



# 祈求謙遜連禱文 LITANY OF HUMILITY

謙卑的一點研究和一次謙卑的行為比世界上所有的知識都更有價值。阿維拉的聖女小德蘭

謙虛是我們深深欽佩的美德，但真正實踐它也是最具挑戰性的美德之一。有時我們的驕傲會妨礙我們；其他時候，固執。

## 什麼是謙卑連禱文？

謙卑連禱是一系列的祈求，在這些祈求中，我們祈求耶穌將我們從阻礙我們謙卑的各種慾望和恐懼中解救出來，並以新的慾望取而代之，專注於祂和他人，而不是我們自己。

## 定義“謙卑”

人們常常認為謙卑會讓自己變得渺小、“低於”，並降低你的自尊。這不是基督、門徒、瑪利亞和聖徒向我們展示的謙卑！相反，我們祈禱我們渴望一種散發著愛和溫柔的謙卑，知道我們都是按照上帝的形象平等創造的，並且明白我們在塵世生活中的服務就是愛他人勝過一切。

有時候，謙卑就是對自己，對上帝創造的你感到如此自在，以至於你不會花時間或精力過多擔心別人對你的看法。相反，你可能會花時間和精力去思考他人、愛他們並支持他們。謙卑有時表現為對他人的同情心。正如特蕾莎修女所說：“如果你謙虛，任何事情都不會觸動你，無論是讚美還是羞辱，因為你知道自己是什麼。”

我認為謙卑最困難的部分是理解只有上帝的愛才能真正滿足我們，而不是世界如何看待我們。這種情感是這句話的核心。

然而，要實現這一目標並非易事。我可以說出我自己的一些缺點和恐懼，這些缺點和恐懼阻礙了我這種美德的發展。但是，我覺得自己被召喚去努力保持謙卑，並為謙卑祈禱，我相信這種願望適合我們大多數人。這很可能就是為什麼這篇謙卑祈禱文被寫下來並在過去幾十年中變得非常流行的原因。而且，正如詹姆斯·M·巴里 ( James M. Barrie ) 所說，“生活是一堂關於謙卑的長期課程。”

## 起源

雖然謙卑連禱文可能有早期版本，但我們今天祈禱時使用的文本出自紅衣主教拉斐爾·梅里·德爾·瓦爾（[Rafael Merry del Val](#)，1865-1930 年）之手。他以其虔誠的一生而聞名，於 1903 年至 1914 年間擔任教宗聖庇護十世的國務秘書。

我們也從《C.S.劉易斯書信集》得知，梅里·德爾·瓦爾的《謙卑連禱文》引起了C.S.路易斯的共鳴。路易斯在給與他分享這番長篇大論的朋友的信中寫道：

「你不知道嗎？我長期以來一直非常清楚他用這些祈禱來抵禦的所有誘惑。」 – C.S.路易斯

自寫成以來的幾十年裡，《謙卑連禱》不斷受到歡迎，這可能是因為它的平易近人性以及它對我們人類所說的普遍真理。

## 我們什麼時候祈禱謙卑連禱？

### 當你渴望恩典但又不知道如何表達時

這篇連禱文表達了許多我們有時難以說出自己的願望。每次我讀到或祈禱這篇連禱文時，我似乎都會想起不同的一句話。我相信這是因為謙卑連禱是當我們渴望從耶穌那裡得到恩典，但可能不知道為什麼或如何祈求時，我們會做出的祈禱。

### 每日、每週、每月

你可以選擇以連禱文開始新的一天、一週甚至一個月。這是一個美麗的提醒，我們經常失敗，但我們總是可以祈求恩典，每天用愛服務上帝和他人。

### 四旬期期間

就像我們在每個四旬齋的聖灰星期三收到的灰一樣，這個祈禱幫助我們認識到我們作為人類的不足之處。我們認識到我們渴望被每個人所愛、受到歡迎、獲得成功，我們對別人如何看待我們這一生感到恐懼。正因如此，謙卑連禱非常適合整個四旬期的禱告：

長度適合日常祈禱。

它引導我們承認我們的不足之處。

它幫助我們祈求拯救、恩典和寬恕，以便更充分地愛耶穌，儘管我們有人類的願望。

話雖這麼說，謙卑連禱是一個很好的方式，可以繼續努力理解我們人類的願望，並祈求恩典來渴望耶穌所做的事情，無論禮儀季節如何。

## 為什麼我們要念謙卑連禱文？

把你的眼睛定睛在上帝身上，把事情交給祂去做。這就是你需要擔心的所有事情 — 聖簡·弗朗西斯·德·尚塔爾 (St. Jane Frances de Chantal, VHM)

## 為了拯救(釋放)

我們回應連禱文中的第一組祈求：“耶穌，拯救我。”我們請求祂引導我們走出罪惡、不信任和恐懼的地方，並引導我們進入愛和信任的地方。第一份請願書是，

“從受人尊敬的慾望中 .... 耶穌，拯救我。”

我們請求祂不要帶領我們沿著我們為自己創造的道路走得更遠，而是相信祂對我們的一天、一週和一生的計劃。

我們祈求這連禱能夠使我們擺脫那些阻礙我們、囚禁我們的慾望，例如被尊重、被稱讚、比別人更受青睞。我們要求謙卑，這樣我們才能與耶穌一起經歷真正的自由。

## 為了恩典

在請求釋放之後，我們也請求耶穌的恩典，特別是在我們將自尊心置於上帝和鄰舍的愛之上的領域。當我們說/閱讀這些請願時，我們的回應是，

“耶穌，請賜予我渴望它的恩典。”

仔細閱讀此回應；我們不只是祈求耶穌在我們心中植入對愛的渴望，而是祈求恩典讓我們渴望這樣的愛。我們承認我們可能還沒有實現我們所尋求的那些願望，但這沒關係。

我們祈禱這一連串的禱告能向耶穌敞開我們的心。

正如托馬斯·默頓 ( Thomas Merton ) 所說：「恩典並不是一種奇怪的、神奇的物質，它會像一種精神上的青黴素一樣巧妙地滲透到我們的靈魂中。恩典是我們內在的合一、合一，與神合一。」

當我們一次又一次地轉向這謙卑連禱時，願我們在愛上帝、愛他人和尋求謙卑生活的鬥爭和挑戰中繼續祈求耶穌的恩典。

## 如何進行謙卑連禱文

當實踐美德並為之祈禱時，有一個可以效仿的榜樣會很有幫助。您可能會想起一個您欽佩的善良而謙虛的人。他可能是朋友、家人、隊友、導師或聖人。當我們默想這句美麗的連禱文時，想像那個人就在你身邊，與你一起禱告。

所需時間： 5分鐘

## ▼ 畫十字。

因父、及子、及聖神之名。阿門。

## ▼ 呼求耶穌聽你的祈求。

啊耶穌！良善心謙的聖心，請俯聽我。

## ▼ 祈求耶穌將你從渴望人們以某種特定的方式或眼光看待你的渴望中解救出來。每次祈禱之後，回應說：「耶穌，拯救我。」

從受人尊敬的慾望中 ....  
從受人愛戴的慾望中 ....  
從受人頌揚的慾望中 ....  
從受人給榮譽的慾望中 ....  
從受人讚美的慾望中 ....  
從受優先於別人的慾望中 ....  
從受人請教的慾望中 ....  
從受人認可的慾望中 ....

## ▼ 祈求耶穌將你從恐懼中解救出來，這些恐懼會阻止你以憐憫的心對待上帝、他人和你自己。每次祈求之後，都以「耶穌，拯救我」來回應。

從受人羞辱的恐懼中 ....  
從受人鄙視的恐懼中 ....  
從受人指責的恐懼中 ....  
從受人誹謗的恐懼中 ....  
從受人遺忘的恐懼中 ....  
從受人嘲笑的恐懼中 ....  
從受人冤枉的恐懼中 ....  
從受人懷疑的恐懼中 ....

## ▼ 求耶穌引導你愛鄰舍勝過愛自己。回應：“耶穌，請賜予我渴望它的恩典。”

以致別人比我更受愛戴 ....  
以致別人比我更受人尊敬 ....

在世俗的眼光來看，  
以致別人可以興盛，我可以衰微 ....  
以致別人可以被揀選，而我被冷落 ....  
以致別人可以受讚美，而我被忽視 ....  
以致在所有事情上，別人比我優先 ....  
以致別人比我更聖善，條件是我已盡力成聖 ....

## ▼ 以十字標誌結束。

因父、及子、及聖神之名。阿門。

譯自：

Litany of Humility

作者：

Rafael Cardinal Merry del Val (1865-1930),  
Secretary of State for Pope Saint Pius X