

我們的祈禱

日課經晨禱·晚禱釋義



趙一舟◎著

天主教主教團禮儀委員會 出版

我們的祈禱

日課經晨禱·晚禱釋義



趙一舟◎著

天主教主教團禮儀委員會 出版

蘇主教 序

主教團禮儀委員會年前出版了《新日課經釋義》論述梵二教會日課經的革新；如今又出版續集《我們的祈禱》。本冊特別對日課晨禱及晚禱所用聖詠及聖歌作了簡要的釋義，幫助誦念日課者對所用聖詠有比較深入的瞭解，而能更熱誠地祈禱。

聖詠原是舊約時代的作品，由不同的作者以詩歌的格式寫成。由於作者時代的背景及當時祈禱的動機各有不同，多次不為現代人所容易瞭解，用聖詠祈禱時就很難進入專心祈禱的情況，此續集試圖解決這一難題，把舊約時代的「佳餚」——祈禱文，經過現代化的「料理」，使之更合乎我們現代人可口的美味，真正成為我們現代人的祈禱，這是本書作者所進行的一種嘗試。以往誦念拉丁文日課的經驗：仍建在的一些老神父可能記憶猶新，有不少人誦念日課好似「乘高鐵」，中途很少「停靠站」作必要的休息、默想，盡力快速唸完，達到盡本分的目的——一天的終點站（不一定是晚間）。也有人不顧誦念晨禱或晚禱規定的時間，好似晨禱乘夜車，晚禱也可乘早車。總之，由於日課經文的冗長，神父一有時間，不論在何時何地，就誦念一部分，因此那時代，日課經書就應成為神父的「隨身

老伴」(Vademecum)，好似今日隨身帶的手機。日課經的革新，首先改變其拉丁文名稱：從 Officium Divinum/Divine Office (神聖課典) 改為 Liturgia Horarum /Liturgy of the Hours (時辰禮儀)意指日課是為聖化日間每個時辰的禮儀，所以盡可能「守時」，尤其晨禱應在早晨誦念，晚禱宜在晚間，夜禱在睡前誦念。因此，不應把一天的全部日課經在一個時辰內就念完畢。革新的日課經文不再是那麼冗長，而且改為本地語言，不應再乘高鐵，飛馳般前往終點。要乘慢車，默默觀賞路過的美景，品嚐「聖詠」提供的美味。讓日課經帶領我們作神遊天鄉之旅，去拜見天主，讚頌他、感謝他，這才是誦念日課的終點。

希望一年前出版的《新日課經釋義》及此次出版的《我們的祈禱》作我們誦念日課的導遊，幫助我們更認識新日課經重要內容，尤其每日必須誦念的聖詠、聖歌。讓我們在神遊之旅/誦念日課的過程中，能默觀天鄉奧蹟，體味聖詠的詩情畫意，而嚮往永福的樂園，去與天父歡聚。

最後也感謝趙一舟蒙席長期以來在禮儀革新方面的貢獻，今《我們的祈禱》的出版，使我們得以藉此「導遊」更接近天主；除感謝他的奉獻外，也請大家在祈禱中求天主降福報答他的辛勞。

主教團禮儀委員會主任委員 蘇耀文主教。

目 錄

蘇主教 序	
編 者 序	1
前 言	7
第一週主日第一晚禱	7
第一週主日晨禱	12
第一週主日第二晚禱	16
第一週星期一晨禱	21
第一週星期一晚禱	25
第一週星期二晨禱	31
第一週星期二晚禱	36
第一週星期三晨禱	41
第一週星期三晚禱	46
第一週星期四晨禱	51
第一週星期四晚禱	56
第一週星期五晨禱	62
第一週星期五晚禱	68
第一週星期六晨禱	73
第二週主日第一晚禱	76
第二週主日晨禱	80
第二週主日第二晚禱	86
第二週星期一晨禱	90
第二週星期一晚禱	95

第二週星期二晨禱	99
第二週星期二晚禱	104
第二週星期三晨禱	108
第二週星期三晚禱	115
第二週星期四晨禱	119
第二週星期四晚禱	125
第二週星期五晨禱	128
第二週星期五晚禱	131
第二週星期六晨禱	134
第三週主日第一晚禱	138
第三週主日晨禱	141
第三週主日第二晚禱	144
第三週星期一晨禱	146
第三週星期一晚禱	151
第三週星期二晨禱	155
第三週星期二晚禱	157
第三週星期三晨禱	160
第三週星期三晚禱	163
第三週星期四晨禱	167
第三週星期四晚禱	171
第三週星期五晨禱	173
第三週星期五晚禱	175
第三週星期六晨禱	177

第四週主日第一晚禱	179
第四週主日晨禱	182
第四週主日第二晚禱	182
第四週星期一晨禱	184
第四週星期一晚禱	187
第四週星期二晨禱	189
第四週星期二晚禱	192
第四週星期三晨禱	195
第四週星期三晚禱	199
第四週星期四晨禱	201
第四週星期四晚禱	205
第四週星期五晨禱	207
第四週星期五晚禱	209
第四週星期六晨禱	211

夜 禱

主日及節日第一晚禱後	213
主日及節日第二晚禱後	216
星期一	217
星期二	217
星期三	217
星期四	219
星期五	219
聖詠目錄	221
聖歌目錄	225

編者序

本冊《我們的祈禱》是《新日課經釋義》（2009年7月初版）的續集，在上集第六章「日課經與聖詠」中，簡述了聖詠在日課經中的重要性，及用聖詠祈禱的方式等問題。在此續集中嘗試著對四週晨禱、晚禱及夜禱的聖詠和聖歌予以簡要的釋義，幫助我們更認識聖詠並在誦念日課時，如何把舊約時代的祈禱化爲「我們現代基督信徒的祈禱」。這是本續集的主要目的。

教會的禮儀祈禱所用的經文，尤其「日課」多取自聖詠集。聖詠（拉丁文 *Psalmus*）一詞源自希臘文，譯自希伯來文（*tehillim*），意思是讚美上主的詩歌，可簡稱「讚歌」，基督教會譯爲「聖詩」。是以色列人常用的祈禱文，共有 150 篇，組成聖經的一部分，稱之爲「聖詠集」（*Psalterium/ Liber psalmoreum*）。這些聖詠由不同的作者（達味應在其中）寫於不同的時代，用於不同的機會（不同的宗教節日或其他場合），因此也分爲不同的類型。通常以詠唱，並配以樂器伴奏的方式用聖詠做祈禱，比如有些聖詠開端指示：「達味金詩，交於樂官，調寄『見證的百合』背唱」。所有聖詠內容大都是向天主表達信賴、感恩、讚頌、祈求等情意的詩歌。

教會的祈禱

聖詠集雖然是舊約時代，以色列人的祈禱，新約時代基督的教會認為聖詠集一如其他聖經部分，也是天主所啓示的祈禱文。因此教會很早就把聖詠用在禮儀之中。宗徒時代，聖保祿書信中已經提到過基督徒用聖詠祈禱的例子。第四世紀時，西班牙的 Etheria 到聖地朝聖時，發現那裏的基督徒團體就用聖詠祈禱。初期興起的修會團體也開始每日用聖詠祈禱。從那時代起，教會逐漸以基督為對像來詮釋聖詠，認為在聖詠中，是基督向教會說話，也是教會向基督發言或向天父講論基督。

從第四世紀，教會得到自由時開始，歷史顯示，各地方教會團體就依照耶穌的榜樣和教導（要常常祈禱），逐漸發展出不同的每日祈禱模式。關於祈禱時間、經文內容、結構等逐漸制度化、格式化。直到第十世紀時，為每日的祈禱也製作了應使用的不同的禮書：如，聖詠集、讀經集、對經集、教父講道集、讚美詩集等書冊。後來，有不少團體為了使用和傳教士攜帶的方便，將各部分內容縮減、整編後，匯集成「簡要日課」(Breviarium)。直到特倫多（特利騰）大公會議後，於 1568 年，經過重新修訂，出版了一部（分四冊）的新日課經書，拉丁文稱之為 Breviarium Romanum。內容和禮規均

一致化，規定為羅馬教會聖職人員應統一使用的日課經手冊。之後，教宗碧岳第十世時，又做過一次修訂，直到梵二禮儀全面革新時，一直是聖職人及一些隱修會士的個人或團體應用的日課經手冊。在此要特別指出的是本日課經所用的聖詠集（Psalterium 包括 150 篇聖詠及為數不少的、取自新、舊約聖歌〔cantica〕），均分配到一週之內的各時辰誦念，也就是說，在一週內須把全部聖詠、聖歌都誦念一遍。足見教會對聖詠祈禱的重視。然而，由於經文量的增加，也需要較長的時間，牧靈工作忙碌的聖職人則往往以快速、機械式地誦念，甚至有時不顧時辰的區分，全部一起誦念，只是為了滿全每日誦念日課的本分。由於是以拉丁文誦念，對所讀經文也多是一知半解；因此失去全心、全靈祈禱的真義。這應是梵二日課經革新的主要原因。

我們的祈禱

梵二「日課禮儀」的革新，是要使日課真正成為我們大家的祈禱、現代教會的祈禱。此次革新對日課的內容、結構、禮規等進行了全面的更新（參閱「日課禮儀總論」載於「每日禮讚」最後部分）。在此僅就與本書有關的幾點做簡要的解說。

用我們自己的語言祈禱：拉丁文不再是法定必須用的禮儀語言。於是我主教團很快著手做翻譯的工作，先後出版了中文的「每日禮讚」、「每日頌禱」及「袖珍每日禮讚」，我國教會從此可用我們的母語讚頌天主。如此我們可以瞭解各種經文的意義，與天主做真正的交談。

日課不再是聖職人的專利：教會鼓勵平信徒參與日課經某些部分的祈禱，如參與晨禱及晚禱。「每日禮讚」的編訂就是特為一般信友，以及修女們使用的祈禱手冊。如此，日課經成為全教會的祈禱。聖職人當然仍必須用「每日頌禱」以教會的名義並為整個教會祈禱。

聖詠集的修訂與調整：聖詠既然是日課經祈禱的重要的組成要素，就要善為利用，以獲得靈修方面的最大利益。新日課經對聖詠集做了某些修訂（如刪除了三篇不易為現代人瞭解的聖詠和一些詩句），並對各個時辰所用聖詠、聖歌作了調整：整個聖詠集分配到四週內使用，不再侷限於一週之內。同時，其他部分也做了修訂和調整，而使得誦念日課經時間縮短了許多。因此，在用聖詠祈禱時，不必再以高速誦念，可慢慢地品嚐聖詠的優美、韻味。中文聖詠集（禮儀用聖詠和聖歌）在文辭方面也做了一些修訂，每篇聖詠後均補加一端祈禱文—「聖詠禱詞」。此新譯聖詠集稱為《讚歌》，於1982年由主教團禮儀委員會出版。書中在前言之後，筆者加寫了一篇短文，「關於此新譯聖詠集的幾點說明」，對「聖詠禱詞」的意義和用法，以及「聖詠誦念方式」做了簡短的解釋。希望對信眾單獨用這手冊《讚歌》祈禱時有所助益。

晨禱與晚禱聖詠釋義：「日課禮儀總論」(參 37~43 號)稱晨禱及晚禱是日課經的兩個樞紐，顯示其重要性；總論也說明為這兩部分日課經所選配的聖詠和聖歌的意義。教會也極力鼓勵信友參與日課經的祈禱，至少參與晨禱與晚禱。主教團禮儀委員會出版了《每日禮讚》就是為了給信眾及修女們提供參與教會日課經祈禱的工具。基於晨禱和晚禱的重要性，對此兩部分的聖詠做了簡單的釋義。開始誦念聖詠之前的導言指出三篇聖詠祈禱的要義或主題，然後，對每篇聖詠首先簡介原作者的祈禱的背景和動機，而後提出如何使此聖詠成為我們基督信徒的祈禱的建議。每篇聖詠後又附加了一端祈禱文「聖詠禱詞」(其意義請參閱上述《讚歌》中編者短文的說明)，此項禱詞有些是抄自《讚歌》或據以改編的；有些是編者參考其他著作，經過沉思默想後自己編寫的。提供給祈禱者自由選用。當然每人或每個團體可在誦念每篇聖詠之後自動自發地作自己的「聖詠禱詞」。本書所提供的簡要釋義，是為了幫助祈禱者，使以前，尤其是舊約時代的祈禱成為我們現代基督徒的祈禱。藉此，希望做晨禱及晚禱的信眾對所用聖詠有更深的瞭解與喜愛，並能更熱誠地用聖詠祈禱。須知「聖詠集」從初期教會開始就是基督信徒的日常祈禱手冊。為此，主教團

禮儀委員會出版了《讚歌》，並編入了四個附錄，指出日常生活中各種機會或場合可用的聖詠或聖歌，可作為一本實用的個人及家庭祈禱手冊。只可惜，這本教會自古以來重視的「寶書」（聖詠集）似乎仍鮮為人所知，並予以善為利用。其原因？可能由於註釋、講解聖詠之類的書冊不多？也可能因我國信友缺少購置聖書、閱讀好書的習慣？

在此順便推介幾本值得參考的有關聖詠的書目，可惜中文著作或譯作並不多：

1. 《聖詠釋義》，韓承良著，思高聖經學會出版，1988年再版。是一本近 900 頁的學術性巨著。
2. 《讚頌上主》，達辣諾著，胡安德譯自英文，慈幼出版社，1991 年出版。
3. 《絕妙禱詞—聖詠》，台中光啓社出版。
4. *The School of Prayer: An Introduction to the Divine Office*, by John Brook, edited by the Liturgical Press 1992, Collegeville, USA.
5. *Praying the Psalms*, by Pedro S. Farnes, edited by Claretian Publications, Bangalore, India.
6. *The Spirit of the Psalms*, by Noel Quesson, published by Paulist Press, 1990, N.Y. USA.
7. *The New Psalter*, by C.J Callan, O.P., published by J.Wagner, 1949, N.Y. USA.
8. *Praying Together: Psalms for Contemplation*, by C.G. Valles S.J., 1989, Anand, India.

趙一舟寫於 2010 年 3 月 19 日聖若瑟節

前 言

聖詠及聖歌是日課祈禱最重要的組成部分，為許多人也是比較困難的部分。因此為幫助誦念日課者真誠地以聖詠作切合現代、切合個人需要的祈禱，對每首聖詠及聖歌作簡要的釋義，想來有其必要。日課中最重要的祈禱是晨禱及晚禱，因此首先就這兩部分所用的聖詠及聖歌作簡單的釋義，此後對夜禱所用的聖詠也予以簡要的註釋。

第一週 主日

第一晚禱

導 言（團體舉行「時辰禮儀」（晨禱及晚禱）時，領經者可以此作為提示，或者個人先靜靜地閱讀此部分的釋義，然後再誦念全部經文）

此第一晚禱第一篇聖詠祈求上主使我們在患難中、恒心保持對祂的忠貞，第二篇繼續求天主在面對迫害時保佑我們。最後是一首聖歌(斐二 6~11)，讚頌聽命至死、歷經苦難而光榮復活的基督。此晚禱聖詠及聖歌提示我們：人生必須經過苦難，才能得到光榮。

△ 聖詠第一四〇篇 1~9 危險中的祈禱

這篇聖詠是為晚禱而寫，因而很快就成為基督信徒晚間祈禱常用的禱詞。在祈禱中我們祈求上主保佑，勿使我們陷於邪惡的誘惑，並對天主常保持忠貞不貳。

1. 原作者的祈禱

作者面對誘惑及危險時向天主哀訴求助。「願我的祈禱有如晚間的祭獻」，顯示此祈禱是在舉行晚祭時所做。作者感覺到自己正面對的危險：一是由於人性的軟弱而「心向邪惡」，會作出得罪於天主的惡事；二是由於壞人的引誘而與他們「同流合污」。因此祈求天主助佑，使他謹守口舌，遠離壞人：「不分食他們的美味，不要用罪人的油敷頭」，亦即拒絕壞人藉殷勤款待、縱情宴飲對自己的誘惑，以免陷入「惡人的陷阱」。「他們的首領拋落在懸崖時，他們的骸骨分散在陰府門口」對此兩詩句的解釋，學者們意見不一。

2. 我們的祈禱

此聖詠的標題〈急難(危險)中的祈禱〉提示我們：生活在價值觀混亂的現代，每個基督信徒都面臨背離天主、而與俗世價值認同的危險與壓力。實際經驗告訴我們，有許多信徒為世俗的洪流淹沒，與邪惡同流合污。

因此要祈求天主，賜與力量，保持對基督的忠貞，維護真正的價值。此聖詠後，可加念以下「聖詠禱詞」：

上主，願祢的名在普世受讚揚，從東方到西方，直達地及；讓我們的祈禱，猶如乳香的芬芳，上升到祢台前；讓我們的雙手高舉，猶如晚祭的犧牲，求祢悅納。阿們。

此聖詠副標題「乳香的煙與聖徒的祈禱，由天使的手中升到天主面前」，提醒我們，此祈禱、教會的祈禱，會升到天主台前。教會為所有面臨急難、身處險境的信友祈禱。

為禮儀年度不同季節所提供的對經指示我們，誦念此首聖詠時，應有的不同心態或意向，比如將臨期對經「請向萬民宣佈說：請看，我們的救主天主即將來臨」，提示我們：雖身處險境，我們仍有確切的希望：上主很快就來救助我們。

△ 聖詠第一四一篇 上主，祢是我們的避難所

這是一位被迫害者向天主所做的哀禱。在身處險境、走投無路時，只有投奔天主，祂是我們的避難所。

1. 原作者的祈禱

作者處境險惡，敵人圍攻，親友遠離，似乎已是窮途末路之時，只有大聲向上主呼號、祈禱：天主是唯一的靠山，只有天主能施以救助。

2. 我們的祈禱

聖怡樂說這首聖詠所講的「一切都在受苦受難的基督身上應驗了」。因此，我們可偕同爲了拯救人類而忍辱受苦的基督，用此聖詠的詩句向天父祈禱。

遭受迫害、忍受凌辱也是基督信徒經常的「飲食」，爲了堅持信仰而經常被人反對、謀害。我們也可爲這樣的人，並以其名義向天父求恩，予以援手。因爲受苦的基督信徒也屬於基督的奧妙身體，耶穌受苦受難的奧跡在他們身上實現。

此外，我們所受的迫害、反抗也可能來自我們的內心，我們的私慾偏情，使我們失去自由，偏向邪惡。因此，當我們面對強大的誘惑或恐懼而深感無力時，也可用此聖詠來祈禱。聖方濟在臨終時曾和弟子們詠唱這首聖詠。

爲本篇聖詠所提供的不同對經，也幫助我們用以上的方式以此聖詠祈禱。此聖詠的主要目的，一如標題所示，是爲加強我們、尤其身處險境、瀕臨絕望的人、對天主的信賴。

△ 聖歌 斐理伯書二 6~11 天主的僕人基督

這首聖歌是初期教會的讚美詩，聖保祿用以規勸教友應保持和睦團結；爲達到此目的應有謙德、要效法耶穌謙遜的榜樣。

此聖歌簡述耶穌一生的綱要：祂原來「具有天主的形體」，說明祂是永存的天主。但是祂卻「空虛自己，取了奴僕的形體」，這說明祂捨棄祂天主性本有的榮耀、特權、尊榮，而成爲天主的奴僕，處於人間最低級的地位。「人子降來不是爲受服事，而是爲服事人，並且犧牲性命，作大眾得救的贖價」(谷一〇45)。祂爲拯救人，謙卑自下，服從至死。並且死在當代認爲奇恥大辱的十字架上。這顯示耶穌如何徹底地「空虛自己」，自我貶抑。因此，聖歌結論說：「天主高高舉揚祂，賜給祂一個名號，超越一切名號」，並使眾人都承認「耶穌是主」。這「主」的稱號是舊約時代對天主的稱呼，是新約書信中對耶穌的稱呼。這首聖歌說明耶穌如何由天而降，經歷謙卑的

人生，而又被提昇到榮耀的頂峰；也指示基督徒應如何追隨基督，走人生的道路。

晨 禱

導 言

此晨禱的聖詠吟唱以渴望天主的祈禱開始：「天主，我的天主，我急切尋求祢」（詠六二）。這種渴望引發出對天主的讚頌（達尼爾的聖歌，聖詠一四九），邀請天地萬物與普世人類一同讚美上主。

△ 聖詠第六十二篇 2~9 靈魂渴慕上主

此聖詠表達作者熱切渴望上主的臨在，極適合早晨誦念，表達基督徒在感恩祭中與基督相契的渴求。

1. 原作者的祈禱

作者是一位忠於天主的善人，流亡異域，回憶起昔日家鄉的美滿生活，以及在耶京聖殿舉行的禮儀慶典，不禁悲從中來，向天主傾訴自己的哀怨及渴慕之情。因而做出懇切的祈禱，渴求儘快與天主同在，因為心靈沒有天主臨在，就好像一塊乾涸無水的田地。如果有一天回到上主的聖殿、生活在上主的庇蔭下，那是何等快樂、幸福，就好像飽饗膏脂。由於盼望這一天的到來，甚至

「徹夜不眠，思念著上主」。這首聖詠字裡行間流露出作者與上主的親密關係。

2. 我們的祈禱

我們祈禱時，可能沒有聖詠作者那樣想見天主的急迫感，但是可利用這些詩句祈求，使我們跟天主的關係日形親密。個人祈禱時，如果可能，在聖堂中聖體櫃前，慢慢地默想、靜觀詩句所提供的圖像，表達個人對天主的熱切渴望，也體味與天主同在的喜樂。如：「我的心靈好像一塊乾涸無水的田地」，期待著甘霖，天主的眷顧。有天主臨在就「好像飽饗膏脂」，激發我們渴望領聖體與耶穌結合之情。我們有天主助佑，就像小鳥歡欣地依偎在母親的「護翼之下」。我們歷經艱苦，筋疲力衰，有「天主的右手時時扶持我」。天主的確是「與我們同在的天主」。我們怎能不「以歡愉的口唇讚美祂」、「徹夜不眠思念著祂」呢？此聖詠後，可加念聖詠禱詞如下：

上主、我們的天父，祢是永光的根源，我們從曙光中尋求祢；求祢光照我們應走的道路，在言語、行為及工作上光榮祢，在一生的歲月裡常常歌頌祢、讚美祢。阿們。

△ 聖歌 達尼爾三 57~88，56 一切受造物應歌頌上主

這是一首讚美詩，是天主所造萬物的大合唱，作者把宇宙萬物分爲三個歌詠團(天和天上萬有、地和地上動植物、普世萬民)一起頌揚上主。我們每個人都應是這大合唱團的一員，同聲讚美造物之天主。

猶太三位青年(阿納尼亞、阿匝黎雅及米沙耳)因拒絕敬拜偶像，被巴比倫王拿步高投入火窟，天主保護他們安然無恙，於是他們興奮地邀請一切受造物讚美上主。

一切受造物、包括所有人類的原始和繼續存在，都源自天主—造物主，因此都應對祂報以感謝與讚頌。人應以心、以口、以整個人讚美天主；一切無靈之物則以它們的存在顯示天主的偉大、美善。身爲萬物之靈的人，在用這首聖歌祈禱時，亦應代表所有大自然，讚美偉大的天主。

△ 聖詠第一四九篇 諸聖者的歡樂

這原是以色列軍隊在一次戰爭獲得勝利後凱旋遊行時所詠唱的讚歌。今天我們詠唱它，是爲慶祝基督的勝利，祂以自己的死戰勝了死亡；祂在末日仍將光榮地降來審判生者死者，然後帶領諸聖同進天庭。

1. 原作者的祈禱

作者邀請聖者、即忠誠事主的人，向上主謳唱「新歌」，讚美天主。「新歌」可能指特為慶祝勝利而編訂的歌曲。歌詞中指出應讚頌天主的理由：因為天主是以色列國的創建者和保護者，祂「喜愛祂的人民，把勝利賜給謙卑的人」。為了慶祝勝利凱旋，也邀請大家以傳統的方式讚頌天主：唱歌、跳舞、擊鼓、彈琴。依照古代的傳統，戰敗的國王及將領，應跟隨在勝利者遊行的隊伍之後。

2. 我們的祈禱

本聖詠開端所引證的短句、及所提供的不同對經，均提示我們祈禱時，應將此聖詠貼合在基督身上：在此主日的清晨，我們因主基督死而復活、戰勝魔鬼與死亡而歡欣，並在禮儀聚會中詠唱新歌。基督是新以色列的創建者，是教會一熙雍子民的君王。基督信徒應為君王的勝利，常歡欣踴躍，甚至在家中(床榻上)，並常手握刀劍，準備抗敵。最後「復仇雪恨」、「懲罰異民」、「捆起國君」等詩句，可應用到最後審判的時刻。那時「聖者們」將與基督一起審判世界(參格前六2)，基督王國的敵人將徹底敗亡。

第二晚禱

導言

第一首聖詠是有關默西亞的預言，耶穌自己曾予以引證。第二首歌頌天主的大能，祂為拯救祂的子民，屢顯奇蹟。之後，默示錄的讚美詩歌頌天主救恩計劃完全實現的日子。四旬期時此詩歌由伯前(二 21~24)之聖歌代替，闡述十字架的意義。

△ 聖詠第一〇九篇 1~5, 7 默西亞是君王及司祭

這是每個主日第二晚禱必須念的一首聖詠，是有關以色列之君王的一篇預言，耶穌把此預言貼合在自己身上(瑪二二 41~46)，也是新約其他書中常被引證的聖詠，以證明耶穌的身分。

1. 原作者的祈禱

此聖詠最初是先知為新國王舉行登基禮時所唱的。但實際上，由於以色列君王政體為期不久，此聖詠並未常常為國王登基禮用。以後則用於會堂中，使人記起並期待天主所預許的默西亞。

2. 我們的祈禱

此聖詠標題、副標題以及不同季節之對經均提示，此聖詠各詩句都可貼合在基督身上。我們可利用此聖詠直接向天主或基督祈禱，承認祂是我們的君王，但不是普通的君王，祂常坐在天主右邊(與天主有同等地位)，並且是天主之子。祂也是永恆的司祭，一如默基瑟德，祂的司祭職是由天主所授與。祂曾在十字架上為人類自我祭獻，今天仍在彌撒中執行司祭職務。最後，祂將獲得完全的勝利，「粉碎列王」，即所有與祂為敵的人。我們希望有一天能分享祂光榮的勝利，能「暢飲溪水」，永生之水，挺胸抬頭，以凱旋的姿態與耶穌進入天庭。此聖詠後，可加念以下禱詞：

我們的天父，祢派遣祢的聖子基督救拔了我們，使他作我們至高的司祭，永恆的君王；求祢使天下萬民，從日出到日落，向祢獻上基督純潔的犧牲，奉基督為萬王之王，做祢神聖的子民。阿們。

△ 聖詠第一一三篇 1~8 天主從埃及救出以色列

此聖詠歌頌天主領導以色列人民脫離埃及、進入福地的偉大事件。埃及是被罪惡奴役的象徵，出埃及象徵基督信徒、經由基督的死亡與復活、而獲得自由。

1. 原作者的祈禱

作者以詩句描述並追憶以色列人在建國及初期成長的過程中，天主如何以種種奇跡，予以干預：祂使海水分開(出一六 15~31)，約旦河倒流(蘇三 7~17)；使山嶽跳躍、丘陵舞蹈(出一九 16~18)；使磐石變為水潭、水泉(出一七 1~7)。以色列人在逾越節慶典第八天詠唱這首聖詩，紀念以色列開國的史實。

2. 我們的祈禱

所提供的對經提示我們如何偕同教會用這首聖詠祈禱。比如將臨期對經幫助我們誦念聖詠時，期望基督在末日領導我們出離世界，進入光榮。四旬期時，我們依賴天主的助佑，偕同基督，克服人生困境，以獲得救恩。復活期對經使我們切記，基督的死而復活，帶領我們脫離罪惡的奴役，而進入天主的國土，成為祂自由的的兒女。此聖詠後，可加念聖詠禱詞如下：

三位一體的天主，祢藉著水和聖神興起了新選民——聖教會，成為祢特選的民族、王家的司祭、神聖的國度、屬於祢的子民。求祢使我們在基督君王的領導下，精誠團結，引領萬民皈依祢。阿們。

△ 聖歌 默示錄一九 1, 2, 5~7 羔羊的婚宴

這首聖歌把我們帶到天庭，與天使和諸聖，詠詩讚頌天主，因為天主的救恩計劃已經實現，天主的國已經來臨：「我們的天主上主已經為王」，「羔羊的婚期已經臨近，祂的新娘也盛粧以待」，因此我們一再歡唱「阿肋路亞」。

「羔羊」指基督，「新娘」指教會(參谷二 19，弗五 25~27)。基督的救世工程全部結束時，也正是祂的教會——祂救贖的全體子民與祂在天庭團聚時。默示錄以天上婚宴來象徵此種歡樂的盛況。我們以此聖歌來表達對那一天的期盼與提前體味。

(四旬期內此默示錄聖歌用以下聖歌代替)

△ 聖歌 伯鐸前書二 21~24 天主之僕、受難之基督

這首聖歌要我們背起我們的十字架、跟隨耶穌：「祂為我們忍受了痛苦，給你們留下了榜樣，使你們追隨祂的足跡」。伯鐸這首聖歌，是為當時忍受不公平待遇的信友所寫，勸他們面對不公不義時，不應訴諸暴力、嫉恨、咒罵，而應信靠賞善罰惡的天主，確信天主在最後會為祂的子民平反，一如耶穌所行：「祂從未犯罪，從未口出

欺人之言。祂受辱罵，從不還口；祂受虐待，也不報復，只把自己交付給那公義的審判者。」

這首聖歌內容與依撒意亞(五三 5~12)所描寫的「受苦的僕人」極為相似，伯鐸可能藉此首僕人之歌取得靈感而編，寫了這首「受苦的基督」，也想由此證明耶穌應驗了依撒意亞先知的預言。

第一週 星期一

晨 禱

導 言

在這一天的開始首先謙恭地敬拜上主，祈求祂保護免受敵人陷害(詠五)，繼之讚美、感謝天主(編上二九)，以敬畏之情稱述天主的大能(詠二八)。

△ 聖詠第五篇 2～10，12～13 求助的晨禱

這首聖詠作為晨禱之用，由於聖詠中(第四節)有這樣的詩句：「早晨祢必俯聽我的聲音，清早我向祢傾訴，期待祢應允。」

1. 原作者祈禱

作者受到敵人的迫害和誣枉，進入聖殿祈求天主護佑他的祈禱不僅是口頭的言詞，而是發自內心的懇求：「請留意我的心曲。」他在祈禱中描述敵人的種種惡行，以及將如何加害於他：「仇敵在窺伺我」，「他們口中毫無真誠，他們心中滿是毒害」，「他們的喉嚨是敞開的墳墓」，這些詩句具體地描述敵人害人的行徑與嘴臉。在敵人的威脅下，作者只有投奔天主，稱呼天主為「我的君

王」，在以色列人民中，君王也是最高的判官，作者祈求天主主持正義，保佑義人而懲罰惡人。

2. 我們的祈禱

古代教父們把此聖詠貼合在教會上，教會也面對不少的敵人，引誘或強迫信徒隨從他們的邪說謬論。教會祈求天主助祐，保持對信仰的忠貞，毫不妥協。亦可將此聖詠貼合在我們每個基督徒身上：我們每個人每天面對的仇敵就是我們的三仇：魔鬼、世俗及私慾偏情。我們每天念天主經時，求天主「救我們免於凶惡」，在這篇聖詠中給我們具體地描述這「凶惡」仇敵的一切，使我們懇求天主保佑，也加以防範，不致陷於誘惑，受到三仇的毒害。每日起身後，就要展開對三仇的戰鬥，因此在晨禱中首先祈求天主的助祐。此聖詠後，可加念禱詞如下：

天主、正義與聖善的根源，祢憎恨邪惡、唾棄偽善；求祢常引導我們追求正義，以善行事奉祢，恩賜我們在信仰生活中獲得真正的喜樂。阿們。

△ 聖歌 編年紀上二九 10～13 榮耀歸於唯一天主

達味王到了晚年時，期盼興建一座聖殿，當時民眾為建聖殿都慷慨捐獻，達味欣喜之餘，編寫了這首感恩

詩，讚頌天主的偉大，稱揚天主的聖名，並承認天主為世界最高的主宰，擁有一切：「天上地下的一切都屬於天主」。

我們在做晨禱時，承認我們所擁有的一切：生命、才能、富裕、榮耀都是出於天主，也願將這一切歸於天主，再奉獻給天主，求祂照顧我們這一天的生活。

△ 聖詠第二十八篇 頌揚上主聖言

在此聖詠中我們讀到「上主的聲音」有七次之多，這無疑地是此聖詠標題之主要依據。思高聖經所採用之標題是「天主顯示威嚴」。天主的駕臨，有如雷霆、有如暴雨，顯示天主的大能與威嚴，整個宇宙萬物應俯首叩拜。

1. 原作者的祈禱

這是一首古老的讚美詩，作者首先邀請「天主的眾子」，亦即天上的天使讚美上主。然後轉移到世界上，天主教在雷聲及暴風雨中駕臨水面，祂的聲音威震群山，「黎巴嫩及息爾翁(赫爾孟山)」，使堅硬的「黎巴嫩的香柏樹折斷」，使雄偉的高山(黎巴嫩及息爾翁)像受驚的小牛般跳躍。最後作者又從高山轉到曠野，上主的聲音也在那

裡產生震撼的效能。這一切，旨在證明天主是宇宙萬物的主宰，同時也是人類歷史的統治者：「祂永遠安坐為王」，「祂將勇力賞給祂的百姓，將平安賜與祂的民眾。」面對這樣的天主，應以敬畏之心、依恃之情事奉祂、頌揚祂。

2. 我們的祈禱

古代以色列人通常將天主的聲音與雷鳴、暴風雨等大自然的聲音連合一起，而今天在新約時代，我們是透過降生成人的「聖言」而聽到天主的聲音。因此，此聖詠副標題引證瑪三 17 的話：「有聲音從天上說：這是我的愛子，我所喜悅的。」我們在禮儀中，聆聽福音時，就是聆聽天主聖子的聲音。在今天，天主常藉聖經向我們講話，故禮儀中在讀經結束時說：「上主的聖言(Verbum Domini)」。在自然界的種種現象中，我們今天仍能以信德聽到上主的聲音：宣報天主的偉大、智慧和偉大。因此，在誦念此首聖詠時，應體認自身的微小，而激發對天主信靠、敬畏、崇拜和讚頌之情。

晚 禱

導 言

身處於社會動亂、生命危險之中時，應投奔上主尋求正義(詠一〇)。但是願意投奔上主，跟天主在一起，必須實行正義(詠一四)：實際上，天主常應允我們的祈禱，賜給我們各種福分，因此應常讚美天主。

△ 聖詠第一〇篇 上主是義人的依靠

作者寫這首聖詠時似乎是處於社會秩序紊亂、人民目無法紀的環境中，而其自身性命也受到威脅。有朋友勸他逃往山中隱藏。但作者卻答稱，上主是他的避難所，這避難所就是上主臨在的聖殿。只要依恃上主，便不必怕懼，也不必逃亡。

1. 原作者的祈禱

「上主是我的避難所」，這是作者身陷困境時對天主的依靠。這句話也謝絕了朋友要他逃亡的勸告。但朋友們仍進一步指出他所面對的危險：「惡人正在挽弓搭箭，暗中射擊忠良。基礎一旦崩潰，義人尙有何為？」說明惡人已準備好要謀殺他，因此要他逃走，因為法律及社會秩序的「基礎」已經崩潰了，義人不再有立足之地！但是作者仍然把上主看作自己安全的保障：上主在天

上，「祂的眼睛垂視窮人」(遭難的人)，「試探(即分開)義人和惡人，痛恨強暴的人」，「把火炭硫磺降在惡人身上」(即對惡人加以審判)，將哈摩辣和索多瑪所受的懲罰加在他們身上。因此作者深信天主必保護他，這種信心使他產生極大的毅力和勇氣，去面對困境和威脅。同時他也確知會苦盡甘來，日後定能「享見天主的聖容」。

2. 我們的祈禱

無疑的，主耶穌也曾用過這首聖詠作祈禱；祂雖無辜，卻備受惡徒攻擊陷害，最後犧牲了性命。祂未曾逃避，當惡黨前來逮捕祂時，祂卻迎上前去(若一八4)。因為祂確信天主父與祂同在；光榮的勝利必須經過苦難才能得到。

耶穌的榜樣支持著教會每個時代遭受迫害的信友。這首聖詠正適於作他們的禱詞，也是無辜者在被人誤解、陷害時向天主求助的禱詞。此聖詠副標題所引用的瑪五6：「慕義如飢似渴的人是有福的，因為他們將得飽飫」，說明這聖詠也是那些追求正義者的禱詞。「因為上主是公義的，喜愛公正。」

當我們個人在靈修生活中，遭遇困境、陷入凶險時，

誦念這首聖詠，能加強對天主的依恃與信德。在任何惡劣的境遇中，不會對天主失去信心，也不會膽怯心慌。因為對經引用耶穌的話說：「你們要放心，我已戰勝了世界」。另一對經也安慰我們說：「上主的眼睛垂視窮民」。

△ 聖詠第一四篇 誰配在上主面前站立？

這首聖詠是朝聖者在接近耶路撒冷聖殿時，所歌唱的「進殿詠」。說明人應具備何種品格才能進入聖殿。

1. 原作者的祈禱

此聖詠第一節「上主，誰能住在祢的帳幕內？誰能在祢的聖山上安居？」是朝聖者即將進入聖殿時所提出的問題。「帳幕」指耶路撒冷的聖殿，「聖山」即聖殿的所在地。以後的數節是作者的答覆：為能「居住」在聖殿裡，亦即為能作上主的客人，須具備十個條件，在詩節中一一列舉：

「行為無瑕，實行正義」，指遵守法律，作事公平的人。「實行正義」的主要意義，首先是「心口無欺」，亦即待人以誠。此外，也指謹言慎行：「不隨口詆毀、不加害近人，不欺凌鄰居」，「不放高利貸」，「不受賄」。同時，也指言而有信：「起誓而損己也不反悔」。

「輕看那作姦犯科的人，尊敬那敬畏天主者」，指出我人應該依照真正價值觀去行事，而不應與世俗同流合污。遵守以上這些條件的人，「才能永不動搖」，因為有天主的助祐和保護。

2. 我們的祈禱

「你們臨近了熙雍山和永生天主的城」(希一二 22)，這是此聖詠開始所引用的一句話，指示我們現在如何用此聖詠祈禱。我們所臨近的熙雍山，亦即我們的聖殿，就是耶穌的身體、祂在世上的教會，也指天上的耶路撒冷聖城。祂在天上為我們準備了住所，祂本身是我們去永生之城的道路。如果我們心地純潔、遵守聖詠所列舉的條件，我們定會登上聖山，永遠跟天主在一起，享見天主的聖容。猶如本聖詠對經所說：「心地純潔的人是有福的，因為他們要看到天主。」因此誦念此聖詠時，我們祈求天主幫助我們潔身自好，奉公守法，為人守正不阿，作事光明磊落。這樣我們才能進入天主的聖城(天鄉)，與天主和諸聖歡躍。此聖詠後，可加念以下禱詞：

主、耶穌基督，祢曾下降人間告訴我們，祢在天父家裡給我們準備好了住處；求祢幫助我們遵循祢指示的道路，使我們將來登上祢的聖山，能面睹天父的聖顏。
阿們。

△ 聖歌 厄弗所書— 3~10 救主天主

這是一首感謝天主父的讚美詩，感謝祂為拯救人類在基督內所做的一切。此聖詩為我們揭示全部的救恩史：自創世以前，直到永遠，天主父就制訂了以基督為中心的拯救人類的計劃。

作者首先邀請我們讚美天主父，並指出理由：祂在基督內賜給我們各種屬神的福分：

第一種福分：天主在創世之前，已在基督內「揀選」了我們。揀選我們的理由是要我們聖潔，好能為天主而生活，成為屬於天主的人，分享天主的美善和福樂。

第二種福分：預定我們成為天主的子女。這種福分的施予純粹是「出自天主的愛心」。是耶穌教導我們如何建立與天主的這種親子的密切關係，使我們與天主度著共融的生活，並使人類彼此之間，也因而能和諧相處。

第三種福分：在基督內獲得救贖。人類由於犯罪，淪為魔鬼及罪惡的奴隸，而不能成為天主自由的兒女。故此耶穌為我們甘作犧牲、傾流寶血，把我們由奴役中贖出來(參伯前一 18~19)，並使我們獲得罪赦。更把祂

的各種恩寵(天主的愛)豐厚地傾注在我們身上。

第四種福分：賜給我們各種智慧和明達，使我們知道他的「奧秘」。這奧秘是指天主原來隱藏著的救世計劃，現在在基督身上，經由基督揭示給我們。這「奧秘」也可以說，就是基督自己。天主把祂的「秘密」啓示給我們，正表示祂對我們的關愛，祂爲了愛我們而賜下了祂的獨生子(參若三 16)。

此聖歌最後一節是天主救世計劃的總結：「時期一滿」亦即其計劃的最高峰最後的時刻，「上天下地的一切總歸於基督」，亦即一切都將在基督內合而爲一。合一及共融是天主救恩計劃的主要目的。人類由於犯罪作惡遠離了天主，彼此之間也分崩離析(參創一～四)，天主子的降生成人正是爲了使人類再合而爲一(參若一七 20～22)，基督建立教會的主要目的也是爲了使人類組成和諧相處的大家庭。此聖歌後可加念以下禱詞：

主、耶穌基督，我們感謝祢、讚頌祢，因為祢願意我們經由洗禮與祢結為一體，以獲得罪赦並分享祢的神聖性，而配作天主的兒女。願天下萬國萬民都皈依祢，按照天父的神聖計畫在祢內結合為一，成為互愛互助的大家庭。阿們。

第一週 星期二

晨 禱

導 言

此晨禱的聖詠流露出對天主的讚頌。首先聖詠二三首帶領我們意識到天主的臨在、天主的偉大與榮耀。祂賜福給手潔心淨的人。聖歌（多一三）特別稱讚天主的大慈大悲：祂雖懲罰人，但也施以憐憫。聖詠三二首則請大家讚美塑造並照顧人類的天主。

△ 聖詠第二三篇 上主臨於聖殿

此首聖詠是一篇遊行時唱的讚美詩，稱讚宇宙萬物的創造者。這可能是達味搬運約櫃到耶京聖殿時所作的詩歌，以後每年到聖殿朝聖的遊行隊伍也可能詠唱此詩歌。當朝聖者到達耶城大門時，提出一些問題(第3節)，由司祭予以答覆。此聖詠有「進堂詠」的特點。最後(第7節始)民眾直接向城門發言，「請高舉門楣，高抬門扉」，「讓光榮的君王進入城內」。

1. 原作者的祈禱

作者首先承認並讚頌天主是天地萬物的主宰，因為是祂創造了「大地和地上的萬物」、「世界和世上的居

民」，是祂造生、治理並照顧所創造的萬有，尤其是人類。

然後作者以問答的方式指出登上聖山、進入聖殿的條件：必須「手潔心清」，即身心純潔；必須「不慕虛幻」、「不發虛誓」、「不懷詭計」，即禁絕偶像的崇拜，並誠心待人處世。這樣的人才能進入上主的聖殿，並蒙上主降福。

從第七節「城門，請高舉門楣」始，作者描述群眾伴同「約櫃」（天主臨在的象徵）來到城門前，高呼打開城門，讓光榮的君王進城。撒下六 12~19 記載了「約櫃」榮進耶路撒冷的這段歷史。這首聖詠可能是為此機會所編寫。

2. 我們的祈禱

日課中在此聖詠標題後，引證了聖依肋乃的一句話：「基督肉身升天，天門為祂大開。」這指示我們在誦念此聖詠時，要我們想到受苦受難、復活升天的基督。我們讚美基督手潔心淨，祂沒有任何罪汗。祂是英勇大能的主、強力作戰的主，祂戰勝了人類的仇敵：罪惡、死亡及撒殫，而成為光榮的君王。

此首聖詠可作為舉行敬禮之前的準備，這也是日課序經（Invitatory）所用的四首聖詠之一。它提醒我們，上主是萬有的最高主宰，是我們的造物主。我們到祂面前時，要手潔心淨，誠心正意。君王所要進入的城可以比作我們的心，我們要虔誠地把心門打開，歡迎光榮的君王——基督——到我們心裡，作我們的王，主宰我們的生活。

△ 聖歌 多俾亞傳一三 1～5，7～8 天主懲罰人也拯救人

《多俾亞傳》敘述被充軍到亞述帝國的一個猶太家庭的故事。這首聖歌取自本書的第十三章，流露出充軍異域者對祖國、耶路撒冷的渴望，同時也反省天主對待祂子民的方式：祂雖然懲罰了人的不義，卻仍然顯示祂的仁慈，因而勸罪人悔過自新，實行正義，期待天主憐憫。

1. 原作者的祈禱

作者首先承認並讚頌永生的天主，雖然以色列因犯罪違背與天主訂立的盟約，而遭受國破家亡、流亡異域之苦（參列下一七 15～20），作者仍然相信並希望天主會施以憐憫，並且奉勸人民，雖居留於外邦人中間，仍不要忘記頌揚天主，傳揚祂的偉大。因為「只有祂永遠是

我們的大父」，他們被充軍，是由於他們的罪行，也是天主的旨意，使他們在痛苦中，憶起天主，而學習認罪悔過，得到天主的寬待。因此雖生活在痛苦患難中，仍要時常感謝天主、讚美天主，並堅信有一天天主會使他們回歸故土、重建家園。

2. 我們的祈禱

我們身為教會的成員，天主的新選民，被分散在各國之間，處於「不信」的環境中，在某種意義下，處境與流落異域的以色列人相同。這首聖詠幫助我們堅持我們的信仰，承認我們的一切都在天主的掌握中。我們雖遭遇困苦艱難，雖由於軟弱而屢次作惡犯罪，深信天主永遠是我們的慈父，只要我們誠心悔改，遵守祂的誠命，祂會廣施慈恩，憐憫我們。對這樣寬待我們的天主，能不時常感謝祂、讚美祂嗎？此聖歌後，可加念以下禱詞：

天主、我們的慈父，求祢堅強分散在各地的祢的教會，使祢的子民在各國中成為合一與和平的標記和酵母，期盼有一天都同聲讚美祢，敬奉祢為萬世萬代的君王，天下萬有的主宰。阿們。

△ 聖詠第三二篇 讚頌那照顧人的上主

這首聖詠是對天主聖言的讚頌：天主的聖言創造萬有，參與人類的歷史，保護、照顧祂的子民。

1. 原作者的祈禱

作者首先邀請義人以樂器、以歌聲，全力讚頌、感謝天主。然後指出其主要理由：(一) 天主是創造萬有的天主，「因祂的一句話，諸天造成；因祂的一口氣，萬象發生」，祂是宇宙的主宰，萬有都服從祂的命令。(二) 天主是眷顧人類的天主，是人類歷史的主宰，「祂使異邦的計劃破壞，使萬民的策略失敗」，是祂「塑造人們的心靈，也洞悉他們的一切言行」，因此祂支配著人類的歷史，按照祂永恆的計劃導引著人類的生活。(三) 天主也是拯救人類的天主，「祂拯救人類免於死亡，在他們饑饉時養活他們」，「上主的眼睛常垂視那敬畏祂的人，眷顧那投靠祂慈愛的人。」為回報如此關愛人的天主，應常仰望祂，寄望於祂的聖名。

2. 我們的祈禱

我們可將此首聖詠應用到我們自己的生活中。我們相信天主的聖言仍然發揮創造力，尤其藉著聖事，我們讚美祂、感謝祂。我們深信祂仍然支配我們現代的歷史，我們信賴祂。祂的「眼睛仍然垂視那敬畏祂的人」，在困苦的時日「祂是我們的救助和保護」。因此應常向上主踴躍歡呼，讚頌祂的大能和慈愛。此聖詠後，可加念以下禱詞：

全能的天主，請從天垂顧所有敬畏祢的人，對我們廣施慈愛恩佑，堅強我們對祢的信賴。我們坦承力量微弱，不足抗拒三仇、邪惡勢力的攻擊，只有仰賴祢大能的助祐和保護、始能抗敵獲勝。懇求祢俯聽我們的祈禱，滿足我們的渴望。阿們。

晚 禱

導 言

前兩首是君王聖詠，描述君王的戰鬥與勝利，預示基督的勝利。如果我們背負十字架與基督聯合戰鬥，也必能分享祂的勝利。最後聖歌（默四、五）預示我們為信仰奮鬥後，會獲得酬報：「成為天國的子民，和侍奉天主的司祭。」

△ 聖詠第一九篇 為君王的勝利祈禱

由本聖詠標題可知，此聖詠是在君王赴戰場前到聖殿獻祭祈禱，以求得戰爭勝利的禱詞。

1. 原作者的祈禱

本聖詠 2~6 節是在國王去交戰前，民眾為他祈禱，求天主「在他憂患之日」（可能強敵圍攻之日），保佑他，並悅納君王的祭獻，而扶助他戰勝仇敵。7~9 節表達作

者必勝的信念，因為他們依靠的不是戰爭或戰馬，而是依靠上主「無敵的右手」。最後一節表達君王與民眾懇切的願望。

2. 我們的祈禱

本聖詠開始前所引的宗二 21 以及對經，導引我們將此聖詠應用到基督身上。基督和祂的教會在今天仍然在與世上邪惡的勢力進行戰鬥，我們祈禱，使基督和教會獲得最後的勝利。此聖詠後可加念「聖詠禱詞」如下：

我們的天父，祢悅納了祢聖子基督在十字架上的祭獻，使他凱旋地升天；我們在處於憂患時，請俯聽我們的哀禱，以祢聖子之名的偉大能保佑我們，使我們現世慷慨分擔祂的苦難，來日分享祂勝利的歡欣和榮耀。阿們。

△ 聖詠第二〇篇 2~8，14 為君王的勝利謝恩

由標題看來，此聖詠與前一首密切相關：詠一九是在交戰之前的祈禱，而此首聖詠是在勝利之後，君王到聖殿奉獻感恩之祭時的讚美詩。

1. 原作者的祈禱

作者為了獲得的勝利，首先歡欣地感謝天主。隨後指出天主如何成全了君王的心願，使他諸事順遂、長壽百歲；使他「獲得偉大光榮」，「加給他無比的威嚴和榮

耀」。這些都是天主之光榮、威嚴及榮耀的反映，說明了天主如何厚待了君王。「君王全心依靠上主，賴至高者的慈愛將永不動搖」，這詩句指出天主與其子民關係的核心：天主對其人民永恆不變的慈愛，要求人民對祂毫無保留的依靠。如此才是戰爭中獲得勝利的保證。因此作者懷著依恃之心，也為日後與敵人交戰時的勝利祈求天主：「上主，起來，顯示祢的能力，我們要歌頌、稱揚祢的德能。」

2. 我們的祈禱

此聖詠開始前所引用的聖依肋乃的話：「基督取得生命而復活起來，永遠常存」，以及兩端對經，均指示我們將此聖詠也應用到基督身上，邀請我們在基督獲得復活的勝利之後，與祂一起祈禱謝恩。同時也邀請我們為教會仍時常面臨的戰鬥而祈求天主「起來，顯示祢的能力」。此首聖詠後的禱詞教我們如此祈禱：

上主，，求祢大發慈悲，庇蔭祢的教會，助祐她克服邪惡的勢力，使我們因祢的榮耀而歡欣鼓舞。阿們。

△ 聖歌 默示錄四 11；五 9，10，12 蒙救贖者的讚詞

這首聖歌是由默示錄中三首聖歌合併而成的。在默四中聖若望描述他所見到的天廷景象：「有一位坐在寶座

上的、萬世萬代的永生者」，這無疑地是指天主。在祂面前有二十四位長老（代表舊約以色列十二支派及新約十二位宗徒），即代表天主的全體選民。他們偕同四個活物（代表受造的世界），俯伏在寶座前，讚美造物主說：「上主，我們的天主，祢理當接受光榮、尊威和權能，因為祢創造了萬物，萬物都是因祢的旨意而存在，而造成的。」

我們在誦念此聖歌時，也同整個教會，承認並讚頌偉大的造物主。

默五 9、10 描述坐在寶座的那位將一書卷交給「羔羊」（基督）時，四個活物及二十四個長老又唱一首新歌說：「上主，只有祢堪當接受那書卷，開啓書卷上的封印。因為祢曾被宰殺用祢的血把我們贖回來，歸於天主，使我們成為天國的子民和侍奉天主的司祭。我們必要為王，統治世界。」這無疑地是讚美除免世罪羔羊——基督的詩句。祂被宰殺是為了拯救整個世界：「從各支派、各語言、各民族、各國家中」救出祂的子民。只有祂堪當打開密封的書卷，揭曉天主救人的計劃，而能付諸實行：藉祂十字架的犧牲，建立一個新的民族，支配著人類歷史的發展。此新的民族也分享基督的司祭職（成為侍奉天主的司祭）及君王職（我們必要為王）。我們誦念

這段聖歌時，特別想到曾為人受苦受難、流血犧牲的救主，感謝祂、讚美祂，同時也要繼續祂拯救世界、服務人群的使命。

此聖歌最後一段默五12是指天上千千萬萬天使也參與四個活物及二十四位長老的歌聲，讚美羔羊——基督說：「被宰殺的羔羊理當接受權能、富裕、智慧、英勇、尊威、光榮和讚頌。」這「七恩」表示「整個圓滿居在基督內」（哥一19），前四項是基督統治萬有所需要的，後三項表示整個宇宙對基督的崇敬。基督由於謙卑自下，受到天父的舉揚，萬有的稱讚。祂擁有天父的一切榮耀和權威。

我們誦念此聖歌時，是偕同天朝神聖、及整個教會讚頌「坐在寶座上」的天主及勝利凱旋的羔羊——基督。在崇敬天主的禮儀中，尤其在感恩祭中，地上教會與天上教會同聲讚頌永生的天主，以及為人捨生的贖罪羔羊。

第一週 星期三

晨 禱

導 言

此晨禱第一首聖詠（詠三五）讓我們默思惡人的行徑與其可能的命運，以及天主對人的慈愛。隨後藉聖歌（友一六）讓我們讚美天主的偉大：祂是創造並保護人類的天主。最後一首聖詠（詠四六）歌頌天主為萬有的君王，祂統治宇宙大地。

△ 聖詠第三五篇 罪人的邪惡，天主的慈善

這首聖詠反映某些惡人如何圖謀作惡，欺壓窮人，另一方面也指出天主的慈愛，祂如何保護義人。

1. 原作者的祈禱

作者首先向天主說明惡人的處境，指出惡人怙惡不悛的悲慘情形，以及受到罪惡的控制和支配：「罪惡在惡人心中說：不必敬畏天主，把祂放在眼裡。」這裡把罪惡位格化，在向人講話，煽動人、誘惑人去為非作歹：「他認為罪惡不會被人發現，不必害怕懲治。」因此他常欺騙人，不知行善，卻籌劃作惡。

與罪人的行徑、邪惡的勢力對比，作者指出天主的無限慈善和對人類的照顧，並強調善人在天主慈愛的保護下，「藏身在祂的翼蔭下」，猶如幼雛隱身於母雞雙翼保護下，是多麼快樂、多麼安全、多麼幸福：可以「飽嘗盛宴」、「暢飲甘泉」。因此作者祈求天主對他廣施恩寵，保佑他不受惡人欺侮、傷害：「不要讓驕傲人的腳威脅我，不要讓罪人的手動搖我。」最後一節表達作者的信心，認為惡人的計謀終必失敗，定會「一敗塗地」、「倒地不起」。

2. 我們的祈禱

聖詠中所說的惡人或罪人，可能被視為我們社會上或我們每個人心中的邪惡勢力，在影響著、在支配著我們的整個生活。因而在我們人類生活中才有這麼多的罪惡存在。這當然也是由於被原罪破壞的人之本性，而使人傾向於作惡犯罪。並且作惡往往比行善更為容易。聖保祿曾感嘆地說：「我所願意的『善』，我偏不作；我所憎恨的『惡』，我反而去作。我有心行善，但實際上卻不能行」（羅七 15，18）。這說明人有時面對邪惡勢力的無奈，也可能是我們許多人共有的經驗。如何去克服社會上或我們心中的邪惡勢力，聖保祿說：「感謝天主，藉著我們的主耶穌基督」（羅七 25）。我們自身無能為力，只

有投奔到天主的護翼下，求祂助祐。祂把祂的聖子賜給我們，作我們的支柱，作我們黑暗（罪惡）中的光亮。在這首聖詠標題後引證了耶穌的話：「跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命之光」，這提示我們：跟隨耶穌，我們的生命必有保障、必會安全；並且在祂留給我們的感恩祭中能真正飽嘗盛宴、暢飲甘泉，因為祂是「生命的泉源」，是「光明的光明」。

△ 聖歌 友弟德傳一六 1~13 造物主保護其子民

《友弟德傳》是敘述一位猶太女英雄——友弟德，如何依靠天主的力量，智取了敵軍首領敖羅斐乃的頭，擊敗了要消滅以色列的亞述的強大軍隊，使祖國免於滅亡。戰勝敵軍後，友弟德與群眾詠唱一首讚美詩，感謝天主。

1. 原作者的祈禱

日課中只選取了友弟德讚美詩的一部分。作者採用了許多取自聖詠的詩句，也倣效聖詠的結構，首先邀請大家讚美、歌頌上主。然後指出理由：因為「祂是消除戰爭的天主」，祂為以色列戰勝了敵人；「祂實在偉大，實在光榮；祂的德能超群出眾，戰無不勝。」這些詩句都表示作者對天主的信心，因為天主在創造工程中顯示了祂的全能：祂一發言，萬物造成；祂一噓氣，一切形

成。因此萬物，包括敵軍，都應在天主的掌管下，都應聽從祂、服事祂，無人能抗拒祂的命令。天主之威能的顯示，尤如火山爆發：「群山基礎隨水流動，磐石在祂面前，像蠟熔化。」面對這樣的天主，敬畏天主之人的信心應更爲堅強。天主對敬畏祂的人，大發慈悲。

2. 我們的祈禱

身爲基督徒，我們用此聖詠祈禱時，首先要感謝創造並救贖我們的天主，是祂從無中造生了我們，是祂透過聖事，尤其逾越聖事，救我們脫離惡魔的奴役，生活在祂愛子的國裡。我們也要時時準備，期能在末日教會得到最後的勝利，所有得救的基督子民勝利凱旋時，我們都一起在天上「高唱新歌讚美天主」。

△ 聖詠第四六篇 萬有的君王上主

這首聖詠通常稱爲「君王聖詠」，是讚頌上主稱王的聖詠。在以色列全部歷史中，天主被尊爲他們的領袖、他們的君王，領導他們征服敵人，保佑他們抵抗強敵的侵襲。但是天主也是普世的君王，因爲萬有都隸屬在祂權下。

1. 原作者的祈禱

以色列每年慶祝帳棚節，紀念他們獲得勝利後將約櫃迎到聖殿供奉，因此可能是在人民成群結隊前往聖殿朝聖時，作者編寫了這首聖詠。這首聖詠也可能是在約沙法特戰勝進攻敵軍後（參編下二〇）所編寫，所以作者將勝利歸功於至高的上主天主。總之，作者所強調的是讓人讚揚至尊至高的上主，祂是統治大地的偉大君王，特別是選民的君王。以色列雖然屢次由於背離天主，遭遇失敗挫折，但仁慈的天主，在他們悔改時，好似突然從天降下，拯救他們，幫助他們戰勝了敵人，勝利在握；天主又好似光榮地凱旋，回到天上寶座。此時，作者邀請天下萬國，偕同以色列人民承認並讚頌上主的王權，完全歸屬在天主的統治之下。

2. 我們的祈禱

教會的禮儀顯示此聖詠具有末世的涵義，亦即含有末世的預言：默西亞王國的建立，和最後決定性的勝利，那時，所有王國、權貴都將隸屬於天主權下。教會也將此聖詠的一些詩句視為有關耶穌升天的預言。聖詠中所言「天主上升」可能指「約櫃」在奏樂及歌聲中，被人民擁護著，登上熙雍山，進住聖殿的情形，這也預示了日後耶穌升天的情形。因此，耶穌升天節的禮儀中（日課、彌撒）常採用此聖詠。我們在日課中每次誦念此聖

詠時，教會也讓我們紀念並慶祝耶穌光榮升天，「祂坐在聖父的右邊，祂的神國萬世無疆」。這是我們的信仰，也是我們塵世生活的希望：有一天也能升天，分享祂的光榮。此聖詠後，可加念以下「聖詠禱詞」：

主、耶穌基督，普世的主宰，萬民的君王，祢曾從人間上升到天父那裡；求祢藉由祢的教會，使天下萬民都成為一家，日後同在天國相聚，永遠讚美祢、欽崇祢。阿們。

晚 禱

導 言

晚禱中首先取用聖詠二六首，分為兩段誦念，表達靈魂在患難中對天主的信賴，以及對天主深切的渴求：切望瞻仰祂的慈顏，見到祂的美善。這種渴望在基督身上使我們得到滿足：因為祂是那看不見的天主的肖像（哥一）。

△ 聖詠第二六篇 1 ~ 6 危險中的依賴

這是一位身處險境中者的祈禱：作者遭遇到內在與外在的壓力，感覺到做人的威脅，並與天主隔離。作者可能是在聖殿中夜間守夜時辰，編寫了這首聖詠，祈求天主解救他。

1. 原作者的祈禱

「上主是我的光明、我的救援，我還畏懼何人？」作者在夜色中、在沮喪憂慮的情緒下，寄望於天主作他的光明。在遭遇敵人攻擊、迫害的情況下，作者表示對天主的絕對信賴：「雖有大軍向我進攻，我的心毫不戰慄……」，同時表示他常與天主同住的渴望：「我只向上主請求一事：願我一生一世常住在上主的殿裡」，跟天主在一起，就有保障、就有幸福：「品嚐上主的甘飴慈祥」；他遭難時，天主會把他「藏在祂的帳幕中」、「高置在磐石上」，這都是保護他安全的說法。有了天主的助佑，他就可以「昂然抬頭」，表示天主俯允了他的祈禱，使他克服了仇敵，而滿心喜樂。為此他要在聖殿中獻上感恩祭，讚頌天主。

2. 我們的祈禱

此聖詠中許多詩句可貼合在耶穌身上，因此我們可以與耶穌一起誦念這首聖詠：「惡人前來攻擊我，要吃我的肉」，這使我們想到耶穌曾忍受鞭笞及各種酷刑。「常住在上主的殿裡」提醒我們耶穌十二歲時，到耶路撒冷朝聖滯留聖殿（參路二 49）：「你們不知道，我必須在我父的那裡嗎？」「我只向上主請求一事」讓我們想起耶穌說過：「你們應先尋求天主的國」（瑪六 33）。「把我高置在磐石上，我可以昂然抬頭，卑視我周圍的仇人」可使我們想到耶穌高懸在十字架上，以祂的死亡戰勝了人類的仇敵：魔鬼與死亡，而使多人歸向祂，因此祂可卑視

迫害祂的仇人。祂為代替人類感謝天主，向天主獻上歡樂的感恩之祭——十字架的犧牲。

我們個人生活中有時也可能遭遇到與作者同樣的處境，或者我們的教會在歷史的過程中，不是多次受到敵人的攻擊和迫害？面對這種情形時，這首聖詠是非常合適的禱詞，表達我們對天主的信賴，祈求天主加強我們的信心和毅力。

△ 聖詠第二六篇 7～14 求天主助佑

這是同一聖詠二十六首的第二段，在第一段中作者陳述了他處境的險惡；在這第二段中，他懇求天主施以救援。

1. 原作者的祈禱

作者深處險境，面臨仇敵恐嚇、迫害，雖對天主保持信賴，但仍感覺到孤立無援，而天主又好似轉面不顧；因此作者急迫地懇請天主不要把他遺忘、捨棄；他切望「仰瞻天主的慈顏」、「尋求天主的慈顏」，而這意指尋求天主的旨意，渴望祂的臨在，幫助作者擺脫困境。「我的父捨棄了我」說明作者被捨棄的經驗，不過他仍然相信天主會「收留他」，因此懇切地祈求天主指示他應走的道路，踏上坦途，不要把他交給敵人。「假證人起來攻擊我」，指出敵人攻擊的方式主要是毀謗。面對敵人的攻擊，作者再度表示他尋求見到天主的願望：「我深信在這

人世間，必會見到天主的美善。」在天主應允作者的祈禱前，作者勸告自己要耐心等待：「你要鼓起勇氣，期待上主。」

2. 我們的祈禱

此段聖詠之前，教會引用福音（谷一四 57）的一句話：「有數人站起來，作假見證誣告耶穌。」指示誦念這段聖詠時，亦應與耶穌一起誦念，想到祂所受的苦難：耶穌在十字架上的痛苦，不也是感覺孤立無援、孑然一身、被人捨棄，甚至感覺到天主捨棄了祂：「我的天主，祢爲什麼捨棄了我」（瑪二七 46）？基督不也是被假證人誣告」（瑪二六 59）？但是耶穌對天主父絕對沒有失去信心：「我深信在這人世間，必能見到上主的美善」，表示祂確知祂死後仍要復活起來。耶穌受難前，對宗徒們說過：「我要到父那裡去」（若一四 28）。在我們的生活中，我們有時感到孤獨嗎？感到被父母、被朋友捨棄嗎？爲何不用這首聖詠跟隨耶穌一起祈禱呢？相信天主會在我們心中顯示祂的慈顏，指示我們應走的道路，也賜給我們充足的力量，使我們振作精神，勇敢地生活下去。

△ 聖歌 哥羅森— 12~20 基督是超越萬物的長子，是首先從死者中復活的

保祿知道哥羅森的教友雖有信德與愛德，但也沾染了一些迷信：敬拜許多神明，基督只是諸神之一。保祿

在他寫給哥羅森教會的這封信中，強調基督的崇高地位：基督是一切受造物的首生者，是教會的頭。在日課所採用的這一段聖歌中闡明基督與天主的獨特關係，與一切受造物的關係，以及與教會的關係；在這些關係中，基督佔有關鍵、首要地位。這是一首對基督的讚美詩。

聖歌開始讓我們先感謝天主父，因為祂使我們「有資格分享聖徒的福分」，即分享原是保留給以色列的救恩。如何使我們有資格呢？「祂由黑暗的權勢下救出我們，將我們移置在祂愛子的國內；我們在祂內得到了救贖，獲得了罪赦」，指出天父如何賜下祂的聖子耶穌解救我們，救贖我們，而使我們生活在基督的國裡，祂的教會裡。我們能分享救恩、得到罪赦，完全是靠耶穌的自我犧牲。因此第一章 15 節以後是初期基督徒對救主基督的一首讚美詩：頌揚祂的身分、祂的尊位、祂的事業，特別強調祂對萬有、對人類的重要。在整個救恩史中，祂佔有關鍵的地位；在所有歷史人物中，祂是中心。「祂在萬有之上獨佔首位」，這是本聖歌，也是致哥羅森人書信的主題。實際上，此聖歌中每句話都有助於加深我們對基督的認識，值得深思默想。復活期為本聖歌所提供的對經讓我們讚美死而復活的基督說：「萬有都出於祂、倚靠祂、歸於祂；願光榮歸於祂，直到永遠。阿肋路亞。」

第一週 星期四

晨 禱

導 言

今天的晨禱帶領我們從地上人生痛苦的經驗中，到達天上永福的境界。聖詠五六首讓我們首先進入一個人受壓迫並被解救的經驗中。舊約聖歌（耶三一）歌唱被解救之人民的喜樂。聖詠四七首領我們到達天上「耶路撒冷聖城」，在那裡讚頌永生天主的慈愛。

△ 聖詠第五六篇 苦難中的晨禱

這首聖詠分為兩部分，每部分以「重複句」：「天主，願祢的尊威高於諸天，願祢的榮耀普照塵寰」作結束。

1. 原作者的祈禱

作者遭受仇人的磨難，進到聖殿向天主祈禱，呼求救助。相信只有天主能作他的「護翼」，使他安然逃過仇人的迫害。天主在此聖詠中比作母雞，使處於危險的小雞藏身在其護翼之下。作者懇切地祈禱，是因為他相信「天主必顯示祂的仁慈和信實」。天主是仁慈的，祂必會救助遭難而投奔祂的子民。祂是信實的，祂忠於祂與子民訂立的盟約，保祐祂的子民。

「我躺在幼獅群中」，說明作者在眾多仇人的迫害下，無能為力，孤獨無助的情形。他只有躺臥在地，期待著天主快來拯救。此部分以讚美天主的詩句作結束：「天主，願祢的尊威高於諸天」。因為作者已看到得救的曙光：「天主的榮耀（祂臨在的記號）普照塵寰」，一如太陽之光照耀大地。

「他們在我腳下佈置了羅網，自己反而跌入其中」，說明反對作者的邪惡勢力，因天主的干預，必會自趨滅亡。因此作者精神振作，恐懼消失，靈魂甦醒，起身頌謝天主的慈愛和信實：「天主，我的心已準備妥當，我要歌唱，我要喚醒曙光，我要在萬民中稱謝祢。」作者描述自己得救的時刻即將到來，天主好比早晨的太陽，即將驅散他苦難的陰影，因而滿心喜悅，引吭高歌。

2. 我們的祈禱

此首聖詠前引用了聖奧斯定的一句話：「此篇聖詠歌唱主的苦難」，指引我們在用此聖詠祈禱時，首先想到耶穌受苦受難的情形，「天主，求祢憐憫我，因為我只投靠祢；我投奔到祢的翼蔭下，直到毀滅的風暴過去。」這豈不是耶穌在被釘十字架之前，祈求天父的禱聲？本聖詠第二部分又使我們想到耶穌的復活：祂曾躺臥在墳墓

中，而後在旭日昇起時，又醒起來：「我的靈魂，醒來吧！」這不正是呼喚耶穌復活的聲音嗎？

這聖詠也可應用在我們身上，在我們遭受迫害、苦難時，要依恃天主，投奔到祂的懷抱，傾吐我們的需要；在克服困難後，要感謝天主，歌頌祂的大恩大德。

△ 聖歌 耶肋米亞三一 10～14 獲救百姓的幸福

耶肋米亞先知生活在國破家亡、充軍異域的時代；國家分裂，相繼為強國滅亡，不少百姓被俘虜到異邦。在此時期先知預言：他們將來必會復國，回到自己的家園—熙雍山，享受各種美物。此聖歌是安慰百姓的一篇預言。

1. 原作者的祈禱

耶肋米亞的預言是為被俘的以民和全世界的一項充滿希望的信息，他願意人們都聽到：「萬民，請聽上主的話，向遠方的海島宣揚：那昔日驅散以色列的，要再聚集他們，看守他們好像牧人看守羊群。」是上主驅散了以色列，為懲戒他們的不忠及背命。但上主是慈悲的牧者，在他們悔改後，仍然照顧他們，把他們從敵人手中救出來，回到熙雍山，重建他們的家園及耶路撒冷的聖

殿。「那時處女載歌載舞」，他們的悲哀將化為喜樂，憂苦將變為安慰。

2. 我們的祈禱

此聖詠開始前引用了一句福音上的話：「耶穌為人死，使那分散的天主兒女都聚集在一起」（若一一 51，52）。這句話指示我們如何用此聖詠祈禱：所有遠離基督的人，就好似被俘虜，作罪惡的奴隸，分散各處，如無牧之羊。耶穌來是為尋找他們，領他們回到安全的羊棧——祂的教會。我們可利用這首聖詠為所有遠離或背棄基督信仰的人祈禱，希望他們能回歸主的羊棧，「飽嘗穀、麥、酒、油、小羊和牛犢」（天主的豐富恩澤）。

△ 聖詠第四七篇 為百姓的得救而謝恩

這是以讚美熙雍為主題的聖詠之一。熙雍——亦即耶路撒冷——是王宮及聖殿的所在地，也是以色列政治及宗教的中心。以色列深信天主居住聖殿中，保護祂的子民和京城。耶路撒冷是教會的預象，有基督作屏障。這聖詠可能是在以色列慶祝「帳棚節」時所詠唱的，因為該節日也頌揚聖殿，視之為以色列宗教敬禮的中心。

1. 原作者的祈禱

作者首先讚頌居於熙雍並保護耶京的上主，並陳述一段史實：敵軍（亞述國王及聯軍）進攻猶大、包圍耶城時，卻因天使的干預，不戰而退，「各自逃竄」（參列下十八，十九）。因此，作者敦請到聖殿朝聖的人，為勝利感謝上主。最後作者也邀請朝聖的人群巡視熙雍、城樓、城郭及碉堡，以確認耶路撒冷聖城，在天主的保護之下，安然無恙。如此可將天主所行的偉大事蹟傳於後世，而永遠讚美天主。

2. 我們的祈禱

此聖詠前所引用《默示錄》的一句話：「天使把我帶到一座高山上，將聖城耶路撒冷指給我看看」，指示我們用此聖詠祈禱時，要想到教會，特別是天上的教會。熙雍或耶路撒冷通常象徵教會。教會有天主，有基督作她的保障，因此「陰間的門（邪惡的勢力）決不能戰勝她」（瑪一六 18）。教會的保障不在於跟強權結盟，而在於天主的「右手」，「天主親自作她的保障」，「是天主使這城（教會）穩固」。「塔爾西斯的船隻」雖然強大（象徵敵對的勢力），卻禁不起「東風」（象徵天主的大能）的襲擊。有時那些企圖消滅教會的邪惡勢力似乎佔了上風，但決不會得到最後的勝利，因為有天主與教會同在。

在用這首聖詠祈禱時，要特別想到那受迫害的教會。此聖詠後，可加念以下禱詞：

天主，祢在祢聖子身上，賜給我們一所聖殿，神奇而非人手所建的聖殿，祢是教會—新耶路撒冷的保障和堡壘。求祢恩賜寵佑，保護這座用活石建造的聖城，使它在全世界為祢的光榮勇敢地作見證。以上所求，是靠我們的主基督。阿們。

晚 禱

導 言

第一首聖詠（詠二九）敘述作者被天主拯救，死裡逃生的經驗，進而感謝天主大恩。然後詠三一指出罪人獲得寬恕的快樂。新約《默示錄》（一一）則讓我們跟天上的聖人及天使一起歌頌戰勝仇敵，完成救贖工程的基督。

△ 聖詠第二九篇 死裡逃生，感謝主恩

這是患病者因天主的奇跡得到痊癒後，向天主詠唱的一首感恩歌。病者已接近死亡的邊緣，仍有一些敵人詛咒他，認為他罪有應得，但他的信心及懇禱，使他得到痊癒，而不停地歌頌、感謝上主。

1. 原作者的祈禱

「上主，我稱揚祢，因為祢沒有讓仇敵向我誇耀」，這詩句中的「仇敵」指那些對患病作者幸災樂禍的人。這些人認為他理當受罰，但是作者向天主呼救，「祂就醫好了他」，「從陰府裡（死亡）將他救出，使他復生。」這說明他已臨於死亡的邊緣，天主又使他康復；他的罪雖曾使天主震怒，因他悔改流淚，「震怒轉眼消失」。作者承認在他順遂時忘記天主，只知依恃他的財富、能力、健康，而自誇「永遠不會動搖」，豈知他擁有的一切都是天主的恩賜。在經歷重病而痊癒後，始知一切安全的保障皆來自天主，如果「天主轉面不顧，便立刻感到驚惶。」這些都說明作者承認自己的軟弱，在患病、遭難時，只有投靠天主，而獲得天主憐憫，使他化悲哀為歡笑。因此作者感謝天主說：「我的心靈歌頌祢，永不止息；上主、我的天主，我要永遠稱謝祢。」

2. 我們的祈禱

本聖詠開端引用第五世紀初一位隱修士賈西安的一句話：「基督在光榮復活後感謝聖父」，指示出我們如何用此聖詠祈禱：要憶起耶穌死而復活的奧跡，與復活後的基督一起感謝天父。因為祂的死是由於我們的罪，祂受的各種痛苦創傷使我們得到痊癒，祂的復活使我們得到新生。

另一方面，作者所有的生活體驗，也能發生在我們身上：當我們諸事順遂、事業成功、身體健康、活力充沛，往往會使我們驕傲自信，忘記天主。一旦遭遇疾病、災患、失敗時，才感覺到自己能力的有限、身體的軟弱，而導引我們歸向天主，意識到人生中只有天主是靠山。

△ 聖詠第三一篇 罪惡蒙赦免的人真是有福

一個人犯了重罪，最大的喜樂就是獲得寬恕。本聖詠的第 1 節首先指出這個主題，教會傳統稱此聖詠是七首懺悔聖詠之一。分為兩部分：第一部分（1~7）是作者敘述其個人犯罪後所感受到的壓力，以及獲得罪赦後的喜悅。第二部分（8~10）是對他人的勸告，要人服從、仰望上主。最後一節，作者要人與他一起歡欣地感謝上主。

1. 原作者的祈禱

作者首先指出他犯罪後獲得寬恕的欣喜之情。作者用不同的名詞指示所犯的罪，如罪惡、過犯、欺詐；也用不同的說法表達天主的寬恕，如赦免、遮掩、不責怪。說明他的一切罪過都被寬恕了。然後作者陳述罪的惡果：如果不肯認罪而予以隱瞞，則罪過就如毒瘡而為害身心，使其失去生活的力量，猶如炎日之下的植物，會

凋萎枯乾；但是作者勇敢地向天主坦白承認自己的罪過：「我向祢承認我的罪過，絲毫不隱瞞我的邪惡。」因而獲得天主仁慈的寬赦。

作者有了犯罪及獲得罪赦的經驗後，現身說法，奉勸虔誠的人，在艱難困苦（罪惡）中，要向天主哀祈，即使罪惡帶來的災禍，猶如「洪水氾濫」那樣大，也不必驚慌，只要投靠天主，祂「必將救我脫離災禍」，因為祂是「避難所」。然後作者又勸勉人要服從、信靠上主，遵從祂指示的道路，不要像無知的騾馬，過著順從私慾的生活。最後又提醒人舊約所強調的兩種道路的教導：惡人必受許多痛苦——走的是死亡之路；仰望上主的人必有慈愛圍護——走的是生命之路。

2. 我們的祈禱

這首聖詠是聖奧斯定所喜歡誦念的一首。每當我們犯罪，需要去告解時，熱心誦念此聖詠，會幫助我們認清自己的罪惡，體驗天主的慈愛，坦誠地承認己罪，而勇敢地去辦告解，並獲得罪赦。然後，定會感到內心的平安與自由，並能「在主內歡欣鼓舞」，「在主內踴躍歡呼」，感謝、讚美天主的仁慈。

△ 聖歌 默示錄一一 17~18；一二 10~12 天主的審判

此聖歌分爲兩部分（默一一及一二），描述天上的兩種景像：天主的審判及撒旦的失敗。此聖歌的主題：天主的國，這國由耶穌開始，正在邁向完全實現的日子，就是耶穌「於光榮中再來審判生者死者」的日子。

第一部分首先請我們感謝天主，因為基督獲得了勝利：「世上的王權已歸屬我們的上主和祂的基督，祂要爲王，至於無窮之世」（默一一 15）。祂那時要對世界執行審判，對所有先知及敬畏天主的聖人聖女予以賞報。

第二部分讓我們讚頌戰勝魔鬼，建立神國的基督：「現在我們的天主已完成救恩，彰顯威能、建立神國，祂的受傅者基督已擁有權威，那日夜在天主面前的控訴者，那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。」這裡所說的「控訴者」即指魔鬼，在《約伯傳》中魔鬼要控告約伯，稱他只有享福，諸事順遂時才忠於天主。基督以祂的死亡和復活戰勝了魔鬼，將其逐出天庭。

歷代的殉道者藉他們的死而參與了基督的死，並藉他們勇敢爲信仰耶穌作證，而與耶穌一起戰勝了惡魔：「他們靠自己的證言和羔羊的血戰勝了惡魔。」

這是基督勝利後的凱歌，也是所有基督信徒，在為信仰經過種種考驗、奮鬥之後的凱旋歌，而這是我們在世生活中應時常期盼的一天。我們現在就與已經到達天上的諸位聖人聖女，分享他們的喜樂：「高天和天上的聖民，請你們鼓舞歡欣。」

第一週 星期五

晨 禱

導 言

今天晨禱聖詠幫助我們以自我反省、坦白認罪開始（詠五〇）；然後舊約聖歌（依四五）導引我們棄絕一切偶像而歸依唯一天主；最後一首聖詠（九九）邀請我們及普世大地讚美、感謝無限慈愛及信實的天主。

△ 聖詠第五〇篇 天主，求祢憐憫我。

這是一首向天主懺悔認罪，懇求天主垂憐的聖詠。傳統上認為這是達味犯了殺夫奪妻之罪後所作的祈禱，是屬於懺悔的聖詠。分為三部分：承認已罪、懇求寬恕、定志改過並感恩。是準備告解的最好禱詞。

1. 原作者的祈禱

祈禱開始，作者謙虛地呼求仁慈的天主開恩、憐憫他這個罪人。他確信天主有豐厚的慈愛，因為天主曾經啓示，祂是「慈悲寬仁的天主，緩於發怒，富於慈愛寬赦過犯、罪行和罪過」（出三四 6-7）。

然後作者坦白承認他所犯的罪過：「我認清我的罪過」，「我得罪了祢，我作了惡事。」作者用了三個名詞，

來描述他所犯的罪：罪惡、過犯、罪愆，希伯來語各有確定的意義，說明作者對罪的性質的深度了解：罪是輕視天主的權威，是違犯天主的誡命，是故意棄善從惡。

作者針對他所犯的罪過，也用不同的詞彙描述他所尋求的寬恕：祈求天主「消滅」他的罪過，「洗淨」他的過犯，「滌除」他的罪愆。每個詞彙都有其特別的意義，也說明作者祈求天主寬赦他所犯的種種罪過，使他清除各種罪汗，心靈變得潔白，比雪還要潔白。除去罪惡後，更求天主給他「再造一顆純潔的心」，在他內「注入堅強（革新）的精神」，並再度賜給他真正的善樂。喜樂的泉源是罪惡消除後能與天主常常親近交往，因此作者祈求天主「不要驅逐」他、「疏遠」他。

最後，作者決定要改善他的生活：要引導惡人歸向上主，要親口宣揚天主的正義，讚頌天主、祭拜天主，奉獻感恩祭。「上主，求祢對熙雍廣施慈愛，為耶路撒冷城重建城垣」，此聖詠最後兩節大約是在以色列被充軍、耶路撒冷城被毀以後所補編的。此後，這首聖詠不只是個人的祈禱，也成為整個民族的祈禱，因為以色列民族由於違背天主的旨意，而遭到國破家亡的命運。他們祈求天主為他們修復聖殿，重建耶京，視之為天主寬恕他們的記號。

2. 我們的祈禱

誦念這首聖詠時，首先讓我們意識到，罪惡的根子深植人身內，而致使陷於罪惡的人，往往不能自拔，只有懇求天主仁慈憐憫。所以我們犯罪時，也應效法聖詠作者，先投靠天主，呼求助佑：「天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我。」

這首聖詠也讓我們認清罪的意義：罪不只是破壞某些規誡條文，而是破壞與天主的關係，是得罪那愛我們的天主：「我得罪了祢，唯獨得罪了祢。」同時，也幫助我們了解寬恕的真義：寬恕是出於天主對人的大慈大悲，天主是仁慈，並有豐厚的慈愛。寬恕不只是忘掉人過去所犯的罪行，而更是帶給人生命的革新，使人成爲「新人」、「再造的人」：「天主，求祢給我再造一顆純潔的心。」因此每次透過告解獲得寬恕時，我們應立志革新生活，並感謝天主大恩，讚美祂、稱揚祂的「慈悲爲懷，緩於發怒。」這首聖詠也爲我們描述告解的程序：省察並明認自己的罪過（3~5 節），然後悔罪求赦（6，8~14 節），最後立志作補贖（15，16~19 節）。這首聖詠也是教會在禮儀中多次用的「悔罪經」，是爲準備告解最好的經文之一。

△ 聖歌 依撒意亞四五 15～25 以民應歸向上主

這首聖歌是取自第二依撒意亞，寫在以色列被充軍巴比倫時期的最後幾年，也就是在居魯士登上波斯王位以前的數年中。居魯士征服了巴比倫，將第一批流亡的猶太人送回本國耶路撒冷。本聖歌的主題是：應放棄偶像崇拜，而敬奉唯一真神——天主。

1. 原作者的祈禱

以色列流亡在巴比倫，一個崇拜偶像的民族中間，巴比倫人聲稱是他們的神擊敗了以色列人，摧毀了耶路撒冷及其聖殿。生活在此種環境中的以色列人不免感到悲傷、失望，認為他們恭敬的唯一真神天主似乎失敗了，未能保獲他們的安全。作者以此聖歌鼓勵他們，使他們認識天主的大能與作為，而激發他們對天主的信靠。天主是「拯救者」；是「創造蒼天和大地之上主」；是「講正義，宣揚公理」之上主；是「公義的神和救主」，除祂以外，「沒有別的神」。但是祂也是「隱藏的天主」，祂的行動隱藏在某些人或事的背後，祂利用人（如先知）向人講話，也利用人（如居魯士）拯救以色列擺脫奴役的生活，而重返家園。巴比倫所敬拜的神只是「木製的偶像」、「不能施救的神明」，向其膜拜實在是無知的行為。因此天主藉先知的口向所有的人呼籲：「大地四極的人，

歸依我吧！你們必能得救，因為只有我是天主，沒有另一個。」

2. 我們的祈禱

這首聖歌應用到我們現代的人身上也極為適宜。我們生活在一個充滿偶像崇拜的社會裡；除了木製、石彫的偶像外，金錢、名利、權勢是今日生活中很多人「崇拜」的「偶像」。為數甚少、忠於天主的子民生活在這種「大環境中」，猶如充軍在巴比倫的以色列，難免不受影響，應常誦念這首聖歌加強自己的信德，維護唯一真神的信仰；並希望有一天，將有許多的人歸向天主，「聽到耶穌的名號，都屈膝叩拜」（斐二 10）。

△ 聖詠第九九篇 進入聖殿者的喜樂

正如標題所示，這首聖詠是進入聖殿（所）時所詠唱的讚美詩，邀請大家稱揚讚頌天主。帶領我們從反省、認罪懺悔（第一首晨禱聖詠）的心態，轉化為歡欣感謝天主的心情。

1. 原作者的祈禱

作者邀請普世萬民讚美、感謝天主。全篇聖詠共有七個邀請句：(1) 請向上主歡呼；(2) (請) 事奉上主；

(3) (請) 到祂面前；(4) 要知道；(5) 要進入祂的門庭；(6) 進入祂的庭院；(7) 要稱謝祂。作者邀請的對象是「普世大地」，意指全球人類，邀請所有的人都與以色列一同讚美感謝天主、事奉天主：(1) 因為「祂創造了我們」，不只是創造我們，也使我們作祂的子民：「我們屬於祂」，「是祂的子民，是祂牧場上羊群。」(2) 因為天主「溫良慈善，祂的慈愛直到永遠」，沒有其他神明如此深愛世人，猶太人在每次舉行重訂盟約儀式時，詠唱這首讚美詩，歌頌天主的大恩大德：與人訂立盟約。此盟約是猶太人信仰的核心，是透過盟約，他們才成爲天主的選民。

2. 我們的祈禱

身爲基督信徒，我們已透過基督在十字架上代我們建立的新約，成爲天主的「新子民」，我們要時常高興地詠唱這讚美詩，感謝天主；同時也「代表」那些無宗教信仰的人讚美天主，希望有更多的人加入「祂的羊群」。此聖詠後，可加念以下禱詞：

慈悲慷慨的天主聖父，是祢的愛促使祢創造我們，使我們成爲祢的子民，並能稱祢爲父，我們誠心感謝祢，願天下萬民都認識祢，歌頌祢、讚美祢。阿們。

晚 禱

導 言

在此晚禱中，我們首先讚頌在災難中常與我們同在、作我們的依靠與救主的天主（詠四〇），在自然災禍及戰爭中作我們保障和避難所的天主（詠四五）。最後，我們與殉道者詠唱羔羊的讚美詩（一五 3-4），讚頌主的最後勝利。

△ 聖詠第四〇篇 病中祈禱

這首聖詠描述作者在病中（在災難中）如何依靠天主，並祈求天主治癒。作者似乎是達味，他曾被他的好友出賣（撒下一六 15，一七 23）。

1. 原作者的祈禱

作者進入聖殿祈禱，祈求病癒。司祭對他說：「體恤窮人的人真是有福，他遭難的時日，上主必會救助。他患病時，必賜他轉危為安。」只有那幫助有急需者的人，自己有急需時才可期待天主援助他。

聽到司祭的話以後，作者求主可憐他、治癒他，然而他更大的災難和痛苦是敵人的辱罵、詛咒，敵人也好似期待他快速死去，好取得他的財產：「願他身患惡疾，

願他一病不起！」。使他最難過的是：「我信賴的知心好友，也舉腳踢我」。耶穌曾引用這詩句，本指出賣祂的猶達斯（若一三 18）。

最後作者表達對天主的信靠，懇求天主治癒他，好使敵人的願望成爲泡影：「不要讓我的敵人向我誇耀」，並使他在痊癒後也能常來聖殿事奉上主。

2. 我們的祈禱

由於耶穌曾引用本聖詠第 10 節，暗示猶達斯出賣祂，許多聖師認爲此聖詠是耶穌受難時的禱詞。我們用此聖詠祈禱時，也幫助我們體驗到一些耶穌受難時的心情。我們身患重病、遭受別人誤解、欺凌時，也可用此聖詠祈禱，加強我們對天主的信靠。此聖詠後，可加念以下禱詞：

我們的父天主，求祢因基督為人受苦受難的功勞，治癒我們身心的疾病，恩賜我們力量，能以慷慨憐憫的心、以兄弟之愛，去對待貧困和急需的人，俾能也得到祢的憐愛，並能常與祢同在。阿們。

△ 聖詠第四五篇 天主是人的救助和力量

在此聖詠中作者提出人可能體驗到的可怕事件：自然的災禍及人爲的戰爭，藉此預示末世的一些景像；但是也指出天主是我們的避難所和力量，遭遇任何災難，都不足以畏懼。

1. 原作者的祈禱

作者首先表達對天主堅強的信靠，稱天主與人同在，是患難中隨時得到的保障，因此縱使山崩地裂、洪水氾濫，也不必驚惶失措。作者描述世界上可能發生的嚇人事故：「大地震盪，高山沉入海洋；怒濤澎湃，群山震撼」，確實令人可怕，但「萬有的天主與我們同在」，祂統治、掌管著宇宙的一切。祂保護祂的人民，供給他們一切所需：「一道河流給天主的城帶來喜樂」，河水象徵天主帶給人的恩寵。

作者最後提到人爲的災難：「暴民擾亂，萬邦騷動」，使人想到世界大戰和各地發生戰爭的可怕情形。作者邀請人信靠天主的全能，祂能作出驚人的偉大事蹟：「消滅戰爭，直到地極。」因此，作者也要求人承認天主是「萬民的至尊，大地的上主。」信靠這樣的天主，在任何災難中，便無所畏懼。

2. 我們的祈禱

此聖詠所描述各種災難，仍然發生在這個世界上，在不同的時代、在不同的地區，但一如聖詠的作者，我們確信天主與我們同在。尤其在耶穌身上，我們得到具體的佐證，祂的名字就是「厄瑪努爾」（意指：天主與我們同在），祂就是我們生活中的避難所和力量。祂被釘在十字架上時，從祂的肋旁流出血和水，好似河流，帶給我們生命與喜樂，以及各種不同的恩惠。藉祂十字架的犧牲，祂使天人和好，以祂愛的誠命及榜樣，在人間建立祂和平的王國。但是只有在所有的人都承認、信靠、聽從天主時，才能永久消除戰爭，直到地極。我們可用此聖詠為社會的安定、為世界的和平祈禱。

△ 聖歌 默示錄一五 3 ~ 4 崇敬上主讚美詩

聖若望在默示錄第十五章首先記錄有關羅馬帝國（以「獸」作象徵）之滅亡的預言。在帝國滅亡之前，若望在神祕中看到殉道者與獸作戰，並獲得勝利。他們詠唱梅瑟過紅海後所唱的讚美詩和羔羊的歌曲。讚頌感謝天主使他們一如使梅瑟及以色列人民，戰勝了巨獸，得到了解救。這種解救不是靠軍隊，而是藉羔羊（基督）的血（死）而獲得的，因此他們歡唱這讚頌羔羊之歌。這首歌曲是由舊約中取出一些詩句交織而成。

我們用此聖歌祈禱時，是聯合天上所有聖人聖女，尤其那些殉道烈士，一同讚美、感謝天主，他們曾經為基督作證，戰勝了三仇，接受了永生的榮冠。我們也期待有一天參加他們的行列，共同讚頌天主在基督身上完成的偉大工程：「祢的作為多麼偉大奇妙萬民都應朝拜祢」。

第一週 星期六

晨 禱

導 言

在此星期六晨禱中，第一首聖詠（一一八）帶領我們讚頌天主的聖言、天主的法律；第二首聖歌（出一五）讚頌天主拯救以色列逃離埃及的偉大事蹟；第三首（詠一一六）邀請天下萬民讚頌天主的慈愛。

△ 聖詠第一一八篇 145~152 忠守法律

此首聖詠表達作者對天主法律的熱愛。此聖詠以希伯來語字母之順序編排，計有二十二段，每段有八個詩節，是聖詠中最長的一首。除第 122 節外，每個詩節都採用一個法律的同義詞，如約法、道路、命令、章程、法規等。本日晨禱所採用的是此聖詠的第十九段，主題是向天主祈求，賜予忠守法律之恩。作者可能是一位青年老師，遭受迫害及牢獄之苦，處於敗壞、邪惡的社會中，藉著追求並忠守天主的法律，而求得心靈的安慰。同時也勸告當時的人要把遵守法律作為生活的指導原則，以避免社會邪惡風俗的影響而遠離天主。在今天普遍藐視守法精神的社會中，這首聖詠祈禱，為我們基督徒仍是極為合乎時宜的。遵守天主的法律以及國家合理

的法律，應該是基督徒的特徵。耶穌說過：「如果你們愛我，就要遵守我的法律。」

這首聖詠沒有難懂的詩句，不須太多的解釋。

△ 聖歌 出谷紀一五 1 ~ 4，8 ~ 13 梅瑟之歌

出谷紀是以色列這個國家建國的主要事件。逃離埃及及越過紅海，使他們獲得自由，是猶太人每年大事慶祝的事件；尤其紀念天主藉奇蹟使以色列安渡紅海，而使法郎的軍隊全軍覆沒。就是爲了這個重要事件，梅瑟向上主唱出了這首聖歌。

1. 原作者的祈禱

作者首先讚頌天主，因爲祂爲以色列擊敗了埃及的軍隊，然後也指出天主領導他們經過曠野、戰勝迦南人民，直到「立爲基業的山上」——耶路撒冷。作者以生動活潑的詩句描述紅海的勝利，詩句本身不需要太多解釋。

2. 我們的祈禱

此聖歌之復活期對經，將梅瑟勝利之歌與默示錄(一五)所載殉道者之歌連結在一起：「那些勝利者都唱著天主之僕梅瑟的詩歌和羔羊的詩歌」。復活節是另一次出谷

紀的勝利，故在復活前夕禮儀中，教會也用此聖歌作為答唱詠（參閱讀經三後），用來讚頌為我們戰勝邪魔、死亡的、光榮復活的基督。因此在日課中用此聖歌祈禱時，要想到主耶穌為我們透過逾越奧蹟所獲得的光榮勝利：祂為戰勝魔鬼，使我們透過洗禮（猶如穿過紅海）而成為天主自由的子女——祂的新選民。

△ 聖詠第一一六篇 讚美憐憫人的上主

這是聖詠集中最短的一首聖詠，只有兩個詩節。它指出了天主拯救普世的計劃。天主是萬國萬民的天主。祂對所有的人都慈悲無量，祂的真誠永世常存，祂既許必踐。基於此，此聖詠召請世界上所有人民讚美上主、歌頌上主。我們誦念此聖詠時宜先擴展我們的眼界，看到世上各國民族都是天主所鍾愛的族群，因而也擴展我們的心胸去愛所有的人，去為他人服務，為普世人群服務。我們的愛也要盡可能像天主的愛那樣無私無我，「祂如此愛世人甚至賜下自己的獨生子」。

第二週 主日

第一晚禱（星期六晚間）

導言

此晚禱三首聖詠（歌）啓示我們：完全獻身於主的人，生活縱然有時充滿痛苦，但苦中有樂。聖詠一一八是遭難者的祈禱，他雖身處險境，仍然滿懷喜悅。聖詠一五指出作者雖面對死亡，而毫無畏懼，反倒表示高興，因為有天主與他同在。聖歌給我們提示主耶穌經歷死亡而獲得光榮的榜樣，因此，死並非可怕的。

△ 聖詠第一一八篇 105～112 上主在法律中說的話

釋義見以上晨禱。本晚禱採用了此聖詠的第十四段。其主題：人遭難時，天主的法律、天主的話可帶給人光明及喜悅。

1. 原作者的祈禱

作者指出他的生命處於危險之中，因敵人給他設下陷阱，使他感到受苦深重。因此他期盼上主以祂的聖言、法律照亮他的道路，保護他的安全。作者確信，天主的法律是他生命的保障。

2. 我們的祈禱

我們生活在此塵世，時時處處會遇到惡魔給我們設下的陷阱，我們的靈魂處於各種危險之中，需要天主的話作我們腳步前的明燈，路途上的亮光。這天主的話就是基督，祂曾說過：「誰若跟隨我，決不會在黑暗中行走，他必有生命的光」（若八 12）。這段聖詠後的禱詞教我們這樣祈禱：

上主，求祢以祢的聖言光照我們所走的道路，教導我們必須知道的一切，指示我們應該走的方向。阿們。

△ 聖詠第一五篇 上主是我的基業

此聖詠是信靠天主的祈禱，作者身處險境，投奔天主，祈求天主保佑。作者可能是達味。

1. 原作者的祈禱

作者處於雙重危險中：一是背棄天主、轉而敬拜邪神的危險；二是死亡的危險。因此作者祈求天主保佑，並使他意志堅強，永不背離上主。作者確信，天主是他幸福的保障：「沒有祢，我就沒有幸福」；他並且把天主視為他的一切，擁有天主，他就心滿意足，信心堅強，而不會受到誘惑的影響：「上主，祢是我的基業、我的一切，是祢掌握著我的命運。」以色列在作者所處的時代

爲異教國家環繞，常有敬拜其他神明的誘惑。事實上，以色列經常陷入誘惑之中，背棄對真天主的信仰。背棄天主形同死亡。

「祢絕不會將我遺棄在陰間，祢必要指示給我生命之道」，這說明作者生命處於危險之中，此種危險不僅指肉體的生命，而且也指跟天主密切交往的生命，後者的生命才能帶給人真正的幸福：「在祢面前才有圓滿的喜悅，在祢身邊才有永遠的福樂。」

2. 我們的祈禱

教會視此聖詠與耶穌有關，有些詩句可應用到耶穌身上。因此，我們用這聖詠祈禱時，我們與耶穌一起祈求天父，從死亡中拯救祂。相信耶穌自己也曾用這首聖詠祈禱，尤其在祂受難時。在此聖詠標題下引證了宗二 24 的話：「上主解除了耶穌死亡的痛苦，使祂復活了」，正是本聖詠第 10 節所指：「祢決不會將我的靈魂遺棄在陰間，也不會讓祢的聖者遭受腐朽。」

一如聖詠作者，我們有時可能身處困境，感到孤立無援，應用此聖詠祈禱，投靠上主。我們生活在今日的社會中，一如古代的以色列，爲各種異端迷信所圍繞、

為各類偶像所誘惑：金錢、名利、財富、權勢、娛樂、色情。如果我們細看自己的生活，也會發現自己崇拜的偶像，一個本身毫無價值的東西或人物，卻對我如此重要。此聖詠可幫助我們認清真正價值所在，祈求天主勿使我們把現世的人地事物「絕對化」，視之為偶像去珍視、崇拜。

此聖詠也幫助我們加強對天主的信靠，使我們確信天主常與我們同在。無論白天或夜晚，我們常能與天主交往，藉祈禱與天主溝通。天主與我們同在，這應是我們日常生活中平安與喜樂的根源：「有祂在我身邊，我決不動搖。因此我心裡高興，五內喜歡，我的身軀也無憂安眠。」星期四夜禱也採用此聖詠祈求天主保佑一夜平安，無憂安眠。

△ 聖歌 斐理伯書二 6 ~ 11 基督是天主的僕人

釋義見第一週主日第一晚禱，但本週此聖歌所用的對經與第一週不同。為每一特殊禮儀時期所提供的對經，幫助我們針對該時期用此聖歌去祈禱、默想。

晨 禱

導 言

此晨禱三篇聖詠的主題是「讚頌天主」，準備我們的心靈參加感恩祭。首先聖詠一一七爲了君王的勝利讚頌天主，君王即基督，祂藉十字架與祂的復活獲得光榮的勝利。然後在聖歌達三 52~57 中讓我們讚頌創造萬物的天主。最後到達讚頌的最高峰聖詠一五〇，此乃聖詠集最後一首聖詠，猶如由萬有組成的交響樂隊，齊聲讚頌上主的豐功偉業。

△ 聖詠第一一七篇 歡樂和得救的歌聲

這是一首涵義非常豐富的聖詠，它提示給我們聖週內的重要事件：聖枝主日耶穌進入耶路撒冷的情形、耶穌的最後晚餐、十字架以及祂的復活。

1. 原作者的祈禱

此聖詠原始的意義似乎是一位國王在打仗獲得勝利後，向天主詠唱的讚美詩，稱謝天主的慈愛與大能。國王與司祭及其人民遊行到聖殿舉行感恩儀式，在臨近聖殿時，開始詠唱此聖詠，一位司祭領唱：「請你們頌謝上主，因爲祂美善寬仁，祂的慈愛永遠常存。」同時邀請全國人民讚頌天主的慈愛：「以色列子民」、「亞郎的家族」（司祭）、「敬畏上主的人」。

然後國王述說他所遭遇的艱苦戰鬥，敵人由各方面，像黃蜂一般向他進攻，但是由於他始終依靠天主，因此得到了最後的勝利（5~18 節）。這是國王與其子民來聖殿謝恩的主要理由。在聖殿大門前，國王高聲說：「請給我敞開正義之門，我要進去向上主謝恩。」

「匠人棄而不用的廢石，反而成了屋角的基石」，這句話綜合了國王在作戰時的體驗。在敵人眼中，國王好似軟弱無力，一如一塊無用的石頭，但天主使他獲得勝利，使他成為其民族的基礎。很顯然地，「這是上主的作為」。國王戰勝敵人的日子也是「天主選定的一天」，值得「歡欣鼓舞」。

最後，到達聖殿內，司祭祝福國王：「奉上主之名而來的，當受讚美」，並請大家頌謝上主，因為「祂的慈愛永遠常存。」

2. 我們的祈禱

此聖詠中的許多詩節都可應用到基督身上，使我們記起祂的逾越奧蹟。因此在誦念此聖詠時，可默想耶穌為了拯救我們免於喪亡，如何與邪惡戰鬥，最後經過死亡，而得到光榮的復活（勝利）。耶穌受難前將「匠人棄而不用的廢石，成為屋角的基石」這詩句應用在自己身

上(瑪二一 42)，意指祂將被祂本國的敵人唾棄，但將成爲一新民族的基石。伯鐸日後講道時，也將此詩句貼合在基督身上(宗四 11)。保祿在致厄弗所人書信中也稱基督爲「角石」(弗二 20~21)。

基督的戰勝死亡及邪惡勢力之日是「天主選定的一天」，這詩句是耶穌復活節禮儀所用的主要「對經」，說明慶祝耶穌的復活也就是慶祝祂的勝利。「因上主名而來的，當受讚美」這一句，也被當時的群眾用來歡迎耶穌榮進耶路撒冷，承認耶穌是默西亞、是國王(瑪二一 9；路一九 38)，這詩句在聖枝主日禮儀中也用來歌頌耶穌君王。同樣在每台彌撒中，頌謝詞以後，我們詠唱這詩句，歡迎祂藉餅酒的形像臨現於我們之間。

在某些情形下，比如當我們遭遇急難，或受人迫害、攻擊時，也可用此聖詠祈禱，要效法聖詠作者，始終相信依靠天主，投奔天主，會克服種種困難，得到最後的勝利。重要的是：要使我們的苦難結合於基督的苦難，因爲「與基督一同受苦，才能與祂共享光榮。」

△ 聖歌 達尼爾先知書三 52~57：一切受造物都應歌頌上主

三個以民青年在巴比倫火窯中被火燒的故事，是教會自古以來經常用的祈禱，尤其在教會受迫害的時代。三聖童的榜樣能加強信徒的信德，勇敢面對迫害。

1. 原作者的祈禱

這是一首歡欣歌頌造物主的讚美詩，是以色列三青年被扔進火窟中受刑時所唱的歌詠。他們雖受迫害並被判刑，但仍然歡欣讚揚上主，承認祂是歷史的主宰，是創造萬物的天主；因此所有人類，以及天使和天地間的一切都應讚美天主。三青年歡欣詠唱，讚頌天主，因為他們確信天主會保佑他們、拯救他們。

2. 我們的祈禱

教會自古以來，尤其那些受迫害的基督徒團體，懷著期望與信心，多次用這首聖歌歌頌創造及拯救人類的天主。日常我們用這首聖詠祈禱時，應爲了天主所賜予的萬物，滿懷感恩之情，歡欣讚頌天主。此聖歌後，可加念以下禱詞：

全能仁慈的天主，祢以祢的大能曾保護那三位全心信靠祢的青年，使他們被投入烈火窯中，毫髮無損仍歡欣地歌頌祢；求祢保護祢今天的各地信眾，身處各種誘惑、世俗風氣的火焰中的信眾，都能潔身自好，保持純正完整的信仰，自由地歌頌祢、讚美祢，直到永遠。阿們。

△ 聖詠第一五〇篇 請大家讚美上主

這是聖詠集中最後一首聖詠，是主日慶祝耶穌復活最常用的一首聖詠；是全部聖詠中最後、最隆重的「光榮頌」(doxology)，以各種樂器伴同著一切有生命的萬物，讚頌天主，讚頌祂的德能、偉大、無限的完美。

1. 原作者的祈禱

作者以純粹的讚美詩句，邀請所有具有生命者讚美天主。全篇共用了十一次「請讚美上主」，而沒有求恩的詩句。這是對天主最高尚、最優美的祈禱，也是全部聖詠集所表達的最重要的祈禱的精神。因此作者以此聖詠作為聖詠集的總結。

讚美天主沒有地域的限制：「在上主的聖所」，這不是指耶路撒冷的聖殿，而是指整個宇宙：「在太空」；總之，隨時隨地，無論在何處，都要讚美天主。

爲什麼要讚美天主？因爲祂在宇宙間完成了「豐功偉業」，表現出祂的「無限偉大」。祂具有大能，創造人類，拯救人類；祂具有大德，施惠於人，慈愛待人。

怎樣讚美天主？作者指出多種樂器：有用口吹的角、簫、瑟等；有用手指彈的琴、絲弦等；有用手敲打的鼓、鈸等；以及運用全身的舞蹈。總之，應盡可能利用各種方式，依照每人的才能讚美上主。

最後，作者邀請「一切有生命的要讚美上主」，各自以其本能，異口同聲地，形成讚美天主的大合唱。

2. 我們的祈禱

這首聖詠也可被視爲具有預言性質的讚美詩。我人今生的歲月充滿了悲傷、勞苦、焦慮、懼怕、疾病、痛苦等人間的困難。但是這一切都要過去，如果我們善度了教友生活，在世上打了一場好仗，獲得最後的勝利，站在天主面前時，我們的祈禱，不再是哀怨、或涕泣；不再是訴苦、或憂傷；那時，回顧已往，前瞻永恆，面對拯救我們的天主、賜人永福的天主，怎能不讚頌天主，以音樂、以歌詠、以各種方式讚頌天主呢？

現在我們用這首聖詠祈禱時，期盼著那一天的到來，待今世苦難的時日過去，我們將在天鄉永不停止地讚頌永生的天主，與天上眾天使齊聲歌唱：「聖、聖、聖，萬有的天主！一切崇敬和榮耀都歸於祢，直到永遠。」

第二晚禱

導言

上主是至高的君王，享有極大的權能，一切都應屈服在祂腳下（詠一〇九），因此我人應拋棄偶像的崇拜，因為那只是人手的雕塑品（詠一一三B）。但是天主的權能是出自祂的大愛，祂賜下聖子自作羔羊，為人犧牲性命（伯前二 21~24），因此我們應常常詠唱「阿肋路亞」，感謝、讚美祂（默一九）。

△ 聖詠一〇九篇

（見第一週主日第二晚禱）

△ 聖詠第一一三篇 B 讚頌真天主

此聖詠強調並讚頌天主的慈愛與權能，而嘲笑外教人所崇拜的偶像，視之爲人手的雕塑品；如此，建立人民對天主的信靠，並警告被異族環繞的人民，勿陷入偶像的崇拜中。今天生活在多元宗教環境中的少數基督信徒，也難免有崇拜偶像的危險。

1. 原作者的祈禱

此聖詠是以色列被擄回國後的著作。人民回國後，處境仍然困難：他們生活在崇拜偶像而富有的外邦人之間，經常受到異教人的譏笑和藐視，因爲他們曾被戰敗，似乎異教的神明、偶像比天主更有能力：「你們的天主在那裡？」

作者首先教人信靠天主，天主雖然在天上，是看不見的，但祂對祂的人民「是慈愛而真誠的」，「祂要作什麼，都如願以償」。人只要敬畏上主，必蒙上主降福、助佑和保護。然後作者進而指出偶像的無用，偶像都是人手所塑造的，雖有人形，卻沒有靈性、生命，因此「有口不能言，有眼不能見，有耳不能聽。」而且「製造偶像的人都同偶像一樣」，說明偶像崇拜根本違反人性，使人淪爲無理性的木偶。

然後作者敦勸所有以色列人，包括亞郎家族（司祭），以及敬畏上主的人，都要信賴上主，因為只有「祂才是他們的助佑和保護」，因為天主確實透過先知向他們「講話」，「聆聽」他們的祈禱，「看見」他們的災難，「聞到」他們祭品的馨香。在受敵人攻擊時，天主確實是他們的助佑與護盾。

最後作者為人民祝禱，願天主降福以色列、降福亞郎的子孫、降福所有敬畏上主的人，使他們繁榮，使他們的子孫興隆，以重建他們因被擄所荒廢的國土和家園。此降福他們的天主不是無生命的偶像，「祂是天地的創造主」，是「祂賜了人類大地塵寰」，而不是那些無靈的偶像。

2. 我們的祈禱

透過這首聖詠可加強我們對天主的信賴，天主是我們人生中最重要價值。「我們所敬奉的天主只有一個，是祂創造了天地。」（本聖詠四旬期對經）本聖詠副標題引證了聖保祿的話：「你們拋棄偶像而皈依天主，是為侍奉永生而真實的天主」（得前一 9），提示我們要侍奉真天主，必須拋棄偶像的崇拜。在我們的教友生活中，極可能我們都離棄了人手所雕塑的邪神偶像，但是另一

種類的偶像或許成爲我們崇拜的對象，如金錢、娛樂、名利、權勢等。這些偶像在今天的社會中，似乎具有非常大的「魔力」，影響著人的整個生活，不是也在影響著我們的宗教生活嗎？

在誦念此聖詠後，可加念以下聖詠禱詞：

全能的天主，祢創造了天地萬物，並按照祢的肖像造成了人，使人管理祢的受造物，並因瞻仰祢的偉大工程，而敬拜祢為宇宙萬物的真主宰。不要讓我們背棄祢，而去敬拜人手的雕塑品或任何模式的偶像。因為我們確信並崇拜祢是唯一的真天主，永生永王。阿們。

△ 聖歌 默示錄一九 1～2，5～7

（見第一週主日第二晚禱）

△ 聖歌 伯鐸前書二 21～24（爲四旬期）

（見第一週主日第二晚禱）

第二週 星期一

晨 禱

導 言

今天的晨禱引領我們由悲傷憂慮中振作起來，而高興地讚頌天主。第一首聖詠（四一）是一位自覺與天主隔絕的人，向天主所作的哀號。舊約聖歌（德三六）求天主在萬民中顯示祂的威能和光榮，使人承認祂是唯一的真神。最後一首聖詠（一八）幫助我們以歡欣鼓舞的心情讚頌創造萬有的天主。

△ 聖詠第四一篇 渴望朝見天主和祂的聖殿

此聖詠作者可能生活在充軍到巴比倫的時代，處於敵人環伺的情況中，而悲傷憂慮，滿懷思鄉之情，因此寫出了這首思慕天主、緬懷故鄉的詩歌。

1. 原作者的祈禱

作者在異鄉過著痛苦的流亡生活，使他最感到悲傷的是遠離天主和耶路撒冷的聖殿。聖殿在那時代是天主與祂子民會晤的地方；天主在聖殿中透過司祭和先知向人民講話，人民向天主獻祭。聖殿是以色列與天主保持

密切關係的中心，使他斷絕與聖殿的關係，就是斷絕他們宗教與靈性生活的源泉。

作者回想起昔日朝拜聖殿的歡樂情形，以及跟天主的親密關係，心靈不禁憂傷悲嘆。他的心靈好像身處荒野沙漠中的小鹿，極端渴望找到一處解渴的清泉：「天主，我的心渴慕祢，就像小鹿渴望清泉。」作者的另一種痛苦是常受到異教人的嘲笑：「你的天主在那裏？」，祂既是全能的，為何不來拯救你？因此他痛哭流淚：「眼淚竟成了我的飲食」，這詩句道出作者極度悲傷的心情。但是作者並未因此而失望，他確信天主是他的救援，終有一天他會獲救，因此振作起精神對自己說：「你為何悲傷、憂愁？要仰望天主，讚頌天主！」

「我在約旦地區一想到祢，心中就不禁悲痛」，從此一詩節開始，作者用另一種方式敘述他的悲傷。充軍把他帶到距離故鄉聖殿極為遙遠的地方，他所遭遇的困苦艱難有如洪水巨浪，幾乎使他滅頂，而無人搭救，天主也似乎把他忘記：「祢為什麼忘了我？」這使他非常痛苦；仇人對他的譏諷、欺凌更加使他心碎。但是面對這一切，他沒有沮喪和失望，而更加熱切地仰賴天主，期待著天主的救援。

2. 我們的祈禱

此聖詠在我們情緒低落、憂傷沮喪時，可作為一種祈禱的模式。每個信友在日常生活或在靈修生活中，難免遭遇到不易克服的困難：孤單寂寞，好像被天主捨棄；遭人誤解欺凌，而無人相助。這不正是耶穌在受難時的體驗嗎？因此教會讓我們在聖週以這聖詠祈禱時，加念對經「耶穌說：我的心靈憂傷欲絕，你們要留在這裏，與我一同警醒」，正是要我們與耶穌一起，也與所有感到被天主捨棄，及被人欺侮、譏笑的人一起祈禱，懇求天主助祐。

我們也可用這首聖詠表達對天鄉的渴望。這塵世的生活猶如作者所遭受的流亡生活，促使我們嚮往天父之家，永恆的聖殿，在那裏永遠讚頌天主，瞻仰天主的聖顏：「我的心靈渴慕天主：我何時才能見到天主的慈顏？」

此聖詠的標題後引用了默示錄(二二 17)的一句話：「口渴的人，請來吧！願意的人可汲取生命之水。」使我們想起洗禮的水——賦予人生命的水。本聖詠第 2~3 節是入門聖事望教期禮儀中為答唱詠慣用的詩句：「天主，我的心渴慕祢，就像小鹿渴望清泉」。因此我們也要為我們的洗禮感謝主基督，祂是一切生命的「清泉」、一

切美善的源頭。祂賜給了我們活水，使我們分享祂天主性的生命。

△ 聖歌 德訓篇三六 1~7, 13~16 為耶路撒冷祝禱

此聖歌取自德訓篇（或稱息辣書）。作者息辣是一位熱心於法律及聖殿的經師，專心研究智慧之學。他生活在公元前第二世紀時，以色列當時受到希臘人的統治，他們的信仰與制度受到日益強烈的威脅。因此作者懇求天主助佑，使他們能保持對唯一真神天主的信仰。

1. 原作者的祈禱

作者在他生活的時代與地區，深深意識到以色列在信仰上受到鄰居強國的威脅，因而祈求天主的保護：「萬有的天主，求祢助佑我們，求祢舉起雙手打擊外邦人民，使他們看到祢的威能。使他們認識祢，像我們認識祢一樣，因為除祢以外，別無真神。」作者想起從前天主曾施展神能，領導以色列逃離埃及，現在他也祈求天主顯示大能，使所有被充軍的本國人民，回歸家園，恢復本國昔日的榮耀：「求祢再顯神蹟，重行奇事。集合雅格的眾支派，使他們分得產業，如同古代一樣。使熙雍洋溢著讚頌祢的歌聲，使聖殿充滿祢的光榮。」

2. 我們的祈禱

我們可用這首聖詠為我們的教會祈禱。首先祈求天主趕走教會的破壞者——「這世界的元首」(本聖歌聖週所用對經)，使被迫害的教會得到平安，在各地聖堂中洋溢著讚頌天主的歌聲(參本聖詠復活期所用對經)。我們也為周圍的廣大民眾祈禱，使他們能透過教會得知「除天主之外，沒有別的真神。」最後我們為今天分裂的教會(猶如雅格的眾支派)祈禱，希望終有一天各地教派能合而為一，真正成為一個大家庭。

△ 聖詠第一八篇 A 讚頌萬物造物主

這是一篇詩意非常濃厚，對造物主讚頌的讚美詩，讚頌天主是穹蒼的創造者，尤其是太陽的創造者，太陽是這個世界上光與能的根源。

1. 原作者的祈禱

作者觀察到宇宙萬物的種種現象：日夜的交替、太陽月亮的出沒、高天的浩大、穹蒼的廣闊，使他意識到這都是天主的奇妙工程，以美妙的詩句讚頌天主的偉大，整個的大自然是天主賜給人類的一本書，日以繼夜地在揭示造物主的奇能、智慧、慈愛，尤其藉祂所造的太陽給人類帶來光明、溫暖、喜樂、生命。面對著天主的美妙造化工程，怎能不對造物主稱謝、歌頌？

2. 我們的祈禱

在每天早晨，當旭日升起，新光出現時，提醒我們天主起初的創造工程，祂創造的一切，樣樣都很美好，而這一切都是為提供給人類享用的。我們在這一天的開始，要與整個大自然，尤其樹梢上的小鳥，歌頌我們的造物主。

太陽的出現「好似新郎步出洞房」，這詩句提醒我們「義德的太陽」耶穌基督在一週第一天的清晨復活，走出黑暗的墓穴，「像壯士（勝利者）就道，欣然奔放。」因此，在今天的開始，我們要為天主的創造工程，為基督給我們帶來的真光，感謝天主；並求天主使基督之光照耀身處黑暗中的心靈。本聖詠後，可加念以下禱詞：

上主，我們的慈父，祢派遣了祢的聖言，猶如旭日，光照世界；求祢以基督真理之光的照耀，使我們在祢創造萬物的工程上，認出祢的偉大，永遠讚頌祢、感謝祢。阿們。

晚 禱

導 言

今天晚禱聖詠及聖歌的主題是：對基督君王的讚頌及其新娘的祝福。聖詠四四是關於默西亞的一篇預言

詩，而聖歌（弗一 3~10）顯示該預言如何實現在基督身上。

△ 聖詠第四四篇 君王的婚筵

這是一首預像性的聖詠，是慶祝君王結婚的歌曲，分為兩段：第一段是對新郎君王詠唱的，第二段則是唱給新娘王后聽的。依照猶太的傳統意見，認為此聖詠中的君王是指默西亞，教會將其貼合在基督身上。教會聖師們認為新娘影射默西亞之國，即聖教會。在舊約中天主與以色列人民的關係比作婚姻的敘述是屢見不鮮的（見則一六；耶二 2, 3；歐二等）。新約也把耶穌比作新郎（如若三 29；瑪二二 2；二五 1 等）保祿把婚姻的關係應用到基督與教會的關係上（見弗五 21~32；格後十一 2 等）。

第一段（2~10）：對君王新郎的讚詞

1. 原作者的祈禱

實際上，這不是一篇狹義的祈禱詞，而是對即將結婚之君王的稱讚。首先讚頌他英俊的容貌、高雅的氣質，並且是一位英勇的戰士，負責保護他的人民（3~6）。他又是一位治國公允、維護正義、憎恨邪惡的君王（7~8），

他穿著華貴的結婚禮服，有樂隊奏樂慶祝，並受到各國公主和王后的歡迎敬佩（9～10）。這確是一個隆重婚禮的場面。

2. 我們的祈禱

我們可用這首聖詠歌頌死而復活、戰勝惡魔及死亡的基督。在受難時，雖然「祂沒有引人注目的俊美、華麗，也沒有使我們戀慕的儀容」（本聖詠聖週對經），但是復活後，祂必是「英俊無比」，顯示出「祂的榮耀和威嚴」，「萬民也將屈服在祂面前」，因此天父給祂「傳了喜樂的油」，立祂為王。「王后佩帶著金飾，侍立在祂身旁」，此句中的王后，有人解釋為童貞聖母，我們的主耶穌的母親，天上母后。「各國的公主」可解釋為歸依基督的外教民族，他們也成為基督王國的新子民。

第二段（11～18）：對王后的祝賀和勸告

1. 原作者的祈禱

作者敦勸這位來自外國的王后，要忘記她的本族和父家，使她快樂地適應新的環境，侍奉天主並忠於她的丈夫國王。因為國王非常戀慕她，民眾也景仰、欽佩她（11～13）。她穿著華麗的禮服，由許多侍女陪伴著，在歡樂歌舞聲中，進入王宮，謁見君王（14～16）。作者在

此描述了婚禮遊行的情形。最後（17～18）兩節是作者向新婚國王伉儷的祝禱：祝他們多子多孫，王位永垂不衰。

2. 我們的祈禱

透過這首聖詠，讓我們聆聽對我們的勸告：基督非常愛我們、愛我們每個人，因為我們都是天主創造的美麗的傑作。我們要離開我們的本族和父家，也就是放棄我們舊有的壞習慣，和所偏愛的人、地、事物。能夠捨棄，才有新的收穫，而且獲得的更多更美。那就是基督帶給我們的豐富恩寵：我們的錦衣華服。我們也將與祂一同為王，分享祂的光榮。此聖詠後，可加念以下禱詞：

主、耶穌基督，天主聖父給祢傅油，立祢為萬民的君王；當祢取得我們有死的肉體時，就與人性結合為一體。求祢使我們，身為祢的終身伴侶，常聽從祢的話語，遵從祢指示的道路，追隨祢直到天父之家，能永遠跟祢快樂地在一起，分享祢王國的溫馨、甜蜜。祢是天主，永生永王。阿們。

△ 聖歌 厄弗所書— 3～10

（見第一週星期一晚禱）

第二週 星期二

晨 禱

導 言

今天晨禱聖詠使我們滿懷著希望轉向天主，首先聖詠四二首，讓遭受各種壓力或困難的我們，求天主賜下真理和光明，引領我們遵行得救的正途。舊約聖歌（依三八）使我們讚頌能使人起死回生的天主。最後聖詠（六四），使我們爲了天主所賜予的豐富恩惠而感謝祂。

△ 聖詠第四二篇 渴望進入聖殿

此聖詠是前一首聖詠（四一）的連續篇，一如該首聖詠之導言所說，作者是一位充軍異地、飽受欺壓的人。此首聖詠內容之結構也與前一首相同。

1. 原作者的祈禱

作者首先向天主述說他的處境與感覺：生活在「褻聖的民族」、「狡詐邪惡的歹徒」之間，而呼求天主拯救他。他也感覺到，好像被天主所拋棄：「祢爲什麼把我拋棄？」雖然如此，作者曾想起天主在昔日如何領導他的先祖逃離埃及的情形，求天主「賜下光明和真理」，指引

他走向自由之路，就如天主從前曾在白天以雲柱、黑夜以光柱導引以色列逃脫埃及的奴役。

作者雖有被遺棄的感覺，仍堅信天主會俯聽他的祈禱，因而仍能鼓起精神，歡欣地讚頌天主：「我要到使我心喜的天主台前；天主，我的天主，我要彈琴讚頌祢。」在痛苦悲傷中，他常提醒自己：「要仰望天主，讚頌天主。」以增加自己的勇氣和希望。他確信天主是他的救主，終有一天會使他進入天主的聖殿，歡欣地參與聖殿的禮儀。

2. 我們的祈禱

我們所生活的這個世界，並非久居之所，我們都像行旅，並不屬於這個世界；我們都像聖詠作者，期待著回到家鄉天國。我們目前也處於各種危險、邪惡勢力的環繞中，雖然有時並不自覺；我們也有時深陷於憂慮痛苦之中，遇到困難災患，而感到孤立無援。可採用這首聖詠，振作我們的精神：「我的靈魂，你為何悲傷？為何憂苦？要仰望天主、頌揚天主，因為祂是我的救主，我的天主。」在面對極度困難，而不知所措的情況時，可用以下聖詠禱詞祈禱：

全能的天主，祢是真光與堅定希望的泉源，祢賜下

光明和真理，指引我們人生的方向，堅強我們的信德，使我們面對各種困難時，不致沮喪失望，因為祢是我們患難中真正的保障。祢是天主，永生永王。阿們。

△ 聖歌 依撒意亞三八 10~14，17~20

垂死時的悲傷·病癒後的喜樂

約在公元前七百年時，猶大王希則克雅身患絕症，經過虔誠的祈禱，獲得痊癒，於是唱出這首感恩的聖詩。

1. 原作者的祈禱

這首聖歌分為兩部分：第一部分（10~14 節）描述臨終病人的哀怨：「我正值中年，就要去世，我的餘年將奔向陰府之門」，「我在人間再也見不到天主，在世上也看不到任何居民。」依照當時人民的想法，死亡割斷了人與天主，與所有人的關係，死亡是生命的終結，好像「居所被拆除，牧童的帳幕被拔除。」病人面對生命即將結束的時刻，只有投奔天主，向祂「整夜呼救，直到清晨」；他「雙目仰望上天，疲憊不堪。」

第二部分（17~20 節）表達病人康復後的喜悅與感恩。天主俯允了病人的祈禱，恢復了他的健康：「祢搶救了我的生命，使我脫離喪亡的深淵。」因此，他歡欣地感謝、讚頌天主，並向後代子孫為天主的信實作證。

2. 我們的祈禱

本聖歌的對經及引用的新約短句：「我曾死過，現在卻活著，……死亡在我權下」(默一 17~18)，可使此聖詠成爲基督徒的祈禱。我們偕同基督祈禱，因爲祂曾走向陰府之門，進入死亡，但卻戰勝了死亡，光榮地復活。身爲基督徒，我們確信，經過死亡的洗禮，我們也將會分享祂復活的喜樂，恢復更完美的健康；將「以終生的歲月，在上主的殿內（在天上）歌詠奏樂」，讚頌永生的天主。詠唱此聖歌後，可用以下禱詞向基督祈禱：

主耶穌，祢受難以前也曾經歷痛苦及對死亡的恐懼，但天父使祢死而復生，現在死亡不再會威脅祢、控制祢了，祢永遠生活，不再死亡。求祢賞賜我們在此塵世客居之地，常滿懷信心與希望，有一天也能衝破死亡之門，進入永生的境界，與天上諸天使、聖人，共同讚頌天父。阿們。

△ 聖詠第六四篇 隆重感恩

這是一首團體的感恩聖詠：爲了天主賜予的三項大恩讚頌天主：祂寬赦悔改的罪人；祂創造並掌管萬物；祂使五穀豐登、牲畜繁殖。整篇聖詠洋溢著感恩、喜悅之情。

1. 原作者的祈禱

此聖詠的原始背景可能是猶太人的帳棚（收穫）節，此慶節時，人民前去聖殿，為田地出產豐收而感謝天主，並為來年風調雨順而祈求天主。

作者首先承認人本來應該讚頌天主，敬拜天主，尤其在自己的罪行蒙天主赦免之後。同時，前來聖殿獻祭還願的人，必會蒙天主豐富地賜福，因此應對天主常存感恩之情。天主又是尊威、全能的天主，是祂創造了、且仍然掌管著整個萬物、普世萬民。高聳的山嶽，澎湃的海洋、廣闊的大地都是天主奇妙的造化工程，一切都令人對全能的天主肅然起敬，歡欣讚頌。但是令人感謝天主的更重要理由，是天主對人的細心照顧：「祢眷顧大地，普降甘霖，使大地肥沃；天主的河川洋溢，五穀豐登，這都是出於祢的安排。牧場上，牛羊成群；山林間，歡聲載道；羊群滿山遍野，佳禾滿坑滿谷，萬象都在歌唱歡呼。」這是農民，尤其生活在乾旱地區的農民常常期盼的景象。身處此景時，不是應該歡欣歌頌天主嗎？

2. 我們的祈禱

我們也可為我們所接受的種種恩惠，用這首聖詠感謝天主：首先，雖然我們經常犯罪，天主都一一寬赦，

並使我們住在祂的庭院——教會中，飽享祂的恩賜。而這種恩惠是來自基督，祂在十字架上承擔了我們的罪過（參閱本聖詠聖週對經）；從祂的肋旁湧流出活水，成為江河，灌溉田園（參若七 38），使大地豐收、處處富裕。這正是基督的教會，而我們在教會中飽享聖神的豐富恩澤——天主賜下的甘霖、基督聖心湧出的活水。我們可用以下聖詠禱詞向天父祈禱：

主，聖父，祢照顧原野大地，使富裕滿溢；祢使田園裡花朵盛開，使天空中飛鳥翱翔，使牧場上牛羊成群，使我們飽享各種美物。請接納祢教會的讚頌之祭，使祢的子民常懷著感恩之心，善用祢所賞賜的萬物。以上所求是靠我們的主基督。阿們。

晚 禱

導 言

今天晚禱所用聖詠第四八首，分為兩段誦念。此聖詠幫助我們默想世俗財富的虛幻，要我們應先追求天主的國。此晚禱新約聖歌（默四 11；五 9，10，12）是讚頌造物主和救世主基督的讚美詩，基督曾以祂的寶血和聖死使我們成為天國的子民，和侍奉天主的司祭。

△ 聖詠第四八篇 財富的虛幻

此聖詠是一首「智慧聖詠」，源自於箴言、約伯傳、訓道篇相同的傳統，是討論有關人生意義的一些基本問題，如：生命與死亡的問題；惡人享福，善人卻受苦的問題等。這也是現代人所關心的基本問題，作者以當時代的智慧傳統試著給予答覆。

1. 原作者的祈禱

此聖詠不是直接向天主所做的祈禱，而是一種默想，邀請所有的人與作者一起默想人生一些經驗的基本意義：「普世居民」、「貧富貴賤」都要聆聽「智慧的言語」、「明達的事理」、「比喻」和「謎底」，這些詞句暗指天主的啓示，因為一切智慧與真理都來自天主。

然後作者提出默想的主題：他生活在一個令人懼怕的邪惡時期，善良弱小的百姓遭受欺壓，而那些富有的卻仗勢（金錢與財富）欺人：他們以為有用不盡的財富、花不完的金錢，就可以為所欲為，而忽視上主的法律。善良的人不禁要問：公義在那裏？道德律是否只是兒戲？為什麼不信神的人在金錢上遠比奉公守法的人更為成功？

隨後作者對此問題開始給予他的答覆：財富並不能保護人免於死亡，人死後「沒有人能贖回自己（把生命買回來），也不能為自己的生命向天主付出贖價。」永生不是可以用金錢買到的，死期來到時，不管貧富貴賤，人的命運都是一樣的：「他們的財產留給他人」，「他們跌入墓穴陰間成為他們的永久的居室」。所以金錢並不能保證人的永恆幸福：「榮華富貴不能久享，一如禽獸，終必死亡。」富裕的人並非永久富裕，他的享受也是短暫的，因為一旦死亡，他所擁有的一切，「絲毫不能帶走，財寶不能跟他同去。」既然如此，作者勸人不必嫉妒他人發財享樂。如果人生只為追求物質的財富，沉醉於享樂之中，則與禽獸無異。人生在世應追求更高的價值，永存的財富。

2. 我們的祈禱

在一天忙碌的工作結束時，在天主面前，深思聖詠作者智慧的反省，提示我們反省一個重要的問題：為了每天的雜務、或為了賺取更多的財富，勞勞碌碌地一天天地過去，有多少人會想到人生真正的意義在那裏？人生是否有更高的價值、更真實的財富應該去追求？經驗也告訴我們，金錢不能買到永生，財富不能使人逃避墳墓。耶穌說過：「你們不要在地上為自己積蓄財寶，因為

地上有蟲蛀，但該在天上爲自己積蓄財寶，因爲那裏沒有蟲蛀」(瑪六 19)；保祿宗徒也說：「你們要追求天上的事，不要醉心於世俗的事」(哥三 2)。但是在這追求享樂的現代社會中，又有多少人能克服金錢的誘惑？本聖詠的對經一引用耶穌的話提醒我們：「你們不能侍奉天主，而又侍奉金錢」(瑪六 24)。可用以下禱詞結束此聖詠默想：

主基督，智慧的根源，請賜給我們真正的智慧，使我們領悟世俗榮華富貴的虛幻，不為物欲所動，不為金錢所誘；使我們只在祢內追求永恆的財富，因為只有祢能賜我們永生，只有祢是我們幸福的保證。祢是天主，永生永王。阿們。

△ 聖歌 默示錄四 11；五 9，10，12 得救者的讚詞
(見第一週星期二晚禱)

第二週 星期三

晨 禱

導 言

今天的晨禱聖詠以苦難中的哀禱苦訴開始（詠七六），第二篇舊約聖歌（撒上二 1~10）是一首在絕望中蒙天主救助後的謝主曲。最後的聖詠（九六）是稱頌上主為王的讚美詩：「上主為王，願大地踴躍。」

△ 聖詠第七六篇 追念上主的作為

此聖詠分為兩部分：（一）為本國民族遭遇的巨大災禍、國破家亡的惡運表示悲傷哀禱。（二）憶及天主昔日為拯救以民所行的諸多奇蹟，而向祂詠詩讚頌。

1. 原作者的祈禱

作者深感悲傷的原因在於看到同胞過著遠離本鄉、流離失所的悲慘生活，而感覺到似乎被天主拋棄不顧。他也想到天主原來曾以大能保護、拯救這個民族，使它在異民中間揚眉吐氣，而如今卻被外族壓迫，受敵人欺凌。想到這些，而致「煩躁不安」，「徹夜不得安眠」，進而反覆質詢：「難道天主要永遠拋棄？難道祂不再回顧垂

視？」「難道祂的慈愛將永遠停止？祂的諾言也將永世廢棄？」這些疑問表示出作者感到極度的失望。

但是失望之中，他仍然懷有希望，以上的問題會有同樣的答覆：「不，不會的。」天主不會忘記祂的慈悲，也不會關閉祂的愛心。因為當作者想起天主昔日對以民所行的一切奇事時，他又恢復信心，相信天主偉大無比，承認天主的作為高深莫測，讚頌天主大能所完成的豐功偉業。「那裏有神比我們的天主偉大？」天主以大能拯救了「雅格和若瑟的子孫」，這是指天主拯救他們逃離埃及。「天主，洪流一看見祢就恐慌畏懼」，「大海為祢開道，深水給祢讓路」，這是作者想起天主如何顯奇蹟，使以民安渡紅海。但以民當時只以信德感到天主大能的力量，並未親自目睹天主：「祢的足蹟並未顯露。」渡過紅海後，另一奇蹟是天主在西乃山頒佈十誡，當時「烏雲傾降大雨，雲霄發出雷聲，閃電漫天奔馳。」

最後作者描述天主藉梅瑟及亞郎領導祂的子民，猶如牧人帶領羊群，帶領他們到安全之地，到達預許的福地。暗示作者希望天主再度領導祂的子民，從充軍之地，回到自己的家園。

2. 我們的祈禱

這首聖詠可用來作為我們受試煉時，或長期受苦時的祈禱。或許我們個人今天並未遭遇到那種令人悲傷、失望的情形，但是要知道我們是教會、基督奧體的成員或肢體，教會中常有成員處於多災多難的狀況中。教會在今天晨禱中希望我們要「與哭泣的一同哭泣」(羅一二15)，因為我們身體一部分受苦，整個身體也受苦。我們要與所有處於痛苦、失望中的基督徒結合一起，用這首聖詠向天主哀禱，祈求天主施展大能，解救我們受苦的兄弟姐妹。念完聖詠，也可加念以下禱詞：

全能慈悲的天父，祢曾施行奇蹟異能，領導祢的子民脫離埃及的奴役，在西乃山與他們訂立盟約。祢以更大的奇蹟，使祢的聖子死而復活，完成新的『出谷』，訂立新盟約。求祢不要忘記祢旅途中的教會的新子民，領導他們越過不時掀起狂風巨浪的世海，克服前往天鄉旅途中的種種障礙，最後終能抵達祢預許的永生福地、天上的家園。阿們。

△ 聖歌 撒慕爾紀上二1~10 窮苦人因上主而歡欣踴躍

此聖歌稱為「亞納之歌」。是一首感恩聖歌，亞納因蒙天主俯聽她的祈禱，使她懷孕生子，而讚頌感謝天主。是聖母謝主曲的「原型」。

1. 原作者的祈禱

亞納原是一位不能生育的婦女，在猶太人的社會中，不能生育是婦女最大的痛苦，因此到聖殿熱切祈禱，求上主賞賜她一個男兒。上主垂允了她的祈禱，生下了撒慕爾。亞納為實踐以前所許的願，將男兒獻於聖殿，就在此時，她唱出了這首感恩的詩歌。

此詩歌的主題：世界的統治者是上主，而不是人。上主全知全能，掌握著人的生死大權，也能改變人的處境。祂能使「不妊的婦女，子女繞膝，多產的母親反而中止生育。上主使人死，也使人活。」但是上主也慈悲為懷：祂垂視並救助弱小貧困，祂使「弱者力量倍增」，使「忍飢受餓者無須勞苦」，祂「由塵埃中提拔了弱小，從糞土中高舉了貧困。」這也是亞納親身體驗的描述，這種體驗使她的心洋溢出無比的喜樂。由於懷孕生子，使她在親友鄰人之間，又能抬起頭來：「我的心因上主而歡喜，我的頭因上主而仰起。」此詩歌也提示窮困遭難的人只要依靠上主，必會得到上主的救助，因為除了天主以外，沒有真神，「天主是唯一的靠山」。此詩歌最後的結語：「祂將把權力賜予祂的君王，使受傅者嶄露頭角」，詩句中的「君王」、「受傅者」，指以後由亞納之子傅油為王的達味。再向遠處看，也預指將來的默西亞，亦即基督。祂是真正的受傅者和君王。

2. 我們的祈禱

聖母的謝主曲（路一 47～55），無疑地，是由這首聖歌所啓發而編成的。兩首聖歌中有很多類似的詩句，及相同的思想。當我們從天主得到特別的恩寵時，也可用這首聖歌來讚頌感謝天主。

今天晨禱中，特別把這首聖歌排在聖詠七六之後，目的是爲邀請我們，在遭遇任何似乎無法解決的困難時，也不要失望，要堅信天主的大能與慈愛。有時天主對我們的祈禱和需求，似乎置之不理，但最後天主會對那全心依靠祂的人慷慨施恩。記起天主給亞納所做的一切，應會加強我們的信德，並相信天主是全能、公義、慈悲的父親；同時也應會加強我們的望德，使我們在面對幾乎絕望的處境時，仍能保持安靜，期待著天主的救援。天主對誠心信靠祂的人，絕不會使他的希望落空。誦念此聖歌後可加念以下禱詞：

全知全能的天父，祢慈悲無量；求祢使我們遭遇痛苦災難時，能投奔到祢的護翼下，找到真正安全的避難所。當我們體驗到祢的救援時，使我們不要忘記祢的恩德，因為是祢從塵埃中提拔了弱小，從糞土中高舉了貧困。我們願意永遠歌頌祢、讚美祢。阿們。

△ 聖詠第九六篇 上主在審判時的榮耀

這是為慶祝君王登極的一首聖詠。慶祝上主統治以色列及整個世界。上主是正義的君王、公道的君王，祂將重整世界上被破壞的秩序，塑造一個新天地。

1. 原作者的祈禱

作者邀請普世萬物來參加慶典，祝賀上主為王。作者以上主不同的名號稱呼上主：祂是「普世的大主」、「超越大地的至高上主」、「祂的聖名」，如此啓示出天主的偉大。作者又憶起天主在西乃山上所啓示的天主性威嚴：「祂的閃電照亮了塵寰，大地一見就戰慄搖撼，群山都要溶化，像蠟燭一般」，這種景象也預示末世上主將帶威嚴降來審判萬民時的情形。祂所到之處，光芒四射，使大地搖撼，使群山溶化。那時「蒼天傳報祂的公道」，祂將以正義審判萬民；「萬民將看見祂的榮耀」，祂將顯示出祂的威能和光榮。到那時，敬拜邪神偶像的人，都將在祂面前伏地叩首，滿面羞慚，而心地善良的義人們都將歡欣踴躍。面對天主這種顯示，作者禁不住發出讚美天主的禱聲：「祢是至高的上主，超越普世大地，遠超所有神祇。」他也因此而敦勸眾人要嫉惡如仇，心地正直，並要時常讚頌天主，「稱揚祂的聖名」。

2. 我們的祈禱

「上主爲王，願大地踴躍，所有島嶼都要一起歡樂」，這些詩句都可貼合在基督身上，而基督的主要使命就是建立天主的國。依照若望福音的敘述，耶穌首先在十字架上，之後復活升天，坐在天父右邊，就是登極爲王。祂藉著流血捨生戰敗了惡魔，勝利凱旋，安坐爲王，統治萬邦。祂是正義的君王，世末之日，祂要帶著大能、尊威，光榮降來，審判萬民。祂將帶領那些心地正直、痛恨罪惡的義人，邁向復活及永生的天國。祂在那裏，真正成爲萬王之王、萬主之主。

用這首聖詠祈禱時，要首先承認祂是「至高的上主，超越普世大地及所有神祇的上主」，也要懷著愉快及期盼的心，等待有一天，能隨從祂進入天鄉，永遠「讚頌稱揚祂的聖名」。最後可用以下聖詠禱詞向主耶穌祈禱：

主耶穌，祢是受造萬有之王，求祢除去人類罪惡及死亡的軛，以祢的真光照耀心地正直之人的道路，使他們平安到達天鄉，永遠頌揚祢的偉大，稱讚祢爲萬世君王。阿們！

晚 禱

導 言

今日晚禱聖詠領導我們加強我們對天主的期望，因為祂是我們的磐石、我的堡壘（詠六一），祂以正義統治世人，以公正領導萬民（詠六六）；我們是在祂的愛子——基督內，得到救贖，獲得罪赦（哥一）。

△ 聖詠第六一篇 在天主內才有平安

這是個人在遭受災難、迫害時對上主表示依賴的一首聖詠，分為兩個主要部分：一部分（4~6 節）敘述受迫害的事實，另一部分（9~12 節）則是對人的勸勉，勸人要信賴天主。

1. 原作者的祈禱

依傳統意見，原作者應是達味。此聖詠可能是在其子阿貝沙隆叛變時所寫的。達味在其子叛亂時被迫逃離京城，只有少數忠貞的屬下跟隨著祂。當時作者身處絕境，孤立無援，受人欺凌，達到極點，故此他描述說：「你們共同欺凌一個人，向他衝擊，如同衝擊將倒坍的牆壁，要到何時？你們企圖把他從高位上推下。」但是作者在此種極度危險的困境中，並不畏懼不安，他堅心依賴上主：「唯獨祂是我的磐石、我的救星、我的堡壘，我決不會動搖。」

在此聖詠中，作者也敦勸全體百姓要常信賴上主，因為在我們身處險境時，「天主是我們的避難所」；不要信賴人的權勢，因為「世人不論貴賤，莫非泡影」；不要依靠錢財的能力，因為一切世俗財富都是虛空；只有天主可靠，因為祂既有大能，又富愛心，祂按照每人的行為予以報應。

2. 我們的祈禱

本聖詠在聖週時所用對經是：「惡人說：讓我們來欺壓這個義人，因為他反對我們的行為。」此對經提示我們要偕同基督用這聖詠祈禱，因為惡人們圖謀陷害耶穌，就如聖詠所描述的：「他們共同欺凌一個人如同衝擊將倒坍的牆壁。」但耶穌始終依賴天主，最後賴天主的大能獲得復活的光榮。

身為基督徒，應聽從聖詠作者的教導，並師法基督的榜樣：常常信賴天主。我們在日常生活中，經常感到各種形式的迫害或困難，受到世俗、私慾偏情以及魔鬼的攻擊，每每自覺像「倒坍的牆壁」，欲振乏力。此時，何不利用這首聖詠祈禱，將自身完全交託給天主？誦念此聖詠後可加念聖詠禱詞如下：

上主，祢是我們唯一的依靠、我們安全的堡壘；那些迫害、攻擊我們的人，在祢面前只是泡影。在我們身陷困境時，求祢賜給我們堅強的信心，信賴祢的大能與仁慈，能脫離危險，克服困難，獲得真平安。阿們。

△ 聖詠第六六篇 萬民應稱頌上主

這是一首讚頌、感謝上主的聖詠，為產物的豐收謝恩，並祈求上主降福祂的子民、降福普世萬民。

1. 原作者的祈禱

作者在此聖詠中首先以亞巴郎的祝福詞（戶六 25，26）作開端，只是單數改為複數，顯示其大同思想，「讓世人認識祂的道路，使萬民得知祂的救贖。」然後作者為所接受的天主的恩惠，也為將來所求得的恩惠感謝天主。他不僅想到自己及本民族所曾接受的恩惠，而且也為他人所接受的恩惠感謝天主。因此，他詠唱說：「天主，願萬民都稱頌祢，願列邦都讚美祢。願萬民都踴躍歡欣，因為祢公正地領導萬民。」他也祈求天主：「讓世人認識祂的道路，使萬民得知祂的救贖。」

2. 我們的祈禱

在一天的結束時刻，為了天主一天中對我們和其他人所施予的種種恩惠，非常合適用此聖詠讚美天主、感

謝天主，而且是理所當然的。當黑暗即將籠罩大地的時刻，讓我們祈求天主以「祂的容光照耀我們」，以及仍生活在黑暗中的人群，使所有的人都能得到祂的救恩。此聖詠後，可加念以下禱詞：

慈愛的天主父，願天下萬民都讚頌祢，因祢使大地產生了豐富的果實；祢藉基督的十字架，為我們人類廣施救恩，基督伸開的手臂擁抱全人類，但願人類都享受十字聖木產生的果實，今世獲得真生命，日後能與基督永遠生活在一起。阿們。

△ 聖歌 哥羅森一 12~20

（見第一週星期三晚禱）

第二週 星期四

晨 禱

導 言

是以民被充軍異域的痛苦經驗啓發今天晨禱所用的聖詠。在第一篇聖詠（詠七九）中，仍可使人想像到以色列城鎮被破壞、焚燒、搶掠的情景，而後人民被擄，流亡異邦。舊約聖歌（依十二）使我人分享以民充軍後回歸家園的喜樂，這為他們是一個新的「出谷記」（出埃及）。第三篇聖詠（詠八十）勸告人民要記取充軍生活的教訓：不可崇拜外邦的神，而要聽從上主的命令，忠於同上主訂立的盟約。

△ 聖詠第七九篇 上主，請眷顧祢的葡萄樹

這是以民在國破家亡處境中哀求上主復興國土的祈禱。當時的悲慘處境，可能是北國以色列被亞述軍消滅，人民被迫流亡，或耶路撒冷為巴比倫軍所摧毀後，人民被擄，充軍異域的情形。在悲慘的流亡生活中，人民懇求天主援助。

1. 原作者的祈禱

作者透過此聖詠所願意表達的，不是他個人的心

意，而是整個民族的渴望，渴望天主扭轉他們的命運，使他們從敵人的手中獲得解救。作者稱呼天主是他們的「牧者」，這是他們祖先時代就對天主的稱呼（創四九24）。祂昔日率領以色列出離埃及，進入福地，祂仍在「率領若瑟，有如率領羊群。」此處若瑟指以色列北部的幾個支派，包括本雅明、默納協、厄弗辣等。天主不只是他們的牧者，也是至高無上的天主，祂是「坐在革魯賓之上者」，是「萬有（軍）的天主」，因此作者確信天主能拯救他們，能「扭轉他們的命運」，即帶領他們返回家園。

但是天主似乎沒有立刻應允他們的祈求，因此他們以為天主仍怒氣未消，而急迫地請問天主：「祢惱怒祢子民的祈禱，要到何時？」然而天主的答覆卻是他們的眼淚、敵人的嘲笑；天主對他們的祈禱好似無動於衷。

作者又用另一圖像來表達他們如何迫切地期待天主的救援：他們是天主「從埃及移植的一棵葡萄樹」，這是一種極珍貴的植物，是以民的象徵。葡萄樹的種植、成長、被踐踏消毀，正是以民歷史的寫照，是本聖詠所描述的情形。以民所面對的災難、國破家亡的痛苦，是他們執意敬拜邪神、背離天主的後果。如今他們表示悔罪，渴望天主拯救他們、照顧他們：「照顧祢親自培育長大的

小樹」，「扶持祢親自撫養的子民」。他們經過種種的災難，已經體驗到，沒有天主的保護和扶持，他們形同死人，因此他們承諾：「我們不再背離祢，讓我們生存，以呼求祢的聖名。」

2. 我們的祈禱

葡萄樹也是教會的象徵（參閱若一五），因此我們宜用此聖詠，與教會一起，並為教會、特別為受迫害的教會祈禱。教會是天主的新選民，也經常受到敵人的打擊、迫害。她是基督善牧的羊群，經常受到攻擊，被仇人驅散。她是天主所種的葡萄樹，經常受人摧殘、蹂躪。

本聖詠的結束禱詞教給我們這樣祈禱：

天主，祢培育了祢的子民，猶如一棵葡萄樹，是要它枝葉茂盛，結實纍纍。請垂顧祢建立的教會，使它常與祢的聖子聯結在一起，就像樹的枝子連結在樹幹上；並使它在祢的愛內深深扎根，不怕風吹雨打，日益成長、健壯，成為飛鳥的棲息之所，作為流浪者的蔭庇。阿們。

△ 聖歌 依撒意亞先知書一二 1~6 得救子民的歡樂

依撒意亞先知曾預言被充軍的以色列人將會返回故國，猶如一次新的出谷（出埃及）。這篇聖歌是一首讚頌此新出谷的讚美詩。

1. 原作者的祈禱

作者代表全國人民首先感謝天主，因為祂曾經發怒，但祂的「怒氣已經平息，並且安慰了我。」依撒意亞先知（第一——十一章）曾列舉了以民的罪惡（欺壓窮人、妄顧正義），因而招致天主的義怒，最後耶路撒冷及聖殿被毀，人民被擄，流亡異域。而今天主的義怒已消，給予他們最大的安慰——回歸家園，怎能不感謝祂呢？事實上只有天主能拯救他們，因此要歌頌祂。在返國的路上，一如昔日以民在西乃曠野時，天主常與他們在一起，也為他們「作了顯赫的事」，供給他們水喝，因此「你們要從救恩的泉源中，興高采烈地汲水。」要常常歌頌、讚美天主，傳揚祂的偉大作為。

2. 我們的祈禱

我們是天主的新選民，是被天主從罪惡的奴役中拯救的一群。天主透過祂的聖子領導我們經過塵世曠野的旅途，走向天鄉。在旅途中，祂為我們供應「救恩的泉源」——耶穌基督。我們從祂那裏興高采烈地汲取「聖神之水」（祂的恩寵），以支持我們穩走天鄉之路。此聖詠標題下所引證的聖經短句：「誰渴了，就到我這裏來喝吧！」是耶穌對我們的邀請，祂是永生之泉。復活期對經：「你們將從救主的泉源中愉快地汲水」，正是把此聖

詠中「救恩的泉源」貼合在基督身上。我們要懷著一顆感恩的心、愉快地誦念這首聖歌，感謝天主賜給我們救主耶穌，常與我們同在，導引我們走永生之路，從祂那裏暢飲救恩的泉水，也就是祂透過聖事賜給我們的種種恩寵。

△ 聖詠第八〇篇 重訂盟約

此聖詠是一篇禮儀用的聖詠，可能是在猶太人的帳棚節誦念的。在此節日，宣讀法律書，並勸告人民要恢復他們對天主的信賴，並要服從天主的誡命（十誡）。透過此節日的禮儀，他們重溫出離埃及後，穿越曠野的生活。

1. 原作者的祈禱

在此聖詠的開始，作者邀請大家前來參與節日的禮儀慶典，這是一個充滿喜慶的大節日，始自月朔，直到月圓之日——帳棚節。作者要人民歌舞奏樂，讚頌天主。

然後（從第 7 節開始）作者以先知的語氣，首先敘述天主在以前，當以民出離埃及，進入福地之前，如何恩待了他們，同時以嚴肅的口氣勸告他們，要回心轉意，敬拜唯一真神——天主。如此才能得到天主的寬赦和保護。針對當時人民經常犯的過錯——敬拜邪神，特別提

出警告：「在你們中間不可有別的神，不可崇拜外邦的神。」聽從天主命令的人，天主必賜福於他們：「我要以上等的麥麵養育選民，用石縫中的野蜜飽飫他們。」那些不隨從天主旨意的人，天主「只好任憑他們的心靈頑硬，讓他們照自己的私意而行。」但是天主切實希望「以色列遵循祂的途徑」。

2. 我們的祈禱

此聖詠首先使我們想起，我們也是由天主把我們從罪惡的奴役中解救出來的人，在人生曠野的旅途中，得到天主許多恩寵和照顧。聖洗的泉水使我們擺脫奴役，成為天主鍾愛的兒女；聖體聖事使我們飽饗上好的麥麵，也使我們重新與天主訂立愛的盟約。所以我們應懷著感恩之心，用此聖詠祈禱，並誓許要時常聽從天主的聲音，遵循祂的途徑。我們可用以下聖詠禱詞向天主祈禱：

全能的天主，祢是我們的避難所和力量，祢曾藉洗禮解救我們脫離罪惡與邪神的奴役，而使我們成為祢的子女。但多次由於我們自身的軟弱、心靈的頑硬，而未能聽從祢的命令，遵循祢的途徑。求祢恩賜我們一顆順從的心，使我們遵從祢的誠命，永遠承認、堅信祢是我們唯一的天主，期望日後在天鄉與諸聖同聲讚頌祢、分享祢所賜永福。阿們。

晚 禱

導 言

今日晚禱只用一首聖詠（詠七一，分兩段誦念）及一首新約聖歌（默示錄一一；一二）。前者是為君王的祈禱，使他按公義統治民眾，預示默西亞王國的特徵；新約聖歌則讓我們感謝天主，因為祂在基督身上實現了祂的王國。

△ 聖詠第七一篇 默西亞的王權（王國）

此聖詠是篇預言性詩歌，預示默西亞君王及其王國。它可能是在君王加冕時，為他所做的祈禱，期盼君王以正義治理國家與人民，並能長治久安，國富民強。但聖詠中描述的君王，不可能適合於世上的任何一位賢明正義的國王，他是一位理想的君王，此理想只能在基督身上實現。

1. 原作者的祈禱

作者首先呼求天主賜給君王審判權和正義，顯示君王治理國家人民的權柄來自天主；然後祈求天主賜給他作為君王應有的資格、應有的作為：

他應是正義的君王：「公正地統治百姓，公正地管理

民眾」；他應是和平的君王：「給人民帶來和平」；他應作為窮人的保護：「護衛百姓中的窮人，救助貧苦人的子孫」，「拯救哀號的貧民憐恤弱小的群眾」；他應克服邪惡：「打倒那欺壓人的莠民」，「拯救窮人脫離暴政」；他應為人民謀求幸福：「他為王時，正義必要伸張，永享安康」，「大地五穀豐登」，「列邦因他而得福」。

此理想的君王不應只是一個小國的君王，他應是普世的君王：「他的領域廣及四海，他的王權遠達地極，眾王都要朝拜他，萬民都要事奉他。」他的王權不只是短暫的，他是永恆的君王：「他與日月同光，世世代代，萬壽無疆，他的名永受讚揚。」

這樣的一位君王，在世上除了降生成人的基督外，是絕無僅有的。因為只有祂能符合作者的理想。「願祂的威名永受讚美，願祂的榮耀充滿大地。阿們。」這最後的光榮頌，只有祂當得起這種讚頌。

2. 我們的祈禱

本聖詠的標題、標題下所引用的聖經短句（瑪二 11），以及三則對經都導引我們，在用此聖詠祈禱時，要想到基督：祂就是聖詠中所說的君王。標題下的短句「賢士們打開寶匣，拿出黃金、乳香、沒藥等禮物獻給耶穌」，無疑地指示出：耶穌就是本聖詠詩句「塔西和群島的眾

王都前來進貢，舍巴和色巴的君王都來給祂獻禮」的那一位。復活期對經：「天主已立祂為生者亡者的審判者」，指出此聖詠關於默西亞君王的預言多已應驗、或將來仍要實現在死而復活的基督身上。祂確實是我們理想的君王，祂是普世的君王、永恆的君王，祂現在坐於天主父的右邊。但是祂的王國在現世仍未普遍地被人接受，祂的王權也仍未能使所有的人臣服，因此我們仍須每天祈求：「願祢的國來臨，願祢的旨意奉行在人間，如同在天上！」

我們要特別為祂地上的王國——祂的教會——祈禱，使她在黑暗的世界放射出真理的光輝；在多災多難、充滿紛爭的世代，「願它給人民帶來和平」，「使正義伸張，永享安康」；在妄顧正義、忽視人權的社會裏，願它成為窮人的護衛，受壓迫者的救助。最後可用以下聖詠禱詞祈禱：

全能的天主，祢派遣了祢的聖子——默西亞君王降來人間，建立祢的神國——基督的教會；求祢使她在萬民中日益擴展，使列國萬邦都承認祢的聖子為萬王之王，萬主之主，日後在天國永遠讚美祢的聖名。阿們。

△ 聖歌 默示錄—— 17~18；一二 10~12 天主的審判
（見第一週星期四晚禱）

第二週 星期五

晨 禱

導 言

人由於得罪於天主，受天主懲戒，是要人回頭改過；經由悔罪重新為天主接納，當是罪人的幸福。聖詠五〇篇及聖歌（哈三）述說人得罪天主後所遭遇的痛苦和災難，同時指出認罪回歸天主懷抱的喜樂。最後的聖詠一四七篇是在天主為其人民重建家園後，人民對祂表達喜樂讚頌之情。

△ 聖詠第五〇篇 見 第一週星期五晨禱

△ 聖歌 哈巴谷先知書三 2~4；13A，15~19 天主執行審判

這首聖歌載於本先知書最後部分，寫於巴比倫的侵略迫在眉睫之時。先知預見其國家將遭到摧殘，而向天主做出祈禱。

1. 原作者的祈禱

先知懇求天主干預並拯救其子民。即便其子民應受一些痛苦，先知確信天主終究會拯救他們，一如祂曾把他們救出埃及。先知回憶天主在埃及對他們的祖先所行的種種奇事，如何領導他們出離埃及到達福地；也祈求

天主現在以大能拯救他們於即將面臨的災禍。先知也預見戰爭的後果，無花果不發芽，葡萄樹不結果……，但先知在祈禱中所表現的是他對天主無比的信靠，及樂觀的態度，因為他確知天主不會拋棄他們。

2. 我們的祈禱

為我們基督信徒，先知這樣的祈禱，應作我們祈禱的榜樣。我們個人在生活中多次也可能遭遇到極大的困難，如何去面對？是否有堅定的信心和耐心，全心信賴天主的照顧？同時在用此禱詞祈禱時，要想到所有遭遇困境或身陷罪惡而心感畏懼的人，他們可能由於無法克服，而陷於失望，甚至走上絕路。此聖歌後，可加念以下禱詞：

全能永恆的天主，祢的聖子耶穌受難致死時，祢使大地震動，天昏地暗；當他清晨復活時，陽光普射，喜氣洋溢。在我們因重病或罪過而身心頹喪時，請顯示祢慈祥的容光，憐憫我們，使我們能再站起來，而使我們的痛苦、憂愁轉為逾越的喜樂。阿們。

△ 聖詠第一四七篇 重建耶路撒冷

以色列由充軍之地回國，開始重建耶路撒冷，建造了城牆，安置了城門，逐漸回復了往日的繁華。這是出於天主的幫助，因此以色列應該為此感謝、讚美天主。

1. 原作者的祈禱

作者首先為所興建，且穩固、安全的京城，以及天主對人民的照顧，使國泰民安，出產富裕，尤其為人啓示的優良法律，而要人民感謝、讚美天主：「耶路撒冷，你要讚頌上主；熙雍，你要讚頌你的天主。」

2. 我們的祈禱

我們透過這篇聖詠，為在基督內新建的耶路撒冷——在地上的教會，以及天主在教會內所賞賜的種種恩惠，尤其是聖體聖事，要表示對天主的讚頌和感恩。同時也要為教會祈禱，一如此篇之聖詠禱詞所述：

上主，求祢在聖神內增強教會的力量，使祢的恩寵在她內結出豐盛的果實。求祢以生命之糧養育她，使她信德堅強，忠貞不二，並常賜給她新的成員。阿們。

晚 禱

導 言

此晚禱的聖詠首先讚頌天主的慈愛：感謝祂保護誠樸、弱小者（聖詠一一四），保護我們脫免邪惡、災禍（聖詠一二〇）；聖歌並將帶領我們與萬民共同謳歌讚頌天主的偉大（默一五）。

△ 聖詠第一一四篇 謝恩

以色列人蒙天主助佑，脫免災難後，就到聖殿裡去奉獻感恩祭。這篇聖詠述說作者所遭遇的困難，並如何蒙天主解救。因此表達對天主的感謝。

1. 原作者的祈禱

作者首先表達對天主的敬愛，因為在其處於困境時：「死亡的繩索纏繞著我，陰府的恐懼籠罩著我，憂苦與煩惱困擾著我」，天主慈愛無比，拯救他脫險，因此他要傾心愛幕上主。

2. 我們的祈禱

我們在人生的旅途中也必然遭遇過不同的困難，或將面對某些困境，應時常對仁慈的天主心懷感恩和依恃之情。耶穌在最後晚餐中，面對即將來臨的苦難，也曾

與宗徒們唱了這篇聖詠。此篇聖詠的復活節對經：「上主從死亡的權勢下拯救了我的生命。阿肋路亞！」指示我們要與耶穌一起誦念此聖詠，使我們分享祂復活的喜樂。常年期對經：「上主，求祢救我脫離死亡，不要讓我跌倒」，意指精神方面的死，即避免犯重罪跌倒而招致超性生命的死亡。此聖詠後，可加念以下禱詞：

全能仁慈的天主，祢的聖子為人類受苦受難，使我們脫離永死，而能獲得永生。但願祂常陪伴著我們穩走人生艱險的旅程，引導我們平安到達天鄉，永遠感謝祢、讚頌祢。阿們。

△ 聖詠第一二〇篇 人民的護守者

這篇聖詠是所謂的十五篇「昇階聖詠」之一。每年的大慶節：逾越節、五旬節、帳棚節，以民上耶路撒冷的朝聖者在路上及進入聖城時所唱的聖詠，並且也被認為是在朝聖者離開聖城，回家時，一種祝福的儀式。

1. 原作者的祈禱

在朝聖的旅途中，朝聖者呼求天主的助佑和保護，在走近耶路撒冷時，唱說：「我舉目向聖山仰望，我的救助來何方？我的救助來自上主，祂創造了天地萬物。」聖殿建築在熙雍山上，聖殿是天主臨在的地方。

作者向朝聖者強調天主對民眾的保護與照顧，使他們免受各種危險：背離天主的危險，只有祂是造物主；避免旅途中的災難，因為天主常在他們左右，也從不睡眠。天主實在照顧他們無微不至。

2. 我們的祈禱

我們在世上的生活是一項走向天上耶路撒冷的旅程，在旅途中滿布危險和困難，但透過這篇聖詠，我們確信天主常與我們同在。所以，我們無論到何處，出外工作，或完工返家，要信靠天主慈愛的照顧。「他保護我們出外，也保護我們回家」。我們要以歡愉、感恩的心情誦念這篇聖詠。

△ 聖歌 默示錄 一五 3~4 （見第一週星期五晚禱）

第二週 星期六

晨 禱

導 言

今天晨禱首先讓我們讚頌造生萬物、照顧人類的天主（聖詠九一），尤其對祂施予我人的種種恩惠，要感謝祂（申命記三二）。最後一篇聖詠讓我們讚頌天主的偉大、尊嚴和人性的高貴（聖詠八）。

△ 聖詠第九一篇 讚頌造物主

依照以色列的傳統，這篇聖詠是在安息日詠唱的，通常用作晨禱。日課經中之副標題：「歌頌唯一聖子的功勳」（聖達修語），邀請我們在詠唱此聖詠時，也要感謝天主在其聖子身上所完成的再造的奇妙工程。

1. 原作者的祈禱

這是一篇富有教育意義的讚美詩。作者首先讚頌天主的仁愛和信實，以及祂的偉大奇妙化工：「祢的化工何其浩繁，祢的計畫多麼深遠！」藉此使人想到也察覺到天主的無限崇高，而讚頌天主。但是許多人愚昧無知，他們為非作歹，會一時繁榮興盛；然而那只是短暫的，他們雖然「興盛有如野草」，終必「永遠沈淪」。作者祈

求天主賜給他勇力，面對敵仇，他確信天主會對惡人加以懲罰，而對義人卻慷慨施恩，使他「好比棕櫚一樣茂盛，像黎巴嫩香柏一般高聳……」。

2. 我們的祈禱

早晨起身後，首先為天主出於仁愛，為我人所創造的形形色色的萬物讚頌天主，同時也為那些無信仰而不認識天主的人祈禱。在日常生活中，面對邪惡的環境時，求天主賜以勇力，常能保持對天主的忠貞和信心。誦念此聖詠後，可加念以下祈禱文：

上主，祢期待我們多結果實，請救我們脫離罪惡，恩賜我們常因祢的救恩、祢雙手奇妙的作為，而歡欣踴躍。也求祢廣施慈恩，使我們在信望愛三德上，結出豐碩的果實。阿們。

△ 聖歌 申命記三二 1-12 天主對其子民的恩寵

此首聖歌稱為梅瑟之歌，似乎是出離埃及之後的作品，它稱讚天主的信實、對選民慈父般的照顧，而告誡選民的不忠不義。

1. 原作者的祈禱

作者首先叫人聽他發言，並讓人讚頌信實無妄、公義而正直的天主，繼而控告選民背叛那拯救、照顧他們

無微不至的天主，讓他們回想天主如何在以往的歲月中，保護他們「像眼中的瞳人」，「把他們放在肩上」帶領他們；但是他們並不瞭解天主對他們的種種恩惠，反而忘恩負義。

2. 我們的祈禱

身為基督信徒，我們是天父特選的新子民，要常回想天主所賜與的種種恩惠，而應常懷感恩之心，讚頌天主；也應想到有些基督徒所犯的忘恩負義的罪行，而為之祈禱。耶穌曾抱怨當時的以色列人民說：「我多次想聚集祢的子民，有如母雞把幼雛聚在翅膀底下，但祢卻不願意」（瑪二三 37）。藉此，天主也呼籲那遠離祂、背叛祂的信徒再回到祂的懷抱。此聖歌後，可加念以下禱詞：

天主，我們的慈父、我們的救主，祢藉由祢聖子——除罪羔羊——的血救贖我們，又將我人背負在肩上，好似老鷹背負幼子，到達安全之地，讓我們進駐祢準備的福地，享受祢神國、教會的富裕——滿溢的神恩異寵。請不要允許我們再遠離祢，我們要誓許忠實遵守祢的誠命，順從祢的旨意，並與基督常在一起，祂是天主，永生永王。阿們。

△ 聖詠第八篇 上主的偉大及人的尊嚴

作者綜觀天主所創造萬物之美妙、壯觀，讚美造物主的偉大，同時也領悟到人類在受造物之間的尊嚴與特殊地位。

1. 原作者的祈禱

作者面對天主所造的美妙工程，讚頌天主的榮耀及其名號，其名號指祂的本體、尊威、德能等。面對如此偉大的天主，人人都應讚頌天主，甚至赤子乳兒也應讚頌。另一方面，作者也體驗到人類的卑微，而天主卻對人類悉心照顧，賜給人稍遜於天使的尊榮，統治萬物的能力，讓萬物服從人的命令。因此我人常該讚頌天主說：上主，祢的名在普世多麼偉大！

2. 我們的祈禱

透過此聖詠的禱詞，祈求天主讓我們瞭解祂的偉大和祂對我們的大恩大德，懷著景仰與感恩的心頌謝上主，並對祂的讚頌不絕於口。同時也要為那些仍不認識天主的人們祈禱，使他們透過觀察宇宙萬物的奧妙，能認識天主的存在和偉大。教會提供我們一端聖詠祈禱文如下：

無限光榮的造物主，祢賜給人治理大地的權柄；求祢幫助我們，常服從祢的旨意，承認祢的偉大。阿們。

第三週 主日

第一晚禱（星期六晚間）

導言

今日晚禱的聖詠主題：天主雖然崇高而神聖，卻垂顧弱小卑微（聖詠一一二）；並提供一個蒙天主提拔和照顧者向天主奉獻感恩祭的榜樣（聖詠一一五）。最後的聖歌給我們指出一個超乎人性的榜樣：主耶穌如何謙卑自下，而蒙天主高高舉揚，使祂超越萬有之上（斐二 6~11）。

△ 聖詠第一一二篇 讚頌上主的名

此為聖詠中稱為「阿肋耳」聖詠（一一二~一一八）中的一篇，意指「讚頌之歌」，其開端詩節都用「阿肋路亞」。以色列人通常在大慶節詠唱，比如在逾越節聚餐之前需詠唱此歌。

1. 原作者的祈禱

作者首先邀請上主的僕人，及所有信奉天主者要隨時隨地讚美上主的名，因為祂超越列國萬邦，祂的光榮凌駕穹蒼，祂俯視諸天和大地。上主雖然如此崇高偉大，卻垂顧弱小，尤其是貧困者。說明我們的天主如何關懷世人，尤其有急需的人和弱勢的民眾，祂提高他們的身

份，使他們與公卿同席，與縉紳並坐；祂也使不妊的婦女成爲多子的母親。故此常應讚美上主。

2. 我們的祈禱

本日日課此聖詠的標題下，引證了路加福音的一句話：「祂從高座上推下了權貴，卻提拔了卑微」（一 52）。這提示我們要以聖母瑪利亞歌唱她的「謝主曲」（Magnificat）的心情來詠唱這篇聖詠：感念至高的天主，如何垂顧卑微貧賤。日課中所列出不同時期所用的對經，也幫助我們以不同的心情誦念此簡短的聖詠。

△ 聖詠第一一五篇 在聖殿中謝恩

這篇聖詠與第二週星期五晚禱之第一一四篇聖詠，依照希伯來文聖經，是合而爲一的，內容與風格彼此相同，主題是向上主謝恩。

1. 原作者的祈禱

作者患病，處於死亡邊緣，雖痛苦萬分，但他對上主始終保持信心，懇求上主援救，並向上主許願，痊癒之後，必會獻祭謝恩。的確，他的祈禱蒙上主垂允，解除了他的羈絆（死亡的危脅），因而攜帶著禮品到聖殿獻上讚頌、感恩之祭，實踐他的諾言。向上主舉起救恩的

杯，是感恩祭禮的一部分；舉酒杯，然後把酒倒出來，表示謝意。

2. 我們的祈禱

日課中此聖詠的附標題取自希伯來書(一三 15):「我們要藉著基督不斷地把讚頌之祭奉獻給天主。」這提示我們的生活應是奉獻給天主的「讚頌之祭」，對天主賞給我們的種種恩惠，尤其爲了基督帶給我們的救恩，呈上讚頌的祈禱。在彌撒中，當成聖血後舉起聖爵時，心中可說：「我要舉起救恩的杯，我要呼喚上主的名；我要獻上讚頌之祭。」

我們也可藉此聖詠爲病患及受苦的人祈禱。此聖詠後，提供一端禱詞，幫助我們把此聖詠轉變爲基督信徒的祈禱，依靠基督，爲臨終者、爲受苦者祈禱：

天主，求祢幫助面對臨終時刻的信者，他們的死亡在祢的眼中十分珍貴，因為基督藉祂的苦難爲我們賺得了彌足珍貴的聖寵。我們感謝祢，懇求祢，當我們遭遇困難或逆境時，賜給我們堅忍的力量。阿們。

△ 聖歌 斐理伯書二 6~11

(見第一週主日第一晚禱)

晨 禱

導 言

此主日晨禱聖詠讓我們偕同整個受造的萬物頌揚天主，因為祂是造物主，也是掌管萬物的主宰（聖詠九二）；因此宇宙萬物，無論天上的或是地下的，都應讚頌上主（達尼耳三；聖詠一四八）；尤其祂特別垂顧、親近祂的人民，使他們嶄露頭角，我人更應讚美祂。

△ 聖詠第九二篇 造物主的偉大

這是一篇所謂國王登極時所唱的聖詠，藉此稱讚天主的至高王權，祂不僅統治以色列，而且掌管整個宇宙，祂是宇宙萬有的大君王。

1. 原作者的祈禱

作者靜觀、默思宇宙萬物的奧妙。首先讚頌造物主的偉大，「祂奠定了塵寰，大地永不搖撼……」；在祂完成整個造化工程後，安坐為王，作者高呼：「上主為王了！以尊威做衣冠……腰繫大權」；祂統治高天、大地與海洋。祂也制訂法律，掌管人類，作者稱呼上主說：「祢的誓言（約法）信實可靠！」天主是藉著法律管理祂的子民，遵守法律者將稱為聖者，只有聖者始能在其聖殿事奉祂，因此「願祂的殿宇永保聖潔」。

2. 我們的祈禱

我們與原作者一起讚頌天主的偉大，承認祂確是超越萬有的主宰，也可將此聖詠貼合在基督身上。為將臨期的對經：「上主即將來臨，絕不遲延……並把自己顯示給萬民」；為復活期的對經：「上主為王，以尊威做衣冠。阿肋路亞」；無疑的，這都是指向基督。我們用此聖詠祈禱時，期待著基督在現世作我們的主，在末世將永遠為王，將有新天新地出現，一如默示錄所預言的（參閱默一一 15～17；一九 6，7）。

△ 聖歌 達尼爾先知書三 57～88，56

（見第一週主日晨禱）

△ 聖詠第一四八篇 對造物主的讚歌

這篇聖詠與以上聖歌（達尼爾三）在內容與格調上很相同，上天、下地的一切和普世萬民都依次被召請讚頌造物主。此聖詠是由創世紀前兩章啓發而成，將創世紀內容以詩歌方式來描述。這篇聖詠也是以色列人每天必念的早課。

1. 原作者的祈禱

作者招呼所有受造物，包括人類、一切生物、動物以及大自然的一切現象都要讚頌造物主、上主。有靈性

的人是以心靈、以口舌讚頌，而無靈的萬物則以它們的存在，彰顯造物主的偉大和榮耀。但上主特別眷愛祂的子民，使他們「嶄露頭角」，所以人類更應讚頌上主，並應該「因上主而自豪」。

2. 我們的祈禱

身為具有理智和靈性的人類，觀察到天主所造的形形色色、奧妙的萬物，本應時時處處讚揚上主，但事實上，很少人在日常生活中想到天主、讚頌天主。

作為基督信徒，有責任為他人代禱。這篇聖詠幫助我們常常協同萬物齊聲讚頌造物主、宇宙萬物的主宰。誦念此聖詠後，可加念以下禱詞：

上主，所有天使和天上的軍旅，都日夜不停地謳歌讚美祢，願世上所有的受造物都光榮祢、事奉祢，普天和大地都宣揚祢的榮耀。阿們。

第二晚禱

導言

此晚禱聖詠讚頌主基督復活的勝利：聖詠一〇九是關於默西亞勝利稱王的預言。聖詠一一〇篇則帶領我們讚賞天主爲人所做的偉大而奇妙的工程，尤其拯救祂子民的事蹟。最後的聖歌（默一九）讓我們偕同天上的天使和諸位聖人聖女一同高唱：「阿肋路亞，我們的主爲王了！」

△ 聖詠第一〇九篇

（見第一週主日第二晚禱）

△ 聖詠第一一〇篇 上主的偉大工程

此聖詠主要內容是天主在以色列歷史中所行的偉大工程，也道出以色列宗教生活的本質：忠實履行跟天主訂立的盟約。

1. 原作者的祈禱

此聖詠是以色列人在禮儀聚會中所誦念的經文。作者首先指出要讚頌天主的理由，也是本聖詠的主題：「上主的化工確實偉大……」，之後述說在歷史中天主施予其子民的種種恩惠：賜與食物（瑪納）；訂立盟約；給予規誡（法律）；拯救其子民脫離埃及和巴比倫等等偉大事

蹟。這些都使人領悟到天主的神聖可畏、寬仁慈愛，因而應讚頌祂、服從祂。

2. 我們的祈禱

天主在舊約時代賜與選民的種種恩惠，指示並象徵在新約時代，天主透過基督賞賜給我們的更豐富的恩寵。因此我人應感謝我們的主耶穌基督，讚頌祂：「祢的化工確實偉大！」因為祂將更美好的食物——祂自己的體、血給我們吃喝。祂的奇蹟，亦即祂的聖事，永留人間，藉此與人常相交往。最大的恩惠是祂藉由十字架的流血犧牲拯救我們，並與天主訂立新而永久的盟約，使我們成為天主鍾愛的新選民。因而我人應敬畏天主，即對祂絕對尊敬和信靠。有了這種敬畏，才能開始擁有真智慧，真正認識天主的偉大和自己身為人的價值。藉此聖詠的祈禱，讓我們祈求天主加強我們的信德，賜給我們真正的智慧。

△ 聖歌 默示錄十九 1-2, 5-7

(見第一週主日第二晚禱)

△ 聖歌 伯鐸前書二 21-24

(見第一週主日第二晚禱〔為四旬期〕)

第三週 星期一

晨 禱

導 言

此晨禱的兩篇聖詠及聖歌均以聖殿為中心。第一篇聖詠（八三）的詠唱者是一位朝聖者，期望到聖殿時能與天主相會。聖歌（依二）提供先知依撒意亞的神視：基督成為將來的聖殿，即當祂被懸於十字架時，將吸引萬民來歸向祂。最後的聖詠（九五）期待有一天高興地慶祝所有世人在天上的聖殿中事奉上主。

△ 聖詠第八三篇 渴慕上主的聖殿

此篇聖詠是對耶路撒冷聖殿的讚頌，聖殿是以色列人民生活的中心，是天主許諾常臨在的地方。在大慶節，人民常去朝聖過節、祈禱獻祭。

1. 原作者的祈禱

這篇聖詠是極富深情的詩篇，述說作者如何讚賞並渴望進駐到天主的聖殿：「祢的殿宇多麼可愛，我渴慕上主的庭院。」因為天主臨在於聖殿，作者渴望有如麻雀、燕子一般住在聖殿裡讚美天主，那該有多好：「住在祢的殿裡，不斷讚美祢的人真有福氣。」但在朝聖的旅途中，

會經過一些困難、「乾涸的山谷」，然而朝聖者對天主聖殿的渴望，使他們蒙受天主賜福，使「時雨初降」灌溉田園。所以「他們一路愈行愈健，直達熙雍朝見天主」。到達聖殿後，朝聖者為自己祈福，也為「受傅者」（當時的國王或在聖殿服務的司祭）祈禱，求上主保佑。然後表達居於聖殿的美好：「在祢聖殿一日，遠勝他處千日……」。因為有天主時常照顧和保護，祂有如太陽，又似護盾，對忠貞的人慷慨施恩。因此，依靠天主的人，才是真正有福的人。

2. 我們的祈禱

此聖詠的主要標題：對上主殿宇的渴慕；其副標題則引用希伯來書的一句話：「我們在這世界上沒有久居的城，而是在尋求那將來的城」（希一三 14）。這暗示我們現世的生活好似一種朝聖之旅，在走向天上的耶路撒冷聖城，我們所熱烈渴望的聖殿是永遠跟天主相聚的天鄉。旅途中會遭遇困難，但有天主恩寵的照顧，供給旅途中需要的食糧：基督的聖體聖事，我人就會「愈行愈健」地奔赴天鄉。

我們的聖堂是天上耶路撒冷的象徵，在我們從家中前去聖堂朝聖、祈禱時，藉此聖詠應激發我們嚮慕天鄉

的願望。在此聖詠後，教會提供的一篇禱詞幫助我們祈禱說：

仁慈的聖父，祢的聖子，為我們受盡了苦難，祢便高舉祂，使祂在天上坐在祢的右邊；求祢在通往天鄉的旅途上，引導祢的教會，藉祢聖子的祭獻，帶領我們到達祢永恆的天鄉。阿們。

△ 聖歌 依撒意亞先知書二 2~5 上主的聖殿超越群山

依撒意亞先知寫書的時代是在第八世紀時的南國猶大，當時北國以色列已被亞述佔領，巴比倫的武力也逐漸增強，並於公元前 587 年佔領耶路撒冷。在此即將遭遇國破家亡的情景中，先知預見一種神視：天主居住的聖殿山岡，將成為萬民景仰的中心，所有人民將享有和平。

1. 原作者的祈禱

先知預言並描述將來默西亞時代時的和平遠景。首先上主的聖殿山岡（熙雍山）將成為萬民的中心、朝聖的中心，人民「都向它湧來」，因為那裡有上主臨在，制訂法律，「統治列邦，裁判萬民。」那時將是一個和平盛世：人類「將把刀劍鑄成鋤頭，把槍矛製成鐮刀」，「不再持刀相向、動兵打仗」。為達到這種境界，「我們要在

上主的光明中前進」，亦即必須在上主之聖言的光照下生活，人間才能享有真正的和平。

2. 我們的祈禱

依撒意亞先知神視中所描述的和平遠景，無疑地是在耶穌再度光榮的來臨時，才能完全實現。為身為基督信徒的我們，應常熱誠地祈禱說：「主耶穌，請來罷！」（默二二 20）「願祢的國來臨！」在目前所處的環境中，應努力在基督福音之光明中生活，使周圍的群眾，能認識基督及實踐其福音，而湧向祂的教會，「使眾人都前來朝拜上主」（默一五 4）。只有在全人類接受救主，真誠實踐祂愛的誡命時，才能享有內在與外在的平安。此聖歌後，可加念以下禱詞：

全能仁慈的天主，為了重整世界，革新人類，祢派遣祢的聖子降來人間，以祂的十字架及捨己為人的精神，作為天人合一及萬民團結共融的基石，促使人人都敬奉祢為唯一真主，彼此互愛互助，就不會再持刀相向，動兵打仗。我們懇求祢幫助祢的教會及所有信眾，都努力以十字架的光輝照耀仍處於仇恨黑暗中的人群，而走上和平共融之路。阿們。

△ 聖詠第九五篇 上主是天地的君王和審判者

這是一篇稱頌國王登極的聖詠，讚頌天主為普世的君王，並且期待著祂降來統治世界人類，永遠為王的那一天。

1. 原作者的祈禱

作者稱此聖詠為「新歌」，但不一定是新編寫的，其中採用了不少其他聖詠中的詩句。其之所謂「新」，可能是為讚頌天主的新作為，也就是天主把他們從巴比倫的奴役中救出來，因此有學者認為這篇聖詠是充軍之後的作品。主題是請所有的人都承認天主的偉大，普天和大地的一切都要歡欣讚頌祂。祂超越列國萬邦，超越其他一切神祇。祂是唯一的真神，其它的所謂神明都是虛偽不實的。所以萬民都應向天主獻禮，到聖殿奉獻犧牲，表示臣服，頂禮朝拜，並向萬民宣布：「上主為王！」身為普世君王，祂以正義和信實治理世界，祂以後也要降來以此審判萬民。

2. 我們的祈禱

這篇聖詠是一曲新歌，它顯示出天主萬古常新的面貌；它描述的各個情節為新約時代仍是清新的。它也預告耶穌最後降來的情形，祂將使萬物更新（參閱默二一

1)，那時，那些被救贖的人「在寶座前，在羔羊面前唱著一首新歌」(默一四3)，讚頌上主，歡呼「上主為王！」在現在的生活中，在缺少正義與誠信的社會生活中，我們懷著信心與希望向天父祈禱，期盼正義的救主基督再度降來，革新我們人的生活，讓人人心懷正義感，以誠信相互交往。如此末日審判到來時，我們能被接納到天庭，環繞在天主面前，永遠歡唱讚頌的新歌。

晚 禱

導 言

此晚禱第一篇聖詠是遭難者向天主的苦訴，祈求祂援助(詠一二二)；而第二篇聖詠(詠一二三)及聖歌(弗一3~10)是以上祈禱的應允，天主常援救遭受苦難的人。

△ 聖詠第一二二篇 上主是祂子民的依靠

此聖詠標題下所引用的短句：「兩個瞎子喊叫說：主、達味的後裔，可憐我們罷！」(瑪二〇30)這提示本聖詠的中心內容，述說受苦受難者如何哀懇地向上主呼求援助：「上主，求祢憐憫我們，憐憫我們！」此為本聖詠的高峰。

1. 原作者的祈禱

作者首先承認他與天主之間的關係：天主高居於諸天之上，自己像僕人面對主人，又像婢女面對主母，懇切求助，直到獲得憐憫為止，顯示出他對天主的依賴之情。作者的求助有一種急迫感，因為他正「飽嚙欺凌」，「受盡富貴人的輕慢，驕傲人的污辱。」此聖詠背後可能反映以色列從充軍之地巴比倫返國後受到鄰國輕視的情形，也顯示當時社會上存在著不公不義的情形。作者身份卑微，對此處境深感無能為力，只有投奔公義的天主，請求憐憫。

2. 我們的祈禱

在今天的世界上，在國際之間，強權欺凌弱小；在社會上人際之間，富貴者輕視貧困；教會和信友在一些國家或地方遭受歧視，甚至受到迫害。藉由此聖詠，我們為生活在此處境中的教會和信友祈禱。另一方面，我們自己也可能有時遭遇到相似的處境，此聖詠幫助我們像聖經上所說的那個瞎子一樣呼求主耶穌：「可憐我們罷！」(瑪二〇30) 因為只有天主是我們有力的依靠。此聖詠後，可加念以下禱詞：

仁慈的天主，祢無所不在，無所不知，求祢憐憫我們的軟弱，堅強我們的信德，使我們仰賴祢的助祐，在任何環境中能為信仰作證。阿們。

△ 聖詠第一二三篇 我們的救助來自上主

此篇聖詠是在以色列被天主從敵人手中解救後，對天主的讚頌與感恩，其主調是讚頌：「請讚美上主，祂沒有拋棄我們，任憑敵人摧殘蹂躪。」

1. 原作者的祈禱

作者首先述說天主對人民的救助，使他們擺脫敵人（可能指鄰近的強國）的侵害，沒有天主助佑，他們「早被活活地吞食」。這說明，他們的敵人像凶猛野獸一般的厲害；又像洪水巨浪將人沖失、捲走。敵人的陰謀又好似獵人設下羅網，陷害他們。因為有天主護佑，他們才逃脫了這些災害，故此應讚美感謝上主。

2. 我們的祈禱

在我們的生活中可能遭遇到有形與無形的敵人，如同聖經上所說：「你們的仇敵、魔鬼，如同咆哮的獅子巡行各處，尋找可吞嚥的人」（伯前五 9）。所謂魔鬼可能以不同的形像出現，誘惑人、搔擾人、迫害人。實際上，整個教會、個別信友團體或個人，在歷史過程中，在不同的時代、不同的地區，過去曾遭遇到，將來也仍會遭遇來自仇教者的搔擾、迫害。保祿宗徒福傳生活是一個具體的例證。他傳教時，受盡了各種磨難和迫害，但主

基督對他說：「不要害怕……因為有我與你同在」（宗一八9~10）。

在我們生活順遂時，不要忘記為那些遭受災難或受迫害的教會和信友祈禱。「我們的救助來自上主，是祂創造了天地萬物」，此一詩節是教會經常用的經句，在生活的困境中，可用來提示我們，不要怕，要依賴天主。這篇聖詠後可附加以下禱詞：

主耶穌基督，祢曾預告祢的門徒，他們都將因祢的緣故而受到迫害。當我們遭受迫害或受歧視時，請賜給我們耐力和勇氣，保佑我們脫離惡人的詭計和陷害。阿們。

△ 聖歌 厄弗所書一 3~10

（見第一週星期一晚禱）

第三週 星期二

晨 禱

導 言

此晨禱所用的聖詠及聖歌給我人啓示天主令人驚奇的救恩。救恩源自天主對人表現的慈悲和信實、正義與和平（詠八四）；天主的救恩好似一座堅固的城堡，正義的人居住在內安享太平（依二六 1~3）；救恩也在於天主歡欣眷顧、保護祂的子民（詠六六）。

△ 聖詠第八四篇 我們的救援近了

以民因背棄天主被充軍到巴比倫七十年之久，天主寬恕了他們，使他們返回故鄉。然而一段時期的生活仍極爲清苦，聖城耶京也未能重建，作者因而懇求天主大發慈悲，憐憫他們。天主藉由作者之口許諾，凡敬畏祂的人將獲得慈愛與真誠、正義與和平。

1. 原作者的祈禱

作者首先感謝天主，寬恕他們的罪過，拯救他們脫離充軍厄運，回到本土；但回家後看到滿地淒涼、家園慘破的景像，向天主懇切哀禱，恢復國土以前的盛況，使人民安居樂業。天主藉由作者答覆，上主必會賜下甘

露，土地必會豐收，正義與和平隨後而至。此項預言將會在以後的世代中逐部實現。

2. 我們的祈禱

我們要首先為我們所接受的種種恩惠感謝天主，在遭遇痛苦、患難的時日，求天主憐憫，信賴天主的慈悲。祂必會滿足我們的心願。此篇最後可誦念聖詠禱詞：

上主，求祢向我們顯示慈愛，我們既貧窮又軟弱，請消除我們內心的不安，加強我們對祢永遠的信賴。阿們。

△ 聖歌 依撒意亞先知書二六 1~4；7~9；12 勝敵之後的讚歌

此段聖歌是所謂依撒意亞先知之「默示錄」（依二四~二七）的一部分。先知預告，以色列當時雖面臨社會與政治動盪不安，飽受邪惡勢力的威脅，但到天主最後審判時，熙雍—耶路撒冷將成為忠貞子民的堅城、避難所。

1. 原作者祈禱

在惡人當道，敵人環視的情況中，作者對天主表達全心信賴，預見天主最終的勝利，使高傲的城市（敵人）摧毀，使耶路撒冷成為堅固的城堡，讓義人安居樂業，因而，寫了這首戰勝敵人之後的讚歌。

2. 我們的祈禱

依撒意亞先知當時所處的環境和他對將來的神視 (vision)，顯然地，可應用到新約時代教會的身上。在身處種種困難和常受迫害的境遇中，基督信徒應對天主常表達完全的信靠，終有一日天主會使教會成為堅固的城堡——新耶路撒冷，天主的忠貞子民可欣然進入，安享永福，同聲歡唱這首勝利的凱歌。此聖歌後可加念以下禱詞：

主基督，祢是我們的堅城、我們的堡壘；我們只信靠祢，因為祢是我們和平的唯一靠山。在我們生命的旅程中，求祢保佑，也使我們作信仰忠實的見證。阿們。

△ 聖詠六六篇

(見第二週星期三晚禱)

晚 禱

導 言

天主常是祂子民在災難中的守護者 (詠一二四)，我們要像赤子般地信靠祂，好似嬰兒信靠母親一樣，這種對天主的信賴是進入天國的大門 (詠一三〇)。最後以一首讚頌救主的詩歌 (默四) 結束此晚禱。

△ 聖詠第一二四篇 天主守護祂的子民

以色列受到獨裁國王或外族暴虐的統治，以色列人民也因而被迫多不守法，或背棄傳統信仰。聖詠作者敦勸人民要奉公守法，信靠天主，因為天主會保護他們。

1. 原作者的祈禱

作者首先表達對天主的信靠，相信天主必會保護忠心倚賴祂的人民，就好像群山圍繞著耶路撒冷，保護它。祈求天主使聖城及心地善良、正直的以色列人民永享太平。

2. 我們的祈禱

耶路撒冷是教會的象徵，也時常遭遇到被迫害的困境，致使有些信友背棄信仰；但天主是它堅強的守護者，只要我們信德堅固，就必會得到天主的助佑，不致失去真正的平安。此首聖詠禱詞要我們這樣祈禱：

主，祢在磐石上建立了祢的教會，求祢常常守護它，也讓我們始終忠於它，拒絕魔鬼的誘惑。阿們。

△ 聖詠第一三〇篇 赤子般的信賴上主

此聖詠作者原是一個野心勃勃、心高氣傲的人，但面對至高之天主，體認到自己的實際身價，而變得謙卑，自認渺小，一如赤子——吃奶的嬰兒。

1. 原作者的祈禱

作者首先承認自己的渺小，不敢自視過高，也不好大喜功、妄想成大業。他只求天主使他心靈得享安寧，好像嬰兒偎依在母親懷中。最後他要求以色列要常依賴上主。

2. 我們的祈禱

這首聖詠在「日課」（每日頌禱/每日禮讚）中的附標題，引用耶穌的話：「我是良善心謙的，祢們要向我學習」（瑪一一 29），提醒我們在用此聖詠祈禱時，要祈求甚麼。此首聖詠後之禱詞這樣祈求：「主耶穌，祢曾應許，要把天國賜給謙卑和像似孩童的人。求祢助祐我們不要讓驕傲控制我們的心……好能從祢父那裡得到憐愛。」所以在用此聖詠祈禱時，要懷著一顆赤子之心，謙虛的懇求，才能得到天父的憐愛。可加念以下禱詞：

主基督，祢給我們留下了良善心謙的榜樣，也說過，除非你們成為小孩子，不能進天國。求祢控制我們不當的野心及願望，而只信靠祢，在困難中，向孩童投奔到祢的懷抱。阿們。

△ 聖歌 默示錄四 11～五 9，10，12 蒙救贖者的讚詞

（見第一週星期二晚禱）

第三週 星期三

晨 禱

導 言

第一首聖詠（八五）是貧困的人在艱難中向天主所做的懇切求助的祈禱；第二首聖歌（依三三）及最後一首聖詠（九七）可以說是天主對上述祈禱的答覆。

△ 聖詠第八五篇 貧困者在逆境中的祈禱

此聖詠作者身處險境，被人打擊，但真心信靠天主的助佑，而向天主所做的哀禱，同時也讚美天主的偉大與仁慈。

1. 原作者的祈禱

作者在祈禱中承認自己生活的處境：困苦貧窮，受人無理攻擊、謀害性命。同時也表達他對天主的信賴，並讚頌天主的無比偉大、良善慈悲、寬仁信實，確信天主定會俯允他求助的懇禱哀求。

2. 我們的祈禱

本聖詠在「日課」中的附標題引用聖保祿的話：「天主在種種磨難中常安慰我們，願祂受讚美」（格後一 3，

4)，這提示我們在困境中用此聖詠祈禱時，要信賴天主的慈悲無量，確信祂必會帶給我們安慰，俯聽我們的祈禱，但不要忘記對天主的讚頌、感謝。同時也要對偉大天主的慈愛作生活的見證。《讚歌》中提供此聖詠後之禱詞：

仁愛、慈祥的天主，……我們信賴祢的慈愛，求祢以大能時常支援我們，幫助我們在眾人面前作祢愛的見證，使他們也因此讚美祢、光榮祢。阿們。

△ 聖歌 依撒意亞先知書三三 13～16 天主秉公審判

這首聖歌是依撒意亞先知一篇預言的一部分，談到有強大的敵人，威脅並佔領耶路撒冷，但最後此敵人會潰敗，耶路撒冷將會重建。先知的預言反映出那時以民被充軍時期的情形，並呼籲選民善作準備，修練接近天主應有的美德：誠實、正義、仁愛等。

1. 原作者的祈禱

這首聖歌是天主藉由先知的口，對被俘虜的選民所做的應許。不過，要他們先勤修種種社會美德：行事正直、誠實待人、拒收賄賂、奉公守法，如此才能重獲天主大能的護佑，「有磐石的堡壘作為保護」，使他們安居樂業，飲食永保不缺。

2. 我們的祈禱

先知所預言的天主的應許，也是為我們一祗的新選民，所以此聖歌的附標題引用宗徒大事錄的話：「這恩許是為你們和你們的子女，以及所有遠方的人」(宗二 39)。提示我們在用此聖歌祈禱時，要矢志遵守天主的訓示，期待祗的恩許；也為所有的人祈禱，都能成為天主的新選民。

△ 聖詠第九七篇 上主審判萬民，獲得勝利

此聖詠讓我們想到並期待基督的第二次來臨，聖達修曾說：「此聖詠預示主的第一次來臨和萬民的信賴」。表達天主對在以民中所獲得的一項偉大勝利（使以民由充軍之地，返回家園）的慶祝，而讚頌身為君王、救主和審判者的天主，因為祗是受難者正義而仁慈的救主。

1. 原作者的祈禱

以民由充軍之地返回家鄉，以及耶路撒冷聖殿得以重建，被認為是天主大能的勝利，是一項連外邦人也承認的奇事。作者邀請以民向上主歡呼，讚頌至公至義、慈悲無量的天主。

2. 我們的祈禱

這首聖詠幫助我們瞻仰天主在末日將戰勝邪惡，救

贖萬民的情景。今天的世界仍到處瀰漫著邪惡的勢力，許多人受其控制，但終有一天，在基督第二次來臨時，天主會大獲全勝。祂將秉公審判萬民，忠實遵行祂旨意的人，將分享祂最後的勝利。在詠唱此聖詠後，可加念以下禱詞：

仁慈的天主父，由於祢的大愛，祢對以色列家顯示了祢的慈悲和信實，行奇蹟，拯救他們，脫離奴役。求祢教導我們在萬民間宣揚祢的正義和慈悲，使人人知道讚美祢、感謝祢。阿們。

晚 禱

導 言

任何具有真正價值的事物，只有在天主採取行動時，才能達成。第一首聖詠使人回顧天主如何奇妙地拯救了在巴比倫充軍的以民。第二首聖詠指出天主如何保護及照顧祂的子民。新約聖歌則是對基督的讚頌，只有在基督內，萬有才能歸一。

△ 聖詠第一二五篇 我們的喜樂和期望全在天主

這是在以民從巴比倫回歸本國時的作品。表達回歸家園的喜樂，同時也為那些不願或尚未回國者祈禱，好使同胞能於本國團聚。

1. 原作者的祈禱

作者回顧以民能回歸本國，猶如一場夢，因為多次他們對先知所說他們將獲救的預言，常抱著不信或懷疑的心。如今他們真的能回歸家園，好似作夢：「上主率領俘虜，我們彷彿身在夢中」，於是他們歡欣地引吭高歌。回顧所經過的種種困難，喜悅之情溢於言表，那種喜悅好像在沙漠旅途中，見到小溪，因而讚頌天主為他們所行的奇蹟。回到本土後，他們仍遭遇到不少困難，荒廢的園地要重新播種，破壞的城市需要重建，但懷有希望，確信天主會幫助他們，報答他們的辛勞：「含淚播種的，必含笑收割。」

2. 我們的祈禱

此首聖詠使我們想到基督信徒生活末世的幅度：我們仍生活在此世、「充軍之地」，遠離天鄉本土；我們也確知，降生成人的天主子耶穌基督，已經給我們指出回歸天鄉的道路，祂以自己的十字架及復活，使我們獲得救恩，可以跟隨祂走上天鄉之路。在此道路上，會遭遇到困苦、災難，但我們的「憂苦將化為喜樂」，「含淚播種的，必含笑收割。」麥粒死去，而後才有所生產，這是耶穌的教導。背負十字架跟隨耶穌，終久會獲得幸福。要懷著這種希望，誦念這首聖詠。最後可誦念聖詠禱詞：

主、耶穌基督，我們的生命與復活，求祢在教會內重行祢的救贖工程，引導那些處於憂苦和不安中的信徒，走向永福的道路。含淚所播的種子，能收穫歡笑的喜樂。阿們。

△ 聖詠第一二六篇 若無天主，則徒勞無功

此聖詠第 1 節首先指出一個普遍的原則：人生事業的成功在於天主的降福。此原則也適於家庭及教會生活，沒有天主的助佑，將無所成就。這也是耶穌給宗徒們的教導：「沒有我，你們甚麼也不能做」（若十五 5）。

1. 原作者的祈禱

以民從巴比倫回歸家園，要重建耶路撒冷城及聖殿，遭遇一些人的反對和鄰國的敵視，困難重重，因此需要天主助祐始能完成重建工程，家庭生活也是需要天主的降福才能享有無憂無慮的幸福生活。這是作者承認人力的軟弱，向天主求助的祈禱。

2. 我們的祈禱

此聖詠標題下引用聖保祿給信徒的一句話：「你們是天主的建築物」（格前三 9），提示我們建設教會及家庭的責任，及執行此責任的不易，但賴天主的助祐，就不會徒勞無功，並會獲得天主的賞報。誦念此聖詠後，可

加念此聖詠禱詞：

一切美善和全能的天主，祢願意人在地裡播種，然而祢使種子發芽滋長、成熟結果；求祢使建設教會及建立家庭的人們，更依賴祢的大能助祐，勝過自身的努力。並求祢加強我們的信德，相信我們所完成的工作都是靠祢恩寵的助祐，而知道讚美祢、感謝祢。阿們。

△ 聖歌 哥羅森人書一 12~20

(見第一週星期三晚禱)

第三週 星期四

晨 禱

導 言

本日晨禱之聖詠和聖歌強調天主的至高至大、神聖無比，以及祂對萬民萬物的統治權。天下萬國，不僅是以民，都源自祂，也都將認識祂（詠八六）；上主將帶著大能和獎品降來實行祂救恩的計畫，無人能阻止祂（依四〇10～17）；上主將為王，尊貴崇高、統治萬邦（詠九八）。

△ 聖詠第八六篇 熙雍是萬民之母

這首聖詠是一篇預言，熙雍將成為全世界的精神中心，新約視之為對教會的預言，一如聖保祿所言，「天上的耶路撒冷是自由的，將成為我們的母親」（迦四 26）。

1. 原作者的祈禱

作者以一種深度的遠見和特殊的普世觀來稱讚耶路撒冷，此城雖小，將成為萬國萬民景仰的中心。因為作者相信，上主的約櫃保存在此聖城的聖殿，亦即天主與他們同在，因而預見萬民將來必會歸順天主，以耶路撒冷為他們的母親。人民將結隊前來，高呼：「祢是我們的生命之源，我們的家鄉。」

2. 我們的祈禱

身為新耶路撒冷—教會—的子女，此聖詠應導引我們歌頌我們的慈母教會，今天她雖然在世界上仍是弱小羊群，我們要懷著堅強的信心，相信終有一天，她將成為萬民之母。因為基督深愛教會，甚至為她捨身致命，好使她完美無瑕，而能使所有的人都歡欣奉她為母（參弗五 25-27）。誦念此聖詠後可加念此禱詞：

主、基督，祢曾為耶路撒冷人的不忠不信，哭泣流淚，並任她被敵人摧毀；然後祢建立了新耶路撒冷作為萬民之母。求祢使所有信徒都歡欣以作祢教會的子女為榮；期盼有一天全人類都能進入天上的耶路撒冷，和平相處，共享永福，並承認祢是天主，永生永王。阿們。

△ 聖歌 依撒意亞先知書四〇10～17 善牧是至高者、大智者天主

這首聖歌取自所謂第二依撒意亞先知（後編—安慰書），他是生活在以民於巴比倫充軍末期的一位先知，內容多為安慰以民的話，使他們依靠大能大智仁慈的救主，將來必會擺脫奴役的生活。此聖歌的標題：「善牧是至高者，大智者天主。」說明天主如何照顧祂的選民，必會拯救他們擺脫敵手。實際上，巴比倫王被波斯王戰勝，而讓以民獲得自由回歸家鄉。波斯王象徵主基督，帶領人脫離惡魔的奴役，獲得自由。

1. 原作者的祈禱

作者讚頌天主的偉大和慈悲。面對天主，世界上的一切萬物，無論是人類或生物、植物等無靈之物，都算不得甚麼。而天主對所有萬物，尤其對人類、對遭難被奴役者則猶如善牧，細心照顧，帶領他們回歸安全的羊棧。先知藉由這些話語，安慰當時被俘虜的選民，表明天主會快來拯救他們：「看哪，祂將帶著大能降臨，隨身帶來獎品。」如此，激發選民對救主的期待。

2. 我們的祈禱

誦念此聖歌時，我們學習到天主如何慈悲待人。善牧是主耶穌常用的一個圖像，說明祂對人的慈心和態度。同時我們也要體會到天主那令人不能置信的行事方式，祂怎會利用一個外邦國王，來拯救以民。「祂的思想與我們的不同，祂做事的方式，也與我們的不同」（參依五五 8）。祈求天主加強我們的信德，即便在困難中不瞭解天主的聖意時，不致失望。此聖歌後，可加念此禱詞：

主基督，永恆的善牧，祢以無比的愛心召集了群羊在祢的羊棧—教會，又以大智大能予以保護和照顧。求祢堅強我們對祢的信心，在我們遭遇到困難和任何危險時，只依靠祢，就像嬰兒偎依在母親懷中，深信祢是我們唯一的道路、真理和光明。阿們。

△ 聖詠第九八篇 我們的天主神聖無比

這是五篇「上主爲王」的詩歌最後一篇。這幾首詩歌讚頌天主爲王，藉此以民重述對天主的依賴，相信天主是整個世界的主宰，萬民都要敬拜祂。

1. 原作者的祈禱

作者藉此聖詠讚頌天主使以民充軍後回歸家園，重建王國及耶路撒冷聖城，而得以崇拜在新建的聖殿登極爲王的天主。作者願萬民都稱頌祂的大名，要到祂面前俯首朝拜，因爲祂可敬可畏、神聖無比。這首詩歌應該是以民去耶路撒冷朝聖時所詠唱的，表達對天主之神聖和大能的讚頌、敬仰。

2. 我們的祈禱

誦念這首聖詠時，應求聖神導引我們仰瞻在天上耶路撒冷永遠爲王的基督，並讓我們學習到，我們在世生活中的種種磨難和成功均是前往天國的準備或前奏，在那裡將由基督手裡接受永恆的報酬：「忠僕，進來罷，承受給你們準備的國度罷」(參瑪二五 22)。誦念此聖詠後，可念以下禱詞：

聖、聖、聖，大能的君王，神聖無比的萬有的主宰，我們崇敬祢、讚美祢。求祢廣施神恩，使信從祢的子民都能度聖善的生活，能導引外教親友認識祢，承認祢是真天主。阿們。

晚 禱

導 言

本晚禱之聖詠及聖歌均以默西亞—基督爲主題。聖詠（一三一）是有關默西亞將出自達味之家的預言，分爲兩部分：一、記載達味誓許要爲恭奉約櫃建立聖所；二、天主對達味的恩許，從其家族中要興起一位後裔，永遠爲王。聖歌取自默示錄，是對獲得最後勝利之基督的讚頌和感恩。

△ 聖詠第一三一篇 天主對達味的恩許

這首聖詠可能是爲紀念約櫃遷移到聖殿而寫，作者也可能是達味。應該是在約櫃遷移週年記念時所唱的詩歌。

1. 原作者的祈禱

作者可能爲紀念國王及人民爲建立聖殿，重建對上主的敬禮所遭遇到的困難，而寫了此詩歌。後來國王制度消失，而以民也似乎失去生活方向，這首詩歌就用來激發他們對默西亞—新國王—的渴望。因爲上主誓言，要使達味的兒子繼承他的王位，永垂弗替。

2. 我們的祈禱

誦念此聖詠時，讓我們想起，達味真正和確定的兒子就是我們的主耶穌基督。當一位天使向聖母瑪利亞報喜時說：「你將懷孕生子，並要給他起名叫耶穌……上主天主要把他祖先達味的御座賜給他，他要為王，統治雅格家，直到永遠」（路一 31～32）。身為基督徒，我們均是在基督內的達味後裔，要祈求天主賜福祂的教會——新耶路撒冷，實踐祂的恩許，藉由教會為廣大的人群施以救恩。誦念此聖詠後可加念以下禱詞：

主、天主，祢選擇了教會作祢永久的居所，並且把祢的唯一聖子賜給教會作為正義的太陽，照世的光明，求賜祢的教會成為萬民追求的理想家園，使人民能預嘗天國的永福。阿們。

△ 聖歌 默示錄—— 17～18；一二 10～12

（見第一週星期四晚禱）

第三週 星期五

晨 禱

導 言

今日晨禱聖詠是一篇認罪求恕的詩歌，爲自己個人所犯的罪以及以所屬團體身份所犯的罪過，懇求天主憐憫饒恕。最後一首聖歌是在以民因罪遭受打擊、國土被摧殘時期，向天主呼救的哀禱。

△ 聖詠第五〇篇

(見第一週星期五晨禱)

△ 聖歌 耶肋米亞先知書一四 17~21 哀歌

這是耶肋米亞先知在以民歷史上最艱苦的時刻，亦即耶路撒冷城被敵人摧毀的前後時期（約在公元五八七年）的預言。目睹當時國家及民眾生活悲慘的情形，國民暴力相向，農田也沒有生產，而致忍饑受餓，因而向天主哀禱。

1. 原作者的祈禱

作者耶肋米亞先知看到當時全國的慘狀，人民受苦，甚至司祭、先知都逃亡他鄉，求助於其他神明。作

者認為這些災難均源自人民對天主不忠實的罪惡，因而向天主認罪——自己的罪和祖先的罪，懇請天主憐憫、寬恕。

2. 我們的祈禱

這是一篇非常適於在週五誦念的禱詞，使我人想到耶穌被釘在十字架上時，為我們罪人祈禱。耶肋米亞的生活很相似耶穌，被人迫害、受苦而仍為人民祈禱。

讓我們偕同這位祈禱的先知，祈求天主憐憫我們對基督徒信仰生活的不忠或冷淡，也懇求天主幫助我們能認錯、悔改，做祂忠信的子民。此聖歌後可加念以下禱詞：

主耶穌基督，祢曾因耶路撒冷的人民不認祢是救主而哭泣流淚。求祢教導我們能為自己的罪過和全世界人的罪而痛悔哭泣，因而獲得天主的憐憫。求祢不要忘記祢用祢的血與我們訂立的新約，也使我們忠實履行，做祢的好子民，永遠承認祢是我們的救主。阿們。

△ 聖詠第九十九篇

(見第一週星期五晨禱)

晚 禱

導 言

第一篇聖詠（134）稱頌天主在以民歷史中為他們所做的驚人的事蹟，使他們擺脫奴役的生活，而建立自己的國家。取自默示錄的聖歌則是對天主為救贖人類所行的偉大而令人驚奇的事蹟而作的讚美詩。

△ 聖詠第一三四篇 讚頌行奇蹟的上主

這是一首稱頌天主為造物主、為救贖主的讚美詩。分為兩部分誦念，第一部分稱頌天主創造萬物，為以民建國；第二部分頌揚天主是天地之間的唯一真神。

1. 原作者的祈禱

綜觀整個舊約的歷史，尤其以民出離埃及、建國的歷史，作者體認到天主的無限偉大，而對天主的讚頌不絕於口，同時藉由歷史的回顧，加強以民對上主的信心和依賴，不再敬拜那些豪無生命的偶像。

2. 我們的祈禱

在週五（基督受難的日子）誦念此聖詠，幫助我們開始紀念基督的逾越奧蹟，準備慶祝主的日子：天主開始創造，並藉由基督實現救恩的日子。期盼藉此聖詠加

強我們對唯一天主的信仰，除去我們在此塵世生活中所崇拜和追求的各種不同偶像：金錢、權力、享樂等。誦念此聖詠後，可加念以下禱詞：

主、天主，瞻仰祢奇妙的造化工程及施予祢子民的救恩，能強化我們對祢的信賴，並激發我們向祢高歌，讚美祢、感謝祢。求祢恩賜祢的新選民—教會，在萬民中廣傳對唯一真神的信仰，使人人都承認祢是萬有的主宰，普世的君王。阿們。

△ 聖歌 默示錄一五 3~4

(見第一週星期五晚禱)

第三週 星期六

晨 禱

導 言

本日晨禱中所誦念的第一篇聖詠（118 篇）和智慧書是，向天主祈求為承行主旨、遵守法律所需要的恩寵及智慧的祈禱文。最後一篇聖詠（116 篇），聖詠集中的最短篇，則是對慈悲無量之上主的讚頌。

△ 聖詠第一一八篇 145～152

（見第一週星期六晨禱）

△ 聖歌 智慧篇九 1～6，9～11 求上主恩賜智慧

這是出自撒羅滿王之口的一篇極美的祈禱文，向天主祈求智慧—天主的智慧，而不是人的「小聰明」；世人如果沒有天賜的智慧，將一文不值。

1. 原作者的祈禱

作者首先讚揚仁慈的天主如何以他的智慧創造萬有，治理世界；並承認自己的卑微無知，「我病弱壽短，不能熟悉祢的訓令和法律」，而懇求天主給他賜下真正的智慧，藉以明瞭並實行天主的旨意，去建設他的王國。

2. 我們的祈禱

我們藉由洗禮蒙召分擔基督的司祭、先知和君王職，建設祂的教會。在開始今天的工作之前，讓我們祈求天主賜下所需要的智慧和力量，使我們愉快地承行天主的旨意，進行悅樂天主的工作，在仍無信仰的人民間擴展祂的神國。可加念以下禱詞：

全能的造物主，祢的聖言就是祢永久的智慧，祢派遣了祂降臨人間，作為智慧之光，照耀我們人生的途徑，指示應遵循的方向。懇求祢憐憫我們的軟弱、愚昧，從天賜下祢的智慧，偕同我們並在我們內工作，使我們能成己成人，實踐祢的救恩計畫，使世人都加入祢的神國—教會，日後得享天國永福。阿們。

△ 聖詠第一一六篇

(見第一週星期六晨禱)

第四週 主日

第一晚禱

導言

此主日前夕的晚禱幫助我們準備主日的感恩祭。第一篇聖詠引導我們瞻仰天上的耶路撒冷；第二篇是陷於罪惡及困苦的人哭求天主仁慈憐憫、施予救恩。最後的一首聖歌（斐二 6~11）是稱頌天主受苦的僕人——基督的讚美詩。

△ 聖詠第一二一篇 聖城耶路撒冷

耶路撒冷（約在公元前一千年時代）被達味佔領後，定為國家首都，之後撒羅滿王又建立了聖殿，並把約櫃遷來恭奉於此，於是成為以民政治和宗教的中心，而稱之為「聖城」。在大節日，都有許多人民從各地前來朝聖。

1. 原作者的祈禱

作者應是一位到耶京的朝聖者，代表所有朝聖者向聖京發出的心聲，表達嚮往、傾慕、讚頌和祝禱之情。對聖殿及京城的敬仰，那裡「有雄偉的建築、整齊的市容，有達味宗室的寶座」；並為聖城祈求太平，「願平安常在你中間」。

2. 我們的祈禱

誦念此篇聖詠時，使我們想到天上的耶路撒冷，在那裡設有主基督君王的寶座，無數嚮往天國的善男信女，個別地或團體地都前往歡聚，分享主基督準備的永恆聖宴。藉由此聖詠可激發我們嚮往天鄉的渴望。耶路撒冷也象徵教會，我們每個主日、節日前往聖堂（教會）團聚共融，參與主基督的祭宴，就是我們在「預嘗」天鄉盛會。因此應懷著渴慕、歡欣鼓舞的心情去參與主日在聖堂的聚會。誦念此聖詠後，可加念以下禱詞：

主、天主，我們身為祢的新選民，前往聖堂參與主日聚會，慶祝祢聖子耶穌死而復活，升天為王的奧蹟，準備日後在天上的耶路撒冷與諸聖共享羔羊的婚宴。懇求祢加強我們的望德，以歡愉的心期盼那一天的到來，能與我們的主基督和天庭神聖共享永久的和平與幸福。阿們。

△ 聖詠第一二九篇 從深淵呼救

這也是一首悔罪求恕的詩歌，求天主淨化自己的心靈，準備去參加（主日）舉行的神聖禮儀，獲享救恩。「深淵」表示人精神方面陷於罪惡及貧困之中的慘狀，哀求上主垂憐援救。

1. 原作者的祈禱

作者深自反省，感覺到自己的罪過影響他的整個存在，使他好似陷入無底的深淵，只有呼求全能、慈悲的上主助祐，始能脫險。因他深信上主一向寬恕為懷，而耐心期待上主原宥，伸手援救。其期待之情，勝於更夫待旦，等待曙光出現。

2. 我們的祈禱

此晚禱是本週的結束，準備另一週的開始—主日的慶典。我們也都可能覺查到，自身對天主不忠的許多過失，而需要先向天主求恕，而後始能懷著欣喜的心去參與感恩祭宴。彌撒開始的懺悔詞，也就是我們身為罪人向天主的哀呼求助之聲。此聖詠後，可加念以下禱詞：

天主，仁慈的大父，祢讓祢的聖子攝取人性，屈尊就卑；祢願藉此親近我們罪人，拯救我們脫離罪惡的深淵。求祢恩賜我們悔改的力量，遵守祢的規誡，信靠祢的無限慈悲，期待祢的救恩。阿們。

△ 聖歌 斐理伯書二 6~11

（見第一週第一晚禱）

晨 禱

△ 聖詠第一一七篇 （見第二週主日晨禱）

△ 聖歌：達尼爾先知書三 52～57 （見同上）

△ 聖詠第一五〇篇 （見同上）

第二晚禱

△ 聖詠第一〇九篇 （見第一週星期日第二晚禱）

△ 聖詠第一一一篇 義人的幸福

這是一首依照希伯來文字母排列詩句的聖詠，描述那些樂善好施、奉公守法，忠於天主的義者所能獲享的福氣。內容可分為兩部分：1～5 節講述義人的服氣；6～10 節述說善有善報，惡有惡報。

1. 原作者的祈禱

作者講述天主對敬畏祂而守法之義人的眷顧、降福，藉此也規勸人要讚頌天主、感謝天主，也要努力遵守法律，行善避惡，公正無私處理事務。

2. 我們的祈禱

這篇聖詠導引我們瞻仰那位從天降下的完美義者——耶穌基督，在祂身上、並藉由祂，我們能獲享天主恩賜的各種福氣。但我們必須聽從祂的教導，實踐獲享真福的條件——祂的山中聖訓。此聖詠後，可加念以下禱詞：

主、耶穌基督，祢深愛世人，遵父命，親自下降人間，教導我人真福之路。求祢教導我們，並恩賜活力，以言以行去實踐愛德，去關愛那貧寒、病弱的人，期盼有一天，祢會召喚我們說：忠信的僕人，來享受父給你準備的福樂罷！我們也將永遠與祢在一起。阿們。

△ 聖歌 默示錄一九 1~2, 3~7

（見第一週第二晚禱）

△ 聖歌 伯鐸前書二 21~24

（見同上）

第四週 星期一

晨 禱

導 言

本日的晨禱聖詠和聖歌以天主拯救人的行動為主題。聖詠八九讓我人瞭解，面對永恆、全能的天主，我們的存在是如何渺小、脆弱，事事需要天主憐憫。依撒意亞之歌，則是對天主為拯救人所做的奇事所發出的歡呼讚頌。聖詠一三四是對天主為拯救以民所行種種奇蹟，邀請人民要宣揚祂的威能、祂的偉大。

△ 聖詠第八九篇 求上主對我們廣施恩寵

此篇聖詠作者相傳為梅瑟所做，這或許是因與創世紀（二、三章）和申命紀（三二章）有關之故。有學者以為，可能是在遭遇大災難時所作，公然承認人民的罪行而懇求上主憐憫拯救。

1. 原作者的祈禱

作者首先承認天主與人之存在的大不同：天主永遠長存，而人生卻似朝露，猶如青草、相似幻夢。然後指出人犯罪的後果：罪惡是人生短暫和死亡的原因，也是人生空虛和痛苦的禍根。因此懇求天主恩賜智慧和力

量，廣施恩寵，使能避惡行善，讓多難的歲月因而能換取永生的福樂，並使其工作順利，事業成功。

2. 我們的祈禱

在今天的開始，此篇聖詠邀請我們認識天主的偉大及其旨意，祈求祂恩賜我們避惡行善的力量，能戰勝一切邪惡，也使我們整日的生活成為讚頌天主的歌詠。此聖詠後可加念以下禱詞：

主、耶穌基督，祢降生人間，為領導我們走全德、成聖的道路，一如祢所說的，一如祢所教導的，要跟天父一樣成全。求祢助祐，使我們全心敬愛祢，遵行祢的教導，並愛人如己；也使我們棄除傲慢的心態，效法祢的良善心謙，和靄對人，使我們整日每件作為都成為悅樂天主的音符。阿們。

△ 聖歌 依撒意亞先知書四二 10～16 讚頌勝利者和拯救者天主

這是所謂第二依撒意亞先知（四〇～四五章）關於被充軍期即將結束的一篇預言：預告以民將由天主解救，脫離巴比倫，返回家園，因此號召人民要讚頌天主。

1. 原作者的祈禱

先知預見，也確信天主即將以大能採取行動，解救

以民擺脫奴役，獲享自由，就好像第二次的出谷記。這為以民而言，的確是件意想不到的新事，因而呼籲人民，不僅是以民，而是整個世界，都要讚頌大能的上主，要向祂唱一首新曲，宣揚祂的榮耀，彰顯祂的威武。

2. 我們的祈禱

此聖詠可幫助我們默想：我們在此塵世的生活，多次像巴比倫的以民，失去自由，受到多方面的奴役：疾病、貧苦、死亡，以及七情六慾等的困擾。情形嚴重者，會長久臥病在床，多次受牢獄之苦。一般的人不是常感覺像「母后萬福」(Salve Regina) 中所言，生活在「涕泣之谷」而期盼脫離。天主憐憫世人，遣發聖子降生成人，正是要帶領我人脫離各種奴役，而獲得真正的自由。因此，我人也應高唱讚頌天主的新歌。誦念此聖詠後，可加念以下禱詞：

主、天主，我們的救主，祢藉由基督戰勝了死亡和罪惡，彰顯了祢無比的大能，和對世人的無限慈愛；求祢助祐我們擺脫生活中各種奴役力量的困擾，能自由地侍奉祢，穩走「出谷」之路，期盼終有一天到達祢為我們準備的天上家園，與天使及諸聖共同讚頌祢，於無窮世。阿們。

△ 聖詠第一三四篇

(見第三週星期五晚禱)

晚 禱

導 言

本晚禱第一篇聖詠（分兩部份誦念）是以民在逾越節盛宴結束時所詠唱的盛大讚美詩，重述天主為拯救以民脫離奴役驚人的偉大作為，並表達以民對天主的基本信仰，一再重複說：「因為祂的仁慈永遠長存」。最後的聖歌讓我們繼續歌頌天主的慈愛，因祂在基督內賜給我們各種屬神的福分。

△ 聖詠第一三五篇 逾越節的讚美詩

這是一篇以讚頌天主為主題的讚美詩，開端詩句，就是「阿肋路亞」，即「請讚美上主！」整篇內容指出天主的具體奇妙作為，說明天主對人民的大愛，讓人民不得不讚謝天主。

1. 原作者的祈禱

作者熟知舊約歷史，尤其對以民脫離奴役，進駐福地建國的歷史，體驗到天主對人民的慈愛，而對天主的讚頌就不絕於口，而寫了這首詩歌。此篇聖詠以後就成為逾越節慶典必用的詩歌，讓人民回顧天主如何以仁愛對待了祂的選民，而要同聲讚頌，詠唱「阿肋路亞」這首詩歌。

2. 我們的祈禱

誦念這篇聖詠時，使我們回想以色列的第一個逾越節的慶祝。身為基督信徒，我們每年也慶祝新的逾越節，就是耶穌基督死而復活的慶節。天主遣發祂的聖子耶穌來召集我們，成為祂的新選民，透過洗禮的水（猶如紅海的水），帶領我們，經由此塵世，走向永生的福地、天鄉，分享永恆的逾越節盛宴，歡欣向天主詠唱「阿肋路亞」。誦念此聖詠後，可加念以下禱詞：

天主，我們的慈父，為祢所創造的美好萬物，我們讚美祢；由於祢的慈心和大愛，不願我人喪亡，就派遣祢的聖子降生於人間，做我們的救主，藉由自我犧牲，使我們擺脫罪惡和死亡的奴役，而獲得新生，帶領我們奔赴永福的天庭。為此我們永遠讚頌祢、感謝祢。阿們。

△ 聖歌 厄弗所書— 3~10 讚頌我們的救主、天主
(見第一週星期一晚禱)

第四週 星期二

晨 禱

導 言

此晨禱聖詠的主題：對追求正義的奮鬥。第一篇聖詠是一位仁君誓許要公道地治理國事。聖歌（達三）是遭受不公義待遇的百姓向天主哀禱。最後一篇聖詠（一四三）是一位國王為保衛其領土，祈求援助的禱詞。

△ 聖詠第一〇〇篇 仁君的模範

此聖詠原為一位新登王位的國王列寫出其所應做的事項，被視為新王的宣誓：要潔身自好，處理國事要秉持公道。

1. 原作者的祈禱

編寫此聖詠的目的，可能是為新君王上任時的宣誓禮，以及每周年的重宣禮之用，藉此君王誓許將以清廉、公義治理國政，忠實遵守天主與以民締結的盟約。

2. 我們的祈禱

當我們誦念此詩歌，開始新的一天活動時，要以本詩歌中君王的誓言作我們言行的榜樣，努力藉著今天的

活動讚頌天主的慈愛與公正，並忠於基督留給我們新約的命令：「如果你們愛我，就要遵守我的誠命。」此詩歌後，可加念以下禱詞：

主、耶穌基督，祢下降人間，是為了教導我們遵行正義的道路，要我們度完善的生活，如同天父那樣。請教導我們如何完全地遵守祢愛的命令，而避免陷於罪惡中。求祢陪伴我們一生度著完美的生活，日後能在天鄉與天使和諸聖永遠歌頌祢的光榮。阿們。

△ 聖歌 達尼爾先知三 26~27, 29, 34~41 阿匝黎雅之歌

從達尼爾先知書所選讀這一段，描述以民被俘虜到巴比倫，在拿步高做王的時代所受的悲慘待遇，被迫敬拜邪神，失去信仰的自由。三位以民青年因忠於自己的信仰而被投入火窯中，卻在火焰中自由走動讚頌天主，而因天主助祐，毫髮無損。

1. 原作者的祈禱

作者（三青年之一）向天主祈禱求助，陳述以民所遭受的迫害，履行宗教信仰的困難，沒有先知、沒有司祭、沒有行祭的地方。這一切，作者承認都是因為他們犯罪作惡，遠離了天主，但也表示他們懺悔和謙虛的心，期盼天主悅納，俯聽他們的祈禱。

2. 我們的祈禱

誦念此聖詠時，讓我們想到教會在有些地方過去或現在受迫害或受歧視的情形，懇求天主助祐祂的教會——新選民，在各地都能享有充分的信仰自由，並堅強我們各人的信德，能抵抗邪惡勢力的誘惑，努力擴展祂的神國。誦念此聖歌后，可加念以下禱詞：

全能、慈悲的天主，求祢使我們常紀念祢在過去救恩史中所行的偉大事蹟，以加強對祢的信賴，當我們遭遇教難或任何困難時，不致失望，而能藉著刻苦、犧牲，向祢獻上精神的祭品。阿們。

△ 聖詠第一四三篇 10 求賜勝利與和平

這是一位以民的君王在面對強敵侵略時，向天主求援的祈禱。

1. 原作者的祈禱

這位以民的君王已經年邁，又要去戰場抗敵，自覺軟弱無力，懇請天主援助。他相信天主是他的力量、他的堡壘、他的干城、他的救星、他的盾牌、他的避難所。只有天主能幫助他戰勝強敵，使國泰民安。

2. 我們的祈禱

在此晨禱時刻，我們又開始一天的奮鬥，要面對勞

苦的工作、人生的困難；需要懷著無比的信心，相信天主會訓練我如何去面對任何挑戰，指導我從事人生的奮鬥。因此在此清晨首先要讚頌關懷、眷愛我們這卑微人類的天主。要向祂高唱新歌、彈琴奏樂。此聖詠後，可加念以下禱詞：

上主、萬軍的天主，為了世間邪惡的勢力，祢派遣了祢的聖子，以十字架戰勝了死亡，而使祢的子民能擺脫罪惡的奴役。求祢保佑祢的教會，使她能抵抗魔鬼勢力的攻擊，以基督博愛的力量戰勝人間的仇恨；使人人互助互愛，和平相處。阿們。

晚 禱

導 言

此晚禱的聖詠引領人從「失望」(詠一三六)中，到對天主的「感恩」(詠一三七)。最後的聖歌是被救贖者到天上時的「讚歌」。

△ 聖詠第一三六篇「在巴比倫河畔」— 被俘虜者之歌

這是一位曾被俘虜到巴比倫，而後回到耶路撒冷的以色列老人所寫的詩歌，回憶俘虜生活的悲慘，以及當時對耶路撒冷的懷念。

1. 原作者的祈禱

在以色列人舉行齋戒性祈禱會時，詠唱這首詩歌，使他們回憶被俘期間，巴比倫人逼迫他們詠唱聖歌，以敬拜那裡的邪神的情形，而使他們悲憤不已、淚流滿面，引起他們對聖城、耶路撒冷的懷念。

2. 我們的祈禱

此聖詠中的兩座城，巴比倫與耶路撒冷可以象徵經常在我們心中浮動的兩種愛：對世俗的愛及對神聖的愛。默示錄及聖保祿曾提到巴城代表淫婦，而耶京是我們的天鄉。在我們的生活中，求天主幫助我們對兩種愛做正確的選擇，一如在我們領洗時所做的宣誓：「我要棄絕魔鬼、皈倚天主。」如此，日後才能在天上耶路撒冷歡欣地詠唱聖歌，讚頌天主。此聖詠後，可加念以下禱詞：

全能、仁慈的天主，求祢念及我們仍然在此塵世生活的祢的子民，好像被俘的以民，處於迷信、世俗邪說的環繞下，期待著救主降臨，帶領我們回歸本鄉—天上的耶路撒冷。求祢加強我們的信德，不受協惡勢力的誘惑，常保持純正的信仰，渴望有一天在祢面前，與諸聖歡唱讚頌之歌。阿們。

△ 聖詠第一三七篇 感恩

此篇聖詠以感謝天主之援助開始，進而讚頌祂的偉大作為，並表達作者對天主的信德。

1. 原作者的祈禱

這可能是一位國王或處於困境者，因天主的助祐戰勝了敵人、解決了困難後，就到聖殿詠唱的感恩詩，坦承他的勝利或困難的解除，完全歸功於天主大能的協助，並口口聲聲頌揚天主的偉大和慈愛。

2. 我們的祈禱

在誦念這篇聖詠時，讓我們想到耶穌基督—勝利的君王，與祂結合一起，感謝天父，使祂經過苦路，達到勝利和光榮之路。祈求主耶穌陪伴我們人生的旅途，為獲得救恩的聖事，尤其為聖洗和聖體感謝，不忘讚頌天主的大恩大德，期待有一天進到天廷，歡欣詠唱：「願光榮歸於父及子及聖神，直到永遠！」此聖詠後，可加念以下禱詞：

仁慈的天父，我們衷心感謝你，因為你俯聽了你聖子耶穌的祈求，使祂完成你救恩的計畫，戰勝了死亡，為人類開啟了永生之門。求你在我們人生多災多難的世代，伸出援手，保佑你的子民，能安全地抵達天鄉。阿們。

△ 聖歌 默示錄四 11；五 9，10-12 蒙救贖者的讚詞

（見第一週星期一晚禱）

第四週 星期三

晨 禱

導 言

今日晨禱第一篇聖詠是求天主助祐抗敵的祈禱。第二篇是先知依撒意亞對耶路撒冷城的神視，形容它有如新娘。最後一篇聖詠（一四五）明示天主的來臨常給被欺壓的人民帶來公義。

△ 聖詠第一〇七篇 歌頌上主 哀求助祐

此聖詠內容是兩首歌曲合成的：一是讚頌上主之歌（1~6 節），二是祈求援助之歌（7~14 節）。

1. 原作者的祈禱

作者確信天主的仁慈及信實，必定實現祂的許諾，而首先要人民及時辰一起讚頌上主：「我要喚醒曙光，在萬民中稱謝祢……歌頌祢。」然後是為以民求助的大祈禱，求天主實踐諾言，使他們在敵國環伺、威脅下，受到尊重和保護。

2. 我們的祈禱

這篇聖詠可教導我們身為基督信徒如何祈禱。我們

每日的生活時常面對各種考驗、困境，要對天主表達完全的信心，寄望於祂慈父般的關愛和照顧。要懷著一顆感恩的心，為我們的需要，獻上誠懇的祈禱。即使得不到俯允所求，那是因為所求不當，或時辰尚未到。須知，我們所思與天主的想法不同，要確信天主必會聽到我們的禱聲。此聖詠後，可加念以下禱詞：

主耶穌基督，祢以十字架的犧牲，戰勝了罪惡和死亡，而後上升天庭。求祢恩賜寵佑、神力，使我們勇敢背起生活中的十字架，克服遭遇的種種困難，安全地邁向天庭，與祢共享永生。阿們。

△ 聖歌 依撒意亞先知書六一 10～六二 5 耶路撒冷之歌

此首聖歌取自依撒意亞書第三部分（五八～六六章），即對以色列被充軍回國後的預言集。此聖歌以感恩開始，感謝天主的應許，使以色列人回國，重建家園及耶路撒冷城。聖歌第二部分則是對新建耶京之遠景的預言。

1. 原作者的祈禱

作者寫這首詩歌，是要安慰從巴比倫回國的難民。雖然田園荒廢、聖城破壞、滿目淒涼，但先知強調天主對以民的慈愛和照顧，喜愛他們猶如新郎喜愛新娘，將

會重建聖城，使熙雍光芒四射，使祂的救恩像火炬照耀。如此加強以民對天主的信心，培養他們的渴望，期待那一日的到來。

2. 我們的祈禱

在誦念此聖歌時，要我們意識到天主對以民，同樣也對我們那種持久不變的愛。在我們遭遇大災大禍時，或許感到天主好似緘默不語，身在遠方，那是我們缺少信德。即使我們對天主不忠，天主常是信實不變的。要如耶穌所教導的，祈禱要有信心。此聖歌後，可加念以下禱詞：

全能、仁慈的天主，求祢降來重建並降福祢的教會——新耶路撒冷，使她在萬民之間放射正義的光芒，博愛的火焰。也求祢恩賜祢的子民在任何困難中，尤其在遭受迫害時，保持對祢的忠貞，堅強的信德。阿們。

△ 聖詠第一四五篇 仰望上主，必得幸福

這是聖詠集最後一部分（一四五～一五〇篇），是稱之為「小讚美集」（每篇均以阿肋路亞開始）的第一篇，邀請宇宙萬物都要歡欣讚頌上主。

1. 原作者的祈禱

作者在此詩歌中，教導真正的以色列人要堅信並倚賴大能的上主，並要一生一世讚頌祂；遭遇困難時，不要仰賴達官與權貴，依靠無能為力的凡人。在生活中，寄望於上主，必會幸福。

2. 我們的祈禱

旭日東升，睡夢初醒，此晨禱聖詠也教導我們如何規劃本日的工作：首先要讚頌天主，歡唱「阿肋路亞」，然後把一切將進行的計畫，託付於天主手中，因為祂必會給予必要的援助。此聖詠後，可加念以下禱詞：

全能的天主父，願所有急需援助的人都認識祢的信實和仁愛，而仰望祢的眷顧；求祢使受欺壓者得以申冤，使飢餓者獲得食物，使無倚無靠者獲得援助；也求祢恩賜我們力量，能擺脫追求世俗名利、享樂的誘惑，而能自由地歡唱阿肋路亞歌頌、讚美祢，直到永遠。阿們。

晚 禱

導 言

聖詠第一三八篇要我們深思默想天主如何深知並照顧我們每個人，也是向天主求賜生活清白正直的祈禱。新約聖歌（哥一 12~20）引領我們進入天主如何深愛世界的最高啓示，甚至賜下其獨生子救贖世人，讓我們認識祂的聖子就是耶穌基督，祂是不可眼見之天主的肖像。

△ 聖詠第一三八篇 1~18，23~24 上主明察秋毫

此聖詠主要內容有四個主題，在此晚禱中分兩部分誦讀。前兩個主題：一、天主的全知（16 節），二、天主無所不在（1~12 節）；後兩個主題：一、造物主與受造者的密切關係（13~18 節），二、對無信之人的詛咒（19~24 節）。

1. 原作者的祈禱

作者首先表達他對天主無所不知、無所不在的信仰。對我們自己過去、現在及將來生活的一切，天主無不深知，無不臨在；我人的一生都在天主計畫、掌握之中。據此，請求天主助祐，使他一生不要誤入歧途，而常引領他邁向永生之路。

2. 我們的祈禱

慢慢地誦讀、默想此聖詠所啓示的重要信理：天主無所不在、無所不知。據此讓我們也體會天主提示給我們一項可貴的信息：我們生命中的一切遭遇，都顯露在天主面前和視線之下。因此我們日常生活中的一舉一動，都要注意契合天主的旨意，就如宗一七 28 所說：「我們是在祂內行動、生活和存在。」此聖詠後，可加念以下禱詞：

全知全能的天主，祢比我們自己更清楚地認識我們的一切言行和隱密的思想，求祢賜給我們智慧，光照我們生命的道路，不致誤入歧途；賜給我們力量，克服塵世生活中的種種障礙，穩走天鄉之路；期盼有一天能與天上眾天使及諸聖，永遠讚頌祢。阿們。

△ 聖歌 哥羅森人書一 12~30

（見第二週星期三晚禱）

第四週 星期四

晨 禱

導 言

此晨禱的第一篇聖詠（一四二）是在危難、困境中所做的祈禱，懇求天主救助和指引。隨後的聖歌（依六六）提出在困境中要保持希望的理由，強調要信賴天主的慈愛，因為祂將以母親般的溫情對待祂的子民。最後一篇聖詠（一四八），繼續此一主題：為天主如何照顧了祂的子民，「醫治破碎的心靈，親自包紮他們的創傷」，而稱頌、感謝天主。

△ 聖詠第一四二篇 1~11 危難中的祈禱

此篇聖詠有學者認為是達味被撒烏耳追逐而逃難時的作品，但也有學者認為此逃難者指的是被俘虜充軍異地的以民，因失去自由而渴望天主來救援的哀禱。是七篇懺悔聖詠的最後一篇。

1. 原作者的祈禱

不論作者是否為達味或其他以民，總之他應該是一位受迫害者，其處境非常險惡，被敵人圍捕，身陷重圍，好似已經走投無路，因而急迫地投靠上主，懇求快來援助，使他擺脫敵手。

2. 我們的祈禱

在用此聖詠祈禱的時刻，讓我們懇求天主，恩賜我們足夠的力量，去面對可能遭遇的險惡。在邪惡勢力環繞，道德生活敗壞的氣氛中，祈求天主指引，邁向應走的道路，以避免誤入歧途，並仰賴天主仁慈助祐，使我們脫離憂患，穩走正義之路，直達天庭，投奔天父懷抱。此聖詠後，可加念以下禱詞：

主、耶穌基督，在祢復活的早晨，祢從墳墓中走出，放射著勝利的榮光。我們旅居塵世，仍處於黑暗之中，求以祢的真理和正義之光，照亮我們人世的旅途；當終點到達時，給我們敞開天門，讓我們分享祢勝利的光輝，仰瞻天父的慈顏，直到永遠。阿們。

△ 聖歌 依撒意亞先知書六六 10～14a 聖城之歌

以民被俘虜到巴比倫，耶京被破壞，當以民回歸家園後，仍是遍地淒涼，重建京城困難重重。此首聖歌（取自依撒意亞書第三部分）是爲了安慰以民所提出的遠景，但重建的、永恆的耶京將是天上的耶路撒冷。

1. 原作者的祈禱

在以民回國後面對重建家園及復興國土的種種困難時，先知的預言帶給他們希望和欣慰的信息，天主的應許，保證他們會神奇地復興國家，使它享有和平，賜給

它萬國的財富，因為天主對待他們猶如慈母撫慰嬰兒，不會食言、放棄他們。因此，作者要國民保持信心 與將重建的耶京一同歡樂。

2. 我們的祈禱

將重建的耶京象徵天上的耶路撒冷（迦四 26），也象徵教會，她是我們的母親。在誦念此聖歌時，要想到我們透過洗禮成為天主的新選民，是慈母教會的兒女。在過基督徒的生活中，不會在一切事上一帆風順，但要堅信天主慈父般的愛護；只要我們善度正義的生活，必會滿懷喜樂，終有一天會進入天主預許的聖城，獲享無窮的福樂。此聖歌後可加念以下禱詞：

上主、我們的天主，祢安慰擺脫奴役、回國的以民，猶如母親安慰祂的兒女。求祢恩賜我們這些仍旅居塵世的、祢的子女們，常對祢預許的天上神國、永恆的耶路撒冷保持渴望，期盼終有一天能仰瞻祢的慈顏，分享祢準備的永恆福樂。阿們。

△ 聖詠第一四六篇 上主的威能和美善

此聖詠是在以民由巴比倫回國後，耶路撒冷城得以重建時，以民對天主的讚頌。於公元前 430 及 400 年之間寫成，表達對天主的感謝和讚頌之情。

1. 原作者的祈禱

作者首先讚頌以大能、以仁愛創造萬物、拯救以色列、照顧謙卑者的天主。因為祂聚集了離散的以民，並為他們重建了耶京；然後又感謝天主賜下雨水，灌溉農田，使大地煥然一新，並供給人民和家禽牲畜食物。因而要人民高呼「阿肋路亞，請讚美上主」，因為讚頌祂，「甘飴之至」。

2. 我們的祈禱

誦念此聖詠時，讓我們想到天主的威能，祂如何以大能創造了宇宙萬物；也使我们體會祂的仁愛慈祥，如何以慈父般的深情眷顧祂的選民。我能深信天主今天仍以其大能統治萬有，以慈愛照顧祂的新選民。要懷著讚頌和感恩的心誦念此聖詠。此聖詠後，可加念以下禱詞：

仁慈的天主，祢的智慧不可測量，點點繁星，由祢確定；顆顆星辰，是祢命名。是祢重建了耶京，領回了被俘的以色列民眾。求祢憐憫祢的新選民——祢的教會，使遠離祢而分散的那些群羊，歸回牧場，分享祢賜與的生命之糧，而日益成長壯大。阿們。

晚 禱

導 言

此晚禱聖詠是一位君王（預指默西亞）即將前赴戰場抗敵的祈禱，分為兩部分：一、承認、讚頌天主的大能，懇求祂賜以神助，去戰勝敵人。二、描述獲得勝利後的願景：國泰民安，生活富裕、幸福快樂。新約聖歌是慶祝基督戰勝罪惡和死亡的感恩曲。

△ 聖詠第一四三篇 求賜勝利與和平

此聖詠分為兩部分，應是兩首詩歌所形成。原標題為「君王的祈禱」，為達味所作。

1. 原作者的祈禱

作者首先稱頌天主賜給他作戰的能力，訓練他如何迎戰，他是以太天主作他的武器去抗敵，所以懇求天主助祐，去克服那滿口謊言、欺騙人之傲慢的仇敵。（第一部分）

作者預見天主使他獲得勝利，而向天主懇求各種福祉：子女眾多、健康，牛羊成群繁殖，農地出產豐收，而使人民安居樂業。（第二部分）

2. 我們的祈禱

誦念此聖詠時，讓我們瞻仰、默想萬世萬代的君王——基督，祂如何在十字架上的犧牲戰勝死亡、罪惡和魔鬼，而後光榮地復活升天。祂的勝利給我人帶來豐富的恩寵：以洗禮的水洗淨我們，以天糧、聖體養育我們；爲此，要向祂高唱新歌，感謝祂、讚頌祂。此聖詠後，可加念以下禱詞：

全能仁慈的天主，祢常常照顧我們有如慈父，求祢幫助我們能以祢聖子的十字架做武器，對抗各種誘惑，克服三仇的攻擊。我們也感謝祢恩賜的日用糧和豐富的恩寵，也求祢使我們能與窮苦的人分享，直到祢召叫我們共赴天上盛宴那一天。阿們。

△ 聖歌 默示錄十一 17~18，十二 10b~12a 基督勝利
天主審判

（見第一週星期四晚禱）

第四週 星期五

晨禱

導言

本晨禱聖詠第一篇（詠五〇）向天主懺悔認罪；隨後之聖歌（多一三）揭示天上耶路撒冷—教會—之光榮的神視。最後的一篇聖詠（一四七）是地上教會對天主的讚頌。

△ 聖詠第五〇篇 懺悔認罪 求主憐憫

（見第一週星期五晨禱）

△ 聖歌 多俾亞傳一三 10~15, 17~19 為子民得救向 天主謝恩

此聖歌取自舊約多俾亞傳，此書將此首優美的詩篇擱置於聖祖老多俾亞之口。這位老人曾飽受上主試探，多年失明，最後蒙天主恩賜，恢復視力，重見光明，而感謝天主。

1. 原作者的祈禱

作者失明的眼疾得到奇蹟式的痊癒，燃起他對將來的希望：被異族俘虜的人民必將從充軍之地回歸家園，被毀的耶路撒冷聖城也必將重建，恢復以前的盛況，成為萬民嚮往的中心。因而呼籲一切選民要歌頌、讚美上主。

2. 我們的祈禱

由於我們的無知或罪惡，我們對很多世事，也猶如盲人，視若無睹。我們生活在這多災多難的世界，猶如在充軍之地。這首聖歌應啟發並加強我們對施予救恩之天主的渴望和信心：祂將恩賜我們光明，使我們能分辨善惡，脫離罪惡的陰影；祂將恩賜我們遠見，能體會所重建天上耶路撒冷的盛景。如此，我們滿懷期盼之情，在此塵世，等待基督的再度來臨，帶領我們回歸天鄉，與天父和諸聖永遠團聚。此聖歌後可加念以下禱詞：

全能仁慈的天主，我們承認祢是萬世萬代的主宰，求祢恩賜祢的教會作為世界之光，導引萬民歸向祢，聚集到祢面前，向祢膜拜，蒙受祢的降福；也懇求祢堅強我們的信德，使我們以言以行成為宣報祢福音的使者，引導世人認識祢是唯一天主，將來能一同歡聚在天上的聖城。阿們。

△ 聖詠第一四七篇 重建耶路撒冷

（見第二週星期五晨禱）

晚 禱

導 言

此晚禱聖詠（詠一四四）是聖詠集中最美的讚美詩之一，它以簡潔、莊嚴的詩句讚頌造物主和救世主。本晚禱的新約聖歌（默一五）也與此聖詠相配合、呼應，讚頌至高天主偉大奇妙的作為。

△ 聖詠第一四四篇 讚美天主的尊嚴

本篇聖詠是依照希伯來字母依次編寫的讚美詩，每句詩節均以一個字母開始，主題以讚美、稱謝天主之王權為主。詩句取自其他聖詠及聖經中具有讚美內容的章節，是以民禮儀用詩歌，每天要誦念數次。

1. 原作者的祈禱

作者在此詩歌中，一面述說，一面讚頌、感謝天主對人類實施的恩惠和所行的奇事，以及對人類的照顧。特別讚頌天主的慈善、正義、仁愛、寬容、信實，尤其對弱小者慈父般的照顧。因此他自己要日日歌頌上主，讚美祂的聖名，永不停止。也要人民世世宣揚祂的工程，代代傳述祂的大能。

2. 我們的祈禱

回應作者的願望：「願天主所創造的一切都稱謝祂，祂的聖徒同聲讚美祂，講述祂王國的光榮，傳頌祂行事的威能」，讓這篇聖詠成爲我們時常可以誦念的禱文。提醒我們不要忘記天主對我們實施的種種恩惠和照顧，也要努力爲我們所信仰的天父作證。此聖詠後，可加念以下禱詞：

主、天主，祢創造了萬物，並予以照顧，以慈悲無量的心，愛護人類，我們應常常讚頌祢、感謝祢。求祢幫助我們善用祢恩賜的萬物，尊重並維護人的生命，也使人人透過祢的創造工程認識祢、光榮祢。阿們。

或：

主、耶穌基督，祢將天父的聖善和大愛，藉由祢的福音和生活的榜樣啟示給我們；求祢使我們飽享天父恩賜的日用糧，獲得以言以行為信仰作證的力量，期盼天下萬民都認識天地的主宰，歌頌天父的大愛，直到永遠。阿們。

第四週 星期六

晨 禱

導 言

天主是萬古常新的天主，祂常使大地更新，青草叢生，給祂的聖者注入青春活力（詠九一）；祂要給被罪惡污染的心靈，換上一顆嶄新的心，注入新的精神（則三六）；最後一篇聖詠讓我們讚頌天主的偉大（詠八）。

△ 聖詠第九一篇 讚頌造物主

（見第二週星期六晨禱）

△ 聖歌 厄則克耳先知書三六 24~28 上主復興祂的選民

此首聖歌是先知所記載天主神諭的一部分：上主將把以民由充軍之地巴比倫救出，承認以民是祂的選民，讓他們回到自己的國土，重建家園。

1. 原作者的祈禱

整首聖歌是天主藉先知的口，向被充軍的以民發出的預言：天主將從異族中領出他們，回歸本國。但回國之前，先要以清水淨化他們在異族中間受污染的心靈，清除所敬拜的偶像，遵守天主的誠命。如此才能作天主的子民。

2. 我們的祈禱

此聖歌實際上也應驗在我們一新選民一身上。天主將我們由「不信」或迷信的生活中召回，以洗禮的清水淨化我們；藉由堅振傅油在我們五內注入新的精神。如此，使我們成為祂的新子民，進駐在祂的神國—教會內，並期待有一天到達天上的耶路撒冷，永遠與天主和諸聖團聚。所以要懷著感恩和期盼的心，歡欣地誦念這首聖歌。此聖歌後可加念以下禱詞：

天主、我們的慈父，祢經由祢聖子基督死而復活的逾越奧蹟，完全實現了祢對以民的許諾：靠祂的聖血使我們淨化，靠祢所賜與的聖神，更新我們的身心，得稱為祢的子民，且作為祢的兒女。我們誠心感謝祢，永遠讚頌祢。懇求祢恩賜我們堅強的信德和力量，能在尚無信仰的人群中，勇敢地為信仰作證，使人人得享祢的救恩。阿們。

△ 聖詠第八篇 上主的尊嚴 人的高貴

（見第二週星期六晨禱）

夜 禱

主日及節日第一晚禱後

△ 聖詠第四篇 謝恩及求恩

此聖詠是在晚間所作的默想與祈禱，由於此聖詠提到，讓作者「躺下，安然入睡」，因此禮儀經文把此聖詠定為夜禱之用。

1. 原作者的祈禱

作者的清白曾受人質疑、誣告而身心受創，因此哀求正義的天主憐憫。他堅信天主是正義和慈悲的天主。無論何時向祂求助，必會得到俯聽。實際上天主應允了他的祈禱，安慰了他，因而向天主謝恩。但他也勸告誣告他的人「不要作惡，靜夜就寢時，要捫心思過。」保持心靈的純潔，把一切託付給天主，夜間就能安然入睡。

2. 我們的祈禱

此聖詠邀請我們，入睡之前，為順利度過的這一天首先感謝天主，也要靜思所有的言行，有無得罪於天或為害於人之處，而需深自懺悔。之後，對天主要滿懷信賴和期盼之情，把我們的一切掛慮、煩惱都交託給天主，

就會安然入睡。此聖詠後，可加念以下禱詞：

正義的天主，祢俯聽了被人誣告、定罪之基督的祈禱，使祂光榮地脫離死亡重獲新生；求祢使我們面對憂患時，要信賴祢；無論日間或夜晚，求祢保佑我們身心安全，在平安與寧靜中期待著旭日——基督復活之光的升起。阿們。

△ 聖詠第一三三篇 徹夜讚頌上主

這篇很短的聖詠是司祭與會眾舉行禮儀時的對答詠，可能用於帳棚節第一夜晚，朝聖者到聖殿祈禱時。

1. 原作者的祈禱

第一節：「上主的眾僕人，請讚美上主……」，是朝聖群眾請肋未（上主的僕人）及司祭為他們代禱，並讚美上主。第二節是肋未們及司祭的回答：「請向聖所舉手祈禱，讚美上主。」讚美上主是此短篇祈禱的主調，時時刻刻要讚美祂，因為祂創造了我們，又救贖了我們。最後第三節是司祭的結束祝福，祈求天主賜福我們。

2. 我們的祈禱

我們要效法以民的習慣，日日夜夜不忘讚美天主，也期盼祂常降福我們。此聖詠後，可加念以下禱詞：

上主，祢的眾僕人讚美祢、感謝祢，日以繼夜。黑夜即將來臨，求祢做我們的亮光，驅走罪惡的陰影；我們將今天完成的工作獻給祢，求祢降福我們，保佑我們。阿們。

△ 聖歌 路二 29～32 西默盎讚美詩

這是每天夜禱短讀經及對答詠後誦念的一首新約聖歌，稱之為西默盎的讚歌或讚美詩。

1. 西默盎的祈禱

西默盎是一位聖殿的守護者，當他看到聖母與若瑟來到聖殿為耶穌行奉獻禮時，西默盎把耶穌抱在懷中，在聖神的啓示下，知道耶穌就是萬民所期待的救主，看到了耶穌，他就祈求天主可讓他安然而逝了，乃唱出了這首詩歌。

2. 我們的祈禱

教會為此聖歌編訂了一首對經：「上主，我們醒寤時，求祢幫助我們與基督一起醒寤；我們睡眠時，求祢保佑我們獲得安眠。」提醒我們要時時刻刻渴望看到耶穌，與祂為伴，並求祂以祂的真光驅逐人間罪惡的黑暗，才能安然入睡。睡眠也象徵死亡，提醒我們時時準備好天主來召喚我們的時刻，好能與基督進入永恆的安息。

主日及節日第二晚禱後

△ 聖詠第九〇篇 在至高者的保護下

此篇聖詠是朝聖者進入聖殿時與司祭對唱的詩歌，作者一再強調與肯定天主對義者的大力保護，使他無所畏懼。

1. 原作者的祈禱

本聖詠（第 1 至 13 節）是作者向朝聖群眾喊話，向他們保證：天主是他們的避難所，應該信賴祂；在祂護祐下，能克服一切困難，不會失足跌倒受傷。

之後（第 14 至 16 節），作者提出天主對朝聖者的許諾：「他依靠我，我必拯救他……他呼求我，我必應允他……使他延年益壽，看到我的救贖。」

2. 我們的祈禱

我們在誦念此聖詠時可以想到，我們人生的旅程，就像以民前往聖殿（天堂）的朝聖之旅，路途艱險。但只要我們信賴天主的保護和助祐，便能克服一切困難，安抵天鄉。此聖詠後，可加念以下禱詞：

主、耶穌基督，祢建立的教會是前往天國旅途中的「團隊」，旅途中多災多難，屢受迫害；求祢護祐祢的教會，免受邪惡勢力的傷害；也使我們—教會的每個成員—始終保持對祢的信賴，直到旅途終點、進入天上聖殿的那一天，能與祢及諸聖永遠歡聚的時刻。阿們。

星期一

△ 聖詠第八五篇 貧困者在逆境中的祈禱

（見第三週星期三晨禱）

星期二

△ 聖詠第一四二篇 危難中的祈禱

（見第四週星期四晨禱）

星期三

△ 聖詠第三〇篇（1-6） 困難中信賴的祈禱

此篇聖詠共有 25 節，為夜禱僅取用了前六節，是面對敵人惡意的攻擊時，向天主求助的祈禱。

1. 原作者的祈禱

本聖詠作者可能是達味或耶肋米亞先知遭受迫害時所寫。字裡行間均表達對天主的信賴，稱天主是他「避難的磐石，安全的居室；是他的力量，他的避難所」，因此他完全信靠天主，把生命交託在天主手裡。

2. 我們的祈禱

在我們人生旅途中，也可能有時遭受到無理的攻擊迫害，就像教難時的殉道者（如庚子年景縣朱家河的教友），本身無力抵擋、反抗，只能投奔到天主的聖殿/聖堂（天主台前）求援。在最後必須犧牲性命時，要向天主說：「父啊，我把靈魂交託在祢手裡。」耶穌在十字架就引用了這句聖詠的話，結束了祂的生命（路二三 46）。每天在夜禱短讀經後的對答詠也取用這一句聖詠：「上主，我把靈魂交在祢手裡。上主，信實的天主，祢拯救了我們。」讓這一句禱詞，結束這一天的工作，期盼有一天，也用這句禱詞結束我們的塵世生命，好去面見天主。

△ 聖詠第一二九篇 從深淵呼救

（見第四週主日第一晚禱）

星期四

△ 聖詠第一五篇 上主是我的基業

（見第二週主日第一晚禱）

星期五

△ 聖詠第八七篇 重病者的祈禱

這是一篇充滿憂傷和悲情的聖詠，與其他聖詠的格調絕然不同。作者身患痛苦難言的絕症，被親友離棄，甚至天主也好似把他遺忘。因而向天主發出好似絕望的哀禱。

1. 原作者的祈禱

作者在極度病苦中向天主發出了各種哀怨的詞句：他天天向天主求助，卻得不到天主的垂顧，而想到天主是在懲罰他，並使他身患惡疾（可能是麻瘋病），而令他的知己遠離、嫌棄。他感覺到死期已經不遠：「我的性命已接近了陰間...床鋪已設置在死人中間」，乃急迫地哀求援助、詢問天主「為甚麼摒棄我，為甚麼還不看我？」字字句句使人意識到痛苦與死亡的悲哀，以及急於求助的情景。

2. 我們的祈禱

教會把此篇聖詠編訂在星期五（耶穌受難的日子）誦念，是要我們藉由此聖詠默想、體會主耶穌受苦受難，面對死亡的痛苦情景。從橄欖山園開始，身心已感覺到極端的痛苦，多次對門徒們說：「我的心靈憂悶得要死。」並向天主父祈求：「我的父啊，若是可能，就讓這杯離開我罷，但不要照我，而要照祢所願意的。」被捕後，受到百般虐待、污辱、帶刺冠、被鞭笞，而使祂遍體鱗傷，面容遭毀，失去俊美的人形儀容，嚇得門徒門四散、逃避，好似遠離癡瘋病人一般。最後在將嚥下剩餘的一口氣時，痛苦地向天父苦訴：「我的天主，我的天主，祢爲什麼捨棄了我？」（參瑪二六、二七；及其他福音中之耶穌受難史）這一切正好與此聖詠內容對照。但是天主並未捨棄耶穌（相信也未曾捨棄那聖詠的作者），祂的苦難沒有白受，天主使祂在第三天清晨光榮地復活了，猶如由東方升起的旭日，放射出照耀普世燦爛的光輝。此聖詠後，可加念以下禱詞：

主、耶穌基督，祢是我們的救主，令人難以理解的救恩之主，因為是祢對我人的大愛飽受了難以想像的痛苦；求祢幫助我們瞭解人生痛苦的意義，使我們在任何苦難中，常保持對天主的信賴和望德，確信會獲得天主賞賜的痛苦的代價，如同祢一樣獲得一個嶄新生命、永恆生命的喜樂，而永遠詠唱「阿肋路亞」，稱頌祢是永生永王的救主。阿們。

聖詠目錄

聖 詠	頁
4 謝恩及求恩	213
5 求助的晨禱	21
8 上主的偉大及人的尊嚴	137
10 上主是義人的依靠	25
14 誰配在上主面前站立	27
15 上主是我的基業	77
18A 讚美萬物的造物主	94
19 王的勝利祈禱	36
20 爲君王的勝利謝恩	37
23 上主臨於聖殿	31
26, 1 危險中的依賴	46
26, 2 求天主助佑	48
28 頌揚上主聖言	23
29 死裡逃生，感謝主恩	57
30 困難中信賴的祈禱	217
31 罪惡蒙赦免的人真有福	59
32 讚頌那照顧人的上主	34
35 罪人的邪惡，天主的慈善	41
40 病中祈禱	68
41 渴望朝見天主及祂的聖殿	90
42 渴望進入聖殿	99

聖 詠	頁
44 君王的婚宴	96
45 天主是人的救助和力量	70
46 萬有的君王、上主	44
47 為百姓的得救謝恩	54
48 財富的虛幻	105
50 天主，求你垂憐我	62
56 苦難中的晨禱	52
61 在天主內才有平安	115
62 靈魂渴慕上主	12
64 隆重感恩	102
66 萬民應稱頌上主	117
71 默西亞的王權	125
76 追念上主的作為	108
79 上主，請眷顧你的葡萄樹	119
80 重訂盟約	123
83 渴慕上主的聖殿	146
84 我們的救援近了	155
85 貧困者在逆境中的祈禱	160
86 熙雍是萬民之母	167
87 重病者的祈禱	219
89 求上主對我們廣施恩寵	184
90 在至高者的保護下	216
91 讚頌造物主	134

聖 詠	頁
92 造物主的偉大	141
95 上主是天地的君王和審判者	150
96 上主在審判時的榮耀	113
97 上主審判萬民，獲得勝利	162
98 我們的天主神聖無比	174
99 進入聖殿者的喜樂.....	66
100 仁君的模範	189
107 歌頌上主，哀求助佑	195
109 默西亞是君王及祭司	16
110 上主的偉大工程	144
111 義人的幸福	182
112 讚頌上主的名	138
113A 天主由埃及救出以色列	17
113B 讚頌真天主	87
114 謝恩.....	131
115 在聖殿中謝恩.....	139
116 讚美憐憫人的上主	75
117 歡樂和得救的歌聲	80
118 忠守法律.....	73
118 上主在法律中說的話	76
120 人民的守護者.....	132
121 聖城耶路撒冷.....	179
122 上主是祂人民的依靠.....	151

聖 詠	頁
123 我們的救助來自上主·····	153
124 天主守護祂的子民·····	158
125 我們的喜樂和期望全在天主·····	163
126 若無天主，徒勞無功·····	165
129 從深淵呼救·····	180
130 赤子般信賴上主·····	158
131 天主對達味的恩許·····	171
133 徹夜讚頌上主— 被俘虜者之歌·····	214
134 讚頌行奇蹟的天主·····	175
135 逾越節的讚美詩·····	187
136 在巴比倫河畔·····	193
137 感恩·····	194
138 上主明察秋毫·····	199
140 危險中的祈禱 ·····	8
141 祢是我們的避難所 ·····	9
142 危難中的祈禱·····	201
143 求賜勝利與和平·····	191/205
144 讚美天主的尊嚴·····	209
145 仰望上主必得幸福·····	197
146 上主的威能和美善·····	203
147 重建耶路撒冷·····	129
148 對造物主的讚頌·····	142
149 諸聖者的歡樂 ·····	14
150 請大家讚美上主 ·····	84

聖歌目錄

舊約	頁
出十五 梅瑟之歌	74
申三二 天主對其子民的恩寵	135
則三六 上主復興祂的選民	211
編上二九 榮耀歸於唯一天主	22
撒上二 窮苦人因上主而歡欣	110
多十三 1 天主懲罰人也拯救人	33
多十三 10 為子民得救謝恩	207
友十六 造物主保護其子民	43
智九 求上主賞賜智慧	177
德三六 為耶路撒冷祝禱	93
依二 上主的聖殿超越群山	148
依十二 得救子民的歡樂	121
依二六 勝敵後的讚歌	156
依三三 天主秉公審判	161
依三八 垂死時的悲傷	101
依四十 善牧是至高者、大智者天主	168
依四二 讚頌勝利者天主	185
依四五 以民應歸向上主	65
依六一 耶路撒冷之歌	196
依六六 聖城中之安慰和喜樂	202
耶十四 哀歌	173

舊 約	頁
耶三一 獲救百姓的幸	53
達三 26 阿匝黎雅之歌	190
達三 52 三聖童在火窯中之歌	83
達三 57 一切受造物應歌頌上主	14
哈三天主執行審判	128

新 約

路二西默盎的讚美詩	215
弗一救主天主	29
斐二天主的僕人基督	79
哥一基督是超越萬物的長子	49
伯前二 天主之僕、受難之基督	11
默四蒙救贖者的讚詞	38
默十一 主的審判	60
默十五 崇敬上主的讚美詩	71
默十九 羔羊的婚宴	19

我們的祈禱

版權所有-請勿翻印

編者：天主教主教團禮儀委員會

出版者：天主教教務協進會出版社
(104)台北市林森北路85巷3號

電話：(02)2537-1776

傳真：(02)2523-1078

登記證：行政院新聞局
局版台業字第0863號

定價：新台幣 180 元整

承印者：至潔有限公司

電話：(02)2302-6442

主曆二〇一一年六月初版



「從日出到日落，願上主的名受讚美！」（詠一一三3）