

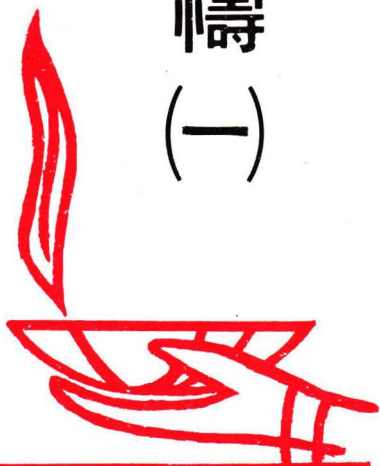
每日頌禱

(一)

主教團禮儀委員會編譯

主教團禮儀委員會編譯

每日頌禱  
(一)



## 序言

「每日頌禱」是拉丁「時辰祈禱」(Liturgia Horarum)的法定中文譯本。全書共分三冊：第一冊包括將臨期、聖誕期及聖誕期後常年期的全部經文(晨禱、日間祈禱、晚禱、夜禱及誦讀日課)；第二冊包括四旬期、復活期的全部經文；第三冊包括常年期第六主日以後的全部經文。本書是依照英文日課英國版的模式而編。

原計畫「每日禮讚」出版後，再將「誦讀日課」部份分兩冊單獨出版，但爲了實用方便，依照多數神父意見，仍以傳統方式出版爲宜：即將誦讀日課編入其他經文部份。因此我主教團也令本委員會放棄原來計畫，而採取上述的方式出版。但「每日禮讚」仍不會失去其原有價值與目的：爲大多數修女及一般教友祈禱之用。許多國家都有類似的版本出現。

本「每日頌禱」之未能早日出版，原因很多。首先，我們沒有現成的、完全可以採用的聖經及教父著作譯本。爲了適應禮節方面的需要，對聖經、尤其對聖詠現有的譯文，不得不作大幅度的修訂。編譯小組的四五位神父會化了數月的時間，修訂全部日課所用的聖詠，以使其更容易朗誦，助人祈禱爲原則；當然也曾盡可能保持原文的要義。教父著作的翻譯是最難而最費時的一項工作。曾請數位神父幫助翻譯，但又參考法、英、義、西等譯文，經過多次的校訂，才進行打字、排印的工作，以示對原文的重視，並盡量達到較忠實的譯文。讚美詩的編譯也是另一項較難的工作，一些聖人慶節專用的讚美詩並未翻譯，所幸，讚美詩的選用較具自由，可由通用部份的讚美詩，也可用聖歌集中適當的歌曲代替。

### (1) 言 序

此外，爲了禮儀中祈禱的方便，禮儀委員會曾邀請我國各主要省籍的人士合作，完成了聖人、聖

女的新譯名，並經主教團批准。可能有些人對新譯名起初會有陌生的感覺，但經過一段時間後，相信都會習慣的，在每慶節之聖人新譯名後（括弧內）都附以舊譯與拉丁文，以資對照。

此書的完成是許多人合作的成果：由翻譯、抄稿、修訂、編排、校對等工作直到出版，不知消耗了多少人的精力。為一本公用的祈禱手冊，不宜將他們的名字一一指出，深信天主會給他們豐盛的酬報。但願所有用此書的聖職人員、修士、修女等，不忘為他們代禱。方濟會思高聖經學會慷慨允許本委員會採用其聖經譯本，尤其對修訂聖詠集的工作大力支持，特此向他們深致謝意。

主 教 團

禮儀委員會

主任委員 郭若石 謹識

中華民國七十年  
元月六日  
主曆一九八一年

每日頌禱目錄

序言

聖禮部法令

宗座憲令

日課的結構與誦讀方式

禮儀日一覽表

移動節日表

公用日曆

※季節專用部份※

將臨期一

(晨禱、日間祈禱、晚禱：)

第一至第四主日

十二月十七日前平日

(誦讀日課：)

十二月十七日前主日及平日

將臨期二

十二月十七日至廿四日

聖誕期一

耶穌聖誕

聖家節

十二月廿六—三十日

天主之母節

聖誕節後第二主日

一月二日—七日

聖誕期二

主顯節

一月七日—十二日

主受洗日

常年期

第一週—第九週

※聖詠集※

常用經文

第一週

第二週

第三週

第四週

\* 一六六

\* 一八三

\* 一九五

\* 二三八

\* 二四一

\* 二四七

\* 二八二

\* 二八六

\* 三〇六

\* 三四四

\* 三五八

一

十一

一五一

二九五

四三六

(3) 錄目

(1)

(5)

(6)

(12)

(22)

(26)

(35)

\* 一

\* 四

\* 十三

\* 四二

\* 四二

\* 一〇四

\* 一〇九

\* 一六一

夜禱

補充聖詠

五七八  
五九七

※聖人專用部份※

※通用經文部份※

一、教堂奉獻日

六〇七

十一月

八八九

二、聖母慶節通用

六三三

十二月

八九七

三、使徒慶節通用

六七四

一月

九五四

四、多位殉道者通用

六九二

二月

九九七

五、一位殉道者通用

七一九

三月

一〇四八

六、牧者通用

七三八

※附錄※

慶節目錄

一〇五九

七、教會聖師通用

七六九

聖詠及聖歌目錄

一〇六一

八、貞女通用

七八〇

日課禮儀總論

九、聖人通用

八〇二

十、聖婦通用

八二五

十一、男女會士通用

八三六

十二、慈善家通用

八四二

十三、教育家通用

八四七

讚主曲與謝主曲對經

八五〇

追思亡者日課

八五九

## 聖禮部法令

教會爲遵守吾主要我們常常祈禱的命令，自古以來就有日間舉行禮儀的習慣，以讚頌天父，並爲世界得救而祈禱。

因此梵二大公會議也非常重視教會這種傳統，而希望加以重整，以期通過適當的革新，使司鐸及教會其他成員，在今日的環境中更完善地舉行此種祈禱。（禮儀憲章八四條）

革新的工作現已完成，由教宗保祿六世於一九七〇年十一月一日頒佈的「讚頌歌詠」宗座憲令批准；本禮儀聖部以拉丁文所編，依照羅馬禮儀所應舉行的「時辰祈禱」禮書，現在予以公佈，並聲明此禮書爲標準版本。任何抵觸條文，一概無效。

部 長 塔拜拉樞機  
秘 書 安東尼總主教

一九七一年四月十一日復活主日發自聖禮部

## 宗座憲令

## — 公佈依梵二大公會議法令革新日課禮儀

保祿主教，天主衆僕之僕，為永久紀念事。

耶穌基督至高祭司，將天上的永久的讚頌之歌，帶到流徙的世界上來。教會在歷代以各種不同的形式，恒常地、忠誠地、繼續這種歌詠。

於是日課禮儀逐漸如此演進，而成為地方教會的祈禱：在規定的時刻與地點，由司鐸主持，成為對天主至高敬禮、感恩祭的必要補充，以將此敬禮擴展到日常生活的每一時刻。

日課禮書歷代時有增加，而成為上述禮儀行動的適當工具。歲月不居，人間的慶祝形式屢屢變更，日課經的變化尤為特殊，不足為奇，日課經為了適應各種形式，有時亦亦影響其組織成份。

特里騰大公會議，因時間短促，未能完成日課的改革，乃將此事託付給宗座。一五六八年，教宗聖碧岳五世所頒佈之羅馬日課經，其主要目標，在於恢復拉丁教會內當時已喪失的教會祈禱形式的統一。

以後繼由教宗西斯篤五世、格來孟八世、烏爾朋八世、格來孟十一世等教宗修訂多處。

聖碧岳十世，於一九一一年，出版了他敕令所編纂的新日課經。恢復了古代每週誦念聖詠一百五十首的習慣，聖詠的分配方式也完全變更，以避免重複；並准許平日聖詠及聖經的連續誦讀與聖人日課互相配合。此外，將主日日課的地位與重要性提高，通常較聖人慶節優先。

碧岳十二世又改革全部日課禮儀，准許私人或公共念日課時，使用宗座聖經學院新譯的聖詠。一



## (7) 宗座憲令

九四七年他又成立一特殊委員會，研究日課問題。一九五五年，關於此事曾諮詢全世界主教的意見。這項工作的成果，由一九五五年三月十三日出版的簡化禮規法令中，以及若望二十三世，於一九六〇年所公佈的日課禮規中可以看出。

同一教宗若望二十三世，決定部份禮儀改革後，有鑒於禮儀革新基本原則，需要加深研究，才將此事託付給當時所召開的梵二大公會議。這樣，該屆大公會議對全部禮儀，特別對日課經文的革新，如此浩繁而徹底，慎重而盛大地進行，在教會歷史中幾無前例。

梵二大公會議尚在進行中時，禮儀憲章公佈後，我們便決定將其規則立即付諸實施。

因此，在我們所成立的禮儀憲章實施委員會中，另設小組，由對禮儀、神學、神修、牧靈精通的博學之士協助，努力辛勞工作七年，而完成了「時辰禮儀」新書。

其編纂原則及內容，皆由該委員會，及一九六七年的主教會議所批准，並預先徵求過全世界主教、許多牧靈工作者、會士、以及教友的意見。

在此列舉新日課經的編輯原則，將有所助益。

一、一如禮儀憲章所清楚要求的，當注意現代從事使徒工作司鐸的實際情形。

日課既然是全體天主子民的祈禱，才如此編成：不但聖職人員，而且會士與教友也能參與；爲了顧及各階層的人及其特別需要，新日課具備各種舉行的方式，使祈禱能適應誦念日課的各種團體，以符合他們的實際需要與聖召。

二、既然時辰禮儀的目的是聖化一天的時間，祈禱文的程序才如此規定，使法定的時辰經文，能與現代一般人的日常生活時間表相配合。

因此，第一時辰祈禱予以取消；晨禱與晚禱，猶如全部日課的樞紐，是最重要的兩部份，實在具有晨禱與晚禱的特點。誦讀日課，爲守夜祈禱的人，保持其夜間性質，但也可在日間任何時辰誦念；

日間祈禱則如此安排，可在午前、午時或午後，任何適當時間誦念，而不會略去四週一循環的聖詠集的任何部份。

三、爲使人在誦念日課時，易於心口合一，並使日課成爲「熱心善工的泉源，與個人祈禱的養料」①，在新日課經中，應念的經文減少，但經文的變換卻顯著增加；爲了幫助人易於默想聖詠，又附加了一些標題、對經、聖詠禱詞與適時的靜默時間等，作爲輔助。

四、依照大公會議的命令②，取銷了一週誦念全部聖詠的規定，而將聖詠分配在四週內誦念；並採用我們所成立的拉丁通行本新譯聖經委員會所準備的聖詠新譯文。在重新分配聖詠時，有少數生硬的聖詠與詩節已被刪除，以避免以方言誦念時，所能引起的困難。此外晨禱中引進了一些舊約的聖歌，以增加其靈修富饒；在晚禱中則採用新約聖歌，作爲珍飾。

五、在新日課的聖經選讀中，天主言語的寶藏更爲豐富。日課中的讀經與彌撒中的讀經相配合。所選讀的章節表現出其內容的統一性，並且這些選篇在一年期間，爲我們呈現全部教恩史發展的主要階段。

六、依照大公會議所訂規則，重新修訂了教父及教會作家著作的選讀，以選擇教會作家，特別是教父最優良的作品。此外，爲更豐富地獲得這些作者的精神財富，將準備另一誦讀集，任人選用，以獲取更大的神益。

七、在日課經書中，凡與信史不合者皆予取消，並修訂聖人傳記，使每位聖人的精神面貌，及對教會生活的重要性顯示出來。

八、在晨禱中加添「禱詞」，表示祝聖一天並爲開始的工作而祈禱。在晚禱中，則有信友禱詞形式的簡短禱詞。念完禱詞後，加念天主經；這端經文也在彌撒中誦念，如此，在現時代又恢復了初期教友每日三次誦念天主經的習慣。

現今依照古代傳統和現代需要，教會所重整並完全修訂的這種祈禱，極希望完全深入、強化、協

調、表達教友整個的祈禱生活，並有效地滋養天主子民的神修生活。

所以我們懇切希望，耶穌基督命令教會「不斷」祈禱的意識<sup>③</sup>重新恢復。既然時辰禮儀依時間適當分配，能恒常支持並協助我們遵守此項命令；特別是團體因此目的而集會時，更能表達教會祈禱的性質，並顯示教會卓絕的標記。

基督徒的祈禱首先是基督所聚集的人類大團體的祈禱<sup>④</sup>。每人祈禱時，便是參與全體的祈禱，也是全體固有的祈禱，表示基督淨配為全體基督信徒及整個人類需要所作的祈禱與哀求。

這種祈禱由基督的心中取得其統一。我們的救世主願意「祂在不朽的身體中，以自己的哀禱與犧牲所開始的生活，在自己的奧體、即教會中，亦歷代不息」<sup>⑤</sup>；如此，教會的祈禱，也成為「基督與其身體向聖父的祈禱」<sup>⑥</sup>；因此我們要知道，當我們誦念日課時，我們的禱聲在基督內發出，祂的禱聲在我們身上發出<sup>⑦</sup>。

為使祈禱的這種性質更為顯著，重要的一點便是，要使「對聖經的甘飴而生動的體味」<sup>⑧</sup>，在衆人身上重新活起來，這種體味由時辰禮儀取得，如此使聖經成為基督徒祈禱的主要泉源。尤其對時常描寫並宣揚天主在救恩史中之行動的聖詠，天主的子民應有更深切的了解。若在聖職界中努力推動對聖詠的高深研究，以了解其在禮儀中的意義，並對教友講教理時亦加以傳授，則教友必易於領悟。在彌撒中、和在時辰禮儀中，大量的選讀聖經，促使人不斷地紀念救恩史，並昭示我人：此救恩史仍在人類生活中繼續進行。

基督在其奧體的生活、完成並提高每位信友的個人生活，在教會的祈禱與個人的祈禱間就不可能有任何的矛盾，反之，二者之間的關係藉着日課更形加強與擴展。心禱也應由日課的讀經、聖詠及其他部份中，取得其不竭的滋養。誦念日課，也當在可能範圍內，適應個人祈禱生活的需要，一如總論中所示：選擇誦念的節奏與方式，使之更能適合祈禱者的神修狀況。

若日課經真正成爲個人的祈禱，則禮儀與教友的整個生活的連繫就更爲明顯。因爲教友的整個生活透過晝夜的每一時刻，形成一種「禮儀」，藉此而將自己獻身於愛主和愛人的工作，並且聯合基督的行動：祂以生活和自我犧牲，聖化了全人類的生活。

教友生活中的這項最高真理，日課經文字以切實地說明並有效地證實。

因此，該將日課經文提供給所有信友，即無義務念日課者亦然。

受教會委託而有念日課義務者，應每日虔誠地誦念全部，在可能範圍內，照實際時刻，誦念不同時辰日課，要特別注重晨禱與晚禱。

願所有領受聖品者，亦即特別帶有基督祭司標記者，或那些因修會聖願，特別爲天主與教會服務而獻身者，不但爲了遵守法律而誦念日課，而也是因其內在的崇高，及其牧靈與神修的利益而鼓勵自己誦念。希望所有的人都以精神的革新、和認識整個教會內在的需要作爲舉行教會公共祈禱的開端。教會乃其首領的肖像，它是祈禱的教會。

我們以宗座的權力認可、批准並公佈了這本日課禮書；願藉此書在整個教會內、響起更高雅、更優美的對天主的歌頌；並與天朝諸聖及天使所唱的歌詠相應和。願我們在世流亡的日子早日結束，而參與向「坐在寶座上的那位及羔羊」所奉獻的完美讚頌<sup>⑩</sup>。

我們規定此時辰禮儀新書一經出版，即可取用。主教團要設法譯成國語，由聖座批准或認可後，規定可利用或該利用此新書部份或全部的日期。由本地語言誦念新譯日課之日起，凡以拉丁文誦念者，只可取用此新式時辰禮儀。

因年老或特殊理由，念新日課有困難者，由本正權人同意，只在私人誦念時，可繼續誦念全部或部份舊羅馬拉丁日課。

願我們這些規定及命令、現在及將來皆有效；前任教宗之任何憲令及法令，以及其他值得特別提

及並與此憲令有抵觸之規定，皆不能阻止其效力。

教宗保祿六世

一九七〇年十一月一日諸聖節，我們在位第八年頒自羅馬聖伯鐸大殿

附注

- ① 梵二禮儀憲章第九〇條，宗座公報一九六四年一二二頁。
- ② 同上九一條，一二二—一二三頁。
- ③ 路十八1；二一36；得前五17；弗六18。
- ④ 梵二禮儀憲章八三條；宗座公報五六，一九六四年一二一頁。
- ⑤ 碧岳十二世「天主中保」通諭，一九四七年十一月二十日。
- ⑥ 梵二禮儀憲章第八五條；宗座公報五六、一九六四年一二一頁。
- ⑦ 聖思定，聖詠第八五首注解，第一段。
- ⑧ 梵二禮儀憲章第二四條；宗座公報五六、一九六四年一〇六一—一〇七頁。
- ⑨ 默五，13。

## 日課的結構與誦讀方式

日課包括：

1 兩個主要時辰：晨禱（早晨念）與晚禱（一天工作完畢後念）。

2 誦讀日課：可在一天內任何時間誦讀，亦可在前夕提前誦讀。

3 兩個次要時辰：日間祈禱（應在晨禱與晚禱之間念）與夜禱（就寢以前念）。

每時辰日課的主要成分：

### 一、晨禱

#### 1 開端詞

（站立）

— 以「序經」開始（見常用經文一頁）

— 如「晨禱」之前已念過誦讀日課及序

經，則用以下開端詞：

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（四旬期不念）阿肋路亞。

#### 2 讚美詩

（站立）

— 常年期主日或平日的讚美詩均見聖詠集，也可用其他合適聖歌代替。

— 將臨期、聖誕期、四旬期、復活期讚美詩見專有部份。

— 節日與慶日日課的讚美詩，見專用或通用部份。

— 聖人紀念日的讚美詩，除有專用者外，則由通用部份或平日日課中選用。

#### 3 聖詠吟唱

（坐下）

— 包括一首晨禱聖詠，一首舊約聖歌和一首讚美聖詠。

— 誦讀或歌唱方式：公共祈禱時，領經

者先念(唱)對經，然後團體分兩組以對答方式分念聖詠(聖歌)詩節。聖詠(聖歌)誦念完畢後，以「願光榮歸於父……起初如何……阿們。」結束，然後大家一起重念對經。

或用另一方式：領經者念(唱)對經後，大家重念(唱)一次，然後領經者獨誦(唱)聖詠(聖歌)詩節；每節後；大家重誦(唱)對經。

節日與慶日的聖詠與聖歌皆取自聖詠集第一週主日的晨禱。但對經則見專用或通用部份。

聖人紀念日誦讀的聖詠，聖歌及對經，除有專用者外，則均見聖詠集。

常年期主日與平日誦讀的聖詠，聖歌及對經均見聖詠集。

#### 4. 簡短讀經

常年期主日及平日的讀經均見聖詠集，將臨期、聖誕期、四旬期及復活期內主日及平日的讀經則見專用部份。節日與慶日的讀經則見專用或通用部份。

聖人紀念日的讀經，除有專用者外，皆可取自通用部份或聖詠集。

此種簡短讀經可隨意延長，也可取用其他部份讀經，如誦讀日課或彌撒中的讀經。

讀經後，最好靜默片刻，默想所誦讀的聖言，在公念日課時，也可作簡短的講道。

#### 5. 短對答詠

此對答詠的目的在使人對所誦讀的聖言再加深思默想，團體祈禱時，也作為全體對天主聖言的一種共同的答覆。

—短對答詠通常附於簡短讀經之後。

—此對答詠可由同性質的聖歌取代，但此聖歌須經主教團批准。

### 6. 讚主曲(匝加利讚美詩) (站立)

—先念(唱)讚主曲對經。常年期主日日課中，此對經見專用部份，平日日課，則見聖詠集。其他時期，則見專用部份。聖人紀念日的對經，除專用者外，皆見通用部份。但在將臨期、聖誕期、四旬期及復活期的紀念日，亦可用該期平日的讚主曲對經。

—讚主曲的誦念方式與聖詠相同，結束時念「願光榮歸於父……阿們。」然後，全體重念對經。

### 7. 禱詞

—常年期主日及平日晨禱禱詞均見聖詠集，其他時間則見季節專用部份。

—節日或慶日則見專用或通用部份。

—聖人紀念日除專用者外，可用通用部份或平日日課中之禱詞。

—禱詞意向念完後，可靜默片刻。然後念：

—天主經。

### 8. 結束禱詞

—念完天主經後，立刻念結束禱詞，省略「請大家祈禱」(請眾同禱)。

—節日、慶日、紀念日及主日用專用結束禱詞。

—將臨期、聖誕期、四旬期、復活期用本時期專用結束禱詞。

—常年期之平日結束禱詞均見聖詠集。

—結束禱詞之結束語皆用長式(見 6

頁)。眾答：阿們。

### 9. 結束詞 (見 7 頁)



(15) 式方讀誦與構結的課日

1 開端詞

(站立)

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（阿肋路亞）。

2 讚美詩

(站立)

(見晨禱讚美詩說明)

3 聖詠吟唱

(坐下)

— 包括兩首聖詠及一首新約聖歌。

— 其他歌詠方式等見晨禱聖詠吟唱說明。

4 簡短讀經

(見晨禱簡短讀經說明)

5 短對答詠

(見晨禱短對答詠說明)

6 謝主曲

(瑪利亞讚美詩) (站立)

(詠唱方式等見晨禱讚主曲說明)

7 禱詞

— 誦念方式與晨禱禱詞相同，只是最後

一個意向常是為亡者祈禱。

— 其他見晨禱禱詞說明。

8 結束禱詞

(見晨禱禱詞說明)

9 結束詞 (見「頁」)

三、誦讀日課

(站立)

1 開端詞

— 如早晨先以「誦讀日課」開始，則應

先念「序經」，見「頁」。

— 如在晨禱以後其他時間念，則以普通

方式作為開端，即：

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父……

答：起初如何……

## 2 讚美詩

—常年期主日及平日的讚美詩均見聖詠集。

—將臨期、聖誕期、四旬期、復活期內都用專用讚美詩。

—節日及慶日的讚美詩見專用或通用部份。

—聖人紀念日，除專用者外，可選用平日或通用部份。

## 3 聖詠吟唱

(坐下)

—包括三首聖詠或聖詠的三段。

—吟唱或誦念方式與晨禱、晚禱相同。

—節日、慶日、「聖週三日慶典」及聖誕節和復活節八日內均有專用聖詠及

對經。

—主日及平日的聖詠及對經均見聖詠集

。但將臨期、四旬期、復活期主日都有專用對經。

—聖人紀念日，除專用聖詠或對經外，均用聖詠集中的聖詠及其對經。

## 4 誦讀

### (1) 簡短經句

—聖詠與誦讀之間通常加念簡短經句，藉此簡短祈禱使人由聖詠吟唱轉而聆聽誦讀。

—節日、慶日、將臨期、聖誕期、四旬期、復活期日課中，簡短經句均置於第一誦讀之前。

—常年期主日及平日和聖人紀念日的日課中，簡短經句附於聖詠吟唱之後。

### (2) 誦讀

—共有兩篇：第一篇取自聖經，誦讀後附有對答詠。

—節日、慶日的誦讀見專用或通用部份，其他時期的誦讀均見季節專用部份。

—第二篇則取自教父或教會作家的著作，或聖人傳記之類。第二篇誦讀之後，也附有對答詠。

### (3) 對答詠

—誦讀聖經後的對答詠是爲使人對所選讀的聖經有一種新的了解，將此讀經置於救恩史中，或使人將舊約與新約作一聯繫，或將誦讀轉變成祈禱與默想，或以詩歌方式使人瞻仰聖言的多彩多姿。

—此對答詠在個人念日課時也有其價值。但倘若不歌唱，答應的部份則

可省略，其意義要求誦念答句者除外。

### 5. 讚主詩 「天主，我們讚美祢」

—四旬期以外的主日，復活節及聖誕節八日內，節日及慶日，在誦讀二及對

答詠後應念（唱）讚主詩「天主，我們讚美祢」。

天主，我們讚美祢；十

上主，我們頌揚祢；※

永生之父，萬物敬拜祢。

所有天使，和天上的大能者，

普智天使，熾愛天使不停地歡呼：十

聖、聖、聖，上主，大能的天主，※

祢的榮耀充滿天地。

衆使徒歌頌祢的光榮，十

衆先知宣揚祢的德能，※

衆殉道者却爲祢作證。

普世教會也向祢歌唱，+

祢是大父，無限尊威，

祢的唯一真子，令人敬愛，※

祢的聖神賜人安慰。

基督，光榮的君王，

祢永遠是父的愛子，+

祢爲了拯救人類，※

甘願生於貞女，降凡塵世。

祢爲世人征服了死亡，

爲信衆重啓天國之門，+

祢坐在天父之右，享受光榮，※

祢還要再度降來，審判萬民。

祢用寶血贖回了子民，

懇求祢常常保祐他們；+

使我們參加諸聖的行列，※

分享祢永恒的光榮。

(以下數節可以省略)

上主，求祢拯救祢的子民，

降福他們，他們是祢的羊羣，+

求祢作他們的牧者，※

護祐他們，直到永遠。

我們讚美祢，日夜不停，

世世代代頌揚祢的聖名，+

求祢今天保護我們清潔無罪，※

上主，求祢垂憐我們、垂憐我們。

上主，我們依賴祢的寬仁，

懇求祢對我們廣施慈恩；+

上主，祢是我們的仰仗，※

勿使我們永久蒙羞失望。

## 6. 結束禱詞

— 取自季節專用部份，或聖人專用與通用部份，隨當日日課而定。

— 此結束禱詞以「請大家祈禱」開始。

— 結束語用長式，答「阿們」。

### 7. 結束詞

至少在公誦日課時加念：

領：請大家讚美上主。

答：感謝天主。

念完了「誦讀日課」，如立刻接念其他時辰，則在「誦讀日課」開始時可念該時辰的讚美詩。最後也不念「結束禱詞」和結束詞「請大家讚美上主」；次一時辰的開端詞也要省略，即念完「誦讀日課」後，直接以次一時辰的「聖詠吟唱」開始。

四、日間祈禱（分午前、午時、午後）

#### 1 開端詞

天主，求祢快來拯救我……願光榮

歸於父……（阿肋路亞）

#### 2 讚美詩

—見季節專用部份。

—如日間只念一個時辰，則按念日課的時間選用適當的讚美詩。

—日間祈禱中不紀念聖人聖女。

#### 3 聖詠吟唱

—讚美詩後，念聖詠及適當對經。

—若只念一個時辰，則聖詠取自聖詠集，慶日亦不例外。

—若念兩個或三個時辰，則其中之一的聖詠取自聖詠集，其他時辰的聖詠取自補充聖詠。（見 597 頁）

—節日的日間祈禱，三個時辰的聖詠皆取自補充聖詠。如遇主日，則用聖詠集第一週主日的日間祈禱聖詠。

—聖週三日慶典，復活節八日內以及天主的某些慶節也有專用的聖詠與對經。

—節日均有專用對經，其他時期的對經皆取自聖詠集。

#### 4. 簡短讀經

—將臨期、聖誕期、四旬期及復活期內主日及平日的簡短讀經均見季節專用部份。

—常年期主日及平日的簡短讀經均見聖詠集。

—節日及慶日簡短讀經取自專用或通用部份。

—讀經後，可默想片刻。然後念該讀經後附加的「短對答詠」或「簡短經句」。

#### 5. 結束禱詞

—結束禱詞以「請大家祈禱」開始；用短式結束語，見540頁，答「阿們」。

—將臨期、聖誕期、四旬期、復活期以及節日、慶日皆有專用「結束禱詞」。

—常年期主日用主日專用禱詞，常年期平日及聖人紀念日則用聖詠集中的禱詞。

#### 6. 結束詞

結束禱詞後，至少在公誦日課時加念：

領：請大家讚美上主。

答：感謝天主。

五、夜禱（就寢前祈禱）

#### 1 開端詞

領：天主，求祢快來拯救我，

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父……起初如何：

……（阿肋路亞）。

此時可作省察。如果是團體祈禱，可用彌撒開始時的懺悔儀式。

2 讚美詩（見聖詠集夜禱部份）

3 聖詠吟唱

— 主日及節日的第一晚禱後念聖詠第

四與第一三三首；第二晚禱後則念聖

詠第九〇首。聖誕節及復活節八日內

與主日及節日同。

— 其他日期的聖詠與對經均見聖詠集夜

禱部份。但平日亦可念主日夜禱。

4 簡短讀經（見聖詠集夜禱部份）

5 短對答詠（見聖詠集夜禱部份）

6 福音聖歌（路二，29 ~ 32）

（見聖詠集夜禱部份）

7 結束禱詞

— 以「請大家祈禱」開始，答「阿們」。

— 禱詞均見聖詠集夜禱部份。

8 結束式

(1) 祝福

— 結束禱詞後立刻念：

願全能的上主使我們圓滿地結束這

一天，恩賜我們一夜平安。阿們。

(2) 聖母對經（見夜禱部份）

## 禮儀日一覽表

某禮儀日之優先舉行依下表決定。

### 壹

- 一 聖週三日慶典。
- 二 耶穌聖誕、主顯節、升天節、五旬主日。  
將臨期、四旬期、復活期主日。  
聖灰禮儀星期三。  
聖週（自星期一至星期四）。  
復活節八日慶期。
- 三 公用日曆中的主基督的節日、聖母以及聖人的節日（第一等慶節）。  
追思已亡日
- 四 專用日曆中的節日依下列次序：
  - 1 一地方或一城鎮的主要主保節日。
  - 2 一聖堂本身的奉獻日或奉獻日週年紀念。
  - 3 一聖堂本名主保日。
  - 4 一修會之本名主保、或會祖、或主要主保日。



貳

五、公用日曆中的主基督的慶日（第二等慶節）。

六、聖誕期及常年期主日。

七、公用日曆中的聖母及聖人的慶日。

八、專用日曆中的慶日，依下列次序：

1 一教區的主要主保日。

2 主教座堂奉獻日週年紀念日。

3 一地區、或一省、或一國家或其他大地區的主要主保日。

4 除上述第四條所述者外，一修會或一會省的本名日、會祖或主要主保日。

5 一聖堂特別慶祝的其他慶日。

6 教區或修會專用日曆中的其他慶日。

九、自十二月十七日至廿四日的將臨期平日。

聖誕節八日慶期。

四旬期平日。

叁

六、公用日曆中的必行紀念日。

六、專用日曆中的必行紀念日，依下列次序：

1 一地方、一教區、一地區或一省、一國、一較大地區、一修會及一會省的次要主保日。

2 一聖堂專有的必行紀念日。

3 教區或修會專用日曆中的其他必行紀念日。

七、自由紀念日，依彌撒與日課總論所述原則（見第二三八—二三九條），如遇到十二月十七—廿四日之間，或聖誕八日慶期內，或四旬期中，則可按照特殊規定舉行。基於同樣原則，必行紀念日遇到四旬期時，可依照自由紀念日舉行。

八、自將臨期開始至十二月十六日（在內）的平日。

九、聖誕期內自一月二日至主顯後星期六的平日。

十、復活期內自八日慶期後星期一至五旬主日前星期六（在內）的平日。

十一、常年期平日。

#### 兩個禮儀日遇到同日並衝突時

當以上禮儀日在同日相遇時，該日應選用以上一覽表中依次較先列出的禮儀日的日課。

但是，如果一節日被一較高的禮儀日所阻時，則該節日移到最近一個自由日舉行，要依照以上第一—第八條所列出的次序。有一項例外：如果一節日被將臨期、四旬期或復活期主日所阻時，則提前於星期六舉行（參閱論禮儀年準則第五條）。其他低於節日的禮儀日遇到這種情形，則予以取消。

如果次日的禮儀日有第一晚禱，要看該禮儀日在以上一覽表中是否高於本日的禮儀日而決定選用與否。但是，如果兩個禮儀日階級相等，則應誦唸本日晚禱。

主日字母

在日曆中每月的第一行，每一日前面都有一拉丁字母：即 A, b, c, d, e, f, g 七個字母中之一。這是所謂的主日字母：指示某一年中那些日子是主日。例如：一九七九年的主日字母爲 A，則於公用日曆，每月中凡有 A 字母的日子都是主日：如一月一日、八日；二月五日：。

閏年有兩個主日字母，第一個字母指示出二月廿四日以前的主日，第二個則指示自二月廿五日至年終之間的主日：依照羅馬曆的稱呼，二月廿四及廿五兩日都稱爲三月初一前第六日 (Sexto kalendas Martii)，主日字母 f 在閏年時則用以指二月廿四及廿五兩天。例如：一九七二年之主日字母爲 b 及 A，則 b 指二月廿四以前的主日，A 則指二月廿五以後的主日。

## (27) 表日節動移

## 2000—2010 主日及節日一覽表

主日及節日	2000-2001 (丙)	2001-2002 (甲)	2002-2003 (乙)	2003-2004 (丙)
將臨期第一主日	十二月 3	十二月 2	十二月 1	十一月 30
將臨期第二主日	十二月 10	十二月 9	十二月 8	十二月 7
將臨期第三主日	十二月 17	十二月 16	十二月 15	十二月 14
將臨期第四主日	十二月 24	十二月 23	十二月 22	十二月 21
聖誕節	星期一	星期二	星期三	星期四
聖家節	十二月 31	十二月 30	十二月 29	十二月 28
天主之母節	星期一	星期二	星期三	星期四
主顯節	一月 7	一月 6	一月 5	一月 4
主受洗節	一月 8	一月 13	一月 12	一月 11
常年期第二主日	一月 14	一月 20	一月 19	一月 18
常年期第三主日	一月 21	一月 27	一月 26	一月 25
常年期第四主日	一月 28	二月 3		二月 1
獻耶穌於聖殿			二月 2	
常年期第五主日	二月 4	二月 10	二月 9	二月 8
常年期第六主日	二月 11		二月 16	二月 15
常年期第七主日	二月 18		二月 23	二月 22
常年期第八主日	二月 25		三月 2	
常年期第九主日				
聖灰禮儀	二月 28	二月 13	三月 5	二月 25
四旬期第一主日	三月 4	二月 17	三月 9	二月 29
四旬期第二主日	三月 11	二月 24	三月 16	三月 7
四旬期第三主日	三月 18	三月 3	三月 23	三月 14
四旬期第四主日	三月 25	三月 10	三月 30	三月 21
四旬期第五主日	四月 1	三月 17	四月 6	三月 28
聖枝主日	四月 8	三月 24	四月 13	四月 4
聖週星期四	四月 12	三月 28	四月 17	四月 8
聖週星期五	四月 13	三月 29	四月 18	四月 9
復活前夕	四月 14	三月 30	四月 19	四月 10
復活節	四月 15	三月 31	四月 20	四月 11
復活期第二主日	四月 22	四月 7	四月 27	四月 18
復活期第三主日	四月 29	四月 14	五月 4	四月 25
復活期第四主日	五月 6	四月 21	五月 11	五月 2
復活期第五主日	五月 13	四月 28	五月 18	五月 9
復活期第六主日	五月 20	五月 5	五月 25	五月 16
耶穌升天節 (星期四)	五月 24	五月 9	五月 29	五月 20
復活期第七主日	五月 27	五月 12	六月 1	五月 23
聖神降臨節	六月 3	五月 19	六月 8	五月 30

表日節動移 (26)

2004-2005 (甲)	2005-2006 (乙)	2006-2007 (丙)	2007-2008 (甲)	2008-2009 (乙)	2009-2010 (丙)
十一月 28	十一月 27	十二月 3	十二月 2	十一月 30	十一月 29
十二月 5	十二月 4	十二月 10	十二月 9	十二月 7	十二月 6
十二月 12	十二月 11	十二月 17	十二月 16	十二月 14	十二月 13
十二月 19	十二月 18	十二月 24	十二月 23	十二月 21	十二月 20
星期六	星期日	星期一	星期二	星期四	星期五
十二月 26	十二月 30	十二月 31	十二月 30	十二月 28	十二月 27
星期六	星期日	星期一	星期二	星期四	星期五
一月 2	一月 8	一月 7	一月 6	一月 4	一月 3
一月 9	一月 9	一月 8	一月 13	一月 11	一月 10
一月 16	一月 15	一月 14	一月 20	一月 18	一月 17
一月 23	一月 22	一月 21	一月 27	一月 25	一月 24
一月 30	一月 29	一月 28	二月 3	二月 1	一月 31
二月 6	二月 5	二月 4		二月 8	二月 7
	二月 12	二月 11		二月 15	二月 14
	二月 19	二月 18		二月 22	
	二月 26				
二月 9	三月 1	二月 21	二月 6	二月 25	二月 17
二月 13	三月 5	二月 25	二月 10	三月 1	二月 21
二月 20	三月 12	三月 4	二月 17	三月 8	二月 28
二月 27	三月 19	三月 11	二月 24	三月 15	三月 7
三月 6	三月 26	三月 18	三月 2	三月 22	三月 14
三月 13	四月 2	三月 25	三月 9	三月 29	三月 21
三月 20	四月 9	四月 1	三月 16	四月 5	三月 28
三月 24	四月 13	四月 5	三月 20	四月 9	四月 1
三月 25	四月 14	四月 6	三月 21	四月 10	四月 2
三月 26	四月 15	四月 7	三月 22	四月 11	四月 3
三月 27	四月 16	四月 8	三月 23	四月 12	四月 4
四月 3	四月 23	四月 15	三月 30	四月 19	四月 11
四月 10	四月 30	四月 22	四月 6	四月 26	四月 18
四月 17	五月 7	四月 29	四月 13	五月 3	四月 25
四月 24	五月 14	五月 6	四月 20	五月 10	五月 2
五月 1	五月 21	五月 13	四月 27	五月 17	五月 9
五月 5	五月 25	五月 17	五月 1	五月 21	五月 13
五月 8	五月 28	五月 20	五月 4	五月 24	五月 16
五月 15	六月 4	五月 27	五月 11	五月 31	五月 23

## (29) 表日節動移

主日及節日	2000-2001 (丙)	2001-2002 (甲)	2002- 2003 (乙)	2003- 2004 (丙)
天主聖三節	六月 10	五月 26	六月 15	六月 6
基督聖體聖血節	六月 17	六月 2	六月 22	六月 13
耶穌聖心節 (星期五)	六月 22	六月 7	六月 27	六月 18
常年期第九主日				
常年期第十主日		六月 9		
常年期第十一主日		六月 16		
聖若翰誕辰 (主日)	六月 24			
常年期第十二主日		六月 23		六月 20
常年期第十三主日	七月 1	六月 30		六月 27
聖伯鐸及聖保祿宗徒			六月 29	
常年期第十四主日	七月 8	七月 7	七月 6	七月 4
常年期第十五主日	七月 15	七月 14	七月 13	七月 11
常年期第十六主日	七月 22	七月 21	七月 20	七月 18
常年期第十七主日	七月 29	七月 28	七月 27	七月 25
常年期第十八主日	八月 5	八月 4	八月 3	八月 1
耶穌顯容				
常年期第十九主日	八月 12	八月 11	八月 10	八月 8
聖母升天節 (八月 15)	星期三	星期四	星期五	星期日
常年期第二十主日	八月 19	八月 18	八月 17	
常年期第廿一主日	八月 26	八月 25	八月 24	八月 22
常年期第廿二主日	九月 2	九月 1	八月 31	八月 29
常年期第廿三主日	九月 9	九月 8	九月 7	九月 5
常年期第廿四主日	九月 16	九月 15		九月 12
光榮十字聖架 (主日)			九月 14	
常年期第廿五主日	九月 23	九月 22	九月 21	九月 19
常年期第廿六主日	九月 30	九月 29	九月 28	九月 26
常年期第廿七主日	十月 7	十月 6	十月 5	十月 3
常年期第廿八主日	十月 14	十月 13	十月 12	十月 10
常年期第廿九主日	十月 21	十月 20	十月 19	十月 17
常年期第三十主日	十月 28	十月 27	十月 26	十月 24
諸聖節 (十一月 1)	星期四	星期五	星期六	星期一
常年期第卅一主日	十一月 4	十一月 3		十月 31
追思已亡 (十一月 2)	星期五	星期六	星期日	星期二
常年期第卅二主日	十一月 11	十一月 10		十一月 7
拉特朗聖殿奉獻 (主日)			十一月 9	
常年期第卅三主日	十一月 18	十一月 17	十一月 16	十一月 14
常年期第卅四主日 (基督普世君王)	十一月 25	十一月 24	十一月 23	十一月 21

## 2000—2010 主日及節日一覽表

2004- 2005 (甲)	2005- 2006 (乙)	2006- 2007 (丙)	2007- 2008 (甲)	2008- 2009 (乙)	2009- 2010 (丙)
五月 22	六月 11	六月 3	五月 18	六月 7	五月 30
五月 29	六月 18	六月 10	五月 25	六月 14	六月 6
六月 3	六月 23	六月 15	五月 30	六月 19	六月 11
			六月 1	五月 31	
六月 5			六月 8		
六月 12		六月 17	六月 15		六月 13
		六月 24			
六月 19	六月 25		六月 22	六月 21	六月 20
六月 26	七月 2	七月 1		六月 28	六月 27
			六月 29		
七月 3	七月 9	七月 8	七月 6	七月 5	七月 4
七月 10	七月 16	七月 15	七月 13	七月 12	七月 11
七月 17	七月 23	七月 22	七月 20	七月 19	七月 18
七月 24	七月 30	七月 29	七月 27	七月 26	七月 25
七月 31		八月 5	八月 3	八月 2	八月 1
	八月 6				
八月 7	八月 13	八月 12	八月 10	八月 9	八月 8
星期一	星期二	星期三	星期五	星期六	星期日
八月 14	八月 20	八月 19	八月 17	八月 16	
八月 21	八月 27	八月 26	八月 24	八月 23	八月 22
八月 28	九月 3	九月 2	八月 31	八月 30	八月 29
九月 4	九月 10	九月 9	九月 7	九月 6	九月 5
九月 11	九月 17	九月 16		九月 13	九月 12
			九月 14		
九月 18	九月 24	九月 23	九月 21	九月 20	九月 19
九月 25	十月 1	九月 30	九月 28	九月 27	九月 26
十月 2	十月 8	十月 7	十月 5	十月 4	十月 3
十月 9	十月 15	十月 14	十月 12	十月 11	十月 10
十月 16	十月 22	十月 21	十月 19	十月 18	十月 17
十月 23	十月 29	十月 28	十月 26	十月 25	十月 24
星期二	星期三	星期四	星期六	星期日	星期一
十月 30	十一月 5	十一月 4			十月 31
星期三	星期四	星期五	星期日	星期一	星期二
十一月 6	十一月 12	十一月 11		十一月 8	十一月 7
			十一月 9		
十一月 13	十一月 19	十一月 18	十一月 16	十一月 15	十一月 14
十一月 20	十一月 26	十一月 25	十一月 23	十一月 22	十一月 21

## (31) 表日節動移

## 2010—2020 主日及節日一覽表

主日及節日	2010-2011 (甲)	2011-2012 (乙)	2012- 2013 (丙)	2013- 2014 (甲)
將臨期第一主日	十一月 28	十一月 27	十二月 2	十二月 1
將臨期第二主日	十二月 5	十二月 4	十二月 9	十二月 8
將臨期第三主日	十二月 12	十二月 11	十二月 16	十二月 15
將臨期第四主日	十二月 19	十二月 18	十二月 23	十二月 22
聖誕節	星期六	星期日	星期二	星期三
聖家節	十二月 26	十二月 30	十二月 30	十二月 29
天主之母節	星期六	星期日	星期二	星期三
主顯節	一月 2	一月 8	一月 6	一月 5
主受洗節	一月 9	一月 9 (一)	一月 13	一月 12
常年期第二主日	一月 16	一月 15	一月 20	一月 19
常年期第三主日	一月 23	一月 22	一月 27	一月 26
常年期第四主日	一月 30	一月 29	二月 3	
獻耶穌於聖殿				二月 2
常年期第五主日	二月 6	二月 5	二月 10	二月 9
常年期第六主日	二月 13	二月 12		二月 16
常年期第七主日	二月 20	二月 19		二月 23
常年期第八主日	二月 27			三月 2
常年期第九主日	三月 6			
聖灰禮儀	三月 9	二月 22	二月 13	三月 5
四旬期第一主日	三月 13	二月 26	二月 17	三月 9
四旬期第二主日	三月 20	三月 4	二月 24	三月 16
四旬期第三主日	三月 27	三月 11	三月 3	三月 23
四旬期第四主日	四月 3	三月 18	三月 10	三月 30
四旬期第五主日	四月 10	三月 25	三月 17	四月 6
聖枝主日	四月 17	四月 1	三月 24	四月 13
聖週星期四	四月 21	四月 5	三月 28	四月 17
聖週星期五	四月 22	四月 6	三月 29	四月 18
復活前夕	四月 23	四月 7	三月 30	四月 19
復活節	四月 24	四月 8	三月 31	四月 20
復活期第二主日	五月 1	四月 15	四月 7	四月 27
復活期第三主日	五月 8	四月 22	四月 14	五月 4
復活期第四主日	五月 15	四月 29	四月 21	五月 11
復活期第五主日	五月 22	五月 6	四月 28	五月 18
復活期第六主日	五月 29	五月 13	五月 5	五月 25
耶穌升天節 (星期四)	六月 2	五月 17	五月 9	五月 29
復活期第七主日	六月 5	五月 20	五月 12	六月 1
聖神降臨節	六月 12	五月 27	五月 19	六月 8



表日節動移 (30)

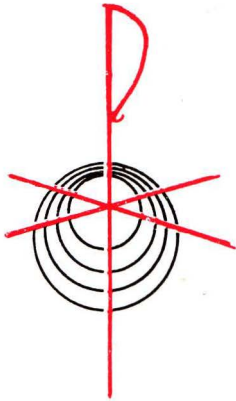
2014-2015 (乙)	2015-2016 (丙)	2016-2017 (甲)	2017-2018 (乙)	2018-2019 (丙)	2019-2020 (甲)
十一月 30	十一月 29	十一月 27	十二月 3	十二月 2	十二月 1
十二月 7	十二月 6	十二月 4	十二月 10	十二月 9	十二月 8
十二月 14	十二月 13	十二月 11	十二月 17	十二月 16	十二月 15
十二月 21	十二月 20	十二月 18	十二月 24	十二月 23	十二月 22
星期四	星期五	星期日	星期一	星期二	星期三
十二月 28	十二月 27	十二月 30	十二月 31	十二月 30	十二月 29
星期四	星期五	星期日	星期一	星期二	星期三
一月 4	一月 3	一月 8	一月 7	一月 6	一月 5
一月 11	一月 10	一月 9(一)	一月 8(一)	一月 13	一月 12
一月 18	一月 17	一月 15	一月 14	一月 20	一月 19
一月 25	一月 24	一月 22	一月 21	一月 27	一月 26
二月 1	一月 31	一月 29	一月 28	二月 3	
					二月 2
二月 8	二月 7	二月 5	二月 4	二月 10	二月 9
二月 15		二月 12	二月 11	二月 17	二月 16
		二月 19		二月 24	二月 23
		二月 26		三月 3	
二月 18	二月 10	三月 1	二月 14	三月 6	二月 26
二月 22	二月 14	三月 5	二月 18	三月 10	三月 1
三月 1	二月 21	三月 12	二月 25	三月 17	三月 8
三月 8	二月 28	三月 19	三月 4	三月 24	三月 15
三月 15	三月 6	三月 26	三月 11	三月 31	三月 22
三月 22	三月 13	四月 2	三月 18	四月 7	三月 29
三月 29	三月 20	四月 9	三月 25	四月 14	四月 5
四月 2	三月 24	四月 13	三月 29	四月 18	四月 9
四月 3	三月 25	四月 14	三月 30	四月 19	四月 10
四月 4	三月 26	四月 15	三月 31	四月 20	四月 11
四月 5	三月 27	四月 16	四月 1	四月 21	四月 12
四月 12	四月 3	四月 23	四月 8	四月 28	四月 19
四月 19	四月 10	四月 30	四月 15	五月 5	四月 26
四月 26	四月 17	五月 7	四月 22	五月 12	五月 3
五月 3	四月 24	五月 14	四月 29	五月 19	五月 10
五月 10	五月 1	五月 21	五月 6	五月 26	五月 17
五月 14	五月 5	五月 25	五月 10	五月 30	五月 21
五月 17	五月 8	五月 28	五月 13	六月 2	五月 24
五月 24	五月 15	六月 4	五月 20	六月 9	五月 31

## (33) 表日節動移

主日及節日	2010-2011 (甲)	2011-2012 (乙)	2012-2013 (丙)	2013-2014 (甲)
天主聖三節	六月 19	六月 3	五月 26	六月 15
基督聖體聖血節	六月 26	六月 10	六月 2	六月 22
耶穌聖心節 (星期五)	七月 1	六月 15	六月 7	六月 27
常年期第九主日				
常年期第十主日			六月 9	六月 8
常年期第十一主日	六月 12	六月 17	六月 16	
聖若翰誕辰 (主日)		六月 24		
常年期第十二主日	六月 19		六月 23	
常年期第十三主日		七月 1	六月 30	
聖伯鐸及聖保祿				六月 29
常年期第十四主日	七月 3	七月 8	七月 7	七月 6
常年期第十五主日	七月 10	七月 15	七月 14	七月 13
常年期第十六主日	七月 17	七月 22	七月 21	七月 20
常年期第十七主日	七月 24	七月 29	七月 28	七月 27
常年期第十八主日	七月 31	八月 5	八月 4	八月 3
耶穌顯容				
常年期第十九主日	八月 7	八月 12	八月 11	八月 10
聖母升天節 (八月 15)	星期一	星期三	星期四	星期五
常年期第二十主日	八月 14	八月 19	八月 18	八月 17
常年期第廿一主日	八月 21	八月 26	八月 25	八月 24
常年期第廿二主日	八月 28	九月 2	九月 1	八月 31
常年期第廿三主日	九月 4	九月 9	九月 8	九月 7
常年期第廿四主日	九月 11	九月 16	九月 15	
光榮十字聖架 (主日)				九月 14
常年期第廿五主日	九月 18	九月 23	九月 22	九月 21
常年期第廿六主日	九月 25	九月 30	九月 29	九月 28
常年期第廿七主日	十月 2	十月 7	十月 6	十月 5
常年期第廿八主日	十月 9	十月 14	十月 13	十月 12
常年期第廿九主日	十月 16	十月 21	十月 20	十月 19
常年期第三十主日	十月 23	十月 28	十月 27	十月 26
諸聖節 (十一月 1)	星期二	星期四	星期五	星期六
常年期第卅一主日	十月 30	十一月 4	十一月 3	
追思已亡 (十一月 2)	星期三	星期五	星期六	星期日
常年期第卅二主日	十一月 6	十一月 11	十一月 10	
拉特朗聖殿奉獻 (主日)				十一月 9
常年期第卅三主日	十一月 13	十一月 18	十一月 17	十一月 16
常年期第卅四主日 (基督普世君王)	十一月 20	十一月 25	十一月 24	十一月 23

表日節動移 (32)

2014-2015 (乙)	2015-2016 (丙)	2016-2017 (甲)	2017-2018 (乙)	2018-2019 (丙)	2019-2020 (甲)
五月 31	五月 22	六月 11	五月 27	六月 16	六月 7
六月 7	五月 29	六月 18	六月 3	六月 23	六月 14
六月 12	六月 3	六月 23	六月 8	六月 28	六月 19
	五月 29	六月 4			五月 31
	六月 5		六月 10	六月 9	
六月 14	六月 12		六月 17		
			六月 24		
六月 21	六月 19	六月 25			六月 21
六月 28	六月 26	七月 2	七月 1	六月 30	六月 28
七月 5	七月 3	七月 9	七月 8	七月 7	七月 5
七月 12	七月 10	七月 16	七月 15	七月 14	七月 12
七月 19	七月 17	七月 23	七月 22	七月 21	七月 19
七月 26	七月 24	七月 30	七月 29	七月 28	七月 26
八月 2	七月 31		八月 5	八月 4	八月 2
		八月 6			
八月 9	八月 7	八月 13	八月 12	八月 11	八月 9
星期六	星期一	星期二	星期三	星期四	星期六
八月 16	八月 14	八月 20	八月 19	八月 18	八月 16
八月 23	八月 21	八月 27	八月 26	八月 25	八月 23
八月 30	八月 28	九月 3	九月 2	九月 1	八月 30
九月 6	九月 4	九月 10	九月 9	九月 8	九月 6
九月 13	九月 11	九月 17	九月 16	九月 15	九月 13
九月 20	九月 18	九月 24	九月 23	九月 22	九月 20
九月 27	九月 25	十月 1	九月 30	九月 29	九月 27
十月 4	十月 2	十月 8	十月 7	十月 6	十月 4
十月 11	十月 9	十月 15	十月 14	十月 13	十月 11
十月 18	十月 16	十月 22	十月 21	十月 20	十月 18
十月 25	十月 23	十月 29	十月 28	十月 27	十月 25
星期日	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
	十月 30	十一月 5	十一月 4	十一月 3	
星期一	星期三	星期四	星期五	星期六	星期一
十一月 8	十一月 6	十一月 12	十月 11	十一月 10	十一月 8
十一月 15	十一月 13	十一月 19	十一月 18	十一月 17	十一月 15
十一月 22	十一月 20	十一月 26	十一月 25	十一月 24	十一月 22



# 公 用 日 曆

(35) 曆日用公

## 一 月

A	Cal.	1	<u>天主之母節</u>	節 日
b	IV	2	聖西略及聖國瑞·納祥，主教聖師	紀 念
c	III	3		
d	Prid.	4		
e	Non.	5		
f	VIII	6	<u>主 顯 節</u>	節 日
g	VII	7	聖雷孟司鐸	
A	VI	8		
b	V	9		
c	IV	10		
d	III	11		
e	Prid.	12		
f	Idib.	13	聖怡樂，主教聖師	
g	XIX	14	真福和德理司鐸	
A	XVIII	15	真福劉方濟司鐸殉道	
b	XVII	16		
c	XVI	17	聖安當，院長	紀 念
d	XV	18		
e	XIV	19		
f	XIII	20	聖法彬教宗殉道 聖思天殉道	
g	XII	21	聖雅妮貞女殉道	紀 念
A	XI	22	聖文生執事殉道	
b	X	23	真福白小滿（樂倫）殉道	
c	IX	24	聖方濟·沙雷，主教聖師	紀 念
d	VIII	25	聖保祿使徒歸化	慶 日
e	VII	26	聖茂德及聖她德，主教	紀 念
f	VI	27	聖安琪貞女 真福趙榮（思定）司鐸殉道	
g	V	28	聖道茂司鐸聖師	紀 念
A	IV	29	真福王炳（樂倫）等殉道	
b	III	30	真福福若瑟司鐸	
c	Prid.	31	聖若望·鮑思高司鐸	紀 念
			一月六日後主日	慶 日

\*無註明慶節等級者為自由紀念日

## 二 月

d	Cal.	1		
e	IV	2	獻耶穌於聖殿	慶 日
f	III	3	聖樂修主教殉道 聖安嘉主教	
g	Prid.	4		
A	Non.	5	聖佳德, 貞女殉道	紀 念
b	VIII	6	聖鄭安道及聖保祿·彌基等殉道	紀 念
c	VII	7		
d	VI	8	聖業樂·艾明廉	
e	V	9		
f	IV	10	聖思嘉貞女	紀 念
g	III	11	露德聖母	
A	Prid.	12		
b	Idib.	13	真福藍月旺(若望)司鐸殉道	
c	XVI	14	聖啓祿隱修士及聖默道主教	紀 念
d	XV	15		
e	XIV	16		
f	XIII	17	聖母忠僕會七位會祖	
g	XII	18	真福吳學聖(瑪定)等殉道	
A	XI	19	真福易貞美(璐琦)貞女殉道	
b	X	20		
c	IX	21	聖伯鐸·達明義, 主教聖師 真福劉翰佐(保祿)司鐸殉道	
d	VIII	22	建立聖伯鐸宗座	慶 日
e	VII	23	聖力康, 主教殉道	紀 念
f	VI*	24		
g	V	25		
A	IV	26		
b	III	27		
c	Prid.	28		

\*閏年二月有二十九日, 依照羅馬曆之稱呼, 二月二十四及二十五兩日被稱為三月初一前之第六日。但是禮儀慶典並不因此而改變, 依然照日曆指定日期慶祝。

三 月

d	Cal.	1	真福曹桂英(雅妮)殉道	
e	VI	2		
f	V	3		
g	IV	4	聖 嘉 錫	
A	III	5		
b	Prid.	6		
c	Non.	7	聖蓓蓓及聖芬莉, 殉道	紀 念
d	VIII	8	天賜·聖若望, 會士	
e	VII	9	聖芳佳修女	
f	VI	10		
g	V	11		
A	IV	12	真福張大鵬(若瑟)等殉道	
b	III	13		
c	Prid.	14		
d	Idib.	15		
e	XVII	16		
f	XVI	17	聖博第主教	
g	XV	18	耶路撒冷·聖啓祿主教聖師	
A	XIV	19	<u>聖若瑟</u>	節 日
b	XIII	20		
c	XII	21		
d	XI	22		
e	X	23	聖道誠主教	
f	IX	24		
g	VIII	25	<u>天使報喜</u> (預報救主降生)	節 日
A	VII	26		
b	VI	27		
c	V	28		
d	IV	29		
e	III	30		
f	Prid.	31		

四 月

g	Cal.	1		
A	IV	2	保拉·聖方濟隱修士	
b	III	3		
c	Prid.	4	聖希道主教聖師	
d	Non.	5	聖文生·雙瑞司鐸	
e	VIII	6		
f	VII	7	聖若翰·薩樂司鐸	紀念
g	VI	8	真福雅頌修女	
A	V	9		
b	IV	10		
c	III	11	聖達義主教殉道	
d	Prid.	12		
e	Idib.	13	聖瑪定教宗殉道	
f	XVIII	14		
g	XVII	15		
A	XVI	16		
b	XV	17		
c	XIV	18		
d	XIII	19		
e	XII	20		
f	XI	21	聖安生主教聖師	
g	X	22		
A	IX	23	聖喬治殉道	
b	VIII	24	聖斐德司鐸殉道	
c	VII	25	聖瑪谷聖史	慶日
d	VI	26		
e	V	27		
f	IV	28	聖伯鐸·尚耐司鐸殉道	
g	III	29	聖佳琳貞女聖師	紀念
A	Prid.	30	聖碧岳五世教宗	



## (39) 曆日用公

## 五 月

b	Cal.	1	聖若瑟勞工	
c	VI	2	聖達修	紀念
d	V	3	聖斐理及聖雅格使徒	慶日
e	IV	4	真福慕雅(瑪定)司鐸	
f	III	5		
g	Prid.	6		
A	Nov.	7		
b	VIII	8		
c	VII	9		
d	VI	10		
e	V	11		
f	IV	12	聖邁仁及聖齊禮殉道 聖邦康殉道	
g	III	13		
A	Prid.	14	聖瑪迪使徒	慶日
b	Idib.	15		
c	XVII	16		
d	XVI	17	真福劉文元殉道	
e	XV	18	聖若望一世教宗殉道	
f	XIV	19		
g	XIII	20	聖納定司鐸	
A	XII	21		
b	XI	22		
c	X	23		
d	IX	24		
e	VIII	25	聖伯達司鐸聖師，聖國瑞七世教宗 聖德達·戴博濟貞女	
f	VII	26	聖斐理·乃立司鐸	紀念
g	VI	27	坎特布里·聖思定主教 真福柔實(伯鐸)主教殉道	
A	V	28		
b	IV	29	真福何開枝(雅敬)殉道	
c	III	30		
d	Prid.	31	聖母訪親	慶日
聖神降臨後第一主日： <u>至聖聖三</u>				節日
聖三主日後星期四： <u>基督聖體聖血</u>				節日
聖神降臨後第二週星期五： <u>耶穌聖心</u>				節日
聖神降臨後第二週星期六： <u>聖母無玷聖心</u>				節日
※母親節前夕： <u>中華聖母</u>				慶日

## 六 月

e	Cal.	1	聖猶定殉道	紀 念
f	IV	2	聖才林及聖伯鐸·殉道	
g	III	3	聖嘉祿·盧安江及同伴殉道	紀 念
A	Prid.	4		
b	Non.	5	聖博義主教殉道	紀 念
c	VIII	6	聖諾博主教	
d	VII	7		
e	VI	8		
f	V	9	聖義範執事聖師	
g	IV	10		
A	III	11	聖納博使徒	紀 念
b	Prid.	12		
c	Idib.	13	聖安道司鐸聖師	紀 念
d	XVIII	14		
e	XVII	15		
f	XVI	16		
g	XV	17		
A	XIV	18		
b	XIII	19	聖樂牧院長	
c	XII	20		
d	XI	21	聖磊思修士	紀 念
e	X	22	聖博嵐主教 聖若望·費舍主教及聖多默·穆安殉道	
f	IX	23	真福袁在德(若瑟)司鐸殉道	
g	VIII	24	<u>聖若翰誕辰</u>	
A	VII	25		
b	VI	26		
c	V	27	亞力山大·聖啓祿主教聖師	
d	IV	28	聖宜仁主教殉道	
e	III	29	<u>聖伯鐸及聖保祿使徒</u>	
f	Prid.	30	羅馬教會初期殉道烈士	

(41) 曆日用公

七 月

g	Cal.	1		
A	VI	2		
b	V	3	聖多默使徒	慶日
c	IV	4	葡萄牙·聖麗莎	
d	III	5	聖安道·沙嘉理司鐸	
e	Prid.	6	聖瑪麗·葛瑞地貞女殉道	
f	Non.	7		
g	VIII	8		
A	VII	9	真福艾士傑主教及董博第等殉道	
b	VI	10		
c	V	11	聖本篤院長	紀念
d	IV	12		
e	III	13	聖亨利	
f	Prid.	14	聖嘉民司鐸	
g	Idib.	15	聖文德主教聖師	紀念
A	XVII	16	加美樂山聖母	
b	XVI	17		
c	XV	18		
d	XIV	19		
e	XIII	20	真福任德芬(納爵)司鐸等殉道	
f	XII	21	布林底希·聖樂倫司鐸聖師 真福郭西德(博理)司鐸殉道	
g	XI	22	聖德蓮	紀念
A	X	23	聖碧瑾修女	
b	IX	24		
c	VIII	25	聖雅格使徒	慶日
d	VII	26	聖雅敬及聖安納	紀念
e	VI	27		
f	V	28	真福陳昌品(保祿)修生等殉道	
g	IV	29	聖曼德	紀念
A	III	30	金言·聖伯鐸主教聖師	
b	Prid.	31	羅耀拉·聖納爵司鐸	紀念

# 八 月

c	Cal	1	聖雅風主教聖師	紀 念
d	IV	2	聖思尅主教	
e	III	3		
f	Prid.	4	聖若翰·衛雅司鐸	紀 念
g	Non.	5	聖母大殿奉獻日	
A	VIII	6	耶穌顯容	慶 日
b	VII	7	聖思道教宗及同伴殉道 聖嘉業司鐸	
c	VI	8	聖道明司鐸	紀 念
d	V	9		
e	IV	10	聖樂倫執事殉道	慶 日
f	III	11	聖佳蘭貞女	紀 念
g	Pfid.	12		
A	Idib.	13	聖秉天教宗及聖宜博司鐸殉道	
b	XIX	14	聖國柏司鐸殉道	紀 念
c	XVIII	15	聖母升天	節 日
d	XVII	16	匈牙利·聖德範	
e	XVI	17		
f	XV	18		
g	XIV	19	聖若望·歐德司鐸	
A	XIII	20	聖納德院長聖師	紀 念
b	XII	21	聖碧岳十世教宗	紀 念
c	XI	22	聖母元后	紀 念
d	X	23	聖羅莎貞女	
e	IX	24	聖祿茂使徒	慶 日
f	VIII	25	聖路易 聖若瑟·甘樂善司鐸	
g	VII	26		
A	VI	27	聖曼妮	紀 念
b	V	28	聖思定主教聖師	紀 念
c	IV	29	聖若翰蒙難	紀 念
d	III	30		
e	Prid.	31		

(43) 曆日用公

九 月

f	Cal.	1		
g	IV	2		
A	III	3	聖國瑞教宗聖師	紀 念
b	Prid.	4		
c	Non.	5		
d	VIII	6		
e	VII	7		
f	VI	8	聖母誕辰	慶 日
g	V	9		
A	IV	10		
b	III	11	真福董文學(若望)司鐸殉道	
c	Prid.	12		
d	Idib.	13	金口·聖若望主教聖師	紀 念
e	XVIII	14	光榮十字聖架	慶 日
f	XVII	15	痛苦聖母	紀 念
g	XVI	16	聖高略教宗及聖啓廉主教殉道	紀 念
A	XV	17	聖羅伯·白敏主教聖師	
b	XIV	18		
c	XIII	19	聖佳年主教殉道	
d	XII	20	聖並安德司鐸及同伴殉送	紀 念
e	XI	21	聖瑪竇使徒	
f	X	22		
g	IX	23		
A	VIII	24		
b	VII	25		
c	VI	26		
d	V	27	聖文生·德保司鐸	紀 念
e	IV	28	聖樂倫·魯宜茲 聖文才殉道	
f	III	29	聖彌格，聖佳播，聖來福總領天使	慶 日
g	Prid.	30	聖業樂司鐸聖師	紀 念
	九月第三主日：		中華真福	慶 日

十 月

A	Cal.	1	里修·聖德蘭貞女，傳教主保	慶 日
b	VI	2	護守天使	紀 念
c	V	3		
d	IV	4	聖 方 濟	紀 念
e	III	5		
f	Prid	6	聖博諾司鐸	
g	Non.	7	玫瑰聖母	紀 念
A	VIII	8		
b	VII	9	聖德宜主教及同伴殉道 聖若望·梁納迪司鐸	
c	VI	10		
d	V	11		
e	IV	12		
f	III	13		
g	Prid.	14	聖嘉禮一世教宗殉道	
A	Idib.	15	聖德蘭貞女聖師	紀 念
b	XVII	16	聖德維修女 聖麗達·安蘭閣貞女	
c	XVI	17	聖納爵·安底約主教殉道	紀 念
d	XV	18	聖路加聖史	慶 日
e	XIV	19	聖若望·布瑞柏，聖宜善司鐸等殉道 十字·聖保祿司鐸	
f	XIII	20		
g	XII	21		
A	XI	22		
b	X	23	賈必昌·聖若望司鐸	
c	IX	24	聖安道·柯樂仁主教	
d	VIII	25		
e	VII	26		
f	VI	27	真福施方濟司鐸等殉道	
g	V	28	聖達德及聖西滿使徒	慶 日
A	IV	29		
b	III	30		
c	Prid.	31		

# 十一月

d	Cal	1	諸聖節	節日
e	IV	2	追思已亡	
f	III	3	聖瑪定·包瑞斯修士	
g	Prid	4	聖嘉祿·鮑榮茂主教	紀念
A	Non.	5		
b	VIII	6		
c	VII	7	真福吳國威(伯鐸)殉道	
d	VI	8		
e	V	9	拉特朗聖殿奉獻日	慶日
f	IV	10	聖良教宗聖師	紀念
g	III	11	都爾·聖瑪定主教	紀念
A	Prid.	12	聖樂山主教殉道	紀念
b	Idib.	13		
c	XVIII	14		
d	XVII	15	聖雅伯主教聖師	
e	XVI	16	聖麗達 聖潔如貞女	
f	XV	17	匈牙利·聖曠莎修女	紀念
g	XIV	18	聖伯鐸及聖保祿大殿奉獻日	
A	XIII	19		
b	XII	20		
c	XI	21	獻聖母於主堂(聖母奉獻日)	紀念
d	X	22	聖采琪貞女殉道	紀念
e	IX	23	聖克勉一世教宗殉道 聖高隆院長	
f	VIII	24	真福徐德新(若望)主教殉道	
g	VII	25	聖永樂司鐸及同伴殉道	
A	VI	26		
b	V	27		
c	IV	28		
d	III	29	真福劉瑞廷(達德)司鐸殉道	
e	Prid.	30	聖安德使徒	慶日

## 十二月

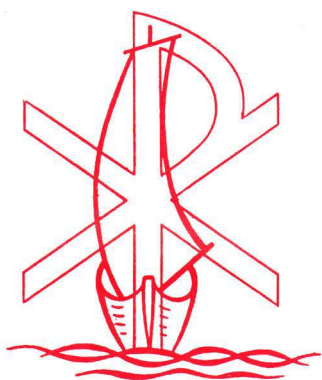
f	Cal.	1		
g	IV	2		
A	III	3	聖方濟·薩威司鐸	慶日
b	Prid.	4	達瑪森·聖若望司鐸聖師	
c	Non.	5		
d	VIII	6	聖尼閣主教	
e	VII	7	聖安博主教聖師	紀念
f	VI	8	<u>聖母始胎無原罪</u>	節日
g	V	9		
A	IV	10		
b	III	11	聖達勉一世教宗	
c	Prid.	12	聖若安修女	
d	Idib.	13	聖璐琪貞女殉道	紀念
e	XIX	14	十字·聖若望司鐸聖師	紀念
f	XVIII	15		
g	XVII	16		
A	XVI	17		
b	XV	18		
c	XIV	19		
d	XIII	20		
e	XII	21	聖伯鐸·賈宜修司鐸聖師	
f	XI	22		
g	X	23	甘地·聖若望司鐸	
A	IX	24		
b	VIII	25	<u>聖誕節</u>	節日
c	VII	26	聖德範首先殉道	慶日
d	VI	27	聖若望使徒	慶日
e	V	28	諸聖嬰孩殉道	慶日
f	IV	29	聖多默·白凱主教殉道	
g	III	30		
A	Prid.	31	聖思維一世教宗	

聖誕八日慶期內主日

或無主日時，十二月三十日：聖家節

慶日





# 季節專用部份

將臨期一：自將臨期第一主日至十二

月十六

將臨期二：自十二月十七至聖誕節前

夕

聖誕期一：自聖誕節至主顯節前夕

聖誕期二：自主顯節至主受洗節

常年期（聖誕期後）：自第一週至第

九週星期二

將臨期一：自開始至十二月十六日

誦讀日課見 42\* 頁

## 讚美詩

### 晚禱

一、基督，

祢創造了羣星，

祢是永恒的光明，

照耀信衆；

祢是萬民的救主，

請垂聽虔誠的禱聲。

二、死神在人間作威，

撒下毀滅的陰影；

上主大開慈懷，

妙手回春，

解除罪人的悲痛，

亡者得復生。

三、夜幕低垂，

大地一片寧靜；

童貞聖母玉潔冰清，

將基督帶到人間；

新人降世，

舉世重享和平。

四、仰望基督的大能，

萬有莫不屈膝，

叩拜欽敬；

天上人間，

表現耿耿赤誠，

同聲歌頌。

五、世紀末的裁判，

神聖的救星，

我們滿懷信心，

向祢呼求，

及時解救我們，  
遠離仇敵的欺凌。

六、基督，

大慈大悲的君王，  
願祢與聖父，  
及賦予生命的聖神，  
同享光榮，  
世世無窮。阿們。

使睡魔遠颺；

基督將來自天鄉。

二、污染的心靈，

重見神光；

救星已經出現，

萬事吉祥。

三、清除罪債，

天降羔羊；

我們同聲哀禱，

求主垂示慈腸。

四、當祢再度來臨，

大地震盪；

求祢大發慈悲，寬恕罪人，

護祐迷途的亡羊。

五、光榮歸天父，

聖神受頌揚，

凱旋屬聖子，

## 序經

對經：請大家前來朝拜主！即將來臨

的君王。

聖詠：九四，見3頁，或活頁。

## 讚美詩

一、報曉的晨鐘清澈響亮，

衝散黑暗的威脅，

萬世無疆。阿們。

## 日間祈禱

午前

一、至聖聖神，

敬請翩然光臨，

偕聖父及聖子，

充滿我心。

二、口舌與心靈讚頌聖神；

五官與活力同聲歌吟，

燃起愛的烈火，

照亮別人。

三、回歸天父靠祢接引，

追隨聖子也是祢的大恩；

我們永遠相信，

祢是父與子的真神。阿們。

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

午時

一、上主施大能，萬物化生，

宇宙的千變萬化，

早晨的曙光，

午時的太陽，

莫不唯命是從。

二、全能的造物主，

求祢消滅邪惡的火燄，

剷除人間的紛爭，

賜我形體安康，

心靈享受真正的和平。

三、至仁至慈的聖父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，

萬世無窮。阿們。

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

午後

一、生命有磐石，

永恆的上主，

時序雖常變，

祢的慈光，

却時時照耀萬物。

二、黃昏已近，

我心無所求，

只嚮往救主，

助祐我得到善終，

賜我永享天福。

三、聖父聖子聖神，

統治萬有的上主，

不分大小先後，

萬世萬代，

同享榮福。阿們。

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意

義？我的靈魂驚慌不安，因為

我將產生一位君王，祂却不損

害我的童貞。

將臨期主日從第一到第四主日

第一晚禱

讚美詩 見將臨期專用 1\* 頁

聖詠及對經 見聖詠集

簡短讀經 得前五，23 / 24

但願賞賜平安的天主，親自在各方面

聖化你們，使你們整個人——心靈和肉體，

在我們的主耶穌基督來臨時，能保持無可

指摘。召叫你們的那位是信實的，祂必然

付諸實行。

短對答詠

領：上主，求祢把祢的仁慈顯示給我

們。 答：上主：

領：求祢把祢的救恩賞給我們。

答：顯示給我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一主日：請看，上主將由遠方而來，

祂的光輝充滿整個世界。

第二主日：上主，求祢來臨，帶給我

們平安，使我們心地純潔

，在祢面前踴躍歡欣。

第三主日：在我以前，沒有受造的神

，在我以後也決不會有。

因為萬民都要向我屈膝，

衆口都要指着我發誓。

第四主日：誦念十二月十七日至二十

三日所準備的專用對經，

見 114\* 頁。

禱 詞

第一及第三主日

基督是所有仰望祂的人喜樂的泉源，我們

現在向祂呼求：

主，求祢快來，不要遲延。

我們欣然期待祢的來臨，

——主耶穌，求祢快來。

祢萬古常存，

——求祢現在就來拯救我們。

祢創造了世界和世上的人類，

——求祢來救贖祢手中的工程。

祢未曾懼怕攝取我們有死的人性，

——求祢拯救我們脫離死亡的控制。

祢來是爲使我們獲得更豐富的生命，

——求祢給我們帶來永遠的生命。

祢願意所有的人都聚集在祢的神國裏，

——求祢來聚集所有期望仰瞻祢聖容的人。

我們的天父：

### 第二及第四主日

親愛的弟兄們，主基督甘願生於童貞女，

降臨人間。我們謙恭地，喜悅地向祂祈求：

主耶穌，求祢來臨。

天主的獨生子，祢即將來臨，作為盟約的

真正使者，

——求祢讓世界接受祢，認識祢。

祢原生於聖父懷中，甘願生於童貞瑪利亞

，降世成人。

——求祢拯救我們，免受罪惡的腐化。

祢原是生命，而甘願降生接受死亡，

——求祢恩賜我們免受永死的懲罰。

祢是公正的審判者，祢將帶給我們公平的

報酬，

——求祢對我們顯示祢無限的慈愛。

主基督，祢以祢的死亡救助了死去的人，

——求祢使那些因仇恨和暴力而死亡的人獲

得永遠的安息。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一主日

全能的天主，求祢激發我們的心志，

使我們能邁向正義，以迎接基督的來臨；

使我們得蒙召選，在祢左右，以獲享天國

永福。以上所求是靠祢的子，我們的主、

天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生

永王。

### 第二主日

全能仁慈的天主，求祢保護我們，不

要讓塵世的繁雜事務，阻礙我們為迎接祢

聖子應有的準備工作；求祢使我們充滿天



上的智慧，常能追隨祢的聖子。

### 第三主日

天主，請垂念祢的子民。我們正虔誠地期待著基督的誕辰。求祢使我們滿懷喜樂，因為祢即將帶來豐富的救恩；并使我們以歡欣鼓舞的心情，隆重地慶祝祢的來臨。

### 第四主日

上主，求祢以聖寵傾注在我們心中；祢曾藉天使的傳報，使我們得悉祢的聖子就要降生人間。也求祢使我們仰賴祢的苦難與十字架，獲享復活的光榮。

### 序經對經

1 截至十二月十六日：請大家前來朝

拜主——即將來臨的君王。

2 自十七日至廿三日：主已經來近了，

請大家前來朝拜。

3 十二月廿四日：今天你們要知道，

主就要來到，清晨你們將看見祂的光榮。

### 晨禱

讚美詩 見將臨期一專用 2\* 頁

聖詠、聖歌及對經見聖詠集

簡短讀經

羅一三， 11 / 12

現在正是我們由睡夢中醒來的時候，因為我們的救恩現在已比我們初信的時候更接近了。黑夜將去，白日已近，所以我們要除去黑暗的行爲，佩帶上光明的武器。

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢垂憐

我們。 答：基督……

領：祢就是要來到世界的那位。

答：求祿垂憐我們。

領：願光榮歸於父…… 答：基督……

三日的專用對經，見 114.\* 頁。

讚主曲對經

禱詞

第一主日：瑪利亞，聖神要降臨到你

第一及第三主日

身上；不要害怕，你將孕育天主之子，阿肋路亞。

天主聖父恩賜我們等待主耶穌基督的出現。現在我們向祂祈禱：

第二主日：請看，我派遣我的使者，

上主，求祿向我們顯示祿的寬仁。

在你的面前預備我的道路。

上主，求祿聖化我們的心靈和肉體，

第三主日：若翰在獄中聽到基督所作

——保全我們在祿聖子來臨時，無可指摘。

所為，便派遣了兩位門徒

求祿使我們今天度一個聖潔的生活，

去問祂說：祿就是那一位

——並使我們奉公守法，善度今生。

嗎？還是我們要等候另一位呢？

求祿賞賜我們披戴上我們的主耶穌基督，

位呢？

——並充滿聖神。

十二月十七日：你們要知道，天主的

上主，求祿使我們常常醒寤，

國已臨近了，決不遲延。

——等待着祿聖子光榮地顯現。

第四主日：誦念十二月十七日至二十

我們的天父……

## 第二及第四主日

親愛的弟兄們，主耶穌基督是生者死者的審判者；我們現在向祂祈禱：

主耶穌，求祢來臨。

主基督，祢降來，是為拯救罪人，

——求祢保護我們不受任何誘惑的陷害。

我們相信祢日後要來審判萬民，

——求祢在我們身上顯示祢救恩的力量。

求祢使我們恒心遵守祢的誠律，

——滿懷愛心期待著祢的來臨。

永遠當受讚頌的主，求祢使我們靠祢的慈

愛常能虔敬淡泊的生活，

——期待著真正的幸福，和祢光榮的來臨。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一主日

全能的天主，求祢激發我們的心志，

使我們能邁向正義，以迎接基督的來臨；

使我們得蒙召選，在祢左右，以獲享天國

永福。

### 第二主日

全能仁慈的天主，求祢保護我們，不要讓塵世的繁雜事務，阻礙我們為迎接祢聖子應有的準備工作；求祢使我們充滿天上的智慧，常能追隨祢的聖子。

### 第三主日

天主，請垂念祢的子民。我們正虔誠地期待著基督的誕辰；求祢使我們滿懷喜樂，因為祂即將帶來豐富的救恩；並使我們以歡欣鼓舞的心情，隆重地慶祝祂的來臨。

### 第四主日

上主，求祢以聖寵傾注在我們心中；祢會藉天使的傳報，使我們得悉祢的聖子

就要降生人間，也求祢使我們仰賴祂的苦難與十字架，獲享復活的光榮。

### 日間祈禱

讚美詩 見將臨期一專用 3\*頁

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

羅一三，13 / 14 a

我們的行爲要光明磊落，好像在白天作事一樣：不可狂妄豪飲，不可淫亂放蕩，不可爭鬥嫉妒，但要穿上主耶穌基督。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名。

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

得前三，12 / 13

願主使你們彼此之間的愛情，和對衆人的愛情充滿洋溢，以堅固你們的心，使你們在我們的主耶穌基督同祂的衆聖者來臨時，面對天父，完全聖潔，無可指摘。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因爲我將產生一位君王，祂卻不損害我的童貞。

簡短讀經

參照得後一，6，7，10

天主極其公正，懲罰那些傷害你們的人，酬報你們現今受苦的人；當主耶穌率

同大能的天使由天上出現時，必要賜給我們同我們一樣的平安；當祂來到的那一天，祂將在祂的諸聖徒中受到光榮，凡信祂的人也必看見祂的光榮。

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

以「請大家祈禱」開始

## 第二晚禱

讚美詩 見將臨期一專用 1\* 頁

聖詠及對經 見聖詠集

簡短讀經

斐四，4 / 5

我們要在主內常常喜樂，我再說一次：你們應當喜樂。要使眾人知道你們的寬厚；主已經臨近了。

短對答詠

領：上主，求祢把祢的仁慈、顯示給

我們， 答：上主：

領：把祢的救恩賜給我們。 答：顯

示給我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一主日：瑪利亞，不要害怕，你在

天主跟前獲得了寵幸；請看，你將懷孕生子，阿肋路亞。

第二主日：瑪利亞，你是有福的，因

為你相信：上主傳給你的話，必要在你身上完成，阿肋路亞。

第三主日：祢就是要來的那一位嗎？

還是我們要等候另一位呢？把你們所見所聞的報告

給若翰：瞎子看見，死者復活，窮人聽到喜訊，阿肋路亞。

十二月十七：智慧啊！祢由至高者的口中出生，從地極到地極，治理萬物，寬猛相濟。求祢教導我們智慧之路。

第四主日：誦念十二月十七日至二十三日之專用對經 114.\* 頁。

### 禱詞

#### 第一及第三主日

我們的救主耶穌基督就是道路、真理和生命，現在我們懇切地祈求祢：

主，求祢來同我們一起住下！

至高者之子、耶穌，佳播天使已把祢的降臨、傳報給童貞瑪利亞，

——求祢來作祢子民永久的君王。

祢是天主的聖者，前驅若翰在聖麗莎的腹中會為祢歡喜踴躍，

——求祢來臨，把救恩的喜樂賜給全世界。

救主耶穌，祢的聖名會由天使啓示給義人若瑟，

——求祢來拯救祢的子民脫離罪惡。

祢是西默盎和所有義人所期待的世界之光，——求祢來安慰我們。

祢是匝加利亞所預言，由高天向我們永遠照耀的旭日，

——求祢來光照那些坐在死影中的人們。

我們的天父：

#### 第二及第四主日

親愛的弟兄們，救世主基督的降來，是為拯救世人；我們要虔誠地祈求祢：

主耶穌，求祢來臨。

主基督，祢藉著降生成人的奧蹟，向世界

彰顯了祢天主性的光榮，

— 求祢使我們因祢的來臨而振奮。

祢接受了我們的脆弱，

— 求祢以慈愛對待我們。

祢第一次來臨時，屈尊就卑，由罪惡中救

出了世界，

— 求祢在第二次來臨時，救我們脫免一切

罪罰。

祢統治萬有，永生永王，

— 求祢廣施慈恩，使我們承受永遠的產業。

祢坐在聖父的右邊，

— 求祢對亡者顯示祢慈顏的光輝，使他們

也喜形於色。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

## 將臨期 星期一 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨的君王。

### 晨 禱

讚美詩 見將臨期一專用 2\* 頁

聖詠吟唱 見聖詠集

簡短讀經

依一， 3

來吧！讓我們一同攀登主上的聖山，  
往雅格的天主的殿裏去；祂將教給我們  
祂的道路，我們也將走上祂的途徑：因為  
法律將出自熙雍，上主的話也來自耶路撒  
冷。

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷啊：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路撒冷

啊：

### 讚主曲對經

第一週：耶路撒冷啊，請舉目觀看君

王的大能：請看，救主就要

來臨，爲你解除鎖鏈。

第二週：主說：你們悔改吧！因爲天

國已經臨近了，阿肋路亞。

第三週：（十二月十七日前）：上主

、宇宙的主宰要從天降來，

祂具有尊威，掌握王權。

### 禱詞

#### 第一及第三週

主基督是永生天主之子，出自光明的光明，祂要領我們進入光明，使我們見到祂的

正義。我們要懷著依恃之情，向祂祈禱：

主耶穌，求祢來臨！

基督，祢是爲驅散我們的昏暗而升起的永

恆之光，

—求祢從睡夢中喚起我們的信德。

求祢使我們因祢的光輝感到舒暢，

—平安地度過今天。

求祢教導我們常以良善待人，

—在衆人面前，成爲祢福音的見證。

求祢來給我們創造一個新的世界，

—使人間常存有和平與正義。

我們的天父：

#### 第二週

親愛的弟兄們，救主基督的降來，是爲拯

救我們脫離死亡的控制，一齊歸向祂；現

在我們虔恭地祈求祂：

主耶穌，求祢來臨。



主，當我們傳報祿的來臨時，

—求祿淨化我們的心靈，滌除各種虛偽。

主，願祿所建立的教會，常保持聖潔，

—在所有民族中頌揚祿、光榮祿。

主，願祿的法律照亮人的眼睛，

—保護所有信賴祿的人們。

祿讓教會向我們預報祿來臨的喜訊，

—求祿使我們滿懷渴望之情、準備迎接祿。

## 結束禱詞

### 第一週

上主、我們的天主，求祿賞賜我們一

顆懇切期待的心，以便祿的聖子基督來臨

、敲我們的心門時，發現我們正在清醒地

祈禱，歡欣踴躍地讚美祂。

### 第二週

上主，願我們的祈禱蒙祿俯允；請激

發祿的僕人們的熱誠、真切的願望，準備  
我們的心靈，以慶祝祿唯一聖子降生的奧  
蹟。

### 第三週

上主，求祿側耳傾聽我們的祈禱，以  
祿聖子降臨人間所帶來的光明，驅散我們  
心中的黑暗。

## 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

簡短讀經

參照依一〇，20 / 21

到那一天，以色列的遺民和雅格家族

的逃亡者，必要誠心依賴上主以色列的聖

者。遺民必將回頭改過，雅格的遺民必將

歸依強有力的天主。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，  
答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，  
滿受恩寵的，上主與你同在，  
你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

參照依一〇，24，27

上主萬軍的天主這樣說：我的百姓，  
熙雍的居民！你們不必害怕；到那一天，  
重擔將由你們肩上卸下，重軛將由你們的  
頸上解除。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？  
我的靈魂驚惶不安，因為

我將產生一位君王，祂却不損  
害我的童貞。

簡短讀經

參照依一三，22；一四，1

祂的時期已經臨近，祂的日子也不會  
久延。因為上主必將憐恤雅格，拯救以色列。

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞

見晨禱

以「請大家祈禱」開始

晚禱

讚美詩 見將臨期一專用 1\* 頁

聖詠及對經 見聖詠集

簡短讀經

斐三，20 b / 21

我們等待着主耶穌基督、我們的救主  
；祂要運用那使一切屈服於祂的大能，改

禱  
詞

變我們卑微的肉軀，相似祂光榮的身體。

短對答詠

領：上主，萬軍的天主，求祢來拯救

我們， 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一週：主的天使報告瑪利亞，她就

因聖神受孕，阿肋路亞。

第二週：請看，君王就要來到，祂是

世界的主宰，祂要親自解除

我們奴役的軛。

第三週：因為天主垂顧了祂卑微的使

女，今後萬代的人都要稱我

有福。

第一及第三週

主要來拯救我們，我們該懇切地向祂呼求：

求祢快來拯救我們。

主耶穌，天主的受傅者，萬民的救主，

——求祢快來拯救我們。

祢已來到這世界上，

——求祢救我們遠離人世的罪過。

祢從父那裏降來，

——求祢指給我們得救的道路，使我們回到

父那裏去。

祢曾因聖神受孕，

——求祢也因同一聖神，藉祢的聖言再造人

心。

祢由童貞瑪利亞懷中取得了人性，

——求祢使我們能分享祢永生的天主性。

上主，求祢記念所有去世的人，

——就是自古仰望祢的人們。

我們的天父：

第二週

親愛的弟兄們，主基督是生者死者的審判者，我們向祂虔誠地祈禱：

主耶穌，求祢來臨！

主，求祢讓世人體認諸天所宣揚的祢的正義，

—使祢的榮耀常照臨我們的地區。

祢爲了救我們，屈尊就卑，降生成人，

—求祢以祢神性的大能保護我們。

求祢來臨，並以祢真理的光輝，

—照耀那些還沒有認識祢的人。

祢曾受盡苦辱，免除了我們的罪過，

—現在祢已獲得榮耀，請賜給我們幸福的

報酬。

祢要降來，公開執行審判，

—求祢率領已亡的弟兄進入天國。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

將臨期 星期二 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨的君王。

晨 禱

讚美詩 見將臨期一專用 2\* 頁

簡短讀經

創四九，10

權杖不離猶大，柄杖不離他的腳間，直到那被派遣者來到；祂是萬民的期望。

短對答詠

領：耶路撒冷啊！上主將照耀你。

答：耶路撒冷：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路撒冷：

讚主曲對經

第一週：一條嫩枝將由葉瑟的樹幹出生，

上主的榮耀也將充滿大地，凡有血肉的都將見到天主的救援。

第二週：上主說：熙雍女子，歡欣踴躍

吧！因為我要來住在你那裏。

第三週：耶路撒冷，醒來吧！醒來吧！

快起來！熙雍被俘的女子，快

解開妳頸上的鎖鏈。

禱詞

第一及第三週

全能的天主聖父，爲了拯救祂的子民，將再次伸出援手。現在我們向祂哀禱：

上主，願祢的國來臨。

上主，求祢恩賜我們結出悔改的果實，  
爲迎接祢即將來臨的聖子，建立祢的王

國。

上主，求祢在我們心中爲祢即將來臨的聖子準備道路，

使祂的榮耀彰顯在我們身上。

求祢夷平我們的高傲，

彌補我們的各種缺陷。

求祢拆除民族分裂與仇恨的牆壁，

也爲所有的人修築和睦的坦途。

我們的天父：

第二週

親愛的弟兄們，主基督是普照萬民的眞光

。我們歡欣地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨。

願祢親臨的光輝，驅散我們的黑暗，

使我們堪當接受祢的恩惠。

上主，我們的天主，求祢拯救我們，

使我們今天以言以行讚頌祢的聖名。

求祢在我們心中燃起對祢的愛火，使我們熱切渴望祢的來臨，

——迫不及待地與祢相遇。

祢承受了我們人性的軟弱，

——求祢醫治病弱者，幫助臨終者獲得善終。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一週

上主，仁慈的天主，求祢俯允我們的哀禱，助祐我們於困苦之中；使我們因祢聖子的親臨人間而感到寬慰，不再為舊日的罪惡所玷污。

### 第二週

天主，祢向舉世人類宣佈了救恩的來臨；求祢使我們以歡欣鼓舞的心情，期待祢聖子光輝燦爛的誕辰。

### 第三週

天主，祢藉著祢的唯一聖子改造了我們，使我們煥然一新；由於祢聖子的惠然來臨，求祢滌除我們的一切罪污。

### 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

耶二三，5

上主這樣說：請看，時日將到，我要給達味興起一枝正義的苗芽，他將執政為王，聰明睿智，在世上維護公道和正義。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，  
答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，滿受恩寵的，主與你同在，你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

耶二三，6

在祂為王的時期，猶大必將獲救，以色列安享寧靖；衆人將稱祂為：上主，我們的正義。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們，

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因為我將產生一位君王，祂却不損害我的童貞。

簡短讀經

則三四，15 / 16

上主這樣說：我要親自牧放我的羊，親自使他們臥下休息；失落的，我要尋找；迷路的，我要領回；受傷的，我要包紮；病弱的，我要治療；我要按正義牧放他

們。

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期一專用 1\* 頁

簡短讀經

參照格前一，7 b / 9

我們等待我們的主耶穌基督的顯現，祂必將堅定我們貫徹到底，使我們在主耶穌基督來臨的日子，無瑕可指；天主是信實的，我們都由祂所召，分享祂聖子的生命。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一週：趁著上主還可以找到，你們

尋找祂吧！趁著祂還在近處

，你們呼求祂吧！阿肋路亞。

第二週：曠野裏有呼號的聲音說：你

們要預備上主的道路，修直

我們天主的途徑。

第三週：他們成婚以前，瑪利亞就從

聖神懷孕，阿肋路亞。

禱詞

第一及第三週

永生的聖言藉著祂降生成人的奧跡，給我們打開一條嶄新而生活的道路，直達天廷

。我們謙恭地向祂呼求：

主，求祢來拯救我們。

天主，我們靠祢而生活、行動和存在，

——求祢來啓示我們，我們常是屬於祢的子

民。

祢離我們已經不遠，

——求祢快把祢自己顯示給所有尋找祢的人。

祢是窮困者的慈父，悲痛者的安慰，

——求祢使俘虜獲得自由，憂苦者感到喜樂。

祢憎恨死亡，喜愛生命，

——求祢拯救我們和所有亡者脫免永死。

我們的天父：

第二週

親愛的弟兄們，救世主基督要在世界末日光榮地來臨。現在我們歡欣地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨！

基督，我們的救主，祢降生成人，替我們擔負了法律的重軛，



—求祢使我們滿渥祢慈愛的恩惠。

祢接受了我們人性的一切，

—求祢也使我們分享祢天主性的生命。

求祢因祢降臨的奧蹟，在我們心內燃起愛的火焰，

—實現我們追求正義與和平的心願。

祢使我們現在只憑赤誠的信德投靠祢，

—使我們日後能直接瞻祢的光榮。

願祢仁慈的甘露，降在亡者身上，

—並以祢慈顏的光輝，照耀他們。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一週

上主，仁慈的天主，求祢俯允我們的哀禱，助祐我們於困苦之中；使我們因祢聖子的親臨人間而感到寬慰，不再為舊日的罪惡所玷污。

### 第二週

天主，祢向舉世人類宣佈了救恩的來臨；求祢使我們以歡欣鼓舞的心情，期待祢聖子光輝燦爛的誕辰。

### 第三週

天主，祢藉著祢唯一聖子改造了我們，使我們煥然一新；由於祢聖子的惠然來臨，求祢滌除我們一切的罪污。

## 將臨期 星期三 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨的君王。

### 晨 禱

讚美詩 見將臨期一專用 2\* 頁

## 簡短讀經

依七，14 b / 15

請看，將有一位貞女懷孕生子，祂的名字叫厄瑪努爾；祂要吃乳酪和蜂蜜，直到祂知曉棄惡擇善的時候。

## 短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷啊：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路撒冷

啊：

## 讚主曲對經

第一週：在我以後要來一位比我更強

的，我連給他解鞋帶子也不

配。

第二週：默西亞要坐在達味的御座上

，統治他的王國，直到永遠

，阿肋路亞。

第三週：你們的天主、上主說：你們

安慰安慰我的百姓吧！

## 禱詞

## 第一及第三週

天主的聖言決意住在我們中間，為使我們看見祂的光榮；我們懷著這樣的希望，高興地歡呼：

厄瑪努爾！願祢與我們同在！

公義正直的君主，

— 求祢恢復窮人和被壓迫者的權利。

和平之王，祢將刀劍鑄成鋤頭，把槍矛製

成鐮刀，

— 求祢使嫉妒變為愛心，使侮辱變成寬恕。

祢不憑人的外貌施行審判，

— 求祢保護那些真正屬於祢的人。

當祢帶著威能乘雲降來時，

請使我們能無恐無懼地站在祢面前。  
我們的天父：

### 第二週

親愛的弟兄們，我們的主耶穌基督極其仁慈，肯來看顧我們；我們要一再向祂歡呼祈禱：

主耶穌，求祢來臨！

祢出自聖父的懷抱，卻願穿上人性的外衣，來居住在我們中間，

——求祢拯救因罪惡而敗壞的人性。

將來有一天，祢要降來，在被選的人當中，顯示祢的榮耀，

——願祢來臨時，在罪人中常顯示祢的仁慈。

主基督，我們以讚頌祢為榮，

——求祢眷顧我們，拯救我們。

祢已藉信德，領我們脫離黑暗，進入光明，

——求祢使我們忠於信仰，常依祢的旨意行事。  
我們的天父：

### 結束禱詞

#### 第一週

上主，我們的天主，請以祢無限神妙的德能，強化我們的心靈；使我們日後於祢聖子、基督光榮地來臨時，在永生的喜宴上，堪當接受祢的親自款待，飽饗天上的佳肴美酒。

#### 第二週

全能仁慈的天主，祢曾命令我們要為主基督開路；求祢使我們因蒙受天上靈醫的親臨撫慰，不再因信心薄弱而有所困擾。

#### 第三週

全能的天主，我們即將歡度祢聖子降

臨的慶節，求祢藉此慶節，治癒我們心靈的創傷，也使我们得到永恒的賞報。

### 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

參照依二，11 / 12

目空一切的人將受貶抑；心高氣傲的人必被屈服；到那一天，唯有上主受尊榮。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

依一二，2

看哪，天主是我的救援，我依靠祂，絕不畏懼：因爲上主是我的力量，我的歌詠，祂作了我的救援。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們，

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因爲

我將產生一位君王，祂却不損害我的童貞。

簡短讀經

達九，19

上主，求祢俯聽；上主，求祢寬宥；

上主，求祢側耳傾聽，迅速實行；我的天主，爲了祢自己的緣故，請不要遲延，因

爲祢的人民是屬祢名下的。

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

### 晚 禱

讚美詩 見將臨期一專用 1\* 頁

簡短讀經

格前四，5

時候還沒有到，你們不要妄下判斷；

等到主來時，祂必將揭發暗中的隱情，暴

露人心的計謀；那時候每個人要從天主那

裏獲得稱讚。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

### 謝主曲對經

第一週：法律將出自熙雍，上主的話

將出自耶路撒冷。

第二週：熙雍女子，你要洗心革面，

必將看見那位要到你這裏來

的義者。

第三週：上主，祢就是要來的那位；

我們期待祢，快來拯救祢的

子民。

### 禱 詞

第一及第三週

天主父派遣了祂的聖子，給我們帶來無窮的平安；我們懇切祈求祂：

上主，願祢的國來臨。

至聖的父，求祢眷顧祢的教會，

——快來看顧祢右手種植的葡萄園。

信實的天主，求祢記念亞巴郎的子孫，

—成全祢向他們祖先所應承的恩許。

寬仁的天主，求祢垂顧萬民，

—使他們都歌頌祢的仁慈。

永恆的善牧，求祢照顧祢的羣羊，

—將他們聚集在祢的牧場。

求祢也記念所有在祢平安中離開此世的人，

—讓他們與祢的聖子一同進入光榮。

我們的天父：

## 第二週

親愛的弟兄們，耶穌基督已把我們從罪惡的黑暗中救出。我們現在虔敬地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨！

主，求祢從全球各地，把萬民聚集在一起，

—與他們訂立永久的盟約。

祢會降來，作除免世罪的天主羔羊，

—求祢從我們身上，除去一切罪污。

祢來是為拯救迷失的人類，

—求祢再度降來，不要懲罰祢已救回的人。

我們的信德引導我們歸向祢，

—願我們在祢再度來臨時，能與祢共享永

恆的幸福。

祢將要審判生者死者，

—求祢恩准所有已亡的弟兄，躋身於諸聖

的行列。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

將臨期星期四 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨

的君王。

晨 禱

讚美詩 見將臨期一專用 2\* 頁

簡短讀經

依四五，8

諸天哪！請滴下甘露，願雲彩降下義人；願大地裂開，生出救主，正義也一同出生。

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷啊：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路：

讚主曲對經

第一週：我要寄望於上主我的救主，

我要等待著祂，因為祂已來

近，阿肋路亞。

第二週：上主說：我必協助你，我是

你的救主，以色列的聖者。

第三週：上主的手臂，醒來吧！醒來

吧！請施展威能！

禱 詞

第一及第三週

基督是天主的智慧和德能，祂樂於同世人共處。我們滿懷信心向祂祈禱：

上主，求祢常在我們身旁。

主耶穌基督，祢召叫我們進入祢光明的國度，

—使我們事事中悅天主，善度今生。

祢站在我們中間，世界却不認識祢，

—求祢向世人顯示祢的儀容。

祢親近愛護我們，勝過我們自己，

—求祢堅強我們內心對祢的依賴，和對救

恩的期望。

祿是聖德的根源與典型，

——求祿使我們在祿來臨之日，保持聖潔無瑕。

我們的天父：

### 第二週

親愛的弟兄們，天主父派遣了祿的聖子來救贖世人。我們懇切地向祂哀求：

上主，求祿顯示祿的仁慈。

寬仁的父，我們滿懷信心，極口稱揚祿的基督，

——願我們的日常生活常符合我們所宣示的信仰。

祿派遣了祿的聖子拯救人類，

——求祿除去世上和本地的一切痛苦。

大地因祿聖子的來臨，洋溢著喜樂，

——求祿使我們因祿救世工程的完成，更倍

感欣慰。

因祿的慈愛，求祿賞賜我們能虔敬有節，善度今生，

——期待著真正的幸福和基督的光榮來臨。

我們的天父：

### 結束禱詞

#### 第一週

上主，求祿伸出援手，以無限的德能助祐我們；我們因罪未能得到的救恩，仰賴祿的仁慈，也求祿早日賜予我們。

#### 第二週

天主，求祿激發、振作我們的精神，使我們甘願作祿唯一聖子的前驅，為祂開路；使我們藉祂的來臨，能冰清玉潔地侍奉祿。

#### 第三週

上主，我們的罪行使我們自慚形穢，



深感憂傷；求祢寬恕我們，使我們因祢唯一聖子帶來的救恩而歡欣踴躍。

### 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

米五，3 \ 4 a

統治者將屹立在以色列人當中，以上主的能力，和上主祂的天主之尊號牧放自己的羊羣；他們必將歸來，因為祂必伸張權勢，直達地極，祂本人將是和平。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，  
答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，滿受恩寵的，上主與你同在，你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

蓋二，6，9

不久之後，我就要震動天地、海洋和陸地。這座新建殿宇的光榮，比先前的那座所享有的還要大。我要在此處頒賜和平。萬有的上主這樣說。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求祢記念我們，

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安。因為我將產生一位君王，祂却不損害我的童貞。

簡短讀經

拉三，20（拉丁通行本）

萬有的上主說：正義的太陽將爲你們這些敬愛我名的人升起，以它箭羽似的光芒普施救恩，你們也出來，蹦蹦跳跳，好

似出欄的牛犢。

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

### 晚禱

讚美詩 見將臨期一專用 1\*頁

簡短讀經

雅五，7 / 8，9 b

弟兄們，你們應該忍耐，直到主的來臨。請看，農夫多麼忍耐，期待著田地裏寶貴的出產，直到獲得時雨！你們也該忍耐，堅強你們的心，因為主的來臨已接近了。請看，審判者已經站在門前。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一週：你在女子中最蒙祝福，你的

胎兒也蒙祝福。

第二週：後我而來的那位要超過我，

我連給祂解鞋帶子也不配。

第三週：凡愛慕耶路撒冷的，你們都

要同她一起快樂，永遠因她

而歡欣。

禱詞

第一及第三週

親愛的弟兄們，基督是衆先知向坐在死影中的人們所預言的真光。我們向祂哀求，向祂歡呼：

主耶穌，求祢來臨。

天主聖言，祢在起初就創造了萬物，時期

已到，又取了我們的人性，

—求祢來救我們脫離死亡。

普照每個人的眞光，

—求祢來驅散我們無知的黑暗。

聖父懷中的獨生子，

—求祢給我們講述天主的仁愛。

耶穌基督，祢來到我們中間甘作人子，

—求祢使所有接受祢的人，成爲天主的子女。

祢打開了一切監獄的門戶，

—求祢讓沿門乞食的人，也能參加天上的

婚宴。

我們的天父：

### 第二週

親愛的弟兄們，主基督爲了我們自謙自卑

。我們要歡欣地呼求祢：

主耶穌，求祢來臨。

主耶穌，祢來到人間，是爲了救助世人，

—求祢洗滌我們身心的罪過。

恥，

—求祢不要讓我們犯罪遠離了祢，而把我

們視作陌生人。

祢既決定救贖我們，

—求祢在最後審判時，不要懲罰我們。

基督，祢爲我們敞開了祢慈恩的寶庫，取

之不竭，用之不盡，

—求祢使我們能領受不朽的榮冠。

主，我們把已亡的弟兄托付給祢，

—願所有的亡者都永遠與祢生活在一起。

我們的天父：  
結束禱詞 見晨禱

# 將臨期星期五 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨的君王。

## 晨 禱

讚美詩 見將臨期一專用 2\* 頁

簡短讀經

耶三〇，21 22

上主這樣說：雅格家將出一位元首，一位統帥將出自他們中間，我要使祂前來接近我，祂也必與我接近。你們將要作我的子民，我要作你們的天主。

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷啊：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷啊……

## 讚主曲對經

第一週：請看，既是人又是天主的這一位，祂出自達味的家族，將要來臨即位為王，阿肋路亞。

第二週：請告訴膽怯的人說：鼓起勇氣來！請看，上主我們的天主就要來到。

第三週：你們要主持公道，履行正義，因為我們的救恩就要來到。

## 禱 詞

### 第一及第三週

天主聖父決定藉著聖子，將自己的榮耀啓示給我們；因此我們要踴躍歡呼：

上主，願祢的名受顯揚！

上主，求祢教我們學習互相接待，——如同基督爲了天主的光榮，接待了我們。

求使我們靠著信心，充滿各種喜樂和平安，

——使我們的生活靠聖神的德能，常充滿希望。

上主，求祢按照祢深厚的慈愛，救助所有的人，

——接待那些冥冥中仰望祢的人。

祢名叫並聖化祢所選拔的人，

——求祢提拔我們這些罪人，使我們能分享

祢天國的永福。

我們的天父：

## 第二週

親愛的弟兄們，救主基督親自降來拯救我們，聖化我們。現在我們懷著愉快的心情向祂歡呼：

主耶穌，求祢來臨。

主基督，先知們曾經預言，祢要降生成人，

——求祢在我們身上，培育出正義和愛德的

萌芽。

祢是我們獲得救恩的唯一希望，

——求祢拯救所有仰賴祢的人。

祢來醫治破碎的心靈，

——求祢治好我們心靈上的創傷。

祢來到世界上，使人類與天主和好，

——求祢在審判世界時，救我們脫免永罰。

我們的天父：

結束禱詞

## 第一週

天主，求祢大顯神能，降臨人間，使我們仰賴祢的保護，脫免犯罪的種種危險；并助祐我們獲得救贖的宏恩。

## 第二週

全能的天主，求祢使我們提高警覺，

以期待祿唯一聖子的來臨；一如我們的救主從前所說：要點上燈，清醒著，隨時準備好前去迎接。

### 第三週

全能的天主，求祿以聖寵隨時引領我們，支援我們，使我們能以無比的熱誠期待祿唯一聖子的來臨，蒙受祂的救恩，自今世直到永遠。

### 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

耶二九，11，13

上主說：我知道我對你們所懷有的計劃，是和平，而不是災禍；使你們有前途，有希望。你們尋找我，必能找到我，只要你們全心尋找。

領：上主，萬民必將敬畏祿的名，

答：普世列王必將畏懼祿的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，滿受恩寵的，上主與你同在，你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

耶三〇，18

上主這樣說：請看，我要轉變雅格帳幕的命運，憐憫他的家室。

領：上主，祿對百姓施恩的時候，求祿記念我們，

答：求祿給我們帶來祿的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因為我將產生一位君王，祂却不損害我的童貞。

簡短讀經

巴三，5 / 6 a

上主，求祢不要記起我們祖先的不義，而要此時只想起祢的威能和祢的聖名。因爲祢是上主，我們的天主。

領：主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

### 晚 禱

讚美詩 見將臨期一專用<sup>1</sup>頁

簡短讀經

伯後三，8 b / 9

在天主面前，一日如千年，千年如一日。主決不拖延祂的應許，像某些人所想像的；祂對你們仍然含忍，不願任何人喪亡，只願衆人回心轉意。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一週：我從埃及召回了我的兒子： 祂要來拯救自己的子民。

第二週：你們要心情愉快，從救恩的 泉源裏汲水。

第三週：這是若翰所作的見證：有一位後我而來的，卻超過我。

禱 詞

第一及第三週

基督是我們靈魂的善牧和監督，我們要滿懷信心向祂祈禱：

主，求祢以慈祥的心、善待我們。

牧放天主羊羣的善牧，

— 求祢來把所有的人、聚集在祢的教會內。

主，求祢扶助那在現世照顧祢子民的牧者，

— 使他們善盡牧職，直到祢的來臨。

求祢從我們中間，選出宣揚祢聖言的使者，

— 將祢的福音傳到地極。

求祢憐憫所有勞碌和工作中頹喪的人們，

— 使他們能找到慷慨相助的友人。

求祢接待那在世聽從祢訓導的人們，

— 使他們參加天上的筵席，享見祢的榮耀。

我們的天父：

## 第二週

我們救主的降來，是為向貧窮人傳報喜訊

。現在我們熱誠地向祂祈禱：

願萬民都見到祢的榮耀。

基督，求祢向所有尚未認識祢的人們、顯

示祢的儀容，

— 使他們看到祢的救恩。

願祢的聖名傳於地極，

— 使所有的人，都找到歸向祢的道路。

基督，祢的降來，首先是為了救贖世人，

— 願祢再度來臨時，帶領所有亡者，去接

受永遠的賞報。

基督，祢使祢救贖的子民獲得了自由，

— 求祢也以大能維護我們得到的鴻恩，幫

助我們善為利用。

祢會降生成人，也要再來審判世界，

— 願祢再度來臨時，使相信祢的人不致喪

亡，而獲得永生。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱



# 將臨期 星期六 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨

的君王。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路撒冷：

## 讚主曲對經

第一週：熙雍女子，不要害怕，請看，你的天主即將來臨，阿肋

路亞。

## 晨 禱

第二週：上主將向列邦高舉旗幟，召

集以色列的流亡者。

讚美詩 見將臨期一專用 2\* 頁

## 簡短讀經

依一一，1 / 2

## 禱 詞

### 第一週

一條嫩枝將由葉瑟的樹幹生出，一株幼芽將由它的根上發出。上主的神，就是智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神，將住在祂內。

## 短對答詠

天主父從永遠就已決定拯救自己的子民。我們現在向祂祈禱：

上主，求祢保護祢的子民。

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷：

天主，祢曾向祢的子民許諾，賜給他們正義的苗裔，

——求祢維護祢的教會聖潔無瑕。

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

天主，求祢使人心嚮慕祢的聖言，

—求祢堅固祢的信眾，努力修德成聖，無瑕可指。

—使我們接受祢即將來臨的聖子的慈愛。

—至仁至慈的天主，求祢堅強我們的信德，善用祢的恩寵，

—直到主耶穌基督再度來臨的時日。

我們的天父：

## 第二週

親愛的弟兄們，我們全心祈求基督、救贖之主，因為祂要帶著威能和偉大的光榮來臨。我們懇切呼求祂：

主耶穌，求祢來臨。

—主基督，祢要以偉大的能力來臨，求祢垂顧我們的卑微，

—使我們堪當接受祢的恩惠。

—祢來向人類啓示福音，

—求祢讓我們時時宣講祢的救恩。

—祢應受讚頌，永生永王，

—讓我們興高采烈地期待祢預許的幸福，

和祢光榮的顯現。

—我們切望祢恩寵的降臨，

—請用祢天上的恩惠安慰我們。

我們的天父：

結束禱詞

## 第一週

天主，祢為解救陷身於困境中的人類，派遣祢的唯一聖子降臨塵世。我們虔誠期待祢廣施慈恩，求祢恩賜我們都能獲得解救。

## 第二週

全能的天主，請以祢榮耀的真光照射我們的心靈；更因祢唯一聖子的來臨，驅走長夜的黑暗，以顯示出我們都是祢的光。

明之子。

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

簡短讀經

依四，2

那一天，由上主發出的那棵苗芽將成爲以色列遺民的光輝和榮耀；地上的果實也成爲他們的誇耀與歡欣。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將敬畏祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

依四，3

凡留在熙雍和耶路撒冷的遺民都將稱

爲聖者。他們都已記錄在耶路撒冷的生命冊上。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們，

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因爲

我將產生一位君王，祂卻不損害我的童貞。

害我的童貞。

簡短讀經

依六一，11

就如大地生出幼苗，田園使種子發芽，我主上主也要照樣在萬民面前產生正義和頌讚。

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

## 誦讀日課

### 讚美詩 (十二月十七日前)

- 一、 皇皇聖父，  
遣發至高的聖言，  
永恒的光明，  
照耀人間；
- 二、 萬民久待的甘露，  
終於出現，  
自天而降，  
醫治病弱的塵寰。
- 三、 祿的光照亮我們的胸懷；  
祿的愛撥動我們的心絃。  
祿使邪魔潰退，  
歡樂滿人間。
- 四、 祿將再度來臨執行審判，

人心的隱私無不昭然，  
惡人走投無路，

膽戰心寒。

五、 善人升天享平安，

遠離罪惡的困擾，

與聖者共享天上盛宴，

幸福無邊。

六、 基督，大慈大悲的君王，

願祿與聖父聖神，

世世代代

同享光榮頌讚。阿們。

## 將臨期第一主日

領：請抬頭觀看，

答：你們的救援已經臨近了。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

### 譴責民衆

當烏齊雅、約堂、阿哈次和希則克雅作猶大王時，阿摩茲的兒子依撒意亞，關於猶大和耶路撒冷所見的異象如下：

諸天，請諦聽！大地，請側耳！因爲上主有話說：「我把孩子撫養長大，他們

背叛了我！牛認識自己的主人，驢也認識自己主人的槽，以色列却毫不知情，我的百姓却一點不懂。」禍哉，犯罪的民族，惡貫滿盈的百姓，作惡的後裔，敗壞的子孫！他們離棄了上主，蔑視了以色列的聖者，轉身背棄了祂。你們爲什麼還繼續叛逆，再遭受打擊呢？整個頭已患了病，整個心已經憔悴；從腳掌到頭頂已體無完膚，盡是創痍、傷痕和新的傷口，沒有縫合，沒有包紮，也沒有軟膏滋潤。你們的地區變成荒蕪，你們的城市被火燒盡，你

們面前的莊田被異民吞併，變成一片荒涼，宛如索多瑪的廢墟；僅存的熙雍女兒，有如葡萄園裏的茅舍，胡瓜園中的草廬，被圍困的城市。若非萬軍的上主給我們留下些許殘餘，我們早已如同索多瑪，相似哈摩辣了。

索多瑪的統治者，請聽上主的話！哈摩辣的百姓，請聽天主的訓示：「你們爲什麼向我奉獻那麼多的犧牲？——上主說：我已飽饜了公羊的燔祭和肥犢的脂膏；牛犢、羔羊和山羊的血我已不喜歡；你們來見我的面時，誰向你們要求了這些東西？這簡直是蹂躪我的殿院。不要再奉獻無謂的祭品！馨香已爲我所憎惡；月朔、安息日、集會、齋戒和盛大的宴會，我已都不能容忍。我的心痛恨你們的月朔和你們的慶節，它們爲我是種累贅，使我

忍無可忍。你們伸出手時，我必掩目不看，你們加倍祈禱時，我也不俯聽，因為你們的手染滿了血！你們應該洗滌，應該自潔，從我眼前革除你們的惡行，停止作孽，學習行善，尋求正義，幫助受迫害的，為孤兒伸冤，為寡婦辯護。現在你們來讓我們互相辯論——上主說：你們的罪雖似朱紅，將變成雪一樣的潔白；雖然紅得發紫，仍能變成羊毛一樣的皎潔。

對答詠

依一，16，18，17

領：你們應該洗滌，應該自潔，從我眼前革除你們的惡行。 答：你們的罪雖似朱紅，但將變成雪一樣

樣的潔白。

領：你們應該停止作孽，學習行善，尋求正義。

答：你們的：

誦讀二 選讀耶城主教聖齋禮：要理

論耶穌基督兩次來臨

我們宣告基督來臨：祂不僅來了一次，且將再度來臨；而這第二次來臨遠比第一次更光榮。因為第一次來臨，以受苦為特徵，而第二次，是為帶來神國的王冠。

原來有關我們的主耶穌基督的一切，多次都是雙重的：雙重的誕生，一次在萬世之前，從天主誕生；一次在預定的世代，從貞女誕生；雙重的降臨，第一次是隱密無聲的，猶如細雨落在羊毛上；第二次是衆目昭彰的，那仍是在將來。

祂初次來臨時，被裹以襁褓，躺在馬槽裏；祂再度來臨時，將身披光明作外氅。祂第一次來臨時，不畏人之輕謾凌辱，忍受了十字架苦刑；祂再度來臨時，

將有天使的隊伍隨侍左右，榮耀無比！

因此，我們不以祂第一次來臨爲已足，還要期待祂再度來臨。我們在祂第一次來臨時，曾向祂說過：「奉主名而來的，應受讚頌。」當祂第二次來臨時，我們要偕同天使們、去迎接祂，朝拜祂，仍要向祂歡呼說：「奉主名而來的應受讚頌！」

救主將要來臨，不是爲再受審判，而是爲審判那些曾審判過祂的人們。祂從前受審訊時，沈默不語；將來祂指責那竟敢陷害祂、判祂受十字架苦刑的惡人；提醒他們說：「你們做了這些事，而我却緘口不言。」

祂的第一次來臨是爲實行祂愛的計劃，總是用溫良的勸語教訓人；祂再度來臨時，人無論願意或不願意，都將隸屬於

祂的王權之下。

先知瑪拉基亞，對祂的兩次來臨，都曾預言過。他論及第一次來臨時說：「你們所尋求的主宰，必要忽然進入祂的殿內。」

他又論及祂第二次來臨時說：「看哪！你們所盼望的盟約使者——全能的主，將要來臨；但是祂來臨之日，有誰能支持得住？或在祂顯現時，有誰能站立得住？因爲祂像煉金者用的爐火，又像漂布者用的鹼汁。祂必要坐下，像個溶化和煉淨銀子的人。」

聖保祿致弟鐸書中，亦曾提到基督的雙重來臨，他說：「天主拯救衆人的恩寵已經出現，教導我們棄絕不虔敬的生活，和世俗的貪慾，在今世度一個自制、公正、虔敬的生活，期待所希望的幸福，和

我們偉大的天主及救主耶穌基督光榮的顯現。「你已看到，保祿如何講述基督的首次來臨，並表示感恩；但對祂第二次來臨，我們仍要期待。」

因此，我們所承認的信仰用以下的話傳授給我們，使我們相信：「祂升了天，坐在聖父的右邊；祂將在光榮中降來，審判生者死者；祂的王國，萬世無疆。」

所以，我們的主耶穌基督將自天降來。祂將在世界終窮的時候，在最後一日，帶着光榮降來；因為這個世界將會終結，然後這個被創造的世界將被改造，煥然一新！

對答詠

領：我從遠處眺望；我看見天主帶着

威能降臨，以及那遮蓋着大地的雲彩。請大家前去相迎，向祂

說：答：請告訴我們，祢是否就是要來統治以色列人民的那一位。

領：地上萬民，人類的衆子女，無論富貴、貧窮，請大家前去相迎，向祂說：答：以色列的牧者，祢率領若瑟的羊羣。求祢俯聽我們；並告訴我們：祢是否是要來的那一位。

領：王侯們，請敞開你們的大門、古老的大門，光榮之王，將要進入。答：祂就是將統治以色列人民的那一位。

領：我從遠處眺望，我看見天主帶着威能降臨，以及那遮蓋着大地的雲彩。請大家前去相迎，向祂說：答：請告訴我們，祢是否



是要來統治以色列人民的那一位。

唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

結束禱詞 見晨禱

將臨期第一週

星期一

領：上主，請顯示祢的仁慈。

答：賜給我們祢的援助。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

— 21 ~ 27 ; 二 1 ~ 5

熙雍受審與得救·萬民相聚

忠貞的城邑，怎麼變成了蕩婦！昔日滿懷公理和正義，現在却包藏兇殺！你的銀子變成了渣滓，你的美酒攙進了水；你的首領謀反作亂，成了盜賊的幫兇；他們

都貪臟受賄，不為孤兒伸冤，不受理寡婦的訴訟。

因此，吾主萬軍的上主、以色列的大能者說：「哎！我必向我的敵人雪恨，我必向我的仇人復仇。我必向你伸出我的手，用爐火煉盡你的渣滓，除盡你所有的鉛錫。我要使你的民長復興如初；使你的顧問東山再起；以後你將被稱為正義的城市，忠貞的城邑。」

熙雍將因正直獲得救贖，它的居民將因正義蒙受救恩。

阿摩茲的兒子依撒意亞關於猶太和耶路撒冷所見的事情：到末日，上主的聖殿山必要矗立在羣山之上，超乎一切山岳，萬民都要向它湧來。將有許多民族前去說：「請來！讓我們攀登上主的聖山，往雅格天主的殿裏去！祂必給我們指示祂的

道路，教給我們遵行祂的途徑。因為法律將出自熙雍，上主的話將出自耶路撒冷。」祂將統治萬邦，治理民衆；致使衆人都把自己的刀劍鑄成鋤頭，將自己的槍矛製成鏟刀；民族與民族不再持刀相向，人也不再學習戰鬥。雅格家！來讓我們在上主的光明中行走罷！

對答詠

米四，2；若四，25

領：請來，讓我們攀登主上的聖山，前往雅格天主的聖殿。 答：祂將教導我們祂的道路，我們要遵行祂的途徑。

領：默西亞，意即基督，就要來臨；祂一來，必會告訴我們一切。

答：祂將教……

誦讀一 選讀米蘭主教聖嘉祿·鮑榮茂

牧函

論將臨期

親愛的各位，請看！這個特別重要的偉大時期，一如聖神所說，這是一個「蒙悅納的時期」，「得救恩的日子」，平安與和好的時日！是從前古聖祖和先知所熱切願望、急於渴求的時日，是義人西默盎歡欣鼓舞地親自目覩的時日！是聖教會從古以來常常隆重慶祝的時期。我們也該以虔誠的心慶祝這時期，以稱頌感謝永遠的聖父：祂在這奧蹟裏顯示了祂對人的慈愛。天主父爲了表示祂對我們罪人的無限慈愛，派遣了祂的獨生子降來，拯救我們脫離魔掌，召請我們奔赴天國，導引我們深入天上的奧秘，指示給我們真理本身，教導我們真正的生活，與我們分享諸善的根源，使我們飽享祂聖寵的寶藏，最

後，祂收我們做祂的義子，而成爲永生的繼承者。

聖教會每年記憶這項奧蹟，以勸勉我們對如此偉大的慈愛，永誌不忘。同時也教訓我們：基督的來臨，不僅是爲造福那與祂同時代的人們，而且祂的能力仍須分施給我們後代的人。如果我們抱着神聖的信心，藉祂立的聖事願意領受祂爲我們所賺取的恩寵，並奉行祂的旨意，善用聖寵去生活，我們就會獲得祂的恩澤。

聖教會還要我們了解：基督從前曾一度帶着祂的肉軀來到世上，現在祂仍準備好再度降來。如果我們除去所有障礙，祂隨時隨地準備再度來到我們這裏，帶着祂的豐富恩寵，以神靈的方式住在我們心裏。

因此，慈母教會由於特別關心我們的

得救，在此將臨期，用聖詩和聖歌，以及聖神啓示的言語與禮儀，來訓導我們，如何以感恩的心情，領取偌大的恩寵，以汲取豐富的碩果；這樣，我們的心靈應該善自準備，猶如基督仍須來到世上一樣。我們舊約時代的祖先，也給我們同樣的教訓，使我們效法他們的嘉言懿行。

對答詠 參閱岳二，15；依六二，11；

耶四，5

領：請在熙雍響起號筒，召集萬民，  
向民衆宣報： 答：看哪，天主  
我們的救主就要駕臨。

領：你們要宣報這個喜訊，讓人聽  
到；你們要到處遊說，要高聲歡  
呼： 答：看哪，……

結束禱詞 見晨禱

## 星期二

領：在曠野裏有呼喊者的聲音：你們要

預備上主的道路。

答：修直我們天主的途徑。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二 6 ； 22 ； 四 2 ； 6

### 天主的審判

是的！上主拋棄了自己的百姓——雅格家族——因為他們充滿了術士和占卜者，有如培肋舍特人一樣，且與異族握手言歡。他們的地方充滿了金銀，財寶不可估計；他們的地區充滿了馬匹，戰車不可勝數。遍地都是偶像，人人崇拜自己手做的東西，崇拜自己手指造的像。如此，人自貶身價，自甘墮落，對他們決無救援。

當上主起來震撼大地時，你要潛入巖穴，躲在土中，為逃避上主的威嚇和他顯赫的光輝。目空一切的人必被抑制，性情高傲的人必被屈服；那一日，唯有上主受尊崇。

因為萬軍的上主、必有一日要攻擊所有驕矜傲慢和自高自大的人，並加以抑制；必要攻擊黎巴嫩的一切高大香柏樹和巴商的一切樟樹；必要攻擊一切高山峻嶺，一切高塔和一切堅固的城牆，塔爾史士的一切船隻和一切美觀的畫舫。人的傲慢必被屈服，人的驕矜必被抑制：那一日唯有上主受尊崇。上主必要完全毀滅偶像。當上主起來震撼大地時，你們應潛入巖洞，躲在土穴中，為逃避上主的威嚇和他顯赫的光輝。

那一日，人必將為自己製造來崇拜的銀像和金像，拋給田鼠和蝙蝠，以便在上

主起來震撼大地的時候，逃避上主的威嚇和他顯赫的光輝，而隱藏在磐石的孔洞裏和巖石的隙縫中。你們不要依恃人，因為他只有口氣在鼻孔裏，他可算得什麼？

那一日，由上主所發出的苗芽，必成爲以色列遺民的光輝與榮耀；地上的果實必成爲他們的誇耀與光彩。凡留在熙雍的，遺在耶路撒冷的，卽凡錄在耶路撒冷的生命冊上的，都必將稱爲聖者。當吾主以懲治的神和毀滅的神，洗淨熙雍女子的污穢，滌除耶路撒冷中間的血漬時，上主將顯現在熙雍山全境和聚會之處：白日藉着雲烟，黑夜藉光亮的火焰；因爲在一切之上，有上主的榮耀，有如華蓋和帳棚，白日遮蔭以免炎夏，又可藏身，以避狂風暴雨。

對答詠

依二，11；瑪二四，30

領：目空一切的人，必被抑制；性情高傲的人必被屈服。 答：那一日，唯有上主受尊崇。

領：他們要看到人子帶着威能和大光榮，乘着天上的雲彩降來。

答：那一日……

誦讀二

選讀聖國瑞·納祥主教講道集

奇妙的交換

天主子自己在萬世之前就已存在，祂是看不見的，不能理解的；祂是無形的，出自原始的原始，出自光明的光明；祂是生命與不朽的泉源；祂是原始的眞像，不可磨滅的印記，與父完全相似的肖像；祂是父的意念與思想：是祂走向自己的肖像，並爲了拯救人性，而取了人性；爲了拯救我們的靈魂，祂與有理性的靈魂結合

一起；祂願藉着同類者洗滌同類者；祂除了罪以外，接受了人性的一切。祂由童貞女受孕；但貞女的靈魂和肉軀，預先由聖神淨化。因為如果生育應受尊敬，貞女的童貞更應受尊敬。祂以天主的身份出現，却帶着所取的人性，使靈與肉兩種相反的要素合而為一。靈把天主性給予肉，而肉性就接受了天主性。

那使他人富有的，自己却做了窮人；祂接受了我肉軀的貧窮，好使我獲得祂天主性的富有。祂原是圓滿無缺的，却空虛了自己。祂暫時脫去自己的榮耀，好使我分享祂的圓滿。

祂的這種財富是什麼呢？涉及我的奧蹟是什麼呢？我接受了天主的肖像，但我並沒有保持它。如今祂接受我的肉軀，為拯救我的肖像，並使我的肉軀得以不死；

祂與我們第二次結合在一起，比第一次更使人驚奇。

由天主攝取的人性應該給人帶來聖化。祂以武力克服了暴君後，藉着祂的兒子，解救了我，並領我們歸向祂自己。天主子在一切事上，孝順天父。祂完成這一切都是為了光榮父。

祂又如善牧，出來到你曾獻祭的山嶺間，以尋找迷途的亡羊；祂甚至為他們捨棄生命。祂找到了亡羊，就親自用祂曾背負十字架的肩來背起牠們；然後背着牠們回到永生。

光耀無比的真光跟隨著前行的燈光——若翰；聖言跟隨着曠野的呼聲；新郎跟隨着新郎的朋友，這朋友藉水洗淨化人靈，為天主準備一特殊子民，並為聖神作準備。

### 星期三

我們需要一位攝取肉軀，並為我們死亡的天主，好使我們生活。我們已和祂一起死亡，好使我們潔淨；我們已和祂一起復活了，因為我們已和祂一起死亡；我們已和祂一起受到榮耀，因為我們已和祂一起復活了。

對答詠

迦四，4，5；弗二，4；

羅八，3

領：時期一滿，天主就派遣了自己的兒子來，由女子所生，生在法律之下：答：為把那法律之下的人救贖出來。

領：因着祂愛我們的大愛，祂派遣了自己的兒子，取了罪惡肉身的形狀。答：為把那……

領：上主我們的天主，請使我們皈依祢。

答：請顯示祢的慈顏，我們必會得救。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

五1~7

#### 反對主的葡萄園

我要為我的愛友謳唱一首論及他葡萄園的愛歌：我的愛友有一座葡萄園，位於肥沃的山岡上；他翻掘了土地，除去了石塊，栽上了精選的葡萄樹，園中築了一座守望台，又鑿了一個榨油池：原希望它結好葡萄，它反倒結了野葡萄。耶路撒冷的居民和猶大人哪！現在請你們在我與我葡萄園之間，判別是非：我為我的葡萄園所能做的，還有什麼沒有做到？我原希望它

結束禱詞

見晨禱

結好葡萄，爲什麼却結了野葡萄？現在我要告訴你們，我將怎樣對待我的葡萄園：我必撤去它的籬笆，讓它被吞噬；折毀它的圍牆，讓它受踐踏；我要使他變成荒地，不再修剪，不再耕鋤，荆棘和蒺藜將叢叢而生，並且我要命令雲彩不再在境內降下時雨。萬軍上主的葡萄園就是以色列家，而猶大人卽是祂鍾愛的幼苗。祂原希望正義，看哪，竟是邪惡；祂原希望公平，看哪，却是冤聲！

對答詠

詠七九，14，15，3，16，15

領：森林的野豬把祢的葡萄園踐踏，田野間的野獸將它吞下；上主，

求祢垂顧，彰顯祢的威能。

答：保護祢親手種植的園圃。

領：上主，萬有的天主，求祢回顧，

從高天回顧這葡萄樹。 答：保

護祢……

誦讀二 選讀聖納德院長講道集

天主聖言將來到我們中間

我們知道，主的來臨有三種。第三種來臨發生在第一種與第二種來臨的中間。這兩種來臨是顯然的，那中間的來臨，却不然。的確，祂第一次來臨時爲世人所看見，並與世人一起生活，誠如祂自己所證實的：人們看見祂並惱恨祂。但祂第二次來臨時，「凡有血肉的，都要看見天主的救援，並要瞻望他們所刺透的。」那中間的一種來臨，是隱密的；唯有被選的人們在他們自己內看見祂，他們的靈魂獲得救援。故此，在第一次來時，祂帶着肉軀和軟弱；在中間來臨時，祂帶着祂的神性與德能；在末次來臨時，祂帶着榮耀與尊威。



是的，這中間的來臨，好似從第一次到最後一次來臨的必經之路：在第一次來臨時，基督曾是我們的救贖；在末次來臨時，基督將成爲我們的生命，在中間的來臨時，基督則作我們的安息與欣慰。

可是，對我們所說的這中間來臨，誰也不要認爲這是我們捏造的。請聽基督親口說的話，祂說：「誰愛我，必遵守我的話，我父也必愛他，我們要到他那裏去。」我又讀到另一段聖經說：「敬畏上主的，必將行善。」但我覺得：基督對愛祂的人說的更多：「他將遵守我的話。」但在那裏遵守祂的話呢？無疑的，是在人心裏。就如先知所說的：「我將祢的話，藏在我的心裏，免得我去得罪祢。」

你要這樣遵守天主的話，因爲「凡遵守祂的話的人，是有福的。」故此，要使

天主的話進入你的心靈深處，要使它滲透你的感情，和你的行爲。你要吃好的食糧，你的靈魂才會舒暢而成長。你不要忘記吃你的餅，以免你的靈魂枯死；要使你的靈魂飽饜美味、膏脂。

如果你這樣遵守天主的話，天主的話也一定要保全你。因爲天主子將和父一起來到你這裏；那復興耶路撒冷的偉大先知必將來臨；祂要使一切煥然一新。這次來臨的任務是：使「我們怎樣帶了那屬於土的肖像，也要怎樣帶着那屬於天上的肖像。」就如亞當的罪殃及了衆人，也佔有了衆人；同樣，應該讓創造衆人、救贖衆人、將來仍要光榮衆人的基督佔有衆人。

對答詠 參閱詠二八，11；依四〇，10

頌：上主將帶着光輝和威能降來。

答：祂要給祂的子民帶來和平，並賜予他們永生。

領：請看，上主將帶着威能駕臨。

答：祂要給……

結束禱詞 見晨禱

## 星期四

領：萬民，請聆聽上主的話。

答：將祂的話傳到天涯地角。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

十六 1 2 5；十七 4 8

摩阿布人的避難所、熙雍·懲罰

以色列

那地的領袖從曠野的磐石，應傳信息到熙雍女兒的山嶺！當時摩阿布女兒，在阿爾農渡口，猶如逃遁的小鳥，傾巢的幼

雛。「請給我們出個主意，快下決斷！使你的影子像黑夜消滅白晝般遮蔽被驅逐的人，不要暴露逃難的人！讓被驅逐的摩阿布人僑居在你處，做他們的藏身地，以逃避劫掠者的面。」當壓迫結束，劫掠停止，蹂躪大地的人消滅時，必有一個寶座建立在慈惠中，在達味的帳幕內，必有一位尋求公義，施行正義的法官，憑真實坐於寶座之上。

到那天，雅格的光榮必要衰落，他肥滿的身軀必要消瘦。將如收割的人一手在抱麥稈，一手在割麥穗；又如人摘取葡萄，或在勒法因山谷採打橄欖樹，上面總有些殘粒剩下，或兩三粒留在樹梢，或四五個留在菓樹的枝梢上——上主，以色列的天主說。

到那天，人必仰望自己的造主，眼睛

必要注視以色列的聖者。再不願觀看他親手所造的祭壇，也不再顧盼他手指所製的「偶像」和太陽柱。

對答諒

耶三三，15，16；

依一六，5

領：我要為達味興起一位正義的繼位者，在地上執行公道和正義。

答：人用以稱呼祂的名字將是：

「上主是我們的正義」。

領：那時將樹起一個仁愛的寶座，必有一位真正的法官——尋求公理、履行正義的法官——坐在寶座上。

答：人用以……

誦讀二

選讀聖義範（厄弗冷）執事、

對觀福音釋義

警醒吧！祂將再度來臨

基督爲了阻止門徒們詢問自己將臨的

時日，便對他們說：「至於那日子和時刻，誰也不知道，連天上的天使和子都不知道。」而且這個「時候和日子，不是你們應當知道的。」祂之所以要隱藏這個時日，是要我們警醒着，並要我們每人都認爲祂的來臨也許就在我們的世代。假設基督把祂將臨的時日啓示我們，祂的來臨將成爲無意義的，也不再爲那些已獲啓示的萬世萬民所期望了。基督說過，祂必將再度來臨；但祂沒有說，祂何日要來；這樣，萬世萬代的子民才會熱切地期待祂的來臨。

主雖然曾預示過祂來臨前的種種徵兆，但我們不清楚知道這徵兆何時應驗。因爲這些徵兆變化多端，曾經發生，也會經過去，並且還在繼續發生。原來祂最後一次的來臨，和第一次來臨相似。

因爲古時的義人與先知切望祂的來臨，他們以爲祂會在他們的世代來臨；同樣，如今每一位信徒，切望在自己的時代迎接祂的來臨，正因爲祂沒有清楚地啓示祂將臨的時日。此外，還有一個更大的理由，那就是：一切數目、時日既然都由祂自由支配，祂不願使人想，祂自己爲命運與時日所支配。既然祂自己規定時日，並且自己也描述了祂將臨前的一切徵兆，祂怎能不知道這個時日呢？所以，祂用這幾句話，特別強調這些徵兆，好使萬世萬代的人，從即日開始，便常常想，祂的來臨在他們自己的時代就會發生。

你們警醒吧！因爲當我們肉身睡眠時，我們便受本性的控制，我們的行爲，便不由我們的意志作主，而由於本性的衝動。再者，當我們的靈魂因膽怯、或因憂

慮而陷於昏睡時，仇敵就會控制它，並使它做它不願做的事。衝動的力量控制着本性，仇敵却控制着靈魂。

所以，主曾吩咐我們在雙方面都要警醒；在肉體方面，該警醒着，不要昏昏欲睡；在靈魂方面，該小心慎防，不要懶惰，也不要膽怯！就如聖經所說：「義人們，醒來吧！」「我已起來，我仍同你在一起」；「你們不要灰心！」故此，「在託付給我們的職務上，我們不要灰心。」

對答詠

依五五，3，4；

宗二八，28

領：我要與你們訂立一項永久的盟約，忠於我向達味施恩的許諾。

答：我立了他作萬民的證人，列國的領袖與主宰。

領：天主拯救人的信息已傳給了外邦

人，他們將要聽從。 答：我立了……

結束禱詞 見晨禱

## 星期五

領：上主，求祢對我廣施仁慈。

答：按照祢的諾言，賜下祢的救恩。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

十九 16 } 25

### 埃及人與亞述人的皈依

到那天，埃及面對萬軍的上主強力攻擊時，將如婦女般戰慄害怕。猶大地將成爲埃及的恐怖；凡提及它的，無不對萬軍的上主爲埃及所安排的命運而害怕。到那天，在埃及境內將有五座城說客納罕話，並指着萬軍的上主起誓，其中之一稱作「

太陽城。」到那天，在埃及地區中，將有一座獻與上主的祭壇，在它的邊界上，將有一個爲上主建立的石柱。這在埃及境內，將成爲萬軍上主的記號和證據：當他們面臨迫害呼號上主時，祂必給他們遣發一位救主，來奮鬥拯救他們。到那一天，上主將爲埃及所認識，埃及要認識上主，並奉獻犧牲和祭品，向上主許願、還願。上主將打擊埃及，打擊只是爲醫治。他們要歸依上主，上主要俯聽他們，要醫治他們。到那天，將有一條大路，由埃及通至亞述：亞述人要到埃及去，埃及人要到亞述來；埃及和亞述將共同敬拜上主。到那天，以色列將聯同埃及和亞述三分鼎足，共同成爲大地上受祝福的，因爲萬軍的上主曾這樣祝福說：「我的百姓埃及，我雙手的工作亞述，我的嗣業以色列是應受

祝福的！」

對答詠

依一九，21；路一三，29

領：到那一天，埃及人將認識上主。

答：他們要奉獻犧牲和祭品、崇

拜上主。

領：從東西南北各地都要來、參

加天主國裏的盛筵。 答：他們

要……

誦讀二 選讀聖安生（安瑟莫）主教：

談談天主存在

享見天主的渴望

卑微的人哪！如今暫時擺脫你的俗務，稍微離開你的雜念。如今暫且拋下你笨重的操心，辛勞的重擔，用片刻的時間想想天主，並在天主那裏安息一下吧！

進入你心靈的內室。除了天主和那有

助於追尋天主的事以外，你要把其他一切關在門外。在你緊閉心門後，你要尋找祂。如今我的整個心靈，說話吧！向天主說：我尋找祢的儀容，主，我要追求祢的儀容。

因此，主、我的天主！如今請教導我的心，到哪裏和怎樣去尋找祢；在哪裏和怎樣能找到祢。

主啊！如果祢不在這裏，那末，祢不在時，我到哪裏去找尋祢呢？但祢若是無所不在的，那末，爲什麼我看見祢的臨在呢？一定的，祢是住在不可接近的光中。但是，那不可接近的光在哪裏呢？我怎能走近那不可接近的光呢？誰將指導我，引導我走近它，好使我在此光中看到祢呢？最後，我要請問：用什麼記號，藉什麼方式來尋找祢呢？主、我的天主，我

從來沒有見過祢；我並不認識祢的儀容。

至高的上主，他能做什麼呢？他這個遠方的流亡者，能做什麼呢？他這個急於愛祢、而又被祢拋得遠遠的僕人，能做什麼呢？他切望看見祢，而祢的儀容却離他太遠；他渴望接近祢，而祢的住所却是無法接近的；他想到祢，却不知祢在哪裏；他一心尋我祢，却不認識祢的儀容。

上主，祢是我的天主、我的主，我却從來沒有見過祢。祢造了我，並且再造了我，我的一切美善也都是祢賜給我的，而我還沒有認識祢。最後，我之所以受造，就是爲了看見祢，而我還沒有達到我之所以受造的目的。

主啊！還待多久呢？主啊，祢忘記我到何時爲止呢？祢轉面不顧我，到何時爲止呢？祢將於何時垂視我們，俯聽我們

呢？祢將於何時光照我們的眼睛，顯示祢的儀容呢？祢將於何時再來我們這裏呢？

主，求祢垂視我們，俯聽我們，光照我們，把祢自己顯示給我們吧！求祢再與我們同在，好使我們一切順利；沒有祢，一切都爲我們不利。主啊，求祢憐視我們的辛勞、我們的努力，使我們找到祢；因爲沒有祢，我們什麼也不能做。

主啊，請教導我尋找祢；我尋找時，把祢顯示給我；因爲，除非祢教導我，我不能尋找祢；除非祢顯示給我，我也不能找到祢。在我渴望祢時，讓我尋找祢；在我尋找祢時，讓我渴望祢；在我愛慕祢時，讓我找到祢；在我找到祢時，讓我愛慕祢。

對答詠 詠七九，19，20；一〇五，4

領：上主，我們不再背離祢，請讓我們生存，呼求祢的聖名。

答：求祢顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

領：上主，求祢因祢對子民的厚愛，念及我們：帶來祢的救恩，眷顧我們。 答：求祢顯……

結束禱詞 見晨禱

## 星期六

領：天主向雅格曉諭自己的旨意，答：向以色列宣告祂的正義與法律。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

一一，6-12

警衛報告巴比倫的滅亡

吾主對我這樣說：「去！派遣一個警

衛，叫他報告他所見的！當他見到並排而行的騎兵隊、驢隊和駱駝隊時，他要注意，要多多注意！」守望者呼喊說：「吾主！我整日站在瞭望台上，長夜鵠立在我的守望所。看哪！來了一隊人馬，一對一對的騎兵！」有一個喊叫說：「陷落了！巴比倫陷落了！它所有的神像也都摔碎在地！」我那被碾軋的百姓，我那被蹂躪的子民！凡是我由萬軍的上主，以色列的天主所聽到的，我都告訴了你們。

有關厄東的神諭：從色依爾有人向我喊叫說：「警衛！夜已何時了？夜已何時了？」警衛答說：「黎明已至，然而仍會有黑夜；如果你們仍要詢問，就詢問吧！再回來吧！」

對答詠

默十八，2，4，5

領：一位天使大聲喊說：偉大的巴比



倫陷落了；我又聽到另一個來自天上的聲音說：「答：我的子民，你們從它那裏出來吧！免得你們沾染它的罪惡。」

領：它的罪惡已堆積得直達上天；天主把它的罪惡都記錄在案。

答：我的子……

誦讀一 選讀殉道聖啓廉主教：

論忍耐之益

我們希望那所未看到的事物

我們的主、我們的導師爲了使我們得救，讓我們遵守這項命令：「唯獨堅持到底的，才可得救。」還有：「你們如果固守我的話，你們就實在是我的門徒，也會認識真理，而真理必會使你們獲得自由。」親愛的弟兄們，我們已有了對真理與自由的希望，我們該忍耐、堅持到底，才

能獲得所希望的真理與自由；我們作基督徒的主要意義，是因爲我們有信仰與希望；可是要使我們的信仰與希望獲得成果，非忍耐不可。

我們所追求的榮耀，不是現世的，而是將來的。就如聖保祿勸告我們所說的：「我們得救，還是在於希望；所希望的，若已看見，就不是希望了；哪裏有人還希望所看見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。」我們必須堅忍等候，好使我們那已開始的，得以圓滿完成；使我們所希望的，所信仰的，賴天主的恩賜，也都能獲得。

此外，聖保祿又訓導那些義人、行善的人、積聚天上財寶的人，都要忍耐；他說：「我們有機會，就應向衆人行善，尤其應向有同樣信德的家人。」但「我們行

善，不要厭倦。如果不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。」

他勸告我們，不要因為不耐耐而怠於行善，也不要被誘惑所左右或支配，因而在讚頌與光榮天主的大道上，裹足不前。因為，誰若半途而廢，就會前功盡棄。

最後，聖保祿論及愛德時，也把堅毅忍耐和愛德聯合在一起。他說：「愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妬，不誇張，不自大，不作無禮的事，不動怒，不圖謀惡事，凡事包容，凡是相信，凡事盼望，凡事忍耐。」由此可見，愛能持之以恆，鏗而不捨，因為它知道凡事忍耐。

他在另一處又說：「凡事要謙遜、溫和、忍耐，在愛德中、彼此擔待，盡力以和平的聯繫、保持心神的合一。」他說明，如果弟兄們不互相容忍，不以忍耐保

持和諧的聯繫，他們就絕不會保持團結，也不會獲享平安。

對答詠

參閱哈二，3；希一〇，37

領：祂最後必要顯現，絕不欺騙。

答：你要等待，因為祂必定要來，決不遲延。

領：再過一會兒，要來的那一位就要

來到。 答：你要等……

結束禱詞

見晨禱

## 將臨期第二主日

領：請抬頭觀看。

答：你們的救援已經臨近了。

誦讀一

恭讀依撒意亞先知書

二二，8b / 23

反對耶路撒冷及舍布納的驕傲

那天你們只仰望林宮內的武器，只見了達味城上的許多裂縫，聚集了下池塘的蓄水，計算了耶路撒冷的房屋，拆毀了民房來鞏固城牆，在兩城牆之間，又鑿了個蓄水池，來貯藏池塘的水；却沒有仰望這事的主事者，也沒有回顧那老早計劃了這事的。那天，吾主萬軍的上主本來叫人哭泣、哀號、削髮、腰束苦衣；但是，看哪！大家反而歡躍喜樂，宰牛殺羊，飲酒吃肉：「吃喝罷！明天我們就要死啦！」萬軍的上主親自附耳傳示給我說：「決不赦免你們這罪惡，直到你們死去。」吾主萬軍的上主這樣說。

有關宮殿總管舍布納的神諭：吾主萬軍的上主這樣說：去！到那個在高處給自己鑿墳墓，在巖石間給自己闢寢室的總管那裏去，對他說：「你在這裏有什麼東

西？你在這裏有什麼親屬？竟在這裏爲你鑿墳墓？看哪！上主要大力一擲，把你擲得遠遠的；祂要抓緊你，將你捲了又捲，捲成一團，如一圓球，拋擲到廣濶之地。你要死在那裏，連你的彩車也要毀滅，你這個王宮的恥辱！

我要革你的職，撤你的位。到那天，我要召希耳克雅的兒子厄里雅金作我的僕人。我要把你的朝衣給他穿上，把你的玉帶給他束上，將你的政權交在他手中；他將作耶路撒冷居民和猶大家室的慈父。我要將達味家室的鑰匙放在他肩上；他開了，沒有人能關；他關了，沒有人能開。我要堅定他，有如釘牢的木樑；他將成爲他父家榮譽的寶座。

對答詠

默三，7，8

領：那位神聖而信實、掌握達味鑰匙

的，這樣說：「答：看哪，我在你面前開了一個門，沒有人能將它關上。」

領：你遵守了我的話，而沒有否認我的名字。 答：看哪，……

誦讀二 選讀凱撒主教恩彪（歐瑟比）：

依撒意亞先知書釋義

曠野中的呼聲

「曠野中有呼號者的聲音：你們當預備上主的道路，修直祂的途徑。」這句話清楚地指出，先知所預言的事件將不在耶路撒冷，而是在曠野裏發生：上主的榮耀就是在曠野中要顯露出來，在那裏衆人也要知道天主的救恩。

果然不錯，洗者若翰在約旦曠野裏，宣講天主救恩來臨時，這項預言就實實在在、逐字地應驗了，因為天主的救恩正是

在曠野中顯示出來。那時候，基督和祂的榮耀，就在祂受洗後，已為衆人所週知了；當時天門洞開，聖神藉着鴿形下降，停在基督的頭上。然後有天父的聲音，為其愛子作證說：「這是我愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂！」這預言的意思是說：天主將要來到這個從古以來沒有人能進入，也沒有人能接近的曠野裏，因為，所有的外邦人都缺少對天主的知識。天主的義人和先知都不能接近他們。

因此，這曠野裏的呼聲吩咐衆人，為天主的聖言預備道路，剷平那崎嶇而無人可行的道路，好使我們的天主來臨時能暢行無阻。「預備主的道路」，這道路就是宣講福音，予人安慰的喜訊，它將使人人知道天主的救恩，而渴望它的來臨。

依撒意亞先知說：「你這給熙雍傳喜

訊的！請登上高山！你這給耶路撒冷報喜訊的！請大聲疾呼！高呼吧！」這些話的意思與以上所引證的，非常符合，也很適當地提到福音的宣講者，並在論及曠野中的呼聲後，向衆人宣告天主的來臨。在提到有關洗者若翰的預言之後，才談到福音的宣講者是很適當的。

那末，這熙雍兩字，除了指耶路撒冷城的古名外，還有什麼寓意呢？因為這的確是一座山，聖詠提及這座山說：「求你懷念，你在那裏設置寶座的熙雍山。」保祿也說過：「你們接近了熙雍山。」這不是指那從古代受割損的人羣中，選出來的是使徒隊伍麼？

原來熙雍與耶路撒冷，就是那接受天主救恩的城。它被置於高處、置於天主的聖山上，這山就是天主的獨生子、聖言。

天主命令它登上高山、宣講救恩的喜訊。可是，除了那福音傳道者的隊伍外，還有誰是喜訊的宣講者呢？什麼是宣講喜訊呢？那就是向普世萬民宣講，但先向猶太人民宣講，基督降臨塵世。

對答詠

參閱瑪十一，11，9

領：主的前驅來了；主親自爲他作證  
說：答：從婦女所生的人當中，沒有比洗者若翰更偉大的。  
領：救主談起他時說：這是一位先知，而且比先知還大。 答：從婦女……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁  
結束禱詞 見晨禱

## 星期一

領：上主，請顯示祢的仁慈。

答：賜給我們祿的援助。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二四，1-18

上主在祂的日子顯示

看哪！上主使大地荒蕪，使它變為沙漠，使它面目全非，使它的居民四散；那時怎樣對百姓，也怎樣對祭司；怎樣對僕人，也怎樣對主人；怎樣對婢女，也怎樣對主母；怎樣對主顧，也怎樣對商賈；怎樣對債戶，也怎樣對債主；怎樣對貸方，也怎樣對借方。大地必要完全荒廢，慘遭浩劫，因為上主這樣定了。大地痛哭哀傷，世界衰頹零落，上天與下地一同衰頹。大地在居民腳下已被玷污，因為他們越規犯法，破壞了永久的盟約。為此詛咒吞噬了大地，其中的居民受了罪罰；為此地上的居民受了折損，剩下的人數極

少。新酒哀傷，葡萄凋殘；心情愉快的，都長聲嘆息！悅耳的鼓聲已停止，歡笑的喧嚷已終結，琴瑟的喜樂已止息。人不再飲酒作樂，喝了濃酒的反覺酸苦！空虛的城市已破殘，家家戶戶都已關門閉戶！廣場上有人為酒而嗟歎，各種娛樂已闌盡，大地的喜樂遭放逐！城中所留的只是淒涼，門戶被打得粉碎！

誠然，大地間、萬民中，必像打過的橄欖樹，或如收割葡萄後所餘的殘粒。他們要提高聲音歌頌上主的尊嚴：「萬民哪！你們歡呼罷！你們在東方的，應頌揚上主！住在海島上的，應頌揚上主，以色列的天主的名！我們從地極聽到了歌聲：「光榮屬於正義者。」然而我說：「我有禍了！我有禍了！我好可憐！反叛的仍在反叛，反叛的仍在極力的反叛！」地上的居

民哪！恐怖、陷阱、羅網，都聚集在你身上。那逃得了恐怖聲音的，必要落在陷阱裏；那由陷阱中跳出來的，必要落在羅網中！因為天上閘門已開放，大地基礎已動盪。

對答詠

參閱依二四，14，15；

詠九五，1

領：他們引吭高歌，歡呼讚頌：

答：你們從日出到日落要光榮上主。

領：你們要高唱新歌，讚頌上主；普

世萬民！請向上主謳歌。

答：你們從……

誦讀二 選讀十字·聖若望神父著作

天主教在基督內對我們說了話

舊約時代的先知和祭司可以請問天主，並且向天主要求神視和啓示；其主要

理由是因為那時代，信仰尚無基礎，福音誠律亦尚未訂定。因此，先知與祭司需要向天主請示：天主則以言語，或以神視與啓示，或以象徵與比喻，或以其他各種表達方式，向他們說話。事實上，天主所答覆的、所說過的、所啓示的一切，正是我們神聖信德的奧秘，或是有關信德，或是導致信德的真理。

可是時至今日，信德已被奠定在基督內，福音的規律已在此恩寵的時代頒佈了；爲此，我們不需要再那樣向天主請示；天主亦不需要像舊約時代一樣，向我們說話了。因爲天主已把祂自己的兒子賜予我們；祂就是天父自己的唯一聖言；天父藉這唯一聖言給我們說了一切。再也沒有該說的話了。

這原是聖保祿給希伯來人講的道理。

他勸勉他們，要拋開舊約時代梅瑟和天主來往的方式，而只專心注視基督，說：「天主在古時，曾多次並以多種方式，藉著先知對我們的祖先說過話；但在這末期內，祂藉着自己的兒子對我們說了話。」因此，保祿告訴我們：「天主已藉祂自己的聖言向我們暢所欲言，再無話可說了。原來，天主從前向先知所說的話，祇是一部份而已；如今，祂藉聖子，向我們說了全部的話：把祂自己的兒子完全賜給了我們。」

因此，如今若有人還願意向天主請示，或要求某種神視或啓示，那似乎是凌辱天主；因為他並不完全注視基督，反而在基督以外，去尋找其他新奇事物。

天主也可能這樣回答說：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂。」我

已經藉我的聖言把一切真理，都給你們說了：你們只應注視祂。因為我在祂內已給你們說了一切，啓示了一切；再者，你們在祂內所找到的，會比你們所希望的、所需要的更多。

我偕同我的聖神，在大博爾山，降臨在祂的身上時，已經說過：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂。」故此，你們不需要再向我要求新的教導、新的答覆。因為，我從前說話，那是為即將來臨的基督。如果他們那時向我有所請示，那是在尋求基督、切望基督。因為只有在祂內才會找到一切美善。這是福音及使徒們的教導所清楚證實的。

對答詠

米四，2；若四，25

領：將有許多民族前來說：讓我們來攀登上主的聖山。 答：祂必指



示我們祂的道路，我們要遵行祂的途徑。

領：那稱爲基督的默西亞即將來臨；

祂一來，必會告訴我們一切。

答：祂必指……

結束禱詞 見晨禱

## 星期二

領：在曠野裏有呼喊者的聲音：你們要

預備上主的道路。

答：修直我們天主的途徑。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二四，19 } 23；二五，1 } 5

天主的國·感恩祈禱

到那一天，大地必將粉碎又粉碎，大地必將崩裂又崩裂，大地必將動搖又動

搖！大地必東搖西晃，有如一箇醉漢，搖盪得好比一座帳幕；自己的罪惡又重壓在身，倒塌了不能再起！到那一天，上主要在高天審視天上所有的軍旅，要在下地考察地上所有的君主。他們將被聚集起來，關在深坑內，禁在監牢裏；多日之後，將受懲罰。那時，月亮要臉紅，太陽要羞慚，因爲萬軍的上主要在熙雍山上，要在耶路撒冷爲王，在他的長老面前要備受頌揚。

上主！祢是我的天主，我要稱揚祢，我要讚頌祢的名，因爲祢信實真誠地完成了祢舊日的奇妙計劃。因爲祢使那城變作一堆瓦礫，使設防的城市化爲一片荒涼，使傲慢人的城堡不像城市，永遠不得重建。爲此，強大的民族要頌揚祢，威武邦國的城市要敬畏祢。因爲祢是窮苦人的屏

障，遭難待援之人的屏障，避風暴的藏身處，避炎熱的蔭涼所；因為殘暴人的狂怒有如冬日的暴風，有如旱地上的炎熱。像濃蔭驅除酷暑，祿壓制了暴徒們的囂張。

對答詠

依二五，1，4

領：上主，祿是我的天主；我要稱揚祿，讚頌祿的聖名， 答：因為祿行了許多奇事。

領：祿是貧乏人的力量，是窮苦人在患難中的保護。 答：因為祿：

誦讀二

選讀梵蒂岡第二屆大公會議：  
教會憲章（48節）

論旅途教會的來世特質

我們衆人都因基督而加入教會，並藉天主的聖寵，在教會內獲致聖德。這個教會只有將來在天上的光榮中，才達到完美的境界，那就是萬物復興的時候。那時，

那和人類緊相連接、又藉人類以抵達其終向的普世萬物，將和人類一起，在基督內，達到圓滿的境界。

從地上被舉起來的基督，曾經吸引衆人歸向祂；之後，祂從死者中復活後，把自己的生活之聖神派遣給弟子們，並藉聖神把自己的身體，就是教會，定為拯救普世的聖事。祂坐於天主父之右，仍繼續在世界工作，引人加入教會，並通過教會與自己緊緊相連，以自己的體血滋養他們，使他們分享祂的光榮生命。

因此，我們所期待的復興，已經在基督內開始，因聖神的來臨得以推進，並在教會內繼續著。我們在教會內，靠着信德，深悟現世生命的意義，對未來的福樂懷着希望，完成天父所托給我們的事業，履行使我們得救的工作。

所以，世界的末期爲我們已經來臨；

世界的再造已經是決定的事實，而且在某種意義下，確實已在今世提前實現；因爲現世的教會已擁有聖德，雖不完美，却是真正的聖德。可是，在那充滿正義的新天新地出現以前，旅途中的教會，在其聖事上，及其屬於今世的制度上，仍將帶着它今世易逝的面目，仍舊存留在不斷呻吟痛苦的受造物中，期待著天主子女的顯揚。

對答詠

斐三，20，21

領：我們期待着救世主、我們的主耶穌基督。

答：祂要改變我們卑賤的肉軀，與祂榮耀的肉軀相似。

領：我們在上，應過着自制、正直、虔敬的生浩，懷着真福的希

望、期待天主榮耀的來臨。

答：祂要改……

結束禱詞 見晨禱

## 星期三

領：上主我們的天主，請使我們皈依  
禱。

答：請顯示祢的慈顏，我們必會得救。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二五，6-12；二六，1-6

天主設宴。被救者高歌

萬軍的上主在這座山上，要爲萬民擺設肥甘的盛宴，美酒的盛宴；肥甘是精選的，美酒是醇清的。在這座山上，你要撤去蒙在萬民臉上的黑紗，和披在各國身上的喪服。祂要永遠取消死亡，吾主上主要

從每人的臉上拭去眼淚，要由整個地面除去自己民族的恥辱：因爲上主說了。

到那一天，人要說：「看哪！這是我們所依賴拯救我們的天主；這是我們所依賴的上主，我們要因祂的救援鼓舞喜樂，因爲上主的手停留在這山上。」敵人要在自己的地方受蹂躪，有如禾楷被踐踏在糞坑之中。他要在其中伸開雙手，如同游泳的伸手游泳；但他的傲慢和他的詭計也因此而受到挫折。他城牆上高聳的堡壘必被打倒、推翻，倒在地上化爲塵埃。

那一天，猶大地方要詠唱這首歌曲：「我們有座堅城，以救援作城牆與外郭。你們打開城門，好讓遵守信實的正義民族進去。你的意志堅定，因而你保全了永久的和平，故此人對你有信賴。你們應永遠信賴上主，因爲上主是永固的磐石。祂會

屈服了居高位的人，推翻了高聳的城市，將它推翻在地，使它粉碎，化爲塵埃。踐踏它的，却是困苦人的腳，是貧窮人的腳。」

對答詠

默二一，3；依二五，8

領：我聽見一個大聲音由寶座上發出  
說：這就是天主與人同在的帳幕；祂要同人住在一起：

答：他們要作天主的子民；祂要親自與他們同在，作他們的天主。

領：上主天主要永遠取消死亡；從每人的臉上拭去眼淚。  
答：他們要……

誦讀二

選讀聖思定主教：聖詠釋義

天主藉聖子實現自己的許諾

天主曾爲人制定了許諾的時期，以及實現祂許諾的時期。

許諾的時期是從先知時代，一直到洗者若翰爲止；實現許諾的時期，是從洗者若翰開始，一直到世界末日爲止。

天主是信實的；祂自己成了我們的負債者，並不是由於從我們得到了什麼，而是因祂許諾了我們很多恩惠。只是許諾爲祂仍不夠，祂竟願再用書面證明，好像和我們立定契約。這樣，當祂開始實現祂的許諾時，我們能在聖經中看到祂實踐許諾的程序。爲此，先知時代，一如我們屢次所說的，是一個預言許諾的時代。

祂曾許諾了永遠的救援，使人和天使們無盡無休地享受幸福的生活；祂許諾了不朽的嗣業，永恆的榮耀，享見祂的溫柔儀容，祂天上的神聖住所；最後祂還許諾了人類將從死者中復活，再無死亡的恐懼。這是天主最後的許諾，是我們一生努

力所嚮往的目的：我們一旦抵達，就心滿意足，別無所求，再無所需。但是，如何才能達到此最終目的，天主也藉着預言和許諾給我們指示。

原來天主曾應許，要人分享祂的天主性，要有死的人享有永生；要犯罪的人得以成義；要被遺棄的人受到光榮。

可是，弟兄們，天主所許諾的，爲人似乎是不可信的：祂竟然應許把將來的人類，從死亡、腐朽、遺棄、軟弱、塵埃、灰土的狀態中提昇，得與天主的天使同列；而且，祂不但與他們立了書面的契約，好使人們相信，還給人們立定了一位他們信任的中保；這中保不是一位王子，也不是任何一位天使或總領天使，而是祂自己的唯一兒子。如此，祂願藉着自己的兒子，指示我們、並教導我們如何抵達祂

所許諾的最終目的。

如果天主只叫自己的兒子指示你道路，那為天主似乎仍嫌不足。祂使自己的兒子作為道路，好使你由祂領路，跟隨着祂，在祂的道路上行走。

因此，天主的獨子要來到人間，攝取人性，並藉祂所取的人性，降生為人。祂要死而復活、然後升天，坐在聖父之右，並在萬民中實現祂的恩許。此後，祂還要實現祂的許諾：將再度來臨。祂要索取祂所預先要求的；祂要把那應接受怒罵的人與那應接受憐愛的人分開；祂要使罪人承受祂所警告的懲罰，而使義人得到祂所預許的賞報。

所以，這一切都是以前應說的全部預言，應予以預告的、並應予以強調將來必會實現的預言。這樣我們不會因為這些事

的猝然來臨而驚惶失措，但要懷着信心耐心地期待。

對答詠

米七，19；宗一〇，43

領：我們的天主必再憐憫我們；

答：將我們的邪惡踏於脚下，將我們的一切罪過投入海底。

領：衆先知都為祂作證：凡信祂的人，都能賴祂的名字獲得罪赦。

答：將我們：

結束禱詞 見晨禱

## 星期四

領：萬民，請聆聽上主的話。

答：將祂的話傳到天涯地角。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

## 義人之歌·新生之諾言

義人的道路是正直的，上主啊，祢削平了正直人的途徑。的確，上主！我們在祢正義的路上期待祢！祢的名號，祢的記念，是我們心靈的欲望。我們的心靈在夜間渴望祢，我們的心神在清晨尋覓祢，因為當祢的決斷出現在大地時，世上的居民都要學習正義。惡人雖然蒙受了憐憫，仍然不學習正義，在世上依然顛倒是非，毫不顧及上主的威嚴。上主！祢的手雖已高舉，但他們仍看不見；願他們見到祢對百姓的熱忱而感到慚愧；並願祢為祢仇敵所保留的烈火吞滅他們！上主！是祢賜與了我們和平，因為凡我們所做的，都是祢為我們完成的！上主！我們的天主！除祢以外，曾有其他領袖統治過我們；然而我們所稱揚的，只有祢，祢的名號。死去的人

不會再活，幽魂也不會復生，因為祢如此懲罰了，並消滅了他們，使他們完全不復被人記憶。祢增加了本國的人民，上主，祢使本國人口增多，祢得了光榮，祢拓展了國家四周的疆界。上主！我們在困難之中尋求了祢，我們在壓迫之中呼求了祢，因為那是祢對我們的懲罰。有如懷妊臨產的婦女，在痛苦中痙攣呻吟；同樣，上主！我們在祢面前也是如此：我們也像懷妊痙攣；然而却一無所獲，沒有給大地帶來救恩，世界的居民也未因此而得生。祢的亡者將再生，他們的屍體將復活；睡在塵埃中的人們都要甦醒歌詠，因為祢的朝露是晶瑩的朝露，大地將拋出幽靈。

我的百姓！去，進入你的內室，關上門，隱藏片刻，等待盛怒過去。因為，看哪！上主已由自己的住所出來懲罰大地居

民的罪惡，大地要暴露隱藏的鮮血，不再遮掩被殺的人。

對答詠

依二六，19；達一二，2

領：睡在灰土中的人們哪，醒來吧！

歡唱吧！ 答：因為上主的朝露

是光明的朝露。

領：許多在塵土中長眠的人、都要醒

起來。 答：因為上……

誦讀二 選讀金言·聖伯鐸主教講道集

愛渴望看見天主

天主看見世人因畏懼而墮落，就立即採取行動，用愛來召回人類，用恩寵來邀請人類，用熾愛來支持人類，用溫柔來懷抱人類。

因此，祂曾用洪水懲罰並洗淨那惡貫滿盈的世界。祂召請諾厄成爲新世紀之

父，用溫柔的言語去鼓勵他，對他表示親切的信任。祂慈父般地教導他，關於現在發生的事件，並藉恩寵安慰他，以面對將來的考驗。祂沒有命令他，而是和他一起工作，把舉世將來的種子都關到在一艘方舟裏。這樣，產生了一種相互之愛，因而消除了奴隸般的畏懼；並且那先前共同設法拯救的生物，因着相互的愛，得以保存。

天主從外邦人中召選亞巴郎，加長了他的名字，使他做信仰之父；一路上陪伴着他，在外方人中保護他，又給他財富，使他克敵致勝；與他訂立盟約，拯救他脫離凌辱，接受他懇勤的款待，使他老年生子而驚奇不已。天主使他如此滿被恩寵，飽嘗祂慈愛的甘飴，就是要他學習愛慕天主，而不是畏懼天主，要他以愛情而不以畏懼去侍奉天主。



因此，天主會藉夢境安慰逃亡的雅格；他回家時，天主鼓動他進行打鬥，用角力者的手臂握緊他，也是他要他愛慕而不是畏懼那與他一起角力之父。

因此，天主用父親的口氣呼喚梅瑟，用父親的愛心同他說話，請他去解救自己的子民。

在以上所追述的這些事件中，天主的愛火會灼熱人心，並使人所有的感官完全陶醉。這些事件促使一些受到傷害的心靈希望用肉眼來看到天主。

但是，世界之廣尚不能容納天主，人類狹窄的視覺又怎能完全看見祂呢？然而愛的法律並不顧到什麼將會發生，什麼是應該的，什麼是可能的。愛情不知判斷，不講理由，也不知節制。愛情在不可能達到目標時，不會停止；面對困難時，也不

會消滅。

愛情若得不到它所切望的，就殺死情人；所以愛完全隨從自己的指使而行事，不管是否應該。愛情產生欲望，欲望使愛火燃燒，促使它作禁止做的事。我還需要多說什麼呢？

愛情不能不見它所愛的。因此，所有的聖人都以為，他們若不能見到上主，他們所接受的一切賞報都是毫無價值的。

因此，那切望看見天主的愛，雖然缺少判斷，却是孝愛天主的明證。

因此，梅瑟敢向天主說：「如果我真在祢眼中得寵，求祢顯示給我祢的儀容。」

聖詠的作者也向天主說：「求祢顯示給我祢的儀容。」最後，就是那些外教人也因此而捏塑偶像，好使他們在他們的錯誤中，親眼看到他們所事奉的邪神。

對答詠

參閱依六六，13；列上十一，

36；依六六，14；四六，13

領：上主說：「正如一位母親撫慰她

的兒女，同樣，我也要安慰你們。將有援助從我所揀選的耶城來到你們這裏。 答：你們將會看到而滿心歡喜。

領：我要在熙雍賜給你們救援，在耶路撒冷賜給你們榮耀。 答：你們將……

結束禱詞 見晨禱

## 星期五

領：上主，求祢對我廣施仁慈。

答：按照祢的諾言，賜下祢的救恩。

誦讀一

恭讀依撒意亞先知書

二七，1-13

上主再度照顧祂的葡萄園

到那一天，上主要用祂那堅硬、巨大、鋒利的劍，來懲罰「里外雅堂」飛龍，和「里外雅堂」蝮蛇；並要擊殺海中的蛟龍。

到那一天，你們要唱「那可愛的葡萄園」歌：「上主，我親自作它的護守者，時加灌溉；我要日夜護守，免得受人侵害。我再沒有怒氣；萬一有了荆棘和蒺藜，我必前去掃蕩，將它完全焚毀；除非求我保護，同我講和，與我修好。來日雅格將生根，以色列要發芽開花，它的果實要遍佈大地。」

上主打擊以色列，那裏像祂對付那些打擊以色列的人呢？上主擊殺以色列，那

裏像祂對付那些擊殺以色列的人呢？上主以離棄，以驅逐，懲罰了它；在吹東風的日子，藉巨風將它捲去。惟其如此，雅格的罪過方得消除；而它的罪孽得以赦免的代價就是應將祭壇所有的石塊，打得粉碎有如石灰，不再樹立木偶和太陽柱。的確設防的城市已荒涼，成了被撇下和放棄的住宅，有如荒野：牛犢在那裏牧放，在那裏偃臥，吃盡了那裏的枝葉。幾時樹枝枯萎，就自會斷落，婦女便來拿去燒火；它既不是個聰敏的民族，因此那創造它的，對它沒有憐惜；那形成它的，對它也不表恩情。到那一天，上主要從大河流域到埃及河畔收割果實，以色列子民哪！你們都要一個一個地被聚集起來。到那一天，要吹起大號筒，凡是在亞述失迷的，在埃及分散的，都要前來，在耶路撒冷聖山上，

朝拜上主。

對答詠 參閱瑪二四，31；依二七，13

領：上主將派遣祂的天使吹起號角，

大聲疾呼。 答：天使們要從四

面八方、從天涯地角，召集上主

所揀選的子民。

領：他們都要前來，在聖山上、在耶

路撒冷朝拜上主。 答：天使

們……

誦讀二 選讀聖宜仁（依肋納）主教：

駁斥異端

論厄娃與瑪利亞

主以可見的方式來到自己的領域。那被祂支持的、自己的受造物却支持了祂。祂在十字聖樹上所表現的服從，除去了另一個人因樂園的樹所犯的背命的罪過。天使給那訂婚的貞女瑪利亞所傳報的真理，抵

銷了那用以引誘有夫之婦厄娃的謊言。

原來一如厄娃是受使者的謊言所引誘，而背叛天主，違犯祂的命令；同樣，瑪利亞是由天使傳話聽到喜訊，使她聽話並懷孕了天主。就如厄娃受誘惑而不聽天主的命，瑪利亞是受勸告而服從天主的命。這樣，貞女瑪利亞竟成爲貞女厄娃的辯護人。

基督在自己身上將一切總結在一起，也包括向我們的仇敵宣戰。祂把那當初使我們因亞當而淪爲俘虜者打倒，並以脚跟踏碎他的頭顱，就如在創世紀中天主對蛇所說的：「我要把仇恨放在你和女人，你的後裔和她的後裔之間；她的後裔要踏碎你的頭顱，你要防備他的脚跟。」

從那時起，就有預言說那按亞當的模樣，生於貞女者，要防備蛇的頭顱。他是

女人的後裔。保祿致迦拉達人書中曾提到他，說：「法律及其事功會訂立，直到所恩許的後裔來到。」

保祿在同一書信裏更清楚地說：「時期一滿，天主就派遣了祂的兒子來，生於女人。」因爲除非那征服敵人的是由女人所生，那種征服就不算公平。因爲敵人當初是藉著一個女人而得到了控制人的權柄，而使自己與人作對。

因此，主承認自己是人子。祂在自己身上恢復了人類的始祖，即所有生自女人之人類的始祖。正如我們人類因一人之失敗而淪於死亡，同樣，我們也因一人之勝利而重獲生命。

對答詠 參閱路一，26，27，30 | 32

領：佳播天使被派到那許配於若瑟的  
貞女瑪利亞身邊，傳達喜訊：貞

女見到光亮而惶恐不安。瑪利亞，不要害怕！你在上主面前獲得了寵幸。 答：你將懷孕生子，祂將被稱爲至高者的兒子。

領：上主主要把祂先祖達味的寶座賜給祂；祂將永遠作雅格家族的君王。 答：你將懷……

結束禱詞 見晨禱

## 星期六

領：天主向雅格曉諭自己的旨意。  
答：向以色列宣告祂的正義與法律。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二九，1-8

天主對耶路撒冷的審判

禍哉，阿黎耳，阿黎耳，達味駐紮過

的城！任憑一年復一年，任憑節期的循環，我必圍困阿黎耳。那裏將發出呻吟和悲嘆。你於我必像一個「阿黎耳。」我要如達味一樣紮營圍攻你，以堡壘包圍你，築起工事攻擊你。你將受挫，要由地下說話，你微弱的言語出自塵土。你的聲音有如幽魂的聲音出於地下，你的言語低聲地出自塵土。那殘害你的人，將多如微細的塵沙；那對你施虐的，將多如飛揚的糠屑。但是，忽然，轉瞬之間，萬軍的上主將帶着雷霆、地震、巨響、颶風、暴風和吞噬的火焰來眷顧你。那許多攻擊阿黎耳的民族，所有出擊、圍困和蹂躪它的人們，都要成爲一場夢境，有如夜間的異象。如同飢者夢中得食，及時醒來，仍然枵腹；又如渴者夢中飲水，及至醒來，依舊喉乾，心裏仍有所欲：那攻擊熙雍山的

各種民族，也將如此。

對答詠 依五四，4；二九，5，6，7

領：耶路撒冷啊，當萬軍的上主來眷

顧你的時候，不要害怕，

答：因為你不會蒙羞。

領：那對你施虐的人，要像飛揚的塵

土一般多。 答：因為你……

誦讀二 選讀海星隱修院院長真福依撒

格的講道集

論瑪利亞與教會

天主子是衆弟兄中的長子。論本性說

祂雖然是天主獨子，但藉恩寵祂却使衆弟兄與祂聯合，而成爲一體。因爲「凡接受祂的，祂給他們權能，好成爲天主的子女。」

因此，祂成了人子，使多人成爲天主的子女。祂以自己的愛和權能使衆人與自

己聯合，而成爲一體。那些人自身按人性的誕生而論，固屬多數，但他們按屬神的重生而言，則與基督合而爲一。

整個而唯一的基督、包括頭部和身體只是一個：是天上唯一天主的獨子，又是地上唯一母親的獨子。祂同時是多位子女，又是一位獨子。就如頭與肢體同時是一個兒子，又是多位子女；同樣，瑪利亞和教會是一位母親也是多位母親；一位貞女，也是多位貞女。

瑪利亞和教會，兩個都是母親，都是貞女。兩個都從同一聖神受孕，沒有情慾成份；兩個都給天主聖父生子，而未染罪污。瑪利亞絲毫未染罪污，爲肢體產生了首領；教會則藉赦罪爲首領產生了肢體。兩個都是基督的母親，但二者缺一則不能產生整個基督。

因此，在天主啓示的聖經裏，普遍地關於貞母教會所說的，也特別適於童貞瑪利亞；特別關於貞女瑪利亞所說的，通常也適於教會；若聖經的詞句論及瑪利亞或教會時，則該詞句毫無差別地，同時適於二者。

此外，在某種意義下，每個信友的靈魂是天主聖言的淨配，基督的母親、女兒和姐妹，同時是貞女，又是多產者。因此，這些稱呼就一般意義講，是指教會；按特殊意義講，是指瑪利亞，按個別意義，也指信友的靈魂。這些都出於天主的智慧本身，就是天父的聖言。

因此聖經又說：「我將住在上主的家裏。」因為上主的家，普遍地說，是指教會；特殊地說，是指瑪利亞；個別地說，是指每個信友的靈魂。基督曾在瑪利亞的

胎中，住了九個月之久。祂在教會之信仰的帳幕中，要住到世界末日；祂將住在信者靈魂的認識和愛情內，直到永遠。

對答詠 肋二六，11-12；格後六，16

領：我要在你們中間安置我的帳幕，我決不把你們拋棄。 答：我要在你們中間行走，作你們的天主，你們要作我的子民。

領：一如天主所說，你們是生活之天主的宮殿。 答：我要在……

結束禱詞 見晨禱

## 將臨期第三主日

領：請抬頭觀看。

答：你們的救援已經臨近了。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二九，12-24

預告上主的審判

上主說：「因為這民族祇在口頭上親近我，嘴唇上尊崇我，他們的心却遠離我，他們對我的敬畏僅是例行的遵守出自人的規律。所以，看哪！我要向這民族再行奇事，最奇妙的事，致使他們智者的智慧必要消失，他們賢者的聰明必要隱遁。人算不如天算。禍哉，那些心扉緊閉，對上主深藏自己計謀的人！禍哉，那些在暗中行事並說：『有誰看見我們，有誰知道我們』的人！你們多麼顛倒事理！就像黏土要支配陶匠，又如泥像對塑像者說：『你沒有製造我！』陶器向陶匠說：『你不精明！』誠然，再稍過片刻，黎巴嫩即將變成菓園，菓園將被視為菓林。到那日，聾子將聽到書上的話，盲人的眼將由不見天日中得以看見；弱小的人將在上主內再

得歡樂，貧窮的人將因以色列的聖者而喜悅，因為暴虐者已經絕跡，輕蔑者已經滅亡，一切思念邪惡的人已經剷除；就是那些在法庭上陷人於罪，在城門口布置羅網陷害法官，用假理由屈枉義人的人。因此拯救亞巴郎的天主論雅格的家這樣說：『雅格今後不再慚愧，他的面貌不再失色，因為人們看見了我手在他們中所完成的工作，必稱頌我名為聖，必稱頌雅格的聖者為聖，必敬畏以色列的天主。心內愚昧的人將要獲得知識，徬徨的人必學得教誨。』

對答詠

依二九， 18， 19；

參閱瑪十一， 4， 5

領：到那一日，聾子將聽到書上的話；盲人的眼將從幽暗晦冥中，重見光明。 答：貧困的人將因



以色列的聖者而喜悅。

領：你們去把所見所聞的事報告給若

翰：瞎子重見光明；癩子能夠行

走；聾子能夠聆聽，窮人聽到福

音。 答：貧困的……

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

若翰是聲，基督是言

若翰是聲音，而主「在起初就是聖

言」；若翰只是暫時的聲音；基督從起初

就是永生之言。

沒有言，聲又算什麼呢？祇有無意義

的，一無用處的響聲而已。那無言的響聲

只是刺耳，並不使人心受益。

但是，如果要使我們的心受益，必須

注意事理的程序。如果我思想我要說什

麼，那言已在我們的心裏產生。但是當我

想向你發言時，我就設法把我心裏所想

的，傳入你的心裏。

因此，當我願意把我的心內的言傳給

你，而使它留在你的心裏時，我就用聲

音：就是用此聲音，我向你說話：於是我

的聲音，就把言的意義傳到你那裏；當我

的聲音，使你明白言語的意義時，它就消

逝了；但那聲音所傳給你的言已留在你心

裏，同時仍留在我的心裏。

故此，在我的言語傳到你那裏之後，

這個聲音，不是好似給你說：「祂應該興

盛，我却應該衰微」嗎？聲音的發出，是

為言語服務，使人聽到後，就立即消逝，

言也好像說：「我的喜樂已滿足了。」我

們該記住言語；而不要讓我們心中所形成

的言語消逝。

你願看到一個暫時的聲音，及聖言永

存的天主性嗎？若翰的洗禮如今在那裏？

他的職務完成，然後就離去了。如今我們慶祝的是基督的洗禮。我們都信仰基督；我們都希望基督內得救：這是那聲音傳給我們的信息。

因為聲音與言語不易辨別，若翰本人曾被誤認為基督。這是聲音被誤認是言語；可是聲音提出聲明，以免得罪言語，他說：「我不是基督，也不是厄里亞，也不是先知。」人們問說：「那末，你究竟是誰？」他說：「我是在曠野裏呼喊者的聲音：修直上主的道路吧！」這「曠野裏呼喊者的聲音」，就是那打破沉默的聲音。「修直上主的道路」無非是說：「我之所以發出呼聲，是要使上主進入你們心裏；但是如果你們不修直道路，祂就不願意進入。」

所謂「你們要修直道路」不就是說：

你們要熱誠祈禱嗎？你們要有謙虛的思想嗎？你們要學習若翰謙遜的榜樣。人們想他是基督，他却聲明說：他並不是人們所想的基督；他並不將錯就錯，以抬高自己的身價。

假如他說：「我是基督」，很容易使人相信，因為他說話以前，人們已經那樣想。可是，他否認了；他承認自己是誰：他承認自己與基督不同；他貶抑了自己。他知道救援在那裏。他明白，自己是一盞燈，唯恐被驕傲的暴風所吹熄。

對答詠 若三，30；一，27；谷一，8

領：祂應該興盛，我却應該衰微：後我而來的那一位，已先我而存在。  
答：我就是給祂解鞋帶子也不配。

領：我用水給你們付洗；但是祂將用

聖神給你們付洗。 答：我就  
是……

唸「天主，我們讚美祢」(11)頁

結束禱詞 見晨禱

將臨期第三週

## 星期一

領：上主，請顯示祢的仁慈。

答：賜給我們援助。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三十，18 ~ 26

預許將來的幸福

上主等着向你們施惠，也高興向你們表示憐愛，因為上主是正義的天主，凡仰賴祂的人是有福的。熙雍的百姓，耶路撒冷的居民哪！你不會再慟哭，祂必垂憐你

呼求的聲音，祂一聽見必要應允你。上主將給你們需要的食物，渴望的飲水，也不再讓你們缺少教師，你的眼睛必能常見到你的教師。當你偏左或偏右時，你必會親耳聽到你後面有聲音說：「這是正路，你們要走這條，不可偏左或偏右！」你必以那包銀的木偶和包金的神像為不潔之物，將它們拋棄，有如拋棄垃圾一樣，並對它說：「去罷！」無論你在那裏播種，上主必使雨降在其上，並使你地裏出產的食糧豐盛富饒；那一日你的羊羣必將在廣闊的草場上牧放。耕田的牛和驢駒必吃那揚淨而拌上鹽的芻料。大行殘殺之日，當堡樓倒塌之時，所有的高山峻嶺必有溪水涓涓細流。當上主包紮祂百姓的創口，治療他們傷痕的那日，月亮必光芒萬丈彷彿太陽，而日光更要增強七倍，有如積累了七

天的光華。

對答詠 依三〇，26，18；詠二六，14

領：那一天，上主要包紮祂子民的創傷；正義的天主要治療他們的傷痕；答：凡期望祂的人，真是有福。

領：你要鼓起勇氣，期望上主！你要振作精神，等候上主！答：凡期望……

誦讀二 選讀聖迪埃利隱院維廉院長：

論瞻仰天主

天主先愛了我們

真的，只有祢是上主；祢統治我們，就是救援我們；而我們奉事祢，也無非是獲得祢的救援。

上主啊！救援來自祢，祢又在祢子女身上賜福，我們被祢拯救不就是我們從祢

那裏接受恩惠，好使我們愛慕祢，並為祢所愛嗎？

為此，上主！祢願意在祢右座的聖子，就是為祢所堅強過的人，被稱為耶穌，意即救世主：「因為祢要把自己的民族，由他們的罪惡中拯救出來」；而且「在祂以外沒有救恩。」耶穌曾教訓我們愛慕祂，因為祂先愛了我們，並為我們被釘死在十字架上。祂以熱情熾愛激勵我們愛祂，因為祂先愛我們，愛到頂點。

正是如此：祢先愛了我們，好使我們愛祢；祢並不需要我們愛祢，而是因為我們如果不愛祢，就不能達到祢造生我們的目的。

因此，祢在古時，曾多次並以多種方式，藉着先知對我們的祖先說過話；在末期內，祢又藉祢的子、祢的聖言向我們說

了話。諸天就是藉祢的聖言而被創造，整個宇宙是藉祂口中的氣所奠定。

藉祢的子說話，無非是要我們好似在陽光下，清楚地知道，祢是多麼地愛了我們：祢爲了我們衆人，竟不惜把祢自己的兒子交付出來；而祢也愛了我們，爲了我們也把自己交付出來。

上主啊！這是祢對我們說的話，就是這全能的聖言：當夜中萬籟無聲，就是爲錯誤的黑暗籠罩着時，祢就從王座上降來，嚴厲地攻斥錯誤，溫和地傳佈仁愛。

祢在地上所做、所說的一切，甚至受盡凌辱，受唾污，被掌頰，被釘死在十字架，而後被埋葬；這一切，無非是藉祢的兒子向我們說話：祢用祢的愛來感動並激發我們以愛還愛。

天主，祢是人靈的創造者，祢原知

道，這種在人心內的情感是不能強迫，而應該激發的。同時，另一個理由是：那裏有強迫，那裏就沒有自由；那裏沒有自由，那裏就沒有義行。

爲此，祢願意我們愛祢；按公道講，除非我們愛祢，我們也不能得救；而且，除非祢要我們愛，我們也不能愛祢。所以，主啊！正像祢的愛徒告訴我們的，而且我們也說過：祢先愛了我們；而且祢也先愛那些愛祢的人們。

因此，我們是用祢所賦予我們的愛來愛祢。但是，至美、至善的天主，祢的愛、祢的慈善，就是那從父子共發的聖神：祢從創造工程開始時，就運行在水面上，就是在人們動盪不安的心靈中：祢把自身獻於萬有，把萬有引向自己。祢藉靈感與啓發，藉着爲人除害、賜人助祐，使

我們與天主，天主與我們，彼此合而為一。

對答詠

依五四，10，13；四八，17

領：我的慈愛決不離棄你；我的和平盟約將堅定不移； 答：我要使你的子女由上主得到教誨，使他們享有持久的平安。

領：我是上主、你的天主，教導你有益的事理，引領你走上應走的道路。 答：我要使……

結束禱詞

見晨禱

## 星期一

領：在曠野裏有呼喊者的聲音：你們要預備上主的道路。

答：修直我們天主的途徑。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三十，27 / 33；三一，4 / 9

耶路撒冷由亞述手中被救

看哪！上主的名由遠方而來，祂怒火如焚，濃烟衝天；祂的口唇充滿敵愾，祂的舌頭有如吞噬的火焰；祂的氣息如氾濫的河川，漲到人的頸項；祂要毀滅列國，破壞他們的陰險計謀。你們必要謳歌，有如歡度慶節之夜；內心愉快，有如在笛聲之下登上主的山，到以色列的磐石那裏去一樣。上主必使人聽見祂尊嚴的聲音，見到祂降臨的手臂，在狂怒之中，在吞噬的火焰中，在狂風、暴雨、冰雹之中。亞述必因上主的聲音而戰慄，上主必用刑杖擊打亞述。當上主懲戒的刑杖加於他們身上時，每次擊撻都是在敲鼓和彈琴的聲中執行的。祂將以激烈的戰爭擊敗他們。因為

托斐特已準備好多時，還是爲君王而設的，又深又廣，堆滿了許多柴火；上主的氣息有如一條硫磺河流，把它點燃起來。

因爲上主曾這樣對我說：「猶如壯獅或幼獅爲了獵物而怒吼，即使遭遇許多牧人攻擊，並不因他們的叫罵而畏懼，也不因他們的喧嚷而驚慌。同樣，萬軍的上主必要降下，在熙雍山和丘陵作戰。有如飛鳥展翼護雛，萬軍的上主也要這樣捍衛耶路撒冷，加以保護、拯救、憐恤、保存。」以色列子民哪！再回到你們所遠離的上主那裏罷！因爲到那一天，人人必要拋棄自己的銀偶像和金偶像，即你們以污穢的手所製造的。亞述必將傾覆於超人的刀下，超人的刀必將吞噬它；它將由刀劍面前逃走，它的壯丁必要充作苦役。由於恐懼，國王落荒而去，衆將離旗而逃：這是那在

熙雍有火，在耶路撒冷有爐的上主的話。  
對答詠 依三一，4，5；三〇，29

領：萬有的上主要降臨熙雍山上。

答：上主像展開雙翼的飛鳥保祐耶路撒冷，掩護它、救助它。

領：你們必要謳歌，有如歡度慶節之夜，內心充滿喜樂。 答：上主像……

## 誦讀二 選讀師主篇

(卷二，第二、三章)

### 論謙遜與平安

誰贊成你、或誰反對你，你都不必過於介意；你只該努力，在你所做的一切事上使天主同你在一起。

你要保持良心無罪，天主必會好好地保護你。因爲天主願意保護的人，任何凶惡也害不了他。倘若你知道緘默與忍耐，

你必會看到上主的助祐。上主自己知道，在什麼時候，用什麼方式來救助你；所以你該把自己托付給祂。幫助你、拯救你免除一切羞辱，是天主的任務。有時候，別人知道我們的缺失而譴責我們，這往往為我們保持謙遜大有裨益。

幾時一個人為了自己的缺失而自謙自卑，他就很容易平息他人的怒氣，稍微消除他得罪人的怒火。

天主保護並拯救謙卑的人，天主鍾愛並安慰謙卑的人；天主垂顧謙卑的人；天主賜予謙卑的人豐富的恩寵；天主在他受辱後，提升他到榮耀的境地；天主把自己的奧秘啓示給謙卑人，並慈祥地吸引他，邀請他到自己身邊來；謙卑的人，受了凌辱，還是非常心平氣和，因為他依靠的是天主，而不是世人。

倘若你不覺得在衆人以下，你就不要想你有什麼進步。

你先要保持內心的平安，你才能使他人平安。愛好平安的人，比博學的人，為人更有裨益。放縱情慾的人，把善事化為惡事；而且最容易相信惡事。反之，愛好平安的人把一切都變成善事。

處於平安中的人從不猜疑別人。反之，不知足而暴躁不安的人，常是多方猜疑別人。他自己不得平安，也不讓別人享平安。他往往說不該說的話；他該做的事，反而不去做；別人的職務，他很留神；他自己的職務，反而漠不關心。

所以，你要先熱心注意你自己的事，然後你才有權利去熱心於別人的事。你有過錯，很會知道原諒或掩飾；別人有了過錯，你却不願意寬恕。你控告自己，而



原諒你的弟兄，是一件更合理的事。如果你願意別人容忍你，那你也該容忍別人。

對答詠 詠二四，9，10；匝七，9

領：上主引導謙卑的人遵守正義；教訓善良的人走上正途。 答：上主的道路爲那遵守祂盟約的人，常是慈愛與真理。

領：你們要秉公審判，對自己的弟兄要以溫良、仁愛彼此相待。

答：上主的……

結束禱詞 見晨禱

### 星期三

領：上主、我們的天主，請使我們皈依  
祢。

答：請顯示祢的慈顏，我們必會得救。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三一，1-3；三二，1-8

真正正義的王國

禍哉，那些南下埃及求救的人，他們只仰仗戰馬，信賴他們戰車衆多，依恃他們鐵騎驍勇，而不仰望以色列的聖者，也不求問上主！但是智慧的上主仍然能降下災禍，祂決不收回成命；祂必要起來攻擊惡人的家，攻擊作惡的人的助手。埃及人是人，並不是神；他們的戰馬是血肉，並不是靈；只要上主一伸手，那幫助人的必將仆倒，受幫助的必要顛覆：二者同歸於盡。

看哪，有個君王將秉義爲王，王侯也將秉公執政。每個人將如避風所，如遮雨篷，如荒漠中的水流，如旱地上巨石的蔭影。有眼能看的，不再閉目；有耳能聽

的，必將傾聽。愚昧人的心將會體味知識，口吃者的舌將會暢於言談。愚昧的人不再叫作貴人，奸險的人不再稱為紳士，因為愚昧的人出言愚昧，心懷邪僻，肆意作惡，發表褻瀆上主的謬論，使飢者枵腹，使渴者絕飲。奸險者的手段毒辣，只籌劃惡計，用誑言毀滅卑微的人，在窮人的案件上顛倒曲直；反之，高貴人士所策劃的盡是高貴的事，只從事高貴的事。

對答詠 依三二，3，4；耶二三，5

領：有眼能看的，不再閉目；有耳能聽的，必將傾聽； 答：愚昧人的心將會體味知識。

領：我必給達味興起一支正義的苗芽，使他執政為王，斷事明智。

答：愚昧人……

誦讀二 選讀聖宜仁主教：駁斥異端

基督來時，人們將看到天主

只有一個天主，祂藉着聖言及智慧創造了萬物，並使萬物井然有序。

祂的聖言就是我們的主耶穌基督，祂在此末期，成了人，在人間居住，好把元始與終結，即天主與人聯結在一起。

因此，先知們從這同一聖言領受了說預言的恩賜，就預言祂將取肉軀而降世；藉著祂，世人按天父的旨意，能與天主聯合並相遇。從開始，聖言就預言過天主將為世人所見到，並將與人一起生活在地上；祂要同祂所造的人們說話，親臨他們中間，以拯救他們，使他們能看到祂。「祂將拯救我們脫離那仇恨我們者的手」，就是說，拯救我們脫離一切違法抗命的精神，而使我們「一生一世在祂的面前，以

聖善和正義侍奉祂」；這樣，人既然領受了天主的神，就可進入天父的榮耀裏。

因此，先知們很久以前就預告：「人們將看見天主，正如主基督所說的：『心地純潔的人，是有福的，因為他們要看見天主。』」

可是，按天主的偉大、和祂無可言喻的榮耀而言，「人見到天主的面，就不能再活了。」因為父是人不能理解的，但是由於祂的厚愛與仁慈以及祂的全能，祂也賜予那些愛祂的人得見天主。正如先知們所預言的：因為「人所不能的，在天主都是可能的。」

原來人靠自己絕不能見到天主；但是，天主自己願意為人們所見到。祂願意依祂所定的時間、所選的方式、被祂所揀選的人看到，人就準時見到。因為天主萬

事皆能。在古時，按照先知預言的，天主藉祂的神曾為人所見到。但在今日，祂藉祂的聖子，被所有做祂義子的人所見到。將來在天上的王國裏，祂將使人看到祂慈父的儀容。天主聖神先準備人接受天主子，天主子將領人到父面前；父就把不死之恩與永生賜給人；每人由於見到天主，都能得到這些恩惠。

因為，誰見到光，已經進入了光中，並分享它的光輝。同樣，誰見到天主，已經在天主內，也分享天主的榮耀。但天主的榮耀賦給人生命，因此，凡見到天主的人，也分享祂的生命。

對答詠

申一八，18；

路二〇，13；若六，14

領：我要給他們興起一位先知，把我的話放在他口中。 答：他要把

我所吩咐他的一切告訴他們。

領：我要派遣我的愛子。這的確是那位要來到世上的先知。 答：他要把……

結束禱詞 見晨禱

## 星期四

領：萬民，請聆聽上主的話。

答：將祂的話傳到天涯地角。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三二，15 ~ 三三，6

上主預許救恩·信者在期待

在那一日，神自上傾注在我們身上，荒野將變為田園，田園將變為叢林；公平將居於荒野，正義將住在田園。正義的功効是和平，公平的碩果是永恆的寧靜和安

全。我的子民將住在安謐的寓所，安全的宅第，清靜憩息之所，縱然叢林全被摧毀，京城全被蕩平。你們於多水之濱播種和牧放牛驢的人，是有福的。

禍哉，你這侵害者！難道你不遭侵害嗎？還有你這劫掠者！難道你不被劫掠嗎？當你侵害完了，你將遭受別人的侵害；當你劫掠完了，你將遭受別人的劫掠。上主啊！憐恤我們罷！我們仰望祢！每日清晨，請作我們的臂膊！在窘迫時，請作我們的救援！天使的聲音一響，民衆隨即逃遁；祢一奮起，萬民便都潰散。人們收集掠物，有如拾取蚱蜢；急於劫掠，有如蝗蟲疾跳。上主是崇高的，因為祢居於高處；祢以正義和公平充盈了熙雍。祢是你命運的保障，得救的府庫、智慧和明智；敬畏上主，將是你的寶藏。

對答詠 依三二，18，17；若一四，27

領：我的子民將住在安謐的寓所，安全的宅第。 答：正義的功效是和平。

領：我把我的平安賞給你們；你們心裏不要慌亂，也不要恐懼。

答：正義的……

誦讀二 選讀「天主的啓示憲章」

3 / 4

基督完成了全部的啓示

天主藉聖言創造並保存萬物，在受造物身上常常向人證明祂的存在。祂決意爲人打開抵達天上救援的道路，祂從開始，就把自己顯示給原祖父母。

他們墮落之後，天主許下救贖，重振他們獲救的希望。天主又不斷地照顧人類，把永生賜給所有耐心行善、尋求救援

的人。

天主在適當的時期召叫亞巴郎，使他成爲一個偉大的民族。聖祖時代之後，天主藉梅瑟與先知教導這個民族，使他們承認祂是唯一的、生活的真天主，是上智的父及公義的審判者，並使他們期待預許的救世主。天主就這樣歷經許多世代給福音舖了路。天主「曾多次並以多種方式，藉着先知對我們的祖先說過話」，並「在這末期內，藉着自己的兒子，對我們說了話。」

天主派遣了自己的聖子，就是光照所 有人的永遠聖言，居於人間，並給人類講述天主的奧秘。

所以，耶穌基督、這位成了血肉的聖言，被派遣到人間的一個人，「講論天主的話」，並完成了父所託祂作的救援工

作。

因此，誰看見了祂，就是看見了父。祂以自己整個的臨在和表現，以言以行，以標記和奇蹟，特別以自己的死亡及從死者中的光榮復活，最後藉祂派遣來的真理之神，圓滿地完成啓示，並用天主的證據證實啓示的信息。天主與我們同在，為從罪惡及死亡的黑暗中拯救我們，並使我們復活而入永生。

所以，基督的救世計劃，既是新而決定性的盟約，將永不作廢。而且，在我們的主耶穌基督光榮地顯現之前，已經不需要再等待任何新而公開的啓示。

對答詠 依三〇，20-21；申一八，15

領：你要親眼見到你的師傅； 答：

你要親耳聽到勸言說：這是正路，你們要切實遵行。

領：你的天主、上主，必將從你的家

族和你的弟兄中、為你興起一位

先知。 答：你要親……

結束禱詞 見晨禱

## 星期五

領：上主，求祢對我廣施仁慈。

答：按照祢的諾言，賜下祢的救恩。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三三，7-24

來日的救援

看哪！耶城的人在街上吶喊，和平的使者悲痛啼哭。大路已經荒廢，行旅已經絕跡。他撕毀了盟約，藐視了證人，不顧及任何人。大地悽慘頹廢，黎巴嫩羞慚憔悴，沙龍變成荒野，巴商和加爾默耳搖曳

凋零。上主說：「現在我要起來，現在我要奮發，現在我要受尊崇！你們所懷的是乾柴，所生的是稻草；我的氣息有如火燄，必將你們焚盡！萬民將被焚燒，有如石灰，又如斬斷的荆棘燬於火中。遠方的人要聽到我的作爲，近處的人要嘗試我的能力！」熙雍的罪人戰兢害怕，不法之徒爲恐懼所攫：「我們中誰能與吞噬的烈火同居？我們中誰能與不滅的烈燄共處？」那行走正道，出言真誠的，鄙棄欺詐財物的，搖手不受賄賂的，充耳不聞流血陰謀的，閉眼不看邪惡的：這樣的人要居高處，巖石上的堡壘將作他的保障，他的食物有人供應，他的水不虞匱乏。

你必要舉目瞻仰英俊的君王，要遙望幅員廣濶的地帶。你的心追憶起已往的恐怖時，要說：「檢查人員在那裏呢？監督

人員在那裏呢？孩童的教師又在那裏呢？」你再見不到那野蠻的民族，即言語深邃而難以領悟，說話口吃而不易理喻的民族。你將觀看熙雍，我們集會的城邑；你的眼將見到耶路撒冷，安全的寓所，不動搖的帳幕；它的木樁永不能拔出，它的繩索也不能拉斷。榮耀的上主在那裏將作我們的巨川大河，沒有舟楫往來其間，也沒有遊艇划過。它的繩索鬆弛了，沒有穩固桅杆的力量，也沒有扯起船帆的力量。因爲上主是我們的審判者，上主是我們的立法者，上主是我們的君王，祂必拯救我們。那時，瞎子要分得許多戰利品，瘸子要取得擄獲物。沒有一個居民再會說：「我病了。」住在那裏的人必將獲得罪赦。

對答詠

依三三，22；詠九六，1

頌：上主是我們的審判者；上主是我

們的立法者；上主是我們的君王，答：祂即將來臨，拯救我們。

領：上主已掌握王權，願大地踴躍，願所有島嶼鼓舞歡欣。 答：祂即將……

誦讀二 選讀聖思定主教：聖詠釋義

你的願望就是你的祈禱

「我心痛欲絕，嗟嘆不已」，有些嗟嘆是隱密的，外人不能聽到。但若人心為某種掛慮所極度困擾，而情不自禁呈現出內心的悲傷，使人聽到時，人會問其原因。有人會自言自語說：也許是爲了某事而嗟嘆，或者也許是另一件事使他嗟嘆。事實上，除了那聽到、看到他嗟嘆的天主外，誰能了解其原因呢？爲此聖詠作者說：「我心痛欲絕，嗟嘆不已」；因爲人

們所聽到的，多是出聲的嗟嘆；至於內心的嗟嘆，却無法聽到。

那麼，誰會認出悲嘆的原因呢？他接下去說：「我主，我的心願常呈現在祢面前。」不是在別人面前，因爲人不能洞悉人心；所以我的一切心願，只呈現在祢面前。倘若將你的願望呈現於那燭幽洞微的天父面前，祂必會使祢如願以償。

因爲你的願望本身就是你的祈禱。如果你不斷地願望，也就是不斷地祈禱。因爲保祿使徒所說，「你們要不斷地祈禱」並非毫無目的。這「不斷地祈禱」，難道是要我們不斷地跪著，五體投地，或是高舉著雙手祈禱嗎？如果這樣才算「不斷祈禱」，我想，我們誰也不能祈禱，而不間斷。

事實上，還有一種內心的不斷祈禱，



那就是我們的願望。你無論做什麼其他的事，如果只渴望著那在天主內的安息日，那就是不斷地祈禱。因此，如果你不願中止祈禱，你就不要中止你的願望。

你的不斷的願望就是你的不斷的禱聲。如果你停止了愛，你的禱聲就會間斷。是哪些人默默無聲呢？對於這些人，聖經會記載：「由於罪惡劇增，許多人的愛心都變成冷漠。」

愛心的冷漠就是心靈的沉寂。愛火的熾熱，就是心靈的呼聲。如果愛心常常存在，你就是在常常高呼；如果你常常高呼，說明你在常常願望，如果你在願望，你就在思念在主內安息。

「我的一切仰望常呈現在祢面前。」  
「如果我的願望呈現在祢面前，而我的呻吟却不如此，那將怎樣呢？這怎麼可能呢？」

因為呻吟就是我們內心願望之聲。

所以聖詠接下去說：「我的悲嘆，不會向祢隱瞞。」是的，我的悲嘆不會向祢隱瞞，但為許多人，却是隱而不見的。因此，有時候，天主謙卑的僕人似乎向天主說：「我的悲嘆，不會向祢隱瞞。」有時候，天主的僕人又似乎在笑：「難道心內的願望已經死了嗎？沒有，只要內心有願望，也必有悲嘆；這種聲音，人的耳朵雖不常聽到，但從來不會逃過天主的耳朵。」

#### 對答詠

領：我們是在旅途中的基督子民，跟隨祂走向故鄉，讓我們齊聲高歌，表現我們內心的渴望，直到抵達天上。  
答：因為你如果充滿了渴望，即使你緘口不語，心中仍在歌唱。

領：但是，你如果不渴慕天鄉，縱然  
你喊聲震耳，在天主面前，你就  
如同啞吧一樣。 答：因為你：

結束禱詞 見晨禱

將臨期二：自十二月十七日至廿四日

晨禱及晚禱專用對經均見聖詠集。

### 讚美詩

#### 晚禱

一、聖母瑪利亞，

至福的童貞，

以聖潔的慈懷，

迎接救主駕臨。

二、至聖聖言，

離天父，

到人間，

爲救萬民。

三、聖神的臨在，

天上的福蔭，

慈光照耀中，

基督成人。

四、聖母瑪利亞，

你是聖殿之門，

殿門深鎖今開啓，

因爲聖子已臨近。

五、先知預許的偉人，

佳播天使傳喜訊，

黑夜將盡時，

悄然降臨。

六、天下子民大喜慶，

天使也歡欣，

貴人屈尊就卑，

拯救亡魂。

七、基督，大慈大悲的君王，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

萬世常存。阿們。

### 序經

對經：主已經來近了，請大家前來朝

拜。

十二月廿四日：今天你們要知道，因

爲主就要來到，明晨你們要看

到祂的榮耀。

聖詠：九四，見3頁，或活頁。

### 誦 讀

一、萬民的救主，

請速來臨，

貞女生子震撼古今，

天主竟如此降生成人。

二、不是自然的常道，

却是神秘的化工，

天人不再隔絕，

聖言成肉身。

三、貞女生子，

不損童身，

聖子使光輝四射，

照耀世人。

四、聖潔的皇宮，

產生了巨人，

速來救世，

摧毀地獄門。

五、天主聖子，

與父同尊，

助我克服私慾私心，

堅定我們軟弱的人。

六、馬槽射光華，

新光逐暗冥，

邪惡的勢力遠遁，

信仰的光明常新。

七、基督，大慈大悲的君王，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

萬世常存。阿們。

## 晨 禱

一、先知振臂高呼，

預報即將來臨的基督，

救援的歡聲四起，

天上的恩寵帶來救贖。

二、黎明初現，

萬眾歡欣鼓舞，

天上的福音震盪，

預報上主的威武。

三、一度來臨的救主，

不是降罰的基督，

癒我創痛洗我罪，

接引萬民出迷途。

四、再度來臨的基督，

猶如晨鐘暮鼓，

使我們常警覺，

修德積善追求天福。

五、救主降臨，

天門啓開，

聖人進入享永福，

惡人却上天無路。

六、預許的永恆之光，

預許的救世之星，

星光普照萬物，

接引我們尋求天福。

七、基督，我們只尋找祢，

賜我們看到祢天主性的真貌，

永遠瞻仰歌頌，

承認祢是主。阿們。

### 日間祈禱

午前

一、隨着時序的輪轉，

又見日上三竿，

我們心懷虔誠，

光榮至聖聖三。

二、灑掃心靈的庭院，

作聖神的宮殿，

想當年在古聖城，

降臨在聖徒間。

三、天國的建立者，

按合宜的時分，

裝飾萬物，

光華燦爛。

四、美好的大自然，

啓發永恆的平安；

光榮歸於至聖聖三，

歡躍歌頌不間斷。阿們。

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

午時

一、午時已到，

請齊來讚美上主，

收斂心神，

摒棄煩惱。

二、羔羊獻犧牲，

聖架精神永不老，

信友享救恩，

主寵知多少。

三、基督的神光，

掃蕩午間的陰雲，

獻出柔順的心田，

讓祂的愛火燃燒。

四、光榮歸聖父，

及子及聖神，

天長地久，

萬世不消。阿們。

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

午後

一、時光流逝，

日已西斜，

虔誠敬拜三位一體，

讚頌真主，

歌聲不歇。

二、上主的奧秘，

全心信服不懈；

師法聖伯鐸，

追尋上主的救恩，

祈禱心切。

三、我心常讚頌，

追隨使徒芳蹤，

生命如衰草，

依恃基督的神力，

才能堅定如鐵。

四、光榮歸於父，

及子及聖神，

隆恩似海，

代代稱述，

世世感謝。阿們。

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意

義？我的靈魂驚慌不安，因為我將產生一位君王，祂却不損害我的童貞。

十二月十七日

誦 讀

領：天主向雅格曉諭自己的旨意。

答：向以色列宣告祂的正義與法律。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四五，1-13

以色列藉居魯士得救

上主這樣對祂的受傅者居魯士說：「我牽着他的右手，使他降伏列國，解除列王的武裝；我在他前開啓城門，使門戶不再關閉：「我要走在你前面，把崎嶇的路修平；我要把銅門打破，將鐵門擊碎，把

隱藏的錢財和秘密的寶物賜給你，爲使你知道：是我上主，以色列的天主，指着你的名召叫了你。爲了我的僕人雅格和我所揀選的以色列的緣故，我指着你的名召叫了你，給你起了這個稱號，縱然你還不認識我。我是上主，再沒有另一個；除我以外，沒有別的神；雖然你還不認識我，我却武裝了你，爲使從日出到日落之地的人都知道：除我之外，再沒有另一個。我是上主，再沒有另一個；是我造了光明，造了黑暗；造了幸福，降了災禍：是我，上主造成了這一切。」諸天哪！請滴下甘露，願彩雲降下義人，願大地裂開生出救恩，願正義一同出生！我上主創造了這事。

禍哉，那與自己的製造者爭辯的！瓦器豈能與製造者爭辯？陶器豈能對陶工說：「你做的是什麼啊！」或說：「你手

製的不精美！」禍哉！那向父親說：「你生的是什麼？」或向母親說：「你產的是什麼？」的人！以色列的聖者，安排將來的上主這樣說：「關於我子女的事，你們要質問我嗎？或者對我手中的工作，你們有所吩咐嗎？是我造了大地，又造了地上的人；是我親手展開了諸天，佈置了天上的星辰；是我由於仁義喚起了他；我要修平他的道路，他要修建我的城池，遣回我的俘虜，而不索取贖金，也不要求報酬。」這是萬軍上主說的。

對答詠 依四五，8；參閱十六，1

領：諸天哪！請滴下甘露；願雲彩降

下義人； 答：願大地裂開，生

出救主。

領：上主，求祢從曠野的磐石派遣大地的主宰、羔羊，來到熙雍女兒

的山嶺。 答：願大地……

誦讀一 選讀聖良一世大教宗書信

我們與天主和好的奧蹟

倘若我們說，我們的主、貞女聖瑪利亞之子是一個真正而完美的人，而不相信祂這個人出身於福音所說的那個家族，則對我們毫無益處。

因為瑪竇福音以「亞巴郎之子、達味之子耶穌基督的族譜」開始。這樣，祂人性的族譜由亞巴郎按照系族的序列，直傳到我主之母所許配給若瑟為止。

但路加聖史，從耶穌開始，一代代推上去，直到人類的始祖為止，以說明第一亞當，和新亞當是同種同族的。

毫無疑問的，天主子以祂的全能，儘可借人的形像顯現給人，以教導人、聖化人，一如祂顯現於古聖祖與先知們的方



式：比如與雅格交戰或與亞巴郎交談，或接受他的招待，甚或取用供給祂的食物。

可是，天主的這種顯現只是預像，奧妙地預示或預告將來的救主。祂將實實在在從聖祖的族系中攝取真正的人性。

因此，在這種種預像中，並沒有一個能實現我們與天主和好的計劃，雖然這計劃是天主從永遠就已安排的。因為那時候聖神尚未降臨在貞女身上，至高者的能力尚未庇蔭她，好使智慧能在她纖塵不染的聖胎中，爲自己建造一個宮室，並使聖言成爲血肉。天主性與奴僕的人性竟在一個位格上相聯合爲一，而使超越時間的造物主，能在時間內誕生，那造成萬物的聖言能生於萬物之中。

原來，那「帶着罪惡肉身的形狀」的新人，如果不接納我們原祖的人性；那與

天父同一性體者，如果不願與貞母共有同一性體；那唯一無罪者如果未曾與我們的人性合而爲一，那麼，整個人類仍然普遍地隸屬於惡魔的權下。假設基督所從事的戰鬥與人性無關，我們就不能分享祂的勝利。

但是，藉基督與人性這個奇妙的結合，我們重生於天主的奧蹟照耀在我們身上：正如基督藉聖神而受孕並誕生在世，同樣，我們也是藉同一聖神而重生，獲得超性的生命。

故此，聖若望聖史論及信友們說：「他們不是照血統，不是由肉慾，也不是由人意，而是由天主生的。」

對答詠 參閱依十一，10；路一，32

領：看哪！葉瑟之根必要降下拯救萬民；列國必將向祂求恩。

答：祂的名字受萬人敬仰。

領：上主、天主將把祂祖先達味的王位賜給祂；祂將永遠統治雅格的家族。 答：祂的名字……

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用 106 \* 頁

簡短讀經

依一一，1 / 2 a

一條嫩枝將由葉瑟的樹幹生出，一株幼苗將由它的根上發出。上主的神，就是智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將安居在祂內。

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷……

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷…… 讚主曲對經：你們要知道，天主的國已臨近了，決不遲延。

禱 詞

天主父從永遠就已決定拯救自己的子民，我們現在向祂祈禱：

上主，求祢保護祢的子民。

天主，祢曾向祢的子民許諾，賜給他們正義的苗裔。

——求祢維護祢的教會聖潔無瑕。

天主，求祢使人心嚮慕祢的聖言，

——求祢堅固祢的信眾，努力修德成聖，無瑕可指。

求祢保佑我們常生活在聖神的愛內，

——使我們接受祢即將來臨的聖子的慈愛。至仁至慈的天主，求祢再度堅強我們的信

德，善用祢的恩寵，  
——直到主耶穌基督再度來臨的時日。

我們的天父：

結束禱詞

創造和救贖人類的天主，祢甘願使祢的聖言，在終身童貞瑪利亞懷中降生成人；求祢仁慈地俯允我們的祈禱，使我們能與取了人性的、祢唯一聖子的天主性合而為一。

### 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

依四，2

那一天，由上主發出的那棵幼苗，將成爲以色列遺民的光輝和榮耀，地上的果實也必成爲他們的誇耀與歡欣。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午後

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，滿受恩寵的，上主與你同在，你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

依四，3

凡留在熙雍的，和在耶路撒冷的遺民，就是凡記錄在耶路撒冷生命冊上的，都將稱爲聖者。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求祢記念我們，

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因爲我將要產生一位君王，祂却不

損害我的童貞。

簡短讀經

依六一，11

就如大地生出苗芽，田園使種子發芽，  
我主上主也要照樣在萬民面前產生正義和  
頌讚。

領：上主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

### 晚 禱

讚美詩 見將臨期二專用 104 \* 頁

簡短讀經

得前五，23 / 24

願賜平安的天主親自在各方面聖化你  
們，使你們整個人——心靈和肉體，在我們的  
主耶穌基督來臨時能保持無可指摘。召叫  
你們的那位是信實的，祂必然付諸實行。  
短對答詠

領：上主，求祢把祢的仁慈顯示給我

們。 答：上主：

領：求祢把祢的救恩賞給我們。

答：顯示給我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：智慧啊，祢由至高者的口中

出生，從地極到地極，治理

萬物，寬猛相濟；求祢來教

導我們智慧之路。

### 禱 詞

基督是所有仰望祂的人喜樂的泉源。我們

現在向祂呼求：

主，求祢快來，不要遲延。

我們欣然期待祢的來臨，

——主耶穌，求祢來臨。

祢萬古常存，

——求祢現在就來拯救我們。

祢創造了世界和世上的人類，  
——求祢來救贖祢手中的工程。

祢未曾懼怕攝取我們有死的人性，

——求祢拯救我們脫離死亡的控制。

祢來是爲叫我們獲得更豐富的生命，

——求祢給我們帶來永遠的生命。

祢願意所有的人都聚集在祢的神國裏，

——求祢來聚集所有期望仰瞻祢聖容的人。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月十八日

誦 讀

領：請抬頭觀看，

答：你們的救援已經臨近了。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四六，1-13

上主反對巴比倫的神像

貝耳塌下了，乃波傾倒了，他們的神

像，負在走獸和牲口身上；他們的重載，

重壓着疲勞的畜牲。他們都一齊傾倒了，

塌下了，神像不但不能救助馱運他們的畜

牲，甚至連自己也該流徙遠配。雅格家

啊！以色列家所有的遺民哪！請你們聽

我：出自母胎我就抱着你，自離母腹我就

懷着你；直到你年老，我仍是一樣；直到

你白頭，我依然扶持你。我既然如此做

了，我必要提攜你，扶持你，拯救你。你

們拿我同誰比擬，與誰並列，跟誰比較，

好能找到類似的呢？有些人從錢囊中把金

子倒出，在天平上把銀子稱好；以後僱一

個金匠，製造一個神像，便向它屈膝朝

拜；最後將神像抬起，扛在肩上，安置在一個地方，停在那裏，再不能離開那地方；人呼求它，它也不答應，也不能救人脫離災殃。

你們要記住這事，你們要驚恐！叛逆

的人哪！你們要記在心頭！要追憶以前古時所發生的事，因為我是天主，沒有另一個；我是天主，沒有與我相似的；我從起初就預言了末後的事，早就宣佈了未來的事；我如今說：「我的計劃必要成功，我的旨意都要實現」；我要把老鷹從東方招來，把履行我計劃的人由遠方叫來；我說了，必要去行；我決定了，必要去做。心硬的人！遠離正義的人！聽我說罷！我的仁義來近了，已不遠了，我的救恩不再延遲；我必在熙雍賜與救恩，把我的光榮賜給以色列。

對答詠

依四六，12-13

領：心硬的人、遠離正義的人，你們要聽我說：答：我必在熙雍賜予救恩，把我的光榮賜給以色列。

領：我的仁義臨近了，已為期不遠，我的救恩也不再遲延。答：我必在……

誦讀二 選讀致刁臬督書

天主藉聖子啓示了祂的愛心

沒有一個人看見過天主，或認識過天主；而是天主顯示了自己。祂是藉信仰顯示自己，因為人只有藉着信仰才能看見天主。那創造與治理萬物的上主、萬有的天主，對待世人不僅充滿愛心，而且寬恕容忍。祂在過去、現在、將來，都是如此：慈祥、和藹、不動怒、信實可靠。的確，

唯有天主是慈善的；但在祂想出一項偉大而不可言喻的計劃後，祂只把它傳達給自己的獨子。

所以，只要天主隱藏或保留祂的明智計劃，祂就似乎對我們不關懷，不照顧。可是，在祂通過祂的愛子揭示，並公佈祂自始所準備的一切之後，祂便同時把祂的一切完全賜給了我們：使我們了解祂，看見祂，並享用祂的恩賜；這一切有誰能預料得到呢？

爲此，天主曾和祂的兒子在祂內安排了一切，但直到預定的時間來臨，祂就讓我們隨從我們的私意，順從私慾偏情的妄動，沉迷於肉慾與享樂中；這絕不是因爲天主喜歡我們的罪，而是因爲祂暫且容忍我們。這也不是因爲天主贊成那個罪惡的時期，而是因爲祂要準備現在這使人成義

的時期。目的是使我們經過這段時間的考驗，深信自己的行爲不配獲得永生，而是天主仁慈現在使我們幸免死亡。而且，當我們自知只憑己力，決不能進入天國時，天主的全能才給我們能力，使我們進入天國。

可是當我們罪惡滔天，明知就要接受痛苦與死亡的報應時，天主給我們表現祂仁慈和德能的時間就來到了（天主的慷慨、仁慈真是無限無量啊！）：祂並不恨我們，也不棄絕我們，或懲罰我們，反而容忍我們，原諒我們，甚至大發慈悲，自己承擔我們的罪，親自把祂的兒子賜給我們，作爲我們贖罪的代價：以聖者救贖罪人，以無辜者救贖惡人，以義者救贖不義者，以不朽者救贖腐朽者，以不能死亡者救贖有死有壞者。除了基督的義德外，還

能用什麼來掩蓋我們的罪惡呢？除了唯一的天主聖子之外，不義不孝的我們還能藉誰來使我們成義呢？所以，多人的不義都靠一個義人被掩蓋；一人的義德竟使多人成義：這是多麼溫柔的改變！多麼不可思議的措施！這是多麼出人意料的恩賜啊！

對答詠

宗四，12；依九，6

領：除祂以外，依賴任何人，都不能

得救。 答：因為在天下人間，

天主並沒有賜下其他、能使我們

賴以得救的名字。

領：祂的名字將稱為神奇的謀士、強

有力的天主、永恒的大父，和平

的君王。 答：因為在……

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用 8 \* 頁

簡短讀經

羅一三，11 / 12

現在正是我們由睡夢中醒來的時候，因為我們的救恩，現在比我們初信的時候更接近了，黑夜將去，白日已近，所以我們要除去黑暗的行爲，佩帶上光明的武器。

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷……

領：祂的榮耀也將顯示在你的身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷……

讚主曲對經：你們的心應該醒寤，上主、

我們的天主已近在咫尺。

結束禱詞 見晨禱

禱 詞



親愛的弟兄們，主耶穌基督是生者死者的審判者，我們現在向他祈禱：

主耶穌，求祢來臨！

主基督，祢降來是為拯救罪人，

——求祢保護我們不受任何誘惑的陷害。

我們相信祢日後要來審判萬民，

——求祢在我們身上顯示祢救恩的力量。

求祢使我們恒心遵守祢的法律，

——滿懷愛心期待着祢的來臨。

永遠應受讚頌的主，求祢使我們靠祢的慈

愛能虔敬淡泊的生活，

——期待着真正的幸福，和祢光榮的來臨。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們被罪惡所奴

役、壓迫的人，仰賴祢唯一聖子的即將誕

生，而得蒙解救。

## 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救世主將由童

貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

羅一三，13 / 14 a

我們的行為要光明磊落，好像在白天作事一樣。不可狂妄豪飲，不可淫亂放蕩，不可爭鬥嫉妒，但要穿上主耶穌基督。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

得前三，12 / 13

願主使你們彼此之間的愛情、和對衆人的愛情充盈洋溢，以堅固你們的心，使

你們在我們的主耶穌基督同祂的衆聖者來臨時，面對天父，完全聖潔，無可指摘。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意

義？我的靈魂驚惶不安，因為

我將產生一位君王，祂卻不損

害我的童貞。

簡短讀經

參照得後一，6，7，10

天主要極其公正，懲罰那些傷害你們的人，並酬報你們現今受苦的人。當主耶穌率同大能的天使由天上出現時，必要賜給你們同我們一樣的平安。當祂來到的那一天，祂將在祂的諸聖徒中受到光榮，凡信祂的人也必看見祂的光榮。

領：主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期二專用 104 \*頁

簡短讀經

斐四，4 / 5

你們應在主內常常喜樂，我再說一次：你們應當喜樂，要使衆人認出你們的寬厚。主已經臨近了。

短對答詠

領：上主，求祢把祢的仁慈顯示給我

們。 答：上主：

領：求祢把祢的救恩賜給我們。

答：顯示給我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主啊！以色列家族的首領

，祢曾在荆棘叢冒出的火焰中，顯現給梅瑟，又在西乃山上頒賜給他祢的法律；求祢伸出援手來救贖我們。

禱詞

親愛的弟兄們，基督是救世主，祂來是為拯救世人；我們要虔誠地祈求祂：

主耶穌，求祢來臨！

主基督，祢藉著降生成人的奧蹟，向世界彰顯了祢天主性的光榮，

—求祢使我們因祢的來臨而振奮。

祢接受了我們的脆弱，

—求祢以慈愛對待我們。

祢第一次來臨時，屈尊就卑，由罪惡中救出世界，

—求祢第二次來臨時，救我們脫免一切罪

罰。

祢是統治萬有的永生者，

—求祢廣施慈恩，使我們承受永遠的產業。

祢坐在聖父的右邊，

—求祢對亡者顯示祢慈顏的光輝，使他們也喜形於色。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月十九日

誦讀

領：上主，請顯示祢的仁慈。

答：賜給我們援助。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四七，1，3b ~ 15

## 為巴比倫悲傷

巴比倫處女！下去，坐在塵土中罷！加色丁貞女！讓位，坐在地上罷！因為你已不再稱爲「嬌媚」「柔嫩」了。我要復仇，決不憐惜任何人。我們的救主——祂的名字是萬軍的上主——說。加色丁處女！靜靜地坐下：避入冷宮罷！因為你不再稱爲「萬國之后！」我會向我的人民發怒，污辱了我的家業；我將他們交在你手中，可是你對他們沒有表示仁慈，將你的軀重重地壓在老者身上。你說過：「我永久要作王后！」但你心中從沒有考慮過這事，也沒有想過這事的結局。

你這淫逸安居的人，你心裏想：「只有我而沒有別人！我決不會寡居，也決不會喪子！」如今你聽這話：這兩樣在一天內會突然一起降在你身上；雖然你能行許

多巫術，能念有威力的符咒，喪子與守寡仍要完全降到你身上。你自恃於惡說：「沒有人看見我！」那是你的聰明和知識迷惑了你，叫你心中妄想：「只有我而沒有別人。」災禍必要臨到你身上，你却不知原因；患難要降在你身上，但你不能阻止；你從未料到的橫禍，要突然來到你身上。你不妨施展你那自幼苦練的符咒和各種巫術！這或許能與你有利，或者能爲你壯膽。你可能疲於用計了，何不讓那些測天體，觀星辰和每月預告你未來之事的人們前來爲你的命運算上一卦！看哪！他們都像枯草，必爲火所焚燒；他們連自己也不能由火的威力中自救。因爲這不是爲取燠的炭火，也不是座前的爐火。你那些自幼與你共過事的伙伴，全部撇下了你而四散奔逃了，沒有誰來救你。

對答詠

依四九，13；四七，4

領：諸天哪，請鼓舞歡欣，大地和羣山，請踴躍高歌， 答：因為上主將要憐憫祂窮苦的子民。

領：我們的救贖者，萬軍的上主是祂的名字；祂是以色列的聖者。

答：因為上……

誦讀二 選讀聖宜仁主教：駁斥異端書

天主藉降生成人的救世計劃

天主是人的榮耀；人是接受天主之作爲及其智慧與德能的器皿。

正如一位醫生的醫術在病人身上獲得證實，同樣，天主的德能在人身上獲得證明，所以保祿說：「天主把衆人都禁錮在背叛之中，目的是要憐憫衆人。」保祿說這話的意思，是指那個背叛天主而被剝奪不死之恩的人，他以後獲得天主的仁慈，

又藉天主而獲得義子的名分。

人如果從受造物 and 那使萬有存在的全能造物主得到真光榮而不存驕傲、誇耀之心，並且常生活在天主的愛中，常懷着孝順感恩之情，他必會得到更大的光榮，並進而逐漸像那位爲人受死的基督。

因爲祂自己也取了罪惡肉身的形狀，首要目的是要懲罰罪，罪惡既受懲罰，祂就把它拋出肉身之外。祂希望人相似祂，並命令人效法天父，使人服從父的法律，好能看見天主，並賜給人能力以接受天父。祂是天主聖言，居於人間，並成爲人子，是爲使人習慣接受天主，並按天父的旨意，使天主習慣居於人間。

爲此，上主親自給了我們一個拯救我們的記號，就是那生自貞女的厄瑪努爾（意思是：天主與我們同在）。是天主親自

救了我們，因為人類不能自救。故此，保祿講到人類的軟弱時說：「我知道，善不住在我的肉性內。」這意思是說：我們得救的恩惠不來自我們，是來自天主。他又說：「我這個人真不幸啊！誰能救我脫離這該死的肉身呢？」最後，他指給我們一位救星：我們的主耶穌基督的恩寵。

依撒意亞先知也說：「你們應加強痿弱的手，堅固顫動的膝，告訴膽怯的人說：鼓起勇氣來，不要畏懼！看哪！我們的天主，報復已到，天主的報酬已到，祂要親自來拯救我們。」我們只靠己力不能得救，而是靠天主的助祐。

對答詠

參閱耶三一，10；四，5

領：萬民哪！你們要聆聽上主的話，

把祂的話傳到天涯海角。

答：要向那遠方的島嶼說：我們

的救主即將來到。

領：你們要宣報這個喜訊，使人人聽到；你們要到處講述，大聲報告。 答：要向那……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用106\*頁

簡短讀經

依二，3

來吧，讓我們一同攀登上主的聖山，往雅格的天主的殿裏去，祂將教給我們祂的道路，我們也將走上祂的途徑；因為法律將出自熙雍，上主的話也來自耶路撒冷。

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷……

領：祂的榮耀也將顯示在你的身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路撒冷：

讚主曲對經：世界的救主有如升起太陽，

下降在童貞女的胎中，相似

甘霖落在青草上，阿肋路亞。

### 禱 詞

親愛的弟兄們，救主基督的降來，是為拯  
救我們脫離死亡的控制，一齊歸向祂；現  
在我們虔恭地祈求祂：

主耶穌，求祢來臨。

主，當我們宣報祢的來臨時，

—求祢洗淨我們的心靈，滌除各種虛偽。

主，願祢所建立的教會，常保持聖潔，

—在各民族中頌揚祢、光榮祢。

主，願祢的法律照亮人的眼睛，

—保護所有仰賴祢的人們。

祢讓教會向我們預報祢來臨的喜訊，

—求祢使我們滿懷渴望之情，準備迎接

祢。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢的聖子藉着至聖童貞降生成  
人，向世人揭示了祢無比的榮耀；求祢賞  
賜我們以堅定而完整的信仰，崇奉這偉大  
的奧跡；並以心香一瓣，虔誠地與普天同  
慶。

### 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞  
瑪利亞誕生。

簡短讀經

參照依一〇，20 / 21

到那一天，以色列的遺民和雅格家族的  
的逃亡者，必要誠心依賴上主，以色列的  
聖者。遺民必將回頭改過，雅格的遺民必

將歸依強有力的天主。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

參照依一〇，24，27

上主，萬軍的天主這樣說：我的百姓

，熙雍的居民，你們不必害怕；到那一天

，重擔將由你們肩上卸下，重軛將由你們

的頸上解除。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意

義？我的靈魂驚惶不安，因為

我要產生一位君王，祂卻不損

害我的童貞。

簡短讀經

參照依一三，22；一四，1

祂的時期已經臨近，祂的日子也不會

久延。因為上主必將憐恤雅格，拯救以色列。

列。

領：上主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期二專用 26 \*頁

簡短讀經

斐三，20 b / 21

我們等待着主耶穌基督我們的救主，

祂要運用那使一切屈服於祂的大能，改變

我們卑微的肉軀，相似祂光榮的身體。



## 短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：葉瑟之根啊，祢將成爲萬民

的旗幟；在祢面前，列王都

要緘口無言，萬民都要驚奇

不已。求祢來拯救我們，不

要再遲延。

我們相信祢日後要來審判萬民，

——求祢在我們身上顯示祢救恩的力量。

求祢使我們恒心，遵守祢的法律，

——滿懷愛心期待着祢的來臨。

永遠應受讚頌的主，祢在末世降來、公開

執行審判時，

——求祢率領我們及所有亡者進入天國。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

## 十二月二十日

## 禱詞

親愛的弟兄們，主耶穌基督是生者死者的

審判者，我們現在向祂祈禱：

主耶穌，求祢來臨。

主基督，祢降來是爲拯救罪人，

——求祢保護我們不受任何誘惑的陷害。

## 誦讀

領：在曠野裏有呼喊者的聲音：你們要

預備上主的道路。

答：修直我們天主的途徑。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四八，1-11

只有天主是未來時代的主宰

雅格家，請聽這話：——你們以以色列的名字自稱，出自猶大之後，奉上主的名字起誓，又稱揚「以色列的天主」，但都不是出自誠心誠意；雖然你們自稱是出自聖城，依賴那名為「萬軍上主」的以色列的天主——那過去的事，我早就預言過了，由我口中所發出的，也叫人聽見了；轉瞬間我採取行動，而那事也就發生了。因為我知道你是頑固的，你的頸項似鐵打的，你的額是銅製的，為此我早就告訴了你，在事未發生之前我就向你說明了，免得你說：「是我的神像行了這事，是我彫刻鑄成的神像命定了這事。」你既聽見了，也看見了這一切，難道你們不該

作證嗎？如今我要宣佈新事，即你不知的隱密事。這些事，就發生在眼前，而非在過去，是今日之前你從沒有聽說過的，免得你說：「看，我早就知道了！」你從來沒有聽過，也不知道，也是你的耳朵聞所未聞的。因為我知道你是詭詐成性，你實在可稱為「胎生的叛徒。」但是爲了我名的緣故，我暫緩發怒；爲了我榮譽的緣故，我抑制了我自己，而沒有消滅你。看哪！我只是鍛煉了你，有如銀子，在患難的火爐中磨煉了你。爲了我自己，爲了我自己的緣故，我必要採取行動。我豈能讓我的名字受褻瀆？我決不將我的光榮讓與別人。」

對答詠

依四八，10，11；五四，8

領：在患難的火爐中，我鍛煉了你。

爲了我自己、爲了我自己的緣

故，我必要採取行動，以免有人褻瀆我的名。 答：我決不將我的光榮讓與別人。

領：我在盛怒中，曾一度對你轉面不顧，但是我曾以永恒的慈悲對你時時憐憫。 答：我決不……

誦讀二 選讀聖納德院長讚頌童貞聖母的講道集

舉世仰望瑪利亞的回音

貞女，你會聽說：你將懷孕生子；你也聽說：這件事不是藉着男人，而是藉天主聖神而完成。天使正等候你的回音：時候已到，他必須回到派遣他的天主那裏去。主母啊！我們也在等候一句同情的話，因為因罪受刑的宣判重重地壓在我們身上。

現在我們得救的代價已向你提出：你

只要同意，我們立刻就會得救。我們是因天主的永遠聖言受造的，現在，我們却要死：你的短短回音足以使我們獲得再造之恩，而重獲生命。

慈愛的貞女啊！亞當眼裏含着淚，牽領他那從地堂被逐出的可憐子孫，一起哀求你的回音；此外，亞巴郎和達味，其他的古聖祖，也就是你的祖先們，也都在同樣哀求，因為他們也都住在死亡的陰影裏。其實，整個人類俯伏在你的膝下，都在等候你的答覆。

他們這樣並非沒有理由：因為苦命者的安慰，俘虜的救贖，受刑者的自由，以及亞當全體子孫，也就是你全體子民的救援，莫不全賴你口中的回音。

貞女啊！求你快快答應；快快答覆天使，最好說，通過天使，快快答覆上主！

你答覆一言，你就接納那聖言；因為你發出你的言，你就懷孕天主之言；你發出短暫之言，你就懷抱永恒之言。

你還拖延什麼？你還懼怕什麼？相信吧！說話吧！接受吧。讓你的謙遜變為勇敢，願你的羞怯變為信德，這不是爲了你貞女的純樸而忘掉明智的時刻。明智的貞女！只有在這件事上，你不要怕冒昧從事。因爲靜默中的謹慎固屬可嘉，但是現在你開口講話，表示出你內心的同意，却更爲重要。萬福貞女啊！請你打開你的心門，接受信德；張開你的嘴唇，讚謝天主；敞開你的胸懷，接受造物主。現在萬國萬民所仰望的那一位，已在外面敲你的門。如果祂因你的遲遲不答而過門不入，你會痛心地再開始尋找祂，因爲祂就是你的靈魂所喜愛的那一位。起來！快去開門

吧！你要藉信德起來！你要以熱誠快快前去！你要以你的同意給祂開門。瑪利亞便說：「請看！上主的婢女，願照你的話成就在我身上吧！」

對答詠

參閱路一，31，42

領：童貞瑪利亞！那上主藉天使所傳報給你的話，你要接受：你將懷孕生子，祂是天主，也是真人。

答：你在女子當中最爲有福。

領：你的確將要生子，但是你的童貞將不會受損；你雖將受孕，却永遠是一位玉潔冰清的母親。

答：你在女……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用106\*頁

簡短讀經

創四九，10

權杖不離猶大，柄杖不離他的腳間，  
直到那應得權杖者來到；祂是萬民的期望。  
短對答詠

領：耶路撒冷啊！上主將照耀你。

答：耶路撒冷：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷：

讚主曲對經：佳播天使受差遣，到一位已與  
若瑟訂了婚的童貞女那裏去。

禱詞

親愛的弟兄們，主基督是普照萬民的眞光  
；我們歡欣地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨！

願祢親臨的光輝驅散我們的黑暗，  
—使我們堪當接受祢的恩惠。

上主，我們的天主，求祢拯救我們，  
—使我們今天以言以行讚頌祢的聖名。

求祢在我們心中燃起對祢的愛火，使我們  
熱切渴望祢的來臨，

—迫不及待地與祢相遇。

祢承受了我們人性的軟弱，

—求祢醫治病弱者，幫助臨終者獲得善終。

我們的天父：

結束禱詞

上主，聖潔無玷的童貞瑪利亞得到天  
使報喜以後，充滿聖神的光輝，接受了祢  
永恆的聖言，而成爲天主的行宮；求祢賞  
賜我們也能追隨她的芳踪，謙恭順從祢的  
旨意。

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

耶二三，5

上主這樣說：請看，時日將到，我要給達味興起一支正義的苗芽，祂將執政爲王，聰明睿智，在世上執行公道和正義。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，滿受恩寵的，上主與你同在，你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

耶二三，6

在祂爲王的時期，猶大必將獲救，以色列必將安享寧靖，衆人將稱祂爲：上主，我們的正義。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因為我要產生一位君王，祂卻不損害我的童貞。

簡短讀經

則三四，15 / 16

上主這樣說：我要親自牧放我的羊，親自使他們臥下休息；失落的，我要尋找；迷路的，我要領回；受傷的，我要包紮；病弱的，我要療養；我要按正義牧放他們。

領：上主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

## 晚 禱

讚美詩 見將臨期二專用124\*頁

簡短讀經

參照格前一，7b)9

我們等待我們的主耶穌基督的顯現，祂必將堅定我們貫徹到底，使我們在我們的主耶穌基督來臨的日子，無瑕可指。天主是信實的，我們都由祂所召，分享祂聖子的生命。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：達味之鑰啊，祢是以色列家的權杖，祢開了，無人能關

禱 詞

；祢關了，無人能開。求祢  
前來，從牢獄中領出那些坐在  
黑暗中和死影裏的囚犯。

親愛的弟兄們，救世主基督要在世界末日  
光榮地來臨。現在我們歡欣地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨！

基督我們的救主，祢誕生成人，替我們擔  
負了法律的重軛，

——求祢使我們滿渥祢慈愛的恩惠。

祢接受了我們人性的一切，

——求祢也使我们分享祢天主教性的生命。

求祢因祢降臨的奧蹟，在我們心內燃起愛  
的火焰，

——實現我們追求正義與和平的心願。

祢使我們現在只憑赤誠的信德投靠祢，  
——求祢使我們日後能直接仰瞻祢的光榮。

願祢仁慈的甘露降在所有亡者身上，  
——並以祢慈顏的光輝照耀他們。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月二十一日

誦 讀

領：·上主、我們的天主，請使我們皈依

祢。

答：·請顯示祢的慈顏，我們必會得救。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四八，12 ~ 21；四九，9b ~ 13

新逃亡

雅格啊！我所召叫的以色列啊！你聽

我說：我就是那位，我是元始，我也是終末。我的手奠定了大地，我的右手展開了

諸天；我高聲一呼，它們就應聲而出。你們都集合起來聽罷！邪神中有誰預言了這事呢？「我所愛的，必實行我的旨意：攻擊巴比倫和加色丁的苗裔。」只有我預言了這事，召叫了他，引導了他，使他所行的道路暢通。你們走近我前，聽這話罷！

我從起初就沒有在暗處說過話，從實現之時起，我就在那裏。我上主現在即要施行救援。你的救主上主，以色列的聖者這樣說：「我是上主你的天主，教訓你爲你有益的，引你走當走的道路。恨不得你一向聽從我的命令！那麼你的安樂將似江河，你的幸福將似海濤；你的子孫多如海沙，出於你身的苗裔多似沙粒；你的名字在我前決不會抹去，也決不會被刪除。」

你們出離巴比倫，逃出加色丁罷！你們要以歡樂的呼聲宣告此事，叫人聽見，



傳佈到地極說：「上主救贖了祂的僕人雅格。」當上主率領他們過曠野時，他們並不覺渴，因為祂使水由巖石中流出給他們喝；祂分開了巖石，水就湧流出來。

他們將在每條路上被牧放，他們的牧場是在一切荒嶺上。他們不餓也不渴，熱風和烈日也不損傷他們，因為那憐憫他們的率領着他們，引導他們到水泉傍。我要使我的一切山嶺變為大路，並把我的街道修高。看哪！有的由遠方而來，有的由北方和西方而來，還有些來自息寧地方。諸天哪，你們要歡樂，大地啊，你們要踴躍。山嶺啊，你們要歡呼高唱，因為上主安慰了祂的百姓，憐憫了祂受苦的人們。

對答詠

依四九，13；詠七一，6

領：願諸天歡樂，大地踴躍；願高山峻嶺歡呼高唱，因為我們的主即

將來到。 答：祂要憐憫所有貧困的人。

領：在祂的日子裏，正義必將伸張，到處得享安康。 答：祂要憐：

誦讀二 選讀聖安博主教：路加福音釋

義

貞女瑪利亞往見聖婦麗莎

天使在給童貞瑪利亞宣報她將生子的奧秘時，爲了加強她的信仰，就把麗莎年老荒胎而受孕的事也告訴了瑪利亞，藉以顯示，天主只要願意，就無所不能。

瑪利亞聞訊，立即欣然首途，奔赴山區。這不是因爲她不信天主的話，也不是因爲她不能確定天使所報告的信息，或懷疑那年老受孕的事實；而是因爲她聞訊而欣喜，切願以最快的速度去盡一分責任，去爲一位親戚熱誠的服務。

她充滿天主時，除了攀登較高的境界，她還能到那裏去呢？天主聖神的恩寵不知道猶豫，不知道遲延。瑪利亞的來到，以及主的臨在所帶來的祝福也很快顯示出來，因為「麗莎一聽到瑪利亞問候，胎兒就在她的腹中歡躍。麗莎就充滿了聖神。」

請注意每個詞句的選擇與正確意義。麗莎先聽到瑪利亞的問安聲音，但若翰却首先感到天主的恩寵：前者用本性的耳朵聽到聲音；後者却因超性的奧秘而欣喜跳躍；前者得知瑪利亞的來到，後者却感到主的駕臨；婦女注意婦女的來臨，嬰兒却注意嬰兒的來臨，婦女們互談天主的恩寵；胎兒們却在母胎中活動，靠母親的幫助，揭示了天主愛的奧秘；她們藉雙重的奇蹟，靠她們胎兒的神，都說了預言。

胎兒歡躍時，他的母親便充滿了聖神。不是母親在其子以先充滿聖神，而是其子充滿聖神後，他也就此聖神充滿了他的母親。若翰一歡躍，瑪利亞的心神也隨之而歡躍。若翰一歡躍，麗莎便充滿了聖神；但我們知道，瑪利亞並非因充滿聖神而歡躍。因為那不可理解的胎兒，以不可理解的方式在他母親胎內工作。麗莎在懷孕之後，才充滿聖神；而瑪利亞則在懷孕之前，就已充滿聖神。為此，麗莎向瑪利亞說：「你真有福，因為你信了主的話。」

可是，你們這聽到、並相信主的人也是有福的，任何信主的靈魂，也懷孕並產生天主聖言，而且也承認祂的言行。

願瑪利亞的靈魂在你們每個人心內，頌揚上主的偉大；願瑪利亞的心神在你們

每個人身上，因天主而歡躍。按肉體而論，基督只有一位母親；但按信仰而言，基督是衆人所生的碩果；因爲每個靈魂如果保持純潔無瑕、不染罪污，都接受天主的聖言。

因此，這樣生活的靈魂都要頌揚上主，就像瑪利亞的靈魂一樣頌揚上主，像她的心神一樣歡躍於她的救主、天主。

的確，上主受到了頌揚，一如你們在聖詠上所唸到的：「請你們同我一起讚揚上主。」這不是因爲天主能從人的讚美聲而增加自己的偉大；而是因爲祂要在我們內受頌揚。基督原是天主的肖像；因此，如果一個靈魂，行爲善良，敬主虔誠，它就是頌揚天主肖像；它原是按着天主肖像而受造的；因此，當它頌揚天主的肖像時，它也分享了天主的偉大，因而便也提高

了它自身的價值。

對答詠 路一，45，45；詠六五，16

領：你相信了上主傳給你的話必要在你身上完成，你真有福，瑪利亞  
就說： 答：我的靈魂頌揚上主。

領：請前來聽我說！我要給你們講述，天主爲我的靈魂所做的奇事！  
答：我的靈魂……

結束禱詞 見晨禱

晨禱

讚美詩 見將臨期二專用106\*頁

簡短讀經 依七，14 b / 15

請看，將有一位貞女懷孕生子，他的名字叫厄瑪努爾；他要吃乳酪和蜂蜜，直到他知曉棄惡擇善的時候。

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷……

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷……

讚主曲對經：你們不要害怕：還有五天，

我們的上主就要來到你們這裏了。

禱 詞

親愛的弟兄們，我們的主耶穌基督，極其仁慈，肯來看顧我們。我們要一再向祂歡呼祈禱：主耶穌，求祢來臨！

祢出自聖父的懷抱，卻願穿上人性的外衣，來居住在我們人間，

——求祢拯救因罪惡而敗壞的人性。

將來有一天，祢要降來在被選的人當中顯

示祢的榮耀，

——願祢現在來臨時，在罪人中常顯示祢的仁慈。

主基督，我們以讚頌祢為榮，

——求祢眷顧我們，拯救我們。

祢已藉信德領我們脫離黑暗，進入光明，——求祢使我們忠於信仰，常依祢的旨意行事。

我們的天父……

結束禱詞

上主，求祢仁慈地俯聽祢子民的祈禱，使我們因祢唯一聖子的降凡而歡欣踴躍；日後當祢在光榮、威嚴中再度來臨時，使我們獲得永生的賞報。

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

簡短讀經

參照依二，11 / 12

目空一切的人必被貶抑，心高氣傲的人必被屈服；到那一天，唯有上主受尊榮。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名。

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

依一二，2

看哪，天主是我的救援，我依靠祂，

絕不畏懼，因為上主是我的力量，是我的

歌頌，祂作了我的救援。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意

義？我的靈魂驚惶不安，因為

我將要產生一位君王，祂卻不

損害我的童貞。

簡短讀經

達九，19

上主，求祢俯聽；上主，求祢寬宥；

上主，求祢側耳傾聽，迅速實行；我的天

主，爲了祢自己的緣故，請不要再遲延，

因爲祢的人民是屬祢名下的。

領：上主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期二專用頁\*頁

簡短讀經

格前四，5

時候還沒有到，你們不要妄下判斷；

要等到主來時，祂將揭發暗中的隱情，暴露人心的計謀。那時候，每個人要從天主那裏獲得稱讚。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：昇起的旭日啊！祢是永恒光

明的光輝，正義的太陽。求

祢來光照那坐在黑暗和死影

中的人們。

禱 詞

親愛的弟兄們，耶穌基督已把我們從罪惡

的黑暗中救出。我們現在虔敬地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨。

主，求祢從全球各地把萬民聚集在一起，

與他們訂立永久的盟約。

祢會降來，作除免世界的天主羔羊，

求祢從我們身上除去一切罪污。

祢來是為拯救迷失的人類，

求祢再度降來，不要懲罰祢已救回的人。

人。

我們的信德引領我們歸向祢，

願我們在祢再度來臨時，能與祢共享永

恆的幸福。

祢將要審判生者死者，

求祢恩准所有已亡的弟兄、躋身於諸聖

的行列。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

# 十二月二十二日

## 誦 讀

領：萬民，請聆聽上主的話。

答：將祂的話傳到天涯地角。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四九，14～五十，1

### 熙雍的重建

熙雍曾說過：「上主離棄了我，吾主忘掉了我。」婦女豈能忘掉自己的乳嬰？

一位母親豈能忘掉她親生的兒子？縱然她能忘掉，我也不能忘掉你啊？看哪！我已把你刻在我的手掌上，你的城牆時常呈現在我的眼前。幫你建築的人都到齊了，那毀滅你和破壞你的，要離你遠去。你舉目四望罷！他們都已集合到你這裏來；我永

遠生活——上主說——他們必如裝飾品穿戴在你身上，把你裝扮得有如新娘。至於你的廢址，你那荒蕪和遭蹂躪之地，如今爲你的居民都嫌太狹小了，因爲吞噬你的人已遠離他去。連你認爲已失落的子女也要說給你聽：「這地方爲我太狹小了，請給我一個住處罷！」那時你心裏會問：「誰給我生育了這些人呢？我原是不妊不孕的，」且是流放被逐的，」這些人是誰給我養大的？看！我本是孤苦零丁的，他們却是從那裏來的？」

吾主上主這樣說：「我要向列邦高舉我的手，向萬民樹起我的旗幟；他們必要把你的兒子抱在懷中帶來，把你的女兒放在肩上背來。列王要作你的養父，皇后要當你的保姆。他們要在你面前俯伏在地，並要舐去你腳上的塵土；那時你將知道：

我是上主；凡仰賴我的，決不會蒙羞。」  
 獵物豈能由勇士手中奪回？俘虜豈能由強者手中救出？但是，上主却這樣說「俘虜必要由勇士手中奪回，獵物必要由強者手中救出。我必向欺壓你的人討回公道，我必拯救你的子孫。我要使壓迫你的人吃自己的肉，喝自己的血如飽飲美酒。如此，凡有血肉的人都知道我是上主，是你的拯救者，是你的救主，是雅格的大能者。」

上主這樣說：「我離棄你們母親的休書在那裏呢？或者我把你們賣給了我的那一位債主呢？是因了你們的惡行，你們纔被離棄。」

對答詠 依四九，15；參閱詠二六，10

領：一位母親豈能忘掉她親生的兒子，而不愛護她的骨肉？

答：上主說：縱然母親能忘掉，

我也不會忘掉你。

領：我的父母遺棄了我，但是，上主，祢却收留了我。 答：上

主說：……

誦讀二 選讀聖伯達：路加福音釋義

我的靈魂頌揚上主

瑪利亞說：「我的靈魂頌揚上主，我的心靈歡躍於我的救主、天主。」

這就是說：上主竟以如此偉大、前所未聞的恩寵高舉了我，我實在無法用任何言語表達，即使我心靈深處的愛也不易領會這種恩惠。因此，我以整個心神，以全部力量，來頌揚天主、感謝天主。當我瞻仰祂的無限偉大時，我歡欣地向祂獻上我的整個生活，我的一切體驗，我的判斷。我的心靈因我的救主耶穌的永恒天主性而滿心喜樂：因為時候一到，我就在身內懷



孕了祂。「因為全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的。」

瑪利亞回顧她這篇感恩詩開端所說：「我的靈魂頌揚上主。」就是說，上主願給一個靈魂行大事，只有這個靈魂才能以相稱的頌詞頌揚上主，才能邀請那些與她具有同樣願望、同一志向的人，一齊歌咏上主說：「請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚祂的名字。」

因為誰認識了上主，而不願竭力讚頌上主，頌揚祂的名，「在天國裏，他將被稱爲最小的」。「祂的名字是聖的」，因爲上主藉其至高無限的能力，遠遠超越任何受造物，並且與祂所造的一切，完全不同。

「祂會念及自己的仁慈，扶助了祂的僕人以色列」。

瑪利亞用了一個很美的名詞稱呼以色列，稱他爲上主的僕人。因爲上主曾高舉他、拯救他，而他確是一位服從與謙卑的僕人，就如歐瑟亞先知所說：「當以色列仍是幼童時，我就愛上了他。」

因爲誰如果不願意自謙自卑，一定不能得救，也不能和先知一齊說：「請看，天主必協助我，上主必扶持我。」可是「誰若自謙自卑如同這個小孩子，這人就天國中最大的。」

「正如祂會應許我們的先祖：永久看顧亞巴郎和他的家族。」

「亞巴郎的家族」不是指肉體的，而是指精神的子孫。這就是說：不僅指他肉體方面的子孫，也是指那些隨從他的信仰的人們，不論他們是否受割損。因爲他自己在接受信仰的時刻，也沒有受割損，但

是那信仰也使他成義。

因此，天主早已把救世主的來臨預許給亞巴郎及其子孫直到永遠；這子孫就是「預許的子孫」，是保祿使徒所說的：「如果你們屬於基督，那麼，你們就是亞巴郎的後裔，就是按照恩許承受產業的人。」

這兩位母親分別預言了主與若翰的誕生，實在做的好；正如同惡是從女人開始的，照樣善也該從女人開始。人類由於一個女人的受騙而喪失了生命，却藉兩個爭先恐後頌揚天主的女人恢復了生命。

對答詠

路一，48 ~ 50

領：今後萬世萬代的人都要稱我有

福。 答：因為全能者給我做了

奇事；祂的名號何其神聖。

領：祂對敬畏祂的人，廣施慈愛，千

秋萬世。 答：因為全……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用書\*頁

簡短讀經 依四五，8

諸天哪，請滴下甘露！願雲彩降下義人，願大地裂開生出救主，正義也一同生出。

短對答詠

領：耶路撒冷啊！上主將照耀你。

答：耶路撒冷……

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷……

讚主曲對經：你問安的聲音一進我的耳朵，

我腹中的胎兒就歡喜跳躍，

阿肋路亞。

### 禱 詞

親愛的弟兄們，救主基督親自降來拯救我們、聖化我們。現在我們懷着愉快的心情向祂歡呼：主耶穌，求祢駕臨。

主基督，先知們曾預言過，祢將降生成人，

——求祢在我們身上培育正義和愛德的幼芽。

祢是我們獲得救恩的唯一希望，

——求祢拯救所有仰賴祢的人們。

祢來醫治破碎的心靈，

——求祢治好我們心靈上罪惡的創傷。

祢來到世界上，是為使人類與天主和好，

——求祢來審判世界時，救我們脫免永罰。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢為垂顧陷於死亡中的人類，派遣了祢的唯一聖子降凡，來救贖我們；求祢賞賜我們虔誠地屈膝朝拜這位誕生的

救主，也能分享祂天主性的生命。

### 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

簡短讀經

米五，3-4 a

統治者將屹立在以色列人中，以上主的能力和上主他的天主之威名牧放他的羊羣；他們必將歸來，因為祂必伸張權勢，直達地極，祂本人將是「和平」。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名。

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

蓋二，6，9

不久之後，我就要震動天地、海洋和陸地。這座新建殿宇的光榮，比先前的那座所享有的還要大。我要在此處頒賜和平，萬有的上主這樣說。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因為我將要產生一位君王，祂卻不損害我的童貞。

簡短讀經

拉丁通行本 拉四，2

萬有的上主說：正義的太陽將為你們這些敬畏我名的人升起，以它箭羽似的光芒普施救恩。你們也將出來蹦蹦跳跳，有

如出欄的牛犢。

領：上主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期二專用104\*頁

簡短讀經

雅五，7 / 8，9 b

弟兄們，你們應該忍耐，直到主的來臨。請看，農夫多麼忍耐，期待田裏寶貴的出產，直到獲得時雨和晚雨。你們也應該忍耐，堅定你們的心，因為主來臨的日子已經近了。請看，審判者已經站在門前了。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們， 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：萬民的君王啊！祢是萬民的

希望，使雙方合而為一的角

石：求祢來拯救祢用黃土所

造成的人類。

### 禱 詞

親愛的弟兄們，主基督爲了我們自謙自卑

，我們要歡欣地呼求祂：

主耶穌，求祢駕臨。

主耶穌，祢來到人間，是爲了救助世人，

求祢洗滌我們身心的罪過。

祢甘願降生成人，不以召收我們作弟兄爲

恥，

求祢不要讓我們犯罪遠離祢，而把我們

視作陌生人。

祢既決定救贖我們，

求祢在最後審判時不要懲罰我們。

基督，祢爲我們做開了祢慈恩的寶庫，取

之不盡，用之不竭，

求祢使我們能領受不朽的榮冠。

主，我們把已亡的弟兄托付給祢，

願所有亡者都永遠與祢生活在一起。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

## 十二月二十三日

### 誦 讀

領：上主，求祢對我廣施仁慈。

答：按照祢的諾言，賜下救恩。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

## 天主應許要拯救亞巴郎的子孫

你們追求正義，尋覓上主的人，請聽我說：你們要細察那巖石，你們是從那上邊墜下來的；要細察那石穴，你們是從那裏挖出來的。你們要細察你們的父親亞巴郎和生養你們的撒辣，因為當我召叫他的時，只有他一人，但我祝福了他，使他繁盛的。的確，上主必要憐憫熙雍，憐憫它所有的廢墟，祂要讓荒野相似伊甸，使沙漠變為上主的樂園，其中必有歡樂和愉快，歌頌和絃樂之聲。萬民哪！請傾聽我；萬邦啊！請側耳聽我：法律將由我而出，我的正義要作為萬民的光明。我的正義要迅速降臨，我的救恩業已出現，我的手臂要掌管萬民；諸島嶼都仰望我，依賴我的手臂。你們仰觀諸天，俯察大地：縱然諸天將如烟雲消散，大地要像衣服破舊，地上

的居民要如蚊蟲一般逝去，然而我的救恩永遠常存，我的正義決不廢除。你們認識正義，心懷法律的人民，請聽我說：不要怕別人的侮辱，對他們的嘲笑也不必驚恐；因為他們必如衣服一樣，為蠹蟲所吃掉；如羊毛一樣，為蛀蟲所蠶食；然而我的正義永遠常存，我的救恩直到萬世。

上主的手臂！醒來！醒來！施展威能罷！醒來有如在遠古時代一樣。不是你撕開了辣哈布，刺透了巨龍嗎？不是你令海令大洋的水涸竭了嗎？不是你使海底變為大路讓蒙救的人走過嗎？上主所解救的人必要歸來，快樂地來到熙雍，永遠的歡樂將臨於他們頭上；他們將享盡歡欣與快樂，憂愁與悲哀必將遠遁。

對答詠

參閱依五一，4，5；三五，10

領：我的子民，請注意聽我；我的民族，請側耳聽我； 答：我的那位義者已經來近；我的救主也即將出現。

領：現在，上主所救贖的人們將要歸來，唱着讚頌之歌，來到熙雍山。 答：我的那……

誦讀二 選讀聖怡博神父：駁斥諾多異

端書

那隱密的奧蹟已顯示出來

弟兄們，只有一個天主。我們不是從別處，而是從聖經認識祂。因此，我們要熟知聖經所宣講的，要徹底研究聖經上的教訓。父願意人怎樣相信祂，我們就該照樣相信祂；父願意人怎樣光榮聖子，我們就該照樣光榮聖子；父願意怎樣賜給人聖神，我們就該照樣領受聖神。聖經是天主

的恩賜，我們不可按我們自己的意願，或我們自己的感覺去了解，更不要予以曲解；我們要按聖父自己通過聖經所願意指給我們的方式去了解。

天主是獨一無二的；祂決定創造世界時，仍無任何與祂同時存在的事物。祂想到要造世界，祂也願意，祂一出命，世界就造成了。而且正如祂所願意的，立刻就出現了，且是按祂的意願，使它形成。從此，我們只要知道以下事實就夠了：最初沒有任何事物和天主同時存在。除天主外沒有他物存在。天主雖是單獨的，却又是多數性的。因為祂不缺少理性，智慧，能力和謀略。萬有都在祂內，祂就是萬有。在祂所願意的時刻，且按祂所願意的方式，把祂自己的聖言顯示出來，並藉着祂創造了萬物。

當這位聖言仍藏在天主內時，對受造的世界仍是無形可見的；但天主使祂成爲可見的。祂首先有如聲音將聖言發出；將祂生出有如出自光明的光明，祂發出自己的意念作爲受造物的主。從前只有天主能看見這聖言，如今天主却使世界也能看到祂；這樣，當聖言顯示於世界時，使世界見了祂，而能得救。

這就是那來到世上的意念，也就是顯示於世人的天主之僕。因此，萬物都是藉祂而造成的；但只有祂是由父所生的。

天主曾賜給人法律與先知；祂藉聖神使先知們說話，好使他們受天父能力感動，而能宣告天父的決定和旨意。

所以，天主的聖言，誠如聖若望所說的，已經顯示出來了。他綜合先知所說的一切，並證明，這就是天主藉以創造萬物

的聖言。因爲若望說：「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。聖言在起初就與天主同在。萬物是藉着祂而造的；凡受造的，沒有一樣，不是由祂而造成的。」他又接着說：「世界原是藉祂造成的；世界却不認識祂；祂來到自己的地方，自己的人却没有接受祂。」

對答詠

參閱依九，6，7；若一，4

領：有一個嬰兒將爲我們誕生；祂稱爲強有力的天主。 答：祂要坐

上祂先祖達味的寶座，統治萬邦；祂將肩負起達味的王權。

領：在祂內有生命，這生命就是人的光。 答：祂要坐……

結束禱詞

見晨禱



晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用186\*頁

簡短讀經

耶三〇，21 / 22

上主這樣說：雅格將出一位元首，一位統帥也將出自他們中間；我要使祂前來接近我，祂必與我接近。你們將要作我的子民，我必將作你們的天主。

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀祢。

領：願光榮歸於父：： 答：耶路撒冷：

讚主曲對經：請看，天使對童貞瑪利亞所說的一切都完成了。

禱 詞

親愛的弟兄們，天主教派遣了祂的聖子來

救贖世人，我們懇切地向祂哀求：

上主，求祢顯示祢的仁慈。

寬仁的父，我們滿懷信心，極口稱揚祢的

基督，

願我們的日常生活常符合我們所宣示的

信仰。

祢派遣了祢的聖子拯救人類，

求祢除去世上和本地的一切痛苦。

大地因祢聖子的來臨洋溢著喜樂，

求祢使我們因祢救世工程的完成更倍感

欣慰。

我們因祢的慈愛，求祢賞賜我們虔敬有節

，善度今生，

期待著真正的幸福和基督光榮的來臨。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢聖子降生成人的

誕辰業已迫近，祂會由童貞瑪利亞取得肉軀，居住在我們中間，求祢使我們這些卑微可憐的人，都能蒙受祂的慈恩。

### 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕辰。

簡短讀經

耶二九，11，13

上主說：我知道我對你們所懷有的計劃是和平，不是災禍，使你們有前途，有希望。你們尋找我，必能找到我，只要你們全心尋找。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名。

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，滿受恩寵的，上主與你同在；

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

耶三〇，18

上主這樣說：我要轉變雅格帳幕的命運，憐憫他的家室。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因為我將要產生一位君王，祂卻不損害我的童貞。

簡短讀經

巴三，5 / 6 a

上主，求祢不要記憶我們祖先的不義；求祢此時只想起祢的威能和祢的名，因為祢是上主，我們的天主。

領：上主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

### 晚禱

讚美詩 見將臨期二專用104\*頁

簡短讀經

伯後三，8 b ~ 9

在天主前，一日如千年，千年如一日，主決不拖延祂的應許，猶如某些人想像的那樣；其實祂對你們仍然含忍，不願任何人喪亡，却願衆人都回心轉意。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：厄瑪努爾啊！我們的君王和

立法者，萬民的期望，萬民的救

主：求祢前來拯救我們，上主、

我們的天主。

### 禱詞

我們的救主降來，是為向貧窮人傳報喜訊

；我們熱誠地向祂祈禱：

願萬民都得見祢的榮耀。

基督，求祢把祢自己啓示給那些還不認識祢的人，

—使他們得見祢的救恩。

願祢的名傳於地極，

—使所有的人尋獲祢的道路。

基督，祢第一次來臨，是為救贖世人，

—求祢現在再來人間，使信祢的人不致

喪亡，而獲得永生。

基督，祢從罪惡中解救了祢的子民，賜給

我們自由，

！求祢幫助我們維護自由，不再作罪惡的奴隸。

祢昔日爲取得肉軀、居住人間而來臨，祢仍要再度來臨，施行審判，

！當祢再度來臨時，求祢帶領着所有去世的人領取永遠的酬報。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

## 十二月二十四日

序經對經：今天你們要知道，主就要來到，明晨你們將看見祂的光榮。

### 誦讀

領：天主向雅格曉諭自己的旨意。

答：向以色列宣告祂的正義與法律。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

五一，17；五二，2，7；10

喜訊已傳報給耶路撒冷

起來，起來！耶路撒冷！站起來！你

這由上主手中喝了祂震怒之杯，啜盡了那

麻醉爵中渣滓的！她所生的兒子中沒有一個

來照顧她的，她養大的兒子中沒有一個

來扶持她手的。這兩件事臨到了你身上，

有誰哀憐你呢？就是荒涼與毀滅，饑饉與

兵燹，有誰安慰你呢？你的兒子昏迷不

醒，躺在街頭，像陷入羅網的羚羊；他們

還飽嘗了上主的憤怒，受盡了你的天主的

恐嚇。爲此，你這受折磨的，非因酒而醉

倒的，請聽這事！你的主宰上主，爲自己

的人民辯護的天主，這樣說：「請看！我

已從你手中取回了那麻醉的杯，我憤怒的

爵，你必不再喝，我將此杯讓壓迫你的人喝下，就是曾對你說：「躺下來！讓我們走過去！」的那些人，他們便逼你伏在地上當腳凳，從你身上踏過去。

熙雍起來，起來！披上你的威能！耶路撒冷聖城！穿上你華麗的衣服，因為今後未受割損和不潔的人，再不得進入你內。被擄的耶路撒冷！抖下灰塵，起來罷！被俘的熙雍女子！解下你頸項上的鎖鏈罷！

那傳佈喜訊，宣佈和平，傳報佳音，宣佈救恩，對熙雍說「你的天主爲王了！」的脚步，在山上是多麼美麗啊！請聽，你的守望者都提高了聲音，羣起歡呼，因爲他們親眼看見上主返回了熙雍。耶路撒冷的廢墟啊！你們要興高采烈，一起歡呼，因爲上主安慰了自己的百姓，救贖了耶路

撒冷。上主在萬民眼前顯露了自己的聖臂，大地四極看見了我們天主的救恩。

對答詠

出一九，19，10，11；

申七，15；達九，24

領：上主說：以色列的子女們，你們要淨化自己，因爲明天上主就要降臨，答：祂要消除你們的一切軟弱。

領：明日地上的邪惡將被滌除；世界的救主將要統治我們。 答：祂要消……

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

真理從地下出生，正義由天上俯視

人哪，醒過來吧！爲了你的緣故，天主竟然成了人。「你這睡眠的，醒起來吧！從死者中起來吧！基督必要光照你！」

我再說一遍：爲了你的緣故，天主竟然成了人。

假設天主不會在時間內誕生，你必永遠死去。假設祂不會攝取有罪之肉身的形狀，你將永遠不能擺脫有罪的肉身。假設祂不會如此對你大發慈悲，你就永遠不會幸福；假設祂不會分嘗你的死亡，你永遠不會恢復生命。假設祂不會來救助你，你必然失敗；假設祂沒有降來，你必定喪亡。

爲此，我們要歡喜地慶祝我們的援助和救贖的來臨。我們要慶祝這個節日，在這一日，那偉大而永恒的日子，從天上那偉大而永恒的日子降來，進入我們這極短暫的一日。

「基督成了我們的正義、聖化者和救贖者，正如聖經所記載的：凡要誇耀的，

應因主而誇耀。」

因此，「真理從地下生出」：就是那親自說過，「我是真理」，並從貞女出生的基督。「正義由天上俯視」：因爲人若相信這位新生者，就會成義，但不是靠自己，而是靠天主。

「真理從地下出生」，因爲「聖言成爲血肉」；「正義由天上俯視」，因爲「一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是來自上方。」

「真理由地下出生」：肉身從瑪利亞出生。「正義由天上俯視」：因爲除非從天上賜下恩惠，人就不能領取什麼。

我們既然藉信德而成義，就應當與天主和好：因爲「正義與平安相擁。」「靠我們的主耶穌基督」：因爲「真理從地下出生」，「藉着祂，我們得以進入了現今

所站立的這恩寵的境界，並歡欣地盼望着分享天主的光榮。」聖經不說：「我們的光榮」，而說：「天主的光榮」，因為正義不是從我們發出，而是「從天上俯視」。所以，誰若自誇，不要因自己而自誇，而要在主內誇耀。

因此，天使對那生於貞女的主頌揚說：「天主在天受光榮，主愛的人，在世享平安。」

事實上，除非因為「真理從地下出生」，即除非因為基督從肉身出生，世上的平安從何而來呢？祂就是我們的平安，祂使二者合而為一：祂使我們成為善心的人，彼此藉着合一的聯繫、甘飴地連結在一起。

所以，我們要因此恩寵而喜樂，使我們良心的見證成為我們的榮耀；使我們不

以自己來誇耀，而是在主內誇耀。故此聖經上說：「上主，祢是我的榮耀，祢使我抬起頭來。」因為天主使祂的獨生子成為人之子，好使人之子成為天主之子，試問：天主還能賜給我們比這個更大的恩寵嗎？

你要問問自己，這恩寵是否是你應得的？天主賜恩寵的理由在哪裏？你的權利在哪裏？你要看看，除了恩寵之外，你是否會找到其他的答覆。

對答詠

依十一，1，5，2

領：一條嫩枝將由葉瑟的樹幹生出；  
一根幼苗將由它的根上發出。

答：祂腰間將束着正義的腰帶；  
脅下將佩帶着信實的帶子。

領：上主的神，就是智慧和聰敏的神、超見和剛毅的神將住在祂

內。 答：祂腰間……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用 106\*頁

對經一：白冷啊！你在猶大諸城中並  
不是最小的：因為從你那裏  
將出現一位領袖，統治我的  
子民以色列。

聖詠、聖歌見聖詠集

對經二：你們抬起頭來吧：請看你們  
的救援近了。

對經三：上主，萬有的天主說：明天  
你們必將獲救。

簡短讀經

依一一，1 / 2 a

一條嫩枝將由葉瑟的樹幹生出，一棵  
幼芽將由它的根上發出。上主的神，就是

智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達  
和敬畏上主的神，將安居在祂內。

短對答詠

領：明天世界的罪惡將被滌除。

答：明天：

領：世界的救主要統治我們。

答：世界的罪惡將被滌除。

領：願光榮歸於父： 答：明天：

讚主曲對經：瑪利亞的產期到了，就生了

她的頭胎男兒。

禱 詞

親愛的弟兄們，我們的救主基督將在光榮  
中掌握着大權，降臨人間。現在我們懇切  
呼求祂：主耶穌，請快來。

主基督，祢有至高的權能，求祢降來垂顧  
我們的卑微，

——使我們堪得祢的恩惠。



祢來到了人間，向萬民宣報福音，

——求祢使我們能時時宣講祢的救恩。

祢是應受讚頌，永生永王，統治萬有的真主，

——求祢使我們欣然期待所希望的真福和祢光榮的來臨。

我們渴望着祢的降臨，帶給我們豐富的恩寵，

——求祢使我們飽沾祢的神恩而心滿意足。我們的天父：

### 結束禱詞

主耶穌，求祢快來，勿再遲延，使虔誠信賴祢的人，由於祢的惠然降臨，早日獲得安慰。祢和聖父及聖神是唯一天主，永生永王。

### 日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

### 簡短讀經

依四，2

那一天，由上主發出的那棵幼苗，將成爲以色列遺民的光輝和榮耀；地上的果實也成爲他們的誇耀與歡欣。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名。

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，滿受恩寵的，上主與你同在，你在女子中最蒙祝福。

### 簡短讀經

依四，3

凡留在熙雍的，和耶路撒冷的遺民都將稱爲聖者，他們都已記錄在耶路撒冷的生命冊上。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因為我將要產生一位君王，祂卻不損害我的童貞。

簡短讀經

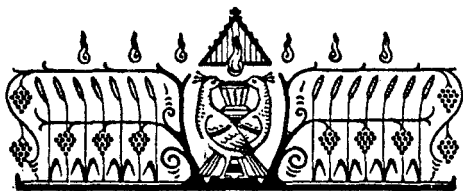
依六一，11

就如大地生出苗芽，田園使種子發芽，我主上主也要照樣在萬民面前產生正義和頌讚。

領：上主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱



## 聖誕期一：聖誕節至主顯節

除非有專用讚美詩時，主日及平日皆用以下讚美詩。

### 讚美詩

#### 晚禱

一、基督，

萬民的救主，

聖父的獨生子，

在萬世之前，

由聖父所生。

二、基督，

聖父的榮耀，

照世的真光，

萬民永恆的希望，

請救世界出水火，  
得享安寧。

三、聖神顯妙化，

救主成人子，

不損聖母的童貞，

聖子取人形，

誕生白冷城。

四、時光流轉，

今天真主親下凡，

離開聖父的寶座，

憐憫衆生靈，

宇宙得見救星。

五、天地與大海，

芸芸衆生，

救主已光臨，

普施天上恩寵，

快來歡躍讚頌。

六、十字架上聖血流盡，

救恩從此無窮；

喜逢聖誕日，

大家齊唱新歌，

舉世歡騰。

七、光榮的耶穌，

生自童貞的救主，

偕聖父及聖神，

同享榮福，

萬世無窮。阿們。

### 序經

對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

聖詠：九四，見 3 頁，或活頁。

### 誦 讀

一、人類的救主基督，

永恒神性的光華，

祢是照世的光明，

祢又是生命，

請打開救恩之門，

醫治百病。

二、天使齊歡唱，

大地震驚，

迎接新紀元，

舉世歡騰；

光榮歸天父，

人間享太平。

三、基督誕生時，

弱小貧窮，

童貞聖母懷中抱，

人類的救星，

宇宙的主宰，

萬民同欽敬。

四、天國到人間，

聖子成肉身，

與人同住同行；

革新我思想，

燃起熊熊愛火，

使萬民和平共融。

五、與天使結伴，

萬衆齊歡騰，

讚美至聖聖三，

慶祝新生命，

歌聲四起，

歡樂無窮。阿們。

## 晨 禱

一、從日出到日暮，

讓我們向基督歌唱，

祂生於童貞母，

是宇宙的君王。

二、天地的主宰自天降，

不嫌奴僕的形像，

以血肉救血肉，

不忍蒼生喪亡。

三、庭院本深鎖，

恩寵自天降，

貞女懷孕，

人間出現新希望。

四、聖潔處女心，

作上主的殿堂，

不識夫婦的情愛，

九月懷胎聖言下降。

五、天使佳播先預言，

貞女分娩，

若翰生前遇真主，

喜氣洋洋。

六、不嫌馬槽冰涼，

睡在乾草上，

弱小一嬰兒，

原是天地大君王。

七、祢是牧人的牧人，

祢是萬有的主宰，

衆生讚美祢，

天使鼓舞歡唱。

八、光榮歸耶穌，

生於童貞女，

偕聖父及聖神，

萬世無疆。阿們。

### 日間祈禱

午前

一、至聖聖神，

敬請翩然光臨，

偕聖父及聖子，

充滿我心。

二、口舌與心靈讚頌聖神；

五官與活力同聲歌吟，

燃起愛的烈火，

照亮別人。

三、回歸天父靠祢接引，

追隨聖子也是祢的大恩；

我們永遠相信，

祢是父與子的真神。阿們。

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞，都

驚奇關於耶穌所說的這些話。

午時

一、上主施大能，萬物化生，

宇宙的千變萬化，

早晨的曙光，

午時的太陽，

莫不唯命是從。

二、全能的造物主，

求祢消滅邪惡的火燄，

剷除人間的紛爭，

賜我形體安康，

心靈享受真正的和平。

三、至仁至慈的聖父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，

萬世無窮。阿們。

對經：瑪利亞卻把這一切事默存心中，

反覆思想。

午後

一、生命有磐石，

永恒的上主，

時序雖常變，

祢的慈光，

却時時照耀萬物。

二、黃昏已近，

我心無所求，

只嚮往救主，

助祐我得到善終，

賜我永享天福。

三、聖父聖子聖神，

統治萬有的上主，

不分大小先後，

萬世萬代，

同享榮福。阿們。

對經：我已親眼看見了祢的救援，就

是祢在萬民之前準備好的救

恩。

十二月二十五日：

耶穌聖誕

節日

第一晚禱

讚美詩 見 101\*頁

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：和平的君王大受舉揚，普世

大地切願瞻仰祂的容顏。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

由現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主、我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人從糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成為多子的母親，其樂融融。

對經一：和平的君王大受舉揚，普世

大地切願瞻仰祂的容顏。

聖詠一四七

對經二：祂向大地發出諭旨，祂的聖

旨迅速傳遞。

耶路撒冷，你要讚頌上主，※

熙雍，你要讚頌你的天主！



因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女；

也使你的四境平安，※

讓你飽享上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮，

祂拋下冰雹，好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：祂向大地發出諭旨，祂的聖

旨迅速傳遞。

聖歌 斐二，6-11

對經三：自永遠生於聖父懷中的至高聖

言，今天爲我們空虛了自己。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

卻沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨，

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似，

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三：自永遠生於聖父懷中的至高聖言，今天為我們空虛了自已。

簡短讀經

迦四，4-5

時期一滿，天主就派遣了祂的兒子來，由女人所生，生於法律之下，為把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

領：今天你們要知道，上主就要來到。

答：今天：

領：明天你們就要見到祂的光榮。

答：上主就要來到。

領：願光榮歸於父： 答：今天：

謝主曲對經：太陽一從天空升起，你們就要看見由父出生的萬主之王，有如新郎走出洞房。

我們要朝拜基督，祂空虛了自己，取了奴隸的形體，並且受了試探，除了無罪外，完全與人相似。我們要以熱切的信德向祂祈禱：主，因祢的聖誕，求祢扶助被救贖的人。

祢一進入世界，即刻建立了先知所預言的新世代，

求祢讓祢的教會作為改造時代的動力。祢取了人性的軟弱，

求祢作為瞎子的光明，脆弱者的力量，受苦者的安慰。

祢生來就忍受貧窮，而待人溫良，

求祢大發慈悲，憐視並安慰貧困的人。

祢藉着誕生人間，帶給人類所預許的永恒喜樂，

求祢恩賜臨終者獲得在天上重生的希望，而使他們安心度過人生的最後階段。

祢自天降下，是爲帶領所有的人進入天國，

——求祢使去世的人與祢在天上共享榮福。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢使我們每年因期待救恩而喜樂。求祢賞賜我們：今天既歡欣鼓舞地迎接祢唯一聖子作我們的救主；日後也能無憂無懼地、瞻仰祢自天降下，來審判我們。

未參與誦讀日課和子時彌撒者，應誦

念夜禱。

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

### 誦 讀

讚美詩 見 162 \* 頁

聖詠吟唱

### 聖詠二

對經一：上主對我說：「祢是我的兒子，我今日生了祢。」

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，+

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祢的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祢在震怒下向他們發言，※

祢的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經一：上主對我說：「祢是我的兒

子，我今日生了祢。」

### 聖詠一八A

對經二：天主好似新郎步出洞房。

高天陳述上主的光榮，※

穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽捲起了帷帳，+

太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放，

從這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經二：天主好似新郎步出洞房。

聖詠四四

對經三：祢談吐溫雅，因此天主永遠

賜福給祢。

我的心靈洋溢着優美的言詞，+

我向君王傾吐我的讚美詩：\*

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

祢英俊無比，談吐溫雅，\*

因此天主永遠賜福給祢。

大能者！請把劍佩在腰間，\*

顯示祢的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願祢勇往直前，\*

願祢的右手使祢所向無敵；

祢的利箭射中了仇敵的心窩，\*

萬民都將屈服在祢面前。

天主，祢的寶座永遠常存，\*

祢手握權杖，治國公允。

祢喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主——祢的天主，給祢傳了喜樂的油，\*

勝過其他的國王。

祢的衣冠散發沒藥、沉香，

和肉桂的芬芳；\*

在象牙宮裏，爲祢彈奏悅耳的弦樂。

在祢的嬪妃羣中有各國的公主；\*

王后佩帶着金飾，侍立在祢的右邊。

對經三：祢談吐溫雅，因此天主永遠

賜福給祢。

領：聖言成了血肉，阿肋路亞。

答：住在我們中間，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

葉瑟之根

上主天主這樣說：由葉瑟的樹幹將生

出一條嫩枝，由它的根上將發出一支幼芽。  
海洋滿溢海水。

上主的神，智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和孝愛的神，以及敬畏上主的神將住在他內。他必不照他眼見的施行審訊，也不按他耳聞的執行判斷。他將以正義審訊窮苦人，以公理判斷世上的謙卑者，以他口中的棍杖打擊暴戾者，以他唇邊的氣息誅殺邪惡者。正義將是他腰間的束帶，忠誠將是他脅下的佩帶。

豺狼將與羔羊共處，虎豹將與山羊同宿，牛犢和幼獅一同飼養，一個幼童即可帶領牠們。母牛和母熊將一起牧放，牠們的幼雛將一同伏臥；獅子將與牛一樣吃草。吃奶的嬰兒將遊戲於蝮蛇的洞口，斷奶的幼童將伸手探入毒蛇的窩穴。在我的整個聖山上，再沒有誰傷人，也沒有誰害人，因為大地充滿了對上主的認識，有如

那一日，葉瑟的根子將成為萬民的旗幟，列邦必將尋求他；他駐節之地，將是輝煌的。

對答詠

領：今日天上的君王為我們誕生了，生於童貞女，召叫那已淪亡的人類重回天國。 答：天使成羣結隊歡欣鼓舞，因為永遠的救援已來到人間。

領：今日天上的君王為我們誕生了，生於童貞女，召叫那已淪亡的人類重回天國。 答：天使成羣結隊歡欣鼓舞，因為永遠的救援已來到人間。

類重回天國。 答：天使成羣結隊歡欣鼓舞，因為永遠的救援已來到人間。

類重回天國。 答：天使成羣結隊歡欣鼓舞，因為永遠的救援已來到人間。

類重回天國。 答：天使成羣結隊歡欣鼓舞，因為永遠的救援已來到人間。

類重回天國。 答：天使成羣結隊歡欣鼓舞，因為永遠的救援已來到人間。

領：今日天上的君王為我們誕生了，生於童貞女，召叫那已淪亡的人類重回天國。 答：天使成羣結隊歡欣鼓舞，因為永遠的救援已來到人間。

類重回天國。 答：天使成羣結隊歡欣鼓舞，因為永遠的救援已來到人間。

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

基督徒啊，你要記得你的地位！

親愛的諸位，我們的救主今天誕生了；我們該歡欣鼓舞。在此生命的誕辰，不容許憂愁悲傷：生命已把死亡的畏懼吞

了；我們該歡欣鼓舞。在此生命的誕辰，不容許憂愁悲傷：生命已把死亡的畏懼吞

了；我們該歡欣鼓舞。在此生命的誕辰，不容許憂愁悲傷：生命已把死亡的畏懼吞

噬，並以永生的許諾帶給我們無比的快樂。

這是我們大家的慶辰，每人都有共同歡慶的理由。因為我們的主——罪惡與死亡的摧毀者，發現衆人都是罪人，祂就來解救我們。願聖人歡慶，因為他已接近了勝利；願罪人歡慶，因為他已獲得寬恕；願外邦人鼓起勇氣，因為他們也蒙召獲取永生。

原來，那依照高深莫測的天主聖意所定的時期一到，天主子就取了人性，使人類與其創造主和好。如此那製造死亡的惡魔，也藉人性而被制服，因為魔鬼曾藉人性獲致勝利。

爲此，基督誕生時，天使們歡慶歌唱說：「天主在天受光榮，主愛的人在世享平安。」因為天使們看到天上的耶路撒

冷，正由全世界各個民族被建立起來。高貴的天使們對天主這種莫可名言的慈善工程，尚如此歡欣，那卑微的人們更該如何歡慶呢？

所以，親愛的各位，我們要藉着祂的兒子、在聖神內感謝天主父。祂以大慈大悲愛了我們，憐憫了我們。「當我們因罪而死亡時，祂竟使我們與基督一起生活」，並在基督內，成爲新的受造物，祂手製的新作品。

故此，我們要除去舊我及其惡行；我們既蒙恩分享基督的誕生，就要拒絕肉慾的行爲。基督徒啊！你要記得你的地位！你既分享天主的性體，就不該再犯罪重返舊日卑下的境地。你要記住，誰是你的頭，你是誰的肢體！不要忘記，基督已把你救出黑暗的權勢，而移至天主的光中，

天主的國裏了。

你已藉聖洗聖事成爲聖神的宮殿。千萬不要用你的罪行來趕走如此尊高的一位貴賓，而再淪爲惡魔的奴隸！因爲你自由的代價是基督的血！

對答詠

領：今天真正的平安，爲了我們自天降下；  
答：天上落下了甜如蜜的露水，滋潤整個大地。

領：今天新的一天露出了曙光，這是我們得救的一天，天主從古代所準備的一天，永恒幸福開始的一天。  
答：天上落……

唸「天主，我們讚美祢」(11)頁  
結束禱詞

天主，祢奇妙地創造了高貴的人性，更奇妙地恢復了人性的尊嚴。今天祢的聖

子降生，取了我們的人性；求祢賞賜我們也能分享祢的天主性。

如接着舉行彌撒，則唸完以上「對答詠」後，立即唸「光榮頌」及彌撒的集禱經；然後開始讀經。

子夜彌撒後不應立即念晨禱，應在早晨念。

### 晨 禱

讚美詩 見182\* 頁  
聖詠吟唱

對經一：牧童們！你們看見了誰？請你們說；請告訴我們：誰在地上出現了？我們看見了新生的嬰兒和一大羣讚美上主的天使，阿肋路亞。

聖詠和聖歌見聖詠集第一週



主日 25 頁。

對經二：天使對牧童們說：我給你們

報告一個大喜訊：今天一位

救世者為你們誕生了，阿肋

路亞。

對經三：今天有一個嬰孩為我們誕生

了，祂名叫强有力的天主，

阿肋路亞。

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：天主在天受光榮，主愛的人

在世享平安，阿肋路亞。

禱 詞

天主的聖言，在萬世之前就已在存在，却在時間中為我們誕生了；我們要以相稱的讚詞頌揚祂，向祂歡呼：

願大地踴躍，因為祢已來臨。

基督，永恒的聖言，祢降臨人間，以喜悅的甘露滋潤了大地，

——求祢不斷地眷顧我們，帶給我們真正的

喜樂。

我們的救主，祢誕生在世，給我們顯示了天主的信實，

簡短讀經

希一，1 \ 2

天主在古時，曾多次以各種方式，藉着先知對我們的祖先說過話，但在這末期內，祂藉着祂的兒子對我們說了話。天主已立祂為萬有的承繼者，並藉着祂創造了宇宙。

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

—求賜我們以完整的信德，遵守洗禮的諾言。

天地的君王，祢派天使向人類傳報了和平，  
—求祢保佑我們常安享太平。

主，祢來到人間，是爲了作真正的葡萄樹，  
爲我們結出生命的果實，

—使我們與祢永久連結，切勿華而不實。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能的天主，祢的聖言降生成人，使我們沐浴在祢的新光之中；求祢使我們將照耀在心中的信仰，反映在我們的言行上。

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

對經

午前：若瑟和耶穌的母親瑪利亞都驚奇關於耶穌所說的這些話。

午時：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

午後：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

### 聖詠十八 B

上主的法律是完美的，能暢快人靈，※  
上主的約章是真誠的，能開啓愚蒙。

上主的規誡是正直的，能悅樂心情，※  
上主的諭令是光明的，能照亮眼睛。

上主的訓誨是純潔的，萬世常存，※  
上主的判斷是真實的，永遠公允。

比黃金，比精純的黃金更可愛戀，※  
比蜂蜜，比蜂巢的流汁更加甘甜。

祢的僕人因而得到教訓，※  
謹守不渝，必有重賞。

誰能發覺自己的一切過犯？※

求祢洗淨我未覺察的罪愆。

求祢使祢的僕人免於自負，※

不要讓驕傲把我控制。

這樣我便成爲無可指摘的人，※

重大的罪惡也不致沾污我身。

上主，我的磐石，我的救主，+

願我口中的言語，心中的思慮，※

常能使祢稱心如意！

#### 聖詠四六

萬民，你們要鼓掌，※

以歡呼的歌聲，頌揚上主。

因爲上主至高至尊，可敬可畏，※

是統治大地的君王。

祂使萬民屬我們管轄，※

使列邦屈伏在我們脚下。

祂爲我們選擇了產業，※

就是祂所愛的雅格的榮耀。

在歡呼聲中，天主上升，※

在號角聲中，上主騰空。

你們要歌頌，歌頌我們的天主，※

要歌頌，歌頌我們的君王。

因爲天主是普世的君王，※

你們要謳歌讚頌。

天主坐於神聖的寶座，※

天主爲王，統治萬邦。

萬國的領袖集合起來，※

成爲亞巴郎的天主的子民。

因爲大地的權貴都屬於天主，※

唯有天主至高至尊。

#### 聖詠四七

在我們天主的城中，※

上主至大，應受讚頌。

祂的聖山偉大壯麗，※

是普世的喜樂。

位於城北的熙雍山，※  
是大王的城邑！

天主住在堡壘的中央，※

親自作它的保障。

請看，衆王成羣結隊，※

紛紛向這裏集合；

他們一見熙雍，就驚慌失措，※

慌慌張張，各自逃竄。

他們在那裏膽戰心驚，※

好像臨盆的婦女忍受苦痛；

好像塔爾西斯的船隻，※

爲強烈的東風所襲擊。

在萬軍上主的城中，在我們天主的城中，十

我們所見的，正如所聽到的，※

天主必使這城永遠穩固。

天主，我們在祢的殿內，※

想念着祢的慈惠。

天主，祢的名號遠達地極，十

祢應受的讚美普及人寰，※

祢以正義統治大地。

熙雍山因祢的公正而喜悅，※

猶大的女子也因此而踴躍。

請你們圍繞熙雍巡遊，※

數點它的城樓。

觀察它的城郭，巡視它的碉堡，※

以便向後代子孫陳述：

祂是我們的天主，十

是我們永恆的天主，※

永遠引領我們。

或誦念其他補充聖詠，見 597 頁

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞都驚

奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

鐸二，11-12

天主救衆人的恩寵已經顯示出來，教導我們要除去不虔敬的生活，和世俗的貪慾，使我們在今世度着有節的、公正的虔敬的生活。

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路亞。  
亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

簡短讀經

若壹，四，9

天主對我們的愛在這事上顯示出來：就是天主把祂的獨生子派遣到世界上來，好使我們藉着祂得到生命。

領：大地四極，阿肋路亞，

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

宗一〇，36

天主藉萬民之主、耶穌基督，宣講了和平的喜訊，把這道先傳給以色列子民。

領：慈愛與真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞

天主，祢奇妙地創造了高貴的人性，更奇妙地恢復了人性的尊嚴。今天祢的聖子降生，取了我們的人性；求祢賞賜我們也能分享祢的天主性。

第一晚禱

讚美詩

見 161 \* 頁

聖詠吟唱

聖詠一〇九，175，7

對經一：在聖山上，祢誕生之日，王

位就屬於祢；我已經生了祢，

好像在黎明之前的朝露。

上主對我主起誓說：祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢的仇敵中統治為王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照獻基督的品位，永為祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一：在聖山上，祢誕生之日，王

位就屬於祢；我已經生了祢，  
好像在黎明之前的朝露。

聖詠一二九

對經二：上主慈悲為懷，樂於救贖。

上主，我從深淵呼求祢，十

我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛。

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫的待旦，※

遠勝於巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主。※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※

脫離一切罪惡。

對經二：上主慈悲爲懷，樂於救贖。

聖歌 哥一，12 ~ 20

對經三：在起初，在時間開始以前，

聖言就是天主，祂今天誕生了，祂是世界的救主。

感謝天父，使我們在光明中，※  
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※  
獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是超越萬物的長子。

因爲上天下地的一切，無論有形與無形，  
上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，  
祂在萬有之先就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，  
祂是元始，是首先從死者中復活的，※  
使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，※  
並藉著祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※  
都與天主重歸於好。

對經三：在起初，在時間開始以前，

聖言就是天主，祂今天誕生了，  
祂是世界的救主。

簡短讀經

若壹一，1 ~ 3  
論到那從起初就存在的生命的聖言，

就是我們聽見過，我們親眼看見過，瞻仰過，我們親手摸過的聖言——這生命已顯示出來，我們看見了，也爲祂作證，且把這原與父同在，且已顯示給我們的永遠的生命，傳報給你們——我們將所見所聞的，傳報給你們，爲叫你們也與我們相通；原來我們是與父和祂的子耶穌基督相通的。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：今天基督誕生了；今天救主

出現了；今天天使在地上歌

唱，總領天使歡樂；今天義

人歡躍說：天主在天受光榮，

禱 詞

阿肋路亞。

基督誕生時，天使向世界傳報了和平，我們要歡欣地慶祝祂，並以虔敬的心情向祂祈禱：

願祢的誕生給萬民帶來和平。

主，願祢誕生的奧蹟帶給祢的教會青春的活力，

—使祢的教會，能適應我們這困難的時代。

祢是牧者的元首，我們人靈的督導，

—求祢使我們的教宗和主教們都忠於職守，

分施祢的各種恩寵。

永恒的君王，祢誕生成人，願體驗人類生

命的短暫和我們坎坷的命運，

—求祢恩賜我們在短暫的塵世生活結束後，

能進入祢永恒的國度。

祢是萬世所期望的那一位；時期一滿，祢



便降臨人間，

——求祢給那些尚在期待祢的人顯示祢的臨在。祢成了血肉，恢復了因罪惡和死亡而敗壞的人性，

——求祢賞賜亡者在天國享有完全的自由。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢奇妙地創造了高貴的人性，更奇妙地恢復了人性的尊嚴。今天祢的聖子降生，取了我們的人性；求祢賞賜我們也能分享祢的天主性。

聖誕節八日慶期內，晚禱每日取自八日內的經文，而其他時辰祈禱，則應取自慶日經文，至於節日和主日（聖家節）則例外。

每日夜禱則輪流取自主日第一第二夜禱。

## 聖誕節八日慶期內主日

### 聖家節

慶日

聖詠集第一週

聖誕節如遇主日，則聖家節改在十二月三十日慶祝，不誦念第一晚禱。

### 第一晚禱

讚美詩

一、耶穌，天上的真光，

人類的希望；

降福教友家庭，

相親相愛，

喜氣洋洋。

二、瑪利亞，主恩浩蕩，

心胸聖潔無比，  
懷抱小耶穌，

親吻又撫育，  
人間大榮光。

三、若瑟，古聖的後裔，

貞女的護衛，

天主聖子依身旁，

義父美名，

萬世稱揚。

四、聖家三口，葉瑟後裔，

救人救世，

不棄我衆亡羊，

俯聽哀禱，

大顯慈腸。

五、可愛聖家，

充滿聖德的芳香，

和睦又安詳，

家庭有規範，

萬世流芳。

六、救主耶穌，

服從榜樣，

孝愛父母，

與聖父聖神，

常享榮光。阿們。

對經一：雅格生若瑟，就是瑪利亞的

丈夫；號稱基督的耶穌是瑪

利亞所生的。

聖詠和聖歌見聖母通用 63 頁。

對經二：達味之子若瑟，不要怕娶你

的妻子瑪利亞；因爲她所懷

的孕是從聖神來的。

對經三：牧童們急忙去了，找到了瑪

利亞和若瑟，以及那躺在馬

槽中的嬰兒。

簡短讀經

格後八，9

主，祢是所有人的模範和救主。

你們知道我們的主耶穌基督的恩賜；  
祂本是富有的，爲了你們却成了貧困的，  
好使你們因着祂的貧困而成爲富有的。

基督，求祢藉隸屬於瑪利亞和若瑟權下的  
奧蹟，

短對答詠

— 教導所有的人對合法的上司表示尊敬和  
服從。

領：聖言成了血肉，居住在我們中間。

祢愛了父母，也爲他們所愛護，

答：聖言：

— 求祢使所有的家庭建立在和平與相愛的

領：從祂的滿盈中，我們都領受了恩

基礎上。

寵。 答：居住在我們中間。

祢對天父的事務的熱心超過一切，

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

— 求祢使每個教友家庭都以天主爲生活的

謝主曲對經：耶穌留在耶路撒冷，祂的父

中心。

母並未發覺，他們以爲祂在

祢焦急的雙親、第三天在天主的居所中找

同行的人中間，就在親戚和

到了祢，

相識的人中間找祂。

— 求祢教訓衆人先追求天主的國。

禱 詞

基督，祢使瑪利亞和若瑟同祢共享天上的

永生天主之子甘願成爲人間家庭之子，我

光榮，

們要朝拜頌揚祂：

— 求祢恩准去世的人也加入天朝聖人的行列。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢曾將聖家卓絕的榜樣指示給我們；求祢仁慈地賞賜我們，使能現世追隨聖家互愛互助的家庭美德，將來也能歡聚在祢的天廷，同享永恆的報酬。

序經對經：天主之子基督屬於瑪利亞和若

瑟權下，請大家前來朝拜。

### 誦 讀

讚美詩

一、童年的回憶，

甜蜜無比，

想當年，

納匝肋隱居，

甘貧樂道，

令人讚嘆不已。

二、若瑟一木匠，

操心聖家的生計，

家有良母賢妻，

耶穌有照顧，

互敬又相愛，

一團和氣。

三、聖家三聖，

在世不怕勞苦，

了解勞工的辛酸，

不忍見窮人悲泣；

請伸援手開慈顏，

助我社會推行正義。

四、救主耶穌，

祢是生活的典範，

光芒萬里；

願祢偕聖父及聖神，

永享光榮，

聖詠吟唱

世世不已。阿們。

對經一：當耶穌的雙親帶着孩子進聖

殿時，西默盎雙手接過祂

來，讚美天主。

聖詠見聖母通用 639 頁

對經二：賢士進了屋子，看見嬰孩和

祂的母親瑪利亞。

對經三：若瑟連夜起身，帶着嬰兒和

祂的母親逃往埃及。

領：上主要教導你的後代，

答：祂將賜給他們豐厚的平安。

誦讀一 恭讀厄弗所書

五，21-4

基督徒的家庭與社會生活

你們要懷着敬畏基督的心互相順從。

你們作妻子的，應當服從自己的丈

夫，如同服從主一樣，因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭，祂又是這身體的救主。教會怎樣服從基督，作妻子的也應怎樣事事服從丈夫。

你們作丈夫的，應該愛妻子，如同基

督愛了教會，並為她捨棄了自己。祂這樣

做，為的是藉生命之言和水洗淨她，聖化

她，而使她在自己面前呈現為一個光耀的

教會，沒有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似

的缺陷；而使她成為聖潔和無玷的。作丈

夫的也應當如此愛自己的妻子，如同愛自

己的身體一樣；那愛自己妻子的，就是愛

自己，因為從來沒有人恨過自己的肉身，

反而保養、撫育它，一如基督之對教會；

因為我們都是他身上的肢體。「因此，人

應離開父母，與妻子結合，二人成爲一

體。」這奧秘真是偉大！但我是指基督和

教會說的。總之，你們每人都應當愛自己的妻子，就如愛自己一樣；而妻子應敬重自己的丈夫。

你們作子女的，要在主內聽從你們的父母，因為這是理所當然的。「孝敬你的父母——這是附有恩許的第一條誠命——可使你得到幸福，並在地上延年益壽。」你們作父母的，不要惹你們的子女發怒；但要用主的規範和訓誡，培育他們。

對答詠 弗六，1，2，3；路二，51

領：你們作子女的，要在主內服從父母，因為這是理所當然的；

答：你們要孝敬父母。

領：耶穌和瑪利亞及若瑟一同回到納匝肋，事事順從他們。 答：你們要孝……

誦讀二 選讀教宗保祿六世訓詞（一九

六四年一月五日於納匝肋講）

納匝肋聖家模範

納匝肋的聖家是一所學校，在那裏我們開始了解基督的生活，這是我們學習福音的學校。

在這學校裏，我們先學習觀察、探聽、默想、深深地透視：在這天主子極純樸、極謙卑、極美妙的顯示下所隱藏的深奧而神秘的意義。然後我們可亦步亦趨地向基督學習。

在這裏，我們可學到一種方法，使我們容易認識基督是誰。在這裏，我們深深感到對祂在人間居住時的環境有體認的必要：地方、時代、風俗、語言、宗教敬禮，以及耶穌用來顯示自己於世人的一切。在這裏，一切都向我們講話，一切都

有意義。

在這裏，就是在這學校裏，我們學習到：誰若願意追隨福音的教訓，作基督的門徒，應該持守一種精神的紀律。

我們多麼切望能返老還童，以便進入納匝肋這所樸實而高尚的學校。我們多麼希望跟瑪利亞學習人生的真實學問，求得那了解天主真理的智慧。

可是，我們在這裏，不過是旅客而已。我們不得不放棄我們留居此地、繼續我從不能完成的教育、和研究福音的意願。但我們在這裏，如果不簡短地、順便提起我們從納匝肋所獲取的幾點教訓，決不能悄然離去。

第一點教訓是靜默。但願我們恢復對靜默的重視，在此繁忙、騷動的現代生活中，我們經常為喊聲、喧嚷、吵鬧所包

圍，正需要心靈上這種不可缺少的寧靜狀態。納匝肋的寧靜啊！請教訓我們收心注意聖善的思想，趨向精神的事物，隨時準備聽從天主的默感，和真正導師的命令。請教訓我們知道，準備、研究、默想、個人內心的生活規律，以及唯有天主在暗中看到的祈禱，為我們每一個人是多麼需要，多麼有價值。

此外，在這裏，我們也學到一點有關家庭生活的教訓。願納匝肋作為我們家庭生活的模範，並教導我們家庭中應有的愛的交流，指示我們家庭簡樸而平實的美，以及其神聖而不可侵犯的特點。願納匝肋也證實，家庭教育是多麼甜蜜，是不可取代的。願納匝肋也使我们了解，家庭在社會中的角色是多麼重要。

最後是工作的教訓。納匝肋木匠之子

的家，在你這裏，我們希望了解並聲明勞工的價值——它雖然艱苦，却具有贖罪的效能。在這裏，我們願意所有的人都意識到勞動的崇高。我們在這裏，同時要記起，勞動本身並不是勞動的目的，但是工作的自由與價值，不僅由於其在經濟上的重要（一般人常這樣說），而是由於其能供人達到其他更高尚的目的。我們願意在這裏向全世界的工人致敬，並向他們提供一位偉大的模範，就是他們那位身為天主子的長兄、關懷勞工福利的先知，就是我們的主耶穌基督。

對答詠

格後一三，11；弗五，

19；哥三，23

領：你們要喜樂，要勉力作完人，

接受我們的勸告：大家要同心合

意，和睦相處。 答：你們要心

口合一地歌頌讚美主。

領：你們無論做什麼，都要專心意，就像為主工作，而不是為人工作。 答：你們要……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，

聖父的光輝；

聖母瑪利亞，

母儀天下；

若瑟聖德出眾，

子妻二聖有護衛。

二、似百花芬芳，

聖家諸德，

出類拔萃；



耶穌是甘泉，

涓涓長流，

上主降恩惠。

三、聖子降人間，

偎依聖母懷，

與奴僕相類，

天使更驚訝，

主人甘作奴僕，

救主多謙卑。

四、大聖若瑟，

謙謙君子，

身為聖家之長，

常自覺不配。

為二聖服務，

從來不後退。

五、聖家雖貧陋，

超越豪華王宮，

天上恩寵，

勝過人間富貴，

基督隱居三十年，

初現救贖光輝。

六、祈求聖家三聖，

降福信衆家庭，

追隨你們的芳蹤，

相親相愛樂無窮，

勞苦不覺累，

天恩永垂。

七、基督，

我們的希望，

永受讚美；

看雙親的代禱，

賜我得救的恩惠，

天鄉得回歸。阿們。

對經一：耶穌的父母每年逾越節上耶

路撒冷去。

聖詠和聖歌見聖詠集第一週主日 25 頁

對經二：孩子漸漸長大，強壯起來，

充滿智慧，天主的恩寵常在

祂身上。

對經三：祂的父親和母親都驚奇關於

耶穌所說的這些話。

簡短讀經

申五，16

應照上主你的天主吩咐你的，孝敬你的父親和母親，好使你能獲享高壽，在上主你的天主賜給你的土地上，安享幸福。

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢憐憫

我們。 答：基督：

領：祢曾屬瑪利亞和若瑟管轄。

答：求祢憐憫我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經：主，求祢以祢聖家的芳表光

照我們，引導我們的脚步走

向和平的道路。

禱 詞

永生天主之子甘願作人間家庭之子，我們

要朝拜祂、讚頌祂：

順命的耶穌，求祢聖化我們。

耶穌，聖父的永遠聖言，祢作了瑪利亞和若瑟的屬下，

—求祢教我們學習謙遜。

我們 我們的恩師，祢的母親將祢的言行默存在心中，

—求祢使我們聆聽祢的話，並以純潔善良的心加以保存。

基督，世界的技師，祢甘願被稱為工匠的

兒子，

—求祢教導我們勤於工作。

耶穌，祢在納匝肋聖家中，智慧和年齡日見增長，同時在天主和人面前也越蒙喜愛，——祢是我們的元首，求祢使我們因祢而在各方面日益進步。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢曾將聖家卓絕的榜樣指示給我們；求祢仁慈地賞賜我們，使能現世追隨聖家互愛互助的家庭美德，將來也能歡聚在祢的天廷，同享永恒的報酬。

### 日間祈禱

聖詠 見聖詠集第一週主日 31 頁

本慶日如在主日以外舉行，聖詠則取自平日通用見聖詠集。至於補充聖詠，詠二八可取代詠一一，532 頁，詠一三〇 可取代

詠一六 338 頁。

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

哥三，12 / 13

你們既然是天主所揀選的，所愛的聖者，就要懷有憐憫的心腸，仁慈、謙卑、良善和含忍。如果有人對某人有什麼怨恨，要彼此擔待，互相寬恕，就如主怎樣寬恕你們，你們也要怎樣寬恕人。

領：上主將教給我們祂的道路。

答：我們將循行祂的道路。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

簡短讀經

哥三，14 / 15

你們尤其該有愛德，因為愛德是全德的聯繫，還要叫基督的平安在你們心中作

主，你們所以蒙召存於一個身體內，也是爲此，所以你們該有感恩的心。

領：我自幼貧窮並勞苦工作。

答：但在受辱之後受到了舉揚。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

哥三，17

你們無論說什麼話，或做什麼事，都該因主耶穌的名；藉着祂，感謝天主聖父。

領：我要使你所有的兒子，接受上主的教訓。

答：我要使你所有的兒子，享受絕大的平安。

結束禱詞 見晨禱

## 第二一晚禱

讚美詩 見第一晚禱

對經一：三天以後，才在聖殿裏找到

耶穌，當時祂正坐在經師中間，聽他們，也問他們。

聖詠和聖歌見聖母通用經文 657 頁。

對經二：耶穌就同他們下去，來到納匝肋，屬他們管轄。

對經三：耶穌在智慧和身量上，以及天主和人對祂的喜愛，都不斷增長。

簡短讀經

斐二，6-7

耶穌基督雖具有天主性，却沒有將自己與天主同等的事，把持不捨；反而空虛自己，取了奴隸的形體，降生成人，與人相似，形態上也完全像人一樣。

短對答詠

領：祂應在各方面相似弟兄，好能成

爲仁慈的人。 答：祂應在：

領：祂在地上出現，與世人互相來往。

答：好能成爲仁慈的人。

領：願光榮歸於父： 答：祂應在：

謝主曲對經：孩子，祢爲什麼這樣對待我

們呢？我和祢父親一直擔心

的找祢！你們爲什麼尋找我

呢？你們不知道我必須作我

父的事業嗎？

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 185 \* 頁

## 十二月二十六日

除晚禱外，本日日課均照聖德範首先

殉道經文 929 頁。

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，如聖誕節第

二晚禱 179 \* 頁。

簡短讀經

天主是光，在祂內毫無黑暗。我們若

在光中行走，如同祂在光中一樣，我們就

彼此相通，祂聖子耶穌基督的血，就會洗

淨我們的各種罪過。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：萬籟俱寂，黑夜已奔馳到中

途時，上主，祢全能的聖言，

由天上的王座降來人間，阿

肋路亞。

## 晚禱

## 禱詞

天主的聖言寄居在我們中間，開闢了永遠救恩的大道，我們虔誠地向祂祈禱：

主，求祢救我們脫免一切凶惡。

因祢的降生與蹟，因祢的誕生和童年生活，

— 因祢獻於聖父的整個生命，主，求祢救

我們脫免一切凶惡。

因祢的辛勞，因祢的宣講和所走的路程，

— 因祢與罪人們的往來，主，求祢救我們

脫免一切凶惡。

因祢所受的煩悶和苦難，因祢的十字架和

焦急不安，

— 因祢所受的痛苦，因祢的聖死和埋葬，

主，求祢救我們脫免一切凶惡。

因祢的復活和升天，因祢所賜的聖神，因

祢永遠的喜樂和光榮，

— 主，求祢拯救我們已亡的弟兄。主，求

祢救我們脫免一切凶惡。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能的天父，我們懇求祢，賴祢聖子

今日的誕生，使我們從舊日罪惡的奴役中，

獲得解救。

## 十二月二十七日

除晚禱外，本日日課均照聖若望使徒兼

聖史慶日的經文 936 頁

### 晚禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，如聖誕

節第二晚禱 179 \* 頁

簡短讀經

羅八，374

天主派遣了祂的兒子，帶着罪惡肉身

的形狀降來，作爲贖罪祭，就在這肉身上把罪判決了。爲使法律所要求的正義，成全在我們身上，我們不是隨從肉體，而是隨從聖神生活的人。

### 短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：童貞瑪利亞，衆先知有關基

督所傳報的喜訊，藉着你應驗了：

童貞女懷孕，童貞女又生子。

### 禱詞

親愛的弟兄們，天主教極愛我人，給我們派來祂的聖子，我們懇切呼求祂：

上主，願祢聖子的恩寵與我們同在。

仁愛的天主，我們的主耶穌的父，祢憐憫了在黑暗中行走的人，

——求祢接納我們爲萬民的得救所獻與祢的祈禱。

上主，求祢記念遍傳於普世的聖教會，

——降福祢的信衆，賜與他們和平。

萬民之父，求祢也在萬民中建立和平，引導所有的人仰望祢的聖子，

——將和平之神傾注在統治他們的人身上。

祢因聖子的降生向大地宣告了和平，

——求祢賞賜亡者永遠的安息。

我們的天父：

——

### 結束禱詞

全能的天主，祢的聖言降生成人，使

我們沐浴在祂的新光之中，求祢使我們將照耀在心中的信仰，反映在我們的言行上。

# 十二月二十八日

除晚禱外，本日日課均照諸聖嬰孩殉道節的經文 943 頁。

## 晚 禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，如聖誕

節第二晚禱 179\* 頁

簡短讀經

弗二，3 b / 5

我們生來就是義怒之子，和別人一樣，然而富於慈悲的天主，因着祂對我們的深情大愛，竟在我們因過犯死了的時候，使我們同基督一同恢復生命——可見你們得救，是由於祂的恩寵。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：聖善無玷的童貞給我們產生

了天主，哺育具有嬌嫩肢體

的天主；我們要一同來朝拜

救我們的天主。

禱 詞

天主派遣了祂的聖子，由女人所生，生於法律之下，為把在法律下的人贖出來。我們懷着得救的希望，虔誠地向祂祈禱：

上主，願祢聖子的恩寵與我們同在。

仁愛與和平的天主，求祢加強所有信徒對

祢聖子降生成人的信德，

—使他們常懷有感恩之心。

求祢加強病人、窮人和老年人的希望，

—救助被壓迫的人，扶起絕望的人，安慰



憂苦的人。

求祢記念所有獄中被囚的人，

——和流亡國外的人。

祢的聖子誕生時，祢使人聽到天使讚頌祢的歌聲，

——願所有去世的人與天上諸聖永遠讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢奇妙地創造了高貴的人性，更奇妙地恢復了人性的尊嚴。今天祢的聖子降生，取了我們的人性；求祢賞賜我們也能分享祢的天主性。

## 十二月二十九日

聖誕節八日慶期第五天

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見12\*頁

聖詠吟唱

聖詠四五

對經一：萬有的上主與我們同在，雅格的天主是我們的保障。

天主是我們的避難所和力量，※是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋；

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來了喜樂，※它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作爲，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經一：萬有的上主與我們同在，雅

格的天主是我們的保障。

聖詠七一 壹

對經二：上主的日子來臨時將有和

平，祂將統御普世萬民。

天主，請將審判權授與君王，※

將祢的正義交給王子；

使祂公正地統治祢的百姓，※

公道地管理祢貧苦的民衆。

願高山給人民帶來和平，※

願丘陵爲百姓帶來公正！

願祂保衛百姓中的窮人，+

救助貧苦人的子孫，※

打倒那欺壓人的莠民。

祂將與日月同光，※

世世代代，萬壽無疆。

祂有如喜雨落在草原，※

又像甘霖滋潤農田。

祂爲王時，正義必要伸張，※

如月之恒，永享安康。

祂的領域廣及四海，※

祂的王權遠達地極。

祂的仇人要向祂屈膝叩拜，※

祂的頑敵要舌舔塵埃。

塔西和羣島的衆王都前來進貢，※

舍巴和色巴的君王都來給祂獻禮。

衆王都要朝拜祂，※

萬民都要事奉祂。

對經二：上主的日子來臨時將有和

平，祂將統御普世萬民。

### 聖詠七一 貳

對經三：天主將救護窮苦百姓的生命。

祂必拯救哀號的貧民，※

扶持無依無靠的窮人。

祂將憐恤弱小的羣衆，※

救護窮苦百姓的生命。

祂要拯救他們脫離暴政，※

他們的血在祂眼中十分貴重。

吾主萬歲！

願把舍巴的黃金獻給祂，※

願人們不斷爲祂祈禱，

終日爲祂祝福！

願大地五穀豐登，+

遍山果實搖曳，有如黎巴嫩的茂林，※

城市人煙稠密，好像原野上的青草。

願祂的名永受讚揚，※

願祂的名與日月爭光，

願列邦都因祂而得福，※

願萬民也都要稱頌祂。

上主天主、

以色列的上主應受讚頌，※

因爲只有祂能作奇妙化工，

願祂的威名永受讚美，※

願祂的榮耀充滿大地。阿們！阿們！

對經三：天主將救護窮苦百姓的生命。

領：牧羊人看到了嬰孩，

答：才領悟天使關於祂所講的話。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

一，1-14

### 感恩與祈禱

因天主的旨意作耶穌基督使徒的保祿與弟茂德弟兄，致書給在哥羅森的聖徒及在基督內忠信的弟兄。願我們父、天主賜給你們恩寵及平安。

我們在祈禱時，常為你們感謝天主、我們的主耶穌基督的父。因為我們聽說：你們在基督耶穌內的信德，和你們對眾聖徒所表現的愛德：這是為了那在天上給你們所存留的希望，對這希望你們由福音真

理的宣講中早已聽過了。這福音一傳到你們那裏，就如在全世界上，不斷結果，不斷發展；在你們那裏，自從你們聽到了福音，並在真理內認識了天主的恩寵那天以來，也是一樣；這福音也就是你們由我們親愛的同伴厄帕夫辣所學得的。他為你們實在是基督的忠信僕役，也就是他給我們報告了聖神所賜與你們的愛。因此，自從我們得到了報告那天起，就不斷為你們祈禱，懇求天主使你們對祂的旨意有充分的認識，充滿各樣屬神的智慧和見識，好使你們的行動相稱於主，事事令祂喜悅，在一切善功上結出果實，在認識天主上獲得進展，全力加強自己，賴祂光榮的德能，凡事要寬容，逆來順受。感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因為是祂救我們脫離了黑暗的權勢，把我們

遷入祂愛子的國裏，我們且在祂內因祂的血而得到了救贖，獲得了罪赦。

對答詠

哥一，12，13；雅一，17

領：我們要感謝我們的父、天主。

答：祂救我們脫離了黑暗的權勢，把我們遷入祂愛子的國裏。

領：一切美善的事物，各樣完美的恩

賜，都是來自天上，來自那光明之父。 答：祂救我……

誦讀二

選讀聖納德院長講道集

時期一滿，圓滿的天主性就出現了

「我們的救主天主的良善和人性已顯現了」。我們要感謝天主，因為祂在我們旅居此世，在此充軍與苦難的時期，給予我們許多安慰。

天主子降生成人之前，天主的良善仍是隱藏的。當然，祂的良善很早就存在，

因為上主的慈善是永遠的。但如何才能認出祂的慈悲呢？天主曾應許過，但人未曾體驗到；因此，會有許多人不相信。是

的，「天主在古時，曾多次並以多種方式，藉着先知對我們的祖先說過話。」祂

曾說：「我對你們所懷的計劃，是和平而

不是災禍的計劃。」可是那曾受苦受難，

而從不知和平的人能答覆什麼呢？他們說：「和平、和平，實際上却没有和平。」

因此，和平的使者們曾苦苦哭泣着說：「

上主啊！有誰會相信我們的報導呢？」可

是如今，願人們至少相信他們親眼所看到的，因為「上主的證明已成爲極其可信的。」而且，「天主在陽光中設置了自己的帷帳」，好使視力極壞的眼也能看到。

注意！這不再是預許的和平，而是已送來的和平，這不再是延期的和平，而是

已賜下的和平；這不再是預言的和平，而是已實現的和平。這好似天主聖父把一個

裝滿自己慈悲的口袋，送到地上來了。我所說的口袋，在基督受難時破裂了，袋內所裝的一切，即贖罪代價，就都傾流出來了。是的，這個袋子雖小，却裝得很滿。

誠如依撒意亞先知所說的：「有一個嬰兒為我們誕生了」，但「在祂身上却住有完整而圓滿的天主性」。因為「時期一滿」，天主完整圓滿的本性就出現了。祂帶着肉身而來，好使我們的肉眼看到祂，這樣，當祂的人性顯示時，祂對人的慈善也能為人所體認。天主的人性一旦出現，天主的良善就不能再隱藏。有什麼比天主取了我的肉身降生成人的事實更顯示出天主的慈善呢？我說，天主取了「我的肉體」，意思是說：天主沒有取那亞當犯罪前的肉

體。

有什麼比天主接受了我們可憐的處境，更清楚地證明祂的慈愛呢？天主聖言為了我們的緣故變成了草芥。還有什麼其他的事實更能表現祂的豐富慈愛呢？「上主，世人算什麼，祢竟眷顧他；人子算什麼，祢竟懷念他？」願我們從天主降生成人的這個事實深深認識到：天主如何照顧人，如何懷念人，同情人。世人哪！你不要問，你受什麼苦；但要問祂受了什麼苦。你該從祂為你所做的一切事上，體認祂多麼器重你，好使祂的良善，從祂的人性上，顯示於你。因為祂在人性方面越卑下，也越顯示出祂慈愛的偉大。祂為了我越是自卑，祂為我也越是可愛。故此，聖保祿使徒說：「我們的救主天主的慈愛和祂的人性，已經顯示出來了。」誠然，天

主的慈愛與人性多麼偉大、多麼顯明！祂願把人性與祂的天主性結合，這個事實確是祂慈愛的偉大證明。

對答詠

參閱弗一，5；羅八，29

領：天主預定了我們、藉着耶穌基督

獲得義子的名分， 答：使我們

按祂旨意的決定，頌揚祂這奇妙的恩寵。

領：因為祂預先選定了我們，使我們

與祂兒子的肖像相似。 答：使

我們……

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，均如聖

誕節晨禱 174\* 頁。

簡短讀經

希一，1 / 2

天主在古代，曾多次，以各種方式，

藉着先知對我們的祖先說過話，但在這末期內，祂藉着祂的兒子對我們說了話。天主已立祂為萬有的承繼者，並藉着祂創造

了宇宙。

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：牧童們彼此說：我們到白冷去，看看上主告訴我們的這件事。

禱 詞

仁慈的天主，給我們派來和平之王基督，

我們要懷着依靠之心向天主齊聲歡呼：

主愛的人在世享平安。

全能的天主，我們的主耶穌基督的父，當教會慶祝祢救世的大愛時，

——求祢惠然收納我們的讚頌。

祢從起初就許諾給人類，藉我們的救主基督大獲全勝，

——求祢以福音之光普照所有的人。

爲了光榮祢的聖子，聖祖和衆先知曾預言，萬民都期待祢的日子，

——求祢使以色列人民獲得救恩。

祢會願使徒們宣講，使歷代殉道者們證明祢聖子的誕辰，

——求祢使世界得到天使所傳報的平安。

我們的天父：

結束禱詞

全能、無形可見的天主，祢以真光的照耀，驅散了大地的黑暗；求祢仁慈地垂

顧我們，使能以真誠的歌唱，頌揚祢唯一聖子的光輝的誕辰。

日間祈禱

聖詠取自當天平日經文

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

鐸二，11-12

天主救衆人的恩寵已經顯示出來，教導我們棄絕不虔敬的生活，和世俗的貪慾使我們在今世度着有節的、公正的、虔敬的生活。

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。



簡短讀經

若壹四， 9

天主對我們的愛在這事上已顯示出來，  
就是天主把自己的獨生子派遣到世界上來，  
好使我們藉着祂得到生命。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就  
是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

宗一〇， 36

天主藉萬民之主、耶穌基督，宣講了  
和平的喜訊，把這道先傳給以色列子民。

領：慈愛和真誠必彼此相逢，阿肋路

亞。

答：正義與和平必彼此相擁，阿肋路

亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，如聖誕

節第一晚禱 179 \* 頁。

簡短讀經

若壹，一， 1-3

論到那從起初就有的生命的聖言，就  
是我們聽見過，我們親眼看見過，以及我  
們親手摸過的生命的聖言——這生命已顯  
示出來，我們看見了，也為祂作證，且把  
這原與父同在，且已顯示給我們的永遠的  
生命，傳報給你們——我們將所見所聞的，  
傳報給你們，為叫你們也與我們相通，原  
來我們是與父和祂的子耶穌基督相通的。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：天上的君王甘願生於童貞女，  
為將墮落的人類召回天國。

禱 詞

至慈悲的天主父，藉聖神祝聖了自己的兒子，為向貧窮人傳報喜訊，我們要向祂祈禱：

仁慈的上主，求祢憐憫我們。

永恒而仁慈的天主，祢願意所有的人都得救，並得以認識真理，我們感謝祢，因為祢把祢的唯一聖子賜給了世界，

— 求祢使世界因祂的誕生而歡樂。

祢派遣了基督來向貧窮人傳報喜訊，向俘

虜宣告釋放，宣佈恩慈之年，

— 求祢使我們獲得真正的自由與和平。

祢指引異民的智者前來朝拜基督，

— 求祢接納我們的信德和祈禱。

祢又從黑暗中召叫所有的人進入祢奇妙的光明中，使他們一聽到祢的名號，都屈膝叩拜，

— 求祢使我們成為這喜訊的證人。

祢使生於白冷的基督成為啓示萬民的眞光，

— 求祢向去世的弟兄們啓示祢光榮的聖顏。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月三十日

聖誕節八日慶期第六天

聖誕節八日內如遇不到主日，本日則慶祝  
聖家節 183 \* 頁，但略去第一晚禱。

序經對經：基督為我們誕生了，請大家前

來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見 103 \* 頁

聖詠吟唱

聖詠八四

對經一：天主的正義由天上俯視，世人的忠誠從地下出生。

上主，祢憐愛祢的國土，※

祢領回了流徙的雅格，

赦免了祢子民的罪惡，※

遮掩了他們的一切過錯。

祢已完全息怒，※

祢的怒火消除。

天主，我們的救主，求祢復興我們，※

止息祢對我們的憤怒。

祢豈能對我們永遠震怒？※

是否祢的氣憤永不平息？

難道祢不會使我們復生，※  
使祢的子民因祢而歡欣？

上主，求祢大發慈悲，※

賜給我們救恩。

我要聽天主上主說的話：+

祂要向自己的聖徒和子民，※

向皈依祂的人宣佈和平的福音。

祂的救恩只賜與敬畏祂的人，※

使祂的光榮在我們的地上久存。

慈愛和真誠要彼此相逢，※

正義與和平將彼此相擁。

天主的正義由天上俯視，※

世人的忠誠從地下出生。

上主必會賜下甘露，※

我們的土地必會豐收。

平安緊隨祂的脚步，※

正義在上主面前開路。

對經一：天主的正義由天上俯視，世人的忠誠從地下出生。

### 聖詠八八

對經二：仁慈和信實作祢行事的準則。

我要永遠歌頌上主的仁慈，※

我要萬代傳述祢的真實。

我已確知：祢的仁慈永遠常存，※

祢的信實如日之恒。

因為祢曾說過：+

「我同所揀選的人立了約，※

向我的僕人達味起了誓：

我要永遠保護你的後裔，※

世世代代鞏固你的王位。」

上主，願蒼天讚美祢的奇蹟，※

天使雲集頌揚祢的正義。

在高天上，誰能與上主相比？※

在諸神中，誰能與上主並列？

天主在聖者的集會中，可敬可畏，※  
在諸神的簇擁下，至尊至大。

上主，萬有的天主，誰能與祢相比？※

上主，全能的天主，祢事事信實無欺。

祢威鎮猖狂的海洋，※

平息洶湧的波浪。

祢踏碎了辣哈布的屍體，※

以大能的手臂掃蕩了仇敵。

蒼天屬於祢，大地也屬於祢，※

宇宙萬物，都是祢所創立。

祢設置了四極八方，※

大博爾、赫爾孟都向祢歡唱。

祢的臂膀孔武有力，※

祢的勇力強大無比。

正義和公理是祢寶座的基礎，※

仁慈和信實作祢行事的準則。

上主，向祢歡唱的百姓，真有福氣，※

因爲他們將生活在祢慈愛的春暉裏。

他們因祢的名整日歡天喜地，※

祢的正義使他們揚眉吐氣。

因爲祢是他們賴以誇耀的神力，※

祢厚愛我們，我們才能嶄露頭角。

上主是我們的保障，※

以色列的聖者是我們的君王。

對經二：仁慈和信實作祢行事的準則。

### 聖詠八八 貳

對經三：他要稱呼我說：「我的父

親！」阿肋路亞。

祢曾在異像中，向祢的聖者說：+

「我已將王冠加給了一位勇士，※

我從民間選拔了一位聖者。

我揀選了我的僕人達味，※

以聖油傅首賜他王位。

我的雙手給他力量，※

我的臂膀使他堅強。

仇敵將不會襲擊他，※

惡人也不會戰勝他。

我要當面把他的敵人粉碎，※

把仇恨他的人擊潰。

我常以信實和慈愛對待他，※

他必因我而威震天下。

我要使他統轄四海，※

使他治理三江。

他要稱呼我說：「我的父親！※

我的天主！我的靠山！」

我要立他爲長子，※

作地上至高的君王。

我對他的慈愛永遠保持，※

與他立的盟約，決不廢棄。

使他的後裔綿延萬代，※

使他的王位永垂不衰。

對經三：他要稱呼我說：「我的父

親！」阿肋路亞。

領：上主宣佈了，阿肋路亞。

答：祂的救恩。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

一，15-2，3

基督是教會的頭，保祿是教會的僕人

基督是看不見的天主的肖像，是超越萬物的長子。因為上天和地下的一切，無論有形與無形，上座者或宰制者，牽領者或掌權者，都是藉祂而創造的。一切都藉着祂，並爲了祂而受造，祂在萬有之先就已存在，萬有都賴祂而各得其所。祂又是教會的頭，也就是祂身體的頭，祂是原始，是首先從死者中復活的，使祂在萬有之中高居首位，因為天主樂意使整個圓滿

住在祂內，並藉着祂在十字架傾流的血，建立了和平。使人間和天上的一切，都與天主重歸於好。連你們從前也與天主隔絕，並因邪惡的行爲在心意上與他爲敵；可是現在基督却以祂血肉的身體，藉着死亡使你們與天主重修舊好，把你們呈獻在祂跟前，成爲聖潔、無瑕和無可指摘的，只要你們在信德上站穩，堅定不移，不偏離你們由聽福音所得的希望，這福音已傳與天下萬民，我保祿就是這福音的僕役。

如今我在爲你們受苦，反覺高興，因爲這樣我可在我的肉身上，爲基督的身體——教會，補充基督的苦難所欠缺的；我依照天主所授與我的職責，作了這教會的僕役，好把天主的道充分地傳授給你們，這道就是從世世代代以來所隱藏的奧秘，而如今却顯示給祂的聖徒了。天主願

意他們知道，這奧秘爲外邦人是有如何豐盛的光榮，這奧秘就是基督在你們中，作了你們得光榮的希望。我們所傳揚的，就是這位基督，因而我們以各種智慧，勸告一切人，教訓一切人，好讓一切人，變爲在基督內的完全人；我就是爲這事而操勞，藉祂在我身上所發動的力量，盡力奮鬥。

我願意你們知道：我爲你們和那些在勞狄刻雅以及所有未曾親眼看見過我的人，作如何的奮鬥，爲使他們的心受到鼓勵，使他們在愛內互相連結，充分地得到真知灼見，能認識天主的奧秘——基督，因爲在祂內蘊藏着智慧和知識的一切寶藏。

對答詠

哥一，18，17

領：基督是身體的頭，就是教會的頭，是首先從死者中復活的，

答：使祂在萬有之中，高居首位。

領：祂在萬有之先就已存在；萬有賴祂而各得其所。 答：使祂在：

誦讀二 選讀聖怡博神父：論駁斥一切

異端

聖言取了人性，好使人分享天主性。我們的信仰並不以空言作基礎；我們也不受心靈猝然衝動的牽引，也不受甜言蜜語的迷惑。但是，我們相信那藉天主的能力所說的話。

這是天主交給聖言的命令，聖言藉先知們講了話。天主就藉這話使人從背叛而回頭；這樣做，並不是強迫人，使人淪爲奴隸，而是召請人自願選擇自由。

天父在此世的末期派遣了聖言。因爲天父不再願意藉先知說話。也不願人透過不明的宣講而任意猜測；祂願意自己的聖

言顯現人間，好使世人看到祂而得救。

我們知道，這位聖言曾由貞女取了肉

軀，藉此而改造了我們的舊的人性。我們知道，祂的人性是用我們人的質料而形成的。因為除非這樣，祂要我們效法祂、奉祂為師傅的命令則是徒然無用的。如果祂不是和我們同一性體的人，祂怎能命令我們本性軟弱的人類，如同祂一樣生活呢？如果祂這樣命令我們，祂的善良和公義在那裏呢？

可是祂爲了使我們了解，祂與常人無異，祂曾和我人一樣忍受勞苦；祂願意忍飢受渴，祂睡眠休息，祂不辭受苦，祂甘願死去，顯示祂的復活。祂以這種方式，把自己的人性奉獻了，作爲我們人類產生的初果，好使我們受苦時，不會心灰意懶，並使我們期望得到天主給予基督的一

切，因爲我們明知我們與基督有一樣的人性。

當我們認識了真天主時，我們必將有一個不死而不腐朽的肉身，如同我們的靈魂一樣；我們在世時承認了天上的君王，也必將進入天國。我們將成爲天主之友，並與基督同爲繼承者。那時候，我們不會再有私慾偏情、痛苦、和死亡的困擾，因爲我們已成爲「天主」了。

我們以人的身分所必須忍受的一切痛苦，是天主所賜，正因爲我們是人。那屬於天主的一切，祂也應許給予我們，因爲我們分享了祂的天主性，已成爲不死不滅的。所謂「認識你自己」就是說承認那創造我們的天主。因爲，如果我們這樣做，我們也會被創造我們的天主承認。

所以，我們不要與自己爲敵，也不要



晨 禱

猶豫改正我們生活的方式。因為「基督是天主，高於一切」；祂曾決意滌除人罪，並把舊人變成新人。祂從開始，就把人稱作祂的肖像，因而顯示出祂對我的愛。

如果我們服從祂的誠命，努力效法祂良善的榜樣，我們將來必定相似祂，而分享祂的光榮。因為天主一無所缺，祂爲了祂自己的光榮使你分享祂的天主性。

對答詠

若一，14；巴三，38

領：聖言成了血肉，寄居在我們中間。  
答：我們見到了祂的光榮，聖父的獨生子的光榮，祂充滿着恩寵和真理。

領：祂在地上出現了，並與世人同居共處。  
答：我們見：

讚美詩、對經、聖詠、聖歌均如聖誕節晨禱174\*頁。

簡短讀經

依九，6

有一個嬰孩爲我們誕生了，有一個兒子賜給了我們；祂肩上負有王權，祂的名字要稱爲神奇的謀士，强有力的天主，永遠之父，和平之王。

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿肋路亞。  
答：上主：

領：自己的救恩。  
答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父：  
答：上主：  
讚主曲對經：主誕生時，有一大隊天軍讚

結束禱詞 見晨禱

頌說：救恩來自那坐在寶座

上的我們的天主，並來自羔羊。

禱詞

聖父決意在基督內重整萬有，我們要向基督祈禱：

極可愛的天主子，求祢俯聽我們。

天主之子，祢在起初就與天主同在，時期一滿，祢就降生成人，

—求祢恩賜我們對所有的人常懷有兄弟之愛。

祢成了窮人，為使我們因祢的貧窮而富足；祢使自己空虛，為使我們因祢的謙虛而被提昇，分享祢的光榮，

—求祢使我們作祢福音的忠實僕役。  
祢把真光賜給我們這些坐在黑暗和死影中的人，

—求祢也賞賜我們能度聖德、正義及平安的生活。

求祢賜給我們一顆正直和真誠的心，為聆聽祢的聖言，

—使祢的聖言在我們身上和世界上豐富地結出善行的果實。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，求祢因唯一聖子的降生成人，賞賜我們擺脫過去一切罪惡的枷鎖，而獲得真正的自由。

日間祈禱

聖詠取自當天平日的經文

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

申四，7

有哪一個大民族的神這樣接近他們，

如同上主我們的天主，在我們每次呼求祂時，這樣親近我們呢？

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，

反覆思想。

簡短讀經

依十二，5-6

請歌頌上主，因為祂行了顯赫的事，這事應該傳遍天下。熙雍的居民，你們應歡呼高唱，因為以色列的聖者在你們中間是偉大的。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

多十四，8-9

萬民都要捨棄他們的神像來到耶路撒冷，住在那裏，世上的列王都要在它那裏喜樂，並朝拜以色列的君王。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

### 晚禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，如聖誕節第二晚禱 179 \* 頁。

簡短讀經

伯後一，3-4

我們認識了那藉自己的光榮和德能、召叫我們的基督，祂就以祂天主性的大能賞給了我們，為生活和事主所需要的一

切，並藉着自己，將最大和寶貴的恩許賞給了我們，爲使你們藉着這些恩許，在逃脫世界上所有敗壞的貪慾之後，能成爲有分於天主本性的人。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：天主聖母，我們讚頌你，因

爲由你產生了基督，求你拯

救所有讚頌你的人。

禱詞

基督是出自猶大白冷而牧放祂聖民的首領；

我們一齊向祂歡呼：

主，願祢的恩寵與我們同在。

基督教主，萬民的希望，求祢將祢的福音傳播在尚未接受生命之言的地區，

—求祢將所有的人都吸引到祢面前。

主基督，求祢擴大祢的教會，開拓它的疆域，

—使它成爲包羅各言語，各國人民的大家

庭。

萬王之王，求祢指導各國元首的心神，

—使他們尋求正義，謀求萬民的和平與自

由。

全能的主宰，弱者的勇力，求祢堅固受誘惑

的人，扶起跌倒的人，保護陷於危險的人，

—安慰受騙和失望的人，加強受難者的信

德。

祢是憂苦者的安慰，求祢鼓勵臨終的人，

—領他們到達活水的泉源。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，求祢因唯一聖子的降生成人，賞賜我們擺脫過去一切罪惡的枷鎖，而獲得真正的自由。

十二月三十一日

聖誕節八日慶期第七天

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見 102 \* 頁

聖詠吟唱

聖詠九五

對經一：蒼天和大地要歡欣鼓舞，因

爲上主已經駕臨。

你們要向上主高唱新歌，※

普世大地，要向上主詠唱。

你們要向上主歌唱，讚美祂的聖名，※

日復一日，不斷宣揚祂的救恩。

在列邦中，傳述祂的光榮，※

在萬民中，宣揚祂的奇能。

因爲上主偉大，應極受讚美，※

祂超越衆神，可敬可畏。

列邦的衆神盡屬虛幻，※

而上主創造了諸天。

威嚴與尊榮作祂的前導，※

祂的聖所充滿威能和光耀。

各家各戶，請讚頌上主的光榮威能，※

請光耀上主的名號。

攜帶着祭品，進入祂的庭院，※

穿戴着聖潔的衣冠，叩拜上主。

普世大地，在祂面前戰兢，※

向萬民宣佈：「上主爲王」。

祂穩定了寰宇，不再動盪，※

以正義公允審判萬邦。

蒼天和大地要歡欣鼓舞，※

海洋中的一切要踴躍歡騰；

原野中的一切都要雀躍，※

森林中的樹木也要舞蹈；

因爲上主已經駕臨，※

祂來審判乾坤；

按正義審判普世，※

以信實對待萬民。

對經一：蒼天和大地要歡欣鼓舞，因

爲上主已經駕臨。

### 聖詠九六

對經二：光明已爲義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路亞。

上主爲王，願大地踴躍，※

所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面前進，※

焚燒祂四周的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像、誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，  
超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經二：光明已為義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路亞。

聖詠九七

對經三：上主已經宣佈了祂的救恩，

阿肋路亞。

上主行了奇事，※

你們要高唱新歌。

祂的右手和聖臂，※

為祂贏得了勝利。

上主宣佈了祂的救恩，※

將祂的正義顯示給萬民。

祂記起了祂的仁慈，※

和對以色列的信實。

大地四極的人，※

看見了我們天主的救恩。

普世大地，

請向上主歡呼，※

咏詩讚頌，載歌載舞。

彈着豎琴，歌頌上主，※

彈着豎琴，伴着絃韻。

吹起喇叭，響起號角，※

在上主君王面前歡呼。

願海洋和水族同聲高呼，※

願寰宇和萬民歡欣鼓舞。

江河拍手鼓掌，※

山岳起舞歡唱。

在上主面前歡躍，因為祂已駕臨，※

祂要親自審判大地乾坤，

以正義審判普世人羣，※

以公平治理天下萬民。

對經三：上主已經宣佈了祂的救恩，

阿肋路亞。

領：在這最後的時期，天主透過祂的

兒子向我們說話。

答：透過祂首先創造了宇宙萬物。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

一一，4 15

我們對基督的信仰

弟兄們：我說這話免得有人以花言巧

語欺騙你們。我肉身雖然不在你們那裏，

但心靈却與你們同在，高興見到你們生活的井然有序，和你們對基督的堅定信仰。

你們既然接受了基督耶穌為主，就該在祂內行動生活，在祂內扎根建造，堅定於你們所學得的信德，滿懷感恩之情。你們要小心，免得有人以哲理，以虛偽的妄言，按照人的傳授，依據世俗的原理，而不是依據基督，把你們擄去。因為是在基督內，真實地住有圓滿的天主性，你們也是在祂內得到豐滿。祂是一切牽領者和掌權者的元首，你們也是在祂內受了割損，但不是人手所行的割損，而是基督的割損，在乎脫去肉慾之身。你們既因聖洗與祂一同埋葬了，也就因聖洗，藉着相信那使基督由死者中復活的天主所具有的能力，與祂一同復活了。你們從前因了你們的過犯和未受割損的肉身，原是死的；但



天主却使你們與基督一同生活，赦免了我們的一切過犯：廢除了那相反我們，告發我們對誠命所負的債，把它從中除去，將它釘在十字架上；解除了率領者和掌權者的武裝，把他們公然示衆，仗賴十字架，帶着他們舉行凱旋的遊行。

對答詠

哥二，9，10，12

領：圓滿的天主性真實地生活在基督的人性內。 答：祂是一切率領者和掌權者的元首。

領：我們在洗禮中與祂一同埋葬，因相信天主的神能，與祂一同復活了。 答：祂是一……

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

基督的誕辰是和平的誕辰

天主子的尊嚴並未鄙視祂的童年階段；祂從嬰兒時期，逐年成長，而進入一

個成人的階段。祂的苦難雖已得到復活的勝利，祂爲我們所受的一切恥辱雖已成爲過去，但今天所慶祝的耶穌聖誕節，使我們再度追念與體認生於童貞女之耶穌的童年生活。當我們崇拜救主的聖誕時，我們發覺，我們也是在慶祝我們自己的誕生。

原來基督的誕生，就是基督子民的起源：首領的生日，也就是身體的生日。

儘管各人有各人的蒙召次序，教會的子女也因時間的距離而互相分開，但所有教會的忠信子女一旦在洗禮中重生後，就和基督一起受苦受難、被釘死於十字架上，在復活時和基督一起復活，升天後一起坐於天父之右；同樣，衆信友在基督聖誕時也和基督一起誕生。

原來世界上任何角落的信徒，一旦在基督內重生，就離棄舊有的生活方式，藉

着再生而改變成爲新人。因此他已不再是肉慾之父的子女，而是屬於救主的家族。事實上，天主子之所以成爲人之子，就是要我們成爲天主的子女。

是的，除非基督屈尊就卑，降來我們這裏，沒有人能因自己的善功而到達祂那裏。

因此，基督所賜予我們的偉大恩惠要求我們，予以與其榮耀相稱的敬禮。誠如保祿使徒所教訓的：「我們所欲領受的，不是世俗的精神，而是出於天主的聖神，好使我們知道天主所賜予我們的一切恩寵。」事實上，除非我們把天主所賜予我們的再奉獻給祂，就沒有其他更好的敬拜天主的方式了。

可是，在天主恩寵的寶庫中，有什麼比天使在基督誕生時所宣告的和平，更適

於今天的慶辰呢？

因爲，是這和平產生天主的子女；它是愛的保姆，團結的母親，蒙恩者的安息，我們永遠的住所；這和平的主要工作及特殊的恩賜，是使人脫離世俗而與天主契合。

所以，那些「不是由血氣，不是由肉慾，也不是由男慾，而是由天主所生的人」，該把那愛好和平之子女們的團結精神奉獻於天父。而且，所有由天主收養爲基督肢體的人，都該一齊團聚在新受造物中的長子那裏，這位長子不是來成就他個人的旨意，而是要完成那派遣者的旨意。因爲天父所寵召爲嗣子的人們，不是那些不和睦者和不肖之徒，而是那些同心同德、相親相愛的人們。那依照唯一肖像被創造的，理當與那肖像有相似的精神。

所以，主的誕辰是和平的誕辰。因此保祿使徒說：「基督是我們的和平，祂使雙方合而為一。」因為無論是猶太人，或外邦人，我們都藉基督在同一聖神內，到達聖父面前。

### 晨 禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌如聖誕節晨禱 174 \* 頁。

### 簡短讀經

依四，2 / 3

### 對答詠

弗二，13，14，17

領：你們從前遠離了天主，現在藉着基督的血又接近了天主。

答：因為基督是我們的和平，祂使雙方合而為一。

領：基督給所有的人帶來了和平的福

音：帶給你們這些遠離天主的人，也帶給那接近祂的人。

答：因為基督：

那一天，由上主發出的苗芽，必成為以色列遺民的光輝與榮耀，地上的果實必成為他們的誇耀與光彩；凡留在熙雍的人和耶路撒冷的遺民，就是凡記錄在耶路撒冷生命冊上的，都將稱為聖者。

### 短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：忽然有一隊天軍，同那天使

一起讚頌天主說：天主在天

受光榮，主愛的人在世享平

安。

### 禱 詞

基督的恩寵已經顯示給眾人。我們要謙

恭地向祂哀求：

主，求祢憐憫我們。

基督，祢在萬世之前就生於父，是天主榮

耀的光輝，天主本性的肖像，祢以祢的聖

言支撐了宇宙。

——求祢藉祢的福音、使今天顯得有生氣。

基督，祢爲了拯救人類和萬物，時期一滿，

便降生成人，

——求祢將真正的自由賜給所有的人。

基督，與聖父同性同體的聖子，爲使聖經

應驗，祢在黎明之前誕生於世，

——求祢使貧窮的精神在祢的教會內光芒四射。

天主而人的基督，祢是達味的主，又是他

的後裔，使預言得以實現，

——求祢使以色列人明認祢是默西亞。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，在祢聖子誕生的奧跡中，

人類爲祢所作的種種努力找到了根源，並

能圓滿達到目的；求祢容許我們得爲基督

的肢體，因爲只有祢才是人類唯一得救的

根源。

### 日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都

驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

依四五，13

我喚起了他，以履行正義；我要修平他的道路，他要修建我的城市，遣回我的俘虜，而不索取贖金，也不要報酬。萬軍的上主這樣說。

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，

反覆思想。

簡短讀經

依四八，20

你們要以歡樂的呼聲宣告此事，叫人聽見，傳佈到地極說：上主救贖了祂的僕人雅格。

領：大地四極，阿肋路亞，

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是

祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

依六五，1

以前從未詢問過我的人，我要讓他們尋找我；從未尋找我的人，我要讓他們找到我。我對從未呼求我的民族說：看哪，我在這裏，我在這裏！

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

一月一日：聖誕慶期第八日

童貞瑪利亞

天主之母

節日

第一晚禱

讚美詩

一 宇宙尙未存在，

基督，天主聖言，

祿生於天父的懷抱，

是原始又是終結，

古往今來，

萬物都由祿創造。

二 元祖犯罪，

人類遭受惡報，

聖子甘心降世，

接受人的形像，

救人類出死亡，

邪魔聞風遠逃。

三 聖神惠然臨在，

貞女生子，

救萬民脫離罪牢，

上主不忘災民，

古聖先知有預報，

天恩浩大，萬世稱道。

四 我們同聲歌頌聖父，

讚揚基督的榮耀，

施慰者聖神，

以及聖子的童貞母，

歡呼之聲，

響澈雲霄。阿們。

### 聖詠吟唱

對經一：多麼令人嘆賞的交易！人類的創造者取了有靈的肉軀，甘願生於童貞女，不由人道而出生，將自己的天主性賜給了我們。

聖詠和聖歌見聖母通用經文 637 頁。

對經二：當祢不可言喻地生於童貞女時，聖經就應驗了：祢爲了拯救人類降臨人間，有如落在草原上的喜雨。祢是我們的天主，我們讚美祢。

對經三：梅瑟看見的焚而不毀的荆棘叢，是你保全童貞的標記，令人讚頌不止。天主聖母，求你爲我們轉求。

### 簡短讀經

迦四，4 / 5

時期一滿，天主就派遣了祂的兒子來，由女人所生，生於法律之下，爲把在法律之下的人救贖出來，使我們獲得義子的地位。

### 短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋路亞。  
路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：天主因了祂對我們的深情大愛，派遣了祂的兒子，帶着罪惡肉身的形狀；生自女人，生於法律之下，阿肋路亞。

### 禱詞

主耶穌是我們的和平，祢來使雙方合而爲

一；我們要讚頌祂，懇切向祂祈禱：

主，求祢將祢的平安賜給所有的人。

祢降生成人，向人類顯示了祢的溫和與仁愛，

—求祢使我們對祢的一切恩惠、常存感恩之情。

祢使祢的母親瑪利亞滿被恩寵，

—求祢把豐富的恩寵賜給所有的人。

祢來把天主的福音傳報給世界，

—求祢增加傳報和聆聽祢聖言的人數。

祢甘願由瑪利亞誕生，作我們的長兄，

—求祢教導所有的人、以兄弟之情彼此相

愛。

祢的出現有如東升的旭日，普照大地，

—求祢使亡者能面對面地看到祢聖容的光

輝。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢曾藉榮福瑪利亞的孕育，賜給了人類永遠的救恩；求祢使我們深深體會到她有力的轉禱；只有經過她，才能使我們擁有生命之源，祢的聖子耶穌基督。

序經對經：童貞瑪利亞成爲母親，我們歡

欣慶祝；請大家前來朝拜她的

兒子、主基督。

### 誦 讀

#### 讚美詩

一、葉瑟之根，

花開富貴，

枯枝枯幹，

結果纍纍，

貞女生子，

出於聖神。



二、馬槽中的嬰兒，

創造光明的基督，

與聖父同造天地，

却讓襁褓裹身，

屈尊就卑來世間，

守法如同凡人。

三、眞光出現，

救援已經來臨，

死亡投降，

黑暗遠遁；

天下萬民要相信，

瑪利亞確是天主的母親。

四、耶穌，天主之子，

祢是宇宙的主宰，

祢生於童貞，

與聖父聖神，

同享光榮，

無窮無盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三

對經一：古老的門戶，請高抬門扉，

因為光榮的君王要進入城內。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠定在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，  
 古老的門戶，請高抬門扉，※  
 因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？  
 是那英勇大能的上主，※  
 是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，※  
 古老的門戶，請高抬門扉，※  
 因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※  
 萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一：古老的門戶，請高抬門扉，  
 因為光榮的君王要進入城內。

聖詠八六

對經二：萬民將成為她的子女，至高  
 者親自建立了她。

熙雍的基礎建於聖山，+

上主喜愛熙雍的門庭，※  
 勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※  
 人們曾提及你的光榮事跡：  
 我要將埃及和巴比倫，※  
 列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※  
 都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，  
 因為人人都在她那裏誕生，※  
 至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※  
 「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「你是我們的生命之源，我們的家鄉。」  
 對經二：萬民將成為她的子女，至高  
 者親自建立了她。

熙雍的基礎建於聖山，+

聖詠九八

對經三：那在黎明初現、時間開始以

前生自父的、我們的救主，

今天屈尊就卑降生人間。

上主爲王，萬民膽戰心驚，※

祂在革魯賓之上登極，大地震動。

上主在熙雍，偉大堂皇，※

尊貴崇高，統治萬邦。

願他們讚美祢的大名，※

可敬可畏，至尊至聖。

祢是愛好正義的大能君王，+

祢制定了公正的法律，※

在雅格家執行了審判、主持正義。

你們要頌揚上主，我們的天主，+

在祂的腳凳前俯首朝拜，※

祂是我們的天主，神聖無比。

梅瑟和亞郎是祂的祭司，※

撒慕爾呼求祂的名字。

他們呼求上主，上主立刻俯聽，※

祂從雲柱中，向他們講話。

他們遵守了祂的誠命，※

和頒佈給他們的法令。

上主、我們的天主，祢俯聽了他們，+

天主，祢憐憫了他們，※

但是祢也懲罰了他們的惡行。

你們要頌揚上主，我們的天主，+

在祂的聖山前，俯首朝拜，※

上主，我們的天主，神聖無比。

對經三：那在黎明初現、時間開始以

前生自父的、我們的救主，

今天屈尊就卑降生人間。

領：聖言成了血肉，阿肋路亞。

答：住在我們中間，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀希伯來人書 二，9-17

## 基督在各方面與弟兄們相似

弟兄們：我們看見了那位「稍微遜於天使」的耶穌，因所受的死亡之苦，接受了尊貴和光榮的冠冕；這原是出於天主的恩寵，使祂為每個人嘗到死味。其實，那為萬物的終向和萬物根源的天主，既領導衆子進入光榮，藉苦難來成全拯救衆子的首領，也是適當的，因為，祝聖者與被祝聖者都是同出一源；為這個原故，耶穌稱他們為弟兄，並不以為恥，說：「我要向我的弟兄，宣揚祢的聖名，在集會中我要讚揚祢。」也說：「我要依靠天主。」又說：「請看，我和天主所賞給我的孩子。」那麼，孩子既然都有相同的血肉，祂那樣也取了血肉之軀，為能藉着死亡，毀滅那握有死權的——魔鬼，並解救那些因死亡的恐怖，一生當奴隸的人。其實都知道，

祂沒有援助天使，而援助了亞巴郎的後裔。因此，祂應當在各方面相似弟兄們，好能在天主面前成爲一個仁慈和忠信的大祭司，以補贖人民的罪惡。

對答詠

路一，28

領：童貞瑪利亞，你真有福氣，因為你所懷抱的，是世界的創始者：  
答：你生了那創造你的天主，却永遠保持了你的童貞。

領：萬福瑪利亞，你充滿恩寵，主與你同在。  
答：你生了：

誦讀二 選讀聖達修主教書信集

聖言從瑪利亞取了我們的人性

聖保祿使徒說：「聖言援助了亞巴郎的後裔；因此，祂應當在各方面相似弟兄們。」也應當取一個相似我們的肉軀。爲此，瑪利亞實有其人，好使天主聖言能從

她取一個屬於自己的肉軀，並爲了我們的緣故而能奉獻自身。聖經記載基督的誕生說：「她用襁褓裹起祂來。」那哺育祂的乳房是有福的。而且當祂出生後，即被犧牲而奉獻，因爲祂是長子。

誠然，佳播天使報喜時，曾用謹慎而機智的言詞。他並沒有單純地說：「祂將『在你內』誕生」，以免爲人妄想，祂的肉軀是從外面引入母胎的。他說：「祂將『從你』誕生」，好使人相信，那從她所生的，實在是來自她的血肉。

這一切如此完成，好使聖言藉着攝取我們的人性，並將人性祭獻，使它完全損毀，然後把祂自己的不朽本性，穿在我們身上。故此，聖保祿使徒說：「這不朽壞的，必須穿上不可朽壞的；這可死的，必須穿上不可死的。」

以上一切，絕非如同某些人所主張的，是出於幻想，絕對不是！救主真正地成了人，並由此爲我們整個人類帶來了救援。我們的這個救援不是幻想的，也不是限於肉體的，而是整個人、也就是我們的靈魂和肉身的救援；這救援是來自聖言本身。

所以，那從瑪利亞所生的基督的肉軀，按聖經所載，本性就是真真實實的人體；主的身體是真真實實的身體，我說：「真實的人體」，就是說，是和我們同樣的人體。因爲瑪利亞是我們的姐妹，我們衆人都是亞當的子孫。

故此，若望所說的：「聖言成了血肉」，和保祿使徒所說的：「基督爲我們成了可咒罵的」，具有同樣意義。因爲人體由於同聖言的結合與相同，而獲得極大

的利益：從可死的變成不可死的；從純人性的身體，而變成有神性的身體，從泥土形成的身體，而能進入天國之門。

可是，天主聖三，即使在聖言從瑪利亞取了肉軀之後，還是一樣不變，毫無增減。聖三永遠是完美無缺的：在聖三中我們認出唯一的天主；故此，聖教會常宣講：只有一個天主，聖言之父。

對答詠

領：聖潔無瑕的貞女！我不知道用什麼話來讚頌你： 答：因為你懷孕的那一位，即使高天也不能容納祂。

領：在女子中你永受讚頌；你的親子也同受讚頌。 答：因為你……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

### 讚美詩

一 至聖瑪利亞，

天主的忠僕，

充滿主的恩寵，

把救主帶給人類，

永為童貞聖母。

二 至尊大父的聖子，

生自童貞女，

造物又救世，

建立教會如淨配，

人類有真主。

三 母親的榮耀，

母親的喜樂，

信眾的希望永不滅，

恩寵滿天下，

人間有救主。

四救主駕臨，

廣施恩澤，

萬民歡騰歌舞，

皇恩浩蕩，

萬物得救贖。

五是聖父所生，

非聖父所造，

受孕因聖神，

出自童貞母，

一切榮耀永歸基督。阿們。

### 聖詠吟唱

對經一：葉瑟之根發出了一棵嫩芽，

由雅格出現了一顆星：童貞

女產生救主；我們的天主，

我們讚美祢。

聖詠聖歌見聖詠集第一週主日 25 頁

對經二：請看，瑪利亞給我們生了救

主，若翰看見祂就喊道：請

看天主的羔羊，請看除免世

罪者，阿肋路亞。

對經三：孕婦生了名叫「永恒」的君

王，她兼有童貞女的榮譽，又

獲得做母親的喜樂；前不見

古人，後不見來者，阿肋路亞。

### 簡短讀經

米五，3，4，5 a

上主必將遺棄以色列，直到孕婦生產之時。那時他弟兄中的遺民必將歸來，與以色列子民團聚。他必卓然屹立，以上主的能力，和上主、他天主之名的威權，牧放自己的羊羣。他本人將是「和平」。

### 短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：今天宣佈了一個神奇的奧蹟：

萬象更新，天主成了人；那

原來有的，仍然存在；祂取

了那原來沒有的，二者毫不

混淆，也不分割。

## 禱詞

基督因聖神的德能由童貞瑪利亞誕生；我們讚美祂，懇切祈求祂：

童貞瑪利亞之子，求祢憐憫我們。

基督，祢由童貞瑪利亞而生，祢是令人景

慕的嬰孩及和平之王，

——求祢使真正的和平實現在人間。

我們的君王和天主，祢降來人間，使我們

獲得榮耀，

——求祢使我們在一生歲月裏，以信德和善

行光榮祢。

祢取了人性，甘願與我們相似，

——求祢也賞賜我們肖似祢。

祢來到世界成爲我們中間的一分子，

——求祢也使我們成爲祢國度中的一分子。

我們的天父：

## 結束禱詞

天主，祢曾藉榮福瑪利亞的孕育，賜給了人類永遠的救恩。求祢使我們，深深體會到她有力的轉禱；只有經過她，才能使我們擁有生命之源，祢的聖子耶穌基督。

## 日間祈禱

本節日如不遇到主日，則誦念補充聖

詠 597 頁。詠 111，可用詠 118 代替，

532 頁；詠 116 可用詠 130 代替，



358 頁。

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都  
驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

索三，14，15 a

熙雍女子，你應該歡樂！以色列，你  
應該歡呼！耶路撒冷女子，你應該滿心高  
興而喜樂！上主，以色列的君王在你中間。

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中  
，反覆思想。

簡短讀經

匝九，9 a

熙雍女子，你應該盡情歡樂！耶路撒

冷女子，你應該歡呼！請看，你的君王要  
到你這裏來，祂是正義的，也是救主。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩。阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就  
是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

巴五，3 / 4

耶路撒冷，天主要在你內對天下萬邦  
顯示祂的榮耀。天主給你起名永遠叫：正  
義的和平與虔敬的光榮。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

## 第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱

聖詠吟唱

對經一：令人嘆賞的交易！人類的創造者取了有靈的肉軀，甘願生於童貞女，不由人道而出生，將自己的天主性賜給了我們。

聖詠和聖歌見聖母通用經文 657 頁

對經二：當祢不可言喻地生於童貞女時，聖經就應驗了：祢爲了拯救人類，臨人間，有如落在草原上的喜雨。我們的天主，我們讚美祢。

對經三：梅瑟看見的焚而不毀的荆棘叢，是你保全童貞的標記，令人讚頌不止。天主聖母，

求你爲我們轉求。

簡短讀經

迦四，4 / 5

時期一滿，天主就派遣了祂的兒子來，由女人所生，生於法律之下，爲把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言……

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：基督，懷過祢的胎是有福的

，哺育祢的乳房是有福的，因爲祢是主及世界的救主，阿肋路亞。

禱詞

我們要讚美童貞女所孕育、所生產的基督、厄瑪努爾；我們懇切向祂祈禱：

童貞瑪利亞之子，求祢憐憫我們。

祢賞賜瑪利亞獲得母性的喜樂，

— 求祢賞賜所有的父母，因自己的子女而

歡欣。

和平的君王，祢的國度是正義與和平的國度，

— 求祢使我們每人都努力促進人間的和平。

祢降來人間，是要使人類成爲天主的聖民，

— 求祢使萬民和睦相處，合而爲一。

祢誕生在一家庭中，因而加強了家庭的

親屬關係，

— 求祢使所有家庭團結一致。

祢願意在我們這個時代誕生，

— 求祢賞賜去世的人誕生於永恒的天鄉。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

如某些地區在一月二日至八日間所選到的主日、慶祝主顯節，則不慶祝聖誕期後的第二主日。但慶祝主顯節後，日課及其各部份則照 273...\* 頁和 305... 頁誦念，除非主日遇到一月七日或八日，則翌日取消耶穌受洗日，而開始常年期日課。

## 聖誕節後第二主日

一月二日至五日之間

在主顯節於一月六日慶祝的地區，誦念下列經文。

聖詠集第二週

### 第一晚禱

讚美詩 見聖誕期一專用 161 \* 頁

對經一：童貞女因一言而懷孕，仍然

是童貞；童貞女生了一萬王之王。

聖詠和聖歌見聖詠集第二週主日

對經二：你們應該與耶路撒冷一同快樂；上主已在它身上廣賜和平，有如河流一般。

對經三：出自天主的天主為我們誕生了，祂在太初就是出自光明的光明。

### 簡短讀經

若壹，五，20

我們知道天主子來了，賜給了我們智慧，使我們認識那真實的天主；而我們確實是在祂真實的子內。祂就是真實的天主、和永恒的生命。

### 短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：天上的恩寵深入無玷聖母的胎中：童貞女的胎攜帶着她所不認識的秘密。

### 禱詞

基督貶抑自己，取了奴僕的形體，並且受了試探；除了無罪外，完全與人相似。我們要朝拜祂，以熱切的信德向祂祈禱：

因祢的聖誕，求祢扶助我們。

祢一進入世界，就建立了先知所預言的新世代，

——求祢使祢的教會萬古常新。

祢取了我們人性的軟弱，

——求祢作為瞎子的光明，脆弱者的力量，受苦者的安慰。

祿生來就甘願忍受貧窮，而待人溫良，

——求祿大發慈悲，憐視並安慰貧困的人。

祿藉着誕生人間，帶給人類所預許的永恒

喜樂，

——求祿恩賜臨終者獲得在天上重生的希望

而使他們安心度過人生的最後階段。

祿自天降下，是為帶領所有的人進入天國，

——求祿使去世的人與祿在天上共享榮福。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能永生的天主，祿是信眾的光明。

求祿使這個世界充滿祿的榮耀；並求祿以

真理之光，普照所有的人。

序經對經：基督為我們誕生了，請大家前

來朝拜。

### 誦讀

讚美詩 見 162 \* 頁

對經及聖詠見聖詠集第二週主日 159 頁

誦讀及對答詠見 247 \* 至 278 \* 頁指示者

唸「天主，我們讚美祿」（170）頁

結束禱詞 見晨禱

### 晨禱

讚美詩 見聖誕期一專用 163 \* 頁

對經一：光明已為義人升起，因為人

類的救主已經誕生了，阿肋

路亞。

聖詠和聖歌見聖詠集第二週主日

對經二：我們要向上主我們的天主高

唱讚美歌。

對經三：坐在黑暗中的百姓看見了一

道皓光。

簡短讀經

希，一，1 / 2

天主在古時，曾多次以各種方式，藉着先知對我們的祖先說過話；但在這末期內，祂藉着自己的兒子對我們說了話。天主已立祂為萬有的繼承者，並藉着祂創造了宇宙。

短對答詠

領：基督永生天主之子，求祢憐憫我們。  
答：基督：

領：祢生自童貞瑪利亞。  
答：求祢憐憫我們。

領：願光榮歸於父：  
答：基督：

讚主曲對經：一生忠貞不二的貞女生了降

生成人的聖言；生子之後，

仍然是童貞；我們大家齊聲

讚頌：你在女子中最蒙祝福。

禱詞

天主的聖言在萬世之前就已存在，却在時間中為我們誕生了；我們要用相稱的讚詞頌揚祂，向祂歡呼：

願大地踴躍，因為祢已來臨。

基督、永恆的聖言，祢降臨人間，以喜悅的甘露滋潤了大地，

求祢不斷地眷顧我們，帶給我們真正的喜樂。

我們的救主，祢誕生在世，給我們顯示了天主的信實，

求賜我們以完整的信德，遵守洗禮的諾言。

天地的君王，祢派天使向人類傳報了和平，

求祢保佑我們常安享太平。

主，祢來到人間是為了作真正的葡萄樹，為我們結出生命的果實，

—使我們永久與祢連結，切勿華而不實。  
我們的天父：

### 結束禱詞

全能永生的天主，祢是信眾的光明。  
求祢使這個世界充滿祢的榮耀；并求祢以  
真理之光，普照所有的人。

### 日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都  
驚奇關於耶穌所說的這些話。

### 簡短讀經

鐸二，11 / 12

天主救眾人的恩寵已經顯示出來，教  
導我們要除去不虔敬的生活，和世俗的貪  
慾，使我們在今世度着有節的、公正的、  
虔敬的生活。

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路  
亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，  
反覆思想。

### 簡短讀經

若壹，四，9

天主對我們的愛在這事上顯示出來，  
就是天主把祂的獨生子派遣到世界上來，  
好使我們藉着祂得到生命。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就  
是祢在萬民之前準備好的救恩。

### 簡短讀經

宗一〇，36

天主藉着萬民之主、耶穌基督，宣講

了和平的喜訊，把這道先傳給以色列子民。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

## 第二晚禱

讚美詩 見聖誕期一專用 161 \* 頁

對經一：救贖大業嶄新的一天照耀了

我們：這是從古代就作準備

，並許諾賜人永遠福樂的一

天。

聖詠和聖歌見聖詠集第二週主日

對經二：天主賜下祂的慈愛和真誠。

對經三：主、萬王之王為我們誕生在

世：請看，世界的救恩，我

們的救援已經來到面前，阿

肋路亞。

簡短讀經

若壹，一，173

論到那從起初就有的生命的聖言，就是我們聽見過、我們親眼看見過、瞻仰過，以及我們親手摸過的生命的聖言——這生命已顯示出來，我們看見了，也為祂作證，且把這原與父同在，且已顯示給我們永恒的生命的，傳報給你們——我們將所見所聞的，傳報給你們，為叫你們也與我們相通；原來我們是與父和祂的子耶穌基督相通的。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：



謝主曲對經：今天基督誕生了；今天救主

出現了；今天天使在地上歌

唱，總領天使歡樂；今天義

人歡躍說：天主在天受光榮

，阿肋路亞。

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 232 \* 頁

## 一月二日

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

### 誦 讀

領：請向上主謳歌，讚頌祂的聖名。

答：日日宣揚祂的救恩。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

二，16）三，4

### 在基督內的新生命

弟兄們：不要讓任何人在飲食上，或在節期或月朔或安息日等事上，對你們有所規定。這一切原是未來事物的陰影，至於實體乃是基督。不可讓那甘願自卑而敬拜天使的人，誘騙你們，這種人只探究所見的幻象，因自己的血肉之見，妄自尊大，而不願與頭相連接；其實由於頭，全身纔能得到滋養，並賴關節和脈絡互相連結，藉天主的幫助而日益增長。既然你們與基督同死，並擺脫了世俗的言論，爲什麼還如同生活在世俗中一樣，受人指點：「不可拿，不可嘗，不可摸，」拘泥於人的規定和教訓呢？其實這一切，一經使用，便敗壞了，這些只是人的規例及教訓。他們表面虔誠，故作謙虛、克己苦身，似乎是明智之舉，其實只能使人放縱肉體，再

沒有任何價值。你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裏有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地上的事，因為你們已經死了，你們的生命已與基督一同藏在天主內了；當基督，我們的生命顯現時，你們也要與祂一同出現在光榮之中。

對答詠

哥三，1 ； 2 ； 路十二，34

領：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，那裏有基督坐在天主的右邊； 答：你們該思念的是天上的事，而不是地上的事。

領：你們的寶藏在哪裏，你們的心也就在哪裏。 答：你們該……

誦讀二 選讀聖西略大主教：論聖神

主在聖神內使自己的身體生活

凡已經不再按肉性生活，但隨天主聖神領導而行動的人，被稱為天主之子，而肖似天主子，這樣的人可稱為屬神的人。正如一個人的視力寓於健全的眼目中，同樣，聖神的工作也是在潔淨的靈魂上。

同樣，言語在人心，有如在心裏思考，有時從口中發出。天主聖神，也是如此：祂有時在我們心中為我們作證，在我們心裏呼喊說：「阿爸，父啊！」有時祂也代替我們說話，一如聖經所載：「那說話的不是你們，而是你們父的聖神，在你們內說話。」

此外，聖神給我們分施祂的恩寵，由此我們認出祂與我們的關係是整體與其部分的關係。因為我們眾人互為一個身體的肢體，但我們每個人按天主所賦予的恩

寵，各有不同的恩賜。

因此，「眼不能對手說：我不需要你；頭也不能對腳說：我不需要你們。」但所有肢體都在聖神內團結一致，形成基督的身體，按照各自接受的恩賜，而互相服務。

因為是天主按自己的旨意，在一個身體上配置了不同的肢體。但不同的肢體彼此互相關懷，他們之間有一種精神的共融，使他們彼此同甘共苦。因此，「如果一個肢體受苦，則所有的肢體都一樣受苦；如果一個肢體蒙受尊榮，則所有的肢體都一同歡樂。」

再者，就如每個部份都在同一個整體中；同樣，我們衆人，都在聖神內，因為我們所有組成這同一身體的人，都曾因同一聖神受洗。

就如我們在子內見到父，同樣，我們在聖神內見到子。因此，我們在聖神內的崇拜就是表示我們心神的活動是在光明中展開的。我們可以從基督對撒瑪黎雅婦人講的話明瞭這個道理。因為，那時候，撒瑪黎雅婦人按習慣的想法，誤認為，崇拜天主該在一定的地方。但主開導她說：「那些真正崇拜的人，將以心神以真理崇拜父。」這裏所說的真理，無疑地是指基督自己。

正如我們說，在子內朝拜天父，即在天主父的肖像內朝拜天父；同樣，我們在聖神內朝拜父，因為聖神是主之神性的顯示。

所以，確切而合理的說法，我們是藉聖神的光照，看到子——天主的榮耀；我們是藉着子——父的戳記，而被領到那一

位跟前，祂就是這戳記及印鑑的原始。

對答詠 格前二，12，10；弗三，5

領：我們所領受的，不是這世界上的精神，而是出於天主的聖神，爲使我們明瞭天主所賜予我們的一切：  
答：聖神洞悉一切，甚至連天主最深奧的事理，祂也知曉。

領：天主已往從未顯示過的奧秘，祂現在藉聖神已啓示給祂的聖使徒和先知。  
答：聖神洞……

如本日遇到主日則唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

簡短讀經

依四九，8 / 9

我使你作爲人民的盟約，復興國家，分得荒蕪的產業，要向俘虜說：你們出來吧！向在黑暗中的人說：你們出現吧！

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿肋路亞。  
答：上主……

領：自己的救恩。  
答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父……  
答：上主……

讚主曲對經：基督躺在馬槽裏，仍在天上大發光明；祂來到人間，却仍與天父同在。

禱詞

天主而人和新亞當——基督，成了使人生活的神，我們向祂獻上我們的祈禱：

主，求祢垂憐。

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 163 \* 頁

基督，正義的太陽，祢在人間啓示了祢的光榮，以成全舊約，

——求祢以祢的光、照射在我們身上。

基督，祢是天使所讚美，牧童所傳揚，西默盎和亞納所承認並宣揚的救主，

——求祢使選民接受祢的福音。

基督，在祢誕生時，天使曾詠唱：高天受光榮，在世享平安，

——求祢使祢的平安播散到全世界。

新亞當基督，祢革新了我們的人性，在祢的國裏爲我們預備了住所，

——求祢作受壓迫者的寄託，使他們重新振作。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢賜給祢子民們堅強的信德

，我們深信並明認與祢同享光榮的永生聖子，由童貞聖母取得真實的肉軀而降生成

人；求祢使我們脫免今世的災害，引領我們到達永恆的樂園。

### 日間祈禱

午時

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

弟前一，15

這話是確實的，值得完全接受：基督耶穌到世界上來，是爲拯救罪人。

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事，默存心中，反覆思想。

簡短讀經

默二一，23 / 24

那城不需要太陽和月亮光照，因為有天主的光榮照耀它，羔羊就是它的明燈，萬民都要藉着它的光行走，世上的君王也要把自己的光榮帶到它那裏。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

若壹，一，5

簡短讀經

我們由祂所聽見，而傳報給你們的，就是這個信息：天主是光，在祂內毫無黑暗。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期一專用 151 \* 頁

簡短讀經

哥一，13 / 15

天主由黑暗的勢力中將我們救出來，把我們移置在祂愛子的國裏，在祂愛子內，我們得到了救贖，獲得了罪赦。祂是不可見的天主的肖像，一切受造中的首生者。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋路亞。

路亞。答：聖言……

領：居住在我們中間。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：聖言……

謝主曲對經：有福的嬰兒時代，我們人類的生活因這時期得以恢復。

基督從瑪利亞的胎中出生，

好像是新郎走出洞房。

禱 詞

天主曾以各種方式藉先知對我們的祖先說過話，但在這末期內，祂藉自己的兒子對我說了話。我們祈求祂廣施仁慈，向祂呼求：上主，求祢垂憐。

我們為祢的聖教會祈禱：

—使祢的子女忠信地、勇敢地明認救主的名號：上主，求祢垂憐！

我們為傳佈福音的人員祈禱：

—使祢所派的工人都全心全力向萬民宣揚救主的名號：上主，求祢垂憐！

我們為所有患病的弟兄們祈禱：

—使他們呼求救主的名號而獲得痊癒：上主，求祢垂憐！

我們為受迫害的信友祈禱：

—使他們能為救主的名號而忍受凌辱：上主，求祢垂憐！

我們為那些因人的過失而去世的弟兄們祈禱：

—使他們因祢的仁慈獲得生命：上主，求祢垂憐！

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月三日

序經對經：基督為我們誕生了，請大家前來朝拜。

誦 讀

領：天主業已來臨，賜給我們知識。

答：使我們認識真天主。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書 三 5 - 16

新人的生活

弟兄們：你們要致死屬於地上的肢

體：淫亂、不潔、邪情、惡慾和那無異於偶像崇拜的貪婪。爲了這一切，天主的義怒纔降在悖逆之子身上。你們從前也是度着這一類的生活，處於這些罪惡中。但是現在你們却該戒絕這一切：忿怒、暴戾、詭詐、詆罵和出於你們口中的穢言。不要彼此說謊，你們原已脫去舊人和他的作爲，且穿上新人。這新人即是在知識上照創造他的肖像而更新：這裏已沒有希臘人或猶太人，受割禮的或未受割禮的、野蠻人、叔雅提人，奴隸，自由人的分別，而只有包括一切並在一切內的基督。爲此你們該如天主所揀選的，所鍾愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和忍耐；如果有人對某人有怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕。就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕他人。在一切以上

尤該有愛德，因爲愛德是全德的聯繫。還要使基督的平安，在你們心中作主，你們所以蒙召歸於一個身體內，也是爲此，所以你們該有感恩之心。要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內，懷着感恩之情，歌頌天主。

對答詠

迦三，27-28

領：你們領了洗、歸於基督的人，就已穿上了基督； 答：因爲我們在我們的主耶穌基督內已合而爲一。

領：我們不再有猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人的分別。 答：因爲我……

誦讀二

選讀聖思定主教：論若望



### 愛的雙重誠命

主親自來了！祂是愛德的導師，滿懷着愛心。正如聖經上關於祂所說的：「祂在大地上要迅速完成祂的判決。」祂也明白指出：法律與先知都繫於兩條愛德的誠命上。

弟兄們，和我一起再想想這是哪兩條誠命。這兩條誠命，你們都該熟記；當我們提起來時，你們才想到是不夠的；你們常該將它們銘刻在心。你們要常常想：該全心全靈全意愛天主，又該愛近人，像愛自己一樣。

你們要常常深思、默想、牢記、實行，遵守這兩條誠命！按誠命的次序，應先愛天主；但按實行的次序，應先愛近人。因為那命你守這兩條誠命者，不是先命你愛近人，然後命你愛天主，而是先命

你愛天主，然後命你愛近人。

但你因為還沒有看見天主，你該先愛你的近人，才有功勞使你得見天主。你藉着愛人，潔淨你的眼睛，好使你看見天主。聖若望使徒明明說過：「如果你不愛你所看得見的弟兄，你又怎能愛你所看不見的天主呢？」

這是給你說的話：你該愛天主。如果你對我說：「請你讓我看我該愛的那一位」，那麼，我只有用聖若望的話回答你說：「從來沒有人看見過天主。」但你不要想，你完全無法看見天主。因為若望又說：「天主是愛」；「誰存留在愛內，他就存留在天主內。」因此，你該愛近人，並在你身上，透視這愛的根源；在那裏，你會按照你的能力看見天主。

故此，開始愛你的近人吧！「將你的

食糧，分給飢餓的人，將無家可歸的窮人，領到你的家裏，見到赤身露體的人，給他衣穿，不要輕視你的骨肉親人。」

可是，你這樣做，將得到什麼呢？那時，你將放射光芒，宛如「明亮的晨星」。你的光亮就是你的天主；祂為你，宛如「晨星」，因為在此世的黑夜過後，祂將為你出現；這顆「晨星」不升起，也不沉沒，因為它將永遠常存。

你愛你的近人，並設法照顧他們，就是在你的路上前進。你走向那裏去？不是走向我們應該全心全靈全意所愛的天主嗎？因為我們還沒有到達天主臺前，但是我們有近人和我們作伴同行。為此，你支持那與你同行的近人，好使你能到達你所期望與其永久共處的那一位那裏。

對答詠

若壹四，10，11，16

領：天主首先愛了我們；又派遣了祂的兒子，為我們作贖罪的犧牲。

答：天主既然如此愛了我們，我們就該相親相愛。

領：我們已認識、並且相信天主對我們的厚愛。 答：天主既……

如本日遇到主日則唸「天主，我們讚

美祿」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 163\* 頁

簡短讀經

依六二，11 / 12

你們應該向熙雍女子說：請看，你的救主來了，他的報酬與他同在，他獲得的勞資在他面前；人要稱他們為聖潔的民族、上主贖回的人。

### 短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：聖言成了血肉，居住在我們

中間，滿溢恩寵和真理。從

祂的滿盈中，我們都領受了

恩寵，而且恩上加恩，阿肋

路亞。

### 禱詞

天主子，我們的救主，爲了復興人性而成

爲人，我們懷着信賴的心呼求祂：

厄瑪努爾，求祢與我們同在。

耶穌，永生天主之子，聖父的光輝，永恒的光明，光榮的君王，正義的太陽，童貞

瑪利亞的聖子，

— 求祢以祢降生成人的光榮照耀這一天。

耶穌，神奇的謀士，強有力的天主，永遠

之父，和平之王，

— 求祢用祢人性的聖潔指引我們走上聖德

的道路，

全能、堅忍、服從、良善心謙的耶穌，

— 求祢向所有的人顯示柔和溫順的力量。

耶穌，窮人之父，信衆的光榮，善良的牧

者，照世的眞光，無上的智慧，無限的美

善，我們的道路和真理，

— 求祢賞賜祢的教會貧窮的精神。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢願意祢聖子的肉軀，生於至聖童貞聖母的懷中，使祂不受人類罪污的

沾染；我們現在已因基督而得重生，求祢使我們不再因犯罪而墮落。

### 日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

### 簡短讀經

依二，3 / 4

法律將出自熙雍，上主的話將出自耶路撒冷，祂將統治萬邦，治理衆民；他們必要把自己的刀鑄成鋤頭，將自己的劍製成鐮刀，民族與民族不再持刀相向，人也不再學習武鬥。

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

### 簡短讀經

依九，2

在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光，光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

### 簡短讀經

依六〇，4 / 5

耶路撒冷，你的衆子要從遠方而來。

你的女兒要被抱回來。那時，你見到這情形，必要喜形於色，你的心靈必要激動而

舒暢，因為海洋的珍寶都歸於你，萬民的財富都歸你所有。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

### 晚禱

讚美詩 見聖誕期一專用 161 \* 頁

簡短讀經

若壹，一，5 b，7

天主是光，在祂內毫無黑暗，如果我們在光中行走，如同祂在光中一樣，我們就彼此相通，祂聖子耶穌基督的血，就會洗淨我們的各種罪過。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：我們要因上主而歡欣踴躍，

心情愉快，因為永遠的救恩

已出現人間，阿肋路亞。

### 禱詞

天主的聖民，因基督的來臨，由開花而結果。因此我們要懷着愉快和知恩的心稱頌我們的救主說：

願祢的誕生使世界歡欣鼓舞。

基督，我們的生命，祢來到世上是為作教會的首領，

求祢使祢的妙身日漸增長，建立在愛德上。

基督，祢是真天主又是真人，

求祢讓我們分享祢天主性的生命。

基督，祢降生成人，作了天主與人之間的中保，

— 求祢使教會的聖職人員與祢密切合作，完成救世的使命。

基督，祢因降生成人，在世界建立了一個新秩序，

— 求祢使萬民都分享祢的救恩。

祢藉着誕生粉碎了死亡的枷鎖，  
— 求祢拯救亡者擺脫一切桎梏。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

## 一月四日

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

### 誦 讀

領：在祂內有生命。

答：這生命就是人的光。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

三，17-14，1

### 基督徒的家庭生活

弟兄們：你們無論作什麼，或說話或行事，一切都該因主耶穌的名而作，藉着祂感謝天主聖父。作妻子的，應該服從丈夫，如在主內所當行的。作丈夫的，應該愛妻子，不要虐待她們。作子女的，應該事事聽從父母，因爲這是主所喜悅的。作父母的，不要激怒你們的子女，免得他們灰心喪志。作奴隸的，應該事事聽從肉身的主人，且不要只做表面工作，純爲討人喜歡，而是要以誠心敬畏天主。你們無論作什麼，都要發自內心，如同是爲主作

的，而不是爲人作的，因爲你們該知道，你們要由主那裏獲享基督作爲報酬；你們服事主基督罷！因爲凡行不義的，必按他行的不義得到報應，天主決不看情面。

作主人的，要以正義公平對待奴僕，因爲該知道，你們在天上也有一位主子。

對答詠

哥三，17

領：你們無論作什麼，或說話，或行事，  
答：一切都要因主耶穌的名而作。

領：你們要藉着祂，感謝天主聖父。

答：一切都……

誦讀二 選讀聖邁克西木院長：「五百

章」

萬古常新的奧蹟

天主的聖言曾一度帶着肉體出生入世（以顯示祂的良善和祂的人性）。從

此以後，祂爲了愛人，常常願意精神地誕生於那些期望祂的人心中。祂成爲嬰孩，使他們修成嬰孩的各種美德。祂也知道用什麼方式來顯示給他們，好使他們能接納祂自己；祂沒有完全顯示祂的真正偉大尊威，並非出於自私，而是因爲祂願意遷就那希望看到祂的人的能力。這樣，天主聖言雖然常顯示於那些分享祂生活的人心中，祂仍然常常是無形可見的，因爲這誕生的奧蹟超越人的能力。

因此，保祿使徒想到這奧蹟的神力時，明智地說：「耶穌基督，昨天今天，直到永遠，常是一樣。」這意思是說：基督的奧蹟萬古常新，永遠不會因人的了解而變爲陳腐。

基督是天主，祂誕生時，取了一個附有理智靈魂的肉體而成爲人；祂曾使萬物

從無有而爲實有。祂曾使異星從東方昇起，連在白天也閃閃發光，導引賢士們到降生成人的聖言所躺臥的地方。如此以神秘的方式顯示出來：那在律法與先知預言中所隱藏的聖言，勝過一切感官的知識，並領導外邦人走向知識的最大光明。

原來法律及先知的預言，宛如我們熱誠觀看的異星一般，明顯地引導那些按天主的旨意、藉聖寵的神力而蒙召的人們，來認識降生成人的聖言。

因此，天主成了一個完人，凡屬於人性的一切，祂並沒改變；只是除去了罪惡，因爲罪惡並非人性的一部份。祂願意提供祂的肉體作爲餌，去誘使那貪得無厭的毒龍來吞吃牠所渴求的食物。這肉體爲毒龍成爲致命的毒藥，藉着在祂內隱藏的天主性的能力能完全毀滅毒龍。但是這肉

體爲人性却成爲治癒的良藥，藉着那在祂內的天主性的神能，恢復人性原有的聖寵。

就如同原祖亞當因「知善惡樹」的毒素，貪吃禁菓，敗壞了整個人性；同樣那貪吃天主聖言肉體的魔鬼，必將被那在聖言肉體內隱藏的天主性的德能毀滅。

這天主降生的偉大奧蹟，永遠是一個奧蹟：那在肉軀內的聖言，怎能和那在聖父前的聖言，本質上完全是同一位聖言呢？同一聖言，生性完全是天主，怎能生性又完全成爲人呢？而且，這兩個性體仍保持完整，毫無損失：天主性沒有損失，祂仍是天主；人性亦無損失，祂也是真正的人。

唯有信德能了解這些奧蹟。因爲信德是那些完全超越知識與理智之事物的實體與基礎。



對答詠

若一，14，1

領：聖言成了血肉，寄居在我們中間。 答：我們見了祂的光榮，

就是父獨生子的光榮，充滿着恩寵與真理。

領：在起初已有聖言；聖言與天主同在，聖言就是天主。 答：我們

見……

如本日遇到主日則唸「天主，我們讚

美祿」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 83 \* 頁

簡短讀經

依四五，22-24

大地四極的人，你們歸依我，必能得救；因為只有我是天主，沒有別的神。我

指着我自己起誓：真理一出我口，這話決不返回，人都要向我屈膝，所有的口舌都要指着我起誓。

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿肋路亞。 答：上主……

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

讚主曲對經：基督，我們的天主，在祂內有天主性的圓滿。祂取了我們肉身的軟弱，誕生成了新

禱 詞

天主聖言出現於肉身，發顯於天使，被傳於萬民，我們要虔敬地讚美祂說：

天主的唯一聖子，我們朝拜祢！

人類的救主，祢藉着童貞瑪利亞降生成人，來使我們革新生活，

—求祢因聖母的轉求，保護我們不受罪惡的沾染。

祢從天上賜下永恆的智慧照耀我們的世界，

—求祢用這「太陽」的光指引我們善度這一天。

天主聖子，祢將父的慈愛顯示給我們，

—求祢使我們以兄弟之愛反映出祢的慈愛。

祢願意我們與親友隣舍和睦共處，

—求祢也使我們配作祢的同伴。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢曾以天上的異星，昭

示世人救主的來臨；求祢使這救恩之光，

天天照耀人間，以革新我們的心靈。

## 日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

耶三一，7-8

上主這樣說：你們應該為雅格歡呼，向為首的民族喝采，傳揚稱讚說：上主救了祂的百姓，以色列的遺民。請看，我由北方領他們回來，從大地的盡頭召集他們。領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，

反覆思想。

簡短讀經

耶三一，11-12

上主必拯救雅格，並從比他更強的人手中，將他贖回來。他們將要前來，在熙雍山上歡呼，湧向上主的美物。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩。阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是

祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

匝八，7-8

萬軍的上主這樣說：看哪，我要由日出之地和日落之地，救回我的百姓，我要本着信實和正義，領他們回來，住在耶路撒冷；他們要作我的百姓，我要作他們的天主。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期一專用 101 \* 頁

簡短讀經

羅八，3-4

天主派遣了祂的兒子，帶着罪惡肉身的形狀降來，作為贖罪祭，就在這肉身上把罪判決了，為使法律所要求的正義，成全在我們這些不隨從肉體、而隨從聖神生活的人身上。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：我由天主而生，也是由祂而

見祢的聖容，

來，我不是由我自己而來，

——使他們永遠生活在光明中。

而是我的父派遣了我。

我們的天父：

### 禱詞

結束禱詞 見晨禱

基督來到我們中間，把自己交出，為洗淨

我們、而作祂的選民，使我們熱心行善。

一月五日

我們要虔誠地向祂呼求：

主，求祢垂憐！

序經對經：基督為我們誕生了，請大家前

我們為祢的聖教會祈求：

來朝拜。

——使它所有的子女重獲新生活。

### 誦讀

我們為窮人，俘虜和流亡的人祈求：

——使他們因我們的兄弟之愛找到祢——降生

領：聖言是真光。

成人的天主子。

答：祂照耀所有的人。

願我們的喜樂圓滿無缺，

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

——使我們珍視天父在祢的誕辰賜給我們的

恩惠。

書信的結束

願所有去世的信徒，能因祢誕生的光輝得

弟兄們：你們要恒心祈禱，在祈禱中

要警醒，要謝恩。同時，也要為我們祈禱，求天主給我們大開傳道之門，能以宣講基督的奧秘——我就是為此帶上了鎖鏈——好讓我藉適當的言詞把這奧秘傳揚出去。與外人交往要有智慧，要把握時機。你們的言談常要溫和，像調和上了鹽，要知道應如何恰如其分地答覆每個人。

關於我的一切，有我們親愛的弟兄，忠信的服務者及在主內的同伴提希科，告訴你們，我打發他到你們那裏去，就是為把我們的事報告給你們，並為安慰你們的心。和他同去的，還有忠信親愛的弟兄敖乃息摩，他原是你們的同鄉；他們會把這裏的一切都告訴你們。

我的囚伴阿黎斯塔科問候你們，巴爾納伯的表弟馬爾谷也問候你們——關於

他，你們已獲得了指示；如果他到了你們那裏，你們要接待他——還有號稱猶斯托的耶穌，也問候你們；受割損的人中，只有這些人為了天主的國與我一起工作，他們這樣的人纔是我的安慰。你們的同鄉，基督耶穌的奴僕厄帕夫辣問候你們，他在祈禱中常為你們苦求，為使你們能堅定不移，在天主所願意的一切事上，作個盡善盡美、充滿信心的人。我實在能給他作證：他為你們和在勞狄刻雅及耶辣頗里的人受了許多苦。親愛的醫生路加和德馬斯問候你們。請你們問候勞狄刻雅的弟兄，也問候寧法和她家裏的教會。你們宣讀了這封信以後，也要送到勞狄刻雅人的教會內宣讀；至於那由勞狄刻雅轉來的信，你們也要宣讀。請你們告訴阿爾希頗：「要留心你在主內所接受的職務，務要善盡此

職！「我保祿親筆問候，你們要記得我的鎖鏈！願恩寵與你們同在！阿們。」

對答詠

哥四，3；參閱詠五〇，17

領：我們要彼此代禱，求天主給我們

大開傳道之門， 答：以宣講基

督的奧秘。

領：願上主開啓我們的口，使我們頌

揚天主。 答：以宣講……

誦讀二

選讀聖思定主教講道集

我們因見聖言而感到滿足

誰知道，在基督內、在祂的肉軀的貧窮中隱藏着多少智慧與知識的寶藏呢？因為「祂雖富有，却爲了我們甘受貧窮，目的是要我們因祂的貧窮而成爲富有。」事實上，當基督取了有死的肉軀，並毀滅了死亡時，便顯示了自己的貧窮；但是，祂仍許給我們豐盛的財富；祂並沒有喪失祂

被拿走的財富。

祂爲敬畏祂的人所保留的財富是多麼豐盛！祂爲仰望祂的人，賜下了多麼滿溢的恩寵！

直到那完全者來到以前，我們的知識只是部份的。爲了使我們能接受這些恩寵，那本性與天父同等的聖言取了一個奴隸的形狀，變得與我人相似，目的是要改造我們，使我們與天主相似。天主的獨子竟成了人子，好使衆多的人成爲天主的子女。祂藉祂可見的奴僕形像教訓了奴僕之後，使他們變成自由的子女，而能瞻仰天主的儀容。

原來，「我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一旦顯明了，我們必要相似祂，因爲我們要看見祂實在怎樣。」因爲除了那能使我

們滿足的偉大實有外，有什麼能稱爲智慧與知識的寶藏、天主的財富呢？除了那位能使我們真正飽飫者外，還有什麼稱得上豐富的美味呢？因此，「主！把父顯示給我們，我們就心滿意足了。」

在一首聖詠中，有一位出自我們、在我們當中、並代替我們向上主說：「當祢的榮耀顯現時，我將心滿意足。」祂與父原是一體；誰見了祂，就是見了父。所以，那富有德能的主就是榮耀的君王。祂要使我們回頭，並使我們看到祂的儀容；我們將會得救，將會心滿意足，一無所缺。

直到這一切發生時，直到那滿足我們的天主儀容顯現時，直到我們暢飲生命之泉時，我們仍是旅客，藉着信德走路；我們嗜義如饑似渴，以無言可喻的熱情，渴望見到天主的美妙儀容，讓我們以虔誠的

敬禮來慶祝天主子取了奴僕的相貌而誕生。

我們尙不能瞻仰那在破曉之前，爲父所生的聖子，所以我們要慶祝祂在黑夜中誕生於貞女的事蹟。我們尙不能了解祂的名在太陽出現前就已存在，所以我們至少要承認祂那安放在太陽下的住所。

我們還不能瞻仰那永遠存在父內的獨生子，所以我們要紀念那位從洞房中走出來的新郎；我們還不配赴我們聖父的喜筵，所以我們要承認我們的主耶穌基督的馬槽。

對答詠

參閱若壹一，2；五，20

領：生命已經顯現；我們看見了，因此就給你們傳佈這永恒的生命。

答：祂原來與父同在，現在已出現人間。

領：我們知道，天主之子業已來到；

祂賜給我們智慧，使我們認識真天主，並生活在祂的真子之內。

祂就是真天主，就是永恆的生命。 答：祂原來……

如本日遇到主日則唸「天主，我們讚

美祿」(17) 頁

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 23\* 頁

簡短讀經

智七，26-27

智慧是永遠光明的反映，是天主德能的明鏡，是天主美善的肖像。它雖然是獨一的，却無所不能；它雖然永存不變，却常使萬象更新，它世世代代進入聖善的靈魂，使他們成爲天主的朋友和先知。

### 短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：上主：

讚主曲對經：上主眷顧並救贖了祂的子民。

### 禱 詞

基督由天主派遣作爲我們的智慧和正義，聖化者和救贖者。我們要讚頌祂，虔誠地向祂祈禱：

主，願祢的誕生拯救我們。

宇宙的君王，牧童們發現祢用襤褸裹體，

求祢使我們能師法祢的貧窮和純樸。

天上的君王，祢從天上的至高王座下降人

間，

求祢教導我們尊重身世寒微的弟兄。



基督，永恒的光明，祢雖然取了我們的人性，却沒有染上我們的罪污。

——求祢使所有信徒善用地上的財富，而不要為財犯罪。

教會的神聖淨配，祢與它常相左右，作它不可攻破的岑樓，

——求賜祢的信徒常忠於祢的教會，至死不渝。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，由於祢唯一聖子的誕生，祢已開始把救贖的恩效奇妙地分施人間；求祢使我們信德堅強，在祢的引領、保護下，終能分享祢所預許的天國榮耀。

### 日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都

驚奇關於耶穌所說的這些話。

### 簡短讀經

則二〇，41-42 a

當我把你們由異民中領出來，由你們所散居的各地聚集起來時，我要悅納你們，好像甘飴的馨香；這樣藉着你們，我在異民眼前顯為神聖，你們必然承認我是上主。

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，

反覆思想。

### 簡短讀經

則三四，11-12

看哪，我要親自去尋找我的羊，我要

親自照顧我的羊。猶如牧人在羊羣失散的那一天，怎樣尋找自己的羊，我也怎樣尋找我的羊；我要把那些四散在各地的羊救回來。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是

祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

米二，12

我必要聚集雅格全家，我必要集合以色列的遺民。他們合併在一處，有如羊棧裏的綿羊，有如牧場上的羊羣。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

### 晚禱

如果主顯節於一月六日慶祝，則念主顯節第一晚禱 286 \* 頁

如果主顯節於一月七日或八日所遇到的主日慶祝，則念以下晚禱經文。

讚美詩 見聖誕期一專用 161 \* 頁

簡短讀經

若壹，五，20

我們知道天主子來了，賜給了我們智慧，使我們認識那真實的天主；我們確實是在那真實的子內，祂就是真實的天主和永恒的生命。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言……

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：梅瑟在法律上所記載，和先

知們所預報的，我們找到了，  
就是若瑟的兒子，出身納匝  
肋的耶穌。

祢因了誕生加強了家庭的親屬關係，  
| 求祢恩賜家庭常團結一致。  
祢願意在我們這個時代誕生，  
| 求祢賞賜去世的人誕生於永世。  
我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

### 禱 詞

我們要讚美童貞女所孕育所生產的基督、  
厄瑪努爾；我們懇切向祂祈禱：

一月六日

童貞瑪利亞的聖子，求祢憐憫我們。

如果主顯節在一月七日或八日遇到的

祢賞賜瑪利亞獲得母性的喜樂，

主日慶祝，本日則誦念下列經文：

| 求祢賞賜所有的父母對自己的子女應有  
的喜樂。

序經對經：基督為我們誕生了，請大家前  
來朝拜。

和平的君王，祢的國是正義與和平的國，

### 誦 讀

| 求祢使我們追求屬於和平的事。

祢降來人間，是為使人類成為天主的聖民，

領：請向上主謳歌，讚美祂的名。

| 求祢使萬民和睦相處，合而為一。

答：日日宣揚祂的救恩。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四二，1-8

上主謙卑的僕人

請看我的僕人，我所提拔，我所選擇，我衷心所喜愛的！我在他身上傾注了我的神，讓他給萬民傳佈真道。他不呼喊，不喧嚷，在街市上也聽不到他的聲音。破傷的蘆葦，他不折斷；將熄的燈心，他不吹滅；他將忠實地傳佈真道。他不沮喪，也不失望，直到他在世上奠定了真道，因為海島都期待着他的教誨。

那創造且佈置天空，鋪設大地及其產物，給世人賜予氣息，並給在地上行動的，賜與生命的天主上主這樣說：「上主我，因仁義召叫了你，我必提携你，保護你，立你作人民的盟約，萬民的光明，為開啓盲人的眼目，從獄中領出被囚的

人，從牢裏領出住在黑暗的人。我是上主，這是我的名字；我決不將我的光榮讓與另一位，決不將我應受的讚美歸於偶像。」

對答詠 瑪十二，18，21；依四二，1

領：這是我所簡選的僕人，我所喜

歡、所鍾愛的僕人。 答：普世

萬民都要將希望寄託在祂身上。

領：我要在祂身上傾注我的神，祂要

向萬民宣告正義。 答：普世

萬……

誦讀二

見主受洗節 351\* 頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 103\* 頁

簡短讀經

依六一，1-2 a

上主的神臨於我身，因為上主給我傳了油，派遣我向貧苦的人傳報喜訊，治好破碎的心靈，向俘虜宣告自由，釋放獄中的囚犯，宣佈上主恩慈的喜年。

### 短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：這就是經過水和血而來的

一位——我們的主耶穌基督。

### 禱 詞

天主聖言在萬世之前就已存在，卻在時間中為我們誕生了；我們要用相稱的讚

詞頌揚祂，向祂歡呼：

願大地踴躍，因為祢已來臨。

基督，永遠的聖言，祢降臨大地，以喜悅的甘露滋潤了大地，

——求祢不斷地眷顧我們，帶給我們真正的喜樂。

我們的救主，祢以祢的誕生，給我們顯示了天主的信實，

——求使我們以完整的信德，遵守領洗時的諾言。

天地的君王，祢派天使向人類傳報了和平，

——求祢用祢的平安保全我們的生命。

主，祢來是為作真正的葡萄樹，為我們結出生命的果實，

——使我們這常與祢連結的葡萄枝，切勿華而不實。

我們的天父：

### 結束禱詞

仁慈的天主，求祢以榮耀的真光，常

常照亮祢信徒們的心靈；使我們永遠承認基督為我們的救主，並真誠地接受祂。

### 日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

依一一，1 } 2 a

由葉瑟的樹幹將生出一條嫩枝，由它的根上將發出一支幼芽。上主的神，智慧和聰明的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將住在祂內。

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

簡短讀經

依四二，1

請看我所扶持的僕人，他是我心靈所喜愛、所揀選的，我在他身上傾注了我的神，使他向萬民傳布真道。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

依四九，6

上主對我說：你作我的僕人，復興雅格支派，領回以色列的殘餘者，這還是小事。我更要使你作萬民的光明，使我的救恩達於地極。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

### 晚 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 161 \* 頁

簡短讀經

宗一〇，37-38

你們都知道；在若翰宣講洗禮以後，從加里肋亞開始，在全猶太所發生的事：天主怎樣以聖神和德能傅抹了納匝肋的耶穌，使祂巡行各處，施恩行善，治好所有受魔鬼壓制的人，因為天主同祂在一起。

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：有聲音從天上說：祢是我的

愛子，我因祢而喜悅。

### 禱 詞

基督誕生時，天使向世界傳報了和平；

我們要歡欣地讚頌祂，並虔敬地向祂祈禱：

願祢的誕生給萬民帶來和平。

主，求祢以祢誕生的奧蹟安慰祢的教會，

使祢的教會充滿各種祝福。

祢是牧者的元首，人靈的督導，

求祢使我們的教宗和主教們成為各種恩

寵的忠實分施者。

永恆的君王，祢願誕生成人，受到生命短

促的限制，和人間的變幻無常，

求祢使我們短命有死的人進入祢永生之國。

祢是萬世所期望的，時期一滿，祢便降來

人間，

——求祢將祢的來臨啓示給那些仍在期望着祢的人。

祢成了血肉，拯救出因罪惡和死亡而敗壞的人性，

——求祢賞賜亡者在天國分享完全的自由。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

## 一月七日

如主顯節在一月八日遇到的主日慶祝，

則本日誦念下列經文：

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

誦 讀

領：「天主在這末期透過祂的兒子向我們說話。」

答：「透過祂，首先創造了宇宙萬物。」

誦讀一及對答詠 見 305\* 頁

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

天主成人是要使人成爲天主

極可愛的弟兄們，我們的主耶穌基督永遠是萬有的創造者。祂今天從母親出生，成了我們的救主。今天祂爲我們自願在時間內誕生，以引導我們進入聖父的永生。天主成了人，好使人成爲天主。天使們的上主今天降生成人，好使人吃到天使們的食糧。

今天應驗了先知的預言：「願諸天滴下甘露，願雲彩降下仁義，願大地裂開，生出救主。」因此，那曾創造者，今天却自己被造成，是爲了要找回那曾經



喪失的。聖詠中曾記載人之自訟說：「我在受辱以前，就犯了罪。」人犯了罪，便成爲罪犯。天主降生成人，就是爲解救罪犯。因此，人跌倒了，天主就降來了。人曾可憐地跌倒，天主却仁慈地降來。人因驕傲而跌倒，天主却帶着恩寵降來。

我的弟兄們；這真是奇事、真是奇蹟！自然律在一個人身上改變了。天主誕生，貞女不需男性而受孕：天主的聖言對那不認識男性的貞女執行了丈夫的角色：她同時是母親，又是貞女。她作了母親，却無損童身。貞女生子却從未與男子有染。她常守身如玉，却並非不孕者。只有她所生的那一位生來就是無罪的，因爲她不是藉肉體的結合及欲望，而是藉心神的服從而生了祂。

對答詠

若壹四，14；一，9

領：我們看見了，我們就作證：

答：父派遣了祂的兒子，作世人的救主。

領：是爲了赦免我們的罪過，滌除我們的一切邪惡。 答：父派遣：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 28\* 頁

簡短讀經

依九，6

有一個嬰孩爲我們誕生了，有一個兒子賜給了我們，祂肩上擔負着王權，祂的名字要稱爲神奇的謀士，强有力的天主，永遠之父，和平之王。

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，  
阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：請看，經上關於祂曾記載：

基督誕生在以色列，祂的王

國萬世無疆。

### 禱詞

大地四極在基督身上看到了的天主的救恩；

我們要讚頌祂，歡欣地呼求祂：

主基督，願光榮歸於祢。

人類的救主，祢的降來拆毀了各民族間的

藩籬，

——求祢消除世間有違人性尊嚴的區別。

祢藉着降生成人生活在我們中間，

——求祢教導我們認出祢臨在於教會中和人

間的各种方式。

祢的誕生已將天主完全啓示給人類，

——求祢使我們的信德和行爲常能符合祢的  
教導。

厄瑪努爾，祢奇妙地使萬象更新，

——求祢使我們的思言行爲也都煥然一新。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能永生的天主，祢因唯一聖子的降

臨，使新光普照大地。求祢賞賜我們，正

如祂會藉童貞聖母的孕育，取了人類的形

體，生活在我們中間；同樣的，也使我們

將來在祂恩寵的王國中，同享榮福。

### 日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都

驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

申四，7

有哪一個大民族的神這樣接近他們，如同上主、我們的天主，在我們每次呼求祂時，這樣親近我們呢？

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，

反覆思想。

簡短讀經

依一二，5 \ 6

請歌頌上主，因為祂行了顯赫的事，這事應該傳遍天下。熙雍的居民，你們應歡呼高唱，因為以色列的聖者在你們中間是偉大的。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩。阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了你的救援，就是

祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

多一四，8 \ 9

萬民都要捨棄他們的神像，來到耶路撒冷，住在那裏；世上的列王都要在它那裏喜樂，並朝拜以色列的君王。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

## 聖誕期二：從主顯節至主受洗節

### 讚美詩

自主顯節以後到主受洗主日之季節日  
課用以下讚美詩。

### 晚禱

一、奸王黑落德，

爲甚麼怕基督的來臨？

爲甚麼心神不安？

祂毫無現世的野心，

只想把天國帶到人間。

二、異星前導，

賢士不畏艱險，

藉星光尋求眞光，

獻上珍禮，

跪拜救主前。

三、天上羔羊受洗，

人間罪污清除，

本來一塵不染，

降臨塵世，

只爲淨化世人的罪愆。

四、隨母參加婚筵，

奇蹟初現，

解惑救難，

變水爲酒，

歡樂充滿席間。

五、耶穌，照世眞光，

祢在萬民中出現，

光榮歸於祢，

偕聖父及聖神，

直到永遠。阿們。

對經：基督出現在我們面前，請大家

前來朝拜。

聖詠：九四，見3頁，或活頁。

誦 讀

一、賢士喜見嬰兒，

虔敬跪拜，

獻上乳香沒藥與黃金，

萬里奔波表至誠。

二、基督，宇宙的君王，

權威、王國屬於祢，

賢士獻三禮，

原有預定的象徵。

三、黃金象徵祢的王權，

乳香說明祢是真神，

沒藥預告祢的聖死；

真神成人普救生靈。

四、白冷，你是偉大的城，

你是衆城之城，

在你的懷抱裏，

救主降生。

五、萬世之前，

上主早已預定，

舊約先知也預報，

基督王國的誕生。

六、基督神國包羅萬象，

陸海及太空，

芸芸衆生靈，

莫不晝夜歌頌。

七、萬民中出現的基督，

光榮歸於祢，

偕父及聖神，

世世無窮。阿們。

## 晨 禱

- 一、尋求基督的人，  
請舉目向上：  
那裏已出現，  
照耀世界的永光。
- 二、異星燦爛超日月，  
給大地報告喜訊：  
上主取了人性，  
顯示無限仁慈的心腸。
- 三、東方波斯三賢士，  
發現異星射奇光，  
喜見王者的星象，  
互問新君在何方？
- 四、誰是這位大能的君王？  
星光柔順，  
俯首致敬，

天地震蕩。

- 五、祂是衆星之星，  
無始無終，  
超越萬有，  
永遠放射光芒。
- 六、上主恩許亞巴郎，  
世代選民的期望，  
祂是猶太的救主，  
祂是萬民的君王。
- 七、耶穌，祢在萬民中出現，  
光榮歸於祢，  
偕父及聖神，  
萬世無疆。阿們。

## 日間祈禱

午前

- 一、隨着時序的輪轉，

又見日上三竿，

我們心懷虔誠，

光榮至聖聖三。

二、灑掃心靈的庭院，

作聖神的宮殿，

想當年在古聖城，

降臨在聖徒間。

三、天國的建立者，

按合宜的時分，

裝飾萬物，

光華燦爛；

四、美好的大自然，

啓發永恆的平安；

光榮歸於至聖聖三，

歡躍歌頌不間斷。阿們。

對經：從世世代代以來所隱藏的奧跡

，現在彰顯出來了。

午時

一、午時已到，

請齊來讚美上主，

收斂心神，

摒棄煩惱。

二、羔羊獻犧牲，

聖架精神永不老，

信友享救恩，

主寵知多少。

三、基督的神光，

掃蕩午間的陰雲，

獻出柔順的心田，

讓祂的愛火燃燒。

四、光榮歸聖父，

及子及聖神，

天長地久，

萬世不消。阿們。

對經：基督來向你們這些在遠方的人

宣講平安；平安也歸於你們這

些在近處的人。

午後

一、時光流逝，

日已西斜，

虔誠敬拜三位一體，

讚頌真主，

歌聲不歇。

二、上主的奧秘，

全心信服不懈；

師法聖伯鐸，

追尋上主的救恩，

祈禱心切。

三、我心常讚頌，

追隨使徒芳蹤，

生命如衰草，

依恃基督的神力，

才能堅定如鐵。

四、光榮歸於父，

及子及聖神，

隆恩似海，

代代稱述，

世世感謝。阿們。

對經：請看，我指定祢作為萬民的光

明，使祢作為我的救恩，遠達

地極。

## 一月六日：主顯節

節日

或一月二日至八日之間的主日

### 第一晚禱

讚美詩

見 282 \* 頁



聖詠吟唱

聖詠一三四

壹

對經一：在黎明之前，在未有世界以前，就已誕生了的我們的主救主，今天顯示給世界了。

上主的僕人，請你們讚頌，※  
讚頌上主的名，

侍立在上主的聖殿裏，※  
在我們天主庭院中的人們，  
請讚揚上主，因為祂至善至美，※  
歌頌祂的名，因為祂可親可愛。

上主爲自己揀選了雅格，※  
將以色列歸爲己有。

我知道上主偉大無比，※  
我們的天主凌駕萬神之上。

在天上、地下、海洋的深處，※  
上主隨心所欲，創造了萬物。

祂使烏雲由地極升起，使閃電挾着雷雨，※  
使清風從天庫吹出。

祂將埃及的長子盡行殺戮，※  
不論是人或牲畜。

埃及，上主在你境內行了奇蹟、異能，※  
懲罰了法郎和他的臣僕與民衆。

祂擊敗了列邦，※  
殺死了强悍的國王：

阿摩黎王色宏，巴珊的敖格王，※  
和迦南的所有酋長。

祂將他們的土地賞給以色列，※  
作爲祂選民的基業。

對經一：在黎明之前，在未有世界以前，就已誕生了的我們的主救主，今天顯示給世界了。

貳

對經二：上主至高至尊，我們的天主

超越一切神祇。

上主，祢的聖名永受頌揚，※

祢的令譽，萬古流芳。

因為上主必為祢的子民伸冤，※

對祢的僕人必將垂憐。

異民的偶像是金銀，※

是人手塑造的物品。

有口不能言，※

有目不能視。

有耳不能聆聽，※

有口不能呼吸。

鑄造偶像的人，與偶像無異，※

供奉偶像的人，與偶像類似。

以色列家族，請讚頌上主，※

亞郎的家族，請讚頌上主。

肋味的家族，請讚頌上主，※

敬畏上主的，請讚頌上主。

願住在耶路撒冷的上主，※

由熙雍接受讚頌。

對經二：上主至高至尊，我們的天主

超越一切神祇。

聖歌 弟前三，16

對經三：那顆異星閃爍有如火焰，指

示天主、萬王之王；賢士們

看見了，就獻禮品給至高至

尊的君王。

答：一切民族，請讚頌上主。

祢是天主，以人的形體顯現，※

有聖神證實祢為義。

答：一切民族，請讚頌上主。

祢顯現給天使，※

在萬邦中被傳揚。

答：一切民族，請讚頌上主。

祂在各處被人信奉，※

然後被接到光榮中。

答：一切民族，請讚頌上主。

對經三：那顆異星閃爍有如火焰，指

示天主、萬王之王；賢士們

看見了，就獻禮品給至高至

尊的君王。

領：普世萬邦，都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：賢士們一看見那異星，就彼

此說：這是偉大君王出生的

跡象，讓我們去尋找祂，向

祂奉獻禮物：黃金，乳香和

沒藥。

### 簡短讀經

弟後一，9 / 10

天主拯救了我們，以聖召名叫了我們，

並不是按照我們的行爲，而是按照祂的決

意和恩寵：這恩寵是萬世以前，在基督耶

穌內賜予我們的，現在藉着我們的救主基

督耶穌的出現而顯示出來；祂毀滅了死亡，

藉着福音彰顯了不朽的生命。

### 短對答詠

### 禱詞

今天賢士們朝拜了我們的救主，我們要歡

欣鼓舞地崇拜祂，向祂祈禱：

主，求祢救護窮苦的百姓。

萬民的君王，祢名叫賢士們有如萬民的初

果，前來朝拜祢，

—求祢賞賜我們欽崇和事奉祢的精神。  
光榮的君王，祢以公義審判祢的百姓，

—求祢賞賜人類持久的和平。

永恆的君王，祢萬古常存，

—求祢用祢的聖言灌溉我們的心田，有如  
滴滴的雨水。

正義的君王，祢願拯救無依無靠的窮人，

—求祢憐憫那些受壓迫的人。

主，祢的名永遠受讚頌，

—求祢對我們已亡的弟兄施行祢救恩的奇  
能。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢今日藉異星的引導，使祢的  
唯一聖子顯示給天下萬民；我們現在因信  
德的光照認識了祢，求祢也不斷地指引我  
們，將來能到達天鄉，瞻仰祢的聖容。

序經對經：基督已出現在我們面前，請大  
家前來朝拜。

### 誦 讀

讚美詩 見 283\* 頁

聖詠吟唱

### 聖詠七一

對經一：塔西和羣島的衆王都前來向

上主、他們的君王進貢。

天主，請將審判權授與君王，※

將祢的正義交給王子；

使祂公正地統治祢的百姓，※

公道地管理祢貧苦的民衆。

願高山給人民帶來和平，※

願丘陵爲百姓帶來公正！

願祂保護百姓中的窮人，+

救助貧苦人的子孫，※

打倒那欺壓人的莠民。

祂將與日月同光，※

世世代代，萬壽無疆。

祂有如喜雨落在草原，※

又像甘露滋潤農田。

祂爲王時，正義必要伸張，※

如月之恒，永享安康。

祂的領域廣及四海，※

祂的王權遠達地極。

祂的仇人要向祂屈膝叩拜，※

祂的頑敵要舌舔塵埃。

塔西和羣島的衆王都前來進貢，※

舍巴和色巴的君王都來給祂獻禮。

衆王都要朝拜祂，※

萬民都要事奉祂。

對經一：塔西和羣島的衆王都前來向

上主、他們的君王進貢。

### 聖詠九五

對經二：在上主的聖殿中朝拜祂，阿

肋路亞。

你們要向上主高唱新歌，※

普世大地，要向上主詠唱。

你們要向上主歌唱，讚美祂的聖名，※

日復一日，不斷宣揚祂的救恩。

在列邦中，傳述祂的光榮，※

在萬民中，宣揚祂的奇能。

因爲上主偉大，應極受讚美，※

祂超越衆神，可敬可畏。

衆神盡屬虛幻，※

而上主創造了諸天。

威嚴與尊榮作祂的前導，※

祂的聖所充滿威能和光耀。

各家各戶，請讚頌上主的光榮威能，※

請光耀上主的名號；

攜帶着祭品，進入祂的庭院，※  
穿戴着聖潔的衣冠，叩拜上主；

普世大地，在祂面前要戰兢，※

向萬民宣佈「上主爲王」。

祂穩定寰宇，不再動盪，※

以正義公允審判萬邦。

蒼天和大地要歡欣鼓舞，※

海洋中的一切要踴躍歡騰；

原野中的一切都要雀躍，※

森林中的樹木也要舞蹈；

因爲上主已經駕臨，※

祂來審判乾坤；

按正義審判普世，※

以信實對待萬民。

對經二：在上主的聖殿中朝拜祂，阿

肋路亞。

對經三：上主的一切天使，請讚美天

主，阿肋路亞。

上主爲王，願大地踴躍，※

所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面前進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像，誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，+

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經三：上主的一切天使，請讚美天

主，阿肋路亞。

領：蒼天宣揚了上主的公正。

答：萬民看見了祂的榮耀。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六〇， 1-22

上主在耶路撒冷顯示了祂的榮耀

耶路撒冷啊！起來炫耀吧！因為你的

光明已經來到，上主的榮耀已經照耀在你

身上。看哪！黑暗籠罩着大地，陰雲遮蔽

着萬民；但上主却照耀着你，祂的榮耀要

彰顯在你的身上。萬民要奔向你的光明，

衆王要投奔你升起的光輝。請你舉目四

望！他們都聚集到你這裏；你的衆子要從

遠方而來，你的女兒要被抱回來。那時，

你見到這情形，必要喜形於色，你的心靈

必要激動而舒暢，因為海洋的珍寶都是你

的，萬民的財富都要歸你所有。成羣結隊

的駱駝，以及米德楊和厄法的獨峯駝要遮

蔽你，牠們都是由舍巴滿載黃金和乳香而

來，宣揚上主的榮耀。刻達爾的一切羊羣

都要聚在你前，乃巴約特的公羊都要供你使用；牠們要登上我的祭壇作爲我歡悅的祭品，以光榮我榮耀的殿堂。那些像雲彩飛來，像鴿子回籠的是誰？那是爲我集合起來的船隻，塔爾史士的船隻爲首，從遠處帶來了你的子女，以及他們的金銀；這都是爲了上主你的天主的名，爲了以色列的聖者的緣故，因爲祂曾光榮了你。

外邦的子民要修建你的城垣，他們的君王要來侍奉你，因爲我在怒氣中打擊了你，但我在慈悲中又憐憫了你。你的門要時常敞開，白天黑夜都不要關閉，好讓萬民的財富，在他們的君王領導下，運到你這裏來。因爲凡不肯侍奉你的民族和國家，必要滅亡，這樣的民族必要衰退。黎巴嫩的光榮要歸於你；柏樹、榆樹和松樹都要聚在一起，裝飾我的聖所，因爲我要

光榮我立足之地。曾經欺壓過你的，他們的子孫，要向你屈服；凡輕視過你的人，都要在你腳前下拜；他們要稱呼你爲「上主的城」，「以色列聖者的熙雍。」我要使你成爲萬世的尊榮，萬代的喜悅，以代你從前所受的遺棄、惱恨，與冷落的痛苦。你要吮萬國的奶，吞食衆王的財富，這樣你將知道我，上主，是你的拯救者，你的救主，雅格的強有力者。

我要以金子來代替黃銅，以銀子代替鐵，以黃銅代替木頭，以鐵代替石頭；我要立「和平」爲你的官長，立「正義」爲你的政要。在你的地區再聽不到暴行，在你的境內不再有搶劫和破壞。你要稱你的城垣爲「救恩」，你的城門爲「讚揚」。太陽不再是你白天的光明，月亮也不再照耀你，上主要作你永久的光明，你的天主



要作你的光輝。你的太陽再不降落，你的月亮再不虧缺，因為上主要作你永久的光明，你悲哀的日子已經終結。你的人民都要成爲義人，要永遠繼承地業，因為他們是我所栽植的幼苗，是我雙手的傑作，使我得到榮耀。小戶要變成大村，弱小者要變爲強大的民族。我是上主，我要在適當的時期迅速完成此事。

對答詠

依六〇，1，3

領：耶路撒冷啊！起來吧！放射出你的光芒！因爲你的光明已經來到； 答：上主的榮耀已經照耀在你的身上。

領：萬民要奔向你的光明；衆王要投奔你升起的光輝。 答：上主的……

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

上主在全世界顯示了他的救恩  
天主仁慈的上智曾決意在此世的末期，拯救那處於淪亡之途的世界。祂便決定在基督身上去拯救萬民。

關於拯救萬民的事，天主在古代曾應許古聖祖亞巴郎，要賞給他無數子孫。這些子孫不是生於肉體，而是藉信德而生。因此他們可比作衆多的星辰。因爲這萬民之父所應希望的不是地上的後裔，而是來自天上的。

但願天下萬民都進入古聖祖的家庭。也願那預許的子孫在亞巴郎的後裔身上領取祝福，這祝福會被他肉性方面的子孫所擯棄。但願普世萬民在三賢士的代表下，朝拜宇宙的造主。但願天地的創造者不但在猶太，而且在全球各地爲人共知，到處彰顯祂偉大的聖名，一如在以色列。

親愛的諸位，我們既已知天主恩寵的這些奧蹟，讓我們歡欣慶祝我們開始得救、萬民蒙召的良辰，感謝天主的仁慈。誠如保祿使徒所說的：「我們要欣然感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因為是祂由黑暗的權勢下救出了我們，並將我們移置在祂愛子的國內。」因爲一如依撒意亞先知所說：「在黑暗中行走的百姓，看見了一道皓光，光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。」他又論及萬民向上主說：「看哪！那不會認識祢的民族，將呼求祢；那不會認識祢的百姓，也要奔向祢。」

從前亞巴郎曾見到這個日子而歡欣不已：他知道了那一天，他信德的子孫將因他的後裔、基督，蒙受祝福，他也預見那一天他由於信德將成爲萬民之父；「他就

光榮天主，且堅信天主所應許的，也必能完成。」

達味在聖詠裏，也歌咏這個日子說：「上主，祢創造的萬民齊來欽崇，歌頌讚揚祢的聖名。」又說：「上主宣佈了祂的救恩，將祂的正義顯示給萬民。」

我們確實知道，當三位賢士隨着異星的引導，從遠方而來、承認並朝拜天地的君王時，以上所說的就已經實現了。這顆星也請我們效法它服從的榜樣，並竭盡所能，爲那吸引衆人來投奔基督的恩寵服務。

親愛的諸位，在這種服務工作上，你們該彼此幫助，使你們藉信德及善工能抵達天國，並在天國中作爲光明之子、射出燦爛的光輝；這是靠我們的主耶穌基督，祂和父及聖神，永生永王。阿們。

對答詠

領：這是一個偉大的日子：因為先知

所預言、天使所朝拜的救世主，

在這一日出現人間。 答：賢士

們見了祂的異星滿心歡喜，向祂

呈獻了禮品。

領：這聖化的日子照耀了我們：萬民

哪，請來朝拜救主。 答：賢士

們……

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩 見288\*頁

聖詠吟唱

對經一：賢士們打開寶匣，把黃金、

乳香和沒藥獻給主，阿肋路

亞。

聖詠和聖歌見聖詠集第一週主日

晨禱 288頁。

對經二：海洋及江河，請讚美上主，

水泉和水源，請讚美上主，

阿肋路亞。

對經三：耶路撒冷啊！你的光明來到

了，上主的榮耀也照耀在你

身上，萬民要在你的光明中

行走，阿肋路亞。

簡短讀經

依五二，7-10

有一位曾傳佈喜訊，宣佈和平，傳報

佳音，宣佈救恩，向熙雍說：「你的天主

爲王了」；他的脚步在山上是多麼美麗啊

！請聽，你的守望者都一起高聲歡呼，因

爲他們親眼看見上主返回了熙雍。耶路撒

冷的廢墟啊！你們要興高采烈一起歡呼，

因爲上主安慰了祂的百姓，救贖了耶路撒

冷。上主在萬民眼前彰顯祂的聖臂，大地

四極看見了我們天主的救恩。

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世衆王：

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父：

答：普世衆王：

讚主曲對經：今天教會與它天上的淨配結

合了，因為基督在約旦河洗

去了它的罪惡；賢士們帶着

禮物迅速前來，奔赴王家的

婚宴；變水爲酒，使賓客喜

形於色，阿肋路亞。

禱詞

今天賢士們朝拜了我們的救主，我們要歡

欣鼓舞地崇拜祂，向祂祈禱：

出自光明的光明，求祢照耀今天。

基督，祢以血肉之軀出現，

——求祢以天主的聖言和祈禱聖化我們。

基督，祢由聖神證實祢的使命，

——求祢拯救我們脫免錯誤的惡風。

基督，祢曾顯現給天使，

——求祢使我們在地上體驗到天上的喜樂。

基督，祢被傳揚給萬民，

——求祢以聖神的德能開啓人的心扉。

基督，祢已被普世信奉，

——求祢更新所有信徒的信德。

基督，祢被接入光榮的境界，

——求祢在我們心內燃起對祢王國的希望。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢今日藉異星的引導，使祢的

唯一聖子顯示給天下萬民；我們現在因信

德的光照認識了祢：求祢也不斷地指引我們，將來能到達天鄉，瞻仰祢的聖容。

### 日間祈禱

聖詠吟唱

對經

午前：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，現在彰顯出來了。

午時：基督來向你們這些在遠方的人宣講平安，平安也歸於你們這些在近處的人。

午後：請看，我指定祢作為萬民的光明，使祢成為我的救恩，遠達地極。

聖詠四六

萬民，你們要鼓掌，※

以歡呼的歌聲頌揚上主。

因為上主至高至尊，可敬可畏，※

是統治大地的偉大君王。

祂使萬民屬我們管轄，※

使列邦屈伏在我們腳下。

祂為我們選擇了產業，※

就是祂所愛的雅格的榮耀。

在歡呼聲中，天主上升，※

在號角聲中，上主騰空。

你們要歌頌，歌頌我們的天主，※

要歌頌，歌頌我們的君王。

因為天主是普世的君王，※

你們要謳歌讚頌。

天主坐於神聖的寶座，※

天主為王，統治萬邦。

萬國的領袖集合起來，※

成為亞巴郎的天主的子民；

因為大地的權貴都屬於天主，※

唯有天主至高至尊。

聖詠八五，1-10

上主，求祢側耳聽我，※

因為我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，因為我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢。

求祢使祢的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰望祢。

上主，祢實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※

細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※

祢定會俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※

沒有任何作為可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※  
歌頌讚揚祢的名。

祢偉大無比，施行奇蹟。※

祢是獨一無二的天主。

聖詠九七

你們要高唱新歌，※

上主行了奇事；

祂的右手和聖臂，※

為祂贏得了勝利。

上主宣布了祂的救恩，※

將祂的正義顯示給萬民。

祂記起了祂的仁慈，※

和對以色列的信實。

大地四極的人，※

看見了我們天主的救恩。

普世大地，請向上主歡呼，※

詠詩讚頌，載歌載舞。

彈着豎琴，歌頌上主，※  
彈着豎琴，伴和着絃韻。

吹起喇叭，響起號角，※

在上主君王面前歡躍。

願海洋和水族同聲高呼，※

願寰宇和萬民歡欣鼓舞。

江河拍手鼓掌，※

山岳起舞歡唱。

在上主面前歡躍，因為祂已駕臨，※

祂要親自審判大地乾坤。

以正義審判普世人羣，※

以公平治理天下萬民。

其他時辰，見補充聖詠，597頁。

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟

，現在彰顯出來了。

簡短讀經

默一五，4

上主，誰敢不敬畏祢？誰敢不光榮祢  
的名呢？因為只有祢是神聖的：萬民都要  
前來在祢面前下拜。

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督向你們這些在遠方的人宣

講平安，平安也歸於你們這些

在近處的人。

簡短讀經

依四九，6

上主對我說：你作我的僕人，復興雅

格支派，領回以色列的殘餘者，這還是小

事；我更要使你作萬民的光明，使我的救

恩達於地極。

領：萬民要看到祢的正義，

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光明，使祢成爲我的救恩，遠達地極。

## 簡短讀經

匝二，15

在那一天，有許多民族要歸依上主，要成爲祢的百姓；並住在你們中間，這樣你們便要知道：萬軍的上主派遣了我到你們這裏來。

領：萬民，請讚頌我們的天主，

答：請傳揚祢應受的榮耀。

## 結束禱詞

天主，祢今日藉異星的引導，使祢的唯一聖子顯示給天下萬民；我們現在因信德的光照認識了祢，求祢也不斷地指引我們，將來能到達天鄉，瞻仰祢的聖容。

## 第二晚禱

讚美詩 見 28 \* 頁

## 聖詠吟唱

聖詠一〇九，1-5，7

對經一：和平的君王受到光榮，超過

全世界所有的君王。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日王位就屬於祢，※我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默基瑟德的呂亞位，永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※



因此祂將挺胸抬頭。

對經一：和平的君王受到光榮，超過

全世界所有的君王。

聖詠一一一

對經二：在黑暗中，必有光明照耀心

地正直的人；上主是仁愛、

慈悲和公正的。

敬畏上主的人，真有福氣，※

酷愛祂誠命的人，真有福氣！

他的子孫在世必會強盛，※

義人的後裔必蒙祝福。

他的家族要享榮華富貴，※

他的仁風必將萬世永垂。

黑暗中必有光明向義人照耀，※

因為他富於仁愛、慈悲和公道。

樂善好施的人必然幸福，※

他公正無私，處理事務。

因為義人永不動搖，※

他將永遠被人懷念。

噩耗不能使他驚惶，※

他仰賴上主，心志堅強。

他必心意堅定，無恐無懼，※

直到看見他的仇敵蒙羞。

他施捨錢財，扶弱濟貧，十

他的仁風萬世流芳，※

他將頭角崢嶸，受人敬仰。

惡人看見，必怒火填胸，十

咬牙切齒，氣憤而終，※

惡人的願望終成泡影。

對經二：在黑暗中必有光明照耀心地

正直的人；上主是仁愛、慈

悲和公正的。

聖歌 默十五，3~4

對經三：上主，祢所創造的一切民族

將前來，在祢面前下拜。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙；

萬世的君王！※

祢的道路多麼公平真實。

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，+

萬民都要前來朝拜祢，※

因爲祢彰顯了祢的正義。

對經三：上主，祢所創造的一切民族

將前來，在祢面前下拜。

### 簡短讀經

鐸三，4 / 5

我們的救主天主的良善和祂對人的慈愛顯示出來了。祂救了我們，並不是由於我們本着義德所立的功勞，而是出於祂的憐憫，藉着聖神所施行的重生和更新的洗

禮、救了我們。

### 短對答詠

領：普世萬邦都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：我們慶祝由三個奧蹟所裝飾

的聖日：今天異星引導賢士

們來到馬槽前；今天在婚宴

中，水變成了酒；今天基督

爲了拯救我們，願在約旦河中

接受若翰的洗禮，阿肋路亞。

### 禱詞

今天賢士們朝拜了我們的救主，我們要歡

欣鼓舞地崇拜祂，向祂懇求說：

主，求祢救護窮苦的百姓。

萬民的君王，祢召叫賢士們有如萬民的初果，前來朝拜祢，

— 求祢賞賜我們欽崇和事奉祢的精神。

光榮的君王，祢以公義審判祢的百姓，

— 求祢賞賜人類持久的和平。

永恒的君王，祢萬古常存，

— 求祢用祢的聖言灌溉我們的心田，有如

滴滴雨水。

正義的君王，祢願拯救無依無靠的窮人，

— 求祢憐憫那些受壓迫的人。

主，祢的名永遠受讚頌，

— 求祢對我們已亡的弟兄施行祢救恩的奇

能。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢今日藉異星的引導，使祢的

唯一聖子顯示給天下萬民；我們現在因信

德的光照認識了祢，求祢也不斷地指引我們，將來能到達天鄉，瞻仰祢的聖容。

一月七日

或主顯節主日後星期一

聖詠集第二週

序經對經：基督已出現在我們面前，請大

家前來朝拜。

誦 讀

領：諸天宣告了上主的正義。

答：萬民看見了祂的榮耀。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六一，1-11

上主的神降臨於其僕人身上

吾主上主把祂的神賜給了我，因為上

主給我傳了油，委派我向貧苦的人傳報喜訊，治好破碎的心靈，向俘虜宣告自由，釋放獄中的囚徒，宣佈上主恩惠的喜年，揭示我們天主報仇的日期，安慰一切憂苦的人，給熙雍悲哀的人一項冠冕來代替灰塵，喜油以代替喪服，頌讚以代替沮喪的心神。他們將被稱為正義的力量，是上主為光榮自己所種植的。他們要重建古時的廢墟，興建往日的荒域，修復傾圮的城邑，和歷代荒涼的地方。外邦人要來為你們牧放羊羣，外方人的兒子要作你們的農夫和葡萄園丁。你們要被稱為「上主的祭司」，要稱你們為「我們天主的侍役」；你們要享用列國的財富，以他們的榮華富貴而自誇。你們嘗到了雙重的恥辱，受盡了委屈，因此你們要繼承雙倍的土地；永遠的喜樂將與你們常相左右。因為我是愛

公義的上主，我惱恨不義的搶劫；我要憑忠實賜給他們報酬，與他們訂立一項永久的盟約。他們的後裔在列國中，他們的苗裔在萬民中，要受人賞識；凡看見他們的，必要承認他們是上主所祝福的後裔。

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要因我的天主而歡欣鼓舞，因為祂給我穿上救恩的衣服，給我披上義德的外袍，使我有如頭戴花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。正如大地怎樣產生幼苗，田園怎樣使種子發芽，吾主上主也要怎樣在萬民前產生正義和讚揚。

對答詠

依六一，1；若八，42

領：上主把祂的神賜給了我，因為上主給我傳了油，派遣我向窮人傳報喜訊。 答：治好破碎的心靈，解救俘虜、釋放囚犯。

領：我從天主那裏來到了人間；我並

不是憑我自己而來的，而是天主

差遣我來。 答：治好破……

誦讀二 選讀金言·聖伯鐸主教講道集

那願意為我們誕生者，也願意我

們認識祂

在主降生的奧蹟裏，常呈現出祂天主性的顯明標誌。但今天的隆重慶典以多種方式給我們證明和啓示，天主自己取了人的身體；如此，我們這常處於黑暗中的有死的人類，不會由於無知、而喪失那些唯有藉恩寵才能享有並得到的財富。

因為那為我們而誕生者切願我們認識祂。因此祂選擇了這樣的方式啓示我們，以免這慈愛的偉大奧蹟成爲一個使人誤解的機會。

今天賢士在星辰中尋找那發射異光的

星，就找到了躺在馬槽中哭泣的那一位。

很長時期在衆星辰中隱身的那一位，今天

賢士們却驚奇地發現祂裹在襁褓之中，閃

爍着光輝。

今天賢士在沉思、驚訝他們在那裏所見的奇景：在地上看到了天，在天上看到了地：人在天主內，天主在人內，整個天地無法容納的那一位却被關在一個弱小的身體裏。賢士一看到就相信了而沒有追問，便獻上象徵性的禮物，表示他們的信仰：獻上乳香，以明認聖嬰爲天主；獻上黃金，以明認祂爲君王，獻上沒藥，以明認祂將來的死亡。

因此，那最後被召的外邦人却後來居上。因爲萬民之接受信仰是由賢士之信仰開始。

今天基督進入了約旦河，以滌除世人

的罪過。若翰洗者對祂來的目的作證說：「請看天主的羔羊；請看除免世罪者。」今天我是僕役挽留主人，人挽留天主，若翰挽留基督。他挽留祂，不是爲了給祂赦罪，而是爲了接受寬恕。

今天，一如先知所說的，「上主的聲音，響徹水面。」什麼聲音？「這是我的愛子，我全心喜愛祂。」

今天聖神藉鴿子的形像降臨水面上。

猶如古代時是一隻鴿子向諾厄報告洪水已退，同樣，這隻鴿子也報告人類永遠喪亡的災禍已停止。它的嘴裏不像那古時的鴿子一樣，啣着橄欖樹枝，而是在新的原祖頭上傾注新傅油禮帶給的豐滿的恩寵，以應驗先知所預言的：「爲這個緣故，天主、你的天主，給你傳了喜樂之油，勝過你的伴侶。」

今天基督變水爲酒，顯了祂第一個天上的靈蹟。可是水將來還要變成祂的血的聖事，如此基督可從祂聖體的杯爵中供給人精神的飲料，以應驗先知的預言：「我這使人陶醉的杯爵是多麼珍貴！」

對答詠

領：那一天，賢士們向救主獻上了三件珍貴的禮品，具有神性的奧義：  
答：黃金象徵祂的王權；乳香表示祂祭司的職務；沒藥預示祂將來的葬禮。

領：賢士們朝拜了那躺在馬槽中的、我們的救主；他們從寶藏中獻出了這些具有奧義的禮品。

答：黃金象……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 284\* 頁

簡短讀經

依九，6

有一個嬰孩爲我們誕生了，賜給了我  
們一個兒子；祂肩上擔負着王權，祂的名  
字要稱爲神奇的謀士，强有力的天主，永  
遠之父，和平之王。

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世：

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：賢士們從東方到白冷來朝拜

主，打開寶匣，獻給祂珍貴  
的禮品：黃金，承認祂是偉

大的君王；乳香承認祂是真  
天主；沒藥作爲祂殯葬之用  
，阿肋路亞。

禱 詞

大地四極在基督身上看到了天主的救恩；  
我們要讚頌祂，歡欣地呼求祂：

主基督，願光榮歸於祢。

人類的救主，祢的降來拆毀了猶太人與外  
邦人之間的藩籬，

—求祢將有損於人性尊嚴的區別、從世界  
上消除。

祢藉着降生成人和誕生於世、恢復了在我  
們中間的臨在，

—求祢教導我們體認祢在教會和人間的各  
種臨在。

祢將天主完全啓示給人類，  
—求祢指示我們應如何以完整的信德和行

爲，體認祢的教訓。

厄瑪努爾，祢奇妙地使萬象更新，

——求祢使我們的思言行爲無不煥然一新。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢以無限榮耀的光輝，照射

我們的心靈，使我們能渡過現世的黑暗，

抵達永光的天鄉。

### 日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，

現在彰顯出來了。

簡短讀經

申四，7

有哪一個大民族的神這樣接近他們，

如同上主，我們的天主，在我們每次呼求

祂時，這樣親近我們呢？

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人

宣講平安，平安也歸於你們這

些在近處的人。

簡短讀經

依一二，5-6

請歌頌上主，因爲祂行了顯赫的事，

這事應該傳遍天下；熙雍的居民，你們應

歡呼高歌，因爲以色列的聖者在你們中間

是偉大的。

領：萬民要看到祢的正義。

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光

明，使祢成爲我的救恩，遠達

地極。



簡短讀經

多一四，8-9

萬民都要捨棄他們的神像，來到耶路撒冷，住在那裏；世上的列王都要在城內喜樂，朝拜以色列的君王。

領：萬民，請讚頌我們的天主。

答：請傳揚祂應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期二專用 28 \* 頁

簡短讀經

參照伯後一，3-4

我們認識了那藉自己的光榮和德能，召叫我們的基督。祂就以祂天主性的大能賞給了我們為生活和事主所需要的一切，並藉着自己，將最大和寶貴的恩許賞給了我們，為使你們藉着這些恩許，在逃脫世界上所有敗壞的貪慾之後，能成為有分於

天主性體的人。

短對答詠

領：普世萬邦，都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：賢士們一見到那顆星，高興

極了；他們走進屋子，便把

黃金、乳香和沒藥獻給主。

禱詞

主基督眷顧並光照了那坐在黑暗和死影中的人們；我們要讚美祂，虔誠地向祂祈禱：

基督，東升的旭日，請大放光明。

主基督，祢一來到人間，便使祢的身體——

教會誕生，

——求祢使它在愛德上日益成長壯大。

祢掌握着統治天地的大權，

——求祢使各民族及其統治者都承認祢的王權。

一月八日

## 或主顯節主日後星期二

祢藉着降生成人，成爲永恒的祭司，

——求祢使所有司鐸都相稱分施祢的救恩。

祢在童貞瑪利亞的胎中完成了人性與天主性的神秘婚姻，

序經對經：基督已出現在我們面前，請大家前來朝拜。

家前來朝拜。

——求祢降福所有獻身於祢而度修會生活的貞女。

誦讀

祢與我們有死的性體結合，而廢除了祢所未曾創造的死亡，

領：耶路撒冷，請讚美上主。

——求祢將亡者的死亡變爲永生。

答：祂遣發了祂的聖言來到世上。

我們的天父：

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

結束禱詞 見晨禱

六二，1-12

救贖已近

爲了熙雍我決不緘默，爲了耶路撒冷我決不休息，直到她的正義像晨光四射，她的救恩像火炬照耀。萬民都要見到你的

爲了熙雍我決不緘默，爲了耶路撒冷

我決不休息，直到她的正義像晨光四射，

她的救恩像火炬照耀。萬民都要見到你的

正義，衆王都要看見你的榮耀；你將有一個新的稱呼，是上主親口所指定的。你將

是上主手中的榮冠，是你天主掌上的王冕。你不再稱爲「被遺棄的」，你的地區也不再稱爲「荒涼的」；因爲你要稱爲「

我可愛的」，你的地區要稱爲「有主的」，

因爲上主喜愛你，你的地區將要歸他。就如青年怎樣娶處女，你的衆民也要怎樣娶你；新郎怎樣喜愛新娘，你的天主也要怎樣喜愛你。耶路撒冷啊！我在你的城牆上派了守望者，他們日夜總不緘默；提醒上

主的人：你們總不要休息！你們也不要讓他休息，直到他建立了熙雍，直到他使耶

路撒冷在大地成爲可讚美的。上主憑祂的右手和祂強有力的手臂發誓說：「我決不

再將你的五穀交給你的仇人吃，也決不再讓外邦人喝你勞碌所得的美酒。惟有那收

割的能吃，並頌揚上主；那收集的，才能在我聖殿的庭院裏喝。」

過去！經過大門罷！爲百姓預備道路！要把路修平，除去上面的石頭；你們要爲萬民豎起一面旗幟。看哪！上主向大地四極宣佈說：你們應向熙雍女子說：看哪！你的救主來了！看哪！祂的獎品與祂同在，祂獲得的酬勞在祂面前。人要稱他們爲「聖潔的民族」，「上主贖回的」。你要被稱爲「蒙愛的城」，「不被遺棄的城」。

對答詠

依六二，2-3

領：萬民都要見到祢的正義，衆王都

要見到祢的榮耀； 答：上主將

親口給祢指定一個新的稱呼。

領：祢將是上主手中的榮冠，是祢天

主掌上的王冕。 答：上主將：

誦讀二 選讀聖怡博神父論天主顯現講

道詞

水與聖神

耶穌來到若翰身邊，從他手中接受洗禮。這是多麼值得驚訝的事啊：那帶給天主之城快樂的無限江河，竟為稍許的水洗滌！那給予衆人生命的、深不可測、取之不盡的水泉，竟為少許的短暫的水所掩蓋！

那無所不在處處都在的、天使不能理解的、人也不能看到的，竟甘心情願地前來受洗。「請看！諸天洞開，有聲音說：這是我的愛子，我所喜悅的。」

那位被愛者產生愛；那非物質的光產生了那無法接近的光。這位就是那被稱為若瑟的兒子，按天主性而言，祂是我的獨生子。

「這是我的愛子」：祂養活了無數的人，自己却願挨餓；祂使勞苦人休息，自己却工作；祂掌管萬物，自己却没有枕首之地；祂救治人的病苦，自己却受苦；祂解救普世，自己却受人掌頰；祂的肋旁被刺透，以治癒亞當肋旁的創傷。

可是，我請你們密切注意：我要奔赴活水之泉，並瞻仰祂所噴出來的、救治人靈的活水。

永生不死的聖父派遣了不死的子、祂的聖言來到世界，用水和聖神洗滌世人：祂爲了使我們重生，得到不朽的身體與靈魂，便在我們內傾注了生命之神，使我們披上不朽的盔甲。

倘若人變成不死不滅的，他將成爲天主。倘若人藉水和聖神領受重生的洗禮後而分享了天主性，那麼人從死者中復活

後，也必和基督共同繼承天國的產業。

因此，我高聲宣佈：天下萬民，請前來接受那永生不死的洗禮吧！這是與聖神結合的水，是灌溉那地上樂園、使土地肥沃、使植物生長，使動物滋生的水。總之，這是人藉以重生而獲得新生命的水，是基督受洗用的水，是聖神藉鴿子的形像下降水中的水。

不拘誰，若帶着信德降到此重生的水中，他就是棄絕魔鬼，而同基督契合；否認仇敵而承認基督為天主；擺脫奴役，而做天主的義子。他從聖洗池出來，渾身發光有如太陽，放射出義德的光輝；但最重要的是：他已成爲天主的義子，基督的同繼承人。

願榮耀與德能，現在和將來，永遠歸於基督，也歸於祂的至聖善而賦與生命的

聖神。阿們。

對答詠

若一，32，33，34

領：我看見聖神，彷彿鴿子，從天降下，停在祂的身上；  
答：我看見了，我便作證：祂就是天主子。  
領：那派遣我來以水施洗的，給我

說：「你看見聖神降下，停在誰身上，誰就是那要以聖神施洗的人。」  
答：我看見……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 28\* 頁

簡短讀經

依四，2 / 3

那一天，由上主發出的那棵幼苗，將成爲以色列遺民的光輝與榮耀；地上的果實也成爲他們的誇耀與光彩，凡留在熙雍

的和耶路撒冷的遺民都將稱爲聖者，他們都已記錄在耶路撒冷的生命冊上。

### 短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世：

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：賢士們獻給主三件禮物：黃

金、乳香和沒藥，承認主是

天主子，偉大的君王，阿肋

路亞。

### 禱詞

基督降來人間，是要使受造物擺脫敗壞的控制，得享天主子女的自由。我們要感謝祂，懇切地向祂祈禱：

因祢的聖誕，求祢救我們免於凶惡。

主，祢自永遠就已存在，却開始度一個新生命，

—因祢誕生的奧蹟，求祢復興我們的人性。

祢未曾喪失天主性而奇妙地取了人性，

—求祢使我們更能分享祢天主性的生命。

祢是萬民的光明，是聖德的導師，

—求祢以祢聖言的光明，照耀我們的腳步。

天主的聖言，祢在童貞瑪利亞胎中誕生成

人，來到人間，

—願祢藉信德和恩寵永久居住在我們心中。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢的唯一聖子取了我們肉身的形體，出現在人間；求祢改造我們，使我們不但在外表上和祂一樣，也能在心靈上與祂相似。

## 日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，  
現在彰顯出來了。

簡短讀經

依四五，13

我由於仁義喚起了他；我要修平他的道路；他要修建我的城市，遣回我的俘虜，而不索取贖金，也不要報酬，這是萬軍的上主說的。

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人  
宣講平安，平安也歸於你們這  
些在近處的人。

簡短讀經

依四八，20

你們要以歡樂的呼聲宣告此事，使人聽見，傳佈到地極說：上主救贖了祂的僕人雅格。

領：萬民要看到祢的正義，  
答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光明，使祢成爲我的救恩，遠達地極。

簡短讀經

依六五，1

以前從未詢問我的，我要讓他尋求我；從未尋找我的，我要讓他找到我；我對從未呼求我名的民族說：看哪，我在這裏，我在這裏。

領：萬民，請讚頌我們的天主，

答：請傳揚祂應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

## 晚禱

讚美詩 見聖誕期二專用 28 \* 頁

簡短讀經

弗二，3 b / 5

我們生來就是義怒之子，和別人一樣，然而富於慈悲的天主，因着祂對我們的深情大愛，竟在我們因過犯死了的時候，使我們同基督一起生活——可見你們得救，是由於恩寵。

短對答詠

領：普世萬邦，都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：基督，出自光明的光明，祢出現人間，賢士們向祢獻上

## 禱詞

禮物，阿肋路亞。

我們聯合普世所有的信友，以讚頌、以懇禱祈求仁慈的上主說：

至聖天父，求祢俯聽祢子女們的祈禱。

求祢扶助那些在黑影和偶像中尋求祢——未識之神的人，

——求祢以基督之光改造他們。

求祢垂視所有朝拜祢為唯一真天主的人，

——使他們認出祢是常與我們親近的天主。

求祢記念祢所有的子女，祢曾賜予他們生

命、光明和種種恩惠，

——不要讓他們遠離祢。

求祢令天使保護所有旅行的人，

——救他們免於猝死。

祢在世上會將祢的真理顯示給亡者，

——求祢引領他們仰瞻祢的聖顏。



我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月九日

### 或主顯節主日後星期三

序經對經：基督已出現在我們面前，請大

家前來朝拜。

誦 讀

領：上主將教導我們祂的道路。

答：我們將遵行祂的途徑。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六三，7-19

一個被遺棄的子民追憶天主的慈愛

爲了上主以祂的大慈大悲賜予我們的

一切，和對以色列家所賜的洪福，我要稱頌上主的慈惠和上主的奇妙作爲。祂會說過：「他們的確是我的百姓，不行虛偽的子民」；因此祂就作了他們的救主。他們遭遇任何困難時，並不是使者，也不是天使拯救他們，而是祂自己。祂以自己的愛情和憐憫贖回了他們；在往日，祂時常提拔他們，懷抱他們。但是他們成了叛徒，刺傷了祂的聖神，因此祂變成了他們的敵人，親自攻擊他們。那時，他們想起古代的日子，想起祂的僕人梅瑟。那引導羊羣的牧者出離海洋的在那裏呢？那曾在祂心中賦與自己聖神的在那裏呢？那在梅瑟右邊以其榮耀的手臂，在百姓前分開海水，使自己獲得永遠聲譽的在那裏呢？那領導他們走過深淵，有如馬行於曠野而不跌倒的在那裏呢？上主的神怎樣領導走獸下到

山谷，祢也怎樣領導了祢的百姓，好使祢獲得一個光榮的名號。如今求祢從天垂顧，從祢光榮的聖所俯視！祢的熱愛，祢的大能和祢的同情心在那裏呢？求祢不要停止祢的慈悲，因為祢是我們的父親；亞巴郎雖不認識我們，以色列雖不記得我們，上主祢却是我們的父親，自古以來「我們的救主」就是祢的名。上主！祢爲什麼讓我們離開祢的道路？使我們的心變硬而不敬畏祢？求祢爲了祢的僕人，爲了祢產業的各支派，回心轉意罷！祢爲什麼讓惡人踐踏祢的聖殿？爲什麼讓我們的敵人蹂躪祢的聖所！我們儼然成了一個從未受祢治理，從未屬祢名下的民族。啊！望祢衝破諸天降下，諸山在祢面前震盪。

對答詠

依六三，19；六四，1；

五九，11

領：上主，我們儼然成了一個從未受

祢治理，從未屬祢名下的民族。

答：望祢衝破諸天，降臨人間。

領：我們期待公道，却沒有公道；期

待救恩，救恩却遠離我們。

答：望祢衝……

誦讀二 選讀君士坦丁堡主教聖玻克祿

講道集

水的聖化

基督在世上顯現，使世界從混亂中恢復舊觀，給世界帶來光輝和歡笑。祂背起了世人的罪過，粉碎了世界的仇敵。祂聖化水泉，照亮了世人的靈魂。祂行的奇蹟，一個比一個偉大。

因爲今天大地與海水分享了救主的恩寵；於是普天同慶，萬民歡騰；而且，今天的慶節，比聖誕節顯示出更多更大

的奇事。

因為在聖誕節、大地歡欣慶祝救主的聖誕，因為大地以馬槽懷抱着救主。可是今天却是海水以無比的歡欣，慶祝天主的顯現，因為它藉約旦河接受了聖化的祝福。

基督在聖誕節，顯示自己是一個弱小的嬰孩，證明我們的軟弱；但在今天的節日，祂顯示自己是一個完人，也暗示這完美的人、聖子是來自那無限完美者、聖父。在聖誕節日，君王的龍體，穿着王袍；但在今天耶穌受洗時，河水却圍繞着水泉，好像為祂要披上王袍一樣。

因此，你們大家前來，看看這些令人驚訝不已的新奇蹟：義德的太陽在約旦河受洗，火浸入了水裏，天主借助於人而受祝聖！

今天，一切受造之物以響亮的歌聲、

都在歡唱：「因主名而來的當受讚美！」那時時降來者，當受讚美，因為今天並不是祂的第一次降來。

這人是誰？真福達味，請你清楚地告訴我：「天主是上主，祂給我們光明。」這不僅是達味先知的預言，而且保祿也為我們證實過。他說：「的確，天主拯救所有人的恩寵已經出現，並教導了我們。」祂的救恩不只是為一些人，而是為所有的人：即無論是猶太人、或希臘人，都能藉洗禮而得救，也就是說，使洗禮的恩寵為所有的人共享。

請大家前來注視：這新奇的洪水，比諾厄時代的洪水更加偉大，更為重要。因為那時代的洪水乃是為毀滅人類；但如今洗禮的水，藉今天受洗的耶穌的德能，却使死去的人恢復生命。在那時代，一隻鴿

子口啣橄欖樹枝，象徵主基督的芬芳，但今天，聖神以鴿子的形狀降臨，顯示出上主的慈愛。

對答詠

領：在約旦河接受了若翰洗禮的耶

穌——出自光明的光明，今天為我

們顯現了。 答：我們相信，祂

生於童貞瑪利亞。

領：天門已在祂上面大開，我們聽到

了天父的聲音。 答：我們相：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 284\* 頁

簡短讀經

依四九，8-9

我使你作為人民的盟約，復興國家，分享荒蕪的產業；你要向俘虜說：你們出

來吧！向在黑暗中的人說：你們出現吧！  
短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世：

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：我們在東方看見了祂的星，

帶着禮物前來朝拜祂。

禱 詞

生於聖父的永恒聖言，時期一滿，就甘願作一個嬰兒為我們誕生，作一個兒子賜給我們。我們要興高彩烈地向祂歡呼：

主，願祢永受讚美。

永生天主之子，祢在世界受造以前就已存在，為了拯救人類而來到世上，——求祢使我們作祢福音的見證。

正義的太陽，祢曾在聖父懷中發出光輝，  
現在祢也照耀了全世界，

—求祢光照所有在黑暗中摸索，追求人生

真正意義的人。

祢降生人間，成了一個嬰兒，躺在馬槽中，

—求祢使我們恢復兒童般的純潔。

祢成爲使我們獲得永生的活糧，

—求祢藉聖體聖事，舒暢我們的心神。

我們的天父：

### 結束禱詞

光照萬民的天主，祢從前曾以奇妙的

星光引導賢士找到基督；求祢也賞賜聖寵

神光，照亮我們的心靈，使我們認清真理，

並能永享太平。

### 日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，

現在彰顯出來了。

簡短讀經

弟前一，15

這話是確實的，值得完全接受：就是

基督耶穌到世界上來，是爲拯救罪人。

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人

宣講平安，平安也歸於你們這

些在近處的人。

簡短讀經

默二一，23-24

那城不需要太陽和月亮光照，因爲有

天主的光榮照耀它，羔羊就是這城的明燈，

萬民都要藉着它的光行走，世上的君王也

要把自己的光榮帶到它那裏。

領：萬民要看到祢的正義。

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光

明，使祢成爲我的救恩，遠達

地極。

簡短讀經

若壹，一，5

我們由祢所聽見而傳報給你們的，就

是這個信息：天主是光，在祢內毫無黑暗。

領：萬民，請讚美我們的天主。

答：請傳揚祢應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

### 晚 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 283 \* 頁

簡短讀經

哥一，13 ~ 15

天主由黑暗的權勢中將我們救出來，

把我們移置在祢愛子的國中。在祢愛子內，

我們得到了救贖，獲得了罪赦；祢是不可

見的天主的肖像，一切受造物中的首生者。

短對答詠

領：普世萬邦都要因祢而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祢。

答：都要因祢而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：黑落德問賢士們說：你們看

見的新生君王的星是怎樣的？

我們見到了一顆明亮的星，它

的光照耀着世界。

### 禱 詞

天主聖言降生人間，是爲將我們的罪惡投

入海底。我們懷着堅強的信心感謝祢，向

祢懇切祈禱：

主，求祢顯示祢的仁慈。

永恒的祭司，祢一進入世界，便建立了對

天主的完備的敬禮，

求祢使所有的人藉着祢的教會參與這個

禮儀。

身心的良醫，祢來到人間，是爲看顧我們

病弱的人，

求祢治好病人，恢復他們的健康。

祢的誕生給所有的人帶來歡樂與希望，

求祢救助遭難的人和罪人，使他們投奔

祢，而得到安慰和喜樂。

强有力的君王，祢折斷了舊日奴役的鎖鏈，

求祢爲被壓迫的人伸冤，使被囚的人獲

得自由。

祢降來人間，爲我們敞開了天門，

求祢讓亡者經過祢而能進入天國。

我們天父：

結束禱詞 見晨禱

一月十日

或主顯節主日後星期四

序經對經：基督已出現在我們面前，請大

家前來朝拜。

誦 讀

領：天主子業已來臨，賜給我們知識。

答：使我們認識真天主。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六四，1-11

求天主眷顧其子民

願祢破天而降，使山嶺在祢面前震

盪。彷彿烈火焚燒乾柴，又似火燄將水燒開，爲使祢的敵人認識祢的名，使萬民在祢面前戰慄，因爲祢行了未可逆料的驚人事蹟；（祢破天而降，使山嶺在祢面前震盪。）是曠古未有的，聞所未聞，見所未見，除了祢，天主，還有誰能對依靠自己的人如此行事的。祢歡迎那些履行正義和紀念祢道路的人；但是，請看，祢曾發怒，我們仍犯了罪，積習難改，極待救援。我們都好像成了不潔的人，所行的正義好似污穢的衣服，又似乾枯的葉子；我們的罪惡好似狂風一般將我們捲去，沒有一個呼求祢名的，或奮起投靠祢的，因爲祢轉面不顧我們，將我們拋棄在我們罪惡的權下。如今，上主啊！祢是我們的父親；我們只是泥土，祢是我們的陶匠，我們都是祢手中的作品。上主啊！不要嚴加

忿怒，不要過於思念我們的罪惡；求祢垂顧！我們都是祢的子民。祢的聖城都已成了荒地，熙雍已變爲曠野，耶路撒冷成了廢墟。我們那華美的聖殿，卽我們祖先讚頌祢的所在，已被火焚毀，我們所喜愛的器皿都成了垃圾。上主，對這些事祢還無動於衷，以祢的靜默使我們飽受煎熬嗎？

對答詠

參閱依五六，1；  
米四，9；依四三，3

領：耶路撒冷啊！你的救援快要來到，你爲何如此悲傷？難道你由於沒有參議，而深感痛苦？

答：不要怕！我要來拯救你，使你獲得自由。

領：因爲我是上主、你的天主，以色列的聖者，你的救主。 答：不要……



## 誦讀二

選讀亞歷山大城主教聖齊禮：

## 若望福音釋義

聖神的恩寵傾注於所有的人身上

宇宙的創造者曾決定，藉着實行一個極美妙的計劃、而使萬物在基督領導下重聚一起，並把人類的本性恢復到原來的狀態。因此，祂把聖神和其他的恩賜一起許給了人類。因為不如此，我們的本性就不能平安地、持久地享有這些恩賜。

因此，天主便指定了一個時期，讓聖神降臨於我們身上：就是基督來臨的時期。祂會應許說：「在那些日子，即救主來臨的時日，我將把我的神傾注在一切有血肉的人身上。」

天主慷慨施恩的偉大時刻一到，祂的獨生子按聖經所載，就由婦女出生成人，帶着肉軀出現人間；於是天主聖父就再度

給人聖神。基督作為我們再造之人性的初菓，是第一位領受聖神的。洗者若翰曾爲此事作證說：「我看見聖神從天降下，停在祂身上。」

但這裏所說的「基督領受聖神」，是指基督的人性而言，由於基督是人，才適於領受聖神。基督是天主父之子，在祂降生爲人之前，更好說，在萬世之前，就由聖父的性體所生。但基督在降生成人之後聽到天主父給祂說：「你是我的兒子；我今日生了你。」並不會不悅。

那在萬世之前由父所生的天主子，父又稱祂是今日生的。這是因爲天主父要在基督內收我們做祂的義子。因爲就基督是人而言，整個人性都包含在基督內。在此意義下，天主子雖已有自己的聖神，仍然可以說：天主父又把聖神給予聖子，這是

爲使我們獲得聖神。因此，按聖經所載，基督作了亞巴郎的後裔，並在各方面完全相似自己的弟兄們。

所以，天主的獨生子領受了聖神，並非爲了自己的利益。因爲我們早已說過，聖神是祂的，並在祂內和藉祂而施予人。但因爲祂成了人，也具有完整的人性，祂領受了聖神，好使整個人性得以再造，恢復原狀。此外，如果我們憑着正確的推理，靠着聖經的證據，就會明白：基督之所以領受聖神，不是爲自己，而是爲在祂內的我們。因爲天父賞賜我們一切恩寵，也都是透過祂的子。

對答詠

則三七，27，28；希八，8

領：我是他們的天主，他們是我的子民；  
答：萬民也知道，我是上主、以色列的聖化者，因爲我的

聖所永遠在他們中間。

領：我要在以色列的家族中、在猶大的家族中，完成新的盟約。

答：萬民也……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 284\* 頁

簡短讀經

依六二，11-12

你們應向熙雍女子說：請看，你的救主來了！祂的報酬與祂同在，祂所獲得的酬勞在祂面前。人要稱他們爲聖潔的民族，上主贖回的人。

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。

答：普世……

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

頌：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：普世萬邦都要帶着禮物從遠

方而來，阿肋路亞。

禱 詞

天主派遣祂唯一聖子降來人間，安慰我們。

我們要歌頌祂所行的奇事，向祂齊聲歡呼：

天主在天受光榮！

上主，我們同天使、聖祖和衆先知，

——齊聲讚美祢。

上主，我們與童貞聖母瑪利亞，

——齊聲高唱：我們的靈魂頌揚祢。

上主，我們同衆使徒和聖史，

——齊聲感謝祢。

我們同基督的所有殉道者，

——齊把我們的身體獻給祢，作爲聖潔的

祭品。

我們同教會所有的神聖證人，

——齊虔敬地把我們的生命獻給祢。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉聖子的降生，使天下萬民

得見永生的曙光。求祢賞賜我們，深切認

識基督救世的眞光；賴它的照顧與指引，

終能抵達永遠光明的天鄉。

日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，

現在彰顯出來了。

簡短讀經

依二，3-4

法律將出自熙雍。上主的話將出自耶

路撒冷。祂將統治萬邦，治理衆民；他們

必要把刀劍鑄成鋤頭，將槍矛製成鐮刀；

民族與民族不再持刀相向，人也不再學習戰鬥。

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人

宣講平安，平安也歸於你們這

些在近處的人。

簡短讀經

依九，2

在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光，

光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。

領：萬民要看到祢的正義，

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光

明，使祢成爲我的救恩，遠達

地極。

簡短讀經

依六〇，4 / 5

耶路撒冷，你的衆子要從遠方而來，

你的女兒要被抱回來。那時，你見到這情

形，必要喜形於色，你的心靈必要激動而

舒暢，因爲海洋的珍寶都歸於你，萬民的

財富都歸你所有。

領：萬民，請讚美我們的天主。

答：請傳揚祂應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期二專用 28\* 頁

簡短讀經

若壹一，5 b，7

天主是光，在祂內毫無黑暗。如果我

們在光中行走，如同祂在光中一樣，我們

就彼此相通，祂聖子耶穌基督的血、就會

洗淨我們的各種罪過。

### 短對答詠

領：普世萬邦都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：成羣結隊的駱駝都將由舍巴

滿載黃金和乳香而來，阿肋

路亞。

### 禱詞

我們要與所有兄弟姊妹在祈禱中聯合在一起，共同讚美天主，向祂祈禱：

上主，求祢向我們顯示祢的慈愛。

至聖聖父，我們爲那些只靠理智認識祢的

人祈禱，

——使他們也相信祢聖子的福音。

求祢垂顧所有在教會外、從各種苦難中尋  
求解脫的人，

——使他們找到基督作爲他們的道路、真理

和生命。

求祢助祐所有虔誠信仰宗教的人，

——使他們獲得祢基督的眞光。

求祢時時淨化祢信徒的心靈，

——使他們更清楚地認識，體驗到祢的深情

厚愛。

求祢向亡者顯示祢的仁慈，

——把祢給聖者所準備的榮冠賜給他們。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月十一日

或主顯節主日後星期五

序經對經：基督已出現在我們面前，請大

家前來朝拜。

誦 讀

領：在祂內有生命。

答：這生命就是人的光。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六五，13-25

新天新地

吾主上主這樣說：「你們要看見我的僕人有得吃，你們却要飢餓；你們看見我的僕人有得喝，你們却要口渴；你們看見我的僕人喜樂，你們却要哭泣；你們看見我的僕人因心中快樂而歡慶，你們却要因心中憂苦而悲號，因喪氣而哀傷。你們將留下你們的名給我的選民作咒詞：『吾主上主將置你於死地！』所以那在地上為自

己求福的，要向真實的天主求福；那在地上起誓的，要指着真實的天主起誓，因為先前的苦難都已忘記，都從我的眼前消失了。

因為，看，我要創造新天新地，先前的不再被記憶，不再被關心。人們都要因我所造的而永遠喜悅快樂；因為，看哪，我要造一座令人喜悅的耶路撒冷，一批令人歡樂的百姓。我要因耶路撒冷而喜悅，因我的百姓而歡欣，其中再聽不到哭泣和哀號的聲音。那裏再沒有夭折的嬰兒和不享天年的老人；百歲死去的人算是青年，凡活不到百歲的人算是被詛咒的。他們要建築房舍，自居其中；種植葡萄，自食其果；並不是他們建築而別人來住，他們種植而別人來吃，因為我百姓的壽命有如樹木的年數，我的選民要享用自己的勞力所得。

他們不再徒然勤勞，生子不再擔憂害怕，因為他們是上主降福的苗裔，他們的子孫亦將如此。那時，他們還未呼求，我已答應了；他們還在祈禱，我已俯允了。豺狼和羔羊將要一齊牧放，獅子要如牛犢一般吃草，塵土將作蛇的食物；在我的整個聖山上，再沒有誰傷人，也沒有誰害人；這是上主說的。

對答詠

默廿一，1，3，4

領：我看見一個新天新地，並聽見有大聲音從寶座那裏發出說：

答：看哪！這是天主在人間的居所，天主要與世人同住。

領：天主要擦乾他們一切的眼淚；不再有死亡，因為先前的世界，已成過去。 答：看哪……

誦讀二 選讀杜林主教聖邁克西蒙講道

集

基督受洗的奧蹟

按福音所載，主來到約旦河受洗，並願在那裏藉天上奧妙的標記被祝聖。

理智要求在耶穌聖誕之後，在同一時期應舉行耶穌受洗節：這兩件事實雖相隔數十年之久。我認爲耶穌的受洗日也當稱爲祂的誕辰。

聖誕日，耶穌是爲我們人類而誕生，今天祂是在聖事中再度誕生。那時候耶穌生於童貞女，今天祂却生於奧蹟中；當祂誕生而成爲一個人時，爲母親瑪利亞所懷抱；當祂今天以奧蹟方式誕生時，天主聖父用祂的聲音來擁抱祂，說：「這是我所喜悅的兒子；你們要聽從祂。」因此，母親瑪利亞把耶穌放在膝上輕輕地愛撫；聖

父却以聲音來證明祂對耶穌的深情；母親瑪利亞把耶穌獻出讓賢士朝拜；聖父却將祂顯示給萬民，讓他們朝拜。

所以，主耶穌來此受洗，並願意用水來洗滌自己的聖身。

也許有人說：祂是聖者，為何還願意受洗呢？因此，請注意聽：耶穌之所以受洗，不是要用水來祝聖自己，而是要親身祝聖這水，並以祂自己的聖潔，來淨化祂所接觸的水流。因為基督的聖化也隨着帶來水的更大的聖化。

事實上，當教主被洗滌時，所有的水爲了我們洗禮的原故，也都預先被淨化。同時泉源也被淨化，好使後世萬民從此都能接受洗禮的恩寵。故此，基督先受洗禮，好使後世的基督徒安心地跟隨祂。

我是這樣了解奧蹟：以民渡過紅海

時，由火柱做前導，好使以色列子女緊隨，安然走過那可怕的路程；火柱先穿過洪水，爲在後面跟隨它的人，準備道路。這一事蹟，誠如聖保祿使徒所說的，預示聖洗聖事的奧蹟。古時的雲彩掩護當時的猶太人，以及紅海的水帶領他們安然渡過，就好像一次洗禮。

可是，是主基督完成了這一切：從前是祂在火柱中領導以色列子民渡過紅海；現在仍然是祂以自己的身體作火柱，在基督徒前面先經過洗禮。可以說：基督就是那火柱，從前爲跟隨祂的人放射光芒，現在仍以光輝照射信者的心靈。從前祂在洪水中開了一條堅硬的道路，現在祂在聖洗池水中鞏固了我們信仰的腳步。

對答詠

若一，29；依五三，11

頌：若翰看見耶穌來到自己身邊，就



說：請看天主的羔羊； 答：請看除免世罪者。

領：祂將親自使多人成義，並肩負起

他們罪惡的懲罰。 答：請看，：

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 288 \* 頁

簡短讀經

依四五，22-24

大地四極的人，你們歸依我，必能得救；因為只有我是天主，沒有別的神。我指着自己起誓：真理一出我口，這話決不返回，人人都要向我屈膝，所有的唇舌都要指着我起誓。

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世：

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：曾經輕視過祢的人，都要來

到祢腳前朝拜祢。

### 禱 詞

基督降來人間，是為幫助人洗心革面、成為新人；我們要崇敬祂，光榮祂向祂呼求說：

主，願祢的誕生也革新我們的生活。

祢藉着所取的人性，給我們啓示了天主性的奧秘，

——求祢使我們藉着祢聖言和妙體的奧蹟認出祢來。

人類的創造者，祢藉着無玷的貞女成爲我們中間的一份子，

——求祢因她的轉求，使我們分享祢天主性的生命。

我們的救主，祢降臨人間，有如時雨落在乾旱的田園，

——求祢賜下永生之泉的活水，浸潤我們的心靈。

我們慶祝祢在世生命的開始，

——求祢幫助我們的超性生命日益成長，達到完人的境界。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能的天主，祢曾藉奇異的星光，昭示世人，救主已經誕生。求祢賞賜我們，常能存想祢降生救世的奧蹟，因而日益深入地了解。

### 日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，

現在彰顯出來了。

### 簡短讀經

耶三一，7-8

上主這樣說：你們應該為雅格歡呼，向為首的民族喝采，傳揚稱讚說：上主救了祂的百姓，以色列的遺民。請看，我由北方領他們回來，從大地的盡頭召集他們。

領：祂已出現人間。

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人宣講平安，平安也歸於你們這些在近處的人。

### 簡短讀經

耶三一，11-12

上主必拯救雅格，從比他更強的人手中，將他贖回。他們將要前來，在熙雍山巔歡呼，湧向上主的美物。

領：萬民要看到祢的正義。

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光明，使祢成爲我的救恩，遠達地極。

簡短讀經

匝八，7-8

萬軍的上主這樣說：請看，我要從日出之地和日落之地，救回我的百姓。我要本着忠實和正義，領他們回來，住在耶路撒冷；他們要作我的百姓，我要作他們的天主。

領：萬民，請讚美我們的天主。

答：請傳揚祂應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期二專用 28 \* 頁

簡短讀經

羅八，3-4

天主派遣了祂的兒子，帶着罪惡肉身的形狀降來，作爲贖罪祭，就在這肉身上把罪判決了，爲使法律所要求的正義，成全在我們今後不隨從肉性，而隨從聖神生活的人身上。

短對答詠

領：普世萬邦都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：賢士們在夢中得到指示，就

改道返回家鄉。

禱詞

天主教派定了基督作萬民的光明；我們現在向天父祈禱：

我們的父，求祢俯聽我們。

求祢拓展祢的教會，

—爲彰顯祢聖子的光榮。

永生的父，祢曾領導東方的智者去朝拜祢的聖子，

—求祢將聖子啓示給所有尋求真理的人。

求祢引導萬民看到祢啓示的真理之光，

—使他們都承認耶穌爲救主。

求祢派遣工人收割祢的莊稼，

—使貧窮人接受福音，使世人知道，恩寵

的時期已經來臨。

求祢賞賜亡者得到圓滿的救恩，

—使他們分享祢的聖子基督所得到的勝利。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月十二日

或主顯節主日後星期六

序經對經：基督已出現在我們面前，請大

家前來朝拜。

誦 讀

領：聖言是真光。

答：祂照耀所有的人。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六六， 10 } 14， 18 } 23

救恩普及萬民

凡愛慕耶路撒冷的，你們都應同她並  
因她而一起歡欣鼓舞！凡爲她而憂傷的，

你們都要同她盡情歡樂！如此你們能夠盡情地飽享她的慰藉，因分沾她的光榮而洋溢着快樂。因爲上主這樣說：我要在她身上廣賜和平，有如河流一般；我要賜給她萬國的財寶，好似泛濫的江河；她的乳兒將被抱在懷中，放在膝上搖擺。就如人怎樣受母親的撫慰，我也要怎樣撫慰你們，你們必要在耶路撒冷享受安慰。你們見到這種情形，你們的心必要歡樂，你們的骨骼必要如青草一般的滋長；那時，上主的手將顯示於祂的僕人，祂的憤恨必加於祂的敵人。

我要來召集各種語言的民族，我洞悉他們的所思所行；他們都要來觀賞我的榮耀。我要在他們中施行奇事，並派遣獲救的人到外邦人那裏去，即往非洲、里底亞、義大利、希臘，到遼遠的海島上，即

沒有聽過我的聲譽，沒有見過我的榮耀的地方。他們要從各民族中用馬、車、轎子、驢子、獨峯駝，把你們的弟兄送到我的聖山耶路撒冷來，當作獻於天主的獻儀，好像以色列子民用清潔的器皿將供物獻於上主的殿中一樣：這是上主說的。實在，我行將創造的新天地怎樣在我面前存在，你們的後裔與你們的名字也要怎樣存在——上主說。將來每逢月朔，每逢安息日，全人類都要到我面前跪拜。這是上主說的。

對答詠

依六六，18，19；  
若一七，6，18

領：看哪！我要來召集各種語言的民族。  
答：他們要來觀看我榮耀，並把這榮耀傳報給萬民。

領：我已向祢從世間交給我的人們，顯示了祢的聖名：正如祢派遣了

我，我也派遣了他們。 答：他們要……

誦讀二 選讀列滋主教福士德講道集

基督與教會的婚禮

「第三日有人舉行婚禮。」這婚禮指什麼呢？是指我們隆重地、歡欣地慶祝我們的得救。這救恩是來自我們對天主聖三、或對基督死後第三日復活的信仰。「第三日」這個數目字正象徵以上這兩項奧蹟。

因此在另一段福音中記述，人們穿着結婚禮服，載歌載舞地歡迎幼子的歸來，即外教人的歸化。

因此，天主聖言好像新郎從洞房出來，藉着攝取人性而降臨大地，並與教會締結婚約，好使她聚集天下萬民。祂給予教會一項保證與一筆聘金：當天主與人結

合時就是一項保證，當祂為救人而犧牲時就給了聘金。保證是指我們現在的得救；聘金是指永生。這些事對目睹的人而言是奇蹟，但對了解的人而言却是奧蹟。因為我們若審慎觀察，就會發現，在某種意義下，加納的變水為酒好似洗禮與基督徒的再生，因為如果一物內在地變成另一物，如果一低等級之受造物，經過一種無形的轉變而成為較高級的受造物，再生的奧蹟就完成了。那水突然變了質，是為了以後能改變人。

為此，基督曾在加利肋亞變水為酒。這就是說：律法已成過去，而恩寵隨之而來；陰影消逝，而真理隨即出現：肉體的事，象徵精神的事：舊約讓位給新約。誠如保祿使徒所說的：「舊的已成過去，看哪，都成了新的。」就如同水缸中所容的

水，雖沒有增減，却開始變為新的液體；同樣，古教的律法，並不因基督之來臨而廢棄，反而更為完善。

因此，酒一告罄，就獻出新酒；舊約的酒固然好，但新約的新酒更好。為猶民所遵守的舊約，在形式上已逐漸化為烏有；我們所遵守的新約，却使我們進入恩寵境界，獲得生命的馨香。

「好酒」即「好的誠命」，是指法律中你所聽到的誠命：「你應愛你的近人，而恨你的仇人」；但福音的酒却是更好更強烈的，就是：「你們當愛你們的仇人，並當祝福那恨你們的人。」

對答詠

多十三，11，13-14；

路十三，29

領：天主的城啊！你要放射出燦爛的光輝，普世萬民都要朝拜你。各

民各族要從遠方來投奔你。

答：他們要帶着禮品來朝拜上主。

領：他們來自東南西北。 答：他們

要……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 281 \* 頁

簡短讀經

智七，26-27

智慧是永遠光明的反映，是天主德能的明鏡，是天主美善的肖像。她雖然是獨一的，却無所不能；她雖然永存不變，却常使萬象更新，她世世代代進入聖善的靈魂，使他們成為天主的朋友和先知。

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世……

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：這是耶穌在加里肋亞加納所

行的第一個神跡，顯示了祂  
的光榮。

### 禱 詞

基督是天主的肖像；現在我們一齊讚頌祂，  
滿懷信心向祂祈禱：

基督、天主之子，求祢俯聽我們。

天主之子，祢把聖父的愛顯示了給我們，  
—求祢藉着我們的手足之情，把這愛也顯

示給衆人。

祢爲我們表現出來，祢是生命之源，

—求祢賜給我們圓滿的生命。

求祢幫助我們常效法祢克己苦身，

—好使祢的生命彰顯在我們的身上。

求祢光照我們的心靈，

—使天主智慧的光輝藉着我們在人間照耀。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能永生的天主，祢藉唯一聖子的降  
生，使我們獲得再造之恩。我們的人性已  
藉著基督與祢結合爲一，求祢使我們的生  
活賴祢聖寵的助祐，也能與基督相似。

### 日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，

現在彰顯出來了。

### 簡短讀經

則二〇，41-42 a

當我把你們由異民中領出來，由你們



所散居的各地聚集起來時，我要悅納你們，好像甘飴的馨香；這樣藉着你們，我在異民眼前，顯爲神聖，你們必然承認我是上主。

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人宣講平安，平安也歸於你們這些在近處的人。

簡短讀經

則三四，11-12

請看，我要親自去尋找我的羊，我要親自照顧我的羊，猶如牧人在羊羣失散的那一天，怎樣尋找自己的羊，我也怎樣尋找我的羊；我要把那些四散在各地的羊救回來。

領：萬民要看到祢的正義。

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光明，使祢成爲我的救恩，遠達地極。

簡短讀經

米二，12

我必要聚集雅格全家，我必要集合以色列的遺民，使他們合併在一處，有如羊棧裏的綿羊，有如牧場上的羊羣。

領：萬民，請讚美我們的天主。

答：請傳揚祂應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

## 主受洗日

一月六日後之主日

慶日

### 第一晚禱

讚美詩

一、基督，聖父的獨生子，  
祢特選貞女爲母，  
降到人間，  
使萬民因信而重生，  
藉洗禮而滌除罪污。

二、祢自天而降，  
甘心接受人形，  
慷慨赴義，  
救贖衆生，  
恩賜永生的幸福。

三、救主，基督，

我們向祢懇求：

憐憫祢的罪僕，

恩賜神光，

照亮我們的肺腑。

四、上主，願祢時常臨在，

驅逐黑暗，

洗滌罪污，

分施天上神藥，

心身百病得康復。

五、基督，祢是真理，

祢是生命，

祢是父及聖神的光輝，

榮耀歸於祢，

永恒的救主。阿們。

對經一：若翰在曠野裏施洗，並宣講

悔改的洗禮，以得罪赦。

聖詠及聖歌見主顯節第一晚禱287\*頁  
對經二：我固然用水洗你們；祂却要

以聖神與水洗你們。

對經三：耶穌受洗後即刻從水裏上來，

忽然天就為祂大開。

簡短讀經

宗十，37-38

你們都知道，在若翰宣講洗禮以後，  
從加里肋亞開始，在全猶太所發生的事：  
天主怎樣以聖神和德能傅抹了納匝肋的耶  
穌，使祂巡行各處，施恩行善，治好所有  
受魔鬼壓制的人，因為天主同祂在一起。  
短對答詠

領：上主天主，求祢俯聽百姓的哀禱。

答：上主：

領：為他們打開活水的泉源。

答：求祢俯聽百姓的哀禱。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：為了更新舊人，救主前來受

洗，使敗壞的人性藉着水恢  
復原狀，給我們穿上不朽的  
衣服。

禱詞

我們的救主甘願在約旦河裏從若翰手中受  
洗；我們現在向祂懇切祈禱：

主，求祢派遣祢的聖神降臨我們身上。

基督、天主的僕人，祢是聖父所接受，所  
喜悅的，

——主，求祢派遣聖神降臨我們中間。

基督，天主的特選者，祢沒有折斷傷殘的  
蘆葦；也沒有吹滅將熄的燈心，

——求祢憐憫所有誠心尋求祢的人。

基督、天主之子，聖父曾以新的盟約召叫  
祢作萬民的光明，

——求祢以洗禮的水使瞎子復明。

基督、人類的救主，聖父以聖神傅抹了祢，使祢善盡救世的職務，

——求祢引領所有的人見到祢、相信祢，使他們獲得永生。

基督、我們的希望，祢使生活在黑暗中的人們見到救恩的光明，

——求祢將我們已亡的兄弟姊妹接入祢的王國。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，當基督在約旦河受洗，聖神降臨在祂頭上時，祢會隆重的宣佈，祢是祢的愛子；我們已藉著水及聖神得到重生，成爲祢的義子，求祢使我們常能保持對祢的孝心。

序經對經：基督是天父所喜悅的愛子，請

大家前來朝拜。

誦 讀

讚美詩

一、若翰在約旦河畔，

勸人悔過受洗，

造物真主親臨水中，

竟然要求洗禮。

二、救主玉潔冰清，

不需洗淨自己，

僅願藉此建立聖事，

將人類罪污洗滌。

三、聖父宣佈諭旨：

這是我的愛子；

聖神藉鴿形顯現，

啓示了深奧的真理。

四、天上的啓示，

彰顯了教會得救的奧秘；

三位共存，

眞主唯一。

五、基督，永恒的救主，

祢是生命和真理，

祢是父及聖神的光輝，

願光榮歸於祢。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二八

對經一：至尊天主的聲音響徹水面。

天主的子女，請讚美上主，※

將榮耀和權能歸於上主。

請將上主之名的榮耀，歸於上主，※

穿上聖潔的華服朝拜天主。

上主的聲音響徹水面，+

天主以雷霆顯示威嚴，※

上主臨於澎湃的水面。

上主的聲音具有德能，※

上主的聲音具有威嚴。

上主的聲音折斷了香柏，※

上主劈斷了黎巴嫩的香柏。

祂使黎巴嫩像牛犢一樣跳躍，※

使息爾翁像野牛犢一樣舞蹈。

上主的聲音噴射出火舌，+

上主的聲音震撼了原野，※

上主震動了卡德士荒漠。

上主的聲音震撼了橡樹，

剝落了森林，※

凡在祂殿中的，都齊聲高呼「光榮」！

上主高居於洪水之上，※

上主將永遠安坐爲王。

上主將勇力賞給祂的百姓，※

上主以平安賜與祂的民衆。

對經一：至尊天主的聲音響徹水面。

聖詠六五 壹

對經二：上主，普世大地都要朝拜

祢，在祢面前歡欣，因為祢

帶來新光、照耀直到萬代。

普世萬民，請向上主歡呼，+

歌頌祢聖名的光榮，※

向祢獻上讚頌。

請向天主說：「祢的工程何等可畏！※

面對祢的大能，祢的仇敵無不驚退。

普世都要朝拜祢，歌頌祢，※

歌頌祢的聖名。」

請來瞻仰天主的作為，※

祂爲人所作的一切令人敬畏。

祂會使海洋乾涸，使人徒步走過，※

讓我們因祂而歡樂。

祂以大能永遠統治萬邦，※

祂監察萬民，使叛逆者不致猖狂。

萬民哪，請讚美我們的天主，※

讓人人聽到讚美祂的聲音；

祂保護我們的生命，※

不讓我們失足跌倒。

天主，祢考驗了我們，※

像煉銀子一樣精煉了我們；

祢曾讓我們陷入羅網，※

將重擔放在我們身上。

祢讓異民騎在我們的頭上，+

我們曾經處於水深火熱之中，※

祢終於帶我們到達安居的地方。

對經二：上主，普世大地都要朝拜

祢，在祢面前歡欣，因為祢

帶來新光、照耀直到萬代。

聖詠六五 貳

對經三：讚美天主，祂使我生活，並

帶領我到達安居的地方。

我帶着全燔祭進入聖殿，※

我要向祢還願：

就是我從前在困難中，※

親口所許的願。

我要獻上肥美的牲畜作爲燔祭，+

獻給祢公羊的馨香，※

以及牛犢和山羊。

敬畏天主的人，請前來聆聽，※

我要敘述祢爲我作了何等偉大工程。

我親口呼求過上主，※

我的唇舌也稱揚過上主。

如果我心術不正，※

上主絕不會俯聽；

但是祢終於俯聽了我，※

傾聽了我哀禱的聲音。

天主應受讚美：+

祢沒有拒絕我的哀告，※

祢對我的慈愛也從未改變。

對經三：讚美天主，祢使我生活，並

帶領我到達安居的地方。

領：這是我的愛子。

答：你們要聽從祢。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四二，1-9，

四九，1-9

上主的僕人是萬民之光

請看我的僕人，我所提拔，我所選

擇，我衷心所喜愛的！我在他身上傾注了

我的神，讓他給萬民傳佈眞道。他不呼

喊，不喧嚷，在街市上也聽不到他的聲

音。破傷的蘆葦，他不折斷；將熄的燈

心，他不吹滅；他將忠實地傳佈眞道。他

不沮喪，也不失望，直到他在世上奠定了

眞道，因爲海島都期待着他的教誨。

那創造且佈置天空，鋪設大地及其產物，給世人賜予氣息，並給在地上行動的，賜與生命的天主上主這樣說：「上主我，因仁義召叫了你，我必提携你，保護你，立你作人民的盟約，萬民的光明，爲開啓盲人的眼目，從獄中領出被囚的人，從牢裏領出住在黑暗的人。我是上主，這是我的名字；我決不將我的光榮讓與另一位，決不將我應受的讚美歸於偶像。先前的事，已經實現；我再宣告新近的事，在事未發生之前，我先告訴你們。」

諸島嶼，請聽我！遠方的人民，請靜聽！上主由母腹中就召叫了我，自母胎中就給我起了名字。祂使我的口好似利劍，將我掩護在祂的手蔭下，使我像一支磨光的箭，將我隱藏在祂的箭囊中。祂對我說：「你是我的僕人，以色列，因爲我以你爲榮。」但是我說：「我徒然勤勞了，我枉費了力氣而毫無所獲；但是我的權利是在上主那裏，我的報酬在我的天主面前。」我在上主眼中是光榮的，天主是我的力量。那由母胎形成我作祂的僕人，將雅格領回到祂前，並把以色列聚在祂前的上主，如今說：「你作我的僕人，復興雅格支派，領回以色列那倖存者，這還是小事，我更要使你作萬民的光明，使我的救恩達於地極。」

上主，以色列的救主和聖者，向那受盡輕慢，爲列國所憎惡，且被統治者奴役的人這樣說：「列王見了必要肅立，諸侯見了必要下拜，這是因爲上主信實可靠，以色列的聖者揀選了你的緣故。」上主這樣說：「在悅納的時候，我俯允了你；在救恩的日子，我幫助了你；我必保護你；



使你成爲人民的盟約，復興國土，分得廢棄的產業，好向俘虜說：「你們出來吧！」向在黑暗中的人說：「你們重見天日吧！」他們將在每條路上被牧放，他們的牧場是在一切荒嶺上。

對答詠

瑪三，16，17；路三，22

領：今天當耶穌在約旦河受洗時，天就開了；聖神藉鴿子的形像降臨在祂身上，有天父的聲音說：

答：這是最喜悅的愛子。

領：聖神藉鴿子的形像降臨在祂身上；有來自天上的聲音說：

答：這是我……

誦讀二 選讀聖國瑞·納祥主教的講道集

### 基督的洗禮

基督在洗禮中接受了光明，讓我們一起分享祂的光輝；基督下水受洗，讓我們

也同時下水，好使我們也和祂一起上來。

若翰正爲人付洗時，耶穌就來了。也許是爲聖化付洗者而來。但毫無疑問的：祂是爲把整個舊亞當埋葬在水裏而來；祂在聖化我們之前，並爲了我們的緣故，先聖化約旦河。由於祂有神性又有肉體，祂願意藉着聖神和水開始一新的創造。

洗者若翰不願給耶穌付洗，耶穌却堅持。若翰說：「我該受你的洗。」這是燈光對太陽，聲音對「聖言」，朋友對新郎說話，是那由婦女所生的人中最大者對那萬物的首生者，那從母胎中就已歡欣跳躍者對那在母胎中就受崇拜者說話；這是前驅與將爲前驅者，對那已出現及將再出現者說話。「是我該受你的洗禮。」你該加上一句：「也爲了你。」因爲若翰已知道他將受到血洗；或者他將像伯鐸一樣被洗

潔，不僅是洗腳。

耶穌受洗後，就從水中上來，祂也帶着人類一起上升，並看到天已大開，這天是從前亞當爲他自己及其後裔所關閉的，好像用火劍關閉的地堂。

而且，聖神親臨證實耶穌的天主性，就是證明：耶穌與祂平等。且有聲音自天而發，給耶穌作證；聖神以鴿子的形像降來光榮了人性的身體，因爲天主藉形體顯現，也就同時將身體天主性化。如此，在很久以前，是一隻鴿子作爲洪水的結束的報信者。

爲此，我們今天要尊敬基督的洗禮，並要熱誠予以慶祝。

你們要完全潔淨，不斷地淨化。因爲天主所歡悅的，莫勝於人的悔改與得救：祂的每句話、祂的每個奧蹟都是爲了這個

目的。願你們大家做世界的光，爲他人成爲一種生命的動力。你們在那偉大的光面前要光芒四射，並沐浴在那天上之光的光輝中。願你們分享聖三那更純潔、更燦爛的光輝。你們現在已經有限度地從聖三那裏接受了發自唯一天主性的一線光芒，這是在我們的主耶穌身上接受的。願光榮與權能永遠歸於祂。阿們。

對答詠

詠一一三，5

領：今天天門大開，海水變得甘飴；  
大地歡騰，羣山踴躍；  
答：因爲基督在約旦河從若翰手中接受了洗禮。

領：海洋，你爲什麼逃走？約旦，你爲什麼倒流？  
答：因爲……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的光明，

仁慈的救主，

我衆信友，

齊來頌讚。

二、神而人的眞主，

聖潔無比，一塵不染，

受洗約旦河畔，

良善又心謙。

三、洗者若翰，又喜又驚，

深信受洗的救主，

將以自己的寶血，

洗盡人間的罪愆；

四、明認自己的愛子，

聖父在天空發言，

聖神賦奇恩，

永不離救主身邊。

五、救主基督，

我們向祢哀求，

護祐萬民，

身心純潔，行爲聖善。

六、基督，祢是眞理和生命，

祢是父及聖神的光輝，

榮耀歸於祢，

無涯無邊。阿們。

對經一：若翰爲救主施洗，是兵士爲

君王、僕人爲主子施洗；河

水驚愕，鴿子作證，聖父發

言聲明：這是我的愛子。

聖詠和聖歌見聖詠集第一週主日 25 頁

對經二：基督在世間光榮的出現，聖

化了水泉。你們要從救主的

泉源裏汲水；因為現在基督  
我們的天主聖化了一切受造  
物。

對經三：天主我們的救主，我們齊聲  
光榮祢，因為祢以火和聖神  
淨化了人類的罪污。

### 簡短讀經

依六一，1-2 a

上主的神臨到我身上，因為上主給我  
傅了油，派遣我向貧苦的人傳報喜訊，治  
好破碎的心靈，向俘虜宣告自由，釋放獄  
中的囚犯，宣佈上主恩慈的喜年。

### 短對答詠

領：基督、永生天主之子，求祢憐憫

我們。 答：基督：

領：求祢今天顯現在人面前。

答：求祢憐憫我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經：基督的受洗聖化了全世界；  
也為我們得到罪赦；我們衆  
人都因水和聖神得到淨化。

### 禱詞

我們的救主自謙自卑，甘願在約旦河裏、  
從若翰手中受洗。我們現在向祂祈禱：

上主，求祢垂憐。

基督，祢在約旦河的顯現，使我們深入地  
認識祢，

——求祢使我們今天所遇到的人、也都有機  
會認識祢。

祢貶抑自己，由祢的僕人手中接受洗禮，  
指示給我們謙遜的道路，

——求祢賜給我們謙遜為人服務的精神。  
祢藉着祢的受洗，洗去了我們的一切罪污，

使我們成爲天父的子女，

——求祢恩賜所有尋求祢的人、同享義子的

名分。

祢藉着洗禮聖化了一切受造物，為即將受洗的人、敞開了悔改的大門，

——求祢使我們在世上成為祢福音的使者。

祢在受洗時，給我們啓示了聖三的奧秘，

——求祢使所有受洗者，都忠於所領受的祭

司職，而更新他們義子的精神。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，當基督在約旦河受洗，聖神降臨在祂頭上時，祢曾隆重的宣佈，祢是祢的愛子；我們已藉着水及聖神得到重生，成為祢的義子，求祢使我們常能保持對祢的孝心。

### 日間祈禱

聖詠見聖詠集第二週主日312頁，如果

本主日遇到一月七日，則聖詠見第二

週主日 71頁

午前

對經：若翰阻止耶穌說：我本來該從

祢手中受洗，祢反而來找我？

簡短讀經

依一，1-2 a

由葉瑟的樹幹將生出一棵嫩枝，由它的根上將發出一株幼苗。上主的神，就是智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將住在祂內。

領：祂應該興盛，

答：我却應該衰微。

午時

對經：耶穌回答他說：你暫且准許吧！

因為我們應當這樣履行完全的

義德。

簡短讀經

依四二，1

請看我所扶持的僕人，祂是我心靈所喜愛、所揀選的。我在祂身上傾注了我的神，令祂給萬民傳佈真道。

領：請看，我要扶持我的僕人。

答：祂是我心靈所喜愛、所揀選的。

午後

對經：若翰作證說：我看見聖神彷彿

鴿子從天降下，停在祂身上。

簡短讀經

依四九，6

上主對我說：你作我的僕人，復興雅格支派，領回以色列的殘餘者，這還是小事，我更要使你作萬民的光明，使我的救恩達於地極。

領：我要將我的神放在祂身上。

答：祂要向萬民傳佈真理。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱 324 \* 頁

聖詠吟唱

對經一：從天上有聲音發出，聽到父發言說：這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂。

聖詠和聖歌見主顯節第二晚禱 302 \* 頁

對經二：救主在約旦河踏碎了毒龍的

頭顱，把所有的人從牠的權

下救出。

對經三：今天宣佈了一個偉大奧秘：

萬有的創造者在約旦河消除

了我們的罪惡。

簡短讀經

宗一〇，37-38

你們都知道：在若翰宣講洗禮以後，從加里肋亞開始，在全猶太所發生的事：

天主怎樣以聖神和德能傅抹了納匝肋的耶穌，使祂巡行各處，施恩行善，治好所有受魔鬼壓制的人，因為天主同祂在一起。

短對答詠

領：這位就是經過水和血而來的。

答：這位：

領：我們的主耶穌基督。 答：經過

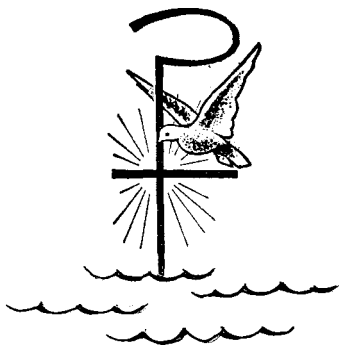
水和血而來的。

領：願光榮歸於父： 答：這位：

謝主曲對經：耶穌基督愛我們，以自己的血洗淨了我們的罪惡，又使我們成爲國度和侍奉天主父的祭司，願光榮與王權永遠歸於祂。

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 355 \* 頁

主受洗節後，開始常年期，用聖詠集第一週



## 常年期 主日及平日

### 常年期第一週 用聖詠集第一週

#### 星期一

#### 誦讀

誦讀一 恭讀德訓篇 一，1-25

#### 天主智慧的奧秘

一切智慧皆來自上主，並且永遠、和在有時間以前就和祂同在。海沙、雨點和永遠的日子誰能數清？天之高，地之寬，淵之深，誰又能測量？天主的智慧先萬物而生，誰又能探究？智慧受造於萬物之先；明達的智慧從永遠就有。智慧的泉源是天上天主的言語，它的道路是永久的誠

命。智慧的根源，曾啓示給誰？它的計謀，有誰認識？智慧的紀律曾啓示並發現給誰？它那繁多的途徑有誰明白？惟有一位明智至高全能的創造者，祂是最可敬畏的，就是那坐在寶座上的上主。祂藉着聖神創造了智慧，注視了它，數清了它，把它傾注在祂一切的化工上；並照自己的恩賜，傾注在一切有血肉的人身上；又將它賜給愛慕祂的人。

敬畏上主是人的光榮、誇耀、喜悅和歡愉的冠冕。敬畏上主悅樂心神，賜與喜樂、愉快和長壽。敬畏上主的人終必得福；在他臨終之日，必蒙祝福。愛慕上主是堪受光榮的智慧。它顯示給誰，就賜給誰愛情。這愛情能使人享見上主。敬畏上主是智慧的開端。這敬畏在母胎中，已與忠信的人一同形成了。它與被選的後裔往



來，被仁義和忠信的人所承認。智慧在人間建立了一個永久的基礎；在他們的後代中，它必獲得信賴。敬畏上主是知識的虔敬。這虔敬保守人心，使人得到義德，賜給人興趣和喜悅。敬畏上主的，必獲得幸福；在他末日，必蒙受祝福。敬畏上主是智慧的圓滿；它用它的果實使敬畏上主者沉醉；用它的出產，充滿他們的棧房；以它的寶物，貯滿他們的府庫。敬畏上主是智慧的冠冕；它產生平安，恢復健康。天主觀看並測量智慧，二者都是天主的恩惠。智慧要賜與人知識和明達的光明，並要增加那些堅持智慧者的光榮。敬畏天主是智慧的根源，它的枝幹可得久存。

對答詠

訓一，7，10，1，9

領：智慧的紀律曾啓示並顯現給誰？

至高者把它傾注在祂一切的化工

上。 答：又把它賜予那愛祂的人。

領：一切智慧皆來自上主天主；祂藉

聖神創造了智慧。 答：又把

它……

誦讀二 選讀聖教宗克勉一世致格林多

人書

天主聖言是天上的智慧之泉

我們不斷的祈禱並懇求萬有的造物主，藉祂的愛子耶穌基督、保全祂在全世界所揀選的人數、完整無缺。天主藉耶穌基督、把我們從黑暗中呼叫到光明中；從無知中呼叫到認識祂聖名的榮耀裏；使我們寄望於祂的聖名——萬有之原，使我們的心目大開，好能認識祂是唯一的、至高者中的至高者、安息於聖人中的聖者；祇貶抑驕傲人的狂妄，摧毀外邦人的計謀；祇

高舉卑微的人，而貶抑自高者；祢使人富有，也使人貧窮；祢使人死，也拯救人並使人生活；祢是一切神靈的唯一恩主，是一切血肉之軀的天主；祢注視深淵，觀察衆人的行爲；祢是遇險者的助祐，失望者的救主；祢是一切生靈的創造者和監護者；祢使人民在地上繁殖，並從全人類中、藉祢的愛子耶穌基督、揀選那些愛祢的人；祢曾藉着基督教訓我們，聖化我們，光榮我們。

上主，我們懇求祢，助祐我們，保護我們。拯救我們中間遭遇患難的人，憐憫卑微的人，扶起跌倒的人，賑濟窮人，治好生病的人，領回歧途徬徨的人；求祢養活飢餓者，解放我們的俘虜，支持軟弱者，安慰灰心喪志者。願萬邦都認識祢是唯一天主，耶穌基督是祢的聖子；而我們

是祢的子民，和祢牧場上的羊羣。

祢透過祢的作爲顯示世界的創造是恒久的；上主，是祢創造了地球。祢世世代代常是信實的，判斷總是公正的，能力和尊嚴令人驚奇。祢聰明地創造了萬物，並明智地管理一切受造物。在一切可見的事物中看出祢的美善，在信賴祢的人身上看出祢的信實、和藹、慈善；求祢寬恕我們的邪惡和不公道，罪過和缺失。

求祢不要把一切罪惡歸咎於祢的僕婢，却以祢的真理淨化我們；並求祢引導我們的步履，使我們以虔誠、正義和心靈的誠樸向前邁進，並使我們踐行善事和令祢及我們的官長欣喜的事。

上主，我們還求祢向我們顯示祢的慈顏，使我們在平安中享受祢的恩惠，使我們蒙受祢強力手臂的保護，被祢伸開的雙

臂、從一切罪惡中救出。求祢從那些無故而仇恨我們的人手中拯救我們。

求祢恩賜我們和世上的一切居民：平安度日，和睦相處，一如祢曾賜給了我們的祖先一樣，他們曾以信德和真理呼求了祢。唯有祢能賞賜給我們這些和更多的恩惠，我們藉着我們靈魂的祭司和中保耶穌基督讚頌祢，願榮耀和尊威，藉着祂歸於祢，現在和將來，直到萬世萬代。阿們。

對答詠

詠七六，14-16

領：那裏有神，像我們的天主那般偉大？  
答：只有祢是施行奇蹟的天主。

領：祢在萬民中彰顯了威能；祢以臂力拯救了祢的子民。  
答：只有祢……

結束禱詞

無限仁慈的天主，求祢俯允祢子民的祈禱與願望，賞賜我們聖寵神恩，使能認清並善盡自己應盡的義務和職分。

◎常年期平日結束禱詞可選用常年期任何主日結束禱詞。

◎常年期平日課其他部份均見聖詠集。

## 星期二

誦讀

誦讀一 恭讀德訓篇 十一，12-30

只該信賴天主

有一個瘦弱的人需要援助，缺乏力量，萬分可憐；然而上主却以仁慈的眼眷顧他，從卑賤中提拔他，使他抬頭，使

許多人對他表示驚奇，因而尊敬天主。幸福、災禍、生死、貧富，都來自上主。智慧、學識和法律的知識來自上主；愛情與行善的工作也是從祂那裏來的。錯謬與黑暗是為罪人而造的；以惡為榮的，越老越惡。上主的恩惠，常是留給虔敬的人；祂的恩寵使虔敬的人永遠順利。有人因節儉而成了富翁，這算是他應得的賞報：於是他說：「我找到了安息，現在我要享用我的財物了。」但是，他不知道自己還生存多少日子，死亡便臨近了，他就該把這一切留給別人而死去。你當遵守你與天主所結的盟約，按照盟約生活，忠於你的職守。不要驚奇罪人的成就，只該信賴上主，堅持你的工作。因為，使窮人忽然變為富翁，在上主眼中，是一件容易的事。上主的降福是虔敬人的賞報；上主使祂的降福

頃刻之間就能開花。不要說：我在世上還有什麼用處？今後我還能有什麼幸福？不要說：我所有的夠用的了，今後還能有什麼不幸降到我身上？在幸福的日子，人忘却了不幸；在不幸的時候，人忘却了幸福。然而在死亡之日，依照人的行徑報應人，為上主是一件容易事。一時的憂苦能使人忘記已往的幸福；人一到臨終，他的行為就暴露出來。任何人未死以前，不要稱他是有福的：因為從他的子女才能認識他的為人。

對答詠

德十一，19 } 20；

路十二，17 } 18

領：於是那富翁說：我找到了安息，現在我要享用我的財物了。

答：但他不知道自己還生存多少日子，死亡便臨近了；他就該把

這一切留給別人而死去。

領：富翁心裏說：我要拆毀我的倉房，另建更大的，好在那裏收藏我的一切財物。 答：但他不：

誦讀二 選讀大聖西略主教，詳論修士

守則

我們擁有天賦的愛力

愛天主的確不是由於學習法則而得來的。因為我們不是從他人那裏學會喜愛光亮，或愛惜生命，或愛父母和養育我們的人。同樣，或者更是如此，愛天主不是從外在的教導學到的；而是當那受造物（我是說人）被造成時，有一種智力，好像種子一樣，深植在我們身內，這智力內蘊含着愛的能力和需要。學生們在天主誠命的學校中接受了這智力，用心加以習練，明智的培養它，並在天主的助祐下達到完善

的境地。

因此我們贊許你們的熱誠，這是為達到我們的目標所必須的，因天主的恩惠，和你們祈禱的幫助，我們努力靠聖神所賜的能力，點燒那隱藏在你們內心的、天主之愛的火星。

讓我先說這一點：我們已預先從天主手中接受了能力，以便能遵守天主頒賜的誠命，這樣，我們便不必難過，好像要求我們作額外的事；也不會使我們自高自傲，好像我們付出的比給與我們的更多。如果我們合理並正當的利用這能力，我們便會熱心的度修德立功的生活；如果我們妄用這些能力，我們便會陷入惡習之中。這便是惡習的定義：妄用天主賜給我們用以行善的能力，而違背天主的誠命；同樣，天主所要求的德行可如此界定：以

正直的良心，依照天主的誠命、善用天主賜給我們的能力。

既然如此，關於愛德，我們也將說同樣的話。我們既然接受了愛天主的誠命，在我們被造成的時刻，我們便立即擁有天賦的愛的能力。爲了證實這事，不需要外在的論證，每人從他自己並在他自己內便能覺察。正如同我們本性都喜愛美好的事物，雖然我們對美之極限的意見或許不同；同樣，沒有別人的教導，我們也會愛親友近人，也自然會對恩人表示知恩報愛。

現在請問：還有什麼比天主的美更令人稱奇呢？還有什麼比想到天主的偉大更怡人、更甘飴呢？還有什麼願望比天主在全然淨化的心靈中所種植的這種願望更強烈和不可忍受的嗎？這樣的靈魂會出自真情地喊說：「我因愛而受創傷。」天主之

美的光輝完全是不可言喻和難以描述的。  
對答詠 詠十七，2 \ 3

領：上主，我的力量，我愛慕祢。

答：祢是我的磐石、我的保障、我的救主。

領：我的天主、我的避難所，我一心  
投靠祢， 答：祢是……

結束禱詞 見常年主日

## 星期三

### 誦 讀

誦讀一 恭讀德訓篇 二四，1 \ 33

在創造時與以民歷史中的智慧

智慧要稱揚自己，因天主而受光榮，在祂的民族中要取得榮耀；在至高者的集會中要開啓自己的口；在祂的軍旅前要誇

耀自己；在祂的百姓中要受舉揚；在聖民間要受景仰；在被選者的羣衆中要被稱讚；在蒙祝福者中要蒙祝福，說道：

我由至高者的口中出生，我在一切化工以先是首先出生的。我使天上發出不滅的光明，彷彿是遮蓋大地的一片雲彩。我住在極高之處，我的寶座是在雲柱之上。惟有我繞行周天，走遍深淵的深處；行走在滄海的波濤上，站立在普世上。我在萬民和列國中掌握無上威權。我以德能平定了一切顯貴與卑微人的心。在這一切當中，我曾尋找安息之處，但我究竟應住在誰家？那時，創造萬物的主宰給我出了命令，也告訴了我；那造化我的給我的帳幕指定了位置，說道：你要住在雅格那裏，在以色列中建立產業，在我的選民中生根。起初，當世界未有以前，祂就造了

我，我永遠不會消滅。在聖神的帳幕裏，我曾在祂面前供職。這樣我就定居在熙雍山上，同樣，祂使我在祂鍾愛的城裏安息，使我在耶路撒冷有權勢。在我顯耀的民族中，就是在上主的地區，祂的家業內生根；我的居所是在滿是聖者的中間。我長高如黎巴嫩的香柏，又如赫爾孟山上的扁柏；我高峻如恩革狄的棕樹，又如耶里哥的玫瑰樹。我好像平原上一棵美麗的橄欖樹；又像一棵聳立在街道、溪畔的白楊。

我散發馨香如肉桂，如芬芳的防風；我散布甘美的芳香，有如精製的沒藥。我好像安息香樹、白松香、紅螺、安息油液，又好像帳幕裏乳香的烟氣；我的芳香像純粹的防風露。我如同篤耨香樹，伸展了我的枝葉；我的枝葉壯麗而雅緻。我如同葡萄樹，發出美麗的枝芽；我的花結的

果實，鮮明而味美。我是純愛、敬畏、智德和聖望之母。我具有真道和真理的一切優美；我具有生命和道德的一切希望。凡渴望我的，請到我這裏來，飽食我的果實；因為，我的紀念比蜜還甜；我的遺產勝過蜂蜜和蜂房；我的紀念萬世長存。凡吃我的，還要饑餓；凡喝我的，還要口渴。聽從我的不會蒙羞；因我而行事的不會犯罪；傳揚我的必得常生。

生命的道理和真理的智識，這一切都包含在至高天主的盟約書上。這約書含有梅瑟所頒布給我們的法律；就是給雅格的會衆作產業，給以色列作應許，而蘊藏正義誠命的法律。

對答詠 若十四，6；德二四，14

領：我是道路、真理、生命，

答：除非經過我，誰也不能到天

父那裏去。

領：起初，當世界未有以前，祂就造了我，我永遠不會消滅。

答：除非經……

誦讀二 選讀聖宜仁主教，駁斥異端

對父的認識繫於聖子的顯示

除非天主聖言、就是聖子啓示，誰也不能認識父；如果聖父不中意，誰也不能認識聖子。聖子完成了父的雅意；因為父派遣子，子被派遣並且來了。祂自己的「聖言」認識那對我們而言、無形可見、無法捉摸的聖父，祂雖是不可言宣的，而聖言却對我們講述了。同樣，唯有父認識自己的「聖言」；主將這兩項真理啓示給我們了。因此，子藉自己的顯示，啓示給我們對父的認識。因為對父的認識，便是子的顯示；原來萬物都藉聖言而顯示出來。



父啓示了子是爲了把祂自己藉子顯示給衆人，並爲使那些信子而成義的人被接往永遠的安息之所（信從子便是承行祂的旨意）。

聖言藉受造物啓示造物主天主；藉着世界啓示創造世界的上主；藉着工藝品啓示製造者；藉着子、啓示那生子的父；人人都同樣的談論這事，却不以同一方式信仰。聖言藉着法律和先知、曾傳報了祂自己 and 父；全民都同樣聽到了，却未曾以同一方式信仰。父藉那成爲有形可見且可觸摸的聖言而顯示出來，雖然衆人都未同樣信仰祂；但是衆人在子內都看見了父：因爲父是子的不可見的實體，子是父的可見的實體。

可是，子自始至終、協助聖父、完成一切。沒有子，誰也不能認識天主。因

爲，認識父的道路，就是子；但是對子的認識，是在父內，並藉子而啓示與人。因此，主說：「除了父以外，沒有人認識子；除了子，和子所啓示的人以外，也沒有人認識父。」因爲所謂「啓示」，不僅指將來，彷彿聖言從瑪利亞出生之後，才開始把父顯示給人；而且也同樣指一切時間。因爲子從開始協助創造時、便把父啓示給所有的人：即父所願意啓示的人，在祂所願意的時間，按祂所願意的方式。因此，在一切內，並透過一切，祇有一位天主聖父，和一位聖子——聖言，一位聖神，爲一切信仰祂的人，也祇有一個救援。

對答詠

若一，18；瑪十一，27

領：沒有人見過天主； 答：只有那

在父懷中的獨子親自顯示了祂。

領：除了子，以及子所願意啓示的人

外，沒有人認識父。 答：只有……

結束禱詞 見常年主日

## 星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀德訓篇

四二，15 四三，13

所有受造物讚美天主

現在，我要提念上主的化工，要稱述我所見過的事蹟：上主的化工因祂的話而完成，祂的教訓是祂恩寵的作爲。光輝的太陽照耀萬物，上主的化工也充滿了祂的光榮。上主並未允許聖者講述祂的一切奇事，全能的上主建立了這些奇事，爲使天地萬物越發顯揚祂的光榮。祂窮究深淵和

人心，看透衆人的詭計。因爲至高者通達各種學問，明察時代的徵兆，陳述過去和未來的世事，揭露隱密的事蹟；任何思想不能逃過祂，連一句話也不能隱瞞祂。

祂佈置了祂智慧的偉業，井然有序，祂從永遠直到永遠，常常存在；對祂說來什麼也不能增加，什麼也不能減少；祂不需要任何人的計謀。祂的一切化工是多麼美妙！所能見到的只是一星火花。這一切都生活，且永遠存在，在任何環境下都服從祂。一切都是成雙而相對的，祂所造的圓滿無缺。物各有所長，互成其美；天主的光榮，誰能看得夠？

碧空青天是高空的美麗；蒼天的景色、光耀壯麗。太陽升起，散發熱氣。的確是至高者奇異的化工！中午的太陽烘熱大地，誰能抵抗它的炎熱？人吹火爐，

使它生熱；太陽的熱比火爐更強三倍；它燒毀山岳，放射火光，眩耀人目。創造太陽的上主是偉大的，太陽依照祂的號令急速運行。月亮，這指示時節的永久標誌常是準時的；月亮，這圓而復缺的光體，節氣由它來劃定，月份因它而得名；它由缺而盈，極其微妙；它是高空軍旅的燈塔，在天空照耀。繁星的光芒，造成天空的美麗，它們是上主高天上的燦爛裝飾；它們遵照聖者的號令，執行任務，看守黑夜，總不疲倦。

你看見虹霓，就當讚美它的創造者；它的光彩十分燦爛。它用光輝的弧形環繞天空，至高者的手將它伸長。

對答詠 默四，11；參閱艾十三，10；11

領：上主，我們的天主！祢堪受光

榮、尊威和權能， 答：因為祢

創造了萬物；萬物都是因了祢的旨意而存在、而造成。

領：祢創造了天地，和天地間的一切；祢是萬物的主宰。 答：因

為祢……

誦讀二 選讀聖達修主教，駁斥外教者

父的聖言裝飾、安排並包含萬物

基督的至聖之父，其崇高遠遠超乎一切受造物。祂像一位最好的管理者，用自己的智慧、自己的聖言，即我們的救主基督，爲了我們的得救，掌管並安排一切，做祂認爲合理的一切。事實上我們所見到的受造物，都是美好的，因爲這是天主自己願意的，誰也不能否認。如果受造物的變動是沒有意義的，而宇宙也任意亂轉，那麼，人們就有理由不相信我們的話。可是，如果這宇宙是由理性、聰慧和明智而

受造，並且安排的秩然有序，那麼便必須相信：創造並裝飾宇宙的無非是天主聖言。

我說的，就是宇宙的生活而行動的天主、是好天主的聖言本身。祂不同於一切受造物。祂是好天主獨有的唯一聖言。

是祂創造了整個宇宙，並以祂的上智予以光照。祂是好聖父的好聖言，是祂制定了萬物的秩序，協調彼此反對的事物，而使它們和諧無間。祂是唯一的天主、是獨生子，祂由父而生，就像好泉水由好源頭流出；祂裝飾、安排並包含萬物。聖父用自己永遠的聖言造了萬物，並使所有的受造物具有各自的本性；祂不願它們逞性亂動，以免重歸於烏有。聖父既然是善良的，就用祂的聖言——祂本身就是天主，管理並保存萬物的本性，好使它們，在聖言

的領導、管理與照顧之下，得以穩定不移，並能繼續存在。本性應分享那實在出於聖父的聖言，並且由聖言扶助才能繼續存在而不致歸於烏有；因為祂就是「不可見的天主的肖像，是一切受造物的長子」。因為萬物，不論有形或無形，都藉祂並在祂內而存在，一如真理的使者在聖經中所教導的：祂也是教會的元首。

所以，聖父的這位全能而至聖的聖言滲透萬物，處處施展祂的大能，並光照有形和無形的一切。祂將萬有包羅並封閉在自己內。祂不使任何事物生在祂能力範圍之外，却處處把生命賜給萬物，單獨的賜給每一個，集體的賜給所有的，並加以保存。

對答諺

參閱箴八，22-30

領：上主從開始，就是在大地尚未形

成以前，深淵尙未存在，水泉尙未湧出以前， 答：山嶽尙未被奠定，丘陵尙未存在以前，上主就生了我。

領：當祂建立高天時，我已在此，我已在此，我已在此。

答：山嶽尙……

結束禱詞 見常年主日

## 星期五

### 誦 讀

誦讀一 恭讀德訓篇 四三，14-37

所有受造物讚美天主

天主一出命，雪花就迅速降下；天主一決定，電光就急速閃亮。因此，倉庫一開啓，雲霧就像羣鳥飛翔而出。祂以大能

使雪凝結，冰雹如碎石落下。祂一出現，山岳動搖；祂的雷聲，震撼大地；祂一願意，南風吹起，北風怒號，旋風滾動。祂使雪片飛落，有如羣鳥飛下；雪片降落，又如飛蝗落下。它那皎潔的麗光，令人眼花目眩；雨雪霏霏，使人心曠神怡。天主又撒下冰霜，彷彿撒鹽，掩蓋大地；霜一凝結，豎立有如針尖。寒冷的北風一吹，整個水面都凝結成冰，彷彿使水穿上了盔甲。天主如火一樣，吞沒山岳，燒焦曠野，焚毀青草。補救這一切災禍的，只有及時的雲霧；甘露一降，暑氣頓消。祂一發令，風便停止；祂一計議，深淵立即沉沒，其中的島嶼於是突出。

航海的人述說海中的危險，我們聽了，都感覺驚奇；海裏有奇特而驚人的化工，有各種獸類、生物和海怪。依靠天主

而過海的人，必能安然渡過，因為一切的事都是依靠祂的號令而安排的。我們述說了許多，却總是辭不達意，總結一句：祂是萬有。為頌揚祂，我們能做什麼？因為祂是偉大的，祂超越祂的一切化工。祂是可敬可畏，非常偉大的上主；祂的德能非常奇異。雖然你們盡力頌揚上主，仍不能相稱祂的偉大；祂的莊嚴是奇妙的。當你們頌揚上主時，要盡力稱揚祂，因為祂超越一切的讚美。

你們稱揚祂，要竭盡你們的力量，不要厭倦，因為你們的讚揚，總不能恰如其分。誰見了祂而能描述？誰能以祂自始所應得的讚美來讚美祂？比這更神妙的事還有很多，因為我們所見的不過是祂化工中的極少數。上主造成了萬物，並賜給虔敬人智慧。

對答詠

參閱德四三，29-30

領：我們爲了頌揚天主述說了許多，總是辭不達意； 答：一言以蔽之：祂是萬有。

領：我們如何才能相稱地頌揚天主？ 因爲祂超越祂的一切化工。

答：一言以：

誦讀二 選讀聖達修主教，駁斥外教人

萬物藉聖言構成神聖的和諧

凡是存在的和受造的萬物，無一不是在聖言內，並藉聖言而造成並生存的，正如神學家若望所教導的：「自太初就有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。萬物是藉着祂而造成的，凡受造的，無一不是藉祂而造成的。」

如同一位音樂家，調整琴弦，熟練的配合高音、低音、中音和其他的音，而彈

出和諧的旋律；同樣，「天主的上智」把全宇宙像琴一樣拿在手中，把空中和地上的萬物，也把天上和空中的萬物，集合在一起，使全體與各部分互相配合，以祂的命令和旨意、將它們聯繫在一起，而產生一個美麗的、和諧的、秩序井然的宇宙。在父那裏的天主聖言雖保持不動，却依照父認為好的，用祂天主性的力量推動萬物。萬物按照天主所賦與的本性而生活並繼續生存，又藉着聖言，構成一種令人稱奇和的確神聖的和諧。

爲了具體說明這項奧秘，讓我們把以上所說的，應用到一個龐大的樂隊上。樂隊由各種不同的人所組成：兒童、婦女、老人和青年；在一位領袖指揮之下，每人按自己的本性和技能而歌唱：男人以男人聲音，兒童以兒童聲音，老人以老人聲

音，青年以青年聲音，然而大家都唱出一個和諧的旋律。或者再舉一個例子：我們的靈魂，在同一時間能依照官能不同的作用而運用官能，有一件事發生了，所有的官能一起活動：眼睛觀看，耳朵聆聽，手去觸摸，嗅覺去聞，味覺品嚐，身體的其他肢體往往也一同行動，例如雙腳行走。同樣，萬物的本性也完全是這樣的；例子雖然微小，我們應更加深入的去了解。

天主聖言只須一項命令，萬物就各歸其所，各以其固有的方式而行動，一起完成一種和諧的秩序。

對答詠

多十二，6，18，20

領：請讚美天主，在衆人前感謝祂。

答：因爲祂曾向你們廣施慈恩。

領：你們要讚美祂，歌頌祂，講述祂

的一切奇事。 答：因爲祂……

結束禱詞 見常年主日

## 星期六

### 誦 讀

誦讀一 恭讀德訓篇 四四，1-2，

16-四五，6

對聖祖的讚頌：從哈諾客到梅瑟  
現在讓我們來讚揚那些著名的偉人，  
和我們歷代的祖先：上主在他們身上，作  
出許多光耀的事，自太古就對他們顯示了  
祂的偉大。

哈諾客悅樂了上主，故此被提升天，  
成爲後世悔改的模範。

諾厄被共認是完美而正義的人，而在  
義怒時成了人類的繼承人；當洪水來臨  
時，因了他，爲世界保存了餘生；天主與

他立定了一個永久的盟約；一切有肉軀的  
生物，再不遭受洪水的摧殘。

亞巴郎是萬民的大父，他的光榮沒有  
人比得上。他遵守了至高者的法律，又同  
祂訂立了盟約。他在自己身上堅定了盟  
約，在受試探時，證明自己是忠誠的，因  
此，天主起誓許下：要在祂的民族中光榮  
他；要使萬民因他的苗裔而蒙受祝福；要  
使他的子孫多得像地上的塵土；要提拔他  
的後裔，如天上的繁星；要把從這海到那  
海、從大河直到地極之間的土地，賜給他  
們當作產業。

至於依撒格，因他父親亞巴郎的緣  
故，天主也向他確定了同樣的事。上主將  
萬人的祝福與盟約寄託在雅格頭上；上主  
藉自己的祝福，承認他爲長子；賜給他產  
業，將他的產業分給十二支派。



上主使雅格的後裔中出現了一位慈善的人，他在衆人眼前甚爲得寵。

他就是天主和人所鍾愛的梅瑟，人一提他，就都讚揚他。天主使他享有像聖者同樣的光榮，使他成爲敵人所懼怕的偉大人物，藉梅瑟的言語，破除邪術，在衆王前光榮了他，命他指揮自己的百姓，使他看見祂自己的一些光榮；因爲他忠信謙和，天主就從衆人中揀選了他，祝聖了他；使他聽到自己的聲音，領他深入雲霧，當面將誠命、生命和知識的法律交給他，令他把祂的盟約教給雅格，將祂的法律教給以色列。

對答詠

申六，4；七，9；六，5

領：以色列！你要聽着，要謹慎遵守

上主所吩咐你的一切。 答：你要知道，上主是信實的天主，是

對那愛祂的人，守約施恩的天主。

領：你要全心、全靈、全力愛你的上

主天主。 答：你要知……

誦讀二 選讀聖教宗克勉一世致格林多

人書

天主自始就藉着信德使衆人成義。我們要堅強地信賴天主的福祐，要研究那領我們獲得天主福祐的途徑。讓我們回想一下古代的記錄：我們的祖先亞巴郎爲何蒙受了福祐？豈不是因爲他透過信德而履行了義德和真理嗎？依撒格懷着信心，明知將來發生的事，甘願將自己作爲祭品。雅格爲了逃避哥哥謙遜地背井離鄉，起程赴拉班家，爲他服役；以色列十二支派的權杖就交給了他。

誰若誠心衡量一下以上所講的實例，就會了解天主所賜種種恩惠的偉大。所有

的祭司和所有為祭臺服務的肋未人，都出自雅格。主耶穌按肉軀而言，也出自他。藉猶大支派，國王、王子、將領也都由他而出生。其餘的支派也都受到崇高的光榮，因為上主應許亞巴郎說：「你的後裔將像天上的星辰。」他們之所以獲得這一切的光榮和令譽，不是由於他們自身，或他們的善工，或由於他們所作的正義行為，而是由於天主的聖意。同樣，我們也是如此，是由於祂的聖意，我們在耶穌基督內蒙召。我們成為義人，不是由於我們自己，也不是因為我們智慧、明達、虔誠、或修德立功的緣故，而是由於信德；自開始，全能的天主就是藉這信德使衆人成義。願光榮歸於天主，萬世無疆。阿們。

那麼，弟兄們，我們該做什麼呢？要停止行善工，放棄愛德嗎？絕不！上主不

會允許我們這樣做。反之，我們要努力，並且爽快地從事一切善工。因為萬物的工程師和主宰，也為自己的工程感到歡欣。祂以至高無上的全能穩定了諸天，並以難以理解的智慧加以裝飾；祂把陸地從包圍它的水中分開，並以祂的旨意，作為大地的基礎；祂命令漫遊在地上的走獸出生。祂造了海洋，和生活在其中的魚類，並以大能給祂們制定界限。

上主還用聖潔而無玷的手，按祂自己肖像的模樣塑造了人：是具有理智的動物，地位極為崇高。上主這樣說：「讓我們照我們的肖像，按我們的模樣造人吧！天主造了人：造了他們一男一女。」上主做完這一切時，便讚賞它們，並降福它們說：「你們要生育繁殖」。請看！所有的義人都是以善工所裝飾的，上主也因祂的

工程給予祂的光榮而感到喜樂。我們既有這一典範，就該努力不懈的承行天主的聖意，全力從事於善工。

對答詠

參閱達九，4

領：上主是有力而信實的天主；祂對

那愛祂的人們守約施恩。

答：使那些遵守祂誠命的人們，

獲得益處。

領：天主使一切協助那些愛祂的人，

獲得益處。 答：使那……

結束禱詞 見常年主日

## 第二主日

用聖詠集第二週

### 第一晚禱

謝主曲對經：請看天主羔羊，請看除免世

罪者，阿肋路亞。  
結束禱詞 見晨禱

### 誦 讀

誦讀一 恭讀申命記 一，1a，6-18

梅瑟在摩阿布的最後訓言

以下是梅瑟在約旦河東岸對全以色列所說的話：「上主，我們的天主，在曷勒布曾訓示我們說：『你們在這山下住得夠久了，現在起身出發，到阿摩黎人的山地去，到那些住在阿辣巴荒野、山地、盆地、乃革布和沿海一帶地方去，到客納罕地，到黎巴嫩，直到大河，即幼發拉的河那一帶地方去。看哪，我已將此地擺在你們面前，你們應去佔領上主誓許給你們的祖先亞巴郎、依撒格、雅格和他們後裔的地方。』」

那時我對你們說過：我個人無法承擔你們。上主你們的天主使你們的人數增加，看哪，你們今天多得有如天上的繁星。惟願上主你們祖先的天主，再千百倍增加你們的數目，照祂所應許的降福你們！但是我個人怎能承擔起你們的煩務、重任和訴訟的事？你們各支派應推舉一些有智慧、有見識、有經驗的人，我好立他們做你們的首領。你們回答我說：『你建議的事很好。』我就選了你們各支派中有智慧、有經驗的首領，立他們做你們的首領：卽千夫長、百夫長、五十夫長、十人長，並為各支派立了監督。同時我也吩咐你們的法官說：你們要判斷你們兄弟間的訴訟：無論是兄弟彼此訴訟，或與方外人訴訟，都應秉公審斷。審案時不可偏袒，無論貴賤，同樣判斷；不要怕任何人，因

為審判是天主的事。若遇有難斷的案件，該呈報給我，我來判斷。同時，凡你們當做的事，我都吩咐你們了。」

對答詠

申十，17；一，17

領：上主你們的天主，是諸神之神，是偉大、有力、可畏的天主。

答：祂不看情面，也不收受賄賂。

領：審案時不可偏袒，無論貴賤，同樣聽斷；任何人都不要怕，因為審判是天主的事。 答：祂不看……

誦讀二

選讀聖納爵殉道主教，致厄弗

所人書

團結一致

你們理應以各種方式光榮那光榮了你們的耶穌基督，這樣你們藉着共同服從並隸屬於主教和神父，能在各方面得到聖

化。

我並不像一位大人物似的命令你們。我雖然爲了基督的名而被囚禁，但是我在耶穌基督內還不是完人。因爲現在我只開始做一個學徒，我對你們，好像對我的同學說話一樣。因爲實際上是你們該以信德、勸告、忍耐，和寬恕鼓勵我。可是，愛德不容許我對於你們緘默，我就大膽的忠告你們，行動要符合天主的旨意。因爲耶穌基督——我們不可分離的生命——既然代表聖父的旨意，同樣，主教們即使遠在世界各地，也代表耶穌基督的旨意。

因此，你們的生活應符合主教的思想，這原是你們已經在做的。你們可敬的祭司團得到天主的信任，與主教相契無間，如弦之與琴。因此，耶穌基督因你們的同心合意、相親相愛而受到歌頌。然

而，你們每人都該成爲樂隊，心口合一，共同配合着天主的曲調，藉耶穌基督、向天父引吭高歌；好使祂聽到你們的歌聲，並由你們的善工而認識你們的確是祂聖子的肢體。這樣，你們生活在聖潔的團結中，一心一德，爲你們常與天主共融，定有所裨益。

如果我在短暫的時期內、就和你們的主教建立了如此親密的友誼——這不是人性的，而是屬神的友誼——這不是人性的多，因爲你們與他如此契合，就好像教會與基督，又如基督與聖父相契合一般；如此，在一切事上都同心合意。誰也不要誤以爲：誰自絕於聖所之外，便喪失了天主的餅。如果一兩個人的祈禱具有偌大的效力，那麼，主教和全教會祈禱的效果，更該如何偉大呢？

對答詠

參閱弗四，1，3 \ 4

領：我在主內懇求你們，行動務要與

你們所受的寵召相稱。 答：要

盡力以和平的聯繫，保持心神的

合一。

領：你們只有一個身體和一個聖神，

正如你們蒙召，同有一個希望一

樣。 答：要盡力……

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚主曲對經：門徒們來到，看了耶穌的住

所，從那一天起，就在那裏

住下。

### 結束禱詞

全能永生的天主，天地萬物的統治者，求祢仁慈地俯聽祢子民的哀禱，使我們

今世得享祢所賜的平安。

### 第二晚禱

謝主曲對經：在加里肋亞的加納舉行婚宴

，耶穌和祂的母親也在那裏。

常年期第二週

### 星期一

### 誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

四，1 \ 8，32 \ 40

梅瑟對人民的訓話

那時候，梅瑟對民衆說：「以色列！

現在你要聽我教訓你們的法令和規律，盡

力遵行；這樣你們纔能生活，纔能進入佔

領上主你們祖先的天主賜給你們的地方。

我吩咐你們的話，你們不可增刪，而應全守我向你們所訓示的上主你們天主的誠命。你們親眼看見了上主在巴耳培敖爾所做的：凡隨從巴耳培敖爾的人，上主你們的天主都由你們中間消滅了；你們依附上主你們的天主的人，今日都還活着。我授與你們法令和規律，都是上主我的天主吩咐我的，使你們在你們要去佔領的土地內依照遵行。你們要謹守遵行，因為這樣，在萬民眼中，纔能顯出你們的智慧和見識；他們一聽到這一切法令、就說：「這實在是一個有智慧、有見識的大民族！」有哪個大民族的神這樣接近他們，如同上主我們的天主，在我們每次呼求祂時，這樣親近我們呢？又有哪個大民族，有這樣公正的法令和規律，如同我今天在你們面前，所頒佈的這一切法律呢？

你且考察在你以前過去的世代，從天主在地上造了人以來，由天這邊到天那邊，是否有過像這樣的大事，是否聽過像這樣的事？是否有一個民族，如同你一樣，聽到了天主由火中說話的聲音，還仍然活着？或者，是否有過一個神，以災難、神蹟、奇事、戰爭、強有力的手、伸展的臂和可怕的威能，企圖將某一民族由另一民族中領出來，如上主你們的天主在埃及、在你們眼前對你們所做的一切一樣？這一切只顯示給你，是要你知道，只有上主是天主，除祂以外再沒有別的神。祂由天上使你聽到祂的聲音是為教訓你；在地上使你看到祂的烈火，使你聽到祂由火中發出的言語。祂由於愛你的祖先，纔揀選了他們的後裔，親自以強力把你由埃及領出來，由你面前趕走比你更大的民

族，領你進入他們的國土，賜給你作爲產業，就如今天一樣。所以今天你該知道，且要牢記在心：天上地下，只有上主是天主，再沒有別的神。你應遵守祂的法令和誡命，就是我今天所訓示你的，好使你和你的後代子孫得享幸福，能在上主你的天主永久賜給你的土地內、久久居住。」

對答詠

申四，1；三一，19；20；

詠八〇，9

領：以色列，請聽上主的法令，要銘刻在心中，好像印在書上一樣。

答：我將賞給你們流蜜流奶的地方。

領：我的百姓，請聽我的警告，以色列！但願你聽從我。

答：我將

賞……

誦讀二 選讀聖納爵殉道主教致厄弗所

人書

你們要信基督並愛基督

你們要努力，多次共聚一堂，感謝天主並讚頌天主。當你們多次聚會時，撒殫的勢力就會崩潰；牠的陰謀也因你們一致的信德而失敗。沒有比和平更寶貴的：因爲天地間的戰爭都因和平而消失。

如果你們對於耶穌基督、有完美的信德和愛德，這些事便毫不不能隱瞞你們。信、愛兩德是生命的開端和完成：信德是開端，愛德是完成。這二者結合在一起時，便有天主在。其他一切使人完美的德行都隨之而來。承認信仰的人不犯罪，擁有愛德的人也不恨人。「從菓實可以認出樹的好壞」，同樣，那承認是屬於基督的人，從他們的行爲便可認出來。現在重



要的不在於口頭上的承認，而在於實踐而始終不渝的信德。

緘默而實踐，比雄辯而不實踐要好得多。教導他人無疑地是一件好事，但應該以身作則。現在就有那樣一位導師，祂「說了，就成就了」；而且即使祂默默所做的，也都符合聖父的旨意。誰擁有耶穌的言語，也確實能夠聽到祂的沈默，因而成爲完人：這樣他的話就會有行動的力量，他的沈默擁有言語的意義。任何事都不能隱瞞上主，即使我們最秘密的思想也都顯示在祂面前。因此，我們做任何事時，都要想到祂住在我們心中，好能使我們成爲祂的聖殿，並且祂在我們內成爲我們的天主。事實上就是如此，依照我們如何適當的愛祂，祂就在我們面前如何呈現出來。

弟兄們，你們不要誤解：擾亂家庭的

人不能繼承天國。如果按肉身而論，誰做了這事，當受死刑，那麼，如果有人以那說謬論敗壞了對天主的信仰——耶穌基督會爲這信仰而被釘——這人更該如何受罰呢？這樣的人，窮凶極惡，將到永不熄滅的火裏去，聽從他的人也將如此。

主在祂頭上接受傅油的原因，是要把不朽的芬芳散發給教會。你們不要用世俗君王惡臭的學說來傅油，以免它把你們俘擄，而遠離那置於你們面前的生活。我們接受了對天主的認識就認識了耶穌基督，爲什麼不都成爲明智的人呢？我們爲什麼愚蠢的死去，而不承認上主的確施給我們的恩惠？

我的心神被交付於十字架作爲犧牲，十字架對不信的人是絆腳石，對我們而論却是救恩和永生。

對答詠

哥三，17；格前十，31

領：你們無論做什麼，或言或行，

答：都要奉主耶穌基督之名，藉

着祂感謝天主父。

領：你們作一切事，都要為光榮天

主。 答：都要……

結束禱詞 見常年主日

## 星期一

### 誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

六，4-25

### 愛的法律

那時候，梅瑟對民衆說：「以色列！

你要聽着：上主我們的天主是唯一的天主。

你當全心、全靈、全力，愛上主你的

天主。我今天吩咐你的這些話，你應牢記

在心，並將這些話灌輸給你的子女。不論你住在家裏，或在路上行走，或臥或立，常應講論這些話；又該繫在你的手上，當作標記；懸在額上，當作徽號；刻在你住宅的門框上和門扇上。上主你的天主領你進入祂向你的祖先亞巴郎、依撒格和雅格起誓，要賜給你的地方，那裏有高大壯觀的城池，而不是你所建造的；有充滿各樣寶物的住宅，而不是你裝滿的；有蓄水池，而不是你挖掘的；有葡萄園和橄欖樹林，而不是你栽植的；——當你吃飽時，你應留心，不要忘了領你由埃及為奴之家出來的上主。你要敬畏上主你的天主，只事奉祂，只以祂的名起誓。不可追隨別的神，就是你們四周民族的神：因為在你中間的上主，你的天主是忌邪的天主，免得上主你的天主發怒，將你由地上消滅。

你們不可試探上主你們的天主，如同在瑪撒試探了祂一樣。應謹遵上主你們天主所吩咐你的誠命、教訓和法令。應做上主眼中視爲正義和美善的事，使你能獲得幸福，能去佔領上主誓許與你祖先的那塊肥美的土地，能由你面前驅逐你的一切仇敵，如上主所應許的。假使日後你的兒子問你說：「上主我們的天主吩咐你們的這些教訓、法令和規則，究竟有什麼意思？」你應對你的兒子說：「我們曾在埃及及作法郎的奴隸，上主却以大能的手將我們由埃及領了出來。上主在我們的眼前對埃及對法郎和他全家行了轟轟烈烈的神蹟和奇事；將我們從那裏領出來，領我們進入祂誓許給我們的祖先，要賜給我們的土地。那時，上主吩咐我們遵行這一切法令，爲敬畏上主我們的天主，爲使我們時時得享

幸福，得保生命，如同今天一樣。我們在上主我們的天主面前照祂所吩咐我們的，謹遵這一切誠命，就是我們的義務。」

對答詠

詠十八，8，9；

羅十三，8，10

領：上主的法律是完善的，能暢快人靈；上主的約章是忠誠的，能開啓愚蒙。 答：上主的法令，是光明的，能燭照眼睛。

領：愛近人的，就滿全了法律；因爲法律的圓滿就是愛。 答：上主的……

誦讀二

選讀聖教宗克勉一世致格林多

人書

誰能描述天主之愛的約束力量一

但願愛基督的人，也遵守祂的誠命。誰能描述天主之愛的約束力量呢？誰能表

達它的光華美麗呢？愛德高舉我們所達到的巔峯、是難以言宣的。愛德使我們與天主結合，愛德遮蓋許多罪過。愛德擔待一切，容忍一切。在愛德內沒有任何污穢，沒有任何傲慢。愛德不鬧分裂，愛德不煽動糾紛。愛德在協和完成一切。天主的一切被選者、都在愛德中成爲完人，因爲沒有愛德，什麼都不能悅樂天主。上主在愛德內把我們帶領到祂臺前。我們的主耶穌基督，由於愛我們，遵奉天主的旨意，爲我們傾流了自己的血，祂爲我們的肉體交付了祂的肉體，爲我們的靈魂交付了祂的靈魂。

可愛的諸位，請看愛德多麼偉大又多麼令人嘆賞，它的完美是不可言傳的。除了天主認爲堪當的人以外，誰有資格擁有愛德呢？我們要懇切祈求仁慈的天主，使

我們擁有愛德，祛除一切人性的偏好，在愛德上無瑕可指。從亞當到今天，世世代都已逝去，可是那些藉天主的聖寵達到完美愛德的人，已生活在天上諸聖之間，並在基督之國來臨時呈現在人前。因爲聖經這樣記載說：「你們要進入內室，稍待片刻，直到我的盛怒過去爲止」；然後「我將記起那好日子，並使你們從墳臺中復活起來。」

可愛的諸位，如果愛德使我們生活和諧、並遵守上主的誠命，因而我們的罪過得到寬赦，我們才真有福氣。因爲經上記載着：「罪惡蒙赦免，過犯被遮蓋的人是有福的。上主不歸咎於他的人，口中也沒有欺詐的人是有福的。」這種真福屬於那些藉我主耶穌基督、而爲天主所簡選的人；願光榮歸於基督，萬世無疆。阿們。

對答詠

若壹四，16，7

領：我們相信了天主對我們所懷有的

愛。 答：那存留在愛內的，就

存留在天主內；天主也存留在他

內。

領：我們應該彼此相愛，因為愛出於

天主。 答：那存留……

結束禱詞 見常年主日

## 星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

七，6 \ 14；八，1 \ 6

選民以色列

那時候，梅瑟對民衆說：「因為你是屬於上主你天主的聖民，上主你的天主由地

面上所有的民族中，揀選了你作祂特屬的人民。上主喜愛你們，揀選你們，並不是因為你們比其餘的民族人數衆多；其實你們在所有的民族中是最少的一個；而是由於上主對你們的愛，並為履行祂向你們祖先所起的誓，上主纔以大能的手解救你們，將你們由為奴之家、由埃及王法郎的手中救出來。所以，你該知道，只有上主你的天主是天主，是對那愛祂、遵守祂誠命的人，守約施恩直到千代的忠信的天主；但對那恨祂的人，祂必當面報復，將他消滅；對恨祂的人，祂決不遲延，必當面報復。所以你要謹遵我今天吩咐你的誠命、法令和規則。

如果你們聽從這些法令，謹守遵行，上主你的天主必照祂向你祖先所起的誓，對你守約施恩。祂必愛你，降福你，增加

你的人數；在向你的祖先起誓許給你的地上，降福你親生的子女，你地內的出產、五穀、酒、油，以及牛羊的生產。萬民中你是最有福的；在你內沒有不育的男女，牲畜中沒有不生殖的雌雄。

我今天吩咐你的一切誠命，你們應謹遵，好使你們生存，人數增多，能去佔領上主向你們的祖先所誓許的地方。你當記念上主你的天主使你這四十年在曠野中所走的路程，是為磨難你，試探你，願知道你的心懷、是否願遵守祂的誠命。祂磨難了你，使你感到饑餓，却以你和你祖先所不認識的「瑪納」養育了你，使你知道人生活不但靠食物，而且也靠上主口中所發出的一切言語而生活。這四十年來，你身上的衣服沒有穿破，你的腳也沒有腫。因此你要明瞭：上主你的天主管教你，如同

人管教兒子一樣；所以你當謹守上主你天主的誠命，遵行祂的道路，敬畏祂。

對答詠

若壹四，10，16；

依六三，8，9

領：天主先愛了我們；祂派遣了自己  
的兒子，為我們的罪，作贖罪  
祭； 答：我們認識、並且相信  
天主對我們的愛。

領：上主成為我們的救主；祂因自己  
的慈愛，救贖了我們。 答：我

們認……

誦讀二 選讀教會憲章（2，16）

請看，我將拯救我的子民

永生之父、按照祂智慧與慈善所定的  
自由而奧妙的計劃、創造了宇宙，決定提  
拔人類，分享祂天主性的生命。祂並未捨  
棄因亞當而墮落的人類，却由於贖世者基

督、「無形天主的肖像、一切受造物的長子」的緣故，仍不斷給予人類得救的協助。天父在萬世之前，已預知所有被選的人們，並「預定使他們相似聖子，好使聖子在衆弟兄中成爲長子。」

天父又決定使信奉基督的人、被召集在聖教會內。這教會自創世之初就有人預示過；在以色列的民族史和舊約中，以奇妙的方式爲它作了準備。它在這末期得以正式成立，並藉聖神的降臨而顯示；在世界末日、將要光榮地完成。那時候，按教父們的說法，所有的義人，從亞當開始，「從義人亞伯爾直到最後一個被選的人」，將要在全教會內與聖父一同聚首。

那些尙未接受福音的人，則以各種方式，歸屬於天主的子民。首先是那個接受盟約和應許的民族，基督按人性就是出自

這民族。此一蒙天主特選的民族，由於他們的祖先的緣故，仍然是天主所鍾愛的：因爲天主對自己的恩賜和選擇並無反悔。

可是，救恩的計劃也包括那些承認造物主的人們，其中首先是回教徒，他們明認擁有亞巴郎的信仰，偕同我們崇拜惟一的、仁慈的、末日將要審判人類的天主。

那些在幽暗和偶像中尋找「未識之神」的人們，天主本身離他們也不遠，因爲那賜給衆人生命、呼吸和一切的就是祂；而且，祂身爲救世者，切願人人得救。

原來有些人不因己過、而不認識基督的福音和祂的教會，却誠心尋求天主，並按照良心的指示，在天主聖寵的感召下，履行天主的聖意；這樣的人也能獲得永生。還有一些人、不因己過，尙未清楚地

認識天主，却賴天主的聖寵而努力度正直的生活，天主的上智也不會拒絕賜予他們為得救所必需的助祐。

他們身上的任何真和善，教會都視之為接受福音的準備，也是天主所賜予的，祂光照眾人，使他們最後都能獲得永生。

對答詠 弗一，9 ；10；哥一，19 ；20  
 領：依照天主的措施：當時期一滿，  
 答：就使天上和地上的萬有、統  
 歸於基督。

領：天主樂意使整個圓滿居住在祂  
 內，藉着祂，使萬有都與自己重  
 歸於好。 答：就使天……

結束禱詞 見常年主日

## 星期四

### 誦 讀

#### 誦讀一 恭讀申命紀

九，7 ；21，25 ；29

#### 民衆犯罪，梅瑟代禱

那時候，梅瑟對民衆說：「你當記念不忘：你在曠野裏怎樣激怒了上主你的天主。自從你由埃及地出來的那天起，直到你們來到這地方，你們常是反抗上主。你們在曷勒布激怒了上主，致使上主對你們發怒，幾乎將你們消滅。」

那時我上了山，要接受石版，就是上主與你們結約的石版，我在山上住了四十晝夜，不吃不喝；上主交給了我兩塊天主用手指寫上字的石版。上面所寫的是上主於集會之日，在山上由火中對你們所說的一切話。過了四十晝夜，天主交給了我那兩塊石版、就是約版，然後對我說：「起來，趕快下去，因為你由埃及領出來的人



民已敗壞了，他們很快就離棄了我給他們指定的道路，爲自己鑄造了偶像。」上主又對我說：「我看這民族的確是一個執拗的民族。你且由我罷！我要消滅他們，由天下抹去他們的名字；我要使你成爲一個比他們更大的民族。」

我於是轉身，從冒火的山上下來，手中拿着兩塊約版。我一看見你們鑄造了牛犢，犯罪背叛了上主你們的天主，迅速離棄了上主給你們指定的道路，我就把那兩塊石版由我手中扔下去，在你們眼前摔得粉碎。爲了你們所犯的一切罪過，作了上主眼中視爲惡的事，使祂惱怒，我就像上次一樣，俯伏在上主面前，四十晝夜不吃不喝。因爲上主對你們大發忿怒，要消滅你們，我實在恐懼不安；但上主這次又俯聽了我。同樣，上主對亞郎也大發忿怒，

要消滅他；那時我也爲亞郎祈求過。我把你們犯罪所鑄造的牛犢，放在火裏燒了；然後搗碎，磨成細末，將細末拋在由山上流下來的溪水內。」

因爲上主決意要消滅你們，我就四十晝夜俯伏在上主面前，哀求上主說：吾主上主！不要消滅祢的百姓，祢的產業，因爲是祢以大能救出來的，是祢以強力的手由埃及領出來的，求祢記念祢的僕人亞巴郎、依撒格和雅格；別看這民族的頑固、邪惡和罪過，免得祢領我們出來的那地方的人說：這是由於上主不能領他們進入所許給他們的地方，又由於恨他們纔領他們出來，使他們死在曠野。他們畢竟是祢的百姓，是祢的產業，是祢以大能和伸開的手臂領出來的。

對答詠 出三二，11，13，14；三三，17

領：梅瑟在天主面前哀求說：「上主，爲什麼對祢的子民發怒呢？求祢息怒；求祢記起亞巴郎、依撒格、與雅格；祢曾向他們起誓，要賞給他們流奶流蜜的地方。」

答：上主便撤消了要加於祂子民的災禍。

領：上主對梅瑟說：你在我眼前得了寵幸；我提名選拔了你。

答：上主便……

## 誦讀二 選讀路斯本主教富振秋書信

基督永遠活着代我們轉求

首先，我們應注意：在禱詞結束時，我們唸「因我們的主、耶穌基督、祢的聖子」，但是我們總不說：「因聖神」。公會這樣做，一定不無道理：這原是由於天主子降生的奧蹟：「耶穌基督成人，作

爲天主與人之間的中保，按照默基瑟德的品位永爲祭司；祂帶着自己的血，一次進入聖殿，並非進入了一座人手所造的聖所（這只是眞聖所的模型）」，而是進入了天堂，在天主的右邊爲我們轉求。

保祿使徒洞悉耶穌的祭司職，說道：「我們應當藉着祂，時常將讚頌之祭獻給天主，這就是承認天主之名的人唇舌所結的果實。」因此，我們藉着基督獻上讚頌與祈禱的祭獻，因爲當我們還是天主的仇人時，祂已藉祂的死亡使我們與天主修好。基督既爲我們作了祭品，我們的祭品藉着祂、必爲天父所悅納。因此伯鐸使徒勸告我們說：「你們也要如同活石，建立起來，成爲一座屬神的殿宇，成爲聖潔的祭司，藉着耶穌基督獻上天主所悅納的屬神祭品。」這就是我們向天父說：「因我們

的主耶穌基督」的理由。

論到祭司時，不就是指的主降生的奧蹟嗎？在這個奧蹟中，「天主聖子雖具有天主的形體，却空虛自己，取了奴僕的形像」；因此而「自甘謙卑，服從至死」，祂雖與聖父擁有同等的天主性，却成爲較小的，並「略遜於天使」。聖子仍與天父平等，却成爲較小的，而屑於與人相似。就是祂空虛自己、接受奴僕的形像時，就成爲較小的。基督的自貶，正是空虛自己；空虛自己也就是接受奴僕的形像。

因此，基督常具有天主的性體，祂是天主的獨生子；我們把祭品奉獻給祂，猶如獻給聖父；然而祂接受奴僕的形像，而成爲祭司；我們便能藉祂奉獻生活的、神聖的、中悅天主的祭品。可是，假設基督不替我們成爲祭品，我們就不能奉獻什麼

祭品。因爲在基督內，我們人類的本性、成爲真實而拯救我們的祭品；因爲當我們藉着我們的主基督、永生的祭司、向天父顯示我們所獻的祈禱時，我們就承認人類真實的肉體就在基督內；依照保祿使徒所說的：「每一位大祭司，都是由人間選出來的，奉派爲人辦理與天主有關的事，爲了奉獻供品和贖罪的犧牲。」當我們說：「祢的聖子」時，我們加唸「祂和祢在聖神的合一內、永生永王」，這就是提醒我們：父，子，聖神具有一個性體；並指出爲我們盡祭司職務的是同一基督；祂與聖父及聖神共有同一個天主性。

對答詠

希四，16，15

領：我們要懷着依恃之心，走近恩寵的寶座，  
答：以便獲得仁慈，  
找到恩寵，作爲及時的助祐。

領：我們所有的，不是一位不能同情  
我們弱點的大祭司， 答：以便

獲得……

結束禱詞 見常年主日

## 星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

十一， 9， 26 \ 28  
十， 12 \

只應選擇天主

那時候，梅瑟對民衆說：「以色列！

現今上主你的天主向你要求什麼？是要求  
你敬畏上主你的天主，履行祂的一切道  
路，愛祂，全心全靈事奉上主你的天主，  
遵守我今天吩咐你的天主的誠命和法令，  
好使你能獲得幸福。看哪，天與天上的

天，地和地上的一切，都屬於上主你的天  
主；但上主只喜歡了你的祖先，鍾愛他  
們，由萬民中揀選了他們的後裔，就是你  
們，正如你們今天所看見的一樣。因此，  
你們要心受割損，不要再執拗，因為上主  
你們的天主是萬神之神，萬主之主，偉  
大、有力、可畏的天主，是不顧情面，不  
受賄賂，為孤兒、寡婦主持正義，友愛外  
方人，供給他們食糧和衣服的天主。因  
此，你們也應友愛外方人，因為你們在埃  
及也曾做過外方人。你應敬畏上主你的天  
主，事奉依賴祂，奉祂的名起誓。祂是你  
的光榮，是你的天主，是祂為你做了你親  
眼所見的奇異可畏的事。你的祖先下到埃  
及時，總共不過七十人，現在上主你的天  
主却使你多得有如天上的繁星。

你應愛上主你的天主，天天遵守祂的

訓令、法律、規則和誠命。今天你們應該知道：你們的子孫並沒有見過，也沒有經歷過上主你們天主的懲戒、偉大強力的手和伸展的臂，以及祂在埃及對埃及王法郎和他全國所行的神蹟和奇事；祂如何對待了埃及的軍隊、戰馬和車輛；當他們追趕你們時，上主怎樣使紅海的水淹沒了他們，將他們消滅，直到今天，並且在曠野裏給你們作了什麼，直到你們來到此地；祂怎樣對待了勒烏本的后裔厄里雅布的兒子達堂和阿彼蘭；地怎樣裂開了口，在全以色列中間吞沒了他們和他們的眷屬、帳棚以及屬於他們的一切；而且你們親眼看見過上主所做的這一切偉大作為。所以你們應該遵守我今天吩咐你們的一切誠命，好能有力量去佔領你們過河要去佔領的地方，並在上主向你們祖先誓許要給他們和

他們後裔的地方，就是流奶流蜜的地方，得享長壽。

你看，我今天將祝福和詛咒擺在你們面前：如果你們聽從上主你們天主的誠命，就是我今天吩咐你們的，你們必蒙祝福；如果你們不聽從上主你們天主的誠命，離棄我今天吩咐你們的道路，而去跟隨你們素不相識的其他神祇，必遭詛咒。

對答詠

若壹四，19；五，3；二，5

領：我們該愛天主，因為祂先愛了我們；愛天主就是遵守祂的誠命；

答：祂的誠命並不繁重。

領：誰若遵守祂的話，天主的愛在祂內才圓滿無缺。 答：祂的：

誦讀二

選讀福地克主教狄道古論神修

(12, 13, 14)

只該愛天主

誰愛自己，就不能愛天主；但誰若由於愛天主極豐厚的財富而不愛自己，他才  
是愛天主。從此可知：這樣的人，總不尋  
求自己的光榮，而寧要尋求天主的光榮。  
因為誰愛自己，就尋求自己的光榮；但是  
誰愛天主，就愛他造物主的光榮。

對天主之愛敏感的靈魂，其本色是常  
尋求天主的光榮，遵守天主的規誡，並樂  
於自謙自卑；因為光榮理當歸於天主，由  
於祂是偉大的；人理當自謙自卑，好使我  
們因此而成爲天主的家人。如果我們這樣  
做，便會如同洗者若翰，因天主的光榮而  
歡欣踴躍，開始不斷地說：「祂應該興  
旺，我應該衰微。」

我認識一個那樣愛天主的人，他雖然  
以不能隨心所欲地愛天主爲憾，他的心靈  
却時常深切渴望：願天主在他內受光榮，

而視自己猶若虛無。這個人受到言語的稱  
讚時，也不承認實至名歸，因爲他切願自  
謙自卑，而不想自己的尊榮。當他舉行依  
照法律爲祭司所制定的禮儀時，他那樣深  
深愛天主，竟然完全忘却自己的尊榮，時  
常深信自己是無用之僕。這是由於他謙遜  
的渴望，使他好像與自己的尊榮絕緣。我  
們也該如此躲避一切尊崇和榮耀：因爲天  
主如此愛了我們，祂的愛帶給人極豐厚的  
財富。

真心愛天主的人，便爲天主所認知；  
因爲他內心接受了多少天主的愛，他就愛  
天主多少。因此，誰這樣愛天主，也必切  
願認識天主而獲得光明；等到天主的光明  
深入人心底時，人將完全爲天主的愛所改  
變，而忘却自己。

這樣的人，雖仍在世上，已不生活在

世上。他雖尚在肉身內作客，但由於那促使他奔向天主的愛德，心靈不斷地出離肉身。自此以後，他心熱如焚，以一種不可抗拒的渴望常與天主契合，因為那愛天主的愛完全使他擺脫自愛；如同保祿使徒所說的：「如果說我們發狂，那是爲了天主；如果說我們清醒，那是爲了你們。」

對答詠

若三，16；若壹四，10

領：天主這樣愛了世人，甚至把祂的獨生子賜給他們，

答：使凡信

仰祂的人，不致喪亡，而得永生。

領：愛就在於此：不是我們先愛了天主，而是祂先愛了我們。

答：使凡信……

結束禱詞 見常年主日

## 星期六

### 誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀 十六，1-17

#### 應慶祝的節日

那時候，梅瑟對民衆說：「你應遵守『阿彼布』月，爲上主你的天主舉行逾越節，因爲在『阿彼布』月的一個夜間，上主你的天主領你出了埃及。你應在上主所選立自己名號的地方、給上主你的天主祭殺牛羊，作爲逾越節犧牲。吃這祭肉時，不可吃發酵餅；七天之內當吃無酵餅，就是困苦餅，因爲你會倉猝走出了埃及地。因此你一生應天天記念你出埃及的日子。七天之久，在你全境內不許見到酵母；你前一天晚上祭獻的牲肉，不可把剩餘的留到早晨。你不可在上主你的天主賜給你的任何城鎮內祭殺逾越節犧牲；只可

在上主你的天主所選定立自己名號的地方，晚上太陽快落時，就是你出埃及的時刻，祭殺逾越節犧牲。並應在上主你的天主所選定的地方將祭牲煮熟分食；到了早晨，你可回到你的帳棚中去。六天內應吃無酵餅，到第七天，應爲上主你的天主召開盛會，任何勞工都不許做。

你應數七個星期，從鐮刀收割莊稼算起，數七個星期，爲上主你的天主舉行七七節，照上主你的天主祝福你的，獻上你手中自願獻的祭品。你和你的兒女、僕婢，以及在你城鎮內的肋未人，在你中間的外方人、孤兒和寡婦，都應在上主你的天主所選定立自己名號的地方、在上主你的天主面前歡樂。應記得你在埃及也曾做過奴隸，所以應謹遵這些法令。

你由禾場和榨酒池內收藏了出產以

後，應七天之久舉行帳棚節。在這慶節內，你和你的兒女、僕婢，以及在你城鎮內的肋未人、外方人、孤兒和寡婦都應歡樂。你應在上主所選定的地方、爲上主你的天主舉行這慶節七天，因爲上主你的天主、要在你的一切收穫和你着手進行一切事業上祝福你，使你滿心喜樂。

每年三次：就是在無酵節、七七節和帳棚節，你所有的男子都應到上主所選的地方去、朝拜上主你的天主；但不要空手出現在上主面前，每人應照上主你的天主賜與你的，依自己的財力奉獻禮品。」

對答詠 申十六，14，15；鴻二，1

領：在這慶節內，你和你的兒女、僕婢、以及在你城鎮內的肋未人、外方人、孤兒和寡婦，都該歡樂。

答：上主你的天主，要降福你，



使你滿心喜樂。

領：看哪，那傳報福音、宣佈和平者的脚，已站在山上！猶大，你要

慶祝你的節日。 答：上主你：

誦讀二 選讀聖宜仁主教，駁斥異端書

### 教會的純潔祭品

主基督教導我們在全世界所奉獻的教會的祭品，在天主台前，被視為純潔的祭品，並為天主所悅納。這不是因為祂需要我們的祭祀，而是因為獻祭的人，由於禮品被悅納，他本人便因他所獻的禮品而受榮耀。透過禮物表示對君王的尊敬和愛戴。主願意我們以完全純樸而無罪之情獻祭，便這樣宣講說：「當你在祭台前呈獻禮物時，如果在那裏想起你的弟兄對你有怨恨，你就該把禮物留在祭台前，先去和你的弟兄修好，然後再來獻禮物。」因

此，我們應該將受造物中的初菓奉獻給天主；如同梅瑟所說的：「你不可空着手，出現在你的主、天主面前。」人藉這些禮物，便可表示他對天主知恩戴德，並且從天主那裏接受祂所賜的榮耀。

這樣的奉獻不會被擯棄，舊約時代有過奉獻，現在也有奉獻：從前有以色列人的奉獻，現在有教會的奉獻；然而只是奉獻的特徵有所改變：古時是由奴隸，而現在是由自由人來奉獻。接受奉獻的是同一上主。如同奴隸的奉獻有其特徵；同樣，自由人也藉獻禮而顯示他們自由的標記。在天主面前，任何事都不是盲目目的的，也不是無意義的或無理由的。因此他們把所有物的十分之一奉獻給天主；但獲得自由的人，却把他們所有的一切，都為天主而用；他們高興而自動的獻出一切，並非

只獻小的禮物，因為他們希望獲得更大的恩賜，一如那位窮寡婦所做，把全部生活費都投入了天主的錢庫。

因此我們該給天主獻禮，並在一切事上表示對造我們的天主知恩報愛：要用純潔的思想、無偽的信德、堅強的望德、和熾熱的愛德，把屬於天主的受造物的初菓奉獻給祂。這便是唯有教會能向造物主，所奉獻的純潔禮品。它懷着知恩之情，從天主的受造物中，把它的禮品奉獻給天主。

我們把屬於天主的奉獻給祂，如此我們適當地宣示、並明認肉身和靈魂的契合、團結與復活。如同由地出產的餅，一旦由天主聖化，便不再是普通的餅，而成爲耶穌聖體：具有地上和天上兩種成分。同樣，我們的肉體一旦領了聖體，便不再

是可朽壞的，而擁有了復活的希望。

對答詠

希十，1，14；弗五，2

領：法律既然只是未來美物的影子，不是那實物的真像，就總不能因每年常獻同樣的犧牲，使那親近天主的人，得到完全。 答：基督只藉一次奉獻，就永遠使那被聖化的人，得到完全。

領：基督愛了我們，爲我們把自己交出，當做馨香的供物和祭品獻給天主。 答：基督只：

結束禱詞 見常年主日

### 第三主日

用聖詠集第三週

#### 第一晚禱

謝主曲對經：那時耶穌宣講天國的福音，

治好民衆的一切疾病。  
結束禱詞 見晨禱

### 誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀 十八，1-22

肋未人·真假先知

那時候，梅瑟對民衆說：「肋未人祭司，就是全肋未支派，在以色列中沒有分子和產業，他們靠獻與上主的火祭祭品，和他們應得的一份維持生活。他在兄弟中間沒有產業；照上主向他所說的，上主自己要作他們的產業。這是祭司由人民應得的一份，就是宰殺牛羊作祭獻的人，應將前腿、兩腮和胃臟給祭司；初收的五穀、酒、油和初剪的羊毛也應給他，因爲上主你的天主由各支派中揀選了他，叫他和他的子孫，時時以上主的名義服役供職。如

果一個住在以色列境內任何城鎮的肋未人，離開了本地，一心一意地要到上主所選的地方去，他可因上主的名義供職，如同在那裏侍立於上主面前的肋未弟兄們一樣，分享同樣的口糧，不必變賣祖產。

幾時你進入了上主你的天主賜給你的土地，不要仿效那些異民做可憎惡的事。在你中間，不可容許人使兒子或女兒經過火，也不可容許人占卜、算卦、行妖術或魔術；或念咒、問鬼、算命和求問死者；因爲凡做這些事的人，都是上主所憎惡的；其實就是爲了這些可憎惡的事，上主你的天主、纔把他們由你面前趕走。你應一心一意屬於上主、你的天主。你要趕走的這些民族，聽信了算卦和占卜的人；但上主你的天主爲你却不是這樣安排；上主你的天主，要由你中間，由你弟兄中，爲

你興起一位像我一樣的先知，你們應聽信他。正如你在曷勒布集會之日，求上主我的天主說：「惟願我再不聽見上主我的天主的聲音，再不見這烈火，免得我死亡。」上主便對我說：「他們說得有理，我要由他們的兄弟中、給他們興起一位像你一樣的先知，我要將我的話放在他口中，他要向他們講述我所吩咐他的一切。若有人不聽信他因我的名所說的話，我要親自同他算賬。但是，若一位先知擅敢因我的名說我沒有吩咐他要說的話，或因其神的名說話，這位先知應該處死。」也許你心裏想：「我們怎能知道上主未曾說過這話？」當一位先知因上主之名說話時，他的話若不實現，不應驗，這話就不是上主說的，是先知擅自說的，你不要怕他。」

對答詠

申十八，18；路二十，13；

參閱若六，14

領：我要給你們興起一位先知，我要把我的話放在他口中； 答：他要向他們講述我所吩咐他的一切。

領：我要派遣我的愛子。他就是將臨此世的真先知。 答：祂要向：

誦讀一 選讀禮儀憲章（718，108）

基督臨在於祂的教會內

基督常臨在於教會內，特別臨在於禮儀行動內。祂臨在於彌撒聖祭中，不但親臨於祭司的身上：「現在藉祭司的職務而奉獻的，便是同一位在十字架上自獻的」。而且尤其臨在於聖體的麵酒形下。祂又以祂的大能臨在於聖事內，因而當無論誰付洗時，實在是基督親自付洗。祂也臨在於

祂的言語中，因為在聖堂內宣讀聖經時，就是基督親自發言。最後，在聖堂內祈禱和唱歌時，祂也臨在，因為祂曾預許：「哪裏有兩三個人、因我的名聚在一起，我就在他們中間。」

的確，在這帶給天主完美光榮，並使人聖化的偉大工程中，基督常與祂至愛的淨配、教會相結合；教會稱祂為主，並通過祂向永恒的聖父呈奉敬禮。

那麼，禮儀應被視為耶穌基督祭司職務的執行。在禮儀中，人的聖化，藉可感覺的標記表示出來，並按每一標記本有的方式予以實現；在禮儀中，是由耶穌基督的奧體——就是首領和肢體舉行整個公開的敬禮。

由此可知：每次舉行禮儀，由於這是大祭司基督和祂的身體，就是教會的

為，便是一個卓絕的神聖行動。教會的其他行動，都不能藉同一名義、在同一程度上，與禮儀的效力相比。

在塵世的禮儀中，我們以先嘗的方式，參與天主的禮儀，那禮儀是在天上的聖城耶路撒冷所舉行的，那裏是我們旅客嚮往的目的地，在那裏，「基督坐在天主右邊，作為聖所和真正帳幕的服務員。」我們偕同天上全體軍旅，向上主高唱讚美祂光榮的詩歌；我們尊敬聖人們的嘉言懿行，希望與他們共融，並參與他們的行列；「我們也期待救主、我們的主耶穌基督」，直到「我們的生命——基督顯現的時候，我們也要和祂一同在光榮裏顯現。」

教會每到第八天時就慶祝逾越奧蹟，這習慣是依據使徒們的傳統，這傳統溯源於基督的復活日，這一天適當的被稱為主

日。因為在這一天的時候，基督徒都該共聚一堂，以便聆聽天主的聖言，並參與感恩祭，藉以紀念主耶穌的苦難、復活和榮福，並感謝天主，因為祂「藉耶穌基督從死人中的復活，重生了他們，使他們獲得那活生生的希望。」因此，主日是原始而最重要的節日，要以此提供給教友並教導他們，好能使之真正成爲一個歡樂並停止工作的日子。其他的慶典，除非確實極爲重要的，不該超越主日，因爲主日是全禮儀年的基礎與核心。

對答詠

領：基督是我們的祭司，爲我們祈禱；祂是我們的首，在我們內祈禱；祂是我們的天主，我們祈求祂。

答：因此，我們要在祂內認清我們的禱聲，在我們內認清

祂的禱聲。

領：當我們向天主祈求時，不要因此而離開天主子。

答：因此，：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：主說，你們來跟隨我吧！我將使你們成爲捕人的漁夫。

結束禱詞

全能永生的天主，求祢指引，使我們能以言行配合祢仁愛的計劃；並使我們常在祢愛子的名下，結出豐碩的果實。

第二晚禱

謝主曲對經：上主的神臨於我身；祂派遣我向貧窮人宣講福音。

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀申命紀

二四，1-25，4

有關近人的誠命

那時候，梅瑟對民衆說：「如果有人娶了妻，佔有她之後，在她身上發現了什麼難堪的事，因而不喜悅她，便給她寫了休書，交在她手中，叫她離開他的家；而

這女子走出了他的家，又去嫁給了另一人為妻，如果後夫又憎惡她，給她寫了休書，交在她手中，叫她離開他的家，或者娶她為妻的後夫死了，那麼，那休她的前夫，在她受了污辱之後，不能再娶她為

妻，因為這在上主面前是可憎惡的事；你不可使上主你的天主賜給你作產業的土地陷於罪惡。

人娶了新婦，不應從軍出征，也不可派他擔任什麼職務；他應在家享受一年自由，使他新娶的妻子快活。不可拿人的磨，或上面的一塊磨石作抵押，因為這無異是拿人的性命作抵押。若發現一人拐帶了以色列子民中的一個兄弟，使他充當奴隸，或將他販賣給人，這騙子應處死刑：這樣你由你中間剷除了這邪惡。

遇有癩病的情形，應全照肋未祭司指教你們的謹慎遵行。我怎麼吩咐了他們，你們就怎樣執行。你應記得你們出埃及後，在途中，上主你的天主對米黎盎所做的事。你借給你近人什麼，不可走進他家索取抵押；應站在外面，等那借貸的人把

抵押拿出來給你。倘若他是一個貧苦的人，你不可帶着他的抵押去睡覺。反之，在日落時，務要將抵押還給他，好使他睡在自己的外衣裏祝福你；這在上主你的天主面前算是你的功德。貧苦可憐的傭工，不論是你的一個兄弟，或是你城鎮地區內的一個外方人，你不應欺壓他，應在當天交給他工錢，不要等到日落；因為他貧苦，他急需工錢用，免得他對你不滿而呼求上主，你就不免有罪了。

不可因兒子的罪處死父親，也不可因父親的罪處死兒子；每人應因自己的罪被處死刑。不可侵犯外方人或孤兒的權利，不可拿寡婦的衣服作抵押；應記得你在埃及曾做過奴隸，上主你的天主曾將你由那裏救出；因此我吩咐你應遵行這條誡命。

當你在田間收割莊稼時，如果忘下了

一捆在田中，不要再回去拾取，要留下給外方人、孤兒和寡婦，好使上主你的天主在你做的一切事上祝福你。當你打橄欖樹時，不要再回去打樹枝上所剩的，應留給外方人、孤兒和寡婦。當你收穫葡萄時，不要再摘取所剩下的，應留給外方人、孤兒和寡婦。總應記得你在埃及地曾做過奴隸；因此我吩咐你應遵行這條命令。

人與人之間發生爭訟，而對簿公堂，定案時，正直的，應聲明他正直；有罪的，應判定他有罪；如果有罪的人應受鞭刑，法官應命他伏下，當面按他的罪照數鞭打；只可打他四十下，不可再多；怕鞭打他超過這數目，你的兄弟在你眼前過於受辱。

牛在打場的時候，不可籠住牠的嘴。]

對答詠

參閱谷十二，32，33；



德三五，415

領：老師，祢說了真理：只有一個天主，我們應全心愛祂。 答：還要愛我們的近人，如同愛自己；這遠比一切全燔祭和祭獻更有價值。

領：施行仁慈，就是奉獻祭獻；遠離邪惡就是悅樂上主。 答：還該愛：

誦讀二 選讀教會在現世的牧職憲章

(48)

婚姻及家庭的神聖性

男女二人因婚姻的契約「已經不是兩個人，而是一體了」。通過他們位格和行動的密切結合，而互相輔助，彼此服務，更體驗到他們成爲一體的意義，並日益完善地達成這結合的目標。這一密切的結

合，就是二人的互相贈予，一如子女的幸福，都要求夫妻完全的忠貞，並需要一個不可拆散的結合。

對這發源於天主聖愛之泉，並由基督依照祂和教會的典型而建立的多彩多姿的愛，基督曾賜以豐厚的祝福。

猶如古時天主曾以愛情及忠實的盟約、同祂的子民相處，同樣，現在人類的救主和教會的淨配、藉婚姻聖事、援助信友夫妻。基督常與他們相偕，一如祂愛了教會，並爲教會捨生；同樣，信友夫妻應互相獻身，永久忠貞彼此相愛。

真實的夫妻之愛，被提昇融會於天主的愛中，並爲基督和教會的救世功能所管制並充實，使夫妻有效地歸向天主，並在父母的崇高任務上、得到扶持與力量。

因此，信友夫妻擁有一件特殊的聖

事、使他們爲了滿全本地位的任務和尊嚴獲得力量，並使他們好像被祝聖的一樣。

他們藉這聖事的能力，能善盡婚姻和家庭的義務，而沉浸在基督的精神內。這精神以信、望、愛滲透他們整個的生活。這樣，他們便日益增進個人的全德和彼此的聖化，因而共同光榮天主。

因此，子女和所有共同生活在家庭中的人，因着父母的榜樣、和家庭祈禱的帶頭作用，便易於找到那達至人格成熟、得救和成聖的道路。夫妻既接受了作父母的尊嚴與職責，便應努力善盡他們教育子女的義務，特別是在宗教教育方面，這是屬於他們的首要義務。

子女身爲家庭充滿活力的成員，以自己的方式協助父母成聖。他們應以知恩、孝愛和信賴，報答父母的恩澤。父母遭逢

逆境，或年邁孤獨，子女們應盡孝道，而服事他們。

對答詠

弗五，32，25，33

領：這奧秘真是偉大！但我是指基督和教會說的。 答：基督愛教會，並爲它捨棄了自己。

領：丈夫應當愛妻子，就像愛自己一樣；至於妻子，則應該敬重丈夫。 答：基督愛……

結束禱詞 見常年主日

## 星期二

誦 讀

誦讀一

恭讀申命紀

二六，1-19

亞巴郎的子孫明認信仰

梅瑟對民衆說：「當你進入上主你的

天主賜給你作產業的土地、佔領後住在那裏時，應由上主你的天主賜給你的土地上、將一切田產的初熟之物、取出一部分放在筐裏，到上主你的天主選定立自己名號的地方去，到當時供職的祭司前，對他說：『我今天向上主我的天主明認，我已來到了上主對我們的祖先誓許賜與我們的地方。』祭司就由你手中接過筐子，放在上主你的天主的祭壇前；然後你就在上主你的天主面前聲明說：『我的祖先原是個飄泊的阿蘭人，下到埃及，同少數的家人寄居在那裏，竟成了一強大有力，人口衆多的民族。埃及虐待我們，壓迫我們，勸令我們做苦工。我們向上主我們祖先的天主呼號，上主俯聽了我們的哀聲，垂視了我們的苦痛、勞役和所受的壓迫。上主以強力的手，伸展的臂，巨大的恐嚇，神蹟

奇事，領我們出了埃及，來到這地方，將這流奶流蜜的土地賜給了我們。上主，請看！我現在帶來了你賜給我的田地裏所出產的初熟之物。』於是將這初熟之物放在上主你的天主面前，俯伏朝拜上主你的天主。然後你與肋未人、和住在你中間的外方人、歡樂享受上主你的天主賜與你和你的家庭的一切福分。

「在第三年，就是獻什一之年，當你把一切出產十分之一、完全取出，分給肋未人、外方人、孤兒和寡婦，並使他們在你的城鎮中吃飽之後，你應到上主你的天主面前說：『我由我家中完全交出了這祝聖的一份，分給了肋未人、外方人、孤兒和寡婦，全照祢吩咐我的命令；我沒有違犯祢的命令，也沒有忽略。這些聖物，在我居喪時，我沒有取食；在不潔中，我沒

有交出，更沒有獻給死人；我聽從了上主的天主的話，全照祢吩咐我的一切履行了。願祢由你神聖的住所，由天上俯視，祝福祢的人民以色列，和祢賜給我們的土地，就是祢向我們祖先所誓許的那流奶流蜜的地方。』

「上主你的天主今天吩咐你遵行這些法令和規則，你應全心全靈遵守。今天你明認上主是你的天主，願履行祂的道路，謹守祂的法令、誠命和規則，聽從祂的話。上主今天也照祂對你所說的，明認你為祂特屬的人民，只要你謹守祂的一切誠命，並且祂要使你在名譽、聲望和光榮上，遠超過祂所造的一切民族，使你如祂所說的，成為屬於上主你的天主的聖潔人民。」

對答詠 伯前二，9，10；申七，6，8

領：你們是屬於主的人民；你們從前

不是一個民族，現在成了天主的子民。 答：你們從前沒有獲得天主的慈愛，現在却獲得了祂的慈愛。

領：上主選了你們，因為祂愛你們，並從奴役之家解救了你們。

答：你們從：

誦讀二 選讀大聖西略主教，詳論修士

守則

上主賜我鴻恩，我將何以為報？

有什麼言語能夠適當地描述天主的恩惠呢？天主的恩惠如此衆多，不可勝數；而且如此豐厚，即使一個恩惠便足夠使我們感激不盡。

可是，有一件至高無上的恩惠是我們不能置之不理的，是具有健全理智和推理能力的任何人不能不談的；然而適當的加以說

明，却是不可能的，就是天主按祂的肖像和模樣造了人，賦予人認識祂自己的資格，賜與人理智，而超越其他所有的動物，允許他享受樂園中難以想像的美麗，立他為地上萬物之王。後來，人被蛇所欺騙，而陷於罪惡，又因罪惡而陷入死亡和導致死亡的種種災難，天主並未因此而遺棄人類。首先，天主頒佈法律幫助人；派遣天使護守他，照顧他；派遣先知譴責惡習。教導人修德。祂以威脅抑制罪惡的蠢動，以許諾激勵人行善的熱忱；祂利用許多人的榜樣作為對他人的警告，以便預先使人看清德行與惡習的結局是什麼。人類接受了這些和類似的恩惠之後，仍然桀驁不馴，天主並沒有因此而疏遠人類。

雖然我們阻止了天主對我們的愛，對祂的恩惠漠不關心，而侮辱了祂、我們的

恩主，慈善的天主却並未因此而捨棄了我們。反之，祂却藉我們的主耶穌基督拯救我們脫離死亡、獲得新生。而且耶穌施恩的方式更令人讚嘆！「祂雖具有天主的性體，却不堅持自己與天主平等的地位，反而空虛自己，取了奴僕的形像。」

而且「祂承受了我們的疾苦，負荷了我們的疼痛。祂為了我們而受傷，使我們因祂的創傷而痊癒。」同樣「祂替我們受咒詛，為拯救我們免受咒詛。」祂忍受了最恥辱的死亡，好把我們導入光榮的生命。祂使我們起死回生，仍不滿足，更把祂天主性的尊嚴賜給人，並且準備了永遠的安息之所，那裏將有極大的幸福，超越人的一切想像。

「天主賜我如許鴻恩，我將何以為報？」天主是這樣好，祂不要求酬報，如

果祂只因祂所施的恩惠而被愛，便心滿意足了。現在讓我說出我的感受：當我想到這一切時，便感到一種可怕的戰慄和恐懼，深怕由於漫不經心，或迷於虛假的事務，而失去了對天主的愛，並成爲基督的恥辱和誣蔑。

對答詠 詠一〇二，2，4；迦二，20

領：我的靈魂，請讚頌上主；請不要忘記祂的恩惠。 答：是祂使你的生命在死亡中得到保全；是祂用仁慈和愛情給你作了冠冕。

領：祂愛了我，並爲我而交付了自己。

答：是祂使：

結束禱詞 見常年主日

## 星期三

### 誦讀

誦讀一 恭讀申命紀

二九，2 \ 6，10 \ 29

對違反盟約者的詛咒

梅瑟召集了全以色列人民，對他們

說：「那些驚人的折磨、神蹟和偉大的奇事，你們都親眼看見過。但是，直到今天，上主還沒有給你們一顆能明瞭的心，能看見的眼，能聽見的耳。我在曠野四十年之久領導你們，你們身上的衣服沒有穿壞，腳上的鞋也沒有穿破；當時你們沒有吃糧食，也沒有喝清酒醇酒，這是要你們知道，我上主是你們的天主。你們一來到此地，赫市朋王息紅和巴商王敖格出來與我們交戰，我們擊敗了他們。你們的幼小和妻子，以及在你營中的外方人，從爲你

砍柴到爲你汲水的人，——都來同上主你的天主締結盟約。就是上主你的天主今天與你所立的附有詛咒的誓約，好使祂今天有如祂向你所許過的，有如祂向你祖先亞巴郎、依撒格和雅格所誓許的：立你做祂的人民，祂做你的天主。我不但與你們立這約和這誓，而且也與那些今天與我們同站在上主我們的天主面前的人，和那些今天不與我們同在這裏的人立約。

你們清楚知道，我們怎樣在埃及住過，怎樣由一些民族中間走過；你們也見過他們的醜惡之物和他們那裏所有的木、石、金、銀的偶像。惟願在你們中沒有一個男人或女人，或家族，或支派，今天存心遠離上主我們的天主，去奉事這些民族的神；惟願在他們中沒有一根生出毒草和苦艾的根子，以致有人在聽了這咒誓之後

心中慶幸說：『我雖隨心所欲地行事，仍平安無事。』這要使濕地與乾地同歸於盡。上主決不肯寬恕他；上主的烈怒和憤恨必向這人發作，這書上所載的一切詛咒都要降在他身上，上主必由天下抹去他的名字。上主將把他由以色列各支派中分出，照這法律書上所載的一切詛咒，使他遭受災禍。未來的一代，就是繼你們而興起的子孫，和遠地來的外方人，看見了這地的災禍和上主所降的災殃，看見了硫磺、鹽鹵和被焚毀的整個地區，不能耕種，沒有出產，寸草不生，正如上主在忿怒和氣憤中消滅的索多瑪、哈摩辣、阿瑪德和責波殷所受的破壞一樣，各民族要問說：『上主爲什麼這樣對待了這地？這盛怒爲何如此猛烈？』人必回答說：『這是因爲他們離棄了上主、他們祖先的天主，

領他們出埃及時，與他們所締結的盟約，而去事奉了其他的神，叩拜了他們素不認識，沒有給他們指定的神；於是上主向這地大發忿怒，使這書上所記載的一切詛咒都降在這地上。上主便在惱怒激忿和烈怒中，將他們由本地拔除，拋棄在異國，就像今天一樣。』隱密的事屬於上主我們的天主；已啓示的事、却永遠與我們和我們的子孫有關，爲使我們實行這法律上的一切話。』

對答詠

迦三，13，14；參閱申八，14

領：基督爲了我們，成爲可咒罵的，

使亞巴郎所蒙受的祝福、普及萬

民。 答：使我們能藉信德、領

受所應許的聖神。

領：天主曾從埃及把我們領出來，並

從奴役之家解救了我們。

答：使我們……

誦讀二 選讀聖納德院長雅歌釋義

罪惡在哪裏增多，恩寵就更加增多

軟弱的人如果不藏在救主的傷口內，在哪裏能找到完全安全的棲息之所呢？誰救助人的能力越大，我在他那裏便越安全。世俗囂張，肉體壓迫我，魔鬼陷害我，我也不會跌倒，因爲我穩立在磐石上。我若犯了大罪，良心感到不安，我也不會失望，因爲我將要記起主的創傷。就是：「祂因了我們的罪惡而被打傷。」有什麼致死的罪，不能因基督的死亡而被赦免呢？如果我想如此強力而有效的妙藥，就不會再懼怕任何惡性的疾病了。

從此可知，誰若說：「我的罪孽太大了，不配獲得寬恕」，便是說錯了。但如他果他不屬於基督的肢體，也沒有分享基督



的功勞，他的話便是真的；因為他沒有權利爲自己要求那屬於基督的，好像一個肢體爲自己要求那屬於頭的東西一樣。

至於我，凡我因自己的過失所缺少的，我大膽地從主那滿溢仁慈的心中獲取，祂的心有不少傷口供祂的慈愛湧出。他們穿透了祂的手足，用長矛刺開了祂的肋旁。我可從這些傷口中吮吸「岩穴的蜜，和堅石中的油」，就是品嘗並觀看「上主是多麼甘甜。」

祂想的是和平的思想，我却不知道。「誰知道上主的心意？誰做過祂的參謀？」可是，穿透手足的釘子，爲我成了開門的鑰匙，使我看到上主的旨意。我爲什麼不從門縫中看看呢？鐵釘在喊叫，傷痕在high呼：天主的確在基督內，使世界與祂自己和解了。「鐵槍穿透了祂的靈魂，並接近

了祂的心」，竟使祂不能不同情我的軟弱。

聖心的秘密藉祂身體的傷口而揭開；這愛的偉大奧蹟揭開了；揭示了「我們天主的慈悲心腸，祂使旭日從高天照耀我們」。但天主的心腸怎能藉着創傷顯示呢？主，有什麼地方，比在祢的傷痕中，更能顯示出祢的溫良慈善，和大慈大悲呢？爲該死和該罰的罪人而捨命，沒有比這種愛更偉大的了。

因此，我的功勞就是主的仁慈。只要上主常施仁慈，我就不會缺少功勞。如果上主多施仁慈，我的功勞也就增多。但是，如果我意識到我有許多罪，又將怎樣呢？那麼，「罪惡在哪裏增多，恩寵就更加增多。」「如果上主的仁慈永遠常存，我就永遠歌頌上主的仁慈。」難道我要歌

頌我自己的義德嗎？「主！我唯獨記憶祢的義德。」因為祢的義德也是我的：就是天主使祢成了我的義德。

對答詠

依五三，5；伯前二，24

領：祢爲了我們的悖逆而被刺透；祢爲了我們的罪惡而被打傷。祢受了懲罰，使我們得到平安。

答：祢受了創傷，使我們痊癒。

領：祢在十字架上親身承擔了我們的罪過，爲使我們死於罪惡，而活於正義。 答：祢受：

結束禱詞 見常年主日

## 星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀 三〇，1-20

預許流亡後的寬恕

梅瑟對民衆說：「這一切事，就是我在你面前提出的祝福和詛咒、來到你身上時，而你在上主你的天主驅逐你去的異族中，回心轉意，你和你的子孫全心全靈歸向上主你的天主，全照我今天吩咐你的，聽從祢的話，那麼，上主你的天主必轉變你的命運，憐憫你；上主你的天主必從分散你去的各民族中，再召集你回來；即使被放逐的人遠在天涯，上主你的天主也要從那裏召回，將你從那裏領回來。上主你的天主必領你進入你祖先所佔領的土地，使你再佔領；也必使你比你的祖先更幸福，更衆多。那時上主你的天主必在你的心上，和你後裔的心上行割損，使你全心全靈愛慕上主你的天主，使你得以生存。上主你的天主必將這一切詛咒、加在迫害

你的仇人和敵人身上。從此你必再聽從上主的話，遵行我今天所吩咐你的一切誠命。上主你的天主必使你做的一切事，你身所生的、牲畜所生的、田地所產的，都順利興旺，因為上主要再喜歡你，使你享福，如同祂以前喜歡你的祖先一樣，只要你聽從上主你的天主的話，謹守這法律書上所記載的誠命和法令；只要你全心全靈回頭，歸向上主你的天主。

其實，我今天吩咐你的這誠命，為你並不太難，也不是達不到的。這誠命不在天上，以致你能說：「誰能上到天上，給我們取下，使我們聽了好能遵行呢？」也不在海外，以致你能說：「誰能渡到海外，給我們取來，使我們聽了好能遵行呢？」其實，這話離你很近，就在你口裏，就在你的心裏，使你遵行。

你看，我今天將生命與幸福、死亡與災禍、都擺在你面前，如果你遵行我今天吩咐你的、就是上主你的天主的誠命：愛上主你的天主，履行祂的道路，謹守祂的誠命、法令和規定，你必能生活繁榮。上主你的天主在你要去佔領的地上、必要降福你。但是，如果你心中叛離，不願聽從，被人引去敬拜事奉其他的神，我今天警告你們：你們必要滅亡；在你渡過約旦河去佔領的土地上，決不能久存。我今天指着天地向你們作證：我已將生命與死亡、祝福與詛咒、都擺在你面前；你要選擇生命，為使你和你的後裔得以生存；你應愛慕上主你的天主，聽從祂的話，完全依賴祂；因為這樣你纔能生活，纔能久存，纔能住在上主向你的祖先亞巴郎、依撒格和雅格誓許要給他們的土地。

對答詠

耶二九，13、14；瑪七，7

領：尋找我的，必找到我，因為你們是全心尋求我。 答：我必將自己顯示給你們——上主說——我要轉變你們的命運。

領：你們找，就要找到；你們敲門，就給你們開門。 答：我必將：

誦讀二 選讀納玻里主教、若望：講道

集

你要愛天主，在他的道路上行走

「上主是我的光明和我的救援，我還怕誰呢？」誰了解如何被光照，光照由何而來，被光照的是怎樣的人，便是一個偉大的僕人。他看到的光，並不是那消失在黃昏中的光；而是那「眼睛看不見的光。」受這光所照耀的心靈不會陷於罪惡，或沉溺在惡習中。

主說過：「你們應當趁着有光的時候行走。」祂所說的光，不就是指祂自己嗎？祂說：「我是光，來到了世界上。」為使看見的人看不見，並使瞎子重獲光明。所以，主便是我們的光明，是義德之日，照耀祂廣佈普世的公教會，先知關於祂會預言道：「上主是我的光明和救援，我還怕誰呢？」

一個人內心受到光照，不會跛行，也不會誤入歧途，並能忍受一切。誰從遠處看到故鄉，便能忍受逆境，不會因世物而憂傷，却在天主內心志堅定。他使心靈謙下，而忍耐一切；他的謙遜使他擁有堅忍。這真光「照耀來到世界上的每一個人」，把自己賜與敬畏祂的人，光照祂所願意的人，和祂所願意的地方，把自己啓示給聖子所願意的人。

那從前坐在黑暗和死影中的人，在凶惡的黑暗和罪過的陰影中的人，光一照射，就害怕起來，仔細反省，心中後悔，感到羞愧，並說道：「天主是我的光明和我的救援，我還怕誰呢？」弟兄們，這實在是偉大的救援。這救援不怕疾病，不畏勞苦，覺不到疼痛。所以我們應該高呼，不僅用口舌，也在內心，以全部和完美的信心說：「上主是我的光明和我的救援，我還怕誰呢？」如果上主光照我，救援我，我還怕誰呢？縱然升起了誘惑的迷霧，上主就是我的光明。它們可以來，但不能進攻；能攻擊我們的心，却不能戰勝。縱然來了私慾的瞽盲，「上主是我的光明。」所以天主便是我們的勇力，祂把自己賜給我們，我們也把我們自己交給祂。當你們能夠時，要趕快投奔這位醫

生，免得你們願意去時，而無能為力。

對答詠

智九，10，4

領：上主，求祢從祢光榮的寶座上、

遣發智慧，與我相偕，與我一同

勞苦， 答：使我知道祢喜悅什

麼。

領：上主，求祢把侍立在祢寶座旁的

智慧賜給我。 答：使我：

結束禱詞 見常年主日

## 星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

三一，1-15，23

梅瑟的最後遺言

梅瑟繼續用以下的話對全以色列人

說：「我今天已經一百二十歲了，不能再管理人民；而且上主曾對我說：『你不能過這約旦河。』上主你的天主親自要領你過去，親自要由你面前將這些民族消滅，使你佔領他們的土地；按上主所許過的，若蘇厄將要領你們過去。上主對待那些民族，必像以前對待阿摩黎人王息紅和敖格，以及他們的國家一樣，將他們完全消滅。上主必將他們交給你們，你們應依照我吩咐你們的一切命令、對待他們。你們應勇敢堅決，不要害怕，在他們面前也不要畏懼，因為上主你的天主親自與你同行，決不拋棄你，也決不離開你。」然後梅瑟召若蘇厄來，當着全以色列的面對他說：「你要勇敢堅決，因為你應領這人民、進入上主向他們祖先誓許要賜予他們的土地；你應將那地分給他們作為基業。」

上主必親自領導你，與你同在，決不拋棄你，也決不離開你；你不要害怕，也不要膽怯。」

梅瑟寫好這法律，交給抬上主約櫃的肋未子孫祭司，和以色列所有的長老；然後梅瑟吩咐他們說：「每逢七年，就是在在豁免年間的帳棚節期內，當全以色列人來到上主你的天主所選的地方朝拜上主時，你應在全以色列人前、大聲宣讀這法律。你應召集人民，男女老幼，和你城鎮中的外方人，叫他們都聽到，好學習敬畏上主你們的天主，謹遵這法律上的一切話。還不認識這法律的子女，也應使他們聽到，好使他們在你們渡過約旦河去佔領的土地上生活的時候，天天學習敬畏上主你們的天主。」

上主對梅瑟說：「你的死期已近，你

召若蘇厄來，你們一起站在會幕前，我好吩咐他。」於是梅瑟和若蘇厄前去，一起站在會幕前。上主出現在會幕上，在雲柱中，這雲柱停在會幕門口上面。

然後，上主吩咐農的兒子若蘇厄說：「你要勇敢堅決，因為你要領以色列子民進入我發誓許給他們的土地上，我必與你同在。」

對答詠

申三一，23，6；箴三，26

領：你要勇敢堅決，因為上主是你的天主。 答：祂是你的嚮導；祂將與你同在；你不要怕。

領：上主將要護祐你，使你的腳遠離

陷阱。 答：祂是你：

誦讀二 選讀聖若望·費舍殉道主教

聖詠註釋

天主的奇妙化工

天主施行了許多奇蹟和異象，把以色列人從埃及的奴役中解救出來：祂讓他們乾着腳走過紅海。在曠野裏，祂用天上的食糧瑪納和鵪鶉養活他們。祂命水從堅石中流出，給他們解渴。敵人發動戰爭時，祂賞賜他們勝利。祂曾使約旦河水暫時回轉倒流。祂把預許的福地、按他們的支派和親族的數目、分給他們。雖然天主如此疼愛他們，又恩寵有加，他們竟不知報恩，好像完全忘記了這些事。他們背棄了對真主的敬禮，多次犯了崇拜偶像的大罪。

至於我們，「當我們還是教外人的時候，曾被引誘去拜不能出聲的偶像」。祂從外教野的橄欖樹上把我們折下來，除去我們本性的枝條，將我們接在信德的真橄欖樹上，使我們分享它根部的恩寵、和它

津液的豐富營養。最後，「天主並沒有憐惜祂的親子，反而爲了我們衆人把祂交出，作爲獻給天主的馨香祭品，好把我們從一切不法中、救贖出來，並使我們淨化而成爲祂喜悅的子民。」

這一切，都表示祂對我們的喜愛和恩寵；可是我們人却忘恩負義，不但不知恩報愛，不看看天主如何愛我們，反而輕視並侮辱我們的造物主和恩主。天主不斷地對罪人施予的格外仁慈、仍不能感動我們、去依照祂最神聖的誠命、調整我們的生活與行爲。

因此，天主這種偉大的慈愛、我們理應大書特書，傳諸後世，好使將來的基督徒認識天主對我們的慈愛，永不休止的讚頌歌唱。

對答詠

詠六七，27；九五，1

領：你們應在盛會中讚美天主；

答：以色列的子孫，你們應讚美上主。

領：你們應向上主謳唱新歌，普天率土，請歌頌上主。答：以色列：

結束禱詞 見常年主日

## 星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀 三二，48-52，

三四，1-12

梅瑟逝世

上主對梅瑟說：「你到摩阿布去，上這座阿巴陵山，就是面對耶里哥的乃波山上去，觀看我要給以色列子民作產業的客納罕地。你要死在你所上的山上，回到你



本族那裏，像你哥哥亞郎死在曷爾山，回到他本族那裏一樣。因爲你們在親曠野、卡德士的默黎巴水邊，在以色列子民中對我失信，沒有在他們中尊我爲聖；因此，我賜給以色列子民的地方、你只可由對面眺望，却不能進去。」

梅瑟由摩阿布曠野上了乃波山，上到耶里哥對面的丕斯加峯，上主就將全地指給他看：就是由基肋阿得直到丹，納斐塔里和厄弗辣、及默納協全地，直達西海的猶大全境，乃革布和棕櫚城的耶里哥山谷盆地，直到左哈爾。上主對他說：「這就是我對亞巴郎、依撒格和雅格誓許說：我要給你後裔的土地。我讓你親眼看見，但你却不能過去。」上主的僕人梅瑟便死在那裏：按上主所預定的，死在摩阿布地。上主將他葬在摩阿布地，面對貝特培敖爾

的一個山谷內；直到今天沒有人知道埋葬他的地方。梅瑟死時，已一百二十歲；他的眼睛未花，精力也未衰退。以色列子民在摩阿布曠野哀悼了梅瑟三十日。爲梅瑟舉哀的日期滿了，農的兒子若蘇厄，因梅瑟曾按手在他身上，充滿了智慧之神；因此，以色列子民都聽從他，全照上主向梅瑟所吩咐的去作。

以後在以色列中，再沒有興起一位像梅瑟一樣的先知，與上主面對面地來往；至於上主派他在埃及，向法郎，和他的一切臣僕，並向他全地所行的一切神蹟和奇蹟，以及他在全以色列眼前所行的一切大能作爲，和一切令人畏懼的大事，也沒有人能與他相比。

對答詠 若一，14，16，17；德二四，33

頌：聖言成了血肉，寄居在我們中

間，滿溢着恩寵和真理。我們從祂的滿盈中都領受了恩寵，因為法律曾藉梅瑟而傳授， 答：恩寵和真理却是由耶穌基督而來。領：梅瑟命令，將守法當作給予雅格會衆的產業。 答：恩寵和：

誦讀二 選讀教會與現世憲章（18, 22）

### 死亡的奧秘

人生的謎，面對死亡時便更爲深奧，人不僅爲痛苦和肉軀的逐漸解體所折磨，而且更害怕永遠的消逝。人對自身的完全消滅，和最後的結局，表示恐懼和反抗，這實在是出自人心的本能。人在身內所帶着的永生的種子，既然不可能歸復於純物質，便起而反抗死亡。今日科技所做的種種嘗試，雖然很有價值，却不能平息人的憂慮。因爲只是生物性生命的延長，並不

能滿足那深植於人心的對來生的企望。

一切想像力，面對死亡時，都歸失敗；但是受到天主啓示教誨的教會肯定：天主造人是要人在塵世困苦的界限之後、而獲得幸福的結局。且基督信仰教導人說：肉體的死亡——假設人沒有犯罪，本可免除——將被征服：因爲全能而仁慈的救主，將要把人因犯罪而失去的救恩交還給他。天主曾召叫過人，現在仍然召叫人，以其整個的本性與天主性生命完全結合，生活在永不分離的共融中。這便是基督以祂的死亡、把人從死亡中救出而使之復活、所獲致的勝利。有心人關於未來的命運焦慮不安；堅實論證所支持的信德、便爲他提供答案，同時也提供給他與已去世的可愛弟兄們在基督內共融的可能，因爲信德使人希望、他們在天主台前已經獲得

眞生命。

的確，基督徒都有透過考驗與忍受死亡去反抗邪惡的需要和義務；但是一旦他有分於逾越節奧蹟，相似基督的死亡，便因希望所強化，而迎接復活。

這不僅爲基督徒，而且爲所有善意的人們也有效，因爲天主的恩寵以無形的方式、在他們心裏工作。基督既爲衆人而死，並且衆人的最後蒙召只有一個——天主的召叫；我們都該堅信：聖神爲衆人提供參與逾越奧蹟的可能性，其方式只有天主知道。

這便是人的偉大奧秘，它藉基督的啓示昭示給信徒們。痛苦與死亡之謎，藉着基督並在基督內，變得明亮；沒有基督的福音，便使我們困惑。基督復活了，以祂的死亡摧毀了死亡，並賜給我們生命，好

使我們在聖子內成爲天主的義子，並在聖神內高呼道：「阿爸，父啊！」

對答詠 詠二六，1；二二，4

領：上主是我的光明，我的救援，我還畏懼何人？ 答：上主是我生命的保障，我尚害怕何人？

領：縱然我要走過陰森的幽谷，我也不怕凶險，因爲有祿與我同在。

答：上主是……

結束禱詞 見常年主日

## 第四主日 用聖詠集第四週

### 第一晚禱

謝主曲對經：耶穌見到羣衆，便上山；祂的門徒聚到祂面前，祂便開口施教。

結束禱詞 見晨禱

誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

一，1）二，12

保祿與得城教會的關係

保祿和息耳瓦諾及弟茂德、致書給在天主教及主耶穌基督內的得撒洛尼人的教會。祝你們蒙受恩寵與平安！

我們常為你們眾人感謝天主，在祈禱時常記念你們；不斷地在天主和我們的父前、記念你們因信德所作的工作，因愛德所受的勞苦，因盼望我們的主耶穌基督所有的堅忍。天主所愛的弟兄們，我們知道你們是蒙召選的，因為我們把福音傳到你們那裏，不僅在於言語，而且也在於德能和聖神，以及堅固的信心；正如你們也知

道，我們為了你們，在你們中是怎樣為人。你們雖在許多苦難中，却懷着聖神的喜樂接受了聖道，成了效法我們和效法主的人，甚至成了馬其頓和阿哈雅衆信者的模範。因為主的聖道由你們那裏、不僅聲聞於馬其頓和阿哈雅，而且你們對天主的信仰也傳遍了各地，以致不需要我們再說什麼。因為有他們傳述我們的事，說我們怎樣來到了你們那裏，你們怎樣離開偶像而歸依了天主，為事奉永生的真天主，並期待祂的聖子自天降下，就是祂使之從死者中復活，為救我們脫免那要來的震怒的耶穌。

弟兄們，你們自己也知道，我們來到你們那裏，並非沒有效果。你們也知道我們來到之前，曾在斐理伯吃了苦，受了凌辱；可是依靠着我們的天主，我們還有勇

氣，在艱巨的格鬥中，給你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不是出於幻想，也不是出於不誠，也不是在於欺詐；反之，我們是被天主考驗合格而受委託傳福音的人；我們宣講，並不是為取悅於人，而是為取悅那考驗我們心靈的天主。我們從來沒有用過諂媚的話，就如你們所知道的，也沒有託故貪婪，天主可以作證；也沒有向任何人尋求過光榮：沒有向你們，也沒有向別人。我們身為基督的使徒，雖然有權利使人敬重我們，但我們在你們中却成了慈祥的，像撫育孩子的母親。我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，而且也願意將我們的性命交給你們，因為你們是我們所疼愛的。弟兄們，你們應回憶我們的勤勞和辛苦：我們向你們宣講天主的福音時，晝夜工作，免得加給你

們任何人負擔。你們自己和天主都可作證：我們對你們信友會是怎樣的聖善、正義和無可指摘。你們也同樣知道：我們怎樣對待了你們中每一個人，就像父親對待子女一樣：勸勉、鼓勵、忠告你們，使你們為人處世、配得上那召選你們進入祂的國和光榮的天主。

對答詠

得前一，9；三，12，13

領：你們歸依了天主，為事奉永生的真天主，並期待祂的聖子自天降下，就是祂從死者中復活的聖子，答：為救我們脫免那要來的震怒。

領：願主使你們彼此間的愛情，增長滿溢，好堅強你們的心，使你們在我們的主耶穌來臨時，保持聖潔。答：為救我們：

誦讀二 選讀安提約主教聖納爵致斯米

納人書

基督召我們進入祂的王國和榮耀

納爵、別名德福祿，致書與亞細亞的斯米納、天主父和祂愛子耶穌基督的教會，這教會、因天主的仁慈、獲得了一切恩惠，充滿信德和愛德，不缺少任何聖寵，極爲天主所喜愛，並擁有聖化人的力量；謹以純潔無玷的心神和天主的言語、竭誠致候。

我頌揚那賜給你們此種智慧的天主耶穌基督。我觀察到，你們的信德如何堅定不移，你們的肉身和靈魂好像被釘在主耶穌基督的十字架上一樣，並藉基督的血得到穩固不變的愛德，完全堅信我們的主，相信祂按肉軀而論，確實「出自達味的後裔；」但依照天主的旨意和大能，祂却是

天主子，祂確實由童貞女誕生，從若翰手中受洗，「以便履行全部義德。」祂確實在般雀比拉多和分封王黑落德執政時，爲了我們，身體被釘穿透（我們由於祂最可讚頌的苦難而分享效果），以便藉祂的復活，永遠高舉大旗，把聖人和信徒：無論猶太人或外教人，集合在祂的教會、這個奧體內。

祂忍受了這一切，都是爲了我們，爲使我們獲得救恩；祂確實曾受難，祂也確實會復活起來。

我知道，祂在復活後曾與祂的肉身結合，我也相信祂現在仍然如此，當祂來到伯鐸和他的同伴面前時，對他們說：「仔細看看，摸摸我，再看看，我不是沒有肉體的妖怪。」他們立即撫摸了祂，也相信祂是由肉體和靈魂合成的。因此，他們蔑

視死亡，並且戰勝了死亡。祂在復活後，雖然與父神妙的結合在一起，却仍像常人一樣，和他們一起飲食。

親愛的諸位，雖然我知道，你們同樣堅信，我仍要在這些事上勸告你們。

對答詠

迦二，19 \ 20

領：我已死於法律，為能生活於天

主；我現今在肉身內生活，是生

活在對天主子的信仰內。 答：

祂愛了我，且為我捨棄了自己。

領：我已同基督被釘在十字架上了，

所以我生活，已不是我生活，而

是基督在我內生活。 答：祂愛

了：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：羣衆對耶穌的道理感到驚奇

，因為祂講道時，具有權威。

結束禱詞

上主、我們的天主，求祢使我們以兒

女孝愛之情愛祢，以祢聖子博愛的精神愛

人。

第二晚禱

謝主曲對經：羣衆對天主所說的一切，都

感到驚奇。

常年期第四週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

二，13 \ 三，13

保祿與得城人的友誼

弟兄們！我們不斷地感謝天主，因為你們由我們接受了所聽的天主的言語，並沒有把它當作人的言語，而實在當作天主的言語接受了，這言語在你們信者身上發生效力。弟兄們，你們的確像那些在耶穌基督內、在猶太的各天主教會一樣了，因為你們遭受了同族的迫害，正像他們遭受猶太人的迫害一樣；那些猶太人不但殺害了主耶穌和先知們，而且也驅逐了我們；他們不但使天主不悅，而且與全人類為敵，阻止我們向外邦人講道，使他們得救，以致他們時常惡貫滿盈，天主的憤怒終必降到他們身上。

弟兄們！我們被迫暫時離開你們，僅是身體離開，而不是心離開，我們熱切願望及早與你們會面。我們會切願到你們那

裏，我保祿確實一再地願意去，但是撒殫却阻止了我們。當我們的主耶穌來臨時，在祂面前，誰是我們的希望、或喜樂、或足以自豪的冠冕呢？不就是你們嗎？你們的確是我們的光榮和喜樂。

因此，我們不能再等待，就決意獨自留在雅典，而派我們的弟兄和在基督的福音上，作天主僕人的弟茂德前去，為在信德上堅定鼓勵你們，不使任何人在這些困苦中動搖；你們自己原也知道：我們是注定要受苦的，因為我們還在你們那裏的時候，已給你們預言了，我們將遭受磨難；你們看，現在就發生了。因此，我既然不能再忍下去，就派他去探問你們的信德，以免那誘惑者誘惑了你們，而使我們的勞苦白費了。

現在，弟茂德從你們那裏回到我們這



裏，關於你們的信德和愛德，給我們報告了好消息；並說你們時常想念我們，渴望見到我們，就像我們渴望見到你們一樣。因此，弟兄們，我們在一切磨難困苦中，因了你們的信德，由你們獲得了安慰。因爲若是你們在主內站立穩定，我們現在就能活下去。我們爲了你們的原故，在我們的天主前非常喜樂：對這一切喜樂，我們能怎樣感謝，好爲你們稱頌天主呢？我們惟有晝夜懇切祈求，爲能見到你們的面，爲能彌補你們信德的缺陷。但願天主我們的父和我們的主耶穌，鋪平我們到你們那裏去的路。願主使你們彼此間的愛情、和對衆人的愛情增長滿溢，就像我們對你們所有的愛情，好堅固你們的心，使你們在我們的主耶穌同祂的聖衆者來臨時，在天主我們的父前、在聖德上無可指摘。

對答詠

得前三，12，13；

得後二，16（17

領：願主使你們彼此間的愛情、和對

衆人的愛情，增長滿溢， 答：

好堅固你們的心，常保持聖潔。

領：我要親自安慰你們的心靈，

答：好堅固：

誦讀一 博阿甸主教聖怡樂聖詠註釋

信衆一心一德

「請看，弟兄們同居共處，多麼美好，多麼快樂！」弟兄們同居共處，是美好而幸福的，因爲他們同居共處時，就是聚集在教會的團體內：他們互稱弟兄，因爲他們一心一德，因愛德而和睦無間。

使徒們第一次講道時，我們便讀到這是第一條誡命，說道：「信衆一心一意。」天主的子民在同一個父下都是兄弟；在同

一聖神下是一體；同心合意進入同一房屋；在同一個元首下，成爲一個身體的肢體。

弟兄們同居共處，是美好而快樂的。

先知用比喻描述這美好和快樂，「它好像珍貴的油，從亞郎的頭上，流到他鬚鬚上，流到他的衣領上。」這油是用香料合成的，亞郎受傅而成爲祭司。天主樂意首先以傅油祝聖人成爲祭司；然後我們的主基督、也以不可見的方式被祂的同伴所傅油。這傅油不是物質的，不是像用獸角給君王傅油，而是用「喜樂的油」。此外，亞郎在傅油後、按照法律，就被稱爲「受傅者」。

當這油被倒出時，它能滌除心中的污穢，同樣，藉着愛德的傅油，我們好像向天主散發和睦的芬芳，正如保祿使徒所

說：「我們是基督的馨香。」又如亞郎受傅爲第一位祭司，悅樂天主，同樣，弟兄們同居共處也是美好而快樂的。

這珍貴的油從亞郎的頭上、流到他的鬚鬚上。而鬚鬚是壯年人的裝飾品。因爲我們在基督內不該是小孩子；我們只該如同所記載的：「在惡事上作小孩子，而不要在思想上作小孩子。」保祿使徒稱所有的外教人爲小孩子，因爲他們不能吃硬的食物，仍需要哺乳，他說：「我給你們奶喝，不是硬的食物，因爲那時你們還不能吃，就是現在還是不能吃。」

對答詠

羅十二，5；弗四，7；

格前十二，13

領：我們衆人在基督內，成爲一個身體，我們每個人，互爲肢體。

答：但我們每個人是按基督所賜

予的尺度，領受恩寵。

領：我們衆人，都在一個聖神內受洗而成爲一個身體，又都爲一個聖神所潤澤。 答：但我們：

結束禱詞 見常年主日

## 星期二

### 誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

四，1 } 18

#### 修德成聖並盼望復活

弟兄們，我們在主耶穌內還請求並勸勉你們：你們既由我們學會了應怎樣行事，以中悅天主，你們就該怎樣行事，還要更向前邁進。你們原來知道：我們因主耶穌給了你們什麼命令。天主的旨意就是

要你們成聖，要你們戒絕邪淫，要你們每一個人明瞭，應以聖潔和敬意持守自己的肉體，不要放縱邪淫之情，像那些不認識天主的外邦人一樣；在這樣的事上，不要侵犯損害弟兄，因爲主對這一切是要報復的，就如我們先前已說過，已證明過的，因爲天主召叫我們不是爲不潔，而是爲成聖。所以凡輕視這誠命的，不是輕視人，而是輕視那將自己的聖神賦於你們身上的天主。

關於弟兄的友愛，不需要給你們寫什麼，因爲你們自己由天主受了彼此相愛的教訓。你們對全馬其頓的衆弟兄原已實行了這事；不過，弟兄們，我們勸你們更向前邁進。你們要以過安定的生活，專務己業，親手勞作爲光榮，就如我們所吩咐過你們的，好使你們在外人前來往時有光

采，不仰仗任何人。

弟兄們，關於亡者，我們不願意你們不知道，以免你們憂傷，像其他沒有望德的人一樣，因為我們若是信耶穌死了，也復活了，同樣也必信天主主要領那些死於耶穌內的人同祂一起來。我們照主的話告訴你們這件事：我們這些活着存留到主來臨時的人，決不會在已死的人以前。因為在信號發出時，在總領天使吶喊和天主的號聲響起時，主要親自由天降來，那些死於基督內的人先要復活，然後我們這些活着還存留在世的人，同時與他們一起要被提到雲彩上，到空中迎接主：這樣，我們就時常同主在一起。因此，你們要常用這些話彼此安慰。

對答詠

得前四，15；谷十三，27；

參閱瑪二四，31

領：在信號發出時，在總領天使吶喊

和天主的號聲響起時，主要親自由天降來； 答：祂要從四面八方，從天涯海角，召集祂自己的人。

領：當人子來臨時，要派祂的天使，吹起號角。 答：祂要從：

誦讀二 選讀聖宜仁主教駁斥異端書

復活的初果在基督身內

天主聖言成了人，天主子成爲人子，是因爲這緣故：使人與天主聖言結合並被天主接受作祂的義子。

除非我們先成爲不朽和永生的，怎能與不朽和永生相結合？同樣，只有可朽被不朽所吞滅，必死的被不死的所吞滅，才能使我們被天主接受作祂的義子義女。

因此，我們的主是天主子，也是聖父

生活的聖言，同時又是人子，因為祂從瑪利亞誕生，而瑪利亞由人而生，是人類的一分子，這樣，祂就成了人子。

因此，上主自己給了我們地下和天上的一個標誌——這是人所沒有要求過的標誌。人從未希望過童女懷孕並生子，雖然她是一位童女；也從未想到她所生的便是與我們同在的天主；祂下降此世，為尋找亡羊——即祂自己所塑造的人——；祂升入天廷，把所找到的人獻給聖父，並托付給祂。祂自己成爲人復活的初果，正如頭從死者中復活了，同樣，身體的其他部份也要復活。每個活人受完因抗命而該受的罰後，將要復活，每一肢體在身體中各有其適宜的部位，藉着關節、韌帶而結合一起，因天主的助祐，而強壯起來。在聖父家裏有許多住處，因爲身體有許多肢體。

人跌倒時，天主大發慈悲：因爲祂預見人將因聖言而獲得勝利。因爲大能在軟弱中才能充分發揮，因此而顯示出天主的慈悲和偉大的德能。

對答詠

格前十五，20，22，21

領：基督從死者中實在復活了，做了死者的初果。 答：就如在亞當內，衆人都死了；同樣，衆人在基督內，也都要復活。

領：死亡既因一人而來，死者的復活，也因一人而來。 答：就如在：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

## 誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

五，1-28

## 光明之子的生活

弟兄們，關於那時候與日期，不需要給你們寫什麼。你們已清楚知道：主的日子要像夜間的賊一樣來到。人正在說：「平安無事」時，滅亡會突然來到他們身上，就像痛苦來到孕婦身上一樣，決逃脫不了。但是你們，弟兄們，你們不是在黑暗中，以致那日子像賊一樣襲擊你們；你們衆人都是光明之子和白晝之子；我們不屬於黑夜，也不屬於黑暗。所以我們不要像其他的人一樣貪睡，却當醒寤謹慎，因為睡覺的人是在夜間睡，喝醉的人是在夜間喝醉；但是我們既屬於白晝的，便應當清醒，披上信德和愛德作胸甲，戴上得救的望德作頭盔，因為天主沒有注定了我們

為洩怒，而是藉我們的主耶穌基督獲得拯救，祂為我們死了，為使我們無論醒着或睡眠，都同祂一起生活。因此，你們應互相安慰，彼此建樹，就如你們所作的。

弟兄們，我們還請求你們尊敬那些在你們中間勞苦，在主內管理你們和勸誡你們的人，為了他們的工作，你們更應本着愛，而重視他們；你們要彼此平安相處。弟兄們，我們還勸勉你們：要警戒閑蕩的，寬慰怯懦的，扶持軟弱的，容忍一切人！要小心：人對人不要以惡報惡，却要時常彼此勉勵，互相善待，且善待一切人。應當歡樂，不斷祈禱，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。不要消滅神恩，不要輕視先知之恩；但應當考驗一切，好的，應保持；各種壞的，要遠避。

願賜平安的天主親自完全聖化你們，將你們整個的神魂、靈魂和肉身，在我們的主耶穌基督來臨時，保持的無瑕可指；那召你們的是信實的，祂必成就這一切。

弟兄們，你們也要為我們祈禱。你們要以聖吻問候所有的弟兄。我因主吩咐你們，向衆弟兄朗誦這封書信。願我們的主耶穌基督的恩寵與你們同在！

對答詠

得前五，9；哥一，13

領：天主沒有注定我們忍受震怒，而是要我們藉主耶穌基督獲得救援，答：祂為我們而死，好使我們同祂一起生活。

領：天主把我們從黑暗的權勢中救出，而移到祂愛子的國土。

答：祂為我：

分辨神類的藝術得自心靈的品嘗。真知識的光，使人能毫無錯誤地分辨善惡，因為這時候那義德之路便引導人靈趨向義德之日的義德之路、帶領他進入知識的無限光明境界，因為此後，他將滿懷信賴的追求愛德。

那些戰鬥的人，常該保持心靈的平靜；這樣心靈才能分辨紛至沓來的思想；把好的和來自天主的放在記憶的寶庫裏，把壞的和來自魔鬼的、從這天然的水庫中完全摒除。大海平靜時，漁夫能夠清澈的看見海底，幾乎任何魚都不能躲過漁夫的視線。然而當海受到狂風激盪時，那在風平浪靜時清楚看到的魚類，便被遮蓋在洶湧的波濤裏了。這樣一來，佈置羅網而捕魚的技巧，便毫無用途了。

然而，淨化心靈祇是屬於聖神的事，

誦讀一

選讀狄亞鐸主教論全德

因為除非那位強者來到，並制服強盜，便總不能奪回戰利品，因此要竭盡全力，特別利用心靈的平靜，為聖神準備安息之所，好使我們時常在我們內擁有閃耀的知識之光；因為如果這光在我們的心靈深處常照射不熄，不僅魔鬼的粗俗而陰險的暗示得以揭露；而且，魔鬼被這神聖而榮耀的光所羞辱，便大為削弱。

因此使徒保祿說：「不要熄滅聖神」，這是說：你們不要因你們的惡行和邪念而使聖神難過，以免祂停止以祂的光明保護你們。因為天主聖神是永遠的和賦與生命的，不能熄滅；或更好說，祂的難過，就是說祂的離去，便把心靈棄置在黑暗中，並被黑暗所包圍。

內心的品嘗便是正確的分辨事物。正像我們身體上的味覺，我們正常利用時，

便能毫無錯誤的嘗出好的和壞的食物，分辨出美味而貪求；同樣，我們的心靈，如果十分健全，不為許多世事虛幻所動，也能充分感到天主的安慰，心靈藉着愛德的行為，能保存這滋味，永不忘懷，無錯誤地分辨出什麼是最好的，如同保祿使徒說的：「我所祈求的是你們的愛德，在知識和各樣見識上，日益增長，而使你們辨別什麼是最好的。」

對答詠

多四，20；一四，10 } 11

領：你要時時讚美天主，並要求祂指引你的道路。 答：使你的前途與計劃順遂。

領：你要用信實，用你的全力去做祂喜悅的事情。 答：使你的：

結束禱詞 見常年主日



## 星期四

### 誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人後書

一，1-12

### 問候與感恩

保祿和息耳瓦諾及弟茂德，致書給在天主我們的父及主耶穌基督內的得撒洛尼人的教會。願天主父與主耶穌基督賜給你們恩寵與平安！

弟兄們，我們常該為你們感謝天主，這真是適宜的，因為你們的信德大有進步，你們衆人之間彼此的愛德更爲增進，以致我們可在天主的各教會中誇獎你們。因為你們在所受的一切迫害和磨難中，仍保持了堅忍和信德。這正是天主公義審判

的明證，好使你們堪得天主的國，你們也正是爲了這國纔受了苦難。天主既然是公義的，必要以苦難報復難爲你們的人，却賞你們受難爲的人，同我們一起安寧；主耶穌由天上偕同祂大能的天使顯現時，要在烈焰中報復那些不認識天主，和不聽從我們的主耶穌福音的人。這些人要受永遠喪亡之罰，遠離主的面，遠離祂威能的光榮。當祂那一天降來的時候，要在祂的聖徒身上受光榮，在一切信衆身上受讚美。你們也在其中，因為你們確信了我們的證言。因此，我們也爲你們祈禱，求我們的天主使你們相稱祂的召叫；求祂以德能，成全你們各種樂意向善的心，和信德的行爲，好使我們的主耶穌基督的名字、在你們內受光榮，你們也在祂內，賴我們的天主和主耶穌基督的恩寵受光榮。

對答詠

得後一，10；詠一四四，13

領：當基督降來時，要在祂的聖徒身上受光榮。 答：在一切信衆身上受讚美。

領：上主對祂的一切諾言，忠信不欺；對祂所造的萬物，聖善無比。

答：在一切：

誦讀二 選讀耶京主教聖啓祿要理書

卽便在迫害時，十字架該是你的

喜悅

誠然，公教會以基督的每一個行動爲光榮，但十字架是它最大的榮耀。保祿使徒深明此理說道：「我只以我們的主耶穌基督的十字架而誇耀。」

的確這是令人驚奇的事：一個天生的瞎子在西洛池看到光明。但是這和全世界的瞎子比起來，算得什麼呢？偉大而超越

本性的事，便是拉匝祿第四天復活了；但是這恩寵只及於一人；這與全世界因罪而死的人比起來，又算什麼呢？另一奇事是，用五個餅使五千人吃飽；但這與全世界因愚昧無知而飢餓的人，又算什麼呢？更令人稱奇的是：一個被魔鬼捆綁了十八年之久的婦人被解放；可是這對我們這些曾被罪惡的枷鎖所束縛的人，又算得什麼呢？

可是，十字架的榮耀、光照了所有會因愚昧無知、而失明的人；解放了所有被罪惡所束縛過的囚犯，並救贖了普世人類。

那麼，我們不該以救主的十字架爲恥，要因它而誇耀。固然「十字架」的訊息，「對猶太人來說，是絆腳石，對外教人來說，是愚妄」；但對我們來說，却是

救援。是的，十字架，「對那些喪亡的人們來說是愚妄；但對我們得救的人來說，却是天主的大能」。因為那為我們而死的，不是單純的人，而是天主子，成了人的天主。

依照梅瑟的命令，那被宰殺的羔羊，曾使毀滅者遠離；「除免世罪的天主羔羊」，不是更能把人從罪惡中解救出來嗎？那無靈之羊的血，能夠救人；天主獨子的聖血，豈不更能救人嗎？

祂捨命不是被迫，也不是因暴力而被殺死，而是自願。請聽祂說什麼：「我有權捨棄生命；我也有權取回它來。」所以祂由於自由的選擇、來受苦難，因這傑出的行為而高興，因榮冠而欣喜，因人類的得救而鼓舞：祂不以十字架為恥，因為十字架能拯救世界。因為那受難的不是一個

卑微的人，而是成了人的天主，並為獲得服從的報酬而努力。

十字架不僅在太平時期該是你的喜樂，而且在受迫害時，你也該對它有信心；你不可在太平時期做耶穌的朋友，而在戰爭時成為祂的敵人。現在你接受罪赦，和精神君王豐富的恩惠，當戰爭發生時，你要為你的君王奮勇作戰。

耶穌從未犯罪，却為你而被釘在十字架上，你不是也應為了那位替你被釘的而被釘在十字架上嗎？你並非施恩，因為你先受了恩，而是在報恩，向在加爾瓦略山上為你而被釘的那一位償還欠債。

對答詠

格前一，18，23

領：原來十字架的道理對喪亡的人來說，是愚妄，答：對我們得救的人來說，却是天主的大能。

領：我們所宣講的，却是被釘在十字架上的基督。這為猶太人固然是絆腳石，為外邦人是愚妄。

答：對我們：

結束禱詞 見常年主日

## 星期五

### 誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人後書

二，1-17

### 主的日子

弟兄們，關於我們的主耶穌基督的來臨，和我們聚集到祂面前的事，我們請求你們，不要因着什麼神恩，或什麼言論，或什麼似乎出於我們的書信，好像說主的日子迫近了，就迅速失去理智，驚慌失

措。不要讓人用任何方法欺騙你們，因為在那日子來臨前，必有背叛之事，那無法無天的人，即喪亡之子必先出現。他就是那敵對者，他高舉自己在各種稱為神或受崇拜者以上，以致要坐在天主的殿中，宣布自己是神。你們不記得我還在你們那裏時，給你們說過這些事嗎？你們也知道現今那制止他到預定的時候纔出現的是什麼。罪惡的陰謀已經在活動，只待這制止者一由中間除去，那時，那無法無天的人就要出現，主耶穌要以自己口中的氣息將他殺死，且以自己來臨的顯現把他消滅。那人來到，依靠撒彈的力量，具有各種德能，行欺騙人的奇蹟異事，並以各種邪惡的騙術，煽惑那些喪亡的人，因為他們沒有接受愛慕真理之心，以獲得拯救。因此，天主使一種錯誤的信念在他們身上運

行，使他們相信荒謬，爲使一切不信真理而喜歡違法的人都被定罪。

主所愛的弟兄們！我們應該時常爲你們感謝天主，因爲天主從起初就揀選了你們，藉聖神的祝聖和信從真理而得到拯救。因此，祂也藉着我們宣講的福音召叫了你們，爲獲得我們的主耶穌基督的光榮。所以，弟兄們，你們要站立穩定，要堅持你們或由我們的言論，或由我們的書信所學得的傳授。願我們的主耶穌基督，和那愛我們、並開恩將永遠的安慰和美好的希望、賜與我們的父天主、鼓勵你們的心，並在各種善工善言上、堅定你們。

對答詠

瑪二四，30；得後二，8

領：人子的標記將顯現在空中。

答：人們將看見人子帶着大能和

威嚴來臨。

領：那時那個無法無天者將要出現；

主耶穌要以祂口中的氣息將他殺

死。 答：人們將……

誦讀一

選讀第四世紀作者講道詞

為使你們充滿基督的一切富裕

那些堪當成爲天主義子，並由聖神自上而重生的人，以及那些擁有那光照並再造他們的基督的人，都被聖神以各種不同的方式所引導；聖寵在他們心中以無形的方式並在心靈的安和中領導他們。

有時候，他們爲了人類而悲傷哀嘆，並爲全人類祈禱，他們流淚痛哭，心中燃燒著對人類的神愛。

有時候，他們因聖神所灼熱，而歡欣鼓舞並熱切愛人，若是可能，把所有的人，無論好壞，都擁抱在懷裏。

有時候，他們由於心神謙卑，自視在

衆人以下，認爲自己是最卑劣和最微末的。

有時候，聖神使他們享受莫可名言的喜樂。

有時候，他們好像一位勇士：身佩君王的全副武裝，而去作戰，勇敢的攻打敵人，並戰勝他們。同樣，度神修生活的人、拿起聖神的天上武器，攻擊仇敵，和他們交戰，並使仇敵都屈服在他的腳下。

有時候，靈魂安息在最深沉的靜默、寧靜與安和中，享受獨有的神樂和不可言宣的安息，並生活在最佳的境界中。

有時候，靈魂受到聖寵的訓誨，而獲得超乎言語的明達和智慧，以及聖神不可探測的知識，了解那口舌所不能描述的事理。

有時候，他又像其他任何人一樣。聖寵在他們內，發生作用，千變萬化，而以

不同的方式、領導每一個靈魂，按天主的聖意改造他們；並以各種方式來磨煉他們，好使他們在天父面前、完美純潔、無可指摘。

所以，我們要祈求天主，以熱愛和切望祈求祂：恩賜我們聖神的天上聖寵；好使聖神指引我們，領導我們承行天主的一切聖意；並以各種安靜的方式，振作我們；賴聖神的助祐和聖寵的化工和推動，使我們堪當抵達基督的圓滿境界；一如保祿使徒所說的：「爲使你們充滿基督的一切富裕。」

對答詠

若壹二，20，27；岳二，23

領：你們由那位聖者領受了傅油，而且你們由祂所領取的傅油，常存留在你們內。 答：你們不需要誰教訓你們，因爲祂的傅油、教

訓你們一切。

領：你們要在上主、你們的天主內，  
踴躍歡騰，因為祂給了我們公義  
的教訓。 答：你們不：

結束禱詞 見常年主日

## 星期六

### 誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人後書

三，1-18

### 勸言與忠告

弟兄們，請為我們祈禱，好使主的聖  
道、也像在你們那裏一樣、順利傳開，並  
得到光榮；也使我們脫離不講理的惡人，  
因為不是人人都有信德。主是忠信的，祂  
必堅固你們，保護你們脫免凶惡。我們在

主內信賴你們；你們既然現今實行了我們  
所吩咐的，將來也必實行。願主指引你們  
的心去愛天主，並學習基督的堅忍。

弟兄們，我們還因我們的主耶穌基督  
的名吩咐你們，要遠離一切游手好閒，或  
不按那得自我們的傳授而生活的弟兄。你  
們自己原來知道該怎樣效法我們，因為我  
們在你們中間沒有閑散過，也沒有白吃過  
人的飯，而是晝夜辛苦勤勞地操作，免得  
加重你們任何人的負擔。這不是因為我們  
沒有權利，而是為以身作則，給你們立榜  
樣，使你們效法我們；並且當我們在你們  
那裏的時候，早已吩咐過你們：誰若不肯  
工作，就不該吃飯，因為我們聽說，你們  
中間有些人游手好閒，什麼也不做，却好  
管閑事。我們因主耶穌基督吩咐這樣的  
人，並勸勉他們安靜工作，吃自己的飯。

至於你們，弟兄們，行善總不可懈怠。但是如果有人不聽從我們書信上的話，應把這人記下來，不要與他交際來往，好使他慚愧；可是不要把他當做仇敵看待，却要像弟兄般的規勸他。

願平安的主，時時處處親自賜給你們平安！願主與你們衆人同在！

我保祿親筆問候，這是我每封信的記號；這是我的筆跡。願我們的主耶穌基督的恩寵與你們衆人同在！

對答詠

參閱得前二，13；

弗一，13

領：當你們領受天主的聖道時，

答：不要以爲是人的道，而要以爲這確實是天主的道。

領：你們聽取了真理之言，你們得救

的福音。 答：不要以：

誦讀一

選讀梵二「論教會在現代世界

牧職憲章」(35-36)

論人的活動

人的活動出自人，便以人爲依歸。人工作時，不僅使事物和社會改觀，而且也發展自己。他學習許多事物，發展自身的各種能力，出乎自我並超越自我。這種進步，如果正確的加以了解，其價值遠勝過所能聚斂的身外之財。人的價值更在於他是什麼，而不在於他有什麼。

同樣，人們爲了獲得更大的正義、更廣闊的友愛、以及更合乎人性的社會環境等、所做的一切，比各種科技的進步更有價值。因爲這些進步可能供給人類進步的原料，只靠它們的本身，並不能導致人類的進步。

因此，人類活動的準則便是：它該依



照天主的計畫和旨意、符合人類的真正福利，並使每一個人或社會中的每一分子、都能追求並完成他們的整個使命。

然而，似乎有許多我們同時代的人恐懼：人類的活動與宗教較為密切的聯繫，將有礙於人類的、社會的或科學的獨立自主。如果世物的獨立自由是指受造物和社會本身固有的定律和價值，應被人逐漸發現、利用並組織，那麼要求獨立自主，便是合理的：這不僅是我們現代人的要求，而且也是造物主的旨意。萬物由於其被創造的本質，便具有本身的固定性、真和美，以及其固有的定律和秩序。這一切、人都該加以尊重，一如他承認各門科學和技術都有固有的方法。

某些態度不能不令人慨嘆，有時在教友間也不乏人！由於對正確的科學獨立了

解不夠清晰，因而掀起了衝突和爭辯，致使許多人誤解信仰與科學是水火不相容的。

但是，如果「世物的獨立自主」是指受造物不隸屬於天主，而且人能利用萬物，好像與造物主無關，那麼凡信天主的人，不能不感到這種意見是多麼錯謬。因為受造物若沒有造物主，便歸於烏有。

對答詠

申二，7；八，5

領：上主你的天主，降福了你所作的一切，護衛着你經過了這遼闊的原野。 答：上主你的天主常與你同在，使你一無所缺。

領：正如人管教自己的兒子，同樣，上主你的天主也管教你。

答：上主你：

結束禱詞 常年主日

## 第五主日

用聖詠集第一週

### 第一晚禱

謝主曲對經：你們是世界的  
光，你們的光應在人前照耀，  
好讓他們看到你們的善行，  
而光榮你們的在天之父。

結束禱詞 見晨禱

### 誦讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

一， 1 } 12

保祿所傳的福音

我保祿使徒——我蒙召為使徒，並非由於人，也並非藉着人，而是由於耶穌基

督和使祂由死者中復活的天主父——我和同我在一起的眾弟兄，致書給迦拉達眾教會：願天主、我們的父及主耶穌基督賜與你們恩寵與平安！這基督按照天主我們父的旨意，為我們的罪惡捨棄了自己，為救我們脫離此邪惡的世代。願光榮歸於天主，至於無窮之世！阿們。

我真奇怪，你們竟這樣快離開了那以基督的恩寵召叫你們的天主，而歸向了另一福音；其實，並沒有別的祝福，只是有一些人擾亂你們，企圖改變基督的祝福而已。但是，無論誰，即使是我們，或是從天上降下的一位天使，若給你們宣講的福音，與我們給你們所宣講的福音不同，當受詛咒。我們以前說過，如今我再說：誰若給你們宣講福音與你們所接受的不同，當受詛咒。那麼，我如今是討人的喜愛，

或是討天主的喜愛呢？難道我是追求人的歡心嗎？如果我還求人的歡心，我就不是基督的僕役。

弟兄們，我告訴你們；我所宣講的福音，並不是由人而來的，因為，我不是由人得來的，也不是由人學來的，而是由耶穌基督的啓示得來的。

對答詠

迦一，3 ； 4，10

領：願我們的主耶穌基督賜給你們恩寵及平安。 答：祂為我們的罪，捨棄了自己。

領：如果我還求人的歡心，我就不  
是基督的僕役。 答：祂為我：

誦讀二 選讀聖思定主教：迦拉達書註釋

我們應了解天主的聖寵

保祿使徒致書與迦拉達人的目的、是要他們了解天主賜給的聖寵，使他們不再

屬於法律權下。當福音的聖寵傳報給他們時，仍有一些割禮中的人，雖名為基督徒，却尚未明白聖寵的本身價值，而仍願處於法律的重擔之下。這法律是天主加給那些不為義德、而為罪惡做奴隸的人；就是說，天主為那些不義的人、制定公義的法律，是為彰顯而不是為了消除他們的罪惡。因為消除罪惡，非由那藉愛德而活動的信德的聖寵不可。迦拉達人已獲得了這恩寵，却仍願處於法律的重擔之下；他們認為，若不受割損禮，不遵守猶太人的其他禮規，福音對他們便毫無益處。

因此，迦拉達人開始懷疑向他們宣講福音的保祿使徒，因為他沒有像其他使徒們一樣強迫外邦人猶太化。因為伯鐸使徒，曾對這些割禮派的人們讓步；他假裝承認：外邦人若不承受法律的擔子，福音

爲他們便毫無益處。對於僞裝一事，保祿在本書信內提起：他曾提醒過伯鐸。同樣的問題，在保祿致羅馬人書中也曾提起過；但是似乎不同：保祿解決了他們的問題，調解了猶太人與信主的外邦人之間的爭執。

但在這封信裏，是寫給那些迦拉達人，他們被來自猶太人中某些人的權威所困擾，強迫他們遵守法律；他們開始信從那些猶太人，並以爲保祿使徒沒有講真理，因爲他不願外邦人受割禮。因此，保祿就這樣開始寫說：「我很驚奇，你們竟這麼快就離開了以基督的恩寵召叫你們的那一位，而歸向別的福音。」

因此，保祿在這開場白裏，簡單地提出這問題的重點。他在問候詞中說：「我保祿蒙召爲使徒，不是由於人，也不是藉

着人。」在其他書信中從來沒有過這種詞句；他願意在此清楚指出：那些懷疑他的人們不是由於天主，而是由於人；並且就爲福音作證的權威而論，他與其他使徒是平等的；因爲他意識到：他蒙召爲使徒，不是由於人，也不是藉着人，而是由於耶穌基督和天主父。

對答詠

迦三，24-25，23

領：法律就成了我們的啓蒙師，領我們歸於基督，好使我們由於信而成義。 答：但信的時代一到，我們就不再處於啓蒙師權下了。

領：在信的時代尙未來到之前，我們都被禁錮在法律的監守之下，以期待信的出現。 答：但信：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：破曉時耶穌起身，出去到曠

野的地方祈禱。

誦 讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

一，13 二，10

結束禱詞

仁慈的天主，求祢垂顧祢的子民；祢的恩寵既是人類唯一的希望，求祢時時保佑我們。

第二晚禱

謝主曲對經：師傅，我們一夜勞苦，毫無所獲；但我聽從祢的話再度撒網。

保祿的蒙召和使徒任務

弟兄們：你們聽說過，我從前在猶太教中的行動：我怎樣激烈地迫害過天主的教會，竭力想把它消滅；我在猶太教中比我本族許多同年的人更為激進，對我祖先的傳授更富於熱忱。但是，從母胎中已選拔我、以恩寵召叫我的天主，却決意將祂的聖子啓示給我，使我在異民中傳揚祂。我當時沒有和任何人商量，也沒有上耶路撒冷去見那些比我先作使徒的人，我立即去了阿剌伯，然後又回到了大馬士革。過了三年，我纔上耶路撒冷去拜見刻法，在他那裏逗留了十五天，除了主的兄弟雅

常年期第五週

星期一

格，我沒有看見別的使徒。我給你們寫的都是真的，我在天主前作證，我決沒有說謊。此後，我往敘利亞和基里基雅一帶地方去了。那時，猶太境內屬於基督的各教會，都沒有見過我的面；只是聽說過：「那曾經迫害我們的，現在竟然傳揚他曾經想消滅的信仰了。」他們就爲了我而光榮天主。

過了十四年，我同巴爾納伯再次上路撒冷去，還帶了弟鐸同去。我是受了啓示而上去的；我在那裏向他們陳述了我在異民中間所講的福音，和私下向那些有聲望的人陳述過，免得我從前和現在都白跑了。但是，連跟我同行的弟鐸，雖然是希臘人，也沒有人強迫他受割損，因爲，有些潛入的假弟兄，曾要他受割損；這些人潛入了教會，是爲窺探我們在基督耶穌內

所享有的自由，好使我們再成爲奴隸；可是對他們，我們連片刻也沒有讓步屈服，爲使福音的真理在你們中保持不變。至於那些所謂有聲望的人——不論他們以前是何等人物，與我毫不相干；天主決不以貌取人——那些有聲望的人，也沒有另外吩咐我什麼；反而他們看出來，我是受了委託，向未受割損的人、宣傳福音，就像伯鐸被委派向受割損的人宣傳福音一樣；因爲，那叫伯鐸爲受割損的人致力盡使徒之職的，也叫我爲外邦人致力盡使徒之職。所以，他們一認清了所賦與我的恩寵，那稱爲柱石的雅格、刻法和若望，就與我和巴爾納伯握手，表示通力合作，叫我們往外邦人那裏去，而他們却往受割損的人那裏去。他們只要我們懷念窮人；對這一點我也曾全力以赴。

領：我因天主的恩寵，成爲今天的我。

答：天主所賜予的恩寵，沒有落空，常存留在我內。

領：那使伯鐸爲受割損的人致力盡使徒之職的，也使我爲外邦人致力盡使徒之職。 答：天主所：

## 誦讀二 選讀聖文德主教「短話」

從對基督的認識中，生出對全部聖經的了解

聖經不是出自人的探索，而是出自天主的啓示。這啓示「出自光明之父，天上地上所有的家族都由祂而命名」。父藉祂的子耶穌基督、將聖神傾注給我們；祂藉聖神、按自己的意願分配並分施信德給每一個人；「基督藉信德便居住在我們心內」。這樣我們認識了耶穌基督，從這

種認識、就像從泉源中湧出全部聖經的力量和對聖經的了解。因此，誰若對於耶穌基督沒有天賦的信德，作爲了解全部聖經的光明與入門基礎，便絕不可能了解聖經。因爲這是全部聖經的明燈，門戶和基礎。只要我們遠離吾主在世作客，我們就需要信德，因爲信德是一切超性光明的穩定基礎，指路燈光，並領我們進入其中的門戶。此外，我們也該按信德的尺度、衡量天主賦予我們的智慧，以免有人「自視太高；並應按照天主分給各人信德的大小，適度的衡量自己。」

閱讀聖經的結局或果實，不是普通的，而是圓滿的永福。在聖經內有永生的話；這些話不僅是爲使我們信仰，也使我們獲得永生；我們將要在永生中看見並愛慕天主，我們的一切欲望也將完全滿足。

到了那個時候，我們將會知道「基督的愛是遠超人所能理解的」；我們也將「充滿天主的一切富裕」。按使徒以上所說的話，聖經指引我們進入這「一切富裕」的境地。因此我們該以這目的和意向去研讀教授並聆聽聖經。

如果我們願意遵循聖經的真正途徑而到達這個成果，就該從起點開始：就是說：我們要懷着真實的信心、趨向光明的聖父；要虛心屈膝祈求祂藉着祂的聖子、在聖神內、賜予我們對耶穌基督的眞知識；此外更求祂賜予我們對耶穌的眞愛。這樣我們既已認識並愛慕基督、且在信德與愛德上紮建基後，便會領悟聖經是「怎樣的廣、寬、高、深」。經由這種知識、我們終能抵達對至聖聖三的圓滿認識與眞愛。這就是衆聖人所嚮往的；也是一切眞

和善的歸宿和圓滿。  
對答詠

路二四，27，25

領：耶穌從梅瑟以及所有的先知開始， 答：把全部經書論及祂的話，都給他們解釋了。

領：無知的人哪！爲信先知們所說的一切話，你們的心、竟然這般遲

鈍！ 答：把全部：

結束禱詞 見常年主日

## 星期二

### 誦 讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

二，11 } 三，14

義人因信德而生活

弟兄們：當刻法來到安提約時，我當



面反對了他，因為他有可責備的地方。從雅格那裏的一些人還未來到以前，他慣常和外邦人一起吃飯；可是他們一來到了，他因為怕那些受割損的人，就退避了，自己躲開。其餘的猶太人也都跟他一起裝假，以致連巴爾納伯也受了他們的影響而裝假。我一見他們的行為不合福音的真理，就當着衆人對刻法說：「你是猶太人，竟按照外邦人的方式，而不按照猶太人的方式生活，你怎麼敢強迫外邦人猶太化呢？」我們生來是猶太人，而不是出於外邦民族的罪人；可是我們知道：人成義不是由於遵行法律，而只是因為信耶穌基督，所以我們也信從了基督耶穌，為能由於信基督，而不由於遵行法律成義，因為由於遵守法律，任何人都不得成義。如果我們在基督內尋求成義的人，仍如他們一

樣被視為罪人，那麼，基督豈不是成了支持罪惡的人了嗎？絕對不是，如果我把我所拆毀的再修建起來，我就證明我是個罪犯。其實，我已由於法律而死於法律了，為能生活於天主；我已同基督被釘在十字架上了，所以，我生活已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是因為信天主子而生活；祂愛了我，並為我捨棄了自己。我決不願使天主的恩寵無效，因為，如果成義是賴着法律，那麼，基督就白白地死了。

無知的迦拉達人哪！被釘在十字架上的耶穌基督，已活現地擺在你們眼前，誰又迷惑了你們呢？我只願向你們問這一點：你們領受了聖神，是由於遵行法律呢，還是由於聽信福音呢？你們竟這樣無知嗎？你們既以聖神開始了，如今又願以

肉身結束嗎？你們竟白白受了這麼多的苦嗎？果然是白白地嗎？天主賜與你們聖神，並在你們中間施展了奇蹟，是因為你們遵行法律呢，還是因為你們聽信福音呢？「亞巴郎信了天主，天主就以此算為他的正義。」因此你們該知道：具有信德的人，纔是亞巴郎的子孫。聖經預見天主將使異民憑信德而成義，就向亞巴郎預報福音說：「萬民都要因你獲得祝福。」可見那些具有信德的人、與有信德的亞巴郎同蒙祝福。

反之，凡是依恃遵行法律的，都應受咒罵，因為經上記載說：「凡不持守律書上所記載的一切，而依照遵行的，是可咒罵的。」所以很明顯的，沒有一個人能憑法律在天主前成義，因為經上說：「義人因信德而生活。」但是法律並非以信德為

本，只說：「遵行法令的，必因此獲得生命。」但是基督由法律的咒罵中贖出了我們，為我們成了可咒罵的，因為經上記載說：「凡被懸在木架上的，是可咒罵的。」這樣，天主使亞巴郎所蒙受的祝福，在基督耶穌內普及萬民，並使我們能藉着信德領受所應許的聖神。

對答詠

迦二，16，21

領：人成義不是由於遵行法律，而是因為信耶穌基督。 答：我們信從了耶穌基督，為能由於信基督，而不是由於法律而成義。

領：如果我們成義是賴着法律，那麼，基督就白白地死了。

答：我們……

誦讀二

選讀奧利振神父創世紀釋義

亞巴郎的祭獻

「亞巴郎拿起全燔祭所用的木柴，放在他兒子依撒格的肩上，他手中拿着火和刀，二人一起向前走。」依撒格親自背着全燔祭所用的木柴，這是基督親自背着十字架的預像；然而背負全燔祭的木柴、是祭司的職務。因此基督是祭品，也是祭司。下面的一句話，「二人一起向前走」，就是指的這同一奧義。因為當亞巴郎即將獻祭時，拿着火和刀，依撒格不是跟在他後面，而是偕同他。這樣便顯示他和亞巴郎一同盡祭司的職務。

以後怎樣呢？聖經記載：依撒格對他父親亞巴郎說：「爸爸。」在那時出自兒子之口的這句話，便是試探的聲音。你可想像，將被祭殺的兒子說這句話，要使爲父的心腸如何難過？雖然亞巴郎因信德而心志極爲堅強，仍然以柔和的聲音回答

道：「孩子，什麼事？」依撒格說：「請看，這裏有火有柴，作全燔祭的羔羊在哪裏？」亞巴郎回答說：「天主自會安排作全燔祭的羔羊。」

亞巴郎這相當熱情而謹慎的答覆感動了我。我不知道他在心靈中看見什麼，因爲他不是講的現在，而是將來，他說：「天主將要安排一隻羊。」他以將來的事、回答他兒子關於現在的事、所發的問題。因爲天主的確要親自在基督身上、爲自己安排一隻羔羊。

「亞巴郎伸手舉刀，要殺死他的兒子，上主的使者從天上叫他，對他說：亞巴郎，亞巴郎。他說道：我在這裏。使者說：不要在這孩子身上下手，也不要傷害他；因爲現在我知道你敬畏上主。」讓我們把這些話和使徒保祿的話比較一下，他

論到天主時說：「祂沒有憐惜祂的親子，而爲了我們罪人，把祂交出來了。」請看天主在奇偉的慷慨上、如何與人一爭長短！亞巴郎把必死而未死的兒子獻給天主，天主却把祂永生不死的兒子、爲了衆人而交與死亡！

「亞巴郎舉目一望，看見一隻公羊、兩角纏在灌木中」，我想，我們在上文已說過：依撒格是基督的預像；但是那隻公羊看起來，也是基督的預像。但是值得注意的是，未被獻殺的依撒格、和被獻殺的公羊如何都適於象徵基督：基督是天主聖言，但是「聖言成了血肉」。

所以，基督受苦受難，却是在肉軀內；基督也受死，却只是肉軀受死；在這裏公羊便是基督肉軀的象徵。如同若翰所說：「請看天主的羔羊，請看除免世罪

者！」但聖言永存不朽，按精神說，這便是基督，依撒格便是祂的預像。因此，基督是祭品，也是精神方面的祭司；因爲按肉軀而說，那奉獻祭品給聖父的，便是在十字架的祭臺上、被奉獻的基督本人。

對答詠 若十九，16 \ 17；創二二，6

領：他們就接過耶穌把祂帶去；

答：耶穌自己背負着十字架出來，到了一個名叫「髑髏」的地方。

領：亞巴郎拿起行全燔祭所用的木柴，放在他兒子依撒格身上。

答：耶穌自：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

三，15；四，7

法律的功用

弟兄們！就常理來說：連人的遺囑，如果是正式成立的，誰也不得廢除或增訂。那麼，恩許是向亞巴郎和他的後裔所許諾的，並沒有說「後裔們」，好像是向許多人說的；而是向一個人，即「你的後裔」，就是指基督。我是說：天主先前所正式訂立的誓約，決不能為四百三十年以後成立的法律所廢除，以致使恩許失效。如果承受產業是由於法律，就已不是由於恩許；但是天主是由於恩許，纔把產業賜給了亞巴郎。

那麼，爲什麼還有法律呢？它是爲顯

露過犯而加上的，等祂所恩許的後裔來到，它原是藉着天使，經過中人的手而立的。可是如果出於單方，就不需要中人了，而天主是由單方賜與了恩許，那麼，法律和天主的恩許是對立的嗎？絕對不是。如果所立的法律能賜與人生命，正義的確是出於法律。但是聖經說過：所有的人都被禁錮在罪惡權下，好使恩許藉着信基督耶穌而賜與相信的人。在「信仰」尚未來到以前，我們都被禁錮在法律的監管之下，期待「信仰」的出現。這樣，法律就成了我們的啓蒙師，領我們歸向基督，好使我們由於信仰而成義。但是「信仰」一到，我們就不再處於啓蒙師權下了。其實你們衆人都藉着信基督耶穌，成了天主的子女，因爲你們凡是領了洗歸於基督的，就是穿上了基督：不再分猶太人

或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因為你們衆人在基督耶穌內已成了一個。如果你們屬於基督，那麼，你們就是亞巴郎的後裔，就是按照恩許作繼承人。

再說：當繼承人還是孩童時，雖然他是一切家業的主人，却與奴隸沒有分別，仍屬於監護人和代理人的權下，直到父親預定的期限。同樣，當我們以前還作孩童的時候，隸屬於今世的蒙學權下；但時期一滿，天主就派遣了祂的兒子來，生自女人，生於法律之下，爲把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。爲證實你們確實是天主的子女，天主派遣了祂兒子的聖神，到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」所以你已不再是奴隸，而是兒子了；如果是兒子，賴天主的恩寵，也成了繼承人。

對答詠

迦三，27，28；弗四，24

領：你們所有因基督而受洗的人，都穿上了基督。不再分猶太人，或希臘人，答：因爲你們都在耶穌基督內、合而爲一。

領：你們要成爲新人，是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖潔的新人。答：因爲你：

誦讀二 選讀聖安博主教的书信

我們是天主的後嗣，和基督同爲後嗣

使徒保祿說：誰靠聖神而致死肉體的罪行，必將生活。他將生活，這不足爲奇：因爲誰有天主聖神，便是天主的義子。天主義子的意義便是：他接受的不是奴隸的神，而是使人成爲嗣子的神；聖神對我們的心靈作證：我們正是天主的義

子。這便是聖神的見證：祂親自在我們心中高呼道：「阿爸，父啊！」這是在致迦拉達人書上所記載的。我們是天主的義子，還有其他的偉大證明，就是「我們是天主的後嗣，和基督同為後嗣」。與祂同為後嗣，意謂與祂同享光榮：誰為了祂，並偕同祂而受苦，將和祂一同受光榮。

爲了鼓勵我們受苦，保祿又說：我們所受的一切苦楚，與將來那要顯示給我們的偉大酬報比較起來，是微不足道、和不成比例的，因爲我們將要改變成天主的肖像，並能面對面的瞻仰天主的榮耀。

保祿爲了頌揚這將來啓示的偉大，又接着說：受造物也在等待着天主子女的顯示，現在受造物被迫屈服在虛幻之下，但仍懷有希望。因爲它寄望於基督，期待着藉祂聖寵幫助、它自身將從腐朽的奴役中

被解放，而分享天主子女的光榮自由。這樣一來，當他們將來的榮耀被顯示時，受造物和天主子女將共享同一的自由。可是現在這顯現仍在期待中，一切受造物都在渴望，期待着我們的救贖和作義子的榮耀。它已經在產生這使它得救的精神，並急欲從虛幻的奴役中被解放。

保祿的意思相當明顯：擁有聖神初果的人都在渴望，等待着被接受作天主的義子義女。而這種接受就是整個身體的救贖；當整體以天主義子的身份面對面瞻仰，天主性的和永遠的美善時，那救贖纔完成。當聖神高呼：「阿爸，父啊！」時，在主的教會內已經有一種承嗣，這是在致迦拉達人書中所講的。可是，當衆人在不朽、光輝、榮耀之中復活起來，面對面享見天主時，天主子女的承嗣才完全完

成。因為那時候，我們的人性將確知自己被救贖了。因此，保祿使徒誇耀說：「我們是藉希望而得救。」望德拯救人，正如信德一樣，聖經論信德說道：「你的信德救了你。」

對答詠

羅八，17；五，9

領：我們是天主的後嗣；與基督同為後嗣。 答：我們如果與祂一同受苦，也將和祂一起受光榮。

領：我們現在藉祂的血而成義，將來也會藉着祂而得救，免遭天主的義怒。 答：我們如：

結束禱詞 見常年主日

## 星期四

誦讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

四，8-31

繼承天主的產業和新約的自由

當你們還不認識天主的時候，服事了一些本來不是神的神；但是現在你們認識了天主，更好說為天主所認識；那麼，你們怎麼又再回到那無能無用的蒙學裏去，情願再作他們的奴隸呢？你們竟又謹守某日、某月、某時、某年！我真為你們擔心，怕我白白地為你們辛苦了。

弟兄們！我懇求你們要像我一樣，因為我曾一度也像你們一樣。你們沒有虧負過我。你們知道：當我初次給你們宣講福音時、正身患重病，雖然我的病勢為你們是個試探，你們却沒有輕看我，也沒有厭棄我，反接待我有如一位天主的天使，有如基督耶穌。那麼，你們當日所慶幸的在



哪裏呢？我敢爲你們作證：如果可能，你們那時也會把你們的眼睛挖出來給我。那麼，只因我對你們說實話，就成了你們的仇人嗎？那些人對你們表示關心，並不懷好意；他們只是願意使你們與我隔絕，好使你們也關心他們。受人關心固然是好的，但應懷好意，且該常常如此，並且不僅是我在你們中間的時候。我的孩子們！我願爲你們再受產痛，直到基督在你們內形成爲止。恨不得我現在就在你們跟前改變我的聲調，因爲我對你們實在放心不下。

你們願意屬於法律的，請告訴我：你們沒有聽見法律說什麼嗎？法律曾記載說：亞巴郎有兩個兒子：一個生於婢女，一個生於自由的婦人。那生於婢女的、是按常例而生的；但那生於自由婦人的、却

是因恩許而生的。這都含有寓意：那兩個婦人是代表兩個盟約：一是出於西乃山，生子爲奴，那就是哈加爾——西乃山是在阿拉伯——這哈加爾相當於現在的耶路撒冷，因爲耶路撒冷和她的子女一同爲奴隸。然而那屬於天上的耶路撒冷却是自由的，它就是我們的母親：誠如經上記載說：「不生育的石女，喜樂罷！未經產痛的女人，歡呼高唱罷！因爲被棄者的子女比有夫者的子女還多。」弟兄們！你們像依撒格一樣，是恩許的子女。但是，先前那按常例而生的、怎麼迫害了那按神恩而生的，如今還是這樣。然而經上說了什麼？「你將婢女和她的兒子趕出去，因爲婢女的兒子不能和自由婦人的兒子、一同承受家業。」所以，弟兄們，我們不是婢女的子女，而是自由婦人的子女。

對答詠

迦四，28，31；格後三，17

領：我們像依撒格一樣，是恩許的女子，所以我們不是婢女的，而是自由婦人的子女。 答：基督解救了我們，使我們獲得自由。

領：主就是神，主的神在哪裏，哪裏就有自由。 答：基督解：

誦讀二

選讀聖思定主教致迦拉達人書

註釋

基督在你們內形成

保祿使徒說：「你們要像我一樣」，我雖然生為猶太人，却以靈性的眼光輕視肉性的一切。「因為我也像你們一樣」。這就是說我是人。然後適時又合宜的使他們想起他的愛德，不要把他當作仇人看待。因為他說：「弟兄們！你們一點也沒有虧負過我」，好像是說：「所以你們不

要以為我要虧負你們。」他甚至稱呼他們：「我的孩子們」，使他們效法他，猶如效法父親。他又說：「我願為你們再受產痛，直到基督在你們內形成為止。」他在此更是以慈母教會的身份說話，因為他在別處也如此說過：「我在你們中間成了溫柔的，像撫育孩子的母親一樣。」

基督藉那種植於人心深處的信德、在信者內形成。這人蒙召而得到聖寵的自由，良善而心謙，不因那不存在的功勞而自誇；但是聖寵本身已使他開始立一些善功；因此基督可以稱呼他為自己「最小的兄弟」，而把他當作自己：「你們為我最小的弟兄所做的事，就是為我做的」。這時候，基督便形成在那領受祂形像的人內；而那領受基督的人，就是那以靈性之愛依附基督的人。

結果是，他藉着這種效法，便依照許可的程度，成爲他所效法的基督。若望說：「誰說自己在基督內，便該照祂所行的而行。」

可是人在母胎中受孕，是爲了形成；一旦形成，母親必經過產痛而使他誕生。我們可以問這句話有什麼意義：「我願爲你們再受產痛，直到基督在你們內形成爲止。」我們要知道：這產痛是指從前保祿爲使他們生於基督內時、所遭受的痛苦、憂慮；現在保祿因見他們，處於被引入歧途的危險中而悲傷，就好像再受產痛一樣。保祿使徒對他們的擔心、憂慮、好像產痛，繼續不斷，「直到他們都達到基督圓滿年齡的程度，不再爲各種教義的風所搖撼」爲止。

所以，保祿所說：「我願爲你們再受

產痛，直到基督在你們內形成」，不是指他們藉以重生的信德的開始，而是指他們應該在信德方面堅強、完全。保祿對這樣的產痛，在別處也表示過類似的坦誠，他說：「還有我每天的繁忙事務，對衆教會的掛慮。有誰軟弱，我不軟弱呢？有誰跌倒，我不焦急呢？」

對答詠

弗四，15；箴四，18

領：我們要在愛德中持守真理，

答：在各方面長進，達到我們的元首基督的身量。

領：義人的途徑、像黎明的曙光，越來越明亮，直到成爲中午時爲止。

答：在各方：

結束禱詞 見常年主日

## 星期五

### 誦 讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書 五，1-25

#### 信友生活中的自由

基督解救了我，是為使我們獲得自由；所以你們要站穩，不可再讓奴隸的軛束縛住你們。請注意，我保祿告訴你們：若是你們還願意受割損，基督對你們就沒有什麼益處。我再向任何自願受割損的人聲明：他有遵守全部法律的義務。你們這些靠法律尋求成義的人，是與基督斷絕了關係，由恩寵上墜落了。至於我們，我們却是依賴聖神，由於信德，懷着能成義的希望，因為在基督耶穌內、割損或不割損都算不得什麼，唯有以愛德行事的信德纔算什麼。從前你們跑得好！有誰攔阻了你

們去追隨真理呢？這種勸誘，決不是出自那召選你們的天主。少許的酵母就能使整個麵團發酵。我在主內信任你們，認為你們不會有什麼別的意念；但那擾亂你們的人，不論他是誰，必要受懲罰。至於我，弟兄們，如果我仍宣講割損的需要，我為什麼還受迫害呢？若是這樣，十字架的絆腳石就早已除去了。但願那些擾亂你們的人自行闡割吧！

弟兄們，你們蒙召選、是為得到自由；但是不要以這自由作為放縱肉慾的藉口，惟要以愛德彼此服事。因為全部法律總括在這句話內：「愛你的近人如你自己。」但是如果你們彼此相咬相吞，你們要小心，免得同歸於盡。我告訴你們：你們若隨聖神的引導行事，就決不會去滿足本性的私慾，因為本性的私慾反抗聖神的

引導，聖神的引導反抗本性的私慾：二者互相敵對，以致使你們不能行你們所願意的事。但是如果你們隨聖神的引導，就不在法律權下。本性私慾的作爲是顯而易見的：就是淫亂、不潔、放蕩、崇拜偶像、施行邪法、仇恨、競爭、嫉妬、忿怒、爭吵、不睦、分黨、妬恨、（兇殺）、醉酒、宴樂，以及其他類似的事。我以前勸戒過你們，如今再說一次：做這種事的人，決不能承受天主的國。然而聖神的效果却是：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制：關於這樣的事，並沒有法律禁止。凡屬於耶穌基督的人，已把肉身同邪情和私慾釘在十字架上了。如果我們因聖神生活，就應隨從聖神的引導而行事。

對答詠

迦五，18，22，23，25

領：如果你們隨聖神的引導，就不在法律權下。 答：聖神的效果是仁愛，喜樂與平安。

領：如果我們因聖神而生活，就該隨從聖神的引導而行事。 答：聖神的：

誦讀二 選讀大教宗聖良講道集

認識你本性的尊嚴

我們的主耶穌基督、出生而成爲真人，總未中止是眞天主；祂自己成爲新受造物的原始，並以自己出生的方式，給予人類一個屬神的開端。什麼理智能領悟這個奧蹟呢？什麼舌頭能夠說明這恩寵呢？不法變爲無罪，陳舊變爲新穎，外人成爲嗣子，陌生人繼承產業。

人哪，醒過來吧！認識你本性的尊嚴吧！你要記得你是按天主的肖像受造的；

這個肖像雖然在亞當內被毀容，却在基督內恢復原狀。你該合理的利用有形可見的受造物，例如海洋、陸地、青天、空氣、泉水、江河等；所有的美妙的世物，你都該用來頌揚並光榮造物主。

你要用你身體的感官、體驗有形的光亮，更要用你心靈的全部情愫擁抱那眞光，那「普照進入世界的每一個人的眞光」。關於這眞光，先知說：「你們瞻仰祂，要喜形於色；你們的面容也決不會羞愧。」因爲如果我們是天主的宮殿，如果天主的神住在我們內，那麼任何信友在他心裏所擁有的、比在天空中所看見的、更加偉大。

所以，親愛的弟兄們，我並不是建議你們，或說服你們，要輕視天主的工程，或要你們認爲、好天主所造的萬物、與你

們的信德格格不入；而是要你們、合理地、節制地、利用世界上形形色色、琳瑯滿目的萬物：如同使徒保祿所說的：「因爲那看得見的是暫時的；那看不見的才是永遠的。」

從此可知，我們出生在現世，却重生在將來；我們不要委身於暫時的財物，而要嚮往那永遠的。爲了使我們更能深入透視我們的希望，我們要思念天主的聖寵如何改變了我們的人性。請聽保祿使徒的話：「你們已經死了，你們的生命、已經和基督一同藏在天主內了；當基督、我們的生命顯現時，那時候，你們也要與祂一同出現在光榮中」，祂和聖父及聖神、永生永王。阿們。

對答詠 詠一四三，9；一一七，28

領：天主，我要向祢高唱新歌；

答：彈着十弦琴向祢奏樂。

領：祢是我的天主，我頌揚祢；我的天主，我讚美祢。 答：彈着十：

結束禱詞 見常年主日

## 星期六

### 誦 讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

五，25；六，18

#### 關於愛德和恒心的勸告

如果我們因聖神而生活，就應隨從聖神的引導而行事，不要貪圖虛榮，不要被此挑撥，互相嫉妬。

如果看見一個人陷於某種過犯，你們既是屬神的人，就該以柔和的心矯正他；但你們自己要小心，免得也陷入誘惑。你

們應彼此協助負荷重擔，這樣，你們就滿全了基督的法律。人本來不算什麼，若自以為算什麼，就是欺騙自己。各人只該檢討自己的行爲，這樣，對自己也許有可誇耀之處，但不是對別人誇耀，因爲各人要負荷自己的重擔。學習真道的，應讓教師分享自己的一切財物。

你們切不要錯了，天主是嘲笑不得的：人種什麼，就收什麼。那隨從肉情撒種的，必由肉情收穫敗壞；然而那隨從聖神撒種的，必由聖神收穫永生。因此，我們行善不要厭倦；如果不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有機會，就應向衆人行善，尤其應向有同樣信德的家人。

你們看，我親手給你們寫的是多麼大的字！那些逼迫你們受割損的人，是想以

外表的禮節來圖人稱讚，免得因基督的十字架遭受迫害，其實他們雖然受了割損，並不遵守法律；他們只是願意你們受割損，為能因在你們的肉身上所行的禮儀而誇耀。至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架來誇耀，因為藉着基督，就我來說世界已被釘在十字架上上了；就世界來說我也被釘在十字架上上了。其實，割損或不割損都算不得什麼，要緊的是新受造的人。凡以此為規律而行的，願平安與憐憫降在他們身上，就是降在天主的新以色列身上！從今以後，我切願沒有人再煩擾我，因為我在身上帶有耶穌的烙印。

弟兄們！願我們的主耶穌基督的恩寵、常與你們的心靈同在！阿們。

對答詠

迦六，8；若六，64

領：人種什麼，就收穫什麼。那隨從

肉情撒種的，必由肉情收穫敗壞； 答：那隨從聖神撒種的，必由聖神收穫永生。

領：使人的生活的是神，血肉一無所用。

答：那隨從：

誦讀二 選讀真福依撒格院長講道集

論愛德的優越

弟兄們，我們本想尋求彼此拯救的機會，為的是當我們看到哪裏更為需要，就該更加彼此幫助，並彼此負擔弟兄的重擔，為什麼我們對此甚少關心呢？真福使徒保祿這樣勸告我們說：「你們應彼此協助背負重擔，這樣你們就滿全了基督的法律。」他在別處又說：「在愛德中彼此擔待」，這正是基督的法律。

如果我看到在我的弟兄身上，或由於需要，或由於身體或品行方面的軟弱，有



難以糾正的情事，爲什麼我不耐心去容忍他，自動的安慰他呢？如聖經所說：「他們的小孩將被抱在懷中，在他們的膝上受到安慰。」這是因爲我缺少那忍受一切的美德，缺少忍耐以負起重擔，缺少慈祥以愛人。

的確，這便是基督的法律。祂在受難時，「確實肩負了我們的悲傷」，並因祂的同情而「承擔了我們的痛苦」，祂愛祂所肩負的人，並肩負祂所愛的人。誰侵犯急需中的弟兄，或當他在軟弱中時陷害他，毫無疑問的，他是在自投於魔鬼的法律之下，並實踐這法律。因此，我們要彼此容忍，互相友愛，擔待人的軟弱，並要除去惡習。

任何生活方式，只要更能促進人誠摯地愛天主、並爲天主而愛人，無論其領人

採取怎樣的儀式或習慣，都爲天主所悅納。原來，這就是愛德：凡事之是否舉行或是否變更，都該憑愛德而決定；因爲愛德是一切事的開端和終極目標，每件事都要以愛德爲依歸。人若真的爲了愛德或按愛德的原則而做事，就不會受到譴責。

願基督屑於恩賜我們愛德，因爲沒有愛德，我們便不能取悅祂；沒有祂，我們什麼也不能做，祂是天主，永生永王，萬世無疆。阿們。

對答詠

若壹三，11；迦五，14

領：這是你們自始就聽到的宣告：

答：就是要你們相親相愛。

領：全部法律總括在這句話裏：

答：就是要：

結束禱詞 見常年主日

## 第六主日

用聖詠集第二週

### 第一晚禱

謝主曲對經：你在祭台前奉獻供物時，如果想起有弟兄對你不滿，就當把供物留在那裏，先去與那位弟兄和好，然後再來獻上你的供物，阿肋路亞。

結束禱詞

見晨禱

誦讀

誦讀一 恭讀箴言篇

一，1 \ 7，20 \ 32

勸人選擇智慧

以色列王達味之子撒羅滿的箴言：是

爲教導人學習智慧和規律，使人明瞭哲言，接受明智的教訓——仁義、公平和正直，使無知者獲得聰明，使少年獲得知識和謹慎，使智者聽了，增加學識；使明達人聽了，汲取智謀，好能明瞭箴言和譬喻，明瞭智者的言論和他們的隱語。敬畏上主是智慧的開端；只有愚昧人蔑視智慧和規律。

智慧在街上吶喊，在通衢發出呼聲；在熱鬧的街頭呼喚，在城門和市區發表言論：「無知的人，你們喜愛無知；輕狂的人，你們樂意輕狂；愚昧的人，你們憎恨知識，要到何時呢？你們應回心聽我的勸告。看哪，我要向你們傾吐我的意念，使你們了解我的言詞。但是，我呼喚了，你們竟予以拒絕；我伸出了手，誰也沒有理會。你們既蔑視了我的勸告，沒有接受我

的忠言；因此，你們遭遇不幸時，我也付之一笑；災難臨到你們身上時，我也一笑置之。當災難如暴風似的襲擊你們，禍害如旋風似的捲去你們，困苦憂患來侵襲你們時我也置之不顧。那時，他們呼求我，我必不答應；他們尋找我，必找不到我；因為他們憎恨知識，沒有揀選敬畏上主，沒有接受我的忠告，並輕視了我的一切規勸。所以他們必要自食其果，飽嘗獨斷獨行的滋味。的確，無知者的執迷不悟殺害了自己；愚昧人的漠不關心斷送了自己。

對答詠

羅十二，16；格前三，

18，19；一，23，24

領：你們不可自作聰明。你們中間若有人在今世自以為有智慧，就該

變為愚笨，好成為真有智慧的人。 答：因為這世界的智慧、在天主眼中原是愚笨。

領：我們却宣揚被釘在十字架的基督，祂是天主的大能，天主的智慧。 答：因為這：

誦讀二 選讀聖義範執事福音註釋

泉 天主的聖言是取之不竭的生命之

主啊！誰能徹悟祢一句話的奧義呢？我們所不能領悟的、比我們所領悟的更多，如同口渴的人從泉源裏喝水一般。因為上主的話、按學習人的了解力，呈現出多層的意義。上主把祂的話染上各種顏色，使每個學習的人，在其中都能看到他所喜愛的。祂在祂的話裏蘊藏了各種寶藏，好使我們每一個人，在那裏潛心研

究，便能因而致富。

天主的話便是生命樹，從各部分給你結出祝福的果實。它像曠野中被擊開的磐石，供給所有的人屬神的水。一如保祿使徒所說：「他們吃了神糧，喝了神泉。」因此誰若發現了一部份寶藏，不要認為：他已找到這句話裏所包含的一切；而該認為：他所能找到的、只是一部分而已。他也不要因為只找到一部分，就說這句話是空虛的，無意義的，並加以鄙視；相反地，就是因為我們不能全部領悟，要因它的意義豐富而表示感謝。你被打敗，就該喜樂；你若被制服，也不要難過。口渴的人喝水時，是高興的；他不能喝光泉水，也不會難過。要讓泉水解你的口渴，而不要讓口渴耗盡泉水。因為如果你的口渴解除，而沒有使泉水涸竭，你口渴時便能夠

再來喝水。假設你止渴後，泉水也乾了，你的勝利反而變成你的不幸。

爲了你所接受的，你該感謝；爲了其  
餘未得到的寶藏，也不該難過。你所領受的，和你所獲得的，是屬於你的一部分；所餘下的，也將是你的基業。你由於軟弱，一時不能領悟的，如果你恒心不懈，在其他時間，必能領悟。你不要妄想，將那一次喝不完的水一口喝盡，也不要由於懶惰，而放棄那只能慢慢才能喝完的。

對答詠

伯前一，25；巴四，1

領：上主的話永遠常存。 答：這話就是你們所傳報的福音。

領：它就是天主誠命的書，是永存的法律；凡遵守它的，必得生命。

答：這話就：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

常年期第六週

讚主曲對經：主，只要祢願意，就能使我

星期 一

潔淨。耶穌說，我願意，你

誦 讀

潔淨了吧！

誦讀 一 恭讀箴言

三， 1 ~ 20

結束禱詞

如何尋獲智慧

天主，祢樂於住在誠樸、正直人的心中。但願賴祢恩寵的助祐，我們也能度誠樸、正直的生活，使我們的心靈，真能成爲祢所喜愛的居所。

第二晚禱

謝主曲對經：你們貧窮的人是有福的，因爲天主的國是你們的。你們現在饑渴的人是有福的，因爲你們將獲得飽飫。

我兒，不要忘了我的法律，該誠心恪守我的誠命，因爲這樣能使你延年益壽，也能增加你的康寧。不要讓慈祥 and 忠實離棄你，要將它們繫在你的頸上，刻在你的心版上；這樣，你在天主和世人面前，必獲得寵幸和稱讚。你應全心信賴上主，總不要依賴自己的聰明，應步步體會上主，祂必修直你的路。不要自作聰明，應敬畏上主，遠避邪惡；如此，你的身體必會健康，你的骨骼也會舒適。應以你的財物 and

一切初熟之物、尊崇上主；這樣，你的倉廩必充滿糧食，你的榨酒池必滿溢新酒。

我兒，不要輕視上主的懲戒，也不要厭惡祂的譴責，因為上主譴責祂所喜愛的人，猶如父親譴責愛子。找到智慧和獲取睿智的人是有福的，因為賺得智慧勝於賺得銀錢；智慧的果實勝於純金。智慧比珍珠還要寶貴；凡你所貪求的，都不足以與它倫比。在它右邊是延年益壽，在它左邊是富貴榮華。它的道路是康樂之道，它的行徑是一片安寧。它為掌握它的人，是一株生命樹；凡堅持它的，必將納福。上主以智慧奠定了大地，以睿智穩固了高天；賴祂的智識，深淵纔裂口噴水，雲彩纔降下甘露。

對答詠

箴三，11，12；希十二，7

領：你不要輕視上主的懲戒；也不要

厭惡祂的譴責。 答：因為上主譴責祂所喜愛的人，有如父親譴責愛子。

責愛子。

領：天主對待你們就如同對待子女；

哪有兒子不受父親懲戒的呢？

答：因為上：

誦讀一 選讀聖納德院長講道集

尋求智慧

我們要為那不朽的食物而工作：要為我們得救而工作。我們要在主的葡萄園裏工作；為了賺得每日的一元工資。我們要在智慧光照下行事，它說：「誰在我光照下工作，就不會犯罪。」「真理」說：「田地就是世界，」我們在這裏掘吧！寶藏隱藏在那裏，我們要把它挖出來。那就是應從隱密處去發掘的智慧。我們大家都尋求它，都盼望得到它。

先知說：「如果你們尋找，就認真地尋找吧！你們再回來吧！」你問，從哪裏回過頭來呢？他說：「從你的私意回過頭來吧。」你或許說，如果照我的私意找不到智慧，我在哪裏能找到它呢？因為我的靈魂熱切盼望智慧；如果我找到了它，並不因此而感到滿足，除非「用好的升斗，連按帶搖，以致外溢，倒在我懷裏」。應該如此。因為「找到智慧並擁有明智的人是有福的」。那麼，當你能找到它時，你就要尋找它，當它在附近時，你要呼喚它。

你要知道它多麼近嗎？「這話離你很近，就在你的心中，並在你的口裏」，只要你以正直的心尋找它。這樣你就會以你的心找到智慧，並從你的口中流露明智；但要注意，只應流露，不要流失，不要嘔

吐。

如果你找到了智慧，你的確就是找到了蜂蜜；只是不要吃得太多，以免饜足而嘔吐。你要這樣吃，設法使自己常常飢餓。因為智慧說：「誰吃了我，還要更飢餓。」不要高估你所擁有的。不要饜足，以免嘔吐，即使你似乎所擁有的，也將被奪去，因為你過早就停止了尋求它。因為當智慧能夠被尋獲時，當它在近旁時，就不該停止尋求或呼喚它。不然就像撒落滿所說的：「一個人吃蜜過多，有損無益；同樣，追求榮耀的人，反將為光榮所壓伏。」

如同「找到智慧的人，是有福的」，同樣，「那生活在智慧中的人、是有福的」，甚至更為有福：或許這就是指的智慧的流露。

顯然的是，你的口流露智慧有這三種方式：你口中承認個人的罪過；道出謝恩或讚頌之聲，和建設性的言詞。這便是「心中相信、使人成義，口裏承認、使人得救。」又說：「義人在開口說話時，先自訟自承。」然後在言辭中間頌揚天主；第三步（如果他的智慧達到那種地步），他也該建設他人。

對答詠

智七，10，11，八，2

領：我愛智慧勝過愛健康和美色；我以為它比光明更為可取；

答：因為一切美物都隨它而來。

領：我愛慕智慧，自幼就尋求它。我實在喜愛它的美麗。

答：因為

一：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀箴言

八，1 } 5，12 } 36

讚頌永恆的智慧

智慧不是在呼喚，明智不是在發出它的呼聲嗎？

它站在高崗上，站在通衢大道上，它在城門口，在城的入口處大聲喊說：人哪！我在向你們呼喚，我在對人子發出呼聲：幼稚的人，你們應學習機智；愚昧的人，你們應學習聰明。你們且聽，因為我要講論卓絕的事，開口述說正直的事。的確，我的口只暢談真理，我厭惡虛詐的唇舌。凡我口述的，無不正直，毫無歪曲或乖僻。我的話為明白的人是誠實



的，爲有智識的人是正確的。你們應聽取我的教訓，而不要銀子；應汲取智識，而不取純金；因爲智慧勝過任何珍珠，任何可貪戀的事都不能與它倫比。

我——智慧——與機智同居，擁有知識和明辨。敬畏上主，就是憎恨邪惡、傲慢、驕橫，邪惡的行徑和欺詐的口舌、我都憎惡。機謀才智，屬我所有；聰明勇敢，也屬於我。藉着我，君王執政，元首秉公行義；藉着我，統治者統治，王侯治理邦土。我愛那愛我的人；凡尋求我的，必找到我。富貴榮譽，恆產正義，都屬我有。我的果實勝過黃金純金；我的出產比淨銀還要寶貴。我走在正義的路上，走在公平的路上，使愛我者獲得產業，充滿他們的寶庫。

上主自始便以我作祂行動的開始，作

祂作爲的肇端：大地還沒有形成以前，遠自太古，從無始我已被立；深淵還沒有存在，水泉還沒有湧出以前，我已受生；山嶽還沒有奠定，丘陵還沒有存在以前，我已受生。那時，上主還沒有創造大地、原野、和世上土壤的原質；當祂建立高天時，我已在場；當祂在深淵之上劃出穹蒼時，當祂上使穹蒼穩立，下使淵源固定時，當祂爲滄海劃定界限，令水不要越界，給大地奠定基礎時，我已在祂身旁充作技師。那時，我天天是祂的喜悅，不斷在祂面前歡躍，歡躍於塵寰之間，樂與世人共處。

那麼，我兒，你們且聽我：遵循我道路的人是有福的。你們該聽從教訓，做一個智者，不要拋棄它。凡聽從我的話，天天在我門前守候，在我門框旁侍立的人，

是有福的。因為誰找到我，便是找到生命，他必由上主獲得恩寵。但是那得罪我的，等於傷害自己；凡憎恨我的，是自找死亡。

對答詠

箴八，22；若一，1

領：上主自開始，在創造大地以前，就創造了我，答：在創造其他萬物之前，我已被立。

領：在起初就有聖言，聖言與天主同在；聖言就是天主。答：在創造：

誦讀二 選讀聖達修主教駁亞略黨

人藉那成人並創造天地的智慧認

識聖父

天主的獨生子、祂的「智慧」、是萬物的創造和完成者。因為聖經說：「祢以祢的智慧造成萬物，大地充滿祢的化工。」

爲了使受造物不僅存在，而且要好好地存在，天主樂意祂自己的智慧遷就受造物，而把祂自己的肖像的鈐印和模樣，銘刻在一切受造物 and 每一個受造物上。這樣也就顯示出來，所有的受造物都分享了祂的智慧，相稱於天主的工程。

如同我們的話是天主子、聖言的肖像，同樣，在我們內形成的智慧，也是同一聖子、「智慧」本身的肖像。我們在這智慧內擁有認識和了解的能力，並適於領受那位創造者智慧，藉着祂，我們才能夠認識祂的父。因為聖經說：「誰有子，也有父」，又說：「誰接納我，便是接納派我的那位。」由於這「智慧」的像在我們內，和萬物內造成，那麼，那位真實的「創造者智慧」、把祂的像所固有的特性應用在自己身上，也是很合理的。聖經說：「

上主爲了祂的工程而創造了我。」

可是，依照我們講解過的：「世人憑自己的智慧沒有認識天主，天主就樂意藉所傳的愚笨的道理，而拯救那些信的人。」天主不再願意像古時、透過受造物中、智慧的肖像和影子而被人認識；却樂意使「真智慧」本身取了肉體，而成爲人，並被釘十字架而死，爲使將來所有的信者都能因信德而得救。

但這正是同一天主的智慧。祂從前藉祂印在受造物上的肖像（因此稱爲被造）啓示祂自己，並藉祂自己啓示祂的父。以後，這同一智慧，如同若望所說，祂就是天主聖言，成了血肉；並在摧毀了死亡，拯救了我們人類之後，更清晰的啓示了祂自己，並藉祂自己啓示了聖父。因此祂會祈禱說：「求祢恩賜他們認識祢是唯一真

天主，並認識祢所派遣來的耶穌基督。」

因此，大地充滿了對祂的認識。因爲藉子而認識父，和由父而認識子，是同一的認識。父因子而喜悅，子以同一喜悅，也因父而喜悅，因此祂說道：「他因我而歡樂，我每天在他面前歡樂。」

對答詠

哥二，6，9；瑪二三，10

領：你們既然接受了基督耶穌爲主，就要在祂內行動生活。 答：因爲在基督內，真實地住有整個圓滿的天主性。

領：你們的老師只有一個，那就是基督。 答：因爲在：

結束禱詞 見常年主日

## 星期三

### 誦讀

誦讀一 恭讀箴言

九，1-18

### 智慧與愚昧

智慧建造了房舍，雕琢了七根石柱，宰殺了牲畜，配製了美酒，擺設了飯桌，派出使女，在城市高處吶喊：「誰是無知的，請轉身到這裏來！」她對愚鈍的人說：「你們來，吃我的食糧，喝我配製的酒！你們應放棄無知，好使你們能夠生存，並在明智的道路上邁進。」

誰矯正輕狂的人，只有自招羞辱；誰責斥邪惡的人，只有自找凌辱。你不要責斥輕狂的人，免得他恨你；却要責斥明智的人，他必會愛你。你若指教明智的人，

他必更明智；你若教訓正義的人，他必更有見識。敬畏上主是智慧的肇端；認識至聖者就是睿智。藉着我，你的歲月纔可增多，你的壽命纔可延長。你若有智慧，必蒙受其惠；你若是輕狂，也只有自食其果。

愚昧太太，浮躁愚蠢，一無所知。她坐在自家門前，坐在城內高處的座位上，向一往直前的路人喊說：「誰是無知的，請轉身到這裏來！」她向愚鈍的人說：「偷來的水更香甜；背地吃的餅更有味。」他却不知冥府正在那裏，她的客人都在陰府的深處。

對答詠 參閱路十四，16-17；箴九，5

領：曾有一人，擺設了筵席，就派遣僕人出去，請客人來坐席。

答：因為一切都準備好了。

領：請來吃我的食糧，飲我所配製的

酒， 答：因為一：

誦讀二 選讀加匝主教普樂閣箴言註釋

天主的智慧為我們調和了酒，並  
準備了筵席

「智慧為自己建造了房舍」。具有位格的、天主父的大能、造了全世界作為自己的住處；並藉自己的活動在世上居住；祂按天主的肖像和模樣創造了人，具有部分可見的和部分不可見的性體。

「又雕琢了七根石柱」。人被創造之後，又按基督的肖像被改造，智慧賜給了他聖神七恩，好使人信基督並遵守祂的誠命。屬神的人由於這些神恩，以知識作德行的動力，在德行中反映出知識，便逐漸發展成爲一位完人：他將藉堅強的信德和

分享超性的聖寵而達到完美的境界。

這些神恩發揚心靈的本性的光輝：「剛毅」準備人以熱情去尋求、並切望了解各種事物的理由，就是天主的旨意；萬物都是按祂的旨意而造成的；「超見」能分辨出什麼是反對天主旨意的，什麼是天主那非受造而永恆的至聖旨意；並使人思想、口講並實行這旨意；「明智」使人順從並實行這些旨意，而摒棄與此相反的一切。

「智慧調和了酒，並準備了筵席」。就好像人在杯中混合兩種液體，智慧在人身上，將靈性和肉性混合在一起；就是天主結合了對受造物的知識，和對祂自己的認識，祂是萬物的造主；這種知識使人領悟，好像美酒能使人陶醉於一切與天主有關的事物中。同樣智慧既是天主的食糧，

藉自身以大能滋養人靈，以聖道使人陶醉，並使人欣喜；天主爲渴望分享的人準備了這一切，好像準備了聖宴，這是一種神筵。

「智慧派僕人鄭重邀請人們來喝酒」。智慧派遣了使徒們作爲天主聖意的職員，宣講福音；這福音來自聖神，超越成文法和自然律，召叫人歸向天主；在基督內，好像在酒杯內，藉降生的奧蹟，依照兩位一位並不混淆的結合，完成了令人稱奇的天主性和人性的合而爲一。基督藉使徒們高呼道：「誰是無知的，該到我這裏來！」誰在心裏想沒有天主，就是無知的人。讓他拋棄不敬，藉着信德來接近我，讓他知道我是萬物的創造者和主宰。

祂對缺少智慧的人說：「你們來，吃我的食糧，並喝我所調和的酒吧！」祂對

那些缺乏信德行爲，和對祂缺少更完善的認識的人，說道：「你們來吃我的身體吧！它具有像餅那樣的營養功能而滋養你們；你們也來喝我的血吧！它像酒那樣使你們藉着知識感到欣喜，並促使你們天主化。因爲我把我的血和天主性，以奇妙的方式調和在一起，好使你們得救。」

對答詠

箴九，1，2；若六，56

領：智慧爲自己建造了房屋，雕琢了七根石柱； 答：調和了美酒，擺設了筵席。

領：主說：誰吃我的肉，喝我的血，他就留在我內，我也留在他內。  
答：調和了：

結束禱詞 見常年主日

## 星期四

### 誦讀

誦讀一 恭讀箴言 一〇，6-32

#### 各種箴言

上主降福在義人頭上，災禍却使惡人啞口無言。義人受人懷念祝福，惡人却必身敗名裂。心靈智慧的人，必接受命令；饒舌的愚昧的人，必自招喪亡。走正路的，行路穩妥；走邪路的，終必敗露。暗中擠眼的人，必引人煩惱；坦然規勸的人，必促進和平。

義人的口、是生命的泉源；惡人的口、是殘暴的淵藪。仇恨引起爭端，愛情遮掩一切過失。有見識的口唇上、可找到智慧；棍杖只是爲打缺乏智慧者的脊背。

智慧的人、隱諱自己的學問；愚昧人的口，招致逼近的喪亡。富人的財富、是他自己的堅城；窮人的敗落、却是他們的貧乏。義人的薪金、用以維持生活；惡人的收入、却只用來犯罪。誰聽從忠告，必走向生命之路；誰輕視規勸，必自誤入迷途。撒謊的唇舌、必暗藏仇恨；散播謠言的，必是愚昧人。多言難免無過，明智的人必約束自己的唇舌。義人的舌、貴若純金；惡人的心、賤似草芥。義人的唇舌教育羣衆，愚人必因缺乏心智而死亡。

使人致富的、是上主的祝福；營營的辛勞，却無補於事。愚昧人樂於作惡，明哲人樂於求智。惡人畏懼的、反向他侵襲；義人的希望、終獲得應允。暴風雨一過，惡人不復存在；義人却根深蒂固。懶漢對於派遣他的人，就如醋之於牙，煙之

於目。敬畏上主，將延年益壽；惡人的歲月、必要縮短。義人的期待、終歸是喜樂；惡人的希望、終歸是失望。上主的道路、是正人君子的保障；爲作惡的人、却是滅亡。義人永不會動搖，惡人決不會久留地上。義人的口、散播智慧；邪惡的舌、必被剷除。義人的唇、常吐雅言；惡人的口，只說邪惡。

對答詠

詠三六，30，31；

一一一，6，7

領：義人的口，默念智慧；他的口舌，講述公理； 答：天主的律、就在他的心裏。

領：義人將永遠爲人紀念；他將不怕聽到噩耗。 答：天主的：

你要張口接受天主聖言

我們的心和口要常默想智慧。你的舌頭要講論正義。願天主的法律常在你心裏。因此聖經對你說：「當你坐在家裏，走在路上，躺臥或起立，常該談論這些事。」那麼，就讓我們講論基督吧！因爲祂是「智慧」，祂是言語，而且是天主聖言。

因爲聖經這樣記載：「你要張口接受天主聖言。」誰重述基督的教訓並默想祂的話，就是在說祂的話。讓我們時常講論祂吧！當我們講論智慧時，祂就是智慧；當我們講論德行時，祂便是德行；當我們講論公義時，祂就是公義；當我們講論和平時，祂就是和平；當我們講論真理、生命和救贖時，便是講論祂。

誦讀二

選讀聖安博主教聖詠釋義



經上記載：「你要張口接受天主聖言。」你要開口，祂要說話。因此達味說：「我將聆聽上主在我內說什麼話，」天主子也親口說：「張開你的口，我將充滿它。」可是，不是所有的人都像撒落滿或達尼爾一樣，能夠獲得完美的智慧。然而智慧之神，要按每人的度量，傾注在他身上，但只是傾注在所有信者身上。如果你相信，便會有智慧之神。

所以，「當你坐在家中時，」要常常默想並講論天主的事理。我們可以說，家指聖堂，也可以說，家指我們心中的密室，在那裏我們可以自己談心。說話時，要擇言，以避免犯罪，以免言多必失。當你坐着對自己說話時，要像法官一樣。當你走在路上時，要講話，不要閒蕩。如果你向基督說話，便是在路上說話，因為基

督就是道路。你要在路上向自己說話，也要向基督說話。請聽怎樣向祂說話，祂說：「我願意男人舉起聖潔的手，隨處祈禱，沒有忿怒，沒有紛爭。」人哪，當你臨睡時，說話吧，免得死亡的睡眠襲擊你。請聽你在就寢時該如何說話：「除非我為上主找到住所，為雅格的天主找到帳幕，我不讓我的眼睛睡覺，也不讓我的眼瞼安眠。」

當你起身或睡醒時，你要講論祂，好使你完成祂命令你的事。請聽基督怎樣喚醒你。你的靈魂說：「我聽到了哥哥敲門的聲音，」基督便說：「給我開門吧！我的妹妹，我的淨配。」請聽你如何喚醒基督。靈魂說：「耶路撒冷女子啊！我嚴令你們，不要喚醒或再喚醒我的愛。」愛就是基督。

對答詠

格前一，30 } 31；若一，16

人面對天主

領：天主賜下了基督、作爲我們的智慧  
和正義，聖化者和救贖者。

答：正如聖經所載：凡要誇耀的、該因主而誇耀。

領：我們都從祂的滿盈中領受了恩寵，而且恩上加恩。 答：正如

聖：

結束禱詞 見常年主日

## 星期五

誦 讀

誦讀一

恭讀箴言

十五，8 } 9；

16 } 17；25 } 26；29；33；

十六，1 } 9；十七，5

上主厭惡惡人的祭獻，却喜悅正直人的祈禱。上主厭惡惡人的道路，却喜愛追求正義的人。少有財寶而敬畏上主，勝於富有財寶而諸多煩惱。有情吃蔬菜，勝於無情食肥牛。上主將拆毀驕傲人的房屋，却要堅定寡婦的地界。邪惡的陰謀、爲上主所憎惡；濫良的言語，却爲祂所喜悅。上主遠離惡人，却俯聽義人的祈禱。敬畏上主，是智慧的導師；謙卑自下，是榮耀的先聲。

內心策劃在於人，應允却在於上主。

對自己的行爲、人都自覺無瑕；但審察心靈的，却是上主。將你的作爲委託於上主，這樣你的計劃必會成功。上主所造的各有其用意，連惡人也有不幸的一日。居心傲慢的，上主必厭惡；這一類的人，難

逃懲罰。藉慈善忠誠，可補贖罪過；藉敬畏上主，可避免罪惡。世人的行徑，若中悅上主，祂必使仇敵再與他和好。收入少而守正義，勝於進款多而行不義。人心裏都策劃自己的行徑；但他的步伐却由上主所支配。嘲笑窮人的、就是凌辱他的造主；幸災樂禍的，必不能脫免懲罰。

對答詠

申六，13；箴十五，33

領：你不要忘記上主；是祂從埃及把

你領出來； 答：你要敬畏上

主、你的天主；你只要服事祂。

領：敬畏上主、是智慧的導師；謙卑

自下，是榮耀的先聲。 答：你

要敬：

誦讀二 選讀聖思定主教若望壹書釋義

人心嚮往天主

天主許給我們什麼？「我們必要相似

祂，因為我們必要看見祂本來是怎樣的。」舌頭已盡其所能表達了，其餘的讓內心去思想吧！若望所說的話若是與天主的真貌作一比較，又算什麼呢？我們人遠不如若望的功勳，又能說什麼呢？

讓我們現在再講祂的傅油之恩吧！讓我們再講那在內心教訓我們的傅油之恩吧！這是我們所不能言傳的，而且因為現在你們還不能看見，所以你們現在只應努力，希望看到。

好基督徒的一生、就是一個聖潔的希望。你所希望的，你還不能看見。然而你由於希望而預作準備，使你在它來臨時，能夠看到，並獲得滿足。

假設你願意裝滿一個袋子，又知道要給你的東西體積很大，你便會盡量撐開袋口或皮包或其他容器。你知道你要裝的物

品很大，再看你袋子的容器狹小，你便會把袋口擴大而增加容量。同樣，天主延緩滿足你的願望，以擴大你的願望，由於願望而擴大你的心胸；擴大心胸，以增加你的容量。

那麼，弟兄們，讓我們大家想望吧！因為我們必將被充滿。請看保祿擴大了胸懷，為能容納那將要來臨的。他說：「不是我已獲得這恩寵，或已經完成……弟兄們，我不以為我已得到它。」

如果你、保祿、還沒有得到，那麼，你在此生將做什麼呢？保祿答說：「我只願一件事：就是忘記背後的，努力向前奔馳，為達到目標，為爭取我被召去領受的天上的獎品。」保祿說自己只向前奔馳，為達到目標；他自覺太小，不堪容受那一眼所未見，耳所未聞，人心所未能想到

的」獎賞。

這就是我們的生活，要在希望上鍛鍊我們自己。我們越砍斷對世俗的愛，我們的願望就越聖善。我們已經說過：空的才能填滿。你該以善來充滿自己，要把惡先倒出去。

設想天主願意用蜂蜜充滿你，如果你已充滿了酸醋，那麼，你要把蜂蜜放在哪裏呢？該把器皿裏所盛的倒出來：該清潔那器皿，即便勞苦，即便需要摩擦，也該使它乾淨，才能適合盛任何東西。

我們可以談蜂蜜，談黃金，談美酒，我們無論談什麼，也不能表達我們將接受的實體，這實體的名稱就是天主。當我們說天主時，我們說了什麼？這兩個字便是我們所企盼的全部。我們所能說的一切，必然少於全部真理。我們要嚮往天主，擴

大我們的心胸，好等祂來到時，滿足我們。「我們必要相似祂，因為我們要看見祂本來是怎樣的。」

對答詠

詠三六，4-5

領：你要以上主爲喜樂； 答：祂將

滿足你心中的意願。

領：你要把你的生命、託付於上主，

並要信任祂。 答：祂將滿……

結束禱詞 見常年主日

## 星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀箴言 三一，10-31

賢婦贊

賢淑的婦女、有誰能找得到？她本身的價值，遠勝過珠寶。她的丈夫對她衷心

信賴，一切所需、從不缺少。她一生歲月，只使他幸福，不給他煩惱。她找來羊毛細麻，愉快地親手勞作。她宛如一隻商船，由遠處運來食糧。天還未亮，她已起身，爲給家人分配食物，給婢女們分派家務。她看中一塊田地，就將它買下來，以雙手所得的收入，栽植了葡萄園。她以勇力束腰，增強臂力。她發覺自己經營生利，她的燈夜間仍不熄滅。她手執紡錘，手指旋轉紗錠。對貧苦的人、她隨手賙濟；對無靠的人，她伸手扶助。她不害怕風雪，因爲全家上下，都穿雙料衣裳。她爲自己做了華麗的鋪蓋，身上穿的是細麻和紫錦的衣裳。她的丈夫和當地長老同席，在城門口深爲衆人所認識。她紡織紗布、然後出售，又製造腰帶賣給商賈。剛毅和尊嚴是她的服飾，一想到將來便笑容

滿面。她一開口便傾吐智慧，舌上常有仁慈的訓誨。她不斷督察家務，從不白吃閒飯。她的子女起來向她祝福，她的丈夫對她讚不絕口：「賢淑的女子很多，唯有你超羣出衆。」姿色是虛幻，美麗是泡影；敬畏上主的女人、纔應當受人讚美。願她享受她雙手操勞的成果！願她的事業在城門口使她受讚揚！

對答詠

參閱箴三一，17，18；

詠四五，6

領：她以勇力束腰，增強臂力；

答：她的燈永不熄滅。

領：清晨天主要助祐她；天主與她同在，她決不動搖。

答：她的燈：

### 妻子——家庭的太陽

每個家庭中擁有一顆閃亮的太陽——妻子。請聽聖經關於妻子說了什麼並有什麼觀感：「婦女的嫺雅悅樂丈夫。聖潔而知恥的婦女嫺雅有加，如同旭日自天主的至高之天照耀世界，同樣，美麗的婦女也裝飾她的家室。」

的確賢妻良母有如家庭中的太陽。她是一顆太陽，是由於她的慷慨大量，自我奉獻，不懈的辛勤，在一切事上的機警與明智的體貼，使丈夫和子女們度着愉快的生活。她向四周散播心靈的光和熱。通常說來，婚姻趨於美滿，在於夫妻二人不尋求自己的，而尋求對方的幸福；然而，這心靈的崇高意識和志願雖然與二人有關，却特別是屬於妻子的美德。這種美德是她

誦讀二

選讀教宗碧岳十二世對新婚夫

婦的談話

那作母親的心靈和心靈的智慧而產生的。這智慧使她即便接受了辛酸，仍帶給人歡樂；如果她受到蔑視，只報以尊嚴和敬重。因此她好像太陽一樣，以晨曦照亮了烏雲密布的清晨，並以萬道金光照射着黃昏的驟雨。

妻子由於眼中閃爍的光芒和言語的熱情，真是家庭中的太陽。一個注視和一句話能溫柔的透入人心，軟化、接觸並高舉人心，使人脫離偏情的紛擾，使丈夫再次感到行善的快樂，在整天不斷辛勞之後，無論在辦公室或田間、商店或工場，工作完畢之後使人享受家庭談話的樂趣。

妻子是家庭中的太陽，因為她具有自然而純潔的誠樸，端莊樸實，舉止富有基督徒的正直；意念集中，心地正直，她的體態、衣服和裝飾，適合禮俗，言行文雅

而莊重。心思細膩，面帶笑容，純真的安靜和微笑，一種表示善意的點頭，在在都給與她高貴而簡樸花朵般的嫺雅，綻開花瓣，接受並反映太陽的光輝。

但願你們了解：如此理想的賢妻良母，能在丈夫和子女心中，激起並銘刻何等深情和感激！

對答詠

德二六，16，21

領：勤謹婦女的溫柔，使丈夫歡樂；

答：聖潔而端莊的婦女，乃無上的恩賜。

領：在秩序井然的家庭裏，賢婦的美麗，有如在上主的高山上、升起  
的太陽。 答：聖潔而：

結束禱詞 見常年主日

## 第七主日

聖詠集第三週

## 第一晚禱

謝主曲對經：主說：你們當爲迫害和毀謗

你們的人祈禱，這樣你們才

可做天父的兒女。

結束禱詞 見晨禱

## 誦 讀

誦讀一 恭讀訓道篇 一，1-18

萬物皆空

達味之子耶路撒冷的君王「訓道者」

的語錄：虛而又虛，訓道者說：虛而又虛，萬事皆虛。人在太陽下辛勤勞作，爲人究有何益？一代過去，一代又來，大地仍然常在。太陽升起，太陽落下，匆匆趕

回原處，再次升起。風吹向南，又轉向  
北，旋轉不息，循環周行。江河流入大  
海，大海總不滿溢；江河仍向所往之處川  
流不息。萬事皆辛勞，無人能盡言：眼看  
看不夠；耳聽聽不飽。往昔所有的，將來  
會再有；昔日所行的，將來會再行；太陽  
之下決無新事。若有人指着某事說：「看  
哪，這是新事。」豈不知在我們以前早就  
有過。只是對往者沒有人去追憶；同樣，  
對來者，也不會爲後輩所記念。

我訓道者曾在耶路撒冷作過以色列的  
君王。我曾專心用智慧考察研究過天下所  
發生的一切；——這實在是天主賜與人類  
的一項艱辛的工作。我觀察了在太陽下所  
發生的一切：看哪，都是空虛，都是追  
風。彎曲的不能使之再直，虧缺的實在不  
可勝數。我心裏自語說：「看哪，我獲得



了又大又多的智慧，勝過了所有在我以前住在耶路撒冷的人，我的心獲得了許多智慧和學問。」我又專心研究智慧和學問，愚昧和狂妄，我纔發覺：連這項工作也是追風。因為智慧愈多，煩惱愈多；學問越廣，憂慮越深。

對答詠 訓一，14；五，14；弟前六，7

領：我觀察了在太陽下所發生的一切；看哪！都是空虛，都是捕風捉影。 答：如同人赤身出離母胎，也照樣赤身而回，什麼也不能帶走。

領：我們沒有帶什麼到世界上來，同樣也不能帶走什麼。

答：如同人：

沒有愛德，萬事虛而又虛

愛德是心靈的一種良好態度，使人渴慕認識天主，勝過任何世物；人除非完全超然物外，不能獲得這種愛德。

一個真正愛天主的人，以為認識天主比擁有任何其他事物都重要。他心中不斷切望和愛慕天主。

萬物是由天主並爲了天主而受造的，所以天主遠遠超越一切受造物；誰捨棄了這無與倫比的最好的天主，而愛戀卑下的萬物，顯示他把受造物看得比造物主更爲重要。

主說：「誰愛我，必遵守我的誠命。」  
「我的誠命就是要你們彼此相親相愛。」  
因此，誰不愛近人，便是不遵守誠命。而誰不遵守誠命，便也不能愛天主。

誰能汎愛衆人，並一視同仁，是有福

的人。

誰愛天主，也一定愛近人；這樣的人，不會保留金錢，却像天主一樣，分施給每一個急需的人。

那效法天主而施捨的人，只看人的急需，不看人的好壞，不管他是否是義人；他依照合理的需要公平分配；雖然由於他的善意，他更喜愛那勉力修德的人，勝於壞人。

愛德的精神的表現不僅在於金錢的施捨；而且更在於分施天主的聖道和為他人的服務。

誰真誠地捨棄世物，並以純正的愛心為他人服務，便會迅速地擺脫各種偏情，而能分享天主的愛和知識。

依照耶肋米亞的話：誰擁有天主的愛，在追隨主天主時，便不會鬆懈，也不

會倦怠；反而他能以堅強的心志、忍受一切勞苦、屈辱和欺凌，而不願意加害於人。

耶肋米亞說：「你們不要說：我們是天主的殿宇」。也不要說：「只要相信吾耶穌基督，就能使我得救。」因為，除非你對祂的愛德表現在行為上，信德仍無能為力。只單純的相信是不夠的：「連魔鬼也相信，而且戰慄。」

愛德的工作便是：真誠的為人羣服務，待人心胸寬闊和忍耐；並合理的利用萬物。

對答詠 若十三，34；若壹二，8，3

領：我給你們一條新命令，就是要你們彼此相愛，如同我愛了你們一樣。 答：凡愛弟兄的，他就生在光明裏。

領：如果我們遵守祂的誠命，便能確  
知：我們認識基督。 答：凡愛

弟：

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚主曲對經：癱子拿起自己躺過的床，讚

美天主；羣衆見了也都頌揚

天主。

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們思念純正，  
常常嚮慕精神的美善，並能以言以行遵奉  
祢的旨意。

### 第二晚禱

謝主曲對經：主說：你們不要判斷人，以

免受判斷；因為你們如何判

斷人，也要照樣受判斷。

常年期第七週

### 星期 一

誦 讀

誦讀 一 恭讀訓道篇

二， 1 } 3， 12 } 26

逸樂和人類智慧的空虛

我心中自語：「來試一試快樂，享受  
一下福樂！」這也是空虛。我稱歡笑爲  
「瘋狂」，我對喜樂說：「這有何用？」  
我便決意喝酒，好使我的肉身暢快，但我  
的心仍爲智慧所引導；我決意迷於狂妄的  
事，直到我看清，世人在天下一生有限  
的歲月中所做的事，有什麼好處爲止。

我又回顧觀察智慧、瘋狂和昏愚；那  
繼位作君王的人能做什麼？只能做已做過

的事。我看透智慧勝於昏愚，像光明勝於黑暗。「智者高瞻遠矚，愚者却在黑暗中摸索。」但我也知道：二者都要遭遇同樣的命運。我心中自問：「愚人的命運我會遇到，爲什麼我要更明智？」我便下結論說：「這也是空虛。」因爲智者和愚者，同樣不爲人常久記念，早晚有一天都要被人遺忘。可惜，智者和愚者同樣死去！於是我惱恨生命，因爲太陽之下所發生的事無非使我煩惱，因爲全是空虛，都是追風。

我憎恨我在太陽下所受的勞苦，因爲我要將勞苦所得，留給我的後人。他是智是愚，有誰知道？但他一定要主管我在太陽下以智慧所辛苦經營的一切工作：這也是空虛。我回顧我在太陽下所受的一切勞苦，就灰心失望。因爲有人以智慧、學問

和才幹勞作得來的，却應留給那未曾勞作的人作爲產業：這也是空虛和不幸。人在太陽下所受的一切勞苦，以及痛心的事，究竟有什麼裨益？其實，人每天所有的事務，無非是悲苦和煩惱；而且夜間心也得不到安息：這也是空虛。

人除了吃喝和享受自己勞作之所得以外，別無更好的事。我也看透了：這是從天主手裏來的。因爲離了天主，誰能有吃的，誰能有所享受？天主原把智慧、學問和歡樂賜給祂所喜愛的人。至於罪人，天主將積蓄貯藏財物的勞苦加在他身上，好將一切財物留給天主所喜愛的人：這也是空虛，也是追風。

對答詠

訓二，26；弟前六，10

領：天主原把智慧、學問和歡樂，賜給祂所喜愛的人。至於罪人，天

主却將積蓄、貯藏財物的勞苦，加在他身上。 答：這是空虛，也是白費心機。

領：貪財是萬惡之源，使人自己受許多刺心的痛苦。 答：這是：

誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞訓道篇釋義

明智人的眼睛注視他的頭

如果靈魂舉目注視他的「頭」——基督，如同保祿所解釋的，由於他視力的敏銳，便可算是有福的，因為他能看到那沒有罪惡黑影的地方。那偉大的保祿、和其他與他同樣達到聖德高峯的人，都會注視那「頭」，所有那些在基督內生活、行動並存在的人都是如此。

處於光明中的人，不可能看見黑暗；同樣，注視基督的人，也不可能矚目於任何虛幻。誰注視「頭」——我們了解這「頭」

便是萬有的原始——便是注視所有的美德，（基督就是各方面都完美而絕對之德的身）就是注視真理、正義、不朽和一切美善。所以「智者眼睛是在頭上；而愚人却在黑暗中行走。」因為誰不把燈放在燈臺上，而放在床底下，便是使光明變成黑暗。

另一方面，有多少人從事追求天上之善，專務默觀實有之事，却被認為是瞎子和無用的！保祿說他就是那樣的人：他「爲了基督而成爲愚人。」因爲他未曾把他的明智和學識，用於任何奴役我們的世界上。因此他說：「我們爲了基督的緣故成了愚人」，這好像說：「我們對那屬於下界生命的事物，成了瞎子，因爲我們學目向上，注視着頭。」如此，他度的生活是，居無定所，食不得飽，到處流浪，衣

不蔽體，忍飢受窮。

誰看到他身陷囹圄，受人掌擊，遭到覆舟，與怒濤搏鬥，身帶鎖鏈，而不想他是一個可憐的人呢？可是雖然他在世人間受了這些苦，却沒有轉移他的目光，反而時常注視着「頭」，說道：「誰能使我與基督的愛隔絕呢？是困苦嗎？是患難嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤裸嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？」這好像在說：「誰能把我的眼睛從頭上挖出來，而移植到那被人踐踏的世物上呢？」

當他命令我們「仰慕天上之事」的時候，便是曉諭我們要同樣去作，換句話說：「眼睛要注視着頭。」

對答詠

詠一二二，2；若八，12

領：正如僕人的眼睛望着主人的手；

答：我們的雙目也同樣仰望着上

主，直到祂憐憫我們為止。

領：我是世界的光，誰跟我走，就不會走在黑暗中，並將獲得永生。

答：我們的：

結束禱詞 見常年主日

## 星期二

誦讀

誦讀一 恭讀訓道篇 三，1-22

各種不同的時間

事事有時節，天下任何事皆有定時；  
生有時，死有時，栽種有時，拔除栽種的  
也有時；殺戮有時，治療有時，拆毀有  
時，建築有時；哭有時，笑有時，哀悼有  
時，舞蹈有時；拋石有時，堆石有時；擁  
抱有時，戒避擁抱亦有時；尋找有時，遺

失有時；保存有時，捨棄有時；撕裂有時，縫綴有時；緘默有時，言談有時；愛慕有時，憎恨有時；作戰有時，和睦有時。

工作的人，從勞苦中得了什麼利益？我觀察了天主交給人類所應從事的事務而得知：天主所行的一切事，都很適時，並賜給人認識時事的經歷，但人仍不能明瞭，天主自始至終所做的工作。於是我明瞭：人類的幸福，只有在此生歡樂享受；但人人有吃有喝，享受自己一切勞苦之所得，也是天主的恩賜。我知道：凡天主所行的事永恒不變，無一可增，無一可減。天主這樣作，是爲使人敬畏祂。現在所有的，早已有過；將來所有的，先前已有過；因爲天主必追尋已往的事。

我在太陽下還看見：正義之處有不義，公平之處有不平。我心裏想天主必要

審判義人和惡人，因爲各種事情和行爲，在天主那裏都有其定時。我想：天主藉此是爲使世人認清自己是誰，看清自己與走獸無異。的確，世人的命運，同走獸的命運都是一樣：前者怎樣死，後者也怎樣死；氣息都一樣，人並不優於走獸；因爲都是虛無。都同歸於一處；既然，都出於塵土，也都歸於塵土。人的氣息是否向上高升，走獸的氣息是否下降地下，有誰知道？因此，我看出來：人最好還是享受自己勞苦的所得，因爲這是他的命運；有誰能領他去看自己身後的事呢？

對答詠

格前七，29，31；訓三，2

領：時限是短促的；享用這世界的，要像不享用的，答：因爲這世界的局面正在逝去。

領：事事有時節；天下任何事，皆有

定時。 答：因為這：

能稱之為善或惡。所以我們應該了解，適時而生和適時而死有什麼意義。

誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞

訓道篇釋義

生死有時

聖經說：「生有時，死亦有時。」作者在說話一開始，便巧妙地把生與死必然的關係連結在一起。因為隨誕生而來的必然是死亡；每一次的誕生，將因死亡而解體。

依我看來，這裏所說的生是指我們的得救；按照依撒意亞所說，當一個人，由於敬畏天主而懷孕，經過心靈的產痛而產生自己的得救，這便是適時的生產而不是流產。如果我們由於正直的意向和自由選擇，孕育並產生我們自己，使我們得見天日，這時候，我們可以說，我們就是自己的父親。

聖經說：「生有時，死亦有時。」但願天主恩賜我生而逢辰，死得其時！誰也不該說，「訓道者」指出生不自願，而死屬自然，好像與功德行為有關。因為生產不是由於婦女的意志；死也不屬於瀕死者自由。凡不屬於我們權下的事，誰也不

當我們迎接天主居住在我們心內時，我們就是在這樣做。那時我們便成為天主的子女，有德行的子女和至高者的子女。但是，如保祿所說，如果「基督的形體」沒有在我們內形成，我們便使我們自己成為流產兒、不完善和患病的人。因為天主的人該是完整而成熟的。



如果清楚地了解了適時而生的意義，也必會看清了解適時而死的意義。因此對聖保祿來講，每時每刻都適於善終。他在書信中好像發誓似的大聲說：「我因你們而誇口說，我每天瀕於死亡。」又說：「主，爲了祿，我們天天受死。」其實，我們在自己內都接受了死刑的宣判。

我們很清楚地看到，保祿如何天天受死：他從來沒有生活在罪惡中，常克苦肉身的肢體，常帶着基督身體的死狀，常常與基督一同被釘在十字架上；他從來不爲自己而生活，却讓基督在他內生活。依我的意見，這就是適時的死亡，這死亡產生真生命。

因爲天主說：「我使人死，也使人活。」爲使人深信，死於罪惡而活於聖神，的確是天主的恩賜。所以，天主的話

應許我們，祂是藉着死亡而賜給我們生命。

對答詠

申三一，39；默一，18

領：我使人死，也使人活；我擊傷人，我也治療； 答：誰也不能從我的手中救起。

領：我握有死亡和陰府的鑰匙。

答：誰也不：

結束禱詞 見常年主日

## 星期三

誦讀

誦讀一 恭讀訓道篇 五，9-16，8

財富的空虛

愛錢的人，錢不能使他滿足；愛財的人，進益不能使他滿足：這也是空虛。錢

財增多，消費的人也隨之增多；財主除飽享眼福外，能有什麼益處？工人無論吃多少，總睡得甜甜；飽食的富人，却難於安眠。我看見在太陽下有一件悲痛的事：財

主積蓄財富，反而害了自己。生意一次失敗，財產盡失：生了一個兒子，手中一無所有。他赤身出離母胎，也照樣赤身歸去；他勞力之所得，絲毫不能帶去。這也是一件悲痛的事：他怎樣來，也怎樣去；他操勞追風，究竟有什麼益處？況且他一生在黑暗中生活，遭受許多煩惱、疾病和悲憤的事。我所認為幸福美滿的事，是人在天主所賞的少數歲月內有吃有喝，而且享受他在太陽下一切勞碌所得的福樂，這原是他應得的一分。的確，天主賞賜人財產和富裕，使他能享用；能取得應有的一分，能享受勞碌所得的快樂，實是天主的

恩賜。那麼，人就不甚顧慮人生歲月的短促，因為天主以喜樂充滿了他的心。

我看見在太陽下，另外有一種不幸，重壓在人身上：一個人，天主賜他富裕、錢財、光榮；凡他心中所願意的一件也不缺；但天主沒有讓他享用這一切，却讓外人享用了：這也是空虛，是一件悲慘的事。有一個人生有百子，得享高壽，他年紀雖大，却沒有隨心享受福樂，而且未得安葬。照我看來，他還不如流產兒。流產兒徒然而來，悄然而去，他的名字也湮沒無聞；他沒有見過天日，也沒有任何知覺，但他總比那個人更享安寧。那個人即便活了兩千歲，如果未享受福樂，他們二人豈不是同歸一處？

人的一切勞碌都是爲了口腹，但他的欲望却總不知滿足。智者較愚者究有什麼

利益？知道如何與人往來的窮人，能得什麼好處？

對答詠 箴三十，8；詠三十，15，16

領：上主，求使虛偽和欺詐遠離我；

答：富裕或貧乏，請不要賜給我，只求供給我必需的食糧。

我，只求供給我必需的食糧。

領：上主，我信靠祢；我的命運在祢

手中。 答：富裕或：

誦讀二 選讀聖業樂神父訓道篇釋義

你們尋求天上的事

「天主賞賜人財產和富裕，使他能享用，能取得應有的一分，能享受勞碌所得的快樂；這實在是天主的恩賜。那麼，人就不多顧慮他一生的歲月，因為天主以喜樂充滿了他的心。」有一種人常在為自己的財富而焦慮，在煩惱的生活中去積蓄易失的世物；比較起來，訓道者說，那能以

現有財富為樂的人是較好的。因為後者在享受上還稍有樂趣；而前者只有無數的操心。他說明能享用財富之所以是天主的恩賜的理由，是因為「他不多顧慮他一生的歲月。」

的確，天主容許他心中享受生活的樂趣；他不會憂慮，也不會焦急不安，因為他被沉醉於目前的享受與快樂中。但更好是按聖保祿的話去了解這段經文的意義：天主所賜給人的是精神的飲食；人應在其勞苦中去發現美善，因為必須受許多苦和經過很大的努力才能觀賞真實的美善。我們的職務便是在勞動和研究中求快樂。雖然這是善事，但是「直到我們的生命——基督顯示出來時」，這仍不是完全的善事。「人的一切勞碌祇是為了餬口，他的心靈卻沒有滿足。因為智者比患者多得什

麼利益？知道如何生活的窮人、能得什麼好處？」人在此世辛勞所得的一切，都耗費在嘴裏，經過牙齒的咀嚼，下到胃中而消化。他只享受了短暫的口福，只有食物在口中時，才似乎給人一種快感。一旦進入肚腹，所有的食物都無所區別。

這一切過去之後，食者的心靈並沒有壓足：或者因為他常想再吃，因為人不論智愚，沒有食品都不能生活；窮人所追求的，也只是餬口維生，以免餓死；或者因為肉體雖然飽餐，而心靈毫無所獲；飲食為智愚都同樣急需；而窮人看哪裏可以找到財富，就到哪裏去。

但是更好的解釋是：這段經文指的是那位精通聖經的「訓道者」，「他爲了口腹辛苦勞碌，但他的心靈却總不滿足」，因爲他常願學習。在這事上，智者優於愚

者。因爲智者知道自己是貧乏的（所說的窮人，便是福音中稱之爲有福的人），就趕緊學習，以了解那有關生命的事理，並走通往永生的窄路；他對惡行而言、是一個窮人；他知道身爲生命的基督住在哪裏。

對答詠 參閱德二三，4 2 6，1 2 3

領：上主、天父，我生命的天主，不要拋棄我、而致思念邪惡；也不要使我的眼睛高傲，和順從情慾。 答：上主，不要讓我有一顆無恥而愚昧的心。

領：上主，求祢不要離棄我，不要讓我的無知日增，也不要讓我的罪惡加多。 答：上主，不：

結束禱詞 見常年主日

## 星期四

### 誦讀

誦讀一 恭讀訓道篇 七，1-29

不要自作聰明

在空虛、消逝如影的人生少數歲月內，有誰知道什麼事對人有益？又有誰能給人指示，他身後在太陽下要發生什麼事？

良好的聲譽勝於名貴的香液；死日勝於生日。往居喪的家去，勝於往宴會的家去，因為喪事是人人的結局，活人應將此事放在心上。悲哀勝於歡笑，因為愁容能使心靈舒暢。智者的心是在居喪的家中，愚人的心是在歡笑者的家中。聽智者斥責，勝過聽愚人歌唱。愚人的歡笑就像釜底荊棘的爆炸聲，但這也是空虛。實在，

壓榨使智者昏愚，賄賂能敗壞人心。事情的結局勝過事情的開端；居心寬容，勝過存心傲慢。你心裏不要輕易動怒，因為憤怒只停留在愚人胸中。你不要問：「爲什麼昔日勝於今日？」因為這樣的詰問不是出於智慧。智慧與家產都好，對看見天日的人都有益，因為受智慧的庇蔭與受金錢的庇蔭無異；但認識智慧的好處，是在於智慧賦與智者生命。

你應觀察天主的作爲：祂所彎曲的，誰能使之再直？幸福之日你應歡樂，不幸之日你應思慮：幸與不幸都是天主所爲；其目的是爲使人不能察覺自己將來的事。在我虛度的歲月內，我看見了許多事：義人在正義中夭亡，惡人在邪惡中反而長壽，不要過於正義，也不要自作聰明，免得自趨滅亡。不要作惡無度，也不要糊塗

太甚，免得你死非其時。你的手最好把持這個，也不放棄那個，因為敬畏天主的人二者兼顧並重。智慧使智者的權勢勝過本城十個擁有權勢的人。世上沒有一個只行善，而不犯罪的義人。你不要傾心去聽人說的一切閒話，免得你聽到你的僕人詛咒你；因為你心裏知道，你許多次也詛咒過別人。這一切我都用智慧追究過；我宣稱我將成一個智者，然而智慧仍離我很遠。所有的事既深遠、又玄奧，誰能窮究？

我又專心致力於認識、考察事物，尋求智慧和事理，得知邪惡就是昏愚，昏愚就是狂妄。我發覺女人比死亡還苦，她一身是羅網：她的心是陷阱，她的手是鎖鏈；凡博得天主歡心的，必逃避她；但罪人却被她纏住。訓道者說：看哪，這是我所發現的，一一加以比較，以探知事物的

原理，對此我的心還在追求，但尚未找到：在一千個男人當中，我發現了一個；在所有的女人當中，却沒有發現一個。

對答詠 箴二〇，9；訓七，21；

若壹一，8，9

領：誰能說：我心是清潔的，沒有罪污？ 答：世上沒有行善而從不作惡的人。

領：如果我們說：我們沒有罪，便是自欺。如果我們明認有罪，天主是信實的，祂必將寬恕我們。

答：世上沒：

誦讀二 選讀聖高隆院長的訓言

天主高深莫測

天主無所不在，無限無量，而且依照祂自己的作證，處處近在咫尺，祂說：「我是臨近的天主，不是遙遠的天主。」

我們所尋求的天主離我們不遠，如果我們堪當，祂便住在我們內。因為祂住在我們內，好像靈魂住在身體內一樣，唯一的條件就是，我們是祂健全的肢體，就是如果我們已死於罪惡。這時候祂便真實住在我們內，祂曾說：「我將住在他們內，並在他們中間行走。」如果我們堪當使祂住在我們內，我們便確實由祂獲得生命，成為祂的生活肢體，如同保祿所說：「我們在祂內生活、行動和存在。」

我說誰能探測至高的天主，而能領悟祂那不可言喻、又無法理解的天主性呢？誰能測量天主的深邃？天主是無限的，祂充滿萬有並涵蓋萬有，深入萬有，並超越萬有，佔據萬有並逃避萬有；誰能自誇祂認識這樣的天主呢？「從來沒有人看見過天主的真面目。」因此，誰也不可妄想尋

求天主那無法探測的事理：性體如何？如何存在？為何存在？這些都是無可言喻的，無從探究的，無法尋求的，你祇有謙誠地信，而且堅信：天主就是這樣的，而且將來也如此，如同祂從前一樣：因為天主是永不改變的。

那麼天主是誰？父、子和聖神是一個天主。關於天主，你不要再多問了；因為誰願了解這深邃的事理，必須先觀察一下大自然。因為聖三的奧理，恰好比作深海，依照「智者」所說的：「淵淵其深，誰能測量呢？」如同海的深度，對人的視線來說，是不可見的；同樣，聖三的奧秘，對人的理性來說，也是無法理解的。所以我說，如果有人願意知道他該信什麼，他不要想，講論比相信使他了解的更多：因為當你尋求有關天主性的知識時，

它比從前逃得更遠。

因此，你要追求這至高無上的知識，但不要以言詞的爭辯，而要以完善的生沽；不要以口舌，而要以信德，這信德是出於心靈的純樸，而不是出自博學而不敬主的揣測。如果你以討論尋求那不可名言的天主，「祂就比從前離你更遠」；如果你以信德去尋求，「智慧」便像從前一樣，「站在門口」，智慧在哪裏，它必會被人看到，至少看到一部分。當人以超乎理解的方式相信那不可見的天主時，他確實以某種程度接觸到智慧；因為天主雖然被純潔的心靈部分地看到，仍然該相信祂原來便是不可見的。

對答詠 詠三五，6-7；羅十一，33

領：上主，祢的慈愛達於高天；祢的  
真誠上徹霄漢。 答：祢的正義

有如高山；祢的公平有如深淵。

領：天主的富饒、上智和知識、是多麼高深！祂的判斷是多麼不可測量。 答：祢的正：

結束禱詞 見常年主日

## 星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀訓道篇 八，5-9，10

智者的安慰

遵守誠命的人不會遇到災禍；智者的心能辨認時機和審斷。的確，事事都有定時和定案；但重大的負擔仍壓在人身上，因為人不知道將來要發生什麼事，有誰能告訴他何時要發生？沒有人有權將生氣保留不失，也沒有人能支配死期；戰場上沒



有人能退役，邪惡不能拯救作惡的人。

我看見了這一切，專心研究在太陽下所作的一切事；有時統治人的人，自受其害；有時我看見惡人被抬去安葬，而行義的人却離開聖處，而在城中被人遺忘。這也是虛幻。因為懲惡的定案沒有迅速執行，世人因此充滿了行惡的偏向。惡人雖百次行惡，仍享長壽，姑且不論；我確實知道，那敬畏天主的人，因他們在天主前起敬起畏，必得幸福；而惡人必得不到幸福，他的時日如影，決不能久長，因為他不敬畏天主。在世上還有一件虛幻的事：就是義人所遭遇的，反如惡人所應得的；而惡人所遭遇的，反如義人所應得的；我便說：這也是虛幻。因此，我稱讚快樂，因為在太陽下人除了吃喝行樂外，別無幸福；因為這是在天主賞他在太陽下的一

生歲月內從他的勞苦中所獲得的幸福。當我專心追求智慧，觀察人在世上，連夜間白日都不能閉目安眠，所作的工作時，我面對天主的一切作爲，發覺人決不能知道在太陽下所發生的一切事。人雖然努力研究，終歸無法得知；縱然有智者以爲知道了，仍是一無所知。

我留心考察這一切，終於看出：義人、智者和他們的行爲，都在天主手裏；是愛是恨，人不知道；二者都能來到他們身上。無論是義人，是惡人，是好人，是壞人，是潔淨的人，是不潔淨的人，是獻祭的人，是不獻祭的人，都有同樣的命運；更有甚者，世人的心都充滿邪惡，有生之日，心懷狂妄，以後與死者相聚的確，誰還同活人有聯繫，還懷有希望，因爲一隻活狗勝過一隻死獅。活着的人至少

自知必死，而死了的人却一無所知；他們再得不到報酬，因為連他們的記念也被人遺忘了。他們的愛好，他們的憎恨，他們的熱誠，都已消失；在太陽下所發生的一切事，永遠再沒有他們的分。

你倒不如去快樂地大吃，開懷暢飲，因為天主早已嘉納你所作的工作。你的衣服常要潔白，你頭上不要缺少香液。在天主賜你在太陽下的一生虛幻歲月中，同你的愛妻共享人生之樂：這原是你太阳光下，一生從勞苦中所應得的一份。你手能做什麼，就努力去做，因為在你所要去的地方，沒有工作，沒有計劃，沒有學問，沒有智慧。

對答詠

格前二，9-10；訓八，17

領：天主為愛祂的人所準備的、是眼所未見，耳所未聞，人心所未曾

想到的。 答：天主藉聖神將這一切啓示給我們了，因為祂洞悉一切，連天主的深奧事理、祂也洞悉。

領：天主一切作為的奧秘，凡人不能知曉的理由。 答：天主藉：

誦讀二

選讀阿格利主教聖國瑞

訓道篇註釋

我靈因上主而歡躍

「來快樂的吃飯，開懷暢飲吧！因為天主已經嘉許你的工作。你的衣服常要潔白，你的頭上不要缺少香液。」

如果我們願意按照明顯而通俗的意義、解釋這句話，我們有理由說，這是一項合理的勸告：訓道者勸告我們要採取純樸的生活方式，並遵循對天主懷有真誠信德的教訓，這樣，我們便能快樂的吃飯，

並開懷暢飲。他也勸告我們不要陷於邪惡的言語中，並避免涉及不正的行爲。相反地，我們常該思想合理的事，並該盡力以慈善和慷慨之心，接濟貧困；就是說，我們該致力於天主所嘉許的工作和行爲。

然而這段經文的靈性解釋將我們帶領到更深一層的認知，並且教導我們想到天上的和奧妙的食糧，就是自天而降，並把生命帶給世界的食糧；又教導我們歡心暢飲精神的酒，就是在真葡萄樹受難時，從祂肋旁流出來的酒。我們救恩的福音，關於這事會說：「耶穌拿起餅來，祝福了，對祂的聖門徒和使徒說：『你們拿去吃吧！這是我的身體，將爲你們而粉粹，以得罪赦。』」祂又拿起杯來，說道：『你們都從其中喝吧！這是新約的血，將爲你們和衆人傾流，以赦免罪惡。』」的確，誰

吃這餅，喝這奧秘的酒，實在歡欣雀躍，也能高呼道：「祢恩賜我們滿心歡樂。」

更進一步，依我看來，我們的救主基督、天主永存的智慧，把另一個意義給與箴言中所說的這餅和酒，就是祂說的「你們來吃我的餅，喝我爲你們所調配的酒吧！」這句話中的餅酒；這句話是指的，我們以聖事的方式分享聖言。那些堪當分享聖言的人應時常穿著潔白的衣服，就是說他們光明磊落的行爲應時常如同光明般的閃耀，如主在福音中所說的：「你們的光該在人前照耀，好使你們的善行，光榮你們的天父。」還有那時常從他們頭上流下的油，是指的眞理的聖神，祂要保護他，不受任何罪惡的侵害。

對答詠

詠十五，8-9，5

領：上主在我身邊，我決不動搖。

答：因此我心裏高興，我五內喜歡。

領：上主，祢是我的產業，是我的杯

爵。 答：因此……

結束禱詞 見常年主日

## 星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀訓道篇

十一，7；十二，14

論老年的格言

光明實在可愛，看見太陽實在令眼舒暢。人無論活了多六年紀，儘可享受各種福樂；但他應想到黑暗的日子還多，所發生的事盡屬虛幻。少年人，在你青春時應歡樂；在你少壯的時日，應心神愉快；隨

你心所欲、你眼所悅的去作，但應知道：天主必要就你所作的一切審判你。掃除你心中的煩惱，驅除你身上的痛苦，因為青春和少年都是虛幻。

在你年輕的時日，在災禍的日子來到之前，即在你所說的那些「沒有歡樂」的日子來到之前，你該記念你的造主；不要等到太陽、光體、月亮、星辰失光，雨後雲彩再來；因為那時，看門者戰慄，大力士屈伏，推磨的婦女因為少而停工，眺望窗外的女人面目昏黑，兩扇街門將要關閉，磨聲低微，雀鳥息聲，歌女低吟，怕上高處，行路危險，查子被棄，蛇蝥被嫌，續隨子失去效力，因為人要回永久的家鄉，哀悼的人徘徊街頭；那時銀鏈將斷，金燈將碎，水罐將破於泉旁，輪子將爛於井邊，灰塵將歸於原來的土中，生命的氣

息將歸於天主，因為原是天主之所賜。訓道者說：虛而又虛，萬事皆虛。

訓道者不但是智者，而且教人獲得知識，在沈思推究之後，編撰了許多格言。訓道者用心尋找適當的語句，忠誠地寫下了真理之言。智者的話好似錐子；收集起的言論集好像釘牢的釘子；二者都是一位牧者所賜。除此之外，我兒，不必再找別的書籍，書不論寫多少，總沒有止境；用功過度，必使身體疲倦。

總而言之：「你應敬畏天主，遵守祂的誠命，因為這是衆人的義務。」因為天主對一切行爲，連最隱密的，不論好壞，都要一一審判。

對答詠

詠七十，17，9；

參閱詠十五，11

領：天主，遠自我幼年時，祢已教導

了我，直到今天，我仍宣揚祢的奇事。 答：在我年老時，求祢不要把我拋棄。

領：在祢面前才有圓滿的喜悅；在祢身邊才有永遠的福樂。

答：在我年……

誦讀二 選讀阿格利主教聖國瑞訓道篇

註釋

你們要接近上主，接受光照

訓道者說：「這光是溫柔的」，我們注視這可見的太陽，實在是一件賞心悅目的美事。因為如果沒有光，這世界便失去它的美麗，生命便喪失了活力。因此瞻仰過天主的梅瑟說：「天主看見了光，就說光是美好的。」我們要想到那「來到世界，光照世人的」、偉大、真實而永恆的

光明，就是造世和贖世的基督。祂成了人，降到人性最卑賤的境界。先知達味論到祂說：「你們要向上主高歌，讚頌祂的名；祂乘車走向西方，你們要為祂修築道路；祂的名字叫上主，你們要在祂面前載歌載舞。」

訓道者稱光是溫柔的，並預言如果我們親眼看見那榮耀的太陽確是一件美事；這太陽就是降生成人的那位，祂說：「我是世界的光；誰跟隨我，便不在黑暗中行走，却要得到生命的光。」又說：「這就是審判：因為光進入了世界。」這樣，祂藉助那我們以肉眼所看到的陽光，預告那精神的太陽、「義德的太陽」。祂對於那些有幸作祂門徒的人確實是甘飴的；他們受到祂的教導，並且親眼看到祂生活在人間，好像看見任何常人一樣，但祂並不是

任何一個常人，因為祂是真天主；因此祂使瞎子看見，跛子行走，聾子聽見；祂使染癩病的人潔淨，一個命令便使死人復活。

然而，現在我們以神目注視祂，並瞻仰祂那不可探測的天主性的美麗，依然是極甘美的。於是，由於這種共融和分享，人靈便會受到光照及裝飾，便會充滿精神的喜樂，並穿上聖德，獲得聰敏之恩；最後我們將充滿天主的喜樂，這喜樂將在今生的歲月中持續不斷。這位聰明的訓道者也指出了這一點，他說：「如果一個人得享高壽，他將在所有的歲月中歡樂。」因為義德的太陽，為注視他的人、是一切喜樂的泉源。先知達味論及這樣的人說：「讓他們在天主面前雀躍；讓他們歡欣鼓舞。」又說：「義人們，請向上主踴躍歡呼；正直的人理當讚美上主。」

對答詠

詠三三，4，6；哥一，12-13

領：請你們同我一起讚揚上主；讓我們齊聲頌揚祂的名號。

答：你們瞻仰祂，要喜形於色；你們的面容絕不會滿面羞愧。

領：我們感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因為祂從黑暗的權勢下，救出了我們。

答：你們瞻……

結束禱詞 見常年主日

## 第八主日

聖詠集第四週

### 第一晚禱

謝主曲對經：你們首先要追求的、是天主

的國和它的正義，其他的一切，天主自然會賜給你們。

結束禱詞 見晨禱

### 誦讀

誦讀一

恭讀約伯傳

一，1-22

約伯喪失財產

從前在胡茲地方，有一個人名叫約伯，為人十全十美，生性正直，敬畏天主，遠離邪惡。他有七個兒子，三個女兒。家畜有七千隻羊，三千駱駝，五百對牛，五百母驢，還有很多僕人。他是當時東方人中最偉大的人物。他每一個兒子，按日輪流在家中設宴，並且派人邀請他們的三個姊妹來一同宴飲。宴飲的日子輪流了一週後，約伯總是派人召集他們前來聖潔他們，他清早起來照子女的數目，獻上全燔祭品說：「恐怕我的兒子犯了罪，心中詛咒了天主。」約伯常常如此行事。

有一天，天主的衆子都前來侍立在上主面前，撒彈也夾在他們當中。上主問撒彈說：「你從那裏來？」撒彈回答上主說：「我走遍了世界，周遊了各地回來。」上主對撒彈說：「你會留心注意到我的僕人約伯嗎？因爲世上沒有一個人像他那樣十全十美，生性正直，敬畏天主，遠避那惡。」撒彈回答上主說：「難道約伯是無緣無故敬畏天主的嗎？祢不是四面保護他、他的家庭和他所有的一切嗎？並且凡是親手做的，祢都祝福了；祢使他的牲畜在地上繁殖。但是祢若伸手打擊他所有的一切，他必定當面詛咒祢。」上主對撒彈說：「他所有的一切，都隨你處理，只是不要伸手加害他的身體。」撒彈就離開天主走了。

有一天，他的兒子同他的女兒正在長

兄家裏歡宴飲酒的時候，有一個報信的人跑來向約伯說：「牛正在耕田，母驢在一旁吃草的時候，舍巴人突然闖來搶走了牲口，用刀殺了那些僕人，只有我一個人逃脫，來向你報告。」這個人還在報告時，另外一個人跑來說：「天主的火從天降下，燒死了羊羣和僕人，只有我一個人逃脫來向你報告。」這個人還在報告時，另外一個人跑來說：「加色丁人分成三隊闖入駱駝羣，搶走了駱駝，用刀殺了僕人，只有我一個人逃脫，來向你報告。」這個人還在報告時，另外一個人跑來說：「你的兒女正在長兄家宴飲的時候，忽然從曠野那邊吹來一陣颶風，颳倒了房屋的四角，壓死了你的孩子，只有我一個人倖免，來向你報告。」約伯就起來，撕裂了外氅，剃去頭髮，俯伏在地叩拜說：「我



赤身脫離母胎，也要赤身歸去；上主賞賜的，上主收回。願上主的名受讚美！」就這一切事而論，約伯並沒有犯罪，也沒有說抱怨天主的話。

對答詠

約二，10；一，21

領：難道我們只從天主那裏接受恩惠，而不接受災禍嗎？ 答：上主賞賜的，上主收回；願上主的名受讚美！

領：我赤身脫離母胎，也要赤身歸去。

答：上主賞……

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗，約伯傳註釋

誠樸正直，敬畏天主

有些頭腦簡單的人，竟然不知道正直是什麼。可是，這些人越不修正直的德行，就越遠離樸實之德的純潔；因為當他們不知如何以正直的生活指導行為時，便

決不能保持天真無邪的純潔。

因此，使徒保祿勸告弟子說：「我願你們在善事上要明智，在惡事上要清白無瑕。」他又說：「你們在思想上不要做小孩子，在惡事上却要做嬰兒。」

所以，「真理」親自命令門徒說：「你們要像蛇一樣機警，像鴿子一樣純潔。」祂在命令中故意把這二者連結在一起：是要以蛇的狡猾訓練鴿子的純潔，也要以鴿子的純樸節制蛇的狡猾。

因此聖神將祂的臨在指示給人時，不僅借鴿子的形像，也借火的形狀：鴿子的形像表示純潔，火的形狀表示熱忱。祂借鴿子和火的形狀而顯現：因為凡是充滿聖神的人，便為純樸之德的溫良所屈服，但為了責斥罪人的罪過，却燃燒起正直之德的熱忱。

「他誠樸而正直，敬畏天主，遠離邪惡。」無論誰若渴望永遠的天鄉，無疑地，會度一個正直而純樸的生活；就是說，他的行為純樸，信仰正直；他在此下土所作的善事上是誠樸的，面對他內心所注意到的最高理想，他是正直的。因為有些人，在他們所作的善事上並不是誠樸的，因為他們所追求的不是內在的酬報，而是外在的稱讚。因此某一智者說的很對：「徘徊於兩條路上的罪人是有禍的」，便是說，在行為上他好像在作天主的事，但在思想裏却尋求世俗的酬報。

「他敬畏天主又遠離邪惡」，說得好！

因為被選者所組成的聖教會，確實以敬畏開始邁上誠樸和正直的道路，却以愛德而完成旅途。當他由於愛天主、開始永不再犯罪時，他便完全脫離了邪惡。若是他仍

然因怕情而行善，他便還沒有完全脫離邪惡；因為他是藉願望而在犯罪：如果不受罰，他就願意犯罪，便是犯了罪。

所以當聖經說約伯敬畏天主，同時也遠離邪惡，說的很好；因為先有敬畏，愛德緊隨於後，那仍留在思想中的罪過，便被心中的不犯罪的意向踐踏在腳下。

對答詠

希一三，21；加下一，4

領：願天主在一切善事上成全你們，使你們遵行祂的旨意； 答：藉著耶穌基督在你們內完成祂所喜悅的事。

領：願祂開啓你們的心，了解祂的律和誠命。 答：藉著耶……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：沒有人將新酒裝進舊酒囊裏，  
新酒一定要裝在新酒囊裏。

結束禱詞

上主，但願世局的演變，都遵照祢正義與和平的計劃邁進；並使祢的教會不受任何干擾，常能歡欣鼓舞的侍奉祢。

第二晚禱

謝主曲對經：好樹不能結出惡果，壞樹也不能結出善果。

常年期第八週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 二，1-13

約伯生瘡，朋友來訪

又有一天，天主的衆子都前來侍立在上主面前，撒殫也夾在他們當中，侍立在上主面前。上主對撒殫說：「你從那裏來？」撒殫回答上主說：「我走遍了世界，周遊了各地回來。」上主對撒殫說：「你會留心注意到我的僕人約伯嗎？世上沒有一個人像他那樣十全十美，生性正直，敬畏天主，遠避邪惡的。你雖然激動我加害他，無端使他傾家蕩產，但他依然自持完善。」撒殫回答上主說：「那只不過是以皮換皮罷了！人都肯捨棄所有，去保全自己的性命。但是，祢若伸手打擊他的骨和肉，他必定當面詛咒你。」上主對撒殫說：「隨你怎樣處置他，但要保全他的性命。」撒殫從上主那裏出來，就使約伯從腳根到頭頂都生了毒瘡。約伯坐在

灰土堆中，用瓦片刮身體。

他的妻子對他說：「你還保持你的完善嗎？你倒不如詛咒天主，死了算了！」

約伯對她說：「你說這話，真像一個糊塗女人！難道我們只從天主那裏接受恩惠，而不接受災禍嗎？」就這一切事而論，約伯沒有犯失言的過錯。

約伯的三位朋友特曼人厄里法次、叔亞人彼耳達得、納阿瑪人左法爾聽說他遭遇了災禍，就各從本地起程，來到一起，前去慰問他、勸勉他，他們從遠處舉目一望，已經認不出他來，就放聲大哭，撕破了外衣，把灰揚起，落在自己頭上。於是他們同他在灰土中坐了七天七夜，因為看見他受苦太大，沒有人敢對他說一句話。

對答詠

詠三七，2，3，4，12

領：上主，不要在祢的震怒中責罰

我；因為祢的箭射中了我。

答：因了祢的盛怒，我已體無完膚。

領：我遭難時，我的朋友、我的近人都遠離了我。 答：因了祢……

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗，約伯傳註釋

我們從天主手中接受恩惠，為何不接受災禍？

聖保祿看到自己身上內在智慧的裕，又看到外在的可朽的身體時，道：「我們是在瓦器中存放著這寶藏。」在真福約伯身上，這瓦器雖在身體上患了潰爛的毒瘡，但是他內在的寶藏却保持完整。因為他雖因生瘡而皮肉破裂，但是從他智慧的寶藏却不斷流露出神聖的訓言，說道：「我們從天主手中接受恩惠，為何不接受災禍呢？」所謂恩惠便是天主所賜

的現世或永遠的恩惠；而所謂災禍，是指現世責罰，關於這事，上主藉先知說：「我是上主，沒有另一個；我造了光明，也造了黑暗；我造了和平，也造了災禍。」

「我造了光明，也造了黑暗」，因為由於外來的考驗而造成痛苦的黑暗時，內心却藉知識點亮了靈魂之光。「我造了和平，也造了災禍」，因為，當人妄貪天主合理所造的世物時，這事物就變成鞭責我們的災禍，這時候，與天主之間的和平才得恢復。我們因罪惡而與天主失和，所以理應藉鞭責與天主重修舊好；這樣當天主所造的每一事物、變成我們的痛苦時，被糾正者的心靈便會謙卑的與造物主重新和好。

但我們要特別注意的是：約伯運用何等技巧的話、來反駁他妻子的說服，他

說：「既然我們從天主手中接受恩惠，為何不接受災禍呢？」的確，當我們忍受逆境時，回憶起造物主的恩惠，實在是我們困境中的最大安慰。如果心靈趕快想到那能慰藉我們的恩惠，痛苦的事物便決不能使我們沮喪。因此經上記載說：「在順遂的日子，你不要忘記不幸；在不幸的時候，也不要忘記順境。」

因為一個人接受了恩惠，而同時對天主的鞭責毫不怕懼，則必因過度自喜而跌倒。或者，一個人受鞭責時，不知思想天主所賜的恩惠而安慰自己，必然因極端的失望而失去心靈的平衡。

所以，這兩種態度該聯繫在一起，彼此扶助。因為記起天主的恩惠，會減輕鞭責的痛苦；而想起刑罰和懼怕刑罰，可以節制蒙恩的喜樂。因此約伯這位聖人在忍

受痛苦時，回憶起天主的恩惠，以安撫心靈的創傷，說道：「我們從天主手裏接受恩惠，為何不接受災禍呢？」

對答詠

約二，10；一，21-22

領：我們既然從天主手中領取恩惠，

為何不接受災禍呢？ 答：上主

賞賜的，上主收回；願上主的名永

受讚美！

領：在這一件事上，約伯並沒有犯失

言的過錯、得罪天主。

答：上主賞……

結束禱詞 見常年主日

## 星期二

誦 讀

誦讀一

恭讀約伯傳

三，1-26

### 約伯的哀訴

約伯開口詛咒自己的生日說道：「願我誕生的那一天消逝，願報告『懷了男胎』的那一夜滅亡。願那一天成爲黑暗，願天主不再從上面尋覓它，再沒有光燭照它。願黑暗和陰影玷污它，濃雲遮蓋它，失光白晝的晦暗驚嚇它。願那一夜常爲黑暗所制，不讓它列入年歲中，不讓它算在月分裏。願那一夜孤寂燦獨，毫無歡呼之聲。願那詛咒白日者，以法術招喚海怪者，前來詛咒那一夜。願晨星昏暗，期待光明而光明不來，也不見晨光熹微，因爲它沒有關閉我母胎之門，遮住我眼前的愁苦。」

我爲何一出母胎沒有立即死去呢？爲何我一離母腹沒有斷氣呢？爲何兩膝接住我？爲何兩乳哺養我？不然，現在我早已臥下安睡了，早已永眠獲得安息了，與那

些爲自己建築陵墓的國王和百官，與那些金銀滿堂的王侯同眠；或者像隱沒的流產兒，像未見光明的嬰孩；在那裏惡人停止作亂，在那裏勞瘁者得享安寧；囚徒相安無事，再不聞督工的喝斥聲；在那裏大小平等，奴隸脫離主人。

爲何賜不幸者以光明，賜心中憂苦者以生命？這些人渴望死，而死不來；尋求死亡勝於寶藏，見了墳墓，感到高興，且歡樂到極點！人的道路既如此渺茫，天主爲何賜給他生命，又把他包圍？歎息成了我的食物，不停的哀歎有如流水。我所畏懼的，偏偏臨於我身；我所害怕的，却迎面而來。我沒有安寧，也沒有平靜，得不到休息，而只有煩惱。

對答詠

約三，24-26；六，13

頌：嘆息成了我的食物，不停的哀嘆

有如流水；我所畏懼的，偏偏臨於我身；我所害怕的，却迎面而來。 答：上主，祢的忿怒臨於我身。

頌：看哪！在我之內，找不到任何援

助；任何扶助都已遠離了我。

答：上主，祢……

誦讀二 選讀聖思定懺悔錄 十1-2

主，我的真面目已顯示給祢了

主，祢認識我，願我認識祢。願我認識祢，「如同我被祢所認識」一樣。祢是我靈魂的力量，請祢進入我的靈魂並加以點綴，使它「沒有污點，也沒有皺紋」，而使你擁有它並佔有它。這是我的希望，所以我才敢說話；當我該喜樂時，就是這希望使我喜樂。至於此生的其他事物，越不值得哭的，我們就越爲它們哭；它們越值得

悲傷，或許我們越少爲它們悲傷。「因爲你愛真理」，因此「履行真理的人，便趨向光明」。我願當着你的面在我心中藉此懺悔履行這真理，並在許多證人面前以文字來表明。

主啊，人類良心的最深處，在祢眼前都暴露無遺，那麼，我心中任何隱密，還有什麼不能向祢承認的呢？因爲我寧願把祢在我面前隱藏起來，而不願把我在祢面前隱藏。現在呢，我的哀嘆證明，我對自己也不滿意，爲此祢就光照我，並使我喜歡祢，愛慕祢並渴望祢，致使我自感慚愧，並捨棄我自己而選擇祢，除了在祢內，我不會取悅於祢，也不會取悅於我自己。

主啊，我的真面目已經顯示給祢了；我也說過，我向祢坦白有何益處。因爲我作這事，不是利用身體的言語和呼聲，而

是用靈魂的言語和思想的呼聲，這是祢的耳朵所了解的。我如果是壞人，那麼向祢坦白，無非是使我難堪；如果我是好人，向祢坦白，無非是不要把這善歸於我：「主啊，因爲祢降福義人」，但是祢先「使惡人成爲義人」。我的天主，因此，我在祢面前的坦白是默默進行的，又不是默默的：因爲它無聲無息，却又在我心中高呼。

主啊，是祢判斷我，因爲「除了在內的神外，誰能知道人的事呢？」雖然如此，人的某些事却是在人內的神所不知道的；主啊，祢知道人的一切，因爲是祢造了人。至於我，雖然我在祢面前自謙自卑並自視如灰土，然而，我知道有關祢的一些事，這是我有關係自己所不知的。

的確，「現在我們是對着鏡子觀看，模糊不清，還沒有面對面的觀看」；因此



我在離開祢旅行時，我便更臨近我而遠離祢；可是，我也知道，祢總不會受到侵犯；而我却不知道能抵抗哪些誘惑，或不能抵抗哪些誘惑。可是我有一個希望：因為「祢是信實的，祢不容許我們受誘惑，超出我們所能承擔的，而且在受誘惑時，必定開一條出路，使我們能忍受得住。」

因此，我將坦白關於我自己我所知道的和我所不知道的。因為關於我自己我所知道的，是由於祢的光照；關於我自己我所不知道的，我繼續不知道，直到我的黑暗，在祢面前如日中天為止。

對答詠

詠一三八，1，2，7

領：上主，祢洞察我，認清我。

答：祢在遠處也透澈我的心思。

領：我到何處，才能躲開祢的神能？

我到哪裏，方能逃避祢的面容？  
答：祢在遠處……

結束禱詞 見常年主日

## 星期三

誦讀

誦讀一 恭讀約伯傳 七，1-25

約伯因人生愁苦，而呼求天主

約伯說：人生在世便是服兵役，人的歲月像傭工的時日。有如奴工切望陰涼，傭工期待工資；同樣，我也只有承受失意的歲月，為我注定的苦痛長夜。我睡眠時說：「何時天亮？」我起來時又說：「黑夜何時到？」我整夜輾轉反側，我的肉身以蛆蟲和泥皮為衣，我的皮膚破裂流膿。我的日月雖速於織梭，因無望而中斷。

請你記住：我的生命無非像一口氣，我的眼再也見不到幸福。注目於我的，再也見不到我；你的眼睛看我時，我已不在了。他去了，好像雲消霧散；下到陰府的，再也不得上來，不再回家，本鄉也不認識他。因此，我不能再開口不言，我要吐露我心靈的憂愁，陳述我靈魂的苦楚。

我豈是海洋或海怪？你竟派警衛把守我。我若想：「我的床榻會寬慰我，我的臥舖會減輕我的痛苦。」你就以噩夢擾亂我，以異像驚嚇我。我的心靈寧願窒息，寧死不願受此苦痛。我已筋疲力盡，活不下去。任憑我去罷！因為我的日月僅是一口氣。人算什麼，你竟如此顯揚他，將他置諸心頭，天天早晨看護他，時刻不斷考察他？你到何時纔不注視我，讓我輕鬆咽

一口唾沫？監察人者啊！我犯罪與你何干？爲何使我當你的箭靶，使我成爲你的重擔？爲何你不肯容忍我的過錯，寬赦我的罪惡？不久我將臥在塵土中，任你尋找我，我已不在了。

對答錄

約七，5，7，6

領：我的肉身以蛆蟲和泥皮爲衣，我的皮膚破裂流膿。 答：請祢

記住：我的生命無非像一口氣。

領：我的日月速於織梭，因無望而中斷。 答：請祢記……

誦讀二

續讀聖思定懺悔錄 十26 / 29

我的全部希望在於祢的大慈大悲

我在哪裏找到了祢，而認識了祢呢？因爲在我認識祢之前，我的記憶裏還沒有祢。除非在祢內並超乎我，我還能 anywhere 找到祢，而認識祢呢？沒有一處地方，我

們接近祢或遠離祢並不涉及任何地方。祢是真理，無所不在，祢到處答覆詢問祢的人們，並同時答覆所有詢問不同問題的人。

祢的答覆是清晰的，然而並非所有的人都能聽的清楚。罪人都詢問他們所願問的，却不會常常聆聽他們所願意聽的答覆。祢最好的僕人是這樣的，他不大關心他所願意從祢那裏聽到的話，而更關心祢願意他從祢那裏聆聽的話。

我愛祢太晚了！祢這萬古常新的美，我愛祢太晚了！請看，祢曾在我內，而我却在外邊，並在外邊尋找祢。醜陋的我投身在祢所造的這些美物中。祢曾和我在一起，我却沒有和祢在一起。那些受造物使我遠離祢，如果它們不在祢內，就絕不會存在。祢呼喚過我，也高喊過並開啓我的耳聾。祢曾放出光芒，照耀過我，驅逐了我的

眼睛。祢曾散發芬芳，我聞到了，我現在渴望祢。我嘗到了祢，現在我愛祢如飢似渴。祢觸摸了我，我切望祢的和平而心熱如焚。

當我整個與祢結合之後，我再沒有痛苦和疲勞；我的生命將富有活力，完全充滿了祢。現在，因為祢充滿一個人時，祢也減輕他的負擔；而我因為還沒有充滿祢，是我自己的一個重擔。我所應哭泣的今世之喜樂與我所應慶幸的今世之憂傷互相衝突，我不知道勝利屬於哪一方。

主啊，我是有禍的，可憐我吧！我那些不對的憂傷，與我那正當的喜樂互相衝突，我不知道勝利屬於哪一方。主啊！我是有禍的，可憐我吧！我是有禍的！請看，我不想掩飾我的創傷；祢是醫生，我是病人；祢是仁慈的，我是可憐蟲！

難道「人生在世，不是一項考驗嗎？」

誰願意有煩惱和困難呢？祢命令我們忍受，而不是愛它們。誰也不會去愛那他所忍受的——即使他可能愛這忍受的行為本身。因為即使有人喜歡忍受，他也寧願沒有什麼要忍受的。在逆境中，我渴望順境；在順境中，我畏懼逆境。在這兩極端之間，是否有一中間地帶，人生在哪裏不是一項考驗呢？世俗的順境中難免一而再地發生災禍：對逆境的畏懼，歡樂的消失；世俗的逆境也是一而再、再而三的災禍：對順境的渴望，逆境本身的難以忍受，並害怕痛苦會使之滅頂。難道「人生在世，不是一項不斷的考驗嗎？」

我的全部希望只在於祢的大慈大悲。

對答詠

領：主，我愛祢太晚了。祢是萬古常

新的「美」，我愛祢太晚了。

答：祢呼喚過我，高喊過我，並開啓了我的耳聾。

領：人子來，是為尋找並拯救那喪亡的人。 答：祢呼喚……

結束禱詞 見常年主日

## 星期四

### 誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 十一，1-20

左法爾說明與論

納阿瑪人左法爾發言道：難道喋喋不休，就不需要答覆？難道多嘴多舌的人，就證明有理？你的空談，豈能叫人緘默？你如此謾罵，難道無人使你羞愧？你說過：「我的品行是純潔的，我在你眼中是

清白的。」但願天主講話，開口答覆你！將智慧的祕密，——就是那難以理解的事——啓示給你，那麼你便知道，天主還忽略了你的一些罪過。

你豈能探究天主的奧祕，或洞悉全能者的完美？完美高於諸天，你能作什麼？深於陰府，你能知道什麼？其量長過大地，濶於海洋。天主若經過，誰能扣留祂？祂若下了逮捕令，誰能阻擋祂？祂洞悉人的虛偽，明察人的罪行，且無不注意。如此，愚蠢者纔可獲得智慧，野性的驢駒纔能變爲馴良。

你若居心正直，向祂伸開你的雙手；你若將手中的罪惡除去，不容不義留在你帳幕內；那麼你定能仰首無愧，站立穩定，一無所懼；你必能忘却痛苦，縱然想起，也必似水流去；你的壽命如日中之光華，

縱有陰暗，仍如晨曦。因有希望，你纔感覺安全；因有保護，你纔坦然躺臥；你躺臥，無人敢來擾亂你，反而有許多人來奉承你。然而惡人的眼必要昏花，他們安身之所必全毀壞，他們的希望只在吐出最後的一口氣。

對答詠

格後四，8-9，10

領：我們遭受了種種磨難，却没有被困住；走投無路，却没有絕望；

答：被人迫害，却没有被捨棄。

領：身上時常帶著耶穌的死，爲使耶穌的生活、也彰顯在我們身上。

答：被人迫……

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗約伯傳註釋

上主的法律是多重的

天主的法律在這裏，除了該解釋爲愛德之外，還能有其他意義嗎？由於愛德，

我們便可在內心學習，如何將生命的誠命踐諸實行。關於這條法律，「真理」之聲說：「這是我的誠命，你們該彼此相親相愛。」關於愛德，保祿說：「愛是法律的滿全」。他又說：「你們要互相分擔各人的重擔，這樣你們就滿全了基督的法律。」基督的法律，還有比解釋為愛更適當的嗎？當我們由於愛德擔負弟兄們的重擔時，我們便真實的滿全了祂的法律。

然而，這同一的法律稱為多重的，因為愛德顧慮周到，而伸展到所有的德行。它固然從兩條誠命開始，却伸展到無數的誠命。

保祿適當的計算這條法律的多重性，說道：「愛是堅忍的，是慈祥的，愛不嫉妬，不自誇，不張狂，不作失禮的事，愛不貪婪，不求自己的好處，不動怒，不思

念惡事，不喜歡不義，只喜歡真理。」

是的，愛德是「堅忍的」，因為它心平氣和的忍受加與它的災禍。愛是「慈祥的」，因為它慷慨的以德報怨。「愛不嫉妬」，因為它不貪求現世的任何事物，便不會嫉妬俗世的成功。「愛不自誇」，因為它既然切望內在的獎賞，便不會因外在的財富而誇耀。「愛不作失禮的事」，因為它的唯一對象是愛主愛人，凡是違反正直之道的事，它一無所知。

「愛不貪婪」，因為它心內熱愛它自己的一切，便絕不會貪求外在屬於他人的一切。「愛不求自己的好處」，因為它不重視它在今世所擁有的的一切暫時事物，好像它們是屬於他人的，因為它明瞭除了那永遠和它在一起的事物，才是屬於它的。「愛不動怒」，因為它受到凌辱時，不會

激起任何報復的意念，却期望身後爲它的辛勞得到更大的獎勵。「愛不思念惡事」，因爲它的純潔的愛堅固內心，拔除了一切仇恨的根子，便不會在心中存留任何能污染的物事。

「愛不喜歡不義」，因爲它只以愛對待衆人，便不會因反對他的人喪亡而幸災樂禍。「愛只喜歡真理」，因爲它愛人如己，它在別人身上所看到的善事便視爲個人的進步，因而滿心喜歡。因此，天主的這條件是多重性的。

對答詠

羅十三，8，10；迦五，14

領：除了彼此相愛外，你們不可再欠人什麼，因爲誰愛別人，就滿全了法律。 答：愛就是法律的滿全。

領：一切法律都包括在這句話裏：「你要愛人如己。」 答：愛就是：結束禱詞 見常年主日

## 星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 十二，1-25

天主的主權超越人的智慧

約伯回答說：的確，只有你們是有知識的子民，那麼，你們一死，智慧也與你們一同喪亡！其實，我和你們有同樣的心理，我並不亞於你們！誰不知道這些事？我這呼籲天主而蒙應允的人，却被他的友人所嘲笑，無辜的義人却成了笑柄。幸運的人心想：遭難的人應受蔑視，失足的人應再予以打擊。但是，強盜的帳幕竟能安全，

觸怒天主的人，以勢力為神的人却享平安。

請你詢問走獸，牠們也會開導你；你詢問天上的飛鳥，牠們也會告訴你；地上的爬蟲也會教訓你，海中的魚類也會給你說明。牠們中間有誰不知道：是天主的手創造了這一切？因為一切活物的生魂，一切血肉之人的靈魂，都握在祂手中。

耳朵不是為明辨言語，口腔不是為品嚐食物嗎？白髮老人是有智慧的，年紀大的人是有見識的；但是智慧和能力都在天主內，智慧和見識是天主所有。祂若拆毀，人不能重建；祂若拘禁，人不得開釋。祂若制水，水便乾涸；祂若放水，水便沖毀大地。力量與才能，為祂所有；受騙者與騙人者，都屬於祂。祂使謀士糊塗，使法官愚蠢；祂解除君王所繫的玉帶，將繩索捆在他們的腰間；他使祭司赤

足而行，推倒掌握大權者；奪去忠貞者的辯才，剝去老年人的理智；使貴人備受侮辱，使勇士的腰帶鬆弛；使隱密的事由暗處彰顯，使黑暗進入光明；使邦國興起而又滅亡，使民族強大而又消散；剝去國君的理智，使他們漂泊在無路的荒野中，在無光的黑暗中摸索，踉蹌猶如醉漢。

對答詠

約十二，13，14；二三，13

領：智慧和能力都在天主內；智慧與見識是天主所有。 答：祂若拆毀，人不能重建；祂若拘禁，人不得開釋。

領：祂所決定的，誰也不能變更；祂所樂意的，必要實行。

答：祂若拆……

誦讀二

選讀聖大國瑞教宗約伯傳註釋



## 內心的見證

「誰像我一樣被朋友所嘲笑時，要呼籲天主，天主必將垂聽他。」脆弱的心靈往往因善行而受到他人的讚譽時，就醉心於外在的歡樂，把內心所企望的置諸腦後，並完全願意置身於他所聽到的外在事物之中。他所喜歡的是人人稱他有福，而非自己實際有福。由於他企圖他人的稱讚，便放棄了他所開始的工作。他爲了那似乎使他因天主而受到的讚美，便與天主遠離。

可是有時候，人靈恒心不斷行善，却遭受他人的嘲笑；他作了令人驚奇的事，反而受到凌辱；他能夠因他人的讚美而走出，却受辱而被迫回到他自己內。他在外邊越不能找到安息之所，他便越將自己更堅強的建築在天主內。因爲他全部的希望

就在於造物主。身在嘲笑之中，祇有懇求內心的見證。人受苦時越遠離他人的重視與支持，便越接近天主。因此他熱切的祈禱，在來自外面的壓迫下，他更淨化自己，以便更深入地領悟內心的事理。

因此，經上說得好：「誰像我一樣被朋友所嘲笑時，要呼籲天主，天主必將垂聽他。」因爲當惡人責斥善人的靈魂時，便指示給善人：應尋找誰來作他們行爲的見證。當善人的靈魂被打擊而在祈禱中尋找支持的力量時，便在內心與天主的慈善相結合：天主垂聽他，因爲他被剝奪了身外的人的稱讚。

但是要注意「像我一樣」這插句是多麼思想周到。因爲有些人，受到他人譏笑的壓迫，但是天主却不垂聽他們。因爲他們是因犯罪而受人譏笑，顯然地，這種譏

笑，絕不能使他們立功勞。

「因為義人的誠樸受了譏笑。」世俗的明智是以陰謀遮蓋內心，以言語掩飾感受，以假亂真，指真為假。

相反的，義人的明智並不以外表作偽飾，而以言語顯示內心的感受；恰如其分的愛真理，避免虛偽；行善而不求報；寧願忍受災禍，而不傷害他人；受人凌辱，而不求報復；將為真理而受辱視作受益。

然而就是義人的這種誠樸受人譏笑，因為此世的智者視誠樸之德為愚蠢。一切無瑕的行爲，都毫無疑問地被他們視爲荒唐；凡是真理所稱許的行爲，對血肉的智慧來說，都是愚蠢。

對答詠

詠一一八，104~105；

若六，69

領：我憎恨一切欺詐的途徑；

答：祢的話是我脚步的明燈；是我路途上的光亮。

領：主，我們要投奔誰去呢？祢有永生的話。 答：祢的話……

結束禱詞 見常年主日

## 星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳

十三，13  
十四，6

約伯上訴天主斷案

約伯答覆朋友說：你們且請住口，讓我來發言：不要管我有什麼遭遇。我已將我的肉放在我的牙齒中，已將我的性命放在我的手中；即使祂殺死我，我仍希望在祂面前表白我的行爲。這樣對我還有救，

因爲惡人不敢到祂面前。你們要細聽我的話，側耳靜聽我的解釋。我現在呈上我的案件，確知我自己有理。誰若與我爭辯，我就住口，情願死去。

惟有兩件事，祢切莫對我做，我便不迴避祢：請將祢的手由我身上撤回，莫讓祢的威嚴恐嚇我。那時祢若召喚，我必回答；或者我說，祢回答我。我的邪惡罪過究有多少？讓我認識我的過犯和罪惡。祢爲何遮起祢的臉，將我視作仇人？難道祢要叱走被風吹落的樹葉，要追逐已枯乾的碎楷？祢寫下了我受苦的判詞，使我承當我青年時的罪過。祢把我的腳綁在木樁上，窺察我的一切行動，又爲我的腳步劃定界限。我的生命已如朽木，已如蛀蝕的衣服。

婦女所生的人，壽命不長，而且飽嘗

煩惱。他生來像花，瞬息凋謝；急馳如影，不得停留。這樣的人，哪裏配祢睜眼注視一下？或傳他到祢面前聽審？誰能使潔淨出於不潔？絕無一人！他的時日既已注定，他的歲數既由祢掌管；他決不能越過祢定下的期限：請祢別看他，讓他安息，好像傭工度過自己的時日。

對答詠

參閱約十三，20，21；

耶十，24

領：上主，求祢不要掩面迴避我；請從我身上撤回祢的手。 答：莫

讓祢的威嚴恐嚇我。

領：上主，求祢責罰我，要以祢的仁慈，不要以祢的忿怒，以免我歸於烏有。 答：莫讓祢……

誦讀二

選讀威勞納主教聖載諾講道詞

## 約伯是基督的預像

親愛的弟兄們：據所了解的，約伯是基督的預像。兩者互相比較會顯示出這項真理。約伯被天主稱為義人。基督是義德，一切有福的人都從這義德之泉飲水。因為關於祂曾說過：「義德的太陽將為你們升起。」約伯被稱為誠實的。而主就是真實的真理，祂在福音中說：「我是道路和真理。」

約伯是富翁。而誰比主更富呢？所有的富翁都是祂的僕人，全世界和整個受造界都屬於祂。聖王達味說：「大地和地上的萬物屬於上主；世界和世上的居民歸於上主。」魔鬼三次試探約伯。同樣，聖史告訴我們，魔鬼曾三次設法試探主。約伯喪失了他所有的財富。主由於愛我們，捨棄了天上的財富，成了窮人，為使我們致

富。瘋狂的魔鬼殺害了約伯的子女。發狂的法利塞人殺死了上主之子——先知們。約伯全身染上了毒瘡；主取了肉體，被全人類的罪惡所污染。

約伯的妻子慫恿他犯罪。猶太人的會堂催迫主遵從他們先人的陳腐規律。約伯曾受朋友凌辱。同樣，主也被祭司和敬禮祂的所凌辱。約伯曾坐在滿是蛆蟲的糞堆上。主也坐在真的糞堆上，這就是祂處身於充滿穢物的人類中間，充滿着各種罪孽和情慾，是一些真正的蛆蟲。

約伯重新獲得健康和家產。而復活的主，不僅將健康，而且還將常生不死之恩、賜給信仰祂的人。祂也重獲對整個受造界的主權；一如祂親自作證說：「萬有都由父交给了我。」約伯又生了兒子，以代替他所失去的。主也生了聖潔的兒子——

使徒，以代替先知。約伯蒙受祝福壽終正寢。而主將永遠受讚美：在萬世之前，自萬世以至無窮之世！

對答詠

希十二，1-2；  
格後六，4，5

領：我們要以堅忍的心奔跑那擺在我們面前的賽程。

答：雙目要常注視著信德的創始者和完成者耶穌。

領：要堅忍地面對一切患難、貧乏、困苦、鞭打、監禁。

答：雙目：……

結束禱詞 見常年主日

## 第九主日

### 第一晚禱

聖詠集第一週

謝主曲對經：不是所有對我說「主啊！主

啊！」的人都能進入天國，只有遵行我天父旨意的人才

能進去。

### 誦讀

結束禱詞 見晨禱  
誦讀一 恭讀約伯傳 二八，1-28

唯天主有智慧

約伯說：銀有出產之地，金有冶煉之所。鐵由土中掘出，銅自石中鎔煉。人給黑暗制定了界限，探討幽暗陰晦的堅石，挖至地層深處。在無人居住之處開鑿礦穴，上面過路的人，也想不到他們遠離人間，身懸半空，搖擺不定。地上出產食糧，地下有火翻騰。那裏的石頭盡是碧玉，塵土盡是金沙。礦中的幽徑，猛禽不能知，鷹眼不得見。野獸未踐踏，猛獅未

經過。人伸手擊打燧石，山基爲之震撼動搖。在巖石中開鑿隧道，所有珍寶盡入眼簾。探察江河的源流，使寶藏顯露於外。但是智慧在哪裏尋覓，哪裏才是明智之所  
在？

智慧的道路，人不認識，在衆生界中找不到它。深淵說：「它不在我這裏。」海洋說：「它不與我同域。」它非精金所能購買，也不能稱銀子作它的代價。赦非爾的黃金不能與它較量，寶石和碧玉也不能與它相比。黃金和琉璃不能與它同列，純金的器皿也不能與它交換。珊瑚與水晶都不足論，取得智慧勝過取得珍珠。雇土的碧玉不足與它相比，純金也不能與它較量。究竟智慧由何處而來，哪裏是明智之所在？衆生的眼睛未曾見過，天空的飛鳥也未發現。「毀滅」與「死亡」都說：「我

們只風聞過它的聲望。」惟獨天主認識它的道路，惟有祂知道它的處所。因爲惟有祂觀察地極，俯視天下的一切。當祂劃定風的重量，規定水的定量，釐定下雨的季節，規定雷電的路綫時，祂已見了它，講述了它，立定了它，考察了它。然後對人說：「請看，敬畏上主就是智慧；遠離邪惡，就是明智。」

對答詠

格前二，7；一，30

領：我們所講的，是那隱藏着的、天主的智慧。 答：這是天主在萬世之前預定了、要使我们獲得光榮的智慧。

領：天主使你們能與基督耶穌聯合，又使基督成了我們的智慧。

答：這是天主……

誦讀二

選讀聖思定懺悔錄 一 1 2

我們的心除非安息在主內，總不得安寧

「上主，祢真偉大，最應受讚美；祢的能力偉大，祢的智慧不可衡量。」人願意讚美祢，他只是祢所造萬物的一小部份。人身上帶著死亡，即帶著罪惡的憑証，和祢拒絕驕傲人的証據。然而身為造物一小部份的人，竟然願意讚美祢。祢鼓勵人，使他讚美祢而感到欣慰。因為祢是爲了祢自己而造了我們，我們的心除非在祢內安息，總不得安寧。

主，求祢使我明瞭，應先懇求祢，或應先讚頌祢？應先認識祢，或應先懇求呢？可是，不認識祢又怎能懇求祢呢？因爲如不認識祢，就可能懇求祢以外的另一個。或者是否人在認識祢以前便應懇求祢？但是「人還沒有信祂，怎能呼求祂呢？」

沒有人傳道，怎能相信呢？」

「尋求上主的人將讚頌祂。」因爲尋找祂的就會找到，找到祂的，就要讚頌祂。主，願我呼求著祢而尋找祢。願我信仰著祢而呼求祢。因爲我們已藉傳道者認識了祢。主，祢賜給我的信德在呼求祢，祢透過祢聖子的人性，藉祢宣講者的工作賜給了我這信德。

我將怎樣才能呼求我的天主，我的天主和我的主呢？因爲當我呼求祂時，我是在呼求祂來到我心內。在我心內有什麼地方，好讓天主來到我心內呢？在我內有什麼地方好讓創造天地的天主來到我內呢？主，我的天主，在我內有什麼能容納祢呢？難道祢所造的天地，和祢在天地間所造的我，能容納祢嗎？是否因爲沒有祢，任何事物都不會存在，那麼所存在的，就都能

容納祢呢？

由於我實際存在，祢已在我內，爲什麼我還願祢來到我內呢？因爲除非祢在我內，我便不能存在。現在我還沒有到陰府，我即使到那裏，祢也會在那裏。因爲「即使我下到陰府，祢也在那裏。」我的天主，除非祢在我內，我便不會存在，絕對不會存在。或者更好說，除非我在祢內，我便不會存在；因「萬物由祢，萬物藉祢，萬物在祢內」才存在。主啊，是這樣，就是這樣。我既在祢內，還要到哪裏呼求祢呢？或者祢從哪裏來到我內呢？超乎天地之外，我要到哪裏去，好使我的天主來到我內呢？祂會說：「是我使天地充滿。」

誰能使我安息在祢內呢？誰能使祢進入我的心，並使它陶醉，好使我忘記我的

罪惡，而擁抱祢——唯一的善呢？對我來說，祢終究是誰呢？求祢可憐我，使我能說話！對祢來說，我算什麼呢？祢竟然命令我愛祢，而且如果我不愛祢，祢就要對我發怒，並以嚴重的災禍恐嚇我。如果我不愛祢，豈是一件小災禍？

我是有禍的！主，我的天主，祢是仁慈的，請祢告訴我：對我來說，祢到底是誰？「請對我的靈魂說：我是你的救援。」請祢說吧，好使我聽到。主，我心靈的耳朵就在祢面前聆聽，求祢開啓它們，並「對我的靈魂說：我是你的救援。」我願意隨着這聲音去找到祢。請不要轉而不顧我。但願我死去，而不是真的死去，只是爲看到祢的慈顏。

對答詠

詠七二，25-26；三四，3

領：在天上除祢以外，爲我還能有的



誰？在地上除祢以外，爲我一無所喜。我的身心憔悴； 答：天主是我心的磐石，我永遠的福分。

領：求祢對我靈魂說：「我就是你的

救援。」 答：天主是……

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚主曲對經：安息日是爲人的益處而定立的，不是用來束縛人的。

### 結束禱詞

天主，祢上智的安排永不會錯；求祢消除人間的災禍，恩賜我們萬事順遂。

### 第二晚禱

謝主曲對經：主！我當不起祢到舍下來，

只要祢說一句話，我的孩子就會痊癒。

常年期第九週

## 星期 一

### 誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 二九， 1 ~ 10；

三十， 1， 9 ~ 23

約伯在痛苦中哀嘆

約伯繼續他的言論說：誰能賜我如以前的歲月，像以往天主護守我的日子呢？那時候祂的燈光照我的頭，我藉祂的光明走過黑暗。惟願我如壯年之時，那時天主護祐我的帳幕；全能者與我相偕，我的子女環繞着我；那時我以奶油洗腳，巖石流油成河。當我走出城門，在市井擺設我的座位時，少年人看見我都迴避，老年人都起身站立；王侯停止講話，以手掩口；首

領不敢出聲，舌頭緊貼上顎。但是現今年紀比我小的人都嘲笑我；這些人的父親，我都不屑於列在守我羊羣的狗中。

但是現在我竟成了他們的歌謠，做了他們的話柄。他們因憎惡我而遠離我，竟任意向我臉上吐唾沫。他們解開了纏繩來攻擊我，在我面前除掉了轡頭。下流的人在我右邊起來，向我投擲石頭，築成一條使我喪亡的路。他們破壞了我的道路，使我跌仆，却沒有人阻止他們。他們由寬大的缺口進入，輾轉於廢墟之中。恐怖來到我身上，我的尊榮如被風吹散，我的救恩如浮雲逝去。

現今我的心神已經頹廢，憂患的日子不放鬆我。夜間痛苦刺透我的骨頭，我的脈絡都不得安息。天主以大力抓住我的衣服，握緊我長衣的領口，將我投入泥中，

使我變成灰土。天主啊！我向祢呼號，祢不回答我；我站起來，祢也不理睬。祢變成了暴君，用祢有力的手迫害我。祢將我提起，乘風而去，使我在狂風中飄搖不定。我知道祢要置我於死地，到所有生者聚集的家鄉。

對答詠

約三〇，17，19；七，16

領：夜間痛苦刺透我的骨頭；我的脈絡不得安息。 答：我已與灰土塵埃無異。

領：上主，任憑我去吧！因為我的日子，僅是一口氣。 答：我已與：

誦讀二

選讀聖杜樂德院長訓言

一切困擾的原因是，誰也不肯自

訟自承

弟兄們，讓我們研究一下，為什麼有時某人聽見傷害他的話，好像沒有聽到一

樣；而在其他的時候，一聽到這樣的話，便心煩意亂呢？請問，這種區別的原因是什麼？這件事有一個原因，還是有許多原因呢？我想其中有很多原因，但是主要的只有一個，是它產生了其他原因，如同某人說：這是那人在某一定時間心境不同的結果。

比如，某人剛作過祈禱或默觀，就容易忍受弟兄的侮辱，保持平靜。又比如某人對弟兄感情特別濃厚，出於愛他，便會極耐心地忍受一切。又有人輕視那想激怒他的人，視對方為低劣的人，以為不值得答覆他，甚至也不想把對方的侮辱和謾罵向別人提起。

因此，如同我說過，誰若對他人所說的事，置若罔聞，毫不介意，便不會感到困擾或不安。那凌辱我們的弟兄有時會觸

怒我們，這或是因為我們那時心情不佳，或因為我們極端厭惡那位弟兄。還有許多其他所謂不同的原因。但是如果我們審慎研究，就會發覺，一切困擾的原因是，誰也不肯責備自己。

這便是一切困擾和煩惱的原因，也因此我們有時不能找到心靈的平安。這不足為奇，因為根據聖人們的教訓，除了自訟自承之外，我們沒有獲致平安的途徑。這是我們在許多人身上所看到的。我們雖然都期望並愛慕和平，或者相信我們是在正路上邁進，却對任何事都極不耐，不肯責怪自己。

事實就是這樣：一個人即使有無數的德行，若不願自訟自承，走上正道，那麼，他不但永遠得不到平安，反而會常常使自己煩惱，也使別人煩惱，並使自己的

一切辛苦徒勞無功。

對答詠

若壹一，8，9；

箴二八，13

領：我們若說我們沒有罪過，便是自欺。  
 答：我們若承認我們的罪過，那信實而公義的天主就會寬恕我們的罪過。

領：凡文過飾非的，必不會順利。

答：我們若……

結束禱詞 見常年主日

## 星期二

誦讀

誦讀一 恭讀約伯傳 三一，1-8，

13-23，35-37

約伯昔日的正義

我和我的眼睛立了約，決不注視處

女。天主從上所注定的二分是什麼？全能者由高處所給的產業是什麼？豈不是為惡人注定了喪亡，為作孽的人注定了災殃？他豈不監視我的行徑，計算我的脚步？我若與虛偽同行，我的脚若趨向詭詐，願天主以公正的天平秤我，祂必知道我的純正。我的脚步如果離開了正道，我的心如果隨從了目之所見，我的手若持有不潔，那麼，我種的，情願讓別人來吃；我栽的，情願讓別人來拔。

當我的僕婢與我爭執時，我若輕視他們的權利，天主起來時，我可怎麼辦呢？祂若追問，我可怎樣回答呢？在母胎造成我的，不是也造了他們嗎？在母胎形成我們的，不是只有祂一個嗎？我何時會拒絕了窮苦人的渴望，我何時會使寡婦的眼睛頹喪？我何時獨自吃食物，而沒有與孤兒

共享？因為天主自我幼年，就像父親教養了我；自我出了母胎，就引導了我。如果我看見無衣蔽體的乞丐，無遮蓋的窮人，如果他的心沒有向我道謝，沒有以我的羊毛獲得溫暖，如果我在城門口見有支持我者，就舉手攻擊無罪者，那麼，讓我的肩由胛骨脫落，我的手臂由肘處折斷；因為天主的懲罰使我驚駭，因祂的威嚴，我站立不住。

惟願天主俯聽我，這是我最後的祈求：願全能者答覆我！我的對方所寫的狀詞，我要把它背在肩上，編成我的冠冕。我將像王侯一樣走向祂面前，向祂一一陳述我的行爲。——約伯的話至此爲止。

對答詠

約三一，3；箴十五，3；

約三一，4

頌：爲惡人不是注定了喪亡嗎？爲作

孽的人，不是注定了災殃嗎？

答：上主的眼睛處處都在，監視善人和惡人。

頌：祂不是監視我的行徑，計算我的脚步嗎？ 答：上主的……

誦讀二 選讀聖杜樂德院長訓言

論心靈的假平安

自訟自承的人，對他所遭遇的任何不便，危害、欺凌、恥辱，或任何人的磨難，都能怡然忍受。因為他相信自己罪有應得，絕對不能爲之所困擾。誰能比這個人更享平安呢？

也許有人要反駁我：「如果弟兄磨難我，我在省察之後，發覺我毫無過錯，我爲什麼自訟自承呢？」

的確，誰若懷着畏主之心審慎反省之後，總不會發覺自己是完全無罪的；他將

會看到自己、或在行爲上、或在言語上、或在態度上、給人動怒的機會。如果誰發覺自己在這些事上當時是無罪的；也許在別的時候，在同樣的或在別的事上得罪了弟兄。或者得罪過其他的弟兄。因此，爲了這過錯，或是爲了所犯的其他罪過，應該受些苦。

又有人問道：當一個人安靜的坐着，一位弟兄突然來到，以傷害或侮辱的話激怒他，爲什麼他應責備自己呢？他由於不能忍受，便想自己動怒並心情擾亂是有理由的；因爲如果那個人不闖入，說話或煩擾他，他絕不會犯罪。

這的確是可笑的，也毫無理由爲依據。因爲那弟兄並不是藉他所說的話，便把忿怒的偏情、注入在他心裏，而是揭露他心內已有的忿怒的偏情，這樣，如果他

願意，便能爲這事而痛悔。這弟兄好像早熟的小麥，外表光潔閃耀，當人把它壓碎時，它的腐朽便顯出來了。

那麼安靜坐着的這個人，如同他所想的，在他內有他所看不見的偏情。突然來了一位弟兄，說了一句傷害他的話，他心中所藏的一切毒汁和污穢立刻都吐出來了。如果他願獲得憐憫，就該痛悔，淨化自己，努力改善自己；並且要知道，他對於給與他這樣好處的那位弟兄，不但不該凌辱他，反倒該感謝他。因爲此後誘惑不會再這樣困擾他；事實上他越進步，就感到越容易應付試探。因爲人靈越向前邁進，便越勇毅堅強，能忍受所遭遇的任何困難。

對答詠

約九，2，14；十五，15

領：我確實知道：人不能同天主講理。

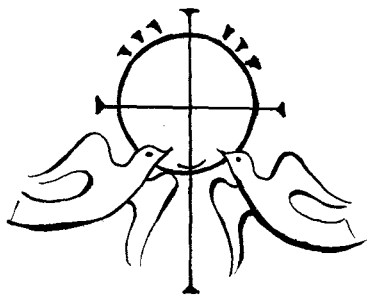
答：我是誰？我怎敢答辯，我怎敢說出反抗祂的言詞。

領：在祂的聖者中也無一人永久不

變；在祂的眼中，連蒼天也不純

潔。 答：我是誰……

結束禱詞 見常年主日



# 常用經文

## 序經

這是每天日課開始應先念的禱詞，然後再念「誦讀日課」或「晨禱」。

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

然後念「聖詠九四首」及其「對經」。先以對經開始，然後在每一詩節後重複對經。個人誦念日課時，只在念聖詠前念一次對經即可，不必在每一詩節後重複。

聖詠第九四首可由聖詠第九九、六六或二、三首取代。但如果取代聖詠第九四首的聖詠在繼續念下去的日課中出現，則應念聖詠九四首。

常年期主日及平日的「對經」，見聖詠集。季節專用的對經，則見季節專用部份

。爲了方便起見，特將較多用的對經排印於下。

節日及慶日的對經則見本日專用部份或「通用部份」。紀念日，除有專用對經外，則取用「通用部份」或平日或季節的對經。

## 序經對經

季節專用

將臨期

截至十二月十六日：請大家前來朝拜主——  
即將來臨的君王。

自十七日至廿三日：主已經來近了，請大家前來朝拜。

聖誕期

主顯節前：基督爲我們誕生了，請大家前來朝拜。



主顯節後：基督出現在我們面前，請大家前來朝拜。

#### 四旬期

包括聖週：主基督爲我們接受了考驗和苦難，請大家前來朝拜。

任選，聖週除外：你們今天要聽從上主的聲音，不要固執倔强。

#### 復活期

升天節前：主眞復活了，阿肋路亞。

升天節後：主基督許給我們派遣聖神，請大家前來朝拜。

#### 常年期

#### 第一及第三週

主 日：請大家前來向上主歡呼，向拯救我們的天主歌頌。

星期一：請大家一起到上主面前感恩讚頌。

星期二：請大家前來朝拜偉大的君王上主。

星期三：請大家前來朝拜，創造我們的上主。

星期四：請大家前來朝拜上主，因爲祂是我們的天主。

星期五：請大家讚美天主，因爲祂的慈愛永遠常存。

星期六：大地和地上的萬物屬於上主，請大家前來朝拜。

#### 第二及第四週

主 日：我們是上主的子民，是祂牧場的羊羣，請大家前來朝拜。

星期一：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼吟詠。

星期二：請大家前來朝拜偉大的天主、上主。

星期三：普世大地，請向天主歡呼，興高彩烈地事奉上主。

星期四：請到上主面前謳歌歡呼。

星期五：上主良善寬仁，請讚美祂的聖名。

星期六：請大家聽從上主的聲音，進入祂

的安居之所。

### 聖詠九四

「只要還有今天在，你們要天天彼此勸勉

。」（希三，13）

（先念對經並重複一次）

請大家前來，向上主歡呼，

向拯救我們的磐石歌舞。

一齊到祂面前感恩讚頌，

向祂歌唱聖詩，歡呼吟詠。（對經）

因為上主是崇高的天主，

是超越諸神的偉大君王；

大地深淵都在祂的手中，

高山峻嶺都是祂的化工。

海洋屬於祂，因為是祂所創造，

陸地屬於祂，因為是祂所形成。（對經）

請大家前來叩首致敬，

向造我們的天主跪拜，

因為祂是我們的天主，

我們是祂牧養的子民，

是祂親手領導的羊羣。（對經）

你們今天要聽從祂的聲音：

不要像在默黎巴那樣心硬，

不要像在曠野中瑪撒那天，

你們的祖先看到我的工作，

在那裏仍然試探我、考驗我。（對經）

我四十年之久厭惡那一世代，

我曾說：這個民族冥頑不靈，

他們不肯承認我的道路；

因此，我在盛怒之下起誓說：

他們絕不得進入我的安居之所。(對經)

願光榮歸於父、及子、及聖神，

起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。(對經)

### 每一時辰開端詞

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠

。阿們。(阿肋路亞)

以上開端詞在下列情形則省略：(1)如果念「序經」；(2)如果是在一時辰之後立刻接念另一時辰。

### 福音聖歌

以下兩首聖歌用於每天日課中，前者用於「晨禱」，後者用於「晚禱」。

讚主曲 (匝加利讚美詩) 路一，68 / 79

(默西亞與祂的前驅)

請讚美上主、以色列的天主，※

因為祂眷顧了祂的子民，

拯救了祂的民族；

祂在自己僕人達味的家中，※

為我們興起了一位大能的救主，

正如祂會藉眾聖者的口說過，※

就是藉祂歷代的先知所作的許諾：

一位救主將救我們脫離敵手，※

使我們擺脫仇人的掌握。

祂向我們的祖先廣施慈恩，※

祂常念及祂的神聖盟約。

祂會向我們的先祖亞巴郎立誓：※

賜我們脫離敵手，無憂無懼，

生活聖潔，行為正直，※

虔誠事主，終身不渝。

至於你我兒，你將稱爲至高者的先知，※  
你要作主的前驅，爲祂預備道路。

使祂的百姓認識救恩，※  
使他們的罪得到寬恕。

這是出於我們天主的慈懷，※

令旭日從高天向我們照耀，

光照那坐在黑暗中、死影下的人羣，※

引領我們的脚步，走上平安的道路。

願光榮歸於父：

謝主曲（瑪利亞的讚美詩）路一，46 / 55

我的靈魂頌揚上主，※

我的心靈歡躍於我的救主、天主。

因爲祂垂顧了祂卑微的使女，※

今後萬代的人都要稱我有福。

全能者給我作了奇事，※

祂的名號何其神聖。

祂對敬畏祂的人們，※  
廣施慈愛，千秋萬世。

祂運用手臂，大施神威，※

把心高氣傲的人擊潰。

祂從高位上推下權貴，※

却提拔了弱小卑微。

祂使饑餓者飽饜美味，※

却使富有者空手而回。

祂扶助了祂的僕人以色列，※

因爲祂常念及自己的仁慈。

正如祂曾應許我們的先祖：※

永久眷顧亞巴郎和他的家族。

願光榮歸於父：

西默盎讚美詩

路二，29 / 32

（基督是萬民之光，以色列的榮耀）

上主，現在可照祢的話，

放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢為萬民準備的救主：

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

### 天主經

晨禱與晚禱中，念完禱詞後結束禱詞前，應念天主經。開始前可加念簡短導言，如彌撒中的：「我們既遵從救主的訓示，又承奉祂的教導，才敢說：」或其他類似語句。

我們的天父，願祢的名受顯揚；願祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間，如同在天上；求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。

念天主經以後，立刻念「結束禱詞」

，不念「請大家祈禱」。常年期平日日課的「結束禱詞」均見聖詠集；其他時期日課，則見專用部份。

### 結束禱詞

結束禱詞在「誦讀日課」、「日間祈禱」、「夜禱」中以「請大家祈禱」開始。在「晨禱」與「晚禱」中則省略之。

晨禱與晚禱用長式結束語：

以上所求是靠祢的子，我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

（如果直接向基督祈禱，則結束語如下：）

祢是天主，和聖父及聖神，永生永王。

（如果禱詞結束部份提到基督，則結束語如下：）

祂是天主，和祢及聖神，永生永王。

其他時辰則用短式結束語：

以上所求，是靠我們的主基督。

（如果直接向基督祈禱，則結束語如下：）

祢是天主，永生永王。

（如果禱詞結束部份提到基督，則結

束語如下：）

祢是天主，永生永王。

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期中每日的專用禱詞用作每時辰的結束禱詞，夜禱除外。常年期主日的專用禱詞也是如此；但常年期平日的結束禱詞均見聖詠集。

聖人慶日和節日的專用禱詞用作每時辰的結束禱詞，但夜禱除外。聖人紀念日的專用禱詞只用作晨禱與晚禱的結束禱詞。

## 晨禱與晚禱

（如日課由神父或執事主持，同時並不立刻接念其他部份，則用以下方式結束：）

領：願主與你們同在。

答：也與你的心靈同在。

領：願全能的天主、聖父、聖子、聖

神降福你們。

答：阿們。

（遣散詞）

領：祝大家平安！

答：感謝天主。

（如果無神父或執事主禮，或者個人誦念日課時，則結束如下：）

願全能的天主降福我們，保護我們免於災禍，引導我們到達永生。阿們。

## 結束詞

## 日間祈禱

（如不接念其他部份，或至少在公念

日課時，結束如下：）

領：請讚美上主。

答：感謝天主。

## 夜禱

（降福式結束如下：）

願全能的上主使我們圓滿地結束這一

天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

（降福後以聖母曲作結束）



# 聖詠集



除日間祈禱之對經外，季節專用對經皆印於聖詠集中。平日如無指定季節專用對經，則用每首聖詠前之第一端對經（宋體）。主日晨禱、晚禱之常年期用對經皆用宋體印出，其他季節專用則以正體印出。



## 第一週：主日

### 第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。上主，求祢  
速來扶助我。願光榮歸於父。起初如  
何。（阿肋路亞）。

\* 四旬期內不唸

### 讚美詩

一、上主，

祢創造萬有，

統治宇宙，

祢使白晝燦爛光輝，

黑夜適於安歇，

讓勞作者安眠無憂。

二、當體力恢復時，

再負起工作的擔子，

繼續向前走。

仁慈的上主，

減輕我心靈的疲勞，

解除焦慮和憂愁。

三、日光流逝，

又近黃昏，

我們舉心向上，

歌唱頌禱，

求祢大發慈悲，

接引罪人回頭。

四、我們全心歌頌，

我們同聲呼求，

獻出聖潔的愛心，

獻出赤子的思慕，

在上主面前，

敬拜叩首。

五、白日盡，夜將臨，

信德無所懼，

信德無所憂；

上主的光明，

照耀不分晝夜，

溫暖在心頭。

六、至仁至慈的天父，

俯聽我們的哀求，

偕聖子及聖神，

掌管天地萬物，

同享福樂，

永無盡頭。 阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠一四〇，179：急難中的

### 祈禱

「乳香的烟與聖徒的祈禱，由那位天使的手中升到天主面前」（默八，4）。

### 對經一

常年期：上主，願我的祈禱上升到祢

台前，在祢面前有如馨香。

將臨期：請向萬民宣佈說：請看，我

們的救主天主即將來臨。

四旬期：第一主日：上主，我們的天

主，願我們謙卑、懺悔的心

蒙祢悅納，願我們今天所作

的祭獻也博得祢的歡心。

四旬期：第五主日：我要把我的法律

寫在他們心中；我將作他們

的天主，他們將作我的子民。

復活期：願我雙手向祢高舉，有如獻

上晚祭，阿肋路亞。

上主，我向祢呼求，請快來拯救我，※

我向祢呼求，請俯聽我的禱聲。

願我的祈禱上升到祢台前，+

在祢面前有如馨香，※

願我的雙手高舉，有如晚間的祭獻。

上主，求祢看守我的口唇，※

防衛我的唇舌。

不要讓我的心偏向邪惡，+

與罪人同流合污，※

不要讓我分食他們的美味。

義人打擊我，責斥我，是出於仁愛，※

但不要用罪人的油敷我的頭。

罪人雖然作惡多端，※

我的祈禱仍不間斷。

他們的首領拋落在懸崖時，※

他們才體會到我的話如何甘飴。

他們的骸骨分散在陰府門口，※

好像耕作時翻起的碎土。

上主、天主，我的眼睛仰望祢，※

我投靠祢，不要把我拋棄。

求祢保護我，遠離仇人的羅網，※

逃脫惡人的陷阱。

願光榮歸於父，及子及聖神。※

起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

除另有說明外，照常例每篇聖詠和聖

歌，都應加念「願光榮歸於父」。

對經一

常年期：上主，願我的祈禱上升到祢

台前，在祢面前有如馨香。

將臨期：請向萬民宣佈說：請看，我們

的救主天主即將來臨。

四旬期：第一主日：上主，我們的天

主，願我們謙卑、懺悔的心蒙

祢悅納，願我們今天所作的

祭獻也博得祢的歡心。

四旬期：第五主日：我要把我的法律

寫在他們心中；我將作他們

的天主，他們將作我的子民。

復活期：願我雙手向祢高舉，有如獻

上晚祭，阿肋路亞。

聖詠一四一：上主，祢是我的避

難所。

「這一切在主受苦受難時都應驗了」

(聖怡樂)

對經二

常年期：上主，祢是我的避難所，在

這人世間，祢是我的福分。

將臨期：請看，上主即將來臨，所有

聖人都伴隨著祢，那一天

將有巨光出現，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：那時，你呼求上

主，祢就俯聽；你向祢哀號

，祢必會說：我在這裏。

四旬期：第五主日：我只以認識我主

耶穌基督為至寶，其他一切

我都視為糟粕。

復活期：為了使我讚頌祢的名，祢把

我從牢獄中救出，阿肋路亞。

我大聲向上主呼號，※

我高聲向上主祈禱。

在祢面前傾吐我的哀怨，※

訴說我的苦難。

我的精神萎靡不振時，※

唯有祢認識我的途徑。

在我所走的道路上，※

惡人給我佈下羅網。

我左右觀看，沒有人認識我，※

我走投無路，也沒有人尋找我。

上主，我向祢呼號說：十

「祢是我的避難所，※  
在這人世間，祢是我的福分。」

求祢俯聽我的哀號，※  
因為我實在無依無靠。

求祢從迫害我的手中拯救我，※  
因為他們强悍有力，遠超過我。

求祢領我出離監牢，※  
讓我讚美祢的名號。

祢厚待我的時候，※  
義人也必擁護我。

對經二

常年期：上主，祢是我的避難所，在  
這人世間，祢是我的福分。

將臨期：請看，上主即將來臨，所有  
聖人也都伴隨著祂，那一天

將有巨光出現，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：那時，你呼求上

主，祂就俯聽；你向祂哀號，  
祂必會說：我在這裏。

四旬期：第五主日：我只以認識我主  
耶穌基督為至寶，其他一切

我都視為糟粕。  
復活期：為了使我讚頌祢的名，祢把  
我從牢獄中救出，阿肋路亞。

聖歌斐二 6 / 11：論基督，天主  
的僕人

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天  
主高高舉揚祂。

將臨期：上主將在威能顯赫中來臨，  
凡有血肉的都將看見祂的光

榮。

四旬期：第一主日：基督為我們的罪

而死，是義者代替不義者而死，為把我們獻於天主；祂肉體雖被處死，神魂仍然活著。

四旬期：第五主日：祂雖然是天主子，仍然從所受的苦難中學習了服從。

復活期：祂雖然是天主子，仍然從所受的苦難中學習了服從，成為所有服從祂的人永遠得救的根源，阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※却沒有將自己與天主同等的地位，把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※降生成人，與人相似。

形態完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上、人間和地下的一切，※一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督為主，※以光榮天主聖父。

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天主高高舉揚祂。

將臨期：上主將在威能顯赫中來臨。

凡有血肉的都將看見祂的光榮。

四旬期：第一主日：基督為我們的罪而死，是義者代替不義者而

死，為把我們獻於天主；祂肉體雖被處死，神魂仍然活著。

四旬期：第五主日：祂雖然是天主子，仍然從所受的苦難中學習了服從。

復活期：祂雖然是天主子，仍然從所受的苦難中學習了服從，成為所有服從祂的人永遠得救的根源，阿肋路亞。

### 簡短讀經

羅一一，33-36

啊！天主的富饒、上智和知識，是多麼高深！祂的決斷是多麼不可測量！祂的道路是多麼不可探察！有誰知道上主的心意？或者，有誰當過祂的顧問？或者，有誰先施恩於祂，而希望祂還報呢？因為萬

物都出於祂，依賴祂，而歸於祂。願光榮歸於祂，直到永遠！阿們。

### 短對答詠

領：上主，祢的工程何其浩繁。

答：上主：

領：萬有都是出於祢的智慧。

答：何其浩繁。

領：願光榮歸於父：

答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

### 禱詞

聖父、聖子和聖神是唯一天主，我們現在一起光榮祂，謙恭地懇求祂：

上主，求祢助祐我們。

至聖上主，全能的父，求祢使我們的世界充滿正義，

也使祢的子民，度和平、幸福的生活。

求祢使萬民都進入祢的天國，

—使所有的民族都能獲得救恩。

求祢使所有夫妻都順從祢的聖意，常享平

安，

—使他們相親相愛，永不間斷。

上主，求祢報答我們的恩人，

—也賞賜他們永生的歡樂。

求祢憐憫那些因仇恨和戰亂而喪生的人，

—使他們進入天鄉，永享平安。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

對經：請大家前來向上主歡呼，向拯

救我們的天主歌舞，阿肋路亞。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞）。

（如念序經，則省去此開端詞）

讚美詩 夜間或清晨用

一、太初第一天，

天主創造宇宙；

一週第一日，

救主復活，

驅逐人間黑暗，

拯救我們脫離死亡。

二、擺脫睡魔，

奮發自強，

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。



求主伸援手，  
劃破漫漫長夜，

東方既白，

迎接天上的光芒。

三、掃蕩罪惡，

世間充滿希望，

人生苦短，

分秒必爭；

在此寧靜的時光，

讓我們向上主歌唱。

四、求賜天上的恩寵，

永生的希望；

並願父子聖神

同受讚揚，

共享福樂，

萬世無疆。阿們。

日間用

一、耶穌，祢選擇了這神聖的日子，

以復活的光輝，

美化天地，

光照待救的子民。

二、求祢今天廣施救恩，

復活我們的靈魂，

日後征服死亡，

也復活我們的肉身。

三、基督，我們將列隊迎接，

望著祢乘雲降臨；

要永遠與祢生活在一起，

祢是復活——生命的大本。

四、我們要瞻仰祢的慈顏，

親近祢的心神；

眞光與寬仁，

同享同分。

五、基督，祢使我們回歸聖父，

充滿聖神的七恩，

與祢同在，

永遠歡欣。

六、至聖聖三的尊威，

萬古常新，

大慈大悲，

福祐萬民。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠一：兩種人的道路

「仰望十字架而浸入水中的，是有福的。」

(第二世紀佚名作者)

### 對經一

將臨期：請看，至高的君王掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：主的十字架顯示出是生

命樹。

不隨從惡人的計謀，不與罪人同路，※

不與譏諷者爲伍的人，真是有福。

他喜愛上主的誠命，※

晝夜默想祂的法令。

他好像種在溪畔的樹木，十

按時結果，枝葉常青，※

所作所爲，順利成功。

惡人並不如此，※

他們好像被風吹散的糠粃。

審判之日，惡人決站立不住，※

罪人在義人中間也不能立足。

因爲上主賞識義人，※

邪惡的人必自趨沈淪。

### 對經一

將臨期：請看，至高的君王掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開，阿肋路亞。

其他時期：主的十字架顯示出是生

命樹。

聖詠二：默西亞是君王，是勝利者

「他們聚集起來，反對祢的聖僕人耶穌，

反對祢的受傳者。」（宗四，27）

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是在死人中活著的那一

位嗎？阿肋路亞。

其他時期：我在熙雍祝聖了我的君王。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王齊集一堂，十

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傳者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那坐在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山之上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：十

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。」

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教；

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祢叩拜；

否則，祢若動怒，※

你們必毀滅在中途。

祢的怒火一觸即發，※

然而，投靠祢的人真是有福。

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨，熙

雍，不要怕，因為你的救援就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：我在熙雍祝聖了我的君

王。

聖詠三：上主是我的保護者

「他躺下安眠，又醒起來，因為上主扶持

了他。」（聖宜仁）

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨：因為祢即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主，祢是我的盾牌，是

祢使我抬起頭來。

上主，我的敵人何其衆多？※

成羣結隊來攻擊我。

好多人曾議論我說：※

「天主決不會幫助他。」

上主，祢却是保護我的盾牌，※

我的榮耀，是祢使我抬起頭來。

我向上主大聲疾呼，※

祂便從聖山俯聽我的哀訴。

我躺下安眠，又醒起來，※

因爲上主扶持了我。

縱有千萬人向我進攻，※

我一點也不驚恐。

上主，求祢起來，※

我的天主，求祢救我；

因爲祢掌擊了我仇敵的面頰，※

打掉了惡人的門牙。

救恩屬於上主，※

願祢的子民蒙受祝福。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨：因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主，祢是我的盾牌，是

祢使我抬起頭來。

常年期

領：要讓基督的話充分地存在你們內。

答：以各種智慧彼此教導規勸。

其他時期領答句見季節專用經文

誦讀及結束禱詞均見季節專用部份

晨 禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

（如念序經，則省去以上開端詞）

流浪的人羣，  
不再誤入迷途。

四、鷄鳴再起時，

航海者重新振作，

風浪逐漸平復；

教會的磐石聖伯鐸，懺悔痛哭。

讚美詩

一、永恒的造物主，

祢使晝夜運轉，

季節常變遷，

多采多姿少痛苦。

二、晨鷄報曉，

旭日東方出，

給夜行人一綫光亮，

宛如守夜的更夫。

三、晨星初現，

黑暗即將消除，

五、耶穌，垂憐我罪人，

救我出迷途；

只要祢一回顧，

罪惡即將解除。

六、祢是我的光明，

照耀我心神，

將惡夢驅除；

我要詠詩讚頌上主。

七、基督，

大慈大悲的君王，

與聖父聖神，

世世代代，  
同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 六二，279：靈魂渴慕上

主

「放棄黑夜的行為，早起尋求上主。」

對經一

常年期：天主，我急切尋求祢，想要  
看到祢的威能。

將臨期：那一天，山嶽必將滴下醇酒，  
丘陵定要流下乳蜜，阿肋  
路亞。

四旬期：第一主日：上主，我要一生  
一世讚頌祢，我要因祢的名  
高舉雙手。

四旬期：第五主日：我的天主，祢是  
我的援助者。

復活期：誰渴了，將會領取免費的生  
命之水，阿肋路亞。

天主，祢是我的天主，※

我急切尋求祢！

我的靈魂渴慕祢，我的肉身切望祢，※  
好像一塊乾涸無水的田地。

我在聖殿裏會這樣仰瞻過祢，※  
想要看到祢的威能和祢的榮光。

因為祢的慈愛比生命更為寶貴，※  
我的唇舌稱揚讚頌祢。

我要一生一世這樣讚美祢，※  
我要奉祢的名把雙手舉起。

我的靈魂好像飽饜了膏脂，※  
我要以歡愉的口唇讚美祢。

我在床上想起了祢，※  
徹夜不眠地思念着祢。

因為祢作了我的助祐，※

我在祢護翼之下歡舞。

我的心神緊緊地追隨祢，※

祢的右手時時扶持我。

對經一

常年期：天主，我急切尋求祢，想要

看到祢的威能。

將臨期：那一天，山嶽必將滴下醇酒

，丘陵定要流下乳蜜，阿肋

路亞。

四旬期：第一主日：上主，我要一生

一世讚頌祢，我要因祢的名

高舉雙手。

四旬期：第五主日：我的天主，祢是

我的援助者。

復活期：誰渴了，將會領取免費的生

命之水，阿肋路亞。

聖歌 達三，57 / 88，56：一切

受造物應歌頌上主

「天主的衆僕人，請讚美我們的天主。」

（默一九，5）

對經二

常年期：三人在火窖中同聲歌頌讚美

說：上主應受讚美，阿肋路

亞。

將臨期：羣山必在上主面前引吭高歌

，茂林都要鼓掌歡慶，因為

上主即將來臨，建立永遠的

王國，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你們要永遠謳歌

，讚頌天主。

四旬期：第五主日：求祢用祢的奇能



拯救我們，救我們擺脫死亡的掌握。

復活期：海洋和水泉，請朝拜創造天

地的上主，阿肋路亞。

上主的一切化工，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的天使，請讚美上主，※

層層高天，請讚美上主。

天上所有的水，請讚美上主，※

上主的軍旅，請讚美上主。

太陽和月亮，請讚美上主，※

天上的星辰，請讚美上主。

一切雨露，請讚美上主，※

所有的風，請讚美上主。

火與熱，請讚美上主，※

寒與暑，請讚美上主。

露和霜，請讚美上主，※

凍和冷，請讚美上主。

冰和雪，請讚美上主，※

夜和晝，請讚美上主。

光明和黑暗，請讚美上主，※

閃電和雲彩，請讚美上主。

願大地讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

山嶽和丘陵，請讚美上主，※

地上所有的生物，請讚美上主。

清泉水源，請讚美上主，※

海洋江河，請讚美上主。

鯨魚和水中所有的生物，請讚美上主，※

天空所有的飛鳥，請讚美上主。

所有野獸和家畜，請讚美上主，※

普世人類，請讚美上主。

以色列子民，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的衆祭司，請讚美上主，※  
上主的衆僕人，請讚美上主。

義人的心靈，請讚美上主，※

聖者和心謙的人，請讚美上主。

阿納尼雅，阿匝黎雅和米沙耳，

請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

我們要讚美父、子和聖神，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主，祢在穹蒼之上，應受讚美，※

應受稱讚，應受光榮，應受頌揚，

直到永遠。

此詩歌後，不加念「願光榮歸於父」

對經二

常年期：三人在火窖中同聲歌頌讚美

說：上主應受讚美，阿肋路

亞。

將臨期：羣山必在上主面前引吭高歌

，茂林都要鼓掌歡慶，因為

上主即將來臨，建立永遠的

王國，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你們要永遠謳歌

，讚頌天主。

四旬期：第五主日：求祢用祢的奇能

拯救我們，救我們擺脫死亡

的掌握。

復活期：海洋和水泉，請朝拜創造天

地的上主，阿肋路亞。

聖詠一四九：諸聖賢士的歡樂

「教會的子女，新民族的子女將因他們的

君王基督而歡欣踴躍。」（海西邱）

對經三

常年期：願熙雍子民，因他們的君王

而歡樂，阿肋路亞。

將臨期：請看，有一位大先知耶穌來

臨，祂將親自重建耶路撒冷，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：上主喜愛祂的子

民，祂將使善良的人榮獲救恩。

四旬期：第五主日：人子受光榮的時

刻已經來到。

復活期：所有聖者都將因祂的榮耀而

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

請你們向上主高唱新歌，※

在聖民的集會中向祂祝賀。

願以色列因他們的創造者而喜悅，※

願熙雍子民因他們的君王而歡樂。

願他們舞蹈讚美祂的聖名，※

願他們擊鼓彈琴向祂歌詠。

因為上主喜愛祂的人民，※

把勝利賜給謙卑的人。

願聖徒在所受的光榮中喜慶，※  
在床榻上歡呼高詠。

願他們的口充滿頌揚天主的歌聲，※

願雙刃的寶劍掌握在他們手中，

向外邦人復仇雪恨，※

嚴厲懲罰列國異民。

用鎖鏈捆起他們的國君，※

用鐐銬鎖住他們的縉紳；

向他們施行經上記載的判斷，※

這是祂所有聖徒的光榮。

對經三

常年期：願熙雍子民，因他們的君王

而歡樂，阿肋路亞。

將臨期：請看，有一位大先知耶穌來

臨，祂將親自重建耶路撒冷，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：上主喜愛祂的子

民，祂將使善良的人榮獲救

恩。

四旬期：第五主日：人子受光榮的時

刻已經來到。

復活期：所有聖者都將因祂的榮耀而

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

### 簡短讀經

默七，10，12

救恩來自那坐在寶座上的我們的天主

，並來自羔羊！願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇毅，全歸於我們的天主，至於無窮之世。阿們。

### 短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢垂憐

我們。

答：基督：

領：坐在聖父之右者。

答：求祢垂憐我們。

領：願光榮歸於父：

答：基督：

讚主曲對經 見季節專用經文

### 禱詞

主基督是我們的白晝和太陽，祂光照眾人，祂的光永不消失；我們現在同聲歡呼讚

頌祂：

主，祢是我們的生命和救援。

日月星辰的創造者，祢以慈愛賞賜我們又能享受今天旭日的光輝，我們感謝祢，

——我們也紀念祢的復活。

求祢的聖神今天教導我們奉行祢的旨意，

——願祢的智慧時常引導我們。

求祢使我們滿心喜樂地參與主日彌撒——天

主子女們的聚會，

——以祢的聖言和祭台上的聖體、作我們的

飲食。

我們的心靈深深感謝祢，

——感謝祢無數的恩惠。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠 一一七：歡樂和得救的

歌聲

「這就是你們匠人棄而不用的廢石，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

對經一：我們要投奔上主，因為祂的

仁慈永遠常存，阿肋路亞。

將臨期、聖誕期及四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

### 壹

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一：我們要投奔上主，因為祂的

仁慈永遠常存，阿肋路亞。

貳

對經二：上主是我的力量，我的歌詠，

阿肋路亞。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二：上主是我的力量，我的歌詠，

阿肋路亞。

叁

對經三：上主，我感謝祢，因為祢應

允了我，阿肋路亞。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因為祢俯允了我，※

將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主，求祢賜福。

奉主名而來的，當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂給了我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經三：上主，我感謝祢，因為祢應

允了我，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，四，16

我們認識了，也相信了天主對我們所懷有的愛。天主是愛，那生活在愛內的，就是生活在天主內，天主也生活在他內。

領：天主，求祢使我的心傾慕祢的律例。

答：求祢按照祢的道路賜我生命。

午時

簡短讀經

迦六，8

那隨從肉情播種的，必由肉情收穫敗壞；然而那隨從聖神播種的，必由聖神收穫永生。

領：上主，祢的聖言永遠常存，

答：祢的真誠世世流傳。

午後

簡短讀經

迦六，9-10

我們行善不可厭倦；如不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有

機會，就該向眾人，尤其向有同樣信德的家人行善。

領：上主，我全心呼求了祢，祢也應允了我，

答：我要遵守祢的法律。

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

## 第二晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於父。起初如何。（阿肋路亞。）

讚美詩

一 創造光的天主，

祢使白晝大放光明，



在新光的照耀下，  
開始創造宇宙的工程。

二、自清晨到黃昏，

白晝是祢命名；

在這夜幕低垂時，

俯聽我們的禱聲。

三、當我們忘掉永生，

沉溺在罪惡中，

求祢伸出援手，

別讓我們失落生命。

四、天國爲我們開啓，

爭取永恒的光榮；

逃避邪惡的遭遇，

罪污皆洗淨。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治天地，  
萬世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一〇，1 / 5，7：默西

亞是君王也是祭司

「基督必須爲王，直到把一切仇敵屈伏在  
祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：上主由熙雍伸出祂的權杖，

祂要永遠爲王，阿肋路亞。

將臨期：熙雍女子，你要盡情歡樂；

耶路撒冷女子，你要踴躍歡

呼，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你要朝拜上主、

你的天主，只應侍奉祂。

四旬期：第五主日：正如梅瑟在曠野

裏舉起了銅蛇，人子也必將被人舉起。

復活期：主復活了，祂坐在天主的右邊，阿肋路亞。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※等我使祢的仇敵，做祢的腳橈。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默默基瑟德的品位，

永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：上主由熙雍伸出祂的權杖，

祂要永遠爲王，阿肋路亞。

將臨期：熙雍女子，你要盡情歡樂；

耶路撒冷女子，你要踴躍歡

呼，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你要朝拜上主、

你的天主，只應侍奉祂。

四旬期：第五主日：正如梅瑟在曠野

裏舉起了銅蛇，人子也必將

被人舉起。

復活期：王復活了，祂坐在天主的右

邊，阿肋路亞。

聖詠一一三，1-8：天主由埃

及救出以色列

「你們要知道，你們這些棄絕世俗的人，也就是出離埃及。」（聖思定）

對經二

常年期：大地！你要在上主面前戰慄

，阿肋路亞。

將臨期：我們的君王基督就要來到，

祂就是若翰預言的那要來的

羔羊。

四旬期：第一主日：請看，現在就是

被悅納的時刻。請看，這就

是獲得救恩的日子。

四旬期：第五主日：萬有的上主是保

護者和救援者，是救贖者和

拯救者。

復活期：祂將我們從黑暗的權勢下救

出，移植在祂兒子的國土，

阿肋路亞。

當以色列出離埃及之時，※

雅格家離開蠻夷之日，

猶大成了上主的聖所，※

以色列做了祂的王國。

海洋見勢，立刻逃走，※

約旦河也回轉倒流。

山嶽好似公羊跳躍，※

丘陵有如羔羊舞蹈。

海洋，你爲什麼逃走？※

約旦，你爲什麼倒流？

山嶽，你爲什麼好似公羊跳躍？※

丘陵，你爲什麼有如羔羊舞蹈？

大地！你要在上主面前戰慄，※

在雅格的天主面前震撼。

祂使磐石變成了水潭，※

祂使岩石變成了水泉。

對經二

常年期：大地！你要在上主面前戰慄

，阿肋路亞。

將臨期：我們的君王基督就要來到，

祂就是若翰預言的那要來的

羔羊。

四旬期：第一主日：請看，現在就是

被悅納的時刻。請看，這就

是獲得救恩的日子。

四旬期：第五主日：萬有的上主是保

護者和救援者，是救贖者和

拯救者。

復活期：祂將我們從黑暗的權勢下救

出，移植在祂兒子的國土，

阿肋路亞。

常年期：我們的上主、全能的天主已

經爲王，阿肋路亞。

將臨期：主說：記著，我就要隨身帶

著報酬而來，對每個人論功

行賞。

復活期：阿肋路亞，我們的主掌握了

王權，我們要歡欣鼓舞讚頌

祂，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

#### 四旬期外

聖歌 默一九，1 ( 2，5 ) 7：

論羔羊的婚筵

對經三

阿肋路亞！

我們的上主，全能的天主已經爲王，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三

常年期：我們的上主，全能的天主已

經爲王，阿肋路亞。

將臨期：主說：記著，我就要隨身帶

著報酬而來，對每個人論功

行賞。

復活期：阿肋路亞，我們的主掌握了

王權，我們要歡欣鼓舞讚頌

祂，阿肋路亞。

四旬期

聖歌伯前二，21 / 24：天主之僕

基督自願忍受苦難

對經三

第一主日：我們現在就去耶路撒冷，

經上關於人子所記載的一

切卽將實現。

第五主日：祂爲了我們的過錯身受重

創；爲了我們的罪孽遍體

鱗傷，我們因祂的創傷才

獲得痊癒。

基督爲我們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

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。

祂身懸十字架，※

親自承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

### 對經三

第一主日：我們現在就去耶路撒冷，

經上關於人子所記載的一

切即將實現。

第五主日：祂爲了我們的過錯身受重

創；爲了我們的罪孽遍體

鱗傷，我們因祂的創傷才

獲得痊癒。

（常年期以外的簡短讀經見季節專用

部份）

常年期內常用以下：

### 簡短讀經

格後一，3-4

願我們的主耶穌基督的天主和父受讚揚，祂是仁慈的父和施與各種安慰的天主。是祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，使我們能以受自天主的安慰，去安慰那處於各種困難中的人。

### 短對答詠

領：上主，祢在穹蒼之上，應受讚美。

答：上主：

領：應受歌頌，應受光榮，直到永遠。

答：應受讚美。

領：願光榮歸於父：

答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱 詞

主基督是我們的首領，我們是祂的肢體，  
現在我們歡欣踴躍地向祂歡呼：

主，願祢的國來臨！

我們的救主，求祢使祢的教會真正成爲人  
類合一的標記與合一力量的泉源，

使它更有效地領導萬民，認識眞主，進

入祢的大家庭。

求祢常常助祐我們的教宗和所有主教們，

並賞賜他們團結、愛德與平安的恩寵。

求祢使信徒們與祢這神聖首領密切連合，

以生活爲祢作見證，宣揚祢的天國。

求祢賞給世界和平，

使所有的人都能安居樂業。

求祢賞賜去世的人，在末日復活的光榮，

也使我們將來與他們同享永生的眞福！

我們的天父……

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文



## 第一週：星期一

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家一齊到主面前感恩讚頌。

聖詠第九四首，見3頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、睡眠消除了疲勞，

迅速起床；

全能的天父，

我們向祢讚頌歌唱，

求賜今日身心健康。

二、虔心敬拜、口舌頌揚，

聖化一天的工作，

把握生活的方向，

祢是一切的原由，

求祢賞賜力量。

三、黑暗向光明投降，

邪魔遠遁，

晨暉普照，

黑夜已盡，

太陽將大放光芒。

四、天父，我們懇切呼求，

剷除罪惡，

給人生撒下希望；

祢的大怒大悲，

我們永遠歌唱。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，



統治大地人類，  
永生永王。阿們。

日間用

一、永恒的光明，

三位一體的天主，

我們自認微弱，

虔心向祢求助；

二、我們相信聖父至尊，

父子互相愛慕，

共發聖神，

結合為唯一主。

三、仁慈的天主，

祢是真理，

祢是仁愛，

祢是我們的歸宿。

四、求祢使我們希望，

令我們愛慕，

常常尋求祢——

我們的幸福。

五、祢是原始，

祢是終結，

祢的仁慈無限，

創造了萬物。

六、祢是萬民的光明，

只有祢能使萬物滿足；

使渴望祢的人，

獲得真正的幸福。

七、我們呼求全能天父，

我們呼求救主基督，

呼求愛的聖神，

俯聽我們的哀訴。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六：受迫害者哭求上主憐憫

「現在我心煩意亂，父啊！救我脫離這時

刻吧！」（若一二，27）

對經一：上主，祢是慈悲的，求祢拯

救我。（復：阿肋路亞）。

上主，求祢不要含怒責罰我，※

不要在氣憤中懲戒我。

上主，我的體力衰弱，求祢憐恤我，※

上主，我的骨骼戰慄，求祢醫治我。

我的心神驚惶已極，※

上主，祢要等到何時？

上主，求祢回來援助我，※

祢是慈悲的，求祢拯救我。

在死人中，誰會想起祢？※

在陰府裏，誰來稱謝祢？

我呻吟痛哭，※

夜夜流淚，濕透床褥。

我的視力因憂傷而衰退，※

四面受敵，使我老弱憔悴。

作孽的人，離開我吧，※

因為上主聽見了我的哭聲。

上主俯允了我的哀號，※

上主接受了我的祈禱。

我的仇敵必要慚愧驚惶，※

轉瞬之間，含羞逃亡。

對經一：上主，祢是慈悲的，求祢拯

救我。（復：阿肋路亞）。

聖詠九：為勝利而感恩

「祂還要降來，審判生者死者。」（信經）

壹

對經二：上主是受壓迫者急難中的避

難所（復：阿肋路亞）。

上主，我要全心讚美祢，※

宣揚祢的一切奇妙作為。

我要因祢而歡欣踴躍，※

至高者，我要歌頌祢的名號。

因爲我的仇敵轉身潰退，※  
在祢面前紛紛跌倒滅亡。

祢登上寶座，執行正義，※

爲我伸冤，維護我的權益。

祢摧毀了異民，殲滅了惡徒，※

連他們的名字也永遠消除。

敵人已經覆滅，永遠沈淪，※

祢摧毀的城市，永不留存。

上主爲王，直到永遠，※

設立寶座，秉公審判；

將以正義審訊世人，※

將以公理裁判萬民。

上主將是受迫害者的避難所，※

作他急難中的藏身處。

上主，凡認識祢聖名的人，

必仰望祢，※

尋求祢的人，祢決不離棄。

對經二：上主是受壓迫者急難中的避

難所（復：阿肋路亞）。

貳

對經三：我要站在熙雍城門口，宣揚

祢的美德（復：阿肋路亞）。

你們要歌頌住在熙雍的上主，※

在萬民中宣揚祢的偉業。

因爲追討血債者懷念貧苦的人，※

絕不忘記他們含冤的呼聲。

上主，求祢憐憫，+

請看仇人加給我的痛苦，※

救我脫離死亡之門。

使我站在熙雍門口，※

宣揚祢的美德，因祢的助祐而歡欣。

異民跌進自掘的深坑，※

雙腳陷入自設的陷阱。

上主出現，執行審判，※

惡人被自設的羅網所纏。

願陰間成爲無神者的末路，※

一切惡人的歸宿。

貧困的人總不會被遺忘，※

窮苦人的希望永不會落空。

上主，求祢起來，不要讓世人得意，※

使異民都到祢面前受審。

上主，求祢使異民恐懼，※

自知不過是凡人而已。

對經三：我要站在熙雍城門口，宣揚

祢的美德（復·阿肋路亞）。

領：求祢賜我智力，爲能遵行祢的誠律。

答：並以全副精神持守不渝。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

## 晨 禱

一、基督，聖父的榮耀，

出自光明的光明，

一切光明的源頭，

照耀白晝的真光；

二、基督，祢是真理的太陽，

放射永恆的光芒，

請將聖神的光輝，

撒在我們心上。

三、永恆光榮的天父，

求祢廣施恩澤，

除去我們的罪污，

增強聖寵的力量。

四、粉碎邪魔的爪牙，

扭轉艱難的情況，

扶弱濟貧，

天恩浩蕩。

五、基督，指引我心，

不離正路，

保持身心的純潔，

賜我信德堅強。

六 信德作飲料，

基督是食糧，

歡飲聖神恩澤，

陶醉又舒暢。

七 白晝易逝，

尤其是歡樂時光，

聖潔芬芳似清晨，

信德要堅強，像中午的太陽。

八 全能的上主，

請賜我生命的活力，

勇往直前，

不受黃昏的影響。

九 日夜交替，曙光再現，

父子聖神同是生命的曙光，

導我信眾，

奔向天鄉。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五，2 / 10、12 / 13：求助

的晨禱

「將聖言迎接到心內同住的人，必然  
永遠歡樂。」

對經一

復活期外：上主，清晨我向祢哀求，祢

必俯聽我的聲音。

復活期：敬愛祢聖名的人，將因祢而

歡欣，阿肋路亞。

上主、求祢傾聽我的言語，※

留意我的心底。

我的君王，我的天主，十

請垂聽我求助的呼聲，※

上主，因為我向祢哀求。

早晨祢必俯聽我的聲音，※

清早我向祢傾訴，期待祢應允。

因為祢不是喜愛罪惡的天主，※

惡人不能與祢同住。

狂傲的人不能在祢面前站立，※

作惡的人，祢必厭惡痛恨。

說謊不實的人，祢必予以消除，※

奸詐好殺的人，上主一律厭惡。

我能進入祢的聖殿，全靠祢豐富的慈愛，※

我要滿懷敬畏之情，向祢的聖所俯首叩拜。

上主、因為仇敵在窺伺我，+

請引領我遵循祢的正義，※

在我面前指出祢的途徑。

因為他們口中毫無真誠，※

他們的心中滿是毒害。

他們的喉嚨是敞開的墳墓，※

他們的唇舌只會詭媚奉承。

凡投靠祢的人，※

必興高彩烈，永遠歡欣；

凡愛祢聖名的人，※

必蒙祢護祐，因祢而歡樂。

上主，因為祢只向義人賜福，※

以仁愛作盾牌，在他四面圍護。

對經一

復活期外：上主，清晨我向祢哀求，

祢必俯聽我的聲音。

復活期：敬愛祢聖名的人，將因祢而

歡欣，阿肋路亞。

聖歌 編上二九，10 / 13：

尊嚴和光榮歸於唯一的天主

「願我們的主耶穌基督的天主和父受

讚美。」（弗一，3）

對經二

復活期外：我們的天主，我們現在讚

揚祿光榮的名號。

復活期：上主，王權屬於祢，祢是萬

君之君，阿肋路亞。

天主，我們祖先以色列的天主，※

應受讚美，從永遠直到永遠。

上主！偉大、能力和榮耀，

勝利和尊嚴，都屬於祢，※

因爲上天下地所有的一切都屬於祢。

上主，王權屬於祢，※

祢應受舉揚，爲萬有的元首。

富貴和尊榮由祢而來，※

祢是萬有的主宰。

能力和權威掌握在祢手中，※

使人強大，使人昌盛，都出於祢的手。

我們的天主，我們現在稱謝祢，※

讚揚祢光榮的名號。

對經二

復活期外：我們的天主，我們現在讚

揚祢光榮的名號。

復活期：上主，王權屬於祢，祢是萬

君之君，阿肋路亞。

聖詠二八：頌揚上主聖言

「有聲音從天上說：這是我的愛子，我所喜悅的。」（瑪三，17）

對經三

復活期外：凡在上主庭院中的，請朝

拜上主。

復活期：上主將要登上寶座，永遠為

王，阿肋路亞。

天主的子女，請讚美上主，※

將榮耀和權能歸於上主。

請將上主之名的榮耀，歸於上主，※

穿上聖潔的華服朝拜天主。

上主的聲音響徹水面，十

天主以雷霆顯示尊嚴，※

上主臨於澎湃的水面。

上主的聲音具有德能，※

上主的聲音具有威嚴。

上主的聲音折斷了香柏，※

上主劈斷了黎巴嫩的香柏。

祂使黎巴嫩像牛犢一樣跳躍，※

使息爾翁像野牛犢一樣舞蹈。

上主的聲音噴射出火舌，+

上主的聲音震撼了原野，※

上主震動了卡德士荒漠。

上主的聲音震撼了橡樹，剝落了森林，※

凡在祂殿中的，都齊聲高呼「光榮」！

上主高居於洪水之上，※

上主將永遠安坐爲王。

上主將勇力賞給祂的百姓，※

上主以平安賜與祂的民衆。

### 對經三

復活期外：凡在上主庭院中的，請朝

拜上主。

復活期：上主將要登上寶座，永遠爲

王，阿肋路亞。

### 簡短讀經

得後三，10-13

誰若不願意工作，就不應該吃飯，因爲我們聽說，你們中間有些人游手好閒，什麼也不作，且好管閒事。我們因主耶穌基督之名吩咐和勸勉這樣的人，要安分工作，自食其力。弟兄們，你們行善却總不要懈怠。

### 短對答詠

領：上主應受讚美，從現在直到永遠。

答：上主：

領：唯有祂作了奇妙的化工。

答：從現在：



領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：願我們的天主上主受讚美。

禱 詞

基督充滿恩寵和聖神，我們一起頌揚祂，誠心地呼求祂：

主，求祢把祢的聖神賜給我們！

求祢今天賞賜我們充滿喜樂、和平安，並

保持心靈的純潔，

—使我們在今天晚上能以喜樂和純潔的心，

再度讚美祢。

願祢的光輝今天照耀我們眾人，

—指導我們的一切工作。

求祢顯示祢的慈顏，使我們心靈得到平安，

—用祢大能的手，保護我們免於兇險。

求祢眷顧所有託我們代禱的人，

—使他們身心獲得所需要的恩寵。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢啟發我們的言行，輔助我們前進；使我們的一切作為，常由祢而開始，並賴祢而完成。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一八，8-15：讚頌天主、

立法的上主。

「你們應當是完善的，如同你們的天父一樣完善。」（瑪五，48）

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主的法律能悅樂心情，能

照亮眼睛。

上主的法律是完美的，能暢快人靈，※

上主的約章是真誠的，能開啓愚蒙。

上主的規誡是正直的，能悅樂心情，※

上主的諭令是光明的，能照亮眼睛；

上主的訓誨是純潔的，萬世常存，※

上主的判斷是真實的，永遠公允；

比黃金，比精純的黃金更可愛戀，※

比蜂蜜，比蜂巢的流汁更加甘甜。

祢的僕人因而得到教訓，※

謹守不渝，必有重賞。

誰能發覺自己的一切過犯？※

求祢洗淨我未覺察的罪愆。

求祢使祢僕人免於自負，※

不要讓驕傲把我控制。

這樣我便成爲無可指摘的人，※

重大的罪惡也不致沾污我身。

上主，我的磐石，我的救主，+

願我口中的言語，心中的思慮，※

常能使祢稱心如意！

對經一：上主的法律能悅樂心情，能

照亮眼睛。

聖詠七：義人受侮辱時的祈禱

「看哪！審判者已站在門前。」（雅

五，9）

對經二：上主要起來按正義審判萬民。

壹

上主，我的天主，我投靠祢，※

求祢救我，救我脫離所有迫害我的人。

免得他們像獅子一般把我攫走，※

將我撕碎，而無人搭救。

上主，我的天主，+

如果我做了這事，※

如果我手上有罪；

我若加害過我的友好，※

或者無故劫掠過我的仇敵，

就讓敵人追逐我，逮捕我；+

把我的性命踐踏在地，※

使我的光榮歸於灰塵。

上主，求祢發憤起來，

制服我仇敵的傲慢，※

求祢醒來助我，實行祢的斷案。

萬民要齊聚，環繞着祢，※

祢君臨其上，坐於高天。

上主要審判萬民，+

上主，請按我的正義審判我，※

請照我心靈的純潔保護我。

公義的天主！祢明察肺腑，※

願惡人的毒害絕跡，願祢堅定義人。

對經二：上主要起來按正義審判萬民。

### 聖詠七

對經三：天主是公義和強有力的審判

者，祂拯救心地正直的人。

### 貳

天主是我的助祐，※

祂拯救心地正直的人。

天主是公義的審判者，※

對作惡的人，天天震怒。

惡人雖然在磨刀擦劍，※

張弓拉弦，準備射擊，

却是爲自己預備的致命武器，※

爲自己製造的殺身火箭。

他既然孕育毒惡，※

也必然產生罪孽。

他挖掘坑穴，設置陷阱，※

終必陷入自掘的深坑。

他的惡計必落到他的頭上，※

他的強暴必降在他的頭頂。

我要稱謝上主的公道，※

歌頌至高上主的名號。

對經三：天主是公義和強有力的審判者，祂拯救心地正直的人。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一三，8，10

你們除了彼此相愛以外，對人就沒有任何虧欠，因為誰愛別人，誰就成全了法律。愛不加害於人，所以愛就是法律的成全。

領：上主，祢是我唯一的救援，不要

置我於不顧，

答：我的救主，不要拋棄我不管。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工

作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

雅一，19-20，26

每人都該敏於聽教，遲於發言，緩於動怒；因為人的憤怒，並不成全天主的正義。誰若自以為虔誠，却不控制唇舌，反而欺騙自己，他的虔誠便是虛偽的。

領：我必要時時讚美天主，

答：我的口常常頌揚祂。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負

起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

伯前一，17-19

你們要懷著敬畏的心，度過這段旅居的時期。要知道，你們不是用可朽的金銀贖回來的，而是用寶血，就是那無玷羔羊基督的寶血。

領：上主，求祢救我，求祢憐憫我，

答：我要在聚會中，讚美上主。

結束禱詞

天主，昔日此時，祢曾召叫使徒們進入聖殿，現在祢也召叫我們祈禱；懇切求祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名，所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、無限的上主，

祢創造了宇宙，

混沌初開時，

天連水，水連天，

祢使它們分開，

天地有界限。

二、上有天界，

下有河川，

各有定位，

秩序井然；

流水節制地熱，

使大地安全。

三、求主賜我豐富的恩典，

面對新的誘惑，

不要讓我們重犯舊錯，

陷入兇險；

信仰放射光芒，

助我脫離虛幻。

四 大慈大悲的天父，

同性同體的聖子，

偕同天主聖神，

世世代代，

掌管宇宙，

統治人寰。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠一〇：上主是義人的依靠

「慕義如飢似渴的人是有福的，因為

他們要得飽飫。」（瑪五，6）

對經一

復活期外：上主的眼睛垂視貧民。

復活期：你們要放心，我已戰勝了世

界，阿肋路亞。

上主是我的避難所，你們怎麼對我說：※

你要像一隻麻雀飛入山中？

原來惡人正在挽弓搭箭，※

暗中射擊忠良。

基礎一旦崩潰，※

義人尚有何為？

上主住在自己的聖殿，※

上主的寶座設在天上。

祂的眼睛垂視貧民，※

祂的目光細察世人。

上主試探義人和惡人，※

痛恨強暴的人。

祂使火炭硫磺降在惡人身上，※

熱風將是他們杯中的命運。

因為上主是公義的，喜愛公正，※

心地正直的人必享見祂的聖容。

對經一

復活期外：上主的眼睛垂視貧民。

復活期：你們要放心，我已戰勝了世

界，阿肋路亞。

聖詠一四：誰堪當肅立在上主面

前？

「你們臨近了熙雍山和永生天主的城。」

(希一二，22)

對經二

復活期外：心地純潔的人是有福的，

因為他們要看到天主。

復活期：他將住在祢的帳幕內，安息

在祢的聖山上，阿肋路亞。

上主，誰能住在祢的帳幕裏？※

誰能在祢的聖山上安居？

是那行為無瑕，實行正義，※

心口無欺的人；

他不隨口詆毀，不加害近人，※

也不欺凌鄰居；

他輕看作姦犯科的人，+

而尊重那敬畏天主的人，※

他起誓而損己也不反悔；

他不放高利貸，※

也不受賄加害無辜。

這樣行事的人，※

才能永不動搖。

對經二

復活期外：心地純潔的人是有福的，

因為他們要看到天主。

復活期：他將住在祢的帳幕內，安息

在祢的聖山上，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天主

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們

成爲祂的義子。

復活期：我從地上被舉起的時候，就

要吸引萬民歸向我，阿肋路

亞。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們

成爲祂的義子。

復活期：我從地上被舉起的時候，就

要吸引萬民歸向我，阿肋路

亞。

簡短讀經

哥一，9 b \ 11

你們要對天主的旨意有充分的認識，充滿各種屬神的智慧和見識，使你們的行動合乎主的要求，事事叫祂喜悅；在一切



善功上結出果實，對天主的認識，獲得進展；賴祂光榮的德能堅強起來，欣然殷勤，包容一切。

### 短對答詠

領：求祢治愈我，因為我得罪了祢。

答：求祢：

領：我曾哀求說：上主，求祢憐憫我

答：因為我得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：求祢：

謝主曲對經：我的靈魂頌揚上主，因為天

主垂顧了我的卑微。

### 禱詞

天主同祂自己的子民訂立了永恆的盟約，且不斷地施恩，因此我們要向祂致謝，以依恃之心向祂祈禱：

上主，求祢降福祢的子民。

上主，仍有很多人，不認識祢愛的盟約，

——求祢拯救他們。

求祢使所有基督徒都能團結一致，

——讓世人相信是祢派遣了基督。

求祢降福我們的親友和相識的人，

——使他們把基督聖善的芬芳散佈到人間。

求祢對臨終的人，顯示祢的慈愛，

——讓他們親眼看見祢的救恩。

求祢仁慈對待去世的人，

——使他們在基督的懷抱，得到永恆的安息。

我們的天父：

### 結束禱詞

上主，我們願藉今晚卑微的祈禱，頌揚祢的偉大；昔日祢為拯救世人，曾垂顧了謙遜的童貞瑪利亞；求祢因她的代禱，也使我們獲得圓滿的救恩。

## 第一週：星期二

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的君王上

主。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢是白晝，

祢分享聖父的光明，

掃蕩黑暗，

請俯聽我們的禱聲。

二、我們的歌聲，

劃破了黑夜的寂靜，

求祢不棄微賤，

接受我們的讚頌。

三、解除心靈的羈絆，

驅逐罪惡的陰影，

使我們不再消沈疏懶，

及時清醒。

四、基督，請寬待祢的信徒，

我們歡呼吟詠，

載歌載舞，

向祢獻上讚頌。

五、基督，仁慈的君主，

與聖父聖神，

同享光榮，

世世無窮。阿們。

日間用

一、至聖聖三，

祢創造萬有，

統治人寰；

白天使人辛勤工作，

夜間使人休息安眠。

二、由清晨到日落，

我們同聲歌頌，

晝夜不斷；

求祢時時刻刻，

保我平安。

三、請垂視卑微的僕人，

向祢俯首朝拜，

願世人的祈禱與善願，

似馨香騰空，

上升到祢台前。

四、仁慈的天父，

與聖子聖神，

同性同體，

統治乾坤，

尊威無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九：謝恩

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」（路六，20）

壹

對經一：上主將為貧困者主持公道，

（復·阿肋路亞。）

上主，祢為什麼站在遠處？※

在我困苦時，掉頭不顧？

惡人傲慢，欺壓窮人，※

但願他們墮入自設的陷阱。

惡人爲所欲爲，而洋洋得意，※

匪徒侮辱上主，而沾沾自喜。

惡人傲慢地說：「上主決不追究。」※

他們妄想：「絕對沒有天主。」

惡人所行所爲，無往不利，  
也不把祢的判斷放在眼裏，※  
只知道嘲笑仇敵。

他心裏想：「我不會動搖，※  
我永遠不會遭受困擾！」

他滿口盡是咒罵、欺詐和恐嚇，※  
舌底下只有毒汁和邪惡。

他在村中埋伏，※  
在暗處殺害無辜。

他窺伺窮人，※  
有如獅子潛伏洞中。

他要把窮人俘擄，※  
使他陷入羅網，把他拖走。

他俯身，蹲在地下，※  
不幸者屈服於他的爪牙下。

他心裏想：「天主已經忘記，※  
祂掉過頭去，置之不理。」

對經一：上主將爲貧賤者主持公道，  
(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：上主，祢已看到我們的患難  
和愁苦。(復：阿肋路亞)。

上主，求祢起來，伸手救我，※  
天主，請不要忘記困苦的人。

爲什麼讓惡人藐視天主，※  
心裏說：「祢決不會追究」？

祢已看到我們的患難和愁苦，※  
祢會想到隨時伸手援助。

祢是窮人的倚靠，※  
祢是孤兒的救星。

願祢消滅惡人和暴徒的勢力，※  
懲罰他們的罪孽，追究到底。

上主爲王，萬世無疆，※  
異族必由祂的領域中滅亡。

上主，祢垂聽了謙卑者的心聲，※  
加強他們的勇氣，並側耳諦聽。

保護孤兒和受壓迫者的權益，※

使他們不再受世人的恐嚇。

對經二：上主，祢已看到我們的患難

和愁苦（復：阿肋路亞）。

聖詠二：詛咒惡人

「天主為我們這些微賤的人，甘心派遣祂的聖子。」（聖思定）

對經三：上主的言語極其純真，有

如煉淨的白銀（復：阿肋路

亞）。

上主，求祢幫助，因為虔誠者已經消逝，※

因為忠實人在人間已經絕跡。

人們彼此言談，盡是虛偽，※

他們油腔滑調，口是心非。

願上主割除欺詐的口唇，※

剪去大言不慚者的舌頭。

他們曾說過：「我們要暢所欲言，※

嘴唇是我們的，誰能干涉？」

上主說：「因為窮人受委屈，+

貧困者痛苦呻吟，※

我必要援助那渴望救恩的人。」

上主的言語極其純真，※

有如煉過七次的白銀。

上主，求祢護祐我們，※

使我們擺脫這世代的惡人。

歹徒們到處橫行，※

壞事普受世人歌頌。

對經三：上主的言語極其純真，有如

煉淨的白銀（復：阿肋路亞）。

領：上主教導謙卑的人履行正義。

答：指引善良的人走上正途。

唸適於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

- 一、晨光報喜，  
人心舒暢，  
大地一片錦繡，  
萬物光輝明朗；
- 二、基督，祿是生命的活力，  
祿是永恆的太陽，  
我們向祿歡唱新歌，  
信賴祿的人，永不失望。
- 三、祿是聖父的智慧，  
光照世界的聖言，  
使萬物光輝燦爛，秩序井然，  
令人心神嚮往；
- 四、請指引我們，做光明之子，  
孜孜行善，

以言以行，  
使天父的形像大放光芒。

五、求祿護祐我們，

口舌寬厚真誠，

透過真理的實踐，

喜氣洋洋；

六、基督，仁慈的君王，

偕聖父聖神，

同享榮光，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三：上主臨於聖殿

「基督肉身升天，天門為祂大開。」

（聖依肋乃）

對經一

復活期外：手潔心淨的人，才能攀登

上主的聖山。

復活期：從前降下的那位，就是現在  
升到諸天之上的那位，阿肋

路亞。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一

復活期外：手潔心淨的人，才能攀登

上主的聖山。

復活期：從前降下的那位，就是現在

升到諸天之上的那位，阿肋

路亞。

聖歌 多一三，1) 5，7，8

：天主懲罰人也拯救人

「願我們的主耶穌基督的天主和父親受讚美，祂因偉大的仁慈重生了我們」

(伯前一，3)

對經二

復活期外：你們的一切作爲，都要頌

揚萬世萬代的君王。

復活期：你們要慶祝這喜樂的日子，

讚頌上主，阿肋路亞。

永生的天主應受讚頌，※

祂的王權永遠常存。

因爲祂懲罰人，也憐憫人，+

祂把人投入陰府，也把入救出，※

沒有人能逃出祂的掌握。

以色列子民，

你們要在外邦人面前頌揚天主，※

因爲祂把我們分散到異民中間，

是爲讓我們在他倆中間傳揚祂的偉大，※

在衆生之前歌頌祂；

因爲只有祂是我們的上主天主，※

只有祂永遠是我們的大父。

祂懲罰我們，是爲了我們的不義，※

但祂仍要顯示祂的仁慈。

你們要觀察祂向我們所作的一切，※

高聲感謝祂。

請讚美公義的上主，※

請讚揚永世的君王。

我要在充軍之地讚美祂，※

向犯罪的國民宣示祂的尊嚴和偉大。

罪人們！你們應該悔改，+

在祂面前實行正義，※

誰知道，祂也許會寬待你們，

憐憫你們。



我要頌揚我的天主，※

我的靈魂歡樂於天上的君王。

願眾人頌揚祂的偉大，※

在耶路撒冷稱謝祂。

對經二

復活期外：你們的一切作為，都要頌

揚萬世萬代的君王。

復活期：你們要慶祝這喜樂的日子，

讚頌上主，阿肋路亞。

聖詠三二：讚頌照顧人的上主

「萬物是藉著祂而造成的」（若一，3）

對經三

復活期外：正直的人理當讚美上主。

復活期：天主的慈愛充滿大地，阿肋

路亞。

義人，請向上主踴躍歡呼，※

正直的人理當讚美上主。

請你們彈琴稱謝上主，※

彈奏十弦琴頌上主。

請你們向上主高唱新歌，※

在歡呼聲中彈琴奏樂。

因為上主的話句句真實，※

祂的一切作為完全可靠。

祂愛護正義和公理，※

祂的慈愛瀰漫大地。

因上主的一句話，諸天造成，※

因上主的一口氣，萬象發生。

祂聚集海水，好像裝入皮囊，※

祂安置深淵好像放入庫房。

願整個大地敬畏上主，※

願普世居民表示恐懼。

因祂一發言，萬有形成，※

祂一出命，萬物化生。

上主使異邦的計劃破壞，※  
使萬民的策略失敗。

上主的計劃却永恆不變，※  
祂心中的謀略萬代長存。

尊上主爲天主的民族真是有福！※

上主選爲產業的國民真是有福！

上主由天眷顧，※

觀看所有居民。

祂由自己的居處，※

垂視居於大地的人民。

祂塑造了他們的心靈，※

洞悉他們的一切言行。

君王並不能因大軍而戰勝，※

巨人也不能因力大而救命。

靠馬得勝，乃是枉然，※

體力雖大，難得保全。

因爲上主的眼睛垂視那敬畏祂的人，※

眷顧那些投靠祂慈愛的人。

祂爲救他們免於死亡，※

在饑荒中養活他們。

我們的靈魂仰望上主，※

祂是我們的救助和保障。

因爲我們的心靈將因祂而歡騰，※

我們寄望於祂的聖名。

上主，求祢向我們廣施慈愛，※

滿足我們對祢的期待。

對經三

復活期外：正直的人理當讚美上主。

復活期：天主的慈愛充滿大地，阿肋

路亞。

簡短讀經

羅一三，11、12、13

現在已經是我們由睡夢中醒來的時辰，

因爲我們的救恩，現在比我們初信的時候

更爲臨近。黑夜已深，白日將近，所以我

們該脫去黑暗的行爲，佩帶光明的武器，行動要端莊，好像在白天一樣。

### 短對答詠

領：我的天主是我的磐石，我要一心

依靠祂。 答：我的天主：

領：祂是我的保障，我的避難所。

答：我要一心依靠祂。

領：願光榮歸於父： 答：我的天主：

讚主曲對經：上主按照祂藉歷代先知所預

言的，興起了大能的救主。

### 禱詞

親愛的弟兄們！基督降來是爲召喚我們分享天主的生命，讓我們現在一起讚頌我們信仰的大祭司：

主，祢是我們的天主和救主。

全能的君王，祢藉著聖洗，把王者的祭司

職授給了我們，

——求祢使我們常給祢奉獻讚頌之祭。

求祢幫助我們遵守祢的誠命，

——使我們藉著祢的聖神，能常居住在祢內，

祢也常住在我們內。

求祢把永恆的智慧賞給我們，

——使祢的智慧常與我們同在，並指導我們

今天的工作。

求祢幫助我們，今天與人和平相處，表現

出愛德的精神，

——使所有與我們共處的人，都感到坦然愉

快。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢仁慈地俯聽我們的晨禱，

使我們明察內心隱密的罪愆；祢曾以天恩

之光照亮了我們的心靈，不要再使我們甘

處黑暗。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八：1-8 (一)：默想上

### 主法律中的聖言

「原來愛天主，就是遵行祂的誠命」

(若壹，五，3)

將臨期、聖誕期、四旬期，對經見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：遵行上主法律的人，真是有

福。

品行完美，履行上主法律的人，

真是有福！※

遵行約法，全心尋求上主的人，

真是有福！

他們從不爲非作歹，※

只按主的道路生活。

祢頒發了命令，※

使人嚴格奉行。

願我的行徑堅定，※

常遵守祢的章程。

我若重視祢的法規，※

就不會感到羞愧。

當我學會了祢公義的條例，※

就必以至誠的心頌謝祢。

我要遵守祢的規律，※

千萬不要把我拋棄。

對經一：遵行上主法律的人，真是有

福。

聖詠一二：義人依賴上主，向祂

哀訴

「願賞賜望德的天主使你們充滿各種喜樂」

(羅一五，13)

對經二：我的心靈因祢的救援而歡樂。

上主，祢忘記我，要到何時？+

莫非要到永遠？※

祢轉面不顧我，要到何時？

我心中焦慮，終日惆悵，要到何時？※

我的仇人向我耀武揚威，要到何時？

上主，我的天主！+

求祢垂顧我，應允我，※

求祢照亮我的眼睛，不要讓我沉睡喪亡。

免得我的仇敵說：「我戰勝了他！」※

免得我跌倒時，仇人歡欣若狂。

但我却仰賴祢的慈愛，+

我的心靈因祢的救援而歡樂，※

我要向厚待我的上主謳歌。

對經二：我的心靈因祢的救援而歡

樂。

聖詠一三：惡人的愚昧

「那裏罪惡越多，恩寵在那裏也格外豐富。」

(羅五，20)

對經三：天主使人處於違命之中，是

爲對衆人顯示仁慈。

愚人心裏說：「沒有天主。」+

他們喪盡天良，任意作惡，※

竟沒有一個行善的人！

上主由高天俯察世人，※

察看有無智者和尋求天主的人。

人人都走入歧途，同惡相濟，※

甚至一個行善者，也無處可尋覓。

所有惡人豈是愚蠢無知？※

他們魚肉我的人民，像吃乾糧，

也從不呼號上主。

他們必將驚慌失措，※

因爲上主與義人常相左右。

你們儘管嘲笑窮人的計劃，※

但上主却是他們的避難所。

但願以色列的救援來自熙雍；十

當上主扭轉他們的命運時，※

雅格必將欣喜，以色列必將歡樂。

對經三：天主使人處於違命之中，是

爲對衆人顯示仁慈。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶一七，7 / 8

凡信賴上主，依靠上主的人，必蒙降福。他必像一棵移植在水邊的樹，生根河畔，不怕炎熱，枝葉茂盛，不愁乾旱，且

不斷結果。

領：上主從不拒絕賜福生活聖潔的人。

答：萬有的上主，依賴祢的人眞是有

福。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地

向世人爲祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

箴三，13 / 15

找到智慧和獲得明哲的人是有福的，因爲獲得智慧勝於賺得銀錢；智慧的果實勝於純金。智慧比珍珠還要寶貴；凡你所追求的，都不足以與它相比。

領：上主，祢喜愛內心的真誠，

答：求祢使我的心靈充滿智慧。

### 結束禱詞

仁慈的天主，祢會將拯救人類的計劃  
啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作  
中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世  
的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

### 簡短讀經

約五，17 / 18

的確，天主懲戒的人是有福的；全  
能者的訓戒，你決不可忽視。因爲祂打傷  
了，又包紮傷口；祂擊碎了，又親手治  
療。

領：上主，求祢以仁慈恩待祢的僕  
人，

答：也求祢教我明白祢的誠命。

### 結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫  
長得救之路，求祢使我們常以被派遣爲榮，  
一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首，  
日後同升天廷，仰瞻祢的聖容。

結束詞 見常用經文

### 晚禱

#### 讚美詩

一、偉大的造物眞主，

祢固定了大地，

穩如泰山，

由混沌的洪水中浮出；

二、百花齊放，

大地生長植物，

結實纍纍，

人人得以果腹。

三、天降神恩，

治愈靈魂的創痛，

淚水洗罪污，

蠢動賴以制服；

四、服從天命，

遠離邪惡，

逃避死亡的威脅，

爲善最有福。

五、仁慈的聖父，

與聖子聖神同性同體，

統治大地，

永享眞福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一九：爲君王的勝利祈禱

「凡呼喊上主名號的人，必然獲救。」

（宗二，21）

對經一

復活期外：上主賜祂的基督獲得勝

利。

復活期：現在，我們的天主掌握了王

權，也顯示了祂基督的大能

，阿肋路亞。

願上主在憂患的時日俯允你！※

願雅格的天主保佑你！

願祂由聖所救助你。※

由熙雍眷顧你！

願祂懷念你的一切祭獻，※

悅納你的燔祭。

願祂使你得償心願，※

成全你的一切計劃。

我們要因你的勝利而歡呼，十

奉我們天主的名豎起旗幟，※

願上主滿足你的一切請求！



現在我知道，十

上主從神聖的高天俯聽，※

以無敵的右手使祂的受傅者獲勝。

有人依靠戰車，有人依靠戰馬，※

我們却依靠我們的天主，上主。

他們倒地斃命，※

我們却屹立不動。

上主，求祢使君王獲勝，※

我們呼求的時日，願祢垂聽！

對經一

復活期外：上主賜祂的基督獲得勝利。

復活期：現在我們的天主掌握了王權

，也顯示了祂基督的大能，

阿肋路亞。

聖詠二〇，278，14：為君王

的勝利謝恩

「基督取得生命而復活起來；永遠常存。」

（聖依肋乃）

對經二

復活期外：我要歌頌稱揚上主的德

能。

復活期：祢已取得權能，而開始為王

，阿肋路亞。

上主，祢的能力使君王歡喜，※

祢賜的勝利使他快樂無比。

祢成全了他心內的願望，※

沒有拒絕他口中的祈求。

因為祢已使他諸事順遂，※

以純金的冠冕加在他的頭上。

他只求祢保全性命，※

祢却賜給他長壽百歲。

祢協助他獲得了偉大的光榮，※

又加給他無比的威嚴和榮耀。

祢使他永蒙鴻福，※

使他在祢面前歡欣踴躍。

君王全心依靠上主，※

賴至高者的慈愛永不動搖。

上主，起來，顯示祢的能力，※

我們要歌頌，稱揚祢的德能。

對經二

復活期外：我要歌頌稱揚上主的德能。

復活期：祢已取得權能，而開始為王，

阿肋路亞。

聖歌 默四，11，五，9，

10，12：蒙救贖者的

讚詞

對經三

復活期外：上主，祢使我們成爲天國

的子民，和侍奉天主的祭

司。

復活期：願祢所創造的萬物都事奉祢

，因為祢一出命，萬物立刻

形成，阿肋路亞。

上主、我們的天主，※

祢理當接受光榮，尊威和權能。

因爲祢創造了萬物，※

萬物都是因祢的旨意而造成，而存在。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血把我們贖回來，歸於天主；

使我們成爲天國的子民，

和侍奉天主的祭司，※

我們必要爲王，統治世界。

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！

對經三

復活期外：上主，祢使我們成爲天

國的子民，和侍奉天主的祭

司。

復活期：願祢所創造的萬物都事奉祢

，因為祢一出命，萬物立刻

形成，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹二，1 a) 2

請看！父是怎樣愛我們，祂使我們稱

爲天主的兒女，而我們也真是如此。親愛

的諸位，現在我們是天主的兒女，但我們

將來究竟如何，還不明顯；可是我們知道

：一旦明顯了，我們都要像祂，因爲我們

將看見祂的真相。

短對答詠

領：上主，祢的聖言永遠存留。

答：上主：

領：祢的真理，永世常存。 答：永

遠存留。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：我的心神歡躍於上主、天主，

我的救主。

禱 詞

主基督生活在我們中間，我們是祂以高價

取得的子民。現在我們一齊讚頌祂、懇求

祂：

主，求祢俯聽我們的讚頌！

主，統治萬民的君王，求祢教導祢的子民

和所有從政人員，

—使他們按照祢的法律，謀求公共的福

利。

主，祢以教會和聖事拯救我們擺脫邪惡的奴役，

—求祢使身心被世俗俘擄的兄弟姊妹，恢復天主兒女的自由。

願我們的青年子弟，在祢面前保持純潔無罪，

—使他們慷慨順從祢的召喚。

求祢使兒童們效法祢的榜樣，

—使他們在智慧和恩寵上，日漸增長。

求祢把去世的人接入永恒的天國，

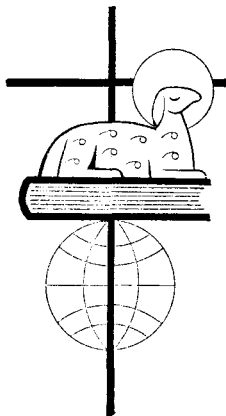
—我們都希望將來在那裏與祢一同爲王。

我們的天父：

結束禱詞

主、全能的天主，感謝祢使我們又度過了一天。求祢使我們向祢所作的祈禱，成爲祢歆饗的祭品。

結束詞 見常用經文



## 第一週：星期三

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜，創造我們的

上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、最美麗的造物真主，

祢管理萬有，

救我出離夢境，

事主勤奮忠誠。

二、基督，請寬恕我們的惡行，

打破沈沈黑夜，

振作起來，

向上主呼求歌頌。

三、記起先知的指引，

保祿的訓示，

夜間也舉心向上，

向祢祈禱誦經。

四、祢洞察惡事，

誰能遮羞？

請垂聽我們的禱聲，

赦免我們的罪行。

五、基督，大慈大悲的君主，

與聖父聖神，

世世代代，

同享光榮。阿們。

日間用

一、全知的上主，

祢洞悉一切，

我們向祢歡呼，

求祢廣施慈恩，

時時保護。

二、偉大的善牧，

祢尋找亡羊，

悉心照顧，

接引我們走向豐盛的草原，

共成一棧一牧。

三、不要讓震怒的法官，

把我們列入受罰的羊羣，

但求祢末日審判時，

容我們進入祢的牧場，

永遠追隨善牧。

四、人類的救主，

願光榮與尊威，

德能與勝利，

永遠歸於祢！

統治萬物的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一七，2-30：為救恩和勝利

而謝恩

「在那時候，發生了大地震。」

（默一，13）

壹

對經一：上主，我的力量，我愛慕祢

+（復：阿肋路亞）。

上主，我的力量，我愛慕祢！※

+ 祢是我的磐石，我的保障，我的救主。

我的天主，我的避難所，

我一心投靠祢，※

我的護盾，我大力的救援，

我的堡壘。

我一呼求應受頌揚的上主，※

祂就把我從仇敵手中救出。

死亡的洪水圍困著我，※

滅頂的巨浪沖擊著我。

陰府的繩索纏繞著我，※

死亡的羅網等待著我。

我在急難中呼求上主，※

向我的天主求助；

祂從聖殿中俯聽了我的禱聲，※

我求救的聲音傳進祂的耳中。

對經一：上主，我的力量，我愛慕祢

（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主救了我，因為祂喜愛我

（復：阿肋路亞）。

大地戰慄震動，十

羣山搖撼，搖搖欲墜，※

因為上主大發義怒。

祂的鼻孔冒出濃烟，十

祂的口中噴出烈焰，※

祂的身上射出火炭。

祂揭開天幕，親自降臨，※

祂的脚下佈滿了烏雲。

祂駕著革魯賓而飛揚，※

藉著風的雙翼而翱翔。

在祂四周有黑暗作成幃帳，※

密雲黑水當作祂的屏障。

閃電在祂面前掠過，※

冰雹與火炭隨即降落。

上主由高天發出雷鳴，※

至高者發出吼聲。

祂放射火箭，將敵人驅散，※

祂發出閃電，使他們混亂。

上主，祢一呵斥，祢一震怒，※

海底立即出現，地基隨就顯露。

祂從高天伸手把我捉住，※

將我由大水中救出。

救我脫離了敵手，※

擺脫了強於我的凶仇。

我遭難時他們襲擊我，※

幸而上主保護我。

祂使我自由生活，※

祂救了我，因為祂喜愛我。

對經二：上主救了我，因為祂喜愛我

（復：阿肋路亞）。

### 叁

對經三：上主，祢給我帶來光明，為

我驅除黑暗（復：阿肋路

亞）。

上主因我正直給我酬勞，※

因我雙手清白賜我賞報；

我遵行了上主的道路，※

我沒有作惡背棄天主。

我常遵守祂的一切誠命，※

沒有違背祂的任何法令。

我在祂面前，沒有過錯，※

我時常遠離一切罪惡。

因此，上主因我正直給我酬勞，※

因我雙手清白賜我賞報。

仁慈的人，祢待他也仁慈，※

正直的人，祢待他也正直。

純潔的人，祢降福他，※

邪惡的人，祢敵視他。

謙卑的人，祢必將他救起。※

傲慢的人，祢必把他貶低。

上主，祢給我帶來光明，※

我的天主為我驅除黑暗。

我賴祢的助祐，衝上了戰場，※

我靠我的天主，跳過了圍牆。



對經三：上主，祢給我帶來光明，為

我驅除黑暗（復：阿肋路

亞）。

領：衆人都驚奇耶穌動聽的話。

答：就是祂口中所說的話。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

### 晨 禱

讚美詩

一、離去吧！

黑夜沈沈，

昏暗及烏雲，

世間的動亂糾紛。

二、東方發白，

曙光初現，

大地燦爛，

基督已來臨。

三、陽光撥烏雲，

普照塵寰，

五光十色，

萬物莫不振奮。

四、心靈的昏瞶，

人間的虛偽，

也雲消霧散，

因為上主已降臨。

五、基督，我們只尋求祢，

懷著純樸的心神，

向祢屈膝叩拜，

哀禱歌吟。

六、求祢垂顧我們的心願，

掃除生活的困惑及缺失，

在祢的光明中，

重獲自由的精神。

七、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠三五：罪人的邪惡，天主的

慈善

「跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生

命的光」（若八，12）

### 對經一

復活期外：天主，在祢的光明中，我

們看到光明。

復活期：上主，在祢那裏有生命的泉

源，阿肋路亞。

罪惡在罪人心中說：※

「不必敬畏天主，把祂放在眼裏。」

因為他在自我陶醉，※

認為罪惡無人發現，不必悔恨。

他滿口邪惡與欺騙，※

不再追求智慧，努力行善。

他躺在床上，籌劃作惡，※

立足於邪道，不怕罪過。

上主，祢的慈愛達於高天，※

祢的真誠上徹霄漢。

祢的正義有如高山，+

祢的公平有如深淵，※

上主，惟有祢能救護世人與走獸。

天主，祢的慈愛是多麼寶貴，※

世人都藏身在祢的翼蔭下。

他們飽嘗了祢殿中的盛筵，※

暢飲了祢甘飴的水泉。

因為在祢那裏有生命的泉源，※

在祢的光明中，我們看到光明。

請向認識祢的人廣施慈愛，※

為心地正直的人主持公道。

不要讓驕傲人的腳威脅我，※  
不要讓罪人的手動搖我。

請看，作惡的人已經一敗塗地，※

他們已被打倒，無法興起。

對經一

復活期外：天主，在祢的光明中，我

們看到光明。

復活期：上主，在祢那裏有生命的泉

源，阿肋路亞。

聖歌

友二六，1 > 13，15：上主、

宇宙的創造者保護祂的子民

「他們高唱新歌」（默五，9）

對經二

復活期外：上主，祢實在偉大，祢的

德能超羣出衆。

復活期：上主，祢派遣了聖神，萬物

就被造成，阿肋路亞。

請大家擊鼓讚美上主，※  
敲饒歌頌上主。

吟詠新詩稱揚上主，※

高呼祂的聖名。

祂是消除戰爭的天主，※

祂的名號是上主。

我們要歌頌上主，※

高唱新歌讚美天主：

上主，祢實在偉大，實在光榮，※

祢的德能超羣出衆，戰無不勝。

願祢所創造的萬物都服事祢，※

因為祢一發言，萬物造成。

祢一嘯氣，一切形成，※

祢一出命，無人抗拒。

羣山基礎隨水流動，※

磐石在祢面前，像蠟溶化。

祢對敬畏祢的人，※

仍然大發慈悲。

對經二

復活期外：上主，祢實在偉大，祢的

德能超羣出衆。

復活期：上主，祢派遣了聖神，萬物

就被造成，阿肋路亞。

聖詠四六：萬有的君王，上主

「祂坐在聖父的右邊，祂的神國萬世無疆

。」（信經）

對經三

復活期外：請大家以歡樂的歌聲頌揚

上主。

復活期：天主是普世君王，你們要各

盡所能，謳歌讚頌，阿肋路

亞。

萬民，你們要鼓掌，※

以歡呼的歌聲，頌揚上主。

因爲上主至高至尊，可敬可畏，※  
是統治大地的偉大君王。

祂使萬民屬我們管轄，※

使列邦屈服在我們脚下。

祂爲我們選擇了產業，※

就是祂所愛的雅格的榮耀。

在歡呼聲中，天主上升，※

在號角聲中，上主騰空。

你們要歌頌，歌頌我們的天主，※

要歌頌，歌頌我們的君王。

因爲天主是普世的君王，※

你們要謳歌讚頌。

天主坐於神聖的寶座，※

天主爲王，統治萬邦。

萬國的領袖集合起來，※

成爲亞巴郎的天主的子民。

因爲大地的權貴都屬於天主，※

唯有天主至高至尊。

對經三

復活期外：請大家以歡樂的歌聲頌揚

上主。

復活期：天主是普世君王，你們要各

盡所能，謳歌讚頌，阿肋路

亞。

簡短讀經 多四，16 / 17，19 / 20 （拉

丁通行本）

你要記著：己所不欲，勿施於人；讓  
飢餓和貧窮的人，與你共食，給裸體的人  
衣服，向智者請教。你要時常讚美天主，  
求祂指引你，使你的一切計劃達到目的。

短對答詠

領：天主，求祢使我誠心服從祢的旨

意。 答：天主：

領：求祢使我遵行祢的道路，而獲得

生命。 答：服從祢的旨意。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：上主，求祢憐憫我們，記住

祢自己的神聖盟約。

禱 詞

我們應當感謝基督，時時讚美祂，因為祂  
屈尊就卑，竟稱呼我們為弟兄，我們同聲

向祂祈禱：

主，求祢聖化祢的眾弟兄。

求祢使我們以純潔的心，把這一天的開始  
奉獻給祢，以光榮祢的復活，

也讓我們以我們的工作，聖化這一天，  
使祢歡心。

每天都是祢愛我們的證明，祢賜給我們新  
的一天，為我們帶來救恩和喜樂，

求祢使我們日新，日日新，以宣揚祢的  
光榮。

求祢今天教導我們，在所有的人身上看到祢的臨在，

——特別在憂苦和貧窮的人身上找到祢。

求祢今天使我們與所有的人和乎相處，

——不要讓我們對任何人以怨報怨。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，我們的救主，求祢助祐我們追求光明，實踐真理；我們都因祢而重生，成爲光明之子，求使我們也能照亮別人，爲祢作證。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

### 聖詠吟唱

聖詠一一八，9（16）

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，我讚美祢，請照祢的誠命教訓我。

青年人如何才能守身如玉？※

只有遵守祢的訓諭。

我一心尋求祢，※

不要讓我違背祢的規律。

我把祢的話藏在心裏，※

免得我得罪祢。

上主，我讚美祢，※

請照祢的誠命教訓我。

我要以唇舌傳揚，※

祢親口頒佈的法令。

我喜愛遵行祢的法令，※

勝過各種財富。

我要默想祢的訓令，※

我要沉思祢的途徑。

我喜愛祢的法令，※

我決不忘記祢的言論。

對經一：上主，我讚美祢，請照祢的

誠命教訓我。

聖詠一六：上主，求祢救我脫離

惡人

「基督還在血肉之身時：獻上了祈禱，而

獲得俯允」(希五，7)

壹

對經二：上主，求祢使我的脚步緊隨

祢的道路。

上主，求祢聆聽我的申訴，十

注意我的哀號，※

傾聽我口中毫無虛偽的祈禱。

願祢明察，判我勝訴，※

因祢的眼睛細察正直。

任憑祢察驗我的心靈，夜間來視察我，※

用火鍛鍊我，在我身上却找不到邪惡。

我也決不口出惡言，中傷他人，※

我常照祢的訓言，迴避惡人的道路。

我的脚步緊隨祢的道路，※

我的雙足絕不致滑倒顛仆。

天主，我向祢呼求，祢必應允我，※

求祢側耳俯聽，俯聽我的訴說。

求祢彰顯祢奇妙的慈愛，※

以大能從敵人手中拯救投靠祢的人。

求祢保護我，有如眼中的瞳人，十

讓我藏身在祢的翼蔭下，※

使我脫離謀害我的仇人。

對經二：上主，求祢使我的脚步緊隨  
祢的道路。

貳

對經三：上主，求祢起來，拯救我的  
靈魂。

那些企圖圍攻我的仇敵，十  
絲毫沒有慈悲心腸，※  
他們滿口狂言。

他們追逐我，把我圍住，※  
瞪着眼要把我推倒。

好像準備撲食的猛獅，※  
又像蹲伏在暗處的幼獅。

上主，求祢起來迎擊，  
把他們制服，※

以祢的利劍，救我脫離惡徒。

上主，求祢親手救我脫離這些人，※  
脫離那以現世爲終身幸福的愚民。

祢以珍肴填滿了他們的口腹，十  
他們多子多孫而心滿意足，※  
又給他們的兒孫留下財富。

至於我，我却因正義得見祢的慈顏。※  
願我醒來時，能以仰瞻祢爲幸福。

對經三：上主，求祢起來，拯救我的  
靈魂。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋  
路亞。

午前

簡短讀經

伯前一，13 / 14

你們要準備好，提高警覺，把希望完  
全寄托在耶穌基督顯現時，帶給你們的恩  
寵上；要做孝順的子女，不要迎合你們的  
私慾，像往日那樣愚昧。

領：上主，求祢使我認識祢的法度，  
答：求祢教訓我履行祢的道路。



結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢為召集因罪失散的人，曾派遣恩許之神降來；求祢使我們在這世界上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

伯前一，15 / 16

你們要像召叫你們的聖者——天主一樣，在一切行為上都是聖的。經上記載：「你們都該是聖潔的，因為我是聖潔的」。

領：上主，願祢的祭司宣揚正義，

答：願祢的聖民喜氣洋溢。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行中的工作，彌補我們的過失，使能遵照祢

的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

雅四，7 / 8 a，10

你們要服從天主，對抗魔鬼，魔鬼必會遠遁；你們親近天主，天主就親近你們。你們在上主面前自謙自卑，祂就會提拔你們。

領：天主的眼睛關注那敬畏祂的人，

答：祂的雙目眷顧那依靠祂仁慈的人。

結束禱詞

天主，祢的聖子為救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作為能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

## 晚 禱

### 讚美詩

- 一 至聖的造物真主，  
祢的光明充滿宇宙，  
萬物燦爛光輝，  
日月運行，  
從不越軌。
- 二 羣星閃動，  
各有規律，  
晝夜有分界，  
月份各不同，  
莫不依次進退。
- 三 上主，求祢照亮人心，  
洗淨精神的污染，  
解除罪惡的桎梏，  
粉碎邪惡的勢力，

一片祥和福瑞。

四 仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治乾坤，

大地春回。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠二六：危險中的依賴

「這就是天主與人同在的帳幕」

(默二一，3)

### 壹

對經一

復活期外：上主是我的光明，我的救

援，我還畏懼何人？

復活期：上主高舉了祂，使祂在自己

的右邊作元首、作救主，阿

肋路亞。

上主是我的光明，我的救援，  
我還畏懼何人？※

上主是我生命的保障，我尚害怕何人？

惡人前來攻擊我，要吃我的肉，※

我的對頭，我的仇敵，反而跌倒在地。

雖有大軍向我進攻，我的心也不戰慄，※

縱然戰爭向我逼近，我仍然滿懷信心。

我只向上主請求一事：※

願我一生一世住在上主的殿裏。

凝視上主的美善，※

參拜上主的聖殿。

因為在我困苦の時日，+

祂把我藏在祂的帳幕中，※

把我藏在祂帳幕的深處，

把我高置在磐石上。

我現在可以昂然抬頭，※

鄙視我周圍的仇人。

我要在祂帳幕中獻上歡樂之祭，※  
我要向上主歌唱，吟詠讚美詩詞。

對經一

復活期外：上主是我的光明，我的救

援，我還畏懼何人？

復活期：上主高舉了祂，使祂在自己

的右邊作元首、作救主，阿

肋路亞。

「有數人站起來，作假見證誣告耶穌」

(谷一四，57)

貳

對經二

復活期外：上主，我切望仰瞻祢的慈

顏；求祢不要轉面不顧。

復活期：我深信在這人世間，必能見

到上主的美善，阿肋路亞。

上主，求祢俯聽我的呼聲，※

求祢憐憫我，俯允我。

我一想到祢，心裏就說：十

「你們要尋求上主的慈顏！」※

上主，我切望仰瞻祢的慈顏。

求祢不要轉面不顧，※

祢發怒時，不要趕走祢的僕人。

祢一向是我的救援，※

我的救主，不要把我遺忘。

我的父母捨棄了我，※

上主却收留了我。

上主，求祢把祢的道路指示我，※

請祢引領我踏上坦途，免遭敵手。

求祢不要把我交給仇人，

滿足他們的心願，※

因為假證人起來攻擊我，口噴怒焰。

我深信在這人世間，※

必能見到上主的美善。

你要鼓起勇氣，期待上主，※

你要振作精神，等候上主。

對經二

復活期外：上主，我切望仰瞻祢的慈

顏，求祢不要轉面不顧。

復活期：我深信在這人世間，必能見

到上主的美善，阿肋路亞。

聖歌 哥一，12 / 20

「基督是超越萬物的長子，是首先從死者  
中復活的」。

對經三

復活期外：基督是超越萬物的長子，

祂在萬有之中高居首位。

復活期：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。

感謝天父，使我們在光明中，※  
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※  
把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※  
獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※  
是超越萬物的長子。

因為上天下地的一切，無論有形與無形，十  
上座者或宰制者，率領者或掌權者，※  
都是藉祂而創造的。

一切都藉著祂，並爲了祂而受造，※  
祂在萬有之先就已存在，

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十  
祂是原始，是首先從死者中復活的，※  
使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意，

使整個圓滿住在祂內，※

並藉著祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：基督是超越萬物的長子，

祂在萬有之中高居首位。

復活期：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。

簡短讀經

雅一，22 / 25

你們應實踐聖言，不要聽而不作，欺騙  
自己；誰若詳察使人得自由的完美法律，  
而又遵守不渝，不隨聽隨忘，却身體力行  
，這樣的人必因他的作爲得到幸福。

短對答詠

領：上主，求祢拯救我，求祢憐憫我。

答：上主：

領：求祢不要把我的靈魂和罪人一起

收去。 答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：全能者在我身上行了大事，

祢的名號何其神聖。

禱詞

上主以無限的愛心照顧祢的選民，願上主的名號在衆人身上受顯揚。我們現在讚美

祢，祈求祢：

上主，求祢顯示祢的仁慈。

上主，求祢記得祢的教會，

—保護它脫離一切邪惡，使它在祢的聖愛

中日益完美。

求祢使各個民族認識祢是唯一的天主，

—也認識祢派遣來的祢的聖子耶穌基督。

求祢賞賜我們的親友，事事順遂，

—使他們今生在祢的愛護下，平安度日，

來世得到永生。

求祢使勞苦和負重擔的人獲得安慰，

—使受輕視的人恢復自尊。

求祢給今天逝世的人，敞開仁慈的大門，

—迎接他們進入天國。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，晝夜保

護我們；我們生活在變化不停的世界，但

祢却是永恆不變的；在祢的眷顧之下，讓

我們對祢的愛也能堅定不移。

結束詞 見常用經文

## 第一週：星期四

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主，因為祂

是我們的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜幕將大地籠罩，

遮蓋了美麗的世界，

人心的裁判，

我們滿懷信心向祢投靠。

二、基督，求祢消除邪惡，

滌淨心靈的罪污，

恩賜聖寵，

使邪魔遠逃。

三、我心冥頑不誠，

難逃罪惡的侵害，

求主救我們脫離黑暗，

只把祢尋找。

四、基督，仁慈的君王，

掃蕩黑暗，重放光明，

與聖父及聖神，

永享榮耀。阿們。

日間用

一、基督，普世君王，

俯聽僕人的祈禱，

別讓世俗的邪惡，

損害我們的信仰。

二、助我驅散邪念，

永不妬恨別人，

以善制惡，

拋棄報復的心腸。

三、憤怒、欺詐和傲慢，

遠離我心靈，

拔除自私惡根，

身心舒暢。

四、付出真誠愛心，

平安才能久享，

心靈保持純潔，

幸福才有保障。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕同聖父及聖神，

萬世萬代，

同享榮光。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一七，30-51：謝恩

「若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？」

(羅·八，31)

肆

對經一：上主的話像一面盾牌，保護

所有投靠祂的人(復·阿肋

路亞)。

天主的作為完善無比，※

上主的言語真實可靠；

凡投靠上主的人，※

上主必作他的後盾。

除了上主，還有誰是真神？※

除了我們的天主，誰還是靠山？

是天主使我英勇威武，※

使我的道路平坦無阻，

使我能像母鹿飛奔，※

使我能高山站穩。

是祂教導我雙手衝鋒，※



伸展雙臂，拉開銅弓。

對經一：上主的話像一面盾牌，保護

所有投靠祂的人（復：阿肋

路亞）。

伍

對經二：上主，祢的右手扶持了我

（復：阿肋路亞）。

祢把救恩的盾牌賜給了我，+

祢的右手扶持了我，※

祢的慈愛堅強了我。

祢爲我拓寬了道路，※

使我脚步穩健，前進無阻。

我追擊仇敵，把他們逮捕，※

我不把他們消滅，誓不罷休。

我將他們打得一敗塗地，※

使他們在我脚下倒地不起。

祢使我英勇威武，奮力作戰，※

使敵人都向我俯首就範；

使我的仇人轉身逃竄，※

使仇恨我的人完全潰散。

他們呼救，却無人救援，※

呼求上主，也得不到垂憐。

我粉碎他們如風吹的塵土，※

我踐踏他們像泥濘的道路。

祢救我脫離叛亂的人民，※

立我作萬民的國君。

我素不相識的民族，※

都前來向我臣服。

外邦的子民都向我俯首聽命，※

一聽說是我，就對我表示效忠。

外方的子民鬪志全消，※

戰戰兢兢走出城堡。

對經二：上主，祢的右手扶持了我

（復：阿肋路亞）。

陸

對經三：上主，萬歲！救我的天主應

受尊崇（復：阿肋路亞）。

上主，萬歲！我的磐石應受讚頌，※

救我的天主應受尊崇！

天主，是祢爲我雪恨報仇，※

是祢使萬民向我屈服。

是祢拯救我脫離了仇敵，+

從敵人手中把我救起，※

救我不陷於狂徒的手裏。

上主，因此我要在列邦中稱謝祢，※

不斷歌唱讚美祢。

祢使祢的君王大獲勝利，+

向祢的受傳者、達味和他的後代，※

世世代代廣施慈愛。

對經三：上主，萬歲！救我的天主應

受尊崇（復：阿肋路亞）。

領：上主，求祢開啓我的眼睛。

答：使我看清祢法律的奇能。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

### 晨 禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

（如念序經，則省去以上開端詞）

### 讚美詩

一 黑夜遁去，

旭日東升，

人心不安，

羞愧又懺悔，

誰能作姦犯科，

光天化日中？

二 盲目與無知，

使人常誤入歧途；

光明帶來寧靜，

使心靈玉潔冰清；

口不出奸詐，

心離黑暗向光明。

三、願今日平安寧靜，

上主常護祐，

口舌保純潔，

雙目雙手不放縱，

身心不受邪惡污染，

生活磊落光明。

四、觀察人心的上主，

從日出到日落，

日以繼夜，

不離我們左右。

光榮歸於父子及聖神，

慈光普照，世世無窮。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠五六：苦難中的晨禱

「此篇聖詠歌頌主的苦難」（聖思定）

對經一

復活期外：弦琴和豎琴，醒來吧！我

要喚醒曙光。

復活期：天主，願祢的尊威高於諸天，

阿肋路亞。

天主，求祢憐憫我，憐憫我，※

因為我只有投靠祢；

我投奔到祢的翼蔭下，※

等到毀滅的風暴過去。

我呼求至高者天主，※

就是施恩於我的天主；

天主必從天上施恩拯救我，+

使吞噬我的人蒙受羞辱；※

天主必顯示祂的慈愛和信實。

我躺臥在幼獅羣中，※  
牠們想把人們吞噬。

牠們的牙齒有如長矛銳箭，※

舌頭好似雙刃的利劍。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰！

他們在我脚下佈置了羅網，

把我羈絆，※

在我面前掘了陷阱，

自己反而跌入其中。

天主，我的心已準備妥當，+

我的心已準備妥當，※

我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

弦琴和豎琴，醒來吧！※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因為祢的慈愛超越諸天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰。

對經一

復活期外：弦琴和豎琴，醒來吧！我

要喚醒曙光。

復活期：天主，願祢的尊威高於諸天，

阿肋路亞。

聖歌 耶三一，10 / 14：獲救百

姓的幸福

「耶穌為人而死，使那分散的天主兒女都

聚集起來，合成一體。」

（若一一，51、52）

對經二

復活期外：上主說：我要使我的人民

飽饗美味。

復活期：上主贖回了自己的子民，阿

肋路亞。

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，※

看守他們好像牧人看守羊羣。

因爲上主贖回了雅格，※

從更强者的手中把他救出。

他們要到熙雍山上歡呼，+

奔向上主的美物：※

飽嘗穀、麥、酒、油、小羊和牛犢。

他們的心靈好像灌溉的田園，※

再也不會飢餓。

那時處女載歌載舞，※

老幼必同歡同樂。

因爲我要使他們的悲哀變爲喜悅，※

使他們在憂苦中獲得安慰和歡樂。

我必用肥脂滋潤祭司的心靈，※

使我的人民飽饗美味。

對經二

復活期外：上主說：我要使我的人民

飽饗美味。

復活期：上主贖回了自己的子民，阿

肋路亞。

聖詠四七：爲百姓的得救而謝

恩

「天使把我帶到一座高山上，將聖城耶路

撒冷指給我看。」（默二一，10）

對經三

復活期外：在我們天主的城中，上主

至大，應受讚頌。+

復活期：這天主，就是我們的永生天

主，阿肋路亞。

在我們天主的城中，※  
上主至大，應受讚頌。

十祂的聖山偉大壯麗，※  
是普世的喜樂。

位於城北的熙雍山，※  
是大王的城邑！

天主住在堡壘的中央，※  
親自作它的保障。

請看！衆王成羣結隊，※  
紛紛向這裏集合；

他們一見熙雍，就驚慌失措，※  
慌慌張張，各自逃竄。

他們在那裏膽戰心驚，※  
好像臨盆的婦女忍受苦痛；

好像塔爾西斯的船隻，※  
爲強烈的東風所襲擊。

在萬軍上主的城中，

在我們天主的城中，+  
我們所見的，正如所聽到的，※  
天主必使這城永遠穩固。

天主，我們在祢的殿內，※  
想念着祢的慈惠。

天主，祢的名號遠達地極，+  
祢應受的讚美，普及人寰，※  
祢以正義統治大地。

熙雍山因祢的公正而喜樂，※  
猶大的女子也因此而踴躍。

請你們圍繞熙雍巡遊，※  
數點它的城樓；

觀察它的城郭，巡視它的碉堡，※  
以便向後代子孫陳述：

祂是我們的天主，+  
是我們永恆的天主，※

祂永遠引領我們。

對經三

復活期外：在我們天主的城中，上主

至大，應受讚頌。

復活期：這天主，就是我們的永生天

主，阿肋路亞。

簡短讀經

依六六，1-2

上主這樣說：高天是我的寶座，大地是我的腳凳；你們還能在什麼地方給我建築殿宇，建造我休息的地方呢？這一切都是我親手造的，這一切都是我的——是上主這樣說。我要垂顧的是誰呢？是貧苦者，懺悔者和對我言語懼怕的人。

短對答詠

領：上主，我全心呼號，求祢俯聽。

答：上主：

領：我要遵守祢的法規。 答：求祢

俯聽。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：我們應以聖德事奉上主，祂

必會從敵人手中將我們救

出。

禱詞

基督賜給了我們今日的光明，我們感謝祂

，祈求祂：

主，求祢降福我們、聖化我們。

祢爲了我們的罪惡，自作犧牲，祭獻天父，

——求祢也將我們的祈禱，勞苦和犧牲奉獻

給天父。

祢今天又賞賜我們新光，使我們又看到祢

美麗的萬物，

——求祢使我們在萬物身上，看到祢的榮耀

和全能。

祢對世人慷慨大方，慈善溫良，

——求祢使我們效法祢的榜樣。

主，求祢今晨對我們廣施仁慈，賜給我們

抵抗誘惑的力量，

——也使我們勇敢背起今天生活的重擔。

我們的天父……

結束禱詞

全能永生的天主，我們在清晨、中午

及傍晚，虔誠地向祢祈禱；求祢驅散我們

心中的黑暗，以接受基督真光。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，17 / 24 (三)

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，求祢開啓我的眼睛，

我要觀察祢法律的奧妙。

求祢恩待祢的僕人，我才會生存，※

才能遵行祢的教訓。

求祢開啓我的眼睛，※

使我觀察祢法律的奧妙。

我在世上原是逆旅，※

不要對我隱瞞祢的誠律。

我時常渴慕祢的訓言，※

致使我的心靈疲憊不堪。

祢對傲慢人加以責罰，※

違背祢誠命的人，實可咒罵。

請除去我所受的羞辱和輕慢，※

因為我常遵守了祢的規範。

王侯雖然開庭，對我妄加非議，※



祢的僕人仍舊沉思祢的律例。

因為祢的誠命是我的喜樂，※

祢的典章是我的謀略。

對經一：上主，求祢開啓我的眼睛，

我要觀察祢法律的奧妙。

聖詠二四：求寬恕和救恩

「望德不使人蒙羞」（羅五，5）

壹

對經二：上主，求祢以真理指導我。

上主，我一心仰望祢，※

我的天主，我倚靠祢，便不會蒙羞。

不要讓我的仇人向我誇耀，+

凡期望祢的人決不致失望，※

唯有妄想而背信的人才會受辱。

上主，請指示我祢的道路，※

教給我祢的途徑。

求祢教訓我，以真理指導我，※

我終日仰望祢，因為祢是我的救主。

上主，求祢念及祢的仁愛，※

祢一向就以慈悲為懷。

上主，

求祢忘掉我青春的罪愆與過犯，※

祢慈愛寬厚，請垂念我。

因為上主溫良而公正，※

指示罪人應走的道路；

引導謙卑的人履行正義，※

教訓善良的人遵循坦途。

上主對遵守祢盟約和誠命的人，※

表現祢的慈愛和真誠。

上主，為了光榮祢的聖名，※

求祢寬恕我的重罪。

對經二：上主，求祢以真理指導我。

貳

對經三：上主，我孤苦伶仃，求祢回

顧我，憐憫我。

凡是敬畏上主的人，※

上主必指示他應走的道路；

他的生活必定幸福，※

他的後裔必將繼承土地。

上主親切對待敬畏祂的民衆，※

使他們了解祂的盟約。

我仰望上主，目不轉睛，※

因為祂使我脫離了陷阱。

我孤苦伶仃，※

求祢回顧我，憐憫我。

求祢減輕我心中的痛苦，※

消除我的一切煩惱。

垂視我的困苦艱難，※

赦免我的一切罪愆。

請看我的仇敵何其衆多，※

他們都凶狠地痛恨着我。

求祢保護我，拯救我，※

別讓我蒙羞，因為祢是我的避難所。

我清白正直，求祢保護，※

我全心倚靠祢。

天主，求祢拯救以色列，※

救他脫離一切災禍。

對經三：上主，我孤苦伶仃，求祢回

顧我，憐憫我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

亞四，13

是祂創造了山嶽，形成了風暴，向人

宣示祂的旨意，分開黎明和黑暗，在大

地高處巡行；祂的名字是「上主」，萬軍的

天主。

領：上主的一切化工，請讚美上主，

答：歌頌稱揚祂，直到永遠。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜下的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

亞五，8

是祂創造了昴星和參星，變黑暗為黎明，使白晝成黑夜，聚集海水並傾注於地面，祂的名字是「上主」。

領：上主具有莊嚴和榮耀，

答：祂的聖所內有威能和光輝。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們

，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

亞九，6

是祂在高天建造樓閣，在地上奠定支柱，聚集海水並傾注於地面，祂的名字是「上主」。

領：高天陳述天主的光榮，

答：穹蒼宣揚祂雙手的化工。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

## 晚禱

### 讚美詩

- 一、大能的天主，  
祢造生萬物，  
魚族水中游，  
鳥類飛翔在天空，  
各歸其所，  
各顯其能。
- 二、求祢普施宏恩，  
滌除僕人的罪污，  
使我們不再失足，  
免遭喪亡的悲痛，  
上主，我們的天主，  
我們向祢哀禱歌頌。
- 三、慈悲的天主，  
求祢大力助祐，

不怕邪惡的張狂，  
也不自滿自足，  
不因挫折而灰心喪志，  
不因驕傲而失落恩寵。

四、仁慈的天父，  
偕唯一聖子，  
施慰的聖神，  
統治大地乾坤，  
同享尊威與光榮，  
世世無窮。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠二九：死裏逃生，感謝主  
恩

「基督在光榮復活後感謝聖父」（加西安）

### 對經一

復活期外：上主，我一向祢呼救，祢  
就醫好了我，我要永遠稱謝

祿。

復活期：上主，祿把我的悲哀化為舞

蹈，阿肋路亞。

上主，我稱揚祿，因為祿救拔了我，※

沒有讓我的仇敵向我誇耀。

上主，我的天主，我一向祿呼救，※

祿就醫好了我。

上主，祿從陰府裏將我救出，※

使我復生，不致墮入幽谷。

上主的聖民，請向上主歌詠，※

稱頌祿的聖名。

因為祿的震怒轉眼消逝，※

祿的恩惠却終生存留。

夜間縱有哭泣淚，※

清晨却聞歡呼聲。

順遂時我曾說過：※

「我永遠不會動搖。」

上主，賴祿的恩祐，

我能穩立於山崗，※

但祿一轉面不顧，

我便立刻感到驚惶。

上主，我會向祿高呼，※

向我的天主苦訴：

「我若墜死深谷，我的血又有何用？※

灰骨豈能讚頌祿，或宣揚祿的真誠？

上主，請祿俯聽我，憐憫我；※

上主，求祿助祐我。」

祿把我的悲哀化為舞蹈，※

脫掉我的苦衣，給我披上歡笑。

因此，我的心靈歌頌祿，永不止息；※

上主，我的天主，我要永遠稱謝祿！

對經一

復活期外：上主，我一向祿呼救，祿

就醫好了我，我要永遠稱謝

祿。

復活期：上主，祢把我的悲哀化為舞

蹈，阿肋路亞。

聖詠三一：罪惡蒙赦免的人，真

是有福

我終日傷歎，骸骨疲憊。

因為祢的手臂日夜重壓著我，※

我的精力好像在盛暑中消耗。

我向祢承認我的罪過，※

絲毫不隱瞞我的邪惡。

「達味也稱那不靠功行，而蒙天主認為正義的人，是有福的」（羅四，6）

對經二

復活期外：上主不責怪的人，真是有

福。

復活期：天主藉著祂兒子的死，使我

們與祂和好，阿肋路亞。

罪惡蒙赦免，過犯被遮掩的人，

真是有福，※

上主不責怪，心中無欺詐的人，

真是有福。

我緘默無語，不肯認罪，※

我說：「我要向上主承認我的過犯。」※  
祢就赦免了我的罪愆。

因此，虔誠的人在困厄中，

都要向祢哀乞，※

縱使洪水氾濫，他也不會受到波及。

祢是我的避難所，必將救我脫離災禍，※

在我四週洋溢著獲救的喜樂。

「我要教導你應走的正道，※

雙目注視你，向你提出勸告。」

不要像無知的騾馬，※

除非勒緊韁繩便不馴服。

惡人必要受許多痛苦，※

仰望上主的人，常有慈愛呵護。

義人，你們要在主內歡欣鼓舞，※  
心地正直的人，你們都要歡呼。

對經二

復活期外：上主不責怪的人，真是有

福。

復活期：天主藉着祂兒子的死，使我

們與祂和好，阿肋路亞。

聖歌

默一一，17，18；一二，  
10 / 12：論天主的審判

對經三

復活期外：上主賜給基督權力、尊

榮和國度，萬民都要侍奉

祂。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

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。

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。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

為此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：上主賜給基督權力、尊

榮和國度，萬民都要侍奉

祂。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前一，679

你們要歡躍，雖然你們現在必須在種種考驗中暫時受些苦，爲使你們的信德得以精煉，比經過火煉而易消毀的黃金，更有價值，好在耶穌基督顯現時，堪受稱讚、光榮和尊敬。你們雖然沒有見過祂，却愛祂；雖然你們如今看不見祂，仍然相信祂；並且以不可言傳的喜樂，和無限的榮福而歡躍，因爲你們已有把握得到信仰的效果，就是靈魂的得救。

短對答詠

領：上主以麥子的精華養育了我們。

答：上主：

領：以岩石中的蜂蜜飽餓了我們。

答：養育了我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主從高位上推下權貴，卻

提拔了弱小卑微。

禱詞

天主是我們的助祐，是我們的全部希望，我們一起讚頌祂，熱誠的呼求祂：

上主，求祢垂顧祢的子民！

上主，我們的天主，祢與祢的子民訂立了永遠的盟約，

——求祢使我們時時憶起祢的豐功偉業。

求祢使所有司鐸都富有祢救世愛人的精神，

——也使祢的信衆都能和平相處，團結



一致。

求祢使國家的建設，生活的進步，常能遵從祢的旨意，

——免得那些建設的人，徒勞無功。

求祢派遣工人來收割祢的莊稼，

——使祢的名在萬民中受顯揚。

求祢恩賜已亡的親友恩人，參加祢諸聖的行列，

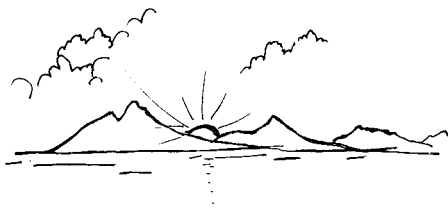
——使我們有朝一日也能與諸聖爲伍。

我們的天父：

結束禱詞

天主，夜幕低垂，唯有祢能驅逐黑暗，使大地重光。求祢使我們今晚不受惡魔困擾，安然度過；并使明日曙光照臨時，還能來到祢面前，讚頌稱謝。

結束詞 見常用經文



## 第一週：星期五

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家讚美上主，因為祂的慈

愛永遠常存。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、三位一體的天主，

祢統治宇宙，

我們起來同聲讚頌，

求祢仁慈地垂聽。

二、夜深人靜，

遍地安寧，

我們向祢呼求，

治癒心靈的創痛。

三、魔鬼狡計多端，

誘我們墮入陷阱；

恢復心靈的健康，

要靠上主的大能。

四、我們虔誠求主，

賜我們豐富的聖寵，

助我們努力行善，

不再遠離上主的光明。

五、仁慈的天父，

偕同聖子及聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

日間用

一、慈悲的基督，

速來救助人類，  
我們向祢哀訴，  
請垂視子民的信心，  
洗除信徒的罪污。  
二、仰望聖架與聖身，  
為救萬民，  
承受了無盡的痛苦；  
求祢保祐祢救贖的子民，  
從此得享天福。

三、基督，萬民的救主，  
大慈大悲的君王，  
偕同聖父及聖神，  
世世代代，  
同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三四， 1 ~ 3， 9 ~ 19， 22 23

27 28：上主拯救受迫害者

「他們集會，共同議決圖謀逮捕耶穌。」

壹

對經一：上主，求祢前來，為我助陣

（復：阿肋路亞）。

上主，求祢判斷那判斷我的人，※  
求祢攻擊那攻擊我的人。

求祢拿起長矛護盾，※  
前來為我助陣。

願祢向我說：※

「我是你的救星！」

我的心靈將因上主而喜悅，※  
因祂的救助而滿心歡樂。

我的骨頭都要說：

「上主，誰能與祢相比？+

祢從強暴者手中救出弱小，※

從剝削者權下解救窮困。」

蠻橫的人，妄作見證，※  
指責我未犯的罪行。

他們對我恩將仇報，※  
使我的心孤苦無告。

對經一：上主，求祢前來，爲我助陣

(復：阿肋路亞)。

### 貳

對經二：上主，祢掌握大權，求祢爲我

辯護(復：阿肋路亞)。

他們患病時，我身穿苦衣，※  
爲他們虔心祈禱，守齋克己；

我待他們有如親友手足，※

悲痛欲絕，有如哀悼慈母。

我一朝遇難，他們都幸災樂禍，※  
譏笑、欺凌我，不斷地攻擊我，

他們對我無禮、戲弄我，※

向我咬牙切齒、憎恨我。

對經二：上主，祢掌握大權，求祢爲

我辯護(復：阿肋路亞)。

### 叁

對經三：我的口舌終日歌頌祢的正義

(復：阿肋路亞)。

上主，祢袖手旁觀要到何時？十

求祢救我免受他們的欺凌，※

從羣獅中救我一命。

我要在盛會中歌頌祢，※

我要在萬民前稱揚祢。

不要讓無理反對我的人沾沾自喜，※

不要讓無故仇恨我的人揚眉吐氣。

上主，祢既看見，

求祢不要再緘默，※

上主，求祢不要遠離我。

我的上主，求祢醒來，爲我伸辯，※

我的天主，求祢前來爲我伸冤。

願那見我沈寃得雪的人額手稱慶：+

「願上主受讚頌，※

因為祂願意祂的僕人獲享安寧。」

我的口舌歌頌祢的正義，※

我要終日讚美祢。

對經三：我的口舌終日歌頌祢的正義

(復：阿肋路亞)。

領：我兒，你要牢記我的話。

答：遵守我的命令，為使你生存。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

### 晨 禱

#### 讚美詩

一、基督，祢是聖父的獨子，

聖潔童貞的愛兒；

祢是天上的榮光，

人間眾生的希望；

二、求祢支持我們，

恩賜力量，

滿懷虔敬和興奮，

向祢讚頌歌唱。

三、曉星升起，

迎接朝日的的光芒，

黑暗已逝，

得見基督的聖光；

四、但願正義的太陽，

照在我們身上，

照亮我們的心胸，

黑暗不再狂妄。

五、信德在心生根，

望德使生活振作，

愛德光芒四射，

日益茁壯。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光。

萬世無疆。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」（弗四，23-24）

### 對經一

復活期外：上主，請悅納祢祭壇上合

宜的犧牲。

復活期：主天主，當祢來作王的時候

，求祢記得我，阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前作了惡事；

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※

祢在斷案時，表現了祢的公平。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※  
在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※  
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※  
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※  
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，※  
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※  
我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※  
我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，  
就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※  
爲耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※  
那時，

人們將把牛犢呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：上主，請悅納祢祭壇上合  
宜的犧牲。

復活期：主天主，當祢來作王的時候  
，求祢記得我，阿肋路亞。

聖歌 依四五，15 / 26：萬民應

歸向上主

「衆人聽到耶穌的名號，都要屈膝叩拜」

（斐二，10）

對經二

復活期外：以色列的後裔，都要因上

主獲得光榮的勝利。

復活期：救主，以色列的天主，祢實

在是隱而不彰的天主，阿肋

路亞。

以色列的拯救者，天主，※

祢實在是隱藏的天主。

製造偶像的人必狼狽不堪，※

他們必將含羞遠遁。

以色列，你們已蒙上主拯救，永享救恩，※

你們永不再蒙羞絕望。

因為那創造蒼天的上主這樣說：※

祂是天主，

祂創造、形成並奠定了大地；

祂所創造的大地並不是一片荒蕪，※

而是供人居住。

祂這樣說：我是上主，唯一的天主，※

我並沒有在隱暗處說話。

我沒有對雅格的子孫說：※

你們尋求我也是枉然，

上主我，只講正義，宣揚公理。+

從萬邦中獲救的人民！※

請你們集合，一同前來！

人們供奉木製的偶像，※

膜拜不能施救的神明，真是無知！

請你們陳述，請來作證，共同磋商：+

是誰從古時宣佈這事？※

是誰領先發表這事？

豈不是上主我，除我以外，沒有別的神，※

只有我是公義的神和救主。

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。



我指著我自己起誓，※

正義的話一出口，決不反悔。

人人都將向我屈膝，※

一切唇舌都要發誓說：

唯獨上主有正義和力量，※

凡背叛祂的，必將含羞地歸依祂。

以色列的後裔，※

都要因上主獲得光榮的勝利。

對經二

復活期外：以色列的後裔，都要因上

主獲得光榮的勝利。

復活期：救主，以色列的天主，祢實

在是隱而不彰的天主，阿肋

路亞。

聖詠九九：進入聖殿者的喜樂

「上主命得救的人高唱凱歌」（聖達修）

對經三

復活期外：你們要載歌載舞，走向上

主面前。

復活期：你們要與高彩烈地侍奉上主

，阿肋路亞。

普世大地，請向上主歡呼，+

與高彩烈地事奉上主，※

到祂面前時載歌載舞。

要知道，唯有上主是天主，※

祂創造了我們，我們屬於祂。

我們是祂的子民，※

是祂牧場上的羊羣。

你們要進入祂的門庭，報謝主恩，+

高唱讚美詩進入祂的庭院，※

稱謝祂，讚美祂的聖名。

的確，上主溫良慈善，+

祂的慈愛直到永遠，※

祂的信實世世綿延。

對經三

復活期外：你們要載歌載舞，走向上

主面前。

復活期：你們要興高彩烈地事奉上主

，阿肋路亞。

領：讓我認識應走的道路。 答：就

體驗到祢的慈愛。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主眷顧並救贖了祂的民

族。

簡短讀經

弗四，29 / 32

你們不可口出惡言；只說幫助人，對人有建設性的話，使聽衆獲得益處。你們不要使天主的聖神憂鬱，因為祂是天主擁有你們的印記，保證你們必有得救的一天。要從你們中間根除一切毒辣、怨恨、忿怒、爭吵、毀謗以及一切邪惡，要彼此以良善，以仁慈相待，且要互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣。

短對答詠

領：上主，求祢賜我在清晨就體驗到

祢的慈愛。 答：上主：

禱詞

基督藉著自己的十字架，給人類帶來了救恩；我們一起朝拜祂，熱切的呼求祂：

主，求祢對我們廣施仁慈。

基督，祢是我們的太陽和白晝，請用祢的光輝照耀我們，

—求祢從清晨就抑制我們的私慾偏情。

—求祢指導我們的思、言、行爲，

—使我們所作的一切都能使祢歡心。

—求祢轉面不要看我們的罪過，

—請除掉我們的一切罪惡。

—主，請藉祢的十字架和復活，

——使我們充滿聖神的安慰。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢以聖子真理之光，燭照我們靈性的愚昧。求祢賞賜我們堅強的信德，使祢以聖寵在我們心中點燃的愛火，不為任何誘惑所撲滅。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，25 / 32 (四)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份

節專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，我努力遵行祢誠命的

道路，因為祢使我的心靈舒

暢。

我已命在旦夕，行將入土，※  
請照祢的諾言使我生存；

我供認了我的行徑，祢就垂聽了我，※  
求祢教導我祢的規程。

使我明瞭祢誠命的途徑，※  
沈思祢奇妙的工程。

我心煩惱，精神耗盡，※  
請照祢的諾言使我振作。

使我遠離邪說，免入歧途，※  
賜我奉行祢的法律。

我選定了真理的途徑，※  
矢志遵從祢的命令。

上主，我常謹守了祢的法律，※  
別讓我蒙羞受辱。

我努力遵行祢誠命的道路，※

因為祢使我的心靈舒暢。

對經一：上主，我努力遵行祢誠命的

道路，因為祢使我的心靈舒

暢。

聖詠二五：無辜者的依恃和祈禱

「天主教在基督內揀選了我們，使我們聖潔

無瑕。」（弗一，4）

對經二：我依賴上主，絕不動搖。

上主，請祢主持公道，因為我清白無辜，※

我依賴上主，絕不動搖。

上主，祢儘管考驗我，※

煎熬我的五內和心靈。

因為祢的慈愛常在我的眼前，※

我常照祢的真理行走。

我沒有跟虛偽的人同流，※

也沒有與欺詐的人合污；

我惱恨與小人為伍，※

也絕不和惡人同席。

上主，我今洗手表示無辜，※

繞行祢的祭壇虔心崇拜。

我要向祢高聲稱謝讚頌，※

傳述祢的一切奇妙化工。

上主，我喜愛祢所居住的殿宇，※

和祢榮耀所駐蹕的所在。

求祢不要把我與罪人一同消滅，※

也不要把我與兇手一併除掉。

他們惡貫滿盈，※

右手充滿賄賂。

我却清白無辜，※

求祢救助我，憐憫我。

我的腳已踏上坦途，※

我要在集會中讚頌上主。

對經二：我依賴上主，絕不動搖。

聖詠二七，1，3，6 / 9：懇  
禱與謝恩

「父啊！我感謝祢，因為祢俯聽了我。」

（若一一，41）

對經三：我一心倚靠上主，就獲得了

扶助。

上主，我的磐石，我向祢呼籲，※

求祢不要充耳不聞。

如果祢對我緘口不語，※

我便像陷入陰府的人。

我向祢的聖所舉手呼救，※

求祢俯聽我的哀求！

求祢不要把我與惡徒一同消滅，※

他們陰險惡毒，口蜜腹劍。

願上主受讚頌，※

因為祢俯聽了我的禱聲。

上主是我的力量，我的護祐，十

我一心倚靠祢，就獲得了扶助，※  
因此我滿心喜樂，歌舞讚頌。

上主是祂子民的力量，※

是祂受傳者的保障。

求祢拯救祢的子民，福祐祢的嗣業，※

牧養他們，提攜他們，直到永恒。

對經三：我一心倚靠上主，就獲得了

扶助。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

斐二，2 / 4

你們要意見一致，有同樣的愛心，一

心一意，好使我得到圓滿的喜樂。不論做

什麼，不可順從私見，也不可追求虛榮，

要彼此謙讓，該想自己不如人；不可只顧

自己，也該關心別人。

領：凡持守上主盟約和誠命的人，

答：祂常以慈愛和忠誠對待他們。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯救世人，甘願接受了十字架的苦刑。求祢寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格後一三，4

基督雖然由於脆弱的人性而被釘死在十字架上，却靠天主的德能仍然活著；我們在祂內也成了脆弱的，也要靠天主的德能與祂一同活著。

領：上主，我已命在旦夕，行將入土，

答：請照祢的諾言使我生存。

結束禱詞

主耶穌基督，祢當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，為了拯救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥三，12 / 13

你們是天主所揀選的，所鍾愛的聖徒，因此要有憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和忍耐；如果對人有怨恨，該彼此擔待，互相寬恕；你們要寬恕別人，如同主寬恕了你們。

領：上主富於仁愛寬恕，  
答：極其慈悲，遲於發怒。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，  
從十字架進入祢的王國。現在我們自訟己  
罪，虔恭的求祢；日後也為我們大開天門  
，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、創造人類的天主，  
只有祢能治理宇宙，  
造生萬物，

讓大地遍佈走獸爬蟲；

二、祢又賜予人類無數生物，

花草樹木，

家禽牲畜，

任由人類管理取用。

三、求祢驅逐邪惡，

保祐祢的僕人，

也使我們的生活與行動，

永不辜負主的恩寵；

四、求主廣施慈愛，

賜喜樂，加助祐，

排除糾紛，

大家和氣共融。

五、仁慈的天父，

偕唯一聖子及施慰的聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四〇：病中祈禱

「你們中間跟我一起吃飯的，有一個  
賣我」（谷一四，18）

對經一

復活期外：上主，我犯了罪，求祢治愈我。

復活期：基督為我們成了貧窮，是要

使我們成為富有，阿肋路

亞。

體恤窮人的，真是有福，※

他遭難的時日，上主必會救助。

上主必保祐他，使他生存，

在世享福，※

決不將他交給仇敵，任其侮辱。

他臥病在床，上主必會醫治，※

他身患重病，必賜他轉危為安。

我會說：「上主，

我犯罪得罪了祢，※

求祢憐憫我，醫治我。」

我的仇敵辱罵我說：※

他何時才死，他的名字何時才被遺忘？

即使有人來探望我，也是虛情假意，※

他們心懷叵測，一出門便胡言亂語。

惱恨我的人都在交頭接耳，※

猜想我患了什麼絕症：

「他已身患惡疾，※

必然一病不起！」

甚至我最信賴的知心好友，※

同桌共食的，也舉腳踢我。

上主，求祢憐憫我，治愈我，※

讓他們得到報應。

我知道祢真正喜愛我：※

因為我的仇敵不能再戰勝我。

因為我純潔無罪，祢便助祐我，※

使我永遠侍立在祢面前。

願以色列的天主、上主，受讚頌，※

從太古直到永遠。阿們！阿們！



對經一

復活期外：上主，我犯了罪，求祢治

愈我。

復活期：基督為我們成了貧窮，是要

使我們成為富有，阿肋路

亞。

聖詠四五：天主是人的救助和力

量

「人將稱祂的名字為厄瑪努爾，意思是：

天主與我們同在。」（瑪一，24）

對經二

復活期外：萬有的上主與我們同在，

雅格的天主是我們的保障。

復活期：一道河流給天主的城帶來喜

樂，阿肋路亞。

天主是我們的避難所和力量，※

是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋；

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經二

復活期外：萬有的上主，與我們同在，

雅格的天主是我們的保障。

復活期：一道河流給天主的城帶來喜

樂，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬上

主的讚美詩

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祂。

復活期：讓我們向上主謳歌，因為祂

獲得了極光榮的勝利，阿肋

路亞。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，+

萬民都要前來朝拜祢，※

因爲祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祂。

復活期：讓我們向上主謳歌，因為祂

獲得了極光榮的勝利，阿肋

路亞。

簡短讀經

羅一五，1 / 3

我們信心堅強的人，該扶持那弱小者，不可只顧自己的喜好；我們每個人都該顧及別人的利益，使他們滿意，而建立信心。因為基督並沒有尋求自己所好，却如經上所說的：「那侮辱你的者的咒罵，都落在我身上。」

### 短對答詠

領：基督愛了我們，以祂的血洗滌了

我們。 答：基督：

領：使我們成爲天主的子民和祭司。

答：以祂的血洗滌了我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：祂曾念及自己的仁慈，扶助

了我們這些僕人。

### 禱詞

天主俯聽貧窮人的祈禱，使饑餓的人得到飽飫；我們要讚美祂，誠懇地向祂呼求：

上主，求祢向我們顯示祢的仁慈。

上主，至仁慈的大父，我們爲祢教會中受苦的肢體，懇求祢，

—肢體的首領，曾爲我們懸在十字架上，完成了晚祭。

求祢使被囚的人獲得自由，使瞎子的眼睛復明，

—求祢支持孤兒和寡婦。

求祢使所有的信徒，佩上祢的全副武裝，—使他們能抵抗魔鬼的狡猾。

主，求祢在我們臨終時，施恩保佑我們，

—使我們始終作祢忠實的子女，也使我們平安的離開這個世界。

求祢引領逝世的人進入祢光明的住所，

—使他們永遠仰瞻祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們從祢聖子蒙難的榜樣取得教訓；求祢使我們效法祢的聖子，常能愉快地挑起祢所賜予的輕鬆的擔子。

結束詞 見常用經文



## 第一週：星期六

### 序經

領：上主，求祢開啓我的心。

答：我的口要讚美祢。

對經：大地和地上的萬物屬於上主，

請大家前來朝拜。

聖詠第九十四首，見 3頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、至仁至慈的天主，

創造宇宙的大父，

請俯聽我們的哀哭，

接受我們的頌讚。

二、慈祥的天主，

求祢大發慈悲，

聖化我身心，

享受天上的平安。

三、請賜愛火，燃燒我心，

我們要歡呼歌唱，

迎接主的駕臨，

守夜清醒不敢疏懶。

四、劃破長夜的沈寂，

我們歌詠頌讚，

把握上主的恩許，

來日天國相見。

五、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

同享榮耀，

天上人間。阿們。

日間用

一、萬世光榮的天主，

祢恩賜聖神七恩，  
降福我們的家庭，  
保佑善良的信眾。

二、請驅逐形體的疾病，

使我們躲避惡行，

粉碎邪魔的勢力，

治癒心靈的創痛。

三、請賜我心神安寧，

行善修德、貫徹始終，

俯聽我們的祈禱，

恩賜永福永生。

四、一週有七天，

轉眼即飄逝，

第八天的來臨，

將是審判的時辰。

五、仁慈的救主，

那一日不要向我們震怒，

請容我們站在祢的右邊，  
得以進入天廷。

六、慈愛的天父，

請垂聽祢子民的禱聲，

讓我們永遠讚頌，

歌唱天主聖三的光榮。阿們。

甲、常年期

聖詠吟唱

聖詠一三〇：赤子般的信賴上主

「我是良善心謙的，你們要向我學習」

(瑪一一，29)

對經一：你們若不變得像小孩，決不

能進入天國。

上主，我不心高氣傲，※

我也不敢自視過高；

我決不好大喜功，※

也不妄想成大業。

但願我的心靈，※  
得享平靜與安寧；

我的心靈好像吃奶的嬰兒，※

就像嬰兒偎依在母親懷中。

以色列，你要仰賴上主，※

從現今直到永遠。

對經一：你們若不變得像小孩，決不

能進入天國。

聖詠一三一：天主給達味宗室的恩

許

「上主天主要把祂祖先達味的御座賜給

祂。」（路一，32）

壹

對經二：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

上主，求祢懷念達味，※

和他的一切勞瘁。

因為他曾向上主發誓，※

向雅格的大能者許願：

除非我為上主找到居處，※

為雅格的大能者，準備好帳幕，

我決不進入我的房屋，※

也決不登上牀鋪，

我決不闔眼，※

也不睡眠。

我們聽說約櫃在厄弗辣，※

就在雅爾平原找到了它。

「讓我們進入祂的住宅，※

在祂脚前俯首叩拜。」

上主，祢和祢威能的約櫃，※

請起來，駕臨祢安居之所。

願祢的祭司身披正義，※

願祢的聖民踴躍歡喜。

為了祢的僕人達味，※

莫將祢的受傅者拋棄。

對經二：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

貳

對經三：上主向達味起了誓，祢必鞏

固他的王權，直到永遠。

上主向達味起了誓，※

決不會將誓言收回：

「我要使你的兒子，※

繼承你的王位。

你的子孫若遵守我的誓約和典章，※

他們的子孫必世代為王。」

上主揀選了熙雍，※

作為自己的王宮。

「這是我永久安息之處，※

我願意在這裏居住。

我要賞賜城中食糧充裕，※

窮人都得飽飫，

祭司蒙受救恩，※

聖民踴躍歡欣。

我要在這裏為達味興起一位後裔，※

受傅者前明燈常燃，王位永垂弗替。

我要使他的仇敵備嘗羞辱，※

使他頭上的冠冕光耀奪目。」

對經三：上主向達味起了誓，祢必鞏

固他的王權，直到永遠。

領：請來觀賞上主的工程。

答：祂在世上行了驚人的事跡。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期

應唸下列三篇聖詠

聖詠一〇四：上主忠於自己的諾言



「使徒們把天主來臨的奇事，顯示給萬民。」（聖達修）

壹

對經一：請歌頌上主，紀念祂所行的奇事（復·阿肋路亞）。

請衆稱謝上主，宣揚祂的聖名，※  
在萬民中宣傳祂的工程。

你們要謳歌讚頌祂，※  
傳述祂的奇工妙化。

你們要以祂的聖名而自豪，※  
願尋求上主的人滿心喜悅。

你們要尋求大能的上主，※  
時常想望瞻仰祂的慈顏。

天主的僕人亞巴郎的後裔，※  
上主所選雅格的子孫！

你們要記念祂的奇事，※

祂的神蹟和祂的判詞。

祂是上主，我們的天主，※

祂的判斷遍及各處。

祂永遠信守祂的盟約，※

萬世不忘祂的承諾：

與亞巴郎所訂的盟約，※

向依撒格所作的承諾。

祂將此約爲雅格定爲法律，※

給以色列立爲永遠的盟約，

說道：「我將迦南賜給你，※

作爲你的基業。」

當時，他們人口寥寥無幾，※

在那裏只是客居而已。

由這一族遷移到另一族，※

由這一國流浪到另一國；

上主不容他們受人壓迫，※

爲了他們，還向衆王恐嚇：

「不要難爲我的受傳者，※  
不可加害我的代言人。」

對經一：請歌頌上主，記念祂所行的

奇事（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主沒有捨棄那被出賣的義

人，從罪人手中救了他

（復：阿肋路亞）。

上主在那地方降下饑荒，※

斷絕了急需的食糧。

祂却預先派遣一位使者，※

就是那被賣爲奴的若瑟。

他的雙足扣上了腳鐐，※

他的頸項帶上了枷鎖，

直到他所講的預言應驗，※

上主的話證明他未嘗欺騙。

於是君王下令釋放了他，+

立他爲國家的宰相，※  
一切財物的總管。

使他全權統轄所有公卿，※

教導元老學習智慧。

對經二：上主沒有捨棄那被出賣的義

人，從罪人手中救了他

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：上主想起了祂神聖的諾言，

引導祂的百姓歡樂地離去

（復：阿肋路亞）。

以色列進入了埃及，※

雅格便在含邦寄居。

上主使祂的子民日益昌旺，※

比他們的仇敵更爲堅強。

敵人轉而仇恨上主的子民，※

以欺詐的手段對待祂的僕人。

祂派遣了祂的僕人梅瑟，十

和祂所揀選的亞郎前往埃及，※

藉著他們行了各種奇跡：

祂使黑暗籠罩地面，※

他們却不聽祂的聖言。

祂將水變為鮮血，※

使魚類全部滅絕。

青蛙在遍地蕃生，※

侵入衆王的內宮。

祂一發令，飛來了成羣的蒼蠅，※

全境充滿了蚊蟲。

祂降下冰雹代替時雨，※

使閃電火焰橫掃全地。

祂摧毀了葡萄園和無花菓樹，※

折斷了境內的一切樹木。

祂一發令，飛來了蝗蟲，※

和不可勝數的蚱蜢。

吃光了田野的植物，※

啃盡了地上的五穀。

祂打擊了境內所有的頭胎，※

將強壯的長子全數殺害。

祂率領百姓帶著金銀離去，※

個個身強體壯，充滿活力。

他們出走，埃及人無不欣喜，※

因為他們對選民非常恐懼。

祂展開雲彩，作為他們的掩護，※

夜間又為他們燃起了火柱。

他們要求食物，就賜下鵝鶉，※

用天糧飽飫了他們。

祂劈開了岩石，湧出泉水，※

在沙漠中水流成川。

因為祂想起了祂神聖的諾言，※

對祂的僕人亞巴郎所立的誓言。

祂引導祂的百姓歡樂離去，※

率領著選民欣然就道。

祂使他們承受列邦的領土，※

獲取異民的財富。

使他們遵行祂的誠命，※

恪守祂的法令。

對經三：上主想起了祂神聖的諾言，

引導祂的百姓歡樂地離去

(復：阿肋路亞)。

誘惑遠去，

光明在望；

二、夜的陰影消逝，

失足跌倒的人，

快速振作奮起，

懇求上主原諒。

三、在這一週最末的清晨，

我們虔恭讚頌，

早日脫離黑暗的威脅，

進入上主的光芒。

四、光榮歸於父，

及唯一聖子，

施慰的聖神，

萬世無疆。阿們。

領答句、誦讀及結束禱詞 見季節專用

## 晨 禱

讚美詩

一、黎明初現，

白晝開始，

聖詠吟唱

聖詠一一八，  
145 }  
152 (六)

對經一

復活期外：天亮以前，我的雙眼就盼

望著祢。

復活期：上主，祢是仁慈的，求賜我

新的生命，阿肋路亞。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※

我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※

使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來呼救，※

切望祢的訓誨。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※

祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※

他們都遠離了祢的教訓。

上主，祢就在我身邊，片刻不離，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制訂，千古不變。

對經一

復活期外：天亮以前，我的雙眼就盼

望著祢。

復活期：上主，祢是仁慈的，求賜我

新的生命，阿肋路亞。

聖歌 出一五，1 〉 4，8 〉 13

， 17 〉 18：渡紅海後的勝利

之歌

「戰勝那獸的人，高唱天主之僕梅瑟的歌  
曲」（參照默一五，2 〉 3）

對經二

復活期外：上主是我的力量，我的榮

耀，祂曾拯救了我。

復活期：那些勝利者都唱著天主之僕

梅瑟的詩歌、和羔羊的詩歌

，阿肋路亞。

我要歌頌上主，因為祂大獲全勝，※

將戰馬和騎士投入了海中。

上主，我的力量，我的榮耀，※

祂曾拯救了我。

祂是我的天主，我要頌揚祂，※

祂是我祖先的天主，我要讚美祂。

上主是戰士，祂的名號是「上主」，※

祂把法郎的戰車和軍隊投入海底。

祢一震怒，大水匯聚，波濤高聳如堤，※

深淵凝固在海底。

仇人說：我要追擊，我要擒獲，十

分得戰利品，我才心滿意足，※

我要拔劍，親手把他們斬除。

祢一嘯氣，大海就把他們淹沒，※

像鉛塊一般沉入深淵。

上主，衆神之中誰能像祢？十

誰能像祢那樣神聖尊威？※

赫赫可畏，施行奇蹟？

祢一伸手，大地就把他們吞下，※

祢以慈愛領出了祢救贖的子民。

祢以大能，※

領他們走向祢的聖所。

上主，祢把他們領到祢立為基業的山上，十

培植他們在祢所準備的地方，※

就是祢親手建立的聖所。

上主為王，※

萬世無疆。

復活期外：上主是我的力量，我的榮

耀，祂會拯救了我。

復活期：那些勝利者都唱著天主之僕

梅瑟的詩歌、和羔羊的詩歌

，阿肋路亞。

聖詠一一六：讚美憐憫人的上主

「我是說……使外邦人也能光榮慈悲的天

主」（羅一五，8，9）

對經三

復活期外：萬國啊！請讚美上主。十

復活期：上主對我們慈悲無量，阿肋

路亞。

萬國啊！請讚美上主，※

十萬民哪！請歌頌上主。

因為上主對我們慈悲無量，※

祂的真誠永世常存。

對經三

復活期外：萬國啊！請讚美上主。

復活期：上主對我們慈悲無量，阿肋

路亞。

簡短讀經

伯後一，10-11

弟兄們：你們要盡心竭力，使你們的

蒙召和被選，賴善行而堅定不移；果真如

此，你們就決不會跌倒。的確，這樣你們

便有把握，進入我們的主救主耶穌基督永

恒的國度。

短對答詠

領：上主，祢是我的避難所，我呼求

祢。 答：上主：

領：在這人世間，祢是我的福分。

答：我呼求祢。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢光照那坐在黑暗

中、死影下的人羣。

禱詞

基督願意在各方面都相似弟兄們，好能在天主面前作他們仁慈而可靠的大祭司；我們感謝祂，一起向祂祈禱：

主，求祢為我們打開祢聖愛的寶藏。

正義的太陽，祢藉聖洗聖事，照亮了我們，

——我們願意把這一天奉獻給祢。

在今天的每個時辰中，我們都要讚美祢，

——在一切事上，讚美祢的聖名。

祢的母親瑪利亞，常常聽從祢的聖言，

——求祢引導我們的脚步，使我們如同聖母

一樣，常遵從祢的聖意。

我們生活在這可朽壞的塵世，求祢使我們期待那不可朽壞的天國，

——好能藉著信、望、愛三德從現在就預先嘗到祢那真福的喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢以聖子復活的光輝，照亮我們的心靈；使我們能脫離罪惡的黑暗，抵達永光的境界。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，33 / 40 (五)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，求祢領我走上祢誠命的途徑。



上主，求祢使法律做我成義的道路，※  
我要時時遵守。

對經一：上主，求祢領我走上祢誠命  
的途徑。

求祢使我明瞭，

聖詠三三：上主是義人的救援

如何遵行祢的誠律，※

「你們已經嘗到，上主是何等的甘飴」

我要以全副精神持守不渝。

（伯前二，3）

求祢領我走上祢誠命的途徑，※

壹

我十分樂意遵循。

對經二：尋求上主的人安享福樂，一

請使我的心傾慕祢的律例，※

無所缺。

不貪圖塵世間的名利。

我要時時讚美上主，※

請掉轉我的視線，不看浮華，※

我的口舌不斷讚頌上主。

請照祢的應許賜我生命。

我的心靈因上主而自豪，※

祢向敬畏祢的人所許的諾言，※

謙卑的人聽了也必歡躍。

請在祢僕人身上實踐。

請你們同我一起讚揚上主，※

我所怕的羞辱，求祢除去，※

讓我們齊聲頌揚祢的名號。

因為祢的典章盡善盡美。

我尋求了上主，祂就應允了我，※

我是如何渴慕祢的誠命，※

祂救我脫離了一切恐懼。

祢是正義的，請賜我生命。

你們仰瞻祂，就會喜形於色，※

絕不致滿面羞慚。

貧困的人一呼求，上主立刻俯允，※

拯救他脫離一切艱辛。

在那敬畏上主的人四周，※

有上主的天使紮營護守。

請你們體驗並觀看，+

上主是何等的美善，※

投奔祂的人真是有福！

上主的聖民，你們要敬畏祂，※

凡敬畏祂的人不虞匱乏。

富翁變成赤貧，忍饑受餓，※

尋求上主的人安享福樂，一無所缺。

對經二：尋求上主的人安享福樂，一

無所缺。

貳

對經三：你要追求和平，維護和平。

青年們，請你們前來聆聽，※

我要教導你們敬畏上主。

你們誰願生活順遂，※

願延年益壽？

就該謹守口舌，不出惡言，※

克制唇舌，不說謊話；

躲避罪惡，勉力行善，※

追求和平，維護和平。

上主的雙目垂顧義人，※

祂的兩耳傾聽他們的呼聲。

上主却敵視惡人，※

把他們的記念從人間抹去。

義人一呼號，上主立刻俯允，※

拯救他們脫離一切艱辛。

上主親近破碎的心靈，※

醫治人精神的苦痛。

義人雖然多災多難，※

上主却護祐他安然無恙。

保全他的全身骨骼，※  
連一根也不致折斷。

罪孽必置惡人於死地，※  
那憎恨義人的，必受懲罰。

上主必救贖祂的僕人，※  
凡投靠祂的，決不會受處分。

對經三：你要追求和平，維護和平。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

列上八，60 / 61

地上的萬民都要知道：只有上主是天主，祂以外沒有別的神。但願我們的心全歸於上主我們的天主，遵行祂的律例，恪守祂的誠命，如同今天一樣。

領：我的天主，求祢把祢的道路指示給我，

答：求祢引領我踏上真理之途。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，常常歡欣地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

耶一七，9 / 10

人心狡猾詭詐，無可救藥；誰能識透它呢？上主我洞悉人心，透徹肺腑，依照每人的行徑和作為，給予報應。

領：上主，求祢赦免我無意的過錯，

答：更求使祢的僕人免於自負。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光；請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上

；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

智七，27 / 八，1

天主的智慧是唯一的，無所不能；雖然永存不變，卻能使萬象更新。智慧大展威力，從地極到地極，統治萬物，井然有序。

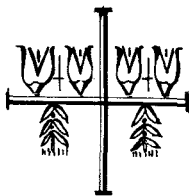
領：上主，祢的工程多麼偉大，

答：祢的設計多麼奧妙。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文



## 第二週：主日

### 第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何（阿肋路亞）

#### 讚美詩

一 上主，全能的天主，

萬有的根源，

祢創造了一切，

大地充滿祢的恩典；

二 創造的大功告成時，

祢宣佈安息，

使我們在勞苦中，

心神輕鬆喜歡。

三 求祢沛降福祐，

助我懺悔一生的罪過，

進德修業，  
勇往直前。

四 當最後審判來臨時，

不憂不懼，

大家齊歡欣，

享受永遠的平安。

五 大慈大悲的聖父，

與父同體的聖子，

施慰者聖神，

請垂聽我們的呼喚。

六 萬民臣服，

榮耀不衰，

君臨天下，

直到永遠。阿們。

#### 聖詠吟唱

聖詠 一一八，105 ~ 112 (註) . .

默想法律中上主說的話

「這是我的誠命：你們該彼此相愛。」

(若一五, 12)

我領去釘在十字架上。

復活期：那實行真理的，必來到光明

之中，阿肋路亞。

### 對經一

常年期：上主，祢的話是我脚步前的

明燈，阿肋路亞。

祢的話是我脚步前的明燈，※  
是我道路上的亮光。

我今起誓，堅心定志，※

將臨期：新的熙雍女子，你要歡喜快

樂，因為你的君王就要來臨

遵守祢正義的諭令。

上主，我受苦確已深重，※

，溫和慈祥地來拯救我們的

靈魂。

求照祢的諾言，保全我的性命。

上主，請悅納我口中的頌讚，※

四旬期：第二主日：耶穌帶領伯鐸、

雅格和他的兄弟若望，登上

教導我明瞭祢的判斷。

我的生命不斷處於危險，※

了一座高山，就在他們面前

改變了容貌。

我却沒有忘記祢的規範。

惡人雖然給我設下陷阱，※

聖枝主日：我天天在你們當中、在聖

殿裏施教，你們却沒有逮捕

我却沒有違背祢的誠命。

祢的訓誨是我永久的基業，※

我。現在你們却鞭打我，把

使我心中喜悅。

我要決意奉行祿的規範，※  
步步遵循，直到永遠。

對經一

常年期：上主，祿的話是我脚步前的

明燈，阿肋路亞。

將臨期：新的熙雍女子，你要歡喜快

樂，因為你的君王就要來臨

，溫和慈祥地來拯救我們的

靈魂。

四旬期：第二主日：耶穌帶領伯鐸、

雅格和他的兄弟若望，登上

了一座高山，就在他們面前

改變了容貌。

聖枝主日：我天天在你們當中、在聖

殿裏施教，你們却沒有逮捕

我。現在你們却鞭打我，把

我領去釘在十字架上。

復活期：那實行真理的，必來到光明  
之中，阿肋路亞。

聖詠一五：上主是我的基業

「上主解除了耶穌死亡的痛苦，使祂復活

了。」（宗二，24）

對經二

常年期：上主，在祿面前才有圓滿的

喜悅。

將臨期：你們要強固痠弱的手；鼓起

勇氣說：請看，我們的天主

就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：第二主日：祂的面容好像太

陽一樣照耀；祂的衣服潔白

，放射着眩目的光芒。

聖枝主日：有上主天主教助祐我，因此

我決不會受辱。

復活期：死亡的痛苦解除以後，主就

復活了，阿肋路亞。

天主，求祢保佑我，※

因為祢是我的寄託。

我對上主說：「祢是我的上主，※

沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者、聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他的神明，※

必然會痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻奠血之祭。※

他們的名字，我也絕口不提。

上主，祢是我的基業，我的一切，※

是祢掌握著我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※

我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻仰望上主，※

有祂在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※

也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢必要指示給我生命之道，十

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊才有永遠的福樂。

對經二

常年期：上主，在祢面前才有圓滿的

喜悅。

將臨期：你們要強固痿弱的手；鼓起

勇氣說：請看，我們的天主

就要來拯救我們，阿肋路亞。



四旬期：第二主日：祂的面容好像太陽一樣照耀；祂的衣服潔白

，放射着眩目的光芒。

聖枝主日：有上主天主助祐我，因此

我決不會受辱。

復活期：死亡的痛苦解除以後，主就

復活了，阿肋路亞。

聖歌 斐二，6-11：基督是天主

主的僕人

對經三

常年期：天上人間，一聽耶穌的名

號，都屈膝叩拜，阿肋路

亞。

將臨期：法律藉着梅瑟而傳授，恩寵

與真理則由耶穌基督而施

予。

四旬期：第二主日：梅瑟與厄里亞談

論祂在耶路撒冷所要完成的一切。

聖枝主日：主耶穌自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。

復活期：基督不是必須先這樣受苦，

然後才進入祂的光榮嗎？阿

肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有因自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與常人無異。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，

且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。

使天上人間，和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：天上人間，一聽耶穌的名號

，都屈膝叩拜，阿肋路亞。

將臨期：法律藉着梅瑟而傳授，恩寵

與真理則由耶穌基督而施

予。

四旬期：第二主日：梅瑟與厄里亞談

論祂在耶路撒冷所要完成的

一切。

聖枝主日：主耶穌自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。

復活期：基督不是必須先這樣受苦，

然後才進入祂的光榮嗎？阿

肋路亞。

簡短讀經

哥一，2 b \ 6 a

願我們的天父和主耶穌基督，賜給你

們恩寵及平安。

我們在祈禱時，常爲你們感謝我們的

主耶穌基督之父：因爲我們聽說你們對基

督耶穌有信心，而且對衆人有愛心。你們

起初接受福音真理的時候聽到過這福音帶

給你們的希望，因此你們的信心和愛心，

都以那爲你們保存在天上的希望爲根據。

這福音不但傳到你們那裏，也傳遍全世界，

不斷地生長，不斷地結果；在你們那裏，

也是一樣。

短對答詠

領：從太陽東升到西墜，願上主的聖

名受讚美。答：從太陽：

領：祂的光榮凌駕穹蒼。答：願上

主的名受讚美。

領：願光榮歸於父。答：從太陽：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

天主護祐祂特選的民族，使他們幸福。我們要念及祂的慈愛，感謝祂的恩惠，呼求祂說：

上主，我們信賴祢。

寬仁的聖父，我們為我們的教宗，和我們的主教，祈求祢，

—求祢保護他們，用祢的德能聖化他們。

願病弱的人常感到自己是與基督一起

受苦，

—也能從為人受苦的基督，得到安慰。

求祢仁慈眷顧無家可歸的人，

—使他們找到適當的居所。

求祢恩賜風調雨順，五穀豐登，

—使人人獲得日用的食糧。

（或：求祢仁慈保護我們的民族免受災禍，

—使我們安居樂業，能自由敬禮祢——天地的真主。）

上主，求祢大發慈悲，眷顧去世的人，

—使他們進入天鄉。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：我們是上主的子民，是祂牧場的羊羣，請大家前來朝拜。

聖詠第九四首 見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜深人靜，

耳旁響起先知的邀請，  
要讚美父、子及聖神，

日夜不停。

二、唯一的神體，

完美的聖三，  
應受欽崇讚頌，

世世無窮。

三、深夜令人膽戰心驚，

想當年天使降臨，  
消滅首生者，

使埃及陷入死亡的陰影。

四、深夜也使義人獲救，

天使到處奪取性命，

只有羔羊的血，

使人免除死亡的悲痛。

五、面對死亡，

埃及遍地有哭聲；

面對救援，

以色列却鼓舞歡騰。

六、我們是新興的以色列，

上主是我們的喜樂，

基督的寶血保衛我們，

不怕敵人來勢洶洶。

七、至善的君王，

讓我們分享天國的光榮，

全心歌頌祢，

世世無窮。阿們。

日間用

一、隨著勝利的基督，

光榮的日子已經來到，  
幸福的時光，

值得我們慶幸歡笑。

二、基督眞光，使盲者復明，

使惡魔驚逃，

戰勝死亡的威脅，

使天人和好。

三、永恆的君王，

裁決了罪惡的命運，

天恩下降，

扶助人的軟弱。

四、世界奔向罪惡的深淵，

天上的慈恩無邊，

上主的大能與大智，

救我脫離邪魔的困擾。

五、基督復活，

脫離陰府，

人類得以再造，  
亡羊重歸天父懷抱。

六、天使與人類共享太平，

萬物又見和諧，

勝利的上主，

永遠受人稱道。

七、慈母教會的讚頌，

歌聲響徹雲霄，

今天高唱阿肋路亞，

上主的子民齊歡笑。

八、死亡的統治覆滅，

世人重見天日，

人間又享和平，

歡慶在天朝。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇三：讚頌上主的歌

「誰在基督內，誰就是新受造物，舊的已成過去，都變成新的了。」（格後五，17）

壹

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

聖誕後第二主日：貞女懷孕了聖言，

仍是貞女；貞女生下了萬王

之王。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我的天主，祢穿戴

著榮耀和威嚴，身披光明

，輝煌燦爛。

我的心靈，你要頌讚上主，※

上主，我的天主，祢何其偉大！

祢穿戴著尊榮和威嚴，※  
身披著光明，輝煌燦爛！

祢展開蒼天好似帳幔，※

大水之上建築了宮殿；

祢以雲彩作為戰車，※

乘坐風翼，到處飛馳。

祢以暴風作為使者，※

以火焰作為祢的隨員。

祢奠定大地在基礎上，※

使它永遠不致搖盪。

祢使海洋覆蓋了地面，※

使洪水淹沒了羣山。

祢一斥責，洪水立刻逃走，※

祢一鳴雷，大水畏縮、倒流。

大水漫過山嶺，流入了峽谷，※

匯集到祢指定之處；

祢劃定了界限，不讓大水越過，※

免得大地重被淹沒。

祢使泉水流入河川，※

蜿蜒奔流羣山之間，

使野獸得到水喝，※

野驢也賴以解渴。

使飛鳥棲息在水旁，※

往來枝頭，婉轉歌唱。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

聖誕後第二主日：貞女懷孕了聖言，

仍是貞女；貞女生下了萬王

之王。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我的天主，祢穿戴

著榮耀和威嚴，身披光明，

輝煌燦爛。

貳

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主使大地出產食糧，又

賜人美酒舒暢胸懷。

祢從高天灌溉羣山田野，※

大地飽受祢的恩澤。

祢使青草滋生，飼養牲畜，十

使蔬菜生長，供人食物，※

使大地生出五穀；

祢以美酒舒暢人心，十

以香膏潤澤人身，※

以食糧強化心神。

上主的樹木得到充分的潤澤，※

還有祢所種植的黎巴嫩香柏；

飛鳥在枝頭搭巢，※

白鶴在樹上築窩。

高山為羚羊的住所，※

岩石作野兔的洞穴。

祢造月亮以定月份，※

太陽也自知西沉。

祢造黑暗，才有夜晚，※

林中的百獸四出流竄。

幼獅咆哮尋覓獵物，※

向天主要求食物；

旭日東升，各自逃逸，※

回到洞裏，安然休息。

人們出外謀生，※

勞碌直到黃昏。

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要害怕，你的救援，

就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主使大地出產食糧，又

賜人美酒舒暢胸懷。

叁

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祢即將



到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞，瑪利亞，不要哭了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主看到祂所創造的一

切，認為樣樣都很好。

上主，祢的工程多采多姿，十

萬有都是祢的果實，※

祢的受造物充滿了大地。

汪洋大海一望無際，十

其中水族不可勝數，※

大小生物浮游不息。

船隻在海裏往來航行，※

祢造的魚類戲遊其中。

一切生物都賴祢扶助，※

等祢按時賜下食物。

祢賜以食物，牠們就會收集，※

祢張開手來，牠們使得飽食。

祢轉面不顧，牠們便驚惶失措，十

祢若收回牠們的氣息，※

牠們就會歸於灰土。

祢一噓氣，萬物化生，※

並使大地煥然一新。

願上主的光榮永世常存，※

願上主喜愛自己的工程！

祂俯視大地，大地即刻顫抖，※

祂觸摸羣山，羣山立即冒烟。

我一息尚存，就要歌頌上主，※

要終身讚揚我的天主。

願我的默禱蒙上主喜悅，※

我將要因上主而歡樂。

願罪人由地上絕跡，十

惡人不復存在，※

我的心靈，祢要讚頌上主。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞，瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主着到祂所創造的一

切，認為樣樣都很好。

常年期

頌：你們的眼睛有福，因為看得見。

答：你們的耳朵有福，因為聽得到。

其他時期頌答句見季節專用

誦讀及結束禱詞均見季節專用

晨 禱

聖詠吟唱

一 夜的陰影已經消逝，

曙光開始照耀大地，

讓我們齊心協力，

虔恭致敬，

歌頌全能的上主。

二 求主大發慈悲，

驅除焦慮不安，

賞賜救恩與所需，

願慈父的照顧，

永不撤除。

三 天地真神，

俯允我們的祈求，

聖父聖子聖神，

天涯地角，

同享榮福。阿們。

讚美詩

聖詠一一七：歡樂和得救的

歌聲

肋路亞。

「這就是你們匠人棄而不用  
的廢石，反而成了屋角的基石。」  
(宗四，11)

對經一

常年期：奉主名而來的，當受讚美，

阿肋路亞。

願亞郎家族說：※

將臨期：我們有一座堅城熙雍，救主

上主的慈愛永遠常存。

將建造城牆外郭保護它；請

願敬畏上主的人說：※

你們大開城門，因為天主與

上主的慈愛永遠常存。

我們同在，阿肋路亞。

我在急難中呼求了上主，※

四旬期第二主日：上主的右手獲得了

祂就俯聽了我，將我救出。

勝利，上主的右手將我高舉。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

聖枝主日：前來過節的羣衆，向上主

世人對我又能如何？

歡呼：奉主名而來的，應受

上主在我身邊，作我的助祐，※

讚美。「萬歲」之聲，響徹

我必見到我的仇人蒙羞。

雲霄。

投奔上主，※

復活期：這是上主所選定的一天，阿

勝過依賴世人。

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，

想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

從義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲：

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我絕不至於死，必要生存，※

我要宣揚上主的作為。

上主懲罰我嚴厲非常，※

却沒有把我交於死亡。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因為祢俯允了我，※

將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用了廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主！求祢賜福。

奉主名而來的當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給了我們光明，※

請攜帶樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我讚揚祢。

請大家頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經一

常年期：奉主名而來的，當受讚美，

阿肋路亞。

將臨期：我們有一座堅城熙雍，救主

將建造城牆外郭保護它；請

你們大開城門，因為天主與

我們同在，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主的右手獲得

了勝利，上主的右手將我高

舉。

聖枝主日：前來過節的羣衆，向上主

歡呼：奉主名而來的，應受

讚美。「萬歲」之聲，響徹

雲霄。

復活期：這是上主所選定的一天，阿

肋路亞。

聖歌 達三，52 / 57：一切受造

物都應歌頌上主

「造物主……永受讚美。」（羅一，25）

對經二

常年期：我們要詠唱詩歌，讚美我們

的天主，阿肋路亞。

將臨期：凡口渴的，請到水泉這裏來

：趁着上主還能找到時，你們要尋找祂，阿肋路亞。

祢在祢王國的寶座上，當受頌讚，※  
當受稱揚和頌讚，直到永遠。

四旬期：第二主日：讓我們歡唱三聖

童坐在天使之上，透視深淵，

童在火窯中所唱的詩歌，讚

當受頌讚，※

頌上主。

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

聖枝主日：願我們信友與諸位天使、

祢在穹蒼之上，當受頌讚，※

兒童，向死亡的戰勝者同

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

聲歡呼：「萬歲！萬萬歲！」

上主的一切化工，請你們讚美上主，※

復活期：上主，我們的天主，祢在穹

歌頌稱揚祂，直到永遠。

蒼之上，當受頌讚，當受稱

對經二

揚，直到永遠，阿肋路亞。

常年期：我們要詠唱詩歌，讚美我們

上主，我們祖先的天主，當受頌讚，※

的天主，阿肋路亞。

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

將臨期：凡口渴的，請到水泉這裏來

祢光榮的聖名，當受頌讚，※

：趁着上主還能找到時，你們

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

們要尋找祂，阿肋路亞。

祢在祢光榮的聖殿中，當受頌讚，※

四旬期：第二主日：讓我們歡唱三聖

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

童在火窯中所唱的詩歌，讚

頌上主。

聖枝主日：願我們信友與諸位天使、

兒童，向死亡的戰勝者同

聲歡呼：「萬歲！萬萬歲

！」

復活期：上主，我們的天主，祢在穹

蒼之上，當受頌讚，當受稱

揚，直到永遠，阿肋路亞。

聖詠一五〇：請你們讚美上主

「你們要以心靈詠唱，就是以身心讚頌天

主。」（何西秋）

對經三

常年期：請你們讚美上主的無限偉大

，阿肋路亞。

將臨期：請看，我們的上主要帶着威

能降來，為光照祂僕人們的

眼睛，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：請在上主顯示威

能的太空讚美上主。

聖枝主日：奉主名而來的，應受讚美

；願高天享平安，願光榮達

於至高之天。

復活期：請朝拜坐於寶座上的天主說：

阿們，阿肋路亞。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大！

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※

撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主，※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主！

一切有生命的，※  
都要讚美上主。

對經三

常年期：請你們讚美上主的無限偉大，  
阿肋路亞。

將臨期：請看，我們的上主要帶着威  
能降來，為光照祂僕人們的  
眼睛，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：請在上主顯示威  
能的太空讚美上主。

聖枝主日：奉主名而來的，應受讚美  
；願高天享平安，願光榮達  
於至高之天。

復活期：請朝拜坐於寶座上的天主說  
：阿們，阿肋路亞。

簡短讀經

則三六，25-27

我要把清水灑在你們身上，洗淨你們

，聖化你們，脫離各種不潔和各種偶像。  
我還要賜給你們一顆新鮮的心，在你們身  
上注入新的精神。除去你們鐵石的心，換  
上一顆血肉的心。再將我的神傾注在你們  
內，使你們遵從我的規律，恪守我的誠  
命。

短對答詠

領：天主，我們感謝祢，稱頌祢的聖  
名。 答：天主：

領：我們傳揚祢的奇功。 答：稱頌  
祢的聖名。

領：願光榮歸於父： 答：天主：  
讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

我們要感謝我們的救主，祂降來塵世，為  
使天主與我們同在。我們現在高聲呼求祂  
說：



基督，光榮的君王，祢是我們的光明和喜樂。

聖詠吟唱

聖詠二二：善牧

主基督，祢是出自高天的光明，是未來復活者的初果，

「羔羊要牧放他們，要領他們到生命的泉源。」（默：七，17）

—求祢使我們追隨祢，好能避惡行善，得到將來復活的光榮。

對經一：上主使我憇息在翠綠的草地上，阿肋路亞。

—讓我們到處仰瞻祢的光榮。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節專用部份。

主，求祢今天不要讓邪惡制勝我們，—但使我們以善勝惡。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

祢曾在約旦河受洗，受聖神傅油，—求祢使我們今天善用聖神賜予的恩寵。

上主是我的牧者，※我實在一無所缺。

我們的天父：—

祂使我憇息在翠綠的草地上，※又領我走近幽靜的溪水旁。

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

祂使我精神振奮，體力恢復，※爲了光榮祂的名，領我踏上了正途。縱然我要走過陰森的幽谷，※

我也不怕凶險，因為有祿與我同在。

祿的牧杖和牧棒，※

使我欣慰舒暢。

在我敵人面前，祿爲我擺設筵席，※

在我頭上傳油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裏，十

常沐浴在祿的恩寵與幸福中，※

在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。

對經一：上主使我憩息在翠綠的草地

上，阿肋路亞。

聖詠七五：爲勝利而謝恩

「萬民都要看見人子乘著天上的雲彩降來」

(瑪二四，30)

壹

對經二：天主在以色列彰顯了自己的

名號，阿肋路亞。

天主在猶大顯示了自己，※

在以色列彰顯了自己的名號。

在撒冷搭起了自己的帳幕，※

在熙雍建立了自己的住處。

祂在那裏折斷了弓上的火箭，※

搗毀了盾牌刀劍，消弭戰亂。

大能者，祿出奇制勝，※

威振羣山，何等光榮。

強敵敗退，一蹶不振，※

猛將陣亡，全軍覆沒。

雅格的天主，祿一聲呵叱，※

戰馬與騎士銷聲歛跡。

對經二：天主在以色列彰顯了自己的

名號，阿肋路亞。

貳

對經三：天主起來審判，大地戰慄，

噤若寒蟬。

唯獨祿尊嚴可畏，※

誰能在祢面前站立？

祢從天上宣佈斷案，※

大地戰慄，噤若寒蟬。

因為天主要起來審判，※

拯救世上所有弱小貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

幸免於難的人，將一起歡舞慶祝。

要向上主你們的天主許願，也要還願，※

四周的人都要向可畏者祭獻；

祂抑制了王侯的氣燄，※

使地上的列王心驚膽戰。

對經三：天主起來審判，大地戰慄，

噤若寒蟬。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

羅五，1-2，5

我們既因信德而成義，便藉著我們的主耶穌基督與天主和好了。我們已藉著耶穌，靠信德得以生活在天主的恩寵中，並歡欣地希望分享天主的光榮。望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，已藉著賜給我們的聖神，傾注在我們心中。

領：我要永遠歌頌上主的恩寵，

答：千秋萬世稱揚祂的真誠。

午時

簡短讀經

羅八，26

聖神扶助我們的軟弱，因為我們不知道該如何祈求，而聖神却親自以無可言喻的歎息為我們轉求。

領：上主，願我的呼聲上達於祢，

答：求祢照祢的約言，賜我明理。

午前

午後

簡短讀經

格後一，21 / 22

是天主向你我保證，同在基督內生活，並給我們傅油，也是祂在我們身上蓋了印，並在我們心裏賜下聖神作為憑證。

領：上主是我的光明，我的救援，

答：上主是我生命的保障。

結束禱詞

見季節專用經文

結束詞

見常用經文

## 第二晚禱

讚美詩

一 太陽下山，

黃昏已近，

三位一體的天主，

光明的光明，

照耀我們的心靈。

二 讚美祢在早晨，

讚美祢在傍晚，

我們永遠光榮祢，

永遠向祢呼求，

向祢歌頌。

三 全能的聖父，

聖子及聖神，

三位一體的天主，

保祐國泰民安，

俯聽我們的禱聲。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 / 5，7：默西

亞是君王兼祭司

「基督必須為王，直到把一切仇敵屈服在祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：主基督按照默基瑟德的品位，

永爲祭司。

將臨期：請看，上主要帶着威能乘雲

降來，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主在神聖的光

輝中將伸出你大能的權杖。

聖枝主日：祂被人擊傷，受人貶抑，

天主却用自己的右手將祂高

舉。

復活期：天主使基督從死者中復活了

，讓祂在天上坐在自己的右

邊，阿肋路亞。

上主對我主起誓說：祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。

上主由熙雍伸出祢的權杖：※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，

王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，絕不反悔：※

「祢按照默基瑟德的品位，

永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祢在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祢將挺胸抬頭。

對經一

常年期：主基督按照默基瑟德的品位

，永爲祭司。

將臨期：請看，上主要帶着威能乘雲

降來，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主在神聖的光

輝中將伸出你大能的權杖。

聖枝主日：祂被人擊傷，受人貶抑，

天主却用自己的右手將祂高

舉。

復活期：天主使基督從死者中復活了

，讓祂在天上坐在自己的右邊，阿肋路亞。

聖詠一一三B：讚頌真天主

「你們拋棄偶像而皈依天主，是為了侍奉永生而真實的天主。」（得前一，9）

對經二

常年期：我們的天主在天上，祂要作

什麼，都如願以償。

將臨期：上主必要出現，決不食言；

如果尚未來到，你要等待，因為祂一定要來，決不遲延，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：我們所敬奉的天

主只有一個，是祂創造了天地。

聖枝主日：基督的血洗淨我們，是要

我們侍奉生活的天主。

復活期：你們已背棄偶像，皈依生活的天主，阿肋路亞。

上主，光榮不要歸於我們，

不要歸於我們，※

祢是慈愛而真誠的，

願光榮歸於祢的聖名。

不要讓外邦人說：※

「他們的天主在那裏？」

我們的天主在天上；※

祂要作什麼，都如願以償。

外邦人的偶像是金銀，※

都是人手的彫塑品。

他們有口而不能言，※

有眼而不能見。

有耳却不能聽，※

有鼻却不能聞。

有手而不能觸摸，有脚而不能行走，※  
雖有喉嚨，却不能出聲。

願製造偶像的人都同偶像一樣，※  
信賴偶像的人也與偶像一般。

以色列，你們要信賴上主，※  
祂才是你們的助祐和保護。

亞郎家族，你們要信賴上主，※  
祂才是你們的助祐和保護。

敬畏上主的人應信賴上主，※  
祂才是你們的助祐和保護。

上主眷念我們，也必降福我們，※  
降福以色列，降福亞郎的子孫。

上主必降福敬畏祂的人，※  
不分大小貧富。

願上主使你們繁榮，※  
使你們和你們的子孫興隆。

願你們蒙受上主的降福，※

祂是天地的創造主。  
蒼天是屬於上主的蒼天，※

祂却賜給人類大地塵寰。  
死人不能讚頌上主，※

降入陰府的人也不能讚頌上主；  
我們却要讚頌上主，※

從現今直到永遠。  
對經二

常年期：我們的天主在天上，祂要作  
什麼，都如願以償。

將臨期：上主必要出現，決不食言；  
如果尚未來到，你要等待，

因為祂一定要來，決不遲延  
，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：我們所敬奉的天  
主只有一個，是祂創造了天

地。

聖枝主日：基督的血洗淨我們，是要我們侍奉生活的天主。

復活期：你們已背棄偶像，皈依生活的天主，阿肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1，2，5，7

：羔羊的婚筵

對經三

常年期：上主的僕人，無論大小尊卑，請讚美天主，阿肋路亞。

將臨期：上主是我們的立法者，上主是我們的君王，祂必來拯救

我們。

復活期：阿肋路亞，勝利、光榮、威能歸於我們的天主，阿肋路亞。

亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，祂的判斷真實而又公平。

阿肋路亞。

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！



對經三

常年期：上主的僕人，無論大小尊卑，請讚美天主，阿肋路亞。

將臨期：上主是我們的立法者，上主是我們的君王，祂必來拯救我們。

復活期：阿肋路亞，勝利、光榮、威能歸於我們的天主，阿肋路亞。

四旬期

聖歌 伯前二，21 / 24：天主之僕基督自願忍受苦難

對經三

第二主日：天主連自己的兒子也不顧惜，竟為我們眾人把祂交出。

聖枝主日：祂在十字架上親身擔負了

我們的罪過，是要我們死於罪惡，活於正義。

基督為你們忍受了痛苦，十給你們留下了榜樣，※使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口，十祂受虐待，也不報復，※只把自己交給那公義的審判者。

祂身懸十字木架上，※

親身承擔了我們的罪過，使我們死於罪惡，而活於正義，※你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三

第二主日：天主連自己的兒子也不顧惜，竟為我們眾人把祂交出。

聖枝主日：祂在十字架上親身擔負了

我們的罪過，是要我們死

於罪惡，活於正義。

謝主曲對經

見季節專用經文

禱詞

願基督受光榮受讚頌。祂拯救那藉著祂親近天主的人，因為祂永遠活著，為我們轉求。我們憑這種信仰，向祂懇求：

主，請垂顧祢的子民。

簡短讀經  
得後二，13-14  
主所喜愛的弟兄們！我們該時常為你們感謝天主，因為天主揀選了你們，藉聖神而聖化，信從真理而首先得救；因此，天主也藉著我們宣講的福音，召叫了你們，使你們得沾我們的主耶穌基督的光榮。

短對答詠

領：我們的天主何其偉大，祂的能力

無限無量。 答：我們：

領：祂的智慧深不可測。 答：祂的

能力無限無量。

領：願光榮歸於父：

答：我們：

祢是正義的太陽，在這日落黃昏的時刻，  
求祢照耀整個人類，  
—使我們常沐浴在祢永恒不衰的光輝中。  
求祢持守祢以神聖的血訂立的盟約，  
—並聖化祢的教會，使它純潔無瑕。  
主，求祢記得祢的會眾，  
—和祢居住的殿宇。  
求祢保護旅行在外的人，使他們旅途平安，  
諸事順利，  
—使他們安全而愉快地，到達目的地。

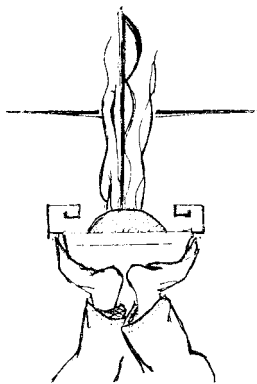
上主，求祢收納亡者的靈魂，  
—赦免他們的過犯，賞賜他們永遠的光榮。  
我們的天父……

結束禱詞

見季節專用經文

結束詞

見常用經文



## 第二週：星期一

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼

吟詠。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、我們深信福音的報導，

偉大的時刻已在面前，

新郎即將來臨，

把天國帶到人間。

二、聖潔的貞女出迎，

手持點亮的明燈，

載歌載舞，

救主即將出現。

三、愚蠢的貞女驚慌，

持燈來到時，

新人已不見，

扣門已太晚。

四、我們要時時警惕，

頭腦清醒，

救主一旦來臨，

即時迎接不遲延。

五、仁慈的君王，

請接引我們到祢台前，

歌頌讚美祢，

永不間斷。阿們。

日間用

一、基督，我們的救主，

祿是生命和道路，

救恩和希望，

世人得救的保障。

二、祿是聖德的根源，

和平的締造者，

我們向祿獻出，

心底的讚揚。

三、求祿賞賜世界太平，

信德廣揚，

求祿寬恕罪人，

普施永生的獎賞。

四、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

永受讚美，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三〇， 1 ~ 17， 20 ~ 25：被迫

害者信賴的懇禱

「父啊！我把靈魂交在祿手裏。」

(路二三， 46)

壹

對經一：上主，求祿側耳聽我，快來

救我（復：阿肋路亞）。

上主，我投靠了祿，永遠不會受辱；※

祿是公義的，求祿拯救我。

求祿側耳聽我，※

速來拯救我。

上主，求祿作我避難的磐石，※

我安全的居室。

因為祿是我的力量，我的避難所；※

爲了祿的名，求祿領導我，指教我。

求祿拯救我脫離給我暗設的陷阱，※

因為祿是我的保護者。

我把靈魂交在祿手裏；※

上主，信實的天主，祢拯救了我。

崇拜偶像的人，祢深為厭惡，※

我却全心依賴上主。

我將因祢的慈愛而歡暢，+

因為祢俯視了我的慘狀，※

知道了我心靈所受的創傷；

祢沒有把我交於仇敵手裏，※

反使我的腳站在安全之地。

對經一：上主，求祢側耳聽我，快來

救我（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主，求祢慈祥地對待祢的

僕人（復：阿肋路亞）。

上主，求祢憐憫我，因為我困苦萬狀，※

眼睛紅腫，身心頹喪。

憂苦耗盡了我的生命，※

悲傷縮短了我的歲月；

我因犯罪精力衰退，※

骨瘦如柴，面容憔悴。

我的仇敵都辱罵我，※

我的四鄰都恥笑我。

我的知心好友都害怕我，※

路上遇見我，都迴避我。

我如同死人一般被人忘記，※

好似廢物一樣遭人拋棄。

我聽見許多人竊竊私議，※

周圍瀰漫了恐懼。

他們商議聯手攻擊我，※

圖謀奪取我的性命。

上主，我依然投靠祢，※

我說：「唯獨祢是我的天主。」

是祢掌握著我的命運，※

救我擺脫我的敵人。

求祢仁厚對待祢的僕人，※

大發慈悲把我救出。

對經二：上主，求祢慈祥地對待祢的

僕人。（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：願上主受讚美，因為祂向我

顯示了祂的慈悲（復：阿肋

路亞）。

上主，為敬畏祢的人，※

祢保留的恩澤是何等豐盛。

祢在衆人面前為投靠祢的人，※

施予的慈愛何其寬宏！

祢使他們投奔到祢的面前，※

免遭別人的暗算。

祢使他們藏身於祢的營帳，※

免受讒言的中傷。

願上主受讚美，+

因為祂在堅固的城內，※

奇妙地向我顯示祂的慈悲。

我驚惶時雖然說過：※

「祢已拋棄了我，不願再見我。」

但我一向祢求助，※

祢就俯聽了我的哀訴。

衆位聖徒！你們要愛慕上主，※

因為祂保佑忠信的臣僕。

對那蠻橫的歹徒，※

祂却要嚴厲地報復。

凡信賴上主的人，※

你們要鼓起勇氣，振作精神。

對經三：願上主受讚美，因為祂向我

顯示了祂的慈悲。（復：阿肋路亞）。

願：上主，求祢教導我，指引我走上真正

的坦途。

答：因為祢是救我的天主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨禱

讚美詩

一、上主，光明的主宰

祢是光明的光明，

祢使黑夜消逝，

白晝再度來臨。

二、祢比太陽還要明亮，

燭照心靈的深處；

羣星在祢面前，

俯首稱臣；

三、祢是宇宙的真神，

照耀乾坤，

創造萬有的上主，

垂愛世人；

四、求祢照顧弱小，

沒有祢的恩寵護祐，

我們面對邪惡，  
都會心驚膽震。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四一：渴望朝見天主和祂

的聖殿

「口渴的人，請來吧！願意的人，就汲取  
生命之水。」（默二二，17）

對經一

復活期外：我何時才能見到天主的慈

顏？

聖週：耶穌說：我的心靈憂傷欲絕

，你們要留在這裏，與我一

同警醒。



復活期：天主，我的心渴慕祢，就像  
小鹿渴望清泉，阿肋路亞。

天主，我的心渴慕祢，※  
就像小鹿渴望清泉。

我的心靈渴慕天主，生活的天主，※  
我何時才能見到天主的慈顏？

有人天天向我說：

「你的天主在那裏？」※

我日夜哀哭；眼淚竟成了我的飲食。

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，十  
率領羣衆晉謁天主的聖殿，※

心靈便不禁悲嘆憂傷。

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁，十  
要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祢是我的救援，我的天主。

我在約旦地區，赫孟山，米匝嶺，※  
一想到祢，心中就不禁悲痛。

祢的瀑布發出巨響，十  
深淵與深淵回聲相應，※

祢的洪濤巨浪，漫過我的頭頂。

白晝上主廣施慈惠，※

夜間我謳歌讚美賜我生命的天主。

我向天主我的磐石說：

「祢爲什麼忘了我？」※

爲什麼讓我遭受仇人壓迫而沮喪？」

我的仇敵辱罵我，使我心碎，※

他們終日對我說：

「你的天主在那裏？」

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁？十

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祢是我的救援，我的天主。

對經一

復活期外：我何時才能見到天主的慈  
顏？

聖週：耶穌說：我的心靈憂傷欲絕，你們要留在這裏，與我一

同警醒。

復活期：天主，我的心渴慕祢，就像

小鹿渴望清泉，阿肋路亞。

聖歌 德三六，1-7，13

16：為聖城耶路撒冷

祝禱

「認識祢是唯一的天主，和祢所派遣來的耶穌基督，就是永生。」（若一七，3）

對經二

復活期外：上主，求祢使我們得見祢

仁慈的光輝。

聖週：現在正是這世界受審判的時

候；現在這世界的元首就要

被趕走。

復活期：上主，求祢使熙雍洋溢著讚

頌祢的歌聲，陳述祢的偉大事跡，阿肋路亞。

萬有的天主，求祢救助我們，

垂顧我們，※

顯示給我們祢仁慈的光輝。

使尋找祢的萬民，※

都對祢起敬起畏。

讓他們知道除祢以外，沒有別的天主，※因而傳揚祢偉大的作為。

求祢舉起手來，打擊外邦人民，※

使他們看到祢的威能。

正如祢藉著他們，

顯示給我們祢是聖者，※

同樣也必藉著我們，

顯示給他們祢的偉大。

使他們認識祢，

像我們認識祢一樣，※

因為除祿以外，別無真神。

上主，求祿再顯神蹟，重行奇事，※

彰顯祿手臂的大能。

求祿集合雅格的衆支派，+

使他們明白除祿以外，別無真神，※

使他們傳揚祿的豐功偉業。

使他們分得產業，※

如同古代一樣。

求祿憐憫那呼求祿名的百姓，※

就是祿立為長子的以色列；

憐憫祿的聖城耶路撒冷，※

就是祿安居的處所，

使熙雍洋溢著讚頌祿的歌聲，※

使聖殿充滿祿的光榮。

對經二

復活期外：上主，求祿使我們得見祿

仁慈的光輝。

聖週：現在正是這世界受審判的時

候；現在這世界的元首就要

被趕走。

復活期：上主，求祿使熙雍洋溢著讚

頌祿的歌聲，陳述祿的偉大

事跡，阿肋路亞。

聖詠 一八(A)：讚頌萬物的造物

主

「旭日由高天照耀我們，……引我們走向

和平之路。」(路一，78 / 79)

對經三

復活期外：上主，祿在穹蒼之上，當

受讚美。

聖週：我們信德的創始者和完成者

耶穌，忍受了十字架，輕看

了羞辱，現在就坐在天主的

右邊。

復活期：天主的榮耀照明全城，羔羊

就是這城的明燈，阿肋路

亞。

高天陳述天主的光榮，※  
穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十  
太陽好似新郎步出洞房，※  
又像壯士就道，欣然奔放。

從天這邊出發，繞到天那邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經三

復活期外：上主，祢在穹蒼之上，當

受讚美。

聖週：我們信德的創始者和完成者

耶穌，忍受了十字架，輕看  
了羞辱，現在就坐在天主的  
右邊。

復活期：天主的榮耀照明全城，羔羊

就是這城的明燈，阿肋路

亞。

簡短讀經

耶一五，16

上主，我一聽到祢的話，我就吞了它  
，祢的話使我心靈歡樂舒暢。

上主，萬有的天主，因爲我是屬於祢  
名下的人。

短對答詠

領：義人，請向上主踴躍歡呼，正直  
的人理當讚美上主。

答：義人：

領：請你們向上主高唱新歌。

答：正直的人理當讚美上主。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

讚主曲對經：上主應受讚美，因為祂眷顧

我們，救贖了我們。

禱詞

我們的救主使我們成爲祂王國的子民和祭司，以奉獻悅樂天主的祭品；我們現在懷著感恩的心情呼求祂：

主，求祢常保佑我們，使我們為祢忠誠服務。

永恆的祭司、基督，祢讓祢的子民分享了祢的祭司聖職，

—求祢使我們時常奉上天主悅納的精神祭品。

求祢賜給我們聖神的果實，

—就是忍耐，良善與溫和。

主，祢就是愛，求祢使我們愛祢，以祢作我們所擁有的一切，

—也使我們行善，一生讚美祢。

求祢使我們常能顧及弟兄們的需求，而慷慨地伸出援手，

—使他們更容易得到救恩。

我們的天父……

結束禱詞

上主，全能的天主，我們能有今日，全是祢的恩賜。但願我們在祢大力保護之下，不再犯罪；所有思、言、行爲，都能符合祢的旨意。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，41~48(A)

對經一：聽天主的話又遵行的人，真

有福氣。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主、願祢以慈愛對待我，※

照祢的諾言拯救我；

因為我仰仗祢的聖言，※

才能反駁那凌辱我的人。

不要使我的言談違背真理，※

因為我一心仰望祢的判斷。

我要常遵守祢的規範，※

直到永遠。

我要自由自在生活，※

因為我常遵守祢的訓誡。

我要在列王前傳述祢的規律，※

絲毫不引以為恥。

我謹守祢的規誡感到愉快，※

因為這是我所喜愛。

我要伸開雙手歡迎祢的誠命，※

沈思緬懷祢的律令。

對經一：聽天主的話又遵行的人，真

有福氣。

聖詠三九，2~14，17~18：謝

恩與求助

「犧牲與素祭都非祢所喜，祢就給我預備

了一個身體。」（希一〇，5）

壹

對經二：我的食物就是承行派遣我來

者的旨意。

我懇切期待上主，※

祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。

祂把我從禍坑與污泥中拉出，※

使我站在磐石上，穩定了我的脚步。

祂使我口唱新歌，讚美我們的天主，※

衆人見了都肅然起敬，信賴上主。

全心依靠上主的人，多麼幸福，※

他不羨慕傲慢也不偏袒欺詐之徒。

上主，我的天主，祢的奇蹟何其多！+

祢的計劃，何其妙，無人可比！※

我若想宣揚陳述，也不可勝數！

犧牲和素祭都非祢所喜，+

全燔祭和贖罪祭也非祢所要，※

祢却要我俯首帖耳；

於是我說：「請看，我已來到！」※

書卷上已爲我記載：

我的天主，我樂意奉行祢的旨意，※

我常念念不忘祢的法律。

對經二：我的食物，就是承行派遣我

來者的旨意。

貳

對經三：我是貧苦人，上主眷念了我。

我在盛會中，宣揚了祢的正義，※

我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。

我沒有將祢的正義藏在心坎，+

却把祢的信實和救援大事宣傳，※

也沒有將祢的慈愛和真誠，

在盛會中隱瞞。

上主，求祢不斷憐憫我，※

願祢以慈愛和信實始終保護我。

因爲數不盡的災禍困擾着我，+

我的罪孽深重，使我無法抬頭，※

過犯擢髮難數，使我衷心痛苦。

上主，請祢開恩拯救我，※

上主，求祢快來扶助我。

願那些尋求祢的人，  
都因祢歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉，上主！」

我是貧苦人，※

上主眷念了我；

祢是我的助祐，我的救援；※

我的天主，求祢不要遲延。

對經三：我是貧苦人，上主眷念了我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶三一， 33

上主說：那時期一到，我要與以色列家訂立的盟約是這樣的：我要將我的法律放進他們的肺腑，寫在他們的心頭；我要作他們的天主，他們要作我的子民。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心，

答：不要把我從祢面前拋棄。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

耶三二， 40

我要同他們訂立一個永久的盟約，不再離棄他們；為他們謀幸福，將敬畏我的精神傾注在他們心中，使他們不再離開我。

領：天主是我的救恩，我的光榮。



答：祿是我的避難所。

### 結束禱詞

天主，祿是農田及葡萄園的主人和守護者；祿分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祿使我們能任勞任怨肩負起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

### 簡短讀經

則三四，31

上主說：你們做我的羊羣，我牧場上的羊羣，我的百姓；我是你們的天主。

領：上主是我的牧者，我一無所缺，

答：祿使我憩息在翠綠的草地上。

### 結束禱詞

天主，昔日此時，祿曾召叫使徒們進入聖殿，現在祿也召叫我們祈禱；懇切求

祿，使我們虔誠地奉耶穌基督之名，所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

得救恩。

結束詞 見常用經文

### 晚禱

讚美詩

一 上主，永恆的救主，

一切光明的來源，

俯聽我們的祈禱，

驅散罪惡的陰影，

照耀祿的子民。

二 一天的工作完成，

懇求天父，

保祐我們平安；

我們時時讚頌，

感謝祿無數的慈恩。

三、夕陽西下，  
夜幕低垂，  
祢的光輝，  
永不消逝，  
日夜照耀著我們。  
四、仁慈的聖父，  
寬恕我們的過錯，  
在漫漫長夜裏，  
以祢的慈光，  
護守我們的心神。  
五、願天下萬國，  
普世權威，  
一切榮耀，  
歸於聖父聖子聖神，  
永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四四：君王的婚筵

「新郎來了，你們出去歡迎吧。」

(瑪二五，6)

壹

對經一

復活期外：祢英俊無比，談吐溫雅。

聖週：祢沒有引人注目的俊美、華麗，也沒有使我們戀慕的儀容。

復活期：奉主名而來的，應受讚美，

阿肋路亞。

我的心靈洋溢著優美的言詞，十

我向君王傾吐我的讚美詩：※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

祢英俊無比，談吐溫雅，※

因此天主永遠賜福給祢。

大能者！請把劍佩在腰間，※

顯示祢的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願祢勇往直前，※

願祢的右手使祢所向無敵；

祢的利箭射中了仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在祢面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

祢喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主——祢的天主給祢傅了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

祢的衣冠散發沒藥、沈香，

和肉桂的芬芳；※

在象牙宮裏，爲祢彈奏悅耳的弦樂。

在祢的嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩帶著金飾，侍立在祢的右邊。

對經一

復活期外：祢英俊無比，談吐溫雅。

聖週：祂沒有引人注目的俊美、華

麗，也沒有使我們戀慕的儀

容。

復活期：奉主名而來的，應受讚美，

阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：新郎來了，你們出去歡迎

吧！

聖週：因為祂捨身成仁，我要使很

多人歸屬祂，作為報酬。

復活期：應邀來赴羔羊筵席的人是有

福的，阿肋路亞。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘卻你的本族和家庭！

因爲君王戀慕你的美麗，※

祂是你的主，你要敬拜祂！

提洛的民衆要來向祢進貢，※  
富足的人們也來朝見。

秀麗的公主深居王宮，※  
她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※  
由侍女陪伴，來到祢的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※  
一齊進入了王宮。

祢的子孫將繼承祢的列祖；※  
立他們爲王，統治普天率土。

我要使祢的名號永垂不朽，※  
萬民都要歌頌祢，直到永久。

對經二

復活期外：新郎來了，你們出去歡迎  
吧！

聖 週：因為祂捨身成仁，我要使很  
多人歸屬祂，作為報酬。

復活期：應邀來赴羔羊婚筵的人是有  
福的，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天  
主

對經三

復活期外：依照天主在愛子內所定的  
計劃，時期一滿，就使萬有  
總歸於基督。

聖 週：天主藉著祂的愛子賜給了我們  
這分鴻恩，使我們藉這位  
愛子的血得蒙救贖。

復活期：我們都飽沾了祂滿溢的恩寵  
，而且恩上加恩，阿肋路亞。

願天主，

我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：依照天主在愛子內所定的計

劃，時期一滿，就使萬有總

歸於基督。

聖週：天主藉著祂的愛子賜給了我

們這分鴻恩，使我們藉這位

愛子的血得蒙救贖。

復活期：我們都飽沾了祂滿溢的恩寵

，而且恩上加恩，阿肋路亞。

簡短讀經

得前二，13

我們不斷地感謝上主，因為我們所傳

授的天主的信息，你們已聽到了，也接受

了，沒有把它視為人的信息，而確實當作

天主的信息，這信息在你們信徒身上發揮

著效力。

短對答詠

領：上主，願我們的祈禱上升到祢台

前，在祢面前有如馨香。

答：上主：

領：願我們高舉的雙手，好像晚間的

祭獻。 答：在祢面前有如馨香。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：我的天主，我要常常讚揚祢

的偉大。

### 禱 詞

基督愛護並百般照顧祂的教會，我們

讚頌祂，大膽地呼求祂：

主，求祢滿足祢子民的願望。

主耶穌，求祢使所有的人得救，

—並使他們認識真理。

求祢保護我們的教宗，和我們的主教，

—對他們大力支援，使他們克盡牧職。

求祢照顧那些尋找正當工作和失業的人。

—使他們找到合適的職業，度安定的生活。

主，求祢作貧窮人的避難所，

—在苦難中救助他們。

我們把那些已亡聖職人員託付於祢，

—願他們在天鄉也不停地讚頌祢。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能的天主，我們無用的人蒙祢鼓

勵，完成了今天的勞苦工作，我們感謝祢

所賞賜的鴻恩，求祢接受我們的讚頌，作

為今晚對祢的祭獻。

結束詞 見常用經文

## 第二週：星期二

### 序經

偕諸聖同登天廷，

獲享永生。

三、至聖的天父，

願祢偕聖子及聖神，

普世同欽，

永享光榮。阿們。

日間用

一、仁慈的上主，

求祢側耳傾聽，

我們的禱聲，

眾僕的虔誠。

二、求祢慈祥地垂顧我們，

點燃我們的油燈，

驅除黑暗，

照耀我們的心靈。

三、求祢大顯慈悲，

滌除我們的罪污，

頌：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主、偉大的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、深夜清醒，

默思聖詠，

全力歌頌上主，

唱出心底的禱聲。

二、歌頌仁慈的君王，

但願有一天，

解除桎梏，  
治癒世人的疾病。

四、永恆的聖父，

偕同愛子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠三六：惡人與義人的命運

「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。」（瑪五，5）

### 壹

對經一：將你的命運托給上主，祂必

會照顧。（復：阿肋路亞）。

不要因作惡的人而忿怒，※

也不要對歹徒心生嫉妬；

因為他們像野草，迅速枯乾，※

又像花卉，很快凋殘。

你要信賴上主，致力善行，※  
必能安居樂土，享受康寧。

你要因上主而喜歡，※

祂必滿足你的心願。

將你的命運托給上主，※

依靠祂，祂必會照顧。

祂必顯示你守正不阿，※

表彰你爲人光明磊落。

你要在上主前耐心等待，十

不要因惡人的成功而苦惱，※

不要因他們飛黃騰達而煩躁。

你要抑制忿恨，平息怒火，※

不可憤怒，以免招致惡果。

因爲惡人必被剷除；※

仰望上主的人必能繼承樂土。

轉眼間，惡人就不復存在，※

找尋他的住所，也不知所在。



卑微的人必將繼承樂土，※  
安享太平和幸福。

對經一：將你的命運托給上主，祂必  
會照顧。(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：你要避惡行善，才有久居的  
家園(復：阿肋路亞)。

惡徒千方百計陷害忠良，※  
向他咬牙切齒、恨之入骨；

上主却向惡人發笑，※  
因為知道他的大限已到。

惡人劍拔弩張，※  
要殲滅貧困，殺害忠良。

他們的心反而被利劍刺穿，※  
他們的弓將被折斷。

義人雖然生活清苦，※  
却勝過惡人的財富。

因為惡人的手臂必被折斷，※  
義人却有上主作為支援。

上主眷顧善人的歲月，※  
他們將擁有永恆的產業。

患難之時，他們決不受辱，※  
饑饉之日，他們必得飽足。

惡人和上主的仇人必被消滅，十  
像原野的花草一般凋謝，※  
像過眼雲烟，轉瞬即逝。

惡人借貸總不償還；※  
義人却常樂善好施。

蒙上主降福的人必將繼承樂土，※  
受祂咒罵的人必被剷除。

上主引導善人的脚步，※  
贊賞他所走的道路；

他縱然失足，也不致顛仆，※  
因為有上主扶持他。

我從小到老，十

從未見過義人被遺棄，※

也沒見過他的後裔求乞。

他畢生待人慷慨大方，※

上主必賜他的子孫昌旺。

你要避惡行善，※

才有久居的家園。

因爲上主喜愛正義，※

絕不拋棄自己的聖徒。

歹徒必將永遠消逝，※

惡人的子孫必被剷除；

義人將承受樂土，※

永遠在那裏居住。

對經二：你要避惡行善，才有久居的

家園（復：阿肋路亞。）

對經三：你要仰望上主，遵循祂的道

路（復：阿肋路亞）。

義人的口傾吐智慧，※

他的唇舌講論正義。

天主的法律存留於他的心田，※

他必能穩步向前。

惡人對義人虎視眈眈，※

伺機將他無情地摧殘。

上主却不會使他落在惡人手中，※

也不讓他在法官面前被判死刑。

你要仰望上主，遵循祂的道路，十

祂必要高舉你，使你承受樂土，※

你將親眼看見惡人被根除。

我曾看見惡人橫行霸道，※

有如粗壯的巨樹一般高傲。

我再經過時，它已不復存在，※

我到處尋找，也找不到。

請留意忠良，觀察君子，※  
愛好和平的人必有子嗣；

但惡人必盡速淪喪，※  
他們的後裔必完全滅亡。

上主是義人的救助，※  
是他們困難時的保護；

上主必扶助他們，解救他們，十  
從惡人手中挽救他們，※

因為他們曾向上主投奔。

對經三：你要仰望上主，遵循他的道

路（復：阿肋路亞）。

領：求祢教給我明智和知識。

答：因為我信賴祢的法律。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

### 晨 禱

一 創造光明的上主，

祢是永恆的光明，

黑暗退避，白晝來臨，

眞光升起，

羣星失色。

二 我們愉快的起床，

向祢歌唱，

唱出感恩的詩歌，

光明在望，

太陽戰勝了茫茫黑夜。

三 神聖的上主，

助祐我們拋棄私慾偏情，

避免動怒和紛爭，

抵抗世俗的誘惑，

決不貪圖口腹之樂。

四 祛除貪財的心思，

遠離放蕩的行爲；

助我生活淡泊，

潔身自愛，

效法基督的生活。

五、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神

萬世爲王，

永享福樂。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠四二：渴望進入聖殿

「我是來到世界的光。」（若二一，46）

對經一

復活期外：上主，求祢賜下光明和眞

理。

聖週：上主，求祢爲我伸冤，救我

脫離狡詐邪惡的歹徒。

復活期：你們來到了熙雍山和永生天

主之城，阿肋路亞。

天主，求祢爲我伸冤，+

駁斥褻聖的民族，※

救我脫離狡詐邪惡的歹徒。

天主，祢是我的保障，+

爲什麼把我拋棄？※

爲什麼讓我在仇人的壓迫下，

終日憂戚？

求祢賜下光明和眞理，※

引我到祢的聖山，進入祢的殿宇。

我要走向天主的祭壇，+

到使我心喜的天主台前，※

天主，我的天主，我要彈琴讚頌祢。

我的靈魂，你爲何悲傷？爲何憂苦？+

我該仰望天主！再度頌揚祢，※

因爲祢是我的救主，我的天主。

對經一

復活期外：上主，求祢賜下光明和真理。

聖週：上主，求祢為我伸冤，救我

脫離狡詐邪惡的歹徒。

復活期：你們來到了熙雍山和永生天

主之城，阿肋路亞。

聖歌 依三八，10 ~ 14，17 ~ 20

：垂死時的悲傷，病癒後

的喜樂

「我曾死過，現在却活著，……死亡在我權下。」（默一，17 ~ 18）

對經二

復活期外：上主，在我們畢生的歲月

裏，求祢時時助祐我們。

聖週：上主，祢辯護了我的案件；

上主，我的天主，祢贖回了

我的生命。

復活期：上主，祢保護了我的生命，免於喪亡，阿肋路亞。

我會說過：我正值中年，就要去世；※  
我的餘年將奔向陰府之門。

我說過：

我在人間再也見不到天主，※  
在世上也看不到任何居民！

我的居所被拆去，※

好像牧童的帳幕被拔除；

祢好像織工捲起我的生命，十

由紡織機上把它割斷，※

祢從早到晚總想結果我。

我整夜呼救直到清晨，十

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

從早到晚總想結果我。

我呻吟如鴿子，哀鳴像乳燕，※

我的雙目仰望上天，疲憊不堪。

是祢搶救了我的生命，※

使我脫離喪亡的深淵。

因為祢將我的罪惡，※

都拋在祢的腦後。

的確，陰府不會讚頌祢，+

死亡也不會稱揚祢，※

墜落深淵的人更不會仰望祢的信實。

活人，唯有活人讚頌祢，

像我今天一樣，※

為父的要使兒女認識祢的真誠。

上主，求祢拯救我，+

我們願以終生的歲月，※

在上主的殿內歌詠奏樂。

## 對經二

復活期外：上主，在我們畢生的歲月

裏，求祢時時助祐我們。

聖週：上主，祢辯護了我的案件；

上主，我的天主，祢贖回了

我的生命。

復活期：上主，祢保護了我的生命，

免於喪亡，可助路亞。

## 聖詠六四：隆重的謝恩詞

「熙雍可視為天上的聖城。」（奧利振）

## 對經三

復活期外：天主，祢當在熙雍受頌

讚。+

聖週：我正義的僕人將使多人成義

，因為祢承擔了他們的罪過。

復活期：祢眷顧了大地，普降甘霖，

使大地肥沃，阿肋路亞。

天主，祢當在熙雍受頌讚，※

十人許願，理當還願。

原來祢有求必應，※

血肉之人因罪而向祢投奔。

我們罪孽深重，不勝負荷，※

但祢都一一寬赦。

祢所選拔的人，住在祢的庭院，

真是有福！※

祢的居所——祢殿中的美物，

使我們心滿意足！

天主，我們的救主，

祢廣施奇能拯救我們！※

天涯海角，普世萬民，都要信賴祢。

祢彰顯大能，※

以威力穩定山嶽；

祢平息了澎湃的海洋，※

咆哮的巨浪，和萬民的擾攘。

遠地的居民，因祢的奇跡而驚異；※

東西兩極的人，都歡天喜地。

祢眷顧大地，普降甘霖，使大地肥沃；十

天主的河川洋溢，五穀豐登，※

這都是出於祢的安排。

祢灌溉田畦，耙平土壤，※

降雨鬆軟土地，賜福幼苗生長。

祢普施慈惠，年年豐收，※

祢足跡所至，處處富裕。

牧場上牛羊成羣，※

山林間，歡聲載道。

羊羣滿山遍野，十

佳禾滿坑滿谷，※

萬象都在歌唱歡呼。

### 對經三

復活期外：天主，祢當在熙雍受頌

讚。

聖週：我正義的僕人將使多人成義

，因為祂承擔了他們的罪過。

復活期：祢眷顧了大地，普降甘霖，  
使大地肥沃，阿肋路亞。

簡短讀經

得前五，4 / 5

弟兄們，至於你們，你們並不生活在黑暗中，那日子不會像盜賊一樣偷襲你們。你們都是光明之子，白晝之子；我們不屬於黑夜，也不屬於黑暗。

短對答詠

領：上主，求祢俯聽我的呼聲，我切

望聆聽祢的訓言。

答：上主：

領：黎明之前，我就起來呼救。

答：我切望聆聽祢的訓言。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主！求祢拯救我們，脫離

仇人的毒手。

禱詞

請大家讚揚我們的救主，祂以自己的復活照亮了世界。我們謙恭地呼求祂：

主，求祢保佑我們常忠實的追隨祢。

主耶穌，我們清晨祈禱，紀念祢的復活，

—使我們期待著分享祢的光榮，整天快

樂。

主，求祢接納我們的心願和善志，

—作為我們今天奉獻的初果。

求祢使我們對祢的敬愛與日俱增，

—使一切事物幫助我們和眾人獲得益處。

主，求祢使我們信仰的光照耀他人，

—讓他們看見我們的善行而光榮天父。

我們的天父：

結束禱詞

主，耶穌基督，祢是引領人類得救的



眞光；求祢賞賜我們力量，爲祢準備正義與和平的道路，期待著祢的來臨。祢與天主父，和聖神是唯一天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，49、56(七)

對經一：上主，我在客居之地，遵守

了祢的規誡。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

求祢記住許給祢僕人的諾言，※

祢的諾言給我帶來希望，

在我憂苦時安慰了我，※  
使我生氣勃勃。

驕傲人雖然對我極力侮辱，※

我却沒有違背祢的法度。

上主，我想到祢往日的訓誨，※

內心就感到安慰。

我一見違犯祢法律的罪人，※

就不禁的怒火如焚。

我在此世，猶如異鄉作客，※

祢的規誡成了我的詩歌。

上主，夜間我想起了祢，※

就決意遵守祢的法律。

我遵守祢的規範，※

使我幸福無邊。

對經一：上主，我在客居之地，遵守

了祢的規誡。

聖詠五二：惡人的愚昧

「衆人都犯了罪，失掉了天主賦予的榮耀」

(羅三, 23)

對經二：上主將領回祂流亡的子民，

我們要歡欣鼓舞。

愚蠢人自以爲：「沒有天主。」+

他們都心術敗壞，作惡多端，※

沒有一個好人。

天主由高天俯視人間，※

察看有沒有明智行事，尋求祂的人。

人人都誤入歧途，染上惡習，※

沒有一個好人，一個也沒有。

那些作孽的人，殘害我的子民，+

更不向我祈禱，※

難道他們果真如此無知？

他們毫無理由地驚惶失措，+

因爲天主殲滅了圍攻你的敵人，※

天主棄捨了他們，使他們遭受羞辱。

但願以色列人的救援來自熙雍，+

當天主領回祂流亡的子民時，※

雅格必要歡欣，以色列必要鼓舞。

對經二：上主將領回祂流亡的子民，

我們要歡欣鼓舞。

聖詠五三， 1-6， 8-9：呼

求救助

「先知祈求上主，以擺脫迫害者的邪惡。」

(加西盎)

對經三：天主必協助我，上主必扶持

我。

天主，求祢因祢的名拯救我，※

以祢的大能爲我伸冤。

天主，求祢垂允我的祈禱，※

側耳傾聽我的哀告。

因爲傲慢的人起來向我進攻，+

強橫的人想謀害我的性命，※

他們沒有把天主放在眼中。

天主必協助我，※

上主必扶持我。

上主，我甘願向祢呈奉祭獻，※

我要頌讚祢的美名。

因為祢救我脫離了一切災患，※

使我親眼看見我的仇敵潰散。

對經三：天主必協助我，上主必扶持

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前一二，4-6

恩寵雖有區別，却是同一的聖神所賜；職分雖有區別，所侍奉的却是同一的主；功效雖有不同，却是同一的天主在人們身上所推動。

領：敬畏上主的人，必將得救，

答：使祂的光榮久存人間。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地

向世人為祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格前一二，12-13

就像身體只有一個，却有許多肢體；肢體雖多，畢竟還是一個身體；基督也是这样，因為我們衆人，不論是猶太人或希臘人，為奴的或自主的，都賴一位聖神受了洗，成爲一個身體，又都在一位聖神內汲取恩澤。

領：聖父，求祢以祢的名拯救我們，

答：使我們完全合而為一。

### 結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃  
啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作  
中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世  
的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

### 簡短讀經

格前一二，24 b \ 26

天主這樣配置了身體，使身體不發生  
分裂，各肢體反能彼此關照。一個肢體受  
苦，所有的肢體都一同受苦；一個肢體得  
榮耀，所有的肢體都一同歡樂。

領：上主，我們的天主，求祢從各民

族中召集我們，

答：使我們讚美祢的聖名。

### 結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫  
長得救之路；求祢使我們常以被派遣為榮  
，一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首  
，日後同升天廷，瞻仰祢的聖容。

結束詞 見常用經文

### 晚禱

#### 讚美詩

- 一、創造時間的上主，  
劃分白晝與黑夜，  
使人日出而作，  
日入而安眠；
- 二、求祢指引我們向善，  
不受邪魔的陷害，  
罪惡的沾染，

身心確保安全；

三、護祐我心靈，

擺脫私慾的紛擾，

莫讓人間虛榮，

破壞眞平安。

四、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神，

萬世爲王，光耀無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四八：財富的虛幻

「富人難進天國」（瑪一九，23）

壹

對經一

復活期外：你們不能侍奉天主，而又

侍奉金錢。

聖週：我忍受了他們的侮辱、恐嚇

；但是天主却好像一位孔武

有力的戰士與我同在。

復活期：你們要追求天上的事，而不

要醉心於世俗的事，阿肋路亞。

天下萬邦，請你們靜聽，※

普世居民，請側耳細聽。

無論貧富貴賤，※

你們都要聆聽。

我的口要宣講智慧的言語，※

我的心要思念明達的事理。

我要洗耳恭聽比喻，※

彈著弦琴揭開謎底。

當陷害我的仇敵圍攻我時，※

雖然危在旦夕，我又何必恐懼？

他們只知依仗自己的財富，※

誇耀花不完的金錢；

沒有人能贖回自己，※

也不能向天主付出生命的贖價。

因為生命非常昂貴，※

任何代價都不足以贖回。

人不能長生不老，※

不能不見死亡。

眼見智者凋萎，愚者消逝，※

他們的財產留給他人。

雖然他們曾擁有自己名下的土地，※

墳墓却是他們永久的住宅，長期的居室。

榮華富貴不能久享，※

一如禽獸，終必死亡。

對經一

復活期外：你們不能事奉天主，而又

侍奉金錢。

聖週：我忍受了他們的侮辱、恐嚇

；但是天主却好像一位孔武

有力的戰士與我同在。

復活期：你們要追求天上的事，而不

要醉心於世俗的事；阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：主說：你們應把財寶儲蓄

在天上。

聖週：上主，求祢拯救我，將我置

於祢的身邊，願祢的手保我

安全。

復活期：上主從死亡的手中，贖回了

我的生命，阿肋路亞。

這就是自負者的窮途，※

這就是自誇者的末路。

他們好像被人趕入深坑的羊羣，※

死亡要牧放他們；

他們跌入墳墓，音容就此腐蝕，※

陰間成爲他們的居室。

但是天主必要拯救我，※

使我脫離死亡的掌握。

人發財成了富翁，※

你也不用驚恐；

因為在他死時，絲毫不能帶走，※

他的財寶，也不能跟他同去。

他縱然生前自我陶醉：※

「只要你享福，人必誇讚你！」

但他終要歸到先祖的行列，※

永遠不能再見光明。

人在榮華中如不思量，※

一如禽獸，終必死亡。

對經二

復活期外：主說：你們應把財寶儲蓄

在天上。

聖 週：上主，求祢拯救我，將我置

於祢的身邊，願祢的手保我

安全。

復活期：上主從死亡的手中，贖回了

我的生命，阿肋路亞。

聖歌 默四，11，五，9，10，

12：得救者的讚詞

對經三

復活期外：被宰的羔羊理當接受榮耀

和尊威。

聖 週：主，祢曾被宰殺，用祢的血

把我們贖回，歸於天主。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利，都屬於祢，阿肋路

亞。

上主，我們的天主，※

祢理當接受榮耀，尊威和權能；

因為祢創造了萬物，※

萬物全憑祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※  
並開啓書卷上的封印。

因為祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，各民族，

各國家中，※

用祢的血，把我們贖回，歸於天主。

使我們成爲天國的子民和祭司，

事奉我們的天主，※

我們必要爲王，統治世界。

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！

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

聖週：主，祢曾被宰殺，用祢的血

把我們贖回，歸於天主。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利，都屬於祢，阿肋路

亞。

簡短讀經

羅三，23-25 a

衆人都犯了罪，缺少天主的光榮：衆

人都因天主白白賞的恩寵，靠耶穌基督蒙

受救贖而成了義人。天主立意，使基督以

自己的血，爲信仰祂的人作贖罪祭。天主

就這樣顯示了自己的正義。

短對答詠

領：上主，在祢面前，才有圓滿的喜

悅。 答：上主：

領：在祢身邊才有永遠的福樂。

答：才有圓滿的喜悅。

領：願光榮歸於父： 答：上主：



謝主曲對經：上主，祢是全能的，祢的名

字是聖的，求祢對我們施行

奇事。

### 禱詞

基督是我們靈魂的牧者和監牧，祂愛護自己的子民，我們讚美祂，把希望寄托在祂身上，向祂祈求：

主，求祢保護祢的子民。

永恒的善牧，求祢保護我們的主教，

—和祢教會中所有的牧者。

求祢眷顧遭受迫害的人們，

—拯救他們脫離一切痛苦。

上主，求祢憐憫貧困的人，

—使饑餓的人飽享美物。

求祢光照制定法律的代表團，

—使他們在一切事上，作公平而明智的決

定。

求祢援助去世的人，因為他們是祢用寶血

所救贖，

—使他們同祢一起共赴天國的婚筵。

我們的天父……

### 結束禱詞

主天主，白晝屬於祢，黑夜也屬於祢；求祢使正義的太陽，常照耀我們的心靈，引領我們到達祢所臨在的光明之鄉。

結束詞 見常用經文

## 第二週：星期三

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：普世大地，請向天主歡呼，與

高彩烈地事奉上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢創造了萬物，

人類至高君王和救主，

令人敬畏的裁判者，

我們求祢慈祥保護。

二、光明的創造者，

願我們的禱聲衝破夜幕，

使我振作心神，

虔誠讚頌上主。

三、求賜今日萬事吉祥，

迎接不朽的生命，

助我時時行善，

來日得享永福。

四、求賜天上的神火，

熾熱我們的心胸，

點燃手中的油燈，

時時清醒，期待著上主。

五、救主，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

享受榮福。阿們。

日間用

一、基督，祢是真光與美善，

生命與幸福，

祢的仁慈無邊無涯：

流盡聖血，救人疾苦。

二、求祢普施慈愛，

加強我們的信心，

讓基督的愛火，

燃燒在人間各處。

三、求祢施展大能，

粉碎魔鬼的狡計，

派遣至聖聖神，

濟助貧苦孤獨。

四、天主聖父，

偕聖子及聖神，

世世代代，

享受永福。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠三八：病人的懇禱。

「受造物屈服於敗壞之下，……是出於天主的決意。」（羅八，20）

### 壹

對經一：我們悲痛嘆息，等待我們肉身的救贖。

我說過：「我要謹言慎行，※  
免得口舌犯罪。」

惡人在我面前，※

我就閉口不言。」

我雖默不作聲，仍然毫無用處，※  
反而使我更加痛苦。

我實在憂心如焚，※

越想越覺得烈火熾熱難忍，

我禁不住發問：※

「上主，求祢明白指示我：

我的壽數有幾何？大限何日到？※  
我的生命何其短暫！」

祢給我的歲月屈指可數，＋  
壽命在祢面前等於虛空，※  
人的生命，好像泡影。

浮生如夢，徒勞而無功，※

家財縱萬貫，不知落入何人手中。

對經一：我們悲痛嘆息，等待我們肉  
身的救贖。

貳

對經二：上主，求祢垂允我的祈禱，

俯聽我的哀告。

上主，現在我還有什麼希望？※

我的希望只在祢的身上！

求祢救我脫離種種罪愆，※

不要使我受愚人的侮慢。

我緘口不言，默默無語，※

因為是祢所允許。

求祢從我身上除去這場災患，※

在祢責打下，我已消瘦不堪。

世人作孽，祢就懲治，＋

好像蛀蟲把他的珍藏蠶食，※

世人又能活到幾時？

上主，求祢垂允我的祈禱，＋

側耳俯聽我的哀告，※

不要充耳不聞我的哀號。

因為我在祢跟前有如逆旅，※

像我祖先一樣只是過客。

求祢饒了我，※

讓我去世前，得享安閒。

對經二：上主，求祢垂允我的祈禱，

俯聽我的哀告。

聖詠五一：申斥誹謗者

「凡要誇耀的，應該因主而誇耀。」

（格前一，31）

對經三：我信賴天主的慈愛，直到永

遠（復：阿肋路亞）。

你這以作惡爲能事的人哪！※

怎能以犯罪自誇？

你終日包藏禍心，※

出口傷人，猶如利刃。

你獨愛作惡，厭惡行善，※

你偏愛說謊，不講真言。

你這虛偽的騙子，※

總喜歡造謠生事。

因此天主要毀滅你，永遠除掉你，※

由人間把你根除，從營幕中把你逐出。

義人見了，必會驚愕，※

對他冷諷熱嘲說：

「看哪！這就是不依靠天主者的下場，※

他只知道恃財富，作惡逞強。」

我却像青翠的橄欖樹，

長在天主的殿院，※

信賴祂的慈愛，直到永遠。

上主，我將永遠歌頌祢的作爲，※

在聖徒前，不斷讚揚祢的美善。

對經三：我信賴天主的慈愛，直到永

遠（復：阿肋路亞）。

領：我在等待上主的許諾。

答：我的心靈期待上主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

## 晨 禱

讚美詩

「上主，祢創造壯麗的穹蒼，

制定了宇宙的秩序，

月亮在夜間照射，

太陽在白天大放光明。

二、黑夜消逝，

萬物重見光明，

人類又充滿活力，  
開始一天的勞動。

三、白晝的來臨，

邀請我們向上主讚頌，

明朗的天空，

舒暢我們的心胸；

四、使我們遠離誘惑，

戒除罪過，

生活要聖潔，

口舌要純淨。

五、時序川流不息，

信德日益精深，

使我望德活潑，愛火炎炎，

不怕爲基督犧牲。

六、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠七六：追念上主的化工

「我們在各方面受了折磨，却沒有被困倒」

(格後四，8)

### 對經一

復活期外：天主，祢的作爲聖潔無瑕

，那裏有神比我們的天主偉

大？

聖週：在患難之日，我舉起雙手祈

求了天主。

復活期：天主，洪流看見了祢，領導

民衆經過大海，阿肋路亞。

我向天主哀呼，※

呼求天主，祂就俯允。

我在患難之日，尋求天主，十

整夜不懈地合手祈禱，※

我的心仍得不到安慰。

我想起天主，不禁咳聲嘆氣，※

我一沉思默想，總覺得沮喪。

祢使我徹夜不得安眠，※

我實在煩躁不安，苦不堪言。

我回憶往昔的時日，※

我懷念悠久的歲月。

我的心靈夜間默默自問，※

我的神魂不斷反覆質詢：

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？

難道天主忘記了慈悲？※

或因憤怒而將愛心關閉？

我說：「我所擔憂的，※

是至高者也許已經改變。」

我要追述上主的作為，※

懷念祢往日的奇蹟；

我要沉思祢的豐功，※

緬想祢的偉業。

天主，祢的作為聖潔無瑕，※

那裏有神比我們的天主偉大？

只有祢是施行奇蹟的天主，※

在萬民中彰顯了祢的威武。

祢以大能拯救了祢的子民，※

就是雅格和若瑟的子孫。

天主，洪流一看見祢，+

洪流一見祢，就恐慌畏懼，※

連海洋也不寒而慄。

烏雲傾降大雨，+

雲霄發出雷聲，※

閃電漫天奔馳。

雷霆隆隆作響，+

閃光將全球照亮，※  
大地驚惶震盪。

大海爲祢開道，十  
深水給祢讓路，※  
祢的足跡並未顯露。

祢藉梅瑟和亞郎的手，※  
領導祢的子民有如羣羊。

對經一

復活期外：天主，祢的作爲聖潔無瑕，  
那裏有神比我們的天主偉

大？

聖週：在患難之日，我舉起雙手祈  
求了天主。

復活期：天主，洪流看見了祢，領導  
民衆經過大海，阿肋路亞。

聖歌 撒上一二，1-10：窮苦人

因上主而歡欣踴躍

「祂把權貴推下高位，却提拔了弱小  
卑微，使飢餓的人飽享美味。」

（路一，52-53）

對經二

復活期外：我的心因上主而歡喜，祂  
貶抑人，也抬舉人。

聖週：如果我們與基督同死，我們  
相信，也要與基督同生。

復活期：上主使人死，也使人生，阿  
肋路亞。

我的心因上主而歡喜，※

我的頭因天主而仰起。

我開口嘲笑我的敵人，※

我因祢的救助而歡欣。

沒有聖者相似上主，十

除祢以外，也沒有真神，※

天主是我們唯一的靠山。



你們不要再三誇口，※

不要口出狂言；

因爲上主是全知的天主，※

人的行爲也都由祂審斷。

壯士的弓已被折斷，※

弱者反而力量倍增。

豐衣足食的，現在要傭工餬口，※

忍饑受餓的，如今却無須勞苦；

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，※

使人進入黃泉，也使人復出；

上主使人貧困，也使人富有，※

貶抑人，也抬舉人。

上主由塵埃中提拔了弱小，※

從糞土中高舉了貧困。

使他與貴人同席，※

繼承光榮的寶座。

大地的支柱原屬於上主，※

祂在支柱上奠定了世界。

祂必保護聖徒的前程，※

使惡人在黑暗中喪生；

因爲人不能憑己力獲勝，※

誰與上主作對，必被粉碎。

至高者必在天上大發雷霆，※

上主的裁判遠達地極；

將權力賜予祂的君王，※

使受傅者嶄露頭角。

對經二

復活期外：我的心因上主而歡喜，祂

貶抑人，也抬舉人。

聖週：如果我們與基督同死，我們

相信，也要與基督同生。

復活期：上主使人死，也使人生，阿肋路亞。

聖詠九六：上主在審判時的榮耀

「這篇聖詠預示世界的得救和萬民的信仰」

（聖達修）

對經三

復活期外：上主爲王，願大地踴躍+

聖週：天主使耶穌基督成了我們的

智慧、正義，聖化者和救贖者。

復活期：光明已爲義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路亞。

上主爲王，願大地踴躍，※  
十所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面前進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大王，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像，誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因爲祢是至高的上主，+

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經三

復活期外：上主為王，願大地踴躍。

聖週：天主使耶穌基督成了我們的

智慧、正義，聖化者和救贖

者。

復活期：光明已為義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路亞。

簡短讀經

羅八，35-37

誰能迫使我們與基督的愛隔絕呢？是困苦、是艱難嗎？是迫害、是饑餓、是赤

貧嗎？是危險、是刀劍嗎？但靠着那愛我

們的主，我們在這一件事上都已獲得全勝。

短對答詠

領：我要時時讚美上主。

答：我要……

領：使祂的讚頌常在我口。

答：讚美上主。

領：願光榮歸於父…… 答：我要……

讚主曲對經：我們要一生一世，以聖善和

正義侍奉上主。

禱詞

我們的救主、天主曾許諾，將與祂的教會

天天在一起，直到今世的終結；我們讚美

祂，向祂致謝，並虔誠呼求：

主，求祢常同我們在一起。

主，求祢整天與我們在一起，

——不要讓祢正義的太陽離開我們。

我們把這一天的工作奉獻給祢，作為祭品，

——願我們所言所行，都能使祢歡心。

主，求祢使我們一言一行都能符合祢福音的精神，

——使我們成為地上的鹽和世界的光。

願祢聖神的愛，常留在我們心內，表現在我們的言語上，

——使我們善度愛德的生活，不停地讚

美祢。

我們的天父……

結束禱詞

上主，求祢光照我們的心靈，使我們

常遵守祢的誠命，不致誤入歧途。

結束詞 見常用經文

## 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，57（64）

對經一：我反省我所走的道路，決意轉向祢的法度。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

上主，我曾說過：※

我的福分全在遵守祢的法令。

我一心祈望得見慈顏，※

求祢照祢的諾言，憐憫我。

我反省我所走的道路，※

便決意轉向祢的法度。

我迅速進行，毫不猶豫，※  
遵守祢的規律。

惡人的繩索，雖然把我纏住，※

我却沒有忘記祢的法度。

爲了祢公道的律例，※

我半夜裏起來讚頌祢。

所有敬畏祢的人都是我的朋友，※

遵守祢誠命的人都是我的伴侶。

上主，祢的慈愛普及大地，※

求祢教我遵守祢的法律。

對經一：我反省我所走的道路，決意

轉向祢的法度。

聖詠五四，2 \ 15，17 \ 24：申

斥背信的朋友

「耶穌開始恐懼驚慌」（谷一四，33）

壹

對經二：恐懼與戰慄侵襲我；上主，

求祢注視我，垂允我。

天主，求祢傾聽我的祈禱，※

不要轉面不理我的哀告。

求祢注視我，垂允我，※

我痛苦、悲歎、憂傷欲絕：

仇敵的叫囂，惡人的壓迫，※

他們嫁禍於我，瘋狂地把我折磨。

我憂心如焚，※

死亡的恐怖籠罩我。

恐懼與戰慄侵襲我，※

使我驚惶失措。

我說：「但願我插翅如鴿，※

遠走高飛，尋覓安身之所！

我要往遠處逃亡，※

棲身在荒野的地方。」

我要趕快尋找避難所，※

躲過這場風波。

主啊！求祢攪亂他們的語言，※

因爲我在城裏見到暴動和騷亂。

他們日夜在城牆上巡行，※

兇殺、搶劫到處發生。

人們爾虞我詐，※

流氓地痞市井稱霸。

對經二：恐懼與戰慄侵襲我；上主，

求祢注視我，垂允我。

貳

對經三：我要呼求上主，上主必拯救

我。

如果我的仇人辱罵我，我還可以容忍；※

如果恨我的人欺凌我，我還可以退讓；

可惜是你，我的同僚，※

我的夥伴，我的友好；

我們會親密相處，促膝交談，※

隨人羣一同進入天主的聖殿。

我要呼求天主，※

上主必拯救我。

不論清晨中午或黃昏，※

我一哀聲苦訴，祂必俯聽。

攻擊我，迫害我的人不可勝數，※

上主必救我安然脫險。

永恆的天主必俯聽我，使他們挫敗，※

因為他們目無天主，不肯悔改。

我的同伴違背了誓言，※

出手攻擊自己的盟友。

他口出甜言蜜語，心裏却詭計多端，※

他油腔滑調，口蜜腹劍。

把你的重擔託給上主，

祂必扶持你，※

絕不讓義人動搖跌倒。

天主！求祢把他們投入死亡的深淵！十

凶手和騙徒必將夭折，※

上主，我全心信賴祢。

對經三：我要呼求上主，上主必拯救

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申一，16 ~ 17 a

我吩咐法官說：你們要受理兄弟間的訴訟；無論是他們彼此間訴訟，或與外人訴訟，都要秉公審斷。開庭時不可偏袒，無論貴賤，一視同仁，不畏權勢，因為審判是天主的事。

領：上主是公平的，祂酷愛正義。

答：正直的人，必得觀祂的慈顏。

結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪而失散的人；求祢使我們在上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

依五五，8 ~ 9

上主說：我的想法不是你們的想法，你們的作風也不是我的作風，我的作風和想法與你們的作風和想法有天壤之別。

領：上主，萬有的天主，誰能相似

祢？

答：上主，祢是全能的，祢的信實普及四方。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行中的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

撒上一六，7 b

天主的看法與人不同：人看外貌，上

主却看人心。

領：天主，求祢察看我，洞悉我的心思，

答：引導我邁向永生的道路。

### 結束禱詞

天主，祢的聖子為救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作為，能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

### 晚禱

#### 讚美詩

一、夕陽西沉，夜幕低垂，

黑暗籠罩了大地，

旭日再度升起，

仍會大放光明；

二、創造萬物的天主，

祢使時光川流不息，

日夜交替，

令人讚嘆稱頌。

三、黑夜籠罩大地，

到處一片沉寂，

辛勤勞作的工人，

尋求一時的寧靜；

四、只有在信德與望德中，

才能享受聖言的光輝，

聖言起初就有，

是天父永恆的光明。

五、祢是永遠照射的太陽，

無始也無終，

上天下地，

莫不因祢而歡騰。

六、至聖聖父，

賜我們永享光明，



我們向祢及子及聖神，  
永遠謳歌讚頌。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六一：在天主內才有平安

「願給予希望的天主，因著你們的信心，  
使你們滿享平安。」（羅一五，13）

對經一

復活期外：我們期待所渴望的幸福，  
就是我們救主光榮的來臨。

聖週：惡人說：讓我們來欺壓這個  
義人：因為他反對我們的行  
為。

復活期：你們不要心慌意亂，只要信

賴我，阿肋路亞。

我的靈魂只有在天主內獲得安寧，※

我的救援來自天主。

唯獨祂是我的磐石，我的救星，※

祂是我的堡壘，我決不會動搖。

你們共同欺凌一個人，向他衝擊，※

如同衝擊將倒塌的牆壁，要到何時？

你們企圖把他從高位上推下，※

你們愛說謊話：口中祝福，

心裏咒罵。

我的靈魂，只有在天主內獲得安寧，※

我的期望全在上主。

唯獨祂是我的磐石，我的救星，※

祂是我的堡壘，我決不會動搖。

我的救恩，我的光榮全在於天主，※

我的堡壘，我的保障全基於天主。

全體百姓，你們要常信賴上主，十

在祂面前傾訴你們的心曲，※

因為天主是我們的避難所。

世人不論貴賤，莫非泡影，※

放在天秤上毫無重量，比空氣還輕。

不要仗勢欺人，十  
也不要以劫掠爲榮；※

縱然財富日增，也不要沉溺其中。

天主說了一次，我懂得了兩件事：十  
威能屬於天主，慈愛也非祂莫屬；※  
上主，祢按照每人的行爲予以報應。

對經一

復活期外：我們期待所渴望的幸福，  
就是我們救主光榮的來臨。

聖週：惡人說：讓我們來欺壓這個  
義人：因為他反對我們的行  
爲。

復活期：你們不要心慌意亂，只要信  
賴我，阿肋路亞。

下列聖詠如用作序經，此處

則改念第九十四篇聖詠

聖詠六六：萬民應稱頌上主

「你們要知道：天主已將這救恩，賜給了  
外邦人。」（宗二八，28）

對經二

復活期外：天主，願祢的容光照耀我  
們，降福我們。

聖週：祂親身承擔了大眾的罪過，  
並為罪犯祈禱。

復活期：天主，願萬民都稱謝祢，因  
祢的救援，而踴躍歡欣，阿

肋路亞。

願天主憐憫我們，降福我們；※  
願祂的容光照耀我們！

讓世人認識祂的道路，※  
使萬民得知祂的救贖。

天主，願萬民都稱頌祢，※  
願列邦都讚美祢！

願萬民都踴躍歡欣，十

因為祢按正義統治世人，※  
在地上以公正領導萬民。

天主，願萬民都稱頌祢，※

願列邦都讚美祢！

大地產生五穀，※

願天主，我們的天主賜福！

願天主給我們賜福！※

願四極八方敬畏天主！

對經二

復活期外：天主，願祢的容光照耀我  
們，降福我們。

聖週：祂親身承擔了大眾的罪過，

並為罪犯祈禱。

復活期：天主，願萬民都稱頌祢，因  
祢的救援而踴躍歡欣，阿肋

路亞。

聖歌 哥一，12-20：基督是超

越萬物的長子，是首先從死  
者中復活的。

對經三

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬  
有都賴祂而存在。

聖週：我們在基督內並藉着祂的血  
得到了救贖，獲得了罪赦。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮  
耀充滿大地，阿肋路亞。

感謝天父使我們在光明中，※  
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※  
把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※  
獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※  
是超越萬物的長子。

因為上天下地的一切，  
無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者，或掌權者，※  
都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之前就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十  
祂是原始，是首先從死者中復活的，※  
使祂在萬有之中高居首位；

因為天主樂意，

使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬  
有都賴祂而存在。

聖週：我們在基督內並藉着祂的血  
得到了救贖，獲得了罪赦。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮  
耀充滿大地，阿肋路亞。

### 簡短讀經

伯前五，5b-7

你們都該以謙卑爲服裝，因爲天主拒  
絕驕傲人，却賜恩寵於謙遜人。因此，你  
們該屈服在天主大能的手下，這樣，時機  
一到，祂必提拔你們；將你們的一切掛慮  
都託給祂，因爲祂必照顧你們。

### 短對答詠

領：上主，求祢保護我們，有如眼中  
的瞳人。 答：上主：

領：讓我們在祢的翼蔭下藏身。

答：有如眼中的瞳人。

頌：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主，求祢運用手臂，大施

神威，擊潰高傲的人，提拔

弱小卑微。

### 禱詞

親愛的弟兄們，讓我們一起頌謝我們的天主，因為祂對自己的子民廣施慈恩，現在我們熱誠地祈求祂：

上主，求祢廣施恩寵，賜給我們平安。

永恆的天主，千年的寒暑對祢有如溜過的昨天，

— 求祢使我們牢記：人生有如朝生暮死的花草。

— 求祢把神糧賞給祢的子民，免於饑餓，

— 把活水賞給我們，解除永渴。

— 求祢使祢的信眾常追求和思念天上的事，

— 把工作和休閒的時間也用來光榮祢。

上主，求祢賞賜我們風調雨順，

— 使我們的大地豐收。

（或：上主，求祢救我們免遭一切災禍，

— 求祢多多賜福於我們的家庭）

— 求祢賞賜去世的人，享見祢的聖容，

— 也使我們日後能與他們共享永福。

我們的天父……

### 結束禱詞

天主，祢的名號何其聖善；對祢的仁慈，世世代代稱揚不盡。求祢俯聽我們的

祈禱，使能聯合天上神聖永遠讚美祢。

— 結束詞 見常用經文

## 第二週：星期四

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請到上主面前謳歌歡呼。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報曉，

黎明在望，

基督喚醒我們的睡夢，

重振我們的精神。

二、起來吧！不要再昏睡！

正直和淡泊的人，

清醒吧！

天國已經臨近。

三、曙光已經出現，

勞苦負重的人，

期待著光輝的一天，

讚頌上主的慈恩。

四、我們呼號哀求，

投靠耶穌，

遠離昏曠與邪惡，

永保聖潔的身心。

五、基督，請把睡魔驅除，

打斷夜的鎖鍊，

解除往日的罪污，

恩賜我們煥然一新。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

享受榮耀，

世世無盡。阿們。

日間用

一、廣施寬仁的上主，

求祢大發慈悲，

賜我愛火，

消除心靈的罪污。

二、世海艱險，

身受流浪的痛苦，

求祢接引我們，

安抵天鄉港埠。

三、真理之主，生命的源頭，

祢的泉水使人滿足，

雙目尋求祢的人，

才會獲得真福。

四、我們舉心向上，

歌頌祢的偉大，

時時不忘讚美祢，

光榮的上主。

五、大慈大悲的天父，

偕聖子及聖神，

世世爲王，

享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四三：百姓的災禍

「靠那愛我們的主，我們在一切事上大獲全勝。」（羅八，37）

壹

對經一：上主，祢拯救了我們，我們永

遠稱謝祢（復：阿肋路亞）。

天主，我們親身聽過，十

祖先也曾向我們述說：※

祢昔日在他們的時代所行的偉業。

祢爲栽培他們，親手驅散了外人，※

祢爲發展他們，親手磨難了異民。

他們不是靠刀劍佔領土地，※  
也不是靠武器獲得勝利。

而是靠祢的手臂和祢的威儀，※  
因為他們博得了祢的歡心。

天主，祢是我的君王，※  
是祢使雅格打了勝仗。

我們靠祢克勝了仇敵，※  
憑祢的名踐踏了叛逆。

因為我依靠的不是我的弓箭，※  
拯救我的也不是刀劍。

而是祢救我們脫離了對頭，※  
使仇恨我們的人蒙羞。

我們常以天主自豪，※  
永遠稱謝祢的名號。

對經一：上主，祢拯救了我們，我們  
永遠稱謝祢（復：阿肋路

亞）。

貳

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢  
的子民遭受侮辱。

天主，現在祢却拋棄我們，十  
使我們飽受欺凌，※

祢不再同我們的軍隊出征。  
使我們臨陣退却，※

讓敵人大肆搶掠。  
使我們有如待宰的羔羊，※

到處漂泊，流亡異邦。  
將祢的子民廉價賣出，※

並沒有從中致富。  
使我們遭受鄰邦的凌辱，※

被四周的人民嘲笑欺侮；  
祢使我們成爲異民的話柄，※

外邦人都向我們冷嘲熱諷。  
我終日遭受侮慢，※



時常羞愧滿面。

我常聽到羞辱與欺凌者的聲音，※

又面對強敵和復仇的人民。

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢  
的子民遭受侮辱。

叁

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲，

拯救我們（復：阿肋路亞）。

我們沒有忘記祢，+

也沒有違背祢的盟約，※

現在却身受一切災禍。

我們的心沒有背棄祢，※

我們的腳沒有遠離祢。

祢却把我們拋棄在野狗的地區，※

以死亡的陰影把我們遮蔽。

如果我們忘却了我們的天主，※

或向外邦的神明求助，

洞悉人心隱密的天主，※

對此事豈能究查不出？

其實，是爲了祢，+

我們成天被人殺傷，※

被人視作待宰的羔羊。

我主，醒來！祢爲什麼仍在沈睡？※

起來，請不要把我們永遠拋棄！

祢爲什麼坐視不顧？※

忘記我們的辛酸和痛苦？

我們俯伏在灰土中，※

身體傾倒在地面上；

上主，求祢起來，援助我們，※

大發慈悲，拯救我們。

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲，

拯救我們（復：阿肋路亞）。

領：主，惟獨祢有永生的話。

答：我們去投奔誰呢？

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

## 晨 禱

### 讚美詩

一 旭日初升

我們懇切求主，  
恩賜今天的生活，  
不受罪惡染污。

二 謹口慎言，

不與人爭吵，  
護守眼目，

虛榮不貪圖。

三 心地純潔向善，

排除惡念，  
飲食有節制，  
驕傲最可惡。

四 當白晝消逝，

黑夜再來時，  
我們能以聖潔的心，

讚美上主。

五 光榮歸於父，

及子及聖神，

同聲頌揚，

時時處處。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠七九：上主！請眷顧祢的葡

萄樹

「主耶穌，請祢快來！」（默二二，20）

### 對經一

復活期外：上主，請彰顯祢的威能，

來拯救我們。

聖週：上主，請看，我正處於困境

，求祢快來憐憫我。

復活期：我是葡萄樹，你們是葡萄枝，

阿肋路亞。

以色列的牧者，請留心細聽，※

祢率領若瑟有如率領羊羣。

坐在革魯賓之上者，※

請在厄弗辣因、

本雅明和默納協面前，大顯光榮。

請彰顯祢的威能，※

來拯救我們！

天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

上主，萬有的天主，※

惱怒祢子民的祈禱，要到何時？

祢使他們吃淚水浸透的食物，※

以大量眼淚作他們的飲料。

祢使我們成爲鄰國反對的對象，※

使敵人對我們冷嘲熱諷。

萬有的天主，十

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

祢從埃及移來一棵葡萄樹，※

爲種植這樹，曾把異民驅除。

祢爲這樹開墾了田畦，※

使它深深扎根，蔓延大地。

它的陰影遮蔽了羣山峻嶺，※

它的枝條有如高聳的蒼松；

樞枝伸展到海岸，※

嫩芽綿延到河畔。

祢爲何拆毀籬笆，※

任憑路人來砍伐？

森林的野豬把它踐踏，※

田間的走獸將它吞下？

萬有的天主，求祢回頭，※

從高天垂顧這葡萄樹。

求祢保護祢親手種植的園圃，※

照顧祢親自培育長大的小樹。

對那些焚燒，砍伐它的人，※

求祢顯出怒容，消滅他們。

願祢的手扶持祢特選的人，※

祢親自撫養的子民。

從此，我們不再背離祢，※

讓我們生存，呼求祢的聖名。

上主，萬有的天主，+

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

對經一

復活期外：上主，請彰顯祢的威能，

來拯救我們。

聖週：上主，請看，我正處於困境

，求祢快來憐憫我。

復活期：我是葡萄樹，你們是葡萄枝

，阿肋路亞。

聖歌 依一二，176：得救子

民的歡樂

「誰渴了，就到我這裏來喝！」

（若七，37）

對經二

復活期外：上主作了顯赫的事，請遍

傳天下。

聖週：請看，天主是我們的救援；

我依靠祂，便一無所懼。

復活期：你們將從救主的泉源中愉快

地汲水，阿肋路亞。

上主，祢曾向我發怒，我仍舊稱頌祢，※

祢的怒氣已經平息，且安慰了我。

的確，上主是我的救援，※

我依靠祂，決不恐懼不安。

因為上主是我的力量，我的救主，※

我要歌頌祂。

你們要從救恩的泉源中，※  
興高采烈的汲水。

你們在那一天要說：※

請你們稱頌上主，呼求祂的聖名！

將祂的作爲傳報給萬民，※

稱述祂崇高的名號。

請你們歌頌上主，+

因爲祂作了顯赫的事，※

請把這事遍傳天下。

以色列的聖者、

在你們中間何其偉大，※

熙雍的居民，你們要高聲歡唱。

對經二

復活期外：上主作了顯赫的事，請遍

傳天下。

聖週：請看，天主是我們的救援；

我依靠祂，便一無所懼。

復活期：你們將從救主的泉源中愉快

地汲水，阿肋路亞。

聖詠八〇：重訂盟約

「你們要謹慎，不要心存惡意，背棄信仰。」

（希三，12）

對經三

復活期外：你們要向救助我們的天主

歌舞。+

聖週：上主以上等的麥麵養育了我

們，用石縫中的野蜜飽飫了

我們。

復活期：上主以上等的麥麵養育了我

們，阿肋路亞。

你們要向救助我們的天主歌舞，※

十向雅格的天主歡呼。

你們要擊鑼鳴鼓，引吭高歌，※

彈琴奏出悅耳的音樂。

朔望之夜吹號角，※  
歡度我們的佳節。

這是頒給以色列的誠命，※

是雅格天主的法令。

當祂出征埃及的時候，※

給若瑟立了這個法度。

我聽到從未聽過的諾言：+

「我使你們的肩膀擺脫重擔，※

使你們的雙手放下筐籃。

你們在患難中呼號，我解救了你們，+

從雷鳴的雲彩中，我回答了你們，※

在默黎巴的水旁，我試探了你們。

我的子民，請聽我的忠告，※

以色列，但願你聽從我。

在你們中間，不可有別的神，※

也不可崇拜外邦的神。

我是上主，你們的天主，+

是我從埃及將你們領出，※

張開你們的口，我必使你們滿足。」

我的百姓却没有聽從我的呼聲，※

以色列沒有理睬我的命令；

我只好任憑他們的心靈頑梗，※

讓他們照自己的私意而行。

但願我的百姓肯聽從我的命令，※

以色列遵循我的途徑！

我必立刻制伏他們的敵人，※

轉身打擊迫害他們的仇人；

憎恨上主的人，雖然俯首稱臣，※

他們的命運却將永遠注定。

但我要以上等的麥麵，養育選民，※

用石縫中的野蜜飽飫他們。

對經三

復活期外：你們要向救助我們的天主

歌舞。

聖週：上主以上等的麥麵養育了我

們，用石縫中的野蜜飽飫了

我們。

復活期：上主以上等的麥麵養育了我

們，阿肋路亞。

### 簡短讀經

羅一四，17-19

天主的國不在於吃喝，而在於正義、平安，以及聖神內的喜樂。凡是按這原則事奉基督的，才是天主所喜悅，衆人所稱許的。所以我們該追求平安，和彼此鼓勵。

### 短對答詠

領：上主，我徹夜不眠，思念着祢。

答：上主：

領：因為祢曾助祐了我。

答：思念着祢。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讀主曲對經：上主，求使祢的百姓認識救

恩，並寬恕我們的罪過。

### 禱詞

天主、我們的天父，常保護祂的子女，從不輕視他們的祈禱。我們要讚頌祂，謙恭地一起向祂呼求：

上主，求祢照亮我們的眼睛！

上主，我們感謝祢，因為祢藉着祢的聖子光照了我們，

—求祢使我們整日在祂的照耀下生活。

上主，求祢今天以智慧引導我們，

—使我們今天度一個新生活。

求祢使我們堅強地爲祢忍受一切逆境，

—使我們永久慷慨地侍奉祢。

求祢今天指導我們的思想，言語和行爲，

—使我們常服從祢的旨意，爲光榮祢而工

作。

我們的天父：

結束禱詞

上主，祢是真光，是光明之源，求祢使我們常在祢的光照下生活，對祢的訓誨，常能深思默念，努力實踐。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，65 / 72 (九)

對經一：上主，祢頒佈的法律對我有

益，千萬金銀不能比擬。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主，

祢會按照祢的諾言，※

善待了祢的僕人。

求祢教給我們明智和知識，※

因為我信賴祢的規律。

祢懲戒以前，我曾徘徊歧途，※

現在我却順從祢的法度。

祢一向善良，普施仁惠，※

求祢教導我奉行祢的法規。

驕傲人捏造是非陷害我，※

我却一心恪守祢的規約。

他們腦滿腸肥，心地昏聩，※

我却喜愛祢的訓誨。

遭受苦難，對我有利，※

使我學習祢的規律。

祢頒佈的法律，對我有益，※

千萬金銀不能比擬。

對經一：上主，祢頒佈的法律對我有



益，千萬金銀不能比擬。

聖詠五五，277，9714：信

賴天主的聖言

「描述基督的苦難。」（聖業樂）

對經二：我依靠天主，血肉之人豈奈

我何！

天主，求祢憐憫我，因為有人謀害我，※

終日攻擊我，欺壓我。

至高者！我的仇敵終日陷害我，※

攻擊我的人，實在衆多。

在我恐惶的日子裏，※

我只有全心仰賴祢。

我倚靠天主，歌頌祂的承諾，※

我倚靠天主，血肉之人豈奈我何！

他們時常曲解我的言語，※

千方百計的想加害於我；

他們結夥埋伏，窺伺我的行徑，※

等待時機，圖謀我的性命。

我多少次流離失所，祢全知道，+

請祢記住我流了多少眼淚；※

這一切豈非都寫在祢的冊子上？

我一呼求祢，仇敵便立即敗退，※

我知道是祢在扶助我。

我依靠天主，歌頌祂的承諾，※

我依靠天主，血肉之人豈奈我何！

天主，我要向祢還我所許的願，※

我必向祢獻上讚頌的祭獻。

因為祢救我脫離死亡，使我不致跌倒，※

使我在天主面前，生活在光明的人世間。

對經二：我依靠天主，血肉之人豈奈

我何！

聖詠五六：苦難中的晨禱

「此篇聖詠歌唱主的苦難。」（聖思定）

對經三：上主，祢的慈愛超越諸天。

天主，求祢憐憫我，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。

我向至高者天主呼求，※

向施恩於我的天主求救。

天主必從天上施恩拯救我，+

使欺凌我的人，蒙受羞辱；※

天主必顯示祂的慈愛和信實。

我躺臥在幼獅羣中，※

牠們想把人們吞噬。

牠們的牙齒有如長矛銳劍，※

牠們的舌頭好似雙刃利劍。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰！

他們在我腳下佈置了羅網，

把我羈絆，※

在我面前掘了陷阱，

自己反而跌入其中。

天主，我的心已準備妥當，+

我的心已準備妥當，※

我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

弦琴和豎琴，醒來吧！※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因為祢的慈愛超越諸天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰。

對經三：上主，祢的慈愛超越諸天。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

迦五，13 / 14

弟兄們！你們蒙召是為得到自由，但不要將這自由作為放縱肉慾的藉口，而要以愛德彼此服事。因為全部法律總括在這句話裏：「愛人如己。」

領：我要奮力遵守祢的誠命，

答：因為祢使我心靈舒暢。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜下的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

迦五，16 / 17

你們若隨聖神的引導行事，就決不會滿足本性的私慾，因為本性的私慾反對聖

神的引導，聖神的引導反對本性的私慾。二者互相敵對，使你們不能隨心所欲。

領：上主，祢一向善良，廣施仁惠，

答：求祢教導我，奉行祢的法規。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

迦五，22 / 23 a, 25

聖神的效果是仁愛、喜樂、和平、忍耐、良善、溫和、忠信、柔順、節制。如果我們靠聖神而生活，就該隨從聖神的引導而行事。

領：上主，讓我認識應走的道路；

答：願祢的聖神常常引導我，踏入有  
道之邦。

### 結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們  
常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣；并在逆  
境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

## 晚 禱

### 讚美詩

一、全能的天主，

祢的光明照耀大地，

白晝將盡時，

我們以禱聲讚美祢。

二、太陽西斜，黃昏已近，

夜幕又將低垂，

萬物依時序變化，  
生息不已。

三、至高的上主，

護祐祢疲倦的僕人，  
遠離罪惡的污染，  
不受黑暗的侵襲；

四、求祢照顧我們，

得到適當的休息，  
在祢慈恩的照耀下，  
永保純潔的心地。

五、大慈大悲的天父，

願祢偕聖子及聖神，  
萬世爲王，

統治山河大地。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠七一：默西亞的王權

「賢士們打開寶匣，拿出黃金、乳香、沒

築等禮物獻給耶穌。」（瑪二，11）

壹

對經一

復活期外：我要祚作萬民的光，使我的救恩達於地極。

聖週：那從死者中首先復生的，地

上衆王的元首，使我們成為

天國的子民，侍奉祂的父、

天主。

復活期：天主已立祂為生者、亡者的

審判者，阿肋路亞。

天主，請將審判權授與君王，※

將祚的正義交給王子；

使祂公正地統治祚的百姓，※

公道地管理祚貧苦的民衆。

願高山給人民帶來和平，※

願丘陵為百姓帶來公正！

願祂保護百姓中的窮人，十

救助貧苦人的子孫，※

打倒那欺壓人的莠民。

祂將與日月同光，※

世世代代，萬壽無疆。

祂有如喜雨落在草原，※

又像甘霖滋潤農田。

祂為王時，正義必要伸張，※

如月之恒，永享安康。

祂的領域廣及四海，※

祂的王權遠達地極。

祂的仇人要向祂屈膝叩拜，※

祂的頑敵要舌舔塵埃。

塔西和羣島的衆王都前來進貢，※

舍巴和色巴的君王都來給祂獻禮。

衆王都要朝拜祂，※

萬民都要事奉祂。

對經一

復活期外：我要祢作萬民的光，使我的救恩達於地極。

聖週：那從死者中首先復生的，地上眾王的元首，使我們成為天國的子民，侍奉祢的父、天主。

復活期：天主已立祢為生者、亡者的審判者，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：上主要救護貧困，拯救他們脫離暴政。

聖週：上主必拯救哀號的貧民，扶持無依無靠的窮人。

復活期：願列邦都因祢而得福，阿肋路亞。

祢必拯救哀號的貧民，※

扶持無依無靠的窮人。

祢將憐恤弱小的羣衆，※  
救護窮苦百姓的生命。

祢要拯救他們脫離暴政，※  
他們的血在祢眼中十分貴重。

吾主萬歲！

願把舍巴的黃金獻給祢，※

願人們不斷為祢祈禱，

終日為祢祝福！

願大地五穀豐登，十

遍山果實搖曳，有如黎巴嫩的茂林，※  
城市人煙稠密，好像原野上的青草。

願祢的名永受讚揚，※

願祢的名與日爭光。

願列邦都因祢而得福，※

願萬民也都要稱頌祢。

上主天主、

以色列的上主應受讚頌，※

因為只有祂能作奇妙化工。

願祂的威名永受讚美，※

願祂的榮耀充滿大地。阿們！阿們！

對經二

復活期外：上主要救護貧困，拯救他

們脫離暴政。

聖週：上主必拯救哀號的貧民，扶

持無依無靠的窮人。

復活期：願列邦都因祂而得福，阿肋

路亞。

聖歌 默一一，17 / 18，一二，10

b / 12 a：論天主的審判

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

聖週：聖者賴羔羊的血和他們的證

言獲得了勝利。

復活期：耶穌基督昨天、今天，直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

今、昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢！※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的無論尊卑，一律酬庸。

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；

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們的弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言，

和羔羊的血戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

聖 週：聖者賴羔羊的血和他們的證

言獲得了勝利。

復活期：耶穌基督昨天、今天，直到

永遠，常是一樣。阿肋路亞。

簡短讀經

伯前一，22-23

你們既因服從真理而淨化了你們的心，獲得了真實的手足之情，就該以赤誠的心，相親相愛。因爲你們是賴天主生活而永存的聖言重生的，不是由於可朽的，而是由於不朽的種子重生的。

短對答詠

領：上主是我的牧者，我一無所缺。

答：上主：

領：祂使我憩息在翠綠的草地上。

答：我一無所缺。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主使慕義如飢似渴的人飽

饗美味。

禱 詞

上主，我們的救主降福祂的子民，賜以各種神恩。我們衷心感謝祂，熱誠的祈求祂：

上主，求祢降福祢的子民。

仁慈的天主，求祢保護我們的教宗，和我們的主教，

—賜給他們堅強的信德和超人的智慧，以

治理祢的教會。

上主，求祢慈祥地保護我們的地區，



—使我們免受一切災禍。

求祢召叫青年男女能慷慨爲祢獻身服務，

—使他們師法祢聖子貞潔，貧窮和聽命的

榜樣。

求祢保護那些宣誓守貞的修女們，

—使她們到處追隨祢的聖子—除罪的羔羊。

求祢使去世的人獲享永恆的安息，

—使他們與我們之間的聯繫，因着神恩的

共享，而日益堅強。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽我們的晚禱，

使我們時時默念祢的誡律，恪守不渝，也

使我們日後能進入永恆的光明，得到永福

的賞報。

結束詞 見常用經文



## 第二週：星期五

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：上主良善寬仁，請讚美祂的聖名。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報平安，

驅散黑夜的陰影，

至高的天主，

我們向祢呼求，

使我們不再驚恐。

二、萬物寂靜時，

大家熟睡中，

基督，祢悄悄到來，

保護我們，

給大地帶來光明。

三、求祢從惡夢中喚醒我們，

自黑暗的牢獄中，

拯救我們，

使我們重見天日，

獲享新生命。

四、光榮歸於父、子及聖神，

三位一體的天主；

願萬民都能分享

祂的和平、生命、光明，

永遠讚美祂的聖名。阿們。

日間用

一、創造萬有的主，

祢是聖父的光榮，

沒有祢聖寵的扶助，  
我們就會膽戰心驚。

二、與祢的聖神同在，  
與祢的教會同行，  
邪魔的陰謀詭計，  
永遠無法得逞。

三、雖然身在塵世，  
負擔繁重，  
但願主福祐、事主忠誠，  
罪惡蒙主寬容。

四、基督，大慈大悲的君王，  
光榮歸於祢，  
及父及聖神，  
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三七：處於急難中的罪人的

哀禱

「所有與耶穌相識的人遠遠站着。」

(路二三，43)

壹

對經一：上主，求祢不要在氣憤中  
處罰我。

上主，求祢不要發怒而譴責我，※  
不要在氣憤中而處罰我。

因為祢的箭深深射中我，※  
祢的手重重壓著我。

在祢盛怒之下，我已體無完膚，※  
我犯罪的後果，使我粉身碎骨。

因為罪惡的洪流使我滅頂，※  
愆尤的重擔使我不勝負荷。

對經一：上主，求祢不要在氣憤中  
處罰我。

貳

對經二：上主，我的心願常在祢面

前（復：阿肋路亞）。

我的瘡痍潰爛不治，※

由於我的愚昧無知。

我心悲傷，腰背僵僵，※

終日苦悶，滿懷憂愁。

因為我的五內焦灼如焚，※

我已體無完膚，失去人形。

筋疲力竭，奄奄一息，※

心痛欲絕，嗟嘆不已。

我主，我的心願常呈現在祢的面前，※

我的悲歎不會向祢隱瞞；

我心驚肉跳，精力耗盡，※

我視力衰退，雙目失神。

我遭難時，

良友都袖手旁觀，※

親人都站得很遠。

追索我性命的人，張設羅網，+

想陷害我的人，惡言中傷，※

他們要日夜盤算害人的勾當。

對經二：上主，我的心願常在祢面

前（復：阿肋路亞）。

### 叁

對經三：我向祢承認我犯了罪愆，上

主，我的救助，求祢不要拋棄

我（復：阿肋路亞）。

我却像聾子，有耳聽不見，※

又像啞吧，有口不能言。

我好像一個人失去聽覺，※

有口而不能辯駁。

上主，我只有仰望祢！※

我主，我的天主，祢必應允我！

我曾說過：「不要讓他們洋洋得意，※

因我失足而沾沾自喜。」

我生來就易於失足，※

因此我心常感痛苦。

的確，我承認我犯了罪，※

因此我常悲傷而羞愧。

無故加害我的人，凶暴強悍，※

無理憎恨我的人，肆無忌憚；

他們對待我以怨報德，※

他們惱恨我，因為我守正不阿。

上主，求祢不要捨棄我，※

我主，求祢不要遠離我。

我的上主，我的援助，※

求祢快來救護。

對經三：我向祢承認我犯了罪愆，上

主，我的救助，求祢不要拋棄

我（復：阿肋路亞）。

領：對祢的救助和祢正義的諾言，

答：我渴望已經望眼欲穿。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

## 晨 禱

### 讚美詩

一、天主，光明的創造者，

祢是上天的光明，

祢以慈父的手臂，

創造萬物，照顧人類。

二、黎明使星光隱退，

海洋披上一層淡紅的外衣，

濕潤的微風吹起，

給大地灑上滴滴露水。

三、朝日東昇，

夜影逐漸消失，

象徵基督的曉星，

喚醒大地，不再沉睡。

四、上主，永不沒落的太陽，

祢是光明的光明，

祿是大能的至一，  
至一又有三位。

五、救主，我們歌頌祿，

向祿俯伏敬拜；

願祿偕聖父及聖神，

同受讚美。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祿憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」（弗四，23-24）

### 對經一

復活期外：天主，祿不輕視痛悔和謙

卑的赤心。

復活期：孩子，放心！你的罪赦了，

阿肋路亞。

天主，祿是仁慈的，求祿憐憫我，※

祿有豐厚的慈愛，求祿消滅我的罪惡。

求祿洗淨我的過犯，※  
消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祿，唯獨得罪了祿，※

我作了祿視為邪惡的事；

因此，祿在判決時，顯示了祿的正義，※

祿在斷案時，表現了祿的公正，※

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祿喜愛內心的真誠，※

求祿使我的心靈充滿智慧。

求祿洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祿使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祿所折斷的骨骼再度雀躍。

求祿轉面不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※  
在我身內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※  
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※  
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※  
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，※  
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※  
我要親口讚頌祢。

因為祢並不喜歡祭獻，※  
我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，  
就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※  
為耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※  
那時，人們將把牛犢，  
呈獻在祢的祭壇上。

對經一  
復活期外：天主，祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

對經二  
復活期外：天主，祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

復活期：孩子，放心！你的罪赦了，  
阿肋路亞。

聖歌 哈三，2-4，13，15-19  
19：天主出現執行審判

「你們應當抬起頭來，因為你們的救接近了。」（路二一，28）

對經二  
復活期外：上主，當祢發怒時，求祢

念及祢的仁慈。

復活期：上主，祢偕同基督出來，拯

救祢的子民，阿肋路亞。

上主，我聽到了祢的信息，※

上主，我看到了祢的偉業。

求祢在我們這年代中再度實行，※

在我們這歲月裏，再次宣揚！

當祢發怒時，※

請念及祢的仁慈。

天主從特曼地方而來，※

聖者由帕蘭山區而至；

祂的光榮掩蓋了諸天，※

祂的榮耀充滿了大地。

祂的光輝燦爛如日，+

祂手中射出光芒，※

蘊藏着祂的威能。

祢出來拯救祢的百姓，※

救護祢的受傅者。

祢的戰馬穿過大海，※

馳過洶湧的汪洋。

我一聽就膽顫心驚，※

我一看就目瞪口呆。

我的雙腿幾乎癱瘓，※

我的步伐蹣跚零亂。

我在靜待大難之日的來臨，※

來懲罰那侵擾我們的異民。

縱使無花果樹不曾發芽，※

葡萄樹也沒有結菓；

橄欖樹一無生產，※

麥田也毫無收穫；

羊棧裏沒有羊羣，※

牛欄中不見牲畜；

我仍然喜樂於上主，※

歡欣於天主，我的救主。



上主、

肋路亞。

天主是我的力量，+

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

祂使我跳躍有如小鹿，※

十熙雍，你要讚頌祢的天主！

祂領導我走向高處。

因為祂鞏固了你的城門，※

對經二

降福了在你中間的子女；

復活期外：上主，當祢發怒時，求祢

也使你的四境平安，※

念及祢的仁慈。

讓你飽享上好的麥麵。

復活期：上主，祢偕同基督出來，拯

祂向大地發出自己的諭旨，※

救祢的子民，阿肋路亞。

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

聖詠一四七：重建耶路撒冷

祂降雪有如羊毛，※

「你來，我要把新娘——羔羊的淨配，指給你

祂撒霜好似飛絮。

看。」（默二一，9）

祂拋下冰雹好似碎石，※

對經三

祂發出寒氣，水便凝結；

復活期外：耶路撒冷，你要讚頌上主。+

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

復活期：熙雍，你要讚頌你的天主，

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

因為祂使你的四境平安，阿

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※  
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經三

復活期外：耶路撒冷，你要讚頌上主。

復活期：熙雍，你要讚頌你的天主，

因為祂使你的四境平安，阿  
肋路亞。

簡短讀經

弗二，13-16

你們從前遠離天主的人，現今在耶穌  
基督內，靠着祂的血，已經可以親近天主  
了；因為基督是我們的和平，祂使雙方合  
而為一；祂以自己的身體，拆毀了中間阻  
隔的牆壁，就是雙方的仇恨；並廢除了律  
法的規條，使雙方在祂身上成爲一個新人  
，得以和平相處。基督以十字架消除了仇  
恨，也用十字架使雙方合成一體，與天主  
和好。

短對答詠

領：我向至高者天主呼求，祂曾向我

施恩。 答：我向：

領：祂必從天上施恩來拯救我。

答：祂曾向我施恩。

領：願光榮歸於父： 答：我向：

讚主曲對經：天主對我們仁慈關懷，使旭

日東昇照耀我們。

禱詞

基督藉着聖神把自己獻於聖父，用自己的  
血滌除我們的罪污，使我們心靈純潔，常  
能在天父的愛中生活。現在我們一起朝拜  
祂，誠心地向祂表明信仰：

主，我們的平安在於服從祢的旨意。

仁慈的主，祢在清晨，又賜給我們新的一  
天，

——求祢也使我們再度革新我們的生活。

祢創造了一切，並予以照顧和保全，

——求祢使我們在受造物中看到祢的全能和

慈善。

祢傾流了寶血，為我們訂立了新而永久的

盟約，

——求祢使我們常奉行祢的命令，信守祢的

盟約。

祢身懸十字架上，由祢肋旁湧出了血和水，

——求祢用這救恩的泉水洗掉我們的罪過，

使教外人也分享救恩的快樂。

我們的天父……

### 結束禱詞

全能的天主，現在我們向祢獻上讚美

之祭；求祢使我們，將來在天上能永不停

止地與諸聖歌頌祢。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，73~80(十)

對經一：上主，求祢以仁慈來撫慰我。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

祢親手造了我，形成了我，※

求祢賞我智力，學習祢的誠命。

敬畏祢的人看見我就喜歡，※

因為我常仰賴祢的聖言。

上主，我知道祢的判斷公正無私，※

祢使我遭受苦難是出於計的償責：

按照祢對僕人的許諾，※

求祢以仁慈來撫慰我。

但願祢能憐憫我，使我生活，※

因為祢的法律就是我的喜樂。

願陷害我的驕傲人蒙受羞辱，※

至於我，我要沉思祢的法度。

願敬畏祢的人都與我為鄰，※

認識祢法律的人向我歸順！

願我謹守祢的規範，問心無愧，※

使我不致蒙羞失敗。

對經一：上主，求祢以仁慈來撫慰我。

聖詠五八，2、5，10，11，17

，18：求主扶助抗敵

「願救主的話，教訓我們孝愛天父。」

（歐色比）

對經二：我的天主，求祢保護我，脫

離那攻擊我的人。

我的天主，求祢從仇敵手中搶救我，※

求祢保護我，脫離那攻擊我的人。

救我遠離歹徒，※

使我逃脫兇手。

上主，我雖然沒有犯罪作惡，※

殘暴者却羣起謀害我，反對我。

我雖無辜，他們仍然跑來挑戰，※

求祢醒來扶助我，前去察看。

天主，我的力量，我的堡壘，※

我只有仰賴祢。

我的天主必以慈愛來援助我，※

祂使我因仇敵失敗而歡樂。

我要稱頌祢的威能，※

清晨歡述祢的寬仁；

因為祢是我的碉堡，※

是我困難時的倚靠。

天主，我的力量，我的堡壘，十

我只有仰賴祢，※

因為祢是愛護我的天主。

對經二：我的天主，求祢保護我，脫

離那攻擊我的人。

聖詠五九：遭難者的祈禱

「在世上你們要受磨難，你們放心吧；我

已戰勝了世界。」（若一六，33）

對經三：天主所懲罰的人真是有福；

祂打傷了人，又親手治療。

天主，祢拋棄了我們，折磨了我們，※

祢會發怒，求祢回顧我們。

祢會使大地震動，山崩地裂，※

求祢快來彌補裂痕。

祢會使祢的百姓歷盡艱苦，※

東倒西歪，如飲烈酒。

祢為敬畏祢的人豎起旗幟，※

使他們閃避仇敵的射擊；

求祢垂允我們，施展大能，※

拯救祢所愛的子民。

天主在祂的聖所宣佈：十

「我必凱旋，※

我要劃分舍根，測量蘇苛特平原。

基拉阿得屬於我，※

默納協也屬於我；

厄弗辣是我的頭盔，※

猶大是我手中的權杖。

我要使摩阿布作我的僕役，十

我要在厄東豎立我的旗幟，※

向培肋舍高呼勝利。」

誰能領我走進堅城？※

誰能帶我進入厄東？

天主，難道祢已將我們拋棄？※

不肯與我們的軍隊一同出擊？

求祢幫助我們一臂之力，

抵抗仇敵，※

因爲人的援助徒然無益。

我們倚靠天主，才能奮勇戰鬥，※

上主必要親自踐踏我們的仇敵。

對經三：天主所懲罰的人真是有福；

祂打傷了人，又親手治療。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申一，31 b

上主你的天主在你的旅途中，要帶領你，如同人帶領自己的兒子。

領：上主，求祢照祢的諾言扶持我，

使我生存；

答：不要使我的希望成爲泡影。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，爲拯救世人，甘願接受了十字架的苦刑。求祢

寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今

後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

巴四，28 ~ 29

從前你們心智昏愚，徘徊歧途，遠離天主；如今却要回頭改過，加倍努力尋求你們，賞給你們永遠的喜樂。

領：天主是仁慈的；

答：祂賜予豐富的救恩。

結束禱詞

主耶穌基督，當年在第六時辰，太陽

失去了光芒，大地陷於昏暗時，祢爲了拯

救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予

我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

智一，13-15

天主並沒有製造死亡，也不喜歡生靈

喪亡。祂創造了萬物，願意他們存在，世上的受造物都是健全的，本身毫無致命的毒素。陰府在地上也沒有權勢，因為正義永存不滅。

領：上主救我脫離死亡，

答：我將在天主前，生活於光明的人世間。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國。現在我們自認已罪，虔恭的求祢，日後也為我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、夕陽西下，

日近黃昏，

讓我們虔誠祈禱，

向上主唱出心底的讚頌。

二、基督，我們在祢的葡萄園裏，

辛勤耕耘，

一天的勞苦已經結束，

求祢賞賜預許的光榮。

三、是祢召喚了我們，

爭取未來的賞報，

輔導我們的工作，

振作我們疲倦的心靈。

四、基督，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一四：謝恩

「我們必須歷盡艱苦，才能進入天主的國。」

（宗一四，22）

對經一

復活期外：上主，求祢救我脫離死亡

，不要讓我跌倒。

復活期：上主從死亡的權勢下拯救了

我的生命，阿肋路亞。

我傾心愛慕上主，※

因為祂俯聽了我的哀訴。

祂側耳垂聽了我，※

我要一生呼求祂。

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。

我呼求上主的聖名：※

「上主，求祢挽救我的生命。」

上主富於憐憫和正義，※

我們的天主慈愛無比；

上主愛護誠樸的人，※

我遭受迫害，祂救拔了我。

我的靈魂，你要恢復平靜，※

因為上主厚待了你。

因為祂曾救我脫離死亡，※

使我不再流淚，使我不致跌倒。

我要在天主面前，※

生活於人世間。

對經一

復活期外：上主，求祢救我脫離死亡

，不要讓我跌倒。

復活期：上主從死亡的權勢下拯救了



我的生命，阿肋路亞。

聖詠一二〇：人民的護守者

「他們將不再飢餓，也不再口渴，太陽和任何炎熱不再傷害他們。」（默七，14）

對經二

復活期外：我的救助來自上主，祂創

造了天地萬物。

復活期：上主保護祂的子民，猶如保

護眼中的瞳人，阿肋路亞。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者，不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護祢身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經二

復活期外：我的救助來自上主，祂創

造了天地萬物。

復活期：上主保護祂的子民，猶如保

護眼中的瞳人，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬上

主的讚美詩

對經三

復活期外：萬世的君王，祿的道路多

麼公平真實。

復活期：上主是我的力量、我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祿的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祿的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祿？※

誰敢不稱揚祿的名號？

因爲只有祿是聖善的，+

萬民都要前來朝拜祿，※

因爲祿彰顯了祿的正義。

對經三

復活期外：萬世的君王，祿的道路多

麼公平真實。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

簡短讀經

格前二，7 / 10

我們所講的，是天主奧秘的智慧，這智慧是隱而不彰，天主在萬世之前已經預定，使我們獲得光榮的智慧；今世有權勢的人，沒有一個人認識它；因爲如果他們認識了，決不至於將光榮的主釘在十字架上。正如經上所載：「天主爲愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。」但天主却藉聖神將這一切啓示給我們了。

短對答詠

領：基督爲我們的罪死了，爲將我們

領到天主面前。 答：基督：

領：論肉身，祂固然被處死了，論神

魂，祂仍然活著。 答：爲將我

們領到天主面前。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：上主，求祢照祢對我們祖先

所作的許諾，常念及祢的仁

慈。

### 禱 詞

主基督曾慈祥地拭去痛哭者的眼淚；我們

要讚美祂，懇切地呼求祂：

主，求祢憐憫祢的子民。

主基督，祢安慰了謙卑的人，

—求祢擦去窮苦人的眼淚。

仁慈的天父，求祢俯聽垂死者的哀禱，

—願祢的天使安慰他們、鼓勵他們。

願所有流亡的人認識祢的照顧，

—能回到自己的家園，日後能進入天鄉。

求祢使生活在罪惡中的人，獲得祢的愛憐，

—與祢和祢的教會和好如初。

求祢施恩拯救我們已亡的兄弟、姊妹，

—使他們獲享祢圓滿的救恩。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢藉着人們視爲愚蠢的十字架

，奇妙地顯示出祢無上的智慧；求祢賞賜

我們，因常仰瞻祢蒙難而受光榮的聖子，

日益領悟十字架的真義，並引以爲榮。

結束詞 見常用經文

## 第二週：星期六

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家聽從上主的聲音，進入

祂安居之所。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、不夜的白晝，

永恒的光明，

祢摧毀黑暗，

恢復失去的光輝，

照亮我們的心靈。

二、祢的降生使我們康復，

祢的召喚使我們甦醒，

沒有祢的臨在，

我們確實孤苦零丁，

求祢賜我們起死回生。

三、祢使我們戰勝死亡，

擊潰黑暗和邪惡；

永恒的君王，

求祢以真光驅逐深夜的黑影，

使我們得蒙福祐，如沐春風。

四、仁慈的天父，

光榮歸於祢及子及聖神。

願三位一體的天主，

賜給我們和平、

生命和光明。阿們。

日間用

一、無始的聖父及親生的聖子，

父子共發的聖神，  
共是唯一天主，

我們求祢從天降臨。

二、祢是我們的希望，

是一切愛的源頭，

是我們喜樂的原因，

是我們渴望的救恩。

三、萬民的天父，

偕同聖子及聖神，

求祢指引我們的言行，

照顧我們的身心。

四、天主聖三，

請記起祢的寬仁，

祢創造了我們，

又用寶血再生了我們。

五、唯一真主創造了世界，

基督的愛救贖了罪人，

祂為我們受苦受難，  
召選我們作祂的子民。

六平安、德能和王權，

光榮和全能，讚頌和崇敬，

歸於至聖聖三，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠一三五：逾越節的詩歌

「傳述上主的所作所為，就是歌頌。」

(加西道祿)

壹

對經一：只有上主施展了偉大奇能，

祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝上主，十

因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝衆神之神，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝萬王之王，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

只有祂施展了偉大奇能，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂以智慧創造了蒼天，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂將大地鋪展在大水之上，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂創造了巨大的光體，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂創造了太陽統治白晝，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

月亮和星辰光照黑夜，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

對經一：只有上主施展了偉大的奇能，

祂的仁慈永遠常存。

## 貳

對經二：祂從埃及人中間領出以色列，

祂伸出手臂施展了大能。

祂擊殺了埃及人的長子，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂由他們中間領出了以色列，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂伸出手臂施展了大能，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂把紅海從中分開，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂領以色列人從海中走過，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂把法郎和他的軍隊投入紅海，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

對經二：祂從埃及人中間領出以色列，

祂伸出手臂施展了大能。

叁

對經三：你們要稱謝天上的天主，祂

救我們脫離了仇人。

祂領百姓經過曠野，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂擊敗了強大的君王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了阿摩黎王息宏，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了巴珊的敖格王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂使選民佔領他們的土地，※

因為祂的仁慈永遠常存。

由祂的僕人以色列來繼承，※

因為祂的仁慈永遠常存。

我們遭難時，祂懷念了我們，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂救我們脫離了仇人，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把食品供給一切生靈，※

因為祂的仁慈永遠常存。

你們要稱謝天上的天主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經三：你們要稱謝天上的天主，祂

救我們脫離了仇人。

領：上主，求祢教我認識祢的法度。

答：求祢教我履行祢的道路。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應唸下

列三篇聖詠

聖詠一〇五：上主的美善百姓的無信

「這一切事記錄下來，是為了勸戒我們活在世末的人。」（格前一〇，11）

壹

對經一：上主，求祢記得我，快來拯

救我（復：阿肋路亞）。

請稱謝上主，因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

誰能述說上主的大能，※

誰能宣揚祂的一切光榮？

守正不阿的人真有福氣！※

為善有恒的人其樂無比！

上主，當祢對子民施恩時，※

求祢記得我，快來拯救我。

使我得見祢選民的福樂，+

分享祢子民的歡笑，※

跟祢的百姓一同誇耀。

我們和祖先都犯了罪，※

違反正道，胡作非為。

我們的祖先在埃及，※

沒有了解祢的奇蹟。

忘記了祢無數的恩典，※

竟在紅海畔，將祢背叛。

但祂為了自己的聖名，+

為了彰顯祂的大能，※

仍然拯救了他們。

祂一呵叱紅海，海水立即乾涸，※

領他們走過海底，好像走過沙漠。

上主從敵人手中救出了他們，※

從敵人的掌握中贖回了他們。

海水將敵人淹沒，※

沒有一個人逃脫。

他們這才相信了上主的話，※

高呼歡唱讚美祂。

但他們很快就忘了祂的奇蹟，※



不再順從祂的旨意；

他們在曠野裏，貪得無饜，※

在荒漠中，試探上主。

上主使他們得償所願，※

賜下食物，使他們飽餐。

他們在營中忌恨梅瑟，※

以及亞郎——上主的聖者。

大地裂開，吞下了達堂，※

活埋了阿彼蘭的同黨。

烈焰燒死了他們的同夥，※

大火焚毀了所有的餘孽。

對經一：上主，求祢記得我，快來拯

救我（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：你要謹慎，不要忘記上主你

天主的盟約（復：阿肋路亞）。

他們在曷勒布鑄造了牛犢，※

崇拜了雕塑的神像；

他們用吃草的牛犢，※

取代榮耀的上主。

他們忘記了拯救他們的恩主，※

在埃及行過奇蹟的天主；

祂曾在含邦行過靈蹟，※

在紅海作過驚人的奇事。

若非祂所選的梅瑟出現，※

在地裂時站在祂面前，

求祂平息怒火，※

祂早已下令將他們除滅。

他們還藐視了預許的樂園，※

不肯信服上主的諾言。

他們在帳幕中不斷埋怨，※

不肯聽從上主的規勸。

於是上主舉手發誓，※

使他們要在曠野中倒斃；

使他們的子孫分散異邦，※

在國外到處流亡。

他們皈依了邪神，※

分食祭過亡魂的供品。

他們作惡多端，觸怒了上主，※

祂怒降瘟疫將他們嚴加懲處。

菲乃斯挺身殺死禍首，※

瘟疫才立即停止。

這的確是他的義行，※

萬代受人懷念崇敬。

他們在默黎巴水畔激怒了上主，※

也連累了梅瑟，遭受痛苦。

他們使梅瑟心煩意亂，※

因而口不擇言。

對經二：你要謹慎，不要忘記上主你

天主的盟約（復·阿肋路亞）。

叁

對經三：上主，求祢拯救我們，求祢

從各國召集我們（復：阿肋

路亞）。

他們違背上主的命令，※

沒有殲滅異族的生靈。

反而同異民交往雜居，※

染上了他們的一切惡習。

供奉他們的偶像，※

招致了自身的喪亡。

他們祭殺了親生的兒女，※

當作犧牲獻給魔鬼。

他們殘殺無辜的子女，※

傾流他們的鮮血，

奉獻給迦南的偶像，※

鮮血就污染了那塊地方。

他們的行爲玷污了自己，※

他們的舉止與娼妓無異。

上主向祂的子民大為震怒，※  
對自己的選民產生厭惡；

將他們交到異民手裏，※

讓他們受仇敵的宰制；

被仇敵肆意虐待，※

受盡他們的迫害。

上主曾多次拯救他們，+

他們依然抗命，執迷不悟，※

深陷罪惡、自趨墮落。

上主聽到他們的哀訴，※

就又顧念他們的痛苦。

祂念及與他們所立的誓盟，※

就大發慈悲，施以寬容；

祂使俘擄他們的人，※

對他們施以憐憫。

上主，我們的天主，求祢拯救我們，※

求祢從各國召集我們。

好讓我們稱謝祢的聖名，※  
使我們以讚頌祢為光榮。

願上主、以色列的天主受頌讚，※

從亘古直到永遠。

願民衆都說：※

阿們！阿們！

對經三：上主，求祢拯救我們，求祢

從各國召集我們（復：阿肋

路亞）。

領答句、誦讀及結束禱詞 見季節專用

## 晨 禱

### 讚美詩

一 旭日初升，

萬象歡騰，

歌頌上主的榮耀，

感念基督的恩寵。

二 上主，祢藉基督創造萬有，  
劃分了白晝和黑夜，  
制定了永久的規律，  
使晝夜交替運行。

三 祢是信眾的眞光，  
超越時光的川流，  
黑暗聞風而逃，  
祢是永恒的明燈。

四 無始無終的天父，  
求祢引導我們，  
今天忠實地追隨基督，  
充滿聖神的恩寵。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠九一：讚頌造物主

「歌頌唯一聖子的功勳。」（聖達修）

對經一

復活期外：上主，我們清晨傳述祢的

仁慈，夜間宣揚祢的眞實。  
復活期：上主，祢的作為使我喜悅；  
祢的工程也使我歡樂。阿肋  
路亞。

至高者，稱謝祢的恩惠，※

歌頌祢的聖名，多麼美好；

清晨，傳述祢的仁慈，※

夜間，宣揚祢的眞實；

彈奏十弦琴和豎琴，※

彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作為使我喜悅，※

祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁！※

祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※

愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※

作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢至尊。

上主，請看祢的仇人如何喪亡；※

作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※

祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼將卑視窺伺我的仇敵，※

我的耳朵欣聞圍攻我的人遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※

像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※

在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈；

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，祂處事無不公允。

### 對經一

復活期外：上主，我們清晨傳述祢的

仁慈，夜間宣揚祢的真實。

復活期：上主，祢的作為使我喜悅；

祢的工程也使我歡樂。阿肋

路亞。

聖歌 申三二，17-12：天主對

子民的恩寵

「我多次想聚集你的子民，有如母鷄把幼

雛聚在翅膀底下。」（瑪二三，37）

### 對經二

復活期外：請讚頌我們的天主。

復活期：我能使人死，也能使人活；

我擊傷人，也能治療，阿肋

路亞。

蒼天，請聽，我要發言，※

願大地聽我口中的言語！

願我的教訓好像下降的時雨，※  
我的言語一如落下的甘露。

像降在綠茵上的細雨，※

像落在青草上的甘霖！

因為我要宣揚上主的名，※

請讚頌我們的天主。

天主的作為完美無比，※

祂的一切行徑公平正直。

祂是真實無妄的天主，※

公義而又正直。

那不配作祂子女的，背叛了祂，※

這實在是邪惡敗壞的世代！

愚昧無知的人民，※

你們怎能這樣對待上主？

祂豈不是生育你，創造你，※

使你生存的大父？

你要回思想往古的時日，※

思念歷代的歲月；

問你的父親，他必告訴你，※

問你的長輩，他必給你述說。

至高者為民族分配產業時，※

將亞當的後代分開時，

按照以色列子民的數目，※

劃定了萬民的疆界。

選民是上主保留的一份，※

雅格是祂特選的子民。

上主在荒野之地，※

在野獸咆哮的原野發現了他；

將他抱起，加以撫育，※

保護他像眼中的瞳人。

正如老鷹守護窩巢，※

在幼雛之上飛翔，

上主也怎樣伸展雙翅，※

把他放在自己的肩上。

上主獨自領導了他，※  
沒有其他的神在他身旁。

對經二

復活期外：請讚頌我們的天主。

復活期：我能使人死，也能使人活；

我擊傷人，也能治療，阿肋  
路亞。

聖詠八：上主的尊嚴及人的高貴

「天主將萬有置於祂的脚下，使祂作全教  
會的元首。」（弗一，22）

對經三

復活期外：上主，祢的名在普世何其

美妙。

復活期：祢把光榮和尊貴，賜給了基

督，阿肋路亞。

上主，

我們的天主！十

祢的名在普世何其美妙，※  
祢的尊榮在天上彰明閃耀。

祢從赤子乳兒口中，

取得完美的讚頌，※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※  
和祢滿佈在天空的星辰月亮；

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

人子算什麼，祢竟對他照顧周詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴；

叫他統治祢雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸；

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※  
祢的名在普世何其美妙。

對經三

復活期外：上主，祢的名在普世何其

美妙。

復活期：祢把光榮和尊貴，賜給了基

督，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一二，14 / 16

要祝福迫害你們的；是的，只可祝福，不可詛咒。要與喜樂的一同喜樂，與哭泣的，一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高氣傲，却要俯就卑微的人。

短對答詠

領：當我讚頌祢時，我要歡呼高唱。

答：當我：

領：我的口舌要宣揚祢的正義。

答：我要歡呼高唱。

領：願光榮歸於父： 答：當我：

讚主曲對經：「主，求祢引導我的脚步，

走上平安的道路。

禱詞

我們要稱頌基督的仁慈和智慧，祂以身作則，教導我們如何在衆弟兄身上，尤其是在受苦的弟兄身上看到天主，敬愛天主。我們要不斷地祈求祂：

主，求祢使我們的愛，日益真誠純潔。

我們在此清晨特別紀念祢的復活，

——願所有的人都獲享祢的救恩。

主，求祢幫助我們今天能爲祢作證，

——也使我們通過祢，獻上聖潔和悅樂聖父

的祭品。

求祢使我們在所有的人身上認出祢的儀容，

——也使我們在他們身上事奉祢。

基督，祢是葡萄樹，我們是祢的枝條，



—使我們常與祢合而爲一，結出更多的果實，並光榮天主父。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們願以唇舌、以心靈讚美祢；我們的生命既是祢的恩賜，但願我們以有生之年不斷地稱揚祢。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，81 / 88 (±)

對經一：主說：天地要消逝，我的話

決不會消逝。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

我的靈魂渴望祢的救援而憔悴，※  
我殷切期待祢的許諾。

對祢的諾言望眼欲穿，※

「祢何時才賜我心安？」

我雖久候，心神憔悴，※

却沒有忘記祢的法規。

祢僕人尙能等待多久？※

祢何時才判決迫害我的惡徒？

驕傲的人違背祢的法令，※

給我挖掘了陷阱。

祢的一切誠命盡屬真實，※

他們無理迫害我，求祢扶助我。

他們幾乎將我置於死地，※

我却沒有背棄祢的規律。

求祢惠然賜我生命，※

我將遵守祢頒佈的諭令。

對經一：主說：天地要消逝，我的話

決不會消逝。

聖詠六〇：流浪者的祈禱

「義人渴望永生的祈禱」（聖怡樂）

對經二：上主，祢是我的避難所，是

我對抗敵人的堅固碉堡。

天主，

求祢俯聽我的哀號，※

留心細聽我的祈禱。

當我憂戚時，從遠方向祢呼籲，※

求祢將我安置在高峻的磐石上。

因為祢是我的避難所，※

是我對抗敵人的堅固碉堡。

我將永遠居住在祢的帳幕內，※

藏身在祢雙翼的蔭庇下。

天主，祢果然滿足了我的心願，※

賜給我義人應得的財產。

願祢使君王福壽綿長，※

賜他萬壽無疆！

願他在天主面前永遠為王，※

使慈愛與真誠作他的保障。

因此，我要永久歌頌祢，※

天天實踐我的誓言。

對經二：上主，祢是我的避難所，是

我對抗敵人的堅固碉堡。

聖詠六三：求主保護

「此首聖詠要我們默想主的苦難。」

（聖思定）

對經三：上主，求祢保全我的性命，

免遭仇敵的恐嚇。

天主，求祢俯聽我沉痛的呼聲，※

保全我的性命免遭仇敵的恐嚇。

求祢保護我遠離惡人的暗算，※

使我脫免歹徒的擾亂。

他們磨快舌頭有如利劍，※

口出惡言好像射箭；

他們隱在暗處，襲擊無辜，※

突然發射，肆無忌憚。

他們彼此慫恿，圖謀作惡，※

暗佈羅網說：「誰能發覺？」

他們擬定週密的陰謀，※

人心好似深淵，難以探測。

豈知天主突然射出一箭，※

他們必會立即身受重創。

他們的狂言反使他們顛仆，※

看見他們的人，都將搖頭譏諷。

衆人都要起敬起畏，傳述天主的作爲，※

領悟天主所作的事跡。

義人要因上主而喜樂，

並向祂投靠，※

心地正直的人也因此而自豪。

對經三：上主，求祢保全我的性命，

免遭仇敵的恐嚇。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申八，5 b / 6

上主你的天主管教你，就如人管教兒子一樣；所以你應當謹守上主天主的誠命，遵行祂的道路，敬畏祂。

領：上主的典章是聖潔的，萬世常存，

答：上主的判斷是真實的，無不公允。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名

集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使

能脫免仇敵的陷害，恒常歡樂地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

列上二，2 b / 3

你要作英勇有爲的大丈夫，恪守上主你天主的典章，履行祂的道路，遵守祂的規律、誠命、法令和制度，這樣你無論做什麼，無論到何處，必然順利。

領：上主，求祢引領我走上祢誠命的

途徑。

答：因爲我樂意奉行。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光，請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

耶六，16

你們應站在交叉路口，觀察探問舊路，那一條是好路，就往那條路上走，你的心靈必獲安寧。

領：祢的誠命永遠作我的家業，

答：因爲這是我心中的喜悅。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文

### 第三週：主日

#### 第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。上主，求祢  
速來扶助我。願光榮歸於父。起初如

何。（阿肋路亞）

讚美詩

一、上主，

祢創造萬有，

統治宇宙；

祢使白晝燦爛光輝，

黑夜適於安歇，

讓勞作者安眠無憂。

二、當體力恢復時，

再負起工作的擔子，

繼續向前走。

仁慈的上主，

減輕我心靈的疲勞

解除焦慮和憂愁。

三、日光流逝，

又近黃昏，

我們舉心向上，

歌唱頌禱，

求祢大發慈悲，

接引罪人回頭。

四、我們全心歌頌，

我們同聲呼求，

獻出聖潔的愛心，

獻出赤子的思慕，

在上主面前，

敬拜叩首。

五、白日盡，夜將臨，

信德無所懼，

信德無所憂；

上主的光明，

照耀不分晝夜，

溫暖在心頭。

六、至仁至慈的天父，

俯聽我們的哀求，

偕聖子及聖神，

掌管天地萬物，

同享福樂，

永無盡頭。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二：願上主的名常受讚

美

「祂從高座上推下了權貴，却提拔了卑微。」

(路一，52)

對經一

常年期：從日出到日落，願上主的名

受讚美。

將臨期：耶路撒冷，歡欣踴躍吧！因

為你的救主就要來到，阿肋

路亞。

四旬期：主說：你們要悔改，要相信

福音。

復活期：上主至高，超越諸天，祂從

塵埃裏救起了貧困，阿肋路

亞。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※  
祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一

常年期：從日出到日落，願上主的名

受讚美。

將臨期：耶路撒冷，歡欣踴躍吧！因

為你的救主就要來到，阿肋

路亞。

四旬期：主說：你們要悔改，要相信

福音。

復活期：上主至高，超越諸天，祂從

塵埃裏救起了貧困，阿肋路  
亞。

聖詠一一五：在聖殿中謝恩

「我們要藉着基督不斷地把讚頌之祭獻給  
天主。」（希一三，15）

對經二

常年期：我要舉起救恩的杯，我要呼

喚上主的名。

將臨期：我是上主，拯救你們的時刻

已為期不遠，我的救恩不再

遲延。

四旬期：我要呼求上主的名，獻上讚

頌之祭。

復活期：上主，祢解除了我的羈絆，

我要向祢獻上讚頌之祭，阿

肋路亞。

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※

我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

「人心虛偽，不可信託。」

上主賜我鴻恩，※

我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼喚上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經二

常年期：我要舉起救恩的杯，我要呼

喚上主的名。

將臨期：我是上主，拯救你們的時刻

已為期不遠，我的救恩不再

遲延。

四旬期：我要呼求上主的名，獻上讚

頌之祭。

復活期：上主，祢解除了我的羈絆，

我要向祢獻上讚頌之祭，阿

肋路亞。

聖歌 斐二，6-11：論基督、

天主的僕人



對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚了祂。

將臨期：上主，求祢派遣那統治大地

的羔羊，從曠野的磐石來到

熙雍女兒的山嶺。

四旬期：沒有人能強取我的生命；我

有權捨棄，也有權收回。

復活期：天主子在苦難中學習了服從

，成為永恆救恩的源頭，使

所有服從祂的人都能得救，

阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上人間，和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督為主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚了祂。

將臨期：上主，求祢派遣那統治大地

的羔羊，從曠野的磐石來到

熙雍女兒的山嶺。

四旬期：沒有人能強取我的生命；我

有權捨棄，也有權收回。

復活期：天主子在苦難中學習了服從

，成為永恒救恩的源頭，使  
所有服從祂的人都能得救，  
阿肋路亞。

簡短讀經

希一三，20-21

賜平安的天主，曾憑著永約的血，把  
羣羊的大司牧我們的主耶穌，從死者中領  
出來，願祂使你們能行各種善功，以承行  
祂的旨意。願天主在我們身上，藉著耶穌  
基督，行祂所喜悅的事；願光榮歸於祂，  
直到永遠。阿們。

短對答詠

領：上主，祢的化工何其浩繁。

答：上主：

領：萬有都出於祢的智慧。

答：何其浩繁。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

基督憐憫飢餓的人民，為他們行了愛的奇蹟。我們想到祂的慈愛，也向祂祈求：

主，求祢對我們顯示祢的慈愛。

主，我們承認我們今天所得到的一切恩惠，全是出自祢的慈愛，

——不要讓我們白白接受祢的恩惠，而使我們能結出聖德的果實。

祢是萬民的光和救恩，求祢護祐祢派往普世的傳教士，

——在他們心內燃起聖神的熱火。

求祢通過他們使世人認識祢和祢的福音，——在祢的領導下，使我們都能慷慨地順從

祢的旨意。

靈魂和肉身的神醫，求祢安慰患病的人，援助臨終的人，

——求祢也對我們廣施慈恩，扶助我們的軟

弱。

求祢恩賜去世的人都加入祢諸聖的行列，  
——將他們的名字記錄在生命冊上。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來向上主歡呼，向拯

救我們的天主歌舞，阿肋路亞。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、太初第一天，

天主創造宇宙；

一週第一日，

救主復活，

驅逐人間黑暗，

拯救我們脫離死亡。

二、擺脫睡魔，

奮發自強；

求主伸援手，

劃破漫漫長夜，

東方既白，

迎接天上光芒。

三、掃蕩罪惡，

世間充滿希望，

人生苦短，

分秒必爭；

在此寧靜的時光，

讓我們向上主歌唱。

四、求賜天上的恩寵，

永生的希望；

並願父、子及聖神

同受讚揚，

共享福樂，

萬世無疆。阿們。

日間用

一、耶穌，祢選擇了這神聖的日子，

以復活的光輝，

美化大地，

光照待救的子民。

二、求祢今天廣施救恩，

復活我們的靈魂，

日後征服死亡，

也復活我們的肉身。

三、基督，我們將列隊迎接，

望著祢乘雲降臨，

要永遠與祢生活在一起，

祢是復活——生命的大本。

四、我們要瞻仰祢的慈顏，

親近祢的心神；

真光與寬仁，

同享同分。

五、基督，祢使我們回歸聖父，

充滿聖神的七恩，

與祢同在，

永遠歡欣。

六、至聖聖三的尊威，

萬古常新，

大慈大悲，

福祐萬民。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四四：讚美天主的尊嚴

「今在、昔在的主，祢是公義的。」

(默一六，5)

壹

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我要日日歌頌祢。

我的天主，我要讚揚祢，※

我的君王，我要永遠歌頌祢的名。

我要日日歌頌祢，※

讚美祢的聖名，永不停止。

上主偉大，極堪讚揚，※

祢的偉大，不可測量。

世世宣揚祢的工程，※

代代傳述祢的大能。

稱頌祢的尊榮，※

傳揚祢的化工。

講述祢驚人的威能，※

讚揚祢無限的偉大；

懷念祢無比的甘飴，※

吟詠祢無上的正義。

上主慈悲，寬仁大方，※

緩於發怒，仁愛無量。

上主對待萬有，溫和善良，※

對祢所創造的萬物，仁愛慈祥。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我要日日歌頌祢。

和祢王國偉大的光榮。

貳

對經二

祢的王國，永世常存，※  
祢的王權，萬世無疆。

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

的君王將為你而駕臨，熙

的君王將為你而駕臨，熙

雍，不要怕，因為你的救援

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主，祢的王國是萬世的

其他時期：上主，祢的王國是萬世的

王國。

王國。

上主，願祢創造的一切都稱謝祢，※

上主，願祢創造的一切都稱謝祢，※

願祢的聖徒同聲讚美祢；

參

講述祢王國的光榮，※

對經三

傳頌祢行事的威能；

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

使世人盡知祢的威能，※

高君王的降臨，因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭了！主已復活了；阿肋路亞。

其他時期：上主信守祂的諾言，祂的一切作爲，無比聖善。

上主的諾言，信實不欺，※

上主的作爲，聖善無比。

凡跌倒的，上主必將他扶起，※

受委屈的，必使他直立。

衆人都舉目仰望祢，※

祢按時賜給他們飲食。

祢慷慨伸出雙手，※

滿足衆生的需求。

上主的行徑，至公至義，※

上主的作爲，聖善無比。

上主親近所有呼求祂的人，※

所有誠心誠意呼求祂的人：

敬畏上主的，祂就滿足他們的心願，※  
俯聽他們的呼求，施以救援。

愛慕上主的，祂必保護，※  
犯罪作惡的，祂必消除。

願我的唇舌稱述上主的光榮，※  
衆生世代代讚美祂的聖名。

### 對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至高的君王降臨；因為祂即將到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭了！主已復活了。阿肋路亞。

其他時期：上主信守祂的諾言，祂的一切作爲，無比聖善。

常年期

領：我兒，你要注意我的訓言。

答：傾耳細聽我的教導。

其他時期領答句 見季節專用

誦讀及結束禱詞 見季節專用

晨 禱

讚美詩

一、永恒的造物主，

祢使晝夜運轉，

季節常變遷，

多采多姿少痛苦。

二、晨雞報曉，

旭日東方出，

給夜行人一綫光亮，

宛如守夜的更夫。

三、晨星初現，

黑暗即將消除，

流浪的人羣，

不再誤入迷途。

四、雞鳴再起時，

航海者重新振作，

風浪逐漸平復；

教會的磐石懺悔痛哭。

五、耶穌，垂憐我罪人，

救我出迷途；

只要祢一回顧，

罪惡即將解除。

六、祢是我的光明，

照耀我心神，

將惡夢驅除，

我要詠詩讚頌上主。

七、基督，大慈大悲的君王，

與聖父聖神，



世世代代，

同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九二：造物主的偉大

「我們全能的天主、上主為王了，讓我們歡欣鼓舞，光榮祂。」（默一九，6，7）

對經一

常年期：上主在高天，具有奇能，阿

肋路亞。

將臨期：上主即將來臨，決不遲延；

祂要來揭露黑暗中的隱密；

並把自己顯示給萬民，阿肋

路亞。

四旬期：上主，祢的誓言信實可靠，

勝過洪水的咆哮。

復活期：上主為王，以尊威作衣冠，

阿肋路亞。

上主為王，以尊威作衣冠，

上主身披德能，腰繫大權。

祂奠定了塵寰，※

大地永不搖撼。

祢的寶座由太初就已建立，※

祢從永遠就已存在。

上主！江河波濤洶湧，十

洪水澎湃怒吼，※

好似雷鳴狂嘯。

上主在高天，具有奇能，十

鎮壓滔滔洪水的咆哮，※

平息汪洋大海的浪濤。

上主，祢的誓言信實可靠，※

願祢的殿宇，永保聖潔。

對經一

常年期：上主在高天，具有奇能，阿

肋路亞。

將臨期：上主即將來臨，決不遲延；

祂要來揭露黑暗中的隱密，

並把自己顯示給萬民，阿肋

路亞。

四旬期：上主，祢的誓言信實可靠，

勝過洪水的咆哮。

復活期：上主為王，以尊威作衣冠，

阿肋路亞。

聖歌 達三，57 / 88，56：一切

受造物應歌頌上主

「天主的眾僕人，請讚美我們的天主。」

(默一九，5)

對經二

常年期：上主，祢應受讚美、光榮、

頌揚，直到永遠。

將臨期：一切山陵都要剷平；彎曲的

道路要修直；崎嶇的幽徑要

夷平。上主，請快來，不要

遲延，阿肋路亞。

四旬期：清泉、水源，請讚美上主，

稱揚歌頌祂，直到永遠。

復活期：受造物將被拯救，得享天主

兒女光榮的自由，阿肋路

亞。

上主的一切化工，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的天使，請讚美上主，※

層層高天，請讚美上主。

天上所有的水，請讚美上主，※

上主的軍旅，請讚美上主。

太陽和月亮，請讚美上主，※

天上的星辰，請讚美上主。

一切雨露，請讚美上主，※

天上的風，請讚美上主。

火與熱，請讚美上主，※

寒與暑，請讚美上主。

露和霜，請讚美上主，※

凍和冷，請讚美上主。

冰和雪，請讚美上主，※

夜和晝，請讚美上主。

光明和黑暗，請讚美上主，※

閃電和雲彩，請讚美上主。

願大地讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

山嶽與丘陵，請讚美上主，※

地上所有的生物，請讚美上主。

清泉水源，請讚美上主，※

海洋江河，請讚美上主。

鯨魚和水中所有的生物，請讚美上主，※

天空所有的飛鳥，請讚美上主。

一切野獸和家畜，請讚美上主，※

普世人類，請讚美上主。

以色列人民，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的衆祭司，請讚美上主，※

上主的衆僕人，請讚美上主。

義人的心靈，請讚美上主，※

聖者和心謙的人，請讚美上主。

阿納尼雅，阿匝黎雅和米沙耳，

請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

我們應讚美父、子和聖神，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主，祢在穹蒼之上，應受讚美，※

應受讚美、光榮、頌揚，直到永遠。

（此聖歌後不加念「願光榮歸於父」）

對經二

常年期：上主，祢應受讚美、光榮、

頌揚，直到永遠。

將臨期：一切山陵都要剷平；彎曲的

道路要修直；崎嶇的幽徑要

夷平。上主，請快來，不要

遲延，阿肋路亞。

四旬期：清泉、水源，請讚美上主，

稱揚歌頌祂，直到永遠。

復活期：受造物將被拯救，得享天主

兒女光榮的自由，阿肋路亞。

聖詠一四八：讚美造物主之歌

「願讚頌、尊嚴、光榮和權力，歸於坐在

寶座上的那位，也歸於羔羊，直到永遠。」

（默五，13）

對經三

常年期：請你們從天上讚美上主，阿

肋路亞。+

將臨期：我將在熙雍施予救恩，在耶

路撒冷顯示我的榮耀，阿肋

路亞。

四旬期：世間的君王和庶民，請讚美

天主。

復活期：上主的名尊高無比，超越天

地，阿肋路亞。

請你們從天上，讚美上主，※

+ 請你們在高處，讚美上主！

祂的衆天使，請讚美上主，※

祂的衆軍旅，請讚美上主！

太陽和月亮，請讚美上主，※

燦爛的星辰，請讚美上主。

九重高天，請讚美上主，※

天上大水，請讚美上主。

願萬有都讚美上主的名，※

祂一出命，萬有造成。

祂佈置萬物，直到萬世無窮，※

制定的法令，永遠不會變更。

請你們在地上讚美上主，※

海龍和深淵的衆水族；

閃電、冰雹、霜雪和雲霧，※

執行祂命令的狂風暴雨；

山岳和丘陵，※

果樹和松柏；

野獸和家畜，※

爬蟲和飛鳥；

世間的君王和庶民，※

地上的公侯與權貴。

童男和貞女，※

老人與少年。

願萬有都讚美上主的名，※

因爲只有祂的名卓絕尊榮。

上主的尊威遠超天地，※

祂使子民嶄露頭角。

聖徒們都因上主而自豪，※

親近祂的以色列，以祂爲榮耀。

對經三

常年期：請你們從天上讚美上主，阿

肋路亞。

將臨期：我將在熙雍施予救恩，在耶

路撒冷顯示我的榮耀，阿肋

路亞。

四旬期：世間的君王和庶民，請讚美

天主。

復活期：上主的名尊高無比，超越天

地，阿肋路亞。

簡短讀經

則三七，12 b 7 14

天主上主說：「我的百姓，請看！我

要親自打開你們的墳墓，使你們從墳墓中

復活，領你們重返以色列。我的百姓，當

我打開你們的墳墓，使你們從墳墓中復活

時，你們就知道我是上主。我要把我的神注入你們身內，使你們生活，安居在你們自己的土地上。那時，你們就知道我是上主，上主我言出必行——上主天主的諭旨。

短對答詠

領：永生天主之子、基督，求祢垂憐。

答：永生：

領：坐在聖父之右者。

答：求祢垂憐。

領：願光榮歸於父：答：永生：

讚主曲對經 見季節專用經文

禱 詞

天主派遣了聖神，照耀我們每人的心靈。

我們現在懇切的呼求天主：

上主，求祢光照祢的子民。

天主，祢是我們的光，我們讚美祢，

爲了祢的榮耀，祢又賜給我們新的一天。

祢藉著祢聖子的復活，照亮了全世界，

求祢藉著祢的教會，光照所有的人。

祢藉著聖神開啓了祢聖子門徒們的理智，使他們了解真理，

求祢也把這同一聖神賜給祢的教會，使它保持對祢的忠貞。

祢是萬民之光，求祢紀念那些還在黑暗中的人們，

開啓他們的心目，使他們承認祢是唯一的真天主。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一七：歡樂和得救的歌

聲

「這耶穌就是你們匠人棄而不用，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

壹

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：我在急難中呼求上主，祂就俯聽了我，阿肋路亞。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※  
祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※  
上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂就俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，

作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一：我在急難中呼求上主，祂就

俯聽了我，阿肋路亞。

貳

對經二：上主的右手把我高高舉起，

阿肋路亞。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的作爲。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二：上主的右手把我高高舉起，

阿肋路亞。

參

對經三：上主是天主，祂賜給我們光

明，阿肋路亞。

請給我做開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，

因為祢俯允了我，※



並將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用，廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主，求祢賜福。

奉主名而來的當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經三：上主是天主，祂賜給我們光

明，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅八，15-16

你們所領受的聖神，不是要奴役你們，使你們恐懼；而是要使你們作義子。因此，我們能稱呼：「阿爸，父啊！」聖神親自與我們的心神一同作證：我們乃是天主的子女。

領：上主，祢那裏有生命的泉源，

答：在祢的光明中，我們才能看到光

明。

午時

簡短讀經

羅八，22-23

我們知道，直到如今一切受造之物，

都在痛苦呻吟，好像經歷產痛。不但是萬物，連我們這些最先領受聖神的，也在心中歎息，等待着成爲義子，還我們自由之身。

讚美詩

一、創造光的天主，

祢使白晝大放光明；

在新光的照耀下，

開始創造宇宙的工程。

午後

簡短讀經

弟後一，9

二、自清晨到黃昏

天主拯救了我們，召叫我們成聖，並

不是因爲我們有好行爲，而是出於祂的計

劃和恩寵；這恩寵是在萬世之前，在基督

內賜給我們的。

三、當我們忘掉永生，

領：上主領他們平安走過，使他們無

沉溺在罪惡中，

恐無懼，

求祢伸出援手，

答：領他們進入祂的聖地。

別讓我們失落生命。

結束禱詞 見季節專用經文

四、天國爲我們開啓，

結束詞 見常用經文

爭取永恒的光榮；

第二晚禱

逃避邪惡的遭遇，  
罪污皆洗淨。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治天地，萬世無窮。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 / 5，7：默西

亞是君王也是祭司

「基督必須為王，直到把一切仇敵屈伏在  
祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：上主對我主起誓說：祢坐在

我的右邊，阿肋路亞。+

將臨期：請看，上主就要來臨。祂將

與王侯同席，坐上光榮的寶

座。

四旬期：上主，全能的君王，請為了

祢聖名的緣故拯救我們，賜

給我們悔過自新的時間。

復活期：祂清除了罪惡以後，就坐在

至高至尊者的右邊，阿肋路

亞。

上主對我主起誓說：祢坐在我的右邊，※

+ 等我使祢的仇敵，做祢的腳橈。」

上主自熙雍伸出祢的權杖：※

祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默基瑟德的品位，

永為祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：上主對我主起誓說：祢坐在

我的右邊，阿肋路亞。

將臨期：請看，上主就要來臨。祂將

與王侯同席，坐上光榮的寶

座。

四旬期：上主，全能的君王，請為了

祢聖名的緣故拯救我們，賜

給我們悔過自新的時間。

復活期：祂清除了罪惡以後，就坐在

至高至尊者的右邊，阿肋路

亞。

聖詠一一〇：上主的偉大工程

「上主，全能的天主，祢的功行偉大奇妙。」

（默一五，3）

對經二

常年期：慈悲的上主使我們記憶祂的

奇蹟，阿肋路亞。

將臨期：羣山洋溢著喜樂，丘陵流露

出正義，因為世界之光上主

帶著威能來到了。

四旬期：我們藉著無罪羔羊基督的寶

血得到了救贖。

復活期：上主救贖了自己的子民，阿

肋路亞。

在義人的集會和團聚中，※

我必要全心讚頌上主。

上主的化工確實偉大，※

凡喜愛它的，必須探索。

祂的作為輝煌光明，※

祂的正義永遠常存。

上主實在慈悲良善，※

祂的奇蹟永留人間。

祂賜食物給敬畏祂的人，※

永遠懷念自己的盟約。

將祂的奇能啓示給祂的子民，※

把外邦人的產業賞給他們。

祂的作爲，真誠公平，※

祂的規誡，永不變更，

萬世萬代永遠確定，※

是按照真理和公正而構成。

祂迅速救贖了祂的百姓，※

祂訂立了永久的誓盟。

祂的名號，神聖而可畏，※

敬畏上主，是智慧的開端。

按智慧行事，才能增長見識，※

願上主受光榮，直到永世。

對經二

常年期：慈悲的上主使我們記憶祂的

奇蹟，阿肋路亞。

將臨期：羣山洋溢著喜樂，丘陵流露

出正義，因為世界之光上主

帶著威能來到了。

四旬期：我們藉著無罪羔羊基督的寶

血得到了救贖。

復活期：上主救贖了自己的子民，阿

肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1~2，5~7

：論羔羊的婚筵

對經三

常年期：我們全能的天主、上主已經

爲王，阿肋路亞。

將臨期：我們要度公正、虔敬的生活，

期待著所渴望的幸福，上主

的來臨。

復活期：阿肋路亞，我們的主為王了；

我們要歡欣踴躍，讚頌祂，

阿肋路亞。

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

因為祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們全能的天主上主掌握了王權，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

對經三

常年期：我們全能的天主、上主已經

為王，阿肋路亞。

將臨期：我們要度公正、虔敬的生活，

期待著所渴望的幸福，上主

的來臨。

復活期：阿肋路亞，我們的主為王了；

我們要歡欣踴躍，讚頌祂，

阿肋路亞。

四旬期

聖歌 伯前二，21-24

對經三：祂的確承擔了我們的疾病，

負起了我們的痛苦。

基督為你們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※  
使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※  
從未口出欺人之言；

祂受辱罵，從不還口，十  
祂受虐待，也不報復，※  
只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸十字架木架上，※  
親自承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※  
你們是因祂的創傷，才獲得痊癒。

對經三：祂的確承擔了我們的疾病，  
負起了我們的痛苦。

簡短讀經

伯前一，3 \ 5

我們要讚美耶穌基督的天主和祂的  
父，祂仁慈無量，藉耶穌基督由死者中的  
復活，重生了我們，使我們獲得那充滿生

命的希望，並獲得那為你們保留在天上的  
不朽壞而完整的產業。因為天主以大能保  
護你們，使你們藉著信心而獲得救恩。這  
救恩已準備好，要在末世實現。

短對答詠

領：上主，祢在穹蒼之上應受讚美。

答：上主：

領：應受稱讚，應受光榮。

答：應受讚美。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱 詞

天主派遣聖子救贖世人，改造了昔日所創造  
的世界，並時時以慈愛予以更新。我們現  
在以歡愉之心向祂呼求：

上主，求祢在我們中間重行祢慈愛的

奇蹟異事。

天主，我們感謝祢，因為祢在所創造的萬物身上啓示了祢的全能，

——宇宙的運行，顯示了祢的照顧。

求祢藉著祢的聖子，和平的使者和十字架上的勝利者，

——救我們免除無謂的恐懼和失望。

求祢賞賜所有愛護和尊重正義的人，

——誠心誠意地共同建立世界的真正和平。

求祢援助受壓迫的，拯救被奴役的，安慰貧困的，給飢餓的人食物，使病弱的人堅強，

——求祢在一切事上，顯示出祢聖子十字架的勝利。

祢會奇妙地使死後被埋葬的祢的聖子，光榮地復活，

——求祢恩賜去世的人同祢的聖子共享永生。我們的天父：

結束禱詞

結束詞

見季節專用經文

見常用經文





## 第三週：星期一

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家一齊到主面前感恩讚頌。

聖詠第九四首，見3頁

### 誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、睡眠消除了疲勞，

迅速起床；

全能的天父，

我們向祢讚頌歌唱，

求賜今日身心健康。

二、虔心敬拜，口舌頌揚，

聖化一天的工作，

把握生活的方向，

祢是一切的原始，

求祢賞賜力量。

三、黑暗向光明投降，

邪魔遠遁，

晨暉普照，

黑夜已盡，

太陽將大放光芒。

四、天父，我們懇切呼求，

剷除罪惡，

給人生撒下希望；

祢的大慈大悲，

我們永遠歌唱。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，  
永生永王。阿們。

日間用

一、永恆的光明，

三位一體的天主，

我們自認微弱，

虔心向祢求助。

二、我們相信聖父至尊，

父子互相愛慕，

共發聖神，

結合為唯一主。

三、仁慈的天主，

祢是真理，

祢是仁愛，

祢是我們的歸宿。

四、求祢使我們希望，

令我們愛慕，

常常尋求祢！

我們的幸福。

五、祢是原始，

祢是終結，

祢的仁愛無限，

創造了萬物。

六、祢是萬民的光明，

只有祢能使萬物滿足；

使渴望祢的人，

獲得真正的幸福。

七、我們呼求全能天父，

我們呼求救主基督，

呼求愛的聖神，

俯聽我們的哀訴。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四九：對上主的真實虔敬

「我來不是為廢除法律，而是為完成。」

(瑪五，17)

對經一：我們的天主來臨，絕不會默

然無聲(復：阿肋路亞)。

上主，衆神之主，昭告普世，※

從日出直到日落之地。

天主由壯麗的熙雍城發出光明，※

我們的天主來臨，絕不會默然無聲。

吞噬的烈火在祂面前開道，※

旋轉的風暴在祂四周怒號。

祂傳喚乾坤，※

來審判祂的子民：

「你們給我召集我的聖民，※

就是那奉獻犧牲與我立盟的人。」

諸天要宣佈天主的正義，※

因為法官就是天主自己。

對經一：我們的天主來臨，絕不會默

然無聲(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：你要向上主奉上讚頌的祭獻

(復：阿肋路亞)。

我的百姓，請聽，我要發言，+

以色列，我要控告你，※

我是天主，是你的天主。

我並不因你的祭獻而責備你，※

因為你不斷向我獻上全燔祭。

你家裏的牛，我用不着，※

你圈中的羊，我不需要。

森林裏的百獸全歸於我，※

羣山中的牲畜都屬於我。

天空的飛鳥，我都認識，※

田野的動物，我全知悉。

如果我餓了，不必對你說，※

因為宇宙萬物，都屬於我。

難道我真要吃牛肉，※  
或者真要喝羊血？

你要向上主奉上讚頌的祭獻，※

向至高者還你所許的願。

你在患難中要呼求我，※

我必拯救你，你要光榮我。

對經二：你要向上主奉上讚頌的祭獻

(復：阿肋路亞)。

叁

對經三：我要的是憐憫，而不是祭

獻；我要的是認識天主，而

不是全燔祭。(阿肋路亞)。

天主却對惡人說：十

你怎配傳述我的規誡？※

你怎配提起我的盟約？

你總是惱恨我的管教，※

將我的話置諸腦後，

你與盜賊，朋比為好，※  
跟淫亂者，同流合污。

你滿口穢語污言，※

你長舌造謠欺騙。

你一坐下，就反對你的兄弟，※

一出言，就對他吹毛求疵。

你如此行事，我一直緘默，十

你還以為我像你一樣！※

現在我要當面責斥你，

指明你的罪狀。

忘記天主的人哪，你要留意，※

免得我除掉你時，沒有人來救你。

誰奉獻讚頌之祭，就是光榮我，※

誰行為正直，我必拯救他。

對經三：我要的是憐憫，而不是祭獻；

我要的是認識天主，而不是

全燔祭(阿肋路亞)。

領：我的子民，請聽，我要發言。  
答：我是天主，是你的天主。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

## 晨 禱

### 讚美詩

- 一、基督，聖父的榮耀，  
出自光明的光明，  
一切光明的源頭，  
照耀白晝的真光。
- 二、基督，  
祿是真理的太陽，  
放射永恒的光芒，  
請將聖神的光輝，  
撒在我們心上。
- 三、永恒光榮的天父，  
求祿廣施恩澤，
- 四、粉碎邪魔的爪牙，  
扭轉艱難的情況，  
扶弱濟貧，  
天恩浩蕩。
- 五、基督，指引我心，  
不離正路，  
保持身心的純潔，  
賜我信德堅強；
- 六、信德作飲料，  
基督是食糧，  
歡飲聖神恩澤，  
陶醉又舒暢。
- 七、白晝易逝，  
尤其是歡樂時光，  
聖潔芬芳似清晨，

信德要堅強，像中午的太陽。

八、全能的上主，

請賜我生命的活力，

勇往直前，

不受黃昏的影響。

九、日夜交替，曙光再現，

父子聖神同是生命的曙光，

導我信衆，

奔向天鄉。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八三：對上主殿宇的渴慕

「我們在此世沒有永久的城！而是在尋求那將來的城。」（希一三，14）

對經一

復活期外：上主，住在祢的殿裏，真

有福氣！

十二月十七、廿三：請看，普世君王的

元首、上主將要來臨，凡準備

好迎接祂的人是有福的。

復活期：我的心靈和肉軀歡欣讚頌生

活的天主，阿肋路亞。

萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛，※

我渴慕上主的庭院，而至筋疲力衰。

我的心靈和肉軀，※

讚頌生活的天主。

萬有的上主，我的君王，我的天主，十

麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，※

燕子也找到了安置幼雛的巢窩。

上主，住在祢的殿裏，※

不斷讚美祢的人，真有福氣！

那只以祢為靠山，※

一心嚮往祢的人，真有福氣！

他們經過乾涸的山谷，十

將它化為水泉，※

時雨初降，它將成為幸福的田園。

他們一路愈行愈健，※

直達熙雍朝見天主。

上主、萬有的天主，請垂允我的祈禱，※

雅格的天主，求祢俯聽我的哀號。

天主，祢是我們的護祐，※

求祢眷顧祢的受傳者。

在祢殿院一日，遠勝他處千日，+

我寧可站在我天主殿宇的門限，※

也不願寄住在惡人的帳幔。

上主有如太陽，又似護盾，+

祂慈暉普照，憐憫我們，※

對忠貞的人，無不慷慨施恩。

萬有的天主，誰依賴祢，※

誰就有福，無憂無慮。

對經一

復活期外：上主，住在祢的殿裏，真

有福氣！

十二月十七~廿三：請看，普世君王

的元首、上主將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：我的心靈和肉軀歡欣讚頌生

活的天主，阿肋路亞。

聖歌 依二，2~5：上主的聖

殿超越羣山

「萬民都要前來崇拜祢。」（默一五，4）

對經二

復活期外：請來，讓我們攀登主上的

聖山。

十二月十七~廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地極。

復活期：上主的聖殿超越羣山，萬民

都向它湧來，阿肋路亞。

到了末日，上主的聖殿山崗，※

必要矗立在羣山之巔。

超乎一切山岳之上，※

萬民都要向它湧來；

列國萬邦都要前來說：十

請來，讓我們攀登上主的聖山，※

前往雅格的天主的聖殿。

祂將教給我們祂的道，※

我們將遵循祂的路。

因為法律將出自熙雍，※

上主的話將來自耶京。

祂將統治列邦，※

祂要裁判萬民。

他們將把刀劍鑄成鋤頭，※

把槍矛製成鐮刀。

民族與民族不再持刀相向，※

人們也不再習武，動兵打仗。

雅格家族，請你們來吧，※

讓我們在上主的光明中前進。

對經二

復活期外：請來，讓我們攀登上主的

聖山。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地極。

復活期：上主的聖殿超越羣山，萬民

都向它湧來，阿肋路亞。

聖詠 九五：上主是大地的君王和

審判者

「他們在寶座前，在羔羊面前唱著一首新

歌。」（參閱默一四，3）

對經三

復活期外：你們要向上主歌唱，讚美

祂的聖名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？



復活期：你們要向萬民宣報：主為王

了，阿肋路亞。

你們要向上主高唱新歌，※

普世大地，要向上主詠唱。

你們要向上主歌唱，讚美祂的聖名，※

日復一日，不斷宣揚祂的救恩。

在列邦中，傳述祂的光榮，※

在萬民中，宣揚祂的奇能。

因為上主偉大，應極受讚美，※

祂超越衆神，可敬可畏。

衆神盡屬虛幻，※

而上主創造了諸天。

威嚴與尊榮作祂的前導，※

祂的聖所充滿威能和光耀。

各家各戶，請讚頌上主的光榮威能，※

請光耀上主的名號；

攜帶著祭品，進入祂的庭院，※

穿戴著聖潔的衣冠，叩拜上主；

普世大地，在祂面前要戰兢，※

向萬民宣布「上主為王」。

祂穩定寰宇，不再動盪，※

以正義公允審判萬邦。

蒼天和大地要歡欣鼓舞，※

海洋中的一切要踴躍歡騰；

原野中的一切都要雀躍，※

森林中的樹木也要舞蹈；

因為上主已經駕臨，※

祂來審判乾坤；

按正義審判普世，※

以信實對待萬民。

對經三

復活期外：你們要向上主歌唱，讚美

祂的聖名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：你們要向萬民宣報：主為王了，阿肋路亞。

簡短讀經

雅二，12-13

你們既然按照那使人自由的法律受審判，就該照這法律說話行事，因為審判時對那不行憐憫的人，也不予憐憫；憐憫人的不怕審判。

短對答詠

領：願上主受讚美，從今世到永遠。

答：願上主：

領：唯獨祂作了奇妙化工。

答：從今世到永遠。

領：願光榮歸於父：答：願上主：

讚主曲對經：願上主、我們的天主受讚

美。

禱詞

天主使人類生活在世界上，同心合意

地努力光榮祂。我們現在誠懇地祈求祂：

上主，求祢使我們常為光榮祢而工作。

天主，萬有的造主，我們讚頌祢，

因為祢為我們創造了這美好的世界，又

賜給我們這新的一天。

我們又將開始日常的勞苦工作，求祢眷顧

我們，

使我們愉快地參與祢的工程，常順從祢

的旨意。

求祢使我們今天的工作，有益於我們的弟

兄，

使我們同他們聯合一起，也為他們的利

益建設一個合乎祢聖意的社會。

求祢救助我們和我們今天所遇見的人，

賞賜我們喜樂和平安。

我們的天主：

### 結束禱詞

上主天主、天地的君王，求祢今天按照祢的誠命和律法，引導、聖化並管教我們的身心、五官、思、言、行爲，使我們今天所有的活動，賴祢的助祐，都能博得祢的歡心。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，89 / 96 (卅)：默想上

主法律中的聖言

「我給你們一條新命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們。」（若一三，34）

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，我尋求了祢的法律，因此祢使我生存。

上主，祢的話永垂不朽，※  
堅定不移，有如蒼天。

祢的真誠代代流傳，※  
奠定大地，屹立不變。

天地至今遵行祢的旨意，※  
因爲萬有都是祢的僕役。

我若不喜愛祢的法令，※  
我早就在患難中喪命。

我永遠不忘祢的命令，※  
因此祢使我生存。

我原屬於祢，求祢救拔我，※  
因爲我尋求了祢的法律。

惡人們伺機陷害我，※

我仍思念祢的規誡。

我看到任何美善，都有界限，※

惟獨祢的誠命廣濶無邊。

對經一：上主，我尋求了祢的法律，

因此祢使我生存。

聖詠七〇：上主，從我幼年時，

祢就是我的仰仗

「因著望德，要喜樂；在困苦中，要忍耐。」

（羅一二，12）

### 壹

對經二：上主，從我幼年時，祢就是

我的仰仗。

上主，我投靠祢，※

永遠不會蒙受羞辱。

上主，祢是公正的，求祢救拔我，※

求祢側耳俯聽，速來拯救我。

求祢做我避難的磐石，獲救的堡壘，※

因為祢原是我的磐石、我的堡壘。

天主，求祢救我脫離惡人的毒手，※

擺脫作姦犯科，不法之徒的掌握。

因為，我主上主，祢是我的寄望，※

從我幼年時，祢就是我的仰仗。

我尚在母胎中，祢就保護我，+

我出世以來，就仰賴祢，※

所以，我要不斷地讚美祢。

許多人把我看作奇跡，※

是祢作了我有力的支柱。

我要滿口讚美祢，※

我要終日頌揚祢。

我年老時，求祢不要把我拋棄，※

我力衰時，求祢不要與我遠離。

因為我的仇敵圖謀殺害我，※

窺伺我的人設計對付我說：

「天主已經拋棄了他，※

我們要追捕他，無人會來援救。」

天主，求祢不要遠離我，※

我的天主，求祢快來援助我。

願那謀害我性命的人，蒙羞出醜，※

願那希望我遭殃的人，狼狽受辱。

對經二：上主，從我幼年時，祢就是

我的仰仗。

貳

對經三：天主，直到我年老，求祢不

要離棄我。

至於我，我仍然不斷地期望，※

對祢更加不斷地讚揚。

我的口要傳述祢的寬仁，※

終日宣揚祢無數的救恩。

我要宣揚我主上主的能力，※

上主，我要傳述祢獨有的正義。

天主，我自幼年時，就蒙祢教誨，※

直到今日，我仍宣報祢的奇妙作為。

天主，直到我年老髮落，※

求祢不要離棄我。

我要將祢的威力，※

傳示未來的子息。

天主，祢的能力，祢的正義，※

委實崇高，直達天際；

天主，祢作了偉大奇事，※

誰又能與祢相比。

祢曾使我經歷困苦患難，※

却使我復生，脫離大地的深淵。

求祢賜我得享太平，※

再度使我感到快慰平安。

我的天主，我要彈琴讚頌祢的真誠，※

以色列的聖者，我要鼓瑟，向祢歌詠。

當我歌頌祢時，我的雙唇必要歡騰，※

我那蒙祢救贖的靈魂，必要由衷歡慶。

我的唇舌終日傳述祢的正義，※  
那些謀害我的人，已飽受羞辱。

對經三：天主，直到我年老，求祢不

要離棄我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格後十三，11

弟兄們，你們要喜樂，要力求完美，  
要接受勸勉，要同心合意，要彼此和睦相  
處。這樣，仁愛與平安的天主必與你們同  
在。

領：上主垂視義人，

答：傾聽他們的呼聲。

結束禱詞

天主、至聖善的父，祢分派我們工作，  
願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜

我們，於立身行事之間，常常以兒女的精  
神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

羅六，22

現在，你們已脫離罪惡，獲得自由，  
而成爲天主的僕役，就可結出聖德的果實，  
最後得到永生。

領：天主，祢必將使我們復生，

答：祢的子民要因祢而歡欣。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守  
護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞  
賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負  
起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥一，21-22

你們從前與天主隔絕，並因惡行在心思上與祂為敵，可是現在天主却以基督血肉之軀，藉着死亡使你們與祂和好了，把你們呈獻在祂面前，成為聖潔無瑕和無可指摘的。

領：上主的聖者，請向上主歌詠，

答：稱頌祂的聖名。

結束禱詞

天主，昔日此時，祢曾召叫使徒們進入聖殿，現在祢也召叫我們祈禱；懇切求祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名、所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、無限的上主，

祢創造了宇宙，

混沌初開時，

天連水，水連天，

祢使它們分開，

天地有界限。

二、上有天界，

下有河川，

各有定位，

秩序井然；

流水節制地熱，

使大地安全。

三、求主賜我豐富的恩典，

面對新的誘惑，

不要讓我們重犯舊錯，  
陷入兇險；

信仰放射光芒，  
助我脫離虛幻。

四、大慈大悲的天父，

同性同體的聖子，

偕同天主聖神，

世世代代，

掌管宇宙，

統治人寰。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠 一二二：上主是祂子民的依

賴

「兩個瞎子喊叫說：主！達味的後裔，可憐我們吧！」（瑪二〇，30）

對經一

復活期外：我們的雙目常仰望着上主，

直到祂憐憫我們為止。

十二月十七、廿三：請看，普世君王  
的元首、上主將要來臨，凡  
準備好迎接祂的人，是有福  
的。

復活期：上主將是你的永恒之光，天  
主將是你的光榮，阿肋路亞。

高居諸天的上主，※  
我舉目仰望祢。

正如僕人的眼睛望着主人的手，※  
又像婢女的眼睛注視主母的手，

我們的雙目也同樣仰望着上主、  
我們的天主，※

直到祂憐憫我們為止。

上主，求祢憐憫我們，憐憫我們，※  
因為我們已經飽嘗欺凌，

受盡了富貴人的輕慢，※



驕傲人的侮辱。

對經一

復活期外：我們的雙目常仰望着上主，

直到祂憐憫我們爲止。

十二月十七~廿三：請看，普世君王

的元首、上主將要來臨，凡  
準備好迎接祂的人，是有福  
的。

復活期：上主將是你的永恆之光，天

主將是你的光榮，阿肋路亞。

聖詠一二三：我們的救助來自上

主

「主對保祿說：不要害怕，……因為有我  
與你同在。」（宗一八，9~10）

對經二

復活期外：我們的救助來自上主，是

祂創造了天地萬物。

十二月十七~廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：羅網已被扯破，我們都已逃

脫，阿肋路亞。

若不是上主協助我們，十

以色列應該承認：※

若不是上主協助我們，

當敵人羣起來反對我們，十

憤然攻擊我們時，※

我們早被活活地吞噬。

就像洪水將我們沖失，十

急流將我們捲走，※

巨浪將我們淹沒。

請讚美上主，祂沒有拋棄我們，※

任憑敵人摧殘蹂躪。

我們好像一隻麻雀，※

掙脫了獵人的羅網。

羅網已被扯破，※

我們才得逃脫。

我們的救助來自上主，※

是祂創造了天地萬物。

對經二

復活期外：我們的救助來自上主，是

祂創造了天地萬物。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直達地極。

復活期：羅網已被扯破，我們都已逃

脫，阿肋路亞。

聖歌弗一，3、10：論救主天主

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們，

成爲祂的義子。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：我從地上被舉起時，我要吸

引萬民歸依我，阿肋路亞。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分：

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉着祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們，

成爲祂的義子。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：我從地上被舉起時，我要吸

引萬民歸依我，阿肋路亞。

簡短讀經

雅四，11-12

弟兄們，你們不要彼此詆毀；詆毀弟

兄或評斷弟兄的，就是詆毀法律，評斷法

律；若是你評斷法律，你便不是守法的，

而是審判者；只有一位立法者和審判者，

就是那能拯救人，也能毀滅人的天主；然

而你是誰，竟敢評斷別人？

短對答詠

領：我得罪了祢，求祢醫治我。

答：我得：

領：我曾說過：上主，求祢憐憫我。

答：求祢醫治我。

領：願光榮歸於父。：答：我得：

謝主曲對經：我的靈魂頌揚天主，因爲祂

垂顧了我的卑微。

禱詞

基督願意引領所有的人獲得救恩。因此，

我們誠心誠意地祈求祂：

主，求祢引領所有的人歸向祢。

主，我們讚美祢，因爲祢用祢的寶血把我

們從罪惡的奴役中贖出，

——求祢將天主子女的光榮自由賜給我們。

求祢恩祐我們的主教和教會的全體主教，

結束詞 見常用經文

—使他們以歡愉和熱誠的精神爲祢的子民服務。

求祢使追求真理的人，能在追求時找到真理，

—使他們找到真理後，也能與他人分享。  
主，求祢救助孤兒、寡婦，和所有被遺棄的人，

—使他們在困難中，體驗到祢的關懷，而更依賴祢。

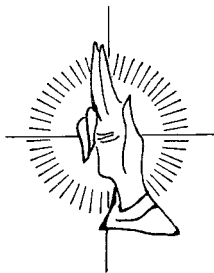
求祢慈祥地迎接去世的弟兄進入天國，

—祢在那裏，和聖父聖神將統御一切。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢是永燃不熄之光；求祢今晚照耀我們，驅除我們心中的黑暗，并以祢的無限仁慈，寬恕我們的過犯。



## 第三週：星期二

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的君王，

上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢是白晝，

祢分享聖父的光明，

掃蕩黑暗，

請俯聽我們的禱聲。

二、我們的歌聲，

劃破了黑夜的寂靜，

求祢不棄微賤，

接受我們的讚頌。

三、解除心靈的羈絆，

驅逐罪惡的陰影，

使我們不再消沈疏懶，

及時清醒。

四、基督，請寬待祢的信徒，

我們歡呼吟詠，

載歌載舞，

向祢獻上讚頌。

五、基督，仁慈的君主，

與聖父聖神，

同享光榮，

世世無窮。阿們。

日間用

一、至聖聖三，

祢創造萬有，

統治人寰；

白天使人辛勤工作，

夜間使人休息安眠。

二、由清晨到日落，

我們同聲歌頌，

晝夜不斷；

求祢時時刻刻，

保我平安。

三、請垂視卑微的僕人，

向祢俯首朝拜，

願世人的祈禱與善願，

似馨香騰空，

上升到祢台前。

四、仁慈的天父，

與聖子聖神，

同性同體，

統治乾坤，

尊威無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六七：上主光榮的駕臨

「祂帶領俘虜，登上高空，且把恩惠賜與人。」（弗四，8）

壹

對經一：天主興起，仇恨祂的人抱頭

鼠竄（復：阿肋路亞）。

願天主興起，把祂的仇敵驅散，※

仇恨祂的人抱頭鼠竄，

祢驅逐他們，使他們煙消雲散，+

惡人在天主面前滅亡，※

就像蠟被火融化一樣。

義人却歡欣踴躍，※

在天主面前手舞足蹈。

請向上主歡唱，歌頌祂的聖名，+

爲那乘雲者把道路修平，※

祂叫雅威，要在祂面前歡欣吟詠。

住在聖所內的天主，※

是孤兒的慈父，寡婦的保護。

天主使孤苦的人有房屋可住，十

祂釋放囚犯，使他們重獲幸福，※

却使叛徒留在荒涼之處。

天主，當祢救出祢的子民，※

經過曠野的時候，

高天降雨，大地震撼，※

因爲西奈的天主，以民的天主出現。

天主，祢給子民沛降甘霖，※

使旱地得到滋潤。

天主，祢的子民在那裏居住，※

祢大發慈悲，使貧苦得到照顧。

對經一：天主興起，仇恨祂的人抱頭

鼠竄（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：我的天主，是救人的天主。

（復：阿肋路亞）。

上主發出命令，※

童女結隊前來報喜；

「諸王和軍隊倉皇回奔，※

家中的婦女分得了戰利品。

你們却在羊棧中安眠，十

猶如鴿子的翅膀鍍上白銀，※

牠的羽毛閃爍好像黃金。

全能者擊潰列王，※

勢如飛雪飄落塞孟山上。」

巴商是天主的山，※

巴商是多峰的山。

羣山，你爲何嫉視天主選住的熙雍，※

上主將住在那裏，直到永恆。

天主的戰車盈千累萬，※

上主由西奈駕臨聖殿。

祢帶領著俘虜，登上高處，+

接受萬人的貢品，※

使叛徒也在祢身邊居住。

願上主日日受讚美，+

祂承擔了我們的重負，※

祂是救我們的天主。

我們的天主是救人的天主，※

祂是使人擺脫死亡的上主。

但天主主要擊碎仇敵的頭顱，※

打破固執於惡者的腦蓋。

上主說：我要把仇敵由巴商帶回，※

將他們由海洋的深處領回。

使你從敵人的血泊中走過，※

你的狗也要來舔他們的鮮血。

對經二：我們的天主，是救人的天主

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱（復：阿肋路亞）。

天主，萬人都瞻仰祢凱旋的行列，※

看見我主我王駕臨聖所。

歌手前導，樂隊殿後，※

少女打鼓，中間伴奏。

以色列的子孫，你們要讚美上主，※

在集會時，你們要讚美天主。

幼小的本雅明作前導，+

後有猶大的首領和隨員，※

還有則步隆和納塔里的首腦。

天主，祢曾施展大能，為我們行過奇蹟，

求祢再度顯示祢的威力。

在祢耶路撒冷的聖殿，※

列王必要向祢奉上祭獻。

求祢怒斥埃及、那蘆葦中的野獸，※



譴責列國、那羣牛犢和公牛。

令他們攜帶銀子跪地臣服，※

願祢驅散好戰的民族。

埃及將遣使來朝，※

雇士將前來向天主進貢。

普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱，※

祂馳騁在亘古的諸天之上；

請聽，祂發出聲音，隆隆的聲音，※

你們應承認天主的大能。

祂的光輝向以民照耀，※

祂的威能彌漫九霄。

天主，祢在聖所中可敬可畏，+

以色列的天主將力量和權力賜與子民，※

願天主永受讚美。

對經三：普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱（復·阿肋路亞）。

領：我要聽上主天主說的話。

答：祢向百姓所講的是和平綸音。

唸適合於本日的誦讀和結束禱詞

### 晨 禱

讚美詩

一、晨光報喜，

人心舒暢，

大地一片錦繡，

萬物光輝明朗。

二、基督，祢是生命的活力，

祢是永恒的太陽，

我們向祢歡唱新歌，

信賴祢的人永不失望。

三、祢是聖父的智慧，

光照世界的聖言，

使萬物光輝燦爛，秩序井然，

令人心神嚮往；

四、請指引我們做光明之子，

孜孜行善，

以言以行，

使天父的形像大放光芒。

五、求祢護祐我們，

口舌寬厚真誠，

透過真理的實踐，

喜樂洋洋。

六、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光，

萬世無疆。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠八四：我們的救援近了

「天主藉我們救主的降世，降福了祂自己的國土。」（奧利振）

對經一

復活期外：上主，祢降福了祢的國土，

赦免了祢子民的罪惡。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祢的子民。

復活期：天主，祢將恢復我們的生命，

祢的子民將因祢而歡欣，阿

肋路亞。

上主，祢憐愛祢的國土，※

祢領回了流徙的雅格，

赦免了祢子民的罪惡，※

遮掩了他們的一切過錯。

祢已完全息怒，※

祢的怒火消除。

天主，我們的救主，求祢復興我們，※

止息祢對我們的憤怒。

祢豈能對我們永遠震怒？※

是否祢的氣憤永不平息？

難道祢不會使我們復生，※

使祢的子民因祢而歡欣？

上主，求祢大發慈悲，※

賜給我們救恩。

我要聽天主上主說的話：十

祢要向自己的聖徒和子民，※

向皈依祢的人宣佈和平的福音。

祢的救恩只賜與敬畏祢的人，※

使祢的光榮在我們的地上久存。

慈愛和真誠要彼此相逢，※

正義與和平將彼此相擁。

天主的正義由天上俯視，※

世人的忠誠從地下出生。

上主必會賜下甘露，※

我們的土地必會豐收。

平安緊隨祢的脚步，※

正義在上主面前開路。

對經一

復活期外：上主，祢降福了祢的國土，

赦免了祢子民的罪惡。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所來拯救祢的子民。

復活期：天主，祢將恢復我們的生命

，祢的子民將因祢而歡欣，

阿肋路亞。

聖歌 依二六，1、4，7、9，12

：勝敵後的讚歌

「城牆有十二座基石。」（默二一，14）

對經二

復活期外：我的心靈夜間想望祢，清

晨尋覓祢。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭保

護它；請你們大開城門，因為  
天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我們信賴上主，祂就賜給我

們平安，阿肋路亞。

我們有一座堅固的城——熙雍，※

有內城外郭作護衛。

你們要大開城門，※

讓忠貞的子民走進。

他們的意志堅定，+

祢使他們保持和平，※

因為他們對祢始終信任。

你們要永遠仰賴上主，※

因為祂是永恒的磐石。

祢修平了義人的道路，※

他們得以暢行無阻；

上主，我們遵守祢的法律，

期待著祢，※

我們的心靈永遠懷念著祢的名號。

我的心靈夜間想望祢，※

清晨尋覓祢。

當祢在世上執行審判時，※

地上的居民就會學習正義。

上主，願祢給我們賜下和平，※

是祢完成了我們的一切作為。

對經二

復活期外：我的心靈夜間想望祢，清

晨尋覓祢。

十二月十七—廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭

保護它；請你們大開城門，

因為天主與我們同在，阿肋

路亞。

復活期：我們信賴上主，祂就賜給我

們平安，阿肋路亞。

聖詠 六六：萬民應稱頌上主

「你們要知道：天主已將這救恩，賜給了外邦人。」（宗二一八，28）

對經三

復活期外：上主，願祢的容光照耀我們。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民得知祢的救贖。

復活期：大地已出產了果實，願萬民都踴躍歡欣，阿肋路亞。

願天主憐憫我們，降福我們；  
願祢的容光照耀我們！

讓世人認識祢的道路，  
使萬民得知祢的救贖。

天主，願萬民都稱頌祢，  
願列邦都讚美祢！

願萬民都踴躍歡欣，+

因為祢按正義統治世人，  
在地上以公正領導萬民。

天主，願萬民都稱頌祢，  
願列邦都讚美祢。

大地產生五穀，  
願天主，我們的天主賜福，

願天主給我們賜福，  
願四極八方敬畏天主！

對經三

復活期外：上主，願祢的容光照耀我們。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民得知祢的救贖。

復活期：大地已出產了果實，願萬民都踴躍歡欣，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹四，14-15

我們曾瞻仰過，並且作證：父派遣子來作世界的救主；誰若明認耶穌是天主子，天主就住在祂內，他也住在天主內。

短對答詠

領：我的天主，我的避難所，我一心

投靠祢。答：我的天主：

領：我的護盾、我的碉堡。

答：我一心投靠祢。

領：願光榮歸於父；答：我的天主：

讚主曲對經：上主，正如祂藉歷代諸聖先

知所作的預言，為我們興起了大能的救主。

禱詞

基督以自己的血取得了一個新的民族；我們敬拜祂，懇切地呼求祂：

主，求祢紀念祢的子民。

我們的君王、我們的救主，我們在今天的開始歌頌讚美祢，求祢俯聽我們，

—使我們不斷地讚美祢的尊威，宣揚祢的偉大。

祢是我們的希望和依靠，我們信賴祢，

—求祢使我們永不失望蒙羞。

求祢憐視我們的脆弱，快來扶助我們，

—因為沒有祢，我們就一無所能。

求祢眷念貧困和被遺棄的人，不要讓今天

成為他們的負擔，

—但成為他們的安慰和喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢所創造的萬物多麼光輝燦爛！求祢使我們，因祢的聖名，愉快地開始這一天，也使我們敬愛祢，並熱誠為人服務，以完成今日的工作。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，97-104 (五)

將臨期、聖誕期、四旬期，對經見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：愛成全一切法律。

上主，我多麼愛祢的法律，※

它是我終日默想的對象。

祢的誠命永遠在我心裏，※

使我比仇敵更明智。

我比所有的教師更聰明，※

因為我常默想祢的法令。

我比老年人更爲明智，※

因爲我遵守祢的律例。

我遠離了一切邪路，※

爲能遵守祢的聖道。

我沒有背離祢的訓示，※

因爲有祢作我的導師。

祢的教言是多麼甜蜜，※

在我口中比蜜更甘飴。

我從祢的誠命，獲得智慧，※

因此我憎恨邪惡的行爲。

對經一：愛成全一切法律。

聖詠七三：哀悼荒廢的聖殿

「你們不要害怕那殺害肉身的人。」

(瑪一〇，28)

### 壹

對經二：上主，求祢懷念祢自始所召

選的民族。

天主，祢爲何長久捨棄我們，※  
對祢牧場的羊羣如此氣忿？

求祢懷念祢自始所召選的民族，+

祢所贖回作爲基業的部落，※

和祢居住的熙雍山！

請祢巡視這一片廢墟：※

敵人摧毀了聖所中的一切。

仇敵在祢的會堂中咆哮，※

豎起旗幟當作勝利的信號。

他們好像揮舞刀斧的樵夫，※

在森林中濫伐樹木。

他們舉起斧頭鐵錘，※

搗毀祢聖殿的門扉。

縱火焚燒祢的聖殿，※

褻瀆了祢的居所，

心裏說：「讓我們把他們全部消滅」，※

遂卽把所有敬主的會所燒盡。

我們已看不到神聖的標幟，+  
也見不到一位先知，※

也沒有人知道這災禍何時終止。

天主，仇人辱罵祢要到幾時，※

敵人豈能褻瀆祢的名，永不休止？

上主，祢爲什麼撒手不管，※

爲什麼袖手旁觀？

但天主自古就是我們的君王，※

是祂在各地施予有力的救助。

對經二：上主，求祢懷念祢自始所召

選的民族。

## 貳

對經三：上主，求祢起來，伸張正

義。

祢以大能把海水分開，※

在水中擊破了大龍的腦蓋。

打碎了鱷魚的頭顱，※



作爲海怪的食物；

祢使泉水湧流成溪，※

使川流不息的江河涸竭。

祢安排白晝與黑夜，※

祢佈置星辰與日月；

大地的界限是祢劃定，※

春夏秋冬也是祢形成。

上主，求祢記住：仇人褻瀆祢，※

愚昧的民族輕視祢的聖名。

求祢不要把弱小者交與暴徒，※

不要長久忘記祢受欺壓的民族。

願祢回憶祢所立的誓盟，※

因爲暗處不斷發生暴行。

別讓受壓迫的人忍辱回城，※

要讓貧困的人歌頌祢的聖名。

天主，求祢起來，伸張正義，※

記住，愚昧者整天在嘲笑祢。

不要忘記祢仇敵的囂張，※

和祢對頭不止息的喧嚷。

對經三：上主，求祢起來，伸張正

義。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶二二，3

你們應該秉公行事，從壓迫者的手中

，解救受欺凌的人；不要傷害，也不要虐

待外方人和孤兒寡婦；不要在這地方殺害

無辜。

領：上主將按正義審判世人，

答：將以公平判斷萬民。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地  
爲祢向世人作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申一五，7-8

如果你國內一座城裏，有一個本族的窮弟兄，你對他不可心硬，也不可袖手旁觀，該向他伸出援手，看他需要什麼，儘量借給他。

領：上主，祢垂聽了謙卑者的心聲，

答：要堅強他們的心靈，並側耳聆

聽。

結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

箴二二，22-23

你不可剝削窮人，也不可在城門口欺壓弱小，因爲天主必爲他們辯護，懲處那虐待他們的人。

領：上主必拯救無助的窮人，

答：援救貧苦人的生命。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫長得救之路；求祢使我們常以被派遣爲榮，一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首，日後同升天廷，瞻仰祢的聖容。

結束詞 見常用經文

## 晚禱

### 讚美詩

一、偉大的造物真主，

祢固定了大地，

穩如泰山，

由混沌的洪水中浮出。

二、百花齊放，

大地生長植物，

結實纍纍，

人人得以果腹。

三、天降神恩，

治愈靈魂的創痛，

淚水洗罪污，

蠢動賴以制服。

四、服從天命，

遠離邪惡，

逃避死亡的威脅，

爲善最有福。

五、仁慈的聖父，

與聖子聖神同性同體，

統治大地，

永享真福。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠一二四：上主是祂子民的守

護者

「願平安降在天主的新以色列身上。」

(迦六，16)

### 對經一

復活期外：上主保護祂的子民。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：祝你們平安，是我：不要害

怕，阿肋路亞。

依賴上主的人，穩如熙雍山，※  
要永遠屹立不搖。

羣山圍繞着耶路撒冷，十

上主也保護著祂的子民，※

從現在直到永恒。

上主不容惡勢力統治義人的命運，※

以免他們伸手行凶。

上主，求祢恩待善良的人，※

賜福給心地正直的人。

那離棄正路，走入歧途的人，十

上主必使他們與惡徒一同沉淪，※

唯願以色列永享太平。

對經一

復活期外：上主保護祂的子民。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：祝你們平安，是我；不要害

怕，阿肋路亞。

聖詠一三〇：赤子般的信賴上

主

「我是良善心謙的，你們要向我學習。」

(瑪一，29)

對經二

復活期外：你們若不變得像似孩童，

決不能進入天國。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭

保護它；請你們大開城門，

因為天主與我們同在，阿肋

路亞。

復活期：以色列，你要信賴上主，阿

肋路亞。

上主，我不心高氣傲，※

我也不敢自視過高；

我決不好大喜功，※

也不妄想成大業。

但願我的心靈，※

得享平靜與安寧；

我的心靈好似吃奶的嬰兒，※

就像嬰兒偎依在母親懷中。

以色列，你要仰賴上主，※

從現今直到永遠！

對經二

復活期外：你們若不變得像似孩童，

決不能進入天國。

十二月十七~廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭

保護它；請你們大開城門，

因為天主與我們同在，阿肋

路亞。

復活期：以色列，你要信賴上主，阿

肋路亞。

聖歌 默四，11；五，9，10，12

：蒙救贖者的讚詞

對經三

復活期外：上主，求祢使我們成爲天

國的子民和侍奉天主的祭司。

十二月十七~廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：願一切受造物都侍奉祢，因

為祢一發言，萬物就被造成

，阿肋路亞。

上主，我們的天主，※

祢理當接受光榮，尊威和權能；

因爲祢創造了萬物，※

萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，+

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血把我們拯救出來，歸於天主，

使我們成爲天國的子民和祭司，

侍奉我們的天主，※

我們必要爲王，統治世界。

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！

對經三

復活期外：上主，求祢使我們成爲天

國的子民和侍奉天主的祭司。

十二月十七-廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：願一切受造物都侍奉祢，因

為祢一發言，萬物就被造成，  
阿肋路亞。

簡短讀經

羅一二，9-12

愛，不可虛偽；惡，要厭惡；善，要  
持守，要以手足之情彼此相愛。論尊敬，  
要爭先；論關懷，不可疏忽；對於主，要  
熱心侍奉；因著望德，要喜樂；在困苦中  
，要忍耐；祈禱要恒心。

短對答詠

領：上主，祢的聖言萬古常新。

答：上主：

領：祢所有的真理代代相傳。

答：萬古常新。

領：願光榮歸於父：

答：上主，祢的聖言萬古常新。

謝主曲對經：我的心神歡躍於天主，我的

救主。

禱詞

天主是祂子民的希望，我們以歡愉的心呼

求祂：

上主，求祢俯聽我們。

上主，我們感謝祢，因為祢使我們因着基督而擁有一切精神的財富。

——求祢藉基督的教導，常加深我們對祢的認識。

天主，掌權者的心都在祢手中，求祢賞賜國家首長以祢的智慧治理國事，

——使他們事事符合祢的旨意，在思言行爲上都能使祢歡心。

祢使從事藝術的人，以他們的才能宏揚祢的榮耀和偉大，

——求祢藉着他們的作品，帶給人們希望與

歡樂，美化這個世界。

祢不容許那超越我們能力的試探、考驗我們，

——求祢堅強軟弱的人，扶助失足跌倒的人。祢藉着祢的聖子曾經許諾：使我們在世界末日復活，獲得永生，

——求祢永遠不要忘記那些去世的人。我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，但願我們的晚禱上達天廷，祢的福祐降臨人間；賴祢的助祐，使我們今生及來世獲得救恩。

結束詞 見常用經文

### 第三週：星期三

#### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜、創造我們的

上主。

聖詠 第九四首，見 3 頁

#### 誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、最美善的造物真主，

祢管理萬有，

救我出離夢境，

事主勤奮忠誠。

二、基督，請寬恕我們的惡行，

打破沈沈黑夜，

振作起來，

向上主呼求歌頌。

三、記起先知的指引，

保祿的訓示，

夜間也舉心向上，

向祢祈禱誦經。

四、祢洞察惡事，

誰能遮掩？

請垂聽我們的禱聲，

赦免我們的罪行。

五、基督，大慈大悲的君主，

與聖父聖神，

世世代代，

同享光榮。阿們。

日間用

一、全知的上主，



祢洞悉一切，

我們向祢歡呼，

求祢廣施慈恩，

時時保護。

二、偉大的善牧，

祢尋找亡羊，

悉心照顧，

接引我們走向豐盛的草原，

共成一棧一牧。

三、不要讓震怒的法官，

把我們列入受罰的羊羣，

但求祢末日審判時，

容我們進入祢的牧場，

永遠追隨善牧。

四、人類的救主，

願光榮與尊威，

德能與勝利，

永歸於祢！

統治萬物的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八八，2-38：上主對達味宗

室的仁慈

「天主從達味的後裔中興起了救主耶穌。」

(宗一三22、23)

壹

對經一：仁慈和信實作祢行事的準則

(復：阿肋路亞)。

我要永遠歌頌上主的仁慈，※

我要萬代傳述祢的真實。

我已確知祢的仁慈永遠常存，※

祢的信實如日之恒。

因為祢曾說過：十

「我同所揀選的人立了約，※

向我的僕人達味起了誓：

「我要永遠保護你的後裔，※

世世代代鞏固你的王位。」

上主，願蒼天讚美祢的奇蹟，※

天使雲集頌揚祢的正義。

在高天上，誰能與上主相比？※

在諸神中，誰能與上主並列？

天主教在聖者的集會中，可敬可畏，※

在諸神的簇擁下，至尊至大。

上主，萬有的天主，誰能與祢相比？※

上主，全能的天主，祢事事信實無欺。

祢威鎮猖狂的海洋，※

平息洶湧的波浪。

祢踏碎了辣哈布的屍體，※

以大能的手臂掃蕩了仇敵。

蒼天屬於祢，大地也屬於祢，※

宇宙萬物都是祢所創立。

祢設置了四極八方，※

大博爾、赫爾孟都向祢歡唱。

祢的臂膀，孔武有力，※

祢的勇力強大無比。

正義與公理是祢寶座的基礎，※

仁慈和忠實作祢行事的準則。

上主，向祢歡唱的百姓，真有福氣，※

因為他們將生活在祢慈愛的春暉裏。

他們因祢的名整日歡天喜地，※

祢的正義使他們揚眉吐氣。

因為祢是他們賴以誇耀的神力，※

祢厚愛我們，我們才能嶄露頭角。

上主是我們的保障，※

以色列的聖者是我們的君王。

對經一：仁慈和信實作祢行事的準則

（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：天主子按血統說是達味的後

裔（復：阿肋路亞）。

祿曾在異像中，向祿的聖者說：+

我已將王冠加給了一位勇士，※

我從民間選拔了一位聖者。

我揀選了我的僕人達味，※

以聖油傅首賜他王位。

我的雙手給他力量，※

我的臂膀使他堅強。

仇敵將不會襲擊他，※

惡人也不能戰勝他。

我要當面把他的敵人粉碎，※

把仇恨他的人擊潰。

我常以信實和仁愛對待他，※

他必因我而威震天下。

我要使他統轄四海，※

使他治理三江。

他要稱呼我說：「我的父親！※

我的天主，我的靠山！」

我要立他為長子，※

作地上至高的君王。

我對他的慈愛永遠保持，※

與他立的盟約，決不廢棄。

使他的後裔綿延萬代，※

使他的王位永垂不衰。

對經二：天主子按血統說是達味的後

裔（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我一次憑我的名起了誓，他

的後裔必要萬世興隆（復：

阿肋路亞）。

他的子孫若違背我的法律，※

不遵循我的訓諭；

他們若違犯我的章程，※

不謹守我的誠命，

我必因他們的罪過懲罰他們，※  
因他們的邪惡鞭打他們。

但是我決不中止對他的仁慈，※

決不改變對他的信實。

我決不背棄我的盟約，※

決不收回我的承諾。

我一次憑我的名起了誓，※

就永遠不欺騙達味。

他的後裔必要萬世興隆，※

他的寶座如日之升，

如月之恒，高懸天空，※

永作忠實的見證。

對經三：我一次憑我的名起了誓，他

的後裔必要萬世興隆（復：

阿肋路亞）。

領：祢的言語一經解釋，真光普照。

答：連純樸的人也能知曉。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

## 晨 禱

讚美詩

一、離去吧！

黑夜沉沉，

昏暗及烏雲，

世間的動亂糾紛。

二、東方發白，

曙光初現，

大地燦爛，

基督已來臨。

三、陽光撥烏雲，

普照塵寰，

五光十色，

萬物莫不振奮。

四、心靈的昏瞶，

人間的虛偽，

也雲消霧散，

因爲上主已降臨。

五、基督，我們只尋求祢，

懷著純樸的心神，

向祢屈膝叩拜，

哀禱歌吟。

六、求祢垂顧我們的心願，

掃除生活的困惑及缺失，

在祢的光明中，

重獲自由的精神。

七、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八五：貧困者在逆境中的祈

禱

「天主在各種磨難中常安慰我們，願祂受讚美。」（格後一，3，4）

對經一

復活期外：上主，求祢使祢的僕人歡

喜，我的心靈仰賴祢。

十二月十七（廿三）：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：上主，萬民都要來朝拜祢，

阿肋路亞。

上主，求祢側耳聽我，※

因爲我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，十

因爲我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢。

求祢使祢的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※

細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※

祢定要俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※

沒有任何作爲可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※

歌頌讚揚祢的聖名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※

祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，+

我必照祢的真道進行，※

使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※

上主，我要永遠光榮祢的聖名。

因爲祢對我的仁慈，偉大無邊，※

拯救我的靈魂，免陷陰間。

天主，傲慢的人起來攻擊我，+

一羣強橫的人想謀害我的性命，※

他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，※

極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，+

賜給祢的僕人活力，※

援救祢婢女的兒子。

求祢顯示祢愛我的憑證，+

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因爲祢救助我，安慰我。

對經一

復活期外：上主，求祢使祢的僕人歡

喜，我的心靈仰賴祢。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：上主，萬民都要來朝拜祢，

阿肋路亞。

聖歌 依三三，13、16：天主秉

公審判

「這恩許是給你們和你們的子女，以及所有遠方的人。」（宗二，39）

對經二

復活期外：行事正直，說話誠實的人，

真是有福。

十二月十七、廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我們將親眼看到光榮的君王

，阿肋路亞。

遠方的人，你們要聽我所言所行，※  
近處的人，你們要承認我的大能。

熙雍的罪人膽戰心驚，※

不法之徒不勝惶恐：

「我們中間，誰能與吞噬的大火共存，※

誰能與不滅的烈燄相處？」

是那行事正直，說話誠實的人，+

他拒絕敲詐來的財物，※

搖手拒受任何賄賂。

他充耳不聞血腥之事，※

他閉眼不看犯法惡行。

這樣的人將安居高處，※

磐石的堡壘作為保護，

他的食糧有人供應，※

他的飲水永保不缺。

對經二

復活期外：行事正直，說話誠實的人，

真是有福。

十二月十七、廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我們將親眼看到光榮的君王，

阿肋路亞。

聖詠九七：上主審判萬民，獲得

勝利

「此聖詠預示主的第一次來臨和萬民的信

仰。」（聖達修）

對經三

復活期外：請在上主、君王面前歡呼。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：所有的人都要看見我們天主

的救恩，阿肋路亞。

上主行了奇事，※

你們要高唱新歌。

祂的右手和聖臂，※

爲祂贏得了勝利。

上主宣佈了祂的救恩，※

將祂的正義顯示給萬民。

祂沒有忘記祂的仁慈，※

和對以色列的信實。

大地四極的人，※

看見了我們天主的救恩。

普世大地，

請向上主歡呼，※

咏詩讚頌，載歌載舞。

彈着豎琴，歌頌上主，※

彈着豎琴，伴着絃韻。

吹起喇叭，響起號角，※

在上主君王面前歡呼。



願海洋和水族同聲高呼，※  
願寰宇和萬民歡欣鼓舞。

江河拍手鼓掌，※

山岳起舞歡唱。

在上主面前歡躍，因為祂已駕臨，※

祂要親自審判大地乾坤，

以正義審判普世人羣，※

以公平治理天下萬民。

對經三

復活期外：請在上主、君王面前歡呼。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：所有的人都要看見我們天主

的救恩，阿肋路亞。

簡短讀經

約一，21；二，10 b

我赤身出離母胎，也要赤身歸去；上

主賞賜的，上主收回。願上主的名受讚美。  
如果我們由天主接受恩惠，難道就不能

接受災禍嗎？

短對答詠

領：天主，請使我的心服從祢的誡命。

答：天主……

領：請照祢的諾言賜我生命。

答：服從祢的誡命。

領：願光榮歸於父：答：天主……

讚主曲對經：上主，求祢對我們大發慈悲，

記起祢的神聖盟約。

禱詞

基督撫養並愛護教會，曾為它犧牲了性命。

我們現在懇切地祈求祂：

主，求祢垂顧祢的教會。

主，教會的善牧，祢今天賞給了我們光明

和生命，我們讚美祢，

——求祢使我們對如此鴻大的恩惠表示感謝。

求祢以慈心照顧祢所聚集的羊羣，

——不要讓父賜給祢的人，喪亡一個。

求祢引領祢的教會遵守祢的誡命，

——願聖神使教會永遠對祢效忠。

求使祢的教會在祢聖言和聖體的筵席上，

獲得活力，

——使教會藉此神糧的力量，愉快地追隨祢。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，祢以無上的智慧造生了

我們，又細心地照顧我們；求祢光照我們

的心靈，使我們以言以行，對祢保持忠

貞。

## 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，105-112(6)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：主說：跟隨我的，決不在黑

暗中行走，必有生命的光。

祢的話是我脚步前的明燈，※

是我路途上的亮光。

我今起誓，堅心定志，※

遵守祢正義的諭旨。

上主，我受苦確已深重，※

求照祢的諾言，保全我的性命。

結束詞 見常用經文

上主，請悅納我口中的頌讚，※  
教導我明瞭祢的判斷。

我的生命不斷地處於危險，※  
我却沒有忘記祢的規範。

惡人雖然給我設下陷阱，※  
我却沒有違背祢的誡命。

祢的訓誨是我永久的基業，※  
使我心中喜悅。

我要決意奉行祢的規範，※  
步步遵循，直到永遠。

對經一：主說：跟隨我的，決不在黑  
暗中行走，必有生命的光。

聖詠六九：天主，求祢快來救  
我

「主啊！救命啊！我們快沒命了！」

（瑪八，25）

對經二：天主，我實在卑微而貧困，

求祢快來拯救我。

天主，求祢快來拯救我，※  
上主，求祢速來扶助我。

願那些謀害我的人受辱，※  
願那些幸災樂禍的人蒙羞；

願那些嘲笑我的人，※  
滿面羞慚，轉身逃遁。

願那些尋求祢的人，都歡欣鼓舞，※  
願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉！天主。」

天主，我實在卑微而貧困，※  
求祢快來拯救我。

上主，祢是我的助祐，我的救援，※  
求祢不要遲延。

對經二：天主，我實在卑微而貧困，  
求祢快來拯救我。

聖詠七四：上主是最高審判者

「祂從高座上推下權貴，却提拔貧困卑微。」

(路一，52)

對經三：上主審判，不憑外貌，只按

正義和公道。

我們感謝祢，天主，我們感謝祢，※

歌頌祢的名號，傳揚祢的奇蹟；

我預定的時期一旦來臨，※

我將依照公道審判眾人，

即使大地崩潰，居民驚恐，※

我仍使大地的支柱穩固不動。

我對傲慢人說：「你們不要狂妄」※

我對邪惡人說：「你們不要傲慢」。

不要夜郎自大，※

不要大言不慚，反抗天主。

救援不來自東方，也不來自西方，※

不是來自曠野，也不是來自山崗。

因為只有天主是審判者，※

祂把這人貶抑，把那人提拔；

上主手持酒囊，※

滿盛祂震怒的烈釀。

要惡人們都來酌飲共享，※

直喝到最後一滴，僅餘糟糠。

這些事我要永遠傳揚，※

向雅格的天主歌唱。

惡人的權勢，我都要粉碎，※

義人的力量，我必增強。

對經三：上主審判，不憑外貌，只按

正義和公道。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前一三，4-7

愛是含忍的，慈祥的；愛不嫉妬，不  
誇張，不自大，不作失禮的事，不自私

自利，不輕易動怒，不計較別人的過錯，不喜歡不義，只喜愛真理。愛包容一切，相信一切，事事盼望，事事忍耐。

領：願那尋求祢的人都歡欣鼓舞。

答：願渴慕祢救恩的人常說：大哉天主。

主。

### 結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪而失散的人；求祢使我們在上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

### 簡短讀經

格前一三，8-9，13

愛永垂不朽，而先知之恩，終必消逝；語言之恩，終必停止；知識之恩，終必過去。因為我們現在所知道的，只是一部份；我們作先知所講的，也是一部份；現

今存在的，有信、望、愛這三德，其中最大的是愛。

領：上主，我們常仰望著祢，

答：求祢大發慈悲。

### 結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

### 簡短讀經

哥三，14-15

你們該有愛德，因為愛是全德的關鍵，還要叫基督的平安在你們心中作主；天主名叫你們歸於一體，也正是為此。所以你們該有感恩之心。

領：卑微人必將繼承樂土，

答：安享太平和幸福。

結束禱詞

天主，祢的聖子爲救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作爲，幸能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、至聖的造物真主，

祢的光明充滿宇宙，

萬物燦爛光輝，

日月運行，

從不越軌。

二、羣星閃動，

各有規律；

晝夜有分界，

月份各不同，

莫不依次進退。

三、上主，求祢照亮人心，

洗淨精神的污染，

解除罪惡的桎梏，

粉碎邪惡的勢力，

一片祥和福瑞。

四、仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治乾坤，

大地春回。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一二五：我們的喜樂和希望

全在天主

「你們如何分擔了痛苦，也要同樣共享安

慰。」（格後一，7）

對經一

復活期外：含淚播種的，必含笑收割。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：你們的憂苦將化為喜樂，阿

肋路亞。

上主率領俘虜回到熙雍，※

我們彷彿身在夢中。

那時，我們滿心歡樂，※

我們引吭高歌。

那時，異民彼此說：※

「上主爲他們作了大事！」

上主爲我們行了奇蹟，※

我們都滿心歡喜。

上主，求祢領我們重歸故里，※

好像沙漠中再見小溪。

含淚播種的，※

必含笑收割。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※

他們載欣載奔，回來背着麥捆。

對經一

復活期外：含淚播種的，必含笑收割。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：你們的憂苦將化為喜樂，阿

肋路亞。

聖詠一二六：若無天主，則徒勞

無功

「你們是天主的建築物。」（格前三，9）

對經二

復活期外：上主爲我們興工建屋，防

守城堡。

十二月十七、廿三：爲了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者  
出現，大發光明。

城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二

復活期：我們或生或死，都是屬於主  
的人，阿肋路亞。

復活期外：上主爲我們興工建屋，防

守城堡。

若非上主興工建屋，※

十二月十七、廿三：爲了熙雍，我決

建築的人徒然勞碌；

不緘默，直到她那位正義者

若非上主防守城堡，※

出現，大發光明。

警醒護守也是徒勞。

復活期：我們或生或死，都是屬於主

縱然你清晨早起，※

的人，阿肋路亞。

深夜不眠，也徒然無益。

聖歌 哥一，12 / 20：基督是萬物

茹苦含辛，也僅得一飽；※

的長子，是首先從死者中

上主所愛的，却毫無煩惱。

復活的。

子女是上主恩賜的產業，※

對經三

兒孫承歡是祂的酬報。

復活期外：基督是萬物的長子，祂在

年輕力壯所得的子嗣，※

萬有中高居首位。

有如勇士手中的箭矢；

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

裝滿箭囊的人，確實有福，※

身，派遣我向貧苦人傳報喜訊。



復活期：萬有都出自祂，依靠祂，並

且歸於祂。願光榮歸於祂，

直到永遠，阿肋路亞。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是萬物的長子。

因為上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者，或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位；

因為天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：基督是萬物的長子，祂在

萬有中高居首位。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：萬有都出自祂，依靠祂，並

且歸於祂。願光榮歸於祂，

直到永遠，阿肋路亞。

簡短讀經

弗三，20-21

願光榮歸於天主，祂能以在我們身上所發揮的德能，成就一切，遠超過我們所求所想的。願祂在教會內，藉著耶穌基督獲享光榮，至於萬世萬代。阿們。

短對答詠

領：上主，求祢救助我，求祢憐憫我。

答：上主：

領：不要把我的靈魂與罪人一同拋棄。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：全能者給我作了奇事，祂的

名號何其神聖。

禱詞

天主派遣自己的聖子作祂子民的救主和模範。我們現在謙恭地呼求祢：

上主，願祢的子民都讚頌祢。

我們感謝祢，因為祢揀選了我們獲享救恩的初果，

——祢召叫了我們分享我們的主耶穌基督的榮耀。

願所有信仰祢的人，都能一致相信祢啓示的真理，

——並願他們藉著愛德彼此團結，和平相處。宇宙萬物的造主，祢願意祢的聖子下降人間，與世人一齊出力工作。

——求祢眷顧那以勞力血汗而謀生的工人。

也求祢眷顧那些為服務人羣而獻身的人，

——不要讓他們因失敗或他人的過失，而灰心喪志。

心喪志。

求祢憐憫我們已亡的弟兄，

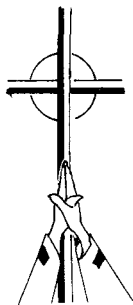
——不要將他們交於惡魔權下。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽祢教會的禱聲，寬恕我們的過犯，使我們靠祢的寵祐忠誠地侍奉祢，并在祢的保護下，身心獲得保障。

結束詞 見常用經文



## 第三週：星期四

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主，因為祂

是我們的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜幕將大地籠罩，

遮蓋了美麗的世界；

人心的裁判，

我們滿懷信心向祢投靠。

二、基督，求祢消除邪惡，

滌淨心靈的罪污，

恩賜聖寵，

使邪魔遠逃。

三、我心冥頑不誠，

難逃罪惡的侵害，

求主救我們脫離黑暗，

只把祢尋找。

四、基督，仁慈的君王，

掃蕩黑暗，重放光明，

與聖父及聖神，

永享榮耀。阿們。

日間用

一、基督，普世君王，

俯聽僕人的祈禱，

別讓世俗的邪惡，

損害我們的信仰。

二、助我驅散邪念，

永不妬恨別人，

以善制惡，

拋棄報復的心腸。

三、憤怒、欺詐和傲慢，

遠離我心靈，

拔除自私惡根，

身心舒暢。

四、付出真誠愛心，

平安才能久享，

心靈保持純潔，

幸福才有保障。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕同聖父及聖神，

萬世萬代，

同享光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八八，38-52： 弔達味王朝

之滅亡

「上主在達味家中興起了大能的救主。」

(路一，69)

肆

對經一：上主，求祢垂顧，憐視我們

所受的恥辱。

如今，祢却對受傳者滿懷憤怒，※

將他拋棄不顧。

祢撕毀了與僕人所訂的盟約，※

將他的王冠擲在地上。

祢夷平了他的城池，※

使他的堡壘化為廢墟。

路人恣意劫奪他，※

鄰居也都嘲笑他。

祢幫助他的仇人獲勝，※

使他的敵人得意忘形。

祢使他刀折劍斷，※

作戰時，一蹶不振。

祢奪去了他的光輝，※

推翻了他的王位。

祢把他的青春縮短，※

使他飽受輕慢。

對經一：上主，求祢垂顧，憐視我們

所受的恥辱。

伍

對經二：我是出於達味家族的後裔，

我是那顆燦爛的晨星（復：

阿肋路亞）。

上主，祢不理睬我要到何時？※

祢的怒火何日平息？

求祢記得，我的生命何其短暫，※

祢所創造的人類，多麼可憐！

誰能長生不老，※

逃脫死亡的魔掌？

上主，祢會憑信實向達味誓許，※

祢往日的慈愛，如今又在那裏？

上主，求祢記得祢僕人所受的恥辱，※

不要忘記我所受的異民的欺侮。

上主，祢的受傅者無論到何處，※

時常遭受仇人的凌辱。

願上主永遠受讚美，※

阿們！阿們！

對經二：我是出於達味家族的後裔，

我是那顆燦爛的晨星（復：

阿肋路亞）。

聖詠八九：願上主給我們廣施恩寵

「在天主面前，一日如千年，千年如一日。」

（伯後三，8）

對經三：我們的年歲有如青草逝去，

從永遠唯獨祢是天主（復：

阿肋路亞）。

上主，世世代代，※  
祢是我們的安宅。

群山尚未誕生，宇宙尚未出現，※  
祢就是無始無終的天主。

祢命世人歸於灰土說：※

「歸來吧！亞當的子女！」

因為一千年在祢眼前，+

就好像剛過去的昨天，※

又像夜裏的一更時間。

祢消滅他們有如清晨一覺，※

他們就好像剛出土的青草。

早晨還花開繁茂，※

晚上就萎謝枯槁。

我們因祢發怒而消滅，※

因祢的憤怒而氣絕。

祢將我們的罪過都放在祢的面前，※

祢聖容的光輝照耀我們的隱私。

我們的歲月在祢義怒下消逝，※  
我們的年華不過是一聲嘆息。

我們的壽命不外是七十春秋，※  
即使健壯，也不過八十寒暑。

人生時光大半是勞苦和虛空，※

轉眼即逝，我們也飄落無蹤。

誰能體會祢憤怒的威力？※

誰能覺察祢怒火的強烈。

求祢教我們數算自己的年歲，※

使我們學得內心的智慧。

上主，求祢回顧，尚待何時？※

求祢快來憐恤祢的僕役。

使我們清晨就飽享祢的慈愛，※

歡欣鼓舞，天天愉快。

求祢使我們今生多難的歲月，※

能換取來世的福榮。

求祢使祢的僕人得見祢的功業，※

向他們的子孫彰顯祢的榮耀。

願上主我們的天主廣施恩寵，十

使我們的工作順利，※

使我們手中的事業成功。

對經三：我們的年歲有如青草逝去，

從永遠唯獨祢是天主（復：

阿肋路亞）。

領：上主，在祢那裏有生命的泉源。

答：在祢的光中，我們才能看到真光。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

## 晨 禱

讚美詩

一、黑夜遁去，

旭日東升，

人心不安，

羞愧又懺悔，

誰能作姦犯科，

光天化日中？

二、盲目與無知，

使人常誤入歧途；

光明帶來寧靜，

使心靈玉潔水清；

口不出奸詐，

心離黑暗向光明。

三、願今日平安寧靜，

上主常護祐，

口舌保純潔，

雙目雙手不放縱；

心身不受邪惡污染，

生活磊落光明。

四、觀察人心的上主，

從日出到日落，

日以繼夜，



不離我們左右。

光榮歸於父子及聖神，

慈光普照，世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八六：耶路撒冷是萬民之

母

「天上的耶路撒冷是自由的，她就是我們的母親。」（迦四，26）

對經一

復活期外：天主之城，人們曾提及關

於你的光榮事跡。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：我們要載歌載舞；天主之城

耶路撒冷，我們的生命之泉，

喜樂之源都在你那裏，阿肋路亞。

熙雍的基礎建於聖山，+

上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※

列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※

都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，+

因為人人都在她那裏誕生，※

至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※

「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「祢是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經一

復活期外：天主之城，人們曾提及關

於你的光榮事跡。

十二月十七~廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：我們要載歌載舞；天主之城

耶路撒冷，我們的生命之泉，

喜樂之源都在你那裏，阿肋

路亞。

聖歌 依四〇，10~17：善牧是

至高者、大智的天主

「我快要來，要隨身帶來酬報。」

（默 一一，12）

對經二

復活期外：上主將帶著大能降臨，隨

身帶來獎品。

十二月十七~廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：祂必像牧羊人把羔羊聚在一

起，甚至抱在懷中，阿肋路

亞。

我主上主將帶著大能降臨，※

祂掌握統治一切的大權。

看哪！祂隨身帶來獎品，※

賞報在祂面前。

祂好像牧人，牧放羊羣，+

以手臂聚集羔羊，抱在懷中；※

引導懷胎的母羊。

誰會用手心量過海水？※

用手掌測過蒼天？

誰曾用升斗衡量過地上的塵土，+

用秤稱過山嶺，※

用天平衡量過丘陵的重量？

有誰知曉上主的心思，※

或作過祂的參謀，開導過祂？

祂曾向誰討過主意，向他領教，※

教給祂正義的道路？

有誰授與祂知識，※

指給祂明智的途徑？

萬民就像桶裏的一滴水，+

天平上的一粒細沙；※

島嶼也只是一撮塵土。

黎巴嫩的叢林，不足以充作祭薪，※

所有禽獸，不足以獻作全燔祭品。

萬民在祂面前等於烏有，※

在祂看來，也純屬子虛。

對經二

復活期外：上主將帶著大能降臨，隨

身帶來獎品。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：祂必像牧羊人把羔羊聚在一

起，甚至抱在懷中，阿肋路

亞。

聖詠九八：上主我們的天主神聖

無比

「祢凌駕革魯賓之上，當祢取了我們的形

體時，改變了大地的惡劣處境。」

（聖達修）

對經三

復活期外：你們要頌揚上主、我們的

天主，在祂的聖山前俯首朝

拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主在熙雍，偉大堂皇；尊

貴崇高，統治萬邦，阿肋路

亞。

上主爲王，萬民膽戰心驚，※

祂在革魯賓之上登極，大地震動。

上主在熙雍，偉大堂皇，※

尊貴崇高，統治萬邦。

願他們讚美祢的大名，※

可敬可畏，至尊至聖。

祢是愛好正義的大能君王，十

祢制定了公正的法律，※

在雅格家執行了審判、主持正義。

你們要頌揚上主，我們的天主，十

在祂的腳凳前俯首朝拜，※

祂是我們的天主，神聖無比。

梅瑟和亞郎是祂的祭司，※

撒慕爾呼求祂的名字。

他們呼求上主，上主立刻俯聽，※

祂從雲柱中，向他們講話。

他們遵守了祂的誠命，※

和頒佈給他們的法令。

上主、我們的天主，祢俯聽了他們，十

天主，祢憐憫了他們，※

但是祢也懲罰了他們的惡行。

你們要頌揚上主，我們的天主，十

在祂的聖山前，俯首朝拜，※

上主，我們的天主，神聖無比。

對經三

復活期外：你們要頌揚上主、我們的

天主，在祂的聖山前俯首朝

拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

週目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主在熙雍，偉大堂皇；尊

貴崇高，統治萬邦，阿肋路

亞。

簡短讀經

伯前四，10-11

你們都應依照自己所領受的神恩，彼此服務，做天主各種恩寵的好管理員。講道的，要按天主的話講；服務的，要本着天主所賜的力量服務，使天主在一切事上，都因耶穌基督而受光榮。

短對答詠

領：上主，我全心呼求祢，求祢俯

聽。 答：上主：

領：我要遵守祢的誠命。

答：求祢俯聽。

領：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：我們要言行聖善事奉上主，

祂必拯救我們擺脫敵手。

禱 詞

天主聖父常以無比的愛心引導和照顧我們；我們要感謝祂，歡欣地呼求祂：

上主，願光榮永遠歸於祢。

至寬仁的父，祢對我們的慈愛遠比山高、水深，我們讚美祢，

——因為祢神奇地創造了我們，更神奇地改造了我們。

在這一天的開始，求祢激發我們的心靈，使我們今天能熱誠地侍奉祢，

——使我們以言以行常常讚頌祢。

求祢洗淨我們心中的一切邪念，

——使我們常注意遵行祢的聖意。

求祢使我們對弟兄們的急需，能慷慨援助，

——好讓他們能分享我們的兄弟之愛。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢以東方升起的光——我們的主耶穌基督，從高天照耀我們；求祢也照耀那些坐在死亡陰影中的人們。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八：113 ~ 120 (金)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，請照祢的諾言支持我，使我生存。

我惱恨三心二意的人，※

我却喜愛祢的法律。

祢是我的藏身地，是我的盾牌，※

祢的話就是我的希望。

邪惡的人，離開我吧！※

讓我遵守天主的法律。

請照祢的諾言支持我，使我生存，※

不要使我的希望成爲泡影。

祢一扶持我，我就安全，※

我要時常恪守祢的訓言。

違背祢法令的，祢都擯棄；※

他們所圖謀的都是詐欺。

地上的惡人，祢都看作渣滓，※

因此，我非常喜愛祢的法制。

我因敬畏祢而全身戰慄，※

對祢的判斷我心懷恐懼。

對經一：上主，請照祢的諾言支持我，

使我生存。

聖詠七八：哀悼耶路撒冷

「但願你知道有關你平安的事。」

（路一九，42）

對經二：天主，我們的救主，求祢寬

恕我們的罪過。

天主，異民侵入了祢的領土，+

褻瀆了祢的聖殿，※

使耶路撒冷成爲廢墟，

將祢僕人的屍首充作飛鳥的食物，※

把祢聖徒的血肉拋給地上的走獸。

他們殺害了祢的聖徒，血流成河，+

染紅了耶路撒冷四周的水渠，※

沒有留下一人來埋葬屍體。

我們成了鄰邦欺凌的對象，※

做了鄰居嘲弄的笑柄。

上主，祢發怒要到何時？難道永不終止？※

祢的怒火是否常燃不熄？

求祢不要向我們追討祖先的罪債，+

求祢速來對我們表示慈愛，※

因爲我們貧困，無所依賴。

天主，我們的救主，※

爲了祢的光榮，求祢協助我們。

上主，爲了祢的聖名，※

求祢寬赦我們的罪過。

爲何讓異民說：「他們的天主在那裏？」+

求祢在我們眼前讓萬民知道，※

祢僕人們的血債，必要償報。

願祢俯聽囚徒的呼救，※

願祢以大能釋放死囚。

我們是祢的子民，祢牧場的羊羣，※

我們要讚頌祢，傳揚祢，萬世無窮。

對經二：天主，我們的救主，求祢寬

恕我們的罪過。

聖詠七九：上主，請看顧祢的葡

萄樹。

「主耶穌！請祢快來！」（默二二，20）

對經三：萬有的天主，求祢自天垂顧

這棵葡萄樹。

以色列的牧者，請留心細聽，※

祢率領若瑟有如率領羊羣。

坐在革魯賓之上者，※

請在厄弗辣、本雅明、默納協面前，

大顯光榮。

請彰顯祢的威能，※

來拯救我們。

天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

上主，萬有的天主，※

祢惱怒祢子民的祈禱，要到何時？

祢使他們吃淚水浸透的食物，※

涕泗交流，充作飲料。

祢使我們成爲鄰國反對的對象，※

使敵人對我們冷嘲熱諷。

萬有的天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

祢從埃及移來一棵葡萄樹，※

爲種植這樹，曾把異民驅除。

祢爲這樹開墾了田畦，※

使它深深扎根，蔓延大地。

它的蔭影遮蔽了崇山峻嶺，※

枝葉茂盛猶如高聳的蒼松；

桤枝伸展到海岸，※

嫩芽綿延到河畔。

祢爲何拆毀了籬笆，※

任憑路人來砍伐？

森林的野豬把它踐踏，※

田間的野獸將它吞下？



萬有的天主，求祢回顧，※  
從高天垂顧這葡萄樹。

求祢保護祢親手種植的園圃，※

照顧祢親自培育長大的小樹。

對那些焚燒，砍伐它的人，※

求祢顯出怒容，消滅他們。

願祢的手扶持祢特選的人！※

祢親自撫養壯大的子民。

從此，我們不再背離祢，※

讓我們生存，呼求祢的聖名。

上主，萬有的天主，+

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

對經三：萬有的天主，求祢自天垂顧

這棵葡萄樹。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

智一九，22

上主，祢以各種方式顯揚並光榮了祢  
的子民，從未慢待他們，卻隨時隨地加以  
保護。

領：祢是施行奇蹟的天主，

答：在萬民中彰顯了祢的大能。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，  
曾領受了祢賜的聖神；求祢仁慈地賞賜  
我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申四，7

有哪個强大民族的神，像上主、我們  
的天主，在我們每次呼求祂時，這樣親近  
我們呢？

領：上主親近所有呼求祂的人，

答：祂必俯聽他們的呼求，施以救

援。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、  
沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，  
使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠  
誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

艾一〇，9

我的選民是以色列。他們曾向天主哀  
號。上主拯救了祂的子民，使我們脫離了  
一切災禍，天主在列邦中行了空前的奇蹟  
和偉業。

領：上主，我稱謝祢，因為祢俯允了

我，

答：並將祢的救恩賜給了我。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們  
常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆  
境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、大能的天主，

祢造生萬物，

魚族水中游，

鳥類飛翔在天空，

各歸其所，

各顯其能。

二、求祢普施宏恩，

滌除僕人的罪污，

使我們不再失足，  
免遭喪亡的悲痛；

上主，我們的天主，  
我們向祢哀禱歌頌。

三、慈悲的天主，

求祢大力助祐，

不怕邪惡的張狂，

也不自滿自足，

不因挫折而灰心喪志，

不因驕傲而失落恩寵。

四、仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治大地乾坤，

同享尊威與光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一三一：天主給達味宗室的

恩許

「上主天主要把耶穌祖先達味的御座賜給  
祂。」（路一，32）

壹

對經一

復活期外：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投靠祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主天主把耶穌祖先達味的

王座賜給了祂，阿肋路亞。

上主，求祢懷念達味，※

和他的一切勞瘁。

因為他曾向上主發誓，※

向雅格的大能者許願：

除非我爲上主找到居處，※

爲雅格的大能者，準備好帳幕，

我決不進入我的房屋，※

也決不登上牀舖，

我決不閤眼，※

也不睡眠。

我們聽說約櫃在厄弗辣，※

就在雅爾平原找到了它。

「讓我們進入祂的住宅，※

在祂脚前俯首叩拜。」

上主，祢和祢威能的約櫃，※

請起來，駕臨祢安居之所。

願祢的祭司身披正義，※

願祢的聖民踴躍歡喜。

爲了祢的僕人達味，※

莫將祢的受傅者拋棄。

對經一

復活期外：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投靠祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主天主把耶穌祖先達味的

王座賜給了祢，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：上主揀選了熙雍做祂的王

宮。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：耶穌基督是唯一大能者，萬

王之王，衆主之主，阿肋路

亞。

上主向達味起了誓，※  
決不會將誓言收回：

「我要使你的兒子，※

繼承你的王位。」

你的子孫若遵守我的誓約和典章，※

他們的子孫也必世代爲王，

上主揀選了熙雍，※

作爲自己的王宮：

「這是我永久安息之處，※

我願意在這裏居住。

我要賞賜城中食糧充裕，※

窮人都得飽飫，

祭司蒙受救恩，※

聖民踴躍歡欣。

我要在這裏爲達味興起一位後裔，※

受傅者前明燈常燃，王位永垂弗替。

我要使他的仇敵備嘗羞辱，※

使他頭上的冠冕光耀奪目。」

對經二

復活期外：上主揀選了熙雍做祂的王

宮。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：耶穌基督是唯一大能者，萬

主之王，衆主之主，阿肋路

亞。

聖歌 默一一，17、18；一二，

10、12：天主的審判

對經三

復活期外：上主，萬民將一同前來，

向祢叩拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲疑。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

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；

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。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：上主，萬民將一同前來，

向祢叩拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲疑。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前三，8-9

你們大家都要同心合意，同甘共苦，

友愛如弟兄，慈悲爲懷，謙虛溫和；總不

要以惡報惡，以罵還罵；反而要祝福，因

爲你們蒙召，就是爲了承受主的降福。

短對答詠

領：上主要以上等的麥麵養育選民。

答：上主：

領：用石縫中流出的野蜜飽飫我們。

答：養育選民。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：上主從高座上推下權貴，却

提拔了弱小卑微。

禱詞

基督是祂子民的牧者，保護者和安慰者。

我們現在以虔誠的心懇求祂：

主，我們的避難所，求祢俯聽我們。

主，祢召叫了我們進入祢的聖教會，我們

感謝祢，

—求祢保佑我們，使我們常常忠於祢的教

會。

祢會把照顧全世教會的責任，交託給我們

的教宗，

—求祢賞賜他堅強的信德，活潑的望德和

熱切的愛德。

求祢賞賜罪人回頭改過，使失足跌倒的人

能再站起來，

—使所有的人，都能改過自新，獲得救恩。

祢會寄居異地，度過流亡的生活，

—求祢記得那些離鄉背井，居無定所的人。

求祢也記念那些曾仰望祢的亡者，

—賞賜他們永遠的安息。

我們的天父：

結束禱詞

天主，在這一天的快要結束的時刻，我

們感謝祢的照顧；并求祢以無限仁慈，寬

恕我們因人性脆弱所造成的種種過錯。

結束詞 見常用經文

## 第三週：星期五

### 序經

頌：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家讚美天主，因為祂的慈

愛永遠常存。

聖詠第九四首，見3頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、三位一體的天主，

祢統治宇宙，

我們起來同聲讚頌，

求祢仁慈地垂聽。

二、夜深人靜，

遍地安寧，

我們向祢呼求，

治癒心靈的創痛。

三、魔鬼狡計多端，

誘我們墮入陷阱，

恢復心靈的健康，

要靠上主的大能。

四、我們虔誠求主，

賜我們豐富的聖寵，

助我們努力行善，

不再遠離上主的光明。

五、仁慈的天父，

偕同聖子及聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

日間用

一、慈悲的基督，



速來救助人類，

我們向祢哀訴，

請垂視子民的信心，

洗除信徒的罪污。

二、仰望聖架與聖身，

為救萬民，

承受了無盡的痛苦；

求祢保祐祢救贖的子民，

從此得享天福。

三、基督，萬民的救主，

大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六八，2-22，30-37：對祢

殿宇的熱忱已將我耗盡

「他們就拿苦艾調合的酒給耶穌喝。」

(瑪二七，34)

壹

對經一：我因呼救而聲嘶力竭，期待

着我的天主(復·阿肋路亞)。

天主，求祢快來援救，※

因為大水已淹至我的咽喉。

我已深陷泥淖中，不能自拔，※

我沈入深水中，慘遭滅頂。

我因呼救而聲嘶力竭，喉嚨沙啞，※

我期待我的天主，望眼欲穿。

無故憎恨我的歹徒，※

擢髮難數。

無理攻擊我的仇敵，※

比我孔武有力。

我沒有搶過財物，※

反倒要我交出。

天主，我的愚昧，祢完全知悉，※  
我的罪過，也瞞不過祢。

上主，萬有的天主，※

願仰望祢的人，不要因我而蒙羞。

以色列的天主，※

願尋覓祢的人，不要因我而受辱。

我爲了祢飽受輕慢，※

害得我滿面羞慚。

兄弟把我視爲過路客，※

同胞拿我當作陌生人。

我對祢的聖殿滿懷熱忱，

而致心力交瘁，※

辱罵祢的話都落在我身上。

我含淚守齋，克己苦身，※

竟成了我受辱的原因。

我身披麻衣，以示哀慟，※

也被他們當作笑柄。

他們在街頭巷尾議論我，※  
連酒徒也拿我作歌戲弄我。

對經一：我因呼救而聲嘶力竭，期待

着我的天主（復·阿肋路亞）。

## 貳

對經二：他們拿苦膽給我當食物，我

渴了，他們竟給我酸醋喝。

上主，在祢施恩的時候，※

我懇切祈求祢。

天主，祢是慈愛的，求祢俯允我，※

祢是正義的，求祢拯救我。

求祢把我救出泥淖，不致沈沒，※

救我擺脫仇敵和洪水的旋渦。

莫讓洪濤淹沒我，+

勿讓深淵吞滅我，※

別讓陷阱掩埋我。

上主，祢仁愛慈祥，求祢俯聽我，※

祢慈悲無量，求祢垂顧我。

求祢不要掉頭不理祢的僕人，※

因為我身處困境，求祢速加憐憫。

求祢快來我身旁，保護我，※

我仇敵衆多，求祢拯救我。

祢知道我所受的欺凌和侮辱，※

也都認得那些迫害我的歹徒。

欺凌使我心碎，而致筋疲力盡，十

我期待人的同情，却舉目無親，※

我渴望人的安慰，却四顧無人。

他們拿苦膽給我當食物，※

我渴了，他們竟給我酸醋喝。

對經二：他們拿苦膽給我當食物，我

渴了，他們竟給我酸醋喝。

叁

對經三：你們要尋求上主，必會滿心

喜樂（復：阿肋路亞）。

天主，我痛苦悲傷，※

祢的救助使我堅強。

我要以詩歌讚美天主的聖名，※

以稱謝宣揚天主的尊榮；

這比奉獻公牛或牛犢，※

更能收悅於上主。

謙卑的人看見了，必要歡欣鼓舞，※

你們要尋求天主，必會滿心喜樂。

因為上主常憐憫貧困的人，※

從不忘記祂被囚的人。

願高天和大地讚美上主，※

願海洋和水族頌揚天主。

天主要拯救熙雍，重建猶大的城邑，※

使祂的子民據爲己有，在那裏定居。

祂僕人的後裔要繼承這塊土地，※

愛慕祂名的人，都要住在那裏。

對經三：你們要尋求上主，必會滿心

喜樂（復：阿肋路亞）。

領：上主將指示給我們祂的道路。

答：我們將遵行祂的途徑。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

### 晨 禱

讚美詩

一、基督，祢是聖父的獨子，

聖潔童貞的愛兒；

祢是天上的榮光，

人間衆生的希望；

二、求祢支持我們，

恩賜力量，

滿懷虔敬和興奮，

向祢讚頌歌唱。

三、曉星升起，

迎接朝日的光芒，

黑暗已逝，

得見基督的聖光。

四、但願正義的太陽，

照在我們身上，

照亮我們的心胸，

黑暗不再狂妄。

五、信德在心中有根，

望德使生活振作，

愛德光芒四射，

日益茁壯。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新

人。」（弗四，23-24）

對經一

復活期外：上主，我唯獨得罪了祢，

求祢憐憫我。

十二月十七-廿三：將要為王的那一

位，要從熙雍而來：祢是主

，厄瑪努爾是祢偉大的名號。

復活期：上主，求祢洗淨我的過犯，

阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐富的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前做了惡事；

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※  
祢在斷案時，表現了祢的公平。

的確，我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※

在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我、疏遠我，※

不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※

以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※

罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，  
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※

我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢決不輕視一顆痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

爲耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：上主，我唯獨得罪了祢，

求祢憐憫我。

十二月十七~廿三：將要爲王的那一

位，要從熙雍而來，祂是主

，厄瑪努爾是祂偉大的名號。

復活期：上主，求祢洗淨我的過犯，

阿肋路亞。

聖歌 耶一四，17~21：飢荒和

戰爭中的哀歎

「天主的國臨近了，你們悔改，信從福音

吧！」（谷一，15）

對經二

復活期外：上主，我們向祢認罪，我

們實在得罪了祢。

十二月十七~廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：基督在十字架上親身承擔了

我們的罪過，阿肋路亞。

願我的眼淚直流，晝夜不息，※

因為我的民族遭受嚴重的摧殘和打擊；

我走到田野，

便看到死於刀下的屍體，※

進入城中，就看見忍饑受餓的羣衆。

先知和祭司也都流亡，※

紛紛逃往陌生的地方。

難道祢決意拋棄猶大，※

或者祢真心厭惡熙雍？

爲什麼祢打擊我們，※

致使我們無法醫治？

我們原指望和平，却不見好轉，※

希望醫治的時日，却只有恐怖。

上主，我們向祢認罪，+

也承認祖先的過犯，※

我們實在得罪了祢。

願祢爲了祢的聖名，

不要嫌棄我們，※

不要玷污祢光榮的御座！

求祢記憶，※

不要廢除祢與我們訂立的盟約。

對經二

復活期外：上主，我們向祢認罪，我

們實在得罪了祢。

十二月十七-廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：基督在十字架上親身承擔了

我們的罪過，阿肋路亞。

聖詠九九：進入聖殿者的喜樂

「上主命得救的人高唱凱歌。」（聖達修）

對經三

復活期外：上主是天主，我們是祂的

人民，是祂牧場的羊羣。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：要載歌載舞地到上主面前，

阿肋路亞。

普世大地，請向上主歡呼，十

興高彩烈地事奉上主，※

到祂面前時，載歌載舞。

要知道，唯有上主是天主，※

祂創造了我們，我們屬於祂。

我們是祂的子民，※

是祂牧場的羊羣。

你們要進入祂的門庭，報謝主恩，十

高唱讚美詩進入祂的庭院，※

稱謝祂，讚美祂的聖名。

的確，上主溫良慈善，十

祂的慈愛直到永遠，※

祂的信實，世世綿延。

對經三

復活期外：上主是天主，我們是祂的

人民，是祂牧場的羊羣。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：要載歌載舞地到上主面前，

阿肋路亞。

簡短讀經

格後一二，9、10

我寧願誇耀我的軟弱，好讓基督的能

力常在我身上。因此，我為基督的緣故，

樂於忍受各種軟弱、艱難、迫害和困苦，

因為我軟弱的時候，正是我剛強的時候。



### 短對答詠

領：求祢使我早晨得聞祢的仁慈。

答：求祢：

領：因為我全心仰賴祢。

答：得聞祢的仁慈。

領：願光榮歸於父：答：求祢：

讚主曲對經：上主眷顧、救贖了自己的民族。

### 禱詞

基督爲了我們而誕生在世，死而復活。我

們現在舉目仰望祢，虔敬地祈求祢：

主，求祢拯救祢用寶血所贖回的人。

人類的救主、耶穌！祢曾毫不遲疑地爲我

們受苦受難，受十字架的苦刑，並以祢的

寶血贖回了我們。

——我們感謝祢，讚美祢。

祢曾答應，要把湧入永生的活水賜給我們，

——求祢把祢的聖神賜給萬民。

祢派遣了門徒向普世宣講福音，

——求祢輔助他們，擴展祢十字架的勝利。

祢願意病弱和受苦的人，共同背負祢的十

字架，

——求祢賞賜他們毅力和忍耐。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能的父，求祢以眞光照耀我們，使

我們遵循祢誠命的道路，常常追隨祢——我

們的領袖、和導師。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

### 聖詠吟唱

聖詠二一：義人哀求，上主垂

「耶穌大聲喊：厄里，厄里，拉瑪，撒巴克塔尼？」（瑪二七，46）

壹

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：我們看見祂受盡了侮辱，是

個苦人，飽嘗病痛。

我的天主，我的天主，

爲何捨棄我？※

我哀號求助，爲何不理我？

我的天主，我白日呼號，

祢不俯聽，※

我黑夜哀禱，也得不到安寧。

至於祢，祢本崇高而神聖，※

常享以色列的歌頌。

我們的祖先曾依賴祢，※

他們依賴祢，祢便把他們救起。

他們呼求祢，便得到拯救，※

他們信靠祢，便沒有蒙羞。

至於我，我是條微蟲，已無人形，※

人們侮辱我，冷嘲熱諷。

凡看見我的人，都在譏笑我，※

都撇着嘴，搖着頭說：

「他既然信賴上主，上主就應解救，※

上主既然喜愛他，上主就該救助。」

是祢使我由母腹出生，※

叫我在母懷中得享安寧。

我尚在母胎，祢早已是我的天主，※

我一出生，就被托付給祢。

現在大難臨頭，求祢不要遠離我，※

求祢快來，因爲沒有人能扶助我。

對經一：我們看見祂受盡了侮辱，是

個苦人，飽嘗病痛。

貳

對經二：他們分了耶穌的衣衫，為祂

的長袍抽籤。

兇狠的敵人把我圍困，※

有如成羣的公牛向我逼近。

他們都向我張牙舞爪，※

好像怒吼掠食的獅子。

我好像被潑出的水，※

我的骨頭，支離破碎。

我的心好像成了蜂蠟，※

在我身內全然溶化。

我的喉嚨乾得好似瓦片，+

舌頭緊貼在口腔上面，※

祢竟使我在死灰中輾轉。

成羣的惡犬把我圍困，※

大批的歹徒向我逼近。

他們穿透了我的手足，※

我的骨骼，歷歷可數。

他們注目監視着我，+

瓜分了我的衣衫，※

為我的長袍抽籤。

上主，求祢不要遠離我，※

我的救主，求祢速來援助我。

求祢救我免遭刀割，※

使我擺脫惡犬。

求祢由獅子口中救我脫身，※

從野牛角下救出這苦命人。

我要向我的弟兄宣揚祢的名，※

在盛大的集會中，向祢歌頌。

對經二：他們分了耶穌的衣衫，為祂

的長袍抽籤。

叁

對經三：列國萬民必在上主面前屈膝

叩拜。

敬畏上主的人，請讚美上主，※

雅格的後裔，請光耀上主。

以色列的子孫，請敬畏上主，※

因為祂從不忽視窮人的苦楚。

對窮人祂從未轉面不顧，※

窮人一呼求上主，祂立刻俯聽。

在盛大的集會中，我要向祂頌讚，※

在敬畏祂的人面前，我要向祂還願。

貧苦的人都能飽餐，+

尋求上主的人，讚頌上主說：※

「願他們萬壽無疆！」

普世萬民要幡然醒悟，歸順上主，※

列國人民必在上主面前屈膝叩首。

因為，上主擁有王權，※  
萬民由祂掌管。

凡瞑目於黃泉下的人，

都要朝拜上主，※

凡歸於灰土的人也要朝拜上主。

我的靈魂將為祂而生活，※

我的後裔也將事奉上主，

向未來的世代傳述上主的奇事，+

向後代的人民宣揚祂的正義：※

「這一切都是上主所作所為。」

對經三：列國萬民必在上主面前屈膝

叩拜。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一，16-17

福音是天主的大能，要救所有相信的

人，因為福音啓示了天主的正義；這正義來自信德，而歸於信德。正如經上所說：「義人靠信德而生活。」

領：我們的心靈將因上主而歡騰，

答：因為我們仰賴祂的聖名。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯救世人，甘願接受十字架的苦刑。求祢寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

羅三，21-22

如今天主已經明示，不靠法律就可以成義；法律和先知都可作證：就是凡信仰耶穌基督的，天主都願他們成義，一視同仁。

領：上主的規誡是公正的，能悅樂心情。

答：上主的諭令是光明的，能照亮眼睛。

結束禱詞

主耶穌基督，祢當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，為了解救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

弗二，8-9

你們得救是靠天主的恩寵，憑着信德；不是靠你們自己，而是靠天主的恩寵；既不是靠自己的行為，就沒有好誇口的。

領：上主，願世人認識祢的道路，

答：使萬民得知祢的救贖。

### 結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國；現在我們自訟己罪，虔恭地求祢，日後也爲我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

### 晚禱

#### 讚美詩

一、創造人類的天主，  
只有祢能治理宇宙，  
造生萬物，

讓大地遍佈走獸爬蟲；  
二、祢又賜予人類無數生物，

花草樹木，

家禽牲畜，

任由人類管理取用。

三、求祢驅逐邪惡，

保祐祢的僕人，

也使我們的生活與行動，

永不辜負主的恩寵；

四、求主廣施慈愛，

賜喜樂，加聖祐，

排除糾紛，

大家和氣共融。

五、仁慈的天父，

偕唯一聖子及施慰的聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

#### 聖詠吟唱

聖詠一三四：讚頌行奇蹟的上

主

「特選的民族，天主從黑暗中召叫你們進入光明，你們要宣揚祂的威能。」

(參照伯前二，9)

## 壹

### 對經一

復活期外：上主偉大無比，我們的天

主凌駕萬神之上。

十二月十七~廿三：將要為王的那一

位，要從熙雍而來；祂是主

，厄瑪努爾是祂偉大的名號。

復活期：是上主、我，把你拯救，把

你贖回，阿肋路亞。

上主的衆僕人，請你們讚頌，※

讚頌上主的名。

侍立在上主的殿裏，※

在我們天主庭院中的人們，

請讚揚上主，因為祂至善至美，※

歌頌祂的名，因為祂可親可愛。

上主原爲自己揀選了雅格，※  
將以色列歸爲己有。

我知道上主偉大無比，※

我們的天主凌駕萬神之上。

在天上、地下、海洋的深處，※

上主隨心所欲，創造了萬物。

祂使烏雲由地極升起，十

使閃電挾著雷雨，※

使輕風從天庫吹出。

祂將埃及的首生者殺盡，※

不論是人或牲畜。

埃及，上主在你境內行了奇蹟、異能，※

懲罰了法郎和他的所有臣民。

祂擊敗了列邦，※

殺死了強悍的國王：

阿摩黎王息宏，巴珊的敖格王，※

和迦南的所有酋長。

祂將他們的土地賞給以色列，※  
作爲祂選民的基業。

對經一

復活期外：上主偉大無比，我們的天  
主凌駕萬神之上。

十二月十七~廿三：將要爲王的那一

位，要從熙雍而來；祂是主  
，厄瑪努爾是祂偉大的名號。

復活期：是上主、我，把你拯救，把  
你贖回，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：以色列家族，請讚揚上主，

歌頌祂的名，因爲祂可親可  
愛。

十二月十七~廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救  
援。

復活期：達味的王國已經建立，願上

主受頌讚，阿肋路亞。

上主，祢的聖名永受頌揚，※

祢的令譽萬古流芳。

因爲上主必爲祂的子民伸冤，※

對祂的僕人必將垂憐。

異民的偶像是金銀，※

是人手塑造的物品。

有口不能言，※

有目不能視。

有耳不能聆聽，※

有口不能呼吸。

鑄造偶像的人，與偶像無異，※

供奉偶像的人，與偶像類似。

以色列家族，請讚頌上主，※



亞郎的家族，請讚頌上主。

肋味的家族，請讚頌上主，※

敬畏上主的，請讚頌上主。

願住在耶路撒冷的上主，※

由熙雍接受讚頌。

對經二

復活期外：以色列家族，請讚揚上主，

歌頌祂的名，因為祂可親可

愛。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：達味的王國已經建立，願上

主受頌讚，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3、4：崇敬上

主的讚美詩

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祢。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我們向上主謳歌，因為祂

獲得了偉大的勝利，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祢的作為何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因為只有祢是聖善的，十

萬民都要前來朝拜祢，※

因為祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祢。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天主。

復活期：我們要向上主謳歌，因為祂

獲得了偉大的勝利，阿肋路

亞。

簡短讀經

雅一，2-4

我的弟兄們，你們若遇到各種試探，都要引以為樂。因為你們知道，你們的信德受過考驗，才生出堅忍，而且你們要忍耐到底，才能使你們完美無缺。

短對答詠

領：基督愛了我們，用自己的血洗滌

了我們。

答：基督：

領：使我們成為天國的子民和祭司。

答：用自己的血洗滌了我們。

領：願光榮歸於父：

答：基督：

謝主曲對經：上主念及自己的仁慈，扶助

了我們——祂的僕人。

禱詞

天主父爲了我們的過犯，犧牲了主耶穌；爲了我們的成義，又使祂復活。我們現在向主耶穌懇切祈求：

主，求祢憐憫祢的子民。

主，求祢俯聽哀告者的祈禱，寬恕認罪者的罪過，

——求祢也寬恕我們，賜我們平安。

主，祢藉使徒的口說過：「那裏罪惡越多，恩寵在那裏也就越豐富。」

——求祢大發慈悲，寬恕我們的衆多罪過。

主，我們固然犯罪多端，但我們明認祢無限的仁慈，

——求祢使我們回心轉意，我們必能回頭改過。

主，求祢拯救祢的子民脫離罪惡，

——使他們常隨從祢的旨意。

祢給那明認祢為救主的右盜敞開了天國之門，

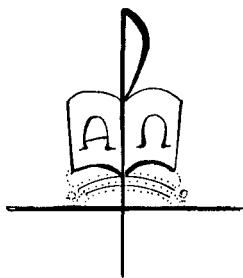
——求祢不要把亡者關在天門之外。

我們的天父：

結束禱詞

主，聖父，祢派遣了祢的唯一子為人受苦受難，作為我們得救的贖價；求祢使我們在日常生活中，甘願分擔祢的苦難，來日在天上、也能與祢同享復活的光榮。

結束詞 見常用經文



## 第三週：星期六

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：大地和地上的萬物屬於上主，

請大家前來朝拜。

聖詠第九四首，見3頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、至仁至慈的天主，

創造宇宙的大父，

請俯聽我們的哀哭，

接受我們的頌讚。

二、慈祥的天主，

求祢大發慈悲，

聖化我身心，

享受天上的平安。

三、請賜愛火，燃燒我心，

我要歡呼歌唱，

迎接主的駕臨，

守夜清醒不敢疏懶。

四、劃破長夜的沈寂，

我們歌詠頌讚，

把握上主的恩許，

來日天國相見。

五、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

同享榮耀，

天上人間。阿們。

日間用

一、萬世光榮的天主，

祿恩賜聖神七恩，

降福我們的家庭，

保祐善良的信衆。

二、請驅除形體的疾病，

使我們躲避惡行，

粉碎邪魔的勢力，

治癒心靈的創痛。

三、請賜我心神安寧，

行善修德，貫徹始終；

俯聽我們的祈禱，

恩賜永福永生。

四、一週有七天，

轉眼即飄逝，

第八天的來臨，

將是審判的時辰。

五、仁慈的救主，

那一日不要向我們震怒；

請容我們站在祿的右邊，

得以進入天廷。

六、慈愛的天父，

請垂聽祿子民的禱聲，

讓我們永遠讚頌、

歌唱天主聖三的光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇六：為獲救而謝恩

「天主，藉耶穌基督把這道先傳給以色列

子民。」（宗一〇，36）

壹

對經一：願他們頌謝上主的仁慈，稱

頌祂為人所作的奇事（復：

阿肋路亞）。

你們要頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

願上主救贖的人都這樣讚頌上主，十

因為上主把他們由敵人手中救出，※  
將他們從東西南北召集一處。

他們迷失在人煙絕跡的曠野，※  
找不到安居之所。

他們又渴又饑，※

生命奄奄一息。

他們在患難中，呼求上主，※

上主便救他們脫離困苦。

帶領他們踏上正途，※

進入城市，找到棲身之處。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事；

使口渴的獲得滿足，※

使饑餓的飽享美物。

他們生活在死亡的幽暗中，※

身陷囹圄，忍受各種苦痛。

因為他們反抗天主的誠命，※

藐視了至高者的諭令。

祂以勞役折磨他們的心志，※

他們跌倒，却無人援助。

他們在患難中，呼求上主，※

上主即刻救他們脫離困苦。

願他們脫離死亡的幽暗，※

折斷了他們的鎖鍊。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事。

因為上主把銅門摧毀，※

又把鐵門擊碎。

對經一：願他們頌謝上主的仁慈，稱

頌祂爲人所作的奇事（復：阿

肋路亞）。

## 貳

對經二：他們看到了上主的作爲和奇

蹟（復：阿肋路亞）。

他們走上了邪路而身患重病，※  
因多行不義而遭受苦痛。

他們喪失了食慾，※

接近了死亡的邊緣。

他們在患難中，呼求上主，※

上主即刻救他們脫離困苦。

上主一言，治好他們的疾病，※

拯救他們脫離死城。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事：

願他們獻上感恩之祭，※

歡樂地傳述祂所行的奇跡。

他們乘船放洋，※

航行四海，往來經商。

他們看到了上主的作爲，※

遇到祂在海上所行的奇事。

祂一出命，狂風呼嘯，※

掀起洶湧的浪濤。

危舟忽上忽下，萬分驚險，※

使他們魂飛魄散。

東倒西歪，有如醉漢，※

雖有技巧，一籌莫展。

他們在患難中，呼求上主，※

上主即刻救他們脫離困苦：

使風暴平息，※

使怒濤停止。

祂使風平浪靜，個個欣喜若狂，※

領他們到達渴望的海港。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事。

願他們在人民集會中頌揚上主，※

願他們在長老會議中讚美上主。

對經二：他們看到了上主的作爲和奇

蹟（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：正直的人看到，必將歡天喜

地，體會上主的仁慈（復：

阿肋路亞）。

上主使河川變為沙漠，※

使清水泉源變為枯壑。

由於當地居民的悖逆，※

上主使沃土變為鹼地。

祂使沙漠化為水潭，※

使旱地變為水泉。

使饑餓的人住在那裏，※

要他們興建安居的城邑；

耕田種地，遍植葡萄，※

收穫果實，出產富饒；

上主賜福他們人口繁衍，※

使他們的牲畜有增無減。

以後，他們由於災害和憂患，※  
人數減少，受盡欺謾。

上主使王侯飽受恥辱，※

任由他們在沙漠中漂泊，走投無路。

上主援救窮人脫離貧困，※

使他們人丁旺盛，有如羊羣。

正直的人看到，必將歡天喜地，※

邪惡的人看見，只有緘口不語。

但願賢哲詳察這些奇事，※

體會上主的仁慈。

對經三：正直的人看到，必將歡天喜

地，體會上主的仁慈（復：

阿肋路亞）。

領：上主，祢的信實上徹雲霄。

答：祢的公平有如深淵。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞



晨 禱

讚美詩

- 一、黎明初現，  
白晝開始，  
誘惑遠去，  
光明在望；
- 二、夜的陰影消逝，  
失足跌倒的人，  
快速振作奮起，  
懇求上主原諒。
- 三、在這一週最末的清晨，  
我們虔恭讚頌，  
早日脫離黑暗的威脅，  
進入上主的光芒。
- 四、光榮歸於父，  
及唯一聖子，

施慰的聖神，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一八，145~152 (尤)

對經一

復活期外：上主，祢就在我身邊，祢  
的一切誠命都是真理。

十二月十七~廿三：天主將要從黎巴  
嫩前來，祂的光芒燦爛輝煌。

復活期：我對你們說的話，就是神，  
就是生命，阿肋路亞。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※  
我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※  
使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來哀禱，※  
切望聆聽祢的聖道。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※  
祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※  
他們都遠離了祢的教訓。

上主，祢就在我身邊，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制訂，千古不變。

對經一

復活期外：上主，祢就在我身邊，祢

的一切誠命都是真理。

十二月十七、廿三：天主將要從黎巴

嫩前來，祂的光芒燦爛輝煌。

復活期：我對你們說的話，就是神，

就是生命，阿肋路亞。

聖歌 智九，1-6；9-11：

上主，求祢賜我智慧

「我要給你們口才和智慧，使你們的仇敵  
都不能反駁。」（路二一，15）

對經二

復活期外：上主，願祢的智慧與我同  
在，與我一同工作。

十二月十七、廿三：諸天，請降下甘

露，願雲彩賜下義者，願大

地裂開，產生救主。

復活期：上主，祢在祢的聖山上建築

了聖殿和祭壇，阿肋路亞。

列祖的天主，仁慈的上主，※

祢一句話就創造了萬有。

以祢的智慧造成了人類，※

使他統治祢創造的萬物，

治理世界公平正直，※

審案判斷，大公無私。

求祢賜給我那在祢座前的智慧，※

不要從祢的僕人中把我剔除。

因為我原是祢的僕人，是祢婢女的兒子，※  
我病弱壽短，不能熟悉祢的訓令和法律。

世人中縱或有一個完人，+

如果他沒有祢賦予的智慧，※

他將一文不值。

智慧與祢同在，他洞悉祢的工作，※

祢創造宇宙時，他已臨在。

他知道祢的喜好，※

明白什麼合乎祢的法律。

求祢從高天差遣智慧，※

從祢榮耀的寶座派遣智慧，

與我同在，與我一同工作，※

教我明瞭祢的喜好。

因為他知悉一切，通達一切，+

能引導我慎重行事，※  
以他的能力保護我安全。

對經二

復活期外：上主，願祢的智慧與我同

在，與我一同工作。

十二月十七、廿三：諸天，請降下甘

露，願雲彩賜下義者，願大

地裂開，產生救主。

復活期：上主，祢在祢的聖山上建築

了聖殿和祭壇，阿肋路亞。

聖詠一一六：讚美憐憫人的上

主

「我是說……使外邦人也能光榮慈悲的天  
主。」（羅一五，8，9）

對經三

復活期外：上主的真誠永世常存。

十二月十七、廿三：以色列，你要準

備好，前去迎接上主，因為祂就要來到。

復活期：我是道路、真理和生命，阿肋路亞。

萬國啊！請讚美上主，※

萬民哪！請歌頌上主。

因為上主對我們慈悲無量，※

祂的真誠，永世常存。

對經三

復活期外：上主的真誠永世常存。

十二月十七、廿三：以色列，你要準

備好，前去迎接上主，因為

祂就要來到。

復活期：我是道路、真理和生命，阿

肋路亞。

簡短讀經

斐二，14-15

你們作任何事情，總不可抱怨，也不

可爭論，使你們無可指摘，而又純潔，在乖謬敗壞的世代中，做天主無瑕的子女；在世人中，你們應該大放光明，有如天空的星辰。

短對答詠

領：上主，我向祢呼號，祢是我的避

難所。答：上主：

領：在這人世間，祢是我的福分。

答：祢是我的避難所。

領：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢光照那坐在黑暗中、死影下的人羣。

禱詞

天主從永遠就簡選了瑪利亞作基督的母親，使她超越天上地下的一切受造物。我們現在懷著依恃之心呼求天主：

上主，求祢垂顧祢聖子的母親，並俯

聽我們。

至仁慈的天父，我們感謝祢，因為祢將瑪利亞也給了我們，作我們的母親和模範，

——求祢因她的轉求，聖化我們的心靈。

祢曾使瑪利亞為祢的聖言熱誠服務，成為

祢忠實的婢女，

——求祢使我們也成為祢聖子的忠僕與門

徒。

祢曾使瑪利亞堅強地侍立十字架旁，並以

祢聖子的復活使她滿懷喜樂，

——求祢因她的轉求，減輕我們的苦難，加

強我們的望德。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢是人類得救的根源；求祢賞

賜我們，能畢生宣揚祢的榮耀，將來在天上也能與諸聖不停地讚頌祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，121-128 (共)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，求祢保證祢僕人的安

全。

我一向奉公守法，※

莫使我遭受欺壓。

求祢保證祢僕人的安全，※

不要讓驕傲人把我磨難。

祢的救助和祢履行正義的諾言，※

我期待著，望眼欲穿。

祢是仁慈的，求祢恩待祢的僕人，※

教導我明白祢的聖訓。

我是祢的僕人，求祢賜我明達，※

使我能夠通曉祢的約法。

上主，現在是祢採取行動的時候，※

因為人們違反了祢的法度。

所以，我喜愛祢的法律，※

遠勝黃金和寶玉。

我尊重祢的一切誠命，※

憎惡所有的欺詐途徑。

對經一：上主，求祢保證祢僕人的安

全。

聖詠三三：上主是義人的救援

「你們已經嘗到，上主是何等的甘飴！」

（伯前二，3）

壹

對經二：你們仰望上主，就會喜形於

色。

我要時時讚美上主，※

我的口舌不斷讚頌上主。

我的心靈因上主而自豪，※

謙卑的人聽了也必歡躍。

請你們同我一起讚揚上主，※

讓我們齊聲頌揚祂的名號。

我尋求了上主，祂就應允了我，※

祂救我脫離了一切恐懼。

你們仰望祂，就會喜形於色，※

絕不致滿面羞慚。

困苦的人一呼求，上主立刻俯允，※

拯救他脫離一切艱辛。

在那敬畏上主的人四周，※

有上主的天使紮營護守。

請你們體驗並觀看，十

上主是何等的美善；※  
投奔祂的人真是有福！

上主的聖民，你們要敬畏祂，※  
凡敬畏祂的人不虞匱乏。

富翁變成赤貧，忍飢受餓，※

尋求上主的人安享福樂，一無所缺。

對經二：你們仰瞻上主，就會喜形於

色。

貳

對經三：上主親近破碎的心靈。

青年們，請前來聆聽，※

我要教導你們敬畏上主。

誰若渴望長壽，※

願意生活幸福，

就該謹守口舌，不出惡言，※

克制唇舌，不說謊話，

躲避罪惡，勉力行善，※

追求和平，維護平安。

上主的雙目垂顧義人，※

祂的兩耳傾聽祂們的呼聲。

祂的威容却敵視惡人，※

把他們的記念從人間除去。

義人一呼號，上主立刻俯允，※

拯救他們脫離一切艱辛。

上主親近破碎的心靈，※

救助精神苦痛的人們。

義人雖然多災多難，※

上主却護祐他安然無恙，

保全他的全身骨骼，※

連一根也不致折斷。

罪孽必置惡人於死地，※

那憎恨義人的，必受懲罰。

上主必救贖祂的僕人，※

凡投靠祂的，決不受處分。

對經三：上主親近破碎的心靈。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

撒上一五，22

上主豈能喜歡全燔祭和犧牲，勝過聽從上主的命令？服從勝於祭獻，虛心受教勝於犧牲的脂膏。

領：奉獻讚頌之祭，就是光榮我，

答：我必使正人君子見到天主的救恩。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，常常歡欣地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

迦五，26；六，2

我們不要貪圖虛榮，不要彼此激怒，互相嫉妬。你們要彼此分擔重擔。這樣，你們就是守好了基督的法令。

領：兄弟們同居共處，是多麼快樂，

多麼幸福！

答：上主必在那裏賜福。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光；請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上，並爲了祢，以同樣的愛，去愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

米六，8

人哪，我已指示給你，善是什麼，上



主要求於你的又是什麼，無非是履行正義，  
樂善好施，虛心與天主交往。

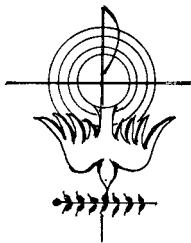
領：上主，我以遵行祢的法律為喜  
樂，

答：我永不忘記祢的訓言。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在  
有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞  
瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文



## 第四週：主日

### 第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於父。起初如何。（阿肋路亞）。

#### 讚美詩

一 上主，全能的天主，

萬有的根源，

祢創造了一切，

大地充滿祢的恩典；

二 創造的大功告成時，

祢宣佈安息，

使我們在勞苦中，

心神輕鬆喜歡。

三 求祢沛降福祐，

助我懺悔一生的罪過，

進德修業，

勇往直前。

四 當最後審判來臨時，

不憂不懼，

大家齊歡欣，

享受永遠的平安。

五 大慈大悲的聖父，

與父同體的聖子，

施慰者聖神，

請垂聽我們的呼喚。

六 萬民臣服，

榮耀不衰，

君臨天下，

直到永遠。阿們。

#### 聖詠吟唱

聖詠一二一：耶路撒冷聖城

「你們走進了熙雍山和永生天主之城，天

上的耶路撒冷。」（希一二，22）

對經一

常年期：你們要為耶路撒冷祈求太平。

將臨期：請看，萬民所仰望的那一位，

就要來到，上主的殿宇將充

滿光榮，阿肋路亞。

四旬期：我們要歡欣踴躍地進入上主

的聖殿。

復活期：願基督的平安在你們心中作

主，阿肋路亞。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中※  
按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請為耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

為了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

為了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一

常年期：你們要為耶路撒冷祈求太平。

將臨期：請看，萬民所仰望的那一位，

就要來到，上主的殿宇將充

滿光榮，阿肋路亞。

四旬期：我們要歡欣踴躍地進入上主的聖殿。

復活期：願基督的平安在你們心中作主，阿肋路亞。

聖詠一二九：我從深淵呼救

「祂要把自己的子民，從罪惡中拯救出來。」

對經二

常年期：我的心靈期待上主，勝於更夫待旦。

將臨期：上主，求祢快來，不要延遲；

赦免祢子民以色列的罪惡。

四旬期：熟睡的人哪，清醒吧！快從死者中起來，基督就要賜給你光明的日子。

復活期：祢用祢的血把我們贖回，交

與天主，阿肋路亞。

上主，我從深淵呼求祢，十

我主，求祢俯聽我的哀告，※  
側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※  
我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※  
期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※  
遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※  
脫離一切罪惡。

對經二

常年期：我的心靈期待上主，勝於更夫待旦。

將臨期：上主，求祢快來，不要延遲；

赦免祢子民以色列的罪惡。

四旬期：熟睡的人哪，清醒吧！快從

死者中起來，基督就要賜給

你光明的日子。

復活期：祢用祢的血把我們贖回，交

與天主，阿肋路亞。

聖歌 斐二，6-11：論基督，

上主的僕人

對經三

常年期：天上人間一聽耶穌的名號，

都屈膝叩拜。

將臨期：請看，期限已滿，天主就派

遣祂的兒子來到世界。

四旬期：天主對我們的愛深厚無比：

我們雖因罪過而死，祂仍然

使我們與基督一同生活。

復活期：基督不是應該先受苦，然後

進入祂的光榮嗎？阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却没有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督為主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：天上人間一聽耶穌的名號，

都屈膝叩拜。

將臨期：請看，期限已滿，天主就派遣祂的兒子來到世界。

四旬期：天主對我們的愛深厚無比：

我們雖因罪過而死，祂仍然使我們與基督一同生活。

復活期：基督不是應該先受苦，然後進入祂的光榮嗎？阿肋路亞。

### 簡短讀經

伯後一，19-20

我們認為先知的話是更確實的，你們要十分注意。它好似一盞明燈在暗處發光，直到天亮，晨星在你們心中升起時為止。最重要的是你們應當知道：經上的一切預言，決不該隨個人的私意解釋，因為預言從來不是由人的意願而發的，乃是由天主所派遣的聖人，在聖神推動下說出來的。

### 短對答詠

領：從旭日東升到夕陽西墜，願上主的聖名受讚美。答：從旭日：

領：祂的光榮凌駕穹蒼。

答：願上主的聖名受讚美。

領：願光榮歸於父：答：從旭日：

謝主曲對經 見季節專用經文

### 禱詞

基督是眾人的依靠，也是我們幸福的泉源，我們現在懇求祂：

主，求祢垂顧我們，俯聽我們。

忠實的見證，死者中的首生者，祢傾流聖血洗淨了我們的罪過。

——求祢使我們時時紀念祢的奇蹟異能。

祢曾召叫了某些人做傳佈祢福音的使者。

——求祢使他們熱心忠實地宣揚祢的福音，分施祢的救恩。

和平之王，願祢的聖神降臨在祢子民的牧者們身上，

——使他們特別關注貧苦可憐的人。

求祢眷顧那些由於種族、膚色、身份、語言或宗教的差異而受到歧視的人，

——使他們的人格和應享的權利受到尊重。

求祢使那些生活在祢聖愛中而去世的人，

都能進入天國，

——使他們偕同童貞聖母瑪利亞，和衆聖人

聖女分享祢的真福。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

對經：我們是上主的子民，是祂牧場的羊羣，請大家前來朝拜。

聖詠第九四首，見 3頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜深人靜，

耳旁響起先知的邀請，

讚美父子及聖神，

日夜不停。

二、唯一的神體，

完美的聖三，

應受欽崇讚頌，

世世無窮。

三、深夜令人膽戰心驚，

想當年天使降臨，

消滅首生者，

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

使埃及陷入死亡的陰影。

四、深夜也使義人獲救，

天使到處奪取性命，

只有羔羊的血，

使人免除死亡的悲痛。

五、面對死亡，

埃及遍地有哭聲；

面對救援，

以色列却鼓舞歡騰。

六、我們是新興的以色列，

上主是我們的喜樂，

基督的寶血保衛我們，

不怕敵人來勢洶洶。

七、至善的君王，

讓我們分享天國的光榮，

全心歌頌祢，

世世無窮。阿們。

日間用

一、隨着勝利的基督，

光榮的日子已經來到，

幸福的時光，

值得我們慶幸歡笑。

二、基督眞光使盲者復明，

使惡魔驚逃，

戰勝死亡的威脅，

使天人和好。

三、永恆的君王，

裁決了罪惡的命運，

天恩下降，

扶助人的軟弱。

四、世界奔向罪惡的深淵，

天上的慈恩無邊，

上主的大能與大智，

救我脫離邪魔的困擾。



五、基督復活，

脫離陰府，

人類得以再造，

亡羊重歸天父的懷抱。

六、天使與人類共享太平，

萬物又見和諧，

勝利的上主，

永遠受人稱道。

七、慈母教會的讚頌，

歌聲響徹雲霄，

今天高唱阿肋路亞，

上主的子民齊歡笑。

八、死亡的統治覆滅，

世人重見天日，

人間又享和平，

歡慶在天朝。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三：上主臨於聖殿

「基督肉身升天，天門為祂大開。」

對經一

(聖宜仁)

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：誰能攀登上主的聖山？誰

能侍立在祂的聖殿？

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

是祂把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心清，不慕虛幻的人，※  
是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主的降福，※  
必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是尋求天主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：誰能攀登上主的聖山？誰

能侍立在祂的聖殿？

聖詠六五：頌謝之祭的讚美詩

論主的復活，和萬民的歸正。（海西秋）

壹

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位嗎？阿肋路亞。

其他時期：萬民，請讚美我們的天

主，祂保護我們的生命（阿肋路亞）。

普世萬民，請向天主歡呼，+

歌頌祂聖名的光榮，※

向祂獻上讚頌。

請向天主說：「祢的工程何等可畏！※

面對祢的大能，祢的仇敵無不驚退。

普世都要朝拜祢，歌頌祢，※

歌頌祢的聖名。」

請來瞻仰天主的作為，※

祂爲人所作的一切，令人敬畏。

祂曾使海洋乾涸，使人徒步走過，※

讓我們因祂而歡樂。

祂以大能永遠統治萬邦，※

祂監察萬民，使叛逆者不致猖狂。

萬民哪，請讚美我們的天主，※

讓人人聽到讚美祂的聲音；

祂賦與我們靈魂生命，※

不讓我們失足跌倒。

天主，祢考驗了我們，※

像煉銀子一樣精煉了我們；

祢曾讓我們陷入了羅網，※

將重擔放在我們身上。

祢讓異民騎在我們的頭上，+

我們曾經處於水深火熱之中，※

祢終於帶我們到達安居的地方。

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：萬民，請讚美我們的天

主，祂保護我們的生命（阿

肋路亞）。

貳

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：敬畏上主的人，請聽祂為

我所作的偉大工程（阿肋路

亞）。

我帶着全燔祭進入聖殿，※

我要向祢還願：

就是我從前在困難中，※

親口所許的願。

我要獻上肥美的牲畜作為燔祭，十

獻給祢公羊的馨香，※

以及牛犢和山羊。

敬畏天主的人，請前來聆聽，※

我要敘述祂為我作了何等偉大工程。

我親口呼求過上主，※

我的唇舌也稱揚過上主。

如果我心術不正，※

上主絕不會俯聽；

但是祂終於俯聽了我，※

傾聽了我哀禱的聲音。

天主應受讚美：十

祂沒有拒絕我的哀告，※

祂對我的慈愛也從未改變。

晨 禱

對經三

讚美詩

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

一 夜的陰影已經消逝，

高君王的降臨；因為祂即將

曙光開始照耀大地，

到來，不會遲延。

讓我們齊心協力，

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

虔恭致敬，

了！主已復活了。阿肋路

歌頌全能的上主。

亞。

二 求主大發慈悲，

其他時期：敬畏上主的人，請聽祂為

驅除焦慮不安，

我所作的偉大工程（阿肋路

賞賜救恩與所需，

亞）。

願慈父的照顧，

常年期

永不撤除。

領：天主的話是生活的，具有實效。

三 天地真神，

答：比雙刃的利劍更為銳利。

俯允我們的祈求，

其他時期領答句見季節專用

聖父聖子聖神，

讀經及結束禱詞 見季節專用

天涯地角，

同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一七：歡樂和得救的歌聲

「這耶穌就是為你們匠人所棄而不用的一石，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

對經一

常年期：請你們頌謝上主，因為祂的

慈愛永遠常存，阿肋路亞。

將臨期：請你們在熙雍吹起號角，因

為上主的日子近了；請看，

祂就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：祢是我的天主，我稱謝祢；

祢是我的天主，我頌揚祢。

復活期：我不至於死，我要生存，我

要宣揚上主的功德，阿肋路

亞。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※  
祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人。

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

縱然萬民都來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲：

上主的右手獲得了勝利，+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※  
我要宣揚上主的作為。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因為祢俯允了我，※

並將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用了廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主，求祢救助，※

上主，求祢賜福。

因主名而來的，當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經一

常年期：請你們頌謝上主，因為祂的

慈愛永遠常存，阿肋路亞。

將臨期：請你們在熙雍吹起號角，因

為上主的日子近了；請看，

祂就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：祢是我的天主，我稱謝祢；

祢是我的天主，我頌揚祢。

復活期：我不至於死，我要生存，我

要宣揚上主的功德，阿肋路

亞。

聖歌 達三，52-57：一切受造

物都應歌頌上主

「造物主……永受讚美。」（羅一，25）

對經二

常年期：阿肋路亞，上主的一切化工，

請讚美上主，阿肋路亞。

將臨期：上主就要來到，請前去歡迎

祂說：祢的王權廣大，祢的

王國萬世無疆：祢是強有力

的天王，萬民的主宰，和平

的君王，阿肋路亞。

四旬期：上主，祢能從強者的手中將

我們救出；我們的天主，求



祢拯救我們。

復活期：願祢光榮的聖名受讚頌，阿

肋路亞。

歌頌稱揚祂，直到永遠。

對經二

常年期：阿肋路亞，上主的一切化工，

請讚美上主，阿肋路亞。

上主，我們祖先的天主，當受頌讚，※  
當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢光榮的聖名，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在光榮的聖殿中，當受頌讚，※  
當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在祢王國的寶座上，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢坐在革魯賓之上透視深淵，

當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在穹蒼之上，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

上主的一切化工，請讚美上主，※

四旬期：上主，祢能從強者的手中將  
我們救出；我們的天主，求

祢拯救我們。

復活期：願祢光榮的聖名受頌讚，阿

肋路亞。

聖詠一五〇：請你們讚美上主

「你們要以心靈詠唱，就是以身心讚頌上  
主。」（何西秋）

對經三

常年期：一切有生命的，都要讚美上

主，阿肋路亞。

將臨期：上主，祢的全能聖言，即將

離開祂的寶座而降來，阿肋

路亞。

四旬期：請你們讚美上主的豐功偉業。

復活期：請讚美我們的天主，祂的作

為完美無比，祂的行徑公平

正直，阿肋路亞。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大。

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※

撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主。※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主。

一切有生命的，※

都要讚美上主。

對經三

常年期：一切有生命的，都要讚美上

主，阿肋路亞。

將臨期：上主，祢的全能聖言，即將

離開祂的寶座而降來，阿肋

路亞。

四旬期：請你們讚美上主的豐功偉業。

復活期：請讚美我們的天主，祂的作

為完美無比，祂的行徑公平

正直，阿肋路亞。

簡短讀經

弟後二，8，11-13

你要牢記：達味的後裔耶穌基督從死

者中復活了。以下的話是確實的：「如果我們與祂同死，也必與祂同生；如果我們堅忍到底，也必與祂一同爲王；如果我們不承認祂，祂也不會承認我們；如果我們不忠信，祂仍然是信實的，因爲祂不能否定自己。」

### 短對答詠

領：天主，我們感謝祢，歌頌祢的聖

名。 答：天主：

領：我們傳揚祢的奇蹟，

答：歌頌祢的聖名。

領：願光榮歸於父。 答：天主：

讚主曲對經 見季節專用經文

### 禱詞

全能、慈善的天主愛護我們，知道我們需要什麼。我們現在歡欣地以讚美的詩歌，向祂敞開我們的心曲：

上主，我們讚美祢，我們稱謝祢。

全能的天主，宇宙萬物的君王，我們讚頌祢，因爲祢召選了我們這些不義的罪人，

使我們認識祢的真理，作祢的子女。

天主，祢爲我們大開仁慈之門，

求祢使我們總不要偏離生命之路。

我們頌揚祢至愛聖子的復活，

求祢使我們在喜樂中善度這一天。

上主，求祢把祈禱和讚頌的精神賞給祢的信衆，

使我們在一事物上時時歌頌祢。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠二二：善牧

「羔羊要牧放他們，領他們到生命的泉源。」

(默七，17)

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：誰吃了這食糧，必要生活直

到永遠，阿肋路亞。

上主是我的牧者，※

我實在一無所缺。

祂使我憩息在翠綠的草地上，※

又領我走近幽靜的溪水旁。

祂使我精神振奮，體力恢復，※

爲了光榮祂的名，領我踏上了正途。

縱然我要走過陰森的幽谷，※

我也不怕凶險，因爲有祢與我同在。

祢的牧杖和牧棒，※

使我欣慰舒暢。

在我敵人面前，祢爲我擺設筵席，※

在我頭上傅油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裏，

常沐浴在祢的恩寵與幸福中，※

在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。

對經一：誰吃了這食糧，必要生活直

到永遠，阿肋路亞，

聖詠七五：爲勝利而謝恩

「萬民都要看見人子乘着雲彩降來。」

(瑪二四，30)

壹

對經二：當祂來臨時，要在祂的聖徒

身上受到光榮，受到讚頌，

阿肋路亞。

天主在猶大顯示了自己，※  
在以色列彰顯了自己的名號。

在撒冷搭起了自己的帳幕，※

在熙雍建立了自己的住處。

祂在那裏折斷了弓上的火箭，※

搗毀了盾牌刀劍，消弭戰亂。

大能者，祢出奇制勝，※

威振羣山，何等光榮。

強敵敗退，一蹶不振，※

猛將陣亡，全軍覆沒。

雅格的天主一聲呵叱，※

騎士與戰馬銷聲斂跡。

對經二：當祂來臨時，要在祂的聖徒

身上受到光榮，受到讚頌，

阿肋路亞。

貳

對經三：你們向上主、你們的天主許

願，也要還願，阿肋路亞。  
唯獨祢尊嚴可畏，※

誰能在祢面前站立？

祢從天上宣佈斷案，※

大地戰慄，噤若寒蟬。

因為天主要起來審判，※

拯救世上所有的貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

幸免於難的人將一起歌舞慶祝。

要向上主你們的天主許願，也要還願，※

四週的人必向可畏者祭獻。

祂抑制了王侯的氣燄，※

使地上的列王心驚膽寒。

對經三：你們向上主、你們的天主許

願，也要還願，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前六，19-20

難道你們不知道，你們的身體就是聖神的宮殿？這聖神是你們由天主領受的，祂住在你們內。你們已不屬於自己了；你原是用高價買回來的。所以你們務必要用你們的身體光榮天主。

領：我渴望上主的庭院，心急如焚。

答：我的身心向生活的天主踴躍歡欣。

午時

簡短讀經

申一〇，12

你的天主、上主，向你要求什麼？祂只要求你敬畏你的天主上主，遵循祂的一切道路，要愛慕，要全心全靈事奉你的天主上主。

領：上主，誰能在祢的帳幕裏居住？

答：是無瑕可指，說話誠實的人。

午後

簡短讀經

歌八，6b-7

愛情猛烈勝過死亡，嫉恨無情甚於陰府；愛情燃燒有如烈火；洪水不能將它熄滅，江河也不能將它沖失。

領：上主，我的力量，我愛慕祢，

答：祢是我的護盾，我大力的救援。

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

## 第二晚禱

讚美詩

一 太陽下山，

黃昏已近，

三位一體的天主，

光明的光明，

照耀我們的心靈。

二讚美祢在早晨，

讚美祢在傍晚，

我們永遠光榮祢，

永遠向祢呼求，

向祢歌頌。

三全能的聖父，

聖子及聖神，

三位一體的天主，

保祐國泰民安，

俯聽我們的禱聲。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠一〇九，1、5，7：默西亞是

君王，也是祭司。

「基督必須為王，直到祂把一切仇敵屈服

在祂的脚下。」（格前一五，25）

### 對經一

常年期：我已經生了祢，好像在黎明

前的朝露，阿肋路亞。

將臨期：請看，即將進入世界、拯救

萬民的那一位，多麼榮耀。

四旬期：祂就是天主所立的、那位審

判生者死者的法官。

復活期：你們要追求天上的事，基督

在那裏坐在天主的右邊，阿

肋路亞。

上主對我主起誓說：+

「祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔，※

「祢按照默基瑟德的品位，

永為祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祢在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此，祢將挺胸抬頭。

對經一

常年期：我已經生了祢，好像在黎明

之前的朝露，阿肋路亞。

將臨期：請看，即將進入世界、拯救

萬民的那一位，多麼榮耀。

四旬期：祢就是天主所立的、那位審

判生者死者的法官。

復活期：你們要追求天上的事，基督

在那裏坐在天主的右邊，阿

肋路亞。

聖詠二二：義人的幸福

「你們為人務要像光明之子，光明所結的

各種果實就是良善、正義和誠實。」

(弗五，8 / 9)

對經二

常年期：慕義如飢似渴的人，是有福的，

因為他們將得飽飫，阿肋路亞。

將臨期：彎曲的道路要修直；崎嶇的

幽徑要夷平；上主，請祢快

來，不要遲延，阿肋路亞。

四旬期：誠心愛主，樂善好施的人必

然幸福：他永不動搖。

復活期：黑暗中光明出現，向義人照

耀，阿肋路亞。

敬畏上主的人，真有福氣，※

酷愛祢誠命的人，真有福氣。

他的子孫在世必會強盛，※

義人的後裔必蒙祝福。

他的家族要享榮華富貴，※



他的仁風必將萬世永垂。

黑暗中必有光明向義人照耀，※

因為他富於仁愛，慈悲和公道。

樂善好施的人必然幸福，※

他公正無私處理事物。

因為義人永不動搖，※

他將永遠被人懷念。

噩耗不能使他驚惶，※

他仰賴上主，心志堅強。

他必心意堅定，無恐無憂，※

直到看見他的仇敵蒙羞。

他施捨錢財，扶弱濟貧，十

他的仁風萬世流芳，※

他將頭角崢嶸，受人敬仰。

惡人看見，必怒火填胸，十

咬牙切齒，氣憤而終，※

惡人的願望，終成泡影。

對經二

常年期：慕義如飢似渴的人，是有福

的，因為他們將得飽飫，阿

肋路亞。

將臨期：彎曲的道路要修直，崎嶇的

幽徑要夷平；上主，請祢快

來，不要遲延，阿肋路亞。

四旬期：誠心愛主，樂善好施的人必

然幸福：他永不動搖。

復活期：黑暗中光明出現，向義人照

耀，阿肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，172，5，7

：論羔羊的婚筵

對經三

常年期：上主的衆僕人，無論大小，請

讚美我們的天主，阿肋路亞。

將臨期：祂的王權日益強大；祂王國的平安永無終結，阿肋路亞。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

復活期：阿肋路亞，願勝利、光榮和

羔羊的婚期已經臨近，※

德能都歸於我們的天主，阿

祂的新娘也盛裝以待。

肋路亞。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

對經三

勝利、光榮和德能都歸於我們的天主，※

常年期：上主的眾僕人，無論大小，

因為祂的判斷正確而又公平。

請讚美我們的天主，阿肋路

阿肋路亞！

亞。

阿肋路亞！

將臨期：祂的王權日益強大；祂王國

天主的眾僕人，請讚美我們的天主，※

的平安永無終結，阿肋路亞。

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

復活期：阿肋路亞，願勝利、光榮和

請讚美我們的天主。

德能都歸於我們的天主，阿

阿肋路亞！

肋路亞。

阿肋路亞！

四旬期

我們全能的天主上主掌握了王權，※

聖歌 伯前二，21-24：天主之

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

僕基督自願忍受苦難

對經三：「基督必要受苦」，天主藉

衆先知所說的這項預言已經

應驗。

基督爲我們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

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。

祂身懸十字木架上，※

親自承擔了我們的罪過，

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三：「基督必要受苦」，天主藉

衆先知所說的這項預言已經

應驗。

簡短讀經

希一二，22-24

你們來到了熙雍山和永生天主的城，  
就是天上的耶路撒冷，來到了千萬天使和  
那些已被登錄在天上的首生者舉行的盛會，  
來到了審判衆人的天主，和功德圓滿之  
人的靈魂面前；來到了新約的中保耶穌，  
以及祂所灑的血那裏。這血所傳的信息比  
亞伯爾的血所傳的更美。

短對答詠

領：我們的天主至大至尊，威能無比。

答：我們：

領：祂的智慧不可估計。

答：威能無比。

領：願光榮歸於父： 答：我們：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

一切美善都是由上主而來；因此，我們現在滿懷喜樂之情向祂祈禱：

上主，求祢俯聽我們的祈禱。

天父，宇宙萬物的主宰，祢派遣祢的聖子降臨人間，是為使祢的聖名到處受頌揚。

—求祢鞏固祢的教會，使它在萬民中能為祢勇敢作證。

求祢使我們接受使徒們宣講的福音，

—使我們的生活符合我們信仰的真理。

祢喜愛正義，照顧義人，

—求祢為那遭受不合理待遇的人，主持公道。

求祢使被壓迫的人獲得自由，使瞎子重見光明，

—使偻偻的人直身，對旅客時加保護。

對那安息在祢懷中的人，求祢滿足他們的

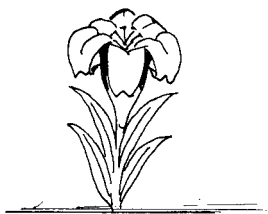
願望，

—使他們靠祢的聖子，日後也能得到光榮的復活。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文



## 第四週：星期一

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼

吟詠。

聖詠第九四首，見3頁

### 誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、我們深信福音的報導，

偉大的時刻已在面前，

新郎即將來臨，

把天國帶到人間。

二、聖潔的貞女出迎，

手持點亮的明燈，

載歌載舞，

救主即將出現。

三、愚蠢的貞女驚慌，

持燈來到時，

新人已不見，

扣門已太晚。

四、我們要時時警惕，

頭腦清醒，

救主一旦來臨，

即時迎接不遲延。

五、仁慈的君王，

請接引我們到祢台前，

歌頌讚美祢，

永不間斷。阿們。

日間用

一、基督，我們的救主，

祿是生命和道路，  
救恩和希望，

也是人得救的保障。

二、祿是聖德的根源，

和平的締造者，

我們向祿獻出，

心底的讚揚。

三、求祿賞賜世界太平，

信德廣揚，

求祿寬恕罪人，

普施永生的獎賞。

四、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

永受讚美，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七二：義人爲何受虐待

「凡不因我而絆倒的，是有福的！」

(瑪十一6)

對經一：以色列的天主對正直的人是

多麼善良（復：阿肋路亞）。

壹

天主對正直的人何其善良！※

對心地純潔的人多麼大方！

但是我幾乎跌跤，※

我的腳險些滑倒。

因爲我嫉妬狂傲之徒，※

不願看到壞人享福。

他們既從不憂愁悲傷，※

身體又肥胖而健康；

他們體驗不到別人的痛苦，※

也不像常人那樣遭殃。

他們以驕傲當作項鍊，※

以殘暴作爲衣衫。

他們滿腹邪惡，※  
心中詭計多端。

他們譏諷嘲笑，信口雌黃，※

自高自大，欺壓善良。

他們出口冒犯上天，※

鼓舌詆毀塵寰。

因此祂的子民也歸順了他們，※

全心信服他們的言論。

他們說：「天主豈能知道？※

至高者怎會知曉？」

這般人雖然爲非作歹，※

却能常享平安，積蓄錢財。

對經一：以色列的天主對正直的人是

多麼善良（復·阿肋路亞）。

## 貳

對經二：他們的歡笑要化爲悲哀，喜

樂要變成憂愁。

我保持心地純潔，反而落得一場空，※  
洗手表明無辜，又有何用？

我整天遭受折磨，※

我每朝被祢指責。

假如我真的像他們那樣講話，※

我就算出賣了祢的子民。

我會設法了解個中道理，※

總是覺得無能爲力；

待我進入天主的殿宇，※

才能領會到他們的結局。

祢要把他們放在光滑的地上，※

使他們滑倒自趨滅亡。

轉瞬之間他們歸於沉寂，※

突來的恐怖使他們毀滅無遺。

上主，他們好像作了一場夢，※

祢醒來時，看他們只是泡影。

對經二：他們的歡笑要化爲悲哀，喜

樂要變成憂愁。

叁

對經三：遠離祢的人必將沈淪，親近

天主是我的幸福（復：阿肋

路亞）。

因此，我心中酸苦，※

悲痛浸入我的肺腑；

我實在愚昧，毫無靈性，※

在祢面前如同畜牲。

然而我常與祢同處，※

是祢攬着我的右手。

祢先以訓誨領導我，※

然後隆重地接納我。

除祢以外，在天上我還有誰？※

既有了祢，在地上我便一無所愛。

我身心衰竭消沉，※

天主却永遠是我的力量和福分。

遠離祢的人必將沉淪，※

祢必消滅背棄祢的人。

親近天主是我的福樂，※

上主天主才是我的寄託。

我要在熙雍城的門口，※

傳述祢的一切作為。

對經三：遠離祢的人必將沉淪，親近

天主是我的幸福（復：阿肋

路亞）。

領：上主，祢的訓言在我口裏多麼甘甜，

答：比蜂蜜更爲甘甜。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 上主，光明的主宰，

祢是光明的光明，



祢使黑夜消逝，

白晝再度來臨。

二、祢比太陽還要明亮，

燭照心靈的深處，

羣星在祢面前，

俯首稱臣。

三、祢是宇宙的真神，

照耀乾坤；

創造萬有的上主，

垂愛世人。

四、求祢照顧弱小，

沒有祢的恩寵護祐，

我們面對邪惡，

都會心驚膽戰。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神

同享光榮，永無窮盡。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠八九：願上主的光輝照射在

我們身上

「在天主面前，一日如千年，千年如一日。」

（伯後三，8）

### 對經一

復活期外：上主，清晨我們就已飽享

祢的慈愛。

十二月十七、廿三：請看，上主，普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人，是有福

的。

復活期：願上主、我們天主的光輝照

耀我們，阿肋路亞。

上主，世世代代，※

祢是我們的安宅。

羣山尙未誕生，宇宙尙未出現，※  
祢就是無始無終的天主。

祢命世人歸於灰土說：※

「歸來吧！亞當的子女！」

因爲一千年在祢眼前，十

就好像剛過去的昨天，※

又像夜裏的一更時間。

祢消滅他們有如清晨一覺；※

他們就好像剛出土的青草。

早晨還花開繁茂，※

晚上就萎謝枯槁。

我們因祢發怒而消滅，※

因祢的忿怒而氣絕。

祢將我們的罪過放在祢的面前，※

祢聖容的光輝照耀我們的隱私。

我們的歲月在祢義怒下消逝，※

我們的年華不過是一聲嘆息。

我們的壽命不外七十春秋，※  
即使健壯，也不過八十寒暑。

人生時光大半是勞苦和虛空，※

轉瞬即逝，我們也飄落無蹤。

誰能體會祢忿怒的威力？※

誰能覺察祢怒火的強烈？

求祢教我們數算自己的年歲，※

使我們學得內心的智慧。

上主，求祢回顧，尙待何時？※

求祢快來憐恤祢的僕役。

使我們清晨就飽享祢的慈愛，※

歡欣鼓舞，天天愉快。

求祢使我們今生多難的歲月，※

能換取來世的福樂。

求祢使祢的僕人得見祢的功業，※

向他們的子孫彰顯祢的榮耀。

願上主我們的天主廣施恩寵，十

使我們的工作順利，※  
使我們手中的事業成功。

對經一

復活期外：上主，清晨我們就已飽享  
祢的慈愛。

十二月十七、廿三：請看，上主，普  
世君王的元首將要來臨，凡  
準備好迎接祂的人，是有福  
的。

復活期：願上主、我們天主的光輝照  
耀我們，阿肋路亞。

聖歌 依四二，10、16；讚美勝

利者和救主天主

「他們在天上寶座前唱著一首新歌。」

(默一四，3)

對經二

復活期外：願上主的榮耀達於地極。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地  
極。

復活期：我要在他們面前，化黑暗為  
光明，阿肋路亞。

請你們向上主高唱一首新曲，※  
願祂的榮耀達於地極！

願海洋和其中的一切水族，※  
島嶼和島上的居民讚美上主！

願曠野和那裏的城鎮，※  
刻達爾人的村落鼓舞歡欣！

願色拉的居民高聲歌唱，※  
從山頂上大聲宣揚。

願衆人將光榮歸於上主，※  
在島嶼上傳揚祂的榮耀！

上主出征好似勇將，※  
有如戰士心情激昂；

祂要嘶喊，祂要呼叫，※  
向敵人顯示祂的英豪。

我時常緘默，鎮定自抑；※

現在却像產婦，不停地呻吟歎息。

我必使高山丘陵成爲荒野，※

使山上的花草枯萎凋謝。

我必使河流變爲荒島，※

使池沼的積水乾涸。

我要領瞎子走上生疏的道路，※

帶他們邁向陌生的旅途；

使黑暗在他們面前化爲光明，※

崎嶇的道路變爲平坦的途徑。

對經二

復活期外：願上主的榮耀達於地極。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我要在他們面前，化黑暗為  
光明，阿肋路亞。

聖詠一三四：1、12：讚頌行奇

蹟異事的上主

「特選的民族，……天主從黑暗中召叫你們  
進入光明，你們要宣揚祂的威能。」

（參照伯後二，9）

對經三

復活期外：服侍於上主聖殿的，請你

們讚頌上主的名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：上主完成了祂所願意的一切，

阿肋路亞。

上主的僕人，請你們讚頌，※

讚頌上主的名。

你們侍立在上主的聖殿，※  
在我們天主的庭院，

請你們讚揚上主，因為祂至善至美，※  
歌詠祂的名，因為祂可親可愛。

上主爲自己揀選了雅格，※

將以色列作爲祂的產業。

我知道上主偉大無比，※

我們的天主凌駕萬神之上。

在天上、地下，海洋的深處，※

上主隨心所欲，創造了萬物。

祂使烏雲由地極升起，+

使閃電挾着雷雨，※

使清風從天庫吹出。

祂將埃及的長子盡行殺戮，※

不論是人或牲畜。

埃及，上主在你境內行了奇蹟、異能，※

懲罰了法郎和他的臣僕及民衆。

祂擊敗了列邦，※

殺死了强悍的國王：

阿摩黎王息宏，巴珊的敖格王，※

和迦南的所有酋長。

祂將他們的土地賞給以色列，※

作爲祂選民的基業。

對經三

復活期外：服侍於上主聖殿的，請你

們讚頌上主的名。

十二月十七 / 廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：上主完成了祂所願意的一切，

阿肋路亞。

簡短讀經

本)

友八，21 b / 23 (拉丁通俗

請回憶我們祖先所受的試探，考驗他

們是否敬愛天主。請回憶我們祖先亞巴郎

如何受了試探，他歷盡磨難和困苦，成了天主的朋友。依撒格、雅格和梅瑟都這樣博得了天主的歡心，面對各種磨難，對天主忠貞不貳。

短對答詠

領：義人，請你們齊向上主踴躍歡呼。

答：義人：

領：正直的人理當讚美上主。

答：踴躍歡呼。

領：願光榮歸於父：答：義人：

讚主曲對經：上主應受讚美，因為祂眷顧

我們，救贖了我們。

禱詞

基督俯聽並拯救了仰望祂的人；我們要向

祂高聲呼求：

主，我們讚頌祢，全心仰望祢。

極慈悲的主基督，我們感謝祢，

——因為祢對我們的慈愛偉大無比。

祢仍在世上與聖父不停地工作，

——求祢以聖神的德能革新一切。

求祢開啓我們和衆弟兄的眼睛，

——使我們今天能目覩祢的奇蹟異能。

祢今天召叫我們來侍奉祢，

——使我們能爲弟兄們分施祢的各種恩寵。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢將土地交付世人耕種、看顧，

又創造了太陽放射陽光，供人享用；求祢

今天使我們賴祢的恩祐，爲光榮祢，并爲

謀求人羣的福利，而能忠信的工作。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一十八，129 ~ 136 (註)：默

想法律中上主的話

「愛是法律的圓滿。」(羅一三，10)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，請照祢的諾言使我穩

步向前。

祢的約法美妙神奇，※

因此我常遵守不離。

祢聖言的解釋，如光普照，※

連平庸純樸的人也能知曉。

我不斷張口噓氣，※

因為我渴慕祢的誠律。

求祢回顧我，憐憫我，※

一如對待敬愛祢的人。

請照祢的諾言使我穩步向前，※

別讓任何邪惡把我羈絆。

請救我擺脫人們的欺凌，※

使我常能遵守祢的訓令。

請向祢的僕人顯示祢的慈顏，※

教導我遵守祢的規範。

我的眼淚傾流如注，※

因為人們違背祢的法度。

對經一：上主，請照祢的諾言使我穩

步向前。

聖詠八一：申斥不義的法官

「時機未到，你們不要判斷，要靜候主的

來臨。」(格前四，5)

對經二：立法者和審判者只有一位；

你是誰，竟敢判斷別人？

天主主持神聖會議，※

在衆法官前伸張正義：

「你們審判不公，※

徇私舞弊，要到何時？

你們要爲窮人和孤兒維護公理，※  
爲貧弱可憐的人主持正義。

拯救弱小窮苦的人，※

從惡徒手中解救他們。」

他們愚昧無知，暗中胡作非爲，※  
動搖了整個大地的根基。

我曾說過：

「你們都是神，※

你們都是至高者的子民。」

但是你們必要像別人一樣死亡，※  
必要消逝，像任何王侯一樣。

天主，求祢起來審判大地，※

因爲萬民都屬於祢。

對經二：立法者和審判者只有一位；

你是誰，竟敢判斷別人？

聖詠 一一九：渴望平安

「在困苦中要忍耐；祈禱要恒心。」

(羅一二，12)

對經三：我一呼求，上主就俯聽了我。

我在急難中呼求上主，※

祂就俯聽了我。

「上主，求祢使我脫離說謊的口唇，※  
擺脫欺詐的舌根。」

你這虛僞詭詐的人，※

該怎樣對付你，懲罰你？

只有勇士銳利的弓箭，※

和那熾熱的火炭！

我何其不幸！竟在默舍寄居，※  
在基達的帳幕中投宿！

我與憎恨和平的人相處，※

相處的時日實在太久。



我一向愛好和平，※

我講和平，他們却發動戰爭。

對經三：我一呼求，上主就俯聽了

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

肋二〇，26

你們應該成聖而屬於我，因為上主我是聖的，我已將你們與萬民分開，使你們屬於我。

領：尊上主為天主的民族，真有福氣。

答：上主選為基業的子民，真有福氣。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女

的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

智一五，1，3

我們的天主，祢良善、信實、寬容，以慈愛治理萬有。認識祢，才是完美的義德；承認祢的權能，就是永生的根源。

領：上主，祢是良善慈悲的天主，

答：緩於發怒，極其寬仁而真誠。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

巴四，21 b ) 22

孩子們！你們要呼求天主！祂必拯救

你們脫離暴徒和敵人的掌握。我曾期望永生者拯救你們，聖者就給我帶來了喜樂；因為永生者、你們的救主，不久就要對你們大發慈悲。

領：上主，求祢念及祢的寬仁和慈愛。

答：因為祢的慈愛自古就已存在。

結束禱詞

天主，昔日此時，祢曾召叫使徒們進入聖殿，現在祢也召叫我們祈禱；懇切求祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名、所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一 上主，永恒的救主，

一切光明的來源，

俯聽我們的祈禱，

驅散罪惡的陰影，

照耀祢的子民。

二 一天的工作完成，

懇求天父，

保佑我們平安，

我們時時讚頌，

感謝祢無數的慈恩。

三 夕陽西下，

夜幕低垂，

祢的光輝，

永不消逝，

日夜照耀著我們。

四 仁慈的聖父，

寬恕我們的過錯，

在漫漫長夜裏，

以祢的慈光，

護守我們的心神。

五 願天下萬國，

普世權威，

一切榮耀，

歸於聖父聖子聖神，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一三五：逾越節讚美詩

「傳述上主的豐功偉業，就是讚美上主。」

（加西道）

壹

對經一

復活期外：請你們稱謝上主，因為祂的仁慈永遠常存。

十二月十七、廿三：請看，上主、普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：誰若在基督內，就是一個新

受造的人，阿肋路亞。

請你們稱謝上主，

因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝眾神之神，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝萬主之主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

只有祂施展了偉大奇能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂以智慧創造了蒼天，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂將大地鋪展在大水之上，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂創造了巨大的光體，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂創造了太陽統治白晝，※

因為祂的仁慈永遠常存。

月亮和星辰光照黑夜，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經一

復活期外：請你們稱謝上主，因為祂

的仁慈永遠常存。

十二月十七 / 廿三：請看，上主、普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：誰若在基督內，就是一個新

受造的人，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：全能的天主，祢的作為偉

大奇妙。

十二月十七 / 廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我們都該愛天主，因為祂先

愛了我們，阿肋路亞。

祂擊殺了埃及人的長子，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂由他們中間領出了以色列，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂伸出手臂施展了大能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把紅海從中分開，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂領以色列人從海中走過，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把法郎和他的軍隊投入紅海，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂領百姓經過曠野，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂擊敗了強大的君王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了阿摩黎王息宏，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了巴珊的敖格王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂使選民佔領了他們的土地，※

因為祂的仁慈永遠常存。

由祂的僕人以色列來繼承，※

因為祂的仁慈永遠常存。

我們遭難時，祂懷念了我們，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂救我們脫離了仇人，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把食品供給一切生靈，※

因為祂的仁慈永遠常存。

你們要稱謝天上的天主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經二

復活期外：全能的天主，祢的作為偉

大奇妙。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我們都該愛天主，因為祂先

愛了我們，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天

主

對經三

復活期外：天主按照祂的措施，時期

一滿，就使一切重歸於

基督。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：從祂的滿盈中，我們都領受

了恩寵，而且恩上加恩，阿

肋路亞。

願天主，

我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主按照祂的措施，時期

一滿，就使一切重歸於基

督。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能在世上找到信德嗎？

復活期：從祂的滿盈中，我們都領受了恩寵，而且恩上加恩，阿

肋路亞。

### 簡短讀經

得前三，12-13

願主使你們彼此間的愛，和對衆人的愛日益增長，就像我們對你們所懷的愛一樣；爲使你們的心志堅強，當我們的主耶穌同祂的諸聖來臨時，在我們的父天主面前，完全聖潔，無可指摘。

### 短對答詠

領：上主，願我的祈禱上達於祢。

答：上主：

領：在祢面前有如馨香。

答：上達於祢。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：我的天主，我願常常頌揚祢。  
禱詞

耶穌不捨棄仰望祂的人；我們現在謙恭地祈求祢：

我們的天主，求祢俯聽我們。

帶給人類光明的主基督；求祢以祢的真光，照耀祢的教會，

使它將聖言降生成人的偉大奧跡、傳報給萬民。

求祢保護祢教會中的司鐸和各級職員，  
使他們爲祢宣講時，自己常能保持對祢的忠貞。

祢藉着祢的聖血，給世界帶來和平，

求祢消除人間不和睦的罪惡，和戰爭的痛苦。

求祢賞賜所有夫婦豐富的恩寵，

使他們更完善地表現祢教會的奧蹟。

求祢赦免所有亡者的罪過，

—使他們因祢的仁慈、安息於諸聖之中。

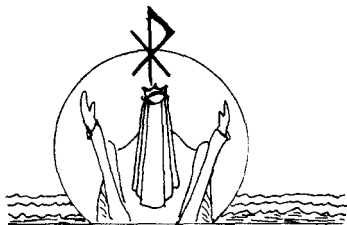
我們的天父：

結束禱詞

主耶穌，請祢留下，因為天色已晚。

求祢作我們生命旅途的伴侶，熾熱我們的心靈，喚起我們的希望，使我們在讀經與分餅時，也能跟我們的兄弟姊妹認出祢來。

結束詞 見常用經文





## 第四週·星期二

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的天主、

上主。

聖詠第九四首，見3頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、深夜清醒，

默思聖詠，

全力歌頌上主，

唱出心底的禱聲。

二、歌頌仁慈的君王，

但願有一天，

偕諸聖同登天廷，

獲享永生。

三、至聖的天父，

願祢偕聖子及聖神，

普世同欽，

永享光榮。阿們。

日間用

一、仁慈的上主，

求祢側耳傾聽，

我們的禱聲，

衆僕的虔誠。

二、求祢慈祥垂顧我們，

點燃我們的油燈，

驅除黑暗，

照耀我們的心靈。

三、求祢大顯慈悲，

滌除我們的罪污，  
解除桎梏，

治癒世人的疾病。

四、永恒的聖父，

偕同愛子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇一：流亡者的願望和哀禱

「我們遭難時，天主常安慰我們。」

(格後一，4)

壹

對經一：願我的呼聲上達於祢，求祢

不要對我轉面不顧。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※

願我的呼聲上達於祢！

我遭難之日，求祢不要轉面不顧我，※

我呼求祢時，請祢快快俯聽我！

因為我的歲月有如過眼雲烟，※

我的骨頭枯焦有如灰炭。

我心憔悴像枯草一般，※

甚至忘記進用三餐。

因為我悲傷過度，※

只剩下皮包骨頭。

我好像曠野中的兀鷹，※

又像廢墟中的貓頭鷹。

我守夜不眠，※

像屋頂上孤單的麻雀。

我的仇敵終日辱罵我，※

嘲弄我的人指名詛咒我。

我以爐灰當作食糧，※

我的眼淚攪和著殘湯。

由於祢的震怒與責斥，※

祢把我提起，又遠遠拋棄。

我的歲月像陰影西傾，※  
又像花草一般凋零。

對經一：願我的呼聲上達於祢，求祢  
不要對我轉面不顧。

貳

對經二：上主，求祢垂聽謙卑人的

祈禱。

上主，祢却永遠常存，※  
祢的名號萬古長春。

祢將興起，憐憫熙雍，※  
祢可憐她的時日已經來到。

祢的衆僕喜愛她的每塊石頭，※  
憐惜她的每粒塵土。

上主，萬民必敬畏祢的聖名，※  
普世列王必尊崇祢的光榮。

那時上主必把熙雍重建，※  
必在光榮中顯現。

祂必垂聽窮人的祈禱，※  
必不輕視他們的哀告。

要將此事記錄傳於後世，※  
使新生的子民讚美上主。

上主從至高的聖所俯瞰，※  
由高天之上垂顧人間：

傾聽俘虜的哀歎，※  
釋放待斃的囚犯；

使他們在熙雍傳述上主的聖名，※  
在耶路撒冷宣揚祂的光榮。

那時萬民都要雲集一處，※  
列國都要前來事奉上主。

對經二：上主，求祢垂聽謙卑人的祈  
禱。

叁

對經三：上主，祢奠定了大地塵寰，  
親手造成了諸天（復：阿肋

路亞)。

祂使我的力量中途衰竭，※  
縮短了我的歲月；

我說：「我的天主，十  
祢的生命無始無終，※

不要讓我中年喪生。

祢自太初奠定了大地塵寰，※  
親手造成了諸天。

天地終將毀滅，祢却永恒不變，※  
萬物都要像衣服一樣破爛。

祢變化萬物有如更換衣裳，※  
祢始終如一，萬壽無疆。

祢僕人的子女將安居樂業，※  
他們的子孫在祢面前要世世綿延。」

對經三：上主，祢奠定了大地塵寰，  
親手造成了諸天（復：阿肋

路亞）。

領：我的子民，你們要聆聽我的教誨，  
答：要側耳聆聽我的訓導。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

### 晨 禱

讚美詩

一、創造光明的上主，

祢是永恒的光明，

黑暗退避，白晝來臨，

眞光升起，

羣星失色。

二、我們愉快的起床，

向祢歌唱，

唱出感恩的詩歌，

光明在望，

太陽戰勝了茫茫黑夜。

三、神聖的上主，

助祐我們拋棄私慾偏情，  
避免動怒和紛爭，  
抵抗世俗的誘惑，  
決不貪圖口腹之樂。

四、祛除貪財的心思，  
遠離放蕩的行爲，  
助我生活淡泊，  
潔身自愛，  
效法基督的生活。

五、大慈大悲的天父，  
俯聽我們的呼求，  
偕聖子及聖神，  
萬世爲王，  
永享福樂。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇〇：仁君的自白

「如果你們愛我，就該遵守我的命令。」  
(若一四，15)

對經一

復活期外：上主，我要向祢歌詠，我  
要度純潔完美的生活。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祢的子民。

復活期：凡承行我父旨意的人，必將  
進入天國，阿肋路亞。

我要歌頌仁愛與公正，※

上主，我要向祢歌詠。

我要度完美的生活，+

祢何時才肯駕臨？※

以純潔的心，在家中養性修身；

我絕不視非禮之物，※

我痛絕惡徒，不與交往相處。

歹意邪念，我要遠離，※

惡徒莠民與我無干。

背地毀謗人的，我使他啞口無言，※

心高氣傲的，我必不容忍。

我顧念國內忠信的人，十

使他們與我同住，※

行爲純潔的人，

才可作我的忠僕。

詭詐的人，不能在我家中居住，※

說謊的人，不得在我眼前立足。

我要及早從境內剷除惡人，※

從上主的城裏把作孽的人消滅。

對經一

復活期外：上主，我要向祢歌詠，我

要度純潔完美的生活。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祢的子民。

復活期：凡承行我父旨意的人，必將

進入天國，阿肋路亞。

聖歌 達三，26，27，29，34）

41：阿匝黎火中祈禱

「你們要悔改，回心轉意，使你們的罪過

消除。」（宗三，19）

對經二

復活期外：上主，求祢不要讓祢的慈

愛遠離我們。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請大開城門，因為天主

與我們同在，阿肋路亞。

復活期：上主，願萬民都知道祢對我

們的慈愛，阿肋路亞。

上主，我們祖先的天主，祢應受頌揚，※

祢的名應受讚頌，應受光榮，直到永遠。

因為祢對我們所行的一切，

公平正直，※

我們作惡，遠離了祢，

在一切事上犯了重罪。

爲了祢的名字，求祢不要永遠拋棄我們，※  
也不要廢除祢的盟約。

爲了祢的朋友亞巴郎，

祢的僕人依撒格，+

以及祢的聖者以色列，※

求祢不要讓祢的慈愛遠離我們；

因爲祢向他們應許過，

使他們的後裔繁多，※

如同天上的星辰，海濱的沙粒。

主啊！

我們犯了罪，

成了最弱小的民族，※

我們今天在全世界蒙受恥辱。

現在我們沒有元首，沒有先知，※

沒有領袖，沒有全燔祭。

沒有祭祀、沒有供物，沒有馨香，※

也沒有給祢奉獻初果的地方。

爲使我們獲得祢的憐愛，※

但願這懺悔的心和謙虛的精神蒙祢悅納。

好像獻上公羊、公牛的燔祭，※

又像獻上成千累萬的肥羊；

願我們今天在祢面前所行的祭獻，※

同樣能博取祢的歡心。

因爲凡信賴祢的人，※

決不會蒙羞受辱。

現在我們全心追隨祢，敬畏祢，※

渴望見到祢的慈顏。

對經二

復活期外：上主，求祢不要讓祢的慈

愛遠離我們。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護  
它；請大開城門，因為天主  
與我們同在，阿肋路亞。

復活期：上主，願萬民都知道祢對我  
們的慈愛，阿肋路亞。

聖詠一四三，1-10：求賜勝利  
與和平

「我靠著加強我力量的那位，無所不能。」

(斐四，12)

對經三

復活期外：天主，我們要向祢高唱新

歌。

十二月十七-廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民  
得知祢的救贖。

復活期：上主是我的避難所，是我的  
救主，阿肋路亞。

我的磐石，上主，應受讚頌！※

祂訓練我如何迎戰，指導我從事戰爭。

祂是我的力量，我的堡壘，※

我的干城，我的救星；

祂是我的盾牌，我的避難所，※

祂使萬民都來歸服我。

上主，人算什麼，

祢對他如此關懷？※

世人又算什麼，祢對他如此眷愛？

他的生命不過是一口氣息，※

人的歲月有如過眼雲烟。

上主，求祢使天低垂，親臨人間，※

祢觸摸羣山，羣山立即冒烟。

求祢發出閃電，將敵人驅散，※

射出祢的利箭，使他們混亂。

求祢從高處伸手援救我，※

救我脫免洪水和敵人的掌握。



他們滿口謊言，※  
舉手發誓，也是欺騙。

天主，我要向祢高唱新歌，※  
彈着十弦琴，向祢奏樂。

祢使君王獲得了勝利，※  
拯救了祢的僕人達味。

對經三

復活期外：天主，我們要向祢高唱新  
歌。

十二月十七／廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主是我的避難所，是我的  
救主，阿肋路亞。

簡短讀經

依五五，1

凡口渴的，請到水泉這裏來吧！沒有  
錢的，也請前來！來買不付錢的酒，免費

的奶喝。

短對答詠

領：上主，求祢俯聽我的呼聲，我熱  
切期望祢的允諾。

答：上主：

領：天尚未亮，我就起來呼求。

答：我熱切期望祢的允諾。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢拯救我們脫離仇  
人的手。

禱詞

在這晨禱的時刻，天主賜給我們快樂，加  
強我們的希望。因此，我們大膽地懇求祂：

上主，為光榮祢的聖名，求祢俯聽我  
們。

我們的救主耶穌的天主父，我們感謝祢，  
——因為祢藉着祢的聖子賜給了我們知識和

永生的大恩。

求祢賜給我們謙虛的心及和藹的態度，

—使我們以敬畏基督耶穌的心神去彼此服  
務。

求祢爲我們派遣祢的聖神，

—使我們之間的兄弟之愛，沒有虛偽。

祢會命人類以勞作治理世界，

—求祢使我們以工作讚美祢，聖化我們的  
弟兄。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢加強我們的信德，使我們

由衷對祢所作的讚頌，常能結出永生的果

實。

結束詞 見常用經文

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，137~144 (六)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：如果你們知道這事，而付諸

實行，真有福氣。

上主，只有祢大公無私，※

祢的判斷非常正直。

祢以公義和至誠，※

頒佈了祢的誠命。

我的敵人忘掉了祢的聖訓，※

使我心中焦急，筋疲力盡。

祢的訓言無比精湛，※

祢的僕人百讀不厭。

日間祈禱

我年幼渺小，被人輕看，※  
却沒有忘記祢的規範。

祢的正義始終如一，※

祢的法律就是真理。

縱有困苦、憂患纏身，※

我仍然喜歡祢的聖訓。

祢的約法永遠公允，※

求祢賜我智慧，使我生存。

對經一：如果你們知道這事，而付諸

實行，真有福氣。

聖詠八七：重病者的祈禱

「現在是你們的時刻，是黑暗當權的時刻。」

(路二二，53)

壹

對經二：上主，願我的祈禱上達於祢

面前。

上主，我的天主，我的救助，※

我晝夜向祢哀呼。

願我的祈禱上達於祢面前，※

求祢側耳俯聽我的呼喊。

因為我的心靈備嘗憂患，※

我的性命已接近了陰間。

人們以為我已行將就木，※

我已是走投無路。

我的床鋪已設置在死人中間，※

像陣亡者躺在墓中常眠；

祢已經不再記念，※

祢的手也不再照管。

祢把我投入在幽暗的深坑，※

扔進暗無天日的深淵中。

祢的憤怒重壓着我，※

祢的怒濤把我淹沒。

對經二：上主，願我的祈禱上達於祢

面前。

貳

對經三：上主，我現在向祢呼籲，不

要轉面不顧。

祢使我的知己離去，※

使我爲他們所嫌棄；

我被拘留不能逃走，※

我悲痛逾恒，雙目失明。

上主，我整天向祢祈求，※

舉起雙手向祢呼救。

祢豈要給死人發顯奇跡？※

難道陰魂能起來稱頌祢？

墳墓之中，誰會稱述祢的仁慈？※

喪亡之地，誰會宣揚祢的信實？

黑暗之處，有誰知道祢的奇蹟？※

遺忘之地，有誰曉得祢的正義？

上主，我現在向祢呼號，※

清晨向祢獻上我的祈禱。

上主，祢爲什麼摒棄我？※

爲什麼轉面不看我？

我自幼貧苦，幾乎死去，※

備受祢的威嚇，驚惶恐懼；

祢的震怒將我淹沒，※

祢的威嚇將我毀滅；

整天像洪水般將我圍困，※

將我緊緊包圍，不能脫身；

祢使我的親友遠離，※

黑暗成了我的伴侶。

對經三：上主，我現在向祢呼籲，不

要轉面不顧。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，三，17 \ 18

誰若擁有現世的財物，眼看着他弟

兄有急難，却硬著心腸不加憐憫，怎能說他心裏有天主的愛呢？孩子們！我們愛人，不可只在言語，和口頭上，而要以行動和事實來表達。

領：樂善好施的人必有幸福，

答：義人必將永遠被人懷念。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地向世人為祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申三〇，11，14

我今天吩咐你的這條誠命，並不超過你的力量，或是遠不可及的。其實它離你很近，就在你口中，就在你心裏，好讓你

遵行。

領：祢的話是我脚步的明燈。

答：是我路途上的亮光。

結束禱詞

仁慈的天主，祢會將拯救人類的計劃啓示給伯鐸；求祢助祐我們，在日常工作中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

依五五，10-11

正如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使土地萌芽結實，償還播種者的種子，供給饑餓者食糧；同樣，我口中發出的言語，不能空空的回到我這裏。反之，它必將實行我的旨意，完成我賦給它的使命。

領：上主向大地頒發諭旨，  
答：祇的聖旨就迅速傳遞。

### 結束禱詞

天主，祇曾派遣天使指示高乃略百夫  
長得救之路，求祇使我們常以被派遣為榮，  
一心救助眾人，今生在祇的教會內聚首，  
日後同升天廷，瞻仰祇的聖容。

結束詞 見常用經文

### 晚禱

#### 讚美詩

一、創造時間的上主，  
劃分白晝與黑夜，  
使人日出而作，  
日入而安眠；  
二、求祇指引我們向善，  
不受邪魔的陷害，

罪惡的玷染，  
身心確保安全；

三、護祐我心靈，

擺脫私慾的紛擾，  
莫讓人間虛榮，  
破壞眞平安。

四、大慈大悲的天父，  
俯聽我們的呼求，  
偕聖子及聖神，  
萬世爲王，光耀無邊。阿們。

#### 聖詠吟唱

聖詠一三六，1-6：巴比倫

河畔

「以民的被俘，應視為靈性被俘的寫照。」

(聖怡樂)

對經一

復活期外：耶路撒冷，我若是忘記你，

寧願我的右手喪失絕技。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：請為我們詠唱詩歌，唱一首

熙雍的歌曲，阿肋路亞。

我們坐在巴比倫河畔，※

一想起熙雍就淚流滿面。

在河邊的楊柳樹上，※

掛起了我們的豎琴。

俘擄我們的人要我們謳歌，十

迫害我們的人要我們奏樂；※

「給我們唱一首熙雍的詩歌！」

但是我們現在淪落異域，※

又怎能唱出上主的歌曲？

耶路撒冷！我若是忘記你，※

寧願我的右手喪失絕技。

我若不懷念你，十

不把你當作我最大的喜樂，※

就讓我的舌頭僵硬，再不能唱歌。

對經一

復活期外：耶路撒冷，我若是忘記你，

寧願我的右手喪失絕技。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：請為我們詠唱詩歌，唱一首

熙雍的歌曲，阿肋路亞。

聖詠一三七：謝恩

「世上的君王要把自己的光榮和聲譽帶到

聖城。」（參照默二二，24）

對經二

復活期外：我的天主，我要在萬神前

歌頌祢。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請你們大開城門，因為  
天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我處於困境，祢曾使我生存，

阿肋路亞。

上主，

我要全心稱謝祢，※

因為祢俯聽了我口中的禱詞。

我要在萬神前歌頌祢，※

向祢的聖所叩首至地；

我要頌揚祢的聖名，+

因為祢真誠而慈愛，※

實踐了祢的諾言，超過我們的期待。

我一呼求祢，祢就俯聽，※

使我的靈魂力量倍增。

上主，地上的君王都要稱謝祢，※

因為他們聽到祢的訓諭。

他們要歌頌上主的功績：※

「上主的榮耀偉大無比！」

上主無上尊高，却垂顧弱小，※

傲慢人在祂面前無法遁逃。

我若處於困境，祢必使我生存，※

以右手拯救我，打擊狂怒的敵人，

上主必為我完成這項事功！+

上主，祢的慈愛永世無窮，※

不要放棄祢雙手的妙工！

對經二

復活期外：我的天主，我要在萬神前

歌頌祢。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請你們大開城門，因為

天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我處於困境，祢曾使我生存，

阿肋路亞。



聖歌 默四，11；五，9，10，

12：蒙救贖者的讚詞

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

十二月十七／廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利都屬於祢，阿肋路亞。

上主，

我們的天主，※

祢理當接受榮耀，尊威和權能。

因為祢創造了萬物，※

萬物全憑祢的旨意而存在，而造成。

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，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血把我們贖回，歸於天主，

使我們成爲天國的子民，

和侍奉天主的祭司，※

我們必要爲王，統治世界。

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！

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

十二月十七／廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路；使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利都屬於祢，阿肋路亞。

簡短讀經

哥三，16

要讓基督的話充分地保存在你們心中，用盡智慧彼此教導互相規勸，懷着感恩的心情以聖詠、聖詩和聖歌，讚頌天主。

短對答詠

領：上主，只有在祢面前，才有圓滿的喜悅。

答：上主：

領：在祢右邊方有永遠的福樂。

答：才有圓滿的喜悅。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：全能的上主，祢是神聖的，

求祢向我們施展大能。

禱詞

基督賞賜祢的子民權能和力量；我們要歡欣踴躍，以真誠的心呼求祢：

主，求祢俯聽我們，我們要時時讚頌祢。

基督，我們的勇力，祢會召叫祢的信眾接受祢的真理，

求祢恩賜他們堅定不移的信心。

主，請依照祢的心意，引導我們的上司，

求祢賜給他們智慧，使他們能穩妥地領導我們。

祢曾用餅和魚飽饗了聽道的羣衆，

求祢教導我們、以所有財富幫助有急需的人。

求祢使各國的當權者不但注意自己的國民，

而且也尊重、照顧所有的人們。

求祢賞賜我們去世的弟兄，獲得復活和永生的幸福，

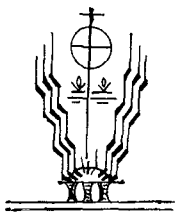
使他們在祢第二次來臨時，也分享祢的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天父，求祢接受我們在祢面前所作的祈禱，使我們以唇舌所宣揚的，也常能在心中深思默念。

結束詞 見常用經文



## 第四週：星期三

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：普世大地，請向天主歡呼，與

高彩烈地事奉上主。

聖詠第九四首，見3頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢創造了萬物，

人類至高君王和救主，

令人敬畏的裁判者，

我們求祢慈祥保護。

二、光明的創造者，

願我們的禱聲衝破夜幕，

使我們振作心神，

虔誠讚頌上主。

三、求賜今日萬事吉祥，

迎接不朽的生命，

助我們時時行善，

來日得享永福。

四、求賜天上的神火，

熾熱我們的心胸，

點燃手中的油燈，

時時清醒，期待着上主。

五、救主，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

享受榮福。阿們。

日間用

一、基督，祢是真光與美善，

生命與幸福，

祢的仁慈無邊無涯：

流盡聖血，救人疾苦。

二、求祢普施慈愛，

加強我們的信心，

讓基督的愛火，

燃燒在人間各處。

三、求祢施展大能，

粉碎魔鬼的狡計，

派遣至聖聖神，

濟助貧苦孤獨。

四、天主聖父，

偕聖子及聖神，

世世代代，

享受永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇二：讚頌上主的慈悲

「由於天主慈悲為懷，旭日從高天照耀我們。」（參照路一，78）

壹

對經一：我的心靈，請歌頌上主，不

要忘記祂的一切恩寵（復：

阿肋路亞）。

我的心靈，請歌頌上主，※

我的五內，請讚美祂的聖名。

我的心靈，請歌頌上主，※

不要忘記祂的一切恩寵。

祂赦免了你所有的罪行，※

治癒了你的各種病症；

祂救你脫離陰間，※

給你加上仁愛和慈悲的榮冠；

祂賞你一生幸福滿盈，※

賜你青春永駐，健壯如鷹。

上主行事正直無比，※

爲被奴役的人伸張正義。

祂向梅瑟啓示了祂的旨意，※

向以色列子民彰顯了祂的偉績。

對經一：我的心靈，請歌頌上主，不

要忘記祂的一切恩寵（復：

阿肋路亞）。

## 貳

對經二：父親憐愛兒女，同樣，上主

也憐愛敬畏祂的人（復：阿

肋路亞）。

上主富於仁愛寬恕，※

極其慈悲，不輕易發怒。

祂絕不長期責問，※

也不會永遠氣憤。

我們犯罪，祂沒有懲罰我們，※

我們作孽，祂沒有報復我們。

天離地有多麼高，※

祂的慈愛對敬畏祂的人也多麼深厚；

東離西有多麼遠，※

祂使罪過離開我們也多麼遙遠。

父親憐愛兒女，※

同樣，上主也憐愛敬畏祂的人。

祂知道我們怎樣形成，※

也記得我們不過是灰塵。

世人的歲月有如青草叢生，※

又像田野的花卉茂盛。

東風一吹過，就不復存在，※

連它生長之處也把它忘懷。

對經二：父親憐愛兒女，同樣，上主

也憐愛敬畏祂的人（復：阿

肋路亞）。

## 參

對經三：上主所造的萬物，請讚美上

主（復：阿肋路亞）。

上主永遠憐愛敬畏祂的人，※  
祂的正義也惠及他們的子孫。

他們遵守祂的誓盟，※

忠實履行祂的誠命。

上主在天上建立了寶座，※  
祂的王權統治萬有。

大能的天使，你們聽從祂的命令，※  
你們遵行祂的指示，請讚美上主。

你們是執行上主旨意的忠僕，※  
天上萬軍，請讚美上主！

上主所造的萬物，十  
在祂統治的各處，請讚美上主，※

我的心靈，請讚美上主！

對經三：上主所造的萬物，請讚美

上主（復：阿肋路亞）。

頌：上主，求祢使我們明瞭祢的訓令，  
答：沉思祢的奇妙工程。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

## 晨 禱

### 讚美詩

一、上主，祢創造壯麗的穹蒼，  
制定了宇宙的秩序，

月亮在夜間照射，  
太陽在白天大放光明；

二、黑夜消逝，  
萬物重見光明，

人類又充滿活力，  
開始一天的勞動。

三、白晝的來臨，  
邀請我們向上主讚頌，

明朗的天空，

舒暢我們的心胸；  
四、使我們遠離誘惑，

戒除罪過，

生活要聖潔，

口舌要純淨。

五、時序川流不息，

信德日益精深，

使我望德活潑，愛火炎炎，

不怕爲基督犧牲。

六、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇七：歌頌上主，哀求助

祐

「由於天主子已被高舉，超越諸天，因此祂的光榮也傳聞於普世。」（阿諾比）

對經一

復活期外：我的心已準備妥當，天主

，我的心已準備妥當。+

十二月十七/廿三：全能的上主將從

熙雍前來拯救祂的子民。

復活期：天主，願祢的尊榮高於諸天，

阿肋路亞。

我的心已準備妥當，+

天主，我的心已準備妥當，※

+我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

醒來吧！七弦琴和豎琴，※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因爲祢的慈愛高達於天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢受尊榮，遍及天上，※



願祢的榮耀普照塵寰。

求祢垂允我們，施展大能，※

拯救祢所愛的子民。

天主在聖所中宣佈：「我必凱旋」，※

我要劃分舍根，測量蘇苛特平原。

基肋阿得屬於我，※

默納協也屬於我。

厄弗辣是我的頭盔，※

猶大是我手中的權杖！

我要使摩阿布作我的僕婢，+

在厄東豎起我的旗幟，※

向倍肋舍特高呼勝利！

誰能領我攻陷堅城！※

誰能帶我征服厄東？

天主，難道祢已將我們拋棄？※

不肯與我們的軍隊一同出擊？

求祢幫助我們，抵抗仇敵，※

因為人的援助徒然無益。

我們倚靠天主，才能奮勇戰鬥，※

上主必要踐踏我們的仇敵。

對經一

復活期外：我的心已準備妥當；天主，

我的心已準備妥當。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來拯救祂的子民。

復活期：天主，願祢的尊榮高於諸天，

阿肋路亞。

聖歌 依六一，10、六二，5：

先知因新耶路撒冷而歡

欣

「我看見那新耶路撒冷：有如一位打扮好的新娘。」（默二一，2）

對經二

復活期外：上主給我穿上救恩和義德

的衣裳。

十二月十七、廿三：為了熙雍我決不

緘默，直到她那位正義者出

現，大放光明。

復活期：上主在萬民前產生了正義和

讚揚，阿肋路亞。

我要因上主而萬分喜樂，※

我的心靈要因我的天主而歡悅。

因為祂給我穿上救恩的衣裳，※

給我披上義德的外氅。

使我好像頭戴花冠的新郎，※

又好像佩帶寶珠的新娘。

正如大地發出幼苗，十

田園使種子發芽生長，※

同樣，吾主上主也要在萬民前，

產生正義和讚揚。

爲了熙雍，我決不緘默不語，※

爲了耶路撒冷，我決不休息。

直到他的正義像光芒四射，※

他的救恩像火炬照耀。

萬民都要見到你的正義，※

衆土都要看見你的榮耀。

上主要親口給你取一個名字，※

世人將用這新名字稱呼你。

你將是上主手中的榮冕，※

是你天主掌上的王冠。

你不再稱爲「被遺棄的妻子」，※

你的國土不再稱爲「荒涼的地區」

因爲你要稱爲「我的心上人」※

你的地區要稱爲「有夫之婦」。

因爲上主喜愛你，※

使你成爲祂的佳偶。

猶如青年迎娶處女，※

你的建造者也要同樣迎娶你。

一如新郎喜愛新娘，※  
你的天主也要這樣喜愛你。

對經二

復活期外：上主給我穿上救恩和義德

的衣裳。

十二月十七（廿三）：為了熙雍我決不

緘默，直到她那位正義者出

現，大放光明。

復活期：上主在萬民前產生了正義和

讚揚，阿肋路亞。

聖詠一四五：仰望上主的必享真

福

「我們要終身以善行讚美上主。」

（阿諾比）

對經三

復活期外：我要一生一世讚美天主。

十二月十七（廿三）：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜  
訊。

復活期

上主將永遠為王；熙雍的天  
主，萬壽無疆，阿肋路亞。

我的靈魂，請讚美上主；十

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可依靠無能為力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※

寄望於上主的，真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※

為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※  
使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，十

使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世為王，※

熙雍的天主，萬壽無疆！

對經三

復活期外：我要一生一世讚美天主。

十二月十七 / 廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：上主將永遠為王；熙雍的天

主，萬壽無疆，阿肋路亞。

簡短讀經

申四，39 / 40 a

今天你們要知道，且要牢記在心，上  
天下地只有上主是天主，沒有別的神。你  
們要遵守祂的法令和誠命，就是我所訓示  
你們的。

短對答詠

領：我要時時讚美上主。答：我要：

領：我的口不斷讚美上主。

答：讚美上主。

領：願光榮歸於父：答：我要：

讚主曲對經：我要一生一世，以善行奉

上主。

禱詞

基督是聖父榮耀的反映；祂以自己的聖言  
光照我們；我們現在親切的呼求祂：

光榮的永恆君王，求祢俯聽我們。

我們信德的創造者和完成者，祢應受讚美，  
——因為祢從黑暗中召叫我們進入了祢奇妙

的光明。

祢曾使瞎子復明，使聾子聽見，

——求祢加強我們的信仰。

主，願我們永久生活在祢的聖愛中，

——不要讓我們彼此分離。

求祢給我們力量，使我們能抵抗誘惑，勇

敢地忍受各種苦難，

——在順境中知道感謝祢。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢記起，祢曾以羔羊的血，

與人類訂立了新的盟約，使我們都能獲得

罪赦，在救恩的道路上勇往邁進。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，145~152 (先)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，我呼求祢，切望祢的

訓誨。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※

我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※

使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來哀禱，※

切望聆聽祢的聖道。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※

祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※  
他們都遠離了你的教訓。

上主，祢就在我身邊，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制定，千古不變。

對經一：上主，我呼求祢，切望祢的

訓誨。

聖詠九三：上主為義人伸冤

「上主要懲罰罪惡；因為天主名叫我們不  
是要我們沾染污穢，而是要我們聖潔。」

(得前四，677)

壹

對經二：天主洞察世人的思念，祂知

道那些都是虛幻。

上主，祢是賞善罰惡的天主，※

善惡分明的天主，求祢顯現；

審判世人的天主，請祢起來，※  
給予傲慢的人應得的報應。

上主，惡人洋洋得意，要到何時？※

歹徒沾沾自喜，要到何日？

他們嘵嘵不休，口出狂言，※

作惡的人個個大言不慚。

上主，他們壓迫祢的百姓，※

他們蹂躪祢的民衆。

他們屠殺寡婦和行旅，※

將孤兒置於死地，

居然還說：「上主不會看見，※

雅格的天主不會照管。」

愚昧人啊！你們現在要知道！※

糊塗人啊！你們何時才明瞭？

耳朵的創造者，難道不能聽？※

眼睛的製造者，難道不能看？

萬民的主宰，難道不能懲治？※

人類的導師，難道沒有知識？

天主洞察世人的思念，※

他知道那些都是虛幻。

對經二：天主洞察世人的思念，祂知

道那些都是虛幻。

貳

對經三：上主必要保護我，祂是我的

避難所。

上主，領受祢的教誨，※

接受祢法律訓導的，真有福氣。

祢使他在患難時，獲享安寧，※

祢却爲惡人掘下了陷阱。

因爲上主不會忘記祂的百姓，※

不會遺棄祂的民衆。

因爲裁判必將依照公理，※

正人君子必維護正義。

誰肯爲我起來攻擊兇手？※

同我一齊抵抗惡人？

若不是上主扶助了我，※

我早已歸於死寂之所。

我只需說：「我要失足跌倒！」※

上主，祢就大發慈悲，作我的依靠。

我憂愁焦慮的時刻，※

祢給我安慰和快樂。

不義的法官豈能與祢交好？※

他們假借法律，製造困擾。

他們謀害義人的性命，※

將無辜者，判處死刑。

上主必要保護我，※

祂是我的避難所。

上主定要懲罰他們的罪惡，+

他們作孽多端，必自食惡果，※

上主，我的天主必把他們殲滅。

對經三：上主必要保護我，祂是我的

避難所。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

簡短讀經

哥三，17

你們無論作什麼，說什麼，都該因主耶穌的名，藉着祂感謝天主聖父。

午前

領：上主，我要向祢獻上讚頌之祭，

簡短讀經

格前一〇，24，31

答：我要呼求上主的聖名。

人不可只求自己的利益，但該謀求別

結束禱詞

人的利益，所以你們或吃或喝，或者無論作什麼，都要為光榮天主而作。

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢

領：至高的上主，最幸福的事，

答：是稱謝祢，歌頌祢的名號。

的旨意，予以完成。

結束禱詞

結束詞 見常用經文

主聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許

午後

簡短讀經

哥三，23-24

之神降來，召集因罪失散的人；求祢使我們在世上，促進團結與和平。

你們無論作什麼，都要專心一意，像是為主，而不是為人作的。因為你們該知道，你們將由主承受基業作為酬報；你們

結束詞 見常用經文

要服事主基督！

午時



領：上主，祢是我的基業，我的一切，  
答：祢掌握着我的命運。

結束禱詞

天主，祢的聖子爲救贖人類，甘願在  
十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我  
們的一切作爲，能博得祢的歡心，藉以向  
世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一 夕陽西沉，夜幕低垂，

黑夜籠罩了大地，

旭日再度升起，

仍會大放光明；

二 創造萬物的天主，

祢使時光川流不息，

日夜交替，  
令人讚嘆稱頌。

三 黑夜籠罩大地，

到處一片沉寂，

辛勤勞作的工人，

尋求一時的寧靜；

四 只有在信德與望德中，

才能享受聖言的光輝，

聖言起初就有，

是天父永恒的光明。

五 祢是永遠照射的太陽，

無始也無終，

上天下地，

莫不因祢而歡騰。

六 至聖聖父，

賜我們永享光明，

我們向祢及子及聖神，

永遠謳歌讚頌。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一三八，1-18，23-24：

上主明察秋毫

「有誰知道上主的心意？或者，有誰當過祂的顧問？」（羅一一，34）

壹

對經一

復活期外：上主，祢的知識深奧無比。

十二月十七-廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：黑夜與白晝將同樣光明，阿

肋路亞。

上主，祢洞察我，認清我，+

我一舉一動，祢無不深知，※

祢在遠處也透澈我的心思。

我或行或止，祢明察無遺，※

我所作所為，祢都熟悉。

我的話尚未出口，※

上主，祢已知曉，

瞻之在前，忽焉在後，※

聖手所指，不離左右。

祢的知識深奧無比，※

為我確實高不可及。

我到何處，才能躲開祢的神能？※

我到何處，方能逃避祢的面容？

我到天上，祢已在那裏，※

我潛入陰府，祢也在那裏。

我若振翼飛往日出之鄉，※

我若遁跡息影於遼海之濱，

祢的手仍在那裏引導着我，※

祢的右手依然緊緊地握着我。

我若說：願黑暗把我籠罩，※

願我四周的光明變為黑夜；

但黑夜爲祢並非朦朧，十  
黑夜與白晝同樣光明，※  
黑暗與光明爲祢完全相同。

對經一

復活期外：上主，祢的知識深奧無比。

十二月十七／廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：黑夜與白晝將同樣光明，阿

肋路亞。

貳

對經二

復活期外：我是明察人心，洞悉肺腑

的上主；我要依照各人的善

惡，予以賞罰。

十二月十七／廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我認識我的羊，我的羊也認  
識我，阿肋路亞。

上主，我的臟腑原是祢造成，※

祢使我在母胎中成型。

我稱謝祢，祢神奇地把我創造，※

我深切了解祢工程的奧妙。

我未見天日之前，※

我在母胎受造時，

我的靈魂，祢已完全知曉，※

我的形骸，祢已完全明瞭。

我尚未出生，祢已洞察，※

祢的書卷全部記錄。

歲月尚未開始，※

壽限早已註定。

天主，祢的計劃爲我是何等深奧！※

祢的意念浩繁，不可勝數。

我若計算，多於沙粒，※

我若醒來，祿仍然與我同在。

對經三

天主，求祢明察我，認清我的心思，※  
考驗我，洞悉我的念慮。

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬

看我是否誤入歧途，※

有都賴祂而存在。

引我邁向永生的道路。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

對經二

復活期外：我是明察人心，洞悉肺腑

身，派遣我向貧苦人傳報喜  
訊。

的上主；我要依照各人的善

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮

惡，予以賞罰。

感謝天父，使我們在光明中，※

十二月十七、廿三：為了熙雍，我決

堪享聖徒的福分。

不緘默，直到她那位正義者

祂救我們脫離黑暗的權勢，※

出現，大放光明。

把我們徙置到祂愛子的國土。

復活期：我認識我的羊，我的羊也認

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

識我，阿肋路亞。

獲得了罪赦。

聖歌 哥一，12、20：基督是超

祂是看不見的天主的肖像，※

越萬物的長子，祂在萬有

是超越萬物的長子。

中高居首位。

因為上天、下地的一切，

無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬

物都賴祂而存在。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮

耀充滿大地，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹，二，3-6

如果我們遵守基督的命令，我們就知

道我們認識祂。那說「認識祂」而不遵守

祂命令的，是撒謊的人，在他心內就沒有

真理。但是誰若遵守祂的道，他對天主的

愛才圓滿無缺。這樣我們就知道我們是與

祂相契合。那說住在祂內的，就該照祂所

行的去行。

短對答詠

領：上主，求祢保護我，有如眼中的

瞳人。 答：上主：

領：讓我們藏身在祢的翼蔭下。

答：有如眼中的瞳人。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：天主，求祢運用手臂，大施

神威，把心高氣傲的人擊潰，

提拔弱小卑微。

### 禱詞

永恆的聖父對我們的慈愛超越諸天；我們

現在以歡欣鼓舞的心情呼求祢：

上主，願投靠祢的人都興高彩烈。

上主，祢派遣聖子降來，不是為審判世界

，而是為拯救世界。

求祢使祢的光榮犧牲，帶給我們豐富的

恩寵。

上主，祢選派了祭司，為基督服務，分施

祢的恩惠，

求祢賞賜他們忠於職守，知識豐富，充

滿愛心。

祢召叫了修士修女為天國的緣故度貞潔的

生活，

求祢使我們忠貞不貳，追隨祢的聖子。

祢從起初就造了男人女人，使他們結為夫

婦，

求祢保護所有的家庭，使他們在純正的

愛中度日。

祢藉着基督的犧牲，赦免了人類的罪過，

求祢恩賜所有亡者獲得罪赦。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，祢慈悲為懷，願用天上

的財富滿足飢渴者的心靈，求祢也以豐富

的恩寵滿足我們的需要。

結束詞 見常用經文

## 第四週：星期四

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請到上主面前謳歌歡呼。

聖詠第九四首，見3頁

### 誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報曉，

黎明在望，

基督喚醒我們的睡夢，

重振我們的精神。

二、起來吧！不要再昏睡！

正直和淡泊的人，

清醒吧！

天國已經臨近。

三、曙光已經出現，

勞苦負重的人，

期待着光輝的一天，

讚頌上主慈恩。

四、我們呼號哀求，

投靠耶穌，

遠離昏瞶與邪惡，

永保聖潔的身心。

五、基督，請把睡魔驅除，

折斷夜的鎖鏈，

解除往日的罪污，

恩賜我們煥然一新。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

享受榮耀，

世世無窮。阿們。

日間用

一、廣施寬仁的上主，

求祢大發慈悲，

賜我愛火，

消除心靈的罪污。

二、世海艱險，

身受流浪的痛苦，

求祢接引我們，

安抵天鄉港埠。

三、真理之主，生命的源頭，

祢的泉水使人滿足，

雙目尋求祢的人，

才會獲得真福。

四、我們舉心向上，

歌頌祢的偉大，

時時不忘讚美祢——

光榮的上主。

五、大慈大悲的天父，

偕聖子及聖神，

世世爲王，

享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四三：百姓的災禍

「靠那愛我們的主，我們在一切事上大獲全勝。」（羅八，37）

壹

對經一：上主，祢救了我們，我們永

遠稱謝祢的名號（復：阿肋

路亞）。

天主，我們親身聽過，十

祖先也會向我們述說：※

祢昔日在他們的時代所行的偉業。

祢爲栽培他們，親手驅散了外人，※



祿爲發展他們，親手磨難了異民。

他們不是靠刀劍佔領土地，※

也不是靠武器，獲得勝利。

而是賴祿的手臂和祿的威儀，※

因爲他們博得了祿的歡心。

天主，祿是我的君王，※

是祿使雅格打了勝仗。

我們靠祿克勝了仇敵，※

憑祿的名踐踏了叛逆。

因爲我依靠的，不是弓箭，※

拯救我的，也不是刀劍。

而是祿救我們脫離了對頭，※

使仇恨我們的人蒙羞。

我們常以天主而自豪，※

永遠稱謝祿的名號。

對經一：上主，祿救了我，我們永

遠稱謝祿的名號（復：阿肋

路亞）。

貳

對經二：上主，求祿憐憫，不要讓祿

的子民遭受侮辱（復：阿肋

路亞）。

天主，現在祿却拋棄我們，十

使我們飽受欺凌，※

臨陣退却，讓敵人大肆搶掠。

使我們有如待宰的羔羊，※

到處漂泊，流亡異邦；

將祿的子民廉價賣出，※

並沒有從中致富。

使我們遭受鄰邦的凌辱，※

被四週的人民嘲笑欺侮；

祿使我們成爲異民的話柄，※

外邦人都向我們冷嘲熱諷。

我終日遭受侮慢，※

時常羞愧滿面。

我常聽到羞辱與欺凌者的聲音，※

又面對強敵和復仇的人民。

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢

的子民遭受侮辱（復：阿肋

路亞）。

叁

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲

拯救我們。

我們沒有忘記祢，+

也沒有違背祢的盟約，※

現在却身受這一切災禍。

我們的心沒有背棄祢，※

我們的腳沒有遠離祢。

祢却把我們拋棄在野狗的地區，※

以死亡的陰影把我們遮蔽。

如果我們忘却了我們的天主，※

或向外邦的神明求助，

洞悉人心隱密的天主，※

對此事豈能究查不出？

其實，是爲了祢，+

我們成天被人殺傷，※

被人視作待宰的羔羊。

我主，醒來！祢爲什麼仍在沈睡？※

起來！請不要把我們永遠拋棄。

祢爲什麼坐視不顧？※

忘記我們的辛酸和痛苦。

我們俯伏在灰土中，※

身體傾倒在地面上。

上主，求祢起來，援助我們，※

大發慈悲，拯救我們。

對經三：上主，求祢起來，大發慈

悲，拯救我們。

領：主，惟獨祢有永生的話，

答：我們去投奔誰呢？  
唸適合本日的誦讀及結束禱詞

### 晨禱

#### 讚美詩

##### 一 旭日初升

我們懇切求主，  
恩賜今天的生活，  
不受罪惡染污。

##### 二 謹口慎言，

不與人爭吵，  
護守眼目，  
虛榮不貪圖。

##### 三 心地純潔向善，

排除惡念，  
飲食有節制，  
驕傲最可惡。

##### 四 當白晝消逝，

黑夜再來時，  
我們能以聖潔的心，  
讚美上主。

##### 五 光榮歸於父，

及子及聖神，  
同聲頌揚，時時處處。阿們

#### 聖詠吟唱

聖詠一四二，1-11：危難中的

#### 祈禱

「人成義，不是靠遵守法律，而是靠信仰  
耶穌基督。」（迦二，16）

復活期外：上主，求祢使我清晨得蒙  
祢的憐愛。

十二月十七-廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求  
祢快來拯救我。

復活期：上主，為了祢的名，請使我

生存，阿肋路亞。

上主，求祢俯聽我的祈禱，十

側耳聆聽我的哀號，※

憑祢的真誠和正義俯允我！

請不要審訊祢的僕人，※

因為衆生在祢面前不得稱爲義人。

仇人迫害我，摧殘我的生命，※

置我於幽谷，視我如死人；

因而我的精神萎靡不振，※

我的心靈惶恐不安。

我回憶以往的時日，十

追念祢的一切奇事，※

凝思祢手中的作爲，

我不禁向祢伸開雙手，十

我的心渴望祢，※

有如旱田之望甘雨。

上主，

求祢快來俯聽我，※

因爲我的精神已經萎靡。

不要對我轉面不顧，※

免得我像別人一樣陷入陰府。

我全心仰賴祢，※

請使我清晨得蒙祢的憐愛。

我舉心嚮慕祢，※

讓我認識應走的道路。

上主，我一心投靠祢，※

請救我擺脫我的仇敵。

祢是我的天主；十

求祢教導我奉行祢的旨意，※

願祢的善神引領我走上坦途。

上主，爲了祢的名，請使我生存，※

憑祢的公義，請救我脫離憂患。

對經一

復活期外：上主，求祢使我清晨得蒙

祢的憐愛。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主，為了祢的名，請使我

生存，阿肋路亞。

聖歌 依六六，10、14 a：聖城

中的安慰和喜樂

「天上的耶路撒冷是自由的，她是我們的

母親。」（迦四，26）

對經二

復活期外：上主主要在耶路撒冷廣賜和

平，浩蕩無際。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我會再來看你們，你們那時

就會滿心喜樂，阿肋路亞。

凡喜愛耶路撒冷的，十

請同她一起歡樂，※

因她而歡欣踴躍。

凡為她而憂傷的，請同她盡情歡樂！※

好讓你們飽享她的撫慰與恩澤；

體驗她慈愛的甜蜜，※

分享她豐盈的富裕。

因為上主這樣說：※

我要向她廣賜和平，浩蕩無際；

我要賜給她萬國的財寶，※

好似滿溢的河流。

她必將乳兒抱在懷中，※

放在膝上搖晃。

猶如母親撫慰嬰兒，十

我要同樣撫慰你們，※

使你們在耶路撒冷得到溫馨。

你們見了，內心必將歡暢，※

你們的骨骼也要像嫩草一樣滋長。

對經二

復活期外：上主要在耶路撒冷廣賜和

平，浩蕩無際。

十二月十七 / 廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我會再來看你們，你們那時

就會滿心喜樂，阿肋路亞。

聖詠一四六：上主的威能和美善

「天主，我們讚美祢；上主，我們歌頌祢。」

對經三

復活期外：歌頌我們的天主，甘飴之

至。

十二月十七 / 廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，  
請勿遲延。

復活期：上主重建了耶路撒冷，醫治

了破碎的心靈，阿肋路亞。

請讚頌上主，+

歌頌我們的天主是件美事，※

讚美頌揚祢，甘飴之至。

上主重建了耶路撒冷，※

聚集了離散的以色列。

祂醫治了破碎的心靈，※

親自包紮他們的創傷。

點點繁星，由祂制定，※

顆顆星辰，是祂命名。

上主至大至尊，威能無比，※

祂的智慧無法估計。

上主將謙虛的人扶起，※

將作惡的人貶抑至地。

請唱感恩的詩歌，

稱謝上主，※

彈琴頌讚我們的天主！

祂以雲霧遮蔽高天，※

把雨露賜給農田；

祂使青草生於羣山，※

創造植物供人吃穿。

祂將食物賜給家畜，※

飼養索食的鴉雛。

駿馬名駒，祂不喜歡，※

猛將勇士，祂不中意。

祂只喜愛那敬畏祂的人，※

賞識那信賴祂慈愛的人。

對經三

復活期外：歌頌我們的天主，甘飴之

至。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主重建了耶路撒冷，醫治

了破碎的心靈，阿肋路亞。

簡短讀經

羅八，18-21

現在的苦楚，與將要顯示在我們身上的光榮，是無法相比的；受造之物都熱切期待天主子女的顯揚，因為受造之物屈服在無常的狀態之下，並不是出於自願，而是由於使它屈服的那一位這樣決定的；但受造物仍然希望，脫離敗壞的控制，而享受天主子民光榮的自由。

短對答詠

領：上主，我徹夜不眠，思念着祢。

答：上主：

領：因為祢助祐了我。

答：思念着祢。

頌：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢使祢的子民認識

救恩，並赦免我們的罪過。

禱詞

我們的救恩來自天主，現在我們誠懇地呼

求祢：

上主，祢是我們的生命。

我們的主耶穌基督的父，我們讚美祢，因

為祢慈悲為懷，派遣聖子來拯救我們，

藉着基督的死亡和復活，使我們重生，

獲得永生的希望。

祢在基督內更新了按照祢肖像所造的人類，

求祢使我們相似祢的聖子。

我們的心靈因嫉妬仇恨，受到創傷，

求祢藉所賜予的聖神，賜給我們愛德。

求祢今天給工人工作，給飢餓的人食物，

使憂苦的人快樂。

賞賜所有的人寵惠和救恩。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢使我們真正了解祢所賜予

人類的救恩，幫助我們擺脫罪惡的控制，

使我們有生之年，能自由而忠誠地侍奉祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，153—160 (卅)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：主說：你們如果愛我，就該



遵守我的命令。

上主！請體恤我的苦難，來救拔我，※

因為我沒有忘記祢的法律。

請爲我申冤，來釋放我，※

依照祢的諾言，使我生活。

惡徒不能獲得救恩，※

因為他們不遵守祢的聖訓。

上主，祢一向大慈大悲，※

請照祢的旨意，賜我生活。

迫害我的人何其衆多，※

我却未曾違背祢的盟約。

我一看見惡徒，就心生厭煩，※

因為他們不遵守祢的規範。

上主，請看我如何喜歡祢的訓令，※

祢是仁慈的，請賜給我生命。

祢法律的綱領，就是真理，※

祢一切公正的典章永世不移。

對經一：主說：你們如果愛我，就該

遵守我的命令。

聖詠一二七：天倫之樂乃上主

所賜

「但願上主從熙雍降福你，就是說：藉祂的教會降福你。」（阿諾比）

對經二：但願上主降福你，賜你終生

安寧。

凡誠心誠意敬畏上主，※

遵行祂道路的人，真是有福！

你吃雙手勤勞的果實，※

你必有福，萬事亨通！

你的妻子在你的內室，※

像結實纍纍的葡萄樹。

你的兒女圍繞着餐桌，※

好像橄欖樹的嫩枝！

請看，敬畏上主的人，※

就有這樣的好福氣！

但願上主從熙雍降福你，※

使你終生得享耶路撒冷的幸福。

願你看到兒孫滿堂，五世其昌，※

並願天主的子民富強安康！

對經二：但願上主降福你，賜你終生

安寧。

聖詠一二八：受過迫害的百姓重

新表示信賴

「教會論及自己所遭受的一切。」

(聖思定)

對經三：天主必要協助你，擊敗你的

敵人。

我自幼就多次受人迫害，※

願以色列子民這樣說：

我自幼就多次受人迫害，※

他們卻沒有勝過我。

他們在我背上留下傷痕，※

像農夫犁出的深長泥溝。

上主却公正不偏，※

將惡人的繩索斬斷。

願所有仇恨熙雍的人，※

蒙受羞辱，轉身逃遁！

願他們像屋頂的野草，※

不待長成，就已枯槁！

收割的人，手中不夠一把，※

捆禾的人，胸前不滿一捆。

過路的也沒有人說：十

願上主降福你們，※

我們奉上主的名祝福你們。

對經三：天主必要協助你，擊敗你的

敵人。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，三，23-24

天主的命令是要我們相信祂的子耶穌基督的名，並按照祂的吩咐，彼此相愛。

誰遵守天主的命令，就住在天主內，天主也住在祂內。藉着天主所賜給我們的聖神，我們就知道天主住在我們內。

領：上主，求祢指引義人。

答：天主，祢明察人的肺腑。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

智一，1-2

世界的統治者，你們要愛護正義，對

上主要有正確的觀念，以誠樸的心尋求上主

：因為誰不試探天主，就可以找到天主；誰對上主不有信心，上主必顯示給他。

領：你要信賴上主，致力善行，

答：才能安居樂土，享受康寧。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠的向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

希一二，1-2

我們該排除各種障礙，和糾纏我們的罪過；以耐心奔向擺在我們面前的賽程，常注視着耶穌，祂是信德的創始者和完成者。

領：我的心靈期待上主，

答：期待着上主的許諾。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、全能的天主，

祢的光明照耀大地，

白晝將盡時，

我們以禱聲讚美祢。

二、太陽西斜，黃昏已近，

夜幕又將低垂，

萬物依時序變化，

生息不已。

三、至高的上主，

護祐祢疲倦的僕人，

遠離罪惡的污染，

不受黑暗的侵襲；

四、求祢照顧我們，

得到適當的休息，

在祢慈恩的照耀下，

永保純潔的心地。

五、大慈大悲的天父，

願祢偕聖子及聖神，

萬世爲王，

統治山河大地。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四三：求賜勝利與和平

「當耶穌戰勝世界的時候，祂的手學會了

戰鬪；因為祂說：「我已戰勝了世界。」

(聖怡樂)

壹

對經一

復活期外：上主是我的力量，我的干

城，我的避難所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主是我的干城，我的救星，

阿肋路亞。

上主、我的磐石應受讚頌！※

祂訓練我如何迎戰，指導我從事戰爭。

祂是我的力量，我的堡壘，※

我的干城，我的救星；

祂是我的盾牌，我的避難所，※

祂使萬民都來歸服我。

上主，人算什麼，祢對他如此關懷？※

世人又算什麼！祢對他如此眷愛？

他的生命不過是一口氣息，※

人的歲月有如過眼雲煙。

上主，求祢使高天低垂，

親臨人間，※

祢觸摸羣山，羣山立即冒煙。

求祢發出閃電，將敵人驅散，※

射出祢的利箭，使他們混亂。

求祢從高處伸手救拔我，※

救我脫免洪水和敵人的掌握。

他們滿口謊言，※

舉手發誓，也是欺騙。

對經一

復活期外：上主是我的力量，我的干

城，我的避難所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求祢快來拯救我。

復活期：上主是我的干城，我的救星，

阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：奉上主為天主的民族，真

有福氣。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我們要感謝天主，祂藉著我

們的主耶穌基督賜給了我們

勝利，阿肋路亞。

天主，

我要向祢高唱新歌，※

彈着十弦琴向祢奏樂。

祢使君王獲得了勝利，※

拯救了祢的僕人達味。

求祢由無情的刀劍下搶救我，※

從外邦人的手中搭救我！

他們滿口謊言，※

舉手發誓，也是欺騙。

願我們的兒子從小就像茂盛的果樹，※

願我們的女兒像宮殿中彫刻的石柱！

願我們的倉廩中，食糧時常充滿，※

願我們的牧場上，羊羣成千累萬！

願我們的牛羣繁殖肥壯，+

城牆沒有塌陷，也無人陣亡，※

願我們的街市中沒有悲傷！

身處此境的百姓，多麼幸福，※

奉上主為天主的民族，真有福氣！

對經二

復活期外：奉上主為天主的民族，真

有福氣。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我們要感謝天主，祂藉著我

們的主耶穌基督賜給了我們

勝利，阿肋路亞。

聖歌

默一一，17、18，一二，

10、12：天主的審判

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：耶穌基督昨天、今天、直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

今、昔永存的上主，全能的天主！十

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，十

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

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。

他們靠自己的證言和羔羊的血

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

為此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

週目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：耶穌基督昨天、今天、直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

簡短讀經

參照哥一，23

你們要在信德上站穩，堅定不移，你

們由聆聽福音所得的希望，總不要放棄。這

福音已傳給天下萬民。

短對答詠

領：上主是我的牧者，我實在一無所

缺。

答：上主……

領：祂使我憩息在翠綠的草地上。

答：我實在一無所缺。

領：願光榮歸於父：答：上主……

謝主曲對經：上主使慕義如飢似渴的人獲

得飽飫，欣饗美味。

禱詞

基督是萬民的光明，是所有生靈的喜樂。

我們要以虔敬的心祈求祂：

主，求祢賜給我們光明，平安和救恩。

聖父永恆的真光和聖言，祢來到世界是為

拯救所有的人，

求祢引導教會中的望教者，使他們在祢

內得到光明。

主，求祢不要看我們的罪過，

因為祢一向寬恕為懷。

祢願意人類用自己的天賦探求宇宙萬物的

奧秘，以統治世界，



——求祢使一切科學和技術都能彰顯祢的光榮，謀求人類的福利。

——求祢保護所有為服務人羣而獻身的人，

——使他們的工作能自由而順利的推行。

——主，祢所關閉的無人能開啓，

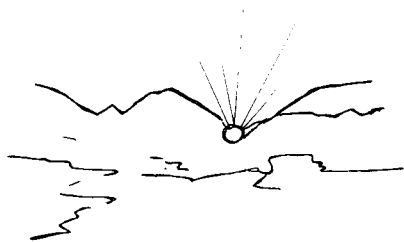
——求祢使那些懷着復活的希望而去世的人，能進入祢的光明。

我們的天父：

結束禱詞

——上主，求祢垂聽我們在這傍晚所作的祈禱，使我們追隨祢聖子的芳踪，能以堅忍不拔的毅力，結出善工的果實。

結束詞 見常用經文



## 第四週：星期五

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：上主良善寬仁，請讚美祢的聖名。

聖詠第九四首，見3頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報平安，

驅散黑夜的陰影，

至高的天主，

我們向祢呼求，

使我們不再驚恐。

二、萬物寂靜時，

大家熟睡中，

基督，祢悄悄到來，

保護我們，

給大地帶來光明。

三、求祢從惡夢中喚醒我們，

自黑暗的牢獄中，

拯救我們，

使我們重見天日，

獲享新生命。

四、光榮歸於父及子及聖神，

三位一體的天主，

願萬民都能分享，

祂的和平、生命、光明，

永遠讚美祢的聖名。阿們。

日間用

一、創造萬有的主，

祿是聖父的光榮，  
沒有祿聖寵的扶助，  
我們就會膽戰心驚。

二、與祿的聖神同在，  
與祿的教會同行，  
邪魔的陰謀詭計，  
永遠無法得逞。

三、雖然身在塵世，  
負擔繁重，  
但願主福祐，事主忠誠，  
罪過蒙主寬容。

四、基督，大慈大悲的君王，  
光榮歸於祿，  
及父及聖神，  
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠五四：申斥背信的朋友  
「耶穌開始恐懼驚慌」（谷一四，33）

壹

對經一：我的天主，求祿不要轉面不  
理我的哀告。

天主，求祿傾聽我的祈禱，※  
不要轉面不理我的哀告。

求祿注視我，垂允我，※  
我痛苦、悲歎、憂傷欲絕：

仇敵的叫囂，惡人的壓迫，※  
他們嫁禍於我，瘋狂地把我折磨。

我憂心如焚，※  
死亡的恐怖籠罩我。

恐懼與戰慄侵襲我，※  
使我驚惶失措。

我說：「但願我插翅如鴿，※  
遠走高飛，尋覓安身之所。」

我要往遠處逃亡，※  
棲身在荒野的地方。」

我要趕快尋找避難所，※

躲過這場風波。

對經一：我的天主，求祢不要轉面不

埋我的哀告。

## 貳

對經二：上主必將救我們脫離仇人和

陰謀者的手。

主啊！求祢擾亂他們的語言，※

因為我在城裏見到暴動和騷亂。

他們日夜在城牆上巡行，※

兇殺搶劫到處發生。

人們爾虞我詐，※

流氓地痞市井稱霸。

如果我的仇人辱罵我，

我還可以容忍，※

如果恨我的人欺凌我，

我還可以退讓；

可惜是你，我的同僚，※

我的夥伴，我的友好。

我們會親密相處，促膝交談，※

隨人羣一同進入天主的聖殿。

對經二：上主必將救我們脫離仇人和

陰謀者的手。

## 叁

對經三：將你的重擔托給上主，祂必

扶持你。

我要呼求天主，※

上主必拯救我。

不論清晨、中午或黃昏，※

我一哀聲苦訴，祂必俯聽。

攻擊我、迫害我的人不可勝數，※

上主必救我安然脫險。

永恆的天主必俯聽我，

使他們挫敗，※

因為他們目無天主，不肯悔改。

我的同伴違背了誓言，※

出手攻擊自己的盟友。

他口出甜言蜜語，

心裏却詭計多端，※

他油腔滑調，口蜜腹劍。

把你的重擔托給上主，

祂必扶持你，※

絕不讓義人動搖跌倒。

天主，求祢把他們投入死亡的深淵，+

兇手和騙徒必將夭折，※

上主，我全心信賴祢。

對經三：將你的重擔託給上主，祂必

扶持你。

領：我兒，你應注意我的智慧。

答：側耳傾聽我的見解。

唸適合本日的誦讀和結束禱詞

乙、常年期外

讚美詩 見季節專用

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應念

下列三篇聖詠。

聖詠七七，1 ~ 39：天主的美善和

百姓的無信

「這些事都是我們的鑑戒。」

(格前一〇，6)

壹

對經一：我們的祖先給我們傳報了上

主所行的奇蹟(復：阿肋路

亞)。

我的子民，你們要聽我的教言，※

側耳細聽我的訓勉。

我要開口講述我的比喻，※

我要揭開歷史的奧秘。

就是我們所知所聞，+

祖先講給我們的事蹟，※

我們不能隱瞞後代子孫；

要把上主的光榮和威能，+

以及祂所行的奇蹟，※

傳述給下一代的人聽。

上主曾向雅格頒佈了誠命，※

給以色列制定了法令；

凡祂吩咐我們祖先的話，※

都要告知後代子孫。

使他們也都知悉，※

日後再告訴他們的後裔；

使他們仰望天主，+

常記住祂的偉業，※

遵守祂的規誡。

免得他們步武祖先的後塵，※

成爲冥頑叛逆的子民，

對天主缺乏堅定的信心，※

對祂也沒有不變的忠貞。

厄弗辣的子孫，是射箭能手，※

與敵交鋒，却臨陣逃走。

他們不守天主的誓盟，※

拒絕遵行天主的訓令。

他們忘却了天主的作爲，※

和上主給他們顯示的奇蹟。

就是上主在埃及和左罕之地，※

在他們祖先面前所顯的神蹟。

祂分開了大海，領他們過去，※

使大水豎立，有如牆壁。

白天祂以雲柱引導他們，※

黑夜用火柱光照他們。

在曠野中，祂把岩石敲破，※

泉水湧出，使他們止渴。

祂使溪水從磐石湧出，※

匯集成奔流的江河。

對經一：我們的祖先給我們傳報了上

主所行的奇蹟（復：阿肋路

亞）。

貳

對經二：以色列子民吃了瑪納，喝了

靈水，這是從伴隨他們的神

磐石湧出的水（復：阿肋路

亞）。

他們仍然作惡得罪上主，※

在沙漠中激怒至高之主。

他們心中試探天主，※

要求他們貪吃的食物。

出言反抗天主說：※

「天主豈能在沙漠裏設筵？」

祂曾使磐石出水，匯成巨流，※

祂還能賜給百姓食糧或鮮肉？

天主聽了，大發雷霆，十

向雅格燃起了怒火，※

對以色列義憤填胸。

因為他們不相信天主，※

也不仰賴祂的救助。

天主却命雲彩下降，※

開啓了上天的水閘。

給他們降下瑪納，※

賞給他們天上的糧食。

世人分享了天使的食糧，※

祂賜下食物，使他們飽享。

天主從空中掀起了東風，※

以祂的大能引來了南風。

祂使食物繽紛落下，※

祂賜下的飛鳥多如海沙。

降在他們軍營中間，※

落在他們帳幕的四邊。

他們吃了，而且吃得很飽，※

天主完全滿足了他們的需要。

他們却貪得無饜，※

食物在口，尚未下嚥，

天主便對他們大發雷霆，十

殺死了他們健壯的男子，※

擊斃了以色列優秀的壯丁。

對經二：以色列子民吃了瑪納，喝了

靈水，這是從伴隨他們的神

磐石湧出的水（復：阿肋路

亞）。

### 叁

對經三：他們想起天主是磐石和救主

（復：阿肋路亞）。

儘管如此，他們仍然犯罪，※

不相信天主的奇異作爲。

天主使他們的時日迅速過去，※

使他們的歲月突然消逝。

他們被擊殺時，才尋求天主，※

回心轉意，急切投奔天主；

才想起天主是他們的磐石，※

至高的天主是他們的救主。

但是他們滿口謊言，※

以唇舌欺騙上天。

他們對天主毫無誠心，※

對祂的盟約也不忠貞。

天主却慈悲爲懷，赦免罪孽，※

並沒有把他們消滅。

祂多次抑制怒火，※

從不把義憤全部發洩。

天主顧念他們不過是血肉，※

如風吹過，不再回頭。

對經三：他們想起天主是磐石和救主



(復·阿肋路亞)。

領答句，誦讀和結束禱詞，見季節專用

### 晨 禱

#### 讚美詩

- 一、天主，光明的創造者，  
祿是上天的光明，  
祿以慈父的手臂，  
創造萬物，照顧人類。
- 二、黎明使星光隱退，  
海洋披上一層淡紅的外衣，  
濕潤的微風吹起，  
給大地灑上滴滴露水。
- 三、朝日東昇，  
夜影逐漸消失，  
象徵基督的曉星，  
喚醒大地，不再沉睡。

四、上主，永不沒落的太陽，

祿是光明的光明，  
祿是大能的至一，  
至一又有三位。

五、救主，我們歌頌祿，  
向祿俯伏敬拜；  
願祿偕聖父及聖神，  
同受讚美。阿們。

#### 聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祿憐憫我  
「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」(弗四，23-24)

#### 對經一

復活期外：天主，求祿給我再造一顆  
純潔的心，在我身內注入堅  
強的精神。

十二月十七/廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祂是上主，厄瑪努爾便是祂偉大的名號。

復活期：基督為我們犧牲了自己，當作供品和祭物獻給天主，阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※  
祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪過。

求祢洗淨我的過犯，※  
消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※  
我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※  
我作了祢視為邪惡的事；

因此祢在判決時，顯示了祢的正義，※  
祢在斷案時，表現了祢的公正。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※  
求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※  
洗滌我使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※  
使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※  
消除我的一切邪惡。

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，※  
在我身內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※  
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※  
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※  
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，十  
求祢豁免我的血債，※

我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因為祢並不喜歡祭獻，※

我獻上全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

為耶路撒冷重建城垣。

祢必悅納合宜的犧牲，

祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：天主，求祢給我再造一顆

純潔的心，在我身內注入堅  
強的精神。

十二月十七、廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祢是上主，

厄瑪努爾便是祂偉大的名號。

復活期：基督為我們犧牲了自己，當

作供品和祭物獻給天主，阿

肋路亞。

聖歌 多一三，10、15，17、19

：為子民的得救而謝恩

「天主將耶路撒冷聖城指給我，這聖城

具有天主的光榮。」（默二一，10、11）

對經二

復活期外：耶路撒冷，歡樂吧！因為

萬民都要靠你而聚集到上主

面前。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救  
援。

復活期：天主之城、耶路撒冷，你將  
放射燦爛的光輝，阿肋路亞。

上主的一切選民，請讚美上主，※  
你們要歡慶佳節，歌頌上主。

天主的京城，耶路撒冷，※

上主懲罰了你，是因你的罪行。

你要以善行讚美上主，※

頌揚萬世萬代的天主，

好使祂在你內重建帳幕，十

為你召回一切俘虜，※

使你萬世萬代喜慶歡樂。

你將放射燦爛的光輝，※

大地四極將前來向你膜拜；

萬民由遠處都向你蜂擁而來，※

獻上禮品，

朝拜在你內的上主。

他們將以你的地區視為聖地，※

要在你內稱呼那偉大的名號。

你將因你的子女而喜樂，十

因為他們都將蒙受祝福，※

聚集到上主面前。

愛慕你的人，多麼幸福，※

看到你安享太平，如何高興。

我的靈魂，請讚美上主，十

因為我們的天主上主，

從多災多難中，※

拯救了祂自己的聖城、耶路撒冷。

對經二

復活期外：耶路撒冷，歡樂吧！因為

萬民都要靠你而聚集到上主

面前。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救  
援。

復活期：天主之城、耶路撒冷，你將  
放射燦爛的光輝，阿肋路亞。

聖詠一四七，12~20：重建耶路

撒冷

「你來，我要把新娘——羔羊的淨配，指給  
你看。」（默二一，9）

對經三

復活期外：熙雍，你要讚頌你的天主，

祂向大地發出諭旨。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我看到新耶路撒冷從天而降，

阿肋路亞。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了你城中的子女，

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一嘯氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從來沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經三

復活期外：熙雍，你要讚頌你的天主

祂向大地發出諭旨。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我看到新耶路撒冷從天而降，

阿肋路亞。

簡短讀經

迦二，19 b ~ 20

我已同基督被釘在十字架上。所以我生活，已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是靠我對天主子的信仰而生活，祂愛了我，且為我犧牲了自己。

短對答詠

領：我呼求至高者上主、施恩於我們的天主。  
答：我呼求：

領：祂必從天上施恩，來拯救我。

答：呼求施恩於我們的天主。

領：願光榮歸於父： 答：我呼求：

讚主曲對經：由於我們的天主慈悲為懷，

旭日才由高天照耀我們。

禱詞

天主創造了人類，並藉聖子救贖了人類，祂仍然時時照顧我們。現在我們懷着依恃之情，向祂祈禱：

上主，求祢俯聽，求祢照顧祢的子民。仁慈的天主，求祢指引我們的脚步，走上聖德的道路，  
——使我們常思念真實、公正和高尚的事物。  
為了祢的聖名，不要永遠拋棄我們！

——上主，不要廢除祢與我們訂立的盟約。  
求祢看我們懺悔的心和謙虛的精神，悅納我們的祈禱，

——因爲凡信賴祢的，決不會蒙受羞辱。

祢曾藉基督召叫我們充任先知的職務，

——求祢使我們忠實地宣揚祢的威能。

我們的天父……

結束禱詞

上主，求祢廣施恩寵，使我們在祢的

護祐之下，小心翼翼地，遵守祢的誠命，

現世得蒙撫慰，來世獲享永福。

結束詞 見常用經文

### 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，161~168 (卅)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，愛慕祢法律的，必得

享平安。

權貴無緣無故地迫害我，※

我仍然敬畏祢的聖言。

我對祢的諾言欣喜若狂，※

像發現了寶藏的人一樣。

我憎惡一切欺詐，※

我却愛慕祢的律法。

因爲祢斷案，大公無私，※

我要每天讚美祢七次。

愛慕祢法律的，必得享平安，※

他們沒有失足的危險。

上主，我期待祢的救助，※

上主，我遵守祢的法度。

我恪守祢的規誡，※

我喜愛祢的法則。

我遵守祢的誠命，祢的勸言，※

我的一切道路都在祢面前。

對經一：上主，愛慕祢法律的，必得

享平安。

聖詠一三二：兄弟們和睦相處的

欣悅

「我們要彼此相愛，因為愛出自天主。」

(若壹，四，7)

對經二：衆信徒一心一意，團結一致。

弟兄們同居共處，※

多麼美好，多麼幸福！

像一種珍貴的香液，使人清爽，+

倒在亞郎的頭上，發散芬芳，※

也薰香了他的衣裳。

又像落在熙雍山上的、赫爾蒙的朝露，+

上主將在那裏賜福，※

賜與永生的幸福。

對經二：衆信徒一心一意，團結一致。

聖詠一三九，1-9，13-14：

祢是我的避難所

「人子要被交在罪人手裏。」

(瑪二六，45)

對經三：上主，祢是我有力的救助，

求祢保護我，免遭惡人欺侮。

上主，求祢救我脫離惡人，※

保護我擺脫暴徒。

他們居心不正，※

天天製造紛爭；

他們口舌傷人，有如蛇蝎，※

他們雙唇之內暗藏毒液。

上主，求祢拯救我，

免遭惡人欺侮，※

保護我擺脫暴徒。

他們圖謀使我失足跌倒，※



傲慢的人給我暗設圈套；

給我張起羅網，※

沿途掘下陷阱。

我向上主說：祢是我的天主，※

上主，請俯聽我的哀禱苦訴。

我主上主，祢是我有力的救助，※

在作戰時，祢掩護了我的頭顱。

上主，請不要讓惡人的陰謀得逞，※

不要容他們的詭計成功。

我深知，上主必將維護弱小，※

必為貧困的人主持公道。

義人要讚頌祢的聖名，※

善人將在祢的面前安度一生。

對經三：上主，祢是我有力的救助，

求祢保護我，免遭惡人欺侮。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一二，17 a，19 b ~ 22

對人不可以怨報怨，因為經上記載上

主的話說：「報仇是我的事，我必要報復

」。所以如果你的仇人餓了，你要給他飯

吃；渴了，要給他水喝，你不可為惡所勝

，而要以善勝惡。

領：上主的慈愛永遠常存，

答：祂為遵守祂誠命的人維護正義。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯

救世人，甘願受了十字架的苦刑，求祢寬

恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後

不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

若壹，三，16

基督爲我們犧牲了性命；這樣我們才認識了天主的愛，我們也應當爲弟兄們犧牲性命。

領：上主是慈善的，請你們頌謝祂，

答：祂的慈愛，永遠常存。

結束禱詞

主耶穌基督，當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，祢爲了拯救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

若壹，四，9-11

天主對我們的愛，在這件事上顯示出來：就是天主把祂的獨生子，派遣到世上來，使我們藉着祂得到生命。不是我們愛了祂，而是祂愛了我們，而且派遣了自己

的兒子，爲我們作贖罪祭，這就是愛。可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也該彼此相愛。

領：上主，我們的保護者，求祢憐視，

答：對祢的受傳者，予以眷顧。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國。現在我們自認己罪，虔恭的求祢，日後也爲我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、夕陽西下，

日近黃昏，

讓我們虔誠祈禱，

向上主唱出心底的讚頌。

三 基督，我們在祢的葡萄園裏，

辛勤耕耘，

一天的勞苦已經結束，

求祢賞賜預許的光榮。

三 是祢召喚了我們，

爭取未來的賞報，

輔導我們的工作，

振作我們疲倦的心靈。

四 基督，我們的救主，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四四：讚美天主的尊嚴

「今在、昔在的主，祢是公義的。」

(默一六，5)

壹

對經一

復活期外：上主，我要日日歌頌祢，

傳揚祢的妙工。

十二月十七、廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祢是上主，

厄瑪努爾便是祢的名號。

復活期：天主這樣深愛世人，甚至連

自己的獨生子也賜給了我們，

阿肋路亞。

我的天主，我要讚揚祢，※

我的君王，我要永遠歌頌祢的名。

我要日日歌頌祢，※

讚美祢的聖名，永不停止。

上主偉大，極堪讚揚，※

祢的偉大，不可測量。

世世宣揚祢的工程，※

代代傳述祢的大能。

稱頌祢的尊榮，※

傳揚祢的化工；

講述祢驚人的威能，※

讚揚祢無限的偉大；

懷念祢無比的甘飴，※

吟詠祢無上的正義。

上主慈悲，寬仁大方，※

緩於發怒，仁愛無量。

上主對待萬有，溫和善良，※

對祂所創造的萬物，仁愛慈祥。

上主，

願祢創造的一切都稱謝祢，※

願祢的聖徒同聲讚美祢；

講述祢王國的光榮，※

傳頌祢行事的威能，

使世人盡知祢的威能，※

和祢王國偉大的光榮。

祢的王國，永世常存，※

祢的王權，萬世無疆。

對經一

復活期外：上主，我要日日歌頌祢，

傳揚祢的妙工。

十二月十七／廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祂是上主

厄瑪努爾便是祂的名號。

復活期：天主這樣深愛世人，甚至連

自己的獨生子也賜給了我們，

阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：衆人都舉目仰望祢，祢親

近所有呼求祢的人。

十二月十七／廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救  
援。

復活期：願尊貴和榮耀歸於那位不朽

、肉眼不能見的萬世君王，

阿肋路亞。

上主的諾言，信實不欺，※

上主的作爲，聖善無比。

凡跌倒的，上主必將他扶起，※

受委屈的，必使他直立。

衆人都舉目仰望祢，※

祢按時賜給他們飲食。

祢慷慨伸出雙手，※

滿足衆生的需求。

上主的行徑，至公至義，※

上主的作爲，聖善無比。

上主親近所有呼求祂的人，※

所有誠心誠意呼求祂的人。

敬畏上主的，祂就滿足他們的心願，※  
俯聽他們的呼求，施以救援。

愛慕上主的，祂必保護，※

犯罪作惡的，祂必消除。

願我的唇舌稱述上主的光榮，※

衆生世世代代讚美祂的聖名。

對經二

復活期外：衆人都舉目仰望祢，祢親

近所有呼求祢的人。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：願尊貴和榮耀歸於那位不朽

、肉眼不能見的萬世君王，

阿肋路亞。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬的

讚美詩

### 對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實！

十二月十七 / 廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主、

天主。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王！※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，十

萬民都要前來朝拜祢，※

因爲祢彰顯了祢的正義。

### 對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實！

十二月十七 / 廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主、

天主。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

### 簡短讀經

羅八，1 / 2

從今以後，那些在基督耶穌內生活的人，就不被定罪了，因爲賜予生命之神的法律，在基督耶穌內，使我脫離了罪惡與死亡的法律而獲得自由。

### 短對答詠

領：基督爲我們的罪死了，爲領我們

到天主面前。 答：基督：

領：祂的肉身固然已被處死，祂的靈

魂仍然活着。 答：爲領我們：

領：願光榮歸於父…… 答：基督：

謝主曲對經：上主，求祢念及祢的仁慈，

正如祢向我們的祖先所作的

許諾。

### 禱 詞

基督是我們人生旅途中的依靠。我們現在懷着依恃的心呼求祂：

主，求祢垂憐。

基督，我們生性軟弱，易於失足犯罪，

—求祢使我們賴祢的助祐，常能堅定不移。

求祢憐憫那些生來容易犯罪的人，

—使他們靠祢的仁慈，常能獲得寬恕。

我們犯罪就是使祢受凌辱；我們悔改，祢

便平息義怒，

—求祢赦免我們因犯罪所應得的懲罰。

祢曾寬恕罪婦，把迷失的羔羊背在肩上，

—求祢不要讓祢的仁慈遠離我們。

求祢垂顧那些生前，曾仰賴祢的人，

—讓他們進入祢因十字架的功勞所開啓的

天國之門。

我們的天父……

### 結束禱詞

全能仁慈的天主，祢爲拯救世人，甘

願派遣聖子降臨人間，受盡苦難。求祢賞

賜我們發憤勉勵，追隨祢的聖子，自我犧

牲，當作活的祭品奉獻給祢，使我們也常

飽享祢的慈愛。

結束詞 見常用經文

## 第四週：星期六

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家聽從上主的聲音，進入

祂的安居之所。

聖詠第九四首，見 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、不夜的白晝，

永恒的光明，

祢摧毀黑暗，

恢復失去的光輝，

照亮我們的心靈。

二、祢的降生使我們康復，

祢的召喚使我們甦醒，

沒有祢的臨在，

我們確實孤苦零丁，

求祢賜我們起死回生。

三、祢使我們戰勝死亡，

擊潰黑暗和邪惡，

永恒的君王，

求祢以真光驅逐深夜的黑影，

使我們得蒙福祐，如沐春風。

四、仁慈的天父，

光榮歸於祢、及子及聖神；

願三位一體的天主，

賜給我們和平，

生命和光明。阿們。

日間用

一、無始的聖父及親生的聖子，



父子共發的聖神，

共是唯一天主，

我們求祢從天降臨。

二、祢是我們的希望，

是一切愛的源頭，

是我們喜樂的原因，

是我們渴望的救恩。

三、萬民的天父，

偕同聖子及聖神，

求祢指引我們的言行，

照顧我們的身心。

四、天主聖三，

請記起祢的寬仁，

祢創造了我們，

又用寶血再生了我們。

五、唯一真主創造了世界，

基督的愛救贖了罪人，

祂為我們受苦受難，

召選我們作祂的子民。

六、平安、德能和王權，

光榮和全能、讚頌和崇敬，

歸於至聖聖三，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠四九：對上主的真實虔敬

「我來不是廢除法律，而是為完成。」

(瑪五，17)

壹

對經一：天主傳喚乾坤，來審判祂的

子民。

上主，衆神之主，昭告普世，※

從日出直到日落之地。

天主由祂寬的照耀發光，※

我們的天主來臨，絕不會默然無聲；

吞噬的烈火在祂面前開道，※

旋轉的風暴在祂四周怒號。

祂傳喚乾坤，※

來審判祂的子民：

「你們給我召集我的聖民，※

就是那以犧牲與我立盟的人。」

諸天要宣佈天主的正義，※

因為法官就是天主自己。

對經一：天主傳喚乾坤，來審判祂的

子民。

## 貳

對經二：你在患難中，要呼求我，我

必拯救你。

我的百姓，請聽，我要發言，十

以色列，我要控告你，※

我是天主，是你的天主。

我並不因你的祭獻而責備你，※

因為你不斷向我獻全燔祭。

你家裏的牛，我用不着，※

你圈中的羊，我不需要。

森林裏的百獸，全歸於我，※

羣山中的牲畜，都屬於我。

天空的飛鳥，我都認識，※

田野的動物，我全知悉。

如果我餓了，不必對你說，※

因為宇宙萬物，都屬於我。

難道我要真吃牛肉，※

或者真要喝羊血？

你要向天主奉上讚頌的祭獻，※

向至高者還你所許的誓願。

你在患難中，要呼求我，※

我必拯救你，你要光榮我。

對經二：你在患難中，要呼求我，我

必拯救你。

叁

對經三：奉獻讚頌之祭就是光榮我。

天主却對惡人說：+

你怎配傳述我的規誡？※

你怎配提起我的盟約？

你總是惱恨我的管教，※

將我的話置諸腦後。

你與盜賊，朋比爲奸，※

跟淫亂者，同流合污。

你滿口穢語污言，※

你長舌造謠欺騙。

你一坐下，就反對你的兄弟，※

一出言，就對他吹毛求疵。

你如此行事，我一直緘默，+

你還以爲我像你一樣！※

現在我要當面責斥你，

指明你的罪狀。

忘記天主的人哪，要留意，※

免得我除掉你時，沒有人來救你。

誰奉獻讚頌之祭，就是光榮我，※

誰行爲正直，我必拯救他。

對經三：奉獻讚頌之祭就是光榮我。

領：我的子民，請聽，我要發言。

答：我是天主，是你的天主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

讚美詩 見季節專用

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應唸下

列三篇聖詠。

聖詠七七，40~72：上主的美善，

百姓的無信

「這些事都是我們的鑑戒。」

（格前一〇，6）

肆

對經一：上主拯救他們脫離敵手

(復：阿肋路亞)。

他們在曠野裏再三冒犯上主，※

在沙漠中，時常激怒天主。

他們一再試探天主，※

觸怒以色列的聖者。

忘了上主無比的能力，※

忘了祂曾救他們脫離仇敵。

祂曾在埃及顯了神蹟，※

在左罕行了奇事：·

祂使河水變成鮮血，※

使埃及人沒有水喝。

祂使成羣的狗蠅毒害他們，※

使無數蝦蟆騷擾他們。

祂使蚱蜢吃光他們的穀物，※

又使蝗蟲毀壞了他們的收穫。

祂降下冰雹，摧毀了他們的葡萄樹，※

又用嚴霜，凍死他們的桑樹。

使他們的牲畜染上瘟疫，※

使他們的羊羣患了熱病。

向他們燃起怒火，十

使震怒、恫嚇及災禍，※

成爲降災的使者。

祂不再抑制自己的義怒，※

用瘟疫殺死他們的牲畜。

擊斃了埃及每家的長子，※

把含族的頭胎全部殺死。

對經一：上主拯救他們脫離敵手

(復：阿肋路亞)。

伍

對經二：上主率領他們進入了祂的聖

山 (復：阿肋路亞)。

他像牧人一樣，領出了祂的子民，※

在曠野裏率領他們，有如羊羣。

他們在上主率領下前行，

有恃無恐，※

他們的敵人却悉遭滅頂。

上主領他們進入了祂的聖地，※

進入祂親手所佔領的山區。

親自把他們面前的異民驅散，+

把土地分給他們作爲基業，※

使以色列各支派居有定所。

他們却仍然試探並冒犯上主，※

不遵守至高者的法度。

他們一如祖先叛逆不忠，※

轉而作惡，有如翻背的弓。

他們偏設祭壇，惹起了上主的義憤，※

他們崇拜偶像，激起了上主妒恨。

天主聽見，大發雷霆，※

捨棄了以色列子民；

離開了史羅的住所，※

就是祂在人間居住的帳幕。

祂讓人把祂的約櫃擄走，※

讓光榮的約櫃落入敵手。

任由祂的子民死於刀劍，※

向祂的百姓燃起怒焰。

讓他們的青年葬身戰火，※

他們的少女終身寂寞。

他們的祭司在劍下喪生，※

他們的寡婦也不哀慟。

對經二：上主率領他們進入了祂的聖

山（復：阿肋路亞）。

陸

對經三：天主揀選了猶大支派，揀選

了達味，牧放祂的子民以色

列（復：阿肋路亞）。

上主好像從睡夢中驚醒，※

又像酒後呼喊的勇兵。

從後方攻擊敵人，※

使他們永遠蒙羞，一蹶不振。

祂捨棄了若瑟的帳幕，※

拒絕了厄弗辣家族。

却揀選了猶大支派，※

祂所愛的熙雍聖山。

祂建築了聖殿，高聳至天際，※

祂永遠奠定了它，穩固如大地。

祂揀選了祂的僕人達味，※

從羊棧裏召叫了達味。

使他離開牧羊的生涯，※

作祂百姓雅格的牧者，※

牧養祂的子民以色列。

他一心一意牧養他們，※

機智賢明領導他們。

對經三：天主揀選了猶大支派，揀選

了達味，牧放祂的子民以色列

列（復：阿肋路亞）。

頌答句、誦讀及結束禱詞，見季節專用。

## 晨禱

### 讚美詩

一 旭日初升，

萬象歡騰，

歌頌上主的榮耀，

感念基督的恩寵。

二 上主，祢藉基督創造萬有，

劃分了白晝與黑夜，

制定了永久的規律，

使晝夜交替運行。

三 祢是信眾的眞光，

超越時光的川流，

黑暗聞風而逃，

祢是永恒的明燈。

四 無始無終的天父，

求祢引導我們，

今天忠實地追隨基督，

充滿聖神的恩寵。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九一：讚頌造物主

「歌頌唯一聖子的功勳。」（聖達修）

對經一

復活期外：至高者，清晨歌頌祢的聖

名，傳述祢的仁慈，多麼美

好。

十二月廿四日：猶大的白冷啊，你在

猶大的諸城中並不是最小的，

因為從你那裏要出現一位領

袖，統治我的子民以色列。

復活期：上主，祢的化工何其偉大浩

繁，阿肋路亞。

至高者，稱謝祢的恩惠，※

歌頌祢的聖名，多麼美好！

清晨，傳述祢的仁慈，※

夜間，宣揚祢的真實；

彈奏十絃琴和豎琴，※

彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作為使我喜悅，※

祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁，※

祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※

愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※

作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢獨尊。

上主，請看祢的仇人如何喪亡；※  
作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※

祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼睛將卑視那窺伺我的仇敵，※

我的耳朵欣聞攻擊我者遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※

像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※

在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈，

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，處事無不公允。

對經一

復活期外：至高者，清晨歌頌祢的聖

名，傳述祢的仁慈，多麼美

好。

十二月廿四日：猶大的白冷啊，你在

猶大諸城中並不是最小的，

因為從你那裏要出現一位領

袖，統治我的子民以色列。

復活期：上主，祢的化工何其偉大浩

繁，阿肋路亞。

聖歌 則三六，24-28：上主復

興祂的百姓

「他們要作天主的子民，天主要親自與他

們同在，作他們的天主。」（默二一，3）

對經二

復活期外：我要賜給你們一顆嶄新的

心，在你們五內注入新的精

神。

十二月廿四日：你們抬起頭來吧！請

看，你們的救援近了。



復活期：我要把清水灑在你們身上，

阿肋路亞。

我要把你們從異民中領出，+

把你們從各地聚集在一處，※

領你們回到自己的國土。

那時我要把清水灑在你們身上，+

淨化你們，滌除你們的不潔，※

清除你們所有的偶像。

我要賜給你們一顆嶄新的心，※

在你們五內注入新的精神。

由你們身內除掉鐵石的心，※

給你們換上一顆血肉的心；

在你們五內注入我的精神，+

使你們履行我的誠命，※

忠實執行我的諭令。

你們要在我賜給你們祖先的地方居

住，※

你們要作我的子民，

我要作你們的天主。

對經二

復活期外：我要賜給你們一顆嶄新的

心，在你們五內注入新的精

神。

十二月廿四日：你們抬起頭來吧！請

看，你們的救援近了。

復活期：我要把清水灑在你們身上，

阿肋路亞。

聖詠八：上主的尊嚴，人的高貴

「天主將萬物置於基督的脚下，使祂作全

教會的元首。」（弗一，22）

對經三

復活期外：上主，祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。

十二月廿四日：上主、萬有的天主說，

明天你們必將獲救。

復活期：一切都是你們的，你們却是

基督的，而基督是天主的，

阿肋路亞。

上主，我們的天主！+

祢的名在普世何其美妙，※

祢的尊榮在天上彰明閃耀！

祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※

和祢滿佈在天空的星辰月亮，

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

凡人算什麼，祢竟對他眷顧週詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴。

使他統治祢雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸，

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祢的名在普世何其美妙。

對經三

復活期外：上主，祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。

十二月廿四日：上主、萬有的天主說：

明天你們必將獲救。

復活期：一切都是你們的，你們却是

基督的，而基督是天主的，

阿肋路亞。

簡短讀經

伯後三，13-14

我們按照主的許諾，等候那有正義常

存的新天新地。因此，親愛的諸位，你們既然等候這些事，就該勤奮努力，在祂面前度純潔無瑕的生活，得以跟祂和好，並要善用我們主的容忍，作為得救的機會。

### 短對答詠

領：當我歌頌祢時，我的唇舌必要歡

騰。 答：當我……

領：我的口必將歌頌祢的正義。

答：我的唇舌必要歡騰。

領：願光榮歸於父…… 答：當我……

讚主曲對經：上主，求祢引領我們的脚步

走上平安的道路。

### 禱詞

天主藉祂的聖子、給我們帶來了希望和生命。我們現在朝拜祂，並謙恭地祈求祂：

天主，求祢俯聽我們。

上主，萬民之父，祢使我們重見今日的曙

光，開始新的一天，

——求祢使我們和基督一同生活，讚美祢、

光榮祢。

祢賜給了我們信、望、愛三種超性的美德，

——求祢也使這些美德常妥善保存在我們心

中。

上主，願我們的眼目時常仰望祢，

——使我們能敏捷地答覆祢的召喚。

求祢使我們遠離一切虛偽和邪惡，

——保護我們，不致失足犯罪。

我們的天父……

### 結束禱詞

全能永生的天主，祢是燦爛的真光，

永恆的旭日；在這大地初醒的清晨，祢驅

散了象徵罪惡的黑暗。求祢帶着炫耀的光

明來臨，照亮我們的心靈。

結束詞 見常用經文

## 日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，169 ~ 176 (五)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：求祢伸手援助我，因為我願

服從祢的命令。

上主，願我的呼聲上達於祢，※

願祢的聖言使我通達事理。

願我的祈求直達於祢的面前，※

照祢的諾言救我脫險。

願我的唇舌洋溢讚美的歌曲，※

因為祢給我傳授了祢的法律，

願我的唇舌歌詠祢的訓令，※  
祢的一切誠命無不公正。

求祢伸手援助我，※

因為我願服從祢的命令。

上主，我渴望祢的救援，※

祢的法律是我幸福的泉源。

我願活下去，好能讚美祢，※

願祢的法令支持我。

我像亡羊，歧途徬徨，十

請來尋覓，領回牧場，※

我從未忘掉祢的典章。

對經一：求祢伸手援助我，因為我願

服從祢的命令。

聖詠四四：君王的婚筵

「新郎來了，你們出去歡迎吧！」

(瑪二五，6)

對經三：天主，祢的寶座永遠常存。

我的心靈洋溢着優美的言辭，十

我向君王傾吐我的讚美詩；※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

你英俊無比，談吐溫雅，※

因爲天主永遠賜福給你。

大能者！

請把利劍佩在腰間，※

顯示你的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，十

願你順利前進；※

願你的右手做出驚人的事蹟；

你的利箭射中仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在你面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

你喜愛正義，憎恨邪惡，十

因此上主、你的天主，

給你傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

你的衣冠散發沒藥、沉香、

和肉桂的芬芳，※

在象牙宮裏，爲你彈奏悅耳的弦樂。

在你嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩戴敖非爾金飾，侍立在你的右邊。

對經二：天主，祢的寶座永遠常存。

## 貳

對經三：我看見那新耶路撒冷，有如

一位打扮好、迎接丈夫的新

娘。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因爲君王戀慕你的美麗，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民衆要來向你進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主，深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到你的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

你的子孫將繼承你的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使你的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌你，直到永久。

對經三：我看見那新耶路撒冷，有如

一位打扮好、迎接丈夫的新

娘。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

午前

路亞。

簡短讀經

達六，27 b ~ 28

我們的天主是生活而永恆的天主，祂的國永不滅亡，祂的王權永遠常存。祂拯救人，施行援助，祂在天上地下實行神蹟奇事。

領：你們要靜下心來，要承認我是天主，

答：是萬民的至尊，大地的上主。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，常常歡樂的讚美祢。

午時

結束詞 見常用經文

簡短讀經

羅一五，5 ~ 7

願賜予忍耐和安慰的天主，賞賜你們效法基督的榜樣，彼此同心合意，爲能衆口同聲光榮我們的主耶穌基督的父、天主。因此，你們爲了光榮天主要彼此包容，如同基督接納了你們一樣。

領：上主喜愛祂的子民，

答：祂把救恩賜給謙卑的人。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光，請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

斐四，8，9 b

弟兄們：凡是真實的，高尚的，正義的，可愛的，榮譽的，不論是美德，或是

稱譽：這一切，你們都該常常思念。那麼賜予平安的天主必與你們同在。

領：我的天主，我的君王，我要頌揚祢，

答：永遠歌頌祢的聖名。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日，常愉快的侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文

## 夜 禱

### 主日及節日第一晚禱後

#### 開端詞

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（阿肋路亞）。

然後可作省察，團體誦念時，可在此插入彌撒開始時用的懺悔儀式。

#### 讚美詩

一 日落西山，

夜幕低垂，

仁慈的天父，

求祢保祐我們，

一夜平安。

二 求賜身體健康，

精神振作，

在基督的帶領下，

修德行善，

孜孜不倦。

三 形體需要睡眠，

心靈不忘事主，

曙光再臨時，

歌頌慈恩，

迎接美好的一天。

四 光榮歸於父，

及子及聖神，

唯一真主，

至聖聖三，

直到永遠。阿們。

#### 復活期用

一 耶穌，世界的救主，



至高天父的聖言，  
來自光明的光明，  
我們需要祢的保護。

二 耶穌，萬物的創造者，

祢劃分時光，

以深夜的寧靜，

掃除肉身的勞苦。

三 人生雖短，

負擔沉重，

助我在安息中；

體力完全恢復。

四 身體即將就寢，

心靈仍要醒寤，

免受邪惡的陷害：

我們都是祢寶血所救贖。

五 光榮歸於祢，耶穌，

祢克服了死亡，

偕父及聖神，

永遠享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四：謝 恩

「上主使祂從死者中復活，令人嘆為觀止。」

(聖思定)

對經一：上主，求祢憐憫我，俯聽我  
的祈禱。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

公義的天主！我一呼求祢，

祢就俯允了我，※

我在困苦中，祢曾安慰了我；

上主，求祢憐憫我，※

俯聽我的祈禱。

世人！你們心硬要到何時？※  
你們貪虛幻，愛說謊，何時停止？

要知道：上主召選我作祂的僕人，※

我一呼求祂，祂就俯允。

你們應戰戰兢兢，不要作惡；※

靜夜就寢時，要捫心思過。

要奉上當獻的祭物，※

要全心信靠上主。

許多人說：「誰能使我們幸福？」※

上主！願祢向我們顯示慈顏。

祢曾賞賜我滿心歡喜，※

勝過五穀豐登，美酒滿溢。

上主，我一躺下，就安然入睡，※

因為祢使我平安順遂。

對經一：上主，求祢憐憫我，俯聽我

的祈禱。

「你們敬畏天主的衆僕人！無論大小尊卑，  
請讚美我們的天主！」（默一九，5）

對經二：請徹夜讚頌上主。

上主的衆僕人，請來讚美上主！※

夜間侍立在上主殿中的人，請讚美上主！

請向聖所舉手祈禱，※

讚美上主！

願創造天地的上主，※

由熙雍降福你們。

對經二：請徹夜讚頌上主。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

申六，4 / 7

以色列！你們要聽着：上主，我們的

天主，是唯一的天主。你們當全心、全靈、

全力，愛上主，你們的天主。我今天吩咐

你們的這些話，你們要牢記在心，並將這

些話，傳授給你們的子女。你們或居家，或行路，或臥或立，要常默思這些話。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我們。

答：我把靈魂交在祢手裏。

領：願光榮歸於父：： 答：上主：

復活節八日慶期

這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，

阿肋路亞。

復活期內

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，阿肋

路亞。 答：上主：

領：上主，信實的天主，祢拯救了我們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父：： 答：上主：

聖歌 路二，29 ~ 32

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。（復：阿肋路亞）

上主，現在可照祢的話，※

放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢為萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

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。（復：阿肋路亞）

結束禱詞

主日及復活節八日慶期內

上主，求祢今夜來看顧我們，使我們

依靠祢的力量，黎明即起，歡欣慶祝祢聖子基督的復活。祢是天主，永生永王。

主日以外的節日

上主，求祢光臨我們家中，驅逐陷害人的惡魔；願祢的聖天使守護我們一夜平安，求祢也常常降福我們。以上：

降福

願全能的上主使我們圓滿地結束這一天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

聖母對經 見 595 頁

主日及節日 第二晚禱後

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。(阿肋路亞)

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠 九〇：在至高者的保護下

「我已授予你們權柄，使你們能踐踏蛇蝎。」

(路一〇，19)

對經：祢要用翅膀蔭庇你；黑夜的恐怖，將不會使你怕懼。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

居住在至高者的護祐下，※

棲身在全能者蔭庇下的人，

要對上主說：「我的天主！

祢是我的避難所，※

祢是我的保障，我要投靠祢。」

祂定要救你脫離獵人的陷阱，※  
救你擺脫仇人的惡計。

祂要用自己的翅膀蔭庇你，※  
你要投奔到祂的羽翼之下。

祂的信實好像盾牌和盔甲衛護你，※  
黑夜的恐怖，將不會使你怕懼。

白天你也不怕亂箭的攻擊，※  
夜間流行的瘴癘，中午致命的瘟疫。

縱有千人倒斃在你的身邊，十  
萬人氣絕在你的右邊，※  
災禍決不會到你面前。

只要你睜開眼睛，十  
就會看見惡人遭到報應，※

因爲你以上主爲避難所。  
你以至高者天主，作爲碉堡，十  
災禍就不會降到你的身上，※  
凶惡也不會威脅你的營帳。

因爲祂必爲你派遣天使，※  
在你要走的每條路上保護你；

他們要左右扶持着你，※  
免得你的腳碰在石頭上。

你可從豺狼虎豹身上走過，※  
你可踐踏猛獅和毒蛇。

上主說：因爲他依靠我，我必拯救他，※  
他既承認我的名，我必要保護他。

他呼求我，我必俯允他，十  
他有困苦，我必和他在一起，※  
我定要拯救他，光榮他。

使他延年益壽，※  
讓他看到我的救贖。

對 經：祂要用翅膀蔭庇你，黑夜的  
恐怖，將不會使你怕懼。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋  
路亞。

簡短讀經

默二二，4 / 5

上主的衆僕人都要瞻仰祂的聖容；祂的名字寫在他們的額上；從此不再有黑夜；他們也不需要燈光或日光，因為上主天主要光照他們。他們必要爲王，萬世無疆。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了

我們。 答：我把：

領：願光榮歸於父：

答：上主：

聖週三日慶典

基督爲我們自謙自卑，服從至死，（聖週五加念：）且死在十字架上，（聖

週六加念：）因此，天主高高舉揚了祂，賜給了祂一個名字，超越所有的名字。

復活節八日慶期內

這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

復活期

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

聖歌 路二，29 / 32

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，求祢保祐我們獲得安眠

。（復：阿肋路亞）

上主，現在可照祢的話，※  
放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢爲萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

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。（復：阿肋路亞）

### 結束禱詞

主日及復活節八日慶期內

我們的天父，我們今天慶賀了主復

活的奧跡，求祢俯聽我們卑微的祈禱，

保護我們免遭災禍，賞賜我們一夜安眠，

清晨能與旭日同起，歡唱讚頌祢。

以上：

主日以外的節日及聖週三日慶典

上主，求祢光臨我們家中，驅逐陷害

人的惡魔；願祢的聖天使守護我們一夜平

安，求祢也常常降福我們。以上：

### 降福

願全能的上主，使我們圓滿地結束這

一天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

聖母對經 見 595 頁

## 星期一

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠八五：貧困者在逆境中的祈

禱

「天主在各種磨難中常安慰我們，願祂受讚美。」（格後一，3。4）

對經：主天主，祢寬容堅忍，慈悲為懷。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主，求祢側耳聽我，※

因為我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，+

因為我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢；

求祢使祢的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※  
細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※

祢定會俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※

沒有任何作為可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※

歌頌讚揚祢的名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※

祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，+

我必照祢的真道進行，※

使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※

上主，我要永遠光榮祢的聖名。

因為祢對我的仁慈，偉大無邊，※

拯救我的靈魂，免陷陰間。



天主，傲慢的人起來攻擊我，十  
一羣強橫的人想謀害我的性命，※  
他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，※  
極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，十  
賜給祢的僕人活力，※

援救祢婢女的兒子；

求祢顯示祢愛我們的憑證，十

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因為祢寬容堅忍，救助我，安慰我。

對 經：主天主，祢寬容堅忍，慈悲

為懷。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋  
路亞。

簡短讀經

得前五，9 / 10

天主簡選我們，是要我們藉我們的主

耶穌基督、獲得救恩；祂替我們死了，使  
我們不論醒寤或睡眠，都同祂一起生活。  
短對答詠 見 594 頁

## 星期二

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮  
歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠 一四二：危難中的祈禱

「人成義，不是靠遵守法律，而是靠信仰  
耶穌基督。」（迦二，16）

對 經：求祢不要轉面不顧我，因為  
我全心信賴祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋  
路亞。

上主，求祢俯聽我的祈禱，十  
側耳聆聽我的哀號，※

憑祢的真誠和正義俯允我。

請不要審訊祢的僕人，※

因為衆生在祢面前不得稱爲義人。

仇人迫害我，摧殘我的生命，※

置我於幽谷，視我如死人；

因而我的精神萎靡不振，※

我的心靈惶恐不安。

我回憶以往的時日，十

追念祢的一切奇事，※

凝思祢手中的作爲。

我不禁向祢伸開雙手，十

我心渴望祢，※

有如旱田之望甘雨。

上主，求祢快來俯聽我，※

我的精神已經萎靡。

不要對我轉面不顧，※

免得我像別人一樣陷入陰府。

我全心仰賴祢，※

請使我清晨得蒙祢的憐愛。

我舉心嚮往祢，※

讓我認識應走的道路。

上主，我一心投靠祢，※

請救我擺脫我的仇敵。

祢是我的天主；十

求祢教導我奉行祢的旨意，※

願祢的善神引導我走上坦途。

上主，爲了祢的名，請使我生存，※

憑祢的公義，請救我脫離憂患。

對 經：求祢不要轉面不顧我，因爲

我全心信賴祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

伯前五，8 / 9

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

你們要節制、要警覺，因為你們的仇敵——魔鬼，如同咆哮的獅子巡行各處，尋找可吞噬的人；你們要用堅強的信德抵擋牠。

短對答詠

見 594 頁

### 星期三

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠三〇，1 / 6

「父，我把靈魂交在祢手裏。」（路三，46）

對經一：天主，求祢作我的保護者和

避難所

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

上主！我投靠了祢，永遠不會受辱；祢是公義的，求祢拯救我。

求祢側耳聽我，※

速來拯救我。

上主，求祢作我避難的磐石，※

我安全的居室。

因為祢是我的力量，我的避難所；※

為了祢的名，求祢領導我，指教我。

求祢拯救我脫離給我暗設的陷阱，※

因為祢是我的保護者。

我把靈魂交在祢手裏；※

上主，信實的天主，祢拯救了我。

對經一：天主，求祢作我的保護者和

避難所。

聖詠一二九：我從深淵呼救

「祂要把自己的子民，從罪惡中拯救出來。」

(瑪一，21)

對經二：上主，我從深淵呼求祢。+

上主，我從深淵呼求祢，+

+我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝於巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※

脫離一切罪惡。

對經二：上主，我從深淵呼求祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

弗四，26 / 27

你們不可犯罪，不可含怒到日落，不

要讓魔鬼乘隙而入。

短對答詠 見 594 頁

## 星期四

頌：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。(阿肋路亞)

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠一五：上主是我的基業

「上主解除了耶穌死亡的痛苦，使祂復活了。」（宗二，24）

對 經：我的肉軀必無憂安眠。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

天主，求祢保佑我，※

因為祢是我的寄託。

我對上主說：「祢是我的上主，※

沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他的神明，※

必然痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻血祭，※

他們的名字，我也絕口不提。

上主，祢是我的產業，我的一切，※

是祢掌握着我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※  
我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻定睛仰望著上主，※

有祢在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※

也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢必要指示給我生命之道，+

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊才有永遠的福樂。

對 經：我的肉軀必無憂安眠。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

得前五，23

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

願賜平安的天主親自完全聖化你們，

路亞。

將你們整個的人——靈魂和肉身，保持得無

瑕可指，以待我們的主耶穌基督的來臨。

上主，我的天主，我的救助，※

短對答詠

見 594 頁

我晝夜向祢哀呼。

## 星期五

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

願我的祈禱上達於祢面前，※  
求祢側耳俯聽我的呼喊。

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

因為我的心靈備嘗憂患，※  
我的性命已接近了陰間。

讚美詩

見 578 頁

人們以為我已經行將就木，※  
我已走投無路。

聖詠吟唱

聖詠八七：重病者的祈禱

我的床舖已設置在死人中間，※  
像陣亡者躺在臺中常眠；

「現在是你們的時刻，是黑暗當權的時刻。」

祢已經不再記念，※

（路二二，53）

祢的手也不再照管。

對經：上主，我日間向祢求助；夜

祢把我投入幽暗的深坑，※

晚向祢呼籲。

扔進暗無天日的深淵中。

祢的憤怒重壓着我，※  
祢的怒濤把我淹沒。

祢使我的知己離去，※  
使我爲他們所嫌棄。

我被拘留，不能逃走，※  
我悲痛逾恆，雙目失明。

上主，我整天向祢祈求，※  
舉起雙手向祢呼救。

祢豈要給死人發顯奇跡？※  
陰魂難道能起來稱讚祢？

墳墓之中，誰會稱述祢的仁慈？※  
喪亡之地，誰會宣揚祢的信實？

黑暗之處，有誰知道祢的奇蹟？※  
遺忘之地，有誰曉得祢的正義？

上主，  
我現在向祢呼號，※

清晨向祢獻上我的祈禱。

上主，祢爲什麼摒棄我？※  
爲什麼轉面不看我？

我自幼貧苦，幾乎死去，※  
備受祢的威嚇，驚惶恐懼；

祢的震怒將我淹沒，※  
祢的威嚇將我毀滅；

整天像洪水般將我圍困，※  
將我緊緊包圍，不能脫身；

祢使我的親友遠離，※  
黑暗成了我的伴侶。

對 經：上主，我日間向祢求助；夜  
晚向祢呼籲。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋  
路亞。

簡短讀經

耶一四，9

上主，祢常在我們中間，我們是歸於

祢名下的人；主，我們的天主，求祢不要  
離棄我們。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我

們。 答：我把：

領：願光榮歸於父。 答：上主：

復活期內

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我

們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父。 答：上主：

聖歌 路二, 29 / 32：基督是萬民

的眞光，是以色列的

榮耀

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

（復：阿肋路亞）。

上主！現在可照祢的話，※

放祢的僕人平安去吧！

因爲我已目睹，※

祢爲萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

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。

（復：阿肋路亞）



### 結束禱詞

星期一

上主，求祢賞賜我們今夜身心獲得充分的休息，願我們今日所完成的工作，能為我們得到永恆的收穫。

星期二

仁慈的上主，求祢為我們驅逐這長夜的黑暗，恩賜我們（全家）一夜安眠，明天清晨能愉快地醒來，歌頌祢的聖名。

星期三

溫良而心謙的主耶穌基督，祢加給我們的軛易於肩負，祢賜給我們的擔子也易於挑起。求祢收納我們今天的工作與祈禱，並賜給我們需要的休息，使我們明天能更有精力侍奉祢。祢是天主，永生永王。

星期四

主天主，我們在一天工作之後，已

筋疲力盡；求祢賞賜我們能藉此整夜的安眠，恢復精力，使我們在祢不斷的助祐下，身心保持健康，忠誠為祢服務。

星期五

全能的天主，祢的聖子曾忍受死亡並被埋葬；求祢恩賜聖寵幫助我們，藉着信德能與祂合而為一，使我們也能與祂一起復活，獲得新生命。祂是天主，永生永王。

降 福

願全能的上主使我們圓滿地結束這一天，恩賜我們一夜平安。 答：阿們。

聖母對經

母后萬福 (Salve Regina)

母后萬福！仁慈的母親，我們的生命，我們的甘飴，我們的希望。厄娃子孫，在此塵世，向您哀呼。在這涕泣之谷，向您

嘆息哭求。我們的主保，求您回顧，憐視我們，一旦流亡期滿，使我們得見您的聖子，萬民稱頌的耶穌。童貞瑪利亞，您是寬仁的，慈悲的，甘飴的。天主聖母，請為我們祈求，使我們堪受基督的恩許。

復活期用

眞光從您發出。榮耀貞女，美麗絕倫，請您踴躍歡欣！萬福，光輝燦爛的貞女，請為我們轉求基督。

救主之母 (Alma Redemptoris Mater)

大哉救主之母！您是天國之門，星海之星，求您扶助行將墮落的人，奮起前進，您接受佳播天使的問候，超乎自然地生育了創造您的主宰，畢生保持著童身，求您垂憐我們罪人。

天上母后 (Regina Caeli)

天上母后，歡樂吧！阿肋路亞。因為您親生的愛子，阿肋路亞，正如祂所預言，已經復活了，阿肋路亞。請為我們祈求天主，阿肋路亞。童貞瑪利亞，歡樂吧！阿肋路亞。因為主眞復活了，阿肋路亞。

萬福，天上母后 (Ave Regina Coelo-

rum)

也可唱聖母經

萬福，天上母后！萬福，天使主母！

萬福，葉瑟之根！萬福，天國之門！照世

## 補充聖詠

日間祈禱用

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（阿肋路亞）。

讚美詩（見季節專用讚美詩）

以下聖詠用於某些節日的日間祈禱，專用的對經見季節及聖人專用部份或通用部份。此種季節的或專用的對經只在第一首聖詠前及最後一首聖詠之後誦念。

### 第一組（午前）

聖詠一一九：渴望平安

「在困苦中要忍耐；祈禱要恆心。」（羅一二，12）

對經一：我一呼求上主，祂就應允了

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

我在急難中呼求上主，※

祂就俯聽了我。

「上主，求祢使我脫離說謊的口唇，※

擺脫欺詐的舌根。」

你這虛偽詭詐的人！※

該怎樣對付你，懲罰你？

只有勇士銳利的弓箭，※

和那熾熱的火炭！

我何其不幸！竟在默舍寄居，※

在基達的帳幕中投宿！

我與憎恨和平的人相處，※  
相處的時日實在太久。

我一向愛好和平，※

我講和平，他們卻發動戰爭。

對經：我一呼求上主，祂就應允了我。

聖詠二二〇：人民的護守者

「他們將不再飢餓，也不再口渴，太陽和任何炎熱不再傷害他們。」（默七，16）

對經二：願上主在你出入時常常保護你。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者，不眠不休。

請看，以色列的護衛，※  
不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護你身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經二：願上主在你出入時常常保護你。

聖詠二二一：耶路撒冷聖城

「你們走近了熙雍山和永生天主之城，天上的耶路撒冷。」（希一二，22）

對經三：我因他們對我所講的事而滿

心歡喜。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳、※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請為耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：

「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經三：我因他們對我所講的事而滿

心歡喜。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經及結束禱詞見聖詠集，或見季節、

慶節專用或通用部份。

## 第二組（午時）

聖詠一二二：上主是祂子民的依

賴

「兩個瞎子……喊叫說：主！達味的後裔，

可憐我們吧！」（瑪二〇，30）

對經一：高居諸天的上主，求祢憐憫

我們。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

高居諸天的上主，※

我舉目仰望祢。

正如僕人的眼睛望着主人的手，※

又像婢女的眼睛注視主母的手。

我們的雙目也同樣仰望著上主、

我們的天主，※

直到祂憐憫我們為止。

上主，求祢憐憫我們，憐憫我們，※

因為我們已經飽嘗欺凌。

受盡了富貴人的輕慢，※

驕傲人的侮辱。

對經一：高居諸天的上主，求祢憐憫

我們。

聖詠一二三：我們的救助來自上

主

「主對保祿說：『不要害怕，……因為有我與你同在。』」（宗一八，9-10）

對經二：我們的救助是依靠上主的名。

若不是上主協助我們，十

以色列應該承認：※

若不是上主協助我們，

當敵人羣起反對我們，十

憤然攻擊我們時，※

我們早被活活地吞噬。

就像洪水將我們沖失，十

急流將我們捲走，※

巨浪將我們淹沒。

請讚美上主，祂沒有拋棄我們，※

任憑敵人摧殘蹂躪。

我們好像一隻麻雀，※

掙脫了獵人的羅網。

羅網已被扯破，※  
我們才得逃脫。

我們的救助來自上主，※  
是祂創造了天地萬物。

對經一：我們的救助是依靠上主的名。

聖詠一二四：上主是祂子民的守  
護者

「願平安降在天主的新以色列身上。」

(迦六，16)

對經三：上主現在和將來常常保衛祂  
的子民。

依賴上主的人，穩如熙雍山，※  
要永遠屹立不搖。

羣山圍繞著耶路撒冷，+

上主也護衛著祂的子民，※

從現在直到永恆。

上主不容惡勢力統治義人的命運，※  
以免他們伸手行凶。

上主，求祢恩待善良的人，※  
賜福給心地正直的人。

那離棄正路，走入歧途的人，+  
上主必使他們與惡徒一同沉淪，※  
唯願以色列永享太平。

對經三：上主現在和將來常常保衛祂  
的子民。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋  
路亞。

### 第三組（午後）

聖詠一二五：我們的喜樂和希望  
全在天主

「你們如何分擔了痛苦，也要同樣共享安  
慰。」（格後一，7）

對經一：上主爲我們作了何等奇事，

我們的確歡欣鼓舞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※  
他們載欣載奔，回來背著麥捆。

對經二：上主爲我們作了何等奇事，我  
們的確歡欣鼓舞。

聖詠一二六：若無天主，則徒勞

無功

上主率領俘虜回到熙雍，※  
我們彷彿身在夢中。

「你們是天主的建築物。」（格前三，9）

那時，我們滿心歡樂，※

對經二：上主要爲我們建造房屋；祂

我們引吭高歌。

要守護我們的城。

那時，異民彼此說：※

若非上主興工建屋，※

「上主爲他們作了大事！」

建築的人徒然勞碌；

上主爲我們行了奇蹟，※

若非上主防守城堡，※

我們都滿心歡喜。

警醒護守，也是徒勞。

上主，求祢領我們重歸故里，※

縱然你清晨早起，※

好像沙漠中再見小溪。

深夜不眠，也徒然無益。

含淚播種的，※

茹苦含辛，也僅得一飽；※

必含笑收割。

上主所愛的，却毫無煩惱。



子女是上主恩賜的產業，※  
兒孫承歡是祂的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※

有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人確實有福，※

城門之前，與敵相爭，決不受辱。

對經二：上主要爲我們建造房屋，祂要

守護我們的城。

聖詠一二七：天倫之樂乃上主所

賜

「但願上主從熙雍降福你，就是說：藉祂  
的教會降福你。」（阿諾比）

對經三：敬畏上主的人，真有福氣。

凡誠心誠意敬畏上主，※

遵行祂道路的人，真是有福！

你吃雙手勤勞的果實，※

你必有福，萬事亨通！

你的妻子在你的內室，※  
像結實纍纍的葡萄樹！

你的子女圍繞著餐桌，※

好像橄欖樹的嫩枝！

請看，敬畏上主的人，※

就有這樣的好福氣！

但願上主從熙雍降福你，※

使你終身得享耶路撒冷的幸福。

願你看到兒孫滿堂，五世其昌，※

並願天主的子民富強安康！

對經三：敬畏上主的人，真有福氣。  
復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

# 通用經文部份

- 一、教堂奉獻日通用
  - 二、聖母慶節通用
  - 三、使徒慶節通用
  - 四、多位殉道者通用
  - 五、一位殉道者通用
  - 六、牧者通用
  - 七、教會聖師通用
  - 八、貞女通用
  - 九、聖人通用
  - 十、聖婦通用
  - 十一、男女會士通用
  - 十二、慈善家通用
  - 十三、教育家通用
- 追思亡者日課

## 通用部份

☆對經中括弧內之阿肋路亞，只在復活期內加念。

☆聖人慶節通用之第一晚禱的謝主曲對經，可為聖人紀念日的晚禱用。

### (一) 教堂奉獻日通用

#### 第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 627 頁

聖詠吟唱

聖詠一四六

對經一：耶路撒冷的街道將要歡慶，

城內所有的人都要唱出快樂的歌聲，阿肋路亞。

四旬期：在上主的聖殿中，他們都將

高呼：「光榮啊！」

請讚頌上主，+

歌頌我們的天主，是件美事，※

讚美頌揚祂，甘飴之至。

上主重建了耶路撒冷，※

聚集了離散的以色列。

祂醫治了破碎的心靈，※

親自包紮他們的創傷。

點點繁星，由祂制定，※

顆顆星辰，是祂命名。

上主至大至尊，威能無比，※

祂的智慧無法估計。

上主將謙虛的人扶起，※

將作惡的人貶抑至地。

請唱感恩的詩歌，稱謝上主，※  
彈琴讚頌我們的天主！

祂以雲霧遮蔽高天，※  
把雨露賜給農田；

祂使青草生於羣山；※  
創造植物供人吃穿。

祂將食物賜與家畜，※  
飼養索食的鴉雛。

駿馬名駒，祂不喜歡，※  
猛將勇士，祂不中意。

祂只喜愛那敬畏祂的人，※  
賞識那信賴祂慈愛的人。

對經一：耶路撒冷的街道將要歡慶，  
城內所有的人都要唱出快樂

的歌聲，阿肋路亞。  
四旬期：在上主的聖殿中，他們都將

高呼：「光榮啊！」

### 聖詠一四七

對經二：上主鞏固了你的城門，降福  
了在你中間的子女，（阿肋  
路亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※  
熙雍，你要讚頌你的天主。

因為祂鞏固了你的城門，※  
降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※  
讓你飽饜上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※  
祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※  
祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※  
祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一嘯氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意，曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：上主鞏固了你的城門，降福

了在你中間的子女，（阿肋

路亞）。

四旬期外

聖歌 參閱默一九，177

對經三：在天主城內聚會的聖者歡欣

鼓舞，天使在天主的寶座前

謳歌讚頌，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：在天主城內聚會的聖者歡欣

鼓舞，天使在天主的寶座前

謳歌讚頌，阿肋路亞。

四旬期

聖歌 哥一，12 / 20

對經三：上主，願光榮藉着臨於教會

的基督，歸於祢。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是超越萬物的長子。

因爲上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有中高居首位。

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三：上主，願光榮藉着臨於教會

的基督，歸於祢。

簡短讀經

弗二，19 / 22

你們已不再是外方人或旅客，而是聖徒的同胞，是天主的家人；已被建築在使徒和先知的基礎上，而基督耶穌自己却是這建築物的角石，靠着祂，整個建築物結

構緊湊，逐漸擴大，在主內成爲一座聖殿，並且靠着祂，你們也一同被建築，因著聖神，成爲天主的住所。

短對答詠

復活期外

領：上主，祢的殿宇應是神聖的。

答：上主：

領：直到永遠。 答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主，祢的殿宇應是神聖的，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：直到永遠。 答：阿肋路亞，阿

肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：所有愛慕耶路撒冷的人，請

同它一起歡樂，因它而欣喜，  
(阿肋路亞)。

禱 詞

我們的救主犧牲了性命，爲使四散的天主子女聚集在一起。我們要懇切向祂祈禱：

主，求祢垂念祢的教會。

主耶穌，祢在磐石上建立了祢的教會，

求祢賜給祢的教會堅固的信德和信賴，

使它屹立不搖。

主耶穌，從祢的肋旁流出血和水，

求祢藉祢新而永久的聖事使祢的教會日

益堅強。

主耶穌，幾時人們因祢的名聚集在一起，

祢就在他們中間，

求祢俯聽祢教會同心合意的祈禱。

主耶穌，祢偕同聖父，在愛祢的人心內作

爲住所，

——求祢以祢的聖愛使祢的教會更爲完美。  
主耶穌，凡是投奔祢的人，祢總不拒絕，  
——求祢把所有去世的人，領到天父的家裏。  
我們的天父：

結束禱詞

在所奉獻的聖堂內

全能的天主，我們每年紀念這聖堂的  
奉獻日，求祢垂允祢子民的祈禱，使我們  
常能虔誠地在此向祢獻上應有的敬禮，得  
享圓滿的救恩。

在所奉獻的聖堂外

天主，祢以特選的活石，爲自己修建  
莊嚴、永恆的殿宇。求祢以聖神的恩寵廣施  
於祢的教會，使忠信於祢的子民日新月盛，  
以擴建天上的耶路撒冷。

序經對經：基督是教會的淨配，請大家前

來朝拜。(阿肋路亞)。

或：基督深愛祂的教會，請大家前  
來朝拜。(阿肋路亞)。

聖詠九四，3頁

誦 讀

讚美詩

一、基督，

屋角的基石，

教會的基礎；

聖父親自派遣，

結合萬民的救主。

二、天主的城堡，

光榮的聖殿，

至一至聖的教會，

有基督作基礎，

永遠堅固。



三、上主，

請祢光臨，

光臨祢的帳幕，

大發慈悲，

俯聽祢子民的求助。

四、在此聖所，

求祢施恩賜福，

保護旅途中的教會，

踏著堅定的脚步，

奔向天府。

五、光榮歸於父，

及子及聖神，

三位一體的天主，

世世代代，

永享天福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三

對經一：城門，請高舉你們的門楣，

古老的門戶，請高抬門扉

（阿肋路亞）。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發假誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一：城門，請高舉你們的門楣，

古老的門戶，請高抬門扉

（阿肋路亞）。

### 聖詠八三

對經二：萬有的上主，祢的殿宇多麼

可愛（阿肋路亞）。+

萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛，※

+我渴慕上主的庭院，而至筋疲力衰。

我的心靈和肉軀，※

讚頌生活的天主。

萬有的上主，我的君王，我的天主，+

麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，※

燕子也找到了安置幼雛的巢窩。

上主，住在祢的殿裏，※

不斷讚美祢的人，真有福氣！

那只有以祢為靠山，※

一心嚮往祢的人，真有福氣！

他們經過乾涸的山谷，+

將它化為水泉，※

時雨初降，它將成為幸福的田園。

他們一路愈行愈健，※

直達熙雍朝見天主。

上主，萬有的天主，

請垂允我的祈禱，※

雅格的天主，求祢俯聽我的哀號。

天主，祢是我們的護祐，※  
求祢眷顧祢的受傅者。

在祢殿院一日，遠勝他處千日，+  
我寧可站在我天主殿宇的門限，※  
也不願寄住在惡人的帳幔。

上主有如太陽，又似護盾，+  
祂普施慈暉，憐憫我們，※  
對忠貞的人，無不慷慨施恩。

萬有的天主，誰依賴祢，※  
誰就有福，無憂無慮。

對經二：萬有的上主，祢的殿宇多麼  
可愛（阿肋路亞）。

聖詠八六

對經三：天主之城，人們曾提及你的

光榮事跡（阿肋路亞）。

熙雍的基礎建於聖山，+  
上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※  
列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※  
都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，+  
因為人人都在她那裏誕生，※  
至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※  
「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「你是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經三：天主之城，人們曾提及你的

光榮事跡（阿肋路亞）。

領：我要到祢的聖殿朝拜（阿肋路亞）。

答：上主，我要頌揚祢的聖名（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、復活期

誦讀一 恭讀默示錄 二一，9-27

天上的耶路撒冷

拿着七個滿盛最後七種災禍的那七位天使，其中有一位來告訴我說：「你來！我要把羔羊的淨配新娘指給你看。」

天使就使我神魂超拔，把我帶到一座又大又高的山上，將那從天上，由天主那裏降下的聖城耶路撒冷指給我看。這聖城具有天主的光榮；城的光輝，好似極貴重的寶石，像水晶那麼明亮的蒼玉；城牆高而且大，有十二座門，守門的有十二位天使，門上寫着以色列子民十二支派的名字。東面三門，北面三門，南面三門，西面三門。城牆有十二座基石，上面刻着羔羊的

十二位使徒的十二個名字。

同我談話的那位天使拿着金蘆葦測量尺，要測量那城、城門和城牆。城是四方形的，長寬相同。天使用蘆葦測量尺測量了那城，共計兩千四百公里，長、寬、高都相等；又測量了城牆，有六十公尺；天使用的是人的尺寸。城牆是用水蒼玉建造的，城是純金的，好像明淨的玻璃。城牆的基石，是用各種寶石裝飾的：第一座基石是水蒼玉，第二座是藍玉，第三座是玉髓，第四座是翡翠，第五座是赤瑪瑙，第六座是斑瑪瑙，第七座是橄欖石，第八座是綠柱石，第九座是黃玉，第十座是綠玉，第十一座是紫玉，第十二座是紫晶。十二座門是十二種珍珠，每一座門是由一種珍珠造的；城中的街道是純金的，好似透明的玻璃。

在城內我沒有看見聖殿，因為上主全

能的天主和羔羊就是它的聖殿。那城也不需要太陽和月亮光照，因為有天主的光榮照耀它；羔羊就是它的明燈。萬民都要藉着它的光行走，世上的君王也要把自己的光榮帶到它內。它的門白日總不關閉，因為那裏已沒有黑夜。萬民都要把自己的光榮和財富運到它內。凡不潔淨、行為可耻的事及撒謊的，絕對不得進入它內；只有那些記載在羔羊生命冊上的，纔得進入。

對答詠

參閱默廿一，21；多十三，

21，22，13

領·耶路撒冷，你的街道將用純金鋪

設，在你那裏將唱出快樂的歌聲。

答·家家戶戶都要歡呼：阿肋路亞。

領·那時你燦爛的光輝將照耀四方，

世界各地的人必將前來向你致

敬。 答·家家戶戶：

四旬期

誦讀一 恭讀列王紀上 八，1-4，

10-13，22-30

奉獻聖殿

當時，撒羅滿召集以色列衆長老，各

支派的首領和以色列子民各家族族長，都

到耶路撒冷，為將上主的約櫃從達味城、

卽熙雍運上來。以色列全體民衆於是在「

厄塔寧」月、卽第七月的慶節期中，聚集

在撒羅滿王面前。以色列所有的長老來到

後，祭司們便抬起約櫃，祭司和肋未人分

別將上主的約櫃、會幕和帳幕中所有的聖

器運上來。當祭司從聖所出來時，雲彩充

滿了上主的殿，以致因為雲彩，祭司們不

能繼續奉職：因為上主的榮耀充滿了上主

的殿。當時，撒羅滿便說：「上主曾決定住在幽暗之中，如今我已爲祢建築了一個居所，作爲祢永久的住處。」

撒羅滿當着以色列全會衆，站在上主的祭壇前，舉手向天說：「上主，以色列的天主！上天下地沒有一個神能與祢相比。祢對那全心在祢面前行走的僕人，常是守約表示慈愛。祢對祢僕人我父親達味所應許的，祢都履行了；祢親口應允的，祢也親手成就了，正如今天一樣。上主，以色列的天主，現在求祢實踐祢向祢的僕人，我的父親達味所應許的吧！祢曾說過：只要你的子孫固守正道，在我面前行走，如你一樣在我面前行走，你決不缺人在我面前坐上以色列的寶座。上主，以色列的天主，現在求祢，實現祢向祢僕人、我父親達味所應許的話吧！但是，天主實

在住在地上嗎？請看，天和天上的天尚且容不下祢，何況我所建造的這座殿宇呢？上主，我的天主，請垂允祢僕人的祈禱和懇求，俯聽祢僕人今天在祢面前所發出的呼號和祈禱！願祢的眼睛晝夜垂視這座殿宇，看顧祢所說：「我的名要永留在此」的地方！願祢垂聽祢僕人向這地方要行的祈禱！願祢垂聽祢僕人和百姓以色列向這地方所發的哀禱！願祢在天上，從祢的居所予以垂聽！請垂聽與寬恕！」

對答詠 瑪一八，19-20；編下七，15

領：如果你們中間有兩個人在地上同心合意地祈禱，無論求什麼，我天上的父必要給你們成就。

答：因爲那裏有兩三個人，因我的名字聚集在一起，我就在他們中間。

領：我的雙目要睜開；我要側耳聆聽

那在這裏祈禱者的禱聲。

答：因爲那：

常年期

誦讀一 恭讀伯鐸前書 二，1-17

我們將成為建築用的活石

親愛的諸位，你們應放棄各種邪惡、各種欺詐、虛偽、嫉妒和各種誹謗，應如初生的嬰兒貪求屬靈性的純奶，爲使你們靠着它生長，以得救恩；何況你們已嘗到了「主是何等的甘飴。」你們接近了他，即接近了那爲人所擯棄、但爲天主所精選、所尊重的活石，你們也就成了活石，建成一座屬神的殿宇，成爲一班聖潔的祭司，以奉獻因耶穌基督而蒙天主悅納的屬神的祭品。這就是經上所記載的：「看哪，我要在熙雍安放一塊精選的、寶貴

的基石，凡信賴他的，絕不會蒙羞。」所以爲你們信賴的人，是一種榮幸；但爲不信賴的人，是「匠人棄而不用石頭，反而成了屋角的基石」；並且是「一塊絆腳石，和一块使人跌倒的磐石。」他們由於不相信天主的話而絆倒了，這也是爲他們預定了的。至於你們，你們却是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於上主的民族，爲使你們宣揚那由黑暗中召叫你們，進入祂奇妙之光者的榮耀。你們從前不是天主的人民，如今却是天主的人民；從前沒有蒙受愛憐，如今却蒙受了愛憐。

親愛的諸位！我勸你們作僑民和作旅客的，應戒絕與靈魂作戰的肉慾；在外教人中要常保持良好的品行，好使那些誹謗你們爲作惡者的人，因見到你們的善行，而在主眷顧的日子，歸光榮於天主。你們

要爲主的緣故服從人立的一切制度；或是服從帝王爲最高的元首，或是服從帝王派遭來懲罰作惡者，獎賞行善者的官長，因爲這原是天主的旨意：要你們行善，使那些愚蒙無知的人閉口無言。你們要做自由的人，却不可做以自由爲掩飾邪惡的人，但該做天主的僕人；要尊敬衆人，友愛弟兄，敬畏天主，尊敬君王。

對答詠 多十三，21；默廿一，19，21

領：耶路撒冷的城牆將用寶石砌成。

答：它的瞭望台將用珠寶築成。

領：它的城門，將用藍寶石和翡翠建成，它周圍的城牆也將用寶石砌成。

答：它的瞭望台：

我們信仰耶穌基督的人都被稱爲「活石」，依照聖經所說的：「你們該成爲活石，用來建造一座屬神的殿宇，你們將成爲聖潔的祭司，因耶穌基督的緣故，而蒙天主悅納。」

如所週知，建築時所用的石頭，人們注意先把結實而堅硬的作爲奠基之用，好能使人信賴它們能夠支撐整個建築物的重量。同樣，你便可了解：在這座屬神的建築物的基礎上，也該有些活石。那麼用以奠基的是一些什麼人呢？聖保祿這樣教導說：「是使徒和先知。」他說：「你們是建立在使徒和先知們的基石上，屋角石便是我們的主耶穌基督。」

誦讀二 選讀奧利振神父，若蘇厄書釋義

我們應成爲建築天主聖殿和祭台的活石

各位聽衆，爲了迅速建造這座建築物，爲了使你更接近基礎，要知道，基督本身就是我們所描繪的建築物的基礎。保



祿使徒這樣說：「除了那已經建立了的基礎以外，誰也不能建立別的基礎；而這基礎就是耶穌基督。」因此，凡在如此高貴的基礎上、建築房屋的人是有福的。

然而，在這座建築物裏，就是聖堂裏還必須有一座祭台。我相信，你們都是「活石」，你們中間無論是誰，如果決意從事於祈禱，日夜向天主奉獻他們的祈禱，和他們的懇求作犧牲，都可成爲祭台。耶穌正是用他們去建立祭台。

可是，請看，人們對祭台的石頭施以何等的敬禮。聖經記載，「一如立法者梅瑟所說的，要用完整無損的、鐵器所未會觸及的石頭築立祭台。」這完整無損的石頭指示什麼？這些完整無損的石頭可能就是諸位使徒，由於他們同心同德，大家形成一座祭台。有人這樣報告給我們：他們

一心一意的祈禱，並開口說：「主，祢認識衆人的心。」

所以，他們能夠同心同德、異口同聲的祈禱，便的確堪當被用來建造一座祭台，耶穌便可在這祭台上將祭獻呈奉給聖父。

可是，我們也該努力，使大家有同樣的言語、愛情和情感，不要紛爭不和，貪求虛榮，却該在情感和思想上同趨一致，這樣或許我們也堪當成爲建築祭台的石頭。

對答詠 參閱依二，2，3；詠一二五，6

領：上主的殿宇建築在山頂，俯視羣山峻嶺。 答：萬民都湧向聖殿

高呼說：上主，願光榮歸於祢（阿肋路亞）。

領：他們一路前來，載歌載舞，背着豐收的麥捆。 答：萬民都：

或：選讀聖思定主教講道集

在我們內建築並奉獻天主的宮殿

我們共聚一堂，舉行一座祈禱之所的奉獻典禮。這是我們的祈禱之所，我們就在這裏；但我們自身也是天主的宮殿。如果我們是天主的宮殿，我們是在這世界上被建築起來，爲了在世界末日被祝聖。這座建築物，或更好說它的建築過程是艱辛的；而奉獻典禮却在歡樂中進行。

當這座建築物漸漸聳立時所經歷的事，現在，當信仰基督的人聚集時，那事又在進行。當人們相信時，就如同人們在樹林中砍伐樹木，在山上雕鑿石頭；當信徒學習要理，領受洗禮，接受教導時，就好像他們被木匠和泥水匠鋸開，調整，鉋光一樣。

當愛德把一切連接起來時，才能建造

天主的宮殿。如果木頭和石頭不按某種計畫連結起來，不以和諧的方式互相支持，不因這種連絡而彼此相「愛」，誰也不敢進去。可是如果你見一座建築物的石頭和木頭安全地連結一起，你就敢進去，而不怕它會坍塌。

主基督願意住在我們內。祂好像在建造祂的住所，向我們說：「我給你們一條新誠命，就是你們該彼此相親相愛。」祂說：「這就是我給你們的一條誠命。」你們從前是舊人，你們不是一座爲我居住的房屋；你們是坍塌的房屋。所以，爲了使你們從廢墟重建起來，你們就該彼此相愛。

請你們再觀察這一點：這座宮殿正在全世界上建築中，一如預言和預許的。從前以色列流亡結束後建造天主的宮殿時，有一首聖詠預言說：「你們要向上主高唱

新歌；全地都要向上主謳歌。」當時說：「一首新歌」；主卻說：「一條新誠命」。新歌的特徵是什麼？不就是新的愛情嗎？唱歌是愛的標記。使人能唱歌的，便是一股聖愛的熱情。

我們所看到的牆壁在物質方面所完成的，也該在我們的靈魂上、在精神方面加以實現；我們在這裏觀察到用石頭和木頭所成就的，也該靠天主的聖寵在你們的身體上完成。

首先讓我們感謝主、我們的天主；因為最好的恩惠，最神奇的贈禮都從天主而來。我們要以內心的一切熱情頌揚祂的仁慈。爲了建築這座祈禱之所，祂曾光照信友的心靈，激起他們的熱情，又賜給他們助祐；對於那些尚未決定的人，祂激發了果斷；祂輔助善意的努力，使之達成目的。

這樣，天主在祂的信徒內產生善願和完成，因爲祂願意我們得益，是天主開始了這一切，也是天主予以完成。

對答詠

參閱詠八三，2-3, 5

領：萬有的天主，祢的殿宇多麼可愛！

答：我渴慕上主的庭院，而至筋疲力

衰（阿肋路亞）。

領：上主，凡住在祢殿中的人、將永

遠讚美祢。 答：我渴慕：

節日、慶日唸讚主詩（11）頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩

一 基督，天主之子，

萬民的救主，

屋角的基石，

教會的基礎；

二、在天主的聖城中，

普世萬民，

讚頌歡呼，

頌揚三位一體的天主。

三、至高無上的天主，

求祢大發慈悲，

寬待來此聖殿，

尋求祢的信徒；

四、抹乾他們的眼淚，

消除他們的痛苦，

治愈他們的疾病，

施予天上的祝福。

五、願在此祈禱的信眾，

都能心滿意足，

一生善用天恩，

日後得進天府。

六、願聖父聖子聖神，

至高無上的天主，

世世代代，

受享榮福。阿們。

對經一：我的殿宇是祈禱之所，（阿

肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主，願祢在祢的聖殿中永

受讚美，（阿肋路亞）。

對經三：在聖徒們的集會中，請讚美

上主，（阿肋路亞）。

簡短讀經

依五六，7

我要領他們登上我的聖山，使他們在

我所禱的殿裏歡樂，他們的全燔祭和犧牲

在我的祭壇上要蒙受悅納，因為我的殿宇

將稱為萬民的祈禱所。

對答詠

禱  
詞

復活期外

領：上主偉大，實在應受讚頌。

答：上主：

領：在我們天主的聖城中，在祂的聖

山上。 答：實在應受讚頌。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主偉大，實在應受讚頌，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：上主：

領：在我們天主的聖城中，在祂的聖山

上。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：匝凱，你快下來，我今天要住

在你家中。他便趕快下來，高

興地款留耶穌。今天這一家人得

到了天主的救恩（阿肋路亞）。

我們是活石，建築在被選的基石——基督

上；我們要為祂所愛的教會祈求全能的天

父，並明認我們對教會的信仰：

這是天主的殿宇，上天之門。

聖父，祢是園丁，求祢整理、守護、發展

祢的葡萄園，

——使它在祢面前擴展到世界各地。

永生的牧者，求祢保護，擴展祢的羊棧，

——使羊羣在一個牧者——祢的聖子領導之下

合而為一。

全能的播種者，求祢將聖言散播在祢的田

裏，

——使它結出百倍的果實，永存不朽。

明智的建築者，求祢聖化祢的殿宇和祢的

家庭，

——使自天而降的聖城新耶路撒冷，基督的

淨配在眾人面前，顯示出它的光輝。

我們的天父……

結束禱詞 見第一晚禱 612 頁

### 日間祈禱

如唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一

二八取代，532 頁

午前

對經：上主的殿宇是神聖的；因為它是天主的園地，是天主的建築，

（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前三，16 〉 17

你們不知道，你們是上主的宮殿，天主聖神住在你們內嗎？誰若毀滅天主的宮殿，天主必要毀滅他，因為天主的宮殿是聖的，這宮殿就是你們。

領：上主，我喜愛祢殿宇的華麗，

（阿肋路亞）。

答：和祢榮耀所寓居的帳幕，（阿肋

路亞）。

午時

對經：上主，祢的殿宇應是神聖的，直到永遠，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格後六，16

天主的聖殿與偶像怎能協調？的確，我們就是生活的天主的殿，正如天主所說的：「我要居住在他們中間，我要在他們中間徘徊，我要作他們的天主，他們要作我的子民。」

領：請為耶路撒冷祈禱和平。

答：願愛慕你的人獲享安寧。

午後

對經：這是上主的殿宇，非常堅固；因為是建築在堅硬的磐石上，

（阿肋路亞）。

簡短讀經 耶七，2 b，4 ) 5 a，7 a

你們凡由這些門進來朝拜上主的人，請聽上主的話：不要信賴虛偽的話說：這是上主的聖殿，上主的聖殿，上主的聖殿！只有你們徹底改善你們的生活和行爲，我才與你們一起住在這地方。

領：請高唱感恩歌邁向上主的殿門，

(阿肋路亞)。

答：吟詠讚美詩進入祂的宮廷，(阿

肋路亞)。

結束禱詞 見第一晚禱 612 頁

## 第二晚禱

讚美詩

一、嶄新的耶路撒冷，  
和平的象徵，  
在天父的聖愛中，

屹立不動；

二、你自天而降，

做萬民的光明，

做基督的淨配，

玉潔冰清；

三、在這光輝的城牆中，

天主的子民，

耶穌的兄弟姊妹，

歡聚同慶。

四、金石爲牆，

寶石爲門，

聖神親自建立，

光輝燦爛的聖城；

五、在它的居民中，

有十字架的勇士，

有殉道的英雄，

同爲基督作證。

六 願聖父聖子聖神，

三位一體的天主，

世世代代，

享受光榮。阿們。

聖詠四五

對經一：上主祝聖了自己的居所：天主定居其中，決不會動搖，

（阿肋路亞）。

天主是我們的避難所和力量，※  
是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋。

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主，與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主，與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經一：上主祝聖了自己的居所：天主

定居其中，決不會動搖，



(阿肋路亞)。

聖詠 一一一

對經二：我們要高興地進入上主的聖

殿，(阿肋路亞)。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中；※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請爲耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內一片祥和，※

願你的堡壘中處處安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經二：我們要高興地進入上主的聖

殿，(阿肋路亞)。

四旬期

聖歌 默一五，3 / 4

對經三：上主，萬民都要前來崇拜祢。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大、奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

對經三：天主的僕人，請讚美我們的

天主，（阿肋路亞）。

因為只有祢是聖善的，+

萬民都要前來崇拜祢，※

因為祢彰顯了祢的正義。

對經三：上主，萬民都要前來崇拜祢。

四旬期外

聖歌 參閱默一九，1 / 7

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷真實而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※

讓我們歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經來近，※

他的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：天主的僕人，請讚美我們的

天主，（阿肋路亞）。

簡短讀經

默二一，2 / 3，22，27

我看見那新耶路撒冷聖城，從天上由

天主那裏降下，就如一位打扮好，迎接丈

夫的新娘。我聽見由寶座那裏發出一巨大

聲音說：「這就是天主與人同在的帳幕，

祂要同他們住在一起；他們要作祂的子民，

祂親自要與他們同在，作他們的天主。」我

沒有看見城內有聖殿，因為上主全能的天主和祂的羔羊就是城的聖殿。凡不潔淨，行可恥的事，和說謊的，絕對不得進入這城。只有名字記載在羔羊生命冊上的，才可以進去。

### 短對答詠

#### 復活期外

領：上主，在祢的殿宇居住的人真是

有福。 答：上主：

領：他們將永遠讚美祢。

答：真是有福。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

#### 復活期

領：上主，在祢的殿宇居住的人，真

是有福，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：他們將永遠讚美祢。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主聖化了自己的居所：這

是天主的殿宇，人在此要呼

求天主的聖名；正如所記載

的，天主曾說：我的名字必

留在那裏，（阿肋路亞）。

### 禱 詞

我們的救主犧牲了性命，為使四散的天主

子女聚集在一起，我們要懇切向祂祈禱：

主，求祢垂念祢的教會。

主耶穌，祢在磐石上建立了祢的教會，

求祢賜給祢的教會堅固的信德和信賴，

使它屹立不搖。

主耶穌，從祢的肋旁流出血和水，

求祢藉祢新而永久的聖事使祢的教會日

益堅強。

主耶穌，幾時人們因祢的名聚在一起，祢就在他們中間，

—求祢俯聽祢教會同心合意的祈禱。

主耶穌，祢偕同聖父，在愛祢的人心內作爲住所，

—求祢以祢的聖愛，使祢的教會更爲完美。

主耶穌，凡是投奔祢的人，祢總不拒絕，

—求祢把所有去世的人，領到天父的家裏。

我們的天父：

結束禱詞

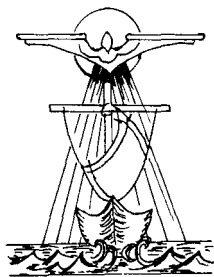
在所奉獻的聖堂內

全能的天主，我們每年紀念這聖堂的奉獻日，求祢垂允祢子民的祈禱，使我們常能虔誠地在此向祢獻上應有的敬禮，得享圓滿的救恩。

在所奉獻的聖堂外

天主，祢以特選的活石，爲自己修建

莊嚴、永恆的殿宇。求祢以聖神的恩寵廣施於祢的教會，使忠信於祢的子民日新月盛，以擴建天上的耶路撒冷。



## (二) 聖母慶節通用

### 第一晚禱

讚美詩 亦可唱其他適當聖母歌

一、萬福童貞瑪利亞，

人類的希望，

俯聽我們的呼求，

顯示慈母的心腸。

二、罪惡的枷鎖沉重，

怎不顫慄驚慌？

慈母速來解救，

心靈得以舒暢。

三、助我遠離邪惡，

矢志追隨基督，

使我身在塵世，

心繫天鄉。

四、死亡的威脅可怕，

世俗誘惑使我徬徨，

懇求天上慈母，

時刻伴隨身旁。

五、基督，祢生於童貞，

光榮歸於祢，

偕父及聖神，

萬世無疆。阿們。

聖詠 一一二

對經一：童貞瑪利亞，你真是有福，

因為你懷孕了萬物的創造者

（阿肋路亞）。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※  
願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地，

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一：童貞瑪利亞，你真是有福，

因爲你懷孕了萬物的創造者

（阿肋路亞）。

對經二：你生育了那創造你的，而且  
永遠保持着童貞，（阿肋路

亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因爲祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※  
把自己的誠律啓示給以色列。

祂沒有這樣恩待過任何國家，※  
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：你生育了那創造你的，而且  
永遠保持着童貞，（阿肋路  
亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你是上主降福的女兒，我們  
透過你分享了生命的果實，

（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世以前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十  
藉耶穌基督預定了我們，※  
成爲祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※  
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你是上主降福的女兒，我們

透過你分享了生命的果實，

（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦四，4 / 5

時期一滿，天主就派遣祂的兒子來，由女人所生，生於法律之下，為把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

復活期外

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷。 答：瑪利亞：

領：天主之母，請為我們祈禱。

答：你的童貞並無損傷。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

復活期

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：瑪利亞：

領：天主之母，請為我們祈禱。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

謝主曲對經：上主垂顧了我的卑微；全能

者在我身上行了大事，（阿

肋路亞）。

或：萬代的人都要稱我有福，因

為天主垂顧了祂卑微的婢女，

（阿肋路亞）。

禱詞

第一式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代人稱揚，我們要熱烈的讚美祂，懇切的向祂祈禱：

求祢因滿被聖寵者的轉求，俯聽我們。

或

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪利亞肉身和靈魂都能分享基督天上的光榮，



——求祢使祢子女的心靈也能嚮慕同樣的光榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

——求祢因她的轉求，治愈懦弱的，安慰憂苦的，寬恕罪人，並賜給衆人救恩與平安。

祢曾使瑪利亞充滿恩寵，

——求祢也賜給我們祢豐富的恩寵。

求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結一致，

——並使所有信徒同耶穌的母親瑪利亞，同心合意的專務祈禱。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

——求祢使所有去世的人在祢的國內，能與

諸聖共享永福。

我們的天父：

第二式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚，我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

願滿被聖寵者爲我們轉求。

或

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

祢立了瑪利亞爲慈祥的母親，

——求祢使遭遇危難的人，能體驗到她的母愛。

祢曾使瑪利亞在耶穌和若瑟的家中成爲主母，

——求祢因她的轉求，使所有的家庭主婦，

能在愛德和聖德上，力求進步。

祢曾使瑪利亞在十字架旁剛毅堅強，也會

使她在祢聖子復活時滿心喜悅，

——求祢也安慰憂苦者，加強他們的希望。

祢曾使瑪利亞傾聽祢的聖言，作祢忠實的婢女，

——求祢因她的轉求，使我們成爲祢聖子的僕人和門徒。

讚美詩

一、天降鴻恩，

童貞受孕，

聖子降生，

造世的主宰，

聖母抱在懷中。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

——求祢使所有去世的人在祢的國內，能與諸聖共享永福。

我們的天父：

見晨禱 654 頁

二、日月星辰，

爭相朝拜，

向母后致敬，

天地萬物，

齊聲歌頌。

序經對經：基督是瑪利亞之子，請大家前來朝拜（阿肋路亞）。

或：

三、天使尊稱萬福，

聖神沛降恩寵，

伴隨着救主，

拯救蒼生，

在此童貞聖母瑪利亞的慶節，

請向上主歡呼歌唱（阿肋路亞）。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

萬民喜見光明。

四、基督，

祢生於童貞，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三

對經一：瑪利亞由上主接受了降福，

由她的救主天主得到了仁慈

的報酬（阿肋路亞）。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，十

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？十

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，十

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一：瑪利亞由上主接受了降福，

由她的救主天主得到了仁慈

的報酬（阿肋路亞）。

聖詠四五

對經二：至高者聖化了祂的住所（阿

肋路亞）。

天主是我們的避難所和力量，※

是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋；

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經二：至高者聖化了祂的住所（阿

肋路亞）。

聖詠八六

對經三：童貞瑪利亞，人們提及了你

的光榮事跡（阿肋路亞）。

熙雍的基礎建於聖山，十

上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※

列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※

都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，十

因為人人都在她那裏誕生，※

至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※

「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「你是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經三：童貞瑪利亞，人們提及了你

的光榮事跡（阿肋路亞）。

領：聽從天主聖言，並珍藏在心裏（阿肋

路亞）。

答：這樣的人真是有福（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀編年紀上 十七，1-15

關於達味之子的預言

當達味住在宮殿時，對納堂先知說：

「你看，我住在香柏木的宮殿裏，上主的

結約之櫃却在帳幕裏。」納堂回答達味說：

「你心中打算的你全可照辦，因為上主與

你同在。」但是，當夜就有天主的話傳與

納堂說：「你去告訴我的僕人達味，上主

這樣說：不是你要為我建築殿宇居住。我

自從領以色列上來那天起，直到今日，從

沒有住過殿宇，只從這帳棚到那帳棚，從

這會幕到那會幕。在我與全以色列同行時，我何嘗向我立爲牧養我民以色列的一個民長說過：你們爲什麼不爲我建造一座香柏木的殿宇？

現在你要對我的僕人達味說：萬軍的上主這樣說：是我揀選了你離開牧場，離開放羊的事，作我子民以色列的領袖。你不論往那裏去，我總是同你在一起，由你面前消滅你的仇敵。我要使你成名，像世上出名的大人物。我要爲我子民以色列安置一個地方，栽培他們，在那裏久住，再也不受驚擾，再也不像先前受惡人的蹂躪，有如我爲我子民以色列立民長的時候一樣；我要降服你的一切仇敵。並且我告訴你：上主必要爲你建立家室。等你的日子滿期，到你祖先那裏去時，我必在你以後給你興起一個後裔，即你所生的的一個兒

子，鞏固他的王權。他要爲我建造殿宇，我要鞏固他的王位，直到永遠。我要作他的父親，他要作我的兒子；我絕不使我的寵愛離棄他，有如離棄你以前那一位；反要使他堅立在我的家和我的國中，直到永遠；他的王位永固不移。」納堂便照這一切話，將全部啓示告訴了達味。

對答詠

領：童貞瑪利亞，你真是有福，因爲你懷孕了萬物的創造者。

答：你生育了那創造你的，而且永遠保持着童貞。

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在。 答：你生育：

復活期

誦讀一 恭讀默示錄 十一，19-十二，17

### 天上的奇偉景象

那時候天主在天上的聖殿做開了，天主的約櫃也在祂的聖殿中顯出來了；緊接着便有閃電、響聲、雷霆、地震和大冰雹。

天上出現了一個奇偉的景象：有一個女子，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠；她胎中懷了孕，在產痛和苦楚中，呼疼呻吟。隨着天上又出現了另一個景象：有一條火紅的大龍，有七個頭，十隻角，頭上戴着七個王冠。牠的尾巴將天上的星辰勾下了三分之一，投在地上。那條龍便站在那要生產的女人面前，待她生產後，要吞下她的孩子。那女人生了一個男孩子，他就是那要以鐵杖牧放萬民的；那女人的孩子被提到天上和祂的寶座前。女人就逃到曠野去了，在那裏有天主已給她準備好的地方，使她在那裏受供養一千

### 二百六十天。

以後天上就發生了戰爭，彌格和他的天使一同與那龍交戰；那龍也和牠的使者一起應戰，但牠們敵不住，在天上也再也沒有牠們的地方了。於是那大龍被摔下來了，牠就是那遠古的蛇，號稱魔鬼或撒彈的。那欺騙了全世界的，被摔到地上；牠的使者也同牠一起被摔下來了。

那時我聽見天上有巨大的聲音說：「如今我們的天主獲得了勝利、權能和國度，也顯示了祂基督的權柄，因為那日夜在我們的天主前，控告我們弟兄的控告者，已被摔下去了。他們賴羔羊的血和他們作證的話，戰勝了那條龍，因為他們情願犧牲自己的性命死了。為此，高天和住在那裏的，你們歡樂吧！禍哉！大地和海洋！因為魔鬼懷着大怒下到你們那裏去了，因

爲他知道自己只有很短的時間了。」

那條龍一看見自己被摔到地上，就去追趕那生了男嬰的女人。可是有大鷹的兩個翅膀給了那女人，好使她飛入曠野，到她自己的地方去，在那裏受供養一段時期、兩段時期和半段時期，遠離那蛇的面。那蛇就在女人後面，從牠的口中吐出一道像河的水，爲使那女人被河水沖去；可是大地却援助了那女人，張開口把那條龍從口中所吐出的河水吸了去，那條龍便對那女人發了忿怒就去與她其餘的後裔，即那些遵行天主的誠命，且爲耶穌作證的人交戰。

對答詠 格前十五，54-57；默十二，1

頌：當這必死的身體，穿上了不死的時候，就應驗了經上這句話：

「在勝利中死亡已經被吞滅。」

答：感謝天主，祂藉着我們的主耶穌

基督，賞賜我們得到勝利，阿肋

路亞。

頌：天上出現了一個奇偉的景象，有

一個女人身披太陽，腳踏月亮，

頭戴十二顆星的榮冠。

答：感謝天主：

常年期

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書 七10-14

八，10，十二，1-9

厄瑪努爾是和平之王

上主對阿哈次說：「你向上主你的天

主要求一個徵兆罷！或求諸陰府深處，或

求諸上天高處。」阿哈次回答說：「我不

要求，我不願試探上主。」依撒意亞說：

「達味的家族，你們聽着罷！你們使人厭

惡還不夠，還要使我的天主厭惡嗎？因此，



吾主要親自給你們一個徵兆：看哪，有一位貞女要懷孕生子，給他起名叫厄瑪努爾。你們雖然策劃，必然落空；你們雖然說定，絕不能實現，因為天主與我們同在。」

由葉瑟的樹幹將生出一條嫩枝，由它的根上將發出一棵幼芽。上主的神，智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將住在祂內。（祂將以敬畏上主為快慰）。祂必不照祂眼見的施行審訊，也不按祂耳聞的執行判斷。祂將以正義審訊微賤者，以公理判斷世上的謙卑者，以祂口中的棍杖打擊暴戾者，以祂唇邊的氣息誅殺邪惡者。正義將是他腰間的束帶，忠誠將是他脅下的佩帶。

豺狼將與羔羊共處，虎豹將與小山羊同宿；牛犢和幼獅一同飼養，一個幼童即

可帶領牠們。母牛和母熊將一起牧放，牠們的幼雛將一同伏臥；獅子將與牛一樣吃草。吃奶的嬰兒將遊戲於蝮蛇的洞口，斷奶的幼童將伸手探入毒蛇的洞穴。在我的整個聖山上，再沒有誰作惡，也沒有誰害人，因為大地充滿了對上主的認識，有如海洋滿溢海水。

對答詠

依七，14；九，6，7

領：請看，有一位貞女要懷孕生子；  
答：祂的稱呼是：神奇的、強有力的天主。

領：祂永遠坐在達味的御座上、統治祂的王國。  
答：祂的稱呼：

或：恭讀致迦拉達人書 三，22-四，7

藉着信德我們作了天主的兒女與

繼承者

弟兄們：一切人都被禁錮在罪惡權下，好使恩許藉着對基督耶穌的信仰，歸於相信的人。在「信仰」尚未來到以前，我們都被禁錮在法律的監守之下，以期待「信仰」的出現。這樣，法律就成了我們的啓蒙師，領我們歸於基督，好使我們由於信仰而成義。但是「信仰」一到，我們就不再處於啓蒙師權下了。其實你們衆人都藉着對基督耶穌的信仰，成了天主的子女，因為你們凡是領了洗歸於基督的，就是穿上了基督；不再分猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因為你們衆人在基督耶穌內已成了一個。如果你們屬於基督，那麼，你們就是亞巴郎的後裔，就是按照恩許作繼承人。

再說：繼承人幾時還是孩童，雖然他是一切家業的主人，却與奴隸沒有分別，

仍屬於監護人和代理人的權下，直到父親預定的期限。同樣，當我們以前還作孩童的時候，我們是隸屬於今世的蒙學權下；但時期一滿，天主就派遣了自己的兒子來，生於女人，生於法律之下，爲把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。爲證實你們確實是天主的子女，天主派遣了自己兒子的聖神，到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」所以 you 已不再是奴隸，而是兒子了；如果是兒子，賴天主的恩寵，也成了繼承人。

對答詠 參閱迦四 4 5；弗二 4；羅八 3

領：時機成熟，天主就派遣了祂的兒子，來到世上，生於童貞女，隸屬在法律之下， 答：爲救贖那生活在法律之下的人們。

領：天主由於祂對我們的大愛，就派

道了祂的兒子、取了罪惡之身的  
形象。 答：為救贖：

誦讀二 選讀聖索福隆主教講道集

聖父的恩寵經由聖母賜給眾人

「萬福，滿被聖寵的，上主與你同在。」童貞聖母，還有什麼能超越這種喜樂呢？還有什麼能超越你獨自從天主接受的這項聖寵呢？誰還能想像到比這更歡樂和更輝煌的事呢？面對你身上的奇蹟，萬物都瞠乎其後，都甘拜下風。一切或最優越的恩典都屈居第二位，都相形見绌。

「上主與你同在。」誰敢與你一較高下？天主由你而生。誰敢不立即讓位於你，而歡歡喜喜的尊敬你的首席地位和優越身份呢？因此，當我瞻仰你凌駕萬物的高位時，便鼓掌向你高呼：「萬福，滿被

聖寵的，上主與你同在！」由你而來的歡樂，不僅賜給眾人，也賜給了天上的天使。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因為你將厄娃所受的詛咒，轉變為祝福；因為亞當從前被詛咒，現在却因你而蒙祝福。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因為由於你，聖父的祝福廣施與眾人，並把他們從昔日的詛咒中解脫出來。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因為你的列祖列宗，因你而獲得救恩；因為你將生產救世主，祂將賜與他們天主的救恩。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因為你不因人道而生子；是祂把祝福普施全球，並從產生荆棘的詛咒中贖回普世。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因為你就本性而論是女人，却真實的成爲天

主之母。因為你所要生產的，既然真是降生成人的天主，你便理當被稱為天主之母，因為你的確生了天主。

天主自己取了肉軀，就居住在你懷中。祂出生猶如一位新郎，爲了把喜樂和天主的光明帶給衆人。

貞女啊！天主在你之內，好像在皎潔燦爛的天上「建立祂的居所」，「好似新郎步出洞房」；又像壯士就道，在他生命的路上奔馳，祂將給所有的活人帶來救恩，從天這邊伸展到那邊，以天主的熱力和使人生活的光明充滿萬物。

對答詠

領：你在婦女中，是真正蒙受祝福的，因為你把厄娃的詛咒、變成了祝福。 答：聖父的恩寵通過你而施與衆人（阿肋路亞）。

領：你的祖先藉着你而獲得救恩。

答：聖父的：

或：選讀真福艾瑞德院長講道集

瑪利亞是我們的母親

我們要投奔上主的淨配，要投奔耶穌的母親，要投奔祂最忠心的婢女。有福的瑪利亞便是這一切。

可是我們將爲她作什麼呢？我們要向祂呈獻什麼禮物呢？但願我們至少能給予她理應獲得的尊敬！我們應該尊敬她，爲她服務；我們應該愛慕她、讚頌她。我們應該尊敬她，因爲她是我們的天主和主的母親。不尊敬基督的母親，無疑的是侮辱她的兒子。聖經說：「你要尊敬你的父母。」

弟兄們，那麼我們要說什麼呢？瑪利

亞不是我們的母親嗎？是的，弟兄們，她真是我們的母親。因為我們是藉着她而誕生，不是生於塵世，而是生於天主。

一如你們所信仰的和所知道的：我們大家都曾經過死亡、衰老、黑暗、窮困的境界。曾經過死亡，因為我們失去了上主；曾經衰老，因為處於腐朽中；曾處於黑暗中，因為我們喪失了智慧之光。總之，我們失去了一切。

然而，我們藉有福的瑪利亞而獲得的生命，遠比藉厄娃所獲得的生命為佳，因為基督是由瑪利亞而誕生的。我們重獲青春，代替了衰老，不朽取代了腐朽，光明驅走了黑暗。

瑪利亞是我們的母親，我們的生命之母，我們的不朽之母，我們的光明之母。保祿使徒論到我們的主說：「天主使祂成

為我們的智慧和正義、聖化和救贖。」

瑪利亞既然是基督的母親，便是我們的智慧之母，正義之母、聖化之母、救贖之母。所以她比我們生身的母親、更是我們的母親。因此，我們生自她的誕生是更好的；因為我們的聖德、我們的智慧、我們的正義、我們的聖化、我們的救贖，都是從她而來的。

聖經說：「你們要在聖人身上頌揚上主。」如果天主應在這些聖人身上受頌揚，因為祂會藉他們行過異能和奇蹟，那麼更該如何在這位貞女身上頌揚上主呢？因為天主在她內成為人；這是一件奇事，超越一切的奇妙。

對答詠

領：童貞聖瑪利亞，你真有福氣，堪受萬民的稱讚。 答：基督——我們

的天主，義德的太陽，從你出生；我們也藉着祂獲得救援和救贖（阿肋路亞）。

領：我們要歡欣慶祝童貞瑪利亞的慶節。  
答：基督——：

或：選讀教會憲章（61—62）

瑪利亞的母性在聖寵的計劃實施中的角色

依照天主上智的措施，使聖言降生成人，有福的童貞瑪利亞，自永遠就被預定為天主之母。她在世時，曾做了救贖主的崇高之母，以特殊名義作為祂慷慨的合作者，和上主謙遜的婢女。她懷孕了基督、產生祂、養育祂、在聖殿中將祂獻與聖父，分擔她那死在十字架上的聖子的痛苦，她以無與倫比的方式、在救主的工程上、

以服從、信德、望德、熱切的愛德、在人靈內恢復超性的生命上通力合作。因此，她在聖寵的境界中是我們的母親。

瑪利亞的這一母性，在聖寵的計劃實施中的角色，永不休止的繼續存在。自從她在領報時，在信德中給予同意時起，便恒心保持這一同意，一直到十字架下，一直到所有被選者達到永生的圓滿境界時為止。事實上，在她蒙召升天之後，她並沒有放棄這項救世的職責；她繼續以各種轉禱，為我們求得永遠得救的恩惠。

她的母愛使她關懷她聖子的弟兄姊妹們——他們還沒有完成他們的旅程，並生活在危險和憂慮之中——直到引導他們達到幸福的天鄉為止。

因此童貞聖母在教會中，有各種被人呼求的頭銜，如：辯護者、輔助者、救護

者、中保等。但是要知道：這對基督唯一中保的尊嚴和效能，並無任何增減。

因為任何受造物，都不能與降生成人的聖言、救贖主等量齊觀。可是，猶如基督的祭司職，以不同的方式由神職人員、或由信友所分享；又如，天主的唯一仁愛，以不同的方式、真實的普及受造物；同樣，救贖主的唯一中保地位，不僅不排除，反而在受造物中促進各種方式的合作，這種方式的合作，都來自唯一的源泉。

教會毫不遲疑的明認瑪利亞這種隸屬性的中保職責，也不斷加以體驗，並昭告信友們，好使他們依恃慈母的助佑，而與我們的中保兼救主，更密切結合。

對答詠

領：聖潔無玷的貞女，我不知道用什

麼言詞讚頌你。

答：因為高天也不能容納你所懷抱的救主。

領：你在婦女中應受讚頌，你的親子也應受讚頌。 答：因為……

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、光榮的童貞聖母，

你是世海的曉星，

面對你的光輝，

羣星甘拜下風；

二、身為受造物，

卻撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三 厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信衆的生命。

四 天國的大道開放，

領人直奔天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五 你是上天的大門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六 光榮歸於父，

及子及聖神；

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

對經一：瑪利亞，你真有福，因為世

界的救援由你而來；你現在

已經在上主面前安享光榮福

樂；求你爲我們轉求你的聖

子，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：你是耶路撒冷的榮耀，你是

以色列的喜樂，你是我們民

族的大光榮，（阿肋路亞）。

對經三：童貞瑪利亞，你要常歡欣，

因爲你堪當作救主基督的母

親，（阿肋路亞）。

### 簡短讀經

依六一，10

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡

躍於我的天主，因爲祂給我穿上救恩的衣

服，給我披上義德的外衣，使我有如頭戴

花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。



短對答詠

復活期外

領：天主簡選了她，預先簡選了她，

答：天主：

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主簡選了她，預先簡選了她，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：天主：

領：使她居住在祂的帳幕裏，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：樂園的門被厄娃給眾人關閉，

却被童貞瑪利亞再度打開，

（阿肋路亞）。

禱詞

第一式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，  
我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

義德的太陽，祢使無玷貞女猶如燦爛的曙  
光，在祢面前出現，

——求祢使我們常在祢的眷顧之下生活。

永恆的聖言，祢揀選了瑪利亞，猶如不朽  
的約櫃，作為祢的居所，

——求祢救我們脫免罪惡的玷污。

我們的救主，祢被釘之時，有祢的母親陪  
伴在十字架旁，

——求祢因她的轉求，使我們愉快的分擔祢  
的苦難。

至良善的耶穌，祢在十字架上，曾將瑪利  
亞賜給了若望作母親，

—求祢使我們在生活中表現出我們是她的子女。

我們的天父：

### 第二式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生。

我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢的母親絲毫不受罪惡的玷污，

—求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的

純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為祢最純潔的住所和聖神的宮殿，

—求祢使我們成為祢聖神永久居住的聖殿。

永恆的聖言，祢教導祢的母親，為自己選擇了最好的一份，

—求祢使我們效法她，追求永生的食糧。

萬王之王，祢使祢的母親肉身與靈魂同升天國，

—求祢使我們常常思念天上的事。

天地的主宰，祢立瑪利亞為母后，位居祢的右邊，

—求祢使我們也能分享同樣的光榮。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用禱詞，可用以下禱詞

之一

### 將臨期

天主，祢決意通過天使傳報，使祢的聖言由童貞聖瑪利亞的淨胎成人；我們也確信她是天主的母親，求祢因她的轉求常常保祐我們。

### 聖誕期

天主，祢藉聖母童貞瑪利亞的懷孕生子，賜給人類一位救主；我們也藉她才堪

當接受祢的聖子——生命的主宰，懇求祢使我們常能得到她代禱的幫助。

#### 四旬期

天主，求祢寬恕我們的罪過；我們的行為雖然不能得祢的歡心，但仰賴祢聖子，我們的主，基督之母的代禱，求祢賞賜我們救恩。

或：

上主，我們已由天使傳報，得知祢的聖子降生成人，求祢對我們廣施恩寵，使我們也能因祢的苦難與十字架，得到復活的光榮。

#### 復活期

天主，祢既因祢的聖子、我們的主耶穌基督的復活，使世界歡欣鼓舞，求祢也因童貞瑪利亞的轉求，使我們獲得永生的喜樂。

或：

天主，祢曾將祢的聖神，賜給與聖母瑪利亞共同祈禱的使徒們；求祢也使我們藉著聖母的轉求，忠貞地侍奉祢，並能以言以行傳揚祢的聖名。

#### 常年期

主，天主，求祢賞賜我們身心健康；並因終身童貞瑪利亞的轉禱，使我們今世脫免憂患，來生獲享永恆的福樂。

或：

仁慈的天主，求祢援助我們的軟弱，在這敬禮天主聖母的紀念日，因她的轉求，使我們擺脫罪惡的桎梏。

#### 日間祈禱

如唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一二八取代532頁，詠一二六可由詠一三〇取代358頁。

午前

對經：他們和耶穌的母親瑪利亞，都

同心合意地專務祈禱，（阿肋路亞）。

簡短讀經

索三，14，15

熙雍的女子，請歡呼；以色列，請高聲歡呼；耶路撒冷的女子，請全心高興喜樂。上主、以色列的君王在你們中間。

常年期

領：那些聆聽天主聖言，

答：並且保存聖言在心內的人，是有

福的。

常年期外

領：無玷童貞聖母，榮耀的普世母皇，

（阿肋路亞）。

答：請在上主面前為我們轉求，（阿

午時

肋路亞）。

對經：耶穌的母親說：祂無論吩咐你

們什麼，你們就作什麼，（阿肋路亞）。

簡短讀經

匝九，9

熙雍的女子，請盡情喜樂；耶路撒冷的女子，請歡呼；看哪！你的君王即將來到你這裏，祂是正義的救主。

常年期

領：童貞瑪利亞，真是有福。

答：她生育了永恒聖父的兒子。

常年期外

領：這位母親多麼榮耀，（阿肋路亞）。

答：她生育了天上的君王，（阿肋路亞）。

午後

對經：主對祂母親說：夫人，請看，讚美詩

你的兒子。然後又對那門徒說：

請看，你的母親，（阿肋路亞）。

簡短讀經

友一四，7 b

在所有猶太帳幕裏，你獲得天主的降福，因為在所有聽到你名字的萬民中，以色列的天主將稱讚你。

常年期

領：你在婦女中受讚頌。

答：你的親子同受讚頌。

常年期外

領：瑪利亞把這一切話都存在心裏，

（阿肋路亞）。

答：她把這些話反覆思量，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

一 萬福海星，

天主聖母，

卒世童貞，

天堂福門。

二 天使口中，

尊稱萬福，

賜我平安，

大地更新。

三 解放囚犯，

發贖振聾，

消災免禍，

降福賜恩。

四 顯示慈顏，

爲我轉求，

有求必應，

母子情深。

第一晚禱

五、溫良慈善，

偉大童貞，

除我罪污，

復我純真。

六、世途艱險，

伴我前進，

與主同在，

歡樂無盡。

七、讚美聖父，

聖子聖神，

三位一體，

萬世同欽。阿們。

聖詠 一二一

對經一：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；

主與你同在（阿肋路亞）。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請為耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

為了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

為了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；

主與你同在（阿肋路亞）。

聖詠 一二六

對經二：我是上主的婢女，願祢的旨

意在我身上成全（阿肋路亞）。

若非上主興工建屋，※

建築的人徒然勞碌；

若非上主防守城堡，※

警醒護守也是徒勞。

縱然你清晨早起，※

深夜不眠，也徒然無益。

茹苦含辛，也僅得一飽；※

上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※

兒孫承歡是祢的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※

有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人確實有福，※

城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二：我是上主的婢女，願祢的旨

意在我身上成全（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你在婦女中受讚頌，你的親

子同受讚頌，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※  
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※  
賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你在婦女中受讚頌，你的親

子同受讚頌，（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦四，4 / 5

時期一滿，天主就派遣祂的兒子來，  
由女人所生，生於法律，為把在法律之下  
的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

復活期外

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主與

你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

復活期

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主

與你同在，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：阿肋路亞，阿肋

路亞。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

謝主曲對經：瑪利亞，你是有福的，因為

你相信了：上主對你所說的

一切都將在你身上成就，

（阿肋路亞）。

禱 詞



第一式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚，我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

求祢因滿被聖寵者的轉求，俯聽我們。

或：

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪利亞，肉身和靈魂都能分享基督天上的光榮，

—求祢使祢子女的心靈也能嚮慕同樣的光榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

—求祢因她的轉求，治愈懦弱的，安慰憂苦的，寬恕罪人，並賜給眾人救恩與平安。

祢曾使瑪利亞充滿恩寵，

—求祢也賜給我們祢豐富的恩寵。

求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結一致，

—並使信友們同耶穌的母親瑪利亞，同心合意的專務祈禱。

祢立了瑪利亞為天上的母后，

—求祢使所有去世的人在祢的國內，能與諸聖共享永福。

我們的天父：

第二式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚。我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

滿被聖寵者，請為我們轉求。

或：

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的

祈禱。

祢立了瑪利亞爲慈祥的母親，

—求祢使遭遇危難的人，能體驗到她的母愛。

祢曾使瑪利亞在耶穌和若瑟的家中成爲主母，

—求祢因她的轉求，使所有的家庭主婦，能在愛德和望德上，力求進步。

祢曾使瑪利亞在十字架旁剛毅堅強，也曾使她在祢聖子復活時，滿心喜悅，

—求祢也安慰憂苦者，加強他們的希望。祢曾使瑪利亞傾聽祢的聖言，作祢忠實的婢女，

—求祢因她的轉求，使我們成爲祢聖子的僕人和門徒。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

—求祢使所有去世的人，在祢的國內，能

與諸聖共享永福。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱 654 頁

## 星期六紀念聖母

常年期中如果星期六爲「自由紀念日」，可誦唸紀念聖母的日課。

序經對經：基督是瑪利亞之子，請大家前來朝拜。

或：在此童貞聖母瑪利亞的紀念日，請向上主歡呼歌唱。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩見聖母慶節通用 638 頁

聖詠、對經、短對答句及誦讀一等均見聖詠集星期六通用

誦讀一

誦讀二可取自聖母慶節通用 647 頁，或從常年期星期六所指定誦讀，或從以下幾篇誦讀中任選。

選讀君士坦丁堡主教聖波克祿講道詞

祂深愛世人而甘願降生成人、  
生於童貞女

「諸天，請由上滴下甘露，願雲彩降下正義，因為上主憐憫了祂的子民。願諸天踴躍歡欣，」因為當它們當初被創造時，亞當也是天主由處女地而形成，以天主的朋友與近親的身份而出現。「願諸天踴躍歡欣」，因為現在由於我們的主藉着攝取肉身降臨人間，而使世界聖化，並使人類脫離對偶像的祭獻。「願雲彩降下正義」，因為今天厄娃所犯的過錯，已經被貞女瑪利亞的聖潔，和她所生的那「人而

天主」所改正與寬恕。在這一天，曾經被判刑的亞當被豁免了那可怕的死刑。

因此，今天基督生自童貞女，按照天主的計劃，從童貞女攝取了人性：「聖言成了血肉，住在我們中間。」所以，童貞女成了天主之母。她雖是母親，卻仍是貞女；因為她生了成人的聖言，並沒有男性的干預。她保存了她的童貞，是因為聖言選擇了那奇妙的誕生方式。由於聖言在她身上取了人性，她是聖言的母親。因為是在她身上聖言成了血肉，顯示於人間，並與人類結合，這一切都是按照那位實行奇跡者的智慧與旨意。正如聖保祿所說：「基督按照血統說，也是從他們來的。」

事實上，祂從前、現在、將來常常是一樣的。然而，是爲了我們的緣故，祂才降生成人；因為祂深愛世人，而自願成

人，雖然祂從前並不是人。但是祂成人後，仍是天主，絲毫沒有變更。因此，祂是爲了我的緣故而變得與我相似；祂從前並不是現在這樣，但現在祂仍保留祂從前的原樣。最後，祂自願成人，是要使我們的痛苦變爲祂的痛苦，藉此準備我們作天主的義子，而把祂的王國賜給我們。但願我們藉着主耶穌基督的恩寵與仁慈都能相稱進入祂的王國。願光榮、尊敬、權能歸於祂、及父及聖神，從現在直到永遠。阿們。

對答詠 詠七一，6、19；默廿一，3

領：祂有如喜雨落在草原；

答：天主的榮耀充滿大地。

領：看哪，天主與人同在的帳幕，祂

要與人同住；祂要親自居住在人間，作祂子民的天主。

答：天主的榮耀充滿大地。

或：選讀真福蓋立克院長講道詞

瑪利亞是基督之母及基督徒之母  
瑪利亞生了唯一的兒子。在天上祂是天主父的唯一子，在地上祂是瑪利亞的唯一子。瑪利亞是唯一一身爲童貞、又爲母親的女子，她獲得了將天主子生在世上的榮耀，她在她聖子的肢體上也懷抱着這同一聖子。她在許多人身上認出是已形成的基督或正在形成的基督；她也被這些人稱爲母親，並不以此爲耻。

第一個厄娃有些不像一位母親，而更像一位繼母；因爲她所遺留給子女的是死刑的遺產，甚至在他們得見天日之前，就已得到這種遺產。她雖然被稱爲「衆生的母親」，但是最好稱她是衆生的毀滅者、

或亡者的母親，因為她生男育女的唯一果實就是死亡。由於她不能完成她身為母親的職責，瑪利亞代她完成了這奧跡。她是教會的預像，一如教會，她也是所有重生者的母親。她實在是生命的母親，使所有的人生活。當她產生這生命時，在某種意義下，她就是重生那將來靠這生命而生活的人。

基督的母親，藉此奧跡，自知身為衆基督徒的母親，也藉着她對他們的慈愛關懷與照顧、實在表現出是一位母親。她對這些子女並不冷酷無情，好似他們並非己有。她的母胎雖會只懷孕過一次，但從未失去生育能力，她仍不斷產生她母愛的果實。

倘若基督之僕——使徒，不斷地藉着愛心與熱誠生育子女，「直到基督在他們內

形成爲止」，那麼基督的母親不更是如此嗎？保祿是藉着宣講真理之言而生育子女，是藉此真理之言他們獲得重生；但是瑪利亞是藉一種更神聖、更相似天主的方式生育子女，即藉着生產聖言本身。我稱揚保祿的宣講職務，但我更讚賞、更尊敬在瑪利亞身上所完成的生育的奧跡。

你們還要看這些子女是否似乎不承認她是他們的母親。他們藉着信仰所賦予的本能的推動，在各種急需或危險中，會自動地立刻想到呼求她的名字，好似幼兒投到母親的懷抱。因此，我想我有理由去了解、聖經上所說的那句預言也是指的這些孩童：「你的子女們將在你內居住」；當然這句預言主要是指教會。

事實上，我們現在已經居住在至高者之母的助佑下，生活在她的保護下，猶如

棲身在她翅膀的庇蔭下。後來，我們將分享她的榮耀，好似倚偎在她慈母般的懷抱中享受她的撫慰。那時候，將可聽到衆子女們異口同聲、歡欣鼓舞地向他們的母親高呼說：「天主聖母，我們欣喜萬分：我們的居所就在你內。」

對答詠 瑪一，20、21；米五4、5

領：生於瑪利亞的那一位，是出自聖神；她要生一個兒子； 答：祂要從罪惡中救出自己的民族。

領：祂的光榮將達於地極，祂本人將是和平。 答：祂要從：

或：選讀金口·聖若望主教講道集

亞當與基督，厄娃與瑪利亞

你看到了這項驚人的勝利嗎？你看到了十字架的輝煌的成果嗎？現在你要我給

你講述一些更令人驚奇的事嗎？你要知悉獲致勝利的方式，你將更爲驚奇。基督戰勝了魔鬼，用的是與魔鬼用以致勝的同一方法與武器。請聽其所以然。

一位貞女，木頭，死亡：這是我們失敗的象徵。貞女就是厄娃（那時她仍未認識男人），木頭就是一棵樹，死亡是亞當所受的刑罰。但是，我們這失敗的象徵，貞女、樹木、死亡卻變成了勝利的象徵。因爲瑪利亞取代了厄娃，十字架聖木取代了那棵知善惡的樹，基督的死取代了亞當的死。

現在你是否看到，魔鬼是藉牠用以致勝的方法被打敗了？魔鬼藉着一棵樹制伏了亞當，基督用十字架戰勝了魔鬼；第一棵樹將人送進陰府，但十字架卻使已進入陰府的人復出。再者，第一棵樹用作遮

掩那因赤身而害羞的人，十字架卻在衆目注視之下把那赤裸的勝利者高高舉起。

第一個死亡將所有以後誕生的人們定了罪，第二個死亡甚至使以前誕生的人們復活。「誰能述說上主所作的大事？」我們藉着死亡成了不朽的。這就是十字架的偉大成果。

你現在了解了這項勝利嗎？你了解了如何獲致勝利嗎？你現在要知道，這項勝利的獲得，我們並沒有付出任何代價。我們並沒有血染我們的武器，沒有參加戰鬥的行列，沒有受傷，沒有看到戰爭；但是我們卻得到了勝利。戰鬥是主的事，勝利的冠冕卻歸我們。勝利既然是我們的，我們今天要像兵士一般齊聲歡唱勝利的讚美詩，頌揚我們的主說：「死亡已經被勝利吞滅。死亡啊，你的勝利在那裏？死亡

啊，你的毒刺在那裏？」

這一切都是十字架的光輝戰果。十字架是我們抵抗魔鬼而舉起的勝利標誌，是我們抵抗罪惡的利劍，基督用以刺透毒蛇的利劍。十字架是天父的旨意，是祂唯一子的光榮，是聖神的榮耀，是天使的榮耀，是教會的保障，是保祿的驕傲，是聖徒們的依靠，是整個世界的光明。

對答詠

領：上主的善意使我人獲享這種殊榮：

答：使瑪利亞出於厄娃的後裔，猶如一朵玫瑰出於荆棘。

領：這樣，美德克服了過失，聖寵戰勝了罪惡。 答：使瑪利亞：

或：選讀梵二大公會議教會憲章

## 瑪利亞是教會的典型

榮福童貞以其身為天主母的特殊身份和恩賜，使她與聖子救主相契；這種職份以及她特別享有的特殊恩寵與職份，也使她與教會密切聯繫。依聖安博所教導的，天主之母，在信德、愛德及與基督完美結合的層面上，是教會的典型。

實際上，教會自身也有理由被稱為母親及貞女，但是在教會的奧跡中，榮福童貞瑪利亞首先以卓越而特殊的方式提供了作母親又同時保持童貞的表率。她藉着信德與服從，在人間生育了天主聖子，但她並沒有認識男子，而是靠聖神的庇蔭。她是新厄娃，她未曾聽從古代的毒蛇，卻毫不猶疑地相信了天主的使者。她所生的兒子，被天主立為「衆弟兄中的長子」，就是衆信者中的長子；因此她是以其母愛對

他們的重生和教育，盡其合作的職份。

教會默觀聖母深奧的聖德、效法她的愛德，忠實地實踐天主的旨意，教會自己也由於忠實接受天主聖言而成為母親。因為教會藉講道與洗禮把新而不朽的生命帶給那由聖神所孕育、而生自天主的子女們。她自己是貞女，因為她將她對基督淨配的忠信保持純潔與完整。教會效法其主的母親，靠聖神的能力忠貞地保持着完整的信德、堅強的望德、誠摯的愛德。

雖然教會在聖母身上已達到完美的地步，因為她本身「沒有任何污點或縐紋」，但是基督的信徒卻仍在努力克服罪惡，增進聖德。因此他們仰望瑪利亞，她是聖德的典型，照耀着整個特選者的團體。教會以孝愛之情思念她，在降生成人之聖言的光照下靜觀她，就會以虔敬的心情逐漸深



入聖言成人的崇高奧蹟，並日益肖似其淨配基督。

由於瑪利亞深深地進入了天主的救恩史中，在某種意義下似乎在她身上匯集了並反映出信仰的主要內容。當她成爲宣講或敬禮的對象時，她就指引信徒們投奔她的聖子及其祭獻，並去接受天父的眷愛。教會在追求基督的光榮時，也就日益肖似她最高的典型——瑪利亞，在信德、望德、愛德上不斷前進，在一切事上尋求並隨從天主的旨意。

因此，教會在從事使徒工作時，有理由仰賴瑪利亞的幫助，她因聖神受孕並以童身生了基督，這樣也使基督藉着教會得以在信徒們心中誕生並成長。童貞聖母的一生是母愛的懿範，所有分擔教會使徒使命而從事人類重生工作的人員，都應懷着

這種母愛的精神。

對答詠

領：救恩已藉着童貞瑪利亞、爲所有

信者來到了世界。

答：她生命的光輝照耀着整個教會。

領：我們要虔誠慶祝童貞聖母瑪利亞

的紀念日。 答：她生命：

其他任選誦讀二可取自聖母無玷之心

紀念日，或七月十六日

結束禱詞 見聖母慶節通用 654 頁

晨 禱

讚美詩

一 光榮的童貞聖母，

你是世海的曉星，

面對你的光輝，

羣星甘拜下風；

二、身為受造物，

却撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三、厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信眾的生命。

四、天國的大道開放，

領人直奔天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五、你是上天的大門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六、光榮歸於父，

及子及聖神，

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

聖詠、聖歌及對經見聖詠集星期六通

用

簡短讀經 可從下列讀經中任選

(一) 迦四，4 7 5

時期一滿，天主就派遣祂的兒子來，  
由女人所生，生於法律，為把在法律之下  
的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷。 答：瑪利亞：

領：天主之母，請為我們祈禱。

答：你的童貞並無損傷。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

(二) 依六一，10

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡躍於我的天主，因為祂給我穿上救恩的衣服，給我披上義德的外衣，使我有如頭戴花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。

短對答詠

領：上主簡選了她，預先簡選了她。

答：上主：

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

(三) 默，一二，一

那時，天上出現了一個大異兆：有一個女人，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠。

短對答詠

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主

與你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

讚主曲對經：可從下列對經中任選

(一) 我們要虔誠慶祝至聖童貞瑪利亞的紀念日，求她在主耶穌基督面前為我們轉求。

(二) 童貞瑪利亞，你在上主、至高的天主面前蒙受了降福，你超越世界上所有的婦女。

(三) 無原罪童貞，你為我們恢復了已喪失的生命：你從天上接受了一個兒子，為世界生育了一位救主。

(四) 萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主與你同在；你在婦女中受讚頌，阿肋路亞。

(五) 無原罪童貞聖瑪利亞，我們不知道怎樣才能相稱地讚美你，因為我們透過你，

才得到了我們的救主耶穌基督。

(六)你是耶路撒冷的榮耀，你是以色列的喜樂，你是我們民族的大光榮。

### 禱 詞

#### 第一式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

義德的太陽，祢使無玷貞女猶如燦爛的曙光，在祢面前出現，

！求祢使我們常在祢眷顧之下生活。

永恆的聖言，祢揀選了瑪利亞，猶如不朽的約櫃，作為祢的居所，

！求祢救我們脫免罪惡的玷污。

我們的救主，祢被釘之時，有祢的母親陪伴在十字架旁，

！求祢因她的轉求，使我們愉快的分擔祢

的苦難。

至良善的耶穌，祢在十字架上，曾將瑪利亞賜給了若望作母親，

！求祢使我們在生活中表現出是她的子女。我們的天父：

#### 第二式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢的母親絲毫不受罪惡的玷污，

！求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為祢最純潔的住所和聖神的寶殿，

！求祢使我們成為祢聖神永久居住的聖殿。永恆的聖言，祢教導祢的母親，為自己選

擇了最好的一份，

——求祢使我們效法她，追求永生的食糧。

萬主之王，祢使祢的母親、肉身與靈魂同

升天國，

——求祢使我們常思念天上的事。

天地的主宰，祢立瑪利亞為母后，位居祢

的右邊，

——求祢使我們也能分享同樣的光榮。

我們的天父：

結束禱詞 見聖母通用，654 頁

### 日間祈禱

一切如聖詠集平日星期六的日課。



### (三) 使徒慶節通用

#### 第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 687頁

聖詠吟唱

聖詠 一一六

對經一：耶穌把祂的門徒叫來，從他們中間簡選了十二人，稱他們爲使徒，（阿肋路亞）。

萬國啊！請讚美上主，※

萬民哪！請歌頌上主。

因爲上主對我們慈悲無量，※

祂的真誠永世常存。

對經一：耶穌把祂的門徒叫來，從他們中間簡選了十二人，稱他

們爲使徒，（阿肋路亞）。

聖詠 一四七

對經二：他們捨棄了魚網，跟隨了他們的主、救世者，（阿肋路亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※  
熙雍，你要讚頌你的天主！

因爲祂鞏固了你的城門，※  
降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※  
讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※  
祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※  
祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※  
祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※  
祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有如此恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：他們捨棄了魚網，跟隨了他

們的主、救世者，（阿肋路

亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你們是我的朋友，因為你們

忠心愛我，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你們是我的朋友，因為你們

忠心愛我，（阿肋路亞）。

簡短讀經

宗二，42 / 45

他們恒心聽使徒們的訓誨，時常團聚，擘餅，祈禱。因為天主藉使徒們顯了許多奇蹟異事，每人都懷著敬畏之情。信友常聚集一處，一切所有皆歸公用。他們把產業和財物變賣，按照每人的需要加以分配。

短對答詠

復活期外

領：如果你們彼此相親相愛，

答：如果：

領：世人就因此會認出來你們是我的

門徒。 答：如果：

領：願光榮歸於父： 答：如果：

復活期

領：如果你們彼此相親相愛，阿肋路

亞，阿肋路亞。 答：如果：

領：世人就因此會認出來你們是我的

門徒。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：如果：

謝主曲對經：不是你們簡選了我，而是我簡選了你們，並派遣你們去結果實，使你們的果實常存，

(阿肋路亞)。

禱 詞 見第二晚禱 691 頁

結束禱詞 見專用

序經對經：請大家前來朝拜主——使徒們的

君王。

復活期：阿肋路亞，請大家前來朝拜主

——使徒們的君王，阿肋路亞。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀



讚美詩 見晨禱 684 頁

聖詠吟唱

聖詠一八

對經一：他們的聲音傳遍大地，他們的  
的言語直達地極（阿肋路亞）。

高天陳述天主的光榮，※  
穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※  
是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十

太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放。

從天這邊出發，繞到天那邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經一：他們的聲音傳遍大地，他們的  
的言語直達地極（阿肋路亞）。

聖詠六三

對經二：他們傳述了天主的作爲，領  
悟了祂所作的事跡（阿肋路

亞）。

天主，求祢俯聽我沉痛的呼聲，※  
保全我的性命免遭仇敵的恐嚇。

求祢保護我遠離惡人的暗算，※  
使我脫免歹徒的擾亂。

他們磨快舌頭有如利劍，※

口出惡言好像射箭；

他們隱在暗處，襲擊無辜，※

突然發射，肆無忌憚。

他們彼此慫恿，圖謀作惡，※

暗佈羅網說：「誰能發覺？」

他們擬定周密的陰謀，※

人心好似深淵，難以探測。

豈知天主突然射出一箭，※

他們必會立即身受重創。

他們的狂言反使他們顛仆，※

看見他們的人，都將搖頭譏諷。

衆人都要起敬起畏，傳述天主的作爲，※

領悟天主所作的事跡。

義人要因上主而喜樂，

並向祂投靠，※

心地正直的人也因此而自豪。

對經二：他們傳述了天主的作爲，領

悟了祂所作的事跡（阿肋路

亞。）

聖詠九六

對經三：他們宣講了天主的正義，萬

民看到了祂的光榮（阿肋路

亞）。

上主爲王，願大地踴躍，※

所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面行進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像、誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經三：他們宣講了天主的正義，萬

民看到了祂的光榮（阿肋路

亞。）

領：他們宣講讚頌天主，稱述祂的奇能

（阿肋路亞。）

答：以及祂所行的奇跡（阿肋路亞）。

復活期外

誦讀一 恭讀致格林多人前書

一，18-2，5

使徒們宣講十字架

十字架的道理，為喪亡的人是愚妄，

為我們得救的人，却是天主的德能，因為

經上記載：「我要摧毀智者的智慧，廢除

賢者的聰明。」智者在那裏？經師在那

裏？這世代的詭辯者又在那裏？天主豈不

是使這世上的智慧變成了愚妄嗎？因為世

人沒有憑自己的智慧，認識天主，天主就

以祂的智慧，決意以愚妄的道理來拯救那

些相信的人。的確，猶太人要求的是神

蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講

的，却是被釘在十字架上的基督：這為猶

太人固然是絆腳石，為外邦人是愚妄，但

為那些蒙召的，不論猶太人或希臘人，基

督却是天主的德能和天主的智慧：因為天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人堅強。

弟兄們！你們看看你們是怎樣蒙召的：按肉眼來看，你們中有智慧的人並不多，有權勢的人也不多，顯貴的人也不多；天主偏召選了世上愚妄的，為羞辱那有智慧的；召選了世上懦弱的，為羞辱那堅強的；甚而天主召選了世上卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的人，為消滅

那些有的，為使一切有血肉的人，在天主前無所誇耀。你們得以結合於基督耶穌內，全是由於天主，也是由於天主，基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者，正如經上所記載的：「凡要誇耀的，應因主而誇耀。」

弟兄們，就是我从前到你們那裏時，

也沒有用高超的言論或智慧，給你們宣講天主的奧義，因為我曾決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱、又恐懼，又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂德能的表現，為使你們的信德不是憑人的智慧，而是憑天主的德能。

對答詠

瑪十 18, 19, 20

領：當你們站在君王和官長面前時，不要擔心你們要說什麼：

答：因為那時候，天主自會指示你們應該說什麼。

領：因為那說話的不是你們，而是你們父的聖神在你們內說話。

答：因為那：

誦讀一或：恭讀致格林多人前書

四，1-16

我們要師法使徒們，一如他們師法了基督

人當以我們爲基督的服務員和天主奧秘的管理人。說到管理人，所要求於他的，就是要他表現忠信。至於我，或受你們的審斷，或受人間法庭的審斷，爲我都微不足道，就連我自己也不審斷自己，因爲我雖然自覺良心無愧，但我絕不因此就自認爲義人；那審斷我的只是主。所以，時候未到，你們什麼也不要判斷，只等主來，祂要揭發暗中的隱情，且要顯露人心的計謀：那時各人纔可由天主那裏獲得讚譽。

弟兄們，我爲了你們的緣故，把這些事應用在我自己和阿頗羅身上，好使你們

跟我們學習「不可越過字面所記載的，」免得有人自大，高看這個，鄙視那個。誰使你異於別人呢？你有什麼不是領受的呢？既然是領受的，爲什麼你還誇耀，好像不是領受的呢？你們已經飽滿了，已經富足了，已無需我們，自己可以爲王了；恨不得你們真爲了王，好叫我們與你們一同爲王！我以爲天主把我們作使徒的列在最後的一等，好像被判死刑的人，因爲我們成了供世界、天使和世人觀賞的一場戲劇。我們爲了基督成了愚妄的人，你們在基督內却成了聰明的人；我們軟弱，你們却強壯；你們受尊敬，我們受羞辱。直到此時此刻，我們仍是忍饑受渴，衣不蔽體，受人毒打，居無定所，並且親手勞碌操作。被人咒罵，我們就祝福，被人迫害，我們就忍受；被人誹謗，我們就勸

戒；直到現在，我們仍被視為世上的垃圾和人間的廢物。

我寫這些話，並不是要使你們羞愧，而是為勸告你們，就如同勸告我所親愛的孩子一樣，因為你們縱然在基督內有上萬的教師，但為父親的却不多，因為是我在基督耶穌內藉福音生了你們。所以我求你們：要效法我！

對答詠 若十五，15；瑪十三，1

領：我不再稱你們為僕人，而稱你們為朋友。 答：因為我把從父那裏所聽到的一切，都告訴了你們。

領：天國奧秘的知識已賜給了你們；你們的眼睛是有福的，因為看得見；你們的耳朵是有福的，因為聽得見。 答：因為我：

復活期

誦讀一 恭讀宗徒大事錄 五，12-32  
初期教會中的使徒

使徒們在百姓中行了許多神蹟奇事。

衆信徒都同心合意地聚在撒羅滿廳下，其他的人沒有一個敢與他們接近的；但是百姓都稱讚他們。信主的人越來越增加，男女的人數極其衆多。使徒們行了這樣多的奇蹟，甚至有人把病人抬到街上，放在床上或褥子上，好叫伯鐸走過的時候，至少他的影子能遮在一些人身上。還有耶路撒冷四周城內許多的人，抬着病人和被邪魔所纏擾的人，齊集而來，他們都得了痊癒。

大祭司和他的一切同人，即撒杜塞黨人，都起來，嫉恨填胸，下手捉住使徒，把他們押在公共拘留所內。夜間，有上主的天使打開了監獄的門，領他們出來說：「你們去，站在聖殿裏，把一切有關生命

的話，講給百姓聽。」他們領了命，天一亮就進入聖殿施教。大祭司和他的同黨來召開公議會，即以色列子民全長老議會，差人去監獄裏，把使徒們提出來。差役來到，在監獄中沒有找到他們，便回去報告說：「我們確實看見監獄關鎖的非常牢固，衛兵也站在門前，但一打開門，裏面却找不到一個人。」聖殿警官和祭司長一聽這些話，十分納悶，不知發生了什麼事。忽有一個人來向他們報告說：「看哪，你們押在監獄裏的人，站在聖殿裏教訓百姓。」

聖殿警官就同差役去把他們領來，但未用武力，因為怕百姓用石頭打他們。他們把使徒領來之後，叫他們站在公議會中，大祭司便審問他們，說：「我們曾嚴厲命令你們，不可用這名字施教。你們看，你

們却把你們的道理傳遍了耶路撒冷，你們有意把這人的血推到我們身上來啊！」伯鐸和使徒們回答說：「聽天主的命應勝於聽人的命。我們祖先的天主復活了你們下毒手懸在木架上的耶穌。天主以右手舉揚了祂，使祂作首領和救主，為賜給以色列人悔改和罪赦。我們就是這些事的證人，並且天主給那些服從祂的人所賞的聖神，也為此事作證。」

對答詠

宗四，33，31

領：使徒們以大能，為主耶穌的復活作證。 答：他們在眾人面前大受愛戴，阿肋路亞。

領：他們充滿了聖神，大膽地宣講天主的眞道。 答：他們在；

誦讀二 見使徒專用

節日、慶日唸讀主詩(17)頁

結束禱詞 見使徒專用

## 晨禱

### 讚美詩

一、基督的使徒，  
聖城的基礎和棟樑，  
來自加里肋亞的貧苦村莊，  
完成了永垂的偉業，  
獲得了不朽的榮光。

二、救世羔羊的光輝，  
帶領你們前行，  
進入新的耶路撒冷，  
把基督的福音，  
傳播到天下萬邦。

三、你們不辭辛勞，  
到處宣講真道，  
以殉道的熱血，

建立教會，修築天主的殿堂。

四、昔日播種，今天豐收，  
帶領無數子民赴天鄉。

光榮歸於基督，

及父及聖神，

萬世無疆。阿們。

對經一：這是我的命令，你們該彼此  
相愛，如同我愛了你們一樣，  
（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁  
對經二：人如果爲自己的朋友捨命，  
再沒有比這種愛情更偉大的  
了，（阿肋路亞）。

對經三：主說：你們如果照我的吩咐  
去作，你們就是我的朋友，  
（阿肋路亞）。

### 簡短讀經

弗二，19 / 20



你們已不再是外方人或旅客，而是聖徒的同胞，是天主的家人；已被建築在使徒和先知的基礎上，而基督耶穌自己就是這建築物的角石。

### 短對答詠

#### 復活期外

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。 答：統治

普天率土。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

#### 復活期

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：羔羊的十二位使徒的名字刻在

聖城耶路撒冷的基石上；羔

羊自己就是聖城的明燈，

（阿肋路亞）。

#### 禱詞

親愛的弟兄，我們從使徒手中接受了天上的產業，我們要感謝天父賞賜的一切恩惠，向祂歡呼：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

上主，我們讚美祢，因爲使徒們傳給了我們聖體聖血的盛筵，

—使我們得到補養，使我們生活。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢命令使徒們給我們準備了祢聖言的筵席，

—使我們獲得光明和喜樂。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢在使徒身上建立了祢的聖教會，

—使我們成爲一體。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢託付給使徒們的聖洗和告解聖事，

—使我們滌除一切罪污。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞 見使徒專用

### 日間祈禱

午前

對經：你們要去宣講天國的福音：你

們白白得來的，也要白白分施，

（阿肋路亞）。

簡短讀經

格後五，19 b ) 20

天主在基督內使世界與自己和好，不再追究他們的過犯，且將和好的話放在我

們口中。所以我們是代基督作大使了，好

像是天主藉着我們來勸勉世人。我們如今

代基督請求你們：與天主和好吧！

領：他們的聲音傳遍普世，（阿肋路

亞），

答：他們的言語達於地極，（阿肋路

亞）。

午時

對經：我常與你們在一起，直到今世

的終結，（阿肋路亞）。

簡短讀經

宗五，12 a，14

宗徒們在百姓中行了許多徵兆，顯了

許多奇蹟。信主的男女日見增多。

領：他們遵守了天主的約言，（阿肋

路亞），

答：和祂的誠命（阿肋路亞）。

午後

對經：你們要憑着堅忍保全你們的靈魂，（阿肋路亞）。

如唸補充聖詠，則詠一二五可以詠一二八取代 532 頁。

簡短讀經

宗五，41-42

使徒們出了公議會，滿心喜歡，因為他們堪當爲這名字受侮辱。他們每天不斷在聖殿內，或挨戶施教，講論基督耶穌的福音。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！（阿肋路亞）。

答：因爲你們的名字已經寫在天上了，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見使徒專用

## 第二晚禱

讚美詩

一 普天同慶，  
大地歡騰，

萬民齊聲讚頌，  
使徒的光榮；

二 你們是世界的裁判，  
你們是人間的光明，  
請垂視我們的虔敬，  
請俯聽我們的禱聲。

三 你們有權釋放，  
也有權束縛，  
請解除我們的罪過，  
醫治我們的苦痛；

四 請帶領我們，  
投奔耶穌長兄，  
在世多立善功，  
死後榮進天廷。  
五 末日基督再臨，

審判世界顯威能，  
爲我們祈求救主，  
大發慈悲，恩賜永生。

六光榮歸於父，  
和拯救人類的聖子，  
以及施慰的聖神，  
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一五

對經一：你們是在我受考驗時與我在  
一起的人，（阿肋路亞）。

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※  
我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※  
「人心虛僞，不可信託」。

上主賜我宏恩，※  
我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※  
我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※  
向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※  
上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※  
我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，十

我要呼求祢的名，※  
向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※  
在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※  
向上主還我許的願。

對經一：你們是在我受考驗時與我在  
一起的人，（阿肋路亞）。

聖詠 一二五

對經二：我在你們中間，好像是僕人

一樣，（阿肋路亞）。

上主率領俘虜回到熙雍，※

我們彷彿身在夢中。

那時，我們滿心歡樂，※

我們引吭高歌。

那時，異民彼此說：※

「上主爲他們作了大事！」

上主爲我們行了奇蹟，※

我們都滿心歡喜。

上主，求祢領我們重歸故里，※

好像沙漠中再見小溪。

含淚播種的，※

必含笑收割。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※

他們載欣載奔，回來背著麥捆。

對經二：我在你們中間，好像是僕人一

樣，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：我不再稱你們爲僕人，却

稱你們爲朋友，因爲我從

父那裏聽來的一切，都已

經告訴你們了，（阿肋路

亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂的愛子內，※  
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：我不再稱你們為僕人，却稱

你們為朋友，因為我從父那

裏聽來的一切，都已經告訴

你們了，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弗四，11 / 13

基督賜與這些人作使徒，那些人作先

知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，  
為成全聖徒，使之各盡其職；為建樹基督  
的身體，直到我們衆人都達到對於天主子，  
有一致的信仰和認識，成為成年人，達到  
基督圓滿年齡的程度。

短對答詠

復活期外

領：請在列邦中傳述上主的光榮。

答：請在：

領：在萬民間宣揚祂行的奇事。

答：傳述上主的光榮。

領：願光榮歸於父： 答：請在：

復活期

領：請在列邦中傳述上主的光榮，阿

肋路亞，阿肋路亞。 答：請在：

領：在萬民間宣揚祂行的奇事。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：請在：

謝主曲對經：在重生的世代，當人子坐在

祂光榮的寶座上時，你們也

要坐下審判以色列十二支派，

（阿肋路亞）。

### 禱 詞

各位弟兄，我們是建築在使徒的基石上的，

我們要為神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢要祢的聖子由死者中復活後，先

顯現給使徒們，

求祢使我們為祂作見證，直到天涯地角。

祢會派遣祢的聖子到世界上來，向窮人傳

報福音，

求祢使我們向所有受造物宣講福音。

祢會派遣祢的聖子傳播聖言的種子，

求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉

快的獲得豐收。

祢會派遣祢的聖子，用祂的聖血使世界與

祢修好，

求祢使我們眾人共同努力，促進人類的

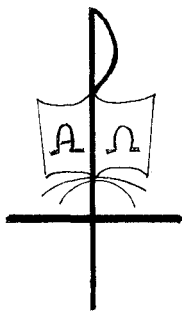
和睦。

祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

求祢恩准去世的人，進入真福的天國。

我們的天父：

結束禱詞 見使徒專用



## (四) 多位殉道者通用

### 第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 711頁

聖詠吟唱

聖詠 一一七

壹

對經一

多位殉道：這些聖者歷盡艱苦，得到了殉道的榮冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡在人面前承認我的，在我天父面前，也必承認他，（阿肋路亞）。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。



對經一

多位殉道：這些聖者歷盡艱苦，得到了殉道的榮冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡在人面前承認我的，在我天父面前，也必定承認他，（阿肋路亞）。

對經二

多位殉道：這些聖者手持棕樹枝來到天國，他們堪當由天主手中接受花冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光，（阿肋路亞）。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二

多位殉道：這些聖者手持棕樹枝來到  
了天國，他們堪當由天主  
手中接受花冠，（阿肋  
路亞）。

一位殉道：凡跟隨我的，決不在黑暗  
中行走，必有生命的光，

（阿肋路亞）。

聖歌 伯前二，21 / 24

對經三

多位殉道：殉道者為基督作證而死，  
他們將永遠生活，（阿肋  
路亞）。

一位殉道：我們能為基督飽嘗痛苦，  
就能從基督多得安慰，

（阿肋路亞）。

基督為我們忍受了痛苦，十  
給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口；十

祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸在十字木架上，※

親身承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三

多位殉道：殉道者為基督作證而死，  
他們將永遠生活，（阿肋

路亞）。

一位殉道：我們能為基督飽嘗痛苦，

就能從基督多得安慰，

(阿肋路亞)。

### 復活期外

#### 簡短讀經

羅八，35，37 / 39

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是因苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？靠着那愛我們的主，我們在這一件事上，大獲全勝，因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

#### 短對答詠

領：義人的靈魂在天主手裏。

答：義人：

領：死亡的痛苦不能傷害他們。

答：義人：

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：這些人輕視了世俗的生活，

獲得了天國的賞報，並在羔

羊的血中洗淨了他們的衣服，

天國是他們的。

禱 詞 見第二晚禱 716 頁

#### 復活期

#### 簡短讀經

默三，10 / 12

因為你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在試探期中保存你，這時期將要臨於全世界，為試探世界上的居民。我快要來；你應堅持你所有的，免得人奪去你的花冠。

勝利的，我要使他成爲我殿宇的柱子，決不再讓他到外面去，我還要把我天主的名號，和從天上，我天主那裏降下的我天主的城邑，卽新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，寫在他身上。

見晨禱 709 頁

序經對經：主是殉道者的君王，請大家前

來朝拜，（阿肋路亞）。

聖詠九四 3 頁。

短對答詠

誦 讀

領：聖者、義者，你們要在上主內歡

欣，阿肋路亞，阿肋路亞。

讚美詩

答：聖者：

一、基督、殉道者的偉大君王，

領：天主簡選了你們作爲祂自己的人，

爲了追隨祢的芳踪，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

祢的忠實信徒，

領：願光榮歸於父： 答：聖者：

不怕犧牲性命。

謝主曲對經：上主，永恒的光輝將爲祢的

二、世俗的榮華富貴，

聖者照耀，他們將分享祢永

不足以吸引他們的心靈；

恒的幸福，阿肋路亞。

寧願忍苦受辱，

禱 詞 見第二晚禱 716 頁

勇敢爲祢作證。

結束禱詞 見殉道聖人專用，無專用者時，

三、使我們效法諸聖：

爲了獲得永生，

不惜捨棄暫世的福樂，

忍受各種苦刑。

四、願天主教、子及聖神，

以及天上的殉道諸聖，

世世代代，

永享光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：殉道諸聖爲了基督在地上傾

流了鮮血，因此獲得了永遠

的賞報（阿肋路亞）。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，十

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※  
擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：十

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉粹他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經一：殉道諸聖爲了基督在地上傾

流了鮮血，因此獲得了永遠

的賞報（阿肋路亞）。

聖詠三二 壹

對經二：義人將永遠生活，在上主那

裏有他們的賞報（阿肋路

亞）。

義人，請向上主踴躍歡呼，※

正直的人理當讚美上主。

請你們彈琴稱謝上主，※

彈奏十弦琴歌頌上主。

請你們向上主高唱新歌，※

在歡呼聲中彈琴奏樂。

因爲上主的話句句真實，※

祂的一切作爲完全可靠。

祂愛護正義和公理，※

祂的慈愛瀰漫大地。

因上主的一句話，諸天造成，※

因上主的一口氣，萬象發生。

祂聚集海水，好像裝入皮囊，※

祂安置深淵好像放入庫房。

願整個大地敬畏上主，※

願普世居民表示恐懼。

因祂一發言，萬有形成，※

祂一出命，萬物化生。

上主使異邦的計劃破壞，※

使萬民的策略失敗。

上主的計劃却永恒不變，※  
祂心中的謀略萬代長存。

對經二：義人將永遠生活，在上主那裏有他們的賞報（阿肋路

亞）。

聖詠三二 貳

對經三：我的聖者，你們在這個世界

上打了一場好仗，我要酬報  
你們的辛勞（阿肋路亞）。

尊上主爲天主的民族真是有福！※

上主選爲產業的國民真是有福！

上主由天眷顧，※

觀看所有居民。

祂由自己的居處，※

垂視居於大地的人民。

祂塑造了他們的心靈，※

洞悉他們的一切言行。

君王並不能因大軍而戰勝，※  
巨人也不能因力大而救命。

靠馬得勝，乃是枉然，※

體力雖大，難得保全。

因爲上主的眼睛垂視那敬畏祂的人，※  
眷顧那些投靠祂慈愛的人。

祂爲救他們免於死亡，※

在饑荒中養活他們。

我的靈魂仰望上主，※

祂是我們的救助和保障。

因爲我們的心靈將因祂而歡騰，※

我們寄望於祂的聖名。

上主，求祢向我們廣施慈愛，※

滿足我們對祢的期待。

對經三：我的聖者，你們在這個世界

上打了一場好仗，我要酬報

你們的辛勞（阿肋路亞）。

頌：我們的心靈期望上主（阿肋路亞）。  
答：祂是我們的救助和保護（阿肋路亞）。

### 將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧篇 三，1-15

#### 義人的靈魂在天主手中

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能再傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，認為他們去世是受了懲罰，離我們而去，彷彿是歸於泯滅；其實，他們是處於安寧中；雖然在人看來，他們是受了苦；其實，却充滿着永生的希望。他們受了些許的痛苦，却要蒙受絕大的恩惠，因為天主試驗了他們，發覺他們配作自己人：祂試驗了他們，好像爐中的黃金；悅納了他們，有如悅納全燔祭。他們蒙眷顧時，必閃爍發光，有如禾楷間往來飛馳的火

花。他們要審判萬國，統治萬民，上主要永遠作他們的君王。倚恃上主的人，必明白真理；忠信於上主的人，必與祂同住，因為恩澤與仁慈，原歸於祂所選拔的人。

但是不虔敬的人，必因他們的思念而遭受懲罰，因為他們蔑視了義人，離棄了上主。輕視智慧和教訓的人是有禍的：他們的希望只有落空，勞苦只是徒然，工作只有失敗；他們的妻子愚蠢，子女邪惡，後裔可咒罵。

荒胎無罪，而又不知床第罪惡的婦女，是有福的；到靈魂受眷顧的時候，她必富有果實。同樣，不生育的男人，手若不作非法的行爲，心不思念違背上主的惡事，是有福的；天主見他忠貞，必賜給他特賞，在上主的聖殿中，賜給他更稱心的一份。因為高尚的勞苦必結榮譽的果實，



智慧的根蒂絕不會中斷。

對答錄

參閱弗四，4，5

領：聖人們爲主流血，壯烈成仁；他們生時愛慕了基督，死時效法了基督。 答：因而榮獲冠冕，凱旋升天。

領：他們同有一位聖神，堅持一個信仰。 答：因而榮...

復活期

誦讀一

恭讀默示錄

七，9-17

被選者的衆多

我、若望看見有一大羣人，沒有人能夠數清，是來自各邦國、各支派、各民族、各異語的。他們都站在寶座和羔羊面前，身穿白衣，手持棕櫚枝，大聲呼喊說：「救恩來自那坐在寶座上的我們的天

主，並來自羔羊！」於是所有站在寶座、長老和那四個活物周圍的天使，在寶座前俯伏於地，朝拜天主說：「阿們。願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇毅，全歸於我們的天主，至於無窮之世。阿們。」

長老中有一位問我說：「這些穿白衣的人是誰？他們是從那裏來的？」我回答他說：「我主，你知道。」於是他告訴我說：「這些人是由大災難中來的，他們曾在羔羊的血中洗淨了他們的衣裳，使衣裳雪白，因此，他們得站在天主的寶座前，且在祂的殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的，也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何炎熱再也不損傷他們，因爲，那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉；天主也

要從他們的眼上拭去一切眼淚。」

對答詠

參閱智十，17 ~ 20

領：上主，祢的聖者遵守了祢的誠命，走上了奇妙的旅程。

答：海水中出現了乾地，使他們安全走過紅海，順利穿過洪濤。

阿肋路亞。

領：上主，他們同聲頌揚祢的奇能，歌頌祢的聖名。 答：海水中：

常年期

誦讀一

恭讀致羅馬人書 八，18 ~ 39

沒有任何事物能使我們與天主的

愛相隔絕

弟兄們：我實在以為現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的。凡受造之物都熱切地等待天主子女

的顯揚，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同歎息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中歎息，等待着義子期望的實現，即我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。同時，聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求纜對，而聖神却親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為祂是按照天主的旨意代聖徒轉求。而

且我們也知道：天主使一切協助那些愛祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，獲得益處，因為祂所預選的人，也預定他們與祂的兒子的肖像相同，好使他在衆多弟兄中作長子。天主不但召叫了祂所預定的人，而且也使祂所召叫的人成義，並使成義的人，分享祂的光榮。

面對這一切，我們可說什麼呢？若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？祂既然沒有憐惜祂的兒子，反而爲我們衆人把祂交出了，豈不也把一切與祂一同賜給我們嗎？誰能控告天主所揀選的人呢？是使人成義的天主嗎？誰能定他們的罪？是那已死或更好說已復活，現今在天主右邊，代我們轉求的基督耶穌嗎？那麼，誰能使我與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是

刀劍嗎？正如經上所載：「爲了你，我們整日被置於死地，人將我們視作待宰的羣羊。」然而，靠着那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝，因爲我深信：無論死亡、生活、天使、掌權者、現存的、或將來的事物、有權能者、崇高或深遠的勢力、或其他任何受造之物、都不能使我們與天主的愛相隔絕，就是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

對答詠

瑪五44 45，48

頌：你們要愛仇人，善待那惱恨你們的人，要爲那迫害你們和毀謗你們的人祈禱， 答：這樣你們才能成爲天父的子女。

頌：所以你們要作完人，如同你們的天父一樣完全。 答：這樣你：

我們既企望獲得主的許諾，便該  
在一切事上師法主

親愛的弟兄們，我問候你們，如果我的情況許可我到你們那裏去，我也切望親身和你們會晤。能夠在你們中間，並被你們的手所擁抱——你們的手是純潔而無罪的，保持着對上主的信德、而擯棄褻聖的敬禮；對我來說，還有什麼比這更可希冀，更令人欣慰的呢？

你們的口曾以嘹亮的聲音明認上主；你們的眼睛曾輕視世俗，堪當瞻仰天主；被你們的口所親吻，為你們的眼睛所看到，還有什麼更愜意、更高尚的呢？

可是，由於這一喜樂不能實現，我便給你們寄去這封信，作我的代表，使你們的耳朵聽到我，使你們的眼睛看到我。我藉這封信祝賀你們，同時也勸勉你們：在

為天上的光榮作證時，要勇敢而堅定，貫徹始終。你們既然進入天主恩寵的道路，便要振作精神，勇敢前進，好能接受榮冠。你們有主作為保護者和嚮導，祂說過：「我和你們天天在一起，直到世界末日。」

你們的臨在所光照的監獄是多麼幸福啊！這監獄把屬於天主的人送到天堂上，這是多麼幸福的監獄啊！這監獄的黑暗比太陽本身更燦爛，比世上的光明更輝煌；因為在監獄中建立了天主的聖殿，你們的肢體都因明認天主而蒙祝聖。

如今在你們心中，不該存想其他的事，只要存想天主的教訓和上天的誠命。聖神常用這些誠命激勵你們忍受痛苦；誰也不要想到死亡，而要想到常生不死；不要想暫時的刑罰，而要想永遠的光榮；因

爲聖經記載：「義人的死亡，在天主面前是珍貴的。」又說：「痛悔的精神便是獻給天主的祭祀，天主不輕視痛悔和謙卑的心。」

刑罰祝聖殉道者，受苦的考驗使他們聖化，聖經論到這事說：「他們雖然在人面前受了苦，他們的希望却充滿了永生。他們將審判萬國，並統治萬民，天主也將永遠統治他們。」

所以，當你們想到，你們將偕同基督一同爲王，一同審判時，不能不歡欣踴躍，並因將來的喜樂而輕視暫時的酷刑。因爲你們知道，從創世之初便這樣制定了：正義在現世，由於和世俗的衝突，必定受折磨：從一開始，義人亞伯爾便被殺害，以後還有所有的義人和先知，以及天主所派的使徒。

吾主也爲這些人以身作則，因爲祂教訓人說，除非遵循祂所走的道路，誰也不能抵達天國：「誰在今世愛惜自己的性命，將要喪失性命。誰在現世憎恨自己的性命，便會保全性命，而得永生。」又說道：「你們不要害怕、那些殺害肉身而不能殺害靈魂的人；而要害怕那能使靈魂和肉身一併喪亡在地獄裏的那一位。」

聖保祿也同樣勸告我們：我們既然企望獲得主的許諾，就該在一切事上師法主。他說：「我們是天主的子女。既然是子女，便是天主的後嗣，與基督一同作後嗣。我們既然和祂一同受苦，也必和祂一同受榮耀。」

對答詠

領：天主和祂的天使們，以及基督，都在觀賞我們爲信仰而努力作

戰。 答：在天主的鑒臨下作戰，有我們的法官基督爲我們加冕，這是多麼榮耀，多麼幸福！

(阿肋路亞)。

領：我們要全副武裝起來：以純潔的心靈，堅強的信仰和毅力、準備作戰。 答：在天主：

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

### 讚美詩

一、嶄新的耶路撒冷，  
和平的象徵，  
在天父的聖愛中，  
屹立不動；  
二、你自天而降，

做萬民的光明，  
做基督的淨配，  
玉潔冰清；  
三、在這光輝的城牆中，  
天主的子民，  
耶穌的兄弟姊妹，  
歡聚同慶。  
四、金玉爲牆，  
寶石爲門，  
聖神親自建立，  
光輝燦爛的聖城；  
五、在它的居民中，  
有十字架的勇士，  
有殉道的英雄，  
爲基督作證。  
六、願聖父聖子聖神，  
三位一體的天主，

世世代代，  
享受光榮。阿們。

對經一：當基督的殉道者受刑時，仰望天鄉，呼求說：主，求祢助祐我，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二

四旬期外：諸聖者的靈魂，請讚美天主，阿肋路亞。

四旬期：上主的殉道者，請永遠讚美上主。

對經三：殉道者的樂隊，請在至高的天上讚美上主，（阿肋路亞）。

復活期外

簡短讀經

格後一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種恩惠的天主受讚揚，是

祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因為基督所受的苦難，加於我們身上的愈多，我們藉着基督所得到的安慰也愈多。

短對答詠

領：義人們將永遠生活。

答：義人：

領：在上主那裏有他們的賞報。

答：義人：

領：願光榮歸於父： 答：義人：

讚主曲對經：為正義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。

復活期

簡短讀經

若壹五，3 / 5

愛天主就是遵行祂的誠命，而祂的誠

命並不沈重，因為凡是由天主所生的，必戰勝世界；戰勝世界的武器，就是我們的信德。誰戰勝了世界呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？

短對答詠

領：永恒的喜悅將流露在他們的面上，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：永恒：

領：他們將獲得幸福與歡樂。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：永恒：

讚主曲對經：諸位聖者，你們要歡欣踴躍，

因為你們在天上的賞報是豐

富的，阿肋路亞。

道者爲了天主的聖言而殺身成仁，我們要通過他們頌揚我們的救主：

祢用祢的血將我們贖回，獻於天主。

祢的殉道者甘願接受死亡，爲信仰作證，

——主，求祢因他們的轉求，賜給我們心靈

的真正自由。

祢的殉道者爲了表明信仰，不惜流血捨身，

——主，求祢因他們的轉求，使我們的信仰

純真而堅定。

祢的殉道者背着十字架追隨了祢的芳踪，

——主，求祢因他們的轉求，使我們勇敢承

受生活上的艱苦。

祢的殉道者在羔羊的血中洗淨了自己，

——主，求祢因他們的轉求，使我們戰勝一

切肉慾和世俗的陰謀詭計。

我們的天父：

禱 詞

諸位弟兄，我們的救主是忠實的證人，殉

結束禱詞 見殉道者專用，無專用結束禱



詞時，則用下列：

### 復活期外

全能永生的天主，祢賜給了聖○○與○○爲基督捐軀的榮耀；求祢扶助我們脆弱的人，使能效法他們爲祢而從容赴難的精神，勇敢地爲祢作證。

或：

上主，求祢因殉道者聖○○與聖○○的代禱，賞賜我們以言行博得祢的歡心，使我們的信仰日益堅強。

### 復活期

全能永生的天主，祢曾賞賜殉道者聖○○及○○爲了祢的聖言，並爲給耶穌作證而犧牲性命，求祢因聖神的德能，使我們保持信仰，並爲信仰勇敢作證。

或：

天主，信德是由祢得以堅強，軟弱也由祢取得力量；求祢因殉道者聖○○及○○的榜樣和祈禱，賞賜我們與祢的唯一聖子同受苦難、共享復活，並能和諸聖在祢台前獲得完美的喜樂。

任何時期

爲殉道貞女

上主，我們今天歡度聖女○○與○○的殉道週年紀念日，求祢因她們的功勳助祐我們，使能取法她們聖潔與英勇衛道的榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲殉道聖婦

天主，祢在弱小者身上，更顯示出祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○○與○○榮升天國，求祢賞賜我們能爲掃

蕩邪惡而戰，也像她們一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。

### 日間祈禱

午前

對經：在艱苦的奮鬥之後，天主賜給他們勝利，並教訓他們：智慧的力量高於一切，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

伯前五，10 / 11

那賜與一切恩惠的天主，即在基督內召叫你們進入祂永恒光榮的天主，在你們受少許痛苦之後，必要親自使你們更爲成全，堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

復活期

默二，10 / 11

不要怕你要受的苦，請看，魔鬼要把

你們中的一些人投入監牢，使你們受試探，你們要遭受困難十天之久。你應當忠信至死，我必賜給你生命的華冠。有耳朵的，應聽聖神向各教會所說的話：勝利的，必不受第二次死亡的害。

領：聖者們以上主爲依靠，（阿肋路亞）。

答：他們將富有勇力，不會膽怯，（阿肋路亞）。

午時

對經：上主給他們戴上了正義的冠冕，賜給他們光榮的聖名，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

參閱希一一，33

他們藉着信德征服了列國，履行正義，得到了在我們的主耶穌基督內的恩許。

復活期

默三，21

勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如同我得勝了，和我的父坐在祂的寶座上一樣。

領：你們的憂愁（阿肋路亞），

答：將變為喜樂，（阿肋路亞）。

午後

對經：他們哭泣着離去，撒下自己的

種籽，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

智三，1 / 2 a, 3 b

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了；其實他們是處於安寧中。

復活期

默一九，7，9

讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於天主吧！因為羔羊的婚期來近了，他的新娘也準備

好了。有位天使給我說：「你寫下來：被

召赴羔羊婚宴的人是有福的。」又說：「這都是天主真實的話。」

領：他們載欣載奔，（阿肋路亞）。

答：回來背着禾捆，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

## 第二晚禱

讚美詩

一、萬世萬代的君王，

榮耀的君王，

帶領祢的忠僕，

進入永恒的光明。

二、請俯聽祢的子民，

為紀念祢的殉道者，

唱出心底的讚頌，

懇切的禱聲。

三天主聖神的大能，  
使我們英勇奮戰，  
克服邪惡與死亡，  
享受勝利的光榮。

四殉道者的君王、基督，

光榮歸於祢，  
及父及聖神，  
世世無窮。阿們。

### 聖詠吟唱

#### 聖詠 一一四

對經一

多位殉道：聖者們的身體雖被安葬，  
他們的名字却永存不朽，

(阿肋路亞)。

一位殉道：誰若願意跟隨我，該棄絕  
自己，背着自己的十字架  
來跟隨我，(阿肋路亞)。

我傾心愛慕上主，※

因為祂俯聽了我的哀訴。

祂側耳垂聽了我，※

我要一生呼求祂。

死亡的繩索纏繞著我，十

陰府的恐懼籠罩著我，※

憂苦與煩惱困擾著我。

我呼求上主的聖名：※

「上主，求祢挽救我的生命。」

上主富於憐憫和正義，※

我們的天主慈愛無比；

上主愛護誠樸的人，※

我遭受迫害，祂救拔了我。

我的靈魂，你要恢復平靜，※

因為上主厚待了你。

因為祂曾救我脫離死亡，※

使我不再流淚，使我不致跌倒。

我要在天主面前，※  
生活於人世間。

對經一

多位殉道：聖者們的身體雖被安葬，  
他們的名字却永存不朽，

（阿肋路亞）。

一位殉道：誰若願意跟隨我，該棄絕  
自己，背着自己的十字架  
來跟隨我，（阿肋路亞）。

聖詠 一一五

對經二

多位殉道：我看見那些爲宣講聖道和  
爲給主作證而被害者的靈  
魂，（阿肋路亞）。

一位殉道：誰若事奉我，我天上的父  
必要尊重他，（阿肋路亞）。

雖然我說過：「我痛苦萬分，」※  
我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

人心虛僞，不可信託。

上主賜我宏恩，※

我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※  
在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經二

多位殉道：我看見那些爲宣講聖道和  
爲給主作證而被害者的靈  
魂，（阿肋路亞）。

一位殉道：誰若事奉我，我天上的父  
必要尊重他（阿肋路亞）。

聖歌 默四，11；五，9，10，12

對經三

多位殉道：這是爲給天主作證而捐軀  
的聖者，他們在羔羊的血  
中洗淨了自己的衣服，

（阿肋路亞）。

一位殉道：誰爲我的緣故喪失了自己

的性命，必要獲得永生，  
（阿肋路亞）。

上主，我們的天主，※

祢理當接受光榮，尊威和權能。

因爲祢創造了萬物，※

萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。  
上主，只有祢堪當接受那書卷，※  
開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，各民族，

各國家中，※

用祢的血，把我們拯救出來，

歸於天主。

使我們成爲天國的子民和祭司，※  
我們必要爲王，統治世界。

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！

對經三

多位殉道：這是爲給天主作證而捐軀

的聖者，他們在羔羊的血

中洗淨了自己的衣服，

（阿肋路亞）。

一位殉道：誰爲我的緣故喪失了自己

的性命，必要獲得永生，

（阿肋路亞）。

復活期外

簡短讀經

伯前四，13 / 14

你們要喜歡，因爲分受了基督的苦難，

這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能

歡欣踴躍。如果你們爲了基督的名字，受

人辱罵，便是有福的，因爲光榮的神，卽

天主的神，就安息在你們身上。

短對答詠

領：義人們，你們要在上主內歡欣踴

躍。 答：義人們：

領：心地正直的人，你們要歌唱讚頌。

答：義人們：

領：願光榮歸於父： 答：義人們：

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡

慶，他們爲基督傾流了鮮血，

因此永遠與基督爲王。

復活期

簡短讀經

默七，14 b / 17

這些人是由大災難中來的，他們曾在

羔羊的血中洗淨了自己的衣裳，使之雪白，

因此他們得站在天主的寶座前，且在祂的

殿宇內日夜事奉祂；寫坐在寶座上的也必

要住在他們中間。他們再也不餓，再也不

渴，烈日和任何炎熱再也不能損傷他們，因爲那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裏，天主也要從他們臉上拭去一切淚痕。

短對答詠

領：義人將在天主面前發出光輝，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：義人：

領：心地正直的人將歡欣踴躍。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：諸位聖者，你們要在羔羊面前歡樂；自從世界開始，天國就爲你們準備好了，阿肋路亞。

正在此時，殉道者的君王，在最後晚餐中把自己的生命奉獻作爲祭品，在十字架上把自己的生命交付出來了，我們要感謝祂：

主，我們頌揚祢。

主，我們的救主，祢是所有殉道者的根源和模範，我們讚美祢，因爲祢愛我們愛到極點，

——主，我們頌揚祢。

因爲祢召喚所有的罪人悔改，以獲得生命的賞報，

——主，我們頌揚祢。

因爲祢傾流了新而永久的盟約之血，以赦免罪惡，並將這血賜給了教會，作爲祭獻的犧牲，

——主，我們頌揚祢。

因爲靠着祢的恩寵，我們才能堅持信德直到今天，



——主，我們頌揚祢。

因爲今天祢使許多弟兄有分於祢的死亡，

——主，我們頌揚祢。

我們的天父：

結束禱詞 用殉道者專用，無專用者時，

則由下列者選用合適者：

復活期外

全能永生的天主，祢賜給了聖○○與

○○爲基督捐軀的榮耀；求祢扶助我們脆

弱的人，使能效法他們爲祢而從容赴難的

精神，勇敢地爲祢作證。

或：

上主，求祢因殉道者聖○○與聖○○

的代禱，賞賜我們以言以行博得祢的歡心，

使我們的信仰日益堅強。

復活期

全能永生的天主，祢曾賞賜殉道者聖

○○及○○爲了祢的聖言，並爲給耶穌作

證而犧牲性命，求祢因聖神的德能，使我

們保持信仰，並爲信仰勇敢作證。

或：

天主，信德是由祢得以堅強，軟弱也

由祢取得力量；求祢因殉道者聖○○及○○

的榜樣和祈禱，賞賜我們與祢的唯一聖

子同受苦難、共享復活，並能和諸聖在祢

台前獲得元美的喜樂。

任何時期

爲貞女殉道

上主，我們今天歡度聖女○○與○○

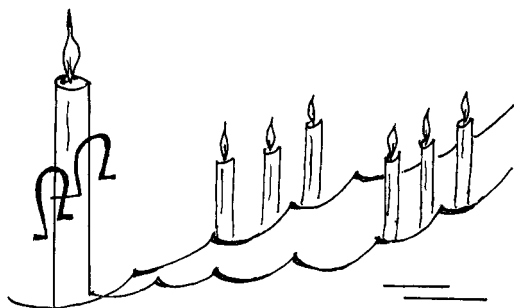
的殉道週年紀念日；求祢因她們的功勳助

祐我們，使能取法她們聖潔與英勇衛道的

榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲聖婦殉道

天主，祢在弱小者身上，更顯示出祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○  
○與○○榮升天國，求祢賞賜我們能為掃蕩邪惡而戰，也像她們一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。



## (五) 一位殉道者通用

### 第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 735 頁

聖詠 及一位殉道者對經，見 692 頁

復活期外

簡短讀經

羅八，35，37-39

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是困苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？然而靠著那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝，因為我深信無論是死亡、是生活、是天使、是掌權者、是現存的或將來的事物、是有權能者、是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主

的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

短對答詠

為殉道聖人

領：上主，祢給他戴上了光榮和華麗

的冠冕。 答：上主……

領：祢立他管理祢雙手的工程。

答：上主……

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

為殉道聖女

領：天主簡選了她，祂預先簡選了她。

答：天主……

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父…… 答：天主……

謝主曲對經

殉道聖人：這位聖者為維護天主的法

律奮鬥至死，對惡人的恐

嚇毫不畏懼；因為他好像

建築在石頭上的房屋。

殉道聖女：她以勇力束上腰，增強了

臂力；因此她的燈永不熄

滅。

寫在他身上。

短對答詠

領：聖者、義者，你們要在上主內歡

欣，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：聖者：

領：天主簡選了你們作爲祂自己的人，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖者：

謝主曲對經：上主，永恒的光輝將爲祢的

聖者照耀，他們將分享祢永

恒的幸福，阿肋路亞。

復活期

簡短讀經

默三，10 / 12

你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在

試探期中保存你，這時期將要臨於全世界，

爲試探世界上的居民。我快要來，你應當

堅持你所有的，免得人奪去你的花冠。勝

利的，我要使他成爲我殿宇的柱子，決不

讓他再到外面去；我還要把我天主的名號，

和從天上我天主那裏降下的我天主的城邑，

卽新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，

禱詞 見第二晚禱 736頁

結束禱詞 專用或見晨禱 732頁

序經對經：主是殉道者的君王，請大家前

來朝拜（阿肋路亞）。

聖詠九四，3頁

### 誦讀

#### 讚美詩

一、世界的救主基督，  
聖○○追隨祢的芳踪，  
作祢的門徒，  
甘願捨棄一切，  
追尋永生的道路。

二、他聽從了祢的福音，  
拋棄世俗的財富，  
懷着滿腔愛火，  
爲福音作證，  
不怕艱難困苦。

三、爲了保持信仰，

灑熱血、拋頭顱，

播下了信德的種子，

使教會欣欣向榮，

傳遍世界各處。

四、願祢十字架的光輝

照亮人生的旅途，

領我們進入天鄉，

世世代代，

瞻仰三位一體的天主。阿們。

#### 聖詠吟唱

#### 聖詠二

對經一：爲了我的緣故，大家都要憎

恨你們，但那忍耐到底的，

必然得救（阿肋路亞）。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，十

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傳者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：十

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而投靠祂的人真是有福。

對經一：爲了我的緣故，大家都要憎

恨你們，但那忍耐到底的，

必然得救（阿肋路亞）。

聖詠一〇

對經二：現世的苦難與你們將來要得

到的榮耀，不能相比（阿肋

路亞）。

上主是我的避難所，你們怎麼對我說：※  
你要像一隻麻雀飛入山中？

到的榮耀，不能相比（阿肋  
路亞）。

原來惡人正在挽弓搭箭，※

聖詠一六

暗中射擊忠良。

對經三：上主鍛鍊了祂特選的僕人，

基礎一旦崩潰，※

有如在火爐中鍛鍊黃金；祂

義人尙有何爲？

接納了他們，作爲永遠的全

上主住在自己的聖殿，※

燔祭（阿肋路亞）。

上主的寶座設在天上。

上主，求祢聆聽我的申訴，+

祂的眼睛垂視窮民，※

注意我的哀號，※

祂的目光細察世人。

傾聽我口中毫無虛偽的祈禱。

上主試探義人和惡人，※

願祢明察，判我勝訴，※

痛恨強暴的人。

因祢的眼睛細察正直。

祂使火炭硫磺降在惡人身上，※

任憑祢察驗我的心靈，

熱風將是他們杯中的命運。

夜間來視察我，※

因爲上主是公義的，喜愛公正，※

用火鍛鍊我，在我身上却找不到邪惡。

心地正直的人必享見祂的聖容。

我也決不口出惡言，中傷他人，※

對經二：現世的苦難與你們將來要得

我常照祢的訓言，迴避惡人的道路。

求祢彰顯祢奇妙的慈愛，※

以大能從敵人手中拯救投靠祢的人。

求祢保護我，有如眼中的瞳人，+

讓我藏身在祢的翼蔭下，※

使我脫離謀害我的仇人。

那些企圖圍攻我的仇敵，+

絲毫沒有慈悲心腸，※

他們滿口狂言。

他們追隨我，把我圍住，※

瞪着眼要把我推倒。

好像準備撲食的猛獅，※

又像蹲伏在暗處的幼獅。

上主，求祢起來迎擊，

我的脚步緊隨祢的道路，※

我的雙足絕不致滑倒顛仆。

天主，我向祢呼求，祢必應允我，※

求祢側耳俯聽，俯聽我的訴說。

把他們制服，※

以祢的利劍，救我脫離惡徒。

上主，求祢親手救我脫離這些人，※

脫離那以現世為終身幸福的愚民。

祢以珍肴填滿了他們的口腹，+

他們多子多孫而心滿意足，※

又給他們兒孫留下財富。

至於我，我却因正義得見祢的慈顏。※

願我醒來時，能以仰望祢為幸福。

對經三：上主鍛鍊了祂特選的僕人，

有如在火爐中鍛鍊黃金；祂

接納了他們，作為永遠的全

燔祭（阿肋路亞）。

頌：痛苦患難困擾着我（阿肋路亞）。

答：我仍然默思祢的誠命（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期



誦讀一 恭讀德訓篇 五一，1-17

向天主謝恩

上主，君王，我要感謝祢；我要讚美祢，天主，我的救主！我要稱揚祢的名，因為祢是我的保護者，我的救助者；祢救了我的肉身，免於喪亡，脫離誣告者唇舌的圈套，和捏造謊言的嘴唇；在圍困我的人前，祢作了我的援助，拯救了我；因祢的大慈大悲和大名，祢救我脫離了那些向我咆哮，準備吞噬我的人；救我脫離了謀害我生命者的手，和我所受的各種災難；使我脫離了環繞我的窒息熱火，我在火中，卻沒有燒傷；使我脫離了陰府的最深處，擺脫不潔的唇舌和謊言，就是使我在君王前，脫離誣告我的不義口舌；我的靈魂已臨近死亡，我的生命已接近地獄的邊緣，但祢却拯救了我。

這些困難，從各方面包圍了我，却沒有一個人前來援助；我期待有人來輔助，却沒有一個人。上主啊！當時我想起了祢的仁慈，和祢昔日的作爲；上主啊！因爲祢救助期待祢的人，救他們擺脫了仇敵的手。我從地上高聲懇求，求祢救我脫免死亡；上主，祢是我的父，我呼求了祢；求祢在我危難之日不要離棄我；在驕傲人得勢之時不要使我孤立無援。我要時常讚美祢的名號，我要知恩地歌頌祢的名號，因爲祢俯聽了我的祈禱；因爲祢救我免於喪亡，在不幸之時拯救了我。因此，我要感謝祢，頌揚祢，讚美上主的名號。

對答詠

德五一，2；詠三〇，8

領：上主，我要稱揚祢的名，

答：因爲祢是我的保護者，我的救助者。

領：上主，我要因祢的慈愛，歡喜快樂。  
答：因為祢：

復活期

誦讀一 默七，9 ~ 17

見多位殉道通用 701 頁

常年期

誦讀一 恭讀致格林多人後書

四，7 ~ 五，8

在磨難中彰顯出基督的力量

我們是在瓦器中存著這寶貝，為彰顯那卓著的力量是屬於天主，並非出於我們。我們在各方面受了磨難，却沒有被困苦；絕了路，却沒有絕望；被迫害，却没有被棄捨；被打倒，却没有喪亡；身上時常帶着耶穌的死狀，為使耶穌的生活也彰

顯在我們身上。的確，我們這些活着的人時常為耶穌的緣故被交於死亡，為使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上。這樣看來，死亡施展在我們身上，生活却施展在你們身上。

但我們既然具有經上所載的：「我信了，所以我說」那同樣的信心，我們也信，所以也說，因為我們知道那使耶穌復活的，也要使我們與耶穌一起復活，並使我們與你們一同站在祂面前。其實，這一切都是為了你們，為使獲得恩寵的人越多，感謝也越增加，好歸光榮與天主。因此，我們絕不膽怯，縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人日日更新，因為我們這現時輕微的苦難，正分外無比地給我們造就永遠的光榮厚報，因為我們並不注目那看得見的，而只注目那看不見

的；那看得見的，原是暫時的；那看不見的，纔是永遠的。

因爲我們知道：如果我們在這地上帳棚式的寓所拆毀了，我們必由天主獲得一所房舍，一所非人手所造，而永遠在天上的寓所。誠然，我們在此歎息，因爲我們切望套上那屬天上的住所，只要我們還穿着衣服，不是赤裸的。我們在這帳棚裏的人，苦惱歎息，是由於我們不願脫去衣服，而套上另一層，爲使這有死的爲生命所吸收。但那安排我們如此的，是天主，是祂給我們賜下了聖神作擔保。所以不論怎樣，我們時常放心大膽，因爲我們知道，當我們住在這肉身內時，就是遠離主——因爲我們現今只是憑信德往來，並非憑目睹——我們放心大膽，是爲更情願出離肉身，與主同住。

對答詠

瑪五，11，12 a，10

領：人們爲了我的緣故而辱罵、迫害

你們，捏造各種壞話毀謗你們，

你們是有福的，你們要歡喜踴躍。

答：因爲你們在天上將有豐厚的賞報。

領：爲義而受迫害的人是有福的，因

爲天國屬於他們。答：因爲你：

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

殉道者珍貴的死亡、是以基督聖

死的代價所購買

教會由於殉道者光榮的勳業，而處處欣欣向榮，我們親眼證明，我們所歌唱的是多麼真確：「聖人們的死亡，在上主面前是多麼珍貴。」：在我們眼中是珍貴的，在他們爲祂的名字而死的那一位的眼中也是珍貴的。

可是，這些死者的代價，却是一個人的死亡。祂一個人死了，買到了多少死者？因為如果祂沒有死，麥粒便不會增多。當祂瀕臨受難時，也就是瀕臨我們獲得救贖時，你們曾聽到祂所說的話：「一粒麥子，若不落在地裏死了，仍然是一粒；如果死了，便將結出許多果實來。」

因為有一項大交易在十字架上完成了；在十字架上敞開了盛有我們贖價的錢袋；當祂的肋旁被兵士的長矛所刺開時，便流出了贖買全世界的代價。

信友和殉道者都被贖回來了；然而殉道者的信德業已證實，他們的鮮血便是見證。他們償還了為他們所付出的代價，他們也實踐了聖若望的話：「基督為我們捨生，我們也該為弟兄們捨生。」

另一處說：「你赴盛宴時，要仔細觀

察為你所擺設的食物，因為你也該準備同樣的。」所謂盛宴，便是與設宴的主人本人同桌共食，誰也不能以本身宴客，主基督却作到了：祂自己是邀請者，祂自己是食物也是飲料。殉道者注意到他們所吃的和所喝的是什麼，以使用同樣的來報答。

可是如果那位先出代價的，不賜給他們用以報答的事物，他們怎能同樣的報答呢？再者，我們所唱的這首聖詠，勸告我們什麼呢：「聖人們的死亡，在上主面前是珍貴的」？

人曾觀察他從天主手中接受了何許恩惠：他遍察全能者賜給他何等寵惠：天主造了人；人喪失了，天主去尋找他；找到之後，又寬恕了他；人的力量軟弱，天主幫助他從事戰鬥；人失敗了，天主並不離棄他；人戰勝了，天主便給他加冕，把自

己當作獎品而賞給人：當人看到了這一切，便大聲喊道：「我將怎樣報答主，爲我所作的這一切呢？我將舉起救恩之杯。」

這一杯是什麼？這便是苦難的苦味與救恩的杯；這一杯如果醫生不先喝，病人便不敢觸摸。這便是這一杯，我們從基督口中辨認出這一杯，祂說：「父啊！如果可能，但願這一杯離開我吧！」當殉道者論及這一杯時，曾說道：「我要舉起救恩之杯，我要呼求上主的名。」你不怕失敗嗎？他回答說：不怕。爲什麼？因爲「我將呼求上主的名。」除非祂使殉道者戰勝，殉道者怎能奏凱呢？祂曾說：「你們喜樂吧，因爲我戰勝了世界。」諸天的大帝統治殉道者的心靈和舌頭；祂在地下藉殉道者征服了魔鬼，在天上給殉道者加

冕。如此喝了這一杯的人，是有福的！他們的痛苦已成過去，並接受了榮耀。

親愛的諸位，請你們注意：你們所不能以眼睛看到的，要用理性和心靈加以思索，請看：「聖人們的死亡，在上主面前是珍貴的」。

對答詠

弟後四7；斐三8-10

領：我已打了一場好仗；我已跑完了賽程，也保存了信仰； 答：正義的冠冕已爲我預備好了（阿肋路亞）。

領：我把一切事都看作損失，因爲我只要認識基督，只願與祂一同受苦，體驗祂的死亡。

答：正義的：

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

### 讚美詩

一、上主，祢是殉道聖人的產業，

祢是殉道英雄的榮冠，

求祢因殉道聖者的轉求，

降福祢的子民，

寬恕我們的罪債，

改造我們的精神。

二、聖○○，你是基督的見證。

爲宣揚信仰，

流盡自己的血；

你是基督的忠僕，

熱愛十字架的苦路，

追隨救主前進。

三、殉道者的光輝，

照耀人生的旅途，

鼓舞世人，

克苦犧牲，日新又新。

光榮歸於父、子及聖神，

永無窮盡。阿們。

對經一：上主，我將用唇舌讚美祢，

因爲祢的慈愛勝過生命，

（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主的殉道者，請永遠讚美

上主，（阿肋路亞）。

對經三：主說：勝利者，我將使他成

爲我殿宇的砥柱，（阿肋路

亞）。

復活期外

簡短讀經

格後一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種恩惠的天主受讚揚。是祂

在我們的各種磨難中，常常安慰我們，爲使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因爲基督所受的苦難，加於我們身上的愈多，我們藉着基督所得到的安慰也愈多。

短對答詠

領：上主是我的力量，我要讚美祂。

答：上主：

領：祂是我的救援。

答：我要讚美祂。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

復活期

簡短讀經

若壹五，375

愛天主，就是遵行祂的誠命，而祂的誠命並不沈重，因爲凡是由天主所生的，

必戰勝世界；戰勝世界的武器，就是我們的信德。誰戰勝了世界呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？

短對答詠

領：永恆的喜悅將流露在他們的面上，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：永恆：

領：他們將獲得幸福與歡樂。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：永恆：

讚主曲對經：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因爲你們在天上的賞報是豐富的，阿肋路亞。

禱詞

諸位弟兄，我們的救主是信實的證人，殉道者爲了天主的聖言而殺身成仁。我們要通過他們頌揚我們的救主：

祢用祢的血將我們贖回，獻於天主。

祢的殉道者甘願接受死亡，為信仰作證，

——主，求祢因他們的轉求，賜給我們心靈

真正的自由。

祢的殉道者為了表明信仰，不惜流血捨身，

——主，求祢因他們的轉求，使我們的信仰

純潔而堅定。

祢的殉道者背著十字架追隨祢的芳踪，

——主，求祢因他們的轉求，使我們勇敢承

受生活上的艱苦。

祢的殉道者在羔羊的血中洗淨了自己，

——主，求祢因他們的轉求，使我們戰勝一

切肉慾和世俗的陰謀詭計。

我們的天父：

結束禱詞 用殉道者專用，如無專用者時，

則由下列者選用合適者：

復活期外

全能仁慈的天主，祢曾恩賜殉道者聖

○○克勝了酷刑的折磨，榮升天國；我們

今日慶祝聖人的凱旋，求祢護祐我們，

也能禁得起生活的種種考驗，不受邪魔的

陷害。

或

全能永生的天主，殉道者聖○○曾為

信仰而奮鬥到底傾流了熱血；求祢賞賜我

們因聖人的轉禱，為了愛祢甘願忍受一切，

全心全力地奔向祢——唯一的生命之源。

復活期

天主，祢為光耀祢的教會，以殉道的

勝利顯揚了聖○○；求祢恩賜我們，跟他

一樣效法基督的苦難，並追隨他的芳踪，

到達永福的境界。



任何時期

爲殉道貞女

上主，我們今天歡度聖女○○的殉道週年紀念日；求祢因聖女的功勳助祐我們，使能取法她聖潔與英勇衛道的榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲殉道聖婦

天主，祢在弱小者身上，更顯示祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○○榮升天國。求祢賞賜我們能爲掃蕩邪惡而戰，也像她一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。

日間祈禱

午前

對經：在艱苦的奮鬥之後，天主賜給他們勝利，並教訓他們：智慧

的力量高於一切，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

伯前五，10 / 11

那賜與一切恩惠的天主，即在基督內召叫你們進入祂永恒光榮的天主，在你們受少許苦痛之後，必要親自使你們更爲成全，堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

復活期

默二，10 / 11

不要怕你們要受的苦！看，魔鬼要把你們中的一些人投入監牢，叫你們受試探；你們要遭受困難十天之久。你們應當忠心至死，我必要賜給你們生命的華冠。有耳朵的應聽聖神向各教會說的話：勝利的必不受第二次死亡的害。

領：上主給他（她）穿上了喜樂的長袍，（阿肋路亞），

答：給他（她）戴上了華麗的冠冕，

（阿肋路亞）。

午時

對經：上主給他（她）戴上了正義的冠冕，賜給他（她）光榮的聖名（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

雅一，12

忍受試探的人是有福的，因為他既禁得起考驗，必能得到主向愛祂的人，所預許的生命之冠。

復活期

默三，21

勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如同我戰勝了，和我的父坐在祂的寶座上一樣。

領：上主是我的依靠，（阿肋路亞）。

答：世人要對我作什麼，我決不害怕

（阿肋路亞）。

午後

對經：他們哭泣着離去，撒下自己的種籽，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

智三，17 2a, 3b

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，其實他們是處於安寧中。

復活期

默一九，7, 9

讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於天主吧！

因為羔羊的婚期近了，他的新娘也準備好了；有位天使給我說：「你寫下來：被召赴羔羊婚宴的人是有福的」，又說：「這都是天主真實的話」。

領：他們載欣載奔，（阿肋路亞）。

答：回來背着禾捆，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

## 第二晚禱

讚美詩

一、萬世萬代的君王，

榮耀的君王，

帶領祢的忠僕，

進入永恆的光明。

二、請俯聽祢的子民，

為紀念祢的殉道者，

唱出心底的讚頌，

懇切的禱聲。

三、天主聖神的大能，

使我們英勇奮戰，

克服邪惡與死亡，

享受勝利的光榮。

四、殉道者的君王、基督，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠及為一位殉道者對經，見 712 頁

復活期外

簡短讀經

伯前四，13

你們要喜歡，因為分受了基督的苦難，  
這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能  
歡欣踴躍。

短對答詠

領：天主，祢曾考驗了我們，又領我  
們得到自由。 答：天主：

領：他像煉銀子一般煉淨了我們，

答：又領我們得到自由。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

短對答詠

領：義人將在天主面前發出光輝，有

如太陽，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：義人：

領：心地正直的人將歡欣踴躍。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：一粒麥子如果不在地裏，

仍是一粒；如果死了，就會

結出許多子粒來，阿肋路亞。

復活期

簡短讀經

默七，14 b / 17

這些人是由大災難中來的，他們曾在羔羊的血中洗淨了自己的衣裳，使之雪白，因此他們得站在羔羊的寶座前，且在祂的殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的，也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何炎熱再也不能損傷他們，因為那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裏；天主也要從他們眼中拭去一切淚痕。

禱詞

正在此時，殉道者的君王，在最後晚餐中把自己的生命奉獻作為祭品，在十字架上把自己的生命交付出來了，我們要感謝祂：

主，我們頌揚祢。

主，我們的救主，祢是所有殉道者的根源和模範，我們讚美祢，因為祢愛我們愛到極點，

—主，我們頌揚祢。

因為祢召喚所有的罪人悔改，以獲得生命的賞報，

—主，我們頌揚祢。

因為祢傾流了新而永久的盟約之血，以赦免罪惡，並將這血賜給了教會，作為祭獻的犧牲。

—主，我們頌揚祢。

因為靠著祢的恩寵，我們才能堅持信德，直到今天，

—主，我們頌揚祢。

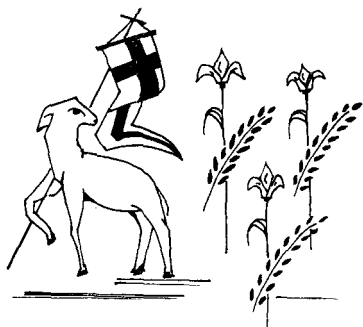
因為今天祢使許多弟兄有分於祢的死亡，

—主，我們頌揚祢。

我們的天父：

### 結束禱詞

殉道者專用，如果無專用禱詞，則見晨禱，732 頁



## (六) 牧者通用

### 第一晚禱

讚美詩 見第一晚禱 764 頁

聖詠吟唱

聖詠 一一二

對經一

牧者：我將給你們一些稱我心意的牧者，以智慧和明智牧養你們

(阿肋路亞)。

聖人：天主的諸位聖者，請讚美我們的天主，(阿肋路亞)。

上主的僕人，請同聲讚頌，※  
讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一

牧者：我將給你們一些稱我心意的牧者，以智慧和明智牧養你們

(阿肋路亞)。

聖人：天主的諸位聖者，請讚美我們的天主（阿肋路亞）。

聖詠一四五

對經二

牧者：我要牧放我的羊；失去的，我要去尋找；迷路的，我要把牠

領回（阿肋路亞）。

聖人：慕義如飢似渴的人是有福的，因為他們將得飽飫，（阿肋路亞）。

他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※  
寄望於上主的、真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※  
為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※

使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，※  
使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，※

扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世為王，※  
熙雍的天主，萬壽無疆。

我的靈魂，請讚美上主；+

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可倚靠無能為力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

對經二

牧者：我要牧放我的羊；失去的，我要去尋找；迷路的，我要把牠領回（阿肋路亞）。

聖人：慕義如飢似渴的人是有福的，因為他們將得飽飫，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3-10

對經三

牧者：善牧為羊捨命（阿肋路亞）。

聖人：願天主受讚美：祂簡選了我們，使我們成為聖潔無瑕的人，並度愛德的生活（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※  
祂在天上，在基督內，  
賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※  
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三



牧者：善牧爲羊捨命，（阿肋路亞）。

聖人：願天主受讚美：祂簡選了我們，  
使我們成爲聖潔無瑕的人，並  
度愛德的生活，（阿肋路亞）。

簡短讀經

伯前五，1-4

我這同爲長老的，爲基督苦難作證的，  
以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你  
們中間的衆長老：你們務要牧放天主託付  
給你們的羊羣；盡監督之職，不是出於不  
得已，而是出於甘心，隨天主的聖意；也  
不是出於貪圖卑鄙的利益，而是出於情願；  
不是做託你們照管者的主宰，而是做羣羊  
的模範。這樣，當總司牧出現時，你們必  
要接受那不朽的榮冠。

短對答詠

復活期外

領：上主的祭司們，請讚美上主。

答：上主：

領：聖潔與心謙的人，請頌揚天主。

答：請讚美上主。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主的祭司們，請讚美上主，阿  
肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：聖潔與心謙的人，請頌揚天主。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

教宗、主教：民衆的善牧，你是至高

的祭司和種種美德的明鏡，你獲

得了天主的喜愛，（阿肋路亞）。

司鐸：我對一切人就成爲一切，爲使

所有的人得救，（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 768 頁

結束禱詞 見晨禱 761 頁

序經對經：基督是牧者們的首領，請大家

前來朝拜祂（阿肋路亞）。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩

一、基督，我們的救主，

我們的善牧，

我們是祢的羊羣，

祢時時在我們左右，

給予愛心的照顧。

二、在此牧者聖○○的慶節，

我們歡欣鼓舞，

慶祝聖者的功勳，

願他為我們代禱，

懇祈天父賜福。

三、溫良心謙的基督，

求使所有牧者，

跟隨聖者的脚步，

處處表現愛心，

為羊羣服務。

四、我們要永遠讚頌，

全能的天父，

降生救人的基督，

以及施慰的聖神，

虔誠叩拜唯一天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二〇， 2 7 8， 14

對經一

牧者：誰願意居首位，就該佔末位，

作大家的奴僕（阿肋路亞）。

聖人：上主，他曾向祢求生命，祢就

賜給了他；又加給他無比的尊

威和榮耀（阿肋路亞）。

上主，祢的能力使君王歡喜，※

祢賜的勝利使他快樂無比。

祢成全了他心內的願望，※

沒有拒絕他口中的祈求。

因為祢已使他諸事順遂，※

以純金的冠冕加在他的頭上。

他只求祢保全性命，※

祢却賜給他長壽百歲。

祢協助他獲得了偉大的光榮，※

又加給他無比的威嚴和榮耀。

祢使他永蒙鴻福，※

使他在祢面前歡欣踴躍。

君王全心依靠上主，※

賴至高者的慈愛永不動搖。

上主，起來，顯示祢的能力，※

我們要歌頌，稱揚祢的德能。

對經一

牧者：誰願意居首位，就該佔末位，

作大家的奴僕（阿肋路亞）。

聖人：上主，他曾向祢求生命，祢就

賜給了他；又加給他無比的尊

威和榮耀（阿肋路亞）。

聖詠九一 壹

對經二

牧者：當牧者之首出現時，你們將接

受不朽的榮冠（阿肋路亞）。

聖人：義人的途徑好像黎明的曙光，

逐漸明亮，直到中天（阿肋路

亞）。

至高者，稱謝祢的恩惠，※

歌頌祢的聖名，多麼美好；

清晨，傳述祢的仁慈，※  
夜間，宣揚祢的真實；

彈奏十弦琴和豎琴，※  
彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作爲使我喜悅，※

祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁！※  
祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※

愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※  
作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢至尊。

對經二

牧者：當牧者之首出現時，你們將接  
受不朽的榮冠（阿肋路亞）。

聖人：義人的途徑好像黎明的曙光，  
逐漸明亮，直到中天（阿肋路  
亞）。

聖詠九一 貳

對經三

牧者：又善良又忠心的僕人哪，進來  
分享你主人的福樂吧！（阿肋  
路亞）。

聖人：義人好比棕櫚一樣茂盛，像黎

巴嫩香柏一般高聳（阿肋路  
亞）。

上主，請看祢的仇人如何喪亡，※

作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※  
祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼睛將鄙視窺伺我的仇敵，※  
我的耳朵欣聞圍攻我的人遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※  
像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※  
在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈；

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，祂處事無不公允。

對經三

牧者：又善良又忠心的僕人哪，進來  
分享你主人的福樂吧！（阿肋  
路亞）。

聖人：義人好比棕櫚一樣茂盛，像黎

巴嫩香柏一般高聳（阿肋路

亞）。

領：你要聆聽我所說的話（阿肋路亞）。

答：也要向人傳揚我的指示（阿肋路亞）。

為教宗及主教

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

二，1-13，19-20

你們記得我們的勞苦

弟兄們，你們自己也知道，我們來到你們那裏，並非沒有效果。你們也知道我們來到之前，曾在斐理伯吃了苦，受過凌辱；是依靠着我們的天主，我們還有勇氣，在艱鉅的格鬥中，給你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不是出於幻想，也不是出於不誠，也不是在於欺詐；反之，我們是被天主考驗合格而受委託傳福音的人；我們宣講，並不是為取悅於人，而是為取悅那考驗我們心靈的天主。我們從來沒有用過諂媚之辭，就如你們所知道的，也沒有託故貪婪，天主可以作證；也沒有向任何人尋求過光榮：沒

有向你們，也沒有向別人。我們當基督的使徒，雖有權利叫人敬重我們，但我們在你們中却成了慈祥的，像撫育自己孩子的母親。我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，而且也願意將我們的性命交給你們，因為你們是我們所疼愛的弟兄們，你們應回憶我們的勤勞和辛苦：我們向你們宣講天主的福音時，黑夜白日操作，免得加給你們任何人負擔。你們自己和天主都可作證：我們對你們信友會是怎樣的聖善、正義和無可指摘。你們也同樣知道：我們怎樣對待了你們中每一個人，就像父親對待自己的孩子一樣：勸勉、鼓勵、忠告你們，使你們的行動相稱於那召選你們進入祂的國和光榮的天主。

爲此，我們不斷地感謝天主，因爲你們由我們接受了所聽的天主的言語，並沒有拿

它當人的言語，而實在當天主的言語領受了，這言語在你們信者身上發生了效力。

當我們的主耶穌來臨時，在祂面前，誰是我們的希望，或喜樂，或足以自豪的冠冕呢？不就是你們嗎？你們的確是我們的光榮和喜樂。

對答詠

弟後四，7，8；一，12

領：我已打完了一場好仗，我已跑完了當跑的賽程，也保存了信仰。

答：正義的冠冕已爲我準備好了。

領：我知道：我所信賴的是誰；也深信祂能保管我所寄托的，直到那一天。

答：正義的：

復活期

誦讀一 恭讀宗徒大事錄 二十，17-36

保祿規勸厄弗所教會監督

保祿從米肋托派人到厄弗所，請教會的長老來。他們到了他那裏，他便向他們說：「你們知道：自從我來到亞細亞的第一天起，與你們在一起，始終怎樣爲人，怎樣以極度的謙遜，含着眼淚，歷經猶太人爲我所設的陰謀，而忠信事奉主。你們也知道：凡有益於你們的事，我沒有一樣隱諱而不傳給你們的，我常在公衆前，或挨家教訓你們，不論向猶太人或希臘人，我常苦勸你們悔改，歸向天主，並信從吾主耶穌。」

看哪，現在，我爲聖神所束縛，必須往耶路撒冷去，在那裏要遇到什麼事，我不知道；我只知道聖神在各城中向我指明說：有鎖鏈和患難在等待著我。可是，只要我完成了我的行程，完成了受自主耶穌叫我給天主恩寵的福音作證的任務，我沒

有任何理由珍惜我的性命。我曾在你們中往來，宣講了天主的國，但現在，我知道你們衆人以後不得再見我的面了。因此，我今天向你們作證：對於衆人的血我是無罪的，因爲天主的一切計劃，我都傳告給你們了，毫無隱諱。

聖神既在全體中立你們爲監督，牧養天主用祂的血所取得的教會，所以你們要對你們自己和整個羊羣留心。我知道在我離開之後，將有兇暴的豺狼進到你們中間，不顧惜羊羣，就是在你們中間，也要有人起來講說謬論，勾引門徒跟隨他們。因此，你們要警醒，記住我三年之久，日夜不斷地含淚勸勉了你們每一個人。現在，我把你們托付給天主和祂恩寵之道，祂能建立你們，並在一切聖徒中，賜給你們嗣業。

我沒有貪圖過任何人的金銀或衣服。

你們自己知道：這雙手供應了我，和同我一起的人的需要。在各方面我都給你們立了榜樣，就是必須這樣勞動，扶助病弱者；要記住主耶穌的話，祂說過：『施予比領受更爲有福。』說完這些話，便跪下同衆人祈禱。

對答詠

宗二〇，28；格前四，2

領：你們要關心整個羊羣：聖神立了你們爲羊羣的牧者，

答：牧養天主用祂聖子的血所取得的教會，阿肋路亞。

領：對於管理人的要求，就是要他忠於職守。 答：牧養：

常年期

誦讀一 恭讀弟鐸書

一，7-11，二，1-8

使徒論基督的德行與職責

作監督的，就是天主的管家，該是無可指摘的、不自負、不發怒、不嗜酒、不暴戾、不貪污；但該好客、樂善、慎重、公正、熱心、有節，堅持那合乎教理的眞道，好能以健全的道理勸戒並駁斥抗辯的人。

實在有許多人尙不服從，好空談，欺騙人，尤其是那些受過割損的人；應封閉這些人的口，因爲他們爲了可耻的利潤，竟教導那不應教導的事，破壞人的整個家庭。

至於你，你所講的該合乎健全的道理；教訓老人應節制、端莊、慎重，在信德、愛德和忍耐上，要正確健全。也要教



訓老婦在舉止上要聖善，不毀謗人，不沉湎於酒，但教人行善，好能教導青年婦女愛丈夫，愛子女，慎重，貞節，勤理家務，良善，服從丈夫，免得使人詆毀天主的聖道。你也要教訓青年人在一切事上要慎重。你該顯示自己為行善的模範，在教導上應表示純正莊重，要講健全無可指摘的話，使反對的人因為無從詆毀而感到羞愧。

對答詠

宗二〇，28；格前四，2

領：你們要關心整個羊羣，聖神立了你們為羊羣的牧者，

答：牧養天主用祂聖子的血所取得的教會。阿肋路亞。

領：對於管理人的要求，就是要他忠

於職守。 答：牧養：

為一位司鐸

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期

誦讀一

恭讀弟茂德前書

五，17-22，六，11-14

司鐸及天主之人打的好仗

親愛的弟兄：凡善於督導的長老，尤其那些出力講道和施教的人，堪受加倍的敬奉，因為經上記載：「牛在打場的時侯，不可籠住牠的嘴；」又說：「工人自當有他的工資。」反對長老的控告，除非有兩三個證人，你不可受理。犯罪的人，你要在眾人前加以斥責，為使其餘的人有所警惕。我在天主與基督耶穌，以及蒙選的天使前懇求你，要遵守這些話，不可存成見，做事也不可有偏心。不可輕易給人覆手：不可在別人的罪上有分子，務要守身清白。

至於你，天主的人哪！你要躲避這些事；但要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和良善，要奮力打這場有關信仰的好仗，要爭取永生，你正是爲此而蒙召，並爲此在許多證人前宣示了你那美好的誓言。我在萬有生活的天主台前、和曾對般雀比拉多宣過美好誓言的基督耶穌前命令你，務要遵守這訓令，不受玷污，無可指摘，直到吾主耶穌基督的顯現。

對答詠

格前四，1-2；箴二〇，6

領：人們應把我們看作基督的僕人和天主奧秘的經理。

答：對於經理的要求，就是要他忠於

職守（阿肋路亞）。

領：自命爲仁人者，比比皆是；但是

誰能找到一個忠貞的人呢？

答：對於經：

常年期

誦讀一

恭讀伯鐸前書

五，1-11

司鐸與信友的義務

我這同爲長老的，爲基督苦難作證的，以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的衆長老：你們務要牧放天主托付給你們的羊羣；盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心，隨天主的聖意；也不是出於貪卑鄙的利益，而是出於情願；不是做托你們照管者的主宰，而是做羣羊的模範：這樣，當總司牧出現時，你們必要接受那不朽的榮冠。

同樣，你們青年人，應該服從長老；彼此謙讓，因爲「天主拒絕驕傲人，却賞賜恩寵與謙遜人。」爲此，你們該屈服在天主大能的手下，這樣在適當的時候，祂必高舉你們；將你們的一切掛慮都托給祂，

因為祂必照顧你們。

你們要節制，要警醒，因為你們的仇敵魔鬼如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人；應以堅固的信德抵抗牠，也該知道：你們在世上的衆弟兄，都遭受同樣的苦痛。那賜萬恩的天主，即在基督內召叫你們進入祂永遠光榮的天主，在你們受了少許苦痛之後，必要親自使你們更爲完全、堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

對答詠 與以上對答詠相同

### 爲教宗

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

基督在伯鐸身上所制定的、將永遠常存

親愛的諸位，爲了完成我的職務，我發

現我是軟弱而鬆懈的：因爲當我切願而勤勉的工作時，却因我本性的脆弱而遲遲不進。然而我擁有全能而永生的祭司不懈的代禱，祂與我們相似，却與聖父相等。祂貶抑了天主性直到人的境界，而把人性高舉到天主的境界。我對天主的措施、理當並虔誠的感到欣喜：因爲祂雖把羊羣委託給許多牧人照管，然而祂自己並沒有放棄對祂鍾愛羊羣的守護。

從祂這主要而永久的助祐中，我也獲得了使徒伯鐸的支援，他不會放棄他的工程。這堅固的基礎——教會整個的崇高建築便屹立其上——將不斷的支撐著聳立其上的聖殿。

使徒之長蒙基督嘉獎的那種信德是堅強而永久的。伯鐸在基督身上所相信的要永遠長存；同樣，基督在伯鐸身上所制定的也將永遠常存。所以「真理」所安排的要存立：

聖伯鐸永遠保持着賜與他的這種磐石的堅固性，從來沒有放棄那託付給他的教會的船舵。

伯鐸優先於他人而被授予聖職。他被稱為磐石，被宣告為基礎，被立為天國的守門者，被立為束縛或釋放的法官，他的判決一直在天堂都將有效。默思他這些稱呼中所涵蓋的奧蹟，我們便能體認他與基督的關係是多麼密切。

現在，他在更多方面，而且更有力地執行委託給他的任務，他是在基督內並偕同基督完成他的各項職責和義務，也是通過基督而受光榮。

因此，我之所以能行事正確，判斷正確，並藉我每天의 祈禱而能蒙受天主憐憫，都是由於伯鐸的工作和功勞；他仍在其職位上，繼續執行他的權力，擁有至高

的權威。

親愛的諸位，這些都是他藉表明信仰而得到的，是天主聖父在伯鐸心中啓發的信仰；這信仰超越人的意見的一切猶豫，並具有磐石般的堅固性，任何攻擊都不能使之動搖。

伯鐸在整個教會中每天在說：「祢是基督，永生天主之子」，凡如此明認吾主的那些口舌，都是由於受到了這句話的訓誨。

對答詠

瑪一六，18；詠四七，9

領：耶穌會對西滿說：我告訴你，你是磐石，我要在這磐石上建立我的教會，  
答：陰間的門決不能戰勝它（阿肋路亞）。

領：天主必使它穩固，永不動搖。

答：陰間的：

## 為主教

## 誦讀二 選讀路斯玻主教、富振秋講道集

## 忠心而精明的管家

主願意指出，祂置於子民之上的僕役們，有特殊的義務，說過：「誰是那忠心而精明的管家，主人委派他管理僕人，為按時分配給他們食糧呢？主人來到時，看見他這樣做，這僕人就有福了。」

弟兄們，這位主人是誰呢？無疑的就是基督，因為祂對祂的門徒說：「你們稱我老師和主，你們說得對，我原來就是。」

主人的家又是什麼呢？顯然的便是自己從仇敵手中贖回的，並遷移到祂王國中去的那個家。這個聖家便是公教會，它因子孫繁衍而傳遍普世，並因它的主人以自己的血為代價而被贖回而自豪。如同祂自己所說：「人子來，不是要人服侍，而

是要服侍人，並且交出自己的生命，作為眾人的贖價。」

祂也是善牧，祂曾為祂的羊而捨命。所以善牧的羊羣，便是救贖主的家。

但是，該是忠心又精明的那位管家是誰呢？保祿使徒論及他自己和他的同伴時，給我們指出了：「人應該把我們看作基督的職員，和天主奧秘之事的管家。對於管家的要求，就是要他表現忠心。」

我們中間誰也不要想，只有使徒們是天主的管家。那懶惰的僕人，忽略從事神靈戰爭的本分而打盹，便是不忠心而又愚笨的僕人。聖保祿指出，主教也是天主的管家，說道：「監督是天主的管家，必須是無可指摘的。」

所以，我們是家主的僕人，我們是天主的管家，我們領取了一份食糧，應分施

給你們。

如果我要問這份食糧是多少呢？仍然是聖保祿要給我們解釋，他說：「按照天主分給每個人信德的多少。」

基督所稱的食糧的份量，保祿則稱之為信德的大小，是爲了使我們了解，精神的食糧，無非是基督徒信仰中令人尊敬的奧蹟。我們蒙受天主聖寵之恩的光照，依照真實信仰的法規，每一次給你講解教義，便是把食糧分給你們。當你們每天透過天主的僕人，聆聽真理的言語時，你們便是經過上主的管家領取食糧。

對答詠

瑪二五，21，20

領：善良忠信的僕人，你做得好，你既然在一些小事上忠信，我必委派你管理許多大事。

答：進來，分享我的福樂吧！（阿肋

路亞）。

領：主人！祿交給了我五個元寶；請看，我又賺了五個。

答：進來：

爲某教會的創建者

誦讀二 選讀聖怡樂主教

論聖詠一二六首

天主建築並守護祂的城

「若非上主興工建屋，建築工人徒然勞碌」，「你們是天主的宮殿，天主的神住在你們內。」這座房屋又是天主的宮殿，充滿了天主的教訓和聖寵，是一間聖所能夠容納天主之心；同一先知曾爲它作了這見證：「你的聖殿是神聖的，是公正的，令人稱奇。」人的聖德、公正、貞

潔，便是天主的聖殿。

這座房屋該由天主來興建。因為人工所造的建築物不能持久，依照世俗的學說所制定的不能常存，我們的徒勞和掛慮也都無濟於事。

所以必須以其他方式來興建，來保存：不該興建在流動而易坍塌的沙灘上，而該奠基在先知和使徒們身上。

要用活石來興建，藉屋角石加以鞏固，逐漸的彼此密切連結，而達到成人的境地，和基督身體的身量；還要以屬神恩寵的光彩和華麗加以裝飾。

一座如此由天主興建的房屋，就是用天主的教訓興建的房屋，決不會倒塌。由於信友們每人的努力建樹，這座房屋將增多而成爲許多座房屋，如此就會成爲一座美化而廣大的真福之城。

天主從許久以來便是這座城池機警的守護者；祂保護旅途中的亞巴郎，保存了被祭殺的依撒格的性命，使傭工的雅格成爲富翁，使被出賣的若瑟成爲埃及的首相；使梅瑟堅強，以反抗法郎；選擇若蘇厄作爲戰爭的統帥；拯救達味，免遭危險；賦與撒落滿智慧之恩，協助先知；攫取了厄里亞，揀選了厄里叟；給達尼爾食物吃，使火窯中的三聖童感到涼爽，並且保護他們。祂由童貞女降孕，曾藉天使訓示了若瑟並使瑪利亞心神安定；祂派若翰作前驅；祂選擇了使徒並祈求天主說：「聖父，求祢保全他們；當我和他們在一起時，我已因祢的名保全了他們。」最後，祂在受難後，曾應許要關懷我們，永遠保護我們，說道：「我和你們天天在一起，直到世界末日。」

祂將永遠守護這座真福和神聖的城，這是屬於天主的城，由集合在一起的羣衆所組成，並存在於我們每人的心中，因此這座城必須由上主來建造，好能漸漸擴展到完成的階段。因為開始建造時，雖然是不完美的，只有在不斷建築的過程中，才終會趨於完美。

對答詠

伯前二，4 / 5；詠一一七，21

領：你們要親近基督、我們的活石。

答：你們也要像活石，用來建造一座屬神的殿宇；成爲一班聖潔的祭司，藉着耶穌基督、獻上爲天主所悅納的、屬神的祭品（阿肋路亞）。

領：基督就是那成了屋角基礎的活石。

答：你們也……

爲司鐸

誦讀一 選讀司鐸職務與生活法令

(三，12)

司鐸應修全德的聖召

聖秩聖事使司鐸們與至高祭司基督相似，成爲「頭」的職員，負責培植並建築祂的整個身體——就是教會，這樣，他們便是司牧職的合作者。他們如同所有基督信徒一樣，在洗禮中被祝聖，而領受了如此偉大召叫和聖寵的標記及恩惠，他們雖然有人性的軟弱，却有能力和義務應修全德，依照吾主所說的：「你們該是完善的，如同天父一樣完善。」

然而司鐸們由於一個特殊的動機，有義務獲得這種全德。他們透過聖秩聖事，以新的方式被奉獻給天主，並成爲永遠祭司——基督之生活的工具，以便在今世繼續



救恩的奇妙工程，即基督以至高的效能，將整個的人類大家庭聚集在一起的工程。

既然每位司鐸都以他自己的方式，代表基督本人，便也賦與他特殊的聖寵；這聖寵使他能爲自己的羊羣和整個天主子民服務，這樣他也更能達到他所代表的那一位的全德。同時，他人性的軟弱，被那身爲我們大祭司的基督的聖德所治癒：「祂是聖潔的、無罪的、無玷的、由罪人中分別出來的。」

基督爲聖父所聖化或祝聖，被派遣到世上來，「祂爲我們犧牲了自己，是爲了救贖我們脫離一切不法的事，並且洗淨我們，使我們作爲屬於祂的子民，熱心行善。」這樣，祂使經過苦難而進入了祂的光榮。同樣，司鐸們爲聖神的傅油所祝聖，爲基督所派遣，也致死他們肉慾的活

動，完全獻身於服務大眾。這樣他們具備了在基督內所獲得的聖德，使他們能逐漸達到「完人」的境界。

所以，司鐸們執行聖神和正義的職責時，只要他們服從那賜予生命並領導他們的基督之神，便能在神修生活上日益強健。促使他們達到全德的方法，便是每天的禮儀行爲，以及他們與主教們和其他司鐸在共融中所執行的全部職責。

司鐸們的聖德，爲使他們所執行的職務產生效果，實攸關匪淺：雖然天主的聖寵能藉不配的人員實踐救恩的工程，但是依照常規，天主却寧願藉那順從聖神推動和領導的人，顯示祂聖寵的奇跡。這樣的司鐸藉他們與基督密切結合，和他們聖德的生活，能和保祿使徒一起說：「我生活，但不再是我了，而是基督在我內生

活。」

對答誦

得前二，8；迦四，19

領：我切願交給你們的，不僅是福音，而且是我們的生命。

答：因為你們是我所疼愛的人（阿肋路亞）。

領：我的孩子們，我願為你們再受產痛，直到基督在你們內成形。

答：因為你：

為傳教士

誦讀二 選讀教會傳教工作法令

(4 ~ 5)

往訓萬民

主耶穌在甘願為世人捨生之前，曾制定了使徒工作，並應許派遣聖神，為使這

工作和使命時時處處聯合在一起，而實踐救世的工程。聖神歷代以來，在共融和使徒工作中使整個教會統一化，並賦予教會聖統性與神恩性的各種恩寵。祂又像靈魂，將生命賜與教會的各個團體，祂把傳教的熱忱置於信友心中，這熱忱便曾推動過耶穌本人。有時可覺察到祂在為使徒工作鋪路，就如祂不斷陪伴着教會，並以許多方式領導教會。

主耶穌在傳教的開始，「召叫祂自己所要召叫的人，來到祂面前，指定了十二個人，使他們同祂在一起，並派遣他們去宣講。」於是使徒們便成了新以色列的嫩芽，同時也成為聖統的起源。

以後，主藉祂的死亡和復活，在祂自己身上、一勞永逸的完成了我們救恩的聖事。祂本身曾受聖父派遣，同樣祂也派遣

使徒們到全世界去，命令他們說：「你們去使萬民成爲我的門徒，因父及子及聖神之名給他們付洗；並教導他們遵守我所吩咐你們的一切。」

因此，教會有責任，傳揚基督所帶來的信德和救恩：這責任是受自使徒們傳下來的那項特別的委任，他們將它遺留給主教的職位，主教們由司鐸來輔佐，而與伯鐸的繼位者、教會的至高司牧結合無間。這責任也是由於基督通傳給各肢體的生命活力。

所以教會是藉以下的行動而完成使命：教會由聖神的恩寵和愛德所推動，而服從基督的命令。教會實際臨在於所有的人和所有的民族，它利用生活的善表、宣講、聖事和其他得聖寵的方法，領導衆人獲得對基督的信仰、自由與和平。教會向

他們顯示：它是一條自由而穩妥的道路，能引導他們充分的分享基督的奧蹟。

對答詠 瑪一六，15，16；若三，5

領：你們要往普天下去，向一切受造物宣講福音。  
答：凡信而受洗的人才能得救。

領：人除非由水和聖神而重生，不得進入天主的國。  
答：凡信而：

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

### 讚美詩

一、基督，天父的聖言，

聖徒的偉大君王，

我們由衷相信，

祢是世界的救援，

祢是人類的的光芒。

二、祢是信衆的希望，

生命的飲料與食糧，

祢是心靈的安定，

鼓勵和保護，

救助和力量。

三、求祢藉聖神光照我們，

掃除黑暗的威脅，

指示我們人生的方向，

引領我們踏上坦途，

回歸天父永恆的家鄉，阿們。

對經一：你們是世界的光。建在山上

的城是不能隱藏的，（阿肋

路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：你們的光應當在人前照耀，

好讓人看到你們的善行，光

榮你們的在天之父（阿肋路亞）。

對經三：天主的話是生活的，是有效

的，鋒利無比，勝過雙刃的

利劍，（阿肋路亞）。

### 簡短讀經

希一三，7-9 a

你們應該紀念那些曾給你們講過天主

的道理，作過你們領袖的人，默想他們的

結局，好效法他們的信德。耶穌基督、昨

天、今天、直到永遠，常是一樣。你們不

可因各種異端道理而誤入歧途。

### 短對答詠

復活期外

領：耶路撒冷，我在你城牆上派了守

望者。 答：耶路……

領：他們日夜不停地宣講上主的聖名。

答：耶路……

領：願光榮歸於父…… 答：耶路……

### 復活期

領：耶路撒冷，我在你城牆上派了守

望者，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：耶路：

領：他們日夜不停地宣講上主的聖名

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：耶路：

讚主曲對經：講話的不是你們，而是你們

父的神藉你們講話，（阿肋

路亞）。

### 禱詞

基督善牧爲自己的羊犧牲了性命；我們要

感謝祂，讚美祂，祈求祂：

主，求祢牧養祢的子民。

基督，祢在牧者諸聖身上，顯示了祢的慈

祥和仁愛，

求祢因他們的轉求，常仁慈的對待我們。

祢透過祢的代表，繼續行使牧靈的任務，

求祢通過我們的牧者，不斷的領導我們。

祢藉祢的諸聖——祢子民的領袖，顯示出祢

是我們身心的良醫，

求祢繼續工作，聖化我們的生活。

祢曾用諸聖的智慧和愛德，訓誨了祢的羣

羊，

求祢藉我們牧者的幫助，使我們在聖德

上日益進步。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用禱詞，則由下列者選

用適合者：

### (一) 教宗

全能永生的天主，祢曾派遣聖○教

宗治理祢的子民，使他以言以行領導我們

修德行善；求祢因他的代禱，保護祢教會的

全體司牧、以及祢所託付給他們的羊羣，指引我們邁向永恆救恩的道路。

(二) 主教

天主，祢曾賜給聖○○(主教)熾熱的愛火、及足以征服世界的堅強信德；使他脫穎而出，躋身於善牧和聖者之林。求祢因他的代禱，賞賜我們也能堅持信仰，實行仁愛，來日在天上，與他分享祢永恆的光榮。

(三) 某教會的創建者

天主，祢曾藉聖○○(主教)的宣講，召選我們的前輩先進，接受了奇妙的福音真光。求祢因他的代禱，使我們在祢的聖寵培育之下日漸茁壯；並對祢聖子、我們的主耶穌基督的認識，日益加深。

(四) 牧者

上主，祢是聖徒的真光，靈魂的善牧。

祢曾選拔聖○○(主教)在祢的教會中，以言以行訓誨並教化祢的羣羊；求祢因聖人的轉禱，賞賜我們堅守他以言語所傳授的信仰，遵循他以榜樣所指示我們修德成聖的途徑。

或：

天主，祢曾以真理與聖愛之神傾注在聖○○(主教)心中；使他牧養祢的子民；在這聖人的紀念日，求祢因他的轉禱不斷助祐我們，追隨他的芳踪，日進於德。

(五) 傳教士

無限仁慈的上主，祢召選了聖○○宣揚基督，帶給人類無限富裕的恩寵。求祢因聖人的代禱，賞賜我們對祢的認識日益加深；使我們在祢面前忠信地實踐福音的真訓，豐富地結出善功的果實。

## 日間祈禱

午前

對經：父啊，如同祢派遣我到世界上來，同樣我也派遣他們到世界上去，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前四，16

應注意你自己和你的訓言，在這些事上要堅持不變，因為你這樣作，才能救你自己，又能救你的聽眾。

領：上主簡選了自己的僕人，（阿肋路亞），

答：使他牧放自己的百姓雅格，（阿肋路亞）。

午時

對經：誰接待你們，就是接待我；誰接待我，就是接待那派遣我來

的父，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前一，12

我感謝那賜我能力的、我們的主耶穌，因為祢認為我忠信，就派定了我服役。

領：我從不以福音為恥（阿肋路亞），

答：因為這福音正是天主的能力，可使人得救，（阿肋路亞）。

午後

對經：我們是天主的助手，你們是天主的田園，是天主的建築物，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前三，13

善於服務的，自可獲得優越的品位，且能大膽地宣揚他們對基督耶穌的信仰。

領：若不是上主興工建屋，（阿肋路亞），

答：建築的人徒然勞苦，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

## 第二晚禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的善牧，

聖徒的榮冠，

人類的救主，

願祢的名受顯揚，

時時處處。

二、請垂視聖○○的轉求，

鞏固祢的教會，

領導祢的子民，

戰勝邪惡，

光榮上主。

三、我們向聖人致敬，

他一生追隨祢的脚步，

孝愛天父，

以言以行，

為福音作證不辭辛苦。

四、基督，求祢在聖人的國裏，

給我們指引及保護，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

超越千古。阿們。

聖詠一四

對經一

牧者：我依照天主賜與的恩寵，作了

這福音的僕役（阿肋路亞）。

聖人：他是一位無瑕可指的完人；他

將獲享永恒的光榮，（阿肋路

亞）。

上主，誰能住在祢的帳幕裏？※

誰能在祢的聖山上安居？



是那行爲無瑕，實行正義，※

心口無欺的人；

他不隨口詆毀，不加害近人，※

也不欺凌鄰居；

他輕看作姦犯科的人，+

而尊重那敬畏天主的人，※

他起誓而損己，也不反悔。

他不放高利貸，※

也不受賄，加害無辜。

這樣行事的人，※

才能永不動搖。

對經一

牧者：我依照天主賜與的恩寵，作了

這福音的僕役，（阿肋路亞）。

聖人：他是一位無瑕可指的完人；他

將獲享永恒的光榮（阿肋路亞）。

聖詠一一一

對經二

牧者：請看忠信而明智的僕人，主人

派他作自己的管家，（阿肋路

亞）。

聖人：天主的聖者必獲恩寵和仁慈，

祂簡選的人必蒙眷顧，（阿肋

路亞）。

敬畏上主的人，真有福氣，※

酷愛祂誠命的人，真有福氣。

他的子孫在世必會強盛，※

義人的後裔必蒙祝福。

他的家族要享榮華富貴，※

他的仁風必將萬世永垂。

黑暗中必有光明向義人照耀，※

因爲他富於仁愛、慈悲和公道。

樂善好施的人，必然幸福，※

他公正無私處理事務。

因爲義人永不動搖，※

他將永遠被人懷念。

噩耗不能使他驚惶，※

他仰賴上主，心志堅強。

他必心意堅定，無恐無憂，※

直到看見他的仇敵蒙羞。

他施捨錢財，扶弱濟貧，+

他的仁風萬世流芳，※

他將頭角崢嶸，受人敬仰。

惡人看見，必怒火填胸，+

咬牙切齒，氣憤而終，※

惡人的願望終成泡影。

### 對經二

牧者：請看忠信而明智的僕人，主人

派他作自己的管家，（阿肋路

亞）。

聖人：天主的聖者必獲恩寵和仁慈，

祂簡選的人必蒙眷顧，（阿肋

路亞）。

聖歌 默一五，3-4

### 對經三

牧者：我的羊認識我的聲音；將只有

一個羊羣，一個牧人，（阿肋

路亞）。

聖人：這些聖者在天主及羔羊的寶座

前高唱新歌，他們的歌聲傳遍

大地，（阿肋路亞）。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王！※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因為只有祢是聖善的，十萬民都要前來朝拜祢，※因為祢彰顯了祢的正義。

對經三

牧者：我的羊認識我的聲音；將只有

一個羊羣，一個牧人，（阿肋

路亞）。

聖人：這些聖者在天主及羔羊的寶座

前高唱新歌，他們的歌聲傳遍

大地，（阿肋路亞）。

簡短讀經

伯前五，1-4

我這同為長老的，為基督苦難作證的以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的衆長老：你們務要牧放天主託付給你們的羊羣，隨天主的聖意盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心；也不是出於貪圖卑鄙的利益，而是出於情願；不

是做託你們照管者的主宰，而是做羣羊的模範。這樣當總司牧出現時，你們必要接受那不朽的榮冠。

短對答詠

復活期外

領：這是一個愛護弟兄的人，他常為

百姓祈禱。 答：這是：

領：他為自己的弟兄犧牲了性命。

答：他常為百姓祈禱。

領：願光榮歸於父： 答：這是：

復活期

領：這是一個愛護弟兄的人，他常為

百姓祈禱，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：這是：

領：他為自己的弟兄犧牲了性命。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：這是：

謝主曲對經：這是那位忠信而精明的管家，

主人派他管理家中的僕人，

按時分配給他們食糧，（阿

肋路亞）。

或：善牧基督，祢領導我獲得這

種光榮，我感謝祢；懇求祢

使祢託付給我的羊也能與我

一同分享祢永恆的恩寵，

（阿肋路亞）。

### 禱詞

基督被立為大祭司，代表世人與天主交往，

我們要熱烈的讚美祢，謙恭的祈求祢：

主，求祢援助祢的子民。

祢會藉聖善和傑出的牧者，奇妙的光耀了

祢的教會，

！求祢使祢的信徒，也能享有同樣的光輝。

祢因牧者諸聖，如同梅瑟一樣祈求了祢，

就赦免了人們的罪過，

！求祢因他們的轉求，不斷淨化祢的教會，

使它聖潔無瑕。

祢從弟兄中選拔了祢的聖人，給他們敷了

油，並遣發祢的聖神，降臨在他們身上，

！求祢使祢子民的牧者都充滿聖神。

祢是牧者諸聖的產業，

！求祢使那些用祢聖血所拯救的人，都能

與祢常在一起。

祢藉著教會的牧者，將永生賜給了祢的羣

羊，求祢不要讓任何人從祢的手中將他們

奪去，

！求祢也拯救所有去世的人，因為祢爲了

他們，曾犧牲了祢的性命。

我們的天父：

結束禱詞 見專用，或無專用者時見晨禱

## (七) 教會聖師通用

除下列經文外，一切皆同牧者通用

738 頁。

### 第一晚禱

簡短讀經

雅三，17-18

從上而來的智慧，首先是純潔的，其次是和平的、寬仁的、柔順的、滿有仁慈和善果的，不偏不倚，毫無矯飾。為締造和平的人，正義的果實，乃是在和平中種植的。

短對答詠

復活期外

領：義人的口傾吐智慧。

答：義人：

領：他的唇舌講論正義。

答：傾吐智慧。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

復活期

領：義人的口傾吐智慧，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：義人：

領：他的唇舌講論正義。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：那奉行誠命而又勸人遵守的，

他在天國裏將稱為偉大的，

(阿肋路亞)。

結束禱詞 如無專用禱詞時，見晨禱。

序經對經：上主是智慧的泉源，請大家前

來朝拜祂(阿肋路亞)。

聖詠九四 3 頁。

## 誦 讀

讚美詩、聖詠、對經等均如牧者通用742頁

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧書

七，7 ~ 16，22 ~ 30

義人的幸福在天主內

我曾祈求，天主就賜給了我聰明；我曾呼籲，智慧的神便臨於我身。我寧要智慧，而不要王權和王位；財富與她相較，分文不值。無價的寶石也不能與她相比，因為，一切黃金在她面前，不過只是一粒細沙；白銀在她跟前，無異一撮泥土。我愛她勝過健康和美色，我以她比光明更爲可取，因爲，由她而來的光輝從不暗淡。的確，一切美物都伴她而來，在她手中握有不可勝數的財富。爲了這一切美物，我

極爲歡樂，因爲智慧是一切美物的先導；我一向都不知道，智慧竟是一切美物的母親。我誠心地學習了，我也豪爽地分施與人，我絕不隱藏智慧的財富。因爲智慧是人用之不盡的寶藏；凡佔有的人必獲天主的友愛，賴受教而獲得的恩賜，深得天主的歡心。願天主使我遵照祂的意願說話，使我的思想配合祂的恩賜，因爲是祂領導智慧，引導智者；原來，我們和我們的言論，我們的一切聰明和技巧都在祂手中。在祂內的神，原是聰明的，至聖的，唯一的，多樣的，微妙的，敏捷的，精明的，無玷的，率直的，不受損害的，好善的，銳敏的，無敵的，施惠的，愛人的，穩固的，堅決的，無慮的，無所不能的，無所不察的，又是洞察所有明達、潔淨和精微心靈的。實在，智慧比一切活動更爲

活動；她是如此精純，能滲透深入一切。她是天主威能的氣息，是全能者榮耀的真誠流露；因此，任何污穢都不能浸入她內。她是永遠光明的反映，是天主德能的明鏡，是天主美善的肖像。她雖是獨一的，却無所不能；她雖恒存不變，却常使萬物更新。她世世代代進入聖善的靈魂，使他們成爲天主的朋友和先知；因爲天主只愛那與智慧同居共處的人。實在，智慧比太陽還美麗，壓倒一切星座；如與光明相比，她必佔優勢；因爲，光明還要讓位於黑夜，但是邪惡絕不能戰勝智慧。

對答詠

智七，7 \ 8；雅一，5

領：我曾祈求；天主就給了我聰明；

答：我曾呼籲，智慧之神便臨於

我身；我寧要智慧，而不要王權

和王位。

領：你們中誰若缺乏智慧，就該向天

主祈求，天主必賜給他，因爲天

主對人慷慨施恩，從不責斥。

答：我曾呼：

復活期

誦讀一 恭讀格林多前書 二，1 \ 16

天主的智慧

弟兄們，就是我從前到你們那裏時，

也沒有用高超的言論或智慧，給你們宣講

天主的奧義，因爲我曾決定，在你們中不

知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十

字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏

的時候，又軟弱，又恐懼，又戰兢不安；

並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧

動聽的言詞，而是在於聖神和祂德能的表

現，爲使你們的信德不是憑人的智慧，而

是憑天主的德能。

我們在成全的人中也講智慧，不過不是今世的智慧，也不是今世要消滅的有權勢者的智慧；我們所講的乃是那隱藏的、天主奧秘的智慧，這智慧是天主在萬世之前，為使我們獲得光榮所預定的；今世有權勢的人中沒有一個認識她，因為如果他們認識了，絕不致將光榮的主釘在十字架上。經上這樣記載說：「天主為愛祂的人所準備的、是眼所未見、耳所未聞、人心所未想到的。」

可是天主藉着聖神將這一切啓示給我們了，因為聖神洞察一切，就連天主的深奧事理祂也洞悉。除了人內裏的心神外，有誰能知道那人的事呢？同樣，除了天主聖神外，誰也不能明瞭天主的事。我們所領受的，不是這世界的精神，而是出於天

主聖神，為使我們能明瞭天主所賜與我們的一切。為此，我們宣講，並不用人的智慧所教的言詞，而是用聖神所教的言詞，給屬神的人講論屬神的事。然而屬血氣的人，不能領受天主聖神的事，因為那為他是愚妄；他也不能領悟，因為這些事只有藉聖神纔可審斷。惟有屬神的人能審斷一切，但祂却不為任何人所審斷。經上說：「誰知道上主的心意，而指教祂呢？」可是我們有基督的心意。

對答詠

格前一，21，23，25

領：天主決意以愚妄的道理，來拯救那相信的人。

答：我們所宣講的，却是被釘在十字架上的基督，阿肋路亞。

領：天主的愚妄，總比人明智；天主



的懦弱，也總比人堅強。

答：我們所：

常年期

誦讀一 恭讀德訓篇 三九，1-14

精通聖經的智者

智者必研究歷代古人的智慧，必專務先知的預言，必保留名人的言論，必領悟比喻的妙理，必考究箴言的真諦，必玩味寓言的微妙。他出入偉人之中，出現於王侯之前；周遊異民的邦國，考察人間的善惡。他清早起來，即將自己的心交給造他的上主，並在至高者的面前祈禱。他開口唸經，爲自己的罪求饒。若偉大的上主願意，必使他充滿智慧的精神：他就傾吐智言，有如甘霖；在祈禱時他必稱謝上主。他會支配他的智謀和知識，時常默想天主

的奧秘。他必將所得的知識公諸世人，並因上主盟約的法律而自豪。衆人都要稱揚他的明智，他永遠不會被人遺忘；他的紀念總不消失，他的美名永世常存。民衆要傳揚他的智慧，集會要謳歌他的盛譽。

對答詠

德一五5-6

領：在集會中，上主使他開口發言，

答：使他充滿上智和聰敏之神。

領：上主使他獲得喜樂和愉快。

答：使他充：

誦讀二 選讀聖戴奧多隱院院長維廉

「信德之鏡」

當在聖神內尋求了解信德

基督信徒，當許多信德的艱深奧蹟，呈現在你戰兢的本性之前時，你要勇敢的發問：「這些事如何能成就呢？」這樣問

不是出於反對的精神，而是由於受教的願望。

你的問題該成爲你的祈禱，成爲愛情、虔敬和謙虛的願望；不是爲了窺探天主權威的高深，而是在天主教援人的行動中尋求我們的救援。這時「偉大謀士的天使」將回答你說：「當我從父那裏要派遣給你們的護衛者來到時，祂要爲你們作證，並教導你們一切的事。一切真理都從真理之神而來。」因爲「除了在人內的人之神，誰也不知道人的事；同樣，除了天主的神以外，誰也不知道天主的事。」

那麼，你要趕快領受聖神吧！你呼求祂時，祂便來到，帶着天主的許多恩惠而來。祂是河中的激流，使天主的城歡暢。

當祂來時，如果發現你是謙虛的、安靜的、並敬畏天主的言語，祂就要安息在

你內；並把天主教對此世的智者和聰明的人所隱藏的事啓示給你；「智慧」在世時對弟子們所說的那些事，將要對你顯示出來，昭然若揭；可是這些事，直到那教導一切真理的真理之神降臨時，他們無力承擔。

爲了領受並學習這真理，我們不能期望由任何人的口中得到那由「真理」本身之口所不能領受或學習的事。因爲「真理」親口說：「天主是神」。凡是朝拜祂的人，必須以精神和真理朝拜祂；同樣，凡是期望認識祂的人，也只在聖神內，尋求如何領悟信仰，和這純粹無瑕真理的意義。

因爲在今生的黑暗和愚昧中，祂是光照神貧者的光明，祂是吸引人的愛德，是令人感到的甘飴，祂使人接近天主，是愛者

的愛德，祂是熱誠，祂是虔敬。

聖神把天主的公義啓示給信友：公義由信德開始，又以信德而完成；祂爲了聖寵而賜人聖寵，爲了那來自聽道的信德，便賜人已被光照的信德。

對答詠

瑪一三，52；箴一四，33

領：凡成爲天國門徒的經師，

答：就好像一個家主，從他的寶庫裏，提出新的和舊的財物（阿肋路亞）。

領：智慧住在哲人心中，甚至教訓愚人。  
答：就好像……

或：選讀天主的啓示教義憲章（7、8）

### 論天主啓示的傳遞

在主基督的身上，至高天主的全部啓示集其大成。祂曾命令使徒們向萬民宣講

天主的福音。這福音是從前藉先知預許的，以後在祂身上應驗並由祂親口所頒佈的。使徒宣講時，將福音作爲一切救援真理和道德規律的泉源，同時也把天主的恩惠通傳給萬民。

使徒們果然忠實的執行了這項命令。首先由使徒們所完成，他們藉口頭的宣講、榜樣和各種教導傳授了這一切：即從基督口中、生活中和行爲中所接受的，以及因聖神提示而學習的一切。以後由其他使徒和使徒時代的人們，因同一聖神的靈感，將救恩的信息筆之於書。

爲了使福音在教會內，時常保持完整和活力，使徒們留下了主教們作爲繼承人，把代替他們訓導人的權柄交給主教們。使徒們所傳授的包括一切爲天主子民度聖善的生活並發展信仰所需要的。如

此，教會在教義、生活和敬禮各方面垂之永久，並把它本身和它所信仰的傳遞給世世代代的人。

來自使徒的這傳統，由於聖神的助祐，在教會中仍進步不止：因為對於事蹟和傳下來的言語的了解、常有進步：即透過信友的反省和研究，反覆在心中思量，透過他們體驗到的對精神事理的領悟；以及透過那些繼承主教職而領受了保證真理特恩的人的宣講而日益進步。這就是說教會歷代以來，不斷的朝向天主的全部真理邁進，直到天主的言語在教會內完成為止。

聖教父們的言論證實這傳統富有活力的臨在，而此傳統的富源、便傾注在信仰和祈禱的教會中、在它的習俗上和生活上。

這同一傳統使教會認識聖經的完整書目。也是它在教會中，使人更深入了解聖經，並使聖經不斷產生效果。這樣，從前會說過話的天主，仍不斷的和祂愛子的淨配交談；而聖神——福音生動的聲音藉祂在教會中，並藉教會而在世界上迴響着——引導信友們進入一切真理，並使基督的言語充沛的居住在他們內。

對答詠

伯前一，25；路一，2

領：上主的話，永遠存在； 答：這話就是傳報給你們的福音（阿肋路亞）。

領：這是按那起初親自目睹的人，及宣道人所傳給我們的話。

答：這話：

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

### 讚美詩

- 一 基督，永恆的導師，  
智慧的泉源，  
祢是真理、生命和道路，  
又有永生的聖言。
- 二 萬民的善牧，  
不畏世途艱險，  
領導羣羊，  
走向永生的羊棧。
- 三 祢使聖師放射光輝，  
驅散無知的黑暗，  
領導羣衆，  
追求至善。
- 四 祢使他們傳播愛的福音，  
給人間帶來溫暖，

將祢聖言的種子，  
深植在世人的心田。

五 基督，至聖導師，  
我們讚頌祢，  
及父及聖神，  
永不間斷。阿們。

### 簡短讀經

智七，13-14

我誠心地學習了，也豪爽地分施與人，  
絕不隱藏智慧的財富。因為智慧是人用之  
不盡的寶藏；凡佔有它的人，必獲得天主  
的友愛，賴受教而獲得的恩賜，深得天主  
的歡心。

### 短對答詠

復活期外

領：萬民要傳揚聖者們的智慧。

答：萬民：

領：集會要謳歌他們的盛譽。

答：萬民：

領：願光榮歸於父： 答：萬民：

復活期

領：萬民要傳揚聖者們的智慧，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：萬民：

領：集會要謳歌他們的盛譽。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：萬民：

讚主曲對經：賢明的人，將如穹蒼的光輝

一般照耀；教導多人履行正

義者，有如星辰，永遠光芒

四射，（阿肋路亞）。

結束禱詞 如無專用者，則用以下：

主、天主，祢使聖○○聖師深刻領悟

了祢啓示的真理；求祢因聖人的代禱，賞

賜我們堅信同一真理，並能身體力行，為

真理作證。

### 日間祈禱

經文見牧者通用 763 頁

### 第二晚禱

讚美詩 見牧者通用第二晚禱 764 頁

簡短讀經

雅三， 17-18

從上而來的智慧，首先是純潔的；其

次是和平的、寬仁的、柔順的、滿有仁慈

和善果的，不偏不倚，毫無矯飾。為締造

和平的人，正義的果實，乃是在和平中種

植的。

短對答詠

復活期外

領：在集會中，他開口發言。

答：在集：

領：上主使他充滿智慧聰敏之神。

答：他開口發言。

領：願光榮歸於父： 答：在集：

復活期

領：在集會中，他開口發言，阿肋路

亞，阿肋路亞。

答：在集：

領：上主使他充滿智慧聰敏之神。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：在集：

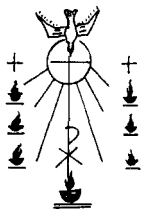
謝主曲對經：聖善導師，教會之光，天主

誠命的敬愛者，聖○○，請

爲我們轉求天主聖子，（阿

肋路亞）。

結束禱詞 專用，或見晨禱



## (八) 貞女通用

### 第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 796頁

聖詠吟唱

聖詠 一一一

對經一

貞女：女兒們，請來瞻仰上主，

要喜形於色（阿肋路亞）。

聖婦：願上主的名受讚美，祂曾

對祂的婢女表現了慈愛，

（阿肋路亞）。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主、我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一

貞女：女兒們，請來瞻仰上主，

要喜形於色（阿肋路亞）。

聖婦：願上主的名受讚美，祂曾

對祂的婢女表現了慈愛，



(阿肋路亞)。

聖詠一四七

對經二

貞女：上主，我們現在全心追隨  
祢、敬畏祢、尋找祢的聖  
顏，不要使我們失望，(阿  
肋路亞)。

聖婦：耶路撒冷，你要讚頌上主  
因為祂降福了你城內的衆  
子女(阿肋路亞)。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※  
祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二

貞女：上主，我們現在全心追隨

祢、敬畏祢、尋求祢的聖

顏，不要使我們失望，(阿

肋路亞)。

聖婦：耶路撒冷，你要讚頌上主

因為祂降福了你城內的衆

子女，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3-10

對經三

貞女：基督的貞女們，歡躍吧！

因為基督將永遠作你們的

淨配，（阿肋路亞）。

聖婦：上主喜愛你，你的天主將

因你而歡欣，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分。

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

貞女：基督的貞女們，歡躍吧！

因為基督將永遠作你們的

淨配（阿肋路亞）。

阿肋路亞，阿肋路亞。

聖婦：上主喜愛你，你的天主將

答：我心中：

因你而歡欣（阿肋路亞）。

領：上主對尋求祂的人是慈善的。

簡短讀經

格前七，32，34 a

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

我願你們無所掛慮：沒有妻子的，所

領：願光榮歸於父： 答：我心中：

掛慮的是主的事，只想怎樣悅樂天主；沒有結婚的女子和童貞女，所掛念的是主的事，一心使身心聖潔。

謝主曲對經

短對答詠

復活期外

殉道貞女：請看，英勇的貞女，如何追隨為我們釘死在十字架上的羔羊，作了純潔的獻品，貞潔的犧牲，（阿肋路亞）。

領：我心中知道，上主是我的福分。

答：我心中：

一位貞女：新郎到了，那準備好的貞女就同他進去，共赴婚筵，

領：上主對尋求祂的人是慈善的。

答：我心中：

（阿肋路亞）。

領：願光榮歸於父： 答：我心中：

多位貞女：明智的貞女們！新郎來了，

復活期

準備你們的燈，出來迎接

領：我心中知道，上主是我的福分，

吧！（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 800 頁

結束禱詞 專用，如無專用者，見晨禱

序經對經：主基督是貞女們的君王，請大

家前來朝拜（阿肋路亞）。

或：

貞女們追隨着羔羊，請大家前

來朝拜（阿肋路亞）。

聖詠九四，3 頁

### 誦 讀

讚美詩

一、今逢貞女的慶節，

我們歡欣鼓舞，

她（們）畢生保持了心靈純潔，

忠心追隨了基督。

二、耶穌——潔德的玉簪花，

貞女的君王與保護，

讓她們聖德的芬芳，

驅散世界罪惡的毒素。

三、願她們一生的榜樣，

鼓勵我們忠於上主，

常保持純潔的心靈，

避免罪惡的玷污。

四、耶穌——衆童貞的先鋒，

領我們走上聖德的正路，

賜給我們聖寵活力，

克服我們人生的艱苦。

五、願光榮歸於耶穌，

祂生於童貞母，

偕同聖父與聖神，

永享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一八 A，2 ~ 7

對經一：純潔而明智的貞女，聖言要

做你靈魂的淨配（阿肋路亞）。

聖婦：她的口傾吐智慧，她的舌流露

仁慈的教誨（阿肋路亞）。

高天陳述天主的光榮，※

穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十

太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放，

從這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經一：純潔而明智的貞女，聖言要

做你靈魂的淨配（阿肋路亞）。

聖婦：她的口傾吐智慧，她的舌流露

仁慈的教誨（阿肋路亞）。

聖詠四四 壹

對經二：爲了我主耶穌基督的愛，我

將地上的王國和世界的一切

都視如敝屣（阿肋路亞）。

聖婦：信賴天主的聖婦心中歡唱讚美

詩（阿肋路亞）。

我的心靈洋溢着優美的言辭，十

我向君王傾吐我的讚美詩；※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

你英俊無比，談吐溫雅，※

因爲天主永遠賜福給你。

大能者！

請把利劍佩在腰間，※

顯示你的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願你順利前進；※

願你的右手做出驚人的事蹟：

你的利劍射中仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在你面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

你喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主，你的天主，

給你傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

你的衣冠散發沒藥、沉香、

和肉桂的芬芳，※

在象牙宮裏，爲你彈奏悅耳的弦樂。

在你嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩戴敖非爾金飾，侍立在你的右邊。

對經二：爲了我主耶穌基督的愛，我

將地上的王國和世界的一切

都視如敝屣（阿肋路亞）。

聖婦：信賴天主的聖婦心中歡唱讚

美詩（阿肋路亞）。

#### 聖詠四四 貳

對經三：君王戀慕你的秀麗，因爲祂

是祢的天主上主（阿肋路亞）。

聖婦：她們在歡樂歌舞聲中被領到

上主面前（阿肋路亞）。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因爲君王戀慕你的美麗，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民衆要來向你進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主，深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到你的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

你的子孫將繼承你的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使你的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌你，直到永久。

對經三：君王戀慕你的秀麗，因爲祂

是祢的天主上主（阿肋路亞）。

聖婦：她們在歡樂歌舞聲中被領到

上主面前（阿肋路亞）。

領：祢已指示給我生命之路（阿肋路亞）。

答：祢的聖容使我滿心喜悅（阿肋路亞）。

誦讀一 恭讀格林多前書 七，25-40

### 基督徒的童貞

關於童身的人，我沒有主的命令，只就我蒙主的仁慈，作爲一個忠信的人，說出我的意見：爲了現時的急難，依我看來，爲人這樣倒好。你有妻子的束縛嗎？不要尋求解脫；你沒有妻子的束縛嗎？不要尋求妻室。但是你若娶妻，你並沒有犯罪；童女若出嫁，也沒有犯罪；不過這等人要遭受肉身上的痛苦，我却願意你們免受這些痛苦。弟兄們，我給你們說：時限是短促的，今後有妻子的，要像沒有一樣；哭泣的，要像不哭泣的；歡樂的，要像不歡樂的；購買的，要像一無所得的；享用這世界的，要像不享用的，因爲這世界的影像正在消逝。我願你們無所掛慮：沒有妻子的，所掛慮的是主的事，想怎樣悅樂主；娶了妻子的，所掛慮的是世俗的

事，想怎樣悅樂妻子：這樣他的心就分散了。沒有丈夫的婦女和童女所掛慮的是主的事，一心使身心聖潔；至於已出嫁的所掛慮的是世俗的事，想怎樣悅樂丈夫。我說這話，是爲你們的益處，並不是要設下圈套陷害你們，而只是爲使你們更齊全，得以不斷地專心事主。

若有人以爲對待他的女兒不合宜，怕她年華已逝，而事又在必行，他就可以隨意辦理，讓她們結婚，不算犯罪。但是誰若心意堅定，沒有不得已的事，而又能隨自己的意願處置，這樣心裏決定了要保存他的女兒，的確作得好；所以誰若叫自己的女兒出嫁，作得好；誰若不叫她出嫁，作得更好。

丈夫活着的時候，妻子是被束縛的；但如果丈夫死了，她便自由了，可以隨意

嫁人，只要是在主內的人。可是，按我的意見，如果她守節，她便是更有福：我想我也有天主的聖神。

對答詠

領：君王戀慕你的秀麗，這是祂所創造的：祂原是你的天主，你的君王。  
答：你的君王也是你的淨配（阿肋路亞）。

領：你要許配於你的君王、你的天主；你原是由祂所賜予，由祂所裝飾，由祂所救贖，由祂所聖化的。  
答：你的君：

誦讀二 選讀聖啓廉主教殉道：論貞女的服裝

童貞女衆多增加慈母教會的喜樂

現在我要對貞女們發言。她們的榮耀越大，我們對她們也越關心。如將教會比



作一棵樹，則童貞是它開的花朵；是天主聖寵的光榮和美麗；是我們的喜樂，是讚頌和榮譽無玷而不朽的傑作；是天主的肖像，反映出主的聖德；是基督羊羣中最傑出的一部分。慈母教會因她們而感到高興，並在她們身上顯示出她的充沛活力。貞女的數目愈多，慈母教會的喜樂也愈增加。我是在向貞女們說話，我是在勸告她們，不是用權威，而是出自愛心。我自知是最微末和最渺小的，實不堪當敢於糾正錯誤，只是因為我對她們越關心，就越願意促使她們事事謹慎，深恐魔鬼來襲擊她們。

這種謹慎並非無用，這種恐懼也並不徒然。它指示出人得救的道路，可助人遵守主那賜予生命的規誡。貞女們已將自己奉獻給基督，棄絕了肉慾，而將身心奉獻

於天主，以完成注定獲得大賞的工程。她們不該設法美容而取悅任何人，只該取悅於主，她們期望從祂手中領受童貞的酬報。

貞女們，你們要保持你們所已開始的生活方式，要保持你們將來所應有的童貞身份。偉大的酬報在等待着你們——德行的偉大酬報，貞潔的最大獎賞。我們將來是怎樣的，你們已經開始是那樣子了。你們在現世便擁有復活的光榮。你們經過世界，而未受世俗的污染。如果你們常保持貞潔和童貞，你們便與天主的天使媲美；但是你們要使你們的貞潔聖願常保持堅強、無玷；你們已勇敢開始的生活方式，要貫徹始終，堅持到底。不要尋求珍寶和衣服的美麗，而要尋求品德的美好。

使徒保祿被主稱為特選之器，天主派遣他宣佈天主的誠命，請聆聽他的話：「

第一個人出於地，是屬土的；第二個人出自天。那屬土的人怎樣，凡是屬土的人也怎樣；那屬天的人怎樣，凡是屬天的也都怎樣。我們既然帶着那屬土的人的肖像，將來也要帶着那屬天的人的肖像。」

這便是童貞所帶着的肖像，貞潔帶着它，聖德和真理也帶着它。

對答詠

格前七，34；詠七二，26

領：沒有丈夫的婦女和貞女，

答：她所掛慮的是主的事，一心

使身心聖潔（阿肋路亞）。

領：天主是我心的天主；天主永遠是

我的福分。 答：她所掛：

或：選讀修會生活革新法令

(1, 5, 6, 12, 25)

教會追隨唯一淨配基督

從教會伊始以來，就有許多男女，意欲實踐福音的勸諭，以便能以更大的自由追隨基督，並更親密的效法祂。他們以各種不同的方式度獻身於天主的生活。其中有許多人，因聖神的默啓，度隱修的生活，或創立修會；教會以其權威，加以接納並批准。從此，正符合天主的計劃，各種不同的修會團體相繼建立起來。這些修會對教會貢獻良多；不但使教會配備好、以從事「各種善功」，並準備好作「建樹基督身體」的工作，而且教會還因其子女的各種神恩而美化，好像「一位打扮好去迎接丈夫的新娘」，並顯示出「天主的各種智慧」。

在這許多不同的神恩中，凡是被天主召叫實踐福音勸諭並忠實發願遵守的人，

都以特殊的方式將自己奉獻於天主。他們追隨童身而貧窮的基督——「服從至死，而且死在十字架上」，救贖並聖化人類的基督。他們因聖神傾注在他們心中的愛所激勵，愈加為基督並為祂的奧體、教會而生活。他們藉着包括全部生命的自我奉獻，與基督更熱切結合，教會的生活也越加富饒，教會使徒工作的成果也越加豐碩。

每一修會的會士首先該牢記在心：他們因發願遵守福音勸諭而響應了天主的號召，因此他們不僅該死於罪惡，而且要棄絕世俗，只為天主而生活。他們為事奉祂獻出了整個生命：這構成一種特殊的奉獻，深深植根於洗禮時的奉獻，並更圓滿的表達這種奉獻。

凡是發願遵守福音勸諭的人首先要尋求並孝愛那首先愛我們的天主。他們在一

切環境中應努力培養在天主內偕同基督的隱晦生活；這種生活能產生並激勵愛人之德，為能拯救世界並建立教會。而且福音勸諭的實踐，也因這愛德受到鼓舞和指引。

會士「因天國之故」所發的貞潔願，當珍視之為聖寵的特恩。貞潔以特殊方式使人心獲得自由，如此使人心更燃燒起對天主和眾人的愛火。因此這是上天賜福的特殊標誌，也是會士欣然獻身於事奉天主和使徒工作最適宜的方法。這樣他們便能提示所有的基督信徒：這奇妙的天作之合，應在來世完全彰顯出來：教會承認基督是它的唯一淨配。

對答詠

領：基督的貞女啊！你是多麼美麗！

答：你堪當接受主的花冠，終身

守貞的花冠（阿肋路亞）。

頌：沒有事物會使你放棄貞潔，也沒有事物會使你與天主子的愛相隔離。

離。 答：你堪當：

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩

爲一位貞女

一、基督，諸聖童貞的君王，

祢召喚聖○○追隨祢的芳踪，

在聖神的助祐下，

贏得了靈肉的戰爭。

二、祢賜給她一顆純潔的心靈，

百折不撓的意志，

慷慨的胸臆，

爲天國勇敢作證；

三、遵從福音的勸諭，

喜愛貞潔、貧窮，

一心嚮往天國，

不怕任何犧牲；

四、追隨救主走苦路，

表現無比英勇，

榮獲貞女華冠，

萬民崇敬。

五、光榮歸於聖子基督，

及父及聖神，

唯一天主，

世世無窮。阿們。

爲多位貞女 見第二晚禱

對經一：我要勇敢地明認基督，我熱

切地尋求基督，我渴望與基

督永久在一起（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：貞女們，請讚美上主：祂在

你們心中播下潔德的種子，

也爲所結出的果實戴上冠冕，

（阿肋路亞）。

對經三：聖者們將在光榮中歡躍，他

們的血肉之身將閃爍着勝利

的光輝（阿肋路亞）。

### 簡短讀經

歌八，7

洪水不能熄滅愛情，江河不能將它冲

去，如有人獻出全部家產，想購買愛情，

必受人輕視。

### 短對答詠

復活期外

領：我的心靈向祢說：我尋求了祢的

聖顏。 答：我的：

領：上主，我要繼續尋找祢的聖顏。

答：我尋求了祢的聖顏。

領：願光榮歸於父： 答：我的：

復活期

領：我的心靈向祢說：我尋求了祢的

聖顏，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：我的：

領：上主，我要繼續尋找祢的聖顏。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：我的：

### 讚主曲對經

殉道貞女：棄絕自己，背起十字架的

那位貞女是有福的，她效

法了貞女的淨配，殉道者

的君王，我們的主基督，

（阿肋路亞）。

一位貞女：請看，明智的貞女已到達

基督面前，她在衆貞女中

間光芒四射，有如天空的

太陽，（阿肋路亞）。

多位貞女：上主的貞女們，請永遠讚

美上主，（阿肋路亞）。

瞬即逝的世俗所迷惑而遠離祢。

主基督，明智的貞女曾等候祢的來臨，

求祢使我們滿懷希望，醒寤警惕，期待

祢的降臨。

聖女○○是賢慧明智的貞女，

求祢因她的轉求，賞賜我們真正的智慧，

常度聖善的生活。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用者，則由以下禱詞中

選用適合者：

(一) 一位童貞聖女

上主，祢曾訓示我們，祢樂於居住在人

們純潔的心中；求祢因童貞聖女○○的代

禱，使我們善用祢所賜予的恩寵，淨化自

己的心靈，使它成爲祢喜愛居住的殿宇。

或：

上主，我們今天熱誠追念聖女○○的

### 禱 詞

基督是貞女的淨配和榮冠；我們要向祂歡

呼慶祝，虔誠的向祂祈禱：

耶穌，貞女的榮冠，求祢俯聽我們。

祢，

求祢不要讓我們與祢的聖愛分離。

祢立了祢的母親爲諸童貞之后，

求祢使我們因她的轉求，以純潔的心，

恆心侍奉祢。

祢的諸聖貞女曾專心一意的侍奉祢，爲了

祢把身心完全奉獻，

求祢因她們的轉求，勿使我們受到這轉

貞德；求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能生活在祢的聖愛中，并使我們的愛與日俱增，直到生命結束。

(一)多位童貞聖女

上主，我們今天以無比的歡欣祝賀童貞聖女○○與○○的慶節；求祢大發慈悲，恩上加恩，使我們將來在天上，也能與她們歡聚在一起。

日間祈禱

唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一二

八 332 頁取代；詠一二六可由詠一三〇

358 頁取代。

午前

對經：親近天主對我是多麼美好：我

只寄望於上主天主，（阿肋路

亞）。

簡短讀經

智八，21

我知道，天主若不將智慧賜給我，我不會獲得它——連知道這是誰的恩賜，已經是由於智慧。

領：這是那位明智的貞女，（阿肋路

亞）。

答：是主來到時發現醒寤着的貞女，

（阿肋路亞）。

午時

對經：上主，請照祢的諾言，扶持我

的生命，不要讓我的希望成爲

泡影，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前七，25-26

關於獨身的人，我沒有主的命令，但

是因爲我蒙主的仁慈，作爲一個忠實的人，

我也提出我的意見：依我看來，在目前的

困難情形下，獨身倒好。

領：這是那位明智的貞女，（阿肋路亞）。

答：她是那聰明貞女當中的一位，  
（阿肋路亞）。

讚美詩

## 第二晚禱

午後

對經：這純潔的一代是多麼光輝，多麼美麗（阿肋路亞）！

簡短讀經

默一九，6-7

我們全能的天主、上主爲王了！讓我們歡欣鼓舞，將光榮歸於祂吧！因爲羔羊的婚期到了，祂的新娘也準備好了。

領：我找到了我心愛的那一位，（阿肋路亞）。

答：我留住他，不讓他離去，（阿肋路亞）。

一 耶穌，貞潔的羔羊，

童貞聖女的不朽榮冠，

請保護祢的教會，

使它純潔聖善；

二 衆童貞喜樂歡騰，

經歷了世途的艱險，

追隨祢到天國，

參加永恆的婚筵。

三 童貞瑪利亞的聖子，

貞潔生活的模範，

衆貞女齊聲歌頌，

仰瞻祢的慈顏；

四 求祢堅定我們的信仰，

克服我們生活的困難，

結束禱詞 見晨禱



以天上的雨露，  
滋潤我們的心田。

五、耶穌，光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世代代，

永不間斷。阿們。

### 聖詠吟唱

#### 聖詠一二一

#### 對經一

貞女：淨配，我要爲你保持貞潔，

手持輝煌的燈前去迎接你

（阿肋路亞）。

聖婦：上主，祢的婢女因祢的救

恩而喜樂，（阿肋路亞）。

我真高興，因爲有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷，我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派、上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請爲耶路撒冷祈求太平：※

「願那喜愛你的人獲享安寧，

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。」

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

#### 對經一

貞女：淨配，我要爲你保持貞潔，

手持輝煌的燈前去迎接你  
(阿肋路亞)。

聖婦：上主，祢的婢女因祢的救  
恩而喜樂，(阿肋路亞)。

### 聖詠一二六

#### 對經二

貞女：心地純潔的人是有福的，  
因為他們要看見天主，  
(阿肋路亞)。

聖婦：天主的誠命在聖婦的心中  
好像建在石頭上的永恆基  
礎，(阿肋路亞)。

若非上主興工建屋，※  
建築的人徒然勞碌；

若非上主防守城堡，※  
警醒護守也是徒勞。

縱然你清晨早起，※  
深夜不眠，也徒然無益；

茹苦含辛，也僅得一飽；※  
上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※  
兒孫承歡，是祢的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※  
有如勇士手中的箭矢；  
裝滿箭囊的人確實有福，※  
城門之前與敵相爭，決不受辱。

#### 對經二

貞女：心地純潔的人是有福的，  
因為他們要看見天主，  
(阿肋路亞)。

聖婦：天主的誠命在聖婦的心中  
好像建在石頭上的永恆基  
礎，(阿肋路亞)。

聖歌 弗一，3（10）

對經三

貞女：我的信心不會動搖，基督

是我信心的基礎，（阿肋

路亞）。

聖婦：上主親手賜給了她力量，

因此她將永遠蒙受祝福，

（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督，

對經三

貞女：我的信心不會動搖，基督

是我信心的基礎，（阿肋

路亞）。

聖婦：上主親手賜給了她力量，

因此她將永遠蒙受祝福，

簡短讀經

(阿肋路亞)。

格前七，32，34 b

我願你們無所掛慮：沒有妻子的所掛慮的是主的事，只想怎樣悅樂天主；沒有結婚的女子和童貞女，所掛念的是主的事，一心使身心聖潔。

短對答詠

復活期外

領：貞女被帶到君王面前，滿心喜樂。

答：貞女：

領：她們進入君王的宮殿。

答：滿心喜樂。

領：願光榮歸於父： 答：貞女：

復活期

領：貞女被帶到君王面前，滿心喜樂，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：貞女：

領：她們進入君王的宮殿。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：貞女：

謝主曲對經

一位殉道貞女：我們慶祝貞女因一次

犧牲，而獲得貞潔與殉道的雙重冠冕：她為主捨棄性命，也保持了童貞，

(阿肋路亞)。

一位貞女：基督的淨配，請來接受上

主從永遠就為你準備好的

華冠，(阿肋路亞)。

多位貞女：這是尋找上主、尋找我們

天主聖顏的聖女，(阿肋

路亞)。

禱詞

基督讚揚那些為天國而守貞的人；我們要

熱烈的讚美祂、祈求祂：

基督，貞女的君王，求祢俯聽我們。

基督，祢將教會作爲獻給祢的、貞潔的淨配，

— 求祢使它常保持純潔神聖。

基督，聖潔的貞女提著燈來迎接祢，

— 求祢保護獻身於祢的修女，使她們忠信的燈常燃不熄。

主，身爲貞女與慈母的教會，對祢常常保持完整與純真的信德，

— 求祢使衆信友也能保持信仰的純真與完整。

祢使祢的子民歡慶童貞聖女○○的慶節，

— 求祢使我們常常因她的代禱而感到歡欣。

祢會迎接聖潔的貞女，參加天上的婚筵，

— 求祢恩賜已亡的信衆，進入天上婚筵的大廳。

我們的天父：

結束禱詞 專用或見晨禱



# (九) 聖人通用

## 第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 821頁

聖詠及對經 見牧者通用第一晚禱 738頁

簡短讀經

斐三，7-8 a

凡以前對我有利益的事，現在爲了基督，我都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因爲我只以認識我主基督耶穌爲至寶。

短對答詠

復活期外

領：上主喜愛了他，使他享受榮華。

答：上主……

領：給他穿上了華麗的服裝。

答：使他享受榮華。

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

復活期

領：上主喜愛了他，使他享受榮華，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主……

領：給他穿上了華麗的服裝。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

謝主曲對經

一位聖人：他好像一位明智的人，在

石頭上建築了房屋，（阿

肋路亞）。

多位聖人：上主的眼睛關注敬畏祂的

人，眷顧依靠祂仁慈的人

（阿肋路亞）。

一位會士：主說：如果你們不捨棄一

切所有，不能做我的門徒  
(阿肋路亞)。

或：他必獲得上主的降福，和  
救主天主的報酬，這樣的  
人是尋求天主的一代，

(阿肋路亞)。

一慈善家：誰憐憫窮人，必蒙降福；  
誰相信上主，必喜愛慈善，

(阿肋路亞)。

一教育家：我兒，你應堅守父親的命  
令，不要拒絕母親的教訓，  
要把它銘刻在你心中，  
(阿肋路亞)。

禱 詞 見第二晚禱 818 頁

結束禱詞 專用，或見晨禱 819 頁

序經對經：天主在聖者身上的作為令人驚

奇，請大家前來朝拜，(阿肋  
路亞)。

或：今天在這聖○○的慶節，請大  
家讚美我們的天主，(阿肋路  
亞)。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩

一、欣逢聖○○的慶節，  
我們喜悅歡騰：  
上主的聖寵在人身上，  
完成了偉大工程。

二、要效法聖人的榜樣，  
保持心靈潔淨，  
忠於福音的訓誨，  
不圖虛假光榮。

三、求主廣施恩寵，  
助我克服名利誘惑，

畢生致力善行，

日後得享永生。

四、求主賜給我聖人的愛心，

關懷病苦貧窮，

帶給世界溫暖，

引人嚮往天廷。

五、我們願唱出讚美的歌聲，

偕同天上諸聖，

感謝三位一體的天主，

歌頌祂偉大的聖名。阿們。

聖詠吟唱

聖詠及對經均如牧者通用 742 頁

領：上主領導了義人行走正路（阿肋路

亞）。

答：並指示給他天主的王國（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧書 五，1-16

義人是天主的真子女

那時候，義人有恃無恐，站在那些曾經壓迫他，輕視他受苦的人面前；他們一見，就不勝驚恐，驚奇他竟也意外獲得了救恩。他們必將懊悔心傷地彼此嘆息說：「這就是我們曾一度譏笑侮辱過的那人！我們真糊塗，曾將他的生活視爲愚狂，曾將他的死亡視爲耻辱。他怎麼也被列在天主的兒子中？怎麼在聖人中也有他的分子？顯然是我們偏離了真理的道路，正義的光沒有燭照過我們，智慧的太陽也沒有爲我們昇起。我們走遍了邪惡與滅亡的行徑，穿越了無路的曠野，唯有上主的道路，我們却沒有認識。傲慢爲我們有什麼用處？財富與虛榮爲我們又有什麼利益？



這一切都過去了，像陰影，像疾逝的

流言；像在波濤起伏的水面上航行的船隻，駛過之後，無跡可尋，波濤裏也沒有留下船行的踪跡；或如空中飛過的鳥，一去無踪；牠鼓翼而飛，用力衝擊，一路穿破輕微的空氣，振翼飛過之後，也不見飛過的痕跡；或如射向靶子的箭，穿破的空氣立即復原，認不出它經過的路徑；我們也是這樣，剛一出生，即不存在，沒有表現一點功德的痕跡，只在邪惡中消耗了我們的一生。」罪人在地獄中說了這些話。的確，惡人的希望，像被風吹去的糠粃，像被暴風颳去的薄霜，像被風飄散的雲煙，像投宿一日即行消逝的旅客紀念。

至於義人却永遠生存；在上主那裏，有他們的酬報；在至高者那裏，有他們的照顧。

對答詠

若壹三，7，8，10

領：不要讓人迷惑你們！那行正義的，就是義人。 答：那犯罪的，就屬於魔鬼，因為魔鬼自始就犯了罪。

領：天主的子女和魔鬼的子女在這事上，就可以認出來。 答：那犯罪……

或：恭讀致斐理伯人書 一，29-32，16

你們該懷有基督所懷有的心情

弟兄們：天主爲了基督的緣故，賜給你們的恩賜，使你們不但相信祂，也要爲祂受苦：就是要遭受你們曾在我身上所見的，及如今由我所聽到的同樣的決鬥。

所以，如果你們在基督內獲得了鼓勵，愛的勸勉，聖神的交往，哀憐和同

情，你們就應彼此意見一致，同氣相愛，同心合意，思念同樣的事，以滿全我的喜樂。不論做什麼，不從私見，也不求虛榮，只存心謙下，彼此該想自己不如人；各人不可只顧自己的事，也該顧及別人的事。你們該懷有基督耶穌所懷有的心情；祂雖具有天主的形體，並沒有將自己與天主同等的地位，把持不捨，反而空虛自己，取了奴僕的形體，降生成人，與人相似，形態上完全與人一樣。祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。因此，天主高高舉揚了祂，賜給祂一個名號，超越一切名號，而使天上、人間和地下的一切，一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜；衆口同聲都明認耶穌基督爲主，以光榮天主聖父。因此，我親愛的，就如你們常常聽了命，不但我與你們同在的時候，就是如今不在

的時候，你們更應該聽命。你們要懷着恐懼戰慄，努力成就你們得救的事，因爲是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，爲成就祂的善意。你們做一切事，總不可抱怨，也不可爭論，好使你們無可指摘、純真無邪，在乖僻敗壞的世代中，做天主無瑕的子女；你們在世人中應發光，有如宇宙間的明星，將生命的話顯耀出來，使我到基督的日子，有可自誇的，那我就沒有白跑，也沒有徒勞。

對答詠

斐二，12-13；若十五，5

領：你們要懷着恐懼戰慄，努力成就你們得救的事，  
 答：因爲天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，爲成就祂的善意。

領：主說：沒有我，你們什麼也不能做。  
 答：因爲……

## 復活期

誦讀一 恭讀默示錄 十四，1-5，

十九，5-9

被邀赴羔羊婚筵的人是有福的

我看見羔羊站在熙雍山上，同他在一起的，還有十四萬四千人，他們的額上都刻着羔羊的名號和他父的名號。我聽見一個聲音發自天上，好像大水的聲音，又好像巨雷的聲音；我所聽見的那聲音，也好像彈琴者在琴上所彈的聲音。他們在寶座前，在那四個活物和長老前唱的歌，似乎是一首新歌；除了那些從地上贖回來的十四萬四千人外，誰也不能學會那歌。這些人沒有與女人有過沾染，仍是童身；羔羊無論到哪裏去，他們常隨着羔羊。這些人是從人類中贖回來，獻給天主和羔羊當作初熟之果的；他們口中沒有出過謊言，他

們身上也沒有瑕疵。有聲音由寶座那裏發出說：「天主的衆僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主罷！」我聽見彷彿有一大羣人的聲音，就如大水的響聲，又如巨雷的響聲說：「阿肋路亞！因為我們全能的天主上主爲王了！讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於祂罷！因爲羔羊的婚期來近了，他的新娘也準備好了；天主又賞賜她穿上了華麗而潔白的細麻衣：這細麻衣就是聖徒們的義行。」有位天使給我說：「你寫下來：被召赴羔羊婚宴的人，是有福的！」他又給我說：「這都是天主真實的話。」

對答詠

默十四，2，3；十

二，10；十九，5

領：我聽到一個發自天上，像巨雷的聲音說：我們的天主，要永遠爲

王。 答：因爲祂的救恩、權能、國度，和祂基督的權柄已經來到了（阿肋路亞）。

領：從寶座那裏有聲音發出說：天主的衆僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主！

答：因爲祂……

常年期

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

三，1 } 17

你們的生命與耶穌一起隱藏在天

主內

你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裏有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地上的事，因爲你們已經死了，你們的生命已

與基督一同藏在天主內了；當基督——我們的生命顯現時，那時，你們也要與祂一同出現在光榮之中。因此，你們要致死屬於地上的肢體，致死淫亂、不潔、邪情、惡慾和無異於偶像崇拜的貪婪，爲了這一切，天主的義怒纔降在悖逆之子身上；當你們生活在其中時，你們也曾一度在其中行動過，但是現在你們却該戒絕這一切：忿怒、暴戾、惡意、詬罵和出於你們口中的穢言。不要彼此說謊：因爲你們已脫去了舊人和他的作爲，而穿上了新人，這新人就是照那創造他者的肖像而更新，爲獲得知識的；在這一點上，已沒有所謂希臘人或猶太人，受割損的或未受割損的，野蠻人、叔提雅人、奴隸，或自由人的分別，而只有那是一切並在一內內的基督。爲此，你們該如天主所揀選的，所心

愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善、含忍；如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕；就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在這一切以上，尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。還要讓基督的平安在你們心中作主；你們所以蒙召生存於一個身體內，也是爲此；所以你們該有感恩的心。要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸；懷着感恩之情，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內、歌頌天主。你們無論作什麼，在言語上或在行爲上，一切都該因主耶穌的名而作，藉着祂感謝天主聖父。

對答詠

迦三，27，28；弗四，24

領：你們凡是受洗歸於基督的人，就是穿上了基督：不再分猶太人或

希臘人；答：因爲你們在基督耶穌內都成了一體。

領：你們要穿上新人，這是按照天主的肖像、在公義和真實的聖潔裏所創造的新人。答：因爲：

或：恭讀致羅馬人書

十二，1-21

基督徒的生活

弟兄們！我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這纔是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而要以更新的心思變化自己，爲使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。

我因所賜給我的聖寵，告訴你們每一位：不可把自己估計得過高；但應按照天

主所分與各人的信德尺度，估計得適中。就如我們在一個身體上有許多肢體，但每個肢體都有不同的作用；同樣，我們衆人在基督內，也都是一個身體，彼此之間每人都是肢體。按我們各人所受的聖寵，各有不同的恩賜：如果是說預言，就應與信德相符合；如果是服務，就應用在服務上；如果是教導，就應用在教導上；如果是勸勉，就應用在勸勉上；施與的，應該大方；監督的應該殷勤；行慈善的，應該和顏悅色。

愛情不可是虛偽的。你們當厭惡惡事，附和善事。論兄弟之愛，要彼此相親相愛；論尊敬要彼此爭先。論關懷不可疏忽；論心神要熱切；對於主要衷心事奉上要恆心；對聖者的急需要分擔；對客人

要款待。迫害你們的要祝福；只可祝福，不可詛咒。應與喜樂的一同喜樂，與哭泣的一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高妄想，却要俯就卑微的人。不可自作聰明。對人不可以惡報惡，對衆人要勉勵行善；如若可能，應盡力與衆人和睦相處。親愛的諸位，你們不可爲自己復仇，但應給天主的忿怒留有餘地，因爲經上記載：「上主說：復仇是我的事，我必報復。」所以：「如果你的仇人餓了，你要給他飯吃，渴了，應給他水喝，因爲你這樣作，是將炭火堆在他頭上。」你不可爲惡所勝，反要以善勝惡。

對答詠

羅十二，2；弗四，23-24

頌：你們要以更新的心思改變自己，

答：爲使你們辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂

天主的事，什麼是完美的事。

領：你們應在心思念慮上改換一新，

穿上新人。 答：爲使你：

或：爲結過婚的聖人

常年期外

誦讀一 恭讀伯鐸前書 三，7-17

基督在你們心中

你們作丈夫的，應該憑着信仰的智慧與妻子同居，待她們有如較爲脆弱的器皿，尊敬她們，有如與你們共享生命恩寵的繼承人：這樣你們的祈禱便不會受到阻礙。

總之，你們都該同心合意，互表同情，友愛弟兄，慈悲爲懷，謙遜溫和；總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因爲你們原是爲繼承祝福而蒙召的。所以

「凡願意愛惜生命，和願意享見幸福日子的，就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；躲避邪惡，努力行善，尋求和平，全心追隨，因爲上主的雙目垂顧正義的人，祂側耳俯聽他們的哀聲；但上主的威容敵視作惡的人。」

如果你們熱心行善，誰能加害你們呢？但若你們爲正義而受苦纔是有福的。你們不要害怕人們的恐嚇，也不要心亂，只要在心內尊崇基督爲主；對那詢問你們爲什麼心中懷着希望的人，你們要時常準備答覆，且要以溫和、以敬畏之心答覆，保持純潔的良心，好使那些誣告你們在基督內有良好品行的人，在他們誹謗你們的事上感到羞愧。

如果天主的旨意是要你們受苦，那麼因行善而受苦，總比因作惡而受苦更好。

對答詠 見以下常年期誦讀一後

常年期

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

五，21-32

基督徒的婚姻

你們作妻子的應當服從自己的丈夫，如同服從主一樣，因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭，他又是這身體的救主。教會怎樣服從基督，作妻子的也應怎樣事事服從丈夫。你們作丈夫的應該愛妻子，如同基督愛了教會，並為她捨棄了自己，以水洗藉言語來潔淨她聖化她，好使她在自己面前呈現為一個光耀的教會，沒有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似的缺陷；而使她成為聖潔和沒有污點的。作丈夫的也應當如此愛他的妻子，如同愛自己的身

體一樣；那愛妻子的就是愛自己，因為從來沒有人恨過自己的肉身，反而培養撫育它，一如基督之對教會；因為我們都是他身上的肢體。「為此，人應離開他的父母，與他的妻子結合，二人成為一體。」這奧秘真是偉大！但我是指基督和教會說的。

對答詠 伯前一，13，15；肋十一，44

領：你們要準備心靈，時時警惕，要像那位召叫你們的聖者一樣。

答：在作任何事時都要保持聖潔（阿肋路亞）。

領：我是上主你們的天主；你們該是聖的，因為我是聖的。 答：在作任：

誦讀二 選讀金口聖若望宗徒大事錄

釋義



### 基督徒的光不能隱藏

沒有比一個對他人的得救漠不關心的基督徒更冷酷的了。

在這裏，你不能以貧窮作爲託辭：因爲那投進兩個小錢的寡婦將要控告你。伯鐸也說：「我沒有金銀。」保祿同樣是那麼窮，竟至往往挨餓，而且缺乏必需的食物。

你不能以出身微賤作爲託辭：因爲使徒們都是沒沒無聞的人，出身微賤。你不能藉口說你是白丁：因爲他們也是不學無術的人。你不能以身體軟弱作爲託辭，因爲弟茂德也是如此，他時常生病。

誰願意盡力而爲，就能幫助他人。你們沒有看到不結果實的樹嗎？多麼堅實，多麼美麗而粗壯，枝葉茂密，而且

高大。可是，如果我們有一座果園，我們寧要石榴樹和結實累累的橄欖樹，而不要那些不結果子的樹：因爲這些樹是爲了賞心悅目，而毫無用途，即使有用，也微不足道。

那些只關心自己的人，就是這樣；甚至還要更壞，他們只配被焚燒，而那些不結果子的樹，尚可作爲建築房屋或作柵欄之用。這就是比喻中糊塗的童女：雖然貞潔、衣著相稱而莊重，但不幫助任何人，因此便被焚燒。凡不給基督食物的人，就是這樣。

試看他們中間沒有人是因個人犯了罪而被控告的：不是因爲犯了姦淫，不是因爲發虛誓，或其他相似的罪，而是因爲他未曾幫助他人。這就像那個把元寶埋在地裏的人，他的私人生活雖無瑕可指，但從

不幫助別人。

我請問：這樣的人怎能成爲一個基督徒呢？如果酵母混合在麪粉裏，而不改變整個的麪團，它真的是酵母嗎？再者，如果香液不把芬芳發散到走近的人身上，我們還稱之爲香液嗎？

你不要說：「我不能影響他人。」如果你不是基督徒，不可能不如此。因爲凡屬於本性的事物是不可否認的；我們所說的就是這樣：因爲這正是屬於基督徒本質的一項事實。

你不要侮辱天主。如果你說太陽不能發光，你便是侮辱天主；如果你說基督徒不能幫助人，你便是侮辱天主，並且說祂是說謊者。因爲太陽不放熱、不發光，比基督徒不發光、更爲容易；光明成爲黑暗，也比基督徒成爲黑暗更爲容易。

你不要說：這是不可能的：因爲相反的才是不可能的。你不要侮辱天主。如果我們正確的依正理去生活，便會自然而然影響別人的。基督徒的光不能隱藏；如此明亮的光不能被遮掩。

對答詠 弗五，8，9；瑪五，14，16

頌：你們是在主內的光。你們要像光明之子一樣作人行事。 答：光明所結的果子，就是一切良善、正義、真理。

頌：你們是世界的光。你們的光應在人前照耀。 答：光明所：

或：選讀聖思定主教講道集

人人都有修德的聖召

「誰願跟隨我，就該棄絕自己，背著他的十字架來跟隨我。」主所命令的：「

誰願跟隨祂，該棄絕自己」，似乎艱難而困苦；然而，祂所命令的，祂要協助人完成，祂所命令的，便不艱難也不困苦了。

因為聖詠中對祂所說的話是真實的：

「由於你口唇的言語，我遵行艱困的道路。」祂親口所說的也是真的：「我的軛是柔和的，我的擔子是輕省的。」因為無論什麼艱苦的命令，愛德能使之成為容易的。

「該背著他的十字架」的意義是什麼？就是他該忍受任何煩惱的事：他該這樣跟隨我。因為當一個人開始使他的生活符合我的誠命時，便會有許多人反對他，有許多人禁止他，有許多人勸阻他，並且這些人還以基督的伴侶而自居。那些禁止瞎子呼叫的人，正是和基督同行的人。那麼，如果你要追隨祂，你就該把無論威

脅、或詭媚、或任何禁止，都轉變為十字架：要忍受，要背起來，不要投降！

所以，我們生活在這個聖善的、美好的、已經和解的、被拯救的世界裏，或更好說將要拯救的，但現在却因望德而被拯救的世界裏：「因為我們由於這望德而得救。」基督就在這個世界裏，也就是在那跟隨祂的整個教會裏，向所有的人說：「誰願跟隨我，就該棄絕自己。」

這裏所說，不是貞女該聽、而已婚者不該聽；或是寡婦該聽，而作妻子的不該聽；或是修士該聽，而已婚男子不該聽；或是聖職人員該聽，而在俗教友不該聽的問題。因為整個教會、整個身體、所有從事不同職務的肢體，都該追隨基督。

教會是唯一的整體，它該整個的追隨，該像鴿子般追隨，該像新娘般追隨，

它是用新郎的血所救贖的、並作為嫁奩。在教會裏，童女的貞德有它的地方，寡婦的守節有它的地方，夫妻的純潔有它的地方。

在教會中的這些肢體，都該按自己的個性，自己的地位，自己的方式跟隨基督；該棄絕自己，就是說，不要自恃己力；該背著自己的十字架，就是說，他們該在世界上，為基督忍受世俗所加給他們的一切。他們該愛基督：只有祂不騙人，只有祂不能受騙，只有祂不說謊。他們都該愛祂，因為祂所許諾的是真實的。可是因為祂現在不立刻給人實踐，信德有時會動搖。你要恒心、堅持、忍耐、接受這遲延！你便是背了十字架。

對答詠

領：這位聖者在天主面前行了奇事，

全心讚頌了上主。 答：願他常為所有罪人代禱，求得寬恕（阿肋路亞）。

領：他從不抱怨訴苦，常真心敬拜天主；他遠避一切惡行，心靈保持潔白純樸。 答：願他常：

節日、慶日唸讀主詩（一）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，諸聖的元首，  
今逢聖〇〇的慶典，  
同聲向祢謳歌，  
歡欣頌讚。

二、紀念聖人的功勳，  
激勵我們努力向善，

求聖人爲我們代禱，  
使我們修德不倦。

三、師法聖者的芳表，

不畏困苦艱難，

克服世俗邪惡，

爭取天上榮冠。

四、求主賜予助祐，

使我們遠離犯罪危險，

保持心靈純潔，

得觀天父慈顏。

五、讓我們與諸聖歡聚，

讚頌天主聖三，

日日夜夜，

永不間斷。阿們。

### 聖詠吟唱

對經一：上主賜給他們永恆的榮耀，

他們將要承繼不朽的名號，  
（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主的僕人，請永遠讚美上

主，（阿肋路亞）。

對經三：聖徒們將因所受的光榮而歡

欣，日夜歡呼歌唱，（阿肋

路亞）。

### 簡短讀經

羅一二，1-2

弟兄們，我以天主的仁慈請求你們，  
獻上你們的身體當作生活、聖潔並悅樂天  
主的祭品，這才是你們合理的敬禮。你們  
不可與此世同化，反而應以更新的心思變  
化自己，爲使你們能辨別什麼是天主的旨  
意，什麼是悅樂天主的事，什麼是完善的  
事。

短對答詠

復活期外

領：天主的法律在他的心田。

答：天主：

領：他的脚步必定穩健。

答：在他的心田。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主的法律在他的心田，阿肋路

亞，阿肋路亞。 答：天主：

領：他的脚步必定穩健。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經

一位聖者：誰履行真理，必來接近光

明，以顯示出他的行爲是

靠天主完成的，（阿肋路

亞）。

多位聖者：締造和平，心地純潔的人

是有福的，因爲他們將看

見天主，（阿肋路亞）。

一位會士：主說：遵行我父旨意的人

就是我的兄弟、姊妹和母

親，（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋

求祂的人溫良慈善，（阿

肋路亞）。

一慈善家：如果你們彼此相親相愛，

世人就因此認出來你們是

我的門徒，（阿肋路亞）。

一教育家：具有愛心的人教導人，有

如牧者教導他的羊羣，

（阿肋路亞）。

各位弟兄，我們要頌揚至聖的天主——基督，我們要祈求祂使我們一生在祂面前，以聖善和正義侍奉祂，我們也要高聲歡呼：

主，只有祢是聖的。

主耶穌，祢曾受過試探，除了罪以外，在一切事上與我們相似，

——求祢垂憐我們。

主耶穌，祢召叫我們修完全的愛德，

——求祢聖化我們。

主耶穌，祢命令我們作地上的鹽，世界的光，

——求祢光照我們。

主耶穌，祢曾服侍人，而不願受人服侍，

——求祢使我們謙遜地為祢及弟兄們服務。

主耶穌，祢是聖父的光輝，祢是祂的肖像，

——求祢使我們在光榮中享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞 專用，如無專用者，則由以下  
禱詞中選用適當者：

(一) 一位聖人

上主，唯獨祢是至聖的，沒有祢的幫助，人便一無是處。求祢因聖○○的轉禱，賞賜我們在世善度聖潔的生活，來日在天上永遠分享祢的榮耀。

或：

全能的天主，祢以聖人們的榜樣，激勵我們日進於德；求祢使我們今天歡度聖○○的慶節，也能因聖人卓越的言行而獲得鼓勵，忠信追隨祢的聖子。

(二) 多位聖人

全能永生的天主，祢在聖人聖女們身上顯示祢的榮耀，並在他們身上證明祢對我們的慈愛；求祢因聖○○與聖○○的代禱，賞賜我們追隨他們的芳表，忠信師法

祢的唯一聖子。

(三) 一位會士

天主，聖○○曾仰賴祢聖寵的助祐，終其一生，師法基督神貧與謙遜的榜樣；求祢因聖人的轉求，賞賜我們畢生忠於祢的召喚，追隨祢聖子指示的道路，達到祢所期望於我們的完美境界。

(四) 慈善家

天主，祢曾訓示祢的教會，「愛天主，愛人」是祢全部誠命的總綱；求祢使我們效法聖○○的榜樣，終生致力於仁愛的工作；來日審判時，能加入祢降福的人羣中，共享天國的永福。

(五) 教育家

上主，祢曾選派聖○○在祢的教會內，教導青年走上救恩的道路；求祢賞賜我們因聖人的榜樣，勉力追隨萬世師表的基督，

偕同所有兄弟姐妹們，投奔到祢的懷抱。

日間祈禱

午前

對經：誰若聽從基督的話，天主的愛在他內才是完全的，（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦六，8

人種什麼，就收什麼：誰隨從肉情播種，必由肉情收穫敗壞；誰隨從聖神播種，必由聖神收穫永生。

領：上主引導謙卑者遵守正義，（阿肋路亞）。

答：教導善良者走上正途，（阿肋路亞）。

午時

對經：那承行我在天之父旨意的人，才能進入天國，（阿肋路亞）。



簡短讀經

格前九，26 ~ 27

我這樣奔跑，不是毫無目的；我這樣打拳，不是如同打空氣似的；我克制我的身體，使它爲奴。

領：上主，那受祿教訓和守祿法律的

（阿肋路亞），

答：是有福的人（阿肋路亞）。

午後

對經：天主，除祿以外沒有人看過、

祿爲依靠祿的人所準備的一切

（阿肋路亞）。

簡短讀經

斐四，8，9

弟兄們！凡是真實的、高尚的、正義的、純潔的、可愛的、榮譽的、無論是美德、或是稱譽，這一切你們都該思念。那麼，賜平安的天主，必與你們同在。

領：但願投奔祿的人與高彩烈（阿肋

路亞）。

答：他們將永遠歡樂；祿將居住在他們中間（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二一晚禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的善牧，

聖徒的榮冠，

人類的救主，

願祿的名受顯揚，

時時處處。

二、請垂視聖○○的轉求，

鞏固祿的教會，

領導祿的子民，

戰勝邪惡，光榮上主。

三、我們向聖人致敬，  
他一生追隨祢的脚步，

孝愛天父，

爲福音作證，

不辭辛苦。

四、基督，求祢在聖人的國裏，

給我們指引及保護。

光榮歸於祢，

及父及聖神，

超越千古。阿們。

聖詠與對經 見牧者通用 764 頁。

### 簡短讀經

羅八，28-30

我們知道，對於那些愛天主的人，就是那些按祢的旨意而蒙召的人，天主使萬事都協助他們獲得益處，因爲祢所預選的人，也預定他們與祢兒子的肖像相同，好

使祢在衆弟兄中作長子。天主不但召叫了祢所預定的人，而且也使祢所召叫的人成義，並使成義的人分享祢的光榮。

### 短對答詠

復活期外

領：上主是正義的，也喜愛正義。

答：上主：

領：祢的聖容轉向正直的人。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主是正義的，也喜愛正義，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：祢的聖容轉向正直的人。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

一位聖人：善良忠信的僕人，進來分

享你主人的福樂吧！（阿

肋路亞）。

多位聖人：他們忠貞到底，因而從主

手中接受了生命的花冠，

（阿肋路亞）。

一位會士：你們拋棄一切來跟隨我的，

都要得到百倍的報酬，而

且獲得永生，（阿肋路亞）。

或：哪裏有弟兄一起讚美天主，

上主必將賜福，（阿肋路

亞）。

一慈善家：我實在告訴你們：凡你們

為我最小的一个兄弟所做

的，就是為我做的。我父

所降福的人，來承受在創

世之先就給你們預備好的

國度吧！（阿肋路亞）。

一教育家：讓孩童到我跟前來，因為

天國正屬於這樣的人（阿

肋路亞）。

### 禱詞

天父是一切聖德的根源，我們要求祂因聖

人的德表和代禱，引導我們度一個聖善的

生活：

求祢使我們成聖，因為祢是聖的。

聖父，祢使我們得稱為，而且確實是祢的

子女，

—求祢使聖教會在世界各地稱揚祢。

聖父，祢使我們的行為合乎身份，事事令

祢喜悅，

—求祢使我們結出善功的果實。

聖父，祢使我們藉基督與祢修好，

——求祢因祢的名保全我們，使我們衆人合而爲一。

聖父，祢召叫我們共赴天上聖筵，

——求祢藉天降的食糧，使我們在愛德上日益成長。

聖父，求祢寬恕所有的罪人，

——並接納所有去世的人，使他們享見祢聖容的光輝。

我們的天父：

結束禱詞 專用或見晨禱



## (十) 聖婦通用

### 第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 834 頁

聖詠與對經 見貞女通用 780 頁

簡短讀經

斐三，7-8 a

凡以前對我有利益的事，現在爲了基督，我都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作是損失，因爲我只以認識我主基督耶穌爲至寶。我爲祂，情願失去萬物，視之如糞土，只要我得到基督。

短對答詠

復活期外

領：我要因祢的慈愛歡欣踴躍。

答：我要……

領：因爲祢垂視了我的卑賤。

答：我要……

領：願光榮歸於父…… 答：我要……

復活期

領：我要因祢的慈愛歡欣踴躍，阿肋

路亞，阿肋路亞。

答：我要……

領：因爲祢垂視了我的卑賤。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：我要……

謝主曲對經

一位聖婦：願她享受她雙手操勞的成

果；願她的事業在城門口

使她受讚揚，（阿肋路亞）。

多位聖婦：你們要以她的聖名爲光榮，

願尋求上主的人樂滿心中，

（阿肋路亞）。

一位修女：上主以信實和慈愛永遠聘娶了她（阿肋路亞）。

一慈善家：誰憐憫窮人，必蒙降福；誰相信上主，必喜愛慈善，

（阿肋路亞）。

一教育家：我兒，你應堅守父親的命令，不要拒絕母親的教訓，要把它銘刻在你心中，

（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 835 頁

結束禱詞 專用，或無專用時見晨禱

序經對經：天主教在聖者身上的作為令人驚奇，請大家前來朝拜，（阿肋路亞）。

或：今天在這聖○○的慶節，請大家讚美我們的天主，（阿肋路亞）。

### 誦 讀

讚美詩 見晨禱

聖詠及對經見貞女通用 785 頁

領：我心內的思想常在祢面前（阿肋路亞）。

答：上主，祢是我的助祐、我的救贖者（阿肋路亞）。

誦讀一 可由聖人通用誦讀（804頁）  
中選用適當者。

或：為結過婚的聖女

誦讀一 恭讀箴言 三一 10 ~ 31

敬畏天主的婦女

賢淑的婦女，有誰能找到呢？她本身的價值遠勝過珠寶。她的丈夫對她衷心信賴，一切所需從來不會缺少。她一生歲

月，只使他幸福，不給他煩惱。她買來羊毛細麻，愉快地親手勞作。她宛如一隻商船，由遠處運來食糧。天還未明，她已起身，為給家人分配食物，給婢女們分派家務。她看中一塊田地，就將它買了來，以雙手所得的收入，栽植了葡萄園。她以勇力束腰，增強臂力。她發覺自己經營生利，她的燈夜間仍不熄滅。她手執紡錘，手指旋轉紡錘。對貧苦的人，她隨手賙濟；對無靠的人，她伸手扶助。她的家人，不害怕風雪，因為全家上下，都穿雙重的衣裳。她為自己做了華麗的鋪蓋，身穿的是細麻和紫錦的衣裳。她的丈夫與當地長老同席，在城門口深為衆人所認識。她紡織紗布予以出售，又製造腰帶賣與商賈。剛毅和尊嚴是她的服飾，一念及將來，便笑容滿面。她一開口即傾吐智慧，

舌上常有仁慈的訓誨。她不斷督察家務，從不白吃閒飯。她的子女起來向她祝福，她的丈夫對她讚不絕口：「賢淑的女子很多，唯有你超羣出衆。」姿色是虛幻，美麗是泡影；敬畏上主的女人，纔堪當受人讚美。願她享受她雙手操勞的成果！願她的事業在城門口使她受讚揚！

對答詠

參閱箴三一，17，18；

詠四五，6

領：她以勇力束腰，增強臂力；

答：所以，她的燈常燃不熄（阿

肋路亞）。

領：天主將顯示慈顏，助祐她；天主

在她內，她決不會動搖。

答：所以……

或：恭讀伯鐸前書

三，1 } 6，8 } 17

## 你們要在心中讚美基督

你們作妻子的，應當服從丈夫，好使那些不信道的丈夫，爲了妻子無言的品行而受感化，因爲他們看見了，你們懷有敬畏的貞潔品行。你們的裝飾不應是外面的髮型、金飾，或衣服的裝束，而應是那藏於內心，基於不朽的溫柔，和寧靜心神的人格；這在天主前纔是寶貴的。從前那些仰望天主的聖婦，正是這樣裝飾了自己，服從了丈夫。就如撒辣聽從了亞巴郎，稱他爲「主」；你們如果行善，不害怕任何恐嚇，你們就是她的女兒。

總之，你們都該同心合意，互表同情，友愛弟兄，慈悲爲懷，謙遜溫和；總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因爲你們原是爲繼承祝福而蒙召的。所以「凡願意愛惜生命，和願意享見幸福日

子的，就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；避惡行善，努力尋求和平。因爲上主的眼睛垂顧義人，祂的耳朵俯聽他們的禱聲；但上主的威容敵視作惡的人。」

如果你們熱心行善，誰能加害你們呢？但若你們爲正義而受苦，纔是有福的。你們不要害怕人們的恐嚇，也不要心亂，你們但要在心內尊崇基督爲主；若有人詢問你們心中所懷希望的理由，你們要時常準備答覆，且要以溫和、以敬畏之心答覆，保持純潔的良心，好使那些誣告你們在基督內有良好品行的人，在他們誹謗你們的事上感到羞愧。

若天主的旨意要你們因行善而受苦，自然比作惡而受苦更好。



對答詠

斐二，2，3，4；

得前五，14，15

領：你們當有同樣的愛心，要彼此謙

讓，看別人比自己強。 答：各

人不要只顧自己，也要關心別

人。

領：你們要扶持病弱，要以耐心待

人；彼此相處、對待衆人，常要

盡力爲別人的好處著想。

答：各人不……

誦讀 1 可由聖人通用誦讀（812…頁）

中選用適當者。

節日、慶日唸讀主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、今天紀念女中模範，

教會的巾幗英雄，

高唱讚頌的詩句，

表示我們的崇敬。

二、聖婦修德立功，

歷盡千辛萬苦，

爲福音作證，

讓我們同聲讚頌；

三、師法聖婦的美德，

聖化我們的心靈，

實踐基督的聖訓，

不怕犧牲。

四、願全能的天主，

聖父、聖子及聖神，

永享光榮，

世世無窮。阿們。

對經一：我的靈魂緊緊追隨祢，祢的

右手常常扶持我，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25頁

對經二：上主親手賜給你力量，因此

你將永遠蒙主賜福，（阿肋

路亞）。

對經三：上主，我要因祢的慈愛歡欣

踴躍，（阿肋路亞）。

### 簡短讀經

羅一二，1-2

弟兄們，我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品，這才是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是完美的事。

### 短對答詠

復活期外

領：天主是她的助祐。

答：天主：

領：天主與她同在，她不會動搖。

答：天主：

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主是她的助祐，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：天主：

領：天主與她同在，她不會動搖。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

### 讚主曲對經

聖婦：天國好像一位尋找珍珠的商人

他一找到了一顆極珍貴的，就

變賣了他的一切產業，把它買

下來，（阿肋路亞）。

修女：主說：遵行我父旨意的人，就是我的兄弟、姊妹和母親，

（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋求祂的人溫良慈善，（阿肋路亞）。

慈善家：如果你們彼此相親相愛，世人就因此認出來你們是我的門徒，（阿肋路亞）。

教育家：具有愛心的人教導人，有如牧者教導他的羊羣，（阿肋路亞）。

### 禱詞

各位弟兄，我們要偕同衆聖女，一同稱揚我們的救主，並向祂祈禱：

主耶穌，求祢降臨。

主耶穌，祢寬赦了罪婦的許多罪，因爲她愛得多，

——求祢寬赦我們，因爲我們也犯了許多罪過。

主耶穌，聖婦曾在旅途中服侍了祢，

——求祢使我們常常追隨祢，在弟兄們身上侍奉祢。

主耶穌，我們的導師，當瑪爾大服侍祢的時候，瑪利亞聽祢說話，

——求祢使我們以信德和愛德侍奉祢。

主耶穌，祢稱所有承行祢旨意的人爲兄弟、姊妹及母親，

——求祢使我們常能以言以行令祢喜悅。

我們的天父：

結束禱詞 專用，如無專用者，則由下列禱詞中選用合適者：

（一）一位聖婦

天主，我們每年歡度聖婦○○的紀念日；求祢賞賜我們，也能追隨她的芳踪，

虔誠地度聖潔的生活。

或：

上主，祢會將智慧、聖愛之神，傾注在聖婦○○○的心中，使她終於登上了諸德的巔峰。求祢也賞賜我們同一聖神，使能勤勉地步武她的芳踪，忠誠遵循祢的旨意，以信德、以善行博取祢的歡心。

### (二) 多位聖婦

全能的天主，祢會使聖婦○○○與○○○修成了完美的聖德，作世人的表率；求祢因她們的代禱，自天助祐，激勵我們善度福音的生活。

### (三) 修女

天主，聖○○○會仰賴祢聖寵的助祐，終其一生，師法基督神貧與謙遜的榜樣；求祢因聖女的轉求，賞賜我們畢生忠於祢的召喚，追隨祢聖子指示的道路，達到

祢所期望於我們的完美境界。

### (四) 慈善家

上主，祢會訓示祢的教會，「愛天主、愛人」是祢全部誠命的總綱；求祢使我們效法聖○○○的榜樣，終生致力於仁愛的工作；來日審判時，能加入祢降福的人羣中，共享祢天國的永福。

### (五) 教育家

上主，祢會選派聖○○○在祢的教會內，教導青年走上救恩的道路；求祢賞賜我們因聖人的榜樣，勉力追隨萬世師表的基督，偕同所有的兄弟姊妹們，投奔到祢的懷抱。

## 日間祈禱

唸補充聖詠時，詠一二一可由詠一二八取代 332 頁；詠一二六可由詠一三〇取代 358 頁。

午前

對經：我要在我的僕人和婢女身上傾

注我的神（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦六，8

人種什麼，就收什麼，誰隨從肉情播種，必由肉情收穫敗壞；誰隨從聖神播種，必由聖神收穫永生。

領：品行無瑕的，是有福的，（阿肋

路亞）。

答：遵守上主法律的，是有福的，（阿

肋路亞）。

午時

對經：我的心靈和我的肉身向生活的

天主踴躍歡欣，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前九，26（27）a

我這樣奔跑，不是毫無目的；我這樣打拳，不是如同打空氣似的；我克制我的

身體，使他為奴。

領：我找到了我心愛的那一位，（阿

肋路亞）。

答：我留住他，不讓他離去，（阿肋

路亞）。

午後

對經：我屬於我的愛人，我的愛人屬

於我，（阿肋路亞）。

簡短讀經

斐四，8，9

弟兄們！凡是真實的，高尚的、正義的、純潔的、可愛的、榮譽的、無論是美德、或是稱譽，這一切你們都該思念；那麼，賜平安的天主，必與你們同在。

領：上主，我要向祢謳歌，（阿肋路

亞）。

答：我要向祢吟詠，我要走齊全的道路，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

## 第二晚禱

### 讚美詩

一、請大家讚頌巾幗英雄，

聖德超羣出衆；

猶如天上的明星，

充滿聖潔的熱情，

以祈禱和行動，

服務姊妹弟兄。

二、一心愛慕耶穌，

不求人間福樂，

追尋永恆；

基督，我們的力量，

降福祿的子民，

在人間做祿的勇兵。

三、基督，俯聽我們的呼求，

福祐我們，

追隨聖婦的芳踪。

光榮歸於祿，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠與對經 見貞女通用 280 頁

簡短讀經

羅八，28-30

我們知道：對於那些愛天主的人，就是那些按祿的旨意蒙召的人，天主使萬事都協助他們獲得益處。因為祿所預選的人，也預定他們與祿兒子的肖像相同，好使祿在衆弟兄中作長子。天主不但召叫了祿所預定的人，而且使祿所召叫的人成義，並使成義的人分享祿的光榮。

短對答詠

復活期外

領：天主簡選了她，預先簡選了她。

答：天主：

領：讓她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主簡選了她，預先簡選了她。

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：天主：

領：讓她居住在祂的帳幕裏。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

### 謝主曲對經

聖婦：我的心靈因上主而歡躍，我的

心胸也感到舒暢，因為祢給我

的救助使我喜樂，（阿肋路亞）。

修女：你們拋棄了一切來跟隨我的，

都要得到百倍的報酬，而且獲

得永生，（阿肋路亞）。

或：哪裏有弟兄一起讚美天主，上

主必將賜福，（阿肋路亞）。

慈善家：我實在告訴你們：凡你們為

我最小的一個兄弟所做的，就

是為我做的。我父所降福的人

，請來承受在創世之先就給你

們預備好的國度吧！（阿肋路

亞）。

教育家：讓孩童到我跟前來，因為天

國正屬於這樣的人，（阿肋路

亞）。

### 禱詞

我們要通過聖婦們，為教會祈求上主：

上主，求祢垂念祢的教會。

殉道者以堅毅不屈的精神，戰勝了肉身的

死亡，

— 求祢因她們的轉求，使祢的教會在考驗中勇往直前。

已婚的婦女在神聖的婚姻中，善用聖寵，修德成聖，

— 求祢因她們的轉求，使祢的教會在使徒工作上獲得成效。

寡婦藉祈禱及款待旅客，減輕並聖化了自己的寂寞，

— 求祢因她們的轉求，使祢的教會把祢愛的奧秘顯示給世界。

母親們為天國，為人類生育子女，

— 求祢因她們的轉求，使全人類藉祢的教會再生，獲得生命與救恩。

眾聖婦掙得了瞻仰祢容光的賞報，

— 求祢因她們的轉求，恩賜祢教會中去世的人，也能永遠享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞 專用，無專用者時見晨禱 831

頁

## (十) 男女會士通用

序經對經，讚美詩，聖詠等均如聖人

通用 802 頁，或 聖婦通用 825 頁

### 誦 讀

常年期外

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

弗四 1 ~ 24

人人都接受了建立基督身體的聖寵

弟兄們：我這在主內為囚犯的人，懇

求你們，行動務要與你們所受的寵召相稱，凡事要謙遜、溫和、忍耐，在愛德中

彼此擔待，盡力以和平的聯繫，保持心神



的合一：因為只有一個身體，一個聖神，正如你們蒙召，同有一個希望一樣。只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主，衆人之父，祂超越衆人，貫通衆人，且在衆人之內。但我們各人所領受的恩寵，却是按照基督賜恩的尺度。爲此經上說：「祂帶領俘虜，登上高天，且把恩惠賜與人。」說祂上升了，豈不是說祂曾下降到地下嗎？那下降的，正是上升超乎諸天之上，以充滿萬有的那一位，就是祂賜與這些人作使徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，爲成全聖徒，使之各盡其職；爲建樹基督的身體，直到我們衆人都達到對於天主子有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到基督圓滿年齡的程度；使我們不再做小孩子，爲各種教義之風所飄盪，所捲去，而中了

人的陰謀，陷於引入荒謬的詭計；反而在愛德中持守真理，在各方面長進，而歸於那爲元首的基督，本着祂，全身都結構緊湊，藉着各關節的互相補助，按照各肢體的功用，各盡其職，使身體不斷增長，在愛德中將它建立起來。

爲此我說，並且在主內苦勸你們，生活不要再像外邦人，順隨自己的虛妄思念而生活；他們的理智受了蒙蔽，因着他們的無知和固執，與天主的生命隔絕了。這人既已麻木，便縱情恣慾，貪行各種不潔。但你們却不是這樣學了基督。如果你們真聽過祂，按照在耶穌內的真理，在祂內受過教，就該脫去你們照從前生活的舊人，就是因順從享樂的慾念而敗壞的舊人，應在心思念慮上改換一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正

義和聖善的新人。

對答詠

瑪一九，29，27

領：無論誰，爲了我的名而捨棄了他

的房屋、弟兄、姊妹、父母、妻

子、兒女或田地， 答：必要得

到百倍的酬報，並承受永生。

領：你看，我們捨棄了一切，來跟隨

祢，我們將得到什麼呢？

答：必要得……

或：爲隱修會修女

對答詠

參閱路十，42，39

領：最需要的只有一件：她選擇了上

好的一分， 答：沒有人能從她

手裏奪去（阿肋路亞）。

領：她坐在主的脚前聽祂講道。

答：沒有人……

常年期

誦讀一

恭讀斐理伯人書

三，7-14，1，4-9

你們要常在主內喜樂

弟兄們：凡以前對我有利益的事，我

如今爲了基督都看作是損失。不但如此，

而且我將一切都看作損失，因爲我只以認

識我主基督耶穌爲至寶；爲了祂，我自願

損失一切，視一切爲廢物，爲賺得基督，

爲結合於祂，並非藉我因守法律獲得的正

義，而是藉由於信仰基督獲得的正義，即

出於天主而本於信德的正義。我只願認

識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難，

相似祂的死，我希望也得到由死者中的復

活。

這並不是說：我已經達到這目標，或

已成爲完美的人；我只願向前跑，看看是

否我也能夠奪得，因為基督耶穌已奪得了我。弟兄們！我並不以為我已經奪得，我只顧一件事：即忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標，為爭取天主在基督耶穌內召我向上爭奪的獎品。所以，我們凡是成熟的人，都應懷有這種心情；即使你們另有別種心情，天主也要將這種心情啓示給你們。但是，不論我們已達到什麼程度，仍應照樣進行。

弟兄們！你們要一同效法我，也要注意那些按我們的榜樣生活行動的人，因為有許多人，我曾多次對你們說過，如今再含淚對你們說：他們行事為人是基督十字架的敵人；他們的結局是喪亡，他們的天主是肚子，以羞辱為光榮，只思念地上的事。至於我們，我們的家鄉原是在天上，我們等待主耶穌基督我們的救主從那裏降

來，祂必要按祂能使一切屈服於自己的大能，改變我們卑賤的身體，相似祂光榮的身體。

為此，我所親愛的和所懷念的弟兄，我的喜樂和我的冠冕，我可愛的諸位！你們應這樣屹立在主內。你們在主內應當常常喜樂，我再說一次：你們應當喜樂！你們的寬仁應當使眾人知道：主快來了。你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷着感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種思想的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。此外，弟兄們！凡是真實的，凡是高尚的，凡是正義的，凡是純潔的，凡是可愛的，凡是榮譽的，不論是美德，不論是稱譽：這一切你們都該思念；凡你們在我身上所學得的，所領受的，所聽見的，

所看到的：這一切你們都該實行；這樣，賜平安的天主必與你們同在。

對答詠 路十二，36-36，瑪二四，42

領：你們要束起腰，點起手裏的燈；

答：你們要像僕人等待著自己的主人由婚筵回來。

領：所以你們要警醒，因為你們不知道主人要在那一時辰來臨。

答：你們要像……

或：為隱修會修女

對答詠

領：爲了愛我主耶穌基督，我把地上的王國和世俗的榮華視如敝屣。

答：我看到了主，熱愛了祂，信靠了祂，戀慕了祂。

領：我的心靈洋溢著優雅的詩句；我要向君王唱出我的歌曲。

答：我看到……

誦讀一 選讀聖國瑞大教宗福音講道集

在世界中，但不屬於世界

我願勸告你們捨棄一切，但是我並不擅自專斷。如果你們不能捨棄此世的一切，至少在保有世物時，不要讓它在這世界上控制你們；可以佔有世物，但不要讓它佔有你們；要使你們的理性控制你們所有的；否則，倘若你們的理性被世物的貪愛所征服，那就是它被它的所有物完全佔有。

所以，你們要利用暫世的財物，而仰慕永遠的事；你們在旅途中要利用現世的財物，仰慕在抵達永生時的永福。你們看世間的一切世物，都要如走馬看花。讓我們的神目向前方注視，全神貫注，矚目於我們將要抵達的目的地。應連根拔除惡習，

不僅在行爲上，也在心中的思想上予以剷除。不要使肉身的享受，好奇心的驅使，野心的熱症，阻止了我們赴主的晚餐。即使我們在這世上所做的正事，也不要予以專心注意，好使那會令我們賞心悅目的事物，只爲我們的身體服務，而不爲我們的心靈構成任何阻礙。

所以，弟兄們，我不敢向你們說，要捨棄一切；可是，如果你們願意，即使擁有一切，而仍能捨棄一切：只要你們處理事物時，能全心全意嚮往永恒的事物。人能用這世界，却像不利用一樣，只要他能利用外在的一切財物，去維持他的生活，却不允許它們控制他的心靈；這樣世界屬於他的權下，自身外爲他服務，而決不會打斷他的心靈對天上事物的注意力。所以無論誰這樣行事，便擁有一切世物，供

其利用，而不是其所仰慕的對象。因此任何事物都不該阻止你們心靈的企望，任何世俗的快樂，都不該迷惑你們。

如果善是人所喜愛的，那麼，就讓心靈因更好的善，就是天上的善、而喜樂吧！如果惡是人所畏懼的，就讓永遠的惡呈現在心靈前吧！好使它看到，在哪裏有它最喜愛的，和它所最畏懼的，它便不再依戀任何世物了。

爲了如此行事，我們有一位天人之間的中保，如果我們燃起對祂的真愛，便可透過祂更迅速的獲得一切，祂是天主，偕同聖父及聖神，永生永王，萬世無疆。阿們。

對答詠

格前七，29、30、31；二，12

頌：時限是短暫的；今後，歡笑的，要像不快樂的；享用世上財物

的，要像沒有享用的（阿肋路亞）。 答：因為這世界的局面正在逝去。

領：我們所領受的，不是這世界的精神。 答：因為……

慶日、節日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁

## (二) 慈善家通用

除下列誦讀外，一切經文均見聖人通用 802 頁，或聖婦通用 825 頁。

### 誦 讀

常年期外

誦讀一 恭讀聖若望壹書 四，7-21

我們要彼此相愛，因為愛出自天主

可愛的諸位，我們應該彼此相愛，因為愛是出於天主；凡有愛的，都是生於天主，因為天主是愛。天主對我們的愛在這事上已顯出來：就是天主把祂的獨生子派到世界上來，好使我們藉着祂得到生命。愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，並且派祂的兒子為我們做贖罪祭。

可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，祂的愛在我們內纔是圓滿的。我們所以知道我們存留在祂內，祂存留在我們內，就是由於祂賜給了我們的聖神。至於我們，我們却會瞻仰過，並且作證：父派了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在祂內，祂也存

在天主內。我們認識了，並且相信了天主對我們所懷的愛。

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可在審判的日子放心大膽，因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐出去，因為恐懼內含着懲罰，那恐懼的在愛內還沒有圓滿。

我們應該愛，因為天主先愛了我們。假使有人說：我愛天主，但他却惱恨他的弟兄，便是撒謊；因為那不愛他所看見的弟兄的，就不能愛他所看不見的天主。我們從祂蒙受了這命令：那愛天主的，也該愛自己的兄弟。

對答詠 若壹，五，3；德二三，37

領：原來愛天主，就是遵行祂的誠命，

答：祂的誠命並不沉重（阿肋路亞）。

領：沒有什麼比服從上主的命令更為

甘飴。 答：祂的誠……

常年期

誦讀一 恭讀格林多前書

十二，31；十三，13

愛德的卓越

弟兄們：你們該熱切追求那更大的恩賜。我現在把一條更高超的道路指給你們。

我若能說人間的語言，並能說天使的語言；但我若沒有愛，我就成了個發聲的鑼，或發響的鈸。我若有先知之恩，又明白一切奧秘和各種知識；我若有全備的信

心，甚至能移山；但我若沒有愛，我什麼也不算。我若把我所有的財產全施捨了，我若捨身投火被焚；但我若沒有愛，爲我毫無益處。

愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妬，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義爲樂，却與真理同樂：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

愛永存不朽，而先知之恩終必消失；語言之恩終必停止；知識之恩終必消逝。因爲我們現在所知道的只是局部的；我們作先知所講的也只是局部的；當那圓滿的一來到，局部的就必要消逝。當我是兒童的時候，說話像兒童，看事像兒童，思想像兒童；一旦長大成人，就把孩子的事拋棄了。我們現在是在鏡子裏觀看，模糊不

清，到那時，就要面對面的觀看了。我現在所認識的只是局部的，那時我就要全部認清了，如同我完全被認清一樣。現今存在的有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。

對答詠

若壹，四，16，7

領：我們相信了天主對我們所懷的愛。

答：那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。

領：我們應彼此相愛，因爲愛是出自

天主。 答：那存留……

誦讀二 選讀金口聖若望主教，致羅馬

人書釋義

基督命我們要憐憫人

天主曾交付了祂的兒子，你竟然連麪包也不肯給耶穌，祂曾代替你被交付並被



殺害。

聖子雖然是聖父的兒子，爲了你的原故，聖父沒有憐惜祂；當祂餓的要死，你却輕視祂，雖然你所消耗的本是屬於祂的財富，並且都是爲了你的利益而消耗。

還有什麼比這種不公平更壞的呢？祂爲了你而被交付，爲了你而被殺害；祂忍飢挨餓，週遊各地，是爲了你；你只要從那屬於祂的物品中給祂一點，便可使你自己受益；可是你連這麼一點也不給。

如果有人受到這麼多的勸導，却仍然像魔鬼般的冷酷無情，不是比石頭還頑冥不靈嗎？祂被釘死在十字架上，仍然認爲不夠；祂更願成爲窮人和外方人，到處流浪，赤身裸體，被投入監獄，而且生病，希望至少這樣能感動你。

如果你不因爲我爲你受苦而報答我，

你却該因我貧窮而憐憫我。如果你不願意因爲我貧窮而憐憫我，就因我患病而坐監而心軟吧！如果連這些事都不能激發你的同情心，那麼就因我所求不多而應允吧！我不向你要求值錢的東西，我只要一些麪包，一個住處和幾句安慰的話。

如果你仍然心如鐵石，至少要因了天國和我所許諾的酬報、變得好一點吧！難道這一些對你來說都毫無意義嗎？

當你看見一個人赤身露體，至少你會因本性的惻隱之心而受感動吧！記起我在十字架上曾赤身露體，這是爲了你而忍受的；如果赤身露體的人不能感動你，但願貧窮而赤身露體的我、能夠感動你。

從前我曾爲了你而被束縛，現在還是爲了你：爲使你因爲從前的或現在的痛苦而受感動，好能憐憫我一點；從前我曾爲

你而守齋，現在我仍爲你而挨餓；我身懸十字架上曾忍受口渴，現在我在窮人身上仍感到口渴：是爲了藉我曾作過的事，或現在作的事，吸引你歸向我，並使你爲了你自己的得救而轉變爲善良的人。

因此，我要求你因身受千百恩惠而還報。我並不同向欠債者向你這樣要求，而是要獎勵你的慷慨大方。我賜給你天國，和這些微不足道的事交換。

雖然我爲了你而成爲窮人，我不向你說：「請解除我的貧窮」，或「請把錢財施捨給我。」我只要求一塊麪包、一些衣服，稍微解除我的飢餓。

如果我被投入監獄，我並不勉強你釋放我，我只求你一件事：來探望爲你成爲囚犯的人；這個恩惠已足夠使我把天堂賞給你。雖然我會把你從最粗重的鎖鏈中解

救出來，如果你來探望我這囚犯，我就滿足了！

雖然沒有這一些，我也能獎賞你，但是我却願意作你的欠債者，爲使你懷著信賴去接受榮冠。

對答詠 瑪二五，35；40；箴一九，17

領：我餓了，你們給我吃的；我渴了，你們給我喝的；我作客，你們收留了我； 答：我實話告訴你們：你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的（阿肋路亞）。

領：憐憫窮人的人，就是向上主還債。 答：我實話……

節日、慶日唸讀主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁

### (三) 教育家通用

除以下誦讀外，一切經文均見聖人通用 802 頁，或聖婦通用 825 頁

#### 誦 讀

誦讀一 選讀金口聖若望主教，瑪竇福

#### 音釋義

我們應該注意兒童們的利益

主曾說：「兒童們的天使時常看到我天父的面容」，「因此我來了」，「這也是我父的旨意」。祂說這些話是要那些負責照顧兒童們的人更善盡職務。

你是否看到，祂用何等的圍牆保護他們？對那些使兒童們跌倒的人，祂以難以忍受的懲罰威脅他們；對那些為兒童們服

務、照顧他們的人許諾了偉大的酬報。這一切祂以祂自己的和聖父的典範加以肯定。讓我們也效法祂吧！為了弟兄們的緣故，毫不拒絕接受那些似乎卑賤而辛苦的工作；我們應該服事的人無論多麼微小、多麼卑賤，工作無論怎樣辛苦，即便應該穿過高山和峻嶺，我們要為了弟兄的得救，而忍受這一切。天主如此關心人靈，「竟然連自己的兒子也不憐惜」。因此我請求你們，從早上離開家門時，就該有這唯一目標，與主要任務：要挽救遭遇危險的弟兄。

沒有什麼比靈魂更寶貴的：「一個人若贏得了全世界，却不幸喪失了自己的靈魂，為他有什麼好處呢？」貪財之心敗壞一切，並貶抑一切，一旦佔領了人靈，正像暴君佔領城堡，便將對天主的敬畏驅逐

出去。因此，我們便會忽略子女的和我們自己的得救；我們只有一個目標：如何更爲富有，而將財富留給他人，他們又留給別人，這些人再傳給他們的子孫。我可以這樣說：我們成爲金錢和財產的傳遞人，而不是主人。這是極愚蠢的事：視子女比奴隸更卑賤。因爲我們管教奴隸，不是爲了他們的好處，而是爲了我們的好處；然而子女却沒有享受同等的照顧，我們似乎視奴隸比他們更有價值。

爲什麼我談起奴隸呢？因爲我們照顧子女還不如我們照顧牲畜；我們對驢馬比對子女更加操心。如果某人有一匹騾子，便十分關心，爲牠尋求一名最好的騾夫：不要流氓，不要小偷，不要酒鬼，不要外行人。可是如果你必須給兒子找一位教師，誰先來到，我們就隨便而不加選擇地

接納了。可是沒有其他藝術比教育更偉大的了！

有什麼能與指導心靈、訓練青年人之心智和品行的藝術相比呢？誰負有這種職責，應該比任何畫家和雕刻家更爲勤勞。可是我們對這事毫不關心，而我們尋求的只有一件事，便是教他學習說話。如果我們對此事關心，也只是爲利益的原故：因爲他學習說話，主要不是爲了說話說得好，而是爲了賺錢，如果不需要說話而仍能致富，我們對於教育便毫不關心了。

你是否看到金錢的暴虐？它如何征服一切？它如何隨意指使人、好像牽著被網綁的野獸、到它要去的地方？可是我們從這些對金錢的譴責又得到什麼利益呢？我們只能以言語攻擊它的殘暴，但是它却以行動戰勝我們。雖然如此，我們仍要不停

地以言語攻擊它，如果成功了，我們和你們都將受益；如果你們依然故我，至少我們已經盡了我們的職責。

但願天主治好你們的病，並賞賜我們以你們為榮。因為光榮和王權應歸於祂，世世無窮。阿們。

對答詠

參閱箴二三，26；

一，9；五，1

領：吾兒！你要把心交給我，你的眼  
目要注視我的道路， 答：我將  
在你的頭上加上恩寵的冠冕（阿  
肋路亞）。

領：我兒！你要注意我的智慧，傾聽  
我的訓言。 答：我將在……

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁



## 讚主曲與謝主曲對經

爲第一晚禱所指定的謝主曲對經，也可在聖人紀念日的晚禱中取用。

### (一) 教堂奉獻日通用

第一晚禱：所有愛慕耶路撒冷的人，請同它一起歡樂，因它而欣喜，（阿肋路亞）。

晨禱：匝凱，你快下來，我今天要住在你家裏，他便趕快下來，高興地款待耶穌。今天這一家得到了天主的救恩，（阿肋路亞）。

第二晚禱：上主祝聖了自己的居所：這是

天主的殿宇，人在此要呼求天主的聖名；正如所記載的，天主曾說：我的名字必留在那裏，（阿肋路亞）。

### (二) 聖母慶節通用

第一晚禱：上主垂顧了我的卑微，全能者在我身上行了大事，（阿肋路亞）。

或：萬代的人都要稱我有福，因爲天主垂顧了祂卑微的婢女，（阿肋路亞）。

晨

禱：樂園的門被厄娃給衆人關閉，  
却被童貞瑪利亞再度打開，  
（阿肋路亞）。

晨

禱：羔羊的十二位使徒的名字刻在聖  
城耶路撒冷的基石上；羔羊自  
己就是聖城的明燈，（阿肋路  
亞）。

第二晚禱：瑪利亞，你是有福的，因爲你

相信了：天主對你所說的一切  
都將在你身上成就，（阿肋路  
亞）。

第二晚禱：在重生的世代，當人子坐在祂光

榮的寶座上時，你們也要坐下，  
審判以色列十二支派（阿肋路  
亞）。

### （三）使徒慶節通用

第一晚禱：不是你們簡選了我，而是我簡

選了你們，並派遣你們去結果  
實，使你們的果實常存，（阿  
肋路亞）。

### （四）多位殉道者通用

第一晚禱

復活期外：這些人輕視了世俗的生活，獲得  
了天國的賞報，並在羔羊的血中

洗淨他們的衣服；天國是他們的。

復活期：諸位聖者，你們要在羔羊面前歡

復活期：上主，永恆的光輝將為祢的聖者

樂；自從世界開始，天國就為你們準備好了，阿肋路亞。

照耀，他們將分享祢永恆的幸福，阿肋路亞。

## (五) 一位殉道者通用

### 晨 禱

復活期外：為正義而受迫害的人是有福的

### 第一晚禱

因為天國是他們的。

復活期外

復活期：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因

殉道聖人：這位聖者為維護天主的法律奮

為你們在天上的賞報是豐富的，阿肋路亞。

鬥至死，對惡人的恐嚇毫不畏懼，因為他好像建在石頭上的房屋。

### 第二晚禱

殉道聖女：她以勇力束上腰，增強了臂力；

因此她的燈永不熄滅。

復活期外：追隨基督的衆聖人在天上歡慶，

復活期：上主，永恆的光輝將為祢的聖者

他們為基督傾流了鮮血，因此永遠與基督為王。

照耀，他們將分享祢永恆的幸福，阿肋路亞。



晨 禱

復活期外：在現世憎恨自己生命的，必會

保存生命，直到永遠。

復活期：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因為

你們天上的賞報是豐富的，阿肋

路亞。

第二晚禱

復活期外：在天國裏有聖者的住所，他們

在那裏安居，直到永遠。

復活期：一粒麥子如果死在地裏，仍是

一粒；如果死了，就會結出許多

子粒來，阿肋路亞。

(六) 牧者通用

第一晚禱

教宗主教：民衆的善牧，你是至高者的祭

司、和種種美德的明鏡，你獲

得了天主的喜愛，(阿肋路亞)。

司 鐸：我對一切人就成爲一切，爲使

所有的人得救，(阿肋路亞)。

晨 禱：講話的不是你們，而是你們父

的神藉你們講話，(阿肋路亞)。

第二晚禱：這是那位忠信而明智的管家，

主人派他管理家中的僕人，按

時分配給他們食糧，(阿肋路

亞)。

## (七) 教會聖師通用

第一晚禱：那奉行誠命而又勸人遵守的，他

在天國裏將稱爲偉大的，（阿肋路亞）。

晨禱：賢明的人，將如穹蒼的光輝一

般照耀；教導多人履行正義者，有如星辰，永遠光芒四射，（阿肋路亞）。

第二晚禱：聖善導師，教會之光，天主誠

命的敬愛者，聖○○，請爲我們轉求天主子，（阿肋路亞）。

## (八) 貞女通用

第一晚禱

殉道貞女：請看，英勇的貞女，如何追隨爲我們釘死在十字架上的羔羊，作了純潔的獻品，貞潔的犧牲，（阿肋路亞）。

一位貞女：新郎到了，那準備好的貞女就同他進去，共赴婚筵（阿肋路亞）。

多位貞女：明智的貞女們！新郎來了，準備你們的燈出來迎接吧！（阿肋路亞）。

## 晨 禱

殉道聖女：棄絕自己，背起十字架的那位  
貞女是有福的，她效法了貞女  
的淨配，殉道者的君王，我們  
的主基督，（阿肋路亞）。

一位貞女：請看，明智的貞女回到了基督  
那裏，在貞女羣中，燦爛發光，  
有如天上具有奇能的太陽，  
（阿肋路亞）。

多位貞女：上主的貞女們，請永遠讚美上  
主，（阿肋路亞）。

## 第二晚禱

一位殉道貞女：我們慶祝貞女，因一次犧  
牲而獲得貞潔與殉道的雙重榮  
冠；她為主捨棄性命，也保持

了童貞，（阿肋路亞）。

一位貞女：基督的淨配，請來接受上主從  
永遠給你準備好的冠冕，（阿  
肋路亞）。

多位貞女：這是尋找上主，尋找我們天主  
聖顏的聖女，（阿肋路亞）。

## （九）聖人通用

### 第一晚禱

一位聖人：他好像一位明智的人，在石頭  
上建築了房屋，（阿肋路亞）。

多位聖人：上主的眼睛關注敬畏祂的人，  
眷顧依靠祂仁慈的人，（阿肋  
路亞）。

晨 禱

一位聖者：誰履行真理，必接近光明，以顯示出他的行為是靠天主完成的（阿肋路亞）。

多位聖者：締造和平，心地純潔的人是有福的，因為他們將看見天主，（阿肋路亞）。

第二晚禱

一位聖人：善良忠信的僕人，進來分享祢主人的福樂吧！（阿肋路亞）。

多位聖人：他們忠信到死，因而從上主手中接受了生命的花冠，（阿肋路亞）。

(十) 聖婦通用

第一晚禱

一位聖婦：願她享受她雙手操勞的成果，願她的事業在城門口使她受讚揚，（阿肋路亞）。

多位聖婦：請妳們以祂的聖名為光榮，願尋找上主的人樂滿心中，（阿肋路亞）。

晨 禱

天國好像一個尋找珍珠的商人；他一找到了一顆極珍貴的，就變賣了他的一切產業，把它買下來，（阿肋路亞）。

第二晚禱：我的心靈因上主而歡躍，我的心胸也感到舒暢，因為祢對我的救助使我喜樂，（阿肋路亞）。

### (十一) 男女會士通用

第一晚禱：主說：如果你們不捨棄一切所有，不能作我的門徒，（阿肋路亞）。

男會士：他必獲得上主的降福，和救天主的報酬，這樣的人是尋求天主的一代，（阿肋路亞）。

修女：上主以信實和慈愛永遠聘娶了她（阿肋路亞）。

晨禱：主說：遵行我父旨意的人，就是我的兄弟、姊妹和母親，（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋求祂的人溫良慈善，（阿肋路亞）。

第二晚禱：你們拋棄了一切來跟隨我的，都要得到百倍的報酬，而且獲得永生，（阿肋路亞）。

或：那裏有弟兄一起讚美天主，上主必將賜福，（阿肋路亞）。

### (十二) 慈善家通用

第一晚禱：誰憐憫窮人，必蒙降福；誰相

信上主，必喜愛慈善（阿肋路亞）。

晨

禱：如果你們彼此相親相愛，世人就因此認出來你們是我的門徒（阿肋路亞）。

第二晚禱：我實在告訴你們：凡你們爲我最小的一个兄弟所作的，就是爲我作的，我父所降福的人，請來承愛在創世之先就爲你們預備好的國度吧！（阿肋路亞）

不要拒絕母親的教訓，要把它銘刻在你心中，（阿肋路亞）。

晨

禱：具有愛心的人教導人，有如牧人教導他的羊羣，（阿肋路亞）。

第二晚禱：讓孩童到我跟前來，因爲天國正屬於這樣的人，（阿肋路亞）。

### (十三) 教育家通用

第一晚禱：我兒，你應堅守父親的命令，



## 追思亡者日課

序經對經：所有的人都為君王基督而生活，

請大家前來朝拜祂。

聖詠九四 3頁。

### 誦 讀

讚美詩 調見聖經樂章第35頁

對經：

請記住，

耶穌基督從死者中復活起來，

祂是我們的救主，

祂是永遠的光輝。

詩節：

一、若與主同捨命，

將與主享永生。（對經）

二、若與主共患難，

將與主同為王。（對經）

三、在主內同憂苦，

在主內同樂。（對經）

四、在主內享榮光，

在主內相愛。（對經）

五、在主內獲救恩，

在主內蒙寵幸。（對經）

六、在主內得恩赦，

在主內享太平。（對經）

### 聖詠吟唱

聖詠三九，2 ~ 14，17 ~ 18

### 壹

對經一：上主，我的救主，祢用泥土

形成了我；讓我穿上了血肉

之身，求祢賜給我在末日復

活的大恩。

我殷切期待上主，※

祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。

祂把我從禍坑與污泥中拉出，※

使我站在磐石上，穩定了我的脚步。

祂使我口唱新歌，讚美我們的天主，※

衆人見了都肅然起敬，信賴上主。

全心依靠上主的人，多麼幸福，※

他不羨慕傲慢，也不偏袒欺詐之徒。

上主，我的天主，祢的奇蹟何其多！+

祢的計劃何其妙，無人可比！※

我若想宣揚陳述，也不可勝數！

犧牲和素祭都非祢所喜，+

全燔祭和贖罪祭也非祢所要，※

祢却要我俯首帖耳；

於是我說：「請看，我已來到！」※

書卷上已爲我記載：

我的天主，我樂意奉行祢的旨意，※

我常念念不忘祢的法律。

對經一：上主，我的救主，祢用泥土

形成了我；讓我穿上了血肉

之身，求祢賜給我在末日復

活的大恩。

貳

對經二：上主，請祢開恩拯救我；上

主，求祢快來扶助我。

我在盛會中，宣揚了祢的正義，※

我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。

我沒有將祢的正義藏在心坎，+

却把祢的信實和救援大事宣傳，※

也沒有將祢的慈愛和真誠，

在盛會中隱瞞。

上主，求祢不斷憐憫我，※

願祢以慈愛和信實始終保護我。

因爲數不盡的災禍困擾著我，+



我的罪孽深重，使我無法抬頭，※

過犯擢髮難數，使我衷心痛苦。

上主，請祢開恩拯救我，※

上主，求祢快來扶助我。

願那些尋求祢的人，

都因祢歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉，上主！」

我是貧苦人，※

上主眷念了我；

祢是我的助祐，我的救援；※

我的天主，求祢不要遲延。

對經二：上主，請祢開恩拯救我；上

主，求祢快來扶助我。

#### 聖詠四一

對經三：我的心靈渴慕天主、生活的

天主，我何時才能見到天主

的慈顏？

天主，我的心渴慕祢，※

就像小鹿渴望清泉。

我的心靈渴慕天主、生活的天主，※

我何時才能見到天主的慈顏？

有人天天向我說：

「你的天主在那裏？」※

我日夜哀哭；眼淚竟成了我的飲食。

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，+

率領羣衆管謁天主的聖殿，※

心靈便不禁悲嘆憂傷。

我的靈魂，你為何悲傷，為何憂愁？+

要仰望天主，讚頌天主，※

因為祢是我的救援，我的天主。

我在約旦地區，赫孟山，米匝嶺，※

一想到祢，心中就不禁悲痛。

祢的瀑布發出巨響，+

深淵與深淵回聲相應，※

祢的洪濤巨浪，漫過我的頭頂。

白晝上主廣施慈惠，※

夜間我謳歌讚美賜我生命的天主。

我向天主我的磐石說：

「祢爲什麼忘了我？※

爲什麼讓我遭受仇人壓迫而沮喪？」

我的仇敵辱罵我，使我心碎，※

他們終日對我說：

「你的天主在那裏？」

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁？十

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祂是我的救援，我的天主。

對經三：我的心靈渴慕天主、生活的

天主，我何時才能見到天主

的慈顏？

領：上主，祢大慈大悲。

答：請照祢的諾言，賜給我生命。

誦讀一 恭讀格林多前書十五，12 ~ 34

基督的復活是信友的希望

弟兄們：我們既然傳報了基督已由死者中復活了，怎麼你們中還有人說：死人復活是沒有的事呢？假如死人復活是沒有的事，基督也就沒有復活；假如基督沒有復活，那麼，我們的宣講便是空的，你們的信仰也是空的。此外，如果死人真不復活，我們還被視爲天主的假證人，因爲我們爲天主作反證，說天主使基督復活了，其實並沒有使祂復活，因爲如果死人不復活，基督也就沒有復活；如果基督沒有復活，你們的信仰便是假的，你們還是在罪惡中。那麼，那些在基督內死了的人就喪亡了。如果我們在今生只寄望於基督，我們就是衆人中最可憐的了。

但是，基督從死者中實在復活了，做了死者的初果。因為死亡既因一個人而來，死者的復活也因一個人而來；就如在亞當內，衆人都死了，照樣，在基督內，衆人都要復活；不過各人要依照每人的次第：首先是爲初果的基督，然後是在基督再來時屬於基督的人，再後纔是結局；那時，基督將消滅一切率領者、一切掌權者和大能者，把他的王權交與天主父。因爲基督必須爲王，直到把一切仇敵屈伏在祂的脚下。最後被毀滅的仇敵便是死亡；因爲天主使萬物都屈伏在他的脚下。既然說萬物都已屈伏了，顯然那使萬物屈伏於祂的不在其內。萬物都屈伏於祂以後，自己也要屈伏於那使萬物屈服於自己的父，好使天主成爲萬物之中的萬有。

不然，那些代死人受洗的是作什麼

呢？如果死人總不復活，爲什麼還代他們受洗呢？我們又爲什麼時冒險呢？弟兄們，我指着我在我們的主基督耶穌內，對你們所有的榮耀起誓說：「我每天冒著死的危險。我若只憑人的動機，當日在厄弗所與野獸搏鬥，爲我有什麼益處？如果死人不復活，「我們吃喝罷！明天就要死了。」你們不可爲人所誤：「交結惡友，必敗壞善行。」你們當徹底醒悟，別再犯罪了。你們當中有些人實在不認識天主；我說這話是要你們感到羞愧。

對答詠

格前一五，25-26；

參閱默二〇，13，14

領：基督必須爲王，直到天主把所有仇敵屈伏在祂的脚下。 答：那最後被摧毀的仇敵便是死亡。

領：那時候，死亡和陰府將把它們的

死者交出；死亡和陰府也將被投入火坑。 答：那最後……

或：恭讀格林多前書

十五，35-57

死人的復活和主的再臨

弟兄們有人要說：「死人將怎樣復活呢？他們將帶着什麼樣的身體回來呢？糊塗人哪！你所播的種子若不先死了，絕不能生出來；並且你所播種的，並不是那將要生出的形體，而是一顆赤裸的種子，譬如一顆麥粒，或者別的種子；但天主隨自己的心意給它一個形體，使每個種子各有各的本體。不是所有的肉體都是同樣的肉體：人體是一樣，獸體又是一樣，鳥體另

是一樣，魚體却又另是一樣。還有天上的物體和地上的物體：天上物體的華麗是一樣，地上物體的華麗又是一樣；太陽的光

輝是一樣，月亮的光輝又是一樣，星辰的光輝另是一樣；而且星辰與星辰的光輝又有分別。死人的復活也是這樣：播種的是可朽壞的，復活起來的是不可朽壞的；播種的是可羞辱的，復活起來的是光榮的；播種的是軟弱的，復活起來的是強健的；播種的是屬生靈的身體，復活起來的是屬神的身體；既有屬生靈的身體，也就有屬神的身體。

經上也這樣記載說：「第一個人亞當成了生靈，一最後的亞當成了使人生活的神。但屬神的不是在先，而是屬生靈的，然後纔是屬神的。第一個人出於地，屬於土，第二個人出於天。那屬於土的怎樣，凡屬於土的也怎樣；那屬於天上的怎樣，凡屬於天上的也怎樣，我們怎樣帶了那屬於土的肖像，也要怎樣帶着那屬於天上的

肖像。

弟兄們，我告訴你們：肉和血不能承受天主的國，可朽壞的也不能承受不可朽壞的。看哪，我告訴你們一件奧秘的事：我們衆人不都死亡，但我們衆人却全要改變，這是在頃刻眨眼之間，在末次吹號筒時發生的。的確，號筒一響，死人必要復活，成爲不朽的，我們也必要改變，因爲這可朽壞的，必須穿上不可朽壞的；這可死的，必須穿上不可死的。當這可朽壞的，穿上了不可朽壞的；當這可死的，穿上了不可死的，那時就要應驗經上所記載的這句話：「死亡在勝利中被吞滅了。」

「死亡！你的勝利在哪裏？死亡！你的刺在哪裏？」死亡的刺就是罪過，罪過的權勢就是法律。感謝天主賜給了我們因我們的主耶穌基督所獲得的勝利。

對答詠

參閱約一九，25，26，27

領：我相信我的救贖主還活著，並且在末日，我也要復活。 答：我

將帶著肉軀看到天主、我的救主。

領：我要親自看到天主，而不是透過別人；我要親眼瞻仰祂。

答：我將帶……

或：恭讀格林多後書 四，16-15，10

地上的寓所拆毀了，必獲得一所天上永恆的房舍

弟兄們：縱然我們外在的人，日漸損壞，但我們內在的人却日日更新，因爲我們現在短暫而輕微的苦難，將帶給我們無與倫比的、永遠的光榮，因爲我們所注目的不是那看得見的，而是那看不見的；那看得見的，原是暫時的；那看不見的，纔

是永遠的。

因為我們知道：如果我們這地上帳棚式的寓所拆毀了，我們必由天主獲得一所房舍，一所非人手所造，而是在天上永遠的寓所。誠然，我們在此歎息，因為我們切望住進那天上的住所，好像穿上衣服，只要我們穿上了，就不至於赤身裸體。我們在這帳棚裏的人，苦惱歎息，是由於我們不願脫去衣服，而就穿上另一層，爲使這必死的被生命所吞滅。但那安排我們如此的、是天主，是祂給我們賜下了聖神作抵押。所以不論怎樣，我們時常放心大膽，因為我們知道，我們幾時住在這肉身內，就是與主遠離——因爲我們現今只是憑信德往來，並非憑目觀——我們放心大膽是爲更情願出離肉身，與主同住。爲此我們或住在身內，或出離肉身，常專心討主的

喜悅。因爲我們衆人都應出現在基督的審判台前，爲使各人按他本身所行的，或善或惡，領取適當的報應。

對答詠

領：上主，求祢不要按我的行爲審判

我：我在祢面前，沒有做過任何有價值的事；因此，尊威的天主，我向祢哀求： 答：天主，求祢消除我的罪惡。

領：上主，求祢洗滌我的不義，清除我的罪孽。 答：天主，……

誦讀二 選讀聖達修主教論基督的復活

基督將要改變我們卑賤的身體

「基督死了又復活了，是爲了作死人和活人的主。」但是「天主不是死人的天主，而是活人的天主。」所以，復活的那

一位所統治的死人，不再是死人，而是活人。生命統治他們，他們便不再畏懼死亡而生活著，如同「基督從死人中間復活，就不再死亡。」

這樣，他們復活了起來並免除了朽腐，便不再死亡。他們將要分享基督的復活，一如祂曾分享了他們的死亡。

基督之所以降世，降到這座使人與永生隔絕的監獄，沒有別的原因，只是爲了「打破銅門，擊碎鐵門」，把我們的生命從朽腐中救拔出來，而引導我們的生命到祂那裏，並且賜給我們自由，以取代奴役。

雖然這救恩的計劃看來尚未全部完成——因爲人們依然死亡，肉身因死亡而解體——這絕不可有損於我們的信德。因爲我們已藉著我們的初稟基督，預先領受了祂應許的一切恩惠的保障。我們藉著祂而升

入高天，並且與祂、那把我們帶到高天的那一位同坐；正如同聖保祿在某處所說：「祂使我們在基督耶穌內一同復活，一同坐在天上。」

當聖父所指定的時候來到時，當我們摒棄兒童時期而「達到成人」時，我們便將看到那諾言的實現。這便是世代之父的旨意：使祂賜與我們的恩惠永久確保，不再因重返兒童時期而被拋棄。

不需要說：主復活後的肉體、是精神的。保祿關於我們的肉體作證說：「所播種的是屬血氣的，復活的是屬神的」，這就是說：肉體已變得像走在前面的首領——在光榮中變容的基督。

而且，確知此事的保祿使徒說，這事將藉基督而發生在整個人類身上，「祂將改變我們卑賤的身體」，使它「相似祂榮

耀的身體。」

如果這種改變是變成屬神的身體，並且如果這身體相似基督光榮的身體，那麼基督就是帶著屬神的身體而復活的。這身體就是會「在羞辱中被播種」的，但也是這同一個身體已變成光榮的身體了。

當基督將我們人性的初葉帶到聖父台前時，祂並且照祂已許諾過的，把整個宇宙也帶來，祂曾說：「當我被舉起來時，我將吸引眾人歸向我。」

對答詠 若五，28，29；格前一五，52

頌：凡在墳墓裏的，都要聽見天主子的聲音。 答：凡行善的，都要復活而獲得生命；凡作惡的，也要復活而接受審判。

頌：在頃刻、在眨眼之間，在最後一次吹起號角時，死人要復活起

來。 答：凡行善……

或：選讀薩拉高撒主教聖卜洛理書  
信集

復活的基督是眾信友的希望

基督是眾信友的希望，祂稱呼逝世的人為睡眠者，而不是死人。祂說：「我們的朋友拉匝祿睡着了」。聖保祿使徒也不願意我們「因長眠的人而悲戚」，他的理由是，我們的信德主張，凡信基督的人，依照福音的話，將永遠不死。我們由信德確知：基督沒有死，因此我們也將不死。

「因為主必親自從天降來，將有總領天使發號施令的聲音，還有天主的號聲。那些在基督內死了的人必要復活。」

但願復活的希望鼓舞我們：因為我們將要再次看到我們在上所失去的人。重



要的是我們堅信祂，就是說，遵守祂的誠命；因為祂有至高無上的能力，使死人復活，比我們叫醒睡眠的人還要容易。請看，我們說這話時，我不知道，是什麼情緒却又使我們流淚，某種自私情緒勝過我們的信心，可嘆啊！人的境遇就是這樣可憐；沒有基督，我們的整個生活就毫無意義！

無情的死亡啊！你殘酷的拆散了夫妻，並使友誼所結合的人分離！現在你的勢力已被毀滅，你那殘忍的軛，已被藉先知歐瑟亞以怒吼威脅你的那一位所折斷了：「死亡啊！我將是你的死亡！」我們也藉使徒保祿譏笑你說：「死亡啊！你的勝利在哪裏？死亡啊！你的毒刺在哪裏？」

戰勝你的那一位救贖了我們。祂把祂鍾愛的靈魂交在惡人手中，為把惡人變成

祂所鍾愛的人。如果要引證聖經中一切能安慰人的話，將太冗長了。然而，我們舉目仰望救贖主的光榮，我們便有了足夠的復活的希望。因為我們藉信德而得知：我們已經在基督內復活了，如同使徒保祿說：「如果我們與基督同死，我們相信，也要與祂同生。」

因為我們不屬於我們自己，而是屬於救贖我們的基督。我們的意志當以祂的意志為依歸；因此我們祈禱時說：「願祢的旨意承行。」因此我們在喪事中應和約伯一同說：「上主賞賜的，上主收回，願上主的名受讚美！」讓我們在此世的環境中效法他，我們將來在天堂中便不會不相似他。

對答詠

參閱得前四，13，14；

耶二二，10

領：關於離世長眠的人，你們不要悲傷，像那沒有望德的人一樣。

答：我們既然相信耶穌死而復活，就該相信，天主要使那些相信耶穌而死去的人，同祂一起復活。

領：你們不要為亡者哭泣，也不要為亡者悲哀。

答：我們既……

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

### 讚美詩

一、仁慈的基督，

光榮的君王，

祢降生成人，

為解救生靈，

摧毀死亡。

二、大能的救主，

完成了逾越奧蹟，

出死入生，

追隨祢的人，

永不失望。

三、當祢再來時，

邀請衆門徒，

共赴天國喜筵，

助我清醒祈禱，

心燈常明亮。

四、大慈大悲的上主，

請垂憐我們的祖先，

請垂憐去世的人，

洗除罪污，

賜他們早登天鄉。

五、讚美聖父，

讚美聖子，

讚美聖神，

享受光榮，

萬世無疆。阿們。

聖詠五〇

對經一：被折斷的骨骼將因上主再度

雀躍。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前作了惡事；

因此，祢在判決時，顯示祢的正義，※

祢在斷案時，表現祢的公平。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲，而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，※

在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※

不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※

以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※

罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，

求祢豁免我的血債，※  
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因為祢並不喜歡祭獻，※

我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

為耶路撒冷重建城垣。

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一：被折斷的骨骼將因上主再度

雀躍。

對經二：上主，求祢自陰府之門拯救

我的靈魂。

我說過：我正值中年，就要去世；※

我的餘年將奔向陰府之門。

我說過：

我在人間再也見不到天主，※

在世上也看不到任何居民！

我的居所被拆去，※

好像牧童的帳幕被拔除。

祢好像織工捲起我的生命，+

由紡織機上把它割斷，※

祢從早到晚總想結果我。

我整夜呼救，直到清晨，+

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

從早到晚總想結果我。

我呻吟如鴿子，我哀鳴像乳燕，※

我的雙目仰望上天，疲憊不堪。

聖歌 依三八，10 ~ 14，17 ~ 20

是祢搶救了我的生命，※

使我脫離喪亡的深淵。

因為祢將我的罪惡，※

都拋在祢的腦後。

的確，陰府不會讚頌祢，十

死亡也不會稱揚祢，※

墜落深淵的人更不會仰望祢的信實。

活人，唯有活人讚頌祢，

像我今天一樣，※

為父的要使兒女認識祢的真誠。

上主，求祢拯救我，十

我們願以終生的歲月，※

在上主的殿內歌詠奏樂。

對經二：上主，求祢自陰府之門拯救

我的靈魂。

聖詠 一四五

對經三：我要一生讚美我的天主。

我的靈魂，請讚美上主；十

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，

我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可依靠無能為力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※

寄望於上主的，

真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※

為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※

使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，十  
使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，十

扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世爲王，※

熙雍的天主，萬壽無疆。

對經三：我要一生讚美我的天主。

或：聖詠一五〇

對經三：願一切有生命的讚美上主。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大。

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※  
撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主，※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主。

一切有生命的，※

都要讚美上主。

對經三：願一切有生命的讚美上主。

簡短讀經

得前四，14

我們若是信耶穌死了，也復活了，同

樣也必信天主要帶領那些安眠於耶穌內的人

同祂一起來。

短對答詠

領：上主，我要讚揚祢，因爲祢拯救

了我。 答：上主：

領：祢把我的痛苦化爲喜樂。

答：因爲祢拯救了我。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：我就是復活，就是生命；信

我的人，雖然死了，仍然要

活着；活着而信我的人，必

永遠不死。

復活期：基督復活了；祂光耀了祂用

寶血所救贖的人民，阿肋路

亞。

### 禱詞

全能的天父使耶穌基督從死者中復活，又

將生命賜給我們有死的肉身；我們要向祂

祈禱：

上主，求祢使我們在基督內生活。

聖父，我們藉聖洗已歸於死亡，與祢的聖

子一同埋葬，一同復活，度一個新生活，

求祢使我們死後，也能永遠與基督一起

生活。

聖父，祢照顧宇宙萬物，祢賜給我們天降

的活糧，使我們以聖潔的心靈領受，

求祢賜給我們永生，並使我們在末日復

活起來。

天主，祢的聖子在山園憂悶祈禱時，祢曾

派遣了天使加強祢的力量，

求祢當我們出離此世時，賜給我們甘飴

的希望，而獲得安慰。

天主，祢從火窖中拯救了三聖童，

求祢將亡者的靈魂，從他們應受的罪罰

中拯救出來。

生者死者的天主，祢使耶穌從死者中復活，

求祢也使逝世的人復活起來，使我們同

他們一起進入永恒的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

(一)為一位亡者

上主，我們堅信祢的聖子已從死者中

復活，求祢仁慈地垂允我們的祈禱，讓我們對自己和祢這位逝世的僕人（某）的復活，也懷著殷切的期望。

(二) 爲一位亡者

天主，祢是義人的生命，衆信徒的光榮；我們因祢聖子的死亡和復活，得到了救恩；求祢憐憫祢已故的僕人（某），他在世時曾堅信自己必將復活的奧蹟，求祢賞賜他獲得永恆的福樂。

(三) 爲一位亡者

無限仁慈的天主，求祢俯聽我們的哀禱！祢既曾使祢的僕人（某），在世時作祢的子民；求祢今日也賞賜他進入光明、安寧的天鄉，得與衆聖人爲伍，永享萬福。

(四) 爲多位亡者

天主，祢使祢唯一聖子戰勝了死亡，榮歸天國爲王。求祢也賞賜祢已故的僕人

們（某及某），使他們也能戰勝死亡，早登天鄉，永遠瞻仰祢、造生救贖的真主。

(五) 爲親友恩人

天主，祢普施慈恩寬宥，喜見人人得救；求祢使我們已亡的祖先、兄弟姊妹、親友恩人們，仰賴終生童貞聖母瑪利亞和諸聖的轉求，獲登永福的天鄉。

日間祈禱

讚美詩

如唸午前、午時、午後三時辰經文，則午前可唸讚美詩之一、二、五、六節，午時唸一、三、五、六節，午後唸一、四、五、六節。

一 仁慈的救主，

祢爲了減輕朋友的痛苦，  
安慰憂傷的姊妹，



復活了拉匝祿。

二、祢對悔過的右盜，

求得天父的寬恕，

同登天鄉，

接受永福。

三、在生命的末刻，

祢將聖母託給愛徒，

求祢對臨終的信者，

也惠予垂顧。

四、基督，生命之主，

我們是祢寶血所救贖，

求祢將死亡的悲傷，

化爲永生的幸福；

五、求祢恩召祢的僕人，

使他（她／他們）返回天府，

日日夜夜，

與天父永久相處；

六、偕同天上神聖，

載歌載舞，

永遠讚頌，

三位一體的天主。阿們。

午前 對經：上主，求祢轉身援助我。

午時 對經：上主，求祢治愈我，因爲我

得罪了祢。

午後 對經：天主，求祢因祢的名援救我，

以祢的權能爲我伸冤。

聖詠六九

天主，求祢快來拯救我，※

上主，求祢速來扶助我。

願那些謀害我的人受辱，※

願那些幸災樂禍的人蒙羞。

願那些嘲笑我的人，※

滿面羞慚，轉身逃遁。

願那些尋求祢的人，都歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉！天主。」

天主，我實在卑微而貧困，※

求祢快來拯救我。

上主，祢是我的助祐，我的救援，※

求祢不要遲延。

#### 聖詠八四

上主，祢憐愛祢的國土，※

領回了流徙的雅格。

赦免了祢子民的罪惡，※

遮掩了他們的一切過錯。

祢已完全息怒，※

祢的怒火消除。

天主，我們的救主，請祢復興我們，※

止息祢對我們的憤怒。

祢豈能對我們永遠震怒？※

是否祢的氣憤永不平息？

難道祢不會使我們復生，※

使祢的子民因祢而歡欣？

上主，求祢大發慈悲，※

賜給我們救恩。

我要聽天主上主說的話：十

祢要向自己的聖徒和子民，※

向皈依祢的人宣佈和平的福音。

祢的救恩只賜與敬畏祢的人，※

使祢的光榮在我們的地上久存。

慈愛和真誠要彼此相逢，※

正義與和平將彼此相擁。

天主的正義由天上俯視，※

世人的忠誠從地下出生。

上主必會賜下甘露，※

我們的土地必將豐收。

正義在上主前面開路，※

平安緊隨祢的脚步。

聖詠 八五

上主，求祢側耳俯聽我，※  
因為我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，十  
因為我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※  
上主，我整天呼求祢。

求祢使祢的僕人歡喜，※  
上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※  
以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※  
細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※  
祢定要俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※  
沒有任何作為可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※  
歌頌讚揚祢的聖名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※  
祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，十  
我必照祢的眞道進行，※

使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※  
上主，我要永遠光榮祢的聖名。

天主，傲慢的人起來攻擊我，十  
一羣強橫的人想謀害我的性命，※  
他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，※  
極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，十

賜給祢的僕人活力，※  
援救祢婢女的兒子，

罪了祢。

簡短讀經

智一，13 \ 14，15

求祢顯示祢愛我的憑證，十

使仇人一見就感到慚愧，※

天主並未製造死亡，也不樂意生靈滅

亡。祂創造了萬物，是要他們生存；因為

上主，因為祢救助我，安慰我。

正義是不死不滅的。

午前

對經：上主，求祢轉身援助我。

領：在陰森的幽谷，我也不怕凶險。

答：上主，因為祢與我同在。

簡短讀經

約一九，25 \ 26

午後

我確實知道，我的救主還活著，在末

日我要從地上復活起來，我的皮膚將要在

我身上恢復，我要帶著血肉之軀看見天主。

對經：天主，求祢因祢的名援救我，

以祢的權能為我伸冤。

簡短讀經

依二五，8

領：我的靈魂，你為何悲傷，為何憂

苦？

天主要永遠取消死亡，上主要從人人

的臉上拭去淚痕，要由整個地面除去祂民

答：你要仰望天主，因為我還要向祂

族的恥辱，因為上主如此說過。

頌祝。

領：天主，求祢俯聽我的禱聲。

午時

對經：上主，求祢治愈我，因為我得

結束禱詞 見晨禱

答：一切有血肉的都將到祢台前。

晚禱

讚美詩

- 一 仁慈的基督，  
光榮的君王，  
祢降生成人，  
爲解救生靈，  
摧毀死亡。
- 二 大能的救主，  
完成了逾越奧蹟，  
出死入生，  
追隨祢的人，  
永不失望。
- 三 當祢再來時，  
邀請衆門徒，  
共赴天國喜筵，  
助我清醒祈禱，

心燈常明亮。

四 大慈大悲的上主，

請垂憐我們的祖先，

請垂憐去世的人，

洗除罪污，

賜他們早登天鄉。

五 讚美聖父，

讚美聖子，

讚美聖神，

享受光榮，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一一〇

對經一：上主庇祐你免遭禍患，願上

主保護你身心安全。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護你身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經一：上主庇祐你免遭禍患，願上

主保護你身心安全。

### 聖詠 一二九

對經二：上主，祢若細察我的罪辜，

我主，有誰還能站得住？

上主，我從深淵呼求祢，+

我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※  
脫離一切罪惡。

對經二：上主，祢若細察我的罪辜，  
我主，有誰還能站得住？

聖歌 斐二，6-11

對經三：正如父使亡者復起而生活，  
子也賜生命給祂所願賜予的  
人。

耶穌基督雖具有天主的形體，※  
却沒有將自己與天主同等的地位，  
把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※  
降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※  
祂自謙自卑，服從至死，  
且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。  
使天上、人間和地下的一切，※  
一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※  
以光榮天主聖父。

對經三：正如父使亡者復起而生活，  
子也賜生命給祂所願賜予的  
人。

簡短讀經

格前一五，55-57

「死亡！你的勝利在哪裏？死亡！你  
的毒刺在哪裏？」死亡的毒刺就是罪過，  
罪過的權勢就是法律。感謝天主！祂藉我  
們的主耶穌基督賜我們獲得勝利。

短對答詠

領：上主，我投靠了祢，決不會永遠

受辱。 答：上主：

領：我將因祢的仁慈歡欣踴躍。

答：決不會永遠受辱。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

或：

領：上主，求祢因祢的仁慈賜給他們

安息。 答：上主：

領：祢要降來，審判生者、死者。

答：賜給他們安息。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：凡父交給我的，必到我這裏

來；而到我這裏來的，我決

不把他拋到外邊。

復活期：被釘死在十字架上的那一位

已從死者中復活，拯救了我

們，阿肋路亞。

### 禱 詞

我們希望藉著主基督，改變我們卑賤的肉

身，使之相似祂光榮的身體；我們要向祂  
高歌歡呼：

主，祢是我們的生命，我們的復活。

基督，生活天主之子，祢從死者中復活了

祢的朋友拉匝祿，

求祢使所有去世的人復活起來，享受生

命與光榮。因為他們是祢用寶血所救贖

的。

基督，憂苦之慰，祢在拉匝祿、青年、少

女死亡時，仁慈的擦乾了他們親友的眼淚，

求祢安慰那些因親友去世而悲痛哭泣的

人。

救主基督，罪惡給我們帶來了死亡，

求祢在我們有死的肉體內摧毀罪惡的統

治，並使我們藉著祢而獲得永生。

救主基督，求祢垂視那些不認識祢，而沒

有望德的人，



——使他們相信復活及來世的生命。

祢曾賞賜瞎子復明，使他們能瞻仰祢，

——求祢使那些尚未獲得祢光明的亡者，得

享見祢聖容的光輝。

祢讓我們現世的寓所、有一天終被拆毀，

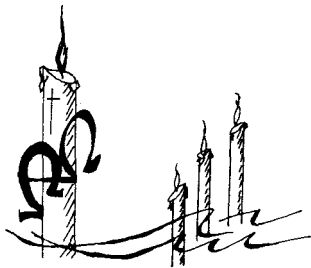
——求祢賜給我們那在天上、非人手所造的

永久居處。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

夜禱 見聖詠集主日夜禱。



# 聖人專用部份



## 聖人專用部份

參閱日課總論 218 — 239 條

聖人的慶祝分為節日（第一等慶節）、慶日（第二等慶節）、紀念日。

紀念日又分為必行紀念日或自由紀念日。

節日有第一及第二晚禱，每時辰經文取自專用或通用部份。

慶日無第一晚禱（主的慶日如在主日舉行，則有第一晚禱）。各時辰經文取自專用或通用部份，但日間祈禱之聖詠與對經通常取自聖詠集平日或季節通用。如有專用聖詠及對經時則予指明。

紀念日，無論必行或自由，對於經文的選用有較大的自由，除非有指定的經文；但是通常，每時辰的聖詠與對經，以及日間祈禱的全部經文，包括結束禱詞，都取自聖詠集或季節專用部份。

自十二月十七至二十三日，聖誕節八日慶期以及四旬期中之聖人紀念日當作自由紀念日追憶，即在當日晨禱、晚禱結束禱詞後加念聖人紀念日之對經及結束禱詞。

# 十一月

十一月二十九日

## 眞福劉瑞廷 (達德) 司鐸殉道

眞福劉瑞廷聖名達德，四川人，生於一七七三年，父母皆為熱心教友，嘉慶十二年，由眞福徐主教手中領受鐸品，在川東一帶傳教，一八二二年十一月卅日為主殉道。教宗良十三世，於一九〇〇年五月廿九日宣佈他為眞福。

經文見一位殉道者通用 719 頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福達德

堅強的信德，使他在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

十一月三十日

## 聖安德 (安德肋 S. Andreas) 使徒

慶日

聖安德生於貝特賽達，先為若翰門徒，後偕弟伯鐸追隨基督。他曾與斐理代表一些外邦人求見基督，他也把帶著餅及魚的兒童指給基督。相傳他在聖神降臨後往多處宣講福音，並於阿卡雅 (今希臘) 被釘死在十字架上。

經文見使徒通用 674 頁

誦 讀

誦讀一 恭讀格林多人前書

一，18—21，5

使徒們宣講十字架

弟兄們，十字架的道理為喪亡的人是愚妄，為我們得救的人却是天主的大能，因為經上記載：「我要摧毀智者的智慧，廢除賢者的聰明。」智者在哪裏？經師在哪裏？今世的詭辯家又在哪裏？天主豈不是使這世上的智慧變成了愚妄嗎？因為世人沒有憑自己的智慧認識天主，天主便以祂的智慧，決意以愚妄的道理來拯救那些相信的人。的確，猶太人要求的是神蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講的却是被釘在十字架上的基督：這為猶太人固然是絆腳石，為外邦人是愚妄，但為那些蒙

召的，不論猶太人或希臘人，基督却是天主的大能和天主的智慧；因為天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人剛強。

弟兄們！你們看一看，你們是怎樣蒙召的：按肉眼來看，你們中間有智慧的人並不多，有權勢的人也不多，顯貴的人也不多；天主偏召選了世上愚妄的，為羞辱那些有智慧的；召選了世上懦弱的，為羞辱那堅強的；甚至天主召選了世上卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的，為消滅那些富有的，為使一切有血肉的人，在天主前無所誇耀。你們得以結合於基督耶穌內，全是由於天主；也是由於天主，基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者，正如經上所記載的：「凡要誇耀的，應因主而誇耀。」

弟兄們，我從前到你們那裏時，也沒

有用高超的言論或智慧向你們宣講天主的奧義，因為我會決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱，又恐懼，又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂大能的表現，爲使你們的信德不是憑人的智慧，而是憑天主的大能。

### 對答詠

瑪四，18，19

領：耶穌沿加里肋亞海行走時，看見了伯鐸和安德，他們正在海裏撒網；祂就召了他們，對他們說：

答：來跟隨我！我要使你們成爲捕人的漁夫。

領：原來他們是漁夫，祂就對他們說：

答：來跟隨……

誦讀二 選讀金口聖若望主教，若望福

### 音釋義

我們找到了默西亞

安德在耶穌身邊學到很多道理，他沒有把這珍寶貯藏起來，反而急忙跑到他的兄弟那裏，與他分享他的寶藏。請你注意他對弟弟所說的話：「我們找到了默西亞，就是基督。」請看，他如何把他剛剛學到的就告訴了他的弟弟。他指出師傅說服祂弟子的權威；也同時指出他們自己開始盡力尋求默西亞的熱忱。安德的話表示他的心靈、如何切望默西亞的來臨；他期待祂自天降世；看到祂出現時，充滿了喜樂；又急忙使他人來分享這佳音。這表示一種手足的情誼，深厚的感情，誠懇的個性，願把精神的財富分施給別人。

請你注意，伯鐸一開始便表示爽快而

受教的精神：他毫不遲延的跑去。若望說：「他領他到耶穌跟前。」但是誰也不該責怪伯鐸的輕信，好像他盲目的接受了哥哥的邀請。可能他哥哥給他詳細地講述了一切並講了很久。不過，聖史們爲了求簡潔，而刪除了許多話。此外，若望並沒有說伯鐸立即信了，而只是說：「安德領他到耶穌跟前」，把他託付給耶穌，使他向耶穌學習一切。因爲還有另一位門徒在那裏，也參加了談話。

當若翰說：「請看天主的羔羊」，又說：「祂以聖神施洗」時，他把這道理託付給基督、要祂去清晰地講解。安德所做的，比若翰更有充足的理由：因爲他認爲解釋這一切，他無能爲力。他載欣載奔，引導弟弟來到光明的源頭本身，一刹那的時光，他也不願意延誤。

### 對答詠

領：安德聽了主宣講後，立即拋下藉以謀生的漁網， 答：跟隨了永生的施與者。

領：安德爲了愛基督及祂的法律忍受了痛苦。 答：跟隨了……

唸讚主詩（一七）頁

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

#### 讚美詩

一、大聖安德，

你曾是捕魚的能手，  
今日爲捕人的漁夫，  
奔走四方。

二、偉大的使徒，

請撒下你的魚網，

援救我衆信徒，

脫離世海的驚濤駭浪。

三、與聖伯鐸生爲兄弟，

殉道時也如同手足，

甘心接受十字架的苦刑，

雙雙進入永生的天堂。

四、偉大的同胞兄弟，

共同分享榮冠，

同爲聖教之父，

同爲世界之光。

五、你找到耶穌在先，

又把西滿帶到主的身旁，

求你時時引導我們，

馳騁在天國道上。

六、聖伯鐸的傑出伴侶，

求你顯示愛心，

使戰鬥中的教會，

信心堅強。

七、大聖安德，基督的愛徒，

求你接引我們，

奔向永恆的天鄉，

永遠歌頌上主的榮光。阿們。

### 聖詠吟唱

對經一：兩個人追隨了主，其中一人

名安德，是西滿伯鐸的長兄。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：主喜愛安德，有如馨香的祭

品。

對經三：安德對他的兄弟西滿說：我

們找到了默西亞；並把他領

到耶穌面前。

### 簡短讀經

弗二，19 ~ 20

你們不再是外人和旅客，而是聖徒的  
同胞，是天主的家人；建築在使徒和先知



的基礎上，而基督耶穌就是這建築物的角石。

短對答詠

領：上主，祢立他們為王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：萬福！珍貴的十字架，我的

師傅基督曾高懸其上，請你

也接納祂的徒弟。

禱詞

親愛的弟兄們，我們從使徒手中接受了天

上的產業；我們要感謝天父所賞賜的一切

恩惠，向祂歡呼：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

上主，我們讚美祢，因為由使徒們傳給了

我們聖體聖血的盛筵，

—使我們得到補養，使我們生活。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢由使徒們給我們準備了祢聖言的筵席，

—使我們獲得光明和喜樂。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢在使徒身上建立了祢的聖教會，

—使我們合成一體。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

感謝祢託付給使徒們聖洗和告解聖事，

—使我們滌除一切罪污。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞

尊威的天主，祢曾派遣聖安德使徒在

世時宣講福音，治理教會；求祢俯允我們

懇切的祈禱，使他在祢面前永遠作我們的  
代言人。

### 日間祈禱

對經、聖詠見聖詠集；簡短讀經見

通用 686 頁

### 晚禱

讚美詩 見晨禱

對經一：主一看到伯鐸和安德，便召

叫了他們。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：主說：請你們來跟隨我，我

要使你們成爲捕人的漁夫。

對經三：他們就拋下魚網，跟隨了主。

基督賜與這些人作使徒，那些人作先

知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，

爲成全聖徒，使之各盡其職，以建樹基督

的身體，直到我們衆人都達到對於天主子

有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到

基督圓滿年齡的程度。

短對答詠

領：請在列邦中傳述上主的光榮。

答：請在……

領：在萬民間宣揚祂所行的奇事。

答：傳述上主的光榮。

領：願光榮歸於父…… 答：請在……

謝主曲對經：基督的僕人、天主的使徒、

安德；他是伯鐸的長兄和他

蒙難的同伴。

簡短讀經

弗四，11-13

禱詞

諸位弟兄，我們是建築在使徒的基石上的，我們要為神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢願祢的聖子由死者中復活後，先顯現給使徒們，

求祢使我們勇敢為祢作證，直到天涯地角。

祢曾派遣祢的聖子到世界上來，向窮人傳報福音，

求祢使我們向所有受造物宣講福音。

祢曾派遣祢的聖子傳播聖言的種子，

求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉快的獲得豐收。

祢曾派遣祢的聖子，藉祢的血使世界與祢修好，

求祢使我們眾人共同努力，促進彼此間

的和睦。

祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，求祢恩准去世的人，進入真福的天國。我們的天父：

結束禱詞

尊威的天主，祢曾派遣聖安德使徒在世時宣講福音，治理教會；求祢俯允我們懇切的祈禱，使他在祢面前永遠作我們的代言人。

十二月

十二月三日

聖方濟・薩威(方濟格·沙勿略

S. Franciscus Xavier)

司鐸

慶日

聖人一五〇六年生於西班牙。在巴黎讀書時，與聖納爵結為好友。一五三七年，在威尼斯晉鐸，從事愛德工作。一五四一年首途遠東，到印度及日本各地傳佈福音，達十年之久，勸化多人歸正。一五五二年，死於中國上川島。

除下列經文外，均見牧者通用 738 頁

誦讀

誦讀一 選讀聖方濟·薩威司鐸書信集

我若不傳福音，就有禍了

我們到新教友的村裏去，他們是幾年  
前受洗的。葡萄牙人從來沒有在這地區居  
住過：因為土地貧瘠，極少出產。本地的  
基督信徒，缺少司鐸，除了知道他們是基  
督徒外，一無所知。沒有人給他們施行聖  
事，也沒有人教他們信經、天主經、聖母  
經和天主十誡。

自從我來到這裏以來，總沒有休息：  
不斷巡遊各鄉村，為尚未領洗的孩童付  
洗。我使無數的嬰兒重生，按這裏人所說  
的，他們不知區別左右。但是兒童們不讓  
我唸日課，也不讓我進食或休息，除非我  
先教他們一端經文。這時我才開始了解，

天國屬於相似他們的人。

我既不能忍心地拒絕他們如此虔誠的要求，我就先教他們明認對父、子、及聖神的信仰，然後再教給他們使徒信經、天主經、聖母經。我發覺他們天賦很高，如果早有人用基督的誠命陶冶他們，無疑的，他們必定成爲很好的基督信徒。

在這些地區，有許多人不是基督信徒，只是因爲沒有人使他們成爲基督信徒。

我多次想到，要遍訪歐洲所有的大學，尤其是巴黎大學，到處像狂人一樣大聲疾呼，並恐嚇那些把學問放在愛德之上的人，說：「可憐！有多少靈魂、由於你們的過失而紛紛墮入地獄！」

但願他們把對學問的用心、用到這使徒工作上，好使他們能把學識與天賦才能的帳目、向天主交清！

他們中間有許多人，被這種思想所感動，並借助於默想天主的事理，便會努力學習聆聽天主在他們內所說的話，進而放棄貪慾，擺脫俗事，願意完全服從天主的旨意和召喚。那麼，他們便會從心靈深處向主呼求說：「主，我在這裏；祢願我做什麼？請派我到祢所願意的任何地方去吧！即使到印度去。」

對答詠

路十，2；宗一，8

領：莊稼多，而工人少； 答：所以你們該要求莊稼的主人、派遣工人，來收割祂的莊稼。

領：當聖神降臨在你們身上時，你們將充滿聖神的大能，要在各地作我的見證，直到地極。

答：所以你……

### 結束禱詞

天主，祢曾藉聖方濟的宣講，引導很多民族皈依祢。求祢也賞賜所有信徒，都滿懷着像聖人一樣的傳播信仰的熱忱，使祢的教會在世界各地迅速地拓展。

十二月四日

## 達瑪森·聖若望

(若望達瑪森 S. Ioannes  
Damascenus) 司鐸聖師

聖人在第七世紀末期出生於大馬士革的教友家庭，精通哲學，後在耶路撒冷附近的聖撒巴隱修院做隱修士，並領受鐸品；他曾寫過許多神學著作，以辯護聖像敬禮為尤著。第八世紀中葉逝世。

經文見牧者通用 738 頁，聖師 769 頁

### 誦 讀

誦讀一 選讀達瑪森·聖若望司鐸的信

### 仰宣言

主，祢召叫我為祢的弟子服務

主，是祢使我由我父出生，祢在我母胎中形成了我；是祢使我如嬰兒般赤裸裸的生到世上來，因為自然律永遠服從祢的命令。

祢曾藉聖神的福祐、準備了我的受造和我的存在；我存在，不是由於人的意志或肉慾，而是由於祢的莫可名言的恩賜。祢準備了我的誕生，這準備的方式超越我們的性律。祢收我做祢的義子，使我得見光明。祢又使我加入祢神聖而無玷教會的成員之中。

祢用精神的乳汁，就是說，用祢神聖的言語的奶養育了我；祢用堅固的食物，就是祢至聖的唯一聖子、我們的天主、耶穌基督的聖體使我健壯；祢又用神聖之杯，就是說那使人的生活、並為普世救恩所傾流的聖血的杯，使我陶醉。

上主，祢愛了我們，並且賜下祢的聖子，作為我們的贖價；祢甘心情願而毫不反抗的接受了。更進一步，祢好像一隻無罪的羔羊，註定了要作犧牲，而且祢躬親奉獻了自己。祢身為天主，而成為人，以祢人性的意志俯首順命，「服從」祢、天主、祢的父，「一直到死，而且死在十字架上」。

基督，我的天主，祢謙抑自下，是為了我把我這迷途亡羊背在肩上，並在翠綠的草場上牧放我；又藉祢牧人們的手，用真道

的水使我解渴；祢自己牧養了這些牧人，他們後來又成為祢特選而出衆的羊羣的牧人。

上主，現在祢藉祢大祭司之手、召叫我為祢的弟子服務。我不知道、在祢上智的計劃中，祢為什麼這樣做，只有祢知道。

主啊，我的罪過會重冒犯了祢，求祢減輕我罪過的重擔；求祢淨化我的靈魂和我的心。求祢如明燈般領導我踏上正道。求祢使我開口時能說出應說的話。願祢的聖神的火舌賜於我清晰而便捷的口舌，好使祢的臨在時常保祐我。

主啊，求祢牧養我，也求祢偕同我牧養祢的羊。不要使我的心偏右、或偏左，而讓祢的善神領我走上正道，好使我的行為都合乎祢的旨意，並且堅持到底。

而你，最崇高的教會的會衆，完美信

仰的純正性居住在你內，你唯有天主的助祐是賴，天主也在你內找到安息，請收納我們那免於錯誤的信仰。因這所信仰的，一如教父所傳授給我們的，可使教會得以堅強。

對答詠

拉二，6；詠八八，2

領：他的口常說真理；他的唇從不出

謊言。 答：上主說：他在和平

公正中，與我同行。

領：因為我的手必要助祐他，我的臂

膊必要給他力量。 答：上主：

### 結束禱詞

上主，求祢因聖若望司鐸的代禱，惠然眷顧我們；使聖人在世時，所卓越地宣講的信仰真道，確實成爲我們日常生活中的光明與力量。

十二月六日

### 聖尼閣（尼各老 S. Nicolaus）主教

聖尼閣是里溪亞（即今之土耳其地區）的彌肋城主教，第四世紀中葉逝世，在整個教會受人尊敬，自第十世紀以來更為普遍。

經文見牧者通用 738 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教，若望福音註

釋

愛情之力應戰勝怕死之情

主耶穌詢問祂所已知的事，不只一次，而是兩次、三次：伯鐸是否愛祂；伯鐸三次肯定說愛祂，祂便三次囑咐他牧放祂的羊。



這三次明認補償了他對基督的三次否認。如此，他的口用於愛情，不遜於用於畏懼，也顯示死亡的危脅，不比目前的生命，促使伯鐸說更多的話。倘若否認牧人是畏懼的表示，牧放主的羊羣應該是一種愛情的職責。

那些牧放基督之羊的人，若願羊屬於他們自己，而不屬於基督，便證實他們愛自己，而不愛基督。

基督這一再重複的一句話，是對這些牧人的警告，正如聖保祿曾慨嘆地論這些人說：「他們尋求私利，而不尋求基督的利益。」

「你愛我嗎？」「你牧放我的羊」，這無非是說：「如果你愛我，就不要想養活你自己，而要養活我的羊；你牧放他們，好像是屬於我的，而不是屬於你的；

你要在他們身上尋求我的光榮，而不是你的光榮；尋求我的權威，而不是你的權威；尋求我的利益，而不是你的利益；否則你就是屬於那『艱苦時代』者的社會，他們愛自己，並且又都有與這邪惡之源有關的一切罪過。」

所以，那些牧放基督之羊的人，不該是只愛自己的人。他們牧放羊羣，不要把羊羣當作是自己的，而是屬於基督的。

那些牧放基督羊羣的人，所極應提防的毛病是，「尋求他們的私利，而不是耶穌基督的利益」，並利用基督藉流血所救贖的人，滿足他們的私慾。

在基督羊羣牧人心中對基督的愛，應該發展成一種精神的熾烈熱火，使他們能戰勝對死亡的自然畏懼，這怕懼使我們拒絕死亡，甚至當我們願意與基督一同生活

時亦然。

對死亡的畏懼無論多麼大，應該以愛的力量戰勝它。我是指的我們對基督的愛，祂雖是我們的生命，竟願爲我們而受死。

如果死亡爲我們毫無困難，或稍有困難，那麼殉道者的榮耀便不會如此偉大了。可是那爲羊捨命的善牧，却在羊羣中召選了許多殉道者。基督把自己的羊託付給一些牧人，使他們牧放，就是說，使他們教誨並領導羊羣，那麼，他們就該爲真理而戰鬥至死，並爲反抗罪惡而流血。

由於善牧爲人受難的這一榜樣，便可以看清，牧人們應該愈加效法善牧，因爲甚至有許多羊都曾效法了祂。因爲牧人本身也是在唯一牧人治下，並在唯一羊羣中的羊。是的，祂使衆人都成爲祂的羊，並

爲了他們受苦受難，因爲祂自己先作了羔羊，好能替衆人受苦受難。

對答詠

德四五，3；詠七七，70-71

領：上主在衆王前光榮了他，命他指

揮祂的百姓。

答：使他看見祂的光榮。

領：上主選了祂的僕人，來牧養祂自

己的產業以色列。

答：使他看……

結束禱詞

上主，求祢大發慈悲，并因聖尼閣主教  
的轉求保護我們脫免一切災禍，使我們在  
救恩的道路上順利前進。

十二月七日

聖安博(盎博羅削 S. Ambrosius)

主教聖師

紀念

聖人於公元三四〇年左右，出生於特里爾城(今德國)一個羅馬人家庭。在羅馬讀書，並在西耳彌從事公職。公元三七四年，在米蘭城，出乎意料而被選為本城主教，十二月七日晉陞主教。在任時克盡牧職，尤以愛德為著，成為信眾真實的司牧與導師。著作等身，道理純正，竭力維護教會權利，攻斥邪說。公元三九七年四月四日，聖週六逝世。

經文見聖師通用 769頁

誦讀

誦讀一 選讀聖安博主教書信集

你要以優雅的言詞悅樂民眾

安博致書於牧兄斯當：

你領受了司鐸的職務，並坐在教會之船的舵輪旁，你在波濤之中駕駛着這艘船。你要掌好信德的舵，使世俗的暴風雨不能令你脫離正路。大海浩瀚無垠，但是你不要害怕，因為是「上主把大地奠立在海洋上，把大地安置在江河間。」

所以，主的教會處於世俗如此眾多的威脅之中，仍屹立不搖，不足為奇，因為教會是建立在使徒的磐石上，雖有驚濤駭浪的衝擊，教會仍挺立在不可動搖的基礎上。波浪能浸潤它，但不能搖撼它。雖然世俗的暴風雨不停地打擊它，掀起巨大的

浪濤，然而，教會仍能把遭難的人，迎接到十分安全的救援港口。可是，雖然它在大海中漂蕩，却易於在江河上航行，你知道，這是指聖經上所說的江河，「江河高聲怒吼」。這便是「從他胸懷中流出來的江河」；這是指那由基督接受飲料的，並暢飲聖神的人。便是這些江河，當它們因聖神的聖寵而充盈滿溢時，就「高聲怒吼」。

又有江河，如同急流，流到聖人們內。也有江河，它的活力使和平與寧靜的人喜悅。誰像聖史若望、像伯鐸和保祿一樣，從這充沛的河裏汲水，便會提高聲音。又如同使徒們提高聲音，到處宣講福音，同樣，汲取這水的人也會開始向人傳報耶穌基督。

所以你要聆聽基督的話，好使你的聲音廣傳；你要汲取基督的水，就是那讚美

上主的水。你要從各泉源中收集水，這是象徵先知們的雲彩所降下的水。

無論誰收集山上的水，把水引向自己，或從泉裏汲水，便也像雲彩一樣，滴下雨露。所以你要用這水充滿你的心靈深處，為使你的心田濕潤，並被你自己的水源所灌溉。

所以誰多讀書並了解許多事，便是充滿了水。充滿了之後，才能灌溉他人。因此聖經說：「當雲彩充滿雨水時，便把雨水傾注到大地上。」

願你的宣講流暢，願它們明淨清澈。這樣，在你講解倫理時，能使人民樂於聆聽，並以優雅的言詞博取聽眾的心，他們將情願跟隨你，到你引導他們去的地方。

但願你的言語充滿智慧。撒落滿會說：「理性的武器便是智者的唇舌。」又

說：「你的唇舌應依據學問」，這就是說：你言詞的意義該是明顯而清晰的，理智應放射光芒。你的言語和你的敘述不應需要依據他人的權威，要以你自己的話作武器保衛自己，但願沒有一句廢話出自你的口，而徒託空言。

對答詠

弟後四，2；德四八，4，8

領：你要宣講真理，不論時機是否適合，要反駁、斥責並勸勉。

答：要以百般的忍耐和教訓去做這一切。

領：誰能自誇與你相似？你用油祝聖了君王，以執行報復。 答：要以百……

結束禱詞

天主，祢簡選了聖安博主教，作為公教信仰的導師，並賜給他使徒般的勇氣；

求祢賞賜祢的教會，不斷產生遵行祢旨意的偉人，果敢而明智地領導我們。

十二月八日

## 始胎無原罪聖母

節日

### 第一晚禱

讚美詩

一 萬福海星，  
 天主聖母，  
 卒世童貞，  
 天堂福門。  
 二 天使口中，  
 尊稱萬福，

賜我平安，  
大地更新。

三 解放囚犯，

發贖振聾，

消災免禍，

降福賜恩。

四 顯示慈顏，

爲我轉求，

有求必應，

母子情深。

五 溫良慈善，

偉大童貞，

除我罪污，

復我純真。

六 世途艱險，

伴我前進，

與主同在，

歡樂無盡。

七 讚美聖父，

聖子聖神，

三位一體，

萬世同欽。阿們。

#### 聖詠吟唱

對經一：我要把仇恨置於你和女人，  
你的後裔和她的後裔之間。

聖詠、聖歌見聖母通用 637 頁

對經二：上主給我穿上了救恩的衣裳，  
給我披上了義德的服飾。

對經三：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，  
主與你同在。

#### 簡短讀經

羅八，29，30

天主所預選的人，也預定他們與祂兒子的肖像一樣，好使祂在許多弟兄中作長子；天主不但召叫了祂所預定的人，而且

也使祂召叫的人成義，並使成義的人分享祂的光榮。

短對答詠

領：上主，我要讚美祢，因為祢接納

了我。 答：上主：

領：祢沒有讓我的仇人、因我而高興。

答：因為祢接納了我。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：今後，萬代的人都要稱我有福；因為全能者給我做了奇事，阿肋路亞。

禱詞

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代人稱揚。我們要熱烈地讚美祂，懇切向祂祈禱：

願滿受恩寵的聖母為我們轉求。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪

利亞，肉身和靈魂都能分享基督天上的光榮，

——求祢使祢子女們的心靈也能嚮慕同樣的光榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

——求祢因她的轉求治愈懦弱的、安慰憂苦的、寬恕罪人，並賜給眾人救恩與平安。

祢曾使瑪利亞充滿恩寵，

——求祢也賜給我們祢豐富的恩寵。

——求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結一致。

——並使所有信徒與耶穌的母親瑪利亞，同心合意地專務祈禱。

祢立了瑪利亞為天上的母后，

——求祢使所有去世的人在祢的國內能與諸

聖共享永福。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢在童貞瑪利亞存在的開始，便賞賜她免染原罪，使她配作祢聖子的母親。祢恩賜她提前分享了祢聖子十字架帶來的救恩，而保護她完全不受任何罪污的沾染；求祢因她的轉求，也賞賜我們一生常能保持心靈的純潔。

序經對經：我們今天要慶祝童貞瑪利亞無

玷始胎的奧跡；請朝拜她的兒子，我們的主基督。

### 誦 讀

讚美詩及聖詠 見聖母通用 638 頁

對經一：瑪利亞開始存在時就已蒙上

主降福、並由拯救她的天主獲

得慈恩。

對經二：曙光一現，天主就是她的助

祐；至高者聖化了祂的居所。

對經三：天主之城，人們曾提及關於

你的光榮事跡：上主將你建

立在聖山上。

頌：全能的天主賜給了我大能。

答：祂保護我純潔無玷。

誦讀一 恭讀聖保祿致羅馬人書

五， 12 ~ 21

哪裏罪惡越多，聖寵就越豐富

弟兄們，正如同罪惡藉着一個人進入了世界，而死亡藉着罪惡也進入了世界；這樣死亡就殃及衆人，因為衆人都犯了罪：成義也是如此——沒有法律之前，罪惡已經在世界上；但因沒有法律，罪惡本不應算爲罪惡。但從亞當到梅瑟，死亡却作了王，連那些沒有像亞當一樣違法犯罪的



人，也屬它權下：這亞當原是那未來亞當的預像。

但恩寵絕不是過犯所能比的，因為如果因一個人的過犯大眾都死了；那麼，天主的恩寵和那因耶穌基督一個人的恩寵所施與的恩惠，更要豐富地洋溢到大眾身上。這恩惠的效果，也不是那因一個人犯罪的結果所能比的，因為審判固然是由於一個人的過犯而來，被判定罪；但恩賜却使人在犯了許多過犯之後，獲得成義。如果因一個人的過犯，死亡就因那一個人作了王；那麼，那些豐富地蒙受了恩寵和正義恩惠的人，更要藉着耶穌基督一個人在生命中爲王了。

這樣看來：正如同因一個人的過犯，衆人都被定了罪；同樣，也因一個人的義行，衆人也都獲得了正義和生命。正如因一個

人的悖逆，大眾都成了罪人；同樣，因一個人的服從，大眾都成了義人。法律本是後加的，是爲增多過犯；但是罪惡在哪裏越多，恩寵在哪裏也越格外豐富，以致罪惡怎樣藉死亡爲王，恩寵也怎樣藉正義而爲王，使人藉着我們的主耶穌基督獲得永生。

對答詠

羅五，12；路一，30；

參閱詠一一四，8；十七，19

領：罪惡藉著一個人進入了世界，因此衆人都犯了罪。

答：瑪利亞，不要害怕！因爲你在天主台前，蒙受了恩寵。

領：上主把你的靈魂、從死亡中救出，並保祐你反抗仇敵。

答：瑪利亞……

誦讀二 選讀聖安生主教講道集

貞女，萬物因你的祝福而蒙祝福

主母，高天、星辰、大地、江河、白天、黑夜、以及屬於人、和對人有益的萬物，都額手稱慶，因為它們恢復了曾失去的光彩，因了你而獲得重生，並蒙受新穎而無可言喻的恩寵。因為如果萬物喪失了本性的崇高目的——它們是為光榮天主並為服務人羣而受造——就好像死了一樣。它們曾受人壓迫，又由於人與受造目的背道而馳的偶像崇拜而貶低身份。現在萬物好像復活了，因而歡欣踴躍。從今以後它們被明認天主的人所掌管，並因對人有用而被美化了。

萬物因蒙受新穎而不可估計的恩惠而高興：它們不僅感到他們的造物主天主，從上面無形地在管理它們，而且更看到天

主在它們內以有形的形式、利用它們從事聖化的工作。如此偉大的恩賜都是從可讚頌的瑪利亞的親子而來的。

聖母，因你滿被聖寵，在陰府的人，因得到自由而欣喜；在天上的受造物也因生活的革新而歡樂。在耶穌那使人生活的死亡前，所有去世的義人都歡欣鼓舞，因為他們賴你榮耀的童貞所生的榮福之子，結束了他們的囚禁，天使們也因他們半毀的城池重告修復而雀躍。

充滿而又超滿聖寵的女子，一切受造物都因接受了你圓滿而洋溢的恩澤，恢復了青春。可讚美的而又超乎可讚美的貞女，一切受造物都因你的祝福而蒙祝福：不僅受造物從它的造物主蒙受降福，而且造物主從祂的受造物也受到讚頌。

天主把生自祂心中的惟一子，就是與

祂平等的，且愛之如己的聖子賜給了瑪利亞。祂又藉瑪利亞使祂成爲自己的兒子，不是另一個，而是同一的聖子；這樣，祂按本性說來，同時是天主的兒子，也是瑪利亞的兒子。萬物是天主所創造的，而天主却從瑪利亞而誕生。天主創造了萬有，而瑪利亞竟生產了天主。天主形成了萬物，竟藉瑪利亞而形成了自己。這樣一來，祂便再造了祂所造生的一切。祂雖然能從虛無中造成萬物，却不願意不藉瑪利亞而再造被毀的受造物。

所以，天主是一切受造物之父，而瑪利亞却是一切再造的受造物之母。天主是祂創始的萬物之父，而瑪利亞却是被救贖的萬物之母。因爲天主生了子，萬物藉祂得以被拯救。天主生了子，沒有祂即一無所有；而瑪利亞却生了一位，沒有祂絕無

好事。

上主的確與你同在：上主賜給你一項恩惠，使整個自然界對你知恩戴德，如同對天主一樣。

對答詠

詠三三，4；八五，13；

路一，48

領：你們要同我一齊讚揚上主。

答：因爲上主在我身上廣施慈恩。

領：萬世萬代的人，都要稱我有福。

答：因爲上主：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

「光榮的童貞聖母，

你是曉明之星，

面對你的光輝，  
羣星甘拜下風。

二 身爲受造物，

却撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三 厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信衆的生命。

四 天國的大道開放，

領人進入天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五 你是上天之門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六 光榮歸於父，

及子及聖神，

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

### 聖詠吟唱

對經一：這位母親如何純潔！不染纖

塵，堪當孕育天主。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：童貞瑪利亞，你蒙受了上主

至高天主的祝福，你超越世

界上所有的婦女。

對經三：無玷童貞，求你讓我們追隨

你的芳踪，散播你美德的芬

芳。

### 簡短讀經

依四三，1

雅格啊！那創造你的；以色列啊！那

形成你的上主這樣說：你不要害怕，因為我救贖了你，以你的名字召叫了你，你是屬於我的。

短對答詠

領：全能的天主使我腰健力壯。

答：全能：

領：使我的道路純潔無玷。

答：使我腰健力壯。

領：願光榮歸於父： 答：全能：

讚主曲對經：上主天主對蛇說：我要把仇

恨置於你和女人，你的後裔

和她的後裔之間；她要踏碎

你的頭顱，阿肋路亞。

禱 詞

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，

我們要頌揚祂，向祂祈禱：

主，願祢的母親為我們轉求。

義德的太陽，祢使無玷貞女，猶如燦爛的曙光，在祢面前出現，

— 求祢使我們常在祢眷顧之下生活。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢的母親絲毫不受罪惡的污染，

— 求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的

純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為祢最純潔的住所和聖神的宮殿，

— 求祢也使我們成為祢聖神永久居住的聖

殿。

萬王之王，祢願祢的母親，肉身與靈魂同祢一樣升天，

— 求祢使我們常常思念天上的事。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢在童貞瑪利亞存在的開始，

便賞賜她免染原罪，使她配作祢聖子的母親。祢恩賜她提前分享祢聖子十字架帶來的救恩，而保護她完全不受任何罪污的沾染；求祢因她的轉求，也賞賜我們一生常能保持心靈的純潔。

### 日間祈禱

補充聖詠 597 頁；詠 121 可用詠 1

二八取代 532 頁；詠 126 可以詠 130 取代 358 頁。

午前

對經：請讚美天主，因為祂沒有從我

身上撤回祂的仁慈，

簡短讀經

弗一，4

天主在創世以前，在基督內揀選了我

們，使我們在祂面前，因着愛，成爲聖潔而沒有瑕疵的。

領：今天我們慶祝童貞聖瑪利亞的無

玷始胎。

答：她用童貞的腳踏碎了蛇的頭顱。

午時

對經：上主喜愛你，你的天主要以你

爲喜樂。

簡短讀經

弗一，11-12 a

我們是在基督內得作天主的產業，因爲我們由那位按照自己旨意所計劃而施行萬事者，早預定了，爲使我們頌揚祂的光榮。

領：我的心靈和我的肉身，

答：向生活的天主踴躍歡欣。

午後

對經：天主按照仁義創造了我；祂提

携了我，保護了我。

簡短讀經

弗五，25-27

基督愛了教會，並為她捨棄了自己，以水洗，藉言語來潔淨她，聖化她，好使她成爲一個光耀的教會，呈現在自己面前，沒有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似的缺陷，而是聖潔和沒有污點的。

領：終身童貞，天主之母，你的無玷始胎，

答：給普世帶來了喜樂。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見通用 657 頁

對經一：瑪利亞，你完美無瑕，絲毫

未染原罪的污點。

聖詠、聖歌見聖母通用 658 頁

對經二：你是耶路撒冷的榮耀，你是

以色列的喜樂，你是我們民族的  
大光榮。

對經三：你的衣服潔白如雪，你的容  
貌好似太陽。

簡短讀經

羅五，20-21

罪惡在哪裏愈多，恩寵在那裏也格外  
豐富；如同罪惡藉死亡爲王，同樣恩寵也  
藉正義而爲王，使人藉著我們的主耶穌基  
督獲得永生。

短對答詠

領：我因此確知祢簡選了我。

答：我因：

領：因爲我的仇人將不會向我誇耀。

答：我因：

領：願光榮歸於父： 答：我因：

謝主曲對經：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，  
主與你同在；你在婦女中受

讚頌，你的親子同受讚頌，  
阿肋路亞。

禱詞、結束禱詞見第一晚禱 908 頁

十二月十一日

## 聖達甦一世

(達瑪穌 S. Damasus I) 教宗

聖人西班牙籍，生於公元三〇五年左右。及長加入羅馬神職班；公元三六六年，適值多難之秋，被祝聖為羅馬教會主教。在位時，曾召開多次會議，以懲斥裂教與異端。此外，曾廣泛推行對殉道者之敬禮，以詩句美飾他們的墳墓。公元三八四年歿。

經文見牧者通用 738 頁

誦讀二 選讀聖思定主教駁斥福斯都書

我們以敬愛和休戚相關之情敬禮

殉道者

基督徒子民以隆重的宗教儀式，一同慶祝殉道者的紀念：這是為了激勵人效法他們，為了有分於他們的功勞，並因他們的祈禱而獲得援助。可是，我們雖然尊敬殉道者，却不該給他們中間的任何人豎立祭台。

哪一位主教在有殉道者葬身的祭台前，曾說過：「伯鐸，或保祿，或啓廉，我們向你獻祭」呢？所奉獻的，常是奉獻給為殉道者加冕的天主。是在天主所加冕之殉道者的墳墓上奉獻，好使這些地方激起我人更大的熱心，並加強我們的愛德：去愛那些我們能師法的殉道者，也愛那幫助我們師法聖者的天主。



我們以敬愛和休戚相關之情敬禮殉道者，和我們在現世敬禮天主的聖者並無二致：我們感覺到這些聖者的心已準備好爲福音的真理，而忍受痛苦。然而我們以較大的熱心慶祝那身經百戰、現在已經凱旋的；我們讚頌這些仍在塵世中的奮戰者，但我們更具信心地讚頌、慶祝那已生活在更幸福中的勝利者。

至於所謂的「崇拜之禮」，只是對神明應盡的義務。我們僅施之於惟一天主，並教訓人同樣去作。而奉獻犧牲便屬於這崇拜之禮。因此，若有人向偶像施以這種敬禮，便稱之爲崇拜偶像者。我們絕不舉行這樣的敬禮，也不命人向任何殉道者，任何聖人的靈魂，或任何一位天使舉行此禮。如果有人陷入這種錯誤，便依照健全的道理糾正他。其目的在於：或使之改

正，或使之提防。

這些聖者，只是人而已，他們拒絕人們向他們施行此種敬禮，因爲他們明知這只是適宜於唯一天主的。對於保祿和納博就會發生過這樣的事：利高尼人看到他們二人所顯的奇蹟，大爲激動，把他們當作神明，而要向他們獻祭。他們就撕破了衣服，承認並說服民衆：他們不是神，並禁止衆人以神明對待他們。

然而，我們所教訓的，是一回事；我們所容忍的，又是一回事。我們所奉命加以禁止的，是一回事；而我們受命加以改正的，又是一回事。我們被迫加以忍受，直到我們予以改正時爲止。

對答詠 詠一一五，15；三三，21；

參閱友十，3  
領：聖徒的逝世，上主十分珍視。

答：祂保全他們的全身骨骼，連一根也不致折斷。

領：上主給他們穿上悅人的華服。

答：祂保全……

### 結束禱詞

上主，聖達甦教宗，曾一生倡導對殉道者的尊敬與愛慕；求祢賞賜我們，衷心傾慕殉道聖人們為維護正義、慷慨赴難的英勇壯舉，勉力取法他們的榜樣。

十二月十二日

聖若安（若翰納方濟加。尚達爾

S. Ioanna Francisca de

Chantal）修女

聖女公元一五七二年生於法國狄榮城，

及長，與貴族尚達爾結婚，生有子女六人，皆受良好教育，夫卒後，在聖方濟·撒肋爵的領導下，聖德進步神速，對貧病者之愛德，尤為馳名。創立聖母往見會，親予管理，教導有方，一六四一年逝世。

經文見聖婦通用，修女 825 頁

### 誦讀

誦讀二 選讀聖若安傳

愛情勇猛如死亡

有一天，聖若安說了這些火熱的話，並立即被人忠實地記錄下來：

「親愛的女兒們，在我們的聖人和教會的柱石中，有許多人不是殉道者；你們看來，為什麼是這樣的呢？」在每人作答之後，這位母親便說：「我想這是因為另

有一種愛情的殉道：天主維護祂忠僕和忠婢們的生命，使他們為光榮祂而工作，並使他們成為殉道者兼精修者。」她又加上一句，說：「我知道：往見會的修女們都註定忍受這一種殉道，而且由於天主的恩惠，那些願意忍受這種殉道的人將更為幸福，天主便滿足她們的願望。」

有一位修女問她這種殉道如何成就，她就回答說：「你們該完全契合天主，你們就會體驗到。天主的愛，像利劍一樣，刺進我們靈魂最隱密和最深處，使我們與我們自己分離。我知道，有一個人，愛情已使她與她最喜愛的事物分離，彷彿暴君以利劍，把她的靈魂和肉身分開一樣。」

我們曉得，她是在講她自己。另一位修女問她這種殉道要延續多久。她回答說：「從我們毫無保留地獻身於天主之時

開始，一直到我們死時為止。但這是對於那些毫無保留、忠於愛情的、慷慨的靈魂說的。因為天主無意使軟弱者和缺乏愛情和毅力的人，忍受這種殉道。祂只讓他們一個平凡的生活，以免他們失足而與天主隔離，因為天主絕不侵犯人的自由意志。」

最後有人問她，這種愛情的殉道，是上和肉體的殉道同等呢？她說：「我們不必詢問二者的同等性，雖然我認為，彼此都不相上下，因為『愛情勇猛如死亡。』愛情的殉道者，為了承行主旨，在現世所受的苦，遠遠超過她們為了為信德、愛德和忠貞作證，而必須犧牲千百次性命的苦。」

對答詠

斐四，8-9

頌：凡是真實的、高尚的、正義的、

純潔的、可愛的、榮譽的，你們都該實行。 答：平安的天主就與你們同在。

領：不論是美德或美譽，你們都該思念。 答：平安的……

### 結束禱詞

天主，祢曾召選聖婦若安，以不同的生活方式侍奉祢，建立了輝煌的功德；求祢因她的轉求，賞賜我們常能忠於自身的聖召，並為別人樹立信仰生活的榜樣。

十二月十三日

聖璐琪（路濟亞 S. Lucia）貞女殉道

紀念

在雕克里先迫害教會時，聖女或在西里島敘拉古撒殉道。對她的敬禮很早就已幾乎傳遍整個教會，她的名字也列在彌撒常典內。

經文見殉道通用 719 頁；或貞女 780 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖安博主教，論童貞

你靈魂的光明照亮你身體的嫺雅  
你是民衆的一員，人民的一分子，你又的確是貞女中的一位，因為你靈魂的光明照亮你身體的嫺雅（因為你更相似聖教會）。我說：夜間你在寢室內，要常常默想基督，並時時等待祂的來臨。

基督希望你是這樣的一位，祂就因此而揀選了你。那麼，大門洞開，祂便進來；祂既應許進來，便不會食言。所以你

要擁抱你所尋找的；你要走近祂，你便會蒙光照；你要留住祂，求祂不要匆匆離去；你要哀求祂，不要離去。因為天主聖言跑得快，漫不經心的人不能留住祂，懶惰的人不能挽留祂。但願你的靈魂，一聽到祂的話，便去歡迎祂；你要恒心遵循天上的言語所指示的道路，因為天上的言語迅速逝去。

那麼，靈魂說什麼呢？「我尋覓，却没有找到；我呼喚祂，祂却没有聽我。」你不要因為你呼喚過、你要求過、你曾開了門，而祂迅速離去，便想祂不愛你：祂允許我們時常受到考驗。福音上記載耶穌對請求祂不要離去的羣衆說了什麼話？「我也該向其他的城市傳報天主的言語，因為我正是爲了這事而被派來的。」可是，即使你以爲祂已離你而去，你就出去，再

去尋覓吧！

除了聖教會，誰能教導你如何挽留基督呢？你若明白你所讀的，教會確已教導過你了：「我剛越過守衛，就找到了我所愛的；我抓住祂，不再放開祂。」

那麼，什麼能留住基督呢？不是暴力的鐵鏈，也不是物質的繩索；能束縛祂的却是愛情的鎖鏈，是精神的繩索，是心靈的情感。

如果你也願意留住基督，尋覓祂吧，不要怕吃苦。因爲在肉體的磨難中，在迫害者的手中，更容易找到祂。

淨配說：「我剛越過守衛。」因爲當你脫離了迫害者的手以後，也未曾屈服在世俗的權力之下，在極短時間內，基督就來迎接你，不再讓你長久受考驗。

誰這樣尋覓基督，而找到了祂，就能

說：「我抓住了祂，不再放開祂，領祂到我母親的家中，到懷孕我者的內室。」這「母親的家」和「她的內室」，不是指你本人的心靈深處嗎？

你要保養這座房屋，你要清潔屋中的最隱密處。如此，當它清潔後，成爲一座由基石所鞏固的，爲神聖祭司所用的神殿，聖神將住在裏面。

誰這樣尋覓基督，誰這樣懇求祂，便不會被祂捨棄；祂反而要時常來探望她，因爲「祂和我們在一起，直到世末。」

對答詠

領：在奮鬥中，上主賜給了她聖寵的力量，她在天主與人前受到了光榮。在君王面前她說了智慧的話，

答：萬有的上主喜愛了她。

領：這是一位貞女，她在心裏爲上主

準備了居處。 答：萬有的……

讚主曲對經：我只是上主卑微的使女，毫無成就，只願向生活的天主奉上祭獻；我已經一無所有，就我自己獻給祂。

結束禱詞

上主，求祢因童貞聖女璐琪的轉求，激起我們爲信仰作證的熱忱，使我們今天在世上能慶祝聖女的殉道，來日也能與她共享永生。

謝主曲對經：基督的淨配璐琪，你藉著忍

耐獲得了永生：你唾棄了世上的一切，現在却與天使同享榮耀；你用自己的血戰勝了仇敵。

十二月十四日

## 十字・聖若望

(若望由十字架者  
S. Ioannes a Cruce) 司鐸

聖師

紀念

聖人於一五四二年左右在西班牙芳地拜洛出生。及長入聖衣會修道。晉鐸後，由於聖女大德蘭的勸告和協助，一五六八年開始本會的革新工作，備嘗艱辛。一五九一年於烏伯達逝世。聖人德學兼優，其靈修遺著可為佐證。

經文見聖師通用 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀十字・聖若望司鐸，靈歌

認識隱藏在耶穌基督內的奧蹟

雖然由聖師們發現了許多奧蹟和奇事，許多熱心的靈魂在現世也了解它們；但是至今仍有大部分尚待說明，並須予以領悟。

因此我們該在基督內深深地發掘，祂好像一個豐富的礦藏，蘊含著無數的寶藏；任憑誰去發掘，總不能窮其底蘊；而且在每層鑛脈中都遍佈新的財富。

因此，保祿使徒論及基督說：「在祂內蘊藏着天主之智慧和知識的一切寶藏。」一個人若不歷盡艱辛，內外受苦，若不先從天主那裏獲得許多理性與感覺方面的恩賜，若在靈修方面沒有深厚的修養，便決不能深入或達到這寶藏。

這一切恩賜是屬於次等的：因為只是為準備人，使其能達到認識基督奧蹟的堂

奧：這是人生在世所能獲得的最高智慧。  
但願人們都能了解：除非先多方面進入痛苦的深處，以苦爲樂並盼望受苦，便不能深入天主之智慧的富藏。真實渴望天主智慧的人，也真切渴望進入十字架的深處。

因此聖保祿勸告厄弗所人，不要因遭難而心灰意懶，却要剛毅無比，「在愛德上要生根建基，爲使他們能和衆聖徒領悟基督的愛是多麼長、寬、高、深、並知道基督的愛遠超人的理解，爲使他們充滿天主的一切富裕。」

因爲那使人靈能進入天主智慧寶藏的門戶就是十字架，而且這是一個窄門。許多人貪求那門內所準備的福樂，但極少數的人盼望進入這窄門。

對答詠

格前二，9~10

領：天主爲愛祂的人所準備的一切，  
答：是目所未見，耳所未聞，人心所未會想到的。

領：天主却藉自己的神啓示了我們。  
答：是目所未……

結束禱詞

上主，祢曾啓發聖若望司鐸，養成完全自我犧牲的精神，並使他深切服膺基督十字架的教訓；求祢也賞賜我們，今生追隨聖人的芳踪，來世也能仰瞻祢永恆的光榮。

十二月二十一日

聖伯鐸·賈宜修

(伯多祿加尼削)

S. Petrus Canisius 司鐸聖師



聖人於公元一五二一年，在今荷蘭奈美根城出生。後往科隆讀書，並進入耶穌會修道；一五四六年晉陞鐸品，被派至德國傳教多年，口講筆述，竭力宣揚福音，保衛並鞏固教友信仰。一生著作甚多，最負盛名者為其所寫「要理問答」。一五九七年於瑞士富里堡逝世。

經文見聖師通用 769 頁

## 誦 讀

誦讀二 選讀聖伯鐸·賈宜修的著作

一種靈修經驗

聖伯鐸·賈宜修，實堪稱為德國的第二使徒，他在接受宗座的祝福後，啓程赴德國之前，經歷了最高超的靈修經驗，他在這段話中予以描述：

「永生的大祭司，祢無限的善良，樂

意我把宗座祝福的效果與肯定，急不能待地託付給祢的使徒們，他們在梵蒂岡被人拜訪，並在祢的指引下完成奇事。我在那裏大感安慰，並感到這偉大的轉禱者、爲我所求得的恩寵如在目前。因爲他們祝福了我並批准我到德國去的使命。他們好像應許要協助我，視我作德國的使徒。主，祢知道：在那同一天，祢如何又多少次把德國託付給我，使我以後繼續爲它操心，並願爲它而生，也爲它而死。

最後，是祢命我從祢敞開的心中的泉源暢飲，我好像親眼看到祢至聖之體的聖心；我的救主，祢曾邀請我從祢的泉源汲取救援之水。那時我切願那信、望、愛的激流，從那裏流注在我的心中。那時我渴望貧窮、貞潔、服從；我求祢把我整個洗滌，給我穿上新衣，並裝飾我。在我膽敢

接近了祢極溫柔的聖心，並切望在祢聖心中滿足我的口渴之後，祢便許諾，要給我一件用三部分織成的衣服，用以遮掩我赤裸的靈魂，也完全適於我發的聖願。這三部分就是：平安，愛情與恒心。我穿上了這救恩的衣服後，便有了依恃：深信我將一無所缺，而一切都將爲了光耀祢而順利成功。」

對答詠

瑪十三，52；箴十四，33

領：一位經師成了天國的門徒時，

答：就像一個家主，從寶庫裏取出新的和舊的東西來。

領：智慧居於哲人心中，它將教導愚人。  
人。 答：就像……

讚主曲對經：賢明的人將如穹蒼的光輝一般照耀；教導多人履行正義

者，有如星辰，永遠光芒四射。

結束禱詞

天主，祢曾賜給聖伯鐸司鐸超羣絕倫的勇氣與學識，爲達成捍衛至公教會信仰的使命。求祢因聖人的代禱，使所有尋求真理的人們，欣然找到唯一的真主宰；并使祢所有的信徒，都能始終堅持自己的信仰，勇敢爲信仰作證。

讚主曲對經：聖善導師，教會之光，天主誠命的敬愛者，聖伯鐸，請爲我們轉求天主聖子。

十二月二十三日

甘迪·聖若望（若望根地S·

Ioannes Cantius）司鐸

聖人於公元一三九〇年，在克拉閣教區甘迪城出生；晉鐸後，曾在克拉閣大學執教多年；後任伊耳古本堂，竭力傳揚正道，修德立功，尤以慈愛待人為最，成為同道及弟子的表率，一四七三年逝世。

經文見牧者通用 738 頁

## 誦 讀

誦讀二 選讀教宗克勉十三世書信

在他的心裏和口裏祇有一個天主

在學識與聖德超羣出眾，身教而又言教，捍衛那遭人攻擊的正統信仰的少數人中，理當推出甘迪·聖若望。只要有人聽過聖人在克拉閣大學教授從至潔的泉源中所汲取的學問，便不會懷疑。當時在附近的地區，裂教和異端甚為猖獗。他在宣講時，多方努力將最聖善的倫理，解釋給民

衆聽。他更以諸德加強其教誨的效力：謙遜、貞潔、慈愛，克苦肉身，並具有一位無可指摘的司鐸、和一位勤奮工人的一切美德。

聖人不僅是該大學教授的光彩與榮耀，更為其他身負教職者，留下極好的榜樣：人人都該努力成為完美的教授，同時也該竭力把聖人們的學問，與其他的學術聯合在一起，以讚頌並稱揚唯一的天主。

聖人以宗教的虔誠研究神學，却同時又深感不配。他雖執學界牛耳而無愧，却深自貶抑，絕不自視過人，却甘願受衆人輕視。對於反對或輕視他的人，都能處之泰然，絕無不耐的表現。

聖人的謙遜，又配以少見的、赤子般的純樸。而言行中，毫無造作或虛偽。他心坎裏的話、脫口而出。如果他懷疑，由

於說實話、而得罪了人，他在登上祭台之前，必先爲自己和爲別人的錯誤謙求寬恕。他在日間授課之後，便直接從學校到聖堂去。在隱藏於聖體聖事中的基督面前，對越祈禱，時間長久。在他的心裏和口裏，祇有一個天主。

對答詠

依五八，7-8

領：你要將食糧分給飢餓的人，將無地容身的窮人領到你的家裏；

答：這樣，你的光輝將要射出，有如黎明；你的義德，要走在你的面前。

領：你遇見了裸體的人，要給他衣服穿；不要避開你的骨肉。

答：你要：

讚主曲對經：如果你們彼此相親相愛，世人就因此會認出來你們是我

的門徒。

結束禱詞

全能的天主，求祢賞賜我們取法聖若望司鐸的榜樣，使我們日益加深對祢奧跡的認識，并隨時以愛心對待別人，也使我們體驗到祢的慈愛。

謝主曲對經：我實在告訴你們：凡你們給我這些最小兄弟中的一個所做的，就是給我做的。我父所降福的，你們來吧！承自創世以來，給你們預備好的國度吧！

十二月二十六日

聖德範 (斯德望 S. Stephanus) 首位

殉道

慶日

序經對經：今天新生的基督給聖德範戴上

了榮冠，請大家前來朝拜基督。

聖詠九四首 3 頁

誦 讀

讚美詩及聖詠 見一位殉道通用 231 頁

對經一：德範充滿聖神，舉目向天，

看到天主的榮耀及站在天父

右邊的耶穌。

對經二：德範跪下，高聲喊說：主耶

穌，不要向他們算這罪債。

對經三：沒有人能抗拒德範的智慧，

他是藉聖神講話。

頌：苦難與憂慮環繞着我。

答：祢的法律却是我的喜樂。

誦讀一 恭讀宗徒大事錄

六，8 7 七，2a，44 7 59

德範殉道

德範充滿恩寵和大能，在百姓中顯奇蹟，行大徵兆。當時有些稱為「自由人」會堂中的人，以及基勒乃和亞歷山大里亞人的會堂的人，還有些屬於基里基雅和亞細亞會堂的人，都起來同德範辯論；但是他們抵擋不住他的智慧，因為他是藉聖神說話。

於是他們便慙慙一些人說：「我們聽見他說過褻瀆梅瑟和天主的話。」他們又煽動百姓、長老和經師，一同跑來，捉住了他，解送到公議會。他們並設下假見證說：「這人不斷說反對聖地和法律的話，因為我們會聽見他說：這個納匝肋人耶穌要毀滅這個地方，並要改革梅瑟給我們傳下的常例。」所有坐在公議會的人都注視他，看見他的面容好像天使一樣。

大祭司就問道：「真是這樣嗎？」德範答說：「諸位父老兄弟，請聽！我們的祖先在曠野中有一個作證的帳幕，這帳幕就是天主吩咐梅瑟，按他所指示的式樣製造的。我們的祖先相繼承受了它；當天主

把異民從我們祖先的面前驅逐之後，他們便同若蘇厄將這帳幕運到繼承爲業的地方，直到達味的日子。達味在天主面前獲得了寵愛，就懇求要爲雅格的天主尋找一個住所；撒羅滿便爲天主建築了殿宇。但至高者本不住在人手所建造的殿宇中，正如先知說：「天是我的寶座，地是我的腳凳。你們要爲我建築什麼樣的殿宇？——上主說——或者我安息的地方是怎樣的呢？這一切不是我的手所造的吗？」執拗和心耳未受割損的人哪！你們時常反抗聖神，你們的祖先怎

樣，你們也怎樣。哪一位先知，你們的祖先沒有迫害過？他們殺害了那些預言義人來臨的人，現在你們都成了那義人的出賣者和兇手。你們這些人接受了藉天使所傳佈的法律，却不遵守。」

他們一聽這些話，怒從心起，向他咬牙切齒。德範却充滿了聖神，注目向天，看見天主的光榮，並看見耶穌站在天主右邊，就說道：「看哪，我看見天開了，並看見人子站在天主右邊。」他們都大聲亂嚷，掩着耳朵一致向他撲去，把他拉出城外，用石頭打死了。證人脫下他們的衣服放在名叫掃祿的青年人腳前。當他們用石頭打德範的時候，他祈求說：「主，耶穌！求祢接我的靈魂去罷！就屈膝跪下，大聲呼喊說：「主，不要向他們算這罪債！」說了這話，就死了。掃祿也贊同殺死他。

對答詠

領：猶人所石擊的、天主忠僕德範看見天門大開。他看見了，也進去了。  
 答：天門曾爲他大開，他真有福。

領：當他被石塊打擊時，天主的榮耀就在天軍簇擁中照耀著他。

答：天門曾……

誦讀二 選讀路斯本主教富振秋講道集

愛德的武器

昨天我們慶祝了永生君王生於今世的誕辰，今天我們慶祝一位戰士凱旋式的殉難。

昨天，我們的君王穿上我們的血肉，離開貞女胎中的殿宇，屑於探望人世；今天，一位戰士離開肉軀的帳幕，凱旋升天。

我們的君王，雖然是至高無上的，却

爲了我們謙虛地下降人間；但是祂不能空手而來。祂給祂的戰士帶來一個偉大的恩惠：不僅恩賜他們一種可觀的財富，而且使他們戰無不勝。因爲祂給他們帶來了愛的恩惠，好使人分享天主的生命。

祂將祂所帶來的分施與人，但是祂自己却毫無損失。祂雖奇妙地把信衆的貧困變爲充裕，祂自己却依然充滿取之不盡的寶藏。

所以，愛使基督從天上降到下土，愛使德範從地上升到天堂。愛從君王身上發出，然後在戰士身上大放光明。

德範以愛爲武器，所向無敵，而獲致一如其名所指的榮冠。由於他對天主的愛，他面對凶暴的猶太人，毫不退縮；由於他愛人，他竟爲用石擊殺他的人祈禱。由於他的愛，他譴責他們的錯誤，爲使他

們改過；由於他愛人，他爲用石擊殺他的人祈禱，好使他們免受懲罰。

德範因愛德之力而堅強，戰勝了殘暴地反對他的掃祿。掃祿在地上是他的迫害者，日後在天上却成爲他的伴侶。他那永不枯竭而神聖的愛德，使他渴望藉著祈禱去爭取那些無法以勸告而使之回頭的人。

請看，現在保祿與德範共享歡樂，與德範同享基督的光榮，與德範一同歡欣鼓舞，與德範一同爲王。德範被保祿石擊而死，首先升入天國，保祿因德範代禱的扶助，也接踵而來天國。

弟兄們，這是多麼真實的生命：保祿不因殺害德範而自愧，而德範却因保祿作伴而歡樂，因爲愛使他們二人充滿喜樂。在德範身上，愛克服了猶太人的敵視；在保祿身上，愛遮蓋了許多罪過。愛在他們

二人身上，都堪當獲得天國。

因此，愛是萬善的泉源，傑出的守衛，導人進入天國的康莊大道。誰在愛中行走，決不會迷路，決不會恐懼。因爲愛本身領導他，保護他，穩走天國之路。

爲此，弟兄們，愛是基督所建立的天梯；所有基督信徒，都能拾級而上，直達天國。所以你們要剛毅勇敢，把握純潔的愛，相親相愛，並在愛中前進，同升天國。

對答詠

領：昨天，基督出生在人間，使德範誕生於天上；主進入了世界，

答：使德範進入天國。

領：昨天，我們的君王穿著肉軀的外衣，從貞女的胎中出來，眷顧了世界。

答：使德範……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁



結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩 見一位殉道者通用 730 頁

對經一：我的天主，我的靈魂依戀祢，

因為我的身體爲了祢而受石

擊。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：德範看到天門大開，看見了，

也進入了天國：你是有福的，

天門爲你大開。

對經三：請看！我看見天開了，也看

見耶穌站在天主右邊。

簡短讀經

宗六，2 b / 5 a

讓我們放棄天主的言語，而管理飲食，

是不相宜的。所以，弟兄們，請從你們中

間選出七位有好聲望，而且充滿聖神和智

慧的人，派他們擔任這項職務。至於我們

我們要專心於祈禱，和從事宣道的工作。

這番話得到全體的悅服。

短對答詠

領：上主是我的力量，我要讚美祂。

答：上主：

領：祂是我的救援。

答：我要讚美祂。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：天門已爲聖德範敞開，他是

獲得殉道榮冠的第一位。

禱 詞

今天我們紀念爲天主聖言捐軀的聖者，慶

祝我們的救主基督、信實的見證，一起向

祂歡呼：

祢以祢的寶血救贖了我們。

殉道者由於爲信仰作證甘願犧牲性命，

——主，求祢因他們的代禱，恩賜我們慷慨就義的精神。

殉道者爲了表明信仰，不怕流血致命，

——主，求祢因他們的榜樣，恩賜我們心靈純潔，信仰堅強。

殉道者追隨祢而甘願忍受十字架的痛苦，

——主，求祢幫助我們能效法他們，耐心地忍受生活中的種種困苦。

殉道者在羔羊的血中洗滌了他們的衣服，

——主，求祢因他們的功勞，幫助我們戰勝肉慾與世俗的謀害。

我們的天父：

結束禱詞

上主，聖德範爲光榮祢而傾流自己的熱血時，曾爲迫害他的人祈禱；今日我們慶祝他的在天誕辰，求祢賞賜，使我們也能學習他真心愛仇的美德。

## 日間祈禱

聖詠見聖詠集，用聖誕期對經164頁\*

午前

簡短讀經

伯前五，10-11

賜予一切恩惠的天主，既然在基督耶穌內召叫你們進入祂永遠的光榮，必要在你們受少許痛苦之後，親自使你們更爲純全、堅定你們，加強力量，使你們屹立不搖。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

領：上主給他穿上了喜樂的長袍。

答：在他頭上戴上了華麗的冠冕。

午時

簡短讀經

雅一，12

忍受試探的人是有福的：因爲他既禁得起考驗，必能得到天主向愛祂的人，所

預許的生命之冠。

領：我全心依賴天主。

答：世人對我做什麼，我絕不害怕。

午後

簡短讀經

智三，1-2，3 b

義人的靈魂在天主手中，死刑不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，但是，他們却處於安寧之中。

領：他們載欣載奔，

答：回來背着禾捆。

結束禱詞 見晨禱

### 晚 禱

一切經文見聖誕八日慶典日課，見十一月廿六日195\*頁。

倘某地以一等慶節慶祝聖德範，則讚美詩、對經、簡短讀經及短對答詠皆取自

晨禱 934 頁；聖詠、聖歌、禱詞則取自殉道者通用 712 頁。

十二月廿七日

**聖若望** 使徒聖史

慶日

序經對經：主基督是使徒的君王，請大家前來朝拜祂。

聖詠九四 3 頁

### 誦 讀

讚美詩 見晨禱或使徒通用 684 頁  
聖詠吟唱 前兩首見使徒通用 677 頁

對經一：若望曾為天主聖言作證；敘述他看見的一切，為耶穌基督

作證。

對經二：這就是耶穌所鍾愛的那個門徒。

對經三：那在晚餐時靠近耶穌胸前的，就是這位使徒若望；天上的奧秘曾爲他揭開，他真有福氣。

聖詠九八 見 389 頁

領：他們宣揚了天主的榮耀和德能。

答：讚頌祂所行的一切奇事。

### 誦 讀

誦讀一 恭讀聖若望一書 一 1 - 2 3

生命之言，天主之光

那從起初就有的生命的聖言，就是我們聽見過，我們親眼看見過，瞻仰過，以及我們親手摸過的生命的聖言——這生命已

顯示出來，我們看見了，也爲祂作證，並向你們宣報這原與父同在，且已顯示給我們的永遠的生命。我們是將所見所聞的傳報給你們，爲使你們也同我們相通；原來我們是同父和祂的子耶穌基督相通的。我們給你們寫這些事是爲使我們的喜樂得以圓滿。我們由祂所聽見而傳報給你們的，就是這個信息：天主是光，在祂內沒有黑暗。如果我們說我們與祂相通，但仍在黑暗中行走，我們就是說謊，不履行真理。但是如果我們在光中行走，如同祂在光中一樣，我們就彼此相通，祂聖子耶穌的血就會洗淨我們的種種罪過。

如果我們說我們沒有罪過，就是自欺，真理也不在我們內。但是若我們明認我們的罪過，天主既是信實正義的，必赦免我們的罪過，並洗淨我們的種種不義。如

果我們說我們沒有犯過罪，我們就是把祂當作說謊的，祂的話就不在我們內了。

我的孩子們，我給你們寫這些事，是要你們不犯罪；但是誰若犯了罪，我們在父那裏有正義的耶穌基督作護慰者。祂自己就是贖罪祭，贖我們的罪，不但贖我們的罪，也贖全世界的罪。

如果我們遵守祂的命令，便可知道我們認識祂。

對答詠 若壹一，2，4；若二十，31

領：我們要把那在父身邊、且已顯示給我們的永生、報告給你們；我爲你們寫了這些事，是要你們喜樂， 答：使你們的喜樂也圓滿無缺。

領：凡這裏所記錄的，是要你們相信：耶穌是天子、基督，並使

相信的人，因祂的名而獲得永生。

答：使你們……

誦讀二 選讀聖思定主教，若望書信註釋

生命本身以人的模樣出現

「那從起初就有的生命聖言，就是我們聽見過，我們親眼看見過，瞻仰過，以及我們親手摸過的生命聖言。」如果不是因爲「聖言成了血肉，寄居在我們中間」，誰能親手觸摸生命的聖言呢？

這聖言，爲了使我們能親手撫摸而成了血肉，是在童貞瑪利亞的胎中開始成爲血肉。但是並非那時才開始成爲「聖言」，因爲聖經說，祂「在太初就存在」。請看：若望以他的書信，證實你們所剛剛聽到他的福音：「在起初已有聖言，聖言與天主同在。」

也許有人以爲：「生命的聖言」、好

像是論及基督的某種說法，而不是指的基督被手所撫摸的肉體本身。但是請看下文：「這生命已顯示出來。」所以基督就是生命的聖言。

那末，這生命如何顯示出來呢？祂從起初就存在，却沒有顯示給人：祂曾顯示給那享見祂，並以祂為食糧的天使們。但聖經說什麼呢？「人竟吃了天使的食糧。」

所以這「生命」本身是藉肉體顯示出來。這樣，那只以心靈能見的實體，也能用肉眼看得見，也因而能治愈心靈。人僅能以心神看到聖言，而肉體也可用肉眼看見。但是已經有一種使我們看到聖言的方法：聖言成了我們能夠看到的血肉，好使在我們內、那能看見聖言的心靈得以治愈。

若望又說：「我們作證；也向你們宣

報這原與父同在，且在我們內顯現過的永遠生命。」這就是說，這永遠的生命，在我們中間顯示出來；更明白些說：祂顯示給我們了。

「我們將所見所聞的傳報給你們」。請各位注意：「我們將所見所聞的傳報給你們」，就是說：他們親眼曾看到那有血肉的主，他們聽到祂親口所說的話，他們把這些話傳報了給我們。因此我們也聽到了，却没有看到祂。

那末，我們就不如那些親眼看見，親耳聽到的人幸福嗎？果真如此，為什麼若望又說，「為使你們也與我們相通」呢？他們看見了，我們沒有看見，但是我們與他們相通；因為我們都有共同的信德。

「我們與父和祂的子耶穌基督相通。我給你們寫這些事，是為使你們的喜樂得

以圓滿。」圓滿無缺的喜樂，正在於這種彼此相通，相愛與合一。

對答詠

領：那在晚餐時靠近耶穌胸前的就是這位使徒若望。

答：天上的奧秘曾爲他揭開，他真有福氣。

領：他從主心胸的泉源裏，暢飲了那福音的活水。 答：天上的……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁  
結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩

一、愛品天使齊歡唱，  
歌頌基督的愛徒，  
大聖若望，

榮登天國，  
我們也要同聲頌揚。

二、他承受了天主的默啓，

向人類宣示聖言的奧秘，  
聖言永居天父懷中，  
降生成人有慈母，  
慈母溫柔情長。

三、幸福的若望，

蒙受主的鍾愛，  
大博山上觀榮光，  
山園伴隨不離，  
又見主的悲傷；  
四、你會蒙受特恩，  
神遊天上，

窺探天國的秘密，  
深悟教會的奧蹟，  
仰瞻天主的羔羊。

五你代替基督，

奉養聖母，

不愧聖童貞的愛子，

幫助我們孝愛聖母，

日後享見主的慈光。

六光榮歸於聖言，

我們深信，

聖言成了血肉，

偕聖父及聖神，

永生永王。阿們。

聖詠吟唱

對經一：使徒若望兼聖史，是一位童

貞，蒙主簡選、特別鍾愛，

超越其他門徒。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：基督在十字架上，將童貞聖

母託付給一位童貞，就是若望。

對經三：耶穌所愛的那位使徒說：是

主，阿肋路亞。

簡短讀經

宗四，19-20

伯鐸和若望回答說：「聽從你們而不

聽從天主，在天主台前是否合理，你們定

斷吧！因為我們不得不把我們所見所聞說

出來」。

短對答詠

領：上主，祢立他們為王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。

答：統治普天率土。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：聖言成了血肉，居我人間，

我們看見了祂的光榮，阿肋

路亞。



禱詞

諸位弟兄：我們是建築在使徒的基石上的；  
我們要為神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢要祢的聖子由死者中復活後，先  
顯現給使徒們，

求祢使我們勇敢為祂作證，直到天涯地  
角。

祢會派遣祢的聖子到世界上來，向世人傳

報福音，

求祢使我們向所有受造物宣講福音。

祢會派遣祢的聖子傳播聖言的種子，

求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉

快的獲得豐收。

祢會派遣祢的聖子，用祂的聖血使世界與

祢修好，

求祢使我們眾人共同努力，促進彼此的

和睦。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢會藉聖史若望使徒，為我們  
揭曉了祢聖言所啟示的奧秘；求祢賞賜我  
們足夠的智慧與才學，使能領悟聖人所遺  
留給我們的卓越訓誨。

日間祈禱

聖詠見聖詠集，但用聖誕期對經164\*  
頁；其他皆取自使徒通用。

晚禱

一切經文皆取自聖誕八日慶典日課，  
見十二月廿七日196\*頁。

倘某地以一等慶節慶祝聖若望節，則  
讚美詩、對經、簡短讀經及短對答詠皆取

自晨禱 941 頁；聖詠、聖歌及禱詞則取自使徒通用 688 頁。

十二月廿八日

### 諸聖嬰孩

殉道

慶日

序經對經：新生的基督給諸聖嬰孩戴上了

殉道的榮冠，請大家前來朝拜

祂。

聖詠九四 3 頁

### 誦讀

讚美詩 見晨禱或多數殉道通用 696 頁

對經一：上主，祢的幼童們像羔羊跳

躍，高聲讚頌祢，因為祢拯

救了他們。

聖詠見多位殉道通用 697 頁

對經二：他們從衆人中被救出，成爲

獻給天主及羔羊的初菓：他

們純潔無玷，站立在天主台

前。

對經三：幸福與快樂將常與他們相隨

不離，痛苦與憂愁將永遠消

逝。

領：聖者將在天主及羔羊台前詠唱新歌。

答：整個大地將到處響起他們的歌聲。

誦讀一 恭讀出谷記 一，8-16，22

希伯來嬰兒在埃及被殺

那時候，有一位不認識若瑟的新王興

起統治埃及。他對他的人民說：「看哪，

以色列子民比我們又多又強。來吧，我

們要用智謀對付他們，免得他們繁盛起來，

一遇戰爭，就去與我們的敵人聯合，攻擊

我們，然後離開此地。」於是派定督工管

制他們，以苦役壓迫他們，叫他們給法郎

建築丕通和辣默色斯兩座貯貨城。但是越

壓迫他們，他們越增多，也越繁殖，以致

埃及人都怕以色列子民。於是埃及人更嚴

厲地強迫以色列子民做苦工，強迫他們作

和泥做磚的苦工，田間的一切勞工，以及

種種苦工，使他們的生活十分痛苦。

埃及王又吩咐爲希伯來女人接生的助

產士，一個名叫史斐辣，一個名叫普亞的

說：「你們爲希伯來女人接生時，要看着她

們臨盆！若是男孩，就殺死；若是女孩，

就讓她活着。」法郎於是訓令他的全體人

民說：「凡希伯來人所生的男孩，你們應

把他拋在尼羅河裏；凡是女孩，留她活

着！」

對答詠 依六五，19；默二一，4，5

領：我要因我的子民而喜悅：

答：在他們中，不再聽到哭泣和

哀號的聲音。

領：不再有死亡，也沒有悲傷，哀號、

和痛苦，看哪！我已更新了一切。

答：在他們……

誦讀二 選讀聖葛福德主教講道詞

他們還不會說話，便已明認基督

一個嬰兒誕生了，祂是偉大的君王。

賢士從遠方來到。他們來朝拜仍躺在馬槽

裏的那一位，但是祂已在天上和地下爲

王。當賢士們報告新王誕生了，黑落德便

驚慌不安。爲了保全王位，便想殺害祂。

假設他那時相信這嬰兒，今世必享平安，

而來世也將永遠爲王。

黑落德，你聽說新王誕生，爲什麼害怕呢？祂來不是使你遜位，而是要戰勝魔鬼。但是你不明瞭這事，而驚慌不安又殘暴不仁。你爲了尋找你所要殺害的一個嬰兒，竟慘無人道的置許多嬰兒於死地！

母親們因喪子而哭泣，父親們爲追悼愛子而流淚，嬰兒們的哀啼哭叫，都不能使你回心轉意。你殺害小孩子們的肉體，因爲恐懼殺害了你的心。你設想，如果你如願以償，便可長壽，而你設法消除的，正是「生命」的本身。

祂是聖寵的泉源——那樣幼小，却又非常偉大——祂躺在馬槽裏，竟使你的王位受到威脅！你不明瞭，祂是在藉你執行祂的計畫：把靈魂從魔鬼的囚禁中解救出來。祂接納祂仇敵的子女，使他們作義子義女。

這些嬰兒代替基督死去，而不自知。

父母因這些殉道者的死亡而悲傷。基督使那些還不會講話的嬰兒，成爲祂適當的見證。請看這位來爲王的，如何爲王。請看解救者已經在解救人，救主已經在施予救恩。

可是你，黑落德，你對這事茫然無知，你心神不安，又下毒手。當你對這個嬰兒發怒時，你是在向祂致敬，而你却不自知。

聖寵的恩賜是多麼偉大！這些嬰兒是由於誰的功勞而獲得勝利呢？他們還不會說話，便已明認基督。他們的肢體還不能從事戰鬥，却已贏得了勝利的獎品。

對答詠

領：他們來朝拜那位永生者，

答：把自己的王冠，拋在他們的天主的寶座前面。

頌：他們在寶座前、五體投地，頌揚了那位永生者。 答：把自己：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

### 讚美詩

一、萬主之王誕生，  
 暴君聞訊驚慌，  
 下令屠殺嬰兒，  
 為保全人間權勢，  
 甘願違抗天意，  
 行為殘忍又瘋狂。  
 二、暴君詭計不得逞，  
 基督毫髮無損遠走他邦，  
 黑落德的暴行，  
 產生了首批的殉道英雄；

恭賀殉道的小花，  
 榮登萬福的天鄉。

三、你們是基督的首批祭品，

聖潔無罪的小羊，

手持棕櫚枝，

頭戴殉道的榮冠，

天使列隊歡迎，

受到萬民的敬仰。

四、耶穌，人類的救主，

萬民的希望，

光榮歸於祢，

祢生於童貞聖母，

偕聖父及聖神，

永生永王。阿們。

對經一：主說：他們穿著白衣，與我

同行，因為他們當得起。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：諸聖嬰孩讚美上主；他們生

前雖不能發言，被殺後却能

宣講。

對經三：爲了祢的仇敵，祢由赤子乳

兒的口中取得了完美的讚頌。

簡短讀經

耶三一，5

上主這樣說：「聽啊！在辣瑪有嘆息

聲，酸辛哭泣，辣赫爾悲悼她的兒子，不

願受安慰，因爲他們都不在了！」

短對答詠

領：聖人、義人將永遠生活。

答：聖人：

領：在天主那裏有他們的賞報。

答：聖人：

領：願光榮歸於父： 答：聖人：

讚主曲對經：無辜的嬰孩爲了基督被人謀

殺。他們仍在母懷，就慘遭

惡王加害；他們追隨無玷的

羔羊，不停地歌頌說：主，

願光榮歸於祢。

禱 詞

基督不是用武器，而是用一隊喜愛和平的

無辜嬰兒戰勝了暴君。我們要讚頌祢，向

祢歡呼：

殉道者的隊伍同聲讚頌祢。

基督，諸聖嬰孩沒有用口舌，卻用自己的

鮮血爲祢作證，

——求祢賞賜我們勇氣，能在世人面前以言

以行明認我們對祢的信仰。

祢曾使無力作戰的嬰兒得到了勝利的冠冕，

——求祢幫助我們抵抗邪惡的勢力，不要使

我們失敗。

祢用寶血洗淨了諸聖嬰孩的衣服，

——求祢滌除我們心靈上的種種罪污。

祿使殉道的嬰兒首先升天，作為祿王國的初果，

——求祿不要把我們擯棄於永恆的宴會之外。

祿自幼就體驗了被迫害與流亡他鄉的痛苦，

——求祿保護所有嬰兒免受饑餓、戰爭等災

禍的打擊。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，今日我們慶祝這些無辜的諸聖嬰兒，他們不是用言語，而是以捨身殉道的行為，顯揚了祿的聖名。求祿賞賜我們以口舌所宣講的信仰，使我們也能在日常生活中身體力行。

### 日間祈禱

聖詠見聖詠集，但用聖誕期對經164頁\*

午前

簡短讀經

哀一，16

我痛苦，滿眼流淚；我的子女孤獨無援，因為仇人得勢。

領：上主給他們穿上了喜樂的長袍。

答：在他們頭上戴上了華麗的冠冕。

午時

簡短讀經

哀二，11

我的眼睛痛哭，甚至失明，五內沸騰，肝腦塗地，眼看幼童和乳兒昏厥在城中的街道上。

領：義人將永遠生活。

答：在天主那裏有他們的賞報。

午後

簡短讀經

耶三一，16，17 a

上主說：你要停止哭泣，不要再流淚，

因爲你的辛苦必有報酬，你的前途大有希望。

領：聖徒將因所受的光榮而歡欣，

答：在他們的住所歡呼歌唱。

結束禱詞 見晨禱

## 晚 禱

一切經文皆取自聖誕八日慶典日課，

見十二月二十八日198\*頁

倘某地以第一等慶節慶祝此諸聖嬰孩節，則讚美詩、對經、簡短讀經及短對答詠皆取自晨禱；聖詠及禱詞則取自殉道者通用 712 頁。

十二月二十九日

## 聖多默·白凱 (S. Thomas)

(Becket) 主教殉道

聖人於一一一八年在倫敦出生。及長，先任坎特布里教區神職，又任英王掌璽大臣，一一六二年被選為主教。竭力保衛教會權利，不惜與亨利二世衝突；因此被迫充軍至法國，達六年之久；返國後，仍多方受苦；一一七〇年，為國王侍兵所殺害。

## 誦 讀

誦讀一 選讀聖多默·白凱主教書信

若不依規戰鬥，就不能得到榮冠。如果我們切望成爲人們所稱呼我們的，如果我們願意了解我們名稱的意義——人們稱呼我們爲主教和祭司——我們便該不斷的仔細觀察、並努力追隨那天主立爲永遠大祭司的芳踪。祂爲了我們，在十字架的祭壇上把自己奉獻與聖父。祂從天上至高的瞭望台不斷觀察，一切人的行爲和隱



密的思想。有一天祂要按每人的行為予以應得的賞罰。

我們在地上接受了作祂代理人的職務，我們獲得了主教之名的榮譽，和這品位的尊榮，我們也在地上享用我們精神方面勞苦的成果。我們代替了使徒和使徒弟子們，高居於教會聖統的高峰，我們的職務是摧毀罪惡和死亡的王國，並因信德和日益增進的各種美德，使基督的教會得以建樹，成爲主內的一座聖殿。

的確，主教的數目很多。我們在被祝聖時曾許諾：爲了教導並養育我們的羊羣，要勤謹工作並注意守護。我們每天也在言語上重覆我們的許諾，但是必須使我們行爲的見證，來證實我們的諾言！是的，莊稼很多，爲了收割並把它收到主的糧倉裏，一個工人或少數的工人是不夠的。

可是，誰能懷疑，羅馬教會是所有教會的首領和公教教義的泉源？誰不知道，天國的鑰匙交給了伯鐸？教會的整個建築是在伯鐸之信德和訓導的基礎上豎立起來，直到我們衆人達到信仰的統一，和對天主子的真正認識，達到完人的境界。

所以需要有許多人去種植，許多人去灌溉，因爲信德的傳播和人民的增多要求如此。古教的人民只有一座祭台，便已足夠，却需要許多導師。現在許多國家紛紛歸向教會，並團聚在教會內，黎巴嫩不能供給足夠的木材；不僅是黎巴嫩的，連全猶太的牲畜，也不夠作全燔祭的犧牲。

不論誰種植或誰灌溉，只有誰以伯鐸的信德來種植、並符合他的教義，天主才使之生長。

教友最重大的案件都要呈報給羅馬教

宗加以審斷。屬於教宗權下的，慈母教會的神長，都分享教宗牧人的職務，而行使委託給他們的神權。

最後，請你們記憶：我們的先輩怎樣獲得了救恩，教會是如何並經過了多少艱難困苦才成長、發展的。那有基督作領航的伯鐸之舟，需要通過何等的大風暴；有些人的信德在考驗中越發光明燦爛，他們如何終於獲得了榮冠。

諸聖的隊伍便如此向前邁進。他們的見證證實這項永不變的真理：「若不依規戰鬥，就不能得到榮冠。」

### 對答詠

領：上主給你戴上了正義的冠冕：

答：給你穿上了華服，以色列的聖者、天主就住在你內。

領：你打了一場好仗，跑完了你的路程，正義的冠冕在等著你。

答：給你穿……

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚主曲對經：在現世惱恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

上主，祢曾使聖多默主教，甘願為維護正義而慷慨殉道；求祢因聖人的代禱，賞賜我們在世也樂於為基督付出生命，以換取天國永生。

### 晚 禱

讚主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

十二月三十一日

## 聖思維一世（西爾物斯德肋S.

Silvester I）教宗

聖人於公元三一四年被祝聖為羅馬教會主教，在君士坦丁大帝時代統治教會，當時多納特裂教與雅利安異端猖獗。三三五年逝世，葬於撒拉里亞路普利西拉墳地。

### 誦讀

誦讀二 選讀凱撒勒雅主教恩彪的教會史

君士坦丁的太平

在一切事上，願光榮歸於全能的君王、萬有的天主。同樣願光榮歸於我們靈魂的救主與救贖主耶穌基督。我們通過祂而祈求：使我們的和平保持堅定而穩固，

永不動搖，不受外來的困難，或來自內心各種思想的干擾。

從此以後，是一個光明晴朗的白晝，不再有烏雲遮蔽；它以天上的光明照耀普世的各教會。雖然有些人不屬於我們的團體，不能和我們同享幸福，可是却能間接分享天主賜給我們的美善。

特別是對我們這會將一切希望寄託在基督內的人，我們感到一種筆舌難宣的快樂，一種天上的幸福展現在我們心中。不久之前殘酷的暴君們所蹂躪的一切處所，現在我們可以看到它們，在一個長久而似瘟疫的浩劫後，復甦起來。許多聖堂平地而起，高高聳立，獲得了比教難前更輝煌的光彩和敬禮。

我們所盼望和期待的美景呈現了：各城舉行聖堂奉獻慶節，或最近落成的聖堂

的祝聖典禮。

爲了這事，主教們聚集在一起，教友們從遠方蜂擁而來，民衆們彼此表現愛德和善意，因爲基督身體的各肢體，在完全的和諧中團聚在一起。

依照先知所說的、一項神秘而象徵性的預言：「骨與骨相接，關節與關節相連」，以及其他同樣隱晦的預言，都真實的應驗了。

天主聖神的同一力量，在所有的肢體中循環不息；這是衆人所擁有的唯一靈魂；衆人却有同樣活潑的信德，爲了光榮天主，同唱一首讚美詩。

主教們所行的極隆重的禮節，司鐸們虔敬的祭獻，在聖堂中神聖而崇高的儀式，包括歌唱聖詠和聆聽天主的言語，以及舉行神聖的奧跡。也施行洗禮，這是救

主受苦受難的標記。

最後羣衆集合在一起，不分男女老幼，全心全力專注於祈禱和感恩，並以無上的愉快之情崇敬天主——萬善的主宰。

對答詠

領：願基督的平安，在你們的心裏作主，就是爲了這平安，你們蒙召成爲一體；你們該知恩戴德。

答：因爲你們在基督內合成了一體。

領：你們該向上主歌唱新歌；在聖人們的聚會裏要讚美祂。

答：因爲你……

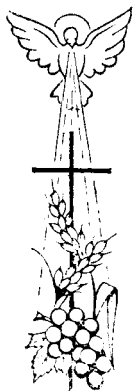
唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

### 晨 禱

讚主曲對經：講話的不是你們，而是你們父的神藉你們講話。

## 結束禱詞

一 上主，求祢因聖思維教宗的轉求，眷顧祢的教會，使我們能在祢的引導之下，在世善度聖潔的生活，以安抵天鄉，永享萬福。



## 一月

一月二日

聖西略 (巴西略 S. Basilius)

Magnus) 及

聖國瑞 • 納祥 (額我略納齊盎 S.

Gregorius) 主教聖師

紀念

聖西略在公元三三〇年生於加巴陶的凱撒之教友家庭。及長，德學雙全，開始度隱修生活。公元三七〇年，祝聖為本城主教，力斥亞略異端，著作等身，馳名於世，尤其是他所定的隱修規則，現在仍為東方多數隱修院之圭臬。他一生慷慨幫助窮人。公元三七九年一月一日逝世。

國瑞與西略同年出生於納祥附近。為求學起見，多次遠行。在曠野中，與西略為友，亦先後祝聖為司鐸和主教。公元三八一年當選為君士坦丁堡主教；因教區內發生黨派糾紛，乃返納祥；三八九或三九〇年一月二十五日安逝於該城，聖人博學善辯，故有「神學家」之稱。

經文見牧者通用：為多位牧者 738 頁  
或用聖師通用 769 頁

## 誦 讀

誦讀二 選讀聖國瑞·納祥主教講道集

兩個身體只有一個靈魂

我和西略都居住在雅典。我們好像一條始自同一本鄉源頭的河流，分成許多支流，到不同的地方追求知識。但是由於天主的安排，我們好似又照計畫重相聚首。

我個人不僅對我偉大的西略敬愛有加：因為他的品行端莊，口才練達，聰明睿智。我也促使那尚未認識他的人與我一樣敬愛他。他們當中正有不少人非常尊敬他，因為許多人都早已久仰他的大名。

其結果如何？因為在一切初來雅典求學者中，幾乎唯有他超乎常規而凌駕一切初來者所能獲得的尊榮。這就是我們之間友誼的開端，並從此發出了我們親密關係的火花。就這樣，我們開始感到彼此的愛慕。

隨著時光的進展，我們互訴共同的熱望，對哲學都深為喜愛。當時我們二人彼此變成對方的一切：飲食起居都在一起，志同道合，友誼更與日俱增。

我們抱著同樣的願望，便是共同研究一切學問，互相切磋琢磨；我們競爭而不

嫉妬，既不能並列前茅，就互相禮讓，因為我們的榮耀不分彼此。

我們有兩個身體，似乎只有一個靈魂。那主張「一切都包含在一切內」的人，雖然不可相信，可是都應該確信我們：我在他內，他在我內；而且，我偕同他，他偕同我。

我們二人所專心從事的只有一件事：修德行；我們的生活指向未來的希望；爲了預作準備，我們希望在離世之前就已棄絕此世。我們常以此爲生活與行動的目標；我們遵循天主法律的指引，同時，我們彼此鼓勵，專務修德成聖。我說這話，並非過於自我吹噓：我們二人都在對方身上找到分辨善惡的準繩和典型。

每人有一個名字，或由父母，或由自己，依照個人的興趣和職業而命名。然而

我們所重視的，只有一個偉大的名號：我們是基督徒，也被稱爲基督徒。

對答詠 達二，21-22；格前十二，11

領：上主將智慧賜給智者，將聰敏賜給識者。 答：祂啓示隱密深奧的事，因爲光明住在祂內。

領：這一切都是這同一聖神所行，祂隨心所欲，分施給每個人恩惠。

答：祂啓示……

讚主曲對經：賢明的人將如穹蒼的光輝一般照耀；教導多人履行正義者，有如星辰，永遠光芒四射。

### 結束禱詞

上主，祢以聖西略與聖國瑞二位主教的嘉言懿行照耀了祢的教會；求賜我們謙虛地學習祢所啓示的真理，並將所學常以愛德工作付諸實行。

謝主曲對經·那奉行誠命，而又勸人遵守的人，在天國裏必稱爲大。

一月七日

**聖雷孟** (賴孟多 S. Raymundus de

Penyafort) 司鐸

聖人於公元一一七五年左右，出生於巴塞羅納附近。初為咏經司鐸，後入道明會。旋奉教宗國瑞(額我略)九世之命，編纂「教會律例大全」(Corpus decretalium)。後被選為道明會總會長，妥善管理會務。生平著作甚多，而以為常助善行告解的「個案大全」為尤著。聖人於公元一二七五年安逝。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀一 選讀聖雷孟司鐸書信集

願慈愛與和平的天主使你們心靈

安寧

真理的宣講者說：「凡願虔敬地生活於基督內的人們，都將受迫害。」倘若他說的是實話，而不是謊言，我以為只有一個例外，就是那些忽略、或不知道如何「在今世有節地、公正地、虔敬地去生活」的人。

可是你們絕不可做這樣的人：他們的住宅平安寧靜，上主的棍杖也不加於他們身上；他們一生度著幸福的日子，最後直接降入陰府。

你們的純潔和虔誠要求應得的報酬；因為你們爲天主所悅納，願你們的純潔，



由於不斷的打擊，而愈加純潔，直到完美的境界。如果你們一而再，再而三地受天主利劍的打擊，應當認為這是圓滿的喜樂，是天主愛你們的標誌。

天主的利劍內外鋒利：外有戰爭，內有恐懼。天主的利劍一而再、再而三地、內在地磨鍊你們，因為狡猾的惡神經常以詭計和陰謀，擾亂你們的內心。這一切的攻守戰術，你們至今已有了相當的體驗，否則你們便絕不會獲得內心如此美好的平靜與安寧。

天主的利劍從外面兩次或三次的打擊，就是關於精神事物，毫無理由地發生了迫害教會的情形。那來自朋友們的傷害却更為痛苦。

這就是使人幸福，也令人仰望的基督的十字架。聖安德以真正大丈夫的氣慨，

以愉快的心情迎接了十字架；特選之器聖保祿也宣稱只以十字架為榮。

因此，你們要凝視著信德的創始者和保衛者耶穌！祂最為聖潔，却被自己的人釘死，且與罪犯並列。當你們飲主耶穌的光榮之爵時，要感謝那賜給你們一切恩惠的上主！

切望慈愛與和平的天主親自使你們的心靈安寧，並加速你們的現世的旅程。也願祂把你們暫時藏在祂的身旁，遠離他人的騷擾，直到把你們移植在圓滿的光榮中。在那裏，你們將永遠安居在平安的光輝中，和安全的帳幕中，安寧地享用無盡的富裕。

對答詠

詠一〇六，10；七一，12

領：祂以自己的教誨光照了那坐在黑暗與死影裏的人， 答：祂以愛

火解救了為貧苦與鐵鍊所束縛的人。

領：祂從罪惡的道路上領回了迷途者，從強者手中拯救貧窮人。

答：祂以愛：

結束禱詞

上主，祢曾賜予聖雷孟司鐸一顆仁慈的心，使他分外同情罪人和俘虜；求祢因他的轉求，恩賜我們擺脫罪惡的奴役，獲得心靈的自由，以奉行祢的旨意。

一月十三日

聖怡樂 (依拉略 S. Hilarius) 主教

聖師

聖人於第四紀初在法國保堤埃埃出生。

約於公元三五〇年被選任為該城主教，竭力攻斥亞略異端，為君士坦丁皇帝所迫害，流徙異地。生平著作充滿智慧與思想，為堅強信理，詮釋聖經不可多得之金書。聖人安逝於三六七年。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師通用

769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖師聖怡樂主教「聖三論」

願我以宣揚祢而服事祢

全能的天主聖父！我意識到我一生對祢所應盡的主要任務就是：使我的思、言、行為都宣揚祢。

因為祢所賜與我的口才，不能為我帶來比這更大的恩惠，便是以宣講來事奉

祿，並說明祿是誰。我要向不認識祿的人，或否認祿的異端人說明祿是父，是天主獨生子之父。

在這事上，我只是表達我的意願；我還應該懇求祿大發慈悲，助祐我們。願祿聖神的風吹動我們藉信德和表明信德所揚起的帆，並使我們在宣講的過程中，破浪前進。因為說這句話的那一位，不會食言，祂說：「你們求，就必要給你們；你們找，就必要找到；你們敲門，就給你們開門。」

我們有需要時，就祈求我們所缺乏的。我們而努力研究先知和使徒們的訓言，我們要遍敲關閉著的知識之門。然而祿垂聽我們的祈求，恩賜我們所尋找的，為我們做開關閉著的大門。

因為我們生性怠惰遲鈍，由於愚昧無

知而不能明瞭祿的奧理。但是探究祿的訓誨、能加強我們對祿神聖知識的理解；對信仰的服膺，能使我們凌駕人性理解的能

力。

所以，我們希望祿在這艱苦研究的開始能激勵我們，在進行研究時，堅定我們，並召叫我們分享先知和使徒們的精神。願我們能理解他們訓話的真義，也能利用正確的辭句，以忠實地說明它們所表達的真理。

因為我們即將說明他們所宣講過的奧秘，便是：祿是永恆的天主，永恆的獨生子天主的父；祿是唯一的，不是受生的；主耶穌基督也是唯一的，是從永恆生於祿的；不應由於位格確實各異，而主張基督是另一個天主；也不該說祂不是由祿唯一天主所生；更不要宣稱祂不是真天主，因

爲祂是由父、祢眞天主所生。

所以，求祢賞賜我們了解這些話的眞諦，光照我們的理智，使我們尊重這些話，忠於其眞理。也懇求祢賞賜我們能表達我們所信仰的。我們已由先知和使徒們得知父、祢是唯一天主，也得知耶穌基督是唯一主。我們反對那否認這信仰的異端人，而頌揚祢是天主，不是孤獨的天主，也宣講祢是不能舛錯的天主。

存在他內，他也存在天主內。

答：由此我……

結束禱詞

全能的天主，聖怡樂主教，曾明認並堅決維護祢聖子的天主性。求祢賞賜我們，也能深切認識並宣揚祂的天主性，眞誠地信服祂，欽崇祂。

一月十四日

對答詠

若壹四，2 ~ 3，6，15

眞福和德理 (B. Odoricus de

Pordenone) 譯

領：凡明認耶穌基督以血肉之身降來的神，便是出於天主；凡否認耶穌的神，就不是出於天主。

眞福和德理一二八六年出生於義國東部，一個極熱心的教友家庭中。長大後入

答：由此我們可以認出眞理的神和欺詐的神來。

方濟會，堪稱模範會士；後要求會長赴遠方傳教。先到小亞細亞一帶，後經印度，

領：誰若明認耶穌是天主子，天主就

最後來到中國傳教，在北京首任總主教蒙

高味諾下傳教三年，歸化者甚多。總主教派遣他回國晉見教宗，回國後不幸因病逝世，時在一三三一年一月十四日

經文見牧者通用，738頁

結束禱詞

天主，祢賜給了真福和德理司鐸堅強的毅力，救人的熱忱，使他離鄉背井，翻山越嶺，來到我國傳佈祢的福音；求祢也賞賜我們能師法真福不屈不撓的精神，在任何環境中不怕爲信仰作證。

一月十五日

**真福劉方濟**

(B. Franciscus de Capillas) 司鐸殉道

真福方濟·嘉彼辣生於西班牙巴格林省的一個貴顯而熱心的教友家庭。十三歲

時，有志出外傳教，乃進入道明會。升執事後，往菲律賓，晉鐸後從事傳教工作，十年有餘。最後到中國福建省傳教，領導多人入教。當時發生仇教風波，神父被捕入獄，受盡百般折磨，誓死不肯背教。一日，正在熱心誦念玫瑰經時，被差役斬首，時在一六七八年一月十五日。教宗聖碧岳第十世於一九〇九年五月二日宣佈他為真福。

經文見一位殉道通用，719頁

結束禱詞

天主，祢賜給了真福方濟堅強的毅力、救人的熱忱，使他離鄉背景、遠涉重洋，來到我國傳佈祢的福音，並以鮮血灌溉祢的葡萄園；求祢也賞賜我們能師法真福不屈不撓的精神，在任何環境中不怕爲信仰作證。

一月十七日

## 聖安當 (S. Antonius) 院長

紀念

這位大名鼎鼎的隱修士始祖，約於公元二五〇年，在埃及出生。父母逝世後，他把所有遺產全部賑濟窮人，退入曠野隱修，開始度苦修的生活。收有許多門徒；離克里先教難時，曾出外堅強信友們的信德，並協助聖達修（亞大納削）主教，攻斥亞略異端；功在教會，永垂千秋。安逝於公元三五六年。

經文見聖人通用，為會士 836 頁

### 誦讀

誦讀一 選讀聖達修（亞大納削）主教

所撰聖安當傳

### 聖安當的聖召

安當在十八歲或二十歲時，父母雙亡，他和年紀尚幼的妹妹相依為命，擔負管理家庭和照顧幼妹的職責。

他在父母去世後尚未滿六個月時，照例去聖堂參與彌撒，在路上心中忖度：使徒們如何拋棄了一切而追隨救世主；宗徒大事錄所記載的那些人如何變賣一切，把賣價置於使徒們足前，讓他們分施給窮人；他們在天堂上又有何等的希望。他想著這些事而進入聖堂，當時正在誦讀福音，他聽見吾主向富家少年說：「你若願意成為完善的人，就要去變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來跟隨我。」

安當想到這是天主使他記起這些聖人，也好像這段福音是為他而誦讀的，便

立刻走出聖堂，把祖先的遺產（三百畝肥沃的良田）贈送給村中的人，以免這些遺產連累他和他的妹妹。他也變賣了一切其他財產，把所得的大量現金賑濟窮人，祇為他的妹妹留下一小部份。

又有一次，他進入聖堂，聽見主在福音中說：「你們不要為明天而憂慮。」於是他再無法安心留在聖堂內，走出聖堂，把所存留的那一小部份現金也完全施捨給更貧窮的人。他把妹妹託給他所熟識的忠信可靠的貞女們，並把她交給巴德諾女修院以接受教育。他本人從此以後，就在他的住宅附近，專務苦修，而度克己苦身的生活。

安當靠手工維生，因為他曾經聽說過：「誰若不肯工作，就不該吃飯。」他所賺來的錢，一部份用來買麪包餬口，其

餘的都賑濟窮人。

他不斷祈禱，因為他曾學習應獨自祈禱，並應不斷祈禱。他專心聽唸福音，一字一句也不遺漏，而牢記一切；以後他的記憶就替代了書本。

他的村人和所有與他來往的正人君子，見他為人處世，莫不異口同聲地稱他為「天主的朋友」，有些人愛之如己出，其他的人則愛之如手足。

對答詠

瑪十九，21；路十四，33

領：你若願意成為完人，去變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上， 答：然後來跟隨我。

領：誰若不捨棄他所有的一切，不能做我的門徒。 答：然後來……

結束禱詞

天主，祢曾使聖安當院長隱居曠野，

以奇妙的生活方式侍奉祢；求祢因他的轉求，恩賜我們也能克己苦身，常常愛祢在萬有之上。

一月二十日

**聖法彬**（法俾盎 S. Fabianus）教宗

殉道

聖人於公元二三六年被選任羅馬主教；聖啓廉（希波廉）並證明：教宗於二五〇年在戴溪武教難初期壯烈殉道。葬於加里斯都瑩墓。

經文見殉道者通用：一位殉道 719 頁。

或牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖啓廉（希彼廉）主教殉

道論聖法彬教宗殉道書信集

法彬給我們樹立了信德和聖德的

典範

聖啓廉在確知法彬殉道後，立即致書給在羅馬的司鐸和執事們說：「親愛的弟兄們！當我們風聞我那位好同僚的逝世時，疑信參半。後來我收到你們由副執事克雷孟帶給我的信，才詳盡地得知他光榮殉道的實情。我不勝雀躍：因為他克盡厥職，又因為他獲得了如此榮耀的結局。」

我因他的殉道熱烈地向你們道賀，因為你們以如此盛大而顯耀的行動、紀念他的殉道。使我們得知你們對首長的忠心耿耿和念念不忘之情，也確實給我們樹立了



信德和聖德的典範。

爲人長上者，不幸墮落，對於追隨他的人，是怎樣有害；相反地，如果一位主教爲弟兄們樹立了信德的典型，又是多麼有用且有益！」

羅馬教會似乎在收到這封信之前，便已向迦太基教會作見證，它在受迫害時忠貞不貳：

「教會在信德上屹立不搖，雖然有些人或因膽怯，或因顯要人物，或因爲被捕，而失足犯罪，因爲他們畏懼世人。我們並沒有遺棄那些背離我們的人；我們會經規勸他們，而且現在仍勸他們做補贖，希望他們從那有權赦罪的天主，獲得寬恕。否則，他們若被我們遺棄，會變得更糟。」

所以，弟兄們！你們也該這樣做；如

此，那些跌倒的會因你們的規勸而回頭改過，如果他們再度被捕，也能因承認信仰，而痛改前非。我還要給你們加添其他的職責：如果那些在這項考驗中跌倒的人罹患疾病，而且也爲他們的罪過作了補贖，而願與教會共融，當然我們應該救助他們。寡婦和一無所有的窮人，以及被囚禁的或被逐出家門的人，當然我們該加以協助。同樣，患病的慕道者也不當被遺棄，我們也該救助他們。」

那些在監獄中的弟兄們以及神父們和全教會都問候你們，因爲教會對一切呼求主名的信衆，莫不關懷備至。我們這一面也請求你們紀念我們。」

對答詠

斐一，23；二，18；

一，21；二，17

頌：我渴望求得解脫而與基督同在；

只要能賺得基督，我將一切都看作損失，當作廢物；答：因為對我來說，生活就是基督，死亡乃是收獲。

領：即使我必須流血，作為奠祭，灑在你們信德的祭祀和供物上，我也喜歡，且願與你們一同喜歡，答：因為……

### 結束禱詞

天主，祢是衆司鐸的光榮，求祢使我們、仰賴殉道烈士聖法彬教宗的代禱，堅強我們對祢的信仰，并熱誠地侍奉祢。

一月二十日

**聖思天** (巴斯弟盎 S. Sebastianus)

殉道

聖人原為禁衛軍隊長，信德甚為堅強。雕克里先教難初期殉道於羅馬，時在二八八年一月二十日；葬於阿比亞路地窟內。自古以來即為教友所敬禮。

經文見一位殉道通用 719 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖安博 (聖盎博羅削) 主教聖詠一一八首釋義

### 基督的忠實見證

「我們應該經過種種困難，才能進入天國。」若是教難多，考驗也多；哪裏有許多冠冕，哪裏就會有過多次戰鬥；迫害者越多，對你越有益；因為在種種教難中，你更容易找到獲得榮冠的良機。

我們試以殉道者聖思天為例，今天便是他殉道的紀念日。

聖人籍屬米蘭。或許當時迫害者業已離開此地，或者他尚未來到，或者他較為緩和；因此聖人以爲當地沒有戰鬥的機會，或是戰鬥並不激烈。

聖人便首途羅馬，因爲該城的信德極爲熱誠，教難尤爲猖獗。他就在那裏蒙難，就是說他在那裏獲得榮冠。聖人原到那裏作客，竟在那裏建立了不朽的安宅。如果當時只有一個迫害者，這位殉道者使必然不能獲得榮冠。

可是更糟的是，當時不僅有不少有形可見的迫害者，而且也有無形的迫害者，而這些人爲數更多！

正如一位迫害教會的皇帝，頒佈了許多迫害教會的上諭，於是各城各省便有了許多迫害教會的人；同樣，惡魔也指示自己的手下僕隸，不僅公開地，而且也內在

地，即在每個人的心中進行迫害。

關於這些迫害，聖經曾說：「所有願意在基督耶穌內熱心生活的人，都必要遭受迫害。」既然說「所有的人」，就無一人例外。因爲如果主耶穌本人也曾遭受迫害的考驗，誰還能倖免呢？

每天不知有多少人，暗中成爲基督的殉道烈士！不知有多少人承認主耶穌基督。保祿知曉這種殉道壯舉，和對基督的忠實見證。他曾說：「這是我們引以爲榮的，也是我們的良心可以作證的。」

對答詠

領：這位聖人至死爲天主的法律而奮鬥；惡人出言威脅，毫不畏懼，

答：因爲他被建立在堅固的磐石上。

領：他輕視了現世的生命，而獲得了天國。 答：因為他……

誦 讀

結束禱詞

誦讀二 選讀聖安博（聖盎博羅削）主

上主，求祢恩賜我們堅忍不拔的精神，使我們追隨聖思天殉道烈士的榜樣，不敢私徇人意，但願常服從祢的命令。

教貞女論

尚未適於受刑，竟堪早獲勝利！

一月二十一日

聖雅妮（依擲斯 S. Agnes）貞女殉道

紀念

聖女於第三世紀後期，或第四世紀初，在羅馬殉道，年僅十三歲。教宗達瑪蘇曾為之撰「墓誌銘」；許多教父，繼聖安博之後，爭相讚頌。

今天是一位貞女的誕辰，讓我們效法她的潔德吧！今天是一位殉道者的誕辰，讓我們奉獻犧牲吧！今天是聖女雅妮的誕辰。相傳她殉道時年僅十二歲。這是多麼可惡的殘暴行爲：竟未放過如此年幼的小女孩！而信德的力量又是多麼偉大：竟由如此稚齡而取得見證！

她那嬌小的身軀是否有可受傷之處？

她沒有容劍可刺之處，竟能戰勝刀劍。這種年齡的小女孩，即使目睹父母的厲容，也無法承受，當她們為繡花針所刺，也像受了重傷似的，嚎啕大哭。

經文見一位殉道通用 719 頁；  
或貞女 780 頁

她落入劊子手殘酷無情的手中，毫不畏懼；她聽到拖曳粗重鐵鍊的聲音，不爲所動；她把整個身體交給暴怒士兵的刀劍。她還不知死亡爲何物，却已準備好赴死。即便她被強拖到邪神的祭壇前，她仍在熊熊的烈焰中，向基督高舉雙手；即便在這褻瀆天主的火焰中，她仍然作出手勢，象徵勝利的基督。她的頭和雙手如今都被鐵鍊縛牢，可是任何鐵鍊都鎖不住如此嬌小的肢體。

這是一種新奇的殉道嗎？尙未適於受刑，竟堪早獲勝利；她難於作戰，却易於獲勝。她年齡幼小，却能給人勇敢的教訓；新娘進入洞房也不如她這樣迫不及待；她的髮飾便是基督，而不是花冠；她所戴的不是鮮花，而是種種美德。

衆人都在哭泣，而她却不落淚。大多

數的人都驚奇：她尙未享受生命，竟棄之如遺；她獻出生命，好像她已安享天年。衆人都嘖嘖稱奇，因爲她雖年幼，還不能自作決定，却成爲天主的見證人；雖然人們尙不相信她能爲人作證，但她却成功地使他們相信她實在能爲天主作證：因爲超乎人性的事，必來自創造人性的造物主。

劊子手利用威脅，使她心生畏懼，以甜言蜜語來說服她，以多少許諾，使她答應要嫁給他。可是她說：「等待另一個情人，便是侮辱我的淨配。那先選擇我的人，將要娶我。劊子手，你爲何遲疑呢？讓這肉體死去吧！它在人眼中是可愛的，我不願如此！」她直立著，祈禱，引頸就戮。

劊子手自己好像身受酷刑似的，全身戰慄，行刑者的右手發抖了，因見別人被

欣而面色變爲蒼白；可是那小女孩本人却毫不害怕。所以，一次犧牲，却獲得了雙重殉道：爲潔德而殉道和爲信德而殉道。她保持了她的貞潔，也獲得了殉道的榮冠。

對答詠

領：我們應該熱烈地慶祝聖女雅妮的殉道節，回顧她所受的一切痛苦！

答：她年幼早逝，却找到了真實的生命。

領：因爲她的一生只熱愛生命之主。

答：她年幼……

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩

一 雅妮的誕辰，

教會喜氣洋洋；

她以殉道的熱血，

甘願爲主作證，

爭取了永福的天鄉。

二 她不怕爲主犧牲。

從容就義，

面帶喜色，

不似赴刑場，

却像做新娘。

三 不懼嚴刑威脅，

拒絕甜言蜜語利誘，

誓死不拜偶像；

身爲基督的貞女，

心神安詳不驚慌。

四 面對邪惡的火焰，

依恃信德的力量；

寧願灑盡熱血，

犧牲短暫的性命，

無畏惡徒的瘋狂。

五、惡徒心腸狠毒，

聖女迎接死亡；

屈膝下跪，

聖潔端莊，

魂歸天國，永享主榮光。

六、耶穌，人類的救主，

祢生於童貞，

光榮歸於祢，

及父及聖神，萬世無疆。阿們。

### 聖詠吟唱

對經一：我主基督給我戴上了戒指，

也給我戴上了淨配的花冠。

唸第一週主日晨禱聖詠， 25 頁

對經二：我已經託配給衆天使侍奉的那

位，日月都嘆賞祂的英俊。

對經三：你們要與我同喜同慶，因為

我與所有聖人坐上了華麗的

寶座。

### 簡短讀經

格後一， 3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施予各種安慰的天主受讚揚；是祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因為基督所受的苦難，加於我們身上的愈多，我們藉着基督所得的安慰也愈多。

### 短對答詠

領：天主將以祂的慈顏保佑她。

答：天主：

領：天主在她心中，她將不會動搖。

答：天主：

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：我所想念的，我已看到；我

所期待的，我已獲得：我在  
地上所全心愛的那一位，已  
與我在天廷永遠歡聚。

### 結束禱詞

全能永生的天主，祢簡選了世間的卑  
微弱小，爲使貴人顯要蒙羞；在這童貞殉  
道聖女雅妮的慶辰，求祢賞賜我們堅定不  
移的信德，猶如聖女，不惜爲信仰犧牲性命。

### 晚禱

讚美詩 見晨禱

對經一：基督的貞女不爲威武所屈，  
也不爲利誘所惑。

唸一位殉道者通用聖詠， 712 頁

對經二：我只信服祂，我以全部的愛，

將我託付給祂。

對經三：我主耶穌基督之父，我讚頌

祢，因爲祢藉祢的聖子使祢  
的婢女獲得勝利。

### 簡短讀經

伯前四， 13 ~ 14

弟兄們，你們既分受基督的苦難，因  
此你們要喜歡，這樣好使你們在祂光榮顯  
現的時候，也能歡欣踴躍。如果你們爲了  
基督的名字受人辱罵，真是有福，因爲光  
榮的神、即天主的神，就安息在你們身上。

### 短對答詠

領：天主簡選了她，預先簡選了她。

答：天主……

領：祂使她居住在祂的帳幕中。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父…… 答：天主……

謝主曲對經：聖雅妮伸手祈禱說：聖父，

我向祢呼求；我所愛的、所



渴望的天主，我就要到祢那

裏去。

結束禱詞 見晨禱

一月二十二日

## 聖文生 (味增爵 S. Vincentius) 執

事殉道

聖文生是撒拉高撒教會的一位執事，  
 彫克里先迫害教會時，他在西班牙瓦倫西  
 亞城，飽受苦刑而為主殉道。對他的敬禮  
 很快就傳遍整個教會。

經文見一位殉道通用 719 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定 (奧斯定) 主教講

道集

文生在那位戰勝世界者內奏凱

保祿說：「天主爲了基督的緣故賜給  
 了你們恩寵，不但是要你們相信祂，也是  
 要你們爲祂受苦。」

文生執事曾領受了，也保持了這兩種  
 恩寵。因爲如果他未曾領受，那麼他保持  
 了什麼？他在言語中保持著信心，在痛苦  
 中保持著勇氣。

所以，在講道時，誰也不該過於自  
 信；在遭受考驗時，誰也不當自恃己力。  
 因爲，爲使我們能明智地講論好事，我們  
 的智慧是由天主而來；爲能勇敢地忍受災  
 難，我們的忍耐也來自天主。

請回憶主耶穌基督在福音中勸勉門徒  
 們的話吧！請回憶那殉道者的君王，如何  
 以精神武器裝備祂的軍隊，向他們宣告戰  
 鬥，賜與他們協助，許諾給他們酬報。祂

曾對祂的門徒們說：「在世上你們要有患難」，爲了安撫他們的恐懼，又立即接著說：「然而你們放心，我已經戰勝了世界。」

親愛的弟兄們！那麼，文生在那位戰勝世界者內奏凱，我們何必要驚訝呢？祂說：「在世上你們要有患難」，這患難雖能迫害，但不能使我們屈服；雖能攻擊，却不能打倒我們。世界兩面夾攻基督的士兵：一面諂媚，以欺騙士兵；一面威脅，好使他們喪失士氣。但願我們的私慾不要控制我們，他人的殘暴也不能使我們驚惶，這樣，我們便戰勝了世界。

基督在這兩方面都加以協助，因此基督徒不會戰敗。如果就文生人性忍受的痛苦而言，真使我們難以置信；如果我們承認天主的大能，便不足爲奇了。

這位殉道者身受的刑罰多麼殘酷，而他在聲音中表現出的又是多麼心平氣和！他的肢體所受的苦越劇烈，他所說的話也越柔和；不禁令我們想到：真是奇事！當文生受刑時，不是那說話者在受刑，好像有另一個緘口不語的人在受刑。

弟兄們！事情真是這樣，完全是這樣：是另一個人在說話。基督在福音中許給那爲祂作證而準備應戰的人們說：「你們不要事先考慮怎麼說或說什麼，因爲說話的不是你們，而是你們父的聖神在你們內說話。」

所以，是文生的肉身受苦，是聖神在說話；聖神一旦說話；不僅使惡人屈服，而且也使人的軟弱轉爲堅強。

對答詠 約二十三，11；斐三，8，10

領：上主考驗了我，好像用火淨煉的

純金。我的脚緊隨著祂的足跡。

答：謹守祂的道，總沒有偏離。

領：我將一切都看作損失，好能認識

基督和參與祂的苦難。

答：謹守祂……

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜予聖文生執事堅忍不拔的精神，使他爲了福音不怕赴湯蹈火。求祢遣發聖神到我們心中，使我們充滿愛的活力，能爲信仰勇敢作證。

一月二十三日

**眞福白小滿**（樂倫）殉道

眞福白小滿，聖名樂倫，貴州、水城縣人，一八二一年生，一八五三年正月二十五日殉道。一九〇〇年由教宗良十三世宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福樂倫堅強的信德，使他在教難時，英勇爲基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

一月二十四日

**聖方濟** • **沙雷**（方濟格撒肋爵

S. Franciscus de Sales）主教聖師

紀念

聖人於一五六七年出生於法國撒瓦省。晉鐸後，立即為復興本鄉教會而積極工作。迨昇任日內瓦主教後，對所屬的聖職人員及信衆，不但言教身教，樹立眞善牧的模範，抑且著書立說，促進信衆的信德生活。

一六二二年十二月二十八日安逝於里昂，  
但於本日安葬安內西。

經文見牧者通用，聖師 738 或 769 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖師方濟·沙雷主教著熱

### 心生活入門

應以不同方式實行熱心神業

造物主天主教在創造萬物時，便吩咐植物，按照種類結出果實：同樣，祂也命令身為教會的生活的植物——基督徒，按照自己的特性、地位和職務而結出各種不同的熱心果實。

我的意思是說：不論貴族或工人，僕人或王侯、寡婦或未婚少女及已婚婦女，應以不同方式實行熱心神業。不僅如此，

而且他們的熱心神業也應該分別適合各自的能力、工作和職責。

斐洛德！請你告訴我：如果主教像加多仙隱修會士似的隱居獨修，是否適宜？如果已婚的夫婦像加佈遣會士似的不注意儲蓄，是否適宜？如果修會會士在世俗中周旋，而工人都整天在聖堂中祈禱，是否適宜？相反地，如果一位修會會士如同主教一樣，救助人的種種急難，終日拋頭露面，是否適宜？這種熱心神業豈不是可笑的，反常的和無法容忍的嗎？

而這種錯誤和荒謬行為却屢見不鮮。斐洛德！這是完全不對的，因為真誠的熱心絕不破壞，而應成全一切並完成一切。如果熱心神業與人的職業和地位有衝突，那麼毫無疑問地是假的。

蜜蜂從花叢中採蜜，絲毫不傷害或破

壞鮮花；鮮花仍然是完整無缺的、絲毫不受污染的，仍然是盛開的。真誠的熱心不僅如此：它不破壞人的事業和職責，而且使事業大展鴻圖，並使職責多彩多姿。

正如一顆鑽石浸入蜂蜜中，更顯示出其晶瑩的光澤；同樣，如果人的事業與熱心神業互相配合，也就更爲悅人，更加完美：操持家務變得更輕鬆愉快，夫婦間的恩愛也更爲誠摯；服事元首也更爲忠心耿耿；盡各種職務也都更爲勝任愉快。

因此，以下的作法不僅是錯誤，而且也是異端：即把熱心神業從軍營中，從工人的工地中，從君王的朝廷中，從已婚者的家庭中驅逐出境。親愛的斐洛德啊！我承認純默觀性、隱修和修會的熱心神業，爲以上所說的這些人們、絕無法實踐。但是，除此三種熱心神業以外，還有許多其

他的熱心神業，適合於那些生活在世俗中的人們，並能使他們達於至善。

因此，我們不論身在何處，都能夠也應該企望度完善的生活。

對答詠 弗四，32；五，1；瑪十一，29

領：彼此相待要良善、仁慈、互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣。 答：你們要效法天主，如同蒙寵愛的兒女一樣。

領：你們背起我的軛，跟我學吧！因爲我良善而心謙。 答：你們要：

#### 結束禱詞

天主，祢曾使聖方濟主教爲傳教救靈，甘願捨己成人，與信徒同甘共苦；求祢恩賜我們追隨他的芳表，常興高彩烈地爲兄弟姊妹們服務，以發揚祢溫良與愛人的精神。

一月廿五日

## 聖保祿使徒歸化

慶日

及以色列子民那裏去宣揚我的名。

對經三：保祿進了會堂，向猶太人宣講：耶穌就是默西亞。

序經對經：我們爲了外邦導師的歸化，讚

美我們的天主。

領：上主的確大慈大悲。

答：不輕易發怒，而富有愛心。

聖詠九四，3 頁

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

一，11-24

### 誦 讀

讚美詩 見晨禱或通用

對經一：主，祢是誰？我是你所迫害

的耶穌；你腳踏錐子，只能傷

害自己。

聖詠見使徒通用 677 頁

對經二：阿納尼雅，你要去找掃祿，

他正在祈禱；我簡選了他，

到外邦各民族，各國王，以

父將子啓示給我，使我宣講祂的福音

弟兄們，我告訴你們；我所宣講的福音，不是由人而來的，因爲，我不是由人得來的，也不是由人學來的，而是由耶穌基督的啓示得來的。你們一定聽說過，我從前尚在猶太教中的行動：我怎樣激烈地迫害過天主的教會，竭力想把它消滅；我在猶太教中比我本族許多同年的人更爲急

進，對我祖先的傳授更富於熱忱。但是，從母胎中已選拔我，以恩寵召叫我的天主，却決意將祂的聖子啓示給我，使我在異民中傳揚祂。我當時沒有與任何人商量，也沒有上耶路撒冷去見那些在我以前作使徒的人，我立即去了阿拉伯，然後又回到了大馬士革。此後，過了三年，我纔上耶路撒冷去拜見刻法，在他那裏逗留了十五天，除了主的兄弟雅格，我沒有看見別的使徒。我給你們寫的都是真的，我在天主前作證，我決沒有說謊。此後，我往敘利亞和基里基雅地方去了。那時，猶太境內屬於基督的各教會，都沒有見過我的面；只是聽說過：「那曾經迫害我們的，如今却傳揚他曾經想消滅的信仰了。」他們就爲了我而光榮天主。

對答詠 迦一，11、12格後十一，10、7

領：我所宣講的福音不是由人而來的。

答：我不是從任何人領受的，而是耶穌基督親自啓示的。

領：基督的真理在我心中，因爲我給你們宣講了天主的福音。

答：我不……

誦讀二 選讀金口·聖若望主教講道集

保祿爲了愛基督而忍受一切

關於人是什麼，我們的本性如何高貴，有靈之物能修什麼德行，保祿所指示給我們的，比任何人都好。他每一天都有進步，每天都重新振作，勇敢地面對威脅他的種種危險。他曾這樣說過：「我忘記背後的，只向擺在前面的奔馳。」他看見自己的死期將至，還呼籲他人分享他的喜樂說：「你們該喜歡，並且要和我一同喜歡。」當他面對危險、侮辱和欺凌時，仍

然歡躍，他又致書格林多教友說：「我以軟弱、凌辱、艱難、迫害、困苦為喜樂；因為我軟弱時，正是我剛強的時候。」這就是他所說的正義的武器，他也指明自己由此獲致了極大的效果。

保祿處於仇人們的陰謀詭計之中，却不能從他們的攻擊中獲得勝利；他處處受人鞭打、凌辱、詛咒，可是他卻像舉行勝利遊行，高舉戰利品，而且引以為榮並感謝天主說：「感謝天主，祂時常使我們在基督內獲得勝利。」所以，保祿渴望忍受那些由於自己的宣講所獲得的羞辱，勝於我們尋求尊敬；他求死甚於我們求生；他希望貧窮，甚於我們希望富有；他寧願辛勞，而不願像他人一樣追求工作之後的休息。他所畏懼並惱恨的只有一件事，便是得罪天主。除此以外，一無所懼。所以，他唯

一的願望就是時常中悅天主。

享有基督的愛，是他最高的企望；他認為有了這個愛，他便是最幸福的人。如果沒有基督的愛，他也寧願不與帝王卿相為伍；然而，如果他有基督的愛，他寧願屈居末位，甚至被列於受永罰者之中，而不願被列於位高望重的人中，而沒有基督的愛。

對他而言，最大而唯一的刑罰便是喪失基督的愛。這對於他就是地獄的苦刑，是唯一的刑罰，這是無限的、無法忍受的刑罰。

享有基督的愛，對他而言，便是擁有生命、世界、天使、現在、將來、王國、恩許和無盡的財富。除此以外，再沒有任何使他煩惱，或使他中意的事。因為他認為現世所有的一切，無所謂辛苦，也無所



謂甘飴。

他輕視我們所見到的一切，視之如腐草。暴君本身和殘暴的人民，他則視之如蚊蠅。死亡、酷刑和千萬刑罰，只要爲了基督而忍受，他都視之如兒戲。

對答詠 弟前一，13；14；格前十五，9

領：我蒙受了天主的憐憫，因爲我當時不信，也不知道是在作什麼。

答：然而我們主的恩寵對我格外豐厚，藉耶穌基督賜給了我信和愛。

領：我不配稱爲使徒，因爲我迫害過天主的教會。 答：然而我……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

### 讚美詩

一、大聖保祿，

傑出的導師，

你毅然脫離舊惡，

皈依基督做新人。

二、求你循循善誘，

助我聖化身心，

追隨你的芳踪，

熱心傳揚福音。

三、願三位一體的天主，

享受永遠的光榮，

至高的權威，

普世同欽。

四、願天主的王國，

從今世，

到永遠，

萬古常新。阿們。

對經一：我知道我所信的是誰，也衆

信正義的法官必定保存我信

託祂的一切，直到那一天。

唸第一週主日晨禱聖詠，25頁

對經二：保祿，我的聖寵爲你足夠了。

因爲我的德能在你的軟弱中，

才能完全顯示出來。

對經三：天主賜給我的恩寵並沒有落

空，祂的恩寵常存留在我身

上。

簡短讀經

宗二六，16 b / 18

我顯現給你，正是爲了要派遣你爲我服務，並爲你所見到、以及我將要顯現給你的事作證。我把你從這民族和外邦人中救出來，是我要派遣你到他們那裏去，開明他們的心目，叫他們從黑暗中轉入光明，由撒殫權下歸向天主，好使他們因信我而獲得罪赦，並在聖化的人中共享基業。

短對答詠

領：聖保祿使徒，你是特選之器。

答：聖保祿：

領：你往普世宣講真理。 答：你是

特選之器。

領：願光榮歸於父： 答：聖保祿：

讚主曲對經：我們慶祝聖保祿使徒的歸化，

因爲他由仇教者轉變爲特選之器。

禱詞

親愛的弟兄，我們從使徒手中接受了天上的產業，要感謝天父賞賜的一切恩惠，並向祂歡呼：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

上主，我們讚美祢，因爲使徒們傳授給我

們聖體聖血的盛筵，

—使我們得到補養，使我們生活：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

——祢命令使徒們給我們準備了祢聖言的筵

席，

使我們獲得光明和喜樂：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢在使徒身上建立了祢的聖教會，

——使我們成爲一體：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢託付給使徒的聖洗和告解聖事，

——使我們滌除一切罪污：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉聖保祿使徒的宣講，訓誨

了普世萬民；今天，在他歸化的慶日，求

使我們追隨他的芳表，常服從祢的聖意，

並向世人爲祢所啓示的眞理作證。

## 日間祈禱

聖詠見聖詠集平日通用

午前

對經：掃祿兄弟，在路上顯現給你的

主耶穌派我來，使你重見光明，

並充滿聖神。

簡短讀經

弟前一，12 / 13

我感謝那賜我能力的、我們的主基督

耶穌，因爲祂認爲我是忠信的，才委派我

爲祂服役，我原先是個褻瀆者、迫害者和

施暴者，但天主憐憫了我。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！

答：因爲你們的名字已寫在天上了。

午時

對經：掃祿一路走着，快到大馬士革

時，突然從天上發出一道大光，

把他包圍起來。

簡短讀經

弟前一，14 / 15

我們主的恩寵對我格外豐盈，使我在

耶穌基督內有了信和愛。這話是確實的，值得完全接納：就是基督耶穌到世界上來，是為拯救罪人，而我就是其中的魁首。

領：主，祢點亮了我的燈。

答：我的天主，請光照我的黑暗。

午後

唸補充聖詠時，聖詠二二五可用聖詠一

二八代替，見532頁

對經：主向掃祿說：我是你所迫害的

納匝肋人耶穌。

簡短讀經

弟前一，16

我所以蒙受了憐憫，是為使基督耶穌在我這魁首身上、顯示祂的完全堅忍，為給將來信靠祂而獲得永生的人、一個榜樣。

領：主，我要永遠讚美祢的聖名。

答：因為祢對我的仁慈浩大。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見晨禱或使徒通用687頁

對經一：我情願誇耀我的軟弱，好使

基督的德能常在我身上。

唸使徒通用聖詠688頁

對經二：我種植，阿波羅灌溉，然而

是天主使之生長。

對經三：對我來說，生活就是基督，

死亡對我有益；我應該以我

主耶穌基督的十字架為榮。

簡短讀經

格前一五，9 / 10

我原是使徒中最小的一個，不配稱為使徒，因為我迫害過天主的教會。然而，

因天主的恩寵，我成爲今日的我；天主賜給我的恩寵，並沒有落空，我比他們衆人更勞碌，其實不是我，而是天主的恩寵偕同我做的。

短對答詠

領：上主，我要全心讚美祢。

答：上主：

領：我要在萬民中光榮祢的聖名。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：聖保祿使徒，眞理的宣講者，萬民的導師，請爲我們轉求簡選你的天主。

禱詞

各位弟兄，我們是建築在使徒的基石上的，我們要爲神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢要祢的聖子由死者中復活後，先顯現給使徒們，

——求祢使我們爲祢作見證，直到天涯地角。祢會派遣祢的聖子到世界上來，向窮人傳報福音，

——求祢使我們向所有受造物宣講福音。祢會派遣祢的聖子傳播聖言的種子，——求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉快的獲得豐收。

祢會派遣祢的聖子，用祢的聖血使世界與祢修好，——求祢使我們衆人共同努力，促進人類的和睦。

祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，——求祢恩准去世的人，進入眞福的天國。我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月二十六日

聖茂德(弟茂德 S. Timothy) 及

聖迪德(弟鐸 S. Titus) 主教

紀念

二位聖人均為保祿之門生，分別治理厄弗所與克來特的教會。保祿所寫給他們的書信，稱為「牧函」，包括為牧者及信友最完美的訓誨。

經文見牧者通用 738頁

誦 讀

誦讀二 選讀金口·聖若望主教講道集

這場好仗，我已打完

保祿雖身繫囹圄，却想是居住在天堂。他受鞭打，受創傷，比他人爭奪錦標

更為高興；他喜愛受苦不遜於領獎賞，因為他把痛苦當作獎賞。因此，他曾稱痛苦為恩寵。你要仔細衡量這話的意義。他的獎賞的確是「解脫而與基督同在」；但生活在肉身內，就是打仗；可是為了基督，他却寧願打仗，而延期受賞，他以為打仗更為重要。

被基督詛咒而離開基督、為他才是痛苦，而且更甚於打仗，更超乎一切的痛苦。如果與基督同在，就是特獎；而保祿為了基督，寧願選擇戰鬥，而不願選擇獎賞。

在此或許有人說：因為他為了基督，這一切都是甘飴的。我也完全承認這一點，因為那使我們憂愁的一切，却為保祿產生極大的快樂。那麼，我為什麼還要提及危險和災難呢？因為他也曾處在極端的

憂愁中。他說：「誰軟弱，我不軟弱呢？誰跌倒，我不焦急呢？」

我求你們不僅要欽佩，而且還要效法如此卓著的德表，好使我們也能分享祂的榮冠。

如果有人驚奇我們所說的這話：無論何人有了保祿的功勳，必定獲得同樣的獎賞，就請聽保祿所說：「這場好仗我已打完；這場賽跑我已跑到終點；這信仰我已保持了。從今以後，正義的冠冕已爲我預備好了，就是按正義而審判的主、在那一天必要賞給我的；不但賞給我，而且也賞給所有愛慕祂顯現的人。」你的確看出來，保祿在號召所有的人都分享他的光榮。因爲天主爲所有的人類而懸賞了同樣的榮冠，所以，我們應該努力，使我們堪當領受天主所應許的恩寵。

我們不要只觀察保祿偉大而卓越的功德，或使他堪得如此大恩的堅強意志；也要知道：保祿和我們有同樣的人性，一切都與我們無異。這樣，一切艱苦的事，爲我們就好像是容易而輕鬆的。我們依恃吾主耶穌基督的恩寵和仁慈，要在此短暫的時光中，辛勤努力，就會獲得那不朽而永生的榮冠。願光榮與權威歸於基督，今世及永遠，直到萬世。阿們！

對答詠 弟前六，11-12；鐸二，1

領：天主的人哪！你要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和善良。

答：要奮力打這場信德的好仗，要爭取永生。

領：你只該講那些健全的道理。

答：要奮力……

讚主曲對經：無論時間適宜與否，你務要

宣道，要以百般的忍耐、各樣的教訓，譴責、警戒、勸勉人。

### 結束禱詞

天主，祢將使徒的種種美德、賜給了聖茂德與聖迪德；求祢因二位聖人的代禱，使我們今生善度聖潔的生活，來世幸能安享天堂永福。

謝主曲對經：我們要度一個公正、虔誠的生活，期待所希望的幸福和主來臨的日子。

一月二十七日

### 眞福趙榮（思定）司鐸殉道

眞福趙榮，一七四四年生於貴州，年青時，行為放蕩。聽福音後，痛改前非，

於一七七六年受洗，取名思定。一七八一年晉鐸，忠於職守。教難發生，被捕入獄，不堪折磨，遂於一八一五年死於獄中，時年七十一歲。一九〇〇年，由教宗良十三世宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁  
結束禱詞

極仁慈的天主，祢從教外人中召叫了眞福思定，恩賜他受洗入教，晉陞鐸品，並為信仰而犧牲；求祢賞賜我們悔過的恩寵，堅強我們的信德，使我們常能效法眞福忠於職守，堅持信仰的榜樣。

一月二十七日

### 聖安琪（安琪拉 S. Angela Merici）

貞女



聖女於公元一四七〇年左右，在威尼斯教區，代森霞諾出生，後入聖方濟第三會，集合少女們，教以實行愛德事工。一五三五年在白利塞城創立吳魁樂女修會，從事教育少女工作。一五四〇年安逝。

經文見貞女通用 780 頁

## 誦 讀

誦讀二 選讀聖女安琪神修遺囑

天主溫柔地治理萬物

在基督耶穌內我最親愛的姆姆和姊妹們：首先，你們要在天主的協助下，不計任何代價，定下明智的志向；如此祇在愛天主和拯救人靈的神火引領之下，去從事你們照顧和管理學童的職責。

你們的照顧和管理，唯有植根並奠基在這雙重的愛心之上，才能結出聖善而有

益的果實來，因為我們的救世主曾說過：「好樹不能結壞果子。」

祂所說的「好樹」，意指善良的心，一顆愛火熊熊的心，祇能做聖善的事。因此，聖思定曾說：「你愛吧！做你隨心所欲的事！」便是說：你先該有愛情和愛德，然後你才能隨心所欲而做事。他好像明明地說：「愛德不能犯罪。」

我也請求你們關心每個女孩，不僅把她們的名字銘刻在心，而且關懷她們每個人的環境和狀況。如果你們以活潑的愛德愛護她們，這對你們並不是一件難事。

因為母親的天性是關懷每個兒女，縱然有上千的子女，也不致遺忘其中之一；這就是最真實的愛如何表現在母親身上。似乎子女越多，母親對每個子女的操心也越增加。靈魂方面的母親更是如此，也更

該如此，因為精神的愛情比出自血統的愛情更強而有力。

因此，我最親愛的姆姆！如果你們以活潑而真誠的愛德、愛你們的女孩，那麼就不可能不把她們全體和每個人都銘刻在你們的記憶中和心版上。

我還要求你們盡力以愛心、端莊和愛德，而不要以驕傲和嚴峻誘導他們。要常常對她們和藹可親。要按照吾主的話去做：「跟我學習吧！因為我是良善心謙的。」這樣，你們就是在效法天主，經上說：「祂溫柔地治理萬物。」耶穌又說：「因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕省的。」

同樣，你們對於所有的女孩子，該表現出各式的溫柔。要特別當心，不可以強迫手段命令她們做事；因為天主賜給每個

人以自主之權，祂不強迫任何人，而只是指示，招呼、勸導。然而，有時也必須以較嚴格的命令處理事務，但要用適當的方式，並須視個人的需要而定。在這種情形下，也要純粹以愛德和救靈神火為出發點。

對答詠 弗五，8-9；瑪五，14，16

領：你們在主內是光明，生活要像光明之子。  
 答：光明所結的果實，就是各種良善正義和誠實。  
 領：你們是世界的光，你們的光也當在人前照耀。  
 答：光明所……

#### 結束禱詞

仁慈的天主，求祢因聖女安琪的代禱，不斷眷顧我們；使我們效法聖女完美的愛德與明智，忠實宣揚祢的教誨，並能身體力行。

一月二十八日

誦讀

## 聖道茂 (多瑪斯阿奎納 S. Thomas

de Aquino) 司鐸聖師

誦讀 I 選讀聖道茂講道集

無一德行不以十字架為典範

紀念

為什麼天主子必須為我們受苦呢？因

為極需要，可從兩方面講：其一，為醫治罪惡；其二，為人的行為樹立典範。

聖人於一二二五年左右出生於阿奎納公爵之家。先後在加西諾山隱院及拿破里求學。後入道明會，先後在巴黎與科隆，從聖大亞爾伯為師，完成學業。生平有關哲學神學，精深著作甚多，教授生徒，為教會一大明師。一二七四年三月七日逝世於義大利，一三六九年一月廿八日聖人之遺骸，移葬於法國杜魯茲，故教會改本日為其紀念日。

為了醫療：因為我們為消除由於罪惡所招致的一切災難，藉基督的苦難找到了救藥。

至於樹立典範，好處也不稍遜。因為基督的苦難足以陶鑄我們的整個生活。不論何人，如果願意度完人的生活，不必作別的事，祇該輕視基督在十字架上所輕視的，並渴望基督所渴望的。因為無一德行不以十字架為典範。

如果你尋找愛德的典範，那麼「人為

朋友捨命，再沒有比這愛情更大的了」。這就是基督在十字架上所做的。基督既然爲我們捨命，那麼爲祂而忍受任何困難，也就不應以爲苦。

如果你尋找忍耐的典範，你在十字架上就可以找到最卓越的模範。因爲偉大的忍耐來自兩種原因：或是因爲人忍受極大的痛苦，或是因爲人忍受那原可以避免而未避免的痛苦。可是基督在十字架上受了苦，而且出於忍耐，因爲「祂受苦時，沒有說恐嚇的話」，「祂如同被牽去待宰殺的羊，也不開口。」所以，基督在十字架上的忍耐是偉大的：「我們以堅忍的心奔跑那擺在我們面前的賽程，注視著信德的創始者和完成者耶穌：祂爲了那擺在面前的歡樂，而輕視了凌辱。」

如果你尋找謙遜的典範，便請注視那

位被釘者吧！因爲天主願意基督在比拉多治下被審判並被釘死。

如果你尋找服從的典範，你就跟隨祂吧！因爲祂服從聖父以至於死：「正如因一人——卽亞當的悖逆，衆人都成爲罪人；同樣，因一人的服從，衆人也都成爲義人。」

如果你尋找輕視塵世事物的典範，你也跟隨祂吧！因爲「祂是萬君之君，萬王之王，在祂內蘊藏著智慧和知識的一切寶藏」，祂赤身裸體懸在十字架上，受人嘲笑、唾污、掌嘴、戴茨冠、飲酸醋並嚐苦膽。

所以，你不可貪戀華服和財富，因爲「他們分了我的衣服」；你不可貪進求名利，因爲祂受人嘲笑，被人鞭打；你不可貪圖高位，因爲「他們用荆棘編了一個茨

冠戴在我頭上」；你也不可貪安逸快樂，因為「我口渴時，他們竟給我酸醋喝」。

對答詠

智七，7，8；九，17

領：我曾祈求，天主就賜給我聰明；

我會呼籲，智慧的神便臨於我身。

答：我寧要智慧，而不要王權和王位；財富與它相較，分文不值。

領：祢若不賜智慧，從高天派遣祢的

聖神，誰能知道祢的旨意？

答：我寧要……

讚主曲對經：願主受讚美，聖道茂爲了愛

天主，曾努力研讀，守夜不

寐，勤勉勞作。

結束禱詞

天主，祢曾使聖道茂的道德與學識、

超羣絕倫；求祢恩賜我們深切明瞭他的教

誨，師法他卓越聖善的生活。

謝主曲對經：天主賜給他極大的智慧，他

曾努力學習，並豪爽地分施

與人。

一月二十九日

眞福王炳（樂倫）等殉道

眞福王炳，聖名樂倫，一八〇二年生；林昭，聖名佳德（亞加大），一八一七年生；盧廷美，聖名業樂，一八一〇年生；三人皆為貴州人。貴州教難時三人同時殉道，時在一八五八年一月二十八日，一九〇九年教宗碧岳十世奉三位為眞福。

經文見多位殉道通用 692 頁

### 結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給真福樂倫及其同伴堅強的信德，使他們在教難時，英勇爲基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

一月卅一日

## 聖若望·鮑思高（若望鮑思高

S. Ioannes Bosco

司鐸

紀念

聖人於公元一八一五年在都林教區新堡附近出生；童年生活非常清苦；晉鐸後，致力於教育青年工作，旋即創立修會，以教育青年技藝，善度信友生活為宗旨。聖

人曾寫過一些護教的小冊子。安逝於一八八年。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人，教育家 842 頁

### 誦讀

誦讀一 選讀聖若望·鮑斯高司鐸書信集

我懷著愛心為他們操勞

如果我們想謀求學生們的真正幸福，並誘導他們善盡己職，便總不該忘記自己代表這些可愛青年的雙親。不僅是我，而且整個慈幼會也都曾懷著愛心為他們操勞、讀書、並克盡鐸職。

孩子們！我在漫長的職務中，多少次會體驗到這項偉大的真理！發怒比忍耐容易，威嚇孩子較規勸爲易；甚至我可以說：因缺乏忍耐、和因驕傲而懲罰頑固的

孩子，要比堅定而溫和地容忍並糾正他們更爲方便。

可是我却請求你們要具有保祿的愛德，他以這種愛對待他的新教友；當他們不願受教或反對他的關愛時，他屢次含淚勸導他們，甚至哀求他們。

你們要小心，別令人認爲你們意氣用事。在懲罰人時，能夠保持心平氣和是一件難事；而這是必需的，爲能避免人們懷疑我們懲罰人是爲大顯權威，或由於意氣用事。

凡屬於我們權下的孩子，我們都應該視之如己出。我們要如同耶穌一樣爲他們而服務；祂來到世界上是爲服從，而不是爲出命。我們應該以統治者的姿態爲恥；我們對他們行使權威，乃是爲了給他們提供更好的服務。

耶穌就是如此對待使徒們，祂容忍他們的粗魯無知，甚至容忍他們信心不足；祂仁慈而友愛地與罪人交往，而使某些人驚訝不止，有些人心生反感，有些人則產生懇求天主寬恕的希望。因此，祂命令我們要成爲良善心謙的人。

他們都是我們的孩子，因此，當我們糾正他們的錯誤時，絕不可發怒，而應該抑制自己，如同完全息怒一樣。

我們不可在心內發怒，眼睛不可輕視人，口舌不可辱罵人。猶如真正的慈父，要對孩子們的現在表示仁慈，對未來表示希望，專心致志於真正地糾正他們的錯誤。

在極嚴重的情況時，我們更好謙卑地懇求天主；這比我們急不擇言，而責罵他們更好，因爲人聽了會傷心，而且對該受罰的人也毫無裨益。

對答詠 谷十，13、14；瑪十八，5

領：有人給耶穌領來一些小孩子，要祂撫摸他們。門徒却斥責他們。

耶穌見了，對他們說：答：讓

小孩子到我跟前來，不要阻止他們：因為天主的國正屬於這樣的人。

領：無論誰因我的名字，收留一個這樣的小孩，就是收留我。

答：讓小孩……

### 結束禱詞

天主，祢召選了聖鮑思高，作兒童們的導師、青年們的慈父；求祢恩賜我們師法聖人，充滿拯救人靈的熱忱，全心全力侍奉祢。

## 二月

二月二日

### 獻耶穌於聖殿

慶日

第一晚禱（週主日時用）

讚美詩 見第一晚禱1007頁

對經一：耶穌的父母帶祂去耶路撒冷，將祂獻給天主。

聖詠、聖歌見聖誕節166\*頁

對經二：熙雍，請裝飾你的洞房，請迎接君王基督。

對經三：義人西默盎，你真有福，你有幸懷抱了基督，祂是民族的救星。



簡短讀經

希一〇，5 / 7

基督一進入世界便說：「犧牲與素祭已非祢所要，祢却給我預備了一個身體；全燔祭和贖罪祭，已非祢所喜，於是我說：請看，我已來到，關於我，書卷上已有記載。天主，我來是為承行祢的旨意。」

短對答詠

領：上主宣布了祂的救恩。

答：上主：

領：是祂曾在萬民面前所準備的。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：老人懷抱着身為君王的嬰兒，

這嬰兒是貞女所生，貞女生

子後仍是貞女；她會朝拜親

生的兒子。

禱詞

我們的救主在聖殿內已被奉獻，我們要朝拜祂，要祈求祂：

主，求祢使我們親眼看見祢的救援。

救主基督，祢是啓示異邦的光明，

求祢光照那些不認識祢的人，使他們相

信祢確實是真天主。

我們的救主，祢是祢百姓以色列的榮耀，

求祢在異邦中顯揚祢的教會。

耶穌，祢是萬民所仰望的那一位，義人西

默盎親眼看見了祢的救援，

求祢恩賜人類全體都獲得祢的救恩。

主，當祢被奉獻時，西默盎預言祢的母親

要受到利劍刺心之苦，

求祢使那些為祢工作的人堅毅剛強，能

忍受困苦艱難。

基督，祢是諸聖的幸福，西默盎在逝世前，

會親眼看見了祢，一如他所熱烈期待的，  
——求祢使那些渴望在死後享見祢的人，永  
遠享見祢。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，我們懇切祈求祢，  
使我們身心純潔，作為呈獻給祢的禮品；  
就像祢的獨生子，今天帶着我們血肉的身  
體，被呈獻在聖殿中一樣。

序經對經：請看，主基督來到了自己的殿  
宇，請大家前來朝拜。

### 誦 讀

讚美詩 見晨禱 1005 頁

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：這孩子已被選定，要使以色列

列中許多人跌倒，許多人興  
起。

列國爲什麼囂張，※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，+

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傳者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+

上主對我說：「祢是我的兒子，※  
我今日生了祢。」

列中許多人跌倒，許多人興  
起。

祢向我請求，

聖詠一八，2-7

我就將萬民賜祢掌管，※  
使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

對經二：耶路撒冷，起來炫耀吧！因  
為你的光明已經來到，上主  
的光榮將照耀在你身上。

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

高天陳述天主的光榮，※  
穹蒼宣揚祂手中的化工。

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

日與日互遞消息，※  
夜與夜相傳知識。

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

不是言也不是語，※  
是聽不到的言語；

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

它們的聲音却傳遍大地，※  
它們的言語也直達地極。

然而，投靠祂的人真是有福。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十  
太陽好似新郎步出洞房，※

對經一：這孩子已被選定，要使以色列

又像壯士就道，欣然奔放，

從這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經二：耶路撒冷，起來炫耀吧！因

為你的光明已經來到，上主

的光榮將照耀在你身上。

#### 聖詠四四

對經三：新熙雍城，請歡欣踴躍，你

的君王將謙虛地來臨，拯救

祂的子民。

我的心靈洋溢着優美的言辭，十

我向君王傾吐我的讚美詩；※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

你英俊無比，談吐溫雅，※

因為天主永遠賜福給你。

大能者！

請把利劍佩在腰間，※

顯示你的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，十

願你順利前進；※

願你的右手做出驚人的事蹟；

你的利箭射中仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在你面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

你喜愛正義，憎恨邪惡，十

因此上主、你的天主，

給你傅了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

你的衣冠散發沒藥、沉香、

和肉桂的芬芳，※

在象牙宮裏，爲你彈奏悅耳的弦樂。

在你嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩戴敖非爾金飾，侍立在你的右邊。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因為君王戀慕你的美麗，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民衆要來向你進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主，深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到你的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

你的子孫將繼承你的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使你的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌你，直到永久。

對經三：新熙雍城，請歡欣踴躍，你

的君王將謙虛地來臨，拯救

祂的子民。

領：天主，我們懷念祢的慈愛，

答：我們歡聚在祢的聖殿中。

誦讀一 恭讀出谷記

十三 1 ~ 3, 11 ~ 16

奉獻長子

上主訓示梅瑟說：「以色列子民中，

無論是人是牲畜，凡是開胎首生的，都應

奉獻於我，屬於我。」

梅瑟向百姓說：「當上主照祂起誓向

你和你祖先所許的話，領你到了迦南人的

地方，將那地給了你之後，你應將一切開

胎首生者歸於上主；你的牲畜中凡開胎首

生的牲畜，亦應歸於上主。凡首生的驢，

應用羊贖回；你若不贖回，應打斷牠的頸

項。你的子孫中，凡是長子，你應贖回。

將來若你的兒子問你：這是什麼意思？你

要回答他說：這是因爲上主用強有力的手臂領我們出離了埃及，出離了爲奴之家。原來法郎頑固，不釋放我們，上主就把埃及及國一切首生者，不拘是人或牲畜的首生者都殺了，因此我把一切首開母胎的雄性都祭獻於上主；但首生的男孩，我却要贖回。應將這事作你手上的記號，作你額上的標誌，記念上主用強有力的手臂領我們出了埃及。」

對答詠

領：熙雍，你要準備你的洞房，迎接你的君王基督。 答：貞女懷孕，生了基督，仍是貞女；她屈膝朝拜她的兒子。

領：西默盎接過孩子，抱在懷中，感謝上主。 答：貞女……

誦讀二 選讀聖索弗洛主教講道集

我們要歡迎燦爛而永恆的光明

我們都虔誠地敬拜基督的奧蹟，就讓我們前去歡迎基督吧！但願沒有一個人不去歡迎祂；但願所有的人都帶來燭光。

我們點燃的蠟燭發出光輝，首先爲表示要駕臨的那一位天主性的光輝；祂要驅逐極惡劣的黑暗，讓萬有沐浴在祂永恆的光明中；同時也說明我們的靈魂應該如何光明，好能前去歡迎基督。

因爲正如白璧無瑕的貞女，天主之母雙臂擁抱著眞光，帶給那些躺在黑暗中的人們；同樣，我們受了基督之光的光照，手持衆人目睹的光明，也該迅速去歡迎眞光。

的確如此，因爲，「光明來到了世界」，來光照這被圍困在黑暗中的世界。

「旭日由高天照耀了我們」，光照那些「坐在黑暗中的人」，這就是我們的奧蹟；故此我們持燈前去，參加燭光遊行，顯示光明已照耀在我們身上；也表示那藉祂而要賜給我們的光榮，因此，我們大家一起跑吧，都去歡迎天主吧！

這真光來了，是「普照世人的真光，來到世界」。所以，弟兄們，願我們都受到光照，願我們都大放光明。

願我們中間沒有一人不受這光的光照，誰也不要固執留在黑暗中；願我們大家都光輝燦爛，一起前進！我們一起前去迎接，和老人西默盎一起去歡迎那燦爛而永恒的光明吧！同他一起歡騰、歌唱並感謝那真光的聖父吧！祂派遣了真光，並驅逐了黑暗，使我們都成爲光輝燦爛的人。因爲我們也藉着基督，看見了天主在

萬民之前所準備好的救恩，祂也將救恩顯示給我們這些新以色列子民；我們因過去的罪惡而處於黑暗之中，一旦看見了基督，便立即從罪惡的桎梏中被釋放出來，猶如西默盎從現世得到解脫一樣。

我們以信德擁抱了基督，祂從白冷來到我們這裏，使我們由外邦人變成天主的子民（因爲祂就是天主聖父賜給我們的救恩）。我們以肉眼目睹了成爲血肉的天主，現在我們看見了天主，懷抱在我們的心靈中；現在我們稱爲新以色列子民；我們舉行一年一度的佳節，以慶祝祂的臨在，是爲了無時或忘祂的臨在。

對答詠

則四三，5；

參閱路二，22

領：上主的光榮由朝東的門進入聖殿，  
答：聖殿中就充滿了上主的光榮。

領：瑪利亞與若瑟帶著孩子耶穌進入

了聖殿。 答：聖殿中……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

### 讚美詩

一、耶穌，天主聖子，  
宇宙的君王，

祢統治天地人類，  
却謙卑自下，

遵守梅瑟的法規。

二、萬福瑪利亞，

承行聖父的旨意，

奔赴聖殿，

奉獻至愛的聖子，

爲世人贖罪。

三、萬民的光明，

出現在人間，

黑暗開始消退，

哭泣者抹乾眼淚，

受苦者獲得安慰。

四、基督，人類的救主，

偕父及聖神，

願祢世世代代，

享受一切榮耀，

普世權威。阿們。

對經一：正義虔誠的西默盎期待着以

色列的救贖，聖神在他身上

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：西默盎把嬰兒接到手中，讚

美感謝天主。

對經三：祢是啓示異邦的光明、祢百

姓以色列的榮耀。



簡短讀經

拉三，1

主，求祢使我們親眼看見祢的救援。

我要派遣我的使者，在我面前預備道路。你們所尋找的主宰，必要忽然進入祢

耶穌基督，祢會按照法律，在聖殿中被奉獻給聖父，

的殿內，你們所渴望的盟約的使者，看哪！  
祢已來了。

——求祢教導我們在祢教會的奉獻中，也把我們自己同祢一起奉獻給天父。

短對答詠

領：請在上主的聖所中讚美上主。

祢是以色列的安慰，西默盎在聖殿內曾遇見了祢，

答：請在：

——求祢使我們也在我們的弟兄身上遇見祢。

領：請光榮上主、尊崇上主。

祢是萬民所期待的救主，先知亞納曾向所

答：讚美上主。

有期望以色列得救的人談論過祢，

領：願光榮歸於父： 答：請在：

——求祢教導我們向所有的人傳佈祢的福音。

讚主曲對經：耶穌聖嬰的父母把祢帶進了

祢是天國的基石，却成了人反對的目標，

聖殿，西默盎把祢抱在懷中，讚美天主。

——求祢使我們藉信德和愛德，與祢親密結

合，以期待肉身的復活。

禱詞

我們的天父：

我們的救主在聖殿內已被奉獻。我們要朝

結束禱詞

拜祢、祈求祢：

全能永生的天主，我們懇切祈求祢，

使我們身心純潔，作爲呈獻給祢的禮品，就像祢的獨生子今天帶着我們血肉的身體，被呈獻在聖殿中一樣。

### 日間祈禱

聖詠及對經見聖詠集平日或主日通用

午前

簡短讀經

依八，14

上主爲你們將是一座聖所，然而祂將是以色列兩家的絆腳石和失足的暗礁，是耶路撒冷居民的羅網和陷阱。

領：上主想起了自己的仁慈，

答：和對以色列家的信實。

午時

簡短讀經

依四二，13

上主出征，有如勇士；激起怒火，有如戰士；祂要大聲疾呼，對敵人大顯英勇。

領：普世萬民都看到我們天主的救恩。  
答：大地四極，請向天主歡呼。

午後

簡短讀經

依一二，5 / 6

請歌頌上主，因爲祂行了顯赫的事，這事應該遍傳天下。熙雍的居民，你們應該歡呼高唱，因爲以色列的聖者、在你們中間是偉大的。

領：慈愛和真誠彼此相逢。

答：正義與和平彼此相擁。

結束禱詞 見晨禱

### 第二一晚禱

讚美詩

「耶穌，天主之子，

我們的救主，

聖父的形像，

宇宙不朽的君王。

二、出自光明的光明，

不滅的希望，

求祢大發慈悲，

消除我們心靈的悲傷。

三、祢生於童貞聖母瑪利亞，

甘心屈尊就卑，

接受有死的形像，

爲毀滅有死的死亡。

四、祢傾流聖血，

完成我們的救贖，

我們歌頌祢的聖名，

向祢齊聲歡唱。

五、基督，普世君王，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

萬世無疆。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠一〇九，175，7

對經一：西默盎曾蒙聖神啓示：在他

去世以前，必能親眼看到救主。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖；※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔；※

「祢按照默基瑟德的官位，永爲祭司」。

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此他將挺胸抬頭。

對經一：西默盎曾蒙聖神啓示：在他

去世以前，必能親眼看到救主。

聖詠一二九

對經二：他們爲祂把一對斑鳩或兩隻

鵓鴿獻給上主。

上主，我從深淵呼求祢，十

我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕爲懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因爲上主慈悲爲懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※

脫離一切罪惡。

對經二：他們爲祂把一對斑鳩或兩隻

鵓鴿獻給上主。

聖歌 哥一，12-20

對經三：我已親眼看見了祢的救援，

就是祢在萬民之前準備好的

救恩。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是萬物的長子，

因爲上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※  
都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十  
祂在萬有之先就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十  
祂是原始，是首先從死者中復活的，※  
使祂在萬有之中高居首位；

因爲天主樂意使整個圓滿居住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※  
都與天主重歸於好。

對經三：我已親眼看見了祢的救援，

就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

希四，15 / 16

我們所擁有的，不是一位不能同情我

們弱點的大祭司，而是一位在各方面與我  
們相似、受過試探的，只是沒有罪過。所  
以我們要懷着依恃之心，走近恩寵的寶座，  
以獲得仁慈，找到恩寵，作及時的扶助。

短對答詠

領：上主宣布了祂的救恩。

答：上主：

領：是祂曾在萬民之前所準備的。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：今天貞女瑪利亞在聖殿中將

聖嬰耶穌獻給上主，西默盎  
充滿聖神，把嬰兒抱在懷中，  
讚美天主。

禱 詞

我們的救主在聖殿內已被奉獻，我們要朝  
拜祂、祈求祂：

主，求祢使我們親眼看見祢的救援。

救主基督，祢是啓示異邦的光明，

求祢光照那些不認識祢的人，使他們相

信祢確實是真天主。

我們的救主，祢是祢百姓以色列的榮耀，

求祢在異邦中顯揚祢的教會。

耶穌，祢是萬民所仰望的那一位，義人西

默盜親眼看見了祢的救援，

求祢恩賜人類全體都獲得祢的救恩。

主，當祢被奉獻時，西默盜預言祢的母親

要受到利劍刺心之苦，

求祢使那些爲祢工作的人堅毅剛強，能

忍受困苦艱難。

基督，祢是諸聖的幸福，西默盜在逝世前，

曾親眼看見了祢，一如他所熱烈期待的，

求祢使那些渴望在死後享見祢的人、永

遠享見祢。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

二月三日

**聖樂修**（伯拉削 S. Blasius）主教

殉道

聖人在第四世紀時為亞美尼亞之塞巴

斯城主教。中世紀時，他的敬禮，傳遍整

個教會。

經文見一位殉道通用 719 頁；或牧

者 738 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

## 你要為我的羊受苦

「人子來，不是要受人服事，而是要服事人，並且捨命，為大衆作贖價。」請看主怎樣服事了人，請看祂也吩咐我們要做怎樣的僕人。「祂捨了命，為大衆作贖價。」祂救贖了我們。

我們中間有誰能救贖人呢？我們都由祂的血、祂的死亡、而從死亡中被救贖；因祂的謙卑自下而站立起來；可是我們也都應該略微幫助祂的肢體，因為我們成了祂的肢體：祂是頭，我們是身體。

使徒若望在他的書信中勸我們效法主的榜樣，祂曾說：「誰若願意在你們中間成為大的，就當作你們的僕役；因為人子來，不是要受人服事，而是要服事人，並且捨命，為大衆作贖價。」所以，若望勸我們照樣做，說道：「基督為我們捨命，

我們也應當為弟兄們捨命。」

主復活後也親自問伯鐸說：「伯鐸，你愛我嗎？」他回答說：「我愛祢」，基督三次問他，他也三次回答。主也三次說：「你牧養我的羊吧！」

除非你牧養我的羊，你怎能向我表示你愛我呢？你既希望我給你一切，你雖愛我，還能多給我什麼呢？現在你知道，你若愛我，應該做什麼。「牧養我的羊吧！」這一而再、再而三地問答：「你愛我嗎？」「我愛你」；「你牧養我的羊吧！」伯鐸由於愛而三次承認了基督，以前他曾因畏懼而三次否認了基督。

然後，當主三次把羊託給他時，他對基督肯定的答覆和所表現的愛，消除了他的畏懼，基督就緊接著說：「你年輕時，自己束上腰帶，任意往來；但到了老年，

你要伸出手來，別人要給你束上腰，帶你到你不願意去的地方。」耶穌說這話，是指明他將以怎樣的死光榮天主。耶穌向他預告他自己將被釘十字架上，向他預言他自己的蒙難。因此，主所說的「你牧養我的羊吧！」就是指的，你要為我的羊受苦。

對答詠  
斐一，20；詠六八，21

領：沒有任何事可使我蒙羞，

答：我絕對相信，我或生或死，

基督要在我身上受頌揚。

領：侮辱破碎了我的心，使我憂傷難過。

答：我絕對……

### 結束禱詞

上主，求祢俯聽我們懇切的祈禱：使

我們靠殉道聖人樂修的代禱，今生平安度日，來世獲享永福。

二月三日

### 聖安嘉(安加略 S. Angaricus)主教

聖人於第九世紀初葉在法國出生，在高爾比隱修院受教育。公元八二六年往丹麥宣揚福音，成果不多。旋往瑞典工作，成績較佳。後被選為漢堡主教並為教宗國瑞四世所核准，被委任為丹麥及瑞典兩地的宗座代表。聖人為了宣揚福音，歷經艱辛，却能百折不撓，克勝一切。八六五年逝世。

經文見牧者通用 738 頁

### 誦讀

誦讀二 選讀梵二「教會傳教工作法令」

(23-24)



## 以信賴傳揚基督的奧蹟

每一位基督徒按力之所能，都負有傳播信仰的職責，然而主基督却時常從信徒中召叫一些祂所願意要的人，使他們偕同祂，並派遣他們去向萬民宣講。因此基督藉著那位按照自己的意願，為公益而分施奇恩的聖神，在每人心中啓發傳教聖召，同時，在教會內興起以整個教會的傳教任務為己任的組織。於是便產生了特殊的聖召：舉凡具有相當的本性稟賦，又有適合的才智，準備接受傳教工作者，無論其為本地人或外國人，為司鐸、會士或教友。他們為合法當局所派遣，以信德及服從，奔向那些距離基督遙遠的人們；他們是甄別出來去作福音的使者，「好使外邦人的祭品，經聖神的祝聖而蒙悅納」。

然而對於天主的召叫，人必須如此響

應：排除純人性的考慮，要完全獻身於福音工作。這一響應，沒有聖神所給予的鼓勵與力量，是不可能的。因為被派遣者是參加基督的生活與使命，祂「消滅自己，取了奴隸的形體」。所以他要終身忠於自己的聖召，捨棄自己和從前所擁有的一切，好能「成爲一切人的一切」。

在外教人中宣傳福音時，要勇敢地傳揚基督的奧蹟，因為他是基督的使者。靠著祂就可放心大膽地講應該講的話，不以十字架為恥。他該追隨良善心謙的老師的足跡，表現出祂的軛是易負的，擔子是輕省的。要以真正的福音生活，極大的容忍、耐性、溫和，以及無偽的愛情，為主作證，在必要時，甚至流血。他應向天主求得堅毅和力量，好能體驗出在飽經患難與極度貧困中，也能充滿樂趣。

對答詠

格前九，16，22

領：我並不以傳福音自誇，因為這是我分內的事。 答：我若不傳福音，我就有禍了。

領：對一切人，我就成爲一切，爲使所有的人得救。 答：我若不：

結束禱詞

天主，祢曾派遣聖安嘉主教，將福音帶給許多民族；我們賴他的代禱，求祢也賞賜我們能將祢的真理之光帶給尚未認識祢的人。

二月五日

聖佳德

(亞加大 S. Agatha) 貞女

殉道

紀念

聖女大約當戴其王教難時，在西西里島加大尼亞殉道；其敬禮很早就傳遍整個教會，她的芳名也列於羅馬彌撒感恩經中。

經文見一位殉道者通用 719 頁；或貞女通用 780 頁

誦 讀

誦讀一 選讀聖麥陶德主教論聖女佳德

講道詞

她是由萬善之源的天主所賜的。

諸位聽衆：這位殉道聖女的週年紀念日、使我們大家共聚一堂。你們都知道，她是古代的殉道者，由於她壯烈的戰鬥，也可稱之爲第一位；然而，她也是今天的殉道者，她今天藉所行的神聖奇跡，繼續戰鬥而獲得勝利，這奇跡每天都在光榮她

並增加她的光輝。

她的確是一位貞女，因為她生於那不死不滅的天主聖言，與聖父永不分離的天主聖子（祂在肉身上為我們嘗到了死亡的滋味），正如神學家聖若望所說：「凡接受祂的，祂就賜給他們權利，成為天主的子女。」

那位邀請你們來參加我們的宗教婚宴的是位貞女，也是新娘。讓我引用聖保祿使徒論及婚姻的話說，她確已許配給唯一的丈夫基督。

這位貞女，藉良心純潔的光芒，藉天主真羔羊鮮血的顏色，染紅了她的嘴唇、面頰和口舌，使她非常美麗；而且她的心靈常念念不忘、默想並瞻仰她愛人的死亡，好像祂方才傾流了鮮血。她因殉道而獲得的美服，不僅保留著基督那不可磨滅

且已深深浸透的鮮紅血跡，而且把她貞女的口才寶藏，湧出的優美言詞和悅耳的聲音，遺留給後代的人。

她的名字意謂「美好」。她真是「美好的」，因為她屬於天主；她是萬善之源的天主所賜與人的恩惠；由於天主的慷慨大量，她被賜與她的淨配，也賜給了我們，使我們分享她的美善。

還有什麼比至善更豐厚的恩惠呢？還有誰比佳德更應該受人頌揚呢？

「佳德」意即「善良」，真是名副其實。她的確善良，她因傑出的善工而馳名於世，她的盛名證明了她那些轟轟烈烈的事蹟。世人一聽佳德的芳名，就齊來投奔她；她以自己的芳表教訓他們，好使他們毫不遲疑地，同她一起投奔真正的美善——唯一的天主。

## 對答詠

領：上主是我的助祐，我要恒心讚頌

祂。 答：上主拯救了我，也安

慰了我。

領：無玷的上主仁慈地保護祂的婢女

純潔無玷。 答：上主拯救……

讚主曲對經：佳德歡欣踴躍地走向監牢，

好似被邀赴宴；她以祈禱將

自己的生死交付主手。

## 結束禱詞

上主，殉道聖女佳德，曾以犧牲性命，

及卓越的貞潔爲祢作證，博得祢的歡心；

求祢因她的代禱，赦免我們的一切過犯。

謝主曲對經：主耶穌基督，我的良師，感

謝祢賜給我克服種種折磨的勇氣；

求祢使我欣然得到祢不朽的光榮。

二月六日

聖鄭安道(S. Antonius Cheng)及

聖保祿·三木 (保祿彌基 S.

Paulus Miki) 等殉道 紀念

三木保祿於公元一五六四至一五六六年之間，在日本出生，後入耶穌會修道，即在本國宣講福音，成績頗佳。迨日本教難起，與其他二十五位教友（其中有一名十三歲的華僑教友名鄭安道），一同被捕，飽受凌辱，終於一九九七年二月五日，解至長崎，受十字架苦刑而殉道。

經文見多位殉道通用 692 頁

## 誦讀

誦讀一 選讀聖保祿·三木與同伴殉道記

你們將為我作證

當他們被釘在十字架上的時候，都顯示了令人驚奇的剛毅。巴修斯與羅得理二位神父相繼勸勉他們堅持到底。傳教區的監督神父仰望天，身體一直不動；馬爾定修士高歌聖詠，感謝天主的慈善，並加唱對答詠：「上主！我把靈魂托付在祢手中！」方濟·伯郎修士也朗聲感謝主恩；龔賽福修士高聲唸天主經與聖母經。

我們的保祿·三木修士看見自身站在最光榮的講壇之上，這是從未有過的；他首先向四周的人宣佈：他是日本人和耶穌會士；他是因宣講福音而受死，並因這卓絕的恩惠而感謝天主。然後又加上了這以

下的話：「我既已來到了此刻，我想你們中間誰也不會以為我願意欺騙你們。因此我向你們宣佈：除了基督徒所走的道路以外，沒有其他得救的途徑。基督的教義既教訓我要寬恕仇人，我就甘願寬恕國王和一切迫害我、得罪我的人們；我請求他們也領受基督徒的洗禮。」

於是，他的雙目迴顧他的同伴，並鼓勵他們在這至高無上的戰鬥中要堅強到底：衆人的臉上，都顯得喜氣洋洋，而以路易修士為最；當某信友告以不久之後他就可以升天，他以雙手和全身的動作表示他滿心高興，吸引了旁觀者的視線。

鄭安道在路易旁邊，雙目注視天空，口呼耶穌和瑪利亞聖名之後，開始唱聖詠「兒童們，請讚頌上主」。這是他在長崎要理班學會的；因為在那學校中，爲了

幫助孩子們學習要理，也教給他們幾首聖詠。

最後，其他的人和顏悅色地反覆唸著「耶穌，瑪利亞」聖名；也有些烈士勸勉在場的群眾，度一個相稱於基督徒的生活；他們利用這些和其他類似的行動，表示他們將不久於人世。

然後四名劊子手拔出日本人所用的長槍刺死他們。在此恐怖的景象下，所有的信友都高呼「耶穌，瑪利亞！」嗟嘆哀哭之聲上達於天。最後，劊子手在極短的時問內，在每人身上刺了一槍或兩槍，而殺死了他們。

對答詠

參閱迦六，14；斐一，29

領：我只該以我們的主耶穌基督的十字架來誇耀；祂就是救援、生命

與復活， 答：我們因祂而得救。

領：你們爲了基督而領受的恩寵，使你們不但相信祂，也要爲祂受苦。

答：我們因：

晨 禱

讚主曲對經：爲正義而受迫害的是有福的，因爲天國是他們的。

結束禱詞

天主，祢是修德成聖者的力量；祢曾使殉道者聖安道、聖保祿及其同伴，藉十字架抵達永生。我們仰賴他們的代禱，求祢賞賜我們勇敢確保信仰，至死不渝。

晚 禱

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡

慶，他們爲基督傾流了鮮血，因此永遠爲王。

二月八日

## 聖業樂·艾明廉

(熱羅尼莫愛彌廉 S. Hieronymus Emiliani)

聖人於一四八六年出生於威尼斯。起初從軍，後解甲歸里，慷慨解囊，專事濟貧工作，旋在義大利北方伯各莫附近之索馬斯加創立神職修會，以調濟貧苦孤兒為宗旨。一五三七年在索馬斯加逝世。

經文見聖人通用：教育家 847頁。

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖業樂致會友書

我們祇信賴上主

在基督內最親愛的弟兄和窮人之僕會

的神子：

你們可憐的父親問候你們也敦勸你們：在基督的愛中，和恪守基督的規誡上要恒心不懈，如同我與你們在一起的時候，以言以行所指示給你們的，好使吾主因我而在你們中間獲得光榮。

我們的終極目的是天主，祂是萬善之源。我們也應該如同在祈禱中所說的一樣，祇信賴上主而不信賴其他的人。我們慈善的主願意增進你們的信德（如聖史所說，沒有信德，基督就不能行許多奇蹟）；也願意俯聽你們的禱聲。所以祂決定你們要作窮人、遭難者、憂苦者、軟弱者、以及受衆人輕視者。祂也願意使你們不克享受我親身與你們團聚的時刻，但是你們從未缺之我——你們可憐而最親愛的慈父——精神方面的關懷。

吾主爲何這樣對待你們呢？只有祂自

己知道。不過我們能夠窺見下列三個理由：第一：應受讚頌的吾主告訴你們：祇要你們恒心不懈走祂的道路，祂願把你們列於祂可愛的義子的人數中，因為這是祂對待朋友，並使他們成聖的方式。

第二個理由是：祂願意你們唯天主是信是賴，而非他人，因為我已說過：誰若不一心信賴天主、希望天主，天主就不會在他們身上有所作為；誰若堅信、切望並愛慕天主，天主就為他們完成偉業。因此，如果你們一心信賴天主，那麼那高舉謙遜者的天主，必為你們成就大事業。所以，我要你們在這二者中慎選其一：你們或者放棄對天主的信心，而回到世俗中；或者勇敢保持信德而接受祂的考驗。

現在說第三個理由：天主願意考驗你們像在熔爐中煉黃金一樣。因為金子的污

鏽被火鍊淨，而成為純金，且價值大增。天主對待祂的好僕人也是這樣，好僕人依靠天主，在苦難中屹立不搖。天主要支持他，而且凡是祂因愛天主所捨棄的一切，天主在今世將百倍地還報他，後世還要賜以永生。

天主就是如此對待所有的聖人。祂就是如此對待了以色列子民。他們在埃及受苦之後，天主不僅顯了許多奇蹟，把他們領出來；在曠野裏，又用瑪納養活他們，最後賞給他們預許之地。所以，如果你們堅守信德，抵禦誘惑，主基督必將在今世賞你們短暫的、在後世賜你們永遠的和平與安息。

對答詠

伯前三，8，9；

羅十二10，11  
頌：你們都該同心合意，互表同情，



友愛弟兄，慈悲為懷； 答：因

為你們蒙召，原是為繼承祝福。

領：要以手足之情彼此相愛；常常要

彼此尊敬；事奉上主，總不可懈

怠；常保持心靈的熱火。

答：因為你……

讚主曲對經：具有愛心的人教導人，就好

像牧羊人教導他的羊羣。

### 結束禱詞

天主、我們的慈父，祢曾召選聖業樂

作照顧孤兒的好友和父親；賴他的轉求，

求祢賞賜我們常忠於使我們成為祢義子的

聖神，作祢名副其實的子女。

謝主曲對經：讓孩童到我跟前來，因為天

主的國正屬於這樣的人。

二月十日

聖思嘉(斯高拉諦加 S. Scholasti-

ca) 貞女

紀念

聖女係聖本篤之胞妹，約於四八〇年  
出生於義國諾西亞，她與胞兄一同獻身於  
天主，在加西諾山隱修。五四七年左右在  
該處逝世。

經文見貞女通用 780 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖國瑞(大聖額我略)教

宗對話集

誰愛的更多，便能做的更多。

聖女思嘉是聖本篤的胞妹，自兒童時  
代就獻身於全能的天主，慣常一年一度探

望胞兄。天主之人便到大門外不遠、一個屬隱修院的地方去會晤聖女。

有一天，聖女又照往例來到了，她可敬的兄長和幾個門徒就來見她。他們在頌揚天主和神修談話中度過了一整天。夜幕低垂時，他們便共同進食。

他們談論神修，不覺天色已晚；聖女便請求本篤說：「我求你今晚不要離開我，以便我們談論天上生活的喜樂，一直到天明。」本篤回答她說：「妹妹！你在說什麼？我絕不可留在院外。」

聖女聽到哥哥拒絕的話之後，就十指交叉，雙手放在桌上，把頭放在兩手中間，祈求全能的天主。她一抬起頭來，電光閃閃，雷聲隆隆，大雨傾盆而下；不僅可敬的本篤，即便陪伴他的弟兄們，也不能從他們所在之處邁步走出門外。

於是天主之人面帶愁容，埋怨她說：「妹妹！你做了什麼事？願全能的天主寬恕你！」聖女回答他說：「請看！我求你，你不允許；我求我的天主，祂就應允了我。現在，你若能夠，就出去吧！離開我回到你的隱修院去吧！」

本篤本不願再逗留，也只好留在原處，這樣他們就通宵達旦，彼此暢談神修生活而感到滿足。

妹妹勝過了哥哥，不足為奇；因為按照聖若望的話：「天主是愛」，依照這公正的判斷，誰愛的更多，便能做的更多。

三天後，當天主之人站在斗室中，舉目望天時，看見他妹妹的靈魂，藉著鴿子的形狀出離肉體，昇入雲霄。他因妹妹受到如此榮耀而欣喜莫名，便以詩歌讚頌並感謝全能的天主；又派弟兄們前去，把妹

妹的遺體抬到隱修院來，安葬在爲他自己所準備的墓穴裏。

這樣，兄妹的心靈既然在天主內合而爲一，墳墓也沒有使他們的遺體分離。

對答詠

領：當聖女祈求天主不要讓她哥哥離

開時， 答：她從心靈之主所獲得的更多，因爲她愛的更多。

領：請看！弟兄們同居共處，多麼快樂，多麼幸福！ 答：她從心：

讚主曲對經：請看明智的貞女回到了基督那裏，在貞女羣中燦爛發光，有如具有天上奇能的太陽。

結束禱詞

上主，在這聖女思嘉的紀念日，求祢賞賜我們能追隨她的芳表，以真誠、純潔的愛侍奉祢，成爲祢所鍾愛的兒女。

謝主曲對經：基督的淨配，請來接受上主從永遠給你準備好的冠冕。

二月十一日

## 露德聖母

無玷童貞聖母瑪利亞於一八五八年，在法國露德附近一山洞中顯現於伯爾納德。聖母透過這貧窮的小女孩，呼籲世人悔改，並在教會中，掀起了很大的祈禱與愛德神功的熱潮。為貧病人服務，尤為諸善工中之佼佼者。

經文見聖母通用 637 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖女伯爾納德的書信

## 主母對我們說過話

有一天，我同兩個小女孩一起去嘎福河邊拾柴。我聽到一陣風聲，便轉身往草地那邊看，看到樹枝並未搖動。於是我抬頭去看山洞。我看見一位身穿白衣的太太：穿着潔白的長衣，束著藍色腰帶，每隻腳上各有一朵金黃色的玫瑰花，顏色與她唸珠的顏色相同。

當我看到她時，我以為自己看錯了，就揉了揉我的眼睛。我把手伸入衣袋中，其中有我的唸珠。我想在額上劃十字聖號，我的手却垂下去而無法舉到額上。當那位太太劃了十字聖號以後，我的手在顫抖，我就設法舉起來，終於也能劃十字聖號了。我開始誦唸玫瑰經，那位太太也撥動著唸珠，可是她的嘴唇却靜止不動。當我唸完了玫瑰經時，她就隱身不見了。

於是我問那兩個小女孩，她們是否看見什麼，她們說一無所見；反而問我要告訴她們什麼事。我就告訴她們說：我看見了一位身穿白衣的太太；可是我却不知道她是誰；我告知她們對此事要守口如瓶。她們則勸我和她們自己以後不要再來到這裏，可是我却拒絕了。主日那天，我又去了第二次，因為我覺得有人催迫我。

那位太太曾三次給我說話，並問我是否願意連續十五天來到她那裏。我回答說願意。可是她却要我去稟告神父們，要設法在這裏為她建造一座小聖堂；後來她又命我喝泉裏的水。我因為看不見水泉，就向嘎福河走去；可是她說，她所說的並不是河水，又用手指指示那水泉。我就走過去，沒有找到水泉，祇看見一點髒水。我以手取水，一無所得，於是我開始用手挖

掘，終於掬到少許的水。我掬了三次，到了第四次才喝到了。然後那位太太就不見了，我就回家了。

一連十五天，我回到那裏去，那位太太星期一與星期五都顯現給我，多次命令我，該告訴神父們，有在那裏建築小聖堂的事，並叫我用這裏的水洗臉，也為罪人回頭改過而祈禱。我曾多次詢問她是誰，她只是微笑。最後，她伸開雙臂，舉目向天，對我說她是始胎無玷者。

在這十五次顯現中，她曾透露給我三件秘密，不許我告訴任何人；我還忠實地保守這些秘密一直到今天。

對答詠

路一，46，49，48

領：我的靈魂頌揚上主， 答：因為

全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的。

領：今後萬代的人都要稱我有福，

答：因為全……

讚主曲對經：救恩的曙光，童貞聖瑪利亞，

正義的太陽由你出生，祂是

旭日，由高天照耀我們。

結束禱詞

仁慈的天主，祢是脆弱者的仰望；在這紀念聖母純潔無玷的慶辰，靠她的代禱，求祢賞賜我們今後脫離罪惡的束縛，善度新生活。

謝主曲對經：萬福瑪利亞，你充滿聖寵，

主與你同在，你在婦女中受

讚頌，你的親子耶穌同受讚頌。

二月十三日

眞福藍月旺 (B. Ioannes de

Trifora) 司鐸殉道

真福藍月旺，聖名若望，一七六〇年三月十五日生於義大利。十七歲時入方濟會，晉鐸後，多次請求來華傳教。於一八〇〇年獲准，先到澳門，後到陝西及湖南一帶傳教，勸化多人領洗入教。後當地發生教難，被捕入獄。一八一六年二月十三日，被判絞刑，為主犧牲。一九〇〇年，由教宗良十三世宣佈他為真福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

### 結束禱詞

天主，祢賜給了真福藍月旺堅強的毅力、救人的熱忱，使他離鄉背井、遠涉重洋，來到我國傳佈祢的福音，並以鮮血灌溉了祢的葡萄園；求祢也賞賜我們能師法真福不屈不撓的精神，在任何環境中不怕

為信仰作證。

讚主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

二月十四日

聖默道（美鐸第 S. Methodius）主教

聖啓祿（濟利祿 S. Cyrillus）隱修

士

紀念

聖啓祿於得撒洛尼城出生，在君士坦丁堡受良好教育，與胞弟默道同往摩拉維亞宣道，用斯拉夫語共同編訂後人所稱「啓祿禮」禮儀書。兄弟二人，被召赴羅馬。啓祿於八六九年二月十四日在羅馬逝世。其弟則被立為主教，旋至巴諾尼亞（匈牙利）傳教，不遺餘力。遭人嫉妒，歷盡艱

辛，但獲羅馬教宗的支持。八八五年四月六日在捷克佛萊拉城安逝。

經文見牧者通用 738 頁

## 誦 讀

誦讀二 選讀君士坦丁傳

請擴展祢的教會，並使衆人團

結一致

啓祿·君士坦丁積勞成疾，久病不愈。有一天，他看見了天主的神視，就開始這樣歌唱說：「對於他們給我所說的話：我們將進入上主的宮殿；我心我神，踴躍歡騰。」

在他穿上神聖的祭衣之後，他整天喜形於色，說道：「從現在開始，我不再是帝王或世上任何人的僕人，而只是全能天主的僕人。我過去並不存在，或會存在

過，我將常常存在。阿們。」翌日，他穿上隱修士的衣服，更顯得光輝倍增，自己命名為啓祿（屬於上主者）。他穿著隱修士的會衣度過了五十天。

當他的死期到了，即將移居永福之所，而獲得安息時，他高舉雙手，並含淚祈求天主說：

「上主，我的天主！祢創造了天使和許多無形的神體；祢擴展了天空、鞏固了大地、使萬物從烏有到實有；祢常俯聽那些承行祢的旨意、欽崇祢並遵守祢誠命者的祈禱。求祢垂允我的祈禱，也求祢保全祢忠實的羊羣，祢會託我這無能而不配的僕人管理過這羊羣。」

求祢把他們從那些辱罵祢的惡人中解救出來；也求祢擴展祢的教會，並使衆人團結一致。求祢使他們成爲傑出的子民，

在真正的信德內，大家都和睦相處；把祢的道理灌注在他們的心中：因為這是祢的恩賜、是祢接受了我們去宣講基督的福音，鼓勵我們多行善工，並做祢所悅樂的事。祢把他們託付給了我，現在我把他們再還給祢；求祢以祢大能的右手管教他們，以祢的神翼庇護他們，好使他們都齊聲頌揚祢並光榮祢的聖名，就是父及子及聖神之名。阿們。」

他以聖潔之吻親了衆人之後說：「願天主受讚頌，祂並沒有把我們交給我們的無形仇敵，作為牠們大嚼的獵獲物，反而撕破了牠們的羅網，把我們從喪亡中解救出來。」於是他就安眠於主，享年四十二歲。

教宗命令：所有在羅馬城中的希臘人和羅馬人，都列隊，手持蠟燭，爲他唱聖

歌，並爲他舉行殯儀，一如教宗無異。他們就這樣做了。

對答詠 詠八八，20，21-22；耶三，15

領：祢曾向祢的聖者說：我由百姓中舉薦了我所選的那一位。我揀選了達味做我的忠僕；

答：給他傅抹了我的聖油；我的手必常扶助他。

領：我要賜給你們一些隨我心意的牧者，以智慧和明智牧養你們。

答：給他……

讚主曲對經：他們一生以聖潔和正義侍奉了上主。

### 結束禱詞

天主，祢曾藉聖啓祿與聖默道二位弟兄的宣講，使福音之光照耀了斯拉夫民族。求祢賞賜我們誠心誠意接受祢的聖道，幫



助我們在信仰上團結一致，在無信仰者面前，為祿的福音作證。

謝主曲對經：他們是聖賢，以宣揚真道為

榮，而成為天主的朋友。

誦讀二 選讀聖母忠僕會七位會祖傳

誦 讀

我們要稱頌偉人

在翡冷翠有七位令人景仰的人，聖母瑪利亞把他們團聚在一起，他們好像七顆明星；她藉著他們身心的團結一致，而創立了忠僕會。

二月十七日

## 聖母忠僕會七位會祖

七位聖祖均為翡冷翠人，首先在塞納里山上、度隱修生活，特別敬禮聖母。後在多西加省各處宣講福音，共同創立聖母忠僕會。一三〇四年蒙聖座核准。七位聖祖中之一名聖雅來西·法高尼，據說於一三一〇年二月十七日安逝，故定本日為他們的紀念日。

當我進入本會時，我發覺他們除了阿萊西修士以外，都已不在人間了。聖母樂意阿萊西修士直到那時候而仍健在人間，是為使我們因他的敘述而得知本會的起源。按照我親身體驗和我親眼目睹的，我們所說的這位修士不僅以他的榜樣激勵我們在世的人，而且也證實他自己與他同伴們的完美聖德，以及本會的精神。

經文見聖人通用，會士 836 頁

在七位共度團體生活以前，他們的生

活情形可分爲四點：

第一點是關於教會的情形：他們中間有幾位願意終身守貞或貞潔，而沒有婚姻的約束；其他的人業已結婚，還有幾位在妻子逝世後，解脫了婚姻的束縛。

第二點是關於他們爲本城造福的情形：他們做過生意，經商交易。可是當他們找到了珍寶卽本會時，他們不僅把自己所有的財物完全分施給窮人，而且也欣然把自己奉獻於天主和聖母，以便極忠實地服事他們。

第三點是關於他們恭敬聖母的情形：在斐冷翠很久以前，便曾創立了一個恭敬童貞瑪利亞的團體。因其年代久遠，並由於男女成員的人數衆多與其聖德，頗負盛名，稱「大聖母會」。在七位度共同生活以前，他們曾屬該會，成爲特別敬愛聖母

的人士。

第四點是關於他們神修的完美聖德的情形：他們愛天主在萬有之上；將整個生活奉獻於天主，以思想、言語和行爲光榮天主。

當他們因天主的啓示，而決心組織一個團體時，聖母力促其成，他們先處理自己的家務，並把所有的一切，除了家庭的必需品以外，都賙濟窮人。後來，他們就請教那些生活聖善及良好榜樣的人士，向他們透露自己的計劃。

他們登上賽納里山，在山頂上搭建了一座適當的小屋，就搬到那裏，共同生活。在那裏，開始想到，他們的聖召不只是如何使自己修德成聖，而且也應邀請他人來加入他們的團體，以擴展聖母藉他們所初創的修會。大家都決心收錄新弟兄，

而本修會便因而壯大。本會最初是由聖母所創始，以我們的這七位謙卑的修士作基礎，靠他們的同心協力而建立，靠他們的神貧而得保存。

對答詠

宗四，32；二，46，47

領：衆信徒都同心合意， 答：凡各人所有的，沒有人說是自己的；所有的一切，大家共用。

領：他們懷著歡樂和誠實的心一起進食，讚頌天主，也獲得了全民衆的愛戴。 答：凡各人……

讚主曲對經：請看，弟兄們同住一起，是多麼美好，多麼甘飴。

結束禱詞

上主，祢曾恩賜這七位弟兄特別虔誠敬

禮天主之母，使他們引領祢的子民歸向祢，求祢也將他們的熱忱，灌注在我們心中，

使我們常樂於爲弟兄們服務。

謝主曲對經：哪裏有兄弟們一起讚頌天主，那裏就有上主的祝福。

二月十八日

眞福劉方濟 (B. Fr. Claret)

司鐸殉道

眞福劉方濟原籍法國，一七四八年生，二十歲時，進里昂遣使會，晉鐸後曾任神學教授；後來中國，在江西兩湖一帶傳教，共三十餘年。後遇教難，被捕入獄，受絞刑為主殉道，時年七十二歲。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

### 結束禱詞

天主，祢派遣了真福劉方濟遠離本鄉，來到我國傳揚福音，並為基督慷慨捨生，獲得了殉道的榮冠；求祢也賞賜我們，靠着聖神的力量，都能忠於信仰，擴展祢的神國，甚至不惜犧牲性命。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

二月十八日

### 真福吳學聖（瑪定）等殉道

真福吳學聖，聖名瑪定，貴州人，一八一七年生；真福陳顯恒，聖名若望，四

川人，一八二〇年生；真福張天申，聖名若望，貴州人，一八〇五年生。三人皆在一八六二年二月十八日同時殉道。一九〇九年由碧岳十世宣佈他為真福。

經文見多位殉道通用 692 頁

讚主曲對經：為正義而受迫害的是有福的，因為天國是他們的。

### 結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給真福瑪定及其同伴堅強的信德，使他們在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡慶，他們為基督傾流了鮮血，因此永遠為王。

二月十九日

### 眞福易貞美（璐琪）貞女殉道

眞福易氏，聖名路琦，四川綿陽人，一八一五年生，自幼立志守貞，熱心事主，一八六二年殉道。一九〇九年五月二日，由教宗碧岳十世宣佈她為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

全能永生的天主，祢簡選了眞福璐琦，恩賜她堅強的信德，為祢英勇作證，至死不屈；求祢扶助我們本性的軟弱，使我們在任何環境中決不以信仰為恥，常以作基督徒為榮。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

二月二十一日

### 聖伯鐸·達明義（伯多祿達彌盎

S. Petrus Damiani）

主教聖師

聖人一〇〇七年生於威拉那城。學有所成，即任教職；但不久，即遁往亞威拉納泉的隱院隱修。後被選為院長，竭力促進院務，推廣到義大利各地。教會遭難時，聖人曾以行動協助羅馬教宗；他一面著書立說，一面被教宗派為使者，以革新教會。後為教宗德範九世擢升為樞機，任奧斯底城主教；一〇七二年安逝，逝世後，立即受人尊為聖者。

經文見牧者通用738頁；或聖師通用  
769頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖伯鐸·達明義書信集

你要期待苦盡甘來

親愛的弟兄：你要求我寫給你幾句安慰的話，以誠摯的勸語減輕你心中的苦楚，你的心正在忍受著種種痛苦。

可是如果你的頭腦清醒，未昏昏欲睡，安慰就在你身邊；因為聖經上的話，無可置疑地指示：天主還在教育你，好像教育祂的孩子，去承受產業。還有什麼比以下這話更清楚的話呢：「我兒，你前去服事上主時，應固守正義與敬畏，並預備你的心承受試探。」

因為何處有敬畏和正義，則逆境的考

驗，並非為折磨僕人，而是出於父親的教訓。

因此，聖約伯在受折磨時說：「願天主擊毀我，鬆手使我消滅！」又繼續說：「這是我安慰：祂以痛苦煎熬我，而不稍寬貸。」

是的，天主的打擊為被選的人們是安慰，因為他們藉著自己所受的短暫折磨，得以增強邁向天堂真福的希望。

正如金匠鎚擊金子，以去其污鏽，再不斷用銼加以琢磨，而使本身閃閃發光的金屬更加光華美麗；同樣，「爐火試鍊陶人的器皿，苦難考驗（天主的）義人」。因此，聖雅格使徒說：「我的弟兄們，當你們面對各種試探時，要認為是大喜樂。」

那些在現世忍受短暫的痛苦以補償罪行的人，理當喜樂，因為在天堂有為他們

因行善而保留的永遠酬報。

因此，親愛的弟兄！當你受折磨的時候，受天主教訓的時候，切不可灰心喪志，口出怨言，也不可愁眉苦臉，不要氣量窄小而不耐；反而常常喜形於色，滿心歡樂，口中讚頌天主。

這就是說我們只應該頌揚天主待人的方式，祂暫時磨難那屬於祂的人，好使他們豁免那永恆的苦刑；祂現在貶抑人，是為了提拔人；祂割傷正是為了救治；抑制乃是為了高舉。

親愛的弟兄！你應該以這些道理和聖經中其他的教訓、堅強你的心靈和忍耐，你要欣然期待苦盡甘來。

但願望德鼓勵你期待著那種福樂，愛德點燃你的愛火，使你的靈魂陶醉其中，而忘懷肉體所受的痛苦，傾慕並嚮往內心

所瞻望的幸福。

對答詠

德三一，8，11，10

領：無瑕可指，不追求黃金，不寄望

於金錢財富的人，真是有福！

答：他的幸福，穩固地建基於上

主身上。

領：他能犯法而未犯，能作惡而未作。

答：他的……

讚主曲對經：賢明的人將如穹蒼的光輝一

般照耀；教導多人成義，有

如星辰永遠光芒四射。

結束禱詞

全能的天主，求祢恩賜我們師法聖伯

鐸主教的嘉言懿行：一切以基督為依歸，

鞠躬盡瘁，為祢的教會服務，最後獲得天

國永生。

謝主曲對經：聖伯鐸，你是聖善導師，教

會之光，天主誠命的敬愛者，  
請爲我們轉求天主聖子。

二月二十一日

### 眞福劉翰佐（保祿）司鐸殉道

眞福劉神父，聖名保祿，四川樂至人，一七七八年生於熱心教友家庭，三十五歲時晉鐸，忠於聖職，後教難蔓延全國，被捕入獄，一八一九年二月廿一日殉道。一九〇〇年，五月廿九日，由教宗良十三世宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福保祿

堅強的信德，使他在教難時，英勇爲基督作證，甚至捨生致命，求祢也恩賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

二月廿二日

### 聖伯鐸（伯多祿）建立宗座慶日

本慶節於第四世紀時已在羅馬開始慶祝。此慶節之目的在於指出建基於伯鐸使徒身上之教會的唯一性。

序經對經：請大家前來朝拜主，使徒的君

王。

聖詠九四首 3 頁



誦 讀

讚美詩 見使徒通用 684 頁

對經一：伯鐸說：你們所殺死的耶穌，

天主使祂復活了，並光榮了

祂。

聖詠見使徒通用 677 頁

對經二：主派遣了祂的天使，從黑落

德手中把我救出。

對經三：突然有彩雲遮蔽了他們，聽

到父的聲音說：這是我的愛

子。

領：主，我們投奔誰呢？

答：祢有永生的話。

誦 讀 一 恭讀宗徒大事錄

十一，1-18

伯鐸講述外邦人的歸化

使徒和在猶太的弟兄聽說了，連外邦人也接受了天主的聖道。及至伯鐸上到耶路撒冷，那些受割損的人非難他說：「你竟進了未受割損人的家，且同他們吃了飯！」伯鐸便開始按次解釋說：「我在約培城祈禱的時候，在神魂超拔中見了一個異像：由天上降下一個器皿，好像一塊大布，繫着四角，從天墜下，一直來到我面前。我向裏面定睛細看，見有地上的四足獸、野獸、爬蟲和天空的飛鳥。我也聽到有聲音向我說：伯鐸！起來，宰了，吃罷！我却答說：主，絕對不可！因為污穢和不潔之物總沒有進過我的口。第二次有聲音從天上答道：天主稱為潔淨的，你不可稱為污穢！這事竟一連發生了三次。以後，那一切又撤回天上去了。正在那時，忽有

三個人，來到我們所住的家門前，他們是從凱撒勒雅被派來見我的。聖神吩咐我應與他們同去，不必疑惑。同我一起去的，還有這六個弟兄，我們就進了那人的家。那人告訴了我們：他怎樣看見天使站在他的屋內，說：你要打發人到約培去，邀請號稱伯鐸的西滿來。他有話對你講，使你和全家得救。以後，在我開始講話時，聖神就降在他們身上，有如當初降在我們身上一樣。我就想起了主所說的話：若翰固然用水施了洗，但你們却要因聖神受洗。所以，如果天主賜給了他們同樣的恩惠，如同給我們信主耶穌基督的人一樣，我是什麼人，能阻止天主呢？」衆人聽了這話，纔平靜下來，並光榮天主說：「原來天主也恩賜外邦人悔改，爲得生命。」

對答詠

路二二，32，瑪十六，17

領：伯鐸，我已爲你祈禱，使你不至於失去信德。 答：待你回頭後，應該激勵你的弟兄們。

領：這事不是任何人傳授給你的，而是我在天之父。 答：待你……

誦讀二 選讀大教宗聖良講道集

基督的教會因伯鐸的堅固信德而

挺立

普天率土，只有伯鐸一人被選，他在萬民的蒙召中高居位首，而領導使徒和教會的一切教父。雖然在天主的子民中有許多祭司和牧者，却都由伯鐸管轄，而主要地都由基督所管轄。親愛的教友們，天主竟屑於恩賜伯鐸分享祂自己的偉大而奇妙的權力。祂也願教會其他的領袖們與伯鐸享有同樣的恩惠，凡祂未曾拒絕賜與其他人的，都是藉伯鐸而賜給他們。

可是當主要求使徒們表示意見時，首先承認主的，便是在使徒地位上的第一人，當他說：「祢是默西亞，永生天主之子」時，耶穌回答他說：「約納的兒子西滿，你是有福的，因為不是血和肉啓示了你，而是我在天之父。」意即你是有福的，因為我父教導了你，世俗之見沒有欺騙了你，而是上天的啓示教誨了你；不是血肉，而是那身為祂獨生子的指示給你的。

耶穌說：「我對你說」：意指，正如我的父把我的天主性顯示給你，同樣地，我讓你知道你的崇高地位：「你是伯鐸。」意思是說：我是不可動搖的磐石，我是「屋角的基石，我使這兩塊石頭合而為一」；我是基石，除我以外，沒有別的基石；可你是磐石，因為你因我的能力得以堅強有力，而使你也能分享我的權力。

「在這磐石上，我要建立我的教會，陰間的門不能戰勝它。」祂是在說：我要在這堅固的基礎上建立一座永久的宮殿。我的教會要高聳入天，將在這堅強的信德上矗立。

這種信德的表明，陰間的門不能攻破，死亡的鎖鍊也不能束縛；因為這聲音就是生命的聲音。它把承認信德的人送到天堂上，同樣，也把不承認信德的人拋到地獄裏去。

所以，基督對最有福的伯鐸說：「我要將天國的鑰匙交給你：凡你在地上所束縛的，在天上也要被束縛；凡你在地上所釋放的，在天上也要被釋放。」

誠然，基督也把這個權柄交給其他使徒們，並且由這命令所產生的制度，把這權柄傳授給教會的所有首長。但祂把那應

傳於衆人的權柄託付給一個人，不是沒有理由的。祂特別委託給伯鐸，因為祂願意伯鐸成爲教會所有首長的典型。

對答詠

領：西滿伯鐸！我還沒有從船上召叫  
你以前，已認識你了，我立你爲  
全民的首領； 答：我要將天國  
的鑰匙交給你。

領：凡你在地上所束縛的，在天上也  
要被束縛；凡你在地上所釋放的，  
在天上也要被釋放。 答：我要  
將……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

- 一、基督的衆使徒，  
聖城的基礎和棟樑，  
來自加里肋亞的貧苦村莊，  
完成了永垂的偉業，  
獲得了不朽的榮光。
- 二、救世羔羊的光輝，  
帶領你們前行，  
進入新的耶路撒冷，  
把基督的福音，  
傳播到天下萬邦。
- 三、你們不辭辛勞，  
到處宣講真道；  
以殉道的熱血，  
建立教會，  
修築天主的殿堂。
- 四、昔日播種，今天豐收，  
帶領無數子民赴天鄉。

光榮歸於基督，

及父及聖神，

萬世無疆。阿們。

對經一：主對西滿說：不要怕，你從

此將成爲捕人的漁夫。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：祿是基督，生活的天主之子。

西滿·伯鐸，你真有福。

對經三：主對伯鐸說：我將把天國的

鑰匙交給你。

簡短讀經

宗一五，7 b ) 9

天主在你們中間簡選了我，要藉我的

口使外邦人聽到福音的真理而信從。洞察

人心的天主，已爲他們作證，因爲祂賜給

了他們聖神，如同賜給了我們一樣。在我

們和他們中間沒有任何區別，因爲祂以信

德淨化了他們的心。

短對答詠

領：祿將立他們爲王，統治大地。

答：祿將：

領：上主，他們將記起祿的名號。

答：祿將：

領：願光榮歸於父： 答：祿將：

讚主曲對經：主對伯鐸說：我已經爲你祈

禱，使祿不致失去信心，待

你回頭後，要堅強你弟兄們

的信心。

禱 詞 見使徒通用 685 頁

結束禱詞

全能的天主，聖伯鐸使徒的信仰是祿

建立教會的基礎——穩固的磐石，求祿保護

我們的信仰，在任何干擾與打擊下決不動搖。

日間祈禱

聖詠及對經見平日聖詠集通用

午前

簡短讀經

依二二，22

我要將達味家室的鑰匙放在他肩上；  
他開了沒有人能關；他關了沒有人能開。

領：他們的聲音傳遍普世。

答：他們的言語達於地極。

午時

簡短讀經

伯前五，172a

我這同為長老的，為基督苦難作證的，  
以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你  
們中間的衆長老，你們務要牧放天主托付  
給你們的羊羣。

領：他們遵守了天主的誓言，

答：和祂的誠命。

午後

簡短讀經

伯後一，16

我們將我們的主耶穌基督的大能和來  
臨宣告給你們，並不是依據虛構的荒誕故  
事，而是因為我們親眼看見過祂的威榮。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！

答：因為你們的名字已寫在天上。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩

一 普天同慶，

大地歡騰，

萬民齊聲讚頌，

使徒的光榮；

二 你們是世界的裁判，

你們是人間的光明，

請垂視我們的虔敬，

請俯聽我們的禱聲。

三、你們有權釋放，

也有權束縛，

請解除我們的罪過，

醫治我們的苦痛。

四、請帶領我們，

投奔耶穌長兄，

在世多立善功，

死後榮進天廷。

五、末日基督再臨，

審判世界顯威能，

爲我們祈求天主，

大發慈悲，恩賜永生。

六、光榮歸於聖父，

和拯救人類的聖子，

以及施慰的聖神，

世世無窮。阿們。

對經一：伯鐸，你愛我嗎？主，祢知

道，我愛祢。你要牧放我的

羊。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：伯鐸被捕入獄，教會不停地

爲他祈求天主。

對經三：你是伯鐸，我將在這磐石上

建立我的教會。

簡短讀經

伯前一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父受讚

美，祂因祂的大仁慈，藉耶穌基督由死者

中的復活，重生了我們，爲獲得那爲你們

已存留在天上的不壞、無瑕、不朽的產業，

因爲你們原是爲天主的能力所保護，爲使

你們藉信德而獲得那已準備好、在最後時

期出現的救恩。

短對答詠

領：你們要在列邦中，傳報上主的榮

耀。 答：你們：

領：在萬民間傳報祂行的奇事。

答：傳報上主的榮耀。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：你是羣羊的牧者，衆使徒之

長；天國的鑰匙已經交給了

你。

禱 詞 見使徒通用 691 頁

結束禱詞 見晨禱

二月二十三日

聖力康 (波利卡普 S. Polycarpus)

主教殉道

紀念

聖人係使徒們的弟子，任斯米納主教，

為安提約之納爵的朋友；他首途羅馬，與

阿尼柴教宗商討逾越節問題，一一五年左

右殉道，為人焚死於城中廣場內。

經文見殉道者通用 719 頁；或牧者

738 頁

誦 讀

誦讀 一 選讀斯米納教會書信：論聖力

康殉道

宛如肥美而蒙悅納的祭品

柴堆準備好了，力康脫衣解帶，又試

圖脫下鞋來；他以前並未這樣做過，因為

信友們常爭先恐後地為他解開鞋帶，以搶

先觸摸到他的身體；在他殉道以前，信友

們就因他聖善的生活而景仰他。

當他四週都堆起燃料時，人們願意把



他釘牢，他說：「就讓我這樣吧！因為賜我力量以忍受火刑的那一位，你們雖然沒有把我釘牢，也能使我在烈火中屹立不動。」因此人們就沒有釘牢他，而把他捆綁起來。

他的雙手反綁著，好像一頭超羣的羔羊、從羊羣中被甄選出來、當作犧牲，當做蒙天主悅納的現成祭品；他仰望著天空說道：

「主、全能的天主！祢的愛子耶穌基督之父，我藉著祂認識了祢，祢是衆天使、大能者天使、一切受造物 and 所有生活在祢面前之聖者們的天主；我稱頌祢，因為祢在此日此時，以爲我適於被列於殉道烈士之中，而使我分飲祢基督的苦杯，使我的靈魂和肉身、藉聖神的力量復活起來、獲得永恒不朽的生命；我切望今天在祢台

前蒙祢接受，成爲殉道者中的一員，作爲一個肥美和蒙祢悅納的祭品。從不撒謊而真誠的天主，這是祢曾經準備的，並預示給我的，而且現在祢已實踐了。

因此我因耶穌基督——天上永恒的大祭司，祢的愛子，爲了這一切、讚美祢，稱頌祢，光榮祢，藉著祢，願光榮歸於祢、也歸於祂及聖神，現今以至永世。阿們。」

聖人唸了「阿們」，結束祈禱以後，刑役們便把火點燃起來。

當大火冒起時，我們看見了一個異像，我們蒙恩賜得以看見異像，我們也牢記在心，以便把所發生的事轉告他人。當時爐中的火焰所呈現出的，好像爲風所吹起的船帆，圍繞著殉道烈士的身體；而烈士的身體處於中央，似乎不像一塊烤熟的肉，而像一片烘烤的麩包，又好像爐中閃

燦發光的金銀一般。我們也聞到一股香味好像乳香，又好像一種珍貴香料所散發出的芬芳。

對答詠

默一，8，9，10

領：你給斯米納教會的天使寫：那身為元始和終末，曾死過而復生的說：我知道你的困難和貧窮，其實你是富足的； 答：你要忠信至死，我必要賜給你生命的華冠。  
領：不要怕你要受苦！魔鬼要把你們中的一些人投在監裏，接受試探。

答：你要……

晨 禱

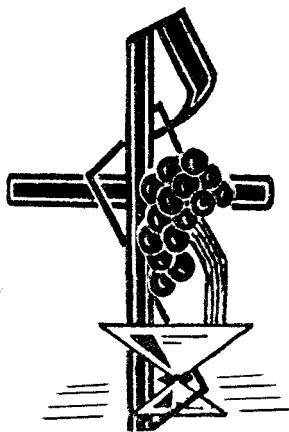
讚主曲對經：我侍奉基督，有八十六年之久，祂從未虐待我；我怎能辱罵那救我的君王？

結束禱詞

創造萬有的天主，祢曾恩賜聖力康主教，榮獲殉道烈士的冠冕；靠他的轉求，求祢也賞賜我們與他分飲基督的苦爵，以獲得永遠的生命。

晚 禱

讚主曲對經：上主，全能的天主，我讚美祢，因為祢使我堪當與殉道者為伍，分飲祢基督的苦爵。



## 三月

三月一日

### 眞福曹貴英（雅妮）殉道

眞福曹氏，聖名雅妮，貴州興義人，一八二一年生於老教友家庭，婚後兩年，丈夫去世，立志守節，曾任傳道員。一八五三年為主殉道。一九〇〇年，由教宗良十三世宣佈她為眞福。

經文見一位殉道通用 719頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

全能永生的天主，祢簡選了眞福雅妮，

恩賜她堅強的信德，為祢英勇作證，至死不屈；求祢扶助我們本性的軟弱，使我們在任何環境中，決不以信仰為恥，常以作基督徒為榮。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

三月四日

### 聖嘉錫（加西彌祿 S. Casimirus）

聖人生於一四五八年，是波蘭國太子，勤修諸德，尤以貞潔、善待貧苦為著。信心堅強，熱愛聖體與聖母。一四八四年死於肺結核。

經文見聖人通用 802頁

## 誦 讀

### 誦讀一 選讀聖嘉錫傳

#### 遵守主誡，以儲蓄寶藏

聖嘉錫心中對於全能天主的那種真誠無妄的愛，幾乎是難以令人置信的。是天主聖神把這種愛火傾注在他心中，並且從他心靈深處流露到近人身上。這種愛使他感覺沒有其他更愜意、更可盼望的事：他不僅把自己的財物給與基督的窮人、病人、旅客、囚犯和受迫害的人，而且也把整個自己都貢獻給他們。

對於寡婦、孤兒和受壓迫的人來說，他不僅是一位保護人，而且也是他們的父親、兒子和弟兄。

如果我要詳述他愛主愛人的每一件善工，就需要寫成一部歷史。我們難以說明

或想像，他如何修鍊義德、節德、智德、勇德和恒心之德。尤其在一個放任的世代，人們習於傾向作惡。

嘉錫每天勸諫父王要以義德治理國家及臣民。如果國王在行政上因疏忽或人性的軟弱而有所忽略，他也總不會忘記以適度的措詞規勸父王。

他公正地保護貧困和煢煢無告者的案件，視之為自己的案子，因此他被民衆稱為窮人的保護者。他雖身為王子和高貴血統的後裔，與人言談交往時，即便對最卑微而弱小的人，也平易近人。

他常願意躋身於善良和神貧的人之列，因為天國是屬於他們的；他不願處身於世界上高官顯宦之中。他對高位與權力從未有野心；對父王所賜，也絲毫不願接收。吾主耶穌基督曾稱財物為荊棘，他唯

恐自己的心靈爲財物的刺所傷害，或因接觸世俗事務而蒙受玷污。

嘉錫終身守貞：他的內侍和祕書以及許多正人君子，並且認識他的人，其中有些人仍然健在，都加以承認並證實。

對答詠

德二九，14；弟前六，11

領：要按照至高者的誠命，處理你的財寶，答：這比黃金爲你更有益處。

領：但要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和良善。答：這比黃金主曲對經：實踐真理的人，必接近光明，爲了顯示他的作爲是在天主內完成的。

結束禱詞

全能的天主，侍奉祢就是爲王；但願我們賴聖嘉錫的轉求，常能以聖德和正義，

爲祢效力。

謝主曲對經：良善而忠信的僕人，進來，

分享你主人的喜樂吧！

三月七日

聖芬莉（斐理謙 S. Felicitas）及

聖蓓蓓（伯爾伯都亞 S. Perpetua）

殉道

紀念

二位聖婦於公元二〇三年賽外黎王教難時，在迦太基殉道。有關她們壯烈殉道的事蹟，留有傳說：一部分是從信友們傳下來的，另一部分是和她們同時代的一位作者所記述的。

經文見多位殉道通用 692 頁

## 誦讀

## 誦讀二 選讀迦太基信友殉道傳

他們蒙召選而進入主的光榮

天亮了，烈士們的勝利在望；他們從監獄中出來，走向圓形劇場；他們宛如去升天似的，喜氣洋洋，容光煥發；他們全身發抖，是由於高興，而不是害怕。

蓓蓓首先被野牛拋起，仰臥地上。當她看見芬莉也被拋在地上時，便走上前去，伸手扶起她來。她們兩人都站著，百姓的硬心軟化了，於是叫她們從活人之門走出去。在那裏有一名魯斯蒂的望教者，迎接蓓蓓，她如大夢初醒（神魂超拔如此之深），開始環顧四周；對訝異的人們說：「我們何時要被領到所說的母牛跟前去呢？」她聽說已經去過了，起初並不相

信，以後才發覺在她的衣服和身體上有受刑的痕跡。於是她就叫她的弟弟和那位準教友來，對他們說：「你們要堅守信德，彼此相親相愛，不要因我們所受的苦而信心動搖。」

在另一門口，薩土魯也勸兵士浦登說：「我曾想過也說過，我到現在還沒有被拋到野獸面前，可是現在你要全心相信，我要到野獸那裏去，要被花豹一口咬死。」果然在劇終時，他便被投入劇場，花豹咬了他一口，血流如注，羣衆為證明他這第二次受洗不禁高呼說：「洗的好！洗的好！」的確，如此領受洗禮的人，一定得救。

那時薩土魯對兵士浦登說：「再見！你要切記你的信德，也要記念我；你不要為這一切而恐懼，而要因此而堅定。」同

時薩土魯要求兵士浦登手上所戴的戒指，把它浸在自己的傷口裏，然後再還給他，作為遺產和血的紀念。以後，因他已不省人事，便和其他的烈士一起被拋在一個地方，準備斬首。

當時民衆要求刑役們把他們放在刑場中央，使他們能親眼目親利劍刺入他們體內的情形；他們二人都站起來，走到民衆所願意的地點，他們先彼此親吻，爲了以和平之吻的禮節來完成殉道。

其餘的烈士都默默無言、安靜地，引頸受戮；尤其是薩土魯，他是第一個登上台階的，也是第一個先斷氣的，因爲他要鼓勵蓓蓓。但蓓蓓爲了使自己體驗到痛苦的滋味，腰間被刺傷後，大叫了一聲，並親自指示刑役顫動的右手，把利劍刺向喉嚨。無疑的，這樣的一位巾幗英雄不能

以其他方式被殺死，因爲不潔之魔懼怕她：除非她自己願意，就無法殺害她。

最英勇而最幸福的殉道烈士們！你們的確是蒙召並被選的，爲使你們進入我們的主耶穌基督的光榮！

對答詠

羅八，34 ~ 35，37

領：耶穌基督坐在天主右邊，代我們轉求。 答：誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是困苦或窘迫嗎？是饑餓或赤貧嗎？是危險或刀劍嗎？

領：靠著那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝。 答：誰能使……

讚主曲對經：爲正義而受迫害的人是有福的，因爲天國是他們的。

## 結束禱詞

天主，聖蓓蓓與聖芬莉曾爲了愛祢而視死如歸，捨身成仁。賴她們的轉求，求祢賞賜我們對祢的敬愛，日益加深。

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡

慶，他們爲基督傾流鮮血，  
因此永遠與基督爲王。

三月八日

## 天賜·聖若望（若望由天主者

S. Ioannes a Deo)

會士

1053 用專人聖  
聖人於一四九五年出生於葡萄牙，及長從軍。後在西班牙格拉納達建立醫院，召集同志，一心為病人服務，繼而創立一專為病人服務的修會。聖人一生特別關注貧病，於一五五〇年安逝於格拉納達。

經文見聖人通用，會士或慈善家 842 頁

## 誦讀

誦讀二 選讀天賜·聖若望書信集

忠信的基督供應一切

如果我們常想到天主的仁慈，在可能範圍內，就決不會怠於行善。因爲我們爲了愛天主，把祂所給我們的轉送給窮人，天主許諾我們在永福中要得百倍的賞報。利息多麼優厚，獲利多麼豐富！誰還不把自己所有的一切，都送給這位最好的商人呢？祂將照顧我們的事業，祂伸開雙臂，請求我們歸向祂，並痛哭己罪，且使我們實踐愛德，先對自己，再對他人。因爲，猶如水能滅火；同樣，愛德也能消除罪過。因爲如此衆多的窮人來此，使我時常自問，如何能救濟他們；可是耶穌基督能



供應一切，養活所有的人。許多窮人來到天主的家裏，因為格拉那達是一座大城，天氣非常寒冷，尤其冬天更甚。如今住在這裏的有百十餘人：病人、康健者、僕人和朝聖者。因為這是一座爲所有人開放的醫院，收容了各種病人：肢體殘廢者、癩病人、啞吧、瘋子、癱子、患頭瘡者、老年人、還有許多兒童、更有無數的朝聖者和旅客。他們來到這裏，我們供給他們火、水、鹽、器皿、以烹調食品。爲這一切，我們未向任何人索取代價，然而基督供應了一切。

因此，現在我負債累累，並爲了耶穌基督而成爲囚犯。我爲債務所壓，時常不敢出門，都是受了欠債的束縛；可是當我目觀那麼多的弟兄和近人，身心受到超出人力的痛苦，而我却不能救助他們時，我

非常難過；但是我信賴基督，因爲祂洞悉我的心。所以我說：那依恃人，而不惟基督是賴的人，應受詛咒。因爲，不論你願意與否，你要與人們分離。然而基督是忠實的，並永遠與我們在一起，祂常供應一切。我們應該常常感謝祂。阿們。

對答詠

依五八，7，8

領：你要將食糧分給飢餓的人，將無地容身的窮人領到自己的屋裏；  
答：你的光輝便會射出，有如黎明；你的義行要走在祢前面。

領：你見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉。 答：祢的光……

讚主曲對經：你們如果彼此相愛，世人就會認出你們是我的門徒。

### 結束禱詞

天主，祢曾賜給聖若望一顆善良而慈憫的心；求祢也賞賜我們慈悲為懷，樂善好施，幸成為祢王國的選民。

謝主曲對經：我實在告訴你們，凡你們為

我最小的一個弟兄所做的，就是為我做的。我父所降福的人，來承愛在創世之先就為你們預備好的國度吧！

三月九日

聖芳佳 (芳濟加 S. Francisca Ro-

mana) 修女

聖婦於一三八四年在羅馬出生。年輕出嫁，生有三子。平生遭遇災難時，使賙

濟窮人，為病人服務。聖婦一生，修德行善，服事病人，不遺餘力，尤以謙遜忍耐著稱。一四二五年，依照聖本篤會規則，創立獻主修女會，一四四〇年安逝於王。

經文見聖婦通用，修女 825 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖芳佳修女傳

論聖婦芳佳的忍耐與愛德

天主不僅使芳佳遭受身外財物的損失，而且也使她的身體罹患多種病症，以考驗她的忍耐。事實上，她確實受到久染重病的考驗；可是她從未有過不耐耐的表示，對於不適宜的治療也從未表示不悅。

芳佳對極疼愛的兒子們的天折，證實了她的堅忍。她常平心靜氣地順從天主的聖意，並為她所遭遇的一切感謝天主。她

對於那些誹謗她，批評她和對她的生活方式說壞話的人們，也以同樣的毅力予以忍受；對她本人或她的行爲，有人誤解或說虛話，她雖明知，也從未向他們表示些微的反感；反而以善報惡，不斷爲他們祈禱。

因爲天主不僅選擇芳佳，要她不僅爲自己的好處而成聖，而且也要她利用天主所賞賜的恩惠，救助他人的靈魂和肉身；因此，天主賞賜聖婦人見人愛；凡同她相處的人，莫不敬愛她，佩服她，準備接受她的忠告。天主的能力使她的言談頗具神效：寥寥數語即可使憂者獲慰，苦者獲安，仇者息怒、化敵爲友，新仇舊恨、煙消雲散，報仇雪恥、頻頻受阻；一言以蔽之：她似乎能夠控制衆人的情緒，領導他們去做她願意他們做的任何事情。

因此，人們從各處投奔芳佳，好像投

身於最安全的避難所。沒有一個人沒有得到慰藉而回去的，雖然她率直地譴責他們的罪過，大膽地懲罰一切有罪、和違反天主聖意的事。

當時羅馬城中疾病猖獗，時有致人死命的瘟疫；聖婦不顧被傳染的危險，對病患和急需者毫不遲疑地大顯慈心。她發現他們後，首先以同情心勸勉他們做補贖；然後熱心地服事他們，並熱情地勸他們甘心從天主手中接受一切痛苦；鼓勵他們爲愛基督而忍受，因爲祂曾先爲他們受了許多苦。

芳佳照顧那些她所能收容在自己家中的病人，仍覺不足；她還到小屋中和公立醫院中去輔導病人，找到之後，便爲他們止渴，整理床褥，洗滌膿瘡。他們的瘡越使她反胃，臭氣難忍，她便對他們越勤謹

而認真地照顧。她也往往攜帶食物和珍饈去聖場區，分發給那些特別可憐的人們。她回家時，把病人污穢不堪的破衣服帶回家去，小心翼翼地洗濯並予以修補，好像這主要是用的衣服。然後把衣服仔細摺好，再洒上香液。

芳佳這樣服事病人，三十年如一日。這是說當她還住在丈夫家中時，她常去聖瑪利亞、聖女采琪、聖神和聖場等醫院去服侍病人。當時瘟疫猖獗，在各醫院中，不僅難於找到醫生治療身體，而且也難於找到為病人的靈魂帶來急需的藥方的神父；芳佳便去找尋神父，領他們到那業已準備好辦告解領聖體的病人那裏。爲了方便起見，她自掏腰包供養一位神父，好能前往上述各醫院探望她所給他指定的病人。

對答詠

盧三，10，11；友十三，25

領：上主降福了你； 答：因爲衆人都知道你是一位賢德的婦女。

領：上主如此顯揚了你的名字，使後世的人也對你讚不絕口。

答：因爲……

讚主曲對經：主說：遵行我父旨意的人，

就是我的兄弟、姊妹和母親。

結束禱詞

天主，祢使聖婦芳佳、爲世人樹立了婚姻與隱修生活的傑出模範；求祢賞賜我們恆心侍奉祢，在任何生活環境中，常仰望祢，隨從祢的引導。

謝主曲對經：你們拋棄了一切來跟隨我的，

都要得到百倍的報酬，而且獲得永生。

# 慶 節 目 錄

## 主的慶節

Baptismus	主受洗日，一月六日後主日	344*
Epiphania	主顯節	286*
Familia Sancta	聖家節	183*
Nativitas	耶穌聖誕，十二月廿五日	166*
Praesentatio	獻耶穌於聖殿，二月二日	997

## 聖母慶節

de Lourdes	露德聖母，二月十一日	1024
Immaculata Conceptio	聖母始胎無原罪，十二月八日	906
Mater Dei	天主之母，正月一日	228*
Memoria in sabbato	星期六特敬聖母	662

## 其他慶節

Agatha	聖女佳德，二月五日	1015
Agnes	聖女雅妮，正月廿一日	969
Agnes Tsao Kuying	曹貴英（雅妮），三月一日	1048
Ambrosius	聖安博，十二月七日	904
Andreas	聖安德，十一月卅日	889
Angela Merici	聖安琪，一月廿七日	989
Ansgarius	聖安嘉，二月三日	1013
Antonius, Abbas	聖安當，一月十七日	963
Antonius Cheng	聖鄭安道，二月六日	1017
Augustinus Chao Jung	真福趙榮（思定），一月廿七日	989
Basilius Magnus	聖西略，一月二日	954
Blasius	聖樂修，二月三日	1011
Casimirus	聖嘉錫，三月四日	1048
Cyrillus	聖啓祿，二月十四日	1027
Damasus	聖達甦，十二月十一日	917
Fabianus	聖法彬，一月廿日	965
Felicitas	聖芬莉，三月七日	1050
Francisca Romana	聖芳佳，三月九日	1055
Franciscus Clet	真福劉方濟，二月十八日	1032
Franciscus de Capillas	劉方濟，一月十五日	962
Franciscus de Sales	聖方濟·沙雷，一月廿四日	976
Franciscus Xavier	聖方濟·薩威，十二月三日	897
Gregorius Nazianzenus	聖國瑞·納祥，一月二日	954

Hieronymus Emiliani	聖業樂·艾明廉，二月八日	1020
Innocentes	諸聖嬰孩，十二月廿八日	943
Hilarius	聖怡樂，一月十三日	959
Ioanna Francisca de Chantal	聖若安·尚達，十二月十二日	919
Ioannes Ev.	聖若望使徒，十二月廿七日	936
Ioannes Bosco	聖若望·鮑思高，一月卅一日	995
Ioannes Cantius	聖若望·甘迺，十二月廿三日	927
Ioannes a Cruce	十字·聖若望，十二月十四日	924
Ioannes Damascenus	達瑪森·聖若望，十二月四日	899
Ioannes a Deo	天賜·聖若望，三月八日	1053
Ioannes de Triora	真福藍月旺，二月十三日	1026
Laurentius Pai Hsiaoman	真福白小滿(樂倫)，一月廿三日	976
Laurentius Wang Ping	真福王炳，一月廿九日	994
Lucia	聖女露琪，十二月十三日	921
Lucia Yi Chenmei	真福易貞美，二月十九日	1034
Martinus Wu Hsuehsheng	真福吳學聖，二月十八日	1033
Methodius	聖默道，二月十四日	1027
Nicolaus	聖尼閣，十二月六日	901
Odoricus de Pordenone	真福和德理，一月十四日	961
Paulus ap. — Conversio	聖保祿使徒歸化，一月廿五日	979
Paulus Liu Hantsuo	真福劉翰佐，二月廿一日	1037
Paulus Miki	聖保祿·彌基，二月六日	1017
Perpetua	聖蓓蒂，三月七日	1050
Petri ap. Cathedra	聖伯鐸宗座，二月廿二日	1037
Petrus Canisius	聖伯鐸·賈宜修，十二月廿一日	925
Petrus Damiani	聖伯鐸·達明義，二月廿一日	1034
Polycarpus	聖力康，二月廿三日	1045
Raymundus de Penyafort	聖雷孟，正月七日	957
Scholastica	聖女思嘉，二月十日	1022
Sebastianus	聖思天，一月廿日	967
Septem fundatorum	聖母忠僕會七位會祖，二月十七日	1030
Silvester	聖思維一世，十二月卅一日	952
Stephanus	聖德範，十二月廿六日	929
Thaddaeus Liu Juiting	真福劉瑞廷，十一月廿九日	889
Thomas de Aquino	聖道茂，一月廿八日	992
Thomas Becket	聖多默·白凱，十二月廿九日	949
Timotheus	聖茂德，一月廿六日	987
Titus	聖迪德，一月廿六日	987
Vincentius	聖文生，一月廿二日	974

# 聖詠及聖歌目錄

聖詠	頁	聖詠	頁
31	112	1	.....
32	67, 698, 699	1	..... 20
33	147, 432	2	..... 21, 63, 697, 721, 999, 169*
34	117	3	..... 22
35	84	4	..... 579
36	202	5	.....
37	261	6	..... 43
38	221	7	..... 52, 53
39	192, 859	8	..... 47, 289, 571
40	129	9A:2-21	..... 44
41	186, 861	9B:1-18	..... 61
42	206	10	..... 56, 722
43	241, 522	11	.....
44	196, 574, 785, 786, 1001, 171*	12	..... 71
45	131, 628, 640, 199*	13	..... 71
46	86, 177*, 299*	14	..... 57, 764
47	103, 177*	15	..... 153, 590
48	215	16	..... 89, 723
49	324, 563	17:2-30	..... 80
50	120, 264, 406, 547, 871	17:30-51	..... 98
51	222	18A	..... 189, 677, 784 1000, 170*
52	211	18B	..... 51, 176*
53	212	19	..... 74
54	231, 541	20	..... 75, 742
55	251	21	..... 411
56	101, 251	22	..... 171, 454
58	270	23	..... 64, 443, 613, 639, 231*
59	271	24	..... 107
60	292	25	..... 126
61	235	26	..... 92
62	25	27:1,3,6-9	..... 127
63	292, 677	28	..... 49, 347*
64	208	29	..... 110
65	444, 347*	30:1-6	..... 589
66	236, 351	30:1-17, 20-25	..... 183

聖詠	頁	聖詠	頁
103	159	67	344
104	138	68	403
105	281	69	373, 877
106	423	70	334
107	506	71	254, 200*, 290*
109	174, 317, 457, 1008, 180*, 302*	72	464
110	35, 318	73	353
111	458, 765, 303*	74	373
112	633, 738, 780, 166*	75	172, 454
113A	36, 296	76	224
113B	176	77:1-39	543
114	274, 712	77:40-72	565
115	297, 688, 713	78	393
116	145, 429, 674	79	244, 394
117	31, 164, 313, 448 692	80	247
118	70	81	473
118	88	83	328, 614
118	106	84	348, 878, 209*
118	125	85	367, 585, 879
118	146	85:1-10	300*
118	192	86	387, 615, 640, 232*
118	211	87	493, 592
118	230	88:2-30	210*
118	250	88:2-38	363
118	269	88:38-52	383
118	291	89	384, 467
118	333	90	582
118	353	91	286, 569, 743, 744
118	151, 372	92	307
118	392	93	512
118	431	94	3
118	473	95	330, 219*, 291*
118	492	96	228, 678, 220*, 292*
118	142, 427, 511	97	370, 221*, 300*
118	530	98	389, 233*
118	553	99	123, 409
		100	487
		101	484
		102	503



聖詠	頁	聖詠	頁
出 15:1-4a,8-13,17-18	143	118	574
申 32:1-12	287	119	474, 597
撒 2:1-10	226	120	275, 598, 881
編上 29:10-13	48	121	436, 598, 629, 658, 797.
多 13:1-5b, 7-8	66	122	338, 599
多 13:10-15, 17-18	549	123	339, 600
友 16:1-13, 15	85	124	357, 601
智 9:1-6,9-11	428	125	376, 601, 689
德 36:1-7,13-16	188	126	377, 602, 659, 798
依 2:2-5	329	127	531, 603
依 12:1-6	246	128	532
依 26:1-4,7-9,12	349	129	438, 590, 882, 1009, 180*
依 33:13-16	369	130	136, 358
依 38:10-14,17-20	207, 872	131	137, 397
依 40:10-17	388	132	554
依 42:10-16	469	133	580
依 45:15-26	121	134	416, 470, 287*
依 61:10-62:5	507	134:1-12	470
依 66:10-14a	527	135	279, 477
耶 14:17-21	408	136	496
耶 31:10-14	102	137	497
則 36:24-28	570	138	516
達 3:26,27,29,34-41	488	139	554
達 3:52-57	167, 450	140	12
達 3:57-88,56	26, 308	141	14
哈 3:2-4, 13a,15-19	265, 605	142	525, 587
路 1:68-79	4	144	302, 557
路 1:46-55	5	145	509, 739, 873
路 2:29-32	5, 581, 584, 594	146	528, 607
弗 1:3-10	57, 198, 340, 479, 635, 659, 675, 689, 740, 782, 799	147	267, 551, 608, 651- 674, 781, 166*
斐 2:6-11	15, 155, 298, 439, 883	148	
哥 1:12-20	94, 237, 378, 518, 610, 1009, 181*	149	28
弟前 3:16	288*	150	169, 451, 874
伯前 2:21-24	39, 179, 320, 460, 694	143:1-10	490, 534
默 4:11:5:9, 10,12	76, 217, 359, 499, 714		
默 11:17-18;12:10-12	113, 257, 399, 537		
默 15:3-4	132, 275, 419, 559, 629, 766, 303*		
默 19:1,2,5-7	38, 178, 319, 459, 609, 630		

# 日課禮儀總論

第一章 論日課在教會生活中的重要

第二章 論一天的聖化——每個禮儀時辰

第三章 論日課禮儀的各種成份

第四章 一年之中不同的慶典

第五章 公念時應遵守的禮節

# 日課禮儀總論

## 第一章 論日課在教會生活中的重要

1 天主子民的公開和團體祈禱，堪稱爲教會的首要任務之一。所以教會初期，凡領過洗的「都恒心遵守使徒的教訓，彼此相通，分餅和祈禱」（宗二，42）。在宗徒大事錄上，多次證明教友團體同心合意的祈禱（參閱宗一，14；四，24；一二，5；12）。

教會初期的歷史告訴我們，教友個人也在一定的時刻舉行祈禱。不久以後，這種在一定時刻祈禱的習慣便傳遍了各地。譬如黃昏點燈時——白天的最後一刻，或黎明日出時——清晨的第一時辰。

隨着時日的演進，又有其他時辰爲團體祈禱所聖化，即教父們依宗徒大事錄所記述而指出的祈禱時辰。因爲在那裏敘述使徒們在第三時辰集會（參閱宗二，1；15）。使徒之長「約在第六時辰，上了屋頂去祈禱」（宗十，9）；「伯鐸和若望齊到聖殿作第九時辰的祈禱」（宗三，1）；「午夜，保祿和息拉祈禱讚頌天主」（宗十六，25）。

2 這種團體祈禱，逐漸在一天內規定的時辰舉行，今天稱爲時辰祈禱或日課。這種包括聖經選讀的祈禱主要是讚頌及懇求的祈禱，也確是教會偕同基督、向基督的祈禱。

### 壹 基督的祈禱

#### 基督向聖父祈禱

1 論總儀禮課日

3

出自聖父的聖言，天主榮耀的光輝，來分施於人天主的生命，祂是「永恆新約的最高祭司——耶

耶穌基督，祂取了人性，把天鄉萬古不輟的弦歌，傳到了我們今世的旅途中（「禮儀憲章 83」）。因此，在基督心內以人類的言語發出敬拜、補償、轉求的禱聲；這一切是新人類的領袖，天主與人間的中保，以衆人的名義，爲衆人的利益，向聖父所呈獻的祈禱。

4 「與聖父原是一體」的天主聖子（若十，30），在入世時說：「看，我來了，爲承行祢的旨意」（希十，9），祂曾教我們知道祂如何祈禱，福音中多次提到祂的祈禱：當聖父聲明祂的使命時（路三，21），在祂選拔使徒以前（路六，12），當祂增餅感謝天主時（瑪十四，19；十五，36），當祂在山上顯聖容時（路九，28），當祂治愈聾啞，及復活拉匝祿時（谷七，34；若十一，41），在要求伯鐸承認以前（路九，18），當教導門徒祈禱時（路十一，1），當門徒從傳道回來時（瑪十一，25），當降福兒童時（瑪十九，13），及爲伯鐸祈禱時（路廿二，32）。

祂每天的勤勞，都與祈禱緊密地連結在一起，也可說從祈禱中流出。祂去荒野或登山祈禱（谷一，35；六，46），祂黎明起身時祈禱，或夜闌人靜時（瑪十四，23）徹夜向天主祈禱（路六，12）。祂也在會堂裏參與公開的祈禱，「安息日那天，祂循例進會堂祈禱」（路四，16），祂在被稱爲「祈禱之所」的聖殿裏祈禱；祂每天也私自誦念虔誠的以色列人習慣誦念的經文。祂也每於進餐時遵守慣例感謝天主，這在增餅奇蹟中述之頗詳（瑪十四，19），尤其在最後晚餐（瑪廿六，26），及厄瑪烏晚餐時（路廿四，30），與門徒一起唱了讚主詩（瑪廿六，30）。

直到生命末刻，臨近受難時（若十二，27），在最後晚餐中（若十七，1；26），在山園祈禱時（瑪廿六，36；44），在十字架上（路廿三，34），我們的神聖師傅——耶穌基督表示出是祈禱鼓勵祂完成默西亞的使命與逾越的犧牲。因「祂在世之日，大聲哀號，涕淚交流，向那能救祂脫離死亡者，獻上祈禱和懇求，就因祂的敬畏而獲得了俯允」（希五，7），基督在十字架上奉獻了贖罪之祭，「就永遠使被聖化的人成爲完人」（希十，14）；祂已自死者中復活，而且永遠生活爲我們轉

求（希七，25）。

## 貳 教會的祈禱

### 祈禱的命令

5 耶穌所做的也命我們照做。祂常說：「你們因我的名」（若十四，13）「祈禱吧」，「懇求吧」，「要求吧」（瑪五，44；七，7）；在「天主經」裏教導我們怎樣祈禱（瑪六，9；13），祂也告訴我們祈禱的重要（路十八，1），祈禱要謙虛（路十八，9；14），要清醒（路廿一，36），要恒心，信賴天父的仁慈（路十一，5；13），意向要純正，而能取悅於天主（瑪六，5；8）。使徒們在書信裏到處傳授給我們祈禱，尤其是讚頌和感恩的祈禱；指示我們在聖神內（羅八，15），藉着基督（格後一，20），獻給天主的祈禱（希十三，15）該恒心懇切（羅十二，12），並告訴我們祈禱對聖化的功效（弟前四，5）。他們也教導我們如何實行讚美天主（弗五，19），感謝天主（哥三，17），祈求天主（羅八，26），以及為衆人求恩的祈禱（羅十五，30）。

### 教會繼續基督的祈禱

6 人類既完全屬於天主，自當承認並宣揚造物主的主權，這是歷代虔誠的人士，以他們的祈禱已經切實作過的。

7 直接向天主傾訴的祈禱，應該與我們的主基督——天主與人間的唯一中保相連合（弟前二，5），因為惟有藉着祂，我們才能到達天主台前（弗二，18）。因為基督把全人類和祂結為一體（禮儀憲章83），使全人類的祈禱和基督的祈禱之間發生密切的關係。惟有藉着基督、在基督內，人類的虔敬才能獲得救恩的價值而達到最後目的。

藉聖洗聖事而重生的教友與基督之間，猶如肢體之與全身——教會，有着特殊而更密切的關係。

因為屬於聖子的一切財富從頭——基督灌輸到全身——教會，就是聖神的賜與，真理，生命，以及其天主子身份的分享，這一切，基督居世時在祈禱中都給我們啓示了。

教會全體也分享了基督的祭司職。所以凡領過洗的人，都藉重生及聖神傅油，祝聖為精神的聖殿及神聖的祭司（教會憲章10條），能行新約的敬禮。這並非出自人的力量，却完全出自基督的恩德和賜與。

「天主再不能賜人任何其他更大的恩典，能使創造萬物的聖子，作為人類的首腦，且使人類成為其肢體。祂是天主子而成為人子，與父同是一個天主，而又與人同為一個人；使我們向天主祈禱時，子與父並不分離；天主子的全體祈禱時，身與首不致分離。是這全體的唯一救主——天主子，我們的主耶穌基督為我們祈禱，在我們內祈禱，也接受我們的祈禱。祂為我們祈禱，因為祂是我們的祭司；祂在我們內祈禱，因為祂是我們的首腦；祂接受我們的祈禱，因為祂是我們的天主。所以讓我們在祂內認出我們的聲音，在我們內也認出祂的聲音」（聖奧斯定，聖詠八五，1釋義）。

基督徒祈禱的價值就在於此：它有分於基督對父的虔敬，也有分於祂在世時以其言語表達的祈禱。而現今這種祈禱以全人類的名義並為了人的得救，仍然在全教會內，在其各肢體內繼續不斷。

#### 聖神的功能

8 祈禱之教會的合一由聖神所完成，就是在基督內，在全教會內，在每個領洗者內的同一聖神（路十，21）。此「同一聖神幫助我們的軟弱」，並「以無可言喻的歎息為我們轉求」（羅八，26）。祂以聖子的神的身份向我們噓氣，使我們「以義子的身份，呼喊：阿爸，父啊！」（羅八，15），若沒有聖神的功能，則基督徒也不能祈禱。因為是祂——聖神——通過聖子引導整個教會歸向聖父。

#### 祈禱的團體特性

9 基督與使徒的常常懇切祈禱的表率 and 命令，不應視為一條純法定的規則，實在涉及教會的基本

因素。教會是一個團體，該以祈禱來表現出它團體的特性。所以宗徒大事錄中，首次記載教友的事是他們的集體祈禱，「他們和婦女們及耶穌的母親瑪利亞，以及祂的兄弟們，都在同心合意地專務祈禱」（宗一，14）。「衆信徒都是同心合意的」（宗四，32），他們的合一，全繫於遵守使徒的教訓，彼此相通，分餅和祈禱（宗二，42）。

在室內閉戶舉行的祈禱（瑪六，6）也常是需要的，應該鼓勵教會肢體舉行的。這種祈禱也是藉着基督在聖神內舉行。但是團體祈禱有特殊的價值，因為耶穌說：「有二三人因我名而聚會，我就在他們中間」（瑪十八，20）。

### 參 時辰禮儀

#### 時間的奉獻

10 基督勸人恒心祈禱，不可間斷（路十八，1），教會遵守這教訓，從不輟行祈禱，而且勸勉我們「常藉耶穌，向天主奉獻讚頌之祭」（希十三，15）。為實行這項教訓，教會除了舉行感恩祭之外，還用其他方式，特別用誦念時辰禮儀（日課）。與其他禮儀行為相較，這種時辰禮儀按教會的古代傳統所具有的特點是把日夜的全部時間藉祈禱而聖化（禮儀憲章 83 / 84）。

11 因為聖化整天的時間和活動是日課的目的，所以其程序已盡可能予以修正，使其具有真正的時間性，同時注意到今日生活的情形（同上，88）。

因此，「無論是為聖化整天的時間，或為獲得誦念日課的神效，為每部份日課經所指定的實際時辰，應切實予以遵守」（同上，94）。

#### 感恩祭與日課的關係

12 日課禮將聖體奧蹟（彌撒）——整個教友生活的中心及頂峰——所顯示的讚頌、感謝、救恩奧蹟的

紀念，祈求及天福的預享，都延展到全天不同的時辰（司鐸生活法令，5）。

日課是感恩祭的一個很好的準備，因為為有效舉行感恩祭所必需的條件，如信德、望德、愛德、虔誠和犧牲的精神，都在日課禮中適當地獲得激勵和培養。

#### 在日課禮中基督祭司職的實行

13 基督在聖神內，通過教會，不但在舉行感恩祭，施行聖事時，而且也以其他方式，特別在舉行日課禮時完成救贖人類、完善地光榮天主的事業（禮儀憲章，5，83）。在日課禮中，團體聚會時，宣佈聖道時，教會祈禱歌頌時，基督也親自在那裏（同上，7）。

#### 人類的聖化

14 在日課禮中能完成對天主的敬禮，和人類的聖化（同上，10），因為在日課禮中，天主與人之間的交往或交談得以建立，「天主向祂的民衆講話，……民衆則以歌唱，以祈禱應對天主」（同上，33）。有救人效力的天主聖言在日課中佔重要地位，因而念日課時定可獲得極大的神益。因為讀經是取自聖經；所唱的聖詠，也是天主的言語；其他禱詞和聖歌也都取材於聖經（同上，24）。因此，不但在誦讀「為教訓我們而寫的」一切時（羅十五，4），而且教會在祈禱或歌唱時，參禮者的信德能受到滋養，他們的心靈嚮往天主，使他們對天主表現適當的崇敬而獲得豐富的恩寵（同上，33）。

#### 與教會同聲讚頌天主

15 在日課禮中，教會實行其首領的祭司任務，不斷地向天主奉獻讚頌之祭，就是獻上我們唇舌的佳果（希十三，15）。這祈禱是「教會對其淨配基督的對話，也是基督和祂妙身——教會——對天父的祈禱」（禮儀憲章，84）。「所以凡誦念日課者，既盡其教會的義務，又分享基督之淨配的至高榮譽，因為他們以慈母教會的名義，在天主座前奉獻他們的讚頌」（同上，85）。



16 在已課禮中，教會向天主奉獻讚頌，是參與天鄉萬古不輟、咏唱不已的歌頌（同上，83）；同時，也是預嚮若望在默示錄所描寫的，那永無休止地在天主和羔羊座前所咏唱的雅頌。幾時「我們共同歡慶天主的尊嚴，由不同的部落和語言，不同的民族和國家，賴基督聖血而被贖的衆人，聚集在一個教會內，同聲讚頌三位一體的天主」（教會憲章，50），我們與天上教會的密切合一關係才得實現。

先知將天上的這種禮儀視爲白晝對黑夜，光明對幽暗的勝利：「太陽不再是你白天的光明，月亮也不再照耀你，上主要作你永恆的光明」（依六十，19），「那將是獨特的一天，只有上主知道的一天：沒有白晝，也沒有黑夜，晚間仍有光明」（匝十四，7）。「因爲世界末日已經來臨」（格前十，11）。世界的改造已是決定的事實，並且在某種意義下，確已提前實現於今世」（教會憲章，48）。我們藉信德明瞭人生的意義，並與一切受造物期待天主子女的顯揚（羅八，19）。在日課禮中，我們宣揚這種信德，表達並培育這種望德，而且在某種情形下預享永遠讚美、永晝不夜的喜樂。

#### 祈禱與轉求

17 教會在禮儀中除了讚頌天主以外，還轉達全體教友的心願和期望，並爲全人類的得救而祈求基督，並藉祂轉求天父（禮儀憲章，83）。因爲這不僅是教會的禱聲，也是基督的。因爲教會是因基督之名發出禱聲，就是「靠我們的主耶穌基督」。如此，教會繼續獻上基督在世時所獻上的祈禱和懇求（希五，7），因而，這些禱聲具有特殊的功效。所以，教會不僅以愛德，以榜樣、以苦行，而且也以祈禱，盡其慈母之責，領導人靈歸向基督（司鐸職任與生活法令，6）。

這職務屬於那些爲奉行日課禮而特別被召的人：主教、司鐸，他們負有爲自己的教友和天主的全體子民祈禱的責任（教會憲章，41）；其他的聖職人員、修會會士，也要誦念日課（修會革新法令，24）。

## 牧靈活動的高峯和泉源

18 參與日課禮儀者，以奧妙的使徒性能力使天主的子民增多（修會革新法令，7），「因為傳教工作的目的，便是使人因信德及洗禮成爲天主的兒女，共聚一堂，在教會中讚頌天主，參與祭祀，共饗主的盛筵」（禮儀憲章，10）。

這樣，教友以生活表達並給人介紹「基督的奧蹟，和真教的純正性質，原來教會的特徵，兼有有形無形的成分，熱心行事，而又專務默禱，兼有入世而又出世的精神」（同上，2）。

日課禮的誦讀及禱詞交互構成基督徒生活的泉源，以聖經及諸聖的訓言培育這種生活，且以祈禱加以強化。因爲沒有主，我們將一無所能（若十五，5），當我們祈求祂時，惟有祂能使我們的工作收效並發展（禮儀憲章，86）。這樣，我們每天藉聖神被建築成爲天主的聖殿（弗二，21；22），一直達到基督圓滿年齡的程度（弗四，13）；同時我們的力量也得以強化，好能向外教人宣揚基督（禮儀憲章，2）。

## 心口合一

19 日課既是熱心善工和獲得天主恩寵的泉源，也是私人祈禱和傳教工作的滋養，凡參與日課禮者都須視之爲每人本身的祈禱，應端莊、專誠、熱心、心口合一地舉行（禮儀憲章，90）。大家應合作致力於善用至高的恩寵，慎勿加以虛耗。我們應追隨基督，常藉祈禱深入祂的奧蹟（司鐸生活法令，14），以救主基督祈禱的同樣心情，來祈求讚美天主。

## 肆 論日課禮的舉行者

## 甲 團體誦念日課

20 日課禮如同其他的禮儀，不是私人的行動，而是屬於教會全體的。它表達教會全體，並影響教

會全體（禮儀憲章，26）。教會禮儀由主教、司鐸及輔禮者等一同舉行時（禮儀憲章，41），更能顯示出教會的特性，當予以鼓勵，因為在此地方教會舉行禮儀時，「至一、至聖、至公，傳自宗徒的基督教會的確臨在而活動」（主教職守法令，11）。日課禮沒有主教而僅由誦經團或由其他司鐸舉行時，常須遵守時辰，並盡可能使教友參加。教會團體舉行日課禮時亦然。

21 在其他教友團體中最重要的的是堂區。它猶如教區的細胞，是由一位代表主教的牧人領導的一個地區，「在某種情形下，代表着分佈在全世界的有形教會」。這些團體應盡可能在聖堂內公開舉行某些主要時辰的日課禮儀（禮儀憲章，42）。

22 所以教友聚集在一起，心口合一參與日課禮儀時，就顯示出教會在舉行基督的奧蹟（同上，26）。領了聖秩或有特殊傳道使命者，他們的職務是領導和主持團體祈禱，「致力於使自己管轄的教友同心祈禱」（主教職守法令，15）。因此，該鼓勵教友，授以必要的教義，使他們在主日或慶節，參與日課禮儀的主要部份（禮儀憲章，100）。並該訓練教友，從參加日課禮學會真誠的祈禱（司鐸職任法令，5），並以適當的方法，指導教友按基督徒的意義了解聖詠，使他們日益珍視而善用教會的祈禱。

24 詠經司鐸，苦修士，修女，以及其他修會團體，由於會規，無論按公用禮節、或按私訂禮節，完成全部或部份日課禮儀者，都是特別代表祈禱的教會：因為他們更圓滿地給人樹立教會不停同聲讚美天主的榜樣，並且特別以祈禱實踐建設及擴展整個基督奧體的任務，而謀個別教會的利益（主教職守法令，33）。度默觀生活的修會尤應明瞭這個道理。

25 輔禮者和沒有公禱責任的聖職人員，如果度團體生活或聚會時，應至少設法誦念日課禮的某些部份，尤其是晨禱及晚課（禮儀憲章，99）。

26 沒有公念日課責任的男女會士，以及力求達於至善的任何團體的團員，懇切地奉勸他們，或與

27 同會會士或與教友一起，舉行日課禮，或其一部份。

教友在任何處所聚會，也無論爲了什麼原因，或爲祈禱，或爲使徒事業或爲其他理由，都應鼓勵他們實行教會的祈禱，誦念日課禮的一部份。因爲他們應該首先在禮儀行爲上，學習以心神以真理朝拜天主聖父（若四，23）；他們也該記住，藉公共敬禮和祈禱，能接近衆人而有助於全世界的得救（教友傳教法令，16）。

最後，該知道家庭猶如教會的聖所，不但應公行祈禱，而且在適當時間誦念日課禮的某些部份也是有益的。這樣，能與教會更緊密地結合（同上，11）。

#### 乙 舉行日課禮的命令

28 誦念日課的職務特別委託給聖職人員，即使沒有教友參與，也須單獨誦念，當然應作必要的適應；因爲教會委派他們舉行日課禮，是使整個團體至少藉着他們能恒心不懈地盡其責任，並使基督的祈禱在教會內繼續不斷（司鐸職任法令，13）。

主教以卓越而可見的方式代表基督，也是所屬羊羣的大祭司，信友們的基督化生活在某種意義下，也是由他而來，並由他維持（禮儀憲章，41）。在教會的肢體中祈禱時，主教應居首席。他在日課禮中，常以教會的名義，爲託付給他的教會而舉行祈禱（教會憲章，26）。

司鐸和主教以及整個司鐸團聯合一起，也特別代表基督大祭司（司鐸職任法令，13），分任同樣的職務，爲所屬教友並爲全世界祈求天主（禮儀憲章，90）。

他們盡着善牧的職務，善牧爲羊羣祈禱，使他們獲得生命，並使他們都合而爲一（若十七，20）。在教會提供給他們的日課禮上，他們不但能找到熱心的泉源，與個人祈禱的滋養（禮儀憲章，90），而且更能以豐富的默觀培育他們牧靈和傳教的精神，在天主教會的工作上能勝任愉快（教會憲章，41）。

29 因此，主教、神父以及其他聖職人員，都接受了教會的命令，應該每天盡其可能，按照時辰的順序誦念日課。

首先應重視日課禮的兩個主要時辰，即晨禱與晚禱，這兩部份猶如日課的兩個樞紐；除非有重要原因，不得任意缺念這些部份。

誦讀日課部份即是聖道禮儀，也應忠誠地予以實行；這樣，每天自己接受聖道，便會成爲更完全的基督徒，也能更深刻地體會基督的不可測量的富源（司鐸職任法令，13）。

爲了更完善地聖化一天的時間，應全心誦念日間祈禱及夜禱（*Completorium*）。如此在臨睡之前，完成整個的「天主的工作」，並將自己託付於天主。

30 終身執事宜於每日至少誦念主教團所指定的日課的某幾部份（鐸聲，六十一期四頁，27）。

31 (1) 主教座堂會議及教長集團，按公法或會規應誦念的日課部份，須在歌席舉行。

會議的每一會員，除了聖職人員應誦念的日課以外，在會議中所念的其他時辰經，則當個別地誦念（參閱宗座公報，59卷，一九六七年，703頁）。

(2) 有責任誦念日課的修會，每位會員都應按照會規誦念日課。但對於領了聖秩者須遵守本文二九條的規定。

32 對於其他的修會及其每位會員，應勸告他們，按照所處的環境，誦念日課的某些部份，因爲這是教會的祈禱，能使散居各地的人都一心一意地合而爲一（宗四，32）。

對各位教友亦應予以同樣的勸告（禮儀憲章，100）。

丙 日課的結構

33 日課禮儀是依照自己的規律而組成的。它以特殊的方式綜合教會其他的禮儀中所具有的因素，而形成以下的格式：先念讚美詩、聖詠，繼以長短不等的聖經選讀，最後是禱詞。

日課禮儀無論是公共舉行，或個人誦念，其主要結構是人與天主的交談。但公共的舉行，更明顯地表達日課禮儀的教會性。它鼓勵人的主動參與，使每人各按自己本位，以歡呼，以對答，以輪流誦念，以及其他類似的行為而參與，也能顧及不同性質的表達方式（禮儀憲章，26，28 / 30）。因此，有教友主動參與的日課禮儀，自然優於單獨及私人的舉行（同上，27）。更希望依照日課每一部份的性質，並按參與者每人的職務，盡可能在歌席或公共地詠唱。

這樣才符合保祿使徒的教訓：「讓基督的話豐富地存在你們心內，以各樣的智慧彼此教導，互相規勸；以聖詠、詩詞和屬神的歌曲，懷着感恩之情，在你們心中歌頌天主」（哥三16；參弗五19 / 20）。

## 第二章 論一天的聖化，每個禮儀時辰

### 壹 日課的開端

34 全部日課禮以「序經」（Invitatorium）為引子，此經以短句「上主，請開啓我的口……」和聖詠九四及其對經而組成。此序經每天邀請基督徒歌頌讚美天主，傾聽祂的聲音，期待天主賜以安息（希三，7）。

但視情形，可用聖詠九九或六六或二三代替聖詠九四。

序經聖詠，按其本處的指示，最好以對答的方式誦念，就是念聖詠前先領念及答念對經各一次，再於每節聖詠後重念一次對經。

35 序經是每天全部祈禱的開始，即置於晨禱或誦讀日課之前，視兩部份何者先開始而定。但若聖詠與對經置於晨禱以前，則可以省略。

36 在序經裏「對經」，按禮儀日的不同而變換，在其本處加以指示。

## 貳 論晨禱及晚禱

37 「讚美經或稱晨禱，晚經或稱晚禱，按照整個教會一向的傳統，實為每日經課的兩個樞紐，應視為重要時辰經文而舉行」（禮儀憲章，89）。

38 晨禱，一如它的許多成分所顯示的，是為聖化早晨時間而編排的。聖西略對於晨禱聖化早晨的意義說得很好：「晨禱使我們把心靈的第一個活動奉獻給天主，在從事其他工作前，我們必須先喜悅地想到天主，如經上所載：我一懷念天主，便喜樂異常（詠七六，4），身體開始工作以前，必先作經上所說的：主，我清晨向祢祈禱，祢一早便俯聽我的呼聲，我滿懷希望靜候祢的應允」（詠五，475）。

這一部份日課應於黎明時誦念，以紀念主耶穌早晨的復活，祂是普照世人的真光（若一，9），義德的太陽（瑪四，2），由高天升起的旭日（路一，78）。因此聖啓廉說：「清晨應行祈禱，以晨禱慶祝主的復活」（聖啓廉：論天主經，35）。

39 晚禱在傍晚垂暮時誦念，使我們為一天中所受的恩惠及所行的善事而感謝天主。「以我們如馨香上升的祈禱，以我們雙手高舉所行的晚祭」（詠一四〇，2）回憶基督的救恩。這晚祭可能指的是主基督所行的晚祭，就是指救主在與使徒進行晚餐時，交付自己，所建立的教會神聖的奧蹟；或指於最後晚餐的次日，救主舉起雙手，為全世界的得救，向聖父奉獻的晚祭（加先：論修會，卷三，三章）。最後我們對那不會消失的光明，滿懷着希望，「祈禱，懇求真光再照耀我們，也懇求基

督的來臨，帶給我們永光的恩寵」（聖啓廉：論天主經，35）。最後，在此時辰，我們與東方教會同聲呼求「耶穌基督，永生天父光榮的聖光；日落以前，我們看着晚霞，歌頌天主，父、子及聖神：……」。

40 因此，晨禱與晚禱在教會的祈禱中非常重要。該鼓勵人公共或團體舉行，尤其是共度團體生活者。而且該奉勸不能參與公念日課的教友，每人私自誦念。

41 晨禱及晚禱，以開端詞開始：「天主求祢快來拯救我，上主求祢速來扶助我」，接念：「願光榮歸於父，及子及聖神；起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。阿肋路亞」（最後一句，四旬期不念）。晨禱以「序經」開始時，則免念以上開端經。

42 隨後即念適宜的讚美詩（Hymnus）。此詩指出每一時辰，每一慶節的本色，尤其在與教友共同舉行時，此詩能使祈禱有一更容易、更愉快的開始。

43 讚美詩之後接念聖詠，依照本文二一—一二五條的規定。晨禱的聖詠遵照教會的傳統是，一首晨禱聖詠，繼以一首取自舊約的聖歌，另一首讚美聖詠。

晚禱的聖詠是兩首適合時辰及民衆舉行的聖詠，或一首較長聖詠的兩段，繼以一首取自書信或默示錄的聖歌。

44 聖詠以後，繼以簡短讀經。

45 短讀經，是根據禮儀日，時期或慶節的性質而選定的；這些短讀經該讀、該聽，因為是宣報天主的言語。這宜讀強調聖經中的一些句子，幫助了解長篇讀經所易於忽略的要點。

短讀經依照每日聖詠的輪轉而更易。

46 較長的聖經選讀，尤其在與教友共同誦念時，可從誦讀日課或彌撒中的聖經選讀自由選擇，特別是那因故而未曾讀過的經文。此外依照本文二四八—二四九，二五一條的規定，也不妨另行選擇



較爲適當的讀經。

與教友共念時，可視情形加添簡短宣講，解釋選讀的意義。

在誦讀或宣講以後，可視情形靜默片刻。

爲對答天主的聖言，提供了答唱詠或短對答詠，但視情形可以省略。

其他同類及同性質的歌唱，可以取代答唱詠，但需經過主教團的批准。

然後，隆重地誦念福音聖歌及其對經：即在晨禱中，念匝加利亞歌（讚主曲）*Benedictus*

50 在晚禱中則念聖母歌（謝主曲）*Magnificat*。這一則聖歌，羅馬教會歷代以來，很普遍地用以讚美並感謝救恩，其對經則循時期或慶節而變更。

51 聖歌後，在晨禱中繼以禱詞，爲奉獻整天的時間及工作於天主。在晚禱中，則繼以爲衆人求恩禱詞（參閱本文一七九—一九三）。

52 禱詞或求恩後，衆人接念天主經「我們的天父」。

53 念完天主經，即念結束禱詞，平日的見於聖詠集，其他的主日或節日，則見於專用經文部份。

54 最後，如有司鐸或執事主持，則舉行「禮成式」念：「願主與你們同在……」，然後如彌撒完畢時予以祝福，繼說：「祝大家平安！」，答：「感謝天主」。否則，以「願天主降福我們……」

「結束日課禮的舉行。」

### 叁 論「誦讀日課」

55 「誦讀日課」的目的是將聖經，及神修作家的精華，提供給天主的子民，尤其給那些特別獻身於主的人作爲默想的豐富資料。雖然在每日彌撒中已有豐富的聖經選讀，但在「誦讀日課」中所蘊藏的啓示及傳授的寶庫，大有利於神修的進步。司鐸們應尋求這些財富，以便能將自己所接受的天主聖言

，分施給天主的子民，作為他們的食糧。

56 祈禱當伴隨聖經閱讀，以形成天主與人之間的交談，因為「當我們祈禱時，是我們向祂說話；當我們念天主聖言時，是我們聽天主講話」（聖安博：論公職，卷一，二十，88），（啓示憲章，25）。

所以「誦讀日課」也有聖詠、讚美詩、禱詞以及其他經文，完全具有祈禱的特性。

57 「誦讀日課」，按照禮儀憲章的規定，「雖然在歌席中仍保留夜課讚美經的性質，但應使之適合於日間任何時的誦念，又應減少聖詠而增加選讀」（禮儀憲章，89）。

58 依法有特殊責任，以及自願保持夜課讚美經的性質者，或念之於夜間，或念之於清早晨禱之前，常年期用的讚美詩可選之於為此目的所準備的詩集。為主日、節日及慶日，則當注意本文七〇—七三論慶節前夕的條文。

6059 除以上所述，日間任何時刻都可誦念誦讀日課，前一天的夜間，即晚禱之後亦可誦念。

若「誦讀日課」，念之於晨禱以前，則當依照本文三四—三六條所說的，先念「序經」，否則，即由短句「天主，求祢快來拯救我……」開始，接念「願光榮歸於父……」，四旬期外，加念「阿肋路亞」。

6261 然後接念讚美詩，為常年平日如本文五八條所說，可依實際時刻選用適當的讚美詩。

此後，接念三首聖詠（或較長聖詠的三段）。聖週的三日慶典，復活節及聖誕節後八天內，以及節日、慶日都有本日的聖詠和專用的「對經」。

在主日及平日，則其聖詠與對經取之於該日通用的聖詠集。在聖人紀念日也取之於聖詠集，除非另有本日的聖詠和對經（參閱本文二一八—二二四條）。

6463 在聖詠和誦讀之間，通常加誦短經句。藉此短經句使人由聖詠吟唱，轉而傾聽誦讀。採用兩篇誦讀，第一篇取自聖經，另一篇取自教父，或教會作家的著作，或取自聖人的行傳。

65

每篇誦讀後，接念「對答詠」（參閱本文一六九—一七二條）。

66

聖經選讀，依照本文一四〇—一五五條規定，通常取自季節專用部份。節日和慶日的聖經選讀，則取自該慶節專用的或通用的部份。

67

另一篇誦讀，及其對答詠，則可隨意取自「日課經書」，或「任選的誦讀專集」，這將於以下六一條詳加指示。但通常當取自季節專用部份。

在聖人的節日或慶日，則當誦讀本聖人的行傳，如無本人行傳，則由聖人通用部份選用適當的誦讀。聖人的紀念日，若未被其他較高慶節所取代時，則念該聖人行傳，以代替當日的第二篇誦讀（參閱本文一六六—二三五條）

68

四旬期以外的主日，復活節及聖誕節後八天內，以及節日和慶日，誦畢第二篇誦讀和對答詠，接念：「天主，我們讚美祢（Te Deum）」，平日和紀念日則免念。最後一部份，從「主，請救援祢的子民……」以至末尾，可任意省略。

69

「誦讀日課」以本日的結束禱詞作為結束。至少公念時應加念歡呼詞：「請讚美上主。答：感謝天主」。

#### 肆 慶節前夕

70

依照有關禮儀書中的描述，普世教會都慶祝復活節前夕。聖奧斯定說：「這一偉大的前夕雖是一個公用名詞，却似被『復活前夕』獨佔了」；我們醒寤祈禱，紀念主復活的那一夜，主為我們開始以血肉之身度一種不死不眠的生活，因此我們醒寤歌頌祂的復活，以冀永遠與祂生活為王」（聖奧斯定，演講五；拉丁教父集二，五五〇）。

71

一如在復活前夕，各地教會逐漸開始以前夕慶祝不同節日的風氣：在這些節日中，以耶穌聖誕及

聖神降臨爲最著。各處的教會，應依照自己的習慣來保持和發展這種風氣。如有其他特別慶節或朝聖適於舉行前夕禮儀，則當遵守爲舉行聖道禮所規定的原則。

72 教父以及神修作家經常勸勉教友，尤其度默觀生活的男女會士，請他們徹底祈禱，以期待主的來臨：「半夜有人喊說：新郎來了，請你們出來迎接」（瑪二五，6）；「所以你們要警醒，因爲你們不知家主何時回來：也許在黃昏，也許在半夜，也許在鷄叫，也許在清晨。免得他忽然來到，發現你們正在睡覺」（谷十三，35 / 36）。因此，將「誦讀日課」保持夜課性質者殊堪嘉獎。

73 此外，在羅馬禮中，特別顧及從事傳教工作者，「誦讀日課」爲他們常是簡短的。如有人願依照傳統舉行主日、節日、及慶日的前夕，而延長日課者，可依下式進行。

「誦讀日課」照日課經書依次誦念直到選讀。念完二篇選讀，在「天主，我們讚美祢」以前，加念在日課經書附錄中所指示的聖歌（*Canticum*）；然後宣讀福音，如果願意，可加講道，講道畢，接念「天主，我們讚美祢」，最後接念當日結束禱詞。

節日和慶日的福音，可取自彌撒的聖經選讀，主日則可取自在日課經書附錄中所指示的有關逾越奧蹟的聖經選讀。

## 伍 論日間祈禱

74 依照古老的傳統，教友在私人熱心敬禮中，日間於各時辰，在工作之間也舉行祈禱，以仿效使徒的教會；這一傳統，歷代以不同的方式，與禮儀慶典密切聯繫。

75 禮儀的習慣，無論在東方或在西方，都保持了第三時辰經（午前祈禱）、第六時辰經（午時祈禱）和第九時辰經（午後祈禱）。主要是因爲在這些時辰中紀念主受難的事跡及初期的福音宣揚。

76 梵二大公會議規定，在誦經團中第三、第六、第九時辰經仍然予以保留（禮儀憲章，89）。

念這三個時辰經的習慣，通常度默觀生活的男女會士，應當予以保持，除非另有特殊規定。教會也勸告每人，特別凡舉行反省或參與牧靈集會者，要全部誦念。

77 在誦經團以外，如不抵觸特別規定，可從三個時辰經中任選適合時間的一個，以保留日間工作時祈禱的傳統。

78 時辰排成第三、第六、第九。這為僅念一個時辰經者，及願意或應該全念三個時辰經者，都可利用。

79 第三、第六、第九時辰經，以開端詞「天主，求祢快來拯救我……」開始，繼以「願光榮歸於父……阿肋路亞」(末句，四旬期免念)。接念適合時辰的讚美詩，以後念聖詠，繼以短讀經 (*Lectio Brevis*，及短句 (*Versus*)。時辰經以「結束禱詞」結束，至少在公念時應加以歡呼詞「請讚美上主。答：感謝天主」。

80 讚美詩與結束禱詞，為每一時辰經提供不同的款式，以適合真實的時間，更有效地達到時間的聖化；所以只念一個時辰經者該選擇適合該時辰的經文。

短讀經及結束禱詞，隨時日及節期而變換。

81 聖詠吟唱分為二式，一為通用聖詠，一為補充聖詠，僅念一個時辰經者，取用通用聖詠。念一個以上時辰經者，在一個時辰經中取用通用聖詠，在其他的則取用補充聖詠。

82 通用聖詠，包括取自聖詠集的三首聖詠(或較長聖詠的三段)。此聖詠有其固有的對經，除非另有指示。

在節日，聖週三日慶典，及復活八日內，誦念固有的對經和選自補充聖詠中的三首聖詠，除非該念特別聖詠。如果節日遇到主日，則當採用第一主日的聖詠。

83 補充聖詠包括以三首為一組的聖詠，通常取自稱為「進階詠」(*Graduals*)的聖詠。

陸 論 夜 禱

84 夜禱是一天中最後的一次祈禱，行之於就寢前，如午夜後就寢，則行之於午夜以後。

85 夜禱如其他的時辰經，以開端詞「天主，求祢快來拯救我……」，「願光榮歸於父……」阿肋路亞（末句四旬期免念）開始。

86 以後可各自反省。在公念時或默思，或遵照彌撒經書公念懺悔詞。

87 接念適宜的讚美詩。

88 為主日第一晚禱以後的夜禱（即星期六的夜禱），其聖詠是第四首及一三三首；第二晚禱後（即主日當天的夜禱）其聖詠則是第九十首。

89 其他日子則選擇能激發信賴天主的聖詠；在平日常可用主日的聖詠，這主要是爲了那些願背誦夜禱者的方便。

90 聖詠後接念短讀經，繼以對答詠（啓應經）「上主，我把靈魂交在祢手裏……」，然後接念福音聖歌及其對經：「上主，現在可照祢的話」，這是整個時辰的頂點。

91 繼念結束禱詞，如聖詠集所示。

92 禱詞後，無論公念或獨念，繼以祝福詞：「願全能的上主……」。

93 最後誦念聖母對經之一，復活期常念「天上母后……」，在日課經書所有的聖母對經以外，主教團可批准其他的聖歌（禮儀憲章，38）。

柒 日課禮儀與彌撒聯合及各時辰彼此聯合的方式

在特殊的情形下，如有必要，在公開或團體的禮儀中，日課與彌撒可依照下列的規則，密切地

94 聯合舉行，祇要彌撒與日課是同一的敬禮課程。但須注意，尤其是在主日，不要妨害牧靈的利益。晨禱直接在彌撒前公共誦念時，特別在平日，可由開端詞和晨禱的讚美詩開始；如在節日，則可由進堂詠和列隊行進，以及主祭的致候詞開始。如在這二式開端禮中取其其一，則省略另一式。

然後照常例誦念晨禱的聖詠，直到短讀經前為止。聖詠後，不念懺悔詞，如願意，也可省略「上主，求祿垂憐」。如禮規要求則加念「天主在天受光榮」。主祭接念彌撒的集禱經，然後照常例繼續聖道禮儀。

在同樣的時候，以同樣的方式，誦念彌撒中的信友禱詞，但在平日的早彌撒中，可以晨禱的禱詞代替信友禱詞。

領聖體後唱完領主詠，則接念匝加利亞聖歌「請讚美上主」、及其對經。然後念「領聖體後經」，以常禮結束。

95 日間祈禱，就是第三、第六、第九時辰經，須與實際時間相符合，如果直接在彌撒前公念，若是平日，則可由開端詞，及適合時辰的讚美詩開始；若是節日，則可由進堂詠，和列隊行進，以及主祭的致候詞開始。如在這二式開端禮中取其其一，則省略另一式。

然後照常例誦念此時辰的聖詠，直到短讀經前為止。聖詠後，不念懺悔詞，如願意，也可省略「上主，求祿垂憐」，如禮規要求，則加念「天主在天受光榮」，主祭接念彌撒的集禱經。

96 晚禱如直接在彌撒前誦念，其與彌撒聯合的方式與晨禱同。第一晚禱，就是節日或主日，或逢主日舉行之主之慶日的前夕晚禱，不能聯合舉行，除非先舉行了前一日或星期六的彌撒。

97 日間祈禱，即第三、第六、第九時辰經，或晚禱，如在彌撒後誦念，則彌撒照常舉行，直至念完「領聖體後經」。

念畢領聖體後經，立即開始該時辰的聖詠。在日間祈禱中，念畢聖詠，免念短讀經，接念禱詞

，然後即行彌撒的禮成式。為晚禱，念畢聖詠，免念短讀經，隨即誦念聖歌「我的靈魂頌揚上主」及其對經，免念禱詞及「天主經」，即念結束禱詞並祝福信眾。

98 除聖誕夜以外，彌撒通常不與誦讀日課聯合，因為彌撒自有與日課不同的讀經。但於必要時，則於日課第二篇誦讀及其對答詠以後；立即開始「天主在天受光榮」（如若當念），否則，即念彌撒集禱經，免念致候詞及懺悔詞等。

99 誦讀日課如直接在其他一時辰經以前誦念，則誦讀日課的開始可念該時辰的讚美詩；誦讀日課結束時，免念結束禱詞，立刻接念下一時辰經，免念其開端詞和「願光榮歸於父」。

### 第三章 論日課禮儀的各種成份

#### 壹 論聖詠及其與祈禱的關係

100 在日課禮儀中，教會的祈禱，大都採用神聖作家受聖神的啓示，在舊約中所寫的詩歌。這些詩歌從開始就具有引人向主，激發聖善情感的能力，在順境中幫助他們感謝天主，在逆境中安慰他們，堅定他們的心志。

101 聖詠影射主基督的全盛時期，教會的祈禱由此而取得效力；因此不應驚奇，雖然基督信徒都公認聖詠的至高價值，但某些人要以以此神聖的詩歌作為自己的祈禱，有時也會遇到某些困難（就是難以了解聖詠的含義）。

102 但啓示聖詠作者的聖神，常賜以恩寵，使善心諷誦聖詠者獲得實益。然而必須對聖經，尤其對



於聖詠具有更豐富的認識（禮儀憲章，90），並盡己所能，明瞭以何種方式，何種方法誦讀聖詠，以聖詠善作祈禱。

103 聖詠不是誦讀，也不是散文式的禱詞，而是讚頌的詩歌，雖然有時以誦讀方式讀出，但由於文體的類型，希伯來文名之為「讚歌」，希臘文名之為「聖詠」，即「以豎琴伴奏之歌」。的確，在聖詠裏面具有一種音樂特性，而決定誦念的合宜方式。雖然沒有曲調的誦念，即使是個人默念，亦不該忽略其音樂的特性。聖詠以文字啓發我們的思想，但最主要的是感動歌唱者、聆聽者、及彈奏琴瑟者的心靈。

104 逐節默想而正確地詠唱者，常準備反應聖神的推動，聖神啓示了聖詠的作者，也賜給熱心而有準備者所願接受的恩寵。因此，聖詠雖然要求人對天主應予崇敬，但也該以歡樂的心情和愛的精神誦念或歌唱，以符合神聖詩歌的特性，和天主子女的自由。

105 高興時為感謝或讚美天主，憂愁時向天主求恩，用聖詠的話，屢次能幫助我們更容易更熱切地祈禱。有時聖詠不是直接向天主說話，可能發生一些困難。因為聖詠作者是詩人，往往回憶以色列的歷史向民衆說話，有時也向其他的人甚至向無理性之物說話。有時也引述天主自己與人，甚至與敵人彼此說話。從此可知聖詠與教會編訂的祈禱文有不同的特性。況且聖詠具有詩歌及音樂的性質並不必須向天主說話，只要在天主面前歌唱就可：如聖本篤所說的：「我們該想在天主及天使面前應作什麼，就是應該心口合一地詠唱」（修院規則，19）。

106 詠唱者隨着聖詠的文學類型，心中激發聖詠所誘啓的情緒，如悲歎、依恃、感謝，以及詮釋家所指出的其他情緒。

107 詠唱者注意文字意義，也會明瞭聖詠為教友生活的重要。因為每篇聖詠都是在特殊環境中作成的，這由希伯來文聖詠篇首的標題便可知道。不管它歷史上的來源，每篇聖詠都有其固有的意義，

這在現代也是不可忽略的。雖然那些歌詠在許多世紀以前，出自東方文化，但是可適宜地表達每一時代，每一地區人類的痛苦和希望、患難和依恃，尤其歌頌對天主的信仰、啓示及救恩。

108

在日課禮儀中誦念聖詠，不僅以個人名義，而且以基督整個奧體，是以基督本人的名義誦念。明瞭了這些，一切困難都將消逝。即使誦念聖詠時，會遇到自己的情緒與聖詠所表達的完全背道而馳。譬如我們憂痛悲苦時，聖詠却表示喜樂歡騰；愉悅歡欣時，聖詠却發出悲歎哀號。如果是單獨私念，就极易避免這種不和諧，每人有權選擇適合自己情緒的聖詠。但是日課禮儀不是單獨的祈禱，而是以教會的名義遵行公共祈禱的程序，即使是個人私念，亦應遵行這個程序。以教會的名義誦念聖詠者，常能找到喜樂或憂苦的原因。大使徒所說的：「人樂亦樂，人泣亦泣」（羅：十二：15），也能在此應用；這樣，被自私所戕傷的人性為愛德所治愈，而使心口合一（聖本篤修院規則，19）。

109

以教會的名義誦念聖詠者，應注意聖詠的全部意義，尤其是其默西亞性的意義，教會通常照此意義選用聖詠。這意義在新約中已完全顯示出來，而且基督自己也向使徒宣布說：「凡梅瑟法律、先知書與聖詠中所載關於我的事，都當應驗」（路：二四，44）。在瑪竇福音二二章，四一—四六節論救世者身份的談話是一個顯著的例子，聖詠一〇九首所說的達味之子及主就是指的默西亞。

教父們循此途徑，接受了全部聖詠，並認為是預言基督與教會的先知書；也因同樣的理由，在禮儀中選用了聖詠。雖然有時覺得某些詮釋近於牽強，但教父和禮儀大都認為在聖詠中所聽到的，是基督向父呼號或父與子講話；而且也有時認為是教會、使徒及殉道者的呼聲。這種詮釋已盛行於中世紀；那時的許多聖詠手抄本裏，每一聖詠前有一個論基督的題目，提供給聖詠誦念者。基督論的詮釋，不但專對那些默西亞性的聖詠，而且也伸展到其他許多對於基督的聯繫純係附會的聖詠，但這附會的意義，教會的傳統也一向加以支持。

尤其在節日的聖詠集中，聖詠的選擇是以其與基督的關係為標準，多次對經也摘自該聖詠，以

證明其與基督的關係。

## 貳 對經與輔助誦念聖詠的其他部份

110 在拉丁教會的傳統中，有三種有助於明瞭聖詠及使其成爲基督徒祈禱的經文，就是標題，詠後禱詞，尤其是對經。

111 在日課禮儀的聖詠集中，每首聖詠前都有一個標題，指出該聖詠的意義，及其爲教友生活的重  
要。這些標題提供於日課禮儀經書裏，僅爲念聖詠者的益處。爲促進在新啓示的光輝下祈禱，特在  
標題下加一取自新約或教父的短句，邀請人們以基督徒的方式舉行祈禱。

112 在日課禮儀經本的補訂本裏，爲每首聖詠提供一篇詠後禱詞，爲幫助念聖詠者以基督徒方式解  
釋聖詠。可按照傳統方式，隨意誦念，就是念聖詠後靜默片刻，以詠後禱詞收斂結束自己的情緒。

113 日課禮儀不歌唱時，或一人獨念時，每一聖詠也都有對經。對經幫助了解聖詠的文體；把聖詠  
作爲自己的祈禱；把隱而不顯的意義指陳出來；在不同的情況中給聖詠添上不同的色彩；而且祇要  
擯絕幻想的見解，對預像性或節期性的解釋亦大有幫助。並能使聖詠的誦念更具吸引力，更多變化。  
114 在聖詠集裏的對經能用國語誦念，並且按照本文一二五條所說，能於每節聖詠後重念。在常年  
期沒有歌唱的日課中，可用附於聖詠前的短句代替對經（參閱一一一條）。

115 在同一時辰的日課中，一首過長的聖詠可分爲若干段，每段加上其對經，尤其能使在歌唱時多  
有變化，並能顯示聖詠的多采多姿；但也可僅念第一段的對經，而把若干段聖詠連起來誦念。

116 復活前的三日慶典，復活與聖誕後的八日內，將臨、聖誕、四旬、復活期的各主日，聖週內和  
復活期的平日，以及十二月十七至廿四日的晨禱與晚禱，其每首聖詠都有其專用對經。

117 在節日的誦讀日課，晨禱，第三、第六、第九時辰經（午前、午時、午後祈禱），及晚禱，都

有其對經，如缺，則取自通用部份。在慶日的誦讀日課，晨禱及晚禱都遵同樣規定。

119 118 如聖人的紀念日有固定的對經，則可保留（參閱本文二三五條）。

福音聖歌 *Benedictus* 及 *Magnificat* 的對經，為固定時期的日課，則取自季節專用部份，如缺，則取自日用聖詠集；為節日慶日的日課，則取自其本日經文，否則，取自通用部份；為沒有固定對經的紀念日，則可任意取自通用部份或日用聖詠集或季節平日。

120 復活期內，每一對經後加念「阿肋路亞」，若與對經的意義不能融洽，則免念。

### 叁 誦念聖詠的方式

121 依照每一聖詠的文體或長短，依照誦念聖詠的語文：拉丁或國語，尤其依照個人或多數人，或信眾集合公念，而能有不同的誦念方式，應該採用那幫助誦念者更易體會聖詠之精神與文體情趣的方式。因為誦念聖詠，不在於數量，而應顧及其多采多姿，及每一聖詠的固有特色。

122 聖詠的咏唱或誦念，或連接一貫；或分兩班或兩隊逐節輪流咏念；或依照傳統及習用的方式——答唱詠的方式誦念。

123 如以上一一三至一二〇條所說，每一聖詠前都有對經，在聖詠後應遵守結束的慣例，加念「願光榮歸於父……」，這是最適當的結束方式，是傳統所推荐的方式。它使舊約的祈禱成爲讚美和基督化的祈禱，以及有聖三含義的祈禱。聖詠後亦可重念對經。

124 一首聖詠過長時，在日課聖詠集裏分爲數段。這種分段是爲保持每時辰之三段（或三首）聖詠的結構，但仍須兼顧聖詠的客觀意義。

這種分段，尤其用拉丁文在歌席咏念時最好遵守，並於每段後加念「願光榮歸於父……」。但除此傳統方式外，也可在兩段聖詠之間稍加停頓，或全篇聖詠及其對經一貫連念下去。

125 此外，聖詠的文體可能提示在每個詩節後，最好重念對經，尤其用國語咏唱時。故詩節後應註出這種可能。至於「願光榮歸於父……」，僅加於全篇聖詠後即可。

#### 肆 日課中聖詠分配的情形

126 聖詠的分配，以四星期為一循環。在此循環中略去了極少數聖詠，其他傳統認為特著的，則重複分配。晨禱、晚禱以及夜禱的聖詠，大抵取其意義更適合該時辰者（禮儀憲章，91）。

127 晨禱與晚禱之編排也是為與信眾共同舉行，故其聖詠特別選擇適合於信眾舉行者。

128 為夜禱則遵照本文八八條的規定。

129 在主日誦讀日課及日間祈禱，則選用依照傳統認為更能表達復活奧蹟的聖詠。星期五則選用富有懺悔意義或述及受難事蹟的聖詠。

130 為將臨期、聖誕期、四旬期及復活期，保留三首聖詠：即第七七，一〇四和一〇五首，這幾首聖詠很清晰地揭示舊約的救恩史，是新約時代的預像。

131 在平日的聖詠集裏，刪去三首聖詠；即第五七，八二，及一〇八首，因為它們具有詛咒的意味。同樣，有些聖詠的某些短節也被刪除了，這在每首聖詠前均予註出，這些原文的刪除是為避免心理上的誤會，其實這幾首聖詠在新約中也被引用，例如宗徒大事錄六章十節，絕對沒有存心咒罵的企圖。

132 一首聖詠太長而不能容納在一個時辰經裏時，則分配於不同日子的同一時辰經裏，使每天念同一時辰經者，能念全首聖詠。所以第一一八首聖詠，照它原有的分段，分配於二十二天的日間祈禱裏，依照傳統這首聖詠也是指定在日間誦念的。

133 四週一循環的聖詠集，與禮儀年這樣相聯繫：將臨第一星期，常年第一星期，四旬第一星期及

及復活第一星期都取用聖詠集第一週。

但降臨後常年期，因聖詠循環隨常年每週的順序，在季節專用部份每週的開始，指示應取那一週的聖詠。

- 134 在節日、慶日、復活三日慶典，復活、聖誕後的八天，誦讀日課有專用的聖詠。這些聖詠是傳統所贊許的，它們的適當性，通常有對經予以闡明。有些主的慶節和復活後八天的日間祈禱也是如此。為晨禱的聖詠和聖歌，取自聖詠集的第一週主日。節日的第一晚禱，照舊例取自「讚美」一組的聖詠。節日當日的晚禱（第二晚禱），則有固有的聖詠及聖歌。節日的日間祈禱，除了上述者以外，除非遇到主日，其聖詠取自「進階」聖詠；慶日的日間祈禱，其聖詠則取自平日通用的聖詠。在其他情況中，則念平日的聖詠集，除非有固定的對經或專有的聖詠。

### 伍 新舊約的聖歌

- 136 在晨禱的第一和第二首聖詠之間，按常例插入舊約的聖歌。除了羅馬傳統所接受，及聖碧岳十世所採納於日課經內的聖歌以外，在聖詠集中增加了不少由舊約中所採取的聖歌，使四個星期的每一天都有專用的聖歌，主日則輪念三聖童聖歌的二段之一。

- 137 在晚禱的第二首聖詠之後，插入取自書信或默示錄的新約聖歌，共有七首。為一星期的每一天有一首聖歌。四旬期的主日則念取自聖伯多祿前書的聖歌，以代替默示錄的阿肋路亞聖歌。此外，主顯節及耶穌顯容節，則念取自致弟茂德前書的聖歌。

- 138 福音聖歌 *Benedictus*、*Magnificat* 以及 *Nunc Dimittis*，當予以聆聽福音時所應有的同樣莊敬和肅穆。

- 139 無論聖詠吟唱或讀經，依照傳統的慣例，其排列順序，必先舊約，然後使徒，最後則為福音。

## 陸 聖經選讀

## 甲 聖經選讀概論

140 依古老傳統，在禮儀中，不但在舉行彌撒時，而且也在念日課時，公共誦讀的聖經，極爲信友所重視，因爲是教會提供選讀，不是出於個人私意的選擇，或愛好的偏見，而是爲「把基督的全部奧蹟，從聖母受孕，耶穌誕生，直到耶穌升天，聖神降臨，期待永福與主的將臨，每年作一循環的紀念」（禮儀憲章，102）。況且，在禮儀舉行中，祈禱常配合聖經選讀，使選讀因祈禱而更能產生實效，也使祈禱，尤其聖詠，因選讀而更充分地被了解，且更能熱心誦念。

141 在日課禮儀中，有長的選讀，也有短的選讀（短讀經）。

142 晨禱及晚禱的選讀，如本文四六條所說的，可隨意延長。

## 乙 在「誦讀日課」中聖經選讀的循環

143 「誦讀日課」中聖經選讀的循環，一方面顧及禮儀的季節，在此季節內照傳統選讀某些書，一方面也應顧及彌撒讀經的循環。日課與彌撒的配合，使日課選讀補充彌撒選讀，而呈現出救恩史的全貌。

144 除了本文七三條所說的以外，日課禮儀中不念福音，因爲在彌撒中每年誦讀福音的全部。

145 聖經選讀的循環有兩種方式：一種是在日課經書裏的，以一年爲一循環。另一種可隨意採用，附載於補編中，如在常年的平日彌撒中，是以二年爲一循環的。

146 二年循環的選讀，是這樣安排的：就是每年幾乎將全部聖經的原文，包括那較長較難而不能容納於彌撒的，便分配於「日課」中。新約聖經，一部分在彌撒中，一部分在日課中，每年全部念完。舊約書中，則選擇那些爲明瞭救恩史，及培育熱心的重要部分。

日課與彌撒的選讀應善為配合，不要同日念同一的聖經，同一時期念同一卷聖經，這樣，會使日課只念次要的章節並擾亂編排的順序，所以一卷聖經應該今年分配於彌撒，明年分配於日課，或在同一年念同一卷聖經，至少隔開一段時間。

147 將臨期依照古老傳統，以半續讀方式，在兩年內誦念取自依撒意亞的選讀。並且加念盧德傳和米該亞先知書的一些預言。從十二月十七至廿四日，有專為這些日子所指定的選讀，故不念將臨期三週的選讀。

148 從十二月廿九日至一月五日，第一年誦念致哥羅森人書，這書推崇基督降生是全部救恩史的關鍵；第二年誦念雅歌，這象徵天主與人在基督內的結合：「天主聖子在童貞女體內與人性結合時，天主於世紀以前願意成人時，天主父給天主子已準備了婚筵」（聖大額我略，福音宣講，三四）。

149 從一月七日至主顯節後的星期六，誦念依撒意亞書六十至六十六章，以及取自巴路克書末世預言；那一年未被選用的誦讀，則略去。

150 四旬期內，第一年誦念取自申命紀及致希伯來人書的選讀。第二年則誦念取自出谷紀，肋未紀和戶籍紀的選讀，以顯示救恩史的一個概觀。致希伯來人書，在基督復活奧蹟的光照下，來解釋舊約。星期五耶穌受難節，摘讀該書的六章十一至廿八節，論基督的犧牲。聖主日星期六，摘讀該書的四章一至十六節，論基督的安息。聖週內的其他日子，第一年誦念取自依撒意亞書的第三和第四章。首上主之僕歌，以及取自哀歌的選讀；第二年則誦念耶肋米亞先知——受苦之基督的預像。

151 復活期內，除了復活第一第二主日，以及耶穌升天節，聖神降臨節外，依照傳統，第一年誦念伯多祿前書，默示錄和若望書信，第二年則念宗徒大事錄。

152 從耶穌受洗紀念主日後星期一至四旬期，從聖神降臨主日星期一至將臨期，是接連三十四星期的常年期。這一系統的常年期，為聖灰禮儀所中斷直至聖神降臨節：聖神降臨主日星期一恢復被四



旬期中斷的常年期星期的選讀，但略去為該週主日的選讀。

常年期祇有三十三星期時，則略去緊隨聖神降臨節的一個星期，使最後星期論末世事蹟的選讀常能誦念。

舊約是依照救恩史的順序而分配：天主一步步地領導、光照祂的子民，在他們生活的過程中，顯示自己。因此先知書插入到歷史書中誦念，依他們生活及施教的時期為先後。所以第一年提供一組舊約的選讀，歷史書及先知書，從若蘇厄到流亡期。第二年四旬期前念創世紀，重念救恩史，從流亡以後直到瑪加伯時代。較近的先知書，智慧書，以及厄斯德拉、多俾亞、友弟德等的傳記，也在第二年誦念。

153 在特殊時期不誦念的宗徒書信，其分配的先後，要顧及彌撒選讀的順序，及作書的先後。為一年的循環讀經，所選的部分，也顧及彌撒二年循環的選讀，因為前者為後者的補充。

154 節日慶日都有固有的選讀，否則取之於聖人慶節通用部份。

155 每一誦讀應盡可能保持統一。按照不同書中文學類型的特點，長短能有不同，但為了保持適中的長度，有時要刪除幾節，刪除的節數都予註明。但如果可能，教會希望人全部誦念。

### 丙 簡短讀經 (Lectio Brevis)

156 簡短讀經，即拉丁文 *Capitulum*，它們在日課禮儀中的重要，本文四五條已加說明。它們的目的是以簡短的言辭，確切而明晰地表達聖經中的一些精句或勸言。此外此種讀經選擇時力求變化。

157 常年分成四組簡短讀經，分配於聖詠集，使四星期內的每天，都有不同的短讀經，為將臨、聖誕、四旬及復活期的每星期也有特殊的短讀經，節日、慶日、某些紀念日的短讀經也各不相同，夜禱的短讀經另有其一星期的一組。

158 選取短讀經應守下列條件：

- (1) 依照傳統，不選福音；
- (2) 盡可能遵照主日、星期五，以及時辰的性質；
- (3) 在晚禱中新約聖歌以後的短讀經，則當選自新約。

### 柴 教父或教會作家的選讀（誦讀二）

159 依照羅馬教會的傳統，在「誦讀日課」裏，聖經選讀以後，接念教父或教會作家的作品，及答

唱詠，除非應接念聖人傳記（參閱本文二二八—二三九條）。

160 在這選讀裏，提供了取自教父、聖師、及其他無論屬於東方教會或西方教會的作家的誦讀，教父在教會中具有特殊權威，故在選讀時，獨佔首位。

161 除了爲日課指定的誦讀外，仍有一本可任意選用的「誦讀集」，包括更多的誦讀，使教會傳統的寶庫，爲誦念日課者更大爲敞開。爲「誦讀二」，可由日課中選取，也可由此任選「誦讀集」中選取。

162 此外，主教團能選擇符合傳統和本地思想方式的作品，附在誦讀集裏，作爲補充誦讀。這些誦讀應取自天主教作家。他們該是在教義、聖德方面卓越超羣的（禮儀憲章，38）。

163 這些誦讀的任務，是使人默想教會傳統中所接受的天主聖言。因爲教會必須把天主聖言正確地向信友宣講，「使先知性和使徒性的解釋範圍，依照教會和大公的原則加以指導」（聖文生·黎里南，訓辭，2）。

164 教會的普遍傳統提供許多文獻。經常誦念這些文獻，能使人深切地默想聖經，並對聖經發生濃厚而活潑的興趣。因爲教父的著作是默想天主聖言的最好見證，降生聖言的淨配——教會繼續不斷作此種見證，歷久不倦。「她（教會）本身具有其淨配及天主的知識與精神」（聖納德，聖誕前夕講

道辭)，仍每日努力學習，以求更深入了解聖經的奧秘。

165 教父著作的選讀，也能使信友明瞭禮儀時期和慶節的意義。此外啓發信友去接近不可限量的精神富源，就是教會所承受的珍貴遺產。同時樹立精神生活的基礎，給予靈修生活豐富的食糧。如此，天主聖言的宣講者每天都有聖經宣講的最佳模範。

### 捌 論傳記誦讀

166 「傳記誦讀」一詞指：一位教父或教會作家的作品，此篇作品實際講述被敬禮的聖者，或能正好應用到聖者身上；也指聖者本人之著作的摘錄，或其傳記。

167 在編輯聖人專用誦讀時，應特別注意其歷史的真實性，也應注意聆聽或閱讀此誦讀的人是否獲得神益。只能促使人驚異的誦讀應格外避免。針對今日的需要，應將聖者的精神方面的特殊優長，以及他們對教會生活和靈修的重要性大加表揚。

168 在每篇誦讀之前，有聖者的一段簡短的生平，只是供人參考，並非為在日課中誦念。

### 玖 論對答詠（答唱詠）

169 誦讀日課中的聖經選讀（誦讀一）後皆有固有的對答詠。對答詠的經文選自傳統保存的資料，或為新編。其目的是使人對適才聆聽的聖經有一新的了解，或將該篇誦讀插入感恩史中，或領人由舊約到新約，或將該誦讀轉變為祈禱與默想，或以本身禱詞之美提供一些變化，激發祈禱的情趣。

170 同樣，誦讀二以後也有一篇適合的對答詠。但此對答詠與誦讀二並無太嚴格的聯繫，因此給予默想範圍較大的自由。

171 對答詠及重複的部份，即使在個人誦念日課時，也有其價值。對答詠中通常有重複的短句，其

果不唱時，可省略。除非有時爲了保持意義的完整，而需要重複。

172 同樣，在晨禱、晚禱、夜禱的簡短讀經後也有一篇「短對答詠」（以上第49，89兩條中已經談過），在日間祈禱的簡短讀經後則有兩對答短句。這種短對答詠，或對答句是一種歡呼詞，使天主的話能更深入聆聽者或誦讀者的心靈。

### 拾 讚美詩及其他聖經外的詩詞

173 讚美詩在日課中從很早就佔有重要位置，現在仍繼續保持此地位（參閱禮儀憲章，93）。讚美詩的抒情特性使其特別適於讚頌天主，而且這些詩構成日課中大衆化的一部份，因爲它與其他部份不同，幾乎常常立刻指示出各時辰及慶節的特點，並且能吸引並感動人心熱誠誦念日課。其文詞的優美屢次更能增加效力。此外，讚美詩在日課中是教會編寫的最主要具有詩意的部份。

174 讚美詩傳統上皆以「光榮頌」（*Doxologia*）結束，此光榮頌通常與讚美詩本身是向聖三中某一位講話。

175 爲能有所變化，常年期的日課中爲每一時辰提供了兩套讚美詩，可每隔一星期用一次。

176 此外，爲常年期「誦讀日課」也提供了兩套讚美詩，一套爲夜間念日課時用，另一套爲日間用。新編讚美詩也能配以傳統的曲調和韻律。

177 爲以國語舉行日課禮儀，主教團可依照本國語言的特性改篇拉丁文讚美詩，也可以編入新讚美詩，但此種讚美詩必須與時辰、季節、慶節的精神相符合（參閱禮儀憲章，38）；同時也常要注意：不要用毫無藝術價值，與禮儀的莊嚴完全不配合的流行歌曲。

### 拾壹 論禱詞，天主經及結束禱詞

## 甲 晨禱及晚禱裏的禱詞或求恩禱詞

179 日課是讚美天主的禮儀，無論猶太或基督徒的傳統，絕不將讚頌與求恩禱詞分開，却常由讚頌而引起求恩。聖保祿使徒勸勉我們「要爲所有的人懇求、祈禱、轉求並謝恩，特別爲君王和一切有權位的人，爲使我們能虔敬莊重地度寧靜平安的生活。這原是美好的，並在我們的救主天主面前是蒙悅納的。祂願意所有的人都得救，並認識真理」（弟前二，1-4）。由於這段教訓，教父認爲早晚都該作求恩祈禱。

180 在羅馬禮的彌撒裏已恢復了求恩祈禱（信友禱詞），這祈禱也行之於晚禱，但以不同的方式，一如以下所述。

181 祈禱的傳統是要我們早晨把全天託付給天主，因此在晨禱裏，有呼求式的祈禱，將一天奉獻給天主。

182 晚禱裏所行的求恩，晨禱裏奉獻一天給天主的呼求，都名之爲禱詞。

183 爲了要有變化，尤其爲表達教會與人的不同需要，所以依照不同地位，不同團體，不同的人，不同的環境和時代，爲常年用聖詠集的每一天，爲禮儀年特別的時期，爲某些慶節，提供了不同的禱詞款式。

184 主教團有權改編日課禮儀書所提供的款式，或批准新編的禱詞，但須遵守下列原則（禮儀憲章，38）。

185 禱詞應如天主經一樣，必須與讚美天主，或宣揚主榮，或紀念救恩密切相關。

186 晚禱裏的最後祈禱意向，常該是爲亡者祈禱。

187 日課禮儀是整個教會爲整個教會，並爲全人類救恩的祈禱（禮儀憲章，83，89），因此禱詞的意向首先該是普遍的，譬如爲教會和它的各級聖職及修會，爲政府的執政者，爲貧、病、憂苦者，

為全世界所需要的和平，以及其他類似的需要而祈禱。

但在晨禱或晚禱裏，都可另加特別的意向。

日課中禱詞的這種結構，為民衆的、小團體的或個人的日課誦念，都能適應。

與信友一起或團體中誦念日課時，禱詞開始，先由司鐸或主禮作一簡短邀請詞，此邀請詞後，有一衆人應答念的短句，在每個意向後，衆人重複短句。

意向是以直接指向天主的言辭報告的，所以能適合於團體，也適合於個人的誦念。

每一禱詞意向分為二部份，第二部份可作為可變的答句。

因此誦念禱詞方式可有不同：司鐸或主禮，誦念二部份，而羣衆答以同樣的短句，或作片刻默禱；或者司鐸或主禮誦念第一部份，而羣衆接念第二部份。

### 乙 天主經

晨禱及晚禱，因為是比較大眾化的日課，在禱詞以後，依照可敬的傳統，天主經應有一個優越的地位。

所以每天應隆重地誦念三次天主經：一次在彌撒中，一次在晨禱中，另一次在晚禱中。

196 195 天主經由全體誦念，誦念前，主禮可加一簡短導言。

### 丙 結束禱詞

197 念畢全份日課，須念結束禱詞，以示完成。在與羣衆公開誦念日課時，這結束禱詞依照傳統是由司鐸或主禮誦念的（參閱本文，二五六條）。

「誦讀日課」的結束禱詞，通常是當日專用的。夜禱的結束禱詞，常是聖詠集所提供的。

199 198 主日及將臨期、聖誕期、四旬期、復活期的平日，以及節日、慶日和紀念日，其晨禱及晚禱都有其專用的結束禱詞。為常年平日則念聖詠集所提供的，以表示這些時辰的固有性質。

200

主日及將臨期、聖誕期、四旬期及復活期的平日，以及節日、慶日，其第三、第六、第九時「註」的結束禱詞，都取自那些時期的或慶節的專用部份。其他日子則念聖詠集所提供表示時辰性質的結束禱詞。

### 拾貳 神聖的靜默

201

在舉行禮儀時，通常「在適當時間應保持嚴肅的靜默」（禮儀憲章，30）。在舉行日課禮儀，在適當時亦當間以靜默。

202

爲了更清楚地聽到聖神的聲音，爲了使自己的祈禱與天主的聖言和教會公開的呼聲有更密切的聯繫，可明智地視情形插入靜默時間：或在聖詠以後，即依照普通習慣重念了對經以後；或在誦讀以後，無論短或長讀經；或在答唱詠前後。尤其如果靜默後加念聖詠禱詞時（參閱本文一一二條）。但須注意這種靜默不要破壞日課的結構，或引起參與者的厭惡。

203

個人誦念時，有更多可能去默想使我們感動的經文，但並不因此而損失日課的公禱性質。

## 第四章 一年之中不同的慶典

### 壹 舉行主的奧蹟

#### 甲 主日

主日日課，從前夕第一晚禱開始，除專用經文外，一切都取自聖詠集。

主的慶日在主日舉行時，則有其專用的第一晚禱。

適當時可舉行主日前夕，其方式已於本文七三條有所說明。

207 依照古老的慣例，至少晚禱，盡可能與民衆共同舉行（禮儀憲章，100條）。

乙 復活三日慶典

208 復活三日慶典有其專用日課。

209 凡參與建立聖體大禮的傍晚彌撒，或星期五參與紀念耶穌苦難儀式者，都可免念該日的晚禱。  
 210 星期五耶穌苦難紀念日，星期六耶穌復活前夕，在晨禱以前，盡可能先與信衆公念「誦讀日課」。  
 211 聖週星期六，凡參與復活前夕禮儀者，都可免念夜禱。

212 復活前夕禮儀代替誦讀日課，因此不參與復活前夕禮儀者，必須誦念本日四篇選讀及其聖歌與禱詞。最好選擇出谷記，厄則克耳書，宗徒書信和福音，繼以「Te Deum 天主，我們讚美祢」及本日的禱詞（集禱經）。

213 復活主日的晨禱要人人誦念；爲使人注意這神聖日子的將暮，爲紀念基督顯現給門徒們，最好隆重地舉行晚禱。有些地方依照特殊的慣例，舉行聖洗晚禱，一邊歌唱聖詠，一邊向聖洗池列隊行進，這種習慣應特別注意保存。

丙 復活期

214 日課禮儀從許多「對經」後附加的歡呼詞「阿肋路亞」，表現出復活期的特色（參閱本文一二〇條）；此外，讚美詩、對經、特殊禱詞、以及爲每一部分日課所指定的專用誦讀，都表現同樣的特色。

丁 耶穌聖誕

215 聖誕夜彌撒以前，宜於以「誦讀日課」來慶祝莊嚴的聖誕前夕。凡參與此前夕禮儀者，都可免念夜禱。

216 聖誕日的晨禱，通常在黎明彌撒前誦念。



戊 主的其他節日與慶日

217 爲主的節日與慶日的日課，則應遵守下文二二五—二三三條的規定，但當變更者則變更之。

## 貳 聖人慶節的舉行

218 聖人慶節的安排，以不凌駕追念救恩奧蹟的慶節與時期爲原則（禮儀憲章，111），也不要使聖詠和誦讀的順序不時受到損害，或作不必要的重複，但也使聖人受到合理的敬禮。遵照梵二大公會議的命令所完成的日曆改革，及以下所說日課禮儀中對聖人的慶祝，都按照這個原則。

220 219 聖人的慶祝分爲節日、慶日或紀念。

紀念日也分爲必行的，或如無任何指示則爲自由紀念。在一個自由紀念日與民衆或團體共同舉行日課時，決定是否該念該紀念日日課，當視團體的實益和公衆的熱心爲標準，而不應隨主持者個人的私意。

如一天有數個自由紀念，則祇能舉行一個而取消其他。

惟有節日可依禮儀規則，遷移日期。

224 223 222 221 下列原則，爲列於羅馬公曆，或列於特殊日曆的聖人都有效。

聖人節日如缺專用部份，則由相當聖人的通用部份加以補充。

### 甲 怎樣安排節日日課

226 225 節日有前夕的晚禱（第一晚禱）。

爲第一及第二晚禱，讚美詩、對經短讀經及其對答詠，以及結束禱詞都是專用的，如無專用者，則取自通用部份。

第一晚禱的兩篇聖詠，依照古老傳統，通常取自「請讚美」的一組（就是採自聖詠一一二、

一、一六、一三四、一四五、一四六、一四七等篇)；新約聖歌則於適當的地方指出。第二晚禱的聖詠與聖歌是專用的。禱詞是專用或通用的。

227 爲晨禱，讚美詩、對經、短讀經及其對答詠、結束禱詞，都是專用的，如無專用，則取自通用的，聖詠則取自聖詠集的第一主日。禱詞是專用或通用的。

228 在「誦讀日課」裏，無論是讚美詩、對經、聖詠、誦讀，都是專用的。第一誦讀是聖經，第二誦讀是傳記性的。如果聖人的敬禮是地區性的，在本地專用部份也沒有特別的經文，則一切取自通用部份。

在「誦讀日課」結束時，接念：「天主，我們讚美你」和專用的結束禱詞。

229 日間祈禱，即午前、午時、午後祈禱中，讚美詩是平日的，除非另有指示；聖詠取自補充聖詠及其專用的對經，如果是主日，則其聖詠取自聖詠集的第一主日，簡短讀經和結束禱詞則是專用的。但在一些主日的節日，却提供特別的聖詠。

230 夜禱的一切取自主日，即在第一及第二晚禱後。

### 乙 怎樣安排慶日日課

232 231 慶日沒有第一晚禱，除非是在主日舉行的主的節日。誦讀日課，晨禱、晚禱，一切如節日。

日間祈禱，即午前、午時、午後祈禱，讚美詩是平日的，聖詠及其對經是平日的，除非因特別的理由或傳統而有專用的對經，在適當地方指出。簡短讀經和結束禱詞則是專用的。

233 夜禱完全是平日的。

### 丙 怎樣安排紀念日日課

234 在必行紀念日與自由紀念日，對於日課的安排兩者之間沒有任何分別，除非自由紀念日剛巧遇上特別時期（如將臨期、四旬期……）。

235

(一) 遇到平常日子的紀念日。

在誦讀日課，晨禱及晚禱中：

a 聖詠及其對經取自平日的，除非在其本處指明有其專用的聖詠和對經；

b 「序經」的對經、讚美詩、短讀經、聖歌 *Benedictus* 和 *Magnificat* 的對經，以及禱詞，如有專用的則念聖人的日課，否則念通用的，或念平日的。

c 結束禱詞則念該聖人的。

d 在誦讀日課裏，聖經誦讀及其對經是平日的聖經。第二誦讀則是傳記性的，及其專用或通用的對答詠，如無聖人專用的誦讀，則取自當天的教父作品。

不念「天主，我們讚美祢」。

236

日間祈禱，即午前、午時、午後祈禱，以及夜禱，全部念平日的，不念該聖人日課。

(二) 遇到特別時期的紀念日。

遇到主日，節日，慶日，聖灰禮儀，聖週和復活節的八天內，則取消紀念日。

237 自十二月十七至廿四日，聖誕後八天內及四旬期的平日，不得舉行必行的紀念日，連特殊日曆的紀念日也不例外。若偶遇四旬期，則必行紀念日於該年即被視為自由紀念日。

239 在這些時期內，如有人要慶祝本時期內的聖人紀念日：

a 在誦讀日課裏，念完了取自教父作品的誦讀及其對答詠以後，接念本聖人的誦讀及其對答詠，最後念聖人紀念日的結束禱詞；

b 此外，在晨禱及晚禱中，念完結束禱詞以後，可另加聖人紀念日的專用或通用的對經，及結束禱詞。

(三) 星期六紀念聖母。

240 如果常年星期六是自由紀念日，可依照自由紀念日之禮儀舉行聖母日課，有專用誦讀。

### 叁 如何使用日曆，選擇日課或其部份

#### 甲 使用日曆

241 在歌席與團體誦念日課時，應依照教區的，或修會的，或每一聖堂的特殊日曆（禮儀年及日曆總則，五二條）。在教區主教座堂祝聖的紀念日、地方的主保慶日，凡居住在該地的修會會士都該與地方教會的團體聯合慶祝（同上，五二條）。

242 任何一個應念日課的聖職人員或會士，若參與了照日曆公念的日課，雖然不是同禮，則對其所參與的日課部份便已滿了責任。

243 除了節日及慶日，個人單獨念日課時，可使用地方或專用的日曆（禮儀日一覽表，四，八條）。

#### 乙 選擇某一日課

244 准許舉行自由紀念日之平日，如有正當理由，可依照本文二三四—二三九條所指示的禮節，慶祝該日名列「羅馬殉道錄」或該書正式核准之附錄中的聖人。

245 除了節日、將臨期、四旬期及復活期的主日、聖灰禮儀、聖週、復活後八天、及十一月二日，爲了公共的神益和熱心，可以全部或部份舉行特殊敬禮日課（*Officium votivum*）譬如爲了朝聖，地方節日以及某聖人的外在慶祝。

#### 丙 選擇經文（*Formulae*）

246 在某些特殊的情況中，可以選擇與當日日課不同的經文，但不得破壞每一部份日課的主要組織順序，須遵守下列規則。

247 主日、節日、列於通用日曆之主的慶日、四旬期和聖週的平日、復活節和聖誕節以後的八日內

、十二月十七至廿四日，在這些日子裏，一切是專用的，絕對不許更換經文，包括對經，讚美詩，誦讀，對答詠，禱詞，往往也包括聖詠。

如果願意，本週主日的聖詠，可換為別一週的主日聖詠。尤其與信眾同念日課時，也可選念其他的聖詠，以使信眾能逐步明瞭聖詠的意義。

248 在「誦讀日課」裏，聖經的連續誦讀，常應受到尊重。「在數年的循環內，給教友宣讀聖經的重要部份」（禮儀憲章，五一條）這也是教會對日課的願望。

因此，在將臨、聖誕、四旬、復活期內，在「誦讀日課」裏所安排的聖經誦讀順序，不得放棄；在常年期內，如有正當理由，在某日或少數連續幾天，可在為其他日子所提供的選讀中，或在別的聖經章節中，選擇合適的誦讀。譬如舉行反省，或牧靈集會，或為教會合一祈禱，或其他類似的日子。

249 如果連續的誦讀，被某一慶日或節日，或特別的慶祝所中斷，可以在同一週內，或將未念過的部份與其他部份拼接起來，或視何者更為重要而採取之，但須顧及全週的讀經順序。

250 在誦讀日課裏，如有正當理由，可從日課經本或任選誦讀經書中（參閱本文一六一條），選擇同一時期的誦讀，以代替本日所指定的第二誦讀。此外，常年的平日，如果認為適合，連將臨、聖誕、四旬、復活期，可以連續地讀某一教父的著作。這著作應符合聖經及禮儀精神。

251 晨禱及晚禱和其他時辰經的誦讀，結束禱詞，聖歌及禱詞，是為特別時期的平日所安排的，也可在同一時期的平日中誦念，除了本文二四七條所指示的情形。

252 雖然每人都應謹守以四週為一循環的聖詠集，但為了心神或牧靈的益處，可以誦念別一天同一時辰日課的聖詠，以代替為當天所指定的聖詠。還有在其他偶遇的情況中，也可選擇適宜的聖詠及其他部份，作為特殊敬禮日課。

## 第五章 公念時應遵守的禮節

### 壹 應盡的各種職務

253 在舉行日課禮儀時，一如舉行其他禮儀，「無論司鐸或教友，應各盡其職，按照事體本身的性質及禮規的指定，專心完成其職務」（禮儀憲章，28）。

254 若由主教主持，尤其在主教座堂裏，則司鐸、聖職人員最好圍繞主教，教友也應主動而完全參與。在與教友公念時，普通是司鐸或執事主持，也應有輔禮人員參與。

255 司鐸或執事主持者，在長白衣或短白衣上可掛領帶，司鐸還可穿敝衮衣。在較大的慶典中，也不妨多數司鐸穿敝衮衣，執事則著執事服。

256 司鐸或執事主持時的職務是，在自己的座位前，以開端詞領導日課的開始，領念「天主經」，誦念結束禱詞，致候、祝福並遣散教友。

257 禱詞可由司鐸或輔禮誦念。

258 如沒有司鐸或執事，則由教友中之一人主持；但不進祭司所（*Presbyterium*），不行致候禮，也不祝福教友。

259 誦讀員應站在適當的位置，宣讀長誦讀或短讀經。

260 聖詠或其他聖歌的對經，則由歌唱者一人或多人領唱。對於聖詠則遵照本文一一一一一二五條的規定。

261 在晨禱及晚禱裏，歌唱福音聖歌時，可向祭台，然後向司鐸和教友獻香。

262 在歌席舉行日課禮儀的義務，屬於團體，而與舉行的地方無關，故舉行的地方不必要是聖堂，

263

尤其是爲不用大禮舉行的時辰。

參與者全體站立：

甲 禮儀開始，念序經及開端詞時；

乙 念讚美詩時；

丙 念福音聖歌時；

丁 念禱詞、天主經和結束禱詞時。

除了念福音以外，在宣讀誦讀或讀經時全體端坐恭聽。

念聖詠及其他聖歌和對經時，全體可按習慣端坐或站立。

全體劃十字（從額至胸，從左肩至右肩）：

甲 日課開始念「天主，求祿快來拯救我……」時；

乙 念採自福音的聖歌開始時 *Benedictus*，*Magnificat* 及 *Nunc dimittis*。

「序經」開始，念「上主，求祿開啓我的口：」時，在口上劃十字。

## 貳 論日課的歌唱

268 267

在本文的禮規及原則中，有「誦念」或「咏念」等字樣，依照下列原則，有念或唱的雙重意義。「咏唱」日課更合乎本祈禱的性質，也更能充分表現儀式的隆重，並表示讚美天主時的衆口同心。因此在歌席或公念日課時，應極力提倡用咏唱方式（論聖禮中的音樂，三七條）。

269

梵二大公會議論聖禮歌曲所說的，適用於有關禮儀的所有行動，特別適用於日課禮儀（禮儀憲章 113）。

日課的每一部份雖經妥善安排，使個人單獨誦念亦能獲益；然許多部份是富情感的詩歌體，除非歌唱，則不能表達其內蘊的意義，尤其聖詠，聖歌，讚美詩，對答詠等。

266 265 264

270

因此，日課禮儀的歌唱，不可視為外加於祈禱的點綴，而是祈禱、讚美天主者心坎深處感情的流露，也是基督徒敬禮之團體性的充分表現。

盡可能常用歌唱儀式舉行日課的基督徒團體是可嘉獎的；無論聖職人員，會士，或教友，都應以適當的課程與實習加以訓練，使他們能在慶節，勝任愉快地咏唱日課。咏唱全部日課雖然困難，但教會的讚美天主，無論從其原始或從其性質來說，不僅是聖職人員，或隱修會士的責任，而且也是全體教友的責任。爲了正確地以歌唱舉行日課禮儀，並爲表現出日課的價值與優美，應顧及一些原則。

首先，至少在主日和慶節極適於歌唱，從歌唱也可分辨慶典的等級。

272 271 日課各部份並不同樣重要。因此，被視爲日課樞紐的重要部份，即晨禱與晚禱宜優先以歌唱來完成。

273

此外，只要真有精神與藝術價值，日課最好全部歌唱。但由於實用的理由，或由於日課各成份並非同樣重要，有時應用「逐漸」隆重的原則，也很有益。同時每部份能重獲其原有的意義，和真正的目的。日課禮不得視爲古代的美麗遺蹟，應慎加保存，不得改變，以引人的欣賞；相反地，應以新的儀式重振活力，使能發揚滋長，再成爲一個生活的團體的標記。

「逐漸」隆重的原則，是在日課全部歌唱或單純誦念之間，承認有若干中間等級。這一辦法能使日課誦讀方式有更多變化，而更具吸引力。從舉行的節日或時辰的特色，從構成日課之每一部份的目的，從團體的人數及性質，從加強典禮之歌唱者的多少，可決定變化的程度。

這多采多姿的變化，使教會對天主的公共讚頌，日益以歌唱來完成，且能適應各種環境。我們深信在我們這一時代將會有新儀式、新方式出現，這在教會生活中一向如此。

274

以拉丁語舉行的歌唱禮儀中，額我略曲爲羅馬禮儀的本有歌曲，在其他同等的歌曲中應佔首位



。但是「聖樂中任何一類歌曲，教會並不禁止在禮儀中應用，不過必須符合禮儀行爲的精神，及其各部份的性質，而不阻礙教友主動的參與」（論聖樂，5；參閱禮儀憲章，116）。在歌唱日課裏，如一個指定的對經沒有現成曲調，則可在目錄中選一其他對經，但須符合本文一一三，一二一一—二五條的原則。

275 日課禮儀既可用本地語言舉行，則應設法編製本地語的歌曲，以便在唱本地語日課時採用」（論聖樂，41）。

但並不禁止在同一禮儀中，有些部份以其他語言歌唱（同上，51）。

277 276 至於應選哪些部份歌唱，應視何爲禮儀舉行的最好方式而定。禮儀的正確舉行要求對每一部份、每一歌曲的意義及性質特別注意；因爲有些部份本質上要求歌唱（同上，6）；首先有歡呼，對可鐸與輔禮的問候及禱詞的回答，此外，對經，聖詠，以及對答句或重複的答句，讚美詩和聖歌等（同上，16 a）。

278 無論猶太或基督徒的傳統都認爲聖詠與歌唱有密切的聯繫（參閱本文103 / 120條）。的確，歌唱聖詠或至少以詩與音樂的觀點看聖詠，能幫助充分了解聖詠的意義。所以要盡可能，至少在比較重要的日子和時辰，並依照聖詠本來的特性採取歌唱的儀式。

279 以上一二一一—一二三條已陳述了幾個念聖詠的不同方式。這些不同方式之利用，並非純由於外的因素，而主要是由於聖詠種類不同（在任何時辰中都有不同種類的聖詠）；這樣，也許最好聆聽智慧性或歷史性的聖詠，反之，讚頌或感謝的聖詠，其本身要求大家來歌唱。最應注意的一點是，舉行禮儀不要過於嚴格或矯揉造作，或祇顧形式儀態；而要注意禮儀的精神與意義。最重要的是，首先須努力陶冶心靈，了解教會的真正祈禱，而樂於舉行讚美天主的大典（參閱聖詠一四六首）。

280 讚美詩雖祇誦念也能使祈禱者獲益；但因其本身是專為歌唱的，所以在團體舉行日課禮儀時，希望盡可能採用歌唱的方式。

282 281 在晨禱與晚禱裏，一如本文四九條所言，簡短讀經後有短對答詠，其本身是專為大眾答唱的。在「誦讀日課」裏，誦讀後的對答詠，其性質和目的是要求歌唱的。但是，此對答詠單獨或私

283 自誦念時，仍然保留其價值。但可經常採用簡單易唱的曲調，不必定要咏唱淵源於禮儀寶庫的樂曲。誦讀日課的誦讀，或長或短，其本身不是為歌唱的；但當注意，莊重端肅，清楚明晰地加以宣

讀，使大家能實際聽到，正確地領悟。所以如果歌唱「誦讀」，只有能使語句聽得更清楚，全文懂得更透徹的音樂方可利用。

284 主持人所獨念的經文或禱詞如能歌唱，也是很適宜的，尤其是拉丁語的經文，或許用本地語言時比較困難，但祇要大家能清楚地聽到所唱的經文即可。

# 每日頌禱(一)

\* 版權所有 \*

編譯者：天主教中國主教團禮儀委員會

發行人：王 愈 榮

出版者：天主教教務協進會出版社

(暫) 104 台北市林森北路85巷3號

電 話：(02) 2537-1776

承印者：台彩文化事業股份有限公司

台北縣新店市中正路501-11號

定 價：新台幣1200元正

新台幣每套(三冊)3,600元正

登記證：行政院新聞局局版台業字第0863號

民國七十年  
本書經中國主教團於 三月廿六日批准  
主曆1981年

教廷聖禮部 1981年11月13日認可

中華民國七十一年三月初版

七十七年十二月再版

77,500 80,500 81,500 83,1000 87,400 89,500 92,450 94,500  
98,500

