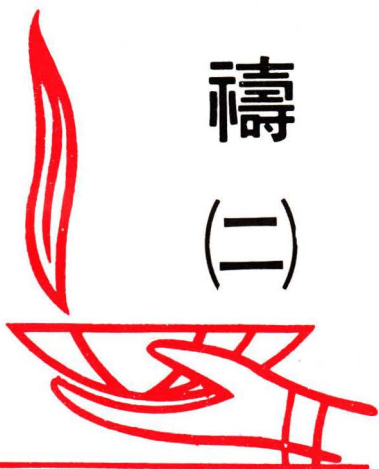


每日頌禱  
(二)

主教團禮儀委員會編譯

主教團禮儀委員會編譯

每日頌禱  
(二)





# LITURGIA HORARUM

IUXTA RITUM ROMANUM

## II

TEMPUS QUADRAGESIMAE  
SACRUM TRIDUUM PASCHALE  
TEMPUS PASCHALE

Commissio Liturgica Conferentiae  
Episcoporum Sinarum  
1981

每日頌禱(二)目錄

禮儀日一覽表

公用日曆

讚主詩

\* 季節專用部份 \*

四旬期

聖灰禮儀星期三

第一至第四週

第五週

聖週

逾越節三日慶典

復活期

一、耶穌升天節前

八日慶期

第三至第六主日

第二至第六週平日

二、耶穌升天至五旬主日

常用經文

\* 聖詠集 \*

第一週

第二週

第三週

第四週

夜禱

補充聖詠

\* 通用經文部份 \*

一、教堂奉獻日

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

\* 五四五

一

十一

一五一

二九五

四三六

五七八

五九七

六〇七

六三三

六七四

六九二

七一九

(一) 錄目

目錄

六、牧者通用

七三八

七、教會聖師通用

七六九

八、貞女通用

七八〇

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

\* 聖人專用部份 \*

二月

八八九

三月

九二二

四月

九六八

五月

一〇〇四

六月

一〇五二

\* 附錄 \*

慶節目錄

一〇七三

聖詠及聖歌目錄

一〇七六

## 禮儀日一覽表

某禮儀日之優先舉行依下表決定。

### 壹

#### (1) 表覽一日儀禮

- 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

- 十、公用日曆中的必行紀念日。

### (3) 表覽一日儀禮

士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。

三、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。

三、自將臨期開始至十二月十六日（在內）的平日。

聖誕期內自一月二日至主顯後星期六的平日。

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。

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 calendas 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。

# 公 用 日 曆

## (5) 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		
c	Prid.	31	聖若望·鮑思高司鐸	紀 念
	一月六日後主日		主受洗	慶 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之前之第六日。但是禮儀慶典並不因此而改變, 依然照日曆指定日期慶祝。

(7) 曆日用公

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·斐瑞司鐸
e	VIII	6	
f	VII	7	聖若翰·薩樂司鐸
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
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
A	Prid.	30	聖碧岳五世教宗

紀 念

慶 日

紀 念

## (9) 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	Nr.	7		
b	VIII	8		
c	VII	9		
d	VI	10		
e	V	11		
f	IV	12	聖迺仁及聖齊禮殉道 聖邦康殉道	
g	III	13		
A	Prid.	14	聖瑪廸使徒	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 聖德蓮·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 真福桑實(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：至聖聖三

聖三主日後星期四：基督聖體聖血

聖神降臨後第二週星期五：耶穌聖心

聖神降臨後第二週星期六：聖母無玷聖心

※母親節前夕：中華聖母

慶日  
節日  
節日  
節日



## 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	

(11) 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·葛瑞迪貞女殉道	
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	加美崇山聖母	
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	聖恩彪主教	
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	Prid.	12		
A	Idib.	13	聖秉天教宗及聖宜博司鐸殉道	
b	XIX	14		
c	XVIII	15	<u>聖母升天</u>	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		

# 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		
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·梁納地司鐸	
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	<u>諸 聖 節</u>	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·聖麗莎修女	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		
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

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；+

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：+

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，+

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，

懇求祢常常保佑他們；+

使我們參加諸聖的行列，※

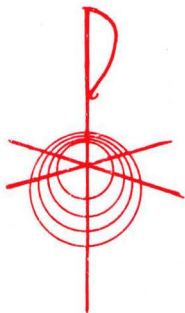
分享祢永恒的光榮。

（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，十  
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，十  
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；十  
上主，祢是我們的仰仗，※  
勿使我們永久蒙羞失望。



# 季節專用部份

四旬期：自聖灰禮儀至復活前夕

復活期一：復活主日至耶穌升天

復活期二：耶穌升天至五旬主日

## 四旬期

從聖灰禮儀星期三日課開始至復活前夕，  
不念「阿肋路亞」。

### 讚美詩

一、至第五週星期六止

自聖灰禮儀日至第五週星期六，四旬  
期日課均用以下讚美詩。

### 晚禱

壹、主日用

一、伏求仁慈的造物主，  
俯聽我們的祈求，  
在此四旬齋期，

請垂聽我們的哭訴。

二、洞燭隱微的上主，

祢熟知我們的軟弱。

我們決心投靠祢，

請顯示祢的寬恕。

三、我們自知罪孽深重，

在祢台前自訟自承，

請因祢聖名的榮耀，

醫治我們的病苦。

四、藉外在的克苦，

恩賜內在的自制，

使我們心靈清醒，

不受罪惡的汙污。

五、榮福聖三，

唯一真主，

助祐我們生活節儉，

善行豐富。阿們。

貳、平日用

一、耶穌以身作則，  
當年四旬守齋，  
今日命我們取法，  
爲解救我們的心靈。

二、主耶穌基督，  
請扶助祢的教會，  
賞賜悔改的精神，  
使我們心靈潔淨。

三、最溫良的耶穌，  
寬赦我們的罪行！  
我們誓死不敢再犯，  
輔導我們生活慎重。

四、救主基督，  
請教導我們謹守誠命，  
懺悔淨化心神，  
使我們分享復活節的喜慶。

五、仁慈的聖三，

萬物都應向祢致敬，  
祢使我們煥然一新，  
向祢唱出讚美的心聲。阿們。

序經

對經：主基督爲我們接受了考驗和苦  
難，請大家前來朝拜。  
或（聖週除外）  
你們今天要聽從上主的聲音，  
不要固執倔強。

聖詠九四，見 3 頁，或活頁。

誦 讀

主日用

一、四旬聖日，  
依照古老的習尚，  
謹守齋戒，



這是獲得救恩的好時光。

二、先知早已提倡，

基督又聖化，

祂是時間的主宰，

也是時間的君王。

三、要節制言語和飲食，

睡眠和娛樂，

謹防誘惑而莊敬自強，

使邪魔沒有機會張狂。

四、榮福聖三，

唯一真主，

助祐我們生活節儉，

時時舉心向上。阿們。

平日用

一、天賜好時光，

大家須自強，

治療世界的虛弱，

節食才是良方。

二、救恩的日子已到，

閃耀基督的神光，

齋戒有復健的能力，

醫治心靈的創傷。

三、求主恩賜我們，

身心共度齋期，

使能一帆風順，

獲得復活的榮光。

四、仁慈的聖三，

萬物都應向祢致敬，

祢使我們煥然一新，

向祢唱出心底的讚揚。阿們。

晨 禱

壹、主日用

一、請大家俯首祈禱，

人人呼求上主，

在審判者的座前哭訴，

平息上主的義怒。

二、仁慈的天父，

我們犯罪使祢傷心，

只因祢的慈悲無限，

不要撤消祢的寬恕。

三、我們雖然墮落腐敗，

仍是祢一手所造，

求祢大發慈悲，

千萬別轉移祢的垂顧。

四、赦免我們的罪過，

增加我們的善行，

使我們今世和永遠，

時時處處歡娛上主。

五、榮福聖三，

唯一真主，

助祐我們生活節儉，

善行豐富。阿們。

貳、平日用

一、基督，義德的太陽，

請驅散我們內心的黑暗；

深夜已去天色亮，

願聖德大放光芒。

二、祢恩賜我們四旬齋期，

使我們改過遷善，

祢的仁慈容忍已久，

請速來使我們回心向上。

三、我衆罪人罪大惡極，

求賜聖寵神力，

助我痛改前非，

不再歧途徬徨。

四、白晝再度來臨，

萬物欣欣向榮，

求祢革新我們的生活，  
得以歡度今天的時光。

五、仁慈的聖三，

萬物都應向祢敬拜，  
祢使我們煥然一新，  
向祢唱出心底的讚揚。阿們。

### 日間祈禱

午前

一、我們靠信德生活，  
又懷有永恆的希望，  
發出火熱的愛德，  
歌頌基督的榮光。  
二、祂曾在第三時辰，  
被人押解到刑場，  
肩負十字苦架，  
拯救迷失的羣羊。

三、我們獲救得自由，

自當誠心臣服，

基督銷毀了我們的債券，  
救我們脫離世俗的虎狼。

四、懇求基督和聖父，

懇求父子的聖神，

懇求三位一體的天主，

收納我們的祈禱與頌揚。阿們。

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

午時

一、這正是基督口渴時，  
這正是基督被釘時，  
求主使我渴慕義德，  
向天主齊聲讚揚。  
二、我們渴望祂，  
祂滿足我們的渴望，

我們要厭棄邪惡，  
追尋聖德的光芒。

三、當我們讚美上主時，

願聖神的恩寵沛降，  
消滅私慾的火焰，  
熾熱冰冷的心腸。

四、懇求基督和聖父，

懇求父子的聖神，  
懇求三位一體的天主，

收納我們的祈禱與頌揚。阿們。

對經：上主說：我永遠生存，我決不

願意罪人死亡，而願意他歸正，  
得以生存。

午後

一、三三第九個時辰，

也是上主祝聖的時光，  
我們靠耶穌的功勞，

罪過得補償。

二、右盜自訟自承，

獲得了救主的洪恩，  
我們也哀求寬恕，  
獻上虔誠的頌揚。

三、聖架摧毀了死亡，

黑暗遠遁，日月重光，  
願可怕的罪惡消失，  
心靈重現救主的光芒。

四、懇求基督和聖父，

懇求父子的聖神，  
懇求三位一體的天主，

收納我們的祈禱與頌揚。阿們。

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

第五週平日的誦讀、晨禱、晚禱

均可用聖週的讚美詩228\*頁

# 聖灰禮儀 星期三

聖詠集第四週

誦 讀

讚美詩 見四旬期專用 3\*頁

聖詠及對經 見聖詠集第四週星期三

領：你們要悔改，作補贖。

答：要爲自己造一顆新的心，一種新的精神。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

五八，1~12

天主喜悅的齋戒

你大聲疾呼，不要停止，提高你的聲音，有如號筒，向我的百姓宣佈他們的過犯，向雅格家指明他們的罪孽。他們固然天天尋找我，喜歡認識我的道路，好似一個行義而沒有背棄天主法令的民族，向我

要求正義的措施，祈望天主與之接近：「爲什麼我們守齋而祇看不見，我們克苦而祇不理會呢？」看哪！你們在守齋日仍然苦心經營，勒索你們所有的工人。看哪！你們一面守齋，一面爭吵，打架，以惡拳打人；你們不必再像今天一樣守齋了，免得你們的嘈雜在高處可以聽到。難道這就是我所中意的齋戒嗎？難道這就是人們克己的日子嗎？難道低頭如同蘆葦，以苦衣和灰塵鋪床，你就稱爲齋戒，稱爲上主悅納的日子嗎？我所中意的齋戒，豈不是要人解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由，折斷所有的軛嗎？豈不是要人將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮人領到你的屋裏，見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉嗎？若是這樣，你的光明將要射出，有如黎明；你

的傷口將會迅速地復原；你的救援要走在你前面，上主的光榮要作你的後盾。那時，你如果呼喊，上主必要俯允；你若哀求，祂必答說：「我在這裏！」你若由你中間消除欺壓、指手畫腳的行爲和虛偽的言談，你若把你的食糧施捨給飢餓的人，滿足貧窮者的心靈；那麼，你的光明要在黑暗中升起，你的幽暗將如中午。上主必要時常引導你，在乾枯之地，使你心滿意足，並使你的骨頭堅強有力；你將成爲一座灌溉的樂園，一個總不涸竭的水泉。你的後裔將重建往日的廢址，你要豎起那久遠的基礎，人要稱你爲：「缺口的修補者，」「廢墟的興建者，」爲叫人居住。

對答詠

依五八，6，7，9；

瑪二五，31，34，35

領：上主說：這是我所中意的齋戒：

你要與飢餓的人分享你的食糧。將無地容身的人領到你的家裏。答：那時，你如果呼喊，上主必要俯允；你若哀求，祂必答說：我在這裏。

領：當人子來臨時，祂要對那些站在祂右邊的人們說：請來吧！因爲我饑餓了，你們曾給我吃的。

答：那時……

誦讀二 選讀聖克勉（格來孟）教宗致

格林多人書信

你們悔改吧！

我們要定睛注視基督的血，並要認清這血爲天主聖父是如何珍貴的！基督竟爲了拯救我們，傾流了寶血，使整個世界獲得悔改之恩。

讓我們查看各個時代，就會知道：從

古以來，無時無地，沒有願意悔改而不獲天主悔改之恩者。諸厄是悔改的呼籲人；凡聽從他的呼籲者，無不一一得救。若納先知預告尼尼微城之將遭毀滅；但該城的人，雖不是天主的子民，却也立即悔改、做補贖，平息了天主的義怒，終於獲得了救援。

在過去，天主聖寵的僕人，受到聖神的靈感，曾講過悔改的道理。萬有的上主也曾論及悔改並立誓說：「我生活，我願意罪人悔改，而不願他們死亡」；而且進一步說：「以色列家！你們由邪惡的路上回頭吧！要告訴我民的子女：即使你們的罪，從地上堆積到天上，你們的罪雖似朱紅，雖紅的發紫，如果你們全心歸向我，給我說：『父啊！』那麼，我也會聽你們的祈禱，像聽聖民一般。」

因此，天主願意祂所鍾愛的人都悔改，這是祂全能的意志所決定的。我們要服從天主至上與光榮的宏願，哀求祂的慈悲、善良，要拋棄那使人死亡的虛榮、紛爭、嫉妬，而投奔到天主慈愛的懷抱。

弟兄們，我們要自謙自卑，放棄一切驕傲、忿怒、爭吵，而要履行聖經的教訓。聖神說：「智者不應誇耀自己的智慧，力士不應誇耀自己的力量；富有者不應誇耀自己的財富；凡要誇耀的，只應在主內誇耀，而去尋找祂，並以正義與公理行事。」特別要存念主耶穌的教訓，祂要我們效法祂的良善容忍。

祂曾經說過：「你們要仁慈待人，好使你們獲得仁慈；你們要寬恕別人，好使你們也獲得寬恕；你們怎樣待人，人們也將怎樣待你們；你們怎樣施予人，你們也

將怎樣接受賞報；你們怎樣判斷人，你們也將怎樣受判斷；你們待人怎樣溫良，你們也將怎樣體驗到溫良；你們用什麼尺度來量給人，人家也將用同樣的尺度來量給你們。」

因此，要讓這誠命與指示堅強我們的心志，常常自謙自卑聽從天主的這些話。因為聖經上說：「我要垂顧的是誰呢？不是貧苦者、懺悔者、和敬畏我言語的人嗎？」

這樣，有許多偉大而輝煌的行爲待我們去效法，我們就要投奔自始卽已傳給我們的和平途徑。要目不轉睛地，注視世界之大父，萬有之造主，並要堅心取得祂那珍貴無比的和平之恩及其他恩惠。

對答詠

依五五，7；岳二，13；

則三三，11

領：罪人若棄邪歸正，回頭改過，上

主必定憐憫他們。 答：因爲上

主、我們的天主溫良慈善，樂於

寬恕。

領：上主不願意罪人死亡，但願他們

回頭改過而生存。

答：因爲上主……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4\* 頁

聖詠、聖歌及對經，取自第三週星期

五，406 頁，或第四週星期三 506 頁

簡短讀經 申七，6，8-9

上主你們的天主由地面上所有的民族中，揀選了你們作祂特屬的人民，是由於上主對你們的愛，並爲履行祂向你們祖先



所起的誓，上主才以大能的手解救你們，將你們由爲奴之家，由埃及法郎的手中救出來。所以你應該知道，只有上主你們的天主是天主，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。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經：你們守齋的時候，不要如同

假善人那樣面帶愁容。

禱詞

我們要感謝使我們開始善度四旬期之恩的天主，我們祈求祂，用這得救恩的日子，藉着聖神的鼓勵和行動，淨化我們的心靈

，在愛德上堅定不移。我們現在向祂懇切祈禱說：

上主，求祢賜給我們祢的聖神。

求祢使我們飽饜由祢口中所發出的一切言語，

——也使我們能付諸實踐。

求祢賞賜我們不但在大事上，追求愛德，

——而且也在生活的細節上實行愛德。

求祢使我們節省多餘的財物，

——以便幫助那有急需的弟兄們。

求祢幫助我們常師法祢的聖子，克己苦身，

——使祢的生活在我們身上表現出來。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們藉着今天的神聖齋戒，開始四十天悔罪和補贖的生活；求祢幫助我們以克己修身增加力量，與邪魔奮勇作戰。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

則一八，30 b / 32

你們應該回心轉意，離開你們的一切罪惡，避免它們再做你們的絆腳石，由你們身上拋棄一切得罪我的惡行吧！你們應當改造一個新的心，一種新的精神；以色列家族，你們為何偏要喪亡？因為我不喜歡任何人喪亡——吾主上主說——你們回心轉意吧！你們必得生存。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

匝一，3 b / 4 b

萬有的上主說：你們歸向我吧！我必然也轉向你們，你們不要如同你們的祖先，以前的先知曾對他們宣佈說：你們轉身離開你們的邪道和你們的惡行吧！

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

達四，24 b

你要履行正義，以補贖罪過，憐貧濟困，以抵償不義；這樣天主或許寬恕你的罪愆。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

### 晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2\*

簡短讀經

斐一，12 b \ 15 a

你們要懷着恐懼戰兢，努力成就你們得救的事，因為天主在你們內工作，使你們願意，使你們力行，以成全祂的善意。你們做任何事，總不可抱怨，也不可爭論，為使你們成爲天主無瑕的子女。

短對答詠

領：我會說：上主求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經：當你施捨時，不要讓你的左

手知道你右手所作的。

### 禱詞

光耀和尊榮歸於天主，因為祂以基督的血與自己的人民締結了新而永遠的盟約，並以聖體聖事予以更新。我們要如此向祂祈禱：上主，求祢降福祢的子民。

上主，求祢指引萬民和首長們의思想和行爲，符合祢的聖意，

—使他們誠心誠意謀求公衆的福利。

—使他們增加那完全獻身而跟隨基督者的熱誠，

—使他們以宣講和榜樣向所有的人證明教會卓絕聖善。

祢照祢的肖像造了人類，

—求祢使他們厭惡不公不義的行爲。

—求祢使亡者進入祢的光榮，

—永遠讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

## 聖灰禮儀後星期四

### 誦 讀

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀出谷記 一，1-22

### 以色列被壓迫

以色列的兒子們各帶了家眷，同雅格來到埃及；他們的名字記載如下：勒烏本、西默盎、肋未和猶大，依撒加爾，則步隆和本雅明，丹和納斐塔里，加得和阿協爾。他們全是雅格所生的，一共七十人；若瑟那時已經在埃及。若瑟和他的衆兄弟，以及這一代人死了以後，以色列的子

孫生育繁殖，數目增多，極其強盛，佈滿了那地。

有位不認識若瑟的新王興起，統治了埃及。他對他的人民說：「以色列子民，比我們又多又強。來，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。

埃及王又吩咐為希伯來女人接生的收生婆，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。」但是收生婆敬畏天主，沒有照埃及王的吩咐去作，保留了男孩的性命。埃及王將收生婆召來，問她們說：「你們爲什麼這樣做，竟叫男孩子活着呢？」

收生婆回答法郎說：「希伯來女人與埃及女人不同，她們富有生機，收生婆還沒有來，她們已生產了。」天主就恩待了收生婆。以色列子民更加增多起來，更加強盛。因爲收生婆敬畏天主，天主就使她們家門興旺。法郎於是訓令他的全體人民說：「凡希伯來人所生的男孩，你們應把他丟在尼羅河裏；凡是女孩，留她活着！」

對答詠

創十五，13-14；

依四九，26

領：天主對亞巴郎說：你當知道，你

的後裔必要寄居在異邦，受人虐待四百年之久。 答：我要親自

懲罰他們所要服事的民族。

領：我是拯救你的上主，是你的救

主。 答：我要親：

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

藉齋戒與施捨以清潔心靈

至愛的各位，上主的仁慈時時充滿大地。大自然本身教訓每一個信友，該崇敬天主。因爲天、地、海洋、以及整個世界的一切，都顯示出造物主的慈善和全能。天主使萬物供人享用，這萬物奇妙的壯麗，要求有理智的受造物合理的表達感謝之情。

可是現在，我們又臨近了那特別追念人類得救奧蹟的時期，引導我們走向逾越節的時期；因此，我們要加倍用心，清潔

我們的心靈，做好準備工作。

逾越節的特色，是整個教會因獲得罪赦而欣喜。當然，這種罪赦不僅給予那因洗禮而獲得重生的人，而且也給予那已成爲天主義子的人們。

是的，重生的洗禮的主要效果，是使人成爲新人；可是人領洗後，還該日日求新，不斷與我們本性的缺點交戰；我們無論進步到什麼階段，仍應常努力向前進取。因此我們都應努力向善，以便在救贖之日（復活節）都能擺脫舊生活的罪惡。

爲此，至愛的各位，一個教友時時刻刻所應該做的，如今更該用心，更該熱誠地去做，好使使徒定的四旬齋戒得以實行。齋戒不僅在於減少飲食，而尤其在於革除惡習。

如果我們聖善的齋戒，與慈善事工相

配合，那就再好沒有了；所謂的慈善事工，包括很多可歌可頌的愛德行爲。這樣，雖然每人擁有的財富不均，却都能有相等的功績。

原來，我們對天主及人所應有的愛，不會遭遇任何阻礙，而致使人不能自由地希望別人得到好處。天使曾唱過：「天主在天受光榮，主愛的人在世享平安。」凡是對那遭受苦難表現愛心與同情心的人必蒙降福，他不但擁有愛德，而且也得享平安。

其實，慈善事工的範圍非常廣大，因而能使任何信友實行濟貧的工作；不論是鉅富殷商，或是小康與窮人，都能量力而爲。雖然，濟貧的能力，有大有小，而對人的愛心，却能是一樣的。

## 對答詠

領：這齋戒的時期已爲我們做開了天鄉之門；讓我們以祈禱、守齋來迎接這個時期， 答：好使我們在復活之日，與主同受光榮。

領：我們在一切事上要顯示我們是天主的僕人。 答：好使我……

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4\* 頁

簡短讀經

參照列上八，51 7 53 a

上主，我們畢竟是祢的百姓，是祢的產業。願祢常垂顧祢僕人的哀求，祢百姓以色列的哀求。我們無論何時呼求祢，願祢都予以垂聽！我主上主，因爲祢會將我們從地上的萬民中選拔出來，作祢的基業。

## 短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必……

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必……

領：願光榮歸於父…… 答：祂必……

讚主曲對經：主說：誰若願意跟隨我，該

棄絕自己，背着自己的十字

架跟隨我。

## 禱 詞

我們要歌頌天主的慈愛，因爲祂在基督身上將自己啓示給我們。我們衷心向祂懇切祈禱：

上主，求祢紀念我們，因為我們是祢的子女。

求祢恩賜我們深入了解祢教會的奧秘，使教會成爲我們和衆人得救的有效聖事。

熱愛人類的天主，求祢幫助我們促進人們的福利，

——好使我們在一件事上嚮往祢的天國。

基督自願作爲活水的泉源，供人解渴，

——求祢使對永生饑渴的人都投奔基督。

求祢赦免我們的罪過，

——引導我們的脚步走上真理和純潔的道路。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢啓發我們的行動，輔助我們前進，使我們的一切作爲，都由祢而開始，並因祢而完成。

### 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

### 簡短讀經

依五五，6 / 7

趁上主可找到的時候，你們應該尋找祂；趁祂在近處的時候，你們應該呼求祂。罪人應離開自己的行徑，惡人該拋棄自己的思念，來歸附上主，好讓上主憐憫他，來歸附我們的天主，因爲祂富於仁慈。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

### 簡短讀經

申三〇，2 / 3 a

一旦你和你的子孫，全心全靈歸向上主你的天主，全照我今天吩咐你的，聽從祂的話，那麼，上主你的天主必轉變你的命運，而憐憫你。



領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

希一〇，35 / 36

你們千萬不要喪失那使你們領受大賞報的信心。你們所需要的就是堅忍，爲使你們承行了天主的旨意之後，而獲得那所應許的。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

19\* 期旬四

讚美詩 見四旬期專用 2\* 頁

簡短讀經

雅四 7 / 8, 10

你們要服從天主，對抗魔鬼，魔鬼就必逃避你們。你們要親近天主，天主就必親近你們。罪人們，務要潔淨你們的手；三心二意的人，務要清潔你們的心！你們務要在天主面前自謙自卑，祂必要舉揚你們。

短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因爲我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經：主說：誰若爲我的緣故喪失

性命，必要永遠獲得性命。

禱詞

我們要歌頌天主的仁慈，因爲祂以聖神的

恩寵照臨我們，爲使我們以正義和具有信德的行爲照耀他人。我們虔誠地祈求祂：

上主，求祢賜給基督救贖的子民豐富的活力。

上主，萬善的根源和創始者，求祢使主教、司鐸和執事藉着聖體奧蹟與基督更密切結合，

—使他們珍視並善用祢藉着覆手所賜給他們的恩寵。

求祢教導祢的信衆相稱地參與彌撒聖宴，善領基督的聖體和聖言，

—使他們藉信德和聖事所領受的，能表現在生活和言行上。

求祢恩賜我們承認每個人的尊嚴：因爲都是祢聖子的寶血所救贖的，

—使我們尊重衆弟兄的自由和良心。

求祢教導人們節儉的美德，善用世上的財

物，

—使富裕的人能慷慨調濟他人的急需。

求祢憐憫祢今天從今世召回的信衆，

—恩賜他們獲享永遠的真福。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢啓發我們的行動，輔助我們前進，使我們的一切作爲，都由祢而開始，並因祢而完成。

## 聖灰禮儀後星期五

誦 讀

領：你要回頭、歸向上主、祢的天主。

答：因爲祂美善寬仁。

誦讀一 恭讀出谷記

二，1-22

## 梅瑟的誕生與逃亡

有肋未家族的一個男子娶了肋未家族的一個女人爲妻。這女人懷孕、生了一個兒子，見他俊美，就把他藏了三個月。以後不能再藏了，就拿了一個蒲草筐子，塗上瀝青和石漆，把孩子放在裏面，將筐放在尼羅河邊的蘆葦叢中。那孩子的姐姐遠遠站着，想知道孩子究竟怎樣。

當時法郎的一位公主下到尼羅河邊洗澡，使女們在河邊上徘徊。公主發現蘆葦叢中的那個筐子，就吩咐使女將筐子取來。她打開一看，看到一個孩子正在啼哭，就動了可憐他的心說：「這必是一個希伯來人的孩子。」那孩子的姐姐就對法郎的公主說：「你願意我去從希伯來婦女中給你請一個奶媽，爲你乳養這個孩子嗎？」法郎的公主回答說：「你去罷！」

少女便去叫了那孩子的母親來。法郎的公主對她說：「你將這孩子抱去，爲我乳養他，我必給你工錢。」那婦人就接過去，乳養這個孩子。孩子長大了，那婦人就把他帶到公主那裏；公主就收他作義子，給他起名叫梅瑟；因爲她說：「因爲我從水裏拉出了他。」

過了許久，梅瑟已經長大，有一次出去探望他的同胞，看見他們作苦工，又見一個埃及人打他的一個同胞希伯來人；他向四面一望，見沒有人，便將那埃及人打死，將他埋在沙土中。第二天他又出去，見兩個希伯來人打架，就對那無理的一方說：「你爲什麼打你同族的人？」那人回答說：「誰立了你作我們的首領和法官？難道你想殺我，像殺那埃及人一樣嗎？」梅瑟就害怕了，心裏想：「那事一定叫人

知道了！」法郎聽說這事，就想殺死梅瑟；而梅瑟却離開法郎逃走，去了米德楊地方，坐在井旁。

米德楊的祭司有七個女兒，她們來打水，灌滿水槽，要飲父親的羊羣。別的牧童來了，趕走了她們；梅瑟便起來保護了她們，也飲了她們的羊。她們回到父親勒烏耳那裏，父親問她們說：「你們今天爲什麼回來的這麼快？」她們回答說：「有一個埃及人救我們擺脫了牧童的手，還給我們打水飲了羊羣。」他對女兒們說：「他在哪裏？你們爲什麼撇下他？去請他來吃飯！」於是梅瑟決定住在那人那裏，那人將他的女兒漆頗辣給了梅瑟爲妻。她生了一個兒子，梅瑟給他起名叫革爾熊，因爲他說：「我曾在外方作旅客。」

對答詠

希十一，24-25，26，27

領：由於信德，梅瑟長大後，否認自

己是法郎公主的兒子；他寧願與天主的子民一起受苦，而不願在罪惡中享受短暫的歡樂。

答：因爲他所重視的，是天主的賞報。

領：在他看來，爲默西亞受苦，比埃及的寶藏更爲珍貴；由於信德，他就離開了埃及。 答：因爲他：

誦讀二 選讀金口·聖若望講道集

祈禱是心靈的光明

沒有比祈禱和與天主交談更值得的事。因爲祈禱是與天主結伴，並合而爲一。

正如我們的肉眼，一見光，就會被照亮；同樣，我們的心靈，一注視天主，也就受到祂那無限之光的照耀。我說的祈禱，不是指那機械式的祈禱，而是指那發自內心

的祈禱；不是指某時某刻的祈禱，而是指日夜不斷的祈禱。

原來，我們不僅在默禱時、該聚精會神、一心瞻仰天主，而且在我們工作時，如照顧窮人，或其他善工，或從事任何其他工作時，也要時時念及天主。這樣我們的工作藉天主之愛所調合，猶如藉食鹽調味一樣，而成爲美味可口的食品，以獻給宇宙的主宰。如果我們這樣善用時間，我們便可以終生坐享其成果。

祈禱是心靈的光亮，是人對天主的真正認識，也是天主與人之間的中介。心靈藉祈禱而繫於高天，並以不可言喻的熱情擁抱上主。就如嬰孩哭啼著呼求母親，人靈呼求天上的乳汁。人靈渴望求得個人的需要，所接受的恩惠遠超過世上任何可見的事物。

事實上，祈禱好似是在天主台前的一位可敬的使者。它使人靈歡欣，而使心情平靜。我所謂的祈禱，你不要想，只是有口無心的祈禱。祈禱是人心對天主的仰慕，一種無言可喻的愛火；這不是出於人，而是出於天主的恩寵。保祿使徒曾加以說明。他說：「我們不知道，我們該求什麼，但聖神自己，用祂無言可喻的嘆息，親自要爲我們轉禱。」

這樣的祈禱，如果天主賜予誰的話，誰的心靈就會擁有別人不可奪取的富裕，一種令人飽飫的天上食糧。品嚐到這食糧的人就會燃起對天主永久渴望之情：他的靈魂好似在烈火中燃燒。

你要開始這樣祈禱時，先應用你的端莊、謙遜，來裝飾你心靈的內室，使它發出正義的光芒。還要以善工的金飾裝飾

它，以信德和慷慨的精神美化它的牆壁；最重要的，要以祈禱作為它的屋頂。這樣，你才能使它成為天主居住的完美住所；你才能夠在一所堂皇的宮殿接待天主；這樣，你已經藉著祂的恩寵，擁有祂，祂的肖像已安坐在你心靈的宮殿中。

對答詠

哀五，20；瑪八，25

領：上主，祢為何常忘記我們？祢為何常離棄我們？ 答：求祢使我們歸向祢，我們必會回心轉意。

領：上主！我們要喪亡了，快來拯救我們！ 答：求祢……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4\* 頁

簡短讀經

依五三，11 b / 12

我正義的僕人因自己的經歷，要使多人成義，因為他承擔了他們的罪過。因此我把大眾賜給他作報酬，他獲得了無數的人作為獵物，因為他犧牲了自己，以至死亡，被列於罪犯之中；他承擔了大眾的罪過，並為罪犯代禱。

短對答詠

領：祢必救我脫離獵人的羅網。

答：祢必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祢必：

領：願光榮歸於父： 答：祢必：

讚主曲對經：當你見到赤身露體的人時，給他衣服穿；不要避開你的骨肉；如此，你將光芒四射，有如黎明；你的正義要走在你前面。

禱 詞

我們的救主基督藉祂的死亡和復活救贖了我們。現在我們向祂哀切祈禱：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷去受難，是爲了進入光榮，

求祢帶領祢的教會進入永遠的踰越節。

祢在十字架上被舉起來，甘願受兵士的長

槍所刺透，

求祢治愈我們的創傷。

祢將祢的十字架命名爲生命之樹，

求祢把這樹上的果實賜給因洗禮而重生

的人。

祢懸在木架上時，寬恕了痛悔的右盜，

求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢以聖寵支援我們，

完成已開始的贖罪善工，使我們誠心誠意守齋克己，善度這神聖的時期。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

依五五，3

你們要側耳傾聽，到我面前來，你們

必將獲得生命，我要與你們訂立一項永久

的盟約，即誓許給達味的慈惠。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

參照耶三，12，14 a

請你們歸來——上主說，我絕不會對你們怒容相向，因為我是仁慈的，我不會永遠發怒。失節的子女，你們歸來吧！——上主說。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

雅一，27

在天主父前，純正無瑕的虔誠，就是看顧患難中的孤兒寡婦，保持自己不受世俗的玷污。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2頁\*

雅五，16，19 / 20

簡短讀經  
你們要彼此告罪，彼此祈禱，為獲得痊愈。義人的懇切祈禱大有功效。我的弟兄們，你們中間，誰若迷失了真理，而有人領他回頭，應該知道，那領罪人從迷途回頭的人，必能救自己的靈魂免於死亡，並能遮蓋許多罪過。

短對答詠

領：我曾說：上主！求祢憐憫我，

答：我曾說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我曾說：



謝主曲對經：當新郎從他們中被劫走時，  
在那一天，賓客就要禁食了。

### 禱 詞

人類的救主基督，藉祂的死亡毀滅了死亡，  
又藉着復活恢復了生命。我們朝拜祂，  
謙恭地向祂祈禱：

主，求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的贖世主，求祢恩賜我們能藉着悔改  
更多分擔祢的苦難，

—爲能獲致復活的光榮。

求祢爲了祢母親—憂苦之慰的轉求，安慰  
我們，

—使我們因祢的安慰，去安慰遭受痛苦的  
人。

求祢恩賜祢的信衆藉着他們的患難參與祢  
的苦難，

—好使祢的救恩也彰顯在他們身上。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

—求祢將服從和忍耐的美德賜給我們。

求祢恩賜去世的人相似祢光榮的身體，

—將來也使我們加入他們的行列。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢以聖寵支援我們，

完成已開始的贖罪善工，使我們誠心誠意  
守齋克己，善度這神聖的時期。

## 聖灰禮儀後星期六

### 誦 讀

領：實踐真理的人，邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

誦讀一

恭讀出谷記

三，1-20

## 梅瑟被召與天主之名的啓示

那時梅瑟爲他的岳父米德揚的祭司耶特洛放羊；一次，他趕羊往曠野裏去，到了天主的山曷勒布。上主的使者從荆棘叢的火焰中顯現給他；他遠遠看見那荆棘爲火焚燒，而荆棘却没有燒毀。梅瑟心裏說：「我要到那邊去看看這個奇異的現象，爲什麼荆棘燒不毀？」上主看見他走來觀看，便由荆棘叢中叫他說：「梅瑟！梅瑟！」他答說：「我在這裏。」天主說：「不可到這邊來！將你腳上的鞋脫下，因爲你所站的地方是聖地。」又說：「我是你父親的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主，雅格的天主。」梅瑟因爲怕看見天主，就把臉遮起來。上主說：「我看見我的百姓在埃及所受的痛苦，聽見他們因工頭的壓迫而發出的哀號；我已注意到他

們的痛苦。所以我要下去拯救百姓脫離埃及人的手，領他們離開那地方，到一個美麗寬闊的地方，流奶流蜜的地方，就是迦南人、赫特人、阿摩黎人、培黎齊人、希威人和耶步斯人的地方。現在以色列子民的哀號已達於我前，我也親自看見埃及人加於他們的壓迫。所以你來，我要派你到法郎那裏，率領我的百姓以色列出離埃及。」梅瑟對天主說：「我是誰，竟敢去見法郎，率領以色列子民出離埃及？」上主回答說：「我必與你同在；當你將我的百姓由埃及領出來時，你們要在這座山崇拜天主，你要以此作爲我派你的憑據。」

梅瑟對天主說：「當我到以色列子民那裏，向他們說：你們祖先的天主打發我到你們這裏來時，他們必要問我：祂叫什麼名字？我要回答他們什麼呢？」天主向

梅瑟說：「我是自有者。」又說：「你要這樣對以色列子民說：那『自有者』打發我到你們這裏來。」天主又對梅瑟說：「你要這樣對以色列子民說：上主，你們祖先的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主和雅格的天主，打發我到你們這裏來，這是我的名字，直到永遠。這是我的稱號，直到萬世。你去召集以色列的長老，對他們說：上主，你們祖先的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主和雅格的天主顯現給我說：我實在注意到你們和你們在埃及所遭遇的一切。因此我決意領你們擺脫埃及人的壓迫，到迦南人、赫特人、阿摩黎人、培黎齊人、希威人和耶步斯人的地方，即流奶流蜜的地方去。他們必會聽你的話。你要同以色列的長老去見埃及王，對他說：上主，希伯來人的天主遇見了我們；

現今請讓我們走三天的路程，到曠野裏向上主我們的天主舉行祭獻。但是我知道，若不用強硬的手段，埃及王絕不會讓你們走。因此，我要在埃及伸手顯各種奇蹟，打擊埃及；以後他才放你們走。」

對答詠

出三，14；依四三，11

領：天主對梅瑟說：我是自有者。

答：你要這樣對以色列的子民們說：那「自有者」差遣我到你們這裏來。

領：我是自有者，我是上主，除我以外，沒有別的救主。

答：你要這……

誦讀二

選讀聖宜仁（依肋納）主教駁

斥異端書

天主對人的友愛

我們的主、天主的聖言，首先吸引了

人作天主的僕人，然後使他們得到自由，一如祂親口向門徒們所說的：「我不再稱你們為僕人，因為僕人不知道他主人所做的事。我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。」因為天主對人的友愛，將永生帶給那接受這友愛的人。

為此，起初天主創造了亞當，並非因為祂需要人，而是要把自己的恩惠施與人。因為天主聖言不僅在創造亞當之前，而且在未有世界以前，就光榮了父；祂自己常住在父內，也常為聖父所光榮。正如祂親口所說的：「父啊！在祢面前光榮我吧！賜給我在世界未有以前，我在祢那裏所有的光榮吧！」

基督並不需要我們的服務。祂命令我們跟隨祂走，是為賜給我們救恩。因為跟

隨救主，就能分享救恩；跟隨光明，就可獲得光明。因為凡在光明中的人，自己並不發光，而是為光所照耀。是的，他本人並不增加光的亮度，但他自己却接受光照，是受益者。

人對天主的服務也是這樣；它並不會帶給天主什麼好處，因為天主不需要人的服務。倒是天主把生命、和永遠與不朽的榮耀，賜給那些跟隨祂、服事祂的人。祂因為人們服事祂、跟隨祂，就賜予恩惠；祂並沒有從人方面，得到什麼恩惠。因為天主是富有的，完美的，什麼也不缺。

天主是善良的、仁慈的。因此，祂要人們服事祂，是為把祂自己的恩惠，賜予那些恒心服事祂的人。天主富有，什麼也不缺，人却完全需要天主、需要與天主相通。

人的榮耀就在於恆心服事天主。因此，主基督親自向門徒們說過：「不是你揀選了我，而是我揀選了你們。」意思是說：不是因為他們追隨祂，而光榮了祂；而是因為他們追隨天主子，而從天主子那裏得到光榮。祂又說：「我願意：我在那裏，這些人也同在那裏，好使他們見到我的光榮。」

對答詠

申一〇，12；瑪二二，38

領：上主、你的天主這樣要求你：

答：要敬畏上主、你的天主，要

全心全靈愛慕祂、服事祂。

領：這是第一條，也是最大的誠命。

答：要敬畏……

晨禱

讚美詩 見四旬期專用 4\*

簡短讀經

依一，16 / 18

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，責斥壓迫人的人，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，必將變成雪一樣的潔白；雖然紅得發紫，必能變成羊毛一般的皎潔。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網，

答：祂必……

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必……

領：願光榮歸於父…… 答：祂必……

四旬期

31\* 結束禱詞 見晨禱

讚主曲對經：你們應該在天上爲自己積蓄

財寶，因爲那裏沒有蟲蛀，沒有銹蝕。

禱詞

我們要時時處處感謝拯救我們的基督，並

虔誠地向祂懇禱：

主，求祢沛降恩寵扶助我們。

求祢使我們身心保持純潔無瑕，

—使聖神能安然居住在我們心內。

求祢教導我們在此清晨就立志爲弟兄們服

務，

—並在這一天內事事奉行祢的旨意。

讓我們尋求那具有永生價值的食糧，

—就是祢爲我們準備的食糧。

願祢的母親——罪人之托爲我們轉求，

—使我們的罪過能蒙祢仁慈寬恕。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，求祢垂憐我們的軟

弱，伸出祢強有力的援手，保護我們，在

與邪惡戰鬥時，不致失敗。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

默三，19 / 20

凡我所疼愛的人，我要譴責並管教他

。所以你應當發憤熱心，痛悔改過。看哪

，我站在門口敲門，誰若聽見我的聲音，

而給我開門，我要進到他那裏去，與他同

食，他也同我共飲。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的

心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

依四四，21 / 22

你應該記住，你是我的僕人，我造了

你，是叫你作我的僕人。以色列啊！你決不

會忘記我！我消除了你的罪過，有如雲消

；我消除了你的愆尤，有如霧散；歸依我

吧！因為我救贖了你。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

迦六，7 b / 8

天主是嘲笑不得的：人種什麼，就收

什麼。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：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

### 四旬期第一週至第四週

讀經日課見 78\* 至 176\* 頁

其他部份如下：

### 主日

第一主日：聖詠集第一週

第二主日：聖詠集第二週

第三主日：聖詠集第三週

第四主日：聖詠集第四週

## 第一晚禱

讚美詩 見四旬期專用 1\* 頁

聖詠及專用對經均見聖詠集

簡短讀經

格後六，1 / 4 a

我們勸告你們，不要白白接受天主的恩寵，因為經上說：在施恩的時候，我俯允了你；在救援的日子，我幫助了你，現在正是施恩的時候，如今正是救援的日子。我們在任何事上，免得這職務受到詆毀，不但沒有給任何人跌倒的因由，反而處處表明我們自己是天主的僕役。

短對答詠

領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因為

我們得罪了祢。 答：主……

領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。

答：因為我們得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：主……

謝主曲對經

第一主日：人生活不只靠餅，更要靠

天主口中所發出的一切言語。

第二主日：有聲音從雲中傳來說：這

是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂。

第三主日：我們既因信德成義，便是

藉我們的主耶穌基督，與天主和好了。

第四主日：天主竟這樣愛了世界，甚

至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人不致喪亡，



反而獲得永生。

禱 詞

第一及第三主日

主基督作了我們的導師、模範和長兄；我們要稱頌祂，向祂哀求：

主，求祢將永生賜給祢的子民。

基督，祢除了罪以外，完全相似我們，求祢使我們知道與樂者同樂，與憂者同憂，使我們的愛德日益增長。

求祢恩賜我們在饑餓的人身上服事饑餓的祢，

——在口渴的人身上服事口渴的祢。

祢從死亡的睡眠中叫醒了拉匝祿，

——求祢使那些死於罪惡中的人，因信德和

悔改而恢復生命。

求祢使衆人因童貞聖母瑪利亞和諸聖人的榜樣，

——更努力，也更完全追隨祢的芳踪。

求祢恩賜去世的人在祢的光榮中得以復活，

——使他們永遠獲享祢的大愛。

我們的天父：

第二及第四主日

我們應當頌揚照顧一切的天主；我們現在向祂呼求：

上主，求祢把救恩賞給被救贖的人。

天主，恩惠的賜與者，真理之源，求祢使主教們充滿祢的恩惠，

——使交付給他們的信友保持使徒們的教訓。

請將祢的愛，傾注在所有領受同一生命之

糧的人們身上，

——藉以在祢聖子身上達成更密切的合一。

求祢恩賜我們脫去舊人和他的行爲，

——穿上新人——祢的聖子基督。

求祢賞賜所有的人藉着痛悔己罪而獲得罪赦，  
——使他們分享祢聖子的贖罪大恩。

求祢使平安去世的人在天上永遠讚美祢，  
——我們也希望在天上永世歌頌祢。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一主日

全能的天主，求祢賞賜我們藉着這四旬期的苦行，更領悟基督救世的奧秘；使我們以聖善的生活為祢作證，獲得四旬期應有的神效。

### 第二主日

天主，祢命令我們聽從祢愛子的教訓，求祢賞賜我們，今世深蒙祢聖言的培育；來日在天上，以淨化了的靈性之目，無限歡欣地瞻仰祢的榮耀。

### 第三主日

無限仁慈、萬善真源的天主，祢會曉諭我們，齋戒、祈禱與施捨都是治療罪人的良藥；求祢垂憐我們的卑微，使我們俯首認罪，當我們軟弱失足跌倒時，求祢大發慈悲，將我們扶起。

### 第四主日

天主，祢曾派遣唯一聖子，奇妙地促成了與人類之間的和諧；求祢使所有信仰基督的人，儘快準備自己的心靈，以最高的熱誠和信德，迎接逾越慶節的來臨。

序經對經 四旬期專用 2\*

### 晨禱

讚美詩 見四旬期專用 3\*

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

參照卮下八，9，10

這是上主你們天主的聖日，你們不要憂愁哭泣；因為是吾主的聖日，你們不可憂傷，因為喜樂於上主，就是我們的力量。

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢憐憫

我們。 答：基督：

領：祢被打傷是因了我們的罪。

答：求祢憐憫我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經

第一主日：耶穌被聖神領往曠野，為受魔鬼的試探，祂禁食了四十晝夜以後，就餓了。

第二主日：我們的主耶穌基督毀滅了

死亡，藉着福音彰顯了不朽的生命。

第三主日：主說：你們拆毀這座聖殿

，三天之內，我要把它重建起來，但祂所指的聖所，是指的祂自己的身體。

第四主日：除基督天主子外，自古以

來從未聽說：有人開了生下來就是瞎子的眼睛。

禱詞

第一及第三主日

救贖之主慈然為我們賺得了獲救的時間；我們要感謝祂，懇切地向祂祈禱：

主，求祢在我們身內注入新的精神。基督，我們的生命，祢藉着洗禮恩賜我們奧妙地與祢同葬，也願意藉着洗禮與祢同生，

——求祢使我們今天善度新生命。主，祢善待衆生，

—求祢也使我們熱心公衆的福利。

—求祢恩賜我們共同建設世間的國家，

—同時也尋求天上的神國。

—神形的良醫，求祢醫治我們心靈的創傷，

—爲使我們不斷地取得祢救恩的助祐。

—我們的天父：

### 第二及第四主日

我們應當稱頌天主，因爲祂的美善是用之不盡的寶藏，藉着常活着爲我們轉求的耶穌，向祂祈禱：

—求祢在我們心內燃起對祢的愛火。

—仁慈的天主，求祢使我們今天力行仁愛的工作，

—使所有的人體驗到我們的慈善行爲。

—祢藉着方舟拯救了洪水中的諾厄，

—求祢用洗禮的水，拯救慕道者。

—恩賜我們不但靠食糧而生活，

—也靠由祢口中發出的言語而生活。

—求祢粉碎一切糾紛，

—使我們賴祢的恩賜安享和平及仁愛。

—我們的天父：

—結束禱詞

### 第一主日

全能的天主，求祢賞賜我們藉着這四旬期的苦行，更領悟基督救世的奧秘；使我們以聖善的生活爲祢作證，獲得四旬期應有的神效。

### 第二主日

—天主，祢命令我們、聽從祢愛子的教訓；求祢賞賜我們，今世深蒙祢聖言的培育；來日在天上，以淨化了的靈性之目，無限歡欣地瞻仰祢的榮耀。

### 第三主日

—無限仁慈、萬善真源的天主，祢曾曉

諭我們，齋戒、祈禱與施捨都是治療罪人的良藥；求祢垂憐我們的卑微，使我們俯首認罪，當我們軟弱失足跌倒時，求祢大發慈悲，將我們扶起。

#### 第四主日

天主，祢曾派遣唯一聖子，奇妙地促成了與人類之間的和諧，求祢使所有信仰基督的人，儘快準備自己的心靈，以最高的熱誠和信德，迎接逾越慶節的來臨。

#### 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

得前四，1，7

弟兄們！我們在耶穌內請求並勸勉你

們：你們既然由我們學會了應該怎樣行事

，才能取悅天主，你們就該怎樣行事，還必須更加進步。因為天主召叫我們不是為沾染不潔，而是為成聖。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。  
答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

依三〇，15，18

吾主上主，以色列的聖者這樣說過：你們的得救是在於歸依和安靜，你們的力量是在於寧靜和信賴。然而天主仍舊等着向你們施惠，仍然高興向你們表示愛憐，因為上主是正義的天主，凡仰賴祂的人是**有福的。**

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

## 第二晚禱

讚美詩 見四旬期專用 1\*

聖詠及專用對經見聖詠集

### 簡短讀經

格前九，24 / 25

### 簡短讀經

申四，29 / 31

你在那裏必尋求上主你的天主，只要你全心全靈尋求，你就會尋到祂。日後，當這些事臨到你身上、使你困擾時，你必回心歸向上主你的天主，聽從祂的聲音；因為上主你的天主是仁慈的天主，祂不會捨棄你，不會毀滅你，也不會忘却祂起誓與你祖先所立的盟約。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

在運動場上賽跑的，固然大大家都跑，得獎的只有一個人。你們也應該這樣跑，為能獲得獎品。凡比武競賽的，在一切事上都必須自制，他們只是為得到那可朽壞的花冠，而我們却是為得到那不朽壞的花冠。

### 短對答詠

領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因為

我們得罪了祢。 答：主：

領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。

答：因為我們得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：主：

結束禱詞 見晨禱

## 謝主曲對經

第一主日：永恒的救主，求祢護守我們，不要讓狡猾的試探者

捉住我們，因為祢是我們

永久的保護者。

第二主日：非等人子由死者中復活，

你們不要將所見的告訴任

何人。

第三主日：主說：誰若喝了我賜給他

的水，他將永遠不渴。

第四主日：孩子，你常同我在一起，

凡我所有的，都是你的；

只因爲你這個弟弟死而復

生，失而復得，我們應該

歡宴喜樂。

願光榮歸於天主父，因爲祂曾使選民藉着

永遠存在的聖言由不朽壞的苗裔得以重生，

我們應該熱誠地向祂祈禱：

上主，求祢可憐祢的子民。

仁慈的天主，求祢俯聽我們爲祢的全體子

民所作的懇禱，

—使他們渴求祢的聖言，超過渴求有形的

飲食。

請教導我們一視同仁地真心愛我們的同胞

和世上所有的人，

—使他們增進和平，和睦相處。

求祢憐視所有即將藉洗禮而重生的人，

—使他們成爲活石，爲祢建造一所神聖的

殿宇。

祢藉着約納的宣講使尼尼微人回頭改過，

—求祢用祢的聖言改變罪人的心靈。

求祢恩賜臨終的人在希望中迎接審判者基督，

## 禱詞

### 第一及第三主日

—使他們永遠享見祿的聖容。

我們的天父：

第二及第四主日

基督，我們的首領和恩師，是為服事人，  
為向人施恩行善而來。我們要時常感謝祂，

懇切祈求祂：

主，求祿眷顧祿的大家庭。

主，求祿助祐祿教會的主教和司鐸，因為  
他們分擔了祿身為首領和牧者的職務，

—使他們經過祿把所有的人領到天父那裏。

求祿派遣天使伴隨旅行的人，

—使他們能避免靈魂和肉身的凶險。

求祿教導我們如何為人服務，

—使我們效法祿，因為祿是為人服務而來

，不是受人服事。

求祿使所有團體中的成員，都具有兄弟相

愛的精神，

—使他們在祿的助祐下，常團結一致。

求祿憐憫所有去世的人，

—恩賜他們享見祿的聖容的光輝。

我們的天父：

結束禱詞

第一主日

全能的天主，求祿賞賜我們藉着這四  
旬期的苦行，更領悟基督救世的奧秘；使  
我們以聖善的生活為祿作證，獲得四旬期  
應有的神效。

第二主日

天主，祿命令我們、聽從祿愛子的教  
訓；求祿賞賜我們，今世深蒙祿聖言的培  
育，來日在天上，以淨化了的靈性之目，  
無限歡欣地瞻仰祿的榮耀。

第三主日

無限仁慈、萬善真源的天主，祿曾曉



諭我們，齋戒、祈禱與施捨都是治療罪人的良藥；求祢垂憐我們的卑微，使我們俯首認罪；當我們軟弱失足跌倒時，求祢大發慈悲，將我們扶起。

#### 第四主日

天主，祢曾派遣唯一聖子，奇妙地促成了與人類之間的和諧；求祢使所有信仰基督的人，儘快準備自己的心靈，以最高的熱誠和信德，迎接逾越慶節的來臨。

### 四旬期第一週至第四週

#### 星期一

序經對經 見四旬期專用 2\* 頁

#### 晨禱

43\* 期旬四

讚美詩 見四旬期專用 4\* 頁

聖詠及專用對經見聖詠集

#### 簡短讀經

出一九，4 / 6 a

你們親自看見了我怎樣像鷹一樣將你們背在翅膀上，將你們帶出來而歸屬我。現在你們若真聽我的話，遵守我的盟約，你們將在萬民中成爲我的特殊產業。的確，普世全屬於我，但你們應成爲祭司的國家，聖潔的國民。

短對答詠

領：祇必救我脫離獵人的羅網。

答：祇必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祇必：

領：願光榮歸於父： 答：祇必：

#### 讚主曲對經

第一週：我父所降福的，請你們來承  
受自創世以來，就給你們預

備好了的國度吧！

的人，

第二週：主說：你們應當慈悲，就像

——並幫助他們找到祢。

你們的父那樣慈悲。

求祢教導我們在祢面前從事聖善、和符合

第三週：我實在告訴你們：沒有一個

正義與真理的工作。

先知在本鄉受歡迎的。

——並時時全心尋求祢。

第四週：有一位大臣，他的兒子在葛

求祢寬恕我們反對祢教會的合一所犯的過

法翁患病；這人一聽說耶穌

錯，

從猶太來到了加里肋亞，就

——恩賜我們大家一心一德，團結一致。

懇求耶穌醫治他的兒子。

我們的天父：

## 禱詞

### 第二及第四週

### 第一及第三週

我們的救主耶穌藉着死亡爲我們鋪平了得

我們應當讚美天主父，因爲祂使我們把這

救恩的道路；我們要讚美祂，熱誠向祂祈

禱呼求：

禱：主，求祢引導祢的子民走上正路。

——上主，求祢用天上的訓誨教導我們。

仁慈的天主，祢藉着洗禮使我們重獲新生，

全能仁慈的天主，求祢恩賜我們祈禱和悔

——求祢使我們日益相似祢的肖像。

改的精神，

求祢恩賜我們今天用我們的愛心鼓舞貧困

——使我們燃起愛主愛人的熱火。

讓我們與祢合作，使萬有總歸於基督，  
——在世界上洋溢着正義與和平。

求祢啓示我們一切受造物的本質和價值，  
——使我們與受造物一齊讚揚祢。

求祢寬恕我們在窮人、不幸者、被遺棄的  
人身上沒有認出祢來，

——也寬恕我們在我們的弟兄們身上沒有敬  
愛祢的聖子。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一週

天主，我們的救主，求祢使我們悔過  
自新，並以天上的訓導感化我們的心靈，  
使我們獲得奉行四旬齋期的實效。

### 第二週

天主，祢爲醫治人靈的創傷，命令我  
們克己修身；求祢使我們避免一切罪惡，

全心全力，實踐祢愛的誠命。

### 第三週

上主，求祢不斷垂憐、淨化、護衛祢  
的教會。因爲沒有祢的照顧，教會便不能  
安然存在；望祢時加恩祐，予以領導。

### 第四週

天主，祢建立奇妙的聖事，革新了世  
界；求使祢的教會，藉着這永恆的聖事奧  
蹟，得以迅速發展；也使我們旅居在世上  
，隨時蒙受祢聖寵的支援。

### 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已  
經來到。

簡短讀經

智一一，24-25

上主，祢憐憫衆生，因爲祢是無所不

能的，祢假裝看不見人的罪惡，是爲叫罪人悔改。的確，祢愛一切所有，不惱恨祢所造的一切。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

則一八，23

我豈能喜歡惡人的喪亡——吾主說——我豈不是更喜歡他遠離舊道而得以生存？

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

依五八，7

你要將食物分給饑餓的人，把無地容身的貧窮人領到你家中。看見赤身裸體的人，給他衣服穿，不要避開你的骨肉。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2\*

聖詠及專用對經，見聖詠集

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，但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，什麼是完美的事。

### 短對答詠

領：我會說：上主！求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

### 謝主曲對經

第一週：主說：凡你們對我兄弟中最

小的，一個所做的，就是對我做的。

第二週：主說：你們不要判斷人，免

得受判斷，因為你們用什麼標準判斷人，也必要同樣受

判斷。

第三週：耶穌由他們中間過去走了。

第四週：那父親就知道正是耶穌向他  
說，「你的兒子活了」的那  
個時辰；他和他的全家便都  
信了。

### 禱詞

#### 第一及第三週

主耶穌基督把我們從罪惡中救出來，做爲  
祂的子民，我們要謙恭地向祂呼求：

耶穌，達味之子，求祢憐憫我們。

基督，我們爲祢的聖教會求祢。祢爲它捨  
棄了祢自己，並以水洗，和生命的言語潔  
淨它，聖化它，

——求祢不斷賜以補贖來更新並淨化它。

善師，求祢使每一位青年認出祢爲他們所

指定的道路，

—使他們循此前行，而得到真正的幸福。

祢曾憐憫了所有苦悶的人，求祢使患病的人存有希望，並治好他們，

—也使我們熱心幫助他們。

求祢使我們記憶祢藉洗禮賜給我們的地位，

—爲能時時刻刻爲祢而生活。

求祢賜與去世的人平安和光榮，

—使我們有一天偕同他們與祢一起爲王。

我們的天父：

我們的天父：

## 第二及第四週

天主教應受頌揚，因爲祂藉聖子的口許下

：祈求的人不論求什麼，必會賜給他。我們仰賴這種承諾向祂哀求：

上主，求祢可憐祢的子民。

上主，求祢可憐祢的子民。

上主，祢藉着基督完成了祢在西奈山上頒

賜給梅瑟的法律，

—求祢使所有的人承認銘刻在人心的法律，

忠實遵守天主的誡命。

求祢使教會的長上多關心他們的屬下，

—使大家爲了團體的利益，而共同努力，

合作無間。

求祢以德能強固傳教人員的心志，

—也使祢給他們派遣工作上的同伴和助手。

求祢使兒童們的智慧與年齡，以及他們由

洗禮得到的超性生命，日漸增長，

—使青少年爲愛祢而潔身自好，信德日益

堅強。

求祢記念所有安眠於祢內的弟兄，

—使他們同享永生。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

天主，我們的救主，求祢使我們悔過自新，並以天上的訓導感化我們的心靈；使我們獲得奉行四旬齋期的實效。

第二週

天主，祢為醫治人靈的創傷，命令我們克己修身；求祢使我們避免一切罪惡，全心全力，實踐祢愛的誠命。

第三週

上主，求祢不斷垂憐、淨化、護衛祢的教會。因為沒有祢的照顧，教會便不能安然存在；望祢時加恩祐，予以領導。

第四週

天主，祢建立奇妙的聖事，革新了世界，求使祢的教會，藉着這永恆的聖事奧蹟，得以迅速發展；也使我們旅居在世上，隨時蒙受祢聖寵的支援。

四旬期第一週至第四週

星期二

序經對經 見四旬期專用 2\*頁

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4\*頁

簡短讀經 岳二，12 / 13

你們應當全心歸向我，禁食、哭泣、哀愁。你們應該撕裂的，是你们的心，而不是你們的衣服，你們應當歸向上主你們的天主，因為祂寬仁慈悲，遲於發怒，富於慈愛，常懊悔降災。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經

第一週：主，請教給我們祈禱，如同

若翰教給了他的門徒一樣。

第二週：你們的導師只有一位，就是

天上的主基督。

第三週：主說：伯鐸，我不對你說：

你寬恕到七次，而是寬恕到

七十個七次。

第四週：使我痊癒的那一位給我說：

拿起你的床，平安地去吧！

禱詞

第一及第三週

基督是為我們從天降下的食糧。我們要讚

美祂、感謝祂、並向祂祈禱：

基督，眾生的食糧和靈丹，請堅強我  
們。

主，求祢在我們飽饗聖體宴會之後，

—使我們充分享彌撒聖祭的恩惠。

求祢恩賜我們在極美好的心田內保存祢的

聖言，

—使我們在忍耐中結出美果。

求祢使我們忠誠與祢合作，實現祢對世人

的計劃，

—使祢和平的喜訊能藉祢的教會散播到世

界各地。

我們犯了罪，主！我們犯了罪，

—求祢廣施救恩，赦免我們的罪過。

我們的天父：

第二及第四週

天主教藉降生成人的聖言賜給我們永生的

食糧，我們要感謝祂，向祂祈禱說：



求使祢的聖言充分地存在我們心內。

求祢使我們在此四旬期內常聆聽祢的聖言，

——爲使我們隆重地慶賀我們的逾越節羔羊

基督。

求使祢的聖神作我們的導師，

——爲使我們能勸導迷途和懷疑的人走上真

理之路。

求祢使我們更深入地體驗基督的奧秘，

——也使我們在日常生活上更明顯地表現出來。

求祢在這救恩的日子裏淨化並更新祢的教會，

——使它所作的見證更爲有力。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一週

天主，求祢垂顧祢的大家庭；賞賜我

們力行克己修身，振作精神，全心仰望祢、

孝愛祢。

### 第二週

全能永生的天主，求祢慈祥地保護祢

的教會；因爲沒有祢的垂顧，軟弱的人性

只有墮落；因此求祢多加恩祐，使我們脫

免罪惡，平安邁向救恩之路。

### 第三週

上主，求祢不斷廣施恩寵，使我們常

在祢的助祐之下，全心全力爲祢服務。

### 第四週

上主，但願在這贖罪與祈禱的時期，

妥善準備我們的心靈，好能接受逾越奧蹟

的大恩，並向世人傳報祢救恩的喜訊。

### 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

岳二，17

上主的僕人——祭司們，應當在殿廊與祭台之間痛哭說：上主，求祢憐憫祢的百姓，不要讓祢的基業受到侮辱，使異民嘲笑他們！

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

耶三，25 b

我們和我們的祖先，自我們幼年直到今日，得罪了上主我們的天主，從未聽從上主的聲音。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切罪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，要在困苦中保持堅忍。

簡短讀經

依五八，1 / 2

你要大聲疾呼，不要停止，提高你的呼聲，有如號筒；向我的百姓宣佈他們的過犯，向雅格家指明他們的罪孽；他們天天尋找我，喜歡認識我的道路，宛如一個行義而沒有背棄天主法令的民族。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞

見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2\* 頁

簡短讀經

雅二，14 / 17，18 b

我的弟兄們！若有人說自己有信德，

却沒有行爲，有什麼益處呢？難道這信德能救他嗎？信德若沒有行爲，本身便是死的，把你沒有行爲的信德指給我看，我便會藉我的行爲，使你看到我們的信德。

### 短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

### 謝主曲對經

第一週：當你祈禱時，要進入你的內

室，關上門，向你的父祈禱。

第二週：你們衆人都是兄弟。在地上

也不要稱人爲你們的父；因

爲你們的父只有一位，就是

天上的父。也不要被稱爲導

師；因爲你們的導師只有一

位，就是基督。

第三週：如果你們每個人不衷心寬恕

弟兄，我的天父也要這樣對

待你們。

第四週：看，你已經痊癒，不要再犯

罪了，免得遭受更不幸的事。

### 禱詞

#### 第一及第三週

主耶穌基督曾吩咐我們要醒寤和祈禱來抵抗誘惑；因此我們懇切向祂祈禱：

主，求祢俯聽，求祢憐憫。

耶穌基督，祢曾許諾，與那些因祢的名聚在一齊祈禱的人，常相左右，

— 求祢恩賜我們常與祢在一齊，在聖神內  
祈求聖父。

天上的淨配，求祢消除祢所愛的教會的污  
點，

— 求祢恩賜教會常靠着聖神的德能，和堅  
強的望德日益擴展。

熱愛人類的主，求祢使我們遵從祢的命令，  
真誠關注我們周圍的人，

— 使祢的救恩之光，明亮地照射在所有的  
人身上。

和平的君王，求祢把祢的平安賜給世界，  
— 使世界到處都體驗到祢救恩的臨在。

求祢爲去世的人打開永生之門，  
— 使他們獲享永恒的生命和光榮。

我們的天父：

## 第二及第四週

主基督被舉起來時，將吸引衆人歸向祂；

我們要頌揚祂，並以虔敬之情向祂祈禱：

主，求祢吸引大衆歸向祢。

主，願由祢十字架的奧蹟中放射出的光明  
吸引所有的人，

— 使他們承認祢是道路、真理和生命。

求祢使所有渴慕祢的人得到活水，

— 不要讓他們永遠口渴。

求祢照耀科學和藝術的研究者，

— 使他們研究的成果能引導人類走上救恩  
的道路。

求祢感動那爲了罪惡和惡行而離開祢的人，  
— 使他們再回到祢的懷抱，存留在祢的愛內。

求祢恩許所有去世的人進入天國，  
— 使他們與童貞聖母瑪利亞及諸聖人共享

永福。

我們的天父：

## 結束禱詞

### 第一週

天主，求祢垂顧祢的大家庭；賞賜我們力行克己修身，振作精神，全心仰望祢、孝愛祢。

### 第二週

全能永生的天主，求祢慈祥地保護祢的教會。因為沒有祢的垂顧，軟弱的人性只有墮落；因此求祢多加恩祐，使我們脫免罪惡，平安邁向救恩之路。

### 第三週

上主，求祢不斷廣施恩寵，使我們常在祢的助祐之下，全心全力為祢服務。

### 第四週

上主，但願在這贖罪與祈禱的時期，妥善準備我們的心靈，好能接受逾越奧蹟的大恩，並向世人傳報祢救恩的喜訊。

## 四旬期第一週至第四週

### 星期三

序經對經 見四旬期專用 2\* 頁

### 晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4\* 頁

### 簡短讀經

申七，6，8-9

上主你們的天主由地面上所有的民族中，揀選了你們作祂特屬的人民。是由於上主對你們的愛，並為履行祂向你們祖先所起的誓，上主才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。所以你們應該知道，只有上主你們的天主是天主，是信實的天主。祂對那愛祂、遵守祂誠命的人，守約施恩，直到千代。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網，

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經

第一週：這個邪惡敗壞的世代要求徵

兆，除了約納先知的徵兆外，

決不給他們任何其他徵兆。

第二週：人子不是來受人服事，而是

來服事人，並獻出自己的生

命，為大眾作贖價。

第三週：主說：你們不要以為我來是

為廢除法律或先知；我來不

是為廢除，而是為成全。

第四週：主說：誰聽從我的話，並相

信派遣我來的那一位，便有

永生。

禱詞

第一及第三週

賜我們救恩的上主應受讚美，因為眾人在祂內成爲一個新的受造物，使舊的成爲過去，一切都成爲新的。因此我們懷着活潑的望德向祂祈求：

上主，求祢派遣聖神使我們煥然一新。

恩許新天新地的上主，求祢時常藉聖神使

我們煥然一新，

——使我們在天上的耶路撒冷永遠享見祢的

聖容。

求祢使我們一起促使這世界受到聖神的教化，

——使地上邦國在正義、博愛與和平中有效的達到目的。

求祢恩賜我們克制一切閒散和怠惰的惡習，

——使我們因天上的恩寵而喜悅。

求祢救我們免於凶惡，

——護祐我們免受現世榮華的迷惑，而追求

具有永恒價值的事物。

我們的天父：

### 第二及第四週

天主教藉着聖神淨化我們的心靈，加強我們的愛德。我們要感謝祂，並向祂懇切祈禱：上主，求祢將祢的聖神賜給我們。

求祢使我們接受恩惠時常衷心感激，

——在遭遇災禍時常保持忍耐。

求祢幫助我們師法基督愛的榜樣，

——使我們在任何事上，無論大小，都表現

出我們的愛心。

求祢使我們節省多餘的財物，

——以幫助那些急需的弟兄們。

求祢使我們克己苦身，為祢聖子的死作證，

——也使祢的生命生活在我們身上。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一週

上主，求祢仁慈地垂顧我們虔誠侍奉祢的子民，使我們能藉着齋戒克服私慾偏情，並藉着勤行善功，重整我們的生活。

### 第二週

上主，求祢支援祢的教會，使它常樂善好施；也求祢賞賜我們，在祢的仁慈引領下，善度現世的生活，終能獲享天上的財富。

### 第三週

上主，祢願意我們，藉着四旬期、陶冶身心，得到聖言的滋養。求祢使我們能以聖潔而淡泊的生活，全心全力地侍奉祢；

並使我們彼此以祈禱團結在一起。

#### 第四週

天主，祢報答義人們的功德，寬恕悔過的罪人；求祢垂聽我們的哀禱，使我們能以認罪幸獲祢的恩赦。

#### 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

#### 簡短讀經

則一八，30 b ~ 32

你們應該回心轉意，離開你們的一切罪惡，避免它們再做你們的絆腳石。你們要拋棄一切得罪我的罪過！你們應當塑造一顆新的心，一種新的精神；以色列民族，你們為何偏要喪亡？因為我不喜歡任何

人喪亡——吾主上主說——你們回心轉意吧！你們必得生存。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

#### 簡短讀經

匝一，3 b ~ 4 b

萬有的上主說：你們歸向我吧！我必然也轉向你們。你們不要如同你們的祖先，以前的先知會對他們宣佈說：你們轉身離開你們的邪道和你們的惡行吧！

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在



困苦中要保持堅忍。

短對答詠

簡短讀經

達四，24 b

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

你要厲行正義，以補贖罪過；憐貧濟困，以抵償不義；如此天主或許寬恕你的

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

罪愆。

答：求祢憐憫我。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

謝主曲對經

結束禱詞 見晨禱

第一週：有如約納曾在大魚腹中三天

晚禱

三夜，同樣，人子也要在地裏三天三夜。

讚美詩 見四旬期專用 2\*頁

第二週：人子將被交付給外邦人，忍

簡短讀經

斐二，12 b / 15 a

你們要恐懼戰兢，努力成就你們得救

受嘲笑和鞭打，並被釘死在

的事；因為天主在你們內工作，使你們願

來。

意，使你們力行，以完成祢的善意。你們

第三週：那實行上主的誠命，而又教

做一切事，總不可抱怨，也不可爭論，為

訓人遵守的，這人在天國裏

使你們成為天主無瑕的子女。

將稱為大的。

第四週：主說：我由我自己不能作什

麼，父怎樣告訴我，我就怎樣審判，所以我的審判是公  
正的。

禱 詞

第一及第三週

我們應當頌揚全能並眷顧人的天主，祂知道自己的子民所急需的一切，但是祂却要我們先該尋求祂的國，因此我們應當向祂  
呼求：

願祢的國和它的義德來臨。

聖善的大父，祢賜下基督，作我們靈魂的牧者，求祢助祐負責牧靈工作的人員，不要讓羊羣缺乏牧人的照顧，

——也不要使羣羊缺乏對牧人的服從。

求祢引導基督信徒，以兄弟之愛幫助軟弱的人，

——也使他們在軟弱人身上幫助祢的聖子。

求祢使尚未信從福音的人進入祢的教會，——也使他們常以愛德為本的善行建立祢的教會。

求祢恩賜我們罪人回頭改過，得到寬恕，——同時與祢的教會和好如初。

求祢恩准亡者進入永生，

——永遠與祢同在。

我們的天父：

第二及第四週

天主以基督的血與自己的子民締結了新而永久的盟約，並以聖體聖事予以更新；願光榮與尊威歸於祢，我們現在虔敬地向祢  
祈禱：

上主，求祢降福祢的子民。

上主，求祢指引萬民和掌權者都遵行祢的旨意，

—使他們都誠心誠意謀求公共的福利。  
求祢助祐所有捨棄一切而追隨基督的人，  
加強他們的信心與虔誠，

—使他們以證言和榜樣向所有的人證明教  
會的聖善。

祢照祢的肖像造了所有的人，

—求祢使他們厭惡不公不義的行爲。

求祢指引迷途者找到真理，回到祢愛的懷  
抱，

—並教導我們盡力扶助他們。

求祢恩准亡者進入祢的光榮，

—使他們與天上神聖永遠讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

上主，求祢仁慈地垂顧我們虔誠侍奉

祢的子民；使我們能藉着齋戒克服私慾偏  
情，並藉着勤行善功，重整我們的生活。

第二週

上主，求祢支援祢的教會，使它常樂  
善好施；也求祢賞賜我們，在祢的仁慈引  
領下，善度現世的生活，終能獲享天上的  
財富。

第三週

上主，祢願意我們，藉着四旬期、陶  
冶身心，得到聖言的滋養。求祢使我們能  
以聖潔而淡泊的生活，全心全力地侍奉祢；  
並使我們彼此以祈禱團結在一起。

第四週

天主，祢報答義人們的功德，寬恕悔  
過的罪人；求祢垂聽我們的哀禱，使我們  
能以認罪幸獲祢的恩赦。

# 四旬期第一週至第四週

## 星期四

序經對經 見四旬期專用 2\*

### 晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4\*  
簡短讀經 參照列上八，51 / 53 a

上主，我們畢竟是祢的百姓，是祢的產業；願祢常注目垂顧祢僕人的哀求，祢百姓以色列的哀求；我們無論何時呼求祢，願祢都予以垂聽！我主上主，因為祢將我們從地上的萬民中選拔出來，作祢的基業。

### 短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

### 讚主曲對經

第一週：你們縱然不善，尙且知道把好東西給你們的兒女，何況你們在天之父，豈不更將好東西賜與求祂的人嗎？

第二週：孩子，你應記得你生前享過福，同樣拉匝祿也受過苦。

第三週：主說：如果我是仗賴天主的手指驅魔，那麼天主的國實在已來到你們中間了。

第四週：主說：我並不需要人的證據，我提到這事，只是爲使你們得救。

## 禱 詞

### 第一及第三週

我們要讚美我們的主基督，因為祂有如世界之光出現人間，使我們不再於黑暗中行走，而要我們獲得生命之光。我們懇切向祂祈求：

願祢的言語做我們腳前的明燈！

至慈善的天主，求祢恩賜我們今天更努力效法祢，

——使在亞當身上所失落的，在第二位亞當身上重新獲得。

求祢用祢的言語做我們腳前的明燈，

——指引我們履行正義，實踐愛德，使祢的教會不斷成長。

求祢教導我們爲了祢的聖名忠實地從事謀求人類福利的工作，

——使祢的教會作爲人類大家庭的光明。

使我們藉着真誠的悔改日益培育對祢的孝愛之情，

——以補償我們冒犯祢的智慧和聖善的罪過。我們的天父：

### 第二及第四週

我們要歌頌天主的慈愛，祂在基督身上將自己啓示給我們。現在我們衷心向祂懇切祈禱：

上主，我們是祢的子女，求祢紀念我們。

求祢恩賜我們深入了解祢教會的奧秘，

——使教會成爲我們和衆人得救的有效聖事。熱愛人類的天主，求祢使我們促進人們現世的福利，

——並在一切事上嚮往祢的天國。

基督是活水泉源，能賜給人永恒的生命，

——求祢使我們這些饑渴的人奔向基督。

求祢赦免我們的過犯，

——引導我們的脚步走上真理和正義的道路。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一週

天主，求祢賞賜我們常思慕真理，慷慨地予以實踐。我們深知自己，離開了祢便不能生存；因此求祢使我們，緊隨祢的旨意而生活。

### 第二週

天主，祢喜歡人純潔無罪，更樂於使罪人恢復純潔。求祢引領我們全心歸向祢，賞賜我們充滿聖神的愛火，使我們的信德日益堅強，修德行善，不畏艱苦。

### 第三週

尊威的天主，求祢俯允；使我們越接近逾越奧蹟的慶期，越能熱心準備，以迎

接它的來臨。

### 第四週

仁慈的上主，但願這四旬齋期使我們痛改前非，努力向善；求祢也恩賜我們忠誠地堅守祢的誠命，洗心革面，迎接逾越慶節的來臨。

### 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

依五五，6 / 7

趁上主可找到的時候，你們應該尋找祂；趁祂在近處，你們應該呼求祂。罪人應離開自己的行徑，惡人該拋棄自己的思念。他該歸附上主，上主必會憐憫他；他該歸附我們的天主，因為祂富於仁慈。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

申三〇，273a

幾時你和你的子孫全心全靈歸向上主  
你們的天主，全照我今天吩咐你的，聽從  
祂的話，那麼，上主你的天主必轉變你的  
命運，而憐憫你。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

希一〇，35736

你們千萬不要喪失那使你們領受大賞  
報的信心，原來你們所需要的就是堅忍，  
為使你們承行天主的旨意，而獲得那所應  
許的恩物。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2\* 頁

簡短讀經

雅四，778，10

你們要服從天主，抵抗魔鬼，魔鬼就  
必逃避你們。你們要親近天主，天主就必  
親近你們。罪人們，你們務要清潔淨你們的  
手；三心二意的人，你們務要清潔你們的

心！你們在上主面前務要自謙自卑，祂必  
要舉揚你們。

短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經

第一週：你們求，就必給你們，你們

找，就必找到；你們敲門，

就給你們開門。

第二週：那富翁要求一滴水，但他却

拒絕給拉匝祿麵包的碎屑。

第三週：人羣中有一個婦人高聲說：

懷過你的胎，和哺育過你的

乳房，是有福的！耶穌却說  
：可是那聽天主的話而遵行  
的人，更是有福的！

第四週：主說：我所行的這些工程，

為我作證：證明父派遣了我。

禱詞

第一及第三週

主基督留給了我們彼此相親相愛的新誠命，  
我們向祂祈求：

主，求祢增加祢子民的愛德。

善師，求祢教我們在弟兄們身上愛祢，

——並在他們身上善待祢。

祢曾在十字架上為釘死祢的人求父寬恕，

——求祢幫助我們愛仇人，為迫害我們的人

祈禱。

因祢聖體聖血的奧蹟，求祢增加我們的愛



心、力量和依恃之情；

—求祢恩賜衰弱者得到力量，憂苦者獲享安慰，臨終者充滿希望。

世界之光，祢曾使生來的瞎子在洗滌後得以復明，

—求祢以水洗和生命之言照耀慕道者。

求祢使去世的人飽享祢永恆的慈愛，

—也求祢將我們列於祢所簡選的人中。

我們的天父：

## 第二及第四週

我們要歌頌天主的仁慈：祂以聖神的恩寵

照臨我們，使我們以正義和信德的言行照

耀他人；我們懇切向祂祈禱：

上主，求祢賜給我們充沛的活力。

上主，萬善的根源和創始者，求祢使主教、

司鐸和執事藉着聖體奧蹟與基督更密切結

合，

—使他們藉着覆手所接受的聖寵，日益光大。

求祢教導祢的信眾熱心而積極地參與彌撒，

領受基督聖體和聖言，

—使他們藉信德和聖事所領受的，也表現

在生活 and 行爲上。

求祢使我們體認出：祢聖子用寶血所救贖

的個人的尊嚴，

—使我們也尊重弟兄們的自由和良心。

求祢節制人們對世上財物的貪慾，

—使富有者能賙濟窮人的急需。

求祢憐憫祢今天從世上召回的信眾，

—恩賜他們獲享永恆的真福。

我們的天父：

結束禱詞

## 第一週

天主，求祢賞賜我們常思慕真理，慷

慨地予以實踐。我們深知自己、離開了祢便不能生存；因此，求祢使我們緊隨祢的旨意而生活。

## 第二週

天主，祢喜歡人純潔無罪，更樂於使罪人恢復純潔。求祢引領我們全心歸向祢，賞賜我們充滿聖神的愛火，使我們的信德日益堅強，修德行善，不畏艱苦。

## 第三週

尊威的天主，求祢俯允；使我們越接近逾越奧蹟的慶期，越能熱心準備，以迎接它的來臨。

## 第四週

仁慈的上主，但願這四旬齋期使我們痛改前非，努力向善；求祢也恩賜我們忠誠地堅守祢的誠命，洗心革面，迎接逾越節的來臨。

# 四旬期第一週至第四週

## 星期五

序經對經 見四旬期專用 2\* 頁

## 晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4\* 頁

## 簡短讀經

依五三，11 b / 12

我正義的僕人因自己的經歷，要使多人成義，因為他承擔了他們的罪過。因此我把大眾賜給他作報酬，他獲得了無數的人作為獵物，因為他犧牲了自己，以至死亡，被列於罪犯之中；他承擔了大眾的罪過，並為罪犯代禱。

## 短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

派遣我來的。

### 禱詞

#### 第一及第三週

#### 讚主曲對經

第一週：除非你們的義德超過經師和

法利塞人的義德，你們決不

能進入天國。

禱：

因祢的聖死，求祢使我們生活。

第二週：主人定要凶狠地消滅那些惡

人，把葡萄園另租給按時繳

納出產的佃戶。

我們，並藉光榮的苦難賜給我們新生命，

—使我們不要生活在罪惡中，至死執迷不

第三週：師傅，法律中哪一條誡命最

大？耶穌對法學士說：你應

當全心愛上主你的天主。

求祢使我們今天知道省吃儉用，

—以幫助急需的弟兄。

第四週：主說：你們認識我，也知道

我是從那裏來的；但是我不

是由自己而來，而是我的父

—並藉慈善工作將這神聖的齋期奉獻給祢。

求祢糾正我們反抗的心靈，

—使我們待人寬宏大量。

我們的天父：

### 第二及第四週

我們的救主基督藉祂的死亡和復活救贖了我們，現在我們向祂哀切祈禱：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷去受難，是爲了進入光榮，

—求祢帶領祢的教會進入永遠的逾越節。

祢在十字架上被舉起來，甘願受兵士的長

槍所刺透，

—求祢治愈我們的創傷。

祢將祢的十字架命名爲生命之樹，

—求祢把這樹上的果實賜給因洗禮而重生

的人。

祢懸在木架上時，寬恕了痛悔的右盜，

—求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一週

天主，求祢賞賜祢的信徒們一顆熱誠的心，全力準備迎接逾越節的來臨，使我們慷慨地克己修身，心靈得到無數的神益。

### 第二週

全能的天主，求祢恩賜我們，經過自我淨化的悔改，和贖罪的神功之後，能以聖潔的心靈，迎接即將來臨的逾越慶節。

### 第三週

仁慈的天主，求祢傾注恩寵在我們心中，使我們能節制自己本性的慾望，仰賴祢的助祐，樂於聽從祢聖神的訓誨。

### 第四週

天主，祢知道我們的軟弱，賜給我們醫治的良方；求祢賞賜我們，能以愉快的心情收穫祢救贖的成果，並力圖在革新的

生活上表現出來。

## 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

依五五，3

你們要側耳傾聽，到我面前來，你們必將獲得生命。我要與你們訂立一項永久的盟約，即誓許給達味的慈惠。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

耶三，12，14 a

請你們歸來——上主說，我決不會對你們怒容相向，因為我是仁慈的，不會永遠發怒。失節的子女，你們歸來吧！上主說。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

雅一，27

在天主父前，純正無瑕的虔誠，就是看顧患難中的孤兒寡婦，保持自己不受世俗的玷污。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2\*頁

簡短讀經

雅五，16，19-20

你們要彼此告罪，彼此祈禱，為獲得痊癒。義人的懇切祈禱，大有功效；我的弟兄們，你們中間誰若迷失了真理，而有人領他回頭，應該知道，那領罪人從迷途回頭的人，必能救自己的靈魂免於死亡，並能遮蓋許多罪過。

短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父：： 答：我會說：

謝主曲對經

第一週：你在祭壇前獻祭品時，如果在那裏想起你的弟兄有什麼怨恨你的事，就該把你的祭品留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的祭品。

第二週：他們就想逮捕耶穌，但害怕民衆，因為民衆認為耶穌是一位先知。

第三週：愛近人如愛自己，遠超過一切全燔祭。

第四週：沒有人向耶穌下手，因為祂的時辰還沒有到。

禱詞

第一及第三週

主耶穌藉著自己的血聖化了祂的子民。現

在我們向祂懇切祈禱：

主，求祢憐憫祢的子民。

我們的贖世主，求祢藉着祢的苦難激起信衆悔罪改過的精神，扶助他們，抵抗邪惡的勢力，使他們懷有堅定不移的希望，

—藉以加速準備慶祝祢的復活。

求祢使分享祢先知職務的信徒到處傳揚祢的福音，

—加強他們信、望、愛三德的生活，爲祢

作生活的見證。

請以祢的德能加強憂苦者的力量，

—使我們以兄弟之愛照顧應受安慰的人。

求祢教導信衆在災難中分擔祢的苦難，

—爲在他們身上顯示祢的救恩。

生命的根源，求祢紀念去世的人，

—恩賜他們復活的光榮。

我們的天父：

## 第二及第四週

人類的救主基督以死亡毀滅了死亡，藉着復活又恢復了生命，我們要朝拜祂，謙恭地向祂祈禱：

主，求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的贖世主，求祢恩賜我們藉着悔改更多分擔祢的苦難，

—使我們也能獲致復活的光榮。

求祢因祢的聖母、憂苦之慰的轉求，而安慰我們，

—使我們以祢的安慰，去安慰遭受痛苦的人。

求祢恩賜祢的信衆勇敢忍受痛苦患難，參與祢的苦難，

—使祢的救恩也彰顯在他們身上。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

—求祢將服從和忍耐的精神賜給我們。

求祢使去世的人相似祢光榮的身體，

——將來也使我們加入他們的行列。

我們的天父：

結束禱詞

### 第一週

天主，求祢賞賜祢的信徒們一顆熱誠的心，全力準備迎接逾越節的來臨，使我們慷慨地克己修身，心靈得到無數的神益。

### 第二週

全能的天主，求祢恩賜我們，經過自我淨化的悔改，和贖罪的神功之後，能以聖潔的心靈，迎接即將來臨的逾越慶節。

### 第三週

仁慈的天主，求祢傾注恩寵在我們心中，使我們能節制自己本性的慾望，仰賴祢的助祐，樂於聽從祢聖神的訓誨。

### 第四週

天主，祢知道我們的軟弱，賜給我們醫治的良方；求祢賞賜我們，能以愉快的心情收穫祢救贖的成果，並力圖在革新的生活上表現出來。

## 四旬期第一週至第四週

### 星期六

序經對經 見四旬期專用 2\* 頁

### 晨禱

讚美詩 見四旬期專用 4\* 頁

簡短讀經

依一，16-18

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，責斥壓迫人的人，為孤兒伸冤，



爲寡婦辯護。現在你們來，讓我們互相辯論——上主說：你們的罪雖似朱紅，必將變成雪一樣的潔白；雖然紅得發紫，必能變成羊毛一般的皎潔。

### 短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

### 讚主曲對經

第一週：主說：你們應該爲迫害和辱

罵你們的人祈禱，爲使你們

成爲你們在天之父的子女。

第二週：父親，我得罪了天，也得罪

了你，我不配再稱作你的兒

子，把我當作你的一個傭工吧！

第三週：那個稅吏却遠遠地站着，連

舉目望天都不敢，只捶着胸

膛說：天主，可憐我這個罪

人吧！

第四週：從來沒有一個人像這人那樣

講話。

### 禱詞

第一及第三週

我們應當稱頌主基督，因爲祂爲使人成爲新受造物，建立了重生的洗禮，並把自己的聖體和聖言作爲我們的食糧。我們要向祂祈禱：

主：求祢賞賜恩寵，革新我們的生活。

良善心謙的耶穌，求祢賜給我們憐憫的心

腸，使我們溫和而謙遜，

—使我們與人交往時，竭力保持忍耐。

請教導我們真正成爲不幸者和憂苦者的近人，

—使我們效法祢，作一個善心的撒瑪黎雅人。

願祢的童貞聖母爲獻身的貞女們轉禱，

—使她們在教會內愉快地善度完全獻身的生活。

求祢對我們大發慈悲，

—寬恕我們的罪過，免除應受的罪罰。

我們的天父：

## 第二及第四週

我們應當時時處處感謝拯救我們的基督，

並虔誠地向祂懇禱：

主，求祢用祢的恩寵扶助我們。

求祢使我們保持身心純潔無瑕，

—使聖神能安然居住。

求祢清晨教導我們奉獻自己爲弟兄們服務，

—並在這一天內事事奉行祢的旨意。

讓我們尋求祢賜與我們的食糧，

—就是保留至永生的食糧。

願祢的母親—罪人之託爲我們轉求，

—好讓祢惠然寬恕我們的罪過。

我們的天父：

結束禱詞

## 第一週

永生的天父，求祢賞賜我們回心歸向祢，使我們只以得救大事爲懷，勉力實踐

愛德，專務恭敬、侍奉祢。

## 第二週

天主，祢藉着聖事，使我們在現世就得嘗天上的神味；求祢助祐我們善度聖潔的生活，引領我們直達祢所居住的、光輝燦爛的天廷。

### 第三週

上主，我們以不勝鼓舞的心情，奉行這一年一度的四旬齋期；我們現在已生活在逾越奧蹟之中，求祢也使我们獲得它圓滿的恩效。

### 第四週

上主，求祢以無限仁慈，引導我們的心靈歸向祢；因為沒有祢的助祐，我們無法取悅於祢。

### 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

凡我所疼愛的人，我要譴責和管教，

默三，19-20

所以你應當發憤熱心，痛悔改過。請看！

我站在門口敲門，誰若聽見我的聲音，而給我開門，我要進到他那裏，與他同食，他也同我共飲。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存，我決不願意罪人死亡，更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

依四四，21-22

你應該記住，你是我的僕人，我造了你，是為使你作我的僕人。以色列啊！你決不會忘了我！我消除了你的罪過，有如雲消；我消除了你的愆尤，有如霧散；歸

依我吧！因為我救贖了你。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

迦六，7 b，8

天主是嘲笑不得的：人種什麼，就收什麼，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：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

## 四旬期第一週至第四週

### 誦讀日課

#### 四旬期第一主日

聖詠集第一週

領：人不僅靠麪包生活。

答：也靠天主口中所發出的一切言語。

誦讀一 恭讀出谷記 五，1-6，1

以民受壓迫

梅瑟和亞郎去見法郎說：「以色列的天主雅威這樣說：『你應放我的百姓走，好使他們在曠野裏過節敬拜我。』」法郎問說：「誰是雅威，我該聽祂的命，放以色列走？我不認識雅威，也不放以色列走。」他們回答說：「希伯來人的天主遇見了我們。請讓我們走三天的路到曠野裏，向上

主我們的天主獻祭，免得祂用瘟疫、刀兵擊殺我們。」埃及王回答他們說：「梅瑟、亞郎啊！你們爲什麼妨碍百姓工作呢？去服你們的勞役罷！」法郎又說：「現在他們比本地的人民還多，你們竟然叫他們歇工？」

那一天法郎命令那些百姓中的監工和工頭說：「你們以後不要再像往日一樣，給百姓做磚用的草楷，叫他們自己去拾草。但你們仍向他們要往日所做的同樣磚數，一點也不可減少，因爲他們懶惰，所以才吶喊說：我們要去向我們的天主獻祭。應給這些人加重工作，使他們只工作，而不聽謊言。」

百姓中的監工頭就出去向百姓說：「法郎這樣吩咐：我再不給你們草楷。你們看那裏能找到草楷，就到那裏去拾罷！但應

有的工作一點也不可減少。」百姓就分散到埃及全境，拾取麥莖充當草楷。監工催迫說：「你們每天應該完成當天的工作，像從前有草楷時一樣。」法郎的監工責打他們所派出的以色列子民的工頭說：「你們昨天、今天爲什麼沒有完成像前天所做的磚數呢？」

以色列子民的工頭就去向法郎訴苦說：「你爲什麼這樣對待你的僕人們呢？不給你僕人們草楷，只對我們說：做磚罷！原是你人民的錯，你却來打你的僕人們。」法郎回答說：「你們太懶惰了！所以說：讓我們去祭獻上主！現在都快去作工！絕不供給你們草楷，但是磚却該如數交上。」以色列子民的工頭因所出的命令說：「你們每天應做的磚數，不得減少，」便知道自己更陷於困難中。

工頭們由法郎那裏出來，遇見梅瑟和亞郎正等待他們，就對他們說：「願上主鑒察懲罰你們！你們使我們在法郎和他臣僕眼中成了可恨的，就好像把刀交在他們手中，宰殺我們。」梅瑟回到上主那裏說：「吾主，祢爲什麼折磨這百姓？爲什麼偏偏打發我呢？自從我到法郎那裏，奉祢的名講話以來，他更加折磨這百姓，而祢也沒有拯救祢的百姓。」

上主回答梅瑟說：「現在你就要看見我對法郎所要作的；在強硬的手臂下，他必放他們走；在強硬的手腕下，他必將他們逐出他的國境。」

對答詠

出五，1，3

領：梅瑟站在法郎面前，對他說：上主這樣說：答：你應放走我的子民，好使他們在曠野裏向我獻

祭。

領：上主、希伯來人的天主，派遣我來到你跟前說：答：你應放：

誦讀二 選讀聖思定主教，聖詠釋義

我們在基督內受了考驗

並制服了惡魔

「天主，求祢俯聽我的哀號，求祢細聽我的祈禱。」是誰在說話呢？好像是一個人。讓我們看看是否只是一個人。「當我心靈憂戚時，我由地極呼號祢。」那末，已經不是一個人。但他之所以是一個人，是因為基督只有一位，而我們衆人都 是祢的肢體。事實上，那裏有一個人能由地極呼號呢？那由地極呼號者，只能指那對聖子所說的「產業」。「你向我請求，我必將萬民賜你作產業，我必將八極賜你作領土。」

因此，是這基督的產業，這基督的領土，這基督的奧體，這基督的唯一教會，這個團體，就是我們，由地極呼號天主。可是他在呼號什麼呢？那是我在上面說過的：「上主，求祢俯聽我的呼號，求祢細聽我的祈禱，我由地極向祢呼求。」就是說：我從世界各地向祢呼號。

但他為何呼號說：「當我心靈憂戚時」呢？這顯示，他在世界各地、在萬民之中的處境，不是廣受光榮，而是一種重大的考驗。

我們旅居此世，原不能不受考驗，因為我們經過考驗，才能前進；誰若不受考驗，他就不會認識自己；誰若不獲勝利，他就不會接受冠冕；誰若不經過戰鬥，他就無從獲勝；誰若沒有仇敵，沒有考驗，他就無從作戰。

因此，那由地極呼號者感到憂戚，可是他不會遭受遺棄，獨自忍受。因為基督按其計劃、用祂的身體象徵我們眾人，也就是祂身體的肢體。祂的身體已死而復活，且已升天，因而祂的肢體也能滿懷著信心，追隨首領，到祂首先去的地方。

在過去，基督願意受撒殫試探時，祂使我們與祂合而為一。我們曾聽過福音上記載的話，基督在曠野裏曾受惡魔試探。是的，基督的確曾受惡魔試探。其實，你也在基督內受了試探，因為基督是從你的人性獲得肉軀，但却藉自己的力量，使你獲得救援。祂由你而接受死亡，但却藉自己的力量，使你獲得永生；祂由你而受到凌辱，但却藉自己的力量，使你獲得榮耀；所以祂為你而受試探；但却藉自己的力量，使你獲得勝利。

如果我們在基督內受到試探，我們也在祂內戰勝魔鬼。你只注意基督受到試探，而不會注意祂的勝利嗎？你要承認：你在基督內受試探；也要承認：你在祂內得勝。基督儘可禁止魔鬼試探自己；可是，祂如果不受試探，就無從教導你如何克服試探。

對答詠

耶一，19；三九，18

領：他們攻擊你，但不會勝過你。

答：因為上主說：我同你在一起，

好能拯救你。

領：你不會死於刀劍之下，你的生命

必會得救。 答：因為上……

結束禱詞 見晨禱 38\*頁

## 星期一

領：你們要悔改、相信福音。

答：因為天主的國臨近了。

誦讀一

恭讀出谷記

六，2-13

梅瑟蒙召的另一敘述

天主訓示梅瑟說：「我是雅威。我會

顯現給亞巴郎、依撒格和雅格為『全能的天主，』但沒有以『雅威』的名字將我啓示給他們。我也與他們立了約，許下將他們寄居而作客的迦南地方賜給他們。如今我聽見了以色列子民因埃及人的奴役而發的哀號，想起了我的約。為此你應該對以色列子民說：我是上主，我要使你們擺脫埃及人的虐待，拯救你們脫離他們的奴役，用伸開的手臂，藉嚴厲的懲罰救贖你們。我要以你們作我的百姓，我作你們的天主。你們將承認我是上主，你們的天主，使你們擺脫埃及人的虐待。我領你們要去的地方，就是我舉手誓許給亞巴郎、



依撒格和雅格的地方；我要把那地方賜給你們作爲產業。——我是天主。」梅瑟將這些話告訴了以色列子民，但他們由於苦工而喪氣，不肯聽梅瑟的話。

上主訓示梅瑟說：「你去告訴埃及王法郎說：叫他將以色列子民由他國中放走。」梅瑟當面回答上主說：「以色列子民既不肯聽我，法郎又怎肯聽我？況且我又是笨口結舌的人。」上主訓示梅瑟和亞郎，命令他們去見以色列子民和埃及王法郎，好領以色列子民出離埃及國。

對答詠

伯前二，9，10；

出六，7，6

領：你們是被選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的民族。

你們從前不是祂的子民，如今却是天主的子民。 答：我要收你

們作我的子民，我要作你們的天主。

領：我是上主，我要帶領你們脫離埃及人的奴役；我要用強有力的手臂把你們救出。 答：我要收：

誦讀二

選讀聖國瑞·納祥主教講道集

我們要彼此表現天主的寬仁大方

你要知道，是誰使你存在、呼吸，使  
你了解、洞悟事理，尤其是誰使你認識天  
主，使你希望天國，使你瞻仰其榮耀，這  
榮耀如今在鏡子中固然模糊不清，將來，  
就會更圓滿更清晰。你要知道，你已成爲  
天主的義子，基督的同繼承人，而且我還  
可大膽地說，你已成爲天主。這一切是從  
何而來？從誰而來呢？

或者，讓我談一些次要的事物：我們  
周圍這可見的世界。是誰使你觀賞天空的

壯麗，日月的運行，閃閃發光的繁星？又是誰使你在它們之間看到那和諧與井然的秩序？

是誰給了你雨水、農田、食物、技藝、住處、法律、國家、文明的生活，人間的友情，以及親戚間的密切關係？

你從那裏獲得這許多禽獸，其中有的是爲你豢養的，有的是供你作爲肴饌的？是誰立了你做地上的萬物之王、萬物之主呢？總之，是誰賞賜給你種種才能，使你超越其他萬物呢？

難道不是天主嗎？祂如今在萬物前，且爲了萬物，要求你表現慷慨的精神。我們從天主那裏接受這麼多而大的恩惠，這其中有些是我們已經到手的，有些是我們仍希望得到的。我們拒絕向祂還報這唯一薄儀，卽我們的慷慨，難道不覺羞恥嗎？

祂雖是上主天主，却不以作我們的父爲恥，難道我們反而否認我們的親友嗎？

決不！我的朋友們，我的弟兄們，我們不要妄用天主所賜給我們的鴻恩。否則，就請聽伯鐸的話：「你們應該知恥，因爲你們收留了贓物；你們要效法天主，就沒有窮人了。」

我們工作不要只爲賺錢儲蓄，而讓別人忍受貧窮。否則的話，我們會遭到亞毛斯的詛咒，他說：「你們注意聽，你們說：月朔何時才過去，好讓我們出賣？安息日幾時才過去，好讓我們開啓我們的寶庫？」

我們該實踐天主那第一條與最高的法律。祂使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人；祂把大地、水泉、森林、開放給所有的生物；祂

把天空給所有的飛鳥，把海洋給所有的水族；祂豐富地供應生命的基本需要，一切為公，沒有律法、沒有邊界去限制，供所有生物去享用。天主供應的都很豐富，不虞匱乏。因為祂願使同等級的受造物接受同樣的恩賜，以表現出祂的寬仁大方、慈愛無量。

對答詠

路六，35；

瑪五，45；路六，36

領：你們要愛仇，行善；你們借貸而不要期待償還，好使你們成為天父的子女， 答：祂使太陽光照善人，也光照惡人；祂降雨給義人，也給壞人。

領：所以你們該如同天父一樣仁慈。

答：祂使太……

## 星期一

領：請看，這是蒙悅納的時刻。

答：這是救恩的日子。

誦讀一 恭讀出谷記

六，29-37，24

### 埃及遭受第一災

上主曾對梅瑟說：「我是上主。你應該把我對你所說的一切話告訴埃及王法郎。」梅瑟當面回答上主說：「請看，我是個笨口結舌的人，法郎怎麼肯聽我？」

上主向梅瑟說：「我使你在法郎前像神一樣，你的哥哥亞郎將作你的代言人。凡我吩咐你的一切，你要告訴你的哥哥亞郎，要他對法郎講話，叫他放以色列子民離開他的國境。我却要使法郎心硬，為此在埃及國要增多我的奇蹟和異事。但因法

結束禱詞 見晨禱 45\* 頁

郎不聽從你們，我要向埃及伸手，藉嚴厲的懲罰，將我的軍隊，我的百姓以色列子民，從埃及國領出來。當我向埃及人伸手，將以色列子民從埃及人中間領出來的時候，他們要承認我是上主。」梅瑟和亞郎就受命行事；上主怎樣吩咐，他們就怎樣行了。

當他們去與法郎會談的時候，梅瑟八十歲，亞郎八十三歲。上主對梅瑟和亞郎說：「如果法郎要求你們說：你們顯個奇蹟，給你們作證罷！你就吩咐亞郎說：將你的棍杖扔在法郎面前，棍杖就會變成一條蛇。」梅瑟和亞郎就去見法郎，照上主的吩咐作了：亞郎將棍杖扔在法郎和他臣僕面前，棍杖就變成了一條蛇。法郎也將他的智者和術士召來，這些埃及的巫士也用他們的巫術作了同樣的事：他們每人扔

下自己的棍杖，也都變成了蛇，但亞郎的棍杖却吞了他們的棍杖。法郎仍然心硬，不肯聽他們的話，正如上主所說的。

上主對梅瑟說：「法郎硬了心，拒絕釋放百姓。明天早晨你去見法郎。他去水邊的時候，你要站在尼羅河邊迎住他；手中拿着那根變過蛇的棍杖。你對他說：上主，希伯來人的天主打發我來見你說：你應放我的百姓到曠野中去崇拜我；但到現在你仍沒有聽從。上主這樣說：我要用手中拿的棍杖擊打河水，水就變成血，如此，你必须承認我是上主。河中的魚都要死亡，河水都要腥臭，埃及人不能再喝河中的水。」上主對梅瑟說：「你向亞郎說：拿起你的棍杖，將手伸在埃及的水上，即伸在江河、溝渠、池沼和一切水塘之上，水都要變成血；如此埃及全國，連木器石器

中的水也都要變成血。」

梅瑟和亞郎就照上主的吩咐作了：亞郎在法郎和他臣僕的面前，舉起棍杖一打河水，所有的河水都變成了血；河中的魚都死了，河水都腥臭不堪，埃及人不能再喝河中的水；埃及遍地是血。埃及的巫士用他們的巫術也行了同樣的事，因此法郎仍舊心硬，不肯聽信梅瑟和亞郎，正像上主所說的。法郎轉身回到宮中，沒有把這事放在心上。因為全埃及的人不能喝河中的水，便在河的附近掘水喝。

對答詠

默一六4、5、6、7

領：天使把他的一碗忿怒倒在河裏，水就變成了血。我聽到那位天使說：「上主，祢是至聖者，是公義的審判者。」答：因為他們曾傾流了聖徒和先知們的血。

領：我又聽見另一位天使從祭台那裏

說：「是的，上主、全能的天主，祢的審判的確真實而又公平。」答：因為他……

誦讀二

選讀聖啓廉（希彼廉）主教，

論天主經

使人生活的天主子也教人祈禱

親愛的弟兄們，福音的訓令無非是天主的訓導。這是建立望德的基礎，加強信德的支柱，滋養心靈的飲食，引導航程的指針，獲得救援的保障。福音一面教訓此世受教的信者，另一面也引導人走向天國。

在過去，天主曾願意透過自己的僕人、先知說了許多事，並使人們聽從。可是，天主子來了，說了更重要的事；祂是天主之言，曾藉先知們說話，如今却親口說話。祂已不像從前一樣，吩咐我們，為

將要來臨的祂準備道路：祂願意親自前來，給我們開路，指示我們應走的道路。我們先前盲目地徘徊在死亡的黑暗中，如今却因聖寵的光照獲得了光明。我們能以主基督為領袖及嚮導，穩走生命之路。基督給祂的子民許多有關得救的教訓與命令。祂還教給他們祈禱的模式，並教導我們該求什麼恩賜。祂使人的生活，也教導人祈禱。祂這樣做時，一如祂賜予其他恩惠時，表現出了同樣的慈愛。這樣，當我們用祂所教的禱詞去祈求天父時，就更容易得到垂允。

基督早已預言過，時刻業已來到：真正的朝拜者該以精神和真理朝拜天父。祂實踐了祂以前的諾言，好使我們這被祂聖化而獲得精神與真理的人，現在能按祂所教導的、真正以精神來朝拜天父。

有那一種祈禱比基督教給我們的祈禱是更屬神的祈禱呢？基督曾為此給我們派遣了聖神。在天父面前有什麼祈禱比聖子所親口教的祈禱更是以真理祈禱呢？因為祂就是真理。因為如果我們以其他方式，而不以基督教的方式祈禱，這不僅是出於無知，而且還是過錯。因為基督曾親口命令說：「你們竟放棄了天主的誠命，而去建立你們自己的傳統。」

所以，弟兄們，我們要按天上導師所教導的方式去祈禱。用聖子教給我們的話向天父祈禱，就是讓基督親口說的話傳到天父的耳中，這確是一種友愛、親切的祈禱。

當我們這樣祈禱時；但願天父認出祂兒子的禱聲。祂居住在我們心內，但願祂也以我們的口舌講話。祂是在天父前為我

們的罪求情的中保。當我們罪人爲我們的罪哀求寬恕時，我們就該用我們中保的禱詞。因爲祂說過：「你們若因我的名不拘向父求什麼，祂必將賜予你們。」因此，我們如果用基督的禱詞，因祂的名祈求聖父，還有什麼比這樣的祈禱更有效呢？

對答詠

若一六，24；一四，13

領：直到如今，你們沒有因我的名求過什麼。 答：你們求吧！一定會得到，好使你們的喜樂圓滿無缺。

領：你們因我的名，不拘向父求什麼，我必要給你們，好使父在子身上獲得光榮。 答：你們求：

## 星期三

領：你們要悔改、作補贖。

答：要爲自己造一顆新的心、一種新的精神。

誦讀一 恭讀出谷記

十，21-21，10

黑暗的災禍及未來災禍的警告

上主對梅瑟說：「將你的手向天伸開，使黑暗降在埃及國。這黑暗似乎可以觸摸。」梅瑟向天伸開手，濃密的黑暗就降在埃及國，有三天之久。三天之內，人彼此不能看見，也不能離開自己的地方；但是以色列子民那裏，却有光明照耀他們所住的地方。

法郎召梅瑟和亞郎來說：「你們去崇拜上主罷！你們的孩子可與你們同去，只

把牛羊留下！」梅瑟回答說：「你本人應該給我們犧牲和全燔祭的祭品，叫我們獻與上主我們的天主。我們的牲畜也都要跟

我們同去，連一個蹄子也不留下，因為我們要用這些來崇拜上主、我們的天主；並且未到那裏以前，我們還不知道要用什麼崇拜上主。」上主又使法郎心硬，他仍不肯放走他們。法郎對梅瑟說：「離開我去罷！你要小心，不要再見我面，因為你見我面的那一天，你必死！」梅瑟回答說：「就照你的話好了！我再不見你的面。」

上主對梅瑟說：「還有一種災禍，我要降在法郎和埃及人身上，以後他必要釋放你們離開此地；他釋放你們的時候，是驅逐你們離開此地。你要講給百姓聽，使他們男女各向自己的鄰舍要求金銀之物。」

上主使百姓在埃及人前蒙恩，同時梅瑟在埃及國，在法郎的臣僕和百姓眼中，也成了偉大的人物。

梅瑟說：「上主這樣說：半夜時，我要走遍埃及。凡埃及國，從坐寶座的法郎的長子，直到推磨的婢女的長子，以及牲畜的一切頭胎，都要死亡。埃及全國要有大哀號，是從前沒有，以後也不會再有的哀號。至於以色列子民，連狗也不敢向他們和他們的牲畜吠叫，是要你們知道，上主已將以色列子民和埃及人分開，以後你的這些臣僕全都要到我跟前，跪下哀求我說：『你和你跟從你的百姓都去罷！然後我才離去。』」梅瑟氣憤憤地離開法郎去了。

上主對梅瑟說：「法郎不聽從你們，使我的奇蹟在埃及國多起來。」梅瑟和亞



郎在法郎面前行了這些奇蹟；但是上主使法郎的心硬，仍不肯放以色列子民離開他的國家。

對答詠 參閱智一八，4；一七，20；

一八，1

領：那奴役祢的子民的人，失去了光明，實在罪有應得。 答：因為法律的不滅之光、是要藉著那些子民傳給世人。

領：沉重的夜幕遮蓋了埃及人，極亮的光輝却照耀著祢的選民。

答：因為法……

誦讀二 選讀阿弗拉主教訓言

內心的割損

律法與盟約，業已全部改變。天主首先改變了祂與亞當所締結的盟約，而與諾厄另結了新約。然後天主與亞巴郎締結盟

約，又予以改變，以與梅瑟另結新約。當梅瑟的盟約不再為人遵守時，天主在這最後世代另結新約，從此以後，不再改變。天主給亞當立法，不得吃生命之菓。對諾厄，天主以天空的虹作為立約的標記。天主給那因信德而被選的亞巴郎約定割損，作為他後世子孫的印記與標誌。天主命梅瑟以逾越節羔羊，作為人民的贖罪祭。

凡此種種盟約，各不相同。但這些盟約的訂立者、天主所認可的割損是耶肋米亞先知所說的割損：「你們的心要受割損。」既然天主為亞巴郎所立的盟約是堅固的，這最後一項盟約也是堅固而不可變的；也沒有其他法律能將它取消，那在律法之外者，或隸屬於法律之下者都不能把它取消。

事實上，天主給梅瑟律法時，也命令

人遵守。人們不遵守律法時，天主便廢棄了，並預許將另立新約。此新約與舊約，雖由同一天主所賜，而彼此不同。天主所預許的新約是這樣的：「將來所有的人，自最小的至最大的，都要認識我。」而且，在這新約裏不再行肉體的割損，作為屬於選民的標記。

親愛的諸位，我們確切知道，天主曾在不同的時代制定了律法，只在天主選定的時期內有效。以後就變得不合時代。誠如保祿使徒所說的：「在過去，天主的國按不同的時代，曾以各種方式而存在。」

但我們的天主是信實的；祂的規誡是極可靠的。祂所立的盟約在當時也是堅定而信實的；那些心靈上接受割損者仍然活着，又在真約旦河內，接受第二次割損，就是使人得罪赦的洗禮。

農的兒子若蘇厄在他率領着民衆渡過約旦河時，曾用石刀爲民衆行第二次割損禮。我們的救主耶穌，給所有信從祂而受過洗的外教人，也舉行第二次割損禮、心靈的割損；且是用比任何雙刃還銳利的利劍，就是用祂的話去行割損。

農的兒子若蘇厄曾率領猶民抵達預許的福地。我們的救主基督却向所有渡過真的約旦河、信仰祂、並在內心受到割損的人，應許了永生之國。

所以，凡內心接受割損，而又藉重生洗禮接受第二次割損的人，真是有福。他們將與亞巴郎共同繼承天國的產業。他是萬民的忠實領袖與祖先，由於他的信德，天主聲明他是義人。

對答詠

希八，8，10；格後三，3

頌：我要與以色列家訂立新約。我要

將我的法律放入他們的腦海，寫在他們的心中： 答：這不是用墨水寫的，而是用生活之天主的聖神。

領：我不要在石板上刻寫我的法律，而是要在人的心板上。

答：這不是……

結束禱詞 見晨禱 57\*頁

## 星期四

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀出谷記 十二，1-20

逾越節與無酵餅

上主在埃及國訓示梅瑟和亞郎說：「你

們要以本月爲你們的正月，爲你們算是一年的首月。你們應訓示以色列會衆，本月

十日，他們每人照家族準備一隻羔羊，一家一隻。若是小家庭，吃不了一隻，家長應和附近的鄰居按照人數共同預備，並照每人的飯量估計當吃的羔羊。羔羊應是一歲無殘疾的公羊，要由綿羊或山羊中挑選。把這羔羊留到本月十四日，在黃昏的時候，以色列全體會衆便將牠宰殺。各家都應取些血塗在吃羔羊的房屋的兩門框和門楣上。在那一夜要吃肉；肉要用火烤了，同無酵餅及苦菜一起吃。肉切不可吃生的或水煮的，只許吃火烤的。頭、腿和五臟都應吃光。一點也不許留到早晨；若是早晨還有剩下的，都要用火燒掉。你們應這樣吃：束着腰，腳上穿着鞋，手裏拿着棍杖，急速地吃：這是向上主守的逾越節。這一夜我要走遍埃及國，將埃及國一切頭胎，無論是人、是牲畜都要殺死，對

於埃及的衆神，我也要嚴加懲罰：我是上主。這血在你們所住的房屋上，當作你們的記號；我打擊埃及國的時候，一見這血，就越過你們去，毀滅的災禍不落在你們身上。這一天將是你們的紀念日，要當作上主的節日來慶祝：你們要世世代代過這節日，作為永遠的法規。

你們應一連七天吃無酵餅。第一天務要從你們家內將酵母除去，因為從第一天直到第七天，凡吃有酵之物的人，都應從以色列中剷除。第一天和第七天應召開聖會；這兩天一切勞工都不可作，只准你們準備每人吃的東西。你們應守無酵節，因為這一天我領你們的軍旅出離了埃及國，所以你們要世世代代守這一天，作為永遠的法規。從正月十四日晚起，到二十一日為止，你們應吃無酵餅。七天內，在你

們的家內不准有酵母，因為凡吃了有酵之物的，不論他是外方人或是本地人，都應從以色列會衆內剷除。任何有酵之物，不准你們吃；在你們所居住之處，都應吃無酵餅。」

對答詠

默五，8，9；

參閱伯前一，18，19

領：長老們俯伏在羔羊面前，歌唱一首新歌： 答：主啊！是祢用祢的血把我們贖回，再歸於天主。

領：我們得到救贖，不是以那能朽壞的金銀為代價，而是憑基督的寶血，就是那無玷羔羊的血。

答：主啊！……

誦讀二 選讀阿瑪塞主教聖瑟斯德講道集

師法基督善盡牧職

你們是按天主的肖像受造的。所以你

們如果希望像似天主，就應效法祂的榜樣。你們是基督徒，這個名字表示對人的愛心，因此你們要效法基督的仁愛。

你們要想想，天主的仁愛是何等豐厚！祂藉凡人的形體，來到了人間；祂先派遣若翰作前驅，使他宣講並領導人悔改；祂在若翰以前，已派遣了許多先知，來教訓世人回頭改過，並引導他們歸入正道，改善生活。

基督既來到世上，便親口高呼說：「你們勞苦和肩負重擔者，到我跟前來吧！我要使你們安息。」可是，當人們應聲而來時，祂如何接待了他們呢？祂就輕易地寬恕了他們的罪；迅速地解救了他們的困苦。聖言使他們成聖；聖神堅定了他們；舊人被埋葬在洗禮的水裏；一個新人因天主的恩寵而重生。

結果怎樣呢？昔日是天主的仇敵，今天變為祂的子女；昔日是不敬神者，今天却敬拜、孝愛天主。

因此，我們要效法基督作牧者的方式。我們要默想福音。我們要在福音中，一如在一明鏡中，注視辛勤寬仁的基督，而學習如何追隨祂的師表！

在福音所記載的許多比喻裏，及暗示性的談話中，我看到一個擁有一百隻羊的牧者。當其中一隻羊離羣他去而徘徊歧途時，他並沒有和那九十九隻「安份守己」的羊留在一起，牧養牠們。他離開了牠們，去尋找那隻迷途的亡羊。他冒險犯難，爬山越嶺，忍飢受餓，遍尋各地，直到找到牠為止。

等亡羊找到了，他並沒有鞭打牠，把牠趕回羊棧，反而把牠放在自己的肩膀

上，輕輕地安撫牠，帶牠歸隊。他因尋獲這隻亡羊的快樂，遠勝過所有其他的羊。讓我們來看這比喻所暗示的意義：這裏的羊不是指普通的羊；這個牧者也不是指普通的牧者，而是另有所指，另有寓意。

在這故事內寓有神聖的意義。它教訓我們，對於罪人，不要視之爲已無可救藥，而對其失望。對於遭難的人，不要棄而不顧，或怠於救助；對於那遠離正道，徬徨歧途的人，要把他們領回來。一旦他們回頭改過，我們要表示歡慶，並使他們參加諸聖者的團體，共度虔誠的生活。

對答詠

匝七，9；瑪六，14

領：你們要按公義裁判，答：要以仁義和友愛彼此擔待。

領：你們若寬恕別人的過犯，你們的天父也必寬恕你們。

答：要以仁……

結束禱詞 見晨禱 64\*頁

## 星期五

領：你要回頭，歸向上主、祢的天主。

答：因爲祂美善寬仁。

誦讀一 恭讀出谷記 一二，21-36

長子被殺的災禍

梅瑟召集了以色列衆長老來，向他們說：「你們去爲你們的家屬準備一隻羊，宰殺作逾越節羔羊。拿一束牛膝草蘸在盆中的血裏，用盆中的血，塗在門楣和兩旁的門框上；你們中誰也不准離開自己的房門，直到早晨。因爲上主要經過，擊殺埃及人；祂一見門楣和兩門框上有血，就越過門口，不容毀滅者進你們的房屋。你們應遵守這規定，作爲你們子孫的永遠法

規。日後你們到了上主許給你們的地方，應守這禮。將來你們的子孫若問你們這禮有什麼意思，你們應回答說：這是獻於上主的逾越節祭：當上主擊殺埃及人的時候，越過了在埃及的以色列子民的房屋，救了我們各家。」於是百姓都屈膝朝拜。以色列子民就去奉行了。上主怎樣吩咐了梅瑟和亞郎，他們就怎樣作了。

那天半夜，上主擊殺了埃及所有的長子，從坐寶座的法郎的長子，直到坐監者的長子，以及一切頭胎牲畜。在這一夜，法郎，他所有的臣僕和全埃及人都起來；在埃及發生了大哀號，因為沒有一家不死人的。夜間法郎召梅瑟和亞郎來說：「你們和以色列子民都起身離開我的百姓走罷！照你們所要求的，去崇拜上主罷！也照你們所要求的，帶着你們的羊羣牛羣去

罷！也爲我求祝福。」埃及人催迫這百姓趕快離開此地。因爲他們說：「我們快要死盡！」百姓便把沒有發酵的麩團和麩盆包在外衣內，背在肩上。以色列子民也照梅瑟所吩咐的作了，向埃及人要求金銀之物和衣服。上主使百姓在埃及人眼中蒙恩，給了他們所要求的：他們這樣劫奪了埃及人。

對答詠

出一二，7，13；

伯前一，18，19

領：以色列的子女們要把羔羊的血、塗在他們房屋的門框和門楣上。

答：這羔羊的血將作爲你們的記號。

領：你們得到救贖，是憑基督的寶血，就是那無玷羔羊的血。

答：這羔羊……

誦讀二 選讀真福愛立德院長，愛德之鏡

基督——兄弟之愛的模範

兄弟之愛的最高境界在於愛仇。而最能鼓勵我們愛仇的，是以感恩的心情默想基督那種驚人的忍耐：祂在人子中雖是最

英俊者，却把祂的面容任憑惡人唾污。祂讓祂那監視、管理萬物的眼睛，任憑惡人去蒙蔽。祂暴露自己的腰背，任憑惡人鞭笞。祂那震驚大能天使、統帥天使的頭，任憑惡人去戴上茨冠。祂任憑人對自己譏誚凌辱。最後祂忍受了十字架、鐵釘、酸醋、苦膽、長矛等痛苦，祂却始終是那麼忍耐、溫柔、謙和、安靜！

祂真像「被牽去宰殺的羊，又像一隻羔羊，在剪毛人前，緘封其口，默不作聲。」

「父啊！寬恕他們吧！」這個禱聲多

麼美！它充滿著溫柔、仁愛、安詳。誰聽到這個禱聲，能不立即去熱情地擁抱他的仇人呢？「父啊！寬恕他們吧！」誰還能在這祈禱中加入更多的溫情，更多的愛心呢？

只祈禱還不夠，基督還願意為仇人辯護，加上一句說：「父啊！寬恕他們吧，因為他們不知道自己做的事。」是的，他們是大罪人，但是判斷力並不強，所以「父啊，寬恕他們吧！」固然，他們釘死了我，但他們不知道所釘死的是誰：「假設他們知道的話，他們絕不會釘死榮耀之主」；所以「父啊，寬恕他們吧！」他們誤以為我是犯法者、僭稱天主者，煽惑民衆者。我遮掩了我的儀容，他們認不出我的威嚴。所以「父啊！寬恕他們吧！因為他們不知道自己做了什麼。」



## 星期六

爲此，一個人如真愛自己，絕不該爲肉情的快樂所敗壞；爲避免爲肉慾所左右，他就該擴展他愛的領域，去瞻仰基督人性的寬仁溫柔。但爲了在兄弟之愛中得到更完美、更幸福的安息，他甚至該以真摯的愛去擁抱仇人。

此外，人的神日常該注視他所愛之主及救主的安和忍耐，好使這種神聖的愛火，不致爲了受辱而冷淡下來。

對答詠

依五三，12；路二三，34

領：祂把自己的生命交於死亡而與罪

犯並列。 答：祂親自承擔了

衆人的罪過，並爲罪犯祈禱。

領：耶穌說：父啊，寬恕他們吧！因爲他們不知道自己做的是什麼。

答：祂親自……

結束禱詞 見晨禱 70\*頁

領：實踐真理的人邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

誦讀一 恭讀出谷記 十二，37-49，

十三，11-16

以民起程·逾越節及頭胎的法律

以色列子民從辣默色斯起程向蘇苛特進發。步行的男子約六十萬，家屬不算在內。同他們一起走的，還有很多外族人，

也帶着他們的羊羣，牛羣和大批的牲畜。

他們把從埃及帶出來的未發酵的麩團烤成無酵餅，因爲他們急迫離開埃及，不能耽

擱，來不及準備餵糧。以色列子民居留埃及共有四百三十年。四百三十年屆滿的那

一天，上主的軍旅離開了埃及。這一夜是上主領他們出離埃及所守的一夜，這一夜

也是以色列子民世代代向上主當守的一夜。

上主向梅瑟和亞郎說：「有關逾越節祭餐的法規如下：任何外方人不准參加這祭餐。凡用錢買來的奴隸，受過割損禮後，方可參加。旅客和傭工不得參加。應在同一間房屋內吃光，不可將肉塊帶到屋外，也不可將骨頭折斷。以色列全會衆都應舉行此祭餐。若有同你在一起居住的外方人，願向上主舉行逾越節祭餐，他家所有的男子應受割損禮，然後才准前來舉行，如本地人一樣；但未受割損禮的人絕不許參加。本地人和住在你們中間的外方人都在此列。」

「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，也應歸於上主。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，上主就把埃及國一切首生者，不論人或牲畜的首生者都殺了，爲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

參閱路二，22，23，24

領：耶穌的父母把耶穌帶到耶京，將祂呈獻於上主。 答：因爲上主的法律規定：所有頭胎男孩，都

該獻於上主。

領：他們爲了耶穌，向上主獻上了一

對班鳩或一對雛鴿。

答：因爲上……

誦讀二

選讀梵二大公會議「論教會在

現代世界牧靈憲章」(9~10)

人類最深奧的疑難

現代的世界好像大有作爲，又好像柔弱無能；能行至大的善，也能做最壞的惡。

它目前所面對的，是走向自由或奴役的途徑，進步或墮落的途徑，友愛或仇恨的途徑。此外，人類亦意識到自己所有的智能，可能貽害於人，亦可能爲人服務，全看自己是否善於運用。因此，它不禁捫心自問。

誠然，現代世界所患的不平衡，與那植根於人心的基本不平衡，是緊相連接

的。在人類本身內，存在著許多互相水火的因素；一方面，由於人是受造者，而感到自身受到多方面的限制；另一方面，又感到自身具有無窮的願望，並被召度一種更高超的生活。

人類爲衆多慾念所吸引，故必須經常有所抉擇，有所放棄。甚至由於自身的柔弱無能及向惡成性，往往做出本心不願做的事，而不做那本心所願做的事。於是，人在自身內，便感到分裂之苦，而社會上如此衆多與巨大的爭執，便肇端於此。

許多實際上度著唯物生活者，頗不欲正視這戲劇性的情況，或者爲了衆多不幸，而無暇思考這個問題。又有人以爲自己不妨相信人們對人生所有的各種意見，以博取良心的苟安。

還有人希望，專靠人的奮鬥，便可完

全拯救人類，並深信人類在此世的未來王國裏，可以滿足人心的所有需求。

又有人對人生意義既感失望，因而表示讚揚另一些人的大膽思想。這些人認為人生根本毫無意義可言。他們主張，由人們自行給予人生以全部意義。

雖然如此，面對世界的發展，仍然有日形增多的人們提出，並以銳利的目光研究下列問題：人究竟是什麼？痛苦、罪惡及死亡的意義何在？何以人類做出了這麼多進步之後，這問題仍然存在？人類在付出偌大代價之後所獲致的勝利，何益之有？人類對社會能提供什麼貢獻？人由社會能期待些什麼？塵世生命結束之後，繼之而來者，將是什麼？

教會深信為人受死並復活的基督，會藉其聖神，提供人類以光明及神力，以協

助人們完成自身的崇高使命。普天之下，沒有其他名字，使我們賴以得救的。

同樣，教會深信人類整個歷史的鎖鑰、中心及宗旨，是在它的主及導師——基督內找到。

教會也肯定，在一切演變之下，潛存着許多不變的事物；而這些事物的最後基石則是基督；祂昨日和今天常是一樣，直到永遠仍然如此。

對答詠

格前一五，55，56，57；

哀三，25

領：死亡，你的勝利在那裏？死亡，你的刺在那裏？死亡的刺就是罪過。 答：感謝天主，藉我們的主耶穌基督賜給我們勝利。

領：上主對那仰望祂的人、對那尋求祂的靈魂，溫良慈善。

答：感謝天……

結束禱詞 見晨禱 76 \* 頁

## 四旬期第二主日 聖詠集第二週

領：從雲中聽到了父的聲音：

答：這是我的愛子，你們要聽從祂。

誦讀一 恭讀出谷記

十三，17-14，9

以民前往紅海

法郎放走百姓以後，天主沒有領他們走培肋舍特地的近路，因為天主想：「怕百姓遇見戰爭而後悔，再回到埃及。」因此天主領百姓繞道，走向靠紅海的曠野。以色列子民都武裝起來離開了埃及。梅瑟也帶了若瑟的骸骨，因為若瑟曾叫以色列的兒子們起誓說：「天主必要眷顧你們，

那時你們應把我的骸骨從此地帶回去。」他們從蘇苛特起程前行，就在位於曠野邊緣的厄堂安了營。上主在他們前面走，白天在雲柱裏給他們領路，夜間在火柱裏光照他們，好使他們白天黑夜都能走路；白天的雲柱，黑夜的火柱，總不離開百姓面前。

上主訓示梅瑟說：「你吩咐以色列子民轉回去，在米革多耳及海之間的不哈希洛特前，面對巴耳責豐安營，即在巴耳責豐之前，靠近海邊安營。如此，法郎必然以為以色列子民在國境內迷了路，曠野困住了他們。我要使法郎心硬，在後追趕他們，這樣我將在法郎和他全軍身上，大顯神能，使埃及人知道我是上主。」以色列子民就照樣作了。

有人報告埃及王說：那百姓逃走了。

法郎和他的臣僕對那百姓變了心，就說：「我們放走以色列人，不再給我們服役，這是作的什麼事？」法郎就命人準備他的車，親自率領兵士，還帶了六百輛精良戰車和埃及所有的戰車，每輛車上都有戰士駕駛。上主使埃及王法郎心硬，從後面追趕以色列子民；當以色列子民大膽前行的時候，埃及人從後面追趕他們，法郎所有的車馬、騎士和步兵就在靠近丕哈希洛特，巴耳責豐對面，以色列子民安營的地方趕上了。

對答詠

詠一一三，1，2；

出十三，21

領：當以色列出離埃及時，當雅格家離開蠻夷時，答：猶大成了上主的聖所，以色列成了祂的王國。

領：上主在雲柱裏作他們的嚮導，指

示應走的道路。 答：猶大成：  
誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

法律藉梅瑟頒佈，恩寵與真理却  
由耶穌基督而來

主在特選的證人面前顯示了自己的榮耀。祂以無比的光輝，光照了祂那與常人無異的身體，而使祂的面容發光好像太陽，使祂的衣服皎潔如雪。

基督顯容的主要目的，在於消除門徒心中對十字架的疑懼，並藉著向他們顯示祂隱藏著的無比尊嚴，穩定他們的信心，使他們看到祂甘心受辱受難時，不致信心動搖。

同時，天主上智的這樣安排，也是為奠定聖教會的望德基礎。整個基督的奧體因此而知道：它將來要得到什麼樣的轉變；這奧體所有的肢體，也將分享它的首

領所預先放射出的榮耀。

對於這一點，主在預言祂光榮的來臨時，這樣說過：「到那時候，義人在父的王國裏，將光芒四射，一如太陽。」聖保祿使徒也加以證明說：「我認爲此世的苦難，不能與將來在我們身上所顯現的榮耀相比。」又說：「因爲你們死了，你們的生命已與基督一同被藏在天主內了；當基督——你們的生命顯現時，你們也要與祂一同出現在光榮之中。」

基督顯聖容的這個奇蹟，爲使徒們提供另一個教訓，以堅強他們的信心，引領他們獲得完備的知識。

原來，梅瑟與厄里亞，即律法與先知曾一同發顯出來，正與基督談話。這樣，由於五個人的在場，而正符合法律的規定：「每句話憑兩三個見證，方能成

立。」

還有什麼比天主的話更確定、更可信賴呢？因爲舊約與新約都一致高聲宣揚它；古代先知爲它所作的證也完全與福音的教訓相符合。

因爲，新約舊約彼此相輔相成；那古代的預像在奧祕的面罩下所應許的那一位，如今藉著祂顯容的光輝、清楚地顯示出來。因爲，正如若望所說的：「法律藉梅瑟頒發，恩寵與真理却由耶穌基督而來。」天主藉先知預言所做的應許、和律中各種條例的意義都在基督身上實現，因爲祂的臨在證實了先知預言的真實性，祂的恩寵賦予人遵守誠命的能力。

因此，至聖福音的宣講應堅定所有人的信仰。基督曾藉十字架救贖了世界，因此，誰也不該以十字架爲恥。

誰也不該怕爲正義受苦；對於所應許的賞報，也不該懷疑；因爲人必須經過勞苦才能進入安息，經過死亡才能達到永生。基督承擔了我們人性的一切弱點，因此如果我們常常承認祂、愛慕祂，我們就一定得到祂所得到的勝利，也必將領取祂所預許的賞報。

不拘爲了遵守誠命，或爲了忍受逆境，我們的耳朵常該聆聽天父的這個聲音：「這是我鍾愛的兒子，你們要聽從祂。」

對答詠

希十二，24，25；

詠九四，8

領：你們接近了新約的中保耶穌，祂說話時，你們要注意，不要拒絕聽從。 答：從前那拒絕聽祂在地上講話的人，不能逃避懲罰，

我們如果不願聽從天上講話的那一位，又怎能逃避呢？

領：但願你們今天聽從祂的聲音，不要再執拗心硬。 答：從前那：

結束禱詞 見晨禱 38\*頁

星期一

領：你要悔改，相信福音。

答：因爲天主的國臨近了。

誦讀一 恭讀出谷記 十四，10-31

過紅海

當法郎來近的時候，以色列子民舉目，看見埃及人趕來，都十分恐怖，向上主哀號，也向梅瑟說：「你帶我們死在曠野裏，難道埃及沒有墳墓嗎？你爲什麼這樣待我們，將我們從埃及領出來？我們在埃及不是對你說過這話：不要擾亂我們，



我們甘願服侍埃及人，服侍埃及人比死在曠野裏還好啊！」梅瑟向百姓說：「你們不要害怕，站着別動，看看上主今天給你們施的救恩，因為你們所見的埃及人，永遠再見不到了。上主必替你們作戰，你們應安靜等待。」

上主向梅瑟說：「你爲什麼向我哀號？吩咐以色列子民起營前行。你舉起棍杖，把你的手伸到海上，分開海水。叫以色列子民在海中乾地上走過。你看，我要使埃及人的心硬，在後面追趕以色列子民；這樣我好在法郎和他全軍、戰車和騎兵身上、大顯神能。我向法郎，向他的戰車和騎兵大顯神能的時候，埃及人將會知道我是上主。」在以色列大隊前面走的天主的使者，就轉到他們後面走，雲柱也從他們前面轉到他們後面停下，卽來到埃及

軍營和以色列軍營中間；那一夜雲柱一面發黑，一面發光，這樣整夜軍隊彼此不能接近。梅瑟向海伸手，上主就用極強的東風，一夜之間把海水颯退，使海底成爲乾地。水分開以後，以色列子民便在海中乾地上走過，水在他們左右好像牆壁。

隨後埃及人也趕來，法郎所有的馬、戰車和騎兵，都跟着他們來到海中。到了破曉時分，上主在火柱和雲柱上，觀看埃及軍隊，使埃及的軍隊混亂。又使他們的車輪脫落，難以行走，以致埃及人說：「我們由以色列人前逃走罷！因爲上主替他們作戰，攻擊埃及人。」上主對梅瑟說：「向海伸出你的手，使水回流到埃及人、他們的戰車和騎兵身上。」到了天亮，梅瑟向海伸手，海水流回原處；埃及人迎着水逃跑的時候，上主將他們投入海中。回流的

水淹沒了法郎的戰車、騎兵和跟着以色列子民來到海中的法郎的軍隊，一個人也沒有留下。但是以色列子民在海中乾地上走過去，水在他們左右好像牆壁。這樣上主在那一天從埃及人手中拯救了以色列人。以色列人看見了埃及人的屍首浮在海邊上。以色列人見上主向埃及人顯示的大能，百姓都敬畏上主，信了上主和祂的僕人梅瑟。

對答詠

出一五，1，2，3

領：我們要歌頌上主，因為祂大獲全勝，將戰馬和騎士投入了海中。

答：上主是我的力量和保障；祂拯救了我。

領：上主是戰士，祂的名號是「上主」。

答：上主是……

誦讀二 選讀金口·聖若望主教：要理

梅瑟與基督

猶民見了奇蹟；而你將要看到的比猶民出埃及時所看到的奇蹟，更為偉大、更為顯耀。你不曾見過法郎王及他的兵馬一起淹死；但你見過惡魔，連同牠的兵器，一起受挫。猶民越過了紅海；而你却越過了死亡。猶民逃出了埃及人的手掌，而你却逃出了惡魔的手掌。猶民脫離了野蠻人的奴役，而你却脫離了一種更為難忍的奴役——罪惡的奴役。

你所接受的恩賜實在遠勝於猶民所接受的，你還需要別的理由來證明嗎？猶民雖與梅瑟同族、具有同等的職份，却不能瞻仰他發光的面容。你却能見到基督在祂光榮中的面容。保祿歡呼說：「我們大家都用未曾蒙著面帕的臉，反映主的榮耀。」

當時猶民有基督伴隨著他們；但是祂

現在以更真切的方式伴隨著我們。當時上主由於對梅瑟的寵愛而護送着猶民；如今天主，則不僅由於對梅瑟的寵愛，而且由於你們的服從，常常護祐着你們。當時猶民出了埃及後，便居住在曠野裏；但你出了此世後，就登上天鄉。當時梅瑟是猶民的首領，是他們出類拔萃的統帥，但我們的首領與統帥却是另一位梅瑟，是天主自己。

這第一位梅瑟有什麼特點呢？按聖經所載，梅瑟「爲人十分謙和、超越地上所有的人。」我們的新梅瑟也正是如此。因爲祂與最溫良的聖神同一性體，密切相契。當時梅瑟舉手向天，天使降下「瑪納」——天使的食糧。如今我們的梅瑟舉手向天，爲我們賜下永生的食糧。當時梅瑟擊石，就有泉水湧出；如今我們的梅瑟手

觸餐桌，擊打精神的新約石板，就流出聖神的活泉。因此，這祭桌宛似活泉，置於聖堂中央，有羊羣從各處奔來，汲取救援之水。

我們既然有這樣的泉水、生命之泉，這樣滿佈豐美恩賜的餐桌，使我們增進神益，我們就該懷着純潔的良心去接近它，好使我們及時獲取恩寵與仁慈，這是我們的主、救主、耶穌基督——天主獨生子賜予的恩寵與仁慈。願光榮、崇敬和權能藉着基督，並偕同基督，歸於聖父，及生活之神，直到永遠。阿們。

對答詠

希十一，24，25~26，27

領：梅瑟長大以後，藉信德的指引，拒絕被稱爲法郎公主的兒子，他寧願跟天主的子民一同受苦，也不願在罪惡中享受片時的歡樂。

答：因為他所渴望的是天主的賞報。

領：在他看來，為默西亞忍受凌辱，

比埃及所有財富更為寶貴。他藉信德的指引，就離開了埃及。

答：因為他……

結束禱詞 見晨禱 45\*頁

## 星期一

領：請看，這是蒙悅納的時刻。

答：這是救恩的日子。

誦讀一 恭讀出谷記

十六，1 ~ 18，35

天主在曠野中降下瑪納

以色列子民全會衆從厄林起程，來到厄林和西乃之間的曠野欣，時在離埃及後第二月第十五日。以色列子民全會衆在曠

野裏都抱怨梅瑟和亞郎。以色列子民向他們說：「巴不得我們在埃及國坐在肉鍋旁，有食物吃飽的時候，死在上主的手中。」

你們領我們到這曠野裏來，是想叫這全會衆餓死啊！」上主向梅瑟說：「我要從天上給你們降下食物，百姓要每天出去收集當日所需要的，為試探他們是否遵行我的法律。但到第六天，他們準備帶回來的食物要比每天多一倍。」梅瑟和亞郎對以色列子民說：「今晚你們要知道，是上主領你們出了埃及國；明早你們要看見上主的榮耀，因為你們抱怨上主的話，祂已聽見了。我們算什麼？你們竟抱怨我們！」梅瑟又說：「晚上上主要給你們肉吃，早晨你們可以吃飽，因為上主聽見了你們抱怨祂所說的怨言。我們算什麼？你們不是抱怨我們，而是抱怨上主。」

梅瑟向亞郎說：「你向以色列子民全會衆說：你們應走到上主前，因為祂聽見了你們的怨言。」亞郎正向以色列子民全會衆說話的時候，他們轉面向曠野，看見上主的榮耀顯現在雲彩中。那時上主向梅瑟說：「我聽見了以色列子民的怨言。你給他們說：黃昏的時候你們要有肉吃，早晨要有食物吃飽，這樣你們就知道，我是上主，你們的天主。」到了晚上，有鵲鶉飛來，遮蓋了營幕；到了早晨，營幕四周落了一層露水。露水蒸發之後，在曠野的地面上，留下稀薄的碎屑，稀薄得好像地上的霜。以色列子民一見，就彼此問說：「這是什麼？」原來他們不知道這是什麼。梅瑟告訴他們說：「這是上主賜給你們吃的食物。上主會這樣吩咐說：你們應按每人的食量去收集，按照你們帳幕的

人數去拾取，每人兩公升。以色列子民就照樣作了；收集的時候，有的多，有的少，但他們衡量時，那多收的，也沒有剩餘；那少收的，也沒有缺少；各人正按他們的食量收集了。以色列子民吃瑪納四十年之久，直到進入有人居住的地方爲止；他們吃瑪納，直到進入迦南地方的邊界。

對答詠

智十六，20；若六，32

領：祢曾用天使之糧養育了祢的子民，從天上給他們降下了現在的食糧，答：具有各種美味，適合每人的口味。

領：不是梅瑟給了你們天上的食糧，而是我父賜給了你們真正的天上食糧，答：具有各……

誦讀二

選讀聖思定主教聖詠釋義

基督整個奧體的苦難

「上主，我向祢呼求，求祢垂允我吧！」我們都能這樣祈禱。這不只是我的祈禱，而是整個基督的祈禱；但更好說，是以其身體之名作的祈禱。因為，基督在世時，是帶著肉身祈禱；是以祂身體之名祈求聖父；當祂祈求時，祂的血汗從祂的全身流出。福音這樣記載着：「耶穌會懇切祈禱，祂的全身流出血汗。」耶穌全身流血，不是指整個教會中的殉道烈士們的苦難嗎？

「上主，我曾向祢呼求，請快來拯救我；上主，我向祢呼求，請俯聽我的禱聲。」當你說：「我曾向祢呼求」時，你是否會想你呼求的任務已經完了呢？你會呼求過，却不要因此就安心了。你的患難如果結束了，那你就停止呼求。但是教會

的患難、基督奧體的患難，如果仍然存在，直到世界末日，你不僅應該說：「上主，我曾呼求過祢，請祢拯救我」，而且應該說：「上主，我呼求祢時，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。」

基督徒承認，這普通是指其首領個人的祈禱。因為天色已晚時，主在十字架上捨棄了性命，是為再把它取回，這純粹是出於自願。可是以上所說的也是指我們。祂那懸在十字架上的部份，不是從我們中得來的嗎？天主教與天主子，共是一個天主，天主教如何能遺棄或離開自己的獨子呢？可是，祂却把我們的軟弱釘在十字架上，誠如保祿使徒所說：「我們的舊人，

已與祂一同被釘在十字架上。」因此，祂是藉著在我們內的這個舊人的聲音，呼求說：「我的天主，我的天主，你爲什麼捨棄了我？」

因此，這項晚祭就是主的苦難、主的十字架，爲拯救人類所獻的祭品，爲天主所悅納的全燔之祭。這個晚祭藉祂的復活而成爲清晨的祭獻。所以，那出自自信友純潔心靈的祈禱，真像馨香從聖潔的祭台上升起。沒有什麼比主的馨香更爲悅人的。願所有信主者，都能分沾祂的芳香。

所以，保祿使徒說：「我們的舊人已與祂一同被釘在十字架上了，使那屬罪惡的自我消逝，這樣我們就不會再做罪惡的奴隸。」

對答詠

迦二，19，20

領：我與基督一起被釘在十字架上。

答：我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。

領：我因信仰天主子而生活，祂愛我，並爲我犧牲了性命。

答：我生活……

結束禱詞 見晨禱 51\* 頁

## 星期三

領：你要悔改、作補贖。

答：爲自己造一顆新的心，一種新的精神。

誦讀一 恭讀出谷記 十七，1-16

石中出水與阿瑪肋克人作戰

以色列子民全會衆按照上主的吩咐，由欣曠野起程，一站一站地前行，然後在勒非丁安了營。在那裏百姓沒有水喝，因此就與梅瑟爭吵說：「給我們水喝罷！」

梅瑟回答他們說：「你們爲什麼與我爭吵，爲什麼試探上主？」因百姓在那裏渴望水喝，就抱怨梅瑟說：「你爲什麼從埃及領我們上來？難道要使我们、我們的子女和牲畜都渴死嗎？」梅瑟向上主呼號說：「我要怎樣對待這百姓呢？他們幾乎願用石頭砸死我！」上主回答梅瑟說：「你到百姓面前去，帶上幾個以色列長老，手中拿着你擊打尼羅河的棍杖去！我要在你面前站在曷勒布那裏的磐石上，你擊打磐石，就有水流出來，給百姓喝。」梅瑟就在以色列的長老眼前照樣作了。他稱那地方爲瑪撒和默黎巴，因爲以色列子民在那裏爭吵過，並試探過上主說：「上主是否在我们中間？」

那時有阿瑪肋克人，來到勒非丁同以色列人作戰。梅瑟向若蘇厄說：「你給我

們選拔壯丁，明天去同阿瑪肋克作戰，我手中拿着天主的棍杖，站在這高岡上。」若蘇厄就照梅瑟吩咐他的作了，去同阿瑪肋克作戰；同時梅瑟、亞郎和胡爾上了那高岡上。當梅瑟舉手的時候，以色列就打勝仗；放下手的時候，阿瑪肋克就打勝仗。最後梅瑟的手舉的疲乏了。他們就搬了一塊石頭來，放在他下邊，叫他坐下，亞郎和胡爾，一邊一個托着他的手：這樣他的手舉着不動，直到日落的時候。於是若蘇厄用刀劍打敗了阿瑪肋克和他的人。上主向梅瑟說：「將這事寫在書上作爲紀念，並訓示若蘇厄，我要從天下把阿瑪肋克的紀念完全消滅」。梅瑟築了一座祭壇，給它起名叫「雅威尼息」，說「向上主的旌旗舉手，上主必世世代代與阿瑪肋克作戰。」



對答詠

參閱依十二，3，4；

若四，14

領：我們都要前往救主的泉源，歡欣地汲取泉水， 答：在那一天，我們要說：請大家感謝上主，呼求祂的聖名。

領：我所給你們的水，將在你們內成爲泉源，湧出活水，使人得到永生。 答：在那一……

誦讀二

選讀聖宜仁（依肋內）主教，

駁斥異端書

以色列藉預像學習敬畏並恒心事

奉天主

天主當初造人，是爲慷慨施恩；祂揀選了古聖祖，是爲使他們得救。祂預先訓練百姓，雖然他們不肯服從；還是教導他們跟隨祂。天主還派遣先知們，使人在世

上，帶著祂的神，並與祂共融。天主固一無所需，但祂願意與那需要祂的人們共融。祂像一位建築師，爲祂所喜悅的人制定祂救恩的計劃。祂爲那些在埃及不能看見祂的人，自願作嚮導；爲那些在曠野中驚惶不安的人，頒佈最適合的誠命；爲那些進入福地的人，準備了相當可觀的產業；祂爲那些回頭歸向天父的人，宰了肥犢，穿上最好的衣服。總之，天主用各種方式教導人類參與祂的救恩計劃。

因此，若望使徒在他的默示錄中說：「祂的聲音，好像是洪水的聲音。」是的，天主之神的水很多，因爲天主父原是偉大而富有的。聖言透過所有那些水，爲所有服從祂的人慷慨地予以幫助；爲他們制定適於各種環境的法律。

天主藉此法律規定了如何設立帳幕，

建造聖殿、簡選肋未族，舉行祭祀，奉獻犧牲，行取潔禮，以及有關敬禮天主的其它事務。

誠然，天主自己並不需要這些東西。祂常常充滿一切美善，即使在梅瑟之前，祂本身就擁有一切甘飴的馨香，和一切悅人的芬芳。但是，祂願教育那易於崇拜偶像的百姓；藉多次的干預和幫助訓誨他們、恒心服事天主。祂不時藉次要事物召喚他們去追求主要事物，就是藉象徵的事物去追求實在的事物，藉暫時的事物去追求永恒的事物，藉屬肉體的事物去追求屬神的事物，藉塵世的事物去追求天上的事物。這正如祂對梅瑟所說的：「你要一一按照你在山上所看到的模式去做。」

事實上，梅瑟一連四十天之久，學習牢記天主的話，天上的特殊模式、精神的

象徵，以及未來事件的預像。聖保祿使徒也說過：「他們所飲的，是取自伴隨他們的磐石，那磐石就是基督。」敘述了在法律中所預言的一切後，保祿又說：「發生在他們身上的這一切事，都是為給人作鑑戒，並記錄下來，為勸戒我們這些生活在世末的人。」

所以，猶民藉這些鑑戒學習如何敬畏天主，並恒心事奉祂。故此，法律是為教訓他們，並為預言將來。

對答詠

迦三，24-25，23

領：法律成了我們的啓蒙導師，領我們到基督那裏。 答：但是信德的時代已到，我們不再隸屬於啓蒙導師的權下。

領：信德的時代尚未來到以前，我們都會作法律的囚犯，被嚴格看守，

直到信德的出現。

答：但是信……

結束禱詞 見晨禱 57\*頁

## 星期四

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀出谷記 十八，13-27

### 梅瑟委派屬下的法官

次日，梅瑟坐着審判百姓的案件，百姓從早晨到晚上站在梅瑟前。梅瑟的岳父看見他對百姓所行的種種就說：「你對百姓所作的是什麼事？爲什麼你獨自一人管理，叫衆百姓從早晨到晚上站在你面前？」梅瑟回答他岳父說：「因爲百姓到我跟前詢問天主。他們有訴訟的事，就來到我跟前，我便在兩造之間施行審判。講明天主

的典章和法律。」梅瑟的岳父對他說：「你這樣做不對。這不但使你自已疲乏，而且也使你同你在一起的百姓疲勞不堪，因爲這事超過你的力量，你獨自一人是不能勝任的。現在你聽我的話，我給你出一個主意。願天主與你同在！你在天主前代表這個百姓，將他們的案件呈到天主前；也將典章和法律教訓他們，告訴他們應走的正路，應行的事項。你要從百姓中挑選有才能，敬畏天主，忠實可靠，捨己無私的人，派他們作千夫長、百夫長、五十夫長、十夫長，叫他們隨時審斷百姓的案件。若有任何重大案件，呈交你處理；其餘一切小案件，可由他們自己處理；叫他們與你分擔。你就輕鬆多了。你若這樣作——天主也這樣命你——你就承受得住，衆百姓也能平安，各歸其所。」梅瑟聽從了他岳

父的話，也都照他說的行了。梅瑟從以色列人中選拔了有才能的人，立他們作百姓的頭目；作千夫長、百夫長、五十夫長和十夫長。叫他們隨時審斷百姓的案件；重大的案件，呈交梅瑟處理；一切小案件，由他們自己處理。以後梅瑟送他岳父回了故鄉。

對答詠

戶十一，25；出十八，25

領：上主乘雲降下，向梅瑟說話；將他身上的神能，賦予那七十位長老； 答：這神能一降在他們身上，他們就說預言。

領：梅瑟從所有以色列人當中選拔了有才能的人士，派他們作民衆的領袖。 答：這神能……

誦讀二

選讀聖怡樂（依拉略）主教

聖詠釋義

真正敬畏天主的意義

「凡敬畏上主，遵行祂道路的人，真是有福。」要注意：聖經每次論及敬畏上主時，從未使這「敬畏天主」的句子孤立而存在，就好像這畏懼足能使人達到完全的信德生活一般。反之，在這句子前後又加添許多其他詞句。藉此我們才能了解這敬畏天主之心的性質與特點。正如在撒羅滿的「箴言」裏所說的：「你若呼求明哲，揚聲找尋睿智，你若尋求它，一如尋求銀子；搜索它，一如搜索寶藏，你必能領悟什麼是敬畏上主。」

我們在此可以看到，要經過多少步驟，才能抵達敬畏上主的境地。首先，我們該呼求明哲，該作種種努力去了解天主聖言，審慎探尋智慧，這樣，我們才會了解敬畏上主的真諦。這敬畏的意義，並不

與常人所想的意義相同。

畏懼的一般意義是指人性軟弱的惶恐，使人害怕自己所不願意遭受的痛苦。但由於罪惡的意識，一位比我們更有力者的權利，一位更強者的攻擊，疾病的侵襲、野獸以及種種災禍，都能在我們身內產生恐懼，而使我們深感不安。

因此，這種畏懼不是出於人的教導，而是出於我們軟弱的本性。我們不必學習該畏懼什麼；而是那種種災禍在我們身內激起惶恐的情緒。

可是關於上主的敬畏，聖經這樣記載說：「子女們，來，聽我說吧！我將教導你們敬畏上主。」因此，我們該學習敬畏上主，因為能教導人如何敬畏天主。這敬畏上主，不是出於畏懼，而是藉著教導而產生的。它也不是出自人本性的驚惶，而

是應該藉善度生活、遵守誠命，及認識真理而獲得的。

對我們來說，敬畏上主完全在於愛；我們對天主之完全的愛，會使敬畏達到完美的境地。事實上，我們愛主之情帶給我們的職責是：要聽從祂的勸告，遵守祂的誠命，信任祂的許諾。故此，請大家聽聽聖經上所記載的：「以色列！上主、你的天主現在向你要求什麼？祂不是要求你畏懼你的上主天主，履行祂的一切道路，全心全靈愛祂，並遵守祂的規誡，好使你獲得幸福嗎？」

可是，主的道路有許多條。但主基督本身就是道路。當祂論及祂自己時，祂自稱為道路，並告訴我們祂自稱道路的理由。祂說：「除非經過我，誰也不能到父那裏去。」

所以，我們該查問許多道路，在這許多道路中該細心找到一條好的道路，那就是，藉着許多導師的教訓，找到那走向永生的唯一道路。因為在法律上，在先知身上，在福音中，在使徒身上，在遵守規誡的各種善工上，可發現各式各樣的道路。凡懷着敬畏上主而履行這些道路的人，是有福的。

對答詠

德二，19；路一，50

領：凡敬畏上主的人們，必努力使祂歡心。 答：凡愛祂的人們，必履行祂的法律。

領：祂對敬畏祂的人們，廣施慈愛，千秋萬世。 答：凡愛祂……

結束禱詞 見晨禱 64\*頁

## 星期五

領：你要回頭，歸向天主，你的天主。

答：因為祂美善寬仁。

誦讀一 恭讀出谷記 十九，1-19，

廿，18-21

盟約的許諾與天主的顯現

以色列子民離開埃及國後，第三個月初一那一天，到了西乃曠野。他們從勒非丁起程，來到西乃曠野，就在曠野中安了營；以色列人在那座山前安了營。梅瑟上到天主那裏，上主從山上召喚他說：「你要這樣告訴雅格家，訓示以色列子民說：你們親自見了我怎樣對待了埃及人，怎樣好似老鷹將你們背在翅膀上，將你們帶出來歸屬我。現在你們若真聽我的話，遵守我的盟約，你們在萬民中將成爲我的特殊

產業。的確，普世全屬於我，但你們爲我應成爲祭司的王國，聖潔的民族。你應將這些話訓示以色列子民。」梅瑟就去召集百姓的長老，將上主吩咐他的那一切話，都在他們面前說明了。衆百姓一致回答說：「凡上主所吩咐的，我們全遵作。」

梅瑟便將百姓的答覆轉達於上主。上主向梅瑟說：「我要在濃雲中降到你面前，叫百姓聽見我與你談話，使他們永遠信服你。」梅瑟就向上主呈報了百姓的答覆。

上主向梅瑟說：「你到百姓那裏，叫他們今天、明天聖潔自己，洗淨自己的衣服。第三天都應準備妥當，因爲第三天，上主要在百姓觀看之下降到西乃山上。你要給百姓在山周圍劃定界限說：應小心，不可上山，也不可觸摸山脚；凡觸摸那山的，應處死刑。誰也不可用手觸摸那人，

而應用石頭砸死或用箭射死；不論是獸或是人，都不得生存；號角響起的時候，他們才可上山。」梅瑟下山來到百姓那裏，叫他們聖潔自己，洗淨自己的衣服。他向百姓說：「到第三天應準備妥當，不可接近女人。」

到了第三天早晨，山上雷電交作，濃雲密布，角聲齊鳴，此時在營中的百姓都戰戰兢兢。梅瑟叫百姓從營中出來迎接天主，他們都站在山下。此時西乃全山冒烟，因爲上主在火中降到山上；冒出的烟像火窯的烟，全山猛烈震動。角聲越響越高；梅瑟就開始說話，天主藉雷聲答覆他。

衆百姓看見打雷、打閃、吹角、冒烟的山，都戰戰害怕，遠遠站着，對梅瑟說：「你同我們說話罷！我們定要聽從，不要天主同我們說話，免得我們死亡。」

梅瑟回答百姓說：「不要害怕！因為天主降臨是為試探你們，使你們在祂面前常懷敬畏之情，不致犯罪。」百姓遠遠站着，梅瑟却走近天主所在的濃雲中。

對答詠

出一九，5，6；

伯前二，9

領：你們如果聽從我的聲音，遵守我的盟約，你們在萬民中將成為我的特殊產業。 答：你們為我，應成為祭司的王國，聖潔的民族。

領：你們是被選的種族，王家的祭司，聖潔的民族，天主的子民。

答：你們為……

誦讀二 選讀聖宜仁（依肋內）主教駁

斥異端書

上主的盟約

在申命記中，梅瑟向民衆說：「上主、

你們的天主，在曷勒布訂立了一項盟約；上主並不是與你們的祖先，而是與你們訂立了這盟約。」

為什麼天主不和他們的祖先立約呢？因為「法律未曾為義人制定。」他們的祖先是義人，十誠的精義銘刻在他們的心靈上：他們愛那造他們的天主，對近人不做不義的事。他們在自己心內，懷有律法的正義。因此，不必用法律的條文去勸告他們。

可是，由於猶民在埃及時忘了愛天主、守正義，天主不得不大發慈悲，用自己的聲音來顯示自己。祂用祂的大能，把他們救出埃及，好使他們再作祂的門徒跟隨祂。他們不聽命時，天主便懲罰他們，使他們不要輕視創造他們的天主。

天主用瑪納養活他們，好使他們領



取精神的食糧，正如梅瑟在申命記中所說：「天主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的一切言語。」

天主命人對祂要敬愛，對近人要實行公義；如此，他們就不會成爲不義、或不配屬於天主權下。祂透過十誡準備人與祂爲友，與人和諧相處。這樣真正得益的是人而不是天主，因爲祂從人身上，毫無所求。

這些恩惠使人有榮耀，補足人所缺少的，卽天主的友誼。但人愛天主對祂並沒有益處，因爲天主並不需要人的愛。

人缺乏天主的光榮，除非順從祂，決不能獲得祂的光榮。所以梅瑟又對猶民說：「你要選擇生命，爲使你和你的後裔，

得以生存。你要愛上主、你的天主，聽從祂的話，完全依賴祂；因爲這樣，你才能生活，才能久存。」

同樣，主基督準備人承受這生命時，曾親自教訓人遵守十誡。因此，這十誡同樣適於我們，而且更爲充實而擴展，基督的降世並沒有將十誡廢除。

可是，天主爲了適合猶民的教育與懲戒，曾透過梅瑟，分別地頒賜了奴役的誠命。正如梅瑟自己所說的：「那時候上主吩咐我，教訓你們法令和規則。」

事實上，主藉自由的新約已經把這些奴役人的、用作標記的律法予以廢除；但是，祂却把那屬於本性的、適於自由人的、人人應守的律法予以增加與擴展；並慷慨地賜予人以義子的地位，使人認天主爲父，全心孝愛祂，並專心追隨祂的聖言。

對答詠

領：天主的僕人、梅瑟齋戒四十晝夜

之久， 答：為接受上主的誠命

善作準備。

領：梅瑟登上西乃山巔，走到上主台

前，在那裏停留了四十晝夜。

答：為接受……

結束禱詞 見晨禱 70\*頁

## 星期六

領：實踐真理的人邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

誦讀一 恭讀出谷記 二十，1-17

### 頒佈十誡

那時候，天主說了以下的這一些話：

「我是上主、你的天主，是我領你出了埃及地、奴隸之所。除我之外，你不可有別

的神。不可為你製造任何彷彿天上、或地上、或地下水中之物的雕像。不可叩拜這些像，也不可敬奉，因為我上主你的天主是忌邪的天主；凡惱恨我的，我要追討他們的罪，從父親直到兒子，甚至三代四代的子孫。凡愛慕我和遵守我誠命的，我要對他們施仁慈，直到他們的千代子孫。不可妄呼上主、你天主的名；因為凡妄呼祂名的人，上主絕不讓他們免受懲罰。

應記住安息日，守為聖日。六天應該勞作，作你一切的事；但第七天是為恭敬上主、你的天主當守的安息日；你自己、連你的兒女、你的僕婢、你的牲口，以及在你中間居住的外方人，都不可作任何工作。因為上主在六天內造了天地、海洋和其中一切，但第七天休息了，因此上主祝福了安息日，也定為聖日。

應孝敬你的父母，好使你在上主你的  
天主賜給你的地方延年益壽。

不可殺人。

不可姦淫。

不可偷盜。

不可作假見證，害你的近人。

不可貪你近人的房舍。

不可貪戀你近人的妻子、僕人、婢女，

牛驢及你近人的一切。

對答詠

詠一八，8，9；

羅一三，8，10

領：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。 答：上主的諭令是光

明的，能照亮眼睛。

領：誰愛近人，就是遵守法律；愛就

是法律的滿全。 答：上主的：

誦讀二 選讀聖安博（盎博羅削）主教

論遠避世俗

我們要依靠唯一美善的天主

人心在哪裏，他的寶藏也在哪裏。如

果有人祈求善，天主並不慣於拒絕他。

上主是慈善的，尤其對那信賴祂的人

更爲慈善。我們該全心全靈全力依靠天

主，同祂在一起，好使我們沐浴在祂的光

明中，看到祂的榮耀，享受天上福樂的恩

寵。爲此，我們要舉心向上，追求那種美

善，要在它內存在，在它內生活，緊緊地

擁它；這種美善超越一切知識、一切思

想，它常享有平靜與安寧；這平安，超越

一切思想、一切感覺。

這是無微不至的美善。我們衆人都在

它內生活，也都依靠它。它是屬神的，超

越一切。除了唯一天主外，沒有人是美善

的；爲此，凡美善的，定是屬神的；凡屬神的，定是美善的。所以聖詠說：「祢一伸手，萬物便飽享祢的美善。」其實，我們的一切美善，都是由於天主的慈善而賜與的，在這美善中沒有惡的成份。

聖經將這種美善應許給忠信的人：「你們將享用地上的美物。」

我們已和基督一起死亡。我們的身體常常帶著基督的死亡，是要使基督的生命也在我們身上顯現出來。爲此，我們生活，已不是我們生活，而是度的基督的生活，無罪、純潔、樸實及其他聖德的生活。我們已與基督一起復活，我們要在祂內生活，也在祂內上昇，以免傷害我們的蛇再來咬傷我們的脚跟。

我們遠離此世吧！你雖有肉身之累，但你的心儘可遠離此世。只要你的心靈依

附上主，常懷念祂，真心實意遵循祂的道路，投奔祂，你就可同時在此世，並與上主同在。因爲祂是你的避難所，你的能力。達味曾向上主說：「我逃到了祢那裏，我就沒有受騙。」

是的，天主是避難所，但天主在天上，超越諸天；我們必須從此世，逃到祂那裏去，才能享受平安，停工休息，共饗安息日盛宴，誠如梅瑟所說的：「安息日將供給你們食物。」人在天上，在天主內休息，瞻仰祂的榮耀，就好像參加宴會，飽享幸福與安寧。

所以，我們想像鹿一樣奔赴水泉。我們的靈魂要像達味渴望泉水，什麼水泉呢？請聽達味說：「在祢那裏有生命的水泉。」願我的靈魂向此水泉說：「我何時才能前來，出現在祢面前呢？」原來那水泉就是

天主。

對答詠

瑪二二，37；申十，12

領：你要全心、全靈、全意愛你的天主、上主。 答：這是第一條，也是最大的誡命。

領：上主所期望於你的，豈不是要你敬畏你的天主、上主，並全心全靈敬愛祂？ 答：這是第……

結束禱詞 見晨禱 76\*頁

## 四旬期第三主日

聖詠集第三週

領：祂用生命和明智的食糧養育了他。

答：又用智慧之水給他當作飲料。

誦讀一

恭讀出谷記

二二，20；二三，9

對外僑與對窮人的法律

上主說：「對外僑，不要苛待和壓迫，

因為你們在埃及也曾僑居過。對任何寡婦和孤兒，不可苛待；若是苛待了一個，他若向我呼求，我必聽他的呼求，必要發怒，用刀殺死你們；這樣，你們的妻子也要成爲寡婦，你們的兒子也要成爲孤兒。如果你借錢給我的一個百姓，即你中間的一個窮人，你對他不可像放債的人一樣，向他取利。若是你拿了人的外衣作抵押，日落以前，應歸還他，因爲這是他唯一的鋪蓋，是他蓋身的外衣；如果沒有它，他怎樣睡覺呢？他若向我呼號，我必俯聽，因爲我是仁慈的。不可咒罵天主，不可詛咒你百姓的首長。

不可遲延獻你豐收的五穀和初榨的油；你子孫中的長子，都應獻給我。對於你牛羊的首生也應這樣行；七天同牠母親

在一起，第八天應把牠獻給我。你們爲我應做聖善的人；田間被野獸撕裂的肉，不可以吃，應扔給狗吃。

不可傳播謠言，不可與惡人攜手作假見證。不可隨從多數以附和惡事；在爭訟的事上，不可隨從多數說歪曲正義的話。

在爭訟的事上，也不可偏袒弱小。假使你遇見你仇人的牛或驢迷了路，應給他領回去。假使你遇見你仇人的驢跌臥在重載下，

不可棄而不顧，應幫助驢主卸下重載。你對窮人的訴訟，不可歪曲他的正義。作僞的案件，你應戒避。不可殺無辜和正義的人，因爲我絕不以惡人爲義人。不可受賄賂，因爲賄賂能使明眼的人眼瞎，能顛倒正義者的言語。不可壓迫外僑，因爲你們在埃及國也作過外僑，明瞭在外做客的心情。

對答詠

詠八一，3，4；雅二，5

領：你們要爲窮人和孤兒維護公理；

答：從惡徒手中拯救弱小貧苦的人。

領：天主簡選了世上的窮人，使他們在信德上富足，並繼承祂的神國。

答：從惡徒……

誦讀二

選讀聖思定講道集

一位撒瑪黎雅婦人來汲水

「婦人來了」，這婦人是教會的象徵。這是尙未成義的教會，是將要成義的教會。因爲成義是在談話後。是一個陌生的婦人來了，她找到了基督，基督就和她交談。我們要注意：這撒瑪黎雅婦女是什麼樣的人，她爲何來汲水。撒瑪黎雅人不屬於猶太民族；他們是外邦人。這婦人來自外邦的事實，是象徵意義中的一部份，

因爲這婦女象徵教會：教會將要來自外邦，來自別於猶民的種族。

因此，我們要在她內聽我們自己講話，也要在她身上認識我們自己，並在她身上爲我們自己感謝天主。她是預像而不是實體。其實，她本人所預示的預像却成了事實。因爲她已信仰了那用她作預像的基督。所以「她來汲水」。是的，很簡單，她來汲水，如同其他的男女一樣。

「耶穌向她說：給我點水喝！那時祂的門徒已往城裏買食物去了。那撒瑪黎雅婦人就回答說：你既是猶太人，怎麼向一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？原來猶太人和撒瑪黎雅人不相往來。」

你們看到撒瑪黎雅人確是外邦人：猶太人絕不肯用他們的器具。撒瑪黎雅婦人攜著汲水的器具來汲水時，她奇怪，怎麼

這猶太人竟打破以往的慣例向她要水喝。但是那要水喝的耶穌是渴慕這婦人的信仰。

最後，再請聽是誰要水喝。「耶穌回答她說：若是你知道天主的恩賜，並知道向你說，給我水喝的人是誰，你或許反而會求祂，而祂早就把活水賜給你了。」

祂要水喝，並預許給人水喝。祂需要水，因而希望得到水喝；但祂却富有，常準備解除他人的飢渴。祂說：「如果你知道天主的恩賜」。這天主的恩賜便是聖神。可是這婦人仍蒙在鼓裏，不知這話的意義，但已慢慢進入她的心坎。也許基督在教導她，其實還有什麼比這個勸語更甜蜜、更親切呢？「如果你知道天主的恩賜，並知道向你說：給我水喝的人是誰，你或許反而會求祂，而祂早就把活水賜給你了。」

那末，祂要給的是什麼水呢？不是聖經上所說的水嗎？「在祂那裏有生命的泉水。」因為凡從你豐富的宮殿裏酣飲者，怎麼會仍感到口渴呢？

因此，祂應許她充分的飲食，使她飽享聖神的豐富恩寵。可是這位撒瑪黎雅婦人還沒有了解，那麼她回答什麼呢？「婦人說：先生，請給我這種水吧！使我不再口渴，也不必再來這裏汲水。」事實上，她是迫於需要而勞苦汲水；她的軟弱却使她推辭。但願她聽到耶穌這句話：「你們勞苦的和負重擔的、請來到我身邊，我要使你們安息！」耶穌是向她說這句話，好使她已不再覺得辛苦。可是，她當時還不能了解。

對答詠

若七，37 / 39；四，13

領：耶穌高呼說：誰若口渴，該到我

這裏來要水喝。凡信仰我的人，就有活水的河流，從他心內湧出。

答：祂所說的，是指信祂的人將要領受的聖神。

領：誰若喝了我給的水，就永遠不再

口渴。 答：祂所說……

結束禱詞 見晨禱 38\*頁

## 星期一

領：你們要悔改，相信福音。

答：因為天主的國臨近了。

誦讀一 恭讀出谷記 二四，1 / 18

在西乃山訂立盟約

上主向梅瑟說：「你和亞郎、納達

布、阿彼胡，以及以色列長老中的七十人到上主那裏；你們都在遠處跪下朝拜。然



後梅瑟一人要走近上主，別人不可走近；百姓也不准同他上山。」梅瑟下來將上主的一切話和誠命講述給百姓聽，衆百姓都同聲回答說：「凡上主所吩咐的話，我們全要奉行。」梅瑟就將上主的一切話記錄

下來。第二天清早，梅瑟在山下立了一座祭壇，又按以色列十二支派立了十二根石柱，又派了以色列子民的一些青年人去奉獻全燔祭，宰殺了牛犢作爲獻給上主的和平祭。梅瑟取了一半血，盛在盆中，取了另一半血，灑在祭壇上。然後拿過約書來，念給百姓聽。以後百姓回答說：「凡上主所吩咐的話，我們必聽從奉行。」梅瑟就拿血來灑在百姓身上說：「這就是盟約的血，是上主本着這一切話同你們訂立的約。」隨後梅瑟、亞郎、納達布、阿彼胡和以色列長老中的七十人上了山，看見

了以色列的天主，看見在祂脚下好像有一塊藍玉作的薄板，光亮似藍天。他們雖看見了天主，天主却沒有下手害以色列的首領們，他們還能吃能喝。

以後上主向梅瑟說：「你上山到我台前，停留在那裏，我要將石版，卽我爲教訓百姓所寫的法律和誠命交給你。」梅瑟和他的侍從若蘇厄起身上天主的山時，梅瑟向長老們說：「你們在這裏等候我們回到你們這裏。你們有亞郎和胡爾同你們在一起。誰有爭訟的事，可到他們那裏去。」梅瑟上了山，雲彩就把山遮蓋了。上主的榮耀在西乃山上，雲彩遮蓋着山共六天之久，第七天上主從雲彩中呼叫了梅瑟。上主的榮耀在以色列子民眼前，好像烈火出現在山頂上。梅瑟進入雲彩中，上了山；梅瑟在山上停留了四十天，四十夜。

對答詠

德四五，5，6；宗七，38

領：天主使梅瑟聽到祂的聲音，領他

進入雲霧， 答：當面把祂的誠

命，以及帶給人生命與知識的法

律交給了梅瑟，使他把祂的誠命

教給雅格，將祂的法律教給以色列。

列。

領：是梅瑟在曠野的聚會中，與那在

西乃山向他說話的使者同在。

答：當面把……

誦讀二

選讀聖西略主教講道集

誇耀的人，要因主而誇耀

「智者不要誇耀自己的智慧，力士不

要誇耀自己的力量，富人不要誇耀自己的

財富。」

可是，那一種是真實的誇耀呢？人之偉大處何在？上主說：「凡要誇耀的，只

應誇耀這事：他知道並承認我是上主。」

這便是人的崇高處，這便是人的榮耀

和偉大：就是真正認識那位偉大的，並歸

依祂，從榮耀的上主那裏尋求榮耀。因為

保祿使徒說：「凡要誇耀的，應在主內誇

耀」，這是在他說了「基督成了我們由天

主而來的智慧、正義、聖化和救贖」一句

話以後所說的。

事實上，這才是在天主內完善而又完

整的誇耀：人不因自己的義德而自誇；反

之，人自知，原無真實義德，而人之所以

成義，完全有賴於對基督的信仰。

保祿就是爲此而自誇，因爲他輕視自

己的義德。他所尋求的是那藉著基督、出

自天主而基於信仰的義德。他只願意認識

基督和祂復活的功能，與祂同受苦難，同

受死亡，因而也希望能同樣到達從死者中

復活的日子。

這裏，你絕無驕傲的餘地。這裏，你絕無自誇之處。人哪！你祇有一個希望，一個自誇，就是：致死你自身的一切，好能在基督內找到將來的生命；因為我們已擁有祂的初菓，已經享用祂的初菓，完全藉天主的聖寵和恩賜而生活。

當然，「是天主在我們內工作，使我們既願意又能實行祂的旨意。」此外，天主藉自己的聖神，把祂的智慧啓示了給我們，這智慧是祂爲了我們的榮耀而預先準備的。

我們在艱苦中時，天主給予力量和勇氣。保祿說：「我工作比任何人都辛苦。但這不是我，而是和我在一起的天主的恩寵。」

天主救人脫險常出人意料之外。保祿

說：「我們自己認爲必死無疑，這是爲叫我們不要倚靠自己，而只倚靠那人復活的天主：祂從這樣多的死亡危險中救援了我們，而今仍在施救，我們切望祂將來還要施救。」

對答詠

智一五，3；若一七，3

領：天主，認識祢就是完美的聖德；

答：承認祢的主權，就是不死不滅的根源。

領：永遠的生命就在於此：承認祢是  
唯一眞天主，並認識祢所派遣的  
耶穌基督。 答：承認祢……

結束禱詞 見晨禱 45\*頁

## 星期二

領：請看，這是蒙悅納的時刻。

答：這是救恩的日子。

誦讀一 恭讀出谷記 三二，1-20

金牛犢

百姓見梅瑟遲遲不下山，就聚集到亞郎跟前，對他說：「起來，給我們製造一尊神像，在我們前面引路，因為那領我們出埃及國的梅瑟，不知道遭遇了什麼事。」

亞郎給他們說：「你們去摘下你們的妻子、兒女所佩戴的金耳環，給我送來。」

衆百姓就把他們耳上的金環摘下，送到亞郎跟前。亞郎從他們手裏接過來，製了一個模型，用來鑄了一個牛像。他們就說：

「以色列，這就是領你出埃及國的天主。」

亞郎一見，就在牛犢前築了一座祭壇，宣布說：「明日是上主的慶節。」次日清晨，他們起來，就奉獻了全燔祭及和平祭；以後百姓坐下吃喝，起來玩樂。

上主訓示梅瑟說：「你下去！因為你

從埃及國領出來的百姓敗壞了。他們很快就離開了我給他們指示的道路，爲自己鑄了一個牛犢，朝拜牠，向牠祭獻，並且說：「以色列，這就是領你出埃及的天主。」上主又向梅瑟說：「我看這百姓，真是一個執拗的百姓！你且由我向他們發怒，消滅他們；我要使你成爲一個大民族。」

梅瑟求上主、他的天主息怒說：「上主，祢爲什麼要向祢用大力，用強硬的手臂，由埃及國領出來的百姓發怒呢？爲什麼要叫埃及人說：祢是惡意領他們出來，要在山中殺死他們，由地面上絕滅他們呢？求祢息怒，撤銷要加於祢百姓的災禍。求祢記念祢的僕人亞巴郎、依撒格和以色列，祢曾指着已向他們起誓說：我要使你們的後裔，像天上的繁星那樣多，

我所許的那整個地方，必賜給你們的後裔，使他們永遠佔有。」上主就撤銷了要加於百姓的災禍。

梅瑟轉身下山，手中拿着兩塊約版，版兩面都寫着字，前面後面都有字。版是天主做的，字是天主寫的，刻在版上。若蘇厄一聽見百姓喧嘩的聲音，就對梅瑟說：「營裏有戰爭的聲音。」梅瑟回答說：「這不是戰勝的歌聲，也不是戰敗的吵聲，我聽見的是應和的歌聲。」

當梅瑟走近營幕的時候，見了那牛犢，看見人歌舞，就大發憤怒，把兩塊石版由手中拋出，摔碎在山下。隨後拿過他們所造的牛犢，投在火中焚燒，搗成細末，撒在水面上，讓以色列子民喝。

對答詠

詠一〇五，20 ~ 22；

羅一，21，23

領：他們把上主的榮耀，變成了吃草

的牛像； 答：他們忘記了那拯

救他們的天主，忘記祂在埃及行

了大事，在紅海行了驚人的奇蹟。

領：他們心智愚昧，竟把永生天主的

榮耀，變成可朽的偶像。

答：他們忘……

誦讀二 選讀金言·聖伯鐸主教講道集

祈禱扣門所求的，守齋可求得，

施捨可領受

弟兄們，使你們能堅定信仰、恒守熱誠、保存美德的行為有三種：就是祈禱、守齋、與施捨。那藉祈禱所求的，藉守齋可求得，藉施捨可使人領受。祈禱、施捨、守齋三者合而為一，彼此相得益彰。

因為祈禱的靈魂是齋戒，而齋戒的生命是慈善事工。誰也不該予以分開；它們

不能彼此分離。人若僅得其一，或不兼而有之，則一無所有。因此，誰祈禱，也該守齋；誰守齋，也該行慈善事工；如果你希望你的祈求被聽到，你也要聽他人的祈求。如果你聽他人的祈求，天主也必垂聽你的祈求。

守齋者要了解齋戒的意義；誰願天主憐憫他的饑餓，他就該憐憫他人的饑餓；誰希望獲得仁慈，他就該仁慈待人；誰尋求友善，他自己就該對人友善，誰願自己獲得賜予，他自己就該施恩於人。誰若拒人所求而想自己獲得所求，簡直是一個無恥的祈禱的人。

人哪！你該成爲樂善好施的典型：你願意別人以何種方式、如何慷慨、如何快速對你施恩，你也要同樣對待別人。

所以，祈禱、好施、守齋三者，應該

形成我們向天主的唯一懇求，爲我們辯護的唯一語言，含有三種方式的一種祈禱。

爲此，凡我們因疏忽而喪失的，要用守齋來爭取。我們要藉齋戒來把我們的靈魂作爲祭品，因爲我們沒有其他更貴重的祭品奉獻給天主。一如達味先知所證明：「天主，我們的祭獻就是這痛悔的精神；天主，祢不輕看痛悔和謙卑的心。」

人哪！你該把你的靈魂奉獻與天主，也把你的齋戒作爲祭品，好使你的靈魂成爲純潔的犧牲，神聖的祭獻，生活的祭品；這個祭品雖已獻給天主，却還是你的。誰若不把它獻給天主，他將難辭其咎，因爲他常能把自己獻給天主。

可是，人若願意天主接納他的祭品，他該行慈善事工。如果沒有慈善事工來灌漑，則他的守齋不能萌芽，勢必因缺乏慈

善事工而枯萎；慈善事工之於守齋，猶似甘霖之於土地。雖然，人已整飭心靈、淨化肉身、根除惡習、修持德行，若沒有慈善事工的灌溉，則守齋者也不會結出佳菓。

守齋者！你如果不施捨，你的田地也不會收成；你如果樂善好施，你的倉庫的收穫必會滿溢。因此，人哪！你不要因吝嗇而喪失；你要慷慨解囊，才能坐收贏利。人哪！你要藉賙濟窮人而賙濟你自己：因為你所不願意施與別人的，你自己也將不會擁有。

對答詠

多十二， 8， 9

領：好的祈禱要件以齋戒與施捨。

答：因為施捨能滌除一切罪惡。

領：並能使人蒙受憐憫，獲得永生。

答：因為施……

結束禱詞 見晨禱 51 \*頁

### 星期三

領：你們要悔改、作補贖。

答：要為自己造一顆新的心、一種新的精神。

誦讀一 恭讀出谷記

三三， 7 ~ 11， 18 ~ 23；

三四， 5 ~ 9， 29 ~ 35

天主向梅瑟所做的啓示

梅瑟將帳幕支搭在營外，離營有一段距離；他稱此帳幕為「會幕」。凡求問天主的，要到營外的帳幕那裏。每當梅瑟往會幕那裏去的時候，衆百姓都起來，每人站在自己帳幕門口，觀看梅瑟直到他進入會幕。當梅瑟進入會幕的時候，雲柱降下，停在會幕門口，上主便同梅瑟談話。衆百姓一見雲柱停止在會幕門口，百姓就

起來，俯伏在自己的帳幕門口。上主同梅瑟面對面地談話，就如人同朋友談話一樣。梅瑟回營以後，他的侍從，一個年輕人，即農的兒子若蘇厄總不離開會幕。

梅瑟又說：「求祢把你的榮耀顯示給我。」上主答說：「當我在你前呼喊『雅威』名號時，我要使我的一切美善在你面前經過。我要恩待的就恩待，要憐憫的就憐憫。」又說：「我的面容你絕不能看見，因為人看見了我，就不能再活了。」上主又說：「靠近我有個地方，你可站在那塊磐石上。當我的榮耀經過時，我把你放在磐石縫裏，用我的手遮掩你。直到我過去。當我縮回我的手時，你將看見我的背後，但我的面容，却無法看見。」

上主乘雲降下，站在梅瑟身旁，祂便呼喊「雅威」名號。上主由他面前經過

時，大聲喊說：「雅威，雅威是慈悲寬仁的天主，緩於發怒，富於慈愛真誠，對萬代的人保持仁愛，寬赦過犯、罪行和罪過，但是絕不豁免懲罰，父親的過犯向子孫追討，直到三代四代。」梅瑟急忙俯伏在地朝拜說：「吾主，如果我真在祢眼中得寵，求吾主與我們同行；這百姓固然執拗，但求祢寬免我們的過犯和罪惡，以我們為祢的所有物。」

梅瑟從西乃山下來的時候，手中拿着兩塊約版，他下山的時候，未發覺自己的臉皮、因同上主談過話而發光。亞郎和全以色列子民一看見他的臉皮發光，都害怕接近他。梅瑟招呼他們過來，亞郎和全會衆的首領才敢回到他跟前，梅瑟就同他們談了話。以後全以色列子民也來到他跟前，他把上主在西乃山上同他所說的一切都吩



附了他們。梅瑟向他們講完話，就用手帕蒙上自己的臉。當梅瑟到上主台前去同祂談話時，就揭去手帕，直到出來的時候；他出來後，就對以色列子民講明上主吩咐他的事，以色列子民觀看梅瑟的臉，見梅瑟的臉皮發光。以後梅瑟再用手帕蒙上自己的臉，直到再去同上主談話時才揭開。

對答詠

格後三，13，18，15

領：梅瑟將面帕蒙在臉上，以免以色列子民看到他的面容。 答：我們却以揭開面帕的臉，反映出主的榮光；那從主的聖神所發出的光輝，就改變我們成爲主的肖像，反射出日益燦爛的光輝。

領：直到今天，還有帕子蒙罩在他們的心上。 答：我們却……

誦讀一

選讀安底約主教聖德奧斐著作

心淨的人是有福的：因為他將看見天主

如果你說：請讓我看看你的天主，我要給你說：請讓我看看你這個人，然後我就讓你看看我的天主。因此，請讓我看看你心靈的眼目是否能夠看到，你心靈的耳朵是否能夠聽到。

正如你用肉眼看到此生此世的事物，各不相同，例如：光與暗，白與黑，美與醜，雅與俗，均勻的和不均勻的，有規則的與不規則的，形形色色，不一而足；同樣我們耳朵所能聽到的聲音，有悅耳中聽的，也有刺耳難聽的。照樣，我們心靈的耳目能察見天主。

誰若做開他心靈的耳目，他就能察見天主。人人都有眼睛，但是有些人的眼睛爲黑暗所蒙蔽，而看不到陽光；但陽光並

不因爲瞎子看不見它而停止照耀；瞎子祇得歸罪於自己和自己的眼睛而已。照樣，你心靈的神目也被你的罪過、你的惡行所蒙蔽，而看不見天主。

人的靈魂該清潔好似一面鏡子，如果鏡子生鏽，則不能照見人的儀容；照樣，誰若犯罪作惡，就不能看見天主。

可是，你若願意，就可獲得治愈；你要請示醫師，醫師就會洗滌你心靈的神目。醫師是誰？醫師是天主自己，祂藉祂的聖言和智慧醫治人靈，使它生活。天主就是藉著聖言和智慧創造了萬物。就如聖詠所說：「因上主的一句話，諸天造成，因上主的一口氣，萬象發生。」天主的智慧真高深無比！天主藉祂的智慧而奠定了大地；天主藉祂的聰敏而準備了高天；天主藉祂的全知使深淵洞開，使雲層沛降雨

露。

人哪！如果你明白這一切，並能度聖潔正義的生活，你就能見到天主；但最要緊的是：在你的心坎裏要使信德、和敬畏天主之情居於領導地位；唯有如此，你才能明白這一切。當你丟下可死的肉體，而穿上不朽的精神時，你將按你的功勞而得見天主。如果你如今信仰天主，天主將使你的肉身和靈魂復活。屆時你將成爲不朽的，就會見到那位不朽的。

對答詠

參閱格後六，2，4，5，7

領：現在是接受天主恩寵的時刻，現在是天主普施救恩的日子：我們要依靠天主的能力，以正義作武器，

答：多修忍耐，多行齋戒。

領：在一切事上，表現出我們是天主的僕役：

答：多修忍……

## 星期四

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀出谷記 三四，10-28

### 重訂盟約

上主對梅瑟說：「我要立約，我在你全體百姓前所要行的奇跡，是在普世萬國未行過的；你四周的人民要看見上主的作為，因為我藉你所行的是可怕的事。你應注意我今日吩咐你的事：我要從你面前驅逐阿摩黎人、迦南人、赫特人、培黎齊人、希威人和耶布斯人。你要注意：你每到一地，不可與那地方的居民立盟，恐怕他們成了你中間的陷阱。你應拆毀他們的祭

壇，打碎他們的神柱，砍斷他們的木偶。不准你朝拜別的神，因為上主名為忌邪者，祂是忌邪的天主。不准你與當地的人民結盟，免得他們與自己的神行淫，給自己的神獻祭時，請你去吃他們的祭物，又免得你為你的兒子娶他們的女兒為妻；當他們的女兒與自己的神行淫的時候，也使你的兒子與她們的神行淫。不准為你鑄造神像。

你要按照我所吩咐的，在阿彼布月所定的日期內，守無酵節，七天之久吃無酵餅，因為在阿彼布月你出離了埃及。凡初開母胎的都應歸於我；你的牲畜中，凡首生的公牛羊，都應歸於我。首生的驢，應用羊贖回；若不贖回，應打斷牠的頸項。你的子孫中，凡是長子，你應贖回。空着手的，不可到我台前來。

你六天工作，但第七天應休息，連在

耕種收穫的時期，也要休息。在收穫初熟麥子時，應過七七節；在年尾過收藏節。

凡你所有的男子，一年三次應去朝拜主，上主，以色列的天主。當我從你面前趕走異民時，擴展了你的疆域之後，你一年三次上去朝拜上主你天主的時候，沒有人敢圖謀你的國土。不可同酵麪一起給我祭獻犧牲的血；逾越節的犧牲，不可留到早晨。你田中最上等的初熟之果，應獻到上主你的天主的殿中。不可在母羊的奶裏煮羔羊。」

以後上主向梅瑟說：「你要記錄這些話，因為我依據這些話同你和以色列子民立了約。」梅瑟在那裏同上主一起停留了四十晝夜，不吃不喝。他把盟約的話——十句（十條誡命）話寫在石版上。

對答詠 若一，17，18；格後三，18

領：律法藉著梅瑟而頒發，恩寵與真理却由耶穌基督而來。 答：從來沒有人看見過天主；只有那在父懷中的獨生子，親自把祂啓示給我們。

領：我們以揭開面帕的臉，反映出主的榮光，使我們變成主的肖像，反射出日益燦爛的光輝。

答：從來沒……

誦讀二 選讀戴都良神父論祈禱

精神的祭品

祈禱是精神的祭品，它取消了古代的祭祀。上主說：「你們向我奉獻那麼多的犧牲有什麼用？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；誰向你們要求這些東西？」

那末，天主要求什麼呢？福音教訓說：「時候來到，那些真正朝拜的人，將以心神，以真理朝拜。天主是神，所以朝拜祂的人應當以心神、以真理去朝拜祂。」

我們是真正朝拜天主者，也是真正的祭司。我們以心神來祈禱，以心神來奉獻我們的祈禱。這祈禱是屬於天主的，是祂所悅納的祭獻：因為這是天主所要求的，為自己所準備的。

這種祈禱是出於全心、是信德所滋潤、真理所準備的，純樸無玷、貞潔無瑕、冠以真愛的祭獻；我們應編成善工的隊伍、唱著聖詩聖歌，把此祭獻呈送到天主的祭台上。它將為我們得到向天主祈求的一切恩寵。

天主既要求這種出於心神、出於真理的祈禱，祂怎能予以拒絕呢？我們唸過、

聽過、也相信這祈禱是多麼有效。

雖然，古教時的祈禱能救人脫免烈火、野獸、饑餓等災禍，但仍未從基督接受祈禱的完美方式。

基督徒祈禱的神效更該如何大呢！雖然不再使携帶露水的天使、降在火中，也不再封住野獸的口，或把農人的午飯轉送給饑餓的人；也不使人因天主的恩寵而消除痛苦，它却給予受苦者、感覺疼痛者、煩惱者忍耐的力量。它又加強聖寵的效能，使人知道信德能從天主獲得什麼，了解為天主之名受苦有什麼意義。

此外，古時的祈禱能降下災難，使敵軍潰散，使天不降雨；但如今義人的祈禱平息天主的一切義怒，關心仇人的好處，為迫害教會者求恕。古時的祈禱，既能使天降火，自然也能使天降雨，這有什麼奇

怪嗎？這無非表示：唯有祈禱能得勝天主。可是基督不願意祈禱加害於人，祂賦與祈禱的一切能力，都是爲人的好處。

因此，祈禱祇知道把亡者的靈魂從死亡的途徑中領回來，堅強殘弱的人，醫治患病的人，拯救附魔的人，打開監獄，解開無罪者的桎梏。同樣，我們的祈禱也可以滌除罪污，抗拒誘惑，粉碎迫害，安慰憂慮者，鼓勵慷慨者，領導旅客，平靜風浪，嚇退強盜；供給貧者食物，統治富者，扶起失足者，支持要跌倒者，堅定站立者。

衆天使也在祈禱，衆受造物都在祈禱。家畜野獸在祈禱，牠們屈著膝祈禱。當牠們由畜舍或洞穴走出時，仰視蒼天，張口呼叫，以牠們自己的方式舉心向上。至於鳥類，展翅飛向天空，有如我們伸開

雙臂，做十字架形，口作喃喃語，就像祈求什麼似的。

所以，關於祈禱的義務，我們還要多說什麼呢？主基督自己也曾祈禱。願光榮與德能永歸基督，萬世無疆！

對答詠

若四，23-24

領：真正朝拜的人，將以心神、以真理來朝拜天父。 答：因爲天父正尋找這樣朝拜祂的人們。

領：天主是神；所以那朝拜祂的人，應該以心神、以真理朝拜祂。

答：因爲天……

結束禱詞 見晨禱 64\* 頁

## 星期五

領：你要回頭，歸向上主、你的天主。

答：因爲祂美善寬仁。

三五，30 } 三六，  
1 ; 三七，1 } 9

聖所與約櫃的建造

梅瑟向以色列子民說：「你們看，上主已提名，召叫了猶大支派的烏黎的兒子，胡爾的孫子貝匝肋耳，使他充滿天主的神，使他有智慧、技能和知識，能作各種工程，能設計圖案，能用金、銀、銅製造器物，能雕刻寶石，加以鑲嵌，雕刻木頭，製造各種藝術工程。上主又賜給他和丹支派的阿希撒瑪客的兒子敖曷里雅布領導的才能，使他們充滿藝術的才能，能雕刻刺繡，並用紫色、紅色、朱紅色的毛綫和細麻作繡花及編織的各種工作，能做各種工程，能設計圖案。」

貝匝肋耳和敖曷里雅布以及所有各種技工，即上主賜給他們才能智慧為明瞭做聖所的一切工程的人，全按照上主所吩咐的一切去做。

貝匝肋耳用皂莢木做了一個櫃子，長二肘半，寬一肘半，高一肘半，裏外包上了純金，周圍做了金花邊。鑄了四個金環，安在四個腳上；這邊兩個，那邊兩個。又用皂莢木做了杠子，包上金子。將杠子穿入櫃邊的環內，作抬櫃子之用。又用純金做了贖罪蓋，長二肘半，寬一肘半。又做了一對金革魯賓。由贖罪蓋兩端用錘工做成；在這端做了一個革魯賓，在那端做了一個革魯賓；贖罪蓋兩端的革魯賓與贖罪蓋連在一起；革魯賓的翅膀伸展其上，翅膀遮着贖罪蓋；它們的臉彼此相對，面朝贖罪蓋。

對答詠

詠八三，2，3；

四五，5，6

領：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。

答：我的心靈和肉軀，讚頌生活的天主。

領：至高者居住的聖所，有天主安居其中；它絕不會動搖。

答：我的心……

誦讀二 選讀大聖國瑞教宗約伯傳釋義

我們新生命的奧秘

真福約伯是教會的預像。他有時用肢體的語氣，有時却用頭的口吻講話。當他談論他的肢體時，突然會改變語氣以頭的名義講話。因此他接下去說：「我受這些苦，絕不是由於我手的不義，因為我在天主前的祈禱是純潔的。」

事實上，無辜的基督真的受了苦，祂從未犯罪，也從未口出欺詐之言，但是祂却爲了救贖我們忍受了十字架的痛苦。在所有人的祈禱中，唯有祂在天主台前的祈禱是純潔的，因爲祂在受難的時刻，還爲迫害祂的人們祈禱說：「父，寬恕他們吧，因爲他們不知道自己在做什麼。」

基督身受迫害時，竟然爲迫害祂的人們慈悲地代禱；試問：還有什麼比這樣的祈禱更爲純潔呢？因此那瘋狂的迫害者所傾流的主的寶血，以後信徒們暢飲了，並宣稱祂爲天主子。

約伯論及祂的血，恰當地說：「大地啊！你不要掩蓋我的血，也不要使我的呼聲爲你所湮沒。」他對罪人則說：「你是灰土，你將回歸灰土。」

大地並沒有隱藏我們救主的血；因爲



每一個罪人喝了作爲他救贖的代價的血，便稱頌、感謝主，並向他們的近人、宣揚這寶血的價值。

大地也沒有掩蓋祂的血，因爲聖教會在全球各地宣講了我主救贖的奧蹟。

請注意下文：「也不要使我的呼聲爲你所湮沒」。這賜我們暢飲的贖罪的血，就是我們救主的呼聲。因此保祿也這樣說：「這灑在地上的血，比亞伯爾的血講話更有力。」聖經論及亞伯爾的血、曾這樣記載著：「你弟弟的血從地上向我喊冤。」

基督的血比亞伯爾的血講起話來更有力量，因爲亞伯爾的血要求殺害他的哥哥償命，而基督的血却爲迫害祂的人們祈禱，以獲得生命。

爲避免基督的苦難奧蹟在我們身上落

空，我們該效法我們所領的聖事（聖體、聖血），並向別人宣講我們所敬仰的聖事。

假設我們的口舌，不把我們心裏所信仰的宣講出去，就意味着：祂的呼聲在我們內被湮沒了。可是，爲避免祂的呼聲在我們內遭受湮沒，我們每人應儘可能把這使人生活的奧蹟、告訴我們的近人。

對答詠

參閱創四，4，10，11；

希十二，24

領：上主，求祢俯聽祢的聖子、我們長兄的血、從地上向祢發出的呼聲。 答：那張口吸飲救主之血的大地，真是有福。

領：這灑在地上的血，比亞伯爾的血講話更有力量。 答：那張口：

結束禱詞 見晨禱 70\* 頁

## 星期六

領：實踐真理的人邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

誦讀一 恭讀出谷記 四十，16-38

### 豎立帳棚·上主的雲

梅瑟奉行了上主所吩咐他的一切，

於是第二年正月初一，帳棚就豎立起來了。梅瑟豎立了帳棚，安上卯座，放上木板，安上橫木，豎起柱子。將幕頂展開放在帳棚上，將幕頂的罩子放在上面，全照上主向梅瑟所吩咐的。隨後取了約版放在櫃內，櫃旁穿上杠子，將贖罪蓋安在約櫃上面。將櫃抬到帳棚內，懸上帳幔，遮住約櫃，這是上主曾吩咐梅瑟做的。以後把供桌放在會幕內，放在帳棚北面，帳幔以外；在桌上於上主前擺上供餅，這是上主

曾吩咐梅瑟做的。把燈台安置在會幕內，對着供桌，在帳棚南面。在上主前放上燈盞，這是上主曾吩咐梅瑟做的。把金祭壇安置在會幕內，帳幔的前邊。在壇上燃燒馨香的香料，這是上主曾吩咐梅瑟做的。又掛上帳棚的門簾。將全燔祭台安放在會幕門口，在上面奉獻全燔祭和素祭，這是上主曾吩咐梅瑟做的。將盆安置在會幕和祭壇之間，盆內放了水，為洗濯之用。梅瑟亞郎和他的兒子們在盆內洗腳。他們進入會幕或接近祭壇時，必先洗濯，這是上主曾吩咐梅瑟做的。隨後在帳棚和祭壇四周，豎起了庭院的帷幔，懸起了庭院的門簾：這樣梅瑟完成了所有的工程。

那時雲彩遮蓋了會幕，上主的榮耀充滿了帳棚。梅瑟不能進入會幕。因為雲彩停在上面，上主的榮耀充滿了帳棚。

在以色列子民整個的行程中，雲彩一從帳棚升起，他們就拔營前行；雲彩若不升起，他們就安營不動，直等雲彩升起。在他們整個行程中，上主的雲彩白天停在帳棚上，黑夜在雲中有火，以色列全家都能見到。

對答詠

格前十，1，2；

出四〇，32，33

領：我們的祖先都曾在雲柱領導下，平安地穿過大海： 答：他們都曾在雲裏受洗而歸於梅瑟。

領：上主的榮耀充滿了帳幕，因為雲彩遮蔽了衆人。 答：他們都：

誦讀二 選讀聖國瑞·納祥主教講道集

我們應在窮人身上服事基督

「憐憫人的人是有福的：因為他們要受憐憫。」接受憐憫在真福中並不是最小

的。還有：「同情窮困貧苦的人是有福的」，「憐憫而助人的是善良的人」，「義人整日可憐別人，幫助別人」。因此，我們要得到這種真福，要了解別人，要待人寬厚。

不要讓黑夜中止你的慈善工作。你不要說：「回去，明天再來，我會給你。」施恩於人時，不要三心二意，遲疑不決。因為施恩是唯一不容許任何遲疑的事。

「要將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮的人，領到你的家裏。」不要出於勉強，而要心甘情願。因為「行慈善的應該和顏悅色。」施惠於人時，如果爽快大方，會有雙倍的功勞。反之，誰若行慈善時面帶愁容，或出於勉強，這樣，他將不受人歡迎，也不值得稱頌。

所以，我們施惠於人時不該哭泣，該

喜形於色，依撒意亞先知說：「你若解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索」，就是說，你如果除去吝嗇、小氣，或猶疑、怨言，那將有什麼結果呢？那是多麼偉大，多麼可讚美的事！將有多麼大的賞報！「你的光明將要射出，有如黎明；你的傷口將會迅速復原。」有誰不期望這樣的光明、這樣的痊愈呢？

職是之故，如果你們想要聽從我，那麼，我們既身為基督的僕人、基督的弟兄、基督的同繼承人，有機會時，要探訪基督，照顧基督，賙濟基督，給基督衣穿，歡迎基督，並尊敬基督；不但像某些人一樣，祇供子飲食；也不像瑪麗·德蓮一樣，祇顧傅抹香油；也不像若瑟·阿黎瑪一樣，祇借以墳墓；也不像耶穌的那半個朋友尼苛德摩一樣，祇予以料理喪事；

也不像那些賢士一樣，祇獻上黃金、乳香、沒藥而已。該知道：萬有的上主所願意的，是慈善而不是祭祀。這慈善事工遠勝於千萬頭的肥美羔羊。如今我們要在窮人及那些橫臥於地的人身上，對基督表現出慈善的心腸。這樣在我們出離此世時，他們將在我主基督自己內，把我們引入永遠的居所。願光榮永遠歸於基督。阿們。

對答詠

瑪二五，35，40；

若十五，12

領：我餓了，你給了我吃的；我渴了，你給了我喝的；我作客時，你接待了我。 答：我實話對你們說：只要你們為我最小的弟兄做這些事，就是為我做的。

領：這是我的命令：你們要彼此相

愛，就像我愛了你們一樣。

答：我實話……

結束禱詞 見晨禱「\*頁

## 四旬期第四主日

聖詠集第四週

領：主，祢的話就是神、就是生命。

答：祢有永生的話。

誦讀一 恭讀肋未紀

八，1 ~ 17；

九，22 ~ 24

### 祭司的祝聖

上主訓示梅瑟說：「你領亞郎和他的兒子一同前來，帶着祭衣、聖油、作贖罪祭的公牛犢，兩隻公綿羊和一筐無酵餅；並召集全體會衆到會幕門口。」梅瑟便依照上主所吩咐的做了。當會衆集合在會幕

門口後，梅瑟就對會衆說：「這是上主吩咐應做的事。」梅瑟就叫亞郎和他的兒子前來，用水洗了他們；然後給亞郎穿上長衣，束上帶子，穿上無袖長袍，套上法衣，束上法衣帶子，將法衣繫緊。再給他安上胸牌，在胸牌內放上「烏陵」和「突明。」以後將禮冠戴在他頭上，在禮冠前面安上金牌，即聖牌。這是上主所吩咐梅瑟做的。以後梅瑟拿了聖油，傳了會衆和其中所有的一切，祝聖了這一切；又將一些油七次灑在祭壇上，又傳了祭壇和祭壇的一切用具，盆和盆座，祝聖了這一切；然後把聖油倒在亞郎頭上，傳了他，祝聖了他。此後梅瑟叫亞郎的兒子前來，給他們穿上長衣，束上帶子，給他們纏上頭巾：這是上主所吩咐梅瑟做的。

隨後梅瑟把作贖罪祭的公牛犢牽來，

亞郎和他的兒子按手在贖罪祭的公牛犢頭上，把牛宰了，梅瑟取了血，用手指抹在祭壇四周的角上，潔淨了祭壇；將剩下的血倒在祭壇腳旁；這樣就祝聖了祭壇，爲祭壇行了潔淨禮。此後，梅瑟將貼在內臟上所有的脂肪、肝葉、兩腎和兩腎上的脂肪，放在祭壇上焚燒；牛犢的皮、肉和糞，都在營外用火燒了：這是上主所吩咐梅瑟做的。

以後亞郎向人民舉起手來，祝福了他們。當他獻完了贖罪祭、全燔祭及和平祭以後，就由祭壇上下來了。以後，梅瑟和亞郎走進了會幕，二人出來，祝福百姓時，上主的榮耀顯現給全體百姓；由上主前出來了火，吞噬了祭壇上的全燔祭祭品和脂肪。全體百姓見了這一切，就齊聲歡呼，俯伏在地。

對答詠

希七，23，24；

德四五，7，8

領：從前被立爲祭司的人很多，因爲死亡的限制，他們不能長久留任。

答：但是基督永遠活著，擁有永不更替的祭司職位。

領：上主提拔了亞郎，恩賜他作祂子民的祭司，使他享有極大的榮耀。

答：但是基……

誦讀二

選讀聖思定主教若望福音釋義

基督是走向光明、真理、生命的道路

主基督簡短地說過：「我是世界的光，凡跟着我走的，決不會在黑暗中行走，將要獲得生命的光。」這幾句話一方面是一種吩咐，另一方面是一種許諾。我

們要實行祂所吩咐的，以免厚顏期待祂所許諾的；否則在審判時，主基督將審問我們說：你爲獲得我所許諾的賞報，你是否做了我所吩咐的事呢？——主、我的天主，你吩咐了我什麼事？——祂對你說：你要跟著我走。你求我給你指示如何得到生命。可是，那一種生命呢？不是指那聖經所說的：「在你那裏有生命之源」嗎？

因此，我們如今要實行，要跟著我主走，要解開那阻止我們跟着祂走的腳鐐。那麼，沒有上主的助祐，誰可解開我們這個腳鐐呢？聖詠的作者向上主說：「你將我的鎖鍊給我開釋」，又在別處說：「上主開釋犯人的腳鐐，並使跌倒的人們站起來。」

那些被釋放的和被救起來的人們，跟隨什麼走呢？不是跟隨光走嗎？他們聽祂

說：「我是世界的光；凡跟著我走的，決不會在黑暗中行走。」因爲主基督曾給瞎子光明。因此，弟兄們，我們現在藉著信德的眼藥、獲得光明；因爲，當時那胎生的瞎子，先由基督用唾液和泥土傅抹後才得見光明。我們從亞當生來也是瞎子；我們需要基督給予光明。祂用唾液和泥土，意指「聖言成爲血肉，居住在我們中間」。祂把唾液攙和在泥土中，正如先知預言的：「真理從泥土生出。」基督自己也說：「我是道路、真理、生命。」

按基督的許諾：當我們面對面見到天主時，我們就完全享有真理。因爲天主不願賜予我們、或不應許我們的事，誰敢盼望呢？

我們將面對面地看。保祿使徒說過：「我們現在藉著鏡子觀看，模糊不清；到

那時就要面對面的觀看了；我現在所認識的，只是部份的。」若望使徒在他的書信中也曾說過：「親愛的諸位，現在我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明，可是我們知道：一旦顯明了，我們必和祂相似，因為我們要看見祂實在怎樣。」這是偉大的許諾！

你如果愛我，就該跟我走。你說：我愛你，但我要如何跟隨你呢？如果主你的天主對你說：「我就是真理與生命」，由於你渴望真理，熱愛生命，你就會尋找達到那真理與生命的道路，你會向你自己說：此真理確是大事，此生命真是大事！但願我的靈魂能夠獲得。

你要問：從哪一條路去呢？首先，請聽基督說：「我是道路」。祂在告訴你去何處之前，祂先說明何由而去，並說：「我

是道路」。這路到哪裏去呢？祂就說：「真理及生命」。基督先告訴你來的道路；然後告訴你到何處：「我是道路，我是真理，我是生命」。祂在父那裏，便是真理與生命；祂取了肉軀，便成了道路。

基督沒有給你說：你該努力尋找道路，好使你得到真理與生命。是的，祂沒有給你說這句話。懶惰人哪，起身吧！因為道路親身來到你身邊，把你從熟睡中叫醒；倘若祂真的叫醒了你，那麼你就起身走吧！

也許你試著行走，但因為你脚痛而步履維艱。為什麼會脚痛呢？是不是為了貪財而在高低不平的道路上跑得太多了？但天主的聖言，曾治癒了跛子。如果你說：「現在我有健全的雙足，但我看不見道路。」基督也曾給予瞎子光明。



領：我憎恨欺詐的途徑。 答：上

主，祢的話是我脚步的明燈；是

我路途上的亮光。

領：主啊！我們要投奔誰呢？祢有

永生的話。 答：上主，祢……

結束禱詞 見晨禱 39 \* 頁

## 星期一

領：你們要悔改、相信福音。

答：因為天主的國臨近了。

誦讀 一 恭讀肋未紀 十六, 2-28

贖罪的日子

上主訓示梅瑟說：「你告訴你的哥哥亞郎，不可隨時進入帳幔後的聖所，到約

櫃上的贖罪蓋前去，免得在我乘雲顯現在贖罪蓋上時，他遭受死亡。亞郎應這樣進入聖所：帶上一隻公牛犢作贖罪祭，一隻公綿羊作全燔祭；應穿上亞麻聖長衣，身著亞麻短褲，束上亞麻腰帶，戴上亞麻頭巾；這些都是聖衣，他用水洗身後才能穿上。此外，還應由以色列子民會衆，取兩隻公山羊作贖罪祭，一隻公綿羊作全燔祭。亞郎先要奉獻爲自己作贖罪祭的公牛犢，替自己和家人贖罪；以後牽那兩隻公山羊來，放在會幕門口上主面前，爲這兩隻公山羊抽籤：一籤爲上主，一籤爲「阿匝則耳。」亞郎將那爲上主抽到的公山羊，獻作贖罪祭；至於那爲「阿匝則耳」抽到的公山羊，應讓牠活着，立在上主面前，用牠行贖罪禮，放入曠野，歸於「阿匝則耳。」

於是亞郎先奉獻爲自己作贖罪祭的公牛犢，替自己和家人贖罪，宰殺爲自己作贖罪祭的公牛犢；隨後由上主面前的祭壇上，拿下盛滿紅炭的火盤，再拿一滿捧細乳香，帶進帳幔內，在上主面前將乳香放在火上，使乳香的烟遮住約櫃上的贖罪蓋，免得遭受死亡。以後，取些牛血，用手指灑在贖罪蓋東面；又用手指在贖罪蓋前，灑血七次。此後，宰殺了爲人民作贖罪祭的公山羊，將羊血帶進帳幔內，照灑牛血的方式，將羊血灑在贖罪蓋上和贖罪蓋的前面，爲以色列子民的不潔，和他們犯的種種罪過，給聖所取潔；給存留在他們中，爲他們不潔玷污的會幕，也舉行同樣的禮儀。當他走進聖所行贖罪禮時，直到他出來，任何人不許在會幕內。他爲自己，爲家人，爲以色列全會衆贖罪一完

畢，就出來，回到上主面前的祭壇前，爲祭壇行取潔禮；取些牛血和羊血，抹在祭壇四周的角上；再用手指向祭壇灑血七次：這樣使祭壇免於以色列子民的不潔，而獲潔淨和祝聖。爲聖所、會幕及祭壇行完取潔禮後，便將那隻活公山羊牽來，亞郎將雙手按在牠的頭上，明認以色列子民的一切罪惡，和所犯的種種過犯和罪過，全放在這公山羊頭上；然後命派定的人將牠送到曠野。這羊負着他們的種種罪惡到了荒野地方，那人應在曠野裏釋放這隻羊。然後亞郎進入會幕，脫下他進入聖所時穿的亞麻衣服，放在那裏，在聖的地方用水洗身，再穿上自己的衣服，出來奉獻自己的全燔祭和人民的全燔祭，爲自己和人民行贖罪禮。贖罪祭犧牲的脂肪，應放在祭壇上焚燒。那送公山羊給「阿匝則耳」

的，應先洗自己的衣服，用水洗身，然後方可進入營幕。作贖罪祭的公牛犢和作贖罪祭的公山羊，牠們的血既帶到聖所內贖罪，皮、肉及糞，都應運到營外，用火燒了。那燒的人，應先洗自己的衣服，用水洗身，然後方可進入營幕。

對答詠

希九，11，12，24

領：基督作了未來鴻恩的大祭司；祂不是帶著山羊和牛犢的血，而是帶著祂自己的血，答：只一次進入了聖所，就獲得了永遠的救贖。

領：基督並非進入了人手所造的聖殿，而是進入了天上本境。

答：只一次……

誦讀二 選讀奧利振神父「肋未紀」釋義

基督大祭司是我們的贖罪祭

大祭司一年一次，離開民衆，進入至聖所，那裏有贖罪蓋，上面安置著革魯賓天使的像，那裏也保存著結約之櫃和獻香的祭台。這地方祇准祭司進去。

如今讓我談談我的真祭司——主耶穌基督。祂帶著肉軀時，一年到頭，常和民衆在一起。關於這一年，祂親口這樣說過：「祂派遣我向貧窮人傳報喜訊，並宣告上主的恩慈之年，和赦罪之日。」請注意：祂如何在這一年，在贖罪之日只一次進入了至聖所。這就是象徵基督完成救世使命以後，穿過諸天，進到聖父身邊，使祂眷顧人類，並為信祂的人祈禱。

若望論及基督在天父前為人獻祭求恩時說：「孩子們，我寫這些，是要我們不犯罪；如果我們犯了罪，我們有耶穌基

督，在父前作護衛者，祂為我們的罪自作犧牲。」

保祿使徒也說過類似的話。他論及基督說：「天主指定祂以自己的血，為信仰祂的人，作贖罪之祭。」因此，這贖罪之祭的日子，為了我們將存留到世界末日為止。

按肋未紀所載：「亞郎在上主面前，將乳香放在火上，使乳香的煙遮住約櫃上的贖罪蓋，免得遭受死亡，以後取出牛血，用手指灑在贖罪蓋的東面。」

這些古教時的祭獻儀式，是為教訓當時的人，如何到天主台前舉行贖罪之祭。

可是，如今你來到基督台前，祂是真祭司，用自己的血，作為你在天主台前的贖罪之祭，使你與天主聖父重歸於好。你不該再依靠那牛羊之血；但該學習如何依靠

聖言的血，並聽祂對你說：「這是我的血，將為你們而傾流，以赦免罪惡。」

至於古教時的祭司，把血灑在贖罪蓋的東面，並不是沒有寓意的。因為你的救贖來自東方。那名叫「黎明」的一位，就是從那方向而來，祂是天主與人間的中介。

因此，請你常面向東方。義德的太陽，從那裏為你而升起；光明從那裏常為你而出現，使你永遠不再於黑暗中行走；末日也不會把你籠罩在黑暗之中；那愚昧無知的黑夜和雲霧，也不會來侵襲你。你將常常生活在知識的光明中；常常享有信德的光輝；常常沐浴在愛德與平安的光明中。

對答詠

希六，20；七，2，3

頌：無玷的羔羊，為了我們的緣故，

先我們而進入了天廷； 答：祂按照默基瑟德的品位，做了永遠的大祭司。

領：祂就是正義的君王，祂生無始，

壽無終。 答：祂按照……

結束禱詞 見晨禱 45\* 頁

## 星期二

領：請看，這是蒙悅納的時刻。

答：這是救恩的日子。

誦讀一 恭讀肋未紀

十九， 1 ~ 18， 31 ~ 37

要愛人如己

上主訓示梅瑟說：「你告訴以色列子民全會衆說：你們應該是聖的，因為，上主，你們的天主、我，是聖的。每個人都應孝敬父母，應遵守我的安息日。上主我，

是你們的天主。你們不要歸依偶像，也不要爲自己鑄造神像：上主我，是你們的天主。

若你們給上主奉獻和平祭，要奉獻可蒙受悅納的。祭肉，應在你們祭獻的當天或第二天吃光；有剩下的，到第三天應用火燒毀。若還有人在第三天吃，這肉已不潔，必不蒙悅納。那吃的人，必負罪債，因爲他褻瀆了上主的聖物；這人應由民間剷除。當你們收割田裏的莊稼時，你不可割到地邊；收穫後剩下的穀子，不可再拾。葡萄摘後不應去搜；葡萄園內掉下的，不應拾取，應留給窮人和外方人；上主我，是你們的天主。你們不要偷竊，不要欺詐，不要彼此哄騙；不要奉我的名妄發虛誓，而褻瀆你天主的名字：我是上主。你不要欺壓剝削你的近人，傭人的工錢不可在你

處過夜，留到第二天早晨。不可咒罵聾子；不可將障礙物放在瞎子面前；但應敬畏你的天主：我是上主。審判時，你們不要違背正義；不可袒護窮人，也不可重視有權勢的人，只依正義審判你的同胞。不可毀謗你本族人，也不可危害人的性命：我是上主。不可存心懷恨你的弟兄，應坦白勸戒你的同胞，免得爲了他而負罪債。不可復仇，對你本國人，不可心懷怨恨；但應愛人如己：我是上主。

不可去探詢亡魂，也不可詢問占卜者，而爲他們所玷污：上主我，是你們的天主。在白髮老人前應起立；對老年人要尊敬，應敬畏你的天主：我是上主。若外方人在你們的地區內，與你住在一起，不可欺壓他；應把與你們住在一起的外方人看作你們的同鄉，愛他如愛你自己，因爲

你們在埃及地也做過外方人：上主我，是你們的天主。在審斷度、量、衡上，不可不公平；天平、法碼、升、勺，都應正確。我是領你們出離埃及地的上主你們的天主。你們應遵守我的一切法令和我的一切規定，一一依照執行：我是上主。」

對答詠

迦五，14，13；若十三，34

領：全部法律總括在「愛人如己」這條命令內， 答：你們要以愛德的精神彼此服事。

領：我給你們一條新命令：你們要彼此相愛；我怎樣愛了你們，你們也要照樣彼此相愛。

答：你們要……

誦讀二

選讀聖良大教宗講道集

論愛德的益處

在若望福音中，主基督說：「如果你們

彼此相愛，衆人就因此而得知你們是我的徒弟。」同一若望，在他的書信裏說：「親愛的諸位，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，也認識天主；那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。」

因此，信友們，我們該深深反省，自我檢討：如果在心靈深處保存著愛德的碩果，毫無疑問地，天主一定在那裏；如果我們願意日益適當地接待那樣一位貴賓，就應恒心多作愛德的善工。

如果天主是愛，愛就不該有任何界限，因為天主不能受任何限制。

故此，親愛的諸位，我們固宜隨時隨地實行愛德的工夫，但在此四旬時期，更要勤行毋怠。這樣，凡切望以聖潔的身心、迎接主的逾越節的信友，更該努力獲

得這項恩寵：因為愛德包含著一切美德，並能遮蓋許多罪過。

我們即將慶祝這超越一切的逾越奧蹟；在這奧蹟裏，耶穌基督的血曾滌除了我們的罪惡。因此我們首先要廣行慈善工作為祭品。天主的慈善所施予我們的，我們也要施給那得罪我們的人。

在窮人與各種殘弱人的身上，我們更應慈善溫良、慷慨濟助，使我們偕同多人的歌頌，一起感謝天主的大恩，並使我們的齋戒作為支援窮人的食糧；上主所喜悅的熱心善工，莫過於賙濟窮人。因為哪裏有人照顧窮人，行慈善事工，哪裏就可看到天主的慈善肖像。

你也不要怕樂善好施而遭受財產方面的損失，因為慷慨的本身就是極大的財富，施捨者絕不會缺乏財富。因為是基督

在照顧別人，也是基督在別人身上受人照顧。基督在这一切慈善事業上，常伸手協助；祂擘開麪包時，就會使之增長；祂分施麪包時，就會使之加多。

施捨者要心安神樂，因為他若對已縮衣節食、對人慷慨大方，他的賞報定會豐厚無比。正如保祿所說：「那供給播種者種籽、而又供人食物吃的，必要增多你們的種籽，增加你們仁義的果實。」因我們的主耶穌基督，祂和聖父及聖神，永生永王。阿們。

對答詠

路六，38；哥三，13

領：你們施與別人，天主也必施與你們；

答：並且要用大升斗，連

按帶搖，滿滿地倒在你們懷裏。

領：上主怎樣寬恕了你們，你們也要

同樣寬恕別人。 答：並且要：

結束禱詞 見晨禱 51\* 頁

## 星期三

領：你們要悔改、作補贖。

答：要為自己造一顆新的心，一種新的精神。

誦讀一 恭讀戶籍紀

十一，4-6，10-30

上主的神貫注在長老與若蘇厄身上，那些跟百姓來的外族人很貪求口腹，連以色列子民也開始哭泣說：「誰給我們肉吃？我們記得：在埃及我們可隨便吃肉，還有胡瓜、西瓜、韭菜、葱和蒜。現在我們的心靈憔悴，我們眼見的除『瑪納』外，什麼也沒有。」

梅瑟聽見百姓家家戶戶，各在帳棚門口悲哀。上主大發忿怒，梅瑟見了也很難受，就對上主說：「祢為什麼難為祢的僕



人？爲什麼我在祢眼中不蒙寵幸，竟將管理這百姓的擔子全放在我身上？莫非是我懷孕了這百姓，或是我生了他們，祢竟對我說：祢要懷抱他們，如同保母懷抱乳兒，直到進入祢對他們的祖先所誓許的地方？我從那裏拿肉給這百姓吃？因爲他們向我哭訴說：給我們肉吃！我獨自不能抱着這百姓，這爲我太重。若祢願這樣對待我，如果我在祢眼中得寵，求祢殺了我罷！免得我受這苦楚。」

上主對梅瑟說：「你給我由以色列老年人中召選七十人，你知道他們是民間的老前輩和會辦事的人，領他們進入會幕，使他們同你一起站在那裏。在那裏我要降下，與你交談，取些你身上具有的神能，賦給他們，使他們與你分擔管理人民的重擔，不讓你個人獨自承擔。你對民衆說：

你們聖潔自己直到明天，你們就會有肉吃，因爲上主已聽見你們哀哭說：誰給我們肉吃？我們在埃及是多麼好！如今上主要給你們肉吃了；不但是一天、兩天、五天、十天、二十天，你們有肉吃，而是整月，直到肉從你們的鼻子裏出來，吃厭了，因爲你們輕視了住在你們中的上主，在祂面前涕泣說：爲什麼我們出離了埃及？」梅瑟說：「與我同住的人民，步行的男子就有六十萬，祢却說：我要給他們肉吃，且吃一整月。就是將牛羊都爲他們殺了，爲他們夠用麼？或將海裏的魚全給他們捉來，爲他們夠用麼？」上主回答梅瑟說：「難道上主的手短了？你就要看見我對你說的話是否應驗。」

梅瑟將上主的話告訴了人民；隨後從人民的老年人中召選了七十人，令他們站

在會幕四周。上主乘雲降下，與梅瑟談話；將他身上的神能，賦給那七十位長老；這神能一降在他們身上，他們就出神說話；以後再沒有出神。

當時有兩個人留在營內，一個名叫厄耳達得，一個名叫默達得；這神能也降在他們身上；他們原是在被錄取的人內，却没有到會幕那裏去，就在營內出神說話。

有一少年跑來告訴梅瑟說：「厄耳達得和默達得在營內出神說話。」自幼即服事梅瑟的農的兒子若蘇厄就說：「我主梅瑟！你該禁止他們。」梅瑟回答他說：「你為我的緣故嫉妬人麼？巴不得上主的人民都成先知，上主將自己的精神貫注在他們身上！」梅瑟就與以色列的長老回到了營內。

對答詠

岳二，28-29；宗一，8

領：我要把我的神，傾注在衆人身

上。你們的子女們將說預言。

答：在那些日子，我要傾注我的神。

領：你們將領受聖神的德能，並且要為我作證，直到地極。

答：在那些……

誦讀二 選讀聖瑪西牧院長書信

主對悔改者的慈善

自古迄今，每個時代，凡宣揚真理者、分施天主恩寵的職員，莫不宣講，天主願意拯救我們所有的人。他們說：天主最樂意、最期望看到的、莫過於罪人的真心悔改，回頭歸正。

天主父的聖言願意告訴我們，天父救人的意願比任何其他事情更為神聖。尤其祂本人就是天父無限慈愛之至高無比的見證。祂以言語無法形容的屈尊就卑精神，

甘願攝取人性，居我人間；我們曾是祂的仇敵，祂却爲了我們做了、忍受了、說了一切需要的，使我們與天主聖父重歸於好。我們原是無份於永生幸福，祂却召請我們去分享。

祂不僅用奇蹟、治癒了我們的疾病，用祂所受的苦難除去我們的軟弱，用祂無罪的聖死償付我們的罪債，免除我們又重又多的罪孽；而且，祂還以許多方式教導我們，要我們效法祂溫良慈善的榜樣，並要我們以真愛彼此相待。

因此，基督高呼說：「我不是來召義人，而是來召罪人回頭改過。」又說：「健康的人並不需要醫生，而是害病的人。」同樣，祂來是爲尋找以色列家的亡羊。在失錢比喻中，祂會暗示：祂來的目的是要在人身上恢復那爲罪所沾污的天主肖像。

祂又說：「我實話告訴你們：對於一個罪人的悔改，在天上將有大喜樂。」

在善心的撒瑪黎雅人的比喻中，祂給予我們同樣的教訓：那路遇強盜的人，衣服全被剝光，又受了重傷，奄奄一息。撒瑪黎雅人用酒和油洗滌他的創傷，又扶他騎上驢，帶他到旅館裏，給他留下所需的銀幣；而且若不敷用，他答應在回程中必將如數代償。

還有在蕩子回頭的比喻裏，那位最好的父親俯身擁抱那回頭悔改的蕩子，並以慈父的心腸給他兒子穿衣。他對他過去的過惡，並無半句責斥的話。

在亡羊的比喻裏，祂——善牧離開了十九隻羊，去尋找那徘徊於羣山中的迷途亡羊；找到後，祂並未恐嚇牠，打擊牠，催牠跑到羊棧去，而是把牠背在肩膀上，

慈善地背著牠，安全的回到羊羣去。

因此，祂呼籲人們說：「你們凡勞苦的，背負重擔的，來到我身邊吧！我要使你們輕鬆安息。」又說：「你們要背負我的軛。」這軛就是祂的誠命，或符合祂福音精神的生活。祂說的擔子是指懺悔爲我們所招致的困難。但祂實際上却說：「我的軛是甘飴的，我的擔子是輕鬆的。」

同樣，基督吩咐我們要像天主那樣慈善、公正，祂說：「你們該是聖的、完全的、慈善的，如同你們的天父一樣。」又說：「你們寬恕別人，你們也會得到寬恕」，「凡你們願意別人給你們做的，你們也要照樣給別人做。」

對答詠

參閱則三三，11；

詠九三，19

領：上主，如果我不知道祢的慈悲，

我將會極度痛苦；祢曾說過：我不願罪人死亡，但願他悔改而得以生存。 答：祢曾召叫迦南婦女與稅吏回頭歸正。

領：我憂愁焦慮的時刻，祢給我安慰和快樂。 答：祢曾召……

結束禱詞 見晨禱 57\*頁

## 星期四

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀戶籍紀

十三，1-3，17-33

偵探被派往迦南

上主訓示梅瑟說：「你要派遣一些人去偵察我要賜給以色列子民的迦南地；每一宗族支派應派遣一人去，個個都應是他

們中的領袖。」梅瑟就依照上主的命令，從帕蘭曠野派遣他們去了；這些人全是以色列子民的首領。

當梅瑟派遣他們窺探迦南地時，向他們說：「你們由此上乃革布去，然後上山區去，窺探那地方怎樣，看住在那地方的人民是強盛或是軟弱，是稀少或是衆多；他們住的地方是好，或是壞；他們居住的城鎮是不設防，或是設防的；有什麼土壤，是肥沃或是貧瘠；在那裏有沒有樹木。你們應勇敢，帶些那地方的果子來。」那正是葡萄初熟的時節。他們就上去，偵察了那地方，從親曠野直到勒曷布，哈瑪特關口。他們上到乃革布，來到了赫貝龍。在那裏有阿納克的後裔阿希曼、舍瑟和塔耳買。——赫貝龍城比埃及左罕城早建七年。他們一直來到厄市苛耳山谷，砍下了

一枝只有一串的葡萄，兩人用槓子抬着，又摘了些石榴和無花果。人稱那地方爲厄市苛耳山谷，因爲以色列子民從那裏砍去了一串葡萄。

四十天後，他們由偵探的地方回來，到了帕蘭曠野的卡德士去見梅瑟、亞郎和以色列子民的全會衆，給他們和全會衆報告，叫他們看那地方的果子。他們向梅瑟報告說：「我們到了你派遣我們去的那個地方，實在是流奶流蜜的地方；這是那地方的出產。只是住在那地方的人強盛，城鎮堅固廣大，而且我們在那裏也見到了阿納克的後裔。阿瑪肋克人住在乃革布地方；赫特人、耶步斯人和阿摩黎人住在山區；迦南人住在海濱和約旦河沿岸一帶。」加肋布使百姓在梅瑟前鎮靜說：「我們儘管上去，必要佔領那地方。我們必能

戰勝。」但是與他同去的人却說：「我們不能前去攻打那民族，因為他們比我們強盛。」於是他們在以色列子民中，對所偵探的地方散佈謠言說：「我們偵探所經過的地方，是個吞噬當地居民的地方；我們在那裏所見到的民族，都是高大的人。在那裏還見到了巨人，即巨人的後裔，阿納克的子孫；我們看自己好像是蚱蜢；在他們看來，我們也實在如此。」

對答詠

申一，31，32，26，27

領：上主你的天主在曠野中帶領了你們，一如父親帶領自己的兒子，

答：你們却沒有信賴上主你們的天主。

領：你們拒絕上到預許的福地；不肯信賴上主、我們天主的忠告，而口出怨言。 答：你們却……

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

瞻仰主耶穌的苦難

真正恭敬主之苦難的人，要以神目瞻仰被釘在十字架上的耶穌，以便在祂身上認出我們自己的人性。

贖世主所受的酷刑，應該使地上的萬物震驚。無信仰者的鐵石心腸，應該為之撕裂。現在巨石的阻礙已被除去，那被死亡墳墓重壓著的人應一躍而起。他們如今應在聖城中顯現，也就是在天主的教會中顯現，作為將來死人復活的先兆。將來在形體方面所發生的一切，現在應在心靈方面實現。

沒有一個病弱的人會被拒絕分享十字架的勝利；也沒有一個人不能從基督的祈禱得到助祐的。祂的祈禱會使許多瘋狂反對祂的人受益，那末，對那歸向祂的人，

豈不是更會有幫助嗎？

無知已被消除，困難已被減少，基督的聖血已消滅了那阻止人進入生命之域的火劍。從前的黑夜陰影已經給真光讓路。

信仰基督的人民都被邀請分享天堂的財富。那失去的樂園之門，已為所有領受了新生聖事的人打開，除非他們自己把它的通路關閉。這通路曾由於右盜的信德而被打開。

不要讓現世的事務使我們過份操心或傲慢，而不能全心效法我們救主的善言善行；祂所完成、所忍受的一切，都是為了我們的得救。這樣，那為首者基督所具有的德能，也在祂的肢體上存在。

天主取人性而仍保留其天主性，這樣才使「聖言成爲血肉，居住在我們中間」，這個事實使所有的人都分沾祂的慈恩，除

非人不信仰祂；誰若接納那帶有人性的基督，並因那使基督受孕的聖神而重生者，能不分享祂的性體嗎？有誰在基督身上，不會認出自己的軟弱呢？祂也進食、也休息，也有時悲傷，甚至爲了愛而流淚，這不就是證明「一副奴隸相」嗎？

天主的獨生子，爲了治愈人性的舊傷，並爲了滌除其罪惡的污穢，自己竟成了人子；這樣祂自己，一方面擁有人性的一切要素；另一方面，仍具有完整的天主性體。

那無生氣而躺在墳墓裏的身體原是我們的，但第三日復活起來，穿過至高之天，升到聖父的右座。我們若能恪遵祂的誠命，而不以承認祂爲了救人所付出的至高代價、屈尊就卑爲恥，則我們也能被提升天，分享祂的光榮：因爲基督所預許

的、必將以明顯的方式實踐。「凡在人面前承認我的，在我天上的父親面前必將承認他。」

對答詠

格前一，18，23

領：十字架的道理，為那喪亡之路上的人是愚蠢， 答：但為我們在那得救之路上的人，却是天主德能的證明。

領：我們宣講被釘在十字架上的基督；這為猶太人是絆腳石，為外邦人是愚蠢。 答：但為我……

結束禱詞 見晨禱 64 \* 頁

## 星期五

領：你要回頭、歸向上主、你的天主。

答：因為祂美善寬仁。

誦讀一 恭讀戶籍記 十四，1-25

人民抱怨與梅瑟代禱

全會眾都大聲喧嚷，人民哭了一夜。

以色列子民都抱怨梅瑟和亞郎；全會眾對他們說：「巴不得我們都死在埃及地，都死在曠野裏！為什麼上主引我們到那地方死在刀下，使我們的妻子兒女當作戰利品？再回埃及去，為我們豈不更好？」於是彼此說：「我們另立頭目，回埃及去。」梅瑟和亞郎就俯伏在以色列子民全會眾前。偵探那地方的人中，有農的兒子若蘇厄和耶孚乃的兒子加肋布，他們撕裂了自自己的衣服，告訴以色列子民全會眾說：「我們偵探所經過的地方，確是一片極好的地方。若上主恩待我們，必引我們到那裏去，將那地方賜給我們。那實在是一塊流奶流蜜的地方。只要你們不反抗上主，就



不必怕那地方的人民，因為他們要作我們的掠物；護祐他們的，離開了他們，上主却與我們同在；所以不要怕他們。」

全會衆正說要用石頭砸死他們時，上主的榮耀在會幕上顯示給全以色列子民。上主對梅瑟說：「這些人民輕慢我要到幾時呢？我雖然在他們中行了那些神蹟，他們仍不相信我，要到幾時呢？我要用瘟疫打擊他們，剷除他們，使你成爲一個比他們更強大，更昌盛的民族。」但是梅瑟對上主說：「埃及人如果聽說這事，因爲祢曾用威力由他們中領出這民族來，他們將說什麼？這地方的居民也曾聽說祢上主是在這民族中，祢上主曾面對面地發顯出來，祢的雲彩常停在他們上面；白日祢乘雲柱，黑夜祢乘火柱，走在他們前面。現在，如果祢消滅這民族像消滅一個人一

樣，這些會聽到祢聲名的外邦民族必要議論說：『由於上主不能領這民族進入祂對他們所誓許的地方，就在曠野將他們殺了。』吾主，如今求祢大發寬容，一如祢曾聲明說：『上主緩於發怒，富於仁慈，寬赦過犯和罪過，但絕不豁免懲罰，父親的過犯，要向子孫追討，直到三代四代。』求祢大發仁慈，寬恕這人民的罪過，就如從埃及一直到現在，祢寬赦了他們一樣。」

上主回答說：「我就照你祈求的寬赦他們；但是我以我的生命，以充滿全地的上主的榮耀起誓：這些見了我的榮耀，見了我在埃及和曠野裏所行的神蹟的人，已十次試探了我，不聽我的話，他們絕不能見我對他們祖先誓許的地方；凡輕慢我的人，絕不會見到那地方。惟有我的僕人加肋布，因懷有另一種精神，全心服從我，

我必引他進入他去過的地方，他的後裔必佔有那地方為產業。現今阿瑪肋克人和迦南人盤據在山谷中，明天你們應轉身向紅海出發，往曠野去。」

對答詠

詠一〇二，8，9，13，14

領：上主富於仁愛寬恕，極其慈悲，遲於發怒，祂不會常久責備，也不會永懷忿怒。

答：父親怎樣疼愛自己的兒女；

上主也照樣憐愛那敬畏祂的人。

領：祂原知道我們怎樣形成，也記得

我們不過是灰塵。

答：父親怎……

誦讀二 選讀聖達修主教論逾越節牧函

逾越與蹟使彼此遠離的人因信仰而團結

弟兄們，我們從一個節日到另一個節

日，從一個祈禱到另一個祈禱，從一個慶典到另一個慶典，這確是一件美事。現在我們已接近了一個重要時期，這時期帶給我們一個新的開始，即至聖逾越奧跡的開始，在這奧跡中，基督為我們犧牲了。我們用基督的體，作為我們生活的食糧；我們飲祂的寶血，有如以泉水作為我們靈魂的飲料。可是我們的口渴和願望，從未得到滿足。其實，基督自身常在口渴者的身邊，並因祂的善良，祂邀請所有飢渴者來度此逾越節日，正如我們的教主親自說過：「誰若口渴，到我這裏來喝吧！」

不僅是當一個人接近祂時，祂才給他解渴，而且現在每當一個人尋找祂時，祂也甘願讓他接近救主。因為此逾越節的恩寵，並不限於某一時間，它燦爛的光輝也從不消逝，並隨時隨地光照那渴求光照的

人們。它的能力仍不斷幫助那已受到光照的心靈、和那些日夜默思聖訓的人。誠如聖詠所稱的那個有福的人，他「不隨從惡人的計謀，不插足於罪人的道路，不參與譏諷者的席位，而專心愛好上主的法律，晝夜默思上主的誠命。」

親愛的各位，那為我們建立這個節日的天主，也恩賜我們每年舉行這個節日。那為我們得救而交付聖子於死地的天主，為了同樣理由也要我們每年在一定日期慶祝這個節日。這個節日領導我們越過在此世所遭遇的種種災難。如今天主也藉這個慶節、賜我們得救的喜樂。祂把我們聚集在一起形成一個聚會，無論在何處，使我們心靈團結一致；這樣使我們能共同祈禱，一起奉獻感恩祭，這是我們在這慶節應該做的。天主慈愛的奇蹟就是：祂使遠

方的人共聚一堂，同度佳節，並使那彼此遠離的人，因同一信仰而團結一致。

對答詠

索三，8，9；

若十二，32

領：主說：你們要等待我，等到我將來復活的那一天。 答：那時我要淨化萬民的唇舌，使他們能稱呼上主的名號，同心協力服事上主。

領：當我從地上被舉起來的時候，我將吸引眾人歸向我。

答：那時我……

結束禱詞 見晨禱 70\* 頁

## 星期六

領：實踐真理的人邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

誦讀一

恭讀戶籍紀 二十，1~13，

二一，4~9

默黎巴水及銅蛇

以色列子民全會衆於正月來到了親曠野，人民就在卡德士住下了。米黎盎在那裏死了，也就埋葬在那裏。會衆沒有水喝，就聚在一起反抗梅瑟和亞郎。民衆同梅瑟爭辯說：「巴不得我們的兄弟在上主面前死去時，我們也死了！爲什麼你們帶領上主的會衆來到這曠野裏，使我們和我們的牲畜都死在這裏？爲什麼你們使我們由埃及上來，領我們來到這樣壞的地方？這地方不但沒有糧食，沒有無花果，沒有葡萄，沒有石榴，而且連喝的水也沒有！」梅瑟和亞郎就離開會衆，來到會幕門口，俯伏在地；上主的榮耀就發顯給他們。上主吩咐梅瑟說：「你拿起棍杖，然後你和

你的哥哥亞郎召集會衆，當着他們眼前對這磐石發命，叫磐石流水。這樣你便可使水由磐石中給他們流出，給會衆和他們的牲畜喝。」梅瑟就照上主吩咐他的，由上主面前拿了棍杖。梅瑟和亞郎召集會衆來到磐石前，對他們說：「你們這些叛徒，聽着！我們豈能從這磐石中給你們引出水來？」梅瑟就舉起手來，用棍杖打了磐石兩次，纔有大量的水湧出，會衆和他們的牲畜都喝夠了。上主却對梅瑟和亞郎說：「因爲你們沒有相信我，使我在以色列子民眼前被尊爲聖，所以你們不得帶領這會衆進入我賜給他們的土地。」這就是默黎巴水的來歷，因爲以色列子民在那裏與上主爭辯過，上主因而顯示了自己的聖德。

他們由曷爾山沿紅海的路起程出發，繞過厄東地；在路上人民已不耐煩，抱怨

天主和梅瑟說：「你們爲什麼領我們由埃及上來死在曠野？這裏沒有糧食，又沒有水，我們對這輕淡的食物已感厭惡。」上主就打發火蛇到人民中來，咬死了許多以色列人。人民於是來到梅瑟前說：「我們犯了罪，抱怨了上主和你；請你轉求上主，給我們趕走這些蛇。」梅瑟就爲人民轉求。上主對梅瑟說：「你做一條火蛇，懸在木竿上；凡是被咬的，一仰望牠，必得生存。」梅瑟就做了一條銅蛇，懸在木竿上；那被蛇咬了的人，一仰望銅蛇，就保存了性命。

對答詠

若三，14，15，17

領：梅瑟怎樣在曠野舉起銅蛇，人子也必照樣被舉起來，答：使所有信祂的人獲得永生。

領：天主派遣了子來到世上，不是爲了審判世界，而是要藉著祂拯救世界。 答：使所有……

誦讀二 選讀梵二論教會在現代世界牧

職憲章（37-38）

逾越奧蹟淨化人的一切活動

歷代的經驗都同意聖經對人類大家庭的教訓：人類的進步雖使人獲益良多，却也帶來巨大的誘惑。當價值等級錯亂、善惡混淆不清時，私人及社團便都唯利是圖，不顧他人。結果這個世界已不成爲真正友愛的場所，而人類智能的躍進，已使人類瀕臨毀滅的邊緣。

倘有人問：如何才能克服這種不幸？

則基督徒答說：人類的一切活動，由於驕矜自大及過度自私而無時不處於危險之中，故應以基督的苦架及其復活予以淨化

並促其完成。

凡為基督所救贖，並因聖神而成為新人者，便可能並應該愛天主所造的萬物。因為人由天主接受了萬物，應視之為天主的手工而予以尊重。

人要感謝這位造物的恩主，同時以自由和神貧精神使用萬物、享受萬物，才真的成為世界的主人。這樣的人似乎一無所有，却佔有一切。「萬物是你們的，你們是基督的，而基督是天主的。」

萬物是賴天主聖言而受造，這聖言親自降生為人，居我人間，祂是一個完人，進入了世界歷史，並將此歷史納入自己的計劃中予以重整。祂啟示我們說：「天主是愛。」同時，又訓誨我們說：愛德的新誠命是使人類趨於完美，也是改造世界的基本法律。

因此，祂使所有信靠天主聖愛的人知道，愛的途徑是為所有人打開的，而且恢復友愛於全球的努力並非徒勞無功。同時，祂還告訴我們說，這種友愛不應只限於在大事上，而尤其應在日常生活去實踐。基督為我們罪人受死的榜樣教訓我們，該背起十字架，就是肉身與世俗在追求和平及正義者肩膀上、所加的十字架。

基督復活後成為擁有上天下地大權的主宰，並藉祂的聖神，在人心內展開工作，不僅激發人們期望來生的幸福，而且同時激發、淨化並增強人們的另一豪邁的志願：即設法使人類大家庭的生活更適合人性，並使整個世界朝向這目標邁進。

但聖神的恩寵各不相同：祂號召某些人，以其渴慕天堂的善願作證，並使這種見證常生動地保存在人類大家庭中。同

時，祂號召另一些人，獻身於現世事業，爲人羣服務，並因此職務而爲天國積德立功。這恩寵使所有的人得到自由，如此使人能棄絕自己，並爲改進人生，善用世間所有能力，而將一切指向來生，那時，人類將一變而爲天主所喜愛的祭品。

對答詠

格後五，15；羅四，25

領：基督爲衆人犧牲了性命，

答：是要使那活著的人，不再爲自己活著，而是爲那替他們死而復活的主而生活。

領：祂爲了我們的罪過而被交付，並爲了我們的成義而復活。

答：是要使……



# 四旬期第五主日

聖詠集第一週

## 第一晚禱

讚美詩 見四旬期專用 1\* 頁

聖詠及四旬期專用對經見聖詠集

簡短讀經

伯前一，18 / 21

你們要知道：你們不是以能朽壞的金銀等物，由你們祖傳的虛妄生活中被贖出來的；而是用寶血，即無玷無瑕的羔羊基督的寶血。祂固然是在創世之前就被預定了的，但在末期爲了你們才出現，爲使你們因着祂，而相信那使祂由死者中復活，並賜給祂光榮的天主：這樣你們的信德和望德都在於天主。

短對答詠

領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因爲

我們得罪了祢。 答：主，求祢：

領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。

答：因爲我們得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：主，求祢：

謝主曲對經：一粒麥子如果不落在地裏死了，仍然是一粒；如果死了，就會結出許多子粒來。

禱 詞

主基督作了我們的導師、模範和長兄；我們向祂哀求：

主，求祢將永生賜給祢的子民。

基督，祢除了沒有罪外，完全相似我們，求祢使我們與樂者同樂，與憂者同憂，使我們的愛德日益增長。

求祢恩賜我們在饑餓的人身上服事饑餓的祢，

——在口渴的人身上服事口渴的祢。

祢從死亡的睡眠中叫醒了拉匝祿，



—求祿使那些死於罪惡中的人、因信德和悔改而恢復生命。

求祿使衆人因童貞聖母瑪利亞和諸聖人的榜樣，

—更努力，也更完全地追隨祿的芳踪。

求祿恩賜去世的人在祿的光榮中得以復活，  
—使他們永遠獲享祿的大愛。

我們的天父：

結束禱詞

上主、我們的天主，祿的聖子爲愛世人，甘願付出了自己的生命；求祿助祐我們，在工作與日常生活中，也能師法祿的榜樣，以實際行動顯示出愛人的真情。

序經對經 見四旬期專用 2\* 頁

誦 讀

領：誰若保存我的話，

答：將永遠不會見到死亡。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

一，1-2，4

聖子——萬有的繼承者超越衆天使之上

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；但在這末期內，他藉着祂的兒子對我們說了話。天主立了祂爲萬有的繼承者，並藉着祂造成了宇宙。祂是天主光榮的反映，是天主本體的眞像，以自己大能的話支撐萬有；當祂滌除了罪惡之後，便在高天上坐在至尊者的右邊。祂所承受的名字既然超越衆天使的名字，所以祂遠超過衆天使之上。

天主曾向哪一位天使說過：「你是我的兒子，我今日生了你？」或說過：「我要作他的父親，他要作我的兒子？」再者，當天主引導首生子進入世界的時候，

又說：「天主的衆天使都要崇拜祂。」論到天使固然說過：「天使使祂的天使爲風，使祂的僕役爲火燄。」可是，論到祂的兒子却說：「天主！祢的御座，永遠常存；祢治國的權杖，是公正的權杖。祢愛護正義，憎恨不法；爲此天主，祢的天主，用歡愉的油傅了祢，勝過祢的伴侶。」又說：「上主！祢在起初奠定了下地，上天是祢手的功績；諸天必要毀滅，而祢永遠存在；萬物必要如同衣裳一樣破壞。祢將它們捲起好似外套，它們必如衣服，都要變換更新；但是祢却永存不變，祢的壽命無盡無限。」又向哪一位天使說過：「你

坐在我右邊，等我使你的仇敵，變作你的腳凳？」衆天使豈不都是奉職的神，被派遣給那些要承受救恩的人服務嗎？

爲此，我們必須更應注重所聽的道，免得爲潮流所沖去。如果藉着天使所傳示的話，發生了效力，凡違法抗命的，都得到了公平的報復；那麼，我們這些忽視這樣偉大救恩的人，怎能逃脫懲罰呢？這救恩原是主親自開始宣講的，是那些聽講的人給我們證實的，又是天主以神蹟、奇事和各種異能，以及照祂的旨意所分配的聖神的奇恩，所一同證實的。

對答詠

希一，3；十二，2

領：耶穌基督是天主榮耀的光輝，是天主本體的眞像，以祂大能的話支撐萬有。祂滌除了我們的罪惡，

答：祂如今在高天之上，坐在至尊者的右邊。

領：我們的信德建立在耶穌身上，祂爲了那擺在祂面前的喜樂，忍受了十字架的苦刑。

答：祂如今……

## 誦讀二 選讀聖達修主教逾越節牧函

不要以言語，而要以行動來過節

將來臨的節日

那爲我們而成爲一切的聖言已臨近我們：祂就是我們的主耶穌基督；祂應許我們將常與我們同在。祂曾高呼說：「看哪！我同你們天天在一起，直到今世的終結。」

基督本人是牧者、大祭司，是門又是路：祂爲我們的緣故同時成爲這一切。同樣，祂出現在我們人間作我們的慶節、聖

日，正如保祿使徒說：「我們的逾越節羔羊——衆人期待的基督，已被祭殺，作了犧牲。」祂曾光照聖詠作者，使他祈禱時說：「我的喜樂，請從那圍攻我的敵人手中拯救我。」這是真喜樂，這是真慶節：就是祛除災禍的一日。爲使我們每人得到這喜樂，都該度行爲正直的生活，在敬畏天主的安靜中心裏多加默想。

聖人們就是這樣歡度一生，常像過節一樣。例如真福達味，黑夜不止一次，而是七次起身祈求天主施恩。還有那偉大的梅瑟，常歡唱聖詩，頌謝天主，因爲祂拯救了被壓迫的猶民，打敗法郎而獲得勝利。之後，還有其他古代聖人像偉大的撒慕爾，以及那真福先知厄里亞，他們生平常樂意舉行對天主的神聖敬禮。他們生前藉聖善的生活而獲得自由；如今他們在天

上常過著喜慶節日。他們高興曾在陰影中度過塵世的旅程，如今在天上，可以看清預像和真實情況的區別。

但我們如今為歡度節日，應取那一條道路呢？節日將近，我們將以誰來做我們的領導呢？親愛的各位，沒有別人，只有那位你們與我共同稱呼的我們的主耶穌基督。祂說：「我是道路」，祂就是洗者若翰所說的，「除免世罪者」。祂洗滌我們的靈魂。正如耶肋米亞先知所說：「你們要站在路上，要看看，要分辨那一條路是好的，然後你們將會在那裏發現淨化你們靈魂的道路。」

古教時，公羊的血，小牛的灰，被灑在不潔的人身上，只能淨化他們的肉體；如今我們每個人都因天主聖言的恩寵完全被洗淨。如果我們緊緊地追隨基督，即使

仍在此世，我們就好像已站在天上耶路撒冷的門口，瞻望那永恆的慶節。如同那些跟隨救主為首領的使徒們，不拘過去或現在，都是這種恩寵的導師。因為他們說：「我們捨棄了一切，來跟隨了祢。」這就是說：我們也跟隨了主；我們不但用口舌，還要用行動遵守主的慶節。

對答詠

參閱希六，20；若一，29

領：耶穌為了我們的緣故，先我們進入天廷；祂是無玷的羔羊；

答：按照默基瑟德的品位，做了永遠的大祭司。

領：請看，天主的羔羊；請看，除免世罪者。 答：按照默……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 3\* 頁

聖詠及四旬期專用對經見聖詠集

簡短讀經

肋二三，4 / 7

以下是上主的節日，你們應當依照時

期召集聖會：正月十四日傍晚，應為上主守逾越節。本月十五日，應為上主守無酵節：七天之內，應吃無酵餅。第一天，應召集聖會，任何勞工都不可做。

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢垂憐

我們。 答：基督：

領：祢被打傷，是因了我們的罪惡。

答：求祢垂憐我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經：我們的的朋友拉匝祿睡着了，我們去，從睡夢中叫醒他。

禱 詞

救贖之主親自為我們賺得了獲救的時機；

我們要感謝祂，懇切向祂祈禱：

主，求祢在我們身內注入新的精神。

基督，我們的生命，祢藉着洗禮恩賜我們奧妙地與祢同葬，也願意藉着洗禮與祢同生，

— 求祢使我們今天善度新生活。

主，祢善待衆生，

— 求祢使我們也熱心公衆的福利。

求祢恩賜我們共同建設世間的國家，

— 同時也尋求天上的神國。

神形的良醫，求祢醫治我們心靈的創傷，

— 為使我們不斷地取得祢救贖的恩祐。

我們的天父：

結束禱詞

上主、我們的天主，祢的聖子爲愛世人，甘願付出了自己的生命；求祢助祐我們，在工作與日常生活中，也能師法祢的榜樣，以實際行動顯示出愛人的真情。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

格後四，10 / 11

我們身上時常帶着耶穌的死，爲使耶穌的生活也彰顯在我們身上。的確，我們這些活着的人，時常爲耶穌的緣故被交於死亡，爲使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存，我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

伯前四，13 / 14

你們要因分受基督的苦難而喜樂；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，才是有福的，因爲光榮的神就安息在你們身上。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

伯前五，10 / 11

那賜一切恩寵的天主，即在基督內召  
叫我們進入祂永遠光榮的天主，在我們受  
了少許苦痛之後，必要親自使我們更爲成  
全、堅定、強健和穩固。願光榮與權能歸  
於祂，至於無窮之世，阿們。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

### 第二晚禱

讚美詩 見四旬期專用 1\*頁

聖詠及四旬期專用對經見聖詠集

簡短讀經

宗一三，26 / 30 a

諸位弟兄！這救恩之道原是賜給我們  
的，只因耶路撒冷的居民和他們的首領不  
認識耶穌，也不明白每安息日所讀的先知

預言，就判決了祂，而應驗了這些預言。

他們雖然找不到任何死罪，仍要求比拉多  
處死了祂。關於祂所記載的一切完成以後，  
就把祂從木架上取下來，安葬在墳墓裏。  
但是天主第三天却使祂從死者中復活起來。

短對答詠

領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因爲

我們得罪了祢。 答：主，求祢：

領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。

答：因爲我們得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：主，求祢：

謝主曲對經：當我從地上被舉起來時，要

吸引衆人來歸向我。

禱詞

願光榮歸於天主父，因爲祂曾使選民藉着  
永遠存在的聖言，由不朽壞的苗裔得以重

生；我們應熱誠地向祂懇禱：

上主，求祢可憐祢的子民。

仁慈的天主，求祢俯聽我們為祢的全體子民所作的懇禱，

—使他們渴求祢的聖言，超過渴求有形的飲食。

請教導我們一視同仁，真心愛我們的同胞和世上所有的人，

—使他們增進和平、和睦相處。

求祢憐視所有即將藉洗禮而重生的人，

—使他們成爲活石，爲祢建造一所神聖的

殿宇。

祢藉着約納的宣講使尼尼微人回頭改過，

—求祢用祢的聖言改變罪人的心靈。

求祢恩賜臨終者在希望中迎接審判者基督，

—使他們永遠享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞

上主、我們的天主，祢的聖子爲愛世人，甘願付出了自己的生命；求祢助祐我們，在工作與日常生活中，也能師法祢的榜樣，以實際行動顯示出愛人的真情。

## 四旬期第五週 星期一

此週平日晨禱與晚禱可用聖週讚美詩

序經對經 見四旬期專用 2\* 頁

### 誦 讀

領：你們要悔改、相信福音。

答：因爲天主的國臨近了。

誦讀一 恭讀致希伯來人書



帶給我們救恩的基督在各方面相似我們

天主沒有把我們所討論的未來的世界，隸屬於天使之下，但是有一個人，在聖經某處會證明說：「人算什麼，祢竟懷念他；人子算什麼，祢竟眷顧他？祢使他稍微遜於天使，賜給他尊崇和光榮當冠冕，令他統治祢手的造化，將一切放在他的腳下。」「將一切放在他的腳下」一句，是說天主沒有留下一樣不隸屬於他權下的；但是現今我們還沒有看見一切全隸屬於他權下。我們却看見了那位「稍微遜於天使」的耶穌，因所受的死亡之苦，接受了尊崇和光榮的冠冕；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，因為那聖化者和被聖化者都同出一源；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。」又說：「我要依靠天主。」又說：「看哪，我和天主所賞給我的孩子。」

那麼，孩子既然都有同樣的血肉；祂照樣也取了一樣的血肉，為能藉着死亡，毀滅那握有死亡的權勢者——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，好能在關於天主的事上，成爲一個仁慈和忠信的大祭司，以補贖人民的罪惡。祂既然親自經過試探受了苦，也必能扶助受試探的人。

對答詠

希二，11，17；巴三，38

領：那使人成聖的和那被聖化的，都同出一源；因此基督在各方面都該與弟兄們相似， 答：以便成爲仁慈和忠信的大祭司。

領：天主出現在人間，與世人同居共處， 答：以便成……

誦讀二 選讀聖若望·費舍主教殉道聖

詠釋義

誰若犯了罪，我們在天父前仍有

一位辯護者

耶穌基督是我們的大祭司，祂在十字架的祭台上、爲了救援衆人、把祂寶貴的身體獻作祭品。那爲救贖我們所流的血，不是牛羊的血（一如古教時），而是絕對無玷的羔羊耶穌基督——我們救主的血。我們的大祭司獻祭所在的聖殿、不是由於人

工，而是由於唯一天主的全能所建築的。因爲耶穌曾在世界上傾流了祂的寶血：這個世界是只有天主才能建築的聖殿。然而這座聖殿共有兩部份：一部份是指我們如今所居住的大地；另一部份却指我們尚未認識的天國。

首先，當基督接受極殘酷的死亡時，是在這地球上奉獻了第一次祭祀。但在祂復活後，當祂帶著不朽的肉軀與寶血進入至聖所——天國時，祂就在那裏，把祂曾爲全人類的罪惡七次所流的無價寶血、呈獻於天父的寶座之前作爲祭祀。

這項祭祀是如此取悅於天主，而爲天主所悅納，天主一見了它，就不能不立刻可憐我們，寬恕一切真心悔改的罪人。

況且，這是永遠的祭祀，這不僅是像古時猶民每年一次所舉行的祭祀，而且爲

了我們的安慰，是天天可以舉行的，甚至時時刻刻可以舉行，好使我們因此而獲得莫大的鼓勵。爲此保祿使徒論及這事說：「基督獲得了永遠的救贖。」

而且這個聖潔而永遠的祭祀，人人可以分享；只要他們真心痛悔過去的罪惡，堅心定志，從今以後決不重蹈覆轍，並且努力修德立功，忠貞不渝！

若望使徒曾肯定這事說：「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辯護者，祂自己就是贖罪祭，贖我們的罪過，不但贖我們的，而且也贖全世界的罪過。」

對答詠

羅五，10，8，9

領：我們作仇敵的時候，尚且藉著天主之子的死得與天主和好，

答：如今在和好之後，我們更確定要因祂的生命而得救。

領：當我們還是罪人的時候，基督就爲我們死了。 答：如今在……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4\* 頁或

230\* 頁

簡短讀經

耶一一，19 / 20

我好像一隻被牽去宰殺的羔羊，竟然不知他們對我蓄意謀害。他們說：我們來毀壞這株生氣蓬勃的樹，將他由人間拔除，使他的名字不再受人記念。但是祢，公平審判和洞察肺腑的萬軍的上主！願我看到祢對他們的報復。上主，我的天主，因爲我已向祢提出我的控訴。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經：主說：跟隨我的，決不會在

黑暗中行走，必有生命的光。

禱詞

我們的救主耶穌藉着死亡，爲我們鋪平了得救恩的道路；我們要讚美祂，熱誠向祂

祈禱：

主，求祢引導祢的子民走上正路。

仁慈的天主，祢藉着洗禮使我們重獲新生，

——求祢使我們日益相似祢的肖像。

求祢恩賜我們今天用我們的愛心鼓舞貧困的人，

——並幫助他們找到祢。

求祢教導我們在祢面前從事聖善和符合正義與真理的工作。

——並時時全心尋求祢。

求祢寬恕我們反對祢教會的合一所犯的過錯，

——恩賜我們大家一心一德，團結一致。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢恩寵的泉源，取之不竭；我們在世身受洪恩，求祢賞賜我們除舊更新、準備心靈，以承受天國的光榮。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

則三三，10 / 11 a

我們的過犯和罪惡重壓着我們，我們必會因此而消滅，我們還怎能生存？上主天主說：我永遠生存，我決不願意惡人死亡，而更願意惡人歸正，離開邪惡，得以生存。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

耶一八，20 b

請祢記憶：我曾站在祢面前，爲他們求情，替他們挽回祢的盛怒。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

耶三一，2，3 b，4 a

上主這樣說：逃脫了刀劍的人民，在曠野裏找得了寵遇；以色列來到了安身的地方。我永遠愛你，因此，我給你保留了我的仁慈，我要再修建你，而你這以色列處女，也必再建立起來。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 2\* 頁或

簡短讀經

羅五，8 / 9

基督在我們還是罪人的時候，就爲我們死了：這證明了天主是怎樣愛我們。現在，我們既因祂的血而成義，我們更要藉着祂脫免天主的義怒。

短對答詠

領：我曾說：上主，求祢憐憫我，

答：我曾說：

領：醫治我，因爲我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我曾說：

謝主曲對經：主說：現在我爲我自己作證，  
，那派遣我的父也爲我作證。

禱詞

主耶穌基督把我們從罪惡中救出來，做爲祂的子民，我們要謙恭地向祂呼求：

耶穌，達味之子，求祢憐憫我們。

基督，我們爲祢的聖教會求祢。祢爲它捨棄了祢自己，藉聖洗，及生命的言語潔淨它、聖化它。

— 求祢不斷賜以補贖來更新並淨化它。

善師，求祢使每一位青年認出祢爲他們所指定的道路，

— 使他們循此前行，而得到真正的幸福。

祢曾憐憫了所有苦悶的人，求祢使患病的人存有希望，並治好他們，

— 也使我们熱心幫助他們。

求祢使我们記憶祢藉洗禮賜給我們的地位，

— 好能時時刻刻爲祢而生活。

求祢賜與去世的人平安和光榮，

— 使我们有一天偕同他們與祢一起爲王。

我们的天父：

結束禱詞

天主，祢恩寵的泉源，取之不竭；我

們在世身受洪恩，求祢賞賜我們除舊更新、準備心靈，以承受天國的光榮。

## 四旬期第五週：星期二

序經對經 見四旬期專用 2\*頁

### 誦 讀

領：請看，這是蒙悅納的時刻。

答：這是救恩的日子。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

三，1-19

耶穌是我們信仰的欽使

有分於天上召選的諸位聖弟兄啊！你

們應細心想想，我們公認的欽使和大祭司

耶穌，對那委派祂的是怎樣忠信，正如「梅

瑟在他的全家中」一樣。祂本來比梅瑟堪

受更大的光榮，就如修建房屋的人，比那房屋理當更受尊榮。不錯，每座房屋都由一個人修建，但那創造萬有的却是天主。

梅瑟在天主的全家中的確忠信，不過他只是臣僕，為給那當要宣布的事作證；但基督却是兒子，管理祂的家；祂的家就是我們，只要我們保存由望德所生的依恃和榮耀，【堅定不移，直到最後。】

因此，聖神有話說：「今天你們如果聽見祂的聲音，不要再心硬了，像在叛亂之時，像在曠野中試探的那一天；在那裏，你們的祖先以考驗試探了我，雖然見了我的作為，共四十年之久。所以我厭惡了那一世代，說：他們心中時常迷惑，他們不認識我的道路，所以我在怒中起誓說：他們絕不得進入我的安息。」弟兄們！你們要小心，免得你們當中有人起背信的惡

心，背離生活的天主；反之，只要還有「今天」在，你們要天天互相勸勉，免得你們有人因罪惡的誘惑而硬了心，因為我們已成了有分於基督的人，只要我們保存着起初懷有的信心，堅定不移，直到最後。經上所說：「今天你們如果聽見祂的聲音，不要再心硬了，像在叛亂之時，」是誰聽了祂的話而叛亂了呢？豈不是梅瑟從埃及領出來的衆人嗎？四十年之久，天主厭惡了誰呢？不是那些犯了罪，而他們的屍首倒在曠野中的人嗎？祂向誰起了誓，不准進入祂的安息呢？不是向那些背信的人嗎？於是我們看出：他們不得進入安息，是因了背信的緣故。

對答詠

希三，6；弗二，21

領：基督是忠實的兒子，管理祂父親的家。  
答：這個家就是我們。

領：全家都靠著基督聯結在一起，在主內，逐漸擴展為一座聖殿。

答：這個家……

誦讀二

選讀聖良大教宗的講道集

基督的十字架是一切福澤的泉源

及一切恩寵的原由

我們的理智受到真理之神的光照，應以純潔自由的心靈、接受那照耀天地之十字架的榮耀；要以內心的銳利眼光去觀察，基督在論祂即將面臨苦難時所說的話有什麼意思：「時候來到，人子要得到光榮」；然後，祂又說：「如今我靈悲傷，我能說什麼呢？父啊！救我脫離這個時刻吧！但我正是因此而來到這個時刻。父啊！光榮祢的兒子吧！」當時，聖父的聲音自天而發說：「我已光榮了祢，而且我將來仍要光榮祢。」耶穌便回答周圍的羣衆



說：「這個聲音不是爲我，而是爲你們而發。如今是審判世界的時候，如今此世的首領要被逐出。至於我，當我從地上被舉起來時，我將吸引一切都來歸向我。」

十字架的力量多麼奇妙啊！苦難的榮耀真是不可言喻啊！在十字架上，有上主的法庭，有對世界的審判，有被釘者的權能！主啊！祢會吸引一切來歸向祢，使那只在猶太聖殿中所會舉行的象徵性祭祀，得在全球各民族之中，以圓滿而明顯的聖事方式舉行。

如今的肋未品級遠比過去顯耀；如今長老的地位遠比過去尊高；如今祭司的受傅禮，遠比過去神聖，因爲祢的十字架是一切福澤的泉源，一切恩寵的原由；信友們藉它，在軟弱中得到神力，在凌辱中得到榮耀，在死亡中得到生命。如今各種血

肉的祭祀完全廢止；而祢的聖體聖血唯一的祭祀綜合並完成了所有其他祭祀，因爲祢是真正的「除免世罪的天主羔羊」。這樣，祢在祢身上完成了一切奧蹟，使萬邦成爲一個王國，正如祢的唯一祭祀代替了其他一切祭祀。

故此，親愛的諸位，我們要明認那萬民的導師聖保祿使徒所明認的，他說：「這句話是確實的，值得完全接納：基督耶穌到世界上來，是爲拯救罪人。」

從此看來，天主對我們的仁慈更是奇妙，因爲基督受死不是爲義人，也不是爲聖人，而是爲不義和不敬主的人：天主性雖不能受死亡的侵襲，祂却取了人性的身體，由我人中出生，好能爲我們受死，自我犧牲。

過去，祂曾藉著宣報祂自己之死的勢

力、威脅我們的死亡：因為祂藉歐瑟亞先知說：「死亡啊！我將是你的死亡，陰府

晨 禱

啊！我將是你的毀滅。」祂藉著死亡曾屈服於陰府的法律之下；祂藉著復活却摧毀了那些法律。這樣，祂取消了死亡的永久性，把它變為暫時的，誠如聖經所說的：「衆人皆因亞當而死亡，照樣，衆人也因基督而獲得生命。」

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4頁  
簡短讀經 匝一二，10 / 11 a

對答詠 哥二，14 / 15；若八，28

領：基督塗抹了那反對我們的債券，

我要對達味家族和耶路撒冷居民傾注憐憫和哀禱的神，他們要瞻仰他們所刺透的那一位，哀悼祂有如哀悼獨生子，痛哭祂好像痛哭長子。在那一天，耶路撒冷必要大為舉哀。

把它從我們中間拿去，釘在十字架

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

架上。 答：祂解除了率領者和

答：祂必：

掌權者的武器，把他們公開示

領：決不使我染上害人的瘟疫。

衆，帶領他們舉行凱旋的儀式。

答：祂必：

領：當你們舉起了人子以後，便會知道我就是那一位。 答：祂解除：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

結束禱詞 見晨禱

讚主曲對經：主說：當你們高舉起人子以

後，你們便知道我就是那一位。

### 禱 詞

基督便是爲我們從天降下的食糧，我們要讚美祂、感謝祂、並向祂祈禱：

基督，衆生的食糧和靈丹，請堅強我們。

主，求祢在我們飽饗聖體宴會之後，

—使我們充分分享彌撒聖祭的恩惠。

求祢恩賜我們在極美好的心田內保存祢的

聖言，

—使我們在忍耐中結出美果。

求祢使我們忠誠與祢合作，實現祢對世人的計劃，

的計劃，

—使祢和平的喜訊能藉祢的教會散播到世界各地。

界各地。

我們犯了罪，主！我們犯了罪。

—求祢廣施救恩，赦免我們的罪過。

我們的天父：

結束禱詞

天主，求祢賞賜我們：常能遵行祢的旨意，爲祢服務；使祢的子民，在我們的世代，無論在質在量，都能與日俱增。

### 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

參照格前一，18-19

原來十字架的道理，爲喪亡的人是愚妄；爲我們得救的人，却是天主的德能，因爲經上記載說：我要摧毀智者的智慧，廢除賢者的聰明。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

格前一，22 / 24

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：這宣講為猶太人的確是絆腳石，為外邦人是愚妄。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

格前一，25，27 a

天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱

也總比人堅強。天主偏偏召選了世上愚妄的，來羞辱那有智慧的。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用，2\* 頁或

228\* 頁

簡短讀經

格前一，27 b / 30

天主召選了世上懦弱的，來羞辱那堅強的；甚至天主召選世上卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的，來消滅那些什麼都有的；使一切有血肉的人在天主面前無所誇耀。你們得以生活在基督內，完全是由於天主；也是由於天主，基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者。

短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經：那派遣我來的，與我在一起，

祂沒有留下我獨自一個人，

因為我常作祂所喜悅的事。

禱 詞

主耶穌基督曾吩咐我們用醒寤和祈禱來抵  
抗誘惑；因此我們懇切向祂祈禱：

主，求祢俯聽，求祢憐憫。

耶穌基督，祢曾許諾與那些因祢的名聚在  
一齊祈禱的人，常相左右，

—求祢恩賜我們常與祢在一齊，在聖神內  
祈求聖父。

天上的淨配，求祢消除祢所愛的教會的污  
點，

—求祢恩賜它常靠着聖神的德能，和堅強  
的望德日益擴展。

熱愛人類的主，求祢使我們遵從祢的命令，  
真誠關注我們周圍的人，

—使祢的救恩之光，明亮地照射在所有的  
人身上。

和平的君王，求祢把祢的平安賜給世界，  
—使世界到處都體驗到祢救恩的臨在。

求祢為去世的人打開永生之門，  
—使他們獲享永恒的生命和光榮。

我們的天父：

結束禱詞

天主，求祢賞賜我們，常能遵行祢的  
旨意，為祢服務；使祢的子民，在我們的  
世代，無論在質在量，都能與日俱增。

## 四旬期第五週：星期三

序經對經 見四旬期專用 2\*頁

### 誦 讀

領：你們要悔改、作補贖。

答：要爲自己造一顆新的心、一種新的精神。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

六，9 ~ 20

天主的信實是我們的希望

親愛的諸位！我們雖這樣說，但對你們，我們確信你們將有更好的表現，更近於救恩，因爲天主不是不公義的，甚至於忘了你們的善工和愛德，卽你們爲了祂的名，在過去和現在，在服事聖徒的事上所表現的愛德。我們只願你們每一位表現同

樣的熱心，以達成你們的希望，一直到底。這樣，你們不但不會懈怠，而且還會效法那些因信德和耐心而繼承恩許的人。

當天主應許亞巴郎的時候，因爲沒有一個比天主大而能指着起誓的，就指着自已起誓，說：「我必多多降福你，使你的後裔繁多。」這樣亞巴郎因耐心等待，而獲得了恩許。人都是指着比自己大的起誓；以起誓作擔保，了結一切爭端。爲此天主願意向繼承恩許的人，充分顯示自己不可更改的旨意，就以起誓來自作擔保，好使我們這些尋求避難所的人，因這兩種不可更改的事——在這些事上天主絕不會撒謊——得到一種強有力的鼓勵，緊握住那擺在面前的希望。我們拿這希望當作靈魂的安全而又堅固的錨，深深地拋入帳幔的內部。耶穌已爲我們作前鋒進入了那帳幔內

部，按照默基瑟德的品位做了永遠的大祭司。

對答詠

希六，19 ~ 20；

七，24 ~ 25

領：基督已爲我們作前鋒進入了那帳幔內部，按照默基瑟德的品位，做了永遠的大祭司。 答：因爲祂永久活着，爲我們轉求。

領：耶穌具有永不可消逝的祭司品位；因此，凡藉祂而接近天主的人，祂都能拯救。 答：因爲祂：

誦讀二

選讀聖思定主教聖詠釋義

耶穌爲我們、在我們內祈禱，並

且是我們祈禱的對象

天主賜與人的那不能再大的恩惠就是：祂把祂藉以創造萬物的聖言賞賜給人類，作他們的首領，並使整個人類與聖言

結合成爲祂的肢體；目的是要祂成爲天主子兼爲人子，同聖父成爲一個天主，同人類成爲一個人。這樣，當我們向天主祈求時，我們並不使祂與聖子分開；當聖子的肢體祈求時，也並不同自己的首領分開。這樣，天主聖子、我們的主耶穌基督，是祂的身體的唯一救主：祂爲我們祈禱，也在我們內祈禱，同時祂也是我們祈禱的對象。

基督爲我們祈禱，因爲祂是我們的祭司；基督在我們內祈禱，因爲祂是我們的首領；基督是我們祈禱的對象，因爲祂是我們的天主。

因此，我們要在祂內認出我們的禱聲，也要在我們內認出祂的禱聲。當聖經論及主耶穌基督時，尤其在先知的預言裏，如果談到一些似乎不相稱於天主尊嚴

的事，我們不要猶豫把那事歸屬在祂身上，因為祂並不猶豫與我們人性結合。萬物都為祂而服務，因為都是祂所創造的。

因此，幾時我們聽到聖經所說：「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。萬物是藉著祂而造成的；凡受造的，沒有一樣不是由祂而造成的」，我們就想到祂的崇高和祂的天主性。當我們仰望天主聖子、那超越一切受造物的天主性時，我們在聖經其他地方也聽到，祂在嘆息，在祈禱，在讚頌。

我們會猶豫將這些應用到基督身上，因為我們適才默想了基督的神性，而遲於了解祂的謙虛。我們以為把那涉及人的話放在基督身上，似乎是對祂的一種凌辱，因為我們向天主祈禱時，是用別的語

句同祂講話。我們屢次感到困惑，而企圖改變這些話的意義；但在聖經中找不到任何不使我們回到基督身上的事物，也沒有任何事物使我們遠離祂。

所以人類要警醒起來，在信仰上時時警惕：要了解我們適才所瞻仰的、具有天主性體的那一位，竟攝取了奴僕的外表。天主使祂與人類肖似，帶著人的形態；祂自謙自卑，聽命至死。當祂被懸在十字架上時，祂願把聖詠的詞句應用到自己身上說：「我的天主，我的天主，祢為何捨棄了我？」

所以基督按祂的天主性而論，是祈禱的對象；但按祂的人性而論，祂也向天主祈禱；在第一種情形，祂是造物主；而在第二種情形，祂是受造者。祂那永不變的天主性取了受造的人性，好使人性改變，



並使我們同祂合成一個人：頭與身體。因此，我們向祂祈禱，藉祂祈禱，在祂內祈禱，並同祂講話，祂也同我們講話。

對答詠

若十六，24，23

領：直到現在，你們總沒有因我的名求過什麼。 答：你們求吧！一定會得到，好使你們的喜樂圓滿無缺。

領：我鄭重地告訴你們：你們因我的名無論向父求什麼，祂一定賜給你們。 答：你們求……

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4\*頁

簡短讀經

依五〇，5 / 7

吾主上主開啓了我的耳朵，我沒有反

抗，也沒有退避；我將背轉給打擊我的人，把我的腮轉給扯我鬚鬚的人；對於侮辱和唾污、我沒有遮掩我的臉：因為吾主上主協助我，因此，我不以為恥；所以我扳着臉，像一塊燧石，因為我知道，我不會蒙受恥辱。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必……

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必……

領：願光榮歸於父： 答：祂必……

讚主曲對經：主說：你們如果堅守我的話，

才真是我的門徒，也必然會

認識真理，而真理必會使你

們自由。

禱 詞

賜我們救恩的上主應受讚美，因為衆人在祂內成爲一個新受造物，使舊的成爲過去，一切都成爲新的，因此我們懷着活潑的望德向祂祈求：

上主，求祢派遣聖神使我們煥然一新。

恩許新天新地的上主，求祢時常藉聖神使我們煥然一新，

求祢使我們在天上的耶路撒冷永遠享見祢的聖容。

求祢使我們一起促使這世界受到聖神的教化，

使地上邦國在正義、博愛與和平中有效的達到目的。

求祢恩賜我們克制一切閒散和怠惰的惡習，使我們因天上的恩寵而喜悅。

求祢救我們免於凶惡，

——護祐我們免受現世榮華的迷惑，而追求具有永恒價值的事物。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，請光照祢的子民，藉所行的贖罪神功淨化心靈；祢已賜給了我們真心侍奉祢的渴望，求祢也俯允我們的祈禱，完成祢所交付的工作。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

弟前二，4 / 6

我們的救主天主願意所有的人得救，並充分認識真理。因為天主只有一個；在天主與人之間的中保，也只有一位，就是

降生成人的基督耶穌。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存，我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

羅一五，3

基督沒有尋求自己的喜悅，正如經上

所記載的：辱罵你的辱罵，都落在我身上。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

希九，28

基督只一次奉獻了自己，為除免大眾

的罪過；將來祂要再次顯現，與罪過無關，而是要向那些期待祂的人，施行救恩。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用<sup>2</sup> 頁或228\*頁

簡短讀經

弗四，32-5，2

你們要良善、要仁慈彼此相待，要互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣。所以你們要效法天主，如同蒙寵愛的兒女一樣；又應該在愛德中生活，就如基督愛了我們，且為我們把自己交出，作為馨香的供物和祭品。

短對答詠

領：我曾說：上主，求祢憐憫我，

答：我曾說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我曾說：

謝主曲對經：你們爲什麼圖謀殺害我，殺

害向你們說真理的人？

### 禱 詞

我們應當頌揚全能及眷顧人的天主，祂知道自己的子民所急需的一切，但是祂却要我們先該尋求祂的國，因此我們應當向祂呼求：

願祢的國和它的義德來臨。

聖善的大父，祢賜下基督，作我們靈魂的牧者，求祢助祐負責照顧牧靈工作的人員，不要讓羊羣缺乏牧人的照顧，  
——也不要讓羣羊缺乏對牧人的服從。

求祢引導基督信徒，以兄弟之愛幫助軟弱的人，

——也使他們在軟弱人身上幫助祢的聖子。

求祢使尚未信從福音的人進入祢的教會，

——也使他們常以愛德爲本的善行建立祢的

教會。

恩賜我們罪人回頭改過得到寬恕，

——同時與祢的教會和好如初。

求祢恩准亡者進入永生，

——永遠與祢同在。

我們的天父：

### 結束禱詞

仁慈的天主，請光照祢的子民，藉所行的贖罪神功淨化心靈；祢已賜給了我們真心侍奉祢的渴望，求祢也俯允我們的祈禱，完成祢所交付的工作。

## 四旬期第五週：星期四

序經對經 見四旬期專用 2\* 頁

### 誦 讀

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

七，1-11

默基瑟德是完美祭司的預像

弟兄們：默基瑟德是撒冷王，是至高者天主的祭司；當亞巴郎打敗衆王回來時，他來迎接，並祝福了他。亞巴郎就由所有的一切之中，拿出十分之一分給了他；他的名字默基瑟德，第一項意義是「正義之王」，其次是「撒冷之王」，就是「和平之王」的意思。他無父，無母，無

族譜，生無始，壽無終；他好像天主子，永久身爲祭司。

你們要想想：這人是多麼偉大，連聖祖亞巴郎也由上等的戰利品中取了十分之一獻給了他！那些由肋未子孫中領受祭司職的，固然奉命按法律向人民徵收什一之物，卽向他們的弟兄，雖然都是出自亞巴郎的腰中，可是不屬於他們世系的那一位，却收了亞巴郎的什一之物，並祝福了那蒙受恩許的。從來，在下的受在上的祝福，這是無人可反對的。在這裏那些領受什一之物的，是有死的人；但在那裏領受什一之物的，却是一位證明了常活着的人。並且可說：連那領受什一之物的肋未，也藉着亞巴郎交納了什一之物，因爲當默基瑟德迎接亞巴郎的時候，肋未還在祖先腰中。

那麼，如果藉着肋未祭司職能有成全——因為選民就是本着這祭司職接受了法律——爲什麼還需要興起另一位，按照默基瑟德品位的祭司，而不稱爲按照亞郎的品位呢？

對答詠

參閱創一四，18；

希七，3，16；詠一〇九，4

領：撒冷之王、默基瑟德，帶了餅和酒來，他原是至高天主的祭司，好像天主之子，答：上主曾對祂起誓說：祢按照默基瑟德的品位永作祭司。

領：祂不是按照血統所規定的法則，而是按照不可消滅的生命的德能，而成爲祭司。答：上主曾：

教會是人類得救與統一的聖事

「上主說：看哪！時日將到，我必要與以色列家和猶大家訂立新約……我要將我的法律放在他們的肺腑裏，寫在他們的心頭上；我要作他們的天主，他們要作我的人民……因爲所有的人，不論大小，都將認識我，上主說。」

基督所立的新約，就是祂用自己的血所立的新約。祂從猶太人及其他民族中號召祂的人民，使他們不按血統，而在聖神內聯合爲一體，成爲天主的新子民。

因爲那信仰基督的人，不是由不朽的種籽，却是由那不朽的種籽，通過生活之天主的聖言而重生；這不是由於血統，而是由水及聖神而重生。因此，他們就成爲「特選的民族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的民族……他們從前不是天主

的子民，如今却是天主的子民。」

這個默西亞民族以基督爲元首；祂「曾爲了我們的過犯被交付，又爲了使我們成義而復活。」如今祂已贏得超越一切的名銜，光榮地在天國爲王。

這個民族享有天主子女的地位與自由，而且天主聖神居住在他們的心裏，好像住在宮殿裏一樣。

這個民族的法律，就是愛的新命令，要像基督愛我們一般、而彼此相愛。

最後，這個民族以天主的國爲目的，這王國在地上由天主自己肇始，而不斷予以擴展，直到世末、由祂自己完成的日子。那時，我們的生命——基督將要顯現，「受造物本身也將脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。」

所以，這個默西亞民族，雖然目前尙

未包括整個人類，而在表面上看來，頗像一個小小的羊羣，可是，它已經成爲全人類合一、期望以及得救的堅固根苗。

基督建立此民族，是爲了實現生命、愛德和真理的交融，並使它成爲萬民得救的工具，派遣它到全世界去作世界的光，地上的鹽。

正如舊約時代，那在曠野中旅行的以色列民族，已經被稱爲天主的教會，同樣，在現世的旅途中；追求未來永存城邑的新以色列，也被稱爲基督的教會；這就是基督用自己的血所獲得的教會，又使它充滿聖神，並提供它適當的方法，以保持其可見的與社團性的統一。

天主號召了那些信仰耶穌爲救世者、爲統一及和平之源的羣衆、組成一個教會，作爲一個有形的聖事，爲給全體及每

個人帶來救恩與統一。

對答詠

伯前二，9，10；

詠三二，12

領：你們從前不是子民，現在却是天主的子民；你們從前沒有體驗到天主的仁慈；現在已經體驗到了。

答：你們是屬於天主的子民。

領：奉上主為天主，並為天主所簡選、作為自己產業的民族真是有福。

答：你們是……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4\*頁

簡短讀經

希二，9 b / 10

我們看見了耶穌因所受的死亡之苦，接受了尊崇和光榮的冠冕；這原是出於天

主的恩寵，使祂為每個人嘗到死亡的苦味。其實，那為萬物終向和萬物根源的天主，既要領導衆子進入光榮，就使那拯救衆子的首領藉苦難而得到完全的光榮，是極為適當的。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必……

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必……

領：願光榮歸於父…… 答：祂必……

讚主曲對經：耶穌對猶太民衆和祭司長說：出於天主的，必聽天主的話；你們所以不聽，因為你們不是出於天主的。

禱 詞

我們要讚美我們的主基督，因為祂有如世



界之光出現人間，使我們不在黑暗中行走，

而要我們獲得生命之光；我們懇切向祂祈求：願祢的言語做我們腳前的明燈！

至慈善的天主，求祢恩賜我們今天更努力效法祢，

—使在亞當身上所失落的，在第二亞當身上重新獲得。

求祢用祢的言語做我們腳前的明燈，

—指引我們履行正義，實踐愛德，使祢的教會不斷成長。

求祢教導我們爲了祢的聖名，忠實地從事謀求人類福利的工作，

—使祢的教會作爲人類家庭的光明。

使我們藉真誠的悔改，日益培育對祢的孝愛之情，

—以補償我們冒犯祢的智慧和聖善的罪過。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們全心仰賴祢，求祢俯允我們的祈禱，保護我們，洗淨我們的罪污；善度聖潔的生活，而蒙受祢所預許的真福。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

希四，14 / 15

我們既然有一位已經進入衆天的偉大祭司——天主子耶穌，我們就應該堅持所信奉的真道。因爲我們所有的，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，受過試探的祭司，只是沒有罪。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

午後

答：在我的五內注入堅強的精神。

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

午時

對經：上主說：我永遠生存，我決不

簡短讀經

希九，11 / 12

願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

基督一來，就作了未來鴻恩的大祭司，

簡短讀經

希七，26 / 27

祂經過了那更偉大、更齊全、不是人手所造、不屬於這世界的帳幕，不是帶着公羊和牛犢的血，而是帶着自己的血，只一次進入至聖所，便成就了永遠的救贖。

這樣的祭司才適合我們：祂是聖善的

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

、無辜的、與罪人隔離的、且超越諸天的。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

祂不必像那些大祭司一樣，要每天先為自

結束禱詞 見晨禱

晚禱

己的罪，然後為人民的罪祭獻犧牲；因為我們的主耶穌基督奉獻自己，就把這事一次而永遠完成了。

讚美詩 見四旬期專用 2\* 頁或 228\* 頁

領：求祢轉面不要看我的罪過。

簡短讀經

希一三，12 / 15

答：求祢消除我的一切邪惡。

耶穌在城門外受苦難，為用自己的血

聖化人民。所以我們應該到營外，到祂那裏分擔祂的侮辱。原來我們在地上沒有常存的城，我們尋求的是那將來的城。所以我們應該藉着耶穌，常把讚頌之祭奉獻給天主，就是用我們的唇舌頌揚祂聖名所結的善果。

### 短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經：祢還沒有五十歲，就見過亞一

巴郎嗎？我鄭重告訴你們，

在亞巴郎出生以前，我就存在。

### 禱詞

主基督留給了我們彼此相親相愛的新誠命，我們向祂祈求：主，求祢增加我們的愛德。善師，求祢教我們在弟兄們身上愛祢，

——並在他們身上善待祢。

祢曾在十字架上為釘死祢的人求父寬恕，  
——求祢幫助我們愛仇人，為迫害我們的人  
祈禱。

因祢聖體聖血的奧蹟，求祢增加我們的愛  
心、力量和依恃之情。

——求祢恩賜衰弱者得到力量，憂苦者獲享  
安慰，臨終者充滿希望。

世界之光，祢曾使生來的瞎子在洗滌後得  
以復明。

——求祢以水洗和生命之言照耀慕道者。  
求祢使去世的人飽享祢永恆的慈愛，  
——也求祢將我們列於祢所簡選的人中。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們全心仰賴祢，求祢俯允我們的祈禱，保護我們，洗淨我們的罪污；善度聖潔的生活，而蒙受祢所預許的真福。

## 四旬期第五週：星期五

序經對經 見四旬期專用 2\*頁

誦讀

領：你要回頭、歸向上主、你的天主。

答：因為祂美善寬仁。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

基督的永久祭司職務

如果藉着肋未祭司職能達到完美的地步——因為選民就是本着這祭司職接受了法律——爲什麼還需要按照默基瑟德的品位，興起另一位祭司，而不稱爲按照亞郎的品位呢？如今祭司職一變更，法律也必然變更，因爲這裏所論到的那一位，原是屬於另一支派，由這一支派中，沒有一個人曾在祭壇前服務過。顯然我們的主是由猶太支派出生的，關於這一支派，梅瑟從未提到祭司的事。既然有另一位祭司，是按照默基瑟德的品級興起的，那麼我們所討論的就更顯明了，因爲他之成爲祭司，並不是按照血統所規定的法則，而是按照不可消滅的生命的德能，因爲有聖經給他作證：「你照默基瑟德的品位永做祭司。」先前的誠命之廢除，是由於它的弱點和無

用，因為法律本來就不能成就什麼；可是如今它却帶來了一個更好的希望，藉着這希望我們纔能親近天主。

再者，耶穌成爲祭司，是用天主誓言立的，其他的祭司並沒有這種誓言就成了祭司。耶穌成爲祭司，却具有誓言，因爲天主向祂說：「上主一發了誓，祂絕不再反悔，祿永爲祭司。」如此，耶穌就成了更好的盟約的擔保人。再者，肋未人成爲祭司的人數衆多，因爲死亡阻礙他們長久留任；但是耶穌因永遠長存，具有不可消逝的祭司品位。因此，凡由祂而接近天主的人，祂都能拯救，因爲祂常活着，爲他們轉求。

這樣的大祭司纔適合於我們，祂是聖善的、無辜的、無玷的、別於罪人的、高於諸天的；祂無須像那些大祭司一樣，每

日要先爲自己的罪，後爲人民的罪祭獻犧牲；因爲祂奉獻了自己，一次而竟全功，因爲法律所立爲大祭司的人是有弱點的；可是在法律以後，以誓言所立的聖子，却是完全的，直到永遠。

對答詠

希五，5，6；七，20，21

領：基督自己沒有爭取作大祭司的尊榮，那光榮祂的，是向祂說這話的那一位：答：祿按照默基瑟德的品位，永作祭司。

領：其他的人不是用誓言立爲祭司的；但耶穌却有誓言，那立祂爲祭司的向祂說：答：祿按照：

誦讀二

選讀路斯本主教聖富振秋論信仰

基督爲我們自作犧牲

天主聖三是新約和舊約的唯一天主：祂會命令我們的祖先們向祂奉獻牛羊的血

肉，當作犧牲。這犧牲象徵那最蒙悅納的祭祀，就是天主的唯一聖子，按祂的人性，仁慈地爲我們自獻的祭祀。

按聖保祿使徒的教訓，「基督爲我們奉獻自己，作爲天主馨香之祭。」祂是眞天主，又是眞祭司；祂爲了我們，帶著自己的血，而不是帶著牛羊的血，一次進入了至聖所。古時的祭司，每年帶著牛羊的血進入至聖所，無非是基督獻祭的預像。

因此，是在基督自己一個人身上具體化了那爲救贖我們所需要的一切。祂一身兼爲祭司和祭品，兼爲天主和聖殿：祂爲祭司，使我們藉以與天主和好如初；祂作祭品，以完成天人和解的工程；祂爲聖殿，好使人類在祂身上與天主和好。祂是天主，我們也是同祂和好。可是，祇有基督同時是祭司、祭品和聖殿；因爲祂是這一

切，是按照取奴僕形象的天主而言。但並不只有祂是天主，因爲按祂的天主性而言，祂和聖父與聖神共是一個天主。

因此，你要堅信不疑：天主聖言、天主的獨生子成了血肉，爲我們自作犧牲獻於天主，作爲甘飴和馨香的祭品。舊約時代，古聖祖、先知暨祭司所獻的牛羊之祭，是獻給聖言及聖父及聖神。如今新約時代，聖而公教會，在全球各地，以信德與愛德所獻的餅酒聖祭，還是獻給聖言及聖父及聖神，因爲三者共具同一的天主性體。

古時的牛羊肉祭品，象徵無罪的基督爲罪人所犧牲的身體，也象徵祂爲赦免我們的罪所流的血。同時，在我們所獻的聖祭中，我們感謝並且紀念基督爲我們所獻的聖體，和祂爲我們所流的聖血。保祿

在宗徒大事錄中、論及此事說：「聖神既立你們爲全羊羣的監督，牧養天主用他自己的血所取得的教會，你們就要對你們自己和整個羊羣留心。」

因此，古時的祭祀以象徵的方式預示天主將給我們什麼；但現在的聖祭清楚表示，天主已給了我們什麼。

古時的祭祀、預示天主將爲罪人「殺身成仁」；但現在的聖祭，明示天主聖子已經爲了罪人的緣故犧牲性命。聖保祿因此而作證說：「當我們還在軟弱的時候，基督就在指定的時期爲不虔敬的人死了。」又說：「當我們還在爲仇敵的時候，就因著聖子的死，得與天主和好了。」

對答詠

哥一，21 / 22；羅三，25

領：你們從前與天主隔絕，行爲邪

惡，心思上與祂爲敵；可是現在

天主已在基督的肉身上，藉著祂的死亡，使你們與祂和好。

答：使你們在祂面前成爲聖潔無瑕，無可指摘。

領：天主不惜獻出基督，使祂以自己的血，爲信仰祂的人作贖罪祭。

答：使你們……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4\* 頁

簡短讀經

依五二，13 / 15

請看，我的僕人必要成功，必要受尊榮，必要被舉揚，而且極受崇奉。就如許多人對他不勝驚愕，因爲他的容貌損傷得已不像人，他的形狀不像人子。同樣，萬民都要對他驚奇不已，列王在他面前都閉

口無言，因為他們看見了從未向他們講述過的事，聽見了從未聽說過的事。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經：主說：我給你們做了許多善事，你們究竟爲了哪一件事，要殺死我呢？

禱詞

我們應當感謝主耶穌基督，祂死在十字架上，給我們帶來生命，我們該衷心向祂祈禱：

因祢的聖死，求祢使我們生活。

我們的恩師和救主，祢以身作則教導了我們，並藉光榮的苦難賜給我們新生命，

—使我們不要生活在罪惡中，至死執迷不悟。

求祢使我們今天知道省吃儉用，

—以幫助急需的弟兄。

使我們虔敬地由祢接受這四旬期的聖日，

—並藉慈善的工作將這神聖的齋期奉獻給

祢。

求祢糾正我們反抗的心靈，

—使我們待人寬宏大量。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們由於軟弱，長久爲罪惡所奴役，而不能自拔；求祢仁慈地憐憫我們，解除我們罪惡的枷鎖，使我們獲得心靈的自由。



## 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

依五三，2 / 3

他在天主面前生長有如嫩芽，又像出自乾旱之地的根苗；他不俊秀，也不美麗，可讓我們瞻仰；也沒有儀容，可使我們戀慕；他受盡了侮辱，被人遺棄；他是個苦人，熟悉病苦；他像是人們轉面不顧的人。他受盡了侮辱，因而我們都以為他不算什麼。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午後

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

依五三，4 / 5

他所背負的是我們的疾苦；他所擔負的是我們的疼痛；我們還以為他是受懲罰，被天主擊傷，和受貶抑的人。可是他被刺透，是因了我們的悖逆；他被打傷，是因了我們的罪惡；因他受了懲罰，我們才得到安全；因他受了創傷，我們便得到痊愈。

領：求祢轉面，不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

依五三，6 / 7

我們都好像羊一樣迷了路，各走各自的路；但上主却把我們衆人的罪過都歸到他身上；他受虐待，仍然謙遜忍受，總不開口，如同被牽去待宰的羔羊；又像母羊在剪毛的人面前默不出聲，他也同樣不開口。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 2\*頁

簡短讀經

伯前二，21 / 24

基督爲我們受了苦難，給我們留下了榜樣，使我們追隨祂的足跡。祂沒有犯過罪，祂口中也從未出過謊言。祂受辱罵，

却不回罵；祂受虐待，却不報復。祂將自己交給那秉公審判的天主。祂以自己的身體，親自承擔了我們的罪過，而登上了木架，是要我們死於罪惡，而活於正義。你們是因祂的創傷而獲得了痊愈。

短對答詠

領：我曾說：上主，求祢憐憫我，

答：我曾說：

領：醫治我，因爲我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我曾說：

謝主曲對經：你們縱然不相信我，至少應該相信我因天主的名所作的這些工作。

禱 詞

主耶穌藉着自己的血聖化了祂的子民；現在我們要向祂懇切祈禱：

主，求祢憐憫祢的子民。

## 四旬期第五週：星期六

我們的贖世主，求祢藉着祢的苦難激起信眾悔罪改過的精神，扶助他們抵抗邪惡的勢力，使他們懷有堅定不移的希望，

序經對經 見四旬期專用 2\* 頁

—藉以加速準備慶祝祢的復活。

### 誦 讀

求祢使分享祢先知職務的信徒到處傳揚祢的福音，

領：實踐真理的人邁向光明。  
答：能使人看到他的善行。

—加強他們信、望、愛三德的生活，為祢

誦讀一 恭讀致希伯來人書

作生活的見證。

八，1-13

求以祢的德能加強憂苦者的力量，

基督在新約中的祭司職

—使我們以兄弟之愛照顧應受安慰的人。

求祢教導信眾在災難中分擔祢的苦難，

—為在他們身上顯示祢的救恩。

生命的根源，求祢紀念去世的人，

—恩賜他們復活的光榮。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

我們所論述的要點就是：我們有這樣一位大祭司，祂已坐在天上「尊威」的寶座右邊，在聖所，即真會幕裏作臣僕；這會幕是上主而不是人所搭建的。凡大祭司都是為奉獻供物和犧牲而立的，因此這一位也必須有所奉獻。假使祂在地上，祂就不必當祭司，因為已有了按法律奉獻供物

的祭司。這些人所行的敬禮，只是天上事物的模型與影子，就如梅瑟要製造會幕時，曾獲得神示說：「要留心，上主說，應一一按照在山上指示你的式樣去做。」

現在耶穌已得到了一個更卓絕的職分，因為祂作了一個更好的，並建立在更好的恩許之上的，盟約的中保，如果那第一個盟約是沒有缺點的，那麼，為第一個就沒有餘地了。其實天主却指摘以民說：「看哪，時日將到，上主說，我必要與以色列家和猶大家訂立新約，不像我昔日握住他們的手，領他們出離埃及時，與他們的祖先所訂立的盟約一樣，因為他們沒有恒心遵守我的盟約，我也不照管他們了，上主說。這是我在那些時日後，與以色列家訂立的盟約，上主說，我要將我的法律放在他們的理性中，寫在他們的心頭上；我

要做他們的天主，他們要做我的人民。那時，誰也不再教訓他的同鄉，誰也不再教訓他的弟兄說：『你要認識上主！』因為不論大小，人人都必認識我。因為我要寬恕他們的過犯，不再記憶他們的罪惡。」一說「新的」，就把先前的宣佈為舊的了；但凡是舊的和老的，都快要消逝了。

對答詠

希八，1，2；九，24

領：我們有這樣的一位大祭司：祂已坐在天上「尊威」的寶座右邊，在聖所、就是在真會幕裏作臣僕。  
答：祂將出現在天主面前，為我們轉求。

領：耶穌不是進入那人手建造的聖所——天上真事物的模型——而是進入了天國本境。  
答：祂將出：

## 誦讀二 選讀聖國瑞·納祥主教講道集

## 我們將參與逾越節

我們將參與逾越節，這種參與現在仍是預像性的，但比舊約的逾越意義上要顯明得多；因為舊約時代的逾越節，我敢說，是一種更爲隱晦的預像，是預像的預像。但不久之後，我們的參與將更完整、更明顯。因爲天主聖言將和我們在天父的王國裏一起宴飲；屆時，祂將親自開導我們，向我們揭示祂到現在以有限度的方式、所顯示的奧義。因爲我們現在所認識的逾越節是萬古常新的。

但那種宴飲是什麼呢？這是我們要說明的，是基督要教導的、並同祂的門徒們所分享的道理。因爲基督的道理，甚至爲講道的人，都是滋養人靈的食品。

那麼，就讓我們遵守律法，不是死守

條文，而是按照福音的精神；不是草率地，而是要完整地守；不只是爲暫時，而是爲永遠。我們要以天上的京城作我們的首都，不要選地上的耶路撒冷，就是說：不要以那在地上爲軍隊所蹂躪的城，而要以那爲天使們所頌揚的城爲首都。

我們不要再奉獻牛犢，或是那生有角蹄的羔羊，牠們大半是死的、沒有知覺的；我們要在天上的祭台上、偕同天上的天使樂隊，獻給天主讚頌之祭。我們要穿過第一帳幔，抵達第二帳幔，然後我們要仰望至聖所。

此外，我要說出更偉大的事：我們要犧牲自己，獻於天主。甚至我們天天要自我犧牲，並奉獻我們的一切活動。我們要爲基督接受一切；藉著我們的痛苦去效法祂的苦難；要藉著我們的血去尊敬祂的

血；要喜歡地背負祂的十字架。

如果你是基勒乃人西滿，你就要背着十字架跟耶穌走。

如果你像右盜，和耶穌一起被釘在十字架上，你就該像一個正直的人一樣，承認祂是天主！如果祂爲了你、爲了你的罪，與惡人並列，你就應爲了祂做一個義人。祂既爲你而被懸十字架上，你就該朝拜祂，你要在祂被懸的時候，也從這不公義的事上汲取一些神益；你要以死亡爭取你的救援；你要同耶穌進入天國；好使你了解你所曾失落的幸福是什麼。你要瞻仰那裏的壯麗；讓那埋怨者同他的褻瀆的話一起死在外面吧！

如果你是阿黎瑪特亞人若瑟，你該向那釘死耶穌的人要求耶穌的遺體，願它成爲你贖世的祭品。

如果你是尼苛德摩、那位夜間崇奉天主者，你要用殯葬的香液傅抹耶穌的遺體。

如果你是兩個瑪麗之一，或是撒羅默，或是約安納，你就要在清晨流淚痛哭。你要設法作第一個看到石頭移開的人，也許你也見到天使們，並更進一步見到耶穌本人。

對答詠

希十三，12-13；十二，4

領：耶穌在城外受苦，目的是要用自己的血聖化人民。 答：所以我們要到營外，去分擔祂所受的凌辱。

領：你們與罪惡鬥爭，還沒有對抗到流血的地步。 答：所以我……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4\* 頁或

230\*頁

簡短讀經

依六五，1 b / 3 a

我對那從未呼號我名的民族說：你看，我在這裏！你看，我在這裏！我整天向悖逆的民族，就是那隨自己的思念走邪路的人，伸出我的手，這民族時常在我面前惹我發怒。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經：耶穌接受死亡，是為把流離

失所的天主的兒女聚集在一起。

禱 詞

我們應當稱頌主基督，因為祂為使人成為新受造物，建立了重生的洗禮，並把自己的聖體和聖言作為我們的食糧；我們要向祂祈禱：

主，求祢賞賜恩寵，革新我們的生活。

良善心謙的耶穌，求祢賜給我們憐憫的心腸，使我們溫和、謙遜，

——使我們與人交往時，竭力保持忍耐。

請教導我們真正成為不幸者和憂苦者的近人，

——使我們效法祢，作一個善心的撒瑪黎雅人。

願祢的童貞聖母為獻身的貞女們轉禱，

——使她們在教會內愉快地善度完全獻身的生活。

求祢對我們大發慈悲，

——寬恕我們的罪過，免除應受的罪罰。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢時時刻刻以行動拯救人類，但在這四旬齋期內，祢更將豐富的恩寵加倍賜給祢的子民。求祢憐視祢所召選的人，使即將受洗的望教者，和已經獲得重生的信徒們，都蒙受祢的保護及助祐。

### 日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

若壹一，8-9

如果我們說我們沒有罪，就是自欺，真理也不在我們內。如果我們明認自己的罪，天主既是信實和正義的，祂必赦免我們的罪，洗淨我們的各種不義。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

若壹二，1b-2

我們在父面前有正義的耶穌作保護者。祂自己就是贖罪祭，贖了我們的罪；不但



贖了我們的，而且也贖了全世界的罪。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

若壹二，8 b 7 9

黑暗正在消逝，眞光已在照耀。凡說自己在光明中，却惱恨他的弟兄的，仍舊在黑暗中。凡愛自己弟兄的，就是存留在光明中，對於他沒有絆倒的障礙。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱



## 聖週

### 一、自聖枝主日第一晚禱至聖週四

#### 讚美詩

#### 晚禱

一、君王的旌旗升起，

十字架的奧蹟大放光芒，

造生人類的大主，

竟然高懸苦架上。

二、鋒利的長鎗，

無情地刺透肋旁，

血水傾流滌人罪，

醫治心靈的創傷。

三、君王流聖血，

聖化了粗重的木架；

木架支持救主身，

何其榮光。

四、光榮的枝幹，

高舉了贖世的代價，

木架變成聖身的天秤時，

陰府就把俘虜釋放。

五、藉光榮的苦難，

祭壇和犧牲受到頌揚，

生命死於死亡，

又生於死亡。

六、萬福十字架，

是人類唯一的希望，

給我們帶來聖寵，

醫治罪惡的創傷。

七、至聖聖三，救恩的泉源，

藉十字架的奧蹟，

救苦救難，

人間天上永頌揚。阿們。

## 序經

對經：主基督爲我們接受了考驗和苦難，請大家前來朝拜。

聖詠：九四，見 3 頁，或活頁。

### 誦 讀

一、普世萬民，

請宣揚光榮的聖戰，

請向十字架歡呼凱旋；

救主自作犧牲，

已經大獲全勝。

二、原祖偷食禁果，

人類淪爲死囚；

爲拯救衆生靈，

救主以木制木，

表現了偉大的同情。

三、救贖工程有計劃，

上天顯神能，

戰勝邪魔的奸詐，

出自樹木的苦架，

克服了古木的蠻橫。

四、神聖的時刻一到，

天使報佳音，

聖父選貞女爲母，

道成肉身，

救主降生。

五、救主降生三十歲，

甘願受苦受難，

本是無罪的羔羊，

高懸苦架，

自作犧牲。

六、至高的天主，

救贖我們的聖三，

聖父聖子聖神，

同享光榮，  
世世無窮。阿們。

### 晨 禱

一、至高無上的天主，  
親嘗苦膽和酸醋，  
忍受唾污與鐵釘，  
又被長矛刺透，  
血水傾流洗淨人類罪污。

二、甘飴的鐵釘，  
甘飴的聖木，  
支撐着甘飴的重量，  
尊貴的十字聖架，  
使世界獲得救贖。

三、苦架的硬木，  
尖銳的鐵釘，  
請柔和地放鬆，

使君王的四肢，  
得到些許舒服。

四、你高舉着救世的代價，  
爲瀕臨覆沒的人類，  
敷抹羔羊的聖血，  
指出得救的坦途，  
準備安全的港埠。

五、我們同聲呼求，  
願救贖我們的聖三，  
聖父聖子聖神，  
世世代代，  
同享永福。阿們。

### 日間祈禱

一、紀念崇高的救恩，  
普世信友歡騰；  
耶穌，萬民的救主，

克服了死亡的魁首。

二 萬歲！達味之子，

衆口同聲齊呼，

揮動棕櫚枝，

羣衆爭先恐後。

三 我們一起出動，

歡迎至高元首，

手持青綠棕櫚枝，

載歌載舞不落後。

四 求主恩賜聖寵，

救我們脫離苦海，

安抵天鄉，

與衆神聖永聚首。

五 光榮歸於父，

及子及聖神，

世世代代，

無止無休。阿們。

## 二、三日慶典

### 聖週星期四

#### 晚禱

一 至聖聖體，

我主聖死的紀念，

生命的活糧，

我願常體味祿的芳香。

二 我主耶穌，

爲人流血，洗淨罪污，

只要聖血一滴，

普世得免喪亡。

三 我願加入諸聖的行列，

讚頌天主聖三，

但願早日享見天主，

分享永恆的榮光。阿們。

聖週星期五

日間祈禱

午前

一 耶穌基督，人類的救主，

援救鍾愛的子民，

祢曾以聖容的光輝，

加以掩護。

二 祢曾為我們償還罪債，

克服死亡的控制，

趕走狡猾的惡魔，

使我們不再受侮辱。

三 請同情祢被俘的僕人，

對我們廣施慈恩，

消除罪惡，

粉碎死亡的桎梏。

四 仁慈的君王，

我們是祢聖血所贖，

求祢大力援助，

與祢共享永福。阿們。

對經：上午九點鐘，耶穌被釘在十字架上。

午時

一 偉大的十字架，

給人帶來祝福、希望和救贖。

昔日你象徵可怕的陰府，

今天你是通往天上的大路。

二 你所高舉的祭品，

吸引萬有來歸服，

世界的權勢拒絕相信，

最後所得只有空無。

三 耶穌，光榮歸於祢，

及父及聖神，

藉十字架的勝利，  
恩賜我們永福。阿們。  
對經：從正午到下午三點鐘，黑暗籠  
罩了大地。

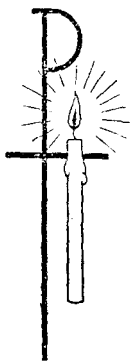
午後

一、仁慈的救主，  
祢爲救人出永死，  
甘心受酷刑，  
請藉十字聖架，  
助我們獲取永生。

二、盟約之主，  
祢建立新約，  
廢除舊債，  
古老的奴役消失，  
自由帶來新生命。

三、耶穌基督，

光榮歸於祢，  
及父及聖神，  
藉十字架的勝利，  
賜我們幸福無窮。阿們。  
對經：下午三點鐘，耶穌大聲喊道：「我  
的天主，我的天主，祢爲什麼捨棄  
了我？」



# 聖枝主日（主受難主日）

聖詠集第二週

## 第一晚禱

讚美詩 見聖週專用 228\*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

伯前一，18-21

你們要知道：你們不是以能朽壞的金銀等物，由你們祖傳的虛妄生活中被贖出來的，而是用寶血，即無玷無瑕的羔羊基督的寶血。祂固然是在創世之前就被預定了的，但在末期為你們才出現，為使你們因着祂，而相信那使祂由死者中復活，並賜給祂光榮的天主：這樣你們的品德和望德都在於天主。

短對答詠

領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因為

我們得罪了祢。 答：主，求祢：

領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。

答：因為我們得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：主，求祢：

謝主曲對經：達味之子，我們的君王，世

界的救贖者，萬歲！祢是衆

先知預言將要來的救主。

禱詞

基督受難的時期已近，祂會面對耶路撒冷而為它傷心流淚，因為它沒有認識救主施恩的時刻。現在我們朝拜基督，滿懷悔過的心情祈求祂：主，求祢憐憫祢的子女。祢願意把耶路撒冷的子女、集合到祢跟前，就像母雞集合小雞一樣，——請教導所有的人認識祢看顧他們的時刻。請不要離棄那遠離祢的教友，

——主基督，求祢使我們回心轉意歸向祢。



祿藉着苦難犧牲，在人間普施恩惠，

——求祿使我們常隨從聖神的指引而生活。

求祿藉祿的苦難，使我們能度克己苦身的生活，

——使我們將來也能與祿共享復活的光榮。

祿在聖父的光榮中、永遠爲王，

——求祿記念今天逝世的人們。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祿爲使人取法謙遜的榜樣，令我們的救主取了人性、接受十字架的苦刑，求祿使我們服膺基督忍耐的教訓，而分享祂復活的光榮。

### 誦 讀

領：我從地上被高舉時，

答：將吸引一切來歸向我。

### 誦讀一 恭讀致希伯來人書

十，1-18

我們藉基督的祭獻得到聖化

法律既然只有未來美好事物的影子，

沒有那些事物的真相，所以總不能因着每年常獻的同樣犧牲，使那些願意親近天主的人達到完美的境界；因爲，如果那些行敬禮的人一次而爲永遠潔淨了，良心不再覺得有罪了，祭獻豈不就要停止嗎？可是，正因這祭獻纔使人每年想起罪過來，因爲公牛和公山羊的血斷不能除免罪過。爲此，基督一進入世界便說：「犧牲與素祭，已非祿所要，却給我預備了一個身體；全燔祭和贖罪祭，已非祿所喜，於是我說：看哪，我已來到！關於我，書卷上已有記載：天主！我來爲承行祿的旨意。」前邊說：「祭物和素祭，全燔祭和贖罪

祭，已非祢所要，已非祢所喜」；這一切都是按照法律所奉獻的；後邊祂說：「看哪，我已來到，為承行祢的旨意。」由此可見，祂廢除了那先前的，為要成立那以後的。我們就是因這旨意，藉耶穌基督的身體，一次而為永遠的祭獻得到了聖化。

況且，每一位祭司，都是天天侍立着執行敬禮，並屢次奉獻總不能除去罪惡的同樣犧牲；但是基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後便永遠坐在天主右邊，從今以後，只等待將祂的仇人變作祂脚下的踏板。因為祂只藉一次奉獻，就永遠使被聖化的人得以完美。聖神也給我們作證，因為祂說過：「這是我在那些時日後，與他們訂立的盟約，上主說，我要將我的法律放在他們的心中，寫在他們的理性中。」這話以後，又說：「他們的罪過和他們的邪

惡，我將不再追念。」若這些罪已經赦了，也就不需要贖罪的祭獻了。

對答詠

希十，5，6，7，4；

詠三九，7，8

領：犧牲與素祭，已非祢所要，却給我預備了一個身體；全燔和贖罪祭，已非祢所喜，於是我說：

答：請看，我已來到；天主，我來，是為承行祢的旨意。

領：公牛和公山羊的血，斷不能除免罪過；所以基督一進入此世，便說： 答：請看，我……

誦讀二

選讀克里特主教聖安德德講道集

因主名而來的、以色列王、應受讚美

請來共登橄欖山，迎接基督；因為祂今天自動地從伯大尼來受苦受難，以完成

救贖我們的奧蹟。

基督自動地向耶路撒冷城邁進。祂從天上降來，就是爲了我們的緣故，使處於深淵的我們、同祂一起高升，誠如聖經所說，「超越一切牽領者、掌權者、異能者，以及一切可稱呼的名號。」

可是基督之來，不是爲了爭取榮譽，沒有誇耀，也沒有排場。依撒意亞說：「祂不呼喊，不喧嚷；在街市上也聽不到祂的聲音。」祂是良善的、謙虛的；祂衣衫平凡，祂進入城中的儀式也非常簡單。

爲此，請大家來，同前去受難的基督結伴而行，要效法那歡迎祂的人羣：我們不要像他們一樣，用橄欖樹枝、衣服、或棕櫚樹的枝，爲基督鋪路；但要儘可能以謙卑的心情，正直的意向，讓我們自己屈服在祂面前，迎接聖言的來臨，並把那位

無處可容的天主，留在我們內。

基督是良善的，祂進入了我們無限卑微的陰影中，祂喜歡向我們表示祂是良善的。祂甘願降來，和我們一起生活，分享我們的本性，而將我們提高，並引導我們歸向祂。

雖然說，作爲整個人類的初菓，「祂已上升高天、到太陽升起之地」，我想這是爲說明祂本有的光榮與天主性。但是因爲祂愛人類，祂不會捨棄人類：祂願意把人性與祂一齊提高、從地下最深處到達光榮的境界，同祂一齊到達至高之天。

因此，我們在基督面前，鋪設的應該是我們自己，不是外衣或無生命的樹枝，這些很快就會枯萎，只能短暫的使我們賞心悅目。我們的衣服是聖寵或說整個的基督：因爲「凡因基督而受洗者，就是穿上

了基督。」因此，我們要把我們自己當作外衣，舖在基督腳前。

我們原來因犯罪而呈硃紅色；聖洗聖事洗淨了我們，使我們如羊毛一般潔白。我們不再手持棕櫚樹枝，而要携帶著勝利的獎品獻給那死亡的克服者。

今天我們還該搖幌著我們心靈的樹枝，和兒童們一起高呼說：「因上主之名而來的、以色列王，應受讚美！」

對答詠

若十二，12，13；

瑪二一，8，9

領：民衆聽到耶穌來到了耶路撒冷，就出來迎接祂；有許多人把自己衣服舖在路上；有些人從樹上折了樹枝，向主歡呼說：

答：達味之子，萬歲；奉上主之名而來的應受讚美！

領：民衆前呼後應，大聲歡呼說：

答：達味之子……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖週專用230\*頁

聖詠、聖歌及專用對經見聖詠集

簡短讀經

匝九，9

熙雍女子，你應該盡量喜樂；耶路撒冷女子，你應該歡呼！請看！你的君王，正義和勝利的君王要到你這裏來；他是謙遜的，騎着驢，騎着驢駒而來。

短對答詠

領：主，祢用祢的血救贖了我們。

答：主：

領：從各支派，各異語，各民族，各邦國中。 答：救贖了我們。

領：願光榮歸於父： 答：主：

讚主曲對經：我們要手持燦爛的棕櫚枝朝

拜即將來臨的主，請大家唱

着聖詠和詩詞歡迎祂，高聲

歡呼：上主應受讚美。

### 禱 詞

主基督榮進耶路撒冷時，羣衆夾道歡迎，

高呼祂爲君王與默西亞。現在我們也向祂

歡呼：奉主名而來的當受讚美！

達味之子，萬世的君王，我們向祢高呼：

「萬歲！」

—死亡與陰府的戰勝者，我們向祢高呼：

「萬歲！」

祢前往耶路撒冷受苦受難，爲進入復活的

光榮，

—求祢引導祢的教會，抵達永恆逾越節的

光榮境界。

祢把祢的十字架變成了生命樹，

—求祢使所有因聖洗而重生的人們、都享

受這生命樹上的果實。

我們的救主，祢來是爲拯救罪人，

—求祢使信祢，望祢，愛祢的人們，進入

祢的天國。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢爲使人取法謙遜

的榜樣，令我們的救主取了人性、接受十

字架的苦刑；求祢使我們服膺基督忍耐的

教訓，而分享祂復活的光榮。

### 日間祈禱

午前

對經：在逾越節以前，耶穌知道祂的

時辰已到，祂既然愛了世上屬

於祂的人，就愛他們到底。

簡短讀經

格後四，10 \ 12

我們身上時常帶着耶穌的死，好使耶穌的生活也彰顯在我們身上。的確，我們這些活着的人，時常爲耶穌的緣故被交於死亡，好使耶穌的生活也彰顯在我們有死的人身上。

領：祂受虐待，却謙遜忍受，

答：總不開口。

午時

對經：有如父認識我，我也認識父，並且爲了我的羊捨棄性命。

簡短讀經

伯前四，13 \ 14

你們要因分受基督的苦難而喜樂，是要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，才是有福的，因爲光榮的神，即天主的神，就安息在祢們身上。

領：祂所背負的、是我們的疾苦。

答：祂所擔負的、是我們的悲痛。

午後

對經：在我看來，生活就是基督，死亡就是福利；我應該以我的主耶穌基督的十字架而誇耀。

簡短讀經

伯前五，10 \ 11

賞賜各種恩寵的天主，即在基督內召叫你們進入祂永遠光榮的天主，在你們受少許苦痛之後，必要親自使你們更爲成全堅定強健和穩固。願光榮歸於祂，至於無窮之世，阿們。

領：我們要一齊朝拜十字架的標記。

答：我們藉這標記領受了救恩的奧蹟。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見聖週專用 228\*頁

簡短讀經

宗一三，26 / 30 a

諸位弟兄，這救恩之道，原是賜給我們的，只因耶路撒冷的居民和他們的首領不認識耶穌，也不明白每安息日所讀的先知預言，就判決了祂，而應驗了這些預言。他們雖然找不到任何死罪，仍要求比拉多處死了祂。關於祂所記載的一切完成之後，就把祂從木架上取下來，安葬在墳墓裏。但是，天主第三天却使祂從死者中復活起來。

短對答詠

領：基督，我們欽崇祢，我們讚美祢。

答：基督：

領：因為祢藉着十字架救贖了普世。

答：我們讚美祢。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：主說：經上記載：我要打擊

牧者，羊羣就要四散。但是

我復活以後，要在你們以前

到加里肋亞去，你們要在那

裏看見我。

禱詞

人類的救主前去耶路撒冷受難，以便進入光榮之中。我們虔誠的懇求祢：

求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的救世主，求祢使我們藉悔改與補贖，

更能與祢所受的苦難合而為一，

——也使我們得到復活的光榮。

祢的母親是痛苦之慰，求祢使我們得到她的

保護，

——求祢使我們在得到祢的安慰之後，也能

安慰憂傷的人們。

求祢垂顧那由於我們的過錯而失足的人，

——求祢扶助他們，也糾正我們的過錯，使祢的聖潔與仁愛在我們身上彰顯出來。

——求祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

——求祢賞賜我們謙虛與忍耐。

——求祢使所有去世的人，日後能得到復活的光榮，與祢光榮的身體相似，

——使我們將來也與他們同登天鄉，共享永生。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

## 聖週：星期一

### 誦讀

領：我從地上被高舉時，  
答：將吸引一切來歸向我。

誦讀一 恭讀致希伯來人書 十，19-39

堅持信心、期待審判

弟兄們！我們既然懷着大膽的信心，靠着耶穌的寶血得以進入聖殿，即進入由祂給我們開創的一條又新又活，通過帳幔，即祂肉身的道路；而且我們既然又有一位掌管天主家庭的偉大祭司，我們就應在洗淨心靈，脫離邪僻的良心，並用淨水洗滌身體以後，懷着真誠的心，以完備的信德去接近天主；也應該堅持所明認的望德，毫不动摇；因為應許的那位是忠信的；也應該彼此關懷，激發愛德，勉勵行善，絕不離棄我們的集會，就像一些人所習慣行的；反而應彼此勸勉；你們見那日子越近，就越該如此。

因為如果我們認識真理之後，還故意犯背信的罪，就再沒有另一個贖罪祭了，



只有一種等待審判的怕情，和勢將吞滅叛逆者的烈火。誰若廢棄梅瑟法律，只要有兩三個證人，他就該死，必不得憐恤；那麼，你們想一想：那踐踏了天主子，拿自己藉以成聖的盟約的血當作了俗物，而又輕慢了賜恩寵的聖神的人，應當受怎樣更厲害的懲罰啊！因為我們知道誰曾說過：「復仇歸於我，我必要報復」；又說：「上主必要審判祂的百姓」。落在永生的天主手中，真是可怕！

請你們回想先前的時日，那時你們纔蒙光照，就忍受了苦難的嚴厲打擊：一方面，你們當衆受嗤笑，凌辱和磨難；另一方面，你們與這樣受苦的人作了同伴。的確，你們同情了監禁的人，又欣然忍受了你們的財物被搶掠，因為你們知道：你們已獲有更高貴而常存的產業，所以千萬不

要喪失那使你們可得大賞報的勇敢信心。原來你們所需要的就是堅忍，爲使你們承行天主的旨意，而獲得那所應許的。「因爲還有很短的一會兒，要來的那一位，就要來到，絕不遲緩。我的義人靠信德而生活，假使他退縮，他必不會中悅我心。」我們並不是那般退縮以致喪亡的人，而是有信德得以保全靈魂的人。

對答詠 希十，35，36；路二一，19

領：你們不要喪失信心；你們必須忍耐，答：好使你們實行天主的旨意，而獲得祂所應許的賞報。

領：你們要堅忍，才能贏取自己的靈魂。 答：好使你：

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

我們要以主的十字架而誇耀

我們的主和救主耶穌基督的苦難、是

我們接受光榮的保證，也教訓我們如何忍耐。

天主的唯一子；與聖父同是永遠的；祂爲了信者的靈魂，由人出生而成爲人，仍嫌不足，祂甚至爲了他們死在祂所造的人手裏；那末，天主還有什麼恩寵、不許給信仰祂的心靈呢？

天主所許給我們將來的賞報是偉大的；但我們現在所追憶的、那在過去祂爲我們所做的事、更是偉大。當基督爲罪人死的時候，那些信者們在那裏呢？他們是什麼樣的人呢？基督既爲他們連自己的生命都捨棄了，那末，誰還能懷疑，祂會把自己的生命賞賜給人呢？我們這軟弱的人類爲什麼遲疑不信：我們將有一天和天主一起生活呢？

有一個更不可信的事件發生了，就是

天主爲人類死了。

基督是誰？祂不是那「在起初已有的聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主」嗎？這天主聖言「成爲血肉，居住在我們中間。」聖言在自己內沒有爲我們而死的能力，祂就從我們中取了可死的肉體。這樣，那不死者才能死；這樣，祂願意把生命賜給我們可死的人：祂先分享了我們有死的人性，然後讓我們分享祂的永恆的天性。因爲我們自己沒有生存下去的能力，祂本身也沒有死去的能力。

因此，基督和我們藉著彼此的分享、完成了一項奇妙的交換：我們給予祂死亡的能力，祂賜給我們永生的能力。

所以我們不僅不該以我們的主天主的死亡爲羞恥，反而更應該對它完全信靠，以它爲莫大的榮耀。因爲基督既從我們接

受了那在我們身上的死亡，祂就很誠信地應許我們，將在祂內賜予我們生命，這生命是我們本身所不能獲取的。

基督既如此愛我們，祂雖然無罪，竟為我們的罪、忍受了我們應受的死亡。那末，祂既是使人成義者，怎能不把使我們成義的義德賜給我們呢？祂既然無罪而接受了罪犯的刑罰，祂怎能不實踐所許，將聖人的賞報給予我們呢？

所以，弟兄們，我們要大膽地承認，並且公開的宣講，基督為我們被釘死在十字架上。我們要大膽地、高興地宣講這端真理，不要以此為羞恥，而要以此為光榮。

保祿使徒有鑒於此，乃吩咐我們要引以為榮。雖然，他有許多關於基督的、偉大的、屬神的事，可以給我們講，可是他

未曾說過以基督的奇蹟自誇的話：就如基督由於和聖父同是一個天主，是祂創造了世界；祂雖然如同我們一樣是人，却向世界出命。他却說：「至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架而誇耀。」

#### 對答詠

領：主啊，我們朝拜祢的十字架，紀念祢光榮的苦難。 答：祢爲了

我們受苦受難，求祢憐憫我們。  
領：祢傾流寶血救贖了我們，求祢快來救助我們。 答：祢爲了：

結束禱詞 見晨禱

#### 晨 禱

讚美詩 見聖週專用230\*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

耶一一，19-20

我好像一隻被牽去宰殺的羔羊，竟然不知他們對我蓄意謀害。他們說：我們來毀壞這株生氣蓬勃的樹，將他由人間拔除，使他的名字不再受人紀念。但是祢、公平審判和洞察肺腑的萬軍的上主，願我看到祢對他們的報復。上主，我的天主，因為我已向祢提出我的控訴。

短對答詠

領：主，祢用祢的血救贖了我們。

答：主：

領：從各支派，各異語，各民族，各

邦國中。 答：救贖了我們。

領：願光榮歸於父： 答：主：

讚主曲對經：公義的父！世界不認識祢，

我却認識祢，因為是祢派遣

了我。

禱詞

我們的救主基督，藉自己的死亡與復活，救贖了我們。我們要感謝祂，祈求祂：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷受苦受難，為進入復活的光榮，

求祢也引領祢的教會，抵達永恆逾越節的光榮境界。

祢願意身懸十字架上，為長矛所刺透，

求祢治愈我們的創傷。

祢把十字架變成了生命樹，

求祢使那些因聖洗而重生的人們，享受

這生命樹上的果實。

祢在十字架上寬恕了懺悔的右盜，

求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們由於軟弱，精神頹唐，易於失足墮落；求祢因祢唯一聖子的受難，使我們重新振作起來。

### 日間祈禱

午前

對經：在逾越節以前，耶穌知道祂的時辰已到，祂既然愛了世上屬於祂的人，就愛他們到底。

簡短讀經

則三三，10，11 a

我們的過犯和罪惡重壓著我們，我們必會因此而消滅，我們還怎能生存？上天主說：我永遠生存，我決不願意惡人死亡，却更願意惡人歸正，離開邪道而得生存。

領：祂受虐待，却謙遜忍受，

答：總不開口。

午時

對經：有如父認識我，我也認識父，

並且爲了我的羊捨棄性命。

簡短讀經

耶一八，20 b

請你記憶：我曾站在你面前，爲他們求情，替他們挽回你的盛怒。

領：祂所背負的、是我們的疾苦。

答：祂所擔負的、是我們的悲痛。

午後

對經：在我看來，生活就是基督，死亡就是福利；我應該以我的主耶穌基督的十字架而誇耀。

簡短讀經

耶三一，2，3 b，4 a

上主這樣說：逃脫了刀劍的人民，在曠野裏獲得了寵遇；以色列來到了自己安身的地方。我永遠愛你。因此，我給你保留了你的仁慈，我要再修建你，而你這以色列處女，也必再建立起來。

領：我們要一齊朝拜十字架的標記。

答：我們藉這標記，領受了救恩奧蹟。

結束禱詞 見晨禱

### 晚禱

讚美詩 見聖週專用228\*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

羅五，8-9

基督在我們還是罪人的時候，就為我們死了，這證明天主是怎樣的愛我們，現在我們既因祂的血而成義，我們更要藉着祂脫免天主的義怒。

短對答詠

領：基督，我們欽崇祢，我們讚美祢。

答：基督：

領：因為祢藉着十字架救贖了普世。

答：我們讚美祢。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：有如梅瑟曾在曠野裏高舉了

蛇，同樣人子也必須被人舉起來，使凡信祂的人，不致喪亡，反而獲得永生。

禱詞

人類的救主以祂的死亡、摧毀了人類的死亡，以祂的復活恢復了我們的生命。現在我們謙恭地懇求祂：

求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的救世主，求祢使我們藉悔改與補贖，更能與祢所受的苦難合而為一，——也使我們得到復活的光榮。

祢的母親是痛苦之慰，求祢使我們得到她的保護，

——求祢使我們在得到祢的安慰之後，也能安慰憂傷的人們。

求祢恩賜衆信者藉着自己遭受的痛苦，參與祢的苦難，

——使他們在自己身上、表現出祢的救恩。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

——求祢也賞賜我們、謙虛與忍耐。

求祢使所有去世的人，日後能得到復活的光榮，與祢光榮的身體相似，

——使我們將來也與他們同登天鄉，共享永生。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

## 聖週：星期二

### 誦 讀

領：我從地上被高舉時，

答：將吸引一切來歸向我。

### 誦讀一 恭讀致希伯來人書

十二，1-13

我們在基督領導下去從事戰鬥

我們既有如此衆多如雲的證人，圍繞着我們，就該卸下各種累贅和糾纏人的罪過，以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程，雙目常注視着信德的創始者和完成者耶穌：祂爲了那擺在祂面前的喜樂，就輕視了凌辱，忍受了十字架，如今坐在天主寶座的右邊。你們要常想，祂所以忍受罪人對祂這樣的叛逆，是怕你們灰心喪志。你們與罪惡爭鬥，還沒有抵抗到流血的地步。

你們竟完全忘了天主勸你們，好像勸子女的話說：「我兒，不要輕視上主的懲戒，也不要厭惡祂的譴責，因爲上主懲戒祂所愛的，鞭打祂所接管的每個兒子。」

爲接受懲戒，你們應該堅忍，因爲天主對待你們就像對待子女一樣；那有做父親的不懲戒兒子呢？如果你們缺少衆人所共受的懲戒，你們就是私生子，而不是親兒子。再者，我們肉身的父親懲戒我們時，我們尚且表示敬畏；何況靈性的父親，我們不是更該服從，以得生活嗎？其實，肉身的父親只是在短暫的時日內，照他們的心意來施行懲戒，但是天主却是爲了我們的好處，爲使我們分沾祂的聖善。固然各種懲戒，在當時似乎不是樂事，而是苦事；可是，以後却給那些這樣受訓練的人，結出義德的和平果實。因此，你們應該伸直痿弱的手和麻木的膝；你們的腳應履行正直的路，使瘸子不要偏離正道，反而使他能獲得痊癒。

對答詠

希十二，2；斐二，8

領：信德的創始者與完成者耶穌，爲了那擺在祂面前的喜樂，就輕視了凌辱，忍受了十字架；

答：現在祂已坐在天主的右邊。

領：耶穌自甘卑微，聽命至死。

答：現在祂：

誦讀二 選讀聖西略主教論聖神

一個死亡，一個復活

當人類不聽命而遠離天主時，我們的救主天主對人就制定了一個計劃：就是號召人類回頭，恢復與天主之間的親情。爲了這個緣故，基督帶著肉軀入世，樹立福音生活的典範，受盡苦辱，被釘在十字架上，被埋葬，然後復活起來，使因效法基督而得救的人恢復原有的義子身份。

所以，人要獲得圓滿的生命，必須效法基督：不僅該效法祂一生所立的良善、



謙遜、忍耐等榜樣，還該效法祂的死亡；誠如效法基督的保祿所說的：「我願在死亡上相似祂，希望也能由死者中復活。」

但我們怎能在死亡方面相似基督呢？藉著聖洗與基督一起被埋葬。那麼，這種埋葬的方式有何意義？或我們從這種方式又能獲取什麼利益呢？首先，人該棄絕他的舊生活；但人要做到這一點，按主的教訓，非重生不可。所謂重生，按字義講，就是指：另一個生命的開始。因此，在新生命開始之前，人先該棄絕他的舊生活。正如同那些雙程賽跑的人們，抵達轉折點時，必須在回程前暫停、稍事休息；同樣，一個人若欲改變生活，也需要有一短暫休息或一種死亡，以指示舊生活的終結、新生活的開始。

我們要怎樣下降陰府呢？藉聖洗而效

法基督的被埋葬。因為受洗者的身體，就好像被埋葬在水裏了。因此，洗禮以象徵的方式表示我們放棄肉性的生活，一如聖保祿使徒所說：「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，在於脫去肉慾之身。你們在洗禮中已與祂一同被埋葬了。」事實上，聖洗淨化人靈上由私慾偏情而招致的污穢，一如聖詠所說：「你將洗淨我，使我潔白，勝過雪。」因此，我們知道，只有一個得救的洗禮：因為那為拯救世界的死亡只有一個，那從死者中的復活也只有一個，而聖洗是死亡與復活的象徵。

對答詠

羅六，3，5，4

領：我們受洗與耶穌基督合而為一，也就是受洗跟祂同死。 答：如果我們經歷了祂的死亡而與祂合

一，也要跟祂一樣經歷祂的復活。

領：我們藉著洗禮同祂一起埋葬，同

歸於死。 答：如果我：

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩 見聖週專用 230 \* 頁

簡短讀經

匝一二，10 \ 11 a

我要對達味家族和耶路撒冷居民傾注憐憫和哀禱的神；他們要瞻仰他們所刺透的那一位，哀悼他有如哀悼獨生子，痛哭他好像痛哭長子。在那一天，耶路撒冷必要大為哀悼。

短對答詠

領：主，祢用祢的血救贖了我們。

答：主：

領：從各支派，各異語，各民族，各邦國中。 答：救贖了我們。

領：願光榮歸於父： 答：主：

讚主曲對經：父啊！在祢面前光榮我吧！

賜給我創世之前，我在祢面前所有的光榮吧！

## 禱 詞

我們的救主基督、藉祂的死亡與復活、救贖了我們。我們要感謝祂，祈求祂：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷受苦受難，為進入復活的榮光，

求祢也引導祢的教會，抵達永恒逾越節的光榮境界。

祢願意身懸十字架上，為長矛所刺透，

求祢治愈我們的創傷。

祢把十字架變成了生命樹，

——求祢使那些因聖洗而重生的人們，享受這生命樹上的果實。

祢在十字架上寬恕了懺悔的右盜，

——求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，求祢幫助我們因追念主受難的奧蹟，而能真切痛悔己罪，得蒙祢的寬赦。

### 日間祈禱

午前

對經：在逾越節以前，耶穌知道祂的

時辰已到，祂既然愛了世上屬

於祂的人，就愛他們到底。

簡短讀經

參照格前一，18-19

原來十字架的道理、為喪亡的人是愚妄；為我們得救的人却是天主的德能，因

為經上記載說：我要摧毀智者的智慧，廢除賢者的聰明。

領：祂受虐待，却謙遜忍受，

答：總不開口。

午後

對經：有如父認識我，我也認識父，

並且為了我的羊捨棄性命。

簡短讀經

格前一，22-24

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：這宣講為猶太人的確是絆脚石，為外邦人是愚妄。

領：祂所背負的、是我們的疾苦，

答：祂所擔負的、是我們的悲痛。

午後

對經：在我看來，生活就是基督，死亡就是福利；我應該以我的主

簡短讀經

耶穌基督的十字架而誇耀。

格前一，25，27 a

天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人堅強。天主偏偏召選了世上愚妄的，來羞辱那有智慧的。

領：我們要一齊朝拜十字架的標記。

答：我們藉這標記、領受了救恩的奧

蹟。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見聖週專用 228\*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

格前一，27 b \ 30

天主召選了世上懦弱的，來羞辱那堅強的；甚而天主召選了卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的，來消滅那些什

麼都有的，使一切有血肉的人在天主面前

無所誇耀。你們得以生活在基督內，完全

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。

短對答詠

領：基督，我們欽崇祢，我們讚美祢。

答：基督：

領：因為祢藉十字架救贖了普世。

答：我們讚美祢。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：我有權捨棄我的性命，也有

權再取回它。

禱 詞

人類的救主以祂的死亡、摧毀了人類的死亡，以祂的復活恢復了我們的生命。現在我們謙恭地懇求祂：

求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的救世主，求祢使我們藉悔改與補贖，更能與祢所受的苦難合而爲一，

——也使我們得到復活的光榮。

祢的母親是痛苦之慰，求祢使我們得到她的保護，

——求祢使我們在得到祢的安慰之後，也能

安慰憂傷的人們。

求祢恩賜衆信者藉着自己遭受的痛苦，參與祢的苦難，

——使他們在自己身上，表現出祢的救恩。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

——求祢也賞賜我們，謙虛與忍耐。

求祢使所有去世的人，日後能得到復活的光榮，與祢光榮的身體相似，

——使我們將來也與他們同登天鄉，共享永生。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

## 聖週：星期三

### 誦 讀

領：我從地上被高舉時，

答：將吸引一切來歸向我。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

十二，14-29

我們來到了生活之天主的聖山

你們應設法與衆人和平相處，盡力追求聖德；若無聖德，誰也見不到主；又應該謹慎，免得有人疏忽天主的恩寵，免得有苦根子長出來，而累及你們，使許多人因此蒙受玷污。誰也不要成爲淫亂和褻聖者，如厄撒烏一樣，他爲了一餐飯，竟出

賣了他長子的名份。你們知道，後來他縱然願意承受祝福，也遭到了拒絕；雖流淚苦求，但沒有得到後悔的餘地。

你們原來並不是走近了那可觸摸的山，那裏有烈火、濃雲、黑暗、暴風、號筒的響聲以及說話的聲音，當時那些聽見的人，都懇求天主不要再向他們說話，因為他們承擔不了所吩咐的事：「即使是一隻走獸觸摸了這山，也應用石頭砸死；」並且所顯現的是這麼可怕，連梅瑟也說：「我甚為恐慌戰慄。」然而你們却接近了熙雍山和永生天主的城，天上的耶路撒冷，接近了千萬天使的盛會，和那些已被登錄在天上的首生者的集會，接近了審判衆人的天主，接近了已獲得成全的義人的靈魂，接近了新約的中保耶穌，以及祂所灑的血：這血比亞伯爾的血說話說得更

好。你們要謹慎，不要拒絕說話的那位！如果從前那些拒絕聽祂在地上宣佈啓示的人，不能逃脫懲罰，何況我們這些背棄由天上說話的那位呢？從前祂的聲音動搖了下地，如今祂却應許說：「還有一次，我不但動搖下地，而且也動搖上天。」這「還有一次」一句，是指明那些被動搖的事物，因為是受造的必起變化，好使那些不可動搖的事物得以常存。為此，我們既然是承受一個不可動搖的國度，就應該感恩，藉此懷着虔誠和敬畏之情，事奉天主，使祂喜悅，因為我們的天主實是吞滅的烈火。

對答詠

申五，23-24；

參閱希十二，22

領：你們聽到由黑暗中發出來的聲音、也看到西乃山起火焚燒，你

們就都來到梅瑟面前說： 答：

請看，上主、我們的天主使我們

看見了祂的榮耀和偉大。

領：現在你們已接近了熙雍山和永生

天主的城——天上的耶路撒冷。

答：請看：

### 誦讀二

選讀聖思定主教若望福音釋義

### 圓滿的愛

親愛的弟兄們，我們該彼此相愛的愛

如何才算圓滿呢？主基督曾說：「人若為

自己的朋友捨棄生命，再沒有比這愛情更

大的。」因此，同一若望聖史的書信裏

說：「正如基督為我們捨棄了自己的生

命；同樣，我們也應該為弟兄們捨棄生

命。」就是說我們該彼此相愛，如同那為

愛我們而捨生的基督一樣。

同樣，撒羅滿的箴言也記載：「當你

與首長坐席時，你應小心觀察，在你面前

擺著的是什麼，然後你也要準備行動，要

知道你應準備同樣的菜肴。」這一「首長的

筵席」指的是什麼呢？不是指那用為我們

捨生的基督的聖體聖血作飲食的筵席嗎？

所謂「坐席」，不是指人謙卑地來領主的

體血嗎？所謂「你應小心觀察，在你面前

擺著的是什麼」，不是指你應相稱地想想

這偌大的恩賜嗎？所謂「你要知道，你應

準備同樣的菜肴」，這不是指我所說過的

「正如基督為我們而捨生，我們也應為弟

兄們捨生」嗎？一如伯鐸使徒所說的：

「基督為我們受了苦，給我們留了榜樣，

使我們追隨祂的足跡。」這就是準備同樣

的菜肴。這就是殉道烈士以熾熱的愛火所

做的。如果我們不是空空地紀念他們的節

日，如果我們來到主的祭台前，參與殉道

者昔日所參與的同樣的宴席，那末，我們也該像他們一樣、準備同樣的菜肴。

但我們在這聖筵上追念殉道烈士，不像追念其他的亡者，為他們的安息而祈禱；而是求他們為我們轉禱，使我們追隨他們的芳蹤。因為他們達到了主所說的那一種至大無比的愛。他們為弟兄們所表現的，就是他們從主的聖筵中所得到的。

但我們不能因此而說，如果殉道者為基督而流血，就能與基督相比。因為基督有權捨棄自己的生命，也有權取回。但我們不能願意生活多久、就生活多久，即使我們不願意死，我們也得死。基督一死，便立刻消滅了死亡；我們是在祂的死亡中、得從死亡中解脫。基督的肉軀沒有見到腐朽；而我們的肉軀腐朽後，在世末時，才因基督而穿上不朽。基督為拯救我

們，並不需要我們；我們沒有祂，却什麼也不能做。基督把自己給予我們，有如樹幹將生命給予樹枝；我們沒有基督，也就沒有生命。

最後，弟兄們雖為弟兄們死去，但沒有一位殉道者是為赦免弟兄們的罪過而流血的，基督就為我們這樣做了。這一點，基督沒有讓我們效法祂，祂只要我們感謝祂。因此，殉道者為弟兄們流血致命時，為弟兄們所準備的，正是他們從主的聖筵中所獲得的。所以我們該彼此相愛，一如基督愛了我們，並為我們捨棄了生命。

對答錄

若壹四，9，11，10

領：天主對我們的愛，在這事上已顯示出來：就是天主差遣祂的獨生子來到世上，使我們藉著祂而獲得生命。 答：既然天主這樣愛



了我們，我們也該彼此相愛。

領：天主先愛了我們，差遣了祂的兒

子，為我們的罪作贖罪祭。

答：既然天：

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚美詩 見聖週專用 230\*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

依五〇，5~7

吾主上主開啓了我的耳朵，我沒有反

抗，也沒有退避。我將背轉給打擊我的人，

把我的腮轉給扯我鬍鬚的人；對於侮辱和

唾污，我沒有掩起我的臉，因為吾主上主

協助我。因此，我不以為恥，所以我扳着

臉，像一塊燧石，因為我知道我不會蒙受

恥辱。

### 短對答詠

領：主，祢用祢的血救贖了我們。

答：主：

領：從各支派，各異語，各民族，各

邦國中。 答：救贖了我們。

領：願光榮歸於父： 答：主：

讚主曲對經：基督藉着聖神已把自己作為

毫無瑕疵的犧牲奉獻給天主。

願祂的血潔淨我們的良心，

除去致死的行為，好能侍奉

永生的天主。

### 禱 詞

我們的救主基督、藉祂的死亡與復活，救

贖了我們。我們要感謝祂，祈求祂：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷受苦受難，為進入復活的

光榮，

——求祢也引導祢的教會，抵達永恒逾越節的光榮境界。

祢願意身懸十字架上，為長矛所刺透，

——求祢治愈我們的創傷。

祢把十字架變成了生命樹，

——求祢使那些因聖洗而重生的人們，享受

這生命樹上的果實。

祢在十字架上寬恕了懺悔的右盜，

——求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢爲了在我們身上，驅除惡魔的勢力，甘願讓祢的聖子接受十字架苦刑；求祢賞賜我們也獲得光榮復活的恩寵。

### 日間祈禱

午前

對經：在逾越節以前，耶穌知道祂的時辰已到，祂既然愛了世上屬於祂的人，就愛他們到底。

簡短讀經

弟前二，4-6

我們的救主天主願意所有的人得救，並得以認識真理，因爲天主只有一個；在天主與人之間的中保，也只有一位，就是降生成人的基督耶穌。

領：祂受虐待，却謙遜忍受，

答：總不開口。

午時

對經：有如父認識我，我也認識父，並且爲了我的羊捨棄性命。

簡短讀經

羅一五，3

基督沒有尋求自己的喜悅，正如經上所記載的：辱罵你的辱罵、都落在我身上。

領：祂所背負的、是我們的疾苦，

答：祂所擔負的、是我們的悲痛。

午後

對經：在我看來，生活就是基督，死

亡就是福利；我應該以我主耶

穌基督的十字架而誇耀。

簡短讀經

希九，28

基督只一次奉獻了自己，為除免大眾

的罪過，將來祂要再次顯現，與罪過無關，

而是要向那些期待祂的人、施行救恩。

領：我們要一齊朝拜十字架的標記。

答：我們藉這標記，領受了救恩的奧蹟。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見聖週專用228\*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

弗四，32-五，2

你們要良善、要仁慈彼此相待，要互

相寬恕，如同天主教在基督內寬恕了你們一

樣。所以你們要效法天主，如同蒙寵愛的

兒女一樣；又應該在愛德中生活，就如基

督愛了我們，且為我們把自己交出，作為

馨香的供物和祭品。

短對答詠

領：基督，我們欽崇祿，我們讚美祿。

答：基督：

領：因為祿藉十字架救贖了普世。

答：我們讚美祿。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：師傅說：我的時候近了，我

要和我的門徒在你那裏舉行

逾越節。

禱詞

人類的救主以祂的死亡、摧毀了人類的死亡，以祂的復活恢復了我們的生命。現在我們謙恭地懇求祂：

求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的救世主，求祢使我們藉悔改與補贖，更能與祢所受的苦難合而為一，

—也使我們得到復活的光榮。

祢的母親是痛苦之慰，求祢使我們得到她的保護，

—求祢使我們在得到祢的安慰之後，也能

安慰憂傷的人們。

求祢恩賜衆信者藉着自己遭受的痛苦，參與祢的苦難，

—使他們在自己身上、表現出祢的救恩。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

—求祢也賞賜我們，謙虛與忍耐。

求祢使所有去世的人、日後能得到復活的光榮，與祢光榮的身體相似，

—使我們將來也與他們同登天鄉，共享永生。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

聖週：星期四

誦讀

可選用第二週星期五聖詠及其對經 403 頁

領：我從地上被高舉時，

答：將吸引一切來歸向我。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

四，14 ~ 五，10

## 我們的大祭司基督

我們既然有一位偉大的、進入了諸天的祭司，天主耶穌，我們就應堅持所信奉的真道，因為我們所有的、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，尋到恩寵，作及時的扶助。

事實上，每位大祭司是由人間所選拔，奉派爲人行關於天主的事，爲奉獻供物和犧牲，以贖罪過，好能同情無知和迷途的人，因爲他自己也爲弱點所糾纏。因此他怎樣爲人民奉獻贖罪祭，也當怎樣爲自己奉獻。誰也不得自己擅取這尊位，而應蒙天主召選，有如亞郎一樣。照樣，基督也沒有自取做大祭司的光榮，而是向祂

說過：「祢是我的兒子，我今日生了祢」的那位光榮了祂，祂又如在另一處說：「祢照默基瑟德的品位永做祭司。」當祂還在血肉之身時，以大聲哀號和眼淚，向那能救祂脫離死亡的天主，獻上了祈禱和懇求，就因祂的虔敬而獲得了俯允。祂雖然是天主子，却由所受的苦難，學習了服從，且在達到完全的地步之後，爲一切服從祂的人，成了永遠救恩的根源，就蒙天主宣稱爲按照默基瑟德品位的大祭司。

對答詠

希五，8，9，7

領：基督雖是天主之子，却從祂所受的苦難中學習了服從。 答：天主使祂爲所有服從祂的人，成爲永遠救恩的根源。

領：當祂還在血肉之身時，曾大聲祈

禱；因爲祂的虔敬而獲得了俯允。 答：天主使……

誦讀二 選讀撒丁主教麥利東逾越節講

道詞

被祭殺的羔羊救我們出死入生

先知們關於逾越節的奧蹟、就是關於基督、預言了很多奧妙的事，願光榮歸於基督，萬世無疆。阿們。

基督從天降世，是爲了受苦的人類；祂藉貞女的胎穿上了人性，由貞女出生而成爲人。祂藉著可以受苦的肉軀，接受了受苦者的痛苦；可是，祂藉那不能死的神，摧毀了那殺人的死亡。

原來，基督本人像一隻羔羊被人領去；又像一隻綿羊被人宰殺；祂救我們脫離對世俗的崇拜，正如祂從埃及救出以色列一樣；祂救我們脫離魔鬼的奴役，正如

祂救以色列脫離了法郎王的毒手。祂用祂自己的聖神、在我們靈魂上蓋印；用祂自己的血在我們的肢體上蓋印。

是基督使死亡披上羞辱，使魔鬼悲傷，正如梅瑟曾使法郎王蒙羞而悲傷一樣；是基督打擊了罪惡，奪去了不義所生的子女，正如梅瑟奪去了埃及人的子女一樣。

是基督拯救我們，從奴役到自由，從黑暗到光明，從死亡到生命，從暴政到永遠王國；也是基督使我們成爲新的祭司，永遠的選民。基督就是我們得救的逾越節。

是基督在祂的許多預像身上忍受了各種痛苦：祂在亞伯爾身上遭受殺害；祂在依撒格身上，雙腳遭受束縛；祂在雅格身上遭受流徙；祂在若瑟身上遭受出賣；祂在梅瑟身上遭受危險；祂在羔羊身上遭受

刺殺；祂在達味身上遭受迫害；祂在先知們身上遭受侮辱。

是基督在貞女胎中受孕而降生；在十字架上被釘而死；被葬在地下，並由死者中復活，上升高天。

這就是那緘默的羔羊；這就是那被宰殺的羔羊；是祂由美麗的羔羊——瑪利亞——所生；是祂從羊羣中被捕，被牽去宰殺，在傍晚壯烈犧牲，在黑夜被埋葬了；祂在十字架上時，骨頭並沒有被折斷；在地下時，身體也沒有腐化；祂從死者中復活了，也從墳墓的深處使人復活。

對答詠

羅三，23 \ 25；若一，29

領：所有的人都犯了罪，都虧欠了天

主的光榮，但是却因天主白白賜

給恩寵，藉著耶穌基督的救贖，

成了義人。

答：天主獻出了基督，使祂以自己的血，為信仰祂的人，作贖罪

祭。

領：請看天主的羔羊；請看除免世罪者。  
答：天主獻……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖週專用·230\*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

希二，9 b \ 10

我們看見了耶穌因所受的死亡之苦，

接受了尊崇和光榮的冠冕；這原是出於天

主的恩寵，使祂為每個人嘗到死亡的苦味。

其實，那為萬物終向和萬物根源的天主，

既要領導衆子進入光榮，就使那拯救衆子

的首領藉苦難而得到完全的光榮，是極爲適當的。

短對答詠

領：主，祢用祢的血，救贖了我們。

答：主：

領：從各支派，各異語，各民族，各

邦國中。 答：救贖了我們。

領：願光榮歸於父： 答：主：

讚主曲對經：我渴望又渴望的，是在我受

難之前，和你們吃這次逾越

節晚餐。

禱詞

聖父用聖神給永恒的祭司基督傳了油，使祢向被俘的人宣告救恩。我們現在謙恭地向

向基督呼求：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷受苦受難，爲進入復活的

光榮，

——求祢引導祢的教會、抵達永恒逾越節的

光榮境界，

祢願意身懸十字架上，爲長矛所刺透，

——求祢治愈我們的創傷。

祢把祢的十字架，變成了生命樹，

——求祢使所有因聖洗而重生的人們，都享

受這生命樹上的果實。

祢在十字架上寬恕了懺悔的右盜，

——求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

天主，我們的生命和救恩就在於仰慕祢、敬愛祢；求祢恩賜我們豐富的聖寵：

祢會藉祢聖子的死使我們渴望所堅信的奧

跡，求祢也藉祢的復活，使我們抵達所嚮

往的天鄉。



## 日間祈禱

午前

對經：在逾越節以前，耶穌知道祂的時辰已到，祂既然愛了世上屬於祂的人，就愛他們到底。

簡短讀經

希四，14-15

我們既然有一位已經進入諸天的偉大祭司、天主子耶穌，我們就應該堅持所信奉的真道。因為我們所有的，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，受過試探的祭司，只是沒有罪。

領：祂受虐待，却謙遜忍受，

答：總不開口。

午時

對經：有如父認識我，我也認識父，

並且爲了我的羊捨棄性命。

簡短讀經

希七，26-27

這樣的祭司才適合我們：祂是聖善的、無辜的，無玷的，與罪人隔離的，且超越諸天的。祂無須像那些大祭司一樣，要每天先爲自己的罪、然後爲人民的罪祭獻犧牲；因爲我們的主耶穌基督奉獻自己，就把這事只一次而永遠完成了。

領：祂所背負的，是我們的疾苦，

答：祂所擔負的、是我們的悲痛。

午後

對經：在我看來，生活就是基督，死亡就是福利；我應該以我的主耶穌基督的十字架而誇耀。

簡短讀經

希九，11-12

基督一來，就作了未來鴻恩的大祭司，祂經過了那更偉大，更完善，不是人手所

造，不屬於這世界的帳幕。不是帶着公山羊和牛犢的血，而是帶着自己的血，只一次進入了至聖所，而完成了永遠的救贖。

領：我們要一齊朝拜十字架的標記，答：我們藉這標記領受了救恩的奧蹟。

結束禱詞 見晨禱

## 逾越節三日慶典

### 聖週星期四：主的晚餐

#### 晚禱

凡參與主的晚餐彌撒者不必誦念。

讚美詩 見聖週專用 231\* 頁

聖詠及專用對經見聖詠集

#### 簡短讀經

希一三，12-15

耶穌在城門外受苦難，爲用自己的血聖化人民，所以我們應該到營外，到祂那裏，分擔祂的凌辱。原來我們在地上沒有常存的城，我們尋求的是那將來的城。所以我們應該藉着耶穌，常把讚頌之祭奉獻給天主，就是用我們的唇舌頌揚祂聖名所結的善果。

短對答詠：用以下對經代替：

對經：基督爲我們服從至死。

謝主曲對經：他們在晚禱時，耶穌拿起餅來，祝福了，擘開，遞給門徒們。

#### 禱詞

我們的救主被交付的那一夜，最後晚餐時，命令教會永遠記念祂的聖死與復活。我們現在朝拜祂，祈求祂：

求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的救主，求祢使我們藉悔改與補贖，

更能與祢所受的苦難、合而為一，

—並使我們得到復活的光榮。

祢的母親是憂苦之慰，求祢使我們得到她的保護。

—求祢使我們在獲得祢的安慰之後，也能

安慰憂傷的人們。

求祢恩賜衆信者藉自己遭受的痛苦、參與祢的苦難，

—使他們在自己身上、表現出祢的救恩。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

—求祢也賞賜我們，謙虛與忍耐。

求使所有去世的人日後都得到復活的光榮，與祢光榮的身體相似，

—使我們將來，也與他們同登天鄉，共享

永生。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢爲了祢的光榮和人類的得救，

甘願基督作至高而永恒的大祭司；求祢眷

顧祢用寶血爲祢所掙取的子民，使我們因

參與祢的感恩祭、紀念祢的聖死，而獲得

祢的十字架與復活帶給我們的神力。

夜禱：用主日第二晚禱後夜禱。簡短讀經

後之短對答詠用以下對經代替：

對經：基督爲我們服從至死。

**聖週星期五：主受難日**

序經對經：天主子基督用祢的血救贖了我

們，請大家前來朝拜祢。

## 誦 讀

## 讚美詩

一 基督，天地的主宰，  
人類的偉大救主，  
藉十字架的大功，  
救人脫離死亡的束縛。

二 祢透過神聖的奧蹟，

賜予萬民救恩，

我們現在呼求祢，  
別讓我們失落祢的救贖。

三 善良無辜的羔羊，

為贖人罪作犧牲，

祢不惜以自己的聖血，

洗淨聖徒的衣服。

四 祢以聖身的代價，

贖回了被俘的子民，

在天國慶復活時，  
我們永遠向祢歡呼。

五 祢使天下萬民，

形成聖父的王國，

願我們也成為天國的子民，

與祢同享永福。阿們。

## 聖詠吟唱

## 聖詠二

對經一：地上的列王羣集一堂，諸侯

也聚首相商，反抗上主，反

抗祢的受傳者。

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，反抗祢的受傳者：

「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：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。

聖詠 一一， 2 ~ 23

對經二：他們瓜分了我的衣裳；爲我

的長袍抽籤。

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。

至於祿，祿本崇高而神聖，※  
常享以色列的歌頌。

我們的祖先曾依賴祿，※

他們依賴祿，祿便把他們救起。

他們呼求祿，便得到拯救，※

他們信靠祿，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。」

是祿使我由母腹出生，※

叫我在母懷中得享安寧。

我尚在母胎，

祿早已是我的天主，※

我一出生，就被托付給祿。

現在大難臨頭，求祿不要遠離我，※  
求祿快來，因為沒有人能扶助我。

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，※

祿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，+

他們瓜分了我的衣裳；※

爲我的長袍抽籤。

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：他們瓜分了我的衣裳；爲我

的長袍抽籤。

### 聖詠 三七

對經三：追索我性命的人，對我施暴。

上主，求祢不要發怒而譴責我，※  
不要氣憤而懲罰我。

因爲祢的箭深深地射中我，※

祢的手重重地壓着我。

在祢盛怒之下，我已體無完膚；※

我犯罪的後果，使我粉身碎骨。

因爲罪孽的洪流使我滅頂，※

愆尤的重擔使我不勝負荷。

我的瘡痍潰爛不治，※

由於我的愚昧無知。

我心悲傷，腰背僵硬，※

終日苦悶，滿懷憂愁。

因爲我的五內焦灼如焚，※

我已體無完膚，失去人形；

筋疲力盡，奄奄一息；※

心痛欲絕，嗟歎不已。

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，十

想陷害我的人，惡言中傷，※

他們要日夜盤算害人的勾當。

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，※

有口而不能爲自己辯駁。

上主，我只有仰望祢，※

我主我天主，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，兇暴强悍，※

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，因爲我守正不阿。

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：追索我性命的人，對我施暴。

領：假證人羣起攻擊我，

答：製造謊言陷害我。

誦讀一 恭讀致希伯來人書



大祭司基督帶着自己傾流的血進入了聖所，一次祭獻而竟全功

弟兄們：未來鴻恩的大祭司——基督經過了那更大、更完善，不是人手所造，不屬於受造世界的帳幕，不是帶着公山羊和牛犢的血，而是帶着自己的血，只一次進入了至聖所，完成了永遠的救贖。如果公山羊和牛犢的血，以及母牛的灰燼，灑在那些受玷污的人身上，尚且可以淨化他們，使他們得到肉身的潔淨，何況基督的血呢？祂藉着永生的神，已把自己毫無瑕疵的奉獻給天主，祂的血豈不更能潔淨我們的良心，除去死亡的行爲，使我們事奉生活的天主嗎？

因此，祂作了新約的中保，以祂的死亡補贖了在前約之下所有的罪過，好使那些蒙召的人，獲得所應許的永遠的產業。

凡是遺囑，必須證實立遺囑的人死了，因爲人死了，遺囑纔能生效；當立遺囑者還

活着時，決不得生效。因此，連前約也得用血開創。當日梅瑟向全民衆按法律宣讀了一切誠命之後，就用朱紅線和牛膝草，蘸上牛犢和公山羊的血和水，灑在約書和全民衆身上說：「這就是天主爲你們所規定的盟約的血。」他照樣把血灑在帳幕和爲敬禮所用的一切器皿上。並且按照法律，幾乎一切都是用血潔淨的，若沒有流血，就沒有赦免。那麼，既然連那些天上事物的模型還必須這樣潔淨，而那天上的本物，自然更需要用比這些更高貴的犧牲，因爲基督並非進入了一座人手所造，爲實體模型的聖殿，而是進入了上天本境，因此祂能出現在天主面前，爲我們轉求。祂無須再三奉獻自己，好像大祭司每年應帶

着不是自己的血進入聖殿一樣，否則，從創世以來，祂就必須多次受苦受難了；可是現今，在今世的末期，只出現了一次，以自己作犧牲，除滅了罪過。就如規定人只死一次，死後就是審判；同樣，基督也只一次奉獻了自己，為除免大眾的罪過；將來祂要再次顯現，與罪過無關，而是要向那些期待祂的人施行救恩。

短對答詠

參照依五三，7，12

領：祂好似被牽去待宰的羔羊，飽受虐待，從不出聲；祂被處死，

答：為使祂的子民得以生存。

領：祂將自己交於死亡，被列於罪犯之中，  
答：為使祂的子民得以生存。

誦讀一

恭讀聖金口若望所著「要理」

三，13-19

基督寶血的力量

你願知道基督的血有什麼德能嗎？讓我們重讀舊日的記載，看看基督之血在聖經上的預象。

梅瑟說：「你們要宰殺一隻周歲大的羔羊，而把牠的血抹在門上。」梅瑟！你說羊的血能拯救有理智的人嗎？他說：是的，非常可能，不是因為這是血，而是因為這是象徵主基督的血。因此，現在如果仇魔所見到的不是抹在門楣上象徵性的血，而是抹在信友口上的真實的血，抹在基督聖殿之門的血，牠不是更該退避三舍嗎？

你願知道基督之血，有什麼其他德能嗎？我願你先知道這血的源頭，這血首先從十字架流下，從主的肋旁流出。按聖經所載：耶穌死後還被懸在十字架上時，有一個士兵走近，以長矛刺開祂的肋旁，立刻

血水迸流。水是聖洗的象徵；血是聖體的象徵。兵士刺開了祂的肋旁，也打開了聖殿的牆壁；我因此找到了傑出的寶藏，並尋到光耀的財富，深以為喜慶。這就是羔羊的事蹟。從前猶太人宰殺了羔羊，現在我却從此知道取用「祭獻」的效果。

「血和水，從肋旁流出」，諸位聽眾！我不願輕易地把偌大的奧蹟略而不提。我還有另一種奧秘的解釋。我說這血和水，是聖洗及聖體的象徵。因為聖教會是藉此兩件聖事而誕生：藉着再生之洗和聖神的革新，也就是藉着聖洗與聖體。而聖洗與聖體的象徵却出自基督的肋旁。故此，基督從祂的肋旁建立了自己的教會，正如同厄娃出自亞當的肋旁一樣。

爲了這個緣故，保祿使徒也證實了這一點說：「我們出自祂的身體，出自祂的

骨肉。」就是指的祂的肋旁。因爲正如天主用亞當肋骨造了女人，照樣，基督從自己肋旁給了我們血和水，以形成祂的教會。又如同天主乘亞當熟睡時，敞開了他的肋旁，照樣，基督在死後把祂血和水都賜給了我們。

請看：基督如何與祂的淨配——聖教會結合；祂用什麼食物養育我們。其實，我們是藉同一食物而出生，也藉同一食物得到滋養。正如同婦女由於本性用自己的乳和血哺育新生的嬰兒，同樣，基督也以自己的血常常滋養祂所生的信眾，總不間斷。

短對答詠 參照伯前一，18-19；弗

二，18；若壹一，7

領：你們得蒙救贖的代價，並不是能朽壞的金銀，而是無玷羔羊、基督的寶血。 答：我們藉着祂、

在一個聖神內，才能到達天父面前。

反而爲了拯救我們衆人把祂犧牲了。

領：天主子、耶穌基督的血洗淨我們的一切罪過。 答：我們藉着祂、在一個聖神內，才能到達天父面前。

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。

### 結束禱詞

因爲我認清了我的罪過，※

天主，求祢垂視祢的教會；我們的主耶穌基督，爲了它，毫不猶豫地將自己交付在敵人手中，接受十字架的苦刑。

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；

序經對經 見誦讀日課269\*頁

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。

### 晨 禱

的確！我在罪惡中出生，※

讚美詩 見聖週專用230\*頁

我的母親在罪惡中懷孕了我。

### 聖詠五〇

是的，祢喜愛內心的真誠，※  
求祢使我的心靈充滿智慧。

對經一：天主沒有憐惜自己的兒子，

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，※  
為耶路撒冷城重建城垣；

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：天主沒有憐惜自己的兒子，

反而爲了拯救我們衆人把祢  
犧牲了。

聖歌 哈三，2 \ 4，13 a，15 \ 19

對經二：耶穌基督愛我們，用自己的  
血洗淨了我們的罪惡。

上主，我聽到祢的信息，※  
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，+

祂手中射出的光芒，※

蘊藏着祂的威能。

祢出來拯救祢的百姓，※

救護祢的受傳者。

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，※

葡萄樹也沒有結果；

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、天主是我的力量，+

祂使我跳躍有如小鹿，※

祂領導我走向高處。

對經二：耶穌基督愛我們，用自己的

血洗淨了我們的罪惡。

聖詠一四七

對經三：主，我們朝拜祢的十字架，我

們讚頌、稱揚祢的復活：因為

藉這木架，喜樂來到了全世界。

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。

對經三：主，我們朝拜祢的十字架，

我們讚頌、稱揚祢的復活：

因為藉這木架，喜樂來到了

全世界。

簡短讀經

依五二，13-15

請看，我的僕人必要成功，必要受尊

榮，必要被舉揚，而且極受崇奉。就如許

多人對他不勝驚愕，因為他的容貌損傷得

已不像人，他的形狀已不像人子，同樣，

萬民都要對他驚奇不已。列王在他面前都

要閉口無言，因為他們看見了從未向他們講述過的事，聽見了從未聽說過的事。

短對答詠用以下對經代替：

對經：基督為我們服從至死，且死在

十字架上。

讚主曲對經：在祂頭的上方釘上罪狀牌：

「納匝肋人耶穌，猶太人的

君王。」

### 禱 詞

我們的救主為了我們受難受死，並被埋葬，而後復活起來。我們以虔誠的心情朝拜祂，向祂哀求：

主，求祢憐憫我們。

我們的主、我們的老師，祢為了我們服從至死，

——求祢教導我們，常常聽從天父的命令。

主，我們的生命，祢因死於木架而摧毀了

陰府，戰勝了死亡，

——求祢恩賜我們與祢同死，好使我們將來

再和祢同生。

基督，我們的君王，祢做了人類的恥辱，好似成了被人踐踏的微蟲，

——求祢教導我們自謙自卑，以獲得祢的救恩。

主，我們的救主，祢為了祢所愛的弟兄們交出了祢的性命，

——求祢使我們以同一愛德、彼此相親相愛。我們的救主，祢在十字架上，伸開雙手，引導全世人類投向祢的懷抱，

——求祢把所有四散的天主的子女，都集合在祢的王國內。

我們的天父：

結束禱詞

天主，求祢垂視祢的教會；我們的主



耶穌基督，爲了它，毫不猶豫地將自己交付在敵人手中，接受十字架的苦刑。

### 日間祈禱

讚美詩 見聖週專用 232\*頁

聖詠吟唱

聖詠三九，2 ~ 14，17 ~ 18

對經

午前：上午九點鐘，耶穌被釘在十字架上。

午時：從正午到下午三點鐘，黑暗籠罩了

大地。

午後：下午三點鐘，耶穌大聲喊道：「我

的天主，我的天主，祢爲什麼捨棄

了我？」

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，穩定了我的腳步。

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！十

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，十

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。

我在盛會中，宣揚了你的正義，※

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。

因為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，請祢快來扶助我。

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。

聖詠五三，1-6，8-9

天主，求祢因祢的名拯救我，※

以祢的大能為我伸冤。

天主，求祢垂允我的祈禱，※

側耳傾聽我的哀告。

因為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，※

我要讚頌祢的美名。

因為祢救我脫離了一切災患，※

使我親眼看見我的仇敵潰散。

聖詠 八七

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。

人們以為我已經行將就木，※  
我已是走投無路。

我的床舖已設置在死人中間，※  
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。

祢使我的知己離去，※

使我為他們所嫌棄。

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。

如仍誦念日間祈禱之其他時辰，則念

補充聖詠，見 597 頁

午前

對經：上午九點鐘，耶穌被釘在十字

架上。

簡短讀經

依五三，2 \ 3

他在天主面前生長有如嫩芽，又像出

自乾旱之地的根苗；他不俊秀也不華麗，

可讓我們瞻仰；他沒有儀容，可使我們戀

慕；他受盡了侮辱，被人遺棄；他是個苦

人，熟悉病苦；他像是人們掩面不顧的人，

他受盡了侮辱，因而我們都以爲他不算什

麼。

領：基督，我們朝拜祢，讚美祢。

答：祢藉着十字架救贖了普世。

午時

對經：從正午到下午三點鐘，黑暗籠

罩了大地。

簡短讀經

依五三，4 \ 5

然而他所背負的、是我們的疾苦；他

所擔負的、是我們的悲痛；我們還以爲他

受了懲罰，被天主擊傷，和受貶抑的人；

可是他被刺透，是因了我們的悖逆；他被

打傷，是因了我們的罪惡；因他受了懲罰

，我們便獲得安全；因他受了創傷，我們便得到痊癒。

領：主，當祢進入祢的王國時，

答：請記我一念。

午後

對經：下午三點鐘，耶穌大聲喊道：

「我的天主，我的天主，祢爲什

麼捨棄了我？」

簡短讀經

依五三，6\7

我們都好像羊一樣迷了路，各走各的路；但上主却把我們衆人的罪過都歸到他身上。他受虐待，仍然謙遜忍受，總不開口，如同被牽去待宰的羔羊；又像母羊在剪毛的人面前默不出聲，他也同樣不開口。

領：他使我們居留在黑暗之中，

答：好似久被遺忘的亡者。

結束禱詞 見晨禱

### 晚 禱

參加今天午後的禮儀者不必誦念。

讚美詩 見聖週專用228\*頁

聖詠吟唱

聖詠一一五

對經一：天下萬民，請看，請察看我

所受的痛苦。

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！在祢中間，※

向上主還我許的願。

對經一：天下萬民，請看，請察看我

所受的痛苦。

聖詠一四二，1-11

對經二：我的精神萎靡不振，我的心

靈深處充滿畏懼。

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為義人。

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，※

凝思祢手中的作為，

我不禁向祢伸開雙手，※

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，+

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。

對經二：我的精神萎靡不振，我的心

靈深處充滿畏懼。

聖歌 斐二，6-11

對經三：耶穌嘗了酸酒就說：「完成

了！」然後垂下頭，斷了氣。

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；

衆口同聲也都明認耶穌基督是主，※

以光榮天主聖父。

對經三：耶穌嘗了酸酒就說：「完成

了！」然後垂下頭，斷了氣。

簡短讀經

伯前二，21-24

基督爲我們受了苦難，給我們留下了榜樣，使我們追隨祂的足跡。祂沒有犯過罪，祂口中也從未有過謊言。祂受辱罵，却不回罵；祂受虐待，却不報復；祂將自己交付給那秉公審判的天主。祂以自己的身體、親自承擔了我們的罪過，而登上了木架，爲使我們死於罪惡，而活於正義。你們是因祂的創傷而獲得了痊愈。

短對答詠用以下對經代替：

對經：基督爲我們自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。

謝主曲對經：當我們還是天主的仇敵時，

祂卻藉祂愛子的死亡使我們

與祂重歸於好。

禱 詞

可用彌撒經書中爲本日所提供的信友禱詞  
或以下禱詞，每次指出特殊祈禱意向後  
也可作默禱。

我們記念我主耶穌的死亡：祂藉着死亡給  
世界帶來了新生命；現在我們懇求天主聖  
父：

天父，求祢因祢聖子的死亡，俯聽我  
們。

求祢使祢的教會、團結一致；求祢保護我  
們的教宗，

— 求以祢的聖神，聖化祢所有的聖職人員，  
以及祢的子民。

求祢增加慕道者的信德和知識，

— 並使信友團結一致。

求祢引領舊約的選民分享祢圓滿的救恩，  
— 也求祢以福音之光、照耀所有非基督徒，



使他們認識真道。

求祢幫助所有無信仰的人：在祢創造的萬物之中發現祢愛人的標記，

—使萬民都承認祢爲萬物的主宰。

求祢安慰所有遭受困苦患難的人們，

—使今天逝世的信者都能與基督同入天國，

共享永生。

我們的天父：

結束禱詞

天主，求祢垂視祢的教會；我們的主耶穌基督，爲了它，毫不猶豫地將自己交付在敵人手中，接受十字架的苦刑。

夜禱誦念主日第二晚禱後所提供者。

## 聖週：星期六

序經對經：主基督爲我們受苦受難並被埋

葬，請大家前來朝拜。

## 誦讀

讚美詩

一、基督，天地的主宰，

人類的偉大教主，

藉十字架的大功，

救人脫離死亡的束縛。

二、祢透過神聖的奧蹟，

賜予萬民救恩，

我們現在呼求祢，

別讓我們失落祢的救贖。

三、善良無辜的羔羊，

爲贖人罪作犧牲，

祢不惜以自己的聖血，

洗淨聖徒的衣服。

四、祢以聖身的代價，

贖回了被俘的子民，

在天國慶復活時，  
我們永遠向祢歡呼。

吾祢使天下萬民，

形成聖父的王國，

願我們也成爲天國子民，

與祢同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四

對經一：我將寧靜地休息，平安地睡

眠。

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。

我一躺下，就安然入睡，※

因爲祢使我平安順遂。

對經一：我將寧靜地休息，平安地睡

眠。

聖詠一五

對經二：我的肉軀無憂安眠。

天主，求祢保祐我，※  
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，十

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊有永遠的福樂。

對經二：我的肉軀無憂安眠。

### 聖詠二三

對經三：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，※

世界和地上的居民歸於上主。

因為是祢將大地奠立在海洋上，※

是祢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。

對經三：古老的門戶，請高抬門扉，  
因為光榮的君王要進入城內。

領：求上主為我伸冤，保護我；  
答：按照祢的諾言，請賜我生命。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

四，1-13

我們應全力以赴，以便進入天主  
安息之所

弟兄們，我們應存戒心，免得你們中  
有人得不到安息，因為我們也蒙受了喜訊  
，有如我們的祖先一樣；可是他們所聽到  
的話為他們毫無益處，因為他們聽的時候  
沒有懷着信德。所以我們這些信了的人，  
必得進入安息，就如經上說的：「我在盛  
怒中起誓說：他們決不得進入我的安息！」

其實天主的化工從創世時已經完成了，因為聖經某處論及第七日說：「天主在第七天停止了祂的一切工作，開始安息。」但這裏又說：「他們決不得進入我的安息。」那麼，既然這安息還保留着要一些人進入，而那些先聽到喜訊的人，因為背信沒有進入；因此天主重新指定了一個日子，即一個「今天，」就是在很久以後藉達味所宣示的，如以上說過的：「今天你們如果聽見他的聲音，不要再心硬了。」假使若蘇厄實在使祖先安息了，此後天主便不會再論及別的一個日子。由此看來，為天主的百姓，還保留了一個安息的時日。的確，誰進入了天主的安息，他也就停止自己的工作而安息。正如天主停止自己的工作而安息一樣。所以我們努力進入那安息，免得有人照樣因背信而跌倒。

天主的話確實是生活的，是有效力的，比各種雙刃的劍還銳利，直穿入靈和魂，關節與骨髓的分離點，且可辨別心中的感覺和思念。沒有一個受造物，在天主面前不是明顯的，萬物在祂眼前都是袒露敞開的。我們必須向祂交賬。

對答詠

參閱瑪二七，66，60，62

領：他們將主安放在墓穴裏，又把一

塊大石頭滾來，堵住墓門，

答：又在石頭上加上封條，並派

兵護守。

領：祭司長去見比拉多，答：請他

派兵護守。

誦讀二

恭讀論聖週六的一篇講道詞

主下降陰府

發生了什麼事？今日大地一片寂靜，

萬籟無聲，一片荒涼。萬籟無聲，因為君王睡着了；大地寂靜顫慄，因為天主教在肉軀內安眠，而喊醒了從古以來的長眠者。是的，天主教在肉軀內死了，而使「陰府」震驚。的確，主基督去找尋元祖父，好像找尋亡羊一般。祂願意去訪問那處於黑暗之中，坐於死影中的人們。是的，天主教及祂的子，去把被俘的亞當，和同時被俘的厄娃，從痛苦中解救出來。

主帶着十字架的勝利武器，到他們那裏去。原祖亞當一見了祂，立卽驚恐捶胸，向衆人高呼說：「願我主與我們衆人同在」。耶穌聞聲答說：「也與你的心靈同在」。就握住他的手催醒他說：你這長眠者，醒來吧！從死者中復活起來吧！基督將光照你。

我是你的天主；我爲了你做了你的子

孫；我也爲了你、爲了你的一切子孫，如今同你說話，並用我的權能、吩咐所有被拘留的人們說：出去吧！你們在黑暗中的人，享受光明吧；你們在睡眠中的人，復活起來吧！

我要命令你：你這睡眠者，醒來吧！因爲我之所以造生你，不是要你久居陰府。從死者中復活起來吧！我是死者的生命。我親手所創造的，起來吧！按照我的肖像所創造的，起來吧！快醒來，從這裏出去吧！因爲你在我內，我也在你內，我們是不可分的一位。

我是你的天主，我爲了你，做了你的子孫。我是你的主子，我爲了你，取了奴僕的形象。我高於諸天，我爲了你，來到地上和地下。我爲了你，變成了被遺棄的人，與死人作伴。我爲了你的被逐出樂

園，在山園中被出賣於猶太人，也是在一  
個山園中，被釘死在十字架上。

請看我面上的唾污，我也是爲了你而  
忍受，好能恢復你第一次領受的生命嘔氣  
。請看我面頰所受的掌擊，我爲了改造你  
所毀壞的面容而忍受，使你照我的肖像恢  
復原貌。

請看我背上所受的鞭痕，我忍受鞭笞  
，是要你擺脫肩上所負的罪惡的重擔。請  
看我的手被牢牢地釘在木架上，是因爲你  
曾向樹上伸手犯罪。

我睡在十字架上，肋旁被長矛刺透，  
也是爲了你：你在樂園中熟睡時，從肋旁  
生出了厄娃。我的肋旁治愈了你肋旁的疼  
痛；我的睡眠將你從陰府的睡眠中領出。  
我的長矛阻止了刺向你的長矛。

起來吧！我們從這裏出去！仇魔會把

你引出地堂；而我如今要安置你的地方、  
不再是地上樂園，而是天上的寶座。我會  
禁止你吃那個象徵生命的果子；看，我是  
生命，我來和你結合在一起。我曾派了智  
品天使，使他們護守你，爲你服務；現在  
我令智品天使們敬禮你，好似敬禮天主一  
般。

由智品天使所簇擁的寶座業已備妥；  
抬轎的人都準備好了，洞房也安排好了；  
筵席備好了；永遠的帳幕，永遠的住所，  
裝飾好了；萬善的寶庫也都開啓了；天上  
的王國、在萬世以前、就已準備好了。

對答詠

領：我們的牧者、活水之泉，已經離  
去；太陽爲了祂的逝世而暗然失  
光。俘擄第一個人的那位也已經  
被俘。

答：今天我們的救主摧毀了死亡的大門和鎖鍊。

領：祂拆毀了陰府的圍牆，推翻了魔鬼的統治。

答：今天：

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

序經對經：如誦讀日課在晨禱後誦念，則

在此應先念對經及聖詠九四，

291\*頁。

### 讚美詩

一 耶穌，人類的救主，

我們苦苦向祢哀求，

賜予自訟自承的我們，

仁慈的寬恕。

二 祢藉十字聖架，

挫敗了邪魔的力量，

也在我們的額上，

印上了信德的標符。

三 仁慈的基督，

求祢驅逐邪魔，

使祢用寶血救贖的子民，

免受罪惡的染污。

四 祢爲了我們的得救，

不惜下降冥府，

拔除死亡的根由，

生命賴以恢復。

五 祢將在鐵定的時刻，

使世界結束，

正義必將伸張，

善人得享永福。

六 基督，永生之主，



我們向祢哀求，

愈我創傷，

除我罪污。

七、願救主基督，

偕聖父及聖神，

享受讚美，

永垂千古。阿們。

### 聖詠吟唱

#### 聖詠六三

對經一：他們哀悼他一如哀悼獨生子

；因為那無辜者就是主、被

殺害了。

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。

對經一：他們哀悼他一如哀悼獨生子；

因為那無辜者就是主、被殺害了。

我呻吟如鴿子，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，※

對經二：上主，求祢從陰府門口拯救

使我脫離喪亡的深淵，

我的靈魂。

因為祢將我的罪惡，※

我說過：我正值中年，就要去世；※

都拋在祢的腦後。

我的餘年將奔向陰府之門。

的確，陰府不會讚頌祢，+

我說過：我在人間再也見不到天主，※

死亡也不會稱揚祢，※

在世上也看不到任何居民！

墜落深淵的人更不會仰望祢的信實。

我的住所被拆去，※

活人，唯有活人讚頌祢，

好像牧童的帳幕被拔除。

像我今天一樣，※

祢好像織工捲起我的生命，+

為父的要使兒女認識祢的真誠。

由紡織機上把它割斷，※

上主，求祢拯救我，+

祢從早到晚總想結果我。

我們願以終生的歲月，※

我整夜呼救，直到清晨，+

在上主的殿內歌詠奏樂。

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

對經二：上主，求祢從陰府門口拯救

從早到晚總想結果我。

我的靈魂。

聖詠一五〇

對經三：我曾死去，現在我卻活着，

直到永遠。我掌握着死亡與

陰府的鑰匙。

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，※

撫弦弄簫讚美上主。

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：我曾死去，現在我卻活着，

直到永遠。我掌握着死亡與

陰府的鑰匙。

簡短讀經

歐六，1-2

來，我們回到上主那裏去，因為祂撕

碎了我們，也必要治愈；祂打傷了我們，也

必要包紮。兩天後祂使我們復生，第三天

祂必使我們興起，生活在祂的慈顏下。

短對答詠用以下對經代替：

對經：基督為我們自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。因此，

天主高高舉揚祂，賜給祂一個

名號，超越一切名號。

讚主曲對經：救世主，求祿拯救我們。祿

藉着十字架和祿傾流的血贖

回了我們。主，我們的天主，

求祿來助祐我們。

禱 詞

我們的救主爲了我們受難受死，並被埋葬，但是祂卻死而復活。我們現在以虔誠的心情，朝拜祂、哀求祂：

主，求祢憐憫我們。

救主基督，祢的母親悲傷逾恆的佇立在十字架旁，守候在祢的墓前，與祢同受痛苦，

— 求祢使我們勇敢接受日常遭遇的痛苦，

參與祢的苦難。

主基督，祢好似被種在田裏的麥粒，爲我們結出了永生的果實，

— 求祢使我們死於罪惡，活於天主。

我們的善牧，祢甘願被埋葬，隱身於墳墓之中，

— 求祢教導我們，喜歡和祢一齊在天父內度隱密的生活。

新亞當基督，祢下降陰府，爲救出那自世

初就拘留在那裏的義人，

— 求祢使所有死於罪惡的人，聽從祢的聲音而獲得新生。

生活的天主子、基督，祢會恩賜我們，藉着聖洗和祢一起被埋葬，

— 求祢也使我們與祢一同復活，永遠活於天主。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢的唯一聖子先下降陰府，從而榮升天國；求祢恩賜我們：既因聖洗與祂同被埋葬，也由於祂的復活，將來獲得永生。

日間祈禱

讚美詩 見230\*頁

聖詠二六

對經

午前：我深信在這人世間，必能見到上主的美善。

午時：上主，求祢拯救我脫離陰府。

午後：祢在和平之城樹起了祢的帳幕，在

熙雍山上建立了祢的住所。

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。

擬視上主的美善，※

參拜上主的聖殿。

因為在我困苦的時日，+

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，※

卑視我周圍的仇人。

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。

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：+

「你們要尋求上主的慈顏！」※

上主，我切望瞻祢的慈顏。

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給我，※  
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。

### 聖詠二九

上主，我稱揚祢，因為祢救援了我，※  
沒有讓我的仇敵向我誇耀。

上主，我的天主，我一向祢呼救，※  
祢就醫好了我。

上主，祢從陰府裏將我救出，※  
使我復生，不致墮入幽谷。

上主的聖民，請向上主歌詠，※  
稱頌祂的聖名。

因為祂的震怒轉眼消逝，※  
祂的恩惠却終生存留。

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，賴祢的恩祐，我能穩立於山崗；※  
但祢一轉面不顧，我便立刻感到驚惶。

上主，我曾向祢高呼，※  
向我的天主苦訴：

「我若墜死深谷，我的血又有何用？※  
灰骨豈能讚頌祢，或宣揚祢的真誠？

上主，請祢俯聽我，憐憫我；※  
上主，求祢助祐我。」

祢把我的悲哀化爲舞蹈，※

脫掉我的苦衣，給我披上歡笑。

因此，我的心靈歌頌祢，永不止息；※  
 上主，我的天主，我要永遠稱謝祢！

### 聖詠 七五

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，祢一聲呵叱，※

戰馬和騎士鎗聲斂跡。

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，※

拯救世上所有弱小貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

倖免於難的人，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。

如誦念日間祈禱其他時辰，則用補充

聖詠，見 597 頁。

午前

對經：我深信在這人世間，必能見到

上主的美善。

簡短讀經

若壹一，8-9

如果我們說我們沒有罪過，就是自欺，真理也不在我們內。但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，並洗淨我們的各種不義。

領：上主，求祢不要把我遺棄在陰府，  
答：不要讓祢的聖者見到腐朽。

午時

對經：上主，求祢拯救我脫離陰府。

簡短讀經

若壹，二，1b-2

誰若犯了罪，我們在父那裏有正義的耶穌基督作保護者。祂自己就是贖罪祭，贖我們的罪過，不但贖我們的，而且也贖全世界的罪過。

領：上主賜人死，也賜人生命，

答：祂將人送進陰府，又將人救出。

午後

對經：祂在和平之城樹起了祂的帳幕，

在熙雍山上建立了祂的住所。

簡短讀經

若壹二，8b-10

黑暗正在消逝，真光已在照耀。誰說自己在光中，而惱恨他的弟兄，他到現在仍在黑暗中。凡愛弟兄的，就是存留在光中，對於他就沒有任何絆腳石。

領：主被安葬以後，他們在墓石上加

上封條。

答：他們派遣衛兵守護墳墓。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩

一、救恩唯一的作者，

卓越的救主，

基督君王，



使我們分享祢聖架的榮光。

二 祢藉死亡克服死亡，

藉生命恩賜生命，

祢挫敗了詭詐的惡魔，

使惡魔不敢再興風作浪。

三 愛人至死的基督，

安眠在石墓中，

打開陰府的入口，

盡將古聖釋放。

四 完成了神聖的犧牲，

高坐於聖父的右邊，

爲我們不斷的祈禱，

使我們擺脫邪魔的張狂。

五 求賜我們善度一生，

永不與祢分離，

以十字架作武器，

擊退進犯的豺狼。

六 耶穌，光榮歸於祢，

及父及聖神，

願祢十字架的勝利，

永受頌揚。阿們。

### 聖詠吟唱

#### 聖詠一一五

對經一：死亡啊！我將是你的死亡；

陰府啊！我將是你的毀滅。

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。」

上主賜我鴻恩，※

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：死亡啊！我將是你的死亡；

陰府啊！我將是你的毀滅。

聖詠一四二，1-11

對經二：正如約納在鯨魚腹中度過三

晝夜，人子在地心中也將如  
此。

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為義人。

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，※

凝思祢手中的作為。

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。

我學心嚮慕祢，※

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；+

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。

對經二：正如約納在鯨魚腹中度过三

晝夜，人子在地心中也將如此。

聖歌 斐二，6-11

對經三：主說：你們拆毀這座聖殿，

三天之內我會將它重建。祂

所說的聖殿，卻是指的祂的

身體。

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。

形貌上完全與人一樣，※

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。

衆口同聲也都明認耶穌基督是主，※  
以光榮天主聖父。

對經三：主說：你們拆毀這座聖殿，

三天之內我會將它重建。祂

所說的聖殿，卻是指的祂的  
身體。

簡短讀經

伯前一，18-21

該知道：你們不是用能朽壞的金銀等物，由你們祖傳的虛妄生活中被贖出來的，而是用寶血，即無玷無瑕的羔羊基督的寶血。祂固然是在創世以前就被預定了的，但在最末的時期爲了你們纔出現，爲使你們因着祂，而相信那使祂由死者中復活，並賜給祂光榮的天主；這樣你們的信德和望德，都在於天主。

短對答詠用以下對經代替：

對經：基督爲我們自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。因此，天主高高舉揚祂，賜給祂一個名號，超越一切名號。

謝主曲對經：現在人子受到了光榮，天主

也在人子身上受到了光榮。

天主立刻就要光榮祂。

禱詞

我們的救主，爲了我們受苦受難並被埋葬，而後復活；我們現在以虔誠的心朝拜祂，哀求祂：

主，求祢憐憫我們。

主耶穌，祢的肋旁爲長矛所刺透，血水並流，成爲教會普遍救恩的標記，求祢藉祢的死亡、安葬和復活，使祢的

淨配教會常保持聖潔，充滿活力。

主耶穌，有些人忘記祢要復活的諾言，祢也記念了他們，

——有些人直到今天却不知道祢的復活，而生活在絕望之中，求祢也記念他們。

天主的羔羊，祢爲了我們衆人，自作犧牲成爲逾越節羔羊，

——求祢引領衆人來歸順祢。

全能的天主基督，祢創造一切，竟甘願使自己被封閉在墓穴裏，

——求祢從陰府中救出人類，賜給他們永生的光榮。

生活的天主之子基督，祢在十字架上爲右盜開啓了天門，

——求祢恩賜所有相信祢爲救主的亡者，也都分享祢復活的榮耀。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢的唯一聖子先下降陰府，從而榮升天國；求祢恩賜我們既因聖洗與祢同被埋葬，也由於祢的復活，將來獲得永生。

夜禱誦念主日第二晚禱後所提供者。參與復活前夕禮儀者，則不必誦念。簡短讀經後之短對答詠則用以下對經代替：

對經：基督爲我們自謙自卑，服從至死，且死在十字架上；因此，天主高高舉揚祢，賜給祢一個名號，超越一切名號。

## 復活期：自復活主日至耶穌升天

### 復活主日

#### 誦 讀

復活前夕禮儀代替本主日誦讀日課。

凡不參加前夕禮儀者，至少應從該禮儀中選讀四篇讀經及讀經後之對答詠與禱詞。

亦可選讀以下讀經。

此誦讀日課直接以誦讀開始

誦讀一 恭讀出谷記

一四，15；十五，1

以色列人在海中乾地上走過

上主向梅瑟說：「你爲什麼向我哀

號？吩咐以色列子民起營前行！你舉起棍杖，把你的手伸到海上，分開海水，使以

色列子民在海中乾地上走過。你看，我要使埃及人的心硬，在後追趕以色列子民；這樣我好在法郎和他全軍、戰車和騎兵身上、大顯神能。我向法郎、及他的戰車和騎兵大顯神能的時候，埃及人將會知道我是上主。」在以色列大隊前面走的天主的使者，就轉到他們後面走，雲柱也從他們前面轉到他們後面停下，即來到埃及軍營和以色列軍營中間；那一夜雲柱一面發黑，一面發光，這樣整夜軍隊彼此不能接近。梅瑟向海伸手，上主就用極強的東風，一夜之間把海水颳退，使海底成爲乾地。水分開以後，以色列子民便在海中乾地上走過，水在他們左右好像牆壁。

隨後埃及人也趕來，法郎所有的馬、戰車和騎兵，都跟着他們來到海中。到了晨時末更，上主在火柱和雲柱上，俯視埃

及軍隊，使埃及的軍隊混亂。又使他們的車輪脫落，難以行走，以致埃及人說：「我們由以色列人前逃走罷！因為上主替他們作戰，攻擊埃及人。」上主對梅瑟說：「向海伸出你的手，使水回流到埃及人、他們的戰車和騎兵身上。」到了天亮，梅瑟向海伸手，海水流回原處；埃及人迎着水逃跑的時候，上主將他們投入海中。回流的水淹沒了法郎的戰車、騎兵和跟着以色列子民來到海中的法郎軍隊，一個人也沒有留下。但是以色列子民在海中乾地上走過去，水在他們左右好像牆壁。這樣上主在那一天從埃及人手中拯救了以色列人。以色列人看見了埃及人的屍首浮在海邊上。以色列人見上主向埃及人顯示的大能，百姓就都敬畏上主，信了上主和祂的僕人梅瑟。

那時梅瑟和以色列子民唱了這篇詩歌，歌頌上主說：

聖歌 出一五，1-6，17-18

對經：我們要歌頌上主，因為祂大獲

全勝。十

我要歌頌上主，因為祂大獲全勝，※

十將戰馬和騎士投入了海中。

上主是我的力量，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。

使他的良將都葬身在紅海，十

浪濤將他們淹蓋，※

他們沉入海底，好像石塊。

上主，祢的右手大顯神威，※

上主，祢的右手將敵人擊潰。

上主，

誦

祢把他們領到祢立為基業的山上，+

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。

對經：我們要歌頌上主，因為祂大獲

全勝。

禱詞

天主，祢藉福音的光照，顯示了祢在

舊約時代所行奇跡的意義：祢使紅海成為

洗禮的象徵，使被拯救的選民成為教會的

標記；求祢使天下萬民都能分享以色列的

信德和特恩，並藉聖神而獲得新生。

誦讀二 恭讀厄則克耳先知書

三六，16-28

我要在你們身上灑清水，

賜給你們一顆新心

上主的話傳給我說：「人子，以色列

家族住在自己的地方時，以他們的品行和

作為玷污了此地。因他們在此地所流的

血，又因他們的偶像玷污了此地，我就在

他們身上發洩我的憤怒，將他們分散在異

民中，散佈在各國，照他們的品行和行為

懲罰了他們。他們到了應去的異民那裏，

還褻瀆了我的聖名，因為人們論及他們

說：「這些人原是雅威的百姓，但他們却

應當離開祂的地方！」我遂憐惜我的聖

名，即以色列家族在他們所到的異民中所

褻瀆的聖名。

因此，你要告訴以色列家族，吾主上



主這樣說：以色列家族，我作這事並不是爲了你們，而是爲了我的聖名，即你們在所到的異民中所褻瀆的聖名。我要使我的大名顯聖，即在異民中被褻瀆，即你們在他們中所褻瀆的聖名；當我在你們身上，在他們眼前顯爲聖的時候，異民就要承認我是上主——吾主上主說。

我要把你們從異民中領出，從各地聚集你們，領你們回到你們的地方。那時，我要在你們身上灑清水，潔淨你們，淨化你們脫離各種不潔和各種偶像。

我還要賜給你們一顆新的心，在你們五內放上一種新的精神，從你們的肉身內取去鐵石的心，給你們換上一顆血肉的。我要將我的神賜於你們五內，使你們遵行我的規律，恪守我的誠命，且一一實行。如此，你們要居住在我賜給你們祖先

的地方；你們要作我的子民，我作你們的天主。

聖詠 四一，2，3，5；

四二，3，4

對經：天主，我的心渴慕祢，就像小

鹿渴望清泉。十

天主，我的心渴慕祢，※

就像小鹿渴望清泉。

十我的心靈渴慕天主，生活的天主，※

我何時才能見到天主的慈顏？

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，※

率領羣衆晉謁天主的聖殿，

求祢賜下光明和真理，※

引我到祢的聖山，進入祢的殿宇。

我要走向天主的祭壇，十

到使我心喜的天主台前；※

天主，我的天主，我要彈琴讚頌祢。

對經：天主，我的心渴慕祢，就像小  
鹿渴望清泉。

禱 詞

天主，祢有無限的權能，祢是永恒的  
眞光；求祢仁慈地垂視祢的整個教會，將  
祢的救恩廣施給全人類，使普世萬民都能  
看到：跌倒的必將站起，古老的將要革  
新，破碎的必要藉基督重歸完整。祢是萬  
物的根源，永生永王。

誦讀 三 恭讀致羅馬人書 六，3-11

基督既從死者中復活，就不再死

弟兄們：我們受過洗歸於基督耶穌的  
人，就是受洗歸於祢的死亡。我們藉着洗  
禮已歸於死亡與祢同葬了，爲的是基督怎  
樣藉着父的光榮，從死者中復活了，我們  
也怎樣在新生活中度生。如果我們藉着同

祢相似的死亡，已與祢結合，也要藉着同  
祢相似的復活與祢結合，因爲我們知道，  
我們的舊人已與祢同釘在十字架上了，爲  
的是摧毀那屬罪惡的自我，使我們不再作  
罪惡的奴隸，因爲已死的人，便脫離了罪  
惡。所以，如果我們與基督同死，我們相  
信也要與祢同生，因爲我們知道：基督既  
從死者中復活，就不再死；死亡不再統治  
祢了，因爲祢死，是死於罪惡，僅僅一  
次；祢活，是活於天主。你們也要這樣看  
自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於天主  
的人。

聖詠 一一七，1-2，16，

17，22，23

對經：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

請你們稱謝上主，因爲祢美善寬仁，※  
祢的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

上主的右手獲得了勝利！※

上主的右手把我高高舉起。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

匠人棄而不用了廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作爲，※

在我們的眼中神奇莫測。

對經：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路

亞。

誦讀四 恭讀聖瑪竇福音

二八，1-10

祂已從死者中復活，先你們而去

加里肋亞

安息日既過，一週的第一日，天快亮

時，瑪麗·德蓮和另一個瑪麗來看墳墓。

忽然發生了大地震，因爲上主的天使從天

降來，上前把石頭滾開，坐在上面。他的

容貌好像閃電，他的衣服潔白如雪。看守

的人由於怕他，嚇得打顫，變得好像死人

一樣。天使對婦女說道：「你們不要害

怕！我知道你們尋找被釘死的耶穌。祂不

在這裏，因爲祂已經照祂所說的復活了。

你們來看看那安放過祂的地方；並且快去

對祂的門徒說：祂已經由死者中復活了。

祂在你們以先往加里肋亞去，在那裏你們

要看見祂。現在我已經告訴了你們。」她

們趕快離開墳墓，又恐懼又異常喜樂，跑

去報告祂的門徒。

忽然，耶穌迎上她們說：「願你們平

安！」她們就上前抱住耶穌的腳，朝拜了

祂。耶穌對她們說：「不要害怕！你們

去報告我的兄弟，叫他們往加里肋亞去，  
他們要在那裏看見我。」

念「天主，我們讚美祢」(15)頁

晨  
禱  
詞

天主，今日祢的唯一聖子戰勝了死亡，爲我們開啓了永生之門，我們歡欣慶祝祢的復活；求祢派遣聖神革新我們的生  
活，使我們也同基督一樣獲得復活的光  
榮。

晨  
禱

今天序經常在晨禱開始時誦念

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

聖詠九四，見3頁

讚美詩

一 曙光閃耀，

歌聲在天空蕩漾，

地獄悲痛哀嚎，  
大地踴躍歡唱。

二 英勇無匹的君王，  
粉碎了死亡的霸權，

踏破了陰府的大門，  
解除了人間的悲傷。

三 基督復活了，  
墳墓已空，

守卒驚慌失措，  
死亡不再猖狂；

四 哀嘆與悲痛，  
不再飄落，

救主已經復活，  
天使齊聲歡唱。

五 耶穌，祢是永恆的逾越節，  
到處喜氣洋洋，

求祢使我們重生，

分享復活的榮光。

六 光榮歸於祢，

祢已戰勝死亡，

偕父及聖神，

永生永王。阿們。

對經一：基督復活了；祂光照了祂的

子民，就是祂以自己的血所

贖回的子民，阿肋路亞。

聖詠及聖歌見聖詠集第一週主日晨禱

對經二：我們的救主從墳墓中復活了！

我們要向上主我們的天主詠

唱詩歌，阿肋路亞。

對經三：阿肋路亞，主復活了，正如

祂從前對你們所說的，阿肋

路亞。

簡短讀經

宗一〇，40 / 43

第三天，天主使耶穌復活了，使祂顯現

出來，不是給所有的百姓，而是給天主所

預揀的見證人，就是給我們這些在祂從死

者中復活後與祂同食共飲的人。祂吩咐我

們向百姓講道，指證祂就是天主所立的生

者與死者的法官。一切先知都為祂作證；

凡信祂的人，賴祂的名字都要獲得罪赦。

短對答詠用以下對經代替：

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：主日清早，太陽已經升起，

他們來到了墳墓那裏，阿肋

路亞。

禱詞

天主使生命之主——基督從死者中復活了。

基督也將藉祂的能力使我們復活。讓我們

大家呼求祂：

基督，我們的生命，求祢拯救我們。

基督，祢是驅逐黑暗的光輝，生命之主，人類的聖化者，

——求使我們今日在讚頌祢的歌聲中度過。

主，祢背負着十字架走完了苦路，

——求祢恩賜我們，與祢一起受苦，接受死亡，好能與祢一起復活。

天父之子，祢是我們的導師和長兄，使我成爲祭司的王國，以事奉我們的父、天主，

——求使我們向天父歡欣獻上讚頌之祭。

光榮的君王，我們期待着祢光榮的來臨，

——使我們永遠仰瞻祢的聖容，分享祢的榮耀。

我們的天父：

結束禱詞

天主，今日祢的唯一聖子戰勝了死亡，

爲我們開啓了永生之門，我們歡欣慶賀祢

的復活，求祢派遣聖神革新我們的生活，

使我們也同基督一樣獲得復活的光榮。

結束詞 八日慶期內晨禱、晚禱用

領：願主賜你們平安，阿肋路亞，阿

肋路亞。

答：感謝天主，阿肋路亞，阿肋路亞。

日間祈禱

讚美詩 見331\*頁

聖詠用第一週主日日間祈禱之聖詠。

如誦念日間祈禱其他時辰，則誦念補

充聖詠，見597頁。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再

死，阿肋路亞。

簡短讀經 參照格前一五，3b)5

基督照經上記載的，爲我們的罪死了，

被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活了，並顯現給刻法，以後顯現給那十二位門徒。

領：這是上主所安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

弗二，4 / 6

富於慈悲的天主，因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——且使我們同祂一起復活，在基督耶穌內使我們和祂一同坐在天上。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活，就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

羅六，4

我們藉洗禮已歸於死亡，與祂同葬了，爲使我們度新生命，如同基督藉父的光榮，從死者中復活一樣。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩

一、穿上潔白的服裝，  
共赴羔羊的晚宴，  
渡過紅海，  
向首領基督歌頌。

- 二 十字架上的犧牲，  
在聖祭中作我神糧，  
杯中聖血供人飲用，  
充實天上的生命。
- 三 在這逾越節的晚上，  
我們不怕凶神的欺凌；  
埃及王的迫害，  
也不能侵犯我們的安寧。
- 四 無罪的羔羊被殺害，  
基督是我們的逾越晚餐，  
祂奉獻自己的血肉，  
做我們的無酵餅。
- 五 真實而寶貴的祭品，  
挫敗了陰府的蠻橫，  
信友賴以得救，  
永生的福樂無窮。
- 六 基督復活出墓穴，

- 掃蕩黑暗逐暴君，  
爲人類重開天門，大獲全勝。
- 七 耶穌，祢是永恆的逾越節，  
到處喜氣重重，  
求祢使我們再生，  
分享復活的光榮。
- 八 光榮歸於祢，  
祢已戰勝死亡，  
偕父及聖神，  
永受讚頌。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 7 5，7

對經一：瑪麗·德蓮同另一位瑪麗前

來看墳墓，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。」



上主由熙雍伸出祿的權杖：※

祿要在祿仇敵中統治爲王。

在聖山上，祿誕生之日，王位就屬於祿，※

我已經生了祿，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，絕不反悔：※

「祿按照默基瑟德的品位，

永爲祭司。」

上主常在祿的右邊，※

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：瑪麗·德蓮同另一位瑪麗前

來看墳墓，阿肋路亞。

### 聖詠一一三A

對經二：請你們來看看那安放主的地

方，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。

海水見勢立刻逃走，※

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：請你們來看看那安放主的地

方，阿肋路亞。

聖歌 默一九，1，5 / 7

對經三：耶穌說：不要害怕，你們去

告訴我的弟兄們，要他們去

加里肋亞；你們在那裏要看

見我，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，

請讚美我們的天主。

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：耶穌說：不要害怕，你們去

告訴我的弟兄們，要他們去

加里肋亞；你們在那裏要看

見我，阿肋路亞。

簡短讀經

希一〇，12 / 14

基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後

便永遠坐在天主右邊，從今以後，只等待

將祂的仇人變作祂脚下的踏板，因爲祂只

藉一次奉獻，就使被聖化的人得以永遠完

成。

短對答詠用以下對經代替：

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：主日晚上，門徒們聚在一起，

門窗緊閉，耶穌出現在他們

中間，向他們說：「願你們

平安！」阿肋路亞。

### 禱 詞

主基督曾爲我們死而復活，如今仍在天上，  
常爲我們轉禱；現在我們滿懷信心地懇求  
祢：

勝利的君王，求祢俯聽我們。

基督，祢是萬民的光明，萬民的救星，

——我們歡欣慶祝祢的復活，求祢以聖神的

愛火熾熱我們的心靈。

願以色列子民承認祢是他們所長久期望的

基督，

——並願普世萬民都認識祢的光榮。

求祢使我們常與祢的諸聖保持共融，彼此  
相通，

——也恩准我們在一生工作結束後，能和他  
們一起安息。

祢戰勝了人類的仇敵——死亡，求祢也摧毀  
在我們身內與祢敵對的一切，

——使我們能爲了祢、永不會敗亡的勝利者  
而生活。

救主基督，祢服從至死，因而被高舉坐在  
天父的右邊，

——求祢也恩准祢的弟兄們，進入祢光榮的  
國度。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，今日祢的唯一聖子戰勝了死亡，  
爲我們開啓了永生之門，我們歡欣慶祝祢  
的復活，求祢派遣聖神革新我們的生活，

使我們也同基督一樣獲得復活的光榮。

### 結束詞

頌：願主賜你們平安，阿肋路亞，阿

肋路亞。

答：感謝天主，阿肋路亞，阿肋路亞。

聖週三日慶典結束

### 夜 禱

復活期內誦念聖詠時用唯一對經：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

復活節八日內皆用主日夜禱（578 頁或 582 頁）。短對答詠則用以下

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

### 復活期一、至耶穌升天節止

### 讚美詩

### 晚 禱

一、穿上潔白的服裝，  
共赴羔羊的晚宴，

渡過紅海，

向基督歌頌。

二、十字架上的犧牲，

在聖祭中作我神糧，

杯中聖血供人飲用，

充實天上的生命。

三、在這逾越節的晚上，

我們不怕兇神的欺凌，

埃及王的迫害，

也不能侵犯我們的安寧。

四、無罪的羔羊被殺害，

基督是我們的逾越晚餐，

祂奉獻自己的血肉，

做我們的無酵餅。

五 眞實而寶貴的祭品，

挫敗了陰府的蠻橫，

信友賴以得救，

永生的福樂無窮。

六 基督復活出墓穴，

掃蕩黑暗，逐暴君，

爲人類重開天堂門，

大獲全勝。

七 耶穌，祢是永恒的逾越節，

到處喜氣重重，

求祢使我們再生，

分享復活的光榮。

八 光榮歸於祢，

祢已戰勝死亡，

偕父及聖神，

永受讚頌。阿們。

復活八日慶期後也可用以下讚美詩

一 永恒的君王，

與父同在的聖子，

祢按祢的形像，

創造了人類的始祖亞當；

二 原祖不幸，

爲惡魔所欺騙，

祢却由貞女誕生，

取了人的形像。

三 祢降生人間，

使人回歸天父，

建立聖洗聖事，

拯救迷途亡羊；

四 祢自願接受苦架，

傾流聖血，

洗滌人類的罪污

治癒心靈的創傷。

五、祢又光榮地復活，

獲得了天父的重賞，

我們虔誠相信，

也將分享復活的榮光。

六、祢是永恆的逾越節，

到處喜氣洋洋，

求祢使我們再生，

分享復活的榮光，

七、基督，光榮歸於祢，

祢已戰勝死亡，

偕父及聖神，

永生永王。阿們。

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

聖詠九四，見 3 頁或活頁。

### 誦 讀

一、這是天上的日子，

寧靜又光明，

基督神聖的血，

滌除了世界的罪行。

二、亡羊重獲信德，

盲者找到光明，

強盜蒙受救恩，

誰還退縮或心硬？

三、罪犯回頭，

歸向基督，

卽日喜獲天福，

天使也大感震驚。

四、奇妙的奧蹟，

人類的救贖，

基督死在木架上，

以血肉醫治血肉的毛病。

五、這是奇恩彰顯的日子，

罪惡尋求寬恕，

愛心克服畏懼，

死亡產生新的生命。

六耶穌，祢是復活的喜樂，

黑暗中的光明，

求祢使重生的我們，

分享祢勝利的光榮。

七耶穌，勝利歸於祢，

祢克服了死亡，

偕父及聖神永享光榮，

世世無窮。阿們。

或：

一、大地、長空與海洋，

興高彩烈齊歡唱，

基督死而復活，

人類充滿新希望。

二、大好時光已到，

救恩的日子在望，

羔羊灑下鮮血，

世界重見光芒。

三偉大的死，

導致罪惡的解除，

偉大的挫折，

帶來了天堂。

四、多甘美的希望，

希望使信德加強，

我們也要復活，

永遠歡樂在天鄉。

五、耶穌，光輝的逾越節，

勝利的羔羊，

人類分沾救恩，

到處喜氣洋洋。

六求祢使我們重生，

分享復活的榮耀。

願祢偕父及聖神，

永享榮光。阿們。

## 晨 禱

一 曙光閃耀，

歌聲在天空蕩漾，

地獄悲痛哀嚎，

大地踴躍歡唱。

二 英勇無匹的君王，

粉碎了死亡的霸權，

踏破了陰府的大門，

解除了人間的悲傷。

三 基督復活了，

墳墓已空，

守卒驚慌失措，

死亡不再猖狂。

四 哀嘆與悲痛，

不再飄落，

救主已經復活，

天使齊聲歡唱。

五 耶穌，祢是永恆的逾越節，

到處喜氣洋洋，

求祢使我們再生，

分享復活的榮光。

六 光榮歸於祢，

祢已戰勝死亡，

偕父及聖神，

永生永王。阿們。

復活八日慶期後也可用以下讚美詩：

一 新耶路撒冷的合唱，

唱出美妙的新歌，

藉適宜的喜樂，

共賀逾越節的良辰美景。

二 常勝不敗的救主，

制服了兇殘的毒龍，



復活的喜訊響起，  
慶人類起死回生。

三、地獄不再猖狂，

惡魔不再囂張，

勝利歸基督，

四海慶昇平。

四、我們矢志追隨基督，

不怕困苦與犧牲，

英勇奮戰，

才能享福在天廷。

五、耶穌，祿是永恆的逾越節，

到處喜氣洋洋。

求祿使我們再生，

分享復活的光榮。

六、光榮歸於祿，

祿已戰勝死亡，

偕父及聖神，

享受永福，世世無窮。阿們。

### 日間祈禱

午前

一、又是第三時辰，

耶穌登上苦架，

快快收斂心神，

熱切祈禱不分心。

二、體驗耶穌的臨在，

常保聖潔的身心；

時時勤奮的人，

堪得領受聖神。

三、想當年殘酷的罪行，

在此時撼天動地，

只緣於基督的救恩，

始得見幸福的時辰。

四、耶穌，光榮歸於祿，

祿戰勝了死亡，

偕父及聖神，

永受讚美，無窮無盡。阿們。

如無專用對經，則只用一首對經：

阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

午時

一 上主的僕人，

齊來虔敬讚頌，

高唱新歌，

歌頌天主的聖名。

二 正是此時辰，

當年萬民的裁判受審，

竟被有死的罪人，

判處苦架的極刑。

三 我們虔恭敬拜，

向領袖表示服從，

面對險惡的風浪，

不怕苦戰與犧牲。

四 耶穌，光榮歸於祢，

祢戰勝了死亡，

偕父及聖神，

享受榮福，世世無窮。阿們。

午後

一 這是快慰人心的時辰，

苦架驅散了死亡的陰影，

人類擺脫了黑暗，

宇宙一片清明。

二 復活的救主，

起死回生，

墳墓已被摧毀，

死亡失去了威能。

三 死亡之律已經廢除，

萬物煥然一新，

大家同心協力，

勇敢地奔向永恆。

四 耶穌，光榮歸於祢，

祢戰勝了死亡，

偕父及聖神，

同享榮福，世世無窮。阿們。

## 復活節八日慶期

### 星期一

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

誦讀

讚美詩 328 \*頁

聖詠吟唱 第一週主日聖詠 20 頁

對經一：我是自有者，惡人不會遵從

我的道路；我却喜愛上主的

法律，阿肋路亞。

對經二：我祈求了我的父，祂就把萬

民賜我掌管，阿肋路亞。

對經三：我曾躺下安眠，又醒起來，

因為上主扶持了我，阿肋路

亞。

頌：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖伯鐸前書 一，1-21

問候與感謝

耶穌基督的使徒伯鐸致書給散居在本都、迦拉達、卡帕多細雅、亞細亞和彼提尼雅作旅客的選民：你們被召選，是照天主的預定；受聖神祝聖，是為服事耶穌基督，和分沾祂寶血洗淨之恩。願恩寵和平安豐富地賜予你們！

願我們的主耶穌基督的父、天主受讚美！祂因自己的大仁慈，藉耶穌基督由死者中復活，重生了我們，為獲得那充滿生

命的希望，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，爲使你們藉着信德，而獲得那已準備好，在最後時期出現的救恩。

你們要歡躍，雖然如今你們暫時還該在各種試探中受苦，這是爲使你們的信德、得以精煉，比經過火煉而仍易消失的黃金，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，却愛慕祂；雖然你們如今仍看不見祂，還是相信祂；並且以不可言傳，和充滿光榮的喜樂而歡躍，因爲你們已把握住信仰的效果：靈魂的救恩。

關於這救恩，那些預言了你們要得恩寵的先知們，也曾經尋求過，考究過，就是考究那在他們內的基督的聖神，預言那

臨於基督的苦難，和以後的光榮時，指的是什麼時期，或怎樣的光景。這一切給他們啓示出來，並不是爲他們自己，而是爲給你們服務；這一切，如今藉着給你們宣傳福音的人，依賴由天上派遣來的聖神，傳報給你們；對於這一切奧蹟，連衆天使也都切望窺探。

因此，你們要束上腰，謹守心神；要清醒，要全心希望在耶穌基督顯現時，給你們帶來的恩寵；要做順命的子女，不要隨從你們昔日在無知中生活的私慾，但要像那召叫你們的聖者一樣，在一切生活上是聖的，因爲經上記載：「你們應是聖的，因爲我是聖的。」

你們既稱呼那不看情面，而只按每人的作爲行審判者爲父，就該懷着敬畏，度過你們這旅居的時期。該知道：你們不是

用能朽壞的金銀等物，由你們祖傳的虛妄生活中被贖出來的，而是用寶血，即無玷無瑕的羔羊基督的寶血。祂固然是在創世以前就被預定了的，但在最末的時期爲了你們纔出現，爲使你們因着祂，而相信那使祂由死者中復活，並賜給祂光榮的天主：這樣你們的信德和望德，都同歸於天主。

對答詠

伯前一，3，13

領：願我們的主耶穌基督的父、天主受讚美！祂大仁大慈，藉著耶穌基督從死者中的復活、重生了我們，答：爲獲得那充滿生命的希望，阿肋路亞。

領：因此，你們要束上腰，謹守心神，時時警惕，要全心期待着那屬於你們的恩寵。答：爲獲得：

誦讀二 選讀撒丁主教麥利東逾越節講

道詞

基督贊

親愛的弟兄們，你們要知道：逾越節的奧蹟同時是新的、又是舊的，是永遠的、又是暫時的，是可朽的、又是不朽的，是會死的、又是不死的。

從法律觀點看，它是舊的；從聖言觀點看，則是新的；就其爲預像講，它是暫時的；由於它賦予聖寵，因此又是永遠的；它是可朽的，因爲祭殺了綿羊；又是不朽的，因爲它含有主的生命；是死的，因爲指基督被埋葬在地下；是不死的，因爲基督從死者中復活。

固然，律法是舊的，但聖言是新的。預像是暫時的，但恩寵是永遠的；綿羊是可朽的，但主是不朽的；祂被殺害，因爲

祂願作羔羊；祂從死者中復活，因為祂是天主。

事實上，基督「如同被牽去待宰的綿羊」，可是祂並不是綿羊，祂又像「一隻默不作聲的羔羊」，但祂並不是羔羊。因為預像已消逝，所預示的真理已來到：天主代替了羔羊，一個人取代了綿羊；這個人就是基督，祂包括萬有。

因此，綿羊的宰殺，逾越節的慶典，以及律法的條文，都在耶穌基督身上實踐；舊約中所有的一切，尤其新約中的一切，都是指向基督的。

原來，律法為聖言取代，舊的律法為新的取代（二者均出自熙雍與耶路撒冷）。

誠命變成了恩寵，預像變成了事實；羔羊變成了聖子，綿羊變成了一個人；人又變為天主。

主雖是天主，却穿上了人性，為受苦的人受苦，為俘虜而遭受捆綁，為有罪的人被判罪，為被埋葬的人被埋葬。祂從死者中復活，大聲說：「誰要和我爭辯？讓他走到我面前來！」我釋放了那被宣判有罪的人；我使死者復活，我使被埋葬的人再站起來。誰敢反對我？祂說：「我是基督；我已摧毀死亡，我已戰勝了仇敵；我已粉碎陰間，我已把強魔捆住，我已把人類提拔到高天之上。」祂說：「我就是基督。」

所以，所有受罪惡玷污的各國民衆，你們都來接受罪赦罷！我是你們的赦免。我是帶給人救恩的逾越節。我是那為你們而被祭殺的羔羊。我是你們的贖金。我是你們的生命。我是你們的復活。我是你們的光明。我是你們的救援。我是你們的君

王。我將把你們高舉到諸天之上；我將使你們復活起來，我將把在天之父顯示給你們；我將用我的右手提拔你們。」

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠、聖歌皆如復活主日，

318\* 頁

對答詠

宗十三， 32 / 33；

十， 42；一， 36

簡短讀經

羅一〇， 8 b / 10

領：天主向我們的祖先所作的許諾，已經藉耶穌的復活，為我們實踐了； 答：耶穌就是那位為天主所派遣的、生者和死者的法官，阿肋路亞。

「聖言離你不遠，就在你口裏，就在你心裏」，就是我們所傳的信德的聖言。你若是口裏承認耶穌為主，心裏信天主使祂從死人中復活了，就必得救。因為人只要心裏信服，就必復義，口裏承認，就必得救。經上說：「凡信祂的人，必不受羞辱」。

領：天主已經把你們所釘死的這位耶穌、立為主和基督。 答：耶穌

短對答詠用以下對經代替

就：

對經：這是上主安排的一天，我們要

念「天主，我們讚美祢」(T) 頁

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

讚主曲對經：請快去告知門徒們：主已經復活了，阿肋路亞。

禱 詞

天父已光榮了主耶穌，立祂爲萬民的嗣業，讓我們頌揚祂、祈求祂：

主，求祢藉着祢的勝利，拯救我們。

主基督，祢藉祢的勝利，摧毀了陰府之門，戰勝了罪惡和死亡，

—求祢也使我们今天能戰勝罪惡，努力修德成聖。

祢已解除死亡的控制，賜給我們新生命，

—求祢幫助我們今天能度新生活，努力向天國邁進。

主，祢領導我們擺脫罪惡的奴役，而成爲天主的子女，

—求祢恩賜我們今天所遇到的人都能獲得永生。

祢的復活使看守祢墳墓的兵士驚惶逃走，卻使祢的門徒們喜出望外，

—求祢使所有事奉祢的人皆大歡喜。我們的天父：

結束禱詞

天主，祢幫助教會，藉着新教友的日子，不斷地成長；求祢賞賜祢的子女們，從前因信仰領受了洗禮，現在也能忠於信仰而生活。

日間祈禱

讚美詩 見 331\*頁

午前對經：基督從死者中復活了，永不再死，阿肋路亞。

午時對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我们成義而復活，阿肋路亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。



誦念以上任何時辰祈禱時，均用以下

聖詠

聖詠八

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，※

使祢的仇敵銷聲匿跡。

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；

使他統治祢雙手的化工，※

把萬物放在他的腳下：

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。

聖詠一八A

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。

天主在天空為太陽搭起了帷帳，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。

### 聖詠一八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。

祿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？※

求祿洗淨我未覺察的罪愆。

求祿使僕人免於自負，※

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，※

常能使祿稱心如意！

如誦念日間祈禱其他時辰，則用補充

聖詠，見 597 頁。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再

死，阿肋路亞。

簡短讀經

參照默一，17 c / 18

我看見了人子；祂曾向我說：不要害

怕！我是元始，我是終末，我是生活的；

我會死過，可是，看哪，我如今却活着，

一直到萬世萬代。我持有死亡和陰府的鑰匙。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

哥二，9，10 a，12

圓滿無缺的天主性有形有體地住在基督內。你們也在祂內得到了豐滿的生命。你們在洗禮中與祂一同埋葬，也在洗禮中藉着信那使祂復活的天主的大能，與祂一同復活。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

弟後二，8，11

你要記住：根據我所傳的福音，達味的後裔耶穌基督從死者中復活了。這話是確實的：如果我們與祂同死，也必與祂同生。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩、對經、聖詠均如復活主日321\*頁  
簡短讀經 希八，1 b / 3 a

我們有這樣的一位大祭司，祂已坐在天上尊威的寶座右邊，在聖所，即真會幕裏作臣僕；這會幕是上主而不是人所支搭的。凡大祭司都是爲奉獻供物和犧牲而立的，因此這一位也必須有所奉獻。

短對答詠用以下對經代替：

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：耶穌面向婦女們走去，說：

「你們好。」她們便上前去，

抱住祂的脚，阿肋路亞。

### 禱詞

基督因聖神而生活，成爲人類生命及救恩之源；現在我們以愉快的心情呼求祂：

主，求祢賜予永生，更新一切。

基督，世界的救主，新受造物的君王，祢坐在聖父的右邊，永遠爲王，

——求祢使我們的心常常嚮往天鄉。

主，祢仍然生活在祢的教會內，直到世界末日，

——求祢藉着聖神，引導祢的教會領悟一切

真理。

主，求祢對病弱者、勞苦者及臨終者，顯示祢的寬仁，

——使他們因祢的慈愛，而得到慰藉和堅忍的精神，安心順從主的聖意。

基督，不滅之光，在這薄暮時光，求祢悅納我們的讚頌和祈禱，

——以祢復活的榮光，照耀所有去世的兄弟姊妹。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢幫助教會，藉着新教友的日子增，不斷地成長；求祢賞賜祢的子女們，從前因信仰領受了洗禮，現在也能忠於信仰而生活。

## 星期二

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

### 誦讀

讚美詩 328\*頁

聖詠吟唱 第四週主日聖詠 443頁

對經一：萬軍的上主就是這位光榮的

君王，阿肋路亞。

對經二：萬民哪！請讚美我們的天

主，因為祂賦與我靈魂生

命，阿肋路亞。

對經三：請大家前來聆聽，上主為我

的靈魂所做的一切，阿肋

路亞。

領：天主從死者中復活了基督，阿肋路亞。

答：使我們都堅信並寄望於天主，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖伯鐸前書

一，22-2，10

天主子女的生活

你們既因服從真理，而潔淨了你們的心靈，獲得了真實無偽的弟兄之愛，就該以赤誠的心，熱切相愛，因為你們得以重生，原是賴天主生活而永存的聖言，不是由於能壞的，而是由於不能壞的種子。因為「凡有血肉的都好似野草，他的一切美麗都好似草上的花：草枯萎了，花也就凋謝了；但上主的話却永遠常存：」這話就是傳報給你們的福音。

所以你們應放棄各種邪惡、各種欺詐、虛偽、嫉妒和各種誹謗，該像初生的嬰兒貪求屬靈性的純奶，為使你們靠着它生長，以致得救；何況你們已嘗到了「主是何等的甘飴。」你們接近了祂，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中悅天主的屬神的祭品。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，凡信賴祂的，決不會蒙羞。」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。

對答詠

伯前二，5，9

領：你們好像活石，用來建造一座屬神  
的殿宇，成爲聖潔的祭司。

答：藉着耶穌基督向天主獻上祂  
悅納的神祭，阿肋路亞。

領：你們是特選的種族、王家的祭  
司、聖潔的國民，屬於天主的民  
族。 答：藉着：

誦讀二 選讀安底約主教聖達修講道集

基督先該受苦，然後才進入祂的  
光榮

基督以言行、證明了祂是天主及萬有  
的主宰；祂在即將上耶路撒冷以前，向門  
徒們說：「現在，我們上耶路撒冷去，人  
子將被交付給外邦人、祭司及經師們，爲  
受鞭笞，受譏諷，最後被釘在十字架上。」

但祂說明這一切都是爲應驗先知所預言的：祂將死在耶路撒冷。聖經自始便預告基督的死亡，及其死亡前所受的苦難。聖經也預言祂身體死後的遭遇，並預言那遭遇這事的天主仍是不能受苦，不能死亡的。否則，祂就從來不是天主。但是在深思天主取人性降凡的真義後，我們就會了解：爲什麼同時肯定、基督受苦又是不能受苦的事實是真實而合理的。我們也會了解：爲什麼那原是不能受苦的天主聖言，要降來接受痛苦；因爲沒有其他使人得救的方法；只有祂，和祂所啓示的人知道這事：因爲祂知道來自父的一切，一如聖神洞悉極深的奧秘。

可是基督該受苦，而且絕對不能不受苦；祂自己也會對祂的聽衆肯定過這事，因爲他們不了解：基督先該受苦，然後才

進入祂的光榮；基督稱他們爲遲鈍及愚笨。事實上，祂離開了祂在萬世以前在父那裏所有的光榮，來到了世上拯救祂的子民。但是救贖工程是只有藉著受苦，並由生命之主才能達到的完美目標。正如保祿所教訓的：「祂是生命之主，經歷了苦難而達到完全。」

基督爲了我們的緣故，在短時間內，離開過天主獨子的光榮，但是在祂所取的肉軀上，又藉著十字架恢復了這個光榮。因爲若望聖史在福音上，記載救主論及活水的時候，曾這樣說：「活水像江河一般，從信者的腹內流出。」但基督所說的，是指信仰祂的人將要領受的聖神。那時基督還沒有賜予聖神，因爲耶穌還沒有得到光榮。」這裏聖若望稱基督之死在十字架上，是祂的光榮。因此，主基督在受十字

架苦刑之前，曾祈求聖父賜給祂在世界未有之前、祂在父那裏所享有的光榮。

對答詠

希二，10；默一，6；

路二四，26

領：那為萬物終向、和萬物根源的天主，為了領導衆子進入光榮，藉苦難來成全他們救恩的首領、基督，也是適當的。 答：願光榮與權能歸於祂，世世無窮，阿肋路亞。

領：基督先該受苦，然後才進入祂的

光榮。 答：願光榮：

念「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩、對經、聖詠均見復活主日318\*頁

簡短讀經

宗一三，30-33

天主在第三天使耶穌從死者中復活了，祂多日顯現給同祂一起從加里肋亞往耶路撒冷去的人，這些人就是現今在百姓前給祂作證的人。我們現在也給你們報告喜訊：就是那向列祖所許的諾言，天主已給我們作他們子孫的完成了，使耶穌復活了，就如在聖詠第二篇所記載的：「你是我的兒子，我今天生了你。」

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天；我們

應歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：耶穌說：瑪麗！她轉過身來

說：老師。耶穌又向她說：

不要拉住我，我還沒有上升

到我父那裏，阿肋路亞。



## 禱 詞

基督以祂自己的力量重建了被拆毀的聖殿

——祂被殺害的身體；我們現在向祂歡呼，

向祂祈求：

主基督，求祢把祢復活的成果賜給我們。

救主基督，祢的復活向熱心的婦女和使徒們傳報了救恩的喜訊，

——求祢使我們作祢復活的證人。

主基督，祢曾預許人類都將死而復活，獲得新生，

——求祢使我們都成為祢福音的宣講者，帶給人類永生的希望。

祢曾多次顯現給使徒們，向他們噓氣，使他們領受聖神，

——求祢在我們心內，傾注祢的聖神，使我們能度革新的生活。

祢曾預許使徒們，常與他們同在，直到世

界末日，

——求祢今天也與我們同在，永不分離。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉着逾越奧蹟拯救了我們，

求祢不斷地廣施天恩，領導我們獲得圓滿的自由，使我們今生嘗到的天上神慰，來世得以永遠享受。

## 日間祈禱

午前對經：基督從死者中復活了，永不再死，阿肋路亞。

午時對經：祂爲了我們的罪過而犧牲；爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活，就該追求天上的事，阿肋路亞。

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。

### 聖詠一五

天主，求祢保佑我，※

因爲祢是我的寄託。

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；

我絕不向他們奉獻奠血之祭，※

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。

我時刻仰望著上主，※

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，+  
在祢面前才有圓滿的喜悅，※  
在祢的身邊才有永遠的福樂。

### 聖詠二二

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，因為有祢與我同在。

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。  
午前

對經：基督從死者中復活了，永不再  
死，阿肋路亞。

### 簡短讀經

參照四宗，11-12

耶穌是建築工人棄而不用石頭，反  
而成了屋角基石。除祂以外，無論憑誰，  
決無救援，因為在天下人間沒有賜下別  
名字，使我們能賴以得救的。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。  
答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲；爲

了使我們成義而復活，阿肋路亞。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

簡短讀經

參照伯前三，21 / 22 a

結束禱詞 見晨禱

晚禱

洗禮現在拯救了你們：不是除去肉體的污穢，而是賴耶穌基督的復活向天主要求一顆純潔的良心。耶穌基督現在已升了天，坐在天主的右邊。

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日 321\*

頁。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前二，4 / 5

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，就

你們來到主面前，祂是活石，雖被人所

該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

哥三，1 / 2

你們既然與基督一同復活了，就該追

神的祭品。

短對答詠用以下對經代替

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。

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：我正在墳墓旁哭泣的時候，  
看見了我的主，阿肋路亞。

### 請 詞

基督被葬在墳墓裏，第三天光榮地復活了，  
永不再死。我們現在向他歡呼，祈禱：

光榮的君王，求祢俯聽我們的禱聲。

我們爲主教、神父和執事們祈求，爲使他們都善盡聖職，

——領導祢的子民，忠誠地事奉祢，並爲人羣服務。

主，我們爲神學家及傳道員祈求，爲使他們爲祢的教會熱誠服務，

——恩賜他們以純潔的心，深究祢所啓示的真理，傳揚祢的福音。

主基督，我們爲教會所有的成員求祢，使他們都能爲信仰而努力奮鬥，

——並恩賜他們日後得享奮鬥的成果，領受祢王國的酬報。

主，祢在十字架上撕毀了我們永罰的罪狀，  
——求祢爲我們除去罪惡的鎖鏈，使我們遠離黑暗的行徑。

祢曾下降陰府，爲期待祢救恩的靈魂，打開了陰府之門，

——求祢允准所有去世的信者，進入祢光榮的王國。

我們的天父……

### 結束禱詞

天主，祢藉着逾越奧蹟拯救了我們，  
求祢不斷地廣施天恩，領導我們獲得圓滿的自由，使我們今生嘗到的天上神慰，來世得以永遠享受。

## 星期三

基督徒在此世有如旅客

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

### 誦讀

讚美詩 328 \* 頁

聖詠吟唱 第二週主日聖詠 159 頁

對經一：上主我的天主，祢何其偉大，阿肋路亞。

對經二：上主，祢使大地飽受祢的恩澤，阿肋路亞。

對經三：願上主的光榮永世常存，阿肋路亞。

領：天主使主復活了，阿肋路亞。

答：祂將藉祂的能力使我們復活，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖伯鐸前書 二， 11 ~ 25

親愛的！我勸你們做僑民和作旅客的，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，好使那些誹謗你們為作惡者的人，因見到你們的善行，而在主眷顧的日子，歸光榮於天主。你們要為主的緣故，服從人立的一切制度：或是服從帝王為最高的元首，或是服從帝王派遣來懲罰作惡者，獎賞行善者的總督，因為這原是天主的旨意：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，却不可做以自由為掩飾邪惡的人，但該做天主的僕人；要尊敬眾人，愛護弟兄，敬畏天主，尊敬君王。

你們做家僕的，要以完全敬畏的心服從主人，不但對良善和溫柔的，就是對殘暴的、也該如此。誰若明知是天主的旨

意，而忍受不義的痛苦：這纔是悅樂天主的事。若你們因犯罪被打而受苦，那還有什麼光榮？但若因行善而受苦，而堅心忍耐：這纔是蒙天主悅樂的事。你們原是為了此而蒙召的，因為基督也為你們受了苦，

給你們留下了榜樣，使你們追隨祂的足跡。「祂沒有犯過罪，祂口中也從未說過謊言」；祂受辱罵，却不還罵；祂受虐待，却不報復，只將自己交給那照正義行審判的天主；祂在自己的身上，親自承擔了我們的罪過，釘在木架，為使我們不再生活在罪惡中，但為正義而生活。「你們是因祂的創傷而獲得了痊癒。」你們從前有如迷途的亡羊，如今却被領回，歸依你們的靈牧和監督。

對答詠

參閱伯前二，21，24

領：基督為我們受苦，給我們留下了

榜樣，答：使我們追隨祂的足跡，阿肋路亞。

領：祂親身承擔了我們的罪過，使我們不再生活在罪惡中，但為正義而生活。答：使我們：

誦讀二

選讀某古代作者逾越節講道詞

基督是復活與生命之主

保祿想到世人重獲救恩，不禁歡呼說：「就如死亡藉着亞當而進入此世，同樣，救援藉着基督而得以恢復。」又說：「第一個人出於土，是屬於地上的，第二個人出於天，是屬於天上的。」

保祿又說：「就如我們曾帶著地上的肖像」，就是生長在罪惡中的舊人的肖像；「因此，我們要帶著天上的肖像」，就是我們要在基督內保持著那被接受、被救贖、被恢復、被淨化的人性。因為按照

同一保祿所說：基督應佔首位，因為祂是復活與生命之主；然後是屬於基督的人，即凡效法基督而度聖潔生活的人。他們因基督的復活生活在不動搖的希望中，他們將與基督共同分享祂所預許的天上的榮耀。正如主在福音中親口說過：「凡是跟隨我的，絕不會喪亡，必將出死入生。」

救主的苦難是人類生命的救援。救主之所以願意為我們死亡，是爲了使我們藉著信仰祂而能永遠生活。祂會願意暫時像我們一樣，爲使我們得到祂所應許的永生，永遠同祂生活。

這就是那天上奧蹟的恩寵，這就是逾越節的恩賜，這就是一年一度令人渴望的慶節，這也是人新生命的開始。

在此慶節，嬰兒藉著聖教會生命的洗禮誕生在世，他們重生而成爲純潔的嬰

孩，發出無罪之良心的喊聲；因此，聖潔的父親，貞潔的母親，藉著信德爲教會產生無數的子女。

在此慶節，那產生純潔生命的聖洗泉在信德的大樹、十字架下閃爍著許多燭光。在此，嬰兒藉著聖寵的恩賜而被聖化，並藉着舉行神聖奧跡而接受聖事的滋養。

在此，所有民族在教會的孕育之下，成爲一個弟兄的團體，崇敬唯一天主，朝拜天主聖三的威名，並偕同先知，一年一度同唱慶節的聖詠說：「這是上主安排的一天，我們應當歡欣鼓舞。」

試問這是什麼日子呢？這個日子就是指我們的主耶穌基督自己；祂是生命的原始，光的起源，也是光明之主；祂論及自己說：「我是白日，誰若在白天走路，不



會跌倒。」就是說：誰在一切事上跟隨基督，必將隨著祂的芳踪進入永光的境界。就如基督在世時祈求聖父說：「父啊！我願意，我在哪裏，那信仰我的人們也在哪裏，一如祢在我內，我在祢內；同樣，他們也在我們內。」

對答詠

格前十五，47，49，48

領：第一個人，出於土，是屬於地上的，第二個人，出於天，是屬於天上的。 答：就如我們帶著塵土之人的肖像；同樣，我們也要帶著天上之人的肖像，阿肋路亞。

領：那出自塵土的人，是所有地上之人的模型；那來自天上的人，是那些屬於天上之人的模型。

答：就如我：

念「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日318\* 頁。

簡短讀經

羅六，8 / 11

如果我們與基督同死，我們相信也要與祂同生，因為我們知道：基督既從死者中復活，就不再死；死亡不再統治祂了，因為祂死，是死於罪惡，僅有一次；祂活，是活於天主。你們也要這樣：看自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於天主的人。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：耶穌從梅瑟及衆先知起，給他們解釋聖經關於祂所寫的一切，阿肋路亞。

### 禱詞

基督爲了我們的罪過而被處死，爲使我們成義而復活。現在我們向祂祈禱、歡呼：  
主，求祢藉着祢的勝利拯救我們。

救主基督，祢戰勝了死亡，給我們帶來喜樂；祢的復活給我們帶來永生的希望和豐富的恩寵，

—求祢以聖神的恩寵光照我們的心靈，聖化我們今天的生活。

天上的天使歌頌祢，地上的世人崇拜祢；我們在此復活慶期，懇切求祢，

—使我們也以心神、以眞理崇拜祢。

主基督，我們都期待來日的復活，求祢仁慈對待我們，

—求祢憐憫我們，保護我們，今日以及將來都不受任何邪惡的毒害。

光榮的君王，祢是我們的生命，我們懇切求祢，

—當祢在光榮中第二次降來時，也使我們同祢一起出現在光榮之中。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢使我們每年由於慶祝主的復活而喜樂；求祢指示我們應循的道路，能因現世的虔誠生活，平安邁向永生。

### 日間祈禱

讚美詩 見331\*頁

午前對經：基督從死者中復活了，永不再死，阿肋路亞。

午時對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲

了使我們成義而復活，阿肋路

亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活了，

就該追求天上的事，阿肋路亞。

誦念以上任何時辰祈禱皆用以下聖詠

聖詠一一八(一)

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，※

沈思祢的途徑。

我喜愛祢的法令，※

決不忘記祢的言論。

聖詠二七，1 / 3，6 / 9

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。

我向祢的聖所舉雙手呼救，※

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，※

因爲祂俯聽了我的禱聲。

上主是我的力量，我的護祐，  
我一心倚靠祂，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，直到永恆。

聖詠一一五

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。

如誦念日間祈禱其他時辰，則用補充

聖詠，見 597 頁。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再  
死，阿肋路亞。

簡短讀經

參照羅四，24-25

我們這些將來得算爲正義的人，相信天主使我們的主耶穌由死者中復活了，祂曾爲了我們的罪被交付，又爲了使我們成義而復活。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲；爲

了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹五，5-6 a

勝過世界的是誰呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？這一位就是經過水及血而來的耶穌基督，祂不但以水，而且也以水及血而來。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

弗四，23-24

你們應在心思念慮上煥然一新，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。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日321\*  
簡短讀經

希七，24-27

耶穌既永遠長存，便具有不可消逝的祭司職位；因此，凡由祂而接近天主的人，祂都能拯救；因爲祂活着，爲他們轉求。

這樣的大祭司才適合於我們，祂是聖善的、無辜的、無玷的、從罪人中分別出來的、高於諸天的；祂不必像那些大祭司一樣，每天要先為自己的罪，然後為人民的罪祭獻犧牲；因為祂奉獻了自己，只一次而永遠的完成了這事。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：耶穌就與他們進去；到了吃飯的時候，就拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們，阿肋路亞。

禱詞

基督從死者中復活了，坐在天父的右邊。現在我們誠懇地祈求祂：

永生的基督，求祢俯聽我們。

主，求祢記憶那為祢服務的聖職人員，

——使他們生活聖善，為祢的子民樹立聖德的楷模。

主，求祢恩賜國家的執政者，具有正義與愛好和平的精神，

——使國民安居樂業，也使世界各國和平相處。

主，求祢使我們平安度日，能自由地事奉祢，

——也求祢使大地豐收，人人都豐衣足食，讚美天主。

救主基督，祢的復活光照了整個世界，使全人類能擺脫腐朽的命運，進入永恆的境界，

——求祢以永恒的光輝照耀去世的兄弟姊妹，使他們享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢使我們每年由於慶祝主的復活而喜樂；求祢指示我們應循的道路，能因現世的虔誠生活，平安邁向永生。

星期四

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

誦 讀

讚美詩 328\*頁

聖詠吟唱

聖詠一一七 壹

對經一：願以色列子民說：上主的慈

愛永遠常存，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：願以色列子民說：上主的慈

愛永遠常存，阿肋路亞。

貳

對經二：上主是我的救主，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：上主是我的救主，阿肋路亞。

叁

對經三：這是上主的作為，在我們眼

中神奇莫測，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。

我稱謝祿，因為祿俯允了我，※

將祿的救恩賜給了我。

匠人棄而不用了的廢石，※



反而成了屋角的基石。

這是上主的作爲，※

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，因爲祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經三：這是上主的作爲，在我們眼

中神奇莫測，阿肋路亞。

領：基督，天地萬物都歡欣鼓舞，阿肋路

亞。

答：因爲祢從死者中復活了，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖伯鐸前書 三，1-17

師法基督

你們做妻子的，應當服從你們的丈

夫，好使那些不信從天主話的，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，服從了自己的丈夫。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。

同樣，你們作丈夫的，應該憑着信仰的智慧與妻子共同生活，待她們有如較為脆弱的器皿，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，互相同情，愛護弟兄，慈悲為懷，謙遜溫和；總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因為你們原是為繼承祝福而蒙召的。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，因為上主的雙目垂顧正義的人，祂的兩耳俯聽他們的哀聲；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？但若你們為正義而受苦，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為主；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。

如果天主的旨意是要你們因行善而受苦，自然比作惡而受苦更好。

對答詠

路六，22，23；伯前三，14

領：如果為了人子的緣故，有人惱恨你們，侮辱你們的名字，你們才有福氣。 答：那時，你們要歡欣踴躍，因為你們在天上將有豐厚的賞報。

領：如果你們為了正義受些痛苦，你們才有福氣。 答：那時：

誦讀二 選讀耶路撒冷要理

洗禮是基督苦難的象徵

你們被領到聖洗池來，好像基督從十字架上被卸下，安放在面前的墳墓裏一樣。

主禮曾問每人是否相信父、及子、及聖神之名。你們曾公開表示了這帶給你們救恩的信仰，也曾三次被浸在水裏，然後從水裏走出來。這樣，你們就象徵基督會被三日埋葬在墳墓裏。

這正如我們的救主曾三日三夜，在地度過；同樣，你們第一次由水裏出來，就象徵基督在地下度過了第一日；你們被浸於水中，則象徵黑夜。這好像一個人在黑夜時，看不見事物；但在白天，他就會見到光明。同樣，當你們被浸入水裏時，

你們看不見什麼，但當你們從水裏出來時，就像在白天一樣。這樣，你們在同一時刻死去，又獲得重生。這救援之水，同時是你們的墳墓，又是你們的母親。

從前撒羅滿論及其他事物時所說的話，很適合你們的境遇。他說：「有誕生的時候，也有死亡的時候。」可是，這為你們恰正相反：有死去的時候，也有誕生的時候。在一個時間內產生兩種效果：你們的新生與死亡同來。

這真是聞所未聞的事！不是我們真的死去，也不是真的被埋葬，也不是真的被釘在十字架上而後復活。這一切都是象徵性的說法；但獲得的救援却是真的。

基督真的曾被釘死在十字架上，真的曾被埋葬，也真的復活了。這一切都是不求報酬地為我們所做的：使我們藉著象徵

的方式與祂同受苦難，因而得到真實的救恩。

基督對人的愛情何等豐厚！祂純潔無罪的手足竟為鐵釘所穿透，苦不堪言。我們並沒有忍受任何疼痛、煩惱，祂却使我們藉著分擔祂的痛苦，而獲得祂的救恩。

所以，誰也不要想：基督的聖洗只在於赦免罪惡，賦與作天主嗣子的恩寵而已。我們的洗禮不像洗者若翰的洗禮，只帶來赦罪的恩寵。相反的，我們深知基督的聖洗，不但洗滌人罪，帶來聖神的恩賜，而且還象徵基督的苦難。因此，保祿曾高呼說：「難道你們不知道：我們受過洗與基督耶穌合而為一，就是受洗與祂同死嗎？我們藉著洗禮與祂同歸於死，也與祂同葬了。」

對答詠

領：這些新生的羔羊宣報了喜訊，同

聲歡唱：阿肋路亞；他們適才來到了水泉旁， 答：充滿了燦爛的榮光，阿肋路亞。

領：他們站在羔羊面前，拿著棕櫚樹枝，穿著雪白的衣裳。 答：充滿了……

念「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日 318\*  
簡短讀經 羅八，10 / 11

基督如果在你們內，你們的身體固然因罪惡而死亡，但神魂却賴正義而生活。如果那使耶穌從死者中復活者的聖神住在你們內，那麼，那使基督從死者中復活的，

也必要藉那住在你們內的聖神，使你們必死的身體復活。

短對答詠用以下對經代替：

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：耶穌站在門徒們中間，向他

們說：祝你們平安，阿肋路亞。

禱 詞

復活的基督，仍然在祂的教會內。現在我們一起朝拜祂，呼求祂：

主，求祢常與我們同在。

主耶穌，祢戰勝了罪惡與死亡，

—求祢常生活在我們中間，直到永遠。

主，求祢帶着無限的力量，來到我們中間，

—使我們的生活能顯示出天主的無限慈愛。

主，求祢恩賜我們這鉤心鬥角的世界，得

到平安，

—唯有祢能使人洗心革面，攜手合作。

主，求祢堅定我們最後必勝的信念，

—堅強我們的望德，期待着祢再度來臨。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢召集了世界各民族，同聲頌揚祢的聖名；求祢使所有受洗而重生的人，都能在內心擁有同一的信仰，並在言行上表現出純真的愛德。

日間祈禱

午前對經：基督從死者中復活了；永不再

死，阿肋路亞。

午時對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲

了使我們成義而復活，阿肋路亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活了，

就該追求天上的事，阿肋路亞。

誦念以上任何時辰祈禱均用以下聖詠

聖詠一一八 (三)

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。

聖詠二九，壹

上主，我稱揚祢，因為祢救拔了我，※  
沒有讓我的仇敵向我誇耀。

上主，我的天主，我一向祢呼救，※

祢就醫好了我。

上主，祢從陰府裏將我救出，※

使我復生，不致墮入幽谷。

上主的聖民，請向上主歌詠，※

稱頌祂的聖名。

因為祂的震怒轉眼消逝，※

祂的恩惠却終生存留。

夜間縱有哭泣淚，※

清晨却聞歡呼聲。

貳

順遂時，我曾說過：※

「我永遠不會動搖。」

上主，賴祢的恩祐，

我能穩立於山崗；※

但祢一轉面不顧，我便立刻感到驚惶。

上主，我會向祢高呼，※

向我的天主苦訴：

「我若墜死深谷，我的血又有何用？※

灰骨豈能讚頌祢，或宣揚祢的真誠？

上主，請祢俯聽我，憐憫我；※

上主，求祢助祐我。」

祢把我的悲哀化為舞蹈，※

脫掉我的苦衣，給我披上歡笑。

因此，我的心靈歌頌祢，永不止息；※

上主，我的天主，我要永遠稱謝祢！

如誦念其他時辰，則用補充聖詠。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再

死，阿肋路亞。

簡短讀經

格前一二，13

我們衆人，不論是猶太人，或希臘人，

或是爲奴的，或是自主的，都因一個聖神

受了洗，成爲一個身體，又都是一個聖神

所滋潤的。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲

了使我們成義而復活，阿肋路

亞。

簡短讀經

鐸三，5 b / 7

天主藉着聖神所施行的重生和更新的

洗禮，救了我們；這聖神是天主藉我們的

救主耶穌基督，豐富地傾注在我們身上的

，好使我們因祂的恩寵成義，本着希望成

爲永生的承繼人。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，  
就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

參照哥一，12 / 14

我們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，我們且在祂內得到了救贖，獲得了罪赦。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

## 晚 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日321\*

簡短讀經

伯前三，18，22

基督曾一次為罪而死，且是義人代替不義的人，為將我們領到天主面前；就肉身說，祂固然被處死了；但就神魂說，祂卻復活了。祂升了天，坐在天主的右邊，衆天使、掌權者和異能者都屈伏在祂權下。  
短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：你們察看我的手，我的腳，的確是我，阿肋路亞。

禱 詞

基督是死者中最先復活的，現在我們向祂歡呼，懇切地向祂祈禱：

從死者中復活的基督，求祢俯聽我們。

主基督，求祢記念祢在使徒身上建立的教會，使它發揚光大，擴展到世界各地，



—求祢賜福於所有信仰祢的人。

祢是我們身心的良醫，

—求祢以愛心眷顧我們，治愈我們由罪惡

所受的創傷。

求祢安慰病弱的人，減輕他們的痛苦，

—也賜給他們忍受病苦的力量。

求祢援助遭患難和被壓迫的人，

—求祢也救助貧困的人。

祢藉着十字架和復活開闢了到達永生的道

路，

—求祢引領已亡的信友進入祢永生的王國。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢召集了世界各民族，同聲頌

揚祢的聖名；求祢使所有受洗而重生的人，

都能在內心擁有同一的信仰，並在言行上

表現出純真的愛德。

## 星期五

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

誦 讀

讚美詩 328 \* 頁

聖詠吟唱 第二週星期六聖詠 279 頁

對經一：請你們稱謝上主，只有祂施

展了偉大奇能，阿肋路亞。

對經二：祂由埃及人中間領出了以色列，祂的仁慈永遠常存，阿

肋路亞。

對經三：上主救我們脫離了敵人，阿

肋路亞。

領：天主使耶穌基督從死者中復活了，阿

肋路亞。

答：藉以我們重生，獲得永生的希望，

阿肋路亞。

阿肋路亞。

## 誦讀一 恭讀聖伯鐸前書

三，18-四，11

## 期待主的來臨

基督曾一次爲罪而死，且是義人代替不義的人，爲將我們領到天主面前；就肉身說，祂固然被處死了；但就神魂說，祂却復活了。祂藉這神魂，曾去給那些在獄中的靈魂宣講過；這些靈魂從前在諾厄建造方舟的時日，天主耐心等待之時，原是不信的人；當時賴方舟經過水而得救的不多，只有八個生靈。這水所預表的聖洗，如今賴耶穌基督的復活拯救了你們，並不是滌除肉體的污穢，而是向天主要求一純潔的良心。至於耶穌基督，祂升了天，坐在天主的右邊，衆天使、掌權者和異能者都屈伏在祂權下。

基督既然在肉身上受了苦難，你們就

應該具備同樣的見識，深信凡在肉身上受苦的，便與罪惡斷絕了關係；今後不再順從人性的情慾，而只隨從天主的意願，在肉身內度其餘的時日。過去的時候，你們實行外教人的欲望，生活在放蕩、情慾、酗酒、宴樂、狂飲和違法的偶像崇拜中，這已經夠了！由於你們不再同他們狂奔於淫蕩的洪流中，他們便引以爲怪，便誹謗你們；但他們要向那已準備審判生死者的主交賬。也正是爲此，給死者宣講了這福音：他們雖然肉身方面如同人一樣受了懲罰，可是神魂方面却同天主一起生活。

萬事的結局已臨近了，所以你們應該慎重，應該醒寤祈禱。最重要的是：你們應該彼此熱切相愛，因爲愛德遮蓋許多罪過；要彼此款待，而不出怨言。各人應依照自己所領受的神恩，彼此服事，善做天

主各種恩寵的管理員。誰若講道，就該按天主的話講；誰若服事，就該本着天主所賜的德能服事，好使天主在一切事上，因耶穌基督而受到光榮；願光榮和權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

對答詠

伯前三，18，22

領：基督曾一次爲罪而死，是義人代替不義的人，爲把我們奉獻給天主。 答：就肉體說，祂雖然死去；但就神魂說，祂却復活了。

領：祂坐在天父右邊；祂曾屈服於死亡，好使我們繼承永生。

答：就肉體：

誦讀二 選讀耶路撒冷要理

聖神的傅油

你們已受洗成爲基督（受傅者），也穿上了基督，因此你們肖似天主子。因爲

天主預定我們做祂的義子，祂就使我們與基督光榮的肉軀相似。因此，你們既已有分於基督，就有理由被稱爲「基督」。正如天主曾論及你們說：「絕不可觸犯我的基督——我的受傅者。」

當你們領受聖神的印記時，你們就成爲基督。因爲你們是基督的肖像，爲你們所舉行的一切，都是用象徵的方式。基督在約旦河受洗時，把自己天主性的馨香通傳於水，然後就從水中出來；天主聖神真實地降到祂身上，是相似者安息在相似者身上。

你們也是如此：在你們從聖洗池中上來之後，你們也與基督一樣被傅以聖油，就是接受聖神傅油。依撒意亞先知關於聖神，曾以主的口氣預言說：「上主的神臨到我身上，因爲祂給我傅了油，派遣我向

貧窮人傳報喜訊。」

基督沒有從人手中，被傳上油或物質的香液，是天主聖父立祂為全世界的救主，並給祂傳上了聖神的油。誠如聖伯鐸使徒所說的：「天主給納匝肋的基督傳上了聖神的油。」先知達味也曾呼號說：「天主！祢的御座永遠常存；祢治國的權杖公允無比；祢愛護正義，而憎恨不義；因此，天主、祢的天主給祢敷上了喜油，勝過祢的伴侶。」

基督曾被天父傳上了喜油，即聖神。聖神之所以為稱為喜油，因為聖神是神樂之主；你們已被傳以聖油，藉此傳油，你們成爲基督的伴侶、基督生命的分享者。

但是，不要以爲這是普通的傳油，在呼求聖神後，這聖油已不再是單純的、普通的油；而是基督的恩賜。藉聖神的臨

在，這油成爲使我們分享天主性的有效工具。就是用此油傳在你的額上以及其他感官上，它具有象徵性的意義。但當你的身體傳上可見的聖油時，那生活的聖神便使你的靈魂聖化。

對答詠

弗一，13 ~ 14

格後一，21 ~ 22

領：你們信從了福音，並接受了恩許聖神的印記；祂是我們獲得嗣業的保證， 答：使我們得到完全的救贖，爲頌揚祂的光榮，阿肋路亞。

領：天主給我們傳了油，在我們身上蓋了印，並在我們心內，賜下聖神作爲抵押。 答：使我們：

念「天主，我們讚美祢」(17) 頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日318\*  
簡短讀經 宗五，30 / 32

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，使祂做首領和救主，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。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：耶穌從死者中復活後，這已經是第三次顯現給祂的門徒們，阿肋路亞。

禱 詞

天主聖父因基督的復活，賜給我們新生命，現在我們一起懇求祂：

天父，求祢以基督的光榮，照耀我們。

信實的天主，祢對萬世萬代的人，顯示了祢永恆不變的慈愛，

——仁慈的天父，求祢使我們常作祢忠信的子  
子女。

求祢以真理的光輝淨化我們的心靈，以祢的聖潔引領我們走上修德成聖的道路，

——使我們的生活能符合正義，常能博得祢的歡心。

願祢慈容的光輝，常照耀在我們身上，——使我們擺脫罪惡的束縛，得以飽享祢的

寵愛。

祢曾賜給祢的使徒們平安，

——求祢也把平安賜給我們，和全世界。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢爲與人類訂立和好的盟約，賞賜了我們逾越的奧蹟；求祢使我們不僅以信仰慶祝祢救人的事跡，而且也要以實際的行動爲它作證。

### 日間祈禱

午前對經：基督從死者中復活了；永不再死，阿肋路亞。

午時對經：祢爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

誦念以上任何時辰祈禱皆用以下聖詠

聖詠一一八(四)

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，※

因爲祢使我的心靈舒暢。

聖詠七五，壹

天主教在猶大顯示了自己，※

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，祢一聲呵叱，※

戰馬與騎士銷聲斂跡。

### 聖詠七五，貳

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；

祂抑制了王侯的氣焰，※

使地上的列王心驚膽戰。

如誦念其他時辰，則用補充聖詠，見

597頁。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再

死，阿肋路亞。

簡短讀經

宗二，32，36

天主使耶穌復活了；我們都是祂的見證人；所以以色列全家應確切知道：天主已把你們所釘死的這位耶穌，立為主，為

默西亞了。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲

了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

迦三，27 / 28

你們凡是受了洗而歸於基督的，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，因爲你們衆人在基督耶穌內已合而爲一。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

格前五，7 / 8

你們應把舊酵母除淨，好使你們成爲新的和麵團，正如你們原は無酵餅一樣，因爲我們的逾越節羔羊基督，已被祭殺作了犧牲。所以我們過節，不可用舊酵母，也不可用作奸詐和邪惡的酵母，而只要用純潔和真誠的無酵餅。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日，見321\*頁。

簡短讀經

希五，8 / 10

基督雖然是天主子，却由所受的苦難



學會了服從。且在完成之後，爲一切服從祂的人，成了永遠救恩的根源，便蒙天主宣稱爲按照默默基瑟德品位的大祭司。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：耶穌所愛的那位門徒說：那

是主，阿肋路亞。

禱詞

基督是道路，真理和生命；我們現在頌揚祂，呼求祂：

生活的天主之子，求祢降福祢的弟子。

基督，我們爲教會的聖職人員祈求祢，

—使他們在爲弟兄們分送生命之糧時，自

己也能得到滋養和力量。

我們爲所有天主子民祈求祢，使他們恰如

其分的聽從祢的召喚，

—使他們都忠於個人的聖召，彼此和平相處，團結一致。

我們爲政府首長祈求祢，使他們公正無私，民胞物與，

—達成國泰民安，天下太平的理想。

主，我們求祢，使我們堪當與諸聖一同讚頌慶祝祢的復活，

—求祢恩賜所有去世的兄弟姊妹們，早升天國，得與諸聖共融。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢爲與人類訂立和

好的盟約，賞賜了我們逾越的奧蹟；求祢使我們不僅以信仰慶祝祢救人的事跡，而

且也要以實際的行動爲它作證。

# 星期六

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

## 誦讀

讚美詩 328\*頁

聖詠吟唱 第三週主日聖詠 302頁

對經一：上主偉大，祂的偉大不可測量，阿肋路亞。

對經二：上主使人知道了祂王國偉大的光榮，阿肋路亞。

對經三：願衆生世世代代讚美祂的聖名，阿肋路亞。

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路亞。

答：使我們的信德與望德都在於天主，阿肋路亞。

## 誦讀一 恭讀聖伯鐸前書

四，12-15，14

對長老與信友的勸言

親愛的，你們不要因為在你們中，有試探你們的烈火而驚異，好像遭遇了一件新奇的事；反而要喜歡，因為分享了基督的苦難，這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能歡喜踴躍。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。惟願你們中誰也不要因做兇手，或強盜，或壞人，或因好管閒事而受苦。但若因爲是基督徒而受苦，就不該以此爲恥，反要爲這名稱光榮天主，因爲時候已經到了，審判必從天主的家開始；如果先從我們開始，那些不信從天主福音者的結局，又將怎樣呢？「如果義人還難以得救，那麼惡

人和罪人，要有什麼結果呢？」所以，凡照天主旨意受苦的人，也要把自己的靈魂託付給信實的造物主，專務行善。

所以我這同爲長老的，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，你們必領受那不朽的榮冠。

同樣，你們青年人，應該服從長老；大家都該穿上謙卑作服裝，彼此侍候，因爲「天主拒絕驕傲人，却賞賜恩寵給謙遜人。」因此，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託給祂，因爲祂必照顧你們。

你們要節制，要警醒，因爲，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他，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，在你們受少許苦痛之後，必要親自使你們更爲完美、堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

我藉忠信的弟兄息耳瓦諾，給你們寫了這封我認爲簡短的書信，爲勸勉你們，並爲證明這實在是天主的恩寵：在這恩寵上你們應該站穩。與你們一同被選的巴比倫教會問候你們；我兒瑪谷也問候你們。你們要以愛的親吻、彼此問候。願平安與

在基督內的你們衆人同在。

對答詠

參閱伯前四，13；路六，22

領：你們要因與基督同受苦難而感到

欣喜， 答：這樣你們在祂光榮

地顯現時，將更爲欣喜。

領：世人爲了人子的原故惱恨你們

時，你們才有福氣。 答：這樣

你：

誦讀二 選讀耶路撒冷要理

天上食糧與救恩之杯

「我們的主耶穌基督在被交付的那天晚上，拿起麵餅、感謝了，分開，遞給祂的門徒們說：你們拿去吃吧！這是我的身體。又拿起酒杯、感謝了說：你們拿去喝吧！這是我的血。」既然基督親自宣佈這麵餅「是祂的身體」，還有誰敢猶豫不信呢？同樣，祂既自己肯定說：「這是我的

血」，還有誰敢懷疑說，這不是呢？

因此，我們堅決相信：我們所領受的、確是基督的體和血。因爲是在這麵餅形像下，給予你基督的體；是在這酒的形像下，給予你基督的血。這樣，你領了基督的體和血後，你就與基督共有同一身體，共有同樣的血。因基督的體和血，被分散到我們的肢體內，我們就都成了「攜帶基督者」。這樣，按聖伯鐸的教訓，我們就分享了天主的性體。

從前基督與猶太人辯論時，曾堅決地說：「除非你們吃我的肉，喝我的血，在你們內絕不會有生命。」由於他們沒有以精神的意義去了解基督所說的體和血，覺得這話很難聽，就離去了，他們以爲基督在教訓他們真的吃人肉、喝人血。

舊約時代也有「供餅」，但那是屬於

舊約的，如今已被取代。在新約時代有天上的食糧與救恩之杯，可以聖化我們的靈魂與肉身。正如麵包適於滋養人體，同樣，聖言適於聖化人靈。

因此，你要注意：絕不可把祝聖過的餅和酒當做平常的餅酒；因為按主基督的肯定，這是祂的體和血。你所感覺到的雖是其他事物，要讓你的信德使你堅信不疑。

你已充分地學習了，並堅決相信：這餅看起來是餅，也有餅的味道，其實這不是餅，而是基督的身體；這酒看起來是酒、也有酒的味道，其實這不是酒，而是基督的血。從前達味在聖詠裏曾這樣說過：「這餅堅強人心，使人喜形於色，容光煥發。」因此，你要領受那神糧，以堅強你的心，並使你的靈魂容光煥發。

願你革面洗心，反映出主的光榮，在我們的主耶穌基督內前進，從光榮到光榮，願榮耀、權能與光榮歸於基督，萬世無疆。阿們。

對答詠

路二二，19；出十二，27

領：耶穌拿過餅來，感謝了，擘開，交給祂的門徒們說：這是我身體，要為你們而犧牲。答：你們要這樣做，為紀念我，阿肋路亞。

領：如果你們的子孫問你們這儀式有什麼意義，你們要回答說：這是獻給上主的逾越節祭。答：你們要：

念「天主，我們讚美祢」(37)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日 318\*

頁。

簡短讀經

羅一四，7-9

我們中間沒有一個人爲自己而活，也沒有一個人爲自己而死；因爲我們若活着，是爲主而活；我們若死了，是爲主而死；所以我們或生或死，都屬於主，因爲基督死而復活，正是爲作生者和死者的主。短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：耶穌在主日清早復活，首先顯現給瑪麗·德蓮，就是耶穌會從她身上驅除七個魔鬼的那一位，阿肋路亞。

禱 詞

生命之糧基督、在世界末日、要使領受聖體聖血者復活；現在我們懷着愉快的心情祈求祂：主，求祢賞賜我們平安與喜樂。天主之子，祢是從死者中復活的生命的主宰，

—求祢降福、聖化我們和祢的全體子民。主基督，祢賞賜信仰祢的人享受平安與喜樂，

—求祢恩賜我們有如光明之子一樣生活，並爲祢的勝利感到欣喜。

主基督，求祢幫助旅居塵世的教會加強它的信德，

—使它在世人面前作祢復活的見證。

—求祢先歷經艱苦，然後才進入天父的光榮中，—求祢安慰憂苦的人，將他們的悲傷化爲喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢廣施豐厚的恩寵，使信仰祢的人與日俱增；求祢仁慈地垂顧祢的選民，使藉聖洗獲得重生的人們，都能穿上永生的禮服，以便來日參與天上的盛宴。

### 日間祈禱

午前對經：基督從死者中復活了，永不再死，阿肋路亞。

午時對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。  
誦念以上任何時辰祈禱，皆用以下聖詠。

聖詠一一八 (五)

上主，求祢使法律做我成義的道路，※  
我要時時遵守。

求祢使我明瞭，如何遵行祢的誠律，※  
我要以全副精神持守不渝。

求祢領我走上祢誠命的途徑，※  
我十分樂意遵循。

請使我的心傾慕祢的律例，※  
不貪圖塵世間的名利。

請掉轉我的視線，不看浮華，※  
請照祢的應許賜我生命。

祢向敬畏祢的人所許的諾言，※  
請在祢僕人身上實踐。

我所怕的羞辱，求祢除去，※  
因爲祢的典章盡善盡美。

我是如何渴慕祢的誠命，※  
祢是正義的，請賜我生命。

聖詠九五，壹

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。

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。

## 貳

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。

如誦念其他時辰，則用補充聖詠。

## 午前

對經：基督從死者中復活了，永不再  
死，阿肋路亞。



簡短讀經

羅五，10 / 11

我們在作仇敵的時候，尙且因祂聖子的死與天主和好了；那麼，在和好之後，一定更要因着祂的生命得救了。不但如此，我們現在既藉着我們的主耶穌基督獲得了和好，也必藉着祂而歡躍於天主。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

格前一五，20 / 22

基督從死者中實在復活了，做了死者的初果；因爲死亡既因一人而來，死者的復活也因一人而來；就如在亞當內，衆人

都死了，照樣在基督內，衆人也都要復活。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

格後五，14 / 15

基督的愛催迫着我們如此斷定：一個人替衆人死了，衆人就都死了。基督替衆人死了，是爲使活着的人不再爲自己而復活，而是爲替他們死而復活的那一位而復活。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

## 復活八日慶期主日

### 復活期第二主日

#### 第一晚禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日321\*

頁。

簡短讀經

伯前二，9 / 10

你們是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的子民，爲使你們宣揚那名叫你們，出離幽冥，進入奇妙之光者的美德。你們從前不是子民，現在却是天主的子民；從前未蒙憐恤，現在竟蒙憐恤。短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：八天以後，門戶雖然緊閉，

主進入屋內，向他們說：願

你們平安，阿肋路亞。

禱詞

基督從死者中復活，摧毀了死亡，更新了生命。現在我們懇切祈求祂：

永生的基督，求祢俯聽我們。

基督，祢是匠人棄而不用，廢石，反而成了屋角的基石，

——求祢使我們成爲建築祢教會的活石。

祢是真誠而信實的，是死者中的首生者，

——求使祢的教會不斷地爲祢作證。

教會出自祢的肋旁，祢是它的唯一淨配，

——求祢使我們成爲這奧妙婚姻的證人。

祢是元始與終末，死而復活者，

——求祢使受洗的信衆，常對祢保持忠信到

死，以獲得勝利的榮冠。

祿是天主之域的光明，

——求祿光照所有去世的人，使他們與祿一

起永生永王。

我們的天父：

結束禱詞

無限仁慈的天主，祿藉着逾越慶節，使我們的信仰重新振作；求祿廣施恩寵，使我們更深入地領悟，我們如何藉聖洗而淨化，由聖神而重生，靠基督寶血而獲得救贖的奧蹟。

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

誦 讀

讚美詩 328\*頁

聖詠吟唱 第一週主日聖詠 20頁

對經一：我是自有者，惡人不會遵從

我的道路；我却愛好上主的法律，阿肋路亞。

對經二：我祈求了我的父，祂就把萬民賜給我掌管，阿肋路亞。

對經三：我曾躺下安眠，又醒起來，因為上主扶持了我，阿肋路亞。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

三，1 / 17

新生活

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。

所以，你們要致死屬於地上的肢體，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，也會這樣行過，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；你們原已脫去了舊人和他的作爲，且穿上了新人，這新人即是照創造他者的肖像而更新，爲獲得知識的；在這一點上，已沒有希臘人或猶太人，受割損的或未受割損的，野蠻人、叔提雅人、奴隸、自由人的分別，而只有是一切並在一切內的基督。

因此，你們該如天主所簡選的，所愛的聖者，穿上憐憫的心腸，仁慈、謙卑、

良善和含忍。如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕。就如怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在這一切以上，尤其該有愛德，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；你們所以蒙召存於一個身體內，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。你們無論作什麼，在言語上或行爲上，一切都該因主耶穌的名而作，藉著祂感謝天主聖父。

對答詠

哥三，1，2，3

領：你們既與基督一起復活了，就該追求天上的事；那裏有基督坐在天主的右邊。

答：你們要專心

於天上的事，而不是地上的事。

領：因為你們已經死了；你們的生命

已與基督一同藏在天主內。

答：你們要：

誦讀二一 選讀聖思定主教講道集

在基督內的新受造物

我現在向你們講話，你們是初生的嬰孩，在基督內的幼兒，教會的新生子女；你們是天主的恩惠，慈母教會孕育能力的明證，新生出的嫩苗。你們是新生的蜜蜂羣，是我們榮譽的花朵，我們工作的成果；你們在主內站得穩的，都是我的喜樂，我的榮冠。

我要用使徒的話給你們說：「你們該穿上耶穌基督；不應只掛念肉性的事以滿足私慾。」這樣，你們領了聖洗聖事，就該在你們的生活中表達出來。「你們在

基督內受洗者，要穿上基督；不論是猶太人或希臘人，也不論是奴隸或自由人，也不分男或女，你們衆人在基督耶穌內、都合而爲一。」

這是聖洗聖事的效能：這是新生命的聖事，這生命在此世以寬恕所有過去的罪過開始，將在人從死者中復活時而告完成。「因為我們藉着洗禮已歸於死亡，與基督同葬了，爲的是基督怎樣從死者復活了，我們也怎樣在新生中重生。」

可是，我們一日在這有死的肉體內作客，遠離天父之家，我們就是在信仰中重生。但是我們所歸向的基督是一條穩妥的道路，祂願藉着攝取人性，而成爲我們的道路。祂爲所有敬畏祂的人保留着豐富的幸福；祂將把此幸福啓示給那仰望祂的人，將來也會完全賜給他們。因為我們將

來要實在得到我們現在於希望中所擁有的一切。

今天是你們重生後第八天；今天在你們身上完成了信仰的印記，好似古代猶太男孩生後第八日，藉割損而接受印記一樣。因此，主耶穌基督藉着復活，脫去了那可死的肉軀，祂復活的肉軀仍然是同一的肉軀，但永遠不會再死。如此祂藉自己的復活祝聖了主日。這是祂蒙難後第三日，但由安息日算起，今天是第八日，同時也是第一日。

因此，你們雖沒有實際復活，却已希望掌握，因為你們業已領受了那復活的聖事，並獲得聖神的保證：「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；你們該專心於天上的事，不該專心於地上的事。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

哥三，3-4；羅六，11

領：你們已經死了；你們的生命已與基督一同隱藏在天主內。

答：當基督、我們的生命顯現時，你們也要同祂一起出現在光榮之中，阿肋路亞。

領：你們要把自己看作是死於罪惡的人，但在基督耶穌內却是活於天主的人。 答：當基督：

念「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日318\*  
簡短讀經 宗一〇，40 / 43

天主使耶穌第三天復活，而且顯現給人，不是顯現給所有的人，而是顯現給天主所簡選的見證人，就是我們這些在祂從死者中復活後與祂同食共飲的人。祂吩咐我們向人民講道，證明祂就是天主所立的生者與死者的法官，一切先知都為祂作證：凡信祂的人賴祂的名字都要獲得罪赦。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：伸過你的手來，看看我的釘痕，不要再疑惑，只要信，阿肋路亞。

## 禱 詞

全能天主聖父，使我們的救主，我們的元首復活了；現在我們一起呼求祂：

上主，求祢以基督的榮耀，光照我們。

聖父，祢曾使祢的愛子耶穌，從死亡的陰影裏，轉入祢榮耀的光輝中，

——求祢也恩賜我們進入祢奇妙的光明境界。祢曾使我們藉着信德獲得救恩，

——求祢使我們按照受洗時所作的信仰宣誓去生活，至死不渝。

基督在天上坐在祢的右邊，祢教導我們尋求天上的事，

——求祢保護我們，不為罪惡所迷惑。

聖父，我們與基督都在祢內生活，求祢使我們這內在的豐富生活能彰顯在世人面前，

——使人看到新天新地來臨的預告。

我們的天父：

結束禱詞

無限仁慈的天主，祢藉着逾越慶節，使我們的信仰重新振作；求祢廣施恩寵，使我們更深入地領悟，我們如何藉聖洗而淨化，由聖神而重生、靠基督寶血而獲得救贖的奧蹟。

日間祈禱

除結束禱詞外，一切均如復活主日  
320\*頁。

第一晚禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日321\*  
頁。

簡短讀經

希一〇，12 / 14  
基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後  
便永遠坐在天主右邊。從今以後，只等待

將祂的仇人變作祂腳下的踏板，因為祂只藉一次奉獻，就使被聖化的人永遠得以完成。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：多默，你因為看見了我才相信。那些從未見過我，而相信的，才是有福的，阿肋路亞。

禱詞

天主聖父曾使基督復活，並提昇祂，使祂坐在自己右邊；現在我們一起懇求天父：

上主，求祢因基督的光榮，保護祢的  
子民。

正義的父，祢以十字架的勝利，把基督從



地上高高舉起，

——求祢吸引衆人，到基督面前。

求祢因着祢所舉揚的聖子，派遣聖神來到教會中，

——使教會成爲整個人類團結的標記。

祢藉着水及聖神，重生了新子女，成爲人類的慈父，

——求祢幫助我們所有受洗者，常忠於洗禮的誓願，以得到永生。

求祢藉着復活的聖子，使憂苦者得到慰藉，被囚者得到自由，患病者得到痊愈，

——使整個世界飽享祢的恩惠，而滿心喜悅。祢會恩賜逝世的兄弟姊妹們，得領祢聖子的

的聖體聖血，

——求祢使他們在日後復活時也能分享祢聖子的光榮。

我們的天父：

### 結束禱詞

無限仁慈的天主，祢藉着逾越慶節，使我們的信仰重新振作；求祢廣施恩寵，使我們更深入地領悟，我們如何藉聖洗而淨化，由聖神而重生、靠基督寶血而獲得救贖的奧蹟。

### 結束詞

領：祝大家平安，阿肋路亞，阿肋路亞。  
亞。

答：感謝天主，阿肋路亞，阿肋路亞。

復活八日慶期結束。

第二週星期一見以下 405\*頁

復活期一：耶穌升天前

### 第三至第六主日

第二週至第六週誦讀日課見 444 \* 頁其他部份如下：

第三主日：聖詠集第三週

第四主日：聖詠集第四週

第五主日：聖詠集第一週

第六主日：聖詠集第二週

### 第一晚禱

讚美詩 見復活期專用 326 \* 頁

聖詠及專用對經均見聖詠集

簡短讀經

伯前二，9 / 10

你們是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的子民，爲使你們宣揚

那召叫你們，出離暗冥，進入祂奇妙之光者的美德。你們從前不是子民，現在却是天主的子民；從前未蒙憐恤，現在竟蒙憐恤。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因爲他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒：

謝主曲對經

第三主日：主，請同我們住下，因爲

天色已晚，日將西沉，阿

肋路亞。

第四主日：主說：我就是門，凡經過

我而進來的，必定得救，

也會找到牧場，阿肋路亞。

第五主日：我就是道路、真理和生命，

除非通過我，誰也不能到

父那裏去，阿肋路亞。

第六主日：我要請求父，祂將賜給你

們一位護慰者，與你們永

遠在一起，阿肋路亞。

禱詞

第三及第五主日

基督是我們的生命和復活，我們滿懷信心

呼求祂：

生活的天主子，求祢保護祢的子民。

基督，我們為祢的公教會懇求祢，

——求祢聖化它，使它完成在萬民中建立祢

王國的使命。

我們為那些患病和遭難的人，以及被奴役

和無家可歸的人懇求祢，

——使他們獲得安慰和協助。

我們為那些生活中迷失方向的人懇求祢，

——使他們迷途知返，得到祢的寬恕，而度

一個新生活。

我們的救主，祢被釘而死，死而復活，日

後還要降來審判世界，

——求祢憐憫我們罪人。

我們為所有生活在此世的人懇求祢，使他

們都相信祢的復活，

——也為所有期待復活的亡者懇求祢，使他

們早日享見祢的聖容。

我們的天父：

第四及第六主日

基督從死者中復活，摧毀了死亡，更新了

生命，現在我們懇切祈求祂：

永生的基督，求祢俯聽我們。

基督，祢是匠人棄而不用的廢石，反而成

了屋角的基石，

——求祿使我們成爲建築祿教會的活石。

主，祿是眞誠而信實的見證，死者中的首生者，

——求使祿的教會不斷爲祿作證。

教會出自祿的肋旁，祿是它的唯一淨配，

——求祿使我們成爲這奧妙婚姻的證人。

祿是元始與終末，死而復活者，

——求祿使受洗的信衆，常對祿保持忠信到

死，以獲得勝利的榮冠。

祿是天主之城的光明，

——求祿光照所有去世的人，使他們與祿一

起永生永王。

我們的天父：

結束禱詞

### 第三主日

天主，求祿使我們常生活在喜樂中，因爲祿恢復了我們青春的朝氣；我們今日

重獲義子的榮耀；求祿也使我們滿懷慶幸

和確實的希望，等待肉身的復活與光輝日子的來臨。

### 第四主日

全能永生的天主，求祿引領我們邁向天國，得與諸聖同樂；那是我們弱小羣羊的歸宿，因爲那死而復活的牧人，已經先我們而去了。

### 第五主日

天主，祿拯救了我們，又收留我們爲義子；求祿仁慈地垂顧祿所鍾愛的子女們，使所有信仰基督的人，都能獲得真正的自由，繼承天國永恆的基業。

### 第六主日

全能的天主，我們滿懷熱情，歡度基督光榮復活的佳期；求祿使我們以信心所追念、慶祝的，常能表現在日常生活中。

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

### 晨 禱

讚美詩 見復活期專用330\*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

宗一〇，40 / 43

天主使耶穌第三天復活，而且顯現給人；不是顯現給所有的人，而只是顯現給天主所簡選的見證人，就是我們這些在祂從死者中復活後與祂同食共飲的人。祂吩咐我們向百姓講道，證明祂就是天主所立的生者與死者的法官，一切先知都為祂作證；凡信祂的人賴祂的名字都要獲得罪赦。

短對答詠

領：永生天主之子、基督，求祢憐憫

我們，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：永生：

領：祢從死者中復活了。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：永生：

讚主曲對經

第三主日：基督必須先受苦，第三天

從死者中復活，阿肋路亞。

第四主日：我是羣羊的牧者；我是道

路、真理和生命；我是善

牧，我認識我的羊，我的

羊也認識我，阿肋路亞。

第五主日：主說：誰住在我內，我也

住在他內，他就會結很多

果子，阿肋路亞。

第六主日：正如父愛了我，我也同樣

愛了你們，你們要常生活

在我的愛裏，阿肋路亞。

禱詞

第三及第五主日

天主使生命之主、基督從死者中復活了。

基督也將藉祂的能力使我們復活。讓我們

大家呼求祂：

基督，我們的生命，求祢拯救我們。

基督，祢是驅逐黑暗的光輝，生命之主，

人類的聖化者，

—求使我們今天在讚頌祢的歌聲中度過。

主，祢背負着十字架走完了苦路，

—求祢恩賜我們，與祢一起受苦，接受死

亡，好能與祢一起復活。

天父之子，祢是我們的導師和長兄，使我

們成爲祭司的王國，以事奉我們的父天主，

—求使我們向天父歡欣獻上讚頌之祭。

光榮的君王，我們期待着祢光榮的來臨，

—使我們永遠仰瞻祢的聖容，分享祢的榮

耀。

我們的天父：

第四及第六主日

全能天主聖父，使我們的救主，我們的元

首復活了。現在我們一起呼求祂：

上主，求祢以基督的榮耀，光照我們。

聖父，祢曾使祢的愛子耶穌，從死亡的陰

影裏，轉入祢榮耀的光輝中，

—求祢也恩賜我們進入祢奇妙的光明境界。

祢曾使我們藉着信德獲得救恩，

—求祢使我們按照受洗時所作的信仰宣誓

而生活，至死不渝。

基督在天上坐在祢的右邊，祢教導我們尋

求天上的事，

—求祢保護我們，不爲罪惡所迷惑。

聖父，我們與基督都在祢內生活，求祢使

我們這內在的豐富生活能彰顯在世人面前，

——使人看到新天新地來臨的預告。  
我們的天父：

### 結束禱詞

#### 第三主日

天主，求祢使我們常生活在喜樂中，因為祢恢復了我們青春的朝氣；我們今日重獲義子的榮耀；求祢也使我們滿懷慶幸和確實的希望，等待肉身的復活與光輝日子的來臨。

#### 第四主日

全能永生的天主，求祢引導我們邁向天國，得與諸聖同樂；那是我們弱小羣羊的歸宿，因為那死而復活的牧人，已經先我們而去了。

#### 第五主日

天主，祢拯救了我們，又收留我們為義子；求祢仁慈地垂顧祢所鍾愛的子女們

，使所有信仰基督的人，都能獲得真正的自由，繼承天國永恆的基業。

#### 第六主日

全能的天主，我們滿懷熱情，歡度主基督光榮復活的佳節；求祢使我們以信心所追念、慶祝的，常能表現在日常生活中。

#### 日間祈禱

午前

簡短讀經

參照格前一五，3 b } 5

基督照經上記載的，為我們的罪死了，被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活了，並且顯現給刻法，以後顯現給十二位門徒。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

弗二，4 / 6

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——且使我們同祂一起復活，在基督耶穌內使我們和祂一同坐在天上。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

羅六，4

我們藉洗禮已歸於死亡，與祂同葬了，為使我們度新生活，如同基督藉父的光榮，從死者中復活一樣。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

## 第二晚禱

讚美詩 見復活期專用326\*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

希一〇，12 / 14

基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後便永遠坐在天主的右邊，從今以後，只等待將祂的仇人變作祂脚下的踏板，因為祂只藉一次奉獻，就使被聖化的人得以永遠完成。

短對答詠

領：主真復活了，阿肋路亞，阿肋路亞。

亞。 答：主真：

領：祂曾顯現給西滿。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主真：



第三主日：耶穌向門徒們說：把你們

剛才捕的魚，拿幾條來。

西滿伯鐸便上船去，把網

拉到岸上，滿網都是大魚，

阿肋路亞。

主基督曾爲我們死而復活，如今仍在天上常爲我們轉禱；現在我們滿懷信心懇求祂：

勝利的君王，求祢俯聽我們。

基督，祢是萬民的光明，萬民的救星，

——我們歡欣慶祝祢的復活，求祢以聖神的

愛火熾熱我們的心靈。

願以色列子民承認祢是他們所長久期望的

基督，

——並願普世萬民都認識祢的光榮。

求祢使我們常與祢的諸聖保持共融，彼此

相通，

——也恩准我們在一生工作結束後能和他們

一起安息。

祢戰勝了人類的仇敵——死亡，求祢也摧毀

在我們身內與祢敵對的一切，

第六主日：誰若愛我，必遵守我的話，

吾父也必定愛他，我們要

到他那裏，同他住在一起，

阿肋路亞。

—使我們能爲了祢永不會敗亡的勝利者而生活。

救主基督，祢服從至死，因而被高舉，坐在天父的右邊，

—求祢也恩准祢的弟兄們，進入祢光榮的

王國。

我們的天父：

#### 第四及第六主日

天主聖父曾使基督復活了，並提昇祂，使祂坐在自己的右邊。現在我們一起懇求天父：上主，求祢因基督的光榮，保護祢的

子民。

正義之父，祢以十字架的勝利，把基督從地上高高舉起，

—求祢吸引衆人到基督面前。

求祢因所舉揚的聖子，派遣聖神來到教會中，

—使教會成爲整個人類團結的標記。

祢藉着水及聖神，重生了新子女，成爲人類的慈父，

—求祢幫助我們所有受洗者，常忠於洗禮的誓願，以得到永生。

求祢藉着復活的聖子，使憂苦者得到慰藉，被囚者得到自由，患病者得到痊癒，

—使整個世界飽享祢的恩惠，而滿心喜悅。

祢會恩賜逝世的弟兄們，得領祢聖子的聖體聖血，

—求祢使他們在日後復活時，也能分享祢聖子的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

#### 第三主日

天主，求祢使我們常生活在喜樂中，因爲祢恢復了我們青春的朝氣；我們今日

重獲義子的榮耀；求祢也使我滿懷慶幸和確實的希望，等待肉身的復活與光輝日子的來臨。

#### 第四主日

全能永生的天主，求祢引領我們邁向天國，得與諸聖同樂；那是我們弱小羣羊的歸宿，因為那死而復活的牧人，已經先我們而去了。

#### 第五主日

天主，祢拯救了我們，又收留我們為義子；求祢仁慈地垂顧祢所鍾愛的子女們，使所有信仰基督的人，都能獲得真正的自由，繼承天國永恆的產業。

#### 第六主日

全能的天主，我們滿懷熱情，歡度主基督光榮復活的佳節；求祢使我們以信心所追念、慶祝的，常能表現在日常生活中。

## 第二至第六週：星期一

復活期第二及第六週：聖詠集第二週

復活期第三週：聖詠集第三週

復活期第四週：聖詠集第四週

復活期第五週：聖詠集第一週

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

### 晨 禱

讚美詩 見復活期專用330\*頁

聖詠及專用對經見聖詠集。

簡短讀經

羅一〇，8 b / 10

「聖言離你不遠，就在你口裏，就在你心裏」，就是我們所傳的信德的聖言。你若是口裏承認耶穌為主，心裏信天主使祂從死人中復活了，就必得救。因為人只

「要心裏信服，就必復義；口裏承認，就必得救，經上說：『凡信祂的人，必不受羞辱』。」

### 短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

第四週：我是善牧；我餵養我的羊，

並爲他們犧牲性命，阿肋路亞。

第五週：凡愛我的人，也必爲我父所

愛，我也要愛他，把我自己顯示給他，阿肋路亞。

第六週：天主藉着耶穌基督從死者中

復活重生了我們，使我們有永生的希望，可以得到那不能朽壞的基業，阿肋路亞。

### 讚主曲對經

第二週：我鄭重告訴你們，一個人除

非再生，就不能看見天主的國，阿肋路亞。

第三週：你們不要爲那可腐朽的食物

而工作，而要爲那能留存到永生的食物勤勞，阿肋路亞。

### 禱詞

第二、四、六週

天主聖父因祂聖子的死亡和復活而大顯光榮。現在我們滿懷信心地懇求祂：

上主，求祢光照我們的心靈。

上主、光明之父，祢曾以復活的基督之光、照耀了世界，

—求祢今天以信德之光照耀我們的心靈。  
祢藉祢聖子的復活，爲整個人類開闢了到  
達永生的途徑，

—求祢恩賜我們今天的工作能加強我們對  
永生的希望。

祢藉祢聖子的復活，派遣了聖神到世界上  
來，

—求祢用聖神的愛火，燒熱我們的心靈。

祢的聖子耶穌基督爲了拯救我們，甘願被  
釘在十字架上，

—願祢今日在我們中間仍執行祂救世、贖  
世的使命。

我們的天父：

### 第三及第五週

天父已光榮了主耶穌，立祂爲萬民的嗣業，  
讓我們頌揚祂，祈求祂：

主，求祢藉着祢的勝利拯救我們。

主基督，祢藉祢的勝利，摧毀了陰府之門，  
戰勝了罪惡和死亡，

—求祢也使我们今天能戰勝罪惡，努力修  
德成聖。

祢已解除死亡的控制，賜給我們新生命，

—求祢幫助我們今天能度新生活，努力向  
天國邁進。

主，祢領導我們擺脫罪惡的奴役，而成爲  
天主的子女，

—求祢恩賜我們今天所遇到的人都能獲得  
永生。

祢的復活使看守祢墳墓的兵士驚惶逃走，  
卻使祢的門徒喜出望外，

—求祢使所有事奉祢的人，皆大歡喜。  
我們的天父：

## 結束禱詞

### 第二週

全能永生的天主，我們何等幸運，竟能稱祢爲父；求祢在我們心中培育祢義子的精神，以贏得祢所預許的產業。

### 第三週

天主，祢常以真理之光的照耀，使迷途者重歸正道；求祢使我們信仰基督的人，對一切有損於祂名號的事情，無不深惡痛絕，並能力行正義，成爲名副其實的信徒。

### 第四週

天主，祢藉聖子的謙遜，拯救了世界墮落的人類，也從罪惡的奴役中解救了我們，求祢賞賜信徒們逾越節神聖的歡樂，使我們日後得享永生。

### 第五週

天主，祢使信徒們精誠團結。求祢賞

賜我們熱切愛慕祢的誠命，期待祢的恩許，使我們旅居在變幻的塵世中，一心嚮往眞福的所在。

### 第六週

仁慈的天主，求祢使我們在慶祝逾越節時所獲得的恩寵，在我們有生之日，常能結出果實。

## 日間祈禱

午前

簡短讀經

默一，17 c / 18

我看見人子，祂曾向我說：我是元始，我是終末，我是生活的，我會死過。可是，看哪，我如今却活着，直到萬世萬代；我持有死亡和陰府的鑰匙。

領：主眞復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

哥二，9，10，12

圓滿無缺的天主性有形有體地住在基督內。你們也在祂內得到了豐滿的生命。你們在洗禮中與祂一同埋葬，也在洗禮中藉着信那使祂復活的天主的大能力，與祂一同復活。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

弟後二，8，11

你要記住：根據我傳的福音，達味的後裔耶穌基督從死者中復活了。這話是確實的：如果我們與祂同死，也必與祂同生。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚禱

讚美詩 見復活期專用326\*頁。  
聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

希八，1b / 3a

我們有這樣的一位大祭司，祂已坐在天上尊威的寶座右邊，在聖所，即真會幕裏作臣僕；這會幕是上主而不是人所支撐的。凡大祭司都是為奉獻供物和犧牲而立的，因此這一位也必須有所奉獻。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因為他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒：

謝主曲對經

第二週：從肉身生的屬於肉身；從神生的屬於神，阿肋路亞。

第三週：天主要你們所做的，就是信從祂所派遣來的那一位，阿肋路亞。

第四週：我還有別的羊，不屬於這羊棧，我也該把他們領來。他們也要聽我的聲音；這樣，將只有一個羊羣，歸屬一個牧人，阿肋路亞。

第五週：那護慰者，就是父因我的名所要派遣來的聖神，必要教訓你們一切，也使你們想起我對你們所說的一切，阿肋路亞。

第六週：那發自父的真理之神來到時，

必要爲我作證，你們也要爲我作證，阿肋路亞。

禱詞

第二、四、六週

主基督藉祂的復活，光照了世界，現在我們興高彩烈地向祂祈求：

我們的生命基督，求祢俯聽我們。

主耶穌基督，祢在去厄瑪烏的路上，作了祢弟子們的伴侶，

——求祢也常伴隨祢旅途中的教會，幫助它克服所遭遇的種種困難。

求祢不要讓我們的信德動搖而懷疑不信，——使我們堅信並勇敢承認祢是死亡的戰勝者。

那些在人生旅途中不認識祢的人，求祢仁慈的憐視他們，

——使他們獲得祢聖寵的光照，接受祢爲他



們的救主。

主，祢願藉着祢的十字架，使衆人重歸於好，團聚一起，成爲祢的奧體，

—求祢使普世萬民，都能和平相處，團結一致。

祢是生者與死者的審判者，

—求祢賞賜所有相信祢的亡者都獲得罪赦。

我們的天父：

### 第三及第五週

基督藉聖神而復生，成爲人類生命及救恩之源；現在我們以愉快的心情呼求祂：

主，求祢賜予永生，更新一切。

基督，世界的救主，新受造物的君王，祢坐在聖父的右邊，永遠爲王，

—求祢使我們的心常常嚮往天鄉。

祢仍然生活在祢的教會內，直到世界末日，

—求祢藉着聖神，引導祢的教會領悟一切

真理。

主，求祢對病弱者，勞苦者及臨終者，顯示祢的寬仁，

—使他們，因祢的慈愛，而得到慰藉和堅忍的精神，安心順從主的聖意。

基督，不滅之光，在這薄暮時光，求祢悅納我們的讚頌和祈禱，

—以祢復活的榮光，照耀所有去世的兄弟姊妹。

我們的天父：

結束禱詞

### 第二週

全能永生的天主，我們何等幸運，竟能稱祢爲父；求祢在我們心中培育祢義子的精神，以贏得祢所預許的產業。

### 第三週

天主，祢常以真理之光的照耀，使迷

途者重歸正道；求祢使我們信仰基督的人，對一切有損於祂名號的事情，無不深惡痛絕，並能力行正義，成爲名副其實的信徒。

#### 第四週

天主，祢藉聖子的謙遜，拯救了世界墮落的人類，也從罪惡的奴役中解救了我們，求祢賞賜信徒們逾越節神聖的歡樂，使我們日後得享永生。

#### 第五週

天主，祢使信徒們精誠團結。求祢賞賜我們熱切愛慕祢的誠命，期待祢的恩許，使我們旅居在變幻的塵世中，一心嚮往真福的所在。

#### 第六週

仁慈的天主，求祢使我們在慶祝逾越節時所獲得的恩寵，在我們有生之日，常能結出果實。

## 第二一至第六週：星期二一

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

### 晨 禱

讚美詩 見復活期專用330\*頁

簡短讀經

宗一三，30-33

天主在第三日使耶穌從死者中復活了，祂多日顯現給同祂一起從加里肋亞往耶路撒冷去的人，這些人就是現今在百姓前給祂作證的人，我們現今也給你們報告喜訊：就是那向列祖所許的諾言，天主已給我們作他們子孫的完成了，使耶穌復活了，就如在聖詠第二篇上所記載的：「你是我的兒子，我今天生了你。」

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

### 讚主曲對經

第二週：我是「阿而法」及「奧默加」

原始及終結，是出自達味的

家族，光輝燦爛的晨星，阿

肋路亞。

第三週：我鄭重告訴你們，梅瑟並沒

有給你們天糧，而是我父給

了你們真實的天糧，阿肋路

亞。

第四週：我因我父的名所作的事業爲

我作證，阿肋路亞。

第五週：我留給你們平安，阿肋路亞；

我把我的平安留給你們，阿

肋路亞。

第六週：不久以後，世界就再看不見

我了，你們卻要看見我，因

爲我活着，你們也要活着，

阿肋路亞。

### 禱 詞

第二、四、六週

天主聖父之子、無玷的羔羊，除免了世界，

而使我們重生。我們衷心感激祂、懇求祂

生命的主宰，求祢賜給我們永生。

天主、生命之源，求祢記念那被釘死在十

字架上的羔羊基督，祂爲我們死而復活，

祂如今在天上仍常爲我們轉禱，求祢俯

聽。

求祢幫助我們清除心內罪惡的舊酵母，

—使我們以純潔及真理的無酵餅與基督共度祂的逾越節。

求祢使我們今天遠離紛爭和妒忌的罪過，  
—使我們時時關懷兄弟姊妹們的需要。

求祢把福音的精神注入在我們每個人的心中，

—使我們今天和將來，常常遵守祢愛的誠命。

我們的天父：

### 第三及第五週

基督以自己的力量重建了被拆毀的聖殿——  
祂被殺害的身體；我們現在向祂歡呼，向  
祂祈求：

主基督，求祢把祢復活的成果賜給我們。  
們。

救主基督，祢的復活把救恩的喜訊傳報給了熱心的婦女和使徒們，

—求祢使我們作祢復活的證人。

主基督，祢曾預許人類都將死而復活，獲得新生，

—求祢使我們都成為祢福音的宣講者，帶給人類永生的希望。

祢曾顯現給使徒們，向他們噓氣，使他們領受聖神，

—求祢在我們心內傾注祢的聖神，使我們能度革新的生活。

祢曾預許使徒們、常與他們同在，直到世界末日，

—求祢今天也與我們同在，永不分離。  
我們的天父：

結束禱詞

### 第二週

全能的天主，求祢使我們常能宣揚勝

利復活的基督。祢既因祂的保證，賜給了我們恩寵；求祢也使這恩寵在我們身上，結出豐碩的果實。

### 第三週

天主，祢藉着水與聖神使人類重生，爲我們開啓了天國之門。求祢增加我們的恩寵，使我們遠離一切罪惡，獲享祢仁慈預許的財富。

### 第四週

全能的天主，我們在此時期懷着感恩的心、慶祝基督復活的奧蹟；求祢賞賜我們因獲得救恩而常常歡欣踴躍。

### 第五週

天主，祢藉着基督的復活，爲人類打開了永生之門；求祢堅強我們的信德與望德，使我們絕不懷疑祢的恩許；因爲我們深深了解，祢必會實踐自己的許諾。

### 第六週

天主，求祢使我們常生活在喜樂中，因爲祢恢復了我們青春的朝氣；我們今日重獲義子的榮耀；求祢也使我們滿懷慶幸和確實的希望，等待自身的復活與光輝日子的來臨。

### 日間祈禱

午前

簡短讀經

參照宗四，11 / 12

耶穌是建築工人棄而不用石頭，反而成了屋角基石。除祂以外，無論憑誰，決無救援，因爲在天下人間沒有賜下別的名字，使我們賴以得救的。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

參照伯前三，21 / 22 a

洗禮現在拯救了你們：不是除去肉體的污穢，而是賴耶穌基督的復活向天主要求一顆純潔的良心。耶穌基督現在已升了天，坐在天主的右邊。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

哥三，1 / 2

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。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見復活期專用326\*頁

簡短讀經

伯前二，4 / 5

你們來到主面前，祂是活石，雖被人所摒棄，但為天主所精選並珍視；你們也就像活石被建成一座屬神的殿宇，成為聖潔的祭司，以奉獻因耶穌基督而中悅天主的屬神的祭品。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因為他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒：

謝主曲對經

禱

詞

第二、四、六週

第二週：當耶穌在路上同我們談話時，我們的心不是火熱的嗎？阿肋路亞。

基督以祂的復活，堅強了祂子民的希望。現在我們懇切地呼求祂：

第三週：天主賜給的食糧是那由天降下，並賜給世界生命的食糧，阿肋路亞。

永生天主之子基督，求祢俯聽我們。主耶穌，從祢洞開的肋旁會有血水傾流，求祢洗滌祢的淨配教會，使它保持純潔無瑕。

第四週：我認識我的羊，他們也跟隨我，我賜給他們永生，阿肋路亞。

至高的牧者，伯鐸對祢表示真愛以後，祢曾把祢的羊羣託給他照顧，

第五週：你們如果愛我，就該喜歡我到父那裏去，阿肋路亞。

求祢恩賜我們的教宗至誠的愛德和使徒的傳教熱忱。

第六週：我實話告訴你們：我去是爲了你們的好處，因爲除非我去，施慰的聖神不會來臨，阿肋路亞。

祢曾指導門徒們在海上捕魚，使他們滿載而歸，

求祢派遣更多的工人，繼續他們的傳道事業。

祢在岸上給門徒們準備了麵包和烤魚，

求祢不要讓我們兄弟姊妹，因我們的過失而忍饑受寒。

耶穌，祢是新亞當，賦予生命者，求祢賜給亡者新的生命，使他們都相似祢，

——也使他們獲得圓滿的喜樂。

我們的天父：

### 第三及第五週

基督安葬在墳墓裏，第三天光榮地復活了，永不再死。我們現在向祂歡呼，祈禱：

光榮的君王，求祢俯聽我們的禱聲。

主，我們為主教、神父和執事們祈求，為使他們都善盡聖職，

——領導祢的子民，忠誠地事奉祢，並為人羣服務。

主，我們為神學家及傳道員祈求，為使他們為祢的教會熱誠的服務，

——恩賜他們以純潔的心深究、祢所啓示的真理，傳揚祢的福音。

主基督，我們為教會的所有成員祈求，為

使他們都能為信仰而努力奮鬥，

——並恩賜他們日後飽享奮鬥的成果，領受

祢王國的酬報。

主，祢在十字架上撕毀了我們永罰的罪狀，

——求祢為我們除去罪惡的鎖鏈，使我們遠離黑暗的行徑。

祢曾下降陰府，為期待祢救恩的靈魂，打開了陰府之門，

——求祢允准所有去世的信者，進入祢光榮的王國。

我們的天父：

結束禱詞

### 第二週

全能的天主，求祢使我們常能宣揚勝利復活的基督。祢既因祂的保證，賜給了我們恩寵；求祢也使這恩寵在我們身上，結出豐碩的果實。



### 第三週

天主，祢藉着水與聖神使人類重生，爲我們開啓了天國之門。求祢增加我們的恩寵，使我們遠離一切罪惡，獲享祢仁慈預許的財富。

### 第四週

全能的天主，我們在此時期懷着感恩的心、慶祝基督復活的奧蹟，求祢賞賜我們因獲得救恩而常常歡欣踴躍。

### 第五週

天主，祢藉着基督的復活，爲人類打開了永生之門；求祢堅強我們的信德與望德，使我們絕不懷疑祢的恩許；因爲我們深深了解，祢必會實踐自己的許諾。

### 第六週

天主，求祢使我們常生活在喜樂中，因爲祢恢復了我們青春的朝氣；我們今日

重獲義子的榮耀；求祢也使我们滿懷慶幸和確實的希望，等待自身的復活與光輝日子的來臨。

## 第二至第六週：星期三

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

### 晨 禱

讚美詩 見復活期專用330\*頁

簡短讀經

羅六，8-11

如果我們與基督同死，我們相信也要與祂同生；因爲我們知道：基督既從死者中復活，就不再死，死亡不再統治祂了，因爲祂死，是死於罪惡，僅有一次；祂活，是活於天主。你們也要這樣：看自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於天主的人。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經

第二週：天主如此愛了世人，甚至賜

下祂的獨子，使所有信祂的人，不致喪亡，反而得到永生，阿肋路亞。

第三週：凡看見子而信仰祂的，必獲

得永生，在末日我還要使祂復活，阿肋路亞。

第四週：我是光明，來到了世上，使

所有信我的人不再居留在黑暗中，阿肋路亞。

第五週：我是真葡萄樹，阿肋路亞；

你們是樹枝，阿肋路亞。

第六週：我還有許多事要告訴你們，

可是你們現在不能承擔。等真理之神來了，祂要引導你們進入一切真理，阿肋路亞。

禱詞

第二、四、六週

天主曾使復活的基督顯現給使徒們。現在我們誠懇地祈求祂：

上主，求祢使我們因基督的榮耀，而受光榮。

天主，光明之父，我們今天滿懷感恩之情讚頌祢，因爲祢召叫了我們進入祢奇妙的光明中，

——求祢使我們常飽享祢慈愛的溫暖。  
天主，求祢藉聖神的能力淨化我們的心靈

堅強我們的意志，

—使我們能努力工作，改善人類的生活。

—使我們能爲人羣服務而慷慨獻身，

—使整個人類成爲祢所悅納的祭品。

在這一天的開始，求祢使我們飽享祢的慈

愛，

—使我們整天都歡躍歌頌祢。

我們的天父：

### 第三及第五週

基督爲了我們的罪過而被處死，爲使我們成義而復活。現在我們向祂祈禱、歡呼：

主，求祢藉着祢的勝利拯救我們。

救主基督，祢戰勝了死亡，給我們帶來喜

樂；祢的復活，給我們帶來永生的希望和

豐富的恩寵。

—求祢以聖神的恩寵光照我們的心靈，聖

化我們今天的生活。

天上的天使歌頌祢，地上的世人崇拜祢；

我們在此復活慶期、懇切求祢，

—使我們也以心神，以眞理崇拜祢。

主基督，我們都期待來日的復活，求祢仁

慈對待我們，

—求祢憐憫我們，保護我們，今日和將來

都不受任何邪惡的毒害。

光榮的君王，祢是我們的生命，我們懇切

求祢，

—當祢在光榮中第二次降來時，也使我們

同祢一起出現在光榮之中。

我們的天父：

結束禱詞

### 第二週

慈悲的天主，祢以聖子的逾越奧蹟，

使人類恢復了原有的尊嚴，也獲得了光榮

復活的希望；求祢使我們，每年以虔誠的

信仰慶祝這救贖奧蹟，也能不斷地以愛德的言行在我們實際生活中表現出來。

### 第三週

上主，求祢慷慨扶助祢的兒女們；祢賞賜了我們信德大恩，求祢使我們將來、也能永遠分享祢唯一聖子復活的光榮。

### 第四週

天主，祢是信徒們的生命，謙遜人的榮耀，義人們的幸福；求祢仁慈俯聽我們的祈禱，賜予祢所預許的鴻恩，滿全我們的渴望。

### 第五週

天主，祢喜歡人純潔無罪，更樂於使人恢復純潔；求使祢的僕人們回心轉意，使所有已接受信仰、擺脫黑暗的人，不再拒絕祢真理之光的照耀。

### 第六週

上主，我們在這復活期以信心慶祝祢聖子的逾越奧蹟，求祢恩賜我們將來在祢再度光榮來臨時，也能與天上神聖同歡同樂。

### 日間祈禱

午前

簡短讀經

參照羅四，24 / 25

我們這些將來得算為正義的人，相信天主使我們的主耶穌由死者中復活了，祂曾爲了我們的罪被交付，又爲了使我們成義而復活。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

若壹，五，5 / 6

勝過世界的是誰呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？這一位就是經過水及血而來的耶穌基督，祂不但以水，而且也以水及血而來。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

弗四，23 / 24

你們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。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第六週

甲：如果耶穌升天節在第六週星期四

慶祝，則晚禱見549\*頁。

乙：如果耶穌升天節在復活期第七主日慶祝，則各時辰祈禱如下(乙)：

晚禱

讚美詩 見復活期專用326\*頁

簡短讀經

希七，24 / 27

耶穌既永遠長存，便具有不可消逝的祭司職位，因此，凡由祂而接近天主的人，祂都能拯救，因為祂活着，為他們轉求。這樣的大祭司才適合於我們，祂是聖善的、無辜的、無玷的、從罪人中分別出來的、高於諸天的；祂不必像那些大祭司一樣，每天要先為自己的罪，然後為人民的罪祭獻犧牲；因為祂奉獻了自己，只一次而永遠的完成了這事。

### 短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因為他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒們：

### 謝主曲對經

第二週：那依照真理作事的，便接近

光明，好顯示他們作的，都

是靠天主而完成的，阿肋路

亞。

第三週：凡是父交給我的，都將到我

這裏來；到我這裏來的，我

決不會拒絕他，阿肋路亞。

第四週：天主派遣了子到世上來，不

是要定世人的罪，而是要世

人藉着祂而得救，阿肋路亞。

第五週：你們若住在我內，我的話也

就留在你們內；你們無論求

什麼，就必得到，阿肋路亞。

第六週乙：聖神要光榮我，因為祂要

把由我所領受的，告訴給

你們，阿肋路亞。

### 禱詞

第二、四及第六週乙

天主父在死而復活的聖子身上，給我們開

放了到達永生的道路。現在我們一起懇求

祂：求祢藉基督的勝利，拯救祢所救贖的

子民。

我們祖先的天主，祢光榮了祢的聖子耶穌，

使祂從死者中復活，

！求祢使我們洗心革面，度一個新生活。

祢把我們這些迷途亡羊，領到我們的善牧

基督面前，

—求祢使我們在教會衆牧者的領導下，常能忠於祢的福音，保持對祢的信仰。

祢從猶太民衆之中，召選了基督的第一批門徒，

—求祢顯示給以色列的子孫，祢向他們祖先所預許的救主、早已降臨人間。

求祢眷顧那些被遺棄的人們、孤兒和寡婦，以及無家可歸者，

—也求祢念及那些因祢聖子的死亡而與祢和好的人們，免除他們的孤獨。

聖德範爲耶穌殉道時，祢召叫了他到祢台前，

—求祢迎接所有生前相信祢、渴望祢的亡者，進入永福的天鄉。

我們的天父：

### 第三及第五週

基督從死者中復活了，坐在天父的右邊。

現在我們誠懇地祈求祢：

永生的基督，求祢俯聽我們。

主，求祢記憶那爲祢服務的聖職人員，

—使他們生活聖善，爲祢的子民樹立聖德的楷模。

主，求祢恩賜國家的執政者，具有正義與愛好和平的精神，

—使國民安居樂業，也使世界各國和平相處。

求祢使我們平安度日，能自由地事奉祢，

—也求祢使大地豐收，人人都豐衣足食，讚美天主。

我們的基督，祢的復活光照了整個世界，使全人類能擺脫腐朽的命運，而進入永恒的境界。

—求祢以永恒的光輝照耀去世的兄弟姊妹，使他們享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞

### 第二週

慈悲的天主，祢以聖子的逾越奧蹟，使人類恢復了原有的尊嚴，也獲得了光榮復活的希望；求祢使我們，每年以虔誠的信仰慶祝這救贖奧蹟，也能不斷地以愛德的言行在我們實際生活中表現出來。

### 第三週

上主，求祢慷慨扶助祢的兒女們；祢賞賜了我們信德大恩，求祢使我們將來，也能永遠分享祢唯一聖子復活的光榮。

### 第四週

天主，祢是信徒們的生命，謙遜人類的榮耀，義人們的幸福；求祢仁慈俯聽我

們的祈禱，賜予祢所預許的鴻恩，滿全我們的渴望。

### 第五週

天主，祢喜歡人純潔無罪，更樂於使人恢復純潔；求使祢的僕人們回心轉意，使所有已接受信仰、擺脫黑暗的人，不再拒絕祢真理之光的照耀。

### 第六週乙

上主，我們在這復活期以信心慶祝祢聖子的逾越奧蹟；求祢恩賜我們將來在祂再度光榮來臨時，也能與天上神聖同歡同樂。



## 第二至第五週及第六週乙

### 星期四

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

#### 晨 禱

讚美詩 見復活期專用330\*頁

簡短讀經

羅八，10-11

基督如果在你們內，你們的身體固然因罪惡而死亡，但神魂却賴正義而生活。如果那使耶穌從死者中復活者的聖神住在你們內，那麼，那使耶穌從死者中復活的，也必要藉那住在你們內的聖神，使你們必死的身體復活。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經

第二週：父愛子，已經把萬有交在祂手裏，阿肋路亞。

第三週：我鄭重地告訴你們，凡是信我的人，必有永生，阿肋路亞。

第四週：徒弟不能勝過老師。他學成後，也只能相似老師而已，阿肋路亞。

第五週：如果你們遵守我的命令，便居留在我的愛裏，阿肋路亞。

第六週乙：主說：只有片刻，你們就看不見我了；再過片刻，你們還要看見我，因爲我到父

那裏去，阿肋路亞。

### 禱詞

#### 第二、四週及第六週乙

天主聖父藉基督的復活，給予人類日後復活的保證，我們要滿懷信心地這樣呼求祂：

願主耶穌成為我們的生命。

祢用火柱光照了祢的選民，領他們經過曠野，

—願復活的基督今天作我們旅途上的光明。

祢在西乃山藉梅瑟的口教訓了祢的子民，

—願復活的基督今天作我們的生命之言。

祢以瑪納養活了在曠野裏漂泊的選民，

—願復活的基督今天作我們的生命之糧。

祢使石頭流出水來，賜給祢的子民暢飲，

—願復活的基督今天賜給我們生命之神。

我們的天父：

#### 第三及第五週

復活的基督，仍然在祂的教會內。現在我

們一起朝拜祂，呼求祂：

主，求祢常與我們同在。

主耶穌，祢戰勝了罪惡與死亡，

—求祢常生活在我們中間，直到永遠。

主，求祢帶着無限的力量，來到我們這裏，

—使我們的生活能顯示出天主的無限慈愛。

主，求祢恩賜我們這鉤心鬥角的世界，得

到平安，

—唯有祢能使人洗心革面，攜手合作。

主，求祢堅定我們最後必勝的信念，

—堅強我們的望德，期待着祢再度來臨。

我們的天父：

#### 結束禱詞

#### 第二週

仁慈的天主，求祢使我們在慶祝逾越節時所獲得的恩寵，在我們有生之日，常能結出果實。

### 第三週

全能永生的天主，在這復活期內，我們沐浴在祢的聖愛中，更加深了對祢的認識；祢既賞賜我們擺脫錯謬的陰影，求祢也使我们堅信祢所教導的真理，並能身體力行。

### 第四週

天主父，祢改造了我們的人性，使它遠超過原始的尊嚴；求祢垂顧祢這愛的工程，降福所有賴聖洗聖事獲得重生的人們，使他們常常保存祢所賜予的恩寵。

### 第五週

天主，祢的聖寵，使不肖者成爲義人，使可憐的人獲得幸福；求祢大展神能，廣施恩祐，使我們藉信德而成義的人，都能持之以恆，勇敢地爲信仰作證。

### 第六週乙

天主，祢使我們分享了祢救贖的恩寵；

求祢使我們對祢聖子的復活，永遠懷念，感謝不盡。

### 日間祈禱

午前

簡短讀經

格前一二，13

我們衆人，不論是猶太人，或希臘人，或是爲奴的，或是自主的，都因一個聖神受了洗，成爲一個身體，又都是一個聖神所滋潤的。

領：主眞復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

鐸三，5 b 7

天主藉着聖神所施行的重生和更新的洗禮，救了我；這聖神是天主藉我們的救主耶穌基督，豐富地傾注在我們身上的，

好使我們因祂的恩寵成義，本着希望成爲永生的承繼人。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因爲他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

哥一，12 / 14

我們欣然感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因爲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，我們且在祂內得到了救贖，獲得了罪赦。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因爲天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見復活期專用326\*頁

簡短讀經

伯前三，18，22

基督曾一次爲罪而死，且是義人代替不義的人，爲將我們領到天主面前；就肉身說：祂固然被處死了；但就神魂說：祂卻復活了。祂升了天，坐在天主的右邊，衆天使、掌權者和異能者都屈伏在祂權下。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因爲他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒：

謝主曲對經

第二週：凡是相信子的，必有永生，

阿肋路亞。

第三週：我是從天上降下來的生命之

糧，誰若吃了這食糧，必要

活到永遠：我將要賜給的食糧，就是我的肉，是爲了使世人得到生命而賜給的，阿肋路亞。

肋路亞。

第四週：我是羣羊的牧者；我來是要使他們獲得生命，且獲得更豐富的生命，阿肋路亞。

第五週：我給你們講論了這些事，是要使我的喜樂存在你們心內，你們的喜樂也圓滿無缺，阿肋路亞。

第六週乙：你們的憂愁將化爲喜樂，你們的喜樂，沒有人能奪走，阿肋路亞。

### 禱詞

#### 第二、四週及第六週乙

聖父使復活的基督作爲我們希望的寄託人，

和人類日後得以復活的保證。現在我們一起呼求基督：

光榮的君王，求祢俯聽我們。

主耶穌，祢藉着傾流寶血和死而復活，進入了天主的聖所，

——求祢引領我們和祢一起進入光榮的天國。祢藉着光榮的復活，堅強了門徒的信德，並派遣他們到世界各地爲祢作證，

——求祢使主教和神父們，都成爲祢福音的忠信使者。

祢藉着祢的復活，使我們與天父和好，給我們帶來平安，

——求使所有受洗的人，都因同一信德和兄弟之愛而能精誠團結。

祢藉着祢的復活，在聖殿門前使跛子行走，——求祢使病者得到痊愈，在他們身上，彰

顯祢的光榮。

祿是死者中第一位復活的，

——求祿使所有信賴祿的人，都分享祿的光榮。

我們的天父：

### 第三及第五週

基督是死者中最先復活的；現在我們向祂歡呼，懇切地向祂祈禱：

從死者中復活的基督，求祿俯聽我們。

主基督，求祿記念祿在使徒身上建立的教會，使它發揚光大，擴展到世界各地，

——求祿賜福於所有信仰祿的人。

祿是我們身心的良醫，

——求祿以愛心眷顧我們，治愈我們由罪惡所受的創傷。

求祿安慰病弱的人，減輕他們的痛苦，

——也賜給他們忍受病苦的力量。

求祿援助遭患難和受壓迫的人，

——求祿也救助貧困。

祿藉着十字架和復活開闢了到達永生的道路，

——求祿引領已亡的兄弟姊妹進入祿永生的

王國。

我們的天父：

結束禱詞

### 第二週

仁慈的天主，求祿使我們在慶祝逾越節時所獲得的恩寵，在我們有生之日，常能結出果實。

### 第三週

全能永生的天主，在這復活期內，我們沐浴在祿的聖愛中，更加深了對祿的認識；祿既賞賜我們擺脫錯謬的陰影，求祿也使我们堅信祿所教導的真理，並能身體力行。

## 第四週

天主父，祢改造了我們的人性，使它遠超過原始的尊嚴；求祢垂顧祢這愛的工程，降福所有賴聖洗聖事獲得重生的人們，使他們常常保存祢所賜予的恩寵。

## 第五週

天主，祢的聖寵，使不肖者成爲義人，使可憐的人獲得幸福；求祢大展神能，廣施恩祐，使我們藉信德而成義的人，都能持之以恆，勇敢地爲信仰作證。

## 第六週乙

天主，祢使我們分享了祢救贖的恩寵，求祢使我們對祢聖子的復活，永遠懷念，感謝不盡。

## 第一至第五週及第六週乙

### 星期五

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

### 晨禱

讚美詩 見復活期專用330\*頁

### 簡短讀經

宗五，30 / 32

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，使祂做首領和救主，爲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賜的聖神也爲此作證。

### 短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

### 讚主曲對經

第二週：耶穌拿起餅來，祝謝後，分

給坐下的人，阿肋路亞。

第三週：誰吃我的肉，喝我的血，就

在我內生活，我也在他內生

活，阿肋路亞。

第四週：我現在去爲你們準備地方，

我還要再回來，接你們到我

那裏去；好使我在那裏，你

們也在那裏，阿肋路亞。

第五週：這是我的誠命：你們要彼此

相愛，如同我愛了你們，阿

肋路亞。

第六週乙：我們看見了耶穌，經過了

死亡的痛苦，因而獲得榮  
耀尊貴的冠冕，阿肋路亞。

### 禱詞

#### 第二、四週及第六週乙

天主聖父藉着聖神，使基督復活了，將來  
祂也要使我們死去的肉身復活。現在我們  
一起呼求祂：

主，求祢藉着聖神，賜給我們永生。

聖父，祢悅納了祢聖子的全燔祭，使祂死

而復生，

——求祢悅納我們今天的祭獻，使我們得到

永生。

求祢特別眷顧我們今天的工作，

——使我們無論作什麼，都是爲了祢的光榮，

爲了人類的聖化。

願我們今天的工作不致落空，而能爲人羣

有所裨益，



——求祢領導我們到達祢永生的王國。

求祢今天開啓我們的眼睛，使我們看到弟兄們的需要；開啓我們的心門，使我們能慷慨爲弟兄們服務，

——也使我們能彼此互愛互助。

我們的天父：

### 第三及第五週

天主聖父因基督的復活，賜給我們新的生命。現在我們一起懇求祂：

天父，求祢以基督的光榮照耀我們。

信實的天主，祢對萬世萬代的人，顯示了祢永恒不變的慈愛，

——仁慈的天父，求祢使我們常作祢忠信的女子。

求祢以祢真理的光輝淨化我們的心靈，以祢的聖潔引領我們走上修德成聖的道路，——使我們的生活能符合正義，常能博得祢

的歡心。

願祢慈容的光輝，常照耀在我們身上，

——使我們擺脫罪惡的束縛，得以飽享祢的寵愛。

祢會賜給祢的使徒們平安，

——求祢也把平安賜給我們，以及全球各地的人民。

我們的天父：

### 結束禱詞

#### 第二週

天主，祢爲了在我們身上，驅除惡魔的勢力，甘願讓祢的聖子接受十字架苦刑，求祢賞賜我們，也獲得光榮復活的恩寵。

#### 第三週

全能的天主，我們賴祢的恩寵，認識了基督復活的真諦；求祢也賞賜我們，藉着聖愛之神的護祐，常能善度新生。

第四週

全能的天主，人類自由和救恩的賜予者，祢用祢聖子的寶血救贖了我們；求祢俯聽我們的祈禱，使我們時時處處仰賴祢而生活；並常在祢的保護之下，獲享平安與幸福。

第五週

上主，求祢賞賜我們潔身自好，以符合目前所歡欣慶祝的逾越奧蹟，並求祢時常保護我們，拯救我們。

第六週乙

上主，求祢俯聽我們的祈禱，依照祢聖子的許諾，給普世人類派遣祢的聖神，使我們成爲祢的義子；並藉福音的傳播，完成祢聖言所預許的聖化工程。

日間祈禱

午前

簡短讀經

宗二，32，36

天主使耶穌復活了；我們都是祂的見證人。所以以色列全家應確切知道，天主已把你們所釘死的這位耶穌立爲主、爲默西亞了。

領：主眞復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

迦三，27 / 28

你們凡是受了洗而歸於基督的，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，因爲你們衆人在基督耶穌內已合而爲一。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因爲他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格前五，7，8

你們應把舊酵母除淨，好使你們成爲新和的麵團，正如你們原是無酵餅一樣，因爲我們的逾越節羔羊基督，已被祭殺作了犧牲。所以我們過節，不可用舊酵母，也不可用好詐和邪惡的酵母，而只要用純潔和真誠的無酵餅。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因爲天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

## 晚 禱

讚美詩 見復活期專用326\*頁

簡短讀經

希五，8 / 10

基督雖然是天主子，却由所受的苦難學會了服從，且在完成之後，爲一切服從祂的人，成了永遠救恩的根源，便蒙天主

宣稱爲按照默基瑟德品位的大祭司。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿肋路亞。 答：門徒：

領：因爲他們看見了主。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒：  
謝主曲對經

第二週：祂忍受了聖十字架的酷刑，摧毀了陰府；祂第三日復活了，握有大能，阿肋路亞。

第三週：祂被釘死在十字架上，而後從死者中復活，救贖了我們，阿肋路亞。

第四週：善牧爲自己的羊犧牲性命，阿肋路亞。

第五週：沒有比爲朋友犧牲性命的愛

更偉大的，阿肋路亞。

第六週乙：你們的天父要將聖神賜給

祈求祂的人，阿肋路亞。

### 禱詞

第二、四週及第六週乙

基督是一切生命的泉源，一切聖德的元始。

我們讚頌祂，祈求祂：

主，求祢在世界上建立祢的王國。

救主耶穌，祢的身體雖被處死，卻藉着聖

神而復活，

求祢使我們死於罪惡，而活於聖神。

祢曾派遣了祢的門徒，向普世萬民，宣講

祢的福音，

求祢賞賜所有宣講福音的人，都充滿聖

神的愛火，作為他們生活的動力。

主基督，上天下地的權柄都交給了祢，使

祢為真理作見證，

求祢以真理之神指導我們的首長，使他

們以真誠對待屬下。

祢革新了一切，並吩咐我們醒寤着期待祢

王國的來臨，

求祢使我們越熱切期待新天新地的實現，

也越努力改善現在的世界。

祢曾下降陰府，給已亡古聖先賢傳報救恩

的喜訊，

願祢也成為所有亡者的喜樂與希望。

我們的天父：

第三及第五週

基督是道路、真理和生命；我們現在頌揚

祂，呼求祂：

生活的天主之子，求祢降福祢的子民。

基督，我們為教會的聖職人員祈求祢，

使他們在為弟兄們分送生命之糧時，自

己也能得到滋養和力量。

我們爲所有天主子民祈求祿，使他們恰如其分的聽從祿的召喚，

—使他們都忠於個人的聖召，彼此和平相處，團結一致。

我們爲政府首長祈求祿，使他們公正無私，民胞物與，

—達成國泰民安，天下太平的理想。

主，我們求祿，使我們能堪當與諸聖一同讚頌慶祝祿的復活，

—求祿恩賜所有去世的兄弟姊妹們，早升天國，得與諸聖共融。

我們的天父：

結束禱詞

### 第二週

天主，祿爲了在我們身上，驅除惡魔的勢力，甘願讓祿的聖子接受十字架苦刑；求祿賞賜我們，也獲得光榮復活的恩寵。

### 第三週

全能的天主，我們賴祿的恩寵，認識了基督復活的真諦；求祿也賞賜我們，藉着聖愛之神的護祐，常能善度新生。

### 第四週

全能的天主，人類自由和救恩的賜予者，祿用祿聖子的寶血救贖了我們；求祿俯聽我們的祈禱，使我們時時處處仰賴祿而生活；並常在祿的保護之下，獲享平安與幸福。

### 第五週

上主，求祿賞賜我們潔身自好，以符合目前所歡欣慶祝的逾越奧蹟，並求祿時常保護我們，拯救我們。

### 第六週 乙

上主，求祿俯聽我們的祈禱，依照祿聖子的許諾，給普世人類派遣祿的聖神，

使我們成爲祢的義子；並藉福音的傳播，完成祢聖言所預許的聖化工程。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

## 第二至第五週及第六週乙

### 星期六

讚主曲對經

領：祂爲了我們被懸在十字架上。  
答：阿肋路亞，阿肋路亞。  
領：願光榮歸於父： 答：主從：

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

第二週：祝你們平安，是我，阿肋路

### 晨 禱

亞；不要害怕，阿肋路亞。

讚美詩 見復活期專用330\*頁

第三週：西滿伯鐸說：主，我們還能

簡短讀經

羅一四，7-9

我們中間沒有一個人爲自己而活，也沒

第四週：當牧長出現時，你們將領受

有一個人爲自己而活；因爲我們若是活着，

那不朽的榮冠，阿肋路亞。

是爲主而活；我們若死了，是爲主而死；

第五週：基督死而復活了，正是要作

所以我們或生或死，都是屬於主。因爲基督死而復活，正是爲作生者和死者的主。

生者和死者的主，阿肋路亞。

第六週乙：我鄭重地告訴你們，你們

因我的名字無論向父求什

麼，祂必賜給你們，阿肋

路亞。

禱詞

第二、四週及第六週乙

基督給我們啓示了永生，我們現在以虔敬的心情呼求祂：

主，願祢的復活，使我們恩寵滿盈。

永恆的善牧，求祢仁慈垂顧祢這剛睡醒的

羣羊，

——求祢以祢的聖言和聖體滋養我們。

求祢不要讓野狼攫取我們，也不要讓傭工

遺棄我們，

——但要使我們忠信地聽從祢的聲音。

祢到處與祢的宣道者合作，堅強他們為真理

作證的信念，

——求祢使我們今天以言以行來宣講祢的復活。

願祢自己作我們一生的喜樂，無人能從我們心中奪去的喜樂，

——求祢也使我們脫離罪惡的煩惱，激起我們對永生的渴求。

我們的天父：

第三及第五週

生命之糧基督，在世界末日，要使領受聖體聖血者復活。現在我們懷着愉快的心情祈求祢：

主，求祢賞賜我們平安與喜樂。

天主之子，祢是從死者中復活的主宰，

——求祢降福、聖化我們和祢的全體子民。

主基督，祢賞賜信仰祢的人享受平安與喜樂，

—求祢恩賜我們有如光明之子一樣生活，並為祢的勝利感到欣喜。

主基督，求祢幫助旅居塵世的教會，加強它的信德，

—使它在世人面前作祢復活的見證。

祢先歷經艱苦，然後才進入天父的光榮中，—求祢安慰憂苦的人，將他們的悲傷化為

喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

### 第二週

天主，祢拯救了我們，又收留我們為義子義女，求祢仁慈地垂顧祢所鍾愛的子女們，使所有信仰基督的人，都能獲得真正的自由，繼承天國永恆的產業。

### 第三週

天主，祢藉着水的洗禮，使我們獲得

再生之恩；求祢護祐我們賴基督而重生的人，戰勝一切邪惡的勢力，並能確保祢所賜予的恩惠。

### 第四週

全能永生的天主，求祢使逾越奧蹟，不斷地重現在我們身上；我們已藉洗禮獲得再生，求祢幫助我們，結出豐碩的果實，邁向永生的樂園。

### 第五週

全能永生的天主，祢在洗禮中，曾將自己的生命賜給了我們；求祢助祐我們，今世蒙受不死不滅的恩許，來日得升天國，獲享圓滿的榮福。

### 第六週乙

上主，求祢幫助我們多行善功，藉以陶冶心靈；並賞賜我們常努力追求至善，圓滿地度逾越奧蹟的生活。



## 日間祈禱

午前

簡短讀經

羅五，10 ~ 11

我們在作仇敵的時候，尚且因天主聖子的死與天主和好了；那麼，在和好之後，一定更要因着祂的生命得救了。不但如此，我們現在既藉着我們的主耶穌基督獲得了和好，也必藉着祂而歡躍於天主。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

格前一五，20 ~ 22

基督從死者中實在復活了，做了死者的初果，因為死亡既因一人而來，死者的復活也因一人而來；就如在亞當內，衆人都死了，照樣，在基督內，衆人也都要復活。

午後

簡短讀經

格後五，14 ~ 15

基督的愛催迫着我們曾如此斷定：一個人替衆人死了，衆人就都死了。基督替衆人死了，是爲使活着的人不再爲自己而生活，而是爲替他們死而復活了的那一位而生活。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因爲天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第二至第五週：次一主日之第一晚禱，見396\*頁。

第六週乙（耶穌升天在主日慶祝時）：耶穌升天第一晚禱見549\*頁

## 復活期第二週至第六週

### 誦讀日課

#### 第二週

#### 星期一

#### 聖詠集第二週

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。  
答：讚頌生活的天主，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 一，1-20

#### 人子的異像

耶穌基督的啓示，是天主賜給祂，使祂把那些必須快發生的事，指示給自己的僕人們；祂就派遣天使，告訴祂的僕人若望；若望便爲天主的話和爲耶穌基督作了見證，即對他所見到的一切作了證。那誦讀和那些聽了這預言，而又遵行書中所記載的，是有福的！因爲時期已臨近了。

若望致書給亞細亞的七個教會：願恩

寵與平安由那今在、昔在及將來永在者，由在祂寶座前的七神，並由那原爲忠實的見證，死者中的首生者，和地上萬王的元首耶穌基督賜與你們。願光榮與權能歸於基督，因爲祂以自己的血解救我們脫離我們的罪過，使我們成爲國度、成爲侍奉祂的天主和父的祭司，直到萬世萬代。阿們。

看哪，祂乘着雲彩降來，衆目都要瞻望祂，連那些刺透了祂的人，也要瞻望祂，地上的各種族都要哀悼祂。的確這樣。阿們。「我是『阿耳法』和『敖默加』」那今在、昔在及將來永在的全能者上主天主這樣說。

若望我，你們的弟兄，並在耶穌內與你們共患難，同王權和同忍耐的，爲天主的話，並爲給耶穌作證，曾到了一座名叫帕特摩的海島上。在一個主日上，我在神

魂超拔中，聽見在我背後有一個大聲音，好似號角的聲音，說：「將你所聽見的寫在書上，送到厄弗所、斯米納、培爾加摩、提雅提辣，撒爾德、非拉德非雅和勞狄刻雅七個教會。」我就轉過身來，要看那同我說話的聲音；我一轉身就看見了七盞金燈臺，在燈臺當中有似人子的一位，身穿長衣，胸間佩有金帶。祂的頭和頭髮皓白，有如潔白的羊毛，又如同雪；祂的眼睛有如火燄；祂的脚相似在烈窯中燒煉的光銅；祂的聲音有如大水的響聲；祂的右手持有七顆星；從祂的口中發出一把雙刃的利劍；祂的面容有如發光正烈的太陽。

我一看見祂，就跌倒在他脚前，有如死人，祂就把右手按在我身上說：「不要害怕！我是元始，我是終末，我是生活

的；我會死過，可是，看哪，我如今却活着，一直到萬世萬代；我持有死亡和陰府的鑰匙，所以你應把你看見的事，現在的，以及這些事以後要發生的事，都寫下來。至於你看見在我右手中的七顆星是指七個教會的天使，七盞燈臺是指七個教會。」

對答詠

默一，5，6；哥一，18

領：基督愛了我們，並以自己的血滌除了我們的罪過。 答：願光榮與權能歸於祂，直到萬世萬代，阿肋路亞。

領：祂是元始，從死者中首先復生的，爲使祂在萬有之上，獨居首位。 答：願光榮……

誦讀二

選讀一位先賢的逾越節講道詞

### 精神的逾越節

我們所慶祝的逾越節，是全人類得救的原因：這救援從第一個人開始，這第一個人是在衆人身上獲救和得到生命。我們現在所慶祝的這部份的和暫時的事件、是那完全與永恆實體的影像與象徵。這是爲那現在已經出現之真理的來臨、預先安排的先兆。待真理出現了，那暫時的影像便消失。就如國王駕臨時，沒有人離開國王去尊敬他的肖像。

我們從此可知，象徵低於真理。因爲象徵性的逾越節只是慶祝猶人長子的短暫生命；而那真正的逾越節是慶祝所有人類的永生。

誰若暫時逃過死亡，並不是一件大事，因爲他在不久後仍會死去；可是，如果我們能完全逃過死亡，便一定是件大事

了；這事正發生在我們身上，因爲我們的基督——逾越節羔羊、眞爲我們犧牲了。

如果我們正確地解釋，此慶節的名稱已指出，這實在是出類拔萃的大慶日。因爲逾越節意指「經過」——即擊殺長子的殲滅者、經過了希伯來人的家。可是，在我們身上，殲滅的經過是眞實的，因爲它越過了我們而未傷害我們。事實上耶穌使我們復活了起來，而獲享永生。

倘若我們立刻探討它和真理的關係：逾越期及長子的被救事跡規定在一年的「開始」慶祝，這又有什麼意義呢？答覆是，眞正的逾越節羔羊的祭獻，就是我們永生的開始。

一年是永世的象徵，因爲一年又一年地循環，永不停止。基督——來世之父，爲我們祭獻了自己。祂把我們以往的生活視

作陳跡；祂藉著重生的洗禮，使我們按照祂死亡和復活的方式，獲得新生命的開始。

因此，如果我們了解逾越節羔羊是爲了我們而犧牲自己，也應知道我們新生活開始的時刻，就是基督自己爲我們而犧牲的時刻。但是，當我們認出這恩寵，並了解我們的生命是基督的犧牲賺來時，就是基督爲我們犧牲了。

我們了解了這些，就該渴求開始度一個新生活，絕不該再過舊生活了。因爲「我們既死於罪惡，怎能還在罪惡中生活呢？」

對答詠

格前五，7、8；羅四，25

領：你們應把舊酵母除淨，好使你們成爲新的麵團，因爲我們的逾越節羔羊基督已被祭殺，作了犧

牲。 答：所以我們應在主內歡宴，阿肋路亞。

領：耶穌曾爲我們的過犯而被處死，又爲了使我們成義而復活。

答：所以我：

結束禱詞 見晨禱408\*頁

## 星期一

領：基督已從死者中復活，不會再死，阿肋路亞。

答：死亡將不能再統治祂了，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 二，1、11

寫給厄弗所及斯米納教會

若望我聽到上主對我說：你給厄弗所教會的天使寫：「那右手握着七顆星，而在那七盞金燈臺當中行走的這樣說：我知道你的作爲、你的勞苦和你的堅忍；也知

道你不能容忍惡人，並且你也會查驗出那些自稱爲使徒而實非使徒的人，發現他們是撒謊的人；也知道你有堅忍；爲了我的名字受了苦，而毫不厭倦。可是，我有反對你的一條，就是你拋棄了你起初的愛德，所以你該回想你是從那裏跌下的，你該悔改，行先前所行的事：你若不悔改，我就要臨於你，把你的燈臺從原處移去。不過你有一條：就是你惱恨了尼苛勞黨人的行爲，這也是我所惱恨的。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話：勝利的，我要把天主樂園中生木樹的果實、賜給他吃。」

你給斯米納教會的天使寫：「那身爲元始和終末，曾死過而復生的這樣說：我知道你的困苦和貧窮，其實你是富足的；也知道你由那些自稱爲猶太人的所受的毀謗，其實他們不是猶太人，而是撒殫的會

衆。不要怕你要受的苦！魔鬼要把你們中的一些人投在監裏，使你們受試探；你們要遭受困難十天之久。你應當忠信至死，我必要賜給你生命的華冠。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。」

對答詠

默二，10，11；德四，33

領：你要對我忠信至死，我必要賜給你生命的華冠； 答：那獲得勝利的，必不受第二次死亡的害，阿肋路亞。

領：你要爲真理奮鬥到死；上天主必要助你打擊敵人。 答：那獲得：

誦讀二 選讀路斯本主教聖富振秋著作

合一及相愛的聖事

基督奧體這座精神建築物是在愛德中

興建的，因為按聖伯鐸所說：「你們就像活石，用以建築一座屬神的殿宇，成爲一班聖潔的祭司，以奉獻耶穌基督而悅樂天主的屬神的祭品。」我說，這座精神的建築物不可能在比以下更合適的時刻求得，就是在基督的奧體——教會，在餅形與酒形下奉獻基督的體和血的時刻。原來「我們所喝的杯就是共飲基督的血，我們所分開的餅、是分食基督的身體，因爲餅只是一個；我們雖多，只是一個身體，因爲我們衆人都共享這一個餅。」

因此，我們祈禱，藉那使教會成爲基督奧體的恩寵，使教會所有成員、靠愛德的聯繫，在同一奧體內堅強地團結在一起。

但我們還有理由祈求，使這合一藉聖神的恩賜在我們身上實現：這位聖神，是

父及子的唯一的神。因爲聖三的本性就是合一、平等與相愛；聖三是唯一眞天主。祂以自身的和諧聖化祂收養的衆子女。

因此，聖經說：「天主的愛藉著所賜與我們的聖神、已傾注在我們心中了。」

與父及子同體的聖神，在這些天主嗣子身上產生效果，就如祂在那些從前領受同一聖神的人身上、產生的效果一樣，一如宗徒大事錄上所描述的：「衆信徒都是一心一意。」衆信徒是靠那父及子的唯一聖神、而達到一心一意；這位聖神和聖父及聖子同是一個天主。

因此，聖保祿使徒勸勉厄弗所信友，要小心翼翼地，在和平的聯繫中，保有這種精神的合一。他說：「所以我這在主內爲囚犯的懇求你們，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，因為只有一個身體和一個聖神。」

原來，天主教在教會內，保存祂藉聖神所傾注的愛德時，便使這個教會、成爲祂喜悅的祭獻。如此，這個教會常能接受這種神愛的恩寵，而使它能不斷地向天主呈獻生活的、聖潔的、悅樂天主的祭品。

對答詠

若十七，20，21，22，18

領：我爲他們祈求，願他們都合而爲一，父啊！正如祢在我內，我在祢內一樣；祢給我的光榮，我也給了他們： 答：使他們合而爲一，正如我們合而爲一樣，阿肋路亞。

領：正如祢派遣我來到世界，我也派遣他們到世界各地。

答：使他們……  
結束禱詞 見晨禱414\*頁

## 星期三

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主，阿肋路亞。

誦讀一

恭讀默示錄

二，12-29

寫給培爾加摩及提雅提辣教會

若望我聽到上主向我說：你給培爾加摩教會的天使寫：「那持有雙刃利劍的這樣說：我知道你居住的地方，在那裏有撒殫的寶座；當我忠信的見證安提帕在你們中間，即在撒殫居住的地方被殺的時日，你仍堅持了我的名字，從未否認對我的信仰。可是，我有反對你的幾件事，就是：



在你們那裏，你容忍了一些堅持巴郎教訓的人；巴郎曾教巴拉克在以色列子民前安放了絆腳石，使他們吃祭肉，行邪淫；同樣，你也容忍了一些堅持尼苛勞黨人教訓的人。所以你應當悔改，不然，我就要迅速臨於你，用我口中的利劍攻擊他們。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話：勝利的，我要賜給他隱藏的『瑪納』，也要賜給他一塊刻有新名號的白石，除領受的人外，誰也不認得這名號。」

你給提雅提辣教會的天使寫：「那位眼睛有如火燄，雙脚有如光銅的天主子這樣說：我知道你的作爲、你的愛德、信德、服務和堅忍，也知道你末後的作爲比先前的更多。可是我有反對你的一件事，就是你曾容許那自稱爲先知的婦人依則貝耳教訓我的僕人，並引誘他們行邪淫，吃

祭肉。我原給了她悔改的時間，可是她不肯悔改自己的淫行。現在，我要把她投在病床上，並且把那些與她行邪淫的人，若他們對她的惡行不予以悔改，也投到重大的困苦中，並將她的子女置於死地；這樣各教會都知道我是洞察人心和肺腑的主，並且我要按照你們的行爲，報應你們每一個人。至於你們其餘的提雅提辣人，凡不隨從這種教訓，不認識那所謂「撒彈奧義」的人，我對你們說：我不再把別的重擔加在你們身上，可是你們應該堅持已有的，直到我來。勝利的，並且到最末堅守我事業的人，我必賜給他治理萬民的權柄——他將用鐵杖管轄他們，有如打碎瓦器——正如我由我父所領受的權柄一樣；我還要賜給他那顆晨星。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話。」

對答詠

默二，18，23，二二，12

領：那位眼睛有如火燄的天主子這樣

說：我洞察人的心思和欲念。

答：我要按照每個人的行為，給

予應得的報應，阿肋路亞。

領：我很快就要來到，隨身帶着報

酬。 答：我要按：

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

基督生活在祂的教會內

親愛的諸位，無疑的，天主聖子取了人性，就與人性密切結合；因此不但在祂這人身上——這人是受造物的首生者——而且在衆聖人身上，只是同一個基督；就如頭不能與肢體分離，同樣，肢體也不能與頭分離。

「天主是萬物之中的萬有」，這不是指的現世生活，而是指的永遠的生活。但

是，即使現在，天主以不可分離的方式居住在祂的聖殿中——祂的教會內，一如祂所應許的：「看哪！我要與你們常常在一起，直到今世的終結。」

天主聖子爲使天人和好，所行所言的一切，我們不僅在過去的歷史上得以知道，而且藉祂現在所有的作爲而能體驗到其實效。

是那位因聖神而生於貞女的基督，藉同一聖神的默化，使純潔的教會成爲多產的母親。使它藉著洗禮，給天主產生無數的子女。聖經論及這些子女說：「他們不是由血氣，也不是由肉慾，也不是由男慾，而是由天主生的。」

是在基督身上，亞巴郎的後裔蒙祝福，因爲全世界將承認是他的後代；當天主應許他的子孫藉信德、而非藉血統而誕

生時，聖祖便成了萬民之父。

是基督把天下萬民合成一牧一棧，沒有一個民族除外；祂天天在應驗祂所曾預許的：「我有其他不屬於這羊棧的羊，我該領導牠們來皈依我；牠們將聽我的聲音，而成爲一牧一棧。」

基督雖曾對使徒之長伯鐸說：「你要牧養我的羊」，但事實上，祂自己是所有牧者職務的唯一總管；那來到伯鐸那裏的羊羣，是祂在豐美的草場中餵養牠們；因此，有無數的羊，蒙受了祂愛心的關注，便毫不遲疑地甘願爲牧者之名效勞，雖死不辭，就如善牧不惜爲羊羣捨生。

不只是殉道者的英勇，而且所有相信及在洗禮時重生的子民，無一不是與祂分擔祂的苦難。

我們之所以用正直真誠的無酵餅、依

法舉行主的逾越節就在於此：舊日邪惡的酵母除去後，新的受造物就以主基督作飲食，飽享盛宴。

原來，我們領受基督的體和血，就是要使我們與所領受的同化。祂使我們與祂同死、同葬、同復活；我們要在心靈中和肉身上帶著祂的形象。

對答詠

若十，14；則三四，11-13

領：我是善牧。 答：我認識我的羊；我的羊也認識我，阿肋路亞。

領：我要親自尋找我的羊；我要照顧他們；我從其他民族中帶領他們出來，牧養他們。

答：我認識：

結束禱詞 見晨禱 421\* 頁

## 星期四

領：天使主基督復活了，阿肋路亞。

答：也將以祂的神能使我們復活，阿肋路

亞。

誦讀一 恭讀默示錄 三，1-22

寫給撒爾德等教會

若望我聽到上主向我說：你給撒爾德教會的天使寫：「那持有天主的七神和七顆星的這樣說：我知道你的作爲，也知道你有生活之名，其實你是死的。你該做醒，把那其餘將要死的人堅強起來，因為我沒有發見你的作爲，在我天主面前是完美的，所以你應回想當初你是怎樣接受了，是怎樣聽了天主的道：你該遵守，又該悔改；假如你不做醒，我必要像盜賊一樣來臨，你也不知道我何時來到你那裏。可是，在

撒爾德你還有幾個人、沒有玷污自己的衣服，他們必要穿上白衣，與我同行，因為他們當得起。勝利的必要這樣穿上白衣，我決不將他的名字從生命冊上抹去；反之，我要在我父面前，在他的天使面前，承認他的名字。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話。」

你給非拉德非雅教會的天使寫：「那聖潔而真實的，掌有達味鑰匙的，開了無人能關，關了無人能開的這樣說：我知道你的作爲；看哪，我在你面前安置了一個敞開的門，誰也不能關閉它；我知道你能力雖小，却遵守了我的話，沒有否認我的名字。我就要從撒彈的會衆，即從那些自稱爲猶太人的人中——其實不是，而只是撒謊的人——把一些人交給你；我要使他們前來，俯伏在你腳前，使他們承認我愛

了你。因爲你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在試探期中保存你，這時期將要臨到全世界，爲試探世界上的居民。我快要來到；你應堅持你所有的，免得人拿去你的花冠。勝利的，我要使他成爲我天主殿宇的柱子，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。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話。」

你給勞狄刻雅教會的天使寫：「那位『阿們』，那忠信而真實的見證，卽天主所造萬物的根源這樣說：我知道你的作爲：你也不冷，也不熱；巴不得你或冷或熱！但是，你既然是溫的，也不冷，也不熱，我必要從我口中把你吐出去。你說：我是富有的，我發了財，什麼也不缺少；

殊不知你是不幸的，可憐的，貧窮的，瞎眼的，赤身裸體的。我給你出個主意：你要向我買用火煉好的黃金，爲使你富有；也買件白衣穿上，以免顯露你裸體的羞恥；也買點眼藥，抹在你的眼上，爲使你能看見。凡我所疼愛的人，我要譴責他，管教他；所以你應當發憤熱心，痛悔改過！現在，我站在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裏，我同他，他也要同我共進晚餐。勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如我得勝了，同我父坐在祂的寶座上一樣。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話。」

對答詠

默三，20，二，7

領：誰若聽見我的聲音而給我開門，

答：我就要進入他的家，我同他，

他也同我一起共進晚餐，阿肋路亞。

領：我要把天主樂園中那棵生命樹的

果實，賜給勝利者吃。 答：我

就要：

誦讀二 選讀布來夏主教聖高登著作

新約的遺產

基督所建立的天上的祭祀，實在是祂新約的遺產，這是祂在被交付去被釘的那天晚上所留給我們的，作為祂常在我們中間的保證。

這個祭祀是我們在世旅途中的餵糧，使我們一生常以此為飲食，直到我們離世而抵達祂身邊時為止。因此，主基督自己說過：「除非你們吃我的肉，喝我的血，在你們內將沒有生命。」

基督願意祂的恩惠常留在我們中間；祂願意用祂寶血所救贖的人，常常效法祂受難的榜樣而能繼續聖化；於是祂吩咐祂

的忠實弟子，也就是祂所立的第一批教會的祭司，不斷地舉行這永生的奧蹟；全球各教會的每位祭司必須常常舉行這個祭獻，直到基督再從天來到世界時為止；這樣，祭司本人，及所有基督信徒能天天把基督的苦難重現眼前；並能用手去拿，用口、用心去領受，而使我們沒齒難忘基督的救恩！

此外，餅是由許多麥粒磨成麵粉，加上水，然後用火來烘烤而成。在這裏，我們自然地看到基督身體的象徵，因為我們知道：基督的身體是由全世許多人所形成的一個身體，這身體接受聖神之火而完成。

基督是由聖神而生的。因為祂必須完成一切義德，祂就進入了水中受洗，以聖化水。然後祂充滿聖神離開了約旦河。當

時，天主聖神借鴿子的形狀，曾降臨在祂頭上。有福音為證：「耶穌充滿了聖神，就離開了約旦河。」

同樣，基督用葡萄酒變成自己的血，這葡萄酒是由祂種植的葡萄樹上，收摘的很多粒葡萄製成的，是藉十字架的榨酒機壓榨出來的。這酒注入在信友的心靈中，猶如注入到大酒缸中，靠其本身的力量在中心發酵。

這就是逾越節羔羊之祭，它會使所有脫離埃及及法郎奴役的人民，亦即脫離魔鬼的人民獲得救援。如今你們也要以虔誠切望的心情，同我們一起領受這逾越節羔羊之祭。這樣我們所相信的那在聖事內臨在的耶穌基督，得以徹底聖化我們。這祭祀的無比德能將永留人間，萬世無疆。

對答詠

路二二，19；若六，59

領：耶穌拿過餅來，感謝了，擘開，

交給祂的門徒說： 答：這是我

的身體，將為你們而犧牲。你們

要這樣做，來紀念我。

領：這是自天而降的食糧；誰吃了這

食糧，將活到永遠。 答：這是

我：

結束禱詞 見晨禱 428\*頁

## 星期五

領：基督，因着祢的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 四，1~11

天廷異象

若望我，看見天上有一個門開了，並

且有我第一次聽見的那個好像號筒的聲

音、對我說：「你上這裏來，我要指示給

你，這些事以後必須要發生的事。」我立刻神魂超拔了。看哪！在天上安置了一個寶座，有一位坐在那寶座上的。那位坐着的，看來好似水蒼玉和紅瑪瑙；圍繞寶座的虹霓，看來好似翡翠。寶座周圍還有二十四個寶座，寶座上坐着二十四位長老：身穿白衣，頭戴金冠。有閃電、響聲和雷霆從那寶座發出來；在寶座前還燃着七個火炬，那就是天主的七神。寶座前面有如玻璃海，彷彿水晶；在寶座每一面當中，在寶座周圍，有四個活物，前後都滿了眼睛；第一個活物像獅子，第二個活物像牛犢，第三個活物面貌像人，第四個活物像飛鷹。那四個活物，每個都有六個翅膀，周圍內外佈滿了眼睛，日夜不停地說：「聖！聖！聖！上主，全能的天主，是昔在、今在、及將來永在者。」每逢那些活

物將光榮、尊威和頌謝歸於那坐在寶座上的，萬世萬代的永生者時，二十四位長老就俯伏在坐於寶座的那位面前，朝拜那萬世萬代的永生者，且把他們的榮冠投在寶座前說：「上主，我們的天主！祢是配享光榮、尊威和權能的，因為祢創造了萬物，萬物都是因了祢的旨意而存在，而造成的。」

對答詠

默四，8；依六，3

領：聖、聖、聖！上主、全能的天主；祢是昔在、今在和將來永在者。 答：祢的光榮充滿整個世界，阿肋路亞。

領：熾愛天使們互相歡呼說：聖、聖、聖，萬有的上主。

答：祢的光；



誦讀二一 選讀聖戴奧講道集

基督寶貴與產生活力的十字架

十字架是何等寶貴的恩惠啊！它看起來是多麼美啊！它不是像「伊甸園」裏的那株樹一樣善惡參半。它是又好吃又好看的、十全十美的一株菓樹！

因為十字架所產生的不是死亡，而是生命；不是陰影，而是光明。十字架引入進入伊甸，並不引人出離。這是基督升上的十字架，像君王升上的戰車，它摧毀了那操著死亡霸權的惡魔，而把整個人類從虐王的奴役下拯救了出來。

主基督就是在這十字架上，好像傑出的戰士一樣，雙手雙足以及祂屬神的肋旁都受了傷，以醫治罪人的創傷，也就是我們那為毒龍所傷害的人性。

從前我們因樹木而死亡；如今却因樹

木而重獲生命；從前我們為樹木所迷惑，如今我們都藉樹木堅拒了詭計多端的毒蛇——惡魔。這的確是前所未聞的交換！我們獲得了生命，以代替死亡；獲得了不死之恩，以代替腐朽；獲得了榮耀，以代替恥辱。

從此看來，聖保祿的高呼不無理由。他說：「至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架而誇耀。因為藉著基督，世界對我來說，已被釘在十字架上；我對於世界，也被釘在十字架上。」因為，那由十字架所盛開的無上智慧之花，使世界智慧的虛偽自誇成為愚蠢無知的。那十字架上所結出的一切善果，切斷了罪惡的嫩芽。

自世界開始，許多最令人驚奇的事蹟，都會是這十字架的象徵和預兆。如果你願

知道，就請注意。那諾厄不是奉天主命  
令，依靠一隻小木船救了他的子媳和各種  
禽獸，免遭洪水淹死嗎？

至於梅瑟的那支木杖不也是十字架的  
預像嗎？是的，這支木杖有時使清水變爲  
血；有時把術士的幻術之蛇全部吞食；用  
以擊水就把海水分開，使以民乾足越過；  
再一擊又把海水復合，使敵兵淹死，而保  
全了選民。

同樣，那亞郎的木杖也是十字架的預  
象，它曾在同一天裏發出枝葉，指定了合  
法的祭司。

此外，當亞巴郎纏起兒子依撒格，把他  
放在木柴堆上時，這也是十字架的預像。  
十字架殲除了死亡，恢復了亞當的生  
命。所有使徒都因十字架而誇耀；所有殉  
道都因十字架而加冕；所有聖人都因十字

架而成聖。我們因十字架而穿上基督，脫  
去了舊人。我們亦因十字架而成爲基督的  
羊羣，共屬一個羊棧，並且將來得在天上  
的羊棧團聚。

對答詠

領：這是位於樂園中央的一株極尊貴  
的樹。 答：救援之主，在這樹  
上以自己的死亡、得勝了衆人的  
死亡，阿肋路亞。

領：唯有你高聳於樹林間，超越所有  
香柏。 答：救援之：

結束禱詞 見晨禱 435\*頁

## 星期六

領：天主藉耶穌基督從死者中的復活，阿  
肋路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋

路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 五，1-14

密封的書卷與羔羊

若望我，看見在那坐於寶座者的右手  
上，有一內外都寫著字的書卷，用七個印  
密封着。我又看見一位強有力的天使大聲  
宣佈說：「誰當得起展開這書卷，開啓它  
的印呢？」但是，不論在天上、地上、或  
地下，沒有一個能展開那書卷的，沒有能  
閱讀它的。我就大哭起來，因為沒有找到  
一位當得起展開那書卷，和閱讀它的。在  
長老中有一位對我說：「不要哭！請看，  
那出於猶大支派中的獅子，達味的苗裔已  
獲得了勝利，祂能展開那書卷和那七個  
印。」

我就看見在寶座和四個活物中間，並  
在長老們中間，站着一隻好像被宰殺過的

羔羊。祂有七個角和七隻眼：那眼睛就是  
被派往全地的天主的七神。祂於是前來，  
從坐在寶座上的那位右手中接了那書卷。  
當祂接過那書卷的時候，那四個活物和那  
二十四位長老，都俯伏在羔羊前，各拿着  
弦琴和盛滿了香料的金盃——這香料即是  
衆聖徒的祈禱，並唱新歌說：「惟有祢當  
得起接受那書卷和開啓它的印，因為祢曾  
被宰殺，曾用祢的血，從各支派、各異  
語、各民族、各邦國中，把人贖回來歸於  
天主，並使他們成爲國度和祭司，事奉我  
們的天主；他們必要爲王，統治世界。」

我又看見，且聽見在寶座、活物和長  
老的四週，有許多天使的聲音，他們的數  
目千千萬萬，大聲喊說：「被宰殺的羔羊  
配享權能、富裕、智慧、勇氣、尊威、光  
榮、和讚頌！」

此後我又聽見一切受造物，即天上、地上、地下和海中的萬物都說：「願讚頌、尊威、光榮和權力，歸於坐在寶座上的那位和羔羊，至於無窮之世！」那四個活物就答說：「阿們。」長老們遂俯伏朝拜。

對答詠

默五，9，10

領：主，唯有祢當得起接受那書卷和開啓它的印，因為祢曾被殺害。

答：祢曾用祢的血把我們贖回來，歸於天主，阿肋路亞。

領：因為祢使我們成爲國度和祭司，事奉我們的天主。 答：祢曾用祢的血：

誦讀二 選讀梵二禮儀憲章 (5-6)

論救恩的計劃

天主「願意所有的人都得救，並得以

認識真理」；祂「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。」待時機成熟，祂便派遣祂的兒子——聖言降生成人，傅以聖神而蒙祝聖，向窮人宣佈福音，醫治悔過的人，而成爲「肉體與靈魂的醫師」，以及「天主與人類間的中介」。因爲基督的人性和聖言之位格結合，便成爲救贖我們的工具。因此，我們藉着基督得以使天主息怒，而重與天主修好，並能以完美的方式敬禮天主。

但救贖人類以及完全光榮天主的工程，在舊約民族中已有天主的偉業預作指示，而我主基督予以應驗完成。祂特別藉其苦難聖死、復活、升天的逾越奧蹟，以自己的死亡摧毀了我們的永死，而以自己的復活恢復了我們的永生。原來，基督安眠於十字架上時，從祂的肋旁中便產生

了整個教會的神妙奧蹟。

故此，正如父派遣了基督；同樣祂也派遣了充滿聖神的使徒們，要他們不僅向萬民宣講福音，宣告天主子以其死亡及復活、從魔鬼及死亡的權下解放了我們，使我們移居到天父的王國；而且，要他們用祭禮及聖事實行他們所宣講的救世大業。這祭禮及聖事是全部禮儀生活的中心。

這樣，人類藉着聖洗聖事參與了基督的逾越奧蹟：即與基督同死同葬，一同復活並領受聖神，得為天主的義子。因此我們藉聖神高呼說：「阿爸，父啊！」從此，天主的義子便成為天父所尋找的真誠崇拜者。

相仿的，天主的義子每次吃主的聖餐時，常宣告主的死亡，直到祂再度來臨時為止。於是在聖神降臨之日——即教會顯現

於世界之日，「凡接受伯鐸的話者都受了洗禮……他們恒心堅持使徒們的訓誨，時常團聚、分餅、祈禱，讚頌天主，也獲得全民的愛戴。」

從此以後，教會迄未放棄聚會，以舉行逾越奧蹟：即宣讀「經書中論及祂的話」，舉行感恩禮；在此感恩禮中，祂死亡的勝利與功績重現在我們面前，同時我們在耶穌基督內感謝「天主莫可名言的恩賜」，「頌揚祂的光榮」。

對答詠

若十五，1，7，9

領：我是真葡萄樹；你們是樹枝；

答：誰若留在我內，我也留在他內，他必結出許多果實，阿肋路亞。

領：正如父愛了我，我也愛了你們；

你們要留在我的愛內。 答：誰

若留：

結束禱詞 見晨禱 442\*頁

## 復活期第三主日 聖詠集第三週

領：我的肉軀又獲得新生，阿肋路亞。

答：我要全心頌謝天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 六，1-17

羔羊開啓天書

若望我看見：當羔羊開啓七個印中第一個印的時候，我聽見四個活物中第一個，如打雷的響聲說：「來！」我就看見，有一匹白馬出現，騎馬的拿着弓，並給了他一頂冠冕；他像勝利者出發，必百戰百勝。

當羔羊開啓第二個印的時候，我聽見

第二個活物說：「來！」就出來了另一匹馬，是紅色的，騎馬的得到從地上除去和平的權柄，爲使人彼此殘殺；於是給了他一把大刀。

當羔羊開啓第三個印的時候，我聽見第三個活物說：「來！」我就看見，出來了一匹黑馬，騎馬的手中拿着天秤。我聽見在那四個活物當中彷彿有聲音說：「麥子一升值一銀幣，大麥三升也值一銀幣，也不可糟蹋了油和酒。」

當羔羊開啓第四個印的時候，我聽見第四個活物的聲音說：「來！」我就看見，出來了一匹青馬，騎馬的名叫「死亡」，陰間也跟着他；並給了他們統治世界四分之一的權柄，好藉刀劍、饑荒、瘟疫，以及地上的野獸，去執行殺戮。

當羔羊開啓第五個印的時候，我看見

在祭壇下面，那些曾爲了天主的話，並爲了他們所持守的證言，而被宰殺者的靈魂，大聲喊說：「聖潔而真實的主啊！祢不行審判，不向世上的居民爲我們的血伸冤，要到幾時呢？」祢就給了他們每人一件白衣，並告訴他們還要靜候片時，直到他們的同僕，和那些像他們一樣，將要被殺的弟兄，達到了圓滿的數目爲止。

以後我看見，當羔羊開啓第六個印的時候，發生了大地震，太陽變黑，有如粗毛衣；整個月亮變得像血，天上的星辰墜落在地上，有如未成熟的無花果被大風從樹上吹落一樣；天也隱退，有如捲起的書卷；一切山嶺和島嶼都移開了本位。世上的君王、首領、軍長、富人、勇士，以及所有爲奴的和自由的人，都隱藏在洞穴和山嶺的巖石中，向山嶺和巖石說：「倒在

我們身上，遮蓋我們吧！好避免那些坐在寶座上的面容和那羔羊的震怒，因爲祢們發怒的大日子來到了，有誰能站得住呢？」  
對答詠  
默六，9-11

領：我看見在祭台下面，那些被宰殺的靈魂呼喊說：祢爲什麼不爲我們的血伸冤？他們得到天主的答覆：  
答：你們還要靜待片時，直到你們的弟兄達到圓滿的數目爲止，阿肋路亞。

領：祢就給了他們每人一件白衣，並告訴他們說：  
答：你們還：

誦讀二 選讀殉道聖猶定護教書

舉行感恩祭

一個人若不信仰我們所宣講的真理，未曾領受過洗禮，而獲罪赦與重生，也不按基督的教訓而生活，他絕不可以參與我

們的感恩祭。因為我們所領受的飲食不是普通的餅，也不是普通的飲料。但是正如我們的救主耶穌基督藉天主的聖言，爲了我們的救援，降生成人，取了血肉。同樣，我們深知：那藉着感恩禱詞——卽受自基督的話，所聖化的食物——那藉同化過程滋養我們血肉的食物，就是降生成人的耶穌的血肉。

使徒們在他們那稱爲福音的回憶錄裏，傳下了耶穌的這項命令：祂拿起餅，感謝了，並說：「你們要這樣做，來紀念我。這是我的身體」；同樣，祂拿起酒杯來，祝謝了，說：「這是我的血。」當時耶穌把這飲食只分給了使徒們。從那時開始，我們就常不停地紀念這事。我們當中心那富有的常賙濟窮人，我們彼此常合而爲一。我們每次獻祭時，常透過天主子耶穌

基督及聖神，讚頌萬物的造物主。

在稱爲日曜日的那一天，所有的信友，不論住在城裏的，或住在鄉下的，都團聚一處，按時間許可，恭讀使徒們的回憶錄或先知書。讀經員誦讀完畢，主祭者講道，勸勉我們要把所聽到的美好教訓付諸實行。然後，我們起立，誦念禱詞。當我們祈禱結束時，一如適才所說，就拿起餅、酒和水來。主祭者用全神來誦禱感謝，信衆則歡呼：「阿們。」然後把剛藉感恩經聖化的餅和酒分給在場的信友恭領。至於那不在場的信友，則由執事帶給他們。

那富有而自願施捨者，可按個人之所願，自由奉獻；所收的捐款放在主禮面前，是他用來幫助寡婦、孤兒、貧病交迫者，被監禁者，旅行者；總之，所有需要



照顧者，莫不受到他的照顧。

但我們團聚，總是在日曜日，首先因為這是第一天，天主在這一天變化了黑暗與物質，而創造了世界。其次是因為我們的救主耶穌基督在這一日從死者中復活了。因為，基督曾在星期五被釘死在十字架上，而在死後第三日，即日曜日顯現於祂的使徒與門徒面前，並教授他們許多真理，就是我們現在向你們講述的真理。

對答詠

領：耶穌即將離開世界回到父那裏的時候，爲了紀念自己的死亡，

答：建立了聖體聖事，阿肋路

亞。

領：祂把自己的聖體聖血分給使徒們作飲食，說：你們要這樣做，來

紀念我。 答：建立了：

唸「天主，我們讚美祢」(7)頁  
結束禱詞 見晨禱401\*頁

## 星期一

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。

答：讚頌生活的天主，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 七，1-17

有一大群人帶着天主之印

若望我、看見了四位天使，站在大地的四角上，握住地上的四股風，不讓風吹向大地、海洋和各種樹木。我又看見了另一位天使，從太陽升起之地上來，拿着永生天主的印，大聲向那領了傷害大地和海洋權柄的四位天使呼喊說：「你們不可傷害大地、海洋和樹木，等我們在我們天主的衆僕額上，先蓋上印。」以後，我聽見蓋了印的數目：在以色列子孫各支派中

蓋了印的，共有十四萬四千。

由猶大支派中蓋上印的有一萬二千；勒烏本支派一萬二千；加得支派一萬二千；阿協爾支派一萬二千；納斐塔里支派一萬二千；默納協支派一萬二千；西默盎支派一萬二千；肋未支派一萬二千；依撒加爾支派一萬二千；則步隆支派一萬二千；若瑟支派一萬二千；由本雅明支派中蓋上印的有一萬二千。

在這些事以後，我觀看，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，直到無窮之世。阿們。」

長老中有一位問我說：「這些穿白衣的人是誰？他們是從哪裏來的？」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，他們曾用羔羊的血洗淨了自己的衣裳，使衣裳雪白，因此，他們可以站在天主的寶座前，並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；天主也要拭去他們的一切眼淚。」

對答詠

默七，13 / 14；六，9

領：這些穿白衣的人是誰？他們是從

那裏來的？祂對我說：答：這些人是經過大災難而來的；他們曾用羔羊的血洗淨了自己的衣服，使衣服雪白。

領：我看見在祭台下面，那些曾經爲了傳播天主的話，並由於忠心作證而被宰殺者的靈魂。答：這些人：

誦讀二 選讀聖伯達神父伯鐸前書釋義

特選的種族，王家的祭司

「你們是特選的種族，王家的祭司。」這是從前梅瑟給與天主的舊子民的讚詞，但現在伯鐸却恰當地把這讚詞用到萬民身上。因爲他們相信了基督。祂身爲角石，將萬民集合在了一起，分享那原屬於以色列的救恩。

他稱呼萬民爲「特選的種族」，是由

於他們的信德，也是爲使他們與那些因拒絕活角石，而自身被拒絕的人有所區別。

他又稱他們是「王家的祭司」，因爲他們是那位真祭司、至高君王身體的肢體。基督身爲君王，把祂的王國給了自己的人；祂身爲祭司，用自己的血祭洗淨了他們的罪惡。祂稱他們是「王家的祭司」，是要他們記起：常應盼望那永遠的王國，並應不斷向天主獻上無玷的祭品。

他們又被稱爲：「聖潔的國民，屬於主的民族」。因爲保祿解釋先知的教訓時、曾說過：「我的義人靠信德而生活，假使他退縮，他必不會中悅我心。但是，我們並不是那般退縮、而致喪亡的人，而是有信德、而能保全生命的人。」在宗徒大事錄裏，聖保祿也曾對厄弗所的長老們說：「聖神立了你們爲監督，牧養天主用

自己的血所取得的教會。」

因此，我們已成爲我們的救主、用祂寶血所取得的子民，猶如從前以色列人民、藉羔羊之血從埃及被贖出了一樣。

因此，伯鐸在接下去的一節裏立刻又記起了舊約這項史實的奧妙意義，並說明這意義應以精神的方式，在天主的新子民中再度實現：「好使你們宣揚祂的德能。」

因爲梅瑟從埃及的奴役中解救出來的以民，在越過紅海、敵兵淹死後，曾高唱勝利詩歌，頌謝上主；同樣，我們藉洗禮得到罪赦後，也當爲所接受的天恩感謝天主。

那些折磨天主子民的埃及人，他們也可解釋爲黑暗或災禍，正適當地象徵那攻擊我們的罪惡，但這罪惡已在聖洗的水中被毀滅。

同樣，以色列子民的獲得自由，以及

他們前往預許之福地的旅程，也正象徵基督救贖我們的奧蹟。因爲我們藉此奧蹟，在基督恩寵的光照與領導下，是在走向天上居所的光明境地。那引導以民的雲柱與火柱，也就是基督恩寵之光的預像：雲柱與火柱在全部旅途中常常保護我們，免受黑暗勢力的侵害，並引導我們通過隱密的道路，而進入天主所預許福地中的家鄉。

對答詠

伯前二，9；申七，7；

十三，5

領：你們是被選的種族，聖潔的邦國，屬於上主的子民； 答：祂要你們宣揚祂的威能；召叫了你們離開黑暗，進入祂奇妙的光明，阿肋路亞。

領：天主揀選了你們，並拯救你們離開奴役之地。 答：祂要你：

## 星期二

領：基督已從死者中復活，不會再死，阿肋路亞。

肋路亞。

答：死亡將不能再統治祂了，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 八，1-13

七位天使懲罰世界  
當羔羊開啓了第七個印的時候，天上靜默了約半小時。

然後，我看見那站在天主面前的七位天使；給了他們七個號角。又來了另一位天使，拿着金香爐，站在祭壇旁；給了他許多乳香，好與衆聖徒的祈禱，一起獻在寶座前的金壇上。乳香的烟與聖徒的祈禱，就從那位天使的手中，升到天主面前。此後，那位天使提起香爐，盛滿了祭

壇上的火，拋到地上，於是就發生了雷霆、響聲、閃電和地震。

以後，那位拿着七個號角的天使，就準備着吹號角。第一位一吹號角，就有攙着血的冰雹和火拋到地上；於是大地被燒毀了三分之一，樹木也被燒毀了三分之一，青草全被燒盡。

第二位天使一吹號角，就好像有一座燃燒着的大山，投入海中；於是海的三分之一便成了血，海裏一切有生命之物也死了三分之一，船隻也毀壞了三分之一。

第三位天使一吹號角，就有一顆大星，熾燃有如火把，從天上落下來，落在河的三分之一和水泉上。這星的名字叫「苦艾」；於是水的三分之一變成苦的，許多人因水變苦而死去。

第四位天使一吹號角，太陽的三分之

一，月亮的三分之一和星辰的三分之一，都受了打擊，以致它們的三分之一黑暗了；白日三分之一失了光，黑夜也是一樣。

以後，我看見，也聽見在天空中飛翔的一隻鷹大聲說：「還有另三位吹號角的天使，當他們發出號聲時，禍哉！禍哉！禍哉，地上的居民！」

對答詠

默八，3~4；五，8

領：另一位天使，手拿金香爐，站在

祭台旁，接受了許多乳香，

答：乳香的煙便升到天主面前，

阿肋路亞。

領：每位天使拿著一隻盛滿了香料的

金盃——這香料就是衆聖徒的祈禱。

答：乳香的……

我們要向上主謳唱愛的詩歌

「請你們向上主謳唱新歌，在聖者集會中向祂祝賀。」

聖詠敦勸我們向上主謳唱新歌，新人知道這首新歌。唱歌是一項喜樂的事；若我們更深一層思考，唱歌也是一件與愛情有關的事。因此誰知道愛慕新生命，誰就知道謳唱新歌。那末，這新生命是什麼呢？我們爲了所唱的新歌必須知道新生命的性質。因爲新人、新歌、新盟約，這一切，統屬於一個王國。故此新人將謳唱新歌，並將屬於新的盟約。

每個人都愛，但要問的是：人愛什麼？所以沒有人勸我們不要愛，而是勸我們要選擇該愛的對象。但除非我們先被選擇，我們能選擇什麼呢？因爲，除非我們先被愛，我們也不會愛。請聽若望使徒的

話：「我們愛，因為天主先愛了我們。」如果你尋找人愛天主的理由，除了因為天主先愛人這個理由外，你不會再找到其他任何理由。天主把自己賜予了我們，作為我們愛的對象；祂將自己賜予我們，作為我們愛的根源。祂終究給了什麼，作為我們愛的根源呢？請聽保祿使徒較清楚的解釋吧！他說：「天主的愛已傾注在我們的心裏了。」這是從哪裏來的呢？從我們自己嗎？不是！那末，從哪裏來的呢？是藉我們領受的聖神而來的。

因此，我們既有偌大的信心，就應藉天主的恩賜去愛天主。請聽聖若望更清楚的解釋吧！他說：「天主是愛，那存留在愛內的人，就存留在天主內，天主也存留在祂內。」只說「愛是出於天主」是不夠的。我們當中有誰敢說若望所說的「天主

就是愛」？因為說這話的若望知道，那「愛」，就在祂內。

一句話，天主把自己給了我們。祂向我們呼喚說：你們愛我，就會得到我，因為除非你們先得到了我，你們絕不能愛我。

弟兄們！孩子們！大公教會的子女！天上聖潔的子民！你們在基督內重生於天者，請聽我說，或藉我的聲音，請聽：「請你們向上主謳唱新歌。」你說：看哪，我在謳歌。是！你在謳歌，當然你在謳歌，我在聽著。但願你絕對不要言行不符。

你們要用聲音謳歌，也要用心靈謳歌；要用唇舌謳歌，也要用善行謳歌：「請你們向上主謳唱新歌。」如果你們要問：你們對你們所愛的那位要謳歌什麼？毫無疑問，你們願意向你們所愛的那位謳歌。但是要向祂謳唱什麼呢？你們已聽

到：「請你們向上主謳唱新歌。」你們尋找讚美祂的詩歌嗎？「對祂的讚頌是在聖者的集會中。」那謳歌者本身就是那願謳歌者的讚頌。

你們願意謳歌讚頌天主嗎？你們就要言行一致！如果你們度聖善的生活，你們就是讚頌天主。

對答詠

羅六，4；若壹三，23；

友十六，15

領：基督怎樣由父的光榮，從死者中復活了；我們也要怎樣度着新的生活。 答：我們要照基督所領的訓令、彼此相愛，阿肋路亞。

領：我們要向上主歌詠詩詞；我們要向我們的天主，謳唱新歌。

答：我們要：

## 星期三

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄

九，1-12

蝗蟲之災

第五位天使一吹號角，我看見一顆星從天上落到地上；並給了他深淵洞穴的鑰匙。他一開了深淵的洞穴，就有烟從洞穴裏冒上來，像大火窰裏的烟，太陽和天空都因那洞穴裏的烟昏暗了，就有蝗蟲從烟裏，來到地上；又賦給了牠們，好似地上的蠍子具有的權柄，且吩咐牠們不可傷害地上的草，樹木，或任何植物，只可傷害那些在額上沒有天主印號的人；並且吩



附蝗蟲不可殺死他們，但要使他們受痛苦五個月，他們所受的痛苦，就像人被蠍子螫着時所受的痛苦。在那日期內，人求死而不得；渴望死，死却避開他們。

蝗蟲的形狀彷彿準備上陣的戰馬，牠們的頭上好似有像黃金的榮冠，面貌有如人的面貌；牠們的頭髮好似女人的頭髮，牙好似獅子的牙；牠們的胸甲有如鐵甲，牠們翅膀的響聲，有如許多馬車奔馳上陣的響聲；牠們有相似蠍子的尾和刺；牠們的尾能傷害世人，五個月之久。牠們以深淵的使者為牠們的王子，他的名字，希伯來文叫「阿巴多」，希臘文叫「阿頗隆。」第一種災禍過去了，還有兩種災禍隨後而來。

對答詠

岳二，30，32；谷十三，33

領：我要在上天下地顯示奇異的徵

兆：血、火和煙柱。 答：將來，凡呼求上主名號的人，必然得救，阿肋路亞。

領：你們要當心，要警醒，因為你們不知道那日期何時來到。

答：將來：

誦讀二 選讀聖猷定殉道為基督徒辯護書

論重生的洗禮

我們要陳述：我們如何曾藉著基督奉獻於天主，而重新做人。

凡對我們所講的話，所傳的道堅信不疑者，如果也應許按我們所講的真理去生活，就教導他們祈禱、並藉守齋祈求天主寬恕他們過去的罪過。我們也和他們一齊祈禱，一齊守齋。

之後，我們就引導他們到水池前，並

用我們重生時的同樣方式，使他們重生。就是他們因萬有之父、及我們的主天主、救主耶穌基督、及聖神之名領受洗禮。

因為基督說過：「除非你們重生，將不得進入天國。」顯然，人一從母胎出生，絕不能再入母胎。

依撒意亞先知也講過，犯罪而悔改者如何逃避罪惡。他這樣說：「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，責斥壓迫人的人，為孤兒伸冤，為寡婦辯護。現在你們來，讓我們互相辯論——主說。你們的罪雖似朱紅，將變成雪一樣的潔白；雖紅得發紫，仍能變成羊毛一樣的皎潔。假使你們樂意服從，你們將享用地上的美物；假使你們不聽從我，你們將為刀劍所吞滅。這是上主親口說的。」

我們從使徒們接受了同樣的道理。我們是由於父母的結合，按照必然的法則，在無知的情況下第一次誕生，帶着惡習慣、醜行為來到世界。但為了使我們不做生於強迫與無知的子女，而要作生於自由選擇與自知的子女，又為了使我們藉著水洗獲得已往所犯罪過的寬恕，凡願重生而痛改前非者，我們為他呼求萬有之父、及主天主之名。當我們領他到聖洗池受洗時，我們只呼這個名字。因為沒有一個人能給無言可喻的天主一個名字。誰若敢說他可以給天主另一個名字，他必是患了不治的狂症。

這個水洗也稱為「光照」，因為凡接受這知識者，心靈就接受光照。那受到光照者受洗時，也是因那在比拉多執政時被釘於十字架的耶穌基督之名，以及因聖神

之名。聖神曾藉先知們預言一切有關耶穌的事。

對答詠

若三，5-6

領：耶穌對尼苛德摩說：我實話告訴你，

答：人除非經過水和聖神

再生，就不能進入天主的國，阿肋路亞。

領：由肉生的，屬於肉；由神生的，

屬於神。 答：人除非：

結束禱詞 見晨禱 422\*頁

## 星期四

領：天主使主基督復活了，阿肋路亞。

答：也將以祂的神能使我們復活。阿肋路

亞。

誦讀一

恭讀默示錄

九，13-21

### 戰爭之災

第六位天使一吹了號角，我聽見有一

種聲音，由天主前的金祭壇四角發出，向

那持有號角的第六位天使說：「放開那在

幼發拉底大河所捆着的四位天使罷！」於

是那四位天使被放開了；他們已準備於某

年、某月、某日、某時，把世人殺死三分

之一。那馬隊的數目共有兩萬萬；我也聽

見了他們的這個數目。我在異像中看見的

馬和騎馬的是這樣：他們穿着火紅、紫青

和硫磺色的鎧甲；馬頭像獅子頭；從牠們

的口中所射出火、烟和硫磺。由於從牠們口

中所射出的火、烟和硫磺這三種災害，世

人被殺死了三分之一。馬的能力就在牠們

的口和牠們的尾上；牠們的尾相似蛇，並

且有害人的頭。可是，其餘沒有被這災害

殺死的人，仍然沒有悔改，離開他們手所

作的偶像，他們仍舊去崇拜邪魔和那看不見，聽不見，走不動的金、銀、銅、石、木神像；他們也沒有悔改，而放棄各種兇殺、邪術、姦淫和偷竊。

對答詠

宗十七，30 ~ 31；

岳一，13 ~ 14

領：但願各處的人都要悔改。

答：因為天主已選定了一個日期，要

按正義審判天下，阿肋路亞。

領：天主的僕人，你們要集合世上的

所有居民，向上主呼號。

答：因為：

誦讀二 選讀聖宜仁主教駁斥異端書

聖體聖事是復活的保證

假設肉身不能得救，則主基督也沒有用祂的血救贖我們；我們所飲的感恩之杯也不是分享祂的血，我們所分開而領受的

餅也不是分享祂的身體。祂的血不能離開祂的血管、肉體或其他人性成份而存在。天主聖言真正攝取了這一切，以使用祂的血救贖我們。誠如聖保祿使徒所說：「我們是在祂內，藉祂的血，獲得了救贖，和罪過的赦免。」

由於我們是基督的肢體，我們也藉受造物得到滋養；這受造物也是由祂親自賜予我們的，是祂命太陽升起，隨意使天降雨。就是祂宣告這來自受造物的酒杯，盛的是祂自己的血，可使我們的血藉以堅強；祂又肯定這來自受造物的餅，就是祂自己的身體，可使我們的身體藉以發展成長。

因此，倘若這摻水的杯和這個餅接受天主的話，而成爲基督的體血，充作感恩祭品，以強化、鞏固我們人性的實體，怎

能還有人否認，我們的肉體也能接受天主永生的恩賜？因為我們的肉體也為基督的體血所滋養，並是祂的肢體。

因此，聖保祿在致厄弗所人書中說：「我們是基督的肢體，是祂的肉、祂的骨所形成的。」顯然，這不是指的屬神的、無形的人，因為神體是沒有骨沒有肉的，而是指的一個真實的、由骨肉所形成的人體。這人體藉所領受的餅——基督的真身體而增長；藉所飲的杯——基督的真血而接受滋養。

這就像葡萄枝插入土中，會按時產生串串的葡萄。又像麥粒落入土內而腐朽，但却藉那含有一切的聖神復活起來，結出許多麥粒。然後，麥粒與葡萄、依照天主上智的安排，被用作人的飲食；又在接受天主的聖言後就成為感恩祭品：基督的

體、血。同樣，當我們的身體接受了基督的體、血的滋養，而被埋葬在地下，完全解體後，時機一至，它仍將復活起來。那時天主的聖言，為了天主父的榮耀、恩賜它們復活起來。天主父要使這可死的肉身成為不死的肉身，使這可朽的肉身成為不朽的肉身，因為天主的德能在軟弱中才得以完全發展。

對答詠

若六，48-52

領：我是生命之糧；你們的祖先在曠野中吃了瑪納，還是死了，阿肋路亞。 答：這是從天上降下來的食糧；誰吃了這食糧，就不會死，阿肋路亞。

領：我是從天降下的生活之糧；誰吃了這食糧，必將永遠生活。

答：這是從：

結束禱詞 見晨禱 429\*頁

## 星期五

領：基督，因着祢的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十，1-11

肯定神視者的聖召

若望我，看見了另一位強有力的天使，由天降下，身披雲彩，頭上有虹，容貌像太陽，兩腿像火柱，手中拿着一卷展開的小書，右腳踏海，左腳踏地。他大聲呼喊，有如獅子怒吼。正當他呼喊時，就有七個雷霆發出說話的聲音。那七個雷霆說話以後，我正要寫出來，就聽見有聲音從天上說：「你應把那七個雷霆所說的話密封起來，不要寫出來。」

我看見的那位踏着海和踏着地的天

使，向天舉起了右手，指着那創造天及天上的一切，地及地上的一切，海及海中的一切的萬世萬代的永生者起誓說：「時候不再延長了！但在第七位天使將要吹號角發聲的日期，天主的奧秘必定完成，正如天主，向自己的衆僕先知所宣告的。」

我聽見那從天上來的聲音，又對我說道：「你去，從那踏着海和踏着地的天使手中，取過那卷展開的小書來！」我便往那位天使跟前去，請他給我那卷小書。他就對我說：「你拿去吞下它罷！它必使你肚子發苦，但在你的嘴裏却甘甜如蜜。」我從天使手中接過那卷小書來，吞下它，果然它在我嘴裏甘甜如蜜；但我一吃下去，我的肚子就苦起來了。隨後有聲音對我說：「關於諸民族、諸邦國、諸異語人民和諸君王，你應再講預言。」

對答詠

默十，7；瑪二四，30

領：當號角聲開始響起來的時刻，天

主奧秘的計劃即將完成，

答：正如祂藉著自己的衆僕先知所宣告的。

領：那時候，人子的記號要出現在天上；世人要看見祂帶着威能和光榮，乘著天上的雲彩降來。

答：正如祂：

誦讀二 選讀聖義範講道集

基督的十字架是人類的救援

我們的主曾受死亡的踐踏，但祂却把死亡踏平，開闢了一條道路。祂曾屈服於死亡權下，並自願忍受了死亡，就是爲了要摧毀死亡，縱使死亡並不願意。原來我們的主背著十字架出來時，是死亡所願意的；但祂在十字架上大聲喊叫，把死去的

人從「地府」中領出來時，死亡並不願意。

死亡藉著祂擁有的肉體殺死了祂，這同一身體也是祂用以戰勝死亡的武器。基督的天主性爲祂的人性掩蔽，而走近了死亡；死亡便把祂殺死；而死亡本身也被殺死。死亡殺死基督本性的生命，但祂超性的生命却把死亡殺死。

顯然，基督若沒有肉身，死亡也無從吞噬祂；祂若沒有血肉，那地府也無法吃掉祂。因此，基督便來到貞女處，以便從她那裏找到一部車子，把它帶到地府去。祂帶著祂所取的肉身進入了地府，奪取了它的寶庫，分散了它的珍寶。

爲此，基督來到衆生之母、厄娃身邊。厄娃本身是葡萄園；死亡藉厄娃的手拆開了它的圍牆，使她嚐到死亡的惡果。從此，衆生之母厄娃，便成爲衆生死亡的

根由。

但新葡萄樹、瑪利亞，代替了舊葡萄樹、厄娃，開花結果；新生命基督住在她內。這樣當死亡大膽地依習慣接近她、以尋求獵物時，那摧毀死亡的生命却隱藏在新的葡萄樹中。因此，當死亡毫無怕懼地吞食了祂時，祂便解救了生命，也解救了多人免於死亡。

這位出類拔萃的木匠之子，把祂所背的十字架，在那吞噬一切的地府上樹立了起來，領導整個人類，進入生命的居所。因為人類會因樂園的果樹墮入了陰府；如今却藉十字木架越過死亡、而進入生命的居所。因此，在前述的果樹上會接上了酸苦的樹枝，而在後者樹幹上却接上了甘甜的樹枝，好使我們在這樹上認出來，沒有任何受造物能抵抗的那一位。

願榮耀歸於祢！因為祢把十字架作為越過死亡的橋樑，好使人靈越過死亡的領域進到永生的境地。

願榮耀歸於祢！因為祢穿上了那有死人的肉體，使它成為有死人的生命之源。基督！祢確是生活的；因為那殺死祢的人們，真像農夫對待生命一樣：他們把祢的生命深埋地下，一如把麥粒播種土內，使它發芽滋生，結出許多新的麥粒。

請大家前來，向祂獻上我們的愛，作為我們偉大普遍的祭獻！請大家在祂面前，詠唱優美無比的聖歌和禱詞。因為祂會將十字架獻給了天主作為祭祀，好使我們眾人從這十字架汲取豐富的恩寵。

對答詠

格前十五，55-56，57；

格後四，13，14

領：死亡，你的勝利在那裏？死亡，



你的刺在那裏？死亡的刺就是罪過。 答：我們要感謝天主，祂賜給了我們、因我們的主耶穌基督所獲得的勝利。

領：我們具有信德的精神，確信那使主耶穌復活的，也要使我們與耶穌一起復活。 答：我們要：

結束禱詞 見晨禱 435\*頁

## 星期六

領：天主藉耶穌基督從死者中的復活，阿肋路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十一，1-19

兩位不能擊敗的証人

有人給了若望我一根長蘆葦，當作測

量杖說：「你起來，去測量天主的聖殿和祭壇，計算在殿內朝拜的人！聖殿外面的則不必測量，因為它已交給了異民；他們必要踐踏聖城，共四十二個月。可是，我要差遣我的兩位見證人，穿着苦衣，宣講天主的信息，共一千二百六十天。

這兩位就是站在大地的主宰面前的那兩棵橄欖樹，和那兩座燈台。假使有人想謀害他們，必有火從他們的口中射出，吞滅他們的仇人；所以誰若想謀害他們，就必定被殺。他們具有關閉上天的權柄，以致在他們盡先知任務的時日內，不叫雨下降；對水也有權柄，能使水變血；幾時他們願意，就能以各種災禍打擊大地。

當他們一完成了自己作見證的職分，那從深淵中上來的巨獸，要同他們作戰，且戰勝他們，殺死他們。他們的屍體要被

拋棄在大城的街市上——這城的寓意名字

叫作索多瑪和埃及，他們的主子也曾在此地被釘在十字架上——由各民族、各支派、各異語、各邦國來的人，要觀看他們的屍體三天半之久，且不許把他們安葬在墳墓裏。地上的居民必要因他們的死而高興歡樂，彼此送禮，因為那兩位先知實在磨難了地上的居民。過了三天半，由天主來的生命的氣息進入了他們身內，他們就站起來，凡看見的人，都大為驚慌。以後，他們二人聽見從天來的大聲音向他們說：「上這裏來罷！」他們就乘着雲彩升了天，他們的仇人也看見了。正在那個時候，發生了大地震，那城倒塌了十分之一，因地震而死的人就有七千名；其餘的人都害怕起來，就歸光榮於天上的天主。第二個災禍過去了；看哪，第三個災禍就

快到了。

第七位天使一吹號角，天上就發出大聲音說：「世上的王權已歸屬我們的主，和祂的基督，祂要為王，至於無窮之世！」那在天主面前坐在自己寶座上的二十四位長老就俯伏在地，朝拜天主，說：「上主，全能的天主！今在，昔在者！我們稱謝祢，因為祢取得了大權，登上了王位。異民發了怒，可是祢的震怒也到了。就是審判死者，賞報祢的衆僕先知、聖徒，以及敬畏祢名字的大者小者的時候到了，並且也到了消滅那毀壞大地之人的時候。」那時，在天上天主的聖殿敞開了，天主的約櫃也在祂的聖殿中出現；緊接着便有閃電、響聲、雷霆、地震和大冰雹。

對答詠

默十一，15；達七，27

領：地上的主權已歸屬我們的主、

和祂的基督； 答：祂要永遠爲王，阿肋路亞。

領：祂的王國是永遠的王國；所有君王都要侍奉祂，服從祂。

答：祂要永：

誦讀二 選讀亞歷山大主教聖啓祿若望

福音釋義

基督爲救衆人的生命而捐軀

主說：我爲衆人而死，好使衆人因而獲得生命；我用我的肉體救贖了衆人的肉體。因爲「死亡」將因我的死亡而死；那墮落的人性將和我一起復活起來。

因此，我與你們一樣，成爲亞巴郎的後裔，好使我在一切事上和衆弟兄相似。聖保祿對此有正確的了解，他說：「孩子既然都有同樣的血肉，祂照樣也取了一樣的血肉，爲能藉著死亡、毀滅那握有死亡

的權勢者——魔鬼。」

死亡本身及操死亡權者，是從不能用的其他方式被摧毀的；只有基督一人爲了救贖衆人，爲我們自作犧牲，才能做到：因爲祂是衆人之首。

因此，聖詠中談到，基督在爲了我們將自己奉獻給天父作爲無玷犧牲時，也說：「犧牲與素祭，已非祢所喜，就給了我身體；全燔之祭以及贖罪之祭，也已非祢所要。於是我說；看哪，我已來到。」

但基督是代替衆人、也是爲了衆人被釘而死，這樣祂藉一人之死代替整個人類之死，使我們衆人、都在祂內獲得生命。因爲祂不可能被死亡戰勝，本性原是生命的那位也不可能屈服於腐朽。但是基督却爲了世人的生命而犧牲了祂的身體，有祂的話爲我們作證，祂說：「聖父啊！

保全他們吧！」又說：「我爲了他們，祝聖我自己。」

基督說：「我祝聖我自己」，也就是說：我奉獻我自己，作爲馨香無玷的祭品。因爲按法律的說法，凡獻於祭台上的祭品，都被稱爲「被祝聖者」。所以，基督爲了衆人的生命獻出祂的肉體，作爲祭品；然後祂藉著祂的肉體，在我們內種植了生命。這如何完成呢？讓我盡力說明。

天主的生活之言居住於肉體內之後，就改造肉體，使它改善，亦卽加強它的生命；由於祂以無可言喻的方式，完全與肉身結合，便使它成爲生命之源，正如祂自己按本性就是生命之源一樣。

因此，基督的肉體使那與祂結合的人獲得生命。基督的肉體驅逐死亡，因爲祂曾在有死的人當中生活過；祂也祛除腐

朽，因爲在祂身內住有聖言，能完全消滅腐朽。

對答詠

若十，14，15，10

領：我是善牧，我認識我的羊；

答：我爲我的羊捨棄生命，阿肋路亞。

領：我來，是爲使人獲得生命，獲得

更豐富的生命。 答：我爲我：

結束禱詞 見長禱 442\* 頁

## 復活期第四主日

聖詠集第四週

領：我的肉軀又獲得新生，阿肋路亞。

答：我要全心頌謝天主。阿肋路亞。

誦讀一

恭讀默示錄

十二，1-18

女人的異兆

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；她胎中懷了孕，在產痛和苦痛中，呼疼呻吟。隨着天上又出現了另一個異兆：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，就是那要以鐵杖牧放萬民的；那女人的孩子被趕到天主和祂的寶座前。女人就逃到曠野去了，在那裏有天主已給她準備好的地方，叫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，在天上就再也沒有牠們的地方了。於是那大龍被摔了下來，牠就是那遠古的蛇，號稱魔鬼或撒

殛的。那欺騙了全世界的，被摔到地上，牠的使者也同牠一起被摔了下來。

那時我聽見天上有大聲音說：「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面前，控告我們弟兄的控告者，已被摔下去了。弟兄們賴羔羊的血和他們作證的話，得勝了那條龍，因為他們情願犧牲性命而死。為此，高天和住在那裏的，你們歡樂罷！禍哉，大地和海洋！因為魔鬼懷着大怒下到你們那裏去了，因為他知道他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，使她飛入曠野，到自自己的地方去，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，從口中吐出一道像河的水，要把那女人用水沖去；可是大地却援助了那女人，大地裂開一個口，把那條龍從口中所吐出的河水吸了去。那條龍便對那女人大發忿怒，去與她其餘的後裔，即那些遵行天主的誡命，且為耶穌作證的人交戰；那時，龍就站在海灘上。

對答詠

默十二，11，12；

加下，七，36

領：弟兄們賴羔羊的血和他們作證的話戰勝了那條龍，因為他們情願犧牲性命而死。 答：因此，高天和住在那裏的衆神聖，你們都要歡欣，阿肋路亞。

領：他們忍受了暫時的苦痛，如今接著天主的盟約，安享永生。

答：因此，高：

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗福音註釋

基督是善牧

「我是善牧。我認識（就是說我愛）我的羊；我的羊也認識我。」這好像明明說：誰愛我，就聽從我。因為誰不愛真理，他連真理還沒有認識呢！

親愛的弟兄，你們曾聽說過我們（牧者）遭遇的危險，請你們也藉主的話想想你們自己的危險吧！看一看你們是否是祂的羊，看看你們是否認識祂，看看你們是否接受真理之光。我說接受，不只是由於信德，而是由於愛德。我說接受，不是只利用信仰，而是用行動。因為聖史若望，當他論及這事時作證說：「誰說自己認識天主，却不遵守祂的誡命，便是說謊的人。」

因此，主在這裏立刻又加上一句話說：

「如同我認識父，父也認識我一樣；而且

我爲我的羊而捨命。」這好像明明說：那證明我認識父、並爲父所認識的事實，就是爲我的羊捨命；這就是說：我藉我那爲羊捨命的愛情，證實我多麼愛父。

基督談到羊，又說道：「我的羊聽我的聲音，我也認識牠們，他們跟隨我，而我賜給他們永生。」在這句話以前祂也會說到他們：「誰藉着我進來，必將得救；他能進來，能出去，並能找到牧場。」他將進來，以獲得信德；他出去是從信德到面見天主，從信仰到瞻仰天主，他將在永遠的宴席上找到牧場。

如此，基督的羊要找到牧場，因爲凡是以純潔的心跟隨祂的人，便會在永遠碧綠的草地上獲得滋養。這些羊的牧場是什麼呢？不是常綠樂園的內心喜樂嗎？因爲被選者的牧場便是永遠在面前的天主聖

容：人靈無盡無休地瞻仰天主時，便是在無盡止地飽享生命之糧。

親愛的弟兄們，讓我們尋求這牧場吧！讓我們在那裏和那麼衆多的信友喜樂吧！願他們的歡樂邀請我們。弟兄們，我們要燒熱我們的心，願我們的信德嚮慕它所信仰的，願我們的渴望熱切希冀天福：對天福這樣愛，便已經是開始擁有了。

任何阻碍也不該奪去我們內心慶辰的喜樂，因爲如果有人切望到達已定的目的地，道路上的任何險阻，都不能改變他的心願。任何媚人的好運，不應引我們走入歧途。一個人，在路上觀看美麗的草地，而忘記他此行的目的地，便是一個愚蠢的旅客。

對答詠 參閱若十，14，15；格前五，7

領：那爲自己的羊、而捨命的善牧復

活了。 答：祂為自己的羊羣竟不惜一死，阿肋路亞。

領：因為我們的逾越節羔羊——基督，已被祭殺作了犧牲。 答：祂為自：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱 401 \*頁

#### 第四週

#### 星期一

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。

答：讚頌生活的天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十三， 1 ~ 18

#### 二歌

若望我、看見從海裏上來一隻獸，牠有十隻角和七個頭，角上有十個王冠，頭上有褻聖的名號。我所看見的那獸，形狀

像豹，脚像熊脚，口像獅子口；那龍就把自己的能力、寶座和大權交給了牠。我看見那獸的七個頭中，有一個似乎受了致命傷，但牠那致命傷却治好了；全地的人都很驚奇，而跟隨了那獸。

世人就都朝拜那龍，因為牠把權柄賜給了那獸；世人朝拜那獸說：「誰可與這獸相比？誰能和牠交戰？」又賜給了那獸一張說大話和褻聖的口，並且賜給了牠可任意妄為四十二個月的權柄；牠便張開口，向天主說褻瀆的話，褻瀆祂的聖名、祂的帳幕和那些居住在天上的人。又允許牠可與聖徒們交戰，且戰勝他們；又賜給牠制服各支派、各民族、各異語和各邦國的權柄。地上的居民，他們的名字從創造之初沒有記錄在被宰殺的羔羊生命冊中，都要朝拜牠。



誰若有耳朵，就聽罷！誰若該被俘虜，就定被俘虜；誰若該受刀殺，就必被刀殺；聖徒們的堅忍和忠信即在於此。

以後我看見另一隻獸由地中上來，牠有兩隻角好像羔羊，說話好像龍。牠在那前一隻獸面前，施行前一隻獸所有的一切權柄，使大地和居住在在地上的人朝拜前一隻獸，就是那隻受過致命傷而被治好的獸。牠又行大奇跡，甚至在衆人面前使火從天降到地上。牠因着在那獸面前所行的那些奇跡，迷惑了地上的居民，便勸告地上的居民，給那受過刀傷而還活着的獸立一個像。牠又得了能力，把生氣賦給那獸像，甚至叫那獸像說話，並使那些凡不朝拜獸像的人死亡。牠給所有的人，無論大小貧富，自主的和爲奴的，都在他們的右手，或在他們的額上，打了一個印號；

除非有這印號的，就是有那獸的名字或牠名字的數字的，誰也不能買，誰也不能賣。

在這裏應有智慧：凡有理智的人，就讓他計算一下那獸的數字，因爲是人的數字，牠的數字是六百六十六。

對答詠

獸三，5；瑪十，22

領：誰若得勝了，就穿上白衣；我也不把他的名字從生命冊上除掉。

答：我要在我父及祂的天使面前、承認他的名字，阿肋路亞。

領：那堅持到底的，才會得救。

答：我要在：

誦讀二 選讀聖西略主教論聖神書

聖神使人生活

賦與生命的上主，和我們訂立了一項盟約——洗禮。這洗禮含有死亡和生命的象

徵：水是死亡的象徵，而聖神給與生命的保證。這樣，我們所研究的對象，便昭然若揭了：爲什麼水和聖神聯繫在一起。因爲洗禮的目的有二：第一，使有罪的身體得以淨化，以免以後結出死亡的果實；第二，使人因聖神而生活，並結出聖德的果實。一方面，水象徵死亡，身體浸入水中就好像埋葬在墳墓裏；另一方面，聖神賦與人生活的能力，使我們的靈魂、從罪惡的死亡中復甦，而恢復原始的生命。這就是「由水和聖神重生」的意義：死亡在水中結束，而聖神賜給我們生命。

洗禮的偉大奧蹟，以三次浸水和三次呼名而完成。如此表示出死亡的象徵，並使受洗者的心靈，因通傳給他們的對天主的認知、而得蒙光照。所以，如果在水中

由於聖神的臨在。因爲洗禮不是除去外在的污穢，而是正直良心對天主的承諾。所以，主爲了準備我們獲得復活者的生命，才指示我們要依照福音而生活：應避免發怒，要忍受災難，清心寡慾，不要貪財。如此，祂使我們遵循正道，使我們出於自由選擇而達到來世所能自然擁有的事物。

我們依賴聖神，才能再進入樂園，才能攀登天國，才能重獲義子的生命，才能膽敢稱天主爲父，分露基督的聖寵，被稱爲光明之子，而分享永遠的榮耀。一言以蔽之，不論今生或來世，我們都蒙受圓滿的祝福。我們如今可在鏡子內看到預許的恩惠，好像就在眼前，是信德使我們期待將來享有這些恩惠。如果抵押品如此富饒，全部的存款又該如何多？如果初熟之果，如此美好，全部的收成又該如何呢？

對答詠

領：當我們滌除了罪過，從聖洗池出

來時， 答：天主聖神藉鴿子的

形狀，帶著天主的和平自天而降

來到我們身上，在天上那以約

櫃作爲象徵的教會。阿肋路亞。

領：聖洗使我們獲得解救，而進入永

生，這確是帶給人幸福的聖事。

答：天主聖神：

結束禱詞 見晨禱408\*頁

星期一

領：基督已從死者中復活，不會再死，阿

肋路亞。

答：死亡將不能再統治祂了。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十四，1-13

羔羊已經戰勝

若望我、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。我聽見一個聲音來自天上，好像大水的聲音，又好像巨雷的聲音；我所聽見的那聲音，也好像琴師彈奏的琴聲。他們在寶座前，在那四個活物和長老前唱新歌，除了那些從地上贖回來的十四萬四千人以外，誰也不能學會那歌。這些人沒有沾染過女人，仍是童身；羔羊無論到哪裏去，他們常緊隨着祂。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；他們口中沒有說過謊，他們身上也沒有瑕疵。

後來我又看見另一位天使，在天空中飛翔，拿着永恒的福音，要傳報給住在地上的人，給各邦國、各支派、各異語和各

民族，大聲喊說：「你們要敬畏天主，光榮祂，因為祂審判的時候到了；你們要欽崇造成天地、海洋和水泉的上主。」

又有第二位天使接着說：「偉大的巴比倫陷落了！那曾使萬民喝她那荒淫烈酒的巴比倫陷落了！」

又有第三位天使也隨着他們大聲喊說：「誰若朝拜了那獸和牠的像，並在自己的額上或在自己的手上接受了牠的印號，就必要喝天主憤怒的酒，就是那斟在祂憤怒之杯的純酒；必在聖天使面前和羔羊面前，遭受烈火與硫磺的酷刑。他們受刑的烟向上直冒，至於萬世無窮；那些朝拜了獸和獸像的，以及凡接受了牠名字的印號的，日夜得不到安息。」

聖徒的恒心，就是在遵守天主的誠命，堅持對耶穌的信德。

以後，我聽見有聲音從天上說：「你寫下來；『從今而後，凡在主內死去的，是有福的！』的確，聖神說，讓他們勞苦之後安息罷，因為他們的功行常隨着他們。」

對答詠

默十四，7，6，7

領：我聽到天上有許多天使的聲音，

說：答：你們要敬畏天主，光榮祂；你們要欽崇造成天地、海洋和水泉的上主，阿肋路亞。

領：我見到天主的英勇天使，在天空中飛翔，大聲喊道：答：你們要：

誦讀二 選讀金言聖伯鐸主教講道集

你要成為天主的祭品和祭司

「我憑天主的仁慈請求你們。」聖保祿要求我們，或更好說，天主透過保祿要

求我們：因爲天主更願意人愛祂，而不願意人怕祂。天主之所以這樣要求，因爲祂不願意當主宰，而更願意作父親。天主憑仁慈而要求，而不願意嚴厲地逼迫。

請聽主所要求的吧！請看，請你們在我內看看你們的身體、你們的肢體、你們的肺腑、你們的骨頭、你們的血液。如果你們畏懼那屬於天主的，難道你們不愛那屬於你們的嗎？如果你們逃避上主，爲什麼不投奔那生育你們的那一位呢？

或許你們加給我鉅大痛苦，使你們感到羞愧。你們不要害怕，這十字架不能致我於死，却能致死死亡。這些釘子深入，不使我感到痛苦，反而感到對你們更深的愛情。這些創傷不會使我發出呻吟，反而使你們更深入我心。我的身體被撕裂，使我向你們伸出雙臂，並不加增我的酷刑。

我的血對我而說，並沒有喪失，却是爲了作你們的贖價而流出。

所以，你們來吧，回到我身邊，並認出來我是父親。你們看到祂如何以善報惡，以慈愛報答凌辱，以偌大的愛德報答如此衆多的創傷！

可是讓我們聽一聽保祿使徒請求什麼，他說：「我憑天主的仁慈請求你們，要奉獻你們的身體。」他藉着這樣的請求，使衆人昇高到祭司職的頂峯：「奉獻你們的身體，當作生活的祭品。」

基督徒的祭司職真是前所未聞的！他本身是祭品，又是祭司；他不必在他以外尋找、他該奉獻給天主的祭品；他個人在他內，就擁有爲他自己獻給天主的祭品；祭品常是同一個，而祭司也是同一的；被宰殺的犧牲仍然生活，祭司也不會死亡，

因為他該獻祭。

這真是令人驚異的祭獻：肉身被奉獻，而不需要肉身；血被奉獻，而不必流血。保祿說：「我憑天主的仁慈請求你們，要奉獻你們的身體，當作生活的祭品。」

弟兄們，這祭獻是以基督的祭獻作典範，祂祭獻了祂的身體，為的是將生命，賜與世人；祂確實使他的肉體成為生活的祭品，因為祂曾被殺死、而仍然活着。在這祭品中，死亡成為代價，而祭品仍然存在；祭品依舊活着，而死亡已被懲罰。因此殉道者因死亡而誕生；結束了生命時，便開始生活；雖被殺害而仍然活着。人們以為他們在世上已經絕跡，他們却在天上閃爍發光。

「弟兄們，我憑天主的仁慈請求你

們，要奉獻你們的身體，作為生活的、聖潔的祭品。」這正是先知所唱的歌：「犧牲和素祭，都非祢所喜，你便給我造了一個身體。」

人哪，你要成為天主的祭品和祭司；你不要失去崇高的天主賦與你的恩惠；你要穿上聖德的長袍，束上貞潔的腰帶。願基督作你的頭帕；願印在你額上的十字時常保護你；把天主知識的奧秘放在你心裏；要不斷的焚燒你祈禱的馨香；緊握聖神的劍；使你的心成為一座祭壇。這樣，把你的身體毫無畏懼的獻於天主，作為祭品吧！

天主所尋求的是信德，不是死亡。祂渴望你的祈禱，而不是你的鮮血。祂所悅納的不是你的死，而是你的愛。

對答詠

默五，9，10

領：祿實配接受那書卷，並開啓封印，因為祿曾被宰殺，救我們歸於天主； 答：藉祿的血，阿肋路亞。

領：祿使我們成爲我們天主的國度和祭司。 答：藉祿的：

結束禱詞 見晨禱 415\*頁

## 星期二

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十四，14、

十五，4

末世的收穫

若望我、看見有一片白雲，雲上坐着

好像人子的一位，頭戴金冠，手拿一把銳利的鐮刀。有另一位天使從殿裏出來，高聲向坐在雲上的那位喊道：「伸出你的鐮刀收割罷，因為收割的時期到了，地上的莊稼已成熟了。」坐在雲上的那位就向地上伸出鐮刀，地上的莊稼就被收割了。有另一位天使從天上的殿裏出來，也拿着一把銳利的鐮刀。又有一位掌管火的天使，從祭壇那裏出來，高聲向那拿着銳利鐮刀的喊說：「伸出你銳利的鐮刀，收割地上的葡萄園的葡萄罷，因為葡萄已成熟了。」那天使就向地上伸出了鐮刀，收割了地上的葡萄，把葡萄扔到天主義怒的大搾酒池裏。那在城外的搾酒池受到踐踏就有血從搾酒池中流出來，直到馬嚼環那麼深，流到三百公里那麼遠。

我看見在天上又出現了一個又偉大又

奇妙的異兆：有七位天使拿着七種最後的災禍，因為天主的義怒就要藉着這些災禍發洩淨盡。我又看見好像有個攪雜着火的玻璃海；那些戰勝了獸和獸像及牠名號數字的人，站在玻璃海上，拿着天主的琴，歌唱天主的僕人梅瑟的歌曲和羔羊的歌曲說：「上主，全能的天主！祢的功行偉大奇妙；萬民的君王！祢的道路公平正直；誰敢不敬畏祢？上主！誰敢不光榮祢的名號？因為只有祢是聖善的；萬民都要前來崇拜祢，因為祢正義的判斷、已顯示出來了。」

對答詠

默十五，3；出十五，11

領：他們歡唱羔羊的歌說：上主、全能的天主！祢的作爲多麼偉大奇妙；  
答：萬民的君王，祢的道路多麼公平正直，阿肋路亞。

領：上主，衆神之中誰能與祢相比？

誰能像祢那樣神聖、尊威，施行

奇蹟？ 答：萬民的：

誦讀二

選讀聖怡樂主教論天主聖三

衆信友藉天主降生和聖體聖事在天主內合而為一

「聖言確實成了血肉」，我們也確實在聖餐中領受了成爲血肉的聖言，怎能不該認爲祂自然的住在我們內呢？因爲祂生而爲人，取了我們血肉的本性時，便與聖言不可分離，並且在賜人聖體與人共融的聖事中，使祂血肉的本性與永遠的本性合而爲一。這樣我們大家都成了一個，因爲父在基督內，基督在我們內。所以祂藉肉體在我們內，我們也在祂內；我們既然與祂合一，我們的存在也在天主內。

我們藉那與祂的血肉共融的聖事而住



在祂內，祂親自證實這事說：「世界將再看不見我了，你們却要看見我，因為我活着，你們也要活着；因為我在父內，你們在我內，我也在你們內。」如果祂願意僅僅使人了解這是意志方面的合一，爲什麼祂陳述爲完成此合一那種漸進的步驟和程序呢？這是爲教訓我們，祂是由於天主性而在父內；反之，我們在祂內乃是由於祂肉體的誕生，祂相互的在我們內，是藉助於聖體聖事的奧蹟。這樣我們得知，是藉中保而實現完美的合一：我們住在祂內，祂住父內；祂住在父內時，也住在我們內。這樣，我們便達到與聖父的合一。因爲子按照祂的誕生，自然地住在父內，而我們由於我們的人性，也住在子內，因爲祂由於人性，也住在我們內。

在我們內的這種合一是如何合乎本性

呢？祂親自作證說：「誰吃我的肉，喝我的血，便住在我內，我也在他內。」因爲不是任何人都能在基督內，除非基督在某人內：因爲只有在那吃祂血肉的人身內有聖子所取的血肉。

以上，祂已經教導了這完美合一的聖事，說道：「正如派遣我的父就是生命，我也因父而生活；同樣，那吃我的肉的人也要因我而生活。」所以祂因父而生活；正如祂因父而生活，同樣我們是因祂的血肉而生活。

這些比較都是爲幫助我們了解這奧蹟，使我們藉一種比喻而領悟所談論的事理。我們之能度天主性生活，便是因爲在我們內擁有基督——祂藉人性住在我們內；祂以祂藉父而生活的原動力，也要使我們藉祂而生活。

對答詠

若六，57；參閱申四，7

領：誰若吃我的肉，喝我的血，

答：他就留在我內，我也留在他

內，阿肋路亞。

領：沒有別的民族如此偉大，竟有神

親近他們，像我們的天主親近我

們一樣。 答：他就留：

結束禱詞 見晨禱422\*頁

## 星期四

領：天主使主基督復活了，阿肋路亞。

答：也將以祂的神能使我們復活。阿肋路

亞。

誦讀一 恭讀默示錄

十五，5；

十六，21

天主義怒的七災孟

若望我、看見天上盟約的帳幕——聖

殿敞開了，那七位拿着七種災禍的天使，從聖殿那裏出來，身穿潔白而明亮的亞麻衣，胸間佩有金帶。那時，四個活物中的一個，給了那七位天使七個滿盛萬世萬代永生天主義怒的金盃。因着天主的榮耀和威能，殿內充滿了煙，沒有一個人能進入殿內，直到那七位天使的七樣災禍降完為止。

我聽見由殿裏發出一個大聲音，向那七位天使說：「你們去，把那滿盛天主義怒的七個盃倒在地上。」第一位天使便去把他的盃倒在地上，於是在那些帶有獸印和朝拜獸像的人身上，便生出了一種惡毒而劇痛的瘡。

第二位天使把他的盃倒在海裏，海水就變成好像死人的血，海中的一切活物都死了。

第三位天使把他的盂倒在河流和水泉上，水就變成了血。那時，我聽見掌管水的天使說：「現在和昔在的聖善者，祢這樣懲罰，真是公義的，因為他們曾傾流了聖徒和先知們的血，祢如今給他們血喝，這是他們應得的。」我又聽見從祭壇有聲音說：「是的，上主，全能的天主！祢的懲罰，真實而公義。」

第四位天使把他的盂倒在太陽上，而使太陽似烈火烤炙世人。世人因被劇熱所烤炙，便褻瀆掌管這些災禍的天主的名號，沒有悔改而將光榮歸於天主。

第五位天使把他的盂倒在那獸的座位上，牠的王國就陷入黑暗，人痛苦的咬自己的舌頭；他們因自己的痛苦和瘡痍，便褻瀆天上的天主，沒有悔改自己的行為。

第六位天使把他的盂倒在幼發拉底大

河中，河水就乾了，為給那些由日出之地要來的諸王，準備了一條道路。

我又看見從龍口、獸口和假先知口中出來了三個不潔的神，狀如青蛙；他們是那魔之神，施行奇跡，往全世界的諸王那裏去，召集他們，為在全能天主的那偉大日子上交戰。「看哪，我來如同盜賊一樣；那醒着並保持自己的衣服的是有福的，他就不至於赤身行走，而叫人看見他的恥辱。」那三個神就把諸王聚集到一個地方，那地方希伯來文叫「阿瑪革冬。」

第七位天使把他的盂倒在空氣中，於是就從殿裏，從寶座那裏發出了一個巨大的聲音說：「完成了！」於是有閃電、響聲和雷霆，又發生了大地震，是自從在地上有人類以來，從未有過這樣大的地震。那大城裂為三段，異民的城也都倒塌了；

天主想起了那偉大的巴比倫，就遞給它那盛滿天主烈怒的酒杯。各島嶼都消失了，諸山嶺也不見了。又有像「塔冷通」（四十公斤）般的大冰雹，從天上落在世人的身上；世人又因冰雹的災禍便褻瀆天主，因為那災禍太慘重了。

對答詠

瑪二四，43；默十六，15；

得前五，3

領：家主如果知道，盜賊要在何時來到，他定會警醒。 答：主說：看哪！我來時，就像盜賊一樣；那醒着的，真是有福，阿肋路亞。

領：當他們說：「和平、安全」時，死亡就會突然來臨。

答：主說：

誦讀二 選讀聖思定主教若望福音釋義

### 新誠命

主耶穌曾明言：將留給門徒們一條新誠命，要他們彼此相愛，祂說：「我給你們一條新誠命，你們要彼此相親相愛。」

古代的法律中，不是已經有這條誠命嗎？因為已有這樣的記載說：「你要愛你的近人，如同你自己一樣。」那麼，主爲什麼稱如此古老的誠命爲新命令呢？這是新的命令，是否因爲它除去我們的舊人，而給我們穿上新人呢？愛使聽到這命令的人，或更好說服膺這命令的人革新，但並不是任何一種愛，而是與肉慾之愛有別的愛，因此祂又加一句說：「如同我愛了你們一樣。」

這愛使我們革新，好使我們成爲新人：新約的嗣子、新歌的歌手。親愛的弟

兒們，這愛，昔日更新了義人，古時的聖祖和先知，以後也更新了真福的使徒們，它現在仍更新萬民，並使散居全球的整個人類、形成一個新民族、天主聖子新淨配的身體，就是雅歌所說的那淨配：「那完全潔白而上升的是誰？」她完全潔白，因為已更新了；是如何得到革新呢？難道不是由於新誠命嗎？

因此，祂的各肢體要彼此關懷：「如果有一個肢體疼痛，一切肢體都感到疼痛；一個肢體受榮耀，所有的肢體都同感快樂。」因為他們聽到了也遵行了：「我給你們一條新誠命：你們該彼此相愛」，不要像放蕩者彼此相愛，也不要像常人彼此相愛，純粹因為他們是人。而要像某些人彼此相愛，因為他們都是神和至高者的兒子，是祂獨子的弟兄。他們以基督愛他

們的愛彼此相愛。基督愛他們，是為領導他們達到使他們滿足的目的，在那裏他們的渴望將因享受一切美善而鑿足。因為當天主在萬有中成為萬有時，便沒有一個願望不得到滿足的。

賜與我們這愛的，便是說這話的那位：「如同我愛了你們，你們也要彼此相愛。」因此，祂愛了我們，就是要我們彼此相愛；祂愛我們而使我們能夠因互愛，而彼此聯繫在一起。祂藉如此甘飴的聯繫將各肢體結合在一起，而使我們成為如此偉大首領的身體。

對答詠

若壹四，21；瑪二二，40

領：我們從天主那裏、得到這個命

令：答：我們愛天主，也要愛

我們的弟兄，阿肋路亞。

領：一切法律和先知，都繫於這兩條

誡命； 答：我們愛：

結束禱詞 見晨禱 429\*頁

## 星期五

領：基督，因着祢的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十七，1-18

大巴比倫

若望我、看見七位拿着七個盃的天使中，有一位前來，向我說道：「你來，我要指給你看，那在多水之旁爲王的大淫婦所受的懲罰；世上的諸王都同她行過淫，地上的居民也都喝醉了她淫亂的酒。」於是天使叫我神魂超拔，把我提到曠野，我便看見了一個婦人，坐在一隻朱紅色且滿了褻瀆名號的獸身上，牠有七個頭，十隻

角。這婦人身穿紫紅和朱紅色的衣服，全身點綴着金子、寶石和珍珠；她手裏拿着滿盛可憎之物和她淫污的金杯。她的額上寫着一個含有奧秘的名字：「偉大的巴比倫！淫亂和地上可憎之物的母親。」我又看見這婦人痛飲了聖徒的血，和爲耶穌殉道者的血；我一看見她，就大爲驚奇。

天使便對我說：「你爲什麼驚奇呢？我要告訴你，這婦人和馱着她、有七個頭和十個角的那獸的奧秘：你所看見的那獸，先前在，如今不在；可是牠又要從深淵中上來，自趨喪亡；地上的居民，凡他們的名字從創世之初，沒有記錄在生命冊中的，看見那先前在，如今不在，將來又在的獸，都必要驚奇。

在這裏需要一個有智慧的領悟力去理解：七個頭是指那婦人所坐的七座山，也

是指七位君王；五位已經倒了，一位仍在，另一位還沒有來到；當他來到時，必要存留片刻。至於那先前在而如今不在的獸是第八位，也屬於那七位中之一，牠要趨向喪亡。你所看見的那十隻角，是指十個君王，他們還沒有領受王位，但必要同那獸一起得到權柄；他們當國王，歷時一個時辰。他們的意見都一致：就是把自己的能力和權柄都交給那獸。他們要同羔羊交戰，羔羊却要戰勝他們，因為祂是萬主之主，萬王之王，同祂在一起的蒙召、被選和忠信的人，也必要獲勝。」

天使又對我說：「你看見那淫婦所統治的水，是指諸民族、羣衆、邦國和異語人民。你看見的那十隻角和那獸，必要憎恨那淫婦，使她成爲孤獨淒涼，赤身裸體的，並吞食她的肉，且用火焚燒她，因爲

天主使牠們的心中有這意念，使牠們實行天主的計劃，就是使牠們一心想把牠們的王權交給那獸，直到天主的話完全應驗爲止。你所看見的那婦人，是指那座對地上的諸王握有王權的大城。」

對答詠

默十七，14；六，2

領：地上的君王要同羔羊交戰，羔羊却要戰勝他們。 答：因爲祂是

萬主之主，萬王之王，阿肋路亞。

領：祂接受了一頂冠冕；祂像勝利者出發，必百戰百勝。 答：因爲  
祂：

誦讀二

選讀聖克勉教宗致格林多人書

途徑雖多，正道惟一

親愛的諸位，這就是我們賴以找到救援的道路——耶穌基督，祂是奉獻我們祭品的祭司，是我們軟弱的保護者和支援。

透過祂，我們仰望高天；透過祂，我們好像在鏡子中瞻仰聖父那無玷而崇高的聖容；透過祂，我們的心目睜開了；透過祂，我們那愚昧而昏暗的理性大放光明；透過祂，吾主願意使我們品嘗那常生不死的知識：「祂是天主榮耀的光輝，祂所承受的名字比天使的名字更尊貴，所以祂也遠比天使崇高。」

弟兄們，我們要在這位無可指摘的領袖指揮之下，竭盡全力，奮勇作戰。

讓我們觀察一下，在我們的將領指揮下服役的兵士，多麼守紀律，多麼恭順，多麼服從地執行上級的命令。他們並不都是指揮官，也不都是千夫長、百夫長、五十人長或什麼長；每人在自己的崗位上，執行國王或將領所發出的命令。長官沒有士兵，或士兵沒有長官，都不能有所作為，

大家結合在一起，才能發生效力。

我們可用我們的身體作為例子：頭沒有腳，便不算什麼；同樣，腳沒有頭，也不算什麼。我們身體上最小的肢體，對於全身，都是必需的而有利的。而且一切肢體都通力合作，並彼此隸屬，這樣全身才能維持健康。

但願我們在基督耶穌內所形成的整個身體安然無恙；每人要依照個人所接受的神恩，而隸屬於他人。

強者要照顧弱者，弱者要尊敬強者。富者要賙濟貧者，貧者要感謝天主，因為天主賜給他一個人，來救濟他的匱乏。智者不要用言語，而要用善行顯示他的智慧。謙遜人不要為自己作見證，而要讓別人為他作見證。身體貞潔的，不要自誇，要知道，是另一位賜給了他自制之力。



弟兄們，我們要想想，我們是由什麼原料所造成的？當我們進入這世界時，我們是什麼？那一位造生我們的，從怎樣的墳墓，和如何的黑暗中，使我們進入屬於祂的這個世界？祂甚至在我們出生之前早已爲我們準備了許多恩惠。

我們既然從天主手中獲得這一切，就該爲這一切而感謝天主。願榮耀歸於祂，世世無窮。阿們。

對答詠

哥一，18；二，12 b

9 ~ 10, 12 a

領：基督是身體的頭，就是教會的頭；祂是元始，是死者中首先復生的。 答：你們藉著信德，賴那使祂死而復活的天主的能力，也與祂一同復活了，阿肋路亞。

領：在基督內，就是在祂的人性內住

有圓滿的天主性；你們在洗禮中已經與祂一同埋葬了，你們也在祂內得到豐富的生命。

答：你們藉：

結束禱詞 見晨禱436\*頁

## 星期六

領：天主藉耶穌基督從死者中的復活，阿肋路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十八，1 ~ 20

巴比倫的傾覆

若望我、看見另一位天使從天降下，掌有大權，大地被他的光榮照亮了。他用強大的聲音喊說：「偉大的巴比倫陷落了！陷落了！竟變成了邪魔的住所，一切

不潔之神的牢獄，一切不潔和可憎飛禽的巢穴。因為萬民都喝了它荒淫的烈酒，地上的諸王都同她行淫，地上的商人也因她的放蕩奢侈、而發了財。」

我又聽到了另一個聲音從天上說：「我的百姓，你們從她中間出來罷！免得你們分沾她的罪惡，也免得遭受她的災禍，因為她的罪惡滔天，使天主想起了她的不義。她怎樣虐待了人，你們也該怎樣虐待她，並按照她所行的，要加倍報復她；她用什麼杯斟給人，你們也要用什麼杯加倍斟給她；她以前怎樣自誇自耀，奢侈享樂，你們也就怎樣加給她痛苦與哀傷；因為她心裏說過：「我坐着當皇后，而不是寡婦，必見不到哀傷。」因此，一日之內，她的災禍：瘟疫、哀傷和饑荒就都來到；她要被火焚燒，因為審判她的上主天

主，是強而有力的。」

當時那些曾同她行淫，和享過快樂的地上諸王，看到焚燒她的烟，都要為她流淚哀悼。他們因害怕她受的痛苦，就遠遠站着說：「可憐，可憐！你這座偉大的城，這座強盛的巴比倫城！在一小時之內，你就受到了懲罰。」

地上的商人也為她流淚哀傷，因為再沒有人來買他們的貨物：金銀、寶石、珍珠、細麻布、紫紅布、綢緞、朱紅布等貨物，以及各種香木、各種象牙器皿、各種貴重木器、銅、鐵、大理石的器皿，還有肉桂、香膏、香料、香液、乳香、酒、油、麵粉、麥子、牲口、羊羣、駿馬、車輛、奴隸與人口。商人說：「你心中所愛吃的果實，都遠離了你；一切肥美和華麗的物品，都在你前消逝了，再也找不到

了。」

販賣這些貨物，而由她發了財的人，因害怕她受的痛苦，遠遠站着，流淚哀傷說：「可憐，可憐！這偉大的城！這會穿戴過細麻、紫紅和朱紅布衣裳，並以黃金、寶石和珍珠作裝飾的城，在一小時內，這樣多的財富，就蕩然無存了。」

一切船長、一切到處航海的人、船員以及那些靠海謀生的人，都遠遠站着，看見焚燒她的烟，就呼喊說：「哪有一座城可與這座偉大的城相比呢？」他們在自己的頭上撒灰，流淚哀傷，喊說：「可憐，可憐！這座偉大的城！凡在海中有船的人，都因她的富饒而發了大財。她怎麼在一時之內就蕩然無存了！」

上天、聖徒、使徒和先知們，你們因她的毀滅而歡騰罷！因為天主在她身上為

你們伸了冤。

對答詠

依五二，11，12，

默十八，4；耶五一，45

領：離開！你們携帶上主器皿的人，從巴比倫出來，淨化自身吧！上主要走在你們前面。 答：以色列的天主，將作你們的後盾，阿肋路亞。

領：我的百姓，你們要從巴比倫出來，好使每一個人，從上主的震怒中得救。 答：以色列：

誦讀二 選讀亞歷山大主教聖啓祿致羅

馬人書釋義

天主的仁慈廣施衆人，普世得救

如同聖經所載：「我們衆人合成一個身體，彼此互為肢體」，基督以愛德的鎖鏈把我們結合在一起：「祂使雙方合而為

一，並以祂的身體拆毀了中間的隔牆，廢除了法律的規條。」因此，我們應該彼此具有同樣的感受：「如果有一個肢體受苦，所有的肢體都該分擔這痛苦；如果一個肢體受榮耀，所有的肢體都該高興。」

聖保祿又說：「因此，你們要為光榮天主而彼此接納，如同基督接納了你們一樣。」如果我們願意同心同德，就該彼此接納；彼此容忍，並「在和平的聯繫中，保持精神的合一。」天主便是這樣在基督內接納了我們：因為聖若望說得對：「天主這樣愛了世界，竟把祂的兒子賜給了我們。」因為聖子被賜下，是為作我們衆人生命的贖價。因此，我們才脫離了死亡，才從死亡和罪惡中被贖回。

聖保祿曾說明這救恩之計劃的遠景，他說：「基督成了割損禮的僕役，是為了

彰顯天主的真誠。」因為天主曾許諾給猶太人的祖先：祂將降福他們的後裔，使他們的子孫像天上的星辰一樣多。因此祂雖是天主聖言，卻取了人性顯示出來，而成為人。祂保存一切受造之物，使萬物安適生存，因為祂是天主。然而祂却帶着肉體來到這世界上，「不是為受人服侍」，而是像祂親口所說的，「是來服侍人，並且為救贖多人而捨命。」

祂清楚承認，祂以可見的方式來到此世，是為實踐給以色列的許諾。因為祂曾說：「我只是為了以色列的亡羊而被派遣。」因此，保祿說的對：基督成了割損禮的僕役，是為保證祂對聖祖們所作的諾言。可是他也說，基督受天主聖父的委派，也是為了使外教人獲得天主的仁慈，使他們也光榮天主，承認天主是萬物的創

造者和主宰，是救主和救贖主。這樣，天主的仁慈便廣施衆人，外教人也被接納。在基督內完成的智慧的奧蹟，並沒有遠離祂仁慈的目標。因爲，由於天主的仁慈，普世都得救了，而取代了那些墮落者。

對答詠

宗十三，46-47

領：我們本來該把天主的聖道先講給你們，但因你們拒而不受，並斷定不配得永生，答：我們就轉向外邦人，阿肋路亞。

領：因爲這是主給與我們的命令：「我已立你作爲外邦人的光明。」  
答：我們就：

結束禱詞 見晨禱442\*頁

## 復活期第五主日 聖詠集第一週

領：我們的肉軀又獲得新生，阿肋路亞。

答：我要全心頌謝天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄

十八，21-

十九，10

預報羔羊的婚宴

一位強而有力的天使，舉起一塊大如磨盤的石頭，拋在海中說：「偉大的巴比倫城必要這樣猛力地被人拋棄，再也找不着它了！彈琴者、歌唱者、吹笛者和吹號者的聲音，在你中間再也聽不到了；各種工藝的匠人，在你中間再也找不到了；推磨的響聲，在你中間再也聽不到了；燈臺上的光，在你中間再也不照耀了；新郎與新娘的聲音，在你中間再也聽不到了，因爲你的商人都是地上的要人，又因爲萬民

都因你的邪術受了迷惑；且在此城中找到了諸先知、諸聖徒以及一切在地上被殺者的血。」

這些事以後，我聽見天上彷彿有一大羣人大聲說：「阿肋路亞！勝利、光榮和能力，應歸於我們的天主，因為，祂的判斷是正確而公道的；祂懲罰了那曾以淫行敗壞了下地的大淫婦，並替被她所殺的僕人報了仇。」他們又重覆說：「阿肋路亞！它的烟向上直冒，至於無窮之世。」於是，那二十四位長老和那四個活物，便俯伏朝拜那坐在寶座上的天主說：「阿肋路亞！阿肋路亞！」隨後有聲音由寶座發出說：「天主的衆僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主！」我聽見彷彿有一大羣人的聲音，如同大水的響聲，又像巨雷的響聲，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！因爲羔羊的婚期到了，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。」我就俯伏在他脚前要朝拜他；他給我說：「千萬不要這樣，我只是和你那些爲耶穌作見證的弟兄，都是同作僕人的。你只該朝拜天主！」因爲預言的精華就是耶穌的見證。

對答詠

默一四，2；一九，6；

一二，10；一九，5

領：我聽到自天而來的聲音，像大雷聲一樣；我們的天主爲王了，直到永遠；答：因爲我們的天主

獲得了勝利、彰顯了祂的權能，也顯示了祂基督的權柄，阿肋路亞。

領：隨後有聲音由寶座發出說：天主的衆僕人，和所有敬畏祂的人，無論大小，你們都要讚美我們的天主。 答：因爲我：

誦讀二 選讀都林主教聖瑪西模講道集

基督的白晝

陰府由於基督的復活而洞開；大地因教會的新教友而更新；天堂被聖神敞開。因爲洞開的陰府讓亡者出來；更新的大地產生了復活者；大開的天門歡迎升天的人。

因此，右盜升入樂園；聖人們的身體進入聖城；亡者回到生者那裏；基督一復活，萬物啓程而升入更高的境界。

陰府將所囚禁的人送回地上，大地把它所埋葬的人送到天堂，天堂把它所接納的人呈獻給上主；救主的苦難用同一個行動，把人從深淵提出，使人從地下復活，把人安置在高天。

因爲基督的復活、是亡者的生命、罪人的寬赦，聖人的榮耀。聖先知邀請所有的受造物慶祝基督的復活：因爲他說，在上主所安排的這一天，應該踴躍歡騰。

基督的光明是不夜的白晝，是無盡止的白晝。基督就是這白晝，保祿使徒也說：「黑夜已過，白晝來臨。」他說的「黑夜已過」，便是說黑夜不再來了。你要了解這一點：基督的光一照耀，便驅逐了魔鬼的黑暗，罪惡的黑暗也不會隨之而來；基督之光以永存的光輝、驅散暫時的黑暗，阻止罪惡狡猾的偷襲。

聖子本身就是白晝，身為白晝的父把自己的奧秘揭示給祂。我說祂本身就是白晝，祂藉撒落滿的口說：「我曾使常明不滅的光在天空中升起。」

就像這天上的白晝之後，總沒有黑夜，同樣，基督的正義來到後，罪惡的黑暗也不會隨之而來。天上的光將永遠照耀，常常閃爍發光，任何黑暗都不能將它籠罩。同樣，基督之光也要永遠閃耀，發光照射，不會被任何罪惡的黑暗所阻斷，因此聖史若望說：「光在黑暗中照耀，黑暗不能勝過它。」

所以，弟兄們，在這神聖的日子，我們大家都該歡欣鼓舞。誰也不該因良心負罪而逃避這共同的喜樂；誰也不要因個人的過失而遠離公衆的祈禱；在這神聖的日子，即便是罪人，也不該對罪赦而失望，

因為罪赦是一項偉大的特恩。既然右盜掙得了樂園，為什麼基督徒不配得到寬恕呢？

對答詠

領：主基督壯麗無比，超越一切星

辰：答：祂光輝燦爛，乘雲上升；祂的名字將永垂不朽，阿肋路亞。

領：祂出自高天，又返回高天的頂點。 答：祂光輝……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱401\*頁

第五週

星期一

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。

答：讚頌生活的天主。阿肋路亞。



誦讀一

恭讀默示錄

十九，11-21

天主聖言的勝利

若望我、看見天開了，有一匹白馬，騎馬的那位，稱爲「忠信和真實者」，祂憑正義去審判並作戰。祂的眼睛有如火焰，祂頭上戴着許多冠冕，身上寫着一個名字，除了祂自己以外，誰也不認識；祂身披一件染過血的衣服，祂的名字叫作「天主的聖言。」天上的軍隊也騎着白馬，穿着潔白的細麻布衣跟隨着祂。從祂口中射出一把利劍，用來打敗異民；祂要用鐵杖統治他們，並踐踏那充滿全能天主忿怒的榨酒池。在衣服上，就是在蓋着祂大腿的衣服上寫着「萬王之王，萬主之主」的名號。

我又看見一位天使，站在太陽上，大聲向一切飛翔在天空的飛鳥喊說：「請你

們來共赴天主的大宴席，前來吃列王的肉、諸將帥的肉、衆勇士的肉、駿馬和騎馬者的肉，和一切自主的或爲奴的，以及大小人民的肉。」我也看見那獸、地上的君王和他們的軍隊都聚集在一起，要與騎馬的那位和祂的軍隊作戰。可是，那獸被捉住了，在牠面前行過奇跡，並藉這些奇跡欺騙了那些接受那獸的印號，和朝拜獸像的那個假先知，也和牠一起被捉住了；牠們兩個活活的被扔到那用硫磺燃燒的火坑裏去了。其餘的人也被騎馬者口中所射出的劍殺死了；所有的飛鳥都吃飽了他們的肉。

對答詠

默十九，13，15，16

領：祂穿的袍子染滿了鮮血，祂的名字稱爲天主聖言。 答：祂親自踐踏、那充滿全能天主忿怒的榨

酒池，阿肋路亞。

領：在祂的袍子上和腿上寫着：「萬王之王，萬主之主。」 答：祂

親自：

誦讀二 選讀尼撒主教聖國瑞講道集

新受造物的長子

生命的王國來臨了，死亡的勢力遭到毀滅。出現了另一種誕生、另一種生命，另一種生活方式，我們本性的一種轉變。這是怎樣的一種誕生呢？「不是從血統，不是從肉情，也不是從人慾，而是從天主生的。」

你要問道：這事如何成就？請聽，我要簡單地給你說明。這胎兒是由信德而孕育；藉重生的洗禮而得見天日；他的保姆是教會，它用它的教訓哺養他；他的食物是天降之糧；他的成年是完美的品行；他

的婚姻是他與智慧的結合；他的子女是望德；他的家是天國；他的家產和財富是天堂的福樂；他的結局並非死亡，而是最幸福的永生，這是爲那當得起的人所準備的。

「這是上主所安排的日子」，與創世之初以時間計算的那些日子不同。這個日子是另一個創造的開始：在這一天，天主造了「新天新地」，一如先知所說。是怎樣的「新天」？是以對基督的信德所築起的穹蒼。是怎樣的新地？我說是善心，這心好似良田吸收落在它上面的雨水，而出產豐富。

在這次創造的萬物中，太陽便是純潔的生活；星辰便是各種美德；空氣便是光明的品行；大海便是「智慧和知識之豐富的深淵」；青草和嫩芽便是美好的教義和天主的訓言。這是牧場上的羊羣，也就是

天主子民所用的養料；結實累累的樹木便是遵守天主的誠命。

在這一天，真正的人，按天主的肖像和模樣被造成。「這是天主所造的日子」，這句話對你來說，不就是世界的開始嗎？先知說，這一天與其他的日子不同，這一夜也與其他的夜有別。

可是我們還沒有說明，這一天帶給我們的最傑出的恩寵；這一天毀滅了死亡的痛苦，這一天產生了死者中的長子。

耶穌說：「我升到我的父、也是你們的父，我的天主、也是你們的天主那裏去。」多麼卓絕的好消息！祂雖然是天主的獨生子，却爲了我們而成爲像我們一樣的人，使我們成爲祂的弟兄；祂現在帶着人性到祂真父面前，爲能藉着祂吸引所有的弟兄。

對答詠

格前一五，21，22；

伯後三，13

領：死亡是從一人而來；死人的復活也是從一人而來。 答：正如衆人因亞當而死，同樣，衆人也因基督而生，阿肋路亞。

領：我們所期待的，就是祂所預許的新天新地。 答：正如衆：

結束禱詞 見晨禱408\*頁

## 星期一

領：基督已從死者中復活，不會再死，阿肋路亞。

答：死亡將不能再統治祂了。阿肋路亞。  
誦讀一 恭讀默示錄 二〇，1-15

毒龍的最後一杖

若望我、看見一位天使從天降下，手

拿深淵的鑰匙和一條大鎖鏈。他捉住了那條龍，那古蛇，就是魔鬼——撒彈，把牠捆起來，共一千年之久；將牠拋到深淵裏，關起來，加上封條，免得牠再迷惑萬民，直到滿一千年，才該釋放牠一個短時間。

我又看見一些寶座，有些人在上面坐着，賜給了他們審判的權柄，他們就是那些爲給耶穌作證，並爲了天主的話被斬首者的靈魂；還有那些沒有朝拜那獸，或獸像，在額上或手上也沒有接受牠印號的人，都復活了，同基督一起爲王一千年。這是第一次復活。其餘的死者沒有復活，直到那一千年滿了。在第一次復活有分的人是有福的，是聖潔的。第二次的死亡對這些人無能爲力；他們將作天主和基督的祭司，並同祂一起爲王一千年。

那一千年滿了，撒彈就要從監牢裏被釋放出來。牠一出來便去迷惑地上四極的萬民，就是哥格和瑪哥格；牠聚集他們準備作戰，他們的數目有如海濱的沙粒。於是他們上到那廣大的地區，圍困了衆聖徒的營幕和蒙愛的城邑；但是有火自天上，從天主那裏降下，吞滅了他們。迷惑他們的魔鬼，也被投入那烈火與硫磺的坑中，就是那獸和那個假先知所在的地方；他們必要日夜受苦，至於無窮之世。

以後，我看見了一個潔白的大寶座，和坐在上面的那位；地和天都從他面前消失不見了，再也找不到它們的地方了。我又看見死過的人，無論大小，都站在寶座前，案卷就展開了；還有另一本書，就是生命冊。死過的人都按那案卷上所記錄的，照他們的行爲受了審判。海洋把其中

的死者交出，死亡和陰府都把其中的死者交出，人人都按照自己的行為受了審判。然後死亡和陰府也被投入火坑，這火坑就是第二次死亡。凡是沒有記載在生命冊上的人，就被投到火坑裏。

對答詠

格前一五，25，26；

默二〇，13，14

領：基督應該為王，直到祂把一切仇人、屈伏在祂的腳下。 答：那最後被摧毀的仇敵便是死亡，阿肋路亞。

領：那時，死亡和陰府將把所拘禁的死者交出。然後死亡和陰府也被投入火坑。 答：那最後：

誦讀二

選讀亞歷山大主教聖啓祿

若望福音釋義

我是葡萄樹，你們是葡萄枝

主說祂自己是葡萄樹，是爲了教導我們，要與祂的愛結合，並指示給我們，與祂聯合爲我們有什麼好處。凡是與祂結合，以某種方式與祂連結並固定在祂身上的人，祂把他們比做葡萄枝，他們已經「分享祂的性體」。這是因爲他們分霑了聖神：原來聖神使我們與主結合。

到葡萄樹那裏，而與葡萄樹結合的人是出於他們的自由抉擇；而葡萄樹與我們的結合，却是由於祂的本性。我們由於這一良好的抉擇，便藉信德與基督結合，並且成爲「祂的種族」，因爲我們從祂那裏領受了義子的地位。事實上，按照聖保祿所說的：「誰與主結合，便和祂成爲一個神靈」。

在聖經的其他章節裏，基督藉先知的

口，被稱為地基和基礎。因為我們是建造在祂上面的，並且被稱為活石和屬神的石頭，使我們成為聖潔的祭司，在聖神內的天主的住所。除非我們擁有基督作為基礎，便不能被建築成這座聖所。耶穌便是在這同一意義下，在這裏說，祂是葡萄樹，而葡萄枝是由祂而生，好像子女由母親而生，弟子由老師所出。

的確，我們由於祂，並在祂內，重生在聖神內，以便結出生命的果實；不是陳舊而腐朽生命的果實，而是由對祂的信和愛而更新的生命之果。我們要保持在這種狀態中，彷彿接枝在基督身上，不計付出任何代價，遵守那頒給我們的誡命。我們要努力維持崇高地位的利益，就是說，總不要使聖神難過，因為祂在我們內定居，並且我們藉着祂，才能知道祂住在我們內。

我們如何在基督內，祂又如何在我們內，智者若望指示我們說：「我們認識祂居住在我們內，我們也住在祂內，因為祂將聖神賜給了我們。」

如同葡萄樹幹，把它固有的、內在的本質，供給於葡萄枝，同樣，天主聖言——天主聖父的唯一子，把聖神賜給聖人們，便是把祂本性的親屬關係通傳給他們，特別是那些以信德和完美的聖德與祂結合的人。祂滋養他們，使他們的虔誠有所進境，在他們內發展一切美德和仁愛的知識。

對答詠

若一五，4，16

領：你們要留在我內，我也留在你們

內： 答：正如樹枝若不連在樹上，本身就不能結出果子；你們若不住在我內，也是這樣，阿肋路亞。

領：我派你們去結果子，去結常存的

果子。 答：正如樹……

結束禱詞 見晨禱 415\*頁

## 星期三

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路

亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主。阿

肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 二一，1-8

### 新耶路撒冷

若望我、看見了一個新天新地，因為先前的天地都不見了，海也沒有了。我看見那新耶路撒冷聖城，好像一位裝飾好迎接丈夫的新娘，從天上由天主那裏降下。我聽見由寶座那裏發出大聲音說：「這就是天主與人同在的帳幕，祂要同他們住在

一起；他們要作祂的人民，祂親自要『與他們同在，』作他們的天主；祂要擦乾他們的每一滴眼淚；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷、哀號、苦楚，因為先前的事都過去了。」

那位坐在寶座上的說：「看哪，我已更新了一切。」又說：「你寫下來！因為這些話都是可信而真實的。」祂又對我說：「已完成了！我是『阿耳法』和『敖默加』，元始和終末。我要把生命的水白白地賜給口渴的人喝。勝利者必要承受這些福分：我要作他的天主，他要作我的兒子。可是，為那些怯懦的、失信的、可恥的、殺人的、姦淫的、行邪術的、拜偶像的，以及一切撒謊的人，他們的下場是在烈火與硫磺燃燒着的坑中：這就是第二次死亡。」

對答詠

默二一，3，4

思想體系。

領：這就是天主與人同在的帳幕；祂要同人住在一起； 答：祂要擦乾他們的每滴眼淚，阿肋路亞。

領：以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚，因為已往的事，都已過去了。

答：祂要擦：

誦讀二 選讀致狄奧聶書

基督徒在世界上

基督徒並不因地區、語言、與生活習慣，而和其他的人有所區別。因為他們並不住在特別的地區，也不說特別的語言，也不度一種古怪的生活。他們的教義、不是由他們的想像或焦思苦慮而發現的；他們也不像某些人一樣，崇奉純粹出自人的

基督徒依照每人的命運，住在希臘或野蠻人的城裏；他們按本地的生活習慣而穿衣、吃飯，和作其他生活方面的事物，但他們的生活方式也表現出一些令人注意、甚至難以相信的特點。比如他們居住在本國，却好像定居的外國人。他們盡好公民的一切義務，却擔負一切稅捐，像外方人一樣。他們也像其他的人一樣，娶妻生子，却不墮胎；他們同桌進食，却不同床共寢。

基督徒有血肉之身，却不按肉性而生活。他們生活在世上，他們的家鄉却在天上。他們遵守制定的法律，但他們的生活方式却勝於法律。他們泛愛眾人，眾人反而迫害他們；他們被人忽視，並受懲罰；他們被人殺死，却獲得了生命。他們是乞



丐，却使許多人富足；他們缺乏一切，却無不充裕。他們受人凌辱，但在凌辱中却受到榮耀。他們受人侮蔑，但在侮蔑中却獲得光榮，令譽卓著。他們受到毀謗，但在毀謗中却找到了清白。他們被詛咒，反而祝福他人；他們受虐待，反而尊敬他人。他們行善，却像罪犯一樣受到懲罰。他們受刑時歡天喜地，好像慶祝新生。猶太人把他們看作外邦人、而攻擊他們，希臘人也迫害他們；但是仇恨他們的人、並說不出他們仇恨的原因。

簡言之：基督徒在世界上，就像靈魂在肉身內；靈魂遍及身體的一切肢體，就像基督徒居住在這個世界的各城市裏。靈魂住在身體裏，却不屬於身體，就像基督徒住在世界上却不屬於世界。無形的靈魂被困守在有形的肉身裏，基督徒也是一

樣：人們看到他們生活在世界上，但他們的虔誠却是無形的。肉身厭惡靈魂，並向它宣戰，並非因為靈魂得罪肉身，而是因為阻止它享樂；同樣世俗討厭基督徒，並非因為基督徒開罪了世俗，而是因為反對它享樂。

靈魂愛這憎恨它的肉身，和它的肢體，好像基督徒愛那憎恨他們的人一樣。靈魂被囚禁在肉身裏，却維持著身體；基督徒好像囚禁在世界的監獄裏，却支撐著全世界。不死不滅的靈魂住在有死有壞的帳棚裏；同樣，基督徒在可腐朽的世界上旅行，期待著天上不朽的生活。靈魂因忍飢受餓、克己苦身、而變得更善良；基督徒遭受迫害，而日益增多。天主為他們所安排的地點是那麼美好，誰若離棄，是多麼不合理啊！

對答詠

若八，12；德二四，25

領：我是世界的光； 答：誰跟隨

我，就不在黑暗中行走，卻要獲得生命之光，阿肋路亞。

領：我具有真道和真理的一切優美；

我具有生命和力量的一切希望。

答：誰跟隨……

結束禱詞 見晨禱 442\*頁

## 星期四

領：天主使主基督復活了，阿肋路亞。

答：也將以祂的神能使我們復活。阿肋路

亞。

誦讀一 恭讀默示錄 二一，9-27

羔羊的淨配——天上的耶路撒冷

那拿着七個滿盛最後七種災禍盂的七位天使，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，把我帶到一座又高又高的山上，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，共計二千四百公里，長、寬、高都相等；又測量了城牆，有六十公尺高；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，因為上全能的天主和羔羊就是這城的聖殿。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、行可恥的事及撒謊的，絕對不得進入它內；只有那些記載在羔羊生命冊上的，纔可以進去。

對答詠

參閱默二一，21；

多十三，21，22，13

領：耶路撒冷，你的街道是以純金鋪設的；人們將在你那裏歡唱快樂的詩歌； 答：家家戶戶都將高呼：阿肋路亞。

領：你將放射燦爛的光輝，普世萬民都要前來向你膜拜。 答：家家戶戶：

誦讀二 選讀布利西主教聖高登著作

感恩祭是主的逾越

基督獨自一人為衆人死了；也是祂自己在基督徒每個聚會中、在舉行餅酒的奧

跡時，以自我犧牲再造我們，看我們對祂的信德而賜給我們生命，自作奉獻而聖化所有獻祭的人。

這是羔羊的肉，這是祂的血。因為那自天降下的食糧說：「我所要賜與的食糧就是我的肉，是爲了把生命賜與世人。」祂的血以酒的外形來表示也很恰當：因爲祂親自在福音中說：「我是真葡萄樹。」這話明白指出：爲表現祂的苦難而奉獻的酒就是祂的血。聖祖雅格論及基督，曾預言說：「祂在酒中洗衣服，在葡萄汁中洗外衣。」就是說，祂要在自己的血中洗祂的衣服，也就是說，洗我們人性的身體。

基督就本性而論，是造物主和主，祂使大地產生食糧，祂又用這食糧做成祂自己的身體（因爲祂能夠，也會許諾）；祂又用水做成酒，用酒做成自己的血。

經上說：「這是主的巴斯卦」，就是說他的「越過」。你不要想，基督藉祂的「越過」而造成天上的實物，又用這天上的實物做成自己的體和血、這種效果只是塵世的。

你所領受的，就是以天上食糧做成的身體，就是從神聖的葡萄樹所流出的聖血。因爲當祂把祝聖過的餅和酒遞給祂的門徒們時，曾對他們說：「這是我的身體；這是我的血。」我請求你們，要相信我們所曾信仰的那一位；祂是真理，不會說謊！

當祂說到吃祂的肉，並喝祂的血時，羣衆大爲驚奇，並且抗議說：「這話使人難以忍受，誰能聽得下去呢？」而且，爲了以天上的火淨化這些思想——這是我會對你們說過要避免的，祂又說：「使人生活

的是神，肉身一無所能。我對你們所說的話就是神，就是生命。」

對答錄

若六，57；路二二，19

領：生活之父派遣了我；我因父而生活。  
答：誰若吃了我，他將為我而生活，阿肋路亞。

領：這是我身體，為你們而犧牲的。  
答：誰若吃……

結束禱詞 見晨禱 429\*頁

## 星期五

領：基督，因着祢的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 二二，1-9

### 生命之水的河

天使又指示給我一條光亮如水晶的生命之水的河流，從天主和羔羊的寶座那裏

流出來，流在城的街道中央，沿河兩岸，有生命樹，一年結十二次菓子，每月結菓一次，樹的葉子可治好萬民。一切詛咒不再存在了。天主和羔羊的寶座必在其中，祂的衆僕要欽崇祂，瞻望祂的容貌；他們額上常帶着祂的名字。也不再有了，他們不需要燈光，也不需要日光，因為上主天主要光照他們；他們必要永世為王。

天使又給我說：「這些話都是可信而真實的，因為是賜先知神恩的上主天主，派遣了祂的使者，把那快要發生的事指示給祂的僕人們。」「記住！我快要來。凡遵守本書預言的是有福的。」若望我、聽見了，也看見了這一切；我聽完看完以後，便俯伏在指示我這些事的那天使腳前，要朝拜他；他却對我說：「千萬不可這樣！我只是你和你的弟兄諸先知，以及

那些遵守本書預言的同僕，你只該朝拜天主。」

對答詠

默二二，5，3

領：那時將不再有黑夜，因為上天主

主要光照祂的僕人；

答：他們必要為王，直到永遠。

領：聖城中有天主和羔羊的寶座；祂

的僕人都要服事祂。

答：他們必：

誦讀二 選讀真福依撒格院長講道集

眾弟兄中的長子

一個人的頭和身體、形成一個人，同樣，童貞女之子和祂所選的肢體，形成唯一的人和唯一的人子。聖經說：「整個與完全的基督便是頭和身體。」就是說，眾肢體組成一個身體，這身體與它的頭是一

個人子，這人子與天主子是唯一的天主子，祂自己與天主共是一個天主。

如此，整個身體，連頭，是人子也是天主子，也就是天主。所以耶穌曾說：「父啊！如同我和祢，我們是一體一樣，我也願意他們與我們合而為一。」因此，按照聖經的這句名言，身體不能沒有頭，頭也不能沒有身體。頭和身體更不能沒有天主。完整的基督便是如此。

從此可知，所有與天主合一的，形成一個天主；然而天主子與天主合而為一，是本性使然；人子與天主合一，是由於祂和天主子的結合；基督的奧體是藉聖事與基督合而為一。

因此，基督的忠信和精神肢體、能夠確實地說，他們就是祂自己，也就是天主子和天主。可是，基督是天主，乃出於本

性；而肢體是天主，却由於分露天主性；總之，基督是天主子，乃由於祂生於聖父。祂的肢體是天主，是由於被天主收養，一如保祿使徒所說：「你們領受了那人使人成爲義子的聖神，祂使你們高呼：『阿爸，父啊！』」

藉這聖神的能力，「祂賜給他們權力，成爲天主的子女」；如此，祂身爲「衆弟兄中的長子」，便能教導他們說：「我們的天父。」祂又在另一處說：「我升到我的父、也是你們的父那裏去。」

人子——我們的首是因聖神由童貞女而誕生的；我們藉這同一聖神、從聖洗之泉而重生，成爲天主的子女——基督的身體。如同基督生來沒有任何罪過，同樣，我們也獲得了諸罪的赦免。

如同基督在十字架上，以祂的血肉之

體，擔負了祂整個身體的一切罪過，同樣，祂也賜給祂的奧體、重生的聖寵，使任何罪過都不歸咎於它，一如聖經所載：「上主不加罪的人是有福的。」這有福的人，無疑的是完整的基督：就祂是教會的頭而論，祂是天主，能夠赦罪；就祂是身體的頭而論，祂是唯一的人，無任何罪需要赦免；就祂是頭的身體而論，祂使多人成爲肢體，任何罪過不歸咎於祂。

祂本身就是義人，祂自己使自己成義人。祂是唯一的救主，唯一的被救者。因爲祂在祂的身體上，在木架上承擔了祂用水從祂身上洗去的罪。祂用木架和水兩種方式施救，祂是「除免世界的天主羔羊」，因爲祂承擔了世人的罪過；祂是祭司和犧牲，也是天主，祂把自己獻於自己，因而與自己和好，一如與聖父及聖神和好。

對答詠

羅十二，5；哥二，9）

10；一，18

領：我們衆人在基督內成爲一個身

體，彼此都是肢體。 答：在基

督內真實地住有整個圓滿的天主

性，你們也是在祂內得到圓滿。

領：祂是身體的頭，就是教會的頭：

祂是原始，是死者中首先復生

的，爲使祂在萬有之上，獨居首

位。 答：在基督內：

結束禱詞 見晨禱436\*頁

## 星期六

領：天主藉耶穌基督從死者中的復活，阿

肋路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋

路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 二二，10）21

我們的希望的證言

天使對若望我說：「你不可密封本書

的預言，因爲時期已臨近了。讓不義的、

仍行不義罷！讓污穢的、仍舊污穢罷！讓

行義的、仍舊行義罷！讓聖潔的、仍舊聖

潔罷！」

耶穌說：「記住！我快要來。我隨身

帶着報酬，要按照各人的行爲報應各人，

我是『阿耳法』和『敖默加』，最初的和

最末的，元和終末。那些洗淨自己衣服

的是有福的！他們有吃生命樹果的權利，

並得由門進入聖城。凡是狗類、行邪術

的、姦淫的、殺人的、拜偶像的、以及一

切喜愛撒謊並實在撒謊的人，都留在城

外。耶穌我、派遣了我的使者，給你們證

明了有關教會的這些事。我是出於達味家



族的後裔，我是那顆明亮的晨星。」

聖神和新娘都說：「來罷！」凡聽見  
的也要說；「來罷！」凡口渴的，請來  
罷！凡願意的，可白白領取生命的水。

我向一切聽本書預言的人警告說：誰  
若在這些預言上加添什麼，天主必要把載  
於本書上的災禍，加在他身上；誰若從這  
書上的預言刪除什麼，天主必要從本書所  
載的生命樹和聖城中，刪除他的名分。

爲這些事而作證的那位說：「的確，  
我快要來。」阿們。主耶穌，請祢來罷！」  
願主耶穌的恩寵與衆聖徒同在！阿  
們。

對答詠

默二二，16，17，20；

依五，1，3

領：我是出自達味家族的後裔；我是  
那顆明亮的晨星；聖神和新娘都

說：「來罷！」 答：凡聽見  
的，也要說：「來罷！」「阿  
們」；主耶穌，請祢來罷！阿肋  
路亞。

領：凡口渴的，請到水泉來吧！你們  
要來到我身邊，要聽我的話。

答：凡聽見：

誦讀二 選讀聖思定主教聖詠釋義

復活節的阿肋路亞

我們今生的默想，應該以讚頌天主爲  
中心，因爲我們來生的永恒幸福，就在於  
讚美天主；誰不從現在起就加以習練，便  
不適於享受來生。所以我們現在讚美天  
主，可是也懇求天主。我們的讚頌表示快  
樂；我們的懇求表示悲嘆。因爲我們還沒  
有得到所許諾給我們的東西；又因爲許諾  
者是誠實無偽的，我們便在希望中找到喜

樂；然而我們尚未擁有，我們在切望中而嘆息。我們最好是恆心不懈的切望着，直到所許諾的幸福來到時為止；直到嘆息消失，而只有讚頌時為止。

因此有兩個時期：一個是現在的時期，是在誘惑和困難中度過；另一個時期，是將來永享平安和歡樂的時期。同樣，我們也慶祝兩個時期：復活節前和復活節後。復活節前的時期象徵我們現在所受的考驗；復活節後的日子，象徵我們來日所享受的永福。所以，復活節前，我們慶祝我們生活所體驗到的時期；在復活節後，所慶祝的，則象徵我們尚未擁有的。因此，在第一個時期中，我們要守齋並祈禱；但是在第二個時期中我們解除齋戒，只生活在讚頌之中。這便是我們所唱的「阿肋路亞」的意義。

在我們首領的生活中，可以看到這兩個時期的象徵，和說明：主的苦難指示給我們，今生必須勞碌辛苦，到頭來要死去；主的復活和受榮耀，指示給我們，將要獲得的生命。

弟兄們，現在我們勸告你們要讚美天主。這正是當我們說「阿肋路亞」時、大家所做的。你對別人說：「讚美天主」，他也向你說同樣的話。當大家都作同樣的勸告，大家便實行了那勸告。可是你們要以整個的人讚美天主，就是說：不僅你們的口舌和聲音要讚美天主，而且你們的良心，你們的生活，你們的行為，也都要讚美天主。

現在，當我們聚集在聖堂時，我們讚美天主；當每人回到家裏時，就好像停止讚美天主了。但是假如他不停止善生，便

是時常讚美天主。當你違背正義，或違反天主所喜悅的事時，你便停止讚美天主了。因為如果你從來不違背善生，你的舌頭雖然緘默不語，你的生活却在大聲疾呼，天主也要傾聽你的心聲。正如我們的耳朵聽到我們的聲音；同樣，天主的耳朵也聽到我們的心曲。

對答詠

若十六，20

領：你們的憂苦，  
答：將變為喜樂，阿肋路亞。

領：但世界要喜樂，你們要憂苦。

答：將變為：

結束禱詞 見晨禱 442\*頁

## 復活期第六主日

聖詠集第二週

領：我們的肉軀又獲得新生，阿肋路亞。

答：我要全心頌謝天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 一，1-10

生命之言與天主之光

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之聖言——這生命已顯示出來，我們看見了，也作見證，且把這原與父同在，並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，為使你們也同我們相通；原來我們是同父和祂的耶穌基督相通的。我們給你們寫這些事是為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，在祂內毫無黑暗。如果我們說我們與祂相通，却仍在黑暗中行走，我們就是在說謊，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各種罪過。

如果我們說我們沒有罪過，就是自欺，真理也不在我們內。若是我們明認自己的罪過，天主既是信實正義的，必赦免我們的罪過，並洗淨我們的各種不義。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。

對答詠

若壹一，2；五，20

領：這生命已經顯現出來；我們看見了，也作見證，並且把這永遠的生命傳報給你們。 答：這生命原與父同在，並且已經顯現給我們了，阿肋路亞。

領：我們知道天主子已經來了；祂是真天主，是永遠的生命。

答：這生命：

誦讀二 選讀亞歷山大主教聖啓祿

格林多後書釋義

天主藉基督使我們與祂和好

凡擁有聖神的保證，並滿懷對復活的希望的人，就好像他們已經擁有他們所期待的。他們說：從今以後，我們不再憑血肉之見觀察任何人。我們都是屬神的人，與血肉的腐朽絕緣。因為，我們為唯一聖子所光照，便在那使萬物生活的聖言內，起了變化。當罪惡從前統治我們時，我們曾被死亡的鎖鏈所俘虜，現在我們被引入基督的義德，便擯棄了腐朽。

這樣，再沒有人處於血肉之中了，就是說，處於軟弱的境況中。這是在人肉身的許多屬性中，腐朽所有的一層意義，保祿加上一句說：「雖然我們曾經按血肉之

見認識基督，但是現在不再這樣認識祂了。」這好像他要說：「聖言成了血肉，住在我們中間」；祂爲了做我們衆人的生命，在肉身上受死，而「我們就這樣認識了祂」，可是「現在我們不再這樣認識祂了。」雖然祂仍有血肉之身，由於祂在第三天復活了，並在天堂上生活在父那裏，我們認識祂超越血肉：因爲祂死了一次，「就不會再死，死亡再也不能統治祂了。因爲祂死，是死於罪惡，僅有一次。祂活着，是爲天主而活。」

既然祂以這種方式作了我們生活的嚮導，我們就必須「追隨祂的足跡」，並令人看出來，我們不是按肉體而生活，而是超越肉體。聖保祿說得很對：「如果有人

在基督內，他就是新的受造物。舊的已經過去，你看，都成了新的。」因爲我們藉

對基督的信德而成義，詛咒已毫無力量。基督在踐踏了死亡的勢力之後，爲我們復活了。我們承認祂就本性而論是天主，也確實是天主。聖子從聖父那裏，將天上的恩澤廣施給世人，我們是靠身爲中保的聖子，「以精神並按真理敬拜聖父」。

因此，聖保祿極明智的說：「一切都是出於天主，祂藉着基督，使我們與祂自己和好。」誠然，降生的奧蹟，和隨之而來的更新，都無非是天主的聖意。正是透過基督，「我們才能接近聖父」，如同祂親自說過，不經過祂，誰也不能到父那裏去。所以「這一切都出於天主：祂藉着基督，使我們與祂自己和好，並且把這和好的職務賜給了我們。」

對答詠

羅五，11；哥一，19、20

頌：我們藉我們的主耶穌基督以天主

爲榮，答：也藉着祂、已經與  
天主和好，阿肋路亞。

領：天主樂意使祂圓滿的天主性居在  
祂內，並藉著祂使萬有，都與自  
己重歸於好。 答：也藉著：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱 見晨禱 401\*頁

第六週

星期一

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。

答：讚頌生活的天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 二，1-11

新誠命

我的孩子們，我給你們寫這些事，是  
爲使你們不犯罪；但是，誰若犯了罪，我  
們在父那裏有正義的耶穌基督作辯護者。  
祂自己就是贖罪祭，贖我們的罪過，不但

贖我們的，而且也贖全世界的罪過。

如果我們遵守祂的命令，由此便知道  
我們認識祂。那說「我認識祂」，而不遵  
守祂命令的，是撒謊的人，在祂內沒有真  
理。但是，誰若遵守祂的話，天主的愛  
在祂內纔得以圓滿；由此我們也知道，我  
們是在祂內。那說自己住在祂內的，就應  
當照那一位所做的去做。可愛的諸位，我  
給你們寫的不是一條新命令，而是你們從  
起初領受的舊命令：這舊命令就是你們所  
聽的道。另一方面說，我給你們寫的也是一  
條新命令——就是在祂和你們身上成爲  
事實的——因爲黑暗正在消逝，眞光已在  
照耀。誰說自己在光中，而惱恨他的弟  
兄，他至今仍是在黑暗中。誰愛自己的弟  
兄，就是存留在光中，對於他就沒有任  
何絆腳石；但是惱恨自己弟兄的，就是在

黑暗中，而且在黑暗中行走，不知道自己往哪裏去，因為黑暗弄瞎了他的眼睛。

對答詠

若十三，34；

若壹二，10，3

領：我給你們一條新誠命，要你們彼此相愛，如同我愛了你們一樣。

答：誰愛自己的弟兄，就是生活在光明中，阿肋路亞。

領：如果我們遵守天主的誠命，就因此而知道，我們已經認識基督。

答：誰愛：

誦讀二 選讀亞歷山大人、狄迪謨

論天主聖三

聖神以洗禮革新我們

聖神是天主，祂偕同聖父和聖子，在洗禮中使我們革新。祂把我們從醜陋的境

界，領回到昔日的美麗境地。祂以聖寵充滿我們，使我們不可再接受一切不相稱我們願望的事物。祂把我們從罪惡和死亡中解救出來，而且由塵世，就是說，從塵埃和灰土的境界，使我們成爲屬神的人，分享天主光榮的人，天主聖父的子女和承嗣人。祂使我們相似祂聖子的肖像，成爲祂的同承嗣人和弟兄，分享祂的榮耀，與祂爲王。祂以塵世爲交換，而賜給我們天堂，並且慷慨的把樂園賜給我們。

人有兩次受孕，一次是肉軀的受孕，另一次是由聖神而受孕。關於二者，受天主啓示的聖經作者，都曾正確地筆之於書。我將報告他們每人的名字和教導：

若望說：「凡接納祂的，就是信祂名的人，祂就賜給他們權力，成爲天主的兒女。他們不是從血統生的，也不是由肉

情，也不是從人意生的，而是由天主所生。」

若望說，凡是信基督的人，祂願給他們權力，成爲天主的兒女，就是說，成爲聖神的兒女，並成爲天主家族的一分子。聖史爲了證明是天主藉聖神生我們，就加上基督的這句話：「我實話告訴你們，除非由水和聖神而生，誰也不能進天主的國。」

洗禮的水池，藉司鐸的神職，以有形的方式生了我們可見的肉體。然而，在精神方面，是那任何人不能見的天主聖神親自付洗，並由天使輔助，同時使我們的身體和靈魂重生。

當聖若翰洗者提到基督、說：「祂要以聖神和火給你們付洗」這句話時，他是照事實講的，但也與「以水和聖神給你們

付洗」這說法相符合。人的身體既然像陶器，需要先用水洗淨，然後才藉屬神的火使之堅固並完成（因爲天主是吞噬的烈火）。因此，人需要聖神來使其完成並革新。因爲這屬神的火也能夠洗滌我們，而這屬神的水也能在爐中陶冶我們。

對答詠

依四四，3，4；若四，14

領：我要把水倒在乾土中，使豪雨落在旱地上；我要把我的神，傾注在你的苗裔身上。 答：他們要生長，有如溪畔的楊柳，阿肋路亞。

領：我賜給的水要成爲泉源，湧出奔向永生的活水。 答：他們要：

結束禱詞 見晨禱 408\*頁



惡者。

你們不要愛世界，也不要愛世界上的事；誰若愛世界，天父的愛就不在他內。原來世界上的一切：肉體的私慾，眼目的私慾，和生活的驕奢，都不是出於父，而是出於世界。這世界和它的貪慾都要過去；但履行天主旨意的，却永遠存在。

肋路亞。

答：死亡將不能再統治祂了。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 二，12-17

奉行天主的旨意

孩子們，我給你們寫信：因為你們的

對答詠

若壹二，17，15

罪、因祂的名字，已獲得赦免。父老們，

領：這世界和它的貪慾都要過去，

我給你們寫信：你們已認識了從起初就有的

答：那履行天主旨意的人，却永遠存在，阿肋路亞。

的那一位。青年們，我給你們寫信：你們

已戰勝了那惡者。

領：誰若愛世界，天父的愛就不在他

小孩子們，我會給你們寫信：你們已

內。 答：那履行：

認識了父。父老們，我會給你們寫信：你

誦讀二 選讀亞歷山大主教聖啓祿

們已認識了從起初就有的那一位。青年

若望福音釋義

們，我會給你們寫信：你們是強壯的，

基督是合一的聯繫

天主的話存留在你們內，你們也戰勝了那

我們分享基督的聖體時，就享有與基

督的肉體方面的結合。當聖保祿論及天主慈愛的奧秘時，爲這事作證說：「這奧秘在以前的世代、並沒有啓示給人，像現在藉聖神啓示給祂的聖使徒和先知。這奧秘就是：外邦人在耶穌基督內成爲共同繼承者，同爲一體，共享同一的恩許。」

既然我們大家彼此在基督內形成一個身體，不僅我們之間，而且也同祂是一體；因爲顯然祂是藉自己的身體而在我們內，那麼，我們彼此之間和在基督內的合一，不已經是有形可見的了嗎？因爲基督本身同時是天主、又是人，祂是合一的聯繫。

至於在聖神內的合一，我們遵循同一途徑，再次說明：既然我們大家都領受了同一的「神」，我是說「聖神」，我們彼此之間並和天主便密切地結合在一起了。

事實上，雖然我們是由個體而成的羣體，而且基督使祂父的神、也是祂的神居住在我們每一個人內，然而這却是一個不可分割的「神」。祂把許多各自有別的神——這是由於他們個體的存在——聚集在祂內，並使他們顯示出來，可以說好像大家在祂內只有一個人存在。

正如聖體的能力使衆人，就是使所有領了聖體人，成爲一體；依照我的意見，同樣，居住在所有人身上的天主的神是唯一而不可分的，祂並且引導我們大家趨於精神的合一。因此，聖保祿這樣勸勉我們說：「你們要以愛情彼此擔待；務要以和平的聯繫，保持心靈的一致。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。只有一個主，一個信仰，一個洗禮，只有一個天主，作衆人的父，祂超

越萬有，貫徹萬有，並在萬有之內。「既然唯一的聖神居住在我們內，那麼，唯一的天主、衆人之父，便將在我們內，藉祂的聖子將所有分享聖神的人導致彼此間的合一，以及與聖子的合一。」

我們藉分享聖神而彼此結合的事實也是很明顯的，請看如何：如果我們放棄了純粹本性的生活，而願永久遵循聖神的法律，我們便清楚地看出：在擯棄我們固有的生活後，而實現了與聖神的結合，我們便獲得了一種天上的境界，我們好像改變了本性一樣。因此，我們不再是普通的人，而且也是天主的子女，是天上的人：因為我們分享了天主的性體。

所以，我們大家在父、子、和聖神內成了一體：我們因有同一身分而是一體，因在愛德中團結一致而是一體，因共領同

一基督聖體而是一體，因與唯一聖神共融，而是一體。

對答詠

格前十，17；

詠六七，11，7

領：我們分享的餅只是一個；我們人數雖多，也只是一個身體，

答：因為我們衆人共享一個餅，一杯酒，阿肋路亞。

領：天主，祢大發慈悲，使貧苦得到照顧；祢使孤苦的人，有房屋可住。 答：因為我：

結束禱詞 見晨禱 415\*頁

## 星期三

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 二，18-29

論反基督者

孩子們，現在是世末的時刻了！如同你們聽說過反基督者要來，如今已經出現了許多反基督者，由此我們就知道現在是世末的時刻了。他們是出自我們中間的，但不是屬於我們的，因為，如果是屬於我們的，必存留在我們中間；但這是為顯示他們都不屬於我們。

至於你們，你們由聖者領受了傅油，並且你們都曉得。我給你們寫信，不是因為你們不明白真理，而是因為你們明白真理，並明白各種謊言不是出於真理。

誰是撒謊的人呢？豈不是那否認耶穌為默西亞的人嗎？那否認父和子的，這人

便是反基督者，凡否認子的，也否認父；那明認子的，也就擁有父。至於你們，應把從起初所聽見的，存留在你們內；如果你們從起初所聽見的，存留在你們內，你們必存留在子和父內。祂所許諾給我們的恩惠就是永生。

這些就是我針對迷惑你們的人，給你們所寫的。至於你們，你們由祂所領受的傅油，常存在你們內，你們並不需要別人的教導，而是祂的傅油教訓你們一切。這傅油是真實的，決不虛假，所以這傅油怎樣教訓你們，你們就怎樣存留在祂內。現在，孩子們，你們常存在祂內罷！為的是當祂顯現時，我們可以放心大膽，在祂來臨時，不至於在祂面前蒙羞。你們既然知道祂是正義的，就該知道凡履行正義的，都是由祂而生的。

對答詠

若壹二，27；岳二，23

領：你們從主所領受的傅油，常存在你們內； 答：你們並不需要別人的教導，祂的傅油將教訓你們一切，阿肋路亞。

領：你們要因上主、我們的天主而歡欣踴躍，因為祂給了你們正義的導師。 答：你們並：

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

耶穌復活與升天之間的日子

親愛的諸位，在耶穌復活和升天之間的日子，並非白白溜過，反之，在這些日子裏，許多偉大的奧秘得到證實，許多偉大的真理得以揭示。

在這期間，對死亡之恐怖的怕懼已被消除，不僅靈魂的「不死性」，而且肉體的不死性，也得以揭示。在這期間，主向

使徒們噓氣，而使他們充滿天主聖神；真福使徒伯鐸，在接受了天國的鑰匙後，超越其他使徒，而受委派管理主的羊羣。

在這期間，吾主在路上陪伴兩位門徒，責斥他們驚惶不安，又遲遲不信，以解除我們心中狐疑的黑暗。他們的心靈得蒙光照，而燃燒起信德的火燄；他們的心靈先前冷淡懈怠，當吾主使他們領悟聖經時，便心熱如焚。在分餅時，他們的眼睛豁然開朗。他們的眼睛明見我們的人性受到榮耀而彰顯於外，比我們的元祖父母窺見他們背命的羞恥，實在幸福多多。

親愛的諸位，在耶穌復活和祂升天之間的這一段時間，天主上智所關心的，祂所教訓我們的，祂使祂的朋友們的眼睛和心靈所領悟的有一項真理，就是承認耶穌基督確實復活了；祂曾確實誕生，又確實

受苦受難而死去。

使徒們和所有門徒，日前因主在十字架上的死亡而震驚，並對主復活的信仰猶豫不信；現在由於顯明的真理而得以堅強，即便吾主升上高天，不但毫不憂愁，反而滿心歡樂。

這實在是使他們歡樂的偉大而不可言喻的動機：因為人性在諸聖面前、接受了超越一切天上受造物的尊位；人性凌駕各級天使並高升而勝過總領天使；最崇高的受造物也不能衡量祂受高舉的程度；因為天主的性體、在聖子身上與人性合而為一，人性便與聖父同享光榮，並將在永遠之父那裏為王。

對答詠

若十四，2，3，16，18

領：我去給你們預備地方；然後我要再回來； 答：我要接你們到我

身邊來，好使我在哪裏，你們也在哪裏，阿肋路亞。

領：我要請求父；祂會賜給你們另一位護慰者，使祂與你們永遠同在。我必不留下你們做孤兒；我要回到你們這裏來。 答：我要接：

結束禱詞 見晨禱 422\*頁

## 星期四 乙

地區： 在耶穌升天移至復活第七主日舉行的

誦 讀

領答句、誦讀及對答詠見耶穌升天節

後星期五 566\*頁

結束禱詞 見晨禱

### 星期五 乙

在耶穌升天移至復活第七主日的地區

誦 讀

領答句、誦讀及對答詠見耶穌升天節

後星期六573\*頁

結束禱詞 見晨禱

### 復活期二：自耶穌升天起

甲：自第六週星期四起

乙：自復活期第七主日起

讚美詩

晚 禱

一、造物的聖神，請降臨，

眷顧祢的子民，

使祢創造的心胸，

充滿天上的神恩。

二、至高上主的恩惠，

大慰人心的聖神，

祢是靈膏與溫暖，

活泉與愛心。

三、七恩的源泉，

上主的右手，

地區：

誦 讀

領答句、誦讀及對答詠見復活第七主

日 580\*頁

結束禱詞 見晨禱

祢是聖父的恩許，

普施言語的奇恩。

四、求祢光照我們的理智，

以愛火熾熱我們的心神，

藉祢的大能，

堅固軟弱的肉身。

五、驅逐仇敵遠遁，

賜和平給我們，

諸害望風而逃，

請領導我們勇敢前進。

六、我們因祢認識父，

因祢認識子，

我們堅信，

祢是父子共發的聖神。阿們。

### 序經

對經：主基督曾許給我們派遣聖神，

請大家前來朝拜，阿肋路亞。

聖詠：九四，見 3 頁，或活頁。

### 誦 讀

一、永恒的君王，

信友的救主，

死亡已經潰敗，

天恩大獲全勝。

二、祢榮登聖城，

位居聖父右方，

上天下地，

無不歸順服從。

三、犯罪的是人，

除罪的也是人，

看天命運轉，

天使也感動。

四、聖言降生成人，

扭轉人類處境，



轉敗爲勝，

救主立大功。

終於露出曙光，

基督，人類的希望，

五、我們懇求祢，

寬恕一切罪行，

榮歸天鄉。

二、祂以艱苦的奮鬥，

廣施恩祐，

舉心追尋永恆。

制服了邪惡的魔王，

以勝利的成果，

六、保護我們身心安全，

期待着祢的來臨，

增添聖父的榮光。

三、救主上升天廷，

末日乘雲降來時，

帶領我們進入天廷。

信友充滿希望，

原祖封閉的天堂，

七、上天朝的基督，

光榮歸於祢，

重新爲我們開放。

四、偉大的喜慶，

偕父及聖神，

世世無窮。阿們。

萬民歡騰，

貞女生子受苦難，

連接人間天上。

## 晨 禱

五、天上人間同喜樂，

一、偉大的聖日，

感謝救主大恩，

天門一次開啓，  
永遠爲我們開放。

六、上升天朝的基督，  
使我們舉心向上，  
呼求祢的聖神，  
賞賜神恩沛降。阿們。

### 日間祈禱

讚美詩見以上331\*頁

或：

一、基督救世工程完成，  
天使齊來歡迎，  
彩雲鋪路，  
凱旋地進入天廷。  
二、天朝神聖同歡慶，  
基督永遠爲王，  
坐在天父右邊，

同尊同榮。

三、基督，我們的中保，  
請爲我們遣發聖神，  
引導祢的教會，  
拯救普世衆生。

四、基督，萬世君王，  
祢仍將乘雲降來，  
審判萬民，  
爲善人帶來新生命。

五、基督，我們的恩主，  
我們永遠向祢歌頌，  
祢爲人類開啓了天門，  
使死者得復生。

六、願光榮歸於祢，  
歸於仁慈的聖父，  
及施慰者聖神，  
世世無窮。阿們。

# 耶穌升天

節日

## 第一晚禱

讚美詩

一、耶穌，人類的救主，  
萬民渴望着祢救贖的來臨，  
祢原是萬有的創造者，  
却降生成人。

二、祢大慈大悲，  
甘願肩負起人類的罪債，  
承受殘酷的死亡，  
使我們不再沉淪。

三、祢打開了陰府之門，  
解救了失望的俘虜，  
上升到天父座右，  
呈獻得救的人羣。

四、勝利榮歸，

萬物歡欣，  
求祢展示聖容，  
永不收回祢的寬仁。

五、祢是我們的喜樂，  
來日的賞報，  
祢是我們的光榮，  
永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：我自父，來到了世界上；  
我又要離開世界，回到父那裏去，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：我自父，來到了世界上；

我又要離開世界，回到父那

裏去，阿肋路亞。

聖詠一一六

就升了天，坐在天主的右邊，  
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，※

祂的眞誠永世常存。

對經二：主耶穌向門徒們講話以後，

就升了天，坐在天主的右邊，

阿肋路亞。

聖歌 默一一，17~18；一二，

10 b ~ 12 a

對經三：除了那自天降下而如今仍在

天上的人子，沒有人升過天，

阿肋路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢！※

對經二：主耶穌向門徒們講話以後，

因爲祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨卽來臨。

那時祢也審判死者，十

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏你名的，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，※

祂的受傳者基督也已擁有權威。

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：除了那自天降下而如今仍在

天上的人子，沒有人升過天，

阿肋路亞。

簡短讀經

弗二，4-6

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——且使我們同祂一起復活，在基

督耶穌內使我們和祂一同坐在天上。

短對答詠

領：在歡呼聲中天主上升，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：在歡呼：

領：在號角聲中，上主騰空。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：在歡呼：

謝主曲對經：父，我已經將祢的名顯示給

祢所賜給我的人；現在我爲

他們祈求，而不爲世界祈求，

因為我要到祢那裏去，阿肋  
路亞。

### 禱詞

基督現在坐於天主的右邊；我們以愉快的心情向祂歡呼：

基督，祢是光榮的君王。

光榮的君王，祢的光榮升天也同時把我們脆弱的人性、提升到極點，接受光榮，消除了原罪的污點，

——求祢恢復我們原來的尊高地位。

祢會通過愛的途徑，下降人間，

——求祢賜我們也由愛的途徑上升到祢的身邊。

祢曾許諾，要吸引所有的人歸向祢，

——求祢使我們都忠實地追隨祢，決不離開

祢。

祢已升了天，永遠受光榮，

——求賜我們一心一意仰慕祢、追隨祢，常嚮往天鄉。

基督，我們如今期待着祢光榮地再度降來，審判萬民，

——求祢賞賜我們來日，能偕同所有逝世的信友，一起在天仰瞻祢的光榮和慈顏。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們滿懷感激之情，陶醉在祢神聖的歡樂中；因為祢聖子基督的升天，實為我們將來升天的先聲；我們既與祂同屬一個奧體，首領怎樣光榮升天，同樣，也喚起我們肢體怎樣升天的希望。

序經對經：阿肋路亞，主基督上升天鄉，

請大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

讚美詩

一、永恆的君王，  
信者的救星，  
死亡已經潰敗，  
天恩大獲全勝。  
二、祿榮登聖城，  
位居聖父右方，  
上天下地，  
無不歸順服從。  
三、身為天主子，  
卻願披上奴僕的外形，  
拯救有罪的人類，  
天使也感動。  
四、聖言降生成人，  
扭轉人類的處境，

轉敗為勝，  
救主立大功。

五、我們懇求祢，

寬恕一切罪行，

廣施恩寵聖祐，

舉心追尋永恆。

六、保護我們身心安全，

期待着天上永生，

在祢乘雲降來時，

引導我們進入天廷。

七、上升天朝的基督，

光榮歸於祢，

偕父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六七、壹、貳、叁見 344 頁

對經一：你們要向天主歌頌，詠讚祂

的聖名；爲那位乘雲的預備道路，阿肋路亞。

對經二：救主升上高天，帶去了許多俘虜，阿肋路亞。

對經三：天主，大家都看到祢凱旋的行列，都看到我的天主、我的君王進入聖所，阿肋路亞。

領：主基督開啓了他們的理智，阿肋路亞。  
答：使他們了解聖經，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

四，1-24

祂帶領俘虜升上高天

弟兄們，我這在主內爲囚犯的懇求你們，舉止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，因爲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。只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主和衆人之父，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。因此經上說：「祂帶領俘虜，升上高天，且把恩惠賜與人。」說祂上升了，豈不是說祂曾降到地下嗎？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，爲各種謬論之風所飄盪，隨波逐流，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，在各方面成長。而歸於那為元首的基督，藉着祂，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。

因此我說，且在主內苦勸你們，生活不要再像外邦人，順從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。這樣的人既已麻木，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，就是因順從享樂的私慾而敗壞的舊人，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

弗四，8；詠四六，6

領：基督帶領俘虜，登上高天；

答：且把恩惠賜予人，阿肋路亞。

領：天主上升，有歡呼聲護送；上主

騰空，有號角聲相從。 答：且

把恩：

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

除了自天而降的那位，沒有人升

過天

今天，我們的主耶穌基督升天了；但願我們的心也和祂一同升天。

請聽保祿使徒的話：「你們既然和基督一同復活了，就尋求天上的事物吧。在那裏，基督坐在天主的右邊；你們要思念的，是天上的事，而不是地上的事。」如同祂業已升天，却不遠離我們；同樣，我們已經與祂同在天上，雖然祂所許諾的

事，在我們的肉體內，尙未實現。

祂已被高舉在諸天之上，然而祂仍在世上忍受我們——祂的肢體所感到的一切痛苦。當祂從天空中呼喊：「掃祿，掃祿，你爲什麼迫害我？」當祂說：「我餓了，你們給了我吃的」，就是爲這項真理作證。

爲什麼我們在地上不努力，藉信、望、愛與祂結合在一起，現在就和祂安息在天上呢？祂雖然在天上，也和我們在一起；我們雖然在地上，也和祂在一起。祂與我們在一起，是由於祂的天主性，祂的大能，祂的愛情；我們和祂在天上，並不像祂一樣是由於天主性，而是藉助於對祂的愛，並在祂內，而能與祂在一起。

當祂從天降下，來到我們人間時，並沒有遠離天堂。當祂上升重返天堂時，祂

也未曾遠離我們。因爲當祂在世上時，仍然在天上，祂親自作證說：「除了那自天降下，而仍在天上的人子以外，沒有人升過天。」

祂所以這樣說，是由於祂和我們之間的一體性：祂是我們的首領，我們是祂的肢體。這句話，除祂之外，不適合於任何人：因爲我們就是基督：祂因爲與我們的人性結合而成了人子，我們也由於同祂結合，而成爲天主的兒女。

這正是聖保祿所肯定的：「如同身體只是一個，却有許多肢體；肢體雖然衆多，却組成一個身體。基督也是這樣。」他不說：「基督是這樣」，而說：「基督也是這樣。」所以基督有許多肢體，卻只有一個身體。

祂由於仁慈而自天降下，也只有祂升

了天；但是我們也由於聖寵在祂內升了天堂。因此，基督獨自降來，基督也獨自升天：這並非首領的尊嚴擴展到身體上，而是因為身體的統一性不允許它與首領分離。

讚美詩

晨 禱

一偉大的聖日，

終於露出曙光，

基督——人類的希望，

榮歸天鄉。

二祂以艱苦的奮鬥，

制服了邪惡的魔王，

以勝利的成果，

增添聖父的榮光。

三救主上升天廷，

信友充滿希望，

原祖封閉的天堂，

重新爲我們開放。

四偉大的喜慶，

萬民歡騰，

對答詠

宗一，3，9，4

領：基督蒙難後，四十天之久曾顯現給門徒們，給他們講論天主的國。  
答：耶穌說完了這些話，就在他們注視中，被舉上升，有朵雲彩從他們的視線中，把祂接去，阿肋路亞。

領：耶穌與他們一起進餐時，吩咐他們不要離開耶路撒冷，但要等候父的恩許。  
答：耶穌說……

唸「天主，我們讚美祢」(17) 頁

結束禱詞 見晨禱

貞女生子受苦難，

連接人間天上。

五 天上人間同喜樂，

感謝救主大恩，

天門一次開啓，

永遠爲我們開放。

六 上升天朝的基督，

使我們舉心向上，

呼求祢的聖神，

賞賜神恩沛降。阿們。

對經一：加里肋人哪，爲什麼站着仰

望天空呢？這位被接升天離

開你們的耶穌，你們看見祂

怎樣升天，也要怎樣降來，

阿肋路亞。

聖詠及聖歌見第一週主日 25 頁

對經二：請讚頌萬王之王，請向天主

吟詩謳歌，阿肋路亞。

對經三：耶穌在他們定睛觀看時被接

升天，有一朵雲彩把祂接去，

阿肋路亞。

簡短讀經

希一〇，12-14

基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後便永遠坐在天主右邊，從今以後，只等待將祂的仇人變作祂脚下的踏板，因爲祂只藉一次奉獻，就使被聖化的人得以永遠完成。

短對答詠

領：基督帶領了俘虜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：基督：

領：上升高天。 答：阿肋路亞，阿

肋路亞。

領：願光榮歸於父：： 答：基督：

讚主曲對經：我上升到我的父、也是你們的父那裏，就是到我的天主，也是你們的天主那裏，阿肋路亞。

### 禱詞

主基督從地上被舉起時，要吸引所有的人歸向祂。我們現在以愉快的心情向祂歡呼：

基督，祢是光榮的君王。

主基督，光榮的君王，祢曾一次爲了人的罪過自作犧牲，然後就凱旋升天，坐在天父右邊。

——求祢賞賜祢所聖化的人，日益完善。

永恒的祭司，新約的牧者，祢是永生的，常爲我們轉求，

——求祢拯救那些呼求祢的子民。

祢受難以後，確實復活了，四十天之久，

經常顯現給祢的門徒們，

——求祢今天堅強我們的信德。

祢曾應許派遣聖神降臨到使徒們身上，使他們成爲祢的證人，直到地極，

——求祢藉聖神的德能、加強我們作證的力量。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能的天主，求祢使我們滿懷感激之情，陶醉在祢神聖的歡樂中；因爲祢聖子基督的升天，實爲我們將來升天的先聲；我們既與祂同屬一個奧體，首領怎樣光榮升天，同樣，也喚起我們肢體怎樣升天的希望。

### 日間祈禱

讚美詩 見 548\* 頁

對經

午前：祢的尊榮在天上彰明閃耀，阿

肋路亞。

午時：祂從天這邊出發，繞到天那邊，

阿肋路亞。

午後：祂舉手降福了他們，就被接升

天，阿肋路亞。

此日間任何時辰祈禱，均用以下聖詠

聖詠八

上主，我們的天主！+

祢的名號在普世何其美妙，※

祢的尊榮在天上彰明閃耀。

祢從赤子乳兒的口中，

取得完美的讚頌，※

使祢的仇敵銷聲匿跡。

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；

使他統治祢雙手的化工，※

把萬物放在他的腳下：

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。

聖詠一八A

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，+

太陽好像新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放，

從天這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

### 聖詠一八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！

如再念其他時辰祈禱，則用補充聖詠。

午前

對經：祢的尊榮在天上彰明閃耀，阿

肋路亞。

簡短讀經

默一，17 c / 18

我看見人子，祂曾向我說：我是元始，

我是終末，我是生活的。我會死過，可是，看！我如今却活着，一直到萬世萬代；

我持有死亡和陰府的鑰匙。

領：你們不要心裏煩悶，阿肋路亞。

答：我要到父那裏去，阿肋路亞。

午時

對經：祂從天這邊出發，繞到大那邊，

阿肋路亞。

簡短讀經

希八，1 b / 3 a

我們有這樣一位大祭司，祂已坐在天

上尊威的寶座右邊，在聖所，即真會幕裏作臣僕；這會幕是上主而不是人所支搭的。

凡大祭司都是為奉獻供物和犧牲而立的，因此這一位也必須有所奉獻。

領：主在天上，阿肋路亞。

午後

答：準備了自己的寶座，阿肋路亞。

對經：祂舉手降福了他們，就被接升

天，阿肋路亞。

簡短讀經

哥三，1 / 2

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，不該思念地下的事。

領：請讚頌萬王之王，阿肋路亞。

答：請向天主吟詩謳歌，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱549\*頁

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 / 5，7



對經一：祂升了天，坐在父的右邊，

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，※

「祢按照默基瑟德的品位永爲祭司。」

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：祂升了天，坐在父的右邊，

阿肋路亞。

### 聖詠四六

對經二：在歡呼聲中天主上升，在號

角聲中上主騰空，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。

對經二：在歡呼聲中天主上升，在號

角聲中上主騰空，阿肋路亞。

聖歌 默一一，17 / 18；一二，

10 b / 12 a

對經三：現在人子已受到光榮，天主

也在祂身上受到光榮，阿肋

路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢！※

因爲祢掌握大權，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，捨身取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三：現在人子已受到光榮，天主

也在祂身上受到光榮，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前三，18，22

因為基督也曾一次為罪而死，且是義人代替不義的人，為將我們領到天主面前；就肉身說，祂固然被處死了；但就神魂說，祂却復活了。至於耶穌基督，祂升了天，坐在天主的右邊，衆天使、掌權者和異能者都屈伏在祂權下。

短對答詠

領：我上升到我的父，也是你們的父  
那裏，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：我上：

領：到我的天主，也是你們的天主那裏。  
答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：我上：

謝主曲對經：全能的主，光榮的君王，祢  
今天凱旋榮歸，升到諸天之上；  
求祢不要留下我們作孤

禱詞

兒；卻要給我們派來父的恩許、真理之神，阿肋路亞。

基督現在坐於天主的右邊；我們以愉快的心情向祂歡呼：

基督，祢是光榮的君王。

光榮的君王，祢的光榮升天也同時把我們脆弱的人性提升到極點，接受光榮，消除了原罪的污點，

——求祢恢復我們原來的尊高地位。

祢會通過愛的途徑，下降人間，

——求祢賜我們由愛的途徑上升到祢的身邊。

祢曾許諾，要吸引所有的人歸向祢，

——求祢使我們都忠實地追隨祢，決不離開

祢。

祢已升了天，永遠受光榮，

——求祢使我們一心一意的仰慕祢、追隨祢，

常嚮往天鄉。

基督，我們如今期待着祢光榮地再度降來，  
審判萬民，

——求祢賞賜我們來日、能偕同所有逝世的  
信友，一起在天仰瞻祢的光榮和慈顏。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們滿懷感激之情，陶醉在祢神聖的歡樂中，因為祢聖子基督的升天，實為我們將來升天的先聲；我們既與祂同屬一個奧體，首領怎樣光榮升天，同樣，也喚起我們肢體怎樣升天的希望。

復活期第六週甲

## 升天節後星期五

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請  
大家前來朝拜。阿肋路亞。

誦 讀

如耶穌升天移至復活第七主日，則本

日誦讀、對答詠等取自次日週六573\*頁

領：基督，因着祢的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 三，1~10

我們是天主的子女

請看父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的兒女，而且我們也真是祂的兒女。世界所以不認識我們，是因為不認識父。親愛的諸位，現在我們是天主的子

女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一顯明了，我們必要相似祂，因為我們要看見祂的真相，所以，凡對祂懷着這希望的，必潔淨自己，如同那一位是聖潔的一樣。凡是犯罪的，就是作違法的事，因為罪過就是違法。你們也知道，那一位會顯示出來，是為除免罪過，祂自己並沒有罪。凡存在祂內的，就不犯罪；凡犯罪的，是沒有看見過祂，也沒有認識過祂。

孩子們，不要讓人迷惑你們！那行正義的，就是正義的人，正如那一位是正義的一樣。那犯罪的，便是屬於魔鬼，因為魔鬼從起初就犯罪：天主子所以顯現出來，是為消滅魔鬼的作為。凡由天主生的，就不犯罪，因為天主的種子留在他的內，他不能犯罪，因為他是由天主生的。

天主的子女和魔鬼的子女在這事上可以認出來：就是凡不行正義的和不愛弟兄的，就不是出於天主。

對答詠

若壹三，1，2

領：請看，父賜給了我們何等的愛

情：答：使我們得稱為天主的

兒女，而且我們也真是祂的兒女。

領：我們知道基督將來顯現時，我們

必要相似祂，因為我們將看見祂

的真相。答：使我們：

誦讀二

選讀聖良大教宗講道集

耶穌升天加強我們的信德

在逾越（巴斯卦）慶節，主的復活會

是我們喜樂的原因；同樣，現在祂的升天

也是我們歡騰的動機。因為我們現在以相

稱的隆重典禮來紀念這偉大的一天：在這

一天，我們卑微的人性在基督身上被提升

天，超越天上的一切軍旅，高於諸品天使，高於一切掌權者，竟然與天主聖父同坐。我們便是奠基並建築在天主之作爲的這種秩序上，如此當人們看到使他們心靈膜拜的人性消失後，天主的聖寵便更令人稱奇，人們的信心不再懷疑，望德屹立不搖，愛德不會冷却。

這便是偉人們的力量之所在，便是信者靈魂的光明——使他們毫不猶豫地相信肉眼所看不見的，把他們的希望寄託在視線所不能達到的地方。如果我們的救恩，只在於眼睛所看見的實物，這樣的虔誠如何能在我們心中產生呢？如何能因信德而成義呢？

救贖主那有形可見的臨在，已轉變爲聖事性的奧蹟。爲使信德更加純粹並更加堅強，視覺便爲教誨所取代。信友的心

靈，借助來自天上的光照，便會接受教誨的權威。

這信德，因主的升天而增長，並因聖神的恩賜而堅強；不是鎖鏈，不是監獄，不是流徙，不是飢餓，不是烈火，不是野獸的吞噬，也不是迫害者種種殘酷的刑罰，所能使之動搖的。爲了這信德，在全世界上，不僅男子，而且連婦女，甚至兒童以及纖弱的少女，都奮勇作戰，以至傾流鮮血。這信德曾驅逐魔鬼，治好疾病，復活死人。

甚至聖使徒們自己，雖因許多奇蹟而堅強，受過多次講道的薰陶，却被主的殘酷的苦難嚇得驚惶失措，而且對祂復活的真實性，也並非毫不懷疑的加以承認。然而，主的升天使他們有如此大的進步：那先前使他們害怕的事物，現在却使他們快

樂無比。他們的瞻望朝向那坐在天父右邊的基督的天主性。他們的肉眼所會看到的一切不再阻止他們靈性的眼目注視這項真理：子不因降來人世而遠離聖父，也不因升天，而遠離使徒。

正是此時，親愛的諸位，人子方才以更崇高更神聖的方式，被人認出為天主子。當祂回到天父的榮耀裏時，方才開始以神秘的方式，藉祂的天主性而更加接近我們，祂先前曾因人性的升天而遠離了我們。

正是此時，一種更成熟的信德，使人的心靈躍升，而能接近那與聖父同等的聖子；這信德不再需要觸摸基督的血肉之軀——由於這一點，祂小於聖父。祂那蒙受榮耀的身體仍然保留人性，然而信友的信德被召叫，去觸摸那一位與聖父同等的唯

一聖子，這觸摸不是用血肉之手，而是以屬神的理解力。

對答詠

希八，1；十，22，23

領：我們有一位這樣的大祭司；祂已坐在天上至尊者的寶座右邊。

答：我們良心的邪惡已被洗淨，要懷著真誠的心和完備的信德，去接近天主，阿肋路亞。

領：我們也要堅持所宣認的望德，毫不動搖，因為應許我們的那一位信實可靠。 答：我們良：

結束禱詞 見晨禱

晨禱

讚美詩 見復活期一專用547\*頁。

簡短讀經

宗五，30-32

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，使祂做首領和救主，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。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂為了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：我們看到耶穌，因為受了死

亡的痛苦，得到了尊貴和光

榮的冠冕。阿肋路亞。

禱 詞

升天的基督即將派遣聖神降臨到使徒們身上。我們現在頌揚祂，呼求祂：

求祢也給我們派遣聖神。

基督，祢已上升天國，求祢派遣父所恩許的聖神到我們中間來，

—使我們披上天上的德能。

祢願意祢的門徒們，明智如同蛇，純樸如同鴿子，

—求祢藉聖神，教導我們明智與純樸的美德。

基督，祢坐在天父的右邊，求以祢祭司的身份為我們轉求，

—祢也是我們的首領，求祢在我們內祈禱。

求賜我們在困難中，與祢一起受苦，

—使我們將來也與祢一起受光榮。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉我們的主基督的復活、恢復我們的永生；祂已經升天坐在祢的右邊，求祢使我們常舉心嚮往祢的榮耀，當祂再



度降來時，也使所有藉洗禮重生的人們，分享祂不朽的榮耀和永恆的幸福。

### 日間祈禱

午前

簡短讀經

宗二，32，36

這位耶穌，天主使祂復活了，我們都是祂的見證人；所以，以色列全家應確切知道：天主已把你們所釘死的這位耶穌，立為主，為默西亞了。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

迦三，27-28

你們凡是受了洗而歸於基督的，就穿上了基督；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

基督耶穌內已合而為一。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格前五，7，8

你們應把舊酵母除淨，好使你們成為新的麵團，正如你們原是无酵餅一樣，因為我們的逾越節羔羊基督，已被祭殺作了犧牲。所以我們過節不可用舊酵母，也不可用好詐和邪惡的酵母，而只要用純潔和真誠的無酵餅。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

### 晚禱

讚美詩 見復活期二專用 545\*頁

簡短讀經

希五，8 / 10

基督雖是天主子，却由所受的苦難，學會了服從，且在完成之後，爲一切服從祂的人，成了永遠救恩的根源，便蒙天主宣稱爲按照默基瑟德品位的大祭司。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：你們的天父將把聖神賜給祈

求祂的人，阿肋路亞。

禱詞

基督是一切生命的泉源，一切聖德的元始。

我們讚頌祂，祈求祂：

主，求祢在世界上，建立祢的王國。

救主耶穌，祢的身體雖被處死，卻藉着聖神而復活，

求祢使我們死於罪惡，而活於聖神。

祢派遣了祢的門徒，向普世萬民，宣講祢的福音，

求祢賞賜所有宣講福音的人，都充滿聖神的愛火，作爲他們生活的動力。

主基督，上天下地的權柄都交給了祢，使祢爲真理作見證。

求祢以真理之神，指導我們的首長，使他們以真誠對待屬下。

祢革新了一切，並吩咐我們醒寤着期待祢王國的來臨，

求祢使我們越熱切期待新天新地的實現，也越努力改善現在的世界。

祢會下降陰府，給已亡古聖先賢宣報救恩的喜訊，

——願祢也成爲所有亡者的喜樂與希望。  
我們的天父：

結束禱詞 見晨禱 570\*頁

復活期第六週甲

## 升天節後星期六

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請  
大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

如耶穌升天移至復活第七日，則本  
日誦讀、對答詠取自次日主日580\*頁。

領：天主藉耶穌基督從死者中復活，阿肋  
路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋  
路亞。

誦讀 一 恭讀若望壹書 三，11-17

手足之愛

親愛的諸位：你們從起初所聽的訓令  
就是：我們要彼此相愛；不可像那屬於惡  
者和殺害兄弟的加音。加音究竟爲什麼殺  
了他？因爲他自己的行爲是惡的，而他兄  
弟的行爲是善的。

弟兄們，如果世界惱恨你們，不必驚  
奇。我們知道，我們已出死入生，因爲我  
們愛弟兄們；誰不愛，就留在死亡內。凡  
惱恨弟兄的，便是凶手；你們也知道：凡  
是凶手，便沒有永遠的生命存在他內。我  
們所以認識了愛，因爲那一位曾爲我們捨  
命，我們也應當爲弟兄們捨命。誰若有今  
世的財物，看見他的弟兄有急難，硬著心

腸，不加憐憫，天主的愛怎能存在他心內呢？

對答詠

若壹三，16，14

領：我們所以認識了愛，因為基督曾為我們捨命。 答：我們也應當為弟兄們捨命。

領：我們知道，我們已經出死入生，因為我們愛弟兄們。 答：我們也：

誦讀二 選讀聖思定主教論若望福音

兩種生命

教會認識兩種生命，都是天主啓示並托付給它的。其中之一是信德的生命，另一種是面見天主的生命；一種是在旅世的時期中，另一種是在永遠的住所中；一種是在勞苦中，另一種是在安息中；一種是在旅途中，另一種是在天鄉裏；一種是在

活動中，包括勞作，另一種是默觀生活，是勞動的賞報。

使徒伯鐸象徵前者，若望象徵後者。前者延續到世界末日，到那一日它就達到了目的。後者必須等到世界窮盡之後方能完成。但是在來世這生命却是無盡止的。因此基督對伯鐸說：「跟隨我吧！」但關於若望，祂却說：「如果我願意他留到來的時候，與你何干？你只管跟隨我。」

你要跟隨我，效法我忍受現世的痛苦；「他要留到我來的時候」，我將帶給他永福。可如此更清楚的說明這一點：如果你效法我苦難的榜樣，你的行為才是完美的；但若望那默觀的生活只是開始，應持續到我來的時候，那時，才能達到圓滿的境界。

忠實地跟隨耶穌，一直到死，這是完

全的忍耐；活到基督來的時候，才能有完備的知識。在這死者的地區，人應忍受現世的痛苦，但在生者的領域那裏，將看見主的美善。

主所說的：「我願意他留到我來的時候」，不該想他是說「存留」或「長存」，而是指他應該期待。因為若望所象徵的生活不是現在，而是到基督要來的時候才完成的。伯鐸所象徵的生活正好相反，基督向他說：「你跟隨我吧！」是指他在現世應該去完成，才能達到所期待的目的地。可是誰也不要把這兩位顯赫的使徒分開。二人都度過伯鐸所象徵的生活；二人也將要達到若望所象徵的生活。就象徵而論，前者跟隨基督，後者留在世上。由於信德，二人都忍受了這苦世的痛苦，也都期待着將來天堂的福樂。

不僅他們二人如此，而且整個聖教會——基督的淨配也是如此：它必須從現世的考驗中得到解脫，而後生活在天上永久的幸福中。伯鐸和若望象徵了這兩種生命，每人象徵其中之一。但是事實上，二人都藉信德，暫時地度過了第一種生活；二人都都藉面見天主，永遠地在享受第二種生活。

既然所有聖人都不可或分的屬於基督的身體，爲了領導他們渡過今生的驚濤駭浪，使徒之長伯鐸接受了束縛和開釋罪過的天國之鑰。同樣，爲了滿足諸聖的願望，爲了使他們認識來世最密切生活的最深處，聖史若望便靠在基督的胸前。

因此，不僅伯鐸一人，而且是整個教會，束縛或寬恕罪過；也不僅若望一人，在泉源中，就是在主的胸中暢飲。他曾以

言語昭示我人：聖言在太初就與天主同在，而且就是天主，還有其他有關基督的天主性，和天主三位一體的卓越真理。這些真理，便是他將在天國中面對面所要瞻仰的，而他現在應該在模糊的鏡子中加以窺視。吾主也親自把若望福音廣傳到世界各地，好使所有的信友，都按能力的大小，在福音中暢飲。

對答詠

伯前五，10；格後四，14

領：那賜予萬恩，並在基督內召叫了你們，進入祂永遠光榮的天主，

答：在你們受了少許苦痛之後，

必要親自使你們更為健全、堅

強、穩固。

領：我們知道那使主耶穌復活的，也

要使我們與耶穌一起復活。

答：在你們：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547\*頁

簡短讀經

羅一四，7-9

我們中間沒有一個人為自己而生，也沒有一個人為自己而死；因為我們若活着，是為主而活；我們若死了，是為主而死；所以我們或生或死，都屬於主，因為基督死而復活，正是為作生者和死者的主。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂為了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讀主曲對經：我鄭重地告訴你們，你們因我的名字無論向父求什麼，祂必賜給你們，阿肋路亞。

### 禱詞

基督給我們啓示了永生。現在我們以虔敬的心情呼求祂：

主，願祢的復活使我們恩寵滿盈。

永恆的善牧，求祢仁慈垂顧祢這剛睡醒的羣羊，

——求祢以祢的聖言和聖體滋養我們。

求祢不要讓野狼攫取我們，也不要讓傭工遺棄我們，

——但要使我們忠信地聽從祢的聲音。

祢到處與祢的宣道者合作，堅強他們為真理作證的信念，

——求祢使我們今天以言以行來宣講祢的復活。

願祢自己作我們一生的喜樂，無人能從我們心中奪去的喜樂，

——求祢也使我們脫離罪惡的煩惱，激起我們對永生的渴求。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主父，祢的聖子升天時曾應許，要給使徒們派遣聖神；他們從祢手中接受了無數的神恩異寵，使他們了解天上的事理；求祢現在賞賜我們同樣豐富的聖神恩寵。

### 日間祈禱

午前

### 簡短讀經

羅五，10 / 11

我們還在作仇敵的時候，尙且因着祂聖子的死而與天主和好了；那麼，在和好之後，一定更要因着祂的生命得救了。不

但如此，我們現在既藉着我們的主耶穌基督獲得了和好，也必藉着祂而歡躍於天主。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

格前一五，20 / 22

基督從死者中實在復活了，做了死者的初果，因為死亡既因一人而來，死者的復活也因一人而來；就如在亞當內，衆人都死了，照樣，在基督內，衆人也都要復活。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格後五，14 / 15

因基督的愛催迫着我們曾如此斷定：

一個人替衆人死了，衆人就都死了。基督替衆人死了，是爲使活着的人不再爲自己而生活，而是爲替他們死而復活的那一位而生活。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因爲天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱





## 復活期第七主日

主的子民；從前未蒙憐恤，現在竟蒙憐恤。  
短對答詠

乙：耶穌升天節移至此第七主日舉行

時，全部日課見549\*頁

甲：耶穌升天節仍在原日舉行時，則

本主日日課如下：

聖詠集第三週

### 第一晚禱

讚美詩 見復活期二專用545\*頁

聖詠、聖歌及專用對經見聖詠集

簡短讀經

伯前二，9~10

你們是特選的種族，王家的司祭，聖潔的國民，屬於主的子民，爲使你們宣揚那召叫你們，出離暗冥，進入奇妙之光者的美德。你們從前不是子民，現在却是天

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：我不會留下你們作孤兒；我

去了，還要回到你們這裏來，

你們必會滿心喜悅，阿肋路亞。

### 禱詞

基督在約旦河受洗時，聖神曾藉鴿子的形狀，降到祂身上。我們讚美祂，呼求祂；並向祂肯定我們所作的祈禱說：

阿們。

主，求祢派遣祢所要派遣的聖神來到人間，

—使祢的教會常革新它的生活，充滿青春的活力。

願萬民都來歌頌祢是他們的天主，他們的君王，

—願以色列也成爲屬於祢的子民。

祢會驅除邪魔，

—求祢從我們中間，除去一切導向邪惡的言行。

祢在聖神降臨之日，恩賜使徒們能講萬國

方言的特恩，彌補巴拜耳所造成的分裂，

—求祢藉聖神，使萬民團結一致，使祢的

信仰傳遍天下。

願聖神常居住在我們身內，

—使我們有死的肉身能得到永生。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽我們的祈禱；

我們深信人類的救主、業已榮升天國，和祢一同爲王；求祢賞賜我們能真切體會到，祂現在仍然住在我們中間，直到世界末日，正如祂從前所預許的。

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請

大家前來朝拜，阿肋路亞。

### 誦 讀

領：我的肉軀又獲得新生，阿肋路亞。

答：我要全心頌謝天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 三，18-24

### 信和愛的命令

孩子們，我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。在這一點上我們可以認出來，我們是出於真理的，並且在他面前可以安心；縱然我們的

心責備我們，我們也可以心安理得，因為

天主比我們的心寬大，祂原知道一切。親愛的諸位，假使我們的心不責備我們，在天主前便可放心大膽；那麼我們無論求什麼，必由祂獲得，因為我們遵守了祂的命令，做了祂所喜悅的事。祂的命令就是使我們信祂的子耶穌基督的名字，並按照祂給我們所出的命令，彼此相愛。那遵守祂命令的人，就住在祂內，天主也住在這人內。我們所以知道祂住在我們內，是藉祂賜給我們的聖神。

對答詠

若壹三，24；德一，9，10

領：誰遵守天主的命令，天主就住在

他內，他也住在天主內，

答：我們藉祂所賜給的聖神，知

道祂住在我們內。阿肋路亞。

領：天主藉聖神創造了智慧，就把它

傾注在所有的人身上。

答：我們藉：

誦讀二

選讀尼撒主教聖國瑞雅歌釋義

我把祢給我的榮耀給了他們

如果愛情完全驅逐畏懼，而畏懼轉變為愛情，那麼，救主帶給我們的合一才完全實現，因為罪人藉着依附唯一的善，便彼此結合在一起，並擁有鴿子所代表的「完美。」

因為這便是我們所引證以下這段雅歌經文的意義，這些話是「愛人」所說的：「我的鴿子是唯一的，我的完人只有一個。她是她母親的獨女，她是生養她者的愛女。」

主基督在福音中親自講的話更清楚地說明這段經文的意義。祂藉着祝福，賜給了他們所有的權柄；然後祂又祈求聖父，

把其他恩惠賜給配得的人。祂又附加了一切恩惠中最主要的一種恩惠：祂的門徒們，不應由於對美善的判斷因每人所好不同而分崩離析，而要他們常常保持合一，因為他們結合於同一個，而又是唯一的美善。這就如同保祿使徒所說的，大家因聖神所賜的合一，藉和平的聯繫，成爲一個身體，一個精神，藉着同一的希望，他們原來就是爲了這盼望而被召的。

然而，我們更好引證福音上的話，耶穌說：「父啊，願衆人都合而爲一，如同祢在我內，我也在祢內一樣，使他們在我們內合而爲一。」

這合一的聯繫便是光榮。凡是明智的人，如果深思以下這句主的話，無人會否認，聖神被稱爲光榮，主說：「我把祢賜給我的光榮，賜給了他們。」事實上，當

祂說：「你們領受聖神吧」的時候，祂就把這光榮賜給了他們。

這光榮，是祂時常擁有的，而且是在世界存有之前就擁有的，但是當祂披上人性時，祂也接受了這光榮。又當這人性藉聖神而得到榮耀時，凡與祂有親屬關係的人，從使徒們開始，都分享了聖神的光榮。

因此耶穌才說：「我將祢賜給我的光榮，賜給了他們，爲使他們合而爲一，如同我們是一體一樣；我在他們內，祢在我內，使他們完全合而爲一。」

所以，誰從兒童時代發育爲成年人，而達到心靈方面的成熟階段，並由於遠離一切惡習和清潔無瑕，而能接受聖神的光榮，他便是新郎所注視的那隻完美的鴿子，新郎向他說：「我的鴿子是唯一的，

我的完人只有一個。」

對答詠

參閱 若十五，15；

十四，26；十五，14

領：我不再稱你們為僕人，而稱你們為我的朋友，因為你們已知道我在你們中間所行的一切。

答：你們要領受聖神，就是父給你們派遣的施慰者，阿肋路亞。

領：如果你們履行我所吩咐的一切，

你們就是我的朋友。 答：你們

要：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547\*頁

聖詠、聖歌及專用對經，見聖詠集

簡短讀經

宗一〇，40-43

天主使耶穌第三天復活，而且顯現給人，不是顯現給所有的人，而是顯現給天主所簡選的見證人，就是我們這些在祂從死者中復活後與祂同食共飲的人；祂吩咐我們，向人民講道，證明祂就是天主所立的生者與死者的法官；一切先知都為祂作證：凡信祂的人賴祂的名字都要獲得罪赦。

短對答詠

領：生活天主之子、基督，求祢憐憫

我們，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：生活：

領：祢從死者中復活了。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：生活：

讚主曲對經：父，我在世上光榮了祢；我

禱 詞

已完成祢交付我的工作，阿  
肋路亞。

我們的天父：  
結束禱詞

我們現在與所有在天主聖神內而成義的人  
聯合，一同獻上我們的讚頌，向基督祈求：

願祢的聖神降來助祐我們。

主耶穌，求賜我們今天，常隨天主聖神的  
指導而工作，

—使我們常善度天主子女的生活。

—求祢藉着祢的聖神為我們轉求聖父，

—使我們堪當接受祢所預許的鴻恩。

—求祢賞賜我們一顆慷慨的心，總不自私自  
利，

—使我們常想到別人的需要。

—求祢賞賜我們天主性的知識，

—使我們對祢和父的認識，藉着聖神而日

益增進。

仁慈的天主，求祢俯聽我們的祈禱；  
我們深信人類的救主，業已榮升天國，和  
祢一同為王；求祢賞賜我們能真切體會到，  
祢現在仍然住在我們中間，直到世界末日，  
正如祢從前所預許的。

日間祈禱

午前

簡短讀經

參照格前一五，3 b ) 5

基督照經上記載的，為我們的罪死了，  
被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活  
了，並顯現給刻法，以後顯現給十二位門  
徒。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

弗二，4 / 6

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——且使我們同祂一起復活，在基督耶穌內使我們和祂一同坐在天上。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

羅六，4

我們藉洗禮已歸於死亡，與祂同葬了，為使我們度新生活，如同基督藉父的光榮，從死者中復活一樣。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第一一晚禱

讚美詩 見復活期二專用 545 \* 頁  
聖詠、聖歌及專用對經見聖詠集

簡短讀經

希一〇，12 / 14

基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後便永遠坐在天主右邊，從今以後，只等待將祂的仇人變作祂脚下的踏板，因為祂只藉一次奉獻，就使被聖化的人得以永遠完成。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路亞。  
答：護慰者：

領：將教導你們一切。  
答：阿肋路亞，阿肋路亞。

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父……  
答：護慰者：

謝主曲對經：我要給你們派遣一位護慰者，

就是發自父的真理之神；祂

來到時，必將爲我作證，阿

肋路亞。

### 禱詞

我們祈禱時不知該求什麼，但聖神以不可言喻的嘆息，親自爲我們轉求。因此我們說：

願聖神爲我們轉求。

天上的善牧基督，求祢賞賜我們的牧者們智慧和高見，

—使他們更有效地領導他們的羊羣穩妥地

走上得救的道路。

祢居於高天，富於慈悲，

—求祢垂顧世上的窮困和貧病者。

祢因聖神蔭庇，在聖童貞瑪利亞的淨胎中受孕，

—求祢賞賜所有獻身守貞者，至死忠於獻身的誓願。

我們的大祭司，祢常在聖神內讚頌聖父，

—求祢聯合所有人類，和祢一起讚頌聖父。

求祢恩賜亡者，都獲得天主子女的光榮自由，

—使他們的肉身也獲得圓滿的救贖。

我們的天父：

### 結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽我們的祈禱；

我們深信人類的救主，業已榮升天國，和

祢一同爲王；求祢賞賜我們能真切體會到，

祂現在仍然住在我們中間，直到世界末日，

正如祂從前所預許的。



## 復活期第七週：星期一

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請大家前來朝拜，阿肋路亞。

### 誦 讀

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。  
答：讚頌生活的天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 四，1-10

### 天主先愛了我們

親愛的諸位，不要凡是神就信，但要考驗那些神是否出於天主，因為有許多假先知來到了世界上。你們憑此可認出天主的神：凡明認耶穌為默西亞，且在肉身內降世的神，便是出於天主；凡否認耶穌的神，就不是出於天主，而是屬於反基督的；你們已聽說過祂要來，如今祂已在世

界上了。孩子們，你們出於天主，且已得勝了他們，因為那在你們內的，比那在世界上的更大。他們屬於世界，因此講論屬於世界的事，而世界就聽從他們。我們却是出於天主的；那認識天主的人，必聽從我們；那不出於天主的人，便不聽從我們：由此我們可以認出真理的神和欺詐的神來。

親愛的諸位，我們應該彼此相愛，因為愛出於天主；凡有愛的，都是生自天主，也認識天主；那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。天主對我們的愛在這事上已顯示出來：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。愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，且打發祂的兒子，為我們做贖罪祭。

對答詠

若壹四，9；若三，16

領：天主對我們的愛，在這事上已顯示出來：就是天主派遣祂的獨生子到世界上來，答：使我們藉著祂得到生命，阿肋路亞。

領：天主這樣厚愛世人，甚至把祂的獨生子賜給了他們。答：使我們們：

誦讀二 選讀耶城主教聖啓祿要理書

聖神的活水

「我所賜的水，將在他內成爲湧流到永生的泉源。」這是一種新水，使人生活且湧流不止，湧流到那當得起的人身上。聖神的恩惠、爲什麼被稱爲水呢？因爲萬物都靠水而生存；水產生植物和生命；水以雨的形狀從天降下；雖然它常常以一種形式降下，却產生多重的效果：水在棕櫚

樹上產生的效果是一種，在葡萄樹上則是另一種，如此它在萬物中產生不同方式的效果。水存在的方式本質上常是一樣。雨降下時並不改變，不是每一次採取不同的形狀。然而它適應那接收它的事物的本性，而成爲適於它們的形狀。

天主聖神也是這樣。祂是一位，是單純的一個性體，和不可分的，但是祂按祂所願意的，分施聖寵給每一個人。就如枯槁的樹木得到水分，便會發芽滋長；同樣，有罪的靈魂，由於作補贖，而適於接受聖神，便會結出義德的果實。雖然聖神是單純的，只有一位，但是由於天主的旨意並因基督之名，就能產生許多的美德。

祂用這個人的口舌，使他爲智慧服務；祂以預言光照那個人的靈魂；祂把驅魔的能力賜給這一個人；祂又把詮釋聖經

的聖寵賜給其他的人。祂加強這個人的自制能力，祂教導那個人有關施捨的事；祂教給這個人守齋和克苦，教給那個人輕視肉體的利益，又準備另一個人捨生致命。祂在不同的人身上有不同的行動，祂自己却始終不變，如同聖經所載：「聖神顯示在每個人身上，是爲了使衆人得益。」

祂接近我們時是溫良的，祂的臨在散發芬芳，祂的軛是極輕的。光明和知識閃爍發光，正預報祂的來臨。祂懷著真實保護者的心腸而來，因爲祂來，是爲了拯救、治療、教誨、勸告、堅強、安慰並光照人的心靈：首先是那些接納祂者的心靈；然後，藉著祂，也使其他人的心靈同樣受益。

一個人先前處於黑暗中，忽然看到太陽，眼睛便得見光明，便看清楚從前所看

不見的：同樣，那適於領受聖神的人，心靈得蒙光照，便會以超人的方式洞見他以前所不了解的事理。

對答詠

格前十二，6-7，27

領：職分雖有區別，却是同一天主，在每一個人身上行一切事。

答：聖神顯示在每個人身上，是爲了人的好處。

領：你們就是基督的身體，各自都是肢體。 答：聖神顯……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期一專用547\*頁。

簡短讀經

羅一〇，8 b / 10

「聖言離你不遠，就在你口裏，就在你心裏」，就是我們所傳的信德的聖言。

你若是口裏承認耶穌爲主，心裏信天主使祂從死人中復活了，就必得救。因爲人只要心裏信服，就必復義，口裏承認，就必得救。

### 短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：你們在世上要受苦受難，但

是你們放心吧，我已經戰勝

了世界，阿肋路亞。

### 禱詞

基督曾應許使徒們，父將因祂的名字，派遣一位護慰者。我們現在讚美祂、呼求祂：

求祢將祢的聖神賜給我們。

基督，我們感謝祢，並在聖神內藉着祢感謝天父，

——願我們今天所言所行，都因祢的聖名而完成。

求祢恩賜聖神居住在我心內，

——使我們成爲祢身體的活肢體。

求祢使我們今天不要對兄弟姊妹妄加批評或輕視，

——因爲我們都將站在祢面前受審。

求祢恩賜我們在信仰上得到圓滿的喜樂和平安，

——使我們充滿希望和聖神的德能。

我們的天父：

### 結束禱詞

上主，求祢賞賜我們聖神的德能，使我們藉着信德的指引，時時體會出祢的聖意，並能忠誠地盡力遵行。

日間祈禱

午前

簡短讀經

默一，17 c) 18

我看見了人子，祂向我說：「我是元始，也是終末，我是永生的；我曾經死過，可是，看哪，我現在卻活着，而且要永遠活着。死亡和陰府的鑰匙都在我手裏。」

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

哥二，9，10 a，12

在基督內真實地住有整個圓滿的天主性，你們也是在祂內得到豐滿（的生命）。

你們在洗禮中已經與祂一同埋葬，也在洗禮中，藉着信那使祂死而復活的天主的大能，與祂一同復活了。

午後

簡短讀經

弟後二，8，11

你要記住：根據我傳的福音，達味的後裔耶穌基督從死者中復活了。這話是確實的：如果我們與祂同死，也必與祂同生。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

晚禱

讚美詩 見復活期二專用545\*頁

簡短讀經

羅八，14) 17

凡受天主聖神引導的，都是天主的子女。其實你們所領受的聖神，並非使你們作奴隸，使你們仍舊懼怕；而是使你們作

義子。因此，我們呼叫：「阿爸，父啊！」  
「聖神親自和我們的心神一同作證：我們是天主的子女。我們既是子女，便是承繼者，是天主的承繼者，是基督的同承繼者；只要我們與基督一同受苦，也必要與祂一同受光榮。」

### 短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：護慰者聖神要與你們同在，

並住在你們內，阿肋路亞。

### 禱詞

基督曾恩賜聖神，使祂的使徒們及整個教

會都得到極大的安慰；我們感激祂，祈求  
祂：主，求祢安慰祢的教會。

天主與人間的中保，祢簡選了祭司，作祢  
的合作者，

—求祢賞賜他們領導所有信眾到達天父台前。

求祢使貧富都能和平相處，並互愛互助，  
因為祢是富人的天主，也是窮人的天主，

—不要讓富人以自己的財富而自誇。

求祢把福音啓示給萬民，

—使所有的人都信仰祢、服從祢。

求祢派遣那位最會安慰人的聖神，

—擦乾所有哭泣者的眼淚，使他們的心轉

憂為喜。

求祢淨化所有亡者靈魂，

—將他們接到天國，和祢的聖人聖女，以

及祢特選的人，歡聚一堂。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們聖神的德能，使我們藉着信德的指引，時時體會出祢的聖意，並能忠誠地盡力遵行。

## 復活期第七週：星期二

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦讀

領：基督已從死者中復活了，不會再死，阿肋路亞。

答：死亡不能再統治祂了。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖若望壹書 四，11-21

天主是愛

親愛的諸位，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：父派遣了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在他內，他也存在天主內。我們認識了，也相信了天主對我們所懷有的愛。

天主是愛，誰存留在愛內，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坦然無懼，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，圓滿的愛驅逐恐懼，因為恐懼內含着懲罰；誰恐懼就是在愛內還沒有圓滿。

我們應該愛，因為天主先愛了我們。

假使有人說：我愛天主，却惱恨他的弟兄，便是撒謊的人，因為誰不愛他所看見的弟兄，就不能愛他所看不見的天主。我們從祂接受了這命令：誰愛天主，也該愛他的弟兄。

對答詠

若壹四，10，16；

參閱依六三，8，9

領：天主首先愛了我們，並派遣了祂的兒子，為我們作贖罪的犧牲。

答：我們認識了，並且相信天主

對我們所懷有的慈愛。

領：上主成為我們的救主；祂以大愛

親自救贖了我們。 答：我們

認：

誦讀二 選讀聖大西略主教聖神論

聖神的化工

誰聽到聖神的許多名字，一定會滿心雀躍，並深深了解，這些名稱所指的只能是那至高的神明。因為祂被稱為天主之神，真理之神，是由父所發的；正直之神，領導之神。「聖神」是祂固有的、特殊的名稱。

急需聖化的萬物都投奔聖神；一切度聖善生活的人都尋求祂，藉祂的嘔氣，而振作精神並得到扶助，如此，使他們達到適於其本性的固有目的。

聖神是聖德的泉源，燭照理性的光明，祂把祂自己的光明賜給每一個有理性的人，幫助他追求真理。

祂就本性而論是不可接近的，但是我們由於祂的仁慈，而能認識祂。祂以大能



充滿一切，可是只有那當得起的人才能分享祂。然而分享的多少各有不同；祂依照人信德的大小去分施祂的能力。

祂的本質是單純的，能力却是多方面的：是整個的祂臨在於每人身上，整個的祂處處都在。祂被分開，却不受損害。祂被眾人分享，祂却仍然完整無缺。好像日光，它的溫煦嘉惠某人，好像只有他一個人受惠；但它也普照大地和海洋，散發在空氣之中。

聖神也是如此臨在於那能接納祂的每個人身上；祂施放的聖寵為所有的人足夠的，而且是全部的，但每人却覺得這聖寵只賜給了他一個人。他們分禱聖神，是依照他們本性接受的能力，而不是依照聖神賜與的能力。

聖神使人心高舉，領導軟弱的人，使

進步的人達到成全。祂光照那些洗淨一切罪污的人，並藉着與祂的共融，使他們成為屬神的人。

如同清潔而透明的物體，受到光線的照射便分外光明燦爛，而從自身放射出另一道光芒；同樣，擁有聖神的人靈，為聖神所光照，他們本身也成了屬神的，並把聖寵分施給別的人。

這聖寵使他們能預見未來，領悟奧蹟，洞察隱微，接受屬神的恩惠，存想天上的事，與天神共舞。因此，他們將有無盡的歡樂，永遠居住在天主內，並與天主相似。的確，人所能希冀的，沒有比這恩寵更崇高的了：人竟成了天主！

對答詠

參閱若十四，27；

十六，22；十四，16

領：你們不要心慌意亂；我要到父那

裏去；當我從你們當中被提去後，我要給你們派遣真理的聖神， 答：你們心裏將充滿喜樂，阿肋路亞。

領：我要請求父；祂必賜給你們另一

位施慰者， 答：你們心：

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547\*頁  
簡短讀經 宗一三三，30-33

天主在第三天使耶穌從死者中復活了，

祂多日顯現給同祂一起從加里肋亞往耶路撒冷去的人，這些人就是現今在百姓前給祂做證的人。我們現在也給你們報告喜訊，就是那向列祖所許的諾言，天主已給我們作他們子孫的完成了，使耶穌復活了，就

如在聖詠第二篇上所記載的：「你是我的兒子，我今天生了你。」  
短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：主已經照祂所說的，從死者中復活；我們要踴躍歡欣，  
因爲祂永遠爲王，阿肋路亞。

### 禱 詞

主基督曾許諾，祂將從父那裏給我們派遣聖神；我們讚頌祂，向祂祈求：

基督，求祢賜給我們聖神。

基督，願祢的聖言住在我們內，發揮它豐富的活力，

—使我們吟唱聖詠、聖詩，以及屬神的歌

曲感謝祢。

祢藉着聖神使我們成爲天主的義子，

—求祢也使我們藉着聖神，和祢一起，不斷地呼求天主聖父。

求祢賞賜我們作事方面的智慧，

—使我們無論作什麼，都是爲了光榮天父而作。

祢極有耐心，富於同情，

—求祢幫助我們能與所有的人和乎相處。

我們的天父：

結束禱詞

全能仁慈的天主，求祢派遣聖神降臨，

居住在我們心中，使能成爲祂光輝燦爛的殿宇。

## 日間祈禱

午前

簡短讀經

宗四，11 / 12

耶穌是建築工人棄而不用石頭，反而成了屋角基石；除祂以外，無論憑誰，決無救援，因爲在天下人間沒有賜下別的名字，使我們能賴以得救的。

領：主眞復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

參照伯前三，21 / 22 a

洗禮現在拯救了你們：不是除去肉體的污穢，而是賴耶穌基督的復活向天主要  
求一顆純潔的良心。耶穌基督現在已升了天，坐在天主的右邊。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因爲他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

哥三，1-2

按照天主的旨意代聖徒轉求。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

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，不該思念地下的事。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚 禱

禱 詞

願尊敬和榮耀歸於基督，祂使祂的子民分享了聖神的恩惠。我們現在呼求祂：

基督，求祢俯聽我們。

求祢從父那裏派遣祢的聖神，進住在祢的教會裏，

使教會得以淨化，堅強和擴展。

主，求賜祢的聖神，領導那些管理我們

讚美詩 見復活期二專用545\*頁

簡短讀經

羅八，26-27

聖神扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對，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

首長，

——使他們真能為大眾謀求福利。

求祿給貧窮人派遣祿的聖神，

——使所有急需幫助的人都能得到支援和安

慰。

我們為所有分施祿聖事恩寵的服務者祈禱，

——使他們常常忠於職守。

祿以受難、復活和升天，完成了祿的救贖

工程，

——求祿賞賜亡者的靈魂和肉身都獲得圓滿

的救贖。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能仁慈的天主，求祿派遣聖神降臨，

居住在我們心中，使能成為祂光輝燦爛的

殿宇。

## 復活期第七週：星期三

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請

大家前來朝拜，阿肋路亞。

### 誦 讀

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路

亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主。阿

肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 五，1-12

我們的信德是勝利者

誰相信耶穌是默西亞，就是由天主所

生的；誰愛生祂的父，也必愛那由祂所生

的。當我們愛天主，又遵行祂的誠命時，

就知道我們真是愛天主的子女。原來愛天

主就是遵行祂的誠命，而祂的誠命並不沉

重，因為凡是從天主生的，必戰勝世界；戰勝世界的勝利武器，就是我們的信德。誰是戰勝世界的呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？

這位就是經過水和血而來的耶穌基督，祂不僅藉着水，而且也藉著水及血而來；並且有聖神作證，因為聖神是真理。原來作證的有三個：就是聖神、水和血，而這三個是一致的。人的證據，我們尚且接受，天主的證據就更有力量了：因為天主的證據就是祂為祂的兒子作證。信天主子的，在祂內就懷有這證據；不信天主的，就是以天主為撒謊的：因為他不信天主為祂的兒子所作的見證。這證據就是天主將永遠的生命賜給了我們，而這生命就在祂的子內。誰享有子，就有生命；沒有天主子的，就沒有生命。

對答詠

若壹五，6；匝十三，1

領：這位就是藉着水和血而來的耶穌基督；祂不僅經過水，而是經過水和血而來的。答：並有聖神作證，因為聖神就是真理，阿肋路亞。

領：在那一天，達味家和耶路撒冷的居民，將開放一個水泉，為洗滌罪污。答：並有聖神：

誦讀二 選讀梵二教會憲章（4，12）

聖神在教會中的使命

當聖父委託聖子在世上要實踐的工作完成時，天主聖神在五旬節日便被派遣，為了永常不斷的聖化教會。這樣使信友們藉着基督，在唯一聖神內能接近天父。祂是生命之神，湧流到永生的泉源。聖父透過祂，將生命賜給那些因罪而死的人，直

到祂使他們有死的身體在基督內復活。

聖神住在教會內和信友的心裏，好像住在聖殿裏。祂在他們內祈禱，並為他們義子的身分而作見證。祂引導教會進入一切真理，藉共融和神職使之團結一致。祂賦與教會各種不同的恩惠：聖統性的和神恩性的，並以祂聖寵的果實美化教會。

聖神以福音的效能，使教會永保青春，又不斷使它革新，並引導它與其淨配達到完美的結合，因為聖神和新娘都向主耶穌說：「來吧！」

普世教會這樣出現在人前：好像是在父、及子和聖神的合一內，結合在一起的民族。

全體教友領受了來自聖神的傅油，在信仰上，不能錯誤。這一特徵，藉全體信友信德的超性意識，在以下的事實上顯

示出來：就是「從主教直到最後的一位教友」對於信德的事宜和倫理，表示一致的同意時。天主的子民，藉這信德的意識——這是真理之神所啟發並維持的——受到教會訓導權的指引，並忠心服從，就不再接受人的言語，而確實接受天主的言語。他們無錯誤地依附那「一勞永逸的傳給聖徒們的信仰」，以正確的判斷更加深入於信仰，並更完美的在日常生活上付諸實行。

此外，同一聖神，不僅以聖事和神職聖化、領導，並以聖德美化天主的子民，祂並且「隨心所欲，把恩惠分施給每一個人」，把特殊的聖寵賜與每一範疇的信友。如此使他們能夠並適於從事各種事業和職務，以利於教會之革新與擴展，正符合所說的：「聖神顯示在每人身上，是爲了大家的好處」。

這些神恩，有些是顯赫的，有些是單純而較普遍分施與人的，都該以感恩和欣慰之心去接受，因為都是對教會的急需適宜而有用的。

對答詠

若七，37，38，39

領：在慶節末日，耶穌大聲喊道：凡信從我的，從他的心中，要流出活水的江河。 答：祂說這話，

是指那信仰祂的人、將要領受的聖神。阿肋路亞。

領：誰若口渴，就來喝吧；從他的心中要流出活水的江河。 答：祂說這……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期一專用547\*頁

簡短讀經

羅六，8 / 11

如果我們與基督同死，我們相信也要與祂同生；因為我們知道：基督既從死者中復活，就不再死，死亡不再統治祂了；因為祂死，是死於罪惡，僅有一次；祂活，是活於天主。你們也要這樣看自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於天主的人。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，阿肋路亞。 答：主從……

領：祂爲了我們被懸在十字架上。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：主從……

讚主曲對經：感謝天主，藉我們的主耶穌

基督賜給我們勝利，阿肋路

亞。



## 禱詞

聖神向我們的心靈作證，我們是天主的子女；因此我們感謝天主聖父，懇切祈求祂：

我們的父，求祢俯聽祢子女們的祈禱。

容忍與安慰人的天主，求祢恩賜我們師法耶穌基督，常能彼此同心合意，

—使我們一心一德的光榮祢。

求祢賞賜我們常想到兄弟姊妹的需要，而努力使他們歡欣，

—使我們大家能互相鼓勵。

求祢不要讓我們為世俗精神所迷惑，而陷於罪惡，

—卻要使我們常順從祢聖神的引導。

祢洞察人心，

—求祢引導我們，常遵循誠實和真理的道路。

我們的天父：

## 結束禱詞

仁慈的天主，求祢垂顧由聖神所召集的教會，使它真誠地侍奉祢，並能一心一德，團結無間。

## 日間祈禱

午前

簡短讀經

參照羅四，24-25

我們這些將來得算為正義的人，相信天主使我們的主耶穌由死者中復活了，祂曾為了我們的罪被交付，又為了使我們成義而復活。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

若壹五，5-6a

勝過世界的是誰呢？不就是那信耶穌

是天主子的人嗎？這一位就是經過水及血而來的耶穌基督；祂不但以水，而且也以水及血而來。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

弗四，23 / 24

你們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。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見復活期二專用545\*頁

簡短讀經

格前二，9 / 10

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也洞悉。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：基督將因聖神和火給你們施

洗，阿肋路亞。

禱詞

我們要和使徒們以及所有分享聖神初果的人，一起讚頌天主，向祂祈求：

上主，求祢俯聽我們。

全能的天主，祢在天上光榮了基督，

—求祢使所有的人，都認出基督確實生活在教會中。

聖父，祢曾論及基督說：這是我的愛子，

你們要聽從祂，

—求使所有的人都聽從祂的聲音，並得到救恩。

求祢派遣祢的聖神，居住在祢信眾的心中，

—使祂洗滌靈魂的污穢，灌溉乾涸的心田。

願祢的聖神降臨，領導我們的時代前進，

—並使大地更新。

我們將所有逝世的人託付在祢手中，

—也求祢堅強我們對來日復活的希望。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢垂顧由聖神所召集

的教會，使它真誠地侍奉祢，並能一心一德，團結無間。

## 復活期第七週：星期四

序經對經：基督許給我們派遣聖神，請大

家前來朝拜，阿肋路亞。

### 誦 讀

領：天主使主基督復活了，阿肋路亞。

答：也將以祂的神能使我們復活。阿肋路

亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 五，13-21

為罪人祈禱

我給你們這些信天主子名字的人，寫

了這些事，是要你們知道：你們已享有永遠的生命。我們對天主所懷的依恃之心就

是：如果我們按祂的旨意求什麼，祂必俯

聽我們。我們既然知道：我們無論向祂求什麼，祂必會俯聽我們；我們也知道向祂所求的，必要得到。誰若看見自己的弟兄犯了不至於死的罪，就應當祈求，天主必賞賜他生命；這是為那些犯不至於死的罪人而說的；然而有的罪却是至於死的罪，為這樣的罪，我不說要人祈求。任何不義都是罪，但也有不至於死的罪。

我們知道：凡由天主生的，就不犯罪；而且由天主生的那一位必保全他，那惡者不能侵犯他。我們知道我們屬於天主，而全世界却屈服於惡者。我們也知道天主子來了，賜給了我們理智，使我們認識那真實者；我們確實是在那真實者內，就是在祂的子耶穌基督內，祂就是真實的天主和永遠的生命。孩子們，你們要謹

慎，遠避偶像。

對答詠

若壹五，20；若一，18

領：我們也知道天主子來了， 答：

祂賜給了我們理智，使我們認識  
真天主，阿肋路亞。

領：從來沒有人見過天主，只有那在  
父懷裏的獨生子，給我們講述  
了。 答：祂賜給：

誦讀二 選讀亞歷山大主教聖啓祿

若望福音註釋

如果我不去，聖神將不會到你們  
這裏來

基督在世所應作的都已完成了；但是  
有一件事是絕對必須的，就是我們該分享  
聖言的天主性，換句話說，我們該捨棄我  
們的生命，為轉變成另一種生命，並且革  
故鼎新，而度虔誠的生活。這事只有藉着

分享聖神，才能作到。

派遣聖神和祂降臨我們身內，最適當的時候，便是我們的救主基督離開我們的時候。

因爲，依我的意見，當基督帶着肉軀和信徒們共處時，在他們看來，祂好像是一切恩惠的施與者。可是，當祂應升到天父那裏的時刻來到時，祂需要藉聖神臨在於崇敬祂的人身上，並藉信德居住在我們心中。這樣，我們就擁有聖神，懷着信心而能高呼道：「阿爸，父啊！」我們也更容易修各種美德，使我們成爲強有力的，對於魔鬼的詭計和人們的攻擊戰無不勝，因爲我們擁有全能的聖神。

聖神會臨在於某些人身上，並住在他們內，就改變了他們的性格，並革新了他們的生活，這從舊約和新約的例子中，是

很容易證實的。

聖者撒慕爾曾對撒烏爾說：「上主的神將突然降到你身上，你也要變成另一個人。」聖保祿則說：「我們衆人，臉上的帕子既已揭開，反映主的光榮，就變成像主同樣的肖像，光榮日增。這是主所成就的，因爲主就是聖神。」

你看見了嗎？聖神居住在誰內，便可以說把他們改變成另一個型態；祂輕而易舉的把他們對世物的貪圖轉變爲專心一致地仰慕天上之事，把可恥的怯懦變爲勤奮而慷慨的毅力。這確是毫無疑問的：我們可在門徒們身上加以證實。他們靠聖神的力量，面對迫害者的攻擊而從不屈服，反而以無畏的愛情與基督親密結合在一起。

所以，救主的話是真實的：「我返回天上，爲你們是有益的。」因爲這正是聖

神降臨的時刻！

對答詠

若十六，7，13 14

領：我若不去，施慰者便不會到你們

這裏來；我若去了，我就派祂到

你們這裏來。 答：當祂來到

時，祂要教導你們一切真理。

領：祂不憑自己講論，只把祂所聽到的

講出來，並把未來的事，傳告

給你們。 答：當祂來：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547\*頁

簡短讀經

羅八，10 11

基督如果在你們內，你們的身體固然

因罪惡而死亡，但神魂却賴正義而生活。

如果那使耶穌從死者中復活者的聖神住在

你們內，那麼，那使基督從死者中復活的，

也必要藉那住在你們內的聖神，使你們必

死的身體復活。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：你們要往世界各地去教導萬

民，因父及子及聖神的名，

給他們授洗，阿肋路亞。

禱 詞

我們衆人都在聖神內，藉着主基督才能到

達父台前；讓我們現在一起讚美祂，向祂

祈求：

基督，求祢俯聽我們。

求祢給我們派遣祢的聖神，作我們心靈的上賓，

——幫助我們，總不要使聖神難過。

基督，祢從死者中復活了，如今坐在聖父右邊，

——求祢常為我們轉求聖父。

我們藉着祢的聖神，與祢合而為一，

——求祢不要使我們因遭受災難、迫害和危險，就與祢的愛相分離。

祢以兄長的身分接待了我們，以光榮天主，

——求祢也賞賜我們能彼此接受，一如兄弟

姊妹。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們，充滿祢聖神的恩寵，使我們的思想行爲，都能符合祢的旨意，博得祢的歡心。

## 日間祈禱

午前

簡短讀經

格前一二，13

我們衆人，不論是猶太人，或是希臘人，或是爲奴的，或是自主的，都因同一聖神受了洗，成爲一個身體，又都爲同一聖神所滋潤。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

鐸三，5 b ) 7

天主藉着聖神所施行的重生和更新的洗禮，救了我們；這聖神是天主藉我們的救主耶穌基督，豐富地傾注在我們身上的，好使我們因祂的恩寵成義，本着希望成爲永生的承繼人。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

參閱哥一，12 / 14

感謝天父，祂使我們有資格在光明中分享聖徒的福分。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，我們且在祂內得到了救贖和罪赦。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚 禱

讚美詩 見復活期二專用545頁

簡短讀經

格前六，19 / 20

難道你們不知道，你們的身體是聖神的宮殿，這聖神是你們由天主領受的，住

在你們內，而你們已不是屬於自己的了嗎？

你們原是由高價買來的，所以務要用你們的身體光榮天主。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：那位真理之神來到時，將教

導你們一切真理，並把未來

的事傳告給你們，阿肋路亞。

禱 詞

我們要祈求永受讚美的基督，派遣聖神，降臨到祂所救贖的人身上；現在我們向祂呼籲：

主，求祢眷顧祢所救贖的人。



求祿給祿的教會，派遣合一之神，

——來消除人間一切糾紛、仇恨和分裂。

祿從惡魔的控制中解救了人類，

——求祿幫助世人脫離所遭受的一切災禍。

祿常藉聖神祈禱，以執行祿的救世任務，

——求祿賞賜司鐸們常藉着祈禱，在聖神領

導下，善盡他們的職責。

願祿的聖神，引導各團體、各機構的首長，

——使他們都能努力謀求大眾的福利。

祿現在生活在天父的光榮中，

——求祿召請所有亡者，進入祿的光榮中。

我們的天父：

### 結束禱詞

上主，求祿賞賜我們，充滿祿聖神的

恩寵，使我們的思想行爲，都能符合祿的

旨意，博得祿的歡心。

## 復活期第七週：星期五

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請

大家前來朝拜，阿肋路亞。

### 誦 讀

領：基督，因着祿的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望二書 1 ~ 13

恆守聖道的人擁有父和子

我這爲長老的致書與蒙選的夫人和她的子女，就是我在真理內所愛的，不僅我一個人，而且也是所有認識真理的人所愛的；這愛的原由，就是那存在我們內，並永遠與我們同在的真理。願恩寵、仁愛與平安從天父和天父之子耶穌基督，在真理與愛情內與我們同在。

我很喜歡，因為我遇見了你的一些子女，照我們由天父所領受的命令，在真理內生活。夫人，我現在請求你，我們應該彼此相愛；這不是我寫給你的一條新命令，而是我們從起初就有的命令。我們按照祂的命令生活，這就是愛；你們應在愛中生活，這就是那命令，正如你們從起初聽到的。

的確，有許多迷惑人的，來到了世界上，他們不承認耶穌基督是在肉身內降世的；這樣的人就是迷惑人的，就是反基督的。你們要謹慎，不要喪失你們勞苦所得的，反要領受圓滿的賞報。凡是越規而不存在基督道理內的，就沒有天主；誰存在這道理內，就有父，也有子。若是有人來到你們中，不帶着這個道理，你們不要接待他到家中，也不要向他問候，因為誰若

向他問候，就是有分於他們的惡行。

雖然我還有許多事要寫給你們，但是我不願意用紙墨，只希望到你們那裏去，親口面談，好使我們的喜樂圓滿無缺。你那蒙選的姊妹的子女問候你。

對答詠 參閱若貳，5，3；申五，33

領：這是我從父那裏接受的命令，這不是新的，而是從起初就有的命令； 答：你們應在真理和愛德中生活，阿肋路亞。

領：你們要在你們的上主天主所吩咐的道路上行走，好使你們得以生存。 答：你們應：

誦讀二 選讀聖怡樂主教聖三論

父的恩惠在基督內

主命令我們，因父、子及聖神之名付

洗，就是說，在洗禮中我們明認對造物主及獨子、及「恩惠」的信仰。

萬物的造物主是唯一的，因為只有一位天主教，萬物都從祂而來；只有一位獨生子，吾主耶穌基督，萬物藉祂而存在；只有一位聖神，是廣施於萬物內的、天主的恩惠。

所以萬物都由天主的大能和措施而佈置有序：唯一的大能，萬物都由它而來；唯一的後嗣，萬物藉祂而存在；唯一的恩惠，賜與圓滿的希望。在父、及子、及聖神內的這一圓滿的共融中，一無所缺：因為在永遠的父內有無限性；在肖像內看到自己的面貌，在恩惠內可享歡樂。

關於聖神臨在於我們身內的目的，主曾給我們講明，祂說：「我還有許多事要告訴你們，可是你們現在不能擔承。我

去，為你們是有益的；如果我去了，我將給你們派遣一位保衛者。」

祂又說：「我將要求父，給你們派來另一位保衛者，真理之神，祂將和你們永遠在一起。祂要引導你們進入一切的真理。祂不是憑自己說話，而是把祂所聽到的都說出來，並把將來的事告訴你們。祂要顯揚我，因為祂從我這裏領受。」

主說這些話，是為使人了解許多事理：其中包括施恩者的意向，恩惠的性質和接受恩惠的條件。因為我們人性軟弱，不能了解父和子，就賜給了我們聖神，作為我們的中介及保護者；祂能光照我們的信德，幫助我們了解那難以理解的降生成人的奧跡。

我們領受聖神是為認識天主。比如人體的本性，當它所服務的對象消失時，

人體便停止活動。因為如果沒有光亮或白晝，眼睛將一無所用；又比如耳朵，如果不發出聲音或言語，也毫無職務可盡；如果沒有任何氣味發出來，鼻子也不知要作什麼。這些官能並不時由於某種原因而喪失其本性，勿寧說是由於某種理由才加以使用。同樣，人的理性，除非藉信德汲取聖神這一恩賜，雖具有了解天主的這一性能，但却沒有知識的光亮。

那在基督內的唯一恩惠，完整地賜與所有的人，因為這恩惠總不匱乏，是按照每人願意接受的多寡而賜與人；它是按照每人之願望的程度而居住在他內。這恩惠與我們同在，直到世界窮盡；這恩惠在我們的期待中安慰我們；這恩惠藉它產生的種種效果，成爲我們對將來的希望的保證；它光照人的理性，點亮人的心靈。

對答詠

領：主說：時候到了，我要回到派遣我來的父那裏去；你們不要難過，也不要心亂； 答：我要爲你們請求父，親自保護你們，阿肋路亞。

領：我若不去，施慰者聖神將不會來到；當我被舉升天時，我就派遣祂到你們這裏來。 答：我要爲：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547\*頁

簡短讀經

宗五，30-32

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，

使祂做首領和救主，爲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，也爲此事作證。

### 短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：耶穌基督死而復活了，如今

坐在天主右邊，永遠活着爲

我們轉求，阿肋路亞。

### 禱詞

願尊敬和光榮永歸於天主，願祂恩賜我們充滿希望和聖神的德能。我們現在祈求祂：

求祢助祐我們，拯救我們。

全能的父，你知道我們的軟弱，我們不能善作祈禱，

—求祢賜給我們聖神，使祂爲我們祈求。

求祢給我們派遣祢的聖神—萬福的眞光，

—使我們內心充滿祢的光明。

上主，我們都是祢親手所創造的，

—求祢不要捨棄我們，使我們受罪惡勢力的

控制。

求祢賞賜我們信德的精神，使我們懷着尊

敬的心接待病弱和殘廢，

—求祢賞賜我們能對所有受苦的人表現眞

正的熱誠，忍耐和愛心。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢藉着基督的勝利，和聖神的光照，爲人類打開了永生之門；求祢賞賜我們，領受如此宏恩之後，自應努力使信

仰日益增長，更殷切地侍奉祢。

### 日間祈禱

午前

簡短讀經

宗二，32，36

耶穌基督，天主使祂復活了，我們都是祂的見證人，所以，以色列全家應確切知道：天主已把你們所釘死的這位耶穌，立為主，為默西亞了。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

迦三，27，28

你們凡是因着受了洗而歸於基督的，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合而為一。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格前五，7，8

你們應把舊酵母除淨，好使你們成為新的麵團，正如你們原是無酵餅一樣，因為我們的逾越節羔羊基督，已被祭殺作了犧牲。所以我們過節，不可用舊酵母，也不可用作奸詐和邪惡的酵母，而只要用純潔和真誠的無酵餅。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

### 晚禱

讚美詩 見復活期II專用545\*頁

簡短讀經

迦五，16，22a，25

你們若隨聖神的引導行事，就決不會

去滿足本性的私慾。聖神的效果是：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制。如果我們靠聖神而生活，就應該隨從聖神的引導而行事。

### 短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：衆門徒同耶穌的母親瑪利亞

都同心合意地專務祈禱，阿

肋路亞。

### 禱詞

天主聖父在萬民中傾注了聖神的恩寵，我們懇求聖父賜給我們更豐富地恩寵。我

們現在讚美祂、祈求祂：

上主，求祢廣施聖神的恩寵。

天主父，祢曾將祢的聖子，賜給我們作爲萬民之光，

求祢開啓我們這盲目世界的眼睛，使世人看清唯有基督是人類的希望。

祢曾以聖神的德能爲基督傅油，以執行拯救萬民的任務，

願祢的聖子，再度來到人間，到處治病，施恩行善。

求祢派遣聖神光照我們的心靈，

使對信仰懷疑的人能看清真理，消除疑慮。

求祢派遣聖神，使勞苦者得到安息，

使疲倦者得到振作，使灰心者得到鼓勵。

求祢滿足亡者的願望，

使他們當基督再度來臨時，獲得復活的  
光榮。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉着基督的勝利，和聖神的光照，爲人類打開了永生之門；求祢賞賜我們，領受如此宏恩之後，自應努力使信仰日益增長，更殷切地侍奉祢。

## 復活期第七週：星期六

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

領：天主藉耶穌基督從死者中的復活，阿肋路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋路亞。

誦讀一

恭讀若望叁書

1 / 15

我們要力行真理

我爲長老的致書給親愛的加約，就是我在真理內所愛的。親愛的，祝你諸事順利，並祝你健康，就如你的靈魂常順利一樣。

有些弟兄來到這裏，證明你在真理內，就是說你怎樣在真理內生活，我很高興。我聽說我的孩子們在真理內生活，我的喜樂沒有比這更大的了。親愛的，你對弟兄，尤其對旅客所行的，都是真信徒的行爲。他們在教會前證明了你的愛德。你若以相稱天主的態度，資助他們踏上旅途，就是做了善事，因爲他們出發是爲主的名字，並沒有從外教人接受什麼；所以我們應當款待這樣的人，爲使我們成爲真理的合作者。



我給教會寫過信，但是那在他們中間愛作首領的狄約勒斐，却不承認我們。因此，我若來到，必要指摘他所做的事，就是他利用惡言惡語誹謗我們；這還不夠，他自己不款待弟兄們，連那願意款待的，他也加以阻止，甚而將他們逐出教會。親愛的，你不要效法惡，但要效法善：行善的人出於天主，作惡的人沒有見過天主。衆人和真理本身都給德默特疏作證，我們自己已給他作證，而你也知道我們所作的見證是真實的。

我本來有許多事要寫給你，但是我不願意以筆墨給你寫；只希望快見到你，我們好當面談。祝你平安！朋友都問候你。請你也一一問候各位朋友。

對答詠

若叁，11；伯前二，19

領：你不要學壞，但要學好。

答：誰行善，誰就屬於天主，阿肋路亞。

領：誰若明知是天主的旨意而忍受不義的痛苦，必蒙天主降福。

答：誰行善：

誦讀二 選讀第六世紀非洲某作家講道辭

萬國的語言都述說教會的統一

使徒們那時說起萬國方言來。這是天主的聖意要顯示聖神的臨在，使凡領受聖神的人，能說各種語言。親愛的弟兄們，我們要了解，愛德是透過聖神而傾注在我們心中。

因為愛德必須聚集普世的教會，那時，即便當一個人領受了聖神時，他也能說萬國方言。現在教會因聖神而聚集在一起，是整個教會在說萬國的語言。

因此，如果有人對我們中間的一個人

說：「你領受了聖神，爲什麼你不會說萬國方言呢？」他就該回答說：「我的確會說萬國方言。因爲我是在基督的身體——教會——中，它會說萬國方言。因爲天主藉聖神的臨在指示什麼呢？不是指的教會能說萬國方言嗎？」

這樣，耶穌所許諾的便應驗了：「沒有人把新酒裝在舊皮囊裏，而是把新酒裝在新皮囊裏，這樣，兩樣都得以保全。」

因此，當時有些人聽到門徒們說各種語言時，當然就會說：「他們喝新酒喝醉了！」事實上，他們却成了新皮囊，他們因聖德的聖寵而被革新，好能充滿新酒，就是充滿聖神，便興高彩烈的說出各種語言。他們利用這種極爲顯明的奇蹟，預告公教會將要廣揚到說各種語言的萬邦中。

因此，你們要以基督唯一身體之肢體

的身分來慶祝這日子。如果你們照你們所慶祝的去生活，你們的慶祝才不致虛度：因爲你們都與這教會聯結在一起，這教會是主以聖神所充滿的，祂承認這是祂的教會，因爲它廣傳到普世；祂本身也被教會承認。祂如同一位新郎，沒有失去過新娘；沒有陌生人能假冒新娘來欺騙祂。

你們被建立在萬國中，所以你們是基督的教會，基督的肢體，基督的身體，基督的淨配，保祿使徒向你們說：「你們在愛德中要彼此擔待，務要努力以和平的聯繫，保持精神的合一。」

請注意：當保祿命令你們彼此擔待時，他是以愛德作立論的基礎；當他論到合一的希望時，便指出和平的聯繫。這個教會是天主的住所，是以活石築成的；至高的天主樂意居住在裏面；要注意不要使

祂的眼睛爲分裂的災禍所冒犯。

對答詠

宗十五，8-9；十一，18

領：洞察人心的天主將聖神賜給了外邦人，如同賜給我們一樣。

答：祂在我們和他們之間沒有作任何區別，因爲祂以信德淨化了他們的心。

領：原來天主也賜給外邦人悔改的機會，以獲得生命。

答：祂在

我：

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547\*頁

簡短讀經

羅一四，7-9

我們中間沒有一個人爲自己而活，也沒有一個人爲自己而死；因爲我們若是活

着，是爲主而活；我們若是死了，是爲主而死；所以我們或生或死，都是屬於主，因爲基督死而復活，便是爲作生者和死者

的主。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：記着，我同你們天天在一起，直到今世的終結，阿肋路亞。

禱 詞

我們都曾在聖神內受洗。現在我們偕同所有受過洗的人，一起光榮主耶穌，向祂祈求：

主耶穌，求祢藉聖神聖化我們。

求祢派遣聖神降臨在我們心內，

—使我們在人面前承認祢是普世君王，是

萬民之主。

求祢賞賜我們真誠的愛，

—使我們以兄弟之愛，相親相愛。

求祢用賦予活力的聖寵，更新所有信者的

心靈，

—使他們以愉快的心情，領受聖神的恩賜。

求祢賞賜我們聖神的德能，

—治愈我們罪惡的創傷，加強我們行善的

力量。

我們的天父：

### 結束禱詞

全能的天主，我們已經慶祝過逾越佳節，求祢賞賜我們今後在生活中，在言行上，常能為死而復活的基督作證。

### 日間祈禱

午前

簡短讀經

羅五，10 / 11

我們在作仇敵的時候，尚且因着天主子的死與天主和好了，那麼，在和好之後，一定更要因着祂的生命得救了。不但如此，我們現在既藉着我們的主耶穌基督獲得了和好，也必藉着祂而歡躍於天主。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

格前一五，20 / 22

基督從死者中實在復活了，做了死者的初果，因為死亡既因一人而來，死者的復活也因一人而來；就如在亞當內衆人都死了，照樣，在基督內，衆人也都要復活。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格後五，14 ~ 15

基督的愛催迫着我們如此斷定：一個人替衆人死了，衆人就都死了。基督替衆人死了，是爲使活着的人不再爲自己而生活，而是爲替他們死而復活了的那一位而生活。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因爲天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱



# 五旬主日：聖神降臨

節日

## 第一晚禱

### 讚美詩

一 造物的聖神，求祢降臨，

眷顧祢的子民，

使祢創造的心胸，

充滿天上的神恩。

二 至高上主的神恩，

大慰人心的聖神，

祢是靈膏與溫暖，

活泉與愛心。

三 七恩的泉源，

上主的右手，

祢是聖父的恩許，

普施言語的奇恩。

四 求祢光照我們的認知，

以愛火熾熱我們的心神，

藉祢的大能，

堅固軟弱的肉身。

五 驅逐仇敵遠遁，

賜和平給我們，

諸害望風而逃，

求祢領導我們勇敢前進。

六 我們因祢認識父及聖子，

祢是父子共發的聖神，

我們堅信祢的大能，

永遠感謝祢的神恩。阿們。

### 聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：五旬節日一到，信徒們都聚

集在一起，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。

對經一：五旬節日一到，信徒們都聚  
集在一起，阿肋路亞。

### 聖詠一四六

對經二：使徒們看到了一些像火焰的  
舌頭，聖神就分別降臨到他  
們每個人身上，阿肋路亞。

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。

祂將食物賜予家畜，※

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。

對經二：使徒們看到了一些像火焰的

舌頭，聖神就分別降臨到他

們每個人身上，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3-4

對經三：那發自父的聖神必要光榮我，

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：那發自父的聖神必要光榮我，

阿肋路亞。

簡短讀經

羅八，11

如果那使耶穌從死者中復活者的聖神

住在你們內，那麼，那使基督從死者中復



活的，也必要藉那住在你們內的聖神，使你們有死的身體復活。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：聖神，請降臨充滿祢信者們

的心，在他們心中點燃祢的

愛火；祢恩賜信者說各種語

言，因而使萬民團結一起，

明認同一的信仰，阿肋路亞。

禱 詞

全能的天主在五旬節日，從天上派遣聖神

降臨到使徒們身上；我們要熱烈的讚美祂，

以愉快和虔敬的心情懇求祂：

天主，求祢派遣祢的聖神，來更新世界。

天主，祢在起初創造了天地，時期一到，

祢又藉着基督重整了一切，

求祢藉祢的聖神常常更新大地，使世人

得到救恩。

祢曾把生命的氣息吹入亞當身內，

求祢派遣聖神給祢的教會，使教會藉着

聖神而平安生活，充滿青春活力，並使

世界藉着聖神而得到生命。

求祢以聖神的眞光，照耀普世人羣，並驅

除我們這時代的黑暗，

使仇恨化爲愛火，使憂苦變爲喜樂，使

戰爭化爲持久的和平。

求祢用那從基督肋旁所流出的聖神之水，

灌溉我們乾涸的心田，

使世人擺脫一切罪惡的荊棘。

天主，祢藉聖神引領人類，進入祢的生命與光榮中，

——求祢藉同一聖神，使所有去世的弟兄，分享祢愛的幸福。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢要我們以五十天的時間慶祝逾越奧蹟；求祢使散佈世界各地，所有不同語言，不同種族的人，都能由於沾受天上的宏恩，而共同信奉唯一真道，結合在祢的名下。

序經對經：阿肋路亞，上主的神充滿了大地，請大家前來朝拜，阿肋路亞。

讚美詩

一、天主聖神，

令人心曠神怡的光明，

自天而降的愛心，

帶給我們溫暖，

燃燒基督徒的心胸。

二、愛火炎炎，

鼓舞羣舌，

充滿純樸人的心靈，

邀請萬眾一心，

齊聲向上主讚頌。

三、安慰人的聖神，

祢的仁愛無邊，

請廣施恩寵，

助我約束口舌，

淨化心靈。

四、只要祢臨在，

誦讀

邪惡就不敢逞兇，  
祢帶給我們豐富恩寵，

助我們改過自新，  
充實我們的生命。

五、祢是恩主，

又是天賜恩寵，

美善的泉源，

賜我們心口合一，  
唱出至誠的歌頌。

六、祢是真愛的源頭，

請掃除我們的罪污，

賜我們重獲新生，

在天父的國內，

與基督共享光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇三·壹、貳、參見 159 頁

對經一：聖神像似風，隨意吹向那

裏；你聽到它的響聲，却不知道它從那裏來，往那裏去。阿肋路亞。

對經二：忽然從天上來了一陣響聲，

好像暴風颳來。阿肋路亞。

對經三：求祢遣發聖神，萬物便被造

成，祢將使大地更新。阿肋路亞。

領：上主的神充滿了世界，阿肋路亞。

答：祂包羅萬象，通曉一切語言。阿肋路

亞。

誦讀一 恭讀致羅馬人書 八，5-27

凡受天主聖神引導的人，都是天主的子女

弟兄們，隨從肉性的人，切望肉性的事；隨從聖神的人，切望聖神的事；隨

肉性的切望，導致死亡；隨聖神的切望，導致生命與平安。因為隨肉性的切望，是與天主為敵，決不服從，也決不能服從天主的法律；隨從肉性的人，決不能得天主的歡心。至於你們，你們已不屬於肉性，而是屬於聖神，只要天主的聖神住在你們內。誰若沒有基督的聖神，誰就不屬於基督。如果基督在你們內，身體固然因罪惡而死亡，神魂却賴正義而生活。再者，如果那使耶穌從死者中復活者的聖神住在你們內，那麼，那使基督從死者中復活的，也必要藉那住在你們內的聖神，使你們有死的身體復活。

弟兄們！這樣看來，我們並不欠肉性的債，去隨從肉性的生活。如果你們隨從肉性生活，必要死亡；然而，如果你們依賴聖神，致死肉性的妄動，必能生活，因

為凡受天主聖神引導的，都是天主的子女。其實你們所領受的聖神，並非使你們作奴隸，使你們仍舊恐懼；而是使你們作義子。因此，我們高呼：「阿爸，父啊！」聖神親自和我們的心神一同作證：我們是天主的子女，既然是子女，便是繼承者，是天主的繼承者，是基督的同繼承者；只要我們與基督一同受苦，也必要與祂一同受光榮。

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；但是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，直到現在，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，就是我們肉身的救贖。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；哪裏有人還希望所見的事物呢？但是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纔對，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。

對答詠

迦四，6；三，26；

弟後一，7

領：你們既然藉信德，在耶穌基督內，成爲天主的兒女， 答：天主就派遣了祂兒子的聖神，進入

你們心內喊說：「阿爸，父啊！」  
阿肋路亞。

領：天主所賜給我們的，並非怯懦的神，而是大能、仁愛和自律的神。 答：天主就：

誦讀二 選讀聖宜仁主教反駁異端書

聖神被差遣

當主基督把重生於天主的權柄交給門徒時，對他們說：「你們去教訓萬邦，因父、子、及聖神之名給他們付洗。」

天主曾藉先知們許諾，要在這最後時期，將這聖神傾注在祂僕婢們身上，好使他們說預言。所以聖神才降到成爲人子的天主子身上，並偕同祂慣常住在人類身上，住在天主的肖像身上。聖神在人身上奉行天父的旨意，使他們棄舊更新而成爲基督的新人。

路加說，天主聖神在主升天後，即五旬節日，降臨在門徒們身上，賜與他們權力，引導萬民進入生命，並給他們開啓新約。因此他們異口同聲，以各種言語向天主高唱讚美詩；聖神把彼此遠離的種族團結一致，並把萬民的初熟之菓獻給聖父。

因此主也許諾要給我們派遣施慰者，祂使我們與天主的計劃配合。正如同乾麵粉，若沒有自天而來的的水，也不能在耶穌基督內成爲一個；乾燥的田地，若不吸收水分，便不能結菓；同樣，我們從前都是乾木頭，若沒有自天降下的慷慨的時雨，總也不能結出生命之菓。

我們的身體透過那使身體不朽的洗禮而獲得了統一，我們的靈魂也由聖神獲得了統一。

天主的神降到主身上，「智慧和聰敏

之神，超見和剛毅之神，明達和孝愛之神，以及敬畏天主之神。」主也將這神賜與教會：祂自天派遣「施慰者」來到世上；也是從那裏，主說：「魔鬼像閃電一樣被擊落。」

因此，我們需要天主的這雨露，好使我們不被焚燒，也不致華而不實，並使我們在有「控告者」的地方，也有「辯護者」；因爲主把屬於祂的人託付給聖神，這人曾陷於強盜手中，主可憐他，爲他裹傷，付出兩個印有王徽的銀錢，爲使我們藉聖神接受父及子的肖像和印鑑之後，能把託付給我們的銀錢生出利息，並加倍交還給天主。

對答詠

宗二，112

領：五旬節日一到，衆人都聚集在一處。忽然從天上來了一陣響聲，

答：好像暴風颳來，充滿了他們

所在的整座房屋，阿肋路亞。

領：又有些像火焰般的舌頭，分別停

留在每人頭上，衆人都充滿了聖

神，阿肋路亞。答：好像暴：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 四季運轉，

時光不停，

聖神降臨人間，

門徒們欣喜若狂。

二 紅光閃閃，

火舌出現，

口才驚四座，

愛火震八方。

三 使徒講萬國方言，

聽衆齊感驚慌，

初以爲酒醉狂語，

豈不知聖神從天而降。

四 復活節後五十天，

降臨的奧蹟完成，

依上主的計劃，

正是大赦的時光。

五 大慈大悲的天主，

我們俯首向祢哀求，

將聖神的恩惠，

傾注在我們身上。

六 求祢以聖神的愛火，

燒熱我們的水心，

消除罪污，

賞賜寧靜的時光。

「我們因祢認識父和聖子，  
祢是父子共發的聖神，

我們堅信祢的大能，

世世不忘。阿們。

聖詠吟唱

對經一：主，祢的神在我們內，這是多

麼美好，多麼甘飴！阿肋路亞。

聖詠及聖歌見第一週主日 25 頁

對經二：水泉及水中的一切生物，請

讚頌天主，阿肋路亞。

對經三：使徒們講各國方言，宣揚天

主的奇事，阿肋路亞。

簡短讀經

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，使祂做首領和救主，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賜的聖神也  
為此作證。

短對答詠

領：衆人都充滿了聖神，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：衆人：

領：並開始講話。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：衆人：

讚主曲對經：你們領受聖神吧！你們赦免

誰的罪，誰的罪就蒙赦免，阿肋路亞。

禱 詞

主基督藉聖神使祂的教會團結一致；我們

懷着堅強的希望向祂祈求：

主，求祢更新大地。

主耶穌，祢曾在十字架上被高高舉起，從

肋旁湧出了活水的江河，

——求祢給我們賜下賦予生命的聖神。



坐在天父右邊的光榮之主基督，祢曾賜給  
祢的門徒們天父的恩惠，

——求祢派遣聖神，來更新我們的世界。

祢曾賦予使徒們靠聖神赦罪的權力，

——求祢摧毀世上的一切罪惡。

祢曾應許要派遣聖神，來教導我們一切，  
也使我们想起祢從前所宣講的一切。

——求祢給我們派遣聖神，光照我們的信德。

祢曾應許，要派遣真理之神，來為祢作證，

——求祢給我們派遣聖神，使我們也成為祢  
的忠實見證。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢以今天慶祝的奧蹟，聖化了  
分佈在世界各國、各民族間的整個教會。

求祢使聖神的恩寵，充滿寰宇；并繼續在  
信徒們心中完成祢的神妙化工，猶如當年

開始傳佈福音時祢所完成的一樣。

### 日間祈禱

午前

讚美詩

一、基督上升天廷，

回歸永恆的來處，

將聖父恩許的聖神，

賜給世人。

二、宇宙震撼，

幸福的第三時辰，

使徒在祈禱中，

領受了天主聖神。

三、出自聖父的光明，

神妙的愛火，

使信仰基督的心胸，

洋溢着天上的熱忱。

四 伏求聖神顯示大能，  
美化我們的心靈，

做祢的祭壇與聖殿，  
以芬芳的祈禱讚頌天心。

五 我們因祢認識父和聖子，

祢是父子共發的聖神，  
我們堅信祢的大能，  
永世不忘祢的神恩。阿們。

聖詠吟唱

對經：聖神來自天主的寶座，暗暗地  
深入了使徒們的內心，阿肋路  
亞。

午時

讚美詩 見332\*頁

對經：主，求祢加強我們對祢的信仰，

並點起聖神之光，常照耀我們，  
阿肋路亞。

午後

讚美詩 見332\*頁

對經：因為不是你們講話，而是你們  
父的神，在你們內講話，阿肋  
路亞。

如念以上任何時辰祈禱，則念聖詠一一七  
見第一週主日 31頁  
如再念其他時辰，則用補充聖詠見 597頁

午前

簡短讀經

格前一二，13

我們衆人，不論是猶太人，或希臘人，  
或是爲奴的，或是自主的，都因同一聖神  
受了洗，成爲一個身體，又都是同一聖神  
所滋潤的。

領：護慰者聖神，阿肋路亞，  
答：將教導我們一切，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

鐸三，5 b \ 7

天主藉着聖神所施行的重生和更新的洗禮、救了我們；這聖神是天主藉我們的救主耶穌基督，豐富地傾注在我們身上的，好使我們因祂的恩寵成義，本着希望成為永生的承繼人。

領：聖神將教導你們，阿肋路亞。

答：使你們了解我對你們所講的一切。

阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格後一，21 \ 22

那堅固我們同你們在基督內的，並給我們傅油的，就是天主；祂在我們身上蓋了印，並在我們心裏賜下聖神作為憑證。

領：使徒們講各種方言，阿肋路亞。

答：宣揚天主的奇事，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱624\*頁

聖詠吟唱

聖詠、聖歌見聖詠集第一週主日第二晚禱 35 頁，但用以下對經：

對經一：上主的神充滿了大地，阿肋路亞。

對經二：天主，求祢從耶路撒冷的聖殿，顯示出祢為我們施展的大能，阿肋路亞。

對經三：眾人都充滿了聖神，並開始講話，阿肋路亞。

簡短讀經

弗四，3 \ 6

你們要盡力以和平的聯繫，保持心神的合一，因為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。只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主和衆人之父，祂超越衆人，貫通衆人，且在衆人之內。

短對答詠

領：上主的神充滿了大地，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：上主：

領：祂包羅萬象，通曉一切言語。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：今天五旬節期已滿，阿肋路

亞；今天聖神以火的形象顯

現給門徒們，賜給他們奇恩

異寵；派遣他們到世界各地

宣講、作證：凡相信而受洗

的，必會得救，阿肋路亞。

禱詞

天主聖父藉着基督創始了祂的教會，在五旬節日藉着聖神向世界顯示了祂的教會；我們現在以歡欣的心情懇求祂：

求祢給教會，派遣祢的聖神。

祢願意所有帶有基督名號的人，都藉着一洗禮，在聖神內，成爲一體，

——求祢賞賜信衆一心一意，彼此合作。

祢願意使聖神的愛火充滿世界，

——求祢幫助所有的人共同建設一個正義與和平的世界。

主天主，萬有之父，祢願意四散的女子，因着同一信仰，聚集在一起，

——求祢以祢聖神的恩寵，光照世界。

祢藉聖神更新一切，

——求祢治好病患，安慰憂苦，使所有的人都得到救恩。

祢藉聖神，使祢的聖子，死而復活，

——求祢賞賜已亡的兄弟姊妹，來日也得到

復活的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢以今天慶祝的奧蹟，聖化了分佈在世界各國、各民族間的整個教會。求祢使聖神的恩寵，充滿寰宇；并繼續在信徒們心中完成祢的神妙化工，猶如當年開始傳佈福音時祢所完成的一樣。

結束詞

領：祝大家平安！阿肋路亞，阿肋路亞。  
亞。

答：感謝天主，阿肋路亞，阿肋路亞。

復活期結束



# 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。

星期三：請大家前來朝拜，創造我們的上  
主。

#### 四旬期

星期四：請大家前來朝拜上主，因為祂是  
我們的天主。

包括聖週：主基督為我們接受了考驗和苦  
難，請大家前來朝拜。

星期五：請大家讚美天主，因為祂的慈愛  
永遠常存。

任選，聖週除外：你們今天要聽從上主的  
聲音，不要固執倔強。

星期六：大地和地上的萬物屬於上主，請  
大家前來朝拜。

#### 復活期

升天節前：主真復活了，阿肋路亞。

#### 第二及第四週

升天節後：主基督許給我們派遣聖神，請  
大家前來朝拜。

主 日：我們是上主的子民，是祂牧場的  
羊羣，請大家前來朝拜。

#### 常年期

星期一：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼吟  
詠。

#### 第一及第三週

主 日：請大家前來向上主歡呼，向拯救  
我們的天主歌舞。

星期二：請大家前來朝拜偉大的天主、上  
主。

我們的天主歌舞。

星期一：請大家一起到上主面前感恩讚頌。

星期三：普世大地，請向天主歡呼，興高  
彩烈地事奉上主。

星期二：請大家前來朝拜偉大的君王上主。

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）

因爲上主是崇高的天主，

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，因爲是祂所創造，

陸地屬於祂，因爲是祂所形成。（對經）

請大家前來叩首致敬，

向造我們的天主跪拜，

因爲祂是我們的天主，

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日日課中，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，

正如祂曾藉衆聖者的口說過，※

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。

祂曾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！

因爲我已目睹，※

祿爲萬民準備的救主：

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

### 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：）

祂是天主，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。

## 結束詞

## 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。

## 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

聖詠一四〇，119：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，十



在祢面前有如馨香，※

願我的隻手高舉，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）

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

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。

「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。

### 序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

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；

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

聖詠一：兩種人的道路

「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，※

不與譏諷者為伍的人，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，※

所作所為，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。

因為上主賞識義人，※

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，你在我

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，+

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：+

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。

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、永恆的造物主，

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爲寶貴，※  
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。

我的靈魂好像飽饗了膏脂，※  
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

「天主的眾僕人，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：三人在火窯中同聲歌頌讚美

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。

匠人棄而不用的廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作爲，※

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，就該向衆人，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

「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

聖詠一一〇，175，7：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：上主由熙雍伸出祂的權杖，

祂要永遠為王，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。

聖詠一一三，118：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！

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！

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：記者，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，+

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

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，認識真主，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



## 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。



因為我的仇敵轉身潰退，※  
在祢面前紛紛跌倒滅亡。

祢登上寶座，執行正義，※  
為我伸冤，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。

上主為王，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，※  
在萬民中宣揚祂的偉業。

因為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，十  
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，

照耀白晝的眞光；

二 基督，祢是眞理的太陽，

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，

導我信衆，

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，※

留意我的心曲。

我的君王，我的天主，+

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，※

他們的唇舌只會諂媚奉承。

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，※

因為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，為萬有的元首。

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，永遠為

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，因為我們聽說，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：

頌：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。

祿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？※

求祿洗淨我未覺察的罪愆。

求祿使祿僕人免於自負，※

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，十

願我口中的言語，心中的思慮，※

常能使祿稱心如意！

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，我投靠祿，※

求祿救我，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，十

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？

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，欣然堅志，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：我會哀求說：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，



祿創造萬有，  
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；

求祿時時刻刻，  
保我平安。

三、請垂視卑微的僕人，

向祿俯首朝拜，

願世人的祈禱與善願，

似馨香騰空，

上升到祿台前。

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，祿為什麼站在遠處？※

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。

惡人為所欲為，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，十  
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，

祿是永恒的太陽，

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 多一三，175，7，8

：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，也把人救出，※

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，

是爲讓我們在他們中間傳揚祂的偉大，※

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。

願衆人頌揚祂的偉大，※

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。

聖詠三二：讚頌照顧人的上主

「萬物是藉着祂而造成的」（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？十

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！十

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，十

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

為對眾人顯示仁慈。

愚人心裏說：「沒有天主。」十

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；+

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，依賴祢的人真是有

一福。

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

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，

為善最有福。

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

聖詠一九：為君王的勝利祈禱

「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，+

上主從神聖的高天俯聽，※

以無敵的右手使祂的受傳者獲勝。

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：爲君王

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。

因爲祢已使他諸事順遂，※

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。

祿使他永蒙鴻福，※

使他在祿面前歡欣踴躍。

君王全心依靠上主，※

賴至高者的慈愛永不動搖。

上主，起來，顯示祿的能力，※

我們要歌頌，稱揚祿的德能。

對經二

復活期外：我要歌頌稱揚上主的德能。

復活期：祿已取得權能，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，祿使我們成為天國的子民，和侍奉天主的祭

司。

復活期：願祿所創造的萬物都事奉祿

，因為祿一出命，萬物立刻

形成，阿肋路亞。

上主、我們的天主，※

祿理當接受光榮，尊威和權能。

因為祿創造了萬物，※

萬物都是因祿的旨意而造成，而存在。

上主，只有祿堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因為祿曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祿的血把我們贖回來，歸於天主；

使我們成為天國的子民，和侍奉天主的祭司，※



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

若壹三，1a)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，

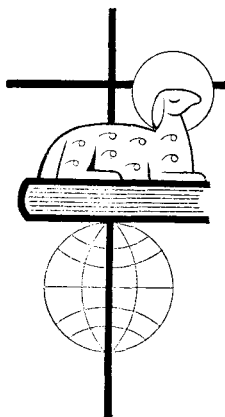
—我們都希望將來在那裏與祢一同爲王。

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，※

死亡的羅網等著我。

我在急難中呼求上主，※

向我的天求救；

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，+

羣山搖撼，搖搖欲墜，※

因為上主大發義怒。

祂的鼻孔冒出濃烟，+

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，※

祂的腳下佈滿了烏雲。

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，爲

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 友一六，1 / 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，※  
敲鐃歌頌上主。

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。

祢一噓氣，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，※

使列邦屈服在我們腳下。

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。

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。

求祿今天教導我們，在所有的人身上看到祿的臨在，

——特別在憂苦和貧窮的人身上找到祿。

求祿今天使我們與所有的人和平相處，

——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，求祿助祐我們追

求光明，實踐真理；我們都因祿而重生，

成爲光明之子，求使我們也能照亮別人，

爲祿作證。

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，我讚美祿，請照祿的

誠命教訓我。

青年人如何才能守身如玉？※

只有遵守祿的訓諭。

我一心尋求祿，※

不要讓我違背祿的規律。

我把祿的話藏在心裏，※

免得我得罪祿。

上主，我讚美祿，※

請照祿的誠命教訓我。

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；求祢使我們在上世界上，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。

因爲在我困苦的時日，  
十

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，

祂的名號何其神聖。

禱詞

上主以無限的愛心照顧祂的選民，願上主的名號在眾人身上受顯揚。我們現在讚美祂，祈求祂：

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 在高山站穩。

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，※

使他們在我腳下倒地不起。

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；※

天主必顯示祢的慈愛和信實。

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，※

從更強者的手中把他救出。

他們要到熙雍山上歡呼，+

奔向上主的美物：※

飽管穀、麥、酒、油、小羊和牛犢。

他們的心靈好像灌漑的田園，※

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，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，十  
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，

——也使我们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。

上主對遵守祂盟約和誠命的人，※

表現祂的慈愛和真誠。

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

祢。

復活期：上主，祢把我的悲哀化為舞

蹈，阿肋路亞。

上主，我稱揚祢，因為祢救拔了我，※

沒有讓我的仇敵向我誇耀。

上主，我的天主，我一向祢呼救，※

祢就醫好了我。

上主，祢從陰府裏將我救出，※

使我復生，不致墮入幽谷。

上主的聖民，請向上主歌詠，※

稱頌祢的聖名。

因為祢的震怒轉眼消逝，※

祢的恩惠却終生存留。

夜間縱有哭泣淚，※

清晨却聞歡呼聲。

順遂時我會說過：※

「我永遠不會動搖。」

上主，賴祢的恩祐，

我能穩立於山崗，※

但祢一轉面不顧，

我便立刻感到驚惶。

上主，我曾向祢高呼，※

向我的天主苦訴：

「我若墜死深谷，我的血又有何用？※

灰骨豈能讚頌祢，或宣揚祢的真誠？

上主，請祢俯聽我，憐憫我；※

上主，求祢助祐我。」

祢把我的悲哀化為舞蹈，※

脫掉我的苦衣，給我披上歡笑。

因此，我的心靈歌頌祢，永不止息；※

上主，我的天主，我要永遠稱謝祢！

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，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

是有福

「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。

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

伯前一，6-9

你們要歡躍，雖然你們現在必須在種種考驗中暫時受些苦，為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，因為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：以岩石中的蜂蜜飽飫了我們。

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，

——也使祢的信眾都能和平相處，團結

一致。

求祿使國家的建設，生活的進步，常能遵從祿的旨意，

——免得那些建設的人，徒勞無功。

求祿派遣工人來收割祿的莊稼，

——使祿的名在萬民中受顯揚。

求祿恩賜已亡的親友恩人，參加祿諸聖的行列，

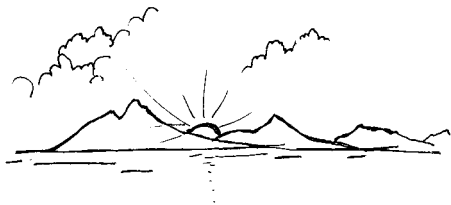
——使我們有朝一日也能與諸聖爲伍。

我們的天父：

結束禱詞

天主，夜幕低垂，唯有祿能驅逐黑暗，使大地重光。求祿使我們今晚不受惡魔困擾，安然度過；并使明日曙光照臨時，還能來到祿面前，讚頌稱謝。

結束詞 見常用經文



## 第一週：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。」

(瑪二六， 3、4)

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，※

因祢的救助而滿心歡樂。

我的骨頭都要說：

「上主，誰能與祢相比？十

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？+

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，+

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。

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，使聽眾獲得益處。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：

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。

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、行為，

— 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

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。

我的脚已踏上坦途，※

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，+

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，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

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，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

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。

路亞。

你們要停戰！承認我是天主，※

上主，全能的天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

祢的作為何等偉大奇妙！

萬有的上主與我們同在，※

萬世的君王，※

雅格的天主是我們的保障。

祢的道路多麼公平真實！

對經二

上主，誰敢不敬畏祢？※

復活期外：萬有的上主，與我們同在，

誰敢不稱揚祢的名號？

雅格的天主是我們的保障。

因為只有祢是聖善的，十

復活期：一道河流給天主的城帶來喜

萬民都要前來朝拜祢，※

樂，阿肋路亞。

因為祢彰顯了祢的正義。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬上

對經三

主的讚美詩

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

對經三

祢。

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

復活期：讓我們向上主謳歌，因為祂

祢。

獲得了極光榮的勝利，阿肋

復活期：讓我們向上主謳歌，因為祂

路亞。

獲得了極光榮的勝利，阿肋

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。

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，

保佑善良的信衆。

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，

轉眼卽飄逝，

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

聖詠二三〇：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，※  
也決不登上牀鋪，

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，祂必鞏

固祂的王權，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，祂必鞏

固祂的王權，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：

「不要難為我的受傳者，※  
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，※

就是那被賣為奴的若瑟。

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，+

立他為國家的宰相，※  
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，※

雅格便在舍邦寄居。

上主使祂的子民日益昌旺，※

比他們的仇敵更為堅強。

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，  
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，就賜下鵪鶉，※

用天糧飽飫了他們。

祂劈開了岩石，湧出水泉，※

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。

使他們遵行祂的誡命，※

恪守祂的法令。

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。

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)。

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。

領答句、誦讀及結束禱詞 見季節專用

四 光榮歸於父，

及唯一聖子，

施慰的聖神，

萬世無疆。阿們。

## 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 (先)

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

「戰勝那歌的人，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。

對經二

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。+

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，進入我們的主教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，祢就應允了我，※

我是如何渴慕祢的誠命，※

祢救我脫離了一切恐懼。

祢是正義的，請賜我生命。

你們仰瞻祢，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。

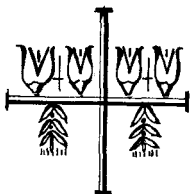
領：上主，祢的工程多麼偉大，

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

聖詠一七八，105 ~ 112 (古)：

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

祢的話是我腳步前的明燈，※

常年期：上主，祢的話是我腳步前的

是我道路上的亮光。

明燈，阿肋路亞。

我今起誓，堅心定志，※

將臨期：新的熙雍女子，你要歡喜快

遵守祢正義的諭令。

樂，因為你的君王就要來臨

上主，我受苦確已深重，※

，溫和慈祥地來拯救我們的

求照祢的諾言，保全我的性命。

靈魂。

上主，請悅納我口中的頌讚，※

四旬期：第二主日：耶穌帶領伯鐸、

教導我明瞭祢的判斷。

雅格和他的兄弟若望，登上

我的生命不斷處於危險，※

了一座高山，就在他們面前

我却沒有忘記祢的規範。

改變了容貌。

惡人雖然給我設下陷阱，※

聖枝主日：我天天在你們當中、在聖

我却沒有違背祢的誠命。

殿裏施教，你們却沒有逮捕

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。

我要決意奉行祢的規範，※  
步步遵循，直到永遠。

對經一

常年期：上主，祢的話是我脚步前的

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，在祢面前才有圓滿的

喜悅。

將臨期：你們要強固瘦弱的手；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。

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，

基督的寶血保備我們，

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。

對經二 貳

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，+

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，+

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，+  
祢若收回牠們的氣息，※  
牠們就會歸於灰土。

祢一嘯氣，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，+

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：上主看到祂所創造的一

切，認為樣樣都很好。

常年期

頌：你們的眼睛有幅，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

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。

聖詠吟唱

讚美詩

聖詠一一七：歡樂和得救的



歌聲

「這就是你們匠人棄而不用，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。

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。

請大家頌謝上主，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。

我在急難中呼求了上主，※

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。

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，十

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！十

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。

請給我做開正義之門，※

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。

四旬期：第二主日：讓我們歡唱三聖

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。

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。

祢在祢光榮的聖殿中，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。

祢坐在天使之上，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，請你們讚美上主，※

歌頌稱揚祂，直到永遠。

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。

四旬期：第二主日：讓我們歡唱三聖

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，

「羔羊要拯救他們，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：上主使我憩息在翠綠的草地上，阿肋路亞。

求祢使我們在所有受造物中看到祢的美善，——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：  
結束禱詞 見季節專用經文

祂使我憩息在翠綠的草地上，※  
又領我走近幽靜的溪水旁。

### 日間祈禱

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。

讚美詩 見季節專用

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，※

戰馬與騎士鎗聲歛跡。

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。

午前

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，

保佑國泰民安，

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，做祢的腳橈。

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，※

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：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。

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。

我們的罪過，是要我們死

於罪惡，活於正義。

基督爲你們忍受了痛苦，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。

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，竟爲我們衆人把祂交出。

聖枝主日：祂在十字架上親身擔負了

對經三

第二主日：天主連自己的兒子也不顧

惜，竟爲我們衆人把祂交出。

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

簡短讀經

得後二，13 / 14

主所喜愛的弟兄們！我們該時常爲你們感謝天主，因爲天主揀選了你們，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。

願基督受光榮受讚頌。祂拯救那藉著祂親近天主的人，因爲祂永遠活著，爲我們轉求。我們憑這種信仰，向祂懇求：

主，請垂顧祢的子民。

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，求祢記得祢的會衆，

—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。

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：

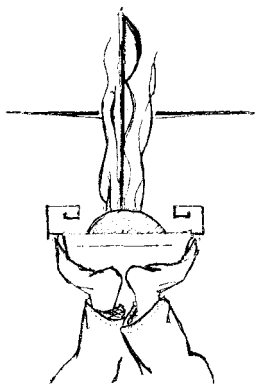
答：我們：



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，

祢是生命和道路，

救恩和希望，

世人得救的保障。

二、祢是聖德的根源，

和平的締造者，

我們向祢獻出，

心底的讚揚。

三、求祢賞賜世界太平，

信德廣揚，

求祢寬恕罪人，

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！我把靈魂交在祢手裏。」

(路二三，46)

壹

對經一：上主，求祢側耳聽我，快來

救我（復：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；※

爲了祢的名，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。

崇拜偶像的人，祢深爲厭惡，※

我却全心依賴上主。

我將因祢的慈愛而歡暢，十

因爲祢俯視了我的慘狀，※

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，因爲我困苦萬狀，※

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，因為祢向我

顯示了祢的慈悲(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，+

因為祢在堅固的城內，※

奇妙地向我顯示祢的慈悲。

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，※

因為祢保祐忠信的臣僕。

對那蠻橫的歹徒，※

祢却要嚴厲地報復。

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，因為祢向我

顯示了祢的慈悲。(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、祢是宇宙的眞神，

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：渴望朝見天主和祢

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，+

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，+

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，+  
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？+

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，※



因為除祢以外，別無真神。

上主，求祢再顯神蹟，重行奇事，※

彰顯祢手臂的大能。

求祢集合雅格的衆支派，十

使他們明白除祢以外，別無真神，※

使他們傳揚祢的豐功偉業。

使他們分得產業，※

如同古代一樣。

求祢憐憫那呼求祢名的百姓，※

就是祢立為長子的以色列；

憐憫祢的聖城耶路撒冷，※

就是祢安居的處所，

使熙雍洋溢著讚頌祢的歌聲，※

使聖殿充滿祢的光榮。

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。

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，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。

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。

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；

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。

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

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，因為我是屬於祢

名下的人。

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，※

短對答詠

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

領：義人，請向上主踴躍歡呼，正直

對經三

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，使我們爲祢忠誠服務。

永恒的祭司、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(六)

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：祇是我的避難所。

### 結束禱詞

天主，祇是農田及葡萄園的主人和守護者；祇分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祇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：祇使我憩息在翠綠的草地上。

### 結束禱詞

天主，昔日此時，祇曾呼叫使徒們進入聖殿，現在祇也呼叫我們祈禱；懇切求

祇，使我們虔誠地奉耶穌基督之名，所行的祈禱，能有助於所有呼求祇聖名的人獲得救恩。

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，

照耀祇的子民。

二、一天的工作完成，

懇求天父，

保祐我們平安；

我們時時讚頌，

感謝祇無數的慈恩。

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，給祢傳了喜樂的油，※

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：應邀來赴羔羊婚筵的人是有

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

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、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，

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，

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，+

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，遵循祂的道

路（復：阿肋路亞）。

頌：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。

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？

求祢賜下光明和真理，※

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。

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。

聖週：上主，求祢為我伸冤，救我

脫離狡詐邪惡的歹徒。

我會說過：我正值中年，就要去世；※

我的餘年將奔向陰府之門。

復活期：你們來到了熙雍山和永生天

主之城，阿肋路亞。

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！

聖歌 依三八，10~14，17~20

：垂死時的悲傷，病癒後

的喜樂

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，※

「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。

我整夜呼救直到清晨，十

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

聖週：上主，祢辯護了我的案件；

上主，我的天主，祢贖回了

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，※

爲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。

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；+

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，+

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，

禱 詞

使大地肥沃，阿肋路亞。

簡短讀經

得前五，4 ㄟ 5

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：

弟兄們，至於你們，你們並不生活在

主，求祢保佑我們常忠實的追隨祢。

黑暗中，那日子不會像盜賊一樣偷襲你們

主耶穌，我們清晨祈禱，紀念祢的復活，

。你們都是光明之子，白晝之子；我們不

—使我們期待著分享祢的光榮，整天快

屬於黑夜，也不屬於黑暗。

樂。

短對答詠

領：上主，求祢俯聽我的呼聲，我切

主，求祢接納我們的心願和善志，  
—作為我們今天奉獻的初果。

望聆聽祢的訓言。

—使一切事物幫助我們和眾人獲得益處。

答：上主：

領：黎明之前，我就起來呼救。

主，求祢使我們信仰的光照耀他人，

答：我切望聆聽祢的訓言。

—讓他們看見我們的善行而光榮天父。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

我們的天父：

讚主曲對經：上主！求祢拯救我們，脫離

結束禱詞

仇人的毒手。

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）

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

這樣，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，

破壞真平安。

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 默四，11，5，9，10，

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，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，※  
他只知仗恃財富，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）。

頌：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

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

聖詠七六：追念上主的化工

「我們在各方面受了折磨，却没有被困倒」

（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。

我一起想起天主，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 撒上一，1~10：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，也沒有眞神，※

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，※

使受傳者嶄露頭角。

### 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。

上主為王，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。

烈火在祂面前前進，※

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

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

誰能迫使我们與基督的愛隔絕呢？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，

聖詠吟唱

聖詠一一八，57-64 (八)

——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，

對經一：我反省我所走的道路，決意

轉向祢的法度。

——使我們成為地上的鹽和世界的光。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

願祢聖神的愛，常留在我們心內，表現在

專用部份。

我們的言語上，

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

——使我們善度愛德的生活，不停地讚

美祢。

路亞。

我們的天父……

上主，我會說過：※

我的福分全在遵守祢的法令。

結束禱詞

我一心祈望得見慈顏，※

上主，求祢光照我們的心靈，使我們

求祢照祢的諾言，憐憫我。

常遵守祢的誡命，不致誤入歧途。

結束詞 見常用經文

我反省我所走的道路，※

便決意轉向祢的法度。

## 日間祈禱

我迅速進行，毫不猶豫，※

讚美詩 見季節專用

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。

永恒的天主必俯聽我，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！+

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。

頌：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，  
也不要以劫掠為榮；※

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：  
+ 威能屬於天主，慈愛也非祂莫屬；※  
+ 上主，祢按照每人的行為予以報應。

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為。

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，+



因爲祢按正義統治世人，※  
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  
祂在萬有之前就已在，※

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。

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

伯前五，5 b \ 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。

領：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，

遠離昏瞶與邪惡，

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，+

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）。

頌：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 依一二，1 / 6：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：上主以上的麥麵養育了我

們，用石縫中的野蜜飽飮了

我們。

復活期：上主以上的麥麵養育了我

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。

這是頒給以色列的誡命，※

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。」

我的百姓却沒有聽從我的呼聲，※

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：

讚主曲對經：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。

聖詠五五，27，97，14：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，十  
使欺凌我的人，蒙受羞辱；※  
天主必顯示祢的慈愛和信實。

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，十  
我的心已準備妥當，※  
我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！十

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

藥等禮物獻給耶穌。」（瑪二，11）

壹

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：我要祚作萬民的光，使我

的救恩達於地極。

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。

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。

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！

復活期：天主已立祂為生者、亡者的

審判者，阿肋路亞。

願把舍巴的黃金獻給祂，※

願人們不斷為祂祈禱，

終日為祂祝福！

對經二

復活期外：上主要救護貧困，拯救他

們脫離暴政。

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。

聖週：上主必拯救哀號的貧民，扶

持無依無靠的窮人。

願祂的名永受讚揚，※

願祂的名與日爭光。

復活期：願列邦都因祂而得福，阿肋

路亞。

願列邦都因祂而得福，※

願萬民也都要稱頌祂。

祂必拯救哀號的貧民，※

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 默一，17-18，一二，10

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誠律，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、子及聖神，

三位一體的天主；

願萬民都能分享

祢的和平、生命、光明，

永遠讚美祢的聖名。阿們。

日間用

一、創造萬有的主，

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，  
但賴主福祐、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）。

我的瘡痕潰爛不治，※

由於我的愚昧無知。

我心悲傷，腰背偻，※

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，十

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！

我會說過：「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，

祢是大能的至一，  
至一又有三位。

五、救主，我們歌頌祢，  
向祢俯伏敬拜；

願祢偕聖父及聖神，

同受讚美。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：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。

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，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，※  
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：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：天主出現執行審判

「你們應當抬起頭來，因為你們的救援近  
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，十

祂手中射出光芒，※

蘊藏着祂的威能。

祢出來拯救祢的百姓，※

救護祢的受傳者。

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、

天主是我的力量，+

祂使我跳躍有如小鹿，※

祂領導我走向高處。

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。

聖詠一四七：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：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。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

+ 熙雍，你要讚頌祢的天主！

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祢的信實。

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，祢曾發怒，求祢回顧我們。

祢曾使大地震動，山崩地裂，※

求祢快來彌補裂痕。

祢曾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  
天主；因爲降災給你們的那一位，要拯救  
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，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

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。

聖詠二一〇：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，祢的道路多

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，※

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：萬世的君王，祢的道路多

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

要讚美祢，懇切地呼求祢：

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，

永恆的光明，

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；

永恆的君王，

求祢以眞光驅逐深夜的黑影，

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、唯一眞主創造了世界，

基督的愛救贖了罪人，

祂爲我們受苦受難，  
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，+

因爲祂美善寬仁，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝衆神之神，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝萬王之王，※

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：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。

對經二：祂從埃及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。

但祂爲了自己的聖名，+

爲了彰顯祂的大能，※

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）。

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）。

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，  
劃分了白晝和黑夜，  
制定了永久的規律，  
使晝夜交替運行。

三 祢是信衆的眞光，  
超越時光的川流，  
黑暗聞風而逃，  
祢是永恆的明燈。

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，※

牠是我的靠山，牠處事無不公允。

### 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！+

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，  
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，教導我們如何在眾弟兄身上，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為祢作證，

也使我们通過祢，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 (上)

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你天主的誠命，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，祢是永恒的愛，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，就在那條路上走，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。

塵埃裏救起了貧困，阿肋路亞。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

聖詠一一五：在聖殿中謝恩

把窮苦的人由糞土中高舉。

「我們要藉着基督不斷地把讚頌之祭獻給

使他們與公卿同席，※

天主。」（希一三，15）

與民間的縉紳並坐。

對經二

使那不妊的婦女安居家中，※

常年期：我要舉起救恩的杯，我要呼

成爲多子的母親，其樂融融。

喚上主的名。

對經一

將臨期：我是上主，拯救你們的時刻

常年期：從日出到日落，願上主的名

已為期不遠，我的救恩不再

受讚美。

遲延。

將臨期：耶路撒冷，歡欣踴躍吧！因

四旬期：我要呼求上主的名，獻上讚

為你的救主就要來到，阿肋

頌之祭。

路亞。

復活期：上主，祢解除了我的羈絆，

四旬期：主說：你們要悔改，要相信

我要向祢獻上讚頌之祭，阿

福音。

肋路亞。

復活期：上主至高，超越諸天，祂從

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※

我仍然保持信心。

在上主聖殿的庭院，

我徬徨時，曾說過：※

耶路撒冷啊！在你中間，※

「人心虛偽，不可信託。」

向上主還我許的願。

上主賜我鴻恩，※

對經二

我將何以爲報？

常年期：我要舉起救恩的杯，我要呼

我要舉起救恩的杯，※

喚上主的名。

我要呼喚上主的名；

將臨期：我是上主，拯救你們的時刻

我要在全體子民前，※

已為期不遠，我的救恩不再

向上主還我許的願。

遲延。

聖徒的逝世，※

四旬期：我要呼求上主的名，獻上讚

上主十分珍視。

頌之祭。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

復活期：上主，祢解除了我的羈絆，

我和母親同樣侍奉祢。

我要向祢獻上讚頌之祭，阿

祢解除了我的羈絆，+

肋路亞。

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

聖歌 斐一，6-11：論基督、

我要在全體子民前，※

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

，成為永恆救恩的源頭，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；

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，※

祂的偉大，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。

貳

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，你找誰？是活在死人中的那一位嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主，祢的王國是萬世的王國。

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，你找誰？是活在死人中的那一位嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主，祢的王國是萬世的王國。

參

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、永恆的造物主，

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！江河波濤汹涌，+

洪水澎湃怒吼，※

好似雷鳴狂嘯。

上主在高天，具有奇能，+

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。

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。

四旬期：上主，祢的誓言信實可靠，

勝過洪水的咆哮。

復活期：受造物將被拯救，得享天主

兒女光榮的自由，阿肋路

復活期：上主為王，以尊威作衣冠，

阿肋路亞。

亞。

聖歌 達三，57 / 88，56：一切

受造物應歌頌上主

上主的一切化工，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

「天主的眾僕人，請讚美我們的天主。」

(默一九，5)

上主的天使，請讚美上主，※

層層高天，請讚美上主。

對經二

常年期：上主，祢應受讚美、光榮、

頌揚，直到永遠。

上主的軍旅，請讚美上主。

太陽和月亮，請讚美上主，※

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

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 / 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，

——求祢藉着祢的教會，光照所有的人。

祢藉着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

的眞天主。

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廢石，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，※

我要宣揚上主的作為。

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

第二晚禱

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；



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。

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！

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，+

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

我們要讚美主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

見季節專用經文

結束詞

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。

難道我眞要吃牛肉，※

或者眞要喝羊血？

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：+

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，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，※

誰行爲正直，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，

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，它將成爲幸福的田園。

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。

我們的天父：



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 (廿)：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爲敵，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，成爲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 一一二：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：上主將是你的永恒之光，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。

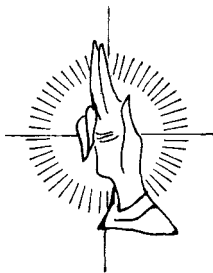
求祢慈祥地迎接去世的弟兄進入天國，

—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，+

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，+

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，你爲何嫉視天主選任的熙雍，※

上主將住在那裏，直到永恒。

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：祂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：+

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，※

因為祂是永恆的磐石。

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

我們會瞻仰過，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 (ㄅ)

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，※

因為我遵守祢的律例。

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」，※

遂即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，

祇固定了大地，

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

聖詠二二四：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。

怕，阿肋路亞。

羣山圍繞着耶路撒冷，十

聖詠一三〇：赤子般的信賴上

主

上主也保護著祂的子民，※

「我是良善心謙的，你們要向我學習。」

從現在直到永恒。

(瑪一一，29)

上主不容惡勢力統治義人的命運，※

對經二

以免他們伸手行凶。

復活期外：你們若不變得像似孩童，

上主，求祢恩待善良的人，※

決不能進入天國。

賜福給心地正直的人。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

那離棄正路，走入歧途的人，十

熙雍，救主將建造城牆外郭

上主必使他們與惡徒一同沉淪，※

保護它；請你們大開城門，

唯願以色列永享太平。

因為天主與我們同在，阿肋

對經一

路亞。

復活期外：上主保護祂的子民。

復活期：以色列，你要信賴上主，阿

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

肋路亞。

聖所，來拯救祂的子民。

上主，我不心高氣傲，※

復活期：祝你們平安，是我；不要害

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；  
因為祢創造了萬物，※  
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，

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

禱詞

救主。

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：+

「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，我們才能斬露頭角。

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

「天主教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。

求祿使祿的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰賴祿。

上主，祿實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祿的人。

上主，求祿俯聽我的祈禱，※

細聽我的哀告。

患難之日，我向祿呼救，※

祿定要俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祿，※

沒有任何作為可與祿的相比。

上主，祿創造的萬民齊來欽崇，※

歌頌讚揚祿的聖名。

祿偉大無比，施行奇蹟，※

祿是獨一無二的天主。

上主，求祿指給我祿的途徑，+

我必照祿的真道進行，※

使我一心敬畏祿的名。

我的天主，我要全心向祿歌頌，※

上主，我要永遠光榮祿的聖名。

因為祿對我的仁慈，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，※

他們絲毫不把祿放在眼中。

上主，祿却是良善慈悲的天主，※

極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祿垂視我，憐憫我，+

賜給祿的僕人活力，※

援救祿婢女的兒子。

求祿顯示祿愛我的憑證，+

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因為祿救助我，安慰我。

對經一

復活期外：上主，求祿使祿的僕人歡

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，十

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，※

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。

願海洋和民族同聲高呼，※  
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誠命，

——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 (古)

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，※

我却沒有違背祢的誠命。

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；天主召叫你們歸於一體，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。

復活期：我們或生或死，都是屬於主

的人，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

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。

復活期：我們或生或死，都是屬於主

的人，阿肋路亞。

聖歌 哥一，12 / 20：基督是萬物

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。

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祂：

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。

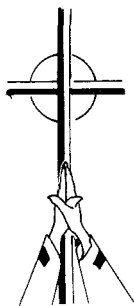
我們的天父：

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： 卅達味王朝

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，祢却對受傅者滿懷憤怒，※

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，祢曾憑信實向達味誓許，※

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，+  
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，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，我們才能看到眞光。

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；

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，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：※

「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 二二，12)

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？

誰會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，十

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

「祢凌駕羊膏賓之上，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

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。

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，祿以東方升起的光——我們的主耶穌基督，從高天照耀我們；求祿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 (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，請照祿的諾言支持我，

使我生存。

我惱恨三心二意的人，※

我却喜愛祿的法律。

祿是我的藏身地，是我的盾牌，※

祿的話就是我的希望。

邪惡的人，離開我吧！※

讓我遵守天主的法律。

請照祿的諾言支持我，使我生存，※

不要使我的希望成爲泡影。

祿一扶持我，我就安全，※

我要時常恪守祿的訓言。

違背祿法令的，祿都擯棄；※

他們所圖謀的都是詐欺。

地上的惡人，祿都看作渣滓，※

因此，我非常喜愛祿的法制。

我因敬畏祿而全身戰慄，※

對祿的判斷我心懷恐懼。

對經一：上主，請照祿的諾言支持我，

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；

椴枝伸展到海岸，※

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

有哪個強大民族的神，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  
祢。」（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

王座賜給了祢，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。

「讓我們進入祢的住宅，※

在祢脚前俯首叩拜。」

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：上主揀選了熙雍做祢的王

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。

上主向達味起了誓，※  
決不會將誓言收回：

使他頭上的冠冕光耀奪目。」

「我要使你的兒子，※

對經二

復活期外：上主揀選了熙雍做祂的王

繼承你的王位。」

宮。

你的子孫若遵守我的誓約和典章，※

十二月十七~廿三：上主，求祢報答

他們的子孫也必世代爲王，

那些期待祢的人，使祢的先

上主揀選了熙雍，※

知們都忠貞不渝。

作爲自己的王宮：

復活期：耶穌基督是唯一大能者，萬

「這是我永久安息之處，※

王之王，衆主之主，阿肋路

我願意在這裏居住。

亞。

我要賞賜城中食糧充裕，※

聖歌 默一一，17~18；一二，

窮人都得飽飫，

10~12：天主的審判

祭司蒙受救恩，※

對經三

聖民踴躍歡欣。

復活期外：上主，萬民將一同前來，

我要在這裏爲達味興起一位後裔，※

向祢叩拜。

受傅者前明燈常燃，王位永垂弗替。

十二月十七~廿三：上主，求祢聊一

我要使他的仇敵備嘗羞辱，※

週目，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！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；

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。

祢曾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。

祢曾寄居異地，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，※

更能取悅於上主。

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，※

使祂的子民據為己有，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，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。我們現在舉目仰望祂，虔敬地祈求祂：

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，求祢以真光照耀我們，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，爲祂的長袍抽籤。

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，※

爲我的長袍抽籤。

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，爲祂的長袍抽籤。

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

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；既不是靠自己的行爲，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

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。

上主原為自己揀選了雅格，  
將以色列歸為己有。

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：我們要向上主謳歌，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

祿。

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

天主父為了我們的過犯，犧牲了主耶穌；為了我們的成義，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。

祢給那明認祢爲救主的右盜敞開了天國之門，

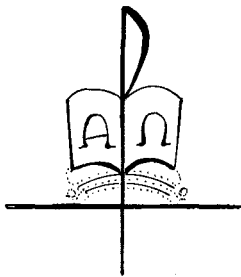
—求祢不要把亡者關在天門之外。

我們的天父：

結束禱詞

主，聖父，祢派遣了祢的唯一子爲人受苦受難，作爲我們得救的贖價；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，

祢恩賜聖神七恩，  
降福我們的家庭，  
保祐善良的信眾。

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。

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，受盡欺騙。

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 (A)

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，※

祂的眞誠，永世常存。

對經三

復活期外：上主的眞誠永世常存。

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）

對經二：你們仰瞻上主，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。

你們仰瞻祂，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，+

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。

迦五，26；六，2

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

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，并爲了祢，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。

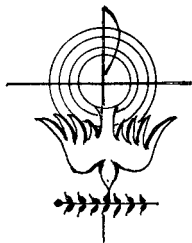
領：上主，我以遵行祢的法律爲喜  
樂，

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。

聖詠二一九：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。

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，我們要十分注意。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

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。」

(聖宜仁)

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？

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，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

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：誰能攀登至上主的聖山？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，※

祂鑑察萬民，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

的君王將爲你而駕臨。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廢石，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。

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

的天主，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。

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

的天主，萬民的主宰，和平

的君王，阿肋路亞。

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。

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。

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。

復活期：願祢光榮的聖名受頌讚，阿

肋路亞。

祢在穹蒼之上，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

聖詠一五〇：請你們讚美上主

上主的一切化工，請讚美上主，※

「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

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，※

騎士與戰馬銷聲歛跡。

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；你們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：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：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。

聖詠二一：義人的幸福

「你們爲人務要像光明之子，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，

因爲他們將得飽飫，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，+

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

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 默一九，1 / 2，5，7

：論羔羊的婚筵

對經三

常年期：上主的眾僕人，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

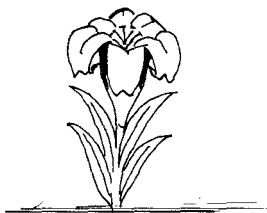
願望，

——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！

但是我幾乎跌倒，※  
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。

我曾設法了解個中道理，※

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，※

是祢攙着我的右手。

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，※

轉瞬卽逝，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。

願眾人將光榮歸於上主，※  
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，十

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

友八，21b-23（拉丁通俗

本）

請回憶我們祖先所受的試探，考驗我們是否敬愛天主。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，

——使我們今天能目觀祢的奇蹟異能。

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

聖詠一八，129～136(七)：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

晚禱

孩子們！你們要呼求天主！祂必拯救

讚美詩

你們脫離暴徒和敵人的掌握。我曾期望永

一、上主，永恆的救主，

生者拯救你們，聖者就給我帶來了喜樂；

一切光明的來源，

因為永生者、你們的救主，不久就要對你

俯聽我們的祈禱，

們大發慈悲。

驅散罪惡的陰影，

領：上主，求祢念及祢的寬仁和慈愛。

照耀祢的子民。

答：因為祢的慈愛自古就已存在。

二、一天的工作完成，

結束禱詞

懇求天父，

天主，昔日此時，祢曾名叫使徒們進

保祐我們平安，

入聖殿，現在祢也名叫我們祈禱；懇切求

我們時時讚頌，

祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名、所行

感謝祢無數的慈恩。

的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲

三、夕陽西下，

得救恩。

夜幕低垂，

祢的光輝，

結束詞 見常用經文

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。

請你們稱謝衆神之神，※

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，和對眾人的愛日益增長，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祂：

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。

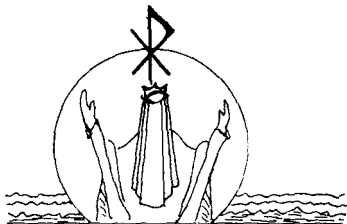
我們的天父：

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，+

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，沒有虛僞。

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。

我的床舖已設置在死人中間，※

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，眼看着他的弟

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誡命，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：祢的話是我腳步的明燈。

答：是我路途上的亮光。

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，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，

破壞真平安。

四、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神，

萬世為王，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，+

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，+

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。」（參照默二一，24）

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

簡短讀經

勝利都屬於祢，阿肋路亞。

哥三，16

主，求祢俯聽我們，我們要時時讚頌祢。

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

基督賞賜祂的子民權能和力量；我們要歡欣踴躍，以真誠的心呼求祂：

基督，我們的勇力，祢會名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。

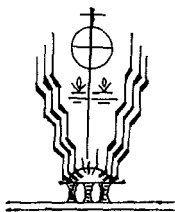


我們的天父：

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）。

叁

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，+

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）。

領：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。

天主教在聖所中宣佈：「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，+

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；+

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。

上主將永世爲王，※

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：上主將永遠爲王；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，以善行事奉

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，

——因爲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 (古)

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；因為天主呼叫我們不

是要我們沾染污穢，而是要我們聖潔。」

(得前四，6 / 7)

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？

他們嘍嘍不休，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。

午前

簡短讀經

格前一〇，24，31

人不可只求自己的利益，但該謀求別人的利益，所以你們或吃或喝，或者無論作什麼，都要為光榮天主而作。

領：至高的上主，最幸福的事，

答：是稱謝祢，歌頌祢的名號。

結束禱詞

主聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪失散的人；求祢使我們在世上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

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。

領：上主，我要向祢獻上讚頌之祭，

答：我要呼求上主的聖名。

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

哥三，23-24

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；你們要服事主基督！

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 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，十

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，※

我所作所爲，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，※

爲我確實高不可及。

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，※

願我四周的光明變爲黑夜；



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：爲了熙雍，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，祢仍然與我同在。

天主，求祢明察我，認清我的心思，※  
考驗我，洞悉我的念慮。

看我是否誤入歧途，※  
引我邁向永生的道路。

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：為了熙雅，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。

聖歌

哥一，12、20：基督是超  
越萬物的長子，祂在萬有  
中高居首位。

對經三

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬  
有都賴祂而存在。

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。

感謝天父，使我們在光明中，※  
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離黑暗的權勢，※  
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

永恒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，

遠離昏聩與邪惡，

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，※

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，祿救了我们，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，+

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，+

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，+

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，+

我的心渴望祢，※

有如旱田之望甘雨。

上主，

求祢快來俯聽我，※

因為我的精神已經萎靡。

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；+

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。

復活期：我會再來看看你們，你們那時  
就會滿心喜樂，阿肋路亞。

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。

凡喜愛耶路撒冷的，十  
請同她一起歡樂，※  
因她而歡欣踴躍。

復活期：上主，為了祢的名，請使我

凡爲她而憂傷的，請同她盡情歡樂！※

生存，阿肋路亞。

好讓你們飽享她的撫慰與恩澤；

聖歌 依六六，10、14 a：聖城

體驗她慈愛的甜蜜，※

中的安慰和喜樂

分享她豐盈的富裕。

「天上的耶路撒冷是自由的，她是我們的  
母親。」（迦四，26）

因爲上主這樣說：※

對經二

我要向她廣賜和平，浩蕩無際；

復活期外：上主要在耶路撒冷廣賜和

我要賜給她萬國的財寶，※  
好似滿溢的河流。

平，浩蕩無際。

她必將乳兒抱在懷中，※  
放在膝上搖晃。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

猶如母親撫慰嬰兒，十

知們都忠貞不渝。

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。

領：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

求祂：

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。

請為我申冤，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：奉上主爲天主的民族，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，祂藉着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，十  
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，※

奉上主爲天主的民族，真有福氣！

對經二

復活期外：奉上主爲天主的民族，真有

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  
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。

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，※

祂的受傳者基督已擁有權威。

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。

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。

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。

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，

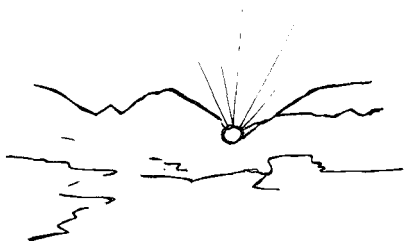
能進入祢的光明。

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，

永遠讚美祂的聖名。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：甲斥背信的朋友  
「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。

永恒的天主必俯聽我，  
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，尙未下嚥，

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，

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，

祢是大能的至一，

至一又有三位。

五、救主，我們歌頌祢，

向祢俯伏敬拜；

願祢偕聖父及聖神，

同受讚美。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：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，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，+

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，※

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：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，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。

聖歌 多一三，10 / 15，17 / 19

：爲子民的得救而謝恩

「天主將耶路撒冷聖城指給我看，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！因爲

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

迦一，19 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，且爲我犧牲了自己。

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爲懷，

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。

爲了祢的聖名，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，

——因為凡信賴祢的，決不會蒙受羞辱。

祢會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 (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，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。

因為祢斷案，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，十

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，十

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里。」

（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。現在我們自訟己罪，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。

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，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，+

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。

他們徧設祭壇，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）。

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。

繁，阿肋路亞。

四 無始無終的天父，

至高者，稱謝祢的恩惠，※

求祢引導我們，

歌頌祢的聖名，多麼美好！

今天忠實地追隨基督，

清晨，傳述祢的仁慈，※

充滿聖神的恩寵。阿們。

夜間，宣揚祢的真實；

### 聖詠吟唱

聖詠九一：讚頌造物主

彈奏十絃琴和豎琴，※  
彈出琵琶優美的旋律。

「歌頌唯一聖子的功勳。」（聖達修）

### 對經一

上主，祢的作爲使我喜悅，※  
祢的工程也使我歡樂。

復活期外：至高者，清晨歌頌祢的聖

上主，祢的化工何其浩繁，※  
祢的計劃多麼深遠！

名，傳述祢的仁慈，多麼美

冥頑的人不會明瞭，※

好。

愚昧的人不能知曉。

十二月廿四日：猶大的白冷啊，你在

惡人雖興盛有如野草，※

猶大的諸城中並不是最小的，

作孽的人會一時顯耀；

因為從你那裏要出現一位領

然而他們終必永遠沉淪，※

袖，統治我的子民以色列。

上主，千秋萬世，唯祢獨尊。

復活期：上主，祢的化工何其偉大浩

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，祢是燦爛的眞光，

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 (四)

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平。

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)

對經二：天主，祢的寶座永遠常存。

我的心靈洋溢着優美的言辭，  
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，+

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，+

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：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。

結束詞 見常用經文

午時

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，為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

聖詠 一三三：聖殿中的晚禱



此話，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

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 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：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。

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，+

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，+

就會看見惡人遭到報應，※

因為你以上主為避難所。

你以至高者天主，作為碉堡，+

災禍就不會降到你的身上，※

凶惡也不會威脅你的營帳。

因為祂必為你派遣天使，※  
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：因為他依靠我，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，+

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

默二二，475

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，＋  
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；

求祢顯示祢愛我們的憑證，＋

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為義人。

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，※

凝思祢手中的作為。

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

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。」（路二三，46）

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

路亞。

願賜平安的天主親自完全聖化你們，  
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。

短對答詠

見594頁

上主，我的天主，我的救助，※  
我晝夜向祢哀呼。

## 星期五

願我的祈禱上達於祢面前，※  
求祢側耳俯聽我的呼喊。

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

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，※  
我已是走投無路。

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，※  
像陣亡者躺在墓中常眠；

「現在是你們的時刻，是黑暗當權的時刻。」

祢已經不再記念，※  
祢的手也不再照管。

（路二二，53）

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，求祢保祐我們獲得安眠。

（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

天主，我們在一天的工作之後，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，請爲我們祈求，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，請爲我們轉求基督。

救主之母 (Alma Redemptoris Mater)

大哉救主之母！您是天國之門，世海之星，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。因爲您親生的愛子，阿肋路亞，正如祂所預言，已經復活了，阿肋路亞。請爲我們祈求天主，阿肋路亞。童貞瑪利亞，歡樂吧！阿肋路亞。因爲主眞復活了，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，他就應允了

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，※

他就俯聽了我。

「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，+

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，+

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，+

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：上主要為我們建造房屋，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。

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，靜水立卽流動。

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，祿是我們的護祐，※  
求祿眷顧祿的受傳者。

在祿殿院一日，遠勝他處千日，十  
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，十  
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，誰依賴祿，※  
誰就有福，無憂無慮。

對經二：萬有的上主，祿的殿宇多麼  
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，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：天主之城，人們曾提及你的

光榮事跡（阿肋路亞）。

領：我要到祿的聖殿朝拜（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 二一，9-17

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，爲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，以致因爲雲彩，祭司們不能繼續奉職：因爲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：因為那：

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，或是服從帝王派遣來懲罰作惡者，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：

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

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。」

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 參閱依一，2，3；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（17）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

我祈禱的殿裏歡樂，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，在他的聖

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，在他的聖山

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；我們要為他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：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，十

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

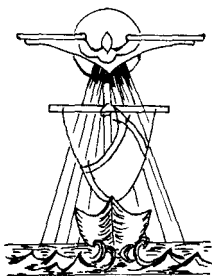
在所奉獻的聖堂內

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。



## (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，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

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，請爲我們祈禱。

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，請爲我們祈禱。

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

爲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：

願滿被聖寵者為我們轉求。

或

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

祢立了瑪利亞為慈祥的母親，

—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為主母，

—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。

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 見慶節本日，或無專用者時，

見晨禱 654 頁

序經對經：基督是瑪利亞之子，請大家前

來朝拜（阿肋路亞）。

或：

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

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。

二、日月星辰，

爭相朝拜，

向母后致敬，

天地萬物，

齊聲歌頌。

三、天使尊稱萬福，

聖神沛降恩寵，

伴隨着救主，

拯救蒼生，



萬民喜見光明。

四、基督，

祇生於童貞，

光榮歸於祇，

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，+

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：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）。

對經三：童貞瑪利亞，人們提及了你

熙雍的基礎建於聖山，+

的光榮事跡（阿肋路亞）。

上主喜愛熙雍的門庭，※

領：聽從天主聖言，並珍藏在心裏（阿肋

勝過雅格所有的帳棚。

路亞）。

天主之城，請聽，※

答：這樣的人真是有福（阿肋路亞）。

人們曾提及你的光榮事跡：

將臨期、聖誕期、四旬期

我要將埃及和巴比倫，※

誦讀一 恭讀編年紀上 十七，1-15

列入認識我的人中；

關於達味之子的預言

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※

當達味住在宮殿時，對納堂先知說：

都在那裏出生。

「你看，我住在香柏木的宮殿裏，上主的

提到熙雍，她要被尊稱為母親，+

結約之櫃却在帳幕裏。」納堂回答達味說：

因為人人都在她那裏誕生，※

「你心中打算的你全可照辦，因為上主與

至高者要親自使她堅定。

你同在。」但是，當夜就有天主的話傳與

上主要在萬民戶籍簿上登記：※

納堂說：「你去告訴我的僕人達味，上主

「這些人都是在那裏出生」。

這樣說：不是你要為我建築殿宇居住。我

人們結隊，歌舞高唱：※

自從領以色列上來那天起，直到今日，從

「你是我們的生命之源，我們的家鄉。」

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，我何嘗向我立為牧養我民以色列的一個民長說過：你們為什麼不為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。我要為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，有如我為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：上主必要為你建立家室。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，即你所生的一個兒

子，鞏固他的王權。他要為我建造殿宇，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，因為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，在天上就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，號稱魔鬼或撒殫的。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

領：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。

領：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他內。（他將以敬畏上主為快慰）。他必不照他眼見的施行審訊，也不按他耳聞的執行判斷。他將以正義審訊微賤者，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

頌：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。

頌：祂永遠坐在達味的御座上、統治  
祂的王國。 答：祂的稱：

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 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



遣了祂的兒子、取了罪惡之身的形像。 答：爲救贖：

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衆人

「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。誰敢不立即讓位給你，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，不僅賜給衆人，也賜給了天上的天使。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你將厄娃所受的詛咒，轉變爲祝福；因爲亞當從前被詛咒，現在却因你而蒙祝福。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲由於你，聖父的祝福廣施與衆人，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」，因爲你的列祖列宗，因你而獲得救恩；因爲你將生產救世主，祂將賜與他們天主的救恩。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你不因人道而生子；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」，因爲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。

永恒的聖言，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，向他祈禱：

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：

一、萬福海星，

請看，你的母親，（阿肋路亞）。

天主聖母，

簡短讀經

友一四，7 b

卒世童貞，

在所有猶太帳幕裏，你獲得天主的降

天堂福門。

福，因為在所有聽到你名字的萬民中，以

二、天使口中，

色列的天主將稱讚你。

尊稱萬福，

常年期

賜我平安，

領：你在婦女中受讚頌。

大地更新。

答：你的親子同受讚頌。

三、解放囚犯，

常年期外

發贖振聾，

領：瑪利亞把這一切話都存在心裏，

消災免禍，

（阿肋路亞）。

降福賜恩。

答：她把這些話反覆思量，（阿肋路亞）。

四、顯示慈顏，

結束禱詞 見晨禱

爲我轉求，

有求必應，

第二晚禱

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 一一一

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：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

迦四，475

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：

滿被聖寵者，請爲我們轉求。

或：

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的

祈禱。

祢立了瑪利亞為慈祥的母親，

—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為主母，

—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，使我們成為祢聖子的僕人和門徒。

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 見晨禱 654 頁

## 星期六紀念聖母

常年期中如果星期六為「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 1

誦讀 1 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。她的母胎雖曾只懷孕過一次，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？現在我要我給

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已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 / 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，一二，1

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，向他祈禱：

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，向他祈禱：

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。

萬王之王，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，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

一，18-22，5

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：因爲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，爲羞辱那有智慧的；召選了世上懦弱的，爲羞辱那堅強的；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，爲消滅那些有的，爲使一切有血肉的人，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。

對答詠

瑪 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：因爲那時候，天主自會指示你們應該說什麼。

領：因爲那說話的不是你們，而是你們父的聖神在你們內說話。

答：因爲那：

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？你有什么不是領受的呢？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廊下，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，卽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，但末用武力，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，爲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，也爲此事作證。」

對答詠

宗四，33，31

領：使徒們以大能，爲主耶穌的復活作證。 答：他們在衆人面前大受愛戴，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、慶日唸讚主詩(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：人如果為自己的朋友捨命，

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筵席，

—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。

祿在使徒身上建立了祿的聖教會，

—使我們成爲一體。

上主，願使徒們同聲讚美祿。

祿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，願使徒們同聲讚美祿。

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！

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）。

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，

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。

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

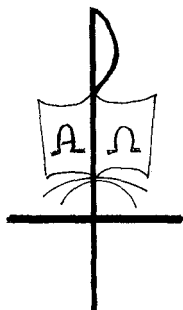
和睦。

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，我在我天父面前，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）。

貳

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）。

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，十  
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！十

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，+

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？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。

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。

禱 詞 見第二晚禱 716 頁

結束禱詞 見殉道聖人專用，無專用者時，

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。

誦 讀

讚美詩

一、基督、殉道者的偉大君王，

爲了追隨祢的芳踪，

祢的忠實信徒，

不怕犧牲性命。

二、世俗的榮華富貴，

不足以吸引他們的心靈；

寧願忍苦受辱，

勇敢爲祢作證。

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、願天主父、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，+

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：+

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）。

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）。

尊上主為天主的民族真是有福！※

上主選為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。

因為上主的眼睛垂視那敬畏祂的人，※

眷顧那些投靠祂慈愛的人。

祂為救他們免於死亡，※

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。

因為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）。

領：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。

對答詠

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、權能和勇氣，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。」

對答誦

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纔對，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，誰能使我們與基督的愛隔絕？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

領：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。

領：所以你們要作完人，如同你們的天父一樣完全。 答：這樣你：

誦讀二 選讀聖啓廉主教書信集

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；你們的眼睛會輕視世俗，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，

在天主的聖愛中，

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，

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：

結束禱詞 見殉道者專用，無專用結束禱

禱 詞

諸位弟兄，我們的救主是忠實的證人，殉

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：※  
人心虛偽，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，

的性命，必要獲得永生，  
(阿肋路亞)。

耶路撒冷啊！在你中間，※

上主，我們的天主，※

向上主還我許的願。

祢理當接受光榮，尊威和權能。

對經二

因為祢創造了萬物，※

多位殉道：我看見那些為宣講聖道和

萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。

為給主作證而被害者的靈

魂，(阿肋路亞)。

開啓書卷上的封印。

一位殉道：誰若事奉我，我天上的父

因為祢曾被宰殺，十

必要尊重他(阿肋路亞)。

從各支派，各語言，各民族，

聖歌 默四，11；五，9，10，12

各國家中，※

對經三

用祢的血，把我們拯救出來，

多位殉道：這是為給天主作證而捐軀

歸於天主。

的聖者，他們在羔羊的血

使我們成為天國的子民和祭司，※

中洗淨了自己的衣服，

我們必要為王，統治世界。

(阿肋路亞)。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

一位殉道：誰為我的緣故喪失了自己

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）。

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，即天主的神，就安息在你們身上。

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；那坐在寶座上的也必要在他們中間。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

台前獲得完美的喜樂。

任何時期

爲貞女殉道

上主，我們今天歡度聖女○○與○○

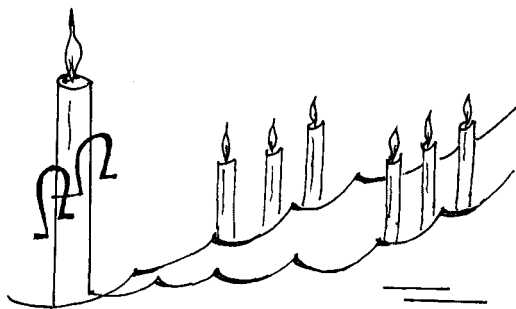
的殉道週年紀念日；求祢因她們的功勳助

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

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

寫在他身上。

嚇毫不畏懼；因為他好像

短對答詠

建築在石頭上的房屋。

領：聖者、義者，你們要在上主內歡

殉道聖女：她以勇力束上腰，增強了

欣，阿肋路亞，阿肋路亞。

臂力；因此她的燈永不熄

答：聖者：

滅。

領：天主簡選了你們作為祂自己的人，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

復活期

領：願光榮歸於父： 答：聖者：

簡短讀經

默三，10 / 12

謝主曲對經：上主，永恒的光輝將為祢的

你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在

聖者照耀，他們將分享祢永

試探期中保存你，這時期將要臨於全世界，

恒的幸福，阿肋路亞。

為試探世界上的居民。我快要來，你應當

堅持你所有的，免得人奪去你的花冠。勝

禱詞 見第二晚禱 736頁

利的，我要使他成為我殿宇的柱子，決不

結束禱詞 專用或見晨禱 732頁

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，

即新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，

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，  
為福音作證，  
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，  
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：+  
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？

原來惡人正在挽弓搭箭，※

暗中射擊忠良。

基礎一旦崩潰，※

義人尙有何爲？

上主住在自己的聖殿，※

上主的寶座設在天上。

祂的眼睛垂視窮民，※

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。

因爲上主是公義的，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）。

### 聖詠一六

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，作爲永遠的全

燔祭（阿肋路亞）。

上主，求祢聆聽我的申訴，+

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。

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，能以仰瞻祢為幸福。

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）。

領：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，和祢昔日的作為；上主啊！因為祢救助期待祢的人，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，因為祢俯聽了我的祈禱；因為祢救我免於喪亡，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

頌：上主，我要稱揚祢的名，

答：因為祢是我的保護者，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

四，7-5，8

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，却没有被困住；絕了路，却没有絕望；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，但我們內在的人却日日更新，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。

因為我們知道：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，因為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，因為我們知道，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

頌：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。

頌：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，你們會聽到祂所說的話：「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，便流出了購買全世界的代價。

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；人喪亡了，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，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：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

若壹五，3 / 5

愛天主，就是遵行祂的誡命，而祂的誡命並不沈重，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，

因為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，殉道者為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

簡短讀經

的力量高於一切，（阿肋路亞）。

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。

頌：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

智三，1 / 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 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。

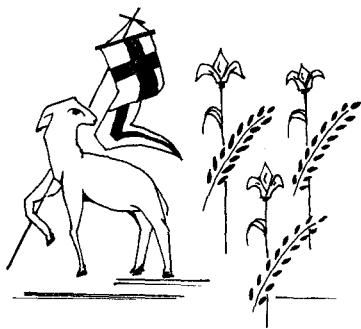
因為今天祢使許多弟兄有分於祢的死亡，

——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 見第二晚禱 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）。

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，※

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。

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，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

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、濫良心謙的基督，

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 / 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）。

爲教宗及主教

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；可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，並不是爲取悅於人，而是爲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、埋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律官，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，並藉我每天的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：耶穌曾對西滿說：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……

## 爲主教

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，爲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，因爲祂對祂的門徒說：「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？顯然的便是主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爲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，作爲衆人的贖價。」

祂也是善牧，祂曾爲祂的羊而捨命。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，便是不忠心而又愚蠢的僕人。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！祿交给了我五個元寶；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；攬取了厄里亞，揀選了厄里叟；給達尼爾食物吃，使火窖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。因爲開始建造時，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

誦讀二 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，祂便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。」

對答詠

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 and 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

「基督，天父的聖言，  
聖徒的偉大君王，  
我們由衷相信，  
祿是世界的救援，  
祿是人類的光芒。」

二、祿是信衆的希望，

生命的飲料與食糧，

祿是心靈的安定，

鼓勵和保護，

救助和力量。

三、求祿藉聖神光照我們，

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

希一三，719a

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)熾熱的愛心、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、我們的主基督耶穌，因為祂認為我忠信，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；

我們要熱烈的讚美祂，謙恭的祈求祂：

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，因為祢為了

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，我以她比光明更為可取，因為，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。在她內的神，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 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，爲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，因爲如果他們認識了，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。」

可是天主藉着聖神將這一切啓示給我們了，因爲聖神洞察一切，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，爲使我們能明瞭天主所賜與我們的一切。爲此，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，因爲那爲他是愚妄；他也不能領悟，因爲這些事只有藉聖神纔可審斷。惟有屬神的人能審斷一切，但祂却不爲任何人所審斷。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，為自己的罪求饒。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，而是在天主救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；並把天主對此世的智者和聰明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

在天主基督的身上，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（11）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：

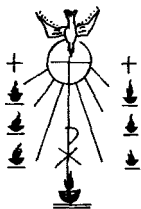
謝主曲對經：聖善導師，教會之光，天主

誠命的敬愛者，聖○○，請

為我們轉求天主聖子，（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 一一二

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，祂會

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，祂會

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

因為祢降福了你城內的衆

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！

因為祢鞏固了你的城門，※

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。

祢向大地發出自己的諭旨，※

祢的聖旨即刻迅速傳遞。

祢降雪有如羊毛，※

祢撒霜好似飛絮。

祢拋下冰雹好似碎石，※

祢發出寒氣，水便凝結；

祢一發言，冰塊即刻溶化，※

祢一噓氣，靜水立即流動。

祢將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祢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，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，※

即使上天下地的一切，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）。

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 17

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。

天主在天空為太陽搭起了帷帳，+

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，+

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，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：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的。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：

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」。

或：選讀修會生活革新法令

(1, 5, 6, 12, 25)

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衆人的愛火。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。 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，

慷慨的心胸，

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，江河不能將它沖

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）。

### 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。

基督，童貞聖女將祢作為唯一的淨配而愛

祢，

—求祢不要讓我們與祢的聖愛分離。

祢立了祢的母親為諸童貞之后，

—求祢使我們因她的轉求，以純潔的心，

恆心侍奉祢。

祢的諸聖貞女會專心一意的侍奉祢，為了

祢把身心完全奉獻，

—求祢因她們的轉求，勿使我們受到這轉

瞬即逝的世俗所迷惑而遠離祢。

基督，明智的貞女會等候祢的來臨，

—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，使它成為祢喜愛居住的殿宇。

或：

上主，我們今天熱誠追念聖女○○的

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。

(二)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，則詠一二一可由詠二一

八 532 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

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，

(阿肋路亞)。

簡短讀經

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

熱烈的讚美祢、祈求祢：

基督，貞女的君王，求祢俯聽我們。

基督，祢將教會作為獻給祢的、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，身為貞女與慈母的教會，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 見第一晚禱 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)。

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，

爾懷病苦貧窮，

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

經歷迫他，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，曾將他的生活視為愚狂，曾將

他的死亡視為耻辱。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，智慧的太陽也沒有為我

們升起。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。傲慢為我們有什麼用處？

財富與虛榮為我們又有什麼利益？

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；二，16

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；眾口同聲都明認耶穌基督為主，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，因為是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就祂的善意。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：你們要懷著恐懼戰慄，努力成就你們得救的事， 答：因為天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就祂的善意。

領：主說：沒有我，你們什麼也不能做。 答：因為……



## 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：「天主的眾僕人，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  
爲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的一切的基督。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，也是為此；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，在言語上或在行為上，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：因為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：因為：

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，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。論望德要喜樂；在困苦中要忍耐；在祈禱上要恒心；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：這樣你們的祈禱使不會受到阻礙。

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；如此明亮的燈不能被遮掩。

對答詠

弗五，8，9；瑪五，14，16

領：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。

領：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，愛德能使之成爲容易的。

「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。因爲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，都轉變爲十字架：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：「因爲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。因爲整個教會、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(11)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，諸聖的元首，  
今逢聖○○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）。

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○○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，

偕同所有兄弟姊妹們，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：但願投奔祿的人興高彩烈（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：



謝主曲對經

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

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，

——求祢使聖教會在全世界各地稱揚祢。

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 見第一晚禱 834 頁

聖詠與對經 見貞女通用 780 頁

簡短讀經

斐三，7 ㄋ 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 1 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 1 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，叨祐她；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……

誦讀二 可由聖人通用誦讀（812…頁）

中選用適當者。

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 今天紀念女中模範，

教會的中樞英雄，

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，因為她愛得多，

——求祢寬赦我們，因為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，祢曾將智慧、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，祢曾使聖婦○○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○○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；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 338 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 780 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

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。

衆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

## (十一) 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：因爲只有一個身體，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，升高上天，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。這樣的人既已麻木，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

恭讀致斐理伯人書

三，7；四，1，4；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，因爲我只有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，卽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，為爭取天主教在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……

誦讀二 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。人能利用這世界，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，在哪裏有它所最喜愛的，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

## (十二) 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；因為那不爱他所看見的弟兄的，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，就是遵行祂的誡命，答：祂的誡命並不沉重（阿肋路亞）。

領：沒有什麼比服從上主的命令更為甘飴。 答：祂的誡……

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，你竟然連麩包也不肯給耶穌，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道更壞的呢？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个所做的，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、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁



### (十三) 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！爲了弟兄們的緣故，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，我們要爲了弟兄的得救，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，爲他有什麼好處呢？」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。如果某人有一匹驢子，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：樂園的門被厄娃給眾人關閉，

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，因為你

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

#### 第一晚禱

復活期外：為正義而受迫害的人是有福的

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，因為

為你們在天上的賞報是豐富的，

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，

阿肋路亞。

因為他好像建在石頭上的房屋。

#### 第二晚禱

復活期外：追隨基督的眾聖人在天上歡慶，

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

照耀，他們將分享祢永恆的幸福，

遠與基督為王。

阿肋路亞。

因此她的燈永不熄滅。

## 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。

## (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）。

## 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：請妳們以祂的聖名爲光榮，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) 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，和救主天主的報酬，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）。

### (十一) 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：凡你們為我最小的一个兄弟所作的，就是為我作的，我父所降福的人，請來承受在創世之先就為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，因為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，求祢賜給我末復

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，十

率領羣衆曾謁天主的聖殿，※

心靈便不禁悲嘆憂傷。

我的靈魂，你為何悲傷，為何愛愁？十

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，十

深淵與深淵回聲相應，※

祢的洪濤巨浪，漫過我的頭頂。

白書上主廣施慈惠，※

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？+

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 恭讀格林多前書十五，12-14

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他的腳下。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腳下。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，子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服在祂的腳下。 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；五，10

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，為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——因為我們現今只是憑信德往來，並非憑目觀——我們放心大膽是為更情願出離肉身，與主同住。為此我們或住在身內，或出離肉身，常專心討主的

喜悅。因為我們衆人都應出現在基督的審判台前，為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，求祢不要按我的行為審判

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，是為作了死人和活人的主。」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。這身體就是曾「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

復活的基督是衆信友的希望

基督是衆信友的希望，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世上所失去的人。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：被折斷的骨骼將因上主再度

雀躍。

聖歌 依三八，10 ~ 14，17 ~ 20

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，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，我哀鳴像乳燕，※

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，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，+  
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，因為祢拯救

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

派遣了天使加強祂的力量，

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！祢既會使祢的僕人（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，+

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，+

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。

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，十

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因為祢救助我，安慰我。

午前

對經：上主，求祢轉身援助我。

簡短讀經

約一九，25 ~ 26

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。

領：我的靈魂，你為何悲傷，為何憂

苦？

答：你要仰望天主，因為我還要向祂

頌祝。

午時

對經：上主，求祢治愈我，因為我得

罪了祢。

簡短讀經

智一，13 ~ 14，15

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；因為正義是不死不滅的。

領：在陰森的幽谷，我也不怕凶險。

答：上主，因為祢與我同在。

午後

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

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族的恥辱，因為上主如此說過。

領：天主，求祢俯聽我的禱聲。

答：一切有血肉的都將到祢台前。

結束禱詞 見晨禱

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。

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，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。

對經一：上主庇祐你免遭禍患，願上

主保護你身心安全。

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，我決不把牠拋到外邊。

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，

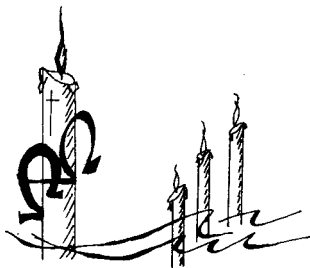
——求祢賜給我們那在天上、非人手所造的

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。

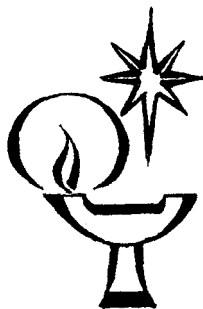
紀念日又分為必行紀念日或自由紀念日。

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。



二月

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

誦讀二 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，

及卓越的貞潔為祢作證，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，終於一五九七年二月五日，解至長崎，受十字架苦刑而殉道。

## 誦 讀

誦讀二 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爲我願意欺騙你們。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，而以路易修士爲最；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；因爲在那學校中，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羣衆，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，劊子手在極短的時間內，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，以賙濟貧苦孤兒為宗旨。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侯，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，但是你們從未缺乏我——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

銹被火鍊淨，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  
領：你們都該同心合意，互表同情，



友愛弟兄，慈悲為懷； 答：因

二月十日

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……

聖思嘉 (斯高拉諦加 S. Scholasti-

§) 貞女

紀念

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爲祢義子的

聖神，作祢名副其實的子女。

謝主曲對經：讓孩童到我跟前來，因爲天

主的國正屬於這樣的人。

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，有關係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

Triora) 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。

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，並使眾人團

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，或曾存在

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，祢曾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，並使眾人團結一致。求祢使他們成為傑出的子民，

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，為祢的福音作證。

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。

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。

經文見聖人通用，會士 836 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖母忠僕會七位會祖傳

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。

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的完美聖德，以及本會的精神。

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，便會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，都贖濟窮人。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. Clef)

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）

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，祢簡選了眞福璐琪，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：「這是我的安慰：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，是爲了提拔人；祂割傷正是爲了救治；抑制乃是爲了高舉。

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：一切以基督爲依歸，

鞠躬盡瘁，爲祢的教會服務，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，從天縋下，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；可你是也是磐石，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。

短對答詠

領：祢將立他們為王，統治大地。

答：祢將：

對經一：主對西滿說：不要怕，你從

領：上主，他們將記起祢的名號。

此將成為捕人的漁夫。

答：祢將：

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

領：願光榮歸於父： 答：祢將：

對經二：祢是基督，生活的天主之子。

讚主曲對經：主對伯鐸說：我已經為你祈

西滿·伯鐸，你真有福。

禱，使祢不致失去信心，待

對經三：主對伯鐸說：我將把天國的

你回頭後，要堅強你弟兄們

鑰匙交給你。

的信心。

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

禱 詞 見使徒通用 685 頁

口使外邦人聽到福音的真理而信從。洞察

人心的天主，已為他們作證，因為祂賜給

結束禱詞

了他們聖神，如同賜給了我們一樣。在我

全能的天主，聖伯鐸使徒的信仰是祢

們和他們中間沒有任何區別，因為祂以信

建立教會的基礎——穩固的磐石，求祢保護

德淨化了他們的心。

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

伯前五，172 a

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。

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，而是因爲我們親眼看見過祂的威榮。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！

答：因爲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，而把他網綁起來。

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

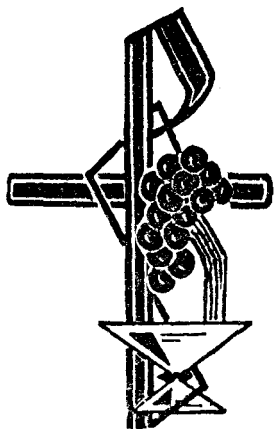
讚主曲對經：我侍奉基督，有八十六年之久，祂從未虐待我；我怎能辱罵那救我的君王？

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

誦讀二 選讀聖嘉錫傳

遵守主誠，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熒熒無告者的案件，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：

讚主曲對經：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，作爲遺產和血的紀念。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，使他們能親眼目觀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。

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

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，一心爲病人服務，繼而創立一專爲病人服務的修會。聖人一生特別關注貧病，於一五五〇年安逝於格拉納達。

### 誦 讀

誦讀一 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

我最小的一个弟兄所做的，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，使調

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，一四四〇年安逝於主。

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，天主賞賜聖婦人見入愛；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，時有致人致命的瘟疫；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餚去聖場區，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，好像這是主要的衣服。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他所給他指定的病人。

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。

三月十二日

## 眞福・張大鵬（若瑟）等殉道

眞福張大鵬，一七五四年生於貴州都勻，父母皆為外教。眞福於一八〇〇年受洗，聖名若瑟。一八一一年貴州發生教難，乃逃往四川，後奉主教命回貴州照顧教友；一八一四年被捕入獄，次年三月十二日為主受絞刑而亡。

眞福尼爾，聖名若望·伯鐸，一八三二年生於法國里昂，為巴黎外方傳教會會士。後至我國貴州傳教，時僅四年，即被仇教官吏逮捕，受盡苦刑，最後被斬首而殉道。

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

(一)

全能的天主，祢從異教中召叫了眞福若瑟，使他成為教友中的模範，慷慨為教會服務，教難之中，又使他英勇為信仰作證，而獲得殉道的榮冠。求祢因眞福的轉禱，賞賜我們能師法眞福的榜樣，忠於信仰，至死不渝。

(二)

天主，祢賜給了眞福若望堅強的毅力，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眞福不屈不撓的精神，在任何環境中不怕為信仰作證。

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。

三月十七日

### 聖博第(巴特里爵 S. Patricius)主

教

聖人於三八五年左右，出生於大不列顛。幼年時曾被俘至愛爾蘭，爲人牧羊。獲自由後，成爲聖職人員，後被立爲愛爾蘭區主教，竭力宣傳福音，奠定教會基礎，當時回頭歸正者甚多。四六一年在道農城附近逝世。

誦 讀

誦讀二 選讀聖博第主教證道書

許多部落因我而重生於天主

我不斷感謝我的天主，祂在我受考驗的日子裏、保全我的忠信不貳。這樣我今天才能懷著信心，把我的靈魂作爲祭品，當作生活的犧牲、奉獻給我主基督，因爲祂在我的一切困難中保護了我。我要這樣說：「主，我是誰？或者我的聖召是什麼呢？竟使祢以如此偉大的神能與我合作呢？同樣，我今天在外邦人中不斷歡躍，不論我在何處，也不問處境順逆，都顯揚祢的聖名，不論我遭遇到什麼，不問好壞，我都要以同一心情接受，並時常感謝天主。祂曾指示我，對祂常要有不衰的和無限制的信心。祂俯聽了我的祈禱，因爲我的企望便是：在這末日時代，我雖意識到，無力完成一種如此聖善，又如此驚人的事業，但是我仍盼望能夠仿效那些偉

人，一如從前吾主曾預言過的，他們將宣揚祂的福音，「為給所有的外邦人作見證。」

我本來一無智慧，那麼我如何得到它呢？因為我既不知我一生的時限，也不會體味天主。我從何處獲得如此偉大和有益的恩惠呢？即認識天主，和愛慕天主的恩惠，使我以離鄉背井，失去雙親為代價？我來到愛爾蘭人民中，宣講福音，忍受不信天主者的凌辱、備嘗旅途艱辛，受盡種種迫害，包括鐵窗風味；我捨棄了我個人的自由，以使他人得到好處。

如果我堪當，我已準備好毫不遲疑又甘心情願為祂的聖名捨生致命；如果天主允許，我甘願在那裏為天主服務，以至於死。因為我欠天主的債太多了，祂賜給我如此鴻恩，竟使許多部落藉我的服務而重

生於天主，然後領受堅振而獲得信德的圓滿；並且我祝聖許多聖職人員，為近日才接受信仰的人民服務，這是天主從地極所聚集的人民，正如祂昔日藉先知所預言的：「萬民必從地極來到祢面前說：我們的祖先所製的偶像是多麼虛偽，而且毫無益處。」又說：「我立你作為外邦人的光明，使你成為他們的救恩，直到地極。」

我願意在那裏期待主的應許實踐，因為祂絕不食言，正如祂在福音中所許諾的：「有許多人將從東方和西方來，在天國裏同亞巴郎、依撒格和雅格一起坐席。」這也正是我們所相信的，信仰天主的人將來自世界各地。

對答詠

羅十五，15-16；一，9

領：天主賜給了我這特殊的恩寵：使我在外邦人中作耶穌基督的使

者，天主福音的祭司。

答：好使外邦人經聖神的祝聖，  
成爲可悅納的祭品。

領：即我在宣傳祂聖子的福音上，全  
心所事奉的天主。

答：好使外……

讚主曲對經：你們要去教訓萬民，因父、  
及子、及聖神之名，給他們  
付洗。

### 結束禱詞

天主，祢曾簡選聖博第主教，向愛爾  
蘭民衆，宣揚祢無限的德能與榮耀；求祢  
賞賜所有基督信徒，賴聖人的功勳與代禱，  
也能不斷向世人傳佈祢的奇妙事工。

謝主曲對經：將來有許多從東方和西方來  
的人，在天國裏和亞巴郎、

依撒格及雅格一同歡宴。

三月十八日

耶路撒冷 • 聖啓祿（濟利祿

S. Cyrillus Hierosolymitanus）

主教聖師

聖人公元三一五年出生於教友家庭：  
三四年繼任耶路撒冷宗主教職，多次被  
亞略異端人誣告，流徙國外，備受辛苦。  
他向教友宣講闡明真道、聖經與傳統，顯  
示出他的牧靈熱誠。三八六年逝世。

誦 讀

誦讀二 選讀聖師啓祿要理書

你們應該準備靈魂的清潔器皿，  
以領受天主聖神

「諸天歡樂吧！大地踴躍吧！」因爲



那些人將被牛膝草所灑，藉神秘的牛膝草而淨化，這是由於基督在祂受難時，用牛膝草和蘆葦喝了酸醋。願天上的天使們也要歡騰，凡將與神秘的淨配結合的靈魂，也要準備好。因為「曠野中有一個聲音喊道：你們應當準備上主的道路」。

義德之子啊！你們要聽從若翰的勸告：「要修直主的途徑」，要除去一切令人跌倒的障礙和石塊，好能直趨永生。你們要藉著真誠的信德，洗淨你們靈魂的器皿，以領受天主聖神，你們要藉悔罪開始洗滌你們的長衣；這樣當你們蒙召進入淨配的洞房時，你們將是冰清玉潔的。

因為淨配召請所有的人，慷慨地廣施恩寵，藉報信者響亮的聲音召集所有的人。然後從祂當中選出那適於進入婚筵禮堂的

人。這婚筵是洗禮的一個象徵。

但願在那些蒙選參加婚筵的人中，沒有一個人會不幸地聽到這句話：「朋友，怎麼你進到這裏來，不穿婚筵禮服呢？」

相反地，希望所有的人都聽到以下的话：「好！善良忠信的僕人，你既在小事上忠信，我必委派你管理許多大事。來享你主人的福樂吧！」

事實上，迄今為止，你們仍然留在門外。但願你們不久後都能說：「君王已把我領進祂的宮室。」我要喜樂於上主，祂給我穿上了救恩的衣服，和喜樂的長衣。使我有如頭戴花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。」

願你們眾人的靈魂都純潔無瑕；我不是說你們在蒙受恩寵之前應該如此——這是

不可能的，因為你們是為得罪赦而蒙召。可是你們的良心在領受聖寵之後，應該是無可指摘的，好能與聖寵合作。

弟兄們！這的確是件大事！你們應該特別加以注意。你們每個人都要侍立在天主台前，在無數天使面前。聖神要在你們的靈魂上蓋上鈐記。你們將被錄取，在偉大君王的軍隊中服務。

所以，你們應該準備好，整裝打扮。你們要穿上的不是燦爛潔白的衣服，而是你們靈魂的虔誠，和無可指摘的良心。

對答詠

拉二，6；詠八八，22

領：在他口中有真實的教訓，他的唇

舌也總不說謊言，答：上主

說：他心懷虔誠和正直與我往來。

領：我的雙手必常扶持他，我的臂膀

必常堅固他。答：上主說……

## 晨 禱

讚主曲對經：賢明的人將如穹蒼的光輝一般照耀；教導多人成義者，有如星辰永遠光芒四射。

## 結束禱詞

天主，祢曾使祢的教會因聖啓祿主教的教導，更深刻地領悟救世的奧蹟；求祢賞賜我們賴他的轉求，能深切認識祢的聖子，並能在祂內得到圓滿幸福的生命。

## 晚 禱

謝主曲對經：聖啓祿，你是聖善導師，教會之光，天主誠命的敬愛者，請為我們轉求天主聖子。

三月十九日

## 聖母淨配、聖若瑟

節日

### 第一晚禱

讚美詩 見晨禱 944 頁

對經一：雅格生若瑟，他是瑪利亞的

丈夫；瑪利亞生了那位稱為

基督的耶穌（阿肋路亞）。

聖詠見聖人通用 802 頁

對經二：天使佳播奉天主派遣到加里

肋省的納匝肋鎮，拜見一位

貞女，她已經與一位名叫若

瑟的訂了婚（阿肋路亞）。

對經三：耶穌的母親瑪利亞和若瑟訂

了婚，還沒有成親，就因聖神懷了孕（阿肋路亞）。

簡短讀經

哥三，23-24

你們不論作什麼，都要一心一意去作，如同是為主，不是為人。因為你們該知道：你們要由主領取產業，作為報酬；你們服事主基督吧！

短對答詠

復活期外：

領：義人將萌芽，有如百合花。

答：義人：

領：他將在上主面前永遠怒放。

答：有如百合花。

領：願光榮歸於父…… 答：義人……

復活期：

領：義人將萌芽，有如百合花，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：義人：

領：他將在上主面前永遠怒放。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：請看忠信而明智的僕人，主

人派他作自己的管家（復：

阿肋路亞）。

禱詞

天主是天上人間各家各族的本源。我們謙

恭祈求祂：

我們的天父，求祢俯聽我們。

聖父，祢把從永遠就隱藏着的基督內的奧

秘啓示給了若瑟，

—求祢使我們更清楚地認識祢那位人而天

主的聖子。

天父，祢飼養天空的飛鳥，裝飾田野的花

草，

—求祢賜給所有的人食糧，滋養他們每日

和永恆的生命。

宇宙的創造者，祢把祢的化工、託付在我

們手中，

—求祢使祢的工人，看到自己工作的成果，

而感到快慰。

天主，祢是正義的基礎，祢希望人作正義

之士，也按正義行事，

—願所有的人，靠聖若瑟的轉求，在言行

上都能使祢歡心。

求祢垂顧亡者及臨終者，使他們因祢的聖

子和聖母瑪利亞以及聖若瑟，

—得到祢仁慈的憐憫。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢曾將救主耶穌及祂的

母親瑪利亞，從開始便託付給聖若瑟照顧，

求賜祢的教會，在他的護佑之下，忠實執

行祿聖子所託付的救人使命。

序經對經：在此聖若瑟的慶節，我們要讚

美主基督。（阿肋路亞）

誦 讀

讚美詩

一、聖母淨配聖若瑟，

身心貞潔如天神，

護持聖母貞良伴，

親愛不染世俗塵。

應：大聖若瑟，爲我祈求。

大聖若瑟，爲我祈求。

二、耶穌養父聖若瑟，

遠超諸神聖光榮，

一生善做聖家長，

聖母耶穌唯命行。（應）

三、中華主保聖若瑟，

懇賜聖教獲太平，

使諸異端皆消滅，

廣揚耶穌之聖名。（應）

四、仁慈父親聖若瑟，

愛我衆人情絕倫，

時時悉心照顧我，

保護我靈魂肉身。（應）

聖詠吟唱

對經一：上主的天使顯現給若瑟說：達

味之子若瑟，不要怕迎娶瑪

利亞作你的妻子；她將生一

個兒子，你要給祂起名叫耶

穌（復：阿肋路亞）。

聖詠見聖人通用 742 頁

對經二：若瑟從夢中醒起來，便照上

主的使者所吩咐的，娶了瑪

利亞作他的妻子（復：阿肋路亞）。

對經三：若瑟從納匝肋上到了達味的城白冷，與瑪利亞去登記戶口（復：阿肋路亞）。

領：義人將開花，一如百合（復：阿肋路亞）。

答：他將永遠在上主面前盛開（復：阿肋路亞）。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

十一，1-16

### 古代聖祖的信德

信仰是所希望之事的擔保，是未見之事的確證。因這信德，先人們都曾得了褒揚。因着信德，我們知道普世是藉天主的話形成的，看得見的是由看不見的化成的。因着信德，亞伯爾向天主奉獻了比加

音更高貴的祭品；因着信德，亞伯爾被褒揚為義人，因為有天主為他的供品作證；因着信德，他雖死了，却仍發言。因着信德，哈諾客被接去了，使他得以不死，世人也找不到他了，因為天主已將他接去；原來被接去之前，已有了中悅天主的明證。沒有信德，是不可能中悅天主的；因為凡接近天主的人，應該信祂存在，且信祂對尋求祂的人是賞報者。因着信德，諾厄對尚未見的事得了啓示，懷着敬畏製造了方舟，為救自己的家庭；因着信德，他定了世界的罪，自己也承受了那由信德而來的義德。

因着信德，亞巴郎一蒙召選，就聽命往他將要承受為產業的地方去了：他出去時，還不知道要到那裏去。因着信德，他寄居在所應許之地，好像是在異鄉，與有

同樣恩許的繼承人依撒格和雅格寄居在帳幕內，因為他期待着那有堅固基礎的城，此城的工程師和建築者是天主。因着信德，連石女撒辣雖然過了適當的年齡，也蒙受了懷孕生子的能力，因為她相信那應許者是忠信的。爲此由一個人，且是由一個已近於死的人，生了子孫，有如天上的星辰那麼多，又如海岸上的沙粒那麼不可勝數。這些人都懷着信德死了，沒有獲得所應許的，只由遠處看見，表示歡迎，明認自己在世上只是外方人和旅客。的確，那些說這樣話的人，表示自己是在尋求一個家鄉。如果他們是懷念所離開的家鄉，他們還有返回的機會；其實，他們如今所嚮往的，是一個更美的家鄉，即天上的家鄉。爲此，天主不以他們稱祂爲天主，而覺得羞恥，因為祂已給他們準備了一座城。

對答詠

羅四，20，22；雅二，22

領：他從未懷疑天主的應許，反而堅信不疑，把榮耀歸於天主。

答：因此，他就被認爲義人。

領：他的信德與行爲一致，信德就藉他的行爲而達到完美。

答：因此……

誦讀二 選讀聖納定神父講道集

基督忠信的養父和監護人

天主賦與人特恩的常規是這樣的：當慈善的天主揀選某人領受特恩，或被提拔到某一超越地位時，必賜給他個人和他的職務一切必需的特恩，並多多增加他神靈方面的美麗。

這在聖若瑟身上完全證實了——他是吾主耶穌基督的養父，也是世界元后和諸天

使之后的淨配。永生的聖父揀選他作爲自己的主要寶藏，就是聖子與其淨配的養父和忠信的保護人；他也極忠信地克盡厥職。因此上主對他說：「好！良善而忠信的僕人，進來享受你主人的福樂吧！」

如果你把聖若瑟與基督教會其他人相比，若瑟確是被特選的一位，基督是藉他並在他的保護下堂堂正正地進入了世界。全教會都蒙受了聖母的恩惠——因爲透過聖母，教會才有幸接納基督；但在聖母之後，教會應該向若瑟表示無與倫比的感謝與尊敬。

事實上，若瑟是舊約的結束：在他身上古聖祖和先知的崇高地位獲得了預許之果。唯有他實際擁有慈善的天主所許諾給他們的崇高地位。

誠然，毫無疑義的是，基督在世時，

對聖若瑟所表示的親密、尊重和極高的敬意，就如同兒子對父親一樣；在天堂上，祂必然不會拒絕這一切，反而更要予以增強並予以完成。

所以主的話可以很合適地應用到若瑟身上：「進來享受你主人的福樂吧！」事實上，雖然是永遠的真福進入人心，可是主却寧願說：「進入你主人的福樂吧！」這句話有一種神秘的意義：使人了解這種福樂不僅是在他心內，而且是從四面八方包圍著他，吸引著他，使他好像沉浸在無限的深淵裏一樣。

眞福若瑟啊！請你記得我們！請在你的養子台前，藉你的祈禱爲我們轉求！並求使你的淨配眞福童貞可憐我們！因爲她是聖子的母親，祂偕同聖父和聖神永生永王，萬世無疆。阿們。



對答詠

創四五，8；五〇，20；

德五一，2

領：天主使我成爲君王之父，全家之

主； 答：祂提拔了我，好使許

多人得救（復：阿肋路亞）。

領：上主是我的保護者，我的救助者。

答：祂提拔……

結束禱詞 見晨禱

### 晨 禱

#### 讚美詩

一、可愛的聖家，

寧靜的聖家，

耶穌童年的居處，

隱藏著天上的光華。

二、父子辛勤勞動，

不避艱苦，

聖母操作家事，

三口和睦融洽。

三、不求人間福樂，

但求承行主旨，

上主的手，

時時引導聖家。

四、樸實又聖潔，

芬芳滿天下，

賜世界平安，

福祐我中華。

五、基督，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

無邊無涯。阿們。

對經一：牧羊人急忙前去，找到了瑪

利亞和若瑟，以及躺在馬槽

裏的嬰孩。（復：阿肋路亞）

聖詠聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、

聽到論及耶穌的事，非常詫

異，西默盎也向他們祝福。

（復：阿肋路亞）

對經三：若瑟起身，携帶嬰孩和祂的

母親，星夜逃往埃及，一直

住到黑落德逝世。（復：阿

肋路亞）。

### 簡短讀經

撒下七，28-29

我主上主，唯有祢是天主！祢的話是

真理，是祢向祢的僕人許諾了這些恩惠。

求祢如今就祝福祢僕人的家室，使他永遠

在祢面前存立；因為是祢，我主上主所預

許的；因此祢僕人的家室、必因祢的祝福

而永遠蒙福。

### 短對答詠

復活期外：

領：天主立他作祂家庭的主人。

答：天主：

領：作管理祂一切產業的主宰。

答：作祂家庭的主人。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期：

領：天主立他作祂家庭的主人，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：天主：

領：作管理祂一切產業的主宰。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：若瑟便在納匝肋定居，這

就應驗了先知關於基督的預

言：祂將被稱為納匝肋人。

（復：阿肋路亞）。

禱 詞

上主是正義的保障，能使人成義，今日的世界急需和平與正義。我們現在誠懇地祈求上主：

上主，求祢恩賜我們世人仁愛和正義。

上主、天主！祢從前召叫了許多人，使他們充滿信心，遵從祢的誠命而生活。

求祢使我們追隨他們的芳表，度真正的教友生活。

祢簡選了義人若瑟扶養祢降生成人的聖子，使祂長大成人，

求祢使我們藉著為弟兄們的服務，而能侍奉基督的奧體。

祢將大地託付給人類管理，使它趨於完美，供人居住，

求祢使我們為現世的生活，並為了彰顯祢的光榮，而欣然努力工作。

人類的慈父，求祢慈然照顧祢親手創始的美妙工程，

使所有的人都能藉合理的工作，得到生活所需要的一切，度一個符合人性尊嚴的生活。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢曾將救主耶穌及祂的母親瑪利亞，從開始便託付給聖若瑟照顧，求賜祢的教會，在他的護佑之下，忠實地執行祢聖子所託付的救人使命。

日間祈禱

補充聖詠見 597 頁

午前

對經：耶穌的父母每逢逾越節，都到

耶路撒冷去過節（復：阿肋路亞）。

簡短讀經

箴二，7-8

祂為正直的人保留了救援，也是言行誠實者的護盾。祂護守正直人的行徑，祂保衛虔誠者的道路。

領：天主立祂作祂家庭的主人（復：

阿肋路亞）。

答：作管理祂一切產業的主宰（復：

阿肋路亞）。

午時

對經：他們回家時，耶穌仍然留在耶路撒冷，祂的父母並未發覺，（復：阿肋路亞）。

簡短讀經

智一〇，10

智慧引導逃避長兄憤怒的義人，走上了正路；將天主的國指示給他。叫他明白神聖的事；在困苦之中使他順利，令他的勤勞效果豐碩。

領：在他的家裏有光榮，有財富（復：

阿肋路亞）。

答：他的正義必將存留，直到永遠（復：阿肋路亞）。

午後

對經：他們沒有找到耶穌，只好折回耶路撒冷去尋找（復：阿肋路亞）。

簡短讀經

德二，18-19

凡敬畏上主的，決不背棄祂的言語；愛慕祂的，必遵循祂的道路。凡敬畏上主的，必尋求祂的歡心；愛慕祂的，必飽嘗祂法律的奧義。

領：他靠祂的勝利，享有大光榮（復：阿肋路亞）。

答：祢賜給他威嚴和榮耀（復：阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

## 第二晚禱

讚美詩 見晨禱

對經一：耶穌的父母在聖殿裏找到祂，

正坐在經師們中間，討論問題

（復：阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見牧者通用 764 頁

對經二：耶穌的母親對祂說：孩子，

祢爲什麼這樣對待我們？害

得祢的父親和我憂心忡忡、

到處找祢（復：阿肋路亞）。

對經三：耶穌和父母回到納匝肋，隸

屬於他們權下（復：阿肋路

亞）。

簡短讀經

哥三，23-24

你們不論作什麼，都要從心裏去作，

如同是爲主，而不是爲人。因爲你們該知道，你們要由主領取產業作報酬；你們服事主基督吧！

短對答詠

復活期外：

領：義人將萌芽，有如百合花。

答：義人：

領：他將在上主面前永遠怒放。

答：有如百合花。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

復活期：

領：義人將萌芽，有如百合花，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：義人：

領：他將在上主面前永遠怒放。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：耶穌開始傳道時，年約三十

歲，人都以為他是若瑟之子  
(復：阿肋路亞)。

禱詞及結束禱詞見第一晚禱 939 頁

三月二十三日

聖道斌(杜瑞柏 S. Turibius de

Mongrovejo) 主教

聖人約在一五三八年左右出生於西班牙。曾在撒拉芒卡讀法律。一五八〇年赴南美洲傳教，被選任利馬主教。他熱心於傳教事業，多次召集大小各種會議，以促進本地教會的宗教生活。竭力保衛教會的權利，勤謹照管所屬的羊群，屢次訪問他們；對土著人民的照顧，也甚為注意。一六〇六年逝世。

誦 讀

誦讀一 選讀梵二主教在教會內牧靈職

守法令 (12, 13, 16)

準備好行一切善工

主教們在盡訓導的職務時，應該向人宣傳基督的福音；在他們最重要的職務中以此佔首位。他們應靠聖神的勇力，召人接受信仰，或在活潑信德中堅固他們；要將基督的整個奧蹟昭示他們，即那些為認識基督所必需的真理；他們也該指示給人，天主所啓示的道路，好能歸光榮與天主，並因之而獲得永遠真福。

主教們還要指出：世物本身及人間的制度、依照造物主天主的計畫，其目的也是為使人得救，所以對於建立基督的身體大有裨益。

所以，主教們當依照聖教會的教義訓誨人，應如何重視人格與其自由、以及肉體的生命；重視家庭及其單一性與固定性，生育子女及其教育；政府的制度與其法律及職業；工作及休閒，藝術及科技；貧窮及富裕。最後他們要指出如何解決有關物質財富的種種嚴重問題：諸如獲得、增加及公正的分配，和平與戰爭，萬民如兄弟的往來等。

主教們要依照適合時代需要的方式、宣講基督的教義，即答覆人們所關切、所最困惑的困難及問題。也要維護這教義，並教導信友親身保衛及傳揚。在宣講教義時，當指出教會對一切人的慈母般的關注，對信友與非信友一視同仁；並且要特別照顧貧窮人及弱小者；就是為這些人、天主派遣他們宣揚福音。

主教們在盡父親及牧者的職務時，生活在他們的教民中間，當如服侍他人的；要像善牧認識自己的羊，羊也認識他們；要像真正的父親，以愛心和關懷對待每個人，使人樂意服從天主所賦與他們的權力。他們該如此團結並教育整個羊羣，使大家意識到自己的職務，並能在愛德的共融中生活與工作。

為能有效地達到這個目的，主教們當「準備好行各種善工」，「為蒙選的人忍受一切」，並要安排自己的生活，使之適合時代的需要。

對答詠 伯前五，2，3（4）；

宗二十，28

領：你們務要牧放天主的羊羣，情願做羣羊的模範； 答：這樣，當總司牧出現時，你們必要接受那

不朽的榮冠。

領：聖神立了你們爲主教、管理天主的教會，所以你們要對整個羊羣

留心。 答：這樣……：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

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

天主，祢簡選了聖道斌主教，以使徒、犧牲的精神，熱誠宣講真道，擴展祢的教會；求祢賞賜所有獻身於祢的人、都具有日益堅強的信仰，和超羣出衆的聖德。

謝主曲對經：這是主人那位忠信而精明的管家，上主委派他管理家中的僕人，按時分配給他們食糧。

三月二十五日

天使報喜(預報救主降生)

節日

第一晚禱

讚美詩

一 至聖童貞瑪利亞，  
蒙受聖神的福祐，  
天主聖子降孕成人，  
你成爲聖言的母親。

二 偉大的奧蹟出現，  
貞女生子無損，  
撫育救主立大功，  
爲人類開天門。

三 先知預言在先，  
天使親報佳音，  
救主降臨人世，  
萬民得見天恩。



四 基督，人類的希望，

讚頌歸於祢，

及父及聖神，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：由葉瑟的樹幹將生出一支嫩

芽，由它的根上將開出一朵

花，天主的神將在他內居住

（復：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：由葉瑟的樹幹將生出一支嫩

芽，由它的根上將開出一朵

花，天主的神將在他內居住

（復：阿肋路亞）。

聖詠一四七

對經二：上主將把祂祖先達味的寶座

賜給祂，祂將爲王，直到永

遠（復：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，※  
祂的聖旨便立刻迅速傳遞。

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：上主將把祂祖先達味的寶座

賜給祂，祂將爲王，直到永

遠（阿肋路亞）。

聖歌 斐二，6-11

對經三：父從永恆所生的至高聖言，

今天爲我們屈尊就卑，降凡

成人（復：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。

衆口同聲也都明認耶穌基督爲主，※  
以光榮天主聖父。

對經三：父從永恆所生的至高聖言，

今天爲我們屈尊就卑，降凡  
成人（阿肋路亞）。

簡短讀經

若壹一，1-2

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恆的  
生命，傳報給你們。

短對答詠

四旬期：

領：葉瑟之根生出了一支嫩芽，雅格

家出現了一顆星。 答：葉瑟：

領：貞女生了一位救主。

答：雅格家出現了一顆星。

領：願光榮歸於父： 答：葉瑟：

復活期：

領：葉瑟之根生出了一支嫩芽，雅格

家出現了一顆星，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：葉瑟：

領：貞女生了一位救主。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：葉瑟：

謝主曲對經：瑪利亞，聖神要降臨到你身

上，至高者的能力要庇蔭你

（復：阿肋路亞）。

禱詞

永生的父，今天派遣天使報告瑪利亞、我  
們得救的喜訊；我們以依恃的心，向天父

祈禱說：

上主，求祢施給我們救恩。

祢簡選了童貞瑪利亞作為祢聖子的母親，

—求祢垂憐期待救恩的人們。

祢藉天使的口，許諾瑪利亞喜樂與平安，

—求祢賞賜世人救恩的喜樂與真正的平安。

祢的永生聖言，藉聖神的工作、和瑪利亞

的同意，甘願降來居我人間，

—求祢準備我們的心靈，如同瑪利亞一樣

接受基督。

祢垂顧卑微的人，使饑餓的人得到飽飫，

—求祢扶助不幸的人，安慰窮苦的人，並

救助臨終的人。

天主，只有祢能作出奇事，對祢沒有不可

能的事。

—求祢拯救我們，在末日使亡者復活。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢願意祢的聖子在童貞瑪利亞

懷中、降生成人，作我們的救主；我們承

認並相信祢是真天主、也是真人；求祢使

我們勉力效法祢，以分享祢的天主性。

序經對經：聖言降生成人：請大家前來朝

拜。（復：阿肋路亞）

誦 讀

讚美詩 見第一晚禱 951頁

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：時機成熟了，天主就差遣祢

的兒子，由女人所生，好讓

我們得到嗣子的名分（復：

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，+

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：+

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：時機成熟了，天主就差遣祂

的兒子，由女人所生，好讓

我們得到嗣子的名分（復：

阿肋路亞）。

對經二：基督到世上來的時候，就

說：祢爲我預備了身體，看

哪，我來了；天主，我要遵

行祢的旨意（復·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，+

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。

對經二：基督到世上來的時候，就

說：祢爲我預備了身體，看

哪，我來了；天主，我要遵

行祢的旨意（復：阿肋路

亞）。

#### 聖詠四四

對經三：天主差遣祂的獨生子到世上

來，使我們藉着祂得到生

命；天主在這事上顯示了祂

如何愛我們（復：阿肋路

亞）。

我的心靈洋溢著優美的言詞，+

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、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。

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，※

祢是你的主，你要敬拜祢！

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。

對經三：天主差遣祢的獨生子到世上

來，使我們藉着祂得到生命，天主在這事上顯示了祂如何愛我們（復：阿肋路亞）。

領：聖言取人性成人（復：阿肋路亞）。

答：居住在我們中間（復：阿肋路亞）。

誦讀一 恭讀編年紀上

一七，1-15

### 有關達味之子的預言

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，上主的約約之櫃却在帳幕裏。」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於納堂說：「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，我何嘗向我立為牧養我民以色列的一個民長說過：你們為什麼不為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：是我揀選你離開牧場，離開放羊的事，作我民以色列的領袖。你不論往那裏去，我總是同你在一起，由你面前消滅你的一切仇敵。我要使你成名，像世上出名的大人物。我要為我民以色列安置一個地方，栽培他們，在那裏久住，再也受驚擾，再也不像先前受惡人的蹂躪，有如我為我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：上主必要為你建立家室。等到你壽數滿期，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；我決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，將整個啓示告訴了達味。

對答詠

參閱路一，26-32

領：佳播天使奉差遣，到貞女瑪利亞那裏去、向她報信，她已經與若瑟訂了婚；她看到光，就驚慌不安。天使說：不要怕，瑪利亞，因爲你蒙上主寵愛；答：你將懷孕生子，祂將稱爲至高者的兒子

(復：阿肋路亞)。

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主

與你同在。 答：你將懷……

誦讀二 選讀聖教宗大良書信集

天人和好的奧蹟

尊威(的天主)取了卑微，力量取了軟弱，永恆性取了可死性；爲了償還我們的人性的罪債，不能改變的天主性結合了可受苦的人性。爲了更適於治療我們，成人的耶穌基督——天主與人之間的唯一中保——一方面能夠死亡，而另一方面却不能死亡。

因此，眞天主誕生在一個真人完整而純粹的人性中，就祂天主性而言，祂是完整的；就我們的人性而言，也是完整的。所說我們的本性是指：造物主從開始所給予我們的本性，祂又全部接受它，以便予以更新。

因爲欺騙人的魔鬼在我人身內所引進

的種種缺點，和受騙的人所犯的過失、絲毫沒有玷污了救主。而且，雖然祂分擔了人性的軟弱，却未曾有分於我們的罪惡。

所以，天主子從天上的寶座降下來下土，依照新秩序和新誕生而受生於世，但是並未離開天父的光榮。

所謂「新秩序」：因為祂本性原是無形可見的，却由於我們的人性成爲可見的；祂原是不可理解的，却願爲人所理解；祂在時間之前即已存在，却又開始暫世的存在；宇宙之主取了奴僕的形像，而掩蔽了祂無限的尊威；不能受苦的天主沒有嫌棄成爲可受苦的人，祂是不死不滅的，竟屈服於死亡的法律之下。

耶穌基督是眞天主，也是眞人；祂的卑賤人性和崇高的天主性彼此合而爲一。在這一結合中毫無虛僞：因爲正如天主不

因祂的仁慈而有所改變，同樣，人也不會因所得到的而被消滅。每一個性體與另一性體彼此共融，而各有其本身的行動：聖言作那屬於聖言的作爲，血肉作那屬於血肉的作爲。

聖言因奇蹟而光輝燦爛，血肉因凌辱而跌倒。正如聖言並沒有失去與聖父同等的榮耀，同樣，血肉也沒有捨棄我們人類的本性。

要一再地這樣說：只有一位和同一位基督眞是天主子，也眞是人子。祂是天主，是由於以下這個事實：「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主」；祂是人，是由於「聖言成了血肉，居住在我們中間」這個事實。

對答詠

頌：童貞聖母！你要相信天主藉著天

使而傳報給你的話：你要懷孕生子，祂是天主，又是人。

答：你在婦女中真是有福的（復

：阿肋路亞）。

領：你雖然懷孕生子，並未損害你的童

貞；你要成爲救主的母親，却永

遠保持聖潔無瑕。

答：你在婦……：

唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

### 讚美詩

一 旭日初升時，

大地充滿歌聲，

讚美至聖名。

二 天地的主宰，

接受有死的形像，  
爲救衆生靈。

三 童貞聖母瑪利亞，

身懷救主，

聖神顯奇功。

四 你是聖潔的居所，

天主的殿宇，

聖子降生的王宮。

五 光榮歸基督，

及父及聖神，

世世無窮。 阿們。

### 聖詠吟唱

對經一：佳播天使奉命拜見一位已與

若瑟訂婚的貞女瑪利亞。

（復：阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：你在婦女中當受讚頌，你的

親子同受讚頌（復：阿肋路亞）。

對經三：貞女因一言而懷孕，仍為貞

女，貞女生了一位教主（復

：阿肋路亞）。

簡短讀經

斐二，6（7

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。

短對答詠

四旬期：

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主

與你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中當受讚頌，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：你在婦女中當受讚頌，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：

讚主曲對經：天主由於對我們的大愛，派

遣祂的兒子，取得與我們相

似的有罪的肉體（復：阿肋

路亞）。

禱詞

今天我們慶祝天使預報救主降生，這是我們得救的開端。現在我們歡欣祈禱：

願天主聖母、為我們轉求。

童貞聖瑪利亞從天使口中接受了喜訊，

— 天主，求祢也使我們欣然迎接救主的降臨。

祢曾垂視了祢使女的卑微，

— 慈悲的大父，求祢也記念並垂憐我們和所有的人。

新厄娃瑪利亞聽從了祢的聖言，

— 求祢也使我們常奉行祢的旨意。

願聖母瑪利亞援助不幸的人，鼓勵弱小的人，堅強軟弱的人，

— 願她也為所有教友、聖職人員以及所有

婦女祈禱。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢願意祢的聖子在童貞瑪利亞懷中，降生成人，作我們的救主；我們承認並相信祢是真天主，也是真人；求祢使

我們勉力效法祢，以分享祢的天主性。

日間祈禱

補充聖詠見 597 頁

午前

對經：從葉瑟家出生了一位貞女瑪利

亞，天主之神進入了她的閨房

（阿肋路亞）。

簡短讀經

弗一，9 b ~ 10

天主旨意的奧秘，是全照祢在愛子內所定的計劃；就是依照祢的措施，當時期一滿，就使天上和地上的萬有，總歸於元首

基督。

領：上主的天使向瑪利亞報告喜訊

（復：阿肋路亞）。

答：她因聖神受孕（復：阿肋路亞）。

午時

對經：貞女將懷孕生子，祂的名字稱

爲厄瑪努爾（復：阿肋路亞）。

簡短讀經

若壹四，10

愛就在於此，不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，並派遣祂的兒子，爲我們作贖罪祭。

領：請看上主的使女（復：阿肋路亞）。

答：願祢的旨意在我身上成全（復：

阿肋路亞）。

午後

對經：祂將到處受頌揚，直達地極，

祂將是我們的和平，（復：阿

肋路亞）。

簡短讀經

弟前二，5

天主只有一個，在天主與人之間的中保也只有一個，就是降生成人的基督耶穌，祂奉獻了自己，爲衆人作贖價。

領：聖言降生成人（復：阿肋路亞）。

答：居我人間（復：阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見聖母慶節通用 657 頁

聖詠吟唱

聖詠一〇九，175，7

對經一：上主的天使向瑪利亞報告喜

訊，她因聖神受孕（復：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，※

祢按照默基瑟德的品位，永為祭司。

上主常在祢的右邊，※

祢發怒之日，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：上主的天使向瑪利亞報告喜

訊，她因聖神受孕（復：阿

肋路亞）。

聖詠一二九

對經二：瑪利亞，不要害怕，你在天

主前獲得了寵幸，你要懷孕

生子，祢將稱為至高者的兒

子（復：阿肋路亞）。

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。

祢必拯救以色列，※

脫離一切罪惡。

對經二：瑪利亞，不要害怕，你在天

主前獲得了寵幸，你要懷孕

生子，祢將稱為至高者的兒

子（復：阿肋路亞）。

聖歌 哥一，12-20

對經三：我是上主的使女，願祢的旨

意在我身上成全（復：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，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：我是上主的使女，願祢的旨

意在我身上成全（復：阿肋

路亞）。

簡短讀經 若壹一，1-2

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，也爲祂作證，且把這原



與父同在，且已顯示給我們的永恆的生命  
傳報給你們。

短對答詠

四旬期：

領：聖言降生成人，居我人間。

答：聖言：

領：祂起初就與天主同在。

答：居我人間。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

復活期：

領：聖言降生成人，居我人間，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：聖言：

領：祂起初就與天主同在。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

你充滿聖寵，主與你同在；

你在婦女中當受讚頌（復：  
阿肋路亞）。

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 954 頁

四月

四月二日

保拉 • 聖方濟（方濟 • 保拉 S.

Franciscus de Paula）

隱修士

聖人一四一六年出生於加拉伯利亞的

保拉。起初，他自建隱修院隱修，後來成

立「最小兄弟會」，該會於一五〇六年為

聖座所核准。聖人安逝於法國杜耳，時在

一五〇七年。

經文見聖人通用，會士 802 頁

## 誦 讀

誦讀二 選讀保拉·聖方濟書信集

你們誠心回頭吧！

我們的主耶穌基督常常極慷慨地給人賞報，願祂賜給你們勞苦的代價。

你們要遠避罪惡，堅拒危險的機會！我們和我們的衆弟兄雖然不配，都恒心祈求天主聖父和祂的聖子耶穌基督以及童貞聖母，不斷幫助你們、追求你們靈魂與身體的救恩。

至於你們，我的弟兄們！我剴切勸告你們，要明智而謹慎地從事拯救自己的靈魂。死亡是確定的，生命是短暫的，好像輕煙般逝去。

所以，你們要凝視主耶穌基督的苦

難。祂熱愛我們，從天降下以救贖我們。祂爲我們受盡心靈和肉體的一切折磨，沒有逃避任何的刑罰。祂爲我們樹立了忍耐和愛情的典範；所以我們在逆境中應該堅忍。

你們要放棄仇恨和敵意；你們要避免疾言厲色。如果這些話出自你們的口，就該不厭其煩地再由你們口中尋求救藥，因爲是你們的口造成了創傷：你們應彼此寬恕，爲使以後不再記憶對方的過失。因爲記憶惡事是一種傷害；它更加強忿怒，助長罪惡、仇恨義德。它是生鏽的箭、靈魂的毒藥。它使諸德消失。它好似心靈的蟲：使祈禱擾亂，使我們向天主的祈求作廢，使愛德喪失；它像一枚鐵釘深植心靈中，是總不會睡眠的邪惡，絕不停止的罪過，是每天的死亡。

你們愛好和平吧！這是人所能期望獲得的最珍貴的寶藏。你們已經知道，我們的罪惡能激怒天主；所以，你們應該回頭改過；好使仁慈的天主寬恕你們。我們隱瞞人的事，天主却明鑒。所以，你們誠心回頭吧！你們要這樣生活，好能獲得天主的祝福；願我們的父天主的平安常與你們同在。

對答詠

格後四，11，16

領：的確，我們這些活着的人，時常為耶穌的緣故被交於死亡，

答：為使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上（復：阿肋路亞）。

領：縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人却日日更新。

答：為使耶……

## 晨 禱

讚主曲對經：你看，我正站在門外敲門，誰若聞聲開門，我必進去；我與他，他與我，將一同坐席（復：阿肋路亞）。

## 結束禱詞

天主，祢喜愛謙遜的人，恩賜度隱修生活的聖方濟榮獲聖者的冠冕，求祢因他的功績，使我們能效法他的謙德，也能得到祢所許給謙遜人的賞報。

## 晚 禱

謝主曲對經：若有人獻出全部家產想購買愛情，必受人輕視（復：阿肋路亞）。

四月四日

## 聖希道（依西多 S. Isidorus）主教

聖師

公元五六〇年左右，聖人出生於西班牙之塞維拉附近。失怙後，由其兄雷奧德教育；日後成為該城主教。聖人著作等身，曾在西班牙各地召集並主持各種會議，整飭教務，不遺餘力，大顯明智。六三六年逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師 769

頁

### 誦讀

誦讀一 選讀聖希道主教聖師言論集

天國知識淵博的經師

祈禱能潔淨我們，閱讀教導我們，如

果我們能二者兼顧，確是善事；如果不能，祈禱比讀經為佳。

誰願常與天主同在，就該常常祈禱，常常讀經。因為當我們祈禱時，是我們同天主說話；而當我們讀經時，是天主同我們說話。

一切的進步都來自讀經與默想。因為我們所不知道的事，可在讀經中學習；我們所已知的事，可因默想而保存不失。

誦讀聖經帶來雙重恩寵：一方面，陶冶我們的理性以了解聖經；另一方面，它使人脫離世俗的虛幻，並導引人敬愛天主。誦讀聖經包括雙重的研究：首先，要學習如何了解聖經；然後尋求如何以有益的和相稱的方式去宣講；因為必須先願意了解所讀的內容，然後才能向別人說明他自己所學的。

一個勤奮讀聖經的人更急於實踐所讀，而不僅是追求知識而已，因為你不知道你所企望的，比你不能實踐你所知道的，過失較小。我們讀經是為求知，知道以後，應該付諸實行。

除非人熟讀聖經，決不會明瞭其意義，正如所記載的：「你喜愛智慧吧！它必顯揚你，你若懷抱它，它必光榮你。」

人越勤讀天主的聖言，也就會越豐富地從其中獲得知識；好像一塊地，人越耕耘，收穫也越多。

有些人天資聰穎，却忽略讀經；他們藉讀經本來能夠學會的事，却因疏忽而失之交臂。另有一些人喜愛求知，但是天資遲鈍；但是他們勤勉研讀，最後他們也能體味那懶惰的聰明人所不會了解的。

正如天資遲鈍的人獲得專心用功的賞

報，同樣，誰忽視天主所賜的智力，是應受譴責的，因為他藐視了所領受的恩惠，犯了懶惰的罪過。

道理雖然能入耳，沒有恩寵的助祐，決不會深入人心；外面雖有聲音，內心毫不受益。當天主的恩寵感動內心而使之了解時，天主的言語就會從我們的耳朵直達內心深處。

對答詠

瑪十三，52；

箴十四，33

領：凡成爲天國門徒的經師，

答：就好像一個家主從寶庫裏，提出新的和舊的東西（復：阿肋路亞）。

領：智慧居住在哲人的心中，它甚至能教導愚人。 答：就好像……

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

上主，在這聖希道的紀念日，懇求祢俯聽我們的祈禱，使祢的教會因聖人卓越的宣講而日形鞏固，並因他的轉求而獲得祢更多的助祐。

謝主曲對經：聖希道，你是聖善導師，教會之光，天主誠命的敬愛者，請為我們轉求天主聖子。

四月五日

聖文生·斐瑞 (味增爵斐勒洛

S. Vincentius Ferrer) 司鐸

一三五〇年聖人出生於西班牙瓦楞西亞。及長入道明會。日後教授神學。週遊各地，執行宣道聖職，闡揚信德，捍衛倫理，績效顯著。一四一九年安逝於法國瓦諾城。

經文見牧者通用 738 頁，或教育家 847 頁

### 誦讀

誦讀二 選讀聖文生·斐瑞司鐸論神修

生活

### 宣道的方式

在講道和規勸時，用語要簡單，如閒話家常，以仔細說明所當作的事。盡可能要舉出一些例子，好使身負某種罪過的罪人受到感動，如同你只給他一個人講道一樣。但是當你講道時，要表現出來：你的言語不是出於傲慢或忿怒的心情，而是出

自愛德的溫和與與父親般的慈愛。你要像一位慈父，因看到子女犯罪而難過，就好像看到子女身患重病，或被投入深淵，要設法把他們救出來，釋放他們，並像慈母般撫慰他們。你要因看到他們的進步，以及他們獲得天國光榮的希望而高興。

這種講道方式通常有益於聽眾。因為抽象地講論德行與毛病，不易使聽眾動心。

同樣，在聽告解時，你要慈祥地激勵膽怯者，或嚴厲地警告怙惡不悛者，但常該流露出來自愛德的溫和，務使罪人感到，你的言語完全出於純粹的愛。如此，你那出自愛德而溫和的言語、會具有更深入人心的效果。

如果你實在願意幫助接近你的人靈，先該全心投奔天主。你要簡直地祈求祂，賞賜你愛德，這是諸德中最重要；有了

這種愛德，你便能完成你所企望的。

對答詠

弟後四，2；

宗廿六，20

領：你要宣講真道，不論順境逆境，務要堅持；要反駁，要指責，要勸勉， 答：以最大的耐心和各種的教訓（復：阿肋路亞）。

領：我首先向全境的人傳報，勸他們悔改，歸向天主。 答：以最大：

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

天主，祢曾派遣聖文生司鐸廣傳福音，宣報人類審判者——基督的來臨；求祢因聖人的轉求，使我們將來能在天國，與祢的聖子永遠聚首。

謝主曲對經：我對一切人，就成爲一切，  
爲使所有的人得救。

四月七日

## 聖若翰·薩樂

（若翰喇沙

S. Ioannes Baptista de

la Salle) 司鐸

紀念

一六五一年，聖人出生於法國蘭斯城，  
晉鐸後，專心創立學校，專事教育窮苦兒  
童。他糾集同志，創立修會，備嘗艱辛。  
一七一九年安逝於盧昂。

經文見牧者通用 738 頁，或教育家 847 頁

### 誦 讀

誦讀一

選讀聖若翰·薩樂司鐸默想書

願天主的愛催促你們

你們要反省聖保祿所說的話：是天主

在教會內安置了使徒、先知和聖師，你們  
便也會深信：天主在教會內也安置了你們  
盡自己的職責。同一聖徒也給了你們這一  
個證據說：有不同的職務和不同的工作，  
却是同一聖神表現在每一個神恩上，這是  
爲了公益，即爲了全教會的利益。

因此，你們不該懷疑，天主賜與你們  
的這偉大恩寵，即教育兒童、向他們宣講  
福音，並培養他們的宗教精神：是天主召  
叫你們負起這神聖的使命。

在教育子弟時，務要使你們照管的孩  
子們看出來，你們真是天主的僕人，在盡  
你們的職責時，充滿真正的愛心及實在的  
熱誠。此外，你們之所以應該如此忠於職  
守，因爲你們不僅是天主的，而且也是耶  
穌基督和聖教會的僕人。

聖保祿也勸告我們，將所有宣講福音



的人，都視爲基督的僕人；同樣那按照基督授意、而寫書信的人也是祂的僕人，那信並不是用墨水，而是由生活的聖神所寫的；並非寫在石版上，而是寫在血肉的心版上——就是兒童們的心靈。所以，但願天主的愛催促你們，因爲基督爲衆人死了，使一切生活的人們，不再爲自己生活，而是爲那位爲他們死而復活者而生活。因此，你們的弟子必然爲你們的勤勞和熱忱所感動，感覺到天主好像藉著你們教訓他們，因爲你們是爲基督盡使者的職務。

此外，你們還要使教會看到，你們是以何等的愛德熱愛著它，並向它證實你們的勤奮。因爲你們是爲教會效勞，教會便是基督耶穌的身體。所以，你們應該盡力顯示出，你們愛天主所托付給你們的人，如同基督愛教會一樣。

你們應該努力，使所有進入本會學校的兒童，將來都能光榮地站在耶穌基督的法庭前，沒有瑕疵，沒有皺紋，或類似的缺陷。要努力使他們爲將來的世代，顯出天主賜給他們的恩寵是多麼豐厚。天主在你們教學中也幫助你們教導並培育他們，使他們繼承天主的和我們的主耶穌基督的國度。

對答詠

谷十，13、14，16

領：有人帶到耶穌跟前一些孩子，要祂撫摸他們；門徒們却斥責他們；耶穌見了，就對他們說：

答：讓小孩子到我跟前來，不要阻止他們！因爲天主的國正屬於這樣的人（復：阿肋路亞）。

領：耶穌就抱起他們來，給他們覆手，祝福了他們。

答：讓小孩……

讚主曲對經：具有愛心的人教導人，就好比  
像牧羊人教導他的羊羣。

結束禱詞

天主，祢曾召選聖若翰·薩樂司鐸，  
從事於教育青年的工作；求祢賜給祢的教  
會、傑出的導師，使他們全心致力於青年  
們的人文及宗教教育。

謝主曲對經：讓兒童到我跟前來，因為天  
主的國正屬於這樣的人。

四月八日

眞福雅頌 (亞松大 B. Assunta Pal-

ta) 修女

眞福修女會名雅頌 (亞松大)，一八  
七八年生於義大利。及長，入方濟聖母傳

教修女會；因渴慕外教地區的救靈工作，  
乃請求上峯允准來華，往山西省傳教。一  
九〇五年四月七日病逝。由教宗碧岳十二  
世宣佈她為眞福。

經文見貞女通用 780 頁

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  
有如天上具有奇能的太陽。

結束禱詞

天主，祢曾賜給眞福雅頌追求聖德及  
傳教救人的熱忱，使她捨棄一切，追隨基  
督，來我國傳佈福音；求祢因眞福的轉求，  
賞賜我們爲基督、爲教會慷慨犧牲的精神。

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。

四月十一日

## 聖達義 (達尼老 S. Stanislaus) 主

教殉道

聖人約在一〇三〇年出生於波蘭之色巴諾。後赴巴黎求學。晉鐸後，一〇七一年繼郎伯督任克拉各主教，他管理教務，協助窮人，訪問聖職人員，數十年如一日，實不愧稱為善牧。他因責斥包助斯勞國王的暴行，於一〇九七年遭殺害。

經文見一位殉道者通用 719 頁；或牧者通用 738 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖啓廉主教書信集

為信德而作戰

當我們打仗時，當我們為信德而作戰

時，天主和祂的天使，以及基督都在注視我們。在我們作戰時，天主在督戰；在我們被加冕時，基督是裁判，這是何等榮耀，何等幸福！

極親愛的弟兄們！我們應該以全力武裝起來，準備好以純潔的心靈，完整的信德，大無畏的勇毅從事作戰。但願天上的軍旅，開拔到給我指定的陣線上。

聖保祿使徒教訓我們武裝起來並準備作戰說：「你們要用真理束腰，披上正義的胸甲，把和平的福音準備好了，穿在腳上；拿起信德的盾牌，用來撲滅那惡者的一切火箭；並要戴上救恩的頭盔，拿著聖神的寶劍，就是天主的話。」

我們要拿起這些武器，我們應該以這些精神的和天上的武器而自衛，使我們在極險惡的日子裏，能抵抗惡魔的威脅並粉

碎其攻勢。

我們要穿上正義的胸甲，使我們的胸部得到掩護、而能抵禦敵人的飛箭。要穿上並配備上福音教訓的鞋，這樣在我們試圖踏死毒蛇時，牠不致咬到我們或使我們跌倒。

我們要毅然拿起信德的盾牌，使我們藉它的保護，能消滅敵人向我們所投擲的一切火箭。

我們也應該戴上精神的頭盔，保護我們的耳朵不要聽到死亡的宣判；保護我們的眼睛不看可憎惡的偶像；保護我們的額，好使天主的印記保持安全；保護我們的口舌，使它在勝利時，承認它的主基督。

我們要以聖神的寶劍武裝我們的右手，使之毅然唾棄死亡的祭祀；這樣，這領受主的聖體的右手，懷念着主的感恩

祭，能擁抱祂，日後，並可從主的手中接受天上榮冠的賞報。

極親愛的弟兄們！你們要把這些話牢記心頭！如果我們常默想這些道理，那麼一旦教難臨頭，基督的兵士接受了祂誠命和訓誨的訓練，決不怕作戰，反而準備接受榮冠。

對答詠

領：這位聖人爲了保護天主的法律而奮戰至死；面對惡人的威脅，毫不畏懼； 答：因爲他的信德建立在堅固的磐石上（復：阿肋路亞）。

領：他輕視了現世的生命，而獲得了天國。 答：因爲他……

晨 禱

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必

## 結束禱詞

會保存生命，直到永遠。

四 月 天主，聖達義主教爲了光榮祿的聖名  
甘願捨身成仁，死於劍下；求祿賞賜我們  
能以聖人爲表率，忠於信仰，至死不渝。

## 晚 禱

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。

四月十三日

## 聖瑪定一世 ( 瑪爾定 S.

Martinus I ) 教宗殉道

聖人出生於翁伯利亞省多第城。及長  
成爲羅馬聖職人員，六四九年被選爲教宗，  
繼承伯鐸的職位。同年卽召開會議，懲

罰了「基督一個意志」的異端。六五三年  
爲君士坦丁帝所拘捕，解往君士坦丁堡，  
備受折磨；後移禁於蓋沙納城，六五六年  
逝世。

經文見一位殉道者通用 719 頁；或牧  
者通用 738 頁

## 誦 讀

誦讀二 選讀聖瑪定一世教宗書信集

上主近了，我爲什麼還憂慮？

我們時常切望給你們寫信，爲了鼓勵  
你們的愛德，並減輕你們對我們所有的掛  
慮。這一點適用於所有聖徒和我們的弟兄，  
他們爲了主的緣故，而關心我們，請看！  
我現在要把那困擾我們的事寫給你們。我  
因我們的天主基督之名，給你們講實話。  
因爲我們雖已遠離世俗的一切混亂，

免除了一切罪惡，但是我們仍缺乏爲生活所需要的。住在這個地區的人都是外邦人；我們在這裏所認識的居民，也都接受了外邦人的風俗習慣；他們毫無人類本性的愛，即便在野蠻人身上所屢次流露的同情心也沒有。

我尤其詫異的是與我有關的人，我的親戚朋友們的漠不關心和毫不同情：他們完全忘記了我的不幸；甚至不顧知道我在何處，是否我仍活在世上，或已經死了。

你想我們以怎樣的良心出現在基督的法庭前呢？屆時，所有的人都是被告，並都要交賬，因爲他們是由同樣的泥土和物質所構成的。降到人身上的畏懼是怎樣的呢？竟能阻止他們不遵守天主的誠命。爲什麼害怕呢？並沒有什麼可怕的理由。難道我們被人捨棄，以致惡神竟能控制我們

嗎？難道我像整個教會的仇敵嗎？或是惡神的對頭嗎？

可是天主願意衆人得救，並認識真理；但願天主因聖伯鐸的轉求，使他們的心堅持正統的信仰，使他們堅強起來，抵制一切異端和反對教會的所有人士；保護他們屹立不搖，尤其保護那現在領導他們的最高司牧；但願他們對於在主及諸聖天使面前以書面所承認的道理，不容有破壞、或誤解、或放棄的情形發生，即便對於最小的一點，也是一樣。但願他們同卑賤如我的人在一起，從我們的救主耶穌基督的手中，領取正統信仰的報酬——正義的榮冠。

主耶穌要依照祂聖意的措施，親自照顧我這卑踐的身體，這爲我或是持續不斷的考驗，或是痛苦的減輕。上主就在身

邊，我爲什麼憂慮呢？我企盼天主的仁慈，願祂不要延遲下令結束我的旅途。

請你們因上主之名問候你們的家人，和所有爲愛天主，而同情我被囚的人們。願巍巍的天主以祂全能的手，保護你們脫免一切誘惑，並拯救你們進入祂的王國。

對答詠

弟後四，7-8；

斐三，8，10

領：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；

答：從今以後，正義的冠冕已爲我保存着（復：阿肋路亞）。

領：我將一切看作損失，我只願認識基督，參與祂的苦難，相似祂的死。

答：從今以……

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

全能的天主，祢曾助祐聖瑪定教宗，不爲威武所屈，從容就義，勇敢殉道。求祢使我們常以聖人爲表率，在世勇敢地忍受種種困苦，且能持之以恆。

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。

四月二十一日

聖安生（安色莫 S. Anselmus）主教

聖師

一〇三三年聖人出生於比亞蒙區歐史達城。及長，入法國百克聖本篤會院，一面迅速奔向成聖途徑，一面教授會士神學，

日後被派往英國，不久被選為剛多區總主教，竭力捍衛教會自由，兩次遭受流徙之苦。聖人著作等身，尤以奧秘神學為著。一一〇九年逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師通用

769 頁

## 誦 讀

誦讀 一 選讀聖安生主教嘉言錄

賜我認識祢、愛慕祢，因祢而歡樂

我的靈魂，你找到了你所尋覓的嗎？你在尋覓天主，並且發現祢是超乎萬有的，也不能想像出一位比祢更好的；祢是生命本身、光明、智慧、善良、永恆的真福，和真福的永恆性；祢是無所不在的和永恆存在的。

主，我的天主，祢是我的造物主，也

是我的再造者，求祢滿足我靈魂的企望、告訴它，你和它所見的有何不同，好使它清楚看見它所希望的。靈魂努力想多看到一些，但除了它所曾看見的之外，它祇看到黑暗。或更好說，它看不到黑暗，因為在祢內沒有黑暗；但是它了解，是由於它本身的黑暗，它不能多看到什麼。

主啊！祢住在光明中，這的確是不可接近的光明。誠然，除祢之外，誰也不能透過這光明，以便清楚地瞻仰祢。我的確不能看見這光明，因為它的光為我過於強烈；可是我所看見的一切，都是藉著這光而看見的，正如視力衰弱的眼睛是藉著陽光而看見一切，却不能直接注視太陽本身。

我的理智不能領悟這光明，因為它太耀眼了，我靈魂的眼不能接受這光，也不能長久注視它。我的眼因它的強烈而受



傷，因它的遼闊而屈服，因它的無垠而目眩，因它的深邃而迷惘。

至高無上而不可接近的光明啊！完整而幸福的真理啊！祢距離我多麼遙遠，而我却這樣接近祢！祢距離我的視線如何遙遠，而我就在祢面前。

祢整個地臨在各處，而我却看不見祢；我在祢內行動，也在祢內生存，而我却不能臨近祢；祢在我內，也在我的四周，而我却感覺不到祢。

天主啊！求祢賞賜我認識祢、愛慕祢，並因祢而歡樂。雖然我在此生不能達到圓滿，但願我能日益進步，一直達到圓滿的境界爲止；願我對祢的認識在此世能與日俱增，而在來生能完全認識祢；但願我對祢的愛在此世日益深厚，好能在來生完全愛慕祢；這樣我在世上的喜樂是在希

望中，將來在天上的喜樂是圓滿而實在的。

主天主！祢透過祢的聖子吩咐我們，或更好說勸告我們要祈求；祢也應許，我們的祈禱將被俯允，好使我們的喜樂圓滿無缺。主啊！我按照祢的勸告，藉著我們的「神奇的謀士」祈求祢。但願我獲得祢藉祢的真理所應許的，使我的喜樂圓滿無缺。真實的天主啊！求祢俯允我的祈求，使我的喜樂圓滿無缺！

深願此後，我的心靈常默想這種喜樂，我的口唇常講論它；我的心喜愛它，我的口宜講它；我的靈魂渴望它，我的肉體需求它，我整個的人思慕它，直到我進入上主的喜樂中爲止。祂是三位一體的天主永受讚美。阿們。

對答詠

領：這位著名的聖師安生受教於郎方

谷；他作隱修士們可敬愛的院長時，而當選主教。答：他爲聖教會的自由曾英勇地戰鬥，阿肋路亞。

領：他堅決地主張聖教會並非基督的侍女，而是基督的自由淨配。

答：他爲聖……

### 結束禱詞

天主，祢召選了聖安生主教竭盡心力，尋求並傳授祢高深的智慧；求祢加強我們的信德，幫助我們的理智，領悟並接受祢所啓示的真理。

四月二十三日

**聖喬治**(喬治 S. Georgius) 殉道

聖人的敬禮、在第四世紀時，就已在巴來斯坦的狄奧波里城傳開；為敬禮聖人，乃建聖堂一座。東西雙方教會，從很早就傳揚聖人的敬禮。

經文見復活期一位殉道者通用 719 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖伯鐸·達勉主教講道集

十字架的旗幟是敵人攻不破的堡壘  
親愛的弟兄們：今天的慶節使我們光榮的逾越節的喜樂倍增；好像鑲嵌在黃金上的一顆寶石，它光芒艷麗而使得該黃金也更加燦爛。

的確，聖喬治曾從這一軍隊調到另一軍隊中，因為他辭去了他在世上所擁有的官職，爲了加入基督徒的隊伍。他確像基督的英勇士兵、首先把他的財物施捨給窮

人，拋開世財的包袱；這樣，他就可以自由地行動，配備上輕武器，並披上信德的盔甲，而投身於最激烈的戰爭之中，作為基督勇敢的戰士。

這些話都明明教訓我們：誰若怕拋棄世財，就不能英勇而有益地為信德而戰鬥。

聖喬治却為聖神之火所點燃，更得到十字架之無敵旗幟的維護，勇敢地攻擊惡王；結果他不僅以軍官的身分戰勝了惡人們的罪魁，而且也激起了基督的勇士們勇敢作戰。

至高無上的，無形可見的裁判協助作戰；祂有時允許惡人得勢，以完成祂的計劃。雖然祂把殉道者交在刑役手中，但是却以不斷的助祐保護他的靈魂，因為它信賴那不能攻克的信德堡壘。

親愛的弟兄們！我們不應以欽佩天軍

的這位英勇戰士為已足，還要效法他。從現在起，我們要振作精神，追求天上的光榮，我們要專心瞻仰天上的賞報；如此，不論世俗發動笑臉攻勢，或者以災禍、磨難相威脅，都不能使我們的信心動搖。

我們要按照保祿使徒的教訓，潔淨自己，除去身心的玷污，好能有朝一日進入那座真福的聖殿，我們的心靈現在所嚮往的聖殿。

無論何人願意在基督的帳幕中，即教會內、自獻與天主，首先應在洗禮池中潔淨自己，然後穿上各種德行的衣服，正如所記載的：「願你的祭司身披正義」。這樣，凡因領洗在基督內而重生的新人，不該再穿上死亡的衣物；他應脫去舊人，穿上新人；他應藉追求度純潔的生活、而更新自己，在此塵世度新人的生活。

這樣，我們既把舊有罪惡的污垢滌除，並因新生活的光芒而改變面容，才能相稱地慶祝逾越奧蹟，並能真正地效法真福殉道烈士們的榜樣。

對答詠

領：這位聖人爲了保護天主的法律而奮戰至死，面對惡人的威脅，毫不畏懼； 答：因爲他的信德建立在堅固的磐石上，阿肋路亞。  
領：他輕視了現世的生命，而獲得了天國。 答：因爲他……

結束禱詞

天主，我們讚頌祢的威能，並懇切祈求，使追隨基督捨身殉道的聖喬治，能從天上援助我們軟弱的人。

四月二十四日

聖斐德 (斐德理 S. Fidelis de

Sigmaringa ) 司鐸殉道

一五七八年聖人出生於德國西馬林城。

及長，入嘉佈遣小兄弟會，度守夜、祈禱、刻苦的生活，並竭力宣講天主的言語，後奉傳信部命令，往來底亞地區 (瑞士)，鞏固正道。一六二二年在錫維 (瑞士) 為異教人所殺害，壯烈殉道。

經文見復活期一位殉道通用 719 頁；

或牧者 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀對聖斐德司鐸的頌辭

名實相副的忠信者

教宗本篤十四世，用以下的話稱讚這

位公教信仰的保護者聖斐德：

「聖斐德洋溢的愛德驅使他時常去安慰並救濟有急需的人；他以慈父般的心腸，向不幸的人伸出援手；他從各地募捐，來養活大羣的窮人。」

聖人從權貴和王公們那裏求得救濟金，以救助孤兒寡婦；他盡力之所能，幫助監獄中的囚犯，帶給他們身心方面的慰藉；他又勤於訪問病人，帶給他們快樂，勸他們與天主和好，準備他們作最後的戰鬥。

在這類的工作上，他所立的功勞沒有比爲奧地利軍隊所做的、更豐富了，該批軍隊當時駐紮在萊多區，幾乎所有的士兵都染上了瘟疫，呈現出一種痛苦與死亡交織成的可憐景象。」

斐德——這位名實相副的忠信者，其保

衛信仰的熱誠也和他的愛德同樣崇高。他宣揚信德不遺餘力，在他以其鮮血肯定信仰的前幾天，在他最後一次講道時，他好像立下遺囑而說出這些話：

「公教的信德！你是如何穩定！如何堅強！如何深深扎了根！如何在堅固的磐石上奠定好了基礎！天地將會過去，而你却絕不能逝去。全球自始就攻擊你，而你却極有力地戰勝了一切仇敵。」

因爲「戰勝世界的，就是我們的信德」，是它將最有力的君王屈服於基督權下，是它領導各民族服從基督。

是什麼力量令使徒與殉道烈士艱苦作戰、忍受酷刑呢？不就是信德嗎？特別是那使人相信復活的信德嗎？

是什麼力量使隱修士們輕視各種快樂，放棄榮華，敝屣財物，在曠野中度天

上的生活呢？不就是生活的信德嗎？

是什麼力量使今日的基督徒捨棄安適，拋去甘飴，而願受苦操勞呢？

是藉愛德而行動的活信德。它使人放棄現世的財富，而希望未來的財富，以現世的財富換取來世的財富。」

對答詠

弟後四，7-8；

斐三，8，10

領：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。 答：從今以後，正義的冠冕已爲我保存着，阿肋路亞。

領：我將一切都看作損失，我只願認識基督，參與祂的苦難，相似祂的死。 答：從今以……

結束禱詞

天主，祢曾在聖斐德心中點燃了祢的愛火，使他在宣道工作中，榮獲殉道的冠冕。求祢因聖人的轉求，賞賜我們熾熱的愛德，能與聖人一樣，深切體認基督復活所表現的威能。

四月二十五日

**聖瑪谷**（馬爾谷 S. Marcus）聖史

聖史為巴爾納伯表弟。曾陪伴聖保祿作第一次傳教旅行，日後同赴羅馬。聖史曾為伯鐸門徒，在使徒宣講福音時，充當譯員。聖人創建亞歷山大教會。

除下列經文外，皆見使徒通用 674 頁

序經對經：救主藉福音向人講話，請大家

前來朝拜，阿肋路亞。

聖詠九四首 3 頁

### 誦 讀

領：主將啓發福音的宣講者，阿肋路亞。

答：賜給他們各種能力，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

四，1-16

### 在基督身體上有各種恩寵

我這個在主內爲囚犯的人，懇求你們，行動務必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；因爲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。只有一個天主，一個信德，一個洗禮；只有一個天

主，和衆人之父，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。因此經上說：「祂帶領俘虜，登上高天，且把恩惠賜與人。」說祂上升了，豈不是說祂會下降到地下嗎？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，爲各種謬論之風所飄盪，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。

對答詠

伯後一，21；箴二，6

領：預言不是出自人意的， 答：是

天主所派遣的聖人，受聖神推動

而講話，阿肋路亞。

領：上主賜給智慧，智識和睿智都出

自祂的口。 答：是天主……

誦讀二 選讀宜仁主教駁斥異端書

宣講真理

教會傳遍普世，直到天涯海角。它是

由使徒和門徒接受了信仰。它信一個天

主，全能的父創造了天、地、海洋和其中

的萬物；信一位耶穌基督，天主聖子為我

們的救恩而降孕成人；也信聖神藉先知們

宣講了天主的計劃：我們可愛的主耶穌基

督的來臨，祂由貞女誕生，受苦受難並從死者中復活，祂帶着肉體升天，祂將在父的光榮中再度來臨，以重建萬有，並使人類的肉體復活；如此，按照不可見的天主的聖意，在我們的天主、救主和君王耶穌基督面前，「上天、地上和地下的一切無不屈膝，一切唇舌無不承認耶穌基督是主」，祂要公正地審判萬民。

教會接受了這種宣講和我們已經說明的信德，雖然教會已傳遍普世，仍小心翼翼地保存着它，如同住在一個家庭中一樣。同樣，教會信仰這些真理，好像只有一個靈魂和一個心；它恒心地宣講，教導並傳授，好像只有一個口。世界上雖有不同的語言，却只有一個傳統，有同一的效能的傳統。

建立在各處的教會，如在德國、西班



牙及葡萄牙，或在塞特人中間，或在東方、埃及、利比亞的教會和地球中心（耶路撒冷），關於信仰和傳統都並無二致，正如天主所造的太陽，在全世界都是同一個，同樣，教會所宣講的「真理」也在各地大放光明，照耀所有願意認識真理的人們。

擅長演講的人，教會的首長們中、沒有任何善言的講道者會講授與此有別的道理，因為沒有任何人大於老師；發言困難的人也絲毫不減損傳統。多說話並不能增加信仰，說得少也不能減少信仰：因為所擁有的的是同一的信仰。

對答詠

格前一，17，18，21

領：基督派遣了我宣傳福音，却不是用巧妙的言辭，免得基督的十字架失去效力。 答：原來十字架

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，阿肋路亞。

領：世人憑自己的智慧，並未認識天主；現在天主決意以愚妄的道理來拯救那些相信的人。

答：原來十……：

唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見使徒通用 684 頁

對經一：聖史們尋求了先賢的智慧，以先知們的教訓、證實了他們的講論，阿肋路亞。

聖詠、聖歌見第一主日晨禱 25 頁

對經二：天主藉福音召喚了我們，信

仰真道，以分享我們的主耶穌基督的光榮，阿肋路亞。

對經三：將有許多人稱揚他們的智慧，直到永遠，不會忘記，阿肋路亞。

簡短讀經 格前一五，1) 2 a, 3) 4

弟兄們，我願意你們認清，我先前給你們所傳報的福音，這福音你們已接受了，且穩立其上；假如你們照我給你們所傳報的話持守福音，就必因這福音得救。我當日把我所領受而又傳報給你們的，其中首要的是，基督照經中記載的，為我們的罪死了，被埋葬了；且照經上記載的，第三天復活了。

短對答詠

領：他們講述了天主的榮耀和祂的大能，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：他們：

領：和祂所做的奇事。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：他們：

讚主曲對經：耶穌基督深愛世人，給信徒們派遣了導師和聖史，為信仰服務，阿肋路亞。

禱詞

我們的救主摧毀了死亡，並藉福音使生命燦爛不朽；我們要熱烈的讚美祂，要謙恭地祈求祂：

求祢使祢的教會在信德和愛德中堅定不移。

祢藉聖善和傑出的博學之士，奇妙的光耀了祢的教會，

求祢使信友們也能享有同樣的光輝。

祢因牧者諸聖如同梅瑟一樣的祈求了祢，

就赦免了人們的罪過，

——求祢因他們的轉求，不斷地淨化祢的教會，使它成爲聖潔的。

祢從弟兄中選拔了祢的聖人，給他們傳了油，並遣發祢的聖神降臨到他們身上，

——求祢使祢子民的牧者，也都充滿聖神。祢就是牧者諸聖的產業，

——求祢恩賜祢用聖血所拯救的人，都能與祢常在一起。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢曾召選了聖史瑪谷傳佈福音；求祢使我們聽從他的教誨，也能忠心追隨基督的芳踪。

### 日間祈禱

聖詠見聖詠集平日通用，對經則見季

### 節專用

午前

簡短讀經

羅一，16-17

我決不以福音爲恥，因爲福音正是天主的德能，爲使一切有信仰的人獲得救恩，先使猶太人，後使希臘人。因爲福音啓示了天主所施行的正義，這正義源於信德，而又歸於信德，就如經上所載：「義人因信德而生活。」

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

簡短讀經

得前二，2b-4

依靠我們的天主，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。

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

簡短讀經

弟後一，8 b ~ 9

你要依賴天主的大能，為福音同我共受勞苦。天主拯救了我們，以聖召叫了我們，並不是按照我們的行為，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。

領：你們歡欣踴躍吧！阿肋路亞。

答：因為你們的名字已寫在天上，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見使徒通用 687頁

對經一：按照天主聖寵的賜予，我作了福音的使者，阿肋路亞。

聖詠、聖歌見使徒通用 688頁

對經二：我作一切事都是為了福音，好使我也得到信福音的好處，阿肋路亞。

對經三：我蒙受了這種恩寵，是為把基督那深奧而豐富的福音傳給萬邦，阿肋路亞。

簡短讀經

哥一，3 a ~ 6

我們在祈禱時，常為你們感謝我們的主耶穌基督的天主和父，因為我們聽說，你們在基督耶穌內的信德，和你們對衆信

徒所有的愛德：這是爲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。

短對答詠

領：你們要在外邦中宣報上主的榮耀，  
阿肋路亞，阿肋路亞。

答：你們：

領：在萬民間講述祂行的奇事。  
答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：上主的話永遠常存，這話就是傳報給你們的福音，阿肋路亞。

禱詞

天主——光明之父，曾藉祂聖子的福音、召

叫了我們信從真理；我們要爲祂神聖的子女向祂祈求：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢將祢的聖子——羣羊偉大的牧者，從死者中領了出來，

——求祢使我們在世界每個角落作祢的見證。  
祢派遣了祢的聖子來到世界，向貧窮人傳播福音，

——求祢使我們也向一切受造物宣講福音。  
祢派遣了祢的聖子，散播聖言的種子，  
——求祢使我們含淚散播聖言，含笑獲享收成。

祢會派遣祢的聖子，用祂的聖血使世界與祢修好，

——求祢使我們衆人共同努力，促進和睦。  
祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

——求祢接納所有去世的人，使他們進入永

福的天國。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱 994 頁

四月二十八日

## 聖伯鐸·尚耐

(S. Petrus Chanel) 司鐸殉道

聖人一八〇三年出生於法國居埃城；及長，任聖職人員，做牧職工作，達數年之久。旋入瑪利亞修會，首途大洋洲傳播福音，歷盡艱辛，使多人棄邪歸正；一八四一年遭受仇教者的妬恨，被害於富都納島。

經文見復活期一位殉道通用 719 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀對聖伯鐸·尚耐的讚辭

殉道烈士的鮮血是基督徒的種子

伯鐸在聖母會中矢發聖愿之後，請求上級派遣他到大洋洲傳教。他在太平洋中的富圖納島捨舟登陸。從沒有人在那裏傳報基督之名。有一位時常伴隨着他的修士，述說了他的傳教生涯：

「他工作時，受烈日曝曬，時常挨餓。他回家時，汗流浹背，疲乏不堪；但他却常意志堅強，面帶笑容，好像從娛樂場所歸來一般。他不僅偶爾如此，而是幾乎天天如此。

他對富圖納的居民，有求必應，連迫害他的人們在內。他常常會原諒他們，不論他們多麼粗魯，令人厭惡，他從來沒有拒絕他們的請求。他在各方面以無與倫比的溫和對待所有的人，無一例外。」

無怪當地的人，都稱他爲「最好心的人」。有一天他對一位同道說：「在這樣艱苦的傳教區，我們都應該是聖人。」

他每天宣講基督和福音，而收效果不多。他並不氣餒繼續進行他傳教士的工作，照顧民衆本性及精神方面的需要，以基督的言行爲模範：「這個人撒種，另一個人收穫。」他對天主之母很是虔誠，不斷呼求她的助佑。

他宣講基督的宗教，摧毀了對邪神的敬禮，這敬禮是富圖納的首長所鼓勵的，爲了控制人民在其權下。因此，他們便以極殘酷的方式暗殺了聖人，企圖因他的死亡，而摧毀他所播下的基督教會的種子。

可是伯鐸在殉道的前夕曾親口說：「我的死無關緊要，因爲在這個島上，基督的教會已經根深蒂固，絕不因我的死亡而消

滅。」

果然，從這位殉道烈士的鮮血最先受益的，是富圖納島的居民。不數年後，他們都接受了基督的信仰。太平洋的其他島嶼也分享了這種收穫，目前在這些島上，基督的教會欣欣向榮，將伯鐸·尚耐奉爲他們的第一位殉道烈士而呼求他。

對答詠

路十，2；宗一，8

領：莊稼多而工人少； 答：所以你們應當求莊稼的主人，派遣工人來，收割他的莊稼，阿肋路亞。

領：當聖神降臨在你們身上時，你們將接受聖神的德能，要爲我作證，直到地極。 答：所以你：

結束禱詞

天主，爲發揚祢的教會，祢賜給了聖

伯鐸·尚耐司鐸殉道的榮冠；求祢使我們在這逾越節的喜慶中，藉慶祝基督聖死與復活的奧蹟，而改過自新，成爲新生命的見證。

四月二十九日

## 聖佳琳 (加大利納 S. Catharina)

(Senensis) 貞女聖師

紀念

聖女一三四七年出生於義大利謝納城，幼時加入聖道明第三會，以改善自己的生  
活。為了愛主愛人，竭力使各城的民衆和好。她努力保衛羅馬教宗的權利和自由，並革新修會生活不遺餘力。她的著作立論正確，富於靈修聖訓。一三八〇年安逝。

除以下經文外，見貞女通用 780 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖佳琳的對話論天主的上智

我品嚐了，也看到了

永恒的天主，永恒的聖三！祢使祢唯一聖子的寶血與祢的天主性結合，而珍貴無比。永恒的聖三！祢好像深邃的海洋：我在裏面越尋找，找到的就越多；我找到的越多，也就越尋找祢。祢充滿我的靈魂，但似乎總不能使我滿足，因爲在祢的深淵裏，當祢充滿我的靈魂時，我却更覺饑餓，更渴望祢，企盼在祢的光明內看到祢——真正的光明。

永恒的聖三！我以理智之光，並在祢的光明內嘗到了，也看到了祢深淵的無際、和祢所造的萬物的美麗。因此我在祢內注視我自己時，便看到我是祢的肖像。



永恆的聖父，因為祢使我分享祢的德能和智慧，這智慧原是祢的唯一聖子專有的。聖父，那發自祢、並發自祢聖子的聖神，賜給我意志，使我能愛祢。

永恆的聖三！祢是造物主，我是受造物；我蒙祢光照而認識了：祢藉祢唯一聖子的血再造了我，祢竟然愛上了祢所造的萬物的美麗。

深淵啊！永恆的聖三！天主深邃的海洋！祢能給我比祢本身更大的恩惠嗎？祢是常燃不熄的火，祢以祢的愛火焚毀我的私愛。祢是驅除一切寒冷的火，祢以祢的光明照耀人心，祢藉這光明使我認識祢的真理。

我在信德中——在這面光明之鏡裏認識祢：祢是至善，超越諸善的善，賜與幸福的善，超越一切觀念和判斷的善。祢是超

越一切美的美，超越一切智慧的智慧，因為祢就是智慧本身；祢是天使們的神糧，祢因愛火熊熊而把自己賜給人類。

祢是遮蓋我赤裸的衣服，祢以甘飴養育饑餓者，因為祢是甜蜜的，毫無苦味，永恆的聖三啊！

對答詠

領：我的妹妹，請給我開門，你成為我王國的共同繼承者；我的愛卿，你已知道真理的奧秘。

答：你已充滿我聖神的恩惠；我所傾流的聖血洗淨了你的一切罪污，阿肋路亞。

領：你要從安靜的默觀生活中出來，要勇敢地為我的真理作證！

答：你已充滿……

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，

我們虔誠相信，

祢是世界的救援，

在人間放射光芒。

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。

讚主曲對經：聖女佳琳不停地呼求上主，

賜予祂的教會平安，阿肋路

亞。

### 結束禱詞

天主，祢恩賜聖女佳琳，因瞻仰祢聖

子的苦難，並獻身於祢的教會，內心充滿

了祢的愛火。求祢因她的轉求，使我們能

與基督同受苦難，也因祂的光榮復活而同

享喜樂。

## 晚 禱

### 讚美詩 見晨禱

讚主曲對經：佳琳時時處處追求天主，她

找到了天主，以真情、以摯

愛得到了天主，阿肋路亞。

四月三十日

## 聖碧岳五世

(比約五世 S. Pius V) 教宗

聖人一五〇四年出生於義國亞利山大城附近。及長，入道明會，教授神學；旋被選為主教，樞機主教，於一五六六年，被擢陞為教宗，承繼伯鐸之位。他竭力推行特里騰大公會議的決議，改革教會、傳揚信德，並重整了教會對天主的崇高敬禮。一五七二年五月一日安逝。

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論集

教會建立在伯鐸所承認的磐石上

天主不間斷地安慰人類的困苦；此

外，迨時期已滿，祂依照計劃就派遣了祂那創造萬物的唯一聖子，是要祂成為人，而仍然是天主，並使「人而天主的耶穌基督，成為天主與人之間的中保」。

凡信仰基督的人，藉着重生的洗禮，滌除了他們的一切罪惡，並從永罰中被解救出來，而在信、望、愛中生活。他們旅此塵世，要經歷種種艱險的誘惑，可是天主常以神形的安慰支持他們。他們的目的，是面見天主，他們的道路是基督，基督自己成了他們的道路。

但是在此道路上行走的人們，並不能免除犯罪，這是由於人性的軟弱而微妙地發展成的。基督賜給他們一服愛德善工的靈藥，以幫助他們的祈禱，基督教訓他們說：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。」

這是教會懷着愉快的希望，面對這多難的生活時所做的。這教會是使徒伯鐸因其使徒首席權，在他身上所代表的整個教會。

在他個人身上，從本性而言，他是一個人；就恩寵而言，他是一位基督徒；就更豐富的恩寵而言，他是一位使徒，是使徒之長。然而耶穌對他說：「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。」這些話是給整個教會說的。在這世上，教會要受種種考驗，有如被狂風暴雨所打擊，但是它不會倒塌，因為它是建立在堅固的磐石上：伯鐸即因此而得名。

吾主曾說：「我要在這磐石上，建立我的教會」，是因為伯鐸先說過：「祢是

默西亞，永生天主之子。」所以耶穌說：「我要在你所承認的磐石上，建立我的教會。」因為磐石就是基督」。伯鐸也是建立在這個基礎上的。「除了已奠立了的根基以外，任何人都不能再奠立別的根本，這根基就是耶穌基督。」

所以，建立在基督身上的教會，藉伯鐸而接受了天國的鑰匙，即捆綁與釋放的權柄。這教會由於愛慕基督、並追隨基督，而脫免一切邪惡。可是它在那些為真理而戰鬥至死的人們身上，更加追隨基督。

對答詠

則三，21；弟前四，16

領：如果你警告了義人，使他不犯罪；而他沒有犯罪：這樣他必要生存； 答：你也救了你的靈魂，阿肋路亞。

領：你要注意你自己和你的訓言，才能救你自己，又能救你的聽衆。

答：你也救……

### 結束禱詞

天主，祢召選了聖碧岳教宗、致力於維護信仰、革新禮儀的工作，使教會更相稱地欽崇祿。但願賴聖人的轉求，使我們能以活潑的信德，慶祝祢救世的奧蹟，並使我們的愛德能結出果實。

## 五月

母親節前日（五月第二主日前日）

## 中華聖母

慶日

遠在一九二四年六月十八日，上海全國主教會議後，教廷駐華代表剛恆毅主教領導參加會議的全體主教，將全國奉獻於聖母。之後，每年聖母無原罪節，全國各聖堂一概舉行奉獻禮。一九四一年，教宗碧岳十二世，應我國主教之請求，頒定「中國之后」慶節。梵二大公會議、教會年曆改革後，我國主教團於一九七三年呈請聖禮部批准「中華聖母節」改在母親節前日舉行。

經文見聖母通用 638 頁

### 晨 禱

#### 讚美詩

「萬福童貞瑪利亞，

天上之玉蘂花，

天主預簡救世母，

身靈純潔無瑕。

二、聖德馨香無與倫，

主恩無可復加，

我們應歡呼讚頌，

求你福祐我中華。

三、中華聖母瑪利亞，

請保護我身心，

溫良慈善之母親，

請憐憫我國民。

四、茫茫世海之曉星，

領我出離迷津，

求你指引我中華，

接受天國福音。

五、願光榮歸於聖父，

及聖子及聖神，

我們願世世代代，

向聖三歡欣歌吟。

阿們。

### 結束禱詞

全能永生的天主，祢簡選了瑪利亞作祢聖子的母親，也使她作我們的母親；求祢因她的代禱，降福我中華億兆人民，恩賜國泰民安，五穀豐登，使全國同胞都能認識祢、孝愛祢、事奉祢。

五月一日

### 聖若瑟勞工

除下列經文外，均見三月十九日938頁。

序經對經：主基督甘願被人視為工人之子，

請大家前來朝拜，阿肋路亞。

聖詠九四首 3 頁

## 誦 讀

誦讀二 選讀「教會在現代世界牧職憲

章」(33-34)

### 人在世間的活動

人藉工作和創新的天賦，時常努力改善其生活。然而今天，尤其靠科學和技術，將其統治權擴大至幾乎整個自然界，並繼續不斷加以擴展。特別借助國際間日益增多的各式交換方法，整個人類大家庭逐漸體認，人類彼此在形成一個世界性的團體。因而，昔日人們特別期待超乎人力的財富，今天他以自身的技能而獲得。

面對現在囊括全人類的這一巨大事業，在人們中間掀起了許多疑問：這種活動有什麼意義和價值？應怎樣運用這一切財富？個人與團體的努力，傾向什麼目

的？教會保管天主聖言的寶庫，由之汲取宗教和倫理的原則。即使教會對每一個別問題，不能提供直接答案，但是它希冀將啓示之光與大家的經驗融合起來，以期光照人類最近所採取的途徑。

對信友而言，有一件事是確定的，現代人類個人及團體的活動，亦即歷代以來人們設法改善其生活的這一龐大努力，就其本身言，是符合天主的聖意的。按天主肖像而受造的人，接受了命令以征服大地及地上所有的一切，並以聖德及正義治理宇宙。人必須承認天主是萬物的創造者，並將其自身及全宇宙歸屬於天主，好使人類征服萬物後，天主之名能在普世受稱頌。

這一點也涉及我們的日常生活。因為人無論男女，在為瞻養自身及其家庭而有所活動，並因而為社會提供適當的服務

時，他們能夠合理地將他們的勞動，視爲造物主之工程的擴展，對弟兄們的一項服務，和個人的一點貢獻，以幫助天主的計劃在歷史中完成。

所以基督徒不該想，人的才能與力量的成就，違反天主的全能，或有理智的受造物是造物主的競爭者。反之，基督徒深信人類的種種勝利是天主偉大的標誌，及其奧妙計劃的實踐。不過，人的能力越增進，則其個人及團體的責任也越擴大。由此可見基督的信息，並不阻止人們建設世界，也不會讓人們對人羣的福利漠不關心，反而加重其必須爲此目的而工作的義務。

對答詠

參閱創二，15

領：上主天主將祂所形成的人安置在

伊甸樂園內，答：使他耕種、

看守樂園，阿肋路亞。

領：這就是人從起初所有的情形。

答：使他耕……：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、可愛的聖家，

寧靜的聖家，

耶穌童年的居處，

隱藏著天上的光華。

二、父子辛勤勞動，

不避艱苦，

聖母操作家事，

三口和睦融洽。

三、不求人間福樂，

但求承行主旨。



上主的手，  
時時引導聖家。

四 樸實又聖潔，

芬芳滿天下，

賜世界平安，

福祐我中華。

五 基督，光榮歸於祢，

及父及聖神，

無邊無涯。阿們。

### 簡短讀經

撒下七，28-29

我主上主，唯有祢是天主！祢的話是真理，是祢向祢的僕人許諾了這些恩惠。

求祢如今就降福祢僕人的家室，使他永遠在祢面前存立，因為是祢，我主上主所預許的，因此祢僕人的家室，必因祢的降福，而永遠蒙福。

### 短對答詠

領：天主立他作祂家庭的主人，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：天主：

領：管理祂一切產業的主宰。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：聖若瑟忠實操作工人的手藝，

成爲勞工輝煌的表率，阿肋

路亞。

### 禱詞

上主是正義的保障，能使人成義，今日的世界急需和平與正義，我們現在誠懇地祈求上主：

上主，求祢恩賜我們仁愛和正義。

上主天主！祢從前召叫了許多人，使他們充滿信心，遵從祢的誠命而生活，

求祢使我們追隨他們的芳表，度真正的

教友生活。

祢簡選了義人若瑟扶養祢降生成人的聖子，  
使祂長大成人，

——求祢使我們在弟兄們身上侍奉基督的奧  
體。

祢將大地託付給人類，使人類充滿大地，  
治理大地，

——求祢使我們今生努力工作，時時不忘彰  
顯祢的光榮。

人類的大父，求祢照顧祢親手創始的美妙  
工程，

——使所有的人能合理工作，得到生活所需，  
度一個符合人性尊嚴的生活。

我們的天父：

結束禱詞

天主、萬有的創造者，祢制定了人類  
必需勞動的不變原則；求祢使我們在勞工  
模範聖若瑟的照顧下，能完成祢賦予我們

的使命，以獲得祢所預許的報酬。

晚 禱

讚美詩 見晨禱

簡短讀經

哥三，23-24

你們不論作什麼，都要一心一意去作  
如同是為主，而不是為人作的，因為你們  
該知道，你們要由主領取產業作為報酬；  
你們服事主基督吧！

短對答詠

領：義人將萌芽，有如百合花。阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：義人：

領：他將在上主面前永遠怒放。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：主基督甘願被人視為工人之

子，阿肋路亞。

禱 詞

天上地下所有的家族都由天父而來。我們  
謙恭地祈求祂：

我們的天父，求祢俯聽我們。

聖父，祢把從永遠就隱藏的基督的奧秘啓  
示給若瑟，

——求祢使我們更清楚地認識祢那位人而天  
主的聖子。

天父，祢飼養天空的飛鳥，祢裝飾田野的  
花草，

——求祢賜給所有的人日用糧，和超性的食  
糧。

萬有的創造者，祢把祢的工程託付在我們  
手中，

——求祢使工人享受他們工作的成果。

至公義的天主，祢願人人都成爲義人，

——求祢因聖若瑟的轉求，使我們在一件事

上都能使祢歡心。

求祢垂顧亡者及臨終者，使他們靠祢的聖  
子和聖母瑪利亞以及聖若瑟，

——得到祢的憐憫。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

五月二日

聖達修 (亞大納削 S. Athanasius)

主教聖師

紀念

聖人公元二九五年出生於亞歷山大城，  
曾為亞歷山大主教助理，出席尼采大公會  
議後即繼承其主教職。因竭力攻斥亞略異  
端，多次受流徙之苦。他為闡明並維護教  
會正統道理，著作甚夥。三七三年安逝。

經文見牧者通用，爲主教 738 頁；或

聖師 769 頁

## 誦 讀

### 誦讀二 選讀聖達修主教講道集

#### 論聖言降生成人

天主聖言是無形的、不朽而非物質的，祂來到了我們人間。但是祂在此以前並非離我們很遠，因爲祂臨在於受造物的每個部份，因爲祂與父一起充塞萬有。祂由於愛我們，而到我們這裏來，並公開地將自己顯示給我們。

1011 用專人聖

祂可憐我們人類，同情我們的軟弱，祂爲我們的敗壞而感動，不忍讓死亡統治我們。祂不願祂所曾開創的事業喪亡，也不願看到聖父創造人類的工程徒勞無益。於是取了一個肉體，一個與我們並無二致

的肉體，因爲祂不願意只存在於肉體內，或者僅僅顯示出來。

如果祂只願意顯示出來，祂能夠取另一個更強有力的身體。但是，祂竟取了我們的肉體。

祂在童貞女的懷抱中，建立了祂的宮殿，就是祂的肉體。祂使之成爲自己的工具，藉以使人類認識祂，並作爲祂的住所。這樣，祂取了與我們同類的肉體，由於我們全人類都要遭受死亡的腐朽，祂就爲了我們衆人將自己的身體交與死亡，並爲了愛我們而將它奉獻給聖父。祂這樣做是爲摧毀那反對衆人，而使人腐朽的法律，因爲衆人都在祂內死亡。事實上，這死亡的法律曾以全力攻擊吾主的身體，此後便不會再有能力攻擊那與祂相似的人類了。如此，在人類墮落後，聖言又使他從

腐朽中成爲不朽的；使他從死亡中又得到生命：因爲祂藉所取的肉身和祂復活的恩寵，使死亡遠離了人類，猶如乾草被烈火所焚毀一樣。

聖言取了能死的肉身。這樣，這身體因分享至尊的聖言，而能代替衆人死亡；同時因爲聖言居住在這身體中，它常保持不朽；最後，因其復活的恩寵，而將全人類從腐朽中解救出來。

天主聖言將祂的肉身交付於死亡，作爲祭獻，作爲無玷的犧牲。祂藉着祭獻自己的肉體，便立刻爲我們人類消滅了死亡。

這樣，超乎一切的聖言奉獻了祂的宮殿，就是祂的肉體，作爲大衆的贖價，以祂的死亡償還了我們的債。祂藉祂那與人類相類的肉身，而與全人類結合。如此，不朽的天主聖子因祂的復活所帶來的恩

許，而爲我們全人類穿上不朽。

使人腐朽的死亡，對所有的人不再有任何的權力，這是由於聖言藉祂那唯一的肉體、居住人間。

對答詠 耶十五，19-20；伯後二，1

領：你將作我的口舌，我必使你對這人民成爲一設防的銅牆；

答：他們將攻擊你，却不能制勝你，因爲有我與你同在，阿肋路亞。

領：假教師將要出現，倡導使人喪亡的異端，並否認那救贖他們的主。 答：他們將……

### 結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給聖達修主教智慧與勇氣，使他維護祢聖子天主性的

眞道；求祢使我們因聖人給予的助祐與教導，能不斷地增進對祢的認識和愛慕。

五月三日

聖斐理（斐理伯 S. Philippus）及

聖雅格（雅各伯 S. Iacobus）使徒

慶日

斐理，伯特塞達人，原為若翰的門徒，後追隨基督。雅格是阿耳斐之子，基督的堂兄弟。曾治理耶路撒冷教務，並寫過書信；其生活嚴肅，使許多猶太人歸化信主。公元六二年，榮獲殉道冠冕。

經文見使徒通用 674 頁

誦讀

誦讀一 選讀戴杜良神父論對異教徒的

規定

論使徒的宣講

我們的主耶穌基督當祂生活在世時，曾親口說明祂是什麼身分，先前是什麼身分，聖父要祂奉行的旨意是什麼，祂給人制定什麼義務。這是祂公開地對民衆宣講，或在私下向祂的門徒們所講明的。祂從門徒們中間簡選了十二位，使他們生活在祂左右，並使他們成為萬民的導師。

其中之一曾經跌倒。基督復活後，當祂要返回天父那裏的時候，便命令其餘十位使徒去訓導萬民，並為他們施洗，使他們進入聖父、及子、及聖神內。

因此使徒們——此字意為「奉派遣者」

——立即根據達味聖詠預言的權威，由拈鬮選出第十二位使徒瑪弟亞，遞補茹達斯。他們領受了所預許的聖神的能力，顯奇蹟和說各種語言的能力。他們首先在猶大爲耶穌基督的信仰作證，並建立教會。然後首途赴世界各地，向萬國宣講同樣的道理和信仰。

使徒們在各城市建立了教會。此後各地的教會從這初建的教會中接受了信仰的萌芽和教訓的種子，並繼續天天接受，而使其自身成爲當地的教會。這樣，各地的教會就其爲使徒所建立的教會的極枝，都被視爲是傳自使徒的。

一切事物必須追本溯源；因此，我們可以說，如此衆多的教會組成初期的唯一教會，因爲一切教會都是由它而來。這些教會都是初期的，都是傳自使徒的，因爲

所有的教會都是一個。爲了證實這至一性，他們和平相處，互稱兄弟，彼此款待。這些法律所根據的原則無他，就是同一奧蹟的唯一傳統。

使徒們宣講了什麼？就是說，基督啓示了給他們什麼？只從使徒們所建立的教會求證即可。這些教會是使徒們首先以所謂親口宣講，後來又用書信的方式所建立的。

有一次主曾清楚地說過：「我還有許多事要告訴你們，然而你們現在不能承擔。」但又繼續說：「當那一位真理之神來到時，祂要把你們引入全部真理。」這樣，祂指出使徒們無所不知，因爲基督曾經應許，他們將藉着真理之神，獲得一切真理。果然，祂實踐了諾言，因爲宗徒大事錄證實聖神的降臨。

對答詠

若十二，21 \ 22；

羅九，26

領：有些希臘人來到斐理前，請求他

說：「先生，我們願見耶穌。」

答：斐理就去告訴安德，然後安

德和斐理便來告訴耶穌，阿肋路

亞。

領：在對他們說：「你們不是我的人

民。」這句話的地方，他們要被

稱為永生天主的子女。

答：斐理就……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

## 晨 禱

讚美詩

一 大聖斐理，

蒙主召叫，

至死傳揚福音，

不怕困苦艱辛。

二 一心追隨導師，

愛火炎炎，

渴望見天父，

信德堅深。

三 大聖雅格，

愛主不後人，

身爲主兄弟，

也是教會功臣。

四 管理耶城教會，

不怕爲羊犧牲，

書信傳後世，

教誨永留人心。

五 光榮歸於父，



及子及聖神，  
世世代代，  
無窮無盡。 阿們。

### 聖詠吟唱

對經一：主，請把父顯示給我們，我們就心滿意足了，阿肋路亞。

聖詠見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：斐理，我和你們相處這麼久了，你們還不認識我嗎？誰看見我，就是看見了父，阿肋路亞。

對經三：你們不要憂愁，也不要害怕，你們要相信天主，也要相信我。在我父的家裏，有許多住的地方，阿肋路亞。

簡短讀經、短對答詠見使徒通用 684 頁

讚主曲對經：斐理遇到納塔乃耳，對他說

：梅瑟和先知所預言的那一位，我們找到了，就是若瑟的兒子，出生於納匝肋的耶穌，阿肋路亞。

禱詞 見使徒通用 685 頁  
結束禱詞

天主，我們今天興高采烈地歡度聖斐理和聖雅格二位使徒的慶節；賴他們的轉求，求祢賞賜我們能與祢的聖子同受苦難，共享復活，將來在天上永遠瞻仰祢的聖容。

### 日間祈禱

聖詠見聖詠集，唸季節對經；簡短讀經見使徒通用 686 頁；結束禱詞如晨禱。

### 晚禱

讚美詩 見晨禱

### 聖詠吟唱

對經一：斐理，誰看見我，就是看見了父，阿肋路亞。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：如果你們認識我，也就必認識我父；現在，你們已經認識了祂，而且已經遇見祂，

阿肋路亞。

對經三：如果你們愛我，就要遵守我的命令，阿肋路亞。

簡短讀經、短對答詠見使徒通用 690 頁

謝主曲對經：如果你們住在我內，也聽從我的話，你們無論求什麼，一定會應允你們，阿肋路亞。

1017

聖人專用

禱詞 見使徒通用 691 頁

### 結束禱詞

天主，我們今天與高采烈地歡度聖斐理和聖雅格二位使徒的慶節；賴他們的轉求，求祢賞賜我們能與祢的聖子同受苦難共享復活，將來在天上永遠瞻仰祢的聖容。

五月四日

眞福慕雅 (瑪定 B. Martinus Moye)

司鐸

眞福慕雅，聖名若望·瑪定，法國人，在麥慈教區晉鐸，創立普照修女會，從事女子宗教教育。後又加入巴黎外方傳教會，於一七七一年來華，在四川省傳教，成績卓著。後奉命回國，從事照顧病人的工作。

一七九三年病逝，由教宗碧岳十二世宣佈他為真福。

經文見牧者通用，會士 738 頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾恩賜真福慕雅為教育學童，在教會中創建新修會，又派遣他遠涉重洋，到我國來傳佈祢的福音；求祢因真福的轉求，在我們心中燃起救人的熱忱，到處為基督愛的福音勇敢作證。

五月十二日

聖洒仁 (聶勒 S. Nereus) 及

聖齊禮 (亞基略 S. Achilleus) 殉道

二位聖人原為兵士，歸化後，即放棄軍人生活，因此被處死刑，或在彫克里先教難時。二人遺體同葬於阿代丁路墳塋中；後人建聖堂於該處，以敬禮二人。

經文見復活期多位殉道通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教聖詠註釋

基督的苦難不僅在基督身上

耶穌基督是一個人，有頭和身體。身體的救主與身體的各肢體、二者都有同一血肉之身，有同一個聲音，並承擔同一苦難；當惡的時刻過去之後，二者也獲得同樣的安息。因此，基督的苦難不僅在基督個人身上；然而基督的苦難只在基督內。

因為如果你認為基督是頭與身體，基督的苦難便僅在基督內；可是如果你認為

基督只是頭，那麼基督的苦難就不僅在基督內。因為假設基督的苦難只在基督內，即只在頭內，那麼，身為祂肢體的保祿使徒怎能說，「我在我的肉身上補充基督的苦難所欠缺的」呢？

所以，倘若你是基督肢體的一分子，不論你是誰，不論你聽到這些話，或現在聽不到（如果你是基督肢體的一分子，就會聽到），那麼你從那些非基督肢體所忍受的一切，就是在補充基督的苦難所欠缺的。

這是後加的，因為缺少這些；你在裝滿升斗，並未使之溢出；你受苦的多少，端在於你給基督的全部苦難貢獻多少。祂以我們頭的身分受苦，也在祂的肢體內，就是在我們內受苦。

爲了我們所組成的這個大團體的利

益，每人按自己的限度而償還他的債，並依照我們所擁有的能力，我們每人應承擔一份痛苦。直到世界窮盡，我們才能完全償清我們痛苦的債。

所以，弟兄們！你們不要相信，所有忍受惡人迫害的義人，甚至於那些在基督來臨之前，被派遣來預報基督來臨的人們，並不是基督肢體的一分子。誰屬於這以基督爲王的城市，便不能不是基督肢體的一分子。

所以，從義人亞伯爾的血，直到匝加利亞的血，這整個城市在說話。然後，從若翰洗者的血直到使徒們的血，殉道烈士們的血和所有基督徒的血，是這同一的城市在說話。

對答詠

默二一，4；七，16

領：天主要拭去他們的一切眼淚，以

後再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚， 答：因為先前的都已過去了，阿肋路亞。

領：他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何的炎熱再也不傷害他們。

答：因為先……

### 結束禱詞

全能的天主，祢賜給殉道者聖迺仁和聖齊禮無比的勇氣；使他們為祢作證，不惜犧牲性命。我們懇切求祢：加強我們的信德，賜給我們為祢作證的毅力，至死不屈。

五月十二日

聖邦康（龐加爵 S. Pancratius）殉

道

邦康約在彫克里先王教難時殉道於羅馬，葬於奧肋里亞路，後來辛馬可教宗在他的墓上建一聖堂，以資紀念。

經文見復活期一位殉道通用 719 頁

### 誦讀

誦讀一 選讀聖納德院長講道集

他有困苦，我必和他在一起

天主說：「他有困苦，我必和他在一起。」那麼除了受苦，我在此世還企望什麼呢？「接近天主便是我的一切幸福」；「我的希望在於上主天主。」因為祂說：「我必拯救他，光榮他。」

祂說：「他有困苦，我必和他在一起」，「我樂與世人共處。」。「厄瑪努爾」——「天主與我們同在」。祂降來是為接近那些處於憂苦中的心靈，是為在我們的

困苦中與我們同在。可是終有一天，我們將要被提升，到雲彩上去迎接基督。這樣，我們就永遠同主在一起；但是我們必須設法在現世常讓祂與我們同在，作爲我們旅途中的伴侶，祂將把天鄉賜給我們，或更好說：讓祂現在作我們的道路，將來作我們的天鄉。

主啊！受苦爲我是件美事，只要祢與我同在；這比我沒有祢而爲王，沒有祢而坐席，沒有祢而受光榮更好。我在困苦中而能靠近祢，在火窖中能與祢同在，比我沒有祢而在天堂上更好。因爲：「除祢以外，我在天上將得到什麼呢？在地上我還有什麼企望呢？爐火試探真金，困苦考驗義人」。主啊！在烈火爐中，是的，在那裏祢與他們同在，在那些因祢的名而聚集在一起的人中間，祢把他們認爲己有，如

同從前祢偕同三聖童一樣。

爲什麼害怕？爲什麼盡一切努力而逃避這火窖呢？火在燃燒，可是主在困苦中與我們同在。「如果天主偕同我們，誰能反對我們呢」？如果是祂解救我們，誰能從祂的手裏把我們奪去呢？誰能從祂的掌握中將我們搶走呢？最後，如果祂光榮人，誰能使我們失去光榮呢？如果是祂光榮人，誰能貶抑我們呢？

主回答說：「我必要使他得長壽」。這是很清晰地說：我知道他所期待的，他所渴望的和他所愛好的。他不愛好金銀財物，也不愛好世上的安逸快樂，榮華富貴。這一切爲他都是損失，他輕視這一切，視之爲糞土。他完全空虛自己，也不讓自己去關心那不能滿足他的事物。他知道自己是按照誰的肖像而受造的，並能夠

獲得何等高位；他不願意因小失大。

所以，主說：「我必要使他得長壽」。

因為只有真光能使他革新，只有永恆的光明能使他饜足。這光明持續的時間沒有窮盡，這是不能消逝的光明，不會令人生厭的滿足。

對答詠

領：這位聖人至死為天主的法律而戰

鬥，惡人出言威脅，毫不畏懼；

答：因為他被建立在堅固的磐石上，阿肋路亞。

領：他輕視了現世的生命，而獲得了

天國。 答：因為他……

結束禱詞

天主，今天祢的教會歡欣慶祝聖邦康的殉道紀念日；但願因聖人的轉求，使祢

的教會常保持對祢的忠貞，在受迫害時能屹立不搖。

五月十四日

聖瑪迪 (瑪弟亞 S. Matthias) 使徒

慶日

按宗徒大事錄所載：聖瑪弟亞由使徒們所選拔，以補茹答斯之缺，而榮為十二位使徒之一，成為吾主復活的證人。

經文見復活期使徒通用 674 頁

誦 讀

誦讀二 選讀金口·聖若望主教講道集

主！求祢指示祢揀選的那一位

話。「有一天，伯鐸從弟兄中間站起來說：「因為他熱心，基督就把羊群託付給

了他，又因為他是這團體的首領，常是他首先發言：「弟兄們！應該從我們中間來選擇。」他讓群眾來決定，如此使候選人受人尊敬，並為他除去一切偏袒的嫌疑。因為重大的決定往往產生類似的困難。

爲什麼呢？難道伯鐸自己沒有選擇權嗎？當然有，但爲了表示他對任何人沒有偏袒，他放棄了。不然，天主聖神便好像被棄置一旁了。宗徒大事錄說：「他們便推舉了兩個人：一個叫巴爾撒巴，別號猶斯篤的若瑟；一個是瑪迪。」不是伯鐸推荐了他們，而是所有在場的人。至於他本人，他提出了一個建議，並指出這建議不是從他而來的，要上溯到一項預言。因此他行事像一位代言人，而不像一位發號施令的人。

伯鐸說：「我們要從這些常同我們在

一起的人中間選擇。」請注意，他是如何堅持新使徒該是一位目擊者；雖然聖神仍要降來認可這項選擇，伯鐸對這項條件極爲重視。

他繼續說：「當主耶穌在我們中間來往的時候，從常同我們在一起的人中間。」這給他們指出：他們應和祂會生活在一起，並且不只是門徒。事實上，一開始跟隨祂的人很多。請看福音如何記載，伯鐸就是「那聽若翰講道並跟隨耶穌的兩位門徒中的一個。」

伯鐸繼續說：「即當主耶穌在我們中間來往的時候，由若翰的洗禮起。」他說的對，人對於在此時期以前的事，一無所知，但是他們從聖神那裏學到了。

「直到祂被提升天的日子，其中應當有一個人，和我們共同作祂復活的見證



人。」他並沒有說其它事的見證人，而只說，「作祂復活的見證人」。因為如果一位門徒能宣稱：那位曾吃過、喝過和被釘死在十字架上的，就是祂復活了，他就更值得信任。因此，他所需要的，不是這事以前或以後時期、或奇蹟的見證人，而只是祂復活的見證人。其他的事跡都已顯示與人並公之於世。然而復活的事跡却是在秘密中完成的，只有少數的人看到。

於是他們一起祈禱說：「主！祢認識衆人的心，求祢指示我們吧。」是祢，而不是我們。他們稱天主為認識人心者，稱呼的對：因為是由天主而不是由他們選擇。他們這樣有信心地說話，因為必須選擇其中的一個人。他們不說：「請祢選擇吧！」却說：「求祢指示被選者！」指示出「祢所選擇的那一位」，因為他們知道

天主預先決定了一切。於是「他們拈鬮。」他們自以為還不配親自選擇；因此他們願意天主利用徵兆來指示他們。

對答詠

宗一，24，25

領：主，祢認識衆人的心， 答：求祢指示，祢揀選了那一位，使他取得使徒的職位，阿肋路亞。

領：他們給二人拈鬮，瑪迪中了鬮，就列入十二位使徒之中。

答：求祢指……

唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

晨 禱

讚主曲對經：我們需要選立一個人，與我們一起為主的復活作證，這個人必須是主耶穌在我們中間來往時，常與我們在一起的人，阿肋路亞。

結束禱詞

天主，祢曾召選聖瑪迪加入使徒的陣營；但願賴他的轉求，使我們也能加入被選者的行列，永遠沐浴在祢的聖愛中。

日間祈禱

聖詠見聖詠集平日通用，唸復活期對經。簡短讀經見使徒通用 686 頁。結束禱詞如上。

晚禱

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。

五月十七日

眞福劉文元（伯鐸）殉道

眞福劉文元，聖名伯鐸，貴州省人，

一七六〇年生，父母均為教外人，文元四十歲時才入教。嘉慶年間被充軍到黑龍江，始終保持信仰。一八三四年五月十七日為主殉道。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

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福伯鐸堅強的信德，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。

五月十八日

聖若望一世 (S. Ioannes I)

教宗殉道

五 月 若望一世出生於都斯卡納，公元五二三年被選為羅馬教宗。曾為德奧多王的使者，首途君士坦丁堡，覲見猶斯丁皇帝；返國後德王不滿其使命，乃予以逮捕，禁於拉文那城。五二六年逝世獄中。

經文見復活期一位殉道通用 719 頁；

或牧者通用 738 頁。

## 誦 讀

誦讀一 選讀聖若望·雅味拉神父書信集

讓耶穌的生活彰顯在我們身上

「願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚，是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越多，我們藉着

基督所得的安慰也越多。」

這些話都是聖保祿使徒所說的，他曾受杖擊三次，被石擊一次，以為他死了而被人遺棄，被鞭打五次；被各種人所迫害，受過各種刑罰和痛苦的折磨，這不只一兩次，而是如同他在別處所說的：「我們常常為了耶穌的緣故，被交付於死亡，為使耶穌的生活彰顯在我們肉身上。」

保祿在這一困苦中，不僅不怨天尤人，如同懦弱的人一樣；也不像那些愛慕光榮和逸樂的人們那樣心中悲傷；他不要天主救他脫離憂苦，如同那些無知的人們不知苦難的價值，而不願受苦一樣；也不如同那些以為痛苦並無價值的人們而輕視痛苦一樣。然而他輕視了愚昧無知，而在困苦中頌揚天主，感謝賜與他這些困苦的天主，好像領受了一個好獎品。他認為

能爲光榮天主，而受一些苦是幸福的。因爲主爲了救拔我們脫離因罪惡所招致的苦辱，而受了如此的奇恥大辱；祂又賞給我們天主聖神，使我們獲得光榮，而成爲天主的義子。天主在基督內，藉着基督給與我們天堂幸福的保證和標誌。

我最親愛的弟兄們！願天主開啓你們的眼睛，使你們看清祂在世界所認爲是屈辱的考驗中，給與我們多少賞報！當我們尋求天主的光榮時，祂使羞辱化爲榮耀，現世的痛苦成爲天上榮耀的泉源。當我們在戰場上受傷時，天主以何等撫慰，熱情和甘飴的雙臂歡迎我們！無疑地，這一切所帶給我們的喜樂，遠超過我們在世上所能努力求得的。如果我們了解這一點，我們必定非常渴望祂的擁抱。因爲除了那些茫然無知、一無所求的人以外，誰能不希

冀那最可愛和最可盼望的天主呢？

如果這樣的慶節使你們愉快，如果你們期望看到，並參與，你們該知道：除了受苦以外，別無其他穩妥的途徑。這是基督和祂的朋友所走的路；祂稱之爲窄路，却能引人直達生命那裏。祂教訓我們，如果我們期望到達祂身邊，就該遵循祂所走過的道路。因爲天主子在屈辱的路上前進，而人子們却尋求光榮的道路，這顯然是不對的：「徒弟不能勝過老師，僕人不能超過主人。」

天主曾安排，使我們的靈魂在世上找不到安息，尋不到食物，只有在苦難中，在主的十字架前才會找到。

對答詠

格後四，11，16

領：我們這些活著的人，時常爲耶穌的緣故被交於死亡， 答：爲使

耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上，阿肋路亞。

領：縱使我們外在的人日漸損毀，但我們內在的人却日日更新。

答：爲使耶……………

### 結束禱詞

天主，凡信仰祢的人，都獲得賞報。

我們今天特別慶祝聖若望教宗的殉道紀念日，求祢因他的功績，俯聽我們的祈禱，使我們能效法他堅強的信德，以及他在苦難中不屈不撓的精神。

五月二十日

## 聖納定 (伯爾納定 S. Bernardinus)

司鐸

聖人一三八〇年在謝納出生；及長入方濟會修道，晉陞鐸品後，在義國各地講道，裨益人靈良多；竭力傳揚對耶穌聖名的敬禮；在本修會裏，一面促進會士求學守規的精神，一面從事神學著作。一四四四年安逝。

經文見牧者通用 738 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖納定神父講道集

耶穌聖名是宣道人的光榮

耶穌聖名是宣道人的光榮，因爲它使人在燦爛的光輝中，宣講並聆聽祂的言語。若不是有人宣講耶穌，你怎能相信在全世界上能有如此偉大、迅速和如此熱烈的信德之光呢？豈不是天主因這名字的光輝和芬芳，而「召叫我們進入祂奇妙的光

中」嗎？保祿使徒對那些受到光照，和那些在祂這光明中看見光明的人說得好：「從前你們原是黑暗，但現在你們在主內却成了光明。你們該像光明之子一樣生活。」

因此，應該使人認識這名字，好使它大放光明，而不該使祂隱姓埋名。可是不該以不潔的心和污穢的唇舌去宣講，而應該以特選之器將它保存與傳揚。

因此，主基督論及保祿使徒說：「這個人是我所選擇的器皿，要我把我的名字帶到外邦人、國王和以色列子民前。」祂說：「我所選擇的器皿」，就是說在他內盛有極甜而珍貴的美酒，令人欲乾杯而後快，因為美酒在特選之器中光芒四射，燦爛輝煌，主說：我要這特選之器「帶着我的名字。」

當人們點火清除田地時，乾枯的野草

和荊棘便被焚毀。又當旭日的光芒驅逐黑暗時，宵小就會斂跡。同樣，保祿的宣講如雷灌耳，如燎原烈火，如曉明的旭日，消滅無信，驅散錯謬，彰顯真理，好像烈火熔化蠟燭一樣。

事實上，保祿藉言語、書信、奇跡和榜樣把耶穌聖名帶到各處。因為「他不斷讚美耶穌聖名，並在感恩中讚美這聖名。」

此外，保祿使徒還把這名字帶到外邦人、國王和以色列子民前，就像把光明帶到他們面前，去光照他們一樣，他到處大聲疾呼說：「黑夜離去，白日已近，所以我們該脫去黑暗的行爲，佩帶上光明的武器；行動要端正，好像光天化日一樣。」他把放在燈台上的明燈指示給衆人，到處宣揚「被釘的耶穌」。

基督的淨配、教會常常靠他所作的見

證，與先知達味一起歡躍：「天主啊，遠自我幼年時，祢就教導了我；直到今天，就是說永遠，我要宣揚祢的奇事。」這位先知也勸我們說：「請向上主歌唱，讚美祂的聖名，一日復一日地，宣揚祂的救恩」，就是宣揚救主耶穌。

對答詠

德五一，15；詠九，3

領：我要時常讚美祢的名號。

答：我要懷着感恩之心歌頌祢。

阿肋路亞。

領：我要因祢而歡欣踴躍；至高者，

我要歌頌祢的名號。

答：我要懷……

結束禱詞

天主，祢曾使聖納定司鐸特別敬愛耶穌聖名；求祢因聖人的功績和轉求，在我們心中也燃起祢聖愛的火焰。

五月二十五日

聖伯達 (S. Beda Venerabilis) 司

鐸聖師

伯達公元六七三年出生於味爾茅茨隱院附近；後從聖本篤，畢斯可接受教育；入該隱院修道晉鐸，擔任教授、著述工作。他撰寫神學及歷史書籍，並維護教父的傳授及注釋聖經。七三五年安逝。

經文見聖師通用 769 頁；或聖人通用

會士 836 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀顧伯德論聖伯達之死

## 我渴望見到基督

耶穌升天節前的星期二，伯達氣喘轉劇，頗爲痛苦，而且雙腳呈現微腫。但是他那一整天仍在教導我們，並和善地口授，令人筆錄；在講述其他事務時，他曾數次這樣說：「你們趕快學習吧！我不知道還能活多久，是否造物主不久就把我取去。」在我們看來，他好像自知死期已近。因此，他整夜未睡，只是在感謝主恩。

1031 用專人聖

天色微明，已是星期三了，他吩咐我們，要快快寫完我們所開始寫的書。我們一直寫到九點鐘，那時，我們按當天的習慣，舉行聖髑遊行。當時有一個人陪伴他，對他說：「最可敬愛的老師！你所口述的那本書，還缺少一章；如果我們再問一些問題，你以爲困難嗎？」他答道：「容易，拿起你的筆和墨水，趕快寫。」他便

照樣作了。

下午三點鐘時，他對我說：「在我的小匣子裏，有一些寶物，就是胡椒，領巾和乳香，你快去把這些東西拿來，並把我們隱修院的神父們叫來，我要把天主給我的這些東西，送給他們，當作小小的禮物。」他們來到後，他向他們說話，鼓勵每個人，請求他們爲他奉獻彌撒，並熱心地爲他祈禱，他們都欣然應允了他。

每個人都悲傷而哭泣，尤其因爲他說，他以爲他們在世上能與他見面的時候不多了。但是他們也感到歡欣，因爲他說：「如果造物主喜歡，這是我回到祂那裏去的時候了，是祂造了我；當我尚在烏有之鄉時，是祂從虛無中造了我。我已活了很久，我慈悲的法官已爲我準備好一個幸福的生活。我啓程的時候到了。因爲



我切望消失，爲能與基督同在，因爲我的靈魂切望看到我的君王基督、看到祂的榮耀。」他爲了我們的利益、還說了許多別的話，他這樣愉快地度過了最後的一天，直到夜晚。

名叫雅伯德的那個小孩向他說：「敬愛的老師！我還有一句話沒寫下來。」他說：「快寫吧！」過了片刻，小孩說：「現在這句話寫好了。」他說：「好，你說了實話；一切都完成了。請你用手扶著我的頭，因爲我喜歡面對我聖者的小聖堂坐著，我習慣在那裏祈禱，這樣我好能坐著呼求我的天父。」

他就這樣坐在小房間的地板上，當他唱到：「光榮歸於父、及子、及聖神」時，就吐出了最後的一口氣（衆人都深信不疑）。他在此下土會極熱心地常爲頌揚

天主而工作，現在已升天享受他所切望的天堂福樂去了。

#### 對答詠

領：我在隱修院中度過了一年，勤於默想聖經，謹守會規，每日在聖堂內讚頌天主； 答：我常以學習、教導、和著作爲樂，阿肋路亞。

領：誰若遵守我的誠命，並教訓人遵守，他在天國裏將稱爲偉大的。  
答：我常以……

#### 結束禱詞

天主，祢賜給了聖伯達司鐸卓絕的學識，顯揚了祢的教會。求祢使我們，藉他智慧的教導能澈悟真道；並因他的功績，常蒙祢助祐。

五月二十五日

## 聖國瑞七世（額我略七世）

S. Gregorius VII ) 教宗

國瑞原名喜德伯郎，約在公元一〇二八年出生於義大利都斯卡納省；後在羅馬受教育，入本篤會度隱修士生活。他曾以特使身份幫助當代的幾位教宗，致力於教會的革新。一〇七三年繼承伯鐸位，取名國瑞七世；日後特別遭受國王亨利四世的攻擊，逃亡至撒萊諾。一〇八五年逝世。

經文見牧者通用 738 頁。

### 誦 讀

誦讀一 選讀聖國瑞七世教宗書信集

教會是自由的、聖潔的、大公的  
主耶穌藉其死亡救贖了我們，我們在  
祂內懇求你們，要細心查考，好能了解我  
們爲什麼並如何忍受考驗和困難——這些  
都是基督教會的仇敵們所加於我們的。

我們的慈母聖教會依天主的安排，把  
極不稱職的我置於使徒的寶座上，天主也  
可以作證，我本不願接受這職位，因此我  
已盡全力使聖教會、天主的淨配、我們的  
王后和母親恢復她固有的光榮，使她常保  
持自由、聖潔、至公。可是因爲這事使古  
老的仇敵大爲不快，牠便動員了嘍囉，來  
反對我們，爲了破壞我們的一切成果。

因此牠自從君士坦丁大帝時代以來所  
未能作的一切，牠現在用來反對我們，或  
更好說反對宗座。這不足爲奇，時間越前  
進，牠便越急於消滅基督的教會。

我最親愛的弟兄們，請注意傾聽我向你們說的話！全球所有帶着基督徒之名的，並真正認識基督信仰的人，都知道也都相信使徒的首領聖伯鐸，是所有基督徒的父親，是在基督之後、他們的第一位牧人；他們也相信羅馬教會是一切教會的母親和導師。

如果你們相信這些，也堅信不疑，我身為你們的弟兄和你們的不稱職的導師，我請求你們，也命令你們，如果你們期望藉着你們的父母，在今生和來世獲得罪赦，以及天主的降福和恩寵，就要藉全能的天主去支持、協助他們。

願全能的天主，萬有的根源常常光照你們的心靈，並使你們的心靈滿懷愛主愛人之情；如此使你們的父母因你們那不可搖撼的熱誠，而成爲你們的債務人；你們

也能不差於生活在他們的團體中。阿們。  
對答詠 德四五，3；

詠七七，70，71

領：上主在衆王前光榮了他，命他指揮自己的百姓， 答：使他看見自己的光榮，阿肋路亞。

領：上主揀選了他作祂的僕人，牧放祂的人民以色列。 答：使他看：

結束禱詞

上主，祢賜給了聖國瑞教宗百折不撓的精神，和維護正義的熱誠。求祢也賞賜我們指斥邪惡的勇氣；使我們以愛德的精神從事合乎正義的事業。

五月二十五日

## 聖德蓮·戴博濟（瑪達肋納）

〔季 S. Maria Magdalena de

Pazzi〕修女

聖女一五六六年出生於翡冷翠城，接受了良好的教育，及長入聖衣會，度著祈禱與刻苦的隱修生活；為教會的革新熱誠祈禱。聖女從天主接受許多恩寵，並指導修女們成聖的途徑。於一六〇七年逝世。

經文見貞女通用 780 頁；或聖女、會士通用 836 頁。

### 誦 讀

誦讀一 選讀聖德蓮·戴博濟修女論啓

示與考驗

聖神！請降來

聖言，祢在聖神內真是奇妙！是祢使祢進入人靈，這樣靈魂與天主結合在一起，便會領悟天主、品嘗天主，並發現除天主以外，一切都索然無味。

聖神進入人靈中，帶着那被宰殺的羔羊，即聖言的寶血的印記；更有進者，雖然聖神自己主動地並切望來到人靈中，而是羔羊的血激勵祢降來。

這活動的聖神其本身也是聖父和聖言的本體；祢是從聖父的本質和聖言的意願所發出，來到人靈中，好像浸潤人靈的泉水。就好像兩條河流匯合在一起時，小河便失去名字而取了大河的名字，同樣，當天主聖神來到靈魂中時，便與他結合，將他吸收。靈魂是微小的，它應該捨去名字，而歸順於聖神。如果有人靈皈依聖神，而與祢結合為一，便會產生那種效果。

這位聖神是聖父懷中寶藏的分施者，也是聖父與聖子之間的一切善謀的守護者，祂帶着如此的甜蜜將自己傾注在靈魂內，而人並不覺察，只有少數人重視祂真正的偉大。

聖神被祂愛的力量所驅使，却以完全的自由，前往所有適合並準備好接待祂的一切處所。祂頻頻向人講話，並以深沉的靜默，使我們聽到祂的聲音。祂同時是靜止的，也是最活躍的，是愛的力量促使祂進入所有人的心中。

聖神啊！祢不是靜止地居住在不變動的父內，和聖言內；可是祢却常在父內，也常在聖言內，在祢自己內，在一切有福的天使內和一切受造物之內。所有受造物需要祢，由於唯一子聖言藉其所流的血，並因其熾熱的愛火，使所有受造物都需要

祂。祢在那些準備好接待祢的受造物內安息，如此他們由於接受祢的神恩，而能在他們身內、以純潔的心接受祢的肖像。祢在那接受聖言之血效果的人內安息，使他們堪當成爲祢的宮殿。

聖神，請來！願聖父的合一與聖言的喜樂光臨！真理之神，祢是聖人們的賞報，人靈的安慰，黑暗中的光明，窮人們的財富，愛天主者的寶藏，饑餓者的滿足，旅行者的慰藉；最後，祢是珍藏一切寶藏的府庫。

請來！祢曾降到瑪利亞身上，使聖言降孕成人。求祢藉着聖寵，在我們身上完成、祢藉着恩寵和本性、在她內所完成的工作。

請來！祢是一切貞潔思想的營養，一切仁厚的泉源，一切潔德的巔峯。

請來！求祢剷除那阻止我們被祢同化的一切。

對答詠

格前二，9 ~ 10

領：天主為愛祂的人所準備的一切，

正是眼所未見，耳所未聞，

答：是人心所未會想到的，阿肋

路亞。

領：可是天主藉着聖神將這一切啓示

給我們了。 答：是人心：

### 結束禱詞

天主，祢最喜愛完全獻身於祢的人，

祢恩賜聖女德蓮豐富的天恩和熾熱的愛火，

使她善度為主獻身、為人服務的生活；求

祢也賞賜我們效法她的貞潔和愛人的榜樣。

五月二十六日

聖斐理·乃立（斐理伯內利

S. Philippus Neri）司鐸紀念

聖人一五一五年在翡冷翠出生；後首

途羅馬，開始獻身於青年教育，度著基督

徒的生活。並創立了為貧病人服務的團體，

一五五一年晉鐸，創立了「祈禱會所」，

其目的在講道誨人，練習聖歌，實行愛德

善工。聖人一生愛人，遵守福音聖訓，樂

意為天主服務。一五九五年安逝。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人通用

會士 802 頁。

### 誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

## 你們要常在主內喜樂

保祿使徒吩咐我們要喜樂，但是要在主內、而不要因世俗而喜樂，一如聖經所說：「誰若願意作這俗世的朋友，就被視為天主的仇敵。」正如一人不能事二主，同樣，人不能同時因世俗而喜樂，又在主內喜樂。

所以，但願在主內的喜樂占優勢，甚至驅除那世俗的喜樂。願在主內的喜樂時時增加，世俗的喜樂常常減少，直到它完全消失為止。我並不是說，我們生活在現世總不該喜樂，而是說，即使我們生活在現世，應該在主內喜樂。

可是有人說：我生活在世上；如果我喜樂，我是在我所處的地方而喜樂。然後呢？你是說：因為你在世上，就不在主內了嗎？請再聽保祿使徒向雅典人和他在宗

徒大事錄中論及我們的主天主、造物主所說的話：「我們是在祂內生活、活動和存在。」天主既然是無所不在的，何處祂不在呢？因此，保祿對這事會勸我們說：「主臨近了，你們甚麼也不要掛慮。」

這是一大奧秘：祂已升到諸天之上，祂也與那些寄居下土的人很親近。除了那仁慈地接近我們的主之外，誰能同時距離我們很遠又很近呢？

因為那個躺在路上半死半活的人，代表整個人類，他被強盜遺棄，被路過的祭司和肋未棄之不顧，只有一個撒瑪黎雅人走近他，為他療傷並救助他。當那位永生者和聖者離我們有死的人和罪人很遠時，祂雖然距離我們那麼遙遠，就降到我們中間，以便親近我們。

「祂沒有按我們的罪過對待我們」，

因為我們是祂的子女。如何證明這事呢？天主的唯一子為我們的罪死了，免得祂仍然是孤單單的一人；祂一個人死了，不願是孤伶伶的一人。因此天主的唯一子使許多人成為天主的子女。祂用自己的寶血買了許多弟兄，祂會被人唾棄，却得到了許多弟兄；祂會被人出賣，却把他們贖回；祂受人侮辱，却使他們備受榮耀；祂會被人處死，却把生命賜給了他們。

所以，弟兄們，「你們要在主內喜樂」，而不要因世俗而喜樂，就是說：你們要在真理中，而不要在邪惡中喜樂；你們要在永恆的希望中喜樂，不要在脆弱的虛榮中喜樂。所以你們該喜樂：時時處處要喜樂，不論你們身在何方，「主臨近了，你們什麼也不要掛慮。」

對答詠

格後十三， 11；  
羅十五， 13

領：弟兄們！你們要喜樂，努力作完人，服從勸勉，要同心合意，和平相處；  
答：這樣，仁愛與平安的天主必與你們同在，阿肋路亞。

領：願賜望德的天主，因著你們的信心，使你們充滿各種喜樂與平安。  
答：這樣，仁：

結束禱詞

天主，祢不斷使祢的忠僕們在聖德上登峯造極，曾使聖神的愛火，在聖斐理的心中奇妙的燃燒；求祢也以這同樣的神火燃燒我們心中的愛火，使我們能效法聖人愛主愛人的榜樣。



五月二十七日

坎特布里·聖思定（奧斯定

S. Augustinus Cantuariensis）

主教

聖思定原在羅馬安德隱修院修道，五九七年奉聖教宗大國瑞命，往英國傳播基督福音。愛特伯王曾予以協助。後被祝聖為坎特布里主教，一生勸化多人奉教；曾在肯特王轄地內，建立了一些教會團體。公元六〇五年五月二十六日逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀大聖國瑞教宗書信集

英國人民為神聖的信德之光所浸潤

「天主教在天受光榮，主愛的人在世享

平安」，因為那顆麥粒已經落在地裏死了，為了使祂不僅在天上為王：祂的死亡使我們生活，祂的軟弱使我們強壯，祂的痛苦使我們解除痛苦，祂的愛促使我們在不利顛尋找素昧平生的弟兄們，祂的聖寵使我們找到了我們所尋找的、素不相識的那些人。

誰也不能描述這事件在信友心中激起了何等的喜樂！由於全能天主的恩寵的化工、和我的兄弟你的辛勞，英國人民驅除了錯誤的黑暗，而沐浴在神聖的信德之光中。此後，他們洗心革面，足踏他們從前以悖理的畏懼所膜拜的偶像。他們以純潔的心靈，崇拜全能的天主；藉神聖宣講所給與他們的規律，保護他們不再陷入邪惡中。天主的訓誨屈伏他們的靈魂，却提升他們的理性。在祈禱中，他們俯伏至地，

爲使他們的心不致依戀世物。這樣偉大工程的工人是誰呢？不是說，「我父到現在一直工作，我也工作」這句話的那一位嗎？

世界的歸化，並不是由於人的智慧，而是靠天主的德能。爲了證明這一點，基督便選擇了一些不學無術的人作爲宣道者，派遣他們到世界上去。這也是祂現在所正在作的：因爲祂藉如此軟弱的人，在英國人民中作出了如此轟轟烈烈的事。親愛的弟兄們，天主的這一恩惠中，有一些事使我們非常喜樂，同時也使我們非常畏懼。

因爲我知道全能的天主因你對祂所愛的人民的愛德，而顯了許多大奇蹟。所以，天主的這一恩惠，該使你高興中有畏懼，畏懼中也有喜樂：你應該高興，因爲

外在的奇蹟吸引英國人民獲得內在的恩寵；但是你也該害怕，害怕宣講者軟弱的靈魂由於所完成的這些奇蹟而夜郎自大；害怕由於被人抬舉和可見的光榮，而使它因虛榮而崩潰於無形。

我們應該回憶那些宣道回來的門徒與高彩烈地向天上的導師報告說：「主！因祢的名，連惡魔也屈服於我們了。」耶穌對他們說：「你們不要因爲魔鬼屈服於你們而喜歡，你們應當因爲你們的名字已經登記在天上而喜歡。」

對答詠

斐三，17；四，9；

格前一，10

領：弟兄們！你們要一同效法我，也要學習那些按我們的榜樣而生活的人；  
答：你們從我所學習、領受、所聽到、看到的一切，你

們都該實行；這樣，那賜平安的  
天主必與你們同在，阿肋路亞。

領：我因我們的主耶穌基督之名，勸

你們大家，言談要一致。

答：你們從：

真福桑實主教，一稱白主教，聖名伯鐸，西班牙人，道明會士，於十八世紀時來華，在福建省傳教，一七四七年五月廿六日，在福州郊區被斬首，為主殉道。教宗良十三世於一八九三年宣佈他為真福。

### 結束禱詞

天主，祢曾藉聖思定主教的宣講，引

經文見一位殉道通用 719 頁  
結束禱詞

領英格蘭人接受福音；懇切求祢，使聖人的工作成果，時時刻刻在祢的教會中發榮滋長。

天主，祢曾賜給真福伯鐸主教堅強的信德，赤誠的愛德，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地；求祢使我們因他的轉求，能師法他為基督作證的榜樣，忠於我們的信仰，至死不渝。

五月二十七日

真福桑實 (B. Petrus Sanz) 主教

殉道

五月二十九日

五月卅一日

## 眞福何開枝（雅敬）殉道

## 聖母訪親

慶日

眞福何開枝，亦作郝開枝，聖名雅敬，貴州修文縣人，一七八三年生，約在二十歲時入教，一八三九年為主殉道。一九〇〇年五月廿九日，教宗良十三世宣佈他為眞福。

序經對經：今天慶祝聖瑪利亞的訪親，我們一同讚美上主，阿肋路亞。

### 誦讀

讚美詩、聖詠 見聖母通用 638頁

經文見一位殉道通用 719頁

誦讀一 恭讀雅歌 二，8~14；

### 結束禱詞

八，6~7

全能永生的天主，祢曾賜給眞福雅敬堅強的信德，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。

### 愛人來了

聽，這是我愛人的聲音；看哪，他來了：跳過山崗，躍過丘陵。我的愛人彷彿羚羊，宛如幼鹿；你看，他已站在我們的牆後，由窗外向裏凝視，由窗櫺往內窺望。我的愛人招呼我說：「起來，我的愛

卿！快來，我的佳麗！看哪，嚴冬已過，時雨止息，且已過去；田間的花卉已露，歌唱的時期已近。在我們的地方已聽到斑鳩聲；無花果樹已發出初菓，葡萄樹已開花放香；起來，我的愛卿！快來，我的佳麗！我那在岩石縫中，在懸崖隱處的鴿子！請讓我看到你的面貌，聽見你的聲音，因為你的聲音柔和可愛，你的面貌美麗動人。」

請將我有如印璽，放在你的心上，有如印璽，放在你的肩上，因為愛情猛如死亡，妒愛頑如陰府；它的焰是火焰，是上主的火焰。

洪流不能熄滅愛情，江河不能將它沖去，如有人獻出全部家產想購買愛情，必受人輕視。

對答詠

路一，41-43，44

領：麗莎充滿了聖神，高聲說：你在婦女中受讚頌，你的親子同受讚頌。答：我主的母親來看我，這是我那裏得來的呢？阿肋路亞。

領：你看，你問安的聲音一入我耳，我腹中的胎兒就歡喜跳躍。

答：我主的：

誦讀二 選讀可敬聖伯達神父講道集

瑪利亞頌揚在自己內工作的上主

「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主」。瑪利亞用這幾句話首先承認天主所賜與她的特恩；然後她也回憶天主對整個人類世世代代所賜下的恩惠。

當一個人的靈魂貢獻他內在的一切能力為頌揚並事奉天主時，他便是在頌揚上

主。當他遵從天主的誠命時，便表示他時常想到天主的大能和尊嚴。

他的心神歡躍於他的救主、天主，他只要想起他的唯一造物主就感到快樂，因為永遠救恩的希望是由祂而來。

無疑地，這些話正表明所有聖者所想的，但是經由真福天主之母說出更特別合適：只有她蒙受了唯一的特恩，得到了在她肉身內懷孕救主的喜樂，並對祂燃燒着一種完全靈性的愛火。

她比其他聖人更有理由，因她的救主耶穌而歡欣，因為她知道，身為永恒救恩之源的那一位在一定的時間將藉她的肉體而誕生；這誕生者在同一的位格上，真實地是她的兒子和她的主。

「因為全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的。」瑪利亞並沒有把功勞歸

於自己。她把她一切的偉大處，完全歸於天主的恩惠。天主本體，就是大能和偉大。祂慷慨地將自己的偉大和力量通傳給祂的信者，不論他們本身如何軟弱和微小。

「祂的名字是聖的」，這句話加得恰當，是爲了勸導她的聽衆和所有將來聽到這些話的人，常常要信賴並呼求上主的名。因爲他們也能分享天主的永恒聖德和真實的救恩，一如先知所說：「將來凡是呼求上主之名的人必然獲救。」這就是她剛才所說的名字：「我的心神歡躍於天主，我的救主。」

聖教會也有一個很好而有益的习惯，便是每天在晚禱中，咏唱瑪利亞的這首讚美歌。我們可以期待，信者靈魂因屢屢記念天主降生成人，而日益虔誠；又因時常想起聖母的芳表，而堅定於德。在晚禱時

咏唱此歌最爲合適，因爲我們的心靈在一天工作後甚爲疲乏，並且易於分心走意，因而需要一段安靜的時刻，來收斂心神，集中思想。

對答詠

路一，45-46；詠六五，16

領：相信上主傳給她的話必要完成的

女子，是有福的。瑪利亞說：

答：我的靈魂頌揚上主。

領：請來瞻仰天主爲我所行的奇事。

答：我的靈：

唸「天主，我們讚美祢」(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。

聖詠吟唱

對經一：瑪利亞起身急忙往山區去，

到了猶大的二座城（阿肋路

亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：麗莎一聽到瑪利亞的問候，

胎兒就在她腹中跳躍，她並

且充滿了聖神（阿肋路亞）。

對經三：瑪利亞，你是有福的，因為

你相信了：天主對你所說的

話，將在你身上完成（阿肋  
路亞）。

簡短讀經

岳二，27，三，1 a

你們將會知道，我是在以色列中間，  
我是上主，你們的天主，此外再沒有別的神；  
而我的百姓永不再蒙受羞辱。我要將我的神傾注在所有的人身上：你們的兒女們都要說預言。

短對答詠

復活期

領：上主簡選了她，預先簡選了她，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：讓她居住在祂的帳幕中。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：



復活期外

領：上主簡選了她，預先簡選了她。

答：上主：

領：讓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：上主：

日間祈禱

聖詠、對經見聖詠集平日通用。如用補

充聖詠時，詠一二二可用詠一二八 532 頁代

替，詠一二六可用詠一三〇 358 頁代替。

午前

簡短讀經

友一四，7 b

讚主曲對經：麗莎一聽到瑪利亞的問候，

就大聲喊說：我主的母親來

拜訪我，我怎能當得起？

以色列的天主將稱讚妳。

領：無玷童貞聖母，榮耀的普世母皇

（阿肋路亞）。

（阿肋路亞）。

禱詞

見聖母通用 653 頁

答：請在上主面前為我們轉求，（阿

肋路亞）。

全能永生的天主，童貞聖母瑪利亞會

因祢的啓迪，身懷聖子訪問了她的表姊麗

莎；求祢使我們也能順從聖神的指引，常

多一二，6

常與她同聲讚頌祢。

你們該讚頌天主；該在衆生靈面前稱

午時

簡短讀經

揚祂，因為祂對你們廣施慈恩。

領：生養祢的那位，真是有福（阿肋路亞）。

路亞）。

答：但那聽了天主的話而又遵行的人

却更有福（阿肋路亞）。

午後

簡短讀經

智七，27-28

智慧雖恒存不變，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。

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

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：瑪利亞進了匝加利亞家，問  
候了麗莎（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見聖母通用 658 頁

對經二：我一聽到你問安的聲音，腹

中的孩子就高興得跳躍（阿  
肋路亞）。

對經三：你在婦女中受讚頌（阿肋路  
亞）。

簡短讀經

伯前五，5 17

你們大家都該穿上謙卑的服裝，彼此  
服侍，因為天主拒絕驕傲人，却把恩寵賜  
給謙卑人。因此，你們該屈服在天主大能  
的手下，這樣在適當的時候，祂必舉揚你  
們；將你們的一切掛慮都託給祂，因為祂  
必關注你們。

短對答詠

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……

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……

謝主曲對經：萬代的人都要稱我有福，因為天主垂顧了祂這卑微的使女。

禱 詞 見聖母通用 660 頁

結束禱詞 見晨禱 1048 頁



## 六月

六月一日

## 聖猷定（猷思定 S. Iustinus）殉道

紀念

聖人是一位哲學家兼殉道烈士，第二世紀初葉生於外教家庭，原籍撒瑪黎雅的那波里（今稱那布路斯）。回頭信主後，撰寫多數護教書籍；但現存者祇有兩部：「護教書」及「與脫利風對話」。他在羅馬開設學府，公開舉行辯護。約於一六五年，瑪爾谷·奧來利王執政時，與其他的同志一同殉道。

## 誦 讀

誦讀二 選讀聖猷定等殉道錄

我信仰了基督教的真實道理

聖人們被捕，並且被押解到羅馬總督羅斯蒂那裏。當他們出現在法庭前時，羅斯蒂對猷定說：「首先你要朝拜諸位神明，並服從皇帝。」猷定回答說：「我們服從我們的救世主耶穌基督的命令，人們不能為此而控告我們或處罰我們。」

總督羅斯蒂說：「你信仰什麼教義？」猷定說：「我會努力學習一切的道理，可是我却信仰了基督教的真實道理，雖然這些道理使那些被囚禁於錯誤中的人們所不喜愛。」

總督說：「你這可憐蟲！你喜愛這些道理嗎？」猷定說：「是的，我遵循這

些，便找到了真信仰。」

總督說：「這種信仰是什麼？」猷定說：「我們恭敬基督徒的天主；我們信祂從開始就是創造整個有形和無形宇宙的唯一造物主；我們也恭敬天主之子，耶穌基督，祂是先知們所預言要來爲人類宣報救恩的使者，和有益的知識的導師。我只是一個凡人，我想我的話與祂無限的天主性相比，實在無足輕重；但是我承認預言的能力，先知們事先預言過，如同我剛才所說的：祂是天主之子。所以你要知道，先知們由於上天的啓示曾經預言祂要來到人間。」

總督羅斯蒂又說：「那麼，你真是基督徒嗎？」猷定回答說：「是的，我是基督徒。」

羅斯蒂說：「你聽着！人們說你是有

學問的人，你也想像你擁有真實的道理。如果你受鞭笞，然後被斬首，你相信你將升天嗎？」猷定回答說：「如果我忍受這些，我就可希望我將在天上有我的住所。我知道凡善生的人，天主的酬報要一直爲他們保留到宇宙毀滅時。」

總督說：「那麼你真的想像你將升天堂，去領受美好的賞報嗎？」猷定說：「我不只是想像，而是確切知道，而且深信無疑。」

羅斯蒂總督又說：「讓我們言歸正傳，這是當務之急，刻不容緩的。所以，你們大家都要同意，一起向諸神獻祭！」猷定回答說：「有正確思想的人，誰也不會揚棄對真主的敬禮，而去事奉邪神。」

總督又說：「如果你們不遵命獻祭，就要受酷刑。」猷定回答說：「我們所渴望

的，正是爲我們的主耶穌基督受苦而得救。因爲這一切會帶給我們救恩和信心，使我們能面對比這更可怖的法庭，在那裏我們的主教主將審判整個人類。」

其他的殉道烈士們也同樣宣稱：「你要作什麼，悉聽尊便。我們都是基督徒，絕不向偶像獻祭！」

於是羅斯蒂總督宣判說：「凡不願服從皇帝命令而向諸神祭祀者，依法將被帶去受鞭笞，並處以斬首之刑。」烈士們聽到判刑後，一面頌揚天主，一面走向刑場。頭一落地，便這樣因承認我們的救世主而完成了他們的殉道壯舉。

對答詠 宗二十，21，24；羅一，16

領：我曾宣講了對吾主耶穌基督的信仰，一無所懼。 答：只要我能跑完我的行程，完成我從主耶穌

領受的職分：給天主恩寵的福音作證，我並不珍惜我的性命，阿肋路亞。

領：我決不以福音爲恥，這福音正是天主的德能，爲拯救所有相信的人，先是猶太人，後是希臘人。

答：只要我：

晨 禱

讚主曲對經：我們獻祭時，藉天主子耶穌基督和聖神，讚頌萬有的創造者。

結束禱詞

天主，祢藉世人視爲愚蠢的十字架，將耶穌基督所啓示的卓越知識，奇妙地授給了殉道聖人獻定；求祢因他的轉求，使我們能摒棄惑人的邪說，常忠於我們的信仰。

晚 禱

誦 讀

謝主曲對經：在我心內立刻燃起了熱火，  
對先知們和基督朋友們的愛  
佔據了我的心靈。

誦讀二 選讀歐利振神父勸殉道篇

分享基督的痛苦，就會分享祂的

安慰

六月二日

聖才林 (瑪策廉 S. Marcellinus)

及

聖伯鐸 (伯多祿 S. Petrus) 殉道

達魁 (達瑪蘇) 教宗從刑役口中獲得

資料證實：二聖曾在彫克里先王教難時殉  
道，他們在一樹林中被斬首，遺體被葬於  
拉比卡納路、二桅樹地窖中；教難平息後，  
教會曾建堂於此，以資紀念。

經文見多數殉道者通用 692 頁

我們既然「出生入死」，從無信仰到  
達信仰，如果世俗恨我們，不必大驚小  
怪。因為凡未「出生入死」，而仍留在死  
亡中的人，不能愛那些脫離死亡的黑暗住  
所——如果能這樣稱呼它——而進入那由  
活石所築成，並充滿生命之光的建築物的  
人。

「耶穌爲了我們而捨生，我們也應該  
奉獻我們的生命」；我不說爲了祂，而說  
爲了我們自己，或更好說，爲了那些因我  
們的殉道壯舉而得到建樹的人。

諸位基督徒！我們受光榮的時刻來到



了！因爲聖經說：「我們在磨難中也該歡躍，因爲我們知道：磨難生忍耐，忍耐生老練，老練生望德，望德不使人失望，因爲天主的愛，藉着所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。」

「正如我們越有分於基督的苦難，同樣，我們藉着基督所得的安慰也越多。」我們要以無比的歡欣接受基督的苦難，如果我們希望多得安慰，就要多多分擔祂的苦難。「凡涕泣的必得安慰」。然而每人受的安慰或許並不相等，如果相等，聖保祿就不會這樣說：「正如我們越有分於基督的苦難，同樣，我們藉着基督所得的安慰也越多。」

凡有分於基督苦難的人，也將有分於祂的安慰，所得到的安慰與所受的苦難適成正比。這項道理，你們從使徒堅定的話

中得知：「我們知道：你們怎樣分受痛苦，也要怎樣同享安慰。」天主藉先知之口說：「在悅納的時候，我俯允了你，在救恩的日子，我援助了你。」當我們有一天由於在基督內對天主保持崇敬，而被刑役隆重地帶到街上時，我們並不像戰敗者，倒像簇擁凱旋者遊行，還有比這時刻更是接納恩寵的時刻嗎？

因爲基督的殉道烈士與基督聯合在一起，完全摧毀了「率領者和掌權者」，並偕同基督一起奏凱。他們由於有分於祂的痛苦，也分享祂藉着受苦受難所得到的勝利。你們如此光榮地出離此世的一天，不是比其他日子更適當地稱爲救恩的日子嗎？

但是我請求你們：「不要給任何人跌倒的緣由，以免我們的職務受到詆譏。要以

持久的堅忍處處表現出你們是天主的僕役。」你們要說：「除了天主以外，我現在還能期待什麼呢？」

對答詠

弗六，12，14，13

領：因為我們戰鬥不是對抗人，而是

對抗牽領者、掌權者，對抗天界

裏邪惡的鬼神； 答：所以要站

穩，用真理作腰帶，束起腰，阿

肋路亞。

領：你們要穿起天主的全副武裝，使

你們在險惡的日子能夠抵抗得

住，並在完成任務之後，仍屹立

不動。 答：所以要：

結束禱詞

天主，祢藉聖才林和聖伯鐸二位殉道

者的英勇作證、支持我們、保護我們。求

祢使我們追隨他們的芳表，日進於德；並賴他們的轉求，常獲得祢的助祐。

六月三日

聖嘉祿·盧安江 (S. Carolus

Lwanga) 等殉道

紀念

許多烏干達教友於公元一八八五年至一八八七年間，因莽加王仇教，被害而殉道。其中有些教友、曾在朝中供職，或為莽加王私人的侍衛。聖嘉祿與其他二十一位同道尤為著名，他們都為保衛信德而奮鬥；因為不願滿足莽加王的無恥慾望，有的被利刃所刺死，有的為烈火所焚斃。

經文見多數殉道者通用 692 頁

## 誦 讀

誦讀二 選讀教宗保祿六世爲殉道者列

品時的講道詞

殉道者的光榮是重生的標誌

這幾位非洲的殉道者爲殉道錄——勝利者之書——又添了新的一頁，這一頁記載的事蹟，非常悲慘而又特別壯觀；這一頁的確值得與古代非洲光榮的記述並列。我們現代人由於我們的小信德，從未想到這些記述會在後代重演。

例如，我們想到西里·迦太基的殉道者、以及烏底科那「潔白羣衆」的動人事蹟，這是聖思定和蒲魯登所憶起的；我們在金口若望的豐富讚辭中也讀到埃及殉道烈士們，和汪達爾教難時殉道烈士的動人事蹟。誰能想到今天新殉道者的事蹟與古

代聖者的英勇及光榮事蹟相比，並不遜色。

誰能預見，有朝一日，人們要把嘉祿·盧安加、瑪迪·莫隆巴和他們二十位同伴的芳名、與非洲這些偉大的殉道者和精修者、這些令人不能忘懷的人物並列呢？諸如聖啓廉、聖芬莉、聖蓓蓓和偉大的聖思定等。我們也不要忘記那些屬於英國教會而爲基督之名捨命的烈士。

非洲的這些殉道烈士的確展開了一個新的時代。我們的意思並非說這時代將走向迫害與衝突，而是走向宗教與政治的重生。

事實上在被這新時代的元勳、殉道烈士的鮮血所灌溉的非洲土地上——天主樂意這殉道者是最後的：因爲他們的全燔祭是如此的高尚而寶貴——一個自由而獨立

的非洲正在重生。

這些殉道者所忍受的慘無人道的折磨，令人可怖，却富有意義。這時代的慘劇清楚地顯示出，一個新民族需要一個倫理基礎，需要一種嶄新而紮根的精神傳統，為能傳遞給後代。這種慘劇象徵式地說明並促成一種由簡單而原始的生活方式到更文明的生活的演變。當然，舊的生活方式並不缺乏美好的人性價值，但是它是受到破壞而有缺陷的，好像被約束在各種限制之中。在新的社會生活中，人類心靈能享有更崇高的表現，和更美好的社會生活。

對答詠

領：天主觀看我們作戰，在信仰的戰場上作戰，天主的天使和基督也在一旁觀戰； 答：我們在天主

台前作戰，是多麼的光榮！多麼

的幸福！我們將從法官基督手中，接受勝利的榮冠，阿肋路亞。

領：我們要全力以赴，要以純潔的心、真誠的信德及堅決的勇氣，準備那最後一戰。

答：我們在：

結束禱詞

天主，祢使殉道者的血成為新教友的种子；懇求祢，使聖嘉祿及其同伴們用鮮血所灌溉的教會園地，不斷地結出豐碩的果實。

六月五日

聖博義 (波尼法爵 S. Bonifatius)

主教殉道

紀念

聖人於公元六七三年左右在英格蘭出生。曾在厄斯特隱修院裏發願而度隱修生活。七一九年起程至日爾曼（今德國）傳教，成績卓著，乃被祝聖為主教，統轄麥因茲區教務；招集同道，分遣至巴伐利亞、多林其亞、法蘭各尼亞各地區興建教會；又召開會議，推行教會律法。七五四年當他給弗利森人宣講福音時，為外教人所殺害，其遺體葬於富而達隱院。

經文見殉道者通用 719 頁；或牧者

738 頁

## 誦讀

誦讀二 選讀聖博義主教殉道書信集

細心的牧者看守基督的羊羣

教會猶如航行在世海上的一艘船，在現世受到種種考驗的驚濤駭浪所激盪。但

是這艘船，不應該放棄，而應該予以控制。

關於這件事，我們有古代教父們的榜樣：在羅馬有克勉、高略，和其他許多的人，在迦太基有啓廉，在亞力山大有達修。他們生活在外教帝王的統治下；他們以訓誨，以保衛真理，以辛勞，以受苦甚至灑熱血，駕駛基督的船，或更好說照顧祂的至愛淨配——教會。

當我想到這些人和類似他們的人時，不勝惶恐之至：「驚懼與戰慄侵襲我，罪惡的黑暗籠罩着我。」如果我能在教父和聖經的榜樣中找到一項支持我的理由，我極願完全放棄所託付與我的這教會舵手的職務。

實情既已如此，又由於真理雖能被攻擊，却不能被戰敗，也不能錯誤，讓我們以勞瘁的心神投奔到藉撒羅滿之口說話的

那一位：「你應全心信賴上主，不要依賴你自己的聰明。在一切行動中要想到祂，祂必指導你的行徑。」在其他地方也說：「上主的名號是堅固的堡壘。義人投奔那裏，必得安全。」

我們應堅定地作正義的事，並準備我們的靈魂以接受考驗，好能期待上主支持我們，並能向祂說：「主，從永遠到永遠，你常是我們的避難所。」

我們要信賴祂，因為是祂加給我們這副重擔。我們自己所無法肩負的重任，要靠全能基督的幫助去肩負，因為祂說：「我的軛是易於肩負的，我的擔子是輕省的。」

在主的的日子，我們要繼續奮鬥，因為「困苦和災難」臨到我們身上。如果天主願意，「就讓我們為我們列祖神聖的法律

而死」，好能與他們獲得永恆的基業。

我們不要作不出聲的狗，也不要作緘默的旁觀者，更不要作那狼來了就逃跑的傭工。要作細心的牧人，看守基督的羊羣。要依照天主給我們的能力，向大小、貧富的人，向各種階級與年齡的人，宣講天主的計劃。我們要常宣講，不論時機適合與否，一如聖國瑞所著的「牧靈指南」一書所指示的。

對答詠

得前二，8；迦四，19

領：我們不但渴望與你們分享天主的福音，而且連我們的生命也願意給你們， 答：因為你們是我所疼愛的，阿肋路亞。

領：我的孩子們！我願為你們再受產痛，直到基督在你們內形成為止。 答：因為你：

## 結束禱詞

上主，求祢因殉道者聖博義天主教的轉求，使我們忠實維護聖人所辛勤宣講、並以鮮血所證明的信仰，也在日常生活中，果敢地表現出來。

六月六日

## 聖諾博（諾伯多 S. Norbertus）主教

公元一〇八〇年左右，聖諾博出生於德國萊茵地區。曾任蒼坦大教堂誦經員，後看破紅塵，度紀律生活，一一一五年領受鐸品。開始傳教，特別在高盧、日爾曼各地宣道。又糾集同志，創立「普來蒙斯修會」，並建立了隱院數座。一一二六年

當選為馬德堡總主教，竭力革新教友生活，傳播福音真理。一一三四年逝世。

經文見牧者通用 738 頁

## 誦讀

誦讀二 選讀聖諾博主教傳

他或與顯要、或與卑微的人交往時，都平易近人

國瑞第七世教宗會進行革新運動，諾伯應被列於此運動最有效的推行者之中。事實上，他首先曾願意成立一個神職團體，獻身於真正福音及使徒生活，他們應守貞潔和神貧。他們應穿上「新人的衣服和裝飾，就是穿上會衣，和代表司鐸尊位的裝飾。」這神職班應「按聖經去生活，並奉基督為導師。」諾伯囑咐他們三件事：「在祭台前，並在舉行禮儀時應保持清

潔；舉行院務會議時，要糾正過錯與缺失；要照顧窮人並招待客人。」

但是除了在修院中度使徒生活的神父之外，聖諾伯又集合了許多的男女信徒，效法初期的教會。有不少人說：自從使徒時代以來，沒有一位會祖，在如此短暫時期內，為基督征服了這麼多的人，來努力度全德的生活。

他被任命為馬德堡總主教後，便召集他的弟兄們赴德國東部文得地區傳教。他不顧民衆的暴動與煽惑，而努力使本教區的神職人員從事革新。

最後他一生主要任務之一就是維持宗座與帝國之間的和諧，却同時堅持教會選任神職的自由。他的努力獲致成效，因此教宗依諾森三世向他致謝函說：「宗座全心全意感謝你——這位忠信之子」，而德皇

竟任命他為帝國的總理。

在執行這些職務時，他表現了不屈不撓的信德：人們都說：「諾伯以信德超羣出衆，明谷的納德以愛德超羣出衆。」此外，他那溫文爾雅的談吐使「他或與顯要、或與卑微的人交往時都平易近人，對所有的人 and 藹可親」。他又具有超人的口才：「他的言語炙熱如火，焚毀惡習，激勵德行，以他的智慧之光照耀那些準備妥善的靈魂」。他用很長的時間默觀天主的奧蹟，而且大膽地廣為傳播。

對答詠 弟後四，2，5；宗二十，28

領。你務要宣講真道，不論順境逆境，總要堅持不變；以百般的忍耐和各樣的教訓去反駁，去斥責，去勸勉；答：你要在一切事上忍受艱苦，作傳揚福音者的



工作，阿肋路亞。

領：聖神既然立你們為全羊羣的監督，治理天主的教會，所以你們要對你們自己和整個羊羣留心。

答：你要在：

### 結束禱詞

天主，祢使聖諾博主教，因善度祈禱生活及其傳教救靈的熱火，成為祢教會傑出的司牧；但願賴聖人的轉求，使祢的教會，都擁有契合祢心意的司牧領導我們，供給我們救恩的食糧。

六月九日

聖義範 (愛弗冷 S. Ephraem) 執事

聖師

聖人公元三〇六年左右出生於尼西伯城 (敘利亞) 一教友家庭。晉陞執事後，便在本鄉又厄得撒盡職，並在該地奠定了神學學府。他雖然度著苦修生活，但對講道、著作的職責並不鬆弛，以駁斥當時的邪說。三七三年逝世。

經文見聖師通用 769 頁

### 誦 讀

誦讀一 選讀聖義範聖師講道集

天主的措施是精神世界的藍圖

主啊！求祢以祢的智慧之光，驅散我們心靈的黑暗，使我們受到光照後能以革新而純潔的心靈事奉祢。當日出東方時，世人開始工作；主啊！求祢使我們的心靈成為那永無終結之日的美好住所。求祢賞賜我們心內擁有復活的生命，我們不要讓

任何世物分心，而放棄祢賜給的賞心樂事。主啊！求祢賞賜我們熱切地尋求祢，使這一天的痕跡銘刻在我們身上，這一天並不為太陽的運行所左右。

願我們能藉祢的聖事而每天擁抱祢，將祢迎接到我們的身體之內。求祢使我們堪當體驗到我們所期盼的復活。我們藉着聖洗聖事的恩寵，把祢天主性生命的寶藏隱藏在我們的身體內；這寶藏在祢聖事的餐桌上而益形豐富。求祢賞賜我們因祢的聖寵而喜樂！我們在祢的神筵中領受了祢的紀念；願我們在將來萬有更新時，能夠永遠擁有這紀念。

讓我們了解，為我們準備的是何等美好的事物，這種美好，是透過祢不朽的意志、在我們有死的本性上所激起的那精神的美好，而能隱約地看到的。

我們的救主！祢被釘死在十字架上，結束了祢肉身的生命；求祢幫助我們釘死我們的私意，使我們生活在聖神內。耶穌！願祢的復活帶給我們的心神真正的偉大；願祢的聖事成為我們認識祢的明鏡！

我們的救主！祢神聖的計劃預示我們精神世界的遠景；求祢賞賜我們如同屬神的人一樣，生活在這屬神的世界。

主啊！求祢不要從我們的心靈中撤去祢神性臨在的標記，也不要從我們身上除去祢愛的溫暖。那潛藏在我們的肉身內的死亡性，在我們身上播散腐朽；願祢神愛的洪流，從我們心中滌除死亡的效果。主啊！求祢賞賜我們速返天鄉，並如同梅瑟從山頂上遙望一般，使我們現在能藉着神視看到它。

對答詠

德四七，10，11，12

領：他全心歌頌，並愛慕創造他的天主，  
答：他派人在祭壇前歌詠奏樂，以優美的聲音唱出悅耳的歌曲，阿肋路亞。

領：他使讚美上主聖名的聲音，從清晨就響徹聖殿。  
答：他派人：

### 結束禱詞

上主，聖義範執事曾因聖神的啓迪，以美妙的詩詞，歌頌祢無窮美善的奧秘；更因聖神的助祐，忠心侍奉祢。求祢也仁慈地派遣聖神，降臨我們心中，使我們終生讚頌祢，全心侍奉祢。

六月十一日

聖納博(巴爾納伯 S. Barnabas)使

徒

紀念

聖納博塞浦路斯島人，耶路撒冷初期的信友之一，曾在安提約基宣講福音；在保祿第一行程中，納博同他一起傳教。曾參加耶城會議，後返回本鄉，傳佈福音，以至逝世。

序經對經：聖神藉先知和聖師們的口向我們講了話：請大家前來朝拜(阿肋路亞)。

聖詠九四首 3 頁

### 誦 讀

誦讀二 選讀克路馬主教論瑪竇福音

你們是世界的

「你們是世界的

光，建在山上的城，是不能隱藏的，沒有人點了燈，去放在斗底下，一定是放在燈臺上，為照耀屋中所有的人。」主曾稱門徒為「世上的鹽」，

因為魔鬼使人心淡泊無味，他們以天上的智慧予以調味。祂又稱他們為「世界的光」，因為他們受到祂——永恒與真正的光所照耀，而成爲黑暗中的光明。

因為祂自己是義德的太陽，便也能稱祂的門徒爲「世界的光」；祂藉着他們，如同藉着閃爍的光線，而把祂智慧的光發射到全世界；因爲，他們藉着向人顯示真理之光，而從人類心中驅散了錯誤的黑暗。

我們本身也曾受到他們的光照，我們從前是黑暗，現在成爲光明，一如保祿使徒所說：「從前你們原是黑暗，但是現在你們在主內成了光明；你們生活就要像光明之子一樣。」他又說：「你們不屬於黑夜，也不屬於黑暗，你們都是光明之子和白晝之子。」

聖若望在他的書信裏說得很對：「天主是光」，「誰住在天主內，就是處於光明之中，如同天主自己處於光明內一樣。」因爲我們會有幸從錯誤的黑暗中被救出來，我們便該如同光明之子一樣，生活在光明之中。因此，保祿使徒說：「你們持有生命的言語，就該在世人中間照耀，如同天上的光體。」

如果我們不如此行事，便會看到這爲我們、爲別人都是有害的；因爲由於我們缺乏信德，我們好像把人所急需的光遮掩並隱藏起來了。我們從聖經也都知道：那位領受一個元寶的人，應該用來爲他賺取天堂，他却寧願把元寶埋藏在地下，而不願存入錢莊生利，因而得到應受的懲罰。

所以，這一盞用來使我們得救恩的明燈，應該在我們內常燃不熄。因爲我們有

天主的誠命和屬神的聖寵爲明燈，達味曾爲這事作證說：「你的言語是我步履的燈，是我道路上的光。」撒羅滿也說過：「法律的命令是一盞燈。」

我們不該把法律與信德的這盞明燈隱藏起來，而該爲衆人的得救，常把它放在教會中，如同放在燈台上一樣。這樣，我們本身能享見基督的真理之光，所有信衆也能得到光照。

對答詠

宗十一，23-24

領：納博一來到安提約基，看見天主所賜的恩惠，就很喜歡；

答：因爲他是好人，充滿聖神和信德，阿肋路亞。

領：並勸勉衆人要堅心依靠主。

答：因爲他：

結束禱詞 見晨禱

晨禱

讚美詩 見使徒通用 684 頁

聖詠、聖歌見聖詠集平日通用

簡短讀經 格前一五，1-2 a, 3-4

我願你們認清我以前給你們所傳報的福音，這福音你們接受了，且穩立其上，假使你們照我給你們所傳報的話持守福音，就必因這福音得救。我當日把我所領受的而又傳授給你們的，其中首要的是：基督照經上記載的，爲我們的罪死了，被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活了。

短對答詠

復活期外

領：他們講述了上主的榮耀和祂的大

能。 答：他們：

領：和祂所做的奇事。

答：和祂的大能。

領：願光榮歸於父： 答：他們：

復活期

領：他們講述了上主的榮耀和祂的大

能，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：他們：

領：和祂所作的奇事。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：他們：

讚主曲對經：納博親自到塔爾索去找掃祿，

找到以後，便領他回到安提

約基，在那裏的教會中共同

工作，教導了許多人。

地祈求祂：

求祢使祢的教會在信德和愛德中堅定不移。

祢藉聖善和傑出的博學之士、奇妙地光耀了祢的教會，

求祢使所有信者也能享有同樣的光輝。

祢因牧者諸聖如同梅瑟一樣的祈求了祢，就赦免了人們的罪過，

求祢因他們的轉求，不斷地淨化祢的教會，使它聖潔無瑕。

祢從弟兄中選拔了祢的聖人，給他們傳了油，並遣發祢的聖神降臨到他們身上，

求祢使祢子民的牧者也都充滿聖神。

祢就是牧者諸聖的產業，

求祢恩賜祢以聖血所拯救的人，都能與

祢常在一起。

我們的天父：

### 禱詞

我們的救主摧毀了死亡，並藉福音使生命燦爛不朽。我們要熱烈地讚美祂，要謙恭

結束禱詞

天主，祢特別召選了充滿信心與聖神的聖納博，派遣他作歸化外教人的使者。求祢幫助我們以言以行，使聖人所英勇宣講的基督福音，傳播給那沒有真信仰的人。

日間祈禱

聖詠及對經見聖詠集

午前

簡短讀經

羅一，16~17

我不以福音為恥，因為福音正是天主的德能，為使一切有信仰的人獲得救恩，先是猶太人，後是希臘人，因為福音啓示了天主所施行的正義，這正義源於信德，而又歸於信德，正如經上所載，「義人因信德而生活」。

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

簡短讀經

得前二，2b~4

依靠我們的天主，我們有勇氣，在艱鉅的格鬥中，也向你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不出於幻想，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。

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

簡短讀經

弟後一，8b~9

你要依賴天主的大能，為福音與我同受勞苦。天主拯救了我們，以聖召召叫了

我們，並不是按照我們的行爲，而是按照祂的計畫和恩寵，這恩寵是萬世以前，在基督耶穌內賜予我們的。

領：你們歡欣踴躍吧（阿肋路亞）！

答：因為你們的名字已經寫在天上了

（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

## 晚 禱

讚美詩 見使徒通用 688 頁

簡短讀經

哥一，3 a ) 6

1071 聖人專用  
我們在祈禱時常爲你們感謝我們的主耶穌基督的天主和父，因爲我們聽說你們在耶穌基督內的信德，和對所有聖徒的愛德；這是爲了那給你們所存留在天上的希望，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，便不斷結果，不斷發展。  
短對答詠

## 復活期

領：你們要在列邦中宣報上主的榮耀，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：你們：

領：在萬民間講述祂所行的奇事。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

## 復活期外

領：你們要在列邦中宣報上主的榮耀。

答：你們：

領：在萬民間講述祂所行的奇事。

答：上主的榮耀。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：衆人都緘默不語，靜聽納博和保祿述說天主藉著他們在



外邦人所行的神蹟奇事。

(阿肋路亞)。

### 禱 詞

天主——光明之父、曾藉祂聖子的聲音、召叫了我們，信從真理。我們要為祂神聖的子民向祂祈求：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢將祢的聖子——羊羣偉大的牧者，從死者中領了出來，

——求祢使我們在世界每個角落作祂的見證。  
祢派遣了祢的聖子來到世界，向貧窮人傳播福音，

——求祢使我們也向一切受造物宣講福音。

祢派遣了祢的聖子，散播聖言的種子，  
——求祢使我們含淚散播聖言，含笑獲享收成。

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，促進彼此之間的和睦。

祢會使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

——求祢接納所有去世的人，使他們進入永福的天國。

我們的天父：

### 結束禱詞

天主，祢特別召選了充滿信心與聖神的聖納博，派遣他作歸化外教人的使者。

求祢幫助我們以言以行，使聖人所英勇宣講的基督福音，傳播給那沒有真信仰的人。

## 慶 節 目 錄

## 主的慶節

Annuntiatio	天使報喜，三月廿五日	951
Ascensio	耶穌升天	549*
Cena	主的晚餐	268*
Passio	主受難日	269*
Pentecostes	聖神降臨	624*
Resurrectio	耶穌復活	312*

## 聖母慶節

de Lourdes	露德聖母，二月十一日	898
Regina Sinarum	中華聖母，母親節前夕	1004
Visitatio	聖母訪親，五月卅一日	1043

## 其他慶節

Achilleus	聖濟禮，五月十二日	1018
Agatha	聖女佳德，二月五日	889
Agnes Tsao Kuying	曹貴英（雅妮），三月一日	922
Anselmus	聖安生，四月廿一日	982
Antonius Cheng	聖鄭安道，二月六日	891
Assunta Pallota	真福雅頌，四月八日	977
Athanasius	聖達修，五月二日	1010
Augustinus Cantuariensis	坎特布里聖思定，五月廿七日	1040
Barnabas	聖納博，六月十一日	1066
Beda Venerabilis	聖伯達，五月廿五日	1030
Bernardinus Senensis	聖納定，五月廿日	1028
Bonifatius	聖博義，六月五日	1059
Carolus Lwanga	聖嘉祿·盧安江，六月三日	1057
Casimirus	聖嘉錫，三月四日	922
Catharina Senensis	聖女佳琳，四月廿九日	999
Cyriillus	聖啓祿，二月十四日	901
Cyriillus Hierosolymitanus	耶路撒冷·聖啓祿，三月十八日	935
Ephraem	聖義範，六月九日	1064
Felicitas	聖芬莉，三月七日	924
Fidelis de Sigmaringa	聖斐德，四月廿四日	987
Francisca Romana	聖芳佳，三月九日	929

Franciscus Clet	眞福劉方濟，二月十八日 .....	906
Franciscus de Paula	保拉·聖方濟，四月二日 .....	968
Georgius	聖喬治，四月廿三日 .....	985
Gregorius VII	聖國瑞七世，五月廿五日 .....	1038
Hieronymus Emiliani	聖業樂·艾明廉，二月八日 .....	894
Iacobus	聖雅格(長)，五月三日 .....	1013
Ioachim Ho Kaichih	眞福何開枝，五月廿九日 .....	1043
Ioannes I	聖若望一世，五月十八日 .....	1025
Ioannes B. de la Salle	聖若翰·薩樂，四月七日 .....	975
Ioannes a Deo	天賜·聖若望，三月八日 .....	927
Ioannes de Triora	眞福藍月旺，二月十三日 .....	900
Ioseph	聖若瑟，三月十九日 .....	938
Ioseph Opifex	聖若瑟勞工，五月一日 .....	1005
Iosephus Chang Tapeng	眞福張大鵬，三月十二日 .....	932
Isidorus	聖希道，四月四日 .....	971
Iustinus	聖猶定，六月一日 .....	1052
Lucia Yi Chenmer	眞福易貞美，二月十九日 .....	908
Marcellinus	聖才林，六月二日 .....	1055
Marcus	聖瑪谷，四月廿五日 .....	989
Maria Magdalena de Pazzi	聖女德蓮·戴博濟，五月廿五日 .....	1035
Martinus I	聖瑪定一世，四月十三日 .....	980
Martinus Moye	眞福慕雅，五月四日 .....	1017
Martinus Wu Hsuehsheng	眞福吳學聖，二月十八日 .....	907
Matthias	瑪廸使徒，五月十四日 .....	1022
Methodius	聖默道，二月十四日 .....	901
Nereus	聖迺仁，五月十二日 .....	1018
Norbertus	聖諾博，六月六日 .....	1062
Pancratius	聖邦康，五月十二日 .....	1020
Patricius	聖博第，三月十七日 .....	933
Paulus Liu Hantsuo	眞福劉翰佐，二月廿一日 .....	911
Paulus Miki	聖保祿·彌基，二月六日 .....	891
Perpetua	聖蓓蓓，三月七日 .....	924
Petri ap. Cathedra	聖伯鐸宗座，二月廿二日 .....	911
Petrus, m.	聖伯鐸殉道，六月二日 .....	1055

## 1075 錄附

Petrus Chanel	聖伯鐸·尚耐，四月廿八日 .....	997
Petrus Damiani	聖伯鐸·達明義，二月廿一日 .....	908
Petrus Liu Wenyuan	真福劉文元，五月十七日 .....	1025
Petrus Sanz	真福桑實，五月廿七日 .....	1042
Philippus Ap.	聖斐理使徒，五月三日 .....	1013
Philippus Neri	聖斐理·乃立，五月廿六日 .....	1037
Pius V	聖碧岳五世，四月卅日 .....	1002
Polycarpus	聖力康，二月廿三日 .....	919
Scholastica	聖女思嘉，二月十日 .....	896
Septem fundatorum	聖母忠僕 廿七位會祖，二月十七日 .....	904
Stanislaus	聖達義，四月十一日 .....	978
Turibius de Mongrovejo	聖道斌，三月廿三日 .....	949
Vincentius Ferrer	聖文生·斐瑞，四月五日 .....	973

# 聖詠及聖歌目錄

聖詠	頁	聖詠	頁
42	206	1	20
43	241, 522	2	270*, 21,697,721,955
44	196, 574, 785, 957	3	22
45	628, 640	4	292*, 579
46	563*, 86	5	47
47	103	6	43
48	215	7	52
49	324, 563	8	339*, 560*, 289, 571
50	278*, 120, 264, 406, 547, 871	9A:2-21	44
51	222	9B:1-18	61
52	211	10	56, 722
53	284*, 212	11	63
54	231, 541	12	71
55	251	13	71
56	101, 251	14	57, 764
58	270	15	292*, 348*, 153, 590
59	271	16	89, 723
60	292	17	80, 98
61	235	18A	339*, 560*, 189, 677, 784, 956
62	25	18B	340*, 561*, 51
63	292*, 292, 677	19	74
64	208	20	75, 742
65	444	21	271*, 411
66	236, 351	22	349*, 171, 454
67	553*, 344	23	293*, 64, 443, 613, 639
68	403	24	107, 357
69	373, 877	25	126
70	334	26	302*, 92
71	254	27	357*, 127
72	464	28	49
73	353	29	304*, 468*, 110
74	373	30:1-17, 20, 25	183
75	305*, 376*, 172, 454	30:1-6	589
76	224	31	112
77:1-39	543	32	67, 698
77:40-72	565	33	147, 432
78	393	34	117
79	244, 394	35	84
80	247	36	202
81	473	37	273*, 261
83	328, 614	38	221
84	348, 878	39	283*, 192, 859
85	367, 585, 879	40	129
86	387, 615, 640	41	186
		41:2-3, 5; 42:3-4	315*, 661

1077 錄附

聖詠	頁	聖詠	頁
118	353	87	285*, 493, 592
118	151, 372	88:2-38	363
118	392	88:39-53	383
118	431	89	384, 467
118	473	90	582
118	492	91	286, 569, 743
118	142, 427, 511	92	307
118	530	93	512
118	553	94	3
118	574	95	385*, 330
119	474, 597	96	228, 678
120	275, 598, 881	97	370
121	436, 598, 629, 658, 797	98	389
122	338, 599	99	123, 409
123	339, 600	100	487
124	601	101	484
125	376, 601, 689	102	503
126	377, 602, 659, 798	103	629*, 159
127	531, 603	104	138
128	532	105	281
129	438, 590, 882, 968	106	423
130	136, 358	107	506
131	137, 397	109	322*, 562*, 174, 317, 457, 965
132	554	110	35, 318
133	580	111	458, 765
134	416	112	549*, 624*, 296, 633, 738, 780, 952
134:1-12	470	113A	323*, 36
135	479, 477	113B	176
136	496	114	274, 712
137	497	115	287*, 307*, 358*, 297, 688, 713
138	516	116	550*, 145, 429
139	554	117	316*, 361*, 31, 164, 313, 448, 692
140	12	118	347*, 70
141	14	118	357*, 88
142	288*, 308*, 525, 587	118	368*, 106
143	490, 534	118	376*, 125
144	302, 557	118	385*, 146
145	509, 739, 873	118	192
146	625*, 528, 607	118	211
147	281*, 267, 551, 608, 634, 674, 781, 952	118	230
148	310	118	250
149	28	118	269
150	301*, 169, 451, 874	118	291
		118	333

聖歌	頁
依 66:10-14a	527
耶 14:17-21	408
耶 31:10-14	102
則 36:24-28	570
達 3:52-57	167, 450
達 3:57-88, 56	26, 308
達 3:26; 27,29,34-41	488
哈 3:2-4, 13, 16-19	279*, 265
路 1:46-55	5
路 1:68-79	4
路 2:29-32	5, 581, 584, 594
弗 1:3-10	47, 198, 340, 479, 635, 659, 675, 689, 740, 782, 799
2:6-11	289*, 309*, 15, 155, 298, 439, 883, 953
1:12-20	94, 237, 374, 518, 610, 967
伯前 2:21-24	39, 179, 320, 460, 694
默 4:11; 5:9, 10, 12	76, 217, 359, 499, 714
默 11:17-18; 12:10b-12a	550*, 564*, 113, 257, 399, 537
默 15:3-4	626*, 132, 275, 419, 559, 629, 766
19:1, 2, 5-7	324*, 38, 178, 319, 459, 609, 630

聖歌	頁
出 15:1-4, 8-13, 17-18	143
出 15:1-6, 17-18	313*
申 32:1-12	287
撒下 2:1-10	226
編上 29:10-13	48
多 13:1-5, 7-8	66
多 13:8-11, 13-15	
多 13:10-15, 17-19	549
友 16:2-3a, 13-15	85
智 3:1-6	428
智 9:1-6, 9-11	428
德 36:1-7, 13-16	188
依 2:2-3	329
依 12:1-6	246
依 26:1-4, 7-9, 12	349
依 33:13-16	369
依 38:10-14, 17-20	300*, 207, 872
依 40:10-17	388
依 42:10-16	469
依 45:15-26	121
依 61:10-62:5	507

# 每日頌禱(二)

\* 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

中華民國七十年十二月初版

七十八年三月再版



