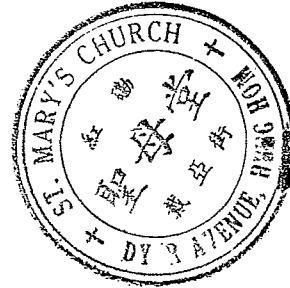


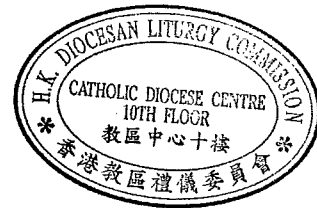


聖  
教  
禱  
文

從日出到日落，  
我們不停讚頌上主。



# 聖教禱文



HSS Library



33333300762487

香港教區禮儀委員會編譯

出版兼編譯者：

香港教區禮儀委員會

香港教區徐誠斌主教准試用

承印者：

天主教福利會印刷訓練中心

版權所有·不准翻印

一九七三年八月初版

## 聖教禱文簡介

教會遵守基督勸人恒心祈禱的教訓，從不輟行祈禱，而且勸勉我們「常藉基督，給天主奉獻讚頌之祭」（希：十三，15）。

基督在聖神內通過教會，不但在舉行聖體禮，施行聖事時，而且在別種方式，特別在誦唸聖教禱文時，也在實行救贖人類，完善地光榮天主（禮儀憲章，5，83），建立天主與人之間的交往或交談。「天主向祂的民衆講話，……民衆則以歌唱，以祈禱應對天主。」（禮儀憲章，33）。

在誦唸聖教禱文時，教會給天主奉獻讚頌，和合天鄉萬古不輟的弦歌。基督在全人類和他結為一體，使全人類和他同聲歌唱天鄉讚詞（禮儀憲章 83）。

教會在禮儀中除了讚頌天主以外，還轉達全體教友的心願和期望，並為全人類的得救而祈求基督，並藉他轉達天父（禮儀憲章，83）。

聖教禱文如同其他禮儀，不是屬於私人，而是屬於教會全體，代表教會全體，並涉及教會全體的行為（禮儀憲章，26）。所以聖職團體在誦唸聖教禱文時，盡可能使教友參加。修會團體誦唸聖教禱文時亦然。教友應常聚集在一起，參與聖教禱文，心口合一，顯示教會在舉行基督的奧蹟（禮儀憲章，26）。

聖教禱文無論是公共舉行，或個人誦唸，人與天主交談的主要性質是不變的，但公共的舉行，更明顯地表達聖教禱文的教會性質，而鼓勵人去主動參與，各按自己本位擔任的一份，以歡呼，對答，輪流誦唸，以及其他類似的方式，更有意義地參與聖教禱文（禮儀憲章，26，28—30）。因此，有教友主動參與的聖教禱文，自然勝於單獨及私人的舉行（禮儀憲章，27）。耶穌曾說：「那裏有二、三人因我名而會集者，我亦在他們中間」（瑪：十八，20）（所以團體祈禱是有着它底特殊價值的）。

## 聖教禱文的各時辰禱文

1. 晨禱
2. 薄暮禱

晨禱及薄暮禱實為每日禱文的兩個樞紐，應視為重要禱文而舉行（禮儀憲章，89）。晨禱是為聖化早晨時間而編製的。「晨禱使我們心靈的第一活動即奉獻給天主，使我們懷念着天主，喜悅地從事我們的工作」（聖巴西畧）。

薄暮禱為傍晚垂暮時唸，使我們為一天中所受的恩惠及所行的善事，感謝天主。

3. 「選經誦禱」

「選經誦禱」是將聖經及神修作家的精華，提示給天主的子民，尤其給那些特別獻身於主的人。在任何時刻都可誦唸「選經誦禱」。

4. 日間短禱

日間短禱的編製是使教友在日間各時辰，在工作之間也舉行祈禱。

5. 晚禱

晚禱是一天的最後一次祈禱，在就寢前舉行。

### 各時辰禱文的結構

- 晨 禱：開 端 經 (以引子「主，求祢開啓我唇……」及聖詠94而組成。在適當時，可用聖詠99或66或23代替聖詠94)
- 聖 詩 (在每一時辰，每一慶節都有其本色，使聖教禱文有一更容易，更歡樂的開始)
- 聖 詠 (一首清晨聖詠，一首取自舊約的聖歌，一首讚美聖詠)
- 聖經誦讀 (按時節而選讀，在讀經後，靜默片刻)
- 答 唱 經
- 福音聖歌 (匝加利亞聖歌)
- 禱 詞
- 天 主 經
- 經 文
- 薄暮禱：引 子
- 聖 詩
- 聖 詠 (二首適合時辰及民衆舉行的聖詠，一首取自書信或啓示錄的聖歌)
- 聖經誦讀
- 答 唱 經
- 福音聖歌 (聖母聖歌)
- 禱 詞
- 天 主 經
- 經 文

- 日間短禱：引 子
- 聖 詩
- 聖 詠 (較長聖詠的三段，或三首較短、不同的聖詠)
- 聖經誦讀
- 短 句
- 經 文
- 晚 禱：引 子
- 省 察 詞
- 懺 悔 詞
- 聖 詩
- 聖 詠
- 聖經誦讀
- 答 唱 經
- 西 默 盎 聖 歌
- 經 文
- 聖 母 歌

- 附註：1. 編這本聖教禱文的對象為普遍教友，所以沒有把「選經誦禱」及日間短禱所有時辰包括在內。又這本聖教禱文的內容只是整個聖教禱文之四份之一。
2. 禱文中各聖詠的音調，主要是以粵語唱出，如用國語或其他方言詠唱，則可能會不大適合。



# 目 錄

引 子	i
詠 94	4
詠 99	5
晨 禱 聖詩	7
日間短禱 聖詩	12
薄 暮 禱 聖詩	14
匝加利亞聖歌	19
聖母聖歌	20
主日第一薄暮禱	21
主日 晨 禱	26
主日 日間短禱	31
主日 薄 暮 禱	35
星期一 晨 禱	40
星期一 日間短禱	46
星期一 薄 暮 禱	50

星期二 晨 禱	55
星期二 日間短禱	62
星期二 薄 暮 禱	66
星期三 晨 禱	71
星期三 日間短禱	77
星期三 薄 暮 禱	80
星期四 晨 禱	86
星期四 日間短禱	92
星期四 薄 暮 禱	95
星期五 晨 禱	101
星期五 日間短禱	109
星期五 薄 暮 禱	113
星期六 晨 禱	118
星期六 日間短禱	122
晚 禱	125
其他聖經誦讀	155

引子(一) (a)晨禱 (b)其他時辰禱文

(a)



主，求祢開啓我唇，我口將讚頌主榮。

(b)



天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。



光榮歸於父及子及聖神；起初如何，今日亦然，



以至永遠，及世之世，亞孟。亞肋路亞。

(二)

(a)



主，求祢開啓我唇，我口將讚頌主榮。

(b)



天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。

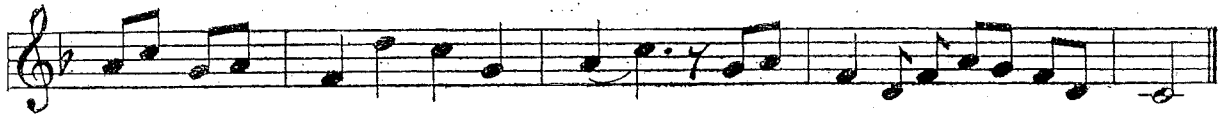


光榮歸於父及子及聖神；起初如何，



今日亦然，以至永遠，及世之世，亞孟。亞肋路亞。

詠 94 對經：



請你們歡欣事主，喜躍投奔祂台前。

詠 94



- |   |               |    |                |     |
|---|---------------|----|----------------|-----|
| 1 | 請大家前來，我們要向上主歌 | 舞， | 齊向救助我們的磐石高歌    | 歡呼。 |
| 2 | 上主原是尊高的天主，    |    | 大地的深淵，全在他手，    |     |
|   | 原是超越諸神的大      | 主； | 高山的頂峯，為他       | 所有。 |
| 3 | 請大家前來，一齊伏地朝   | 拜， | 向造我們的上主，屈膝     | 示愛。 |
| 4 | 今天該聽從他的聲      | 音： | 「不要再像在默黎巴那樣心頑， |     |
|   |               |    | 也不要像在曠野中瑪撒     | 那天！ |
| 5 | 四十年之久，我厭惡了    |    | 這百姓心中迷惑，       |     |
|   | 那一世代，曾        | 說： | 不肯承認我的         | 真道， |
| 6 | 光榮歸於父及子及聖     | 神； | 起初如何，今日        | 亦然， |



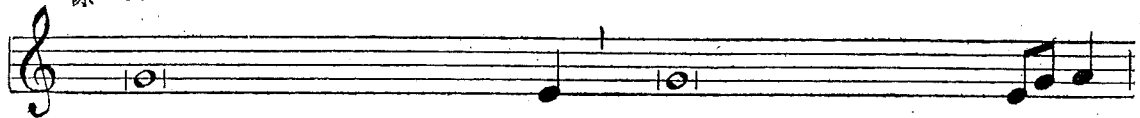
- |   |              |    |              |     |      |
|---|--------------|----|--------------|-----|------|
| 1 | 一齊到他面前，感恩讚   | 頌， | 向他歌頌，歡呼      | 吟咏。 | (對經) |
| 2 | 海洋屬他，因為是他創造  | 的， | 陸地也是他親手所形    | 成的。 | (對經) |
| 3 | 因為他是我們的真     | 神， | 我們是他牧養的人民，   |     |      |
|   |              |    | 是他手所引導的      | 羊羣。 | (對經) |
| 4 | 你們的祖先雖然見過我的工 | 作， | 在那裏他們還是試探我，攻 | 駁我。 | (對經) |
| 5 | 因此我懷着憤怒而起誓   | 說： | 他們決不得進入我的    | 安所。 | (對經) |
| 6 | 以至永          | 遠， | 及世之世。        | 亞孟。 | (對經) |

詠 99 對經

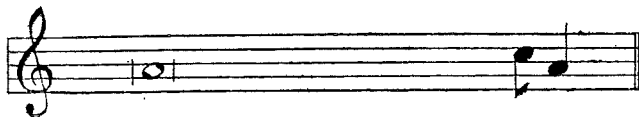


請 你 們 前 來 頌 揚 上 主 並 朝 拜 祂。

詠 99



- |   |             |    |             |      |
|---|-------------|----|-------------|------|
| 1 | 普世大地，請向上主歡  | 呼， | 要興高采烈地事奉    | 上 主； |
| 2 | 你們應該明認雅威就是天 | 主， | 他造成了我們，我們非他 | 莫 屬， |
| 3 | 高唱感恩歌，邁向他的大 | 門， | 吟詠讚美詩，進入他的  | 宮 庭， |
| 4 | 因為上主良喜寬     | 仁， | 他的慈愛直到      | 永 恒， |
| 5 | 光榮歸於父及子及聖   | 神， | 起初如何，今日     | 亦 然， |



- |   |             |     |      |
|---|-------------|-----|------|
| 1 | 走到上主面前，應該   | 歡呼！ | (對經) |
| 2 | 是他的人民，是他牧場的 | 羊隊。 | (對經) |
| 3 | 向他致謝，並讚美他的  | 聖名。 | (對經) |
| 4 | 他的忠信世世      | 常存。 | (對經) |
| 5 | 以至永遠，及世之世。  | 亞孟。 | (對經) |

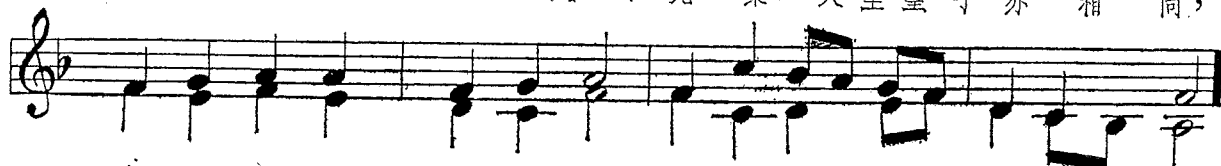




至高天上永恆光，下界人間盡希望，無始聖父獨生子，  
 曉明晨星耀東方，旭日前驅光明場，夜色幽冥盡消降，



率世童貞聖兒耶。求祢伸展右手能，援助甦醒晨起入，  
 聖潔神光照萬邦。天主聖父享光榮，天主聖子亦相同，



神志清楚朝至算，齊聲頌揚謝皇恩。  
 天主聖神也共融，今世萬代永無終。



夜色黑暗漸稀薄，曙光朝霞微耀波；晨起切禱歌聲和，



日間連續莫辭勞。祈主慈赦我罪刑，祛除苦患賜太平；



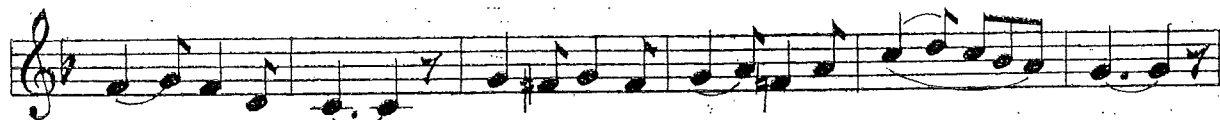
終生勤勞莫尤人；來日永福何崢嶸。皇皇聖三錫此恩，



聖父聖子並聖神；三位一體實兼名，共享尊榮永無垠。



1. 讓 我 們 歌 頌 主 的 榮 耀， 讓 我 們 讚 美  
 2. 樹 上 的 葉 兒 搖 曳 生 姿， 鮮 艷 的 花 兒  
 3. 宇 宙 萬 物 歌 頌 稱 揚 祢， 青 年 與 老 人



主 的 聖 名， 祢 是 美 善 喜 樂 的 根 源，  
 中 悅 入 意， 星 辰 循 着 軌 道 而 運 行，  
 高 聲 讚 美， 兒 童 們 在 嬉 笑 與 唱，



祢 的 聖 愛 照 徹 我 心 靈。  
 細 訴 祢 的 恩 寵 和 大 能。  
 因 祢 的 美 善 屈 膝 敬 拜。

亞 肋 路 亞，



亞 肋 路 亞， 亞 肋 路 亞。

(四)



1. 主 是 我 們 的 喜 樂， 呼 召 我 們 在  
 2. 主 是 我 們 的 光 明 引 導 着 祢 的  
 3. 主 是 我 們 的 生 命， 使 我 們 雀 躍



一 子 歡 起， 圍 繞 着 祢 的 祭 壇， 在  
 歡 民， 投 向 永 恆 的 王 國， 在  
 忻， 渴 聞 安 慰 的 言 詞， 在



愛 情 與 和 平 中， 彼 此  
 愛 情 與 和 平 中， 我 們  
 愛 情 與 和 平 中， 我 們



一 心 一 德， 彼 此 一 心 一 德。  
 喜 樂 盈 盈， 我 們 喜 樂 盈 盈。  
 永 享 無 休， 我 們 永 享 無 休。

日間短禱 聖詩

(一)



請 你 們 稱 謝 上 主， 因 為 祂 是 美 善 的， 又



因 為 祂 的 慈 愛， 永 遠 常 存。



爾 衆 萬 民 讚 頌 上 主， 爾 衆 諸 邦 請 歌 頌



祂， 因 祂 的 仁 慈 臨 護 我 等， 主 的 真



(二)



- 1 你 們 應 當 稱 謝 上 主， 因 為 他 是 美 善 的，
- 2 你 們 應 當 稱 謝 天 主， 衆 神 的 天 主，
- 3 你 們 應 當 稱 謝 上 主 的 主， 稱 謝 萬 主 的 主，



1-3 因 他 的 仁 慈 永 遠 長 存。

薄 暮 禱 聖 詩

(一)



- 1. 光 明 造 主 威 赫 臨， 命 生 光 芒 照 幽 冥； 宇 宙 伊 始
- 2. 三 思 我 身 何 罪 愆， 謙 心 祈 主 慨 寬 恕， 仁 慈 聖 父



從 此 興， 萬 物 生 成 由 光 明， 朝 夕 相 繼 是 為 天，  
錫 恩 賜， 獨 生 聖 子 我 依 恃。 聖 神 愛 火 勵 我 志，



晨 去 夕 來 日 將 完；  
長 此 一 生 惟 主 事。



(二)



1 夕陽西下近黃昏，三位一體天主真，無始無終永光明，

3 聖父聖子及聖神，無始無終永長存，榮福同享三不分，



照我肺腑通心神。 2 晨起歌頌仁慈主，黃昏晚禱  
世世代代永無垠。



祈寬恕，身後賜我齊天侶，永遠長吟聖恩佑。

(三)



(重句) 黑夜之中放光明，救主基督是明燈，罪



惡死亡從此逝，晦暗消除見朝晴。



1. 滌淨愆尤藉泉清，回復新生喜莫名，

2. 耶穌寬仁普施恩，塵世旅程亂紛紛，

棄絕邪魔與誘惑，齊聲歌頌上生名。  
十字聖號為標記，偕同諸聖日日新。

(四)

上主因祢聖復活，亞肋路亞！  
耶蘇君王坐父右，亞肋路亞！

復我生命與希望，亞肋路亞！  
我衆永生得恢復，亞肋路亞！

偕主復活信愛中，亞肋路亞！  
他日天堂鵲至尊，亞肋路亞！

從此心靈寄天上，亞肋路亞！  
永偕諸聖共享福，亞肋路亞！

匝加利亞聖歌



- |    |               |     |               |     |
|----|---------------|-----|---------------|-----|
| 1  | 上主，以色列的天主，應受  | 讚美， | 因他眷顧救贖了自己的    | 百姓， |
| 2  | 在自己的僕人達味的     | 家中， | 為我們興起了大能的     | 救主； |
| 3  | 正如他藉歷代諸聖先知    |     | 拯救我們脫離敵人      |     |
|    | 的口所說          | 過的， | 和仇恨我們者        | 的手。 |
| 4  | 他向我們的祖先施行     | 仁慈， | 同想起自己的神聖      | 盟約， |
| 5  | 向我們的祖宗亞巴耶所許下的 | 誓言： | 要賜我們從敵人手中被救出來 | 以後， |
| 6  | 在他面前，終生無恐     | 無懼， | 事奉他，以聖善以      | 正義。 |
| 7  | 至於你，孩兒，       |     | 因為你要走在上主前面，   |     |
|    | 你要稱為至高者的      | 先知， | 預備他的          | 道路， |
| 8  | 為使他的百姓認識      | 救恩， | 以獲得他們罪惡的      | 赦免： |
| 9  | 由於我們的天主仁慈     | 為懷， | 旭日纔由高天向我們     | 照耀， |
| 10 | 光照那些坐在黑暗和死影中  | 的人， | 引領我們的脚步，走向和平的 | 道路， |
| 11 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮， | 過去，現在，及至永遠。   | 亞孟。 |

聖母歌



- |    |                |     |                |       |
|----|----------------|-----|----------------|-------|
| 1  | 我的靈魂頌揚         | 上主， | 我的心神歡躍於天主，我    | 的救主，  |
| 2  | 因為他垂顧了他婢女的     | 卑微， | 從此萬世萬代都要稱      | 我有福，  |
| 3  | 因為全能者在我身上行了    | 大事， | 他的名字           | 是聖的；  |
| 4  | 他的仁慈世世代代於無     | 窮世， | 賜予敬畏           | 他的入。  |
| 5  | 他伸出了手臂，施展了     | 大能， | 驅散了那些心高        | 氣傲的入。 |
| 6  | 他從高座上推下有權      | 勢者， | 却舉揚了卑微貧        | 困的入。  |
| 7  | 他使饑餓的入飽饜       | 美物， | 使那富有者反空        | 腹離去。  |
| 8  | 他想起了自己的        | 仁慈， | 扶助了他的僕人        | 以色列，  |
| 9  | 正如他向我們的祖先所預許的恩 | 許，  | 施恩於亞巴耶和他的子孫直到永 | 遠，    |
| 10 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 | 榮，  | 過去，現在，及至永      | 遠亞孟。  |

主日第一薄暮禱

天主，求祢快來救我。上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：（見14—18頁）

對經：主，讓我的禱聲像乳香般升繞到你面前，願我的禱告相似暮時的祭祀。

詠140



- |   |               |     |               |     |
|---|---------------|-----|---------------|-----|
| 1 | 上主，我呼求你，請求速來  | 助我， | 上主，我呼求你，請你聽我的 | 呼號。 |
| 2 | 願我向你行的祈禱，像馨香  | 上升， | 願我的手高舉，如同晚祭的  | 高騰。 |
| 3 | 上主，求你在我的口邊派一  | 守衛， | 求你在我的唇前派一     | 警備。 |
| 4 | 莫讓我的心傾向       | 邪道， | 免得我再去犯罪       | 作惡； |
| 5 | 莫讓我與惡人同作      | 壞事， | 免得我沾染他們的      | 罪污。 |
| 6 | 義人責打我，算是我的    | 恩遇， | 他責斥我，是給我      | 傅油。 |
| 7 | 我也決不會加以       | 抗拒， | 我仍然為迫害我的人     | 祈求。 |
| 8 | 上主天主，我的雙目一直仰  | 望你， | 我信賴你，不要將我的靈魂  | 拋棄。 |
| 9 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮， | 過去，現在，及至永遠。   | 亞孟。 |

對經：上主，祢是我唯一的依靠。

詠 141



- |    |                   |       |                |      |
|----|-------------------|-------|----------------|------|
| 1  | 我高聲向上主            | 呼 求，  | 我高聲向天主         | 求 助。 |
| 2  | 我向他傾吐我的           | 愁 苦，  | 我向他陳訴我的        | 憂 慮。 |
| 3  | 當我精神愁苦的           | 時 候，  | 惟有你知悉我的        | 路 途。 |
| 4  | 在我行走的             | 道 路中； | 他們給我設下         | 陷 阱。 |
| 5  | 我向右觀察細看，          |       | 沒有一人可投奔，       |      |
|    | 沒有一個熟悉            | 我的人！  | 沒有一人為我         | 操 心。 |
| 6  | 上主，我今呼號說：你是我的避難所， |       | 在這活人的地方，你就是我的福 | 爵。   |
| 7  | 求你傾聽我的            | 哀 號，  | 因我十分可憐         | 無 靠。 |
| 8  | 求你救我脫離迫害          | 我的人，  | 因為他們比我         | 強 悍。 |
| 9  | 求你引領我出離           | 監 牢，  | 好讓我讚美你的        | 名 號。 |
| 10 | 義人前呼後擁            | 歡迎我，  | 因為你大量恩待        | 了 我。 |
| 11 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 榮， |       | 過去，現在，及至永遠。    | 亞 孟。 |



對經：基督為我們的罪惡而死亡，為賦予我們生命而復活。

斐 2：6—11



- |   |                  |                  |
|---|------------------|------------------|
| 1 | 基督雖具有天主的形體，      | 並沒有以自己同天主同等，     |
| 2 | 却使自己空虛，          | 為應當把持不捨的，        |
| 3 | 他貶抑自己，聽命至死，      | 且死在十字架上。         |
| 4 | 為此，天主極其舉揚他，      | 賜給了他一個名字，        |
|   |                  | 超越其他所有的名字。       |
| 5 | 致使上天和下地的一切，      | 一聽到耶穌的名字，無不屈膝叩拜； |
| 6 | 一切唇舌無不明認耶穌基督是主，  | 以光榮天主聖父。         |
| 7 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光榮， | 過去，現在，及至永遠。 亞孟。  |

聖經誦讀：哥1:3-6a

我們在祈禱時，常為你們感謝我們的主耶穌基督的天主和父，因為我們聽說：你們在基督耶穌內的信德，和你們對眾徒所有的愛德：這是為了那天上給你們所存留的希望，對這希望你們由福音真理的宣講中早已聽過了。這福音傳到你們那裏，就如在全世界上，不斷結果，不斷發展。

- 答唱經           ：我們的主是全能偉大的。（重唸）
- 領：祂的智慧無以倫比。
- 眾：我們的主是全能偉大的。
- 領：光榮歸於父及子及聖神。
- 眾：我們的主是全能偉大的。

聖母歌（見20頁）   對經：女中爾為讚美，爾胎子耶穌並為讚美。

- 禱詞           ：上主是期望他者的無上喜樂，讓我們同聲懇求：
- （眾）：主，請憐視我們，垂聽我們。
- 上主，祢是一切美善的根源，一切美好皆出自祢，讓我們切記祢所行的神奇事功。（眾）

— 祢召叫人們做救贖福音的前驅。願他們不懈及忠誠地為祢的神國作見證。  
(衆)

— 和平之王，求使聖神滲入各國執政者的心靈內，讓他們憐憫貧窮與受苦的人。(衆)

— 願飢餓者得到飽飫，讓貧苦人聽到福音。(衆) (自由意向)

— 讓所有在祢愛情內去世的人，能與天主聖母及諸位聖人同享祢的永福。  
(衆)

天主經

經文 : (見主日彌撒的)

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。



我 們 讚 美 上 主， 我 們 感 謝 天 主。

主日 晨 禱

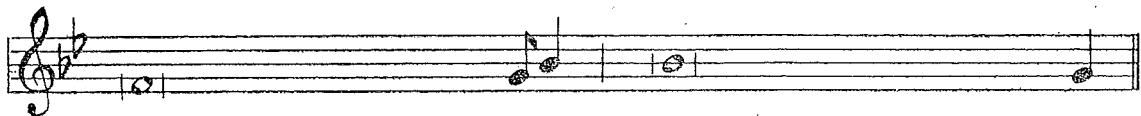
主，求祢開啓我唇，我口將讚頌主榮。光榮歸於父……

詠 94 或 99 (見4-6頁)

聖詩：(見7-11頁)

對經：上主，我要讚美祢，我因祢的聖名俯首禱告。亞肋路亞。

詠 62



1 天主，你是我的	天主，	我急切尋覓	你；
2 我的靈魂渴慕你，我的肉身冀	望你，	尤如一塊乾旱涸竭無水的田	地。
3 昔日我曾在聖殿裏瞻	仰你，	為能看到你的威能，和你的光	輝；
4 因你的慈愛比生命更	寶貴，	我的唇舌要時常稱頌	你。
5 我要一生一世讚	美你，	我要因你的名把手舉	起！
6 我的靈魂好似飽享了	美物，	我要以歡愉的口唇讚美	你。
7 當我在牀上想起	了你，	我便徹夜不寐地默想着	你。
8 因為你會作了我的	佑庇，	我要在你的羽翼下歡	舞。
9 我的靈魂緊緊追隨	着你，	你的右手常常扶持	我。
10 願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

對經：水泉、水源和水中一切生物請讚美上主。亞肋路亞。

達 3：57—88，56



- |    |            |        |         |        |
|----|------------|--------|---------|--------|
| 1  | 上主的一切化工，   | 請讚美上主， | 歌頌稱揚他，  | 直到永遠！  |
| 2  | 上主的一切天使，   | 請讚美上主， | 層層高天，   | 請讚美上主； |
| 3  | 天上的水，      | 請讚美上主， | 上主的軍旅，  | 請讚美上主； |
| 4  | 太陽月亮，      | 請讚美上主， | 天上的星辰，  | 請讚美上主； |
| 5  | 雨和露，       | 請讚美上主， | 所有的風，   | 請讚美上主； |
| 6  | 火與熱，       | 請讚美上主， | 寒和暑，    | 請讚美上主； |
| 7  | 露和霜，       | 請讚美上主， | 凍和冷，    | 請讚美上主； |
| 8  | 冰和雪，       | 請讚美上主， | 夜和晝，    | 請讚美上主； |
| 9  | 光和暗，       | 請讚美上主， | 閃和雲，    | 請讚美上主； |
| 10 | 大地，        | 請讚美上主， | 歌頌稱揚他，  | 直到永遠。  |
| 11 | 山嶽丘陵，      | 請讚美上主， | 地上的生物，  | 請讚美上主； |
| 12 | 水流泉源，      | 請讚美上主， | 海洋江河，   | 請讚美上主； |
| 13 | 鯨魚和水中所有生物， | 請讚美上主， | 天空所有飛鳥， | 請讚美上主； |



- |    |                   |        |          |        |
|----|-------------------|--------|----------|--------|
| 14 | 野獸家畜，             | 請讚美上主， | 歌頌稱揚他，   | 直到永遠。  |
| 15 | 普世人類，             | 請讚美上主， | 以色列子民，   | 請讚美上主； |
| 16 | 上主的衆司祭，           | 請讚美上主， | 上主的衆僕人，  | 請讚美上主； |
| 17 | 義人的心靈，            | 請讚美上主， | 聖潔和心謙的人， | 請讚美上主； |
| 18 | 阿納尼亞，阿匝黎<br>和米沙耳， | 請讚美上主， | 歌頌稱揚他，   | 直到永遠！  |
| 19 | 願主在天              | 上受讚美，  | 受頌揚，受光榮， | 直到永遠！  |

對經：天主的衆子民歡樂於主吧！

詠 149



- |   |               |    |              |     |
|---|---------------|----|--------------|-----|
| 1 | 請你們向上主謳唱新     | 歌， | 在聖者集會中向他     | 祝賀！ |
| 2 | 願以色列因自己的創造者而踴 | 躍， | 願熙雍子民因自己的君王而 | 歡樂！ |
| 3 | 願他們以舞蹈讚美上主的   | 名， | 願他們敲鼓彈琴向上主   | 歌詠！ |



- 4 因為上主喜愛自己的百姓，賞賜謙虛的人凱旋而得勝。
- 5 願聖徒因所受的光榮而喜慶，在自己的床榻上歡呼而歌頌。
- 6 願讚美天主的歌辭在他們的口中，這也就是一切聖徒的光榮。
- 7 願天主聖父，聖子，聖神獲享光榮，過去，現在，及至永遠。亞孟。

聖經誦讀：默7:12

願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇毅，全歸於我們的天主，至於無窮之世。亞孟。

答唱經

：基督，永生天主子，請垂憐我們。（重唸）

領：坐在聖父之右者，

衆：請垂憐我們。

領：光榮歸於父及子及聖神，

衆：基督，永生天主子，請垂憐我們。

匝加利亞聖歌（見19頁）

對經：萬邦要來朝拜祢，因為只有祢是聖的。

禱詞

：我們的主基督猶如永不西沉的太陽，祂的光芒照耀着世上每一個人。讓我們齊聲向祂禱告：

（衆）：主，祢是我們的生命和救贖。

一天地的造主，我們感謝祢恩賜我們這一天的開始，我們以感激的心情來領受這愛的標誌。我們紀念祢的復活。（衆）

—請教導我們承行祢的旨意。願祢的上智指引我們。（衆）

—引領我們喜悅地參與這個主日的禮儀。我們圍繞着祢，請以祢的聖言和聖體孕育我們。（衆）

—我們衷心地感謝祢，因為祢賜與我們無限遐福。（衆）（自由意向）

天主經

經文

：（見主日彌撒的）

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。

我們讚美上主，

我們感謝天主。



主日 日間短禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：（見12,13頁）

對經：上主創造了白日。亞肋路亞。

詠 117



- |             |              |     |
|-------------|--------------|-----|
| 1 請你們向上主讚頌， | 他的仁慈永遠       | 常存。 |
| 因為他是美善      | 寬仁，          |     |
| 2 願亞耶的家讚    | 美說： 他的仁慈永遠   | 常存。 |
| 3 我在急難中呼求   | 上主， 他即垂允我，將我 | 救出。 |
| 4 上主偕同我，作我的 | 助佑， 我必看見我的仇人 | 受辱。 |



- |             |              |      |
|-------------|--------------|------|
| 1 願以色列家讚    | 美說： 他的仁慈永遠   | 常存。  |
| 2 願敬畏主者讚    | 美說： 他的仁慈永遠   | 常存。  |
| 3 上主偕同我，我不怕 | 什麼， 世人對待我，究竟 | 能如何？ |
| 4 我奔到上主的    | 懷抱， 遠遠勝過信賴   | 同影。  |



- |              |                 |     |
|--------------|-----------------|-----|
| 5 我奔到上主的     | 懷抱， 遠遠勝過信賴      | 官僚。 |
| 6 他們從各處來將我   | 圍困， 奉上主名我將他們    | 滅盡。 |
| 7 奉上主名我將他們   | 滅盡。 人雖推撞我，叫我跌倒， |     |
|              | 上主却扶持           | 了我。 |
| 8 在義人居住的帳幕中， | 上主的右手大顯         | 威能， |
| 响起了勝利的歡      | 呼聲：             |     |
| 9 我不至於死，必要   | 生存， 我要宣揚上主的     | 工程。 |



- |            |              |     |
|------------|--------------|-----|
| 5 萬民雖然齊來將我 | 圍困， 奉上主名我將他們 | 滅盡。 |
| 6 雖然如同黃蜂將我 | 圍困， 又好像烈火把荆棘 | 焚燒， |
| 7 上主是我的力量與 | 勇敢， 他也始終作了我的 | 救援。 |
| 8 上主的右手將我  | 舉攀， 上主的右手大顯  | 威能。 |
| 9 上主懲罰我雖嚴厲 | 非常， 但却沒有把我交於 | 死亡。 |



10	請給我敞開正義	的門，	我要進去向上主	謝恩；
11	我感謝你，因為你應允	了我，	你也將你的救恩賜給	了我。
12	那是上主的所行所為，		這是上主所安排的一天，	
	在我們眼中神妙	莫測，	我們應該為此鼓舞	喜歡。
13	奉上主之名而來的應該受	讚頌，	我們要由上主的殿內祝福	你們。
14	你是我的天主，我感	謝你，	我的天主，我高聲頌	揚你。
15	光榮歸於父及子及	聖神，	起初如何，今日	亦然，



10	正義的門就是上主	的門，	惟獨義人才能進入	此門。
11	匠人棄而不用的	廢石：	反而成了屋角的	基石；
12	上主！我們求你	救助，	上主！我們求你	賜福。
13	天主是上主，他給我們	光明；	隆重列隊向祭壇角	前進行。
14	請你們向上主讚頌，		他的仁慈永遠	常存。
	因為他是美善	寬仁，		
15	以至	永遠，	及世之世。	亞孟。

聖經誦讀：若一；4:16

我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛。天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。

短句                   ：領：我們的天主是大能的，祂是至高的統治者。  
                               衆：讓我們歡樂，讓我們頌揚，光榮祂吧。

經文                   ：（見主日彌撒的）

我們讚美上主，

我們感謝天主。



對經：天主為王，大地歡躍，亞肋路亞。

默 19：1，2，5—8



- |                  |    |                  |    |
|------------------|----|------------------|----|
| 1 亞肋路            | 亞， | 亞肋路              | 亞！ |
| 2 勝利，光榮和能力，      |    | 因為他的判斷是正確而正義的；   |    |
| 應歸於我們的天          | 主， | 亞肋路              | 亞！ |
| 3 天主的眾僕人，凡敬畏他    | 的， | 請讚美我們的天主吧。亞肋路    | 亞！ |
| 4 我們全能的天主，上主為王   | 了！ | 讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於他吧。 |    |
|                  |    | 亞肋路              | 亞！ |
| 5 羔羊的婚期來近        | 了， | 他的新娘也準備好了，亞肋路    | 亞！ |
| 6 天主又賞賜她穿上了      |    | 亞肋路              | 亞！ |
| 華麗而潔白的衣          | 裳， |                  |    |
| 7 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 | 榮， | 過去，現在，及至永遠。亞     | 孟。 |

聖經誦讀：格後1:3-4

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚，是他在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。

答唱經：天主，我的君王，我要稱頌祢。（重唸）

領：我要永遠讚美祢的名。

眾：天主，我的君王。

領：光榮歸於父及子及聖神。

眾：天主，我的君王，我要稱頌祢。

聖母歌（見20頁） 對經：我的心神歡躍於天主，我的救主。

禱詞：讓我們向我們的主基督祈求，因為祂是我們之首，我們是祂生活的肢體：

（眾）：主，願祢的國來臨。

一求祢堅強祢普世的教會，使她能深入人們的心靈中，因為她是人類團結一致的標記，是祢賜與萬民救贖的奧蹟。（眾）

—求祢引領主教團與教宗團結一致，使他們合而為一，在友愛與和平之氣氛中為教會的益處而工作。（衆）

—求祢使所有基督徒在祢內互相連繫，因為祢是他們的同一神聖主子。願他們以生活的見證來傳揚祢的神國。（衆）

—求祢賜和平於世，使人類和睦相處。（衆） （自由意向）

—求祢賜與亡者復活的榮光，願我們亦能與他們共享永生。（衆）

天主經

經文 : (見主日彌撒的)

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。

我們讚美上主，

我們感謝天主。

星期一 晨禱

主，求祢開啓我唇，我口將讚頌主榮。光榮歸於父……

詠 94 或 99 (見4-6頁)

聖詩：(見7-11頁)

對經：我的君王，我的天主，請傾聽我的呼號。

詠 5



1 上主，求你傾聽我的	呼號，	上主，求你細聽我的	哀 告！
2 我的君王，我的	天主，	請聽我祈禱的	聲 音！
3 上主，我向你	哀懇，	你一早便俯聽了我的	呼 聲；
4 我清晨向你傾訴我的	禱文，	滿懷希望地靜候你的	應 允。
5 你絕不是喜愛罪惡的	天主，	惡人決不能在你面前存留，	
		傲慢人也不能在你前	站 立。
6 對作惡的人你也深惡	厭棄，	說謊不實的人，你全予以	消 除；
7 奸詐好殺	的人。	上主一律	厭 惡。
8 我得進入你的殿宇，		滿懷敬畏你的心，	
專賴你豐厚的	慈愛，	向你的聖所肅然	跪 拜。



9 上主，爲了我的仇讎 敵人， 求你常以正義導我遵循，  
 在我面前鋪平你的 路 程。  
 10 因爲他們的口中毫無 真誠， 他們的內心全是虛僞 滿 盈；  
 11 他們的咽喉是敞開的 墳塋， 他們的舌頭只顧美語 逢 迎。  
 12 但願投奔你的人， 願愛慕你名的人，歡樂於你，  
 興高采烈，永遠 歡愉； 蒙你 護 佑！  
 13 上主，你原來只向義人 祝福。 你的仁愛如盾牌把他 掩 護。  
 14 願天主聖父，聖子，聖神獲享 光榮， 過去，現在，以至永遠。 亞 孟。

對經：天主，我們讚美祢榮耀的聖名。

編上 29，10—13



1 上主，我們的祖先 從永遠直到 永 遠！  
 以色列的天主，應受讚 美，  
 2 上主，偉大，能力，榮耀，  
 壯麗和威嚴都歸於 你， 因爲上天下地所有的一切都是你 的。  
 3 上主！王權屬於 你， 你應受舉揚爲萬有的 元 首。  
 4 富貴和光榮由你而 來， 你是一切的 主 宰，  
 5 力量和權能在你手 中； 人強大，人昌盛，都出於 你 手。  
 6 我們的天主，現在我們歌頌 你， 讚揚你榮耀的 聖 名。  
 7 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 榮， 過去，現在，及至永遠。 亞 孟。



對經：天主的衆子民在上主聖潔的殿中朝拜他們的君王。



- |   |               |     |                  |     |
|---|---------------|-----|------------------|-----|
| 1 | 天主的衆子民，請讚美    | 上主， | 請將讚美光榮，歸於        | 上主。 |
| 2 | 請將主名的榮耀，歸於    | 上主， | 穿上聖潔的華服，朝拜       | 上主。 |
| 3 | 上主的聲音响徹水面，    |     | 上主臨到澎湃的          | 水面。 |
|   | 天主雷鳴在顯示       | 莊嚴， |                  |     |
| 4 | 上主的聲音具有       | 威權， | 上主的聲音具有          | 莊嚴。 |
| 5 | 上主的聲音劈斷了      | 香柏， | 上主的聲音震動了         | 曠野。 |
| 6 | 上主的聲音搖撼       | 橡樹， | 凡在他殿中的都齊聲高呼：「光榮」 |     |
| 7 | 上主坐在洪水        | 之上， | 上主永遠高坐           | 為王。 |
| 8 | 上主必將勇力賜給他的    | 百姓， | 上主必以平安祝福他的       | 人民。 |
| 9 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮， | 過去，現在，及至永遠。      | 亞孟。 |

聖經誦讀：得後3:10b-13

誰若不願意工作，就不應當吃飯，因為我們聽說，你們中有些人游手好閒，什麼也不作，却好管閒事，我們因主耶穌基督吩咐這樣的人，並勸勉他們安靜工作，吃自己的飯，至於你們弟兄們，行善總不可懈怠。

答唱經：主，我依靠祢，在此時刻，讓我領悟祢的愛情。（重唸）

領：我的心靈趨向祢，使我認識我該走的道路吧！

衆：在此時刻，讓我領悟祢的愛情。

領：光榮歸於父及子及聖神。

衆：主，我依靠祢，在此時刻，讓我領悟祢的愛情。

匝加利亞聖歌（見19頁） 對經：匝加利亞預言說：「上主，以色列的天主應受讚美。」

禱詞：讓我們向天主、我們全能的大父祈求，因為祂常以慈愛接

納祂子女們的祈禱。讓我們齊聲讚頌祂：

（衆）：願天主永受讚美。

—天主，願我們能聖善地渡過今天。因為在我們領受聖洗時，祢已賜給了我們真光。（衆）

—求祢把祢的智慧賜給我們，願它能幫助及教導我們今天如何取悅於祢。（衆）

—上主，請幫助我們不要犯罪，並以祢的聖寵充沛我們。（衆）

—願祢與我們同在並保護我們，扶助我們彼此和睦相處。（衆）

（自由意向）

天主經

經文：主，願祢的聖寵激發我們所有的言行並支持我們恒心到底，以使我們的祈禱和工作皆能始於祢並由祢而完成。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡；並引領我們達至永生。亞孟。

我們讚美上主，

我們感謝天主。

星期一 日間短禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：（見12,13頁）

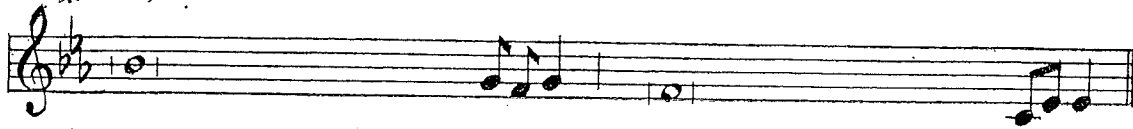
對經：上主的法律能暢快人心，能燭照人眼目。

詠 18B



- |    |               |     |                |     |
|----|---------------|-----|----------------|-----|
| 1  | 上主的法律是完善的，能暢快 | 入靈； | 上主的約章是忠誠的，能開啓愚 | 蒙；  |
| 2  | 上主的規誡是正直的，能悅樂 | 心情； | 上主的命令是光明的，能燭照眼 | 睛；  |
| 3  | 上主的訓誨是純潔的，永遠  | 常存； | 上主的判斷是真實的，無不   | 公允； |
| 4  | 比黃金，比極純的黃金更可  | 愛戀， | 比蜂蜜，比蜂巢的流汁更要   | 甘   |
| 5  | 你僕人雖留心這       | 一切， | 竭盡全力遵守這        | 一切， |
| 6  | 但誰能認出自己的一切    | 過犯？ | 求你赦免我未覺察到的     | 罪   |
| 7  | 更求你使你僕人免於     | 自負， | 求你不要讓驕傲把我      | 佔   |
| 8  | 如此我將成爲        | 完人， | 重大罪惡免污         | 我   |
| 9  | 上主，我的磐石，我的救主； |     | 並願我心中的思慮，      |     |
|    | 願我口中          | 的話， | 常在你前蒙受         | 悅   |
| 10 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮， | 過去，現在，及至永遠。    | 亞   |

詠 7 I, II



1	上主，我	的天主！	我一心	投奔你；
2	求你助我逃脫一切追逐		免得有人像獅子	
	我的人，求你	救拔我；	一般撕裂我時，無人	搭救我。
3	上主！如果我真作	了這事，	我主！在我手中就真	有罪！
4	我若真加害過我	的友好，	或無故把我的仇敵	劫掠；
5	就讓敵人追逐我，擒獲我，		將我的光榮歸諸於	
	把我的性命踐踏	在污地，		泥灰。
6	上主，求你震怒奮起，		我的天主，求你醒起助我，	
	前來克制我仇	的暴慢。	施行你定的	斷案。
7	願萬民聚齊環	繞着你。	願你回駕由高處	鑒視。
8	上主，萬民的審判者！		請按我的無罪，護衛我的	
	上主，請照我	的正義，		權利。



9	公義的天主！惟你洞察肺腑	和入心，	願惡人的毒害停止，求你堅固義	入！
10	天主是我	的護盾，	給心正的人	助陣。
11	天主是公義的	審判者，	對怙惡的人終日	怒嚇。
12	仇人雖然磨	刀擦劍，	開弓拉弦準備	射箭；
13	那只是為自己預備死亡	的武器，	為自己製造帶火的	箭矢。
14	試看，他既孕	惡懷毒，	自然就要產生	虛無，
15	他挖掘坑穴，擺	佈陷阱，	勢必落在自備的	罞中。
16	他的凶惡必反轉到自	己頭上，	他的橫暴必降落在自己	頂上。
17	我要稱謝上主	的公道，	歌頌至高上主的	名號。
18	願天主聖父，聖子，聖神獲	享光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

聖經誦讀：羅 13:8

除了彼此相愛外，你們不可欠人什麼，因為誰愛別人，就滿全了法律。

短句：領：上主是我的牧者，我一無所缺。

眾：祂使我憩息在青茂的草場上。

經文：永生的天主，葡萄園及收穫的主人，是祢施與我們工作和公平的酬報，請助我們承當每日的職責，面對艱難而不抱怨。因我們的主基督。亞孟。

我們讚美上主，

我們感謝天主。

星期一 薄暮禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：（見 14-8 頁）

對經：上主垂顧了卑微的人。

詠 10



1 上主是我的避難	所，	你們怎能對	我說：
2 「像隻小鳥，飛往深	山！	看，惡人挽弓搭箭，	
		向心誠的人	暗算。
3 基礎既已全部崩	潰，	義人還能有何	作為？」
4 上主住在自己的聖	殿，	上主的寶座設立	於天：
5 他的眼睛垂視下	地，	他的目光細察	人子，
6 上主審察着義人與惡	人；	全心痛恨那愛蠻橫	的人，
7 上主是正義的，他酷愛公	正，	心誠的人必得見他的	儀容。
8 願天主聖父，聖子，聖神獲享光	榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

對經：尋找上主的人喜躍吧。

詠 14



1	上主，誰能在你的帳幕裏	居住？	上主，誰能在你的聖山上安	處？
2	只有那行為正直，作事	公平，	從自己心裏說誠實話的	人，
3	他不信口非議，危害	兄弟，	更不會對隣里，恃勢詆	欺，
4	對作惡犯罪的人	睥睨，	對敬畏天主的人重	視；
5	宣誓雖損己，亦不	作廢，	從不放債，貪取重	利，
6	從不受賄，傷害	無罪；	這樣行事，永定不	移。
7	願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

對經：被基督召叫到祂國度裏的人是有福的。

弗 1: 3-10



1	願我們的主耶穌基督	他在天上，在基督內，祝福了	我們，
	的天主聖父受讚美！		
2	他於創世以前，	為使我們在他面前，	
	在基督內已揀選了	我們，	成為聖潔無瑕的；
3	又由於愛，按照自己的	旨意，	預定了我們藉基督，獲得義子的名分，
4	為頌揚他恩寵的	光榮，	這恩寵是他在自己的
			愛子內賜與我
5	我們就是全憑天主豐厚的	恩寵，	藉他愛子的血，獲得了救贖，
			罪過的
6	天主豐厚地把這恩寵傾注在我們身上，	賜與我們各種智慧和	明達，
7	為使我們	領畧，	他旨意的
			奧秘。
8	就是依照他在愛子內所定的	計劃，	當時期一滿，就使萬
			有總歸於基督
9	願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。
			亞孟。

聖經誦讀：哥1:9a-11

我們懇求天主使你們對祂的旨意有充份的認識，充滿各樣屬神的智慧和見識，好使你們的行動相似於主，事事叫祂喜悅，在一切善功上結出果實，在認識天主上獲得進展，全力加強自己，賴祂光榮的德能，含忍容受一切。

答唱經：主，在夜間我要思念祢的聖名，我要高歌祢的律例。（重唸）

領：請記起祢許給祢僕人的諾言，這諾言給我帶來希望，

衆：我要高歌祢的律例。

領：光榮歸於父及子及聖神。

衆：主，在夜間我要思念祢的聖名，我要高歌祢的律例。

聖母歌（見20頁） 對經：我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主。

禱詞：上主與祢的子民建立了永久的盟約，祢賜與他們永存的遐福。讓我們堅信地向祢祈求：

（衆）：上主，請降福祢的子民。

—上主，請救援祢的子民。並降福祢的繼承者。（衆）

—請使所有以祢為榮的基督徒聯合一致，願全球皆相信祢所派遣來的基督。（衆）

—恩賜祢的聖寵給我們的親友，使他們認識基督，並傳播基督的聖愛於他們中間。（衆）

—顯示祢的愛與臨終者，願他們能享見祢許諾的救恩。（衆）

（自由意向）

—求祢垂憐亡者，賜他們安息於主懷中。（衆）

天主經

經文：主，我們讚美祢，為了我們的救贖，祢曾眷顧了童貞瑪利亞的卑微，求祢助佑我們，以致我們能獲得圓滿的救恩。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。

我們讚美上主，

我們感謝天主。

星期二 晨 禱

主，求你開啓我唇，我口將讚頌主榮。光榮歸於父……

詠 94 或 99 (見4-6頁)

聖詩：(見7-11頁)

對經：上主，我們正在尋找你，尋找你的儀容。

詠 23



1	大地和其中的萬物，屬於	上主，	世界和其間的居民，屬於	上主。
2	是他在海洋上奠定了	大地，	是他在江河上建立了	全世。
3	誰能登上上主的	聖山？	誰能居留在他的	聖殿？
4	是那手潔心清，不慕虛幻	的人，	是那不發假誓，不行欺騙	的人。
5	他必獲得上主的	祝福；	和拯救者天主的	報酬。
6	這樣的人是尋求上主的	苗裔，	追求雅各伯天主儀容的	子息。
7	城門，請提高你們的門楣，		因為要歡迎光榮的	君主。
	古老的門戶，請加大	門扉，		
8	誰是這位光榮的	君主？	就是英勇大能的上主，	
			是那有力作戰的	天主。



9	城門，請提高你們的門楣，		因為要歡迎光榮的	君主。
	古老的門戶，請加大	門扉，		
10	誰是這位光榮的	君主？	其實這位光榮的君主，	
			就是萬軍的	上主。
11	願天主聖父，聖子，聖神獲享光	榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

對經：在所有的化工中，頌揚永生的君王吧。

多 13:2-9



1	永生的天主應受	讚頌，	他的王權永遠常	存，
2	因為他懲罰而又	憐憫，	把人拋在陰府的深	處，
3	而又把他從悽慘的禍患中	救出，	沒有誰能逃出他的掌	握。
4	以色列	子民！	你們當在外邦人的面前頌揚	他，
5	因為他使你們流徙到他們	之中，	是為叫你們在那裏顯揚他的偉	大。





- |    |                   |     |                |    |
|----|-------------------|-----|----------------|----|
| 6  | 你們該在衆生之前歌         | 頌他， | 因為只有他是我們的上主，   |    |
|    |                   |     | 只有他是我們的天       | 主， |
| 7  | 只有他是我們的           | 父親， | 只有他永遠是天        | 主。 |
| 8  | 他懲罰               | 你們， | 是爲了你們的不        | 義； |
| 9  | 但他要憐恤你們           | 衆人， | 把你們這些分散於各民族中的  |    |
|    |                   |     | 人再聚集召          | 回。 |
| 10 | 若是你們全心全意歸向他，      |     | 他必轉向你們，不再掩面不   | 顧。 |
|    | 在他面前履行            | 正道， |                |    |
| 11 | 所以如今應默觀他向你們所作的一切， |     | 然後高聲感謝         | 他； |
| 12 | 讚美公義的             | 上主， | 頌揚永世的君         | 王。 |
| 13 | 我要在被擄充軍之地讚        | 美他， | 向犯罪的國民宣揚他的威能和偉 | 大。 |
| 14 | 罪人啊！你們應           | 悔改， | 在他面前履行正        | 義； |
| 15 | 應                 | 知道， | 或者他會寬待而憐恤你     | 們。 |
| 16 | 我頌揚我的             | 天主， | 我的靈魂欣悅於天上的君    | 王。 |
| 17 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享     | 光榮， | 過去，現在，及至永遠。亞   | 孟。 |

對經：忠誠的心是可讚美的。

詠 32



- |    |              |     |              |     |
|----|--------------|-----|--------------|-----|
| 1  | 義人，你們應向上主踴躍  | 歡呼， | 因為正直的人，理應讚美  | 上主。 |
| 2  | 你們該彈琴，稱謝     | 上主， | 彈奏十絃琴，讚頌     | 上主。 |
| 3  | 你們應向他高唱      | 新歌， | 在歡呼聲中奏琴      | 吟哦， |
| 4  | 因為上主的言語是正    | 直的， | 他的一切作爲都是忠    | 實的； |
| 5  | 他愛護正義和       | 公理， | 他的慈愛瀰漫       | 大地。 |
| 6  | 因天主的一句話，諸天   | 造成； | 因上主的一口氣，萬象   | 生成。 |
| 7  | 他把海水好似聚於     | 小囊， | 他將汪洋好似貯於     | 池塘。 |
| 8  | 願整個大地敬畏      | 上主， | 願普世居民畏懼      | 上主， |
| 9  | 因為他一發言，萬有    | 造成， | 他一出命，各物      | 生成。 |
| 10 | 上主使異邦的計劃     | 無緒， | 使萬民的策畧       | 廢去。 |
| 11 | 上主的計劃却永恆     | 不變， | 他心中的謀畧萬世     | 常傳。 |
| 12 | 尊上主爲自己天主的民族， |     | 上主選爲自己產業的百姓， |     |
|    | 真是           | 有福！ | 真是           | 有福！ |



13	上主由高天	鑒臨，	注視亞當的	子孫；
14	他由自己的	居處，	視察大地的	衆庶；
15	他既創造了衆人的	心靈，	當然知曉人的一切	言行。
16	帝王不是因兵多而	取勝，	勇士不是因力大而	保命。
17	爲獲勝利，駿馬仍是	徒然，	氣力雖大，依舊難獲	安全。
18	請看，上主的眼睛常關注敬畏他的人，		他的雙目常眷顧靠他仁慈	的人，
19	爲使他們的性命，脫免	死亡，	使他們在饑饉時，生活	如常。
20	我們的靈魂仰望着	上主，	他是我們的保障和	扶助；
21	我們的心靈要因他而喜樂	歡暢，	在他的聖名內寄托我們的	希望。
22	上主，求你向我們廣施	慈愛，	有如我們對你所存的	期待。
23	願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

聖經誦讀：羅13:11-13a

你們該認清這個時期，現在已經是由夢中醒來的時辰，因為我們的救恩，現今比我們當初信的時候更臨近了。黑夜深了，白日已近，所以我們該脫去黑暗的行爲，佩戴光明的武器，行動要端莊，好像在白天一樣。

答唱經           ：主，我要歌唱祢的大能，每天晨早我要宣揚祢的愛情。   （重唸）

                  領：天主，祢是我的堡壘，是那顯示愛情給我的天主。

                  衆：每天晨早我要宣揚祢的愛情。

                  領：光榮歸於父及子及聖神。

                  衆：主，我要歌唱祢的大能，每天晨早我要宣揚祢的愛情。

匝加利亞聖歌(見19頁)   對經：主，請從仇恨我們者的手中拯救我們。

禱詞               ：讓我們向天主祈求，因為祂廣施仁慈與呼籲祂的人：

                  （衆）主，祢是我們的天主，我們的父親。

                  —全能的君王，祢在聖洗中恩賜我們參與皇家司祭職，願我們的生命無時不成爲一個讚美和感恩的祭獻。（衆）

—願我們今天生活在祢的親臨中，致能在每一事物上都是手潔心淨的。

(衆)

—我們時刻讚美祢，我們將在所有的處境中頌揚祢的聖名。(衆)

—願我們將喜樂帶給我們週圍的人，願我們永不使人憂苦。(衆)

(自由意向)

### 天主經

經文：主，求祢以仁慈接納我們的晨禱，潔淨我們的心身，務使罪惡不能侵犯我們，因為我們是受到祢聖寵恩惠的人。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。

我們讚美上主。

我們感謝天主。

### 星期二 日間短禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：(見12,13頁)

對經：在上主的道路上行走的人是有福的。

詠 118:1-8



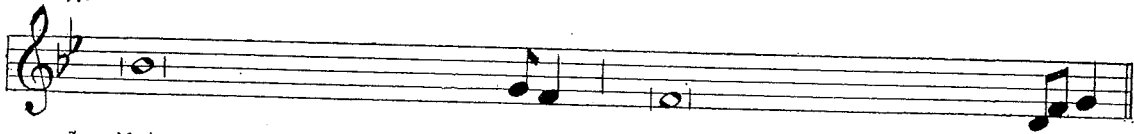
- |   |               |     |             |     |
|---|---------------|-----|-------------|-----|
| 1 | 品行完備而遵行上主法    | 律的， | 像這樣的人纔算是有   | 福的。 |
| 2 | 遵守上主誠命全心尋求    | 他的， | 像這樣的人纔算是有   | 福的。 |
| 3 | 他們總不為非        | 作惡， | 只按他的道路      | 生活。 |
| 4 | 你頒發了你的        | 命令， | 叫他們嚴格去      | 遵行。 |
| 5 | 願我的行徑         | 堅定， | 為遵守你的       | 章程！ |
| 6 | 我若重視你的每條      | 誠律， | 我就絕對不會蒙羞    | 受辱。 |
| 7 | 我一學習你正義的      | 判詞， | 就以至誠的心靈頌    | 謝你。 |
| 8 | 我要遵守你的        | 規矩， | 不要將我完全      | 棄去！ |
| 9 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮， | 過去，現在，及至永遠。 | 亞孟。 |

詠 12



- |   |                |     |               |      |
|---|----------------|-----|---------------|------|
| 1 | 上主，你把我全然遺忘，要到那 | 天？  | 上主，你掩面而不顧我，要到 | 何時？  |
| 2 | 我的心情終日愁悵，要到那   | 天？  | 我的仇敵高居我上，要    | 到何時？ |
| 3 | 上主，我的天主！求你垂顧回答 | 我；  | 賜我眼目明亮，別讓我沉   | 睡而亡。 |
| 4 | 免得我的仇人說：       |     | 免得我跌倒之時，敵人歡   | 欣若狂。 |
|   | 「我已打了勝         | 仗！」 |               |      |
| 5 | 我今信賴你的愛憐；      |     | 我要向我恩主        | 歌讚。  |
|   | 我心歡愉你的援        | 助，  |               |      |
| 6 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 | 榮，  | 過去，現在，及至永遠。   | 亞孟。  |

詠 13



- |   |               |           |               |      |
|---|---------------|-----------|---------------|------|
| 1 | 愚妄的人說：「沒有天主；」 | 行善的人實在找不到 | 一個！           |      |
|   | 他們都喪盡天良，恣意    | 作惡；       |               |      |
| 2 | 上主由高天俯視世人     | 之子，       | 察看有無尋覓天主的     | 智者。  |
| 3 | 人人離棄了正道，趨向    | 邪惡；       | 沒有一人行善，實在沒有   | 一個。  |
| 4 | 那些作奸犯科的人，侵害   | 我民；       | 總不呼號上主的人，豈不是愚 | 蠢糊塗？ |
| 5 | 他們必然要驚慌       | 失措，       | 但上主喜愛義人       | 家族。  |
| 6 | 你們儘可鄙視貧苦者的    | 主張，       | 但上主却要自作他們的    | 保障。  |
| 7 | 唯願以色列人的救援來自聖  | 熙雍！       | 一旦上主將自己民族的命運變 | 更，   |
|   |               |           | 雅各伯必將喜慶，以色列必將 | 歡騰。  |
| 8 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮        | 過去，現在，及至永遠。   | 亞孟。  |

聖經誦讀：約5:17-18

的確，天主所懲戒的人是有福的；全能者的訓戒，你不可忽視，因為他打傷了，而又包紮傷口；他擊碎了，而又親手治療。

短句  
：領：主，祢愛心地正直的人。  
衆：請在我心靈深處授給我祢的智慧。

經文  
：主，祢會在此時辰將祢有關人類救贖的旨意啓示與伯多祿，求祢悅納我們的工作，並使我們愛祢和滿全祢的聖意。因我們的主基督。亞孟。

我們讚美上主，  
我們感謝天主。

星期二 薄暮禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：（見14-18頁）

對經：請向上主我們的救主高歌歡呼。

詠 19



1 願上主在憂患之日，俯	允你，	願雅各伯天主的名，	保佑你！
2 願他從聖所救	護你，	願他由熙雍	扶助你！
3 願他追念你的一切	祭獻，	願他悅納你的全燔	祭獻！
4 願他滿全你心中的	志願，	願他玉成你的一切	籌算！
5 我們要因你的勝利而	歡舞，	奉我們天主的名豎立	旗鼓：
6 你的一切	請求，	願上主	成就！
7 我深信上主必賞他的受傅者	獲勝，	以無敵右手救拯，從神聖高天俯	聽。
8 他們或仗恃戰車，他們或仗恃	戰馬；	我們只以上主，我們天主的名有	誇。
9 他們必將倒地	喪命。	我們却將挺身	立定。
10 上主，求你賜予君王	獲勝，	我們求你時，請俯允	我們。
11 願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

對經：上主，請施展祢的大能，我們將歌頌祢的宏偉。

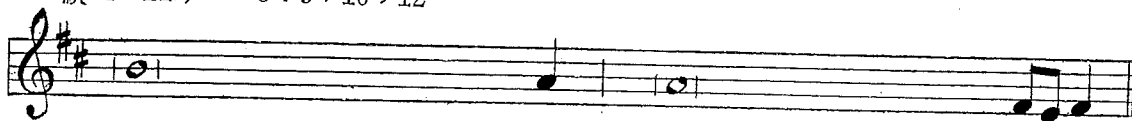
詠 20



- |   |                |    |    |             |   |    |
|---|----------------|----|----|-------------|---|----|
| 1 | 上主，君王因你的威能而    | 欣  | 喜， | 因你的救助狂歡而快樂  | 無 | 比。 |
| 2 | 你滿全了他心中的       | 渴  | 望， | 沒有拒絕他口中的    | 盼 | 想。 |
| 3 | 因為你已賜給了他超卓的    | 福  | 寵， | 且以純金的冠冕加在他的 | 頭 | 上。 |
| 4 | 他雖向你乞求確保       | 性  | 命， | 你却賜他萬壽無疆的   | 長 | 生。 |
| 5 | 你協助他獲得了偉大的     | 光  | 榮， | 你加給他無比的榮耀與  | 尊 | 崇； |
| 6 | 你使他成了萬世的       | 福  | 源， | 使他在你面前踴躍    | 喜 | 歡。 |
| 7 | 君王既已全心對上主      | 信  | 賴， | 憑至高者的慈愛不再   | 更 | 改。 |
| 8 | 上主，請起來，顯示你的    | 英  | 勇， | 讓我們歌頌稱揚你的   | 威 | 能。 |
| 9 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 | 榮， |    | 過去，現在，及至永遠。 | 亞 | 孟。 |

對經：願光榮、榮譽和權能歸於天主羔羊。

默 4: 11.; 5: 9, 10, 12



- |   |                |    |             |      |
|---|----------------|----|-------------|------|
| 1 | 上主，我們的天        | 主！ | 你是堪受光榮，尊威和  | 權能的， |
| 2 | 因為你創造了萬        | 物， | 萬物都是因了你的    |      |
|   |                |    | 旨意而存在，而     | 造成的。 |
| 3 | 惟有你當得起接受那書卷    |    | 因為你會        | 被宰殺， |
|   | 和開啟它的          | 印， |             |      |
| 4 | 曾用你的           | 血， | 從各民族，各邦國中，  |      |
|   |                |    | 把入贖來歸       | 於天主， |
| 5 | 並使他們成為國度和司     | 祭， | 專奉我們        | 的天主； |
| 6 | 他們必要為          | 王， | 統           | 治世界， |
| 7 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 | 榮， | 過去，現在，及至永遠。 | 亞孟。  |

聖經誦讀：若一 3:1a-2

請看父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的子女，而且我們也是如此，世界所以不認識我們，是因為不認識父。可愛的諸位，現在我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一顯了，我們必要相似他，因為我們要看見他實在怎樣。

答唱詠：主，祢是生命的泉源，藉着祢的光照，我們得享真光。（重唸）

領：主，祢的愛情是多麼可貴。

衆：藉着祢的光照，我們得享真光。

領：光榮歸於父及子及聖神。

衆：主，祢是生命的泉源，藉着祢的光照，我們得享真光。

聖母歌(見20頁) 對經：我的心神歡躍於天主，我的救主。

禱詞：讓我們向上主祈求，因為祂是住在我們中間的主，我們是祂的子民：

(衆)：上主願祢的聖名處處受頌揚。

—上主，人類的君王和統治者，請與世人和執政者同在，願他們能跟從祢的律例，以真誠服務人羣為宗旨，並以和平及和睦共處為他們的行政方針。(衆)

—願我們的青年所作的奉獻是無瑕疵的，願他們能純樸地生活並彼此和睦相處。(衆)

—請賞賜普世的兒童能效法祢的聖子，在智慧與聖寵中成長。(衆)

—請教導我們愛護反對我們的人，使我們能衷心地幫助他們。(衆)

(自由意向)

—請接納亡者進入祢永生的王國，我們冀望將來亦能進入同一國度與祢相偕。(衆)

天主經

經文：主，全能的天主，我們感謝祢，引領我們渡過了今天，我們謙誠地求祢接納我們的祈求。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。

我們讚美上主，

我們感謝天主。



星期三 晨禱

主，求祢開啓我唇，我口將讚頌主榮。光榮歸於父……

詠 94 或 99 (見 4-6 頁)

聖詩：(見 7-11 頁)

對經：上主，祢的慈愛直達雲霄。

詠 35



1 惡人從心裏就喜愛	不義，	他毫無敬畏天主的	誠意。
2 他只是在自己的心裏	自慰，	無人發現他的罪，無人	懲治。
3 他滿口盡是虛偽與	欺詐，	早已把智慧與善行	拋棄。
4 他在床上籌劃	作惡，	立於邪道，不怕	罪過。
5 上主，你的慈愛高遠	青天，	你的忠誠上徹	雲間。
6 你的正義有如摩天的高山，		上主，是你使人畜生命	安全。
你的公平有如無底的	深淵；		
7 天主，你的慈愛多麼可貴	可珍，	人子們都向你的護翼下	投奔。
8 他們不但飽嘗你宮殿中的	筵筵，	你還賜他們暢飲你怡人的	溪川。
9 因為在你那裏有生命的	泉源，	藉你的光明纔能把光明	看見。



10 求你為恭敬你的人保留	恩寵，	並為心地正直的人保持	公平。
11 求你不要讓高傲人的腳踐	踏我，	求你不要讓罪惡人的手騷	擾我。
12 請看！作惡的人已經一敗	塗地，	他們既已傾倒，無法重新	興起。
13 願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

對經：啊上主，祢是偉大和充滿奇能的！

友弟德傳 16：13—16



1 我要向我天主詠唱	新歌：	上主，你偉大而	榮耀，
2 因你一命，萬物	造成，	你一爐氣，化工	成形；
3 山嶽振撼，山基隨水	而動，	在你面前，磐石似蜡	消溶；
4 祭祀原屬小道，不過香煙	一縷，	種種燔祭，於你實微不	足道；
5 光榮歸於父及子及	聖神，	起初如何，今日	亦然，



1 德能神妙，戰無	不勝！	願你所造萬物，都	朝拜你，
2 你一	發命，	無	人敢違。
3 但敬畏	你的，	你必仁	慈憐憫。
4 但敬畏上主	的人，	偉	大永存。
5 以至	永遠，	及世之世。	亞孟。

對經：你們向上主歡呼喜樂吧。

詠 46



1 萬民，你們要鼓掌	歡騰，	也要向天主歡呼	祝慶！
2 因上主至大至尊，可敬	可畏，	他是統治宇宙的偉大	君主。
3 他鎮壓萬民屬我們	管轄，	他屈服列邦在我們	腳下。
4 他為我們選定了我們的	基業，	即他所鍾愛的雅各伯的	光彩。
5 天主上升，有歡呼之聲	護送，	上主騰空，有號角之聲	相從。
6 你們應歌頌，歌頌我們的	天主，	你們應歌頌，歌頌我們的	君主。
7 因為天主是普世的	君王，	你們都應該以歌詠	讚揚。
8 天主作王統治	萬國，	天主登上聖座	寶位。
9 萬民的王侯聚集	起來，	要作亞巴郎天主的	子民；
10 因為大地的權貴，盡屬於	天主，	唯天主至高	至尊。
11 願天主聖父，聖子，聖神獲享光	榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

聖經誦讀：多 4:16-17,19-20

該把你的食物施與飢餓的人，把你的衣服分給裸體的人。凡是富餘的，都要用來施行哀矜；在行哀矜的時候，你的眼不可睥視。你該時時讚美上主天主，求他使你的道路正直，使你的前途與計劃順遂，因為一切的人都沒有善意，唯有上主能賞賜各種恩惠；他願舉揚就舉揚，他願壓伏的就把他壓伏到陰府的底層。孩子！現今，你要牢記這些勸言，總不可在你心中消失。

答唱經                   ：上主，請俯聽我們的祈禱。（重唸）  
領：願我求助的呼聲上達於祢。  
眾：請俯聽我的祈禱。  
領：光榮歸於父及子及聖神。  
眾：上主，請俯聽我的祈禱。

匝加利亞聖歌（見19頁）   對經：讓我們在聖善中侍奉上主。

禱詞                   ：天主甘願作我們的父親，為使我們彼此皆成爲弟兄。故此讓我們齊聲祈求：  
求：

（眾）：上主，請聖化祢的子民。  
—讓我們在一天的開端，為光榮祢聖子的復活，以純潔的心靈把自己奉獻給祢，願藉着祢的助佑，我們能整日都悅樂祢。（眾）  
—請教導我們在所有的人身上覺察到祢的臨在，特別是在貧困和受苦的人羣裏。（眾）  
—請潔淨我們的口舌，我們將頌揚，讚美祢。（眾）  
—願我們能盡力與每一個人和平相處，永不以惡還惡。（眾）  
（自由意向）

天主經

經文                   ：天主，我們的救主，請俯聽我們的祈禱，幫助我們在光明中行走，並為真理而工作，好使我們能在眾人前為祢作見證。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。  
我們讚美上主，  
我們感謝天主。

星期三 日間短禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：（見 12, 13 頁）

對經：上主，祢理應受讚美，求祢教訓我遵守祢的訓令。

詠 118：9—16



1 青年怎樣纔能守身	如玉？	那就只有遵從你的	語言。
2 我要用我整個的心尋	覓你，	不要讓我錯行了你的	旨諭！
3 我將你的話藏在我的	心裏，	免得我去犯罪而獲罪	於你。
4 上主，你理應受	讚頌，	教訓我守你的	誠命。
5 你口所授的一切	法度，	我要以我的唇舌	叙述。
6 我喜愛你約法的	道路，	就如喜愛一切的	珠寶。
7 我要默想你的	法度，	也要沉思你的	道路。
8 我以你的章程作	歡欣，	我永不忘却你的	聖言。
9 願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

詠 16 I, II



1 上主，請靜聽我的伸訴，俯	聽我的	呼號，	請傾聽我自絕無虛偽唇舌	的祈	禱。
2 願我的案件在你面前	判決，	願你的眼睛細察何為清	白！		
3 任你考驗我的心靈，夜間來視	察我，	以火鍛鍊我，你總找不到我的邪	惡。		
4 因我的口總未像人一樣犯了	罪過。	我依照你的訓令，遵行法律的正	道。		
5 我的雙腳緊隨了你的	脚印，	我的脚步决不致蹣跚不	定。		
6 天主，我向你呼號，請你回	答我，	求你側耳聽我，俯聽我的祈	禱。		
7 請你彰現你奇妙的	慈愛，	將投奔到你身右邊的人，從敵人	的	來。	
8 求你護衛我有如眼中的	瞳人，	在你雙翼的庇護下叫我藏	身，		
9 使我脫離謀害我的	暴民，	及那企圖消滅我的仇	人，		
10 他們關閉了鐵石的	心腸，	口中語言盡是誇大狂	妄。		
11 他們的脚步現已把我	緊逼，	瞪着眼務要將我推倒在	地。		
12 上主，起來迎擊制服我的	仇讐，	上主揮動利劍救我脫離惡	徒。		



13 願我因我的正義能享見你的 聖顏， 願我醒來能盡情欣賞你的慈 面。  
 14 願天主聖父，聖子，聖神獲享 光榮， 過去，現在，及至永遠。亞 孟。

聖經誦讀：伯前1:14-15

你們要像那召叫你們的聖者一樣，在一切生活上聖的。因為經上記載：「你們應是聖的，因為我是聖的。」

短句  
 領：上主是我的牧者，我一無所缺。  
 衆：祂使我憩息在青茂的草場上。

經文  
 全能仁慈的天主，在這日中祢賜給了我們休息的時分，請悅納我們已開始的工作，並使我們將要完成的工作能取悅於祢。因我們的主，基督。  
 亞孟。

我們讚美上主，  
 我們感謝天主。

星期三 薄暮禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：（見 14-18 頁）

對經：上主是我們的光明，是我們的救援。

詠 26 I



1 上主是我的光明，我的救援， 上主是我生命穩固的保障，  
 我還畏懼何 人？ 我還害怕 何人？  
 2 雖有大軍向我進 攻， 我的心毫不 戰慄；  
 3 我有一事祈求上主， 使我一生的歲月，常居住在  
 我要懇切請求此 事： 上主的 殿裏，



1 當惡人前來攻擊我 時， 我的對手，我的仇敵，反而跌倒斷氣。  
 2 雖然戰爭向我迫 近， 我依然滿懷 依恃。  
 3 欣賞上主的甘飴慈 祥， 瞻仰上主聖所的 堂皇。



4 因為在我困難的時 日， 他將我藏在他的帳 棚裏，  
 5 現在我可昂首抬 頭， 卑視我周圍的 大仇；  
 6 光榮歸於父及子及聖 神； 起初如何，今日 亦然，



4 將我藏在他帳幕的深 處， 並將我高舉放於 磐石。  
 5 要在他帳幕裏，獻歡樂之 祭， 要向上主謳唱讚美的 詠句。  
 6 以至永 遠， 及世之世。 亞孟。

對經：上主，請俯聽我求救的呼聲，我正急切地尋找祢。

II



1 上主，求你俯聽我的呼 號， 上主，求你憐憫我，垂 允我。  
 2 求你不要向我掩住你的臉面， 你向來就是我唯一的救援；  
     你發怒時不要將你僕人趕 散。 救我的天主，不要棄我 不管。  
 3 上主，求你給我指示你的正 路， 爲了我的仇敵，引我踏上 坦途。  
 4 我深信在此活人地 區， 定會享見上主的 幸福。  
 5 光榮歸於父及子及聖 神， 起初如何，今日 亦然，



1 論及你，我心中時常在 想： 「你應該尋求他的 儀容。」  
 2 我的父母雖捨棄了 我， 然而上主却收留 了我。  
 3 求你不要將我交於仇人的私 欲， 因爲殘暴的假見證來向我 攻擊。  
 4 你要鼓起勇氣，期望上 主！ 你要振作精神，期望 上主。  
 5 以至永 遠， 及世之世 亞孟。

對經：上主，願光榮、榮譽、權能及榮耀都歸於祢。

哥 1:12-20



1 感謝我們的天	父，	他使我們在光明中分享聖徒的福	分，
2 是他由黑暗的權勢下救出了我	們，	並將我們移置在他愛子的國	內，
3 我們且在他內得到了救	贖，	獲得了罪	赦。
4 他是不可見的天主的肖	像，	是一切受造物的首生	者，
5 在天上和地下的一	切，	都是在他內受造	的。
6 一切都是藉着	他，	並且是爲了他而受造	的。
7 他在萬有之先就	有，	萬有都賴他而存	在；
8 他又是身體——教會之	首：	他是元始，是死者中的首生	者，
9 爲使他在萬有之上獨佔首	位，	天主樂意叫整個的圓滿居在他	內，
10 並藉着他使萬	有，	與自己重歸於	好，
11 因着他十字架的	血，	立定了和	平。
12 願天主聖父，聖子，聖神獲享光	榮，	過去，現在，及至永遠。亞	孟。

聖經誦讀：雅1:22-25

你們應按聖言來實行，不要只聽，自己欺騙自己；因爲誰若只聽聖言而不去實行，他就像一個人，對着鏡子照自己生來的面貌，照完以後，就離去，遂即忘却了自己是什麼樣子。

答唱經                   ：上主，祢的聖言永存於天地。（重唸）  
 領：祢的真理永遠常存。  
 衆：它永存於天地。  
 領：光榮歸於父及子及聖神。  
 衆：上主，祢的聖言永存於天地。

聖母歌(見20頁)    對經：全能者在我們身上完成了大事，祢的名字是聖的。

禱詞                   ：讓我們以依恃的心情向上主祈求，因爲祂垂顧了祂所揀選的人：  
 （衆）：上主，請把祢的慈愛顯示給我們。  
 —上主，不要忘記祢的教會，不要讓凶惡侵犯她，但以祢的慈愛成全她。  
 （衆）  
 —讓普世的人皆知祢是唯一的天主，及認識祢派遣來的聖子、耶穌基督。  
 （衆）



- 請使互愛的人萬事如意，降福他們，並賜予他們永生。(衆)
- 主，我們為所有勞苦的人祈禱，請降福他們所做的工作。(衆)
- (自由意向)
- 請為今天去世的人打開仁慈之門，讓他們進入祢的王國。(衆)

天主經

經文 : 上主，請俯聽我們的祈禱，並日夜保護我們，使身處動盪時代中的我們能根深蒂固地歸於祢。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。

我們讚美上主，

我們感謝天主。

星期四 晨禱

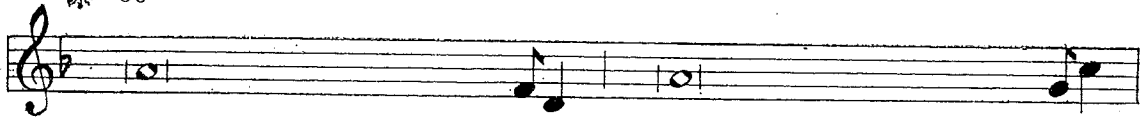
主，求祢開啓我唇，我口將讚頌主榮。光榮歸於父……

詠 94 或 99 (見4-6頁)

聖詩：(見7-11頁)

對經：上主，我們的靈魂憩息在祢內。

詠 56



- |   |              |     |             |     |
|---|--------------|-----|-------------|-----|
| 1 | 求你憐憫我，天主，求你憐 | 憫我， | 因為我的靈魂，一心向你 | 投靠， |
| 2 | 我向至高者天主      | 呼救， | 呼求施惠於我的     | 天主； |
| 3 | 我躺臥在羣獅的      | 中間， | 個個都想把入子     | 吞嚼； |



- |   |               |     |                |     |
|---|---------------|-----|----------------|-----|
| 1 | 投靠到你羽翼的蔭      | 庇下， | 等待一切凶禍過去       | 纔罷。 |
| 2 | 願天主自天賜下慈愛，並賜下 | 忠實， | 拯救我，却對追趕我的人加以凌 | 嗤。  |
| 3 | 他們的牙齒是長矛      | 銳箭， | 他們的舌頭是鋒刀       | 利劍。 |



4 天主，願你的尊高，彰顯於天，願你的光榮，普臨塵寰！  
 5 天主，我的心已準備妥當，我願意去歌頌詠唱。  
 6 上主，我要在萬民中讚美你，上主我要在列邦中歌頌你。  
 7 天主，願你在天上備受舉揚，願你在地上彰顯榮光！



4 他們為我的腳設下了羅網，在我前面挖掘了陷阱，  
 要我的性命；自己反跌入其中。  
 5 我的靈魂，你要醒起來，我還要把曙光喚起來。  
 6 因為你的慈愛高越諸天，你的忠信直達雲霄。  
 7 願聖父，聖子，聖神獲享光榮，過去，現在，及至永遠。亞孟。

對經：上主說：「我將以我的美物飽飫我的子民。」

耶 31：10—14



1 萬民！請聽上主的話，向遙遠的海島宣傳說：  
 2 那昔日驅散以色列的，看守他們，像牧童看守自己的羊羣。  
 3 又要聚集他們，從比他更強的手中將他贖回。  
 4 因為上主必拯救雅各伯，湧向上主台前，飽享各樣美物；  
 5 他們將要前來，在熙雍山巔歡呼，再也不感憔悴。  
 6 他們的心靈好像受灌溉的田園，再也不會感憔悴。  
 7 那時少女必歡欣鼓舞，老幼必相聚同樂，  
 8 因為我將使他們的悲哀變成喜樂，使他們由自己的憂苦中獲得安慰歡樂；  
 9 我將滋潤司祭的心靈，以美物飽飫我的人民。  
 10 願天主聖父，聖子，聖神獲享光榮，過去，現在，及至永遠。亞孟。

對經：天主聚集我們在祂的住所內，祂把喜樂賜給祂的子民。

詠 47



1	在我們天主的城	池中，	上主至大，應受到	讚頌。
2	他的聖山巍峨高聳，是普世的	歡喜，	北方中心熙雍聖山，是大王的	城邑。
3	天主居於堡壘的	中央，	顯自己為穩固的	保障。
4	請看，衆王紛紛	相聚，	他們蜂擁走向	前去，
5	他們一見，驚魂	喪胆，	張惶失措，抱頭	鼠竄。
6	在萬軍上主的城裏，		我們所見正如所聞：	
	即我們天主的	城堡，	天主必使城堡	永固。
7	天主，我們在你的	殿裏，	沉思默念着你的	仁慈；
8	天主，你的名號遠達	地極，	你受的讚美亦應該	如此。
9	你的右手全充滿了	正義，	願熙雍因你的公正而喜樂；	
			猶大女子也要因此歡欣	踴躍。
10	你們環繞熙雍	巡遊，	你們數點她的	堡壘，
11	觀察她的城廓，巡視她的	碉堡，	是為叫你們向後代子孫	陳述：
12	他的確是偉大的	天主，	也永遠是始終領導我們的	天主。
13	願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

聖經誦讀：依 66:1-2

上主這樣說：「上天是我的寶座，下地是我的腳凳，你們還能在那裏給我造殿宇，建我休息的地方呢？這一切都是我手造的，這一切都是我的，上主的斷語。」

答唱經：上主，請顯示祢的仁慈，請救贖我。（重唸）

領：我的步伐走在正直的道路上。

衆：請顯示祢的仁慈。

領：光榮歸於父及子及聖神。

衆：上主，請顯示祢的仁慈，請救贖我。

匝加利亞聖歌（見19頁）對經：願上主受讚美，祂猶如曙光降臨到我們中間。

禱詞：讓我們感謝上主，因為祂賜給我們光明：

（衆）：上主，請降福我們，聖化我們。

—全能仁慈的天主，藉着祢的聖子，祢造化並救贖了我們，請支持我們一天的計劃和工作。（衆）

—請賜我們聖寵，讓我們能以寬仁待人，因為祢以仁慈和忍耐接待了我們。（衆）

—願祢的恩澤加惠我們，賜我們的勞作有所成就。（衆）  
 —請保持我的心思於祢的寧靜中，使我們能領悟真理和尋求公義。  
 （衆） （自由意向）

天主經

經文：全能永生的天主，我們朝夕禱告，願祢在我們心中把罪惡的陰影驅逐，並以基督的真光充滿我們。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。  
 我們讚美上主，  
 我們感謝天主。

星期四 日間短禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：（見 112, 13 頁）

對經：上主，使我在真理的道路上行走。

詠 118: 17-24



1 請恩待你的僕人我得以	生存，	這樣使我能夠服從你的	繪音。
2 求你開明我的	眼睛，	透視你法律的	奇能。
3 我原是寄居塵世的	旅客，	不要向我隱瞞你的	規則。
4 我因常常渴慕你的	諭令，	我的靈魂便為此而	成病。
5 你已經怒責了驕傲橫蠻	的人，	背棄你誠命的，是可咒詛	的人。
6 請除去我所受的凌辱與	輕謾，	因為我已經遵守了你的	規範。
7 判官雖為反對我而	開庭，	你僕人仍默思你的	章程。
8 因為你的誠命是我的	喜樂，	你的章典是我的	顧問。
9 願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。



星期四 薄暮禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

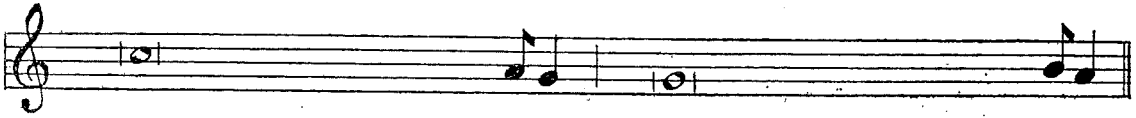
聖詩：（見 14-18 頁）

對經：天主，我一向祢呼號，祢便治愈了我。

詠 29



- 1 上主，我稱揚你，因為你救拔了我， 你也沒有使我的仇敵向我 自誇。
- 2 上主，你由陰府中把我 救出， 又使我安全復生，免降 幽谷。
- 3 因為他的忿怒，瞬息 消散； 他的恩愛却要終生 綿延。



- 1 上主，我一向你 呼號， 我主，你便醫治 了我。
- 2 上主的聖民，請向上主 歌頌， 稱謝他的 聖名。
- 3 晚間雖令人 哭涕， 清晨却使人 歡喜。



- 4 我曾自誇 說 過： 「我永不 會 動搖。」
- 5 上主，我會向你呼號， 「我如果降入陰府，
- 我會向我主哀 求 說： 我的血於你 何益；
- 6 你把我的哀痛，給我變成了 舞 蹈， 脫去了我的苦衣給我披上 喜樂；
- 7 光榮歸於父及子及 聖 神， 起初如何，今日 亦然，



- 4 上主，你恩待了我， 但是你一掩面，我便立即
- 使我立足於穩固的 山崗； 感覺到失措 驚惶。
- 5 灰土豈能讚美你，或宣揚你的 忠義？ 上主，請俯聽我，憐憫我，
- 前來助 佑我。」
- 6 為此，我的心靈歌頌你，永不 止息； 上主，我的天主，我要永遠稱 謝你！
- 7 以至 永遠， 及世之世。 亞孟。

對經：蒙上主赦罪的人是有福的。

詠 31



1	罪惡蒙赦免，過犯得 遮掩的人，是有	福的，	上主不歸咎，心中無詐欺 的人，是	有福的。
2	就在我緘默不語的時	期內，	我的骨骸因常傷歎	而疲衰；
3	因為你的手晝夜在重壓	着我，	我的力量像在盛夏中	而消耗。
4	我終於向你承認我的	罪過，	絲毫也沒有隱瞞我	的邪惡，
5	我說：「我要向上主承認我的	罪孽，	你即刻便寬赦了我	的罪債。
6	為此，虔敬的人在困厄時， 都應向你	哀禱，	縱使大水氾濫成災，	他也不會遭
7	你是我的避難所，救我脫離	災禍，	你以拯救我的喜樂，常環	繞着我。
8	「我教導你，指示你應走的	正道，	雙眼注視你，親自作你	的嚮導。
9	不要像騾馬一般糊塗， 需要韁轡來加以	管束；	不然，不向你跟	前趨赴。
10	邪惡的人，必要受許多的	痛苦；	仰望上主的人，必有慈	愛維護，



11	正義的人們！你們應在上主內 歡欣	喜樂。	心正的人們！你們 應在上主內歡	呼踴躍。
12	願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永	遠亞孟。

對經：上主，我們全能的天主，是統治者。

默 11：17—18 12：10b—12a



1	上主，全能的	天主！	今在，昔在者！我們稱	謝你，
2	因為你取得了你的	大權，	登上了	王位。
3	異民發	了怒，	可是你的震怒也	到了。
4	就是審判	死者，	賞報一切敬畏你者的時候	到了。
5	如今我們的天主獲得了勝利， 權能和	國度，	也顯示了他基督的	權柄，
6	因為那日夜控告我們弟兄於 天主	前者，	已被摔下	去了。





7 他們賴羔羊的血和他們作證的話， 終獲 勝利，  
 8 為克服 頑敵， 他們情願犧牲自己的 性命。  
 9 為此，高天和住在那裏的， 你們歡 樂吧！  
 10 願天主聖父，聖子，聖神獲享 光榮， 過去，現在，及至永遠。 亞孟。

聖經誦讀：格後 10:17,18

凡要誇耀的，應當因主而誇耀，因為不是自己舉薦自己的，那人是可取的，而是天主所舉薦的。

答唱經：上主，祢以祢的血救贖了我們。（重唸）  
 領：所有的邦國和種族，  
 衆：上主，祢救贖了我們。  
 領：光榮歸於父及子及聖神。  
 衆：上主，祢以祢的血救贖了我們。

聖母歌（見20頁） 對經：祂的仁慈世代代賜於敬畏祂的人。

禱詞：讓我們向天主祈求，因為祂是我們的力量和希望：  
 （衆）：上主，請垂顧祢的子民。  
 一祢與祢的百姓建立了永恆的盟約，讓我們時刻記憶着祢偉大的功業。  
 （衆）  
 一願我們的教會在愛中滋長，願衆信友在精神上和平團結。（衆）  
 一願我們這世界的建設者能常與祢相偕，不然他們的建設徒然無功。  
 （衆）  
 一請派遣工作者到祢園中去收割，使所有的民族頌揚祢的名。（衆）  
 （自由意向）  
 一讓我們已亡的親友、恩人加入祢聖者的行列，賜我們將來也能與他們在一起。（衆）

天主經

經文：上主，天主，祢驅逐黑暗，給黑夜帶來光明，請在夜間使我們免於罪惡，好讓我們在晨早稱謝祢。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。  
 我們讚美上主，  
 我們感謝天主。

星期五 晨禱

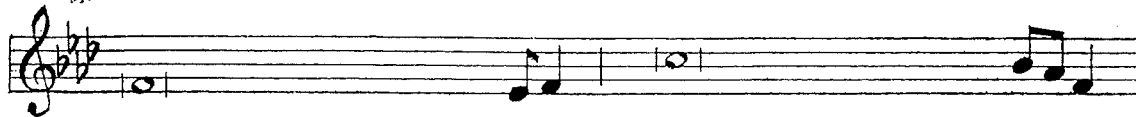
主，求祢開啓我唇，我口將讚頌主榮。光榮歸於父。……

詠 94 或 99 (見4-6頁)

聖詩：(見7-11頁)

對經：上主，以祢的仁慈赦免我的罪吧。

詠 50



- 1 天主，求你按照你的仁慈憐憫我，依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。
- 2 因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。
- 3 因此，在你的判決上，顯出你的公義，在你的斷案上，顯出你的正直。
- 4 你既然喜愛那出有內心的誠實，求在我心的深處教我認識智慧。



- 1 求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨，
- 2 我得罪了你，惟獨得罪了你，因為我作了你視為惡的事；
- 3 是的，我自出世便染上了罪惡，我的母親在罪惡中懷孕了我。
- 4 求你以牛膝草灑我，使我皎潔，求你洗滌我，使我比雪還要白。



- 5 求你賜我聽見快慰和喜樂，使你粉碎的骨骸重新歡躍。
- 6 天主，求你給我再送一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神。
- 7 求你使我重獲得救恩的喜樂，求你以慷慨的精神來扶持我。
- 8 天主，我的救主，求你免我的血債，我的舌頭必要歌頌你的慈愛。
- 9 因為你既然不喜悅祭獻，我獻全燔祭，你也不喜歡。
- 10 上主，求你以慈愛恩待熙雍，求你重修耶路撒冷城。
- 11 光榮歸於父及子及聖神，起初如何，今日亦然，



5	求你掩面別看我的	罪過，	求你除掉我的一切	罪惡。
6	求你不要從你的面前把我	拋棄，	不要從我身上將你的聖神	收回。
7	我要給惡人教導你的	道路，	罪人們都要回頭，向你	奔赴。
8	我主，求你開啓我的	口唇，	我要親口宣揚你的	光榮。
9	天主，我的祭獻就是這痛悔的	精神，	上主，你不輕看痛悔和謙卑的赤	心。
10	那時，你必悅納合法之祭，		那時，人們也必要把牛犢	
	犧牲和全燔	祭獻；	奉獻於你	的祭壇。
11	以至	永遠，	及世之世。	亞孟。

對經：上主，所有的選民都齊聲讚頌祢。

依 45：15—26



1	以色列的天主，救主！你真是隱		製造偶像的人必蒙受辱，	
	密的天主	主。	一同歸於羞	慚。
2	但以色列必因上主而得救，		你們不會蒙羞受辱，直到永	遠。
	獲享永遠的救	恩；		
3	因為那創造諸天的上主，		是他創造、形成和奠定了大	地；
	只有他是天	主，		
4	他並非創造了一團混	沌，	而是為使人居住纔造了	宅，
5	他這樣說：我是上主，沒有另一	位。	我沒有在穩秘處或黑暗之地說過	話，
6	我沒有給雅各伯的子孫說過：		我上主，只說真實，惟講公	理。
	你們徒然尋求了	我；		
7	列國的餘民，一起集合起來，		凡抬過偶像，敬拜過不能施救	
	一同前來	吧！	的神祇的，真是無	知。
8	請你們陳述，請你們證	明，	也讓你們一同商量商	量；
9	是誰從古時就叫人聽到這	事？	是誰早已宣佈？豈不是我，上	主。



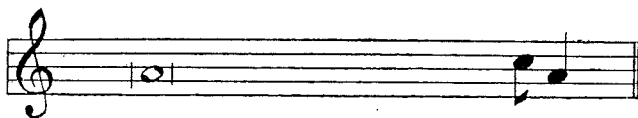
- |    |                |    |                |    |
|----|----------------|----|----------------|----|
| 10 | 的確，除我以外，沒有別的   | 神； | 除我以外，再沒有一個仁義   |    |
|    |                |    | 的神和救           | 主。 |
| 11 | 大地四極的人，你們歸依我，  |    | 因為只有我是天主，再沒有另一 | 個。 |
|    | 必能得            | 救， |                |    |
| 12 | 我指着我自己起誓：      |    | 人人都將向我屈膝，衆舌都要  |    |
|    | 真理一出我口，那話就決不返  | 回； | 指着我起           | 誓。 |
| 13 | 人人要說：惟有在上主前有仁義 |    | 凡向他發怒的，都要含羞    |    |
|    | 和力             | 量。 | 前來歸依           | 他。 |
| 14 | 以色列所有的後        | 裔， | 必要因上主獲勝而誇      | 耀。 |
| 15 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 | 榮， | 過去，現在，及至永遠。亞   | 孟。 |

對經：普世大地，請向上主歡呼，向上主歌詠。

詠 99



- |   |             |    |             |     |
|---|-------------|----|-------------|-----|
| 1 | 普世大地，請向上主歡  | 呼， | 要興高采烈地事奉    | 上主； |
| 2 | 你們應該明認雅威就是天 | 主， | 他造成了我們，我們非他 | 莫屬， |
| 3 | 高唱感恩歌，邁向他的大 | 門， | 吟詠讚美詩，進入他的  | 宮庭， |
| 4 | 因為上主良喜寬     | 仁， | 他的慈愛直到      | 永恆， |
| 5 | 光榮歸於父及子及聖   | 神， | 起初如何，今日     | 亦然， |



- |   |             |     |
|---|-------------|-----|
| 1 | 走到上主面前，應該   | 歡呼！ |
| 2 | 是他的人民，是他牧場的 | 羊隊。 |
| 3 | 向他致謝，並讚美他的  | 聖名。 |
| 4 | 他的忠信世世      | 常存。 |
| 5 | 以至永遠，及世之世。  | 亞孟。 |

聖經誦讀：格後 13:4

他雖然由於軟弱而被釘在十字架上，却由於天主的德能仍然活着；我們也是一樣，雖然我們在他內也成了軟弱的，但對於你們，我們却也要由於天主的德能同他一樣活着。

答唱經                   ：基督，活天主子，求祢垂憐我們。（重唸）

領：坐在聖父之右者。

衆：求祢垂憐我們。

領：光榮歸於父及子及聖神。

衆：基督，活天主子，求祢垂憐我們。

匝加利亞聖歌（見19頁）   對經：天主是慈愛的，祂猶如曙光降臨到我們中間。

禱詞                    ：天主給我們派遣了祂的聖子，祂充滿聖寵和聖神，讓我們向祂祈求：

（衆）：上主請賜給我們基督的精神，因為我們是祢的子女。

—天主，我們的父親和造化者，願我們今天為祢的光榮而工作，讓我們效法祢的聖子。（衆）

—上主，讓我們在晨早領悟祢的慈愛，祢的喜樂將是我們的力量。（衆）

—顯示給我們祢的垂顧，賜給我們祢的恩寵和平安，讓我們整天皆能受祢的保護。（衆）

—請垂顧那些委托我們代禱的人，賞賜給他們所需要的一切。（衆）

（自由意向）

天主經

經文                    ：天主，祢聖名的光輝已把黑暗除去，願那被祢的聖寵所燃着的火把永不會被誘惑所熄滅。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。

我們讚美上主，

我們感謝天主。

星期五 日間短禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：（見12, 13頁）

對經：啊上主，請訓示我滿全祢的聖意。

詠 118：25—32



- |   |               |     |             |     |
|---|---------------|-----|-------------|-----|
| 1 | 我的靈魂雖已輾轉於     | 塵污， | 求你照你的諾言使我   | 生存。 |
| 2 | 我陳明我的行徑，你便垂聽  | 了我， | 今再懇求你用你的章程教 | 訓我； |
| 3 | 請指給我你約法的      | 途徑， | 我要沉思你奇妙     | 工程。 |
| 4 | 我的靈魂因憂傷而滴滴    | 流淚， | 請照你的諾言使我奮昂  | 興起。 |
| 5 | 求你不要使我走錯誤的    | 道路， | 求你恩賜我常遵守你的  | 法度。 |
| 6 | 我選定了真理的       | 途徑， | 我矢志服從你的     | 諭令。 |
| 7 | 我時常依戀着你的      | 法度， | 上主，不要叫我蒙受   | 羞辱。 |
| 8 | 我必奔赴你誠命的      | 路程， | 因為你舒展了我的    | 心靈。 |
| 9 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮， | 過去，現在，及至永遠， | 亞孟。 |

— 110 —

詠 25



- |    |                |    |             |     |
|----|----------------|----|-------------|-----|
| 1  | 上主，求你替我主持正義，   |    | 我會毫不猶豫地     |     |
|    | 因我行動無          | 辜， | 全心依賴了       | 上主。 |
| 2  | 上主，你儘管對我試驗，對我查 | 考， | 你儘管對我的五內和心臟 | 探討； |
| 3  | 原來你的慈愛常擺在我眼    | 前， | 我常遵照你的真理行走  | 盤桓。 |
| 4  | 我決不與虛偽的人同      | 坐， | 也決不與欺詐的人    | 合作； |
| 5  | 我常痛恨敗類的集       | 會， | 我也決不與惡人     | 同席。 |
| 6  | 上主我要洗手表明無      | 罪， | 我要走在你的祭壇    | 周圍。 |
| 7  | 為能高聲向你稱揚讚      | 頌， | 傳述你一切奇妙     | 化工。 |
| 8  | 上主，我喜愛你所住的庭    | 院， | 就是你那榮耀寄居的   | 地方。 |
| 9  | 求你不要把我的靈魂，     |    | 求你不要把我的生命，  |     |
|    | 和罪人們一起逐        | 出； | 與流血者一起      | 剷除。 |
| 10 | 因為他們的手中盡是罪     | 污， | 他們的右手滿是     | 賄賂； |
| 11 | 我却一向行動無        | 辜， | 求你救我，求你     | 憐恤。 |
| 12 | 我的腳站立於平坦大      | 道， | 在集會中我要讚頌    | 上主。 |
| 13 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 | 榮， | 過去，現在，及至永遠。 | 亞孟。 |

詠 27



- |   |                |    |             |     |
|---|----------------|----|-------------|-----|
| 1 | 上主，我向你呼號；      |    | 你若對我沉默不語，   |     |
|   | 我的磐石，不要置若罔     | 聞； | 我便無異向陰府裏    | 沉淪。 |
| 2 | 當我朝着你的聖所向你求    | 助， | 高舉我手時，請俯聽我的 | 哀禱！ |
| 3 | 上主理應享受讚        | 頌， | 因他聽了我的      | 禱聲。 |
| 4 | 上主是我的力量，我的護佑，  |    | 為此我滿心歡喜，讚頌  | 歌舞。 |
|   | 我對他全心依賴，心獲扶    | 助； |             |     |
| 5 | 上主是自己人民的力量，    |    | 他是受傳者得救的    | 保障； |
| 6 | 求你拯救你的人民，祝福你的百 | 姓， | 求你牧養他們，     |     |
|   |                |    | 提携他們直至      | 永恒。 |
| 7 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 | 榮， | 過去，現在，及至永遠。 | 亞孟。 |

聖經誦讀：哥3:12-13

你們該如天主所揀選的，所愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和含忍；如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此等待，互相寬恕；就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。

短句                   ：領：敬畏上主的人是有福的，  
                              衆：樂意滿全上主誠命的人是應受稱揚的。

經文                   ：主，耶穌基督，在黑暗的時日，爲了我們的救贖，無辜的祢會被豎立在十字架上，請賜我們光明以達至永生。祢是天主，永生永王。亞孟。

我們讚美上主，  
我們感謝天主。

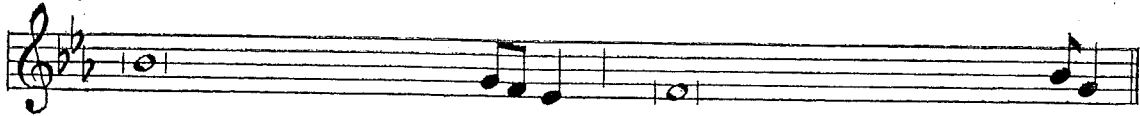
星期五 薄暮禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：（見 14-18 頁）

對經：有憐憫心的人是有福的，因為他們將蒙受仁慈。

詠 40



- |   |                |      |              |      |
|---|----------------|------|--------------|------|
| 1 | 眷顧貧窮的人，真是      | 有 福， | 患難時日，他必蒙上主   | 救助。  |
| 2 | 上主必保護他，賜他生存，   |      | 決不將他交給他的仇敵   |      |
|   | 在世上            | 蒙 福， | 而任敵          | 所欲。  |
| 3 | 他呻吟牀榻，上主給他     | 支 援， | 他患病時，必使他轉危   | 為安。  |
| 4 | 我會哀求你：「上主，求你憐憫 | 我，   | 求你治愈我，因為我得罪  | 了你。」 |
| 5 | 我的仇敵反而惡言辱罵     | 我 說： | 「他何時死，他的名字幾時 | 泯滅？」 |
| 6 | 前來探訪我的人，只以虛言   | 相 待， | 其實是心懷惡意，出去便說 | 出來。  |
| 7 | 恨我的人，個個竊竊      | 私 議， | 咒我遭殃         | 生疾：  |
| 8 | 「願他身患          | 惡 疾！ | 願他一病         | 不起！」 |
| 9 | 連我素來信賴的知心      | 友 好， | 吃過我飯的人，也舉脚   | 踢我。  |



- |    |              |      |            |     |
|----|--------------|------|------------|-----|
| 10 | 上主，求你可憐我，使我  | 病 除， | 為使我能對他們加以  | 復仇。 |
| 11 | 我以此作為你真愛我的   | 記 號： | 就是不讓我的敵人向我 | 誇耀； |
| 12 | 你時常保持我無災     | 無 難， | 使我永遠站在你的   | 面前。 |
| 13 | 願上主，以色列的天主，受 | 讚 頌， | 自永遠直到永遠。   | 亞孟。 |

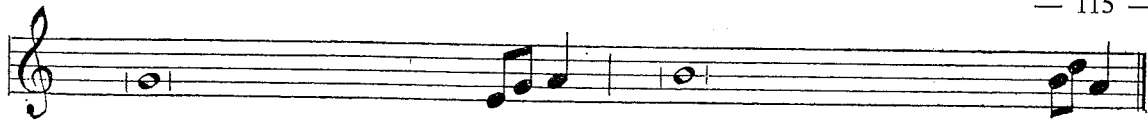
對經：倘若天主與我們同在，誰能反對我們？天主是審判者，除祂以外誰能定罪？

詠 45



- |   |              |      |             |     |
|---|--------------|------|-------------|-----|
| 1 | 天主是我們的救助和    | 力 量， | 是患難中最易尋到的   | 保障。 |
| 2 | 因此，縱使地動山崩，墮入 | 海 心， | 我們也絕不會疑懼    | 橫生； |
| 3 | 海濤儘管洶湧       | 翻 騰， | 山嶽儘管因淚      | 震動： |
| 4 | 與我們同在的，是萬軍的  | 天 主， | 雅各伯的天主是我們的  | 保護。 |
| 5 | 河流要使天主的城邑    | 歡 樂， | 即至高者所住的至聖   | 居所， |
| 6 | 天主定居其中，此城決不  | 動 搖； | 清晨曙光一現，天主即加 | 扶牢。 |
| 7 | 異民儘管擾亂，萬邦儘管  | 騷 動， | 天主一發喝聲，大地即刻 | 消溶。 |





8 與我們同在的，是萬軍的 上主， 雅各伯的天主是我們的 保護。  
 9 請你們前來觀看上主的 作為， 看他在地上所行的驚人 事蹟：  
 10 他消滅戰爭直至 地極， 他斷弓毀矛，燒甲 焚盜。  
 11 「你們要停手！應承認我是 天主， 是萬民的至尊，是大地的 上主。」  
 12 與我們同在的，是萬軍的 上主， 雅各伯的天主是我們的 保護。  
 13 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 榮， 過去，現在，及至永遠。 亞孟。

對經：光榮歸於被宰的羔羊，祂是永世的君王。  
 默 15：3-4



1 上主，全能的 天主！ 你的功行偉 大奇妙；  
 2 萬君的 君王！ 你的道路公 平正直；  
 3 誰敢不敬畏你？ 上主！ 誰敢不光榮你 的名號？  
 4 因為只 有你 是 聖善的；  
 5 萬民都要前來崇 拜你， 因為你正義的判斷，已彰 明較著。  
 6 願天主聖父，聖子，聖神獲享 光榮， 過去，現在，及至永遠。 亞孟。

聖經誦讀：羅 15:1-3

我們強壯者，該担待不強壯者的軟弱，不可只求自己的喜悅。我們每人都求近人的喜悅，使他受益，得以建立，因為連基督也沒有尋求自己的喜悅，如所記載的：「辱罵你的辱罵，都落在我身上。」

答唱經  
 : 主，我將我靈托付於祢手。(重唸)  
 領：上主，是祢救贖了我。  
 衆：我將我靈托付於祢手。  
 領：光榮歸於父及子及聖神。  
 衆：主，我將我靈托付於祢手。

聖母歌(見20頁) 對經：主，請伸展祢的大能，驅散那驕傲的，而舉揚那卑微的。

禱詞  
 : 天主垂顧了那些貧乏的人，祂飽飫了飢餓者，讓我們全心祈求：  
 (衆)：上主，請顯示祢的仁慈。  
 一仁慈的天父，我們為教會內受苦的成員祈禱，願他們從基督，他們的首領處取得力量，因祂曾在十字架上作了全燔祭。(衆)

—上主，請把視力賜給瞎子，把自由賜給被囚者，并扶助寡婦和孤兒。

(衆)

—裝備每一個基督徒作必要的掙扎，使他們在困厄的時日裏堅定不移。

(衆)

—上主，在臨終時請扶助並憐憫我們，願我們能忠信到底，並在平安中離世。(衆) (自由意向)

—請引領已亡者進入永生之境，並賜與他們能享見祢的光榮。(衆)

天主經

經文：主，天主，願祢聖子的苦難訓示我們時刻背負我們的使命，更明白祢的慈愛將使我們的重担減輕。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。

我們讚美上主，

我們感謝天主。

星期六 晨 禱

主，求祢開啓我唇，我口將讚頌主榮。光榮歸於父……

詠 94或99 (見 4.6 頁)

聖詩：(見 7-11 頁)

對經：上主，天剛破曉，我就起來求助，我把我的期望寄托於祢的聖言。

詠 118: 145--152



1	我全心呼號，並求你	俯聽，	上主，我要遵守你的	法令。
2	我呼號你，求你	救護，	我必遵守你的	法度。
3	天還未亮，我就起來	求助，	極熱切地期待你的	訓語，
4	夜裏每更我都睜着	眼睛，	全是爲了默想你的	聖訓。
5	上主，請照你的仁慈俯聽我的	呼聲，	上主，請按你的正義使我得以	重生。
6	非法迫害我的入已	臨近，	他們都遠離了你的	法令。
7	上主，願你時常與我	親近，	你一切的誠命全屬	忠信，
8	我早已由你的約法	得知：	那都是你從永遠所	立定。
9	願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。

對經：讓我們歌頌上主，祂的勝利是光榮的。

出 15：1—4a，8—13，17—18



- |    |               |       |                   |       |
|----|---------------|-------|-------------------|-------|
| 1  | 我要歌頌上主，因他獲得   | 全勝，   | 將馬和騎士投            | 於海中。  |
| 2  | 上主是我的力量和      | 保障，   | 他作了我              | 的救援。  |
| 3  | 他是我的天主，我要頌    | 揚他；   | 是我祖先的天主，我要        | 讚美他。  |
| 4  | 上主是戰士，名叫      | 「雅威」； | 法郎的戰車軍隊，他投        | 於海中。  |
| 5  | 仇人說：「我要追擊擒獲，  |       | 我要拔刀出鞘，親          | 手斬滅。」 |
|    | 分得獵物，才心滿      | 意足；   |                   |       |
| 6  | 但你一           | 噓氣，   | 海將他們覆沒，像鉛沉        | 入深淵。  |
| 7  | 上主，衆神誰可與你相比？  |       | 光榮可畏，施            | 行奇跡！  |
|    | 誰能像你那樣，神聖     | 尊威，   |                   |       |
| 8  | 你伸出           | 右手，   | 大地就吞              | 了他們。  |
| 9  | 以你的慈愛，領出了你所救的 | 百姓；   | 憑你的能力，領他們進入了你的聖所。 |       |
| 10 | 上主，你引領        | 他們，   | 我主，你培植            | 了他們。  |
| 11 | 上主            | 爲王，   | 萬                 | 世無疆。  |
| 12 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮，   | 過去，現在，及至永遠。       | 亞孟。   |

對經：普世萬民請讚美上主。

詠 116



- |   |               |     |             |     |
|---|---------------|-----|-------------|-----|
| 1 | 列國萬民，請讚美      | 上主， | 一切民族，請歌頌    | 上主！ |
| 2 | 因爲他的仁愛厚加於     | 我們， | 上主的忠誠必要永遠   | 常存。 |
| 3 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮， | 過去，現在，及至永遠。 | 亞孟。 |

聖經誦讀：羅 13:11

弟兄們：你們要喜樂，要勉力成全，要服從勸勉，要同心合意，要彼此和睦；這樣，仁愛與平安的天主必與你們同在。

- 答唱經
- ：請向上主歡呼，祂是我們的力量。（重唸）
  - 領：向雅各伯的天主高唱凱歌。
  - 衆：請向上主歡呼。
  - 領：光榮歸於父及子及聖神。
  - 衆：請向上主歡呼，祂是我們的力量。

匝加利亞聖歌(見19頁) 對經：上主，請引領我們的步履走向和平的途徑。

禱詞

：上主對祂所揀選的人民，彰顯了自己的慈愛，讓我們向祂祈求：

(衆)：上主，請賜聖寵與和平給祢的子民。

— 全能的天主，造物主，祢是萬物的根源，請接納我們的自我奉獻，及屬於我們的一切。(衆)

— 以基督的真光照耀我們，並從一天之始即毀去我們潛伏的罪惡傾向。(衆)

— 管制我們的思、言、行為，使我們今天的生活能悅納於祢。(衆)

— 我們為所有今天與我們接觸的人祈求，請降福他們和他們的親友。(衆) (自由意向)

天主經

經文 ；主，天主，請以祢復活的光輝照耀我們，並帶領我們脫離死亡而步入永生。因我們的主基督。亞孟。

求主降福我們，使我們遠離一切凶惡，並引領我們達至永生。亞孟。

我們讚美上主，

我們感謝天主。

星期六 日間短禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

聖詩：(見 12,13頁)

對經：上主，請助我遵循祢的訓導。

詠 118：33—40



1	上主，給我指出你章程的	道路，	我要一直到死細意	遵守。
2	求你教訓我遵守你的	法律，	我要以整個心靈持守	不逾。
3	求你引導我走你誠命的	捷徑，	因為這條捷徑使我非常	高興。
4	使我的心傾慕你的	律例，	不要讓我的心貪財	好利。
5	求你轉回我的眼目免看	虛榮，	求你按着你的道路賜我	生命。
6	求你向你的僕人實踐你的	預許，	即你向敬畏你的人所許的	賜與。
7	求你除去我所怕的	羞恥，	因為你的約法是	甘飴。
8	看，我如何渴慕你的	規約，	按照你的正義，賜我	生活。
9	願天主聖父，聖子，聖神獲享	光榮，	過去，現在，及至永遠。	亞孟。



晚 禱

天主，求祢快來救我，上主，求祢速來助我。光榮歸於父……

省 察

懺悔詞：我向全能的天主和各位教友（兄弟，姊妹），承認我在思、言、行為上的過失。我罪，我罪，我的重罪。為此，懇請終身童貞聖母瑪利亞，天使，聖人，和你們各位教友（兄弟，姊妹），為我祈求上主，我們的天主。

願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。亞孟。

聖詩：

(一)



一 天 轉 瞬 過 去， 我 等 懇 求 萬 物 創 造 者，  
懇 求 驅 除 衆 惡 夢， 消 滅 夜 間 諸 般 驚 恐，  
懇 求 聖 父 允 我 求， 因 主 耶 穌 獨 生 愛 子，



仍 舊 賜 給 我 衆 恩 佑， 夜 間 作 我 們 的 護 守 者。  
逐 去 損 害 我 們 之 敵， 且 使 我 等 不 染 罪 污。  
借 同 聖 父 及 聖 神， 永 生 永 世 為 王。 亞 孟。

(二)



至聖造主張天幕，揮手畫出天河路；入暮星光滿天布，  
正義太陽照心靈，寬赦罪惡去昏庸；入夜就枕身雖寢，



輝煌燦爛耀眼目。數日化工不尋常，太陽出現星光爽；  
心常清醒待天明。仁慈聖父錫恩賜，獨生聖子我依恃，



月亮圓缺有朔望，天象循環節令彰。  
聖神愛火勵我志，長此一生惟主專。

主日(一)

對經：上主的臨在，使我們不再害怕黑夜的侵襲。

詠 90.



- |   |               |   |      |             |   |       |
|---|---------------|---|------|-------------|---|-------|
| 1 | 你這在至高者護佑下居住   | 的 | 人，   | 你這在全能者蔭庇下居住 | 的 | 人，    |
| 2 | 請向上主說：「我的避難所， |   |      | 我的天主，我向你    |   | 投 靠。」 |
|   | 我的            |   | 碉 堡， |             |   |       |
| 3 | 他必救你脫離獵戶的     |   | 線 絨， | 他必救你脫免害人的   |   | 瘟 疫。  |
| 4 | 他以自己的羽毛掩護你，   |   |      | 他的忠信是盾牌和    |   | 鎧 衣。  |
|   | 又叫你往他的翼下      |   | 逃 避： |             |   |       |
| 5 | 你不必怕黑夜驚人的     |   | 顛 慄， | 也不必怕白天亂飛的   |   | 箭 矢，  |
| 6 | 黑暗中流行的        |   | 瘟 疾， | 正午毒害人的      |   | 癘 疾。  |
| 7 | 在你身旁雖倒斃一千，    |   |      | 疲疾却到不了你     |   | 身 邊。  |
|   | 在你右邊雖跌仆       |   | 一 萬， |             |   |       |



8 然而你親眼要 觀 臨， 要見到惡人的 報 應。

9 你既知道上主是你的 避難所， 你就該以至高者為你的 碉 堡。

10 災殃不會走近你的 身 邊， 禍患也不臨近你的 帳 幔。

11 因為他必為你委派自己的 天 使， 在你行走的每條道路上 保 護你。

12 他們把你托在自己的 手 掌， 不使你的腳在石頭上 碰 傷。

13 你可經過在獅子和毒蛇 身 上； 你可踐踏在猛獅和毒龍 身 上。

14 上主說：「因為他依戀我， 他承認我的名，我必 保 護他。  
我必 拯救他，

15 他若呼求我，我必應允他， 我必拯救他，也必 光 榮他。  
他若有困苦，我必 偕 同他。

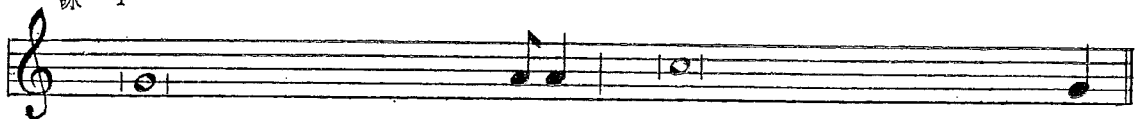
16 我必要使他得享 長 壽， 必讓他看到我的 救 贖。

17 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 榮， 過去，現在，及至永遠。 亞 孟。

主日（二）

對經：上主，請顯示給我們祢聖容的光輝。

詠 4



1 我公義的 天主！ 我一呼求你，你就應允了 我，

2 我在困苦中，你會舒暢 了我。 求你憐憫我，求你俯聽我 禱。

3 顯貴的人們，你們的心要硬到 幾時？ 你們愛慕虛幻，追求虛偽究竟為 何？

4 你們當知：上主特愛對他虔敬 的人， 當我呼求上主的時候，他一定俯 允。

5 你們應戰慄，不可一再 作惡， 在床上檢討，且要捫心思 過。

6 奉上正義的 祭獻， 對上主全心依 盼。

7 有許多入說：「誰能 上主，望你向我們顯你光輝的儀 容。  
使我們幸福 亨通？」

8 你賜給我心中的 歡躍， 遠勝過麥和酒的豐 饒。

9 在平安中我一輪下即刻 入睡， 上主，唯有你能使我安居順 遂。

10 願天主聖父，聖子，聖神獲享 光榮， 過去，現在，及至永遠。 亞 孟。



詠 133



- 1 上主所有的一切僕人，請讚美上主！ 夜間侍立上主殿的人，  
請讚美 上主！
- 2 請你們向聖所舉你們的手， 願造天地的上主，  
讚美上主！ 由熙雍向你 祝福！
- 3 願天主聖父，聖子，聖神獲享光榮， 過去，現在，及至永遠。 亞孟。

星期一

對經：上主，我整天向你哀號，請垂憐我。

詠 85



- 1 上主，求你側耳俯聽我， 因為我可憐而又 無告。
- 2 你是我的天主，求你憐憫我； 上主，因為我時常向你 哀告。
- 3 我主，因為你又良善又 慈憫， 凡呼號你的，你必待他 寬仁；



- 1 求你保護我的靈魂，因為我熱愛你， 求你拯救你的僕人，  
因為我仰 望你。
- 2 求你使你僕人的心靈 歡欣。 上主，我向你舉起我的 心神。
- 3 上主，求你俯聽我的 祈禱， 求你細聽我懇求的 哀號。



4 我在遭難時向你 呼號， 因為你一定會俯 允我。

5 上主，你所造的萬民一齊 來到， 他們崇拜你，並宣揚你的 名號。

6 上主，求你教訓我你的途徑， 求你指引我心，敬畏你 的名；  
求你使我照你的真理 去行；

7 因為你對我的仁愛浩大 無邊， 救援我的靈魂，免陷極深 陰間。

8 但是，上主，你是良善而慈悲的天主， 你緩於發怒，  
極其寬仁又極其 忠恕。



4 上主，沒有任何一個神能與你 相似， 沒有誰的作為能與你的作為 相比。

5 因為你是偉大的，獨行 奇謀， 只有你是惟一無二的 天主。

6 我的天主，我要全心向你 讚頌， 上主，我要永遠光榮你的 聖名。

7 天主，驕傲的人起來將我欺凌， 也沒有將你放在他們的 眼中。  
蠻橫的一羣人想害我的 性命，

8 求你回顧我，求你憐憫我， 救拔你婢女所生的 兒子！  
將你的能力賜給你 僕役，



9 求你將你愛護的記號指示 給我， 使惱恨我的人看到而羞愧 難過。

10 光榮歸於父及子及 聖神， 起初如何，今日 亦然，



9 上主，因為你援助 了我， 安慰 了我。

10 以至 永遠， 及世之世。 亞孟。

星期二

對經：主，請不要召喚你的僕人到祢審判台前。

詠 142：1-11



- |   |                  |             |             |
|---|------------------|-------------|-------------|
| 1 | 上主，求你俯聽我的祈禱，     | 我求你俯允，因你    | 的公道！        |
|   | 因你忠誠，俯允我的        | 哀 號，        |             |
| 2 | 千萬不要傳喚你的僕人前去     | 受 審，        | 因為活人在你面前不能稱 |
|   |                  |             | 為義人；        |
| 3 | 仇人迫害我，將我的生命壓倒在地， | 置我於黑暗中，視我與死 | 人無異；        |
| 4 | 我的精神在我內萎靡        | 不 振，        | 我的心靈在我內漸    |
|   |                  |             | 形僵硬。        |
| 5 | 我回憶以往的時日，        | 思量你手中       | 的作為。        |
|   | 默想你的各種           | 奇 事，        |             |
| 6 | 向着你我常伸開我的        | 雙 手，        | 渴慕你我的靈魂有    |
|   |                  |             | 如乾土。        |
| 7 | 上主，求你快來俯聽我，      | 莫要對我遮掩你的慈顏， |             |
|   | 因我的精神萎靡          | 坎 坷；        | 莫讓我像陷       |
|   |                  |             | 入深坑。        |



- |    |                |             |           |
|----|----------------|-------------|-----------|
| 8  | 賜我清晨得聞你的仁慈，    | 讓我認識我應走的道路， |           |
|    | 因我完全           | 信賴你；        | 因我舉心      |
|    |                |             | 嚮往你。      |
| 9  | 求你救我擺脫我的       | 仇 敵！        | 上主因為我時常   |
|    |                |             | 投奔你！      |
| 10 | 求你教我承行你的旨意，    | 願你的善神時常引導我， |           |
|    | 因你是我的          | 天 主。        | 走上平坦      |
|    |                |             | 的樂土。      |
| 11 | 上主，為了你的聖名，     | 為了你的的慈愛，領我走 | 出苦津。      |
|    | 讓我得以           | 生 存，        |           |
| 12 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 | 榮，          | 過去，現在，及至永 |
|    |                |             | 遠亞孟。      |

星期三

對經：上主，祢是我的磐石，我的堡壘。

詠 30：1—6



- |   |                |     |             |      |
|---|----------------|-----|-------------|------|
| 1 | 上主，我投靠你，總不會    | 受辱， | 求你憑你的公義將我   | 救出；  |
| 2 | 求你側你的耳聽我，速來    | 救我： | 作我避難的磐石，獲救的 | 城堡。  |
| 3 | 因為你是我的磐石，我的    | 城堡， | 為你的名，求你引導我， | 指教我。 |
| 4 | 求你救我脫免暗佈的      | 網羅， | 因為唯有你是我的    | 避難所。 |
| 5 | 我將我的靈魂託於你的     | 掌握， | 上主，忠實的天主，你必 | 拯救我。 |
| 6 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享光 | 榮，  | 過去，現在，及至永遠。 | 亞孟。  |

詠 129



- |   |               |          |               |     |
|---|---------------|----------|---------------|-----|
| 1 | 上主，我由深淵向你呼號，  | 求你側耳俯聽我的 | 哀禱！           |     |
|   | 我主，求你俯聽我的     | 呼號，      |               |     |
| 2 | 上主，你若細察我的     | 罪辜，      | 我主，有誰還能站立     | 得住？ |
| 3 | 可是，你以寬恕       | 為懷，      | 令人對你起敬        | 起愛。 |
| 4 | 我仰賴上主，我靈期待他的  | 聖言；      | 我靈等候我主，切於更夫等待 | 曙光。 |
| 5 | 請以色列仰賴上主，應切於  |          | 因為上主富於仁慈，     |     |
|   | 更夫等待          | 曙光，      | 他必定慷慨         | 救援。 |
| 6 | 他必要拯救以色列人，    | 脫離一切所有的  | 罪根。           |     |
| 7 | 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮，      | 過去，現在，及至永遠。   | 亞孟。 |

星期四

對經：天主，請保全我，祢是我的庇護。

詠 15



- |                 |     |              |      |
|-----------------|-----|--------------|------|
| 1 天主，求你保佑我，     |     | 我對天主說：「唯有你是  |      |
| 因為我只投           | 靠你。 | 我的上主，唯有你是我的  | 幸福。」 |
| 2 對地上所有的        | 聖族， | 我心是如何地       | 傾慕！  |
| 3 歸依其他神祇的人們，    |     | 我決不向他們行奠血之祭， |      |
| 他們的苦楚必然         | 累增； | 他們的名號，我口決不   | 提起。  |
| 4 上主，你是我的產業，是我的 | 杯爵， | 我要得你的基業，有你為我 | 守着。  |
| 5 繩尺正給我落在優雅的    | 地域， | 我的產業實在令我滿心   | 稱意。  |
| 6 我要讚頌引導我的      | 上主， | 我心連夜間也向我     | 督促。  |
| 7 我常將上主置於我的     | 眼前， | 我決不動搖，因他在我   | 右邊。  |

— 140 —



- |                  |     |             |     |
|------------------|-----|-------------|-----|
| 8 因此，我心高興，我靈     | 喜歡， | 連我的肉軀也無憂    | 安眠。 |
| 9 因為你絕不會將我遺棄在    | 陰府， | 你也絕不讓你的聖者見到 | 腐朽。 |
| 10 請你將生命的道路指示    | 給我， | 唯有在你面前有圓滿的  | 喜悅。 |
| 11 願天主聖父，聖子，聖神獲享 | 光榮， | 過去，現在，及至永遠。 | 亞孟。 |

星期五

對經：主，在祢聖容光輝的照耀下，我們渡過我們的歲月。

詠 87



- |   |           |     |           |     |
|---|-----------|-----|-----------|-----|
| 1 | 上主我天主，我白天 | 禱告， | 我黑夜在你的面前  | 哀號。 |
| 2 | 因我的心靈飽受   | 災難， | 我的性命已臨近   | 陰間； |
| 3 | 我的床榻舖在死人的 | 中間， | 與葬於墳墓者的屍身 | 作伴， |

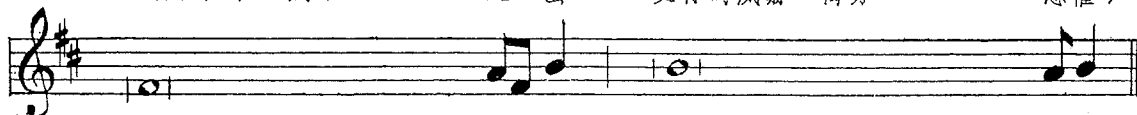


- |   |            |     |           |     |
|---|------------|-----|-----------|-----|
| 1 | 願我的祈禱上達    | 你前， | 求你側耳聽我的   | 呼聲。 |
| 2 | 我已被列在進入墳墓的 | 人中， | 我已變成無氣力的人 | 相同。 |
| 3 | 你已不再記念     | 他們， | 你已不再照顧    | 他們。 |

— 142 —



- |   |                  |     |               |     |
|---|------------------|-----|---------------|-----|
| 4 | 你把我放在極深的         | 坑間， | 你把我置於黑暗和      | 深淵。 |
| 5 | 你叫我的知己棄我         | 遠去， | 你使我被他們痛恨      | 厭惡； |
| 6 | 我的眼睛因痛苦而         | 憔悴， | 上主，我天天在呼號着你，  |     |
|   |                  |     | 也把我的雙手向你      | 舉起。 |
| 7 | 難道在墳墓裏還有人稱述你的仁慈， |     | 或者在陰府內還有人宣揚你的 | 信義？ |
| 8 | 但是上主，我現今呼        | 號你， | 我的祈禱早晨上達      | 於你； |
| 9 | 我自幼受苦，幾乎         | 死去， | 受你的威嚇，萬分      | 恐懼； |



- |   |                  |     |               |     |
|---|------------------|-----|---------------|-----|
| 4 | 你的忿怒氣餒重壓         | 着我， | 你的大浪巨濤苦害      | 着我。 |
| 5 | 我受他們             | 拘留， | 不得            | 外出。 |
| 6 | 難道你還要給死人發顯       | 奇跡， | 或者去世的人會起來稱    | 謝你？ |
| 7 | 難道在幽暗處能有人明瞭你的奇蹟？ |     | 或者在遺忘區還有人曉得你的 | 正義？ |
| 8 | 上主，你為什麼捨棄了我的靈魂？  |     | 又為什麼向我掩起了你的   | 慈容？ |
| 9 | 你的盛怒將我           | 淹沒， | 你的威嚇使我        | 死掉， |



10 像水一樣常環繞 着我， 由四周齊來緊圍 着我。  
 11 光榮歸於父及子及 聖神， 起初如何，今日 亦然，



10 你使親友同伴將我 離棄， 黑暗成了我的家人 知己。  
 11 以至 永遠， 及世之世。 亞孟。

**聖經誦讀：**

主日（一） 依 30:15,18

吾主上主這樣說過：「你們的得救是在於歸依和安靜，你們的力量是在於寧靜和信賴。」  
上主等着向你們施惠，凡仰賴他的人是有福的。

主日（二） 得前 5:9-10

因為天主沒有揀定我們為洩怒，而是藉我們的主耶穌基督為獲得拯救，他為我們死了，為叫我們不論醒寤或睡眠，都同他一起生活。

星期一 申 6:2,7

你當終生日敬畏上主你的天主，遵守祂的一切法令和誡命，並牢記在心，不論住在家裏，或在路上行走，或臥或立。

星期二 哀 2:19

夜間每到交更時分，你該起來哀禱；向上主傾訴你心，向上主舉起你的雙手。

星期三 弗 4:26-27

你們不可犯罪，不可讓太陽在你們含怒時西落，也不可給魔鬼留有餘地。

星期四 伯前 5:6-7

你們該屈服在天主大能的手下，這樣在適當的時候，他必舉揚你們；將你們的一切掛慮都托給他，因為他必關照你們。

星期五 耶 14:9

上主，祢常在我們之中，我們是歸你名下的人，求祢不要離棄我們。

答唱經：

(重句)



主，我將我靈托付於祢手。

—主，真理之主，是祢救贖了我們。 (重句)

—光榮歸於父及子及聖神。 (重句)

西默盎聖歌 對經：主，當我們醒着的時候，求祢保護，當我們熟睡的時候，求祢看顧，使我們常與基督一同醒寤，一同歇息。

西默盎聖歌



- 1 主啊！現在可照你的話，放你的僕人平安去了！
- 2 因為我親眼看見了你的救援，即你在萬民之前早準備好的：
- 3 為作啓示異邦的光明，你百姓以色列的榮耀。
- 4 願天主聖父，聖子，聖神獲享光榮，過去，現在，及至永遠。 亞孟。

主日 (一) 經文：主，我們懇求祢居臨我們的住所，並驅除損害我們的敵人，讓祢聖潔的天使留居在我們中間，使我們平安，願祢常以祢的恩福傾注給我們。因我們的主基督。亞孟。



主日(二) 經文：主，天主，我們衷心懇求祢，因着我們在日間慶祝了復活的奧蹟，賜與我們能在祢的懷中無懼地安眠，好能在晨早起來以欣悅的情懷稱頌祢。因我們的主基督。亞孟。

星期一 經文：主，請賜我們的肉身有充份的休息，並使我們在日間所播下種子的的工作，將有豐盛的收穫。因我們的主基督。亞孟。

星期二 經文：主，求祢今夜護佑我們，恩賜祢的僕人安睡，並在醒來時因祢的聖名，以喜樂和感恩的心情迎接白日的來臨。因我們的主基督。亞孟。

星期三 經文：主耶穌基督，祢是良善心謙的，祢給跟隨祢的人所負的担子是輕快的，請接納我們的禱告及我們日間的工作，賜與我們安息，讓我們醒來時能更熱切地事奉祢。祢是天主，永生永王。亞孟。

星期四 經文：主，天主，日間的勞作使我們困倦，請賜我們安睡，好能因祢的助佑，我們能重新以充沛的體力，精力，熱心地去事奉祢。因我們的主基督。亞孟。

星期五 經文：全能的天主，祢唯一的聖子會因我們的原故被埋在墓裏，請恩賜我們能與祂密切結合，以克服死亡，重獲新生。因我們的主基督。亞孟。

願全能的天主降福我們，賜我們一夜平安。

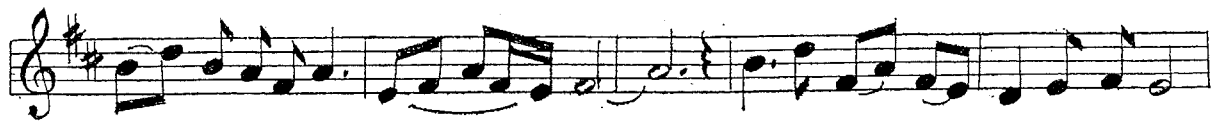
聖母歌 (見149—154頁)

聖母歌

(一)



恭賀 天主聖 母， 仁 慈之母 我等之 生命，我等之 船，



我 等之望， 恭 賀， 旅茲下 土 厄 娃子孫，



悲 懇 號 爾， 於此 涕 泣 之 谷，哀 連 歎爾 嗚 呼，



祈 我 等 之 主 保 聊 以 迴 目 憐 視



我 衆 及 此 竄 流 期 後 與 我 等 見 爾 胎



普 頌 之 子 耶 穌 吁 其 寬 哉，吁 其 仁 哉，吁 其 甘 哉



卒世童貞瑪利亞天主聖母為我等祈，以致我等



幸承基利斯督所許洪錫。亞孟。

(二)



萬福，我等救主之母，聖德之梯，上天之門，世海之明



星，速來惠顧，援爾子民，脫離凶險，免於沉淪。



唯汝玄妙絕倫，造主由汝誕生，童貞無損，玉潔冰清。



請納天使佳音，俯聽我眾禱聲，慈懷憐憫我等罪人。

(三)



天上之皇后 萬 福。 天使之皇后 萬 福。 葉瑟之根苗，



上天之寶門， 照世之光藉着你來人間。 貞女，應該喜樂，



唯汝 美儀勝衆中 懶。 明亮之光 華， 請為我轉禱基督。

(四)



天 皇 后 喜 樂， 亞 肋 路 亞， 蓋 爾 攸 孕 者，



亞 肋 路 亞。 符 預 語 復 活， 亞 肋 路



亞， 為 我 等 轉 達 天 主 者， 亞 肋 路 亞。



童 貞 聖 母， 瑪 利 亞 喜 樂， 亞 肋 路



亞。 蓋 主 真 復 活， 亞 肋 路 亞。

## 其他聖經誦讀

### 第二星期

- |      |       |    |          |     |      |    |               |
|------|-------|----|----------|-----|------|----|---------------|
| (主日) | 第一薄暮禱 | 希  | 13:20-21 | (四) | 晨禱   | 羅  | 14:17-19      |
|      | 晨禱    | 則  | 36:25-27 |     | 日間短禱 | 迦  | 5:22, 23a, 25 |
|      | 日間短禱  | 格後 | 1:21-22  |     | 薄暮禱  | 伯前 | 1:22-23       |
|      | 第二薄暮禱 | 弗  | 1:3-4    | (五) | 晨禱   | 弗  | 1:7-10        |
| (一)  | 晨禱    | 耶  | 15:16    |     | 日間短禱 | 智  | 1:13-15       |
|      | 日間短禱  | 耶  | 32:40    |     | 薄暮禱  | 格前 | 2:7-10a       |
|      | 薄暮禱   | 得前 | 2:13     | (六) | 晨禱   | 羅  | 12:18, 20, 21 |
| (二)  | 晨禱    | 得前 | 5:4-5    |     | 日間短禱 | 列上 | 2:2b-3        |
|      | 日間短禱  | 格前 | 12:4-6   |     |      |    |               |
|      | 薄暮禱   | 羅  | 3:23-25a |     |      |    |               |
| (三)  | 晨禱    | 羅  | 8:35, 37 |     |      |    |               |
|      | 日間短禱  | 申  | 1:16-17a |     |      |    |               |
|      | 薄暮禱   | 伯前 | 5:56-7   |     |      |    |               |

### 第三星期

- |      |       |    |             |     |      |    |           |
|------|-------|----|-------------|-----|------|----|-----------|
| (主日) | 第一薄暮禱 | 伯後 | 1:19-21     | (四) | 晨禱   | 伯前 | 4:9-10    |
|      | 晨禱    | 則  | 37:12b-14   |     | 日間短禱 | 申  | 4:7       |
|      | 日間短禱  | 哥  | 1:12-13     |     | 薄暮禱  | 伯前 | 3:8-9     |
|      | 第二薄暮禱 | 伯前 | 1:3-5       | (五) | 晨禱   | 格後 | 12:9b, 10 |
| (一)  | 晨禱    | 雅  | 2:12-13     |     | 日間短禱 | 羅  | 1:16b-17  |
|      | 日間短禱  | 哥  | 1:21-22     |     | 薄暮禱  | 雅  | 1:2-4     |
|      | 薄暮禱   | 雅  | 4:11-12     | (六) | 晨禱   | 斐  | 2:14-15   |
| (二)  | 晨禱    | 若一 | 4:14-15     |     | 日間短禱 | 米  | 6:8       |
|      | 日間短禱  | 耶  | 22:3        |     |      |    |           |
|      | 薄暮禱   | 雅  | 2:5         |     |      |    |           |
| (三)  | 晨禱    | 約  | 1:21, 2:10b |     |      |    |           |
|      | 日間短禱  | 哥  | 3:14-15     |     |      |    |           |
|      | 薄暮禱   | 弗  | 3:20-21     |     |      |    |           |

第四星期

(主日) 第一薄暮禱 羅 11:33-36  
晨 禱 羅 8:18-21  
日間短禱 中 6:4-6  
第二薄暮禱 希 12:22-24  
(一) 晨 禱 友 8:216-23  
日間短禱 肋 20:26  
禱 暮 薄 得前 3:12-13  
(二) 晨 禱 依 55:1  
日間短禱 中 30:11-14  
禱 暮 薄 哥 3:16  
(三) 晨 禱 中 4:39-40a  
日間短禱 哥 3:17  
薄 暮 禱 伯前 4:11

(四) 晨 禱 弗 2:10  
日間短禱 約 23:8-10a  
薄 暮 禱 哥 1:23  
(五) 晨 禱 迦 2:19b-20  
日間短禱 若一 3:16  
禱 暮 薄 羅 8:1-2  
(六) 晨 禱 斐 4:8-9  
日間短禱 依 44:6-7a