存謙卑，不任意爭競，卻與眾人和睦，肯寬容人；只認己罪，願意修睦。願我沒有疾病、意外的驚恐、疲弱，使我不致口發怨言，心生不滿，不知感恩；而是在一切事上都能學像聖潔的主耶穌。阿們。(戴錄613~1667年)

讓我們學習這樣的禱告 151

遭遇試探時：主阿，求你保護我們，因為我們遭遇試探。但願我們不受任何攪擾而懷疑你的眷顧，也不用你的恩賜來否定賜恩的主。幫助我們不自以為有你的保護就隨意離棄你的道路，這樣無疑是試探你。求你使我們不因稍有成就感就自認已「更上一層樓」而消滅聖靈的感動，在事奉上不忠。求你使我在一切試探中仍有你的扶持，以致安然經過試煉，得著生命的冠冕，就是你為愛你的人所預備的。阿們。(甌爾福)

遭遇試探時：神啊，仁愛和平的主，求你使我們在你的愛中被建造堅立，以致任何試煉都不能使我們與你隔絕。阿們。(羅馬聖書)

遵主旨意時：我的父神，求你幫助我隨從基督說：「願你的旨意成全。」你不要我接受你的旨意當作一種本份，你要我以樂意的心遵行。你要我的態度不消極，而是歡悅；不是一味順從，而是一直歌頌。我要懷像詩人一樣的感受，以歡欣的心走向正直人之地。求你教導我，你的旨意就是愛，這愛是有智慧的。求你引領我，使我有張開的眼，可以回顧背後，展望面前，緊緊跟隨你恩慈的靈。求你使我喜愛你的律法，樂意愛慕你的典章，成為蒙福的人。我願意以完全的自由遵守你的旨意，感受到你的靈實在的恩慈。阿們。(馬得勝)

讓我們學習這樣的禱告 152

感恩讚美時：恩慈憐憫的神啊，你是眾福的源頭，你展開憐恤的手，以福份充滿我，使我飽享你的恩慈。你像牧人餵養我們，像朋友愛顧我們，像細心的母親眷念無助的幼嬰。你對敬畏的人充滿無限的慈憐。你的恩典遮蓋我，又擴展我的心，使我滿有感恩的情懷，以致你的恩惠永在你的兒女身上。求你使我接受恩慈，產生責任；堅強我的心志，不再犯罪，只行走在你命令的道路上。求你使我的生活榮耀你的名，最後進入主的榮耀裏。永遠稱頌你榮耀的名。阿們。(戴祿1613~1667年)

悔改認罪時：主啊，求你垂聽；主啊，求你赦免；主啊，求你作工。我口不能表達的，求你垂聽；我無法說得恰當的，求你赦免；我所行不夠完全的，求你補足。求你不照我的言行，只憑你的恩慈與真理，使一切都為彰顯你的榮耀，成就你國度的美旨，阿們。(海慕理)

內心憂苦時：主啊，求你恩慈地進入我心靈，佔據並居住。我承認這是美好的居所，有神榮耀可以迎入，也有神感動人熱切的渴望。求你進入並裝飾，使它成為你可居所的所在，因為這是你手的工作。求你將自己賜給我，不然我只有你所造之物，仍難滿足我的渴求。求你使我的心靈不斷尋求你，直到尋見並完全得著你。阿們。(聖奧古斯丁354~430年)

讓我們學習這樣的禱告 153

(以下幾則摘自珠璣短文)

主啊 求你賜我一個平靜的心去接納我所不能改變的事物；賜我無限勇氣去改變那有可能改變的東西；並且賜我智慧去辨別這兩者的差異，每一天面對生活，享受生命的每一時刻；迎接艱難困苦，因為這是邁向和平必經之道，像上主那樣，對付這並不是我們所想要的罪惡世界，堅信上主會使正義彰顯，一切更新，只要我順服祂的旨意，我今生得到合適的歡愉；來生與主共享永恆的極樂。尼布爾著：《寧靜禱文》

God Grant Me the Serenity to accept the things I cannot change,
Courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference.
Living one day at a time, enjoying one moment at a time;
Accepting hardship as the pathway to peace.
Taking, as He did, this sinful world as it is, not as I would have it;
Trusting that He will make all things right if I surrender to His will;
That I may be reasonably happy in this life,
And supremely happy with Him forever in the next.
~Reinhold Niebuhr 1892-1971

註—當代著名的美國神學家尼布爾所寫的祈禱文：願主賜我平靜，接受我無法改變的事；賜我勇氣，改變我能改變的事；賜我智慧，能夠分辨兩者的差異。之後，John G. Miller 改變了這句禱詞：願主賜我平靜，接受我無法改變的人；賜我勇氣，改變我能改變的人；賜我智慧，瞭解那人就是我。Miller 將偉大的神學家尼布爾的禱告，從被動地接受，轉為積極的改變；而改變的人，就是我自己。

創造的主求你使我雖棲身工廠、書房或辦公室，不遺忘那碧綠的郊野而迷戀城市的浮囂繁華，求你使我當淑氣晨光萬籟唱和時，不幽居沉面現窄容 求你使我能因從你領受的正氣而淬勵奮發，不在眾生中泄泄沓沓的苟且偷安。約翰貝利禱文一則

讓我們學習這樣的禱告 154

主啊！求你塑造我的兒子，使他夠堅強到能認識自己的軟弱；夠勇敢到能面對懼怕；在誠實的失敗中，毫不氣餒；在勝利中，仍保持謙遜溫和。懇求塑造我的兒子，不至空有幻想而缺乏行動；引導他認識你，同時又知道，認識自己乃是知識的基石。我祈禱，願你引導他不求安逸、舒適，相反的，經過壓力、艱難和挑戰，學習在風暴中挺身站立，學會憐恤那些在重壓之下失敗的人。求你塑造我的兒子，心地清潔，目標遠大；使他在指揮別人之前，先懂得駕馭自己；永不忘記過去的教訓，又能伸展入未來的理想。當他擁有以上的一切，我還要禱求，賜他足夠的幽默感，使他能認真嚴肅，卻不致過分苛求自己。懇求賜他謙卑，使他永遠記牢，真偉大中的平凡，真智慧中的開明，真勇力中的溫柔。如此，我這作父親的，才敢低聲說：「我沒有虛度此生。」麥克阿瑟為子祈禱文

Build me a son, O Lord, who will be strong enough to know when he is weak, and brave enough to face himself when he is afraid; one who will be proud and unbending in honest defeat, and humble and gentle in victory.

Build me a son whose wishes will not take the place of deeds; a son who will know Thee..... and that to know himself is the foundation stone of knowledge. Lead him, I pray, not in the path of ease and comfort, but under the stress and spur of difficulties and challenge. Here, let him learn to stand up in the storm; here let him learn compassion for those that fail.

Build me a son whose heart will be clear, whose goal will be high, a son who will master himself before he seeks to master other men; one who will reach into the future, yet never forget the past. And after all these things are his, add, I pray, enough of a sense of humor, so that he may always be serious, yet never take himself too seriously. Give him humility, so that he may always remember the simplicity of true greatness, the open mind of true wisdom and the meekness of true strength.

Then, I, his father will dare to whisper, "I have not lived in vain."
—General Douglas MacArthur

Mary Tileston

Mary Wilder Tileston (1843-1934) was an accomplished editor of devotional Christian texts. Tileston and her family were intimately involved in the literary, artistic and religious establishment of the United States. She was raised among writers, philosophers, poets and educators like Ralph Waldo Emerson, Nathaniel Hawthorne and the Peabody sisters. Tileston was a profoundly religious woman who possessed an in-depth understanding of the Bible, the Apocrypha and the works of Catholic Fathers. Her literary skills were learned from her father, Caleb Foote, who owned and edited the Salem Gazette. Although Daily Strength for Daily Needs was her most famous work, she compiled and edited over twenty-five books. Her other texts included Quiet Hours (1874), Prayers Ancient and Modern (1897) and Joy and Strength for the Pilgrim's Day (1901).

Prayers Ancient and Modern
by Mary Wilder Tileston (Editor)

About this title: 1897. A collection of prayers for daily use that were gathered from many sources, ancient and modern. It has historical interest, and the literary quality has been carefully considered, but the primary object is to nourish the spiritual life. As the design is to provide a brief selection for every day, in many cases a portion only of a long prayer is given, or it is condensed by omission, but alterations have been made as sparingly as possible. Note: This is a general synopsis. Each listing is further described below.

Prayers Ancient and Modern

My latest Amazon order arrived today. In the box was a copy of Mary Wilder Tileston's Prayers Ancient and Modern (along with Burmese Pythons). The book was first published in 1897 and then later revised in 1928. Our pastor has one of the latter printings on the end table in his office. Ever since I flipped through it I wanted one for myself. I think that I got the last new copy, as only used ones are currently available on Amazon.

In the preface Tileston writes...

This collection of prayers for daily use has been gathered from many sources, ancient and modern. It has historical interest, and the literary quality has been carefully considered, but the primary object is to nourish the spiritual life. As the design is to provide a brief selection for every day, in many cases a portion only

of a long prayer is given, or it is condensed by omission, but alterations have been made as sparingly as possible.

This book will find a treasured place next to my Book of Common Prayer (many of the collects in that worship manual were derived from the 5th and 6th century prayers which make up the bulk of this compilation). Below is the selection for today, August the Seventeenth.

STRENGTHEN me, O God, by the grace of Thy Holy Spirit. Grant me to be strengthened with might in the inner man, and to empty my heart of all useless care and anguish. O Lord, grant me heavenly wisdom, that I may learn all things to seek and to find Thee, above all things to relish and to love Thee, and to think of all other things as being, what indeed they are, at the disposal of Thy wisdom — Amen.

Thomas Á Kempis

GUIDE us in Thy way, O Lord, and mercifully show the fountain of wisdom to our thirsting minds; that we may be free from sorrowful heaviness, and may drink in the sweetness of life eternal — Amen.

Mozarabic, before A.D. 700

The book was republished by Kessinger Publishing, which specializes in rare reprints of scarce and hard-to-find books. The only downside of getting one of the reprints is that it comes in softcover, which I loathe. However, the type is big and the condition is guaranteed new. Still, I will be on the lookout some day for an original hardcover in good condition.
