

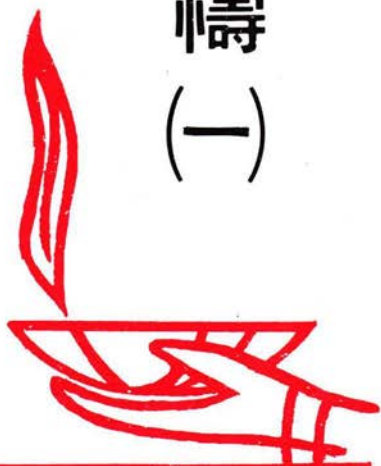
每日頌禱

(一)

主教團禮儀委員會編譯

主教團禮儀委員會編譯

每日頌禱
(一)



序言

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

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

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

(1) 言 序

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

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

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

主 教 團

禮儀委員會

主任委員 郭若石 謹識

中華民國七十年
元月六日
主曆一九八一年

每日頌禱目錄

序言

聖禮部法令

宗座憲令

日課的結構與誦讀方式

禮儀日一覽表

移動節日表

公用日曆

※季節專用部份※

將臨期一

(晨禱、日間祈禱、晚禱：)

第一至第四主日

十二月十七日前平日

(誦讀日課：)

十二月十七日前主日及平日

將臨期二

十二月十七日至廿四日

聖誕期一

耶穌聖誕
聖家節

十二月廿六—三十日

天主之母節

聖誕節後第二主日

一月二日—七日

聖誕期二

主顯節

一月七日—十二日

主受洗日

常年期

第一週—第九週

※聖詠集※

常用經文

第一週

第二週

第三週

第四週

(1)

(5)

(6)

(12)

(22)

(26)

(35)

* 一

* 四

* 十三

* 四二

* 一〇四

* 二〇九

* 二六一

* 一六六

* 一八三

* 一九五

* 二二八

* 二四一

* 二四七

* 二八二

* 二八六

* 三〇六

* 三四四

* 三五八

一

十一

一五一

二九五

四三六

夜禱
補充聖詠

五七八
五九七

※聖人專用部份※

※通用經文部份※

- 一、教堂奉獻日
- 二、聖母慶節通用
- 三、使徒慶節通用
- 四、多位殉道者通用
- 五、一位殉道者通用
- 六、牧者通用
- 七、教會聖師通用
- 八、貞女通用
- 九、聖人通用
- 十、聖婦通用
- 十一、男女會士通用
- 十二、慈善家通用
- 十三、教育家通用
- 讚主曲與謝主曲對經
- 追思亡者日課

六〇七
六三三
六七四
六九二
七一九
七三八
七六九
七八〇
八〇二
八二五
八三六
八四二
八四七
八五〇
八五九

十一月
十二月
一月
二月
三月

八八九
八九七
九五四
九九七
一〇四八

※附錄※

慶節目錄
聖詠及聖歌目錄
日課禮儀總論

一〇五九
一〇六一

聖禮部法令

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

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

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

部 長 塔拜拉樞機
秘 書 安東尼總主教

一九七一年四月十一日復活主日發自聖禮部

宗座憲令

一 公佈依梵二大公會議法令革新日課禮儀

保祿主教，天主衆僕之僕，為永久紀念事。

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

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

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

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

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

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

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

(7) 宗座憲令

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

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

梵二大公會議尚在進行中時，禮儀憲章公佈後，我們便決定將其規則立即付諸實施。

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

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

在此列舉新日課經的編輯原則，將有所助益。

一、一如禮儀憲章所清楚要求的，當注意現代從事使徒工作司鐸的實際情形。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

調、表達教友整個的祈禱生活，並有效地滋養天主子民的神修生活。

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

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

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

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

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

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

教友生活中的這項最高真理，日課經文字以切實地說明並有效地證實。

因此，該將日課經文提供給所有信友，即無義務念日課者亦然。

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

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

我們以宗座的權力認可、批准並公佈了這本日課禮書；願藉此書在整個教會內、響起更高雅、更優美的對天主的歌頌；並與天朝諸聖及天使所唱的歌詠相應和。願我們在世流亡的日子早日結束，而參與向「坐在寶座上的那位及羔羊」所奉獻的完美讚頌^①。

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

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

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

及並與此憲令有抵觸之規定，皆不能阻止其效力。

教宗保祿六世

一九七〇年十一月一日諸聖節，我們在位第八年頒自羅馬聖伯鐸大殿

附注

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

日課的結構與誦讀方式

日課包括：

1 兩個主要時辰：晨禱（早晨念）與晚禱（一天工作完畢後念）。

2 誦讀日課：可在一天內任何時間誦讀，亦可在前夕提前誦讀。

3 兩個次要時辰：日間祈禱（應在晨禱與晚禱之間念）與夜禱（就寢以前念）。

每時辰日課的主要成分：

一、晨禱

1 開端詞

（站立）

— 以「序經」開始（見常用經文一頁）

— 如「晨禱」之前已念過誦讀日課及序經，則用以下開端詞：

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（四旬期不念）阿肋路亞。

2 讚美詩

（站立）

— 常年期主日或平日的讚美詩均見聖詠集，也可用其他合適聖歌代替。

— 將臨期、聖誕期、四旬期、復活期讚美詩見專有部份。

— 節日與慶日日課的讚美詩，見專用或通用部份。

— 聖人紀念日的讚美詩，除有專用者外，則由通用部份或平日日課中選用。

3 聖詠吟唱

（坐下）

— 包括一首晨禱聖詠，一首舊約聖歌和一首讚美聖詠。

— 誦讀或歌唱方式：公共祈禱時，領經

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

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

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

聖人紀念日誦讀的聖詠，聖歌及對經，除有專用者外，則均見聖詠集。

常年期主日與平日誦讀的聖詠，聖歌及對經均見聖詠集。

4. 簡短讀經

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

聖人紀念日的讀經，除有專用者外，皆可取自通用部份或聖詠集。

此種簡短讀經可隨意延長，也可取用其他部份讀經，如誦讀日課或彌撒中的讀經。

讀經後，最好靜默片刻，默想所誦讀的聖言，在公念日課時，也可作簡短的講道。

5. 短對答詠

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

—短對答詠通常附於簡短讀經之後。

—此對答詠可由同性質的聖歌取代，但此聖歌須經主教團批准。

6. 讚主曲(匝加利讚美詩) (站立)

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

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

7. 禱詞

—常年期主日及平日晨禱禱詞均見聖詠集，其他時間則見季節專用部份。

—節日或慶日則見專用或通用部份。

—聖人紀念日除專用者外，可用通用部份或平日日課中之禱詞。

—禱詞意向念完後，可靜默片刻。然後念：

—天主經。

8. 結束禱詞

—念完天主經後，立刻念結束禱詞，省略「請大家祈禱」(請眾同禱)。

—節日、慶日、紀念日及主日用專用結束禱詞。

—將臨期、聖誕期、四旬期、復活期用本時期專用結束禱詞。

—常年期之平日結束禱詞均見聖詠集。

—結束禱詞之結束語皆用長式(見 6

頁)。眾答：阿們。

9. 結束詞 (見 7 頁)

1 開端詞

(站立)

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（阿肋路亞）。

2 讚美詩

(站立)

(見晨禱讚美詩說明)

3 聖詠吟唱

(坐下)

— 包括兩首聖詠及一首新約聖歌。

— 其他歌詠方式等見晨禱聖詠吟唱說明。

4 簡短讀經

(見晨禱簡短讀經說明)

5 短對答詠

(見晨禱短對答詠說明)

6 謝主曲

(瑪利亞讚美詩) (站立)

(詠唱方式等見晨禱讚主曲說明)

7 禱詞

— 誦念方式與晨禱禱詞相同，只是最後

一個意向常是為亡者祈禱。

— 其他見晨禱禱詞說明。

8 結束禱詞

(見晨禱禱詞說明)

9 結束詞

(見「頁」)

三、誦讀日課

1 開端詞

(站立)

— 如早晨先以「誦讀日課」開始，則應

先念「序經」，見「頁」。

— 如在晨禱以後其他時間念，則以普通

方式作為開端，即：

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父……

答：起初如何……

2 讚美詩

—常年期主日及平日的讚美詩均見聖詠集。

—將臨期、聖誕期、四旬期、復活期內都用專用讚美詩。

—節日及慶日的讚美詩見專用或通用部份。

—聖人紀念日，除專用者外，可選用平日或通用部份。

3 聖詠吟唱

(坐下)

—包括三首聖詠或聖詠的三段。

—吟唱或誦念方式與晨禱、晚禱相同。

—節日、慶日、「聖週三日慶典」及聖誕節和復活節八日內均有專用聖詠及

對經。

—主日及平日的聖詠及對經均見聖詠集

。但將臨期、四旬期、復活期主日都有專用對經。

—聖人紀念日，除專用聖詠或對經外，均用聖詠集中的聖詠及其對經。

4. 誦讀

(1) 簡短經句

—聖詠與誦讀之間通常加念簡短經句，藉此簡短祈禱使人由聖詠吟唱轉而聆聽誦讀。

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

—常年期主日及平日和聖人紀念日的日課中，簡短經句附於聖詠吟唱之後。

(2) 誦讀

— 共有兩篇：第一篇取自聖經，誦讀後附有對答詠。

— 節日、慶日的誦讀見專用或通用部份，其他時期的誦讀均見季節專用部份。

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

(3) 對答詠

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

— 此對答詠在個人念日課時也有其價值。但倘若不歌唱，答應的部份則

可省略，其意義要求誦念答句者除外。

5. 讚主詩 「天主，我們讚美祢」

— 四旬期以外的主日，復活節及聖誕節八日內，節日及慶日，在誦讀二及對答詠後應念（唱）讚主詩「天主，我們讚美祢」。

天主，我們讚美祢；+

上主，我們頌揚祢；※

永生之父，萬物敬拜祢。

所有天使，和天上的大能者，

普智天使，熾愛天使不停地歡呼：+

聖、聖、聖，上主，大能的天主，※

祢的榮耀充滿天地。

衆使徒歌頌祢的光榮，+

衆先知宣揚祢的德能，※

衆殉道者却爲祢作證。

普世教會也向祢歌唱，十

祢是大父，無限尊威，

祢的唯一真子，令人敬愛，※

祢的聖神賜人安慰。

基督，光榮的君王，

祢永遠是父的愛子，十

祢爲了拯救人類，※

甘願生於貞女，降凡塵世。

祢爲世人征服了死亡，

爲信衆重啓天國之門，十

祢坐在天父之右，享受光榮，※

祢還要再度降來，審判萬民。

祢用寶血贖回了子民，

懇求祢常常保祐他們；十

使我們參加諸聖的行列，※

分享祢永恒的光榮。

(以下數節可以省略)

上主，求祢拯救祢的子民，

降福他們，他們是祢的羊羣，十

求祢作他們的牧者，※

護祐他們，直到永遠。

我們讚美祢，日夜不停，

世世代代頌揚祢的聖名，十

求祢今天保護我們清潔無罪，※

上主，求祢垂憐我們、垂憐我們。

上主，我們依賴祢的寬仁，

懇求祢對我們廣施慈恩；十

上主，祢是我們的仰仗，※

勿使我們永久蒙羞失望。

6. 結束禱詞

— 取自季節專用部份，或聖人專用與通用部份，隨當日日課而定。

— 此結束禱詞以「請大家祈禱」開始。

— 結束語用長式，答「阿們」。

7. 結束詞

至少在公誦日課時加念：

領：請大家讚美上主。

答：感謝天主。

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

四、日間祈禱（分午前、午時

、午後）

1 開端詞

天主，求祢快來拯救我……願光榮

歸於父……（阿肋路亞）

2 讚美詩

—見季節專用部份。

—如日間只念一個時辰，則按念日課的時間選用適當的讚美詩。

—日間祈禱中不紀念聖人聖女。

3 聖詠吟唱

—讚美詩後，念聖詠及適當對經。

—若只念一個時辰，則聖詠取自聖詠集，慶日亦不例外。

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

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

—聖週三日慶典，復活節八日內以及天主的某些慶節也有專用的聖詠與對經。

—節日均有專用對經，其他時期的對經皆取自聖詠集。

4. 簡短讀經

—將臨期、聖誕期、四旬期及復活期內主日及平日的簡短讀經均見季節專用部份。

—常年期主日及平日的簡短讀經均見聖詠集。

—節日及慶日簡短讀經取自專用或通用部份。

—讀經後，可默想片刻。然後念該讀經後附加的「短對答詠」或「簡短經句」。

5. 結束禱詞

—結束禱詞以「請大家祈禱」開始；用短式結束語，見540頁，答「阿們」。

—將臨期、聖誕期、四旬期、復活期以及節日、慶日皆有專用「結束禱詞」。

—常年期主日用主日專用禱詞，常年期平日及聖人紀念日則用聖詠集中的禱詞。

6. 結束詞

結束禱詞後，至少在公誦日課時加念：

領：請大家讚美上主。

答：感謝天主。

五、夜禱（就寢前祈禱）

1. 開端詞

領：天主，求祢快來拯救我，

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父……起初如何：

……（阿肋路亞）。

此時可作省察。如果是團體祈禱，可用彌撒開始時的懺悔儀式。

2 讚美詩（見聖詠集夜禱部份）

3 聖詠吟唱

—主日及節日的第一晚禱後念聖詠第

四與第一三三首；第二晚禱後則念聖

詠第九〇首。聖誕節及復活節八日內

與主日及節日同。

—其他日期的聖詠與對經均見聖詠集夜

禱部份。但平日亦可念主日夜禱。

4 簡短讀經（見聖詠集夜禱部份）

5 短對答詠（見聖詠集夜禱部份）

6 福音聖歌（路二，29-32）

（見聖詠集夜禱部份）

7 結束禱詞

—以「請大家祈禱」開始，答「阿們」。

—禱詞均見聖詠集夜禱部份。

8 結束式

(1) 祝福

—結束禱詞後立刻念：

願全能的上主使我們圓滿地結束這

一天，恩賜我們一夜平安。阿們。

(2) 聖母對經（見夜禱部份）

禮儀日一覽表

某禮儀日之優先舉行依下表決定。

壹

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

貳

五 公用日曆中的主基督的慶日（第二等慶節）。

六 聖誕期及常年期主日。

七 公用日曆中的聖母及聖人的慶日。

八 專用日曆中的慶日，依下列次序：

1 一教區的主要主保日。

2 主教座堂奉獻日週年紀念日。

3 一地區、或一省、或一國家或其他大地區的主要主保日。

4 除上述第四條所述者外，一修會或一會省的本名日、會祖或主要主保日。

5 一聖堂特別慶祝的其他慶日。

6 教區或修會專用日曆中的其他慶日。

九 自十二月十七日至廿四日的將臨期平日。

聖誕節八日慶期。

四旬期平日。

叁

六 公用日曆中的必行紀念日。

六 專用日曆中的必行紀念日，依下列次序：

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

2 一聖堂專有的必行紀念日。

3 教區或修會專用日曆中的其他必行紀念日。

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

八 自將臨期開始至十二月十六日（在內）的平日。

九 聖誕期內自一月二日至主顯後星期六的平日。

十 復活期內自八日慶期後星期一至五旬主日前星期六（在內）的平日。

十一 常年期平日。

兩個禮儀日遇到同日並衝突時

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

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

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

主日字母

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

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

(27) 表日節動移

2000—2010 主日及節日一覽表

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

表日節動移 (26)

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

(29) 表日節動移

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

2000—2010 主日及節日一覽表

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

(31) 表日節動移

2010—2020 主日及節日一覽表

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

表日節動移 (30)

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

(33) 表日節動移

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

表日節動移 (32)

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



公 用 日 曆

(35) 曆日用公

一 月

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

*無註明慶節等級者為自由紀念日

二 月

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

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

(37) 曆日用公

三 月

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

四 月

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

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

六 月

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

七 月

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

八 月

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

(43) 曆日用公

九 月

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

十 月

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

十一月

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

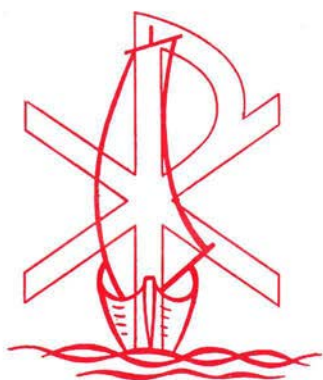
十二月

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

聖誕八日慶期內主日

或無主日時·十二月三十日：聖家節

慶日



季節專用部份

將臨期一：自將臨期第一主日至十二

月十六

將臨期二：自十二月十七至聖誕節前

夕

聖誕期一：自聖誕節至主顯節前夕

聖誕期二：自主顯節至主受洗節

常年期（聖誕期後）：自第一週至第

九週星期二

將臨期一：自開始至十二月十六日

誦讀日課見 42* 頁

讚美詩

晚禱

一、基督，

祢創造了羣星，

祢是永恒的光明，

照耀信衆；

祢是萬民的救主，

請垂聽虔誠的禱聲。

二、死神在人間作威，

撒下毀滅的陰影；

上主大開慈懷，

妙手回春，

解除罪人的悲痛，

亡者得復生。

三、夜幕低垂，

大地一片寧靜；

童貞聖母玉潔冰清，

將基督帶到人間；

新人降世，

舉世重享和平。

四、仰望基督的大能，

萬有莫不屈膝，

叩拜欽敬；

天上人間，

表現耿耿赤誠，

同聲歌頌。

五、世紀末的裁判，

神聖的救星，

我們滿懷信心，

向祢呼求，

及時解救我們，
遠離仇敵的欺凌。

六、基督，

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

晨 禱

序經

對經：請大家前來朝拜主！即將來臨
的君王。

聖詠：九四，見3頁，或活頁。

讚美詩

一、報曉的晨鐘清澈響亮，
衝散黑暗的威脅，

使睡魔遠颺；

基督將來自天鄉。

二、污染的心靈，

重見神光；

救星已經出現，

萬事吉祥。

三、清除罪債，

天降羔羊；

我們同聲哀禱，

求主垂示慈腸。

四、當祢再度來臨，

大地震盪；

求祢大發慈悲，寬恕罪人，

護祐迷途的亡羊。

五、光榮歸天父，

聖神受頌揚，

凱旋屬聖子，

萬世無疆。阿們。

日間祈禱

午前

一、至聖聖神，

敬請翩然光臨，

偕聖父及聖子，

充滿我心。

二、口舌與心靈讚頌聖神；

五官與活力同聲歌吟，

燃起愛的烈火，

照亮別人。

三、回歸天父靠祢接引，

追隨聖子也是祢的大恩；

我們永遠相信，

祢是父與子的真神。阿們。

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

午時

一、上主施大能，萬物化生，

宇宙的千變萬化，

早晨的曙光，

午時的太陽，

莫不唯命是從。

二、全能的造物主，

求祢消滅邪惡的火燄，

剷除人間的紛爭，

賜我形體安康，

心靈享受真正的和平。

三、至仁至慈的聖父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，

萬世無窮。阿們。

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

午後

一、生命有磐石，

永恆的上主，

時序雖常變，

祢的慈光，

却時時照耀萬物。

二、黃昏已近，

我心無所求，

只嚮往救主，

助祐我得到善終，

賜我永享天福。

三、聖父聖子聖神，

統治萬有的上主，

不分大小先後，

萬世萬代，

同享榮福。阿們。

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意

義？我的靈魂驚慌不安，因為

我將產生一位君王，祂却不損

害我的童貞。

將臨期主日從第一到第四主日

第一晚禱

讚美詩 見將臨期專用 1* 頁

聖詠及對經 見聖詠集

簡短讀經 得前五，23 / 24

但願賞賜平安的天主，親自在各方面

聖化你們，使你們整個人——心靈和肉體，

在我們的主耶穌基督來臨時，能保持無可

指摘。召叫你們的那位是信實的，祂必然

付諸實行。

短對答詠

領：上主，求祢把祢的仁慈顯示給我

們。 答：上主：

領：求祢把祢的救恩賞給我們。

答：顯示給我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一主日：請看，上主將由遠方而來，

祂的光輝充滿整個世界。

第二主日：上主，求祢來臨，帶給我

們平安，使我們心地純潔

，在祢面前踴躍歡欣。

第三主日：在我以前，沒有受造的神

，在我以後也決不會有。

因為萬民都要向我屈膝，

衆口都要指着我發誓。

第四主日：誦念十二月十七日至二十

三日所準備的專用對經，

見 114* 頁。

禱 詞

第一及第三主日

基督是所有仰望祂的人喜樂的泉源，我們現在向祂呼求：

主，求祢快來，不要遲延。

我們欣然期待祢的來臨，

——主耶穌，求祢快來。

祢萬古常存，

——求祢現在就來拯救我們。

祢創造了世界和世上的人類，

——求祢來救贖祢手中的工程。

祢未曾懼怕攝取我們有死的人性，

——求祢拯救我們脫離死亡的控制。

祢來是爲使我們獲得更豐富的生命，

——求祢給我們帶來永遠的生命。

祢願意所有的人都聚集在祢的神國裏，

——求祢來聚集所有期望仰瞻祢聖容的人。

我們的天父：

第二及第四主日

親愛的弟兄們，主基督甘願生於童貞女，

降臨人間。我們謙恭地，喜悅地向祂祈求：

主耶穌，求祢來臨。

天主的獨生子，祢即將來臨，作為盟約的

真正使者，

——求祢讓世界接受祢，認識祢。

祢原生於聖父懷中，甘願生於童貞瑪利亞

，降世成人。

——求祢拯救我們，免受罪惡的腐化。

祢原是生命，而甘願降生接受死亡，

——求祢恩賜我們免受永死的懲罰。

祢是公正的審判者，祢將帶給我們公平的

報酬，

——求祢對我們顯示祢無限的慈愛。

主基督，祢以祢的死亡救助了死去的人，

——求祢使那些因仇恨和暴力而死亡的人獲

得永遠的安息。

我們的天父：

結束禱詞

第一主日

全能的天主，求祢激發我們的心志，

使我們能邁向正義，以迎接基督的來臨；

使我們得蒙召選，在祢左右，以獲享天國

永福。以上所求是靠祢的子，我們的主、

天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生

永王。

第二主日

全能仁慈的天主，求祢保護我們，不

要讓塵世的繁雜事務，阻礙我們為迎接祢

聖子應有的準備工作；求祢使我們充滿天

上的智慧，常能追隨祢的聖子。

第三主日

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

第四主日

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

序經對經

1 截至十二月十六日：請大家前來朝

拜主——即將來臨的君王。

2 自十七日至廿三日：主已經來近了，

請大家前來朝拜。

3 十二月廿四日：今天你們要知道，

主就要來到，清晨你們將看見祂的光榮。

晨禱

讚美詩 見將臨期一專用 2* 頁

聖詠、聖歌及對經見聖詠集

簡短讀經

羅一三， 11 / 12

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

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢垂憐

我們。 答：基督……

領：祢就是要來到世界的那位。

答：求祿垂憐我們。

領：願光榮歸於父…… 答：基督……

三日的專用對經，見 114.* 頁。

讚主曲對經

禱詞

第一主日：瑪利亞，聖神要降臨到你

第一及第三主日

身上；不要害怕，你將孕育天主之子，阿肋路亞。

天主聖父恩賜我們等待主耶穌基督的出現。現在我們向祂祈禱：

第二主日：請看，我派遣我的使者，

上主，求祿向我們顯示祿的寬仁。

在你的面前預備我的道路。

上主，求祿聖化我們的心靈和肉體，

第三主日：若翰在獄中聽到基督所作

——保全我們在祿聖子來臨時，無可指摘。

所為，便派遣了兩位門徒

求祿使我們今天度一個聖潔的生活，

去問祂說：祿就是那一位

——並使我們奉公守法，善度今生。

嗎？還是我們要等候另一位呢？

求祿賞賜我們披戴上我們的主耶穌基督，

位呢？

——並充滿聖神。

十二月十七日：你們要知道，天主的

上主，求祿使我們常常醒寤，

國已臨近了，決不遲延。

——等待着祿聖子光榮地顯現。

第四主日：誦念十二月十七日至二十

我們的天父……

第二及第四主日

親愛的弟兄們，主耶穌基督是生者死者的審判者；我們現在向祂祈禱：

主耶穌，求祢來臨。

主基督，祢降來，是為拯救罪人，

——求祢保護我們不受任何誘惑的陷害。

我們相信祢日後要來審判萬民，

——求祢在我們身上顯示祢救恩的力量。

求祢使我們恒心遵守祢的誠律，

——滿懷愛心期待著祢的來臨。

永遠當受讚頌的主，求祢使我們靠祢的慈

愛常能虔敬淡泊的生活，

——期待著真正的幸福，和祢光榮的來臨。

我們的天父：

結束禱詞

第一主日

全能的天主，求祢激發我們的心志，

使我們能邁向正義，以迎接基督的來臨；

使我們得蒙召選，在祢左右，以獲享天國

永福。

第二主日

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

第三主日

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

第四主日

上主，求祢以聖寵傾注在我們心中；祢會藉天使的傳報，使我們得悉祢的聖子

就要降生人間，也求祢使我們仰賴祂的苦難與十字架，獲享復活的光榮。

日間祈禱

讚美詩 見將臨期一專用 3*頁

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

羅一三，13 / 14 a

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

領：上主，萬民必將敬畏祢的名。

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

得前三，12 / 13

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

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

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

簡短讀經

參照得後一，6，7，10

天主極其公正，懲罰那些傷害你們的人，酬報你們現今受苦的人；當主耶穌率

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

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

以「請大家祈禱」開始

第二晚禱

讚美詩 見將臨期一專用 1* 頁

聖詠及對經 見聖詠集

簡短讀經

斐四，4 / 5

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

短對答詠

領：上主，求祢把祢的仁慈、顯示給

我們， 答：上主：

領：把祢的救恩賜給我們。 答：顯

示給我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一主日：瑪利亞，不要害怕，你在

天主跟前獲得了寵幸；請看，你將懷孕生子，阿肋路亞。

第二主日：瑪利亞，你是有福的，因

爲你相信：上主傳給你的話，必要在你身上完成，阿肋路亞。

第三主日：祢就是要來的那一位嗎？

還是我們要等候另一位呢？把你們所見所聞的報告

給若翰：瞎子看見，死者復活，窮人聽到喜訊，阿肋路亞。

十二月十七：智慧啊！祢由至高者的

口中出生，從地極到地極，治理萬物，寬猛相濟。

求祢教導我們智慧之路。

第四主日：誦念十二月十七日至二十

三日的專用對經 114.*

頁。

——求祢來作祢子民永久的君王。

祢是天主的聖者，前驅若翰在聖麗莎的腹中會為祢歡喜踴躍，

——求祢來臨，把救恩的喜樂賜給全世界。

救主耶穌，祢的聖名會由天使啓示給義人若瑟，

——求祢來拯救祢的子民脫離罪惡。

祢是西默盎和所有義人所期待的世界之光，

——求祢來安慰我們。

祢是匝加利亞所預言，由高天向我們永遠照耀的旭日，

——求祢來光照那些坐在死影中的人們。

我們的天父：

禱詞

第一及第三主日

我們的救主耶穌基督就是道路、真理和生命，現在我們懇切地祈求祢：

主，求祢來同我們一起住下！

至高者之子、耶穌，佳播天使已把祢的降臨、傳報給童貞瑪利亞，

第二及第四主日

親愛的弟兄們，救世主基督的降來，是為拯救世人；我們要虔誠地祈求祢：

主耶穌，求祢來臨。

主基督，祢藉著降生成人的奧蹟，向世界

彰顯了祢天主性的光榮，

— 求祢使我們因祢的來臨而振奮。

祢接受了我們的脆弱，

— 求祢以慈愛對待我們。

祢第一次來臨時，屈尊就卑，由罪惡中救

出了世界，

— 求祢在第二次來臨時，救我們脫免一切

罪罰。

祢統治萬有，永生永王，

— 求祢廣施慈恩，使我們承受永遠的產業。

祢坐在聖父的右邊，

— 求祢對亡者顯示祢慈顏的光輝，使他們

也喜形於色。

我們的天父：

結束禱詞

見晨禱

將臨期 星期一 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨的君王。

晨 禱

讚美詩 見將臨期一專用 2* 頁

聖詠吟唱 見聖詠集

簡短讀經

依一， 3

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

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷啊：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路撒冷

啊：

讚主曲對經

第一週：耶路撒冷啊，請舉目觀看君

王的大能：請看，救主就要

來臨，爲你解除鎖鏈。

第二週：主說：你們悔改吧！因爲天

國已經臨近了，阿肋路亞。

第三週：（十二月十七日前）：上主

、宇宙的主宰要從天降來，

祂具有尊威，掌握王權。

禱詞

第一及第三週

主基督是永生天主之子，出自光明的光明，祂要領我們進入光明，使我們見到祂的

正義。我們要懷著依恃之情，向祂祈禱：

主耶穌，求祢來臨！

基督，祢是爲驅散我們的昏暗而升起的永

恆之光，

—求祢從睡夢中喚起我們的信德。

求祢使我們因祢的光輝感到舒暢，

—平安地度過今天。

求祢教導我們常以良善待人，

—在衆人面前，成爲祢福音的見證。

求祢來給我們創造一個新的世界，

—使人間常存有和平與正義。

我們的天父：

第二週

親愛的弟兄們，救主基督的降來，是爲拯

救我們脫離死亡的控制，一齊歸向祂；現

在我們虔恭地祈求祂：

主耶穌，求祢來臨。

主，當我們傳報祿的來臨時，

—求祿淨化我們的心靈，滌除各種虛偽。

主，願祿所建立的教會，常保持聖潔，

—在所有民族中頌揚祿、光榮祿。

主，願祿的法律照亮人的眼睛，

—保護所有信賴祿的人們。

祿讓教會向我們預報祿來臨的喜訊，

—求祿使我們滿懷渴望之情、準備迎接祿。

結束禱詞

第一週

上主、我們的天主，求祿賞賜我們一

顆懇切期待的心，以便祿的聖子基督來臨

、敲我們的心門時，發現我們正在清醒地

祈禱，歡欣踴躍地讚美祂。

第二週

上主，願我們的祈禱蒙祿俯允；請激

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

第三週

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

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

簡短讀經

參照依一〇，20 / 21

到那一天，以色列的遺民和雅格家族

的逃亡者，必要誠心依賴上主以色列的聖

者。遺民必將回頭改過，雅格的遺民必將

歸依強有力的天主。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，
答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

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

簡短讀經

參照依一〇，24，27

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

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求
祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意
義？我的靈魂驚惶不安，因為

我將產生一位君王，祂却不損
害我的童貞。

簡短讀經

參照依一三，22；一四，1

祂的時期已經臨近，祂的日子也不會
久延。因為上主必將憐恤雅格，拯救以色列。

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞

見晨禱

以「請大家祈禱」開始

晚禱

讚美詩 見將臨期一專用 1* 頁

聖詠及對經 見聖詠集

簡短讀經

斐三，20 b / 21

我們等待着主耶穌基督、我們的救主
；祂要運用那使一切屈服於祂的大能，改

禱
詞

變我們卑微的肉軀，相似祂光榮的身體。

短對答詠

領：上主，萬軍的天主，求祢來拯救

我們， 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一週：主的天使報告瑪利亞，她就

因聖神受孕，阿肋路亞。

第二週：請看，君王就要來到，祂是

世界的主宰，祂要親自解除

我們奴役的軛。

第三週：因為天主垂顧了祂卑微的使

女，今後萬代的人都要稱我

有福。

第一及第三週

主要來拯救我們，我們該懇切地向祂呼求：

求祢快來拯救我們。

主耶穌，天主的受傅者，萬民的救主，

——求祢快來拯救我們。

祢已來到這世界上，

——求祢救我們遠離人世的罪過。

祢從父那裏降來，

——求祢指給我們得救的道路，使我們回到

父那裏去。

祢曾因聖神受孕，

——求祢也因同一聖神，藉祢的聖言再造人

心。

祢由童貞瑪利亞懷中取得了人性，

——求祢使我們能分享祢永生的天主性。

上主，求祢記念所有去世的人，

——就是自古仰望祢的人們。

我們的天父：

第二週

親愛的弟兄們，主基督是生者死者的審判者，我們向祂虔誠地祈禱：

主耶穌，求祢來臨！

主，求祢讓世人體認諸天所宣揚的祢的正義，

—使祢的榮耀常照臨我們的地區。

祢爲了救我們，屈尊就卑，降生成人，

—求祢以祢神性的大能保護我們。

求祢來臨，並以祢真理的光輝，

—照耀那些還沒有認識祢的人。

祢曾受盡苦辱，免除了我們的罪過，

—現在祢已獲得榮耀，請賜給我們幸福的

報酬。

祢要降來，公開執行審判，

—求祢率領已亡的弟兄進入天國。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

將臨期 星期二 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨的君王。

晨 禱

讚美詩 見將臨期一專用 2* 頁

簡短讀經

創四九，10

權杖不離猶大，柄杖不離他的腳間，直到那被派遣者來到；祂是萬民的期望。

短對答詠

領：耶路撒冷啊！上主將照耀你。

答：耶路撒冷：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路撒冷：

讚主曲對經

第一週：一條嫩枝將由葉瑟的樹幹出生，

上主的榮耀也將充滿大地，凡有血肉的都將見到天主的救援。

第二週：上主說：熙雍女子，歡欣踴躍

吧！因為我要來住在你那裏。

第三週：耶路撒冷，醒來吧！醒來吧！

快起來！熙雍被俘的女子，快解開妳頸上的鎖鏈。

禱詞

第一及第三週

全能的天主聖父，爲了拯救祂的子民，將再次伸出援手。現在我們向祂哀禱：

上主，願祢的國來臨。

上主，求祢恩賜我們結出悔改的果實，
爲迎接祢即將來臨的聖子，建立祢的王

國。

上主，求祢在我們心中爲祢即將來臨的聖子準備道路，

使祂的榮耀彰顯在我們身上。

求祢夷平我們的高傲，

彌補我們的各種缺陷。

求祢拆除民族分裂與仇恨的牆壁，

也爲所有的人修築和睦的坦途。

我們的天父：

第二週

親愛的弟兄們，主基督是普照萬民的眞光。我們歡欣地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨。

願祢親臨的光輝，驅散我們的黑暗，

使我們堪當接受祢的恩惠。

上主，我們的天主，求祢拯救我們，

使我們今天以言以行讚頌祢的聖名。

求祢在我們心中燃起對祢的愛火，使我們熱切渴望祢的來臨，

——迫不及待地與祢相遇。

祢承受了我們人性的軟弱，

——求祢醫治病弱者，幫助臨終者獲得善終。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

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

第二週

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

第三週

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

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

耶二三，5

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

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，
答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

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

簡短讀經

耶二三，6

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

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們，

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

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

簡短讀經

則三四，15 / 16

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

們。

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期一專用 1* 頁

簡短讀經

參照格前一，7 b / 9

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

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一週：趁著上主還可以找到，你們

尋找祂吧！趁著祂還在近處

，你們呼求祂吧！阿肋路亞。

第二週：曠野裏有呼號的聲音說：你

們要預備上主的道路，修直

我們天主的途徑。

第三週：他們成婚以前，瑪利亞就從

聖神懷孕，阿肋路亞。

禱詞

第一及第三週

永生的聖言藉著祂降生成人的奧跡，給我們打開一條嶄新而生活的道路，直達天廷

。我們謙恭地向祂呼求：

主，求祢來拯救我們。

天主，我們靠祢而生活、行動和存在，

——求祢來啓示我們，我們常是屬於祢的子

民。

祢離我們已經不遠，

——求祢快把祢自己顯示給所有尋找祢的人。

祢是窮困者的慈父，悲痛者的安慰，

——求祢使俘虜獲得自由，憂苦者感到喜樂。

祢憎恨死亡，喜愛生命，

——求祢拯救我們和所有亡者脫免永死。

我們的天父：

第二週

親愛的弟兄們，救世主基督要在世界末日光榮地來臨。現在我們歡欣地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨！

基督，我們的救主，祢降生成人，替我們擔負了法律的重軛，

—求祢使我們滿渥祢慈愛的恩惠。

祢接受了我們人性的一切，

—求祢也使我們分享祢天主性的生命。

求祢因祢降臨的奧蹟，在我們心內燃起愛的火焰，

—實現我們追求正義與和平的心願。

祢使我們現在只憑赤誠的信德投靠祢，

—使我們日後能直接瞻祢的光榮。

願祢仁慈的甘露，降在亡者身上，

—並以祢慈顏的光輝，照耀他們。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

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

第二週

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

第三週

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

將臨期 星期三 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨的君王。

晨 禱

讚美詩 見將臨期一專用 2* 頁

簡短讀經

依七，14 b / 15

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

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷啊：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路撒冷

啊：

讚主曲對經

第一週：在我以後要來一位比我更強

的，我連給他解鞋帶子也不

配。

第二週：默西亞要坐在達味的御座上

，統治他的王國，直到永遠

，阿肋路亞。

第三週：你們的天主、上主說：你們

安慰安慰我的百姓吧！

禱詞

第一及第三週

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

厄瑪努爾！願祢與我們同在！

公義正直的君主，

— 求祢恢復窮人和被壓迫者的權利。

和平之王，祢將刀劍鑄成鋤頭，把槍矛製

成鐮刀，

— 求祢使嫉妒變為愛心，使侮辱變成寬恕。

祢不憑人的外貌施行審判，

— 求祢保護那些真正屬於祢的人。

當祢帶著威能乘雲降來時，

請使我們能無恐無懼地站在祢面前。
我們的天父：

第二週

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

主耶穌，求祢來臨！

祢出自聖父的懷抱，卻願穿上人性的外衣，來居住在我們中間，

——求祢拯救因罪惡而敗壞的人性。

將來有一天，祢要降來，在被選的人當中，顯示祢的榮耀，

——願祢來臨時，在罪人中常顯示祢的仁慈。

主基督，我們以讚頌祢為榮，

——求祢眷顧我們，拯救我們。

祢已藉信德，領我們脫離黑暗，進入光明，

——求祢使我們忠於信仰，常依祢的旨意行事。
我們的天父：

結束禱詞

第一週

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

第二週

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

第三週

全能的天主，我們即將歡度祢聖子降

臨的慶節，求祢藉此慶節，治癒我們心靈的創傷，也使我们得到永恒的賞報。

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

參照依二，11 / 12

目空一切的人將受貶抑；心高氣傲的人必被屈服；到那一天，唯有上主受尊榮。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

依一二，2

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

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們，

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因爲

我將產生一位君王，祂却不損害我的童貞。

簡短讀經

達九，19

上主，求祢俯聽；上主，求祢寬宥；

上主，求祢側耳傾聽，迅速實行；我的天主，爲了祢自己的緣故，請不要遲延，因爲祢的人民是屬祢名下的。

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見將臨期一專用 1* 頁

簡短讀經

格前四，5

時候還沒有到，你們不要妄下判斷；

等到主來時，祂必將揭發暗中的隱情，暴

露人心的計謀；那時候每個人要從天主那

裏獲得稱讚。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一週：法律將出自熙雍，上主的話

將出自耶路撒冷。

第二週：熙雍女子，你要洗心革面，

必將看見那位要到你這裏來

的義者。

第三週：上主，祢就是要來的那位；

我們期待祢，快來拯救祢的

子民。

禱 詞

第一及第三週

天主父派遣了祂的聖子，給我們帶來無窮的平安；我們懇切祈求祂：

上主，願祢的國來臨。

至聖的父，求祢眷顧祢的教會，

——快來看顧祢右手種植的葡萄園。

信實的天主，求祢記念亞巴郎的子孫，

—成全祢向他們祖先所應承的恩許。

寬仁的天主，求祢垂顧萬民，

—使他們都歌頌祢的仁慈。

永恆的善牧，求祢照顧祢的羣羊，

—將他們聚集在祢的牧場。

求祢也記念所有在祢平安中離開此世的人，

—讓他們與祢的聖子一同進入光榮。

我們的天父：

第二週

親愛的弟兄們，耶穌基督已把我們從罪惡的黑暗中救出。我們現在虔敬地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨！

主，求祢從全球各地，把萬民聚集在一起，

—與他們訂立永久的盟約。

祢會降來，作除免世罪的天主羔羊，

—求祢從我們身上，除去一切罪污。

祢來是為拯救迷失的人類，

—求祢再度降來，不要懲罰祢已救回的人。

我們的信德引導我們歸向祢，

—願我們在祢再度來臨時，能與祢共享永

恆的幸福。

祢將要審判生者死者，

—求祢恩准所有已亡的弟兄，躋身於諸聖

的行列。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

將臨期星期四 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨

的君王。

晨 禱

讚美詩 見將臨期一專用 2* 頁

簡短讀經

依四五，8

諸天哪！請滴下甘露，願雲彩降下義人；願大地裂開，生出救主，正義也一同出生。

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷啊：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路：

讚主曲對經

第一週：我要寄望於上主我的救主，

我要等待著祂，因為祂已來

近，阿肋路亞。

第二週：上主說：我必協助你，我是

你的救主，以色列的聖者。

第三週：上主的手臂，醒來吧！醒來

吧！請施展威能！

禱 詞

第一及第三週

基督是天主的智慧和德能，祂樂於同世人共處。我們滿懷信心向祂祈禱：

上主，求祢常在我們身旁。

主耶穌基督，祢召叫我們進入祢光明的國度，

——使我們事事中悅天主，善度今生。

祢站在我們中間，世界却不認識祢，

——求祢向世人顯示祢的儀容。

祢親近愛護我們，勝過我們自己，

——求祢堅強我們內心對祢的依賴，和對救

恩的期望。

祢是聖德的根源與典型，

——求祢使我們在祢來臨之日，保持聖潔無瑕。

我們的天父：

第二週

親愛的弟兄們，天主父派遣了祢的聖子來救贖世人。我們懇切地向祂哀求：

上主，求祢顯示祢的仁慈。

寬仁的父，我們滿懷信心，極口稱揚祢的基督，

——願我們的日常生活常符合我們所宣示的

信仰。

祢派遣了祢的聖子拯救人類，

——求祢除去世上和本地的一切痛苦。

大地因祢聖子的來臨，洋溢著喜樂，

——求祢使我們因祢救世工程的完成，更倍

感欣慰。

因祢的慈愛，求祢賞賜我們能虔敬有節，善度今生，

——期待著真正的幸福和基督的光榮來臨。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

上主，求祢伸出援手，以無限的德能助祐我們；我們因罪未能得到的救恩，仰賴祢的仁慈，也求祢早日賜予我們。

第二週

天主，求祢激發、振作我們的精神，使我們甘願作祢唯一聖子的前驅，為祂開路；使我們藉祂的來臨，能冰清玉潔地侍奉祢。

第三週

上主，我們的罪行使我們自慚形穢，

深感憂傷；求祢寬恕我們，使我們因祢唯一聖子帶來的救恩而歡欣踴躍。

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

米五，3 \ 4 a

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

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，
答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

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

簡短讀經

蓋二，6，9

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

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求祢記念我們，

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

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

簡短讀經

拉三，20（拉丁通行本）

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

似出欄的牛犢。

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期一專用 1*頁

簡短讀經

雅五，7 / 8，9 b

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

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一週：你在女子中最蒙祝福，你的

胎兒也蒙祝福。

第二週：後我而來的那位要超過我，

我連給祂解鞋帶子也不配。

第三週：凡愛慕耶路撒冷的，你們都

要同她一起快樂，永遠因她

而歡欣。

禱詞

第一及第三週

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

主耶穌，求祢來臨。

天主聖言，祢在起初就創造了萬物，時期

已到，又取了我們的人性，

—求祢來救我們脫離死亡。

普照每個人的眞光，

—求祢來驅散我們無知的黑暗。

聖父懷中的獨生子，

—求祢給我們講述天主的仁愛。

耶穌基督，祢來到我們中間甘作人子，

—求祢使所有接受祢的人，成爲天主的子

女。

祢打開了一切監獄的門戶，

—求祢讓沿門乞食的人，也能參加天上的

婚宴。

我們的天父：

第二週

親愛的弟兄們，主基督爲了我們自謙自卑

。我們要歡欣地呼求祢：

主耶穌，求祢來臨。

主耶穌，祢來到人間，是爲了救助世人，

—求祢洗滌我們身心的罪過。

祢甘願降生成人，不以召收我們作弟兄爲

恥，

—求祢不要讓我們犯罪遠離了祢，而把我

們視作陌生人。

祢既決定救贖我們，

—求祢在最後審判時，不要懲罰我們。

基督，祢爲我們敞開了祢慈恩的寶庫，取

之不竭，用之不盡，

—求祢使我們能領受不朽的榮冠。

主，我們把已亡的弟兄托付給祢，

—願所有的亡者都永遠與祢生活在一起。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

將臨期 星期五 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨的君王。

晨 禱

讚美詩 見將臨期一專用 2* 頁

簡短讀經

耶三〇，21 ； 22

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

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷啊：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷啊……

讚 主 曲 對 經

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

第二週：請告訴膽怯的人說：鼓起勇氣來！請看，上主我們的天主就要來到。

第三週：你們要主持公道，履行正義，因為我們的救恩就要來到。

禱 詞

第一及第三週

天主聖父決定藉著聖子，將自己的榮耀啓示給我們；因此我們要踴躍歡呼：

上主，願祢的名受顯揚！

上主，求祢教我們學習互相接待，——如同基督爲了天主的光榮，接待了我們。

求使我們靠著信心，充滿各種喜樂和平安，
——使我們的生活靠聖神的德能，常充滿希望。

上主，求祢按照祢深厚的慈愛，救助所有的人，

——接待那些冥冥中仰望祢的人。

祢名叫並聖化祢所選拔的人，

——求祢提拔我們這些罪人，使我們能分享

祢天國的永福。

我們的天父：

第二週

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

主耶穌，求祢來臨。

主基督，先知們曾經預言，祢要降生成人，

——求祢在我們身上，培育出正義和愛德的
萌芽。

祢是我們獲得救恩的唯一希望，

——求祢拯救所有仰賴祢的人。

祢來醫治破碎的心靈，

——求祢治好我們心靈上的創傷。

祢來到世界上，使人類與天主和好，

——求祢在審判世界時，救我們脫免永罰。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

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

第二週

全能的天主，求祢使我們提高警覺，

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

第三週

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

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

耶二九，11，13

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

領：上主，萬民必將敬畏祿的名，

答：普世列王必將畏懼祿的光榮。

午時

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

簡短讀經

耶三〇，18

上主這樣說：請看，我要轉變雅格帳幕的命運，憐憫他的家室。

領：上主，祿對百姓施恩的時候，求祿記念我們，

答：求祿給我們帶來祿的救恩。

午後

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

簡短讀經

巴三，5 / 6 a

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

領：主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見將臨期一專用¹頁

簡短讀經

伯後三，8 b / 9

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

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救恩。 答：求祢來拯救我們。
領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

第一週：我從埃及召回了我的兒子：祂要來拯救自己的子民。

第二週：你們要心情愉快，從救恩的泉源裏汲水。

第三週：這是若翰所作的見證：有一位後我而來的，卻超過我。

禱 詞

第一及第三週

基督是我們靈魂的善牧和監督，我們要滿懷信心向祂祈禱：

主，求祢以慈祥的心、善待我們。

牧放天主羊羣的善牧，

— 求祢來把所有的人、聚集在祢的教會內。

主，求祢扶助那在現世照顧祢子民的牧者，

— 使他們善盡牧職，直到祢的來臨。

求祢從我們中間，選出宣揚祢聖言的使者，

— 將祢的福音傳到地極。

求祢憐憫所有勞碌和工作中頹喪的人們，

— 使他們能找到慷慨相助的友人。

求祢接待那在世聽從祢訓導的人們，

— 使他們參加天上的筵席，享見祢的榮耀。

我們的天父：

第二週

我們救主的降來，是為向貧窮人傳報喜訊

。現在我們熱誠地向祂祈禱：

願萬民都見到祢的榮耀。

基督，求祢向所有尚未認識祢的人們、顯

示祢的儀容，

— 使他們看到祢的救恩。

願祢的聖名傳於地極，

— 使所有的人，都找到歸向祢的道路。

基督，祢的降來，首先是為了救贖世人，

— 願祢再度來臨時，帶領所有亡者，去接

受永遠的賞報。

基督，祢使祢救贖的子民獲得了自由，

— 求祢也以大能維護我們得到的鴻恩，幫

助我們善為利用。

祢曾降生成人，也要再來審判世界，

— 願祢再度來臨時，使相信祢的人不致喪

亡，而獲得永生。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

將臨期 星期六 至十二月十六日

序經對經：請大家前來朝拜主——即將來臨

的君王。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路撒冷：

讚主曲對經

第一週：熙雍女子，不要害怕，請看，你的天主即將來臨，阿肋

路亞。

晨 禱

第二週：上主將向列邦高舉旗幟，召

集以色列的流亡者。

讚美詩 見將臨期一專用 2* 頁

簡短讀經

依一一，1 / 2

禱 詞

第一週

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

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

天主父從永遠就已決定拯救自己的子民。我們現在向祂祈禱：

上主，求祢保護祢的子民。

天主，祢曾向祢的子民許諾，賜給他們正義的苗裔，

——求祢維護祢的教會聖潔無瑕。

天主，求祢使人心嚮慕祢的聖言，

—求祢堅固祢的信眾，努力修德成聖，無瑕可指。

—使我們接受祢即將來臨的聖子的慈愛。

—至仁至慈的天主，求祢堅強我們的信德，善用祢的恩寵，

—直到主耶穌基督再度來臨的時日。

我們的天父：

第二週

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

主耶穌，求祢來臨。

—主基督，祢要以偉大的能力來臨，求祢垂顧我們的卑微，

—使我們堪當接受祢的恩惠。

—祢來向人類啓示福音，

—求祢讓我們時時宣講祢的救恩。

—祢應受讚頌，永生永王，

—讓我們興高采烈地期待祢預許的幸福，

和祢光榮的顯現。

—我們切望祢恩寵的降臨，

—請用祢天上的恩惠安慰我們。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

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

第二週

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

明之子。

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

簡短讀經

依四，2

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

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將敬畏祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

依四，3

凡留在熙雍和耶路撒冷的遺民都將稱

爲聖者。他們都已記錄在耶路撒冷的生命冊上。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們，

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意義？我的靈魂驚惶不安，因爲

我將產生一位君王，祂卻不損

害我的童貞。

簡短讀經

依六一，11

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

領：主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

誦讀日課

讚美詩 (十二月十七日前)

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

人心的隱私無不昭然，
惡人走投無路，

膽戰心寒。

五、善人升天享平安，

遠離罪惡的困擾，

與聖者共享天上盛宴，

幸福無邊。

六、基督，大慈大悲的君王，

願祿與聖父聖神，

世世代代

同享光榮頌讚。阿們。

將臨期第一主日

領：請抬頭觀看，

答：你們的救援已經臨近了。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

譴責民衆

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

諸天，請諦聽！大地，請側耳！因爲上主有話說：「我把孩子撫養長大，他們

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

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

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

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

對答詠

依一，16，18，17

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

樣的潔白。

領：你們應該停止作孽，學習行善，尋求正義。

答：你們的：

誦讀二 選讀耶城主教聖齋禮：要理

論耶穌基督兩次來臨

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

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

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

將有天使的隊伍隨侍左右，榮耀無比！

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

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

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

祂的王權之下。

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

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

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

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

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

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

對答詠

領：我從遠處眺望；我看見天主帶着

威能降臨，以及那遮蓋着大地的雲彩。請大家前去相迎，向祂

說：答：請告訴我們，祢是否就是要來統治以色列人民的那一位。

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

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

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

是要來統治以色列人民的那一位。

唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

結束禱詞 見晨禱

將臨期第一週

星期一

領：上主，請顯示祢的仁慈。

答：賜給我們祢的援助。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

— 21 ~ 27 ; 二 1 ~ 5

熙雍受審與得救·萬民相聚

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

都貪臟受賄，不為孤兒伸冤，不受理寡婦的訴訟。

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

熙雍將因正直獲得救贖，它的居民將因正義蒙受救恩。

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

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

對答詠

米四，2；若四，25

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

領：默西亞，意即基督，就要來臨；祂一來，必會告訴我們一切。

答：祂將教……

誦讀一 選讀米蘭主教聖嘉祿·鮑榮茂

牧函

論將臨期

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

後，祂收我們做祂的義子，而成爲永生的繼承者。

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

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

因此，慈母教會由於特別關心我們的

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

對答詠 參閱岳二，15；依六二，11；

耶四，5

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

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

結束禱詞 見晨禱

星期二

領：在曠野裏有呼喊者的聲音：你們要

預備上主的道路。

答：修直我們天主的途徑。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二 6 ； 22 ； 四 2 ； 6

天主的審判

是的！上主拋棄了自己的百姓——

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

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

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

那一日，人必將為自己製造來崇拜的銀像和金像，拋給田鼠和蝙蝠，以便在上

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

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

對答詠

依二，11；瑪二四，30

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

領：他們要看到人子帶着威能和大光榮，乘着天上的雲彩降來。

答：那一日……

誦讀二 選讀聖國瑞·納祥主教講道集

奇妙的交換

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

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

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

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

祂與我們第二次結合在一起，比第一次更使人驚奇。

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

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

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

星期三

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

對答詠

迦四，4，5；弗二，4；

羅八，3

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

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

領：上主我們的天主，請使我們皈依祢。

答：請顯示祢的慈顏，我們必會得救。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

五1~7

反對主的葡萄園

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

結束禱詞

見晨禱

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

對答詠

詠七九，14，15，3，16，15

領：森林的野豬把祢的葡萄園踐踏，田野間的野獸將它吞下；上主，

求祢垂顧，彰顯祢的威能。

答：保護祢親手種植的園圃。

領：上主，萬有的天主，求祢回顧，

從高天回顧這葡萄樹。 答：保

護祢……

誦讀二 選讀聖納德院長講道集

天主聖言將來到我們中間

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

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

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

你要這樣遵守天主的話，因爲「凡遵守祂的話的人，是有福的。」故此，要使

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

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

對答詠 參閱詠二八，11；依四〇，10

頌：上主將帶着光輝和威能降來。

答：祂要給祂的子民帶來和平，並賜予他們永生。

領：請看，上主將帶着威能駕臨。

答：祂要給……

結束禱詞 見晨禱

星期四

領：萬民，請聆聽上主的話。

答：將祂的話傳到天涯地角。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

十六 1 2 5；十七 4 8

摩阿布人的避難所、熙雍·懲罰

以色列

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

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

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

到那天，人必仰望自己的造主，眼睛

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

對答諒

耶三三，15，16；

依一六，5

領：我要為達味興起一位正義的繼位者，在地上執行公道和正義。

答：人用以稱呼祂的名字將是：

「上主是我們的正義」。

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

答：人用以……

誦讀二

選讀聖義範（厄弗冷）執事、

對觀福音釋義

警醒吧！祂將再度來臨

基督為了阻止門徒們詢問自己將臨的

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

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

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

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

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

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

對答詠

依五五，3，4；

宗二八，28

領：我要與你們訂立一項永久的盟約，忠於我向達味施恩的許諾。

答：我立了他作萬民的證人，列國的領袖與主宰。

領：天主拯救人的信息已傳給了外邦

人，他們將要聽從。 答：我立了……

結束禱詞 見晨禱

星期五

領：上主，求祢對我廣施仁慈。

答：按照祢的諾言，賜下祢的救恩。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

十九 16 } 25

埃及人與亞述人的皈依

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

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

祝福的！」

對答詠

依一九，21；路一三，29

領：到那一天，埃及人將認識上主。

答：他們要奉獻犧牲和祭品、崇

拜上主。

領：從東西南北各地都要來、參

加天主國裏的盛筵。 答：他們

要……

誦讀二 選讀聖安生（安瑟莫）主教：

談談天主存在

享見天主的渴望

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

進入你心靈的內室。除了天主和那有

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

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

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

從來沒有見過祢；我並不認識祢的儀容。

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

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

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

呢？祢將於何時光照我們的眼睛，顯示祢的儀容呢？祢將於何時再來我們這裏呢？

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

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

對答詠 詠七九，19，20；一〇五，4

領：上主，我們不再背離祢，請讓我們生存，呼求祢的聖名。

答：求祢顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

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

結束禱詞 見晨禱

星期六

領：天主向雅格曉諭自己的旨意，答：向以色列宣告祂的正義與法律。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

一一，6-12

警衛報告巴比倫的滅亡

吾主對我這樣說：「去！派遣一個警

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

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

對答詠

默十八，2，4，5

領：一位天使大聲喊說：偉大的巴比

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

領：它的罪惡已堆積得直達上天；天主把它的罪惡都記錄在案。

答：我的子……

誦讀一 選讀殉道聖啓廉主教：

論忍耐之益

我們希望那所未看到的事物

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

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

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

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

善，不要厭倦。如果不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。」

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

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

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

持和諧的聯繫，他們就絕不會保持團結，也不會獲享平安。

對答詠

參閱哈二，3；希一〇，37

領：祂最後必要顯現，絕不欺騙。

答：你要等待，因為祂必定要來，決不遲延。

領：再過一會兒，要來的那一位就要

來到。 答：你要等……

結束禱詞

見晨禱

將臨期第二主日

領：請抬頭觀看。

答：你們的救援已經臨近了。

誦讀一

恭讀依撒意亞先知書

二二，8b / 23

反對耶路撒冷及舍布納的驕傲

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

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

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

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

對答詠

默三，7，8

頌：那位神聖而信實、掌握達味鑰匙

的，這樣說：「答：看哪，我在你面前開了一個門，沒有人能將它關上。」

領：你遵守了我的話，而沒有否認我的名字。 答：看哪，……

誦讀二 選讀凱撒主教恩彪（歐瑟比）：

依撒意亞先知書釋義

曠野中的呼聲

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

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

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

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

依撒意亞先知說：「你這給熙雍傳喜

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

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

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

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

對答詠

參閱瑪十一，11，9

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

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁
結束禱詞 見晨禱

星期一

領：上主，請顯示祢的仁慈。

答：賜給我們祿的援助。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二四，1-18

上主在祂的日子顯示

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

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

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

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

對答詠

參閱依二四，14，15；

詠九五，1

領：他們引吭高歌，歡呼讚頌：

答：你們從日出到日落要光榮上主。

領：你們要高唱新歌，讚頌上主；普

世萬民！請向上主謳歌。

答：你們從……

誦讀二 選讀十字·聖若望神父著作

天主教在基督內對我們說了話

舊約時代的先知和祭司可以請問天主，並且向天主要求神視和啓示；其主要

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

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

這原是聖保祿給希伯來人講的道理。

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

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

天主也可能這樣回答說：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂。」我

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

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

對答詠

米四，2；若四，25

領：將有許多民族前來說：讓我們來攀登上主的聖山。 答：祂必指

示我們祂的道路，我們要遵行祂的途徑。

領：那稱爲基督的默西亞即將來臨；

祂一來，必會告訴我們一切。

答：祂必指……

結束禱詞 見晨禱

星期二

領：在曠野裏有呼喊者的聲音：你們要

預備上主的道路。

答：修直我們天主的途徑。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二四，19 } 23；二五，1 } 5

天主的國·感恩祈禱

到那一天，大地必將粉碎又粉碎，大地必將崩裂又崩裂，大地必將動搖又動

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

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

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

對答詠

依二五，1，4

領：上主，祢是我的天主；我要稱揚祢，讚頌祢的聖名， 答：因為祢行了許多奇事。

領：祢是貧乏人的力量，是窮苦人在患難中的保護。 答：因為祢：

誦讀二

選讀梵蒂岡第二屆大公會議：
教會憲章（48節）

論旅途教會的來世特質

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

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

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

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

所以，世界的末期爲我們已經來臨；

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

對答詠

斐三，20，21

領：我們期待着救世主、我們的主耶穌基督。

答：祂要改變我們卑賤的肉軀，與祂榮耀的肉軀相似。

領：我們在上，應過着自制、正直、虔敬的生浩，懷着真福的希

望、期待天主榮耀的來臨。

答：祂要改……

結束禱詞 見晨禱

星期三

領：上主我們的天主，請使我們皈依
禱。

答：請顯示祢的慈顏，我們必會得救。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二五，6-12；二六，1-6

天主設宴。被救者高歌

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

從每人的臉上拭去眼淚，要由整個地面除去自己民族的恥辱：因爲上主說了。

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

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

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

對答詠

默二一，3；依二五，8

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

答：他們要作天主的子民；祂要親自與他們同在，作他們的天主。

領：上主天主要永遠取消死亡；從每人的臉上拭去眼淚。
答：他們要……

誦讀二

選讀聖思定主教：聖詠釋義

天主藉聖子實現自己的許諾

天主曾爲人制定了許諾的時期，以及實現祂許諾的時期。

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

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

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

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

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

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

所許諾的最終目的。

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

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

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

的猝然來臨而驚惶失措，但要懷着信心耐心地期待。

對答詠

米七，19；宗一〇，43

領：我們的天主必再憐憫我們；

答：將我們的邪惡踏於脚下，將我們的一切罪過投入海底。

領：衆先知都為祂作證：凡信祂的人，都能賴祂的名字獲得罪赦。

答：將我們：

結束禱詞 見晨禱

星期四

領：萬民，請聆聽上主的話。

答：將祂的話傳到天涯地角。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

義人之歌·新生之諾言

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

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

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

民的罪惡，大地要暴露隱藏的鮮血，不再遮掩被殺的人。

對答詠

依二六，19；達一二，2

領：睡在灰土中的人們哪，醒來吧！

歡唱吧！ 答：因為上主的朝露

是光明的朝露。

領：許多在塵土中長眠的人，都要醒

起來。 答：因為上……

誦讀二 選讀金言·聖伯鐸主教講道集

愛渴望看見天主

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

因此，祂曾用洪水懲罰並洗淨那惡貫滿盈的世界。祂召請諾厄成爲新世紀之

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

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

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

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

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

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

會消滅。

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

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

因此，那切望看見天主的愛，雖然缺少判斷，却是孝愛天主的明證。

因此，梅瑟敢向天主說：「如果我真在祢眼中得寵，求祢顯示給我祢的儀容。」

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

對答詠

參閱依六六，13；列上十一，

36；依六六，14；四六，13

領：上主說：「正如一位母親撫慰她

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

領：我要在熙雍賜給你們救援，在耶路撒冷賜給你們榮耀。 答：你們將……

結束禱詞 見晨禱

星期五

領：上主，求祢對我廣施仁慈。

答：按照祢的諾言，賜下祢的救恩。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二七，1-13

上主再度照顧祂的葡萄園

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

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

上主打擊以色列，那裏像祂對付那些打擊以色列的人呢？上主擊殺以色列，那

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

朝拜上主。

對答詠 參閱瑪二四，31；依二七，13

領：上主將派遣祂的天使吹起號角，

大聲疾呼。 答：天使們要從四

面八方、從天涯地角，召集上主

所揀選的子民。

領：他們都要前來，在聖山上、在耶

路撒冷朝拜上主。 答：天使

們……

誦讀二 選讀聖宜仁（依肋納）主教：

駁斥異端

論厄娃與瑪利亞

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

銷了那用以引誘有夫之婦厄娃的謊言。

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

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

從那時起，就有預言說那按亞當的模樣，生於貞女者，要防備蛇的頭顱。他是

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

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

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

對答詠 參閱路一，26，27，30 | 32

頌：佳播天使被派到那許配於若瑟的
貞女瑪利亞身邊，傳達喜訊：貞

女見到光亮而惶恐不安。瑪利

亞，不要害怕！你在上主面前獲

得了寵幸。 答：你將懷孕生

子，祂將被稱爲至高者的兒子。

領：上主天主要把祂先祖達味的寶座

賜給祂；祂將永遠作雅格家族的

君王。 答：你將懷……

結束禱詞 見晨禱

星期六

領：天主向雅格曉諭自己的旨意。

答：向以色列宣告祂的正義與法律。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二九，1-8

天主對耶路撒冷的審判

禍哉，阿黎耳，阿黎耳，達味駐紮過

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

各種民族，也將如此。

對答詠 依五四，4；二九，5，6，7

領：耶路撒冷啊，當萬軍的上主來眷

顧你的時候，不要害怕，

答：因為你不會蒙羞。

領：那對你施虐的人，要像飛揚的塵

土一般多。 答：因為你……

誦讀二 選讀海星隱修院院長真福依撒

格的講道集

論瑪利亞與教會

天主子是衆弟兄中的長子。論本性說

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

因此，祂成了人子，使多人成爲天主的子女。祂以自己的愛和權能使衆人與自

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

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

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

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

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

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

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

對答詠 肋二六，11-12；格後六，16

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

領：一如天主所說，你們是生活之天主的宮殿。 答：我要在……

結束禱詞 見晨禱

將臨期第三主日

領：請抬頭觀看。

答：你們的救援已經臨近了。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

二九，12-24

預告上主的審判

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

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

對答詠

依二九，18，19；

參閱瑪十一，4，5

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

以色列的聖者而喜悅。

領：你們去把所見所聞的事報告給若

翰：瞎子重見光明；癩子能夠行

走；聾子能夠聆聽，窮人聽到福

音。 答：貧困的……

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

若翰是聲，基督是言

若翰是聲音，而主「在起初就是聖

言」；若翰只是暫時的聲音；基督從起初

就是永生之言。

沒有言，聲又算什麼呢？祇有無意義

的，一無用處的響聲而已。那無言的響聲

只是刺耳，並不使人心受益。

但是，如果要使我們的心受益，必須

注意事理的程序。如果我思想我要說什

麼，那言已在我們的心裏產生。但是當我

想向你發言時，我就設法把我心裏所想

的，傳入你的心裏。

因此，當我願意把我的心內的言傳給

你，而使它留在你的心裏時，我就用聲

音：就是用此聲音，我向你說話：於是我

的聲音，就把言的意義傳到你那裏；當我

的聲音，使你明白言語的意義時，它就消

逝了；但那聲音所傳給你的言已留在你心

裏，同時仍留在我的心裏。

故此，在我的言語傳到你那裏之後，

這個聲音，不是好似給你說：「祂應該興

盛，我却應該衰微」嗎？聲音的發出，是

為言語服務，使人聽到後，就立即消逝，

言也好像說：「我的喜樂已滿足了。」我

們該記住言語；而不要讓我們心中所形成

的言語消逝。

你願看到一個暫時的聲音，及聖言永

存的天主性嗎？若翰的洗禮如今在那裏？

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

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

所謂「你們要修直道路」不就是說：

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

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

對答詠 若三，30；一，27；谷一，8

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

領：我用水給你們付洗；但是祂將用

聖神給你們付洗。 答：我就
是……

唸「天主，我們讚美祢」(11)頁

結束禱詞 見晨禱

將臨期第三週

星期一

領：上主，請顯示祢的仁慈。

答：賜給我們援助。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三十，18 ~ 26

預許將來的幸福

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

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

天的光華。

對答詠 依三〇，26，18；詠二六，14

領：那一天，上主要包紮祂子民的創

傷；正義的天主要治療他們的傷

痕：答：凡期望祂的人，真是

有福。

領：你要鼓起勇氣，期望上主！你要

振作精神，等候上主！ 答：凡

期望……

誦讀二 選讀聖迪埃利隱院維廉院長：

論瞻仰天主

天主先愛了我們

真的，只有祢是上主；祢統治我們，

就是救援我們；而我們奉事祢，也無非是

獲得祢的救援。

上主啊！救援來自祢，祢又在祢子女

身上賜福，我們被祢拯救不就是我們從祢

那裏接受恩惠，好使我們愛慕祢，並為祢所愛嗎？

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

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

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

了話。諸天就是藉祢的聖言而被創造，整個宇宙是藉祂口中的氣所奠定。

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

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

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

天主，祢是人靈的創造者，祢原知

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

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

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

我們與天主，天主與我們，彼此合而為一。

對答詠

依五四，10，13；四八，17

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

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

結束禱詞

見晨禱

星期一

領：在曠野裏有呼喊者的聲音：你們要預備上主的道路。

答：修直我們天主的途徑。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三十，27 / 33；三一，4 / 9

耶路撒冷由亞述手中被救

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

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

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

熙雍有火，在耶路撒冷有爐的上主的話。
對答詠 依三一，4，5；三〇，29

領：萬有的上主要降臨熙雍山上。

答：上主像展開雙翼的飛鳥保祐耶路撒冷，掩護它、救助它。

領：你們必要謳歌，有如歡度慶節之夜，內心充滿喜樂。 答：上主像……

誦讀二 選讀師主篇

(卷二，第二、三章)

論謙遜與平安

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

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

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

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

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

倘若你不覺得在衆人以下，你就不要想你有什麼進步。

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

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

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

原諒你的弟兄，是一件更合理的事。如果你願意別人容忍你，那你也該容忍別人。

對答詠 詠二四，9，10；匝七，9

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

領：你們要秉公審判，對自己的弟兄要以溫良、仁愛彼此相待。

答：上主的……

結束禱詞 見晨禱

星期三

領：上主、我們的天主，請使我們皈依
祢。

答：請顯示祢的慈顏，我們必會得救。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三一，1-3；三二，1-8

真正正義的王國

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

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

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

對答詠 依三二，3，4；耶二三，5

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

領：我必給達味興起一支正義的苗芽，使他執政為王，斷事明智。

答：愚昧人……

誦讀二 選讀聖宜仁主教：駁斥異端

基督來時，人們將看到天主

只有一個天主，祂藉着聖言及智慧創造了萬物，並使萬物井然有序。

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

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

聖善和正義侍奉祂」；這樣，人既然領受了天主的神，就可進入天父的榮耀裏。

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

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

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

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

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

對答詠

申一八，18；

路二〇，13；若六，14

領：我要給他們興起一位先知，把我的話放在他口中。 答：他要把

我所吩咐他的一切告訴他們。

領：我要派遣我的愛子。這的確是那位要來到世上的先知。 答：他要把……

結束禱詞 見晨禱

星期四

領：萬民，請聆聽上主的話。

答：將祂的話傳到天涯地角。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三二，15 ~ 三三，6

上主預許救恩·信者在期待

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

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

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

對答詠 依三二，18，17；若一四，27

領：我的子民將住在安謐的寓所，安全的宅第。 答：正義的功效是和平。

領：我把我的平安賞給你們；你們心裏不要慌亂，也不要恐懼。

答：正義的……

誦讀二 選讀「天主的啓示憲章」

3 / 4

基督完成了全部的啓示

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

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

的人。

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

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

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

作。

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

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

對答詠 依三〇，20-21；申一八，15

領：你要親眼見到你的師傅； 答：

你要親耳聽到勸言說：這是正路，你們要切實遵行。

領：你的天主、上主，必將從你的家

族和你的弟兄中、為你興起一位

先知。 答：你要親……

結束禱詞 見晨禱

星期五

領：上主，求祢對我廣施仁慈。

答：按照祢的諾言，賜下祢的救恩。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三三，7-24

來日的救援

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

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

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

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

對答詠

依三三，22；詠九六，1

頌：上主是我們的審判者；上主是我

們的立法者；上主是我們的君王，答：祂即將來臨，拯救我們。

領：上主已掌握王權，願大地踴躍，願所有島嶼鼓舞歡欣。 答：祂即將……

誦讀二 選讀聖思定主教：聖詠釋義

你的願望就是你的祈禱

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

們所聽到的，多是出聲的嗟嘆；至於內心的嗟嘆，却無法聽到。

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

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

事實上，還有一種內心的不斷祈禱，

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

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

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

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

因為呻吟就是我們內心願望之聲。

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

對答詠

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

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

結束禱詞 見晨禱

將臨期二：自十二月十七日至廿四日

晨禱及晚禱專用對經均見聖詠集。

讚美詩

晚禱

一、聖母瑪利亞，

至福的童貞，

以聖潔的慈懷，

迎接救主駕臨。

二、至聖聖言，

離天父，

到人間，

爲救萬民。

三、聖神的臨在，

天上的福蔭，

慈光照耀中，

基督成人。

四、聖母瑪利亞，

你是聖殿之門，

殿門深鎖今開啓，

因爲聖子已臨近。

五、先知預許的偉人，

佳播天使傳喜訊，

黑夜將盡時，

悄然降臨。

六、天下子民大喜慶，

天使也歡欣，

貴人屈尊就卑，

拯救亡魂。

七、基督，大慈大悲的君王，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

萬世常存。阿們。

序經

對經：主已經來近了，請大家前來朝

拜。

十二月廿四日：今天你們要知道，因

爲主就要來到，明晨你們要看

到祂的榮耀。

聖詠：九四，見3頁，或活頁。

誦 讀

一、萬民的救主，

請速來臨，

貞女生子震撼古今，

天主竟如此降生成人。

二、不是自然的常道，

却是神秘的化工，

天人不再隔絕，

聖言成肉身。

三、貞女生子，

不損童身，

聖子使光輝四射，

照耀世人。

四、聖潔的皇宮，

產生了巨人，

速來救世，

摧毀地獄門。

五、天主聖子，

與父同尊，

助我克服私慾私心，

堅定我們軟弱的人。

六、馬槽射光華，

新光逐暗冥，

邪惡的勢力遠遁，

信仰的光明常新。

七、基督，大慈大悲的君王，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

萬世常存。阿們。

晨 禱

一、先知振臂高呼，

預報即將來臨的基督，

救援的歡聲四起，

天上的恩寵帶來救贖。

二、黎明初現，

萬眾歡欣鼓舞，

天上的福音震盪，

預報上主的威武。

三、一度來臨的救主，

不是降罰的基督，

癒我創痛洗我罪，

接引萬民出迷途。

四、再度來臨的基督，

猶如晨鐘暮鼓，

使我們常警覺，

修德積善追求天福。

五、救主降臨，

天門啓開，

聖人進入享永福，

惡人却上天無路。

六、預許的永恆之光，

預許的救世之星，

星光普照萬物，

接引我們尋求天福。

七、基督，我們只尋找祢，

賜我們看到祢天主性的真貌，

永遠瞻仰歌頌，

承認祢是主。阿們。

日間祈禱

午前

一、隨着時序的輪轉，

又見日上三竿，

我們心懷虔誠，

光榮至聖聖三。

二、灑掃心靈的庭院，

作聖神的宮殿，

想當年在古聖城，

降臨在聖徒間。

三、天國的建立者，

按合宜的時分，

裝飾萬物，

光華燦爛。

四、美好的大自然，

啓發永恆的平安；

光榮歸於至聖聖三，

歡躍歌頌不間斷。阿們。

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

午時

一、午時已到，

請齊來讚美上主，

收斂心神，

摒棄煩惱。

二、羔羊獻犧牲，

聖架精神永不老，

信友享救恩，

主寵知多少。

三、基督的神光，

掃蕩午間的陰雲，

獻出柔順的心田，

讓祂的愛火燃燒。

四、光榮歸聖父，

及子及聖神，

天長地久，

萬世不消。阿們。

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

午後

一、時光流逝，

日已西斜，

虔誠敬拜三位一體，

讚頌真主，

歌聲不歇。

二、上主的奧秘，

全心信服不懈；

師法聖伯鐸，

追尋上主的救恩，

祈禱心切。

三、我心常讚頌，

追隨使徒芳蹤，

生命如衰草，

依恃基督的神力，

才能堅定如鐵。

四、光榮歸於父，

及子及聖神，

隆恩似海，

代代稱述，

世世感謝。阿們。

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意

義？我的靈魂驚慌不安，因為我將產生一位君王，祂却不損害我的童貞。

十二月十七日

誦 讀

領：天主向雅格曉諭自己的旨意。

答：向以色列宣告祂的正義與法律。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四五，1-13

以色列藉居魯士得救

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

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

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

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

對答詠 依四五，8；參閱十六，1

領：諸天哪！請滴下甘露；願雲彩降

下義人； 答：願大地裂開，生

出救主。

領：上主，求祢從曠野的磐石派遣大地的主宰、羔羊，來到熙雍女兒

的山嶺。 答：願大地……

誦讀一 選讀聖良一世大教宗書信

我們與天主和好的奧蹟

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

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

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

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

式：比如與雅格交戰或與亞巴郎交談，或接受他的招待，甚或取用供給祂的食物。

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

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

原來，那「帶着罪惡肉身的形狀」的新人，如果不接納我們原祖的人性；那與

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

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

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

對答詠 參閱依十一，10；路一，32

領：看哪！葉瑟之根必要降下拯救萬民；列國必將向祂求恩。

答：祂的名字受萬人敬仰。

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

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用 106 * 頁

簡短讀經

依一一，1 / 2 a

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

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷……

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

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

禱 詞

天主父從永遠就已決定拯救自己的子民，我們現在向祂祈禱：

上主，求祢保護祢的子民。

天主，祢曾向祢的子民許諾，賜給他們正義的苗裔。

——求祢維護祢的教會聖潔無瑕。

天主，求祢使人心嚮慕祢的聖言，

——求祢堅固祢的信眾，努力修德成聖，無瑕可指。

求祢保佑我們常生活在聖神的愛內，

——使我們接受祢即將來臨的聖子的慈愛。至仁至慈的天主，求祢再度堅強我們的信

德，善用祢的恩寵，
——直到主耶穌基督再度來臨的時日。

我們的天父：

結束禱詞

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

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

依四，2

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

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午後

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

簡短讀經

依四，3

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

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求祢記念我們，

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

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

損害我的童貞。

簡短讀經

依六一，11

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

領：上主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見將臨期二專用 104 * 頁

簡短讀經

得前五，23 / 24

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

領：上主，求祢把祢的仁慈顯示給我

們。 答：上主：

領：求祢把祢的救恩賞給我們。

答：顯示給我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：智慧啊，祢由至高者的口中

出生，從地極到地極，治理

萬物，寬猛相濟；求祢來教

導我們智慧之路。

禱 詞

基督是所有仰望祂的人喜樂的泉源。我們

現在向祂呼求：

主，求祢快來，不要遲延。

我們欣然期待祢的來臨，

——主耶穌，求祢來臨。

祢萬古常存，

——求祢現在就來拯救我們。

祢創造了世界和世上的人類，
——求祢來救贖祢手中的工程。

祢未曾懼怕攝取我們有死的人性，

——求祢拯救我們脫離死亡的控制。

祢來是爲叫我們獲得更豐富的生命，

——求祢給我們帶來永遠的生命。

祢願意所有的人都聚集在祢的神國裏，

——求祢來聚集所有期望仰瞻祢聖容的人。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月十八日

誦 讀

領：請抬頭觀看，

答：你們的救援已經臨近了。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四六，1-13

上主反對巴比倫的神像

貝耳塌下了，乃波傾倒了，他們的神

像，負在走獸和牲口身上；他們的重載，

重壓着疲勞的畜牲。他們都一齊傾倒了，

塌下了，神像不但不能救助馱運他們的畜

牲，甚至連自己也該流徙遠配。雅格家

啊！以色列家所有的遺民哪！請你們聽

我：出自母胎我就抱着你，自離母腹我就

懷着你；直到你年老，我仍是一樣；直到

你白頭，我依然扶持你。我既然如此做

了，我必要提攜你，扶持你，拯救你。你

們拿我同誰比擬，與誰並列，跟誰比較，

好能找到類似的呢？有些人從錢囊中把金

子倒出，在天平上把銀子稱好；以後僱一

個金匠，製造一個神像，便向它屈膝朝

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

你們要記住這事，你們要驚恐！叛逆

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

對答詠

依四六，12-13

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

領：我的仁義臨近了，已為期不遠，我的救恩也不再遲延。 答：我必在……

誦讀二 選讀致刁臬督書

天主藉聖子啓示了祂的愛心

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

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

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

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

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

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

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

對答詠

宗四，12；依九，6

領：除祂以外，依賴任何人，都不能

得救。 答：因為在天下人間，

天主並沒有賜下其他、能使我們

賴以得救的名字。

領：祂的名字將稱為神奇的謀士、強

有力的天主、永恒的大父，和平

的君王。 答：因為在……

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用 8 * 頁

簡短讀經

羅一三，11 / 12

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

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷……

領：祂的榮耀也將顯示在你的身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷……

讚主曲對經：你們的心應該醒寤，上主、

我們的天主已近在咫尺。

結束禱詞 見晨禱

禱 詞

親愛的弟兄們，主耶穌基督是生者死者的審判者，我們現在向他祈禱：

主耶穌，求祢來臨！

主基督，祢降來是為拯救罪人，

——求祢保護我們不受任何誘惑的陷害。

我們相信祢日後要來審判萬民，

——求祢在我們身上顯示祢救恩的力量。

求祢使我們恒心遵守祢的法律，

——滿懷愛心期待着祢的來臨。

永遠應受讚頌的主，求祢使我們靠祢的慈

愛能虔敬淡泊的生活，

——期待着真正的幸福，和祢光榮的來臨。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們被罪惡所奴

役、壓迫的人，仰賴祢唯一聖子的即將誕

生，而得蒙解救。

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救世主將由童

貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

羅一三，13 / 14 a

我們的行爲要光明磊落，好像在白天作事一樣。不可狂妄豪飲，不可淫亂放蕩，

不可爭鬥嫉妒，但要穿上主耶穌基督。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

得前三，12 / 13

願主使你們彼此之間的愛情、和對衆人的愛情充盈洋溢，以堅固你們的心，使

你們在我們的主耶穌基督同祂的衆聖者來臨時，面對天父，完全聖潔，無可指摘。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意

義？我的靈魂驚惶不安，因為

我將產生一位君王，祂卻不損

害我的童貞。

簡短讀經

參照得後一，6，7，10

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

領：主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期二專用 104 *頁

簡短讀經

斐四，4 / 5

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

短對答詠

領：上主，求祢把祢的仁慈顯示給我

們。 答：上主：

領：求祢把祢的救恩賜給我們。

答：顯示給我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主啊！以色列家族的首領

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

禱詞

親愛的弟兄們，基督是救世主，祂來是為拯救世人；我們要虔誠地祈求祂：

主耶穌，求祢來臨！

主基督，祢藉著降生成人的奧蹟，向世界彰顯了祢天主性的光榮，

—求祢使我們因祢的來臨而振奮。

祢接受了我們的脆弱，

—求祢以慈愛對待我們。

祢第一次來臨時，屈尊就卑，由罪惡中救出世界，

—求祢第二次來臨時，救我們脫免一切罪

罰。

祢是統治萬有的永生者，

—求祢廣施慈恩，使我們承受永遠的產業。

祢坐在聖父的右邊，

—求祢對亡者顯示祢慈顏的光輝，使他們也喜形於色。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月十九日

誦讀

領：上主，請顯示祢的仁慈。

答：賜給我們援助。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四七，1，3b ~ 15

為巴比倫悲傷

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

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

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

對答詠

依四九，13；四七，4

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

領：我們的救贖者，萬軍的上主是祂的名字；祂是以色列的聖者。

答：因為上……

誦讀二 選讀聖宜仁主教：駁斥異端書

天主藉降生成人的救世計劃

天主是人的榮耀；人是接受天主之作爲及其智慧與德能的器皿。

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

又藉天主而獲得義子的名分。

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

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

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

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

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

對答詠

參閱耶三一，10；四，5

領：萬民哪！你們要聆聽上主的話，

把祂的話傳到天涯海角。

答：要向那遠方的島嶼說：我們

的救主即將來到。

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

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用106*頁

簡短讀經

依二，3

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

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷……

領：祂的榮耀也將顯示在你的身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父： 答：耶路撒冷：

讚主曲對經：世界的救主有如升起太陽，

下降在童貞女的胎中，相似

甘霖落在青草上，阿肋路亞。

禱 詞

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

主耶穌，求祢來臨。

主，當我們宣報祢的來臨時，

—求祢洗淨我們的心靈，滌除各種虛偽。

主，願祢所建立的教會，常保持聖潔，

—在各民族中頌揚祢、光榮祢。

主，願祢的法律照亮人的眼睛，

—保護所有仰賴祢的人們。

祢讓教會向我們預報祢來臨的喜訊，

—求祢使我們滿懷渴望之情，準備迎接

祢。

我們的天父：

結束禱詞

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

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞
瑪利亞誕生。

簡短讀經

參照依一〇，20 / 21

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

將歸依強有力的天主。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

參照依一〇，24，27

上主，萬軍的天主這樣說：我的百姓

，熙雍的居民，你們不必害怕；到那一天

，重擔將由你們肩上卸下，重軛將由你們

的頸上解除。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意

義？我的靈魂驚惶不安，因為

我要產生一位君王，祂卻不損

害我的童貞。

簡短讀經

參照依一三，22；一四，1

祂的時期已經臨近，祂的日子也不會

久延。因為上主必將憐恤雅格，拯救以色列。

列。

領：上主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期二專用 26 *頁

簡短讀經

斐三，20 b / 21

我們等待着主耶穌基督我們的救主，

祂要運用那使一切屈服於祂的大能，改變

我們卑微的肉軀，相似祂光榮的身體。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：葉瑟之根啊，祢將成爲萬民

的旗幟；在祢面前，列王都

要緘口無言，萬民都要驚奇

不已。求祢來拯救我們，不

要再遲延。

我們相信祢日後要來審判萬民，

——求祢在我們身上顯示祢救恩的力量。

求祢使我們恒心，遵守祢的法律，

——滿懷愛心期待着祢的來臨。

永遠應受讚頌的主，祢在末世降來、公開

執行審判時，

——求祢率領我們及所有亡者進入天國。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月二十日

禱詞

親愛的弟兄們，主耶穌基督是生者死者的

審判者，我們現在向祂祈禱：

主耶穌，求祢來臨。

主基督，祢降來是爲拯救罪人，

——求祢保護我們不受任何誘惑的陷害。

誦讀

領：在曠野裏有呼喊者的聲音：你們要

預備上主的道路。

答：修直我們天主的途徑。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四八，1-11

只有天主是未來時代的主宰

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

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

對答詠

依四八，10，11；五四，8

領：在患難的火爐中，我鍛煉了你。

爲了我自己、爲了我自己的緣

故，我必要採取行動，以免有人褻瀆我的名。 答：我決不將我的光榮讓與別人。

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

誦讀二 選讀聖納德院長讚頌童貞聖母的講道集

舉世仰望瑪利亞的回音

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

現在我們得救的代價已向你提出：你

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

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

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

貞女啊！求你快快答應；快快答覆天使，最好說，通過天使，快快答覆上主！

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

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

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

對答詠

參閱路一，31，42

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

答：你在女子當中最爲有福。

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

答：你在女……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用106*頁

簡短讀經

創四九，10

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

領：耶路撒冷啊！上主將照耀你。

答：耶路撒冷：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷：

讚主曲對經：佳播天使受差遣，到一位已與
若瑟訂了婚的童貞女那裏去。

禱詞

親愛的弟兄們，主基督是普照萬民的眞光
；我們歡欣地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨！

願祢親臨的光輝驅散我們的黑暗，
—使我們堪當接受祢的恩惠。

上主，我們的天主，求祢拯救我們，
—使我們今天以言以行讚頌祢的聖名。

求祢在我們心中燃起對祢的愛火，使我們
熱切渴望祢的來臨，

—迫不及待地與祢相遇。

祢承受了我們人性的軟弱，

—求祢醫治病弱者，幫助臨終者獲得善終。

我們的天父：

結束禱詞

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

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

耶二三，5

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

領：上主，萬民必將敬畏祢的名，

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

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

簡短讀經

耶二三，6

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

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

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

簡短讀經

則三四，15 / 16

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

領：上主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見將臨期二專用124*頁

簡短讀經

參照格前一，7b)9

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

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：達味之鑰啊，祢是以色列家的權杖，祢開了，無人能關

禱 詞

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

親愛的弟兄們，救世主基督要在世界末日
光榮地來臨。現在我們歡欣地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨！

基督我們的救主，祢誕生成人，替我們擔
負了法律的重軛，

——求祢使我們滿渥祢慈愛的恩惠。

祢接受了我們人性的一切，

——求祢也使我们分享祢天主教性的生命。

求祢因祢降臨的奧蹟，在我們心內燃起愛
的火焰，

——實現我們追求正義與和平的心願。

祢使我們現在只憑赤誠的信德投靠祢，
——求祢使我們日後能直接仰瞻祢的光榮。

願祢仁慈的甘露降在所有亡者身上，
——並以祢慈顏的光輝照耀他們。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月二十一日

誦 讀

領：·上主、我們的天主，請使我們皈依

祢。

答：·請顯示祢的慈顏，我們必會得救。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四八，12 ~ 21；四九，9b ~ 13

新逃亡

雅格啊！我所召叫的以色列啊！你聽

我說：我就是那位，我是元始，我也是終末。我的手奠定了大地，我的右手展開了

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

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

你們出離巴比倫，逃出加色丁罷！你們要以歡樂的呼聲宣告此事，叫人聽見，

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

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

對答詠

依四九，13；詠七一，6

領：願諸天歡樂，大地踴躍；願高山峻嶺歡呼高唱，因為我們的主即

將來到。 答：祂要憐憫所有貧困的人。

領：在祂的日子裏，正義必將伸張，到處得享安康。 答：祂要憐：

誦讀二 選讀聖安博主教：路加福音釋

義

貞女瑪利亞往見聖婦麗莎

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

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

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

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

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

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

願瑪利亞的靈魂在你們每個人心內，頌揚上主的偉大；願瑪利亞的心神在你們

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

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

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

了它自身的價值。

對答詠 路一，45，45；詠六五，16

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

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

結束禱詞 見晨禱

晨禱

讚美詩 見將臨期二專用106*頁

簡短讀經 依七，14 b / 15

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

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷……

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷……

讚主曲對經：你們不要害怕：還有五天，

我們的上主就要來到你們這裏了。

禱 詞

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

祢出自聖父的懷抱，卻願穿上人性的外衣，來居住在我們人間，

——求祢拯救因罪惡而敗壞的人性。

將來有一天，祢要降來在被選的人當中顯

示祢的榮耀，

——願祢現在來臨時，在罪人中常顯示祢的仁慈。

主基督，我們以讚頌祢為榮，

——求祢眷顧我們，拯救我們。

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

我們的天父……

結束禱詞

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

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

簡短讀經

參照依二，11 / 12

目空一切的人必被貶抑，心高氣傲的人必被屈服；到那一天，唯有上主受尊榮。

領：上主，萬民必將敬畏祢的名。

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

依一二，2

看哪，天主是我的救援，我依靠祂，

絕不畏懼，因為上主是我的力量，是我的

歌頌，祂作了我的救援。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

對經：瑪利亞說：這種問安有什麼意

義？我的靈魂驚惶不安，因為

我將要產生一位君王，祂卻不

損害我的童貞。

簡短讀經

達九，19

上主，求祢俯聽；上主，求祢寬宥；

上主，求祢側耳傾聽，迅速實行；我的天

主，爲了祢自己的緣故，請不要再遲延，

因爲祢的人民是屬祢名下的。

領：上主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期二專用頁*頁

簡短讀經

格前四，5

時候還沒有到，你們不要妄下判斷；

要等到主來時，祂將揭發暗中的隱情，暴

露人心的計謀。那時候，每個人要從天主

那裏獲得稱讚。

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：昇起的旭日啊！祢是永恒光

明的光輝，正義的太陽。求

祢來光照那坐在黑暗和死影

中的人們。

禱 詞

親愛的弟兄們，耶穌基督已把我們從罪惡

的黑暗中救出。我們現在虔敬地向祂呼求：

主耶穌，求祢來臨。

主，求祢從全球各地把萬民聚集在一起，

與他們訂立永久的盟約。

祢會降來，作除免世界的天主羔羊，

求祢從我們身上除去一切罪污。

祢來是為拯救迷失的人類，

求祢再度降來，不要懲罰祢已救回的人。

人。

我們的信德引領我們歸向祢，

願我們在祢再度來臨時，能與祢共享永

恆的幸福。

祢將要審判生者死者，

求祢恩准所有已亡的弟兄、躋身於諸聖

的行列。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月二十二日

誦 讀

領：萬民，請聆聽上主的話。

答：將祂的話傳到天涯地角。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四九，14～五十，1

熙雍的重建

熙雍曾說過：「上主離棄了我，吾主忘掉了我。」婦女豈能忘掉自己的乳嬰？

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

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

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

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

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

對答詠 依四九，15；參閱詠二六，10

領：一位母親豈能忘掉她親生的兒子，而不愛護她的骨肉？

答：上主說：縱然母親能忘掉，

我也不會忘掉你。

領：我的父母遺棄了我，但是，上主，祢却收留了我。 答：上主說：……

誦讀二 選讀聖伯達：路加福音釋義

我的靈魂頌揚上主

瑪利亞說：「我的靈魂頌揚上主，我的心靈歡躍於我的救主、天主。」

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

孕了祂。「因為全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的。」

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

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

「祂會念及自己的仁慈，扶助了祂的僕人以色列」。

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

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

「正如祂會應許我們的先祖：永久看顧亞巴郎和他的家族。」

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

是那信仰也使他成義。

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

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

對答詠

路一，48 ~ 50

領：今後萬世萬代的人都要稱我有

福。 答：因為全能者給我做了

奇事；祂的名號何其神聖。

領：祂對敬畏祂的人，廣施慈愛，千

秋萬世。 答：因為全……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用書*頁

簡短讀經 依四五，8

諸天哪，請滴下甘露！願雲彩降下義人，願大地裂開生出救主，正義也一同生出。

短對答詠

領：耶路撒冷啊！上主將照耀你。

答：耶路撒冷……

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀你。

領：願光榮歸於父…… 答：耶路撒冷……

讚主曲對經：你問安的聲音一進我的耳朵，

我腹中的胎兒就歡喜跳躍，

阿肋路亞。

禱 詞

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

主基督，先知們曾預言過，祢將降生成人，

——求祢在我們身上培育正義和愛德的幼芽。

祢是我們獲得救恩的唯一希望，

——求祢拯救所有仰賴祢的人們。

祢來醫治破碎的心靈，

——求祢治好我們心靈上罪惡的創傷。

祢來到世界上，是為使人類與天主和好，

——求祢來審判世界時，救我們脫免永罰。

我們的天父：

結束禱詞

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

救主，也能分享祂天主性的生命。

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞

瑪利亞誕生。

簡短讀經

米五，3-4 a

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

領：上主，萬民必將敬畏祢的名。

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

滿受恩寵的，上主與你同在，

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

蓋二，6，9

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

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

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

簡短讀經

拉丁通行本 拉四，2

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

如出欄的牛犢。

領：上主，求祢快來，不要遲延，

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期二專用 104* 頁

簡短讀經

雅五，7 / 8，9 b

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

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們， 答：上主……

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：萬民的君王啊！祢是萬民的

希望，使雙方合而為一的角

石：求祢來拯救祢用黃土所

造成的人類。

禱 詞

親愛的弟兄們，主基督爲了我們自謙自卑

，我們要歡欣地呼求祂：

主耶穌，求祢駕臨。

主耶穌，祢來到人間，是爲了救助世人，

求祢洗滌我們身心的罪過。

祢甘願降生成人，不以召收我們作弟兄爲

恥，

求祢不要讓我們犯罪遠離祢，而把我們

視作陌生人。

祢既決定救贖我們，

求祢在最後審判時不要懲罰我們。

基督，祢爲我們做開了祢慈恩的寶庫，取

之不盡，用之不竭，

求祢使我們能領受不朽的榮冠。

主，我們把已亡的弟兄托付給祢，

願所有亡者都永遠與祢生活在一起。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月二十三日

誦 讀

領：上主，求祢對我廣施仁慈。

答：按照祢的諾言，賜下救恩。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

天主應許要拯救亞巴郎的子孫

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

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

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

對答詠

參閱依五一，4，5；三五，10

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

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

誦讀二 選讀聖怡博神父：駁斥諾多異

端書

那隱密的奧蹟已顯示出來

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

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

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

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

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

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

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

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

對答詠

參閱依九，6，7；若一，4

領：有一個嬰兒將爲我們誕生；祂稱爲強有力的天主。 答：祂要坐

上祂先祖達味的寶座，統治萬邦；祂將肩負起達味的王權。

領：在祂內有生命，這生命就是人的光。 答：祂要坐……

結束禱詞

見晨禱

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用186*頁

簡短讀經

耶三〇，21 / 22

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

短對答詠

領：耶路撒冷啊，上主將照耀你。

答：耶路撒冷：

領：祂的榮耀也將顯示在你身上。

答：上主將照耀祢。

領：願光榮歸於父：： 答：耶路撒冷：

讚主曲對經：請看，天使對童貞瑪利亞所說的一切都完成了。

禱 詞

親愛的弟兄們，天主教派遣了祂的聖子來

救贖世人，我們懇切地向祂哀求：

上主，求祢顯示祢的仁慈。

寬仁的父，我們滿懷信心，極口稱揚祢的

基督，

願我們的日常生活常符合我們所宣示的

信仰。

祢派遣了祢的聖子拯救人類，

求祢除去世上和本地的一切痛苦。

大地因祢聖子的來臨洋溢着喜樂，

求祢使我們因祢救世工程的完成更倍感

欣慰。

我們因祢的慈愛，求祢賞賜我們虔敬有節

，善度今生，

期待着真正的幸福和基督光榮的來臨。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢聖子降生成人的

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

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕辰。

簡短讀經

耶二九，11，13

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

領：上主，萬民必將敬畏祢的名。

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，滿受恩寵的，上主與你同在；

你在女子中最蒙祝福。

簡短讀經

耶三〇，18

上主這樣說：我要轉變雅格帳幕的命運，憐憫他的家室。

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求

祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

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

簡短讀經

巴三，5 / 6 a

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

領：上主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見將臨期二專用104*頁

簡短讀經

伯後三，8 b ~ 9

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

短對答詠

領：上主，萬有的天主，求祢來拯救

我們。 答：上主：

領：請顯示祢的聖容，使我們獲得救

恩。 答：求祢來拯救我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：厄瑪努爾啊！我們的君王和

立法者，萬民的期望，萬民的救

主：求祢前來拯救我們，上主、

我們的天主。

禱詞

我們的救主降來，是為向貧窮人傳報喜訊

；我們熱誠地向祂祈禱：

願萬民都得見祢的榮耀。

基督，求祢把祢自己啓示給那些還不認識祢的人，

—使他們得見祢的救恩。

願祢的名傳於地極，

—使所有的人尋獲祢的道路。

基督，祢第一次來臨，是為救贖世人，

—求祢現在再來人間，使信祢的人不致

喪亡，而獲得永生。

基督，祢從罪惡中解救了祢的子民，賜給

我們自由，

！求祢幫助我們維護自由，不再作罪惡的奴隸。

祢昔日爲取得肉軀、居住人間而來臨，祢仍要再度來臨，施行審判，

！當祢再度來臨時，求祢帶領着所有去世的人領取永遠的酬報。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月二十四日

序經對經：今天你們要知道，主就要來到，明晨你們將看見祂的光榮。

誦讀

領：天主向雅格曉諭自己的旨意。

答：向以色列宣告祂的正義與法律。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

五一，17；五二，2，7；10

喜訊已傳報給耶路撒冷

起來，起來！耶路撒冷！站起來！你

這由上主手中喝了祂震怒之杯，啜盡了那

麻醉爵中渣滓的！她所生的兒子中沒有一個

來照顧她的，她養大的兒子中沒有一個

來扶持她手的。這兩件事臨到了你身上，

有誰哀憐你呢？就是荒涼與毀滅，饑饉與

兵燹，有誰安慰你呢？你的兒子昏迷不

醒，躺在街頭，像陷入羅網的羚羊；他們

還飽嘗了上主的憤怒，受盡了你的天主的

恐嚇。爲此，你這受折磨的，非因酒而醉

倒的，請聽這事！你的主宰上主，爲自己

的人民辯護的天主，這樣說：「請看！我

已從你手中取回了那麻醉的杯，我憤怒的

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

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

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

撒冷。上主在萬民眼前顯露了自己的聖臂，大地四極看見了我們天主的救恩。

對答詠

出一九，19，10，11；

申七，15；達九，24

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

領：明日地上的邪惡將被滌除；世界的救主將要統治我們。 答：祂要消……

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

真理從地下出生，正義由天上俯視

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

我再說一遍：爲了你的緣故，天主竟然成了人。

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

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

「基督成了我們的正義、聖化者和救贖者，正如聖經所記載的：凡要誇耀的，

應因主而誇耀。」

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

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

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

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

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

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

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

所以，我們要因此恩寵而喜樂，使我們良心的見證成為我們的榮耀；使我們不

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

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

對答詠

依十一，1，5，2

領：一條嫩枝將由葉瑟的樹幹生出；
一根幼苗將由它的根上發出。

答：祂腰間將束着正義的腰帶；
脅下將佩帶着信實的帶子。

領：上主的神，就是智慧和聰敏的神、超見和剛毅的神將住在祂

內。 答：祂腰間……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見將臨期二專用 106*頁

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

聖詠、聖歌見聖詠集

對經二：你們抬起頭來吧：請看你們
的救援近了。

對經三：上主，萬有的天主說：明天
你們必將獲救。

簡短讀經

依一一，1 / 2 a

一條嫩枝將由葉瑟的樹幹生出，一棵
幼芽將由它的根上發出。上主的神，就是

智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達
和敬畏上主的神，將安居在祂內。

短對答詠

領：明天世界的罪惡將被滌除。

答：明天：

領：世界的救主要統治我們。

答：世界的罪惡將被滌除。

領：願光榮歸於父： 答：明天：

讚主曲對經：瑪利亞的產期到了，就生了

她的頭胎男兒。

禱 詞

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

主基督，祢有至高的權能，求祢降來垂顧
我們的卑微，

—使我們堪得祢的恩惠。

祢來到了人間，向萬民宣報福音，

——求祢使我們能時時宣講祢的救恩。

祢是應受讚頌，永生永王，統治萬有的真主，

——求祢使我們欣然期待所希望的眞福和祢光榮的來臨。

我們渴望着祢的降臨，帶給我們豐富的恩寵，

——求祢使我們飽沾祢的神恩而心滿意足。我們的天父：

結束禱詞

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

日間祈禱

午前

對經：衆先知曾預言，救主將由童貞瑪利亞誕生。

簡短讀經

依四，2

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

領：上主，萬民必將敬畏祢的名。

答：普世列王必將畏懼祢的光榮。

午時

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

簡短讀經

依四，3

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

領：上主，祢對百姓施恩的時候，求祢記念我們。

答：求祢給我們帶來祢的救恩。

午後

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

簡短讀經

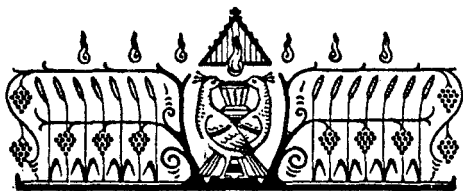
依六一，11

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

領：上主，求祢快來，不要遲延。

答：來赦免祢子民的罪愆。

結束禱詞 見晨禱



聖誕期一：聖誕節至主顯節

除非有專用讚美詩時，主日及平日皆用以下讚美詩。

讚美詩

晚禱

一、基督，

萬民的救主，

聖父的獨生子，

在萬世之前，

由聖父所生。

二、基督，

聖父的榮耀，

照世的真光，

萬民永恆的希望，

請救世界出水火，
得享安寧。

三、聖神顯妙化，

救主成人子，

不損聖母的童貞，

聖子取人形，

誕生白冷城。

四、時光流轉，

今天真主親下凡，

離開聖父的寶座，

憐憫衆生靈，

宇宙得見救星。

五、天地與大海，

芸芸衆生，

救主已光臨，

普施天上恩寵，

快來歡躍讚頌。

六、十字架上聖血流盡，

救恩從此無窮；

喜逢聖誕日，

大家齊唱新歌，

舉世歡騰。

七、光榮的耶穌，

生自童貞的救主，

偕聖父及聖神，

同享榮福，

萬世無窮。阿們。

序經

對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

聖詠：九四，見 3 頁，或活頁。

誦 讀

一、人類的救主基督，

永恒神性的光華，

祢是照世的光明，

祢又是生命，

請打開救恩之門，

醫治百病。

二、天使齊歡唱，

大地震驚，

迎接新紀元，

舉世歡騰；

光榮歸天父，

人間享太平。

三、基督誕生時，

弱小貧窮，

童貞聖母懷中抱，

人類的救星，

宇宙的主宰，

萬民同欽敬。

四、天國到人間，

聖子成肉身，

與人同住同行；

革新我思想，

燃起熊熊愛火，

使萬民和平共融。

五、與天使結伴，

萬衆齊歡騰，

讚美至聖聖三，

慶祝新生命，

歌聲四起，

歡樂無窮。阿們。

晨 禱

一、從日出到日暮，

讓我們向基督歌唱，

祂生於童貞母，

是宇宙的君王。

二、天地的主宰自天降，

不嫌奴僕的形像，

以血肉救血肉，

不忍蒼生喪亡。

三、庭院本深鎖，

恩寵自天降，

貞女懷孕，

人間出現新希望。

四、聖潔處女心，

作上主的殿堂，

不識夫婦的情愛，

九月懷胎聖言下降。

五、天使佳播先預言，

貞女分娩，

若翰生前遇真主，

喜氣洋洋。

六、不嫌馬槽冰涼，

睡在乾草上，

弱小一嬰兒，

原是天地大君王。

七、祿是牧人的牧人，

祿是萬有的主宰，

衆生讚美祿，

天使鼓舞歡唱。

八、光榮歸耶穌，

生於童貞女，

偕聖父及聖神，

萬世無疆。阿們。

日間祈禱

午前

一、至聖聖神，

敬請翩然光臨，

偕聖父及聖子，

充滿我心。

二、口舌與心靈讚頌聖神；

五官與活力同聲歌吟，

燃起愛的烈火，

照亮別人。

三、回歸天父靠祿接引，

追隨聖子也是祿的大恩；

我們永遠相信，

祿是父與子的眞神。阿們。

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞，都

驚奇關於耶穌所說的這些話。

午時

一、上主施大能，萬物化生，

宇宙的千變萬化，

早晨的曙光，

午時的太陽，

莫不唯命是從。

二、全能的造物主，

求祢消滅邪惡的火燄，

剷除人間的紛爭，

賜我形體安康，

心靈享受真正的和平。

三、至仁至慈的聖父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，

萬世無窮。阿們。

對經：瑪利亞卻把這一切事默存心中，

反覆思想。

午後

一、生命有磐石，

永恒的上主，

時序雖常變，

祢的慈光，

却時時照耀萬物。

二、黃昏已近，

我心無所求，

只嚮往救主，

助祐我得到善終，

賜我永享天福。

三、聖父聖子聖神，

統治萬有的上主，

不分大小先後，

萬世萬代，

同享榮福。阿們。

對經：我已親眼看見了祢的救援，就

是祢在萬民之前準備好的救

恩。

十二月二十五日：

耶穌聖誕

節日

第一晚禱

讚美詩 見 101*頁

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：和平的君王大受舉揚，普世

大地切願瞻仰祂的容顏。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

由現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主、我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人從糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成為多子的母親，其樂融融。

對經一：和平的君王大受舉揚，普世

大地切願瞻仰祂的容顏。

聖詠一四七

對經二：祂向大地發出諭旨，祂的聖

旨迅速傳遞。

耶路撒冷，你要讚頌上主，※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女；

也使你的四境平安，※

讓你飽享上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮，

祂拋下冰雹，好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：祂向大地發出諭旨，祂的聖

旨迅速傳遞。

聖歌 斐二，6-11

對經三：自永遠生於聖父懷中的至高聖

言，今天爲我們空虛了自己。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

卻沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨，

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似，

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三：自永遠生於聖父懷中的至高聖言，今天爲我們空虛了自已。

簡短讀經

迦四，4-5

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

短對答詠

領：今天你們要知道，上主就要來到。

答：今天：

領：明天你們就要見到祂的光榮。

答：上主就要來到。

領：願光榮歸於父： 答：今天：

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

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

祢一進入世界，即刻建立了先知所預言的新世代，

求祢讓祢的教會作爲改造時代的動力。祢取了人性的軟弱，

求祢作爲瞎子的光明，脆弱者的力量，受苦者的安慰。

祢生來就忍受貧窮，而待人溫良，

求祢大發慈悲，憐視並安慰貧困的人。

祢藉着誕生人間，帶給人類所預許的永恒喜樂，

求祢恩賜臨終者獲得在天上重生的希望，而使他們安心度過人生的最後階段。

祢自天降下，是爲帶領所有的人進入天國，

——求祢使去世的人與祢在天上共享榮福。

我們的天父：

結束禱詞

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

未參與誦讀日課和子時彌撒者，應誦

念夜禱。

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見 162 * 頁

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：上主對我說：「祢是我的兒子，我今日生了祢。」

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，+

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祢的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祢在震怒下向他們發言，※

祢的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經一：上主對我說：「祢是我的兒

子，我今日生了祢。」

聖詠一八A

對經二：天主好似新郎步出洞房。

高天陳述上主的光榮，※

穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽捲起了帷帳，+

太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放，

從這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經二：天主好似新郎步出洞房。

聖詠四四

對經三：祢談吐溫雅，因此天主永遠

賜福給祢。

我的心靈洋溢着優美的言詞，+

我向君王傾吐我的讚美詩：*

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

祢英俊無比，談吐溫雅，*

因此天主永遠賜福給祢。

大能者！請把劍佩在腰間，*

顯示祢的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願祢勇往直前，*

願祢的右手使祢所向無敵；

祢的利箭射中了仇敵的心窩，*

萬民都將屈服在祢面前。

天主，祢的寶座永遠常存，*

祢手握權杖，治國公允。

祢喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主——祢的天主，給祢傳了喜樂的油，*

勝過其他的國王。

祢的衣冠散發沒藥、沉香，

和肉桂的芬芳；*

在象牙宮裏，爲祢彈奏悅耳的弦樂。

在祢的嬪妃羣中有各國的公主；*

王后佩帶着金飾，侍立在祢的右邊。

對經三：祢談吐溫雅，因此天主永遠

賜福給祢。

領：聖言成了血肉，阿肋路亞。

答：住在我們中間，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

十一，1-10

葉瑟之根

上主天主這樣說：由葉瑟的樹幹將生

出一條嫩枝，由它的根上將發出一支幼芽。
海洋滿溢海水。

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

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

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

對答詠

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

領：天主在天受光榮，主愛的人在世享平安。 答：天使成……

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

基督徒啊，你要記得你的地位！

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

了；

不容許憂愁悲傷：生命已把死亡的畏懼吞

了；

不容許憂愁悲傷：生命已把死亡的畏懼吞

了；

不容許憂愁悲傷：生命已把死亡的畏懼吞

了；

不容許憂愁悲傷：生命已把死亡的畏懼吞

噬，並以永生的許諾帶給我們無比的快樂。

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

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

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

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

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

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

天主的國裏了。

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

對答詠

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

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

唸「天主，我們讚美祢」(11)頁
結束禱詞

天主，祢奇妙地創造了高貴的人性，更奇妙地恢復了人性的尊嚴。今天祢的聖

子降生，取了我們的人性；求祢賞賜我們也能分享祢的天主性。

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

子夜彌撒後不應立即念晨禱，應在早晨念。

晨 禱

讚美詩 見182* 頁
聖詠吟唱

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

聖詠和聖歌見聖詠集第一週

主日 25 頁。

對經二：天使對牧童們說：我給你們

報告一個大喜訊：今天一位

救世者為你們誕生了，阿肋

路亞。

對經三：今天有一個嬰孩為我們誕生

了，祂名叫强有力的天主，

阿肋路亞。

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：天主在天受光榮，主愛的人

在世享平安，阿肋路亞。

禱 詞

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

願大地踴躍，因為祢已來臨。

基督，永恒的聖言，祢降臨人間，以喜悅的甘露滋潤了大地，

——求祢不斷地眷顧我們，帶給我們真正的

喜樂。

我們的救主，祢誕生在世，給我們顯示了天主的信實，

簡短讀經

希一，1 \ 2

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

—求賜我們以完整的信德，遵守洗禮的諾言。

天地的君王，祢派天使向人類傳報了和平，
—求祢保佑我們常安享太平。

主，祢來到人間，是爲了作真正的葡萄樹，爲我們結出生命的果實，

—使我們與祢永久連結，切勿華而不實。

我們的天父：

結束禱詞

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

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

對經

午前：若瑟和耶穌的母親瑪利亞都驚奇關於耶穌所說的這些話。

午時：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

午後：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

聖詠十八 B

上主的法律是完美的，能暢快人靈，※
上主的約章是真誠的，能開啓愚蒙。

上主的規誡是正直的，能悅樂心情，※
上主的諭令是光明的，能照亮眼睛。

上主的訓誨是純潔的，萬世常存，※
上主的判斷是真實的，永遠公允。

比黃金，比精純的黃金更可愛戀，※
比蜂蜜，比蜂巢的流汁更加甘甜。

祢的僕人因而得到教訓，※
謹守不渝，必有重賞。

誰能發覺自己的一切過犯？※

求祢洗淨我未覺察的罪愆。

求祢使祢的僕人免於自負，※

不要讓驕傲把我控制。

這樣我便成爲無可指摘的人，※

重大的罪惡也不致沾污我身。

上主，我的磐石，我的救主，+

願我口中的言語，心中的思慮，※

常能使祢稱心如意！

聖詠四六

萬民，你們要鼓掌，※

以歡呼的歌聲，頌揚上主。

因爲上主至高至尊，可敬可畏，※

是統治大地的君王。

祂使萬民屬我們管轄，※

使列邦屈伏在我們脚下。

祂爲我們選擇了產業，※

就是祂所愛的雅格的榮耀。

在歡呼聲中，天主上升，※

在號角聲中，上主騰空。

你們要歌頌，歌頌我們的天主，※

要歌頌，歌頌我們的君王。

因爲天主是普世的君王，※

你們要謳歌讚頌。

天主坐於神聖的寶座，※

天主爲王，統治萬邦。

萬國的領袖集合起來，※

成爲亞巴郎的天主的子民。

因爲大地的權貴都屬於天主，※

唯有天主至高至尊。

聖詠四七

在我們天主的城中，※

上主至大，應受讚頌。

祂的聖山偉大壯麗，※

是普世的喜樂。

位於城北的熙雍山，※
是大王的城邑！

天主住在堡壘的中央，※

親自作它的保障。

請看，衆王成羣結隊，※

紛紛向這裏集合；

他們一見熙雍，就驚慌失措，※

慌慌張張，各自逃竄。

他們在那裏膽戰心驚，※

好像臨盆的婦女忍受苦痛；

好像塔爾西斯的船隻，※

爲強烈的東風所襲擊。

在萬軍上主的城中，在我們天主的城中，+

我們所見的，正如所聽到的，※

天主必使這城永遠穩固。

天主，我們在祢的殿內，※

想念着祢的慈惠。

天主，祢的名號遠達地極，+

祢應受的讚美普及人寰，※

祢以正義統治大地。

熙雍山因祢的公正而喜悅，※

猶大的女子也因此而踴躍。

請你們圍繞熙雍巡遊，※

數點它的城樓。

觀察它的城郭，巡視它的碉堡，※

以便向後代子孫陳述：

祂是我們的天主，+

是我們永恆的天主，※

永遠引領我們。

或誦念其他補充聖詠，見 597 頁

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞都驚

奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

鐸二，11-12

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

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路亞。
亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

簡短讀經

若壹，四，9

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

領：大地四極，阿肋路亞，

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

宗一〇，36

天主藉萬民之主、耶穌基督，宣講了和平的喜訊，把這道先傳給以色列子民。

領：慈愛與真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞

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

第一晚禱

讚美詩

見 161 * 頁

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1-5，7

對經一：在聖山上，祢誕生之日，王

位就屬於祢；我已經生了祢，

好像在黎明之前的朝露。

上主對我主起誓說：祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢的仇敵中統治為王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照獻基督的品位，永為祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一：在聖山上，祢誕生之日，王

位就屬於祢；我已經生了祢，
好像在黎明之前的朝露。

聖詠一二九

對經二：上主慈悲為懷，樂於救贖。

上主，我從深淵呼求祢，十

我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛。

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫的待旦，※

遠勝於巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主。※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※

脫離一切罪惡。

對經二：上主慈悲爲懷，樂於救贖。

聖歌 哥一，12-20

對經三：在起初，在時間開始以前，

聖言就是天主，祂今天誕生了，祂是世界的救主。

感謝天父，使我們在光明中，※
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※
獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是超越萬物的長子。

因爲上天下地的一切，無論有形與無形，
上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，
祂在萬有之先就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，
祂是元始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，※
並藉著祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三：在起初，在時間開始以前，

聖言就是天主，祂今天誕生了，

了，祂是世界的救主。

簡短讀經

若壹一，1-3

論到那從起初就存在的生命的聖言，

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：今天基督誕生了；今天救主

出現了；今天天使在地上歌

唱，總領天使歡樂；今天義

人歡躍說：天主在天受光榮，

禱 詞

阿肋路亞。

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

願祢的誕生給萬民帶來和平。

主，願祢誕生的奧蹟帶給祢的教會青春的活力，

—使祢的教會，能適應我們這困難的時代。

祢是牧者的元首，我們人靈的督導，

—求祢使我們的教宗和主教們都忠於職守，

分施祢的各種恩寵。

永恒的君王，祢誕生成人，願體驗人類生命的短暫和我們坎坷的命運，

—求祢恩賜我們在短暫的塵世生活結束後，

能進入祢永恒的國度。

祢是萬世所期望的那一位；時期一滿，祢

便降臨人間，

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

——求祢賞賜亡者在天國享有完全的自由。

我們的天父：

結束禱詞

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

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

每日夜禱則輪流取自主日第一第二夜禱。

聖誕節八日慶期內主日

聖家節

慶日

聖詠集第一週

聖誕節如遇主日，則聖家節改在十二
月三十日慶祝，不誦念第一晚禱。

第一晚禱

讚美詩

一、耶穌，天上的真光，

人類的希望；

降福教友家庭，

相親相愛，

喜氣洋洋。

二、瑪利亞，主恩浩蕩，

心胸聖潔無比，
懷抱小耶穌，

親吻又撫育，
人間大榮光。

三、若瑟，古聖的後裔，

貞女的護衛，

天主聖子依身旁，

義父美名，

萬世稱揚。

四、聖家三口，葉瑟後裔，

救人救世，

不棄我衆亡羊，

俯聽哀禱，

大顯慈腸。

五、可愛聖家，

充滿聖德的芳香，

和睦又安詳，

家庭有規範，

萬世流芳。

六、救主耶穌，

服從榜樣，

孝愛父母，

與聖父聖神，

常享榮光。阿們。

對經一：雅格生若瑟，就是瑪利亞的

丈夫；號稱基督的耶穌是瑪

利亞所生的。

聖詠和聖歌見聖母通用 63 頁。

對經二：達味之子若瑟，不要怕娶你

的妻子瑪利亞；因爲她所懷

的孕是從聖神來的。

對經三：牧童們急忙去了，找到了瑪

利亞和若瑟，以及那躺在馬

槽中的嬰兒。

簡短讀經

格後八，9

主，祢是所有人的模範和救主。

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

基督，求祢藉隸屬於瑪利亞和若瑟權下的
奧蹟，

短對答詠

—教導所有的人對合法的上司表示尊敬和
服從。

領：聖言成了血肉，居住在我們中間。

祢愛了父母，也爲他們所愛護，

答：聖言：

—求祢使所有的家庭建立在和平與相愛的

領：從祂的滿盈中，我們都領受了恩

基礎上。

寵。 答：居住在我們中間。

祢對天父的事務的熱心超過一切，

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

—求祢使每個教友家庭都以天主爲生活的

謝主曲對經：耶穌留在耶路撒冷，祂的父

中心。

母並未發覺，他們以爲祂在

祢焦急的雙親、第三天在天主的居所中找

同行的人中間，就在親戚和

到了祢，

相識的人中間找祂。

—求祢教訓衆人先追求天主的國。

禱 詞

基督，祢使瑪利亞和若瑟同祢共享天上的

永生天主之子甘願成爲人間家庭之子，我

光榮，

們要朝拜頌揚祂：

—求祢恩准去世的人也加入天朝聖人的行列。

我們的天父：

結束禱詞

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

序經對經：天主之子基督屬於瑪利亞和若

瑟權下，請大家前來朝拜。

誦 讀

讚美詩

一、童年的回憶，

甜蜜無比，

想當年，

納匝肋隱居，

甘貧樂道，

令人讚嘆不已。

二、若瑟一木匠，

操心聖家的生計，

家有良母賢妻，

耶穌有照顧，

互敬又相愛，

一團和氣。

三、聖家三聖，

在世不怕勞苦，

了解勞工的辛酸，

不忍見窮人悲泣；

請伸援手開慈顏，

助我社會推行正義。

四、救主耶穌，

祢是生活的典範，

光芒萬里；

願祢偕聖父及聖神，

永享光榮，

聖詠吟唱

世世不已。阿們。

對經一：當耶穌的雙親帶着孩子進聖

殿時，西默盎雙手接過祂

來，讚美天主。

聖詠見聖母通用 639 頁

對經二：賢士進了屋子，看見嬰孩和

祂的母親瑪利亞。

對經三：若瑟連夜起身，帶着嬰兒和

祂的母親逃往埃及。

領：上主要教導你的後代，

答：祂將賜給他們豐厚的平安。

誦讀一 恭讀厄弗所書

五，21-4

基督徒的家庭與社會生活

你們要懷着敬畏基督的心互相順從。

你們作妻子的，應當服從自己的丈

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

你們作丈夫的，應該愛妻子，如同基

督愛了教會，並為她捨棄了自己。祂這樣

做，為的是藉生命之水和水洗淨她，聖化

她，而使她在自己面前呈現為一個光耀的

教會，沒有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似

的缺陷；而使她成為聖潔和無玷的。作丈

夫的也應當如此愛自己的妻子，如同愛自

己的身體一樣；那愛自己妻子的，就是愛

自己，因為從來沒有人恨過自己的肉身，

反而保養、撫育它，一如基督之對教會；

因為我們都是他身上的肢體。「因此，人

應離開父母，與妻子結合，二人成爲一

體。」這奧秘真是偉大！但我是指基督和

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

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

對答詠 弗六，1，2，3；路二，51

領：你們作子女的，要在主內服從父母，因為這是理所當然的；

答：你們要孝敬父母。

領：耶穌和瑪利亞及若瑟一同回到納匝肋，事事順從他們。 答：你們要孝……

誦讀二 選讀教宗保祿六世訓詞（一九

六四年一月五日於納匝肋講）

納匝肋聖家模範

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

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

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

有意義。

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

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

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

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

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

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

最後是工作的教訓。納匝肋木匠之子

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

對答詠

格後一三，11；弗五，

19；哥三，23

領：你們要喜樂，要勉力作完人，

接受我們的勸告：大家要同心合

意，和睦相處。 答：你們要心

口合一地歌頌讚美主。

領：你們無論做什麼，都要專心一意，就像為主工作，而不是為人工作。 答：你們要……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，

聖父的光輝；

聖母瑪利亞，

母儀天下；

若瑟聖德出眾，

子妻二聖有護衛。

二、似百花芬芳，

聖家諸德，

出類拔萃；

耶穌是甘泉，

涓涓長流，

上主降恩惠。

三、聖子降人間，

偎依聖母懷，

與奴僕相類，

天使更驚訝，

主人甘作奴僕，

救主多謙卑。

四、大聖若瑟，

謙謙君子，

身為聖家之長，

常自覺不配。

為二聖服務，

從來不後退。

五、聖家雖貧陋，

超越豪華王宮，

天上恩寵，

勝過人間富貴，

基督隱居三十年，

初現救贖光輝。

六、祈求聖家三聖，

降福信衆家庭，

追隨你們的芳蹤，

相親相愛樂無窮，

勞苦不覺累，

天恩永垂。

七、基督，

我們的希望，

永受讚美；

看雙親的代禱，

賜我得救的恩惠，

天鄉得回歸。阿們。

對經一：耶穌的父母每年逾越節上耶

路撒冷去。

聖詠和聖歌見聖詠集第一週主日 25 頁

對經二：孩子漸漸長大，強壯起來，

充滿智慧，天主的恩寵常在

祂身上。

對經三：祂的父親和母親都驚奇關於

耶穌所說的這些話。

簡短讀經

申五，16

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

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢憐憫

我們。 答：基督：

領：祢曾屬瑪利亞和若瑟管轄。

答：求祢憐憫我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經：主，求祢以祢聖家的芳表光

照我們，引導我們的脚步走

向和平的道路。

禱詞

永生天主之子甘願作人間家庭之子，我們

要朝拜祂、讚頌祂：

順命的耶穌，求祢聖化我們。

耶穌，聖父的永遠聖言，祢作了瑪利亞和若瑟的屬下，

求祢教我們學習謙遜。

我們，祢的母親將祢的言行默存在心中，

求祢使我們聆聽祢的話，並以純潔善良的心加以保存。

基督，世界的技師，祢甘願被稱為工匠的

兒子，

求祢教導我們勤於工作。

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

我們的天父：

結束禱詞

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

日間祈禱

聖詠 見聖詠集第一週主日 31 頁

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

詠一六 338 頁。

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

哥三，12 / 13

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

領：上主將教給我們祂的道路。

答：我們將循行祂的道路。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

簡短讀經

哥三，14 / 15

你們尤其該有愛德，因為愛德是全德的聯繫，還要叫基督的平安在你們心中作

主，你們所以蒙召存於一個身體內，也是爲此，所以你們該有感恩的心。

領：我自幼貧窮並勞苦工作。

答：但在受辱之後受到了舉揚。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

哥三，17

你們無論說什麼話，或做什麼事，都該因主耶穌的名；藉着祂，感謝天主聖父。

領：我要使你所有的兒子，接受上主的教訓。

答：我要使你所有的兒子，享受絕大的平安。

結束禱詞 見晨禱

第二一晚禱

讚美詩 見第一晚禱

對經一：三天以後，才在聖殿裏找到

耶穌，當時祂正坐在經師中間，聽他們，也問他們。

聖詠和聖歌見聖母通用經文 657 頁。

對經二：耶穌就同他們下去，來到納匝肋，屬他們管轄。

對經三：耶穌在智慧和身量上，以及天主和人對祂的喜愛，都不斷增長。

簡短讀經

斐二，6-7

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

短對答詠

領：祂應在各方面相似弟兄，好能成

為仁慈的人。 答：祂應在：

領：祂在地上出現，與世人互相來往。

答：好能成為仁慈的人。

領：願光榮歸於父： 答：祂應在：

謝主曲對經：孩子，祢為什麼這樣對待我

們呢？我和祢父親一直擔心

的找祢！你們為什麼尋找我

呢？你們不知道我必須作我

父的事業嗎？

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 185 * 頁

十二月二十六日

除晚禱外，本日日課均照聖德範首先

殉道經文 929 頁。

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，如聖誕節第

二晚禱 179 * 頁。

簡短讀經

若壹一，5 b，7

天主是光，在祂內毫無黑暗。我們若

在光中行走，如同祂在光中一樣，我們就

彼此相通，祂聖子耶穌基督的血，就會洗

淨我們的各種罪過。

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：萬籟俱寂，黑夜已奔馳到中

途時，上主，祢全能的聖言，

由天上的王座降來人間，阿

肋路亞。

晚禱

禱詞

天主的聖言寄居在我們中間，開闢了永遠救恩的大道，我們虔誠地向祂祈禱：

主，求祢救我們脫免一切凶惡。

因祢的降生與蹟，因祢的誕生和童年生活，

— 因祢獻於聖父的整個生命，主，求祢救

我們脫免一切凶惡。

因祢的辛勞，因祢的宣講和所走的路程，

— 因祢與罪人們的往來，主，求祢救我們

脫免一切凶惡。

因祢所受的煩悶和苦難，因祢的十字架和

焦急不安，

— 因祢所受的痛苦，因祢的聖死和埋葬，

主，求祢救我們脫免一切凶惡。

因祢的復活和升天，因祢所賜的聖神，因

祢永遠的喜樂和光榮，

— 主，求祢拯救我們已亡的弟兄。主，求

祢救我們脫免一切凶惡。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天父，我們懇求祢，賴祢聖子

今日的誕生，使我們從舊日罪惡的奴役中，

獲得解救。

十二月二十七日

除晚禱外，本日日課均照聖若望使徒兼

聖史慶日的經文 936 頁

晚禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，如聖誕

節第二晚禱 179 * 頁

簡短讀經

羅八，374

天主派遣了祂的兒子，帶着罪惡肉身

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋路亞。
路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：童貞瑪利亞，衆先知有關基

督所傳報的喜訊，藉着你應驗了：

童貞女懷孕，童貞女又生子。

禱詞

親愛的弟兄們，天主教極愛我人，給我們派來祂的聖子，我們懇切呼求祂：

上主，願祢聖子的恩寵與我們同在。

仁愛的天主，我們的主耶穌的父，祢憐憫了在黑暗中行走的人，

——求祢接納我們爲萬民的得救所獻與祢的祈禱。

上主，求祢記念遍傳於普世的聖教會，

——降福祢的信衆，賜與他們和平。

萬民之父，求祢也在萬民中建立和平，引導所有的人仰望祢的聖子，

——將和平之神傾注在統治他們的人身上。祢因聖子的降生向大地宣告了和平，

——求祢賞賜亡者永遠的安息。

我們的天父：

結束禱詞

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

十二月二十八日

除晚禱外，本日日課均照諸聖嬰孩殉道節的經文 943 頁。

晚 禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，如聖誕

節第二晚禱 179* 頁

簡短讀經

弗二，3 b / 5

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：聖善無玷的童貞給我們產生

了天主，哺育具有嬌嫩肢體

的天主；我們要一同來朝拜

救我們的天主。

禱 詞

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

上主，願祢聖子的恩寵與我們同在。

仁愛與和平的天主，求祢加強所有信徒對

祢聖子降生成人的信德，

—使他們常懷有感恩之心。

求祢加強病人、窮人和老年人的希望，

—救助被壓迫的人，扶起絕望的人，安慰

憂苦的人。

求祢記念所有獄中被囚的人，

——和流亡國外的人。

祢的聖子誕生時，祢使人聽到天使讚頌祢的歌聲，

——願所有去世的人與天上諸聖永遠讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞

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

十二月二十九日

聖誕節八日慶期第五天

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見12*頁

聖詠吟唱

聖詠四五

對經一：萬有的上主與我們同在，雅格的天主是我們的保障。

天主是我們的避難所和力量，※是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋；

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來了喜樂，※它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作爲，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經一：萬有的上主與我們同在，雅

格的天主是我們的保障。

聖詠七一 壹

對經二：上主的日子來臨時將有和

平，祂將統御普世萬民。

天主，請將審判權授與君王，※

將祢的正義交給王子；

使祂公正地統治祢的百姓，※

公道地管理祢貧苦的民衆。

願高山給人民帶來和平，※

願丘陵爲百姓帶來公正！

願祂保衛百姓中的窮人，+

救助貧苦人的子孫，※

打倒那欺壓人的莠民。

祂將與日月同光，※

世世代代，萬壽無疆。

祂有如喜雨落在草原，※

又像甘霖滋潤農田。

祂爲王時，正義必要伸張，※

如月之恒，永享安康。

祂的領域廣及四海，※

祂的王權遠達地極。

祂的仇人要向祂屈膝叩拜，※

祂的頑敵要舌舔塵埃。

塔西和羣島的衆王都前來進貢，※

舍巴和色巴的君王都來給祂獻禮。

衆王都要朝拜祂，※

萬民都要事奉祂。

對經二：上主的日子來臨時將有和

平，祂將統御普世萬民。

聖詠七一 貳

對經三：天主將救護窮苦百姓的生命。

祂必拯救哀號的貧民，※

扶持無依無靠的窮人。

祂將憐恤弱小的羣衆，※

救護窮苦百姓的生命。

祂要拯救他們脫離暴政，※

他們的血在祂眼中十分貴重。

吾主萬歲！

願把舍巴的黃金獻給祂，※

願人們不斷爲祂祈禱，

終日爲祂祝福！

願大地五穀豐登，+

遍山果實搖曳，有如黎巴嫩的茂林，※

城市人煙稠密，好像原野上的青草。

願祂的名永受讚揚，※

願祂的名與日月爭光，

願列邦都因祂而得福，※

願萬民也都要稱頌祂。

上主天主、

以色列的上主應受讚頌，※

因爲只有祂能作奇妙化工，

願祂的威名永受讚美，※

願祂的榮耀充滿大地。阿們！阿們！

對經三：天主將救護窮苦百姓的生命。

領：牧羊人看到了嬰孩，

答：才領悟天使關於祂所講的話。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

一，1-14

感恩與祈禱

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

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

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

遷入祂愛子的國裏，我們且在祂內因祂的血而得到了救贖，獲得了罪赦。

對答詠

哥一，12，13；雅一，17

領：我們要感謝我們的父、天主。

答：祂救我們脫離了黑暗的權勢，把我們遷入祂愛子的國裏。

領：一切美善的事物，各樣完美的恩

賜，都是來自天上，來自那光明之父。 答：祂救我……

誦讀二

選讀聖納德院長講道集

時期一滿，圓滿的天主性就出現了

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

天主子降生成人之前，天主的良善仍是隱藏的。當然，祂的良善很早就存在，

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

的，「天主在古時，曾多次並以多種方式，藉着先知對我們的祖先說過話。」祂

曾說：「我對你們所懷的計劃，是和平而

不是災禍的計劃。」可是那曾受苦受難，

而從不知和平的人能答覆什麼呢？他們說：「和平、和平，實際上却没有和平。」

因此，和平的使者們曾苦苦哭泣着說：「

上主啊！有誰會相信我們的報導呢？」可

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

注意！這不再是預許的和平，而是已送來的和平，這不再是延期的和平，而是

已賜下的和平；這不再是預言的和平，而是已實現的和平。這好似天主聖父把一個

裝滿自己慈悲的口袋，送到地上來了。我所說的口袋，在基督受難時破裂了，袋內所裝的一切，即贖罪代價，就都傾流出來了。是的，這個袋子雖小，却裝得很滿。誠如依撒意亞先知所說的：「有一個嬰兒為我們誕生了」，但「在祂身上却住有完整而圓滿的天主性」。因為「時期一滿」，天主完整圓滿的本性就出現了。祂帶着肉身而來，好使我們的肉眼看到祂，這樣，當祂的人性顯示時，祂對人的慈善也能為人所體認。天主的人性一旦出現，天主的良善就不能再隱藏。有什麼比天主取了我的肉身降生成人的事實更顯示出天主的慈善呢？我說，天主取了「我的肉體」，意思是說：天主沒有取那亞當犯罪前的肉

體。

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

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

對答詠

參閱弗一，5；羅八，29

領：天主預定了我們、藉着耶穌基督

獲得義子的名分， 答：使我們

按祂旨意的決定，頌揚祂這奇妙的恩寵。

領：因為祂預先選定了我們，使我們

與祂兒子的肖像相似。 答：使

我們……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，均如聖

誕節晨禱 174* 頁。

簡短讀經

希一，1 / 2

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：牧童們彼此說：我們到白冷去，看看上主告訴我們的這件事。

禱 詞

仁慈的天主，給我們派來和平之王基督，我們要懷着依靠之心向天主齊聲歡呼：

主愛的人在世享平安。

全能的天主，我們的主耶穌基督的父，當教會慶祝祢救世的大愛時，

——求祢惠然收納我們的讚頌。

祢從起初就許諾給人類，藉我們的救主基督大獲全勝，

——求祢以福音之光普照所有的人。

爲了光榮祢的聖子，聖祖和衆先知曾預言，萬民都期待祢的日子，

——求祢使以色列人民獲得救恩。

祢曾願使徒們宣講，使歷代殉道者們證明祢聖子的誕辰，

——求祢使世界得到天使所傳報的平安。

我們的天父：

結束禱詞

全能、無形可見的天主，祢以真光的照耀，驅散了大地的黑暗；求祢仁慈地垂

顧我們，使能以真誠的歌唱，頌揚祢唯一聖子的光輝的誕辰。

日間祈禱

聖詠取自當天平日經文

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

鐸二，11-12

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

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

簡短讀經

若壹四， 9

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

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就
是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

宗一〇， 36

天主藉萬民之主、耶穌基督，宣講了
和平的喜訊，把這道先傳給以色列子民。

領：慈愛和真誠必彼此相逢，阿肋路

亞。

答：正義與和平必彼此相擁，阿肋路

亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，如聖誕

節第一晚禱 179 * 頁。

簡短讀經

若壹，一， 1-3

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：天上的君王甘願生於童貞女，

為將墮落的人類召回天國。

禱 詞

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

仁慈的上主，求祢憐憫我們。

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

—求祢使世界因祂的誕生而歡樂。

祢派遣了基督來向貧窮人傳報喜訊，向俘

虜宣告釋放，宣佈恩慈之年，

—求祢使我們獲得真正的自由與和平。

祢指引異民的智者前來朝拜基督，

—求祢接納我們的信德和祈禱。

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

—求祢使我們成為這喜訊的證人。

祢使生於白冷的基督成為啓示萬民的眞光，

—求祢向去世的弟兄們啓示祢光榮的聖顏。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十二月三十日

聖誕節八日慶期第六天

聖誕節八日內如遇不到主日，本日則慶祝聖家節 183* 頁，但略去第一晚禱。

序經對經：基督為我們誕生了，請大家前

來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見 103 * 頁

聖詠吟唱

聖詠八四

對經一：天主的正義由天上俯視，世人的忠誠從地下出生。

上主，祢憐愛祢的國土，※

祢領回了流徙的雅格，

赦免了祢子民的罪惡，※

遮掩了他們的一切過錯。

祢已完全息怒，※

祢的怒火消除。

天主，我們的救主，求祢復興我們，※

止息祢對我們的憤怒。

祢豈能對我們永遠震怒？※

是否祢的氣憤永不平息？

難道祢不會使我們復生，※
使祢的子民因祢而歡欣？

上主，求祢大發慈悲，※

賜給我們救恩。

我要聽天主上主說的話：+

祂要向自己的聖徒和子民，※

向皈依祂的人宣佈和平的福音。

祂的救恩只賜與敬畏祂的人，※

使祂的光榮在我們的地上久存。

慈愛和真誠要彼此相逢，※

正義與和平將彼此相擁。

天主的正義由天上俯視，※

世人的忠誠從地下出生。

上主必會賜下甘露，※

我們的土地必會豐收。

平安緊隨祂的腳步，※

正義在上主面前開路。

對經一：天主的正義由天上俯視，世人的忠誠從地下出生。

聖詠八八

對經二：仁慈和信實作祢行事的準則。

我要永遠歌頌上主的仁慈，※

我要萬代傳述祢的真實。

我已確知：祢的仁慈永遠常存，※

祢的信實如日之恒。

因為祢曾說過：+

「我同所揀選的人立了約，※

向我的僕人達味起了誓：

我要永遠保護你的後裔，※

世世代代鞏固你的王位。」

上主，願蒼天讚美祢的奇蹟，※

天使雲集頌揚祢的正義。

在高天上，誰能與上主相比？※

在諸神中，誰能與上主並列？

天主在聖者的集會中，可敬可畏，※
在諸神的簇擁下，至尊至大。

上主，萬有的天主，誰能與祢相比？※

上主，全能的天主，祢事事信實無欺。

祢威鎮猖狂的海洋，※

平息洶湧的波浪。

祢踏碎了辣哈布的屍體，※

以大能的手臂掃蕩了仇敵。

蒼天屬於祢，大地也屬於祢，※

宇宙萬物，都是祢所創立。

祢設置了四極八方，※

大博爾、赫爾孟都向祢歡唱。

祢的臂膀孔武有力，※

祢的勇力強大無比。

正義和公理是祢寶座的基礎，※

仁慈和信實作祢行事的準則。

上主，向祢歡唱的百姓，真有福氣，※

因爲他們將生活在祢慈愛的春暉裏。

他們因祢的名整日歡天喜地，※

祢的正義使他們揚眉吐氣。

因爲祢是他們賴以誇耀的神力，※

祢厚愛我們，我們才能嶄露頭角。

上主是我們的保障，※

以色列的聖者是我們的君王。

對經二：仁慈和信實作祢行事的準則。

聖詠八八 貳

對經三：他要稱呼我說：「我的父

親！」阿肋路亞。

祢曾在異像中，向祢的聖者說：十

「我已將王冠加給了一位勇士，※

我從民間選拔了一位聖者。

我揀選了我的僕人達味，※

以聖油傅首賜他王位。

我的雙手給他力量，※

我的臂膀使他堅強。

仇敵將不會襲擊他，※

惡人也不會戰勝他。

我要當面把他的敵人粉碎，※

把仇恨他的人擊潰。

我常以信實和慈愛對待他，※

他必因我而威震天下。

我要使他統轄四海，※

使他治理三江。

他要稱呼我說：「我的父親！※

我的天主！我的靠山！」

我要立他爲長子，※

作地上至高的君王。

我對他的慈愛永遠保持，※

與他立的盟約，決不廢棄。

使他的後裔綿延萬代，※

使他的王位永垂不衰。

對經三：他要稱呼我說：「我的父

親！」阿肋路亞。

領：上主宣佈了，阿肋路亞。

答：祂的救恩。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

一，15-2，3

基督是教會的頭，保祿是教會的僕人

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

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

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

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

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

對答詠

哥一，18，17

領：基督是身體的頭，就是教會的頭，是首先從死者中復活的，

答：使祂在萬有之中，高居首位。

領：祂在萬有之先就已存在；萬有賴祂而各得其所。 答：使祂在：

誦讀二 選讀聖怡博神父：論駁斥一切

異端

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

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

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

言顯現人間，好使世人看到祂而得救。

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

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

切，因爲我們明知我們與基督有一樣的人性。

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

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

所以，我們不要與自己爲敵，也不要

晨 禱

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

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

對答詠

若一，14；巴三，38

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

領：祂在地上出現了，並與世人同居共處。
答：我們見：

讚美詩、對經、聖詠、聖歌均如聖誕節晨禱 174* 頁。

簡短讀經

依九，6

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿肋路亞。
答：上主：

領：自己的救恩。
答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父：
答：上主：
讚主曲對經：主誕生時，有一大隊天軍讚

結束禱詞 見晨禱

頌說：救恩來自那坐在寶座

上的我們的天主，並來自羔羊。

禱 詞

聖父決意在基督內重整萬有，我們要向基督祈禱：

極可愛的天主子，求祢俯聽我們。

天主之子，祢在起初就與天主同在，時期一滿，祢就降生成人，

—求祢恩賜我們對所有的人常懷有兄弟之愛。

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

—求祢使我們作祢福音的忠實僕役。

祢把真光賜給我們這些坐在黑暗和死影中的人，

—求祢也賞賜我們能度聖德、正義及平安的生活。

求祢賜給我們一顆正直和真誠的心，為聆聽祢的聖言，

—使祢的聖言在我們身上和世界上豐富地結出善行的果實。

我們的天父：

結束禱詞

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

日間祈禱

聖詠取自當天平日的經文

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

申四，7

有哪一個大民族的神這樣接近他們，

如同上主我們的天主，在我們每次呼求祂時，這樣親近我們呢？

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，

反覆思想。

簡短讀經

依十二，5-6

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

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

多十四，8-9

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

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌，如聖誕節第二晚禱 179 * 頁。

簡短讀經

伯後一，3-4

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

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：天主聖母，我們讚頌你，因

爲由你產生了基督，求你拯

救所有讚頌你的人。

禱詞

基督是出自猶大白冷而牧放祂聖民的首領；

我們一齊向祂歡呼：

主，願祢的恩寵與我們同在。

基督教主，萬民的希望，求祢將祢的福音傳播在尚未接受生命之言的地區，

—求祢將所有的人都吸引到祢面前。

主基督，求祢擴大祢的教會，開拓它的疆域，

—使它成爲包羅各言語，各國人民的大家

庭。

萬王之王，求祢指導各國元首的心神，

—使他們尋求正義，謀求萬民的和平與自

由。

全能的主宰，弱者的勇力，求祢堅固受誘惑

的人，扶起跌倒的人，保護陷於危險的人，

—安慰受騙和失望的人，加強受難者的信

德。

祢是憂苦者的安慰，求祢鼓勵臨終的人，

—領他們到達活水的泉源。

我們的天父：

結束禱詞

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

十二月三十一日

聖誕節八日慶期第七天

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見 102 * 頁

聖詠吟唱

聖詠九五

對經一：蒼天和大地要歡欣鼓舞，因

爲上主已經駕臨。

你們要向上主高唱新歌，※

普世大地，要向上主詠唱。

你們要向上主歌唱，讚美祂的聖名，※

日復一日，不斷宣揚祂的救恩。

在列邦中，傳述祂的光榮，※

在萬民中，宣揚祂的奇能。

因爲上主偉大，應極受讚美，※

祂超越衆神，可敬可畏。

列邦的衆神盡屬虛幻，※

而上主創造了諸天。

威嚴與尊榮作祂的前導，※

祂的聖所充滿威能和光耀。

各家各戶，請讚頌上主的光榮威能，※

請光耀上主的名號。

攜帶着祭品，進入祂的庭院，※

穿戴着聖潔的衣冠，叩拜上主。

普世大地，在祂面前戰兢，※

向萬民宣佈：「上主爲王」。

祂穩定了寰宇，不再動盪，※

以正義公允審判萬邦。

蒼天和大地要歡欣鼓舞，※

海洋中的一切要踴躍歡騰；

原野中的一切都要雀躍，※

森林中的樹木也要舞蹈；

因爲上主已經駕臨，※

祂來審判乾坤；

按正義審判普世，※

以信實對待萬民。

對經一：蒼天和大地要歡欣鼓舞，因

爲上主已經駕臨。

聖詠九六

對經二：光明已爲義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路亞。

上主爲王，願大地踴躍，※

所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面前進，※

焚燒祂四周的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像、誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，
超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經二：光明已為義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路亞。

聖詠九七

對經三：上主已經宣佈了祂的救恩，

阿肋路亞。

上主行了奇事，※

你們要高唱新歌。

祂的右手和聖臂，※

為祂贏得了勝利。

上主宣佈了祂的救恩，※

將祂的正義顯示給萬民。

祂記起了祂的仁慈，※

和對以色列的信實。

大地四極的人，※

看見了我們天主的救恩。

普世大地，

請向上主歡呼，※

咏詩讚頌，載歌載舞。

彈着豎琴，歌頌上主，※

彈着豎琴，伴着絃韻。

吹起喇叭，響起號角，※

在上主君王面前歡呼。

願海洋和水族同聲高呼，※

願寰宇和萬民歡欣鼓舞。

江河拍手鼓掌，※

山岳起舞歡唱。

在上主面前歡躍，因為祂已駕臨，※

祂要親自審判大地乾坤，

以正義審判普世人羣，※

以公平治理天下萬民。

對經三：上主已經宣佈了祂的救恩，

阿肋路亞。

領：在這最後的時期，天主透過祂的

兒子向我們說話。

答：透過祂首先創造了宇宙萬物。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

一一，4 15

我們對基督的信仰

弟兄們：我說這話免得有人以花言巧

語欺騙你們。我肉身雖然不在你們那裏，

但心靈却與你們同在，高興見到你們生活的井然有序，和你們對基督的堅定信仰。

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

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

對答詠

哥二，9，10，12

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

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

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

基督的誕辰是和平的誕辰

天主子的尊嚴並未鄙視祂的童年階段；祂從嬰兒時期，逐年成長，而進入一

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

原來基督的誕生，就是基督子民的起源：首領的生日，也就是身體的生日。

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

原來世界上任何角落的信徒，一旦在基督內重生，就離棄舊有的生活方式，藉

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

是的，除非基督屈尊就卑，降來我們這裏，沒有人能因自己的善功而到達祂那裏。

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

可是，在天主恩寵的寶庫中，有什麼比天使在基督誕生時所宣告的和平，更適

於今天的慶辰呢？

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

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

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

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠和聖歌如聖誕節晨禱 174 * 頁。

簡短讀經

依四，2 / 3

對答詠

弗二，13，14，17

領：你們從前遠離了天主，現在藉着基督的血又接近了天主。

答：因為基督是我們的和平，祂使雙方合而為一。

領：基督給所有的人帶來了和平的福

音：帶給你們這些遠離天主的人，也帶給那接近祂的人。

答：因為基督：

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：忽然有一隊天軍，同那天使

一起讚頌天主說：天主在天

受光榮，主愛的人在世享平

安。

禱 詞

基督的恩寵已經顯示給衆人。我們要謙

恭地向祂哀求：

主，求祢憐憫我們。

基督，祢在萬世之前就生於父，是天主榮

耀的光輝，天主本性的肖像，祢以祢的聖

言支撐了宇宙。

——求祢藉祢的福音、使今天顯得有生氣。

基督，祢爲了拯救人類和萬物，時期一滿，

便降生成人，

——求祢將真正的自由賜給所有的人。

基督，與聖父同性同體的聖子，爲使聖經

應驗，祢在黎明之前誕生於世，

——求祢使貧窮的精神在祢的教會內光芒四射。

天主而人的基督，祢是達味的主，又是他

的後裔，使預言得以實現，

——求祢使以色列人明認祢是默西亞。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，在祢聖子誕生的奧跡中，

人類爲祢所作的種種努力找到了根源，並

能圓滿達到目的；求祢容許我們得爲基督

的肢體，因爲只有祢才是人類唯一得救的

根源。

日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都

驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

依四五，13

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

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，

反覆思想。

簡短讀經

依四八，20

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

領：大地四極，阿肋路亞，

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

午後

對經：我已親眼看見了你的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

依六五，1

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

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

一月一日：聖誕慶期第八日

童貞瑪利亞

天主之母

節日

第一晚禱

讚美詩

一 宇宙尙未存在，

基督，天主聖言，

祢生於天父的懷抱，

是原始又是終結，

古往今來，

萬物都由祢創造。

二 元祖犯罪，

人類遭受惡報，

聖子甘心降世，

接受人的形像，

救人類出死亡，

邪魔聞風遠逃。

三 聖神惠然臨在，

貞女生子，

救萬民脫離罪牢，

上主不忘災民，

古聖先知有預報，

天恩浩大，萬世稱道。

四 我們同聲歌頌聖父，

讚揚基督的榮耀，

施慰者聖神，

以及聖子的童貞母，

歡呼之聲，

響澈雲霄。阿們。

聖詠吟唱

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

聖詠和聖歌見聖母通用經文 637 頁。

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

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

簡短讀經

迦四，4 / 5

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋路亞。
路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

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

禱詞

主耶穌是我們的和平，祢來使雙方合而爲

一；我們要讚頌祂，懇切向祂祈禱：

主，求祢將祢的平安賜給所有的人。

祢降生成人，向人類顯示了祢的溫和與仁愛，

—求祢使我們對祢的一切恩惠、常存感恩之情。

祢使祢的母親瑪利亞滿被恩寵，

—求祢把豐富的恩寵賜給所有的人。

祢來把天主的福音傳報給世界，

—求祢增加傳報和聆聽祢聖言的人數。

祢甘願由瑪利亞誕生，作我們的長兄，

—求祢教導所有的人、以兄弟之情彼此相

愛。

祢的出現有如東升的旭日，普照大地，

—求祢使亡者能面對面地看到祢聖容的光

輝。

我們的天父：

結束禱詞

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

序經對經：童貞瑪利亞成爲母親，我們歡

欣慶祝；請大家前來朝拜她的

兒子、主基督。

誦 讀

讚美詩

一、葉瑟之根，

花開富貴，

枯枝枯幹，

結果纍纍，

貞女生子，

出於聖神。

二、馬槽中的嬰兒，

創造光明的基督，

與聖父同造天地，

却讓襁褓裹身，

屈尊就卑來世間，

守法如同凡人。

三、眞光出現，

救援已經來臨，

死亡投降，

黑暗遠遁；

天下萬民要相信，

瑪利亞確是天主的母親。

四、耶穌，天主之子，

祢是宇宙的主宰，

祢生於童貞，

與聖父聖神，

同享光榮，

無窮無盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三

對經一：古老的門戶，請高抬門扉，

因為光榮的君王要進入城內。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠定在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

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

誰是這位光榮的君王？
是那英勇大能的上主，※
是那強力作戰的上主。

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

誰是這位光榮的君王？※
萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一：古老的門戶，請高抬門扉，
因為光榮的君王要進入城內。

聖詠八六

對經二：萬民將成為她的子女，至高
者親自建立了她。

熙雍的基礎建於聖山，+

上主喜愛熙雍的門庭，※
勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※
人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※
列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※
都在那裏出生。

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

上主要在萬民戶籍簿上登記：※
「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

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

熙雍的基礎建於聖山，+

聖詠九八

對經三：那在黎明初現、時間開始以

前生自父的、我們的救主，

今天屈尊就卑降生人間。

上主爲王，萬民膽戰心驚，※

祂在革魯賓之上登極，大地震動。

上主在熙雍，偉大堂皇，※

尊貴崇高，統治萬邦。

願他們讚美祢的大名，※

可敬可畏，至尊至聖。

祢是愛好正義的大能君王，+

祢制定了公正的法律，※

在雅格家執行了審判、主持正義。

你們要頌揚上主，我們的天主，+

在祂的腳凳前俯首朝拜，※

祂是我們的天主，神聖無比。

梅瑟和亞郎是祂的祭司，※

撒慕爾呼求祂的名字。

他們呼求上主，上主立刻俯聽，※

祂從雲柱中，向他們講話。

他們遵守了祂的誠命，※

和頒佈給他們的法令。

上主、我們的天主，祢俯聽了他們，+

天主，祢憐憫了他們，※

但是祢也懲罰了他們的惡行。

你們要頌揚上主，我們的天主，+

在祂的聖山前，俯首朝拜，※

上主，我們的天主，神聖無比。

對經三：那在黎明初現、時間開始以

前生自父的、我們的救主，

今天屈尊就卑降生人間。

領：聖言成了血肉，阿肋路亞。

答：住在我們中間，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀希伯來人書 二，9-17

基督在各方面與弟兄們相似

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

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

對答詠

路一，28

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

領：萬福瑪利亞，你充滿恩寵，主與你同在。
答：你生了：

誦讀二 選讀聖達修主教書信集

聖言從瑪利亞取了我們的人性

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

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

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

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

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

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

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

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

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

對答詠

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

領：在女子中你永受讚頌；你的親子也同受讚頌。 答：因為你……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 至聖瑪利亞，

天主的忠僕，

充滿主的恩寵，

把救主帶給人類，

永為童貞聖母。

二 至尊大父的聖子，

生自童貞女，

造物又救世，

建立教會如淨配，

人類有真主。

三 母親的榮耀，

母親的喜樂，

信眾的希望永不滅，

恩寵滿天下，

人間有救主。

四救主駕臨，

廣施恩澤，

萬民歡騰歌舞，

皇恩浩蕩，

萬物得救贖。

五是聖父所生，

非聖父所造，

受孕因聖神，

出自童貞母，

一切榮耀永歸基督。阿們。

聖詠吟唱

對經一：葉瑟之根發出了一棵嫩芽，

由雅格出現了一顆星：童貞

女產生救主；我們的天主，

我們讚美祢。

聖詠聖歌見聖詠集第一週主日 25 頁

對經二：請看，瑪利亞給我們生了救

主，若翰看見祂就喊道：請

看天主的羔羊，請看除免世

罪者，阿肋路亞。

對經三：孕婦生了名叫「永恒」的君

王，她兼有童貞女的榮譽，又

獲得做母親的喜樂；前不見

古人，後不見來者，阿肋路亞。

簡短讀經

米五，3，4，5 a

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：今天宣佈了一個神奇的奧蹟：

萬象更新，天主成了人；那

原來有的，仍然存在；祂取

了那原來沒有的，二者毫不

混淆，也不分割。

禱 詞

基督因聖神的德能由童貞瑪利亞誕生；我們讚美祂，懇切祈求祂：

童貞瑪利亞之子，求祢憐憫我們。

基督，祢由童貞瑪利亞而生，祢是令人景慕的嬰孩及和平之王，

——求祢使真正的和平實現在人間。

我們的君王和天主，祢降來人間，使我們獲得榮耀，

——求祢使我們在一生歲月裏，以信德和善

行光榮祢。

祢取了人性，甘願與我們相似，

——求祢也賞賜我們肖似祢。

祢來到世界成爲我們中間的一分子，

——求祢也使我們成爲祢國度中的一分子。

我們的天父：

結束禱詞

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

日間祈禱

本節日如不遇到主日，則誦念補充聖

詠 597 頁。詠 111，可用詠 118 代替，

532 頁；詠 116 可用詠 130 代替，

358 頁。

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都
驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

索三，14，15 a

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

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中
，反覆思想。

簡短讀經

匝九，9 a

熙雍女子，你應該盡情歡樂！耶路撒

冷女子，你應該歡呼！請看，你的君王要
到你這裏來，祂是正義的，也是救主。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩。阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就
是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

巴五，3 / 4

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

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱

聖詠吟唱

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

聖詠和聖歌見聖母通用經文 657 頁

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

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

求你爲我們轉求。

簡短讀經

迦四，4 / 5

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋路亞。
路亞。 答：聖言……

領：居住在我們中間。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：基督，懷過祢的胎是有福的，哺育祢的乳房是有福的，因爲祢是主及世界的救主，阿肋路亞。

禱詞

我們要讚美童貞女所孕育、所生產的基督、厄瑪努爾；我們懇切向祂祈禱：

童貞瑪利亞之子，求祢憐憫我們。

祢賞賜瑪利亞獲得母性的喜樂，

—求祢賞賜所有的父母，因自己的子女而

歡欣。

和平的君王，祢的國度是正義與和平的國度，

—求祢使我們每人都努力促進人間的和平。

祢降來人間，是要使人類成爲天主的聖民，

—求祢使萬民和睦相處，合而爲一。

祢誕生在一家庭中，因而加強了家庭的

親屬關係，

—求祢使所有家庭團結一致。

祢願意在我們這個時代誕生，

—求祢賞賜去世的人誕生於永恒的天鄉。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

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

聖誕節後第二主日

一月二日至五日之間

在主顯節於一月六日慶祝的地區，誦念下列經文。

聖詠集第二週

第一晚禱

讚美詩 見聖誕期一專用 161 * 頁

對經一：童貞女因一言而懷孕，仍然

是童貞；童貞女生了一萬王之王。

聖詠和聖歌見聖詠集第二週主日

對經二：你們應該與耶路撒冷一同快樂；上主已在它身上廣賜和平，有如河流一般。

對經三：出自天主的天主為我們誕生了，祂在太初就是出自光明的光明。

簡短讀經

若壹，五，20

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

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

禱詞

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

因祢的聖誕，求祢扶助我們。

祢一進入世界，就建立了先知所預言的新世代，

——求祢使祢的教會萬古常新。

祢取了我們人性的軟弱，

——求祢作為瞎子的光明，脆弱者的力量，受苦者的安慰。

祿生來就甘願忍受貧窮，而待人溫良，

——求祿大發慈悲，憐視並安慰貧困的人。

祿藉着誕生人間，帶給人類所預許的永恒

喜樂，

——求祿恩賜臨終者獲得在天上重生的希望

而使他們安心度過人生的最後階段。

祿自天降下，是為帶領所有的人進入天國，

——求祿使去世的人與祿在天上共享榮福。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祿是信眾的光明。

求祿使這個世界充滿祿的榮耀；並求祿以

真理之光，普照所有的人。

序經對經：基督為我們誕生了，請大家前

來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見 162 * 頁

對經及聖詠見聖詠集第二週主日 159 頁

誦讀及對答詠見 247 * 至 278 * 頁指示者

唸「天主，我們讚美祿」（170）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 163 * 頁

對經一：光明已為義人升起，因為人

類的救主已經誕生了，阿肋

路亞。

聖詠和聖歌見聖詠集第二週主日

對經二：我們要向上主我們的天主高

唱讚美歌。

對經三：坐在黑暗中的百姓看見了一

道皓光。

簡短讀經

希，一，1 / 2

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

短對答詠

領：基督永生天主之子，求祢憐憫我們。
答：基督：

領：祢生自童貞瑪利亞。 答：求祢憐憫我們。
憐憫我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經：一生忠貞不二的貞女生了降

生成人的聖言；生子之後，

仍然是童貞；我們大家齊聲

讚頌：你在女子中最蒙祝福。

禱詞

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

願大地踴躍，因為祢已來臨。

基督、永恆的聖言，祢降臨人間，以喜悅的甘露滋潤了大地，

求祢不斷地眷顧我們，帶給我們真正的喜樂。

我們的救主，祢誕生在世，給我們顯示了天主的信實，

求賜我們以完整的信德，遵守洗禮的諾言。

天地的君王，祢派天使向人類傳報了和平，

求祢保佑我們常安享太平。

主，祢來到人間是為了作真正的葡萄樹，為我們結出生命的果實，

——使我們永久與祿連結，切勿華而不實。
我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祿是信衆的光明。
求祿使這個世界充滿祿的榮耀；并求祿以
真理之光，普照所有的人。

日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都
驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

鐸二，11 / 12

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

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路
亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，
反覆思想。

簡短讀經

若壹，四，9

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

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祿的救援，就
是祿在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

宗一〇，36

天主藉着萬民之主、耶穌基督，宣講

了和平的喜訊，把這道先傳給以色列子民。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見聖誕期一專用 161 * 頁

對經一：救贖大業嶄新的一天照耀了

我們：這是從古代就作準備

，並許諾賜人永遠福樂的一

天。

聖詠和聖歌見聖詠集第二週主日

對經二：天主賜下祂的慈愛和真誠。

對經三：主、萬王之王為我們誕生在

世：請看，世界的救恩，我

們的救援已經來到面前，阿

肋路亞。

簡短讀經

若壹，一，173

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：今天基督誕生了；今天救主

出現了；今天天使在地上歌

唱，總領天使歡樂；今天義

人歡躍說：天主在天受光榮

，阿肋路亞。

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 232 * 頁

一月二日

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

誦 讀

領：請向上主謳歌，讚頌祂的聖名。

答：日日宣揚祂的救恩。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

二，16）三，4

在基督內的新生命

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

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

對答詠

哥三，1 ； 2 ； 路十二，34

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

領：你們的寶藏在哪裏，你們的心也就在哪裏。 答：你們該……

誦讀二 選讀聖西略大主教：論聖神

主在聖神內使自己的身體生活

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

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

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

寵，各有不同的恩賜。

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

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

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

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

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

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

位跟前，祂就是這戳記及印鑑的原始。

對答詠 格前二，12，10；弗三，5

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

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

如本日遇到主日則唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

簡短讀經

依四九，8-9

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿肋路亞。
答：上主……

領：自己的救恩。
答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父……
答：上主……

讚主曲對經：基督躺在馬槽裏，仍在天上大發光明；祂來到人間，却仍與天父同在。

禱詞

天主而人和新亞當——基督，成了使人生活的神，我們向祂獻上我們的祈禱：

主，求祢垂憐。

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 163* 頁

基督，正義的太陽，祢在人間啓示了祢的光榮，以成全舊約，

—求祢以祢的光、照射在我們身上。

基督，祢是天使所讚美，牧童所傳揚，西默盎和亞納所承認並宣揚的救主，

—求祢使選民接受祢的福音。

基督，在祢誕生時，天使曾詠唱：高天受光榮，在世享平安，

—求祢使祢的平安播散到全世界。

新亞當基督，祢革新了我們的人性，在祢的國裏爲我們預備了住所，

—求祢作受壓迫者的寄託，使他們重新振作。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢賜給祢子民們堅強的信德

，我們深信並明認與祢同享光榮的永生聖子，由童貞聖母取得真實的肉軀而降生成

人；求祢使我們脫免今世的災害，引領我們到達永恆的樂園。

日間祈禱

午時

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

弟前一，15

這話是確實的，值得完全接受：基督耶穌到世界上來，是爲拯救罪人。

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實，阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事，默存心中，反覆思想。

簡短讀經

默二一，23 / 24

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

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就

是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

若壹，一，5

我們由祂所聽見，而傳報給你們的，就是這個信息：天主是光，在祂內毫無黑暗。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期一專用 151 * 頁

簡短讀經

哥一，13 / 15

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：有福的嬰兒時代，我們人類的生活因這時期得以恢復。

基督從瑪利亞的胎中出生，

好像是新郎走出洞房。

禱 詞

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

我們為祢的聖教會祈禱：

—使祢的子女忠信地、勇敢地明認救主的名號：上主，求祢垂憐！

我們為傳佈福音的人員祈禱：

—使祢所派的工人都全心全力向萬民宣揚救主的名號：上主，求祢垂憐！

我們為所有患病的弟兄們祈禱：

—使他們呼求救主的名號而獲得痊癒：上主，求祢垂憐！

我們為受迫害的信友祈禱：

—使他們能為救主的名號而忍受凌辱：上主，求祢垂憐！

我們為那些因人的過失而去世的弟兄們祈禱：

—使他們因祢的仁慈獲得生命：上主，求祢垂憐！

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月三日

序經對經：基督為我們誕生了，請大家前來朝拜。

誦 讀

領：天主業已來臨，賜給我們知識。

答：使我們認識真天主。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書 三 5 - 16

新人的生活

弟兄們：你們要致死屬於地上的肢

體

體

體：淫亂、不潔、邪情、惡慾和那無異於偶像崇拜的貪婪。爲了這一切，天主的義怒纔降在悖逆之子身上。你們從前也是度着這一類的生活，處於這些罪惡中。但是現在你們却該戒絕這一切：忿怒、暴戾、詭詐、詆罵和出於你們口中的穢言。不要彼此說謊，你們原已脫去舊人和他的作爲，且穿上新人。這新人即是在知識上照創造他的肖像而更新：這裏已沒有希臘人或猶太人，受割禮的或未受割禮的、野蠻人、叔雅提人，奴隸，自由人的分別，而只有包括一切並在一內內的基督。爲此你們該如天主所揀選的，所鍾愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和忍耐；如果有人對某人有怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕。就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕他人。在一切以上

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

對答詠

迦三，27-28

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

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

誦讀二

選讀聖思定主教：論若望

愛的雙重誠命

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

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

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

你愛天主，然後命你愛近人。

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

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

故此，開始愛你的近人吧！「將你的

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

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

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

對答詠

若壹四，10，11，16

領：天主首先愛了我們；又派遣了祂的兒子，為我們作贖罪的犧牲。

答：天主既然如此愛了我們，我們就該相親相愛。

領：我們已認識、並且相信天主對我們的厚愛。 答：天主既……

如本日遇到主日則唸「天主，我們讚

美祿」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 163* 頁

簡短讀經

依六二，11 / 12

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：聖言成了血肉，居住在我們

中間，滿溢恩寵和真理。從

祂的滿盈中，我們都領受了

恩寵，而且恩上加恩，阿肋

路亞。

禱詞

天主子，我們的救主，爲了復興人性而成

爲人，我們懷着信賴的心呼求祂：

厄瑪努爾，求祢與我們同在。

耶穌，永生天主之子，聖父的光輝，永恒的光明，光榮的君王，正義的太陽，童貞

瑪利亞的聖子，

— 求祢以祢降生成人的光榮照耀這一天。

耶穌，神奇的謀士，強有力的天主，永遠

之父，和平之王，

— 求祢用祢人性的聖潔指引我們走上聖德

的道路，

全能、堅忍、服從、良善心謙的耶穌，

— 求祢向所有的人顯示柔和溫順的力量。

耶穌，窮人之父，信衆的光榮，善良的牧

者，照世的眞光，無上的智慧，無限的美

善，我們的道路和真理，

— 求祢賞賜祢的教會貧窮的精神。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢願意祢聖子的肉軀，生於至聖童貞聖母的懷中，使祂不受人類罪污的

沾染；我們現在已因基督而得重生，求祢使我們不再因犯罪而墮落。

日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

依二，3 / 4

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

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

簡短讀經

依九，2

在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光，光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

依六〇，4 / 5

耶路撒冷，你的衆子要從遠方而來。

你的女兒要被抱回來。那時，你見到這情形，必要喜形於色，你的心靈必要激動而

舒暢，因為海洋的珍寶都歸於你，萬民的財富都歸你所有。

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 161 * 頁

簡短讀經

若壹，一，5 b，7

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：我們要因上主而歡欣踴躍，

心情愉快，因為永遠的救恩

已出現人間，阿肋路亞。

禱 詞

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

願祢的誕生使世界歡欣鼓舞。

基督，我們的生命，祢來到世上是為作教會的首領，

求祢使祢的妙身日漸增長，建立在愛德上。

基督，祢是真天主又是真人，

求祢讓我們分享祢天主性的生命。

基督，祢降生成人，作了天主與人之間的中保，

— 求祢使教會的聖職人員與祢密切合作，完成救世的使命。

基督，祢因降生成人，在世界建立了一個新秩序，

— 求祢使萬民都分享祢的救恩。

祢藉着誕生粉碎了死亡的枷鎖，
— 求祢拯救亡者擺脫一切桎梏。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月四日

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

誦 讀

領：在祂內有生命。

答：這生命就是人的光。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

三，17-14，1

基督徒的家庭生活

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

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

作主人的，要以正義公平對待奴僕，

因爲該知道，你們在天上也有一位主子。

對答詠

哥三，17

領：你們無論作什麼，或說話，或行事，
答：一切都要因主耶穌的名而作。

領：你們要藉着祂，感謝天主聖父。

答：一切都……

誦讀二 選讀聖邁克西木院長：「五百

章」

萬古常新的奧蹟

天主的聖言曾一度帶着肉體出生入世（以顯示祂的良善和祂的人性）。從

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

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

基督是天主，祂誕生時，取了一個附有理智靈魂的肉體而成爲人；祂曾使萬物

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

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

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

體爲人性却成爲治癒的良藥，藉着那在祂內的天主性的神能，恢復人性原有的聖寵。

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

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

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

對答詠

若一，14，1

領：聖言成了血肉，寄居在我們中間。 答：我們見了祂的光榮，

就是父獨生子的光榮，充滿着恩寵與真理。

領：在起初已有聖言；聖言與天主同在，聖言就是天主。 答：我們

見……

如本日遇到主日則唸「天主，我們讚

美祿」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 83 * 頁

簡短讀經

依四五，22-24

大地四極的人，你們歸依我，必能得救；因為只有我是天主，沒有別的神。我

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿肋路亞。 答：上主……

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

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

禱 詞

天主聖言出現於肉身，發顯於天使，被傳於萬民，我們要虔敬地讚美祂說：

天主的唯一聖子，我們朝拜祢！

人類的救主，祢藉着童貞瑪利亞降生成人，來使我們革新生活，

—求祢因聖母的轉求，保護我們不受罪惡的沾染。

祢從天上賜下永恆的智慧照耀我們的世界，

—求祢用這「太陽」的光指引我們善度這一天。

天主聖子，祢將父的慈愛顯示給我們，

—求祢使我們以兄弟之愛反映出祢的慈愛。

祢願意我們與親友隣舍和睦共處，

—求祢也使我們配作祢的同伴。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢曾以天上的異星，昭

示世人救主的來臨；求祢使這救恩之光，

天天照耀人間，以革新我們的心靈。

日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

耶三一，7-8

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

答：和對以色列家族的信實。阿肋路亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，

反覆思想。

簡短讀經

耶三一，11-12

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

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩。阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是

祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

匝八，7-8

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

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期一專用 101 * 頁

簡短讀經

羅八，3-4

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋路亞。
答：聖言：

領：居住在我們中間。
答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父：
答：聖言：

謝主曲對經：我由天主而生，也是由祂而

見祢的聖容，

來，我不是由我自己而來，

——使他們永遠生活在光明中。

而是我的父派遣了我。

我們的天父：

禱 詞

結束禱詞 見晨禱

基督來到我們中間，把自己交出，為洗淨

我們、而作祂的選民，使我們熱心行善。

一月五日

我們要虔誠地向祂呼求：

主，求祢垂憐！

序經對經：基督為我們誕生了，請大家前

我們為祢的聖教會祈求：

來朝拜。

——使它所有的子女重獲新生活。

誦 讀

我們為窮人，俘虜和流亡的人祈求：

——使他們因我們的兄弟之愛找到祢——降生

領：聖言是真光。

成人的天主子。

答：祂照耀所有的人。

願我們的喜樂圓滿無缺，

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

——使我們珍視天父在祢的誕辰賜給我們的

恩惠。

書信的結束

願所有去世的信徒，能因祢誕生的光輝得

弟兄們：你們要恒心祈禱，在祈禱中

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

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

我的囚伴阿黎斯塔科問候你們，巴爾納伯的表弟馬爾谷也問候你們——關於

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

職！「我保祿親筆問候，你們要記得我的鎖鏈！願恩寵與你們同在！阿們。」

對答詠

哥四，3；參閱詠五〇，17

領：我們要彼此代禱，求天主給我們

大開傳道之門， 答：以宣講基

督的奧秘。

領：願上主開啓我們的口，使我們頌

揚天主。 答：以宣講……

誦讀二

選讀聖思定主教講道集

我們因見聖言而感到滿足

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

被拿走的財富。

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

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

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

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

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

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

敬禮來慶祝天主子取了奴僕的相貌而誕生。

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

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

對答詠

參閱若壹一，2；五，20

領：生命已經顯現；我們看見了，因此就給你們傳佈這永恒的生命。

答：祂原來與父同在，現在已出現人間。

領：我們知道，天主之子業已來到；

祂賜給我們智慧，使我們認識真天主，並生活在祂的真子之內。

祂就是真天主，就是永恆的生命。 答：祂原來……

如本日遇到主日則唸「天主，我們讚

美祿」(17) 頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 23* 頁

簡短讀經

智七，26-27

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：上主：

讚主曲對經：上主眷顧並救贖了祂的子民。

禱 詞

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

主，願祢的誕生拯救我們。

宇宙的君王，牧童們發現祢用襤褸裹體，

求祢使我們能師法祢的貧窮和純樸。

天上的君王，祢從天上的至高王座下降人

間，

求祢教導我們尊重身世寒微的弟兄。

基督，永恒的光明，祢雖然取了我們的人性，却沒有染上我們的罪污。

——求祢使所有信徒善用地上的財富，而不要為財犯罪。

教會的神聖淨配，祢與它常相左右，作它不可攻破的岑樓，

——求賜祢的信徒常忠於祢的教會，至死不渝。

我們的天父：

結束禱詞

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

日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都

驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

則二〇，41-42 a

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

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，

反覆思想。

簡短讀經

則三四，11-12

看哪，我要親自去尋找我的羊，我要

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

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是

祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

米二，12

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

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

如果主顯節於一月六日慶祝，則念主顯節第一晚禱 286 * 頁

如果主顯節於一月七日或八日所遇到的主日慶祝，則念以下晚禱經文。

讚美詩 見聖誕期一專用 161 * 頁

簡短讀經

若壹，五，20

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言……

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：梅瑟在法律上所記載，和先

知們所預報的，我們找到了，
就是若瑟的兒子，出身納匝
肋的耶穌。

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

結束禱詞 見晨禱

禱 詞

我們要讚美童貞女所孕育所生產的基督、
厄瑪努爾；我們懇切向祂祈禱：

一月六日

童貞瑪利亞的聖子，求祢憐憫我們。

如果主顯節在一月七日或八日遇到的

祢賞賜瑪利亞獲得母性的喜樂，

主日慶祝，本日則誦念下列經文：

| 求祢賞賜所有的父母對自己的子女應有
的喜樂。

序經對經：基督為我們誕生了，請大家前
來朝拜。

和平的君王，祢的國是正義與和平的國，

誦 讀

| 求祢使我們追求屬於和平的事。

祢降來人間，是為使人類成為天主的聖民，

領：請向上主謳歌，讚美祂的名。

| 求祢使萬民和睦相處，合而為一。

答：日日宣揚祂的救恩。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四二，1-8

上主謙卑的僕人

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

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

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

對答詠 瑪十二，18，21；依四二，1

領：這是我所簡選的僕人，我所喜

歡、所鍾愛的僕人。 答：普世

萬民都要將希望寄託在祂身上。

領：我要在祂身上傾注我的神，祂要

向萬民宣告正義。 答：普世

萬……

誦讀二

見主受洗節 351* 頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 103* 頁

簡短讀經

依六一，1-2 a

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：這就是經過水和血而來的

一位——我們的主耶穌基督。

禱詞

天主聖言在萬世之前就已存在，卻在時間中為我們誕生了；我們要用相稱的讚

詞頌揚祂，向祂歡呼：

願大地踴躍，因為祢已來臨。

基督，永遠的聖言，祢降臨大地，以喜悅的甘露滋潤了大地，

——求祢不斷地眷顧我們，帶給我們真正的喜樂。

我們的救主，祢以祢的誕生，給我們顯示了天主的信實，

——求使我們以完整的信德，遵守領洗時的諾言。

天地的君王，祢派天使向人類傳報了和平，

——求祢用祢的平安保全我們的生命。

主，祢來是為作真正的葡萄樹，為我們結出生命的果實，

——使我們這常與祢連結的葡萄枝，切勿華而不實。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢以榮耀的真光，常

常照亮祢信徒們的心靈；使我們永遠承認基督為我們的救主，並真誠地接受祂。

日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

依一一，1 } 2 a

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

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，反覆思想。

簡短讀經

依四二，1

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

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩，阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

依四九，6

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

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 161 * 頁

簡短讀經

宗一〇，37-38

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

短對答詠

領：聖言成了血肉，阿肋路亞，阿肋

路亞。 答：聖言：

領：居住在我們中間。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：有聲音從天上說：祢是我的

愛子，我因祢而喜悅。

禱 詞

基督誕生時，天使向世界傳報了和平；

我們要歡欣地讚頌祂，並虔敬地向祂祈禱：

願祢的誕生給萬民帶來和平。

主，求祢以祢誕生的奧蹟安慰祢的教會，

使祢的教會充滿各種祝福。

祢是牧者的元首，人靈的督導，

求祢使我們的教宗和主教們成為各種恩

寵的忠實分施者。

永恆的君王，祢願誕生成人，受到生命短

促的限制，和人間的變幻無常，

求祢使我們短命有死的人進入祢永生之國。

祢是萬世所期望的，時期一滿，祢便降來

人間，

——求祢將祢的來臨啓示給那些仍在期望着祢的人。

祢成了血肉，拯救出因罪惡和死亡而敗壞的人性，

——求祢賞賜亡者在天國分享完全的自由。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月七日

如主顯節在一月八日遇到的主日慶祝，

則本日誦念下列經文：

序經對經：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

誦 讀

領：「天主在這末期透過祂的兒子向我們說話。」

答：「透過祂，首先創造了宇宙萬物。」

誦讀一及對答詠 見 305* 頁

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

天主成人是要使人成爲天主

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

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

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

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

對答詠

若壹四，14；一，9

領：我們看見了，我們就作證：

答：父派遣了祂的兒子，作世人的救主。

領：是爲了赦免我們的罪過，滌除我們的一切邪惡。 答：父派遣：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期一專用 28 * 頁

簡短讀經

依九，6

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

短對答詠

領：上主已經宣佈了，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：上主：

領：自己的救恩。 答：阿肋路亞，
阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：請看，經上關於祂曾記載：

基督誕生在以色列，祂的王

國萬世無疆。

禱詞

大地四極在基督身上看到了的天主的救恩；

我們要讚頌祂，歡欣地呼求祂：

主基督，願光榮歸於祢。

人類的救主，祢的降來拆毀了各民族間的

藩籬，

——求祢消除世間有違人性尊嚴的區別。

祢藉着降生成人生活在我們中間，

——求祢教導我們認出祢臨在於教會中和人

間的各种方式。

祢的誕生已將天主完全啓示給人類，

——求祢使我們的信德和行爲常能符合祢的
教導。

厄瑪努爾，祢奇妙地使萬象更新，

——求祢使我們的思言行爲也都煥然一新。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢因唯一聖子的降

臨，使新光普照大地。求祢賞賜我們，正

如祂曾藉童貞聖母的孕育，取了人類的形

體，生活在我們中間；同樣的，也使我們

將來在祂恩寵的王國中，同享榮福。

日間祈禱

午前

對經：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、都

驚奇關於耶穌所說的這些話。

簡短讀經

申四，7

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

領：上主想起了自己的仁慈，阿肋路

亞。

答：和對以色列家族的信實。阿肋路

亞。

午時

對經：瑪利亞却把這一切事默存心中，

反覆思想。

簡短讀經

依一二，5 \ 6

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

領：大地四極，阿肋路亞。

答：看見了我們天主的救恩。阿肋路

亞。

午後

對經：我已親眼看見了祢的救援，就是

祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

多一四，8 \ 9

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

領：慈愛和真誠彼此相逢，阿肋路亞。

答：正義與和平彼此相擁，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

聖誕期二：從主顯節至主受洗節

讚美詩

自主顯節以後到主受洗主日之季節日
課用以下讚美詩。

晚禱

一、奸王黑落德，

爲甚麼怕基督的來臨？

爲甚麼心神不安？

祂毫無現世的野心，

只想把天國帶到人間。

二、異星前導，

賢士不畏艱險，

藉星光尋求眞光，

獻上珍禮，

跪拜救主前。

三、天上羔羊受洗，

人間罪污清除，

本來一塵不染，

降臨塵世，

只爲淨化世人的罪愆。

四、隨母參加婚筵，

奇蹟初現，

解惑救難，

變水爲酒，

歡樂充滿席間。

五、耶穌，照世眞光，

祢在萬民中出現，

光榮歸於祢，

偕聖父及聖神，

直到永遠。阿們。

對經：基督出現在我們面前，請大家

前來朝拜。

聖詠：九四，見3頁，或活頁。

誦 讀

一、賢士喜見嬰兒，

虔敬跪拜，

獻上乳香沒藥與黃金，

萬里奔波表至誠。

二、基督，宇宙的君王，

權威、王國屬於祢，

賢士獻三禮，

原有預定的象徵。

三、黃金象徵祢的王權，

乳香說明祢是真神，

沒藥預告祢的聖死；

真神成人普救生靈。

四、白冷，你是偉大的城，

你是衆城之城，

在你的懷抱裏，

救主降生。

五、萬世之前，

上主早已預定，

舊約先知也預報，

基督王國的誕生。

六、基督神國包羅萬象，

陸海及太空，

芸芸衆生靈，

莫不晝夜歌頌。

七、萬民中出現的基督，

光榮歸於祢，

偕父及聖神，

世世無窮。阿們。

晨 禱

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

天地震蕩。

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

日間祈禱

午前

- 一、隨着時序的輪轉，

又見日上三竿，

我們心懷虔誠，

光榮至聖聖三。

二、灑掃心靈的庭院，

作聖神的宮殿，

想當年在古聖城，

降臨在聖徒間。

三、天國的建立者，

按合宜的時分，

裝飾萬物，

光華燦爛；

四、美好的大自然，

啓發永恆的平安；

光榮歸於至聖聖三，

歡躍歌頌不間斷。阿們。

對經：從世世代代以來所隱藏的奧跡

，現在彰顯出來了。

午時

一、午時已到，

請齊來讚美上主，

收斂心神，

摒棄煩惱。

二、羔羊獻犧牲，

聖架精神永不老，

信友享救恩，

主寵知多少。

三、基督的神光，

掃蕩午間的陰雲，

獻出柔順的心田，

讓祂的愛火燃燒。

四、光榮歸聖父，

及子及聖神，

天長地久，

萬世不消。阿們。

對經：基督來向你們這些在遠方的人

宣講平安；平安也歸於你們這

些在近處的人。

午後

一、時光流逝，

日已西斜，

虔誠敬拜三位一體，

讚頌真主，

歌聲不歇。

二、上主的奧秘，

全心信服不懈；

師法聖伯鐸，

追尋上主的救恩，

祈禱心切。

三、我心常讚頌，

追隨使徒芳蹤，

生命如衰草，

依恃基督的神力，

才能堅定如鐵。

四、光榮歸於父，

及子及聖神，

隆恩似海，

代代稱述，

世世感謝。阿們。

對經：請看，我指定祢作為萬民的光

明，使祢作為我的救恩，遠達

地極。

一月六日：主顯節

節日

或一月二日至八日之間的主日

第一晚禱

讚美詩 見 282 * 頁

聖詠吟唱

聖詠一三四

壹

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

上主的僕人，請你們讚頌，※
讚頌上主的名，

侍立在上主的聖殿裏，※
在我們天主庭院中的人們，
請讚揚上主，因為祂至善至美，※
歌頌祂的名，因為祂可親可愛。

上主爲自己揀選了雅格，※
將以色列歸爲己有。

我知道上主偉大無比，※
我們的天主凌駕萬神之上。

在天上、地下、海洋的深處，※
上主隨心所欲，創造了萬物。

祂使烏雲由地極升起，使閃電挾着雷雨，※
使清風從天庫吹出。

祂將埃及的長子盡行殺戮，※
不論是人或牲畜。

埃及，上主在你境內行了奇蹟、異能，※
懲罰了法郎和他的臣僕與民衆。

祂擊敗了列邦，※
殺死了强悍的國王：

阿摩黎王色宏，巴珊的敖格王，※
和迦南的所有酋長。

祂將他們的土地賞給以色列，※
作爲祂選民的基業。

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

貳

對經二：上主至高至尊，我們的天主

超越一切神祇。

上主，祢的聖名永受頌揚，※

祢的令譽，萬古流芳。

因為上主必為祢的子民伸冤，※

對祢的僕人必將垂憐。

異民的偶像是金銀，※

是人手塑造的物品。

有口不能言，※

有目不能視。

有耳不能聆聽，※

有口不能呼吸。

鑄造偶像的人，與偶像無異，※

供奉偶像的人，與偶像類似。

以色列家族，請讚頌上主，※

亞郎的家族，請讚頌上主。

肋味的家族，請讚頌上主，※

敬畏上主的，請讚頌上主。

願住在耶路撒冷的上主，※

由熙雍接受讚頌。

對經二：上主至高至尊，我們的天主

超越一切神祇。

聖歌 弟前三，16

對經三：那顆異星閃爍有如火焰，指

示天主、萬王之王；賢士們

看見了，就獻禮品給至高至

尊的君王。

答：一切民族，請讚頌上主。

祂是天主，以人的形體顯現，※

有聖神證實祂為義。

答：一切民族，請讚頌上主。

祂顯現給天使，※

在萬邦中被傳揚。

答：一切民族，請讚頌上主。

祂在各處被人信奉，※

然後被接到光榮中。

答：一切民族，請讚頌上主。

對經三：那顆異星閃爍有如火焰，指

示天主、萬王之王；賢士們

看見了，就獻禮品給至高至

尊的君王。

領：普世萬邦，都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：賢士們一看見那異星，就彼

此說：這是偉大君王出生的

跡象，讓我們去尋找祂，向

祂奉獻禮物：黃金，乳香和

沒藥。

簡短讀經

弟後一，9 / 10

天主拯救了我們，以聖召名叫了我們，

並不是按照我們的行爲，而是按照祂的決

意和恩寵：這恩寵是萬世以前，在基督耶

穌內賜予我們的，現在藉着我們的救主基

督耶穌的出現而顯示出來；祂毀滅了死亡，

藉着福音彰顯了不朽的生命。

短對答詠

禱詞

今天賢士們朝拜了我們的救主，我們要歡

欣鼓舞地崇拜祂，向祂祈禱：

主，求祢救護窮苦的百姓。

萬民的君王，祢名叫賢士們有如萬民的初

果，前來朝拜祢，

— 求祢賞賜我們欽崇和事奉祢的精神。
光榮的君王，祢以公義審判祢的百姓，

— 求祢賞賜人類持久的和平。

永恆的君王，祢萬古常存，

— 求祢用祢的聖言灌溉我們的心田，有如

滴滴的雨水。

正義的君王，祢願拯救無依無靠的窮人，

— 求祢憐憫那些受壓迫的人。

主，祢的名永遠受讚頌，

— 求祢對我們已亡的弟兄施行祢救恩的奇

能。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢今日藉異星的引導，使祢的

唯一聖子顯示給天下萬民；我們現在因信

德的光照認識了祢，求祢也不斷地指引我

們，將來能到達天鄉，瞻仰祢的聖容。

序經對經：基督已出現在我們面前，請大
家前來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見 283* 頁

聖詠吟唱

聖詠七一

對經一：塔西和羣島的衆王都前來向

上主、他們的君王進貢。

天主，請將審判權授與君王，※

將祢的正義交給王子；

使祂公正地統治祢的百姓，※

公道地管理祢貧苦的民衆。

願高山給人民帶來和平，※

願丘陵爲百姓帶來公正！

願祂保護百姓中的窮人，+

救助貧苦人的子孫，※

打倒那欺壓人的莠民。

祂將與日月同光，※

世世代代，萬壽無疆。

祂有如喜雨落在草原，※

又像甘露滋潤農田。

祂爲王時，正義必要伸張，※

如月之恒，永享安康。

祂的領域廣及四海，※

祂的王權遠達地極。

祂的仇人要向祂屈膝叩拜，※

祂的頑敵要舌舐塵埃。

塔西和羣島的衆王都前來進貢，※

舍巴和色巴的君王都來給祂獻禮。

衆王都要朝拜祂，※

萬民都要事奉祂。

對經一：塔西和羣島的衆王都前來向

上主、他們的君王進貢。

聖詠九五

對經二：在上主的聖殿中朝拜祂，阿

肋路亞。

你們要向上主高唱新歌，※

普世大地，要向上主詠唱。

你們要向上主歌唱，讚美祂的聖名，※

日復一日，不斷宣揚祂的救恩。

在列邦中，傳述祂的光榮，※

在萬民中，宣揚祂的奇能。

因爲上主偉大，應極受讚美，※

祂超越衆神，可敬可畏。

衆神盡屬虛幻，※

而上主創造了諸天。

威嚴與尊榮作祂的前導，※

祂的聖所充滿威能和光耀。

各家各戶，請讚頌上主的光榮威能，※

請光耀上主的名號；

攜帶着祭品，進入祂的庭院，※
穿戴着聖潔的衣冠，叩拜上主；

普世大地，在祂面前要戰兢，※

向萬民宣佈「上主爲王」。

祂穩定寰宇，不再動盪，※

以正義公允審判萬邦。

蒼天和大地要歡欣鼓舞，※

海洋中的一切要踴躍歡騰；

原野中的一切都要雀躍，※

森林中的樹木也要舞蹈；

因爲上主已經駕臨，※

祂來審判乾坤；

按正義審判普世，※

以信實對待萬民。

對經二：在上主的聖殿中朝拜祂，阿

肋路亞。

對經三：上主的一切天使，請讚美天

主，阿肋路亞。

上主爲王，願大地踴躍，※

所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面前進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像，誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，+

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經三：上主的一切天使，請讚美天

主，阿肋路亞。

領：蒼天宣揚了上主的公正。

答：萬民看見了祂的榮耀。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六〇， 1-22

上主在耶路撒冷顯示了祂的榮耀

耶路撒冷啊！起來炫耀吧！因為你的

光明已經來到，上主的榮耀已經照耀在你

身上。看哪！黑暗籠罩着大地，陰雲遮蔽

着萬民；但上主却照耀着你，祂的榮耀要

彰顯在你的身上。萬民要奔向你的光明，

衆王要投奔你升起的光輝。請你舉目四

望！他們都聚集到你這裏；你的衆子要從

遠方而來，你的女兒要被抱回來。那時，

你見到這情形，必要喜形於色，你的心靈

必要激動而舒暢，因為海洋的珍寶都是你

的，萬民的財富都要歸你所有。成羣結隊

的駱駝，以及米德楊和厄法的獨峯駝要遮

蔽你，牠們都是由舍巴滿載黃金和乳香而

來，宣揚上主的榮耀。刻達爾的一切羊羣

都要聚在你前，乃巴約特的公羊都要供你使用；牠們要登上我的祭壇作爲我歡悅的祭品，以光榮我榮耀的殿堂。那些像雲彩飛來，像鴿子回籠的是誰？那是爲我集合起來的船隻，塔爾史士的船隻爲首，從遠處帶來了你的子女，以及他們的金銀；這都是爲了上主你的天主的名，爲了以色列的聖者的緣故，因爲祂曾光榮了你。

外邦的子民要修建你的城垣，他們的君王要來侍奉你，因爲我在怒氣中打擊了你，但我在慈悲中又憐憫了你。你的門要時常敞開，白天黑夜都不要關閉，好讓萬民的財富，在他們的君王領導下，運到你這裏來。因爲凡不肯侍奉你的民族和國家，必要滅亡，這樣的民族必要衰退。黎巴嫩的光榮要歸於你；柏樹、榆樹和松樹都要聚在一起，裝飾我的聖所，因爲我要

光榮我立足之地。曾經欺壓過你的，他們的子孫，要向你屈服；凡輕視過你的人，都要在你腳前下拜；他們要稱呼你爲「上主的城」，「以色列聖者的熙雍。」我要使你成爲萬世的尊榮，萬代的喜悅，以代你從前所受的遺棄、惱恨，與冷落的痛苦。你要吮萬國的奶，吞食衆王的財富，這樣你將知道我，上主，是你的拯救者，你的救主，雅格的強有力者。

我要以金子來代替黃銅，以銀子代替鐵，以黃銅代替木頭，以鐵代替石頭；我要立「和平」爲你的官長，立「正義」爲你的政要。在你的地區再聽不到暴行，在你的境內不再有搶劫和破壞。你要稱你的城垣爲「救恩」，你的城門爲「讚揚」。太陽不再是你白天的光明，月亮也不再照耀你，上主要作你永久的光明，你的天主

要作你的光輝。你的太陽再不降落，你的月亮再不虧缺，因為上主要作你永久的光明，你悲哀的日子已經終結。你的人民都要成為義人，要永遠繼承地業，因為他們是我所栽植的幼苗，是我雙手的傑作，使我得到榮耀。小戶要變成大村，弱小者要變為強大的民族。我是上主，我要在適當的時期迅速完成此事。

對答詠

依六〇，1，3

領：耶路撒冷啊！起來吧！放射出你的光芒！因為你的光明已經來到； 答：上主的榮耀已經照耀在你的身上。

領：萬民要奔向你的光明；衆王要投奔你升起的光輝。 答：上主的……

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

上主在全世界顯示了他的救恩
天主仁慈的上智曾決意在此世的末期，拯救那處於淪亡之途的世界。祂便決定在基督身上去拯救萬民。

關於拯救萬民的事，天主在古代曾應許古聖祖亞巴郎，要賞給他無數子孫。這些子孫不是生於肉體，而是藉信德而生。因此他們可比作衆多的星辰。因為這萬民之父所應希望的不是地上的後裔，而是來自天上的。

但願天下萬民都進入古聖祖的家庭。也願那預許的子孫在亞巴郎的後裔身上領取祝福，這祝福會被他肉性方面的子孫所擯棄。但願普世萬民在三賢士的代表下，朝拜宇宙的造主。但願天地的創造者不但在猶太，而且在全球各地為人共知，到處彰顯祂偉大的聖名，一如在以色列。

親愛的諸位，我們既已知天主恩寵的這些奧蹟，讓我們歡欣慶祝我們開始得救、萬民蒙召的良辰，感謝天主的仁慈。誠如保祿使徒所說的：「我們要欣然感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因為是祂由黑暗的權勢下救出了我們，並將我們移置在祂愛子的國內。」因爲一如依撒意亞先知所說：「在黑暗中行走的百姓，看見了一道皓光，光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。」他又論及萬民向上主說：「看哪！那不會認識祢的民族，將呼求祢；那不會認識祢的百姓，也要奔向祢。」

從前亞巴郎曾見到這個日子而歡欣不已：他知道了那一天，他信德的子孫將因他的後裔、基督，蒙受祝福，他也預見那一天他由於信德將成爲萬民之父；「他就

光榮天主，且堅信天主所應許的，也必能完成。」

達味在聖詠裏，也歌咏這個日子說：「上主，祢創造的萬民齊來欽崇，歌頌讚揚祢的聖名。」又說：「上主宣佈了祂的救恩，將祂的正義顯示給萬民。」

我們確實知道，當三位賢士隨着異星的引導，從遠方而來、承認並朝拜天地的君王時，以上所說的就已經實現了。這顆星也請我們效法它服從的榜樣，並竭盡所能，爲那吸引衆人來投奔基督的恩寵服務。

親愛的諸位，在這種服務工作上，你們該彼此幫助，使你們藉信德及善工能抵達天國，並在天國中作爲光明之子、射出燦爛的光輝；這是靠我們的主耶穌基督，祂和父及聖神，永生永王。阿們。

對答詠

領：這是一個偉大的日子：因為先知

所預言、天使所朝拜的救世主，

在這一日出現人間。 答：賢士

們見了祂的異星滿心歡喜，向祂

呈獻了禮品。

領：這聖化的日子照耀了我們：萬民

哪，請來朝拜救主。 答：賢士

們……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見288*頁

聖詠吟唱

對經一：賢士們打開寶匣，把黃金、

乳香和沒藥獻給主，阿肋路

亞。

聖詠和聖歌見聖詠集第一週主日

晨禱 288 頁。

對經二：海洋及江河，請讚美上主，

水泉和水源，請讚美上主，

阿肋路亞。

對經三：耶路撒冷啊！你的光明來到

了，上主的榮耀也照耀在你

身上，萬民要在你的光明中

行走，阿肋路亞。

簡短讀經

依五二，7-10

有一位曾傳佈喜訊，宣佈和平，傳報

佳音，宣佈救恩，向熙雍說：「你的天主

爲王了」；他的脚步在山上是多麼美麗啊

！請聽，你的守望者都一起高聲歡呼，因

爲他們親眼看見上主返回了熙雍。耶路撒

冷的廢墟啊！你們要興高采烈一起歡呼，

因爲上主安慰了祂的百姓，救贖了耶路撒

冷。上主在萬民眼前彰顯祂的聖臂，大地

四極看見了我們天主的救恩。

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世衆王：

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父：

答：普世衆王：

讚主曲對經：今天教會與它天上的淨配結

合了，因爲基督在約旦河洗

去了它的罪惡；賢士們帶着

禮物迅速前來，奔赴王家的

婚宴；變水爲酒，使賓客喜

形於色，阿肋路亞。

禱詞

今天賢士們朝拜了我們的救主，我們要歡

欣鼓舞地崇拜祂，向祂祈禱：

出自光明的光明，求祢照耀今天。

基督，祢以血肉之軀出現，

——求祢以天主的聖言和祈禱聖化我們。

基督，祢由聖神證實祢的使命，

——求祢拯救我們脫免錯誤的惡風。

基督，祢曾顯現給天使，

——求祢使我們在地上體驗到天上的喜樂。

基督，祢被傳揚給萬民，

——求祢以聖神的德能開啓人的心扉。

基督，祢已被普世信奉，

——求祢更新所有信徒的信德。

基督，祢被接入光榮的境界，

——求祢在我們心內燃起對祢王國的希望。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢今日藉異星的引導，使祢的

唯一聖子顯示給天下萬民；我們現在因信

德的光照認識了祢：求祢也不斷地指引我們，將來能到達天鄉，瞻仰祢的聖容。

日間祈禱

聖詠吟唱

對經

午前：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，現在彰顯出來了。

午時：基督來向你們這些在遠方的人宣講平安，平安也歸於你們這些在近處的人。

午後：請看，我指定祢作為萬民的光明，使祢成為我的救恩，遠達地極。

聖詠四六

萬民，你們要鼓掌，※

以歡呼的歌聲頌揚上主。

因為上主至高至尊，可敬可畏，※

是統治大地的偉大君王。

祂使萬民屬我們管轄，※

使列邦屈伏在我們腳下。

祂為我們選擇了產業，※

就是祂所愛的雅格的榮耀。

在歡呼聲中，天主上升，※

在號角聲中，上主騰空。

你們要歌頌，歌頌我們的天主，※

要歌頌，歌頌我們的君王。

因為天主是普世的君王，※

你們要謳歌讚頌。

天主坐於神聖的寶座，※

天主為王，統治萬邦。

萬國的領袖集合起來，※

成為亞巴郎的天主的子民；

因為大地的權貴都屬於天主，※

唯有天主至高至尊。

聖詠八五，1-10

上主，求祢側耳聽我，※

因為我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，因為我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢。

求祢使祢的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰望祢。

上主，祢實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※

細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※

祢定會俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※

沒有任何作為可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※
歌頌讚揚祢的名。

祢偉大無比，施行奇蹟。※

祢是獨一無二的天主。

聖詠九七

你們要高唱新歌，※

上主行了奇事；

祂的右手和聖臂，※

為祂贏得了勝利。

上主宣布了祂的救恩，※

將祂的正義顯示給萬民。

祂記起了祂的仁慈，※

和對以色列的信實。

大地四極的人，※

看見了我們天主的救恩。

普世大地，請向上主歡呼，※

詠詩讚頌，載歌載舞。

彈着豎琴，歌頌上主，※
彈着豎琴，伴和着絃韻。

吹起喇叭，響起號角，※

在上主君王面前歡躍。

願海洋和水族同聲高呼，※

願寰宇和萬民歡欣鼓舞。

江河拍手鼓掌，※

山岳起舞歡唱。

在上主面前歡躍，因為祂已駕臨，※

祂要親自審判大地乾坤。

以正義審判普世人羣，※

以公平治理天下萬民。

其他時辰，見補充聖詠，597頁。

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟

，現在彰顯出來了。

簡短讀經

默一五，4

上主，誰敢不敬畏祢？誰敢不光榮祢
的名呢？因為只有祢是神聖的：萬民都要
前來在祢面前下拜。

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督向你們這些在遠方的人宣

講平安，平安也歸於你們這些

在近處的人。

簡短讀經

依四九，6

上主對我說：你作我的僕人，復興雅

格支派，領回以色列的殘餘者，這還是小

事；我更要使你作萬民的光明，使我的救

恩達於地極。

領：萬民要看到祢的正義，

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光明，使祢成爲我的救恩，遠達地極。

簡短讀經

匝二，15

在那一天，有許多民族要歸依上主，要成爲祢的百姓；並住在你們中間，這樣你們便要知道：萬軍的上主派遣了我到你們這裏來。

領：萬民，請讚頌我們的天主，

答：請傳揚祢應受的榮耀。

結束禱詞

天主，祢今日藉異星的引導，使祢的唯一聖子顯示給天下萬民；我們現在因信德的光照認識了祢，求祢也不斷地指引我們，將來能到達天鄉，瞻仰祢的聖容。

第二晚禱

讚美詩 見 28 * 頁

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1-5，7

對經一：和平的君王受到光榮，超過

全世界所有的君王。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日王位就屬於祢，※我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默基瑟德的呂亞位，永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一：和平的君王受到光榮，超過

全世界所有的君王。

聖詠一一一

對經二：在黑暗中，必有光明照耀心

地正直的人；上主是仁愛、

慈悲和公正的。

敬畏上主的人，真有福氣，※

酷愛祂誠命的人，真有福氣！

他的子孫在世必會強盛，※

義人的後裔必蒙祝福。

他的家族要享榮華富貴，※

他的仁風必將萬世永垂。

黑暗中必有光明向義人照耀，※

因為他富於仁愛、慈悲和公道。

樂善好施的人必然幸福，※

他公正無私，處理事務。

因為義人永不動搖，※

他將永遠被人懷念。

噩耗不能使他驚惶，※

他仰賴上主，心志堅強。

他必心意堅定，無恐無懼，※

直到看見他的仇敵蒙羞。

他施捨錢財，扶弱濟貧，十

他的仁風萬世流芳，※

他將頭角崢嶸，受人敬仰。

惡人看見，必怒火填胸，十

咬牙切齒，氣憤而終，※

惡人的願望終成泡影。

對經二：在黑暗中必有光明照耀心地

正直的人；上主是仁愛、慈

悲和公正的。

聖歌 默十五，3~4

對經三：上主，祢所創造的一切民族

將前來，在祢面前下拜。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙；

萬世的君王！※

祢的道路多麼公平真實。

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，+

萬民都要前來朝拜祢，※

因爲祢彰顯了祢的正義。

對經三：上主，祢所創造的一切民族

將前來，在祢面前下拜。

簡短讀經

鐸三，4 / 5

我們的救主天主的良善和祂對人的慈

愛顯示出來了。祂救了我們，並不是由於

我們本着義德所立的功勞，而是出於祂的

憐憫，藉着聖神所施行的重生和更新的洗

禮、救了我們。

短對答詠

領：普世萬邦都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：我們慶祝由三個奧蹟所裝飾

的聖日：今天異星引導賢士

們來到馬槽前；今天在婚宴

中，水變成了酒；今天基督

爲了拯救我們，願在約旦河中

接受若翰的洗禮，阿肋路亞。

禱詞

今天賢士們朝拜了我們的救主，我們要歡

欣鼓舞地崇拜祂，向祂懇求說：

主，求祢救護窮苦的百姓。

萬民的君王，祢召叫賢士們有如萬民的初果，前來朝拜祢，

—求祢賞賜我們欽崇和事奉祢的精神。

光榮的君王，祢以公義審判祢的百姓，

—求祢賞賜人類持久的和平。

永恒的君王，祢萬古常存，

—求祢用祢的聖言灌溉我們的心田，有如

滴滴雨水。

正義的君王，祢願拯救無依無靠的窮人，

—求祢憐憫那些受壓迫的人。

主，祢的名永遠受讚頌，

—求祢對我們已亡的弟兄施行祢救恩的奇

能。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢今日藉異星的引導，使祢的

唯一聖子顯示給天下萬民；我們現在因信

德的光照認識了祢，求祢也不斷地指引我們，將來能到達天鄉，瞻仰祢的聖容。

一月七日

或主顯節主日後星期一

聖詠集第二週

序經對經：基督已出現在我們面前，請大

家前來朝拜。

誦 讀

領：諸天宣告了上主的正義。

答：萬民看見了祂的榮耀。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六一，1-11

上主的神降臨於其僕人身上

吾主上主把祂的神賜給了我，因為上

主給我傳了油，委派我向貧苦的人傳報喜訊，治好破碎的心靈，向俘虜宣告自由，釋放獄中的囚徒，宣佈上主恩惠的喜年，揭示我們天主報仇的日期，安慰一切憂苦的人，給熙雍悲哀的人一項冠冕來代替灰塵，喜油以代替喪服，頌讚以代替沮喪的心神。他們將被稱為正義的力量，是上主為光榮自己所種植的。他們要重建古時的廢墟，興建往日的荒域，修復傾圮的城邑，和歷代荒涼的地方。外邦人要來為你們牧放羊羣，外方人的兒子要作你們的農夫和葡萄園丁。你們要被稱為「上主的祭司」，要稱你們為「我們天主的侍役」；你們要享用列國的財富，以他們的榮華富貴而自誇。你們嘗到了雙重的恥辱，受盡了委屈，因此你們要繼承雙倍的土地；永遠的喜樂將與你們常相左右。因為我是愛

公義的上主，我惱恨不義的搶劫；我要憑忠實賜給他們報酬，與他們訂立一項永久的盟約。他們的後裔在列國中，他們的苗裔在萬民中，要受人賞識；凡看見他們的，必要承認他們是上主所祝福的後裔。

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要因我的天主而歡欣鼓舞，因為祂給我穿上救恩的衣服，給我披上義德的外袍，使我有如頭戴花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。正如大地怎樣產生幼苗，田園怎樣使種子發芽，吾主上主也要怎樣在萬民前產生正義和讚揚。

對答詠

依六一，1；若八，42

領：上主把祂的神賜給了我，因為上主給我傳了油，派遣我向窮人傳報喜訊。 答：治好破碎的心靈，解救俘虜、釋放囚犯。

領：我從天主那裏來到了人間；我並

不是憑我自己而來的，而是天主

差遣我來。 答：治好破……

誦讀二 選讀金言·聖伯鐸主教講道集

那願意為我們誕生者，也願意我

們認識祂

在主降生的奧蹟裏，常呈現出祂天主性的顯明標誌。但今天的隆重慶典以多種方式給我們證明和啓示，天主自己取了人的身體；如此，我們這常處於黑暗中的有死的人類，不會由於無知、而喪失那些唯有藉恩寵才能享有並得到的財富。

因為那為我們而誕生者切願我們認識祂。因此祂選擇了這樣的方式啓示我們，以免這慈愛的偉大奧蹟成爲一個使人誤解的機會。

今天賢士在星辰中尋找那發射異光的

星，就找到了躺在馬槽中哭泣的那一位。

很長時期在衆星辰中隱身的那一位，今天

賢士們却驚奇地發現祂裹在襁褓之中，閃

爍着光輝。

今天賢士在沉思、驚訝他們在那裏所見的奇景：在地上看到了天，在天上看到了地：人在天主內，天主在人內，整個天地無法容納的那一位却被關在一個弱小的身體裏。賢士一看到就相信了而沒有追問，便獻上象徵性的禮物，表示他們的信仰：獻上乳香，以明認聖嬰爲天主；獻上黃金，以明認祂爲君王，獻上沒藥，以明認祂將來的死亡。

因此，那最後被召的外邦人却後來居上。因爲萬民之接受信仰是由賢士之信仰開始。

今天基督進入了約旦河，以滌除世人

的罪過。若翰洗者對祂來的目的作證說：「請看天主的羔羊；請看除免世罪者。」今天我是僕役挽留主人，人挽留天主，若翰挽留基督。他挽留祂，不是爲了給祂赦罪，而是爲了接受寬恕。

今天，一如先知所說的，「上主的聲音，響徹水面。」什麼聲音？「這是我的愛子，我全心喜愛祂。」

今天聖神藉鴿子的形像降臨水面上。

猶如古代時是一隻鴿子向諾厄報告洪水已退，同樣，這隻鴿子也報告人類永遠喪亡的災禍已停止。它的嘴裏不像那古時的鴿子一樣，啣着橄欖樹枝，而是在新的原祖頭上傾注新傅油禮帶給的豐滿的恩寵，以應驗先知所預言的：「爲這個緣故，天主、你的天主，給你傳了喜樂之油，勝過你的伴侶。」

今天基督變水爲酒，顯了祂第一個天上的靈蹟。可是水將來還要變成祂的血的聖事，如此基督可從祂聖體的杯爵中供給人精神的飲料，以應驗先知的預言：「這使人陶醉的杯爵是多麼珍貴！」

對答詠

領：那一天，賢士們向救主獻上了三件珍貴的禮品，具有神性的奧義：
答：黃金象徵祂的王權；乳香表示祂祭司的職務；沒藥預示祂將來的葬禮。

領：賢士們朝拜了那躺在馬槽中的、我們的救主；他們從寶藏中獻出了這些具有奧義的禮品。

答：黃金象……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 284* 頁

簡短讀經

依九，6

有一個嬰孩爲我們誕生了，賜給了我
們一個兒子；祂肩上擔負着王權，祂的名
字要稱爲神奇的謀士，强有力的天主，永
遠之父，和平之王。

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世：

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：賢士們從東方到白冷來朝拜

主，打開寶匣，獻給祂珍貴
的禮品：黃金，承認祂是偉

大的君王；乳香承認祂是真
天主；沒藥作爲祂殯葬之用
，阿肋路亞。

禱 詞

大地四極在基督身上看到了天主的救恩；
我們要讚頌祂，歡欣地呼求祂：

主基督，願光榮歸於祢。

人類的救主，祢的降來拆毀了猶太人與外
邦人之間的藩籬，

—求祢將有損於人性尊嚴的區別、從世界
上消除。

祢藉着降生成人和誕生於世、恢復了在我
們中間的臨在，

—求祢教導我們體認祢在教會和人間的各
種臨在。

祢將天主完全啓示給人類，
—求祢指示我們應如何以完整的信德和行

爲，體認祢的教訓。

厄瑪努爾，祢奇妙地使萬象更新，

——求祢使我們的思言行爲無不煥然一新。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢以無限榮耀的光輝，照射

我們的心靈，使我們能渡過現世的黑暗，

抵達永光的天鄉。

日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，

現在彰顯出來了。

簡短讀經

申四，7

有哪一個大民族的神這樣接近他們，

如同上主，我們的天主，在我們每次呼求

祂時，這樣親近我們呢？

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人

宣講平安，平安也歸於你們這

些在近處的人。

簡短讀經

依一二，5-6

請歌頌上主，因爲祂行了顯赫的事，

這事應該傳遍天下；熙雍的居民，你們應

歡呼高歌，因爲以色列的聖者在你們中間

是偉大的。

領：萬民要看到祢的正義。

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光

明，使祢成爲我的救恩，遠達

地極。

簡短讀經

多一四，8-9

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

領：萬民，請讚頌我們的天主。

答：請傳揚祂應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期二專用 28 * 頁

簡短讀經

參照伯後一，3-4

我們認識了那藉自己的光榮和德能，召叫我們的基督。祂就以祂天主性的大能賞給了我們為生活和事主所需要的一切，並藉着自己，將最大和寶貴的恩許賞給了我們，為使你們藉着這些恩許，在逃脫世界上所有敗壞的貪慾之後，能成為有分於

天主性體的人。

短對答詠

領：普世萬邦，都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：賢士們一見到那顆星，高興

極了；他們走進屋子，便把

黃金、乳香和沒藥獻給主。

禱詞

主基督眷顧並光照了那坐在黑暗和死影中的人們；我們要讚美祂，虔誠地向祂祈禱：

基督，東升的旭日，請大放光明。

主基督，祢一來到人間，便使祢的身體——

教會誕生，

——求祢使它在愛德上日益成長壯大。

祢掌握着統治天地的大權，

——求祢使各民族及其統治者都承認祢的王權。

一月八日

或主顯節主日後星期二

祢藉着降生成人，成爲永恒的祭司，

——求祢使所有司鐸都相稱分施祢的救恩。

祢在童貞瑪利亞的胎中完成了人性與天主性的神秘婚姻，

序經對經：基督已出現在我們面前，請大家前來朝拜。

家前來朝拜。

——求祢降福所有獻身於祢而度修會生活的貞女。

誦 讀

祢與我們有死的性體結合，而廢除了祢所未曾創造的死亡，

領：耶路撒冷，請讚美上主。

——求祢將亡者的死亡變爲永生。

答：祂遣發了祂的聖言來到世上。

我們的天父：

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

結束禱詞 見晨禱

六二，1-12

救贖已近

救贖已近

爲了熙雍我決不緘默，爲了耶路撒冷我決不休息，直到她的正義像晨光四射，她的救恩像火炬照耀。萬民都要見到你的

正義，衆王都要看見你的榮耀；你將有一個新的稱呼，是上主親口所指定的。你將

是上主手中的榮冠，是你天主掌上的王冕。你不再稱爲「被遺棄的」，你的地區也不再稱爲「荒涼的」；因爲你要稱爲「

我可愛的」，你的地區要稱爲「有主的」，

因爲上主喜愛你，你的地區將要歸他。就如青年怎樣娶處女，你的衆民也要怎樣娶你；新郎怎樣喜愛新娘，你的天主也要怎樣喜愛你。耶路撒冷啊！我在你的城牆上派了守望者，他們日夜總不緘默；提醒上

主的人：你們總不要休息！你們也不要讓他休息，直到他建立了熙雍，直到他使耶

路撒冷在大地成爲可讚美的。上主憑祂的右手和祂強有力的手臂發誓說：「我決不

再將你的五穀交給你的仇人吃，也決不再讓外邦人喝你勞碌所得的美酒。惟有那收

割的能吃，並頌揚上主；那收集的，才能在我聖殿的庭院裏喝。」

過去！經過大門罷！爲百姓預備道路！要把路修平，除去上面的石頭；你們要爲萬民豎起一面旗幟。看哪！上主向大地四極宣佈說：你們應向熙雍女子說：看哪！你的救主來了！看哪！祂的獎品與祂同在，祂獲得的酬勞在祂面前。人要稱他們爲「聖潔的民族」，「上主贖回的」。你要被稱爲「蒙愛的城」，「不被遺棄的城」。

對答詠

依六二，2-3

領：萬民都要見到祢的正義，衆王都

要見到祢的榮耀； 答：上主將

親口給祢指定一個新的稱呼。

領：祢將是上主手中的榮冠，是祢天

主掌上的王冕。 答：上主將：

誦讀二 選讀聖怡博神父論天主顯現講

道詞

水與聖神

耶穌來到若翰身邊，從他手中接受洗禮。這是多麼值得驚訝的事啊：那帶給天主之城快樂的無限江河，竟為稍許的水洗滌！那給予衆人生命的、深不可測、取之不盡的水泉，竟為少許的短暫的水所掩蓋！

那無所不在處處都在的、天使不能理解的、人也不能看到的，竟甘心情願地前來受洗。「請看！諸天洞開，有聲音說：這是我的愛子，我所喜悅的。」

那位被愛者產生愛；那非物質的光產生了那無法接近的光。這位就是那被稱為若瑟的兒子，按天主教性而言，祂是我的獨生子。

「這是我的愛子」：祂養活了無數的人，自己却願挨餓；祂使勞苦人休息，自己却工作；祂掌管萬物，自己却没有枕首之地；祂救治人的病苦，自己却受苦；祂解救普世，自己却受人掌頰；祂的肋旁被刺透，以治癒亞當肋旁的創傷。

可是，我請你們密切注意：我要奔赴活水之泉，並瞻仰祂所噴出來的、救治人靈的活水。

永生不死的聖父派遣了不死的子、祂的聖言來到世界，用水和聖神洗滌世人：祂爲了使我們重生，得到不朽的身體與靈魂，便在我们內傾注了生命之神，使我們披上不朽的盔甲。

倘若人變成不死不滅的，他將成爲天主。倘若人藉水和聖神領受重生的洗禮後而分享了天主教性，那麼人從死者中復活

後，也必和基督共同繼承天國的產業。

因此，我高聲宣佈：天下萬民，請前來接受那永生不死的洗禮吧！這是與聖神結合的水，是灌溉那地上樂園、使土地肥沃、使植物生長，使動物滋生的水。總之，這是人藉以重生而獲得新生命的水，是基督受洗用的水，是聖神藉鴿子的形像下降水中的水。

不拘誰，若帶着信德降到此重生的水中，他就是棄絕魔鬼，而同基督契合；否認仇敵而承認基督爲天主；擺脫奴役，而做天主的義子。他從聖洗池出來，渾身發光有如太陽，放射出義德的光輝；但最重要的是：他已成爲天主的義子，基督的同繼承人。

願榮耀與德能，現在和將來，永遠歸於基督，也歸於祂的至聖善而賦與生命的

聖神。阿們。

對答詠

若一，32，33，34

領：我看見聖神，彷彿鴿子，從天降下，停在祂的身上；
答：我看見了，我便作證：祂就是天主子。
領：那派遣我來以水施洗的，給我

說：「你看見聖神降下，停在誰身上，誰就是那要以聖神施洗的人。」
答：我看見……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 28* 頁

簡短讀經

依四，2 / 3

那一天，由上主發出的那棵幼苗，將成爲以色列遺民的光輝與榮耀；地上的果實也成爲他們的誇耀與光彩，凡留在熙雍

的和耶路撒冷的遺民都將稱爲聖者，他們都已記錄在耶路撒冷的生命冊上。

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世：

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：賢士們獻給主三件禮物：黃

金、乳香和沒藥，承認主是

天主子，偉大的君王，阿肋

路亞。

禱詞

基督降來人間，是要使受造物擺脫敗壞的控制，得享天主子女的自由。我們要感謝祂，懇切地向祂祈禱：

因祢的聖誕，求祢救我們免於凶惡。

主，祢自永遠就已存在，却開始度一個新生命，

—因祢誕生的奧蹟，求祢復興我們的人性。

祢未曾喪失天主性而奇妙地取了人性，

—求祢使我們更能分享祢天主性的生命。

祢是萬民的光明，是聖德的導師，

—求祢以祢聖言的光明，照耀我們的腳步。

天主的聖言，祢在童貞瑪利亞胎中誕生成

人，來到人間，

—願祢藉信德和恩寵永久居住在我們心中。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢的唯一聖子取了我們肉身的形體，出現在人間；求祢改造我們，使我們不但在外表上和祂一樣，也能在心靈上與祂相似。

日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，
現在彰顯出來了。

簡短讀經

依四五，13

我由於仁義喚起了他；我要修平他的道路；他要修建我的城市，遣回我的俘虜，而不索取贖金，也不要報酬，這是萬軍的上主說的。

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人
宣講平安，平安也歸於你們這
些在近處的人。

簡短讀經

依四八，20

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

領：萬民要看到祢的正義，
答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光明，使祢成爲我的救恩，遠達地極。

簡短讀經

依六五，1

以前從未詢問我的，我要讓他尋求我；從未尋找我的，我要讓他找到我；我對從未呼求我名的民族說：看哪，我在這裏，我在這裏。

領：萬民，請讚頌我們的天主，

答：請傳揚祂應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期二專用 28 * 頁

簡短讀經

弗二，3 b / 5

我們生來就是義怒之子，和別人一樣，然而富於慈悲的天主，因着祂對我們的深情大愛，竟在我們因過犯死了的時候，使我們同基督一起生活——可見你們得救，是由於恩寵。

短對答詠

領：普世萬邦，都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：基督，出自光明的光明，祢出現人間，賢士們向祢獻上

禱詞

禮物，阿肋路亞。

我們聯合普世所有的信友，以讚頌、以懇禱祈求仁慈的上主說：

至聖天父，求祢俯聽祢子女們的祈禱。

求祢扶助那些在黑影和偶像中尋求祢——未識之神的人，

——求祢以基督之光改造他們。

求祢垂視所有朝拜祢為唯一真天主的人，

——使他們認出祢是常與我們親近的天主。

求祢記念祢所有的子女，祢曾賜予他們生

命、光明和種種恩惠，

——不要讓他們遠離祢。

求祢令天使保護所有旅行的人，

——救他們免於猝死。

祢在世上會將祢的真理顯示給亡者，

——求祢引領他們仰瞻祢的聖顏。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月九日

或主顯節主日後星期三

序經對經：基督已出現在我們面前，請大

家前來朝拜。

誦 讀

領：上主將教導我們祂的道路。

答：我們將遵行祂的途徑。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六三，7-19

一個被遺棄的子民追憶天主的慈愛

爲了上主以祂的大慈大悲賜予我們的

一切，和對以色列家所賜的洪福，我要稱頌上主的慈惠和上主的奇妙作爲。祂會說過：「他們的確是我的百姓，不行虛偽的子民」；因此祂就作了他們的救主。他們遭遇任何困難時，並不是使者，也不是天使拯救他們，而是祂自己。祂以自己的愛情和憐憫贖回了他們；在往日，祂時常提拔他們，懷抱他們。但是他們成了叛徒，刺傷了祂的聖神，因此祂變成了他們的敵人，親自攻擊他們。那時，他們想起古代的日子，想起祂的僕人梅瑟。那引導羊羣的牧者出離海洋的在那裏呢？那曾在祂心中賦與自己聖神的在那裏呢？那在梅瑟右邊以其榮耀的手臂，在百姓前分開海水，使自己獲得永遠聲譽的在那裏呢？那領導他們走過深淵，有如馬行於曠野而不跌倒的在那裏呢？上主的神怎樣領導走獸下到

山谷，祢也怎樣領導了祢的百姓，好使祢獲得一個光榮的名號。如今求祢從天垂顧，從祢光榮的聖所俯視！祢的熱愛，祢的大能和祢的同情心在那裏呢？求祢不要停止祢的慈悲，因為祢是我們的父親；亞巴郎雖不認識我們，以色列雖不記得我們，上主祢却是我們的父親，自古以來「我們的救主」就是祢的名。上主！祢爲什麼讓我們離開祢的道路？使我們的心變硬而不敬畏祢？求祢爲了祢的僕人，爲了祢產業的各支派，回心轉意罷！祢爲什麼讓惡人踐踏祢的聖殿？爲什麼讓我們的敵人蹂躪祢的聖所！我們儼然成了一個從未受祢治理，從未屬祢名下的民族。啊！望祢衝破諸天降下，諸山在祢面前震盪。

對答詠

依六三，19；六四，1；

五九，11

領：上主，我們儼然成了一個從未受

祢治理，從未屬祢名下的民族。

答：望祢衝破諸天，降臨人間。

領：我們期待公道，却沒有公道；期

待救恩，救恩却遠離我們。

答：望祢衝……

誦讀二 選讀君士坦丁堡主教聖玻克祿

講道集

水的聖化

基督在世上顯現，使世界從混亂中恢復舊觀，給世界帶來光輝和歡笑。祂背起了世人的罪過，粉碎了世界的仇敵。祂聖化水泉，照亮了世人的靈魂。祂行的奇蹟，一個比一個偉大。

因爲今天大地與海水分享了救主的恩寵；於是普天同慶，萬民歡騰；而且，今天的慶節，比聖誕節顯示出更多更大

的奇事。

因為在聖誕節、大地歡欣慶祝救主的聖誕，因為大地以馬槽懷抱着救主。可是今天却是海水以無比的歡欣，慶祝天主的顯現，因為它藉約旦河接受了聖化的祝福。

基督在聖誕節，顯示自己是一個弱小的嬰孩，證明我們的軟弱；但在今天的節日，祂顯示自己是一個完人，也暗示這完美的人、聖子是來自那無限完美者、聖父。在聖誕節日，君王的龍體，穿着王袍；但在今天耶穌受洗時，河水却圍繞着水泉，好像為祂要披上王袍一樣。

因此，你們大家前來，看看這些令人驚訝不已的新奇蹟：義德的太陽在約旦河受洗，火浸入了水裏，天主借助於人而受祝聖！

今天，一切受造之物以響亮的歌聲、

都在歡唱：「因主名而來的當受讚美！」那時時降來者，當受讚美，因為今天並不是祂的第一次降來。

這人是誰？真福達味，請你清楚地告訴我：「天主是上主，祂給我們光明。」這不僅是達味先知的預言，而且保祿也為我們證實過。他說：「的確，天主拯救所冇人的恩寵已經出現，並教導了我們。」祂的救恩不只是為一些人，而是為所有的人：即無論是猶太人、或希臘人，都能藉洗禮而得救，也就是說，使洗禮的恩寵為所有的人共享。

請大家前來注視：這新奇的洪水，比諾厄時代的洪水更加偉大，更為重要。因為那時代的洪水乃是為毀滅人類；但如今洗禮的水，藉今天受洗的耶穌的德能，却使死去的人恢復生命。在那時代，一隻鴿

子口啣橄欖樹枝，象徵主基督的芬芳，但今天，聖神以鴿子的形狀降臨，顯示出上主的慈愛。

對答詠

領：在約旦河接受了若翰洗禮的耶

穌——出自光明的光明，今天為我

們顯現了。 答：我們相信，祂

生於童貞瑪利亞。

領：天門已在祂上面大開，我們聽到

了天父的聲音。 答：我們相：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 284* 頁

簡短讀經

依四九，8-9

我使你作為人民的盟約，復興國家，分享荒蕪的產業；你要向俘虜說：你們出

來吧！向在黑暗中的人說：你們出現吧！
短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世：

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：我們在東方看見了祂的星，

帶着禮物前來朝拜祂。

禱 詞

生於聖父的永恒聖言，時期一滿，就甘願作一個嬰兒為我們誕生，作一個兒子賜給我們。我們要興高彩烈地向祂歡呼：

主，願祢永受讚美。

永生天主之子，祢在世界受造以前就已存在，為了拯救人類而來到世上，——求祢使我們作祢福音的見證。

正義的太陽，祢曾在聖父懷中發出光輝，
現在祢也照耀了全世界，

—求祢光照所有在黑暗中摸索，追求人生

真正意義的人。

祢降生人間，成了一個嬰兒，躺在馬槽中，

—求祢使我們恢復兒童般的純潔。

祢成爲使我們獲得永生的活糧，

—求祢藉聖體聖事，舒暢我們的心神。

我們的天父：

結束禱詞

光照萬民的天主，祢從前曾以奇妙的

星光引導賢士找到基督；求祢也賞賜聖寵

神光，照亮我們的心靈，使我們認清真理，

並能永享太平。

日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，

現在彰顯出來了。

簡短讀經

弟前一，15

這話是確實的，值得完全接受：就是

基督耶穌到世界上來，是爲拯救罪人。

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人

宣講平安，平安也歸於你們這

些在近處的人。

簡短讀經

默二一，23-24

那城不需要太陽和月亮光照，因爲有

天主的光榮照耀它，羔羊就是這城的明燈，

萬民都要藉着它的光行走，世上的君王也

要把自己的光榮帶到它那裏。

領：萬民要看到祢的正義。

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光

明，使祢成爲我的救恩，遠達

地極。

簡短讀經

若壹，一，5

我們由祢所聽見而傳報給你們的，就

是這個信息：天主是光，在祢內毫無黑暗。

領：萬民，請讚美我們的天主。

答：請傳揚祢應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 283 * 頁

簡短讀經

哥一，13 ~ 15

天主由黑暗的權勢中將我們救出來，

把我們移置在祢愛子的國中。在祢愛子內，

我們得到了救贖，獲得了罪赦；祢是不可

見的天主的肖像，一切受造物中的首生者。

短對答詠

領：普世萬邦都要因祢而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祢。

答：都要因祢而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：黑落德問賢士們說：你們看

見的新生君王的星是怎樣的？

我們見到了一顆明亮的星，它

的光照耀着世界。

禱 詞

天主聖言降生人間，是爲將我們的罪惡投

入海底。我們懷着堅強的信心感謝祢，向

祢懇切祈禱：

主，求祢顯示祢的仁慈。

永恒的祭司，祢一進入世界，便建立了對

天主的完備的敬禮，

求祢使所有的人藉着祢的教會參與這個

禮儀。

身心的良醫，祢來到人間，是爲看顧我們

病弱的人，

求祢治好病人，恢復他們的健康。

祢的誕生給所有的人帶來歡樂與希望，

求祢救助遭難的人和罪人，使他們投奔

祢，而得到安慰和喜樂。

强有力的君王，祢折斷了舊日奴役的鎖鏈，

求祢爲被壓迫的人伸冤，使被囚的人獲

得自由。

祢降來人間，爲我們敞開了天門，

求祢讓亡者經過祢而能進入天國。

我們天父：

結束禱詞 見晨禱

一月十日

或主顯節主日後星期四

序經對經：基督已出現在我們面前，請大

家前來朝拜。

誦 讀

領：天主子業已來臨，賜給我們知識。

答：使我們認識真天主。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六四，1-11

求天主眷顧其子民

願祢破天而降，使山嶺在祢面前震

盪。彷彿烈火焚燒乾柴，又似火燄將水燒開，爲使祢的敵人認識祢的名，使萬民在祢面前戰慄，因爲祢行了未可逆料的驚人事蹟；（祢破天而降，使山嶺在祢面前震盪。）是曠古未有的，聞所未聞，見所未見，除了祢，天主，還有誰能對依靠自己的人如此行事的。祢歡迎那些履行正義和紀念祢道路的人；但是，請看，祢曾發怒，我們仍犯了罪，積習難改，極待救援。我們都好像成了不潔的人，所行的正義好似污穢的衣服，又似乾枯的葉子；我們的罪惡好似狂風一般將我們捲去，沒有一個呼求祢名的，或奮起投靠祢的，因爲祢轉面不顧我們，將我們拋棄在我們罪惡的權下。如今，上主啊！祢是我們的父親；我們只是泥土，祢是我們的陶匠，我們都是祢手中的作品。上主啊！不要嚴加

忿怒，不要過於思念我們的罪惡；求祢垂顧！我們都是祢的子民。祢的聖城都已成了荒地，熙雍已變爲曠野，耶路撒冷成了廢墟。我們那華美的聖殿，卽我們祖先讚頌祢的所在，已被火焚毀，我們所喜愛的器皿都成了垃圾。上主，對這些事祢還無動於衷，以祢的靜默使我們飽受煎熬嗎？

對答詠

參閱依五六，1；
米四，9；依四三，3

領：耶路撒冷啊！你的救援快要來到，你爲何如此悲傷？難道你由於沒有參議，而深感痛苦？

答：不要怕！我要來拯救你，使你獲得自由。

領：因爲我是上主、你的天主，以色列的聖者，你的救主。 答：不要……

誦讀二

選讀亞歷山大城主教聖齊禮：

若望福音釋義

聖神的恩寵傾注於所有的人身上

宇宙的創造者曾決定，藉着實行一個極美妙的計劃、而使萬物在基督領導下重聚一起，並把人類的本性恢復到原來的狀態。因此，祂把聖神和其他的恩賜一起許給了人類。因為不如此，我們的本性就不能平安地、持久地享有這些恩賜。

因此，天主便指定了一個時期，讓聖神降臨於我們身上：就是基督來臨的時期。祂會應許說：「在那些日子，即救主來臨的時日，我將把我的神傾注在一切有血肉的人身上。」

天主慷慨施恩的偉大時刻一到，祂的獨生子按聖經所載，就由婦女出生成人，帶着肉軀出現人間；於是天主聖父就再度

給人聖神。基督作為我們再造之人性的初菓，是第一位領受聖神的。洗者若翰曾爲此事作證說：「我看見聖神從天降下，停在祂身上。」

但這裏所說的「基督領受聖神」，是指基督的人性而言，由於基督是人，才適於領受聖神。基督是天主父之子，在祂降生爲人之前，更好說，在萬世之前，就由聖父的性體所生。但基督在降生成人之後聽到天主父給祂說：「你是我的兒子；我今日生了你。」並不會不悅。

那在萬世之前由父所生的天主子，父又稱祂是今日生的。這是因爲天主父要在基督內收我們做祂的義子。因爲就基督是人而言，整個人性都包含在基督內。在此意義下，天主子雖已有自己的聖神，仍然可以說：天主父又把聖神給予聖子，這是

爲使我們獲得聖神。因此，按聖經所載，基督作了亞巴郎的後裔，並在各方面完全相似自己的弟兄們。

所以，天主的獨生子領受了聖神，並非爲了自己的利益。因爲我們早已說過，聖神是祂的，並在祂內和藉祂而施予人。但因爲祂成了人，也具有完整的人性，祂領受了聖神，好使整個人性得以再造，恢復原狀。此外，如果我們憑着正確的推理，靠着聖經的證據，就會明白：基督之所以領受聖神，不是爲自己，而是爲在祂內的我們。因爲天父賞賜我們一切恩寵，也都是透過祂的子。

對答詠

則三七，27，28；希八，8

領：我是他們的天主，他們是我的子民；
答：萬民也知道，我是上主、以色列的聖化者，因爲我的

聖所永遠在他們中間。

領：我要在以色列的家族中、在猶大的家族中，完成新的盟約。

答：萬民也……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 284* 頁

簡短讀經

依六二，11-12

你們應向熙雍女子說：請看，你的救主來了！祂的報酬與祂同在，祂所獲得的酬勞在祂面前。人要稱他們爲聖潔的民族，上主贖回的人。

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。

答：普世……

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：普世萬邦都要帶着禮物從遠

方而來，阿肋路亞。

禱 詞

天主派遣祂唯一聖子降來人間，安慰我們。

我們要歌頌祂所行的奇事，向祂齊聲歡呼：

天主在天受光榮！

上主，我們同天使、聖祖和衆先知，

——齊聲讚美祢。

上主，我們與童貞聖母瑪利亞，

——齊聲高唱：我們的靈魂頌揚祢。

上主，我們同衆使徒和聖史，

——齊聲感謝祢。

我們同基督的所有殉道者，

——齊把我們的身體獻給祢，作爲聖潔的

祭品。

我們同教會所有的神聖證人，

——齊虔敬地把我們的生命獻給祢。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉聖子的降生，使天下萬民

得見永生的曙光。求祢賞賜我們，深切認

識基督救世的眞光；賴它的照顧與指引，

終能抵達永遠光明的天鄉。

日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，

現在彰顯出來了。

簡短讀經

依二，3-4

法律將出自熙雍。上主的話將出自耶

路撒冷。祂將統治萬邦，治理衆民；他們

必要把刀劍鑄成鋤頭，將槍矛製成鐮刀；

民族與民族不再持刀相向，人也不再學習戰鬥。

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人

宣講平安，平安也歸於你們這

些在近處的人。

簡短讀經

依九，2

在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光，

光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。

領：萬民要看到祢的正義，

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光

明，使祢成爲我的救恩，遠達

地極。

簡短讀經

依六〇，4 / 5

耶路撒冷，你的衆子要從遠方而來，

你的女兒要被抱回來。那時，你見到這情

形，必要喜形於色，你的心靈必要激動而

舒暢，因爲海洋的珍寶都歸於你，萬民的

財富都歸你所有。

領：萬民，請讚美我們的天主。

答：請傳揚祂應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期二專用 28* 頁

簡短讀經

若壹一，5 b，7

天主是光，在祂內毫無黑暗。如果我

們在光中行走，如同祂在光中一樣，我們

就彼此相通，祂聖子耶穌基督的血、就會

洗淨我們的各種罪過。

短對答詠

領：普世萬邦都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：成羣結隊的駱駝都將由舍巴

滿載黃金和乳香而來，阿肋

路亞。

禱詞

我們要與所有兄弟姊妹在祈禱中聯合在一起，共同讚美天主，向祂祈禱：

上主，求祢向我們顯示祢的慈愛。

至聖聖父，我們爲那些只靠理智認識祢的

人祈禱，

——使他們也相信祢聖子的福音。

求祢垂顧所有在教會外、從各種苦難中尋
求解脫的人，

——使他們找到基督作爲他們的道路、真理

和生命。

求祢助祐所有虔誠信仰宗教的人，

——使他們獲得祢基督的眞光。

求祢時時淨化祢信徒的心靈，

——使他們更清楚地認識，體驗到祢的深情

厚愛。

求祢向亡者顯示祢的仁慈，

——把祢給聖者所準備的榮冠賜給他們。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月十一日

或主顯節主日後星期五

序經對經：基督已出現在我們面前，請大

家前來朝拜。

誦 讀

領：在祂內有生命。

答：這生命就是人的光。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六五，13-25

新天新地

吾主上主這樣說：「你們要看見我的僕人有得吃，你們却要飢餓；你們看見我的僕人有得喝，你們却要口渴；你們看見我的僕人喜樂，你們却要哭泣；你們看見我的僕人因心中快樂而歡慶，你們却要因心中憂苦而悲號，因喪氣而哀傷。你們將留下你們的名給我的選民作咒詞：『吾主上主將置你於死地！』所以那在地上為自

己求福的，要向真實的天主求福；那在地上起誓的，要指着真實的天主起誓，因為先前的苦難都已忘記，都從我的眼前消失了。

因為，看，我要創造新天新地，先前的不再被記憶，不再被關心。人們都要因我所造的而永遠喜悅快樂；因為，看哪，我要造一座令人喜悅的耶路撒冷，一批令人歡樂的百姓。我要因耶路撒冷而喜悅，因我的百姓而歡欣，其中再聽不到哭泣和哀號的聲音。那裏再沒有夭折的嬰兒和不享天年的老人；百歲死去的人算是青年，凡活不到百歲的人算是被詛咒的。他們要建築房舍，自居其中；種植葡萄，自食其果；並不是他們建築而別人來住，他們種植而別人來吃，因為我百姓的壽命有如樹木的年數，我的選民要享用自己的勞力所得。

他們不再徒然勤勞，生子不再擔憂害怕，因為他們是上主降福的苗裔，他們的子孫亦將如此。那時，他們還未呼求，我已答應了；他們還在祈禱，我已俯允了。豺狼和羔羊將要一齊牧放，獅子要如牛犢一般吃草，塵土將作蛇的食物；在我的整個聖山上，再沒有誰傷人，也沒有誰害人；這是上主說的。

對答詠

默廿一，1，3，4

領：我看見一個新天新地，並聽見有大聲音從寶座那裏發出說：

答：看哪！這是天主在人間的居所，天主要與世人同住。

領：天主要擦乾他們一切的眼淚；不再有死亡，因為先前的世界，已成過去。 答：看哪……

誦讀二 選讀杜林主教聖邁克西蒙講道

集

基督受洗的奧蹟

按福音所載，主來到約旦河受洗，並願在那裏藉天上奧妙的標記被祝聖。

理智要求在耶穌聖誕之後，在同一時期應舉行耶穌受洗節：這兩件事實雖相隔數十年之久。我認爲耶穌的受洗日也當稱爲祂的誕辰。

聖誕日，耶穌是爲我們人類而誕生，今天祂是在聖事中再度誕生。那時候耶穌生於童貞女，今天祂却生於奧蹟中；當祂誕生而成爲一個人時，爲母親瑪利亞所懷抱；當祂今天以奧蹟方式誕生時，天主聖父用祂的聲音來擁抱祂，說：「這是我所喜悅的兒子；你們要聽從祂。」因此，母親瑪利亞把耶穌放在膝上輕輕地愛撫；聖

父却以聲音來證明祂對耶穌的深情；母親瑪利亞把耶穌獻出讓賢士朝拜；聖父却將祂顯示給萬民，讓他們朝拜。

所以，主耶穌來此受洗，並願意用水來洗滌自己的聖身。

也許有人說：祂是聖者，為何還願意受洗呢？因此，請注意聽：耶穌之所以受洗，不是要用水來祝聖自己，而是要親身祝聖這水，並以祂自己的聖潔，來淨化祂所接觸的水流。因為基督的聖化也隨着帶來水的更大的聖化。

事實上，當救主被洗滌時，所有的水爲了我們洗禮的原故，也都預先被淨化。同時泉源也被淨化，好使後世萬民從此都能接受洗禮的恩寵。故此，基督先受洗禮，好使後世的基督徒安心地跟隨祂。

我是這樣了解奧蹟：以民渡過紅海

時，由火柱做前導，好使以色列子女緊隨，安然走過那可怕的路程；火柱先穿過洪水，爲在後面跟隨它的人，準備道路。這一事蹟，誠如聖保祿使徒所說的，預示聖洗聖事的奧蹟。古時的雲彩掩護當時的猶太人，以及紅海的水帶領他們安然渡過，就好像一次洗禮。

可是，是主基督完成了這一切：從前是祂在火柱中領導以色列子民渡過紅海；現在仍然是祂以自己的身體作火柱，在基督徒前面先經過洗禮。可以說：基督就是那火柱，從前爲跟隨祂的人放射光芒，現在仍以光輝照射信者的心靈。從前祂在洪水中開了一條堅硬的道路，現在祂在聖洗池水中鞏固了我們信仰的腳步。

對答詠

若一，29；依五三，11

頌：若翰看見耶穌來到自己身邊，就

說：請看天主的羔羊； 答：請看除免世罪者。

領：祂將親自使多人成義，並肩負起

他們罪惡的懲罰。 答：請看，：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 288 * 頁

簡短讀經

依四五，22-24

大地四極的人，你們歸依我，必能得救；因為只有我是天主，沒有別的神。我指着自己起誓：真理一出我口，這話決不返回，人人都要向我屈膝，所有的唇舌都要指着我起誓。

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世：

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：曾經輕視過祢的人，都要來

到祢腳前朝拜祢。

禱 詞

基督降來人間，是為幫助人洗心革面、成為新人；我們要崇敬祂，光榮祂向祂呼求說：

主，願祢的誕生也革新我們的生活。

祢藉着所取的人性，給我們啓示了天主性的奧秘，

——求祢使我們藉着祢聖言和妙體的奧蹟認出祢來。

人類的創造者，祢藉着無玷的貞女成爲我們中間的一份子，

——求祢因她的轉求，使我們分享祢天主性的生命。

我們的救主，祢降臨人間，有如時雨落在乾旱的田園，

——求祢賜下永生之泉的活水，浸潤我們的心靈。

我們慶祝祢在世生命的開始，

——求祢幫助我們的超性生命日益成長，達到完人的境界。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢曾藉奇異的星光，昭示世人，救主已經誕生。求祢賞賜我們，常能存想祢降生救世的奧蹟，因而日益深入地了解。

日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，

現在彰顯出來了。

簡短讀經

耶三一，7-8

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

領：祂已出現人間。

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人宣講平安，平安也歸於你們這些在近處的人。

簡短讀經

耶三一，11-12

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

領：萬民要看到祢的正義。

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光明，使祢成爲我的救恩，遠達地極。

簡短讀經

匝八，7-8

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

領：萬民，請讚美我們的天主。

答：請傳揚祂應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖誕期二專用 28 * 頁

簡短讀經

羅八，3-4

天主派遣了祂的兒子，帶着罪惡肉身的形狀降來，作爲贖罪祭，就在這肉身上把罪判決了，爲使法律所要求的正義，成全在我們今後不隨從肉性，而隨從聖神生活的人身上。

短對答詠

領：普世萬邦都要因祂而蒙降福。

答：普世：

領：萬民都要讚頌祂。 答：都要因

祂而蒙降福。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

謝主曲對經：賢士們在夢中得到指示，就

改道返回家鄉。

禱詞

天主教派定了基督作萬民的光明；我們現在向天父祈禱：

我們的父，求祢俯聽我們。

求祢拓展祢的教會，

—爲彰顯祢聖子的光榮。

永生的父，祢曾領導東方的智者去朝拜祢的聖子，

—求祢將聖子啓示給所有尋求真理的人。

求祢引導萬民看到祢啓示的真理之光，

—使他們都承認耶穌爲救主。

求祢派遣工人收割祢的莊稼，

—使貧窮人接受福音，使世人知道，恩寵

的時期已經來臨。

求祢賞賜亡者得到圓滿的救恩，

—使他們分享祢的聖子基督所得到的勝利。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月十二日

或主顯節主日後星期六

序經對經：基督已出現在我們面前，請大

家前來朝拜。

誦 讀

領：聖言是真光。

答：祂照耀所有的人。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六六，10 } 14，18 } 23

救恩普及萬民

凡愛慕耶路撒冷的，你們都應同她並
因她而一起歡欣鼓舞！凡爲她而憂傷的，

你們都要同她盡情歡樂！如此你們能夠盡情地飽享她的慰藉，因分沾她的光榮而洋溢着快樂。因爲上主這樣說：我要在她身上廣賜和平，有如河流一般；我要賜給她萬國的財寶，好似泛濫的江河；她的乳兒將被抱在懷中，放在膝上搖擺。就如人怎樣受母親的撫慰，我也要怎樣撫慰你們，你們必要在耶路撒冷享受安慰。你們見到這種情形，你們的心必要歡樂，你們的骨骼必要如青草一般的滋長；那時，上主的手將顯示於祂的僕人，祂的憤恨必加於祂的敵人。

我要來召集各種語言的民族，我洞悉他們的所思所行；他們都要來觀賞我的榮耀。我要在他們中施行奇事，並派遣獲救的人到外邦人那裏去，即往非洲、里底亞、義大利、希臘，到遼遠的海島上，即

沒有聽過我的聲譽，沒有見過我的榮耀的地方。他們要從各民族中用馬、車、轎子、驢子、獨峯駝，把你們的弟兄送到我的聖山耶路撒冷來，當作獻於天主的獻儀，好像以色列子民用清潔的器皿將供物獻於上主的殿中一樣：這是上主說的。實在，我行將創造的新天地怎樣在我面前存在，你們的後裔與你們的名字也要怎樣存在——上主說。將來每逢月朔，每逢安息日，全人類都要到我面前跪拜。這是上主說的。

對答詠

依六六，18，19；
若一七，6，18

領：看哪！我要來召集各種語言的民族。
答：他們要來觀看我的榮耀，並把這榮耀傳報給萬民。

領：我已向祢從世間交給我的人們，顯示了祢的聖名：正如祢派遣了

我，我也派遣了他們。 答：他們要……

誦讀二 選讀列滋主教福士德講道集

基督與教會的婚禮

「第三日有人舉行婚禮。」這婚禮指什麼呢？是指我們隆重地、歡欣地慶祝我們的得救。這救恩是來自我們對天主聖三、或對基督死後第三日復活的信仰。「第三日」這個數目字正象徵以上這兩項奧蹟。

因此在另一段福音中記述，人們穿着結婚禮服，載歌載舞地歡迎幼子的歸來，即外教人的歸化。

因此，天主聖言好像新郎從洞房出來，藉着攝取人性而降臨大地，並與教會締結婚約，好使她聚集天下萬民。祂給予教會一項保證與一筆聘金：當天主與人結

合時就是一項保證，當祂為救人而犧牲時就給了聘金。保證是指我們現在的得救；聘金是指永生。這些事對目睹的人而言是奇蹟，但對了解的人而言却是奧蹟。因為我們若審慎觀察，就會發現，在某種意義下，加納的變水為酒好似洗禮與基督徒的再生，因為如果一物內在地變成另一物，如果一低等級之受造物，經過一種無形的轉變而成為較高級的受造物，再生的奧蹟就完成了。那水突然變了質，是為了以後能改變人。

為此，基督曾在加利肋亞變水為酒。這就是說：律法已成過去，而恩寵隨之而來；陰影消逝，而真理隨即出現：肉體的事，象徵精神的事：舊約讓位給新約。誠如保祿使徒所說的：「舊的已成過去，看哪，都成了新的。」就如同水缸中所容的

水，雖沒有增減，却開始變為新的液體；同樣，古教的律法，並不因基督之來臨而廢棄，反而更為完善。

因此，酒一告罄，就獻出新酒；舊約的酒固然好，但新約的新酒更好。為猶民所遵守的舊約，在形式上已逐漸化為烏有；我們所遵守的新約，却使我們進入恩寵境界，獲得生命的馨香。

「好酒」即「好的誠命」，是指法律中你所聽到的誠命：「你應愛你的近人，而恨你的仇人」；但福音的酒却是更好更強烈的，就是：「你們當愛你們的仇人，並當祝福那恨你們的人。」

對答詠

多十三， 11， 13 ~ 14；

路十三， 29

領：天主的城啊！你要放射出燦爛的光輝，普世萬民都要朝拜你。各

民各族要從遠方來投奔你。

答：他們要帶着禮品來朝拜上主。

領：他們來自東南西北。 答：他們

要……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖誕期二專用 285 * 頁

簡短讀經

智七， 26 ~ 27

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

短對答詠

領：普世衆王都要朝拜祂。 答：普

世……

領：萬民都要侍奉祂。 答：都要朝

拜祂。

領：願光榮歸於父： 答：普世：

讚主曲對經：這是耶穌在加里肋亞加納所

行的第一個神跡，顯示了祂
的光榮。

禱 詞

基督是天主的肖像；現在我們一齊讚頌祂，
滿懷信心向祂祈禱：

基督、天主之子，求祢俯聽我們。

天主之子，祢把聖父的愛顯示了給我們，
—求祢藉着我們的手足之情，把這愛也顯

示給衆人。

祢爲我們表現出來，祢是生命之源，

—求祢賜給我們圓滿的生命。

求祢幫助我們常效法祢克己苦身，

—好使祢的生命彰顯在我們的身上。

求祢光照我們的心靈，

—使天主智慧的光輝藉着我們在人間照耀。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢藉唯一聖子的降
生，使我們獲得再造之恩。我們的人性已
藉著基督與祢結合爲一，求祢使我們的生
活賴祢聖寵的助祐，也能與基督相似。

日間祈禱

午前

對經：從世世代代以來所隱藏的奧蹟，

現在彰顯出來了。

簡短讀經

則二〇，41-42 a

當我把你們由異民中領出來，由你們

所散居的各地聚集起來時，我要悅納你們，好像甘飴的馨香；這樣藉着你們，我在異民眼前，顯爲神聖，你們必然承認我是上主。

領：祂已出現人間，

答：與人同居共處。

午時

對經：基督來向你們這些在遠方的人宣講平安，平安也歸於你們這些在近處的人。

簡短讀經

則三四，11-12

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

領：萬民要看到祢的正義。

答：衆王將看到祢的榮耀。

午後

對經：請看，我指定祢作爲萬民的光明，使祢成爲我的救恩，遠達地極。

簡短讀經

米二，12

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

領：萬民，請讚美我們的天主。

答：請傳揚祂應受的榮耀。

結束禱詞 見晨禱

主受洗日

一月六日後之主日

慶日

第一晚禱

讚美詩

一、基督，聖父的獨生子，
祢特選貞女爲母，
降到人間，
使萬民因信而重生，
藉洗禮而滌除罪污。

二、祢自天而降，
甘心接受人形，
慷慨赴義，
救贖衆生，
恩賜永生的幸福。

三、救主，基督，

我們向祢懇求：

憐憫祢的罪僕，

恩賜神光，

照亮我們的肺腑。

四、上主，願祢時常臨在，

驅逐黑暗，

洗滌罪污，

分施天上神藥，

心身百病得康復。

五、基督，祢是真理，

祢是生命，

祢是父及聖神的光輝，

榮耀歸於祢，

永恒的救主。阿們。

對經一：若翰在曠野裏施洗，並宣講

悔改的洗禮，以得罪赦。

聖詠及聖歌見主顯節第一晚禱287*頁
對經二：我固然用水洗你們；祂却要

以聖神與水洗你們。

對經三：耶穌受洗後即刻從水裏上來，

忽然天就爲祂大開。

簡短讀經

宗十，37-38

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

短對答詠

領：上主天主，求祢俯聽百姓的哀禱。

答：上主：

領：爲他們打開活水的泉源。

答：求祢俯聽百姓的哀禱。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：爲了更新舊人，救主前來受

洗，使敗壞的人性藉着水恢

復原狀，給我們穿上不朽的

衣服。

禱詞

我們的救主甘願在約旦河裏從若翰手中受洗；我們現在向祂懇切祈禱：

主，求祢派遣祢的聖神降臨我們身上。

基督、天主的僕人，祢是聖父所接受，所

喜悅的，

——主，求祢派遣聖神降臨我們中間。

基督，天主的特選者，祢沒有折斷傷殘的

蘆葦；也沒有吹滅將熄的燈心，

——求祢憐憫所有誠心尋求祢的人。

基督、天主之子，聖父曾以新的盟約召叫

祢作萬民的光明，

——求祢以洗禮的水使瞎子復明。

基督、人類的救主，聖父以聖神傅抹了祢，使祢善盡救世的職務，

——求祢引領所有的人見到祢、相信祢，使他們獲得永生。

基督、我們的希望，祢使生活在黑暗中的人們見到救恩的光明，

——求祢將我們已亡的兄弟姊妹接入祢的王國。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，當基督在約旦河受洗，聖神降臨在祂頭上時，祢會隆重的宣佈，祢是祢的愛子；我們已藉著水及聖神得到重生，成爲祢的義子，求祢使我們常能保持對祢的孝心。

序經對經：基督是天父所喜悅的愛子，請

大家前來朝拜。

誦 讀

讚美詩

一、若翰在約旦河畔，

勸人悔過受洗，

造物真主親臨水中，

竟然要求洗禮。

二、救主玉潔冰清，

不需洗淨自己，

僅願藉此建立聖事，

將人類罪污洗滌。

三、聖父宣佈諭旨：

這是我的愛子；

聖神藉鴿形顯現，

啓示了深奧的真理。

四、天上的啓示，

彰顯了教會得救的奧秘；

三位共存，

眞主唯一。

五、基督，永恒的救主，

祢是生命和真理，

祢是父及聖神的光輝，

願光榮歸於祢。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二八

對經一：至尊天主的聲音響徹水面。

天主的子女，請讚美上主，※

將榮耀和權能歸於上主。

請將上主之名的榮耀，歸於上主，※

穿上聖潔的華服朝拜天主。

上主的聲音響徹水面，+

天主以雷霆顯示威嚴，※

上主臨於澎湃的水面。

上主的聲音具有德能，※

上主的聲音具有威嚴。

上主的聲音折斷了香柏，※

上主劈斷了黎巴嫩的香柏。

祂使黎巴嫩像牛犢一樣跳躍，※

使息爾翁像野牛犢一樣舞蹈。

上主的聲音噴射出火舌，+

上主的聲音震撼了原野，※

上主震動了卡德士荒漠。

上主的聲音震撼了橡樹，

剝落了森林，※

凡在祂殿中的，都齊聲高呼「光榮」！

上主高居於洪水之上，※

上主將永遠安坐爲王。

上主將勇力賞給祂的百姓，※

上主以平安賜與祂的民衆。

對經一：至尊天主的聲音響徹水面。

聖詠六五 壹

對經二：上主，普世大地都要朝拜

祢，在祢面前歡欣，因為祢

帶來新光、照耀直到萬代。

普世萬民，請向上主歡呼，+

歌頌祢聖名的光榮，※

向祢獻上讚頌。

請向天主說：「祢的工程何等可畏！※

面對祢的大能，祢的仇敵無不驚退。

普世都要朝拜祢，歌頌祢，※

歌頌祢的聖名。」

請來瞻仰天主的作為，※

祂爲人所作的一切令人敬畏。

祂會使海洋乾涸，使人徒步走過，※

讓我們因祂而歡樂。

祂以大能永遠統治萬邦，※

祂監察萬民，使叛逆者不致猖狂。

萬民哪，請讚美我們的天主，※

讓人人聽到讚美祂的聲音；

祂保護我們的生命，※

不讓我們失足跌倒。

天主，祢考驗了我們，※

像煉銀子一樣精煉了我們；

祢曾讓我們陷入羅網，※

將重擔放在我們身上。

祢讓異民騎在我們的頭上，+

我們曾經處於水深火熱之中，※

祢終於帶我們到達安居的地方。

對經二：上主，普世大地都要朝拜

祢，在祢面前歡欣，因為祢

帶來新光、照耀直到萬代。

聖詠六五 貳

對經三：讚美天主，祂使我生活，並

帶領我到達安居的地方。

我帶着全燔祭進入聖殿，※

我要向祢還願：

就是我從前在困難中，※

親口所許的願。

我要獻上肥美的牲畜作爲燔祭，+

獻給祢公羊的馨香，※

以及牛犢和山羊。

敬畏天主的人，請前來聆聽，※

我要敘述祢爲我作了何等偉大工程。

我親口呼求過上主，※

我的唇舌也稱揚過上主。

如果我心術不正，※

上主絕不會俯聽；

但是祢終於俯聽了我，※

傾聽了我哀禱的聲音。

天主應受讚美：+

祢沒有拒絕我的哀告，※

祢對我的慈愛也從未改變。

對經三：讚美天主，祢使我生活，並

帶領我到達安居的地方。

領：這是我的愛子。

答：你們要聽從祢。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

四二，1-9，

四九，1-9

上主的僕人是萬民之光

請看我的僕人，我所提拔，我所選

擇，我衷心所喜愛的！我在他身上傾注了

我的神，讓他給萬民傳佈眞道。他不呼

喊，不喧嚷，在街市上也聽不到他的聲

音。破傷的蘆葦，他不折斷；將熄的燈

心，他不吹滅；他將忠實地傳佈眞道。他

不沮喪，也不失望，直到他在世上奠定了

眞道，因爲海島都期待着他的教誨。

那創造且佈置天空，鋪設大地及其產物，給世人賜予氣息，並給在地上行動的，賜與生命的天主上主這樣說：「上主我，因仁義召叫了你，我必提携你，保護你，立你作人民的盟約，萬民的光明，爲開啓盲人的眼目，從獄中領出被囚的人，從牢裏領出住在黑暗的人。我是上主，這是我的名字；我決不將我的光榮讓與另一位，決不將我應受的讚美歸於偶像。先前的事，已經實現；我再宣告新近的事，在事未發生之前，我先告訴你們。」

諸島嶼，請聽我！遠方的人民，請靜聽！上主由母腹中就召叫了我，自母胎中就給我起了名字。祂使我的口好似利劍，將我掩護在祂的手蔭下，使我像一支磨光的箭，將我隱藏在祂的箭囊中。祂對我說：「你是我的僕人，以色列，因爲我以你爲榮。」但是我說：「我徒然勤勞了，我枉費了力氣而毫無所獲；但是我的權利是在上主那裏，我的報酬在我的天主面前。」我在上主眼中是光榮的，天主是我的力量。那由母胎形成我作祂的僕人，將雅格領回到祂前，並把以色列聚在祂前的上主，如今說：「你作我的僕人，復興雅格支派，領回以色列那倖存者，這還是小事，我更要使你作萬民的光明，使我的救恩達於地極。」

上主，以色列的救主和聖者，向那受盡輕慢，爲列國所憎惡，且被統治者奴役的人這樣說：「列王見了必要肅立，諸侯見了必要下拜，這是因爲上主信實可靠，以色列的聖者揀選了你的緣故。」上主這樣說：「在悅納的時候，我俯允了你；在救恩的日子，我幫助了你；我必保護你；

使你成爲人民的盟約，復興國土，分得廢棄的產業，好向俘虜說：「你們出來吧！」向在黑暗中的人說：「你們重見天日吧！」他們將在每條路上被牧放，他們的牧場是在一切荒嶺上。

對答詠

瑪三，16，17；路三，22

領：今天當耶穌在約旦河受洗時，天就開了；聖神藉鴿子的形像降臨在祂身上，有天父的聲音說：

答：這是最喜悅的愛子。

領：聖神藉鴿子的形像降臨在祂身上；有來自天上的聲音說：

答：這是我……

誦讀二 選讀聖國瑞·納祥主教的講道集

基督的洗禮

基督在洗禮中接受了光明，讓我們一起分享祂的光輝；基督下水受洗，讓我們

也同時下水，好使我們也和祂一起上來。

若翰正爲人付洗時，耶穌就來了。也許是爲聖化付洗者而來。但毫無疑問的：祂是爲把整個舊亞當埋葬在水裏而來；祂在聖化我們之前，並爲了我們的緣故，先聖化約旦河。由於祂有神性又有肉體，祂願意藉着聖神和水開始一新的創造。

洗者若翰不願給耶穌付洗，耶穌却堅持。若翰說：「我該受你的洗。」這是燈光對太陽，聲音對「聖言」，朋友對新郎說話，是那由婦女所生的人中最大者對那萬物的首生者，那從母胎中就已歡欣跳躍者對那在母胎中就受崇拜者說話；這是前驅與將爲前驅者，對那已出現及將再出現者說話。「是我該受你的洗禮。」你該加上一句：「也爲了你。」因爲若翰已知道他將受到血洗；或者他將像伯鐸一樣被洗

潔，不僅是洗腳。

耶穌受洗後，就從水中上來，祂也帶着人類一起上升，並看到天已大開，這天是從前亞當爲他自己及其後裔所關閉的，好像用火劍關閉的地堂。

而且，聖神親臨證實耶穌的天主性，就是證明：耶穌與祂平等。且有聲音自天而發，給耶穌作證；聖神以鴿子的形像降來光榮了人性的身體，因爲天主藉形體顯現，也就同時將身體天主性化。如此，在很久以前，是一隻鴿子作爲洪水的結束的報信者。

爲此，我們今天要尊敬基督的洗禮，並要熱誠予以慶祝。

你們要完全潔淨，不斷地淨化。因爲天主所歡悅的，莫勝於人的悔改與得救：祂的每句話、祂的每個奧蹟都是爲了這個

目的。願你們大家做世界的光，爲他人成爲一種生命的動力。你們在那偉大的光面前要光芒四射，並沐浴在那天上之光的光輝中。願你們分享聖三那更純潔、更燦爛的光輝。你們現在已經有限度地從聖三那裏接受了發自唯一天主性的一線光芒，這是在我們的主耶穌身上接受的。願光榮與權能永遠歸於祂。阿們。

對答詠

詠一一三，5

領：今天天門大開，海水變得甘飴；
大地歡騰，羣山踴躍；
答：因爲基督在約旦河從若翰手中接受了洗禮。

領：海洋，你爲什麼逃走？約旦，你爲什麼倒流？
答：因爲……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的光明，

仁慈的救主，

我衆信友，

齊來頌讚。

二、神而人的眞主，

聖潔無比，一塵不染，

受洗約旦河畔，

良善又心謙。

三、洗者若翰，又喜又驚，

深信受洗的救主，

將以自己的寶血，

洗盡人間的罪愆；

四、明認自己的愛子，

聖父在天空發言，

聖神賦奇恩，

永不離救主身邊。

五、救主基督，

我們向祢哀求，

護祐萬民，

身心純潔，行爲聖善。

六、基督，祢是眞理和生命，

祢是父及聖神的光輝，

榮耀歸於祢，

無涯無邊。阿們。

對經一：若翰爲救主施洗，是兵士爲

君王、僕人爲主子施洗；河

水驚愕，鴿子作證，聖父發

言聲明：這是我的愛子。

聖詠和聖歌見聖詠集第一週主日 25 頁

對經二：基督在世間光榮的出現，聖

化了水泉。你們要從救主的

泉源裏汲水；因為現在基督
我們的天主聖化了一切受造
物。

對經三：天主我們的救主，我們齊聲
光榮祢，因為祢以火和聖神
淨化了人類的罪污。

簡短讀經

依六一，1-2 a

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

短對答詠

領：基督、永生天主之子，求祢憐憫

我們。 答：基督：

領：求祢今天顯現在人面前。

答：求祢憐憫我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經：基督的受洗聖化了全世界；
也為我們得到罪赦；我們衆
人都因水和聖神得到淨化。

禱詞

我們的救主自謙自卑，甘願在約旦河裏、
從若翰手中受洗。我們現在向祂祈禱：

上主，求祢垂憐。

基督，祢在約旦河的顯現，使我們深入地
認識祢，

——求祢使我們今天所遇到的人、也都有機
會認識祢。

祢貶抑自己，由祢的僕人手中接受洗禮，
指示給我們謙遜的道路，

——求祢賜給我們謙遜為人服務的精神。
祢藉着祢的受洗，洗去了我們的一切罪污，

使我們成爲天父的子女，

——求祢恩賜所有尋求祢的人、同享義子的

名分。

祢藉着洗禮聖化了一切受造物，為即將受洗的人、敞開了悔改的大門，

——求祢使我們在世上成為祢福音的使者。

祢在受洗時，給我們啓示了聖三的奧秘，

——求祢使所有受洗者，都忠於所領受的祭

司職，而更新他們義子的精神。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，當基督在約旦河受洗，聖神降臨在祂頭上時，祢曾隆重的宣佈，祢是祢的愛子；我們已藉着水及聖神得到重生，成為祢的義子，求祢使我們常能保持對祢的孝心。

日間祈禱

聖詠見聖詠集第二週主日312頁，如果

本主日遇到一月七日，則聖詠見第二

週主日 71頁

午前

對經：若翰阻止耶穌說：我本來該從

祢手中受洗，祢反而來找我？

簡短讀經

依一，1~2 a

由葉瑟的樹幹將生出一棵嫩枝，由它的根上將發出一株幼苗。上主的神，就是智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將住在祂內。

領：祂應該興盛，

答：我却應該衰微。

午時

對經：耶穌回答他說：你暫且准許吧！

因為我們應當這樣履行完全的

義德。

簡短讀經

依四二，1

請看我所扶持的僕人，祂是我心靈所喜愛、所揀選的。我在祂身上傾注了我的神，令祂給萬民傳佈真道。

領：請看，我要扶持我的僕人。

答：祂是我心靈所喜愛、所揀選的。

午後

對經：若翰作證說：我看見聖神彷彿

鴿子從天降下，停在祂身上。

簡短讀經

依四九，6

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

領：我要將我的神放在祂身上。

答：祂要向萬民傳佈真理。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱 324 * 頁

聖詠吟唱

對經一：從天上有聲音發出，聽到父發言說：這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂。

聖詠和聖歌見主顯節第二晚禱 302 * 頁

對經二：救主在約旦河踏碎了毒龍的

頭顱，把所有的人從祂的權

下救出。

對經三：今天宣佈了一個偉大奧秘：

萬有的創造者在約旦河消除

了我們的罪惡。

簡短讀經

宗一〇，37-38

你們都知道：在若翰宣講洗禮以後，從加里肋亞開始，在全猶太所發生的事：

天主怎樣以聖神和德能傅抹了納匝肋的耶穌，使祂巡行各處，施恩行善，治好所有受魔鬼壓制的人，因為天主同祂在一起。

短對答詠

領：這位就是經過水和血而來的。

答：這位：

領：我們的主耶穌基督。 答：經過

水和血而來的。

領：願光榮歸於父： 答：這位：

謝主曲對經：耶穌基督愛我們，以自己的血

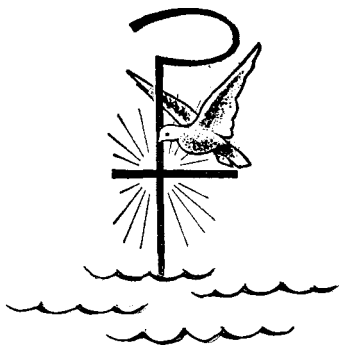
洗淨了我們的罪惡，又使我們

成爲國度和侍奉天主父的祭司，

願光榮與王權永遠歸於祂。

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 355 * 頁

主受洗節後，開始常年期，用聖詠集第一週



常年期 主日及平日

常年期第一週 用聖詠集第一週

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀德訓篇 一，1-25

天主智慧的奧秘

一切智慧皆來自上主，並且永遠、和在有時間以前就和祂同在。海沙、雨點和永遠的日子誰能數清？天之高，地之寬，淵之深，誰又能測量？天主的智慧先萬物而生，誰又能探究？智慧受造於萬物之先；明達的智慧從永遠就有。智慧的泉源是天上天主的言語，它的道路是永久的誠

命。智慧的根源，曾啓示給誰？它的計謀，有誰認識？智慧的紀律曾啓示並發現給誰？它那繁多的途徑有誰明白？惟有一位明智至高全能的創造者，祂是最可敬畏的，就是那坐在寶座上的上主。祂藉着聖神創造了智慧，注視了它，數清了它，把它傾注在祂一切的化工上；並照自己的恩賜，傾注在一切有血肉的人身上；又將它賜給愛慕祂的人。

敬畏上主是人的光榮、誇耀、喜悅和歡愉的冠冕。敬畏上主悅樂心神，賜與喜樂、愉快和長壽。敬畏上主的人終必得福；在他臨終之日，必蒙祝福。愛慕上主是堪受光榮的智慧。它顯示給誰，就賜給誰愛情。這愛情能使人享見上主。敬畏上主是智慧的開端。這敬畏在母胎中，已與忠信的人一同形成了。它與被選的後裔往

來，被仁義和忠信的人所承認。智慧在人間建立了一個永久的基礎；在他們的後代中，它必獲得信賴。敬畏上主是知識的虔敬。這虔敬保守人心，使人得到義德，賜給人興趣和喜悅。敬畏上主的，必獲得幸福；在他末日，必蒙受祝福。敬畏上主是智慧的圓滿；它用它的果實使敬畏上主者沉醉；用它的出產，充滿他們的棧房；以它的寶物，貯滿他們的府庫。敬畏上主是智慧的冠冕；它產生平安，恢復健康。天主觀看並測量智慧，二者都是天主的恩惠。智慧要賜與人知識和明達的光明，並要增加那些堅持智慧者的光榮。敬畏天主是智慧的根源，它的枝幹可得久存。

對答詠

訓一，7，10，1，9

領：智慧的紀律曾啓示並顯現給誰？

至高者把它傾注在祂一切的化工

上。 答：又把它賜予那愛祂的人。

領：一切智慧皆來自上主天主；祂藉

聖神創造了智慧。 答：又把

它……

誦讀二 選讀聖教宗克勉一世致格林多

人書

天主聖言是天上的智慧之泉

我們不斷的祈禱並懇求萬有的造物主，藉祂的愛子耶穌基督、保全祂在全世界所揀選的人數、完整無缺。天主藉耶穌基督、把我們從黑暗中呼叫到光明中；從無知中呼叫到認識祂聖名的榮耀裏；使我們寄望於祂的聖名——萬有之原，使我們的心目大開，好能認識祂是唯一的、至高者中的至高者、安息於聖人中的聖者；祇貶抑驕傲人的狂妄，摧毀外邦人的計謀；祇

高舉卑微的人，而貶抑自高者；祢使人富有，也使人貧窮；祢使人死，也拯救人並使人生活；祢是一切神靈的唯一恩主，是一切血肉之軀的天主；祢注視深淵，觀察衆人的行爲；祢是遇險者的助祐，失望者的救主；祢是一切生靈的創造者和監護者；祢使人民在地上繁殖，並從全人類中、藉祢的愛子耶穌基督、揀選那些愛祢的人；祢曾藉着基督教訓我們，聖化我們，光榮我們。

上主，我們懇求祢，助祐我們，保護我們。拯救我們中間遭遇患難的人，憐憫卑微的人，扶起跌倒的人，賑濟窮人，治好生病的人，領回歧途徬徨的人；求祢養活飢餓者，解放我們的俘虜，支持軟弱者，安慰灰心喪志者。願萬邦都認識祢是唯一天主，耶穌基督是祢的聖子；而我們

是祢的子民，和祢牧場上的羊羣。

祢透過祢的作爲顯示世界的創造是恒久的；上主，是祢創造了地球。祢世世代代常是信實的，判斷總是公正的，能力和尊嚴令人驚奇。祢聰明地創造了萬物，並明智地管理一切受造物。在一切可見的事物中看出祢的美善，在信賴祢的人身上看出祢的信實、和藹、慈善；求祢寬恕我們的邪惡和不公道，罪過和缺失。

求祢不要把一切罪惡歸咎於祢的僕婢，却以祢的真理淨化我們；並求祢引導我們的步履，使我們以虔誠、正義和心靈的誠樸向前邁進，並使我們踐行善事和令祢及我們的官長欣喜的事。

上主，我們還求祢向我們顯示祢的慈顏，使我們在平安中享受祢的恩惠，使我們蒙受祢強力手臂的保護，被祢伸開的雙

臂、從一切罪惡中救出。求祢從那些無故而仇恨我們的人手中拯救我們。

求祢恩賜我們和世上的一切居民：平安度日，和睦相處，一如祢曾賜給了我們的祖先一樣，他們曾以信德和真理呼求了祢。唯有祢能賞賜給我們這些和更多的恩惠，我們藉着我們靈魂的祭司和中保耶穌基督讚頌祢，願榮耀和尊威，藉着祂歸於祢，現在和將來，直到萬世萬代。阿們。

對答詠

詠七六，14-16

領：那裏有神，像我們的天主那般偉大？
答：只有祢是施行奇蹟的天主。

領：祢在萬民中彰顯了威能；祢以臂力拯救了祢的子民。
答：只有祢……

結束禱詞

無限仁慈的天主，求祢俯允祢子民的祈禱與願望，賞賜我們聖寵神恩，使能認清並善盡自己應盡的義務和職分。

◎常年期平日結束禱詞可選用常年期任何主日結束禱詞。

◎常年期平日課其他部份均見聖詠集。

星期二

誦讀

誦讀一 恭讀德訓篇 十一，12-30

只該信賴天主

有一個瘦弱的人需要援助，缺乏力量，萬分可憐；然而上主却以仁慈的眼眷顧他，從卑賤中提拔他，使他抬頭，使

許多人對他表示驚奇，因而尊敬天主。幸福、災禍、生死、貧富，都來自上主。智慧、學識和法律的知識來自上主；愛情與行善的工作也是從祂那裏來的。錯謬與黑暗是爲罪人而造的；以惡爲榮的，越老越惡。上主的恩惠，常是留給虔敬的人；祂的恩寵使虔敬的人永遠順利。有人因節儉而成了富翁，這算是他應得的賞報：於是他說：「我找到了安息，現在我要享用我的財物了。」但是，他不知道自己還生存多少日子，死亡便臨近了，他就該把這一切留給別人而死去。你當遵守你與天主所結的盟約，按照盟約生活，忠於你的職守。不要驚奇罪人的成就，只該信賴上主，堅持你的工作。因爲，使窮人忽然變爲富翁，在上主眼中，是一件容易的事。上主的降福是虔敬人的賞報；上主使祂的降福

頃刻之間就能開花。不要說：我在世上還有什麼用處？今後我還能有什麼幸福？不要說：我所有的夠用的了，今後還能有什麼不幸降到我身上？在幸福的日子，人忘却了不幸；在不幸的時候，人忘却了幸福。然而在死亡之日，依照人的行徑報應人，爲上主是一件容易事。一時的憂苦能使人忘記已往的幸福；人一到臨終，他的行爲就暴露出來。任何人未死以前，不要稱他是有福的：因爲從他的子女才能認識他的爲人。

對答詠

德十一，19 } 20；

路十二，17 } 18

領：於是那富翁說：我找到了安息，現在我要享用我的財物了。

答：但他不知道自己還生存多少日子，死亡便臨近了；他就該把

這一切留給別人而死去。

領：富翁心裏說：我要拆毀我的倉房，另建更大的，好在那裏收藏我的一切財物。 答：但他不：

誦讀二 選讀大聖西略主教，詳論修士

守則

我們擁有天賦的愛力

愛天主的確不是由於學習法則而得來的。因為我們不是從他人那裏學會喜愛光亮，或愛惜生命，或愛父母和養育我們的人。同樣，或者更是如此，愛天主不是從外在的教導學到的；而是當那受造物（我是說人）被造成時，有一種智力，好像種子一樣，深植在我們身內，這智力內蘊含着愛的能力和需要。學生們在天主誠命的學校中接受了這智力，用心加以習練，明智的培養它，並在天主的助祐下達到完善

的境地。

因此我們贊許你們的熱誠，這是為達到我們的目標所必須的，因天主的恩惠，和你們祈禱的幫助，我們努力靠聖神所賜的能力，點燒那隱藏在你們內心的、天主之愛的火星。

讓我先說這一點：我們已預先從天主手中接受了能力，以便能遵守天主頒賜的誠命，這樣，我們便不必難過，好像要求我們作額外的事；也不會使我們自高自傲，好像我們付出的比給與我們的更多。如果我們合理並正當的利用這能力，我們便會熱心的度修德立功的生活；如果我們妄用這些能力，我們便會陷入惡習之中。這便是惡習的定義：妄用天主賜給我們用以行善的能力，而違背天主的誠命；同樣，天主所要求的德行可如此界定：以

正直的良心，依照天主的誠命、善用天主賜給我們的能力。

既然如此，關於愛德，我們也將說同樣的話。我們既然接受了愛天主的誠命，在我們被造成的時刻，我們便立即擁有天賦的愛的能力。爲了證實這事，不需要外在的論證，每人從他自己並在他自己內便能覺察。正如同我們本性都喜愛美好的事物，雖然我們對美之極限的意見或許不同；同樣，沒有別人的教導，我們也會愛親友近人，也自然會對恩人表示知恩報愛。

現在請問：還有什麼比天主的美更令人稱奇呢？還有什麼比想到天主的偉大更怡人、更甘飴呢？還有什麼願望比天主在全然淨化的心靈中所種植的這種願望更強烈和不可忍受的嗎？這樣的靈魂會出自真情地喊說：「我因愛而受創傷。」天主之

美的光輝完全是不可言喻和難以描述的。
對答詠 詠十七，2 \ 3

領：上主，我的力量，我愛慕祢。

答：祢是我的磐石、我的保障、我的救主。

領：我的天主、我的避難所，我一心
投靠祢， 答：祢是……

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀德訓篇 二四，1 \ 33

在創造時與以民歷史中的智慧

智慧要稱揚自己，因天主而受光榮，在祂的民族中要取得榮耀；在至高者的集會中要開啓自己的口；在祂的軍旅前要誇

耀自己；在祂的百姓中要受舉揚；在聖民間要受景仰；在被選者的羣衆中要被稱讚；在蒙祝福者中要蒙祝福，說道：

我由至高者的口中出生，我在一切化工以先是首先出生的。我使天上發出不滅的光明，彷彿是遮蓋大地的一片雲彩。我住在極高之處，我的寶座是在雲柱之上。惟有我繞行周天，走遍深淵的深處；行走在滄海的波濤上，站立在普世上。我在萬民和列國中掌握無上威權。我以德能平定了一切顯貴與卑微人的心。在這一切當中，我曾尋找安息之處，但我究竟應住在誰家？那時，創造萬物的主宰給我出了命令，也告訴了我；那造化我的給我的帳幕指定了位置，說道：你要住在雅格那裏，在以色列中建立產業，在我的選民中生根。起初，當世界未有以前，祂就造了

我，我永遠不會消滅。在聖神的帳幕裏，我曾在祂面前供職。這樣我就定居在熙雍山上，同樣，祂使我在祂鍾愛的城裏安息，使我在耶路撒冷有權勢。在我顯耀的民族中，就是在上主的地區，祂的家業內生根；我的居所是在滿是聖者的中間。我長高如黎巴嫩的香柏，又如赫爾孟山上的扁柏；我高峻如恩革狄的棕樹，又如耶里哥的玫瑰樹。我好像平原上一棵美麗的橄欖樹；又像一棵聳立在街道、溪畔的白楊。

我散發馨香如肉桂，如芬芳的防風；我散布甘美的芳香，有如精製的沒藥。我好像安息香樹、白松香、紅螺、安息油液，又好像帳幕裏乳香的烟氣；我的芳香像純粹的防風露。我如同篤耨香樹，伸展了我的枝葉；我的枝葉壯麗而雅緻。我如同葡萄樹，發出美麗的枝芽；我的花結的

果實，鮮明而味美。我是純愛、敬畏、智德和聖望之母。我具有真道和真理的一切優美；我具有生命和道德的一切希望。凡渴望我的，請到我這裏來，飽食我的果實；因為，我的紀念比蜜還甜；我的遺產勝過蜂蜜和蜂房；我的紀念萬世長存。凡吃我的，還要饑餓；凡喝我的，還要口渴。聽從我的不會蒙羞；因我而行事的不會犯罪；傳揚我的必得常生。

生命的道理和真理的智識，這一切都包含在至高天主的盟約書上。這約書含有梅瑟所頒布給我們的法律：就是給雅格的會衆作產業，給以色列作應許，而蘊藏正義誠命的法律。

對答詠 若十四，6；德二四，14

領：我是道路、真理、生命，

答：除非經過我，誰也不能到天

父那裏去。

領：起初，當世界未有以前，祂就造了我，我永遠不會消滅。

答：除非經……

誦讀二 選讀聖宜仁主教，駁斥異端

對父的認識繫於聖子的顯示

除非天主聖言、就是聖子啓示，誰也不能認識父；如果聖父不中意，誰也不能認識聖子。聖子完成了父的雅意：因為父派遣子，子被派遣並且來了。祂自己的「聖言」認識那對我們而言、無形可見、無法捉摸的聖父，祂雖是不可言宣的，而聖言却對我們講述了。同樣，唯有父認識自己的「聖言」；主將這兩項真理啓示給我們了。因此，子藉自己的顯示，啓示給我們對父的認識。因為對父的認識，便是子的顯示：原來萬物都藉聖言而顯示出來。

父啓示了子是爲了把祂自己藉子顯示給衆人，並爲使那些信子而成義的人被接往永遠的安息之所（信從子便是承行祂的旨意）。

聖言藉受造物啓示造物主天主；藉着世界啓示創造世界的上主；藉着工藝品啓示製造者；藉着子、啓示那生子的父；人人都同樣的談論這事，却不以同一方式信仰。聖言藉着法律和先知、曾傳報了祂自己 and 父；全民都同樣聽到了，却未曾以同一方式信仰。父藉那成爲有形可見且可觸摸的聖言而顯示出來，雖然衆人都未同樣信仰祂；但是衆人在子內都看見了父：因爲父是子的不可見的實體，子是父的可見的實體。

可是，子自始至終、協助聖父、完成一切。沒有子，誰也不能認識天主。因

爲，認識父的道路，就是子；但是對子的認識，是在父內，並藉子而啓示與人。因此，主說：「除了父以外，沒有人認識子；除了子，和子所啓示的人以外，也沒有人認識父。」因爲所謂「啓示」，不僅指將來，彷彿聖言從瑪利亞出生之後，才開始把父顯示給人；而且也同樣指一切時間。因爲子從開始協助創造時、便把父啓示給所有的人：即父所願意啓示的人，在祂所願意的時間，按祂所願意的方式。因此，在一切內，並透過一切，祇有一位天主聖父，和一位聖子——聖言，一位聖神，爲一切信仰祂的人，也祇有一個救援。

對答詠

若一，18；瑪十一，27

領：沒有人見過天主； 答：只有那

在父懷中的獨子親自顯示了祂。

領：除了子，以及子所願意啓示的人

外，沒有人認識父。 答：只有……

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀德訓篇

四二，15 \ 四三，13

所有受造物讚美天主

現在，我要提念上主的化工，要稱述我所見過的事蹟：上主的化工因祂的話而完成，祂的教訓是祂恩寵的作爲。光輝的太陽照耀萬物，上主的化工也充滿了祂的光榮。上主並未允許聖者講述祂的一切奇事，全能的上主建立了這些奇事，爲使天地萬物越發顯揚祂的光榮。祂窮究深淵和

人心，看透衆人的詭計。因爲至高者通達各種學問，明察時代的徵兆，陳述過去和未來的世事，揭露隱密的事蹟；任何思想不能逃過祂，連一句話也不能隱瞞祂。

祂佈置了祂智慧的偉業，井然有序，祂從永遠直到永遠，常常存在；對祂說來什麼也不能增加，什麼也不能減少；祂不需要任何人的計謀。祂的一切化工是多麼美妙！所能見到的只是一星火花。這一切都生活，且永遠存在，在任何環境下都服從祂。一切都是成雙而相對的，祂所造的圓滿無缺。物各有所長，互成其美；天主的光榮，誰能看得夠？

碧空青天是高空的美麗；蒼天的景色、光耀壯麗。太陽升起，散發熱氣。的確是至高者奇異的化工！中午的太陽烘熱大地，誰能抵抗它的炎熱？人吹火爐，

使它生熱；太陽的熱比火爐更強三倍；它燒毀山岳，放射火光，眩耀人目。創造太陽的上主是偉大的，太陽依照祂的號令急速運行。月亮，這指示時節的永久標誌常是準時的；月亮，這圓而復缺的光體，節氣由它來劃定，月份因它而得名；它由缺而盈，極其微妙；它是高空軍旅的燈塔，在天空照耀。繁星的光芒，造成天空的美麗，它們是上主高天上的燦爛裝飾；它們遵照聖者的號令，執行任務，看守黑夜，總不疲倦。

你看見虹霓，就當讚美它的創造者；它的光彩十分燦爛。它用光輝的弧形環繞天空，至高者的手將它伸長。

對答詠 默四，11；參閱艾十三，10；11

領：上主，我們的天主！祢堪受光

榮、尊威和權能， 答：因為祢

創造了萬物；萬物都是因了祢的旨意而存在、而造成。

領：祢創造了天地，和天地間的一切；祢是萬物的主宰。 答：因

為祢……

誦讀二 選讀聖達修主教，駁斥外教者

父的聖言裝飾、安排並包含萬物

基督的至聖之父，其崇高遠遠超乎一切受造物。祂像一位最好的管理者，用自我的智慧、自己的聖言，即我們的救主基督，爲了我們的得救，掌管並安排一切，做祂認爲合理的一切。事實上我們所見到的受造物，都是美好的，因爲這是天主自己願意的，誰也不能否認。如果受造物的變動是沒有意義的，而宇宙也任意亂轉，那麼，人們就有理由不相信我們的話。可是，如果這宇宙是由理性、聰慧和明智而

受造，並且安排的秩然有序，那麼便必須相信：創造並裝飾宇宙的無非是天主聖言。

我說的，就是宇宙的生活而行動的天主、是好天主的聖言本身。祂不同於一切受造物。祂是好天主獨有的唯一聖言。

是祂創造了整個宇宙，並以祂的上智予以光照。祂是好聖父的好聖言，是祂制定了萬物的秩序，協調彼此反對的事物，而使它們和諧無間。祂是唯一的天主、是獨生子，祂由父而生，就像好泉水由好源頭流出；祂裝飾、安排並包含萬物。聖父用自己永遠的聖言造了萬物，並使所有的受造物具有各自的本性；祂不願它們逞性亂動，以免重歸於烏有。聖父既然是善良的，就用祂的聖言——祂本身就是天主，管理並保存萬物的本性，好使它們，在聖言

的領導、管理與照顧之下，得以穩定不移，並能繼續存在。本性應分享那實在出於聖父的聖言，並且由聖言扶助才能繼續存在而不致歸於烏有；因為祂就是「不可見的天主的肖像，是一切受造物的長子」。因為萬物，不論有形或無形，都藉祂並在祂內而存在，一如真理的使者在聖經中所教導的：祂也是教會的元首。

所以，聖父的這位全能而至聖的聖言滲透萬物，處處施展祂的大能，並光照有形和無形的一切。祂將萬有包羅並封閉在自己內。祂不使任何事物生在祂能力範圍之外，却處處把生命賜給萬物，單獨的賜給每一個，集體的賜給所有的，並加以保存。

對答諺

參閱箴八，22-30

領：上主從開始，就是在大地尚未形

成以前，深淵尙未存在，水泉尙未湧出以前， 答：山嶽尙未被奠定，丘陵尙未存在以前，上主就生了我。

領：當祂建立高天時，我已在此，我已在此，我已在此。

答：山嶽尙……

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀德訓篇 四三，14-37

所有受造物讚美天主

天主一出命，雪花就迅速降下；天主一決定，電光就急速閃亮。因此，倉庫一開啓，雲霧就像羣鳥飛翔而出。祂以大能

使雪凝結，冰雹如碎石落下。祂一出現，山岳動搖；祂的雷聲，震撼大地；祂一願意，南風吹起，北風怒號，旋風滾動。祂使雪片飛落，有如羣鳥飛下；雪片降落，又如飛蝗落下。它那皎潔的麗光，令人眼花目眩；雨雪霏霏，使人心曠神怡。天主又撒下冰霜，彷彿撒鹽，掩蓋大地；霜一凝結，豎立有如針尖。寒冷的北風一吹，整個水面都凝結成冰，彷彿使水穿上了盔甲。天主如火一樣，吞沒山岳，燒焦曠野，焚毀青草。補救這一切災禍的，只有及時的雲霧；甘露一降，暑氣頓消。祂一發令，風便停止；祂一計議，深淵立即沉沒，其中的島嶼於是突出。

航海的人述說海中的危險，我們聽了，都感覺驚奇；海裏有奇特而驚人的化工，有各種獸類、生物和海怪。依靠天主

而過海的人，必能安然渡過，因為一切的事都是依靠祂的號令而安排的。我們述說了許多，却總是辭不達意，總結一句：祂是萬有。為頌揚祂，我們能做什麼？因為祂是偉大的，祂超越祂的一切化工。祂是可敬可畏，非常偉大的上主；祂的德能非常奇異。雖然你們盡力頌揚上主，仍不能相稱祂的偉大；祂的莊嚴是奇妙的。當你們頌揚上主時，要盡力稱揚祂，因為祂超越一切的讚美。

你們稱揚祂，要竭盡你們的力量，不要厭倦，因為你們的讚揚，總不能恰如其分。誰見了祂而能描述？誰能以祂自始所應得的讚美來讚美祂？比這更神妙的事還有很多，因為我們所見的不過是祂化工中的極少數。上主造成了萬物，並賜給虔敬人智慧。

對答詠

參閱德四三，29、30

領：我們爲了頌揚天主述說了許多，總是辭不達意； 答：一言以蔽之：祂是萬有。

領：我們如何才能相稱地頌揚天主？ 因爲祂超越祂的一切化工。

答：一言以：

誦讀二 選讀聖達修主教，駁斥外教人

萬物藉聖言構成神聖的和諧

凡是存在的和受造的萬物，無一不是在聖言內，並藉聖言而造成並生存的，正如神學家若望所教導的：「自太初就有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。萬物是藉着祂而造成的，凡受造的，無一不是藉祂而造成的。」

如同一位音樂家，調整琴弦，熟練的配合高音、低音、中音和其他的音，而彈

出和諧的旋律；同樣，「天主的上智」把全宇宙像琴一樣拿在手中，把空中和地上的萬物，也把天上和空中的萬物，集合在一起，使全體與各部分互相配合，以祂的命令和旨意、將它們聯繫在一起，而產生一個美麗的、和諧的、秩序井然的宇宙。在父那裏的天主聖言雖保持不動，却依照父認為好的，用祂天主性的力量推動萬物。萬物按照天主所賦與的本性而生活並繼續生存，又藉着聖言，構成一種令人稱奇和的確神聖的和諧。

爲了具體說明這項奧秘，讓我們把以上所說的，應用到一個龐大的樂隊上。樂隊由各種不同的人所組成：兒童、婦女、老人和青年；在一位領袖指揮之下，每人按自己的本性和技能而歌唱：男人以男人聲音，兒童以兒童聲音，老人以老人聲

音，青年以青年聲音，然而大家都唱出一個和諧的旋律。或者再舉一個例子：我們的靈魂，在同一時間能依照官能不同的作用而運用官能，有一件事發生了，所有的官能一起活動：眼睛觀看，耳朵聆聽，手去觸摸，嗅覺去聞，味覺品嚐，身體的其它肢體往往也一同行動，例如雙腳行走。同樣，萬物的本性也完全是這樣的；例子雖然微小，我們應更加深入的去了解。

天主聖言只須一項命令，萬物就各歸其所，各以其固有的方式而行動，一起完成一種和諧的秩序。

對答詠

多十二，6，18，20

領：請讚美天主，在衆人前感謝祂。

答：因爲祂曾向你們廣施慈恩。

領：你們要讚美祂，歌頌祂，講述祂

的一切奇事。 答：因爲祂……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀德訓篇 四四，1-2，

16-17，四五，6

對聖祖的讚頌：從哈諾客到梅瑟
現在讓我們來讚揚那些著名的偉人，
和我們歷代的祖先：上主在他們身上，作
出許多光耀的事，自太古就對他們顯示了
祂的偉大。

哈諾客悅樂了上主，故此被提升天，
成爲後世悔改的模範。

諾厄被共認是完美而正義的人，而在
義怒時成了人類的繼承人；當洪水來臨
時，因了他，爲世界保存了餘生；天主與

他立定了一個永久的盟約；一切有肉軀的
生物，再不遭受洪水的摧殘。

亞巴郎是萬民的大父，他的光榮沒有
人比得上。他遵守了至高者的法律，又同
祂訂立了盟約。他在自己身上堅定了盟
約，在受試探時，證明自己是忠誠的，因
此，天主起誓許下：要在祂的民族中光榮
他；要使萬民因他的苗裔而蒙受祝福；要
使他的子孫多得像地上的塵土；要提拔他
的後裔，如天上的繁星；要把從這海到那
海、從大河直到地極之間的土地，賜給他
們當作產業。

至於依撒格，因他父親亞巴郎的緣
故，天主也向他確定了同樣的事。上主將
萬人的祝福與盟約寄託在雅格頭上；上主
藉自己的祝福，承認他爲長子；賜給他產
業，將他的產業分給十二支派。

上主使雅格的後裔中出現了一位慈善的人，他在衆人眼前甚爲得寵。

他就是天主和人所鍾愛的梅瑟，人一提他，就都讚揚他。天主使他享有像聖者同樣的光榮，使他成爲敵人所懼怕的偉大人物，藉梅瑟的言語，破除邪術，在衆王前光榮了他，命他指揮自己的百姓，使他看見祂自己的一些光榮；因爲他忠信謙和，天主就從衆人中揀選了他，祝聖了他；使他聽到自己的聲音，領他深入雲霧，當面將誠命、生命和知識的法律交給他，令他把祂的盟約教給雅格，將祂的法律教給以色列。

對答詠

申六，4；七，9；六，5

領：以色列！你要聽着，要謹慎遵守

上主所吩咐你的一切。 答：你要知道，上主是信實的天主，是

對那愛祂的人，守約施恩的天主。

領：你要全心、全靈、全力愛你的上

主天主。 答：你要知……

誦讀二 選讀聖教宗克勉一世致格林多

人書

天主自始就藉着信德使衆人成義。我們要堅強地信賴天主的福祐，要研究那領我們獲得天主福祐的途徑。讓我們回想一下古代的記錄：我們的祖先亞巴郎爲何蒙受了福祐？豈不是因爲他透過信德而履行了義德和真理嗎？依撒格懷着信心，明知將來發生的事，甘願將自己作爲祭品。雅格爲了逃避哥哥謙遜地背井離鄉，起程赴拉班家，爲他服役；以色列十二支派的權杖就交給了他。

誰若誠心衡量一下以上所講的實例，就會了解天主所賜種種恩惠的偉大。所有

的祭司和所有為祭臺服務的肋未人，都出自雅格。主耶穌按肉軀而言，也出自他。藉猶大支派，國王、王子、將領也都由他而出。其餘的支派也都受到崇高的光榮，因為上主應許亞巴郎說：「你的後裔將像天上的星辰。」他們之所以獲得這一切的光榮和令譽，不是由於他們自身，或他們的善工，或由於他們所作的正義行為，而是由於天主的聖意。同樣，我們也是如此，是由於祂的聖意，我們在耶穌基督內蒙召。我們成為義人，不是由於我們自己，也不是因為我們智慧、明達、虔誠、或修德立功的緣故，而是由於信德；自開始，全能的天主就是藉這信德使衆人成義。願光榮歸於天主，萬世無疆。阿們。

那麼，弟兄們，我們該做什麼呢？要停止行善工，放棄愛德嗎？絕不！上主不

會允許我們這樣做。反之，我們要努力，並且爽快地從事一切善工。因為萬物的工程師和主宰，也為自己的工程感到歡欣。祂以至高無上的全能穩定了諸天，並以難以理解的智慧加以裝飾；祂把陸地從包圍它的水中分開，並以祂的旨意，作為大地的基礎；祂命令漫遊在地上的走獸出生。祂造了海洋，和生活在其中的魚類，並以大能給祂們制定界限。

上主還用聖潔而無玷的手，按祂自己肖像的模樣塑造了人：是具有理智的動物，地位極為崇高。上主這樣說：「讓我們照我們的肖像，按我們的模樣造人吧！天主造了人：造了他們一男一女。」上主做完這一切時，便讚賞它們，並降福它們說：「你們要生育繁殖」。請看！所有的義人都是以善工所裝飾的，上主也因祂的

工程給予祂的光榮而感到喜樂。我們既有這一典範，就該努力不懈的承行天主的聖意，全力從事於善工。

對答詠

參閱達九，4

領：上主是有力而信實的天主；祂對

那愛祂的人們守約施恩。

答：使那些遵守祂誠命的人們，

獲得益處。

領：天主使一切協助那些愛祂的人，

獲得益處。 答：使那……

結束禱詞 見常年主日

第二主日

用聖詠集第二週

第一晚禱

謝主曲對經：請看天主羔羊，請看除免世

罪者，阿肋路亞。
結束禱詞 見晨禱

誦 讀

誦讀一 恭讀申命記 一，1a，6-18

梅瑟在摩阿布的最後訓言

以下是梅瑟在約旦河東岸對全以色列所說的話：「上主，我們的天主，在曷勒布曾訓示我們說：『你們在這山下住得夠久了，現在起身出發，到阿摩黎人的山地去，到那些住在阿辣巴荒野、山地、盆地、乃革布和沿海一帶地方去，到客納罕地、到黎巴嫩，直到大河，即幼發拉的河那一帶地方去。看哪，我已將此地擺在你們面前，你們應去佔領上主誓許給你們的祖先亞巴郎、依撒格、雅格和他們後裔的地方。』」

那時我對你們說過：我個人無法承擔你們。上主你們的天主使你們的人數增加，看哪，你們今天多得有如天上的繁星。惟願上主你們祖先的天主，再千百倍增加你們的數目，照祂所應許的降福你們！但是我個人怎能承擔起你們的煩務、重任和訴訟的事？你們各支派應推舉一些有智慧、有見識、有經驗的人，我好立他們做你們的首領。你們回答我說：『你建議的事很好。』我就選了你們各支派中有智慧、有經驗的首領，立他們做你們的首領：卽千夫長、百夫長、五十夫長、十人長，並為各支派立了監督。同時我也吩咐你們的法官說：你們要判斷你們兄弟間的訴訟：無論是兄弟彼此訴訟，或與方外人訴訟，都應秉公審斷。審案時不可偏袒，無論貴賤，同樣判斷；不要怕任何人，因

為審判是天主的事。若遇有難斷的案件，該呈報給我，我來判斷。同時，凡你們當做的事，我都吩咐你們了。」

對答詠

申十，17；一，17

領：上主你們的天主，是諸神之神，是偉大、有力、可畏的天主。

答：祂不看情面，也不收受賄賂。

領：審案時不可偏袒，無論貴賤，同樣聽斷；任何人都不要怕，因為審判是天主的事。 答：祂不看……

誦讀二

選讀聖納爵殉道主教，致厄弗

所人書

團結一致

你們理應以各種方式光榮那光榮了你們的耶穌基督，這樣你們藉着共同服從並隸屬於主教和神父，能在各方面得到聖

化。

我並不像一位大人物似的命令你們。我雖然爲了基督的名而被囚禁，但是我在耶穌基督內還不是完人。因爲現在我只開始做一個學徒，我對你們，好像對我的同學說話一樣。因爲實際上是你們該以信德、勸告、忍耐，和寬恕鼓勵我。可是，愛德不容許我對於你們緘默，我就大膽的忠告你們，行動要符合天主的旨意。因爲耶穌基督——我們不可分離的生命——既然代表聖父的旨意，同樣，主教們即使遠在世界各地，也代表耶穌基督的旨意。

因此，你們的生活應符合主教的思想，這原是你們已經在做的。你們可敬的祭司團得到天主的信任，與主教相契無間，如弦之與琴。因此，耶穌基督因你們的同心合意、相親相愛而受到歌頌。然

而，你們每人都該成爲樂隊，心口合一，共同配合着天主的曲調，藉耶穌基督、向天父引吭高歌；好使祂聽到你們的歌聲，並由你們的善工而認識你們的確是祂聖子的肢體。這樣，你們生活在聖潔的團結中，一心一德，爲你們常與天主共融，定有所裨益。

如果我在短暫的時期內、就和你們的主教建立了如此親密的友誼——這不是人性的，而是屬神的友誼——這不是人性的多，因爲你們與他如此契合，就好像教會與基督，又如基督與聖父相契合一般；如此，在一切事上都同心合意。誰也不要誤以爲：誰自絕於聖所之外，便喪失了天主的餅。如果一兩個人的祈禱具有偌大的效力，那麼，主教和全教會祈禱的效果，更該如何偉大呢？

對答詠

參閱弗四，1，3-4

領：我在主內懇求你們，行動務要與

你們所受的寵召相稱。 答：要

盡力以和平的聯繫，保持心神的

合一。

領：你們只有一個身體和一個聖神，

正如你們蒙召，同有一個希望一

樣。 答：要盡力……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：門徒們來到，看了耶穌的住

所，從那一天起，就在那裏

住下。

結束禱詞

全能永生的天主，天地萬物的統治者，求祢仁慈地俯聽祢子民的哀禱，使我們

今世得享祢所賜的平安。

第二晚禱

謝主曲對經：在加里肋亞的加納舉行婚宴

，耶穌和祂的母親也在那裏。

常年期第二週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

四，1-8，32-40

梅瑟對人民的訓話

那時候，梅瑟對民衆說：「以色列！

現在你要聽我教訓你們的法令和規律，盡

力遵行：這樣你們纔能生活，纔能進入佔

領上主你們祖先的天主賜給你們的地方。

我吩咐你們的話，你們不可增刪，而應全守我向你們所訓示的上主你們天主的誠命。你們親眼看見了上主在巴耳培敖爾所做的：凡隨從巴耳培敖爾的人，上主你們的天主都由你們中間消滅了；你們依附上主你們的天主的人，今日都還活着。我授與你們法令和規律，都是上主我的天主吩咐我的，使你們在你們要去佔領的土地內依照遵行。你們要謹守遵行，因為這樣，在萬民眼中，纔能顯出你們的智慧和見識；他們一聽到這一切法令、就說：「這實在是一個有智慧、有見識的大民族！」

有哪個大民族的神這樣接近他們，如同上主我們的天主，在我們每次呼求祂時，這樣親近我們呢？又有哪個大民族，有這樣公正的法令和規律，如同我今天在你們面前，所頒佈的這一切法律呢？

你且考察在你以前過去的世代，從天主在地上造了人以來，由天這邊到天那邊，是否有過像這樣的大事，是否聽過像這樣的事？是否有一個民族，如同你一樣，聽到了天主由火中說話的聲音，還仍然活着？或者，是否有過一個神，以災難、神蹟、奇事、戰爭、強有力的手、伸展的臂和可怕的威能，企圖將某一民族由另一民族中領出來，如上主你們的天主在埃及、在你們眼前對你們所做的一切一樣？這一切只顯示給你，是要你知道，只有上主是天主，除祂以外再沒有別的神。祂由天上使你聽到祂的聲音是為教訓你；在地上使你看到祂的烈火，使你聽到祂由火中發出的言語。祂由於愛你的祖先，纔揀選了他們的後裔，親自以強力把你由埃及領出來，由你面前趕走比你更大的民

族，領你進入他們的國土，賜給你作爲產業，就如今天一樣。所以今天你該知道，且要牢記在心：天上地下，只有上主是天主，再沒有別的神。你應遵守祂的法令和誡命，就是我今天所訓示你的，好使你和你的後代子孫得享幸福，能在上主你的天主永久賜給你的土地內、久久居住。」

對答詠

申四，1；三一，19；20；

詠八〇，9

領：以色列，請聽上主的法令，要銘刻在心中，好像印在書上一樣。

答：我將賞給你們流蜜流奶的地方。

領：我的百姓，請聽我的警告，以色列！但願你聽從我。

答：我將

賞……

誦讀二 選讀聖納爵殉道主教致厄弗所

人書

你們要信基督並愛基督

你們要努力，多次共聚一堂，感謝天主並讚頌天主。當你們多次聚會時，撒殫的勢力就會崩潰；牠的陰謀也因你們一致的信德而失敗。沒有比和平更寶貴的：因爲天地間的戰爭都因和平而消失。

如果你們對於耶穌基督、有完美的信德和愛德，這些事便毫不不能隱瞞你們。信、愛兩德是生命的開端和完成：信德是開端，愛德是完成。這二者結合在一起時，便有天主在。其他一切使人完美的德行都隨之而來。承認信仰的人不犯罪，擁有愛德的人也不恨人。「從菓實可以認出樹的好壞」，同樣，那承認是屬於基督的人，從他們的行爲便可認出來。現在重

要的不在於口頭上的承認，而在於實踐而始終不渝的信德。

緘默而實踐，比雄辯而不實踐要好得多。教導他人無疑地是一件好事，但應該以身作則。現在就有那樣一位導師，祂「說了，就成就了」；而且即使祂默默所做的，也都符合聖父的旨意。誰擁有耶穌的言語，也確實能夠聽到祂的沈默，因而成爲完人：這樣他的話就會有行動的力量，他的沈默擁有言語的意義。任何事都不能隱瞞上主，即使我們最秘密的思想也都顯示在祂面前。因此，我們做任何事時，都要想到祂住在我們心中，好能使我們成爲祂的聖殿，並且祂在我們內成爲我們的天主。事實上就是如此，依照我們如何適當的愛祂，祂就在我們面前如何呈現出來。

弟兄們，你們不要誤解：擾亂家庭的

人不能繼承天國。如果按肉身而論，誰做了這事，當受死刑，那麼，如果有人以那說謬論敗壞了對天主的信仰——耶穌基督會爲這信仰而被釘——這人更該如何受罰呢？這樣的人，窮凶極惡，將到永不熄滅的火裏去，聽從他的也將如此。

主在祂頭上接受傅油的原因，是要把不朽的芬芳散發給教會。你們不要用世俗君王惡臭的學說來傅油，以免它把你們俘擄，而遠離那置於你們面前的生活。我們接受了對天主的認識就認識了耶穌基督，爲什麼不都成爲明智的人呢？我們爲什麼愚蠢的死去，而不承認上主的確施給我們的恩惠？

我的心神被交付於十字架作爲犧牲，十字架對不信的人是絆腳石，對我們而論却是救恩和永生。

對答詠

哥三，17；格前十，31

領：你們無論做什麼，或言或行，

答：都要奉主耶穌基督之名，藉

着祂感謝天主教父。

領：你們作一切事，都要為光榮天

主。 答：都要……

結束禱詞 見常年主日

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

六，4-25

愛的法律

那時候，梅瑟對民衆說：「以色列！

你要聽着：上主我們的天主是唯一的天主。

你當全心、全靈、全力，愛上主的天主。

我今今天吩咐你的這些話，你應牢記

在心，並將這些話灌輸給你的子女。不論你住在家裏，或在路上行走，或臥或立，常應講論這些話；又該繫在你的手上，當作標記；懸在額上，當作徽號；刻在你住宅的門框上和門扇上。上主你的天主領你進入祂向你的祖先亞巴郎、依撒格和雅格起誓，要賜給你的地方，那裏有高大壯觀的城池，而不是你所建造的；有充滿各樣寶物的住宅，而不是你裝滿的；有蓄水池，而不是你挖掘的；有葡萄園和橄欖樹林，而不是你栽植的；——當你吃飽時，你應留心，不要忘了領你由埃及為奴之家出來的上主。你要敬畏上主你的天主，只事奉祂，只以祂的名起誓。不可追隨別的神，就是你們四周民族的神：因為在你中間的上主，你的天主是忌邪的天主，免得上主你的天主發怒，將你由地上消滅。

你們不可試探上主你們的天主，如同在瑪撒試探了祂一樣。應謹遵上主你們天主所吩咐你的誠命、教訓和法令。應做上主眼中視爲正義和美善的事，使你能獲得幸福，能去佔領上主誓許與你祖先的那塊肥美的土地，能由你面前驅逐你的一切仇敵，如上主所應許的。假使日後你的兒子問你說：「上主我們的天主吩咐你們的這些教訓、法令和規則，究竟有什麼意思？」你應對你的兒子說：「我們曾在埃及及作過法郎的奴隸，上主却以大能的手將我們由埃及領了出來。上主在我們的眼前對埃及對法郎和他全家行了轟轟烈烈的神蹟和奇事；將我們從那裏領出來，領我們進入祂誓許給我們的祖先，要賜給我們的土地。那時，上主吩咐我們遵行這一切法令，爲敬畏上主我們的天主，爲使我們時時得享

幸福，得保生命，如同今天一樣。我們在上主我們的天主面前照祂所吩咐我們的，謹遵這一切誠命，就是我們的義德。」

對答詠

詠十八，8，9；

羅十三，8，10

領：上主的法律是完善的，能暢快人靈；上主的約章是忠誠的，能開啓愚蒙。 答：上主的法令，是光明的，能燭照眼睛。

領：愛近人的，就滿全了法律；因爲法律的圓滿就是愛。 答：上主的……

誦讀二

選讀聖教宗克勉一世致格林多

人書

誰能描述天主之愛的約束力量一

但願愛基督的人，也遵守祂的誠命。誰能描述天主之愛的約束力量呢？誰能表

達它的光華美麗呢？愛德高舉我們所達到的巔峯、是難以言宣的。愛德使我們與天主結合，愛德遮蓋許多罪過。愛德擔待一切，容忍一切。在愛德內沒有任何污穢，沒有任何傲慢。愛德不鬧分裂，愛德不煽動糾紛。愛德在協和完成一切。天主的一切被選者、都在愛德中成爲完人，因爲沒有愛德，什麼都不能悅樂天主。上主在愛德內把我們帶領到祂臺前。我們的主耶穌基督，由於愛我們，遵奉天主的旨意，爲我們傾流了自己的血，祂爲我們的肉體交付了祂的肉體，爲我們的靈魂交付了祂的靈魂。

可愛的諸位，請看愛德多麼偉大又多麼令人嘆賞，它的完美是不可言傳的。除了天主認爲堪當的人以外，誰有資格擁有愛德呢？我們要懇切祈求仁慈的天主，使

我們擁有愛德，祛除一切人性的偏好，在愛德上無瑕可指。從亞當到今天，世世代代都已逝去，可是那些藉天主的聖寵達到完美愛德的人，已生活在天上諸聖之間，並在基督之國來臨時呈現在人前。因爲聖經這樣記載說：「你們要進入內室，稍待片刻，直到我的盛怒過去爲止」；然後「我將記起那好日子，並使你們從墳臺中復活起來。」

可愛的諸位，如果愛德使我們生活和諧、並遵守上主的誠命，因而我們的罪過得到寬赦，我們才真有福氣。因爲經上記載着：「罪惡蒙赦免，過犯被遮蓋的人是有福的。上主不歸咎於他的人，口中也沒有欺詐的人是有福的。」這種真福屬於那些藉我主耶穌基督、而爲天主所簡選的人；願光榮歸於基督，萬世無疆。阿們。

對答詠

若壹四，16，7

領：我們相信了天主對我們所懷有的

愛。 答：那存留在愛內的，就

存留在天主內；天主也存留在他

內。

領：我們應該彼此相愛，因為愛出於

天主。 答：那存留……

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

七，6 \ 14；八，1 \ 6

選民以色列

那時候，梅瑟對民衆說：「因為你是屬於上主你天主的聖民，上主你的天主由地

面上所有的民族中，揀選了你作祂特屬的人民。上主喜愛你們，揀選你們，並不是因為你們比其餘的民族人數衆多；其實你們在所有的民族中是最少的一個；而是由於上主對你們的愛，並為履行祂向你們祖先所起的誓，上主纔以大能的手解救你們，將你們由為奴之家、由埃及王法郎的手中救出來。所以，你該知道，只有上主你的天主是天主，是對那愛祂、遵守祂誠命的人，守約施恩直到千代的忠信的天主；但對那恨祂的人，祂必當面報復，將他消滅；對恨祂的人，祂決不遲延，必當面報復。所以你要謹遵我今天吩咐你的誠命、法令和規則。

如果你們聽從這些法令，謹守遵行，上主你的天主必照祂向你祖先所起的誓，對你守約施恩。祂必愛你，降福你，增加

你的人數；在向你的祖先起誓許給你的地上，降福你親生的子女，你地內的出產、五穀、酒、油，以及牛羊的生產。萬民中你是最有福的；在你內沒有不育的男女，牲畜中沒有不生殖的雌雄。

我今天吩咐你的一切誠命，你們應謹遵，好使你們生存，人數增多，能去佔領上主向你們的祖先所誓許的地方。你當記念上主你的天主使你這四十年在曠野中所走的路程，是為磨難你，試探你，願知道你的心懷、是否願遵守祂的誠命。祂磨難了你，使你感到饑餓，却以你和你祖先所不認識的「瑪納」養育了你，使你知道人生活不但靠食物，而且也靠上主口中所發出的一切言語而生活。這四十年來，你身上的衣服沒有穿破，你的腳也沒有腫。因此你要明瞭：上主你的天主管教你，如同

人管教兒子一樣；所以你當謹守上主你天主的誠命，遵行祂的道路，敬畏祂。

對答詠

若壹四，10，16；

依六三，8，9

領：天主先愛了我們；祂派遣了自己
的兒子，為我們的罪，作贖罪
祭； 答：我們認識、並且相信
天主對我們的愛。

領：上主成為我們的救主；祂因自己
的慈愛，救贖了我們。 答：我

們認……

誦讀二 選讀教會憲章（2，16）

請看，我將拯救我的子民

永生之父、按照祂智慧與慈善所定的
自由而奧妙的計劃、創造了宇宙，決定提
拔人類，分享祂天主性的生命。祂並未捨
棄因亞當而墮落的人類，却由於贖世者基

督、「無形天主的肖像、一切受造物的長子」的緣故，仍不斷給予人類得救的協助。天父在萬世之前，已預知所有被選的人們，並「預定使他們相似聖子，好使聖子在衆弟兄中成爲長子。」

天父又決定使信奉基督的人、被召集在聖教會內。這教會自創世之初就有人預示過；在以色列的民族史和舊約中，以奇妙的方式爲它作了準備。它在這末期得以正式成立，並藉聖神的降臨而顯示；在世界末日、將要光榮地完成。那時候，按教父們的說法，所有的義人，從亞當開始，「從義人亞伯爾直到最後一個被選的人」，將要在全教會內與聖父一同聚首。

那些尙未接受福音的人，則以各種方式，歸屬於天主的子民。首先是那個接受盟約和應許的民族，基督按人性就是出自

這民族。此一蒙天主特選的民族，由於他們的祖先的緣故，仍然是天主所鍾愛的：因爲天主對自己的恩賜和選擇並無反悔。

可是，救恩的計劃也包括那些承認造物主的人們，其中首先是回教徒，他們明認擁有亞巴郎的信仰，偕同我們崇拜惟一的、仁慈的、末日將要審判人類的天主。

那些在幽暗和偶像中尋找「未識之神」的人們，天主本身離他們也不遠，因爲那賜給衆人生命、呼吸和一切的就是祂；而且，祂身爲救世者，切願人人得救。

原來有些人不因己過、而不認識基督的福音和祂的教會，却誠心尋求天主，並按照良心的指示，在天主聖寵的感召下，履行天主的聖意；這樣的人也能獲得永生。還有一些人、不因己過，尙未清楚地

認識天主，却賴天主的聖寵而努力度正直的生活，天主的上智也不會拒絕賜予他們為得救所必需的助祐。

他們身上的任何真和善，教會都視之為接受福音的準備，也是天主所賜予的，祂光照眾人，使他們最後都能獲得永生。

對答詠

弗一，9 ；10；哥一，19 ；20

領：依照天主的措施：當時期一滿，
答：就使天上和地上的萬有、統
歸於基督。

領：天主樂意使整個圓滿居住在祂
內，藉着祂，使萬有都與自己重
歸於好。 答：就使天……

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

九，7 ；21，25 ；29

民衆犯罪，梅瑟代禱

那時候，梅瑟對民衆說：「你當記念不忘：你在曠野裏怎樣激怒了上主你的天主。自從你由埃及地出來的那天起，直到你們來到這地方，你們常是反抗上主。你們在曷勒布激怒了上主，致使上主對你們發怒，幾乎將你們消滅。」

那時我上了山，要接受石版，就是上主與你們結約的石版，我在山上住了四十晝夜，不吃不喝；上主交給了我兩塊天主用手指寫上字的石版。上面所寫的是上主於集會之日，在山上由火中對你們所說的一切話。過了四十晝夜，天主交給了我那兩塊石版、就是約版，然後對我說：「起來，趕快下去，因為你由埃及領出來的人

民已敗壞了，他們很快就離棄了我給他們指定的道路，爲自己鑄造了偶像。」上主又對我說：「我看這民族的確是一個執拗的民族。你且由我罷！我要消滅他們，由天下抹去他們的名字；我要使你成爲一個比他們更大的民族。」

我於是轉身，從冒火的山上下來，手中拿着兩塊約版。我一看見你們鑄造了牛犢，犯罪背叛了上主你們的天主，迅速離棄了上主給你們指定的道路，我就把那兩塊石版由我手中扔下去，在你們眼前摔得粉碎。爲了你們所犯的一切罪過，作了上主眼中視爲惡的事，使祂惱怒，我就像上次一樣，俯伏在上主面前，四十晝夜不吃不喝。因爲上主對你們大發忿怒，要消滅你們，我實在恐懼不安；但上主這次又俯聽了我。同樣，上主對亞郎也大發忿怒，

要消滅他；那時我也爲亞郎祈求過。我把你們犯罪所鑄造的牛犢，放在火裏燒了；然後搗碎，磨成細末，將細末拋在由山上流下來的溪水內。」

因爲上主決意要消滅你們，我就四十晝夜俯伏在上主面前，哀求上主說：吾主上主！不要消滅祢的百姓，祢的產業，因爲是祢以大能救出來的，是祢以強力的手由埃及領出來的，求祢記念祢的僕人亞巴郎、依撒格和雅格；別看這民族的頑固、邪惡和罪過，免得祢領我們出來的那地方的人說：這是由於上主不能領他們進入所許給他們的地方，又由於恨他們纔領他們出來，使他們死在曠野。他們畢竟是祢的百姓，是祢的產業，是祢以大能和伸開的手臂領出來的。

對答詠 出三二，11，13，14；三三，17

領：梅瑟在天主面前哀求說：「上主，爲什麼對祢的子民發怒呢？求祢息怒；求祢記起亞巴郎、依撒格、與雅格；祢曾向他們起誓，要賞給他們流奶流蜜的地方。」

答：上主便撤消了要加於祂子民的災禍。

領：上主對梅瑟說：你在我眼前得了寵幸；我提名選拔了你。

答：上主便……

誦讀二 選讀路斯本主教富振秋書信

基督永遠活着代我們轉求

首先，我們應注意：在禱詞結束時，我們唸「因我們的主、耶穌基督、祢的聖子」，但是我們總不說：「因聖神」。公會這樣做，一定不無道理：這原是由於天主子降生的奧蹟：「耶穌基督成人，作

爲天主與人之間的中保，按照默基瑟德的品位永爲祭司；祂帶着自己的血，一次進入聖殿，並非進入了一座人手所造的聖所（這只是眞聖所的模型）」，而是進入了天堂，在天主的右邊爲我們轉求。

保祿使徒洞悉耶穌的祭司職，說道：「我們應當藉着祂，時常將讚頌之祭獻給天主，這就是承認天主之名的人唇舌所結的果實。」因此，我們藉着基督獻上讚頌與祈禱的祭獻，因爲當我們還是天主的仇人時，祂已藉祂的死亡使我們與天主修好。基督既爲我們作了祭品，我們的祭品藉着祂、必爲天父所悅納。因此伯鐸使徒勸告我們說：「你們也要如同活石，建立起來，成爲一座屬神的殿宇，成爲聖潔的祭司，藉着耶穌基督獻上天主所悅納的屬神祭品。」這就是我們向天父說：「因我們

的主耶穌基督」的理由。

論到祭司時，不就是指的主降生的奧蹟嗎？在這個奧蹟中，「天主聖子雖具有天主的形體，却空虛自己，取了奴僕的形像」；因此而「自甘謙卑，服從至死」，祂雖與聖父擁有同等的天主性，却成爲較小的，並「略遜於天使」。聖子仍與天父平等，却成爲較小的，而屑於與人相似。就是祂空虛自己、接受奴僕的形像時，就成爲較小的。基督的自貶，正是空虛自己；空虛自己也就是接受奴僕的形像。

因此，基督常具有天主的性體，祂是天主的獨生子；我們把祭品奉獻給祂，猶如獻給聖父；然而祂接受奴僕的形像，而成爲祭司；我們便能藉祂奉獻生活的、神聖的、中悅天主的祭品。可是，假設基督不替我們成爲祭品，我們就不能奉獻什麼祭品。因爲在基督內，我們人類的本性、成爲真實而拯救我們的祭品；因爲當我們藉着我們的主基督、永生的祭司、向天父顯示我們所獻的祈禱時，我們就承認人類真實的肉體就在基督內；依照保祿使徒所說的：「每一位大祭司，都是由人間選出來的，奉派爲人辦理與天主有關的事，爲了奉獻供品和贖罪的犧牲。」當我們說：「祢的聖子」時，我們加唸「祂和祢在聖神的合一內、永生永王」，這就是提醒我們：父，子，聖神具有一個性體；並指出爲我們盡祭司職務的是同一基督；祂與聖父及聖神共有同一個天主性。

對答詠

希四，16，15

領：我們要懷着依恃之心，走近恩寵的寶座，
答：以便獲得仁慈，
找到恩寵，作爲及時的助祐。

領：我們所有的，不是一位不能同情
我們弱點的大祭司， 答：以便

獲得……

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

十一， 9， 26 } 28
十， 12 }

只應選擇天主

那時候，梅瑟對民衆說：「以色列！

現今上主你的天主向你要求什麼？是要求
你敬畏上主你的天主，履行祂的一切道
路，愛祂，全心全靈事奉上主你的天主，
遵守我今天吩咐你的天主的誠命和法令，
好使你能獲得幸福。看哪，天與天上的

天，地和地上的一切，都屬於上主你的天
主；但上主只喜歡了你的祖先，鍾愛他
們，由萬民中揀選了他們的後裔，就是你
們，正如你們今天所看見的一樣。因此，
你們要心受割損，不要再執拗，因為上主
你們的天主是萬神之神，萬主之主，偉
大、有力、可畏的天主，是不顧情面，不
受賄賂，為孤兒、寡婦主持正義，友愛外
方人，供給他們食糧和衣服的天主。因
此，你們也應友愛外方人，因為你們在埃
及也曾做過外方人。你應敬畏上主你的天
主，事奉依賴祂，奉祂的名起誓。祂是你
的光榮，是你的天主，是祂為你做了你親
眼所見的奇異可畏的事。你的祖先下到埃
及時，總共不過七十人，現在上主你的天
主却使你多得有如天上的繁星。

你應愛上主你的天主，天天遵守祂的

訓令、法律、規則和誠命。今天你們應該知道：你們的子孫並沒有見過，也沒有經歷過上主你們天主的懲戒、偉大強力的手和伸展的臂，以及祂在埃及對埃及王法郎和他全國所行的神蹟和奇事；祂如何對待了埃及的軍隊、戰馬和車輛；當他們追趕你們時，上主怎樣使紅海的水淹沒了他們，將他們消滅，直到今天，並且在曠野裏給你們作了什麼，直到你們來到此地；祂怎樣對待了勒烏本的后裔厄里雅布的兒子達堂和阿彼蘭；地怎樣裂開了口，在全以色列中間吞沒了他們和他們的眷屬、帳棚以及屬於他們的一切；而且你們親眼看見過上主所做的這一切偉大作為。所以你們應該遵守我今天吩咐你們的一切誠命，好能有力量去佔領你們過河要去佔領的地方，並在上主向你們祖先誓許要給他們和

他們後裔的地方，就是流奶流蜜的地方，得享長壽。

你看，我今天將祝福和詛咒擺在你們面前：如果你們聽從上主你們天主的誠命，就是我今天吩咐你們的，你們必蒙祝福；如果你們不聽從上主你們天主的誠命，離棄我今天吩咐你們的道路，而去跟隨你們素不相識的其他神祇，必遭詛咒。

對答詠 若壹四，19；五，3；二，5

領：我們該愛天主，因為祂先愛了我們；愛天主就是遵守祂的誠命；

答：祂的誠命並不繁重。

領：誰若遵守祂的話，天主的愛在祂內才圓滿無缺。 答：祂的：

誦讀二 選讀福地克主教狄道古論神修

只該愛天主

(12, 13, 14)

誰愛自己，就不能愛天主；但誰若由於愛天主極豐厚的財富而不愛自己，他才
是愛天主。從此可知：這樣的人，總不尋
求自己的光榮，而寧要尋求天主的光榮。
因為誰愛自己，就尋求自己的光榮；但是
誰愛天主，就愛他造物主的光榮。

對天主之愛敏感的靈魂，其本色是常
尋求天主的光榮，遵守天主的規誡，並樂
於自謙自卑；因為光榮理當歸於天主，由
於祂是偉大的；人理當自謙自卑，好使我
們因此而成爲天主的家人。如果我們這樣
做，便會如同洗者若翰，因天主的光榮而
歡欣踴躍，開始不斷地說：「祂應該興
旺，我應該衰微。」

我認識一個那樣愛天主的人，他雖然
以不能隨心所欲地愛天主爲憾，他的心靈
却時常深切渴望：願天主在他內受光榮，

而視自己猶若虛無。這個人受到言語的稱
讚時，也不承認實至名歸，因爲他切願自
謙自卑，而不想自己的尊榮。當他舉行依
照法律爲祭司所制定的禮儀時，他那樣深
深愛天主，竟然完全忘却自己的尊榮，時
常深信自己是無用之僕。這是由於他謙遜
的渴望，使他好像與自己的尊榮絕緣。我
們也該如此躲避一切尊崇和榮耀：因爲天
主如此愛了我們，祂的愛帶給人極豐厚的
財富。

真心愛天主的人，便爲天主所認知；
因爲他內心接受了多少天主的愛，他就愛
天主多少。因此，誰這樣愛天主，也必切
願認識天主而獲得光明；等到天主的光明
深入人心底時，人將完全爲天主的愛所改
變，而忘却自己。

這樣的人，雖仍在世上，已不生活在

世上。他雖尚在肉身內作客，但由於那促使他奔向天主的愛德，心靈不斷地出離肉身。自此以後，他心熱如焚，以一種不可抗拒的渴望常與天主契合，因為那愛天主的愛完全使他擺脫自愛；如同保祿使徒所說的：「如果說我們發狂，那是爲了天主；如果說我們清醒，那是爲了你們。」

對答詠

若三，16；若壹四，10

領：天主這樣愛了世人，甚至把祂的獨生子賜給他們，

答：使凡信

仰祂的人，不致喪亡，而得永生。

領：愛就在於此：不是我們先愛了天主，而是祂先愛了我們。

答：使凡信……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀 十六，1-17

應慶祝的節日

那時候，梅瑟對民衆說：「你應遵守『阿彼布』月，爲上主你的天主舉行逾越節，因爲在『阿彼布』月的一個夜間，上主你的天主領你出了埃及。你應在上主所選立自己名號的地方、給上主你的天主祭殺牛羊，作爲逾越節犧牲。吃這祭肉時，不可吃發酵餅；七天之內當吃無酵餅，就是困苦餅，因爲你會奔走出了埃及地。因此你一生應天天記念你出埃及的日子。七天之久，在你全境內不許見到酵母；你前一天晚上祭獻的牲肉，不可把剩餘的留到早晨。你不可在上主你的天主賜給你的任何城鎮內祭殺逾越節犧牲；只可

在上主你的天主所選定立自己名號的地方，晚上太陽快落時，就是你出埃及的時刻，祭殺逾越節犧牲。並應在上主你的天主所選定的地方將祭牲煮熟分食；到了早晨，你可回到你的帳棚中去。六天內應吃無酵餅，到第七天，應爲上主你的天主召開盛會，任何勞工都不許做。

你應數七個星期，從鐮刀收割莊稼算起，數七個星期，爲上主你的天主舉行七七節，照上主你的天主祝福你的，獻上你手中自願獻的祭品。你和你的兒女、僕婢，以及在你城鎮內的肋未人，在你中間的外方人、孤兒和寡婦，都應在上主你的天主所選定立自己名號的地方、在上主你的天主面前歡樂。應記得你在埃及也曾做過奴隸，所以應謹遵這些法令。

你由禾場和榨酒池內收藏了出產以

後，應七天之久舉行帳棚節。在這慶節內，你和你的兒女、僕婢，以及在你城鎮內的肋未人、外方人、孤兒和寡婦都應歡樂。你應在上主所選定的地方、爲上主你的天主舉行這慶節七天，因爲上主你的天主、要在你的一切收穫和你着手進行一切事業上祝福你，使你滿心喜樂。

每年三次：就是在無酵節、七七節和帳棚節，你所有的男子都應到上主所選的地方去、朝拜上主你的天主；但不要空手出現在上主面前，每人應照上主你的天主賜與你的，依自己的財力奉獻禮品。」

對答詠

申十六，14，15；鴻二，1

領：在這慶節內，你和你的兒女、僕婢、以及在你城鎮內的肋未人、外方人、孤兒和寡婦，都該歡樂。

答：上主你的天主，要降福你，

使你滿心喜樂。

領：看哪，那傳報福音、宣佈和平者的脚，已站在山上！猶大，你要

慶祝你的節日。 答：上主你：

誦讀二 選讀聖宜仁主教，駁斥異端書

教會的純潔祭品

主基督教導我們在全世界所奉獻的教會的祭品，在天主台前，被視為純潔的祭品，並為天主所悅納。這不是因為祂需要我們的祭祀，而是因為獻祭的人，由於禮品被悅納，他本人便因他所獻的禮品而受榮耀。透過禮物表示對君王的尊敬和愛戴。主願意我們以完全純樸而無罪之情獻祭，便這樣宣講說：「當你在祭台前呈獻禮物時，如果在那裏想起你的弟兄對你有怨恨，你就該把禮物留在祭台前，先去和你的弟兄修好，然後再來獻禮物。」因

此，我們應該將受造物中的初菓奉獻給天主；如同梅瑟所說的：「你不可空着手，出現在你的主、天主面前。」人藉這些禮物，便可表示他對天主知恩戴德，並且從天主那裏接受祂所賜的榮耀。

這樣的奉獻不會被擯棄，舊約時代有過奉獻，現在也有奉獻：從前有以色列人的奉獻，現在有教會的奉獻；然而只是奉獻的特徵有所改變：古時是由奴隸，而現在是由自由人來奉獻。接受奉獻的是同一上主。如同奴隸的奉獻有其特徵；同樣，自由人也藉獻禮而顯示他們自由的標記。在天主面前，任何事都不是盲目目的的，也不是無意義的或無理由的。因此他們把所有物的十分之一奉獻給天主；但獲得自由的人，却把他們所有的一切，都為天主而用；他們高興而自動的獻出一切，並非

只獻小的禮物，因為他們希望獲得更大的恩賜，一如那位窮寡婦所做，把全部生活費都投入了天主的錢庫。

因此我們該給天主獻禮，並在一切事上表示對造我們的天主知恩報愛：要用純潔的思想、無偽的信德、堅強的望德、和熾熱的愛德，把屬於天主的受造物的初菓奉獻給祂。這便是唯有教會能向造物主，所奉獻的純潔禮品。它懷着知恩之情，從天主的受造物中，把它的禮品奉獻給天主。

我們把屬於天主的奉獻給祂，如此我們適當地宣示、並明認肉身和靈魂的契合、團結與復活。如同由地出產的餅，一旦由天主聖化，便不再是普通的餅，而成爲耶穌聖體：具有地上和天上兩種成分。同樣，我們的肉體一旦領了聖體，便不再

是可朽壞的，而擁有了復活的希望。

對答詠

希十，1，14；弗五，2

領：法律既然只是未來美物的影子，不是那實物的真像，就總不能因每年常獻同樣的犧牲，使那親近天主的人，得到完全。 答：基督只藉一次奉獻，就永遠使那被聖化的人，得到完全。

領：基督愛了我們，爲我們把自己交出，當做馨香的供物和祭品獻給天主。 答：基督只：

結束禱詞 見常年主日

第三主日

用聖詠集第三週

第一晚禱

謝主曲對經：那時耶穌宣講天國的福音，

治好民衆的一切疾病。
結束禱詞 見晨禱

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀 十八，1-22

肋未人·真假先知

那時候，梅瑟對民衆說：「肋未人祭司，就是全肋未支派，在以色列中沒有分子和產業，他們靠獻與上主的火祭祭品，和他們應得的一份維持生活。他在兄弟中間沒有產業；照上主向他所說的，上主自己要作他們的產業。這是祭司由人民應得的一份，就是宰殺牛羊作祭獻的人，應將前腿、兩腮和胃臟給祭司；初收的五穀、酒、油和初剪的羊毛也應給他，因爲上主的天主由各支派中揀選了他，叫他和他的子孫，時時以上主的名義服役供職。如

果一個住在以色列境內任何城鎮的肋未人，離開了本地，一心一意地要到上主所選的地方去，他可因上主的名義供職，如同在那裏侍立於上主面前的肋未弟兄們一樣，分享同樣的口糧，不必變賣祖產。

幾時你進入了上主你的天主賜給你的土地，不要仿效那些異民做可憎惡的事。在你中間，不可容許人使兒子或女兒經過火，也不可容許人占卜、算卦、行妖術或魔術；或念咒、問鬼、算命和求問死者；因爲凡做這些事的人，都是上主所憎惡的；其實就是爲了這些可憎惡的事，上主你的天主、纔把他們由你面前趕走。你應一心一意屬於上主、你的天主。你要趕走的這些民族，聽信了算卦和占卜的人；但上主你的天主爲你却不是這樣安排；上主你的天主，要由你中間，由你弟兄中，爲

你興起一位像我一樣的先知，你們應聽信他。正如你在曷勒布集會之日，求上主我的天主說：「惟願我再不聽見上主我的天主的聲音，再不見這烈火，免得我死亡。」上主便對我說：「他們說得有理，我要由他們的兄弟中、給他們興起一位像你一樣的先知，我要將我的話放在他口中，他要向他們講述我所吩咐他的一切。若有人不聽信他因我的名所說的話，我要親自同他算賬。但是，若一位先知擅敢因我的名說我沒有吩咐他要說的話，或因其他神的名說話，這位先知應該處死。」也許你心裏想：「我們怎能知道上主未曾說過這話？」當一位先知因上主之名說話時，他的話若不實現，不應驗，這話就不是上主說的，是先知擅自說的，你不要怕他。」

對答詠

申十八，18；路二十，13；

參閱若六，14

領：我要給你們興起一位先知，我要把我的話放在他口中； 答：他要向他們講述我所吩咐他的一切。

領：我要派遣我的愛子。他就是將臨此世的真先知。 答：祂要向：

誦讀二 選讀禮儀憲章（718，108）

基督臨在於祂的教會內

基督常臨在於教會內，特別臨在於禮儀行動內。祂臨在於彌撒聖祭中，不但親臨於祭司的身上：「現在藉祭司的職務而奉獻的，便是同一位在十字架上自獻的」。而且尤其臨在於聖體的麵酒形下。祂又以祂的大能臨在於聖事內，因而當無論誰付洗時，實在是基督親自付洗。祂也臨在於

祂的言語中，因為在聖堂內宣讀聖經時，就是基督親自發言。最後，在聖堂內祈禱和唱歌時，祂也臨在，因為祂曾預許：「哪裏有兩三個人、因我的名聚在一起，我就在他們中間。」

的確，在這帶給天主完美光榮，並使人聖化的偉大工程中，基督常與祂至愛的淨配、教會相結合；教會稱祂為主，並通過祂向永恒的聖父呈奉敬禮。

那麼，禮儀應被視為耶穌基督祭司職務的執行。在禮儀中，人的聖化，藉可感覺的標記表示出來，並按每一標記本有的方式予以實現；在禮儀中，是由耶穌基督的奧體——就是首領和肢體舉行整個公開的敬禮。

由此可知：每次舉行禮儀，由於這是大祭司基督和祂的身體，就是教會的

為，便是一個卓絕的神聖行動。教會的其它行動，都不能藉同一名義、在同一程度上，與禮儀的效力相比。

在塵世的禮儀中，我們以先嘗的方式，參與天主的禮儀，那禮儀是在天上的聖城耶路撒冷所舉行的，那裏是我們旅客嚮往的目的地，在那裏，「基督坐在天主右邊，作為聖所和真正帳幕的服務員。」我們偕同天上全體軍旅，向上主高唱讚美祂光榮的詩歌；我們尊敬聖人們的嘉言懿行，希望與他們共融，並參與他們的行列；「我們也期待救主、我們的主耶穌基督」，直到「我們的生命——基督顯現的時候，我們也要和祂一同在光榮裏顯現。」

教會每到第八天時就慶祝逾越奧蹟，這習慣是依據使徒們的傳統，這傳統溯源於基督的復活日，這一天適當的被稱為主

日。因為在這一天，基督徒都該共聚一堂，以便聆聽天主的聖言，並參與感恩祭，藉以紀念主耶穌的苦難、復活和榮福，並感謝天主，因為祂「藉耶穌基督從死人中的復活，重生了他們，使他們獲得那活生生的希望。」因此，主日是原始而最重要的節日，要以此提供給教友並教導他們，好能使之真正成爲一個歡樂並停止工作的日子。其他的慶典，除非確實極爲重要的，不該超越主日，因爲主日是全禮儀年的基礎與核心。

對答詠

領：基督是我們的祭司，爲我們祈禱；祂是我們的首，在我們內祈禱；祂是我們的天主，我們祈求祂。

答：因此，我們要在祂內認清我們的禱聲，在我們內認清

祂的禱聲。

領：當我們向天主祈求時，不要因此而離開天主子。

答：因此，：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：主說，你們來跟隨我吧！我將使你們成爲捕人的漁夫。

結束禱詞

全能永生的天主，求祢指引，使我們能以言行配合祢仁愛的計劃；並使我們常在祢愛子的名下，結出豐碩的果實。

第二晚禱

謝主曲對經：上主的神臨於我身；祂派遣我向貧窮人宣講福音。

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀申命紀

二四，1-25，4

有關近人的誠命

那時候，梅瑟對民衆說：「如果有人娶了妻，佔有她之後，在她身上發現了什麼難堪的事，因而不喜悅她，便給她寫了休書，交在她手中，叫她離開他的家；而

這女子走出了他的家，又去嫁給了另一人為妻，如果後夫又憎惡她，給她寫了休書，交在她手中，叫她離開他的家，或者娶她為妻的後夫死了，那麼，那休她的前夫，在她受了污辱之後，不能再娶她為

妻，因為這在上主面前是可憎惡的事；你不可使上主你的天主賜給你作產業的土地陷於罪惡。

人娶了新婦，不應從軍出征，也不可派他擔任什麼職務；他應在家享受一年自由，使他新娶的妻子快活。不可拿人的磨，或上面的一塊磨石作抵押，因為這無異是拿人的性命作抵押。若發現一人拐帶了以色列子民中的一個兄弟，使他充當奴隸，或將他販賣給人，這騙子應處死刑：這樣你由你中間剷除了這邪惡。

遇有癩病的情形，應全照肋未祭司指教你們的謹慎遵行。我怎麼吩咐了他們，你們就怎樣執行。你應記得你們出埃及後，在途中，上主你的天主對米黎盎所做的事。你借給你近人什麼，不可走進他家索取抵押；應站在外面，等那借貸的人把

抵押拿出來給你。倘若他是一個貧苦的人，你不可帶着他的抵押去睡覺。反之，在日落時，務要將抵押還給他，好使他睡在自己的外衣裏祝福你；這在上主你的天主面前算是你的功德。貧苦可憐的傭工，不論是你的一個兄弟，或是你城鎮地區內的一個外方人，你不應欺壓他，應在當天交給他工錢，不要等到日落；因為他貧苦，他急需工錢用，免得他對你不滿而呼求上主，你就不免有罪了。

不可因兒子的罪處死父親，也不可因父親的罪處死兒子；每人應因自己的罪被處死刑。不可侵犯外方人或孤兒的權利，不可拿寡婦的衣服作抵押；應記得你在埃及曾做過奴隸，上主你的天主曾將你由那裏救出；因此我吩咐你應遵行這條誡命。

當你在田間收割莊稼時，如果忘下了

一捆在田中，不要再回去拾取，要留下給外方人、孤兒和寡婦，好使上主你的天主在你做的一切事上祝福你。當你打橄欖樹時，不要再回去打樹枝上所剩的，應留給外方人、孤兒和寡婦。當你收穫葡萄時，不要再摘取所剩下的，應留給外方人、孤兒和寡婦。總應記得你在埃及地曾做過奴隸；因此我吩咐你應遵行這條命令。

人與人之間發生爭訟，而對簿公堂，定案時，正直的，應聲明他正直；有罪的，應判定他有罪；如果有罪的人應受鞭刑，法官應命他伏下，當面按他的罪照數鞭打；只可打他四十下，不可再多；怕鞭打他超過這數目，你的兄弟在你眼前過於受辱。

牛在打場的時候，不可籠住牠的嘴。』

對答詠

參閱谷十二，32，33；

德三五，415

領：老師，祢說了真理：只有一個天主，我們應全心愛祂。 答：還要愛我們的近人，如同愛自己；這遠比一切全燔祭和祭獻更有價值。

領：施行仁慈，就是奉獻祭獻；遠離邪惡就是悅樂上主。 答：還該愛：

誦讀二 選讀教會在現世的牧職憲章

(48)

婚姻及家庭的神聖性

男女二人因婚姻的契約「已經不是兩個人，而是一體了」。通過他們位格和行動的密切結合，而互相輔助，彼此服務，更體驗到他們成爲一體的意義，並日益完善地達成這結合的目標。這一密切的結

合，就是二人的互相贈予，一如子女的幸福，都要求夫妻完全的忠貞，並需要一個不可拆散的結合。

對這發源於天主聖愛之泉，並由基督依照祂和教會的典型而建立的多彩多姿的愛，基督曾賜以豐厚的祝福。

猶如古時天主曾以愛情及忠實的盟約、同祂的子民相處，同樣，現在人類的救主和教會的淨配、藉婚姻聖事、援助信友夫妻。基督常與他們相偕，一如祂愛了教會，並爲教會捨生；同樣，信友夫妻應互相獻身，永久忠貞彼此相愛。

真實的夫妻之愛，被提昇融會於天主的愛中，並爲基督和教會的救世功能所管制並充實，使夫妻有效地歸向天主，並在父母的崇高任務上、得到扶持與力量。

因此，信友夫妻擁有一件特殊的聖

事、使他們爲了滿全本地位的任務和尊嚴獲得力量，並使他們好像被祝聖的一樣。

他們藉這聖事的能力，能善盡婚姻和家庭的義務，而沉浸在基督的精神內。這精神以信、望、愛滲透他們整個的生活。這樣，他們便日益增進個人的全德和彼此的聖化，因而共同光榮天主。

因此，子女和所有共同生活在家庭中的人，因着父母的榜樣、和家庭祈禱的帶頭作用，便易於找到那達至人格成熟、得救和成聖的道路。夫妻既接受了作父母的尊嚴與職責，便應努力善盡他們教育子女的義務，特別是在宗教教育方面，這是屬於他們的首要義務。

子女身爲家庭充滿活力的成員，以自己的方式協助父母成聖。他們應以知恩、孝愛和信賴，報答父母的恩澤。父母遭逢

逆境，或年邁孤獨，子女們應盡孝道，而服事他們。

對答詠

弗五，32，25，33

領：這奧秘真是偉大！但我是指基督和教會說的。 答：基督愛教會，並爲它捨棄了自己。

領：丈夫應當愛妻子，就像愛自己一樣；至於妻子，則應該敬重丈夫。 答：基督愛……

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一

恭讀申命紀

二六，1-19

亞巴郎的子孫明認信仰

梅瑟對民衆說：「當你進入上主你的

天主賜給你作產業的土地、佔領後住在那裏時，應由上主你的天主賜給你的土地上、將一切田產的初熟之物、取出一部分放在筐裏，到上主你的天主選定立自己名號的地方去，到當時供職的祭司前，對他說：『我今天向上主我的天主明認，我已來到了上主對我們的祖先誓許賜與我們的地方。』祭司就由你手中接過筐子，放在上主你的天主的祭壇前；然後你就在上主你的天主面前聲明說：『我的祖先原是個飄泊的阿蘭人，下到埃及，同少數的家人寄居在那裏，竟成了一強大有力，人口衆多的民族。埃及虐待我們，壓迫我們，勸令我們做苦工。我們向上主我們祖先的天主呼號，上主俯聽了我們的哀聲，垂視了我們的苦痛、勞役和所受的壓迫。上主以強力的手，伸展的臂，巨大的恐嚇，神蹟

奇事，領我們出了埃及，來到這地方，將這流奶流蜜的土地賜給了我們。上主，請看！我現在帶來了你賜給我的田地裏所出產的初熟之物。』於是將這初熟之物放在上主你的天主面前，俯伏朝拜上主你的天主。然後你與肋未人、和住在你中間的外方人、歡樂享受上主你的天主賜與你和你的家庭的一切福分。

「在第三年，就是獻什一之年，當你把一切出產十分之一、完全取出，分給肋未人、外方人、孤兒和寡婦，並使他們在你的城鎮中吃飽之後，你應到上主你的天主面前說：『我由我家中完全交出了這祝聖的一份，分給了肋未人、外方人、孤兒和寡婦，全照祢吩咐我的命令；我沒有違犯祢的命令，也沒有忽略。這些聖物，在我居喪時，我沒有取食；在不潔中，我沒

有交出，更沒有獻給死人；我聽從了上主的天主的話，全照祢吩咐我的一切履行了。願祢由你神聖的住所，由天上俯視，祝福祢的人民以色列，和祢賜給我們的土地，就是祢向我們祖先所誓許的那流奶流蜜的地方。」

「上主你的天主今天吩咐你遵行這些法令和規則，你應全心全靈遵守。今天你明認上主是你的天主，願履行祂的道路，謹守祂的法令、誠命和規則，聽從祂的話。上主今天也照祂對你所說的，明認你為祂特屬的人民，只要你謹守祂的一切誠命，並且祂要使你在名譽、聲望和光榮上，遠超過祂所造的一切民族，使你如祂所說的，成為屬於上主你的天主的聖潔人民。」

對答詠 伯前二，9，10；申七，6，8

領：你們是屬於主的人民；你們從前

不是一個民族，現在成了天主的子民。 答：你們從前沒有獲得天主的慈愛，現在却獲得了祂的慈愛。

領：上主選了你們，因為祂愛你們，並從奴役之家解救了你們。

答：你們從：

誦讀二 選讀大聖西略主教，詳論修士

守則

上主賜我鴻恩，我將何以為報？

有什麼言語能夠適當地描述天主的恩惠呢？天主的恩惠如此衆多，不可勝數；而且如此豐厚，即使一個恩惠便足夠使我們感激不盡。

可是，有一件至高無上的恩惠是我們不能置之不理的，是具有健全理智和推理能力的任何人不能不談的；然而適當的加以說

明，却是不可能的，就是天主按祂的肖像和模樣造了人，賦予人認識祂自己的資格，賜與人理智，而超越其他所有的動物，允許他享受樂園中難以想像的美麗，立他為地上萬物之王。後來，人被蛇所欺騙，而陷於罪惡，又因罪惡而陷入死亡和導致死亡的種種災難，天主並未因此而遺棄人類。首先，天主頒佈法律幫助人；派遣天使護守他，照顧他；派遣先知譴責惡習。教導人修德。祂以威脅抑制罪惡的蠢動，以許諾激勵人行善的熱忱；祂利用許多人的榜樣作為對他人的警告，以便預先使人看清德行與惡習的結局是什麼。人類接受了這些和類似的恩惠之後，仍然桀驁不馴，天主並沒有因此而疏遠人類。

雖然我們阻止了天主對我們的愛，對祂的恩惠漠不關心，而侮辱了祂、我們的

恩主，慈善的天主却並未因此而捨棄了我們。反之，祂却藉我們的主耶穌基督拯救我們脫離死亡、獲得新生。而且耶穌施恩的方式更令人讚嘆！「祂雖具有天主的性體，却不堅持自己與天主平等的地位，反而空虛自己，取了奴僕的形像。」

而且「祂承受了我們的疾苦，負荷了我們的疼痛。祂為了我們而受傷，使我們因祂的創傷而痊癒。」同樣「祂替我們受咒詛，為拯救我們免受咒詛。」祂忍受了最恥辱的死亡，好把我們導入光榮的生命。祂使我們起死回生，仍不滿足，更把祂天主性的尊嚴賜給人，並且準備了永遠的安息之所，那裏將有極大的幸福，超越人的一切想像。

「天主賜我如許鴻恩，我將何以為報？」天主是這樣好，祂不要求酬報，如

果祂只因祂所施的恩惠而被愛，便心滿意足了。現在讓我說出我的感受：當我想到這一切時，便感到一種可怕的戰慄和恐懼，深怕由於漫不經心，或迷於虛假的事務，而失去了對天主的愛，並成爲基督的恥辱和誣蔑。

對答詠 詠一〇二，2，4；迦二，20

領：我的靈魂，請讚頌上主；請不要忘記祂的恩惠。 答：是祂使你的生命在死亡中得到保全；是祂用仁慈和愛情給你作了冠冕。

領：祂愛了我，並爲我而交付了自己。

答：是祂使：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀申命紀

二九，2 \ 6，10 \ 29

對違反盟約者的詛咒

梅瑟召集了全以色列人民，對他們

說：「那些驚人的折磨、神蹟和偉大的奇事，你們都親眼看見過。但是，直到今天，上主還沒有給你們一顆能明瞭的心，能看見的眼，能聽見的耳。我在曠野四十年之久領導你們，你們身上的衣服沒有穿壞，腳上的鞋也沒有穿破；當時你們沒有吃糧食，也沒有喝清酒醇酒，這是要你們知道，我上主是你們的天主。你們一來到此地，赫市朋王息紅和巴商王敖格出來與我們交戰，我們擊敗了他們。你們的幼小和妻子，以及在你營中的外方人，從爲你

砍柴到爲你汲水的人，——都來同上主你的天主締結盟約。就是上主你的天主今天與你所立的附有詛咒的誓約，好使祂今天有如祂向你所許過的，有如祂向你祖先亞巴郎、依撒格和雅格所誓許的：立你做祂的人民，祂做你的天主。我不但與你們立這約和這誓，而且也與那些今天與我們同站在上主我們的天主面前的人，和那些今天不與我們同在這裏的人立約。

你們清楚知道，我們怎樣在埃及住過，怎樣由一些民族中間走過；你們也見過他們的醜惡之物和他們那裏所有的木、石、金、銀的偶像。惟願在你們中沒有一個男人或女人，或家族，或支派，今天存心遠離上主我們的天主，去奉事這些民族的神；惟願在他們中沒有一根生出毒草和苦艾的根子，以致有人在聽了這咒誓之後

心中慶幸說：『我雖隨心所欲地行事，仍平安無事。』這要使濕地與乾地同歸於盡。上主決不肯寬恕他；上主的烈怒和憤恨必向這人發作，這書上所載的一切詛咒都要降在他身上，上主必由天下抹去他的名字。上主將把他由以色列各支派中分出，照這法律書上所載的一切詛咒，使他遭受災禍。未來的一代，就是繼你們而興起的子孫，和遠地來的外方人，看見了這地的災禍和上主所降的災殃，看見了硫磺、鹽鹵和被焚毀的整個地區，不能耕種，沒有出產，寸草不生，正如上主在忿怒和氣憤中消滅的索多瑪、哈摩辣、阿瑪德和責波殷所受的破壞一樣，各民族要問說：『上主爲什麼這樣對待了這地？這盛怒爲何如此猛烈？』人必回答說：『這是因爲他們離棄了上主、他們祖先的天主，

領他們出埃及時，與他們所締結的盟約，而去事奉了其他的神，叩拜了他們素不認識，沒有給他們指定的神；於是上主向這地大發忿怒，使這書上所記載的一切詛咒都降在這地上。上主便在惱怒激忿和烈怒中，將他們由本地拔除，拋棄在異國，就像今天一樣。』隱密的事屬於上主我們的天主；已啓示的事、却永遠與我們和我們的子孫有關，爲使我們實行這法律上的一切話。』

對答詠

迦三，13，14；參閱申八，14

領：基督爲了我們，成爲可咒罵的，

使亞巴郎所蒙受的祝福、普及萬

民。 答：使我們能藉信德、領

受所應許的聖神。

領：天主曾從埃及把我們領出來，並

從奴役之家解救了我們。

答：使我們……

誦讀二 選讀聖納德院長雅歌釋義

罪惡在哪裏增多，恩寵就更加增多

軟弱的人如果不藏在救主的傷口內，在哪裏能找到完全安全的棲息之所呢？誰救助人的能力越大，我在他那裏便越安全。世俗囂張，肉體壓迫我，魔鬼陷害我，我也不會跌倒，因爲我穩立在磐石上。我若犯了大罪，良心感到不安，我也不會失望，因爲我將要記起主的創傷。就是：「祂因了我們的罪惡而被打傷。」有什麼致死的罪，不能因基督的死亡而被赦免呢？如果我想如此強力而有效的妙藥，就不會再懼怕任何惡性的疾病了。

從此可知，誰若說：「我的罪孽太大了，不配獲得寬恕」，便是說錯了。但如他果他不屬於基督的肢體，也沒有分享基督

的功勞，他的話便是真的；因為他沒有權利爲自己要求那屬於基督的，好像一個肢體爲自己要求那屬於頭的東西一樣。

至於我，凡我因自己的過失所缺少的，我大膽地從主那滿溢仁慈的心中獲取，祂的心有不少傷口供祂的慈愛湧出。他們穿透了祂的手足，用長矛刺開了祂的肋旁。我可從這些傷口中吮吸「岩穴的蜜，和堅石中的油」，就是品嚐並觀看「上主是多麼甘甜。」

祂想的是和平的思想，我却不知道。「誰知道上主的心意？誰做過祂的參謀？」可是，穿透手足的釘子，爲我成了開門的鑰匙，使我看到上主的旨意。我爲什麼不從門縫中看看呢？鐵釘在喊叫，傷痕在high呼：天主的確在基督內，使世界與祂自己和解了。「鐵槍穿透了祂的靈魂，並接近

了祂的心」，竟使祂不能不同情我的軟弱。

聖心的秘密藉祂身體的傷口而揭開；這愛的偉大奧蹟揭開了；揭示了「我們天主的慈悲心腸，祂使旭日從高天照耀我們」。但天主的心腸怎能藉着創傷顯示呢？主，有什麼地方，比在祢的傷痕中，更能顯示出祢的溫良慈善，和大慈大悲呢？爲該死和該罰的罪人而捨命，沒有比這種愛更偉大的了。

因此，我的功勞就是主的仁慈。只要上主常施仁慈，我就不會缺少功勞。如果上主多施仁慈，我的功勞也就增多。但是，如果我意識到我有許多罪，又將怎樣呢？那麼，「罪惡在哪裏增多，恩寵就更加增多。」「如果上主的仁慈永遠常存，我就永遠歌頌上主的仁慈。」難道我要歌

頌我自己的義德嗎？「主！我唯獨記憶祢的義德。」因為祢的義德也是我的：就是天主使祢成了我的義德。

對答詠

依五三，5；伯前二，24

領：祢爲了我們的悖逆而被刺透；祢爲了我們的罪惡而被打傷。祢受了懲罰，使我們得到平安。

答：祢受了創傷，使我們痊癒。

領：祢在十字架上親身承擔了我們的罪過，爲使我們死於罪惡，而活於正義。 答：祢受：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀 三〇，1-20

預許流亡後的寬恕

梅瑟對民衆說：「這一切事，就是我在你面前提出的祝福和詛咒、來到你身上時，而你在上主你的天主驅逐你去的異族中，回心轉意，你和你的子孫全心全靈歸向上主你的天主，全照我今天吩咐你的，聽從祢的話，那麼，上主你的天主必轉變你的命運，憐憫你；上主你的天主必從分散你去的各民族中，再召集你回來；即使被放逐的人遠在天涯，上主你的天主也要從那裏召回，將你從那裏領回來。上主你的天主必領你進入你祖先所佔領的土地，使你再佔領；也必使你比你的祖先更幸福，更衆多。那時上主你的天主必在你的心上，和你後裔的心上行割損，使你全心全靈愛慕上主你的天主，使你得以生存。上主你的天主必將這一切詛咒、加在迫害

你的仇人和敵人身上。從此你必再聽從上主的話，遵行我今天所吩咐你的一切誠命。上主你的天主必使你做的一切事，你身所生的、牲畜所生的、田地所產的，都順利興旺，因為上主要再喜歡你，使你享福，如同祂以前喜歡你的祖先一樣，只要你聽從上主你的天主的話，謹守這法律書上所記載的誠命和法令；只要你全心全靈回頭，歸向上主你的天主。

其實，我今天吩咐你的這誠命，為你並不太難，也不是達不到的。這誠命不在天上，以致你能說：「誰能上到天上，給我們取下，使我們聽了好能遵行呢？」也不在海外，以致你能說：「誰能渡到海外，給我們取來，使我們聽了好能遵行呢？」其實，這話離你很近，就在你口裏，就在你的心裏，使你遵行。

你看，我今天將生命與幸福、死亡與災禍、都擺在你面前，如果你遵行我今天吩咐你的、就是上主你的天主的誠命：愛上主你的天主，履行祂的道路，謹守祂的誠命、法令和規定，你必能生活繁榮。上主你的天主在你要去佔領的地上、必要降福你。但是，如果你心中叛離，不願聽從，被人引去敬拜事奉其他的神，我今天警告你們：你們必要滅亡；在你渡過約旦河去佔領的土地上，決不能久存。我今天指着天地向你們作證：我已將生命與死亡、祝福與詛咒、都擺在你面前；你要選擇生命，為使你和你的後裔得以生存；你應愛慕上主你的天主，聽從祂的話，完全依賴祂；因為這樣你纔能生活，纔能久存，纔能住在上主向你的祖先亞巴郎、依撒格和雅格誓許要給他們的土地。

對答詠

耶二九，13、14；瑪七，7

領：尋找我的，必找到我，因為你們是全心尋求我。 答：我必將自己顯示給你們——上主說——我要轉變你們的命運。

領：你們找，就要找到；你們敲門，就給你們開門。 答：我必將：

誦讀二 選讀納玻里主教、若望：講道

集

你要愛天主，在他的道路上行走

「上主是我的光明和我的救援，我還怕誰呢？」誰了解如何被光照，光照由何而來，被光照的是怎樣的人，便是一個偉大的僕人。他看到的光，並不是那消失在黃昏中的光；而是那「眼睛看不見的光。」受這光所照耀的心靈不會陷於罪惡，或沉溺在惡習中。

主說過：「你們應當趁着有光的時候行走。」祂所說的光，不就是指祂自己嗎？祂說：「我是光，來到了世界上。」為使看見的人看不見，並使瞎子重獲光明。所以，主便是我們的光明，是義德之日，照耀祂廣佈普世的公教會，先知關於祂會預言道：「上主是我的光明和救援，我還怕誰呢？」

一個人內心受到光照，不會跛行，也不會誤入歧途，並能忍受一切。誰從遠處看到故鄉，便能忍受逆境，不會因世物而憂傷，却在天主內心志堅定。他使心靈謙下，而忍耐一切；他的謙遜使他擁有堅忍。這真光「照耀來到世界上的每一個人」，把自己賜與敬畏祂的人，光照祂所願意的人，和祂所願意的地方，把自己啓示給聖子所願意的人。

那從前坐在黑暗和死影中的人，在凶惡的黑暗和罪過的陰影中的人，光一照射，就害怕起來，仔細反省，心中後悔，感到羞愧，並說道：「天主是我的光明和我的救援，我還怕誰呢？」弟兄們，這實在是偉大的救援。這救援不怕疾病，不畏勞苦，覺不到疼痛。所以我們應該高呼，不僅用口舌，也在內心，以全部和完美的信心說：「上主是我的光明和我的救援，我還怕誰呢？」如果上主光照我，救援我，我還怕誰呢？縱然升起了誘惑的迷霧，上主就是我的光明。它們可以來，但不能進攻；能攻擊我們的心，却不能戰勝。縱然來了私慾的瞽盲，「上主是我的光明。」所以天主便是我們的勇力，祂把自己賜給我們，我們也把我們自己交給祂。當你們能夠時，要趕快投奔這位醫

生，免得你們願意去時，而無能為力。

對答詠

智九，10，4

領：上主，求祢從祢光榮的寶座上、

遣發智慧，與我相偕，與我一同

勞苦， 答：使我知道祢喜悅什

麼。

領：上主，求祢把侍立在祢寶座旁的

智慧賜給我。 答：使我：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀

三一，1-15，23

梅瑟的最後遺言

梅瑟繼續用以下的話對全以色列人

說：「我今天已經一百二十歲了，不能再管理人民；而且上主曾對我說：『你不能過這約旦河。』上主你的天主親自要領你過去，親自要由你面前將這些民族消滅，使你佔領他們的土地；按上主所許過的，若蘇厄將要領你們過去。上主對待那些民族，必像以前對待阿摩黎人王息紅和敖格，以及他們的國家一樣，將他們完全消滅。上主必將他們交給你們，你們應依照我吩咐你們的一切命令、對待他們。你們應勇敢堅決，不要害怕，在他們面前也不要畏懼，因為上主你的天主親自與你同行，決不拋棄你，也決不離開你。」然後梅瑟召若蘇厄來，當着全以色列的面對他說：「你要勇敢堅決，因為你應領這人民、進入上主向他們祖先誓許要賜予他們的土地；你應將那地分給他們作為基業。」

上主必親自領導你，與你同在，決不拋棄你，也決不離開你；你不要害怕，也不要膽怯。」

梅瑟寫好這法律，交給抬上主約櫃的肋未子孫祭司，和以色列所有的長老；然後梅瑟吩咐他們說：「每逢七年，就是在豁免年間的帳棚節期內，當全以色列人來到上主你的天主所選的地方朝拜上主時，你應在全以色列人前、大聲宣讀這法律。你應召集人民，男女老幼，和你城鎮中的外方人，叫他們都聽到，好學習敬畏上主你們的天主，謹遵這法律上的一切話。還不認識這法律的子女，也應使他們聽到，好使他們在你們渡過約旦河去佔領的土地上生活的時候，天天學習敬畏上主你們的天主。」

上主對梅瑟說：「你的死期已近，你

召若蘇厄來，你們一起站在會幕前，我好吩咐他。」於是梅瑟和若蘇厄前去，一起站在會幕前。上主出現在會幕上，在雲柱中，這雲柱停在會幕門口上面。

然後，上主吩咐農的兒子若蘇厄說：「你要勇敢堅決，因為你要領以色列子民進入我發誓許給他們的土地上，我必與你同在。」

對答詠

申三一，23，6；箴三，26

領：你要勇敢堅決，因為上主是你的天主。 答：祂是你的嚮導；祂將與你同在；你不要怕。

領：上主將要護祐你，使你的腳遠離

陷阱。 答：祂是你：

誦讀二 選讀聖若望·費舍殉道主教

聖詠註釋

天主的奇妙化工

天主施行了許多奇蹟和異象，把以色列人從埃及的奴役中解救出來：祂讓他們乾着腳走過紅海。在曠野裏，祂用天上的食糧瑪納和鵲鶉養活他們。祂命水從堅石中流出，給他們解渴。敵人發動戰爭時，祂賞賜他們勝利。祂曾使約旦河水暫時回轉倒流。祂把預許的福地、按他們的支派和親族的數目、分給他們。雖然天主如此疼愛他們，又恩寵有加，他們竟不知報恩，好像完全忘記了這些事。他們背棄了對真主的敬禮，多次犯了崇拜偶像的大罪。

至於我們，「當我們還是教外人的時候，曾被引誘去拜不能出聲的偶像」。祂從外教野的橄欖樹上把我們折下來，除去我們本性的枝條，將我們接在信德的真橄欖樹上，使我們分享它根部的恩寵、和它

津液的豐富營養。最後，「天主並沒有憐惜祂的親子，反而爲了我們衆人把祂交出，作爲獻給天主的馨香祭品，好把我們從一切不法中、救贖出來，並使我們淨化而成爲祂喜悅的子民。」

這一切，都表示祂對我們的喜愛和恩寵；可是我們人却忘恩負義，不但不知恩報愛，不看看天主如何愛我們，反而輕視並侮辱我們的造物主和恩主。天主不斷地對罪人施予的格外仁慈、仍不能感動我們、去依照祂最神聖的誠命、調整我們的生活與行爲。

因此，天主這種偉大的慈愛、我們理應大書特書，傳諸後世，好使將來的基督徒認識天主對我們的慈愛，永不休止的讚頌歌唱。

對答詠

詠六七，27；九五，1

領：你們應在盛會中讚美天主；

答：以色列的子孫，你們應讚美上主。

領：你們應向上主謳唱新歌，普天率土，請歌頌上主。答：以色列：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀申命紀 三二，48-52，

三四，1-12

梅瑟逝世

上主對梅瑟說：「你到摩阿布去，上這座阿巴陵山，就是面對耶里哥的乃波山上去，觀看我要給以色列子民作產業的客納罕地。你要死在你所上的山上，回到你

本族那裏，像你哥哥亞郎死在曷爾山，回到他本族那裏一樣。因為你們在親曠野、卡德士的默黎巴水邊，在以色列子民中對我失信，沒有在他們中尊我爲聖；因此，我賜給以色列子民的地方、你只可由對面眺望，却不能進去。」

梅瑟由摩阿布曠野上了乃波山，上到耶里哥對面的丕斯加峯，上主就將全地指給他看：就是由基肋阿得直到丹，納斐塔里和厄弗辣、及默納協全地，直達西海的猶大全境，乃革布和棕櫚城的耶里哥山谷盆地，直到左哈爾。上主對他說：「這就是我對亞巴郎、依撒格和雅格誓許說：我要給你後裔的土地。我讓你親眼看見，但你却不能過去。」上主的僕人梅瑟便死在那裏：按上主所預定的，死在摩阿布地。上主將他葬在摩阿布地，面對貝特培敖爾

的一個山谷內；直到今天沒有人知道埋葬他的地方。梅瑟死時，已一百二十歲；他的眼睛未花，精力也未衰退。以色列子民在摩阿布曠野哀悼了梅瑟三十日。爲梅瑟舉哀的日期滿了，農的兒子若蘇厄，因梅瑟曾按手在他身上，充滿了智慧之神；因此，以色列子民都聽從他，全照上主向梅瑟所吩咐的去作。

以後在以色列中，再沒有興起一位像梅瑟一樣的先知，與上主面對面地來往；至於上主派他在埃及，向法郎，和他的一切臣僕，並向他全地所行的一切神蹟和奇蹟，以及他在全以色列眼前所行的一切大能作爲，和一切令人畏懼的大事，也沒有人能與他相比。

對答詠 若一，14，16，17；德二四，33

頌：聖言成了血肉，寄居在我們中

間，滿溢着恩寵和真理。我們從祂的滿盈中都領受了恩寵，因為法律曾藉梅瑟而傳授， 答：恩寵和真理却是由耶穌基督而來。領：梅瑟命令，將守法當作給予雅格會衆的產業。 答：恩寵和：

誦讀二 選讀教會與現世憲章（18, 22）

死亡的奧秘

人生的謎，面對死亡時便更爲深奧，人不僅爲痛苦和肉軀的逐漸解體所折磨，而且更害怕永遠的消逝。人對自身的完全消滅，和最後的結局，表示恐懼和反抗，這實在是出自人心的本能。人在身內所帶着的永生的種子，既然不可能歸復於純物質，便起而反抗死亡。今日科技所做的種種嘗試，雖然很有價值，却不能平息人的憂慮。因爲只是生物性生命的延長，並不

能滿足那深植於人心的對來生的企望。

一切想像力，面對死亡時，都歸失敗；但是受到天主啓示教誨的教會肯定：天主造人是要人在塵世困苦的界限之後、而獲得幸福的結局。且基督信仰教導人說：肉體的死亡——假設人沒有犯罪，本可免除——將被征服：因爲全能而仁慈的救主，將要把人因犯罪而失去的救恩交還給他。天主曾召叫過人，現在仍然召叫人，以其整個的本性與天主性生命完全結合，生活在永不分離的共融中。這便是基督以祂的死亡、把人從死亡中救出而使之復活、所獲致的勝利。有心人關於未來的命運焦慮不安；堅實論證所支持的信德、便爲他提供答案，同時也提供給他與已去世的可愛弟兄們在基督內共融的可能，因爲信德使人希望、他們在天主台前已經獲得

眞生命。

的確，基督徒都有透過考驗與忍受死亡去反抗邪惡的需要和義務；但是一旦他有分於逾越節奧蹟，相似基督的死亡，便因希望所強化，而迎接復活。

這不僅爲基督徒，而且爲所有善意的人們也有效，因爲天主的恩寵以無形的方式、在他們心裏工作。基督既爲衆人而死，並且衆人的最後蒙召只有一個——天主的召叫；我們都該堅信：聖神爲衆人提供參與逾越奧蹟的可能性，其方式只有天主知道。

這便是人的偉大奧秘，它藉基督的啓示昭示給信徒們。痛苦與死亡之謎，藉着基督並在基督內，變得明亮；沒有基督的福音，便使我們困惑。基督復活了，以祂的死亡摧毀了死亡，並賜給我們生命，好

使我們在聖子內成爲天主的義子，並在聖神內高呼道：「阿爸，父啊！」

對答詠

詠二六，1；二二，4

領：上主是我的光明，我的救援，我還畏懼何人？ 答：上主是我生命的保障，我尚害怕何人？

領：縱然我要走過陰森的幽谷，我也不怕凶險，因爲有祿與我同在。

答：上主是……

結束禱詞 見常年主日

第四主日

用聖詠集第四週

第一晚禱

謝主曲對經：耶穌見到羣衆，便上山；祂的門徒聚到祂面前，祂便開口施教。

結束禱詞 見晨禱

誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

一，1）二，12

保祿與得城教會的關係

保祿和息耳瓦諾及弟茂德、致書給在天主教及主耶穌基督內的得撒洛尼人的教會。祝你們蒙受恩寵與平安！

我們常為你們眾人感謝天主，在祈禱時常記念你們；不斷地在天主和我們的父前、記念你們因信德所作的工作，因愛德所受的勞苦，因盼望我們的主耶穌基督所有的堅忍。天主所愛的弟兄們，我們知道你們是蒙召選的，因為我們把福音傳到你們那裏，不僅在於言語，而且也在於德能和聖神，以及堅固的信心；正如你們也知

道，我們為了你們，在你們中是怎樣為人。你們雖在許多苦難中，却懷着聖神的喜樂接受了聖道，成了效法我們和效法主的人，甚至成了馬其頓和阿哈雅衆信者的人，甚至成了馬其頓和阿哈雅衆信者的模範。因為主的聖道由你們那裏、不僅聲聞於馬其頓和阿哈雅，而且你們對天主的信仰也傳遍了各地，以致不需要我們再說什麼。因為有他們傳述我們的事，說我們怎樣來到了你們那裏，你們怎樣離開偶像而歸依了天主，為事奉永生的真天主，並期待祂的聖子自天降下，就是祂使之從死者中復活，為救我們脫免那要來的震怒的耶穌。

弟兄們，你們自己也知道，我們來到你們那裏，並非沒有效果。你們也知道我們來到之前，曾在斐理伯吃了苦，受了凌辱；可是依靠着我們的天主，我們還有勇

氣，在艱巨的格鬥中，給你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不是出於幻想，也不是出於不誠，也不是在於欺詐；反之，我們是被天主考驗合格而受委託傳福音的人；我們宣講，並不是爲取悅於人，而是爲取悅那考驗我們心靈的天主。我們從來沒有用過諂媚的話，就如你們所知道的，也沒有託故貪婪，天主可以作證；也沒有向任何人尋求過光榮：沒有向你們，也沒有向別人。我們身爲基督的使徒，雖然有權利使人敬重我們，但我們在你們中却成了慈祥的，像撫育孩子的母親。我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，而且也願意將我們的性命交給你們，因爲你們是我們所疼愛的。弟兄們，你們應回憶我們的勤勞和辛苦：我們向你們宣講天主的福音時，晝夜工作，免得加給你

們任何人負擔。你們自己和天主都可作證：我們對你們信友會是怎樣的聖善、正義和無可指摘。你們也同樣知道：我們怎樣對待了你們中每一個人，就像父親對待子女一樣：勸勉、鼓勵、忠告你們，使你們爲人處世、配得上那召選你們進入祂的國和光榮的天主。

對答詠

得前一，9；三，12，13

領：你們歸依了天主，爲事奉永生的真天主，並期待祂的聖子自天降下，就是祂從死者中復活的聖子，答：爲救我們脫免那要來的震怒。

領：願主使你們彼此間的愛情，增長滿溢，好堅強你們的心，使你們在我們的主耶穌來臨時，保持聖潔。答：爲救我們：

誦讀二 選讀安提約主教聖納爵致斯米

納人書

基督召我們進入祂的王國和榮耀

納爵、別名德福祿，致書與亞細亞的斯米納、天主父和祂愛子耶穌基督的教會，這教會、因天主的仁慈、獲得了一切恩惠，充滿信德和愛德，不缺少任何聖寵，極爲天主所喜愛，並擁有聖化人的力量；謹以純潔無玷的心神和天主的言語、竭誠致候。

我頌揚那賜給你們此種智慧的天主耶穌基督。我觀察到，你們的信德如何堅定不移，你們的肉身和靈魂好像被釘在主耶穌基督的十字架上一樣，並藉基督的血得到穩固不變的愛德，完全堅信我們的主，相信祂按肉軀而論，確實「出自達味的後裔；」但依照天主的旨意和大能，祂却是

天主子，祂確實由童貞女誕生，從若翰手中受洗，「以便履行全部義德。」祂確實

在般雀比拉多和分封王黑落德執政時，爲了我們，身體被釘穿透（我們由於祂最可讚頌的苦難而分享效果），以便藉祂的復活，永遠高舉大旗，把聖人和信徒：無論猶太人或外教人，集合在祂的教會、這個奧體內。

祂忍受了這一切，都是爲了我們，爲使我們獲得救恩；祂確實曾受難，祂也確實會復活起來。

我知道，祂在復活後曾與祂的肉身結合，我也相信祂現在仍然如此，當祂來到伯鐸和他的同伴面前時，對他們說：「仔細看看，摸摸我，再看看，我不是沒有肉體的妖怪。」他們立即撫摸了祂，也相信祂是由肉體和靈魂合成的。因此，他們蔑

視死亡，並且戰勝了死亡。祂在復活後，雖然與父神妙的結合在一起，却仍像常人一樣，和他們一起飲食。

親愛的諸位，雖然我知道，你們同樣堅信，我仍要在這些事上勸告你們。

對答詠

迦二，19 } 20

領：我已死於法律，為能生活於天主；我現今在肉身內生活，是生在對天主子的信仰內。 答：祂愛了我，且為我捨棄了自己。 領：我已同基督被釘在十字架上了，所以我生活，已不是我生活，而是基督在我內生活。 答：祂愛了：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：羣衆對耶穌的道理感到驚奇

，因為祂講道時，具有權威。

結束禱詞

上主、我們的天主，求祢使我們以兒女孝愛之情愛祢，以祢聖子博愛的精神愛人。

第二晚禱

謝主曲對經：羣衆對天主所說的一切，都感到驚奇。

常年期第四週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

二，13 } 三，13

保祿與得城人的友誼

弟兄們！我們不斷地感謝天主，因為你們由我們接受了所聽的天主的言語，並沒有把它當作人的言語，而實在當作天主的言語接受了，這言語在你們信者身上發生效力。弟兄們，你們的確像那些在耶穌基督內、在猶太的各天主教會一樣了，因為你們遭受了同族的迫害，正像他們遭受猶太人的迫害一樣；那些猶太人不但殺害了主耶穌和先知們，而且也驅逐了我們；他們不但使天主不悅，而且與全人類為敵，阻止我們向外邦人講道，使他們得救，以致他們時常惡貫滿盈，天主的憤怒終必降到他們身上。

弟兄們！我們被迫暫時離開你們，僅是身體離開，而不是心離開，我們熱切願望及早與你們會面。我們會切願到你們那

裏，我保祿確實一再地願意去，但是撒殫却阻止了我們。當我們的主耶穌來臨時，在祂面前，誰是我們的希望、或喜樂、或足以自豪的冠冕呢？不就是你們嗎？你們的確是我們的光榮和喜樂。

因此，我們不能再等待，就決意獨自留在雅典，而派我們的弟兄和在基督的福音上，作天主僕人的弟茂德前去，為在信德上堅定鼓勵你們，不使任何人在這些困苦中動搖；你們自己原也知道：我們是注定要受苦的，因為我們還在你們那裏的時候，已給你們預言了，我們將遭受磨難；你們看，現在就發生了。因此，我既然不能再忍下去，就派他去探問你們的信德，以免那誘惑者誘惑了你們，而使我們的勞苦白費了。

現在，弟茂德從你們那裏回到我們這

裏，關於你們的信德和愛德，給我們報告了好消息；並說你們時常想念我們，渴望見到我們，就像我們渴望見到你們一樣。因此，弟兄們，我們在一切磨難困苦中，因了你們的信德，由你們獲得了安慰。因爲若是你們在主內站立穩定，我們現在就能活下去。我們爲了你們的原故，在我們的天主前非常喜樂：對這一切喜樂，我們能怎樣感謝，好爲你們稱頌天主呢？我們惟有晝夜懇切祈求，爲能見到你們的面，爲能彌補你們信德的缺陷。但願天主我們的父和我們的主耶穌，鋪平我們到你們那裏去的路。願主使你們彼此間的愛情、和對衆人的愛情增長滿溢，就像我們對你們所有的愛情，好堅固你們的心，使你們在我們的主耶穌同祂的聖衆者來臨時，在天主我們的父前、在聖德上無可指摘。

對答詠

得前三，12，13；

得後二，16（17

領：願主使你們彼此間的愛情、和對

衆人的愛情，增長滿溢， 答：

好堅固你們的心，常保持聖潔。

領：我要親自安慰你們的心靈，

答：好堅固：

誦讀二 博阿甸主教聖怡樂聖詠註釋

信衆一心一德

「請看，弟兄們同居共處，多麼美好，多麼快樂！」弟兄們同居共處，是美好而幸福的，因爲他們同居共處時，就是聚集在教會的團體內：他們互稱弟兄，因爲他們一心一德，因愛德而和睦無間。

使徒們第一次講道時，我們便讀到這是第一條誡命，說道：「信衆一心一意。」天主的子民在同一個父下都是兄弟；在同

一聖神下是一體；同心合意進入同一房屋；在同一個元首下，成爲一個身體的肢體。

弟兄們同居共處，是美好而快樂的。

先知用比喻描述這美好和快樂，「它好像珍貴的油，從亞郎的頭上，流到他鬍鬚上，流到他的衣領上。」這油是用香料合成的，亞郎受傅而成爲祭司。天主樂意首先以傅油祝聖人成爲祭司；然後我們的主基督、也以不可見的方式被祂的同伴所傅油。這傅油不是物質的，不是像用獸角給君王傅油，而是用「喜樂的油」。此外，亞郎在傅油後、按照法律，就被稱爲「受傅者」。

當這油被倒出時，它能滌除心中的污穢，同樣，藉着愛德的傅油，我們好像向天主散發和睦的芬芳，正如保祿使徒所

說：「我們是基督的馨香。」又如亞郎受傅爲第一位祭司，悅樂天主，同樣，弟兄們同居共處也是美好而快樂的。

這珍貴的油從亞郎的頭上、流到他的鬍鬚上。而鬍鬚是壯年人的裝飾品。因爲我們在基督內不該是小孩子；我們只該如同所記載的：「在惡事上作小孩子，而不要在思想上作小孩子。」保祿使徒稱所有的外教人爲小孩子，因爲他們不能吃硬的食物，仍需要哺乳，他說：「我給你們奶喝，不是硬的食物，因爲那時你們還不能吃，就是現在還是不能吃。」

對答詠

羅十二，5；弗四，7；

格前十二，13

領：我們衆人在基督內，成爲一個身體，我們每個人，互爲肢體。

答：但我們每個人是按基督所賜

予的尺度，領受恩寵。

領：我們衆人，都在一個聖神內受洗而成爲一個身體，又都爲一個聖神所潤澤。 答：但我們：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

四，1 } 18

修德成聖並盼望復活

弟兄們，我們在主耶穌內還請求並勸勉你們：你們既由我們學會了應怎樣行事，以中悅天主，你們就該怎樣行事，還要更向前邁進。你們原來知道：我們因主耶穌給了你們什麼命令。天主的旨意就是

要你們成聖，要你們戒絕邪淫，要你們每一個人明瞭，應以聖潔和敬意持守自己的肉體，不要放縱邪淫之情，像那些不認識天主的外邦人一樣；在這樣的事上，不要侵犯損害弟兄，因爲主對這一切是要報復的，就如我們先前已說過，已證明過的，因爲天主召叫我們不是爲不潔，而是爲成聖。所以凡輕視這誠命的，不是輕視人，而是輕視那將自己的聖神賦於你們身上的天主。

關於弟兄的友愛，不需要給你們寫什麼，因爲你們自己由天主受了彼此相愛的教訓。你們對全馬其頓的衆弟兄原已實行了這事；不過，弟兄們，我們勸你們更向前邁進。你們要以過安定的生活，專務己業，親手勞作爲光榮，就如我們所吩咐過你們的，好使你們在外人前來往時有光

采，不仰仗任何人。

弟兄們，關於亡者，我們不願意你們不知道，以免你們憂傷，像其他沒有望德的人一樣，因為我們若是信耶穌死了，也復活了，同樣也必信天主要領那些死於耶穌內的人同祂一起來。我們照主的話告訴你們這件事：我們這些活着存留到主來臨時的人，決不會在已死的人以前。因為在信號發出時，在總領天使吶喊和天主的號聲響起時，主要親自由天降來，那些死於基督內的人先要復活，然後我們這些活着還存留在世的人，同時與他們一起要被提到雲彩上，到空中迎接主：這樣，我們就時常同主在一起。因此，你們要常用這些話彼此安慰。

對答詠

得前四，15；谷十三，27；

參閱瑪二四，31

領：在信號發出時，在總領天使吶喊

和天主的號聲響起時，主要親自由天降來； 答：祂要從四面八方，從天涯海角，召集祂自己的人。

領：當人子來臨時，要派祂的天使，吹起號角。 答：祂要從：

誦讀二 選讀聖宜仁主教駁斥異端書

復活的初果在基督身內

天主聖言成了人，天主子成爲人子，是因爲這緣故：使人與天主聖言結合並被天主接受作祂的義子。

除非我們先成爲不朽和永生的，怎能與不朽和永生相結合？同樣，只有可朽被不朽所吞滅，必死的被不死的所吞滅，才能使我們被天主接受作祂的義子義女。

因此，我們的主是天主子，也是聖父

生活的聖言，同時又是人子，因為祂從瑪利亞誕生，而瑪利亞由人而生，是人類的一分子，這樣，祂就成了人子。

因此，上主自己給了我們地下和天上的一個標誌——這是人所沒有要求過的標誌。人從未希望過童女懷孕並生子，雖然她是一位童女；也從未想到她所生的便是與我們同在的天主；祂下降此世，為尋找亡羊——即祂自己所塑造的人——；祂升入天廷，把所找到的人獻給聖父，並托付給祂。祂自己成爲人復活的初果，正如頭從死者中復活了，同樣，身體的其他部份也要復活。每個活人受完因抗命而該受的罰後，將要復活，每一肢體在身體中各有其適宜的部位，藉着關節、韌帶而結合一起，因天主的助祐，而強壯起來。在聖父家裏有許多住處，因爲身體有許多肢體。

人跌倒時，天主大發慈悲：因爲祂預見人將因聖言而獲得勝利。因爲大能在軟弱中才能充分發揮，因此而顯示出天主的慈悲和偉大的德能。

對答詠

格前十五，20，22，21

領：基督從死者中實在復活了，做了死者的初果。 答：就如在亞當內，衆人都死了；同樣，衆人在基督內，也都要復活。

領：死亡既因一人而來，死者的復活，也因一人而來。 答：就如在：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

五，1-28

光明之子的生活

弟兄們，關於那時候與日期，不需要給你們寫什麼。你們已清楚知道：主的日子要像夜間的賊一樣來到。人正在說：「平安無事」時，滅亡會突然來到他們身上，就像痛苦來到孕婦身上一樣，決逃脫不了。但是你們，弟兄們，你們不是在黑暗中，以致那日子像賊一樣襲擊你們；你們衆人都是光明之子和白晝之子；我們不屬於黑夜，也不屬於黑暗。所以我們不要像其他的人一樣貪睡，却當醒寤謹慎，因為睡覺的人是在夜間睡，喝醉的人是在夜間喝醉；但是我們既屬於白晝的，便應當清醒，披上信德和愛德作胸甲，戴上得救的望德作頭盔，因為天主沒有注定了我們

爲洩怒，而是藉我們的主耶穌基督獲得拯救，祂爲我們死了，爲使我們無論醒着或睡眠，都同祂一起生活。因此，你們應互相安慰，彼此建樹，就如你們所作的。

弟兄們，我們還請求你們尊敬那些在你們中間勞苦，在主內管理你們和勸誡你們的人，爲了他們的工作，你們更應本着愛，而重視他們；你們要彼此平安相處。弟兄們，我們還勸勉你們：要警戒閑蕩的，寬慰怯懦的，扶持軟弱的，容忍一切人！要小心：人對人不要以惡報惡，却要時常彼此勉勵，互相善待，且善待一切人。應當歡樂，不斷祈禱，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。不要消滅神恩，不要輕視先知之恩；但應當考驗一切，好的，應保持；各種壞的，要遠避。

願賜平安的天主親自完全聖化你們，將你們整個的神魂、靈魂和肉身，在我們的主耶穌基督來臨時，保持的無瑕可指；那召你們的是信實的，祂必成就這一切。

弟兄們，你們也要為我們祈禱。你們要以聖吻問候所有的弟兄。我因主吩咐你們，向衆弟兄朗誦這封書信。願我們的主耶穌基督的恩寵與你們同在！

對答詠

得前五，9；哥一，13

領：天主沒有注定我們忍受震怒，而是要我們藉主耶穌基督獲得救援， 答：祂為我們而死，好使我們同祂一起生活。

領：天主把我們從黑暗的權勢中救出，而移到祂愛子的國土。

答：祂為我：

分辨神類的藝術得自心靈的品嘗 眞知識的光，使人能毫無錯誤地分辨善惡，因為這時候那義德之路便引導人靈趨向義德之日的義德之路、帶領他進入知識的無限光明境界，因為此後，他將滿懷信賴的追求愛德。

那些戰鬥的人，常該保持心靈的平靜；這樣心靈才能分辨紛至沓來的思想；把好的和來自天主的放在記憶的寶庫裏，把壞的和來自魔鬼的、從這天然的水庫中完全摒除。大海平靜時，漁夫能夠清澈的看見海底，幾乎任何魚都不能躲過漁夫的視線。然而當海受到狂風激盪時，那在風平浪靜時清楚看到的魚類，便被遮蓋在洶湧的波濤裏了。這樣一來，佈置羅網而捕魚的技巧，便毫無用途了。

然而，淨化心靈祇是屬於聖神的事，

誦讀一

選讀狄亞鐸主教論全德

因為除非那位強者來到，並制服強盜，便總不能奪回戰利品，因此要竭盡全力，特別利用心靈的平靜，為聖神準備安息之所，好使我們時常在我們內擁有閃耀的知識之光；因為如果這光在我們的心靈深處常照射不熄，不僅魔鬼的粗俗而陰險的暗示得以揭露；而且，魔鬼被這神聖而榮耀的光所羞辱，便大為削弱。

因此使徒保祿說：「不要熄滅聖神」，這是說：你們不要因你們的惡行和邪念而使聖神難過，以免祂停止以祂的光明保護你們。因為天主聖神是永遠的和賦與生命的，不能熄滅；或更好說，祂的難過，就是說祂的離去，便把心靈棄置在黑暗中，並被黑暗所包圍。

內心的品嘗便是正確的分辨事物。正像我們身體上的味覺，我們正常利用時，

便能毫無錯誤的嘗出好的和壞的食物，分辨出美味而貪求；同樣，我們的心靈，如果十分健全，不為許多世事虛幻所動，也能充分感到天主的安慰，心靈藉着愛德的行為，能保存這滋味，永不忘懷，無錯誤地分辨出什麼是最好的，如同保祿使徒說的：「我所祈求的是你們的愛德，在知識和各樣見識上，日益增長，而使你們辨別什麼是最好的。」

對答詠

多四，20；一四，10 } 11

領：你要時時讚美天主，並要求祂指引你的道路。 答：使你的前途與計劃順遂。

領：你要用信實，用你的全力去做祂喜悅的事情。 答：使你的：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人後書

一，1-12

問候與感恩

保祿和息耳瓦諾及弟茂德，致書給在天主我們的父及主耶穌基督內的得撒洛尼人的教會。願天主父與主耶穌基督賜給你們恩寵與平安！

弟兄們，我們常該為你們感謝天主，這真是適宜的，因為你們的信德大有進步，你們衆人之間彼此的愛德更為增進，以致我們可在天主的各教會中誇獎你們。因為你們在所受的一切迫害和磨難中，仍保持了堅忍和信德。這正是天主公義審判

的明證，好使你們堪得天主的國，你們也正是爲了這國纔受了苦難。天主既然是公義的，必要以苦難報復難爲你們的人，却賞你們受難爲的人，同我們一起安寧；主耶穌由天上偕同祂大能的天使顯現時，要在烈焰中報復那些不認識天主，和不聽從我們的主耶穌福音的人。這些人要受永遠喪亡之罰，遠離主的面，遠離祂威能的光榮。當祂那一天降來的時候，要在祂的聖徒身上受光榮，在一切信衆身上受讚美。你們也在其中，因為你們確信了我們的證言。因此，我們也爲你們祈禱，求我們的天主使你們相稱祂的召叫；求祂以德能，成全你們各種樂意向善的心，和信德的行爲，好使我們的主耶穌基督的名字、在你們內受光榮，你們也在祂內，賴我們的天主和主耶穌基督的恩寵受光榮。

對答詠

得後一，10；詠一四四，13

領：當基督降來時，要在祂的聖徒身上受光榮。 答：在一切信衆身上受讚美。

領：上主對祂的一切諾言，忠信不欺；對祂所造的萬物，聖善無比。

答：在一切：

誦讀二 選讀耶京主教聖啓祿要理書

卽便在迫害時，十字架該是你的

喜悅

誠然，公教會以基督的每一個行動爲光榮，但十字架是它最大的榮耀。保祿使徒深明此理說道：「我只以我們的主耶穌基督的十字架而誇耀。」

的確這是令人驚奇的事：一個天生的瞎子在西洛池看到光明。但是這和全世界的瞎子比起來，算得什麼呢？偉大而超越

本性的事，便是拉匝祿第四天復活了；但是這恩寵只及於一人；這與全世界因罪而死的人比起來，又算什麼呢？另一奇事是，用五個餅使五千人吃飽；但這與全世界因愚昧無知而飢餓的人，又算什麼呢？更令人稱奇的是：一個被魔鬼捆綁了十八年之久的婦人被解放；可是這對我們這些曾被罪惡的枷鎖所束縛的人，又算得什麼呢？

可是，十字架的榮耀、光照了所有會因愚昧無知、而失明的人；解放了所有被罪惡所束縛過的囚犯，並救贖了普世人類。

那麼，我們不該以救主的十字架爲恥，要因它而誇耀。固然「十字架」的訊息，「對猶太人來說，是絆腳石，對外教人來說，是愚妄」；但對我們來說，却是

救援。是的，十字架，「對那些喪亡的人們來說是愚妄；但對我們得救的人來說，却是天主的大能」。因為那為我們而死的，不是單純的人，而是天主子，成了人的天主。

依照梅瑟的命令，那被宰殺的羔羊，曾使毀滅者遠離；「除免世罪的天主羔羊」，不是更能把人從罪惡中解救出來嗎？那無靈之羊的血，能夠救人；天主獨子的聖血，豈不更能救人嗎？

祂捨命不是被迫，也不是因暴力而被殺死，而是自願。請聽祂說什麼：「我有權捨棄生命；我也有權取回它來。」所以祂由於自由的選擇、來受苦難，因這傑出的行為而高興，因榮冠而欣喜，因人類的得救而鼓舞：祂不以十字架為恥，因為十字架能拯救世界。因為那受難的不是一個

卑微的人，而是成了人的天主，並為獲得服從的報酬而努力。

十字架不僅在太平時期該是你的喜樂，而且在受迫害時，你也該對它有信心；你不可在太平時期做耶穌的朋友，而在戰爭時成為祂的敵人。現在你接受罪赦，和精神君王豐富的恩惠，當戰爭發生時，你要為你的君王奮勇作戰。

耶穌從未犯罪，却為你而被釘在十字架上，你不是也應為了那位替你被釘的而被釘在十字架上嗎？你並非施恩，因為你先受了恩，而是在報恩，向在加爾瓦略山上為你而被釘的那一位償還欠債。

對答詠

格前一，18，23

領：原來十字架的道理對喪亡的人來說，是愚妄，答：對我們得救的人來說，却是天主的大能。

領：我們所宣講的，却是被釘在十字架上的基督。這為猶太人固然是絆腳石，為外邦人是愚妄。

答：對我們：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人後書

二，1-17

主的日子

弟兄們，關於我們的主耶穌基督的來臨，和我們聚集到祂面前的事，我們請求你們，不要因着什麼神恩，或什麼言論，或什麼似乎出於我們的書信，好像說主的日子迫近了，就迅速失去理智，驚慌失

措。不要讓人用任何方法欺騙你們，因為在那日子來臨前，必有背叛之事，那無法無天的人，即喪亡之子必先出現。他就是那敵對者，他高舉自己在各種稱為神或受崇拜者以上，以致要坐在天主的殿中，宣布自己是神。你們不記得我還在你們那裏時，給你們說過這些事嗎？你們也知道現今那制止他到預定的時候纔出現的是什麼。罪惡的陰謀已經在活動，只待這制止者一由中間除去，那時，那無法無天的人就要出現，主耶穌要以自己口中的氣息將他殺死，且以自己來臨的顯現把他消滅。那人來到，依靠撒彈的力量，具有各種德能，行欺騙人的奇蹟異事，並以各種邪惡的騙術，煽惑那些喪亡的人，因為他們沒有接受愛慕真理之心，以獲得拯救。因此，天主使一種錯誤的信念在他們身上運

行，使他們相信荒謬，爲使一切不信真理而喜歡違法的人都被定罪。

主所愛的弟兄們！我們應該時常爲你們感謝天主，因爲天主從起初就揀選了你們，藉聖神的祝聖和信從真理而得到拯救。因此，祂也藉着我們宣講的福音召叫了你們，爲獲得我們的主耶穌基督的光榮。所以，弟兄們，你們要站立穩定，要堅持你們或由我們的言論，或由我們的書信所學得的傳授。願我們的主耶穌基督，和那愛我們、並開恩將永遠的安慰和美好的希望、賜與我們的父天主、鼓勵你們的心，並在各種善工善言上、堅定你們。

對答詠

瑪二四，30；得後二，8

領：人子的標記將顯現在空中。

答：人們將看見人子帶着大能和

威嚴來臨。

領：那時那個無法無天者將要出現；

主耶穌要以祂口中的氣息將他殺

死。 答：人們將……

誦讀一

選讀第四世紀作者講道詞

為使你們充滿基督的一切富裕

那些堪當成爲天主義子，並由聖神自上而重生的人，以及那些擁有那光照並再造他們的基督的人，都被聖神以各種不同的方式所引導；聖寵在他們心中以無形的方式並在心靈的安和中領導他們。

有時候，他們爲了人類而悲傷哀嘆，並爲全人類祈禱，他們流淚痛哭，心中燃燒著對人類的神愛。

有時候，他們因聖神所灼熱，而歡欣鼓舞並熱切愛人，若是可能，把所有的人，無論好壞，都擁抱在懷裏。

有時候，他們由於心神謙卑，自視在

衆人以下，認爲自己是最卑劣和最微末的。

有時候，聖神使他們享受莫可名言的喜樂。

有時候，他們好像一位勇士：身佩君王的全副武裝，而去作戰，勇敢的攻打敵人，並戰勝他們。同樣，度神修生活的人、拿起聖神的天上武器，攻擊仇敵，和他們交戰，並使仇敵都屈服在他的腳下。

有時候，靈魂安息在最深沉的靜默、寧靜與安和中，享受獨有的神樂和不可言宣的安息，並生活在最佳的境界中。

有時候，靈魂受到聖寵的訓誨，而獲得超乎言語的明達和智慧，以及聖神不可探測的知識，了解那口舌所不能描述的事理。

有時候，他又像其他任何人一樣。聖寵在他們內，發生作用，千變萬化，而以

不同的方式、領導每一個靈魂，按天主的聖意改造他們；並以各種方式來磨煉他們，好使他們在天父面前、完美純潔、無可指摘。

所以，我們要祈求天主，以熱愛和切望祈求祂：恩賜我們聖神的天上聖寵；好使聖神指引我們，領導我們承行天主的一切聖意；並以各種安靜的方式，振作我們；賴聖神的助祐和聖寵的化工和推動，使我們堪當抵達基督的圓滿境界；一如保祿使徒所說的：「爲使你們充滿基督的一切富裕。」

對答詠

若壹二，20，27；岳二，23

領：你們由那位聖者領受了傅油，而且你們由祂所領取的傅油，常存留在你們內。 答：你們不需要誰教訓你們，因爲祂的傅油、教

訓你們一切。

領：你們要在上主、你們的天主內，
踴躍歡騰，因為祂給了我們公義
的教訓。 答：你們不：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人後書

三，1-18

勸言與忠告

弟兄們，請為我們祈禱，好使主的聖
道、也像在你們那裏一樣、順利傳開，並
得到光榮；也使我們脫離不講理的惡人，
因為不是人人都有信德。主是忠信的，祂
必堅固你們，保護你們脫免凶惡。我們在

主內信賴你們；你們既然現今實行了我們
所吩咐的，將來也必實行。願主指引你們
的心去愛天主，並學習基督的堅忍。

弟兄們，我們還因我們的主耶穌基督
的名吩咐你們，要遠離一切游手好閒，或
不按那得自我們的傳授而生活的弟兄。你
們自己原來知道該怎樣效法我們，因為我
們在你們中間沒有閑散過，也沒有白吃過
人的飯，而是晝夜辛苦勤勞地操作，免得
加重你們任何人的負擔。這不是因為我們
沒有權利，而是為以身作則，給你們立榜
樣，使你們效法我們；並且當我們在你們
那裏的時候，早已吩咐過你們：誰若不肯
工作，就不該吃飯，因為我們聽說，你們
中間有些人游手好閒，什麼也不做，却好
管閑事。我們因主耶穌基督吩咐這樣的人，
並勸勉他們安靜工作，吃自己的飯。

至於你們，弟兄們，行善總不可懈怠。但是如果有人不聽從我們書信上的話，應把這人記下來，不要與他交際來往，好使他慚愧；可是不要把他當做仇敵看待，却要像弟兄般的規勸他。

願平安的主，時時處處親自賜給你們平安！願主與你們衆人同在！

我保祿親筆問候，這是我每封信的記號；這是我的筆跡。願我們的主耶穌基督的恩寵與你們衆人同在！

對答詠

參閱得前二，13；

弗一，13

領：當你們領受天主的聖道時，

答：不要以爲是人的道，而要以爲這確實是天主的道。

領：你們聽取了真理之言，你們得救

的福音。 答：不要以：

誦讀一

選讀梵二「論教會在現代世界

牧職憲章」(35-36)

論人的活動

人的活動出自人，便以人爲依歸。人工作時，不僅使事物和社會改觀，而且也發展自己。他學習許多事物，發展自身的各種能力，出乎自我並超越自我。這種進步，如果正確的加以了解，其價值遠勝過所能聚斂的身外之財。人的價值更在於他是什麼，而不在於他有什麼。

同樣，人們爲了獲得更大的正義、更廣闊的友愛、以及更合乎人性的社會環境等、所做的一切，比各種科技的進步更有價值。因爲這些進步可能供給人類進步的原料，只靠它們的本身，並不能導致人類的進步。

因此，人類活動的準則便是：它該依

照天主的計畫和旨意、符合人類的真正福利，並使每一個人或社會中的每一分子、都能追求並完成他們的整個使命。

然而，似乎有許多我們同時代的人恐懼：人類的活動與宗教較為密切的聯繫，將有礙於人類的、社會的或科學的獨立自主。如果世物的獨立自由是指受造物和社會本身固有的定律和價值，應被人逐漸發現、利用並組織，那麼要求獨立自主，便是合理的：這不僅是我們現代人的要求，而且也是造物主的旨意。萬物由於其被創造的本質，便具有本身的固定性、真和美，以及其固有的定律和秩序。這一切、人都該加以尊重，一如他承認各門科學和技術都有固有的方法。

某些態度不能不令人慨嘆，有時在教友間也不乏人！由於對正確的科學獨立了

解不夠清晰，因而掀起了衝突和爭辯，致使許多人誤解信仰與科學是水火不相容的。

但是，如果「世物的獨立自主」是指受造物不隸屬於天主，而且人能利用萬物，好像與造物主無關，那麼凡信天主的人，不能不感到這種意見是多麼錯謬。因為受造物若沒有造物主，便歸於烏有。

對答詠

申二，7；八，5

領：上主你的天主，降福了你所作的一切，護衛着你經過了這遼闊的原野。 答：上主你的天主常與你同在，使你一無所缺。

領：正如人管教自己的兒子，同樣，上主你的天主也管教你。

答：上主你：

結束禱詞 常年主日

第五主日

用聖詠集第一週

第一晚禱

謝主曲對經：你們是世界的
光，你們的光應在人前照耀，
好讓他們看到你們的善行，
而光榮你們的在天之父。

結束禱詞 見晨禱

誦讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

一， 1 } 12

保祿所傳的福音

我保祿使徒——我蒙召為使徒，並非由於人，也並非藉着人，而是由於耶穌基

督和使祂由死者中復活的天主父——我和同我在一起的眾弟兄，致書給迦拉達眾教會：願天主、我們的父及主耶穌基督賜與你們恩寵與平安！這基督按照天主我們父的旨意，為我們的罪惡捨棄了自己，為救我們脫離此邪惡的世代。願光榮歸於天主，至於無窮之世！阿們。

我真奇怪，你們竟這樣快離開了那以基督的恩寵召叫你們的天主，而歸向了另一福音；其實，並沒有別的祝福，只是有一些人擾亂你們，企圖改變基督的祝福而已。但是，無論誰，即使是我們，或是從天上降下的一位天使，若給你們宣講的福音，與我們給你們所宣講的福音不同，當受詛咒。我們以前說過，如今我再說：誰若給你們宣講福音與你們所接受的不同，當受詛咒。那麼，我如今是討人的喜愛，

或是討天主的喜愛呢？難道我是追求人的歡心嗎？如果我還求人的歡心，我就不是基督的僕役。

弟兄們，我告訴你們；我所宣講的福音，並不是由人而來的，因為，我不是由人得來的，也不是由人學來的，而是由耶穌基督的啓示得來的。

對答詠

迦一，3 ； 4，10

領：願我們的主耶穌基督賜給你們恩寵及平安。 答：祂為我們的罪，捨棄了自己。

領：如果我還求人的歡心，我就不
是基督的僕役。 答：祂為我：

誦讀二 選讀聖思定主教：迦拉達書註釋

我們應了解天主的聖寵

保祿使徒致書與迦拉達人的目的、是要他們了解天主賜給的聖寵，使他們不再

屬於法律權下。當福音的聖寵傳報給他們時，仍有一些割禮中的人，雖名為基督徒，却尚未明白聖寵的本身價值，而仍願處於法律的重擔之下。這法律是天主加給那些不為義德、而為罪惡做奴隸的人；就是說，天主為那些不義的人、制定公義的法律，是為彰顯而不是為了消除他們的罪惡。因為消除罪惡，非由那藉愛德而活動的信德的聖寵不可。迦拉達人已獲得了這恩寵，却仍願處於法律的重擔之下；他們認為，若不受割損禮，不遵守猶太人的其他禮規，福音對他們便毫無益處。

因此，迦拉達人開始懷疑向他們宣講福音的保祿使徒，因為他沒有像其他使徒們一樣強迫外邦人猶太化。因為伯鐸使徒，曾對這些割禮派的人們讓步；他假裝承認：外邦人若不承受法律的擔子，福音

爲他們便毫無益處。對於僞裝一事，保祿在本書信內提起：他曾提醒過伯鐸。同樣的問題，在保祿致羅馬人書中也曾提起過；但是似乎不同：保祿解決了他們的問題，調解了猶太人與信主的外邦人之間的爭執。

但在這封信裏，是寫給那些迦拉達人，他們被來自猶太人中某些人的權威所困擾，強迫他們遵守法律；他們開始信從那些猶太人，並以爲保祿使徒沒有講真理，因爲他不願外邦人受割禮。因此，保祿就這樣開始寫說：「我很驚奇，你們竟這麼快就離開了以基督的恩寵召叫你們的那一位，而歸向別的福音。」

因此，保祿在這開場白裏，簡單地提出這問題的重點。他在問候詞中說：「我保祿蒙召爲使徒，不是由於人，也不是藉

着人。」在其他書信中從來沒有過這種詞句；他願意在此清楚指出：那些懷疑他的人們不是由於天主，而是由於人；並且就爲福音作證的權威而論，他與其他使徒是平等的；因爲他意識到：他蒙召爲使徒，不是由於人，也不是藉着人，而是由於耶穌基督和天主父。

對答詠

迦三，24-25，23

領：法律就成了我們的啓蒙師，領我們歸於基督，好使我們由於信而成義。 答：但信的時代一到，我們就不再處於啓蒙師權下了。

領：在信的時代尙未來到之前，我們都被禁錮在法律的監守之下，以期待信的出現。 答：但信：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：破曉時耶穌起身，出去到曠

野的地方祈禱。

誦 讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

一，13 二，10

結束禱詞

仁慈的天主，求祢垂顧祢的子民；祢的恩寵既是人類唯一的希望，求祢時時保祐我們。

第二晚禱

謝主曲對經：師傅，我們一夜勞苦，毫無所獲；但我聽從祢的話再度撒網。

保祿的蒙召和使徒任務

弟兄們：你們聽說過，我從前在猶太教中的行動：我怎樣激烈地迫害過天主的教會，竭力想把它消滅；我在猶太教中比我本族許多同年的人更為激進，對我祖先的傳授更富於熱忱。但是，從母胎中已選拔我、以恩寵召叫我的天主，却決意將祂的聖子啓示給我，使我在異民中傳揚祂。我當時沒有和任何人商量，也沒有上耶路撒冷去見那些比我先作使徒的人，我立即去了阿剌伯，然後又回到了大馬士革。過了三年，我纔上耶路撒冷去拜見刻法，在他那裏逗留了十五天，除了主的兄弟雅

常年期第五週

星期一

格，我沒有看見別的使徒。我給你們寫的都是真的，我在天主前作證，我決沒有說謊。此後，我往敘利亞和基里基雅一帶地方去了。那時，猶太境內屬於基督的各教會，都沒有見過我的面；只是聽說過：「那曾經迫害我們的，現在竟然傳揚他曾經想消滅的信仰了。」他們就爲了我而光榮天主。

過了十四年，我同巴爾納伯再次上路撒冷去，還帶了弟鐸同去。我是受了啓示而上去的；我在那裏向他們陳述了我在異民中間所講的福音，和私下向那些有聲望的人陳述過，免得我從前和現在都白跑了。但是，連跟我同行的弟鐸，雖然是希臘人，也沒有人強迫他受割損，因爲，有些潛入的假弟兄，曾要他受割損；這些人潛入了教會，是爲窺探我們在基督耶穌內

所享有的自由，好使我們再成爲奴隸；可是對他們，我們連片刻也沒有讓步屈服，爲使福音的真理在你們中保持不變。至於那些所謂有聲望的人——不論他們以前是何等人物，與我毫不相干；天主決不以貌取人——那些有聲望的人，也沒有另外吩咐我什麼；反而他們看出來，我是受了委託，向未受割損的人、宣傳福音，就像伯鐸被委派向受割損的人宣傳福音一樣；因爲，那叫伯鐸爲受割損的人致力盡使徒之職的，也叫我爲外邦人致力盡使徒之職。所以，他們一認清了所賦與我的恩寵，那稱爲柱石的雅格、刻法和若望，就與我和巴爾納伯握手，表示通力合作，叫我們往外邦人那裏去，而他們却往受割損的人那裏去。他們只要我們懷念窮人；對這一點我也曾全力以赴。

領：我因天主的恩寵，成爲今天的我。

答：天主所賜予的恩寵，沒有落空，常存留在我內。

領：那使伯鐸爲受割損的人致力盡使徒之職的，也使我爲外邦人致力盡使徒之職。 答：天主所：

誦讀二 選讀聖文德主教「短話」

從對基督的認識中，生出對全部聖經的了解

聖經不是出自人的探索，而是出自天主的啓示。這啓示「出自光明之父，天上地上所有的家族都由祂而命名」。父藉祂的子耶穌基督、將聖神傾注給我們；祂藉聖神、按自己的意願分配並分施信德給每一個人；「基督藉信德便居住在我們心內」。這樣我們認識了耶穌基督，從這

種認識、就像從泉源中湧出全部聖經的力量和對聖經的了解。因此，誰若對於耶穌基督沒有天賦的信德，作爲了解全部聖經的光明與入門基礎，便絕不可能了解聖經。因爲這是全部聖經的明燈，門戶和基礎。只要我們遠離吾主在世作客，我們就需要信德，因爲信德是一切超性光明的穩定基礎，指路燈光，並領我們進入其中的門戶。此外，我們也該按信德的尺度、衡量天主賦予我們的智慧，以免有人「自視太高；並應按照天主分給各人信德的大小，適度的衡量自己。」

闕讀聖經的結局或果實，不是普通的，而是圓滿的永福。在聖經內有永生的話；這些話不僅是爲使我們信仰，也使我們獲得永生；我們將要在永生中看見並愛慕天主，我們的一切欲望也將完全滿足。

到了那個時候，我們將會知道「基督的愛是遠超人所能理解的」；我們也將「充滿天主的一切富裕」。按使徒以上所說的話，聖經指引我們進入這「一切富裕」的境地。因此我們該以這目的和意向去研讀教授並聆聽聖經。

如果我們願意遵循聖經的真正途徑而到達這個成果，就該從起點開始：就是說：我們要懷着真實的信心、趨向光明的聖父；要虛心屈膝祈求祂藉着祂的聖子、在聖神內、賜予我們對耶穌基督的眞知識；此外更求祂賜予我們對耶穌的眞愛。這樣我們既已認識並愛慕基督、且在信德與愛德上紮建基後，便會領悟聖經是「怎樣的廣、寬、高、深」。經由這種知識、我們終能抵達對至聖聖三的圓滿認識與眞愛。這就是衆聖人所嚮往的；也是一切眞

和善的歸宿和圓滿。
對答詠

路二四，27，25

領：耶穌從梅瑟以及所有的先知開始，
答：把全部經書論及祂的話，都給他們解釋了。

領：無知的人哪！爲信先知們所說的一切話，你們的心、竟然這般遲

鈍！
答：把全部：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

二，11 } 三，14

義人因信德而生活

弟兄們：當刻法來到安提約時，我當

面反對了他，因為他有可責備的地方。從雅格那裏的一些人還未來到以前，他慣常和外邦人一起吃飯；可是他們一來到了，他因為怕那些受割損的人，就退避了，自己躲開。其餘的猶太人也都跟他一起裝假，以致連巴爾納伯也受了他們的影響而裝假。我一見他們的行為不合福音的真理，就當着衆人對刻法說：「你是猶太人，竟按照外邦人的方式，而不按照猶太人的方式生活，你怎麼敢強迫外邦人猶太化呢？」我們生來是猶太人，而不是出於外邦民族的罪人；可是我們知道：人成義不是由於遵行法律，而只是因為信耶穌基督，所以我們也信從了基督耶穌，為能由於信基督，而不由於遵行法律成義，因為由於遵守法律，任何人都不得成義。如果我們在基督內尋求成義的人，仍如他們一

樣被視為罪人，那麼，基督豈不是成了支持罪惡的人了嗎？絕對不是，如果我把我所拆毀的再修建起來，我就證明我是個罪犯。其實，我已由於法律而死於法律了，為能生活於天主；我已同基督被釘在十字架上了，所以，我生活已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是因為信天主子而生活；祂愛了我，並為我捨棄了自己。我決不願使天主的恩寵無效，因為，如果成義是賴着法律，那麼，基督就白白地死了。

無知的迦拉達人哪！被釘在十字架上的耶穌基督，已活現地擺在你們眼前，誰又迷惑了你們呢？我只願向你們問這一點：你們領受了聖神，是由於遵行法律呢，還是由於聽信福音呢？你們竟這樣無知嗎？你們既以聖神開始了，如今又願以

肉身結束嗎？你們竟白白受了這麼多的苦嗎？果然是白白地嗎？天主賜與你們聖神，並在你們中間施展了奇蹟，是因為你們遵行法律呢，還是因為你們聽信福音呢？「亞巴郎信了天主，天主就以此算為他的正義。」因此你們該知道：具有信德的人，纔是亞巴郎的子孫。聖經預見天主將使異民憑信德而成義，就向亞巴郎預報福音說：「萬民都要因你獲得祝福。」可見那些具有信德的人、與有信德的亞巴郎同蒙祝福。

反之，凡是依恃遵行法律的，都應受咒罵，因為經上記載說：「凡不持守律書上所記載的一切，而依照遵行的，是可咒罵的。」所以很明顯的，沒有一個人能憑法律在天主前成義，因為經上說：「義人因信德而生活。」但是法律並非以信德為

本，只說：「遵行法令的，必因此獲得生命。」但是基督由法律的咒罵中贖出了我們，為我們成了可咒罵的，因為經上記載說：「凡被懸在木架上的，是可咒罵的。」這樣，天主使亞巴郎所蒙受的祝福，在基督耶穌內普及萬民，並使我們能藉着信德領受所應許的聖神。

對答詠

迦二，16，21

領：人成義不是由於遵行法律，而是因為信耶穌基督。 答：我們信從了耶穌基督，為能由於信基督，而不是由於法律而成義。

領：如果我們成義是賴着法律，那麼，基督就白白地死了。

答：我們……

誦讀二

選讀奧利振神父創世紀釋義

亞巴郎的祭獻

「亞巴郎拿起全燔祭所用的木柴，放在他兒子依撒格的肩上，他手中拿着火和刀，二人一起向前走。」依撒格親自背着全燔祭所用的木柴，這是基督親自背着十字架的預像；然而背負全燔祭的木柴、是祭司的職務。因此基督是祭品，也是祭司。下面的一句話，「二人一起向前走」，就是指的這同一奧義。因為當亞巴郎即將獻祭時，拿着火和刀，依撒格不是跟在他後面，而是偕同他。這樣便顯示他和亞巴郎一同盡祭司的職務。

以後怎樣呢？聖經記載：依撒格對他父親亞巴郎說：「爸爸。」在那時出自兒子之口的這句話，便是試探的聲音。你可想像，將被祭殺的兒子說這句話，要使爲父的心腸如何難過？雖然亞巴郎因信德而心志極爲堅強，仍然以柔和的聲音回答

道：「孩子，什麼事？」依撒格說：「請看，這裏有火有柴，作全燔祭的羔羊在哪裏？」亞巴郎回答說：「天主自會安排作全燔祭的羔羊。」

亞巴郎這相當熱情而謹慎的答覆感動了我。我不知道他在心靈中看見什麼，因爲他不是講的現在，而是將來，他說：「天主將要安排一隻羊。」他以將來的事、回答他兒子關於現在的事、所發的問題。因爲天主的確要親自在基督身上、爲自己安排一隻羔羊。

「亞巴郎伸手舉刀，要殺死他的兒子，上主的使者從天上叫他，對他說：亞巴郎，亞巴郎。他說道：我在這裏。使者說：不要在這孩子身上下手，也不要傷害他；因爲現在我知道你敬畏上主。」讓我們把這些話和使徒保祿的話比較一下，他

論到天主時說：「祂沒有憐惜祂的親子，而爲了我們罪人，把祂交出來了。」請看天主在奇偉的慷慨上、如何與人一爭長短！亞巴郎把必死而未死的兒子獻給天主，天主却把祂永生不死的兒子、爲了衆人而交與死亡！

「亞巴郎舉目一望，看見一隻公羊、兩角纏在灌木中」，我想，我們在上文已說過：依撒格是基督的預像；但是那隻公羊看起來，也是基督的預像。但是值得注意的是，未被獻殺的依撒格、和被獻殺的公羊如何都適於象徵基督：基督是天主聖言，但是「聖言成了血肉」。

所以，基督受苦受難，却是在肉軀內；基督也受死，却只是肉軀受死；在這裏公羊便是基督肉軀的象徵。如同若翰所說：「請看天主的羔羊，請看除免世罪

者！」但聖言永存不朽，按精神說，這便是基督，依撒格便是祂的預像。因此，基督是祭品，也是精神方面的祭司；因爲按肉軀而說，那奉獻祭品給聖父的，便是在十字架的祭臺上、被奉獻的基督本人。

對答詠 若十九，16 \ 17；創二二，6

領：他們就接過耶穌把祂帶去；

答：耶穌自己背負着十字架出來，到了一個名叫「髑髏」的地方。

領：亞巴郎拿起行全燔祭所用的木柴，放在他兒子依撒格身上。

答：耶穌自：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

三，15；四，7

法律的功用

弟兄們！就常理來說：連人的遺囑，如果是正式成立的，誰也不得廢除或增訂。那麼，恩許是向亞巴郎和他的後裔所許諾的，並沒有說「後裔們」，好像是向許多人說的；而是向一個人，即「你的後裔」，就是指基督。我是說：天主先前所正式訂立的誓約，決不能為四百三十年以後成立的法律所廢除，以致使恩許失效。如果承受產業是由於法律，就已不是由於恩許；但是天主是由於恩許，纔把產業賜給了亞巴郎。

那麼，爲什麼還有法律呢？它是爲顯

露過犯而加上的，等祂所恩許的後裔來到，它原是藉着天使，經過中人的手而立的。可是如果出於單方，就不需要中人了，而天主是由單方賜與了恩許，那麼，法律和天主的恩許是對立的嗎？絕對不是。如果所立的法律能賜與人生命，正義的確是出於法律。但是聖經說過：所有的人都被禁錮在罪惡權下，好使恩許藉着信基督耶穌而賜與相信的人。在「信仰」尚未來到以前，我們都被禁錮在法律的監管之下，期待「信仰」的出現。這樣，法律就成了我們的啓蒙師，領我們歸向基督，好使我們由於信仰而成義。但是「信仰」一到，我們就不再處於啓蒙師權下了。其實你們衆人都藉着信基督耶穌，成了天主的子女，因爲你們凡是領了洗歸於基督的，就是穿上了基督：不再分猶太人

或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因為你們衆人在基督耶穌內已成了一個。如果你們屬於基督，那麼，你們就是亞巴郎的後裔，就是按照恩許作繼承人。

再說：當繼承人還是孩童時，雖然他是一切家業的主人，却與奴隸沒有分別，仍屬於監護人和代理人的權下，直到父親預定的期限。同樣，當我們以前還作孩童的時候，隸屬於今世的蒙學權下；但時期一滿，天主就派遣了祂的兒子來，生自女人，生於法律之下，爲把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。爲證實你們確實是天主的子女，天主派遣了祂兒子的聖神，到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」所以你已不再是奴隸，而是兒子了；如果是兒子，賴天主的恩寵，也成了繼承人。

對答詠

迦三，27，28；弗四，24

領：你們所有因基督而受洗的人，都穿上了基督。不再分猶太人，或希臘人，答：因爲你們都在耶穌基督內、合而爲一。

領：你們要成爲新人，是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖潔的新人。答：因爲你：

誦讀二 選讀聖安博主教的书信

我們是天主的後嗣，和基督同爲後嗣

使徒保祿說：誰靠聖神而致死肉體的罪行，必將生活。他將生活，這不足爲奇：因爲誰有天主聖神，便是天主的義子。天主義子的意義便是：他接受的不是奴隸的神，而是使人成爲嗣子的神；聖神對我們的心靈作證：我們正是天主的義

子。這便是聖神的見證：祂親自在我們心中高呼道：「阿爸，父啊！」這是在致迦拉達人書上所記載的。我們是天主的義子，還有其他的偉大證明，就是「我們是天主的後嗣，和基督同為後嗣」。與祂同為後嗣，意謂與祂同享光榮：誰為了祂，並偕同祂而受苦，將和祂一同受光榮。

爲了鼓勵我們受苦，保祿又說：我們所受的一切苦楚，與將來那要顯示給我們的偉大酬報比較起來，是微不足道、和不成比例的，因爲我們將要改變成天主的肖像，並能面對面的瞻仰天主的榮耀。

保祿爲了頌揚這將來啓示的偉大，又接着說：受造物也在等待着天主子女的顯示，現在受造物被迫屈服在虛幻之下，但仍懷有希望。因爲它寄望於基督，期待着藉祂聖寵幫助、它自身將從腐朽的奴役中

被解放，而分享天主子女的光榮自由。這樣一來，當他們將來的榮耀被顯示時，受造物和天主子女將共享同一的自由。可是現在這顯現仍在期待中，一切受造物都在渴望，期待着我們的救贖和作義子的榮耀。它已經在產生這使它得救的精神，並急欲從虛幻的奴役中被解放。

保祿的意思相當明顯：擁有聖神初果的人都在渴望，等待着被接受作天主的義子義女。而這種接受就是整個身體的救贖；當整體以天主義子的身份面對面瞻仰，天主性的和永遠的美善時，那救贖纔完成。當聖神高呼：「阿爸，父啊！」時，在主的教會內已經有一種承嗣，這是在致迦拉達人書中所講的。可是，當衆人在不朽、光輝、榮耀之中復活起來，面對面享見天主時，天主子女的承嗣才完全完

成。因為那時候，我們的人性將確知自己被救贖了。因此，保祿使徒誇耀說：「我們是藉希望而得救。」望德拯救人，正如信德一樣，聖經論信德說道：「你的信德救了你。」

對答詠

羅八，17；五，9

領：我們是天主的後嗣；與基督同為後嗣。 答：我們如果與祂一同受苦，也將和祂一起受光榮。

領：我們現在藉祂的血而成義，將來也會藉着祂而得救，免遭天主的義怒。 答：我們如：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

四，8-31

繼承天主的產業和新約的自由

當你們還不認識天主的時候，服事了一些本來不是神的神；但是現在你們認識了天主，更好說為天主所認識；那麼，你們怎麼又再回到那無能無用的蒙學裏去，情願再作他們的奴隸呢？你們竟又謹守某日、某月、某時、某年！我真為你們擔心，怕我白白地為你們辛苦了。

弟兄們！我懇求你們要像我一樣，因為我曾一度也像你們一樣。你們沒有虧負過我。你們知道：當我初次給你們宣講福音時、正身患重病，雖然我的病勢為你們是個試探，你們却沒有輕看我，也沒有厭棄我，反接待我有如一位天主的天使，有如基督耶穌。那麼，你們當日所慶幸的在

哪裏呢？我敢爲你們作證：如果可能，你們那時也會把你們的眼睛挖出來給我。那麼，只因我對你們說實話，就成了你們的仇人嗎？那些人對你們表示關心，並不懷好意；他們只是願意使你們與我隔絕，好使你們也關心他們。受人關心固然是好的，但應懷好意，且該常常如此，並且不僅是我在你們中間的時候。我的孩子們！我願爲你們再受產痛，直到基督在你們內形成爲止。恨不得我現在就在你們跟前改變我的聲調，因爲我對你們實在放心不下。

你們願意屬於法律的，請告訴我：你們沒有聽見法律說什麼嗎？法律曾記載說：亞巴郎有兩個兒子：一個生於婢女，一個生於自由的婦人。那生於婢女的、是按常例而生的；但那生於自由婦人的、却

是因恩許而生的。這都含有寓意：那兩個婦人是代表兩個盟約：一是出於西乃山，生子爲奴，那就是哈加爾——西乃山是在阿拉伯——這哈加爾相當於現在的耶路撒冷，因爲耶路撒冷和她的子女一同爲奴隸。然而那屬於天上的耶路撒冷却是自由的，它就是我們的母親：誠如經上記載說：「不生育的石女，喜樂罷！未經產痛的女人，歡呼高唱罷！因爲被棄者的子女比有夫者的子女還多。」弟兄們！你們像依撒格一樣，是恩許的子女。但是，先前那按常例而生的、怎麼迫害了那按神恩而生的，如今還是這樣。然而經上說了什麼？「你將婢女和她的兒子趕出去，因爲婢女的兒子不能和自由婦人的兒子、一同承受家業。」所以，弟兄們，我們不是婢女的子女，而是自由婦人的子女。

對答詠

迦四，28，31；格後三，17

領：我們像依撒格一樣，是恩許的子女，所以我們不是婢女的，而是自由婦人的子女。 答：基督解救了我們，使我們獲得自由。

領：主就是神，主的神在哪裏，哪裏就有自由。 答：基督解：

誦讀二

選讀聖思定主教致迦拉達人書

註釋

基督在你們內形成

保祿使徒說：「你們要像我一樣」，我雖然生為猶太人，却以靈性的眼光輕視肉性的一切。「因為我也像你們一樣」。這就是說我是人。然後適時又合宜的使他們想起他的愛德，不要把他當作仇人看待。因為他說：「弟兄們！你們一點也沒有虧負過我」，好像是說：「所以你們不

要以為我要虧負你們。」他甚至稱呼他們：「我的孩子們」，使他們效法他，猶如效法父親。他又說：「我願為你們再受產痛，直到基督在你們內形成為止。」他在此更是以慈母教會的身份說話，因為他在別處也如此說過：「我在你們中間成了溫柔的，像撫育孩子的母親一樣。」

基督藉那種植於人心深處的信德、在信者內形成。這人蒙召而得到聖寵的自由，良善而心謙，不因那不存在的功勞而自誇；但是聖寵本身已使他開始立一些善功；因此基督可以稱呼他為自己「最小的兄弟」，而把他當作自己：「你們為我最小的弟兄所做的事，就是為我做的」。這時候，基督便形成在那領受祂形像的人內；而那領受基督的人，就是那以靈性之愛依附基督的人。

結果是，他藉着這種效法，便依照許可的程度，成爲他所效法的基督。若望說：「誰說自己在基督內，便該照祂所行的而行。」

可是人在母胎中受孕，是爲了形成；一旦形成，母親必經過產痛而使他誕生。我們可以問這句話有什麼意義：「我願爲你們再受產痛，直到基督在你們內形成爲止。」我們要知道：這產痛是指從前保祿爲使他們生於基督內時、所遭受的痛苦、憂慮；現在保祿因見他們，處於被引入歧途的危險中而悲傷，就好像再受產痛一樣。保祿使徒對他們的擔心、憂慮、好像產痛，繼續不斷，「直到他們都達到基督圓滿年齡的程度，不再爲各種教義的風所搖撼」爲止。

所以，保祿所說：「我願爲你們再受

產痛，直到基督在你們內形成」，不是指他們藉以重生的信德的開始，而是指他們應該在信德方面堅強、完全。保祿對這樣的產痛，在別處也表示過類似的坦誠，他說：「還有我每天的繁忙事務，對衆教會的掛慮。有誰軟弱，我不軟弱呢？有誰跌倒，我不焦急呢？」

對答詠

弗四，15；箴四，18

領：我們要在愛德中持守真理，

答：在各方面長進，達到我們的元首基督的身量。

領：義人的途徑、像黎明的曙光，越來越明亮，直到成爲中午時爲止。

答：在各方：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書 五，1-25

信友生活中的自由

基督解救了我，是為使我們獲得自由；所以你們要站穩，不可再讓奴隸的軛束縛住你們。請注意，我保祿告訴你們：若是你們還願意受割損，基督對你們就沒有什麼益處。我再向任何自願受割損的人

聲明：他有遵守全部法律的義務。你們這些靠法律尋求成義的人，是與基督斷絕了關係，由恩寵上墜落了。至於我們，我們却是依賴聖神，由於信德，懷着能成義的希望，因為在基督耶穌內、割損或不割損都算不得什麼，唯有以愛德行事的信德纔算什麼。從前你們跑得好！有誰攔阻了你

們去追隨真理呢？這種勸誘，決不是出自那召選你們的天主。少許的酵母就能使整個麵團發酵。我在主內信任你們，認為你們不會有什麼別的意念；但那擾亂你們的人，不論他是誰，必要受懲罰。至於我，弟兄們，如果我仍宣講割損的需要，我為什麼還受迫害呢？若是這樣，十字架的絆腳石就早已除去了。但願那些擾亂你們的人自行闡割吧！

弟兄們，你們蒙召選、是為得到自由；但是不要以這自由作為放縱肉慾的藉口，惟要以愛德彼此服事。因為全部法律總括在這句話內：「愛你的近人如你自己。」但是如果你們彼此相咬相吞，你們要小心，免得同歸於盡。我告訴你們：你們若隨聖神的引導行事，就決不會去滿足本性的私慾，因為本性的私慾反抗聖神的

引導，聖神的引導反抗本性的私慾：二者互相敵對，以致使你們不能行你們所願意的事。但是如果你們隨聖神的引導，就不在法律權下。本性私慾的作爲是顯而易見的：就是淫亂、不潔、放蕩、崇拜偶像、施行邪法、仇恨、競爭、嫉妬、忿怒、爭吵、不睦、分黨、妬恨、（兇殺）、醉酒、宴樂，以及其他類似的事。我以前勸戒過你們，如今再說一次：做這種事的人，決不能承受天主的國。然而聖神的效果却是：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制：關於這樣的事，並沒有法律禁止。凡屬於耶穌基督的人，已把肉身同邪情和私慾釘在十字架上了。如果我們因聖神生活，就應隨從聖神的引導而行事。

對答詠

迦五，18，22，23，25

領：如果你們隨聖神的引導，就不在法律權下。 答：聖神的效果是仁愛，喜樂與平安。

領：如果我們因聖神而生活，就該隨從聖神的引導而行事。 答：聖神的：

誦讀二 選讀大教宗聖良講道集

認識你本性的尊嚴

我們的主耶穌基督、出生而成爲真人，總未中止是眞天主；祂自己成爲新受造物的原始，並以自己出生的方式，給予人類一個屬神的開端。什麼理智能領悟這個奧蹟呢？什麼舌頭能夠說明這恩寵呢？不法變爲無罪，陳舊變爲新穎，外人成爲嗣子，陌生人繼承產業。

人哪，醒過來吧！認識你本性的尊嚴吧！你要記得你是按天主的肖像受造的；

這個肖像雖然在亞當內被毀容，却在基督內恢復原狀。你該合理的利用有形可見的受造物，例如海洋、陸地、青天、空氣、泉水、江河等；所有的美妙的世物，你都該用來頌揚並光榮造物主。

你要用你身體的感官、體驗有形的光亮，更要用你心靈的全部情愫擁抱那眞光，那「普照進入世界的每一個人的眞光」。關於這眞光，先知說：「你們瞻仰祂，要喜形於色；你們的面容也決不會羞愧。」因爲如果我們是天主的宮殿，如果天主的神住在我們內，那麼任何信友在他心裏所擁有的、比在天空中所看見的、更加偉大。

所以，親愛的弟兄們，我並不是建議你們，或說服你們，要輕視天主的工程，或要你們認爲、好天主所造的萬物、與你

們的信德格格不入；而是要你們、合理地、節制地、利用世界上形形色色、琳瑯滿目的萬物：如同使徒保祿所說的：「因爲那看得見的是暫時的；那看不見的才是永遠的。」

從此可知，我們出生在現世，却重生在將來；我們不要委身於暫時的財物，而要嚮往那永遠的。爲了使我們更能深入透視我們的希望，我們要思念天主的聖寵如何改變了我們的人性。請聽保祿使徒的話：「你們已經死了，你們的生命、已經和基督一同藏在天主內了；當基督、我們的生命顯現時，那時候，你們也要與祂一同出現在光榮中」，祂和聖父及聖神、永生永王。阿們。

對答詠 詠一四三，9；一一七，28

領：天主，我要向祢高唱新歌；

答：彈着十弦琴向祢奏樂。

領：祢是我的天主，我頌揚祢；我的天主，我讚美祢。 答：彈着十：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

五，25；六，18

關於愛德和恒心的勸告

如果我們因聖神而生活，就應隨從聖神的引導而行事，不要貪圖虛榮，不要被此挑撥，互相嫉妬。

如果看見一個人陷於某種過犯，你們既是屬神的人，就該以柔和的心矯正他；但你們自己要小心，免得也陷入誘惑。你

們應彼此協助負荷重擔，這樣，你們就滿全了基督的法律。人本來不算什麼，若自以為算什麼，就是欺騙自己。各人只該檢討自己的行爲，這樣，對自己也許有可誇耀之處，但不是對別人誇耀，因爲各人要負荷自己的重擔。學習真道的，應讓教師分享自己的一切財物。

你們切不要錯了，天主是嘲笑不得的：人種什麼，就收什麼。那隨從肉情撒種的，必由肉情收穫敗壞；然而那隨從聖神撒種的，必由聖神收穫永生。因此，我們行善不要厭倦；如果不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有機會，就應向衆人行善，尤其應向有同樣信德的家人。

你們看，我親手給你們寫的是多麼大的字！那些逼迫你們受割損的人，是想以

外表的禮節來圖人稱讚，免得因基督的十字架遭受迫害，其實他們雖然受了割損，並不遵守法律；他們只是願意你們受割損，為能因在你們的肉身上所行的禮儀而誇耀。至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架來誇耀，因為藉着基督，就我來說世界已被釘在十字架上上了；就世界來說我也被釘在十字架上上了。其實，割損或不割損都算不得什麼，要緊的是新受造的人。凡以此為規律而行的，願平安與憐憫降在他們身上，就是降在天主的新以色列身上！從今以後，我切願沒有人再煩擾我，因為我在身上帶有耶穌的烙印。

弟兄們！願我們的主耶穌基督的恩寵、常與你們的心靈同在！阿們。

對答詠

迦六，8；若六，64

領：人種什麼，就收穫什麼。那隨從

肉情撒種的，必由肉情收穫敗壞； 答：那隨從聖神撒種的，必由聖神收穫永生。

領：使人的生活的是神，血肉一無所用。

答：那隨從：

誦讀二 選讀真福依撒格院長講道集

論愛德的優越

弟兄們，我們本想尋求彼此拯救的機會，為的是當我們看到哪裏更為需要，就該更加彼此幫助，並彼此負擔弟兄的重擔，為什麼我們對此甚少關心呢？真福使徒保祿這樣勸告我們說：「你們應彼此協助背負重擔，這樣你們就滿全了基督的法律。」他在別處又說：「在愛德中彼此擔待」，這正是基督的法律。

如果我看到在我的弟兄身上，或由於需要，或由於身體或品行方面的軟弱，有

難以糾正的情事，爲什麼我不耐心去容忍他，自動的安慰他呢？如聖經所說：「他們的小孩將被抱在懷中，在他們的膝上受到安慰。」這是因爲我缺少那忍受一切的美德，缺少忍耐以負起重擔，缺少慈祥以愛人。

的確，這便是基督的法律。祂在受難時，「確實肩負了我們的悲傷」，並因祂的同情而「承擔了我們的痛苦」，祂愛祂所肩負的人，並肩負祂所愛的人。誰侵犯急需中的弟兄，或當他在軟弱中時陷害他，毫無疑問的，他是在自投於魔鬼的法律之下，並實踐這法律。因此，我們要彼此容忍，互相友愛，擔待人的軟弱，並要除去惡習。

任何生活方式，只要更能促進人誠摯地愛天主、並爲天主而愛人，無論其領人

採取怎樣的儀式或習慣，都爲天主所悅納。原來，這就是愛德：凡事之是否舉行或是否變更，都該憑愛德而決定；因爲愛德是一切事的開端和終極目標，每件事都要以愛德爲依歸。人若真的爲了愛德或按愛德的原則而做事，就不會受到譴責。

願基督屑於恩賜我們愛德，因爲沒有愛德，我們便不能取悅祂；沒有祂，我們什麼也不能做，祂是天主，永生永王，萬世無疆。阿們。

對答詠

若壹三，11；迦五，14

領：這是你們自始就聽到的宣告：

答：就是要你們相親相愛。

領：全部法律總括在這句話裏：

答：就是要：

結束禱詞 見常年主日

第六主日

用聖詠集第二週

第一晚禱

謝主曲對經：你在祭台前奉獻供物時，如果想起有弟兄對你不滿，就當把供物留在那裏，先去與那位弟兄和好，然後再來獻上你的供物，阿肋路亞。

結束禱詞

見晨禱

誦讀

誦讀一 恭讀箴言篇

一，1 \ 7，20 \ 32

勸人選擇智慧

以色列王達味之子撒羅滿的箴言：是

爲教導人學習智慧和規律，使人明瞭哲言，接受明智的教訓——仁義、公平和正直，使無知者獲得聰明，使少年獲得知識和謹慎，使智者聽了，增加學識；使明達人聽了，汲取智謀，好能明瞭箴言和譬喻，明瞭智者的言論和他們的隱語。敬畏上主是智慧的開端；只有愚昧人蔑視智慧和規律。

智慧在街上吶喊，在通衢發出呼聲；在熱鬧的街頭呼喚，在城門和市區發表言論：「無知的人，你們喜愛無知；輕狂的人，你們樂意輕狂；愚昧的人，你們憎恨知識，要到何時呢？你們應回心聽我的勸告。看哪，我要向你們傾吐我的意念，使你們了解我的言詞。但是，我呼喚了，你們竟予以拒絕；我伸出了手，誰也沒有理會。你們既蔑視了我的勸告，沒有接受我

的忠言；因此，你們遭遇不幸時，我也付之一笑；災難臨到你們身上時，我也一笑置之。當災難如暴風似的襲擊你們，禍害如旋風似的捲去你們，困苦憂患來侵襲你們時我也置之不顧。那時，他們呼求我，我必不答應；他們尋找我，必找不到我；因為他們憎恨知識，沒有揀選敬畏上主，沒有接受我的忠告，並輕視了我的一切規勸。所以他們必要自食其果，飽嘗獨斷獨行的滋味。的確，無知者的執迷不悟殺害了自己；愚昧人的漠不關心斷送了自己。

對答詠

羅十二，16；格前三，

18，19；一，23，24

領：你們不可自作聰明。你們中間若有人在今世自以為有智慧，就該

變為愚笨，好成為真有智慧的人。 答：因為這世界的智慧、在天主眼中原是愚笨。

領：我們却宣揚被釘在十字架的基督，祂是天主的大能，天主的智慧。 答：因為這：

誦讀二 選讀聖義範執事福音註釋

泉 天主的聖言是取之不竭的生命之

主啊！誰能徹悟祢一句話的奧義呢？我們所不能領悟的、比我們所領悟的更多，如同口渴的人從泉源裏喝水一般。因為上主的話、按學習人的了解力，呈現出多層的意義。上主把祂的話染上各種顏色，使每個學習的人，在其中都能看到他所喜愛的。祂在祂的話裏蘊藏了各種寶藏，好使我們每一個人，在那裏潛心研

究，便能因而致富。

天主的話便是生命樹，從各部分給你結出祝福的果實。它像曠野中被擊開的磐石，供給所有的人屬神的水。一如保祿使徒所說：「他們吃了神糧，喝了神泉。」因此誰若發現了一部份寶藏，不要認為：他已找到這句話裏所包含的一切；而該認為：他所能找到的、只是一部分而已。他也不要因為只找到一部分，就說這句話是空虛的，無意義的，並加以鄙視；相反地，就是因為我們不能全部領悟，要因它的意義豐富而表示感謝。你被打敗，就該喜樂；你若被制服，也不要難過。口渴的人喝水時，是高興的；他不能喝光泉水，也不會難過。要讓泉水解你的口渴，而不要讓口渴耗盡泉水。因為如果你的口渴解除，而沒有使泉水涸竭，你口渴時便能夠

再來喝水。假設你止渴後，泉水也乾了，你的勝利反而變成你的不幸。

爲了你所接受的，你該感謝；爲了其
餘未得到的寶藏，也不該難過。你所領受的，和你所獲得的，是屬於你的一部分；所餘下的，也將是你的基業。你由於軟弱，一時不能領悟的，如果你恒心不懈，在其他時間，必能領悟。你不要妄想，將那一次喝不完的水一口喝盡，也不要由於懶惰，而放棄那只能慢慢才能喝完的。

對答詠

伯前一，25；巴四，1

領：上主的話永遠常存。 答：這話就是你們所傳報的福音。

領：它就是天主誠命的書，是永存的法律；凡遵守它的，必得生命。

答：這話就：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

常年期第六週

讚主曲對經：主，只要祢願意，就能使我

星期 一

潔淨。耶穌說，我願意，你

誦 讀

潔淨了吧！

誦讀 一 恭讀箴言

三，1-20

結束禱詞

如何尋獲智慧

天主，祢樂於住在誠樸、正直人的心中。但願賴祢恩寵的助祐，我們也能度誠樸、正直的生活，使我們的心靈，真能成爲祢所喜愛的居所。

第二晚禱

謝主曲對經：你們貧窮的人是有福的，因

爲天主的國是你們的。你們

現在饑渴的人是有福的，因

爲你們將獲得飽飫。

我兒，不要忘了我的法律，該誠心恪守我的誠命，因爲這樣能使你延年益壽，也能增加你的康寧。不要讓慈祥 and 忠實離棄你，要將它們繫在你的頸上，刻在你的心版上；這樣，你在天主和世人面前，必獲得寵幸和稱讚。你應全心信賴上主，總不要依賴自己的聰明，應步步體會上主，祂必修直你的路。不要自作聰明，應敬畏上主，遠避邪惡；如此，你的身體必會健康，你的骨骼也會舒適。應以你的財物 and

一切初熟之物、尊崇上主；這樣，你的倉廩必充滿糧食，你的榨酒池必滿溢新酒。

我兒，不要輕視上主的懲戒，也不要厭惡祂的譴責，因為上主譴責祂所喜愛的人，猶如父親譴責愛子。找到智慧和獲取睿智的人是有福的，因為賺得智慧勝於賺得銀錢；智慧的果實勝於純金。智慧比珍珠還要寶貴；凡你所貪求的，都不足以與它倫比。在它右邊是延年益壽，在它左邊是富貴榮華。它的道路是康樂之道，它的行徑是一片安寧。它為掌握它的人，是一株生命樹；凡堅持它的，必將納福。上主以智慧奠定了大地，以睿智穩固了高天；賴祂的智識，深淵纔裂口噴水，雲彩纔降下甘露。

對答詠

箴三，11，12；希十二，7

領：你不要輕視上主的懲戒；也不要

厭惡祂的譴責。 答：因為上主譴責祂所喜愛的人，有如父親譴責愛子。

責愛子。

領：天主對待你們就如同對待子女；

哪有兒子不受父親懲戒的呢？

答：因為上：

誦讀一 選讀聖納德院長講道集

尋求智慧

我們要為那不朽的食物而工作：要為我們得救而工作。我們要在主的葡萄園裏工作；為了賺得每日的一元工資。我們要在智慧光照下行事，它說：「誰在我光照下工作，就不會犯罪。」「真理」說：「田地就是世界，」我們在這裏掘吧！寶藏隱藏在那裏，我們要把它挖出來。那就是應從隱密處去發掘的智慧。我們大家都尋求它，都盼望得到它。

先知說：「如果你們尋找，就認真地尋找吧！你們再回來吧！」你問，從哪裏回過頭來呢？他說：「從你的私意回過頭來吧。」你或許說，如果照我的私意找不到智慧，我在哪裏能找到它呢？因為我的靈魂熱切盼望智慧；如果我找到了它，並不因此而感到滿足，除非「用好的升斗，連按帶搖，以致外溢，倒在我懷裏」。應該如此。因為「找到智慧並擁有明智的人是有福的」。那麼，當你能找到它時，你就要尋找它，當它在附近時，你要呼喚它。

你要知道它多麼近嗎？「這話離你很近，就在你的心中，並在你的口裏」，只要你以正直的心尋找它。這樣你就會以你的心找到智慧，並從你的口中流露明智；但要注意，只應流露，不要流失，不要嘔

吐。

如果你找到了智慧，你的確就是找到了蜂蜜；只是不要吃得太多，以免餓足而嘔吐。你要這樣吃，設法使自己常常飢餓。因為智慧說：「誰吃了我，還要更飢餓。」不要高估你所擁有的。不要餓足，以免嘔吐，即使你似乎所擁有的，也將被奪去，因為你過早就停止了尋求它。因為當智慧能夠被尋獲時，當它在近旁時，就不該停止尋求或呼喚它。不然就像撒落滿所說的：「一個人吃蜜過多，有損無益；同樣，追求榮耀的人，反將為光榮所壓伏。」

如同「找到智慧的人，是有福的」，同樣，「那生活在智慧中的人、是有福的」，甚至更為有福：或許這就是指的智慧的流露。

顯然的是，你的口流露智慧有這三種方式：你口中承認個人的罪過；道出謝恩或讚頌之聲，和建設性的言詞。這便是「心中相信、使人成義，口裏承認、使人得救。」又說：「義人在開口說話時，先自訟自承。」然後在言辭中間頌揚天主；第三步（如果他的智慧達到那種地步），他也該建設他人。

對答詠

智七，10，11，八，2

領：我愛智慧勝過愛健康和美色；我以為它比光明更為可取；

答：因為一切美物都隨它而來。

領：我愛慕智慧，自幼就尋求它。我實在喜愛它的美麗。

答：因為

一：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀箴言

八，1 } 5，12 } 36

讚頌永恆的智慧

智慧不是在呼喚，明智不是在發出它的呼聲嗎？

它站在高崗上，站在通衢大道上，它在城門口，在城的入口處大聲喊說：人哪！我在向你們呼喚，我在對人子發出呼聲：幼稚的人，你們應學習機智；愚昧的人，你們應學習聰明。你們且聽，因為我要講論卓絕的事，開口述說正直的事。的確，我的口只暢談真理，我厭惡虛詐的唇舌。凡我口述的，無不正直，毫無歪曲或乖僻。我的話為明白的人是誠實

的，爲有智識的人是正確的。你們應聽取我的教訓，而不要銀子；應汲取智識，而不取純金；因爲智慧勝過任何珍珠，任何可貪戀的事都不能與它倫比。

我——智慧——與機智同居，擁有知識和明辨。敬畏上主，就是憎恨邪惡、傲慢、驕橫，邪惡的行徑和欺詐的口舌、我都憎惡。機謀才智，屬我所有；聰明勇敢，也屬於我。藉着我，君王執政，元首秉公行義；藉着我，統治者統治，王侯治理邦土。我愛那愛我的人；凡尋求我的，必找到我。富貴榮譽，恆產正義，都屬我有。我的果實勝過黃金純金；我的出產比淨銀還要寶貴。我走在正義的路上，走在公平的路上，使愛我者獲得產業，充滿他們的寶庫。

上主自始便以我作祂行動的開始，作

祂作爲的肇端：大地還沒有形成以前，遠自太古，從無始我已被立；深淵還沒有存在，水泉還沒有湧出以前，我已受生；山嶽還沒有奠定，丘陵還沒有存在以前，我已受生。那時，上主還沒有創造大地、原野、和世上土壤的原質；當祂建立高天時，我已在場；當祂在深淵之上劃出穹蒼時，當祂上使穹蒼穩立，下使淵源固定時，當祂爲滄海劃定界限，令水不要越界，給大地奠定基礎時，我已在祂身旁充作技師。那時，我天天是祂的喜悅，不斷在祂面前歡躍，歡躍於塵寰之間，樂與世人共處。

那麼，我兒，你們且聽我：遵循我道路的人是有福的。你們該聽從教訓，做一個智者，不要拋棄它。凡聽從我的話，天天在我門前守候，在我門框旁侍立的人，

是有福的。因為誰找到我，便是找到生命，他必由上主獲得恩寵。但是那得罪我的，等於傷害自己；凡憎恨我的，是自找死亡。

對答詠

箴八，22；若一，1

領：上主自開始，在創造大地以前，就創造了我， 答：在創造其他萬物之前，我已被立。

領：在起初就有聖言，聖言與天主同在；聖言就是天主。 答：在創造：

誦讀二 選讀聖達修主教駁亞略黨

人藉那成人並創造天地的智慧認

識聖父

天主的獨生子、祂的「智慧」、是萬物的創造和完成者。因為聖經說：「祢以祢的智慧造成萬物，大地充滿祢的化工。」

爲了使受造物不僅存在，而且要好好地存在，天主樂意祂自己的智慧遷就受造物，而把祂自己的肖像的鈐印和模樣，銘刻在一切受造物 and 每一個受造物上。這樣也就顯示出來，所有的受造物都分享了祂的智慧，相稱於天主的工程。

如同我們的話是天主子、聖言的肖像，同樣，在我們內形成的智慧，也是同一聖子、「智慧」本身的肖像。我們在這智慧內擁有認識和了解的能力，並適於領受那位創造者智慧，藉着祂，我們才能夠認識祂的父。因為聖經說：「誰有子，也有父」，又說：「誰接納我，便是接納派我的那位。」由於這「智慧」的像在我们內，和萬物內造成，那麼，那位真實的「創造者智慧」、把祂的像所固有的特性應用在自己身上，也是很合理的。聖經說：「

上主爲了祂的工程而創造了我。」

可是，依照我們講解過的：「世人憑自己的智慧沒有認識天主，天主就樂意藉所傳的愚笨的道理，而拯救那些信的人。」天主不再願意像古時、透過受造物中、智慧的肖像和影子而被人認識；却樂意使「真智慧」本身取了肉體，而成爲人，並被釘十字架而死，爲使將來所有的信者都能因信德而得救。

但這正是同一天主的智慧。祂從前藉祂印在受造物上的肖像（因此稱爲被造）啓示祂自己，並藉祂自己啓示祂的父。以後，這同一智慧，如同若望所說，祂就是天主聖言，成了血肉；並在摧毀了死亡，拯救了我們人類之後，更清晰的啓示了祂自己，並藉祂自己啓示了聖父。因此祂會祈禱說：「求祢恩賜他們認識祢是唯一真

天主，並認識祢所派遣來的耶穌基督。」

因此，大地充滿了對祂的認識。因爲藉子而認識父，和由父而認識子，是同一的認識。父因子而喜悅，子以同一喜悅，也因父而喜悅，因此祂說道：「他因我而歡樂，我每天在他面前歡樂。」

對答詠

哥二，6，9；瑪二三，10

領：你們既然接受了基督耶穌爲主，就要在祂內行動生活。 答：因爲在基督內，真實地住有整個圓滿的天主性。

領：你們的老師只有一個，那就是基督。 答：因爲在：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀箴言

九，1-18

智慧與愚昧

智慧建造了房舍，雕琢了七根石柱，宰殺了牲畜，配製了美酒，擺設了飯桌，派出使女，在城市高處吶喊：「誰是無知的，請轉身到這裏來！」她對愚鈍的人說：「你們來，吃我的食糧，喝我配製的酒！你們應放棄無知，好使你們能夠生存，並在明智的道路上邁進。」

誰矯正輕狂的人，只有自招羞辱；誰責斥邪惡的人，只有自找凌辱。你不要責斥輕狂的人，免得他恨你；却要責斥明智的人，他必會愛你。你若指教明智的人，

他必更明智；你若教訓正義的人，他必更有見識。敬畏上主是智慧的肇端；認識至聖者就是睿智。藉着我，你的歲月纔可增多，你的壽命纔可延長。你若有智慧，必蒙受其惠；你若是輕狂，也只有自食其果。

愚昧太太，浮躁愚蠢，一無所知。她坐在自家門前，坐在城內高處的座位上，向一往直前的路人喊說：「誰是無知的，請轉身到這裏來！」她向愚鈍的人說：「偷來的水更香甜；背地吃的餅更有味。」他却不知冥府正在那裏，她的客人都在陰府的深處。

對答詠 參閱路十四，16-17；箴九，5

領：曾有一人，擺設了筵席，就派遣僕人出去，請客人來坐席。

答：因為一切都準備好了。

領：請來吃我的食糧，飲我所配製的

酒， 答：因為一：

誦讀二 選讀加匝主教普樂閣箴言註釋

天主的智慧為我們調和了酒，並
準備了筵席

「智慧為自己建造了房舍」。具有位格的、天主父的大能、造了全世界作為自己的住處；並藉自己的活動在世上居住；祂按天主的肖像和模樣創造了人，具有部分可見的和部分不可見的性體。

「又雕琢了七根石柱」。人被創造之後，又按基督的肖像被改造，智慧賜給了他聖神七恩，好使人信基督並遵守祂的誠命。屬神的人由於這些神恩，以知識作德行的動力，在德行中反映出知識，便逐漸發展成爲一位完人：他將藉堅強的信德和

分享超性的聖寵而達到完美的境界。

這些神恩發揚心靈的本性的光輝：「剛毅」準備人以熱情去尋求、並切望了解各種事物的理由，就是天主的旨意；萬物都是按祂的旨意而造成的；「超見」能分辨出什麼是反對天主旨意的，什麼是天主那非受造而永恆的至聖旨意；並使人思想、口講並實行這旨意；「明智」使人順從並實行這些旨意，而摒棄與此相反的一切。

「智慧調和了酒，並準備了筵席」。就好像人在杯中混合兩種液體，智慧在人身上，將靈性和肉性混合在一起；就是天主結合了對受造物的知識，和對祂自己的認識，祂是萬物的造主；這種知識使人領悟，好像美酒能使人陶醉於一切與天主有關的事物中。同樣智慧既是天主的食糧，

藉自身以大能滋養人靈，以聖道使人陶醉，並使人欣喜；天主為渴望分享的人準備了這一切，好像準備了聖宴，這是一種神筵。

「智慧派僕人鄭重邀請人們來喝酒」。智慧派遣了使徒們作為天主聖意的職員，宣講福音；這福音來自聖神，超越成文法和自然律，召叫人歸向天主；在基督內，好像在酒杯內，藉降生的奧蹟，依照兩位一位並不混淆的結合，完成了令人稱奇的天主性和人性的合而為一。基督藉使徒們高呼道：「誰是無知的，該到我這裏來！」誰在心裏想沒有天主，就是無知的人。讓他拋棄不敬，藉着信德來接近我，讓他知道我是萬物的創造者和主宰。

祂對缺少智慧的人說：「你們來，吃我的食糧，並喝我所調和的酒吧！」祂對

那些缺乏信德行爲，和對祂缺少更完善的認識的人，說道：「你們來吃我的身體吧！它具有像餅那樣的營養功能而滋養你們；你們也來喝我的血吧！它像酒那樣使你們藉着知識感到欣喜，並促使你們天主化。因為我把我的血和天主性，以奇妙的方式調和在一起，好使你們得救。」

對答詠

箴九，1，2；若六，56

領：智慧爲自己建造了房屋，雕琢了七根石柱； 答：調和了美酒，擺設了筵席。

領：主說：誰吃我的肉，喝我的血，他就留在我內，我也留在他內。
答：調和了：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦讀

誦讀一 恭讀箴言 一〇，6-32

各種箴言

上主降福在義人頭上，災禍却使惡人啞口無言。義人受人懷念祝福，惡人却必身敗名裂。心靈智慧的人，必接受命令；饒舌的愚昧的人，必自招喪亡。走正路的，行路穩妥；走邪路的，終必敗露。暗中擠眼的人，必引人煩惱；坦然規勸的人，必促進和平。

義人的口、是生命的泉源；惡人的口、是殘暴的淵藪。仇恨引起爭端，愛情遮掩一切過失。有見識的口唇上、可找到智慧；棍杖只是爲打缺乏智慧者的脊背。

智慧的人、隱諱自己的學問；愚昧人的口，招致逼近的喪亡。富人的財富、是他自己的堅城；窮人的敗落、却是他們的貧乏。義人的薪金、用以維持生活；惡人的收入、却只用來犯罪。誰聽從忠告，必走向生命之路；誰輕視規勸，必自誤入迷途。撒謊的唇舌、必暗藏仇恨；散播謠言的，必是愚昧人。多言難免無過，明智的人必約束自己的唇舌。義人的舌、貴若純金；惡人的心、賤似草芥。義人的唇舌教育羣衆，愚人必因缺乏心智而死亡。

使人致富的、是上主的祝福；營營的辛勞，却無補於事。愚昧人樂於作惡，明哲人樂於求智。惡人畏懼的、反向他侵襲；義人的希望、終獲得應允。暴風雨一過，惡人不復存在；義人却根深蒂固。懶漢對於派遣他的人，就如醋之於牙，煙之

於目。敬畏上主，將延年益壽；惡人的歲月、必要縮短。義人的期待、終歸是喜樂；惡人的希望、終歸是失望。上主的道路、是正人君子的保障；爲作惡的人、却是滅亡。義人永不會動搖，惡人決不會久留地上。義人的口、散播智慧；邪惡的舌、必被剷除。義人的唇、常吐雅言；惡人的口，只說邪惡。

對答詠

詠三六，30，31；

一一一，6，7

領：義人的口，默念智慧；他的口舌，講述公理； 答：天主的律、就在他的心裏。

領：義人將永遠爲人紀念；他將不怕聽到噩耗。 答：天主的：

你要張口接受天主聖言

我們的心和口要常默想智慧。你的舌頭要講論正義。願天主的法律常在你心裏。因此聖經對你說：「當你坐在家裏，走在路上，躺臥或起立，常該談論這些事。」那麼，就讓我們講論基督吧！因爲祂是「智慧」，祂是言語，而且是天主聖言。

因爲聖經這樣記載：「你要張口接受天主聖言。」誰重述基督的教訓並默想祂的話，就是在說祂的話。讓我們時常講論祂吧！當我們講論智慧時，祂就是智慧；當我們講論德行時，祂便是德行；當我們講論公義時，祂就是公義；當我們講論和平時，祂就是和平；當我們講論真理、生命和救贖時，便是講論祂。

誦讀二

選讀聖安博主教聖詠釋義

經上記載：「你要張口接受天主聖言。」你要開口，祂要說話。因此達味說：「我將聆聽上主在我內說什麼話，」天主子也親口說：「張開你的口，我將充滿它。」可是，不是所有的人都像撒落滿或達尼爾一樣，能夠獲得完美的智慧。然而智慧之神，要按每人的度量，傾注在他身上，但只是傾注在所有信者身上。如果你相信，便會有智慧之神。

所以，「當你坐在家中時，」要常常默想並講論天主的事理。我們可以說，家指聖堂，也可以說，家指我們心中的密室，在那裏我們可以自己談心。說話時，要擇言，以避免犯罪，以免言多必失。當你坐着對自己說話時，要像法官一樣。當你走在路上時，要講話，不要閒蕩。如果你向基督說話，便是在路上說話，因為基

督就是道路。你要在路上向自己說話，也要向基督說話。請聽怎樣向祂說話，祂說：「我願意男人舉起聖潔的手，隨處祈禱，沒有忿怒，沒有紛爭。」人哪，當你臨睡時，說話吧，免得死亡的睡眠襲擊你。請聽你在就寢時該如何說話：「除非我為上主找到住所，為雅格的天主找到帳幕，我不讓我的眼睛睡覺，也不讓我的眼瞼安眠。」

當你起身或睡醒時，你要講論祂，好使你完成祂命令你的事。請聽基督怎樣喚醒你。你的靈魂說：「我聽到了哥哥敲門的聲音，」基督便說：「給我開門吧！我的妹妹，我的淨配。」請聽你如何喚醒基督。靈魂說：「耶路撒冷女子啊！我嚴令你們，不要喚醒或再喚醒我的愛。」愛就是基督。

對答詠

格前一，30 } 31；若一，16

領：天主賜下了基督、作爲我們的智慧
和正義，聖化者和救贖者。

答：正如聖經所載：凡要誇耀的、該因主而誇耀。

領：我們都從祂的滿盈中領受了恩寵，而且恩上加恩。 答：正如

聖：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一

恭讀箴言

十五，8 } 9；

16 } 17；25 } 26；29；33；

十六，1 } 9；十七，5

人面對天主

上主厭惡惡人的祭獻，却喜悅正直人的祈禱。上主厭惡惡人的道路，却喜愛追求正義的人。少有財寶而敬畏上主，勝於富有財寶而諸多煩惱。有情吃蔬菜，勝於無情食肥牛。上主將拆毀驕傲人的房屋，却要堅定寡婦的地界。邪惡的陰謀、爲上主所憎惡；濫良的言語，却爲祂所喜悅。上主遠離惡人，却俯聽義人的祈禱。敬畏上主，是智慧的導師；謙卑自下，是榮耀的先聲。

內心策劃在於人，應允却在於上主。

對自己的行爲、人都自覺無瑕；但審察心靈的，却是上主。將你的作爲委託於上主，這樣你的計劃必會成功。上主所造的各有其用意，連惡人也有不幸的一日。居心傲慢的，上主必厭惡；這一類的人，難

逃懲罰。藉慈善忠誠，可補贖罪過；藉敬畏上主，可避免罪惡。世人的行徑，若中悅上主，祂必使仇敵再與他和好。收入少而守正義，勝於進款多而行不義。人心裏都策劃自己的行徑；但他的步伐却由上主所支配。嘲笑窮人的、就是凌辱他的造主；幸災樂禍的，必不能脫免懲罰。

對答詠

申六，13；箴十五，33

領：你不要忘記上主；是祂從埃及把

你領出來； 答：你要敬畏上

主、你的天主；你只要服事祂。

領：敬畏上主、是智慧的導師；謙卑

自下，是榮耀的先聲。 答：你

要敬：

誦讀二 選讀聖思定主教若望壹書釋義

人心嚮往天主

天主許給我們什麼？「我們必要相似

祂，因為我們必要看見祂本來是怎樣的。」舌頭已盡其所能表達了，其餘的讓內心去思想吧！若望所說的話若是與天主的真貌作一比較，又算什麼呢？我們人遠不如若望的功勳，又能說什麼呢？

讓我們現在再講祂的傅油之恩吧！讓我們再講那在內心教訓我們的傅油之恩吧！這是我們所不能言傳的，而且因為現在你們還不能看見，所以你們現在只應努力，希望看到。

好基督徒的一生、就是一個聖潔的希望。你所希望的，你還不能看見。然而你由於希望而預作準備，使你在它來臨時，能夠看到，並獲得滿足。

假設你願意裝滿一個袋子，又知道要給你的東西體積很大，你便會盡量撐開袋口或皮包或其他容器。你知道你要裝的物

品很大，再看你袋子的容器狹小，你便會把袋口擴大而增加容量。同樣，天主延緩滿足你的願望，以擴大你的願望，由於願望而擴大你的心胸；擴大心胸，以增加你的容量。

那麼，弟兄們，讓我們大家想望吧！因為我們必將被充滿。請看保祿擴大了胸懷，為能容納那將要來臨的。他說：「不是我已獲得這恩寵，或已經完成……弟兄們，我不以為我已得到它。」

如果你、保祿、還沒有得到，那麼，你在此生將做什麼呢？保祿答說：「我只願一件事：就是忘記背後的，努力向前奔馳，為達到目標，為爭取我被召去領受的天上的獎品。」保祿說自己只向前奔馳，為達到目標；他自覺太小，不堪容受那一眼所未見，耳所未聞，人心所未能想到

的」獎賞。

這就是我們的生活，要在希望上鍛鍊我們自己。我們越砍斷對世俗的愛，我們的願望就越聖善。我們已經說過：空的才能填滿。你該以善來充滿自己，要把惡先倒出去。

設想天主願意用蜂蜜充滿你，如果你已充滿了酸醋，那麼，你要把蜂蜜放在哪裏呢？該把器皿裏所盛的倒出來：該清潔那器皿，即便勞苦，即便需要摩擦，也該使它乾淨，才能適合盛任何東西。

我們可以談蜂蜜，談黃金，談美酒，我們無論談什麼，也不能表達我們將接受的實體，這實體的名稱就是天主。當我們說天主時，我們說了什麼？這兩個字便是我們所企盼的全部。我們所能說的一切，必然少於全部真理。我們要嚮往天主，擴

大我們的心胸，好等祂來到時，滿足我們。「我們必要相似祂，因為我們要看見祂本來是怎樣的。」

對答詠

詠三六，4-5

領：你要以上主為喜樂； 答：祂將

滿足你心中的意願。

領：你要把你的生命、託付於上主，

並要信任祂。 答：祂將滿……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀箴言 三一，10-31

賢婦贊

賢淑的婦女、有誰能找得到？她本身的價值，遠勝過珠寶。她的丈夫對她衷心

信賴，一切所需、從不缺少。她一生歲月，只使他幸福，不給他煩惱。她找來羊毛細麻，愉快地親手勞作。她宛如一隻商船，由遠處運來食糧。天還未亮，她已起身，為給家人分配食物，給婢女們分派家務。她看中一塊田地，就將它買下來，以雙手所得的收入，栽植了葡萄園。她以勇力束腰，增強臂力。她發覺自己經營生利，她的燈夜間仍不熄滅。她手執紡錘，手指旋轉紗錠。對貧苦的人、她隨手賙濟；對無靠的人，她伸手扶助。她不害怕風雪，因為全家上下，都穿雙料衣裳。她為自己做了華麗的鋪蓋，身上穿的是細麻和紫錦的衣裳。她的丈夫和當地長老同席，在城門口深為衆人所認識。她紡織紗布、然後出售，又製造腰帶賣給商賈。剛毅和尊嚴是她的服飾，一想到將來便笑容

滿面。她一開口便傾吐智慧，舌上常有仁慈的訓誨。她不斷督察家務，從不白吃閒飯。她的子女起來向她祝福，她的丈夫對她讚不絕口：「賢淑的女子很多，唯有你超羣出衆。」姿色是虛幻，美麗是泡影；敬畏上主的女人、纔應當受人讚美。願她享受她雙手操勞的成果！願她的事業在城門口使她受讚揚！

對答詠

參閱箴三一，17，18；

詠四五，6

領：她以勇力束腰，增強臂力；

答：她的燈永不熄滅。

領：清晨天主要助祐她；天主與她同在，她決不動搖。

答：她的燈：

妻子——家庭的太陽

每個家庭中擁有一顆閃亮的太陽——妻子。請聽聖經關於妻子說了什麼並有什麼觀感：「婦女的嫺雅悅樂丈夫。聖潔而知恥的婦女嫺雅有加，如同旭日自天主的至高之天照耀世界，同樣，美麗的婦女也裝飾她的家室。」

的確賢妻良母有如家庭中的太陽。她是一顆太陽，是由於她的慷慨大量，自我奉獻，不懈的辛勤，在一切事上的機警與明智的體貼，使丈夫和子女們度着愉快的生活。她向四周散播心靈的光和熱。通常說來，婚姻趨於美滿，在於夫妻二人不尋求自己的，而尋求對方的幸福；然而，這心靈的崇高意識和志願雖然與二人有關，却特別是屬於妻子的美德。這種美德是她

誦讀二

選讀教宗碧岳十二世對新婚夫

婦的談話

那作母親的心靈和心靈的智慧而產生的。這智慧使她即便接受了辛酸，仍帶給人歡樂；如果她受到蔑視，只報以尊嚴和敬重。因此她好像太陽一樣，以晨曦照亮了烏雲密布的清晨，並以萬道金光照射着黃昏的驟雨。

妻子由於眼中閃爍的光芒和言語的熱情，真是家庭中的太陽。一個注視和一句話能溫柔的透入人心，軟化、接觸並高舉人心，使人脫離偏情的紛擾，使丈夫再次感到行善的快樂，在整天不斷辛勞之後，無論在辦公室或田間、商店或工場，工作完畢之後使人享受家庭談話的樂趣。

妻子是家庭中的太陽，因為她具有自然而純潔的誠樸，端莊樸實，舉止富有基督徒的正直；意念集中，心地正直，她的體態、衣服和裝飾，適合禮俗，言行文雅

而莊重。心思細膩，面帶笑容，純真的安靜和微笑，一種表示善意的點頭，在在都給與她高貴而簡樸花朵般的嫺雅，綻開花瓣，接受並反映太陽的光輝。

但願你們了解：如此理想的賢妻良母，能在丈夫和子女心中，激起並銘刻何等深情和感激！

對答詠

德二六，16，21

領：勤謹婦女的溫柔，使丈夫歡樂；

答：聖潔而端莊的婦女，乃無上的恩賜。

領：在秩序井然的家庭裏，賢婦的美麗，有如在上主的高山上、升起
的太陽。 答：聖潔而：

結束禱詞 見常年主日

第七主日

聖詠集第三週

第一晚禱

謝主曲對經：主說：你們當爲迫害和毀謗

你們的人祈禱，這樣你們才

可做天父的兒女。

結束禱詞 見晨禱

誦 讀

誦讀一 恭讀訓道篇 一，1-18

萬物皆空

達味之子耶路撒冷的君王「訓道者」

的語錄：虛而又虛，訓道者說：虛而又虛，萬事皆虛。人在太陽下辛勤勞作，爲人究有何益？一代過去，一代又來，大地仍然常在。太陽升起，太陽落下，匆匆趕

回原處，再次升起。風吹向南，又轉向
北，旋轉不息，循環周行。江河流入大
海，大海總不滿溢；江河仍向所往之處川
流不息。萬事皆辛勞，無人能盡言：眼看
看不夠；耳聽聽不飽。往昔所有的，將來
會再有；昔日所行的，將來會再行；太陽
之下決無新事。若有人指着某事說：「看
哪，這是新事。」豈不知在我們以前早就
有過。只是對往者沒有人去追憶；同樣，
對來者，也不會爲後輩所記念。

我訓道者曾在耶路撒冷作過以色列的
君王。我曾專心用智慧考察研究過天下所
發生的一切；——這實在是天主賜與人類
的一項艱辛的工作。我觀察了在太陽下所
發生的一切：看哪，都是空虛，都是追
風。彎曲的不能使之再直，虧缺的實在不
可勝數。我心裏自語說：「看哪，我獲得

了又大又多的智慧，勝過了所有在我以前住在耶路撒冷的人，我的心獲得了許多智慧和學問。」我又專心研究智慧和學問，愚昧和狂妄，我纔發覺：連這項工作也是追風。因為智慧愈多，煩惱愈多；學問越廣，憂慮越深。

對答詠 訓一，14；五，14；弟前六，7

領：我觀察了在太陽下所發生的一切；看哪！都是空虛，都是捕風捉影。 答：如同人赤身出離母胎，也照樣赤身而回，什麼也不能帶走。

領：我們沒有帶什麼到世界上來，同樣也不能帶走什麼。

答：如同人：

沒有愛德，萬事虛而又虛

愛德是心靈的一種良好態度，使人渴慕認識天主，勝過任何世物；人除非完全超然物外，不能獲得這種愛德。

一個真正愛天主的人，以為認識天主比擁有任何其他事物都重要。他心中不斷切望和愛慕天主。

萬物是由天主並爲了天主而受造的，所以天主遠遠超越一切受造物；誰捨棄了這無與倫比的最好的天主，而愛戀卑下的萬物，顯示他把受造物看得比造物主更爲重要。

主說：「誰愛我，必遵守我的誠命。」
「我的誠命就是要你們彼此相親相愛。」
因此，誰不愛近人，便是不遵守誠命。而誰不遵守誠命，便也不能愛天主。

誰能汎愛衆人，並一視同仁，是有福

的人。

誰愛天主，也一定愛近人；這樣的人，不會保留金錢，却像天主一樣，分施給每一個急需的人。

那效法天主而施捨的人，只看人的急需，不看人的好壞，不管他是否是義人；他依照合理的需要公平分配；雖然由於他的善意，他更喜愛那勉力修德的人，勝於壞人。

愛德的精神的表現不僅在於金錢的施捨；而且更在於分施天主的聖道和為他人的服務。

誰真誠地捨棄世物，並以純正的愛心為他人服務，便會迅速地擺脫各種偏情，而能分享天主的愛和知識。

依照耶肋米亞的話：誰擁有天主的愛，在追隨主天主時，便不會鬆懈，也不

會倦怠；反而他能以堅強的心志、忍受一切勞苦、屈辱和欺凌，而不願意加害於人。

耶肋米亞說：「你們不要說：我們是天主的殿宇」。也不要說：「只要相信吾耶穌基督，就能使我得救。」因為，除非你對祂的愛德表現在行為上，信德仍無能為力。只單純的相信是不夠的：「連魔鬼也相信，而且戰慄。」

愛德的工作便是：真誠的為人羣服務，待人心胸寬闊和忍耐；並合理的利用萬物。

對答詠 若十三，34；若壹二，8，3

領：我給你們一條新命令，就是要你們彼此相愛，如同我愛了你們一樣。 答：凡愛弟兄的，他就生在光明裏。

領：如果我們遵守祂的誠命，便能確
知：我們認識基督。 答：凡愛

弟：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：癱子拿起自己躺過的床，讚

美天主；羣衆見了也都頌揚

天主。

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們思念純正，
常常嚮慕精神的美善，並能以言以行遵奉
祢的旨意。

第二晚禱

謝主曲對經：主說：你們不要判斷人，以

免受判斷；因為你們如何判

斷人，也要照樣受判斷。

常年期第七週

星期 一

誦 讀

誦讀 一 恭讀訓道篇

二， 1 } 3， 12 } 26

逸樂和人類智慧的空虛

我心中自語：「來試一試快樂，享受
一下福樂！」這也是空虛。我稱歡笑爲
「瘋狂」，我對喜樂說：「這有何用？」
我便決意喝酒，好使我的肉身暢快，但我
的心仍爲智慧所引導；我決意迷於狂妄的
事，直到我看清，世人在天下一生有限
的歲月中所做的事，有什麼好處爲止。

我又回顧觀察智慧、瘋狂和昏愚；那
繼位作君王的人能做什麼？只能做已做過

的事。我看透智慧勝於昏愚，像光明勝於黑暗。「智者高瞻遠矚，愚者却在黑暗中摸索。」但我也知道：二者都要遭遇同樣的命運。我心中自問：「愚人的命運我會遇到，爲什麼我要更明智？」我便下結論說：「這也是空虛。」因爲智者和愚者，同樣不爲人常久記念，早晚有一天都要被人遺忘。可惜，智者和愚者同樣死去！於是我惱恨生命，因爲太陽之下所發生的事無非使我煩惱，因爲全是空虛，都是追風。

我憎恨我在太陽下所受的勞苦，因爲我要將勞苦所得，留給我的後人。他是智是愚，有誰知道？但他一定要主管我在太陽下以智慧所辛苦經營的一切工作：這也是空虛。我回顧我在太陽下所受的一切勞苦，就灰心失望。因爲有人以智慧、學問

和才幹勞作得來的，却應留給那未曾勞作的人作爲產業：這也是空虛和不幸。人在太陽下所受的一切勞苦，以及痛心的事，究竟有什麼裨益？其實，人每天所有的事務，無非是悲苦和煩惱；而且夜間心也得不到安息：這也是空虛。

人除了吃喝和享受自己勞作之所得以外，別無更好的事。我也看透了：這是從天主手裏來的。因爲離了天主，誰能有吃的，誰能有所享受？天主原把智慧、學問和歡樂賜給祂所喜愛的人。至於罪人，天主將積蓄貯藏財物的勞苦加在他身上，好將一切財物留給天主所喜愛的人：這也是空虛，也是追風。

對答詠

訓二，26；弟前六，10

領：天主原把智慧、學問和歡樂，賜給祂所喜愛的人。至於罪人，天

主却將積蓄、貯藏財物的勞苦，加在他身上。 答：這是空虛，也是白費心機。

領：貪財是萬惡之源，使人自己受許多刺心的痛苦。 答：這是：

誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞訓道篇釋義

明智人的眼睛注視他的頭

如果靈魂舉目注視他的「頭」——基督，如同保祿所解釋的，由於他視力的敏銳，便可算是有福的，因為他能看到那沒有罪惡黑影的地方。那偉大的保祿、和其他與他同樣達到聖德高峯的人，都會注視那「頭」，所有那些在基督內生活、行動並存在的人都是如此。

處於光明中的人，不可能看見黑暗；同樣，注視基督的人，也不可能矚目於任何虛幻。誰注視「頭」——我們了解這「頭」

便是萬有的原始——便是注視所有的美德，（基督就是各方面都完美而絕對之德的身）就是注視真理、正義、不朽和一切美善。所以「智者的眼睛是在頭上；而愚人却在黑暗中行走。」因為誰不把燈放在燈臺上，而放在床底下，便是使光明變成黑暗。

另一方面，有多少人從事追求天上之善，專務默觀實有之事，却被認為是瞎子和無用的！保祿說他就是那樣的人：他「爲了基督而成爲愚人。」因爲他未曾把他的明智和學識，用於任何奴役我們的世界上。因此他說：「我們爲了基督的緣故成了愚人」，這好像說：「我們對那屬於下界生命的事物，成了瞎子，因爲我們學目向上，注視着頭。」如此，他度的生活是，居無定所，食不得飽，到處流浪，衣

不蔽體，忍飢受窮。

誰看到他身陷囹圄，受人掌擊，遭到覆舟，與怒濤搏鬥，身帶鎖鏈，而不想他是一個可憐的人呢？可是雖然他在世人間受了這些苦，却沒有轉移他的目光，反而時常注視着「頭」，說道：「誰能使我與基督的愛隔絕呢？是困苦嗎？是患難嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤裸嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？」這好像在說：「誰能把我的眼睛從頭上挖出來，而移植到那被人踐踏的世物上呢？」

當他命令我們「仰慕天上之事」的時候，便是曉諭我們要同樣去作，換句話說：「眼睛要注視着頭。」

對答詠

詠一二二，2；若八，12

領：正如僕人的眼睛望着主人的手；

答：我們的雙目也同樣仰望着上

主，直到祂憐憫我們為止。

領：我是世界的光，誰跟我走，就不會走在黑暗中，並將獲得永生。

答：我們的：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦讀

誦讀一 恭讀訓道篇 三，1-22

各種不同的時間

事事有時節，天下任何事皆有定時；
 生有時，死有時，栽種有時，拔除栽種的
 也有時；殺戮有時，治療有時，拆毀有
 時，建築有時；哭有時，笑有時，哀悼有
 時，舞蹈有時；拋石有時，堆石有時；擁
 抱有時，戒避擁抱亦有時；尋找有時，遺

失有時；保存有時，捨棄有時；撕裂有時，縫綴有時；緘默有時，言談有時；愛慕有時，憎恨有時；作戰有時，和睦有時。

工作的人，從勞苦中得了什麼利益？我觀察了天主交給人類所應從事的事務而得知：天主所行的一切事，都很適時，並賜給人認識時事的經歷，但人仍不能明瞭，天主自始至終所做的工作。於是我明瞭：人類的幸福，只有在此生歡樂享受；但人人有吃有喝，享受自己一切勞苦之所得，也是天主的恩賜。我知道：凡天主所行的事永恒不變，無一可增，無一可減。天主這樣作，是爲使人敬畏祂。現在所有的，早已有過；將來所有的，先前已有過；因爲天主必追尋已往的事。

我在太陽下還看見：正義之處有不義，公平之處有不平。我心裏想天主必要

審判義人和惡人，因爲各種事情和行爲，在天主那裏都有其定時。我想：天主藉此是爲使世人認清自己是誰，看清自己與走獸無異。的確，世人的命運，同走獸的命運都是一樣：前者怎樣死，後者也怎樣死；氣息都一樣，人並不優於走獸；因爲都是虛無。都同歸於一處；既然，都出於塵土，也都歸於塵土。人的氣息是否向上高升，走獸的氣息是否下降地下，有誰知道？因此，我看出來：人最好還是享受自己勞苦的所得，因爲這是他的命運；有誰能領他去看自己身後的事呢？

對答詠

格前七，29，31；訓三，2

領：時限是短促的；享用這世界的，要像不享用的，答：因爲這世界的局面正在逝去。

領：事事有時節；天下任何事，皆有

定時。 答：因為這：

能稱之為善或惡。所以我們應該了解，適時而生和適時而死有什麼意義。

誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞

訓道篇釋義

生死有時

聖經說：「生有時，死亦有時。」作者在說話一開始，便巧妙地把生與死必然的關係連結在一起。因為隨誕生而來的必然是死亡；每一次的誕生，將因死亡而解體。

依我看來，這裏所說的生是指我們的得救；按照依撒意亞所說，當一個人，由於敬畏天主而懷孕，經過心靈的產痛而產生自己的得救，這便是適時的生產而不是流產。如果我們由於正直的意向和自由選擇，孕育並產生我們自己，使我們得見天日，這時候，我們可以說，我們就是自己的父親。

聖經說：「生有時，死亦有時。」但願天主恩賜我生而逢辰，死得其時！誰也不該說，「訓道者」指出生不自願，而死屬自然，好像與功德行為有關。因為生產不是由於婦女的意志；死也不屬於瀕死者自由。凡不屬於我們權下的事，誰也不

當我們迎接天主居住在我們心內時，我們就是在這樣做。那時我們便成為天主的子女，有德行的子女和至高者的子女。但是，如保祿所說，如果「基督的形體」沒有在我們內形成，我們便使我們自己成為流產兒、不完善和患病的人。因為天主的人該是完整而成熟的。

如果清楚地了解了適時而生的意義，也必會看清了解適時而死的意義。因此對聖保祿來講，每時每刻都適於善終。他在書信中好像發誓似的大聲說：「我因你們而誇口說，我每天瀕於死亡。」又說：「主，爲了祿，我們天天受死。」其實，我們在自己內都接受了死刑的宣判。

我們很清楚地看到，保祿如何天天受死：他從來沒有生活在罪惡中，常克苦肉身的肢體，常帶着基督身體的死狀，常常與基督一同被釘在十字架上；他從來不爲自己而生活，却讓基督在他內生活。依我的意見，這就是適時的死亡，這死亡產生真生命。

因爲天主說：「我使人死，也使人活。」爲使人深信，死於罪惡而活於聖神，的確是天主的恩賜。所以，天主的話

應許我們，祂是藉着死亡而賜給我們生命。

對答詠

申三一，39；默一，18

領：我使人死，也使人活；我擊傷人，我也治療； 答：誰也不能從我的手中救起。

領：我握有死亡和陰府的鑰匙。

答：誰也不：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀訓道篇 五，9-16，8

財富的空虛

愛錢的人，錢不能使他滿足；愛財的人，進益不能使他滿足：這也是空虛。錢

財增多，消費的人也隨之增多；財主除飽享眼福外，能有什麼益處？工人無論吃多少，總睡得甜甜；飽食的富人，却難於安眠。我看見在太陽下有一件悲痛的事：財

主積蓄財富，反而害了自己。生意一次失敗，財產盡失：生了一個兒子，手中一無所有。他赤身出離母胎，也照樣赤身歸去；他勞力之所得，絲毫不能帶去。這也是一件悲痛的事：他怎樣來，也怎樣去；他操勞追風，究竟有什麼益處？況且他一生在黑暗中生活，遭受許多煩惱、疾病和悲憤的事。我所認為幸福美滿的事，是人在天主所賞的少數歲月內有吃有喝，而且享受他在太陽下一切勞碌所得的福樂，這原是他應得的一分。的確，天主賞賜人財產和富裕，使他能享用；能取得應有的一分，能享受勞碌所得的快樂，實是天主的

恩賜。那麼，人就不甚顧慮人生歲月的短促，因為天主以喜樂充滿了他的心。

我看見在太陽下，另外有一種不幸，重壓在人身上：一個人，天主賜他富裕、錢財、光榮；凡他心中所願意的一件也不缺；但天主沒有讓他享用這一切，却讓外人享用了：這也是空虛，是一件悲慘的事。有一個人生有百子，得享高壽，他年紀雖大，却沒有隨心享受福樂，而且未得安葬。照我看來，他還不如流產兒。流產兒徒然而來，悄然而去，他的名字也湮沒無聞；他沒有見過天日，也沒有任何知覺，但他總比那個人更享安寧。那個人即便活了兩千歲，如果未享受福樂，他們二人豈不是同歸一處？

人的一切勞碌都是爲了口腹，但他的欲望却總不知滿足。智者較愚者究有什麼

利益？知道如何與人往來的窮人，能得什麼好處？

對答詠 箴三十，8；詠三十，15，16

領：上主，求使虛偽和欺詐遠離我；

答：富裕或貧乏，請不要賜給我，只求供給我必需的食糧。

我，只求供給我必需的食糧。

領：上主，我信靠祢；我的命運在祢

手中。 答：富裕或：

誦讀二 選讀聖業樂神父訓道篇釋義

你們尋求天上的事

「天主賞賜人財產和富裕，使他能享用，能取得應有的一分，能享受勞碌所得的快樂；這實在是天主的恩賜。那麼，人就不多顧慮他一生的歲月，因為天主以喜樂充滿了他的心。」有一種人常在為自己的財富而焦慮，在煩惱的生活中去積蓄易失的世物；比較起來，訓道者說，那能以

現有財富為樂的人是較好的。因為後者在享受上還稍有樂趣；而前者只有無數的操心。他說明能享用財富之所以是天主的恩賜的理由，是因為「他不多顧慮他一生的歲月。」

的確，天主容許他心中享受生活的樂趣；他不會憂慮，也不會焦急不安，因為他被沉醉於目前的享受與快樂中。但更好是按聖保祿的話去了解這段經文的意義：天主所賜給人的是精神的飲食；人應在其勞苦中去發現美善，因為必須受許多苦和經過很大的努力才能觀賞真實的美善。我們的職務便是在勞動和研究中求快樂。雖然這是善事，但是「直到我們的生命——基督顯示出來時」，這仍不是完全的善事。

「人的一切勞碌祇是為了餬口，他的心靈却沒有滿足。因為智者比患者多得什

麼利益？知道如何生活的窮人、能得什麼好處？」人在此世辛勞所得的一切，都耗費在嘴裏，經過牙齒的咀嚼，下到胃中而消化。他只享受了短暫的口福，只有食物在口中時，才似乎給人一種快感。一旦進入肚腹，所有的食物都無所區別。

這一切過去之後，食者的心靈並沒有壓足：或者因為他常想再吃，因為人不論智愚，沒有食品都不能生活；窮人所追求的，也只是餬口維生，以免餓死；或者因為肉體雖然飽餐，而心靈毫無所獲；飲食為智愚都同樣急需；而窮人看哪裏可以找到財富，就到哪裏去。

但是更好的解釋是：這段經文指的是那位精通聖經的「訓道者」，「他爲了口腹辛苦勞碌，但他的心靈却總不滿足」，因爲他常願學習。在這事上，智者優於愚

者。因爲智者知道自己是貧乏的（所說的窮人，便是福音中稱之爲有福的人），就趕緊學習，以了解那有關生命的事理，並走通往永生的窄路；他對惡行而言、是一個窮人；他知道身爲生命的基督住在哪裏。

對答詠 參閱德二三，4 2 6，1 2 3

領：上主、天父，我生命的天主，不要拋棄我、而致思念邪惡；也不要使我的眼睛高傲，和順從情慾。 答：上主，不要讓我有一顆無恥而愚昧的心。

領：上主，求祢不要離棄我，不要讓我的無知日增，也不要讓我的罪惡加多。 答：上主，不：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦讀

誦讀一 恭讀訓道篇 七，1-29

不要自作聰明

在空虛、消逝如影的人生少數歲月內，有誰知道什麼事對人有益？又有誰能給人指示，他身後在太陽下要發生什麼事？

良好的聲譽勝於名貴的香液；死日勝於生日。往居喪的家去，勝於往宴會的家去，因為喪事是人人的結局，活人應將此事放在心上。悲哀勝於歡笑，因為愁容能使心靈舒暢。智者的心是在居喪的家中，愚人的心是在歡笑者的家中。聽智者斥責，勝過聽愚人歌唱。愚人的歡笑就像釜底荊棘的爆炸聲，但這也是空虛。實在，

壓榨使智者昏愚，賄賂能敗壞人心。事情的結局勝過事情的開端；居心寬容，勝過存心傲慢。你心裏不要輕易動怒，因為憤怒只停留在愚人胸中。你不要問：「爲什麼昔日勝於今日？」因為這樣的詰問不是出於智慧。智慧與家產都好，對看見天日的人都有益，因為受智慧的庇蔭與受金錢的庇蔭無異；但認識智慧的好處，是在於智慧賦與智者生命。

你應觀察天主的作爲：祂所彎曲的，誰能使之再直？幸福之日你應歡樂，不幸之日你應思慮：幸與不幸都是天主所爲；其目的是爲使人不能察覺自己將來的事。在我虛度的歲月內，我看見了許多事：義人在正義中夭亡，惡人在邪惡中反而長壽，不要過於正義，也不要自作聰明，免得自趨滅亡。不要作惡無度，也不要糊塗

太甚，免得你死非其時。你的手最好把持這個，也不放棄那個，因為敬畏天主的人二者兼顧並重。智慧使智者的權勢勝過本城十個擁有權勢的人。世上沒有一個只行善，而不犯罪的義人。你不要傾心去聽人說的一切閒話，免得你聽到你的僕人詛咒你；因為你心裏知道，你許多次也詛咒過別人。這一切我都用智慧追究過；我宣稱我將成一個智者，然而智慧仍離我很遠。所有的事既深遠、又玄奧，誰能窮究？

我又專心致力於認識、考察事物，尋求智慧和事理，得知邪惡就是昏愚，昏愚就是狂妄。我發覺女人比死亡還苦，她一身是羅網：她的心是陷阱，她的手是鎖鏈；凡博得天主歡心的，必逃避她；但罪人却被她纏住。訓道者說：看哪，這是我所發現的，一一加以比較，以探知事物的

原理，對此我的心還在追求，但尚未找到：在一千個男人當中，我發現了一個；在所有的女人當中，却沒有發現一個。

對答詠 箴二〇，9；訓七，21；

若壹一，8，9

領：誰能說：我心是清潔的，沒有罪污？ 答：世上沒有行善而從不作惡的人。

領：如果我們說：我們沒有罪，便是自欺。如果我們明認有罪，天主是信實的，祂必將寬恕我們。

答：世上沒：

誦讀二 選讀聖高隆院長的訓言

天主高深莫測

天主無所不在，無限無量，而且依照祂自己的作證，處處近在咫尺，祂說：「我是臨近的天主，不是遙遠的天主。」

我們所尋求的天主離我們不遠，如果我們堪當，祂便住在我們內。因為祂住在我們內，好像靈魂住在身體內一樣，唯一的條件就是，我們是祂健全的肢體，就是如果我們已死於罪惡。這時候祂便真實住在我們內，祂曾說：「我將住在他們內，並在他們中間行走。」如果我們堪當使祂住在我們內，我們便確實由祂獲得生命，成為祂的生活肢體，如同保祿所說：「我們在祂內生活、行動和存在。」

我說誰能探測至高的天主，而能領悟祂那不可言喻、又無法理解的天主性呢？誰能測量天主的深邃？天主是無限的，祂充滿萬有並涵蓋萬有，深入萬有，並超越萬有，佔據萬有並逃避萬有；誰能自誇祂認識這樣的天主呢？「從來沒有人看見過天主的真面目。」因此，誰也不可妄想尋

求天主那無法探測的事理：性體如何？如何存在？為何存在？這些都是無可言喻的，無從探究的，無法尋求的，你祇有謙誠地信，而且堅信：天主就是這樣的，而且將來也如此，如同祂從前一樣：因為天主是永不改變的。

那麼天主是誰？父、子和聖神是一個天主。關於天主，你不要再多問了；因為誰願了解這深邃的事理，必須先觀察一下大自然。因為聖三的奧理，恰好比作深海，依照「智者」所說的：「淵淵其深，誰能測量呢？」如同海的深度，對人的視線來說，是不可見的；同樣，聖三的奧秘，對人的理性來說，也是無法理解的。所以我說，如果有人願意知道他該信什麼，他不要想，講論比相信使他了解的更多：因為當你尋求有關天主性的知識時，

它比從前逃得更遠。

因此，你要追求這至高無上的知識，但不要以言詞的爭辯，而要以完善的生沽；不要以口舌，而要以信德，這信德是出於心靈的純樸，而不是出自博學而不敬主的揣測。如果你以討論尋求那不可名言的天主，「祂就比從前離你更遠」；如果你以信德去尋求，「智慧」便像從前一樣，「站在門口」，智慧在哪裏，它必會被人看到，至少看到一部分。當人以超乎理解的方式相信那不可見的天主時，他確實以某種程度接觸到智慧；因為天主雖然被純潔的心靈部分地看到，仍然該相信祂原來便是不可見的。

對答詠 詠三五，6-7；羅十一，33

領：上主，祢的慈愛達於高天；祢的
真誠上徹霄漢。 答：祢的正義

有如高山；祢的公平有如深淵。

領：天主的富饒、上智和知識、是多麼高深！祂的判斷是多麼不可測量。 答：祢的正：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀訓道篇 八，5-9，10

智者的安慰

遵守誠命的人不會遇到災禍；智者的心能辨認時機和審斷。的確，事事都有定時和定案；但重大的負擔仍壓在人身上，因為人不知道將來要發生什麼事，有誰能告訴他何時要發生？沒有人有權將生氣保留不失，也沒有人能支配死期；戰場上沒

有人能退役，邪惡不能拯救作惡的人。

我看見了這一切，專心研究在太陽下所作的一切事；有時統治人的人，自受其害；有時我看見惡人被抬去安葬，而行義的人却離開聖處，而在城中被人遺忘。這也是虛幻。因為懲惡的定案沒有迅速執行，世人因此充滿了行惡的偏向。惡人雖百次行惡，仍享長壽，姑且不論；我確實知道，那敬畏天主的人，因他們在天主前起敬起畏，必得幸福；而惡人必得不到幸福，他的時日如影，決不能久長，因為他不敬畏天主。在世上還有一件虛幻的事：就是義人所遭遇的，反如惡人所應得的；而惡人所遭遇的，反如義人所應得的；我便說：這也是虛幻。因此，我稱讚快樂，因為在太陽下人除了吃喝行樂外，別無幸福；因為這是在天主賞他在太陽下的一

生歲月內從他的勞苦中所獲得的幸福。當我專心追求智慧，觀察人在世上，連夜間白日都不能閉目安眠，所作的工作時，我面對天主的一切作爲，發覺人決不能知道在太陽下所發生的一切事。人雖然努力研究，終歸無法得知；縱然有智者以爲知道了，仍是一無所知。

我留心考察這一切，終於看出：義人、智者和他們的行爲，都在天主手裏；是愛是恨，人不知道；二者都能來到他們身上。無論是義人，是惡人，是好人，是壞人，是潔淨的人，是不潔淨的人，是獻祭的人，是不獻祭的人，都有同樣的命運；更有甚者，世人的心都充滿邪惡，有生之日，心懷狂妄，以後與死者相聚的確，誰還同活人有聯繫，還懷有希望，因爲一隻活狗勝過一隻死獅。活着的人至少

自知必死，而死了的人却一無所知；他們再得不到報酬，因為連他們的記念也被人遺忘了。他們的愛好，他們的憎恨，他們的熱誠，都已消失；在太陽下所發生的一切事，永遠再沒有他們的分。

你倒不如去快樂地大吃，開懷暢飲，因為天主早已嘉納你所作的工作。你的衣服常要潔白，你頭上不要缺少香液。在天主賜你在太陽下的一生虛幻歲月中，同你的愛妻共享人生之樂：這原是你太阳光下，一生從勞苦中所應得的一份。你手能做什麼，就努力去做，因為在你所要去的地方，沒有工作，沒有計劃，沒有學問，沒有智慧。

對答詠

格前二，9-10；訓八，17

領：天主為愛祂的人所準備的、是眼所未見，耳所未聞，人心所未曾

想到的。 答：天主藉聖神將這一切啓示給我們了，因為祂洞悉一切，連天主的深奧事理、祂也洞悉。

領：天主一切作為的奧秘，凡人不能知曉的理由。 答：天主藉：

誦讀二

選讀阿格利主教聖國瑞

訓道篇註釋

我靈因上主而歡躍

「來快樂的吃飯，開懷暢飲吧！因為天主已經嘉許你的工作。你的衣服常要潔白，你的頭上不要缺少香液。」

如果我們願意按照明顯而通俗的意義、解釋這句話，我們有理由說，這是一項合理的勸告：訓道者勸告我們要採取純樸的生活方式，並遵循對天主懷有真誠信德的教訓，這樣，我們便能快樂的吃飯，

並開懷暢飲。他也勸告我們不要陷於邪惡的言語中，並避免涉及不正的行爲。相反地，我們常該思想合理的事，並該盡力以慈善和慷慨之心，接濟貧困；就是說，我們該致力於天主所嘉許的工作和行爲。

然而這段經文的靈性解釋將我們帶領到更深一層的認知，並且教導我們想到天上的和奧妙的食糧，就是自天而降，並把生命帶給世界的食糧；又教導我們歡心暢飲精神的酒，就是在真葡萄樹受難時，從祂肋旁流出來的酒。我們救恩的福音，關於這事會說：「耶穌拿起餅來，祝福了，對祂的聖門徒和使徒說：『你們拿去吃吧！這是我的身體，將爲你們而粉粹，以得罪赦。』」祂又拿起杯來，說道：『你們都從其中喝吧！這是新約的血，將爲你們和衆人傾流，以赦免罪惡。』」的確，誰

吃這餅，喝這奧秘的酒，實在歡欣雀躍，也能高呼道：「祢恩賜我們滿心歡樂。」

更進一步，依我看來，我們的救主基督、天主永存的智慧，把另一個意義給與箴言中所說的這餅和酒，就是祂說的「你們來吃我的餅，喝我爲你們所調配的酒吧！」這句話中的餅酒；這句話是指的，我們以聖事的方式分享聖言。那些堪當分享聖言的人應時常穿著潔白的衣服，就是說他們光明磊落的行爲應時常如同光明般的閃耀，如主在福音中所說的：「你們的光該在人前照耀，好使你們的善行，光榮你們的天父。」還有那時常從他們頭上流下的油，是指的眞理的聖神，祂要保護他，不受任何罪惡的侵害。

對答詠

詠十五，8-9，5

頌：上主在我身邊，我決不動搖。

答：因此我心裏高興，我五內喜歡。

領：上主，祢是我的產業，是我的杯

爵。 答：因此……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀訓道篇

十一，7；十二，14

論老年的格言

光明實在可愛，看見太陽實在令眼舒暢。人無論活了多六年紀，儘可享受各種福樂；但他應想到黑暗的日子還多，所發生的事盡屬虛幻。少年人，在你青春時應歡樂；在你少壯的時日，應心神愉快；隨

你心所欲、你眼所悅的去作，但應知道：天主必要就你所作的一切審判你。掃除你心中的煩惱，驅除你身上的痛苦，因為青春和少年都是虛幻。

在你年輕的時日，在災禍的日子來到之前，即在你所說的那些「沒有歡樂」的日子來到之前，你該記念你的造主；不要等到太陽、光體、月亮、星辰失光，雨後雲彩再來；因為那時，看門者戰慄，大力士屈伏，推磨的婦女因為少而停工，眺望窗外的女人面目昏黑，兩扇街門將要關閉，磨聲低微，雀鳥息聲，歌女低吟，怕上高處，行路危險，查子被棄，蛇蝥被嫌，續隨子失去效力，因為人要回永久的家鄉，哀悼的人徘徊街頭；那時銀鏈將斷，金燈將碎，水罐將破於泉旁，輪子將爛於井邊，灰塵將歸於原來的土中，生命的氣

息將歸於天主，因為原是天主之所賜。訓道者說：虛而又虛，萬事皆虛。

訓道者不但是智者，而且教人獲得知識，在沈思推究之後，編撰了許多格言。訓道者用心尋找適當的語句，忠誠地寫下了真理之言。智者的話好似錐子；收集起的言論集好像釘牢的釘子；二者都是一位牧者所賜。除此之外，我兒，不必再找別的書籍，書不論寫多少，總沒有止境；用功過度，必使身體疲倦。

總而言之：「你應敬畏天主，遵守祂的誠命，因為這是衆人的義務。」因為天主對一切行爲，連最隱密的，不論好壞，都要一一審判。

對答詠

詠七十，17，9；

參閱詠十五，11

領：天主，遠自我幼年時，祢已教導

了我，直到今天，我仍宣揚祢的奇事。 答：在我年老時，求祢不要把我拋棄。

領：在祢面前才有圓滿的喜悅；在祢身邊才有永遠的福樂。

答：在我年……

誦讀二 選讀阿格利主教聖國瑞訓道篇

註釋

你們要接近上主，接受光照

訓道者說：「這光是溫柔的」，我們注視這可見的太陽，實在是一件賞心悅目的美事。因為如果沒有光，這世界便失去它的美麗，生命便喪失了活力。因此瞻仰過天主的梅瑟說：「天主看見了光，就說光是美好的。」我們要想到那「來到世界，光照世人的」、偉大、真實而永恆的

光明，就是造世和贖世的基督。祂成了人，降到人性最卑賤的境界。先知達味論到祂說：「你們要向上主高歌，讚頌祂的名；祂乘車走向西方，你們要為祂修築道路；祂的名字叫上主，你們要在祂面前載歌載舞。」

訓道者稱光是溫柔的，並預言如果我們親眼看見那榮耀的太陽確是一件美事；這太陽就是降生成人的那位，祂說：「我是世界的光；誰跟隨我，便不在黑暗中行走，却要得到生命的光。」又說：「這就是審判：因為光進入了世界。」這樣，祂藉助那我們以肉眼所看到的陽光，預告那精神的太陽、「義德的太陽」。祂對於那些有幸作祂門徒的人確實是甘飴的；他們受到祂的教導，並且親眼看到祂生活在人間，好像看見任何常人一樣，但祂並不是

任何一個常人，因為祂是真天主；因此祂使瞎子看見，跛子行走，聾子聽見；祂使染癩病的人潔淨，一個命令便使死人復活。

然而，現在我們以神目注視祂，並瞻仰祂那不可探測的天主性的美麗，依然是極甘美的。於是，由於這種共融和分享，人靈便會受到光照及裝飾，便會充滿精神的喜樂，並穿上聖德，獲得聰敏之恩；最後我們將充滿天主的喜樂，這喜樂將在今生的歲月中持續不斷。這位聰明的訓道者也指出了這一點，他說：「如果一個人得享高壽，他將在所有的歲月中歡樂。」因為義德的太陽，為注視他的人、是一切喜樂的泉源。先知達味論及這樣的人說：「讓他們在天主面前雀躍；讓他們歡欣鼓舞。」又說：「義人們，請向上主踴躍歡呼；正直的人理當讚美上主。」

對答詠

詠三三，4，6；哥一，12-13

結束禱詞 見晨禱

領：請你們同我一起讚揚上主；讓我們齊聲頌揚祂的名號。 答：你們瞻仰祂，要喜形於色；你們的面容絕不會滿面羞愧。

誦 讀

誦讀一

恭讀約伯傳

一，1-22

領：我們感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因為祂從黑暗的權勢下，救出了我們。

答：你們瞻……

結束禱詞 見常年主日

第八主日

聖詠集第四週

第一晚禱

謝主曲對經：你們首先要追求的、是天主的國和它的正義，其他的一切，天主自然會賜給你們。

誦讀一

恭讀約伯傳

從前在胡茲地方，有一個人名叫約伯，為人十全十美，生性正直，敬畏天主，遠離邪惡。他有七個兒子，三個女兒。家畜有七千隻羊，三千駱駝，五百對牛，五百母驢，還有很多僕人。他是當時東方人中最偉大的人物。他每一個兒子，按日輪流在家中設宴，並且派人邀請他們的三個姊妹來一同宴飲。宴飲的日子輪流了一週後，約伯總是派人召集他們前來聖潔他們，他清早起來照子女的數目，獻上全燔祭品說：「恐怕我的兒子犯了罪，心中詛咒了天主。」約伯常常如此行事。

約伯喪失財產

一，1-22

從前在胡茲地方，有一個人名叫約伯，為人十全十美，生性正直，敬畏天主，遠離邪惡。他有七個兒子，三個女兒。家畜有七千隻羊，三千駱駝，五百對牛，五百母驢，還有很多僕人。他是當時東方人中最偉大的人物。他每一個兒子，按日輪流在家中設宴，並且派人邀請他們的三個姊妹來一同宴飲。宴飲的日子輪流了一週後，約伯總是派人召集他們前來聖潔他們，他清早起來照子女的數目，獻上全燔祭品說：「恐怕我的兒子犯了罪，心中詛咒了天主。」約伯常常如此行事。

有一天，天主的衆子都前來侍立在上主面前，撒彈也夾在他們當中。上主問撒彈說：「你從那裏來？」撒彈回答上主說：「我走遍了世界，周遊了各地回來。」上主對撒彈說：「你會留心注意到我的僕人約伯嗎？因爲世上沒有一個人像他那樣十全十美，生性正直，敬畏天主，遠避那惡。」撒彈回答上主說：「難道約伯是無緣無故敬畏天主的嗎？祢不是四面保護他、他的家庭和他所有的一切嗎？並且凡是親手做的，祢都祝福了；祢使他的牲畜在地上繁殖。但是祢若伸手打擊他所有的一切，他必定當面詛咒祢。」上主對撒彈說：「他所有的一切，都隨你處理，只是不要伸手加害他的身體。」撒彈就離開天主走了。

有一天，他的兒子同他的女兒正在長

兄家裏歡宴飲酒的時候，有一個報信的人跑來向約伯說：「牛正在耕田，母驢在一旁吃草的時候，舍巴人突然闖來搶走了牲口，用刀殺了那些僕人，只有我一個人逃脫，來向你報告。」這個人還在報告時，另外一個人跑來說：「天主的火從天降下，燒死了羊羣和僕人，只有我一個人逃脫來向你報告。」這個人還在報告時，另外一個人跑來說：「加色丁人分成三隊闖入駱駝羣，搶走了駱駝，用刀殺了僕人，只有我一個人逃脫，來向你報告。」這個人還在報告時，另外一個人跑來說：「你的兒女正在長兄家宴飲的時候，忽然從曠野那邊吹來一陣颶風，颳倒了房屋的四角，壓死了你的孩子，只有我一個人倖免，來向你報告。」約伯就起來，撕裂了外氅，剃去頭髮，俯伏在地叩拜說：「我

赤身脫離母胎，也要赤身歸去；上主賞賜的，上主收回。願上主的名受讚美！」就這一切事而論，約伯並沒有犯罪，也沒有說抱怨天主的話。

對答詠

約二，10；一，21

領：難道我們只從天主那裏接受恩惠，而不接受災禍嗎？ 答：上主賞賜的，上主收回；願上主的名受讚美！

領：我赤身脫離母胎，也要赤身歸去。

答：上主賞……

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗，約伯傳註釋

誠樸正直，敬畏天主

有些頭腦簡單的人，竟然不知道正直是什麼。可是，這些人越不修正直的德行，就越遠離樸實之德的純潔；因為當他們不知如何以正直的生活指導行為時，便

決不能保持天真無邪的純潔。

因此，使徒保祿勸告弟子說：「我願你們在善事上要明智，在惡事上要清白無瑕。」他又說：「你們在思想上不要做小孩子，在惡事上却要做嬰兒。」

所以，「真理」親自命令門徒說：「你們要像蛇一樣機警，像鴿子一樣純潔。」祂在命令中故意把這二者連結在一起：是要以蛇的狡猾訓練鴿子的純潔，也要以鴿子的純樸節制蛇的狡猾。

因此聖神將祂的臨在指示給人時，不僅借鴿子的形像，也借火的形狀：鴿子的形像表示純潔，火的形狀表示熱忱。祂借鴿子和火的形狀而顯現：因為凡是充滿聖神的人，便為純樸之德的溫良所屈服，但為了責斥罪人的罪過，却燃燒起正直之德的熱忱。

「他誠樸而正直，敬畏天主，遠離邪惡。」無論誰若渴望永遠的天鄉，無疑地，會度一個正直而純樸的生活；就是說，他的行為純樸，信仰正直；他在此下土所作的善事上是誠樸的，面對他內心所注意到的最高理想，他是正直的。因為有些人，在他們所作的善事上並不是誠樸的，因為他們所追求的不是內在的酬報，而是外在的稱讚。因此某一智者說的很對：「徘徊於兩條路上的罪人是有禍的」，便是說，在行為上他好像在作天主的事，但在思想裏却尋求世俗的酬報。

「他敬畏天主又遠離邪惡」，說得好！

因為被選者所組成的聖教會，確實以敬畏開始邁上誠樸和正直的道路，却以愛德而完成旅途。當他由於愛天主、開始永不再犯罪時，他便完全脫離了邪惡。若是他仍

然因怕情而行善，他便還沒有完全脫離邪惡；因為他是藉願望而在犯罪：如果不受罰，他就願意犯罪，便是犯了罪。

所以當聖經說約伯敬畏天主，同時也遠離邪惡，說的很好；因為先有敬畏，愛德緊隨於後，那仍留在思想中的罪過，便被心中的不犯罪的意向踐踏在腳下。

對答詠

希一三，21；加下一，4

領：願天主在一切善事上成全你們，使你們遵行祂的旨意； 答：藉著耶穌基督在你們內完成祂所喜悅的事。

領：願祂開啓你們的心，了解祂的律和誠命。 答：藉著耶……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：沒有人將新酒裝進舊酒囊裏，
新酒一定要裝在新酒囊裏。

結束禱詞

上主，但願世局的演變，都遵照祢正義與和平的計劃邁進；並使祢的教會不受任何干擾，常能歡欣鼓舞的侍奉祢。

第二晚禱

謝主曲對經：好樹不能結出惡果，壞樹也不能結出善果。

常年期第八週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 二，1-13

約伯生瘡，朋友來訪

又有一天，天主的衆子都前來侍立在上主面前，撒殫也夾在他們當中，侍立在上主面前。上主對撒殫說：「你從那裏來？」撒殫回答上主說：「我走遍了世界，周遊了各地回來。」上主對撒殫說：「你會留心注意到我的僕人約伯嗎？世上沒有一個人像他那樣十全十美，生性正直，敬畏天主，遠避邪惡的。你雖然激動我加害他，無端使他傾家蕩產，但他依然自持完善。」撒殫回答上主說：「那只不過是以皮換皮罷了！人都肯捨棄所有，去保全自己的性命。但是，祢若伸手打擊他的骨和肉，他必定當面詛咒你。」上主對撒殫說：「隨你怎樣處置他，但要保全他的性命。」撒殫從上主那裏出來，就使約伯從腳根到頭頂都生了毒瘡。約伯坐在

灰土堆中，用瓦片刮身體。

他的妻子對他說：「你還保持你的完善嗎？你倒不如詛咒天主，死了算了！」

約伯對她說：「你說這話，真像一個糊塗女人！難道我們只從天主那裏接受恩惠，而不接受災禍嗎？」就這一切事而論，約伯沒有犯失言的過錯。

約伯的三位朋友特曼人厄里法次、叔亞人彼耳達得、納阿瑪人左法爾聽說他遭遇了災禍，就各從本地起程，來到一起，前去慰問他、勸勉他，他們從遠處舉目一望，已經認不出他來，就放聲大哭，撕破了外衣，把灰揚起，落在自己頭上。於是他們同他在灰土中坐了七天七夜，因為看見他受苦太大，沒有人敢對他說一句話。

對答詠

詠三七，2，3，4，12

領：上主，不要在祢的震怒中責罰

我；因為祢的箭射中了我。

答：因了祢的盛怒，我已體無完膚。

領：我遭難時，我的朋友、我的近人都遠離了我。 答：因了祢……

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗，約伯傳註釋

我們從天主手中接受恩惠，為何不接受災禍？

聖保祿看到自己身上內在智慧的裕，又看到外在的可朽的身體時，道：「我們是在瓦器中存放著這寶藏。」在真福約伯身上，這瓦器雖在身體上患了潰爛的毒瘡，但是他內在的寶藏却保持完整。因為他雖因生瘡而皮肉破裂，但是從他智慧的寶藏却不斷流露出神聖的訓言，說道：「我們從天主手中接受恩惠，為何不接受災禍呢？」所謂恩惠便是天主所賜

的現世或永遠的恩惠；而所謂災禍，是指現世責罰，關於這事，上主藉先知說：「我是上主，沒有另一個；我造了光明，也造了黑暗；我造了和平，也造了災禍。」

「我造了光明，也造了黑暗」，因為由於外來的考驗而造成痛苦的黑暗時，內心却藉知識點亮了靈魂之光。「我造了和平，也造了災禍」，因為，當人妄貪天主合理所造的世物時，這事物就變成鞭責我們的災禍，這時候，與天主之間的和平才得恢復。我們因罪惡而與天主失和，所以理應藉鞭責與天主重修舊好；這樣當天主所造的每一事物、變成我們的痛苦時，被糾正者的心靈便會謙卑的與造物主重新和好。

但我們要特別注意的是：約伯運用何等技巧的話、來反駁他妻子的說服，他

說：「既然我們從天主手中接受恩惠，為何不接受災禍呢？」的確，當我們忍受逆境時，回憶起造物主的恩惠，實在是我們困境中的最大安慰。如果心靈趕快想到那能慰藉我們的恩惠，痛苦的事物便決不能使我們沮喪。因此經上記載說：「在順遂的日子，你不要忘記不幸；在不幸的時候，也不要忘記順境。」

因為一個人接受了恩惠，而同時對天主的鞭責毫不怕懼，則必因過度自喜而跌倒。或者，一個人受鞭責時，不知思想天主所賜的恩惠而安慰自己，必然因極端的失望而失去心靈的平衡。

所以，這兩種態度該聯繫在一起，彼此扶助。因為記起天主的恩惠，會減輕鞭責的痛苦；而想起刑罰和懼怕刑罰，可以節制蒙恩的喜樂。因此約伯這位聖人在忍

受痛苦時，回憶起天主的恩惠，以安撫心靈的創傷，說道：「我們從天主手裏接受恩惠，為何不接受災禍呢？」

對答詠

約二，10；一，21-22

領：我們既然從天主手中領取恩惠，

為何不接受災禍呢？ 答：上主

賞賜的，上主收回；願上主的名永

受讚美！

領：在這一件事上，約伯並沒有犯失

言的過錯、得罪天主。

答：上主賞……

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一

恭讀約伯傳

三，1-26

約伯的哀訴

約伯開口詛咒自己的生日說道：「願我誕生的那一天消逝，願報告『懷了男胎』的那一夜滅亡。願那一天成爲黑暗，願天主不再從上面尋覓它，再沒有光燭照它。願黑暗和陰影玷污它，濃雲遮蓋它，失光白晝的晦暗驚嚇它。願那一夜常爲黑暗所制，不讓它列入年歲中，不讓它算在月分裏。願那一夜孤寂燦獨，毫無歡呼之聲。願那詛咒白日者，以法術招喚海怪者，前來詛咒那一夜。願晨星昏暗，期待光明而光明不來，也不見晨光熹微，因爲它沒有關閉我母胎之門，遮住我眼前的愁苦。」

我爲何一出母胎沒有立即死去呢？爲何我一離母腹沒有斷氣呢？爲何兩膝接住我？爲何兩乳哺養我？不然，現在我早已臥下安睡了，早已永眠獲得安息了，與那

些爲自己建築陵墓的國王和百官，與那些金銀滿堂的王侯同眠；或者像隱沒的流產兒，像未見光明的嬰孩；在那裏惡人停止作亂，在那裏勞瘁者得享安寧；囚徒相安無事，再不聞督工的喝斥聲；在那裏大小平等，奴隸脫離主人。

爲何賜不幸者以光明，賜心中憂苦者以生命？這些人渴望死，而死不來；尋求死亡勝於寶藏，見了墳墓，感到高興，且歡樂到極點！人的道路既如此渺茫，天主爲何賜給他生命，又把他包圍？歎息成了我的食物，不停的哀歎有如流水。我所畏懼的，偏偏臨於我身；我所害怕的，却迎面而來。我沒有安寧，也沒有平靜，得不到休息，而只有煩惱。

對答詠

約三，24-26；六，13

領：嘆息成了我的食物，不停的哀嘆

有如流水；我所畏懼的，偏偏臨於我身；我所害怕的，却迎面而來。 答：上主，祢的忿怒臨於我身。

領：看哪！在我之內，找不到任何援

助；任何扶助都已遠離了我。

答：上主，祢……

誦讀二 選讀聖思定懺悔錄 十1-2

主，我的真面目已顯示給祢了

主，祢認識我，願我認識祢。願我認識祢，「如同我被祢所認識」一樣。祢是我靈魂的力量，請祢進入我的靈魂並加以點綴，使它「沒有污點，也沒有皺紋」，而使你擁有它並佔有它。這是我的希望，所以我才敢說話；當我該喜樂時，就是這希望使我喜樂。至於此生的其他事物，越不值得哭的，我們就越爲它們哭；它們越值得

悲傷，或許我們越少爲它們悲傷。「因爲你愛真理」，因此「履行真理的人，便趨向光明」。我願當着你的面在我心中藉此懺悔履行這真理，並在許多證人面前以文字來表明。

主啊，人類良心的最深處，在祢眼前都暴露無遺，那麼，我心中任何隱密，還有什麼不能向祢承認的呢？因爲我寧願把祢在我面前隱藏起來，而不願把我在祢面前隱藏。現在呢，我的哀嘆證明，我對自己也不滿意，爲此祢就光照我，並使我喜歡祢，愛慕祢並渴望祢，致使我自感慚愧，並捨棄我自己而選擇祢，除了在祢內，我不會取悅於祢，也不會取悅於我自己。

主啊，我的真面目已經顯示給祢了；我也說過，我向祢坦白有何益處。因爲我作這事，不是利用身體的言語和呼聲，而

是用靈魂的言語和思想的呼聲，這是祢的耳朵所了解的。我如果是壞人，那麼向祢坦白，無非是使我難堪；如果我是好人，向祢坦白，無非是不要把這善歸於我：「主啊，因爲祢降福義人」，但是祢先「使惡人成爲義人」。我的天主，因此，我在祢面前的坦白是默默進行的，又不是默默的：因爲它無聲無息，却又在我心中高呼。

主啊，是祢判斷我，因爲「除了在內的神外，誰能知道人的事呢？」雖然如此，人的某些事却是在人內的神所不知道的；主啊，祢知道人的一切，因爲是祢造了人。至於我，雖然我在祢面前自謙自卑並自視如灰土，然而，我知道有關祢的一些事，這是我有關係自己所不知的。

的確，「現在我們是對着鏡子觀看，模糊不清，還沒有面對面的觀看」；因此

我在離開祢旅行時，我便更臨近我而遠離祢；可是，我也知道，祢總不會受到侵犯；而我却不知道能抵抗哪些誘惑，或不能抵抗哪些誘惑。可是我有一個希望：因為「祢是信實的，祢不容許我們受誘惑，超出我們所能承擔的，而且在受誘惑時，必定開一條出路，使我們能忍受得住。」

因此，我將坦白關於我自己我所知道的和我所不知道的。因為關於我自己我所知道的，是由於祢的光照；關於我自己我所不知道的，我繼續不知道，直到我的黑暗，在祢面前如日中天為止。

對答詠

詠一三八，1，2，7

領：上主，祢洞察我，認清我。

答：祢在遠處也透澈我的心思。

領：我到何處，才能躲開祢的神能？

我到哪裏，方能逃避祢的面容？
答：祢在遠處……

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀約伯傳 七，1-25

約伯因人生愁苦，而呼求天主

約伯說：人生在世便是服兵役，人的歲月像傭工的時日。有如奴工切望陰涼，傭工期待工資；同樣，我也只有承受失意的歲月，為我注定的苦痛長夜。我睡眠時說：「何時天亮？」我起來時又說：「黑夜何時到？」我整夜輾轉反側，我的肉身以蛆蟲和泥皮為衣，我的皮膚破裂流膿。我的日月雖速於織梭，因無望而中斷。

請你記住：我的生命無非像一口氣，我的眼再也見不到幸福。注目於我的，再也見不到我；你的眼睛看我時，我已不在了。他去了，好像雲消霧散；下到陰府的，再也不得上來，不再回家，本鄉也不認識他。因此，我不能再開口不言，我要吐露我心靈的憂愁，陳述我靈魂的苦楚。

我豈是海洋或海怪？你竟派警衛把守我。我若想：「我的床榻會寬慰我，我的臥舖會減輕我的痛苦。」你就以噩夢擾亂我，以異像驚嚇我。我的心靈寧願窒息，寧死不願受此苦痛。我已筋疲力盡，活不下去。任憑我去罷！因為我的日月僅是一口氣。人算什麼，你竟如此顯揚他，將他置諸心頭，天天早晨看護他，時刻不斷考察他？你到何時纔不注視我，讓我輕鬆咽

一口唾沫？監察人者啊！我犯罪與你何干？爲何使我當你的箭靶，使我成爲你的重擔？爲何你不肯容忍我的過錯，寬赦我的罪惡？不久我將臥在塵土中，任你尋找我，我已不在了。

對答錄

約七，5，7，6

領：我的肉身以蛆蟲和泥皮爲衣，我的皮膚破裂流膿。 答：請祢

記住：我的生命無非像一口氣。

領：我的日月速於織梭，因無望而中斷。 答：請祢記……

誦讀二

續讀聖思定懺悔錄 十26 / 29

我的全部希望在於祢的大慈大悲

我在哪裏找到了祢，而認識了祢呢？因爲在我認識祢之前，我的記憶裏還沒有祢。除非在祢內並超乎我，我還能從何處找到祢，而認識祢呢？沒有一處地方，我

們接近祢或遠離祢並不涉及任何地方。祢是真理，無所不在，祢到處答覆詢問祢的人們，並同時答覆所有詢問不同問題的人。

祢的答覆是清晰的，然而並非所有的人都能聽的清楚。罪人都詢問他們所願問的，却不會常常聆聽他們所願意聽的答覆。祢最好的僕人是這樣的，他不大關心他所願意從祢那裏聽到的話，而更關心祢願意他從祢那裏聆聽的話。

我愛祢太晚了！祢這萬古常新的美，我愛祢太晚了！請看，祢曾在我內，而我却在外邊，並在外邊尋找祢。醜陋的我投身在祢所造的這些美物中。祢曾和我在一起，我却沒有和祢在一起。那些受造物使我遠離祢，如果它們不在祢內，就絕不會存在。祢呼喚過我，也高喊過並開啓我的耳聾。祢曾放出光芒，照耀過我，驅逐了我的

眼睛。祢曾散發芬芳，我聞到了，我現在渴望祢。我嘗到了祢，現在我愛祢如飢似渴。祢觸摸了我，我切望祢的和平而心熱如焚。

當我整個與祢結合之後，我再沒有痛苦和疲勞；我的生命將富有活力，完全充滿了祢。現在，因為祢充滿一個人時，祢也減輕他的負擔；而我因為還沒有充滿祢，是我自己的一個重擔。我所應哭泣的今世之喜樂與我所應慶幸的今世之憂傷互相衝突，我不知道勝利屬於哪一方。

主啊，我是有禍的，可憐我吧！我那些不對的憂傷，與我那正當的喜樂互相衝突，我不知道勝利屬於哪一方。主啊！我是有禍的，可憐我吧！我是有禍的！請看，我不想掩飾我的創傷；祢是醫生，我是病人；祢是仁慈的，我是可憐蟲！

難道「人生在世，不是一項考驗嗎？」

誰願意有煩惱和困難呢？祢命令我們忍受，而不是愛它們。誰也不會去愛他所忍受的——即使他可能愛這忍受的行為本身。因為即使有人喜歡忍受，他也寧願沒有什麼要忍受的。在逆境中，我渴望順境；在順境中，我畏懼逆境。在這兩極端之間，是否有一中間地帶，人生在哪裏不是一項考驗呢？世俗的順境中難免一而再地發生災禍：對逆境的畏懼，歡樂的消失；世俗的逆境也是一而再、再而三的災禍：對順境的渴望，逆境本身的難以忍受，並害怕痛苦會使之滅頂。難道「人生在世，不是一項不斷的考驗嗎？」

我的全部希望只在於祢的大慈大悲。

對答詠

領：主，我愛祢太晚了。祢是萬古常

新的「美」，我愛祢太晚了。

答：祢呼喚過我，高喊過我，並開啓了我的耳聾。

領：人子來，是為尋找並拯救那喪亡的人。 答：祢呼喚……

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 十一，1-20

左法爾說明與論

納阿瑪人左法爾發言道：難道喋喋不休，就不需要答覆？難道多嘴多舌的人，就證明有理？你的空談，豈能叫人緘默？你如此謾罵，難道無人使你羞愧？你說過：「我的品行是純潔的，我在你眼中是

清白的。」但願天主講話，開口答覆你！將智慧的祕密，——就是那難以理解的事——啓示給你，那麼你便知道，天主還忽略了你的一些罪過。

你豈能探究天主的奧祕，或洞悉全能者的完美？完美高於諸天，你能作什麼？深於陰府，你能知道什麼？其量長過大地，濶於海洋。天主若經過，誰能扣留祂？祂若下了逮捕令，誰能阻擋祂？祂洞悉人的虛偽，明察人的罪行，且無不注意。如此，愚蠢者纔可獲得智慧，野性的驢駒纔能變爲馴良。

你若居心正直，向祂伸開你的雙手；你若將手中的罪惡除去，不容不義留在你帳幕內；那麼你定能仰首無愧，站立穩定，一無所懼；你必能忘却痛苦，縱然想起，也必似水流去；你的壽命如日中之光華，

縱有陰暗，仍如晨曦。因有希望，你纔感覺安全；因有保護，你纔坦然躺臥；你躺臥，無人敢來擾亂你，反而有許多人來奉承你。然而惡人的眼必要昏花，他們安身之所必全毀壞，他們的希望只在吐出最後的一口氣。

對答詠

格後四，8-9，10

領：我們遭受了種種磨難，却没有被困住；走投無路，却没有絕望；

答：被人迫害，却没有被捨棄。

領：身上時常帶著耶穌的死，爲使耶穌的生活、也彰顯在我們身上。

答：被人迫……

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗約伯傳註釋

上主的法律是多重的

天主的法律在這裏，除了該解釋爲愛德之外，還能有其他意義嗎？由於愛德，

我們便可在內心學習，如何將生命的誠命踐諸實行。關於這條法律，「真理」之聲說：「這是我的誠命，你們該彼此相親相愛。」關於愛德，保祿說：「愛是法律的滿全」。他又說：「你們要互相分擔各人的重擔，這樣你們就滿全了基督的法律。」基督的法律，還有比解釋為愛更適當的嗎？當我們由於愛德擔負弟兄們的重擔時，我們便真實的滿全了祂的法律。

然而，這同一的法律稱為多重的，因為愛德顧慮周到，而伸展到所有的德行。它固然從兩條誠命開始，却伸展到無數的誠命。

保祿適當的計算這條法律的多重性，說道：「愛是堅忍的，是慈祥的，愛不嫉妬，不自誇，不張狂，不作失禮的事，愛不貪婪，不求自己的好處，不動怒，不思

念惡事，不喜歡不義，只喜歡真理。」

是的，愛德是「堅忍的」，因為它心平氣和的忍受加與它的災禍。愛是「慈祥的」，因為它慷慨的以德報怨。「愛不嫉妬」，因為它不貪求現世的任何事物，便不會嫉妬俗世的成功。「愛不自誇」，因為它既然切望內在的獎賞，便不會因外在的財富而誇耀。「愛不作失禮的事」，因為它的唯一對象是愛主愛人，凡是違反正直之道的事，它一無所知。

「愛不貪婪」，因為它心內熱愛它自己的一切，便絕不會貪求外在屬於他人的一切。「愛不求自己的好處」，因為它不重視它在今世所擁有的的一切暫時事物，好像它們是屬於他人的，因為它明瞭除了那永遠和它在一起的事物，才是屬於它的。「愛不動怒」，因為它受到凌辱時，不會

激起任何報復的意念，却期望身後爲它的辛勞得到更大的獎勵。「愛不思念惡事」，因爲它的純潔的愛堅固內心，拔除了一切仇恨的根子，便不會在心中存留任何能污染的物。

「愛不喜歡不義」，因爲它只以愛對待衆人，便不會因反對他的人喪亡而幸災樂禍。「愛只喜歡真理」，因爲它愛人如己，它在別人身上所看到的善事便視爲個人的進步，因而滿心喜歡。因此，天主的這條件是多重性的。

對答詠

羅十三，8，10；迦五，14

領：除了彼此相愛外，你們不可再欠人什麼，因爲誰愛別人，就滿全了法律。 答：愛就是法律的滿全。

領：一切法律都包括在這句話裏：「你

要愛人如己。」 答：愛就是：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 十二，1-25

天主的主權超越人的智慧

約伯回答說：的確，只有你們是有知識的子民，那麼，你們一死，智慧也與你們一同喪亡！其實，我和你們有同樣的心理，我並不亞於你們！誰不知道這些事？我這呼籲天主而蒙應允的人，却被他的友人所嘲笑，無辜的義人却成了笑柄。幸運的人心想：遭難的人應受蔑視，失足的人應再予以打擊。但是，強盜的帳幕竟能安全，

觸怒天主的人，以勢力為神的人却享平安。

請你詢問走獸，牠們也會開導你；你詢問天上的飛鳥，牠們也會告訴你；地上的爬蟲也會教訓你，海中的魚類也會給你說明。牠們中間有誰不知道：是天主的手創造了這一切？因為一切活物的生魂，一切血肉之人的靈魂，都握在祂手中。

耳朵不是為明辨言語，口腔不是為品嚐食物嗎？白髮老人是有智慧的，年紀大的人是有見識的；但是智慧和能力都在天主內，智慧和見識是天主所有。祂若拆毀，人不能重建；祂若拘禁，人不得開釋。祂若制水，水便乾涸；祂若放水，水便沖毀大地。力量與才能，為祂所有；受騙者與騙人者，都屬於祂。祂使謀士糊塗，使法官愚蠢；祂解除君王所繫的玉帶，將繩索捆在他們的腰間；他使祭司赤

足而行，推倒掌握大權者；奪去忠貞者的辯才，剝去老年人的理智；使貴人備受侮辱，使勇士的腰帶鬆弛；使隱密的事由暗處彰顯，使黑暗進入光明；使邦國興起而又滅亡，使民族強大而又消散；剝去國君的理智，使他們漂泊在無路的荒野中，在無光的黑暗中摸索，踉蹌猶如醉漢。

對答詠

約十二，13，14；二三，13

領：智慧和能力都在天主內；智慧與見識是天主所有。 答：祂若拆毀，人不能重建；祂若拘禁，人不得開釋。

領：祂所決定的，誰也不能變更；祂所樂意的，必要實行。

答：祂若拆……

誦讀二

選讀聖大國瑞教宗約伯傳註釋

內心的見證

「誰像我一樣被朋友所嘲笑時，要呼籲天主，天主必將垂聽他。」脆弱的心靈往往因善行而受到他人的讚譽時，就醉心於外在的歡樂，把內心所企望的置諸腦後，並完全願意置身於他所聽到的外在事物之中。他所喜歡的是人人稱他有福，而非自己實際有福。由於他企圖他人的稱讚，便放棄了他所開始的工作。他爲了那似乎使他因天主而受到的讚美，便與天主遠離。

可是有時候，人靈恒心不斷行善，却遭受他人的嘲笑；他作了令人驚奇的事，反而受到凌辱；他能夠因他人的讚美而走出，却受辱而被迫回到他自己內。他在外邊越不能找到安息之所，他便越將自己更堅強的建築在天主內。因爲他全部的希望

就在於造物主。身在嘲笑之中，祇有懇求內心的見證。人受苦時越遠離他人的重視與支持，便越接近天主。因此他熱切的祈禱，在來自外面的壓迫下，他更淨化自己，以便更深入地領悟內心的事理。

因此，經上說得好：「誰像我一樣被朋友所嘲笑時，要呼籲天主，天主必將垂聽他。」因爲當惡人責斥善人的靈魂時，便指示給善人：應尋找誰來作他們行爲的見證。當善人的靈魂被打擊而在祈禱中尋找支持的力量時，便在內心與天主的慈善相結合：天主垂聽他，因爲他被剝奪了身外的人的稱讚。

但是要注意「像我一樣」這插句是多麼思想周到。因爲有些人，受到他人譏笑的壓迫，但是天主却不垂聽他們。因爲他們是因犯罪而受人譏笑，顯然地，這種譏

笑，絕不能使他們立功勞。

「因為義人的誠樸受了譏笑。」世俗的明智是以陰謀遮蓋內心，以言語掩飾感受，以假亂真，指真為假。

相反的，義人的明智並不以外表作偽飾，而以言語顯示內心的感受；恰如其分的愛真理，避免虛偽；行善而不求報；寧願忍受災禍，而不傷害他人；受人凌辱，而不求報復；將為真理而受辱視作受益。

然而就是義人的這種誠樸受人譏笑，因為此世的智者視誠樸之德為愚蠢。一切無瑕的行爲，都毫無疑問地被他們視爲荒唐；凡是真理所稱許的行爲，對血肉的智慧來說，都是愚蠢。

對答詠

詠一一八，104~105；

若六，69

領：我憎恨一切欺詐的途徑；

答：祢的話是我脚步的明燈；是我路途上的光亮。

領：主，我們要投奔誰去呢？祢有永生的話。 答：祢的話……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳

十三，13~

十四，6

約伯上訴天主斷案

約伯答覆朋友說：你們且請住口，讓我來發言：不要管我有什麼遭遇。我已將我的肉放在我的牙齒中，已將我的性命放在我的手中；即使祂殺死我，我仍希望在祂面前表白我的行爲。這樣對我還有救，

因爲惡人不敢到祂面前。你們要細聽我的話，側耳靜聽我的解釋。我現在呈上我的案件，確知我自己有理。誰若與我爭辯，我就住口，情願死去。

惟有兩件事，祢切莫對我做，我便不迴避祢：請將祢的手由我身上撤回，莫讓祢的威嚴恐嚇我。那時祢若召喚，我必回答；或者我說，祢回答我。我的邪惡罪過究有多少？讓我認識我的過犯和罪惡。祢爲何遮起祢的臉，將我視作仇人？難道祢要叱走被風吹落的樹葉，要追逐已枯乾的碎楷？祢寫下了我受苦的判詞，使我承當我青年時的罪過。祢把我的腳綁在木樁上，窺察我的一切行動，又爲我的脚步劃定界限。我的生命已如朽木，已如蛀蝕的衣服。

婦女所生的人，壽命不長，而且飽嘗

煩惱。他生來像花，瞬息凋謝；急馳如影，不得停留。這樣的人，哪裏配祢睜眼注視一下？或傳他到祢面前聽審？誰能使潔淨出於不潔？絕無一人！他的時日既已注定，他的歲數既由祢掌管；他決不能越過祢定下的期限：請祢別看他，讓他安息，好像傭工度過自己的時日。

對答詠

參閱約十三，20，21；

耶十，24

領：上主，求祢不要掩面迴避我；請從我身上撤回祢的手。 答：莫

讓祢的威嚴恐嚇我。

領：上主，求祢責罰我，要以祢的仁慈，不要以祢的忿怒，以免我歸於烏有。 答：莫讓祢……

誦讀二

選讀威勞納主教聖載諾講道詞

約伯是基督的預像

親愛的弟兄們：據所了解的，約伯是基督的預像。兩者互相比較會顯示出這項真理。約伯被天主稱為義人。基督是義德，一切有福的人都從這義德之泉飲水。因為關於祂曾說過：「義德的太陽將為你們升起。」約伯被稱為誠實的。而主就是真實的真理，祂在福音中說：「我是道路和真理。」

約伯是富翁。而誰比主更富呢？所有的富翁都是祂的僕人，全世界和整個受造界都屬於祂。聖王達味說：「大地和地上的萬物屬於上主；世界和世上的居民歸於上主。」魔鬼三次試探約伯。同樣，聖史告訴我們，魔鬼曾三次設法試探主。約伯喪失了他所有的財富。主由於愛我們，捨棄了天上的財富，成了窮人，為使我們致

富。瘋狂的魔鬼殺害了約伯的子女。發狂的法利塞人殺死了上主之子——先知們。約伯全身染上了毒瘡；主取了肉體，被全人類的罪惡所污染。

約伯的妻子慫恿他犯罪。猶太人的會堂催迫主遵從他們先人的陳腐規律。約伯曾受朋友凌辱。同樣，主也被祭司和敬禮祂的所凌辱。約伯曾坐在滿是蛆蟲的糞堆上。主也坐在真的糞堆上，這就是祂處身於充滿穢物的人類中間，充滿着各種罪孽和情慾，是一些真正的蛆蟲。

約伯重新獲得健康和家產。而復活的主，不僅將健康，而且還將常生不死之恩、賜給信仰祂的人。祂也重獲對整個受造界的主權；一如祂親自作證說：「萬有都由父交给了我。」約伯又生了兒子，以代替他所失去的。主也生了聖潔的兒子——

使徒，以代替先知。約伯蒙受祝福壽終正寢。而主將永遠受讚美：在萬世之前，自萬世以至無窮之世！

對答詠

希十二，1-2；
格後六，4，5

領：我們要以堅忍的心奔跑那擺在我們面前的賽程。

答：雙目要常注視著信德的創始者和完成者耶穌。

領：要堅忍地面對一切患難、貧乏、困苦、鞭打、監禁。

答：雙目：……

結束禱詞 見常年主日

第九主日

第一晚禱

聖詠集第一週

謝主曲對經：不是所有對我說「主啊！主

啊！」的人都能進入天國，只有遵行我天父旨意的人才

能進去。

誦讀

結束禱詞 見晨禱
誦讀一 恭讀約伯傳 二八，1-28

唯天主有智慧

約伯說：銀有出產之地，金有冶煉之所。鐵由土中掘出，銅自石中鎔煉。人給黑暗制定了界限，探討幽暗陰晦的堅石，挖至地層深處。在無人居住之處開鑿礦穴，上面過路的人，也想不到他們遠離人間，身懸半空，搖擺不定。地上出產食糧，地下有火翻騰。那裏的石頭盡是碧玉，塵土盡是金沙。礦中的幽徑，猛禽不能知，鷹眼不得見。野獸未踐踏，猛獅未

經過。人伸手擊打燧石，山基爲之震撼動搖。在巖石中開鑿隧道，所有珍寶盡入眼簾。探察江河的源流，使寶藏顯露於外。但是智慧在哪裏尋覓，哪裏才是明智之所
在？

智慧的道路，人不認識，在衆生界中找不到它。深淵說：「它不在我這裏。」海洋說：「它不與我同域。」它非精金所能購買，也不能稱銀子作它的代價。赦非爾的黃金不能與它較量，寶石和碧玉也不能與它相比。黃金和琉璃不能與它同列，純金的器皿也不能與它交換。珊瑚與水晶都不足論，取得智慧勝過取得珍珠。雇土的碧玉不足與它相比，純金也不能與它較量。究竟智慧由何處而來，哪裏是明智之所在？衆生的眼睛未曾見過，天空的飛鳥也未發現。「毀滅」與「死亡」都說：「我

們只風聞過它的聲望。」惟獨天主認識它的道路，惟有祂知道它的處所。因爲惟有祂觀察地極，俯視天下的一切。當祂劃定風的重量，規定水的定量，釐定下雨的季節，規定雷電的路綫時，祂已見了它，講述了它，立定了它，考察了它。然後對人說：「請看，敬畏上主就是智慧；遠離邪惡，就是明智。」

對答詠

格前二，7；一，30

領：我們所講的，是那隱藏着的、天主的智慧。 答：這是天主在萬世之前預定了、要使我们獲得光榮的智慧。

領：天主使你們能與基督耶穌聯合，又使基督成了我們的智慧。

答：這是天主……

誦讀二

選讀聖思定懺悔錄 一 1-2

我們的心除非安息在主內，總不得安寧

「上主，祢真偉大，最應受讚美；祢的能力偉大，祢的智慧不可衡量。」人願意讚美祢，他只是祢所造萬物的一小部份。人身上帶著死亡，即帶著罪惡的憑証，和祢拒絕驕傲人的証據。然而身為受造物一小部份的人，竟然願意讚美祢。祢鼓勵人，使他讚美祢而感到欣慰。因為祢是爲了祢自己而造了我們，我們的心除非在祢內安息，總不得安寧。

主，求祢使我明瞭，應先懇求祢，或應先讚頌祢？應先認識祢，或應先懇求呢？可是，不認識祢又怎能懇求祢呢？因爲如不認識祢，就可能懇求祢以外的另一個。或者是否人在認識祢以前便應懇求祢？但是「人還沒有信祂，怎能呼求祂呢？」

沒有人傳道，怎能相信呢？」

「尋求上主的人將讚頌祂。」因爲尋找祂的就會找到，找到祂的，就要讚頌祂。主，願我呼求著祢而尋找祢。願我信仰著祢而呼求祢。因爲我們已藉傳道者認識了祢。主，祢賜給我的信德在呼求祢，祢透過祢聖子的人性，藉祢宣講者的工作賜給了我這信德。

我將怎樣才能呼求我的天主，我的天主和我的主呢？因爲當我呼求祂時，我是在呼求祂來到我心內。在我心內有什麼地方，好讓天主來到我心內呢？在我內有什麼地方好讓創造天地的天主來到我內呢？主，我的天主，在我內有什麼能容納祢呢？難道祢所造的天地，和祢在天地間所造的我，能容納祢嗎？是否因爲沒有祢，任何事物都不會存在，那麼所存在的，就都能

容納祿呢？

由於我實際存在，祿已在我內，爲什麼我還願祿來到我內呢？因爲除非祿在我內，我便不能存在。現在我還沒有到陰府，我即使到那裏，祿也會在那裏。因爲「即使我下到陰府，祿也在那裏。」我的天主，除非祿在我內，我便不會存在，絕對不會存在。或者更好說，除非我在祿內，我便不會存在；因「萬物由祿，萬物藉祿，萬物在祿內」才存在。主啊，是這樣，就是這樣。我既在祿內，還要到哪裏呼求祿呢？或者祿從哪裏來到我內呢？超乎天地之外，我要到哪裏去，好使我的天主來到我內呢？祂會說：「是我使天地充滿。」

誰能使我安息在祿內呢？誰能使祿進入我的心，並使它陶醉，好使我忘記我的

罪惡，而擁抱祿——唯一的善呢？對我來說，祿終究是誰呢？求祿可憐我，使我能說話！對祿來說，我算什麼呢？祿竟然命令我愛祿，而且如果我不愛祿，祿就要對我發怒，並以嚴重的災禍恐嚇我。如果我不愛祿，豈是一件小災禍？

我是有禍的！主，我的天主，祿是仁慈的，請祿告訴我：對我來說，祿到底是誰？「請對我的靈魂說：我是你的救援。」請祿說吧，好使我聽到。主，我心靈的耳朵就在祿面前聆聽，求祿開啓它們，並「對我的靈魂說：我是你的救援。」我願意隨着這聲音去找到祿。請不要轉而不顧我。但願我死去，而不是真的死去，只是爲看到祿的慈顏。

對答詠

詠七二，25-26；三四，3

領：在天上除祿以外，爲我還能有

誰？在地上除祢以外，為我一無

所喜。我的身心憔悴； 答：天

主是我心的磐石，我永遠的福分。

領：求祢對我靈魂說：「我就是你的

救援。」 答：天主是……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：安息日是為人的益處而定立

的，不是用來束縛人的。

結束禱詞

天主，祢上智的安排永不會錯；求祢

消除人間的災禍，恩賜我們萬事順遂。

第二晚禱

謝主曲對經：主！我當不起祢到舍下來，

只要祢說一句話，我的孩子

就會痊癒。

常年期第九週

星期 一

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 二九， 1 ~ 10；

三十， 1， 9 ~ 23

約伯在痛苦中哀嘆

約伯繼續他的言論說：誰能賜我如以

前的歲月，像以往天主護守我的日子呢？

那時候祂的燈光照我的頭，我藉祂的光明

走過黑暗。惟願我如壯年之時，那時天主

護祐我的帳幕；全能者與我相偕，我的子

女環繞着我；那時我以奶油洗腳，巖石流

油成河。當我走出城門，在市井擺設我的

座位時，少年人看見我都迴避，老年人都

起身站立；王侯停止講話，以手掩口；首

領不敢出聲，舌頭緊貼上顎。但是現今年紀比我小的人都嘲笑我；這些人的父親，我都不屑於列在守我羊羣的狗中。

但是現在我竟成了他們的歌謠，做了他們的話柄。他們因憎惡我而遠離我，竟任意向我臉上吐唾沫。他們解開了纏繩來攻擊我，在我面前除掉了轡頭。下流的人在我右邊起來，向我投擲石頭，築成一條使我喪亡的路。他們破壞了我的道路，使我跌仆，却沒有人阻止他們。他們由寬大的缺口進入，輾轉於廢墟之中。恐怖來到我身上，我的尊榮如被風吹散，我的救恩如浮雲逝去。

現今我的心神已經頹廢，憂患的日子不放鬆我。夜間痛苦刺透我的骨頭，我的脈絡都不得安息。天主以大力抓住我的衣服，握緊我長衣的領口，將我投入泥中，

使我變成灰土。天主啊！我向祢呼號，祢不回答我；我站起來，祢也不理睬。祢變成了暴君，用祢有力的手迫害我。祢將我提起，乘風而去，使我在狂風中飄搖不定。我知道祢要置我於死地，到所有生者聚集的家鄉。

對答詠

約三〇，17，19；七，16

領：夜間痛苦刺透我的骨頭；我的脈絡不得安息。 答：我已與灰土塵埃無異。

領：上主，任憑我去吧！因為我的日子，僅是一口氣。 答：我已與：

誦讀二

選讀聖杜樂德院長訓言

一切困擾的原因是，誰也不肯自

訟自承

弟兄們，讓我們研究一下，為什麼有時某人聽見傷害他的話，好像沒有聽到一

樣；而在其他的時候，一聽到這樣的話，便心煩意亂呢？請問，這種區別的原因是什麼？這件事有一個原因，還是有許多原因呢？我想其中有很多原因，但是主要的只有一個，是它產生了其他原因，如同某人說：這是那人在某一定時間心境不同的結果。

比如，某人剛作過祈禱或默觀，就容易忍受弟兄的侮辱，保持平靜。又比如某人對弟兄感情特別濃厚，出於愛他，便會極耐心地忍受一切。又有人輕視那想激怒他的人，視對方為低劣的人，以為不值得答覆他，甚至也不想把對方的侮辱和謾罵向別人提起。

因此，如同我說過，誰若對他人所說的事，置若罔聞，毫不介意，便不會感到困擾或不安。那凌辱我們的弟兄有時會觸

怒我們，這或是因為我們那時心情不佳，或因為我們極端厭惡那位弟兄。還有許多其他所謂不同的原因。但是如果我們審慎研究，就會發覺，一切困擾的原因是，誰也不肯責備自己。

這便是一切困擾和煩惱的原因，也因此我們有時不能找到心靈的平安。這不足為奇，因為根據聖人們的教訓，除了自訟自承之外，我們沒有獲致平安的途徑。這是我們在許多人身上所看到的。我們雖然都期望並愛慕和平，或者相信我們是在正路上邁進，却對任何事都極不耐，不肯責怪自己。

事實就是這樣：一個人即使有無數的德行，若不願自訟自承，走上正道，那麼，他不但永遠得不到平安，反而會常常使自己煩惱，也使別人煩惱，並使自己的

一切辛苦徒勞無功。

對答詠

若壹一，8，9；

箴二八，13

領：我們若說我們沒有罪過，便是自欺。
 答：我們若承認我們的罪過，那信實而公義的天主就會寬恕我們的罪過。

領：凡文過飾非的，必不會順利。

答：我們若……

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦讀

誦讀一 恭讀約伯傳 三一，1-8，

13-23，35-37

約伯昔日的正義

我和我的眼睛立了約，決不注視處

女。天主從上所注定的二分是什麼？全能者由高處所給的產業是什麼？豈不是為惡人注定了喪亡，為作孽的人注定了災殃？他豈不監視我的行徑，計算我的脚步？我若與虛偽同行，我的脚若趨向詭詐，願天主以公正的天平秤我，祂必知道我的純正。我的脚步如果離開了正道，我的心如果隨從了目之所見，我的手若持有不潔，那麼，我種的，情願讓別人來吃；我栽的，情願讓別人來拔。

當我的僕婢與我爭執時，我若輕視他們的權利，天主起來時，我可怎麼辦呢？祂若追問，我可怎樣回答呢？在母胎造成我的，不是也造了他們嗎？在母胎形成我們的，不是只有祂一個嗎？我何時會拒絕了窮苦人的渴望，我何時會使寡婦的眼睛頹喪？我何時獨自吃食物，而沒有與孤兒

共享？因為天主自我幼年，就像父親教養了我；自我出了母胎，就引導了我。如果我看見無衣蔽體的乞丐，無遮蓋的窮人，如果他的心沒有向我道謝，沒有以我的羊毛獲得溫暖，如果我在城門口見有支持我者，就舉手攻擊無罪者，那麼，讓我的肩由胛骨脫落，我的手臂由肘處折斷；因為天主的懲罰使我驚駭，因祂的威嚴，我站立不住。

惟願天主俯聽我，這是我最後的要求：願全能者答覆我！我的對方所寫的狀詞，我要把它背在肩上，編成我的冠冕。我將像王侯一樣走向祂面前，向祂一一陳述我的行爲。——約伯的話至此爲止。

對答詠

約三一，3；箴十五，3；

約三一，4

頌：爲惡人不是注定了喪亡嗎？爲作

孽的人，不是注定了災殃嗎？

答：上主的眼睛處處都在，監視善人和惡人。

頌：祂不是監視我的行徑，計算我的脚步嗎？ 答：上主的……

誦讀二 選讀聖杜樂德院長訓言

論心靈的假平安

自訟自承的人，對他所遭遇的任何不便，危害、欺凌、恥辱，或任何人的磨難，都能怡然忍受。因為他相信自己罪有應得，絕對不能爲之所困擾。誰能比這個人更享平安呢？

也許有人要反駁我：「如果弟兄磨難我，我在省察之後，發覺我毫無過錯，我爲什麼自訟自承呢？」

的確，誰若懷着畏主之心審慎反省之後，總不會發覺自己是完全無罪的；他將

會看到自己、或在行爲上、或在言語上、或在態度上、給人動怒的機會。如果誰發覺自己在這些事上當時是無罪的；也許在別的時候，在同樣的或在別的事上得罪了弟兄。或者得罪過其他的弟兄。因此，爲了這過錯，或是爲了所犯的其他罪過，應該受些苦。

又有人問道：當一個人安靜的坐着，一位弟兄突然來到，以傷害或侮辱的話激怒他，爲什麼他應責備自己呢？他由於不能忍受，便想自己動怒並心情擾亂是有理由的；因爲如果那個人不闖入，說話或煩擾他，他絕不會犯罪。

這的確是可笑的，也毫無理由爲依據。因爲那弟兄並不是藉他所說的話，便把忿怒的偏情、注入在他心裏，而是揭露他心內已有的忿怒的偏情，這樣，如果他

願意，便能爲這事而痛悔。這弟兄好像早熟的小麥，外表光潔閃耀，當人把它壓碎時，它的腐朽便顯出來了。

那麼安靜坐着的這個人，如同他所想的，在他內有他所看不見的偏情。突然來了一位弟兄，說了一句傷害他的話，他心中所藏的一切毒汁和污穢立刻都吐出來了。如果他願獲得憐憫，就該痛悔，淨化自己，努力改善自己；並且要知道，他對於給與他這樣好處的那位弟兄，不但不該凌辱他，反倒該感謝他。因爲此後誘惑不會再這樣困擾他；事實上他越進步，就感到越容易應付試探。因爲人靈越向前邁進，便越勇毅堅強，能忍受所遭遇的任何困難。

對答詠

約九，2，14；十五，15

領：我確實知道：人不能同天主講理。

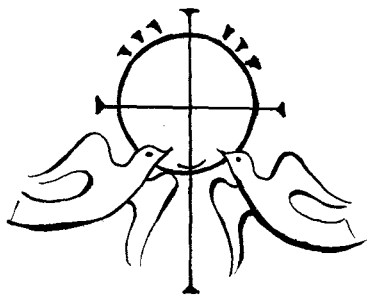
答：我是誰？我怎敢答辯，我怎敢說出反抗祂的言詞。

領：在祂的聖者中也無一人永久不

變；在祂的眼中，連蒼天也不純

潔。 答：我是誰……

結束禱詞 見常年主日



常用經文

序經

這是每天日課開始應先念的禱詞，然後再念「誦讀日課」或「晨禱」。

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

然後念「聖詠九四首」及其「對經」。先以對經開始，然後在每一詩節後重複對經。個人誦念日課時，只在念聖詠前念一次對經即可，不必在每一詩節後重複。

聖詠第九四首可由聖詠第九九、六六或二、三首取代。但如果取代聖詠第九四首的聖詠在繼續念下去的日課中出現，則應念聖詠九四首。

常年期主日及平日的「對經」，見聖詠集。季節專用的對經，則見季節專用部份

。爲了方便起見，特將較多用的對經排印於下。

節日及慶日的對經則見本日專用部份或「通用部份」。紀念日，除有專用對經外，則取用「通用部份」或平日或季節的對經。

序經對經

季節專用

將臨期

截至十二月十六日：請大家前來朝拜主——
即將來臨的君王。

自十七日至廿三日：主已經來近了，請大家前來朝拜。

聖誕期

主顯節前：基督爲我們誕生了，請大家前來朝拜。

主顯節後：基督出現在我們面前，請大家前來朝拜。

四旬期

包括聖週：主基督爲我們接受了考驗和苦難，請大家前來朝拜。

任選，聖週除外：你們今天要聽從上主的聲音，不要固執倔强。

復活期

升天節前：主眞復活了，阿肋路亞。

升天節後：主基督許給我們派遣聖神，請大家前來朝拜。

常年期

第一及第三週

主 日：請大家前來向上主歡呼，向拯救我們的天主歌舞。

星期一：請大家一起到上主面前感恩讚頌。

星期二：請大家前來朝拜偉大的君王上主。

星期三：請大家前來朝拜，創造我們的上主。

星期四：請大家前來朝拜上主，因爲祂是我們的天主。

星期五：請大家讚美天主，因爲祂的慈愛永遠常存。

星期六：大地和地上的萬物屬於上主，請大家前來朝拜。

第二及第四週

主 日：我們是上主的子民，是祂牧場的羊羣，請大家前來朝拜。

星期一：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼吟詠。

詠。

星期二：請大家前來朝拜偉大的天主、上主。

星期三：普世大地，請向天主歡呼，興高

彩烈地事奉上主。

星期四：請到上主面前謳歌歡呼。

星期五：上主良善寬仁，請讚美祂的聖名。

星期六：請大家聽從上主的聲音，進入祂的安居之所。

聖詠九四

「只要還有今天在，你們要天天彼此勸勉

。」（希三，13）

（先念對經並重複一次）

請大家前來，向上主歡呼，

向拯救我們的磐石歌舞。

一齊到祂面前感恩讚頌，

向祂歌唱聖詩，歡呼吟詠。（對經）

因為上主是崇高的天主，

是超越諸神的偉大君王；

大地深淵都在祂的手中，

高山峻嶺都是祂的化工。

海洋屬於祂，因為是祂所創造，

陸地屬於祂，因為是祂所形成。（對經）

請大家前來叩首致敬，

向造我們的天主跪拜，

因為祂是我們的天主，

我們是祂牧養的子民，

是祂親手領導的羊羣。（對經）

你們今天要聽從祂的聲音：

不要像在默黎巴那樣心硬，

不要像在曠野中瑪撒那天，

你們的祖先看到我的工作，

在那裏仍然試探我、考驗我。（對經）

我四十年之久厭惡那一世代，

我曾說：這個民族冥頑不靈，

他們不肯承認我的道路；

因此，我在盛怒之下起誓說：

他們絕不得進入我的安居之所。(對經)

願光榮歸於父、及子、及聖神，

起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。(對經)

每一時辰開端詞

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠

。阿們。(阿肋路亞)

以上開端詞在下列情形則省略：(1)如果念「序經」；(2)如果是在一時辰之後立刻接念另一時辰。

福音聖歌

以下兩首聖歌用於每天日課中，前者用於「晨禱」，後者用於「晚禱」。

讚主曲 (匝加利讚美詩) 路一，68 / 79

(默西亞與祂的前驅)

請讚美上主、以色列的天主，※

因為祂眷顧了祂的子民，

拯救了祂的民族；

祂在自己僕人達味的家中，※

為我們興起了一位大能的救主，

正如祂會藉眾聖者的口說過，※

就是藉祂歷代的先知所作的許諾：

一位救主將救我們脫離敵手，※

使我們擺脫仇人的掌握。

祂向我們的祖先廣施慈恩，※

祂常念及祂的神聖盟約。

祂會向我們的先祖亞巴郎立誓：※

賜我們脫離敵手，無憂無懼，

生活聖潔，行為正直，※

虔誠事主，終身不渝。

至於你我兒，你將稱爲至高者的先知，※
你要作主的前驅，爲祂預備道路。

使祂的百姓認識救恩，※
使他們的罪得到寬恕。

這是出於我們天主的慈懷，※

令旭日從高天向我們照耀，

光照那坐在黑暗中、死影下的人羣，※

引領我們的脚步，走上平安的道路。

願光榮歸於父：

謝主曲（瑪利亞的讚美詩）路一，46 / 55

我的靈魂頌揚上主，※

我的心靈歡躍於我的救主、天主。

因爲祂垂顧了祂卑微的使女，※

今後萬代的人都要稱我有福。

全能者給我作了奇事，※

祂的名號何其神聖。

祂對敬畏祂的人們，※
廣施慈愛，千秋萬世。

祂運用手臂，大施神威，※

把心高氣傲的人擊潰。

祂從高位上推下權貴，※

却提拔了弱小卑微。

祂使饑餓者飽饜美味，※

却使富有者空手而回。

祂扶助了祂的僕人以色列，※

因爲祂常念及自己的仁慈。

正如祂曾應許我們的先祖：※

永久眷顧亞巴郎和他的家族。

願光榮歸於父：

西默盎讚美詩

路二，29 / 32

（基督是萬民之光，以色列的榮耀）

上主，現在可照祢的話，

放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢為萬民準備的救主：

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

天主經

晨禱與晚禱中，念完禱詞後結束禱詞前，應念天主經。開始前可加念簡短導言，如彌撒中的：「我們既遵從救主的訓示，又承奉祂的教導，才敢說：」或其他類似語句。

我們的天父，願祢的名受顯揚；願祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間，如同在天上；求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。

念天主經以後，立刻念「結束禱詞」

，不念「請大家祈禱」。常年期平日日課的「結束禱詞」均見聖詠集；其他時期日課，則見專用部份。

結束禱詞

結束禱詞在「誦讀日課」、「日間祈禱」、「夜禱」中以「請大家祈禱」開始。在「晨禱」與「晚禱」中則省略之。

晨禱與晚禱用長式結束語：

以上所求是靠祢的子，我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

（如果直接向基督祈禱，則結束語如下：）

祢是天主，和聖父及聖神，永生永王。

（如果禱詞結束部份提到基督，則結束語如下：）

祂是天主，和祢及聖神，永生永王。

其他時辰則用短式結束語：

以上所求，是靠我們的主基督。

（如果直接向基督祈禱，則結束語如下：）

祢是天主，永生永王。

（如果禱詞結束部份提到基督，則結

束語如下：）

祢是天主，永生永王。

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期中每日的專用禱詞用作每時辰的結束禱詞，夜禱除外。常年期主日的專用禱詞也是如此；但常年期平日的結束禱詞均見聖詠集。

聖人慶日和節日的專用禱詞用作每時辰的結束禱詞，但夜禱除外。聖人紀念日的專用禱詞只用作晨禱與晚禱的結束禱詞。

晨禱與晚禱

（如日課由神父或執事主持，同時並不立刻接念其他部份，則用以下方式結束：）

領：願主與你們同在。

答：也與你的心靈同在。

領：願全能的天主、聖父、聖子、聖

神降福你們。

答：阿們。

（遣散詞）

領：祝大家平安！

答：感謝天主。

（如果無神父或執事主禮，或者個人誦念日課時，則結束如下：）

願全能的天主降福我們，保護我們免於災禍，引導我們到達永生。阿們。

結束詞

日間祈禱

（如不接念其他部份，或至少在公念

日課時，結束如下：）

領：請讚美上主。

答：感謝天主。

夜禱

（降福式結束如下：）

願全能的上主使我們圓滿地結束這一

天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

（降福後以聖母曲作結束）



聖詠集



除日間祈禱之對經外，季節專用對經皆印於聖詠集中。平日如無指定季節專用對經，則用每首聖詠前之第一端對經（宋體）。主日晨禱、晚禱之常年期用對經皆用宋體印出，其他季節專用則以正體印出。

第一週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。上主，求祢
速來扶助我。願光榮歸於父。起初如
何。（阿肋路亞）。

* 四旬期內不唸

讚美詩

一、上主，

祢創造萬有，

統治宇宙，

祢使白晝燦爛光輝，

黑夜適於安歇，

讓勞作者安眠無憂。

二、當體力恢復時，

再負起工作的擔子，

繼續向前走。

仁慈的上主，

減輕我心靈的疲勞，

解除焦慮和憂愁。

三、日光流逝，

又近黃昏，

我們舉心向上，

歌唱頌禱，

求祢大發慈悲，

接引罪人回頭。

四、我們全心歌頌，

我們同聲呼求，

獻出聖潔的愛心，

獻出赤子的思慕，

在上主面前，

敬拜叩首。

五、白日盡，夜將臨，

信德無所懼，

信德無所憂；

上主的光明，

照耀不分晝夜，

溫暖在心頭。

六、至仁至慈的天父，

俯聽我們的哀求，

偕聖子及聖神，

掌管天地萬物，

同享福樂，

永無盡頭。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四〇，179：急難中的

祈禱

「乳香的烟與聖徒的祈禱，由那位天使的手中升到天主面前」（默八，4）。

對經一

常年期：上主，願我的祈禱上升到祢

台前，在祢面前有如馨香。

將臨期：請向萬民宣佈說：請看，我

們的救主天主即將來臨。

四旬期：第一主日：上主，我們的天

主，願我們謙卑、懺悔的心

蒙祢悅納，願我們今天所作

的祭獻也博得祢的歡心。

四旬期：第五主日：我要把我的法律

寫在他們心中；我將作他們

的天主，他們將作我的子民。

復活期：願我雙手向祢高舉，有如獻

上晚祭，阿肋路亞。

上主，我向祢呼求，請快來拯救我，※

我向祢呼求，請俯聽我的禱聲。

願我的祈禱上升到祢台前，+

在祢面前有如馨香，※

願我的雙手高舉，有如晚間的祭獻。

上主，求祢看守我的口唇，※

防衛我的唇舌。

不要讓我的心偏向邪惡，+

與罪人同流合污，※

不要讓我分食他們的美味。

義人打擊我，責斥我，是出於仁愛，※

但不要用罪人的油敷我的頭。

罪人雖然作惡多端，※

我的祈禱仍不間斷。

他們的首領拋落在懸崖時，※

他們才體會到我的話如何甘飴。

他們的骸骨分散在陰府門口，※

好像耕作時翻起的碎土。

上主、天主，我的眼睛仰望祢，※

我投靠祢，不要把我拋棄。

求祢保護我，遠離仇人的羅網，※

逃脫惡人的陷阱。

願光榮歸於父，及子及聖神。※

起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

除另有說明外，照常例每篇聖詠和聖

歌，都應加念「願光榮歸於父」。

對經一

常年期：上主，願我的祈禱上升到祢

台前，在祢面前有如馨香。

將臨期：請向萬民宣佈說：請看，我們

的救主天主即將來臨。

四旬期：第一主日：上主，我們的天

主，願我們謙卑、懺悔的心蒙

祢悅納，願我們今天所作的

祭獻也博得祢的歡心。

四旬期：第五主日：我要把我的法律

寫在他們心中；我將作他們

的天主，他們將作我的子民。

復活期：願我雙手向祢高舉，有如獻

上晚祭，阿肋路亞。

聖詠一四一：上主，祢是我的避

難所。

「這一切在主受苦受難時都應驗了」

(聖怡樂)

對經二

常年期：上主，祢是我的避難所，在

這人世間，祢是我的福分。

將臨期：請看，上主即將來臨，所有

聖人都伴隨著祢，那一天

將有巨光出現，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：那時，你呼求上

主，祢就俯聽；你向祂哀號

，祂必會說：我在這裏。

四旬期：第五主日：我只以認識我主

耶穌基督為至寶，其他一切

我都視為糟粕。

復活期：為了使我讚頌祢的名，祢把

我從牢獄中救出，阿肋路亞。

我大聲向上主呼號，※

我高聲向上主祈禱。

在祂面前傾吐我的哀怨，※

訴說我的苦難。

我的精神萎靡不振時，※

唯有祢認識我的途徑。

在我所走的道路上，※

惡人給我佈下羅網。

我左右觀看，沒有人認識我，※

我走投無路，也沒有人尋找我。

上主，我向祢呼號說：十

「祢是我的避難所，※
在這人世間，祢是我的福分。」

求祢俯聽我的哀號，※
因為我實在無依無靠。

求祢從迫害我的手中拯救我，※
因為他們强悍有力，遠超過我。

求祢領我出離監牢，※
讓我讚美祢的名號。

祢厚待我的時候，※
義人也必擁護我。

對經二

常年期：上主，祢是我的避難所，在
這人世間，祢是我的福分。

將臨期：請看，上主即將來臨，所有
聖人都伴隨著祂，那一天

將有巨光出現，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：那時，你呼求上

主，祂就俯聽；你向祂哀號，
祂必會說：我在這裏。

四旬期：第五主日：我只以認識我主
耶穌基督為至寶，其他一切

我都視為糟粕。
復活期：為了使我讚頌祢的名，祢把
我從牢獄中救出，阿肋路亞。

聖歌斐二 6 / 11：論基督，天主
的僕人

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天
主高高舉揚祂。

將臨期：上主將在威能顯赫中來臨，
凡有血肉的都將看見祂的光

榮。

四旬期：第一主日：基督為我們的罪

而死，是義者代替不義者而死，為把我們獻於天主；祂肉體雖被處死，神魂仍然活著。

四旬期：第五主日：祂雖然是天主子

，仍然從所受的苦難中學習了服從。

復活期：祂雖然是天主子，仍然從所

受的苦難中學習了服從，成為所有服從祂的人永遠得救的根源，阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，

且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督為主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚祂。

將臨期：上主將在威能顯赫中來臨，

凡有血肉的都將看見祂的光

榮。

四旬期：第一主日：基督為我們的罪

而死，是義者代替不義者而

死，為把我們獻於天主；祂肉體雖被處死，神魂仍然活著。

四旬期：第五主日：祂雖然是天主子，仍然從所受的苦難中學習了服從。

復活期：祂雖然是天主子，仍然從所受的苦難中學習了服從，成為所有服從祂的人永遠得救的根源，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一一，33-36

啊！天主的富饒、上智和知識，是多麼高深！祂的決斷是多麼不可測量！祂的道路是多麼不可探察！有誰知道上主的心意？或者，有誰當過祂的顧問？或者，有誰先施恩於祂，而希望祂還報呢？因為萬

物都出於祂，依賴祂，而歸於祂。願光榮歸於祂，直到永遠！阿們。

短對答詠

領：上主，祢的工程何其浩繁。

答：上主：

領：萬有都是出於祢的智慧。

答：何其浩繁。

領：願光榮歸於父：

答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

聖父、聖子和聖神是唯一天主，我們現在一起光榮祂，謙恭地懇求祂：

上主，求祢助祐我們。

至聖上主，全能的父，求祢使我們的世界充滿正義，

也使祢的子民，度和平、幸福的生活。

求祢使萬民都進入祢的天國，

—使所有的民族都能獲得救恩。

求祢使所有夫妻都順從祢的聖意，常享平

安，

—使他們相親相愛，永不間斷。

上主，求祢報答我們的恩人，

—也賞賜他們永生的歡樂。

求祢憐憫那些因仇恨和戰亂而喪生的人，

—使他們進入天鄉，永享平安。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

對經：請大家前來向上主歡呼，向拯

救我們的天主歌舞，阿肋路亞。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞）。

（如念序經，則省去此開端詞）

讚美詩 夜間或清晨用

一、太初第一天，

天主創造宇宙；

一週第一日，

救主復活，

驅逐人間黑暗，

拯救我們脫離死亡。

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

二、擺脫睡魔，

奮發自強，

求主伸援手，
劃破漫漫長夜，

東方既白，

迎接天上的光芒。

三、掃蕩罪惡，

世間充滿希望，

人生苦短，

分秒必爭；

在此寧靜的時光，

讓我們向上主歌唱。

四、求賜天上的恩寵，

永生的希望；

並願父子聖神

同受讚揚，

共享福樂，

萬世無疆。阿們。

日間用

一、耶穌，祢選擇了這神聖的日子，

以復活的光輝，

美化天地，

光照待救的子民。

二、求祢今天廣施救恩，

復活我們的靈魂，

日後征服死亡，

也復活我們的肉身。

三、基督，我們將列隊迎接，

望著祢乘雲降臨；

要永遠與祢生活在一起，

祢是復活——生命的大本。

四、我們要瞻仰祢的慈顏，

親近祢的心神；

眞光與寬仁，

同享同分。

五、基督，祢使我們回歸聖父，

充滿聖神的七恩，

與祢同在，

永遠歡欣。

六、至聖聖三的尊威，

萬古常新，

大慈大悲，

福祐萬民。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一：兩種人的道路

「仰望十字架而浸入水中的，是有福的。」

（第二世紀佚名作者）

對經一

將臨期：請看，至高的君王掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：主的十字架顯示出是生

命樹。

不隨從惡人的計謀，不與罪人同路，※

不與譏諷者為伍的人，真是有福。

他喜愛上主的誠命，※

晝夜默想祂的法令。

他好像種在溪畔的樹木，十

按時結果，枝葉常青，※

所作所為，順利成功。

惡人並不如此，※

他們好像被風吹散的糠粃。

審判之日，惡人決站立不住，※

罪人在義人中間也不能立足。

因為上主賞識義人，※

邪惡的人必自趨沈淪。

對經一

將臨期：請看，至高的君王掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門口移開，阿肋路亞。

其他時期：主的十字架顯示出是生命樹。

聖詠二：默西亞是君王，是勝利者
「他們聚集起來，反對祢的聖僕人耶穌，
反對祢的受傳者。」（宗四，27）

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙雍，不要怕，因為你的救援就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找誰？是在死人中活著的那一位嗎？阿肋路亞。

其他時期：我在熙雍祝聖了我的君王。

列國爲什麼囂張？※
萬民爲什麼妄想？

地上的列王齊集一堂，十
諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傳者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※
擺脫他們的束縛！」

那坐在天上者，在向他們冷笑，※
上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※
祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山之上，※
已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+
上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。」

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教；

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祢叩拜；

否則，祢若動怒，※

你們必毀滅在中途。

祢的怒火一觸即發，※

然而，投靠祢的人真是有福。

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨，熙

雍，不要怕，因為你的救援就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：我在熙雍祝聖了我的君

王。

聖詠三：上主是我的保護者

「他躺下安眠，又醒起來，因為上主扶持

了他。」（聖宜仁）

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨：因為祢即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主，祢是我的盾牌，是

祢使我抬起頭來。

上主，我的敵人何其衆多？※

成羣結隊來攻擊我。

好多人曾議論我說：※

「天主決不會幫助他。」

上主，祢却是保護我的盾牌，※

我的榮耀，是祢使我抬起頭來。

我向上主大聲疾呼，※

祂便從聖山俯聽我的哀訴。

我躺下安眠，又醒起來，※

因爲上主扶持了我。

縱有千萬人向我進攻，※

我一點也不驚恐。

上主，求祢起來，※

我的天主，求祢救我；

因爲祢掌擊了我仇敵的面頰，※

打掉了惡人的門牙。

救恩屬於上主，※

願祢的子民蒙受祝福。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨：因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主，祢是我的盾牌，是

祢使我抬起頭來。

常年期

領：要讓基督的話充分地存在你們內。

答：以各種智慧彼此教導規勸。

其他時期領答句見季節專用經文

誦讀及結束禱詞均見季節專用部份

晨 禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

（如念序經，則省去以上開端詞）

流浪的人羣，
不再誤入迷途。

四、鷄鳴再起時，

航海者重新振作，

風浪逐漸平復；

教會的磐石聖伯鐸，懺悔痛哭。

讚美詩

一、永恒的造物主，

祢使晝夜運轉，

季節常變遷，

多采多姿少痛苦。

二、晨鷄報曉，

旭日東方出，

給夜行人一綫光亮，

宛如守夜的更夫。

三、晨星初現，

黑暗即將消除，

五、耶穌，垂憐我罪人，

救我出迷途；

只要祢一回顧，

罪惡即將解除。

六、祢是我的光明，

照耀我心神，

將惡夢驅除；

我要詠詩讚頌上主。

七、基督，

大慈大悲的君王，

與聖父聖神，

世世代代，
同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六二，279：靈魂渴慕上

主

「放棄黑夜的行為，早起尋求上主。」

對經一

常年期：天主，我急切尋求祢，想要
看到祢的威能。

將臨期：那一天，山嶽必將滴下醇酒，
丘陵定要流下乳蜜，阿肋
路亞。

四旬期：第一主日：上主，我要一生
一世讚頌祢，我要因祢的名
高舉雙手。

四旬期：第五主日：我的天主，祢是
我的援助者。

復活期：誰渴了，將會領取免費的生
命之水，阿肋路亞。

天主，祢是我的天主，※

我急切尋求祢！

我的靈魂渴慕祢，我的肉身切望祢，※
好像一塊乾涸無水的田地。

我在聖殿裏會這樣仰瞻過祢，※
想要看到祢的威能和祢的榮光。

因為祢的慈愛比生命更為寶貴，※
我的唇舌稱揚讚頌祢。

我要一生一世這樣讚美祢，※
我要奉祢的名把雙手舉起。

我的靈魂好像飽饜了膏脂，※
我要以歡愉的口唇讚美祢。

我在床上想起了祢，※
徹夜不眠地思念着祢。

因為祢作了我的助祐，※

我在祢護翼之下歡舞。

我的心神緊緊地追隨祢，※

祢的右手時時扶持我。

對經一

常年期：天主，我急切尋求祢，想要

看到祢的威能。

將臨期：那一天，山嶽必將滴下醇酒

，丘陵定要流下乳蜜，阿肋

路亞。

四旬期：第一主日：上主，我要一生

一世讚頌祢，我要因祢的名

高舉雙手。

四旬期：第五主日：我的天主，祢是

我的援助者。

復活期：誰渴了，將會領取免費的生

命之水，阿肋路亞。

聖歌 達三，57 / 88，56：一切

受造物應歌頌上主

「天主的衆僕人，請讚美我們的天主。」

（默一九，5）

對經二

常年期：三人在火窖中同聲歌頌讚美

說：上主應受讚美，阿肋路

亞。

將臨期：羣山必在上主面前引吭高歌

，茂林都要鼓掌歡慶，因為

上主即將來臨，建立永遠的

王國，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你們要永遠謳歌

，讚頌天主。

四旬期：第五主日：求祢用祢的奇能

拯救我們，救我們擺脫死亡的掌握。

復活期：海洋和水泉，請朝拜創造天

地的上主，阿肋路亞。

上主的一切化工，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的天使，請讚美上主，※

層層高天，請讚美上主。

天上所有的水，請讚美上主，※

上主的軍旅，請讚美上主。

太陽和月亮，請讚美上主，※

天上的星辰，請讚美上主。

一切雨露，請讚美上主，※

所有的風，請讚美上主。

火與熱，請讚美上主，※

寒與暑，請讚美上主。

露和霜，請讚美上主，※

凍和冷，請讚美上主。

冰和雪，請讚美上主，※

夜和晝，請讚美上主。

光明和黑暗，請讚美上主，※

閃電和雲彩，請讚美上主。

願大地讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

山嶽和丘陵，請讚美上主，※

地上所有的生物，請讚美上主。

清泉水源，請讚美上主，※

海洋江河，請讚美上主。

鯨魚和水中所有的生物，請讚美上主，※

天空所有的飛鳥，請讚美上主。

所有野獸和家畜，請讚美上主，※

普世人類，請讚美上主。

以色列子民，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的衆祭司，請讚美上主，※
上主的衆僕人，請讚美上主。

義人的心靈，請讚美上主，※

聖者和心謙的人，請讚美上主。

阿納尼雅，阿匝黎雅和米沙耳，

請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

我們要讚美父、子和聖神，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主，祢在穹蒼之上，應受讚美，※

應受稱讚，應受光榮，應受頌揚，

直到永遠。

此詩歌後，不加念「願光榮歸於父」

對經二

常年期：三人在火窖中同聲歌頌讚美

說：上主應受讚美，阿肋路

亞。

將臨期：羣山必在上主面前引吭高歌

，茂林都要鼓掌歡慶，因為

上主即將來臨，建立永遠的

王國，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你們要永遠謳歌

，讚頌天主。

四旬期：第五主日：求祢用祢的奇能

拯救我們，救我們擺脫死亡

的掌握。

復活期：海洋和水泉，請朝拜創造天

地的上主，阿肋路亞。

聖詠一四九：諸聖賢士的歡樂

「教會的子女，新民族的子女將因他們的

君王基督而歡欣踴躍。」（海西邱）

對經三

常年期：願熙雍子民，因他們的君王

而歡樂，阿肋路亞。

將臨期：請看，有一位大先知耶穌來

臨，祂將親自重建耶路撒冷，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：上主喜愛祂的子

民，祂將使善良的人榮獲救恩。

四旬期：第五主日：人子受光榮的時

刻已經來到。

復活期：所有聖者都將因祂的榮耀而

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

請你們向上主高唱新歌，※

在聖民的集會中向祂祝賀。

願以色列因他們的創造者而喜悅，※

願熙雍子民因他們的君王而歡樂。

願他們舞蹈讚美祂的聖名，※

願他們擊鼓彈琴向祂歌詠。

因為上主喜愛祂的人民，※

把勝利賜給謙卑的人。

願聖徒在所受的光榮中喜慶，※
在床榻上歡呼高詠。

願他們的口充滿頌揚天主的歌聲，※

願雙刃的寶劍掌握在他們手中，

向外邦人復仇雪恨，※

嚴厲懲罰列國異民。

用鎖鏈捆起他們的國君，※

用鐐銬鎖住他們的縉紳；

向他們施行經上記載的判斷，※

這是祂所有聖徒的光榮。

對經三

常年期：願熙雍子民，因他們的君王

而歡樂，阿肋路亞。

將臨期：請看，有一位大先知耶穌來

臨，祂將親自重建耶路撒冷

，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：上主喜愛祂的子

民，祂將使善良的人榮獲救

恩。

四旬期：第五主日：人子受光榮的時

刻已經來到。

復活期：所有聖者都將因祂的榮耀而

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

簡短讀經

默七，10，12

救恩來自那坐在寶座上的我們的天主

，並來自羔羊！願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇毅，全歸於我們的天主，至於無窮之世。阿們。

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢垂憐

我們。

答：基督：

領：坐在聖父之右者。

答：求祢垂憐我們。

領：願光榮歸於父：

答：基督：

讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

主基督是我們的白晝和太陽，祂光照眾人，祂的光永不消失；我們現在同聲歡呼讚

頌祂：

主，祢是我們的生命和救援。

日月星辰的創造者，祢以慈愛賞賜我們又能享受今天旭日的光輝，我們感謝祢，

——我們也紀念祢的復活。

求祢的聖神今天教導我們奉行祢的旨意，

——願祢的智慧時常引導我們。

求祢使我們滿心喜樂地參與主日彌撒——天

主子女們的聚會，

——以祢的聖言和祭台上的聖體、作我們的

飲食。

我們的心靈深深感謝祢，

——感謝祢無數的恩惠。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠 一一七：歡樂和得救的

歌聲

「這就是你們匠人棄而不用 的廢石，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

對經一：我們要投奔上主，因為祂的

仁慈永遠常存，阿肋路亞。

將臨期、聖誕期及四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

壹

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一：我們要投奔上主，因為祂的

仁慈永遠常存，阿肋路亞。

貳

對經二：上主是我的力量，我的歌詠，

阿肋路亞。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二：上主是我的力量，我的歌詠，

阿肋路亞。

叁

對經三：上主，我感謝祢，因為祢應

允了我，阿肋路亞。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因為祢俯允了我，※

將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用，廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主，求祢賜福。

奉主名而來的，當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂給了我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經三：上主，我感謝祢，因為祢應

允了我，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，四，16

我們認識了，也相信了天主對我們所懷有的愛。天主是愛，那生活在愛內的，就是生活在天主內，天主也生活在他內。

領：天主，求祢使我的心傾慕祢的律例。

答：求祢按照祢的道路賜我生命。

午時

簡短讀經

迦六，8

那隨從肉情播種的，必由肉情收穫敗壞；然而那隨從聖神播種的，必由聖神收穫永生。

領：上主，祢的聖言永遠常存，

答：祢的真誠世世流傳。

午後

簡短讀經

迦六，9-10

我們行善不可厭倦；如不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有

機會，就該向眾人，尤其向有同樣信德的家人行善。

領：上主，我全心呼求了祢，祢也應允了我，

答：我要遵守祢的法律。

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

第二晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於父。起初如何。（阿肋路亞。）

讚美詩

一、創造光的天主，

祢使白晝大放光明，

在新光的照耀下，
開始創造宇宙的工程。

二、自清晨到黃昏，

白晝是祢命名；

在這夜幕低垂時，

俯聽我們的禱聲。

三、當我們忘掉永生，

沉溺在罪惡中，

求祢伸出援手，

別讓我們失落生命。

四、天國爲我們開啓，

爭取永恒的光榮；

逃避邪惡的遭遇，

罪污皆洗淨。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治天地，
萬世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一〇，1 / 5，7：默西

亞是君王也是祭司

「基督必須爲王，直到把一切仇敵屈伏在
祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：上主由熙雍伸出祂的權杖，

祂要永遠爲王，阿肋路亞。

將臨期：熙雍女子，你要盡情歡樂；

耶路撒冷女子，你要踴躍歡

呼，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你要朝拜上主、

你的天主，只應侍奉祂。

四旬期：第五主日：正如梅瑟在曠野

裏舉起了銅蛇，人子也必將被人舉起。

復活期：主復活了，祂坐在天主的右邊，阿肋路亞。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※等我使祢的仇敵，做祢的腳橈。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默默基瑟德的品位，

永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：上主由熙雍伸出祂的權杖，

祂要永遠爲王，阿肋路亞。

將臨期：熙雍女子，你要盡情歡樂；

耶路撒冷女子，你要踴躍歡

呼，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你要朝拜上主、

你的天主，只應侍奉祂。

四旬期：第五主日：正如梅瑟在曠野

裏舉起了銅蛇，人子也必將

被人舉起。

復活期：王復活了，祂坐在天主的右

邊，阿肋路亞。

聖詠一一三，1-8：天主由埃

及救出以色列

「你們要知道，你們這些棄絕世俗的人，也就是出離埃及。」（聖思定）

對經二

常年期：大地！你要在上主面前戰慄

，阿肋路亞。

將臨期：我們的君王基督就要來到，

祂就是若翰預言的那要來的

羔羊。

四旬期：第一主日：請看，現在就是

被悅納的時刻。請看，這就

是獲得救恩的日子。

四旬期：第五主日：萬有的上主是保

護者和救援者，是救贖者和

拯救者。

復活期：祂將我們從黑暗的權勢下救

出，移植在祂兒子的國土，

阿肋路亞。

當以色列出離埃及之時，※

雅格家離開蠻夷之日，

猶大成了上主的聖所，※

以色列做了祂的王國。

海洋見勢，立刻逃走，※

約旦河也回轉倒流。

山嶽好似公羊跳躍，※

丘陵有如羔羊舞蹈。

海洋，你爲什麼逃走？※

約旦，你爲什麼倒流？

山嶽，你爲什麼好似公羊跳躍？※

丘陵，你爲什麼有如羔羊舞蹈？

大地！你要在上主面前戰慄，※

在雅格的天主面前震撼。

祂使磐石變成了水潭，※

祂使岩石變成了水泉。

對經二

常年期：大地！你要在上主面前戰慄

，阿肋路亞。

將臨期：我們的君王基督就要來到，

祂就是若翰預言的那要來的

羔羊。

四旬期：第一主日：請看，現在就是

被悅納的時刻。請看，這就

是獲得救恩的日子。

四旬期：第五主日：萬有的上主是保

護者和救援者，是救贖者和

拯救者。

復活期：祂將我們從黑暗的權勢下救

出，移植在祂兒子的國土，

阿肋路亞。

常年期：我們的上主、全能的天主已

經爲王，阿肋路亞。

將臨期：主說：記著，我就要隨身帶

著報酬而來，對每個人論功

行賞。

復活期：阿肋路亞，我們的主掌握了

王權，我們要歡欣鼓舞讚頌

祂，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

四旬期外

聖歌默一九，1（2，5）7：

論羔羊的婚筵

對經三

阿肋路亞！

我們的上主，全能的天主已經爲王，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三

常年期：我們的上主，全能的天主已

經爲王，阿肋路亞。

將臨期：主說：記著，我就要隨身帶

著報酬而來，對每個人論功

行賞。

復活期：阿肋路亞，我們的主掌握了

王權，我們要歡欣鼓舞讚頌

祂，阿肋路亞。

四旬期

聖歌伯前二，21 / 24：天主之僕

基督自願忍受苦難

對經三

第一主日：我們現在就去耶路撒冷，

經上關於人子所記載的一

切卽將實現。

第五主日：祂爲了我們的過錯身受重

創；爲了我們的罪孽遍體

鱗傷，我們因祂的創傷才

獲得痊癒。

基督爲我們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口；
祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸十字架木架上，※

親自承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三

第一主日：我們現在就去耶路撒冷，

經上關於人子所記載的一

切即將實現。

第五主日：祂爲了我們的過錯身受重

創；爲了我們的罪孽遍體

鱗傷，我們因祂的創傷才

獲得痊癒。

（常年期以外的簡短讀經見季節專用

部份）

常年期內常用以下：

簡短讀經

格後一，3-4

願我們的主耶穌基督的天主和父受讚揚，祂是仁慈的父和施與各種安慰的天主。是祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，使我們能以受自天主的安慰，去安慰那處於各種困難中的人。

短對答詠

領：上主，祢在穹蒼之上，應受讚美。

答：上主：

領：應受歌頌，應受光榮，直到永遠。

答：應受讚美。

領：願光榮歸於父：

答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱 詞

主基督是我們的首領，我們是祂的肢體，
現在我們歡欣踴躍地向祂歡呼：

主，願祢的國來臨！

我們的救主，求祢使祢的教會真正成爲人
類合一的標記與合一力量的泉源，

使它更有效地領導萬民，認識眞主，進

入祢的大家庭。

求祢常常助祐我們的教宗和所有主教們，

並賞賜他們團結、愛德與平安的恩寵。

求祢使信徒們與祢這神聖首領密切連合，

以生活爲祢作見證，宣揚祢的天國。

求祢賞給世界和平，

使所有的人都能安居樂業。

求祢賞賜去世的人，在末日復活的光榮，

也使我們將來與他們同享永生的眞福！

我們的天父……

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文



第一週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家一齊到主面前感恩讚頌。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、睡眠消除了疲勞，

迅速起床；

全能的天父，

我們向祢讚頌歌唱，

求賜今日身心健康。

二、虔心敬拜、口舌頌揚，

聖化一天的工作，

把握生活的方向，

祢是一切的原始，

求祢賞賜力量。

三、黑暗向光明投降，

邪魔遠遁，

晨暉普照，

黑夜已盡，

太陽將大放光芒。

四、天父，我們懇切呼求，

剷除罪惡，

給人生撒下希望；

祢的大怒大悲，

我們永遠歌唱。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，
永生永王。阿們。

日間用

一、永恒的光明，

三位一體的天主，

我們自認微弱，

虔心向祢求助；

二、我們相信聖父至尊，

父子互相愛慕，

共發聖神，

結合為唯一主。

三、仁慈的天主，

祢是真理，

祢是仁愛，

祢是我們的歸宿。

四、求祢使我們希望，

令我們愛慕，

常常尋求祢——

我們的幸福。

五、祢是原始，

祢是終結，

祢的仁慈無限，

創造了萬物。

六、祢是萬民的光明，

只有祢能使萬物滿足；

使渴望祢的人，

獲得真正的幸福。

七、我們呼求全能天父，

我們呼求救主基督，

呼求愛的聖神，

俯聽我們的哀訴。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六：受迫害者哭求上主憐憫

「現在我心煩意亂，父啊！救我脫離這時

刻吧！」（若一二，27）

對經一：上主，祢是慈悲的，求祢拯

救我。（復：阿肋路亞）。

上主，求祢不要含怒責罰我，※

不要在氣憤中懲戒我。

上主，我的體力衰弱，求祢憐恤我，※

上主，我的骨骼戰慄，求祢醫治我。

我的心神驚惶已極，※

上主，祢要等到何時？

上主，求祢回來援助我，※

祢是慈悲的，求祢拯救我。

在死人中，誰會想起祢？※

在陰府裏，誰來稱謝祢？

我呻吟痛哭，※

夜夜流淚，濕透床褥。

我的視力因憂傷而衰退，※

四面受敵，使我老弱憔悴。

作孽的人，離開我吧，※

因為上主聽見了我的哭聲。

上主俯允了我的哀號，※

上主接受了我的祈禱。

我的仇敵必要慚愧驚惶，※

轉瞬之間，含羞逃亡。

對經一：上主，祢是慈悲的，求祢拯

救我。（復：阿肋路亞）。

聖詠九：為勝利而感恩

「祂還要降來，審判生者死者。」（信經）

壹

對經二：上主是受壓迫者急難中的避

難所（復：阿肋路亞）。

上主，我要全心讚美祢，※

宣揚祢的一切奇妙作為。

我要因祢而歡欣踴躍，※

至高者，我要歌頌祢的名號。

因爲我的仇敵轉身潰退，※
在祢面前紛紛跌倒滅亡。

祢登上寶座，執行正義，※

爲我伸冤，維護我的權益。

祢摧毀了異民，殲滅了惡徒，※

連他們的名字也永遠消除。

敵人已經覆滅，永遠沈淪，※

祢摧毀的城市，永不留存。

上主爲王，直到永遠，※

設立寶座，秉公審判；

將以正義審訊世人，※

將以公理裁判萬民。

上主將是受迫害者的避難所，※

作他急難中的藏身處。

上主，凡認識祢聖名的人，

必仰望祢，※

尋求祢的人，祢決不離棄。

對經二：上主是受壓迫者急難中的避

難所（復：阿肋路亞）。

貳

對經三：我要站在熙雍城門口，宣揚

祢的美德（復：阿肋路亞）。

你們要歌頌住在熙雍的上主，※

在萬民中宣揚祢的偉業。

因爲追討血債者懷念貧苦的人，※

絕不忘記他們含冤的呼聲。

上主，求祢憐憫，+

請看仇人加給我的痛苦，※

救我脫離死亡之門。

使我站在熙雍門口，※

宣揚祢的美德，因祢的助祐而歡欣。

異民跌進自掘的深坑，※

雙腳陷入自設的陷阱。

上主出現，執行審判，※

惡人被自設的羅網所纏。

願陰間成爲無神者的末路，※

一切惡人的歸宿。

貧困的人總不會被遺忘，※

窮苦人的希望永不會落空。

上主，求祢起來，不要讓世人得意，※

使異民都到祢面前受審。

上主，求祢使異民恐懼，※

自知不過是凡人而已。

對經三：我要站在熙雍城門口，宣揚

祢的美德（復·阿肋路亞）。

領：求祢賜我智力，爲能遵行祢的誠律。

答：並以全副精神持守不渝。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

一、基督，聖父的榮耀，

出自光明的光明，

一切光明的源頭，

照耀白晝的真光；

二、基督，祢是眞理的太陽，

放射永恆的光芒，

請將聖神的光輝，

撒在我們心上。

三、永恆光榮的天父，

求祢廣施恩澤，

除去我們的罪污，

增強聖寵的力量。

四、粉碎邪魔的爪牙，

扭轉艱難的情況，

扶弱濟貧，

天恩浩蕩。

五、基督，指引我心，

不離正路，

保持身心的純潔，

賜我信德堅強。

六 信德作飲料，

基督是食糧，

歡飲聖神恩澤，

陶醉又舒暢。

七 白晝易逝，

尤其是歡樂時光，

聖潔芬芳似清晨，

信德要堅強，像中午的太陽。

八 全能的上主，

請賜我生命的活力，

勇往直前，

不受黃昏的影響。

九 日夜交替，曙光再現，

父子聖神同是生命的曙光，

導我信眾，

奔向天鄉。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠五，2-10、12-13：求助

的晨禱

「將聖言迎接到心內同住的人，必然
永遠歡樂。」

對經一

復活期外：上主，清晨我向祢哀求，祢

必俯聽我的聲音。

復活期：敬愛祢聖名的人，將因祢而

歡欣，阿肋路亞。

上主、求祢傾聽我的言語，※

留意我的心曲。

我的君王，我的天主，十

請垂聽我求助的呼聲，※

上主，因為我向祢哀求。

早晨祢必俯聽我的聲音，※

清早我向祢傾訴，期待祢應允。

因為祢不是喜愛罪惡的天主，※

惡人不能與祢同住。

狂傲的人不能在祢面前站立，※

作惡的人，祢必厭惡痛恨。

說謊不實的人，祢必予以消除，※

奸詐好殺的人，上主一律厭惡。

我能進入祢的聖殿，全靠祢豐富的慈愛，※

我要滿懷敬畏之情，向祢的聖所俯首叩拜。

上主、因為仇敵在窺伺我，+

請引領我遵循祢的正義，※

在我面前指出祢的途徑。

因為他們口中毫無真誠，※

他們的心中滿是毒害。

他們的喉嚨是敞開的墳墓，※

他們的唇舌只會詭媚奉承。

凡投靠祢的人，※

必興高彩烈，永遠歡欣；

凡愛祢聖名的人，※

必蒙祢護祐，因祢而歡樂。

上主，因為祢只向義人賜福，※

以仁愛作盾牌，在他四面圍護。

對經一

復活期外：上主，清晨我向祢哀求，

祢必俯聽我的聲音。

復活期：敬愛祢聖名的人，將因祢而

歡欣，阿肋路亞。

聖歌 編上二九，10 / 13：

尊嚴和光榮歸於唯一的天主

「願我們的主耶穌基督的天主和父受

讚美。」（弗一，3）

對經二

復活期外：我們的天主，我們現在讚

揚祿光榮的名號。

復活期：上主，王權屬於祿，祿是萬

君之君，阿肋路亞。

天主，我們祖先以色列的天主，※

應受讚美，從永遠直到永遠。

上主！偉大、能力和榮耀，

勝利和尊嚴，都屬於祿，※

因爲上天下地所有的一切都屬於祿。

上主，王權屬於祿，※

祿應受舉揚，爲萬有的元首。

富貴和尊榮由祿而來，※

祿是萬有的主宰。

能力和權威掌握在祿手中，※

使人強大，使人昌盛，都出於祿的手。

我們的天主，我們現在稱謝祿，※

讚揚祿光榮的名號。

對經二

復活期外：我們的天主，我們現在讚

揚祿光榮的名號。

復活期：上主，王權屬於祿，祿是萬

君之君，阿肋路亞。

聖詠二八：頌揚上主聖言

「有聲音從天上說：這是我的愛子，我所喜悅的。」（瑪三，17）

對經三

復活期外：凡在上主庭院中的，請朝

拜上主。

復活期：上主將要登上寶座，永遠為

王，阿肋路亞。

天主的子女，請讚美上主，※

將榮耀和權能歸於上主。

請將上主之名的榮耀，歸於上主，※

穿上聖潔的華服朝拜天主。

上主的聲音響徹水面，十

天主以雷霆顯示尊嚴，※

上主臨於澎湃的水面。

上主的聲音具有德能，※

上主的聲音具有威嚴。

上主的聲音折斷了香柏，※

上主劈斷了黎巴嫩的香柏。

祂使黎巴嫩像牛犢一樣跳躍，※

使息爾翁像野牛犢一樣舞蹈。

上主的聲音噴射出火舌，+

上主的聲音震撼了原野，※

上主震動了卡德士荒漠。

上主的聲音震撼了橡樹，剝落了森林，※

凡在祂殿中的，都齊聲高呼「光榮」！

上主高居於洪水之上，※

上主將永遠安坐為王。

上主將勇力賞給祂的百姓，※

上主以平安賜與祂的民衆。

對經三

復活期外：凡在上主庭院中的，請朝

拜上主。

復活期：上主將要登上寶座，永遠為

王，阿肋路亞。

簡短讀經

得後三，10-13

誰若不願意工作，就不應該吃飯，因為我們聽說，你們中間有些人游手好閒，什麼也不作，且好管閒事。我們因主耶穌基督之名吩咐和勸勉這樣的人，要安分工作，自食其力。弟兄們，你們行善却總不要懈怠。

短對答詠

領：上主應受讚美，從現在直到永遠。

答：上主：

領：唯有祂作了奇妙的化工。

答：從現在：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：願我們的天主上主受讚美。

禱 詞

基督充滿恩寵和聖神，我們一起頌揚祂，
誠心地呼求祂：

主，求祢把祢的聖神賜給我們！

求祢今天賞賜我們充滿喜樂、和平安，並

保持心靈的純潔，

—使我們在今天晚上能以喜樂和純潔的心，

再度讚美祢。

願祢的光輝今天照耀我們眾人，

—指導我們的一切工作。

求祢顯示祢的慈顏，使我們心靈得到平安，

—用祢大能的手，保護我們免於兇險。

求祢眷顧所有託我們代禱的人，

—使他們身心獲得所需要的恩寵。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢啟發我們的言行，輔助我
們前進；使我們的一切作為，常由祢而開
始，並賴祢而完成。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一八，8-15：讚頌天主、

立法的上主。

「你們應當是完善的，如同你們的天

父一樣完善。」（瑪五，48）

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主的法律能悅樂心情，能

照亮眼睛。

上主的法律是完美的，能暢快人靈，※

上主的約章是真誠的，能開啓愚蒙。

上主的規誡是正直的，能悅樂心情，※

上主的諭令是光明的，能照亮眼睛；

上主的訓誨是純潔的，萬世常存，※

上主的判斷是真實的，永遠公允；

比黃金，比精純的黃金更可愛戀，※

比蜂蜜，比蜂巢的流汁更加甘甜。

祢的僕人因而得到教訓，※

謹守不渝，必有重賞。

誰能發覺自己的一切過犯？※

求祢洗淨我未覺察的罪愆。

求祢使祢僕人免於自負，※

不要讓驕傲把我控制。

這樣我便成爲無可指摘的人，※

重大的罪惡也不致沾污我身。

上主，我的磐石，我的救主，+

願我口中的言語，心中的思慮，※

常能使祢稱心如意！

對經一：上主的法律能悅樂心情，能

照亮眼睛。

聖詠七：義人受侮辱時的祈禱

「看哪！審判者已站在門前。」（雅

五，9）

對經二：上主要起來按正義審判萬民。

壹

上主，我的天主，我投靠祢，※

求祢救我，救我脫離所有迫害我的人。

免得他們像獅子一般把我攫走，※

將我撕碎，而無人搭救。

上主，我的天主，+

如果我做了這事，※

如果我手上有罪；

我若加害過我的友好，※

或者無故劫掠過我的仇敵，

就讓敵人追逐我，逮捕我；+

把我的性命踐踏在地，※

使我的光榮歸於灰塵。

上主，求祢發憤起來，

制服我仇敵的傲慢，※

求祢醒來助我，實行祢的斷案。

萬民要齊聚，環繞着祢，※

祢君臨其上，坐於高天。

上主要審判萬民，+

上主，請按我的正義審判我，※

請照我心靈的純潔保護我。

公義的天主！祢明察肺腑，※

願惡人的毒害絕跡，願祢堅定義人。

對經二：上主要起來按正義審判萬民。

聖詠七

對經三：天主是公義和強有力的審判

者，祂拯救心地正直的人。

貳

天主是我的助祐，※

祂拯救心地正直的人。

天主是公義的審判者，※

對作惡的人，天天震怒。

惡人雖然在磨刀擦劍，※

張弓拉弦，準備射擊，

却是爲自己預備的致命武器，※

爲自己製造的殺身火箭。

他既然孕育毒惡，※

也必然產生罪孽。

他挖掘坑穴，設置陷阱，※

終必陷入自掘的深坑。

他的惡計必落到他的頭上，※

他的強暴必降在他的頭頂。

我要稱謝上主的公道，※

歌頌至高上主的名號。

對經三：天主是公義和強有力的審判者，祂拯救心地正直的人。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一三，8，10

你們除了彼此相愛以外，對人就沒有任何虧欠，因為誰愛別人，誰就成全了法律。愛不加害於人，所以愛就是法律的成全。

領：上主，祢是我唯一的救援，不要

置我於不顧，

答：我的救主，不要拋棄我不管。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工

作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

雅一，19-20，26

每人都該敏於聽教，遲於發言，緩於動怒；因為人的憤怒，並不成全天主的正義。誰若自以為虔誠，却不控制唇舌，反而欺騙自己，他的虔誠便是虛偽的。

領：我必要時時讚美天主，

答：我的口常常頌揚祂。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負

起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

伯前一，17-19

你們要懷著敬畏的心，度過這段旅居的時期。要知道，你們不是用可朽的金銀贖回來的，而是用寶血，就是那無玷羔羊基督的寶血。

領：上主，求祢救我，求祢憐憫我，

答：我要在聚會中，讚美上主。

結束禱詞

天主，昔日此時，祢曾召叫使徒們進入聖殿，現在祢也召叫我們祈禱；懇切求祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名，所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、無限的上主，

祢創造了宇宙，

混沌初開時，

天連水，水連天，

祢使它們分開，

天地有界限。

二、上有天界，

下有河川，

各有定位，

秩序井然；

流水節制地熱，

使大地安全。

三、求主賜我豐富的恩典，

面對新的誘惑，

不要讓我們重犯舊錯，

陷入兇險；

信仰放射光芒，

助我脫離虛幻。

四 大慈大悲的天父，

同性同體的聖子，

偕同天主聖神，

世世代代，

掌管宇宙，

統治人寰。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇：上主是義人的依靠

「慕義如飢似渴的人是有福的，因為

他們要得飽飫。」（瑪五，6）

對經一

復活期外：上主的眼睛垂視貧民。

復活期：你們要放心，我已戰勝了世

界，阿肋路亞。

上主是我的避難所，你們怎麼對我說：※

你要像一隻麻雀飛入山中？

原來惡人正在挽弓搭箭，※

暗中射擊忠良。

基礎一旦崩潰，※

義人尚有何為？

上主住在自己的聖殿，※

上主的寶座設在天上。

祂的眼睛垂視貧民，※

祂的目光細察世人。

上主試探義人和惡人，※

痛恨強暴的人。

祂使火炭硫磺降在惡人身上，※

熱風將是他們杯中的命運。

因為上主是公義的，喜愛公正，※

心地正直的人必享見祂的聖容。

對經一

復活期外：上主的眼睛垂視貧民。

復活期：你們要放心，我已戰勝了世

界，阿肋路亞。

聖詠一四：誰堪當肅立在上主面

前？

「你們臨近了熙雍山和永生天主的城。」

(希一二，22)

對經二

復活期外：心地純潔的人是有福的，

因為他們要看到天主。

復活期：他將住在祢的帳幕內，安息

在祢的聖山上，阿肋路亞。

上主，誰能住在祢的帳幕裏？※

誰能在祢的聖山上安居？

是那行為無瑕，實行正義，※

心口無欺的人；

他不隨口詆毀，不加害近人，※

也不欺凌鄰居；

他輕看作姦犯科的人，+

而尊重那敬畏天主的人，※

他起誓而損己也不反悔；

他不放高利貸，※

也不受賄加害無辜。

這樣行事的人，※

才能永不動搖。

對經二

復活期外：心地純潔的人是有福的，

因為他們要看到天主。

復活期：他將住在祢的帳幕內，安息

在祢的聖山上，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天主

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們

成爲祂的義子。

復活期：我從地上被舉起的時候，就

要吸引萬民歸向我，阿肋路

亞。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們

成爲祂的義子。

復活期：我從地上被舉起的時候，就

要吸引萬民歸向我，阿肋路

亞。

簡短讀經

哥一，9 b \ 11

你們要對天主的旨意有充分的認識，充滿各種屬神的智慧和見識，使你們的行動合乎主的要求，事事叫祂喜悅；在一切

善功上結出果實，對天主的認識，獲得進展；賴祂光榮的德能堅強起來，欣然殷勤，包容一切。

短對答詠

領：求祢治愈我，因為我得罪了祢。

答：求祢：

領：我曾哀求說：上主，求祢憐憫我

答：因為我得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：求祢：

謝主曲對經：我的靈魂頌揚上主，因為天

主垂顧了我的卑微。

禱詞

天主同祂自己的子民訂立了永恆的盟約，且不斷地施恩，因此我們要向祂致謝，以依恃之心向祂祈禱：

上主，求祢降福祢的子民。

上主，仍有很多人，不認識祢愛的盟約，

——求祢拯救他們。

求祢使所有基督徒都能團結一致，

——讓世人相信是祢派遣了基督。

求祢降福我們的親友和相識的人，

——使他們把基督聖善的芬芳散佈到人間。

求祢對臨終的人，顯示祢的慈愛，

——讓他們親眼看見祢的救恩。

求祢仁慈對待去世的人，

——使他們在基督的懷抱，得到永恆的安息。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們願藉今晚卑微的祈禱，頌揚祢的偉大；昔日祢為拯救世人，曾垂顧了謙遜的童貞瑪利亞；求祢因她的代禱，也使我們獲得圓滿的救恩。

第一週：星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的君王上

主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢是白晝，

祢分享聖父的光明，

掃蕩黑暗，

請俯聽我們的禱聲。

二、我們的歌聲，

劃破了黑夜的寂靜，

求祢不棄微賤，

接受我們的讚頌。

三、解除心靈的羈絆，

驅逐罪惡的陰影，

使我們不再消沈疏懶，

及時清醒。

四、基督，請寬待祢的信徒，

我們歡呼吟詠，

載歌載舞，

向祢獻上讚頌。

五、基督，仁慈的君主，

與聖父聖神，

同享光榮，

世世無窮。阿們。

日間用

一、至聖聖三，

祢創造萬有，

統治人寰；

白天使人辛勤工作，

夜間使人休息安眠。

二、由清晨到日落，

我們同聲歌頌，

晝夜不斷；

求祢時時刻刻，

保我平安。

三、請垂視卑微的僕人，

向祢俯首朝拜，

願世人的祈禱與善願，

似馨香騰空，

上升到祢台前。

四、仁慈的天父，

與聖子聖神，

同性同體，

統治乾坤，

尊威無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九：謝恩

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」（路六，20）

壹

對經一：上主將為貧困者主持公道，

（復·阿肋路亞。）

上主，祢為什麼站在遠處？※

在我困苦時，掉頭不顧？

惡人傲慢，欺壓窮人，※

但願他們墮入自設的陷阱。

惡人為所欲為，而洋洋得意，※

匪徒侮辱上主，而沾沾自喜。

惡人傲慢地說：「上主決不追究。」※

他們妄想：「絕對沒有天主。」

惡人所行所爲，無往不利，＋
也不把祢的判斷放在眼裏，※
只知道嘲笑仇敵。

他心裏想：「我不會動搖，※
我永遠不會遭受困擾！」

他滿口盡是咒罵、欺詐和恐嚇，※
舌底下只有毒汁和邪惡。

他在村中埋伏，※
在暗處殺害無辜。

他窺伺窮人，※
有如獅子潛伏洞中。

他要把窮人俘擄，※
使他陷入羅網，把他拖走。

他俯身，蹲在地下，※
不幸者屈服於他的爪牙下。

他心裏想：「天主已經忘記，※
祂掉過頭去，置之不理。」

對經一：上主將爲貧賤者主持公道，
(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：上主，祢已看到我們的患難
和愁苦。(復：阿肋路亞)。

上主，求祢起來，伸手救我，※
天主，請不要忘記困苦的人。

爲什麼讓惡人藐視天主，※
心裏說：「祢決不會追究」？

祢已看到我們的患難和愁苦，※
祢會想到隨時伸手援助。

祢是窮人的倚靠，※
祢是孤兒的救星。

願祢消滅惡人和暴徒的勢力，※
懲罰他們的罪孽，追究到底。

上主爲王，萬世無疆，※
異族必由祂的領域中滅亡。

上主，祢垂聽了謙卑者的心聲，※
加強他們的勇氣，並側耳諦聽。

保護孤兒和受壓迫者的權益，※

使他們不再受世人的恐嚇。

對經二：上主，祢已看到我們的患難

和愁苦（復：阿肋路亞）。

聖詠二：詛咒惡人

「天主為我們這些微賤的人，甘心派遣祂的聖子。」（聖思定）

對經三：上主的言語極其純真，有

如煉淨的白銀（復：阿肋路

亞）。

上主，求祢幫助，因為虔誠者已經消逝，※

因為忠實人在人間已經絕跡。

人們彼此言談，盡是虛偽，※

他們油腔滑調，口是心非。

願上主割除欺詐的口唇，※

剪去大言不慚者的舌頭。

他們曾說過：「我們要暢所欲言，※

嘴唇是我們的，誰能干涉？」

上主說：「因為窮人受委屈，+

貧困者痛苦呻吟，※

我必要援助那渴望救恩的人。」

上主的言語極其純真，※

有如煉過七次的白銀。

上主，求祢護祐我們，※

使我們擺脫這世代的惡人。

歹徒們到處橫行，※

壞事普受世人歌頌。

對經三：上主的言語極其純真，有如

煉淨的白銀（復：阿肋路亞）。

領：上主教導謙卑的人履行正義。

答：指引善良的人走上正途。

唸適於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

- 一、晨光報喜，
人心舒暢，
大地一片錦繡，
萬物光輝明朗；
- 二、基督，祿是生命的活力，
祿是永恆的太陽，
我們向祿歡唱新歌，
信賴祿的人，永不失望。
- 三、祿是聖父的智慧，
光照世界的聖言，
使萬物光輝燦爛，秩序井然，
令人心神嚮往；
- 四、請指引我們，做光明之子，
孜孜行善，

以言以行，
使天父的形像大放光芒。

五、求祿護祐我們，

口舌寬厚真誠，

透過真理的實踐，

喜氣洋洋；

六、基督，仁慈的君王，

偕聖父聖神，

同享榮光，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三：上主臨於聖殿

「基督肉身升天，天門為祂大開。」

（聖依肋乃）

對經一

復活期外：手潔心淨的人，才能攀登

上主的聖山。

復活期：從前降下的那位，就是現在
升到諸天之上的那位，阿肋

路亞。

大地和地上的萬物屬於上主，※
世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※
把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※
誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※
是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※
必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※
那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，十

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？十

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，十

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一

復活期外：手潔心淨的人，才能攀登

上主的聖山。

復活期：從前降下的那位，就是現在

升到諸天之上的那位，阿肋

路亞。

聖歌 多一三，1) 5，7，8

：天主懲罰人也拯救人

「願我們的主耶穌基督的天主和父親受讚美，祂因偉大的仁慈重生了我們」

(伯前一，3)

對經二

復活期外：你們的一切作為，都要頌

揚萬世萬代的君王。

復活期：你們要慶祝這喜樂的日子，

讚頌上主，阿肋路亞。

永生的天主應受讚頌，※

祂的王權永遠常存。

因為祂懲罰人，也憐憫人，+

祂把人投入陰府，也把入救出，※

沒有人能逃出祂的掌握。

以色列子民，

你們要在外邦人面前頌揚天主，※

因為祂把我們分散到異民中間，

是為讓我們在他倆中間傳揚祂的偉大，※

在衆生之前歌頌祂；

因為只有祂是我們的上主天主，※

只有祂永遠是我們的大父。

祂懲罰我們，是為了我們的不義，※

但祂仍要顯示祂的仁慈。

你們要觀察祂向我們所作的一切，※

高聲感謝祂。

請讚美公義的上主，※

請讚揚永世的君王。

我要在充軍之地讚美祂，※

向犯罪的國民宣示祂的尊嚴和偉大。

罪人們！你們應該悔改，+

在祂面前實行正義，※

誰知道，祂也許會寬待你們，

憐憫你們。

我要頌揚我的天主，※

我的靈魂歡樂於天上的君王。

願眾人頌揚祂的偉大，※

在耶路撒冷稱謝祂。

對經二

復活期外：你們的一切作為，都要頌

揚萬世萬代的君王。

復活期：你們要慶祝這喜樂的日子，

讚頌上主，阿肋路亞。

聖詠三二：讚頌照顧人的上主

「萬物是藉著祂而造成的」（若一，3）

對經三

復活期外：正直的人理當讚美上主。

復活期：天主的慈愛充滿大地，阿肋

路亞。

義人，請向上主踴躍歡呼，※

正直的人理當讚美上主。

請你們彈琴稱謝上主，※

彈奏十弦琴頌上主。

請你們向上主高唱新歌，※

在歡呼聲中彈琴奏樂。

因為上主的話句句真實，※

祂的一切作為完全可靠。

祂愛護正義和公理，※

祂的慈愛瀰漫大地。

因上主的一句話，諸天造成，※

因上主的一口氣，萬象發生。

祂聚集海水，好像裝入皮囊，※

祂安置深淵好像放入庫房。

願整個大地敬畏上主，※

願普世居民表示恐懼。

因祂一發言，萬有形成，※

祂一出命，萬物化生。

上主使異邦的計劃破壞，※
使萬民的策略失敗。

上主的計劃却永恆不變，※

祂心中的謀略萬代長存。

尊上主爲天主的民族真是有福！※

上主選爲產業的國民真是有福！

上主由天眷顧，※

觀看所有居民。

祂由自己的居處，※

垂視居於大地的人民。

祂塑造了他們的心靈，※

洞悉他們的一切言行。

君王並不能因大軍而戰勝，※

巨人也不能因力大而救命。

靠馬得勝，乃是枉然，※

體力雖大，難得保全。

因爲上主的眼睛垂視那敬畏祂的人，※

眷顧那些投靠祂慈愛的人。

祂爲救他們免於死亡，※

在饑荒中養活他們。

我們的靈魂仰望上主，※

祂是我們的救助和保障。

因爲我們的心靈將因祂而歡騰，※

我們寄望於祂的聖名。

上主，求祢向我們廣施慈愛，※

滿足我們對祢的期待。

對經三

復活期外：正直的人理當讚美上主。

復活期：天主的慈愛充滿大地，阿肋

路亞。

簡短讀經

羅一三，11、12、13

現在已經是我們由睡夢中醒來的時辰，

因爲我們的救恩，現在比我們初信的時候

更爲臨近。黑夜已深，白日將近，所以我

們該脫去黑暗的行爲，佩帶光明的武器，行動要端莊，好像在白天一樣。

短對答詠

領：我的天主是我的磐石，我要一心

依靠祂。 答：我的天主：

領：祂是我的保障，我的避難所。

答：我要一心依靠祂。

領：願光榮歸於父： 答：我的天主：

讚主曲對經：上主按照祂藉歷代先知所預言的，興起了大能的救主。

禱詞

親愛的弟兄們！基督降來是爲召喚我們分享天主的生命，讓我們現在一起讚頌我們信仰的大祭司：

主，祢是我們的天主和救主。

全能的君王，祢藉著聖洗，把王者的祭司

職授給了我們，

——求祢使我們常給祢奉獻讚頌之祭。

求祢幫助我們遵守祢的誠命，

——使我們藉著祢的聖神，能常居住在祢內，

祢也常住在我們內。

求祢把永恆的智慧賞給我們，

——使祢的智慧常與我們同在，並指導我們

今天的工作。

求祢幫助我們，今天與人和平相處，表現

出愛德的精神，

——使所有與我們共處的人，都感到坦然愉快。

快。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢仁慈地俯聽我們的晨禱，

使我們明察內心隱密的罪愆；祢曾以天恩

之光照亮了我們的心靈，不要再使我們甘

處黑暗。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八：1-8 (一)：默想上

主法律中的聖言

「原來愛天主，就是遵行祂的誠命」

(若壹，五，3)

將臨期、聖誕期、四旬期，對經見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：遵行上主法律的人，真是有

福。

品行完美，履行上主法律的人，

真是有福！※

遵行約法，全心尋求上主的人，

真是有福！

他們從不爲非作歹，※

只按主的道路生活。

祢頒發了命令，※

使人嚴格奉行。

願我的行徑堅定，※

常遵守祢的章程。

我若重視祢的法規，※

就不會感到羞愧。

當我學會了祢公義的條例，※

就必以至誠的心頌謝祢。

我要遵守祢的規律，※

千萬不要把我拋棄。

對經一：遵行上主法律的人，真是有

福。

聖詠一二：義人依賴上主，向祂

哀訴

「願賞賜望德的天主使你們充滿各種喜樂」

(羅一五，13)

對經二：我的心靈因祢的救援而歡樂。

上主，祢忘記我，要到何時？+

莫非要到永遠？※

祢轉面不顧我，要到何時？

我心中焦慮，終日惆悵，要到何時？※

我的仇人向我耀武揚威，要到何時？

上主，我的天主！+

求祢垂顧我，應允我，※

求祢照亮我的眼睛，不要讓我沉睡喪亡。

免得我的仇敵說：「我戰勝了他！」※

免得我跌倒時，仇人歡欣若狂。

但我却仰賴祢的慈愛，+

我的心靈因祢的救援而歡樂，※

我要向厚待我的上主謳歌。

對經二：我的心靈因祢的救援而歡

樂。

聖詠一三：惡人的愚昧

「那裏罪惡越多，恩寵在那裏也格外豐富。」

(羅五，20)

對經三：天主使人處於違命之中，是

爲對衆人顯示仁慈。

愚人心裏說：「沒有天主。」+

他們喪盡天良，任意作惡，※

竟沒有一個行善的人！

上主由高天俯察世人，※

察看有無智者和尋求天主的人。

人人都走入歧途，同惡相濟，※

甚至一個行善者，也無處可尋覓。

所有惡人豈是愚蠢無知？※

他們魚肉我的人民，像吃乾糧，

也從不呼號上主。

他們必將驚慌失措，※

因爲上主與義人常相左右。

你們儘管嘲笑窮人的計劃，※

但上主却是他們的避難所。

但願以色列的救援來自熙雍；十

當上主扭轉他們的命運時，※

雅格必將欣喜，以色列必將歡樂。

對經三：天主使人處於違命之中，是

爲對衆人顯示仁慈。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶一七，7 / 8

凡信賴上主，依靠上主的人，必蒙降福。他必像一棵移植在水邊的樹，生根河畔，不怕炎熱，枝葉茂盛，不愁乾旱，且

不斷結果。

領：上主從不拒絕賜福生活聖潔的人。

答：萬有的上主，依賴祢的人眞是有

福。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地

向世人爲祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

箴三，13 / 15

找到智慧和獲得明哲的人是有福的，因爲獲得智慧勝於賺得銀錢；智慧的果實勝於純金。智慧比珍珠還要寶貴；凡你所追求的，都不足以與它相比。

領：上主，祢喜愛內心的真誠，

答：求祢使我的心靈充滿智慧。

結束禱詞

仁慈的天主，祢會將拯救人類的計劃
啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作
中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世
的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

約五，17 / 18

的確，天主懲戒的人是有福的；全
能者的訓戒，你決不可忽視。因爲祂打傷
了，又包紮傷口；祂擊碎了，又親手治
療。

領：上主，求祢以仁慈恩待祢的僕
人，

答：也求祢教我明白祢的誠命。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫
長得救之路，求祢使我們常以被派遣爲榮，
一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首，
日後同升天廷，仰瞻祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、偉大的造物眞主，

祢固定了大地，

穩如泰山，

由混沌的洪水中浮出；

二、百花齊放，

大地生長植物，

結實纍纍，

人人得以果腹。

三、天降神恩，

治愈靈魂的創痛，

淚水洗罪污，

蠢動賴以制服；

四、服從天命，

遠離邪惡，

逃避死亡的威脅，

爲善最有福。

五、仁慈的聖父，

與聖子聖神同性同體，

統治大地，

永享眞福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一九：爲君王的勝利祈禱

「凡呼喊上主名號的人，必然獲救。」

（宗二，21）

對經一

復活期外：上主賜祂的基督獲得勝

利。

復活期：現在，我們的天主掌握了王

權，也顯示了祂基督的大能

，阿肋路亞。

願上主在憂患的時日俯允你！※

願雅格的天主保佑你！

願祂由聖所救助你。※

由熙雍眷顧你！

願祂懷念你的一切祭獻，※

悅納你的燔祭。

願祂使你得償心願，※

成全你的一切計劃。

我們要因你的勝利而歡呼，十

奉我們天主的名豎起旗幟，※

願上主滿足你的一切請求！

現在我知道，十

上主從神聖的高天俯聽，※

以無敵的右手使祂的受傅者獲勝。

有人依靠戰車，有人依靠戰馬，※

我們却依靠我們的天主，上主。

他們倒地斃命，※

我們却屹立不動。

上主，求祢使君王獲勝，※

我們呼求的時日，願祢垂聽！

對經一

復活期外：上主賜祂的基督獲得勝利。

復活期：現在我們的天主掌握了王權

，也顯示了祂基督的大能，

阿肋路亞。

聖詠二〇，278，14：為君王

的勝利謝恩

「基督取得生命而復活起來；永遠常存。」

（聖依肋乃）

對經二

復活期外：我要歌頌稱揚上主的德

能。

復活期：祢已取得權能，而開始為王

，阿肋路亞。

上主，祢的能力使君王歡喜，※

祢賜的勝利使他快樂無比。

祢成全了他心內的願望，※

沒有拒絕他口中的祈求。

因為祢已使他諸事順遂，※

以純金的冠冕加在他的頭上。

他只求祢保全性命，※

祢却賜給他長壽百歲。

祢協助他獲得了偉大的光榮，※

又加給他無比的威嚴和榮耀。

祢使他永蒙鴻福，※

使他在祢面前歡欣踴躍。

君王全心依靠上主，※

賴至高者的慈愛永不動搖。

上主，起來，顯示祢的能力，※

我們要歌頌，稱揚祢的德能。

對經二

復活期外：我要歌頌稱揚上主的德能。

復活期：祢已取得權能，而開始為王，

阿肋路亞。

聖歌 默四，11，五，9，

10，12：蒙救贖者的

讚詞

對經三

復活期外：上主，祢使我們成爲天國

的子民，和侍奉天主的祭

司。

復活期：願祢所創造的萬物都事奉祢

，因為祢一出命，萬物立刻

形成，阿肋路亞。

上主、我們的天主，※

祢理當接受光榮，尊威和權能。

因爲祢創造了萬物，※

萬物都是因祢的旨意而造成，而存在。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血把我們贖回來，歸於天主；

使我們成爲天國的子民，

和侍奉天主的祭司，※

我們必要為王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三

復活期外：上主，祢使我們成為天

國的子民，和侍奉天主的祭

司。

復活期：願祢所創造的萬物都事奉祢

，因為祢一出命，萬物立刻

形成，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹二，1 a) 2

請看！父是怎樣愛我們，祂使我們稱

為天主的兒女，而我們也真是如此。親愛

的諸位，現在我們是天主的兒女，但我們

將來究竟如何，還不明顯；可是我們知道

：一旦明顯了，我們都要像祂，因為我們

將看見祂的真相。

短對答詠

領：上主，祢的聖言永遠存留。

答：上主：

領：祢的真理，永世常存。 答：永

遠存留。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：我的心神歡躍於上主、天主，

我的救主。

禱 詞

主基督生活在我們中間，我們是祂以高價

取得的子民。現在我們一齊讚頌祂、懇求

祂：

主，求祢俯聽我們的讚頌！

主，統治萬民的君王，求祢教導祢的子民

和所有從政人員，

使他們按照祢的法律，謀求公共的福

利。

主，祢以教會和聖事拯救我們擺脫邪惡的奴役，

— 求祢使身心被世俗俘擄的兄弟姊妹，恢復天主兒女的自由。

願我們的青年子弟，在祢面前保持純潔無罪，

— 使他們慷慨順從祢的召喚。

求祢使兒童們效法祢的榜樣，

— 使他們在智慧和恩寵上，日漸增長。

求祢把去世的人接入永恒的天國，

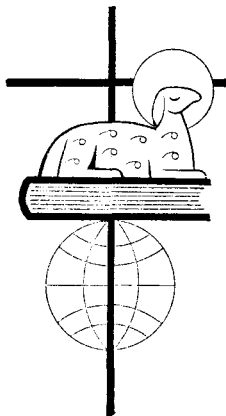
— 我們都希望將來在那裏與祢一同爲王。

我們的天父：

結束禱詞

主、全能的天主，感謝祢使我們又度過了一天。求祢使我們向祢所作的祈禱，成爲祢歆饗的祭品。

結束詞 見常用經文



第一週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜，創造我們的

上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、最美麗的造物真主，

祢管理萬有，

救我出離夢境，

事主勤奮忠誠。

二、基督，請寬恕我們的惡行，

打破沈沈黑夜，

振作起來，

向上主呼求歌頌。

三、記起先知的指引，

保祿的訓示，

夜間也舉心向上，

向祢祈禱誦經。

四、祢洞察惡事，

誰能遮羞？

請垂聽我們的禱聲，

赦免我們的罪行。

五、基督，大慈大悲的君主，

與聖父聖神，

世世代代，

同享光榮。阿們。

日間用

一、全知的上主，

祢洞悉一切，

我們向祢歡呼，

求祢廣施慈恩，

時時保護。

二、偉大的善牧，

祢尋找亡羊，

悉心照顧，

接引我們走向豐盛的草原，

共成一棧一牧。

三、不要讓震怒的法官，

把我們列入受罰的羊羣，

但求祢末日審判時，

容我們進入祢的牧場，

永遠追隨善牧。

四、人類的救主，

願光榮與尊威，

德能與勝利，

永遠歸於祢！

統治萬物的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一七，2-30：為救恩和勝利

而謝恩

「在那時候，發生了大地震。」

（默一，13）

壹

對經一：上主，我的力量，我愛慕祢

+（復：阿肋路亞）。

上主，我的力量，我愛慕祢！※

+ 祢是我的磐石，我的保障，我的救主。

我的天主，我的避難所，

我一心投靠祢，※

我的護盾，我大力的救援，

我的堡壘。

我一呼求應受頌揚的上主，※

祂就把我從仇敵手中救出。

死亡的洪水圍困著我，※

滅頂的巨浪沖擊著我。

陰府的繩索纏繞著我，※

死亡的羅網等待著我。

我在急難中呼求上主，※

向我的天主求助；

祂從聖殿中俯聽了我的禱聲，※

我求救的聲音傳進祂的耳中。

對經一：上主，我的力量，我愛慕祢

（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主救了我，因為祂喜愛我

（復：阿肋路亞）。

大地戰慄震動，十

羣山搖撼，搖搖欲墜，※

因為上主大發義怒。

祂的鼻孔冒出濃烟，十

祂的口中噴出烈焰，※

祂的身上射出火炭。

祂揭開天幕，親自降臨，※

祂的脚下佈滿了烏雲。

祂駕著革魯賓而飛揚，※

藉著風的雙翼而翱翔。

在祂四周有黑暗作成幃帳，※

密雲黑水當作祂的屏障。

閃電在祂面前掠過，※

冰雹與火炭隨即降落。

上主由高天發出雷鳴，※

至高者發出吼聲。

祂放射火箭，將敵人驅散，※

祂發出閃電，使他們混亂。

上主，祢一呵斥，祢一震怒，※

海底立即出現，地基隨就顯露。

祂從高天伸手把我捉住，※

將我由大水中救出。

救我脫離了敵手，※

擺脫了強於我的凶仇。

我遭難時他們襲擊我，※

幸而上主保護我。

祂使我自由生活，※

祂救了我，因為祂喜愛我。

對經二：上主救了我，因為祂喜愛我

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：上主，祢給我帶來光明，為

我驅除黑暗（復：阿肋路

亞）。

上主因我正直給我酬勞，※

因我雙手清白賜我賞報；

我遵行了上主的道路，※

我沒有作惡背棄天主。

我常遵守祂的一切誠命，※

沒有違背祂的任何法令。

我在祂面前，沒有過錯，※

我時常遠離一切罪惡。

因此，上主因我正直給我酬勞，※

因我雙手清白賜我賞報。

仁慈的人，祢待他也仁慈，※

正直的人，祢待他也正直。

純潔的人，祢降福他，※

邪惡的人，祢敵視他。

謙卑的人，祢必將他救起。※

傲慢的人，祢必把他貶低。

上主，祢給我帶來光明，※

我的天主為我驅除黑暗。

我賴祢的助祐，衝上了戰場，※

我靠我的天主，跳過了圍牆。

對經三：上主，祢給我帶來光明，為

我驅除黑暗（復：阿肋路

亞）。

領：衆人都驚奇耶穌動聽的話。

答：就是祂口中所說的話。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、離去吧！

黑夜沈沈，

昏暗及烏雲，

世間的動亂糾紛。

二、東方發白，

曙光初現，

大地燦爛，

基督已來臨。

三、陽光撥烏雲，

普照塵寰，

五光十色，

萬物莫不振奮。

四、心靈的昏瞶，

人間的虛偽，

也雲消霧散，

因為上主已降臨。

五、基督，我們只尋求祢，

懷著純樸的心神，

向祢屈膝叩拜，

哀禱歌吟。

六、求祢垂顧我們的心願，

掃除生活的困惑及缺失，

在祢的光明中，

重獲自由的精神。

七、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三五：罪人的邪惡，天主的

慈善

「跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生

命的光」（若八，12）

對經一

復活期外：天主，在祢的光明中，我

們看到光明。

復活期：上主，在祢那裏有生命的泉

源，阿肋路亞。

罪惡在罪人心中說：※

「不必敬畏天主，把祂放在眼裏。」

因為他在自我陶醉，※

認為罪惡無人發現，不必悔恨。

他滿口邪惡與欺騙，※

不再追求智慧，努力行善。

他躺在床上，籌劃作惡，※

立足於邪道，不怕罪過。

上主，祢的慈愛達於高天，※

祢的真誠上徹霄漢。

祢的正義有如高山，+

祢的公平有如深淵，※

上主，惟有祢能救護世人與走獸。

天主，祢的慈愛是多麼寶貴，※

世人都藏身在祢的翼蔭下。

他們飽嘗了祢殿中的盛筵，※

暢飲了祢甘飴的水泉。

因為在祢那裏有生命的泉源，※

在祢的光明中，我們看到光明。

請向認識祢的人廣施慈愛，※

為心地正直的人主持公道。

不要讓驕傲人的腳威脅我，※
不要讓罪人的手動搖我。

請看，作惡的人已經一敗塗地，※
他們已被打倒，無法興起。

對經一

復活期外：天主，在祢的光明中，我
們看到光明。

復活期：上主，在祢那裏有生命的泉
源，阿肋路亞。

聖歌

友二六，1) 13，15：上主、

宇宙的創造者保護祂的子民

「他們高唱新歌」(默五，9)

對經二

復活期外：上主，祢實在偉大，祢的
德能超羣出衆。

復活期：上主，祢派遣了聖神，萬物
就被造成，阿肋路亞。

請大家擊鼓讚美上主，※
敲饒歌頌上主。

吟詠新詩稱揚上主，※
高呼祂的聖名。

祂是消除戰爭的天主，※
祂的名號是上主。

我們要歌頌上主，※

高唱新歌讚美天主：

上主，祢實在偉大，實在光榮，※
祢的德能超羣出衆，戰無不勝。

願祢所創造的萬物都服事祢，※
因為祢一發言，萬物造成。

祢一嘯氣，一切形成，※

祢一出命，無人抗拒。

羣山基礎隨水流動，※

磐石在祢面前，像蠟溶化。
祢對敬畏祢的人，※

仍然大發慈悲。

對經二

復活期外：上主，祢實在偉大，祢的

德能超羣出衆。

復活期：上主，祢派遣了聖神，萬物

就被造成，阿肋路亞。

聖詠四六：萬有的君王，上主

「祂坐在聖父的右邊，祂的神國萬世無疆

。」（信經）

對經三

復活期外：請大家以歡樂的歌聲頌揚

上主。

復活期：天主是普世君王，你們要各

盡所能，謳歌讚頌，阿肋路

亞。

萬民，你們要鼓掌，※

以歡呼的歌聲，頌揚上主。

因爲上主至高至尊，可敬可畏，※
是統治大地的偉大君王。

祂使萬民屬我們管轄，※

使列邦屈服在我們脚下。

祂爲我們選擇了產業，※

就是祂所愛的雅格的榮耀。

在歡呼聲中，天主上升，※

在號角聲中，上主騰空。

你們要歌頌，歌頌我們的天主，※

要歌頌，歌頌我們的君王。

因爲天主是普世的君王，※

你們要謳歌讚頌。

天主坐於神聖的寶座，※

天主爲王，統治萬邦。

萬國的領袖集合起來，※

成爲亞巴郎的天主的子民。

因爲大地的權貴都屬於天主，※

唯有天主至高至尊。

對經三

復活期外：請大家以歡樂的歌聲頌揚

上主。

復活期：天主是普世君王，你們要各

盡所能，謳歌讚頌，阿肋路

亞。

簡短讀經 多四，16 / 17，19 / 20 （拉

丁通行本）

你要記著：己所不欲，勿施於人；讓
飢餓和貧窮的人，與你共食，給裸體的人
衣服，向智者請教。你要時常讚美天主，
求祂指引你，使你的一切計劃達到目的。

短對答詠

領：天主，求祢使我誠心服從祢的旨

意。 答：天主：

領：求祢使我遵行祢的道路，而獲得

生命。 答：服從祢的旨意。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：上主，求祢憐憫我們，記住

祢自己的神聖盟約。

禱 詞

我們應當感謝基督，時時讚美祂，因為祂
屈尊就卑，竟稱呼我們為弟兄，我們同聲

向祂祈禱：

主，求祢聖化祢的眾弟兄。

求祢使我們以純潔的心，把這一天的開始
奉獻給祢，以光榮祢的復活，

也讓我們以我們的工作，聖化這一天，
使祢歡心。

每天都是祢愛我們的證明，祢賜給我們新
的一天，為我們帶來救恩和喜樂，

求祢使我們日新，日日新，以宣揚祢的
光榮。

求祢今天教導我們，在所有的人身上看到祢的臨在，

——特別在憂苦和貧窮的人身上找到祢。

求祢今天使我們與所有的人和乎相處，

——不要讓我們對任何人以怨報怨。

我們的天父：

結束禱詞

天主，我們的救主，求祢助祐我們追求光明，實踐真理；我們都因祢而重生，成爲光明之子，求使我們也能照亮別人，爲祢作證。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，9（16）

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，我讚美祢，請照祢的誠命教訓我。

青年人如何才能守身如玉？※

只有遵守祢的訓諭。

我一心尋求祢，※

不要讓我違背祢的規律。

我把祢的話藏在心裏，※

免得我得罪祢。

上主，我讚美祢，※

請照祢的誠命教訓我。

我要以唇舌傳揚，※

祢親口頒佈的法令。

我喜愛遵行祢的法令，※

勝過各種財富。

我要默想祢的訓令，※

我要沉思祢的途徑。

我喜愛祢的法令，※

我決不忘記祢的言論。

對經一：上主，我讚美祢，請照祢的

誠命教訓我。

聖詠一六：上主，求祢救我脫離

惡人

「基督還在血肉之身時：獻上了祈禱，而

獲得俯允」(希五，7)

壹

對經二：上主，求祢使我的脚步緊隨

祢的道路。

上主，求祢聆聽我的申訴，十

注意我的哀號，※

傾聽我口中毫無虛偽的祈禱。

願祢明察，判我勝訴，※

因祢的眼睛細察正直。

任憑祢察驗我的心靈，夜間來視察我，※

用火鍛鍊我，在我身上却找不到邪惡。

我也決不口出惡言，中傷他人，※

我常照祢的訓言，迴避惡人的道路。

我的脚步緊隨祢的道路，※

我的雙足絕不致滑倒顛仆。

天主，我向祢呼求，祢必應允我，※

求祢側耳俯聽，俯聽我的訴說。

求祢彰顯祢奇妙的慈愛，※

以大能從敵人手中拯救投靠祢的人。

求祢保護我，有如眼中的瞳人，十

讓我藏身在祢的翼蔭下，※

使我脫離謀害我的仇人。

對經二：上主，求祢使我的脚步緊隨
祢的道路。

貳

對經三：上主，求祢起來，拯救我的
靈魂。

那些企圖圍攻我的仇敵，十
絲毫沒有慈悲心腸，※
他們滿口狂言。

他們追逐我，把我圍住，※
瞪着眼要把我推倒。

好像準備撲食的猛獅，※
又像蹲伏在暗處的幼獅。

上主，求祢起來迎擊，
把他們制服，※

以祢的利劍，救我脫離惡徒。

上主，求祢親手救我脫離這些人，※
脫離那以現世爲終身幸福的愚民。

祢以珍肴填滿了他們的口腹，十
他們多子多孫而心滿意足，※
又給他們的兒孫留下財富。

至於我，我却因正義得見祢的慈顏。※
願我醒來時，能以仰瞻祢爲幸福。

對經三：上主，求祢起來，拯救我的
靈魂。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

午前

簡短讀經

伯前一，13 / 14

你們要準備好，提高警覺，把希望完
全寄托在耶穌基督顯現時，帶給你們的恩
寵上；要做孝順的子女，不要迎合你們的
私慾，像往日那樣愚昧。

領：上主，求祢使我認識祢的法度，
答：求祢教訓我履行祢的道路。

結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢為召集因罪失散的人，曾派遣恩許之神降來；求祢使我們在這世界上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

伯前一，15 / 16

你們要像召叫你們的聖者——天主一樣，在一切行為上都是聖的。經上記載：「你們都該是聖潔的，因為我是聖潔的」。

領：上主，願祢的祭司宣揚正義，

答：願祢的聖民喜氣洋溢。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行中的工作，彌補我們的過失，使能遵照祢

的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

雅四，7 / 8 a，10

你們要服從天主，對抗魔鬼，魔鬼必會遠遁；你們親近天主，天主就親近你們。你們在上主面前自謙自卑，祂就會提拔你們。

領：天主的眼睛關注那敬畏祂的人，

答：祂的雙目眷顧那依靠祂仁慈的人。

結束禱詞

天主，祢的聖子為救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作為能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

- 一 至聖的造物真主，
祢的光明充滿宇宙，
萬物燦爛光輝，
日月運行，
從不越軌。
- 二 羣星閃動，
各有規律，
晝夜有分界，
月份各不同，
莫不依次進退。
- 三 上主，求祢照亮人心，
洗淨精神的污染，
解除罪惡的桎梏，
粉碎邪惡的勢力，

一片祥和福瑞。

四 仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治乾坤，

大地春回。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二六：危險中的依賴

「這就是天主與人同在的帳幕」

(默二一，3)

壹

對經一

復活期外：上主是我的光明，我的救

援，我還畏懼何人？

復活期：上主高舉了祂，使祂在自己

的右邊作元首、作救主，阿

肋路亞。

上主是我的光明，我的救援，
我還畏懼何人？※

上主是我生命的保障，我尚害怕何人？

惡人前來攻擊我，要吃我的肉，※

我的對頭，我的仇敵，反而跌倒在地。

雖有大軍向我進攻，我的心也不戰慄，※

縱然戰爭向我逼近，我仍然滿懷信心。

我只向上主請求一事：※

願我一生一世住在上主的殿裏。

凝視上主的美善，※

參拜上主的聖殿。

因為在我困苦の時日，+

祂把我藏在祂的帳幕中，※

把我藏在祂帳幕的深處，

把我高置在磐石上。

我現在可以昂然抬頭，※

鄙視我周圍的仇人。

我要在祂帳幕中獻上歡樂之祭，※
我要向上主歌唱，吟詠讚美詩詞。

對經一

復活期外：上主是我的光明，我的救

援，我還畏懼何人？

復活期：上主高舉了祂，使祂在自己

的右邊作元首、作救主，阿

肋路亞。

「有數人站起來，作假見證誣告耶穌」

(谷一四，57)

貳

對經二

復活期外：上主，我切望仰瞻祢的慈

顏；求祢不要轉面不顧。

復活期：我深信在這人世間，必能見

到上主的美善，阿肋路亞。

上主，求祢俯聽我的呼聲，※

求祢憐憫我，俯允我。

我一想到祢，心裏就說：十

「你們要尋求上主的慈顏！」※

上主，我切望仰瞻祢的慈顏。

求祢不要轉面不顧，※

祢發怒時，不要趕走祢的僕人。

祢一向是我的救援，※

我的救主，不要把我遺忘。

我的父母捨棄了我，※

上主却收留了我。

上主，求祢把祢的道路指示我，※

請祢引領我踏上坦途，免遭敵手。

求祢不要把我交給仇人，

滿足他們的心願，※

因為假證人起來攻擊我，口噴怒焰。

我深信在這人世間，※

必能見到上主的美善。

你要鼓起勇氣，期待上主，※

你要振作精神，等候上主。

對經二

復活期外：上主，我切望仰瞻祢的慈

顏，求祢不要轉面不顧。

復活期：我深信在這人世間，必能見

到上主的美善，阿肋路亞。

聖歌 哥一，12 / 20

「基督是超越萬物的長子，是首先從死者
中復活的」。

對經三

復活期外：基督是超越萬物的長子，

祂在萬有之中高居首位。

復活期：萬有都出於祂，倚靠祂、歸

於祂；願光榮歸於祂，直到

永遠，阿肋路亞。

感謝天父，使我們在光明中，※
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※
把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※
獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※
是超越萬物的長子。

因為上天下地的一切，無論有形與無形，十
上座者或宰制者，率領者或掌權者，※
都是藉祂而創造的。

一切都藉著祂，並爲了祂而受造，※
祂在萬有之先就已存在，

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十
祂是原始，是首先從死者中復活的，※
使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意，

使整個圓滿住在祂內，※

並藉著祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：基督是超越萬物的長子，

祂在萬有之中高居首位。

復活期：萬有都出於祂，倚靠祂、歸

於祂；願光榮歸於祂，直到

永遠，阿肋路亞。

簡短讀經

雅一，22 / 25

你們應實踐聖言，不要聽而不作，欺騙
自己；誰若詳察使人得自由的完美法律，
而又遵守不渝，不隨聽隨忘，却身體力行
，這樣的人必因他的作爲得到幸福。

短對答詠

領：上主，求祢拯救我，求祢憐憫我。

答：上主：

領：求祢不要把我的靈魂和罪人一起

收去。 答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：全能者在我身上行了大事，

祢的名號何其神聖。

禱詞

上主以無限的愛心照顧祢的選民，願上主的名號在衆人身上受顯揚。我們現在讚美

祢，祈求祢：

上主，求祢顯示祢的仁慈。

上主，求祢記得祢的教會，

—保護它脫離一切邪惡，使它在祢的聖愛

中日益完美。

求祢使各個民族認識祢是唯一的天主，

—也認識祢派遣來的祢的聖子耶穌基督。

求祢賞賜我們的親友，事事順遂，

—使他們今生在祢的愛護下，平安度日，

來世得到永生。

求祢使勞苦和負重擔的人獲得安慰，

—使受輕視的人恢復自尊。

求祢給今天逝世的人，敞開仁慈的大門，

—迎接他們進入天國。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，晝夜保

護我們；我們生活在變化不停的世界，但

祢却是永恆不變的；在祢的眷顧之下，讓

我們對祢的愛也能堅定不移。

結束詞 見常用經文

第一週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主，因為祂

是我們的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜幕將大地籠罩，

遮蓋了美麗的世界，

人心的裁判，

我們滿懷信心向祢投靠。

二、基督，求祢消除邪惡，

滌淨心靈的罪污，

恩賜聖寵，

使邪魔遠逃。

三、我心冥頑不誠，

難逃罪惡的侵害，

求主救我們脫離黑暗，

只把祢尋找。

四、基督，仁慈的君王，

掃蕩黑暗，重放光明，

與聖父及聖神，

永享榮耀。阿們。

日間用

一、基督，普世君王，

俯聽僕人的祈禱，

別讓世俗的邪惡，

損害我們的信仰。

二、助我驅散邪念，

永不妬恨別人，

以善制惡，

拋棄報復的心腸。

三、憤怒、欺詐和傲慢，

遠離我心靈，

拔除自私惡根，

身心舒暢。

四、付出真誠愛心，

平安才能久享，

心靈保持純潔，

幸福才有保障。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕同聖父及聖神，

萬世萬代，

同享榮光。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一七，30-51：謝恩

「若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？」

(羅·八，31)

肆

對經一：上主的話像一面盾牌，保護

所有投靠祂的人(復·阿肋

路亞)。

天主的作為完善無比，※

上主的言語真實可靠；

凡投靠上主的人，※

上主必作他的後盾。

除了上主，還有誰是真神？※

除了我們的天主，誰還是靠山？

是天主使我英勇威武，※

使我的道路平坦無阻，

使我能像母鹿飛奔，※

使我能高山站穩。

是祂教導我雙手衝鋒，※

伸展雙臂，拉開銅弓。

對經一：上主的話像一面盾牌，保護

所有投靠祂的人（復：阿肋

路亞）。

伍

對經二：上主，祢的右手扶持了我

（復：阿肋路亞）。

祢把救恩的盾牌賜給了我，+

祢的右手扶持了我，※

祢的慈愛堅強了我。

祢爲我拓寬了道路，※

使我脚步穩健，前進無阻。

我追擊仇敵，把他們逮捕，※

我不把他們消滅，誓不罷休。

我將他們打得一敗塗地，※

使他們在我脚下倒地不起。

祢使我英勇威武，奮力作戰，※

使敵人都向我俯首就範；

使我的仇人轉身逃竄，※

使仇恨我的人完全潰散。

他們呼救，却無人救援，※

呼求上主，也得不到垂憐。

我粉碎他們如風吹的塵土，※

我踐踏他們像泥濘的道路。

祢救我脫離叛亂的人民，※

立我作萬民的國君。

我素不相識的民族，※

都前來向我臣服。

外邦的子民都向我俯首聽命，※

一聽說是我，就對我表示效忠。

外方的子民鬪志全消，※

戰戰兢兢走出城堡。

對經二：上主，祢的右手扶持了我

（復：阿肋路亞）。

陸

對經三：上主，萬歲！救我的天主應

受尊崇（復：阿肋路亞）。

上主，萬歲！我的磐石應受讚頌，※

救我的天主應受尊崇！

天主，是祢爲我雪恨報仇，※

是祢使萬民向我屈服。

是祢拯救我脫離了仇敵，+

從敵人手中把我救起，※

救我不陷於狂徒的手裏。

上主，因此我要在列邦中稱謝祢，※

不斷歌唱讚美祢。

祢使祢的君王大獲勝利，+

向祢的受傳者、達味和他的後代，※

世世代代廣施慈愛。

對經三：上主，萬歲！救我的天主應

受尊崇（復：阿肋路亞）。

領：上主，求祢開啓我的眼睛。

答：使我看清祢法律的奇能。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

（如念序經，則省去以上開端詞）

讚美詩

一 黑夜遁去，

旭日東升，

人心不安，

羞愧又懺悔，

誰能作姦犯科，

光天化日中？

二 盲目與無知，

使人常誤入歧途；

光明帶來寧靜，

使心靈玉潔冰清；

口不出奸詐，

心離黑暗向光明。

三、願今日平安寧靜，

上主常護祐，

口舌保純潔，

雙目雙手不放縱，

身心不受邪惡污染，

生活磊落光明。

四、觀察人心的上主，

從日出到日落，

日以繼夜，

不離我們左右。

光榮歸於父子及聖神，

慈光普照，世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五六：苦難中的晨禱

「此篇聖詠歌頌主的苦難」（聖思定）

對經一

復活期外：弦琴和豎琴，醒來吧！我

要喚醒曙光。

復活期：天主，願祢的尊威高於諸天，

阿肋路亞。

天主，求祢憐憫我，憐憫我，※

因為我只有投靠祢；

我投奔到祢的翼蔭下，※

等到毀滅的風暴過去。

我呼求至高者天主，※

就是施恩於我的天主；

天主必從天上施恩拯救我，+

使吞噬我的人蒙受羞辱；※

天主必顯示祂的慈愛和信實。

我躺臥在幼獅羣中，※
牠們想把人們吞噬。

牠們的牙齒有如長矛銳箭，※

舌頭好似雙刃的利劍。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰！

他們在我脚下佈置了羅網，

把我羈絆，※

在我面前掘了陷阱，

自己反而跌入其中。

天主，我的心已準備妥當，+

我的心已準備妥當，※

我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

弦琴和豎琴，醒來吧！※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因為祢的慈愛超越諸天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰。

對經一

復活期外：弦琴和豎琴，醒來吧！我

要喚醒曙光。

復活期：天主，願祢的尊威高於諸天，

阿肋路亞。

聖歌 耶三一，10 / 14：獲救百

姓的幸福

「耶穌為人而死，使那分散的天主兒女都

聚集起來，合成一體。」

（若一一，51、52）

對經二

復活期外：上主說：我要使我的人民

飽饗美味。

復活期：上主贖回了自己的子民，阿

肋路亞。

萬民，請聽上主的話，※

向遠方的海島宣揚：

那昔日驅散以色列的，要再聚集，※

看守他們好像牧人看守羊羣。

因爲上主贖回了雅格，※

從更强者的手中把他救出。

他們要到熙雍山上歡呼，十

奔向上主的美物：※

飽嘗穀、麥、酒、油、小羊和牛犢。

他們的心靈好像灌溉的田園，※

再也不會飢餓。

那時處女載歌載舞，※

老幼必同歡同樂。

因爲我要使他們的悲哀變爲喜悅，※

使他們在憂苦中獲得安慰和歡樂。

我必用肥脂滋潤祭司的心靈，※

使我的人民飽饗美味。

對經二

復活期外：上主說：我要使我的人民

飽饗美味。

復活期：上主贖回了自己的子民，阿

肋路亞。

聖詠四七：爲百姓的得救而謝

恩

「天使把我帶到一座高山上，將聖城耶路

撒冷指給我看。」（默二一，10）

對經三

復活期外：在我們天主的城中，上主

至大，應受讚頌。十

復活期：這天主，就是我們的永生天

主，阿肋路亞。

在我們天主的城中，※
上主至大，應受讚頌。

十祂的聖山偉大壯麗，※
是普世的喜樂。

位於城北的熙雍山，※
是大王的城邑！

天主住在堡壘的中央，※
親自作它的保障。

請看！衆王成羣結隊，※
紛紛向這裏集合；

他們一見熙雍，就驚慌失措，※
慌慌張張，各自逃竄。

他們在那裏膽戰心驚，※
好像臨盆的婦女忍受苦痛；

好像塔爾西斯的船隻，※
爲強烈的東風所襲擊。

在萬軍上主的城中，

在我們天主的城中，+
我們所見的，正如所聽到的，※
天主必使這城永遠穩固。

天主，我們在祢的殿內，※
想念着祢的慈惠。

天主，祢的名號遠達地極，+
祢應受的讚美，普及人寰，※
祢以正義統治大地。

熙雍山因祢的公正而喜樂，※
猶大的女子也因此而踴躍。

請你們圍繞熙雍巡遊，※
數點它的城樓；

觀察它的城郭，巡視它的碉堡，※
以便向後代子孫陳述：

祂是我們的天主，+
是我們永恆的天主，※

祂永遠引領我們。

對經三

復活期外：在我們天主的城中，上主

至大，應受讚頌。

復活期：這天主，就是我們的永生天

主，阿肋路亞。

簡短讀經

依六六，1-2

上主這樣說：高天是我的寶座，大地是我的腳凳；你們還能在什麼地方給我建築殿宇，建造我休息的地方呢？這一切都是我親手造的，這一切都是我的——是上主這樣說。我要垂顧的是誰呢？是貧苦者，懺悔者和對我言語懼怕的人。

短對答詠

領：上主，我全心呼號，求祢俯聽。

答：上主：

領：我要遵守祢的法規。 答：求祢

俯聽。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：我們應以聖德事奉上主，祂

必會從敵人手中將我們救

出。

禱詞

基督賜給了我們今日的光明，我們感謝祂

，祈求祂：

主，求祢降福我們、聖化我們。

祢爲了我們的罪惡，自作犧牲，祭獻天父，

——求祢也將我們的祈禱，勞苦和犧牲奉獻

給天父。

祢今天又賞賜我們新光，使我們又看到祢

美麗的萬物，

——求祢使我們在萬物身上，看到祢的榮耀

和全能。

祢對世人慷慨大方，慈善溫良，

——求祢使我們效法祢的榜樣。

主，求祢今晨對我們廣施仁慈，賜給我們

抵抗誘惑的力量，

——也使我們勇敢背起今天生活的重擔。

我們的天父……

結束禱詞

全能永生的天主，我們在清晨、中午

及傍晚，虔誠地向祢祈禱；求祢驅散我們

心中的黑暗，以接受基督真光。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，17 / 24 (三)

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，求祢開啓我的眼睛，

我要觀察祢法律的奧妙。

求祢恩待祢的僕人，我才會生存，※

才能遵行祢的教訓。

求祢開啓我的眼睛，※

使我觀察祢法律的奧妙。

我在世上原是逆旅，※

不要對我隱瞞祢的誠律。

我時常渴慕祢的訓言，※

致使我的心靈疲憊不堪。

祢對傲慢人加以責罰，※

違背祢誠命的人，實可咒罵。

請除去我所受的羞辱和輕慢，※

因為我常遵守了祢的規範。

王侯雖然開庭，對我妄加非議，※

祢的僕人仍舊沉思祢的律例。

因為祢的誠命是我的喜樂，※

祢的典章是我的謀略。

對經一：上主，求祢開啓我的眼睛，

我要觀察祢法律的奧妙。

聖詠二四：求寬恕和救恩

「望德不使人蒙羞」（羅五，5）

壹

對經二：上主，求祢以真理指導我。

上主，我一心仰望祢，※

我的天主，我倚靠祢，便不會蒙羞。

不要讓我的仇人向我誇耀，+

凡期望祢的人決不致失望，※

唯有妄想而背信的人才會受辱。

上主，請指示我祢的道路，※

教給我祢的途徑。

求祢教訓我，以真理指導我，※

我終日仰望祢，因為祢是我的救主。

上主，求祢念及祢的仁愛，※

祢一向就以慈悲為懷。

上主，

求祢忘掉我青春的罪愆與過犯，※

祢慈愛寬厚，請垂念我。

因為上主溫良而公正，※

指示罪人應走的道路；

引導謙卑的人履行正義，※

教訓善良的人遵循坦途。

上主對遵守祢盟約和誠命的人，※

表現祢的慈愛和真誠。

上主，為了光榮祢的聖名，※

求祢寬恕我的重罪。

對經二：上主，求祢以真理指導我。

貳

對經三：上主，我孤苦伶仃，求祢回

顧我，憐憫我。

凡是敬畏上主的人，※

上主必指示他應走的道路；

他的生活必定幸福，※

他的後裔必將繼承土地。

上主親切對待敬畏祂的民衆，※

使他們了解祂的盟約。

我仰望上主，目不轉睛，※

因為祂使我脫離了陷阱。

我孤苦伶仃，※

求祢回顧我，憐憫我。

求祢減輕我心中的痛苦，※

消除我的一切煩惱。

垂視我的困苦艱難，※

赦免我的一切罪愆。

請看我的仇敵何其衆多，※

他們都凶狠地痛恨着我。

求祢保護我，拯救我，※

別讓我蒙羞，因為祢是我的避難所。

我清白正直，求祢保護，※

我全心倚靠祢。

天主，求祢拯救以色列，※

救他脫離一切災禍。

對經三：上主，我孤苦伶仃，求祢回

顧我，憐憫我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

亞四，13

是祂創造了山嶽，形成了風暴，向人

宣示祂的旨意，分開黎明和黑暗，在大

地高處巡行；祂的名字是「上主」，萬軍的

天主。

領：上主的一切化工，請讚美上主，

答：歌頌稱揚祂，直到永遠。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜下的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

亞五，8

是祂創造了昴星和參星，變黑暗為黎明，使白晝成黑夜，聚集海水並傾注於地面，祂的名字是「上主」。

領：上主具有莊嚴和榮耀，

答：祂的聖所內有威能和光輝。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們

，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

亞九，6

是祂在高天建造樓閣，在地上奠定支柱，聚集海水並傾注於地面，祂的名字是「上主」。

領：高天陳述天主的光榮，

答：穹蒼宣揚祂雙手的化工。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

- 一、大能的天主，
祢造生萬物，
魚族水中游，
鳥類飛翔在天空，
各歸其所，
各顯其能。
- 二、求祢普施宏恩，
滌除僕人的罪污，
使我們不再失足，
免遭喪亡的悲痛，
上主，我們的天主，
我們向祢哀禱歌頌。
- 三、慈悲的天主，
求祢大力助祐，

不怕邪惡的張狂，
也不自滿自足，
不因挫折而灰心喪志，
不因驕傲而失落恩寵。

四、仁慈的天父，
偕唯一聖子，
施慰的聖神，
統治大地乾坤，
同享尊威與光榮，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二九：死裏逃生，感謝主
恩

「基督在光榮復活後感謝聖父」（加西安）

對經一

復活期外：上主，我一向祢呼救，祢
就醫好了我，我要永遠稱謝

祿。

復活期：上主，祿把我的悲哀化為舞

蹈，阿肋路亞。

上主，我稱揚祿，因為祿救拔了我，※

沒有讓我的仇敵向我誇耀。

上主，我的天主，我一向祿呼救，※

祿就醫好了我。

上主，祿從陰府裏將我救出，※

使我復生，不致墮入幽谷。

上主的聖民，請向上主歌詠，※

稱頌祿的聖名。

因為祿的震怒轉眼消逝，※

祿的恩惠却終生存留。

夜間縱有哭泣淚，※

清晨却聞歡呼聲。

順遂時我曾說過：※

「我永遠不會動搖。」

上主，賴祿的恩祐，

我能穩立於山崗，※

但祿一轉面不顧，

我便立刻感到驚惶。

上主，我會向祿高呼，※

向我的天主苦訴：

「我若墜死深谷，我的血又有何用？※

灰骨豈能讚頌祿，或宣揚祿的真誠？

上主，請祿俯聽我，憐憫我；※

上主，求祿助祐我。」

祿把我的悲哀化為舞蹈，※

脫掉我的苦衣，給我披上歡笑。

因此，我的心靈歌頌祿，永不止息；※

上主，我的天主，我要永遠稱謝祿！

對經一

復活期外：上主，我一向祿呼救，祿

就醫好了我，我要永遠稱謝

祿。

復活期：上主，祢把我的悲哀化為舞蹈，阿肋路亞。

聖詠三一：罪惡蒙赦免的人，真是有福

是有福

「達味也稱那

不靠功行，而蒙天主認為正義的人，是有福的」（羅四，6）

對經二

復活期外：上主不責怪的人，真是有福。

復活期：天主藉著祂兒子的死，使我們與祂和好，阿肋路亞。

罪惡蒙赦免，過犯被遮掩的人，真是有福，※

上主不責怪，心中無欺詐的人，真是有福。

我緘默無語，不肯認罪，※

我終日傷歎，骸骨疲憊。

因為祢的手臂日夜重壓著我，※

我的精力好像在盛暑中消耗。

我向祢承認我的罪過，※

絲毫不隱瞞我的邪惡。

我說：「我要向上主承認我的過犯。」※

祢就赦免了我的罪愆。

因此，虔誠的人在困厄中，

都要向祢哀乞，※

縱使洪水氾濫，他也不會受到波及。

祢是我的避難所，必將救我脫離災禍，※

在我四週洋溢著獲救的喜樂。

「我要教導你應走的正道，※

雙目注視你，向你提出勸告。」

不要像無知的騾馬，※

除非勒緊韁繩便不馴服。

惡人必要受許多痛苦，※

仰望上主的人，常有慈愛呵護。

義人，你們要在主內歡欣鼓舞，※
心地正直的人，你們都要歡呼。

對經二

復活期外：上主不責怪的人，真是有

福。

復活期：天主藉着祂兒子的死，使我

們與祂和好，阿肋路亞。

聖歌

默一一，17，18；一二，
10 / 12：論天主的審判

對經三

復活期外：上主賜給基督權力、尊

榮和國度，萬民都要侍奉

祂。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨卽來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，+

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威。

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：上主賜給基督權力、尊

榮和國度，萬民都要侍奉

祂。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前一，679

你們要歡躍，雖然你們現在必須在種種考驗中暫時受些苦，為使你們的信德得以精煉，比經過火煉而易消毀的黃金，更有價值，好在耶穌基督顯現時，堪受稱讚、光榮和尊敬。你們雖然沒有見過祂，却愛祂；雖然你們如今看不見祂，仍然相信祂；並且以不可言傳的喜樂，和無限的榮福而歡躍，因為你們已有把握得到信仰的效果，就是靈魂的得救。

短對答詠

領：上主以麥子的精華養育了我們。

答：上主：

領：以岩石中的蜂蜜飽餓了我們。

答：養育了我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主從高位上推下權貴，卻

提拔了弱小卑微。

禱 詞

天主是我們的助祐，是我們的全部希望，我們一起讚頌祂，熱誠的呼求祂：

上主，求祢垂顧祢的子民！

上主，我們的天主，祢與祢的子民訂立了永遠的盟約，

——求祢使我們時時憶起祢的豐功偉業。

求祢使所有司鐸都富有祢救世愛人的精神，

——也使祢的信眾都能和平相處，團結

一致。

求祢使國家的建設，生活的進步，常能遵從祢的旨意，

——免得那些建設的人，徒勞無功。

求祢派遣工人來收割祢的莊稼，

——使祢的名在萬民中受顯揚。

求祢恩賜已亡的親友恩人，參加祢諸聖的行列，

——使我們有朝一日也能與諸聖爲伍。

我們的天父：

結束禱詞

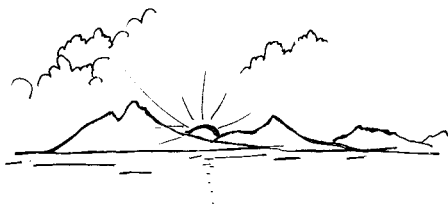
天主，夜幕低垂，唯有祢能驅逐黑暗，

使大地重光。求祢使我們今晚不受惡魔困

擾，安然度過；并使明日曙光照臨時，還

能來到祢面前，讚頌稱謝。

結束詞 見常用經文



第一週：星期五

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家讚美上主，因為祂的慈

愛永遠常存。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、三位一體的天主，

祢統治宇宙，

我們起來同聲讚頌，

求祢仁慈地垂聽。

二、夜深人靜，

遍地安寧，

我們向祢呼求，

治癒心靈的創痛。

三、魔鬼狡計多端，

誘我們墮入陷阱；

恢復心靈的健康，

要靠上主的大能。

四、我們虔誠求主，

賜我們豐富的聖寵，

助我們努力行善，

不再遠離上主的光明。

五、仁慈的天父，

偕同聖子及聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

日間用

一、慈悲的基督，

速來救助人類，
我們向祢哀訴，
請垂視子民的信心，
洗除信徒的罪污。
二、仰望聖架與聖身，
為救萬民，
承受了無盡的痛苦；
求祢保祐祢救贖的子民，
從此得享天福。

三、基督，萬民的救主，
大慈大悲的君王，
偕同聖父及聖神，
世世代代，
同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三四， 1 ~ 3， 9 ~ 19， 22 23

27 28：上主拯救受迫害者

「他們集會，共同議決圖謀逮捕耶穌。」

(瑪二六，3、4)

壹

對經一：上主，求祢前來，為我助陣

(復：阿肋路亞)。

上主，求祢判斷那判斷我的人，※
求祢攻擊那攻擊我的人。

求祢拿起長矛護盾，※
前來為我助陣。

願祢向我說：※

「我是你的救星！」

我的心靈將因上主而喜悅，※
因祂的救助而滿心歡樂。

我的骨頭都要說：

「上主，誰能與祢相比？+

祢從強暴者手中救出弱小，※

從剝削者權下解救窮困。」

蠻橫的人，妄作見證，※
指責我未犯的罪行。

他們對我恩將仇報，※
使我的心孤苦無告。

對經一：上主，求祢前來，爲我助陣

(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：上主，祢掌握大權，求祢爲我

辯護(復：阿肋路亞)。

他們患病時，我身穿苦衣，※
爲他們虔心祈禱，守齋克己；

我待他們有如親友手足，※

悲痛欲絕，有如哀悼慈母。

我一朝遇難，他們都幸災樂禍，※
譏笑、欺凌我，不斷地攻擊我，

他們對我無禮、戲弄我，※

向我咬牙切齒、憎恨我。

對經二：上主，祢掌握大權，求祢爲

我辯護(復：阿肋路亞)。

叁

對經三：我的口舌終日歌頌祢的正義

(復：阿肋路亞)。

上主，祢袖手旁觀要到何時？十

求祢救我免受他們的欺凌，※

從羣獅中救我一命。

我要在盛會中歌頌祢，※

我要在萬民前稱揚祢。

不要讓無理反對我的人沾沾自喜，※

不要讓無故仇恨我的人揚眉吐氣。

上主，祢既看見，

求祢不要再緘默，※

上主，求祢不要遠離我。

我的上主，求祢醒來，爲我伸辯，※

我的天主，求祢前來爲我伸冤。

願那見我沈寃得雪的人額手稱慶：+

「願上主受讚頌，※

因為祂願意祂的僕人獲享安寧。」

我的口舌歌頌祢的正義，※

我要終日讚美祢。

對經三：我的口舌終日歌頌祢的正義

(復：阿肋路亞)。

領：我兒，你要牢記我的話。

答：遵守我的命令，為使你生存。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、基督，祢是聖父的獨子，

聖潔童貞的愛兒；

祢是天上的榮光，

人間眾生的希望；

二、求祢支持我們，

恩賜力量，

滿懷虔敬和興奮，

向祢讚頌歌唱。

三、曉星升起，

迎接朝日的的光芒，

黑暗已逝，

得見基督的聖光；

四、但願正義的太陽，

照在我們身上，

照亮我們的心胸，

黑暗不再狂妄。

五、信德在心生根，

望德使生活振作，

愛德光芒四射，

日益茁壯。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光。

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」（弗四，23-24）

對經一

復活期外：上主，請悅納祢祭壇上合

宜的犧牲。

復活期：主天主，當祢來作王的時候

，求祢記得我，阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前作了惡事；

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※

祢在斷案時，表現了祢的公平。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，※
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※
我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※
我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，
就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※
爲耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※
那時，

人們將把牛犢呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：上主，請悅納祢祭壇上合
宜的犧牲。

復活期：主天主，當祢來作王的時候
，求祢記得我，阿肋路亞。

聖歌 依四五，15 / 26：萬民應

歸向上主

「衆人聽到耶穌的名號，都要屈膝叩拜」

（斐二，10）

對經二

復活期外：以色列的後裔，都要因上

主獲得光榮的勝利。

復活期：救主，以色列的天主，祢實

在是隱而不彰的天主，阿肋

路亞。

以色列的拯救者，天主，※

祢實在是隱藏的天主。

製造偶像的人必狼狽不堪，※

他們必將含羞遠遁。

以色列，你們已蒙上主拯救，永享救恩，※

你們永不再蒙羞絕望。

因爲那創造蒼天的上主這樣說：※

祂是天主，

祂創造、形成並奠定了大地；

祂所創造的大地並不是一片荒蕪，※

而是供人居住。

祂這樣說：我是上主，唯一的天主，※

我並沒有在隱暗處說話。

我沒有對雅格的子孫說：※

你們尋求我也是枉然，

上主我，只講正義，宣揚公理。+

從萬邦中獲救的人民！※

請你們集合，一同前來！

人們供奉木製的偶像，※

膜拜不能施救的神明，真是無知！

請你們陳述，請來作證，共同磋商：+

是誰從古時宣佈這事？※

是誰領先發表這事？

豈不是上主我，除我以外，沒有別的神，※

只有我是公義的神和救主。

大地四極的人！歸依我吧！+

你們必能得救，※

因爲只有我是天主，

沒有另一個。

我指著我自己起誓，※

正義的話一出口，決不反悔。

人人都將向我屈膝，※

一切唇舌都要發誓說：

唯獨上主有正義和力量，※

凡背叛祂的，必將含羞地歸依祂。

以色列的後裔，※

都要因上主獲得光榮的勝利。

對經二

復活期外：以色列的後裔，都要因上

主獲得光榮的勝利。

復活期：救主，以色列的天主，祢實

在是隱而不彰的天主，阿肋

路亞。

聖詠九九：進入聖殿者的喜樂

「上主命得救的人高唱凱歌」（聖達修）

對經三

復活期外：你們要載歌載舞，走向上

主面前。

復活期：你們要與高彩烈地侍奉上主

，阿肋路亞。

普世大地，請向上主歡呼，+

與高彩烈地事奉上主，※

到祂面前時載歌載舞。

要知道，唯有上主是天主，※

祂創造了我們，我們屬於祂。

我們是祂的子民，※

是祂牧場上的羊羣。

你們要進入祂的門庭，報謝主恩，+

高唱讚美詩進入祂的庭院，※

稱謝祂，讚美祂的聖名。

的確，上主溫良慈善，+

祂的慈愛直到永遠，※

祂的信實世世綿延。

對經三

復活期外：你們要載歌載舞，走向上

主面前。

復活期：你們要興高彩烈地事奉上主

，阿肋路亞。

領：讓我認識應走的道路。 答：就

體驗到祢的慈愛。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主眷顧並救贖了祂的民

族。

簡短讀經

弗四，29 / 32

禱詞

你們不可口出惡言；只說幫助人，對
人有建設性的話，使聽衆獲得益處。你們

不要使天主的聖神憂鬱，因為祂是天主擁

有你們的印記，保證你們必有得救的一天

。要從你們中間根除一切毒辣、怨恨、忿

怒、爭吵、毀謗以及一切邪惡，要彼此以

良善，以仁慈相待，且要互相寬恕，如同

天主在基督內寬恕了你們一樣。

短對答詠

領：上主，求祢賜我在清晨就體驗到

祢的慈愛。 答：上主：

領：讓我認識應走的道路。 答：就

體驗到祢的慈愛。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主眷顧並救贖了祂的民

族。

簡短讀經

弗四，29 / 32

禱詞

基督藉著自己的十字架，給人類帶來了救
恩；我們一起朝拜祂，熱切的呼求祂：

主，求祢對我們廣施仁慈。

基督，祢是我們的太陽和白晝，請用祢的

光輝照耀我們，

—求祢從清晨就抑制我們的私慾偏情。

求祢指導我們的思、言、行爲，

—使我們所作的一切都能使祢歡心。

求祢轉面不要看我們的罪過，

—請除掉我們的一切罪惡。

主，請藉祢的十字架和復活，

——使我們充滿聖神的安慰。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢以聖子真理之光，燭照我們靈性的愚昧。求祢賞賜我們堅強的信德，使祢以聖寵在我們心中點燃的愛火，不為任何誘惑所撲滅。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，25 / 32 (四)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份

節專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，我努力遵行祢誠命的

道路，因為祢使我的心靈舒

暢。

我已命在旦夕，行將入土，※
請照祢的諾言使我生存；

我供認了我的行徑，祢就垂聽了我，※
求祢教導我祢的規程。

使我明瞭祢誠命的途徑，※

沈思祢奇妙的工程。

我心煩惱，精神耗盡，※

請照祢的諾言使我振作。

使我遠離邪說，免入歧途，※

賜我奉行祢的法律。

我選定了真理的途徑，※

矢志遵從祢的命令。

上主，我常謹守了祢的法律，※

別讓我蒙羞受辱。

我努力遵行祢誠命的道路，※

因為祢使我的心靈舒暢。

對經一：上主，我努力遵行祢誠命的

道路，因為祢使我的心靈舒

暢。

聖詠二五：無辜者的依恃和祈禱

「天主教在基督內揀選了我們，使我們聖潔

無瑕。」（弗一，4）

對經一：我依賴上主，絕不動搖。

上主，請祢主持公道，因為我清白無辜，※

我依賴上主，絕不動搖。

上主，祢儘管考驗我，※

煎熬我的五內和心靈。

因為祢的慈愛常在我的眼前，※

我常照祢的真理行走。

我沒有跟虛偽的人同流，※

也沒有與欺詐的人合污；

我惱恨與小人為伍，※

也絕不和惡人同席。

上主，我今洗手表示無辜，※

繞行祢的祭壇虔心崇拜。

我要向祢高聲稱謝讚頌，※

傳述祢的一切奇妙化工。

上主，我喜愛祢所居住的殿宇，※

和祢榮耀所駐蹕的所在。

求祢不要把我與罪人一同消滅，※

也不要把我與兇手一併除掉。

他們惡貫滿盈，※

右手充滿賄賂。

我却清白無辜，※

求祢救助我，憐憫我。

我的腳已踏上坦途，※

我要在集會中讚頌上主。

對經二：我依賴上主，絕不動搖。

聖詠二七，1，3，6 / 9：懇
禱與謝恩

「父啊！我感謝祢，因為祢俯聽了我。」

（若一一，41）

對經三：我一心倚靠上主，就獲得了

扶助。

上主，我的磐石，我向祢呼籲，※

求祢不要充耳不聞。

如果祢對我緘口不語，※

我便像陷入陰府的人。

我向祢的聖所舉手呼救，※

求祢俯聽我的哀求！

求祢不要把我與惡徒一同消滅，※

他們陰險惡毒，口蜜腹劍。

願上主受讚頌，※

因為祢俯聽了我的禱聲。

上主是我的力量，我的護祐，十

我一心倚靠祢，就獲得了扶助，※
因此我滿心喜樂，歌舞讚頌。

上主是祂子民的力量，※

是祂受傳者的保障。

求祢拯救祢的子民，福祐祢的嗣業，※

牧養他們，提攜他們，直到永恒。

對經三：我一心倚靠上主，就獲得了

扶助。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

斐二，2 / 4

你們要意見一致，有同樣的愛心，一

心一意，好使我得到圓滿的喜樂。不論做

什麼，不可順從私見，也不可追求虛榮，

要彼此謙讓，該想自己不如人；不可只顧

自己，也該關心別人。

領：凡持守上主盟約和誠命的人，

答：祂常以慈愛和忠誠對待他們。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯救世人，甘願接受了十字架的苦刑。求祢寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格後一三，4

基督雖然由於脆弱的人性而被釘死在十字架上，却靠天主的德能仍然活著；我們在祂內也成了脆弱的，也要靠天主的德能與祂一同活著。

領：上主，我已命在旦夕，行將入土，

答：請照祢的諾言使我生存。

結束禱詞

主耶穌基督，祢當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，為了拯救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥三，12 / 13

你們是天主所揀選的，所鍾愛的聖徒，因此要有憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和忍耐；如果對人有怨恨，該彼此擔待，互相寬恕；你們要寬恕別人，如同主寬恕了你們。

領：上主富於仁愛寬恕，
答：極其慈悲，遲於發怒。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，
從十字架進入祢的王國。現在我們自訟己
罪，虔恭的求祢；日後也為我們大開天門
，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一 創造人類的天主，
只有祢能治理宇宙，
造生萬物，

讓大地遍佈走獸爬蟲；

二 祢又賜予人類無數生物，

花草樹木，

家禽牲畜，

任由人類管理取用。

三 求祢驅逐邪惡，

保祐祢的僕人，

也使我們的生活與行動，

永不辜負主的恩寵；

四 求主廣施慈愛，

賜喜樂，加助祐，

排除糾紛，

大家和氣共融。

五 仁慈的天父，

偕唯一聖子及施慰的聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四〇：病中祈禱

「你們中間跟我一起吃飯的，有一個
賣我」（谷一四，18）

對經一

復活期外：上主，我犯了罪，求祢治愈我。

復活期：基督為我們成了貧窮，是要

使我們成為富有，阿肋路

亞。

體恤窮人的，真是有福，※

他遭難的時日，上主必會救助。

上主必保祐他，使他生存，

在世享福，※

決不將他交給仇敵，任其侮辱。

他臥病在床，上主必會醫治，※

他身患重病，必賜他轉危為安。

我會說：「上主，

我犯罪得罪了祢，※

求祢憐憫我，醫治我。」

我的仇敵辱罵我說：※

他何時才死，他的名字何時才被遺忘？

即使有人來探望我，也是虛情假意，※

他們心懷叵測，一出門便胡言亂語。

惱恨我的人都在交頭接耳，※

猜想我患了什麼絕症：

「他已身患惡疾，※

必然一病不起！」

甚至我最信賴的知心好友，※

同桌共食的，也舉腳踢我。

上主，求祢憐憫我，治愈我，※

讓他們得到報應。

我知道祢真正喜愛我：※

因為我的仇敵不能再戰勝我。

因為我純潔無罪，祢便助祐我，※

使我永遠侍立在祢面前。

願以色列的天主、上主，受讚頌，※

從太古直到永遠。阿們！阿們！

對經一

復活期外：上主，我犯了罪，求祢治

愈我。

復活期：基督為我們成了貧窮，是要

使我們成為富有，阿肋路

亞。

聖詠四五：天主是人的救助和力

量

「人將稱祂的名字為厄瑪努爾，意思是：

天主與我們同在。」（瑪一，24）

對經二

復活期外：萬有的上主與我們同在，

雅格的天主是我們的保障。

復活期：一道河流給天主的城帶來喜

樂，阿肋路亞。

天主是我們的避難所和力量，※

是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋；

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經二

復活期外：萬有的上主，與我們同在，

雅格的天主是我們的保障。

復活期：一道河流給天主的城帶來喜

樂，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬上

主的讚美詩

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祂。

復活期：讓我們向上主謳歌，因為祂

獲得了極光榮的勝利，阿肋

路亞。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，+

萬民都要前來朝拜祢，※

因爲祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祂。

復活期：讓我們向上主謳歌，因為祂

獲得了極光榮的勝利，阿肋

路亞。

簡短讀經

羅一五，1 / 3

我們信心堅強的人，該扶持那弱小者，不可只顧自己的喜好；我們每個人都該顧及別人的利益，使他們滿意，而建立信心。因為基督並沒有尋求自己所好，却如經上所說的：「那侮辱你的咒罵，都落在我身上。」

短對答詠

領：基督愛了我們，以祂的血洗滌了

我們。 答：基督：

領：使我們成爲天主的子民和祭司。

答：以祂的血洗滌了我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：祂曾念及自己的仁慈，扶助

了我們這些僕人。

禱詞

天主俯聽貧窮人的祈禱，使饑餓的人得到飽飫；我們要讚美祂，誠懇地向祂呼求：

上主，求祢向我們顯示祢的仁慈。

上主，至仁慈的大父，我們爲祢教會中受苦的肢體，懇求祢，

—肢體的首領，曾爲我們懸在十字架上，完成了晚祭。

求祢使被囚的人獲得自由，使瞎子的眼睛復明，

—求祢支持孤兒和寡婦。

求祢使所有的信徒，佩上祢的全副武裝，—使他們能抵抗魔鬼的狡猾。

主，求祢在我們臨終時，施恩保佑我們，

—使我們始終作祢忠實的子女，也使我們平安的離開這個世界。

求祢引領逝世的人進入祢光明的住所，

—使他們永遠仰瞻祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們從祢聖子蒙難的榜樣取得教訓；求祢使我們效法祢的聖子，常能愉快地挑起祢所賜予的輕鬆的擔子。

結束詞 見常用經文



第一週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的心。

答：我的口要讚美祢。

對經：大地和地上的萬物屬於上主，

請大家前來朝拜。

聖詠第九十四首，見 3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、至仁至慈的天主，

創造宇宙的大父，

請俯聽我們的哀哭，

接受我們的頌讚。

二、慈祥的天主，

求祢大發慈悲，

聖化我身心，

享受天上的平安。

三、請賜愛火，燃燒我心，

我們要歡呼歌唱，

迎接主的駕臨，

守夜清醒不敢疏懶。

四、劃破長夜的沈寂，

我們歌詠頌讚，

把握上主的恩許，

來日天國相見。

五、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

同享榮耀，

天上人間。阿們。

日間用

一、萬世光榮的天主，

祢恩賜聖神七恩，
降福我們的家庭，
保佑善良的信眾。

二、請驅逐形體的疾病，

使我們躲避惡行，

粉碎邪魔的勢力，

治癒心靈的創痛。

三、請賜我心神安寧，

行善修德、貫徹始終，

俯聽我們的祈禱，

恩賜永福永生。

四、一週有七天，

轉眼即飄逝，

第八天的來臨，

將是審判的時辰。

五、仁慈的救主，

那一日不要向我們震怒，

請容我們站在祢的右邊，
得以進入天廷。

六、慈愛的天父，

請垂聽祢子民的禱聲，

讓我們永遠讚頌，

歌唱天主聖三的光榮。阿們。

甲、常年期

聖詠吟唱

聖詠一三〇：赤子般的信賴上主

「我是良善心謙的，你們要向我學習」

(瑪一一，29)

對經一：你們若不變得像小孩，決不

能進入天國。

上主，我不心高氣傲，※

我也不敢自視過高；

我決不好大喜功，※

也不妄想成大業。

但願我的心靈，※
得享平靜與安寧；

我的心靈好像吃奶的嬰兒，※
就像嬰兒偎依在母親懷中。

以色列，你要仰賴上主，※
從現今直到永遠。

對經一：你們若不變得像小孩，決不
能進入天國。

聖詠一三一：天主給達味宗室的恩
許

「上主天主要把祂祖先達味的御座賜給
祂。」（路一，32）

壹

對經二：上主，願祢的聖民踴躍歡
欣，進入祢的住所。

上主，求祢懷念達味，※
和他的一切勞瘁。

因為他曾向上主發誓，※
向雅格的大能者許願：

除非我為上主找到居處，※

為雅格的大能者，準備好帳幕，

我決不進入我的房屋，※

也決不登上牀鋪，

我決不闔眼，※

也不睡眠。

我們聽說約櫃在厄弗辣，※
就在雅爾平原找到了它。

「讓我們進入祂的住宅，※
在祂脚前俯首叩拜。」

上主，祢和祢威能的約櫃，※
請起來，駕臨祢安居之所。

願祢的祭司身披正義，※

願祢的聖民踴躍歡喜。

為了祢的僕人達味，※

莫將祢的受傅者拋棄。

對經二：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

貳

對經三：上主向達味起了誓，祢必鞏

固他的王權，直到永遠。

上主向達味起了誓，※

決不會將誓言收回：

「我要使你的兒子，※

繼承你的王位。

你的子孫若遵守我的誓約和典章，※

他們的子孫必世代為王。」

上主揀選了熙雍，※

作為自己的王宮。

「這是我永久安息之處，※

我願意在這裏居住。

我要賞賜城中食糧充裕，※

窮人都得飽飫，

祭司蒙受救恩，※

聖民踴躍歡欣。

我要在這裏為達味興起一位後裔，※

受傅者前明燈常燃，王位永垂弗替。

我要使他的仇敵備嘗羞辱，※

使他頭上的冠冕光耀奪目。」

對經三：上主向達味起了誓，祢必鞏

固他的王權，直到永遠。

領：請來觀賞上主的工程。

答：祂在世上行了驚人的事跡。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期

應唸下列三篇聖詠

聖詠一〇四：上主忠於自己的諾言

「使徒們把天主來臨的奇事，顯示給萬民。」（聖達修）

壹

對經一：請歌頌上主，紀念祂所行的奇事（復·阿肋路亞）。

請衆稱謝上主，宣揚祂的聖名，※
在萬民中宣傳祂的工程。

你們要謳歌讚頌祂，※
傳述祂的奇工妙化。

你們要以祂的聖名而自豪，※
願尋求上主的人滿心喜悅。

你們要尋求大能的上主，※
時常想望瞻仰祂的慈顏。

天主的僕人亞巴郎的後裔，※
上主所選雅格的子孫！

你們要記念祂的奇事，※

祂的神蹟和祂的判詞。

祂是上主，我們的天主，※

祂的判斷遍及各處。

祂永遠信守祂的盟約，※

萬世不忘祂的承諾：

與亞巴郎所訂的盟約，※

向依撒格所作的承諾。

祂將此約爲雅格定爲法律，※

給以色列立爲永遠的盟約，

說道：「我將迦南賜給你，※

作爲你的基業。」

當時，他們人口寥寥無幾，※

在那裏只是客居而已。

由這一族遷移到另一族，※

由這一國流浪到另一國；

上主不容他們受人壓迫，※

爲了他們，還向衆王恐嚇：

「不要難爲我的受傳者，※
不可加害我的代言人。」

對經一：請歌頌上主，記念祂所行的

奇事（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主沒有捨棄那被出賣的義

人，從罪人手中救了他

（復：阿肋路亞）。

上主在那地方降下饑荒，※

斷絕了急需的食糧。

祂却預先派遣一位使者，※

就是那被賣爲奴的若瑟。

他的雙足扣上了腳鐐，※

他的頸項帶上了枷鎖，

直到他所講的預言應驗，※

上主的話證明他未嘗欺騙。

於是君王下令釋放了他，+

立他爲國家的宰相，※
一切財物的總管。

使他全權統轄所有公卿，※

教導元老學習智慧。

對經二：上主沒有捨棄那被出賣的義

人，從罪人手中救了他

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：上主想起了祂神聖的諾言，

引導祂的百姓歡樂地離去

（復：阿肋路亞）。

以色列進入了埃及，※

雅格便在含邦寄居。

上主使祂的子民日益昌旺，※

比他們的仇敵更爲堅強。

敵人轉而仇恨上主的子民，※

以欺詐的手段對待祂的僕人。

祂派遣了祂的僕人梅瑟，十

和祂所揀選的亞郎前往埃及，※

藉著他們行了各種奇跡：

祂使黑暗籠罩地面，※

他們却不聽祂的聖言。

祂將水變為鮮血，※

使魚類全部滅絕。

青蛙在遍地蕃生，※

侵入衆王的內宮。

祂一發令，飛來了成羣的蒼蠅，※

全境充滿了蚊蟲。

祂降下冰雹代替時雨，※

使閃電火焰橫掃全地。

祂摧毀了葡萄園和無花菓樹，※

折斷了境內的一切樹木。

祂一發令，飛來了蝗蟲，※

和不可勝數的蚱蜢。

吃光了田野的植物，※

啃盡了地上的五穀。

祂打擊了境內所有的頭胎，※

將強壯的長子全數殺害。

祂率領百姓帶著金銀離去，※

個個身強體壯，充滿活力。

他們出走，埃及人無不欣喜，※

因為他們對選民非常恐懼。

祂展開雲彩，作為他們的掩護，※

夜間又為他們燃起了火柱。

他們要求食物，就賜下鵝鶉，※

用天糧飽飫了他們。

祂劈開了岩石，湧出泉水，※

在沙漠中水流成川。

因為祂想起了祂神聖的諾言，※

對祂的僕人亞巴郎所立的誓言。

祂引導祂的百姓歡樂離去，※

率領著選民欣然就道。

祂使他們承受列邦的領土，※

獲取異民的財富。

使他們遵行祂的誠命，※

恪守祂的法令。

對經三：上主想起了祂神聖的諾言，

引導祂的百姓歡樂地離去

（復：阿肋路亞）。

誘惑遠去，

光明在望；

二、夜的陰影消逝，

失足跌倒的人，

快速振作奮起，

懇求上主原諒。

三、在這一週最末的清晨，

我們虔恭讚頌，

早日脫離黑暗的威脅，

進入上主的光芒。

四、光榮歸於父，

及唯一聖子，

施慰的聖神，

萬世無疆。阿們。

領答句、誦讀及結束禱詞 見季節專用

晨 禱

讚美詩

一、黎明初現，

白晝開始，

聖詠吟唱

聖詠一一八，145 } 152 (六)

對經一

復活期外：天亮以前，我的雙眼就盼

望著祢。

復活期：上主，祢是仁慈的，求賜我

新的生命，阿肋路亞。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※

我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※

使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來呼救，※

切望祢的訓誨。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※

祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※

他們都遠離了祢的教訓。

上主，祢就在我身邊，片刻不離，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制訂，千古不變。

對經一

復活期外：天亮以前，我的雙眼就盼

望著祢。

復活期：上主，祢是仁慈的，求賜我

新的生命，阿肋路亞。

聖歌 出一五，1 〉 4，8 〉 13

， 17 〉 18：渡紅海後的勝利

之歌

「戰勝那獸的人，高唱天主之僕梅瑟的歌
曲」（參照默一五，2 〉 3）

對經二

復活期外：上主是我的力量，我的榮

耀，祂曾拯救了我。

復活期：那些勝利者都唱著天主之僕

梅瑟的詩歌、和羔羊的詩歌

，阿肋路亞。

我要歌頌上主，因為祂大獲全勝，※

將戰馬和騎士投入了海中。

上主，我的力量，我的榮耀，※

祂曾拯救了我。

祂是我的天主，我要頌揚祂，※

祂是我祖先的天主，我要讚美祂。

上主是戰士，祂的名號是「上主」，※

祂把法郎的戰車和軍隊投入海底。

祂一震怒，大水匯聚，波濤高聳如堤，※

深淵凝固在海底。

仇人說：我要追擊，我要擒獲，十

分得戰利品，我才心滿意足，※

我要拔劍，親手把他們斬除。

祂一嘯氣，大海就把他們淹沒，※

像鉛塊一般沉入深淵。

上主，衆神之中誰能像祂？十

誰能像祂那樣神聖尊威？※

赫赫可畏，施行奇蹟？

祂一伸手，大地就把他們吞下，※

祂以慈愛領出了祂救贖的子民。

祂以大能，※

領他們走向祂的聖所。

上主，祂把祂們領到祢立為基業的山上，十

培植他們在祢所準備的地方，※

就是祢親手建立的聖所。

上主為王，※

萬世無疆。

復活期外：上主是我的力量，我的榮

耀，祂會拯救了我。

復活期：那些勝利者都唱著天主之僕

梅瑟的詩歌、和羔羊的詩歌

，阿肋路亞。

聖詠一一六：讚美憐憫人的上主

「我是說……使外邦人也能光榮慈悲的天

主」（羅一五，8，9）

對經三

復活期外：萬國啊！請讚美上主。十

復活期：上主對我們慈悲無量，阿肋

路亞。

萬國啊！請讚美上主，※

十萬民哪！請歌頌上主。

因為上主對我們慈悲無量，※

祂的真誠永世常存。

對經三

復活期外：萬國啊！請讚美上主。

復活期：上主對我們慈悲無量，阿肋

路亞。

簡短讀經

伯後一，10-11

弟兄們：你們要盡心竭力，使你們的

蒙召和被選，賴善行而堅定不移；果真如

此，你們就決不會跌倒。的確，這樣你們

便有把握，進入我們的主救主耶穌基督永

恒的國度。

短對答詠

領：上主，祢是我的避難所，我呼求

祢。 答：上主：

領：在這人世間，祢是我的福分。

答：我呼求祢。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢光照那坐在黑暗

中、死影下的人羣。

禱詞

基督願意在各方面都相似弟兄們，好能在天主面前作他們仁慈而可靠的大祭司；我們感謝祂，一起向祂祈禱：

主，求祢為我們打開祢聖愛的寶藏。

正義的太陽，祢藉聖洗聖事，照亮了我們，

——我們願意把這一天奉獻給祢。

在今天的每個時辰中，我們都要讚美祢，

——在一切事上，讚美祢的聖名。

祢的母親瑪利亞，常常聽從祢的聖言，

——求祢引導我們的脚步，使我們如同聖母一樣，常遵從祢的聖意。

我們生活在這可朽壞的塵世，求祢使我們期待那不可朽壞的天國，

——好能藉著信、望、愛三德從現在就預先嘗到祢那真福的喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢以聖子復活的光輝，照亮我們的心靈；使我們能脫離罪惡的黑暗，抵達永光的境界。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，33 / 40 (五)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，求祢領我走上祢誠命的途徑。

上主，求祢使法律做我成義的道路，※
我要時時遵守。

對經一：上主，求祢領我走上祢誠命
的途徑。

求祢使我明瞭，

聖詠三三：上主是義人的救援

如何遵行祢的誠律，※

「你們已經嘗到，上主是何等的甘飴」

我要以全副精神持守不渝。

（伯前二，3）

求祢領我走上祢誠命的途徑，※

壹

我十分樂意遵循。

對經二：尋求上主的人安享福樂，一

請使我的心傾慕祢的律例，※

無所缺。

不貪圖塵世間的名利。

我要時時讚美上主，※

請掉轉我的視線，不看浮華，※

我的口舌不斷讚頌上主。

請照祢的應許賜我生命。

我的心靈因上主而自豪，※

祢向敬畏祢的人所許的諾言，※

謙卑的人聽了也必歡躍。

請在祢僕人身上實踐。

請你們同我一起讚揚上主，※

我所怕的羞辱，求祢除去，※

讓我們齊聲頌揚祢的名號。

因為祢的典章盡善盡美。

我尋求了上主，祂就應允了我，※

我是如何渴慕祢的誠命，※

祂救我脫離了一切恐懼。

祢是正義的，請賜我生命。

你們仰瞻祂，就會喜形於色，※

絕不致滿面羞慚。

貧困的人一呼求，上主立刻俯允，※

拯救他脫離一切艱辛。

在那敬畏上主的人四周，※

有上主的天使紮營護守。

請你們體驗並觀看，+

上主是何等的美善，※

投奔祂的人真是有福！

上主的聖民，你們要敬畏祂，※

凡敬畏祂的人不虞匱乏。

富翁變成赤貧，忍饑受餓，※

尋求上主的人安享福樂，一無所缺。

對經二：尋求上主的人安享福樂，一

無所缺。

貳

對經三：你要追求和平，維護和平。

青年們，請你們前來聆聽，※

我要教導你們敬畏上主。

你們誰願生活順遂，※

願延年益壽？

就該謹守口舌，不出惡言，※

克制唇舌，不說謊話；

躲避罪惡，勉力行善，※

追求和平，維護和平。

上主的雙目垂顧義人，※

祂的兩耳傾聽他們的呼聲。

上主却敵視惡人，※

把他們的記念從人間抹去。

義人一呼號，上主立刻俯允，※

拯救他們脫離一切艱辛。

上主親近破碎的心靈，※

醫治人精神的苦痛。

義人雖然多災多難，※

上主却護祐他安然無恙。

保全他的全身骨骼，※
連一根也不致折斷。

罪孽必置惡人於死地，※
那憎恨義人的，必受懲罰。

上主必救贖祂的僕人，※
凡投靠祂的，決不會受處分。

對經三：你要追求和平，維護和平。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

列上八，60 / 61

地上的萬民都要知道：只有上主是天主，祂以外沒有別的神。但願我們的心全歸於上主我們的天主，遵行祂的律例，恪守祂的誠命，如同今天一樣。

領：我的天主，求祢把祢的道路指示給我，

答：求祢引領我踏上真理之途。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，常常歡欣地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

耶一七，9 / 10

人心狡猾詭詐，無可救藥；誰能識透它呢？上主我洞悉人心，透徹肺腑，依照每人的行徑和作為，給予報應。

領：上主，求祢赦免我無意的過錯，

答：更求使祢的僕人免於自負。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光；請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上

；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

智七，27 / 八，1

天主的智慧是唯一的，無所不能；雖然永存不變，卻能使萬象更新。智慧大展威力，從地極到地極，統治萬物，井然有序。

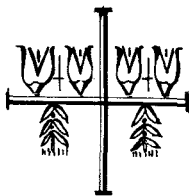
領：上主，祢的工程多麼偉大，

答：祢的設計多麼奧妙。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文



第二週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何（阿肋路亞）

讚美詩

一 上主，全能的天主，

萬有的根源，

祢創造了一切，

大地充滿祢的恩典；

二 創造的大功告成時，

祢宣佈安息，

使我們在勞苦中，

心神輕鬆喜歡。

三 求祢沛降福祐，

助我懺悔一生的罪過，

進德修業，
勇往直前。

四 當最後審判來臨時，

不憂不懼，

大家齊歡欣，

享受永遠的平安。

五 大慈大悲的聖父，

與父同體的聖子，

施慰者聖神，

請垂聽我們的呼喚。

六 萬民臣服，

榮耀不衰，

君臨天下，

直到永遠。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一一八，105 ~ 112 (註) . .

默想法律中上主說的話

「這是我的誠命：你們該彼此相愛。」

(若一五, 12)

我領去釘在十字架上。

復活期：那實行真理的，必來到光明

之中，阿肋路亞。

對經一

常年期：上主，祢的話是我脚步前的

明燈，阿肋路亞。

祢的話是我脚步前的明燈，※
是我道路上的亮光。

我今起誓，堅心定志，※

將臨期：新的熙雍女子，你要歡喜快

樂，因為你的君王就要來臨

，溫和慈祥地來拯救我們的

靈魂。

遵守祢正義的諭令。

上主，我受苦確已深重，※

求照祢的諾言，保全我的性命。

上主，請悅納我口中的頌讚，※

四旬期：第二主日：耶穌帶領伯鐸、

雅格和他的兄弟若望，登上

了一座高山，就在他們面前

改變了容貌。

教導我明瞭祢的判斷。

我的生命不斷處於危險，※

我却沒有忘記祢的規範。

惡人雖然給我設下陷阱，※

聖枝主日：我天天在你們當中、在聖

殿裏施教，你們却沒有逮捕

我。現在你們却鞭打我，把

我却沒有違背祢的誠命。

祢的訓誨是我永久的基業，※

使我心中喜悅。

我要決意奉行祿的規範，※
步步遵循，直到永遠。

對經一

常年期：上主，祿的話是我脚步前的

明燈，阿肋路亞。

將臨期：新的熙雍女子，你要歡喜快

樂，因為你的君王就要來臨

，溫和慈祥地來拯救我們的

靈魂。

四旬期：第二主日：耶穌帶領伯鐸、

雅格和他的兄弟若望，登上

了一座高山，就在他們面前

改變了容貌。

聖枝主日：我天天在你們當中、在聖

殿裏施教，你們却沒有逮捕

我。現在你們却鞭打我，把

我領去釘在十字架上。

復活期：那實行真理的，必來到光明
之中，阿肋路亞。

聖詠一五：上主是我的基業

「上主解除了耶穌死亡的痛苦，使祂復活

了。」（宗二，24）

對經二

常年期：上主，在祿面前才有圓滿的

喜悅。

將臨期：你們要強固痿弱的手；鼓起

勇氣說：請看，我們的天主

就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：第二主日：祂的面容好像太

陽一樣照耀；祂的衣服潔白

，放射着眩目的光芒。

聖枝主日：有上主天主教助祐我，因此

我決不會受辱。

復活期：死亡的痛苦解除以後，主就

復活了，阿肋路亞。

天主，求祢保佑我，※

因為祢是我的寄託。

我對上主說：「祢是我的上主，※

沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者、聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他的神明，※

必然會痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻奠血之祭。※

他們的名字，我也絕口不提。

上主，祢是我的基業，我的一切，※

是祢掌握著我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※

我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻仰望上主，※

有祂在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※

也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢必要指示給我生命之道，十

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊才有永遠的福樂。

對經二

常年期：上主，在祢面前才有圓滿的

喜悅。

將臨期：你們要強固痿弱的手；鼓起

勇氣說：請看，我們的天主

就要來拯救我們，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：祂的面容好像太陽一樣照耀；祂的衣服潔白

，放射着眩目的光芒。

聖枝主日：有上主天主助祐我，因此

我決不會受辱。

復活期：死亡的痛苦解除以後，主就

復活了，阿肋路亞。

聖歌 斐二，6-11：基督是天主

主的僕人

對經三

常年期：天上人間，一聽耶穌的名

號，都屈膝叩拜，阿肋路

亞。

將臨期：法律藉着梅瑟而傳授，恩寵

與真理則由耶穌基督而施

予。

四旬期：第二主日：梅瑟與厄里亞談

論祂在耶路撒冷所要完成的一切。

聖枝主日：主耶穌自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。

復活期：基督不是必須先這樣受苦，

然後才進入祂的光榮嗎？阿

肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有因自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與常人無異。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，

且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。

使天上人間，和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：天上人間，一聽耶穌的名號

，都屈膝叩拜，阿肋路亞。

將臨期：法律藉着梅瑟而傳授，恩寵

與真理則由耶穌基督而施

予。

四旬期：第二主日：梅瑟與厄里亞談

論祂在耶路撒冷所要完成的

一切。

聖枝主日：主耶穌自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。

復活期：基督不是必須先這樣受苦，

然後才進入祂的光榮嗎？阿

肋路亞。

簡短讀經

哥一，2 b \ 6 a

願我們的天父和主耶穌基督，賜給我們恩寵及平安。

我們在祈禱時，常爲你們感謝我們的主耶穌基督之父：因爲我們聽說你們對基督耶穌有信心，而且對衆人有愛心。你們起初接受福音真理的時候聽到過這福音帶給你們的希望，因此你們的信心和愛心，都以那爲你們保存在天上的希望爲根據。這福音不但傳到你們那裏，也傳遍全世界，不斷地生長，不斷地結果；在你們那裏，也是一樣。

短對答詠

領：從太陽東升到西墜，願上主的聖

名受讚美。答：從太陽：

領：祂的光榮凌駕穹蒼。答：願上

主的名受讚美。

領：願光榮歸於父。答：從太陽：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

天主護祐祂特選的民族，使他們幸福。我們要念及祂的慈愛，感謝祂的恩惠，呼求祂說：

上主，我們信賴祢。

寬仁的聖父，我們為我們的教宗，和我們的主教，祈求祢，

—求祢保護他們，用祢的德能聖化他們。

願病弱的人常感到自己是與基督一起

受苦，

—也能從為人受苦的基督，得到安慰。

求祢仁慈眷顧無家可歸的人，

—使他們找到適當的居所。

求祢恩賜風調雨順，五穀豐登，

—使人人獲得日用的食糧。

（或：求祢仁慈保護我們的民族免受災禍，

—使我們安居樂業，能自由敬禮祢——天地的真主。）

上主，求祢大發慈悲，眷顧去世的人，

—使他們進入天鄉。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：我們是上主的子民，是祂牧場的羊羣，請大家前來朝拜。

聖詠第九四首 見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜深人靜，

耳旁響起先知的邀請，
要讚美父、子及聖神，

日夜不停。

二、唯一的神體，

完美的聖三，
應受欽崇讚頌，

世世無窮。

三、深夜令人膽戰心驚，

想當年天使降臨，
消滅首生者，

使埃及陷入死亡的陰影。

四、深夜也使義人獲救，

天使到處奪取性命，

只有羔羊的血，

使人免除死亡的悲痛。

五、面對死亡，

埃及遍地有哭聲；

面對救援，

以色列却鼓舞歡騰。

六、我們是新興的以色列，

上主是我們的喜樂，

基督的寶血保衛我們，

不怕敵人來勢洶洶。

七、至善的君王，

讓我們分享天國的光榮，

全心歌頌祢，

世世無窮。阿們。

日間用

一、隨著勝利的基督，

光榮的日子已經來到，
幸福的時光，

值得我們慶幸歡笑。

二、基督眞光，使盲者復明，

使惡魔驚逃，

戰勝死亡的威脅，

使天人和好。

三、永恆的君王，

裁決了罪惡的命運，

天恩下降，

扶助人的軟弱。

四、世界奔向罪惡的深淵，

天上的慈恩無邊，

上主的大能與大智，

救我脫離邪魔的困擾。

五、基督復活，

脫離陰府，

人類得以再造，
亡羊重歸天父懷抱。

六、天使與人類共享太平，

萬物又見和諧，

勝利的上主，

永遠受人稱道。

七、慈母教會的讚頌，

歌聲響徹雲霄，

今天高唱阿肋路亞，

上主的子民齊歡笑。

八、死亡的統治覆滅，

世人重見天日，

人間又享和平，

歡慶在天朝。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇三：讚頌上主的歌

「誰在基督內，誰就是新受造物，舊的已成過去，都變成新的了。」（格後五，17）

壹

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

聖誕後第二主日：貞女懷孕了聖言，

仍是貞女；貞女生下了萬王

之王。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我的天主，祢穿戴

著榮耀和威嚴，身披光明

，輝煌燦爛。

我的心靈，你要頌讚上主，※

上主，我的天主，祢何其偉大！

祢穿戴著尊榮和威嚴，※
身披著光明，輝煌燦爛！

祢展開蒼天好似帳幔，※

大水之上建築了宮殿；

祢以雲彩作為戰車，※

乘坐風翼，到處飛馳。

祢以暴風作為使者，※

以火焰作為祢的隨員。

祢奠定大地在基礎上，※

使它永遠不致搖盪。

祢使海洋覆蓋了地面，※

使洪水淹沒了羣山。

祢一斥責，洪水立刻逃走，※

祢一鳴雷，大水畏縮、倒流。

大水漫過山嶺，流入了峽谷，※

匯集到祢指定之處；

祢劃定了界限，不讓大水越過，※

免得大地重被淹沒。

祢使泉水流入河川，※

蜿蜒奔流羣山之間，

使野獸得到水喝，※

野驢也賴以解渴。

使飛鳥棲息在水旁，※

往來枝頭，婉轉歌唱。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

聖誕後第二主日：貞女懷孕了聖言，

仍是貞女；貞女生下了萬王

之王。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我的天主，祢穿戴

著榮耀和威嚴，身披光明，

輝煌燦爛。

貳

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主使大地出產食糧，又

賜人美酒舒暢胸懷。

祢從高天灌溉羣山田野，※

大地飽受祢的恩澤。

祢使青草滋生，飼養牲畜，十

使蔬菜生長，供人食物，※

使大地生出五穀；

祢以美酒舒暢人心，十

以香膏潤澤人身，※

以食糧強化心神。

上主的樹木得到充分的潤澤，※

還有祢所種植的黎巴嫩香柏；

飛鳥在枝頭搭巢，※

白鶴在樹上築窩。

高山為羚羊的住所，※

岩石作野兔的洞穴。

祢造月亮以定月份，※

太陽也自知西沉。

祢造黑暗，才有夜晚，※

林中的百獸四出流竄。

幼獅咆哮尋覓獵物，※

向天主要求食物；

旭日東升，各自逃逸，※

回到洞裏，安然休息。

人們出外謀生，※

勞碌直到黃昏。

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要害怕，你的救援，

就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主使大地出產食糧，又

賜人美酒舒暢胸懷。

叁

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祢即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞，瑪利亞，不要哭了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主看到祂所創造的一

切，認為樣樣都很好。

上主，祢的工程多采多姿，十

萬有都是祢的果實，※

祢的受造物充滿了大地。

汪洋大海一望無際，十

其中水族不可勝數，※

大小生物浮游不息。

船隻在海裏往來航行，※

祢造的魚類戲遊其中。

一切生物都賴祢扶助，※

等祢按時賜下食物。

祢賜以食物，牠們就會收集，※

祢張開手來，牠們使得飽食。

祢轉面不顧，牠們便驚惶失措，十

祢若收回牠們的氣息，※

牠們就會歸於灰土。

祢一噓氣，萬物化生，※

並使大地煥然一新。

願上主的光榮永世常存，※

願上主喜愛自己的工程！

祂俯視大地，大地即刻顫抖，※

祂觸摸羣山，羣山立即冒烟。

我一息尚存，就要歌頌上主，※

要終身讚揚我的天主。

願我的默禱蒙上主喜悅，※

我將要因上主而歡樂。

願罪人由地上絕跡，十

惡人不復存在，※

我的心靈，祢要讚頌上主。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞，瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主着到祂所創造的一

切，認為樣樣都很好。

常年期

頌：你們的眼睛有福，因為看得見。

答：你們的耳朵有福，因為聽得到。

其他時期頌答句見季節專用

誦讀及結束禱詞均見季節專用

晨 禱

聖詠吟唱

一 夜的陰影已經消逝，

曙光開始照耀大地，

讓我們齊心協力，

虔恭致敬，

歌頌全能的上主。

二 求主大發慈悲，

驅除焦慮不安，

賞賜救恩與所需，

願慈父的照顧，

永不撤除。

三 天地真神，

俯允我們的祈求，

聖父聖子聖神，

天涯地角，

同享榮福。阿們。

讚美詩

聖詠一一七：歡樂和得救的

歌聲

肋路亞。

「這就是你們匠人棄而不用
的廢石，反而成了屋角的基石。」
(宗四，11)

對經一

常年期：奉主名而來的，當受讚美，

阿肋路亞。

願亞郎家族說：※

將臨期：我們有一座堅城熙雍，救主

上主的慈愛永遠常存。

將建造城牆外郭保護它；請

願敬畏上主的人說：※

你們大開城門，因為天主與

上主的慈愛永遠常存。

我們同在，阿肋路亞。

我在急難中呼求了上主，※

四旬期第二主日：上主的右手獲得了

祂就俯聽了我，將我救出。

勝利，上主的右手將我高舉。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

聖枝主日：前來過節的羣衆，向上主

世人對我又能如何？

歡呼：奉主名而來的，應受

上主在我身邊，作我的助祐，※

讚美。「萬歲」之聲，響徹

我必見到我的仇人蒙羞。

雲霄。

投奔上主，※

復活期：這是上主所選定的一天，阿

勝過依賴世人。

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，

想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

從義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲：

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我絕不至於死，必要生存，※

我要宣揚上主的作為。

上主懲罰我嚴厲非常，※

却沒有把我交於死亡。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因為祢俯允了我，※

將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用了廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主！求祢賜福。

奉主名而來的當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給了我們光明，※

請攜帶樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我讚揚祢。

請大家頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經一

常年期：奉主名而來的，當受讚美，

阿肋路亞。

將臨期：我們有一座堅城熙雍，救主

將建造城牆外郭保護它；請

你們大開城門，因為天主與

我們同在，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主的右手獲得

了勝利，上主的右手將我高

舉。

聖枝主日：前來過節的羣衆，向上主

歡呼：奉主名而來的，應受

讚美。「萬歲」之聲，響徹

雲霄。

復活期：這是上主所選定的一天，阿

肋路亞。

聖歌 達三，52 / 57：一切受造

物都應歌頌上主

「造物主……永受讚美。」（羅一，25）

對經二

常年期：我們要詠唱詩歌，讚美我們

的天主，阿肋路亞。

將臨期：凡口渴的，請到水泉這裏來

：趁着上主還能找到時，你們要尋找祂，阿肋路亞。

祢在祢王國的寶座上，當受頌讚，※
當受稱揚和頌讚，直到永遠。

四旬期：第二主日：讓我們歡唱三聖

童坐在天使之上，透視深淵，

童在火窯中所唱的詩歌，讚

當受頌讚，※

頌上主。

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

聖枝主日：願我們信友與諸位天使、

祢在穹蒼之上，當受頌讚，※

兒童，向死亡的戰勝者同

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

聲歡呼：「萬歲！萬萬歲！」

上主的一切化工，請你們讚美上主，※

復活期：上主，我們的天主，祢在穹

歌頌稱揚祂，直到永遠。

蒼之上，當受頌讚，當受稱

對經二

揚，直到永遠，阿肋路亞。

常年期：我們要詠唱詩歌，讚美我們

上主，我們祖先的天主，當受頌讚，※

的天主，阿肋路亞。

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

將臨期：凡口渴的，請到水泉這裏來

祢光榮的聖名，當受頌讚，※

：趁着上主還能找到時，你

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

們要尋找祂，阿肋路亞。

祢在祢光榮的聖殿中，當受頌讚，※

四旬期：第二主日：讓我們歡唱三聖

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

童在火窯中所唱的詩歌，讚

頌上主。

聖枝主日：願我們信友與諸位天使、

兒童，向死亡的戰勝者同

聲歡呼：「萬歲！萬萬歲

！」

復活期：上主，我們的天主，祢在穹

蒼之上，當受頌讚，當受稱

揚，直到永遠，阿肋路亞。

聖詠一五〇：請你們讚美上主

「你們要以心靈詠唱，就是以身心讚頌天

主。」（何西秋）

對經三

常年期：請你們讚美上主的無限偉大

，阿肋路亞。

將臨期：請看，我們的上主要帶着威

能降來，為光照祂僕人們的

眼睛，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：請在上主顯示威

能的太空讚美上主。

聖枝主日：奉主名而來的，應受讚美

；願高天享平安，願光榮達

於至高之天。

復活期：請朝拜坐於寶座上的天主說：

阿們，阿肋路亞。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大！

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※

撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主，※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主！

一切有生命的，※
都要讚美上主。

對經三

常年期：請你們讚美上主的無限偉大，阿肋路亞。

將臨期：請看，我們的上主要帶着威能降來，為光照祂僕人們的眼睛，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：請在上主顯示威能的太空讚美上主。

聖枝主日：奉主名而來的，應受讚美；願高天享平安，願光榮達於至高之天。

復活期：請朝拜坐於寶座上的天主說：阿們，阿肋路亞。

簡短讀經

則三六，25-27

我要把清水灑在你們身上，洗淨你們

，聖化你們，脫離各種不潔和各種偶像。我還要賜給你們一顆新鮮的心，在你們身上注入新的精神。除去你們鐵石的心，換上一顆血肉的心。再將我的神傾注在你們內，使你們遵從我的規律，恪守我的誠命。

短對答詠

領：天主，我們感謝祢，稱頌祢的聖名。 答：天主：

領：我們傳揚祢的奇功。 答：稱頌祢的聖名。

領：願光榮歸於父： 答：天主：讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

我們要感謝我們的救主，祂降來塵世，為使天主與我們同在。我們現在高聲呼求祂說：

基督，光榮的君王，祢是我們的光明和喜樂。

聖詠吟唱

聖詠二二：善牧

主基督，祢是出自高天的光明，是未來復活者的初果，

「羔羊要牧放他們，要領他們到生命的泉源。」（默：七，17）

求祢使我們追隨祢，好能避惡行善，得到將來復活的光榮。

對經一：上主使我憩息在翠綠的草地上，阿肋路亞。

讓我們到處仰瞻祢的光榮，

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節專用部份。

主，求祢今天不要讓邪惡制勝我們，

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

但使我們以善勝惡。

上主是我的牧者，※我實在一無所缺。

祢曾在約旦河受洗，受聖神傅油，

求祢使我們今天善用聖神賜予的恩寵。

我們的天父：

祂使我憩息在翠綠的草地上，※又領我走近幽靜的溪水旁。

讚美詩 見季節專用

日間祈禱

祂使我精神振奮，體力恢復，※爲了光榮祂的名，領我踏上了正途。

縱然我要走過陰森的幽谷，※

我也不怕凶險，因為有祿與我同在。

祿的牧杖和牧棒，※

使我欣慰舒暢。

在我敵人面前，祿爲我擺設筵席，※

在我頭上傳油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裏，十

常沐浴在祿的恩寵與幸福中，※

在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。

對經一：上主使我憩息在翠綠的草地

上，阿肋路亞。

聖詠七五：爲勝利而謝恩

「萬民都要看見人子乘著天上的雲彩降來」

(瑪二四，30)

壹

對經二：天主在以色列彰顯了自己的

名號，阿肋路亞。

天主在猶大顯示了自己，※

在以色列彰顯了自己的名號。

在撒冷搭起了自己的帳幕，※

在熙雍建立了自己的住處。

祂在那裏折斷了弓上的火箭，※

搗毀了盾牌刀劍，消弭戰亂。

大能者，祿出奇制勝，※

威振羣山，何等光榮。

強敵敗退，一蹶不振，※

猛將陣亡，全軍覆沒。

雅格的天主，祿一聲呵叱，※

戰馬與騎士銷聲歛跡。

對經二：天主在以色列彰顯了自己的

名號，阿肋路亞。

貳

對經三：天主起來審判，大地戰慄，

噤若寒蟬。

唯獨祿尊嚴可畏，※

誰能在祢面前站立？

祢從天上宣佈斷案，※

大地戰慄，噤若寒蟬。

因為天主要起來審判，※

拯救世上所有弱小貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

幸免於難的人，將一起歡舞慶祝。

要向上主你們的天主許願，也要還願，※

四周的人都要向可畏者祭獻；

祂抑制了王侯的氣燄，※

使地上的列王心驚膽戰。

對經三：天主起來審判，大地戰慄，

噤若寒蟬。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

羅五，1-2，5

我們既因信德而成義，便藉著我們的主耶穌基督與天主和好了。我們已藉著耶穌，靠信德得以生活在天主的恩寵中，並歡欣地希望分享天主的光榮。望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，已藉著賜給我們的聖神，傾注在我們心中。

領：我要永遠歌頌上主的恩寵，

答：千秋萬世稱揚祂的真誠。

午時

簡短讀經

羅八，26

聖神扶助我們的軟弱，因為我們不知道該如何祈求，而聖神却親自以無可言喻的歎息為我們轉求。

領：上主，願我的呼聲上達於祢，

答：求祢照祢的約言，賜我明理。

午前

午後

簡短讀經

格後一，21 / 22

是天主向你我保證，同在基督內生活，並給我們傅油，也是祂在我們身上蓋了印，並在我們心裏賜下聖神作為憑證。

領：上主是我的光明，我的救援，

答：上主是我生命的保障。

結束禱詞

見季節專用經文

結束詞

見常用經文

第二晚禱

讚美詩

一 太陽下山，

黃昏已近，

三位一體的天主，

光明的光明，

照耀我們的心靈。

二 讚美祢在早晨，

讚美祢在傍晚，

我們永遠光榮祢，

永遠向祢呼求，

向祢歌頌。

三 全能的聖父，

聖子及聖神，

三位一體的天主，

保祐國泰民安，

俯聽我們的禱聲。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 / 5，7：默西

亞是君王兼祭司

「基督必須為王，直到把一切仇敵屈服在祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：主基督按照默基瑟德的品位，

永為祭司。

將臨期：請看，上主要帶着威能乘雲

降來，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主在神聖的光

輝中將伸出你大能的權杖。

聖枝主日：祂被人擊傷，受人貶抑，

天主却用自己的右手將祂高

舉。

復活期：天主使基督從死者中復活了

，讓祂在天上坐在自己的右

邊，阿肋路亞。

上主對我主起誓說：祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。

上主由熙雍伸出祢的權杖：※

祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上，祢誕生之日，

王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，絕不反悔：※

「祢按照默基瑟德的品位，

永為祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祢在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祢將挺胸抬頭。

對經一

常年期：主基督按照默基瑟德的品位

，永為祭司。

將臨期：請看，上主要帶着威能乘雲

降來，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主在神聖的光

輝中將伸出你大能的權杖。

聖枝主日：祂被人擊傷，受人貶抑，

天主却用自己的右手將祂高

舉。

復活期：天主使基督從死者中復活了

，讓祂在天上坐在自己的右邊，阿肋路亞。

聖詠一一三B：讚頌真天主

「你們拋棄偶像而皈依天主，是為了侍奉永生而真實的天主。」（得前一，9）

對經二

常年期：我們的天主在天上，祂要作

什麼，都如願以償。

將臨期：上主必要出現，決不食言；

如果尚未來到，你要等待，因為祂一定要來，決不遲延，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：我們所敬奉的天

主只有一個，是祂創造了天地。

聖枝主日：基督的血洗淨我們，是要

我們侍奉生活的天主。

復活期：你們已背棄偶像，皈依生活的天主，阿肋路亞。

上主，光榮不要歸於我們，

不要歸於我們，※

祢是慈愛而真誠的，

願光榮歸於祢的聖名。

不要讓外邦人說：※

「他們的天主在那裏？」

我們的天主在天上；※

祂要作什麼，都如願以償。

外邦人的偶像是金銀，※

都是人手的彫塑品。

他們有口而不能言，※

有眼而不能見。

有耳却不能聽，※

有鼻却不能聞。

有手而不能觸摸，有脚而不能行走，※
雖有喉嚨，却不能出聲。

願製造偶像的人都同偶像一樣，※
信賴偶像的人也與偶像一般。

以色列，你們要信賴上主，※
祂才是你們的助祐和保護。

亞郎家族，你們要信賴上主，※
祂才是你們的助祐和保護。

敬畏上主的人應信賴上主，※
祂才是你們的助祐和保護。

上主眷念我們，也必降福我們，※
降福以色列，降福亞郎的子孫。

上主必降福敬畏祂的人，※
不分大小貧富。

願上主使你們繁榮，※
使你們和你們的子孫興隆。

願你們蒙受上主的降福，※

祂是天地的創造主。
蒼天是屬於上主的蒼天，※

祂却賜給人類大地塵寰。
死人不能讚頌上主，※

降入陰府的人也不能讚頌上主；
我們却要讚頌上主，※

從現今直到永遠。
對經二

常年期：我們的天主在天上，祂要作
什麼，都如願以償。

將臨期：上主必要出現，決不食言；
如果尚未來到，你要等待，

因為祂一定要來，決不遲延
，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：我們所敬奉的天
主只有一個，是祂創造了天

地。

聖枝主日：基督的血洗淨我們，是要我們侍奉生活的天主。

復活期：你們已背棄偶像，皈依生活的天主，阿肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1，2，5，7

：羔羊的婚筵

對經三

常年期：上主的僕人，無論大小尊卑，請讚美天主，阿肋路亞。

將臨期：上主是我們的立法者，上主是我們的君王，祂必來拯救

我們。

復活期：阿肋路亞，勝利、光榮、威能歸於我們的天主，阿肋路亞。

亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，祂的判斷真實而又公平。

阿肋路亞。

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三

常年期：上主的僕人，無論大小尊卑，請讚美天主，阿肋路亞。

將臨期：上主是我們的立法者，上主是我們的君王，祂必來拯救我們。

復活期：阿肋路亞，勝利、光榮、威能歸於我們的天主，阿肋路亞。

四旬期

聖歌 伯前二，21 / 24：天主之僕基督自願忍受苦難

對經三

第二主日：天主連自己的兒子也不顧惜，竟為我們眾人把祂交出。

聖枝主日：祂在十字架上親身擔負了

我們的罪過，是要我們死於罪惡，活於正義。

基督為你們忍受了痛苦，十給你們留下了榜樣，※使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口，十祂受虐待，也不報復，※只把自己交給那公義的審判者。

祂身懸十字木架上，※

親身承擔了我們的罪過，使我們死於罪惡，而活於正義，※你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三

第二主日：天主連自己的兒子也不顧惜，竟為我們眾人把祂交出。

聖枝主日：祂在十字架上親身擔負了

我們的罪過，是要我們死

於罪惡，活於正義。

謝主曲對經

見季節專用經文

禱詞

願基督受光榮受讚頌。祂拯救那藉著祂親近天主的人，因為祂永遠活著，為我們轉求。我們憑這種信仰，向祂懇求：

主，請垂顧祢的子民。

簡短讀經
得後二，13-14
主所喜愛的弟兄們！我們該時常為你們感謝天主，因為天主揀選了你們，藉聖神而聖化，信從真理而首先得救；因此，天主也藉著我們宣講的福音，召叫了你們，使你們得沾我們的主耶穌基督的光榮。

短對答詠

領：我們的天主何其偉大，祂的能力

無限無量。 答：我們：

領：祂的智慧深不可測。 答：祂的

能力無限無量。

領：願光榮歸於父：

答：我們：

祢是正義的太陽，在這日落黃昏的時刻，
求祢照耀整個人類，
—使我們常沐浴在祢永恒不衰的光輝中。
求祢持守祢以神聖的血訂立的盟約，
—並聖化祢的教會，使它純潔無瑕。
主，求祢記得祢的會眾，
—和祢居住的殿宇。
求祢保護旅行在外的人，使他們旅途平安，
諸事順利，
—使他們安全而愉快地，到達目的地。

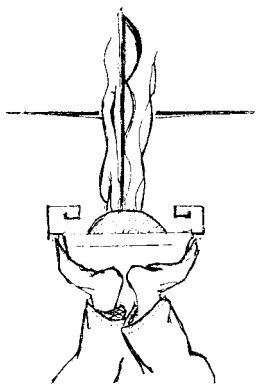
上主，求祢收納亡者的靈魂，
——赦免他們的過犯，賞賜他們永遠的光榮。
我們的天父……

結束禱詞

見季節專用經文

結束詞

見常用經文



第二週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼

吟詠。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、我們深信福音的報導，

偉大的時刻已在面前，

新郎即將來臨，

把天國帶到人間。

二、聖潔的貞女出迎，

手持點亮的明燈，

載歌載舞，

救主即將出現。

三、愚蠢的貞女驚慌，

持燈來到時，

新人已不見，

扣門已太晚。

四、我們要時時警惕，

頭腦清醒，

救主一旦來臨，

即時迎接不遲延。

五、仁慈的君王，

請接引我們到祢台前，

歌頌讚美祢，

永不間斷。阿們。

日間用

一、基督，我們的救主，

祿是生命和道路，

救恩和希望，

世人得救的保障。

二、祿是聖德的根源，

和平的締造者，

我們向祿獻出，

心底的讚揚。

三、求祿賞賜世界太平，

信德廣揚，

求祿寬恕罪人，

普施永生的獎賞。

四、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

永受讚美，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三〇， 1 ~ 17， 20 ~ 25； 被迫

害者信賴的懇禱

「父啊！我把靈魂交在祿手裏。」

(路二三， 46)

壹

對經一：上主，求祿側耳聽我，快來

救我（復：阿肋路亞）。

上主，我投靠了祿，永遠不會受辱；※

祿是公義的，求祿拯救我。

求祿側耳聽我，※

速來拯救我。

上主，求祿作我避難的磐石，※

我安全的居室。

因為祿是我的力量，我的避難所；※

爲了祿的名，求祿領導我，指教我。

求祿拯救我脫離給我暗設的陷阱，※

因為祿是我的保護者。

我把靈魂交在祿手裏；※

上主，信實的天主，祢拯救了我。

崇拜偶像的人，祢深為厭惡，※

我却全心依賴上主。

我將因祢的慈愛而歡暢，+

因為祢俯視了我的慘狀，※

知道了我心靈所受的創傷；

祢沒有把我交於仇敵手裏，※

反使我的腳站在安全之地。

對經一：上主，求祢側耳聽我，快來

救我（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主，求祢慈祥地對待祢的

僕人（復：阿肋路亞）。

上主，求祢憐憫我，因為我困苦萬狀，※

眼睛紅腫，身心頹喪。

憂苦耗盡了我的生命，※

悲傷縮短了我的歲月；

我因犯罪精力衰退，※

骨瘦如柴，面容憔悴。

我的仇敵都辱罵我，※

我的四鄰都恥笑我。

我的知心好友都害怕我，※

路上遇見我，都迴避我。

我如同死人一般被人忘記，※

好似廢物一樣遭人拋棄。

我聽見許多人竊竊私議，※

周圍瀰漫了恐懼。

他們商議聯手攻擊我，※

圖謀奪取我的性命。

上主，我依然投靠祢，※

我說：「唯獨祢是我的天主。」

是祢掌握著我的命運，※

救我擺脫我的敵人。

求祢仁厚對待祢的僕人，※

大發慈悲把我救出。

對經二：上主，求祢慈祥地對待祢的

僕人。（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：願上主受讚美，因為祂向我

顯示了祂的慈悲（復：阿肋

路亞）。

上主，為敬畏祢的人，※

祢保留的恩澤是何等豐盛。

祢在衆人面前為投靠祢的人，※

施予的慈愛何其寬宏！

祢使他們投奔到祢的面前，※

免遭別人的暗算。

祢使他們藏身於祢的營帳，※

免受讒言的中傷。

願上主受讚美，+

因為祂在堅固的城內，※

奇妙地向我顯示祂的慈悲。

我驚惶時雖然說過：※

「祢已拋棄了我，不願再見我。」

但我一向祢求助，※

祢就俯聽了我的哀訴。

衆位聖徒！你們要愛慕上主，※

因為祂保佑忠信的臣僕。

對那蠻橫的歹徒，※

祂却要嚴厲地報復。

凡信賴上主的人，※

你們要鼓起勇氣，振作精神。

對經三：願上主受讚美，因為祂向我

顯示了祂的慈悲。（復：阿肋路亞）。

願：上主，求祢教導我，指引我走上真正

的坦途。

答：因為祢是救我的天主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨禱

讚美詩

一、上主，光明的主宰

祢是光明的光明，

祢使黑夜消逝，

白晝再度來臨。

二、祢比太陽還要明亮，

燭照心靈的深處；

羣星在祢面前，

俯首稱臣；

三、祢是宇宙的真神，

照耀乾坤，

創造萬有的上主，

垂愛世人；

四、求祢照顧弱小，

沒有祢的恩寵護祐，

我們面對邪惡，
都會心驚膽震。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四一：渴望朝見天主和祂

的聖殿

「口渴的人，請來吧！願意的人，就汲取
生命之水。」（默二二，17）

對經一

復活期外：我何時才能見到天主的慈

顏？

聖週：耶穌說：我的心靈憂傷欲絕

，你們要留在這裏，與我一

同警醒。

復活期：天主，我的心渴慕祢，就像
小鹿渴望清泉，阿肋路亞。

天主，我的心渴慕祢，※
就像小鹿渴望清泉。

我的心靈渴慕天主，生活的天主，※
我何時才能見到天主的慈顏？

有人天天向我說：

「你的天主在那裏？」※

我日夜哀哭；眼淚竟成了我的飲食。

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，十
率領羣衆晉謁天主的聖殿，※

心靈便不禁悲嘆憂傷。

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁，十
要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祢是我的救援，我的天主。

我在約旦地區，赫孟山，米匝嶺，※
一想到祢，心中就不禁悲痛。

祢的瀑布發出巨響，十

深淵與深淵回聲相應，※

祢的洪濤巨浪，漫過我的頭頂。

白晝上主廣施慈惠，※

夜間我謳歌讚美賜我生命的天主。

我向天主我的磐石說：

「祢爲什麼忘了我？」※

爲什麼讓我遭受仇人壓迫而沮喪？」

我的仇敵辱罵我，使我心碎，※

他們終日對我說：

「你的天主在那裏？」

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁？十

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祢是我的救援，我的天主。

對經一

復活期外：我何時才能見到天主的慈

顏？

聖週：耶穌說：我的心靈憂傷欲絕，你們要留在這裏，與我一

同警醒。

復活期：天主，我的心渴慕祢，就像

小鹿渴望清泉，阿肋路亞。

聖歌 德三六，1-7，13

16：為聖城耶路撒冷

祝禱

「認識祢是唯一的天主，和祢所派遣來的耶穌基督，就是永生。」（若一七，3）

對經二

復活期外：上主，求祢使我們得見祢

仁慈的光輝。

聖週：現在正是這世界受審判的時

候；現在這世界的元首就要

被趕走。

復活期：上主，求祢使熙雍洋溢著讚

頌祢的歌聲，陳述祢的偉大事跡，阿肋路亞。

萬有的天主，求祢救助我們，

垂顧我們，※

顯示給我們祢仁慈的光輝。

使尋找祢的萬民，※

都對祢起敬起畏。

讓他們知道除祢以外，沒有別的天主，※因而傳揚祢偉大的作為。

求祢舉起手來，打擊外邦人民，※

使他們看到祢的威能。

正如祢藉著他們，

顯示給我們祢是聖者，※

同樣也必藉著我們，

顯示給他們祢的偉大。

使他們認識祢，

像我們認識祢一樣，※

因為除祿以外，別無真神。

上主，求祿再顯神蹟，重行奇事，※

彰顯祿手臂的大能。

求祿集合雅格的衆支派，+

使他們明白除祿以外，別無真神，※

使他們傳揚祿的豐功偉業。

使他們分得產業，※

如同古代一樣。

求祿憐憫那呼求祿名的百姓，※

就是祿立為長子的以色列；

憐憫祿的聖城耶路撒冷，※

就是祿安居的處所，

使熙雍洋溢著讚頌祿的歌聲，※

使聖殿充滿祿的光榮。

對經二

復活期外：上主，求祿使我們得見祿

仁慈的光輝。

聖週：現在正是這世界受審判的時

候；現在這世界的元首就要

被趕走。

復活期：上主，求祿使熙雍洋溢著讚

頌祿的歌聲，陳述祿的偉大

事跡，阿肋路亞。

聖詠 一八(A)：讚頌萬物的造物

主

「旭日由高天照耀我們，……引我們走向

和平之路。」(路一，78 / 79)

對經三

復活期外：上主，祿在穹蒼之上，當

受讚美。

聖週：我們信德的創始者和完成者

耶穌，忍受了十字架，輕看

了羞辱，現在就坐在天主的

右邊。

復活期：天主的榮耀照明全城，羔羊

就是這城的明燈，阿肋路

亞。

高天陳述天主的光榮，※
穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十
太陽好似新郎步出洞房，※
又像壯士就道，欣然奔放。

從天這邊出發，繞到天那邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經三

復活期外：上主，祢在穹蒼之上，當

受讚美。

聖週：我們信德的創始者和完成者

耶穌，忍受了十字架，輕看
了羞辱，現在就坐在天主的
右邊。

復活期：天主的榮耀照明全城，羔羊

就是這城的明燈，阿肋路

亞。

簡短讀經

耶一五，16

上主，我一聽到祢的話，我就吞了它
，祢的話使我心靈歡樂舒暢。

上主，萬有的天主，因爲我是屬於祢
名下的人。

短對答詠

領：義人，請向上主踴躍歡呼，正直
的人理當讚美上主。

答：義人：

領：請你們向上主高唱新歌。

答：正直的人理當讚美上主。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

讚主曲對經：上主應受讚美，因為祂眷顧

我們，救贖了我們。

禱詞

我們的救主使我們成爲祂王國的子民和祭司，以奉獻悅樂天主的祭品；我們現在懷著感恩的心情呼求祂：

主，求祢常保佑我們，使我們為祢忠誠服務。

永恆的祭司、基督，祢讓祢的子民分享了祢的祭司聖職，

—求祢使我們時常奉上天主悅納的精神祭品。

求祢賜給我們聖神的果實，

—就是忍耐，良善與溫和。

主，祢就是愛，求祢使我們愛祢，以祢作我們所擁有的一切，

—也使我們行善，一生讚美祢。

求祢使我們常能顧及弟兄們的需求，而慷慨地伸出援手，

—使他們更容易得到救恩。

我們的天父……

結束禱詞

上主，全能的天主，我們能有今日，全是祢的恩賜。但願我們在祢大力保護之下，不再犯罪；所有思、言、行爲，都能符合祢的旨意。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，41~48(A)

對經一：聽天主的話又遵行的人，真

有福氣。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主、願祢以慈愛對待我，※

照祢的諾言拯救我；

因為我仰仗祢的聖言，※

才能反駁那凌辱我的人。

不要使我的言談違背真理，※

因為我一心仰望祢的判斷。

我要常遵守祢的規範，※

直到永遠。

我要自由自在在地生活，※

因為我常遵守祢的訓誡。

我要在列王前傳述祢的規律，※

絲毫不引以為恥。

我謹守祢的規誡感到愉快，※

因為這是我所喜愛。

我要伸開雙手歡迎祢的誠命，※

沈思緬懷祢的律令。

對經一：聽天主的話又遵行的人，真

有福氣。

聖詠三九，2~14，17~18：謝

恩與求助

「犧牲與素祭都非祢所喜，祢就給我預備

了一個身體。」（希一〇，5）

壹

對經二：我的食物就是承行派遣我來

者的旨意。

我懇切期待上主，※

祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。

祂把我從禍坑與污泥中拉出，※

使我站在磐石上，穩定了我的脚步。

祂使我口唱新歌，讚美我們的天主，※
衆人見了都肅然起敬，信賴上主。

全心依靠上主的人，多麼幸福，※
他不羨慕傲慢也不偏袒欺詐之徒。

上主，我的天主，祢的奇蹟何其多！+
祢的計劃，何其妙，無人可比！※
我若想宣揚陳述，也不可勝數！

犧牲和素祭都非祢所喜，+

全燔祭和贖罪祭也非祢所要，※

祢却要我俯首帖耳；

於是我說：「請看，我已來到！」※
書卷上已爲我記載：

我的天主，我樂意奉行祢的旨意，※
我常念念不忘祢的法律。

對經二：我的食物，就是承行派遣我

來者的旨意。

貳

對經三：我是貧苦人，上主眷念了我。

我在盛會中，宣揚了祢的正義，※

我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。

我沒有將祢的正義藏在心坎，+

却把祢的信實和救援大事宣傳，※

也沒有將祢的慈愛和真誠，

在盛會中隱瞞。

上主，求祢不斷憐憫我，※

願祢以慈愛和信實始終保護我。

因爲數不盡的災禍困擾着我，+

我的罪孽深重，使我無法抬頭，※

過犯擢髮難數，使我衷心痛苦。

上主，請祢開恩拯救我，※

上主，求祢快來扶助我。

願那些尋求祢的人，
都因祢歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉，上主！」

我是貧苦人，※

上主眷念了我；

祢是我的助祐，我的救援；※

我的天主，求祢不要遲延。

對經三：我是貧苦人，上主眷念了我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶三一， 33

上主說：那時期一到，我要與以色列家訂立的盟約是這樣的：我要將我的法律放進他們的肺腑，寫在他們的心頭；我要作他們的天主，他們要作我的子民。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心，

答：不要把我從祢面前拋棄。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

耶三二， 40

我要同他們訂立一個永久的盟約，不再離棄他們；為他們謀幸福，將敬畏我的精神傾注在他們心中，使他們不再離開我。

領：天主是我的救恩，我的光榮。

答：祿是我的避難所。

結束禱詞

天主，祿是農田及葡萄園的主人和守護者；祿分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祿使我們能任勞任怨肩負起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

則三四，31

上主說：你們做我的羊羣，我牧場上的羊羣，我的百姓；我是你們的天主。

領：上主是我的牧者，我一無所缺，

答：祿使我憩息在翠綠的草地上。

結束禱詞

天主，昔日此時，祿曾召叫使徒們進入聖殿，現在祿也召叫我們祈禱；懇切求

祿，使我們虔誠地奉耶穌基督之名，所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

得救恩。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一 上主，永恆的救主，

一切光明的來源，

俯聽我們的祈禱，

驅散罪惡的陰影，

照耀祿的子民。

二 一天的工作完成，

懇求天父，

保祐我們平安；

我們時時讚頌，

感謝祿無數的慈恩。

三、夕陽西下，
夜幕低垂，
祢的光輝，
永不消逝，
日夜照耀著我們。
四、仁慈的聖父，
寬恕我們的過錯，
在漫漫長夜裏，
以祢的慈光，
護守我們的心神。
五、願天下萬國，
普世權威，
一切榮耀，
歸於聖父聖子聖神，
永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四四：君王的婚筵

「新郎來了，你們出去歡迎吧。」

(瑪二五，6)

壹

對經一

復活期外：祢英俊無比，談吐溫雅。

聖週：祂沒有引人注目的俊美、華麗，也沒有使我們戀慕的儀容。

復活期：奉主名而來的，應受讚美，

阿肋路亞。

我的心靈洋溢著優美的言詞，
我向君王傾吐我的讚美詩：※
我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

祢英俊無比，談吐溫雅，※

因此天主永遠賜福給祢。

大能者！請把劍佩在腰間，※

顯示祢的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願祢勇往直前，※

願祢的右手使祢所向無敵；

祢的利箭射中了仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在祢面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

祢喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主——祢的天主給祢傅了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

祢的衣冠散發沒藥、沈香，

和肉桂的芬芳；※

在象牙宮裏，爲祢彈奏悅耳的弦樂。

在祢的嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩帶著金飾，侍立在祢的右邊。

對經一

復活期外：祢英俊無比，談吐溫雅。

聖週：祂沒有引人注目的俊美、華

麗，也沒有使我們戀慕的儀

容。

復活期：奉主名而來的，應受讚美，

阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：新郎來了，你們出去歡迎

吧！

聖週：因為祂捨身成仁，我要使很

多人歸屬祂，作為報酬。

復活期：應邀來赴羔羊筵席的人是有

福的，阿肋路亞。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘卻你的本族和家庭！

因爲君王戀慕你的美麗，※

祂是你的主，你要敬拜祂！

提洛的民衆要來向祢進貢，※
富足的人們也來朝見。

秀麗的公主深居王宮，※
她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※
由侍女陪伴，來到祢的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※
一齊進入了王宮。

祢的子孫將繼承祢的列祖；※
立他們爲王，統治普天率土。

我要使祢的名號永垂不朽，※
萬民都要歌頌祢，直到永久。

對經二

復活期外：新郎來了，你們出去歡迎
吧！

聖 週：因為祂捨身成仁，我要使很
多人歸屬祂，作為報酬。

復活期：應邀來赴羔羊婚筵的人是有
福的，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天
主

對經三

復活期外：依照天主教在愛子內所定的
計劃，時期一滿，就使萬有
總歸於基督。

聖 週：天主藉著祂的愛子賜給了我們
這分鴻恩，使我們藉這位
愛子的血得蒙救贖。

復活期：我們都飽沾了祂滿溢的恩寵
，而且恩上加恩，阿肋路亞。

願天主，

我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：依照天主在愛子內所定的計

劃，時期一滿，就使萬有總

歸於基督。

聖週：天主藉著祂的愛子賜給了我

們這分鴻恩，使我們藉這位

愛子的血得蒙救贖。

復活期：我們都飽沾了祂滿溢的恩寵

，而且恩上加恩，阿肋路亞。

簡短讀經

得前二，13

我們不斷地感謝上主，因為我們所傳

授的天主的信息，你們已聽到了，也接受

了，沒有把它視為人的信息，而確實當作

天主的信息，這信息在你們信徒身上發揮

著效力。

短對答詠

領：上主，願我們的祈禱上升到祢台

前，在祢面前有如馨香。

答：上主：

領：願我們高舉的雙手，好像晚間的

祭獻。 答：在祢面前有如馨香。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：我的天主，我要常常讚揚祢

的偉大。

禱 詞

基督愛護並百般照顧祂的教會，我們

讚頌祂，大膽地呼求祂：

主，求祢滿足祢子民的願望。

主耶穌，求祢使所有的人得救，

—並使他們認識真理。

求祢保護我們的教宗，和我們的主教，

—對他們大力支援，使他們克盡牧職。

求祢照顧那些尋找正當工作和失業的人。

—使他們找到合適的職業，度安定的生活。

主，求祢作貧窮人的避難所，

—在苦難中救助他們。

我們把那些已亡聖職人員託付於祢，

—願他們在天鄉也不停地讚頌祢。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們無用的人蒙祢鼓

勵，完成了今天的勞苦工作，我們感謝祢

所賞賜的鴻恩，求祢接受我們的讚頌，作

為今晚對祢的祭獻。

結束詞 見常用經文

第二週：星期二

序經

偕諸聖同登天廷，

獲享永生。

三、至聖的天父，

願祢偕聖子及聖神，

普世同欽，

永享光榮。阿們。

日間用

一、仁慈的上主，

求祢側耳傾聽，

我們的禱聲，

眾僕的虔誠。

二、求祢慈祥地垂顧我們，

點燃我們的油燈，

驅除黑暗，

照耀我們的心靈。

三、求祢大顯慈悲，

滌除我們的罪污，

頌：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主、偉大的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、深夜清醒，

默思聖詠，

全力歌頌上主，

唱出心底的禱聲。

二、歌頌仁慈的君王，

但願有一天，

解除桎梏，
治癒世人的疾病。

四、永恆的聖父，

偕同愛子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三六：惡人與義人的命運

「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。」（瑪五，5）

壹

對經一：將你的命運托給上主，祂必

會照顧。（復：阿肋路亞）。

不要因作惡的人而忿怒，※

也不要對歹徒心生嫉妬；

因為他們像野草，迅速枯乾，※

又像花卉，很快凋殘。

你要信賴上主，致力善行，※
必能安居樂土，享受康寧。

你要因上主而喜歡，※

祂必滿足你的心願。

將你的命運托給上主，※

依靠祂，祂必會照顧。

祂必顯示你守正不阿，※

表彰你爲人光明磊落。

你要在上主前耐心等待，十

不要因惡人的成功而苦惱，※

不要因他們飛黃騰達而煩躁。

你要抑制忿恨，平息怒火，※

不可憤怒，以免招致惡果。

因爲惡人必被剷除；※

仰望上主的人必能繼承樂土。

轉眼間，惡人就不復存在，※

找尋他的住所，也不知所在。

卑微的人必將繼承樂土，※
安享太平和幸福。

對經一：將你的命運托給上主，祂必
會照顧。(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：你要避惡行善，才有久居的
家園(復：阿肋路亞)。

惡徒千方百計陷害忠良，※
向他咬牙切齒、恨之入骨；

上主却向惡人發笑，※
因為知道他的大限已到。

惡人劍拔弩張，※
要殲滅貧困，殺害忠良。

他們的心反而被利劍刺穿，※
他們的弓將被折斷。

義人雖然生活清苦，※
却勝過惡人的財富。

因為惡人的手臂必被折斷，※
義人却有上主作為支援。

上主眷顧善人的歲月，※
他們將擁有永恆的產業。

患難之時，他們決不受辱，※
饑饉之日，他們必得飽足。

惡人和上主的仇人必被消滅，十
像原野的花草一般凋謝，※
像過眼雲烟，轉瞬即逝。

惡人借貸總不償還；※
義人却常樂善好施。

蒙上主降福的人必將繼承樂土，※
受祂咒罵的人必被剷除。

上主引導善人的脚步，※
贊賞他所走的道路；

他縱然失足，也不致顛仆，※
因為有上主扶持他。

我從小到老，十

從未見過義人被遺棄，※

也沒見過他的後裔求乞。

他畢生待人慷慨大方，※

上主必賜他的子孫昌旺。

你要避惡行善，※

才有久居的家園。

因爲上主喜愛正義，※

絕不拋棄自己的聖徒。

歹徒必將永遠消逝，※

惡人的子孫必被剷除；

義人將承受樂土，※

永遠在那裏居住。

對經二：你要避惡行善，才有久居的

家園（復：阿肋路亞。）

對經三：你要仰望上主，遵循祂的道

路（復：阿肋路亞）。

義人的口傾吐智慧，※

他的唇舌講論正義。

天主的法律存留於他的心田，※

他必能穩步向前。

惡人對義人虎視眈眈，※

伺機將他無情地摧殘。

上主却不會使他落在惡人手中，※

也不讓他在法官面前被判死刑。

你要仰望上主，遵循祂的道路，十

祂必要高舉你，使你承受樂土，※

你將親眼看見惡人被根除。

我曾看見惡人橫行霸道，※

有如粗壯的巨樹一般高傲。

我再經過時，它已不復存在，※

我到處尋找，也找不到。

請留意忠良，觀察君子，※
愛好和平的人必有子嗣；

但惡人必盡速淪喪，※
他們的後裔必完全滅亡。

上主是義人的救助，※
是他們困難時的保護；

上主必扶助他們，解救他們，
從惡人手中挽救他們，※
因為他們曾向上主投奔。

對經三：你要仰望上主，遵循他的道
路（復：阿肋路亞）。

領：求祢教給我明智和知識。
答：因為我信賴祢的法律。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

一 創造光明的上主，

祢是永恆的光明，

黑暗退避，白晝來臨，

眞光升起，

羣星失色。

二 我們愉快的起床，

向祢歌唱，

唱出感恩的詩歌，

光明在望，

太陽戰勝了茫茫黑夜。

三 神聖的上主，

助祐我們拋棄私慾偏情，

避免動怒和紛爭，

抵抗世俗的誘惑，

決不貪圖口腹之樂。

四 祛除貪財的心思，

遠離放蕩的行爲；

助我生活淡泊，

潔身自愛，

效法基督的生活。

五、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神

萬世爲王，

永享福樂。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四二：渴望進入聖殿

「我是來到世界的光。」（若二一，46）

對經一

復活期外：上主，求祢賜下光明和眞

理。

聖週：上主，求祢爲我伸冤，救我

脫離狡詐邪惡的歹徒。

復活期：你們來到了熙雍山和永生天

主之城，阿肋路亞。

天主，求祢爲我伸冤，十

駁斥褻聖的民族，※

救我脫離狡詐邪惡的歹徒。

天主，祢是我的保障，十

爲什麼把我拋棄？※

爲什麼讓我在仇人的壓迫下，

終日憂戚？

求祢賜下光明和眞理，※

引我到祢的聖山，進入祢的殿宇。

我要走向天主的祭壇，十

到使我心喜的天主台前，※

天主，我的天主，我要彈琴讚頌祢。

我的靈魂，你爲何悲傷？爲何憂苦？十

我該仰望天主！再度頌揚祢，※

因爲祢是我的救主，我的天主。

對經一

復活期外：上主，求祢賜下光明和真理。

聖週：上主，求祢為我伸冤，救我

脫離狡詐邪惡的歹徒。

復活期：你們來到了熙雍山和永生天

主之城，阿肋路亞。

聖歌 依三八，10 ~ 14，17 ~ 20

：垂死時的悲傷，病癒後

的喜樂

「我曾死過，現在却活著，……死亡在我權下。」（默一，17 ~ 18）

對經二

復活期外：上主，在我們畢生的歲月

裏，求祢時時助祐我們。

聖週：上主，祢辯護了我的案件；

上主，我的天主，祢贖回了

我的生命。

復活期：上主，祢保護了我的生命，免於喪亡，阿肋路亞。

我會說過：我正值中年，就要去世；※
我的餘年將奔向陰府之門。

我說過：

我在人間再也見不到天主，※
在世上也看不到任何居民！

我的居所被拆去，※

好像牧童的帳幕被拔除；

祢好像織工捲起我的生命，十

由紡織機上把它割斷，※

祢從早到晚總想結果我。

我整夜呼救直到清晨，十

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

從早到晚總想結果我。

我呻吟如鴿子，哀鳴像乳燕，※

我的雙目仰望上天，疲憊不堪。

是祢搶救了我的生命，※

使我脫離喪亡的深淵。

因為祢將我的罪惡，※

都拋在祢的腦後。

的確，陰府不會讚頌祢，+

死亡也不會稱揚祢，※

墜落深淵的人更不會仰望祢的信實。

活人，唯有活人讚頌祢，

像我今天一樣，※

為父的要使兒女認識祢的真誠。

上主，求祢拯救我，+

我們願以終生的歲月，※

在上主的殿內歌詠奏樂。

對經二

復活期外：上主，在我們畢生的歲月

裏，求祢時時助祐我們。

聖週：上主，祢辯護了我的案件；

上主，我的天主，祢贖回了

我的生命。

復活期：上主，祢保護了我的生命，

免於喪亡，可助路亞。

聖詠六四：隆重的謝恩詞

「熙雍可視為天上的聖城。」（奧利振）

對經三

復活期外：天主，祢當在熙雍受頌

讚。+

聖週：我正義的僕人將使多人成義

，因為祢承擔了他們的罪過。

復活期：祢眷顧了大地，普降甘霖，

使大地肥沃，阿肋路亞。

天主，祢當在熙雍受頌讚，※

十人許願，理當還願。

原來祢有求必應，※

血肉之人因罪而向祢投奔。

我們罪孽深重，不勝負荷，※

但祢都一一寬赦。

祢所選拔的人，住在祢的庭院，

真是有福！※

祢的居所——祢殿中的美物，

使我們心滿意足！

天主，我們的救主，

祢廣施奇能拯救我們！※

天涯海角，普世萬民，都要信賴祢。

祢彰顯大能，※

以威力穩定山嶽；

祢平息了澎湃的海洋，※

咆哮的巨浪，和萬民的擾攘。

遠地的居民，因祢的奇跡而驚異；※

東西兩極的人，都歡天喜地。

祢眷顧大地，普降甘霖，使大地肥沃；十

天主的河川洋溢，五穀豐登，※

這都是出於祢的安排。

祢灌溉田畦，耙平土壤，※

降雨鬆軟土地，賜福幼苗生長。

祢普施慈惠，年年豐收，※

祢足跡所至，處處富裕。

牧場上牛羊成羣，※

山林間，歡聲載道。

羊羣滿山遍野，十

佳禾滿坑滿谷，※

萬象都在歌唱歡呼。

對經三

復活期外：天主，祢當在熙雍受頌

讚。

聖週：我正義的僕人將使多人成義

，因為祂承擔了他們的罪過。

復活期：祢眷顧了大地，普降甘霖，
使大地肥沃，阿肋路亞。

簡短讀經

得前五，4 / 5

弟兄們，至於你們，你們並不生活在黑暗中，那日子不會像盜賊一樣偷襲你們。你們都是光明之子，白晝之子；我們不屬於黑夜，也不屬於黑暗。

短對答詠

領：上主，求祢俯聽我的呼聲，我切

望聆聽祢的訓言。

答：上主：

領：黎明之前，我就起來呼救。

答：我切望聆聽祢的訓言。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主！求祢拯救我們，脫離

仇人的毒手。

禱詞

請大家讚揚我們的救主，祂以自己的復活照亮了世界。我們謙恭地呼求祂：

主，求祢保佑我們常忠實的追隨祢。

主耶穌，我們清晨祈禱，紀念祢的復活，

—使我們期待著分享祢的光榮，整天快

樂。

主，求祢接納我們的心願和善志，

—作為我們今天奉獻的初果。

求祢使我們對祢的敬愛與日俱增，

—使一切事物幫助我們和眾人獲得益處。

主，求祢使我們信仰的光照耀他人，

—讓他們看見我們的善行而光榮天父。

我們的天父：

結束禱詞

主，耶穌基督，祢是引領人類得救的

眞光；求祢賞賜我們力量，爲祢準備正義與和平的道路，期待著祢的來臨。祢與天主父，和聖神是唯一天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，49、56(七)

對經一：上主，我在客居之地，遵守

了祢的規誡。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

求祢記住許給祢僕人的諾言，※

祢的諾言給我帶來希望，

在我憂苦時安慰了我，※
使我生氣勃勃。

驕傲人雖然對我極力侮辱，※

我却沒有違背祢的法度。

上主，我想到祢往日的訓誨，※

內心就感到安慰。

我一見違犯祢法律的罪人，※

就不禁的怒火如焚。

我在此世，猶如異鄉作客，※

祢的規誡成了我的詩歌。

上主，夜間我想起了祢，※

就決意遵守祢的法律。

我遵守祢的規範，※

使我幸福無邊。

對經一：上主，我在客居之地，遵守

了祢的規誡。

聖詠五二：惡人的愚昧

「衆人都犯了罪，失掉了天主賦予的榮耀」

(羅三, 23)

對經二：上主將領回祂流亡的子民，

我們要歡欣鼓舞。

愚蠢人自以爲：「沒有天主。」+

他們都心術敗壞，作惡多端，※

沒有一個好人。

天主由高天俯視人間，※

察看有沒有明智行事，尋求祂的人。

人人都誤入歧途，染上惡習，※

沒有一個好人，一個也沒有。

那些作孽的人，殘害我的子民，+

更不向我祈禱，※

難道他們果真如此無知？

他們毫無理由地驚惶失措，+

因爲天主殲滅了圍攻你的敵人，※

天主棄捨了他們，使他們遭受羞辱。

但願以色列人的救援來自熙雍，+

當天主領回祂流亡的子民時，※

雅格必要歡欣，以色列必要鼓舞。

對經二：上主將領回祂流亡的子民，

我們要歡欣鼓舞。

聖詠五三，1-6，8-9：呼

求救助

「先知祈求上主，以擺脫迫害者的邪惡。」

(加西盎)

對經三：天主必協助我，上主必扶持

我。

天主，求祢因祢的名拯救我，※

以祢的大能爲我伸冤。

天主，求祢垂允我的祈禱，※

側耳傾聽我的哀告。

因爲傲慢的人起來向我進攻，+

強橫的人想謀害我的性命，※

他們沒有把天主放在眼中。

天主必協助我，※

上主必扶持我。

上主，我甘願向祢呈奉祭獻，※

我要頌讚祢的美名。

因為祢救我脫離了一切災患，※

使我親眼看見我的仇敵潰散。

對經三：天主必協助我，上主必扶持

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前一二，4-6

恩寵雖有區別，却是同一的聖神所賜；職分雖有區別，所侍奉的却是同一的主；功效雖有不同，却是同一的天主在人們身上所推動。

領：敬畏上主的人，必將得救，

答：使祂的光榮久存人間。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地

向世人為祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格前一二，12-13

就像身體只有一個，却有許多肢體；肢體雖多，畢竟還是一個身體；基督也是这样，因為我們衆人，不論是猶太人或希臘人，為奴的或自主的，都賴一位聖神受了洗，成爲一個身體，又都在一位聖神內汲取恩澤。

領：聖父，求祢以祢的名拯救我們，

答：使我們完全合而為一。

結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃
 啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作
 中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世
 的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

格前一二，24 b \ 26

天主這樣配置了身體，使身體不發生
 分裂，各肢體反能彼此關照。一個肢體受
 苦，所有的肢體都一同受苦；一個肢體得
 榮耀，所有的肢體都一同歡樂。

領：上主，我們的天主，求祢從各民

族中召集我們，

答：使我們讚美祢的聖名。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫
 長得救之路；求祢使我們常以被派遣為榮
 ，一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首
 ，日後同升天廷，瞻仰祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一 創造時間的上主，

劃分白晝與黑夜，

使人日出而作，

日入而安眠；

二 求祢指引我們向善，

不受邪魔的陷害，

罪惡的沾染，

身心確保安全；

三、護祐我心靈，

擺脫私慾的紛擾，

莫讓人間虛榮，

破壞眞平安。

四、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神，

萬世爲王，光耀無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四八：財富的虛幻

「富人難進天國」（瑪一九，23）

壹

對經一

復活期外：你們不能侍奉天主，而又

侍奉金錢。

聖週：我忍受了他們的侮辱、恐嚇

；但是天主却好像一位孔武

有力的戰士與我同在。

復活期：你們要追求天上的事，而不

要醉心於世俗的事，阿肋路亞。

天下萬邦，請你們靜聽，※

普世居民，請側耳細聽。

無論貧富貴賤，※

你們都要聆聽。

我的口要宣講智慧的言語，※

我的心要思念明達的事理。

我要洗耳恭聽比喻，※

彈著弦琴揭開謎底。

當陷害我的仇敵圍攻我時，※

雖然危在旦夕，我又何必恐懼？

他們只知依仗自己的財富，※

誇耀花不完的金錢；

沒有人能贖回自己，※

也不能向天主付出生命的贖價。

因為生命非常昂貴，※

任何代價都不足以贖回。

人不能長生不老，※

不能不見死亡。

眼見智者凋萎，愚者消逝，※

他們的財產留給他人。

雖然他們曾擁有自己名下的土地，※

墳墓却是他們永久的住宅，長期的居室。

榮華富貴不能久享，※

一如禽獸，終必死亡。

對經一

復活期外：你們不能事奉天主，而又

侍奉金錢。

聖週：我忍受了他們的侮辱、恐嚇

；但是天主却好像一位孔武

有力的戰士與我同在。

復活期：你們要追求天上的事，而不

要醉心於世俗的事；阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：主說：你們應把財寶儲蓄

在天上。

聖週：上主，求祢拯救我，將我置

於祢的身邊，願祢的手保我

安全。

復活期：上主從死亡的手中，贖回了

我的生命，阿肋路亞。

這就是自負者的窮途，※

這就是自誇者的末路。

他們好像被人趕入深坑的羊羣，※

死亡要牧放他們；

他們跌入墳墓，音容就此腐蝕，※

陰間成爲他們的居室。

但是天主必要拯救我，※

使我脫離死亡的掌握。

人發財成了富翁，※

你也不用驚恐；

因為在他死時，絲毫不能帶走，※

他的財寶，也不能跟他同去。

他縱然生前自我陶醉：※

「只要你享福，人必誇讚你！」

但他終要歸到先祖的行列，※

永遠不能再見光明。

人在榮華中如不思量，※

一如禽獸，終必死亡。

對經二

復活期外：主說：你們應把財寶儲蓄

在天上。

聖 週：上主，求祢拯救我，將我置

於祢的身邊，願祢的手保我

安全。

復活期：上主從死亡的手中，贖回了

我的生命，阿肋路亞。

聖歌 默四，11，五，9，10，

12：得救者的讚詞

對經三

復活期外：被宰的羔羊理當接受榮耀

和尊威。

聖 週：主，祢曾被宰殺，用祢的血

把我們贖回，歸於天主。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利，都屬於祢，阿肋路

亞。

上主，我們的天主，※

祢理當接受榮耀，尊威和權能；

因為祢創造了萬物，※

萬物全憑祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※
並開啓書卷上的封印。

因為祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，各民族，

各國家中，※

用祢的血，把我們贖回，歸於天主。

使我們成爲天國的子民和祭司，

事奉我們的天主，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威，

光榮和讚頌！

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

聖週：主，祢曾被宰殺，用祢的血

把我們贖回，歸於天主。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利，都屬於祢，阿肋路

亞。

簡短讀經

羅三，23-25 a

衆人都犯了罪，缺少天主的光榮：衆

人都因天主白白賞的恩寵，靠耶穌基督蒙

受救贖而成了義人。天主立意，使基督以

自己的血，爲信仰祂的人作贖罪祭。天主

就這樣顯示了自己的正義。

短對答詠

領：上主，在祢面前，才有圓滿的喜

悅。 答：上主：

領：在祢身邊才有永遠的福樂。

答：才有圓滿的喜悅。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主，祢是全能的，祢的名

字是聖的，求祢對我們施行

奇事。

禱詞

基督是我們靈魂的牧者和監牧，祂愛護自己的子民，我們讚美祂，把希望寄托在祂身上，向祂祈求：

主，求祢保護祢的子民。

永恒的善牧，求祢保護我們的主教，

—和祢教會中所有的牧者。

求祢眷顧遭受迫害的人們，

—拯救他們脫離一切痛苦。

上主，求祢憐憫貧困的人，

—使饑餓的人飽享美物。

求祢光照制定法律的代表團，

—使他們在一切事上，作公平而明智的決

定。

求祢援助去世的人，因為他們是祢用寶血

所救贖，

—使他們同祢一起共赴天國的婚筵。

我們的天父……

結束禱詞

主天主，白晝屬於祢，黑夜也屬於祢；求祢使正義的太陽，常照耀我們的心靈，引領我們到達祢所臨在的光明之鄉。

結束詞 見常用經文

第二週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：普世大地，請向天主歡呼，與

高彩烈地事奉上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢創造了萬物，

人類至高君王和救主，

令人敬畏的裁判者，

我們求祢慈祥保護。

二、光明的創造者，

願我們的禱聲衝破夜幕，

使我振作心神，

虔誠讚頌上主。

三、求賜今日萬事吉祥，

迎接不朽的生命，

助我時時行善，

來日得享永福。

四、求賜天上的神火，

熾熱我們的心胸，

點燃手中的油燈，

時時清醒，期待著上主。

五、救主，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

享受榮福。阿們。

日間用

一、基督，祢是真光與美善，

生命與幸福，

祢的仁慈無邊無涯：

流盡聖血，救人疾苦。

二、求祢普施慈愛，

加強我們的信心，

讓基督的愛火，

燃燒在人間各處。

三、求祢施展大能，

粉碎魔鬼的狡計，

派遣至聖聖神，

濟助貧苦孤獨。

四、天主聖父，

偕聖子及聖神，

世世代代，

享受永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三八：病人的懇禱。

「受造物屈服於敗壞之下，……是出於天主的決意。」（羅八，20）

壹

對經一：我們悲痛嘆息，等待我們肉身的救贖。

我說過：「我要謹言慎行，※
免得口舌犯罪。」

惡人在我面前，※

我就閉口不言。」

我雖默不作聲，仍然毫無用處，※
反而使我更加痛苦。

我實在憂心如焚，※

越想越覺得烈火熾熱難忍，

我禁不住發問：※

「上主，求祢明白指示我：

我的壽數有幾何？大限何日到？※
我的生命何其短暫！」

祢給我的歲月屈指可數，
+ 壽命在祢面前等於虛空，
※ 人的生命，好像泡影。

浮生如夢，徒勞而無功，※

家財縱萬貫，不知落入何人手中。

對經一：我們悲痛嘆息，等待我們肉
身的救贖。

貳

對經二：上主，求祢垂允我的祈禱，

俯聽我的哀告。

上主，現在我還有什麼希望？※

我的希望只在祢的身上！

求祢救我脫離種種罪愆，※

不要使我受愚人的侮慢。

我緘口不言，默默無語，※

因為是祢所允許。

求祢從我身上除去這場災患，※

在祢責打下，我已消瘦不堪。

世人作孽，祢就懲治，+

好像蛀蟲把他的珍藏蠶食，※

世人又能活到幾時？

上主，求祢垂允我的祈禱，+

側耳俯聽我的哀告，※

不要充耳不聞我的哀號。

因為我在祢跟前有如逆旅，※

像我祖先一樣只是過客。

求祢饒了我，※

讓我去世前，得享安閒。

對經二：上主，求祢垂允我的祈禱，

俯聽我的哀告。

聖詠五一：申斥誹謗者

「凡要誇耀的，應該因主而誇耀。」

(格前一，31)

對經三：我信賴天主的慈愛，直到永

遠（復：阿肋路亞）。

你這以作惡爲能事的人哪！※

怎能以犯罪自誇？

你終日包藏禍心，※

出口傷人，猶如利刃。

你獨愛作惡，厭惡行善，※

你偏愛說謊，不講真言。

你這虛偽的騙子，※

總喜歡造謠生事。

因此天主要毀滅你，永遠除掉你，※

由人間把你根除，從營幕中把你逐出。

義人見了，必會驚愕，※

對他冷諷熱嘲說：

「看哪！這就是不依靠天主者的下場，※

他只知道恃財富，作惡逞強。」

我却像青翠的橄欖樹，

長在天主的殿院，※

信賴祂的慈愛，直到永遠。

上主，我將永遠歌頌祢的作爲，※

在聖徒前，不斷讚揚祢的美善。

對經三：我信賴天主的慈愛，直到永

遠（復：阿肋路亞）。

領：我在等待上主的許諾。

答：我的心靈期待上主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

「上主，祢創造壯麗的穹蒼，

制定了宇宙的秩序，

月亮在夜間照射，

太陽在白天大放光明。

二、黑夜消逝，

萬物重見光明，

人類又充滿活力，
開始一天的勞動。

三、白晝的來臨，

邀請我們向上主讚頌，

明朗的天空，

舒暢我們的心胸；

四、使我們遠離誘惑，

戒除罪過，

生活要聖潔，

口舌要純淨。

五、時序川流不息，

信德日益精深，

使我望德活潑，愛火炎炎，

不怕爲基督犧牲。

六、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七六：追念上主的化工

「我們在各方面受了折磨，却沒有被困倒」

(格後四，8)

對經一

復活期外：天主，祢的作爲聖潔無瑕

，那裏有神比我們的天主偉

大？

聖週：在患難之日，我舉起雙手祈

求了天主。

復活期：天主，洪流看見了祢，領導

民衆經過大海，阿肋路亞。

我向天主哀呼，※

呼求天主，祂就俯允。

我在患難之日，尋求天主，十

整夜不懈地合手祈禱，※

我的心仍得不到安慰。

我想起天主，不禁咳聲嘆氣，※

我一沉思默想，總覺得沮喪。

祢使我徹夜不得安眠，※

我實在煩躁不安，苦不堪言。

我回憶往昔的時日，※

我懷念悠久的歲月。

我的心靈夜間默默自問，※

我的神魂不斷反覆質詢：

難道天主要永遠拋棄？※

難道祂不再回顧垂視？

難道祂的慈愛將永遠停止，※

祂的諾言也將永世廢棄？

難道天主忘記了慈悲？※

或因憤怒而將愛心關閉？

我說：「我所擔憂的，※

是至高者也許已經改變。」

我要追述上主的作為，※

懷念祢往日的奇蹟；

我要沉思祢的豐功，※

緬想祢的偉業。

天主，祢的作為聖潔無瑕，※

那裏有神比我們的天主偉大？

只有祢是施行奇蹟的天主，※

在萬民中彰顯了祢的威武。

祢以大能拯救了祢的子民，※

就是雅格和若瑟的子孫。

天主，洪流一看見祢，+

洪流一見祢，就恐慌畏懼，※

連海洋也不寒而慄。

烏雲傾降大雨，+

雲霄發出雷聲，※

閃電漫天奔馳。

雷霆隆隆作響，+

閃光將全球照亮，※
大地驚惶震盪。

大海爲祢開道，十
深水給祢讓路，※
祢的足跡並未顯露。

祢藉梅瑟和亞郎的手，※
領導祢的子民有如羣羊。

對經一

復活期外：天主，祢的作爲聖潔無瑕
，那裏有神比我們的天主偉

大？

聖週：在患難之日，我舉起雙手祈
求了天主。

復活期：天主，洪流看見了祢，領導
民衆經過大海，阿肋路亞。

聖歌 撒上一二，1-10：窮苦人

因上主而歡欣踴躍

「祂把權貴推下高位，却提拔了弱小
卑微，使飢餓的人飽享美味。」

（路一，52-53）

對經二

復活期外：我的心因上主而歡喜，祂
貶抑人，也抬舉人。

聖週：如果我們與基督同死，我們
相信，也要與基督同生。

復活期：上主使人死，也使人生，阿
肋路亞。

我的心因上主而歡喜，※

我的頭因天主而仰起。

我開口嘲笑我的敵人，※

我因祢的救助而歡欣。

沒有聖者相似上主，十

除祢以外，也沒有真神，※

天主是我們唯一的靠山。

你們不要再三誇口，※

不要口出狂言；

因爲上主是全知的天主，※

人的行爲也都由祂審斷。

壯士的弓已被折斷，※

弱者反而力量倍增。

豐衣足食的，現在要傭工餬口，※

忍饑受餓的，如今却無須勞苦；

不妊的婦女，子女繞膝，※

多產的母親，反而中止生育。

上主使人死，也使人活，※

使人進入黃泉，也使人復出；

上主使人貧困，也使人富有，※

貶抑人，也抬舉人。

上主由塵埃中提拔了弱小，※

從糞土中高舉了貧困。

使他與貴人同席，※

繼承光榮的寶座。

大地的支柱原屬於上主，※

祂在支柱上奠定了世界。

祂必保護聖徒的前程，※

使惡人在黑暗中喪生；

因爲人不能憑己力獲勝，※

誰與上主作對，必被粉碎。

至高者必在天上大發雷霆，※

上主的裁判遠達地極；

將權力賜予祂的君王，※

使受傅者嶄露頭角。

對經二

復活期外：我的心因上主而歡喜，祂

貶抑人，也抬舉人。

聖週：如果我們與基督同死，我們

相信，也要與基督同生。

復活期：上主使人死，也使人生，阿肋路亞。

聖詠九六：上主在審判時的榮耀

「這篇聖詠預示世界的得救和萬民的信仰」

（聖達修）

對經三

復活期外：上主爲王，願大地踴躍+

聖週：天主使耶穌基督成了我們的

智慧、正義，聖化者和救贖者。

復活期：光明已爲義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路亞。

上主爲王，願大地踴躍，※
十所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面前進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大王，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像，誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因爲祢是至高的上主，+

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經三

復活期外：上主為王，願大地踴躍。

聖週：天主使耶穌基督成了我們的

智慧、正義，聖化者和救贖

者。

復活期：光明已為義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路亞。

簡短讀經

羅八，35-37

誰能迫使我們與基督的愛隔絕呢？是

困苦、是艱難嗎？是迫害、是饑餓、是赤

貧嗎？是危險、是刀劍嗎？但靠着那愛我

們的主，我們在這一件事上都已獲得全勝。

短對答詠

領：我要時時讚美上主。

答：我要……

領：使祂的讚頌常在我口。

答：讚美上主。

領：願光榮歸於父…… 答：我要……

讚主曲對經：我們要一生一世，以聖善和

正義侍奉上主。

禱詞

我們的救主、天主曾許諾，將與祂的教會

天天在一起，直到今世的終結；我們讚美

祂，向祂致謝，並虔誠呼求：

主，求祢常同我們在一起。

主，求祢整天與我們在一起，

——不要讓祢正義的太陽離開我們。

我們把這一天的工作奉獻給祢，作為祭品，

——願我們所言所行，都能使祢歡心。

主，求祢使我們一言一行都能符合祢福音的精神，

——使我們成為地上的鹽和世界的光。

願祢聖神的愛，常留在我們心內，表現在我們的言語上，

——使我們善度愛德的生活，不停地讚

美祢。

我們的天父……

結束禱詞

上主，求祢光照我們的心靈，使我們

常遵守祢的誠命，不致誤入歧途。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，57（64）

對經一：我反省我所走的道路，決意轉向祢的法度。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

上主，我曾說過：※

我的福分全在遵守祢的法令。

我一心祈望得見慈顏，※

求祢照祢的諾言，憐憫我。

我反省我所走的道路，※

便決意轉向祢的法度。

我迅速進行，毫不猶豫，※
遵守祢的規律。

惡人的繩索，雖然把我纏住，※

我却沒有忘記祢的法度。

爲了祢公道的律例，※

我半夜裏起來讚頌祢。

所有敬畏祢的人都是我的朋友，※

遵守祢誠命的人都是我的伴侶。

上主，祢的慈愛普及大地，※

求祢教我遵守祢的法律。

對經一：我反省我所走的道路，決意

轉向祢的法度。

聖詠五四，2 \ 15，17 \ 24：申

斥背信的朋友

「耶穌開始恐懼驚慌」（谷一四，33）

壹

對經二：恐懼與戰慄侵襲我；上主，

求祢注視我，垂允我。

天主，求祢傾聽我的祈禱，※

不要轉面不理我的哀告。

求祢注視我，垂允我，※

我痛苦、悲歎、憂傷欲絕：

仇敵的叫囂，惡人的壓迫，※

他們嫁禍於我，瘋狂地把我折磨。

我憂心如焚，※

死亡的恐怖籠罩我。

恐懼與戰慄侵襲我，※

使我驚惶失措。

我說：「但願我插翅如鴿，※

遠走高飛，尋覓安身之所！

我要往遠處逃亡，※

棲身在荒野的地方。」

我要趕快尋找避難所，※

躲過這場風波。

主啊！求祢攪亂他們的語言，※

因爲我在城裏見到暴動和騷亂。

他們日夜在城牆上巡行，※

兇殺、搶劫到處發生。

人們爾虞我詐，※

流氓地痞市井稱霸。

對經二：恐懼與戰慄侵襲我；上主，

求祢注視我，垂允我。

貳

對經三：我要呼求上主，上主必拯救

我。

如果我的仇人辱罵我，我還可以容忍；※

如果恨我的人欺凌我，我還可以退讓；

可惜是你，我的同僚，※

我的夥伴，我的友好；

我們會親密相處，促膝交談，※

隨人羣一同進入天主的聖殿。

我要呼求天主，※

上主必拯救我。

不論清晨中午或黃昏，※

我一哀聲苦訴，祂必俯聽。

攻擊我，迫害我的人不可勝數，※

上主必救我安然脫險。

永恆的天主必俯聽我，使他們挫敗，※

因為他們目無天主，不肯悔改。

我的同伴違背了誓言，※

出手攻擊自己的盟友。

他口出甜言蜜語，心裏却詭計多端，※

他油腔滑調，口蜜腹劍。

把你的重擔託給上主，

祂必扶持你，※

絕不讓義人動搖跌倒。

天主！求祢把他們投入死亡的深淵！十

凶手和騙徒必將夭折，※

上主，我全心信賴祢。

對經三：我要呼求上主，上主必拯救

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申一，16 ~ 17 a

我吩咐法官說：你們要受理兄弟間的訴訟；無論是他們彼此間訴訟，或與外人訴訟，都要秉公審斷。開庭時不可偏袒，無論貴賤，一視同仁，不畏權勢，因為審判是天主的事。

領：上主是公平的，祂酷愛正義。

答：正直的人，必得觀祂的慈顏。

結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪而失散的人；求祢使我們在上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

依五五，8 ~ 9

上主說：我的想法不是你們的想法，你們的作風也不是我的作風，我的作風和想法與你們的作風和想法有天壤之別。

領：上主，萬有的天主，誰能相似

祢？

答：上主，祢是全能的，祢的信實普及四方。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行中的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

撒上一六，7 b

天主的看法與人不同：人看外貌，上

主却看人心。

領：天主，求祢察看我，洞悉我的心思，

答：引導我邁向永生的道路。

結束禱詞

天主，祢的聖子為救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作為，能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、夕陽西沉，夜幕低垂，

黑暗籠罩了大地，

旭日再度升起，

仍會大放光明；

二、創造萬物的天主，

祢使時光川流不息，

日夜交替，

令人讚嘆稱頌。

三、黑夜籠罩大地，

到處一片沉寂，

辛勤勞作的工人，

尋求一時的寧靜；

四、只有在信德與望德中，

才能享受聖言的光輝，

聖言起初就有，

是天父永恆的光明。

五、祢是永遠照射的太陽，

無始也無終，

上天下地，

莫不因祢而歡騰。

六、至聖聖父，

賜我們永享光明，

我們向祢及子及聖神，
永遠謳歌讚頌。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六一：在天主內才有平安

「願給予希望的天主，因著你們的信心，
使你們滿享平安。」（羅一五，13）

對經一

復活期外：我們期待所渴望的幸福，
就是我們救主光榮的來臨。

聖週：惡人說：讓我們來欺壓這個
義人：因為他反對我們的行
為。

復活期：你們不要心慌意亂，只要信

賴我，阿肋路亞。

我的靈魂只有在天主內獲得安寧，※

我的救援來自天主。

唯獨祂是我的磐石，我的救星，※

祂是我的堡壘，我決不會動搖。

你們共同欺凌一個人，向他衝擊，※

如同衝擊將倒塌的牆壁，要到何時？

你們企圖把他從高位上推下，※

你們愛說謊話：口中祝福，

心裏咒罵。

我的靈魂，只有在天主內獲得安寧，※

我的期望全在上主。

唯獨祂是我的磐石，我的救星，※

祂是我的堡壘，我決不會動搖。

我的救恩，我的光榮全在於天主，※

我的堡壘，我的保障全基於天主。

全體百姓，你們要常信賴上主，十

在祂面前傾訴你們的心曲，※

因為天主是我們的避難所。

世人不論貴賤，莫非泡影，※

放在天秤上毫無重量，比空氣還輕。

不要仗勢欺人，十
也不要以劫掠爲榮；※

縱然財富日增，也不要沉溺其中。

天主說了一次，我懂得了兩件事：十
威能屬於天主，慈愛也非祂莫屬；※
上主，祢按照每人的行爲予以報應。

對經一

復活期外：我們期待所渴望的幸福，
就是我們救主光榮的來臨。

聖週：惡人說：讓我們來欺壓這個

義人：因為他反對我們的行
爲。

復活期：你們不要心慌意亂，只要信

賴我，阿肋路亞。

下列聖詠如用作序經，此處

則改念第九十四篇聖詠

聖詠六六：萬民應稱頌上主

「你們要知道：天主已將這救恩，賜給了
外邦人。」（宗二八，28）

對經二

復活期外：天主，願祢的容光照耀我
們，降福我們。

聖週：祂親身承擔了大眾的罪過，
並為罪犯祈禱。

復活期：天主，願萬民都稱謝祢，因
祢的救援，而踴躍歡欣，阿

肋路亞。

願天主憐憫我們，降福我們；※

願祂的容光照耀我們！

讓世人認識祂的道路，※

使萬民得知祂的救贖。

天主，願萬民都稱頌祢，※

願列邦都讚美祢！

願萬民都踴躍歡欣，十

因為祢按正義統治世人，※
在地上以公正領導萬民。

天主，願萬民都稱頌祢，※

願列邦都讚美祢！

大地產生五穀，※

願天主，我們的天主賜福！

願天主給我們賜福！※

願四極八方敬畏天主！

對經二

復活期外：天主，願祢的容光照耀我
們，降福我們。

聖週：祂親身承擔了大眾的罪過，

並為罪犯祈禱。

復活期：天主，願萬民都稱頌祢，因
祢的救援而踴躍歡欣，阿肋

路亞。

聖歌 哥一，12-20：基督是超

越萬物的長子，是首先從死
者中復活的。

對經三

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬
有都賴祂而存在。

聖週：我們在基督內並藉着祂的血
得到了救贖，獲得了罪赦。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮
耀充滿大地，阿肋路亞。

感謝天父使我們在光明中，※
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※
把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※
獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※
是超越萬物的長子。

因為上天下地的一切，
無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者，或掌權者，※
都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之前就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十
祂是原始，是首先從死者中復活的，※
使祂在萬有之中高居首位；

因為天主樂意，

使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬
有都賴祂而存在。

聖週：我們在基督內並藉着祂的血
得到了救贖，獲得了罪赦。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮
耀充滿大地，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前五，5b-7

你們都該以謙卑爲服裝，因爲天主拒
絕驕傲人，却賜恩寵於謙遜人。因此，你
們該屈服在天主大能的手下，這樣，時機
一到，祂必提拔你們；將你們的一切掛慮
都託給祂，因爲祂必照顧你們。

短對答詠

領：上主，求祢保護我們，有如眼中
的瞳人。 答：上主：

領：讓我們在祢的翼蔭下藏身。

答：有如眼中的瞳人。

頌：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主，求祢運用手臂，大施

神威，擊潰高傲的人，提拔

弱小卑微。

禱詞

親愛的弟兄們，讓我們一起頌謝我們的天主，因為祂對自己的子民廣施慈恩，現在我們熱誠地祈求祂：

上主，求祢廣施恩寵，賜給我們平安。

永恆的天主，千年的寒暑對祢有如溜過的昨天，

— 求祢使我們牢記：人生有如朝生暮死的花草。

— 求祢把神糧賞給祢的子民，免於饑餓，

— 把活水賞給我們，解除永渴。

— 求祢使祢的信眾常追求和思念天上的事，

— 把工作和休閒的時間也用來光榮祢。

上主，求祢賞賜我們風調雨順，

— 使我們的大地豐收。

（或：上主，求祢救我們免遭一切災禍，

— 求祢多多賜福於我們的家庭）

— 求祢賞賜去世的人，享見祢的聖容，

— 也使我們日後能與他們共享永福。

我們的天父……

結束禱詞

天主，祢的名號何其聖善；對祢的仁慈，世世代代稱揚不盡。求祢俯聽我們的

祈禱，使能聯合天上神聖永遠讚美祢。

結束詞 見常用經文

第二週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請到上主面前謳歌歡呼。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報曉，

黎明在望，

基督喚醒我們的睡夢，

重振我們的精神。

二、起來吧！不要再昏睡！

正直和淡泊的人，

清醒吧！

天國已經臨近。

三、曙光已經出現，

勞苦負重的人，

期待著光輝的一天，

讚頌上主的慈恩。

四、我們呼號哀求，

投靠耶穌，

遠離昏曠與邪惡，

永保聖潔的身心。

五、基督，請把睡魔驅除，

打斷夜的鎖鍊，

解除往日的罪污，

恩賜我們煥然一新。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

享受榮耀，

世世無盡。阿們。

日間用

一、廣施寬仁的上主，

求祢大發慈悲，

賜我愛火，

消除心靈的罪污。

二、世海艱險，

身受流浪的痛苦，

求祢接引我們，

安抵天鄉港埠。

三、真理之主，生命的源頭，

祢的泉水使人滿足，

雙目尋求祢的人，

才會獲得真福。

四、我們舉心向上，

歌頌祢的偉大，

時時不忘讚美祢，

光榮的上主。

五、大慈大悲的天父，

偕聖子及聖神，

世世爲王，

享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四三：百姓的災禍

「靠那愛我們的主，我們在一切事上大獲全勝。」（羅八，37）

壹

對經一：上主，祢拯救了我們，我們永

遠稱謝祢（復：阿肋路亞）。

天主，我們親身聽過，十

祖先也曾向我們述說：※

祢昔日在他們的時代所行的偉業。

祢爲栽培他們，親手驅散了外人，※

祢爲發展他們，親手磨難了異民。

他們不是靠刀劍佔領土地，※
也不是靠武器獲得勝利。

而是靠祢的手臂和祢的威儀，※
因為他們博得了祢的歡心。

天主，祢是我的君王，※
是祢使雅格打了勝仗。

我們靠祢克勝了仇敵，※
憑祢的名踐踏了叛逆。

因為我依靠的不是我的弓箭，※
拯救我的也不是刀劍。

而是祢救我們脫離了對頭，※
使仇恨我們的人蒙羞。

我們常以天主自豪，※
永遠稱謝祢的名號。

對經一：上主，祢拯救了我們，我們
永遠稱謝祢（復：阿肋路

亞）。

貳

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢
的子民遭受侮辱。

天主，現在祢却拋棄我們，十
使我們飽受欺凌，※

祢不再同我們的軍隊出征。
使我們臨陣退却，※

讓敵人大肆搶掠。
使我們有如待宰的羔羊，※

到處漂泊，流亡異邦。
將祢的子民廉價賣出，※

並沒有從中致富。
使我們遭受鄰邦的凌辱，※

被四周的人民嘲笑欺侮；
祢使我們成爲異民的話柄，※

外邦人都向我們冷嘲熱諷。
我終日遭受侮慢，※

時常羞愧滿面。

我常聽到羞辱與欺凌者的聲音，※

又面對強敵和復仇的人民。

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢
的子民遭受侮辱。

叁

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲，

拯救我們（復：阿肋路亞）。

我們沒有忘記祢，+

也沒有違背祢的盟約，※

現在却身受一切災禍。

我們的心沒有背棄祢，※

我們的腳沒有遠離祢。

祢却把我們拋棄在野狗的地區，※

以死亡的陰影把我們遮蔽。

如果我們忘却了我們的天主，※

或向外邦的神明求助，

洞悉人心隱密的天主，※

對此事豈能究查不出？

其實，是爲了祢，+

我們成天被人殺傷，※

被人視作待宰的羔羊。

我主，醒來！祢爲什麼仍在沈睡？※

起來，請不要把我們永遠拋棄！

祢爲什麼坐視不顧？※

忘記我們的辛酸和痛苦？

我們俯伏在灰土中，※

身體傾倒在地面上；

上主，求祢起來，援助我們，※

大發慈悲，拯救我們。

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲，

拯救我們（復：阿肋路亞）。

領：主，惟獨祢有永生的話。

答：我們去投奔誰呢？

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升

我們懇切求主，
恩賜今天的生活，
不受罪惡染污。

二 謹口慎言，

不與人爭吵，
護守眼目，

虛榮不貪圖。

三 心地純潔向善，

排除惡念，
飲食有節制，
驕傲最可惡。

四 當白晝消逝，

黑夜再來時，
我們能以聖潔的心，

讚美上主。

五 光榮歸於父，

及子及聖神，

同聲頌揚，

時時處處。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七九：上主！請眷顧祢的葡

萄樹

「主耶穌，請祢快來！」（默二二，20）

對經一

復活期外：上主，請彰顯祢的威能，

來拯救我們。

聖週：上主，請看，我正處於困境

，求祢快來憐憫我。

復活期：我是葡萄樹，你們是葡萄枝，

阿肋路亞。

以色列的牧者，請留心細聽，※

祢率領若瑟有如率領羊羣。

坐在革魯賓之上者，※

請在厄弗辣因、

本雅明和默納協面前，大顯光榮。

請彰顯祢的威能，※

來拯救我們！

天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

上主，萬有的天主，※

惱怒祢子民的祈禱，要到何時？

祢使他們吃淚水浸透的食物，※

以大量眼淚作他們的飲料。

祢使我們成爲鄰國反對的對象，※

使敵人對我們冷嘲熱諷。

萬有的天主，十

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

祢從埃及移來一棵葡萄樹，※

爲種植這樹，曾把異民驅除。

祢爲這樹開墾了田畦，※

使它深深扎根，蔓延大地。

它的陰影遮蔽了羣山峻嶺，※

它的枝條有如高聳的蒼松；

樞枝伸展到海岸，※

嫩芽綿延到河畔。

祢爲何拆毀籬笆，※

任憑路人來砍伐？

森林的野豬把它踐踏，※

田間的走獸將它吞下？

萬有的天主，求祢回頭，※

從高天垂顧這葡萄樹。

求祢保護祢親手種植的園圃，※

照顧祢親自培育長大的小樹。

對那些焚燒，砍伐它的人，※

求祢顯出怒容，消滅他們。

願祢的手扶持祢特選的人，※

祢親自撫養的子民。

從此，我們不再背離祢，※

讓我們生存，呼求祢的聖名。

上主，萬有的天主，+

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

對經一

復活期外：上主，請彰顯祢的威能，

來拯救我們。

聖週：上主，請看，我正處於困境

，求祢快來憐憫我。

復活期：我是葡萄樹，你們是葡萄枝

，阿肋路亞。

聖歌 依一二，176：得救子

民的歡樂

「誰渴了，就到我這裏來喝！」

（若七，37）

對經二

復活期外：上主作了顯赫的事，請遍

傳天下。

聖週：請看，天主是我們的救援；

我依靠祂，便一無所懼。

復活期：你們將從救主的泉源中愉快

地汲水，阿肋路亞。

上主，祢曾向我發怒，我仍舊稱頌祢，※

祢的怒氣已經平息，且安慰了我。

的確，上主是我的救援，※

我依靠祂，決不恐懼不安。

因為上主是我的力量，我的救主，※

我要歌頌祂。

你們要從救恩的泉源中，※
興高采烈的汲水。

你們在那一天要說：※

請你們稱頌上主，呼求祂的聖名！

將祂的作爲傳報給萬民，※

稱述祂崇高的名號。

請你們歌頌上主，+

因爲祂作了顯赫的事，※

請把這事遍傳天下。

以色列的聖者、

在你們中間何其偉大，※

熙雍的居民，你們要高聲歡唱。

對經二

復活期外：上主作了顯赫的事，請遍

傳天下。

聖週：請看，天主是我們的救援；

我依靠祂，便一無所懼。

復活期：你們將從救主的泉源中愉快

地汲水，阿肋路亞。

聖詠八〇：重訂盟約

「你們要謹慎，不要心存惡意，背棄信仰。」

（希三，12）

對經三

復活期外：你們要向救助我們的天主

歌舞。+

聖週：上主以上等的麥麵養育了我

們，用石縫中的野蜜飽飫了

我們。

復活期：上主以上等的麥麵養育了我

們，阿肋路亞。

你們要向救助我們的天主歌舞，※

十向雅格的天主歡呼。

你們要擊鑼鳴鼓，引吭高歌，※

彈琴奏出悅耳的音樂。

朔望之夜吹號角，※
歡度我們的佳節。

這是頒給以色列的誠命，※

是雅格天主的法令。

當祂出征埃及的時候，※

給若瑟立了這個法度。

我聽到從未聽過的諾言：+

「我使你們的肩膀擺脫重擔，※

使你們的雙手放下筐籃。

你們在患難中呼號，我解救了你們，+

從雷鳴的雲彩中，我回答了你們，※

在默黎巴的水旁，我試探了你們。

我的子民，請聽我的忠告，※

以色列，但願你聽從我。

在你們中間，不可有別的神，※

也不可崇拜外邦的神。

我是上主，你們的天主，+

是我從埃及將你們領出，※

張開你們的口，我必使你們滿足。」

我的百姓却没有聽從我的呼聲，※

以色列沒有理睬我的命令；

我只好任憑他們的心靈頑梗，※

讓他們照自己的私意而行。

但願我的百姓肯聽從我的命令，※

以色列遵循我的途徑！

我必立刻制伏他們的敵人，※

轉身打擊迫害他們的仇人；

憎恨上主的人，雖然俯首稱臣，※

他們的命運却將永遠注定。

但我要以上等的麥麵，養育選民，※

用石縫中的野蜜飽飫他們。

對經三

復活期外：你們要向救助我們的天主

歌舞。

聖週：上主以上等的麥麵養育了我

們，用石縫中的野蜜飽餵了

我們。

復活期：上主以上等的麥麵養育了我

們，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一四，17-19

天主的國不在於吃喝，而在於正義、平安，以及聖神內的喜樂。凡是按這原則事奉基督的，才是天主所喜悅，衆人所稱許的。所以我們該追求平安，和彼此鼓勵。

短對答詠

領：上主，我徹夜不眠，思念着祢。

答：上主：

領：因為祢曾助祐了我。

答：思念着祢。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求使祢的百姓認識救

恩，並寬恕我們的罪過。

禱詞

天主、我們的天父，常保護祂的子女，從不輕視他們的祈禱。我們要讚頌祂，謙恭地一起向祂呼求：

上主，求祢照亮我們的眼睛！

上主，我們感謝祢，因為祢藉着祢的聖子光照了我們，

—求祢使我們整日在祂的照耀下生活。

上主，求祢今天以智慧引導我們，

—使我們今天度一個新生活。

求祢使我們堅強地爲祢忍受一切逆境，

—使我們永久慷慨地侍奉祢。

求祢今天指導我們的思想，言語和行爲，

—使我們常服從祢的旨意，爲光榮祢而工

作。

我們的天父：

結束禱詞

上主，祢是真光，是光明之源，求祢使我們常在祢的光照下生活，對祢的訓誨，常能深思默念，努力實踐。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，65 / 72 (九)

對經一：上主，祢頒佈的法律對我有

益，千萬金銀不能比擬。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主，

祢會按照祢的諾言，※

善待了祢的僕人。

求祢教給我們明智和知識，※

因為我信賴祢的規律。

祢懲戒以前，我曾徘徊歧途，※

現在我却順從祢的法度。

祢一向善良，普施仁惠，※

求祢教導我奉行祢的法規。

驕傲人捏造是非陷害我，※

我却一心恪守祢的規約。

他們腦滿腸肥，心地昏聩，※

我却喜愛祢的訓誨。

遭受苦難，對我有利，※

使我學習祢的規律。

祢頒佈的法律，對我有益，※

千萬金銀不能比擬。

對經一：上主，祢頒佈的法律對我有

益，千萬金銀不能比擬。

聖詠五五，277，9714：信

賴天主的聖言

「描述基督的苦難。」（聖業樂）

對經二：我依靠天主，血肉之人豈奈

我何！

天主，求祢憐憫我，因為有人謀害我，※

終日攻擊我，欺壓我。

至高者！我的仇敵終日陷害我，※

攻擊我的人，實在衆多。

在我恐惶的日子裏，※

我只有全心仰賴祢。

我倚靠天主，歌頌祂的承諾，※

我倚靠天主，血肉之人豈奈我何！

他們時常曲解我的言語，※

千方百計的想加害於我；

他們結夥埋伏，窺伺我的行徑，※

等待時機，圖謀我的性命。

我多少次流離失所，祢全知道，+

請祢記住我流了多少眼淚；※

這一切豈非都寫在祢的冊子上？

我一呼求祢，仇敵便立即敗退，※

我知道是祢在扶助我。

我依靠天主，歌頌祂的承諾，※

我依靠天主，血肉之人豈奈我何！

天主，我要向祢還我所許的願，※

我必向祢獻上讚頌的祭獻。

因為祢救我脫離死亡，使我不致跌倒，※

使我在天主面前，生活在光明的人世間。

對經二：我依靠天主，血肉之人豈奈

我何！

聖詠五六：苦難中的晨禱

「此篇聖詠歌唱主的苦難。」（聖思定）

對經三：上主，祢的慈愛超越諸天。

天主，求祢憐憫我，憐憫我，※

因為我只投靠祢；

我投奔到祢的翼蔭下，※

直到毀滅的風暴過去。

我向至高者天主呼求，※

向施恩於我的天主求救。

天主必從天上施恩拯救我，+

使欺凌我的人，蒙受羞辱；※

天主必顯示祂的慈愛和信實。

我躺臥在幼獅羣中，※

牠們想把人們吞噬。

牠們的牙齒有如長矛銳劍，※

牠們的舌頭好似雙刃利劍。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰！

他們在我腳下佈置了羅網，

把我羈絆，※

在我面前掘了陷阱，

自己反而跌入其中。

天主，我的心已準備妥當，+

我的心已準備妥當，※

我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

弦琴和豎琴，醒來吧！※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因為祢的慈愛超越諸天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰。

對經三：上主，祢的慈愛超越諸天。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

迦五，13 / 14

弟兄們！你們蒙召是為得到自由，但不要將這自由作為放縱肉慾的藉口，而要以愛德彼此服事。因為全部法律總括在這句話裏：「愛人如己。」

領：我要奮力遵守祢的誡命，

答：因為祢使我心靈舒暢。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜下的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

迦五，16 / 17

你們若隨聖神的引導行事，就決不會滿足本性的私慾，因為本性的私慾反對聖

神的引導，聖神的引導反對本性的私慾。二者互相敵對，使你們不能隨心所欲。

領：上主，祢一向善良，廣施仁惠，

答：求祢教導我，奉行祢的法規。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，使我們遵守祢的誡命，以豁達的胸懷、忠誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

迦五，22 / 23 a, 25

聖神的效果是仁愛、喜樂、和平、忍耐、良善、溫和、忠信、柔順、節制。如果我們靠聖神而生活，就該隨從聖神的引導而行事。

領：上主，讓我認識應走的道路；

答：願祢的聖神常常引導我，踏入有
道之邦。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們
常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣；并在逆
境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、全能的天主，

祢的光明照耀大地，

白晝將盡時，

我們以禱聲讚美祢。

二、太陽西斜，黃昏已近，

夜幕又將低垂，

萬物依時序變化，
生息不已。

三、至高的上主，

護祐祢疲倦的僕人，
遠離罪惡的污染，
不受黑暗的侵襲；

四、求祢照顧我們，

得到適當的休息，
在祢慈恩的照耀下，
永保純潔的心地。

五、大慈大悲的天父，

願祢偕聖子及聖神，
萬世爲王，

統治山河大地。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七一：默西亞的王權

「賢士們打開寶匣，拿出黃金、乳香、沒

築等禮物獻給耶穌。」（瑪二，11）

壹

對經一

復活期外：我要祚作萬民的光，使我的救恩達於地極。

聖週：那從死者中首先復生的，地

上衆王的元首，使我們成為

天國的子民，侍奉祂的父、

天主。

復活期：天主已立祂為生者、亡者的

審判者，阿肋路亞。

天主，請將審判權授與君王，※

將祚的正義交給王子；

使祂公正地統治祚的百姓，※

公道地管理祚貧苦的民衆。

願高山給人民帶來和平，※

願丘陵為百姓帶來公正！

願祂保護百姓中的窮人，十

救助貧苦人的子孫，※

打倒那欺壓人的莠民。

祂將與日月同光，※

世世代代，萬壽無疆。

祂有如喜雨落在草原，※

又像甘霖滋潤農田。

祂為王時，正義必要伸張，※

如月之恒，永享安康。

祂的領域廣及四海，※

祂的王權遠達地極。

祂的仇人要向祂屈膝叩拜，※

祂的頑敵要舌舔塵埃。

塔西和羣島的衆王都前來進貢，※

舍巴和色巴的君王都來給祂獻禮。

衆王都要朝拜祂，※

萬民都要事奉祂。

對經一

復活期外：我要祢作萬民的光，使我的救恩達於地極。

聖週：那從死者中首先復生的，地上眾王的元首，使我們成為天國的子民，侍奉祂的父、天主。

復活期：天主已立祂為生者、亡者的審判者，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：上主要救護貧困，拯救他們脫離暴政。

聖週：上主必拯救哀號的貧民，扶持無依無靠的窮人。

復活期：願列邦都因祂而得福，阿肋路亞。

祂必拯救哀號的貧民，※

扶持無依無靠的窮人。

祂將憐恤弱小的羣衆，※
救護窮苦百姓的生命。

祂要拯救他們脫離暴政，※
他們的血在祂眼中十分貴重。

吾主萬歲！

願把舍巴的黃金獻給祂，※

願人們不斷為祂祈禱，

終日為祂祝福！

願大地五穀豐登，十

遍山果實搖曳，有如黎巴嫩的茂林，※
城市人煙稠密，好像原野上的青草。

願祂的名永受讚揚，※

願祂的名與日爭光。

願列邦都因祂而得福，※

願萬民也都要稱頌祂。

上主天主、

以色列的上主應受讚頌，※

因為只有祂能作奇妙化工。

願祂的威名永受讚美，※

願祂的榮耀充滿大地。阿們！阿們！

對經二

復活期外：上主要救護貧困，拯救他

們脫離暴政。

聖週：上主必拯救哀號的貧民，扶

持無依無靠的窮人。

復活期：願列邦都因祂而得福，阿肋

路亞。

聖歌 默一一，17 / 18，一二，10

b / 12 a：論天主的審判

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

聖週：聖者賴羔羊的血和他們的證

言獲得了勝利。

復活期：耶穌基督昨天、今天，直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

今、昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢！※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威；

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們的弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言，

和羔羊的血戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

聖 週：聖者賴羔羊的血和他們的證

言獲得了勝利。

復活期：耶穌基督昨天、今天，直到

永遠，常是一樣。阿肋路亞。

簡短讀經

伯前一，22-23

你們既因服從真理而淨化了你們的心，獲得了真實的手足之情，就該以赤誠的心，相親相愛。因爲你們是賴天主生活而永存的聖言重生的，不是由於可朽的，而是由於不朽的種子重生的。

短對答詠

領：上主是我的牧者，我一無所缺。

答：上主：

領：祂使我憩息在翠綠的草地上。

答：我一無所缺。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主使慕義如飢似渴的人飽

饗美味。

禱 詞

上主，我們的救主降福祂的子民，賜以各種神恩。我們衷心感謝祂，熱誠的祈求祂：

上主，求祢降福祢的子民。

仁慈的天主，求祢保護我們的教宗，和我們的主教，

—賜給他們堅強的信德和超人的智慧，以

治理祢的教會。

上主，求祢慈祥地保護我們的地區，

—使我們免受一切災禍。

求祢召叫青年男女能慷慨爲祢獻身服務，

—使他們師法祢聖子貞潔，貧窮和聽命的

榜樣。

求祢保護那些宣誓守貞的修女們，

—使她們到處追隨祢的聖子—除罪的羔羊。

求祢使去世的人獲享永恆的安息，

—使他們與我們之間的聯繫，因着神恩的

共享，而日益堅強。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽我們的晚禱，

使我們時時默念祢的誠律，恪守不渝，也

使我們日後能進入永恆的光明，得到永福

的賞報。

結束詞 見常用經文



第二週：星期五

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：上主良善寬仁，請讚美祂的聖名。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報平安，

驅散黑夜的陰影，

至高的天主，

我們向祢呼求，

使我們不再驚恐。

二、萬物寂靜時，

大家熟睡中，

基督，祢悄悄到來，

保護我們，

給大地帶來光明。

三、求祢從惡夢中喚醒我們，

自黑暗的牢獄中，

拯救我們，

使我們重見天日，

獲享新生命。

四、光榮歸於父、子及聖神，

三位一體的天主；

願萬民都能分享

祂的和平、生命、光明，

永遠讚美祂的聖名。阿們。

日間用

一、創造萬有的主，

祢是聖父的光榮，

沒有祢聖寵的扶助，
我們就會膽戰心驚。

二、與祢的聖神同在，
與祢的教會同行，
邪魔的陰謀詭計，
永遠無法得逞。

三、雖然身在塵世，
負擔繁重，
但賴主福祐、事主忠誠，
罪惡蒙主寬容。

四、基督，大慈大悲的君王，
光榮歸於祢，
及父及聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三七：處於急難中的罪人的

哀禱

「所有與耶穌相識的人遠遠站着。」

(路二三，43)

壹

對經一：上主，求祢不要在氣憤中
處罰我。

上主，求祢不要發怒而譴責我，※
不要在氣憤中而處罰我。

因為祢的箭深深射中我，※
祢的手重重壓著我。

在祢盛怒之下，我已體無完膚，※
我犯罪的後果，使我粉身碎骨。

因為罪惡的洪流使我滅頂，※
愆尤的重擔使我不勝負荷。

對經一：上主，求祢不要在氣憤中
處罰我。

貳

對經二：上主，我的心願常在祢面

前（復：阿肋路亞）。

我的瘡痍潰爛不治，※

由於我的愚昧無知。

我心悲傷，腰背僵僵，※

終日苦悶，滿懷憂愁。

因為我的五內焦灼如焚，※

我已體無完膚，失去人形。

筋疲力竭，奄奄一息，※

心痛欲絕，嗟嘆不已。

我主，我的心願常呈現在祢的面前，※

我的悲歎不會向祢隱瞞；

我心驚肉跳，精力耗盡，※

我視力衰退，雙目失神。

我遭難時，

良友都袖手旁觀，※

親人都站得很遠。

追索我性命的人，張設羅網，+

想陷害我的人，惡言中傷，※

他們要日夜盤算害人的勾當。

對經二：上主，我的心願常在祢面

前（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我向祢承認我犯了罪愆，上

主，我的救助，求祢不要拋棄

我（復：阿肋路亞）。

我却像聾子，有耳聽不見，※

又像啞吧，有口不能言。

我好像一個人失去聽覺，※

有口而不能辯駁。

上主，我只有仰望祢！※

我主，我的天主，祢必應允我！

我曾說過：「不要讓他們洋洋得意，※

因我失足而沾沾自喜。」

我生來就易於失足，※

因此我心常感痛苦。

的確，我承認我犯了罪，※

因此我常悲傷而羞愧。

無故加害我的人，凶暴強悍，※

無理憎恨我的人，肆無忌憚；

他們對待我以怨報德，※

他們惱恨我，因為我守正不阿。

上主，求祢不要捨棄我，※

我主，求祢不要遠離我。

我的上主，我的援助，※

求祢快來救護。

對經三：我向祢承認我犯了罪愆，上

主，我的救助，求祢不要拋棄

我（復：阿肋路亞）。

領：對祢的救助和祢正義的諾言，

答：我渴望已經望眼欲穿。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、天主，光明的創造者，

祢是上天的光明，

祢以慈父的手臂，

創造萬物，照顧人類。

二、黎明使星光隱退，

海洋披上一層淡紅的外衣，

濕潤的微風吹起，

給大地灑上滴滴露水。

三、朝日東昇，

夜影逐漸消失，

象徵基督的曉星，

喚醒大地，不再沉睡。

四、上主，永不沒落的太陽，

祢是光明的光明，

祿是大能的至一，
至一又有三位。

五、救主，我們歌頌祿，

向祿俯伏敬拜；

願祿偕聖父及聖神，

同受讚美。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祿憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」（弗四，23-24）

對經一

復活期外：天主，祿不輕視痛悔和謙

卑的赤心。

復活期：孩子，放心！你的罪赦了，

阿肋路亞。

天主，祿是仁慈的，求祿憐憫我，※

祿有豐厚的慈愛，求祿消滅我的罪惡。

求祿洗淨我的過犯，※
消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祿，唯獨得罪了祿，※

我作了祿視為邪惡的事；

因此，祿在判決時，顯示了祿的正義，※

祿在斷案時，表現了祿的公正，※

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祿喜愛內心的真誠，※

求祿使我的心靈充滿智慧。

求祿洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祿使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祿所折斷的骨骼再度雀躍。

求祿轉面不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我身內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，※
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※
我要親口讚頌祢。

因為祢並不喜歡祭獻，※
我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，
就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※
為耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※
那時，人們將把牛犢，
呈獻在祢的祭壇上。

對經一
復活期外：天主，祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

復活期：孩子，放心！你的罪赦了，
阿肋路亞。

聖歌 哈三，2-4，13，15-19：
天主出現執行審判

「你們應當抬起頭來，因為你們的救接近了。」（路二一，28）

對經二
復活期外：上主，當祢發怒時，求祢

念及祢的仁慈。

復活期：上主，祢偕同基督出來，拯

救祢的子民，阿肋路亞。

上主，我聽到了祢的信息，※

上主，我看到了祢的偉業。

求祢在我們這年代中再度實行，※

在我們這歲月裏，再次宣揚！

當祢發怒時，※

請念及祢的仁慈。

天主從特曼地方而來，※

聖者由帕蘭山區而至；

祂的光榮掩蓋了諸天，※

祂的榮耀充滿了大地。

祂的光輝燦爛如日，+

祂手中射出光芒，※

蘊藏着祂的威能。

祢出來拯救祢的百姓，※

救護祢的受傅者。

祢的戰馬穿過大海，※

馳過洶湧的汪洋。

我一聽就膽顫心驚，※

我一看就目瞪口呆。

我的雙腿幾乎癱瘓，※

我的步伐蹣跚零亂。

我在靜待大難之日的來臨，※

來懲罰那侵擾我們的異民。

縱使無花果樹不曾發芽，※

葡萄樹也沒有結菓；

橄欖樹一無生產，※

麥田也毫無收穫；

羊棧裏沒有羊羣，※

牛欄中不見牲畜；

我仍然喜樂於上主，※

歡欣於天主，我的救主。

上主、

肋路亞。

天主是我的力量，+

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

祂使我跳躍有如小鹿，※

十熙雍，你要讚頌祢的天主！

祂領導我走向高處。

因為祂鞏固了你的城門，※

對經二

降福了在你中間的子女；

復活期外：上主，當祢發怒時，求祢

也使你的四境平安，※

念及祢的仁慈。

讓你飽享上好的麥麵。

復活期：上主，祢偕同基督出來，拯

祂向大地發出自己的諭旨，※

救祢的子民，阿肋路亞。

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

聖詠一四七：重建耶路撒冷

祂降雪有如羊毛，※

「你來，我要把新娘——羔羊的淨配，指給你

祂撒霜好似飛絮。

看。」（默二一，9）

祂拋下冰雹好似碎石，※

對經三

祂發出寒氣，水便凝結；

復活期外：耶路撒冷，你要讚頌上主。+

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

復活期：熙雍，你要讚頌你的天主，

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

因為祂使你的四境平安，阿

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經三

復活期外：耶路撒冷，你要讚頌上主。

復活期：熙雍，你要讚頌你的天主，

因為祂使你的四境平安，阿
肋路亞。

簡短讀經

弗二，13-16

你們從前遠離天主的人，現今在耶穌基督內，靠着祂的血，已經可以親近天主了；因為基督是我們的和平，祂使雙方合而為一；祂以自己的身體，拆毀了中間阻隔的牆壁，就是雙方的仇恨；並廢除了律法的規條，使雙方在祂身上成爲一個新人，得以和平相處。基督以十字架消除了仇恨，也用十字架使雙方合成一體，與天主和好。

短對答詠

領：我向至高者天主呼求，祂曾向我

施恩。 答：我向：

領：祂必從天上施恩來拯救我。

答：祂曾向我施恩。

領：願光榮歸於父： 答：我向：

讚主曲對經：天主對我們仁慈關懷，使旭

日東昇照耀我們。

禱詞

基督藉着聖神把自己獻於聖父，用自己的血滌除我們的罪污，使我們心靈純潔，常能在天父的愛中生活。現在我們一起朝拜祂，誠心地向祂表明信仰：

主，我們的平安在於服從祢的旨意。

仁慈的主，祢在清晨，又賜給我們新的一

天，

——求祢也使我們再度革新我們的生活。

祢創造了一切，並予以照顧和保全，

——求祢使我們在受造物中看到祢的全能和

慈善。

祢傾流了寶血，為我們訂立了新而永久的

盟約，

——求祢使我們常奉行祢的命令，信守祢的

盟約。

祢身懸十字架上，由祢肋旁湧出了血和水，

——求祢用這救恩的泉水洗掉我們的罪過，

使教外人也分享救恩的快樂。

我們的天父……

結束禱詞

全能的天主，現在我們向祢獻上讚美

之祭；求祢使我們，將來在天上能永不停

止地與諸聖歌頌祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，73~80(+)

對經一：上主，求祢以仁慈來撫慰我。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

祢親手造了我，形成了我，※

求祢賞我智力，學習祢的誠命。

敬畏祢的人看見我就喜歡，※

因為我常仰賴祢的聖言。

上主，我知道祢的判斷公正無私，※

祢使我遭受苦難是出於計的償責：

按照祢對僕人的許諾，※

求祢以仁慈來撫慰我。

但願祢能憐憫我，使我生活，※

因為祢的法律就是我的喜樂。

願陷害我的驕傲人蒙受羞辱，※

至於我，我要沉思祢的法度。

願敬畏祢的人都與我為鄰，※

認識祢法律的人向我歸順！

願我謹守祢的規範，問心無愧，※

使我不致蒙羞失敗。

對經一：上主，求祢以仁慈來撫慰我。

聖詠五八，2、5，10，11，17

，18：求主扶助抗敵

「願救主的話，教訓我們孝愛天父。」

（歐色比）

對經二：我的天主，求祢保護我，脫

離那攻擊我的人。

我的天主，求祢從仇敵手中搶救我，※

求祢保護我，脫離那攻擊我的人。

救我遠離歹徒，※

使我逃脫兇手。

上主，我雖然沒有犯罪作惡，※

殘暴者却羣起謀害我，反對我。

我雖無辜，他們仍然跑來挑戰，※

求祢醒來扶助我，前去察看。

天主，我的力量，我的堡壘，※

我只有仰賴祢。

我的天主必以慈愛來援助我，※

祂使我因仇敵失敗而歡樂。

我要稱頌祢的威能，※

清晨歡述祢的寬仁；

因為祢是我的碉堡，※

是我困難時的倚靠。

天主，我的力量，我的堡壘，十

我只有仰賴祢，※

因為祢是愛護我的天主。

對經二：我的天主，求祢保護我，脫

離那攻擊我的人。

聖詠五九：遭難者的祈禱

「在世上你們要受磨難，你們放心吧；我

已戰勝了世界。」（若一六，33）

對經三：天主所懲罰的人真是有福；

祂打傷了人，又親手治療。

天主，祢拋棄了我們，折磨了我們，※

祢會發怒，求祢回顧我們。

祢會使大地震動，山崩地裂，※

求祢快來彌補裂痕。

祢會使祢的百姓歷盡艱苦，※

東倒西歪，如飲烈酒。

祢為敬畏祢的人豎起旗幟，※

使他們閃避仇敵的射擊；

求祢垂允我們，施展大能，※

拯救祢所愛的子民。

天主在祂的聖所宣佈：十

「我必凱旋，※

我要劃分舍根，測量蘇苛特平原。

基拉阿得屬於我，※

默納協也屬於我；

厄弗辣是我的頭盔，※

猶大是我手中的權杖。

我要使摩阿布作我的僕役，十

我要在厄東豎立我的旗幟，※

向培肋舍高呼勝利。」

誰能領我走進堅城？※

誰能帶我進入厄東？

天主，難道祢已將我們拋棄？※

不肯與我們的軍隊一同出擊？

求祢幫助我們一臂之力，

抵抗仇敵，※

因爲人的援助徒然無益。

我們倚靠天主，才能奮勇戰鬥，※

上主必要親自踐踏我們的仇敵。

對經三：天主所懲罰的人真是有福；

祂打傷了人，又親手治療。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申一，31 b

上主你的天主在你的旅途中，要帶領

你，如同人帶領自己的兒子。

領：上主，求祢照祢的諾言扶持我，

使我生存；

答：不要使我的希望成爲泡影。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，爲拯

救世人，甘願接受了十字架的苦刑。求祢

寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今

後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

巴四，28 ~ 29

從前你們心智昏愚，徘徊歧途，遠離

天主；如今却要回頭改過，加倍努力尋求

天主；因爲降災給你們的那一位，要拯救

你們，賞給你們永遠的喜樂。

領：天主是仁慈的；

答：祂賜予豐富的救恩。

結束禱詞

主耶穌基督，當年在第六時辰，太陽

失去了光芒，大地陷於昏暗時，祢爲了拯

救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予

我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

智一，13-15

天主並沒有製造死亡，也不喜歡生靈

喪亡。祂創造了萬物，願意他們存在，世上的受造物都是健全的，本身毫無致命的毒素。陰府在地上也沒有權勢，因為正義永存不滅。

領：上主救我脫離死亡，

答：我將在天主前，生活於光明的人世間。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國。現在我們自訟己罪，虔恭的求祢，日後也為我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、夕陽西下，

日近黃昏，

讓我們虔誠祈禱，

向上主唱出心底的讚頌。

二、基督，我們在祢的葡萄園裏，

辛勤耕耘，

一天的勞苦已經結束，

求祢賞賜預許的光榮。

三、是祢召喚了我們，

爭取未來的賞報，

輔導我們的工作，

振作我們疲倦的心靈。

四、基督，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一四：謝恩

「我們必須歷盡艱苦，才能進入天主的國。」

（宗一四，22）

對經一

復活期外：上主，求祢救我脫離死亡

，不要讓我跌倒。

復活期：上主從死亡的權勢下拯救了

我的生命，阿肋路亞。

我傾心愛慕上主，※

因為祂俯聽了我的哀訴。

祂側耳垂聽了我，※

我要一生呼求祂。

死亡的繩索纏繞著我，+

陰府的恐懼籠罩著我，※

憂苦與煩惱困擾著我。

我呼求上主的聖名：※

「上主，求祢挽救我的生命。」

上主富於憐憫和正義，※

我們的天主慈愛無比；

上主愛護誠樸的人，※

我遭受迫害，祂救拔了我。

我的靈魂，你要恢復平靜，※

因為上主厚待了你。

因為祂曾救我脫離死亡，※

使我不再流淚，使我不致跌倒。

我要在天主面前，※

生活於人世間。

對經一

復活期外：上主，求祢救我脫離死亡

，不要讓我跌倒。

復活期：上主從死亡的權勢下拯救了

我的生命，阿肋路亞。

聖詠一二〇：人民的護守者

「他們將不再飢餓，也不再口渴，太陽和任何炎熱不再傷害他們。」（默七，14）

對經二

復活期外：我的救助來自上主，祂創

造了天地萬物。

復活期：上主保護祂的子民，猶如保

護眼中的瞳人，阿肋路亞。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的脚滑倒，※

你的護守者，不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護祢身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經二

復活期外：我的救助來自上主，祂創

造了天地萬物。

復活期：上主保護祂的子民，猶如保

護眼中的瞳人，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬上

主的讚美詩

對經三

復活期外：萬世的君王，祿的道路多

麼公平真實。

復活期：上主是我的力量、我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祿的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祿的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祿？※

誰敢不稱揚祿的名號？

因爲只有祿是聖善的，+

萬民都要前來朝拜祿，※

因爲祿彰顯了祿的正義。

對經三

復活期外：萬世的君王，祿的道路多

麼公平真實。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

簡短讀經

格前二，7 / 10

我們所講的，是天主奧秘的智慧，這智慧是隱而不彰，天主在萬世之前已經預定，使我們獲得光榮的智慧；今世有權勢的人，沒有一個人認識它；因爲如果他們認識了，決不至於將光榮的主釘在十字架上。正如經上所載：「天主爲愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。」但天主却藉聖神將這一切啓示給我們了。

短對答詠

領：基督爲我們的罪死了，爲將我們

領到天主面前。 答：基督：

領：論肉身，祂固然被處死了，論神

魂，祂仍然活著。 答：爲將我

們領到天主面前。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：上主，求祢照祢對我們祖先

所作的許諾，常念及祢的仁

慈。

禱 詞

主基督曾慈祥地拭去痛哭者的眼淚；我們

要讚美祢，懇切地呼求祢：

主，求祢憐憫祢的子民。

主基督，祢安慰了謙卑的人，

—求祢擦去窮苦人的眼淚。

仁慈的天父，求祢俯聽垂死者的哀禱，

—願祢的天使安慰他們、鼓勵他們。

願所有流亡的人認識祢的照顧，

—能回到自己的家園，日後能進入天鄉。

求祢使生活在罪惡中的人，獲得祢的愛憐，

—與祢和祢的教會和好如初。

求祢施恩拯救我們已亡的兄弟、姊妹，

—使他們獲享祢圓滿的救恩。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉着人們視爲愚蠢的十字架

，奇妙地顯示出祢無上的智慧；求祢賞賜

我們，因常仰瞻祢蒙難而受光榮的聖子，

日益領悟十字架的真義，並引以爲榮。

結束詞 見常用經文

第二週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家聽從上主的聲音，進入

祂安居之所。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、不夜的白晝，

永恒的光明，

祢摧毀黑暗，

恢復失去的光輝，

照亮我們的心靈。

二、祢的降生使我們康復，

祢的召喚使我們甦醒，

沒有祢的臨在，

我們確實孤苦零丁，

求祢賜我們起死回生。

三、祢使我們戰勝死亡，

擊潰黑暗和邪惡；

永恒的君王，

求祢以真光驅逐深夜的黑影，

使我們得蒙福祐，如沐春風。

四、仁慈的天父，

光榮歸於祢及子及聖神。

願三位一體的天主，

賜給我們和平、

生命和光明。阿們。

日間用

一、無始的聖父及親生的聖子，

父子共發的聖神，
共是唯一天主，

我們求祢從天降臨。

二、祢是我們的希望，

是一切愛的源頭，

是我們喜樂的原因，

是我們渴望的救恩。

三、萬民的天父，

偕同聖子及聖神，

求祢指引我們的言行，

照顧我們的身心。

四、天主聖三，

請記起祢的寬仁，

祢創造了我們，

又用寶血再生了我們。

五、唯一真主創造了世界，

基督的愛救贖了罪人，

祂為我們受苦受難，
召選我們作祂的子民。

六平安、德能和王權，

光榮和全能，讚頌和崇敬，

歸於至聖聖三，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠一三五：逾越節的詩歌

「傳述上主的所作所為，就是歌頌。」

(加西道祿)

壹

對經一：只有上主施展了偉大奇能，

祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝上主，十

因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝衆神之神，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝萬王之王，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

只有祂施展了偉大奇能，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂以智慧創造了蒼天，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂將大地鋪展在大水之上，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂創造了巨大的光體，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂創造了太陽統治白晝，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

月亮和星辰光照黑夜，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

對經一：只有上主施展了偉大的奇能，

祂的仁慈永遠常存。

貳

對經二：祂從埃及人中間領出以色列，

祂伸出手臂施展了大能。

祂擊殺了埃及人的長子，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂由他們中間領出了以色列，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂伸出手臂施展了大能，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂把紅海從中分開，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂領以色列人從海中走過，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂把法郎和他的軍隊投入紅海，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

對經二：祂從埃及人中間領出以色列，

祂伸出手臂施展了大能。

叁

對經三：你們要稱謝天上的天主，祂

救我們脫離了仇人。

祂領百姓經過曠野，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂擊敗了強大的君王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了阿摩黎王息宏，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了巴珊的敖格王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂使選民佔領他們的土地，※

因為祂的仁慈永遠常存。

由祂的僕人以色列來繼承，※

因為祂的仁慈永遠常存。

我們遭難時，祂懷念了我們，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂救我們脫離了仇人，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把食品供給一切生靈，※

因為祂的仁慈永遠常存。

你們要稱謝天上的天主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經三：你們要稱謝天上的天主，祂

救我們脫離了仇人。

領：上主，求祢教我認識祢的法度。

答：求祢教我履行祢的道路。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應唸下

列三篇聖詠

聖詠一〇五：上主的美善百姓的無信

「這一切事記錄下來，是為了勸戒我們活在世末的人。」（格前一〇，11）

壹

對經一：上主，求祢記得我，快來拯

救我（復：阿肋路亞）。

請稱謝上主，因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

誰能述說上主的大能，※

誰能宣揚祂的一切光榮？

守正不阿的人真有福氣！※

為善有恒的人其樂無比！

上主，當祢對子民施恩時，※

求祢記得我，快來拯救我。

使我得見祢選民的福樂，+

分享祢子民的歡笑，※

跟祢的百姓一同誇耀。

我們和祖先都犯了罪，※

違反正道，胡作非為。

我們的祖先在埃及，※

沒有了解祢的奇蹟。

忘記了祢無數的恩典，※

竟在紅海畔，將祢背叛。

但祂為了自己的聖名，+

為了彰顯祂的大能，※

仍然拯救了他們。

祂一呵叱紅海，海水立即乾涸，※

領他們走過海底，好像走過沙漠。

上主從敵人手中救出了他們，※

從敵人的掌握中贖回了他們。

海水將敵人淹沒，※

沒有一個人逃脫。

他們這才相信了上主的話，※

高呼歡唱讚美祂。

但他們很快就忘了祂的奇蹟，※

不再順從祂的旨意；

他們在曠野裏，貪得無饜，※

在荒漠中，試探上主。

上主使他們得償所願，※

賜下食物，使他們飽餐。

他們在營中忌恨梅瑟，※

以及亞郎——上主的聖者。

大地裂開，吞下了達堂，※

活埋了阿彼蘭的同黨。

烈焰燒死了他們的同夥，※

大火焚毀了所有的餘孽。

對經一：上主，求祢記得我，快來拯

救我（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：你要謹慎，不要忘記上主你

天主的盟約（復：阿肋路亞）。

他們在曷勒布鑄造了牛犢，※

崇拜了雕塑的神像；

他們用吃草的牛犢，※

取代榮耀的上主。

他們忘記了拯救他們的恩主，※

在埃及行過奇蹟的天主；

祂曾在含邦行過靈蹟，※

在紅海作過驚人的奇事。

若非祂所選的梅瑟出現，※

在地裂時站在祂面前，

求祂平息怒火，※

祂早已下令將他們除滅。

他們還藐視了預許的樂園，※

不肯信服上主的諾言。

他們在帳幕中不斷埋怨，※

不肯聽從上主的規勸。

於是上主舉手發誓，※

使他們要在曠野中倒斃；

使他們的子孫分散異邦，※

在國外到處流亡。

他們皈依了邪神，※

分食祭過亡魂的供品。

他們作惡多端，觸怒了上主，※

祂怒降瘟疫將他們嚴加懲處。

菲乃斯挺身殺死禍首，※

瘟疫才立即停止。

這的確是他的義行，※

萬代受人懷念崇敬。

他們在默黎巴水畔激怒了上主，※

也連累了梅瑟，遭受痛苦。

他們使梅瑟心煩意亂，※

因而口不擇言。

對經二：你要謹慎，不要忘記上主你

天主的盟約（復·阿肋路亞）。

叁

對經三：上主，求祢拯救我們，求祢

從各國召集我們（復：阿肋

路亞）。

他們違背上主的命令，※

沒有殲滅異族的生靈。

反而同異民交往雜居，※

染上了他們的一切惡習。

供奉他們的偶像，※

招致了自身的喪亡。

他們祭殺了親生的兒女，※

當作犧牲獻給魔鬼。

他們殘殺無辜的子女，※

傾流他們的鮮血，

奉獻給迦南的偶像，※

鮮血就污染了那塊地方。

他們的行為玷污了自己，※

他們的舉止與娼妓無異。

上主向祂的子民大為震怒，※
對自己的選民產生厭惡；

將他們交到異民手裏，※

讓他們受仇敵的宰制；

被仇敵肆意虐待，※

受盡他們的迫害。

上主曾多次拯救他們，+

他們依然抗命，執迷不悟，※

深陷罪惡、自趨墮落。

上主聽到他們的哀訴，※

就又顧念他們的痛苦。

祂念及與他們所立的誓盟，※

就大發慈悲，施以寬容；

祂使俘擄他們的人，※

對他們施以憐憫。

上主，我們的天主，求祢拯救我們，※

求祢從各國召集我們。

好讓我們稱謝祢的聖名，※
使我們以讚頌祢為光榮。

願上主、以色列的天主受頌讚，※

從亘古直到永遠。

願民衆都說：※

阿們！阿們！

對經三：上主，求祢拯救我們，求祢

從各國召集我們（復：阿肋

路亞）。

領答句、誦讀及結束禱詞 見季節專用

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升，

萬象歡騰，

歌頌上主的榮耀，

感念基督的恩寵。

二 上主，祢藉基督創造萬有，
劃分了白晝和黑夜，
制定了永久的規律，
使晝夜交替運行。

三 祢是信眾的眞光，
超越時光的川流，
黑暗聞風而逃，
祢是永恒的明燈。

四 無始無終的天父，
求祢引導我們，
今天忠實地追隨基督，
充滿聖神的恩寵。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九一：讚頌造物主

「歌頌唯一聖子的功勳。」（聖達修）

對經一

復活期外：上主，我們清晨傳述祢的

仁慈，夜間宣揚祢的眞實。
復活期：上主，祢的作為使我喜悅；
祢的工程也使我歡樂。阿肋
路亞。

至高者，稱謝祢的恩惠，※

歌頌祢的聖名，多麼美好；

清晨，傳述祢的仁慈，※

夜間，宣揚祢的眞實；

彈奏十弦琴和豎琴，※

彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作為使我喜悅，※

祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁！※

祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※

愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※

作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢至尊。

上主，請看祢的仇人如何喪亡；※

作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※

祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼將卑視窺伺我的仇敵，※

我的耳朵欣聞圍攻我的人遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※

像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※

在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈；

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，祂處事無不公允。

對經一

復活期外：上主，我們清晨傳述祢的

仁慈，夜間宣揚祢的真實。

復活期：上主，祢的作為使我喜悅；

祢的工程也使我歡樂。阿肋

路亞。

聖歌 申三二，17-12：天主對

子民的恩寵

「我多次想聚集你的子民，有如母鷄把幼

雛聚在翅膀底下。」（瑪二三，37）

對經二

復活期外：請讚頌我們的天主。

復活期：我能使人死，也能使人活；

我擊傷人，也能治療，阿肋

路亞。

蒼天，請聽，我要發言，※

願大地聽我口中的言語！

願我的教訓好像下降的時雨，※
我的言語一如落下的甘露。

像降在綠茵上的細雨，※

像落在青草上的甘霖！

因為我要宣揚上主的名，※

請讚頌我們的天主。

天主的作為完美無比，※

祂的一切行徑公平正直。

祂是真實無妄的天主，※

公義而又正直。

那不配作祂子女的，背叛了祂，※

這實在是邪惡敗壞的世代！

愚昧無知的人民，※

你們怎能這樣對待上主？

祂豈不是生育你，創造你，※

使你生存的大父？

你要回想往古的時日，※

思念歷代的歲月；

問你的父親，他必告訴你，※

問你的長輩，他必給你述說。

至高者為民族分配產業時，※

將亞當的後代分開時，

按照以色列子民的數目，※

劃定了萬民的疆界。

選民是上主保留的一份，※

雅格是祂特選的子民。

上主在荒野之地，※

在野獸咆哮的原野發現了他；

將他抱起，加以撫育，※

保護他像眼中的瞳人。

正如老鷹守護窩巢，※

在幼雛之上飛翔，

上主也怎樣伸展雙翅，※

把他放在自己的肩上。

上主獨自領導了他，※
沒有其他的神在他身旁。

對經二

復活期外：請讚頌我們的天主。

復活期：我能使人死，也能使人活；

我擊傷人，也能治療，阿肋
路亞。

聖詠八：上主的尊嚴及人的高貴

「天主將萬有置於祂的脚下，使祂作全教
會的元首。」（弗一，22）

對經三

復活期外：上主，祢的名在普世何其

美妙。

復活期：祢把光榮和尊貴，賜給了基

督，阿肋路亞。

上主，

我們的天主！十

祢的名在普世何其美妙，※
祢的尊榮在天上彰明閃耀。

祢從赤子乳兒口中，

取得完美的讚頌，※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※
和祢滿佈在天空的星辰月亮；

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

人子算什麼，祢竟對他照顧周詳？

祢使他稍遜於天使，※
賜予他光榮和尊貴；

叫他統治祢雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸；

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※
祢的名在普世何其美妙。

對經三

復活期外：上主，祢的名在普世何其

美妙。

復活期：祢把光榮和尊貴，賜給了基

督，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一二，14 / 16

要祝福迫害你們的；是的，只可祝福，不可詛咒。要與喜樂的一同喜樂，與哭泣的，一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高氣傲，却要俯就卑微的人。

短對答詠

領：當我讚頌祢時，我要歡呼高唱。

答：當我：

領：我的口舌要宣揚祢的正義。

答：我要歡呼高唱。

領：願光榮歸於父： 答：當我：

讚主曲對經：「主，求祢引導我的脚步，

走上平安的道路。

禱詞

我們要稱頌基督的仁慈和智慧，祂以身作則，教導我們如何在衆弟兄身上，尤其是在受苦的弟兄身上看到天主，敬愛天主。我們要不斷地祈求祂：

主，求祢使我們的愛，日益真誠純潔。

我們在此清晨特別紀念祢的復活，

——願所有的人都獲享祢的救恩。

主，求祢幫助我們今天能爲祢作證，

——也使我們通過祢，獻上聖潔和悅樂聖父

的祭品。

求祢使我們在所有的人身上認出祢的儀容，

——也使我們在他們身上事奉祢。

基督，祢是葡萄樹，我們是祢的枝條，

—使我們常與祢合而爲一，結出更多的果實，並光榮天主教。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們願以唇舌、以心靈讚美祢；我們的生命既是祢的恩賜，但願我們以有生之年不斷地稱揚祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，81 / 88 (±)

對經一：主說：天地要消逝，我的話

決不會消逝。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

我的靈魂渴望祢的救援而憔悴，※
我殷切期待祢的許諾。

對祢的諾言望眼欲穿，※

「祢何時才賜我心安？」

我雖久候，心神憔悴，※

却沒有忘記祢的法規。

祢僕人尙能等待多久？※

祢何時才判決迫害我的惡徒？

驕傲的人違背祢的法令，※

給我挖掘了陷阱。

祢的一切誠命盡屬真實，※

他們無理迫害我，求祢扶助我。

他們幾乎將我置於死地，※

我却沒有背棄祢的規律。

求祢惠然賜我生命，※

我將遵守祢頒佈的諭令。

對經一：主說：天地要消逝，我的話

決不會消逝。

聖詠六〇：流浪者的祈禱

「義人渴望永生的祈禱」（聖怡樂）

對經二：上主，祢是我的避難所，是

我對抗敵人的堅固碉堡。

天主，

求祢俯聽我的哀號，※

留心細聽我的祈禱。

當我憂戚時，從遠方向祢呼籲，※

求祢將我安置在高峻的磐石上。

因為祢是我的避難所，※

是我對抗敵人的堅固碉堡。

我將永遠居住在祢的帳幕內，※

藏身在祢雙翼的蔭庇下。

天主，祢果然滿足了我的心願，※

賜給我義人應得的財產。

願祢使君王福壽綿長，※

賜他萬壽無疆！

願他在天主面前永遠為王，※

使慈愛與真誠作他的保障。

因此，我要永久歌頌祢，※

天天實踐我的誓言。

對經二：上主，祢是我的避難所，是

我對抗敵人的堅固碉堡。

聖詠六三：求主保護

「此首聖詠要我們默想主的苦難。」

（聖思定）

對經三：上主，求祢保全我的性命，

免遭仇敵的恐嚇。

天主，求祢俯聽我沉痛的呼聲，※

保全我的性命免遭仇敵的恐嚇。

求祢保護我遠離惡人的暗算，※

使我脫免歹徒的擾亂。

他們磨快舌頭有如利劍，※

口出惡言好像射箭；

他們隱在暗處，襲擊無辜，※

突然發射，肆無忌憚。

他們彼此慫恿，圖謀作惡，※

暗佈羅網說：「誰能發覺？」

他們擬定週密的陰謀，※

人心好似深淵，難以探測。

豈知天主突然射出一箭，※

他們必會立即身受重創。

他們的狂言反使他們顛仆，※

看見他們的人，都將搖頭譏諷。

衆人都要起敬起畏，傳述天主的作爲，※

領悟天主所作的事跡。

義人要因上主而喜樂，

並向祂投靠，※

心地正直的人也因此而自豪。

對經三：上主，求祢保全我的性命，

免遭仇敵的恐嚇。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申八，5 b / 6

上主你的天主管教你，就如人管教兒子一樣；所以你應當謹守上主天主的誠命，遵行祂的道路，敬畏祂。

領：上主的典章是聖潔的，萬世常存，

答：上主的判斷是真實的，無不公允。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名

集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使

能脫免仇敵的陷害，恒常歡樂地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

列上二，2 b / 3

你要作英勇有爲的大丈夫，恪守上主天主的典章，履行祂的道路，遵守祂的規律、誠命、法令和制度，這樣你無論做什麼，無論到何處，必然順利。

領：上主，求祢引領我走上祢誠命的

途徑。

答：因爲我樂意奉行。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光，請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

耶六，16

你們應站在交叉路口，觀察探問舊路，那一條是好路，就往那條路上走，你的心靈必獲安寧。

領：祢的誠命永遠作我的家業，

答：因爲這是我心中的喜悅。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文

第三週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。上主，求祢速來扶助我。願光榮歸於父。起初如

何。（阿肋路亞）

讚美詩

一、上主，

祢創造萬有，

統治宇宙；

祢使白晝燦爛光輝，

黑夜適於安歇，

讓勞作者安眠無憂。

二、當體力恢復時，

再負起工作的擔子，

繼續向前走。

仁慈的上主，

減輕我心靈的疲勞

解除焦慮和憂愁。

三、日光流逝，

又近黃昏，

我們舉心向上，

歌唱頌禱，

求祢大發慈悲，

接引罪人回頭。

四、我們全心歌頌，

我們同聲呼求，

獻出聖潔的愛心，

獻出赤子的思慕，

在上主面前，

敬拜叩首。

五、白日盡，夜將臨，

信德無所懼，

信德無所憂；

上主的光明，

照耀不分晝夜，

溫暖在心頭。

六、至仁至慈的天父，

俯聽我們的哀求，

偕聖子及聖神，

掌管天地萬物，

同享福樂，

永無盡頭。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二：願上主的名常受讚

美

「祂從高座上推下了權貴，却提拔了卑微。」

(路一，52)

對經一

常年期：從日出到日落，願上主的名

受讚美。

將臨期：耶路撒冷，歡欣踴躍吧！因

為你的救主就要來到，阿肋

路亞。

四旬期：主說：你們要悔改，要相信

福音。

復活期：上主至高，超越諸天，祂從

塵埃裏救起了貧困，阿肋路

亞。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※
祂從高處俯視諸天和大地。

塵埃裏救起了貧困，阿肋路亞。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

聖詠一一五：在聖殿中謝恩

把窮苦的人由糞土中高舉。

「我們要藉着基督不斷地把讚頌之祭獻給

使他們與公卿同席，※

天主。」（希一三，15）

與民間的縉紳並坐。

對經二

使那不妊的婦女安居家中，※

常年期：我要舉起救恩的杯，我要呼

成爲多子的母親，其樂融融。

喚上主的名。

對經一

將臨期：我是上主，拯救你們的時刻

常年期：從日出到日落，願上主的名

已為期不遠，我的救恩不再

受讚美。

遲延。

將臨期：耶路撒冷，歡欣踴躍吧！因

四旬期：我要呼求上主的名，獻上讚

為你的救主就要來到，阿肋

頌之祭。

路亞。

復活期：上主，祢解除了我的羈絆，

四旬期：主說：你們要悔改，要相信

我要向祢獻上讚頌之祭，阿

福音。

肋路亞。

復活期：上主至高，超越諸天，祂從

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※

我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

「人心虛偽，不可信託。」

上主賜我鴻恩，※

我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼喚上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經二

常年期：我要舉起救恩的杯，我要呼

喚上主的名。

將臨期：我是上主，拯救你們的時刻

已為期不遠，我的救恩不再

遲延。

四旬期：我要呼求上主的名，獻上讚

頌之祭。

復活期：上主，祢解除了我的羈絆，

我要向祢獻上讚頌之祭，阿

肋路亞。

聖歌 斐二，6-11：論基督、

天主的僕人

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚了祂。

將臨期：上主，求祢派遣那統治大地

的羔羊，從曠野的磐石來到

熙雍女兒的山嶺。

四旬期：沒有人能強取我的生命；我

有權捨棄，也有權收回。

復活期：天主子在苦難中學習了服從

，成為永恆救恩的源頭，使

所有服從祂的人都能得救，

阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上人間，和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督為主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚了祂。

將臨期：上主，求祢派遣那統治大地

的羔羊，從曠野的磐石來到

熙雍女兒的山嶺。

四旬期：沒有人能強取我的生命；我

有權捨棄，也有權收回。

復活期：天主子在苦難中學習了服從

，成為永恒救恩的源頭，使
所有服從祂的人都能得救，
阿肋路亞。

簡短讀經

希一三，20-21

賜平安的天主，曾憑著永約的血，把
羣羊的大司牧我們的主耶穌，從死者中領
出來，願祂使你們能行各種善功，以承行
祂的旨意。願天主在我們身上，藉著耶穌
基督，行祂所喜悅的事；願光榮歸於祂，
直到永遠。阿們。

短對答詠

領：上主，祢的化工何其浩繁。

答：上主：

領：萬有都出於祢的智慧。

答：何其浩繁。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

基督憐憫飢餓的人民，為他們行了愛的奇蹟。我們想到祂的慈愛，也向祂祈求：

主，求祢對我們顯示祢的慈愛。

主，我們承認我們今天所得到的一切恩惠，全是出自祢的慈愛，

—不要讓我們白白接受祢的恩惠，而使我們能結出聖德的果實。

祢是萬民的光和救恩，求祢護祐祢派往普世的傳教士，

—在他們心內燃起聖神的熱火。

求祢通過他們使世人認識祢和祢的福音，
—在祢的領導下，使我們都能慷慨地順從

祢的旨意。

靈魂和肉身的神醫，求祢安慰患病的人，
援助臨終的人，

—求祢也對我們廣施慈恩，扶助我們的軟

弱。

求祢恩賜去世的人都加入祢諸聖的行列，
——將他們的名字記錄在生命冊上。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來向上主歡呼，向拯

救我們的天主歌舞，阿肋路亞。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、太初第一天，

天主創造宇宙；

一週第一日，

救主復活，

驅逐人間黑暗，

拯救我們脫離死亡。

二、擺脫睡魔，

奮發自強；

求主伸援手，

劃破漫漫長夜，

東方既白，

迎接天上光芒。

三、掃蕩罪惡，

世間充滿希望，

人生苦短，

分秒必爭；

在此寧靜的時光，

讓我們向上主歌唱。

四、求賜天上的恩寵，

永生的希望；

並願父、子及聖神

同受讚揚，

共享福樂，

萬世無疆。阿們。

日間用

一、耶穌，祢選擇了這神聖的日子，

以復活的光輝，

美化大地，

光照待救的子民。

二、求祢今天廣施救恩，

復活我們的靈魂，

日後征服死亡，

也復活我們的肉身。

三、基督，我們將列隊迎接，

望著祢乘雲降臨，

要永遠與祢生活在一起，

祢是復活——生命的大本。

四、我們要瞻仰祢的慈顏，

親近祢的心神；

真光與寬仁，

同享同分。

五、基督，祢使我們回歸聖父，

充滿聖神的七恩，

與祢同在，

永遠歡欣。

六、至聖聖三的尊威，

萬古常新，

大慈大悲，

福祐萬民。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四四：讚美天主的尊嚴

「今在、昔在的主，祢是公義的。」

(默一六，5)

壹

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我要日日歌頌祢。

我的天主，我要讚揚祢，※

我的君王，我要永遠歌頌祢的名。

我要日日歌頌祢，※

讚美祢的聖名，永不停止。

上主偉大，極堪讚揚，※

祢的偉大，不可測量。

世世宣揚祢的工程，※

代代傳述祢的大能。

稱頌祢的尊榮，※

傳揚祢的化工。

講述祢驚人的威能，※

讚揚祢無限的偉大；

懷念祢無比的甘飴，※

吟詠祢無上的正義。

上主慈悲，寬仁大方，※

緩於發怒，仁愛無量。

上主對待萬有，溫和善良，※

對祢所創造的萬物，仁愛慈祥。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我要日日歌頌祢。

和祢王國偉大的光榮。

貳

對經二

祢的王國，永世常存，※
祢的王權，萬世無疆。

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

的君王將為你而駕臨，熙

的君王將為你而駕臨，熙

雍，不要怕，因為你的救援

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

就要來到。

誰？是活在死人中的那一位

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

嗎？阿肋路亞。

誰？是活在死人中的那一位

其他時期：上主，祢的王國是萬世的

嗎？阿肋路亞。

王國。

其他時期：上主，祢的王國是萬世的

王國。

上主，願祢創造的一切都稱謝祢，※
願祢的聖徒同聲讚美祢；

叁

講述祢王國的光榮，※

對經三

傳頌祢行事的威能；

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

使世人盡知祢的威能，※

高君王的降臨，因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭了！主已復活了；阿肋路亞。

其他時期：上主信守祂的諾言，祂的一切作爲，無比聖善。

上主的諾言，信實不欺，※

上主的作爲，聖善無比。

凡跌倒的，上主必將他扶起，※

受委屈的，必使他直立。

衆人都舉目仰望祢，※

祢按時賜給他們飲食。

祢慷慨伸出雙手，※

滿足衆生的需求。

上主的行徑，至公至義，※

上主的作爲，聖善無比。

上主親近所有呼求祂的人，※

所有誠心誠意呼求祂的人：

敬畏上主的，祂就滿足他們的心願，※
俯聽他們的呼求，施以救援。

愛慕上主的，祂必保護，※

犯罪作惡的，祂必消除。

願我的唇舌稱述上主的光榮，※
衆生世代代讚美祂的聖名。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高的君王降臨；因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主信守祂的諾言，祂的

一切作爲，無比聖善。

常年期

領：我兒，你要注意我的訓言。

答：傾耳細聽我的教導。

其他時期領答句 見季節專用

誦讀及結束禱詞 見季節專用

晨 禱

讚美詩

一、永恒的造物主，

祢使晝夜運轉，

季節常變遷，

多采多姿少痛苦。

二、晨雞報曉，

旭日東方出，

給夜行人一綫光亮，

宛如守夜的更夫。

三、晨星初現，

黑暗即將消除，

流浪的人羣，

不再誤入迷途。

四、雞鳴再起時，

航海者重新振作，

風浪逐漸平復；

教會的磐石懺悔痛哭。

五、耶穌，垂憐我罪人，

救我出迷途；

只要祢一回顧，

罪惡即將解除。

六、祢是我的光明，

照耀我心神，

將惡夢驅除，

我要詠詩讚頌上主。

七、基督，大慈大悲的君王，

與聖父聖神，

世世代代，

同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九二：造物主的偉大

「我們全能的天主、上主為王了，讓我們歡欣鼓舞，光榮祂。」（默一九，6，7）

對經一

常年期：上主在高天，具有奇能，阿

肋路亞。

將臨期：上主即將來臨，決不遲延；

祂要來揭露黑暗中的隱密；

並把自己顯示給萬民，阿肋

路亞。

四旬期：上主，祢的誓言信實可靠，

勝過洪水的咆哮。

復活期：上主為王，以尊威作衣冠，

阿肋路亞。

上主為王，以尊威作衣冠，

上主身披德能，腰繫大權。

祂奠定了塵寰，※

大地永不搖撼。

祢的寶座由太初就已建立，※

祢從永遠就已存在。

上主！江河波濤洶湧，十

洪水澎湃怒吼，※

好似雷鳴狂嘯。

上主在高天，具有奇能，十

鎮壓滔滔洪水的咆哮，※

平息汪洋大海的浪濤。

上主，祢的誓言信實可靠，※

願祢的殿宇，永保聖潔。

對經一

常年期：上主在高天，具有奇能，阿

肋路亞。

將臨期：上主即將來臨，決不遲延；

祂要來揭露黑暗中的隱密，

並把自己顯示給萬民，阿肋

路亞。

夷平。上主，請快來，不要
遲延，阿肋路亞。

四旬期：清泉、水源，請讚美上主，

稱揚歌頌祂，直到永遠。

四旬期：上主，祢的誓言信實可靠，

勝過洪水的咆哮。

復活期：受造物將被拯救，得享天主

兒女光榮的自由，阿肋路

復活期：上主為王，以尊威作衣冠，

阿肋路亞。

亞。

聖歌 達三，57 / 88，56：一切

受造物應歌頌上主

上主的一切化工，請讚美上主，※
稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的天使，請讚美上主，※

「天主的眾僕人，請讚美我們的天主。」

(默一九，5)

層層高天，請讚美上主。

天上所有的水，請讚美上主，※

對經二

常年期：上主，祢應受讚美、光榮、

頌揚，直到永遠。

上主的軍旅，請讚美上主。

太陽和月亮，請讚美上主，※

將臨期：一切山陵都要剷平；彎曲的

道路要修直；崎嶇的幽徑要

天上的星辰，請讚美上主。

一切雨露，請讚美上主，※

天上的風，請讚美上主。

火與熱，請讚美上主，※

寒與暑，請讚美上主。

露和霜，請讚美上主，※

凍和冷，請讚美上主。

冰和雪，請讚美上主，※

夜和晝，請讚美上主。

光明和黑暗，請讚美上主，※

閃電和雲彩，請讚美上主。

願大地讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

山嶽與丘陵，請讚美上主，※

地上所有的生物，請讚美上主。

清泉水源，請讚美上主，※

海洋江河，請讚美上主。

鯨魚和水中所有的生物，請讚美上主，※

天空所有的飛鳥，請讚美上主。

一切野獸和家畜，請讚美上主，※

普世人類，請讚美上主。

以色列人民，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的衆祭司，請讚美上主，※

上主的衆僕人，請讚美上主。

義人的心靈，請讚美上主，※

聖者和心謙的人，請讚美上主。

阿納尼雅，阿匝黎雅和米沙耳，

請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

我們應讚美父、子和聖神，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主，祢在穹蒼之上，應受讚美，※

應受讚美、光榮、頌揚，直到永遠。

（此聖歌後不加念「願光榮歸於父」）

對經二

常年期：上主，祢應受讚美、光榮、

頌揚，直到永遠。

將臨期：一切山陵都要剷平；彎曲的

道路要修直；崎嶇的幽徑要

夷平。上主，請快來，不要

遲延，阿肋路亞。

四旬期：清泉、水源，請讚美上主，

稱揚歌頌祂，直到永遠。

復活期：受造物將被拯救，得享天主

兒女光榮的自由，阿肋路亞。

聖詠一四八：讚美造物主之歌

「願讚頌、尊嚴、光榮和權力，歸於坐在寶座上的那位，也歸於羔羊，直到永遠。」

（默五，13）

對經三

常年期：請你們從天上讚美上主，阿

肋路亞。+

將臨期：我將在熙雍施予救恩，在耶

路撒冷顯示我的榮耀，阿肋

路亞。

四旬期：世間的君王和庶民，請讚美

天主。

復活期：上主的名尊高無比，超越天

地，阿肋路亞。

請你們從天上，讚美上主，※

+ 請你們在高處，讚美上主！

祂的衆天使，請讚美上主，※

祂的衆軍旅，請讚美上主！

太陽和月亮，請讚美上主，※

燦爛的星辰，請讚美上主。

九重高天，請讚美上主，※

天上大水，請讚美上主。

願萬有都讚美上主的名，※

祂一出命，萬有造成。

祂佈置萬物，直到萬世無窮，※

制定的法令，永遠不會變更。

請你們在地上讚美上主，※

海龍和深淵的衆水族；

閃電、冰雹、霜雪和雲霧，※

執行祂命令的狂風暴雨；

山岳和丘陵，※

果樹和松柏；

野獸和家畜，※

爬蟲和飛鳥；

世間的君王和庶民，※

地上的公侯與權貴。

童男和貞女，※

老人與少年。

願萬有都讚美上主的名，※

因爲只有祂的名卓絕尊榮。

上主的尊威遠超天地，※

祂使子民嶄露頭角。

聖徒們都因上主而自豪，※

親近祂的以色列，以祂爲榮耀。

對經三

常年期：請你們從天上讚美上主，阿

肋路亞。

將臨期：我將在熙雍施予救恩，在耶

路撒冷顯示我的榮耀，阿肋

路亞。

四旬期：世間的君王和庶民，請讚美

天主。

復活期：上主的名尊高無比，超越天

地，阿肋路亞。

簡短讀經

則三七，12 b 7 14

天主上主說：「我的百姓，請看！我

要親自打開你們的墳墓，使你們從墳墓中

復活，領你們重返以色列。我的百姓，當

我打開你們的墳墓，使你們從墳墓中復活

時，你們就知道我是上主。我要把我的神注入你們身內，使你們生活，安居在你們自己的土地上。那時，你們就知道我是上主，上主我言出必行——上主天主的諭旨。

短對答詠

領：永生天主之子、基督，求祢垂憐。

答：永生：

領：坐在聖父之右者。

答：求祢垂憐。

領：願光榮歸於父：答：永生：

讚主曲對經 見季節專用經文

禱 詞

天主派遣了聖神，照耀我們每人的心靈。

我們現在懇切的呼求天主：

上主，求祢光照祢的子民。

天主，祢是我們的光，我們讚美祢，

——爲了祢的榮耀，祢又賜給我們新的一天。

祢藉著祢聖子的復活，照亮了全世界，

——求祢藉著祢的教會，光照所有的人。

祢藉著聖神開啓了祢聖子門徒們的理智，使他們了解真理，

——求祢也把這同一聖神賜給祢的教會，使它保持對祢的忠貞。

祢是萬民之光，求祢紀念那些還在黑暗中的人們，

——開啓他們的心目，使他們承認祢是唯一的真天主。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一七：歡樂和得救的歌

聲

「這耶穌就是你們匠人棄而不用，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

壹

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：我在急難中呼求上主，祂就俯聽了我，阿肋路亞。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※
祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※
上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂就俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，

作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一：我在急難中呼求上主，祂就

俯聽了我，阿肋路亞。

貳

對經二：上主的右手把我高高舉起，

阿肋路亞。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的作為。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二：上主的右手把我高高舉起，

阿肋路亞。

參

對經三：上主是天主，祂賜給我們光

明，阿肋路亞。

請給我做開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，

因為祢俯允了我，※

並將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用，廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主，求祢賜福。

奉主名而來的當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經三：上主是天主，祂賜給我們光

明，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅八，15-16

你們所領受的聖神，不是要奴役你們，使你們恐懼；而是要使你們作義子。因此，我們能稱呼：「阿爸，父啊！」聖神親自與我們的心神一同作證：我們乃是天主的子女。

領：上主，祢那裏有生命的泉源，

答：在祢的光明中，我們才能看到光

明。

午時

簡短讀經

羅八，22-23

我們知道，直到如今一切受造之物，

都在痛苦呻吟，好像經歷產痛。不但是萬物，連我們這些最先領受聖神的，也在心中歎息，等待着成爲義子，還我們自由之身。

讚美詩

第二晚禱

一、創造光的天主，

祢使白晝大放光明；

在新光的照耀下，

開始創造宇宙的工程。

二、自清晨到黃昏

白晝是祢命名；

在這夜幕低垂時，

俯聽我們的禱聲。

三、當我們忘掉永生，

沉溺在罪惡中，

求祢伸出援手，

別讓我們失落生命。

四、天國爲我們開啓，

爭取永恒的光榮；

午後

簡短讀經

弟後一，9

天主拯救了我們，召叫我們成聖，並不是因爲我們有好行爲，而是出於祂的計劃和恩寵；這恩寵是在萬世之前，在基督內賜給我們的。

領：上主領他們平安走過，使他們無

恐無懼，

答：領他們進入祂的聖地。

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

逃避邪惡的遭遇，
罪污皆洗淨。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治天地，萬世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 / 5，7：默西

亞是君王也是祭司

「基督必須為王，直到把一切仇敵屈伏在
祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：上主對我主起誓說：祢坐在

我的右邊，阿肋路亞。+

將臨期：請看，上主就要來臨。祂將

與王侯同席，坐上光榮的寶

座。

四旬期：上主，全能的君王，請為了

祢聖名的緣故拯救我們，賜

給我們悔過自新的時間。

復活期：祂清除了罪惡以後，就坐在

至高至尊者的右邊，阿肋路

亞。

上主對我主起誓說：祢坐在我的右邊，※

+ 等我使祢的仇敵，做祢的腳橈。┆

上主自熙雍伸出祢的權杖：※

祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默基瑟德的品位，

永為祭司。」┆

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：上主對我主起誓說：祢坐在

我的右邊，阿肋路亞。

將臨期：請看，上主就要來臨。祂將

與王侯同席，坐上光榮的寶

座。

四旬期：上主，全能的君王，請為了

祢聖名的緣故拯救我們，賜

給我們悔過自新的時間。

復活期：祂清除了罪惡以後，就坐在

至高至尊者的右邊，阿肋路

亞。

聖詠一一〇：上主的偉大工程

「上主，全能的天主，祢的功行偉大奇妙。」

（默一五，3）

對經二

常年期：慈悲的上主使我們記憶祂的

奇蹟，阿肋路亞。

將臨期：羣山洋溢著喜樂，丘陵流露

出正義，因為世界之光上主

帶著威能來到了。

四旬期：我們藉著無罪羔羊基督的寶

血得到了救贖。

復活期：上主救贖了自己的子民，阿

肋路亞。

在義人的集會和團聚中，※

我必要全心讚頌上主。

上主的化工確實偉大，※

凡喜愛它的，必須探索。

祂的作為輝煌光明，※

祂的正義永遠常存。

上主實在慈悲良善，※

祂的奇蹟永留人間。

祂賜食物給敬畏祂的人，※

永遠懷念自己的盟約。

將祂的奇能啓示給祂的子民，※

把外邦人的產業賞給他們。

祂的作爲，真誠公平，※

祂的規誡，永不變更，

萬世萬代永遠確定，※

是按照真理和公正而構成。

祂迅速救贖了祂的百姓，※

祂訂立了永久的誓盟。

祂的名號，神聖而可畏，※

敬畏上主，是智慧的開端。

按智慧行事，才能增長見識，※

願上主受光榮，直到永世。

對經二

常年期：慈悲的上主使我們記憶祂的

奇蹟，阿肋路亞。

將臨期：羣山洋溢著喜樂，丘陵流露

出正義，因為世界之光上主

帶著威能來到了。

四旬期：我們藉著無罪羔羊基督的寶

血得到了救贖。

復活期：上主救贖了自己的子民，阿

肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1~2，5~7

：論羔羊的婚筵

對經三

常年期：我們全能的天主、上主已經

爲王，阿肋路亞。

將臨期：我們要度公正、虔敬的生活，

期待著所渴望的幸福，上主

的來臨。

復活期：阿肋路亞，我們的主為王了；

我們要歡欣踴躍，讚頌祂，

阿肋路亞。

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

因為祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們全能的天主上主掌握了王權，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

對經三

常年期：我們全能的天主、上主已經

為王，阿肋路亞。

將臨期：我們要度公正、虔敬的生活，

期待著所渴望的幸福，上主

的來臨。

復活期：阿肋路亞，我們的主為王了；

我們要歡欣踴躍，讚頌祂，

阿肋路亞。

四旬期

聖歌 伯前二，21-24

對經三：祂的確承擔了我們的疾病，

負起了我們的痛苦。

基督為你們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※
使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※
從未口出欺人之言；

祂受辱罵，從不還口，十
祂受虐待，也不報復，※
只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸十字架木架上，※
親自承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※
你們是因祂的創傷，才獲得痊癒。

對經三：祂的確承擔了我們的疾病，
負起了我們的痛苦。

簡短讀經

伯前一，3 \ 5

我們要讚美耶穌基督的天主和祂的
父，祂仁慈無量，藉耶穌基督由死者中的
復活，重生了我們，使我們獲得那充滿生

命的希望，並獲得那為你們保留在天上的
不朽壞而完整的產業。因為天主以大能保
護你們，使你們藉著信心而獲得救恩。這
救恩已準備好，要在末世實現。

短對答詠

領：上主，祢在穹蒼之上應受讚美。

答：上主：

領：應受稱讚，應受光榮。

答：應受讚美。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱 詞

天主派遣聖子救贖世人，改造了昔日所創造
的世界，並時時以慈愛予以更新。我們現
在以歡愉之心向祂呼求：

上主，求祢在我們中間重行祢慈愛的

奇蹟異事。

天主，我們感謝祢，因為祢在所創造的萬物身上啓示了祢的全能，

— 宇宙的運行，顯示了祢的照顧。

求祢藉著祢的聖子，和平的使者和十字架上的勝利者，

— 救我們免除無謂的恐懼和失望。

求祢賞賜所有愛護和尊重正義的人，

— 誠心誠意地共同建立世界的真正和平。

求祢援助受壓迫的，拯救被奴役的，安慰貧困的，給飢餓的人食物，使病弱的人堅強，

— 求祢在一切事上，顯示出祢聖子十字架的勝利。

祢會奇妙地使死後被埋葬的祢的聖子，光榮地復活，

— 求祢恩賜去世的人同祢的聖子共享永生。
我們的天父：

結束禱詞

結束詞

見季節專用經文

見常用經文



第三週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家一齊到主面前感恩讚頌。

聖詠第九四首，見3頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、睡眠消除了疲勞，

迅速起床；

全能的天父，

我們向祢讚頌歌唱，

求賜今日身心健康。

二、虔心敬拜，口舌頌揚，

聖化一天的工作，

把握生活的方向，

祢是一切的原始，

求祢賞賜力量。

三、黑暗向光明投降，

邪魔遠遁，

晨暉普照，

黑夜已盡，

太陽將大放光芒。

四、天父，我們懇切呼求，

剷除罪惡，

給人生撒下希望；

祢的大慈大悲，

我們永遠歌唱。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，
永生永王。阿們。

日間用

一、永恆的光明，

三位一體的天主，

我們自認微弱，

虔心向祢求助。

二、我們相信聖父至尊，

父子互相愛慕，

共發聖神，

結合為唯一主。

三、仁慈的天主，

祢是真理，

祢是仁愛，

祢是我們的歸宿。

四、求祢使我們希望，

令我們愛慕，

常常尋求祢！

我們的幸福。

五、祢是原始，

祢是終結，

祢的仁愛無限，

創造了萬物。

六、祢是萬民的光明，

只有祢能使萬物滿足；

使渴望祢的人，

獲得真正的幸福。

七、我們呼求全能天父，

我們呼求救主基督，

呼求愛的聖神，

俯聽我們的哀訴。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四九：對上主的真實虔敬

「我來不是為廢除法律，而是為完成。」

(瑪五，17)

對經一：我們的天主來臨，絕不會默

然無聲(復：阿肋路亞)。

上主，衆神之主，昭告普世，※

從日出直到日落之地。

天主由壯麗的熙雍城發出光明，※

我們的天主來臨，絕不會默然無聲。

吞噬的烈火在祂面前開道，※

旋轉的風暴在祂四周怒號。

祂傳喚乾坤，※

來審判祂的子民：

「你們給我召集我的聖民，※

就是那奉獻犧牲與我立盟的人。」

諸天要宣佈天主的正義，※

因為法官就是天主自己。

對經一：我們的天主來臨，絕不會默

然無聲(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：你要向上主奉上讚頌的祭獻

(復：阿肋路亞)。

我的百姓，請聽，我要發言，+

以色列，我要控告你，※

我是天主，是你的天主。

我並不因你的祭獻而責備你，※

因為你不斷向我獻上全燔祭。

你家裏的牛，我用不着，※

你圈中的羊，我不需要。

森林裏的百獸全歸於我，※

羣山中的牲畜都屬於我。

天空的飛鳥，我都認識，※

田野的動物，我全知悉。

如果我餓了，不必對你說，※

因為宇宙萬物，都屬於我。

難道我真要吃牛肉，※
或者真要喝羊血？

你要向上主奉上讚頌的祭獻，※

向至高者還你所許的願。

你在患難中要呼求我，※

我必拯救你，你要光榮我。

對經二：你要向上主奉上讚頌的祭獻

(復：阿肋路亞)。

叁

對經三：我要的是憐憫，而不是祭

獻；我要的是認識天主，而

不是全燔祭。(阿肋路亞)。

天主却對惡人說：十

你怎配傳述我的規誡？※

你怎配提起我的盟約？

你總是惱恨我的管教，※

將我的話置諸腦後，

你與盜賊，朋比為好，※
跟淫亂者，同流合污。

你滿口穢語污言，※

你長舌造謠欺騙。

你一坐下，就反對你的兄弟，※

一出言，就對他吹毛求疵。

你如此行事，我一直緘默，十

你還以為我像你一樣！※

現在我要當面責斥你，

指明你的罪狀。

忘記天主的人哪，你要留意，※

免得我除掉你時，沒有人來救你。

誰奉獻讚頌之祭，就是光榮我，※

誰行為正直，我必拯救他。

對經三：我要的是憐憫，而不是祭獻；

我要的是認識天主，而不是

全燔祭(阿肋路亞)。

領：我的子民，請聽，我要發言。
答：我是天主，是你的天主。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

- 一、基督，聖父的榮耀，
出自光明的光明，
一切光明的源頭，
照耀白晝的真光。
- 二、基督，
祿是真理的太陽，
放射永恒的光芒，
請將聖神的光輝，
撒在我們心上。
- 三、永恒光榮的天父，
求祿廣施恩澤，
- 四、粉碎邪魔的爪牙，
扭轉艱難的情況，
扶弱濟貧，
天恩浩蕩。
- 五、基督，指引我心，
不離正路，
保持身心的純潔，
賜我信德堅強；
- 六、信德作飲料，
基督是食糧，
歡飲聖神恩澤，
陶醉又舒暢。
- 七、白晝易逝，
尤其是歡樂時光，
聖潔芬芳似清晨，

信德要堅強，像中午的太陽。

八、全能的上主，

請賜我生命的活力，

勇往直前，

不受黃昏的影響。

九、日夜交替，曙光再現，

父子聖神同是生命的曙光，

導我信眾，

奔向天鄉。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八三：對上主殿宇的渴慕

「我們在此世沒有永久的城！而是在尋求那將來的城。」（希一三，14）

對經一

復活期外：上主，住在祢的殿裏，真

有福氣！

十二月十七、廿三：請看，普世君王的

元首、上主將要來臨，凡準備

好迎接祂的人是有福的。

復活期：我的心靈和肉軀歡欣讚頌生

活的天主，阿肋路亞。

萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛，※

我渴慕上主的庭院，而至筋疲力衰。

我的心靈和肉軀，※

讚頌生活的天主。

萬有的上主，我的君王，我的天主，十

麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，※

燕子也找到了安置幼雛的巢窩。

上主，住在祢的殿裏，※

不斷讚美祢的人，真有福氣！

那只以祢為靠山，※

一心嚮往祢的人，真有福氣！

他們經過乾涸的山谷，十

將它化為水泉，※

時雨初降，它將成為幸福的田園。

他們一路愈行愈健，※

直達熙雍朝見天主。

上主、萬有的天主，請垂允我的祈禱，※

雅格的天主，求祢俯聽我的哀號。

天主，祢是我們的護祐，※

求祢眷顧祢的受傳者。

在祢殿院一日，遠勝他處千日，+

我寧可站在我天主殿宇的門限，※

也不願寄住在惡人的帳幔。

上主有如太陽，又似護盾，+

祂慈暉普照，憐憫我們，※

對忠貞的人，無不慷慨施恩。

萬有的天主，誰依賴祢，※

誰就有福，無憂無慮。

對經一

復活期外：上主，住在祢的殿裏，真

有福氣！

十二月十七、廿三：請看，普世君王

的元首、上主將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：我的心靈和肉軀歡欣讚頌生

活的天主，阿肋路亞。

聖歌 依二，2-5：上主的聖

殿超越羣山

「萬民都要前來崇拜祢。」（默一五，4）

對經二

復活期外：請來，讓我們攀登主上的

聖山。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地極。

復活期：上主的聖殿超越羣山，萬民

都向它湧來，阿肋路亞。

到了末日，上主的聖殿山崗，※

必要矗立在羣山之巔。

超乎一切山岳之上，※

萬民都要向它湧來；

列國萬邦都要前來說：十

請來，讓我們攀登上主的聖山，※

前往雅格的天主的聖殿。

祂將教給我們祂的道，※

我們將遵循祂的路。

因為法律將出自熙雍，※

上主的話將來自耶京。

祂將統治列邦，※

祂要裁判萬民。

他們將把刀劍鑄成鋤頭，※

把槍矛製成鐮刀。

民族與民族不再持刀相向，※

人們也不再習武，動兵打仗。

雅格家族，請你們來吧，※

讓我們在上主的光明中前進。

對經二

復活期外：請來，讓我們攀登上主的

聖山。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地極。

復活期：上主的聖殿超越羣山，萬民

都向它湧來，阿肋路亞。

聖詠 九五：上主是大地的君王和

審判者

「他們在寶座前，在羔羊面前唱著一首新

歌。」（參閱默一四，3）

對經三

復活期外：你們要向上主歌唱，讚美

祂的聖名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：你們要向萬民宣報：主為王

了，阿肋路亞。

你們要向上主高唱新歌，※

普世大地，要向上主詠唱。

你們要向上主歌唱，讚美祂的聖名，※

日復一日，不斷宣揚祂的救恩。

在列邦中，傳述祂的光榮，※

在萬民中，宣揚祂的奇能。

因為上主偉大，應極受讚美，※

祂超越衆神，可敬可畏。

衆神盡屬虛幻，※

而上主創造了諸天。

威嚴與尊榮作祂的前導，※

祂的聖所充滿威能和光耀。

各家各戶，請讚頌上主的光榮威能，※

請光耀上主的名號；

攜帶著祭品，進入祂的庭院，※

穿戴著聖潔的衣冠，叩拜上主；

普世大地，在祂面前要戰兢，※

向萬民宣布「上主為王」。

祂穩定寰宇，不再動盪，※

以正義公允審判萬邦。

蒼天和大地要歡欣鼓舞，※

海洋中的一切要踴躍歡騰；

原野中的一切都要雀躍，※

森林中的樹木也要舞蹈；

因為上主已經駕臨，※

祂來審判乾坤；

按正義審判普世，※

以信實對待萬民。

對經三

復活期外：你們要向上主歌唱，讚美

祂的聖名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：你們要向萬民宣報：主為王了，阿肋路亞。

簡短讀經

雅二，12-13

你們既然按照那使人自由的法律受審判，就該照這法律說話行事，因為審判時對那不行憐憫的人，也不予憐憫；憐憫人的不怕審判。

短對答詠

領：願上主受讚美，從今世到永遠。

答：願上主：

領：唯獨祂作了奇妙化工。

答：從今世到永遠。

領：願光榮歸於父：答：願上主：

讚主曲對經：願上主、我們的天主受讚

美。

禱詞

天主使人類生活在世界上，同心合意

地努力光榮祂。我們現在誠懇地祈求祂：

上主，求祢使我們常為光榮祢而工作。

天主，萬有的造主，我們讚頌祢，

因為祢為我們創造了這美好的世界，又

賜給我們這新的一天。

我們又將開始日常的勞苦工作，求祢眷顧

我們，

使我們愉快地參與祢的工程，常順從祢

的旨意。

求祢使我們今天的工作，有益於我們的弟

兄，

使我們同他們聯合一起，也為他們的利

益建設一個合乎祢聖意的社會。

求祢救助我們和我們今天所遇見的人，

賞賜我們喜樂和平安。

我們的天主：

結束禱詞

上主天主、天地的君王，求祢今天按照祢的誠命和律法，引導、聖化並管教我們的身心、五官、思、言、行爲，使我們今天所有的活動，賴祢的助祐，都能博得祢的歡心。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，89 / 96 (卅)：默想上

主法律中的聖言

「我給你們一條新命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們。」（若一三，34）

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，我尋求了祢的法律，因此祢使我生存。

上主，祢的話永垂不朽，※
堅定不移，有如蒼天。

祢的真誠代代流傳，※
奠定大地，屹立不變。

天地至今遵行祢的旨意，※
因爲萬有都是祢的僕役。

我若不喜愛祢的法令，※
我早就在患難中喪命。

我永遠不忘祢的命令，※
因此祢使我生存。

我原屬於祢，求祢救拔我，※
因爲我尋求了祢的法律。

惡人們伺機陷害我，※

我仍思念祢的規誡。

我看到任何美善，都有界限，※

惟獨祢的誠命廣濶無邊。

對經一：上主，我尋求了祢的法律，

因此祢使我生存。

聖詠七〇：上主，從我幼年時，

祢就是我的仰仗

「因著望德，要喜樂；在困苦中，要忍耐。」

（羅一二，12）

壹

對經二：上主，從我幼年時，祢就是

我的仰仗。

上主，我投靠祢，※

永遠不會蒙受羞辱。

上主，祢是公正的，求祢救拔我，※

求祢側耳俯聽，速來拯救我。

求祢做我避難的磐石，獲救的堡壘，※

因為祢原是我的磐石、我的堡壘。

天主，求祢救我脫離惡人的毒手，※

擺脫作姦犯科，不法之徒的掌握。

因為，我主上主，祢是我的寄望，※

從我幼年時，祢就是我的仰仗。

我尚在母胎中，祢就保護我，+

我出世以來，就仰賴祢，※

所以，我要不斷地讚美祢。

許多人把我看作奇跡，※

是祢作了我有力的支柱。

我要滿口讚美祢，※

我要終日頌揚祢。

我年老時，求祢不要把我拋棄，※

我力衰時，求祢不要與我遠離。

因為我的仇敵圖謀殺害我，※

窺伺我的人設計對付我說：

「天主已經拋棄了他，※

我們要追捕他，無人會來援救。」

天主，求祢不要遠離我，※

我的天主，求祢快來援助我。

願那謀害我性命的人，蒙羞出醜，※

願那希望我遭殃的人，狼狽受辱。

對經二：上主，從我幼年時，祢就是

我的仰仗。

貳

對經三：天主，直到我年老，求祢不

要離棄我。

至於我，我仍然不斷地期望，※

對祢更加不斷地讚揚。

我的口要傳述祢的寬仁，※

終日宣揚祢無數的救恩。

我要宣揚我主上主的能力，※

上主，我要傳述祢獨有的正義。

天主，我自幼年時，就蒙祢教誨，※

直到今日，我仍宣報祢的奇妙作為。

天主，直到我年老髮落，※

求祢不要離棄我。

我要將祢的威力，※

傳示未來的子息。

天主，祢的能力，祢的正義，※

委實崇高，直達天際；

天主，祢作了偉大奇事，※

誰又能與祢相比。

祢曾使我經歷困苦患難，※

却使我復生，脫離大地的深淵。

求祢賜我得享太平，※

再度使我感到快慰平安。

我的天主，我要彈琴讚頌祢的真誠，※

以色列的聖者，我要鼓瑟，向祢歌詠。

當我歌頌祢時，我的雙唇必要歡騰，※

我那蒙祢救贖的靈魂，必要由衷歡慶。

我的唇舌終日傳述祢的正義，※
那些謀害我的人，已飽受羞辱。

對經三：天主，直到我年老，求祢不

要離棄我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格後十三，11

弟兄們，你們要喜樂，要力求完美，
要接受勸勉，要同心合意，要彼此和睦相
處。這樣，仁愛與平安的天主必與你們同
在。

領：上主垂視義人，

答：傾聽他們的呼聲。

結束禱詞

天主、至聖善的父，祢分派我們工作，
願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜

我們，於立身行事之間，常常以兒女的精
神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

羅六，22

現在，你們已脫離罪惡，獲得自由，
而成爲天主的僕役，就可結出聖德的果實，
最後得到永生。

領：天主，祢必將使我們復生，

答：祢的子民要因祢而歡欣。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守
護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞
賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負
起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥一，21-22

你們從前與天主隔絕，並因惡行在心思上與祂為敵，可是現在天主却以基督血肉之軀，藉着死亡使你們與祂和好了，把你們呈獻在祂面前，成為聖潔無瑕和無可指摘的。

領：上主的聖者，請向上主歌詠，

答：稱頌祂的聖名。

結束禱詞

天主，昔日此時，祢曾召叫使徒們進入聖殿，現在祢也召叫我們祈禱；懇切求祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名、所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、無限的上主，

祢創造了宇宙，

混沌初開時，

天連水，水連天，

祢使它們分開，

天地有界限。

二、上有天界，

下有河川，

各有定位，

秩序井然；

流水節制地熱，

使大地安全。

三、求主賜我豐富的恩典，

面對新的誘惑，

不要讓我們重犯舊錯，
陷入兇險；

信仰放射光芒，
助我脫離虛幻。

四、大慈大悲的天父，

同性同體的聖子，

偕同天主聖神，

世世代代，

掌管宇宙，

統治人寰。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一二二：上主是祂子民的依

賴

「兩個瞎子喊叫說：主！達味的後裔，可憐我們吧！」（瑪二〇，30）

對經一

復活期外：我們的雙目常仰望着上主，

直到祂憐憫我們為止。

十二月十七、廿三：請看，普世君王
的元首、上主將要來臨，凡
準備好迎接祂的人，是有福
的。

復活期：上主將是你的永恒之光，天
主將是你的光榮，阿肋路亞。

高居諸天的上主，※

我舉目仰望祢。

正如僕人的眼睛望着主人的手，※

又像婢女的眼睛注視主母的手，

我們的雙目也同樣仰望着上主、

我們的天主，※

直到祂憐憫我們為止。

上主，求祢憐憫我們，憐憫我們，※

因為我們已經飽嘗欺凌，

受盡了富貴人的輕慢，※

驕傲人的侮辱。

對經一

復活期外：我們的雙目常仰望着上主，

直到祂憐憫我們爲止。

十二月十七~廿三：請看，普世君王

的元首、上主將要來臨，凡
準備好迎接祂的人，是有福
的。

復活期：上主將是你的永恆之光，天

主將是你的光榮，阿肋路亞。

聖詠一二三：我們的救助來自上

主

「主對保祿說：不要害怕，……因為有我
與你同在。」（宗一八，9~10）

對經二

復活期外：我們的救助來自上主，是

祂創造了天地萬物。

十二月十七~廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：羅網已被扯破，我們都已逃

脫，阿肋路亞。

若不是上主協助我們，十

以色列應該承認：※

若不是上主協助我們，

當敵人羣起來反對我們，十

憤然攻擊我們時，※

我們早被活活地吞噬。

就像洪水將我們沖失，十

急流將我們捲走，※

巨浪將我們淹沒。

請讚美上主，祂沒有拋棄我們，※

任憑敵人摧殘蹂躪。

我們好像一隻麻雀，※

掙脫了獵人的羅網。

羅網已被扯破，※

我們才得逃脫。

我們的救助來自上主，※

是祂創造了天地萬物。

對經二

復活期外：我們的救助來自上主，是

祂創造了天地萬物。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直達地極。

復活期：羅網已被扯破，我們都已逃

脫，阿肋路亞。

聖歌弗一，3、10：論救主天主

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們，

成爲祂的義子。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：我從地上被舉起時，我要吸

引萬民歸依我，阿肋路亞。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分：

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉着祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們，

成爲祂的義子。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：我從地上被舉起時，我要吸

引萬民歸依我，阿肋路亞。

簡短讀經

雅四，11-12

弟兄們，你們不要彼此詆毀；詆毀弟

兄或評斷弟兄的，就是詆毀法律，評斷法

律；若是你評斷法律，你便不是守法的，

而是審判者；只有一位立法者和審判者，

就是那能拯救人，也能毀滅人的天主；然

而你是誰，竟敢評斷別人？

短對答詠

領：我得罪了祢，求祢醫治我。

答：我得：

領：我曾說過：上主，求祢憐憫我。

答：求祢醫治我。

領：願光榮歸於父。：答：我得：

謝主曲對經：我的靈魂頌揚天主，因爲祂

垂顧了我的卑微。

禱詞

基督願意引領所有的人獲得救恩。因此，

我們誠心誠意地祈求祂：

主，求祢引領所有的人歸向祢。

主，我們讚美祢，因爲祢用祢的寶血把我

們從罪惡的奴役中贖出，

——求祢將天主子女的光榮自由賜給我們。

求祢恩祐我們的主教和教會的全體主教，

結束詞 見常用經文

—使他們以歡愉和熱誠的精神爲祢的子民服務。

求祢使追求真理的人，能在追求時找到真理，

—使他們找到真理後，也能與他人分享。
主，求祢救助孤兒、寡婦，和所有被遺棄的人，

—使他們在困難中，體驗到祢的關懷，而更依賴祢。

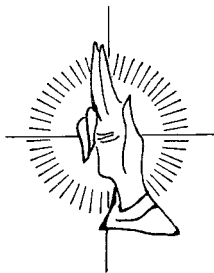
求祢慈祥地迎接去世的弟兄進入天國，

—祢在那裏，和聖父聖神將統御一切。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢是永燃不熄之光；求祢今晚照耀我們，驅除我們心中的黑暗，并以祢的無限仁慈，寬恕我們的過犯。



第三週：星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的君王，

上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢是白晝，

祢分享聖父的光明，

掃蕩黑暗，

請俯聽我們的禱聲。

二、我們的歌聲，

劃破了黑夜的寂靜，

求祢不棄微賤，

接受我們的讚頌。

三、解除心靈的羈絆，

驅逐罪惡的陰影，

使我們不再消沈疏懶，

及時清醒。

四、基督，請寬待祢的信徒，

我們歡呼吟詠，

載歌載舞，

向祢獻上讚頌。

五、基督，仁慈的君主，

與聖父聖神，

同享光榮，

世世無窮。阿們。

日間用

一、至聖聖三，

祢創造萬有，

統治人寰；

白天使人辛勤工作，

夜間使人休息安眠。

二、由清晨到日落，

我們同聲歌頌，

晝夜不斷；

求祢時時刻刻，

保我平安。

三、請垂視卑微的僕人，

向祢俯首朝拜，

願世人的祈禱與善願，

似馨香騰空，

上升到祢台前。

四、仁慈的天父，

與聖子聖神，

同性同體，

統治乾坤，

尊威無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六七：上主光榮的駕臨

「祂帶領俘虜，登上高空，且把恩惠賜與人。」（弗四，8）

壹

對經一：天主興起，仇恨祂的人抱頭

鼠竄（復：阿肋路亞）。

願天主興起，把祂的仇敵驅散，※

仇恨祂的人抱頭鼠竄，

祢驅逐他們，使他們煙消雲散，+

惡人在天主面前滅亡，※

就像蠟被火融化一樣。

義人却歡欣踴躍，※

在天主面前手舞足蹈。

請向上主歡唱，歌頌祂的聖名，+

爲那乘雲者把道路修平，※

祂叫雅威，要在祂面前歡欣吟詠。

住在聖所內的天主，※

是孤兒的慈父，寡婦的保護。

天主使孤苦的人有房屋可住，十

祂釋放囚犯，使他們重獲幸福，※

却使叛徒留在荒涼之處。

天主，當祢救出祢的子民，※

經過曠野的時候，

高天降雨，大地震撼，※

因爲西奈的天主，以民的天主出現。

天主，祢給子民沛降甘露，※

使旱地得到滋潤。

天主，祢的子民在那裏居住，※

祢大發慈悲，使貧苦得到照顧。

對經一：天主興起，仇恨祂的人抱頭

鼠竄（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：我的天主，是救人的天主。

（復：阿肋路亞）。

上主發出命令，※

童女結隊前來報喜；

「諸王和軍隊倉皇回奔，※

家中的婦女分得了戰利品。

你們却在羊棧中安眠，十

猶如鴿子的翅膀鍍上白銀，※

牠的羽毛閃爍好像黃金。

全能者擊潰列王，※

勢如飛雪飄落塞孟山上。」

巴商是天主的山，※

巴商是多峰的山。

羣山，你爲何嫉視天主選住的熙雍，※

上主將住在那裏，直到永恆。

天主的戰車盈千累萬，※

上主由西奈駕臨聖殿。

祢帶領著俘虜，登上高處，+

接受萬人的貢品，※

使叛徒也在祢身邊居住。

願上主日日受讚美，+

祂承擔了我們的重負，※

祂是救我們的天主。

我們的天主是救人的天主，※

祂是使人擺脫死亡的上主。

但天主主要擊碎仇敵的頭顱，※

打破固執於惡者的腦蓋。

上主說：我要把仇敵由巴商帶回，※

將他們由海洋的深處領回。

使你從敵人的血泊中走過，※

你的狗也要來舔他們的鮮血。

對經二：我們的天主，是救人的天主

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱（復：阿肋路亞）。

天主，萬人都瞻仰祢凱旋的行列，※

看見我主我王駕臨聖所。

歌手前導，樂隊殿後，※

少女打鼓，中間伴奏。

以色列的子孫，你們要讚美上主，※

在集會時，你們要讚美天主。

幼小的本雅明作前導，+

後有猶大的首領和隨員，※

還有則步隆和納塔里的首腦。

天主，祢曾施展大能，為我們行過奇蹟，

求祢再度顯示祢的威力。

在祢耶路撒冷的聖殿，※

列王必要向祢奉上祭獻。

求祢怒斥埃及、那蘆葦中的野獸，※

譴責列國、那羣牛犢和公牛。

令他們攜帶銀子跪地臣服，※

願祢驅散好戰的民族。

埃及將遣使來朝，※

雇士將前來向天主進貢。

普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱，※

祂馳騁在亘古的諸天之上；

請聽，祂發出聲音，隆隆的聲音，※

你們應承認天主的大能。

祂的光輝向以民照耀，※

祂的威能彌漫九霄。

天主，祢在聖所中可敬可畏，+

以色列的天主將力量和權力賜與子民，※

願天主永受讚美。

對經三：普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱（復·阿肋路亞）。

領：我要聽上主天主說的話。

答：祢向百姓所講的是和平綸音。

唸適合於本日的誦讀和結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、晨光報喜，

人心舒暢，

大地一片錦繡，

萬物光輝明朗。

二、基督，祢是生命的活力，

祢是永恒的太陽，

我們向祢歡唱新歌，

信賴祢的人永不失望。

三、祢是聖父的智慧，

光照世界的聖言，

使萬物光輝燦爛，秩序井然，

令人心神嚮往；

四、請指引我們做光明之子，

孜孜行善，

以言以行，

使天父的形像大放光芒。

五、求祢護祐我們，

口舌寬厚真誠，

透過真理的實踐，

喜樂洋洋。

六、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光，

萬世無疆。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠八四：我們的救援近了

「天主藉我們救主的降世，降福了祂自己的國土。」（奧利振）

對經一

復活期外：上主，祢降福了祢的國土，

赦免了祢子民的罪惡。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祢的子民。

復活期：天主，祢將恢復我們的生命，

祢的子民將因祢而歡欣，阿

肋路亞。

上主，祢憐愛祢的國土，※

祢領回了流徙的雅格，

赦免了祢子民的罪惡，※

遮掩了他們的一切過錯。

祢已完全息怒，※

祢的怒火消除。

天主，我們的救主，求祢復興我們，※

止息祢對我們的憤怒。

祢豈能對我們永遠震怒？※

是否祢的氣憤永不平息？

難道祢不會使我們復生，※

使祢的子民因祢而歡欣？

上主，求祢大發慈悲，※

賜給我們救恩。

我要聽天主上主說的話：十

祢要向自己的聖徒和子民，※

向皈依祢的人宣佈和平的福音。

祢的救恩只賜與敬畏祢的人，※

使祢的光榮在我們的地上久存。

慈愛和真誠要彼此相逢，※

正義與和平將彼此相擁。

天主的正義由天上俯視，※

世人的忠誠從地下出生。

上主必會賜下甘露，※

我們的土地必會豐收。

平安緊隨祢的脚步，※

正義在上主面前開路。

對經一

復活期外：上主，祢降福了祢的國土，

赦免了祢子民的罪惡。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所來拯救祢的子民。

復活期：天主，祢將恢復我們的生命

，祢的子民將因祢而歡欣，

阿肋路亞。

聖歌 依二六，1、4，7、9，12

：勝敵後的讚歌

「城牆有十二座基石。」（默二一，14）

對經二

復活期外：我的心靈夜間想望祢，清

晨尋覓祢。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭保

護它；請你們大開城門，因為
天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我們信賴上主，祂就賜給我

們平安，阿肋路亞。

我們有一座堅固的城——熙雍，※

有內城外郭作護衛。

你們要大開城門，※

讓忠貞的子民走進。

他們的意志堅定，十

祢使他們保持和平，※

因為他們對祢始終信任。

你們要永遠仰賴上主，※

因為祂是永恒的磐石。

祢修平了義人的道路，※

他們得以暢行無阻；

上主，我們遵守祢的法律，

期待著祢，※

我們的心靈永遠懷念著祢的名號。

我的心靈夜間想望祢，※

清晨尋覓祢。

當祢在世上執行審判時，※

地上的居民就會學習正義。

上主，願祢給我們賜下和平，※

是祢完成了我們的一切作為。

對經二

復活期外：我的心靈夜間想望祢，清

晨尋覓祢。

十二月十七—廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭

保護它；請你們大開城門，

因為天主與我們同在，阿肋

路亞。

復活期：我們信賴上主，祂就賜給我

們平安，阿肋路亞。

聖詠 六六：萬民應稱頌上主

「你們要知道：天主已將這救恩，賜給了外邦人。」（宗二一八，28）

對經三

復活期外：上主，願祢的容光照耀我們。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民得知祢的救贖。

復活期：大地已出產了果實，願萬民都踴躍歡欣，阿肋路亞。

願天主憐憫我們，降福我們；
願祢的容光照耀我們！

讓世人認識祢的道路，
使萬民得知祢的救贖。

天主，願萬民都稱頌祢，
願列邦都讚美祢！

願萬民都踴躍歡欣，+

因為祢按正義統治世人，
在地上以公正領導萬民。

天主，願萬民都稱頌祢，
願列邦都讚美祢。

大地產生五穀，
願天主，我們的天主賜福，

願天主給我們賜福，
願四極八方敬畏天主！

對經三

復活期外：上主，願祢的容光照耀我們。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民得知祢的救贖。

復活期：大地已出產了果實，願萬民都踴躍歡欣，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹四，14-15

我們曾瞻仰過，並且作證：父派遣子來作世界的救主；誰若明認耶穌是天主子，天主就住在他內，他也住在天主內。

短對答詠

領：我的天主，我的避難所，我一心

投靠祢。答：我的天主：

領：我的護盾、我的碉堡。

答：我一心投靠祢。

領：願光榮歸於父；答：我的天主：

讚主曲對經：上主，正如祂藉歷代諸聖先知所作的預言，為我們興起了大能的救主。

禱詞

基督以自己的血取得了一個新的民族；我們敬拜祂，懇切地呼求祂：

主，求祢紀念祢的子民。

我們的君王、我們的救主，我們在今天的開始歌頌讚美祢，求祢俯聽我們，

—使我們不斷地讚美祢的尊威，宣揚祢的偉大。

祢是我們的希望和依靠，我們信賴祢，

—求祢使我們永不失望蒙羞。

求祢憐視我們的脆弱，快來扶助我們，

—因為沒有祢，我們就一無所能。

求祢眷念貧困和被遺棄的人，不要讓今天

成為他們的負擔，

—但成為他們的安慰和喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢所創造的萬物多麼光輝燦爛！求祢使我們，因祢的聖名，愉快地開始這一天，也使我們敬愛祢，並熱誠為人服務，以完成今日的工作。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，97-104 (五)

將臨期、聖誕期、四旬期，對經見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：愛成全一切法律。

上主，我多麼愛祢的法律，※

它是我終日默想的對象。

祢的誠命永遠在我心裏，※

使我比仇敵更明智。

我比所有的教師更聰明，※

因為我常默想祢的法令。

我比老年人更爲明智，※

因爲我遵守祢的律例。

我遠離了一切邪路，※

爲能遵守祢的聖道。

我沒有背離祢的訓示，※

因爲有祢作我的導師。

祢的教言是多麼甜蜜，※

在我口中比蜜更甘飴。

我從祢的誠命，獲得智慧，※

因此我憎恨邪惡的行爲。

對經一：愛成全一切法律。

聖詠七三：哀悼荒廢的聖殿

「你們不要害怕那殺害肉身的人。」

(瑪一〇，28)

壹

對經二：上主，求祢懷念祢自始所召

選的民族。

天主，祢爲何長久捨棄我們，※
對祢牧場的羊羣如此氣忿？

求祢懷念祢自始所召選的民族，+

祢所贖回作爲基業的部落，※

和祢居住的熙雍山！

請祢巡視這一片廢墟：※

敵人摧毀了聖所中的一切。

仇敵在祢的會堂中咆哮，※

豎起旗幟當作勝利的信號。

他們好像揮舞刀斧的樵夫，※

在森林中濫伐樹木。

他們舉起斧頭鐵錘，※

搗毀祢聖殿的門扉。

縱火焚燒祢的聖殿，※

褻瀆了祢的居所，

心裏說：「讓我們把他們全部消滅」，※

遂卽把所有敬主的會所燒盡。

我們已看不到神聖的標幟，+
也見不到一位先知，※

也沒有人知道這災禍何時終止。

天主，仇人辱罵祢要到幾時，※

敵人豈能褻瀆祢的名，永不休止？

上主，祢爲什麼撒手不管，※

爲什麼袖手旁觀？

但天主自古就是我們的君王，※

是祂在各地施予有力的救助。

對經二：上主，求祢懷念祢自始所召

選的民族。

貳

對經三：上主，求祢起來，伸張正

義。

祢以大能把海水分開，※

在水中擊破了大龍的腦蓋。

打碎了鱷魚的頭顱，※

作爲海怪的食物；

祢使泉水湧流成溪，※

使川流不息的江河涸竭。

祢安排白晝與黑夜，※

祢佈置星辰與日月；

大地的界限是祢劃定，※

春夏秋冬也是祢形成。

上主，求祢記住：仇人褻瀆祢，※

愚昧的民族輕視祢的聖名。

求祢不要把弱小者交與暴徒，※

不要長久忘記祢受欺壓的民族。

願祢回憶祢所立的誓盟，※

因爲暗處不斷發生暴行。

別讓受壓迫的人忍辱回城，※

要讓貧困的人歌頌祢的聖名。

天主，求祢起來，伸張正義，※

記住，愚昧者整天在嘲笑祢。

不要忘記祢仇敵的囂張，※

和祢對頭不止息的喧嚷。

對經三：上主，求祢起來，伸張正

義。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶二二，3

你們應該秉公行事，從壓迫者的手中

，解救受欺凌的人；不要傷害，也不要虐

待外方人和孤兒寡婦；不要在這地方殺害

無辜。

領：上主將按正義審判世人，

答：將以公平判斷萬民。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地
爲祢向世人作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申一五，7-8

如果你國內一座城裏，有一個本族的窮弟兄，你對他不可心硬，也不可袖手旁觀，該向他伸出援手，看他需要什麼，儘量借給他。

領：上主，祢垂聽了謙卑者的心聲，

答：要堅強他們的心靈，並側耳聆

聽。

結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

箴二二，22-23

你不可剝削窮人，也不可在城門口欺壓弱小，因爲天主必爲他們辯護，懲處那虐待他們的人。

領：上主必拯救無助的窮人，

答：援救貧苦人的生命。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫長得救之路；求祢使我們常以被派遣爲榮，一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首，日後同升天廷，瞻仰祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、偉大的造物真主，

祢固定了大地，

穩如泰山，

由混沌的洪水中浮出。

二、百花齊放，

大地生長植物，

結實纍纍，

人人得以果腹。

三、天降神恩，

治愈靈魂的創痛，

淚水洗罪污，

蠢動賴以制服。

四、服從天命，

遠離邪惡，

逃避死亡的威脅，

爲善最有福。

五、仁慈的聖父，

與聖子聖神同性同體，

統治大地，

永享眞福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一二四：上主是祂子民的守

護者

「願平安降在天主的新以色列身上。」

(迦六，16)

對經一

復活期外：上主保護祂的子民。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：祝你們平安，是我：不要害

怕，阿肋路亞。

依賴上主的人，穩如熙雍山，※
要永遠屹立不搖。

羣山圍繞着耶路撒冷，十

上主也保護著祂的子民，※

從現在直到永恒。

上主不容惡勢力統治義人的命運，※

以免他們伸手行凶。

上主，求祢恩待善良的人，※

賜福給心地正直的人。

那離棄正路，走入歧途的人，十

上主必使他們與惡徒一同沉淪，※

唯願以色列永享太平。

對經一

復活期外：上主保護祂的子民。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：祝你們平安，是我；不要害

怕，阿肋路亞。

聖詠一三〇：赤子般的信賴上

主

「我是良善心謙的，你們要向我學習。」

(瑪一一，29)

對經二

復活期外：你們若不變得像似孩童，

決不能進入天國。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭

保護它；請你們大開城門，

因為天主與我們同在，阿肋

路亞。

復活期：以色列，你要信賴上主，阿

肋路亞。

上主，我不心高氣傲，※

我也不敢自視過高；

我決不好大喜功，※

也不妄想成大業。

但願我的心靈，※

得享平靜與安寧；

我的心靈好似吃奶的嬰兒，※

就像嬰兒偎依在母親懷中。

以色列，你要仰賴上主，※

從現今直到永遠！

對經二

復活期外：你們若不變得像似孩童，

決不能進入天國。

十二月十七~廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭

保護它；請你們大開城門，

因為天主與我們同在，阿肋

路亞。

復活期：以色列，你要信賴上主，阿

肋路亞。

聖歌 默四，11；五，9，10，12

：蒙救贖者的讚詞

對經三

復活期外：上主，求祢使我們成爲天

國的子民和侍奉天主的祭司。

十二月十七~廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：願一切受造物都侍奉祢，因

為祢一發言，萬物就被造成

，阿肋路亞。

上主，我們的天主，※

祢理當接受光榮，尊威和權能；

因爲祢創造了萬物，※

萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血把我們拯救出來，歸於天主，

使我們成爲天國的子民和祭司，

侍奉我們的天主，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、光榮和讚頌！

對經三

復活期外：上主，求祢使我們成爲天

國的子民和侍奉天主的祭司。

十二月十七-廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：願一切受造物都侍奉祢，因

為祢一發言，萬物就被造成
，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一二，9-12

愛，不可虛偽；惡，要厭惡；善，要
持守，要以手足之情彼此相愛。論尊敬，
要爭先；論關懷，不可疏忽；對於主，要
熱心侍奉；因著望德，要喜樂；在困苦中
，要忍耐；祈禱要恒心。

短對答詠

領：上主，祢的聖言萬古常新。

答：上主：

領：祢所有的真理代代相傳。

答：萬古常新。

領：願光榮歸於父：

答：上主，祢的聖言萬古常新。

謝主曲對經：我的心神歡躍於天主，我的

救主。

禱詞

天主是祂子民的希望，我們以歡愉的心呼

求祂：

上主，求祢俯聽我們。

上主，我們感謝祢，因為祢使我們因着基督而擁有一切精神的財富。

——求祢藉基督的教導，常加深我們對祢的認識。

天主，掌權者的心都在祢手中，求祢賞賜國家首長以祢的智慧治理國事，

——使他們事事符合祢的旨意，在思言行爲上都能使祢歡心。

祢使從事藝術的人，以他們的才能宏揚祢的榮耀和偉大，

——求祢藉着他們的作品，帶給人們希望與

歡樂，美化這個世界。

祢不容許那超越我們能力的試探、考驗我們，

——求祢堅強軟弱的人，扶助失足跌倒的人。祢藉着祢的聖子曾經許諾：使我們在世界末日復活，獲得永生，

——求祢永遠不要忘記那些去世的人。我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，但願我們的晚禱上達天廷，祢的福祐降臨人間；賴祢的助祐，使我們今生及來世獲得救恩。

結束詞 見常用經文

第三週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜、創造我們的

上主。

聖詠 第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、最美善的造物真主，

祢管理萬有，

救我出離夢境，

事主勤奮忠誠。

二、基督，請寬恕我們的惡行，

打破沈沈黑夜，

振作起來，

向上主呼求歌頌。

三、記起先知的指引，

保祿的訓示，

夜間也舉心向上，

向祢祈禱誦經。

四、祢洞察惡事，

誰能遮掩？

請垂聽我們的禱聲，

赦免我們的罪行。

五、基督，大慈大悲的君主，

與聖父聖神，

世世代代，

同享光榮。阿們。

日間用

一、全知的上主，

祢洞悉一切，

我們向祢歡呼，

求祢廣施慈恩，

時時保護。

二、偉大的善牧，

祢尋找亡羊，

悉心照顧，

接引我們走向豐盛的草原，

共成一棧一牧。

三、不要讓震怒的法官，

把我們列入受罰的羊羣，

但求祢末日審判時，

容我們進入祢的牧場，

永遠追隨善牧。

四、人類的救主，

願光榮與尊威，

德能與勝利，

永歸於祢！

統治萬物的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八八，2-38：上主對達味宗

室的仁慈

「天主從達味的後裔中興起了救主耶穌。」

(宗一三22、23)

壹

對經一：仁慈和信實作祢行事的準則

(復：阿肋路亞)。

我要永遠歌頌上主的仁慈，※

我要萬代傳述祢的真實。

我已確知祢的仁慈永遠常存，※

祢的信實如日之恒。

因為祢曾說過：十

「我同所揀選的人立了約，※

向我的僕人達味起了誓：

「我要永遠保護你的後裔，※
 世世代代鞏固你的王位。」

上主，願蒼天讚美祢的奇蹟，※

天使雲集頌揚祢的正義。

在高天上，誰能與上主相比？※

在諸神中，誰能與上主並列？

天主教在聖者的集會中，可敬可畏，※

在諸神的簇擁下，至尊至大。

上主，萬有的天主，誰能與祢相比？※

上主，全能的天主，祢事事信實無欺。

祢威鎮猖狂的海洋，※

平息洶湧的波浪。

祢踏碎了辣哈布的屍體，※

以大能的手臂掃蕩了仇敵。

蒼天屬於祢，大地也屬於祢，※

宇宙萬物都是祢所創立。

祢設置了四極八方，※

大博爾、赫爾孟都向祢歡唱。

祢的臂膀，孔武有力，※

祢的勇力強大無比。

正義與公理是祢寶座的基礎，※

仁慈和忠實作祢行事的準則。

上主，向祢歡唱的百姓，真有福氣，※

因為他們將生活在祢慈愛的春暉裏。

他們因祢的名整日歡天喜地，※

祢的正義使他們揚眉吐氣。

因為祢是他們賴以誇耀的神力，※

祢厚愛我們，我們才能嶄露頭角。

上主是我們的保障，※

以色列的聖者是我們的君王。

對經一：仁慈和信實作祢行事的準則

（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：天主子按血統說是達味的後

裔（復：阿肋路亞）。

祿曾在異像中，向祿的聖者說：+

我已將王冠加給了一位勇士，※

我從民間選拔了一位聖者。

我揀選了我的僕人達味，※

以聖油傅首賜他王位。

我的雙手給他力量，※

我的臂膀使他堅強。

仇敵將不會襲擊他，※

惡人也不能戰勝他。

我要當面把他的敵人粉碎，※

把仇恨他的人擊潰。

我常以信實和仁愛對待他，※

他必因我而威震天下。

我要使他統轄四海，※

使他治理三江。

他要稱呼我說：「我的父親！※

我的天主，我的靠山！」

我要立他為長子，※

作地上至高的君王。

我對他的慈愛永遠保持，※

與他立的盟約，決不廢棄。

使他的後裔綿延萬代，※

使他的王位永垂不衰。

對經二：天主子按血統說是達味的後

裔（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我一次憑我的名起了誓，他

的後裔必要萬世興隆（復：

阿肋路亞）。

他的子孫若違背我的法律，※

不遵循我的訓諭；

他們若違犯我的章程，※

不謹守我的誠命，

我必因他們的罪過懲罰他們，※
因他們的邪惡鞭打他們。

但是我決不中止對他的仁慈，※

決不改變對他的信實。

我決不背棄我的盟約，※

決不收回我的承諾。

我一次憑我的名起了誓，※

就永遠不欺騙達味。

他的後裔必要萬世興隆，※

他的寶座如日之升，

如月之恒，高懸天空，※

永作忠實的見證。

對經三：我一次憑我的名起了誓，他

的後裔必要萬世興隆（復：

阿肋路亞）。

領：祢的言語一經解釋，真光普照。

答：連純樸的人也能知曉。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、離去吧！

黑夜沉沉，

昏暗及烏雲，

世間的動亂糾紛。

二、東方發白，

曙光初現，

大地燦爛，

基督已來臨。

三、陽光撥烏雲，

普照塵寰，

五光十色，

萬物莫不振奮。

四、心靈的昏瞶，

人間的虛偽，

也雲消霧散，

因爲上主已降臨。

五、基督，我們只尋求祢，

懷著純樸的心神，

向祢屈膝叩拜，

哀禱歌吟。

六、求祢垂顧我們的心願，

掃除生活的困惑及缺失，

在祢的光明中，

重獲自由的精神。

七、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八五：貧困者在逆境中的祈

禱

「天主在各種磨難中常安慰我們，願祂受讚美。」（格後一，3，4）

對經一

復活期外：上主，求祢使祢的僕人歡

喜，我的心靈仰賴祢。

十二月十七（廿三）：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：上主，萬民都要來朝拜祢，

阿肋路亞。

上主，求祢側耳聽我，※

因爲我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，十

因爲我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢。

求祢使祢的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※

細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※

祢定要俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※

沒有任何作爲可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※

歌頌讚揚祢的聖名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※

祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，+

我必照祢的真道進行，※

使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※

上主，我要永遠光榮祢的聖名。

因爲祢對我的仁慈，偉大無邊，※

拯救我的靈魂，免陷陰間。

天主，傲慢的人起來攻擊我，+

一羣強橫的人想謀害我的性命，※

他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，※

極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，+

賜給祢的僕人活力，※

援救祢婢女的兒子。

求祢顯示祢愛我的憑證，+

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因爲祢救助我，安慰我。

對經一

復活期外：上主，求祢使祢的僕人歡

喜，我的心靈仰賴祢。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：上主，萬民都要來朝拜祢，

阿肋路亞。

聖歌 依三三，13、16：天主秉

公審判

「這恩許是給你們和你們的子女，以及所

有遠方的人。」（宗二，39）

對經二

復活期外：行事正直，說話誠實的人，

真是有福。

十二月十七、廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我們將親眼看到光榮的君王

，阿肋路亞。

遠方的人，你們要聽我所言所行，※
近處的人，你們要承認我的大能。

熙雍的罪人膽戰心驚，※

不法之徒不勝惶恐：

「我們中間，誰能與吞噬的大火共存，※

誰能與不滅的烈燄相處？」

是那行事正直，說話誠實的人，+

他拒絕敲詐來的財物，※

搖手拒受任何賄賂。

他充耳不聞血腥之事，※

他閉眼不看犯法惡行。

這樣的人將安居高處，※

磐石的堡壘作為保護，

他的食糧有人供應，※

他的飲水永保不缺。

對經二

復活期外：行事正直，說話誠實的人，

真是有福。

十二月十七、廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我們將親眼看到光榮的君王，

阿肋路亞。

聖詠九七：上主審判萬民，獲得

勝利

「此聖詠預示主的第一次來臨和萬民的信

仰。」（聖達修）

對經三

復活期外：請在上主、君王面前歡呼。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：所有的人都要看見我們天主

的救恩，阿肋路亞。

上主行了奇事，※

你們要高唱新歌。

祂的右手和聖臂，※

爲祂贏得了勝利。

上主宣佈了祂的救恩，※

將祂的正義顯示給萬民。

祂沒有忘記祂的仁慈，※

和對以色列的信實。

大地四極的人，※

看見了我們天主的救恩。

普世大地，

請向上主歡呼，※

咏詩讚頌，載歌載舞。

彈着豎琴，歌頌上主，※

彈着豎琴，伴着絃韻。

吹起喇叭，響起號角，※

在上主君王面前歡呼。

願海洋和水族同聲高呼，※
願寰宇和萬民歡欣鼓舞。

江河拍手鼓掌，※

山岳起舞歡唱。

在上主面前歡躍，因為祂已駕臨，※

祂要親自審判大地乾坤，

以正義審判普世人羣，※

以公平治理天下萬民。

對經三

復活期外：請在上主、君王面前歡呼。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：所有的人都要看見我們天主

的救恩，阿肋路亞。

簡短讀經

約一，21；二，10 b

我赤身出離母胎，也要赤身歸去；上

主賞賜的，上主收回。願上主的名受讚美。
如果我們由天主接受恩惠，難道就不能

接受災禍嗎？

短對答詠

領：天主，請使我的心服從祢的誡命。

答：天主……

領：請照祢的諾言賜我生命。

答：服從祢的誡命。

領：願光榮歸於父：答：天主……

讚主曲對經：上主，求祢對我們大發慈悲，

記起祢的神聖盟約。

禱詞

基督撫養並愛護教會，曾為它犧牲了性命。

我們現在懇切地祈求祂：

主，求祢垂顧祢的教會。

主，教會的善牧，祢今天賞給了我們光明

和生命，我們讚美祢，

——求祢使我們對如此鴻大的恩惠表示感謝。

求祢以慈心照顧祢所聚集的羊羣，

——不要讓父賜給祢的人，喪亡一個。

求祢引領祢的教會遵守祢的誡命，

——願聖神使教會永遠對祢效忠。

求使祢的教會在祢聖言和聖體的筵席上，

獲得活力，

——使教會藉此神糧的力量，愉快地追隨祢。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，祢以無上的智慧造生了

我們，又細心地照顧我們；求祢光照我們

的心靈，使我們以言以行，對祢保持忠

貞。

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，105-112(6)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：主說：跟隨我的，決不在黑

暗中行走，必有生命的光。

祢的話是我脚步前的明燈，※

是我路途上的亮光。

我今起誓，堅心定志，※

遵守祢正義的諭旨。

上主，我受苦確已深重，※

求照祢的諾言，保全我的性命。

結束詞 見常用經文

上主，請悅納我口中的頌讚，※
教導我明瞭祢的判斷。

我的生命不斷地處於危險，※
我却沒有忘記祢的規範。

惡人雖然給我設下陷阱，※
我却沒有違背祢的誡命。

祢的訓誨是我永久的基業，※
使我心中喜悅。

我要決意奉行祢的規範，※
步步遵循，直到永遠。

對經一：主說：跟隨我的，決不在黑
暗中行走，必有生命的光。

聖詠六九：天主，求祢快來救
我

「主啊！救命啊！我們快沒命了！」

（瑪八，25）

對經二：天主，我實在卑微而貧困，

求祢快來拯救我。

天主，求祢快來拯救我，※
上主，求祢速來扶助我。

願那些謀害我的人受辱，※
願那些幸災樂禍的人蒙羞；

願那些嘲笑我的人，※
滿面羞慚，轉身逃遁。

願那些尋求祢的人，都歡欣鼓舞，※
願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉！天主。」

天主，我實在卑微而貧困，※
求祢快來拯救我。

上主，祢是我的助祐，我的救援，※
求祢不要遲延。

對經二：天主，我實在卑微而貧困，
求祢快來拯救我。

聖詠七四：上主是最高審判者

「祂從高座上推下權貴，却提拔貧困卑微。」

(路一，52)

對經三：上主審判，不憑外貌，只按

正義和公道。

我們感謝祢，天主，我們感謝祢，※

歌頌祢的名號，傳揚祢的奇蹟；

我預定的時期一旦來臨，※

我將依照公道審判眾人，

即使大地崩潰，居民驚恐，※

我仍使大地的支柱穩固不動。

我對傲慢人說：「你們不要狂妄」※

我對邪惡人說：「你們不要傲慢」。

不要夜郎自大，※

不要大言不慚，反抗天主。

救援不來自東方，也不來自西方，※

不是來自曠野，也不是來自山崗。

因為只有天主是審判者，※

祂把這人貶抑，把那人提拔；

上主手持酒囊，※

滿盛祂震怒的烈釀。

要惡人們都來酌飲共享，※

直喝到最後一滴，僅餘糟糠。

這些事我要永遠傳揚，※

向雅格的天主歌唱。

惡人的權勢，我都要粉碎，※

義人的力量，我必增強。

對經三：上主審判，不憑外貌，只按

正義和公道。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前一三，4-7

愛是含忍的，慈祥的；愛不嫉妬，不誇張，不自大，不作失禮的事，不私自

自利，不輕易動怒，不計較別人的過錯，不喜歡不義，只喜愛真理。愛包容一切，相信一切，事事盼望，事事忍耐。

領：願那尋求祢的人都歡欣鼓舞。

答：願渴慕祢救恩的人常說：大哉天主。

主。

結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪而失散的人；求祢使我們在世上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格前一三，8 ； 9，13

愛永垂不朽，而先知之恩，終必消逝；語言之恩，終必停止；知識之恩，終必過去。因為我們現在所知道的，只是一部份；我們作先知所講的，也是一部份；現

今存在的，有信、望、愛這三德，其中最大的是愛。

領：上主，我們常仰望著祢，

答：求祢大發慈悲。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥三，14 ； 15

你們該有愛德，因為愛是全德的關鍵，還要叫基督的平安在你們心中作主；天主名叫你們歸於一體，也正是為此。所以你們該有感恩之心。

領：卑微人必將繼承樂土，

答：安享太平和幸福。

結束禱詞

天主，祢的聖子爲救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作爲，幸能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、至聖的造物真主，

祢的光明充滿宇宙，

萬物燦爛光輝，

日月運行，

從不越軌。

二、羣星閃動，

各有規律；

晝夜有分界，

月份各不同，

莫不依次進退。

三、上主，求祢照亮人心，

洗淨精神的污染，

解除罪惡的桎梏，

粉碎邪惡的勢力，

一片祥和福瑞。

四、仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治乾坤，

大地春回。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一二五：我們的喜樂和希望

全在天主

「你們如何分擔了痛苦，也要同樣共享安

慰。」（格後一，7）

對經一

復活期外：含淚播種的，必含笑收割。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：你們的憂苦將化為喜樂，阿

肋路亞。

上主率領俘虜回到熙雍，※

我們彷彿身在夢中。

那時，我們滿心歡樂，※

我們引吭高歌。

那時，異民彼此說：※

「上主爲他們作了大事！」

上主爲我們行了奇蹟，※

我們都滿心歡喜。

上主，求祢領我們重歸故里，※

好像沙漠中再見小溪。

含淚播種的，※

必含笑收割。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※

他們載欣載奔，回來背着麥捆。

對經一

復活期外：含淚播種的，必含笑收割。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：你們的憂苦將化為喜樂，阿

肋路亞。

聖詠一二六：若無天主，則徒勞

無功

「你們是天主的建築物。」（格前三，9）

對經二

復活期外：上主爲我們興工建屋，防

守城堡。

十二月十七、廿三：爲了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者
出現，大發光明。

城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二

復活期：我們或生或死，都是屬於主
的人，阿肋路亞。

復活期外：上主爲我們興工建屋，防

守城堡。

若非上主興工建屋，※

十二月十七、廿三：爲了熙雍，我決

建築的人徒然勞碌；

不緘默，直到她那位正義者

若非上主防守城堡，※

出現，大發光明。

警醒護守也是徒勞。

復活期：我們或生或死，都是屬於主

縱然你清晨早起，※

的人，阿肋路亞。

深夜不眠，也徒然無益。

聖歌 哥一，12 / 20：基督是萬物

茹苦含辛，也僅得一飽；※

的長子，是首先從死者中

上主所愛的，却毫無煩惱。

復活的。

子女是上主恩賜的產業，※

對經三

兒孫承歡是祂的酬報。

復活期外：基督是萬物的長子，祂在

年輕力壯所得的子嗣，※

萬有中高居首位。

有如勇士手中的箭矢；

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

裝滿箭囊的人，確實有福，※

身，派遣我向貧苦人傳報喜訊。

復活期：萬有都出自祂，依靠祂，並

且歸於祂。願光榮歸於祂，

直到永遠，阿肋路亞。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是萬物的長子。

因為上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者，或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位；

因為天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：基督是萬物的長子，祂在

萬有中高居首位。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：萬有都出自祂，依靠祂，並

且歸於祂。願光榮歸於祂，

直到永遠，阿肋路亞。

簡短讀經

弗三，20-21

願光榮歸於天主，祂能以在我們身上所發揮的德能，成就一切，遠超過我們所求所想的。願祂在教會內，藉著耶穌基督獲享光榮，至於萬世萬代。阿們。

短對答詠

領：上主，求祢救助我，求祢憐憫我。

答：上主：

領：不要把我的靈魂與罪人一同拋棄。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：全能者給我作了奇事，祂的

名號何其神聖。

禱詞

天主派遣自己的聖子作祂子民的救主和模範。我們現在謙恭地呼求祢：

上主，願祢的子民都讚頌祢。

我們感謝祢，因為祢揀選了我們獲享救恩的初果，

——祢召叫了我們分享我們的主耶穌基督的榮耀。

願所有信仰祢的人，都能一致相信祢啓示的真理，

——並願他們藉著愛德彼此團結，和平相處。宇宙萬物的造主，祢願意祢的聖子下降人間，與世人一齊出力工作。

——求祢眷顧那以勞力血汗而謀生的工人。

也求祢眷顧那些為服務人羣而獻身的人，

——不要讓他們因失敗或他人的過失，而灰心喪志。

心喪志。

求祢憐憫我們已亡的弟兄，

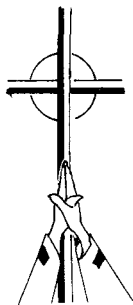
——不要將他們交於惡魔權下。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽祢教會的禱聲，寬恕我們的過犯，使我們靠祢的寵祐忠誠地侍奉祢，并在祢的保護下，身心獲得保障。

結束詞 見常用經文



第三週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主，因為祂

是我們的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜幕將大地籠罩，

遮蓋了美麗的世界；

人心的裁判，

我們滿懷信心向祢投靠。

二、基督，求祢消除邪惡，

滌淨心靈的罪污，

恩賜聖寵，

使邪魔遠逃。

三、我心冥頑不誠，

難逃罪惡的侵害，

求主救我們脫離黑暗，

只把祢尋找。

四、基督，仁慈的君王，

掃蕩黑暗，重放光明，

與聖父及聖神，

永享榮耀。阿們。

日間用

一、基督，普世君王，

俯聽僕人的祈禱，

別讓世俗的邪惡，

損害我們的信仰。

二、助我驅散邪念，

永不妬恨別人，

以善制惡，

拋棄報復的心腸。

三、憤怒、欺詐和傲慢，

遠離我心靈，

拔除自私惡根，

身心舒暢。

四、付出真誠愛心，

平安才能久享，

心靈保持純潔，

幸福才有保障。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕同聖父及聖神，

萬世萬代，

同享光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八八，38-52： 弔達味王朝

之滅亡

「上主在達味家中興起了大能的救主。」

(路一，69)

肆

對經一：上主，求祢垂顧，憐視我們

所受的恥辱。

如今，祢却對受傳者滿懷憤怒，※

將他拋棄不顧。

祢撕毀了與僕人所訂的盟約，※

將他的王冠擲在地上。

祢夷平了他的城池，※

使他的堡壘化為廢墟。

路人恣意劫奪他，※

鄰居也都嘲笑他。

祢幫助他的仇人獲勝，※

使他的敵人得意忘形。

祢使他刀折劍斷，※

作戰時，一蹶不振。

祢奪去了他的光輝，※

推翻了他的王位。

祢把他的青春縮短，※

使他飽受輕慢。

對經一：上主，求祢垂顧，憐視我們

所受的恥辱。

伍

對經二：我是出於達味家族的後裔，

我是那顆燦爛的晨星（復：

阿肋路亞）。

上主，祢不理睬我要到何時？※

祢的怒火何日平息？

求祢記得，我的生命何其短暫，※

祢所創造的人類，多麼可憐！

誰能長生不老，※

逃脫死亡的魔掌？

上主，祢會憑信實向達味誓許，※

祢往日的慈愛，如今又在那裏？

上主，求祢記得祢僕人所受的恥辱，※

不要忘記我所受的異民的欺侮。

上主，祢的受傅者無論到何處，※

時常遭受仇人的凌辱。

願上主永遠受讚美，※

阿們！阿們！

對經二：我是出於達味家族的後裔，

我是那顆燦爛的晨星（復：

阿肋路亞）。

聖詠八九：願上主給我們廣施恩寵

「在天主面前，一日如千年，千年如一日。」

（伯後三，8）

對經三：我們的年歲有如青草逝去，

從永遠唯獨祢是天主（復：

阿肋路亞）。

上主，世世代代，※
祢是我們的安宅。

群山尚未誕生，宇宙尚未出現，※
祢就是無始無終的天主。

祢命世人歸於灰土說：※

「歸來吧！亞當的子女！」

因為一千年在祢眼前，+

就好像剛過去的昨天，※

又像夜裏的一更時間。

祢消滅他們有如清晨一覺，※

他們就好像剛出土的青草。

早晨還花開繁茂，※

晚上就萎謝枯槁。

我們因祢發怒而消滅，※

因祢的憤怒而氣絕。

祢將我們的罪過都放在祢的面前，※

祢聖容的光輝照耀我們的隱私。

我們的歲月在祢義怒下消逝，※
我們的年華不過是一聲嘆息。

我們的壽命不外是七十春秋，※
即使健壯，也不過八十寒暑。

人生時光大半是勞苦和虛空，※

轉眼即逝，我們也飄落無蹤。

誰能體會祢憤怒的威力？※

誰能覺察祢怒火的強烈。

求祢教我們數算自己的年歲，※

使我們學得內心的智慧。

上主，求祢回顧，尚待何時？※

求祢快來憐恤祢的僕役。

使我們清晨就飽享祢的慈愛，※

歡欣鼓舞，天天愉快。

求祢使我們今生多難的歲月，※

能換取來世的福榮。

求祢使祢的僕人得見祢的功業，※

向他們的子孫彰顯祢的榮耀。

願上主我們的天主廣施恩寵，十

使我們的工作順利，※

使我們手中的事業成功。

對經三：我們的年歲有如青草逝去，

從永遠唯獨祢是天主（復：

阿肋路亞）。

領：上主，在祢那裏有生命的泉源。

答：在祢的光中，我們才能看到眞光。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、黑夜遁去，

旭日東升，

人心不安，

羞愧又懺悔，

誰能作姦犯科，

光天化日中？

二、盲目與無知，

使人常誤入歧途；

光明帶來寧靜，

使心靈玉潔水清；

口不出奸詐，

心離黑暗向光明。

三、願今日平安寧靜，

上主常護祐，

口舌保純潔，

雙目雙手不放縱；

心身不受邪惡污染，

生活磊落光明。

四、觀察人心的上主，

從日出到日落，

日以繼夜，

不離我們左右。

光榮歸於父子及聖神，

慈光普照，世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八六：耶路撒冷是萬民之

母

「天上的耶路撒冷是自由的，她就是我們的母親。」（迦四，26）

對經一

復活期外：天主之城，人們曾提及關

於你的光榮事跡。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：我們要載歌載舞；天主之城

耶路撒冷，我們的生命之泉，

喜樂之源都在你那裏，阿肋路亞。

熙雍的基礎建於聖山，+

上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※

列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※

都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，+

因為人人都在她那裏誕生，※

至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※

「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「祢是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經一

復活期外：天主之城，人們曾提及關

於你的光榮事跡。

十二月十七~廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：我們要載歌載舞；天主之城

耶路撒冷，我們的生命之泉，

喜樂之源都在你那裏，阿肋

路亞。

聖歌 依四〇，10~17：善牧是

至高者、大智的天主

「我快要來，要隨身帶來酬報。」

（默 一一，12）

對經二

復活期外：上主將帶著大能降臨，隨

身帶來獎品。

十二月十七~廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：祂必像牧羊人把羔羊聚在一

起，甚至抱在懷中，阿肋路

亞。

我主上主將帶著大能降臨，※

祂掌握統治一切的大權。

看哪！祂隨身帶來獎品，※

賞報在祂面前。

祂好像牧人，牧放羊羣，+

以手臂聚集羔羊，抱在懷中；※

引導懷胎的母羊。

誰會用手心量過海水？※

用手掌測過蒼天？

誰曾用升斗衡量過地上的塵土，+

用秤稱過山嶺，※

用天平衡量過丘陵的重量？

有誰知曉上主的心思，※

或作過祂的參謀，開導過祂？

祂曾向誰討過主意，向他領教，※

教給祂正義的道路？

有誰授與祂知識，※

指給祂明智的途徑？

萬民就像桶裏的一滴水，+

天平上的一粒細沙；※

島嶼也只是一撮塵土。

黎巴嫩的叢林，不足以充作祭薪，※

所有禽獸，不足以獻作全燔祭品。

萬民在祂面前等於烏有，※

在祂看來，也純屬子虛。

對經二

復活期外：上主將帶著大能降臨，隨

身帶來獎品。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：祂必像牧羊人把羔羊聚在一

起，甚至抱在懷中，阿肋路

亞。

聖詠九八：上主我們的天主神聖

無比

「祢凌駕革魯賓之上，當祢取了我們的形

體時，改變了大地的惡劣處境。」

（聖達修）

對經三

復活期外：你們要頌揚上主、我們的

天主，在祂的聖山前俯首朝

拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主在熙雍，偉大堂皇；尊

貴崇高，統治萬邦，阿肋路

亞。

上主爲王，萬民膽戰心驚，※

祂在革魯賓之上登極，大地震動。

上主在熙雍，偉大堂皇，※

尊貴崇高，統治萬邦。

願他們讚美祢的大名，※

可敬可畏，至尊至聖。

祢是愛好正義的大能君王，十

祢制定了公正的法律，※

在雅格家執行了審判、主持正義。

你們要頌揚上主，我們的天主，十

在祂的腳凳前俯首朝拜，※

祂是我們的天主，神聖無比。

梅瑟和亞郎是祂的祭司，※

撒慕爾呼求祂的名字。

他們呼求上主，上主立刻俯聽，※

祂從雲柱中，向他們講話。

他們遵守了祂的誠命，※

和頒佈給他們的法令。

上主、我們的天主，祢俯聽了他們，十

天主，祢憐憫了他們，※

但是祢也懲罰了他們的惡行。

你們要頌揚上主，我們的天主，十

在祂的聖山前，俯首朝拜，※

上主，我們的天主，神聖無比。

對經三

復活期外：你們要頌揚上主、我們的

天主，在祂的聖山前俯首朝

拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

週目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主在熙雍，偉大堂皇；尊

貴崇高，統治萬邦，阿肋路

亞。

簡短讀經

伯前四，10-11

你們都應依照自己所領受的神恩，彼此服務，做天主各種恩寵的好管理員。講道的，要按天主的話講；服務的，要本着天主所賜的力量服務，使天主在一切事上，都因耶穌基督而受光榮。

短對答詠

領：上主，我全心呼求祢，求祢俯

聽。 答：上主：

領：我要遵守祢的誠命。

答：求祢俯聽。

領：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：我們要言行聖善事奉上主，

祂必拯救我們擺脫敵手。

禱 詞

天主聖父常以無比的愛心引導和照顧我們；我們要感謝祂，歡欣地呼求祂：

上主，願光榮永遠歸於祢。

至寬仁的父，祢對我們的慈愛遠比山高、水深，我們讚美祢，

——因為祢神奇地創造了我們，更神奇地改造了我們。

在這一天的開始，求祢激發我們的心靈，使我們今天能熱誠地侍奉祢，

——使我們以言以行常常讚頌祢。

求祢洗淨我們心中的一切邪念，

——使我們常注意遵行祢的聖意。

求祢使我們對弟兄們的急需，能慷慨援助，

——好讓他們能分享我們的兄弟之愛。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢以東方升起的光——我們的主耶穌基督，從高天照耀我們；求祢也照耀那些坐在死亡陰影中的人們。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八：113 ~ 120 (金)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，請照祢的諾言支持我，使我生存。

我惱恨三心二意的人，※

我却喜愛祢的法律。

祢是我的藏身地，是我的盾牌，※

祢的話就是我的希望。

邪惡的人，離開我吧！※

讓我遵守天主的法律。

請照祢的諾言支持我，使我生存，※

不要使我的希望成爲泡影。

祢一扶持我，我就安全，※

我要時常恪守祢的訓言。

違背祢法令的，祢都擯棄；※

他們所圖謀的都是詐欺。

地上的惡人，祢都看作渣滓，※

因此，我非常喜愛祢的法制。

我因敬畏祢而全身戰慄，※

對祢的判斷我心懷恐懼。

對經一：上主，請照祢的諾言支持我，

使我生存。

聖詠七八：哀悼耶路撒冷

「但願你知道有關你平安的事。」

（路一九，42）

對經二：天主，我們的救主，求祢寬

恕我們的罪過。

天主，異民侵入了祢的領土，+

褻瀆了祢的聖殿，※

使耶路撒冷成爲廢墟，

將祢僕人的屍首充作飛鳥的食物，※

把祢聖徒的血肉拋給地上的走獸。

他們殺害了祢的聖徒，血流成河，+

染紅了耶路撒冷四周的水渠，※

沒有留下一人來埋葬屍體。

我們成了鄰邦欺凌的對象，※

做了鄰居嘲弄的笑柄。

上主，祢發怒要到何時？難道永不終止？※

祢的怒火是否常燃不熄？

求祢不要向我們追討祖先的罪債，+

求祢速來對我們表示慈愛，※

因爲我們貧困，無所依賴。

天主，我們的救主，※

爲了祢的光榮，求祢協助我們。

上主，爲了祢的聖名，※

求祢寬赦我們的罪過。

爲何讓異民說：「他們的天主在那裏？」+

求祢在我們眼前讓萬民知道，※

祢僕人們的血債，必要償報。

願祢俯聽囚徒的呼救，※

願祢以大能釋放死囚。

我們是祢的子民，祢牧場的羊羣，※

我們要讚頌祢，傳揚祢，萬世無窮。

對經二：天主，我們的救主，求祢寬

恕我們的罪過。

聖詠七九：上主，請看顧祢的葡

萄樹。

「主耶穌！請祢快來！」（默二二，20）

對經三：萬有的天主，求祢自天垂顧

這棵葡萄樹。

以色列的牧者，請留心細聽，※

祢率領若瑟有如率領羊羣。

坐在革魯賓之上者，※

請在厄弗辣、本雅明、默納協面前，

大顯光榮。

請彰顯祢的威能，※

來拯救我們。

天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

上主，萬有的天主，※

祢惱怒祢子民的祈禱，要到何時？

祢使他們吃淚水浸透的食物，※

涕泗交流，充作飲料。

祢使我們成爲鄰國反對的對象，※

使敵人對我們冷嘲熱諷。

萬有的天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

祢從埃及移來一棵葡萄樹，※

爲種植這樹，曾把異民驅除。

祢爲這樹開墾了田畦，※

使它深深扎根，蔓延大地。

它的蔭影遮蔽了崇山峻嶺，※

枝葉茂盛猶如高聳的蒼松；

桤枝伸展到海岸，※

嫩芽綿延到河畔。

祢爲何拆毀了籬笆，※

任憑路人來砍伐？

森林的野豬把它踐踏，※

田間的野獸將它吞下？

萬有的天主，求祢回顧，※
從高天垂顧這葡萄樹。

求祢保護祢親手種植的園圃，※

照顧祢親自培育長大的小樹。

對那些焚燒，砍伐它的人，※

求祢顯出怒容，消滅他們。

願祢的手扶持祢特選的人！※

祢親自撫養壯大的子民。

從此，我們不再背離祢，※

讓我們生存，呼求祢的聖名。

上主，萬有的天主，+

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

對經三：萬有的天主，求祢自天垂顧

這棵葡萄樹。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

智一九，22

上主，祢以各種方式顯揚並光榮了祢
的子民，從未慢待他們，卻隨時隨地加以
保護。

領：祢是施行奇蹟的天主，

答：在萬民中彰顯了祢的大能。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，
曾領受了祢賜的聖神；求祢仁慈地賞賜
我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申四，7

有哪個强大民族的神，像上主、我們
的天主，在我們每次呼求祂時，這樣親近
我們呢？

領：上主親近所有呼求祂的人，

答：祂必俯聽他們的呼求，施以救

援。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

艾一〇，9

我的選民是以色列。他們曾向天主哀號。上主拯救了祂的子民，使我們脫離了一切災禍，天主在列邦中行了空前的奇蹟和偉業。

領：上主，我稱謝祢，因為祢俯允了

我，

答：並將祢的救恩賜給了我。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、大能的天主，

祢造生萬物，

魚族水中游，

鳥類飛翔在天空，

各歸其所，

各顯其能。

二、求祢普施宏恩，

滌除僕人的罪污，

使我們不再失足，
免遭喪亡的悲痛；

上主，我們的天主，
我們向祢哀禱歌頌。

三、慈悲的天主，

求祢大力助祐，

不怕邪惡的張狂，

也不自滿自足，

不因挫折而灰心喪志，

不因驕傲而失落恩寵。

四、仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治大地乾坤，

同享尊威與光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一三一：天主給達味宗室的

恩許

「上主天主要把耶穌祖先達味的御座賜給
祂。」（路一，32）

壹

對經一

復活期外：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投靠祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主天主把耶穌祖先達味的

王座賜給了祂，阿肋路亞。

上主，求祢懷念達味，※

和他的一切勞瘁。

因為他曾向上主發誓，※

向雅格的大能者許願：

除非我爲上主找到居處，※

爲雅格的大能者，準備好帳幕，

我決不進入我的房屋，※

也決不登上牀舖，

我決不閉眼，※

也不睡眠。

我們聽說約櫃在厄弗辣，※

就在雅爾平原找到了它。

「讓我們進入祂的住宅，※

在祂脚前俯首叩拜。」

上主，祢和祢威能的約櫃，※

請起來，駕臨祢安居之所。

願祢的祭司身披正義，※

願祢的聖民踴躍歡喜。

爲了祢的僕人達味，※

莫將祢的受傅者拋棄。

對經一

復活期外：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投靠祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主天主把耶穌祖先達味的

王座賜給了祢，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：上主揀選了熙雍做祂的王

宮。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：耶穌基督是唯一大能者，萬

王之王，衆主之主，阿肋路

亞。

上主向達味起了誓，※
決不會將誓言收回：

「我要使你的兒子，※

繼承你的王位。」

你的子孫若遵守我的誓約和典章，※

他們的子孫也必世代爲王，

上主揀選了熙雍，※

作爲自己的王宮：

「這是我永久安息之處，※

我願意在這裏居住。

我要賞賜城中食糧充裕，※

窮人都得飽飫，

祭司蒙受救恩，※

聖民踴躍歡欣。

我要在這裏爲達味興起一位後裔，※

受傅者前明燈常燃，王位永垂弗替。

我要使他的仇敵備嘗羞辱，※

使他頭上的冠冕光耀奪目。」

對經二

復活期外：上主揀選了熙雍做祂的王

宮。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：耶穌基督是唯一大能者，萬

主之王，衆主之主，阿肋路

亞。

聖歌 默一一，17、18；一二，

10、12：天主的審判

對經三

復活期外：上主，萬民將一同前來，

向祢叩拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲疑。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威；

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：上主，萬民將一同前來，

向祢叩拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲疑。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前三，8-9

你們大家都要同心合意，同甘共苦，

友愛如弟兄，慈悲爲懷，謙虛溫和；總不

要以惡報惡，以罵還罵；反而要祝福，因

爲你們蒙召，就是爲了承受主的降福。

短對答詠

領：上主要以上等的麥麵養育選民。

答：上主：

領：用石縫中流出的野蜜飽飫我們。

答：養育選民。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：上主從高座上推下權貴，却

提拔了弱小卑微。

禱詞

基督是祂子民的牧者，保護者和安慰者。

我們現在以虔誠的心懇求祂：

主，我們的避難所，求祢俯聽我們。

主，祢召叫了我們進入祢的聖教會，我們

感謝祢，

—求祢保佑我們，使我們常常忠於祢的教

會。

祢會把照顧全世教會的責任，交託給我們

的教宗，

—求祢賞賜他堅強的信德，活潑的望德和

熱切的愛德。

—求祢賞賜罪人回頭改過，使失足跌倒的人

能再站起來，

—使所有的人，都能改過自新，獲得救恩。

祢會寄居異地，度過流亡的生活，

—求祢記得那些離鄉背井，居無定所的人。

—求祢也記念那些曾仰望祢的亡者，

—賞賜他們永遠的安息。

我們的天父：

結束禱詞

天主，在這一天的快要結束的時刻，我

們感謝祢的照顧；并求祢以無限仁慈，寬

恕我們因人性脆弱所造成的種種過錯。

結束詞 見常用經文

第三週：星期五

序經

頌：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家讚美天主，因為祂的慈

愛永遠常存。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、三位一體的天主，

祢統治宇宙，

我們起來同聲讚頌，

求祢仁慈地垂聽。

二、夜深人靜，

遍地安寧，

我們向祢呼求，

治癒心靈的創痛。

三、魔鬼狡計多端，

誘我們墮入陷阱，

恢復心靈的健康，

要靠上主的大能。

四、我們虔誠求主，

賜我們豐富的聖寵，

助我們努力行善，

不再遠離上主的光明。

五、仁慈的天父，

偕同聖子及聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

日間用

一、慈悲的基督，

速來救助人類，

我們向祢哀訴，

請垂視子民的信心，

洗除信徒的罪污。

二、仰望聖架與聖身，

為救萬民，

承受了無盡的痛苦；

求祢保祐祢救贖的子民，

從此得享天福。

三、基督，萬民的救主，

大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六八，2-22，30-37：對祢

殿宇的熱忱已將我耗盡

「他們就拿苦艾調合的酒給耶穌喝。」

(瑪二七，34)

壹

對經一：我因呼救而聲嘶力竭，期待

着我的天主(復·阿肋路亞)。

天主，求祢快來援救，※

因為大水已淹至我的咽喉。

我已深陷泥淖中，不能自拔，※

我沈入深水中，慘遭滅頂。

我因呼救而聲嘶力竭，喉嚨沙啞，※

我期待我的天主，望眼欲穿。

無故憎恨我的歹徒，※

擢髮難數。

無理攻擊我的仇敵，※

比我孔武有力。

我沒有搶過財物，※

反倒要我交出。

天主，我的愚昧，祢完全知悉，※
我的罪過，也瞞不過祢。

上主，萬有的天主，※

願仰望祢的人，不要因我而蒙羞。

以色列的天主，※

願尋覓祢的人，不要因我而受辱。

我爲了祢飽受輕慢，※

害得我滿面羞慚。

兄弟把我視爲過路客，※

同胞拿我當作陌生人。

我對祢的聖殿滿懷熱忱，

而致心力交瘁，※

辱罵祢的話都落在我身上。

我含淚守齋，克己苦身，※

竟成了我受辱的原因。

我身披麻衣，以示哀慟，※

也被他們當作笑柄。

他們在街頭巷尾議論我，※
連酒徒也拿我作歌戲弄我。

對經一：我因呼救而聲嘶力竭，期待

着我的天主（復·阿肋路亞）。

貳

對經二：他們拿苦膽給我當食物，我

渴了，他們竟給我酸醋喝。

上主，在祢施恩的時候，※

我懇切祈求祢。

天主，祢是慈愛的，求祢俯允我，※

祢是正義的，求祢拯救我。

求祢把我救出泥淖，不致沈沒，※

救我擺脫仇敵和洪水的旋渦。

莫讓洪濤淹沒我，+

勿讓深淵吞滅我，※

別讓陷阱掩埋我。

上主，祢仁愛慈祥，求祢俯聽我，※

祢慈悲無量，求祢垂顧我。

求祢不要掉頭不理祢的僕人，※

因為我身處困境，求祢速加憐憫。

求祢快來我身旁，保護我，※

我仇敵衆多，求祢拯救我。

祢知道我所受的欺凌和侮辱，※

也都認得那些迫害我的歹徒。

欺凌使我心碎，而致筋疲力盡，十

我期待人的同情，却舉目無親，※

我渴望人的安慰，却四顧無人。

他們拿苦膽給我當食物，※

我渴了，他們竟給我酸醋喝。

對經二：他們拿苦膽給我當食物，我

渴了，他們竟給我酸醋喝。

叁

對經三：你們要尋求上主，必會滿心

喜樂（復：阿肋路亞）。

天主，我痛苦悲傷，※

祢的救助使我堅強。

我要以詩歌讚美天主的聖名，※

以稱謝宣揚天主的尊榮；

這比奉獻公牛或牛犢，※

更能收悅於上主。

謙卑的人看見了，必要歡欣鼓舞，※

你們要尋求天主，必會滿心喜樂。

因為上主常憐憫貧困的人，※

從不忘記祂被囚的人。

願高天和大地讚美上主，※

願海洋和水族頌揚天主。

天主要拯救熙雍，重建猶大的城邑，※

使祂的子民據爲己有，在那裏定居。

祂僕人的後裔要繼承這塊土地，※

愛慕祂名的人，都要住在那裏。

對經三：你們要尋求上主，必會滿心

喜樂（復：阿肋路亞）。

領：上主將指示給我們祂的道路。

答：我們將遵行祂的途徑。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、基督，祢是聖父的獨子，

聖潔童貞的愛兒；

祢是天上的榮光，

人間衆生的希望；

二、求祢支持我們，

恩賜力量，

滿懷虔敬和興奮，

向祢讚頌歌唱。

三、曉星升起，

迎接朝日的光芒，

黑暗已逝，

得見基督的聖光。

四、但願正義的太陽，

照在我們身上，

照亮我們的心胸，

黑暗不再狂妄。

五、信德在心中有根，

望德使生活振作，

愛德光芒四射，

日益茁壯。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新

人。」（弗四，23-24）

對經一

復活期外：上主，我唯獨得罪了祢，

求祢憐憫我。

十二月十七-廿三：將要為王的那一

位，要從熙雍而來：祢是主

，厄瑪努爾是祢偉大的名號。

復活期：上主，求祢洗淨我的過犯，

阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐富的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前做了惡事；

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※
祢在斷案時，表現了祢的公平。

的確，我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※

在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我、疏遠我，※

不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※

以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※

罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※

我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢決不輕視一顆痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

爲耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：上主，我唯獨得罪了祢，

求祢憐憫我。

十二月十七~廿三：將要爲王的那一

位，要從熙雍而來，祢是主

，厄瑪努爾是祢偉大的名號。

復活期：上主，求祢洗淨我的過犯，

阿肋路亞。

聖歌 耶一四，17~21：飢荒和

戰爭中的哀歎

「天主的國臨近了，你們悔改，信從福音

吧！」（谷一，15）

對經二

復活期外：上主，我們向祢認罪，我

們實在得罪了祢。

十二月十七~廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：基督在十字架上親身承擔了

我們的罪過，阿肋路亞。

願我的眼淚直流，晝夜不息，※

因為我的民族遭受嚴重的摧殘和打擊；

我走到田野，

便看到死於刀下的屍體，※

進入城中，就看見忍饑受餓的羣衆。

先知和祭司也都流亡，※

紛紛逃往陌生的地方。

難道祢決意拋棄猶大，※

或者祢真心厭惡熙雍？

爲什麼祢打擊我們，※

致使我們無法醫治？

我們原指望和平，却不見好轉，※

希望醫治的時日，却只有恐怖。

上主，我們向祢認罪，+

也承認祖先的過犯，※

我們實在得罪了祢。

願祢爲了祢的聖名，

不要嫌棄我們，※

不要玷污祢光榮的御座！

求祢記憶，※

不要廢除祢與我們訂立的盟約。

對經二

復活期外：上主，我們向祢認罪，我

們實在得罪了祢。

十二月十七-廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：基督在十字架上親身承擔了

我們的罪過，阿肋路亞。

聖詠九九：進入聖殿者的喜樂

「上主命得救的人高唱凱歌。」（聖達修）

對經三

復活期外：上主是天主，我們是祂的

人民，是祂牧場的羊羣。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：要載歌載舞地到上主面前，

阿肋路亞。

普世大地，請向上主歡呼，十

興高彩烈地事奉上主，※

到祂面前時，載歌載舞。

要知道，唯有上主是天主，※

祂創造了我們，我們屬於祂。

我們是祂的子民，※

是祂牧場的羊羣。

你們要進入祂的門庭，報謝主恩，十

高唱讚美詩進入祂的庭院，※

稱謝祂，讚美祂的聖名。

的確，上主溫良慈善，十

祂的慈愛直到永遠，※

祂的信實，世世綿延。

對經三

復活期外：上主是天主，我們是祂的

人民，是祂牧場的羊羣。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：要載歌載舞地到上主面前，

阿肋路亞。

簡短讀經

格後一二，9、10

我寧願誇耀我的軟弱，好讓基督的能

力常在我身上。因此，我為基督的緣故，

樂於忍受各種軟弱、艱難、迫害和困苦，

因為我軟弱的時候，正是我剛強的時候。

短對答詠

領：求祢使我早晨得聞祢的仁慈。

答：求祢：

領：因為我全心仰賴祢。

答：得聞祢的仁慈。

領：願光榮歸於父：答：求祢：

讚主曲對經：上主眷顧、救贖了自己的民族。

禱詞

基督爲了我們而誕生在世，死而復活。我

們現在舉目仰望祢，虔敬地祈求祢：

主，求祢拯救祢用寶血所贖回的人。

人類的救主、耶穌！祢曾毫不遲疑地爲我們受苦受難，受十字架的苦刑，並以祢的寶血贖回了我們。

——我們感謝祢，讚美祢。

祢曾答應，要把湧入永生的活水賜給我們，

——求祢把祢的聖神賜給萬民。

祢派遣了門徒向普世宣講福音，

——求祢輔助他們，擴展祢十字架的勝利。

祢願意病弱和受苦的人，共同背負祢的十字架，

——求祢賞賜他們毅力和忍耐。

我們的天父：

結束禱詞

全能的父，求祢以眞光照耀我們，使

我們遵循祢誠命的道路，常常追隨祢——我

們的領袖、和導師。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠二一：義人哀求，上主垂

「耶穌大聲喊：厄里，厄里，拉瑪，撒巴克塔尼？」（瑪二七，46）

壹

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：我們看見祂受盡了侮辱，是

個苦人，飽嘗病痛。

我的天主，我的天主，

爲何捨棄我？※

我哀號求助，爲何不理我？

我的天主，我白日呼號，

祢不俯聽，※

我黑夜哀禱，也得不到安寧。

至於祢，祢本崇高而神聖，※

常享以色列的歌頌。

我們的祖先曾依賴祢，※

他們依賴祢，祢便把他們救起。

他們呼求祢，便得到拯救，※

他們信靠祢，便沒有蒙羞。

至於我，我是條微蟲，已無人形，※

人們侮辱我，冷嘲熱諷。

凡看見我的人，都在譏笑我，※

都撇着嘴，搖着頭說：

「他既然信賴上主，上主就應解救，※

上主既然喜愛他，上主就該救助。」

是祢使我由母腹出生，※

叫我在母懷中得享安寧。

我尚在母胎，祢早已是我的天主，※

我一出生，就被托付給祢。

現在大難臨頭，求祢不要遠離我，※

求祢快來，因爲沒有人能扶助我。

對經一：我們看見祂受盡了侮辱，是個苦人，飽嘗病痛。

貳

對經二：他們分了耶穌的衣衫，爲祂的長袍抽籤。

兇狠的敵人把我圍困，※
有如成羣的公牛向我逼近。

他們都向我張牙舞爪，※

好像怒吼掠食的獅子。

我好像被潑出的水，※

我的骨頭，支離破碎。

我的心好像成了蜂蠟，※

在我身內全然溶化。

我的喉嚨乾得好似瓦片，+

舌頭緊貼在口腔上面，※

祢竟使我在死灰中輾轉。

成羣的惡犬把我圍困，※
大批的歹徒向我逼近。

他們穿透了我的手足，※

我的骨骼，歷歷可數。

他們注目監視着我，+

瓜分了我的衣衫，※

爲我的長袍抽籤。

上主，求祢不要遠離我，※

我的救主，求祢速來援助我。

求祢救我免遭刀割，※

使我擺脫惡犬。

求祢由獅子口中救我脫身，※

從野牛角下救出這苦命人。

我要向我的弟兄宣揚祢的名，※

在盛大的集會中，向祢歌頌。

對經二：他們分了耶穌的衣衫，爲祂

的長袍抽籤。

叁

對經三：列國萬民必在上主面前屈膝

叩拜。

敬畏上主的人，請讚美上主，※

雅格的後裔，請光耀上主。

以色列的子孫，請敬畏上主，※

因為祂從不忽視窮人的苦楚。

對窮人祂從未轉面不顧，※

窮人一呼求上主，祂立刻俯聽。

在盛大的集會中，我要向祂頌讚，※

在敬畏祂的人面前，我要向祂還願。

貧苦的人都能飽餐，+

尋求上主的人，讚頌上主說：※

「願他們萬壽無疆！」

普世萬民要幡然醒悟，歸順上主，※

列國人民必在上主面前屈膝叩首。

因為，上主擁有王權，※
萬民由祂掌管。

凡瞑目於黃泉下的人，

都要朝拜上主，※

凡歸於灰土的人也要朝拜上主。

我的靈魂將為祂而生活，※

我的後裔也將事奉上主，

向未來的世代傳述上主的奇事，+

向後代的人民宣揚祂的正義：※

「這一切都是上主所作所為。」

對經三：列國萬民必在上主面前屈膝

叩拜。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一，16-17

福音是天主的大能，要救所有相信的

人，因為福音啓示了天主的正義；這正義來自信德，而歸於信德。正如經上所說：「義人靠信德而生活。」

領：我們的心靈將因上主而歡騰，

答：因為我們仰賴祂的聖名。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯救世人，甘願接受十字架的苦刑。求祢寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

羅三，21-22

如今天主已經明示，不靠法律就可以成義；法律和先知都可作證：就是凡信仰耶穌基督的，天主都願他們成義，一視同仁。

領：上主的規誡是公正的，能悅樂心情。

答：上主的諭令是光明的，能照亮眼睛。

結束禱詞

主耶穌基督，祢當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，為了解救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

弗二，8-9

你們得救是靠天主的恩寵，憑着信德；不是靠你們自己，而是靠天主的恩寵；既不是靠自己的行為，就沒有好誇口的。

領：上主，願世人認識祢的道路，

答：使萬民得知祢的救贖。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國；現在我們自訟己罪，虔恭地求祢，日後也爲我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、創造人類的天主，
只有祢能治理宇宙，
造生萬物，

讓大地遍佈走獸爬蟲；
二、祢又賜予人類無數生物，

花草樹木，

家禽牲畜，

任由人類管理取用。

三、求祢驅逐邪惡，

保祐祢的僕人，

也使我們的生活與行動，

永不辜負主的恩寵；

四、求主廣施慈愛，

賜喜樂，加聖祐，

排除糾紛，

大家和氣共融。

五、仁慈的天父，

偕唯一聖子及施慰的聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一三四：讚頌行奇蹟的上

主

「特選的民族，天主從黑暗中召叫你們進入光明，你們要宣揚祂的威能。」

(參照伯前二，9)

壹

對經一

復活期外：上主偉大無比，我們的天

主凌駕萬神之上。

十二月十七~廿三：將要為王的那一

位，要從熙雍而來；祂是主

，厄瑪努爾是祂偉大的名號。

復活期：是上主、我，把你拯救，把

你贖回，阿肋路亞。

上主的衆僕人，請你們讚頌，※

讚頌上主的名。

侍立在上主的殿裏，※

在我們天主庭院中的人們，

請讚揚上主，因為祂至善至美，※

歌頌祂的名，因為祂可親可愛。

上主原爲自己揀選了雅格，※
將以色列歸爲己有。

我知道上主偉大無比，※

我們的天主凌駕萬神之上。

在天上、地下、海洋的深處，※

上主隨心所欲，創造了萬物。

祂使烏雲由地極升起，十

使閃電挾著雷雨，※

使輕風從天庫吹出。

祂將埃及的首生者殺盡，※

不論是人或牲畜。

埃及，上主在你境內行了奇蹟、異能，※

懲罰了法郎和他的所有臣民。

祂擊敗了列邦，※

殺死了強悍的國王：

阿摩黎王息宏，巴珊的敖格王，※

和迦南的所有酋長。

祂將他們的土地賞給以色列，※
作爲祂選民的基業。

對經一

復活期外：上主偉大無比，我們的天
主凌駕萬神之上。

十二月十七~廿三：將要爲王的那一

位，要從熙雍而來；祂是主
，厄瑪努爾是祂偉大的名號。

復活期：是上主、我，把你拯救，把
你贖回，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：以色列家族，請讚揚上主，

歌頌祂的名，因爲祂可親可
愛。

十二月十七~廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：達味的王國已經建立，願上

主受頌讚，阿肋路亞。

上主，祢的聖名永受頌揚，※

祢的令譽萬古流芳。

因爲上主必爲祂的子民伸冤，※

對祂的僕人必將垂憐。

異民的偶像是金銀，※

是人手塑造的物品。

有口不能言，※

有目不能視。

有耳不能聆聽，※

有口不能呼吸。

鑄造偶像的人，與偶像無異，※

供奉偶像的人，與偶像類似。

以色列家族，請讚頌上主，※

亞郎的家族，請讚頌上主。

肋味的家族，請讚頌上主，※

敬畏上主的，請讚頌上主。

願住在耶路撒冷的上主，※

由熙雍接受讚頌。

對經二

復活期外：以色列家族，請讚揚上主，

歌頌祂的名，因為祂可親可

愛。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：達味的王國已經建立，願上

主受頌讚，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3、4：崇敬上

主的讚美詩

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祢。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我們向上主謳歌，因為祂

獲得了偉大的勝利，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祢的作為何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因為只有祢是聖善的，十

萬民都要前來朝拜祢，※

因為祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祢。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天主。

復活期：我們要向上主謳歌，因為祂

獲得了偉大的勝利，阿肋路

亞。

簡短讀經

雅一，2-4

我的弟兄們，你們若遇到各種試探，都要引以為樂。因為你們知道，你們的信德受過考驗，才生出堅忍，而且你們要忍耐到底，才能使你們完美無缺。

短對答詠

領：基督愛了我們，用自己的血洗滌

了我們。

答：基督：

領：使我們成為天國的子民和祭司。

答：用自己的血洗滌了我們。

領：願光榮歸於父：

答：基督：

謝主曲對經：上主念及自己的仁慈，扶助

了我們——祂的僕人。

禱詞

天主父爲了我們的過犯，犧牲了主耶穌；爲了我們的成義，又使祂復活。我們現在向主耶穌懇切祈求：

主，求祢憐憫祢的子民。

主，求祢俯聽哀告者的祈禱，寬恕認罪者的罪過，

——求祢也寬恕我們，賜我們平安。

主，祢藉使徒的口說過：「那裏罪惡越多，恩寵在那裏也就越豐富。」

——求祢大發慈悲，寬恕我們的衆多罪過。

主，我們固然犯罪多端，但我們明認祢無限的仁慈，

——求祢使我們回心轉意，我們必能回頭改過。

主，求祢拯救祢的子民脫離罪惡，

——使他們常隨從祢的旨意。

祢給那明認祢為救主的右盜敞開了天國之門，

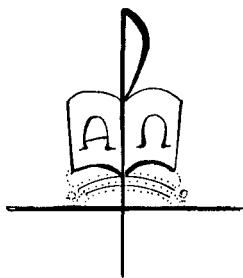
——求祢不要把亡者關在天門之外。

我們的天父：

結束禱詞

主，聖父，祢派遣了祢的唯一子為人受苦受難，作為我們得救的贖價；求祢使我們在日常生活中，甘願分擔祢的苦難，來日在天上、也能與祢同享復活的光榮。

結束詞 見常用經文



第三週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：大地和地上的萬物屬於上主，

請大家前來朝拜。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、至仁至慈的天主，

創造宇宙的大父，

請俯聽我們的哀哭，

接受我們的頌讚。

二、慈祥的天主，

求祢大發慈悲，

聖化我身心，

享受天上的平安。

三、請賜愛火，燃燒我心，

我要歡呼歌唱，

迎接主的駕臨，

守夜清醒不敢疏懶。

四、劃破長夜的沈寂，

我們歌詠頌讚，

把握上主的恩許，

來日天國相見。

五、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

同享榮耀，

天上人間。阿們。

日間用

一、萬世光榮的天主，

祿恩賜聖神七恩，

降福我們的家庭，

保祐善良的信衆。

二、請驅除形體的疾病，

使我們躲避惡行，

粉碎邪魔的勢力，

治癒心靈的創痛。

三、請賜我心神安寧，

行善修德，貫徹始終；

俯聽我們的祈禱，

恩賜永福永生。

四、一週有七天，

轉眼即飄逝，

第八天的來臨，

將是審判的時辰。

五、仁慈的救主，

那一日不要向我們震怒；

請容我們站在祿的右邊，

得以進入天廷。

六、慈愛的天父，

請垂聽祿子民的禱聲，

讓我們永遠讚頌、

歌唱天主聖三的光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇六：為獲救而謝恩

「天主，藉耶穌基督把這道先傳給以色列

子民。」（宗一〇，36）

壹

對經一：願他們頌謝上主的仁慈，稱

頌祂為人所作的奇事（復：

阿肋路亞）。

你們要頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

願上主救贖的人都這樣讚頌上主，十

因為上主把他們由敵人手中救出，※

將他們從東西南北召集一處。

他們迷失在人煙絕跡的曠野，※

找不到安居之所。

他們又渴又饑，※

生命奄奄一息。

他們在患難中，呼求上主，※

上主便救他們脫離困苦。

帶領他們踏上正途，※

進入城市，找到棲身之處。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事；

使口渴的獲得滿足，※

使饑餓的飽享美物。

他們生活在死亡的幽暗中，※

身陷囹圄，忍受各種苦痛。

因為他們反抗天主的誠命，※

藐視了至高者的諭令。

祂以勞役折磨他們的心志，※

他們跌倒，却無人援助。

他們在患難中，呼求上主，※

上主即刻救他們脫離困苦。

願他們脫離死亡的幽暗，※

折斷了他們的鎖鍊。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事。

因為上主把銅門摧毀，※

又把鐵門擊碎。

對經一：願他們頌謝上主的仁慈，稱

頌祂爲人所作的奇事（復：阿

肋路亞）。

貳

對經二：他們看到了上主的作爲和奇

蹟（復：阿肋路亞）。

他們走上了邪路而身患重病，※
因多行不義而遭受苦痛。

他們喪失了食慾，※

接近了死亡的邊緣。

他們在患難中，呼求上主，※

上主即刻救他們脫離困苦。

上主一言，治好他們的疾病，※

拯救他們脫離死城。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事：

願他們獻上感恩之祭，※

歡樂地傳述祂所行的奇跡。

他們乘船放洋，※

航行四海，往來經商。

他們看到了上主的作爲，※

遇到祂在海上所行的奇事。

祂一出命，狂風呼嘯，※

掀起洶湧的浪濤。

危舟忽上忽下，萬分驚險，※

使他們魂飛魄散。

東倒西歪，有如醉漢，※

雖有技巧，一籌莫展。

他們在患難中，呼求上主，※

上主即刻救他們脫離困苦：

使風暴平息，※

使怒濤停止。

祂使風平浪靜，個個欣喜若狂，※

領他們到達渴望的海港。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事。

願他們在人民集會中頌揚上主，※

願他們在長老會議中讚美上主。

對經二：他們看到了上主的作爲和奇

蹟（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：正直的人看到，必將歡天喜

地，體會上主的仁慈（復：

阿肋路亞）。

上主使河川變為沙漠，※

使清水泉源變為枯壑。

由於當地居民的悖逆，※

上主使沃土變為鹼地。

祂使沙漠化為水潭，※

使旱地變為水泉。

使饑餓的人住在那裏，※

要他們興建安居的城邑；

耕田種地，遍植葡萄，※

收穫果實，出產富饒；

上主賜福他們人口繁衍，※

使他們的牲畜有增無減。

以後，他們由於災害和憂患，※
人數減少，受盡欺謾。

上主使王侯飽受恥辱，※

任由他們在沙漠中漂泊，走投無路。

上主援救窮人脫離貧困，※

使他們人丁旺盛，有如羊羣。

正直的人看到，必將歡天喜地，※

邪惡的人看見，只有緘口不語。

但願賢哲詳察這些奇事，※

體會上主的仁慈。

對經三：正直的人看到，必將歡天喜

地，體會上主的仁慈（復：

阿肋路亞）。

領：上主，祢的信實上徹雲霄。

答：祢的公平有如深淵。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

- 一、黎明初現，
白晝開始，
誘惑遠去，
光明在望；
- 二、夜的陰影消逝，
失足跌倒的人，
快速振作奮起，
懇求上主原諒。
- 三、在這一週最末的清晨，
我們虔恭讚頌，
早日脫離黑暗的威脅，
進入上主的光芒。
- 四、光榮歸於父，
及唯一聖子，

施慰的聖神，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一八，145~152 (尤)

對經一

復活期外：上主，祢就在我身邊，祢
的一切誠命都是真理。

十二月十七~廿三：天主將要從黎巴
嫩前來，祂的光芒燦爛輝煌。

復活期：我對你們說的話，就是神，
就是生命，阿肋路亞。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※
我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※
使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來哀禱，※
切望聆聽祢的聖道。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※
祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※
他們都遠離了祢的教訓。

上主，祢就在我身邊，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制訂，千古不變。

對經一

復活期外：上主，祢就在我身邊，祢

的一切誠命都是真理。

十二月十七、廿三：天主將要從黎巴

嫩前來，祂的光芒燦爛輝煌。

復活期：我對你們說的話，就是神，

就是生命，阿肋路亞。

聖歌 智九，1-6；9-11：

上主，求祢賜我智慧

「我要給你們口才和智慧，使你們的仇敵
都不能反駁。」（路二一，15）

對經二

復活期外：上主，願祢的智慧與我同
在，與我一同工作。

十二月十七、廿三：諸天，請降下甘

露，願雲彩賜下義者，願大

地裂開，產生救主。

復活期：上主，祢在祢的聖山上建築

了聖殿和祭壇，阿肋路亞。

列祖的天主，仁慈的上主，※

祢一句話就創造了萬有。

以祢的智慧造成了人類，※

使他統治祢創造的萬物，

治理世界公平正直，※

審案判斷，大公無私。

求祢賜給我那在祢座前的智慧，※

不要從祢的僕人中把我剔除。

因為我原是祢的僕人，是祢婢女的兒子，※
我病弱壽短，不能熟悉祢的訓令和法律。

世人中縱或有一個完人，+

如果他沒有祢賦予的智慧，※

他將一文不值。

智慧與祢同在，他洞悉祢的工作，※

祢創造宇宙時，他已臨在。

他知道祢的喜好，※

明白什麼合乎祢的法律。

求祢從高天差遣智慧，※

從祢榮耀的寶座派遣智慧，

與我同在，與我一同工作，※

教我明瞭祢的喜好。

因為他知悉一切，通達一切，+

能引導我慎重行事，※
以他的能力保護我安全。

對經二

復活期外：上主，願祢的智慧與我同
在，與我一同工作。

十二月十七、廿三：諸天，請降下甘

露，願雲彩賜下義者，願大

地裂開，產生救主。

復活期：上主，祢在祢的聖山上建築

了聖殿和祭壇，阿肋路亞。

聖詠一一六：讚美憐憫人的上

主

「我是說……使外邦人也能光榮慈悲的天
主。」（羅一五，8，9）

對經三

復活期外：上主的真誠永世常存。

十二月十七、廿三：以色列，你要準

備好，前去迎接上主，因為祂就要來到。

復活期：我是道路、真理和生命，阿肋路亞。

萬國啊！請讚美上主，※

萬民哪！請歌頌上主。

因為上主對我們慈悲無量，※

祂的真誠，永世常存。

對經三

復活期外：上主的真誠永世常存。

十二月十七、廿三：以色列，你要準

備好，前去迎接上主，因為

祂就要來到。

復活期：我是道路、真理和生命，阿

肋路亞。

簡短讀經

斐二，14-15

你們作任何事情，總不可抱怨，也不

可爭論，使你們無可指摘，而又純潔，在乖謬敗壞的世代中，做天主無瑕的子女；在世人中，你們應該大放光明，有如天空的星辰。

短對答詠

領：上主，我向祢呼號，祢是我的避

難所。答：上主：

領：在這人世間，祢是我的福分。

答：祢是我的避難所。

領：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢光照那坐在黑暗

中、死影下的人羣。

禱詞

天主從永遠就簡選了瑪利亞作基督的母親，使她超越天上地下的一切受造物。我們現在懷著依恃之心呼求天主：

上主，求祢垂顧祢聖子的母親，並俯

聽我們。

至仁慈的天父，我們感謝祢，因為祢將瑪利亞也給了我們，作我們的母親和模範，

——求祢因她的轉求，聖化我們的心靈。

祢曾使瑪利亞為祢的聖言熱誠服務，成為

祢忠實的婢女，

——求祢使我們也成為祢聖子的忠僕與門

徒。

祢曾使瑪利亞堅強地侍立十字架旁，並以

祢聖子的復活使她滿懷喜樂，

——求祢因她的轉求，減輕我們的苦難，加

強我們的望德。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢是人類得救的根源；求祢賞

賜我們，能畢生宣揚祢的榮耀，將來在天

上也能與諸聖不停地讚頌祢。

結束詞

見常用經文

日間祈禱

讚美詩

見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，121-128 (共)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，求祢保證祢僕人的安

全。

我一向奉公守法，※

莫使我遭受欺壓。

求祢保證祢僕人的安全，※

不要讓驕傲人把我磨難。

祢的救助和祢履行正義的諾言，※

我期待著，望眼欲穿。

祢是仁慈的，求祢恩待祢的僕人，※

教導我明白祢的聖訓。

我是祢的僕人，求祢賜我明達，※

使我能夠通曉祢的約法。

上主，現在是祢採取行動的時候，※

因為人們違反了祢的法度。

所以，我喜愛祢的法律，※

遠勝黃金和寶玉。

我尊重祢的一切誠命，※

憎惡所有的欺詐途徑。

對經一：上主，求祢保證祢僕人的安

全。

聖詠三三：上主是義人的救援

「你們已經嘗到，上主是何等的甘飴！」

（伯前二，3）

壹

對經二：你們仰望上主，就會喜形於

色。

我要時時讚美上主，※

我的口舌不斷讚頌上主。

我的心靈因上主而自豪，※

謙卑的人聽了也必歡躍。

請你們同我一起讚揚上主，※

讓我們齊聲頌揚祂的名號。

我尋求了上主，祂就應允了我，※

祂救我脫離了一切恐懼。

你們仰望祂，就會喜形於色，※

絕不致滿面羞慚。

困苦的人一呼求，上主立刻俯允，※

拯救他脫離一切艱辛。

在那敬畏上主的人四周，※

有上主的天使紮營護守。

請你們體驗並觀看，十

上主是何等的美善；※
投奔祂的人真是有福！

上主的聖民，你們要敬畏祂，※
凡敬畏祂的人不虞匱乏。

富翁變成赤貧，忍飢受餓，※

尋求上主的人安享福樂，一無所缺。

對經二：你們仰瞻上主，就會喜形於

色。

貳

對經三：上主親近破碎的心靈。

青年們，請前來聆聽，※

我要教導你們敬畏上主。

誰若渴望長壽，※

願意生活幸福，

就該謹守口舌，不出惡言，※

克制唇舌，不說謊話，

躲避罪惡，勉力行善，※

追求和平，維護平安。

上主的雙目垂顧義人，※

祂的兩耳傾聽祂們的呼聲。

祂的威容却敵視惡人，※

把他們的記念從人間除去。

義人一呼號，上主立刻俯允，※

拯救他們脫離一切艱辛。

上主親近破碎的心靈，※

救助精神苦痛的人們。

義人雖然多災多難，※

上主却護祐他安然無恙，

保全他的全身骨骼，※

連一根也不致折斷。

罪孽必置惡人於死地，※

那憎恨義人的，必受懲罰。

上主必救贖祂的僕人，※

凡投靠祂的，決不受處分。

對經三：上主親近破碎的心靈。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

撒上一五，22

上主豈能喜歡全燔祭和犧牲，勝過聽從上主的命令？服從勝於祭獻，虛心受教勝於犧牲的脂膏。

領：奉獻讚頌之祭，就是光榮我，

答：我必使正人君子見到天主的救恩。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，常常歡欣地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

迦五，26；六，2

我們不要貪圖虛榮，不要彼此激怒，互相嫉妬。你們要彼此分擔重擔。這樣，你們就是守好了基督的法令。

領：兄弟們同居共處，是多麼快樂，

多麼幸福！

答：上主必在那裏賜福。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光；請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上，並爲了祢，以同樣的愛，去愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

米六，8

人哪，我已指示給你，善是什麼，上

主要求於你的又是什麼，無非是履行正義，
樂善好施，虛心與天主交往。

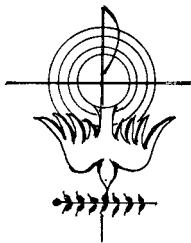
領：上主，我以遵行祢的法律為喜
樂，

答：我永不忘記祢的訓言。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在
有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞
瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文



第四週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於父。起初如何。（阿肋路亞）。

讚美詩

一 上主，全能的天主，

萬有的根源，

祢創造了一切，

大地充滿祢的恩典；

二 創造的大功告成時，

祢宣佈安息，

使我們在勞苦中，

心神輕鬆喜歡。

三 求祢沛降福祐，

助我懺悔一生的罪過，

進德修業，

勇往直前。

四 當最後審判來臨時，

不憂不懼，

大家齊歡欣，

享受永遠的平安。

五 大慈大悲的聖父，

與父同體的聖子，

施慰者聖神，

請垂聽我們的呼喚。

六 萬民臣服，

榮耀不衰，

君臨天下，

直到永遠。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一二一：耶路撒冷聖城

「你們走進了熙雍山和永生天主之城，天

上的耶路撒冷。」（希一二，22）

對經一

常年期：你們要爲耶路撒冷祈求太平。

將臨期：請看，萬民所仰望的那一位，

就要來到，上主的殿宇將充

滿光榮，阿肋路亞。

四旬期：我們要歡欣踴躍地進入上主

的聖殿。

復活期：願基督的平安在你們心中作

主，阿肋路亞。

我真高興，因爲有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中※
按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請爲耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一

常年期：你們要爲耶路撒冷祈求太平。

將臨期：請看，萬民所仰望的那一位，

就要來到，上主的殿宇將充

滿光榮，阿肋路亞。

四旬期：我們要歡欣踴躍地進入上主的聖殿。

復活期：願基督的平安在你們心中作主，阿肋路亞。

聖詠一二九：我從深淵呼救

「祂要把自己的子民，從罪惡中拯救出來。」

對經二

常年期：我的心靈期待上主，勝於更夫待旦。

將臨期：上主，求祢快來，不要延遲；

赦免祢子民以色列的罪惡。

四旬期：熟睡的人哪，清醒吧！快從死者中起來，基督就要賜給你光明的日子。

復活期：祢用祢的血把我們贖回，交

與天主，阿肋路亞。

上主，我從深淵呼求祢，十

我主，求祢俯聽我的哀告，※
側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※
我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※
期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※
遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※
脫離一切罪惡。

對經二

常年期：我的心靈期待上主，勝於更夫待旦。

將臨期：上主，求祢快來，不要延遲；

赦免祢子民以色列的罪惡。

四旬期：熟睡的人哪，清醒吧！快從

死者中起來，基督就要賜給

你光明的日子。

復活期：祢用祢的血把我們贖回，交

與天主，阿肋路亞。

聖歌 斐二，6-11：論基督，

上主的僕人

對經三

常年期：天上人間一聽耶穌的名號，

都屈膝叩拜。

將臨期：請看，期限已滿，天主就派

遣祂的兒子來到世界。

四旬期：天主對我們的愛深厚無比：

我們雖因罪過而死，祂仍然

使我們與基督一同生活。

復活期：基督不是應該先受苦，然後

進入祂的光榮嗎？阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却没有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督為主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：天上人間一聽耶穌的名號，

都屈膝叩拜。

將臨期：請看，期限已滿，天主就派遣祂的兒子來到世界。

四旬期：天主對我們的愛深厚無比：

我們雖因罪過而死，祂仍然使我們與基督一同生活。

復活期：基督不是應該先受苦，然後進入祂的光榮嗎？阿肋路亞。

簡短讀經

伯後一，19-20

我們認為先知的話是更確實的，你們要十分注意。它好似一盞明燈在暗處發光，直到天亮，晨星在你們心中升起時為止。最重要的是你們應當知道：經上的一切預言，決不該隨個人的私意解釋，因為預言從來不是由人的意願而發的，乃是由天主所派遣的聖人，在聖神推動下說出來的。

短對答詠

領：從旭日東升到夕陽西墜，願上主的聖名受讚美。答：從旭日：

領：祂的光榮凌駕穹蒼。

答：願上主的聖名受讚美。

領：願光榮歸於父：答：從旭日：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

基督是眾人的依靠，也是我們幸福的泉源，我們現在懇求祂：

主，求祢垂顧我們，俯聽我們。

忠實的見證，死者中的首生者，祢傾流聖血洗淨了我們的罪過。

——求祢使我們時時紀念祢的奇蹟異能。

祢曾召叫了某些人做傳佈祢福音的使者。

——求祢使他們熱心忠實地宣揚祢的福音，分施祢的救恩。

和平之王，願祢的聖神降臨在祢子民的牧者們身上，

——使他們特別關注貧苦可憐的人。

求祢眷顧那些由於種族、膚色、身份、語言或宗教的差異而受到歧視的人，

——使他們的人格和應享的權利受到尊重。

求祢使那些生活在祢聖愛中而去世的人，

都能進入天國，

——使他們偕同童貞聖母瑪利亞，和衆聖人

聖女分享祢的真福。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

對經：我們是上主的子民，是祂牧場的羊羣，請大家前來朝拜。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜深人靜，

耳旁響起先知的邀請，

讚美父子及聖神，

日夜不停。

二、唯一的神體，

完美的聖三，

應受欽崇讚頌，

世世無窮。

三、深夜令人膽戰心驚，

想當年天使降臨，

消滅首生者，

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

使埃及陷入死亡的陰影。

四、深夜也使義人獲救，

天使到處奪取性命，

只有羔羊的血，

使人免除死亡的悲痛。

五、面對死亡，

埃及遍地有哭聲；

面對救援，

以色列却鼓舞歡騰。

六、我們是新興的以色列，

上主是我們的喜樂，

基督的寶血保衛我們，

不怕敵人來勢洶洶。

七、至善的君王，

讓我們分享天國的光榮，

全心歌頌祢，

世世無窮。阿們。

日間用

一、隨着勝利的基督，

光榮的日子已經來到，

幸福的時光，

值得我們慶幸歡笑。

二、基督眞光使盲者復明，

使惡魔驚逃，

戰勝死亡的威脅，

使天人和好。

三、永恆的君王，

裁決了罪惡的命運，

天恩下降，

扶助人的軟弱。

四、世界奔向罪惡的深淵，

天上的慈恩無邊，

上主的大能與大智，

救我脫離邪魔的困擾。

五、基督復活，

脫離陰府，

人類得以再造，

亡羊重歸天父的懷抱。

六、天使與人類共享太平，

萬物又見和諧，

勝利的上主，

永遠受人稱道。

七、慈母教會的讚頌，

歌聲響徹雲霄，

今天高唱阿肋路亞，

上主的子民齊歡笑。

八、死亡的統治覆滅，

世人重見天日，

人間又享和平，

歡慶在天朝。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三：上主臨於聖殿

「基督肉身升天，天門為祂大開。」

對經一

(聖宜仁)

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：誰能攀登上主的聖山？誰

能侍立在祂的聖殿？

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

是祂把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心清，不慕虛幻的人，※
是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主的降福，※
必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是尋求天主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：誰能攀登上主的聖山？誰

能侍立在祂的聖殿？

聖詠六五：頌謝之祭的讚美詩

論主的復活，和萬民的歸正。（海西秋）

壹

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位嗎？阿肋路亞。

其他時期：萬民，請讚美我們的天

主，祂保護我們的生命（阿肋路亞）。

普世萬民，請向天主歡呼，十

歌頌祂聖名的光榮，※

向祂獻上讚頌。

請向天主說：「祢的工程何等可畏！※

面對祢的大能，祢的仇敵無不驚退。

普世都要朝拜祢，歌頌祢，※

歌頌祢的聖名。」

請來瞻仰天主的作為，※

祂爲人所作的一切，令人敬畏。

祂曾使海洋乾涸，使人徒步走過，※

讓我們因祂而歡樂。

祂以大能永遠統治萬邦，※

祂監察萬民，使叛逆者不致猖狂。

萬民哪，請讚美我們的天主，※

讓人人聽到讚美祂的聲音；

祂賦與我們靈魂生命，※

不讓我們失足跌倒。

天主，祢考驗了我們，※

像煉銀子一樣精煉了我們；

祢曾讓我們陷入了羅網，※

將重擔放在我們身上。

祢讓異民騎在我們的頭上，十

我們曾經處於水深火熱之中，※

祢終於帶我們到達安居的地方。

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：萬民，請讚美我們的天

主，祂保護我們的生命（阿

肋路亞）。

我帶着全燔祭進入聖殿，※

我要向祢還願：

就是我從前在困難中，※

親口所許的願。

我要獻上肥美的牲畜作為燔祭，十

獻給祢公羊的馨香，※

以及牛犢和山羊。

敬畏天主的人，請前來聆聽，※

我要敘述祂為我作了何等偉大工程。

對經三 貳

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：敬畏上主的人，請聽祂為

我所作的偉大工程（阿肋路

亞）。

我帶着全燔祭進入聖殿，※

我要向祢還願：

就是我從前在困難中，※

親口所許的願。

我要獻上肥美的牲畜作為燔祭，十

獻給祢公羊的馨香，※

以及牛犢和山羊。

敬畏天主的人，請前來聆聽，※

我要敘述祂為我作了何等偉大工程。

我親口呼求過上主，※

我的唇舌也稱揚過上主。

如果我心術不正，※

上主絕不會俯聽；

但是祂終於俯聽了我，※

傾聽了我哀禱的聲音。

天主應受讚美：十

祂沒有拒絕我的哀告，※

祂對我的慈愛也從未改變。

晨禱

對經三

讚美詩

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

一 夜的陰影已經消逝，

高君王的降臨；因為祂即將

曙光開始照耀大地，

到來，不會遲延。

讓我們齊心協力，

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

虔恭致敬，

了！主已復活了。阿肋路

歌頌全能的上主。

亞。

二 求主大發慈悲，

其他時期：敬畏上主的人，請聽祂為

驅除焦慮不安，

我所作的偉大工程（阿肋路

賞賜救恩與所需，

亞）。

願慈父的照顧，

常年期

永不撤除。

領：天主的話是生活的，具有實效。

三 天地真神，

答：比雙刃的利劍更為銳利。

俯允我們的祈求，

其他時期領答句見季節專用

聖父聖子聖神，

讀經及結束禱詞 見季節專用

天涯地角，

同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一七：歡樂和得救的歌聲

「這耶穌就是為你們匠人所棄而不用的一石，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

對經一

常年期：請你們頌謝上主，因為祂的

慈愛永遠常存，阿肋路亞。

將臨期：請你們在熙雍吹起號角，因

為上主的日子近了；請看，

祂就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：祢是我的天主，我稱謝祢；

祢是我的天主，我頌揚祢。

復活期：我不至於死，我要生存，我

要宣揚上主的功德，阿肋路

亞。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※
祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人。

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

縱然萬民都來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲：

上主的右手獲得了勝利，+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的作為。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祿，因為祿俯允了我，※

並將祿的救恩賜給了我。

匠人棄而不用了廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主，求祿救助，※

上主，求祢賜福。

因主名而來的，當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經一

常年期：請你們頌謝上主，因為祂的

慈愛永遠常存，阿肋路亞。

將臨期：請你們在熙雍吹起號角，因

為上主的日子近了；請看，

祂就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：祢是我的天主，我稱謝祢；

祢是我的天主，我頌揚祢。

復活期：我不至於死，我要生存，我

要宣揚上主的功德，阿肋路

亞。

聖歌 達三，52-57：一切受造

物都應歌頌上主

「造物主……永受讚美。」（羅一，25）

對經二

常年期：阿肋路亞，上主的一切化工，

請讚美上主，阿肋路亞。

將臨期：上主就要來到，請前去歡迎

祂說：祢的王權廣大，祢的

王國萬世無疆：祢是強有力

的天王，萬民的主宰，和平

的君王，阿肋路亞。

四旬期：上主，祢能從強者的手中將

我們救出；我們的天主，求

祢拯救我們。

復活期：願祢光榮的聖名受讚頌，阿

肋路亞。

歌頌稱揚祂，直到永遠。

對經二

常年期：阿肋路亞，上主的一切化工，

請讚美上主，阿肋路亞。

上主，我們祖先的天主，當受頌讚，※
當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢光榮的聖名，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在光榮的聖殿中，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在祢王國的寶座上，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢坐在革魯賓之上透視深淵，

當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在穹蒼之上，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

上主的一切化工，請讚美上主，※

四旬期：上主，祢能從強者的手中將
我們救出；我們的天主，求

祢拯救我們。

復活期：願祢光榮的聖名受頌讚，阿

肋路亞。

聖詠一五〇：請你們讚美上主

「你們要以心靈詠唱，就是以身心讚頌上
主。」（何西秋）

對經三

常年期：一切有生命的，都要讚美上

主，阿肋路亞。

將臨期：上主，祢的全能聖言，即將

離開祂的寶座而降來，阿肋

路亞。

四旬期：請你們讚美上主的豐功偉業。

復活期：請讚美我們的天主，祂的作

為完美無比，祂的行徑公平

正直，阿肋路亞。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大。

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※

撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主。※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主。

一切有生命的，※

都要讚美上主。

對經三

常年期：一切有生命的，都要讚美上

主，阿肋路亞。

將臨期：上主，祢的全能聖言，即將

離開祂的寶座而降來，阿肋

路亞。

四旬期：請你們讚美上主的豐功偉業。

復活期：請讚美我們的天主，祂的作

為完美無比，祂的行徑公平

正直，阿肋路亞。

簡短讀經

弟後二，8，11-13

你要牢記：達味的後裔耶穌基督從死

者中復活了。以下的話是確實的：「如果我們與祂同死，也必與祂同生；如果我們堅忍到底，也必與祂一同爲王；如果我們不承認祂，祂也不會承認我們；如果我們不忠信，祂仍然是信實的，因爲祂不能否定自己。」

短對答詠

領：天主，我們感謝祢，歌頌祢的聖

名。 答：天主：

領：我們傳揚祢的奇蹟，

答：歌頌祢的聖名。

領：願光榮歸於父。 答：天主：

讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

全能、慈善的天主愛護我們，知道我們需要什麼。我們現在歡欣地以讚美的詩歌，向祂敞開我們的心曲：

上主，我們讚美祢，我們稱謝祢。

全能的天主，宇宙萬物的君王，我們讚頌

祢，因爲祢召選了我們這些不義的罪人，

使我們認識祢的真理，作祢的子女。

天主，祢爲我們大開仁慈之門，

求祢使我們總不要偏離生命之路。

我們頌揚祢至愛聖子的復活，

求祢使我們在喜樂中善度這一天。

上主，求祢把祈禱和讚頌的精神賞給祢的

信衆，

使我們在一事物上時時歌頌祢。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠二二：善牧

「羔羊要牧放他們，領他們到生命的泉源。」

(默七，17)

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：誰吃了這食糧，必要生活直

到永遠，阿肋路亞。

上主是我的牧者，※

我實在一無所缺。

祂使我憩息在翠綠的草地上，※

又領我走近幽靜的溪水旁。

祂使我精神振奮，體力恢復，※

爲了光榮祂的名，領我踏上了正途。

縱然我要走過陰森的幽谷，※

我也不怕凶險，因爲有祢與我同在。

祢的牧杖和牧棒，※

使我欣慰舒暢。

在我敵人面前，祢爲我擺設筵席，※

在我頭上傅油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裏，

常沐浴在祢的恩寵與幸福中，※

在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。

對經一：誰吃了這食糧，必要生活直

到永遠，阿肋路亞，

聖詠七五：爲勝利而謝恩

「萬民都要看見人子乘着雲彩降來。」

(瑪二四，30)

壹

對經二：當祂來臨時，要在祂的聖徒

身上受到光榮，受到讚頌，

阿肋路亞。

天主在猶大顯示了自己，※
在以色列彰顯了自己的名號。

在撒冷搭起了自己的帳幕，※

在熙雍建立了自己的住處。

祂在那裏折斷了弓上的火箭，※

搗毀了盾牌刀劍，消弭戰亂。

大能者，祢出奇制勝，※

威振羣山，何等光榮。

強敵敗退，一蹶不振，※

猛將陣亡，全軍覆沒。

雅格的天主一聲呵叱，※

騎士與戰馬銷聲斂跡。

對經二：當祂來臨時，要在祂的聖徒

身上受到光榮，受到讚頌，

阿肋路亞。

貳

對經三：你們向上主、你們的天主許

願，也要還願，阿肋路亞。
唯獨祢尊嚴可畏，※

誰能在祢面前站立？

祢從天上宣佈斷案，※

大地戰慄，噤若寒蟬。

因為天主要起來審判，※

拯救世上所有的貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

幸免於難的人將一起歌舞慶祝。

要向上主你們的天主許願，也要還願，※

四週的人必向可畏者祭獻。

祂抑制了王侯的氣燄，※

使地上的列王心驚膽寒。

對經三：你們向上主、你們的天主許

願，也要還願，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前六，19-20

難道你們不知道，你們的身體就是聖神的宮殿？這聖神是你們由天主領受的，祂住在你們內。你們已不屬於自己了；你原是用高價買回來的。所以你們務必要用你們的身體光榮天主。

領：我渴望上主的庭院，心急如焚。

答：我的身心向生活的天主踴躍歡欣。

午時

簡短讀經

申一〇，12

你的天主、上主，向你要求什麼？祂只要求你敬畏你的天主上主，遵循祂的一切道路，要愛慕，要全心全靈事奉你的天主上主。

領：上主，誰能在祢的帳幕裏居住？

答：是無瑕可指，說話誠實的人。

午後

簡短讀經

歌八，6b-7

愛情猛烈勝過死亡，嫉恨無情甚於陰府；愛情燃燒有如烈火；洪水不能將它熄滅，江河也不能將它沖失。

領：上主，我的力量，我愛慕祢，

答：祢是我的護盾，我大力的救援。

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

第二晚禱

讚美詩

一 太陽下山，

黃昏已近，

三位一體的天主，

光明的光明，

照耀我們的心靈。

二讚美祿在早晨，

讚美祿在傍晚，

我們永遠光榮祿，

永遠向祿呼求，

向祿歌頌。

三全能的聖父，

聖子及聖神，

三位一體的天主，

保祐國泰民安，

俯聽我們的禱聲。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1、5，7：默西亞是

君王，也是祭司。

「基督必須為王，直到祂把一切仇敵屈服

在祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：我已經生了祿，好像在黎明

前的朝露，阿肋路亞。

將臨期：請看，即將進入世界、拯救

萬民的那一位，多麼榮耀。

四旬期：祂就是天主所立的、那位審

判生者死者的法官。

復活期：你們要追求天上的事，基督

在那裏坐在天主的右邊，阿

肋路亞。

上主對我主起誓說：+

「祿坐在我的右邊，※

等我使祿的仇敵，做祿的腳凳。」

上主自熙雍伸出祿的權杖，※

祿要在祿仇敵中統治為王。

在聖山上祿誕生之日，王位就屬於祿，※

我已經生了祿，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔，※

「祿按照默基瑟德的品位，

永為祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祢在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此，祢將挺胸抬頭。

對經一

常年期：我已經生了祢，好像在黎明

之前的朝露，阿肋路亞。

將臨期：請看，即將進入世界、拯救

萬民的那一位，多麼榮耀。

四旬期：祢就是天主所立的、那位審

判生者死者的法官。

復活期：你們要追求天上的事，基督

在那裏坐在天主的右邊，阿

肋路亞。

聖詠二二：義人的幸福

「你們為人務要像光明之子，光明所結的

各種果實就是良善、正義和誠實。」

(弗五，8 / 9)

對經二

常年期：慕義如飢似渴的人，是有福的，

因為他們將得飽飫，阿肋路亞。

將臨期：彎曲的道路要修直；崎嶇的

幽徑要夷平；上主，請祢快

來，不要遲延，阿肋路亞。

四旬期：誠心愛主，樂善好施的人必

然幸福：他永不動搖。

復活期：黑暗中光明出現，向義人照

耀，阿肋路亞。

敬畏上主的人，真有福氣，※

酷愛祢誠命的人，真有福氣。

他的子孫在世必會強盛，※

義人的後裔必蒙祝福。

他的家族要享榮華富貴，※

他的仁風必將萬世永垂。

黑暗中必有光明向義人照耀，※

因為他富於仁愛，慈悲和公道。

樂善好施的人必然幸福，※

他公正無私處理事物。

因為義人永不動搖，※

他將永遠被人懷念。

噩耗不能使他驚惶，※

他仰賴上主，心志堅強。

他必心意堅定，無恐無憂，※

直到看見他的仇敵蒙羞。

他施捨錢財，扶弱濟貧，+

他的仁風萬世流芳，※

他將頭角崢嶸，受人敬仰。

惡人看見，必怒火填胸，+

咬牙切齒，氣憤而終，※

惡人的願望，終成泡影。

對經二

常年期：慕義如飢似渴的人，是有福

的，因為他們將得飽飫，阿

肋路亞。

將臨期：彎曲的道路要修直，崎嶇的

幽徑要夷平；上主，請祢快

來，不要遲延，阿肋路亞。

四旬期：誠心愛主，樂善好施的人必

然幸福：他永不動搖。

復活期：黑暗中光明出現，向義人照

耀，阿肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1，2，5，7

：論羔羊的婚筵

對經三

常年期：上主的衆僕人，無論大小，請

讚美我們的天主，阿肋路亞。

將臨期：祂的王權日益強大；祂王國的平安永無終結，阿肋路亞。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

復活期：阿肋路亞，願勝利、光榮和

羔羊的婚期已經臨近，※

德能都歸於我們的天主，阿

祂的新娘也盛裝以待。

肋路亞。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

對經三

勝利、光榮和德能都歸於我們的天主，※

常年期：上主的眾僕人，無論大小，

因為祂的判斷正確而又公平。

請讚美我們的天主，阿肋路

阿肋路亞！

亞。

阿肋路亞！

將臨期：祂的王權日益強大；祂王國

天主的眾僕人，請讚美我們的天主，※

的平安永無終結，阿肋路亞。

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

復活期：阿肋路亞，願勝利、光榮和

請讚美我們的天主。

德能都歸於我們的天主，阿

阿肋路亞！

肋路亞。

阿肋路亞！

四旬期

我們全能的天主上主掌握了王權，※

聖歌 伯前二，21-24：天主之

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

僕基督自願忍受苦難

對經三：「基督必要受苦」，天主藉

衆先知所說的這項預言已經

應驗。

基督爲我們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言；

祂受辱罵，從不還口，※

祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸十字木架上，※

親自承擔了我們的罪過，

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三：「基督必要受苦」，天主藉

衆先知所說的這項預言已經

應驗。

簡短讀經

希一二，22-24

你們來到了熙雍山和永生天主的城，
就是天上的耶路撒冷，來到了千萬天使和
那些已被登錄在天上的首生者舉行的盛會，
來到了審判衆人的天主，和功德圓滿之
人的靈魂面前；來到了新約的中保耶穌，
以及祂所灑的血那裏。這血所傳的信息比
亞伯爾的血所傳的更美。

短對答詠

領：我們的天主至大至尊，威能無比。

答：我們：

領：祂的智慧不可估計。

答：威能無比。

領：願光榮歸於父： 答：我們：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

一切美善都是由上主而來；因此，我們現在滿懷喜樂之情向祂祈禱：

上主，求祢俯聽我們的祈禱。

天父，宇宙萬物的主宰，祢派遣祢的聖子降臨人間，是為使祢的聖名到處受頌揚。

—求祢鞏固祢的教會，使它在萬民中能為祢勇敢作證。

求祢使我們接受使徒們宣講的福音，

—使我們的生活符合我們信仰的真理。

祢喜愛正義，照顧義人，

—求祢為那遭受不合理待遇的人，主持公道。

求祢使被壓迫的人獲得自由，使瞎子重見光明，

—使偻偻的人直身，對旅客時加保護。

對那安息在祢懷中的人，求祢滿足他們的

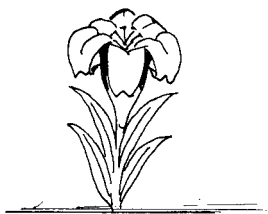
願望，

—使他們靠祢的聖子，日後也能得到光榮的復活。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文



第四週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼

吟詠。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、我們深信福音的報導，

偉大的時刻已在面前，

新郎即將來臨，

把天國帶到人間。

二、聖潔的貞女出迎，

手持點亮的明燈，

載歌載舞，

救主即將出現。

三、愚蠢的貞女驚慌，

持燈來到時，

新人已不見，

扣門已太晚。

四、我們要時時警惕，

頭腦清醒，

救主一旦來臨，

即時迎接不遲延。

五、仁慈的君王，

請接引我們到祢台前，

歌頌讚美祢，

永不間斷。阿們。

日間用

一、基督，我們的救主，

祿是生命和道路，
救恩和希望，

也是人得救的保障。

二、祿是聖德的根源，

和平的締造者，

我們向祿獻出，

心底的讚揚。

三、求祿賞賜世界太平，

信德廣揚，

求祿寬恕罪人，

普施永生的獎賞。

四、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

永受讚美，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七二：義人爲何受虐待

「凡不因我而絆倒的，是有福的！」

(瑪十一6)

對經一：以色列的天主對正直的人是

多麼善良（復：阿肋路亞）。

壹

天主對正直的人何其善良！※

對心地純潔的人多麼大方！

但是我幾乎跌跤，※

我的腳險些滑倒。

因爲我嫉妬狂傲之徒，※

不願看到壞人享福。

他們既從不憂愁悲傷，※

身體又肥胖而健康；

他們體驗不到別人的痛苦，※

也不像常人那樣遭殃。

他們以驕傲當作項鍊，※

以殘暴作爲衣衫。

他們滿腹邪惡，※
心中詭計多端。

他們譏諷嘲笑，信口雌黃，※

自高自大，欺壓善良。

他們出口冒犯上天，※

鼓舌詆毀塵寰。

因此祂的子民也歸順了他們，※

全心信服他們的言論。

他們說：「天主豈能知道？※

至高者怎會知曉？」

這般人雖然爲非作歹，※

却能常享平安，積蓄錢財。

對經一：以色列的天主對正直的人是

多麼善良（復·阿肋路亞）。

貳

對經二：他們的歡笑要化爲悲哀，喜

樂要變成憂愁。

我保持心地純潔，反而落得一場空，※
洗手表明無辜，又有何用？

我整天遭受折磨，※

我每朝被祢指責。

假如我真的像他們那樣講話，※

我就算出賣了祢的子民。

我會設法了解個中道理，※

總是覺得無能爲力；

待我進入天主的殿宇，※

才能領會到他們的結局。

祢要把他們放在光滑的地上，※

使他們滑倒自趨滅亡。

轉瞬之間他們歸於沉寂，※

突來的恐怖使他們毀滅無遺。

上主，他們好像作了一場夢，※

祢醒來時，看他們只是泡影。

對經二：他們的歡笑要化爲悲哀，喜

樂要變成憂愁。

叁

對經三：遠離祢的人必將沈淪，親近

天主是我的幸福（復：阿肋

路亞）。

因此，我心中酸苦，※

悲痛浸入我的肺腑；

我實在愚昧，毫無靈性，※

在祢面前如同畜牲。

然而我常與祢同處，※

是祢攙着我的右手。

祢先以訓誨領導我，※

然後隆重地接納我。

除祢以外，在天上我還有誰？※

既有了祢，在地上我便一無所愛。

我身心衰竭消沉，※

天主却永遠是我的力量和福分。

遠離祢的人必將沉淪，※

祢必消滅背棄祢的人。

親近天主是我的福樂，※

上主天主才是我的寄託。

我要在熙雍城的門口，※

傳述祢的一切作為。

對經三：遠離祢的人必將沉淪，親近

天主是我的幸福（復：阿肋

路亞）。

領：上主，祢的訓言在我口裏多麼甘甜，

答：比蜂蜜更爲甘甜。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 上主，光明的主宰，

祢是光明的光明，

祢使黑夜消逝，

白晝再度來臨。

二、祢比太陽還要明亮，

燭照心靈的深處，

羣星在祢面前，

俯首稱臣。

三、祢是宇宙的真神，

照耀乾坤；

創造萬有的上主，

垂愛世人。

四、求祢照顧弱小，

沒有祢的恩寵護祐，

我們面對邪惡，

都會心驚膽戰。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神

同享光榮，永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八九：願上主的光輝照射在

我們身上

「在天主面前，一日如千年，千年如一日。」

（伯後三，8）

對經一

復活期外：上主，清晨我們就已飽享

祢的慈愛。

十二月十七、廿三：請看，上主，普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人，是有福

的。

復活期：願上主、我們天主的光輝照

耀我們，阿肋路亞。

上主，世世代代，※

祢是我們的安宅。

羣山尙未誕生，宇宙尙未出現，※
祢就是無始無終的天主。

祢命世人歸於灰土說：※

「歸來吧！亞當的子女！」

因爲一千年在祢眼前，十

就好像剛過去的昨天，※

又像夜裏的一更時間。

祢消滅他們有如清晨一覺；※

他們就好像剛出土的青草。

早晨還花開繁茂，※

晚上就萎謝枯槁。

我們因祢發怒而消滅，※

因祢的忿怒而氣絕。

祢將我們的罪過放在祢的面前，※

祢聖容的光輝照耀我們的隱私。

我們的歲月在祢義怒下消逝，※

我們的年華不過是一聲嘆息。

我們的壽命不外七十春秋，※
即使健壯，也不過八十寒暑。

人生時光大半是勞苦和虛空，※

轉瞬即逝，我們也飄落無蹤。

誰能體會祢忿怒的威力？※

誰能覺察祢怒火的強烈？

求祢教我們數算自己的年歲，※

使我們學得內心的智慧。

上主，求祢回顧，尙待何時？※

求祢快來憐恤祢的僕役。

使我們清晨就飽享祢的慈愛，※

歡欣鼓舞，天天愉快。

求祢使我們今生多難的歲月，※

能換取來世的福樂。

求祢使祢的僕人得見祢的功業，※

向他們的子孫彰顯祢的榮耀。

願上主我們的天主廣施恩寵，十

使我們的工作順利，※
使我們手中的事業成功。

對經一

復活期外：上主，清晨我們就已飽享
祿的慈愛。

十二月十七、廿三：請看，上主，普
世君王的元首將要來臨，凡
準備好迎接祂的人，是有福
的。

復活期：願上主、我們天主的光輝照
耀我們，阿肋路亞。

聖歌 依四二，10、16；讚美勝

利者和救主天主

「他們在天上寶座前唱著一首新歌。」

(默一四，3)

對經二

復活期外：願上主的榮耀達於地極。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地
極。

復活期：我要在他們面前，化黑暗為
光明，阿肋路亞。

請你們向上主高唱一首新曲，※
願祂的榮耀達於地極！

願海洋和其中的一切水族，※
島嶼和島上的居民讚美上主！

願曠野和那裏的城鎮，※
刻達爾人的村落鼓舞歡欣！

願色拉的居民高聲歌唱，※
從山頂上大聲宣揚。

願衆人將光榮歸於上主，※
在島嶼上傳揚祂的榮耀！

上主出征好似勇將，※
有如戰士心情激昂；

祂要嘶喊，祂要呼叫，※
向敵人顯示祂的英豪。

我時常緘默，鎮定自抑；※

現在却像產婦，不停地呻吟歎息。

我必使高山丘陵成爲荒野，※

使山上的花草枯萎凋謝。

我必使河流變爲荒島，※

使池沼的積水乾涸。

我要領瞎子走上生疏的道路，※

帶他們邁向陌生的旅途；

使黑暗在他們面前化爲光明，※

崎嶇的道路變爲平坦的途徑。

對經二

復活期外：願上主的榮耀達於地極。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我要在他們面前，化黑暗為
光明，阿肋路亞。

聖詠一三四：1、12：讚頌行奇

蹟異事的上主

「特選的民族，……天主從黑暗中召叫你們
進入光明，你們要宣揚祂的威能。」

（參照伯後二，9）

對經三

復活期外：服侍於上主聖殿的，請你

們讚頌上主的名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：上主完成了祂所願意的一切，

阿肋路亞。

上主的僕人，請你們讚頌，※

讚頌上主的名。

你們侍立在上主的聖殿，※
在我們天主的庭院，

請你們讚揚上主，因為祂至善至美，※
歌詠祂的名，因為祂可親可愛。

上主爲自己揀選了雅格，※

將以色列作爲祂的產業。

我知道上主偉大無比，※

我們的天主凌駕萬神之上。

在天上、地下，海洋的深處，※

上主隨心所欲，創造了萬物。

祂使烏雲由地極升起，+

使閃電挾着雷雨，※

使清風從天庫吹出。

祂將埃及的長子盡行殺戮，※

不論是人或牲畜。

埃及，上主在你境內行了奇蹟、異能，※

懲罰了法郎和他的臣僕及民衆。

祂擊敗了列邦，※

殺死了强悍的國王：

阿摩黎王息宏，巴珊的敖格王，※

和迦南的所有酋長。

祂將他們的土地賞給以色列，※

作爲祂選民的基業。

對經三

復活期外：服侍於上主聖殿的，請你

們讚頌上主的名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：上主完成了祂所願意的一切，

阿肋路亞。

簡短讀經

友八，21b-23（拉丁通俗

本）

請回憶我們祖先所受的試探，考驗他

們是否敬愛天主。請回憶我們祖先亞巴郎

如何受了試探，他歷盡磨難和困苦，成了天主的朋友。依撒格、雅格和梅瑟都這樣博得了天主的歡心，面對各種磨難，對天主忠貞不貳。

短對答詠

領：義人，請你們齊向上主踴躍歡呼。

答：義人：

領：正直的人理當讚美上主。

答：踴躍歡呼。

領：願光榮歸於父：答：義人：

讚主曲對經：上主應受讚美，因為祂眷顧

我們，救贖了我們。

禱詞

基督俯聽並拯救了仰望祂的人；我們要向

祂高聲呼求：

主，我們讚頌祢，全心仰望祢。

極慈悲的主基督，我們感謝祢，

——因為祢對我們的慈愛偉大無比。

祢仍在世上與聖父不停地工作，

——求祢以聖神的德能革新一切。

求祢開啓我們和衆弟兄的眼睛，

——使我們今天能目覩祢的奇蹟異能。

祢今天召叫我們來侍奉祢，

——使我們能爲弟兄們分施祢的各種恩寵。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢將土地交付世人耕種、看顧，

又創造了太陽放射陽光，供人享用；求祢

今天使我們賴祢的恩祐，爲光榮祢，并爲

謀求人羣的福利，而能忠信的工作。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一八，129 ~ 136 (註)：默

想法律中上主的話

「愛是法律的圓滿。」(羅一三，10)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，請照祢的諾言使我穩

步向前。

祢的約法美妙神奇，※

因此我常遵守不離。

祢聖言的解釋，如光普照，※

連平庸純樸的人也能知曉。

我不斷張口噓氣，※

因為我渴慕祢的誠律。

求祢回顧我，憐憫我，※

一如對待敬愛祢的人。

請照祢的諾言使我穩步向前，※

別讓任何邪惡把我羈絆。

請救我擺脫人們的欺凌，※

使我常能遵守祢的訓令。

請向祢的僕人顯示祢的慈顏，※

教導我遵守祢的規範。

我的眼淚傾流如注，※

因為人們違背祢的法度。

對經一：上主，請照祢的諾言使我穩

步向前。

聖詠八一：申斥不義的法官

「時機未到，你們不要判斷，要靜候主的

來臨。」(格前四，5)

對經二：立法者和審判者只有一位；

你是誰，竟敢判斷別人？

天主主持神聖會議，※

在衆法官前伸張正義：

「你們審判不公，※

徇私舞弊，要到何時？

你們要爲窮人和孤兒維護公理，※
爲貧弱可憐的人主持正義。

拯救弱小窮苦的人，※

從惡徒手中解救他們。」

他們愚昧無知，暗中胡作非爲，※
動搖了整個大地的根基。

我曾說過：

「你們都是神，※

你們都是至高者的子民。」

但是你們必要像別人一樣死亡，※
必要消逝，像任何王侯一樣。

天主，求祢起來審判大地，※

因爲萬民都屬於祢。

對經二：立法者和審判者只有一位；

你是誰，竟敢判斷別人？

聖詠 一一九：渴望平安

「在困苦中要忍耐；祈禱要恒心。」

(羅一二，12)

對經三：我一呼求，上主就俯聽了我。

我在急難中呼求上主，※

祂就俯聽了我。

「上主，求祢使我脫離說謊的口唇，※
擺脫欺詐的舌根。」

你這虛僞詭詐的人，※

該怎樣對付你，懲罰你？

只有勇士銳利的弓箭，※

和那熾熱的火炭！

我何其不幸！竟在默舍寄居，※
在基達的帳幕中投宿！

我與憎恨和平的人相處，※

相處的時日實在太久。

我一向愛好和平，※

我講和平，他們却發動戰爭。

對經三：我一呼求，上主就俯聽了

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

肋二〇，26

你們應該成聖而屬於我，因為上主我是聖的，我已將你們與萬民分開，使你們屬於我。

領：尊上主為天主的民族，真有福氣。

答：上主選為基業的子民，真有福氣。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女

的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

智一五，1，3

我們的天主，祢良善、信實、寬容，以慈愛治理萬有。認識祢，才是完美的義德；承認祢的權能，就是永生的根源。

領：上主，祢是良善慈悲的天主，

答：緩於發怒，極其寬仁而真誠。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

巴四，21 b } 22

孩子們！你們要呼求天主！祂必拯救

你們脫離暴徒和敵人的掌握。我曾期望永生者拯救你們，聖者就給我帶來了喜樂；因為永生者、你們的救主，不久就要對你們大發慈悲。

領：上主，求祢念及祢的寬仁和慈愛。

答：因為祢的慈愛自古就已存在。

結束禱詞

天主，昔日此時，祢曾召叫使徒們進入聖殿，現在祢也召叫我們祈禱；懇切求祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名、所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一 上主，永恒的救主，

一切光明的來源，

俯聽我們的祈禱，

驅散罪惡的陰影，

照耀祢的子民。

二 一天的工作完成，

懇求天父，

保佑我們平安，

我們時時讚頌，

感謝祢無數的慈恩。

三 夕陽西下，

夜幕低垂，

祢的光輝，

永不消逝，

日夜照耀著我們。

四 仁慈的聖父，

寬恕我們的過錯，

在漫漫長夜裏，

以祢的慈光，

護守我們的心神。

五 願天下萬國，

普世權威，

一切榮耀，

歸於聖父聖子聖神，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一三五：逾越節讚美詩

「傳述上主的豐功偉業，就是讚美上主。」

（加西道）

壹

對經一

復活期外：請你們稱謝上主，因為祂的仁慈永遠常存。

十二月十七、廿三：請看，上主、普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：誰若在基督內，就是一個新

受造的人，阿肋路亞。

請你們稱謝上主，

因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝眾神之神，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝萬主之主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

只有祂施展了偉大奇能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂以智慧創造了蒼天，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂將大地鋪展在大水之上，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂創造了巨大的光體，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂創造了太陽統治白晝，※

因為祂的仁慈永遠常存。

月亮和星辰光照黑夜，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經一

復活期外：請你們稱謝上主，因為祂

的仁慈永遠常存。

十二月十七／廿三：請看，上主、普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：誰若在基督內，就是一個新

受造的人，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：全能的天主，祢的作為偉

大奇妙。

十二月十七／廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我們都該愛天主，因為祂先

愛了我們，阿肋路亞。

祂擊殺了埃及人的長子，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂由他們中間領出了以色列，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂伸出手臂施展了大能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把紅海從中分開，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂領以色列人從海中走過，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把法郎和他的軍隊投入紅海，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂領百姓經過曠野，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂擊敗了強大的君王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了阿摩黎王息宏，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了巴珊的敖格王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂使選民佔領了他們的土地，※

因為祂的仁慈永遠常存。

由祂的僕人以色列來繼承，※

因為祂的仁慈永遠常存。

我們遭難時，祂懷念了我們，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂救我們脫離了仇人，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把食品供給一切生靈，※

因為祂的仁慈永遠常存。

你們要稱謝天上的天主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經二

復活期外：全能的天主，祢的作為偉

大奇妙。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我們都該愛天主，因為祂先

愛了我們，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天

主

對經三

復活期外：天主按照祂的措施，時期

一滿，就使一切重歸於

基督。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：從祂的滿盈中，我們都領受

了恩寵，而且恩上加恩，阿

肋路亞。

願天主，

我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主按照祂的措施，時期

一滿，就使一切重歸於基

督。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能在世上找到信德嗎？

復活期：從祂的滿盈中，我們都領受了恩寵，而且恩上加恩，阿

肋路亞。

簡短讀經

得前三，12-13

願主使你們彼此間的愛，和對衆人的愛日益增長，就像我們對你們所懷的愛一樣；爲使你們的心志堅強，當我們的主耶穌同祂的諸聖來臨時，在我們的父天主面前，完全聖潔，無可指摘。

短對答詠

領：上主，願我的祈禱上達於祢。

答：上主：

領：在祢面前有如馨香。

答：上達於祢。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：我的天主，我願常常頌揚祢。
禱詞

耶穌不捨棄仰望祂的人；我們現在謙恭地祈求祢：

我們的天主，求祢俯聽我們。

帶給人類光明的主基督；求祢以祢的真光，照耀祢的教會，

使它將聖言降生成人的偉大奧跡、傳報給萬民。

求祢保護祢教會中的司鐸和各級職員，
使他們爲祢宣講時，自己常能保持對祢的忠貞。

祢藉着祢的聖血，給世界帶來和平，

求祢消除人間不和睦的罪惡，和戰爭的痛苦。

求祢賞賜所有夫婦豐富的恩寵，

使他們更完善地表現祢教會的奧蹟。

求祢赦免所有亡者的罪過，

—使他們因祢的仁慈、安息於諸聖之中。

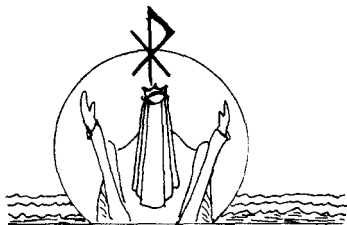
我們的天父：

結束禱詞

主耶穌，請祢留下，因為天色已晚。

求祢作我們生命旅途的伴侶，熾熱我們的心靈，喚起我們的希望，使我們在讀經與分餅時，也能跟我們的兄弟姊妹認出祢來。

結束詞 見常用經文



第四週·星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的天主、

上主。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、深夜清醒，

默思聖詠，

全力歌頌上主，

唱出心底的禱聲。

二、歌頌仁慈的君王，

但願有一天，

偕諸聖同登天廷，

獲享永生。

三、至聖的天父，

願祢偕聖子及聖神，

普世同欽，

永享光榮。阿們。

日間用

一、仁慈的上主，

求祢側耳傾聽，

我們的禱聲，

衆僕的虔誠。

二、求祢慈祥垂顧我們，

點燃我們的油燈，

驅除黑暗，

照耀我們的心靈。

三、求祢大顯慈悲，

滌除我們的罪污，
解除桎梏，

治癒世人的疾病。

四、永恒的聖父，

偕同愛子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇一：流亡者的願望和哀禱

「我們遭難時，天主常安慰我們。」

(格後一，4)

壹

對經一：願我的呼聲上達於祢，求祢

不要對我轉面不顧。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※

願我的呼聲上達於祢！

我遭難之日，求祢不要轉面不顧我，※

我呼求祢時，請祢快快俯聽我！

因為我的歲月有如過眼雲烟，※

我的骨頭枯焦有如灰炭。

我心憔悴像枯草一般，※

甚至忘記進用三餐。

因為我悲傷過度，※

只剩下皮包骨頭。

我好像曠野中的兀鷹，※

又像廢墟中的貓頭鷹。

我守夜不眠，※

像屋頂上孤單的麻雀。

我的仇敵終日辱罵我，※

嘲弄我的人指名詛咒我。

我以爐灰當作食糧，※

我的眼淚攪和著殘湯。

由於祢的震怒與責斥，※

祢把我提起，又遠遠拋棄。

我的歲月像陰影西傾，※
又像花草一般凋零。

對經一：願我的呼聲上達於祢，求祢
不要對我轉面不顧。

貳

對經二：上主，求祢垂聽謙卑人的

祈禱。

上主，祢却永遠常存，※
祢的名號萬古長春。

祢將興起，憐憫熙雍，※
祢可憐她的時日已經來到。

祢的衆僕喜愛她的每塊石頭，※
憐惜她的每粒塵土。

上主，萬民必敬畏祢的聖名，※
普世列王必尊崇祢的光榮。

那時上主必把熙雍重建，※
必在光榮中顯現。

祂必垂聽窮人的祈禱，※
必不輕視他們的哀告。

要將此事記錄傳於後世，※
使新生的子民讚美上主。

上主從至高的聖所俯瞰，※
由高天之上垂顧人間：

傾聽俘虜的哀歎，※
釋放待斃的囚犯；

使他們在熙雍傳述上主的聖名，※
在耶路撒冷宣揚祂的光榮。

那時萬民都要雲集一處，※
列國都要前來事奉上主。

對經二：上主，求祢垂聽謙卑人的祈
禱。

叁

對經三：上主，祢奠定了大地塵寰，
親手造成了諸天（復：阿肋

路亞)。

祂使我的力量中途衰竭，※
縮短了我的歲月；

我說：「我的天主，十
祢的生命無始無終，※

不要讓我中年喪生。

祢自太初奠定了大地塵寰，※
親手造成了諸天。

天地終將毀滅，祢却永恒不變，※

萬物都要像衣服一樣破爛。

祢變化萬物有如更換衣裳，※

祢始終如一，萬壽無疆。

祢僕人的子女將安居樂業，※

他們的子孫在祢面前要世世綿延。」

對經三：上主，祢奠定了大地塵寰，

親手造成了諸天（復：阿肋

路亞）。

領：我的子民，你們要聆聽我的教誨，

答：要側耳聆聽我的訓導。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、創造光明的上主，

祢是永恒的光明，

黑暗退避，白晝來臨，

眞光升起，

羣星失色。

二、我們愉快的起床，

向祢歌唱，

唱出感恩的詩歌，

光明在望，

太陽戰勝了茫茫黑夜。

三、神聖的上主，

助祐我們拋棄私慾偏情，
避免動怒和紛爭，
抵抗世俗的誘惑，
決不貪圖口腹之樂。

四、祛除貪財的心思，
遠離放蕩的行爲，
助我生活淡泊，
潔身自愛，
效法基督的生活。

五、大慈大悲的天父，
俯聽我們的呼求，
偕聖子及聖神，
萬世爲王，
永享福樂。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇〇：仁君的自白

「如果你們愛我，就該遵守我的命令。」
(若一四，15)

對經一

復活期外：上主，我要向祢歌詠，我
要度純潔完美的生活。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祢的子民。

復活期：凡承行我父旨意的人，必將
進入天國，阿肋路亞。

我要歌頌仁愛與公正，※

上主，我要向祢歌詠。

我要度完美的生活，+

祢何時才肯駕臨？※

以純潔的心，在家中養性修身；

我絕不視非禮之物，※

我痛絕惡徒，不與交往相處。

歹意邪念，我要遠離，※

惡徒莠民與我無干。

背地毀謗人的，我使他啞口無言，※

心高氣傲的，我必不容忍。

我顧念國內忠信的人，十

使他們與我同住，※

行爲純潔的人，

才可作我的忠僕。

詭詐的人，不能在我家中居住，※

說謊的人，不得在我眼前立足。

我要及早從境內剷除惡人，※

從上主的城裏把作孽的人消滅。

對經一

復活期外：上主，我要向祢歌詠，我

要度純潔完美的生活。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祢的子民。

復活期：凡承行我父旨意的人，必將

進入天國，阿肋路亞。

聖歌 達三，26，27，29，34）

41：阿匝黎火中祈禱

「你們要悔改，回心轉意，使你們的罪過

消除。」（宗三，19）

對經二

復活期外：上主，求祢不要讓祢的慈

愛遠離我們。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請大開城門，因為天主

與我們同在，阿肋路亞。

復活期：上主，願萬民都知道祢對我

們的慈愛，阿肋路亞。

上主，我們祖先的天主，祢應受頌揚，※

祢的名應受讚頌，應受光榮，直到永遠。

因為祢對我們所行的一切，

公平正直，※

我們作惡，遠離了祢，

在一切事上犯了重罪。

爲了祢的名字，求祢不要永遠拋棄我們，※
也不要廢除祢的盟約。

爲了祢的朋友亞巴郎，

祢的僕人依撒格，+

以及祢的聖者以色列，※

求祢不要讓祢的慈愛遠離我們；

因爲祢向他們應許過，

使他們的後裔繁多，※

如同天上的星辰，海濱的沙粒。

主啊！

我們犯了罪，

成了最弱小的民族，※

我們今天在全世界蒙受恥辱。

現在我們沒有元首，沒有先知，※

沒有領袖，沒有全燔祭。

沒有祭祀、沒有供物，沒有馨香，※

也沒有給祢奉獻初果的地方。

爲使我們獲得祢的憐愛，※

但願這懺悔的心和謙虛的精神蒙祢悅納。

好像獻上公羊、公牛的燔祭，※

又像獻上成千累萬的肥羊；

願我們今天在祢面前所行的祭獻，※

同樣能博取祢的歡心。

因爲凡信賴祢的人，※

決不會蒙羞受辱。

現在我們全心追隨祢，敬畏祢，※

渴望見到祢的慈顏。

對經二

復活期外：上主，求祢不要讓祢的慈

愛遠離我們。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護
它；請大開城門，因為天主
與我們同在，阿肋路亞。

復活期：上主，願萬民都知道祢對我
們的慈愛，阿肋路亞。

聖詠一四三，1-10：求賜勝利
與和平

「我靠著加強我力量的那位，無所不能。」

(斐四，12)

對經三

復活期外：天主，我們要向祢高唱新
歌。

十二月十七-廿三：上主，讓我們在
世上認識祢的道路，使萬民
得知祢的救贖。

復活期：上主是我的避難所，是我的
救主，阿肋路亞。

我的磐石，上主，應受讚頌！※

祂訓練我如何迎戰，指導我從事戰爭。

祂是我的力量，我的堡壘，※

我的干城，我的救星；

祂是我的盾牌，我的避難所，※

祂使萬民都來歸服我。

上主，人算什麼，

祢對他如此關懷？※

世人又算什麼，祢對他如此眷愛？

他的生命不過是一口氣息，※

人的歲月有如過眼雲烟。

上主，求祢使天低垂，親臨人間，※

祢觸摸羣山，羣山立即冒烟。

求祢發出閃電，將敵人驅散，※

射出祢的利箭，使他們混亂。

求祢從高處伸手援救我，※

救我脫免洪水和敵人的掌握。

他們滿口謊言，※
舉手發誓，也是欺騙。

天主，我要向祢高唱新歌，※
彈着十弦琴，向祢奏樂。

祢使君王獲得了勝利，※
拯救了祢的僕人達味。

對經三

復活期外：天主，我們要向祢高唱新
歌。

十二月十七／廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主是我的避難所，是我的
救主，阿肋路亞。

簡短讀經

依五五，1

凡口渴的，請到水泉這裏來吧！沒有
錢的，也請前來！來買不付錢的酒，免費

的奶喝。

短對答詠

領：上主，求祢俯聽我的呼聲，我熱
切期望祢的允諾。

答：上主：

領：天尚未亮，我就起來呼求。

答：我熱切期望祢的允諾。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢拯救我們脫離仇
人的手。

禱詞

在這晨禱的時刻，天主賜給我們快樂，加
強我們的希望。因此，我們大膽地懇求祂：

上主，為光榮祢的聖名，求祢俯聽我
們。

我們的救主耶穌的天主父，我們感謝祢，
——因為祢藉着祢的聖子賜給了我們知識和

永生的大恩。

求祢賜給我們謙虛的心及和藹的態度，

—使我們以敬畏基督耶穌的心神去彼此服
務。

求祢爲我們派遣祢的聖神，

—使我們之間的兄弟之愛，沒有虛偽。

祢會命人類以勞作治理世界，

—求祢使我們以工作讚美祢，聖化我們的
弟兄。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢加強我們的信德，使我們
由衷對祢所作的讚頌，常能結出永生的果
實。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，137~144 (六)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季
節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：如果你們知道這事，而付諸
實行，真有福氣。

上主，只有祢大公無私，※

祢的判斷非常正直。

祢以公義和至誠，※

頒佈了祢的誠命。

我的敵人忘掉了祢的聖訓，※
使我心中焦急，筋疲力盡。

祢的訓言無比精湛，※

祢的僕人百讀不厭。

我年幼渺小，被人輕看，※
却沒有忘記祢的規範。

祢的正義始終如一，※

祢的法律就是真理。

縱有困苦、憂患纏身，※

我仍然喜歡祢的聖訓。

祢的約法永遠公允，※

求祢賜我智慧，使我生存。

對經一：如果你們知道這事，而付諸

實行，真有福氣。

聖詠八七：重病者的祈禱

「現在是你們的時刻，是黑暗當權的時刻。」

(路二二，53)

壹

對經二：上主，願我的祈禱上達於祢

面前。

上主，我的天主，我的救助，※

我晝夜向祢哀呼。

願我的祈禱上達於祢面前，※

求祢側耳俯聽我的呼喊。

因為我的心靈備嘗憂患，※

我的性命已接近了陰間。

人們以為我已行將就木，※

我已是走投無路。

我的床鋪已設置在死人中間，※

像陣亡者躺在墓中常眠；

祢已經不再記念，※

祢的手也不再照管。

祢把我投入在幽暗的深坑，※

扔進暗無天日的深淵中。

祢的憤怒重壓着我，※

祢的怒濤把我淹沒。

對經二：上主，願我的祈禱上達於祢

面前。

貳

對經三：上主，我現在向祢呼籲，不

要轉面不顧。

祢使我的知己離去，※

使我爲他們所嫌棄；

我被拘留不能逃走，※

我悲痛逾恒，雙目失明。

上主，我整天向祢祈求，※

舉起雙手向祢呼救。

祢豈要給死人發顯奇跡？※

難道陰魂能起來稱頌祢？

墳墓之中，誰會稱述祢的仁慈？※

喪亡之地，誰會宣揚祢的信實？

黑暗之處，有誰知道祢的奇蹟？※

遺忘之地，有誰曉得祢的正義？

上主，我現在向祢呼號，※

清晨向祢獻上我的祈禱。

上主，祢爲什麼摒棄我？※

爲什麼轉面不看我？

我自幼貧苦，幾乎死去，※

備受祢的威嚇，驚惶恐懼；

祢的震怒將我淹沒，※

祢的威嚇將我毀滅；

整天像洪水般將我圍困，※

將我緊緊包圍，不能脫身；

祢使我的親友遠離，※

黑暗成了我的伴侶。

對經三：上主，我現在向祢呼籲，不

要轉面不顧。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，三，17 \ 18

誰若擁有現世的財物，眼看着他弟

兄有急難，却硬著心腸不加憐憫，怎能說他心裏有天主的愛呢？孩子們！我們愛人，不可只在言語，和口頭上，而要以行動和事實來表達。

領：樂善好施的人必有幸福，

答：義人必將永遠被人懷念。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地向世人為祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申三〇，11，14

我今天吩咐你的這條誠命，並不超過你的力量，或是遠不可及的。其實它離你很近，就在你口中，就在你心裏，好讓你

遵行。

領：祢的話是我脚步的明燈。

答：是我路途上的亮光。

結束禱詞

仁慈的天主，祢會將拯救人類的計劃啓示給伯鐸；求祢助祐我們，在日常工作中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

依五五，10-11

正如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使土地萌芽結實，償還播種者的種子，供給饑餓者食糧；同樣，我口中發出的言語，不能空空的回到我這裏。反之，它必將實行我的旨意，完成我賦給它的使命。

領：上主向大地頒發諭旨，
答：祇的聖旨就迅速傳遞。

結束禱詞

天主，祇曾派遣天使指示高乃略百夫
長得救之路，求祇使我們常以被派遣為榮，
一心救助眾人，今生在祇的教會內聚首，
日後同升天廷，瞻仰祇的聖容。
結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、創造時間的上主，
劃分白晝與黑夜，
使人日出而作，
日入而安眠；
二、求祇指引我們向善，
不受邪魔的陷害，

罪惡的玷染，
身心確保安全；

三、護祐我心靈，

擺脫私慾的紛擾，
莫讓人間虛榮，
破壞眞平安。

四、大慈大悲的天父，
俯聽我們的呼求，
偕聖子及聖神，
萬世為王，光耀無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一三六，1-6：巴比倫

河畔

「以民的被俘，應視為靈性被俘的寫照。」

(聖怡樂)

對經一

復活期外：耶路撒冷，我若是忘記你，

寧願我的右手喪失絕技。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：請為我們詠唱詩歌，唱一首

熙雍的歌曲，阿肋路亞。

我們坐在巴比倫河畔，※

一想起熙雍就淚流滿面。

在河邊的楊柳樹上，※

掛起了我們的豎琴。

俘擄我們的人要我們謳歌，十

迫害我們的人要我們奏樂；※

「給我們唱一首熙雍的詩歌！」

但是我們現在淪落異域，※

又怎能唱出上主的歌曲？

耶路撒冷！我若是忘記你，※

寧願我的右手喪失絕技。

我若不懷念你，十

不把你當作我最大的喜樂，※

就讓我的舌頭僵硬，再不能唱歌。

對經一

復活期外：耶路撒冷，我若是忘記你，

寧願我的右手喪失絕技。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：請為我們詠唱詩歌，唱一首

熙雍的歌曲，阿肋路亞。

聖詠一三七：謝恩

「世上的君王要把自己的光榮和聲譽帶到

聖城。」（參照默二二，24）

對經二

復活期外：我的天主，我要在萬神前

歌頌祢。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請你們大開城門，因為
天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我處於困境，祢曾使我生存，

阿肋路亞。

上主，

我要全心稱謝祢，※

因為祢俯聽了我口中的禱詞。

我要在萬神前歌頌祢，※

向祢的聖所叩首至地；

我要頌揚祢的聖名，+

因為祢真誠而慈愛，※

實踐了祢的諾言，超過我們的期待。

我一呼求祢，祢就俯聽，※

使我的靈魂力量倍增。

上主，地上的君王都要稱謝祢，※

因為他們聽到祢的訓諭。

他們要歌頌上主的功績：※

「上主的榮耀偉大無比！」

上主無上尊高，却垂顧弱小，※

傲慢人在祂面前無法遁逃。

我若處於困境，祢必使我生存，※

以右手拯救我，打擊狂怒的敵人，

上主必為我完成這項事功！+

上主，祢的慈愛永世無窮，※

不要放棄祢雙手的妙工！

對經二

復活期外：我的天主，我要在萬神前

歌頌祢。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請你們大開城門，因為

天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我處於困境，祢曾使我生存，

阿肋路亞。

聖歌 默四，11；五，9，10，

12：蒙救贖者的讚詞

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

十二月十七／廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利都屬於祢，阿肋路亞。

上主，

我們的天主，※

祢理當接受榮耀，尊威和權能。

因為祢創造了萬物，※

萬物全憑祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因為祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血把我們贖回，歸於天主，

使我們成爲天國的子民，

和侍奉天主的祭司，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

十二月十七／廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路；使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利都屬於祢，阿肋路亞。

簡短讀經

哥三，16

要讓基督的話充分地保存在你們心中，用盡智慧彼此教導互相規勸，懷着感恩的心情以聖詠、聖詩和聖歌，讚頌天主。

短對答詠

領：上主，只有在祢面前，才有圓滿的喜悅。

答：上主：

領：在祢右邊方有永遠的福樂。

答：才有圓滿的喜悅。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：全能的上主，祢是神聖的，

求祢向我們施展大能。

禱詞

基督賞賜祢的子民權能和力量；我們要歡欣踴躍，以真誠的心呼求祢：

主，求祢俯聽我們，我們要時時讚頌祢。

基督，我們的勇力，祢會召叫祢的信眾接受祢的真理，

求祢恩賜他們堅定不移的信心。

主，請依照祢的心意，引導我們的上司，

求祢賜給他們智慧，使他們能穩妥地領導我們。

祢曾用餅和魚飽饗了聽道的羣衆，

求祢教導我們、以所有財富幫助有急需的人。

求祢使各國的當權者不但注意自己的國民，

而且也尊重、照顧所有的人們。

求祢賞賜我們去世的弟兄，獲得復活和永生的幸福，

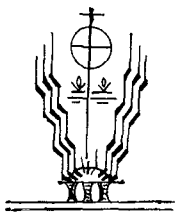
使他們在祢第二次來臨時，也分享祢的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天父，求祢接受我們在祢面前所作的祈禱，使我們以唇舌所宣揚的，也常能在心中深思默念。

結束詞 見常用經文



第四週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：普世大地，請向天主歡呼，與

高彩烈地事奉上主。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢創造了萬物，

人類至高君王和救主，

令人敬畏的裁判者，

我們求祢慈祥保護。

二、光明的創造者，

願我們的禱聲衝破夜幕，

使我們振作心神，

虔誠讚頌上主。

三、求賜今日萬事吉祥，

迎接不朽的生命，

助我們時時行善，

來日得享永福。

四、求賜天上的神火，

熾熱我們的心胸，

點燃手中的油燈，

時時清醒，期待着上主。

五、救主，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

享受榮福。阿們。

日間用

一、基督，祢是真光與美善，

生命與幸福，

祢的仁慈無邊無涯：

流盡聖血，救人疾苦。

二、求祢普施慈愛，

加強我們的信心，

讓基督的愛火，

燃燒在人間各處。

三、求祢施展大能，

粉碎魔鬼的狡計，

派遣至聖聖神，

濟助貧苦孤獨。

四、天主聖父，

偕聖子及聖神，

世世代代，

享受永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇二：讚頌上主的慈悲

「由於天主慈悲為懷，旭日從高天照耀我們。」（參照路一，78）

壹

對經一：我的心靈，請歌頌上主，不

要忘記祂的一切恩寵（復：

阿肋路亞）。

我的心靈，請歌頌上主，※

我的五內，請讚美祂的聖名。

我的心靈，請歌頌上主，※

不要忘記祂的一切恩寵。

祂赦免了你所有的罪行，※

治癒了你的各種病症；

祂救你脫離陰間，※

給你加上仁愛和慈悲的榮冠；

祂賞你一生幸福滿盈，※

賜你青春永駐，健壯如鷹。

上主行事正直無比，※

爲被奴役的人伸張正義。

祂向梅瑟啓示了祂的旨意，※

向以色列子民彰顯了祂的偉績。

對經一：我的心靈，請歌頌上主，不

要忘記祂的一切恩寵（復：

阿肋路亞）。

貳

對經二：父親憐愛兒女，同樣，上主

也憐愛敬畏祂的人（復：阿

肋路亞）。

上主富於仁愛寬恕，※

極其慈悲，不輕易發怒。

祂絕不長期責問，※

也不會永遠氣憤。

我們犯罪，祂沒有懲罰我們，※

我們作孽，祂沒有報復我們。

天離地有多麼高，※

祂的慈愛對敬畏祂的人也多麼深厚；

東離西有多麼遠，※

祂使罪過離開我們也多麼遙遠。

父親憐愛兒女，※

同樣，上主也憐愛敬畏祂的人。

祂知道我們怎樣形成，※

也記得我們不過是灰塵。

世人的歲月有如青草叢生，※

又像田野的花卉茂盛。

東風一吹過，就不復存在，※

連它生長之處也把它忘懷。

對經二：父親憐愛兒女，同樣，上主

也憐愛敬畏祂的人（復：阿

肋路亞）。

參

對經三：上主所造的萬物，請讚美上

主（復：阿肋路亞）。

上主永遠憐愛敬畏祂的人，※
祂的正義也惠及他們的子孫。

他們遵守祂的誓盟，※

忠實履行祂的誠命。

上主在天上建立了寶座，※
祂的王權統治萬有。

大能的天使，你們聽從祂的命令，※
你們遵行祂的指示，請讚美上主。

你們是執行上主旨意的忠僕，※
天上萬軍，請讚美上主！

上主所造的萬物，十
在祂統治的各處，請讚美上主，※

我的心靈，請讚美上主！
對經三：上主所造的萬物，請讚美

上主（復：阿肋路亞）。

頌：上主，求祢使我們明瞭祢的訓令，
答：沉思祢的奇妙工程。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、上主，祢創造壯麗的穹蒼，
制定了宇宙的秩序，

月亮在夜間照射，
太陽在白天大放光明；

二、黑夜消逝，
萬物重見光明，

人類又充滿活力，
開始一天的勞動。

三、白晝的來臨，
邀請我們向上主讚頌，

明朗的天空，

舒暢我們的心胸；
四、使我們遠離誘惑，

戒除罪過，

生活要聖潔，

口舌要純淨。

五、時序川流不息，

信德日益精深，

使我望德活潑，愛火炎炎，

不怕爲基督犧牲。

六、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇七：歌頌上主，哀求助

祐

「由於天主子已被高舉，超越諸天，因此祂的光榮也傳聞於普世。」（阿諾比）

對經一

復活期外：我的心已準備妥當，天主

，我的心已準備妥當。+

十二月十七/廿三：全能的上主將從

熙雍前來拯救祂的子民。

復活期：天主，願祢的尊榮高於諸天，

阿肋路亞。

我的心已準備妥當，+

天主，我的心已準備妥當，※

+我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

醒來吧！七弦琴和豎琴，※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因爲祢的慈愛高達於天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢受尊榮，遍及天上，※

願祢的榮耀普照塵寰。

求祢垂允我們，施展大能，※

拯救祢所愛的子民。

天主在聖所中宣佈：「我必凱旋」，※

我要劃分舍根，測量蘇苛特平原。

基肋阿得屬於我，※

默納協也屬於我。

厄弗辣是我的頭盔，※

猶大是我手中的權杖！

我要使摩阿布作我的僕婢，+

在厄東豎起我的旗幟，※

向倍肋舍特高呼勝利！

誰能領我攻陷堅城！※

誰能帶我征服厄東？

天主，難道祢已將我們拋棄？※

不肯與我們的軍隊一同出擊？

求祢幫助我們，抵抗仇敵，※

因為人的援助徒然無益。

我們倚靠天主，才能奮勇戰鬥，※

上主必要踐踏我們的仇敵。

對經一

復活期外：我的心已準備妥當；天主，

我的心已準備妥當。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來拯救祂的子民。

復活期：天主，願祢的尊榮高於諸天，

阿肋路亞。

聖歌 依六一，10、六二，5：

先知因新耶路撒冷而歡

欣

「我看見那新耶路撒冷：有如一位打扮好的新娘。」（默二一，2）

對經二

復活期外：上主給我穿上救恩和義德

的衣裳。

十二月十七、廿三：為了熙雍我決不

緘默，直到她那位正義者出

現，大放光明。

復活期：上主在萬民前產生了正義和

讚揚，阿肋路亞。

我要因上主而萬分喜樂，※

我的心靈要因我的天主而歡悅。

因為祂給我穿上救恩的衣裳，※

給我披上義德的外氅。

使我好像頭戴花冠的新郎，※

又好像佩帶寶珠的新娘。

正如大地發出幼苗，十

田園使種子發芽生長，※

同樣，吾主上主也要在萬民前，

產生正義和讚揚。

爲了熙雍，我決不緘默不語，※

爲了耶路撒冷，我決不休息。

直到他的正義像光芒四射，※

他的救恩像火炬照耀。

萬民都要見到你的正義，※

衆土都要看見你的榮耀。

上主要親口給你取一個名字，※

世人將用這新名字稱呼你。

你將是上主手中的榮冕，※

是你天主掌上的王冠。

你不再稱爲「被遺棄的妻子」，※

你的國土不再稱爲「荒涼的地區」

因爲你要稱爲「我的心上人」※

你的地區要稱爲「有夫之婦」。

因爲上主喜愛你，※

使你成爲祂的佳偶。

猶如青年迎娶處女，※

你的建造者也要同樣迎娶你。

一如新郎喜愛新娘，※
你的天主也要這樣喜愛你。

對經二

復活期外：上主給我穿上救恩和義德的衣裳。

十二月十七（廿三）：為了熙雍我決不緘默，直到她那位正義者出現，大放光明。

復活期：上主在萬民前產生了正義和讚揚，阿肋路亞。

聖詠一四五：仰望上主的必享眞福

「我們要終身以善行讚美上主。」

（阿諾比）

對經三

復活期外：我要一生一世讚美天主。

十二月十七（廿三）：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜訊。

復活期 上主將永遠為王；熙雍的天

主，萬壽無疆，阿肋路亞。

我的靈魂，請讚美上主；十

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可依靠無能為力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※

寄望於上主的，真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※

為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※
使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，十

使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世為王，※

熙雍的天主，萬壽無疆！

對經三

復活期外：我要一生一世讚美天主。

十二月十七 / 廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：上主將永遠為王；熙雍的天

主，萬壽無疆，阿肋路亞。

簡短讀經

申四，39 / 40 a

今天你們要知道，且要牢記在心，上
天下地只有上主是天主，沒有別的神。你
們要遵守祂的法令和誠命，就是我所訓示
你們的。

短對答詠

領：我要時時讚美上主。答：我要：

領：我的口不斷讚美上主。

答：讚美上主。

領：願光榮歸於父：答：我要：

讚主曲對經：我要一生一世，以善行奉事

上主。

禱詞

基督是聖父榮耀的反映；祂以自己的聖言
光照我們；我們現在親切的呼求祂：

光榮的永恆君王，求祢俯聽我們。

我們信德的創造者和完成者，祢應受讚美，
——因為祢從黑暗中召叫我們進入了祢奇妙

的光明。

祢曾使瞎子復明，使聾子聽見，

——求祢加強我們的信仰。

主，願我們永久生活在祢的聖愛中，

——不要讓我們彼此分離。

求祢給我們力量，使我們能抵抗誘惑，勇

敢地忍受各種苦難，

——在順境中知道感謝祢。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢記起，祢曾以羔羊的血，

與人類訂立了新的盟約，使我們都能獲得

罪赦，在救恩的道路上勇往邁進。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，145~152 (先)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，我呼求祢，切望祢的

訓誨。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※

我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※

使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來哀禱，※

切望聆聽祢的聖道。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※

祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※
他們都遠離了你的教訓。

上主，祢就在我身邊，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制定，千古不變。

對經一：上主，我呼求祢，切望祢的

訓誨。

聖詠九三：上主為義人伸冤

「上主要懲罰罪惡；因為天主名叫我們不
是要我們沾染污穢，而是要我們聖潔。」

(得前四，677)

壹

對經二：天主洞察世人的思念，祂知

道那些都是虛幻。

上主，祢是賞善罰惡的天主，※

善惡分明的天主，求祢顯現；

審判世人的天主，請祢起來，※
給予傲慢的人應得的報應。

上主，惡人洋洋得意，要到何時？※

歹徒沾沾自喜，要到何日？

他們嘵嘵不休，口出狂言，※

作惡的人個個大言不慚。

上主，他們壓迫祢的百姓，※

他們蹂躪祢的民衆。

他們屠殺寡婦和行旅，※

將孤兒置於死地，

居然還說：「上主不會看見，※

雅格的天主不會照管。」

愚昧人啊！你們現在要知道！※

糊塗人啊！你們何時才明瞭？

耳朵的創造者，難道不能聽？※

眼睛的製造者，難道不能看？

萬民的主宰，難道不能懲治？※

人類的導師，難道沒有知識？

天主洞察世人的思念，※

他知道那些都是虛幻。

對經二：天主洞察世人的思念，祂知

道那些都是虛幻。

貳

對經三：上主必要保護我，祂是我的

避難所。

上主，領受祢的教誨，※

接受祢法律訓導的，真有福氣。

祢使他在患難時，獲享安寧，※

祢却爲惡人掘下了陷阱。

因爲上主不會忘記祂的百姓，※

不會遺棄祂的民衆。

因爲裁判必將依照公理，※

正人君子必維護正義。

誰肯爲我起來攻擊兇手？※

同我一齊抵抗惡人？

若不是上主扶助了我，※

我早已歸於死寂之所。

我只需說：「我要失足跌倒！」※

上主，祢就大發慈悲，作我的依靠。

我憂愁焦慮的時刻，※

祢給我安慰和快樂。

不義的法官豈能與祢交好？※

他們假借法律，製造困擾。

他們謀害義人的性命，※

將無辜者，判處死刑。

上主必要保護我，※

祂是我的避難所。

上主定要懲罰他們的罪惡，+

他們作孽多端，必自食惡果，※

上主，我的天主必把他們殲滅。

對經三：上主必要保護我，祂是我的

避難所。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

午前

簡短讀經

格前一〇，24，31

人不可只求自己的利益，但該謀求別人的利益，所以你們或吃或喝，或者無論作什麼，都要為光榮天主而作。

領：至高的上主，最幸福的事，

答：是稱謝祢，歌頌祢的名號。

結束禱詞

主聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪失散的人；求祢使我們在世上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

哥三，17

你們無論作什麼，說什麼，都該因主耶穌的名，藉着祂感謝天主聖父。

領：上主，我要向祢獻上讚頌之祭，

答：我要呼求上主的聖名。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥三，23-24

你們無論作什麼，都要專心一意，像是為主，而不是為人作的。因為你們該知道，你們將由主承受基業作為酬報；你們要服事主基督！

領：上主，祢是我的基業，我的一切，
答：祢掌握着我的命運。

結束禱詞

天主，祢的聖子爲救贖人類，甘願在
十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我
們的一切作爲，能博得祢的歡心，藉以向
世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一 夕陽西沉，夜幕低垂，

黑夜籠罩了大地，

旭日再度升起，

仍會大放光明；

二 創造萬物的天主，

祢使時光川流不息，

日夜交替，
令人讚嘆稱頌。

三 黑夜籠罩大地，

到處一片沉寂，

辛勤勞作的工人，

尋求一時的寧靜；

四 只有在信德與望德中，

才能享受聖言的光輝，

聖言起初就有，

是天父永恒的光明。

五 祢是永遠照射的太陽，

無始也無終，

上天下地，

莫不因祢而歡騰。

六 至聖聖父，

賜我們永享光明，

我們向祢及子及聖神，

永遠謳歌讚頌。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一三八，1-18，23-24：

上主明察秋毫

「有誰知道上主的心意？或者，有誰當過祂的顧問？」（羅一一，34）

壹

對經一

復活期外：上主，祢的知識深奧無比。

十二月十七-廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：黑夜與白晝將同樣光明，阿

肋路亞。

上主，祢洞察我，認清我，+

我一舉一動，祢無不深知，※

祢在遠處也透澈我的心思。

我或行或止，祢明察無遺，※

我所作所為，祢都熟悉。

我的話尚未出口，※

上主，祢已知曉，

瞻之在前，忽焉在後，※

聖手所指，不離左右。

祢的知識深奧無比，※

為我確實高不可及。

我到何處，才能躲開祢的神能？※

我到何處，方能逃避祢的面容？

我到天上，祢已在那裏，※

我潛入陰府，祢也在那裏。

我若振翼飛往日出之鄉，※

我若遁跡息影於遼海之濱，

祢的手仍在那裏引導着我，※

祢的右手依然緊緊地握着我。

我若說：願黑暗把我籠罩，※

願我四周的光明變為黑夜；

但黑夜爲祢並非朦朧，十
黑夜與白晝同樣光明，※
黑暗與光明爲祢完全相同。

對經一

復活期外：上主，祢的知識深奧無比。

十二月十七／廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：黑夜與白晝將同樣光明，阿

肋路亞。

貳

對經二

復活期外：我是明察人心，洞悉肺腑

的上主；我要依照各人的善

惡，予以賞罰。

十二月十七／廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我認識我的羊，我的羊也認
識我，阿肋路亞。

上主，我的臟腑原是祢造成，※

祢使我在母胎中成型。

我稱謝祢，祢神奇地把我創造，※

我深切了解祢工程的奧妙。

我未見天日之前，※

我在母胎受造時，

我的靈魂，祢已完全知曉，※

我的形骸，祢已完全明瞭。

我尚未出生，祢已洞察，※

祢的書卷全部記錄。

歲月尚未開始，※

壽限早已註定。

天主，祢的計劃爲我是何等深奧！※

祢的意念浩繁，不可勝數。

我若計算，多於沙粒，※

我若醒來，祿仍然與我同在。

對經三

天主，求祢明察我，認清我的心思，※
考驗我，洞悉我的念慮。

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬

看我是否誤入歧途，※

有都賴祂而存在。

引我邁向永生的道路。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

對經二

復活期外：我是明察人心，洞悉肺腑

身，派遣我向貧苦人傳報喜
訊。

的上主；我要依照各人的善

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮

惡，予以賞罰。

感謝天父，使我們在光明中，※

十二月十七、廿三：為了熙雍，我決

堪享聖徒的福分。

不緘默，直到她那位正義者

祂救我們脫離黑暗的權勢，※

出現，大放光明。

把我們徙置到祂愛子的國土。

復活期：我認識我的羊，我的羊也認

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

識我，阿肋路亞。

獲得了罪赦。

聖歌 哥一，12、20：基督是超

祂是看不見的天主的肖像，※

越萬物的長子，祂在萬有

是超越萬物的長子。

中高居首位。

因為上天、下地的一切，

無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬

物都賴祂而存在。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮

耀充滿大地，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹，二，3-6

如果我們遵守基督的命令，我們就知

道我們認識祂。那說「認識祂」而不遵守

祂命令的，是撒謊的人，在他心內就沒有

真理。但是誰若遵守祂的道，他對天主的

愛才圓滿無缺。這樣我們就知道我們是與

祂相契合。那說住在祂內的，就該照祂所

行的去行。

短對答詠

領：上主，求祢保護我，有如眼中的

瞳人。 答：上主：

領：讓我們藏身在祢的翼蔭下。

答：有如眼中的瞳人。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：天主，求祢運用手臂，大施

神威，把心高氣傲的人擊潰，

提拔弱小卑微。

禱詞

永恆的聖父對我們的慈愛超越諸天；我們

現在以歡欣鼓舞的心情呼求祢：

上主，願投靠祢的人都興高彩烈。

上主，祢派遣聖子降來，不是為審判世界

，而是為拯救世界。

求祢使祢的光榮犧牲，帶給我們豐富的

恩寵。

上主，祢選派了祭司，為基督服務，分施

祢的恩惠，

求祢賞賜他們忠於職守，知識豐富，充

滿愛心。

祢召叫了修士修女為天國的緣故度貞潔的

生活，

求祢使我們忠貞不貳，追隨祢的聖子。

祢從起初就造了男人女人，使他們結為夫

婦，

求祢保護所有的家庭，使他們在純正的

愛中度日。

祢藉着基督的犧牲，赦免了人類的罪過，

求祢恩賜所有亡者獲得罪赦。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，祢慈悲為懷，願用天上

的財富滿足飢渴者的心靈，求祢也以豐富

的恩寵滿足我們的需要。

結束詞 見常用經文

第四週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請到上主面前謳歌歡呼。

聖詠第九四首，見3頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報曉，

黎明在望，

基督喚醒我們的睡夢，

重振我們的精神。

二、起來吧！不要再昏睡！

正直和淡泊的人，

清醒吧！

天國已經臨近。

三、曙光已經出現，

勞苦負重的人，

期待着光輝的一天，

讚頌上主慈恩。

四、我們呼號哀求，

投靠耶穌，

遠離昏瞶與邪惡，

永保聖潔的身心。

五、基督，請把睡魔驅除，

折斷夜的鎖鏈，

解除往日的罪污，

恩賜我們煥然一新。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

享受榮耀，

世世無窮。阿們。

日間用

一、廣施寬仁的上主，

求祢大發慈悲，

賜我愛火，

消除心靈的罪污。

二、世海艱險，

身受流浪的痛苦，

求祢接引我們，

安抵天鄉港埠。

三、真理之主，生命的源頭，

祢的泉水使人滿足，

雙目尋求祢的人，

才會獲得真福。

四、我們舉心向上，

歌頌祢的偉大，

時時不忘讚美祢——

光榮的上主。

五、大慈大悲的天父，

偕聖子及聖神，

世世爲王，

享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四三：百姓的災禍

「靠那愛我們的主，我們在一切事上大獲全勝。」（羅八，37）

壹

對經一：上主，祢救了我們，我們永

遠稱謝祢的名號（復：阿肋

路亞）。

天主，我們親身聽過，十

祖先也會向我們述說：※

祢昔日在他們的時代所行的偉業。

祢爲栽培他們，親手驅散了外人，※

祢爲發展他們，親手磨難了異民。

他們不是靠刀劍佔領土地，※

也不是靠武器，獲得勝利。

而是賴祢的手臂和祢的威儀，※

因爲他們博得了祢的歡心。

天主，祢是我的君王，※

是祢使雅格打了勝仗。

我們靠祢克勝了仇敵，※

憑祢的名踐踏了叛逆。

因爲我依靠的，不是弓箭，※

拯救我的，也不是刀劍。

而是祢救我們脫離了對頭，※

使仇恨我們的人蒙羞。

我們常以天主而自豪，※

永遠稱謝祢的名號。

對經一：上主，祢救了我，我們永

遠稱謝祢的名號（復：阿肋

路亞）。

貳

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢

的子民遭受侮辱（復：阿肋

路亞）。

天主，現在祢却拋棄我們，十

使我們飽受欺凌，※

臨陣退却，讓敵人大肆搶掠。

使我們有如待宰的羔羊，※

到處漂泊，流亡異邦；

將祢的子民廉價賣出，※

並沒有從中致富。

使我們遭受鄰邦的凌辱，※

被四週的人民嘲笑欺侮；

祢使我們成爲異民的話柄，※

外邦人都向我們冷嘲熱諷。

我終日遭受侮慢，※

時常羞愧滿面。

我常聽到羞辱與欺凌者的聲音，※

又面對強敵和復仇的人民。

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢

的子民遭受侮辱（復：阿肋

路亞）。

叁

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲

拯救我們。

我們沒有忘記祢，+

也沒有違背祢的盟約，※

現在却身受這一切災禍。

我們的心沒有背棄祢，※

我們的腳沒有遠離祢。

祢却把我們拋棄在野狗的地區，※

以死亡的陰影把我們遮蔽。

如果我們忘却了我們的天主，※

或向外邦的神明求助，

洞悉人心隱密的天主，※

對此事豈能究查不出？

其實，是爲了祢，+

我們成天被人殺傷，※

被人視作待宰的羔羊。

我主，醒來！祢爲什麼仍在沈睡？※

起來！請不要把我們永遠拋棄。

祢爲什麼坐視不顧？※

忘記我們的辛酸和痛苦。

我們俯伏在灰土中，※

身體傾倒在地面上。

上主，求祢起來，援助我們，※

大發慈悲，拯救我們。

對經三：上主，求祢起來，大發慈

悲，拯救我們。

領：主，惟獨祢有永生的話，

答：我們去投奔誰呢？
唸適合今日的誦讀及結束禱詞

晨禱

讚美詩

一 旭日初升

我們懇切求主，
恩賜今天的生活，
不受罪惡染污。

二 謹口慎言，

不與人爭吵，
護守眼目，
虛榮不貪圖。

三 心地純潔向善，

排除惡念，
飲食有節制，
驕傲最可惡。

四 當白晝消逝，

黑夜再來時，
我們能以聖潔的心，
讚美上主。

五 光榮歸於父，

及子及聖神，
同聲頌揚，時時處處。阿們

聖詠吟唱

聖詠一四二，1-11：危難中的

祈禱

「人成義，不是靠遵守法律，而是靠信仰
耶穌基督。」（迦二，16）

復活期外：上主，求祢使我清晨得蒙
祢的憐愛。

十二月十七-廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求
祢快來拯救我。

復活期：上主，為了祢的名，請使我

生存，阿肋路亞。

上主，求祢俯聽我的祈禱，十

側耳聆聽我的哀號，※

憑祢的真誠和正義俯允我！

請不要審訊祢的僕人，※

因為衆生在祢面前不得稱爲義人。

仇人迫害我，摧殘我的生命，※

置我於幽谷，視我如死人；

因而我的精神萎靡不振，※

我的心靈惶恐不安。

我回憶以往的時日，十

追念祢的一切奇事，※

凝思祢手中的作爲，

我不禁向祢伸開雙手，十

我的心渴望祢，※

有如旱田之望甘雨。

上主，

求祢快來俯聽我，※

因爲我的精神已經萎靡。

不要對我轉面不顧，※

免得我像別人一樣陷入陰府。

我全心仰賴祢，※

請使我清晨得蒙祢的憐愛。

我舉心嚮慕祢，※

讓我認識應走的道路。

上主，我一心投靠祢，※

請救我擺脫我的仇敵。

祢是我的天主；十

求祢教導我奉行祢的旨意，※

願祢的善神引領我走上坦途。

上主，爲了祢的名，請使我生存，※

憑祢的公義，請救我脫離憂患。

對經一

復活期外：上主，求祢使我清晨得蒙

祢的憐愛。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主，為了祢的名，請使我

生存，阿肋路亞。

聖歌 依六六，10、14 a：聖城

中的安慰和喜樂

「天上的耶路撒冷是自由的，她是我們的

母親。」（迦四，26）

對經二

復活期外：上主主要在耶路撒冷廣賜和

平，浩蕩無際。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我會再來看你們，你們那時

就會滿心喜樂，阿肋路亞。

凡喜愛耶路撒冷的，十

請同她一起歡樂，※

因她而歡欣踴躍。

凡為她而憂傷的，請同她盡情歡樂！※

好讓你們飽享她的撫慰與恩澤；

體驗她慈愛的甜蜜，※

分享她豐盈的富裕。

因為上主這樣說：※

我要向她廣賜和平，浩蕩無際；

我要賜給她萬國的財寶，※

好似滿溢的河流。

她必將乳兒抱在懷中，※

放在膝上搖晃。

猶如母親撫慰嬰兒，十

我要同樣撫慰你們，※

使你們在耶路撒冷得到溫馨。

你們見了，內心必將歡暢，※

你們的骨骼也要像嫩草一樣滋長。

對經二

復活期外：上主要在耶路撒冷廣賜和

平，浩蕩無際。

十二月十七 / 廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我會再來看你們，你們那時

就會滿心喜樂，阿肋路亞。

聖詠一四六：上主的威能和美善

「天主，我們讚美祢；上主，我們歌頌祢。」

對經三

復活期外：歌頌我們的天主，甘飴之

至。

十二月十七 / 廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，
請勿遲延。

復活期：上主重建了耶路撒冷，醫治

了破碎的心靈，阿肋路亞。

請讚頌上主，+

歌頌我們的天主是件美事，※

讚美頌揚祢，甘飴之至。

上主重建了耶路撒冷，※

聚集了離散的以色列。

祂醫治了破碎的心靈，※

親自包紮他們的創傷。

點點繁星，由祂制定，※

顆顆星辰，是祂命名。

上主至大至尊，威能無比，※

祂的智慧無法估計。

上主將謙虛的人扶起，※

將作惡的人貶抑至地。

請唱感恩的詩歌，

稱謝上主，※

彈琴頌讚我們的天主！

祂以雲霧遮蔽高天，※

把雨露賜給農田；

祂使青草生於羣山，※

創造植物供人吃穿。

祂將食物賜給家畜，※

飼養索食的鴉雛。

駿馬名駒，祂不喜歡，※

猛將勇士，祂不中意。

祂只喜愛那敬畏祂的人，※

賞識那信賴祂慈愛的人。

對經三

復活期外：歌頌我們的天主，甘飴之

至。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主重建了耶路撒冷，醫治

了破碎的心靈，阿肋路亞。

簡短讀經

羅八，18-21

現在的苦楚，與將要顯示在我們身上的光榮，是無法相比的；受造之物都熱切期待天主子女的顯揚，因為受造之物屈服在無常的狀態之下，並不是出於自願，而是由於使它屈服的那一位這樣決定的；但受造物仍然希望，脫離敗壞的控制，而享受天主子民光榮的自由。

短對答詠

領：上主，我徹夜不眠，思念着祢。

答：上主：

領：因為祢助祐了我。

答：思念着祢。

頌：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢使祢的子民認識

救恩，並赦免我們的罪過。

禱詞

我們的救恩來自天主，現在我們誠懇地呼

求祂：

上主，祢是我們的生命。

我們的主耶穌基督的父，我們讚美祢，因

為祢慈悲為懷，派遣聖子來拯救我們，

藉着基督的死亡和復活，使我們重生，

獲得永生的希望。

祢在基督內更新了按照祢肖像所造的人類，

求祢使我們相似祢的聖子。

我們的心靈因嫉妬仇恨，受到創傷，

求祢藉所賜予的聖神，賜給我們愛德。

求祢今天給工人工作，給飢餓的人食物，

使憂苦的人快樂。

賞賜所有的人寵惠和救恩。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢使我們真正了解祢所賜予

人類的救恩，幫助我們擺脫罪惡的控制，

使我們有生之年，能自由而忠誠地侍奉祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，153—160 (卅)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：主說：你們如果愛我，就該

遵守我的命令。

上主！請體恤我的苦難，來救拔我，※

因為我沒有忘記祢的法律。

請為我申冤，來釋放我，※

依照祢的諾言，使我生活。

惡徒不能獲得救恩，※

因為他們不遵守祢的聖訓。

上主，祢一向大慈大悲，※

請照祢的旨意，賜我生活。

迫害我的人何其衆多，※

我却未曾違背祢的盟約。

我一看見惡徒，就心生厭煩，※

因為他們不遵守祢的規範。

上主，請看我如何喜歡祢的訓令，※

祢是仁慈的，請賜給我生命。

祢法律的綱領，就是真理，※

祢一切公正的典章永世不移。

對經一：主說：你們如果愛我，就該

遵守我的命令。

聖詠一二七：天倫之樂乃上主

所賜

「但願上主從熙雍降福你，就是說：藉祂的教會降福你。」（阿諾比）

對經二：但願上主降福你，賜你終生

安寧。

凡誠心誠意敬畏上主，※

遵行祂道路的人，真是有福！

你吃雙手勤勞的果實，※

你必有福，萬事亨通！

你的妻子在你的內室，※

像結實纍纍的葡萄樹。

你的兒女圍繞着餐桌，※

好像橄欖樹的嫩枝！

請看，敬畏上主的人，※

就有這樣的好福氣！

但願上主從熙雍降福你，※

使你終生得享耶路撒冷的幸福。

願你看到兒孫滿堂，五世其昌，※

並願天主的子民富強安康！

對經二：但願上主降福你，賜你終生

安寧。

聖詠一二八：受過迫害的百姓重

新表示信賴

「教會論及自己所遭受的一切。」

(聖思定)

對經三：天主必要協助你，擊敗你的

敵人。

我自幼就多次受人迫害，※

願以色列子民這樣說：

我自幼就多次受人迫害，※

他們卻沒有勝過我。

他們在我背上留下傷痕，※

像農夫犁出的深長泥溝。

上主却公正不偏，※

將惡人的繩索斬斷。

願所有仇恨熙雍的人，※

蒙受羞辱，轉身逃遁！

願他們像屋頂的野草，※

不待長成，就已枯槁！

收割的人，手中不夠一把，※

捆禾的人，胸前不滿一捆。

過路的也沒有人說：十

願上主降福你們，※

我們奉上主的名祝福你們。

對經三：天主必要協助你，擊敗你的

敵人。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，三，23-24

天主的命令是要我們相信祂的子耶穌基督的名，並按照祂的吩咐，彼此相愛。

誰遵守天主的命令，就住在天主內，天主也住在祂內。藉着天主所賜給我們的聖神，我們就知道天主住在我們內。

領：上主，求祢指引義人。

答：天主，祢明察人的肺腑。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

智一，1-2

世界的統治者，你們要愛護正義，對

上主要有正確的觀念，以誠樸的心尋求上主

：因為誰不試探天主，就可以找到天主；誰對上主不有信心，上主必顯示給他。

領：你要信賴上主，致力善行，

答：才能安居樂土，享受康寧。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠的向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

希一二，1-2

我們該排除各種障礙，和糾纏我們的罪過；以耐心奔向擺在我們面前的賽程，常注視着耶穌，祂是信德的創始者和完成者。

領：我的心靈期待上主，

答：期待着上主的許諾。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、全能的天主，

祢的光明照耀大地，

白晝將盡時，

我們以禱聲讚美祢。

二、太陽西斜，黃昏已近，

夜幕又將低垂，

萬物依時序變化，

生息不已。

三、至高的上主，

護祐祢疲倦的僕人，

遠離罪惡的污染，

不受黑暗的侵襲；

四、求祢照顧我們，

得到適當的休息，

在祢慈恩的照耀下，

永保純潔的心地。

五、大慈大悲的天父，

願祢偕聖子及聖神，

萬世爲王，

統治山河大地。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四三：求賜勝利與和平

「當耶穌戰勝世界的時候，祂的手學會了

戰鬪；因為祂說：「我已戰勝了世界。」

(聖怡樂)

壹

對經一

復活期外：上主是我的力量，我的干

城，我的避難所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主是我的干城，我的救星，

阿肋路亞。

上主、我的磐石應受讚頌！※

祂訓練我如何迎戰，指導我從事戰爭。

祂是我的力量，我的堡壘，※

我的干城，我的救星；

祂是我的盾牌，我的避難所，※

祂使萬民都來歸服我。

上主，人算什麼，祢對他如此關懷？※

世人又算什麼！祢對他如此眷愛？

他的生命不過是一口氣息，※

人的歲月有如過眼雲煙。

上主，求祢使高天低垂，

親臨人間，※

祢觸摸羣山，羣山立即冒煙。

求祢發出閃電，將敵人驅散，※

射出祢的利箭，使他們混亂。

求祢從高處伸手救拔我，※

救我脫免洪水和敵人的掌握。

他們滿口謊言，※

舉手發誓，也是欺騙。

對經一

復活期外：上主是我的力量，我的干

城，我的避難所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求祢快來拯救我。

復活期：上主是我的干城，我的救星，

阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：奉上主為天主的民族，真

有福氣。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我們要感謝天主，祂藉著我

們的主耶穌基督賜給了我們

勝利，阿肋路亞。

天主，

我要向祢高唱新歌，※

彈着十弦琴向祢奏樂。

祢使君王獲得了勝利，※

拯救了祢的僕人達味。

求祢由無情的刀劍下搶救我，※

從外邦人的手中搭救我！

他們滿口謊言，※

舉手發誓，也是欺騙。

願我們的兒子從小就像茂盛的果樹，※

願我們的女兒像宮殿中彫刻的石柱！

願我們的倉廩中，食糧時常充滿，※

願我們的牧場上，羊羣成千累萬！

願我們的牛羣繁殖肥壯，+

城牆沒有塌陷，也無人陣亡，※

願我們的街市中沒有悲傷！

身處此境的百姓，多麼幸福，※

奉上主為天主的民族，真有福氣！

對經二

復活期外：奉上主為天主的民族，真

有福氣。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我們要感謝天主，祂藉著我

們的主耶穌基督賜給了我們

勝利，阿肋路亞。

聖歌

默一一，17、18，一二，

10、12：天主的審判

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：耶穌基督昨天、今天、直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

今、昔永存的上主，全能的天主！十

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，十

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威。

那日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

週目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：耶穌基督昨天、今天、直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

簡短讀經

參照哥一，23

你們要在信德上站穩，堅定不移，你

們由聆聽福音所得的希望，總不要放棄。這

福音已傳給天下萬民。

短對答詠

領：上主是我的牧者，我實在一無所

缺。

答：上主……

領：祂使我憩息在翠綠的草地上。

答：我實在一無所缺。

領：願光榮歸於父：答：上主……

謝主曲對經：上主使慕義如飢似渴的人獲

得飽飫，欣饗美味。

禱詞

基督是萬民的光明，是所有生靈的喜樂。

我們要以虔敬的心祈求祂：

主，求祢賜給我們光明，平安和救恩。

聖父永恆的真光和聖言，祢來到世界是為

拯救所有的人，

——求祢引導教會中的望教者，使他們在祢

內得到光明。

主，求祢不要看我們的罪過，

——因為祢一向寬恕為懷。

祢願意人類用自己的天賦探求宇宙萬物的

奧秘，以統治世界，

——求祢使一切科學和技術都能彰顯祢的光榮，謀求人類的福利。

求祢保護所有為服務人羣而獻身的人，

——使他們的工作能自由而順利的推行。

主，祢所關閉的無人能開啓，

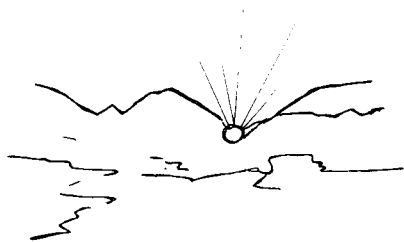
——求祢使那些懷着復活的希望而去世的人，能進入祢的光明。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢垂聽我們在這傍晚所作的祈禱，使我們追隨祢聖子的芳踪，能以堅忍不拔的毅力，結出善工的果實。

結束詞 見常用經文



第四週：星期五

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：上主良善寬仁，請讚美祢的聖名。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報平安，

驅散黑夜的陰影，

至高的天主，

我們向祢呼求，

使我們不再驚恐。

二、萬物寂靜時，

大家熟睡中，

基督，祢悄悄到來，

保護我們，

給大地帶來光明。

三、求祢從惡夢中喚醒我們，

自黑暗的牢獄中，

拯救我們，

使我們重見天日，

獲享新生命。

四、光榮歸於父及子及聖神，

三位一體的天主，

願萬民都能分享，

祂的和平、生命、光明，

永遠讚美祢的聖名。阿們。

日間用

一、創造萬有的主，

祿是聖父的光榮，
沒有祿聖寵的扶助，
我們就會膽戰心驚。

二、與祿的聖神同在，
與祿的教會同行，
邪魔的陰謀詭計，
永遠無法得逞。

三、雖然身在塵世，
負擔繁重，
但願主福祐，事主忠誠，
罪過蒙主寬容。

四、基督，大慈大悲的君王，
光榮歸於祿，
及父及聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠五四：申斥背信的朋友
「耶穌開始恐懼驚慌」（谷一四，33）

壹

對經一：我的天主，求祿不要轉面不
理我的哀告。

天主，求祿傾聽我的祈禱，※
不要轉面不理我的哀告。

求祿注視我，垂允我，※
我痛苦、悲歎、憂傷欲絕：

仇敵的叫囂，惡人的壓迫，※
他們嫁禍於我，瘋狂地把我折磨。

我憂心如焚，※
死亡的恐怖籠罩我。

恐懼與戰慄侵襲我，※
使我驚惶失措。

我說：「但願我插翅如鴿，※
遠走高飛，尋覓安身之所。」

我要往遠處逃亡，※
棲身在荒野的地方。」

我要趕快尋找避難所，※

躲過這場風波。

對經一：我的天主，求祢不要轉面不

埋我的哀告。

貳

對經二：上主必將救我們脫離仇人和

陰謀者的手。

主啊！求祢擾亂他們的語言，※

因為我在城裏見到暴動和騷亂。

他們日夜在城牆上巡行，※

兇殺搶劫到處發生。

人們爾虞我詐，※

流氓地痞市井稱霸。

如果我的仇人辱罵我，

我還可以容忍，※

如果恨我的人欺凌我，

我還可以退讓；

可惜是你，我的同僚，※

我的夥伴，我的友好。

我們會親密相處，促膝交談，※

隨人羣一同進入天主的聖殿。

對經二：上主必將救我們脫離仇人和

陰謀者的手。

叁

對經三：將你的重擔托給上主，祂必

扶持你。

我要呼求天主，※

上主必拯救我。

不論清晨、中午或黃昏，※

我一哀聲苦訴，祂必俯聽。

攻擊我、迫害我的人不可勝數，※

上主必救我安然脫險。

永恆的天主必俯聽我，

使他們挫敗，※

因為他們目無天主，不肯悔改。

我的同伴違背了誓言，※

出手攻擊自己的盟友。

他口出甜言蜜語，

心裏却詭計多端，※

他油腔滑調，口蜜腹劍。

把你的重擔托給上主，

祂必扶持你，※

絕不讓義人動搖跌倒。

天主，求祢把他們投入死亡的深淵，+

兇手和騙徒必將夭折，※

上主，我全心信賴祢。

對經三：將你的重擔託給上主，祂必

扶持你。

領：我兒，你應注意我的智慧。

答：側耳傾聽我的見解。

唸適合本日的誦讀和結束禱詞

乙、常年期外

讚美詩 見季節專用

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應念

下列三篇聖詠。

聖詠七七，1 ~ 39：天主的美善和

百姓的無信

「這些事都是我們的鑑戒。」

(格前一〇，6)

壹

對經一：我們的祖先給我們傳報了上

主所行的奇蹟(復：阿肋路

亞)。

我的子民，你們要聽我的教言，※

側耳細聽我的訓勉。

我要開口講述我的比喻，※

我要揭開歷史的奧秘。

就是我們所知所聞，+

祖先講給我們的事蹟，※

我們不能隱瞞後代子孫；

要把上主的光榮和威能，+

以及祂所行的奇蹟，※

傳述給下一代的人聽。

上主曾向雅格頒佈了誠命，※

給以色列制定了法令；

凡祂吩咐我們祖先的話，※

都要告知後代子孫。

使他們也都知悉，※

日後再告訴他們的後裔；

使他們仰望天主，+

常記住祂的偉業，※

遵守祂的規誡。

免得他們步武祖先的後塵，※

成爲冥頑叛逆的子民，

對天主缺乏堅定的信心，※

對祂也沒有不變的忠貞。

厄弗辣的子孫，是射箭能手，※

與敵交鋒，却臨陣逃走。

他們不守天主的誓盟，※

拒絕遵行天主的訓令。

他們忘却了天主的作爲，※

和上主給他們顯示的奇蹟。

就是上主在埃及和左罕之地，※

在他們祖先面前所顯的神蹟。

祂分開了大海，領他們過去，※

使大水豎立，有如牆壁。

白天祂以雲柱引導他們，※

黑夜用火柱光照他們。

在曠野中，祂把岩石敲破，※

泉水湧出，使他們止渴。

祂使溪水從磐石湧出，※

匯集成奔流的江河。

對經一：我們的祖先給我們傳報了上

主所行的奇蹟（復：阿肋路

亞）。

貳

對經二：以色列子民吃了瑪納，喝了

靈水，這是從伴隨他們的神

磐石湧出的水（復：阿肋路

亞）。

他們仍然作惡得罪上主，※

在沙漠中激怒至高之主。

他們心中試探天主，※

要求他們貪吃的食物。

出言反抗天主說：※

「天主豈能在沙漠裏設筵？」

祂曾使磐石出水，匯成巨流，※

祂還能賜給百姓食糧或鮮肉？

天主聽了，大發雷霆，十

向雅格燃起了怒火，※

對以色列義憤填胸。

因為他們不相信天主，※

也不仰賴祂的救助。

天主却命雲彩下降，※

開啓了上天的水閘。

給他們降下瑪納，※

賞給他們天上的糧食。

世人分享了天使的食糧，※

祂賜下食物，使他們飽享。

天主從空中掀起了東風，※

以祂的大能引來了南風。

祂使食物繽紛落下，※

祂賜下的飛鳥多如海沙。

降在他們軍營中間，※

落在他們帳幕的四邊。

他們吃了，而且吃得很飽，※

天主完全滿足了他們的需要。

他們却貪得無饜，※

食物在口，尚未下嚥，

天主便對他們大發雷霆，十

殺死了他們健壯的男子，※

擊斃了以色列優秀的壯丁。

對經二：以色列子民吃了瑪納，喝了

靈水，這是從伴隨他們的神

磐石湧出的水（復：阿肋路

亞）。

叁

對經三：他們想起天主是磐石和救主

（復：阿肋路亞）。

儘管如此，他們仍然犯罪，※

不相信天主的奇異作爲。

天主使他們的時日迅速過去，※

使他們的歲月突然消逝。

他們被擊殺時，才尋求天主，※

回心轉意，急切投奔天主；

才想起天主是他們的磐石，※

至高的天主是他們的救主。

但是他們滿口謊言，※

以唇舌欺騙上天。

他們對天主毫無誠心，※

對祂的盟約也不忠貞。

天主却慈悲爲懷，赦免罪孽，※

並沒有把他們消滅。

祂多次抑制怒火，※

從不把義憤全部發洩。

天主顧念他們不過是血肉，※

如風吹過，不再回頭。

對經三：他們想起天主是磐石和救主

(復·阿肋路亞)。

領答句，誦讀和結束禱詞，見季節專用

晨 禱

讚美詩

- 一、天主，光明的創造者，
祢是上天的光明，
祢以慈父的手臂，
創造萬物，照顧人類。
- 二、黎明使星光隱退，
海洋披上一層淡紅的外衣，
濕潤的微風吹起，
給大地灑上滴滴露水。
- 三、朝日東昇，
夜影逐漸消失，
象徵基督的曉星，
喚醒大地，不再沉睡。

四、上主，永不沒落的太陽，

祢是光明的光明，
祢是大能的至一，
至一又有三位。

五、救主，我們歌頌祢，
向祢俯伏敬拜；
願祢偕聖父及聖神，
同受讚美。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我
「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」(弗四，23-24)

對經一

復活期外：天主，求祢給我再造一顆
純潔的心，在我身內注入堅
強的精神。

十二月十七/廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祂是上主，厄瑪努爾便是祂偉大的名號。

復活期：基督為我們犧牲了自己，當作供品和祭物獻給天主，阿

肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※
祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪過。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※
我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我作了祢視為邪惡的事；

因此祢在判決時，顯示了祢的正義，※
祢在斷案時，表現了祢的公正。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※
求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※
洗滌我使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※
使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※
消除我的一切邪惡。

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我身內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，十
求祢豁免我的血債，※

我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因為祢並不喜歡祭獻，※

我獻上全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

為耶路撒冷重建城垣。

祢必悅納合宜的犧牲，

祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：天主，求祢給我再造一顆

純潔的心，在我身內注入堅
強的精神。

十二月十七、廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祢是上主，

厄瑪努爾便是祂偉大的名號。

復活期：基督為我們犧牲了自己，當

作供品和祭物獻給天主，阿

肋路亞。

聖歌 多一三，10、15，17、19

：為子民的得救而謝恩

「天主將耶路撒冷聖城指給我，這聖城

具有天主的光榮。」（默二一，10、11）

對經二

復活期外：耶路撒冷，歡樂吧！因為

萬民都要靠你而聚集到上主

面前。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：天主之城、耶路撒冷，你將
放射燦爛的光輝，阿肋路亞。

上主的一切選民，請讚美上主，※
你們要歡慶佳節，歌頌上主。

天主的京城，耶路撒冷，※

上主懲罰了你，是因你的罪行。

你要以善行讚美上主，※

頌揚萬世萬代的天主，

好使祂在你內重建帳幕，+

為你召回一切俘虜，※

使你萬世萬代喜慶歡樂。

你將放射燦爛的光輝，※

大地四極將前來向你膜拜；

萬民由遠處都向你蜂擁而來，※

獻上禮品，

朝拜在你內的上主。

他們將以你的地區視為聖地，※

要在你內稱呼那偉大的名號。

你將因你的子女而喜樂，+

因為他們都將蒙受祝福，※

聚集到上主面前。

愛慕你的人，多麼幸福，※

看到你安享太平，如何高興。

我的靈魂，請讚美上主，+

因為我們的天主上主，

從多災多難中，※

拯救了祂自己的聖城、耶路撒冷。

對經二

復活期外：耶路撒冷，歡樂吧！因為

萬民都要靠你而聚集到上主

面前。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：天主之城、耶路撒冷，你將
放射燦爛的光輝，阿肋路亞。

聖詠一四七，12-20：重建耶路

撒冷

「你來，我要把新娘——羔羊的淨配，指給
你看。」（默二一，9）

對經三

復活期外：熙雍，你要讚頌你的天主，

祂向大地發出諭旨。

十二月十七-廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我看到新耶路撒冷從天而降，

阿肋路亞。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了你城中的子女，

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一嘯氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從來沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經三

復活期外：熙雍，你要讚頌你的天主

祂向大地發出諭旨。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我看到新耶路撒冷從天而降，

阿肋路亞。

簡短讀經

迦二，19 b ~ 20

我已同基督被釘在十字架上。所以我生活，已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是靠我對天主子的信仰而生活，祂愛了我，且爲我犧牲了自己。

短對答詠

領：我呼求至高者上主、施恩於我們的天主。
答：我呼求：

領：祂必從天上施恩，來拯救我。

答：呼求施恩於我們的天主。

領：願光榮歸於父： 答：我呼求：

讚主曲對經：由於我們的天主慈悲爲懷，

旭日才由高天照耀我們。

禱詞

天主創造了人類，並藉聖子救贖了人類，祂仍然時時照顧我們。現在我們懷着依恃之情，向祂祈禱：

上主，求祢俯聽，求祢照顧祢的子民。仁慈的天主，求祢指引我們的脚步，走上聖德的道路，
——使我們常思念真實、公正和高尚的事物。
爲了祢的聖名，不要永遠拋棄我們！

——上主，不要廢除祢與我們訂立的盟約。
求祢看我們懺悔的心和謙虛的精神，悅納我們的祈禱，

——因爲凡信賴祢的，決不會蒙受羞辱。

祢曾藉基督召叫我們充任先知的職務，

——求祢使我們忠實地宣揚祢的威能。

我們的天父……

結束禱詞

上主，求祢廣施恩寵，使我們在祢的

護祐之下，小心翼翼地，遵守祢的誠命，

現世得蒙撫慰，來世獲享永福。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，161~168 (卅)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，愛慕祢法律的，必得

享平安。

權貴無緣無故地迫害我，※

我仍然敬畏祢的聖言。

我對祢的諾言欣喜若狂，※

像發現了寶藏的人一樣。

我憎惡一切欺詐，※

我却愛慕祢的律法。

因爲祢斷案，大公無私，※

我要每天讚美祢七次。

愛慕祢法律的，必得享平安，※

他們沒有失足的危險。

上主，我期待祢的救助，※

上主，我遵守祢的法度。

我恪守祢的規誡，※

我喜愛祢的法則。

我遵守祢的誠命，祢的勸言，※

我的一切道路都在祢面前。

對經一：上主，愛慕祢法律的，必得

享平安。

聖詠一三二：兄弟們和睦相處的

欣悅

「我們要彼此相愛，因為愛出自天主。」

(若壹，四，7)

對經二：衆信徒一心一意，團結一致。

弟兄們同居共處，※

多麼美好，多麼幸福！

像一種珍貴的香液，使人清爽，+

倒在亞郎的頭上，發散芬芳，※

也薰香了他的衣裳。

又像落在熙雍山上的、赫爾蒙的朝露，+

上主將在那裏賜福，※

賜與永生的幸福。

對經二：衆信徒一心一意，團結一致。

聖詠一三九，1-9，13-14：

祢是我的避難所

「人子要被交在罪人手裏。」

(瑪二六，45)

對經三：上主，祢是我有力的救助，

求祢保護我，免遭惡人欺侮。

上主，求祢救我脫離惡人，※

保護我擺脫暴徒。

他們居心不正，※

天天製造紛爭；

他們口舌傷人，有如蛇蝎，※

他們雙唇之內暗藏毒液。

上主，求祢拯救我，

免遭惡人欺侮，※

保護我擺脫暴徒。

他們圖謀使我失足跌倒，※

傲慢的人給我暗設圈套；

給我張起羅網，※

沿途掘下陷阱。

我向上主說：祢是我的天主，※

上主，請俯聽我的哀禱苦訴。

我主上主，祢是我有力的救助，※

在作戰時，祢掩護了我的頭顱。

上主，請不要讓惡人的陰謀得逞，※

不要容他們的詭計成功。

我深知，上主必將維護弱小，※

必為貧困的人主持公道。

義人要讚頌祢的聖名，※

善人將在祢的面前安度一生。

對經三：上主，祢是我有力的救助，

求祢保護我，免遭惡人欺侮。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一二，17 a，19 b ~ 22

對人不可以怨報怨，因為經上記載上

主的話說：「報仇是我的事，我必要報復

」。所以如果你的仇人餓了，你要給他飯

吃；渴了，要給他水喝，你不可為惡所勝

，而要以善勝惡。

領：上主的慈愛永遠常存，

答：祂為遵守祂誠命的人維護正義。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯

救世人，甘願受了十字架的苦刑，求祢寬

恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後

不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

若壹，三，16

基督爲我們犧牲了性命；這樣我們才認識了天主的愛，我們也應當爲弟兄們犧牲性命。

領：上主是慈善的，請你們頌謝祂，

答：祂的慈愛，永遠常存。

結束禱詞

主耶穌基督，當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，祢爲了拯救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

若壹，四，9-11

天主對我們的愛，在這件事上顯示出來：就是天主把祂的獨生子，派遣到世上來，使我們藉着祂得到生命。不是我們愛了祂，而是祂愛了我們，而且派遣了自己

的兒子，爲我們作贖罪祭，這就是愛。可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也該彼此相愛。

領：上主，我們的保護者，求祢憐視，

答：對祢的受傳者，予以眷顧。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國。現在我們自認己罪，虔恭的求祢，日後也爲我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、夕陽西下，

日近黃昏，

讓我們虔誠祈禱，

向上主唱出心底的讚頌。

三 基督，我們在祢的葡萄園裏，

辛勤耕耘，

一天的勞苦已經結束，

求祢賞賜預許的光榮。

三 是祢召喚了我們，

爭取未來的賞報，

輔導我們的工作，

振作我們疲倦的心靈。

四 基督，我們的救主，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四四：讚美天主的尊嚴

「今在、昔在的主，祢是公義的。」

(默一六，5)

壹

對經一

復活期外：上主，我要日日歌頌祢，

傳揚祢的妙工。

十二月十七、廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祢是上主，

厄瑪努爾便是祢的名號。

復活期：天主這樣深愛世人，甚至連

自己的獨生子也賜給了我們，

阿肋路亞。

我的天主，我要讚揚祢，※

我的君王，我要永遠歌頌祢的名。

我要日日歌頌祢，※

讚美祢的聖名，永不停止。

上主偉大，極堪讚揚，※

祢的偉大，不可測量。

世世宣揚祢的工程，※

代代傳述祢的大能。

稱頌祢的尊榮，※

傳揚祢的化工；

講述祢驚人的威能，※

讚揚祢無限的偉大；

懷念祢無比的甘飴，※

吟詠祢無上的正義。

上主慈悲，寬仁大方，※

緩於發怒，仁愛無量。

上主對待萬有，溫和善良，※

對祂所創造的萬物，仁愛慈祥。

上主，

願祢創造的一切都稱謝祢，※

願祢的聖徒同聲讚美祢；

講述祢王國的光榮，※

傳頌祢行事的威能，

使世人盡知祢的威能，※

和祢王國偉大的光榮。

祢的王國，永世常存，※

祢的王權，萬世無疆。

對經一

復活期外：上主，我要日日歌頌祢，

傳揚祢的妙工。

十二月十七／廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祂是上主

厄瑪努爾便是祂的名號。

復活期：天主這樣深愛世人，甚至連

自己的獨生子也賜給了我們，

阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：衆人都舉目仰望祢，祢親

近所有呼求祢的人。

十二月十七／廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：願尊貴和榮耀歸於那位不朽

、肉眼不能見的萬世君王，

阿肋路亞。

上主的諾言，信實不欺，※

上主的作爲，聖善無比。

凡跌倒的，上主必將他扶起，※

受委屈的，必使他直立。

衆人都舉目仰望祢，※

祢按時賜給他們飲食。

祢慷慨伸出雙手，※

滿足衆生的需求。

上主的行徑，至公至義，※

上主的作爲，聖善無比。

上主親近所有呼求祂的人，※

所有誠心誠意呼求祂的人。

敬畏上主的，祂就滿足他們的心願，※
俯聽他們的呼求，施以救援。

愛慕上主的，祂必保護，※

犯罪作惡的，祂必消除。

願我的唇舌稱述上主的光榮，※

衆生世世代代讚美祂的聖名。

對經二

復活期外：衆人都舉目仰望祢，祢親

近所有呼求祢的人。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：願尊貴和榮耀歸於那位不朽

、肉眼不能見的萬世君王，

阿肋路亞。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬的

讚美詩

對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實！

十二月十七 / 廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主、

天主。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王！※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，十

萬民都要前來朝拜祢，※

因爲祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實！

十二月十七 / 廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主、

天主。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

簡短讀經

羅八，1 / 2

從今以後，那些在基督耶穌內生活的人，就不被定罪了，因爲賜予生命之神的法律，在基督耶穌內，使我脫離了罪惡與死亡的法律而獲得自由。

短對答詠

領：基督爲我們的罪死了，爲領我們

到天主面前。 答：基督：

領：祂的肉身固然已被處死，祂的靈

魂仍然活着。 答：爲領我們：

領：願光榮歸於父…… 答：基督：

謝主曲對經：上主，求祢念及祢的仁慈，

正如祢向我們的祖先所作的

許諾。

禱 詞

基督是我們人生旅途中的依靠。我們現在懷着依恃的心呼求祂：

主，求祢垂憐。

基督，我們生性軟弱，易於失足犯罪，

求祢使我們賴祢的助祐，常能堅定不移。

求祢憐憫那些生來容易犯罪的人，

使他們靠祢的仁慈，常能獲得寬恕。

我們犯罪就是使祢受凌辱；我們悔改，祢

便平息義怒，

求祢赦免我們因犯罪所應得的懲罰。

祢曾寬恕罪婦，把迷失的羔羊背在肩上，

求祢不要讓祢的仁慈遠離我們。

求祢垂顧那些生前，曾仰賴祢的人，

讓他們進入祢因十字架的功勞所開啓的

天國之門。

我們的天父……

結束禱詞

全能仁慈的天主，祢爲拯救世人，甘

願派遣聖子降臨人間，受盡苦難。求祢賞

賜我們發憤勉勵，追隨祢的聖子，自我犧

牲，當作活的祭品奉獻給祢，使我們也常

飽享祢的慈愛。

結束詞 見常用經文

第四週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家聽從上主的聲音，進入

祂的安居之所。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、不夜的白晝，

永恒的光明，

祢摧毀黑暗，

恢復失去的光輝，

照亮我們的心靈。

二、祢的降生使我們康復，

祢的召喚使我們甦醒，

沒有祢的臨在，

我們確實孤苦零丁，

求祢賜我們起死回生。

三、祢使我們戰勝死亡，

擊潰黑暗和邪惡，

永恒的君王，

求祢以真光驅逐深夜的黑影，

使我們得蒙福祐，如沐春風。

四、仁慈的天父，

光榮歸於祢、及子及聖神；

願三位一體的天主，

賜給我們和平，

生命和光明。阿們。

日間用

一、無始的聖父及親生的聖子，

父子共發的聖神，

共是唯一天主，

我們求祢從天降臨。

二、祢是我們的希望，

是一切愛的源頭，

是我們喜樂的原因，

是我們渴望的救恩。

三、萬民的天父，

偕同聖子及聖神，

求祢指引我們的言行，

照顧我們的身心。

四、天主聖三，

請記起祢的寬仁，

祢創造了我們，

又用寶血再生了我們。

五、唯一真主創造了世界，

基督的愛救贖了罪人，

祂為我們受苦受難，

召選我們作祂的子民。

六、平安、德能和王權，

光榮和全能、讚頌和崇敬，

歸於至聖聖三，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠四九：對上主的真實虔敬

「我來不是廢除法律，而是為完成。」

(瑪五，17)

壹

對經一：天主傳喚乾坤，來審判祂的

子民。

上主，衆神之主，昭告普世，※

從日出直到日落之地。

天主由祂寬的照耀發發三光，※

我們的天主來臨，絕不會默然無聲；

吞噬的烈火在祂面前開道，※

旋轉的風暴在祂四周怒號。

祂傳喚乾坤，※

來審判祂的子民：

「你們給我召集我的聖民，※

就是那以犧牲與我立盟的人。」

諸天要宣佈天主的正義，※

因為法官就是天主自己。

對經一：天主傳喚乾坤，來審判祂的

子民。

貳

對經二：你在患難中，要呼求我，我

必拯救你。

我的百姓，請聽，我要發言，十

以色列，我要控告你，※

我是天主，是你的天主。

我並不因你的祭獻而責備你，※

因為你不斷向我獻全燔祭。

你家裏的牛，我用不着，※

你圈中的羊，我不需要。

森林裏的百獸，全歸於我，※

羣山中的牲畜，都屬於我。

天空的飛鳥，我都認識，※

田野的動物，我全知悉。

如果我餓了，不必對你說，※

因為宇宙萬物，都屬於我。

難道我要真吃牛肉，※

或者真要喝羊血？

你要向天主奉上讚頌的祭獻，※

向至高者還你所許的誓願。

你在患難中，要呼求我，※

我必拯救你，你要光榮我。

對經二：你在患難中，要呼求我，我

必拯救你。

叁

對經三：奉獻讚頌之祭就是光榮我。

天主却對惡人說：+

你怎配傳述我的規誡？※

你怎配提起我的盟約？

你總是惱恨我的管教，※

將我的話置諸腦後。

你與盜賊，朋比爲奸，※

跟淫亂者，同流合污。

你滿口穢語污言，※

你長舌造謠欺騙。

你一坐下，就反對你的兄弟，※

一出言，就對他吹毛求疵。

你如此行事，我一直緘默，+

你還以爲我像你一樣！※

現在我要當面責斥你，

指明你的罪狀。

忘記天主的人哪，要留意，※

免得我除掉你時，沒有人來救你。

誰奉獻讚頌之祭，就是光榮我，※

誰行爲正直，我必拯救他。

對經三：奉獻讚頌之祭就是光榮我。

領：我的子民，請聽，我要發言。

答：我是天主，是你的天主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

讚美詩 見季節專用

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應唸下

列三篇聖詠。

聖詠七七，40~72：上主的美善，

百姓的無信

「這些事都是我們的鑑戒。」

(格前一〇，6)

肆

對經一：上主拯救他們脫離敵手

(復：阿肋路亞)。

他們在曠野裏再三冒犯上主，※

在沙漠中，時常激怒天主。

他們一再試探天主，※

觸怒以色列的聖者。

忘了上主無比的能力，※

忘了祂曾救他們脫離仇敵。

祂曾在埃及顯了神蹟，※

在左罕行了奇事：·

祂使河水變成鮮血，※

使埃及人沒有水喝。

祂使成羣的狗蠅毒害他們，※

使無數蝦蟆騷擾他們。

祂使蚱蜢吃光他們的穀物，※

又使蝗蟲毀壞了他們的收穫。

祂降下冰雹，摧毀了他們的葡萄樹，※

又用嚴霜，凍死他們的桑樹。

使他們的牲畜染上瘟疫，※

使他們的羊羣患了熱病。

向他們燃起怒火，十

使震怒、恫嚇及災禍，※

成爲降災的使者。

祂不再抑制自己的義怒，※

用瘟疫殺死他們的牲畜。

擊斃了埃及每家的長子，※

把含族的頭胎全部殺死。

對經一：上主拯救他們脫離敵手

(復：阿肋路亞)。

伍

對經二：上主率領他們進入了祂的聖

山 (復：阿肋路亞)。

他像牧人一樣，領出了祂的子民，※

在曠野裏率領他們，有如羊羣。

他們在上主率領下前行，

有恃無恐，※

他們的敵人却悉遭滅頂。

上主領他們進入了祂的聖地，※

進入祂親手所佔領的山區。

親自把他們面前的異民驅散，+

把土地分給他們作爲基業，※

使以色列各支派居有定所。

他們却仍然試探並冒犯上主，※

不遵守至高者的法度。

他們一如祖先叛逆不忠，※

轉而作惡，有如翻背的弓。

他們偏設祭壇，惹起了上主的義憤，※

他們崇拜偶像，激起了上主妒恨。

天主聽見，大發雷霆，※

捨棄了以色列子民；

離開了史羅的住所，※

就是祂在人間居住的帳幕。

祂讓人把祂的約櫃擄走，※

讓光榮的約櫃落入敵手。

任由祂的子民死於刀劍，※

向祂的百姓燃起怒焰。

讓他們的青年葬身戰火，※

他們的少女終身寂寞。

他們的祭司在劍下喪生，※

他們的寡婦也不哀慟。

對經二：上主率領他們進入了祂的聖

山（復：阿肋路亞）。

陸

對經三：天主揀選了猶大支派，揀選

了達味，牧放祂的子民以色

列（復：阿肋路亞）。

上主好像從睡夢中驚醒，※

又像酒後呼喊的勇兵。

從後方攻擊敵人，※

使他們永遠蒙羞，一蹶不振。

祂捨棄了若瑟的帳幕，※

拒絕了厄弗辣的家庭。

却揀選了猶大支派，※

祂所愛的熙雍聖山。

祂建築了聖殿，高聳至天際，※

祂永遠奠定了它，穩固如大地。

祂揀選了祂的僕人達味，※

從羊棧裏召叫了達味。

使他離開牧羊的生涯，※

作祂百姓雅格的牧者，※

牧養祂的子民以色列。

他一心一意牧養他們，※

機智賢明領導他們。

對經三：天主揀選了猶大支派，揀選

了達味，牧放祂的子民以色列

列（復：阿肋路亞）。

頌答句、誦讀及結束禱詞，見季節專用。

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升，

萬象歡騰，

歌頌上主的榮耀，

感念基督的恩寵。

二 上主，祢藉基督創造萬有，

劃分了白晝與黑夜，

制定了永久的規律，

使晝夜交替運行。

三 祢是信眾的眞光，

超越時光的川流，

黑暗聞風而逃，

祢是永恒的明燈。

四 無始無終的天父，

求祢引導我們，

今天忠實地追隨基督，

充滿聖神的恩寵。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九一：讚頌造物主

「歌頌唯一聖子的功勳。」（聖達修）

對經一

復活期外：至高者，清晨歌頌祢的聖

名，傳述祢的仁慈，多麼美

好。

十二月廿四日：猶大的白冷啊，你在

猶大的諸城中並不是最小的，

因為從你那裏要出現一位領

袖，統治我的子民以色列。

復活期：上主，祢的化工何其偉大浩

繁，阿肋路亞。

至高者，稱謝祢的恩惠，※

歌頌祢的聖名，多麼美好！

清晨，傳述祢的仁慈，※

夜間，宣揚祢的真實；

彈奏十絃琴和豎琴，※

彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作為使我喜悅，※

祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁，※

祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※

愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※

作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢獨尊。

上主，請看祢的仇人如何喪亡；※
作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※

祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼睛將卑視那窺伺我的仇敵，※

我的耳朵欣聞攻擊我者遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※

像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※

在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈，

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，處事無不公允。

對經一

復活期外：至高者，清晨歌頌祢的聖

名，傳述祢的仁慈，多麼美

好。

十二月廿四日：猶大的白冷啊，你在

猶大諸城中並不是最小的，

因為從你那裏要出現一位領

袖，統治我的子民以色列。

復活期：上主，祢的化工何其偉大浩

繁，阿肋路亞。

聖歌 則三六，24-28：上主復

興祂的百姓

「他們要作天主的子民，天主要親自與他

們同在，作他們的天主。」（默二一，3）

對經二

復活期外：我要賜給你們一顆嶄新的

心，在你們五內注入新的精

神。

十二月廿四日：你們抬起頭來吧！請

看，你們的救援近了。

復活期：我要把清水灑在你們身上，

阿肋路亞。

我要把你們從異民中領出，+

把你們從各地聚集在一處，※

領你們回到自己的國土。

那時我要把清水灑在你們身上，+

淨化你們，滌除你們的不潔，※

清除你們所有的偶像。

我要賜給你們一顆嶄新的心，※

在你們五內注入新的精神。

由你們身內除掉鐵石的心，※

給你們換上一顆血肉的心；

在你們五內注入我的精神，+

使你們履行我的誠命，※

忠實執行我的諭令。

你們要在我賜給你們祖先的地方居

住，※

你們要作我的子民，

我要作你們的天主。

對經二

復活期外：我要賜給你們一顆嶄新的

心，在你們五內注入新的精

神。

十二月廿四日：你們抬起頭來吧！請

看，你們的救援近了。

復活期：我要把清水灑在你們身上，

阿肋路亞。

聖詠八：上主的尊嚴，人的高貴

「天主將萬物置於基督的脚下，使祂作全

教會的元首。」（弗一，22）

對經三

復活期外：上主，祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。

十二月廿四日：上主、萬有的天主說，

明天你們必將獲救。

復活期：一切都是你們的，你們却是

基督的，而基督是天主的，

阿肋路亞。

上主，我們的天主！+

祢的名在普世何其美妙，※

祢的尊榮在天上彰明閃耀！

祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※

和祢滿佈在天空的星辰月亮，

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

凡人算什麼，祢竟對他眷顧週詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴。

使他統治祢雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸，

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祢的名在普世何其美妙。

對經三

復活期外：上主，祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。

十二月廿四日：上主、萬有的天主說：

明天你們必將獲救。

復活期：一切都是你們的，你們却是

基督的，而基督是天主的，

阿肋路亞。

簡短讀經

伯後三，13-14

我們按照主的許諾，等候那有正義常

存的新天新地。因此，親愛的諸位，你們既然等候這些事，就該勤奮努力，在祂面前度純潔無瑕的生活，得以跟祂和好，並要善用我們主的容忍，作為得救的機會。

短對答詠

領：當我歌頌祢時，我的唇舌必要歡

騰。 答：當我……

領：我的口必將歌頌祢的正義。

答：我的唇舌必要歡騰。

領：願光榮歸於父…… 答：當我……

讚主曲對經：上主，求祢引領我們的脚步

走上平安的道路。

禱詞

天主藉祂的聖子、給我們帶來了希望和生命。我們現在朝拜祂，並謙恭地祈求祂：

天主，求祢俯聽我們。

上主，萬民之父，祢使我們重見今日的曙

光，開始新的一天，

——求祢使我們和基督一同生活，讚美祢、

光榮祢。

祢賜給了我們信、望、愛三種超性的美德，

——求祢也使這些美德常妥善保存在我們心

中。

上主，願我們的眼目時常仰望祢，

——使我們能敏捷地答覆祢的召喚。

求祢使我們遠離一切虛偽和邪惡，

——保護我們，不致失足犯罪。

我們的天父……

結束禱詞

全能永生的天主，祢是燦爛的真光，

永恆的旭日；在這大地初醒的清晨，祢驅

散了象徵罪惡的黑暗。求祢帶着炫耀的光

明來臨，照亮我們的心靈。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，169 ~ 176 (五)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：求祢伸手援助我，因為我願

服從祢的命令。

上主，願我的呼聲上達於祢，※

願祢的聖言使我通達事理。

願我的祈求直達於祢的面前，※

照祢的諾言救我脫險。

願我的唇舌洋溢讚美的歌曲，※

因為祢給我傳授了祢的法律，

願我的唇舌歌詠祢的訓令，※
祢的一切誠命無不公正。

求祢伸手援助我，※

因為我願服從祢的命令。

上主，我渴望祢的救援，※

祢的法律是我幸福的泉源。

我願活下去，好能讚美祢，※

願祢的法令支持我。

我像亡羊，歧途徬徨，十

請來尋覓，領回牧場，※

我從未忘掉祢的典章。

對經一：求祢伸手援助我，因為我願

服從祢的命令。

聖詠四四：君王的婚筵

「新郎來了，你們出去歡迎吧！」

(瑪二五，6)

對經三：天主，祢的寶座永遠常存。

我的心靈洋溢着優美的言辭，十

我向君王傾吐我的讚美詩；※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

你英俊無比，談吐溫雅，※

因為天主永遠賜福給你。

大能者！

請把利劍佩在腰間，※

顯示你的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，十

願你順利前進；※

願你的右手做出驚人的事蹟；

你的利箭射中仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在你面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

你喜愛正義，憎恨邪惡，十

因此上主、你的天主，

給你傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

你的衣冠散發沒藥、沉香、

和肉桂的芬芳，※

在象牙宮裏，爲你彈奏悅耳的弦樂。

在你嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩戴敖非爾金飾，侍立在你的右邊。

對經二：天主，祢的寶座永遠常存。

貳

對經三：我看見那新耶路撒冷，有如

一位打扮好、迎接丈夫的新

娘。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因為君王戀慕你的美麗，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民衆要來向你進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主，深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到你的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

你的子孫將繼承你的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使你的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌你，直到永久。

對經三：我看見那新耶路撒冷，有如

一位打扮好、迎接丈夫的新

娘。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

午前

路亞。

簡短讀經

達六，27 b ~ 28

我們的天主是生活而永恆的天主，祂的國永不滅亡，祂的王權永遠常存。祂拯救人，施行援助，祂在天上地下實行神蹟奇事。

領：你們要靜下心來，要承認我是天主，

答：是萬民的至尊，大地的上主。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，常常歡樂的讚美祢。

午時

結束詞 見常用經文

簡短讀經

羅一五，5 ~ 7

願賜予忍耐和安慰的天主，賞賜你們效法基督的榜樣，彼此同心合意，爲能衆口同聲光榮我們的主耶穌基督的父、天主。因此，你們爲了光榮天主要彼此包容，如同基督接納了你們一樣。

領：上主喜愛祂的子民，

答：祂把救恩賜給謙卑的人。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光，請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

斐四，8，9 b

弟兄們：凡是真實的，高尚的，正義的，可愛的，榮譽的，不論是美德，或是

稱譽：這一切，你們都該常常思念。那麼賜予平安的天主必與你們同在。

領：我的天主，我的君王，我要頌揚祢，

答：永遠歌頌祢的聖名。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日，常愉快的侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文

夜 禱

主日及節日第一晚禱後

開端詞

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（阿肋路亞）。

然後可作省察，團體誦念時，可在此插入彌撒開始時用的懺悔儀式。

讚美詩

一 日落西山，

夜幕低垂，

仁慈的天父，

求祢保祐我們，

一夜平安。

二 求賜身體健康，

精神振作，

在基督的帶領下，

修德行善，

孜孜不倦。

三 形體需要睡眠，

心靈不忘事主，

曙光再臨時，

歌頌慈恩，

迎接美好的一天。

四 光榮歸於父，

及子及聖神，

唯一真主，

至聖聖三，

直到永遠。阿們。

復活期用

一 耶穌，世界的救主，

至高天父的聖言，
來自光明的光明，
我們需要祢的保護。

二 耶穌，萬物的創造者，

祢劃分時光，

以深夜的寧靜，

掃除肉身的勞苦。

三 人生雖短，

負擔沉重，

助我在安息中；

體力完全恢復。

四 身體即將就寢，

心靈仍要醒寤，

免受邪惡的陷害：

我們都是祢寶血所救贖。

五 光榮歸於祢，耶穌，

祢克服了死亡，

偕父及聖神，
永遠享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四：謝 恩

「上主使祂從死者中復活，令人嘆為觀止。」

(聖思定)

對經一：上主，求祢憐憫我，俯聽我
的祈禱。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

公義的天主！我一呼求祢，

祢就俯允了我，※

我在困苦中，祢曾安慰了我；

上主，求祢憐憫我，※

俯聽我的祈禱。

世人！你們心硬要到何時？※
你們貪虛幻，愛說謊，何時停止？

要知道：上主召選我作祂的僕人，※

我一呼求祂，祂就俯允。

你們應戰戰兢兢，不要作惡；※

靜夜就寢時，要捫心思過。

要奉上當獻的祭物，※

要全心信靠上主。

許多人說：「誰能使我們幸福？」※

上主！願祢向我們顯示慈顏。

祢曾賞賜我滿心歡喜，※

勝過五穀豐登，美酒滿溢。

上主，我一躺下，就安然入睡，※

因為祢使我平安順遂。

對經一：上主，求祢憐憫我，俯聽我

的祈禱。

「你們敬畏天主的衆僕人！無論大小尊卑，
請讚美我們的天主！」（默一九，5）

對經二：請徹夜讚頌上主。

上主的衆僕人，請來讚美上主！※

夜間侍立在上主殿中的人，請讚美上主！

請向聖所舉手祈禱，※

讚美上主！

願創造天地的上主，※

由熙雍降福你們。

對經二：請徹夜讚頌上主。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

申六，4 / 7

以色列！你們要聽着：上主，我們的

天主，是唯一的天主。你們當全心、全靈、

全力，愛上主，你們的天主。我今天吩咐

你們的這些話，你們要牢記在心，並將這

些話，傳授給你們的子女。你們或居家，或行路，或臥或立，要常默思這些話。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我們。

答：我把靈魂交在祢手裏。

領：願光榮歸於父：： 答：上主：

復活節八日慶期

這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，

阿肋路亞。

復活期內

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，阿肋

路亞。 答：上主：

領：上主，信實的天主，祢拯救了我們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父：： 答：上主：

聖歌 路二，29 ~ 32

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫

助我們與基督一起醒寤；我們

睡眠時，求祢保佑我們獲得安

眠。（復：阿肋路亞）

上主，現在可照祢的話，※

放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢為萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫

助我們與基督一起醒寤；我們

睡眠時，求祢保佑我們獲得安

眠。（復：阿肋路亞）

結束禱詞

主日及復活節八日慶期內

上主，求祢今夜來看顧我們，使我們

依靠祢的力量，黎明即起，歡欣慶祝祢聖子基督的復活。祢是天主，永生永王。

主日以外的節日

上主，求祢光臨我們家中，驅逐陷害人的惡魔；願祢的聖天使守護我們一夜平安，求祢也常常降福我們。以上：

降福

願全能的上主使我們圓滿地結束這一天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

聖母對經 見 595 頁

主日及節日 第二晚禱後

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。(阿肋路亞)

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠 九〇：在至高者的保護下

「我已授予你們權柄，使你們能踐踏蛇蝎。」

(路一〇，19)

對經：祢要用翅膀蔭庇你；黑夜的恐怖，將不會使你怕懼。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

居住在至高者的護祐下，※

棲身在全能者蔭庇下的人，

要對上主說：「我的天主！

祢是我的避難所，※

祢是我的保障，我要投靠祢。」

祂定要救你脫離獵人的陷阱，※
救你擺脫仇人的惡計。

祂要用自己的翅膀蔭庇你，※
你要投奔到祂的羽翼之下。

祂的信實好像盾牌和盔甲衛護你，※
黑夜的恐怖，將不會使你怕懼。

白天你也不怕亂箭的攻擊，※

夜間流行的瘴癘，中午致命的瘟疫。

縱有千人倒斃在你的身邊，+

萬人氣絕在你的右邊，※

災禍決不會到你面前。

只要你睜開眼睛，+

就會看見惡人遭到報應，※

因爲你以上主爲避難所。

你以至高者天主，作爲碉堡，+

災禍就不會降到你的身上，※

凶惡也不會威脅你的營帳。

因爲祂必爲你派遣天使，※
在你要走的每條路上保護你；

他們要左右扶持着你，※

免得你的腳碰在石頭上。

你可從豺狼虎豹身上走過，※

你可踐踏猛獅和毒蛇。

上主說：因爲他依靠我，我必拯救他，※

他既承認我的名，我必要保護他。

他呼求我，我必俯允他，+

他有困苦，我必和他在一起，※

我定要拯救他，光榮他。

使他延年益壽，※

讓他看到我的救贖。

對 經：祂要用翅膀蔭庇你，黑夜的

恐怖，將不會使你怕懼。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

默二二，4 / 5

上主的衆僕人都要瞻仰祂的聖容；祂的名字寫在他們的額上；從此不再有黑夜；他們也不需要燈光或日光，因為上主天主要光照他們。他們必要爲王，萬世無疆。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了

我們。 答：我把：

領：願光榮歸於父：

答：上主：

聖週三日慶典

基督爲我們自謙自卑，服從至死，（聖週五加念：）且死在十字架上，（聖

週六加念：）因此，天主高高舉揚了祂，賜給了祂一個名字，超越所有的名字。

復活節八日慶期內

這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

復活期

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

聖歌 路二，29 / 32

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫助

我們與基督一起醒寤；我們睡

眠時，求祢保祐我們獲得安眠

。（復：阿肋路亞）

上主，現在可照祢的話，※
放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢爲萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫

助我們與基督一起醒寤；我

們睡眠時，求祢保佑我們獲

得安眠。（復：阿肋路亞）

結束禱詞

主日及復活節八日慶期內

我們的天父，我們今天慶賀了主復

活的奧跡，求祢俯聽我們卑微的祈禱，

保護我們免遭災禍，賞賜我們一夜安眠，

清晨能與旭日同起，歡唱讚頌祢。

以上：

主日以外的節日及聖週三日慶典

上主，求祢光臨我們家中，驅逐陷害

人的惡魔；願祢的聖天使守護我們一夜平

安，求祢也常常降福我們。以上：

降福

願全能的上主，使我們圓滿地結束這

一天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

聖母對經 見 595 頁

星期一

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠八五：貧困者在逆境中的祈

禱

「天主在各種磨難中常安慰我們，願祂受讚美。」（格後一，3。4）

對經：主天主，祢寬容堅忍，慈悲為懷。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主，求祢側耳聽我，※

因為我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，+

因為我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢；

求祢使祢的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※
細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※

祢定會俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※

沒有任何作為可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※

歌頌讚揚祢的名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※

祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，+

我必照祢的真道進行，※

使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※

上主，我要永遠光榮祢的聖名。

因為祢對我的仁慈，偉大無邊，※

拯救我的靈魂，免陷陰間。

天主，傲慢的人起來攻擊我，十
一羣強橫的人想謀害我的性命，※
他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，※
極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，十
賜給祢的僕人活力，※

援救祢婢女的兒子；

求祢顯示祢愛我們的憑證，十

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因為祢寬容堅忍，救助我，安慰我。

對 經：主天主，祢寬容堅忍，慈悲

為懷。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

簡短讀經

得前五，9 / 10

天主簡選我們，是要我們藉我們的主

耶穌基督、獲得救恩；祂替我們死了，使
我們不論醒寤或睡眠，都同祂一起生活。
短對答詠 見 594 頁

星期二

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮
歸於父。起初如何。(阿肋路亞)

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠 一四二：危難中的祈禱

「人成義，不是靠遵守法律，而是靠信仰

耶穌基督。」 (迦二，16)

對 經：求祢不要轉面不顧我，因為
我全心信賴祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

上主，求祢俯聽我的祈禱，十
側耳聆聽我的哀號，※

憑祢的真誠和正義俯允我。

請不要審訊祢的僕人，※

因為衆生在祢面前不得稱爲義人。

仇人迫害我，摧殘我的生命，※

置我於幽谷，視我如死人；

因而我的精神萎靡不振，※

我的心靈惶恐不安。

我回憶以往的時日，十

追念祢的一切奇事，※

凝思祢手中的作爲。

我不禁向祢伸開雙手，十

我心渴望祢，※

有如旱田之望甘雨。

上主，求祢快來俯聽我，※

我的精神已經萎靡。

不要對我轉面不顧，※

免得我像別人一樣陷入陰府。

我全心仰賴祢，※

請使我清晨得蒙祢的憐愛。

我舉心嚮往祢，※

讓我認識應走的道路。

上主，我一心投靠祢，※

請救我擺脫我的仇敵。

祢是我的天主；十

求祢教導我奉行祢的旨意，※

願祢的善神引導我走上坦途。

上主，爲了祢的名，請使我生存，※

憑祢的公義，請救我脫離憂患。

對 經：求祢不要轉面不顧我，因爲

我全心信賴祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

伯前五，8 / 9

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

你們要節制、要警覺，因為你們的仇敵——魔鬼，如同咆哮的獅子巡行各處，尋找可吞噬的人；你們要用堅強的信德抵擋牠。

短對答詠

見 594 頁

星期三

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠三〇，1 / 6

「父，我把靈魂交在祢手裏。」（路三，46）

對經一：天主，求祢作我的保護者和

避難所

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

上主！我投靠了祢，永遠不會受辱；祢是公義的，求祢拯救我。

求祢側耳聽我，※

速來拯救我。

上主，求祢作我避難的磐石，※

我安全的居室。

因為祢是我的力量，我的避難所；※

為了祢的名，求祢領導我，指教我。

求祢拯救我脫離給我暗設的陷阱，※

因為祢是我的保護者。

我把靈魂交在祢手裏；※

上主，信實的天主，祢拯救了我。

對經一：天主，求祢作我的保護者和

避難所。

聖詠一二九：我從深淵呼救

「祂要把自己的子民，從罪惡中拯救出來。」

(瑪一，21)

對經二：上主，我從深淵呼求祢。+

上主，我從深淵呼求祢，+

+我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝於巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※

脫離一切罪惡。

對經二：上主，我從深淵呼求祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

弗四，26 / 27

你們不可犯罪，不可含怒到日落，不

要讓魔鬼乘隙而入。

短對答詠 見 594 頁

星期四

頌：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。(阿肋路亞)

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠一五：上主是我的基業

「上主解除了耶穌死亡的痛苦，使祂復活了。」（宗二，24）

對 經：我的肉軀必無憂安眠。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

天主，求祢保佑我，※

因為祢是我的寄託。

我對上主說：「祢是我的上主，※

沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他的神明，※

必然痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻血祭，※

他們的名字，我也絕口不提。

上主，祢是我的產業，我的一切，※

是祢掌握着我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※
我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻定睛仰望著上主，※

有祢在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※

也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢必要指示給我生命之道，+

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊才有永遠的福樂。

對 經：我的肉軀必無憂安眠。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

得前五，23

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

願賜平安的天主親自完全聖化你們，

路亞。

將你們整個的人——靈魂和肉身，保持得無

瑕可指，以待我們的主耶穌基督的來臨。

上主，我的天主，我的救助，※

短對答詠

見 594 頁

我晝夜向祢哀呼。

星期五

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

願我的祈禱上達於祢面前，※
求祢側耳俯聽我的呼喊。

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

因為我的心靈備嘗憂患，※
我的性命已接近了陰間。

讚美詩

見 578 頁

人們以為我已經行將就木，※
我已走投無路。

聖詠吟唱

聖詠八七：重病者的祈禱

我的床舖已設置在死人中間，※
像陣亡者躺在臺中常眠；

「現在是你們的時刻，是黑暗當權的時刻。」

祢已經不再記念，※

（路二二，53）

祢的手也不再照管。

對經：上主，我日間向祢求助；夜

祢把我投入幽暗的深坑，※

晚向祢呼籲。

扔進暗無天日的深淵中。

祢的憤怒重壓着我，※
祢的怒濤把我淹沒。

祢使我的知己離去，※
使我爲他們所嫌棄。

我被拘留，不能逃走，※
我悲痛逾恆，雙目失明。

上主，我整天向祢祈求，※
舉起雙手向祢呼救。

祢豈要給死人發顯奇跡？※
陰魂難道能起來稱讚祢？

墳墓之中，誰會稱述祢的仁慈？※
喪亡之地，誰會宣揚祢的信實？

黑暗之處，有誰知道祢的奇蹟？※
遺忘之地，有誰曉得祢的正義？

上主，

我現在向祢呼號，※

清晨向祢獻上我的祈禱。

上主，祢爲什麼摒棄我？※
爲什麼轉面不看我？

我自幼貧苦，幾乎死去，※
備受祢的威嚇，驚惶恐懼；

祢的震怒將我淹沒，※
祢的威嚇將我毀滅；

整天像洪水般將我圍困，※
將我緊緊包圍，不能脫身；

祢使我的親友遠離，※
黑暗成了我的伴侶。

對 經：上主，我日間向祢求助；夜
晚向祢呼籲。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

簡短讀經

耶一四，9

上主，祢常在我們中間，我們是歸於

祢名下的人；主，我們的天主，求祢不要
離棄我們。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我

們。 答：我把：

領：願光榮歸於父。 答：上主：

復活期內

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我

們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父。 答：上主：

聖歌 路二, 29 / 32：基督是萬民

的眞光，是以色列的

榮耀

對經：上主！我們醒寤時，求祢幫助

我們與基督一起醒寤；我們睡

眠時，求祢保佑我們獲得安眠

（復：阿肋路亞）。

上主！現在可照祢的話，※

放祢的僕人平安去吧！

因爲我已目睹，※

祢爲萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

對經：上主！我們醒寤時，求祢幫助

我們與基督一起醒寤；我們睡

眠時，求祢保佑我們獲得安眠。

（復：阿肋路亞）

結束禱詞

星期一

上主，求祢賞賜我們今夜身心獲得充分的休息，願我們今日所完成的工作，能為我們得到永恆的收穫。

星期二

仁慈的上主，求祢為我們驅逐這長夜的黑暗，恩賜我們（全家）一夜安眠，明天清晨能愉快地醒來，歌頌祢的聖名。

星期三

溫良而心謙的主耶穌基督，祢加給我們的軛易於肩負，祢賜給我們的擔子也易於挑起。求祢收納我們今天的工作與祈禱，並賜給我們需要的休息，使我們明天能更有精力侍奉祢。祢是天主，永生永王。

星期四

主天主，我們在一天工作之後，已

筋疲力盡；求祢賞賜我們能藉此整夜的安眠，恢復精力，使我們在祢不斷的助祐下，身心保持健康，忠誠為祢服務。

星期五

全能的天主，祢的聖子曾忍受死亡並被埋葬；求祢恩賜聖寵幫助我們，藉着信德能與祂合而為一，使我們也能與祂一起復活，獲得新生命。祂是天主，永生永王。

降 福

願全能的上主使我們圓滿地結束這一天，恩賜我們一夜平安。 答：阿們。

聖母對經

母后萬福 (Salve Regina)

母后萬福！仁慈的母親，我們的生命，我們的甘飴，我們的希望。厄娃子孫，在此塵世，向您哀呼。在這涕泣之谷，向您

嘆息哭求。我們的主保，求您回顧，憐視我們，一旦流亡期滿，使我們得見您的聖子，萬民稱頌的耶穌。童貞瑪利亞，您是寬仁的，慈悲的，甘飴的。天主聖母，請爲我們祈求，使我們堪受基督的恩許。

復活期用

眞光從您發出。榮耀貞女，美麗絕倫，請您踴躍歡欣！萬福，光輝燦爛的貞女，請爲我們轉求基督。

救主之母 (Alma Redemptoris Mater)

大哉救主之母！您是天國之門，星海之星，求您扶助行將墮落的人，奮起前進，您接受佳播天使的問候，超乎自然地生育了創造您的主宰，畢生保持著童身，求您垂憐我們罪人。

天上母后 (Regina Caeli)

天上母后，歡樂吧！阿肋路亞。因爲您親生的愛子，阿肋路亞，正如祂所預言，已經復活了，阿肋路亞。請爲我們祈求天主，阿肋路亞。童貞瑪利亞，歡樂吧！阿肋路亞。因爲主眞復活了，阿肋路亞。

萬福，天上母后 (Ave Regina Coelo-

rum)

也可唱聖母經

萬福，天上母后！萬福，天使主母！

萬福，葉瑟之根！萬福，天國之門！照世

補充聖詠

日間祈禱用

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（阿肋路亞）。

讚美詩（見季節專用讚美詩）

以下聖詠用於某些節日的日間祈禱，專用的對經見季節及聖人專用部份或通用部份。此種季節的或專用的對經只在第一首聖詠前及最後一首聖詠之後誦念。

第一組（午前）

聖詠一一九：渴望平安

「在困苦中要忍耐；祈禱要恆心。」（羅一二，12）

對經一：我一呼求上主，祂就應允了我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

我在急難中呼求上主，※
祂就俯聽了我。

「上主，求祢使我脫離說謊的口唇，※
擺脫欺詐的舌根。」

你這虛偽詭詐的人！※
該怎樣對付你，懲罰你？

只有勇士銳利的弓箭，※
和那熾熱的火炭！

我何其不幸！竟在默舍寄居，※
在基達的帳幕中投宿！

我與憎恨和平的人相處，※
相處的時日實在太久。

我一向愛好和平，※

我講和平，他們卻發動戰爭。

對經：我一呼求上主，祂就應允了我。

聖詠二二〇：人民的護守者

「他們將不再飢餓，也不再口渴，太陽和任何炎熱不再傷害他們。」（默七，16）

對經二：願上主在你出入時常常保護
你。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者，不眠不休。

請看，以色列的護衛，※
不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護你身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經二：願上主在你出入時常常保護你。

聖詠二二一：耶路撒冷聖城

「你們走近了熙雍山和永生天主之城，天
上的耶路撒冷。」（希一二，22）

對經三：我因他們對我所講的事而滿

心歡喜。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳、※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請為耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：

「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經三：我因他們對我所講的事而滿

心歡喜。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經及結束禱詞見聖詠集，或見季節、

慶節專用或通用部份。

第二組（午時）

聖詠一二二：上主是祂子民的依

賴

「兩個瞎子……喊叫說：主！達味的後裔，

可憐我們吧！」（瑪二〇，30）

對經一：高居諸天的上主，求祢憐憫

我們。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

高居諸天的上主，※

我舉目仰望祢。

正如僕人的眼睛望着主人的手，※

又像婢女的眼睛注視主母的手。

我們的雙目也同樣仰望著上主、

我們的天主，※

直到祂憐憫我們為止。

上主，求祢憐憫我們，憐憫我們，※

因為我們已經飽嘗欺凌。

受盡了富貴人的輕慢，※

驕傲人的侮辱。

對經一：高居諸天的上主，求祢憐憫

我們。

聖詠一二三：我們的救助來自上

主

「主對保祿說：『不要害怕，……因為有我與你同在。』」（宗一八，9-10）

對經二：我們的救助是依靠上主的名。

若不是上主協助我們，十

以色列應該承認：※

若不是上主協助我們，

當敵人羣起反對我們，十

憤然攻擊我們時，※

我們早被活活地吞噬。

就像洪水將我們沖失，十

急流將我們捲走，※

巨浪將我們淹沒。

請讚美上主，祂沒有拋棄我們，※

任憑敵人摧殘蹂躪。

我們好像一隻麻雀，※

掙脫了獵人的羅網。

羅網已被扯破，※
我們才得逃脫。

我們的救助來自上主，※
是祂創造了天地萬物。

對經一：我們的救助是依靠上主的名。

聖詠一二四：上主是祂子民的守
護者

「願平安降在天主的新以色列身上。」

(迦六，16)

對經三：上主現在和將來常常保衛祂
的子民。

依賴上主的人，穩如熙雍山，※
要永遠屹立不搖。

羣山圍繞著耶路撒冷，+

上主也護衛著祂的子民，※

從現在直到永恆。

上主不容惡勢力統治義人的命運，※
以免他們伸手行凶。

上主，求祢恩待善良的人，※
賜福給心地正直的人。

那離棄正路，走入歧途的人，+

上主必使他們與惡徒一同沉淪，※
唯願以色列永享太平。

對經三：上主現在和將來常常保衛祂
的子民。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

第三組（午後）

聖詠一二五：我們的喜樂和希望
全在天主

「你們如何分擔了痛苦，也要同樣共享安
慰。」（格後一，7）

對經一：上主爲我們作了何等奇事，

我們的確歡欣鼓舞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※
他們載欣載奔，回來背著麥捆。

對經二：上主爲我們作了何等奇事，我
們的確歡欣鼓舞。

聖詠一二六：若無天主，則徒勞

無功

上主率領俘虜回到熙雍，※
我們彷彿身在夢中。

「你們是天主的建築物。」（格前三，9）

那時，我們滿心歡樂，※

對經二：上主要爲我們建造房屋；祂

我們引吭高歌。

要守護我們的城。

那時，異民彼此說：※

若非上主興工建屋，※

「上主爲他們作了大事！」

建築的人徒然勞碌；

上主爲我們行了奇蹟，※

若非上主防守城堡，※

我們都滿心歡喜。

警醒護守，也是徒勞。

上主，求祢領我們重歸故里，※

縱然你清晨早起，※

好像沙漠中再見小溪。

深夜不眠，也徒然無益。

含淚播種的，※

茹苦含辛，也僅得一飽；※

必含笑收割。

上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※
兒孫承歡是祂的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※

有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人確實有福，※

城門之前，與敵相爭，決不受辱。

對經二：上主要為我們建造房屋，祂要

守護我們的城。

聖詠一二七：天倫之樂乃上主所

賜

「但願上主從熙雍降福你，就是說：藉祂
的教會降福你。」（阿諾比）

對經三：敬畏上主的人，真有福氣。

凡誠心誠意敬畏上主，※

遵行祂道路的人，真是有福！

你吃雙手勤勞的果實，※

你必有福，萬事亨通！

你的妻子在你的內室，※
像結實纍纍的葡萄樹！

你的子女圍繞著餐桌，※

好像橄欖樹的嫩枝！

請看，敬畏上主的人，※

就有這樣的好福氣！

但願上主從熙雍降福你，※

使你終身得享耶路撒冷的幸福。

願你看到兒孫滿堂，五世其昌，※

並願天主的子民富強安康！

對經三：敬畏上主的人，真有福氣。
復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

通用經文部份

- 一、教堂奉獻日通用
 - 二、聖母慶節通用
 - 三、使徒慶節通用
 - 四、多位殉道者通用
 - 五、一位殉道者通用
 - 六、牧者通用
 - 七、教會聖師通用
 - 八、貞女通用
 - 九、聖人通用
 - 十、聖婦通用
 - 十一、男女會士通用
 - 十二、慈善家通用
 - 十三、教育家通用
- 追思亡者日課

通用部份

☆對經中括弧內之阿肋路亞，只在復活期內加念。

☆聖人慶節通用之第一晚禱的謝主曲對經，可為聖人紀念日的晚禱用。

(一) 教堂奉獻日通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 627 頁

聖詠吟唱

聖詠一四六

對經一：耶路撒冷的街道將要歡慶，

城內所有的人都要唱出快樂的歌聲，阿肋路亞。

四旬期：在上主的聖殿中，他們都將高呼：「光榮啊！」

請讚頌上主，+

歌頌我們的天主，是件美事，※
讚美頌揚祂，甘飴之至。

上主重建了耶路撒冷，※
聚集了離散的以色列。

祂醫治了破碎的心靈，※
親自包紮他們的創傷。

點點繁星，由祂制定，※
顆顆星辰，是祂命名。

上主至大至尊，威能無比，※
祂的智慧無法估計。

上主將謙虛的人扶起，※
將作惡的人貶抑至地。

請唱感恩的詩歌，稱謝上主，※
彈琴讚頌我們的天主！

祂以雲霧遮蔽高天，※
把雨露賜給農田；

祂使青草生於羣山；※
創造植物供人吃穿。

祂將食物賜與家畜，※
飼養索食的鴉雛。

駿馬名駒，祂不喜歡，※
猛將勇士，祂不中意。

祂只喜愛那敬畏祂的人，※
賞識那信賴祂慈愛的人。

對經一：耶路撒冷的街道將要歡慶，
城內所有的人都要唱出快樂

的歌聲，阿肋路亞。

四旬期：在上主的聖殿中，他們都將

高呼：「光榮啊！」

聖詠一四七

對經二：上主鞏固了你的城門，降福
了在你中間的子女，（阿肋

路亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※
熙雍，你要讚頌你的天主。

因為祂鞏固了你的城門，※
降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※
讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※
祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※
祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；
祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一嘯氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意，曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：上主鞏固了你的城門，降福

了在你中間的子女，（阿肋

路亞）。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：在天主城內聚會的聖者歡欣

鼓舞，天使在天主的寶座前

謳歌讚頌，阿肋路亞。

四旬期外

聖歌 參閱默一九，11/7

對經三：在天主城內聚會的聖者歡欣

鼓舞，天使在天主的寶座前

謳歌讚頌，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷正確而又公平。

四旬期

聖歌 哥一，12 / 20

對經三：上主，願光榮藉着臨於教會

的基督，歸於祢。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是超越萬物的長子。

因爲上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有中高居首位。

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三：上主，願光榮藉着臨於教會

的基督，歸於祢。

簡短讀經

弗二，19 / 22

你們已不再是外方人或旅客，而是聖徒的同胞，是天主的家人；已被建築在使徒和先知的基礎上，而基督耶穌自己却是這建築物的角石，靠着祂，整個建築物結

構緊湊，逐漸擴大，在主內成爲一座聖殿，並且靠着祂，你們也一同被建築，因著聖神，成爲天主的住所。

短對答詠

復活期外

領：上主，祢的殿宇應是神聖的。

答：上主：

領：直到永遠。 答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主，祢的殿宇應是神聖的，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：直到永遠。 答：阿肋路亞，阿

肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：所有愛慕耶路撒冷的人，請

同它一起歡樂，因它而欣喜，
(阿肋路亞)。

禱 詞

我們的救主犧牲了性命，爲使四散的天主子女聚集在一起。我們要懇切向祂祈禱：

主，求祢垂念祢的教會。

主耶穌，祢在磐石上建立了祢的教會，

求祢賜給祢的教會堅固的信德和信賴，

使它屹立不搖。

主耶穌，從祢的肋旁流出血和水，

求祢藉祢新而永久的聖事使祢的教會日

益堅強。

主耶穌，幾時人們因祢的名聚集在一起，

祢就在他們中間，

求祢俯聽祢教會同心合意的祈禱。

主耶穌，祢偕同聖父，在愛祢的人心內作

爲住所，

——求祢以祢的聖愛使祢的教會更爲完美。
主耶穌，凡是投奔祢的人，祢總不拒絕，
——求祢把所有去世的人，領到天父的家裏。
我們的天父：

結束禱詞

在所奉獻的聖堂內

全能的天主，我們每年紀念這聖堂的
奉獻日，求祢垂允祢子民的祈禱，使我們
常能虔誠地在此向祢獻上應有的敬禮，得
享圓滿的救恩。

在所奉獻的聖堂外

天主，祢以特選的活石，爲自己修建
莊嚴、永恆的殿宇。求祢以聖神的恩寵廣施
於祢的教會，使忠信於祢的子民日新月盛，
以擴建天上的耶路撒冷。

序經對經：基督是教會的淨配，請大家前

來朝拜。(阿肋路亞)。

或：基督深愛祂的教會，請大家前
來朝拜。(阿肋路亞)。

聖詠九四，3頁

誦 讀

讚美詩

一、基督，

屋角的基石，

教會的基礎；

聖父親自派遣，

結合萬民的救主。

二、天主的城堡，

光榮的聖殿，

至一至聖的教會，

有基督作基礎，

永遠堅固。

三、上主，

請祢光臨，

光臨祢的帳幕，

大發慈悲，

俯聽祢子民的求助。

四、在此聖所，

求祢施恩賜福，

保護旅途中的教會，

踏著堅定的脚步，

奔向天府。

五、光榮歸於父，

及子及聖神，

三位一體的天主，

世世代代，

永享天福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三

對經一：城門，請高舉你們的門楣，

古老的門戶，請高抬門扉

（阿肋路亞）。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發假誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一：城門，請高舉你們的門楣，

古老的門戶，請高抬門扉

（阿肋路亞）。

聖詠八三

對經二：萬有的上主，祢的殿宇多麼

可愛（阿肋路亞）。+

萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛，※

+我渴慕上主的庭院，而至筋疲力衰。

我的心靈和肉軀，※

讚頌生活的天主。

萬有的上主，我的君王，我的天主，+

麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，※

燕子也找到了安置幼雛的巢窩。

上主，住在祢的殿裏，※

不斷讚美祢的人，真有福氣！

那只有以祢為靠山，※

一心嚮往祢的人，真有福氣！

他們經過乾涸的山谷，+

將它化為水泉，※

時雨初降，它將成為幸福的田園。

他們一路愈行愈健，※

直達熙雍朝見天主。

上主，萬有的天主，

請垂允我的祈禱，※

雅格的天主，求祢俯聽我的哀號。

天主，祢是我們的護祐，※
求祢眷顧祢的受傅者。

在祢殿院一日，遠勝他處千日，+
我寧可站在我天主殿宇的門限，※
也不願寄住在惡人的帳幔。

上主有如太陽，又似護盾，+
祂普施慈暉，憐憫我們，※
對忠貞的人，無不慷慨施恩。

萬有的天主，誰依賴祢，※
誰就有福，無憂無慮。

對經二：萬有的上主，祢的殿宇多麼
可愛（阿肋路亞）。

聖詠八六

對經三：天主之城，人們曾提及你的

光榮事跡（阿肋路亞）。

熙雍的基礎建於聖山，+
上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※
列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※
都在那裏出生。

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

上主要在萬民戶籍簿上登記：※
「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「你是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經三：天主之城，人們曾提及你的

光榮事跡（阿肋路亞）。

領：我要到祢的聖殿朝拜（阿肋路亞）。

答：上主，我要頌揚祢的聖名（阿肋路亞）。

十二位使徒的十二個名字。

將臨期、聖誕期、復活期

誦讀一 恭讀默示錄 二一，9-27

天上的耶路撒冷

拿着七個滿盛最後七種災禍的那七位天使，其中有一位來告訴我說：「你來！我要把羔羊的淨配新娘指給你看。」

天使就使我神魂超拔，把我帶到一座又大又高的山上，將那從天上，由天主那裏降下的聖城耶路撒冷指給我看。這聖城具有天主的光榮；城的光輝，好似極貴重的寶石，像水晶那麼明亮的蒼玉；城牆高而且大，有十二座門，守門的有十二位天使，門上寫着以色列子民十二支派的名字。東面三門，北面三門，南面三門，西面三門。城牆有十二座基石，上面刻着羔羊的

同我談話的那位天使拿着金蘆葦測量尺，要測量那城、城門和城牆。城是四方形的，長寬相同。天使用蘆葦測量尺測量了那城，共計兩千四百公里，長、寬、高都相等；又測量了城牆，有六十公尺；天使用的是人的尺寸。城牆是用水蒼玉建造的，城是純金的，好像明淨的玻璃。城牆的基石，是用各種寶石裝飾的：第一座基石是水蒼玉，第二座是藍玉，第三座是玉髓，第四座是翡翠，第五座是赤瑪瑙，第六座是斑瑪瑙，第七座是橄欖石，第八座是綠柱石，第九座是黃玉，第十座是綠玉，第十一座是紫玉，第十二座是紫晶。十二座門是十二種珍珠，每一座門是由一種珍珠造的；城中的街道是純金的，好似透明的玻璃。

在城內我沒有看見聖殿，因為上主全

能的天主和羔羊就是它的聖殿。那城也不需要太陽和月亮光照，因為有天主的光榮照耀它；羔羊就是它的明燈。萬民都要藉着它的光行走，世上的君王也要把自己的光榮帶到它內。它的門白日總不關閉，因為那裏已沒有黑夜。萬民都要把自己的光榮和財富運到它內。凡不潔淨、行為可耻的事及撒謊的，絕對不得進入它內；只有那些記載在羔羊生命冊上的，纔得進入。

對答詠

參閱默廿一，21；多十三，

21，22，13

領·耶路撒冷，你的街道將用純金鋪

設，在你那裏將唱出快樂的歌聲。

答·家家戶戶都要歡呼：阿肋路亞。

領·那時你燦爛的光輝將照耀四方，

世界各地的人必將前來向你致

敬。 答·家家戶戶：

四旬期

誦讀一 恭讀列王紀上 八，1-4，

10-13，22-30

奉獻聖殿

當時，撒羅滿召集以色列衆長老，各

支派的首領和以色列子民各家族族長，都

到耶路撒冷，為將上主的約櫃從達味城、

卽熙雍運上來。以色列全體民衆於是在「

厄塔寧」月、卽第七月的慶節期中，聚集

在撒羅滿王面前。以色列所有的長老來到

後，祭司們便抬起約櫃，祭司和肋未人分

別將上主的約櫃、會幕和帳幕中所有的聖

器運上來。當祭司從聖所出來時，雲彩充

滿了上主的殿，以致因為雲彩，祭司們不

能繼續奉職：因為上主的榮耀充滿了上主

的殿。當時，撒羅滿便說：「上主曾決定住在幽暗之中，如今我已爲祢建築了一個居所，作爲祢永久的住處。」

撒羅滿當着以色列全會衆，站在上主的祭壇前，舉手向天說：「上主，以色列的天主！上天下地沒有一個神能與祢相比。祢對那全心在祢面前行走的僕人，常是守約表示慈愛。祢對祢僕人我父親達味所應許的，祢都履行了；祢親口應允的，祢也親手成就了，正如今天一樣。上主，以色列的天主，現在求祢實踐祢向祢的僕人，我的父親達味所應許的吧！祢曾說過：只要你的子孫固守正道，在我面前行走，如你一樣在我面前行走，你決不缺人在我面前坐上以色列的寶座。上主，以色列的天主，現在求祢，實現祢向祢僕人、我父親達味所應許的話吧！但是，天主實

在住在地上嗎？請看，天和天上的天尚且容不下祢，何況我所建造的這座殿宇呢？上主，我的天主，請垂允祢僕人的祈禱和懇求，俯聽祢僕人今天在祢面前所發出的呼號和祈禱！願祢的眼睛晝夜垂視這座殿宇，看顧祢所說：「我的名要永留在此」的地方！願祢垂聽祢僕人向這地方要行的祈禱！願祢垂聽祢僕人和百姓以色列向這地方所發的哀禱！願祢在天上，從祢的居所予以垂聽！請垂聽與寬恕！」

對答詠 瑪一八，19-20；編下七，15

領：如果你們中間有兩個人在地上同心合意地祈禱，無論求什麼，我天上的父必要給你們成就。

答：因爲那裏有兩三個人，因我的名字聚集在一起，我就在他們中間。

領：我的雙目要睜開；我要側耳聆聽

那在這裏祈禱者的禱聲。

答：因爲那：

常年期

誦讀一 恭讀伯鐸前書 二，1-17

我們將成為建築用的活石

親愛的諸位，你們應放棄各種邪惡、各種欺詐、虛偽、嫉妒和各種誹謗，應如初生的嬰兒貪求屬靈性的純奶，爲使你們靠着它生長，以得救恩；何況你們已嘗到了「主是何等的甘飴。」你們接近了他，即接近了那爲人所擯棄、但爲天主所精選、所尊重的活石，你們也就成了活石，建成一座屬神的殿宇，成爲一班聖潔的祭司，以奉獻因耶穌基督而蒙天主悅納的屬神的祭品。這就是經上所記載的：「看哪，我要在熙雍安放一塊精選的、寶貴

的基石，凡信賴他的，絕不會蒙羞。」所以爲你們信賴的人，是一種榮幸；但爲不信賴的人，是「匠人棄而不用石頭，反而成了屋角的基石」；並且是「一塊絆腳石，和一块使人跌倒的磐石。」他們由於不相信天主的話而絆倒了，這也是爲他們預定了的。至於你們，你們却是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於上主的民族，爲使你們宣揚那由黑暗中召叫你們，進入祂奇妙之光者的榮耀。你們從前不是天主的人民，如今却是天主的人民；從前沒有蒙受愛憐，如今却蒙受了愛憐。

親愛的諸位！我勸你們作僑民和作旅客的，應戒絕與靈魂作戰的肉慾；在外教人中要常保持良好的品行，好使那些誹謗你們爲作惡者的人，因見到你們的善行，而在主眷顧的日子，歸光榮於天主。你們

要爲主的緣故服從人立的一切制度：或是服從帝王爲最高的元首，或是服從帝王派遭來懲罰作惡者，獎賞行善者的官長，因爲這原是天主的旨意：要你們行善，使那些愚蒙無知的人閉口無言。你們要做自由的人，却不可做以自由爲掩飾邪惡的人，但該做天主的僕人；要尊敬衆人，友愛弟兄，敬畏天主，尊敬君王。

對答詠 多十三，21；默廿一，19，21

領：耶路撒冷的城牆將用寶石砌成。

答：它的瞭望台將用珠寶築成。

領：它的城門，將用藍寶石和翡翠建成，它周圍的城牆也將用寶石砌成。

答：它的瞭望台：

我們信仰耶穌基督的人都被稱爲「活石」，依照聖經所說的：「你們該成爲活石，用來建造一座屬神的殿宇，你們將成爲聖潔的祭司，因耶穌基督的緣故，而蒙天主悅納。」

如所週知，建築時所用的石頭，人們注意先把結實而堅硬的作爲奠基之用，好能使人信賴它們能夠支撐整個建築物的重量。同樣，你便可了解：在這座屬神的建築物的基礎上，也該有些活石。那麼用以奠基的是一些什麼人呢？聖保祿這樣教導說：「是使徒和先知。」他說：「你們是建立在使徒和先知們的基石上，屋角石便是我們的主耶穌基督。」

誦讀二 選讀奧利振神父，若蘇厄書釋義

我們應成爲建築天主聖殿和祭台的活石

各位聽衆，爲了迅速建造這座建築物，爲了使你更接近基礎，要知道，基督本身就是我們所描繪的建築物的基礎。保

祿使徒這樣說：「除了那已經建立了的基礎以外，誰也不能建立別的基礎；而這基礎就是耶穌基督。」因此，凡在如此高貴的基礎上、建築房屋的人是有福的。

然而，在這座建築物裏，就是聖堂裏還必須有一座祭台。我相信，你們都是「活石」，你們中間無論是誰，如果決意從事於祈禱，日夜向天主奉獻他們的祈禱，和他們的懇求作犧牲，都可成爲祭台。耶穌正是用他們去建立祭台。

可是，請看，人們對祭台的石頭施以何等的敬禮。聖經記載，「一如立法者梅瑟所說的，要用完整無損的、鐵器所未會觸及的石頭築立祭台。」這完整無損的石頭指示什麼？這些完整無損的石頭可能就是諸位使徒，由於他們同心同德，大家形成一座祭台。有人這樣報告給我們：他們

一心一意的祈禱，並開口說：「主，祢認識衆人的心。」

所以，他們能夠同心同德、異口同聲的祈禱，便的確堪當被用來建造一座祭台，耶穌便可在這祭台上將祭獻呈奉給聖父。

可是，我們也該努力，使大家有同樣的言語、愛情和情感，不要紛爭不和，貪求虛榮，却該在情感和思想上同趨一致，這樣或許我們也堪當成爲建築祭台的石頭。

對答詠 參閱依二，2，3；詠一二五，6

領：上主的殿宇建築在山頂，俯視羣山峻嶺。 答：萬民都湧向聖殿

高呼說：上主，願光榮歸於祢（阿肋路亞）。

領：他們一路前來，載歌載舞，背着一座豐收的麥捆。 答：萬民都：

或：選讀聖思定主教講道集

在我們內建築並奉獻天主的宮殿

我們共聚一堂，舉行一座祈禱之所的奉獻典禮。這是我們的祈禱之所，我們就在這裏；但我們自身也是天主的宮殿。如果我們是天主的宮殿，我們是在這世界上被建築起來，爲了在世界末日被祝聖。這座建築物，或更好說它的建築過程是艱辛的；而奉獻典禮却在歡樂中進行。

當這座建築物漸漸聳立時所經歷的事，現在，當信仰基督的人聚集時，那事又在進行。當人們相信時，就如同人們在樹林中砍伐樹木，在山上雕鑿石頭；當信徒學習要理，領受洗禮，接受教導時，就好像他們被木匠和泥水匠鋸開，調整，鉋光一樣。

當愛德把一切連接起來時，才能建造

天主的宮殿。如果木頭和石頭不按某種計畫連結起來，不以和諧的方式互相支持，不因這種連絡而彼此相「愛」，誰也不敢進去。可是如果你見一座建築物的石頭和木頭安全地連結一起，你就敢進去，而不怕它會坍塌。

主基督願意住在我們內。祂好像在建造祂的住所，向我們說：「我給你們一條新誠命，就是你們該彼此相親相愛。」祂說：「這就是我給你們的一條誠命。」你們從前是舊人，你們不是一座爲我居住的房屋；你們是坍塌的房屋。所以，爲了使你們從廢墟重建起來，你們就該彼此相愛。

請你們再觀察這一點：這座宮殿正在全世界上建築中，一如預言和預許的。從前以色列流亡結束後建造天主的宮殿時，有一首聖詠預言說：「你們要向上主高唱

新歌；全地都要向上主謳歌。」當時說：「一首新歌」；主卻說：「一條新誠命」。新歌的特徵是什麼？不就是新的愛情嗎？唱歌是愛的標記。使人能唱歌的，便是一股聖愛的熱情。

我們所看到的牆壁在物質方面所完成的，也該在我們的靈魂上、在精神方面加以實現；我們在這裏觀察到用石頭和木頭所成就的，也該靠天主的聖寵在你們的身體上完成。

首先讓我們感謝主、我們的天主；因為最好的恩惠，最神奇的贈禮都從天主而來。我們要以內心的一切熱情頌揚祂的仁慈。爲了建築這座祈禱之所，祂曾光照信友的心靈，激起他們的熱情，又賜給他們助祐；對於那些尚未決定的人，祂激發了果斷；祂輔助善意的努力，使之達成目的。

這樣，天主在祂的信徒內產生善願和完成，因爲祂願意我們得益，是天主開始了這一切，也是天主予以完成。

對答詠

參閱詠八三，2-3, 5

領：萬有的天主，祢的殿宇多麼可愛！

答：我渴慕上主的庭院，而至筋疲力

衰（阿肋路亞）。

領：上主，凡住在祢殿中的人、將永

遠讚美祢。 答：我渴慕：

節日、慶日唸讚主詩（11）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 基督，天主之子，

萬民的救主，

屋角的基石，

教會的基礎；

二、在天主的聖城中，

普世萬民，

讚頌歡呼，

頌揚三位一體的天主。

三、至高無上的天主，

求祢大發慈悲，

寬待來此聖殿，

尋求祢的信徒；

四、抹乾他們的眼淚，

消除他們的痛苦，

治愈他們的疾病，

施予天上的祝福。

五、願在此祈禱的信眾，

都能心滿意足，

一生善用天恩，

日後得進天府。

六、願聖父聖子聖神，

至高無上的天主，

世世代代，

受享榮福。阿們。

對經一：我的殿宇是祈禱之所，（阿

肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主，願祢在祢的聖殿中永

受讚美，（阿肋路亞）。

對經三：在聖徒們的集會中，請讚美

上主，（阿肋路亞）。

簡短讀經

依五六，7

我要領他們登上我的聖山，使他們在

我所禱的殿裏歡樂，他們的全燔祭和犧牲

在我的祭壇上要蒙受悅納，因為我的殿宇

將稱為萬民的祈禱所。

對答詠

禱
詞

復活期外

領：上主偉大，實在應受讚頌。

答：上主：

領：在我們天主的聖城中，在祂的聖

山上。 答：實在應受讚頌。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主偉大，實在應受讚頌，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：上主：

領：在我們天主的聖城中，在祂的聖山

上。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：匝凱，你快下來，我今天要住

在你家中。他便趕快下來，高

興地款留耶穌。今天這一家人得

到了天主的救恩（阿肋路亞）。

我們是活石，建築在被選的基石——基督

上；我們要為祂所愛的教會祈求全能的天

父，並明認我們對教會的信仰：

這是天主的殿宇，上天之門。

聖父，祢是園丁，求祢整理、守護、發展

祢的葡萄園，

——使它在祢面前擴展到世界各地。

永生的牧者，求祢保護，擴展祢的羊棧，

——使羊羣在一個牧者——祢的聖子領導之下

合而為一。

全能的播種者，求祢將聖言散播在祢的田

裏，

——使它結出百倍的果實，永存不朽。

明智的建築者，求祢聖化祢的殿宇和祢的

家庭，

——使自天而降的聖城新耶路撒冷，基督的

淨配在眾人面前，顯示出它的光輝。

我們的天父……

結束禱詞 見第一晚禱 612 頁

日間祈禱

如唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一

二八取代，532 頁

午前

對經：上主的殿宇是神聖的；因為它是天主的園地，是天主的建築，

（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前三，16 〉 17

你們不知道，你們是上主的宮殿，天主聖神住在你們內嗎？誰若毀滅天主的宮殿，天主必要毀滅他，因為天主的宮殿是聖的，這宮殿就是你們。

領：上主，我喜愛祢殿宇的華麗，

（阿肋路亞）。

答：和祢榮耀所寓居的帳幕，（阿肋

路亞）。

午時

對經：上主，祢的殿宇應是神聖的，直到永遠，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格後六，16

天主的聖殿與偶像怎能協調？的確，我們就是生活的天主的殿，正如天主所說的：「我要居住在他們中間，我要在他們中間徘徊，我要作他們的天主，他們要作我的子民。」

領：請為耶路撒冷祈禱和平。

答：願愛慕你的人獲享安寧。

午後

對經：這是上主的殿宇，非常堅固；因為是建築在堅硬的磐石上，

（阿肋路亞）。

簡短讀經 耶七，2 b，4) 5 a，7 a

你們凡由這些門進來朝拜上主的人，請聽上主的話：不要信賴虛偽的話說：這是上主的聖殿，上主的聖殿，上主的聖殿！只有你們徹底改善你們的生活和行爲，我才與你們一起住在這地方。

領：請高唱感恩歌邁向上主的殿門，

(阿肋路亞)。

答：吟詠讚美詩進入祂的宮廷，(阿

肋路亞)。

結束禱詞 見第一晚禱 612 頁

第二晚禱

讚美詩

一、嶄新的耶路撒冷，
和平的象徵，
在天父的聖愛中，

屹立不動；

二、你自天而降，

做萬民的光明，

做基督的淨配，

玉潔冰清；

三、在這光輝的城牆中，

天主的子民，

耶穌的兄弟姊妹，

歡聚同慶。

四、金石爲牆，

寶石爲門，

聖神親自建立，

光輝燦爛的聖城；

五、在它的居民中，

有十字架的勇士，

有殉道的英雄，

同爲基督作證。

六 願聖父聖子聖神，

三位一體的天主，

世世代代，

享受光榮。阿們。

聖詠四五

對經一：上主祝聖了自己的居所：天

主定居其中，決不會動搖，

（阿肋路亞）。

天主是我們的避難所和力量，※

是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋。

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主，與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主，與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經一：上主祝聖了自己的居所：天

主定居其中，決不會動搖，

(阿肋路亞)。

聖詠 一一一

對經二：我們要高興地進入上主的聖

殿，(阿肋路亞)。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中；※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請爲耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內一片祥和，※

願你的堡壘中處處安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經二：我們要高興地進入上主的聖

殿，(阿肋路亞)。

四旬期

聖歌 默一五，3 / 4

對經三：上主，萬民都要前來崇拜祢。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大、奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

對經三：天主的僕人，請讚美我們的

天主，（阿肋路亞）。

因為只有祢是聖善的，+

萬民都要前來崇拜祢，※

因為祢彰顯了祢的正義。

對經三：上主，萬民都要前來崇拜祢。

四旬期外

聖歌 參閱默一九，1 / 7

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷真實而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※

讓我們歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經來近，※

他的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：天主的僕人，請讚美我們的

天主，（阿肋路亞）。

簡短讀經 默二一，2 / 3，22，27

我看見那新耶路撒冷聖城，從天上由

天主那裏降下，就如一位打扮好，迎接丈

夫的新娘。我聽見由寶座那裏發出一巨大

聲音說：「這就是天主與人同在的帳幕，

祂要同他們住在一起；他們要作祂的子民，

祂親自要與他們同在，作他們的天主。」我

沒有看見城內有聖殿，因為上主全能的天主和祂的羔羊就是城的聖殿。凡不潔淨，行可恥的事，和說謊的，絕對不得進入這城。只有名字記載在羔羊生命冊上的，才可以進去。

短對答詠

復活期外

領：上主，在祢的殿宇居住的人真是

有福。 答：上主：

領：他們將永遠讚美祢。

答：真是有福。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主，在祢的殿宇居住的人，真

是有福，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：他們將永遠讚美祢。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主聖化了自己的居所：這

是天主的殿宇，人在此要呼

求天主的聖名；正如所記載

的，天主曾說：我的名字必

留在那裏，（阿肋路亞）。

禱 詞

我們的救主犧牲了性命，為使四散的天主

子女聚集在一起，我們要懇切向祂祈禱：

主，求祢垂念祢的教會。

主耶穌，祢在磐石上建立了祢的教會，

求祢賜給祢的教會堅固的信德和信賴，

使它屹立不搖。

主耶穌，從祢的肋旁流出血和水，

求祢藉祢新而永久的聖事使祢的教會日

益堅強。

主耶穌，幾時人們因祢的名聚在一起，祢就在他們中間，

—求祢俯聽祢教會同心合意的祈禱。

主耶穌，祢偕同聖父，在愛祢的人心內作爲住所，

—求祢以祢的聖愛，使祢的教會更爲完美。

主耶穌，凡是投奔祢的人，祢總不拒絕，

—求祢把所有去世的人，領到天父的家裏。

我們的天父：

結束禱詞

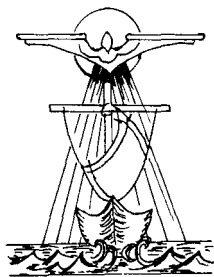
在所奉獻的聖堂內

全能的天主，我們每年紀念這聖堂的奉獻日，求祢垂允祢子民的祈禱，使我們常能虔誠地在此向祢獻上應有的敬禮，得享圓滿的救恩。

在所奉獻的聖堂外

天主，祢以特選的活石，爲自己修建

莊嚴、永恆的殿宇。求祢以聖神的恩寵廣施於祢的教會，使忠信於祢的子民日新月盛，以擴建天上的耶路撒冷。



(二) 聖母慶節通用

第一晚禱

讚美詩 亦可唱其他適當聖母歌

一、萬福童貞瑪利亞，

人類的希望，

俯聽我們的呼求，

顯示慈母的心腸。

二、罪惡的枷鎖沉重，

怎不顫慄驚慌？

慈母速來解救，

心靈得以舒暢。

三、助我遠離邪惡，

矢志追隨基督，

使我身在塵世，

心繫天鄉。

四、死亡的威脅可怕，

世俗誘惑使我徬徨，

懇求天上慈母，

時刻伴隨身旁。

五、基督，祢生於童貞，

光榮歸於祢，

偕父及聖神，

萬世無疆。阿們。

聖詠 一一二

對經一：童貞瑪利亞，你真是有福，

因為你懷孕了萬物的創造者

（阿肋路亞）。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※
願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地，

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一：童貞瑪利亞，你真是有福，

因爲你懷孕了萬物的創造者

（阿肋路亞）。

對經二：你生育了那創造你的，而且
永遠保持着童貞，（阿肋路

亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因爲祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※
把自己的誠律啓示給以色列。

祂沒有這樣恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：你生育了那創造你的，而且
永遠保持着童貞，（阿肋路
亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你是上主降福的女兒，我們
透過你分享了生命的果實，

（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※
祂在天上，在基督內，
賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世以前，
已在基督內簡選了我們，※
使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十
藉耶穌基督預定了我們，※
成爲祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※
這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。
我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※
賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※
這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※
就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你是上主降福的女兒，我們
透過你分享了生命的果實，
（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦四，4 / 5

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

短對答詠

復活期外

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷。 答：瑪利亞：

領：天主之母，請爲我們祈禱。

答：你的童貞並無損傷。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

復活期

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：瑪利亞：

領：天主之母，請爲我們祈禱。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

謝主曲對經：上主垂顧了我的卑微；全能

者在我身上行了大事，（阿

肋路亞）。

或：萬代的人都要稱我有福，因

爲天主垂顧了祂卑微的婢女，

（阿肋路亞）。

禱詞

第一式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代人稱揚，我們要熱烈的讚美祂，懇切的向祂祈禱：

求祢因滿被聖寵者的轉求，俯聽我們。

或

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪利亞肉身和靈魂都能分享基督天上的光榮，

——求祢使祢子女的心靈也能嚮慕同樣的光榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

——求祢因她的轉求，治愈懦弱的，安慰憂苦的，寬恕罪人，並賜給衆人救恩與平安。

祢曾使瑪利亞充滿恩寵，

——求祢也賜給我們祢豐富的恩寵。

求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結一致，

——並使所有信徒同耶穌的母親瑪利亞，同心合意的專務祈禱。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

——求祢使所有去世的人在祢的國內，能與諸聖共享永福。

我們的天父：

第二式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚，我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

願滿被聖寵者爲我們轉求。

或

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

祢立了瑪利亞爲慈祥的母親，

——求祢使遭遇危難的人，能體驗到她的母愛。

祢曾使瑪利亞在耶穌和若瑟的家中成爲主母，

——求祢因她的轉求，使所有的家庭主婦，能在愛德和聖德上，力求進步。

祢曾使瑪利亞在十字架旁剛毅堅強，也會使她在祢聖子復活時滿心喜悅，

——求祢也安慰憂苦者，加強他們的希望。

祢曾使瑪利亞傾聽祢的聖言，作祢忠實的婢女，

——求祢因她的轉求，使我們成爲祢聖子的僕人和門徒。

讚美詩

一、天降鴻恩，

童貞受孕，

聖子降生，

造世的主宰，

聖母抱在懷中。

——求祢使所有去世的人在祢的國內，能與諸聖共享永福。

我們的天父：

結束禱詞 見慶節本日，或無專用者時，

見晨禱 654 頁

二、日月星辰，

爭相朝拜，

向母后致敬，

天地萬物，

齊聲歌頌。

序經對經：基督是瑪利亞之子，請大家前

來朝拜（阿肋路亞）。

或：

三、天使尊稱萬福，

聖神沛降恩寵，

伴隨着救主，

拯救蒼生，

在此童貞聖母瑪利亞的慶節，

請向上主歡呼歌唱（阿肋路亞）。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

萬民喜見光明。

四、基督，

祢生於童貞，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三

對經一：瑪利亞由上主接受了降福，

由她的救主天主得到了仁慈

的報酬（阿肋路亞）。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一：瑪利亞由上主接受了降福，

由她的救主天主得到了仁慈

的報酬（阿肋路亞）。

聖詠四五

對經二：至高者聖化了祂的住所（阿

肋路亞）。

天主是我們的避難所和力量，※

是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋；

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經二：至高者聖化了祂的住所（阿

肋路亞）。

聖詠八六

對經三：童貞瑪利亞，人們提及了你

的光榮事跡（阿肋路亞）。

熙雍的基礎建於聖山，+

上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※

列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※

都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，+

因為人人都在她那裏誕生，※

至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※

「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「你是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經三：童貞瑪利亞，人們提及了你

的光榮事跡（阿肋路亞）。

領：聽從天主聖言，並珍藏在心裏（阿肋

路亞）。

答：這樣的人真是有福（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀編年紀上 十七，1-15

關於達味之子的預言

當達味住在宮殿時，對納堂先知說：

「你看，我住在香柏木的宮殿裏，上主的

結約之櫃却在帳幕裏。」納堂回答達味說：

「你心中打算的你全可照辦，因為上主與

你同在。」但是，當夜就有天主的話傳與

納堂說：「你去告訴我的僕人達味，上主

這樣說：不是你要為我建築殿宇居住。我

自從領以色列上來那天起，直到今日，從

沒有住過殿宇，只從這帳棚到那帳棚，從

這會幕到那會幕。在我與全以色列同行時，我何嘗向我立爲牧養我民以色列的一個民長說過：你們爲什麼不爲我建造一座香柏木的殿宇？

現在你要對我的僕人達味說：萬軍的上主這樣說：是我揀選了你離開牧場，離開放羊的事，作我子民以色列的領袖。你不論往那裏去，我總是同你在一起，由你面前消滅你的仇敵。我要使你成名，像世上出名的大人物。我要爲我子民以色列安置一個地方，栽培他們，在那裏久住，再也不受驚擾，再也不像先前受惡人的蹂躪，有如我爲我子民以色列立民長的時候一樣；我要降服你的一切仇敵。並且我告訴你：上主必要爲你建立家室。等你的日子滿期，到你祖先那裏去時，我必在你以後給你興起一個後裔，即你所生的的一個兒

子，鞏固他的王權。他要爲我建造殿宇，我要鞏固他的王位，直到永遠。我要作他的父親，他要作我的兒子；我絕不使我的寵愛離棄他，有如離棄你以前那一位；反要使他堅立在我的家和我的國中，直到永遠；他的王位永固不移。」納堂便照這一切話，將全部啓示告訴了達味。

對答詠

領：童貞瑪利亞，你真是有福，因爲你懷孕了萬物的創造者。

答：你生育了那創造你的，而且永遠保持着童貞。

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在。 答：你生育：

復活期

誦讀一 恭讀默示錄 十一，19-十二，17

天上的奇偉景象

那時候天主在天上的聖殿做開了，天主的約櫃也在祂的聖殿中顯出來了；緊接着便有閃電、響聲、雷霆、地震和大冰雹。

天上出現了一個奇偉的景象：有一個女子，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠；她胎中懷了孕，在產痛和苦楚中，呼疼呻吟。隨着天上又出現了另一個景象：有一條火紅的大龍，有七個頭，十隻角，頭上戴着七個王冠。牠的尾巴將天上的星辰勾下了三分之一，投在地上。那條龍便站在那要生產的女人面前，待她生產後，要吞下她的孩子。那女人生了一個男孩子，他就是那要以鐵杖牧放萬民的；那女人的孩子被提到天上和祂的寶座前。女人就逃到曠野去了，在那裏有天主已給她準備好的地方，使她在那裏受供養一千

二百六十天。

以後天上就發生了戰爭，彌格和他的天使一同與那龍交戰；那龍也和牠的使者一起應戰，但牠們敵不住，在天上也再也沒有牠們的地方了。於是那大龍被摔下來了，牠就是那遠古的蛇，號稱魔鬼或撒彈的。那欺騙了全世界的，被摔到地上；牠的使者也同牠一起被摔下來了。

那時我聽見天上有巨大的聲音說：「如今我們的天主獲得了勝利、權能和國度，也顯示了祂基督的權柄，因為那日夜在我們的天主前，控告我們弟兄的控告者，已被摔下去了。他們賴羔羊的血和他們作證的話，戰勝了那條龍，因為他們情願犧牲自己的性命死了。為此，高天和住在那裏的，你們歡樂吧！禍哉！大地和海洋！因為魔鬼懷着大怒下到你們那裏去了，因

爲他知道自己只有很短的時間了。」

那條龍一看見自己被摔到地上，就去追趕那生了男嬰的女人。可是有大鷹的兩個翅膀給了那女人，好使她飛入曠野，到她自己的地方去，在那裏受供養一段時期、兩段時期和半段時期，遠離那蛇的面。那蛇就在女人後面，從牠的口中吐出一道像河的水，爲使那女人被河水沖去；可是大地却援助了那女人，張開口把那條龍從口中所吐出的河水吸了去，那條龍便對那女人發了忿怒就去與她其餘的後裔，即那些遵行天主的誠命，且爲耶穌作證的人交戰。

對答詠 格前十五，54-57；默十二，1

頌：當這必死的身體，穿上了不死的時候，就應驗了經上這句話：

「在勝利中死亡已經被吞滅。」

答：感謝天主，祂藉着我們的主耶穌

基督，賞賜我們得到勝利，阿肋

路亞。

頌：天上出現了一個奇偉的景象，有

一個女人身披太陽，腳踏月亮，

頭戴十二顆星的榮冠。

答：感謝天主：

常年期

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書 七10-14

八，10，十二，1-9

厄瑪努爾是和平之王

上主對阿哈次說：「你向上主你的天

主要求一個徵兆罷！或求諸陰府深處，或

求諸上天高處。」阿哈次回答說：「我不

要求，我不願試探上主。」依撒意亞說：

「達味的家族，你們聽着罷！你們使人厭

惡還不夠，還要使我的天主厭惡嗎？因此，

吾主要親自給你們一個徵兆：看哪，有一位貞女要懷孕生子，給他起名叫厄瑪努爾。你們雖然策劃，必然落空；你們雖然說定，絕不能實現，因為天主與我們同在。」

由葉瑟的樹幹將生出一條嫩枝，由它的根上將發出一棵幼芽。上主的神，智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將住在祂內。（祂將以敬畏上主為快慰）。祂必不照祂眼見的施行審訊，也不按祂耳聞的執行判斷。祂將以正義審訊微賤者，以公理判斷世上的謙卑者，以祂口中的棍杖打擊暴戾者，以祂唇邊的氣息誅殺邪惡者。正義將是祂腰間的束帶，忠誠將是祂脅下的佩帶。

豺狼將與羔羊共處，虎豹將與小山羊同宿；牛犢和幼獅一同飼養，一個幼童即

可帶領牠們。母牛和母熊將一起牧放，牠們的幼雛將一同伏臥；獅子將與牛一樣吃草。吃奶的嬰兒將遊戲於蝮蛇的洞口，斷奶的幼童將伸手探入毒蛇的洞穴。在我的整個聖山上，再沒有誰作惡，也沒有誰害人，因為大地充滿了對上主的認識，有如海洋滿溢海水。

對答詠

依七，14；九，6，7

領：請看，有一位貞女要懷孕生子；
答：祂的稱呼是：神奇的、強有力的天主。

領：祂永遠坐在達味的御座上、統治祂的王國。
答：祂的稱呼：

或：恭讀致迦拉達人書 三，22；四，7

藉着信德我們作了天主的兒女與繼承者

弟兄們：一切人都被禁錮在罪惡權下，好使恩許藉着對基督耶穌的信仰，歸於相信的人。在「信仰」尚未來到以前，我們都被禁錮在法律的監守之下，以期待「信仰」的出現。這樣，法律就成了我們的啓蒙師，領我們歸於基督，好使我們由於信仰而成義。但是「信仰」一到，我們就不再處於啓蒙師權下了。其實你們衆人都藉着對基督耶穌的信仰，成了天主的子女，因為你們凡是領了洗歸於基督的，就是穿上了基督；不再分猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因為你們衆人在基督耶穌內已成了一個。如果你們屬於基督，那麼，你們就是亞巴郎的後裔，就是按照恩許作繼承人。

再說：繼承人幾時還是孩童，雖然他是一切家業的主人，却與奴隸沒有分別，

仍屬於監護人和代理人的權下，直到父親預定的期限。同樣，當我們以前還作孩童的時候，我們是隸屬於今世的蒙學權下；但時期一滿，天主就派遣了自己的兒子來，生於女人，生於法律之下，爲把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。爲證實你們確實是天主的子女，天主派遣了自己兒子的聖神，到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」所以 you 已不再是奴隸，而是兒子了；如果是兒子，賴天主的恩寵，也成了繼承人。

對答詠 參閱迦四 4 5；弗二 4；羅八 3

領：時機成熟，天主就派遣了祂的兒子，來到世上，生於童貞女，隸屬在法律之下， 答：爲救贖那生活在法律之下的人們。

領：天主由於祂對我們的大愛，就派

道了祂的兒子、取了罪惡之身的
形象。 答：爲救贖：

誦讀二 選讀聖索福隆主教講道集

聖父的恩寵經由聖母賜給衆人

「萬福，滿被聖寵的，上主與你同在。」童貞聖母，還有什麼能超越這種喜樂呢？還有什麼能超越你獨自從天主接受的這項聖寵呢？誰還能想像到比這更歡樂和更輝煌的事呢？面對你身上的奇蹟，萬物都瞠乎其後，都甘拜下風。一切或最優越的恩典都屈居第二位，都相形見绌。

「上主與你同在。」誰敢與你一較高下？天主由你而生。誰敢不立即讓位於你，而歡歡喜喜的尊敬你的首席地位和優越身份呢？因此，當我瞻仰你凌駕萬物的高位時，便鼓掌向你高呼：「萬福，滿被

聖寵的，上主與你同在！」由你而來的歡樂，不僅賜給衆人，也賜給了天上的天使。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你將厄娃所受的詛咒，轉變爲祝福；因爲亞當從前被詛咒，現在却因你而蒙祝福。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲由於你，聖父的祝福廣施與衆人，並把他們從昔日的詛咒中解脫出來。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你的列祖列宗，因你而獲得救恩；因爲你將生產救世主，祂將賜與他們天主的救恩。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你不因人道而生子；是祂把祝福普施全球，並從產生荆棘的詛咒中贖回普世。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你就本性而論是女人，却真實的成爲天

主之母。因為你所要生產的，既然真是降生成人的天主，你便理當被稱為天主之母，因為你的確生了天主。

天主自己取了肉軀，就居住在你懷中。祂出生猶如一位新郎，爲了把喜樂和天主的光明帶給衆人。

貞女啊！天主在你之內，好像在皎潔燦爛的天上「建立祂的居所」，「好似新郎步出洞房」；又像壯士就道，在他生命的路上奔馳，祂將給所有的活人帶來救恩，從天這邊伸展到那邊，以天主的熱力和使人生活的光明充滿萬物。

對答詠

領：你在婦女中，是真正蒙受祝福的，因為你把厄娃的詛咒、變成了祝福。 答：聖父的恩寵通過你而施與衆人（阿肋路亞）。

領：你的祖先藉着你而獲得救恩。

答：聖父的：

或：選讀真福艾瑞德院長講道集

瑪利亞是我們的母親

我們要投奔上主的淨配，要投奔耶穌的母親，要投奔祂最忠心的婢女。有福的瑪利亞便是這一切。

可是我們將爲她作什麼呢？我們要向她呈獻什麼禮物呢？但願我們至少能給予她理應獲得的尊敬！我們應該尊敬她，爲她服務；我們應該愛慕她、讚頌她。我們應該尊敬她，因爲她是我們的天主和主的母親。不尊敬基督的母親，無疑的是侮辱她的兒子。聖經說：「你要尊敬你的父親。」

弟兄們，那麼我們要說什麼呢？瑪利

亞不是我們的母親嗎？是的，弟兄們，她真是我們的母親。因為我們是藉着她而誕生，不是生於塵世，而是生於天主。

一如你們所信仰的和所知道的：我們大家都曾經過死亡、衰老、黑暗、窮困的境界。曾經過死亡，因為我們失去了上主；曾經衰老，因為處於腐朽中；曾處於黑暗中，因為我們喪失了智慧之光。總之，我們失去了一切。

然而，我們藉有福的瑪利亞而獲得的生命，遠比藉厄娃所獲得的生命為佳，因為基督是由瑪利亞而誕生的。我們重獲青春，代替了衰老，不朽取代了腐朽，光明驅走了黑暗。

瑪利亞是我們的母親，我們的生命之母，我們的不朽之母，我們的光明之母。保祿使徒論到我們的主說：「天主使祂成

為我們的智慧和正義、聖化和救贖。」

瑪利亞既然是基督的母親，便是我們的智慧之母，正義之母、聖化之母、救贖之母。所以她比我們生身的母親、更是我們的母親。因此，我們生自她的誕生是更好的；因為我們的聖德、我們的智慧、我們的正義、我們的聖化、我們的救贖，都是從她而來的。

聖經說：「你們要在聖人身上頌揚上主。」如果天主應在這些聖人身上受頌揚，因為祂會藉他們行過異能和奇蹟，那麼更該如何在這位貞女身上頌揚上主呢？因為天主在她內成為人；這是一件奇事，超越一切的奇妙。

對答詠

領：童貞聖瑪利亞，你真有福氣，堪受萬民的稱讚。 答：基督——我們

的天主，義德的太陽，從你出生；我們也藉着祂獲得救援和救贖（阿肋路亞）。

領：我們要歡欣慶祝童貞瑪利亞的慶節。
答：基督——：

或：選讀教會憲章（61—62）

瑪利亞的母性在聖寵的計劃實施中的角色

依照天主上智的措施，使聖言降生成人，有福的童貞瑪利亞，自永遠就被預定為天主之母。她在世時，曾做了救贖主的崇高之母，以特殊名義作為祂慷慨的合作者，和上主謙遜的婢女。她懷孕了基督、產生祂、養育祂、在聖殿中將祂獻與聖父，分擔她那死在十字架上的聖子的痛苦，她以無與倫比的方式、在救主的工程上、

以服從、信德、望德、熱切的愛德、在人靈內恢復超性的生命上通力合作。因此，她在聖寵的境界中是我們的母親。

瑪利亞的這一母性，在聖寵的計劃實施中的角色，永不休止的繼續存在。自從她在領報時，在信德中給予同意時起，便恒心保持這一同意，一直到十字架下，一直到所有被選者達到永生的圓滿境界時為止。事實上，在她蒙召升天之後，她並沒有放棄這項救世的職責；她繼續以各種轉禱，為我們求得永遠得救的恩惠。

她的母愛使她關懷她聖子的弟兄姊妹們——他們還沒有完成他們的旅程，並生活在危險和憂慮之中——直到引導他們達到幸福的天鄉為止。

因此童貞聖母在教會中，有各種被人呼求的頭銜，如：辯護者、輔助者、救護

者、中保等。但是要知道：這對基督唯一中保的尊嚴和效能，並無任何增減。

因為任何受造物，都不能與降生成人的聖言、救贖主等量齊觀。可是，猶如基督的祭司職，以不同的方式由神職人員、或由信友所分享；又如，天主的唯一仁愛，以不同的方式、真實的普及受造物；同樣，救贖主的唯一中保地位，不僅不排除，反而在受造物中促進各種方式的合作，這種方式的合作，都來自唯一的源泉。

教會毫不遲疑的明認瑪利亞這種隸屬性的中保職責，也不斷加以體驗，並昭告信友們，好使他們依恃慈母的助佑，而與我們的中保兼救主，更密切結合。

對答詠

領：聖潔無玷的貞女，我不知道用什

麼言詞讚頌你。

答：因為高天也不能容納你所懷抱的救主。

領：你在婦女中應受讚頌，你的親子也應受讚頌。 答：因為……

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、光榮的童貞聖母，

你是世海的曉星，

面對你的光輝，

羣星甘拜下風；

二、身為受造物，

卻撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三 厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信衆的生命。

四 天國的大道開放，

領人直奔天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五 你是上天的大門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六 光榮歸於父，

及子及聖神；

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

對經一：瑪利亞，你真有福，因為世

界的救援由你而來；你現在

已經在上主面前安享光榮福

樂；求你爲我們轉求你的聖

子，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：你是耶路撒冷的榮耀，你是

以色列的喜樂，你是我們民

族的大光榮，（阿肋路亞）。

對經三：童貞瑪利亞，你要常歡欣，

因爲你堪當作救主基督的母

親，（阿肋路亞）。

簡短讀經

依六一，10

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡

躍於我的天主，因爲祂給我穿上救恩的衣

服，給我披上義德的外衣，使我有如頭戴

花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。

短對答詠

復活期外

領：天主簡選了她，預先簡選了她，

答：天主：

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主簡選了她，預先簡選了她，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：天主：

領：使她居住在祂的帳幕裏，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：樂園的門被厄娃給眾人關閉，

却被童貞瑪利亞再度打開，

（阿肋路亞）。

禱詞

第一式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，
我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

義德的太陽，祢使無玷貞女猶如燦爛的曙
光，在祢面前出現，

——求祢使我們常在祢的眷顧之下生活。

永恆的聖言，祢揀選了瑪利亞，猶如不朽
的約櫃，作為祢的居所，

——求祢救我們脫免罪惡的玷污。

我們的救主，祢被釘之時，有祢的母親陪
伴在十字架旁，

——求祢因她的轉求，使我們愉快的分擔祢
的苦難。

至良善的耶穌，祢在十字架上，曾將瑪利
亞賜給了若望作母親，

—求祢使我們在生活中表現出我們是她的子女。

我們的天父：

第二式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生。

我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢的母親絲毫不受罪惡的玷污，

—求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的

純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為祢最純潔的住所和聖神的宮殿，

—求祢使我們成為祢聖神永久居住的聖殿。

永恆的聖言，祢教導祢的母親，為自己選擇了最好的一份，

—求祢使我們效法她，追求永生的食糧。

萬王之王，祢使祢的母親肉身與靈魂同升天國，

—求祢使我們常常思念天上的事。

天地的主宰，祢立瑪利亞為母后，位居祢的右邊，

—求祢使我們也能分享同樣的光榮。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用禱詞，可用以下禱詞之一

將臨期

天主，祢決意通過天使傳報，使祢的聖言由童貞聖瑪利亞的淨胎成人；我們也確信她是天主的母親，求祢因她的轉求常常保祐我們。

聖誕期

天主，祢藉聖母童貞瑪利亞的懷孕生子，賜給人類一位救主；我們也藉她才堪

當接受祢的聖子——生命的主宰，懇求祢使我們常能得到她代禱的幫助。

四旬期

天主，求祢寬恕我們的罪過；我們的行為雖然不能得祢的歡心，但仰賴祢聖子，我們的主，基督之母的代禱，求祢賞賜我們救恩。

或：

上主，我們已由天使傳報，得知祢的聖子降生成人，求祢對我們廣施恩寵，使我們也能因祢的苦難與十字架，得到復活的光榮。

復活期

天主，祢既因祢的聖子、我們的主耶穌基督的復活，使世界歡欣鼓舞，求祢也因童貞瑪利亞的轉求，使我們獲得永生的喜樂。

或：

天主，祢曾將祢的聖神，賜給與聖母瑪利亞共同祈禱的使徒們；求祢也使我們藉著聖母的轉求，忠貞地侍奉祢，並能以言以行傳揚祢的聖名。

常年期

主，天主，求祢賞賜我們身心健康；並因終身童貞瑪利亞的轉禱，使我們今世脫免憂患，來生獲享永恆的福樂。

或：

仁慈的天主，求祢援助我們的軟弱，在這敬禮天主聖母的紀念日，因她的轉求，使我們擺脫罪惡的桎梏。

日間祈禱

如唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一二八取代532頁，詠一二六可由詠一三〇取代358頁。

午前

對經：他們和耶穌的母親瑪利亞，都

同心合意地專務祈禱，（阿肋路亞）。

簡短讀經

索三，14，15

熙雍的女子，請歡呼；以色列，請高聲歡呼；耶路撒冷的女子，請全心高興喜樂。上主、以色列的君王在你們中間。

常年期

領：那些聆聽天主聖言，

答：並且保存聖言在心內的人，是有

福的。

常年期外

領：無玷童貞聖母，榮耀的普世母皇，

（阿肋路亞）。

答：請在上主面前為我們轉求，（阿

午時

肋路亞）。

對經：耶穌的母親說：祂無論吩咐你

們什麼，你們就作什麼，（阿肋路亞）。

簡短讀經

匝九，9

熙雍的女子，請盡情喜樂；耶路撒冷的女子，請歡呼；看哪！你的君王即將來到你這裏，祂是正義的救主。

常年期

領：童貞瑪利亞，真是有福。

答：她生育了永恒聖父的兒子。

常年期外

領：這位母親多麼榮耀，（阿肋路亞）。

答：她生育了天上的君王，（阿肋路亞）。

午後

對經：主對祂母親說：夫人，請看，讚美詩

你的兒子。然後又對那門徒說：

請看，你的母親，（阿肋路亞）。

簡短讀經

友一四，7 b

在所有猶太帳幕裏，你獲得天主的降福，因為在所有聽到你名字的萬民中，以色列的天主將稱讚你。

常年期

領：你在婦女中受讚頌。

答：你的親子同受讚頌。

常年期外

領：瑪利亞把這一切話都存在心裏，

（阿肋路亞）。

答：她把這些話反覆思量，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

一 萬福海星，

天主聖母，

卒世童貞，

天堂福門。

二 天使口中，

尊稱萬福，

賜我平安，

大地更新。

三 解放囚犯，

發贖振聾，

消災免禍，

降福賜恩。

四 顯示慈顏，

爲我轉求，

有求必應，

母子情深。

第一晚禱

五、溫良慈善，

偉大童貞，

除我罪污，

復我純真。

六、世途艱險，

伴我前進，

與主同在，

歡樂無盡。

七、讚美聖父，

聖子聖神，

三位一體，

萬世同欽。阿們。

聖詠 一二一

對經一：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；

主與你同在（阿肋路亞）。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請為耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

為了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

為了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；

主與你同在（阿肋路亞）。

聖詠 一二六

對經二：我是上主的婢女，願祢的旨

意在我身上成全（阿肋路亞）。

若非上主興工建屋，※

建築的人徒然勞碌；

若非上主防守城堡，※

警醒護守也是徒勞。

縱然你清晨早起，※

深夜不眠，也徒然無益。

茹苦含辛，也僅得一飽；※

上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※

兒孫承歡是祢的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※

有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人確實有福，※

城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二：我是上主的婢女，願祢的旨

意在我身上成全（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你在婦女中受讚頌，你的親

子同受讚頌，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※
賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你在婦女中受讚頌，你的親

子同受讚頌，（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦四，4 / 5

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

短對答詠

復活期外

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主與

你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

復活期

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主

與你同在，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：阿肋路亞，阿肋

路亞。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

謝主曲對經：瑪利亞，你是有福的，因為

你相信了：上主對你所說的

一切都將在你身上成就，

（阿肋路亞）。

禱 詞

第一式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚，我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

求祢因滿被聖寵者的轉求，俯聽我們。

或：

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪利亞，肉身和靈魂都能分享基督天上的光榮，

—求祢使祢子女的心靈也能嚮慕同樣的光榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

—求祢因她的轉求，治愈懦弱的，安慰憂苦的，寬恕罪人，並賜給眾人救恩與平安。

祢曾使瑪利亞充滿恩寵，

—求祢也賜給我們祢豐富的恩寵。

求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結一致，

—並使信友們同耶穌的母親瑪利亞，同心合意的專務祈禱。

祢立了瑪利亞為天上的母后，

—求祢使所有去世的人在祢的國內，能與諸聖共享永福。

我們的天父：

第二式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚。我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

滿被聖寵者，請為我們轉求。

或：

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的

祈禱。

祢立了瑪利亞爲慈祥的母親，

—求祢使遭遇危難的人，能體驗到她的母愛。

祢曾使瑪利亞在耶穌和若瑟的家中成爲主母，

—求祢因她的轉求，使所有的家庭主婦，能在愛德和望德上，力求進步。

祢曾使瑪利亞在十字架旁剛毅堅強，也曾使她在祢聖子復活時，滿心喜悅，

—求祢也安慰憂苦者，加強他們的希望。祢曾使瑪利亞傾聽祢的聖言，作祢忠實的婢女，

—求祢因她的轉求，使我們成爲祢聖子的僕人和門徒。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

—求祢使所有去世的人，在祢的國內，能

與諸聖共享永福。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱 654 頁

星期六紀念聖母

常年期中如果星期六爲「自由紀念日」，可誦唸紀念聖母的日課。

序經對經：基督是瑪利亞之子，請大家前來朝拜。

或：在此童貞聖母瑪利亞的紀念日，請向上主歡呼歌唱。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩見聖母慶節通用 638 頁

聖詠、對經、短對答句及誦讀一等均見聖詠集星期六通用

誦讀一

誦讀二可取自聖母慶節通用 647 頁，或從常年期星期六所指定誦讀，或從以下幾篇誦讀中任選。

選讀君士坦丁堡主教聖波克祿講道詞

祂深愛世人而甘願降生成人、
生於童貞女

「諸天，請由上滴下甘露，願雲彩降下正義，因為上主憐憫了祂的子民。願諸天踴躍歡欣，」因為當它們當初被創造時，亞當也是天主由處女地而形成，以天主的朋友與近親的身份而出現。「願諸天踴躍歡欣」，因為現在由於我們的主藉着攝取肉身降臨人間，而使世界聖化，並使人類脫離對偶像的祭獻。「願雲彩降下正義」，因為今天厄娃所犯的過錯，已經被貞女瑪利亞的聖潔，和她所生的那「人而

天主」所改正與寬恕。在這一天，曾經被判刑的亞當被豁免了那可怕的死刑。

因此，今天基督生自童貞女，按照天主的計劃，從童貞女攝取了人性：「聖言成了血肉，住在我們中間。」所以，童貞女成了天主之母。她雖是母親，卻仍是貞女；因為她生了成人的聖言，並沒有男性的干預。她保存了她的童貞，是因為聖言選擇了那奇妙的誕生方式。由於聖言在她身上取了人性，她是聖言的母親。因為是在她身上聖言成了血肉，顯示於人間，並與人類結合，這一切都是按照那位實行奇跡者的智慧與旨意。正如聖保祿所說：「基督按照血統說，也是從他們來的。」

事實上，祂從前、現在、將來常常是一樣的。然而，是爲了我們的緣故，祂才降生成人；因為祂深愛世人，而自願成

人，雖然祂從前並不是人。但是祂成人後，仍是天主，絲毫沒有變更。因此，祂是爲了我的緣故而變得與我相似；祂從前並不是現在這樣，但現在祂仍保留祂從前的原樣。最後，祂自願成人，是要使我們的痛苦變爲祂的痛苦，藉此準備我們作天主的義子，而把祂的王國賜給我們。但願我們藉着主耶穌基督的恩寵與仁慈都能相稱進入祂的王國。願光榮、尊敬、權能歸於祂、及父及聖神，從現在直到永遠。阿們。

對答詠 詠七一，6、19；默廿一，3

領：祂有如喜雨落在草原；

答：天主的榮耀充滿大地。

領：看哪，天主與人同在的帳幕，祂

要與人同住；祂要親自居住在人間，作祂子民的天主。

答：天主的榮耀充滿大地。

或：選讀真福蓋立克院長講道詞

瑪利亞是基督之母及基督徒之母
瑪利亞生了唯一的兒子。在天上祂是天主父的唯一子，在地上祂是瑪利亞的唯一子。瑪利亞是唯一一身爲童貞、又爲母親的女子，她獲得了將天主子生在世上的榮耀，她在她聖子的肢體上也懷抱着這同一聖子。她在許多人身上認出是已形成的基督或正在形成的基督；她也被這些人稱爲母親，並不以此爲耻。

第一個厄娃有些不像一位母親，而更像一位繼母；因爲她所遺留給子女的是死刑的遺產，甚至在他們得見天日之前，就已得到這種遺產。她雖然被稱爲「衆生的母親」，但是最好稱她是衆生的毀滅者、

或亡者的母親，因為她生男育女的唯一果實就是死亡。由於她不能完成她身為母親的職責，瑪利亞代她完成了這奧跡。她是教會的預像，一如教會，她也是所有重生者的母親。她實在是生命的母親，使所有的人生活。當她產生這生命時，在某種意義下，她就是重生那將來靠這生命而生活的人。

基督的母親，藉此奧跡，自知身為衆基督徒的母親，也藉着她對他們的慈愛關懷與照顧、實在表現出是一位母親。她對這些子女並不冷酷無情，好似他們並非己有。她的母胎雖會只懷孕過一次，但從未失去生育能力，她仍不斷產生她母愛的果實。

倘若基督之僕——使徒，不斷地藉着愛心與熱誠生育子女，「直到基督在他們內

形成爲止」，那麼基督的母親不更是如此嗎？保祿是藉着宣講真理之言而生育子女，是藉此真理之言他們獲得重生；但是瑪利亞是藉一種更神聖、更相似天主的方式生育子女，即藉着生產聖言本身。我稱揚保祿的宣講職務，但我更讚賞、更尊敬在瑪利亞身上所完成的生育的奧跡。

你們還要看這些子女是否似乎不承認她是他們的母親。他們藉着信仰所賦予的本能的推動，在各種急需或危險中，會自動地立刻想到呼求她的名字，好似幼兒投到母親的懷抱。因此，我想我有理由去了解、聖經上所說的那句預言也是指的這些孩童：「你的子女們將在你內居住」；當然這句預言主要是指教會。

事實上，我們現在已經居住在至高者之母的助佑下，生活在她的保護下，猶如

棲身在她翅膀的庇蔭下。後來，我們將分享她的榮耀，好似倚偎在她慈母般的懷抱中享受她的撫慰。那時候，將可聽到衆子女們異口同聲、歡欣鼓舞地向他們的母親高呼說：「天主聖母，我們欣喜萬分：我們的居所就在你內。」

對答詠 瑪一，20、21；米五4、5

領：生於瑪利亞的那一位，是出自聖神；她要生一個兒子； 答：祂要從罪惡中救出自己的民族。

領：祂的光榮將達於地極，祂本人將是和平。 答：祂要從：

或：選讀金口·聖若望主教講道集

亞當與基督，厄娃與瑪利亞

你看到了這項驚人的勝利嗎？你看到了十字架的輝煌的成果嗎？現在我要我給

你講述一些更令人驚奇的事嗎？你要知悉獲致勝利的方式，你將更爲驚奇。基督戰勝了魔鬼，用的是與魔鬼用以致勝的同一方法與武器。請聽其所以然。

一位貞女，木頭，死亡：這是我們失敗的象徵。貞女就是厄娃（那時她仍未認識男人），木頭就是一棵樹，死亡是亞當所受的刑罰。但是，我們這失敗的象徵，貞女、樹木、死亡卻變成了勝利的象徵。因爲瑪利亞取代了厄娃，十字架聖木取代了那棵知善惡的樹，基督的死取代了亞當的死。

現在你是否看到，魔鬼是藉牠用以致勝的方法被打敗了？魔鬼藉着一棵樹制伏了亞當，基督用十字架戰勝了魔鬼；第一棵樹將人送進陰府，但十字架卻使已進入陰府的人復出。再者，第一棵樹用作遮

掩那因赤身而害羞的人，十字架卻在衆目注視之下把那赤裸的勝利者高高舉起。

第一個死亡將所有以後誕生的人們定了罪，第二個死亡甚至使以前誕生的人們復活。「誰能述說上主所作的大事？」我們藉着死亡成了不朽的。這就是十字架的偉大成果。

你現在了解了這項勝利嗎？你了解了如何獲致勝利嗎？你現在要知道，這項勝利的獲得，我們並沒有付出任何代價。我們並沒有血染我們的武器，沒有參加戰鬥的行列，沒有受傷，沒有看到戰爭；但是我們卻得到了勝利。戰鬥是主的事，勝利的冠冕卻歸我們。勝利既然是我們的，我們今天要像兵士一般齊聲歡唱勝利的讚美詩，頌揚我們的主說：「死亡已經被勝利吞滅。死亡啊，你的勝利在那裏？死亡

啊，你的毒刺在那裏？」

這一切都是十字架的光輝戰果。十字架是我們抵抗魔鬼而舉起的勝利標誌，是我們抵抗罪惡的利劍，基督用以刺透毒蛇的利劍。十字架是天父的旨意，是祂唯一子的光榮，是聖神的榮耀，是天使的榮耀，是教會的保障，是保祿的驕傲，是聖徒們的依靠，是整個世界的光明。

對答詠

領：上主的善意使我人獲享這種殊榮：

答：使瑪利亞出於厄娃的後裔，猶如一朵玫瑰出於荆棘。

領：這樣，美德克服了過失，聖寵戰

勝了罪惡。 答：使瑪利亞：

或：選讀梵二大公會議教會憲章

瑪利亞是教會的典型

榮福童貞以其身為天主母的特殊身份和恩賜，使她與聖子救主相契；這種職份以及她特別享有的特殊恩寵與職份，也使她與教會密切聯繫。依聖安博所教導的，天主之母，在信德、愛德及與基督完美結合的層面上，是教會的典型。

實際上，教會自身也有理由被稱為母親及貞女，但是在教會的奧跡中，榮福童貞瑪利亞首先以卓越而特殊的方式提供了作母親又同時保持童貞的表率。她藉着信德與服從，在人間生育了天主聖子，但她並沒有認識男子，而是靠聖神的庇蔭。她是新厄娃，她未曾聽從古代的毒蛇，卻毫不猶疑地相信了天主的使者。她所生的兒子，被天主立為「衆弟兄中的長子」，就是衆信者中的長子；因此她是以其母愛對

他們的重生和教育，盡其合作的職份。

教會默觀聖母深奧的聖德、效法她的愛德，忠實地實踐天主的旨意，教會自己也由於忠實接受天主聖言而成為母親。因為教會藉講道與洗禮把新而不朽的生命帶給那由聖神所孕育、而生自天主的子女們。她自己是貞女，因為她將她對基督淨配的忠信保持純潔與完整。教會效法其主的母親，靠聖神的能力忠貞地保持着完整的信德、堅強的望德、誠摯的愛德。

雖然教會在聖母身上已達到完美的地步，因為她本身「沒有任何污點或縐紋」，但是基督的信徒卻仍在努力克服罪惡，增進聖德。因此他們仰望瑪利亞，她是聖德的典型，照耀着整個特選者的團體。教會以孝愛之情思念她，在降生成人之聖言的光照下靜觀她，就會以虔敬的心情逐漸深

入聖言成人的崇高奧蹟，並日益肖似其淨配基督。

由於瑪利亞深深地進入了天主的救恩史中，在某種意義下似乎在她身上匯集了並反映出信仰的主要內容。當她成爲宣講或敬禮的對象時，她就指引信徒們投奔她的聖子及其祭獻，並去接受天父的眷愛。教會在追求基督的光榮時，也就日益肖似她最高的典型——瑪利亞，在信德、望德、愛德上不斷前進，在一切事上尋求並隨從天主的旨意。

因此，教會在從事使徒工作時，有理由仰賴瑪利亞的幫助，她因聖神受孕並以童身生了基督，這樣也使基督藉着教會得以在信徒們心中誕生並成長。童貞聖母的一生是母愛的懿範，所有分擔教會使徒使命而從事人類重生工作的人員，都應懷着

這種母愛的精神。

對答詠

領：救恩已藉着童貞瑪利亞、爲所有

信者來到了世界。

答：她生命的光輝照耀着整個教會。

領：我們要虔誠慶祝童貞聖母瑪利亞

的紀念日。 答：她生命：

其他任選誦讀二可取自聖母無玷之心

紀念日，或七月十六日

結束禱詞 見聖母慶節通用 654 頁

晨 禱

讚美詩

一 光榮的童貞聖母，

你是世海的曉星，

面對你的光輝，

羣星甘拜下風；

二、身為受造物，

却撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三、厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信眾的生命。

四、天國的大道開放，

領人直奔天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五、你是上天的大門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六、光榮歸於父，

及子及聖神，

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

聖詠、聖歌及對經見聖詠集星期六通

用

簡短讀經 可從下列讀經中任選

(一) 迦四，4 7 5

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

短對答詠

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷。 答：瑪利亞：

領：天主之母，請為我們祈禱。

答：你的童貞並無損傷。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

(二) 依六一，10

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡躍於我的天主，因為祂給我穿上救恩的衣服，給我披上義德的外衣，使我有如頭戴花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。

短對答詠

領：上主簡選了她，預先簡選了她。

答：上主：

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

(三) 默，一二，一

那時，天上出現了一個大異兆：有一個女人，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠。

短對答詠

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主

與你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

讚主曲對經：可從下列對經中任選

(一) 我們要虔誠慶祝至聖童貞瑪利亞的紀念日，求她在主耶穌基督面前為我們轉求。

(二) 童貞瑪利亞，你在上主、至高的天主面前蒙受了降福，你超越世界上所有的婦女。

(三) 無原罪童貞，你為我們恢復了已喪失的生命：你從天上接受了一個兒子，為世界生育了一位救主。

(四) 萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主與你同在；你在婦女中受讚頌，阿肋路亞。

(五) 無原罪童貞聖瑪利亞，我們不知道怎樣才能相稱地讚美你，因為我們透過你，

才得到了我們的救主耶穌基督。

(六)你是耶路撒冷的榮耀，你是以色列的喜樂，你是我們民族的大光榮。

禱 詞

第一式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

義德的太陽，祢使無玷貞女猶如燦爛的曙光，在祢面前出現，

！求祢使我們常在祢眷顧之下生活。

永恆的聖言，祢揀選了瑪利亞，猶如不朽的約櫃，作為祢的居所，

！求祢救我們脫免罪惡的玷污。

我們的救主，祢被釘之時，有祢的母親陪伴在十字架旁，

！求祢因她的轉求，使我們愉快的分擔祢

的苦難。

至良善的耶穌，祢在十字架上，曾將瑪利亞賜給了若望作母親，

！求祢使我們在生活中表現出是她的子女。我們的天父：

第二式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢的母親絲毫不受罪惡的玷污，

！求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為祢最純潔的住所和聖神的寶殿，

！求祢使我們成為祢聖神永久居住的聖殿。永恆的聖言，祢教導祢的母親，為自己選

擇了最好的一份，

——求祢使我們效法她，追求永生的食糧。

萬主之王，祢使祢的母親、肉身與靈魂同

升天國，

——求祢使我們常思念天上的事。

天地的主宰，祢立瑪利亞為母后，位居祢

的右邊，

——求祢使我們也能分享同樣的光榮。

我們的天父：

結束禱詞 見聖母通用，654 頁

日間祈禱

一切如聖詠集平日星期六的日課。



(三) 使徒慶節通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 687頁

聖詠吟唱

聖詠 一一六

對經一：耶穌把祂的門徒叫來，從他們中間簡選了十二人，稱他們爲使徒，（阿肋路亞）。

萬國啊！請讚美上主，※

萬民哪！請歌頌上主。

因爲上主對我們慈悲無量，※

祂的真誠永世常存。

對經一：耶穌把祂的門徒叫來，從他們中間簡選了十二人，稱他

們爲使徒，（阿肋路亞）。

聖詠 一四七

對經二：他們捨棄了魚網，跟隨了他們的主、救世者，（阿肋路亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※
熙雍，你要讚頌你的天主！

因爲祂鞏固了你的城門，※
降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※
讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※
祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※
祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※
祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※
祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有如此恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：他們捨棄了魚網，跟隨了他

們的主、救世者，（阿肋路

亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你們是我的朋友，因為你們

忠心愛我，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你們是我的朋友，因為你們

忠心愛我，（阿肋路亞）。

簡短讀經

宗二，42 / 45

他們恒心聽使徒們的訓誨，時常團聚，擘餅，祈禱。因為天主藉使徒們顯了許多奇蹟異事，每人都懷著敬畏之情。信友常聚集一處，一切所有皆歸公用。他們把產業和財物變賣，按照每人的需要加以分配。

短對答詠

復活期外

領：如果你們彼此相親相愛，

答：如果：

領：世人就因此會認出來你們是我的

門徒。 答：如果：

領：願光榮歸於父： 答：如果：

復活期

領：如果你們彼此相親相愛，阿肋路

亞，阿肋路亞。 答：如果：

領：世人就因此會認出來你們是我的

門徒。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：如果：

謝主曲對經：不是你們簡選了我，而是我簡選了你們，並派遣你們去結果實，使你們的果實常存，

(阿肋路亞)。

禱 詞 見第二晚禱 691 頁

結束禱詞 見專用

序經對經：請大家前來朝拜主——使徒們的

君王。

復活期：阿肋路亞，請大家前來朝拜主

——使徒們的君王，阿肋路亞。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩 見晨禱 684 頁

聖詠吟唱

聖詠一八

對經一：他們的聲音傳遍大地，他們的
的言語直達地極（阿肋路亞）。

高天陳述天主的光榮，※
穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※
是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※
它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十
太陽好似新郎步出洞房，※
又像壯士就道，欣然奔放。

從天這邊出發，繞到天那邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經一：他們的聲音傳遍大地，他們
的言語直達地極（阿肋路亞）。

聖詠六三

對經二：他們傳述了天主的作爲，領
悟了祂所作的事跡（阿肋路
亞）。

天主，求祢俯聽我沉痛的呼聲，※
保全我的性命免遭仇敵的恐嚇。

求祢保護我遠離惡人的暗算，※
使我脫免歹徒的擾亂。

他們磨快舌頭有如利劍，※
口出惡言好像射箭；

他們隱在暗處，襲擊無辜，※
突然發射，肆無忌憚。

他們彼此慫恿，圖謀作惡，※
暗佈羅網說：「誰能發覺？」

他們擬定周密的陰謀，※

人心好似深淵，難以探測。

豈知天主突然射出一箭，※

他們必會立即身受重創。

他們的狂言反使他們顛仆，※

看見他們的人，都將搖頭譏諷。

衆人都要起敬起畏，傳述天主的作爲，※

領悟天主所作的事跡。

義人要因上主而喜樂，

並向祂投靠，※

心地正直的人也因此而自豪。

對經二：他們傳述了天主的作爲，領

悟了祂所作的事跡（阿肋路

亞。）

聖詠九六

對經三：他們宣講了天主的正義，萬

民看到了祂的光榮（阿肋路

亞）。

上主爲王，願大地踴躍，※

所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面行進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像、誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經三：他們宣講了天主的正義，萬

民看到了祂的光榮（阿肋路

亞。）

領：他們宣講讚頌天主，稱述祂的奇能

（阿肋路亞。）

答：以及祂所行的奇跡（阿肋路亞）。

復活期外

誦讀一 恭讀致格林多人前書

一，18-2，5

使徒們宣講十字架

十字架的道理，為喪亡的人是愚妄，

為我們得救的人，却是天主的德能，因為

經上記載：「我要摧毀智者的智慧，廢除

賢者的聰明。」智者在那裏？經師在那

裏？這世代的詭辯者又在那裏？天主豈不

是使這世上的智慧變成了愚妄嗎？因為世

人沒有憑自己的智慧，認識天主，天主就

以祂的智慧，決意以愚妄的道理來拯救那

些相信的人。的確，猶太人要求的是神

蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講

的，却是被釘在十字架上的基督：這為猶

太人固然是絆腳石，為外邦人是愚妄，但

為那些蒙召的，不論猶太人或希臘人，基

督却是天主的德能和天主的智慧：因為天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人堅強。

弟兄們！你們看看你們是怎樣蒙召的：按肉眼來看，你們中有智慧的人並不多，有權勢的人也不多，顯貴的人也不多；天主偏召選了世上愚妄的，為羞辱那有智慧的；召選了世上懦弱的，為羞辱那堅強的；甚而天主召選了世上卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的人，為消滅

那些有的，為使一切有血肉的人，在天主前無所誇耀。你們得以結合於基督耶穌內，全是由於天主，也是由於天主，基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者，正如經上所記載的：「凡要誇耀的，應因主而誇耀。」

弟兄們，就是我從前到你們那裏時，

也沒有用高超的言論或智慧，給你們宣講天主的奧義，因為我曾決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱、又恐懼，又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂德能的表現，為使你們的信德不是憑人的智慧，而是憑天主的德能。

對答詠

瑪十 18, 19, 20

領：當你們站在君王和官長面前時，不要擔心你們要說什麼：

答：因為那時候，天主自會指示你們應該說什麼。

領：因為那說話的不是你們，而是你們父的聖神在你們內說話。

答：因為那：

誦讀一或：恭讀致格林多人前書

四，1-16

我們要師法使徒們，一如他們師法了基督

人當以我們爲基督的服務員和天主奧秘的管理人。說到管理人，所要求於他的，就是要他表現忠信。至於我，或受你們的審斷，或受人間法庭的審斷，爲我都微不足道，就連我自己也不審斷自己，因爲我雖然自覺良心無愧，但我絕不因此就自認爲義人；那審斷我的只是主。所以，時候未到，你們什麼也不要判斷，只等主來，祂要揭發暗中的隱情，且要顯露人心的計謀：那時各人纔可由天主那裏獲得讚譽。

弟兄們，我爲了你們的緣故，把這些事應用在我自己和阿頗羅身上，好使你們

跟我們學習「不可越過字面所記載的，」免得有人自大，高看這個，鄙視那個。誰使你異於別人呢？你有什麼不是領受的呢？既然是領受的，爲什麼你還誇耀，好像不是領受的呢？你們已經飽滿了，已經富足了，已無需我們，自己可以爲王了；恨不得你們真爲了王，好叫我們與你們一同爲王！我以爲天主把我們作使徒的列在最後的一等，好像被判死刑的人，因爲我們成了供世界、天使和世人觀賞的一場戲劇。我們爲了基督成了愚妄的人，你們在基督內却成了聰明的人；我們軟弱，你們却強壯；你們受尊敬，我們受羞辱。直到此時此刻，我們仍是忍饑受渴，衣不蔽體，受人毒打，居無定所，並且親手勞碌操作。被人咒罵，我們就祝福，被人迫害，我們就忍受；被人誹謗，我們就勸

戒；直到現在，我們仍被視為世上的垃圾和人間的廢物。

我寫這些話，並不是要使你們羞愧，而是為勸告你們，就如同勸告我所親愛的孩子一樣，因為你們縱然在基督內有上萬的教師，但為父親的却不多，因為是我在基督耶穌內藉福音生了你們。所以我求你們：要效法我！

對答詠 若十五，15；瑪十三，1

領：我不再稱你們為僕人，而稱你們為朋友。 答：因為我把從父那裏所聽到的一切，都告訴了你們。

領：天國奧秘的知識已賜給了你們；你們的眼睛是有福的，因為看得見；你們的耳朵是有福的，因為聽得見。 答：因為我：

復活期

誦讀一 恭讀宗徒大事錄 五，12-32
初期教會中的使徒

使徒們在百姓中行了許多神蹟奇事。

衆信徒都同心合意地聚在撒羅滿廳下，其他的人沒有一個敢與他們接近的；但是百姓都稱讚他們。信主的人越來越增加，男女的人數極其衆多。使徒們行了這樣多的奇蹟，甚至有人把病人抬到街上，放在床上或褥子上，好叫伯鐸走過的時候，至少他的影子能遮在一些人身上。還有耶路撒冷四周城內許多的人，抬着病人和被邪魔所纏擾的人，齊集而來，他們都得了痊癒。

大祭司和他的一切同人，即撒杜塞黨人，都起來，嫉恨填胸，下手捉住使徒，把他們押在公共拘留所內。夜間，有上主的天使打開了監獄的門，領他們出來說：「你們去，站在聖殿裏，把一切有關生命

的話，講給百姓聽。」他們領了命，天一亮就進入聖殿施教。大祭司和他的同黨來召開公議會，即以色列子民全長老議會，差人去監獄裏，把使徒們提出來。差役來到，在監獄中沒有找到他們，便回去報告說：「我們確實看見監獄關鎖的非常牢固，衛兵也站在門前，但一打開門，裏面却找不到一個人。」聖殿警官和祭司長一聽這些話，十分納悶，不知發生了什麼事。忽有一個人來向他們報告說：「看哪，你們押在監獄裏的人，站在聖殿裏教訓百姓。」

聖殿警官就同差役去把他們領來，但未用武力，因為怕百姓用石頭打他們。他們把使徒領來之後，叫他們站在公議會中，大祭司便審問他們，說：「我們曾嚴厲命令你們，不可用這名字施教。你們看，你

們却把你們的道理傳遍了耶路撒冷，你們有意把這人的血推到我們身上來啊！」伯鐸和使徒們回答說：「聽天主的命應勝於聽人的命。我們祖先的天主復活了你們下毒手懸在木架上的耶穌。天主以右手舉揚了祂，使祂作首領和救主，為賜給以色列人悔改和罪赦。我們就是這些事的證人，並且天主給那些服從祂的人所賞的聖神，也為此事作證。」

對答詠

宗四，33，31

領：使徒們以大能，為主耶穌的復活作證。 答：他們在眾人面前大受愛戴，阿肋路亞。

領：他們充滿了聖神，大膽地宣講天主的眞道。 答：他們在；

誦讀二 見使徒專用

節日、慶日唸讀主詩(17)頁

結束禱詞 見使徒專用

晨禱

讚美詩

一、基督的使徒，
聖城的基礎和棟樑，
來自加里肋亞的貧苦村莊，
完成了永垂的偉業，
獲得了不朽的榮光。

二、救世羔羊的光輝，
帶領你們前行，
進入新的耶路撒冷，
把基督的福音，
傳播到天下萬邦。

三、你們不辭辛勞，
到處宣講真道，
以殉道的熱血，

建立教會，修築天主的殿堂。

四、昔日播種，今天豐收，
帶領無數子民赴天鄉。

光榮歸於基督，

及父及聖神，

萬世無疆。阿們。

對經一：這是我的命令，你們該彼此
相愛，如同我愛了你們一樣，
（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁
對經二：人如果爲自己的朋友捨命，
再沒有比這種愛情更偉大的
了，（阿肋路亞）。

對經三：主說：你們如果照我的吩咐
去作，你們就是我的朋友，
（阿肋路亞）。

簡短讀經

弗二，19 / 20

你們已不再是外方人或旅客，而是聖徒的同胞，是天主的家人；已被建築在使徒和先知的基礎上，而基督耶穌自己就是這建築物的角石。

短對答詠

復活期外

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。 答：統治

普天率土。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：羔羊的十二位使徒的名字刻在

聖城耶路撒冷的基石上；羔

羊自己就是聖城的明燈，

（阿肋路亞）。

禱詞

親愛的弟兄，我們從使徒手中接受了天上的產業，我們要感謝天父賞賜的一切恩惠，向祂歡呼：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

上主，我們讚美祢，因爲使徒們傳給了我們聖體聖血的盛筵，

—使我們得到補養，使我們生活。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢命令使徒們給我們準備了祢聖言的筵席，

—使我們獲得光明和喜樂。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢在使徒身上建立了祢的聖教會，

—使我們成爲一體。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢託付給使徒們的聖洗和告解聖事，

—使我們滌除一切罪污。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞 見使徒專用

日間祈禱

午前

對經：你們要去宣講天國的福音：你

們白白得來的，也要白白分施，

（阿肋路亞）。

簡短讀經

格後五，19 b) 20

天主在基督內使世界與自己和好，不再追究他們的過犯，且將和好的話放在我

們口中。所以我們是代基督作大使了，好

像是天主藉着我們來勸勉世人。我們如今

代基督請求你們：與天主和好！

領：他們的聲音傳遍普世，（阿肋路

亞），

答：他們的言語達於地極，（阿肋路

亞）。

午時

對經：我常與你們在一起，直到今世

的終結，（阿肋路亞）。

簡短讀經

宗五，12 a，14

宗徒們在百姓中行了許多徵兆，顯了

許多奇蹟。信主的男女日見增多。

領：他們遵守了天主的約言，（阿肋

路亞），

答：和祂的誠命（阿肋路亞）。

午後

對經：你們要憑着堅忍保全你們的靈魂，（阿肋路亞）。

如唸補充聖詠，則詠一二五可以詠一二八取代 532 頁。

簡短讀經

宗五，41-42

使徒們出了公議會，滿心喜歡，因為他們堪當爲這名字受侮辱。他們每天不斷在聖殿內，或挨戶施教，講論基督耶穌的福音。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！（阿肋路亞）。

答：因爲你們的名字已經寫在天上了，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見使徒專用

第二晚禱

讚美詩

一 普天同慶，
大地歡騰，

萬民齊聲讚頌，
使徒的光榮；

二 你們是世界的裁判，
你們是人間的光明，
請垂視我們的虔敬，
請俯聽我們的禱聲。

三 你們有權釋放，
也有權束縛，
請解除我們的罪過，
醫治我們的苦痛；

四 請帶領我們，
投奔耶穌長兄，
在世多立善功，
死後榮進天廷。
五 末日基督再臨，

審判世界顯威能，
爲我們祈求救主，
大發慈悲，恩賜永生。

六光榮歸於父，
和拯救人類的聖子，
以及施慰的聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一一五

對經一：你們是在我受考驗時與我在
一起的人，（阿肋路亞）。

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※
我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※
「人心虛僞，不可信託」。

上主賜我宏恩，※
我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※
我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※
向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※
上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※
我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，十

我要呼求祢的名，※
向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※
在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※
向上主還我許的願。

對經一：你們是在我受考驗時與我在
一起的人，（阿肋路亞）。

聖詠 一二五

對經二：我在你們中間，好像是僕人

一樣，（阿肋路亞）。

上主率領俘虜回到熙雍，※

我們彷彿身在夢中。

那時，我們滿心歡樂，※

我們引吭高歌。

那時，異民彼此說：※

「上主爲他們作了大事！」

上主爲我們行了奇蹟，※

我們都滿心歡喜。

上主，求祢領我們重歸故里，※

好像沙漠中再見小溪。

含淚播種的，※

必含笑收割。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※

他們載欣載奔，回來背著麥捆。

對經二：我在你們中間，好像是僕人一

樣，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：我不再稱你們爲僕人，却

稱你們爲朋友，因爲我從

父那裏聽來的一切，都已

經告訴你們了，（阿肋路

亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂的愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：我不再稱你們爲僕人，却稱

你們爲朋友，因爲我從父那

裏聽來的一切，都已經告訴

你們了，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弗四，11 / 13

基督賜與這些人作使徒，那些人作先

知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，
爲成全聖徒，使之各盡其職；爲建樹基督
的身體，直到我們衆人都達到對於天主子，
有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到
基督圓滿年齡的程度。

短對答詠

復活期外

領：請在列邦中傳述上主的光榮。

答：請在：

領：在萬民間宣揚祂行的奇事。

答：傳述上主的光榮。

領：願光榮歸於父： 答：請在：

復活期

領：請在列邦中傳述上主的光榮，阿

肋路亞，阿肋路亞。 答：請在：

領：在萬民間宣揚祂行的奇事。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：請在：

謝主曲對經：在重生的世代，當人子坐在

祂光榮的寶座上時，你們也

要坐下審判以色列十二支派，

（阿肋路亞）。

禱詞

各位弟兄，我們是建築在使徒的基石上的，

我們要為神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢要祢的聖子由死者中復活後，先

顯現給使徒們，

求祢使我們為祂作見證，直到天涯地角。

祢會派遣祢的聖子到世界上來，向窮人傳

報福音，

求祢使我們向所有受造物宣講福音。

祢會派遣祢的聖子傳播聖言的種子，

求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉

快的獲得豐收。

祢會派遣祢的聖子，用祂的聖血使世界與

祢修好，

求祢使我們眾人共同努力，促進人類的

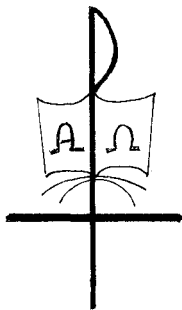
和睦。

祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

求祢恩准去世的人，進入真福的天國。

我們的天父：

結束禱詞 見使徒專用



(四) 多位殉道者通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 711頁

聖詠吟唱

聖詠 一一七

壹

對經一

多位殉道：這些聖者歷盡艱苦，得到了殉道的榮冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡在人面前承認我的，在我天父面前，也必承認他，（阿肋路亞）。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一

多位殉道：這些聖者歷盡艱苦，得到了殉道的榮冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡在人面前承認我的，在我天父面前，也必定承認他，（阿肋路亞）。

對經二

多位殉道：這些聖者手持棕樹枝來到了天國，他們堪當由天主手中接受花冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光，（阿肋路亞）。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二

多位殉道：這些聖者手持棕樹枝來到
了天國，他們堪當由天主
手中接受花冠，（阿肋
路亞）。

一位殉道：凡跟隨我的，決不在黑暗
中行走，必有生命的光，

（阿肋路亞）。

聖歌 伯前二，21 / 24

對經三

多位殉道：殉道者為基督作證而死，
他們將永遠生活，（阿肋
路亞）。

一位殉道：我們能為基督飽嘗痛苦，
就能從基督多得安慰，

（阿肋路亞）。

基督為我們忍受了痛苦，十
給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口；十

祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸在十字木架上，※

親身承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三

多位殉道：殉道者為基督作證而死，
他們將永遠生活，（阿肋

路亞）。

一位殉道：我們能為基督飽嘗痛苦，

就能從基督多得安慰，

（阿肋路亞）。

復活期外

簡短讀經

羅八，35，37 / 39

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是因苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？靠着那愛我們的主，我們在這一件事上，大獲全勝，因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

短對答詠

領：義人的靈魂在天主手裏。

答：義人：

領：死亡的痛苦不能傷害他們。

答：義人：

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：這些人輕視了世俗的生活，

獲得了天國的賞報，並在羔

羊的血中洗淨了他們的衣服，

天國是他們的。

禱 詞 見第二晚禱 716 頁

復活期

簡短讀經

默三，10 / 12

因為你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在試探期中保存你，這時期將要臨於全世界，為試探世界上的居民。我快要來；你應堅持你所有的，免得人奪去你的花冠。

勝利的，我要使他成爲我殿宇的柱子，決不再讓他到外面去，我還要把我天主的名號，和從天上，我天主那裏降下的我天主的城邑，卽新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，寫在他身上。

見晨禱 709 頁

序經對經：主是殉道者的君王，請大家前

來朝拜，（阿肋路亞）。

聖詠九四 3 頁。

短對答詠

誦 讀

領：聖者、義者，你們要在上主內歡

欣，阿肋路亞，阿肋路亞。

讚美詩

答：聖者：

一、基督、殉道者的偉大君王，

領：天主簡選了你們作爲祂自己的人，

爲了追隨祢的芳踪，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

祢的忠實信徒，

領：願光榮歸於父： 答：聖者：

不怕犧牲性命。

謝主曲對經：上主，永恒的光輝將爲祢的

二、世俗的榮華富貴，

聖者照耀，他們將分享祢永

不足以吸引他們的心靈；

恒的幸福，阿肋路亞。

寧願忍苦受辱，

禱 詞 見第二晚禱 716 頁

勇敢爲祢作證。

結束禱詞 見殉道聖人專用，無專用者時，

三、使我們效法諸聖：

爲了獲得永生，

不惜捨棄暫世的福樂，

忍受各種苦刑。

四、願天主教、子及聖神，

以及天上的殉道諸聖，

世世代代，

永享光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：殉道諸聖爲了基督在地上傾

流了鮮血，因此獲得了永遠

的賞報（阿肋路亞）。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，十

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※
擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：十

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉粹他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經一：殉道諸聖爲了基督在地上傾

流了鮮血，因此獲得了永遠

的賞報（阿肋路亞）。

聖詠三二 壹

對經二：義人將永遠生活，在上主那

裏有他們的賞報（阿肋路

亞）。

義人，請向上主踴躍歡呼，※

正直的人理當讚美上主。

請你們彈琴稱謝上主，※

彈奏十弦琴歌頌上主。

請你們向上主高唱新歌，※

在歡呼聲中彈琴奏樂。

因爲上主的話句句真實，※

祂的一切作爲完全可靠。

祂愛護正義和公理，※

祂的慈愛瀰漫大地。

因上主的一句話，諸天造成，※

因上主的一口氣，萬象發生。

祂聚集海水，好像裝入皮囊，※

祂安置深淵好像放入庫房。

願整個大地敬畏上主，※

願普世居民表示恐懼。

因祂一發言，萬有形成，※

祂一出命，萬物化生。

上主使異邦的計劃破壞，※

使萬民的策略失敗。

上主的計劃却永恒不變，※
祂心中的謀略萬代長存。

對經二：義人將永遠生活，在上主那裏有他們的賞報（阿肋路

亞）。

聖詠三二 貳

對經三：我的聖者，你們在這個世界

上打了一場好仗，我要酬報
你們的辛勞（阿肋路亞）。

尊上主爲天主的民族真是有福！※

上主選爲產業的國民真是有福！

上主由天眷顧，※

觀看所有居民。

祂由自己的居處，※

垂視居於大地的人民。

祂塑造了他們的心靈，※

洞悉他們的一切言行。

君王並不能因大軍而戰勝，※
巨人也不能因力大而救命。

靠馬得勝，乃是枉然，※

體力雖大，難得保全。

因爲上主的眼睛垂視那敬畏祂的人，※
眷顧那些投靠祂慈愛的人。

祂爲救他們免於死亡，※

在饑荒中養活他們。

我的靈魂仰望上主，※

祂是我們的救助和保障。

因爲我們的心靈將因祂而歡騰，※

我們寄望於祂的聖名。

上主，求祢向我們廣施慈愛，※

滿足我們對祢的期待。

對經三：我的聖者，你們在這個世界

上打了一場好仗，我要酬報

你們的辛勞（阿肋路亞）。

頌：我們的心靈期望上主（阿肋路亞）。
答：祂是我們的救助和保護（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧篇 三，1-15

義人的靈魂在天主手中

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能再傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，認為他們去世是受了懲罰，離我們而去，彷彿是歸於泯滅；其實，他們是處於安寧中；雖然在人看來，他們是受了苦；其實，却充滿着永生的希望。他們受了些許的痛苦，却要蒙受絕大的恩惠，因為天主試驗了他們，發覺他們配作自己人：祂試驗了他們，好像爐中的黃金；悅納了他們，有如悅納全燔祭。他們蒙眷顧時，必閃爍發光，有如禾楷間往來飛馳的火

花。他們要審判萬國，統治萬民，上主要永遠作他們的君王。倚恃上主的人，必明白真理；忠信於上主的人，必與祂同住，因為恩澤與仁慈，原歸於祂所選拔的人。

但是不虔敬的人，必因他們的思念而遭受懲罰，因為他們蔑視了義人，離棄了上主。輕視智慧和教訓的人是有禍的：他們的希望只有落空，勞苦只是徒然，工作只有失敗；他們的妻子愚蠢，子女邪惡，後裔可咒罵。

荒胎無罪，而又不知床第罪惡的婦女，是有福的；到靈魂受眷顧的時候，她必富有果實。同樣，不生育的男人，手若不作非法的行爲，心不思念違背上主的惡事，是有福的；天主見他忠貞，必賜給他特賞，在上主的聖殿中，賜給他更稱心的一份。因為高尚的勞苦必結榮譽的果實，

智慧的根蒂絕不會中斷。

對答錄

參閱弗四，4，5

領：聖人們爲主流血，壯烈成仁；他們生時愛慕了基督，死時效法了基督。 答：因而榮獲冠冕，凱旋升天。

領：他們同有一位聖神，堅持一個信仰。 答：因而榮...

復活期

誦讀一

恭讀默示錄

七，9-17

被選者的衆多

我、若望看見有一大羣人，沒有人能夠數清，是來自各邦國、各支派、各民族、各異語的。他們都站在寶座和羔羊面前，身穿白衣，手持棕櫚枝，大聲呼喊說：「救恩來自那坐在寶座上的我們的天

主，並來自羔羊！」於是所有站在寶座、長老和那四個活物周圍的天使，在寶座前俯伏於地，朝拜天主說：「阿們。願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇毅，全歸於我們的天主，至於無窮之世。阿們。」

長老中有一位問我說：「這些穿白衣的人是誰？他們是從那裏來的？」我回答他說：「我主，你知道。」於是他告訴我說：「這些人是由大災難中來的，他們曾在羔羊的血中洗淨了他們的衣裳，使衣裳雪白，因此，他們得站在天主的寶座前，且在祂的殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的，也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何炎熱再也不損傷他們，因爲，那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉；天主也

要從他們的眼上拭去一切眼淚。」

對答詠

參閱智十，17 ~ 20

領：上主，祢的聖者遵守了祢的誠命，走上了奇妙的旅程。

答：海水中出現了乾地，使他們安全走過紅海，順利穿過洪濤。

阿肋路亞。

領：上主，他們同聲頌揚祢的奇能，歌頌祢的聖名。 答：海水中：

常年期

誦讀一

恭讀致羅馬人書 八，18 ~ 39

沒有任何事物能使我們與天主的

愛相隔絕

弟兄們：我實在以為現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的。凡受造之物都熱切地等待天主子女

的顯揚，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同歎息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中歎息，等待着義子期望的實現，即我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。同時，聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求纜對，而聖神却親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為祂是按照天主的旨意代聖徒轉求。而

且我們也知道：天主使一切協助那些愛祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，獲得益處，因為祂所預選的人，也預定他們與祂的兒子的肖像相同，好使他在衆多弟兄中作長子。天主不但召叫了祂所預定的人，而且也使祂所召叫的人成義，並使成義的人，分享祂的光榮。

面對這一切，我們可說什麼呢？若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？祂既然沒有憐惜祂的兒子，反而爲我們衆人把祂交出了，豈不也把一切與祂一同賜給我們嗎？誰能控告天主所揀選的人呢？是使人成義的天主嗎？誰能定他們的罪？是那已死或更好說已復活，現今在天主右邊，代我們轉求的基督耶穌嗎？那麼，誰能使我與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是

刀劍嗎？正如經上所載：「爲了你，我們整日被置於死地，人將我們視作待宰的羣羊。」然而，靠着那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝，因爲我深信：無論死亡、生活、天使、掌權者、現存的、或將來的事物、有權能者、崇高或深遠的勢力、或其他任何受造之物、都不能使我們與天主的愛相隔絕，就是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

對答詠

瑪五44 45，48

頌：你們要愛仇人，善待那惱恨你們的人，要爲那迫害你們和毀謗你們的人祈禱， 答：這樣你們才能成爲天父的子女。

頌：所以你們要作完人，如同你們的天父一樣完全。 答：這樣你：

我們既企望獲得主的許諾，便該
在一切事上師法主

親愛的弟兄們，我問候你們，如果我的情況許可我到你們那裏去，我也切望親身和你們會晤。能夠在你們中間，並被你們的手所擁抱——你們的手是純潔而無罪的，保持着對上主的信德、而擯棄褻聖的敬禮；對我來說，還有什麼比這更可希冀，更令人欣慰的呢？

你們的口曾以嘹亮的聲音明認上主；你們的眼睛曾輕視世俗，堪當瞻仰天主；被你們的口所親吻，為你們的眼睛所看到，還有什麼更愜意、更高尚的呢？

可是，由於這一喜樂不能實現，我便給你們寄去這封信，作我的代表，使你們的耳朵聽到我，使你們的眼睛看到我。我藉這封信祝賀你們，同時也勸勉你們：在

為天上的光榮作證時，要勇敢而堅定，貫徹始終。你們既然進入天主恩寵的道路，便要振作精神，勇敢前進，好能接受榮冠。你們有主作為保護者和嚮導，祂說過：「我和你們天天在一起，直到世界末日。」

你們的臨在所光照的監獄是多麼幸福啊！這監獄把屬於天主的人送到天堂上，這是多麼幸福的監獄啊！這監獄的黑暗比太陽本身更燦爛，比世上的光明更輝煌；因為在監獄中建立了天主的聖殿，你們的肢體都因明認天主而蒙祝聖。

如今在你們心中，不該存想其他的事，只要存想天主的教訓和上天的誠命。聖神常用這些誠命激勵你們忍受痛苦；誰也不要想到死亡，而要想到常生不死；不要想暫時的刑罰，而要想永遠的光榮；因

爲聖經記載：「義人的死亡，在天主面前是珍貴的。」又說：「痛悔的精神便是獻給天主的祭祀，天主不輕視痛悔和謙卑的心。」

刑罰祝聖殉道者，受苦的考驗使他們聖化，聖經論到這事說：「他們雖然在人面前受了苦，他們的希望却充滿了永生。他們將審判萬國，並統治萬民，天主也將永遠統治他們。」

所以，當你們想到，你們將偕同基督一同爲王，一同審判時，不能不歡欣踴躍，並因將來的喜樂而輕視暫時的酷刑。因爲你們知道，從創世之初便這樣制定了：正義在現世，由於和世俗的衝突，必定受折磨：從一開始，義人亞伯爾便被殺害，以後還有所有的義人和先知，以及天主所派的使徒。

吾主也爲這些人以身作則，因爲祂教訓人說，除非遵循祂所走的道路，誰也不能抵達天國：「誰在今世愛惜自己的性命，將要喪失性命。誰在現世憎恨自己的性命，便會保全性命，而得永生。」又說道：「你們不要害怕、那些殺害肉身而不能殺害靈魂的人；而要害怕那能使靈魂和肉身一併喪亡在地獄裏的那一位。」

聖保祿也同樣勸告我們：我們既然企望獲得主的許諾，就該在一切事上師法主。他說：「我們是天主的子女。既然是子女，便是天主的後嗣，與基督一同作後嗣。我們既然和祂一同受苦，也必和祂一同受榮耀。」

對答詠

領：天主和祂的天使們，以及基督，都在觀賞我們爲信仰而努力作

戰。 答：在天主的鑒臨下作戰，有我們的法官基督爲我們加冕，這是多麼榮耀，多麼幸福！

(阿肋路亞)。

領：我們要全副武裝起來：以純潔的心靈，堅強的信仰和毅力、準備作戰。 答：在天主：

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、嶄新的耶路撒冷，
和平的象徵，
在天父的聖愛中，
屹立不動；
二、你自天而降，

做萬民的光明，
做基督的淨配，

玉潔冰清；

三、在這光輝的城牆中，

天主的子民，

耶穌的兄弟姊妹，

歡聚同慶。

四、金玉爲牆，

寶石爲門，

聖神親自建立，

光輝燦爛的聖城；

五、在它的居民中，

有十字架的勇士，

有殉道的英雄，

爲基督作證。

六、願聖父聖子聖神，

三位一體的天主，

世世代代，
享受光榮。阿們。

對經一：當基督的殉道者受刑時，仰望天鄉，呼求說：主，求祢助祐我，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二

四旬期外：諸聖者的靈魂，請讚美天主，阿肋路亞。

四旬期：上主的殉道者，請永遠讚美上主。

對經三：殉道者的樂隊，請在至高的天上讚美上主，（阿肋路亞）。

復活期外

簡短讀經

格後一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種恩惠的天主受讚揚，是

祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因為基督所受的苦難，加於我們身上的愈多，我們藉着基督所得到的安慰也愈多。

短對答詠

領：義人們將永遠生活。

答：義人：

領：在上主那裏有他們的賞報。

答：義人：

領：願光榮歸於父： 答：義人：

讚主曲對經：為正義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。

復活期

簡短讀經

若壹五，3 / 5

愛天主就是遵行祂的誠命，而祂的誠

命並不沈重，因為凡是由天主所生的，必戰勝世界；戰勝世界的武器，就是我們的信德。誰戰勝了世界呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？

短對答詠

領：永恒的喜悅將流露在他們的面上，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：永恒：

領：他們將獲得幸福與歡樂。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：永恒：

讚主曲對經：諸位聖者，你們要歡欣踴躍，

因為你們在天上的賞報是豐

富的，阿肋路亞。

道者爲了天主的聖言而殺身成仁，我們要通過他們頌揚我們的救主：

祢用祢的血將我們贖回，獻於天主。

祢的殉道者甘願接受死亡，爲信仰作證，

——主，求祢因他們的轉求，賜給我們心靈

的真正自由。

祢的殉道者爲了表明信仰，不惜流血捨身，

——主，求祢因他們的轉求，使我們的信仰

純真而堅定。

祢的殉道者背着十字架追隨了祢的芳踪，

——主，求祢因他們的轉求，使我們勇敢承

受生活上的艱苦。

祢的殉道者在羔羊的血中洗淨了自己，

——主，求祢因他們的轉求，使我們戰勝一

切肉慾和世俗的陰謀詭計。

我們的天父：

禱 詞
諸位弟兄，我們的救主是忠實的證人，殉

結束禱詞 見殉道者專用，無專用結束禱

詞時，則用下列：

復活期外

全能永生的天主，祢賜給了聖○○與○○爲基督捐軀的榮耀；求祢扶助我們脆弱的人，使能效法他們爲祢而從容赴難的精神，勇敢地爲祢作證。

或：

上主，求祢因殉道者聖○○與聖○○的代禱，賞賜我們以言行博得祢的歡心，使我們的信仰日益堅強。

復活期

全能永生的天主，祢曾賞賜殉道者聖○○及○○爲了祢的聖言，並爲給耶穌作證而犧牲性命，求祢因聖神的德能，使我們保持信仰，並爲信仰勇敢作證。

或：

天主，信德是由祢得以堅強，軟弱也由祢取得力量；求祢因殉道者聖○○及○○的榜樣和祈禱，賞賜我們與祢的唯一聖子同受苦難、共享復活，並能和諸聖在祢台前獲得完美的喜樂。

任何時期

爲殉道貞女

上主，我們今天歡度聖女○○與○○的殉道週年紀念日，求祢因她們的功勳助祐我們，使能取法她們聖潔與英勇衛道的榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲殉道聖婦

天主，祢在弱小者身上，更顯示出祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○○與○○榮升天國，求祢賞賜我們能爲掃

蕩邪惡而戰，也像她們一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。

日間祈禱

午前

對經：在艱苦的奮鬥之後，天主賜給他們勝利，並教訓他們：智慧的力量高於一切，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

伯前五，10 / 11

那賜與一切恩惠的天主，即在基督內召叫你們進入祂永恒光榮的天主，在你們受少許痛苦之後，必要親自使你們更爲成全，堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

復活期

默二，10 / 11

不要怕你要受的苦，請看，魔鬼要把

你們中的一些人投入監牢，使你們受試探，你們要遭受困難十天之久。你應當忠信至死，我必賜給你生命的華冠。有耳朵的，應聽聖神向各教會所說的話：勝利的，必不受第二次死亡的害。

領：聖者們以上主爲依靠，（阿肋路亞）。

答：他們將富有勇力，不會膽怯，（阿肋路亞）。

午時

對經：上主給他們戴上了正義的冠冕，賜給他們光榮的聖名，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

參閱希一一，33

他們藉着信德征服了列國，履行正義，得到了在我們的主耶穌基督內的恩許。

復活期

默三，21

勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如同我得勝了，和我的父坐在祂的寶座上一樣。

領：你們的憂愁（阿肋路亞），

答：將變為喜樂，（阿肋路亞）。

午後

對經：他們哭泣着離去，撒下自己的

種籽，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

智三，1 / 2 a, 3 b

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了；其實他們是處於安寧中。

復活期

默一九，7，9

讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於天主吧！因為羔羊的婚期來近了，他的新娘也準備

好了。有位天使給我說：「你寫下來：被

召赴羔羊婚宴的人是有福的。」又說：「這都是天主真實的話。」

領：他們載欣載奔，（阿肋路亞）。

答：回來背着禾捆，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、萬世萬代的君王，

榮耀的君王，

帶領祢的忠僕，

進入永恒的光明。

二、請俯聽祢的子民，

為紀念祢的殉道者，

唱出心底的讚頌，

懇切的禱聲。

三天主聖神的大能，
使我們英勇奮戰，
克服邪惡與死亡，
享受勝利的光榮。

四殉道者的君王、基督，

光榮歸於祢，
及父及聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一一四

對經一

多位殉道：聖者們的身體雖被安葬，
他們的名字却永存不朽，
（阿肋路亞）。

一位殉道：誰若願意跟隨我，該棄絕
自己，背着自己的十字架
來跟隨我，（阿肋路亞）。

我傾心愛慕上主，※

因為祂俯聽了我的哀訴。

祂側耳垂聽了我，※

我要一生呼求祂。

死亡的繩索纏繞著我，十

陰府的恐懼籠罩著我，※

憂苦與煩惱困擾著我。

我呼求上主的聖名：※

「上主，求祢挽救我的生命。」

上主富於憐憫和正義，※

我們的天主慈愛無比；

上主愛護誠樸的人，※

我遭受迫害，祂救拔了我。

我的靈魂，你要恢復平靜，※

因為上主厚待了你。

因為祂曾救我脫離死亡，※

使我不再流淚，使我不致跌倒。

我要在天主面前，※
生活於人世間。

對經一

多位殉道：聖者們的身體雖被安葬，
他們的名字却永存不朽，

（阿肋路亞）。

一位殉道：誰若願意跟隨我，該棄絕
自己，背着自己的十字架
來跟隨我，（阿肋路亞）。

聖詠 一一五

對經二

多位殉道：我看見那些爲宣講聖道和
爲給主作證而被害者的靈
魂，（阿肋路亞）。

一位殉道：誰若事奉我，我天上的父
必要尊重他，（阿肋路亞）。

雖然我說過：「我痛苦萬分，」※
我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

人心虛僞，不可信託。

上主賜我宏恩，※

我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※
在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經二

多位殉道：我看見那些爲宣講聖道和
爲給主作證而被害者的靈
魂，（阿肋路亞）。

一位殉道：誰若事奉我，我天上的父
必要尊重他（阿肋路亞）。

聖歌 默四，11；五，9，10，12

對經三

多位殉道：這是爲給天主作證而捐軀
的聖者，他們在羔羊的血
中洗淨了自己的衣服，

（阿肋路亞）。

一位殉道：誰爲我的緣故喪失了自己

的性命，必要獲得永生，
（阿肋路亞）。

上主，我們的天主，※

祢理當接受光榮，尊威和權能。

因爲祢創造了萬物，※

萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。
上主，只有祢堪當接受那書卷，※
開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，各民族，

各國家中，※

用祢的血，把我們拯救出來，

歸於天主。

使我們成爲天國的子民和祭司，※
我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三

多位殉道：這是爲給天主作證而捐軀的聖者，他們在羔羊的血中洗淨了自己的衣服，

（阿肋路亞）。

一位殉道：誰爲我的緣故喪失了自己的性命，必要獲得永生，

（阿肋路亞）。

復活期外

簡短讀經

伯前四，13 / 14

你們要喜歡，因爲分受了基督的苦難，這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能歡欣踴躍。如果你們爲了基督的名字，受人辱罵，便是有福的，因爲光榮的神，卽天主的神，就安息在你們身上。

短對答詠

領：義人們，你們要在上主內歡欣踴躍。

答：義人們：

領：心地正直的人，你們要歌唱讚頌。

答：義人們：

領：願光榮歸於父：

答：義人們：

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡慶，他們爲基督傾流了鮮血，因此永遠與基督爲王。

復活期

簡短讀經

默七，14 b / 17

這些人是由大災難中來的，他們曾在羔羊的血中洗淨了自己的衣裳，使之雪白，因此他們得站在天主的寶座前，且在祂的殿宇內日夜事奉祂；寫坐在寶座上的也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不

渴，烈日和任何炎熱再也不能損傷他們，因爲那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裏，天主也要從他們臉上拭去一切淚痕。

短對答詠

領：義人將在天主面前發出光輝，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：義人：

領：心地正直的人將歡欣踴躍。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：諸位聖者，你們要在羔羊面前歡樂；自從世界開始，天國就爲你們準備好了，阿肋路亞。

正在此時，殉道者的君王，在最後晚餐中把自己的生命奉獻作爲祭品，在十字架上把自己的生命交付出來了，我們要感謝祂：
主，我們頌揚祢。

主，我們的救主，祢是所有殉道者的根源和模範，我們讚美祢，因爲祢愛我們愛到極點，

——主，我們頌揚祢。

因爲祢召喚所有的罪人悔改，以獲得生命的賞報，

——主，我們頌揚祢。

因爲祢傾流了新而永久的盟約之血，以赦免罪惡，並將這血賜給了教會，作爲祭獻的犧牲，

——主，我們頌揚祢。

因爲靠着祢的恩寵，我們才能堅持信德直到今天，

——主，我們頌揚祢。

因爲今天祢使許多弟兄有分於祢的死亡，

——主，我們頌揚祢。

我們的天父：

結束禱詞 用殉道者專用，無專用者時，

則由下列者選用合適者：

復活期外

全能永生的天主，祢賜給了聖○○與

○○爲基督捐軀的榮耀；求祢扶助我們脆

弱的人，使能效法他們爲祢而從容赴難的

精神，勇敢地爲祢作證。

或：

上主，求祢因殉道者聖○○與聖○○

的代禱，賞賜我們以言以行博得祢的歡心，

使我們的信仰日益堅強。

復活期

全能永生的天主，祢曾賞賜殉道者聖

○○及○○爲了祢的聖言，並爲給耶穌作

證而犧牲性命，求祢因聖神的德能，使我

們保持信仰，並爲信仰勇敢作證。

或：

天主，信德是由祢得以堅強，軟弱也

由祢取得力量；求祢因殉道者聖○○及○○

的榜樣和祈禱，賞賜我們與祢的唯一聖

子同受苦難、共享復活，並能和諸聖在祢

台前獲得元美的喜樂。

任何時期

爲貞女殉道

上主，我們今天歡度聖女○○與○○

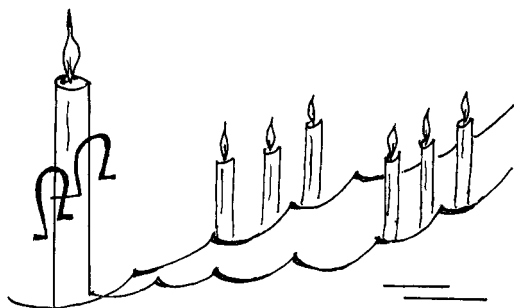
的殉道週年紀念日；求祢因她們的功勳助

祐我們，使能取法她們聖潔與英勇衛道的

榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲聖婦殉道

天主，祢在弱小者身上，更顯示出祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○
○與○○榮升天國，求祢賞賜我們能為掃蕩邪惡而戰，也像她們一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。



(五) 一位殉道者通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 735 頁

聖詠 及一位殉道者對經，見 692 頁

復活期外

簡短讀經

羅八， 35， 37-39

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是困苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？然而靠著那愛我們的主，我們在這一件事上，大獲全勝，因為我深信無論是死亡、是生活、是天使、是掌權者、是現存的或將來的事物、是有權能者、是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主

的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

短對答詠

為殉道聖人

領：上主，祢給他戴上了光榮和華麗

的冠冕。 答：上主……

領：祢立他管理祢雙手的工程。

答：上主……

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

為殉道聖女

領：天主簡選了她，祂預先簡選了她。

答：天主……

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父…… 答：天主……

謝主曲對經

殉道聖人：這位聖者為維護天主的法

律奮鬥至死，對惡人的恐

嚇毫不畏懼；因為他好像

建築在石頭上的房屋。

殉道聖女：她以勇力束上腰，增強了

臂力；因此她的燈永不熄

滅。

寫在他身上。

短對答詠

領：聖者、義者，你們要在上主內歡

欣，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：聖者：

領：天主簡選了你們作爲祂自己的人，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖者：

謝主曲對經：上主，永恒的光輝將爲祢的

聖者照耀，他們將分享祢永

恒的幸福，阿肋路亞。

復活期

簡短讀經

默三，10 / 12

你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在

試探期中保存你，這時期將要臨於全世界，

爲試探世界上的居民。我快要來，你應當

堅持你所有的，免得人奪去你的花冠。勝

利的，我要使他成爲我殿宇的柱子，決不

讓他再到外面去；我還要把我天主的名號，

和從天上我天主那裏降下的我天主的城邑，

卽新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，

禱詞 見第二晚禱 736頁

結束禱詞 專用或見晨禱 732頁

序經對經：主是殉道者的君王，請大家前

來朝拜（阿肋路亞）。

聖詠九四，3頁

誦讀

讚美詩

一、世界的救主基督，
聖○○追隨祢的芳踪，
作祢的門徒，
甘願捨棄一切，
追尋永生的道路。

二、他聽從了祢的福音，
拋棄世俗的財富，
懷着滿腔愛火，
爲福音作證，
不怕艱難困苦。

三、爲了保持信仰，

灑熱血、拋頭顱，

播下了信德的種子，

使教會欣欣向榮，

傳遍世界各處。

四、願祢十字架的光輝

照亮人生的旅途，

領我們進入天鄉，

世世代代，

瞻仰三位一體的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：爲了我的緣故，大家都要憎

恨你們，但那忍耐到底的，

必然得救（阿肋路亞）。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，十

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傳者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：十

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而投靠祂的人真是有福。

對經一：爲了我的緣故，大家都要憎

恨你們，但那忍耐到底的，

必然得救（阿肋路亞）。

聖詠一〇

對經二：現世的苦難與你們將來要得

到的榮耀，不能相比（阿肋

路亞）。

上主是我的避難所，你們怎麼對我說：※
你要像一隻麻雀飛入山中？

到的榮耀，不能相比（阿肋
路亞）。

原來惡人正在挽弓搭箭，※

聖詠一六

暗中射擊忠良。

對經三：上主鍛鍊了祂特選的僕人，

基礎一旦崩潰，※

有如在火爐中鍛鍊黃金；祂

義人尙有何爲？

接納了他們，作爲永遠的全

上主住在自己的聖殿，※

燔祭（阿肋路亞）。

上主的寶座設在天上。

上主，求祢聆聽我的申訴，+

祂的眼睛垂視窮民，※

注意我的哀號，※

祂的目光細察世人。

傾聽我口中毫無虛偽的祈禱。

上主試探義人和惡人，※

願祢明察，判我勝訴，※

痛恨強暴的人。

因祢的眼睛細察正直。

祂使火炭硫磺降在惡人身上，※

任憑祢察驗我的心靈，

熱風將是他們杯中的命運。

夜間來視察我，※

因爲上主是公義的，喜愛公正，※

用火鍛鍊我，在我身上却找不到邪惡。

心地正直的人必享見祂的聖容。

我也決不口出惡言，中傷他人，※

對經二：現世的苦難與你們將來要得

我常照祢的訓言，迴避惡人的道路。

求祢彰顯祢奇妙的慈愛，※

以大能從敵人手中拯救投靠祢的人。

求祢保護我，有如眼中的瞳人，+

讓我藏身在祢的翼蔭下，※

使我脫離謀害我的仇人。

那些企圖圍攻我的仇敵，+

絲毫沒有慈悲心腸，※

他們滿口狂言。

他們追隨我，把我圍住，※

瞪着眼要把我推倒。

好像準備撲食的猛獅，※

又像蹲伏在暗處的幼獅。

上主，求祢起來迎擊，

我的脚步緊隨祢的道路，※

我的雙足絕不致滑倒顛仆。

天主，我向祢呼求，祢必應允我，※

求祢側耳俯聽，俯聽我的訴說。

把他們制服，※

以祢的利劍，救我脫離惡徒。

上主，求祢親手救我脫離這些人，※

脫離那以現世為終身幸福的愚民。

祢以珍肴填滿了他們的口腹，+

他們多子多孫而心滿意足，※

又給他們兒孫留下財富。

至於我，我却因正義得見祢的慈顏。※

願我醒來時，能以仰望祢為幸福。

對經三：上主鍛鍊了祂特選的僕人，

有如在火爐中鍛鍊黃金；祂

接納了他們，作為永遠的全

燔祭（阿肋路亞）。

頌：痛苦患難困擾着我（阿肋路亞）。

答：我仍然默思祢的誠命（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀德訓篇 五一，1-17

向天主謝恩

上主，君王，我要感謝祢；我要讚美祢，天主，我的救主！我要稱揚祢的名，因為祢是我的保護者，我的救助者；祢救了我的肉身，免於喪亡，脫離誣告者唇舌的圈套，和捏造謊言的嘴唇；在圍困我的人前，祢作了我的援助，拯救了我；因祢的大慈大悲和大名，祢救我脫離了那些向我咆哮，準備吞噬我的人；救我脫離了謀害我生命者的手，和我所受的各種災難；使我脫離了環繞我的窒息熱火，我在火中，卻沒有燒傷；使我脫離了陰府的最深處，擺脫不潔的唇舌和謊言，就是使我在君王前，脫離誣告我的不義口舌；我的靈魂已臨近死亡，我的生命已接近地獄的邊緣，但祢却拯救了我。

這些困難，從各方面包圍了我，却沒有一個人前來援助；我期待有人來輔助，却沒有一個人。上主啊！當時我想起了祢的仁慈，和祢昔日的作爲；上主啊！因爲祢救助期待祢的人，救他們擺脫了仇敵的手。我從地上高聲懇求，求祢救我脫免死亡；上主，祢是我的父，我呼求了祢；求祢在我危難之日不要離棄我；在驕傲人得勢之時不要使我孤立無援。我要時常讚美祢的名號，我要知恩地歌頌祢的名號，因爲祢俯聽了我的祈禱；因爲祢救我免於喪亡，在不幸之時拯救了我。因此，我要感謝祢，頌揚祢，讚美上主的名號。

對答詠

德五一，2；詠三〇，8

領：上主，我要稱揚祢的名，

答：因爲祢是我的保護者，我的救助者。

領：上主，我要因祢的慈愛，歡喜快樂。
答：因為祢：

復活期

誦讀一 默七，9 ~ 17

見多位殉道通用 701 頁

常年期

誦讀一 恭讀致格林多人後書

四，7 ~ 五，8

在磨難中彰顯出基督的力量

我們是在瓦器中存著這寶貝，為彰顯那卓著的力量是屬於天主，並非出於我們。我們在各方面受了磨難，却沒有被困苦；絕了路，却沒有絕望；被迫害，却没有被棄捨；被打倒，却没有喪亡；身上時常帶着耶穌的死狀，為使耶穌的生活也彰

顯在我們身上。的確，我們這些活着的人時常為耶穌的緣故被交於死亡，為使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上。這樣看來，死亡施展在我們身上，生活却施展在你們身上。

但我們既然具有經上所載的：「我信了，所以我說」那同樣的信心，我們也信，所以也說，因為我們知道那使耶穌復活的，也要使我們與耶穌一起復活，並使我們與你們一同站在祂面前。其實，這一切都是為了你們，為使獲得恩寵的人越多，感謝也越增加，好歸光榮與天主。因此，我們絕不膽怯，縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人却日日更新，因為我們這現時輕微的苦難，正分外無比地給我們造就永遠的光榮厚報，因為我們並不注目那看得見的，而只注目那看不見

的；那看得見的，原是暫時的；那看不見的，纔是永遠的。

因爲我們知道：如果我們在這地上帳棚式的寓所拆毀了，我們必由天主獲得一所房舍，一所非人手所造，而永遠在天上的寓所。誠然，我們在此歎息，因爲我們切望套上那屬天上的住所，只要我們還穿着衣服，不是赤裸的。我們在這帳棚裏的人，苦惱歎息，是由於我們不願脫去衣服，而套上另一層，爲使這有死的爲生命所吸收。但那安排我們如此的，是天主，是祂給我們賜下了聖神作擔保。所以不論怎樣，我們時常放心大膽，因爲我們知道，當我們住在這肉身內時，就是遠離主——因爲我們現今只是憑信德往來，並非憑目睹——我們放心大膽，是爲更情願出離肉身，與主同住。

對答詠

瑪五，11，12 a，10

領：人們爲了我的緣故而辱罵、迫害

你們，捏造各種壞話毀謗你們，

你們是有福的，你們要歡喜踴躍。

答：因爲你們在天上將有豐厚的賞報。

領：爲義而受迫害的人是有福的，因

爲天國屬於他們。答：因爲你：

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

殉道者珍貴的死亡、是以基督聖

死的代價所購買

教會由於殉道者光榮的勳業，而處處

欣欣向榮，我們親眼證明，我們所歌唱的

是多麼真確：「聖人們的死亡，在上主面

前是多麼珍貴。」：在我們眼中是珍貴

的，在他們爲祂的名字而死的那一位的眼

中也是珍貴的。

可是，這些死者的代價，却是一個人的死亡。祂一個人死了，買到了多少死者？因為如果祂沒有死，麥粒便不會增多。當祂瀕臨受難時，也就是瀕臨我們獲得救贖時，你們曾聽到祂所說的話：「一粒麥子，若不落在地裏死了，仍然是一粒；如果死了，便將結出許多果實來。」

因為有一項大交易在十字架上完成了；在十字架上敞開了盛有我們贖價的錢袋；當祂的肋旁被兵士的長矛所刺開時，便流出了贖買全世界的代價。

信友和殉道者都被贖回來了；然而殉道者的信德業已證實，他們的鮮血便是見證。他們償還了為他們所付出的代價，他們也實踐了聖若望的話：「基督為我們捨生，我們也該為弟兄們捨生。」

另一處說：「你赴盛宴時，要仔細觀

察為你所擺設的食物，因為你也該準備同樣的。」所謂盛宴，便是與設宴的主人本人同桌共食，誰也不能以本身宴客，主基督却作到了：祂自己是邀請者，祂自己是食物也是飲料。殉道者注意到他們所吃的和所喝的是什麼，以使用同樣的來報答。

可是如果那位先出代價的，不賜給他們用以報答的事物，他們怎能同樣的報答呢？再者，我們所唱的這首聖詠，勸告我們什麼呢：「聖人們的死亡，在上主面前是珍貴的」？

人曾觀察他從天主手中接受了何許恩惠：他遍察全能者賜給他何等寵惠：天主造了人；人喪失了，天主去尋找他；找到之後，又寬恕了他；人的力量軟弱，天主幫助他從事戰鬥；人失敗了，天主並不離棄他；人戰勝了，天主便給他加冕，把自

己當作獎品而賞給人：當人看到了這一切，便大聲喊道：「我將怎樣報答主，為我所作的這一切呢？我將舉起救恩之杯。」

這一杯是什麼？這便是苦難的苦味與救恩的杯；這一杯如果醫生不先喝，病人便不敢觸摸。這便是這一杯，我們從基督口中辨認出這一杯，祂說：「父啊！如果可能，但願這一杯離開我吧！」當殉道者論及這一杯時，曾說道：「我要舉起救恩之杯，我要呼求上主的名。」你不怕失敗嗎？他回答說：不怕。為什麼？因為「我將呼求上主的名。」除非祂使殉道者戰勝，殉道者怎能奏凱呢？祂曾說：「你們喜樂吧，因為我戰勝了世界。」諸天的大帝統治殉道者的心靈和舌頭；祂在地下藉殉道者征服了魔鬼，在天上給殉道者加

冕。如此喝了這一杯的人，是有福的！他們的痛苦已成過去，並接受了榮耀。

親愛的諸位，請你們注意：你們所不能以眼睛看到的，要用理性和心靈加以思索，請看：「聖人們的死亡，在上主面前是珍貴的」。

對答詠

弟後四7；斐三8-10

領：我已打了一場好仗；我已跑完了賽程，也保存了信仰； 答：正義的冠冕已為我預備好了（阿肋路亞）。

領：我把一切事都看作損失，因為我只要認識基督，只願與祂一同受苦，體驗祂的死亡。

答：正義的：

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、上主，祢是殉道聖人的產業，

祢是殉道英雄的榮冠，

求祢因殉道聖者的轉求，

降福祢的子民，

寬恕我們的罪債，

改造我們的精神。

二、聖○○，你是基督的見證。

爲宣揚信仰，

流盡自己的血；

你是基督的忠僕，

熱愛十字架的苦路，

追隨救主前進。

三、殉道者的光輝，

照耀人生的旅途，

鼓舞世人，

克苦犧牲，日新又新。

光榮歸於父、子及聖神，

永無窮盡。阿們。

對經一：上主，我將用唇舌讚美祢，

因爲祢的慈愛勝過生命，

（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主的殉道者，請永遠讚美

上主，（阿肋路亞）。

對經三：主說：勝利者，我將使他成

爲我殿宇的砥柱，（阿肋路

亞）。

復活期外

簡短讀經

格後一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種恩惠的天主受讚揚。是祂

在我們的各種磨難中，常常安慰我們，爲使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因爲基督所受的苦難，加於我們身上的愈多，我們藉着基督所得到的安慰也愈多。

短對答詠

領：上主是我的力量，我要讚美祂。

答：上主：

領：祂是我的救援。

答：我要讚美祂。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

復活期

簡短讀經

若壹五，375

愛天主，就是遵行祂的誠命，而祂的誠命並不沈重，因爲凡是由天主所生的，

必戰勝世界；戰勝世界的武器，就是我們的信德。誰戰勝了世界呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？

短對答詠

領：永恆的喜悅將流露在他們的面上，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：永恆：

領：他們將獲得幸福與歡樂。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：永恆：

讚主曲對經：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因爲你們在天上的賞報是豐富的，阿肋路亞。

禱詞

諸位弟兄，我們的救主是信實的證人，殉道者爲了天主的聖言而殺身成仁。我們要通過他們頌揚我們的救主：

祢用祢的血將我們贖回，獻於天主。

祢的殉道者甘願接受死亡，為信仰作證，

——主，求祢因他們的轉求，賜給我們心靈

真正的自由。

祢的殉道者為了表明信仰，不惜流血捨身，

——主，求祢因他們的轉求，使我們的信仰

純潔而堅定。

祢的殉道者背著十字架追隨祢的芳踪，

——主，求祢因他們的轉求，使我們勇敢承

受生活上的艱苦。

祢的殉道者在羔羊的血中洗淨了自己，

——主，求祢因他們的轉求，使我們戰勝一

切肉慾和世俗的陰謀詭計。

我們的天父：

結束禱詞 用殉道者專用，如無專用者時，

則由下列者選用合適者：

復活期外

全能仁慈的天主，祢曾恩賜殉道者聖

○○克勝了酷刑的折磨，榮升天國；我們

今日慶祝聖人的凱旋，求祢護祐我們，

也能禁得起生活的種種考驗，不受邪魔的

陷害。

或

全能永生的天主，殉道者聖○○曾為

信仰而奮鬥到底傾流了熱血；求祢賞賜我

們因聖人的轉禱，為了愛祢甘願忍受一切，

全心全力地奔向祢——唯一的生命之源。

復活期

天主，祢為光耀祢的教會，以殉道的

勝利顯揚了聖○○；求祢恩賜我們，跟他

一樣效法基督的苦難，並追隨他的芳踪，

到達永福的境界。

任何時期

爲殉道貞女

上主，我們今天歡度聖女○○的殉道週年紀念日；求祢因聖女的功勳助祐我們，使能取法她聖潔與英勇衛道的榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲殉道聖婦

天主，祢在弱小者身上，更顯示祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○○榮升天國。求祢賞賜我們能爲掃蕩邪惡而戰，也像她一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。

日間祈禱

午前

對經：在艱苦的奮鬥之後，天主賜給他們勝利，並教訓他們：智慧

的力量高於一切，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

伯前五，10 / 11

那賜與一切恩惠的天主，即在基督內召叫你們進入祂永恒光榮的天主，在你們受少許苦痛之後，必要親自使你們更爲成全，堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

復活期

默二，10 / 11

不要怕你們要受的苦！看，魔鬼要把你們中的一些人投入監牢，叫你們受試探；你們要遭受困難十天之久。你們應當忠心至死，我必要賜給你們生命的華冠。有耳朵的應聽聖神向各教會說的話：勝利的必不受第二次死亡的害。

領：上主給他（她）穿上了喜樂的長袍，（阿肋路亞），

答：給他（她）戴上了華麗的冠冕，

（阿肋路亞）。

午時

對經：上主給他（她）戴上了正義的冠冕，賜給他（她）光榮的聖名（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

雅一，12

忍受試探的人是有福的，因為他既禁得起考驗，必能得到主向愛祂的人，所預許的生命之冠。

復活期

默三，21

勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如同我戰勝了，和我的父坐在祂的寶座上一樣。

領：上主是我的依靠，（阿肋路亞）。

答：世人要對我作什麼，我決不害怕

（阿肋路亞）。

午後

對經：他們哭泣着離去，撒下自己的種籽，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

智三，17 2 a, 3 b

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，其實他們是處於安寧中。

復活期

默一九，7, 9

讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於天主吧！

因為羔羊的婚期近了，他的新娘也準備好了；有位天使給我說：「你寫下來：被召赴羔羊婚宴的人是有福的」，又說：「這都是天主真實的話」。

領：他們載欣載奔，（阿肋路亞）。

答：回來背着禾捆，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、萬世萬代的君王，

榮耀的君王，

帶領祢的忠僕，

進入永恆的光明。

二、請俯聽祢的子民，

為紀念祢的殉道者，

唱出心底的讚頌，

懇切的禱聲。

三、天主聖神的大能，

使我們英勇奮戰，

克服邪惡與死亡，

享受勝利的光榮。

四、殉道者的君王、基督，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠及為一位殉道者對經，見 712 頁

復活期外

簡短讀經

伯前四，13

你們要喜歡，因為分受了基督的苦難，
這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能
歡欣踴躍。

短對答詠

領：天主，祢曾考驗了我們，又領我
們得到自由。 答：天主：

領：他像煉銀子一般煉淨了我們，

答：又領我們得到自由。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

短對答詠

領：義人將在天主面前發出光輝，有

如太陽，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：義人：

領：心地正直的人將歡欣踴躍。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

復活期

簡短讀經

默七，14 b / 17

這些人是由大災難中來的，他們曾在羔羊的血中洗淨了自己的衣裳，使之雪白，因此他們得站在羔羊的寶座前，且在祂的殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的，也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何炎熱再也不能損傷他們，因為那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裏；天主也要從他們眼中拭去一切淚痕。

謝主曲對經：一粒麥子如果不在地裏，

仍是一粒；如果死了，就會

結出許多子粒來，阿肋路亞。

禱詞

正在此時，殉道者的君王，在最後晚餐中把自己的生命奉獻作為祭品，在十字架上把自己的生命交付出來了，我們要感謝祂：

主，我們頌揚祢。

主，我們的救主，祢是所有殉道者的根源和模範，我們讚美祢，因為祢愛我們愛到極點，

——主，我們頌揚祢。

因為祢召喚所有的罪人悔改，以獲得生命的賞報，

——主，我們頌揚祢。

因為祢傾流了新而永久的盟約之血，以赦免罪惡，並將這血賜給了教會，作為祭獻的犧牲。

——主，我們頌揚祢。

因為靠著祢的恩寵，我們才能堅持信德，直到今天，

——主，我們頌揚祢。

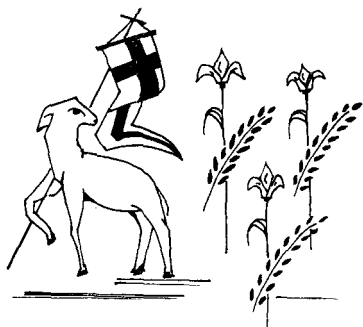
因為今天祢使許多弟兄有分於祢的死亡，

——主，我們頌揚祢。

我們的天父：

結束禱詞

殉道者專用，如果無專用禱詞，則見晨禱，732 頁



(六) 牧者通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 764 頁

聖詠吟唱

聖詠 一一二

對經一

牧者：我將給你們一些稱我心意的牧者，以智慧和明智牧養你們

(阿肋路亞)。

聖人：天主的諸位聖者，請讚美我們的天主，(阿肋路亞)。

上主的僕人，請同聲讚頌，※
讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一

牧者：我將給你們一些稱我心意的牧者，以智慧和明智牧養你們

(阿肋路亞)。

聖人：天主的諸位聖者，請讚美我們的天主（阿肋路亞）。

聖詠一四五

對經二

牧者：我要牧放我的羊；失去的，我要去尋找；迷路的，我要把牠

領回（阿肋路亞）。

聖人：慕義如飢似渴的人是有福的，因為他們將得飽飫，（阿肋路亞）。

他們的計劃立刻就化爲烏有。

凡以雅格的天主爲扶助，※
寄望於上主的、真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※
爲受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※

使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，※
使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，※

扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世爲王，※
熙雍的天主，萬壽無疆。

我的靈魂，請讚美上主；+

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可倚靠無能爲力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

對經二

牧者：我要牧放我的羊；失去的，我要去尋找；迷路的，我要把牠領回（阿肋路亞）。

聖人：慕義如飢似渴的人是有福的，因為他們將得飽飫，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3-10

對經三

牧者：善牧為羊捨命（阿肋路亞）。

聖人：願天主受讚美：祂簡選了我們，使我們成為聖潔無瑕的人，並度愛德的生活（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※
祂在天上，在基督內，
賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

牧者：善牧爲羊捨命，（阿肋路亞）。

聖人：願天主受讚美：祂簡選了我們，
使我們成爲聖潔無瑕的人，並
度愛德的生活，（阿肋路亞）。

簡短讀經

伯前五，1-4

我這同爲長老的，爲基督苦難作證的，
以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你
們中間的衆長老：你們務要牧放天主託付
給你們的羊羣；盡監督之職，不是出於不
得已，而是出於甘心，隨天主的聖意；也
不是出於貪圖卑鄙的利益，而是出於情願；
不是做託你們照管者的主宰，而是做羣羊
的模範。這樣，當總司牧出現時，你們必
要接受那不朽的榮冠。

短對答詠

復活期外

領：上主的祭司們，請讚美上主。

答：上主：

領：聖潔與心謙的人，請頌揚天主。

答：請讚美上主。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主的祭司們，請讚美上主，阿
肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：聖潔與心謙的人，請頌揚天主。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

教宗、主教：民衆的善牧，你是至高

的祭司和種種美德的明鏡，你獲

得了天主的喜愛，（阿肋路亞）。

司鐸：我對一切人就成爲一切，爲使

所有的人得救，（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 768 頁

結束禱詞 見晨禱 761 頁

序經對經：基督是牧者們的首領，請大家

前來朝拜祂（阿肋路亞）。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩

一、基督，我們的救主，

我們的善牧，

我們是祢的羊羣，

祢時時在我們左右，

給予愛心的照顧。

二、在此牧者聖○○的慶節，

我們歡欣鼓舞，

慶祝聖者的功勳，

願他為我們代禱，

懇祈天父賜福。

三、溫良心謙的基督，

求使所有牧者，

跟隨聖者的脚步，

處處表現愛心，

為羊羣服務。

四、我們要永遠讚頌，

全能的天父，

降生救人的基督，

以及施慰的聖神，

虔誠叩拜唯一天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二〇， 2 7 8， 14

對經一

牧者：誰願意居首位，就該佔末位，

作大家的奴僕（阿肋路亞）。

聖人：上主，他曾向祢求生命，祢就

賜給了他；又加給他無比的尊

威和榮耀（阿肋路亞）。

上主，祢的能力使君王歡喜，※

祢賜的勝利使他快樂無比。

祢成全了他心內的願望，※

沒有拒絕他口中的祈求。

因為祢已使他諸事順遂，※

以純金的冠冕加在他的頭上。

他只求祢保全性命，※

祢却賜給他長壽百歲。

祢協助他獲得了偉大的光榮，※

又加給他無比的威嚴和榮耀。

祢使他永蒙鴻福，※

使他在祢面前歡欣踴躍。

君王全心依靠上主，※

賴至高者的慈愛永不動搖。

上主，起來，顯示祢的能力，※

我們要歌頌，稱揚祢的德能。

對經一

牧者：誰願意居首位，就該佔末位，

作大家的奴僕（阿肋路亞）。

聖人：上主，他曾向祢求生命，祢就

賜給了他；又加給他無比的尊

威和榮耀（阿肋路亞）。

聖詠九一 壹

對經二

牧者：當牧者之首出現時，你們將接

受不朽的榮冠（阿肋路亞）。

聖人：義人的途徑好像黎明的曙光，

逐漸明亮，直到中天（阿肋路

亞）。

至高者，稱謝祢的恩惠，※

歌頌祢的聖名，多麼美好；

清晨，傳述祢的仁慈，※
夜間，宣揚祢的真實；

彈奏十弦琴和豎琴，※
彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作爲使我喜悅，※

祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁！※
祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※

愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※
作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢至尊。

對經二

牧者：當牧者之首出現時，你們將接
受不朽的榮冠（阿肋路亞）。

聖人：義人的途徑好像黎明的曙光，

逐漸明亮，直到中天（阿肋路亞）。

聖詠九一 貳

對經三

牧者：又善良又忠心的僕人哪，進來
分享你主人的福樂吧！（阿肋路亞）。

聖人：義人好比棕櫚一樣茂盛，像黎

巴嫩香柏一般高聳（阿肋路亞）。

上主，請看祢的仇人如何喪亡，※

作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※
祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼睛將鄙視窺伺我的仇敵，※
我的耳朵欣聞圍攻我的人遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※
像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※
在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈；

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，祂處事無不公允。

對經三

牧者：又善良又忠心的僕人哪，進來
分享你主人的福樂吧！（阿肋
路亞）。

聖人：義人好比棕櫚一樣茂盛，像黎

巴嫩香柏一般高聳（阿肋路

亞）。

領：你要聆聽我所說的話（阿肋路亞）。

答：也要向人傳揚我的指示（阿肋路亞）。

為教宗及主教

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

二，1-13，19-20

你們記得我們的勞苦

弟兄們，你們自己也知道，我們來到你們那裏，並非沒有效果。你們也知道我們來到之前，曾在斐理伯吃了苦，受過凌辱；是依靠着我們的天主，我們還有勇氣，在艱鉅的格鬥中，給你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不是出於幻想，也不是出於不誠，也不是在於欺詐；反之，我們是被天主考驗合格而受委託傳福音的人；我們宣講，並不是為取悅於人，而是為取悅那考驗我們心靈的天主。我們從來沒有用過諂媚之辭，就如你們所知道的，也沒有託故貪婪，天主可以作證；也沒有向任何人尋求過光榮：沒

有向你們，也沒有向別人。我們當基督的使徒，雖有權利叫人敬重我們，但我們在你們中却成了慈祥的，像撫育自己孩子的母親。我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，而且也願意將我們的性命交給你們，因為你們是我們所疼愛的弟兄們，你們應回憶我們的勤勞和辛苦：我們向你們宣講天主的福音時，黑夜白日操作，免得加給你們任何人負擔。你們自己和天主都可作證：我們對你們信友會是怎樣的聖善、正義和無可指摘。你們也同樣知道：我們怎樣對待了你們中每一個人，就像父親對待自己的孩子一樣：勸勉、鼓勵、忠告你們，使你們的行動相稱於那召選你們進入祂的國和光榮的天主。

爲此，我們不斷地感謝天主，因爲你們由我們接受了所聽的天主的言語，並沒有拿

它當人的言語，而實在當天主的言語領受了，這言語在你們信者身上發生了效力。

當我們的主耶穌來臨時，在祂面前，誰是我們的希望，或喜樂，或足以自豪的冠冕呢？不就是你們嗎？你們的確是我們的光榮和喜樂。

對答詠

弟後四，7，8；一，12

領：我已打完了一場好仗，我已跑完了當跑的賽程，也保存了信仰。

答：正義的冠冕已爲我準備好了。

領：我知道：我所信賴的是誰；也深信祂能保管我所寄托的，直到那一天。

答：正義的：

復活期

誦讀一 恭讀宗徒大事錄 二十，17-36

保祿規勸厄弗所教會監督

保祿從米肋托派人到厄弗所，請教會的長老來。他們到了他那裏，他便向他們說：「你們知道：自從我來到亞細亞的第一天起，與你們在一起，始終怎樣爲人，怎樣以極度的謙遜，含着眼淚，歷經猶太人爲我所設的陰謀，而忠信事奉主。你們也知道：凡有益於你們的事，我沒有一樣隱諱而不傳給你們的，我常在公衆前，或挨家教訓你們，不論向猶太人或希臘人，我常苦勸你們悔改，歸向天主，並信從吾主耶穌。

看哪，現在，我爲聖神所束縛，必須往耶路撒冷去，在那裏要遇到什麼事，我不知道；我只知道聖神在各城中向我指明說：有鎖鏈和患難在等待著我。可是，只要我完成了我的行程，完成了受自主耶穌叫我給天主恩寵的福音作證的任務，我沒

有任何理由珍惜我的性命。我曾在你們中往來，宣講了天主的國，但現在，我知道你們衆人以後不得再見我的面了。因此，我今天向你們作證：對於衆人的血我是無罪的，因爲天主的一切計劃，我都傳告給你們了，毫無隱諱。

聖神既在全體中立你們爲監督，牧養天主用祂的血所取得的教會，所以你們要對你們自己和整個羊羣留心。我知道在我離開之後，將有兇暴的豺狼進到你們中間，不顧惜羊羣，就是在你們中間，也要有人起來講說謬論，勾引門徒跟隨他們。因此，你們要警醒，記住我三年之久，日夜不斷地含淚勸勉了你們每一個人。現在，我把你們托付給天主和祂恩寵之道，祂能建立你們，並在一切聖徒中，賜給你們嗣業。

我沒有貪圖過任何人的金銀或衣服。

你們自己知道：這雙手供應了我，和同我一起的人的需要。在各方面我都給你們立了榜樣，就是必須這樣勞動，扶助病弱者；要記住主耶穌的話，祂說過：『施予比領受更爲有福。』說完這些話，便跪下同衆人祈禱。

對答詠

宗二〇，28；格前四，2

領：你們要關心整個羊羣：聖神立了你們爲羊羣的牧者，

答：牧養天主用祂聖子的血所取得的教會，阿肋路亞。

領：對於管理人的要求，就是要他忠於職守。 答：牧養：

常年期

誦讀一 恭讀弟鐸書

一，7-11，二，1-8

使徒論基督的德行與職責

作監督的，就是天主的管家，該是無可指摘的、不自負、不發怒、不嗜酒、不暴戾、不貪污；但該好客、樂善、慎重、公正、熱心、有節，堅持那合乎教理的眞道，好能以健全的道理勸戒並駁斥抗辯的人。

實在有許多人尙不服從，好空談，欺騙人，尤其是那些受過割損的人；應封閉這些人的口，因爲他們爲了可耻的利潤，竟教導那不應教導的事，破壞人的整個家庭。

至於你，你所講的該合乎健全的道理；教訓老人應節制、端莊、慎重，在信德、愛德和忍耐上，要正確健全。也要教

訓老婦在舉止上要聖善，不毀謗人，不沉湎於酒，但教人行善，好能教導青年婦女愛丈夫，愛子女，慎重，貞節，勤理家務，良善，服從丈夫，免得使人詆毀天主的聖道。你也要教訓青年人在一切事上要慎重。你該顯示自己為行善的模範，在教導上應表示純正莊重，要講健全無可指摘的話，使反對的人因為無從詆毀而感到羞愧。

對答詠

宗二〇，28；格前四，2

領：你們要關心整個羊羣，聖神立了你們為羊羣的牧者，

答：牧養天主用祂聖子的血所取得的教會。阿肋路亞。

領：對於管理人的要求，就是要他忠

於職守。 答：牧養：

為一位司鐸

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期

誦讀一

恭讀弟茂德前書

五，17-22，六，11-14

司鐸及天主之人打的好仗

親愛的弟兄：凡善於督導的長老，尤其那些出力講道和施教的人，堪受加倍的敬奉，因為經上記載：「牛在打場的時侯，不可籠住牠的嘴；」又說：「工人自當有他的工資。」反對長老的控告，除非有兩三個證人，你不可受理。犯罪的人，你要在眾人前加以斥責，為使其餘的人有所警惕。我在天主與基督耶穌，以及蒙選的天使前懇求你，要遵守這些話，不可存成見，做事也不可有偏心。不可輕易給人覆手：不可在別人的罪上有分子，務要守身清白。

至於你，天主的人哪！你要躲避這些事；但要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和良善，要奮力打這場有關信仰的好仗，要爭取永生，你正是爲此而蒙召，並爲此在許多證人前宣示了你那美好的誓言。我在萬有生活的天主台前、和曾對般雀比拉多宣過美好誓言的基督耶穌前命令你，務要遵守這訓令，不受玷污，無可指摘，直到吾主耶穌基督的顯現。

對答詠

格前四，1-2；箴二〇，6

領：人們應把我們看作基督的僕人和天主奧秘的經理。

答：對於經理的要求，就是要他忠於

職守（阿肋路亞）。

領：自命爲仁人者，比比皆是；但是

誰能找到一個忠貞的人呢？

答：對於經：

常年期

誦讀一

恭讀伯鐸前書

五，1-11

司鐸與信友的義務

我這同爲長老的，爲基督苦難作證的，以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的衆長老：你們務要牧放天主托付給你們的羊羣；盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心，隨天主的聖意；也不是出於貪卑鄙的利益，而是出於情願；不是做托你們照管者的主宰，而是做羣羊的模範：這樣，當總司牧出現時，你們必要接受那不朽的榮冠。

同樣，你們青年人，應該服從長老；彼此謙讓，因爲「天主拒絕驕傲人，却賞賜恩寵與謙遜人。」爲此，你們該屈服在天主大能的手下，這樣在適當的時候，祂必高舉你們；將你們的一切掛慮都托給祂，

因為祂必照顧你們。

你們要節制，要警醒，因為你們的仇敵魔鬼如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人；應以堅固的信德抵抗牠，也該知道：你們在世上的衆弟兄，都遭受同樣的苦痛。那賜萬恩的天主，即在基督內召叫你們進入祂永遠光榮的天主，在你們受了少許苦痛之後，必要親自使你們更爲完全、堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

對答詠 與以上對答詠相同

爲教宗

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

基督在伯鐸身上所制定的、將永遠常存

親愛的諸位，爲了完成我的職務，我發

現我是軟弱而鬆懈的：因爲當我切願而勤勉的工作時，却因我本性的脆弱而遲遲不進。然而我擁有全能而永生的祭司不懈的代禱，祂與我們相似，却與聖父相等。祂貶抑了天主性直到人的境界，而把人性高舉到天主的境界。我對天主的措施、理當並虔誠的感到欣喜：因爲祂雖把羊羣委託給許多牧人照管，然而祂自己並沒有放棄對祂鍾愛羊羣的守護。

從祂這主要而永久的助祐中，我也獲得了使徒伯鐸的支援，他不會放棄他的工程。這堅固的基礎——教會整個的崇高建築便屹立其上——將不斷的支撐著聳立其上的聖殿。

使徒之長蒙基督嘉獎的那種信德是堅強而永久的。伯鐸在基督身上所相信的要永遠長存；同樣，基督在伯鐸身上所制定的也將永遠常存。所以「真理」所安排的要存立：

聖伯鐸永遠保持着賜與他的這種磐石的堅固性，從來沒有放棄那託付給他的教會的船舵。

伯鐸優先於他人而被授予聖職。他被稱為磐石，被宣告為基礎，被立為天國的守門者，被立為束縛或釋放的法官，他的判決一直在天堂都將有效。默思他這些稱呼中所涵蓋的奧蹟，我們便能體認他與基督的關係是多麼密切。

現在，他在更多方面，而且更有力地執行委託給他的任務，他是在基督內並偕同基督完成他的各項職責和義務，也是通過基督而受光榮。

因此，我之所以能行事正確，判斷正確，並藉我每天의 祈禱而能蒙受天主憐憫，都是由於伯鐸的工作和功勞；他仍在其職位上，繼續執行他的權力，擁有至高

的權威。

親愛的諸位，這些都是他藉表明信仰而得到的，是天主聖父在伯鐸心中啓發的信仰；這信仰超越人的意見的一切猶豫，並具有磐石般的堅固性，任何攻擊都不能使之動搖。

伯鐸在整個教會中每天在說：「祢是基督，永生天主之子」，凡如此明認吾主的那些口舌，都是由於受到了這句話的訓誨。

對答詠

瑪一六，18；詠四七，9

領：耶穌會對西滿說：我告訴你，你是磐石，我要在這磐石上建立我的教會，

答：陰間的門決不能戰勝它（阿肋路亞）。

領：天主必使它穩固，永不動搖。

答：陰間的：

為主教

誦讀二 選讀路斯玻主教、富振秋講道集

忠心而精明的管家

主願意指出，祂置於子民之上的僕役們，有特殊的義務，說過：「誰是那忠心而精明的管家，主人委派他管理僕人，為按時分配給他們食糧呢？主人來到時，看見他這樣做，這僕人就有福了。」

弟兄們，這位主人是誰呢？無疑的就是基督，因為祂對祂的門徒說：「你們稱我老師和主，你們說得對，我原來就是。」

主人的家又是什麼呢？顯然的便是自己從仇敵手中贖回的，並遷移到祂王國中去的那個家。這個聖家便是公教會，它因子孫繁衍而傳遍普世，並因它的主人以自己的血為代價而被贖回而自豪。如同祂自己所說：「人子來，不是要人服侍，而

是要服侍人，並且交出自己的生命，作為眾人的贖價。」

祂也是善牧，祂曾為祂的羊而捨命。所以善牧的羊羣，便是救贖主的家。

但是，該是忠心又精明的那位管家是誰呢？保祿使徒論及他自己和他的同伴時，給我們指出了：「人應該把我們看作基督的職員，和天主奧秘之事的管家。對於管家的要求，就是要他表現忠心。」

我們中間誰也不要想，只有使徒們是天主的管家。那懶惰的僕人，忽略從事神靈戰爭的本分而打盹，便是不忠心而又愚笨的僕人。聖保祿指出，主教也是天主的管家，說道：「監督是天主的管家，必須是無可指摘的。」

所以，我們是家主的僕人，我們是天主的管家，我們領取了一份食糧，應分施

給你們。

如果我要問這份食糧是多少呢？仍然是聖保祿要給我們解釋，他說：「按照天主分給每個人信德的多少。」

基督所稱的食糧的份量，保祿則稱之為信德的大小，是爲了使我們了解，精神的食糧，無非是基督徒信仰中令人尊敬的奧蹟。我們蒙受天主聖寵之恩的光照，依照真實信仰的法規，每一次給你講解教義，便是把食糧分給你們。當你們每天透過天主的僕人，聆聽真理的言語時，你們便是經過上主的管家領取食糧。

對答詠

瑪二五，21，20

領：善良忠信的僕人，你做得好，你既然在一些小事上忠信，我必委派你管理許多大事。

答：進來，分享我的福樂吧！（阿肋

路亞）。

領：主人！祿交給了我五個元寶；請看，我又賺了五個。

答：進來：

爲某教會的創建者

誦讀二 選讀聖怡樂主教

論聖詠一二六首

天主建築並守護祂的城

「若非上主興工建屋，建築工人徒然勞碌」，「你們是天主的宮殿，天主的神住在你們內。」這座房屋又是天主的宮殿，充滿了天主的教訓和聖寵，是一間聖所能夠容納天主之心；同一先知曾爲它作了這見證：「你的聖殿是神聖的，是公正的，令人稱奇。」人的聖德、公正、貞

潔，便是天主的聖殿。

這座房屋該由天主來興建。因為人工所造的建築物不能持久，依照世俗的學說所制定的不能常存，我們的徒勞和掛慮也都無濟於事。

所以必須以其他方式來興建，來保存：不該興建在流動而易坍塌的沙灘上，而該奠基在先知和使徒們身上。

要用活石來興建，藉屋角石加以鞏固，逐漸的彼此密切連結，而達到成人的境地，和基督身體的身量；還要以屬神恩寵的光彩和華麗加以裝飾。

一座如此由天主興建的房屋，就是用天主的教訓興建的房屋，決不會倒塌。由於信友們每人的努力建樹，這座房屋將增多而成爲許多座房屋，如此就會成爲一座美化而廣大的真福之城。

天主從許久以來便是這座城池機警的守護者；祂保護旅途中的亞巴郎，保存了被祭殺的依撒格的性命，使傭工的雅格成爲富翁，使被出賣的若瑟成爲埃及的首相；使梅瑟堅強，以反抗法郎；選擇若蘇厄作爲戰爭的統帥；拯救達味，免遭危險；賦與撒落滿智慧之恩，協助先知；攫取了厄里亞，揀選了厄里叟；給達尼爾食物吃，使火窯中的三聖童感到涼爽，並且保護他們。祂由童貞女降孕，曾藉天使訓示了若瑟並使瑪利亞心神安定；祂派若翰作前驅；祂選擇了使徒並祈求天主說：「聖父，求祢保全他們；當我和他們在一起時，我已因祢的名保全了他們。」最後，祂在受難後，曾應許要關懷我們，永遠保護我們，說道：「我和你們天天在一起，直到世界末日。」

祂將永遠守護這座真福和神聖的城，這是屬於天主的城，由集合在一起的羣衆所組成，並存在於我們每人的心中，因此這座城必須由上主來建造，好能漸漸擴展到完成的階段。因為開始建造時，雖然是不完美的，只有在不斷建築的過程中，才終會趨於完美。

對答詠

伯前二，4 / 5；詠一一七，21

領：你們要親近基督、我們的活石。

答：你們也要像活石，用來建造一座屬神的殿宇；成爲一班聖潔的祭司，藉着耶穌基督、獻上爲天主所悅納的、屬神的祭品（阿肋路亞）。

領：基督就是那成了屋角基礎的活石。

答：你們也……

爲司鐸

誦讀一 選讀司鐸職務與生活法令

(三，12)

司鐸應修全德的聖召

聖秩聖事使司鐸們與至高祭司基督相似，成爲「頭」的職員，負責培植並建築祂的整個身體——就是教會，這樣，他們便是司牧職的合作者。他們如同所有基督信徒一樣，在洗禮中被祝聖，而領受了如此偉大召叫和聖寵的標記及恩惠，他們雖然有人性的軟弱，却有能力和義務應修全德，依照吾主所說的：「你們該是完善的，如同天父一樣完善。」

然而司鐸們由於一個特殊的動機，有義務獲得這種全德。他們透過聖秩聖事，以新的方式被奉獻給天主，並成爲永遠祭司——基督之生活的工具，以便在今世繼續

救恩的奇妙工程，即基督以至高的效能，將整個的人類大家庭聚集在一起的工程。

既然每位司鐸都以他自己的方式，代表基督本人，便也賦與他特殊的聖寵；這聖寵使他能爲自己的羊羣和整個天主子民服務，這樣他也更能達到他所代表的那一位的全德。同時，他人性的軟弱，被那身爲我們大祭司的基督的聖德所治癒：「祂是聖潔的、無罪的、無玷的、由罪人中分別出來的。」

基督爲聖父所聖化或祝聖，被派遣到世上來，「祂爲我們犧牲了自己，是爲了救贖我們脫離一切不法的事，並且洗淨我們，使我們作爲屬於祂的子民，熱心行善。」這樣，祂使經過苦難而進入了祂的光榮。同樣，司鐸們爲聖神的傅油所祝聖，爲基督所派遣，也致死他們肉慾的活

動，完全獻身於服務大眾。這樣他們具備了在基督內所獲得的聖德，使他們能逐漸達到「完人」的境界。

所以，司鐸們執行聖神和正義的職責時，只要他們服從那賜予生命並領導他們的基督之神，便能在神修生活上日益強健。促使他們達到全德的方法，便是每天的禮儀行爲，以及他們與主教們和其他司鐸在共融中所執行的全部職責。

司鐸們的聖德，爲使他們所執行的職務產生效果，實攸關匪淺：雖然天主的聖寵能藉不配的人員實踐救恩的工程，但是依照常規，天主却寧願藉那順從聖神推動和領導的人，顯示祂聖寵的奇跡。這樣的司鐸藉他們與基督密切結合，和他們聖德的生活，能和保祿使徒一起說：「我生活，但不再是我了，而是基督在我內生

活。」

對答誦

得前二，8；迦四，19

領：我切願交給你們的，不僅是福音，而且是我們的生命。

答：因為你們是我所疼愛的人（阿肋路亞）。

領：我的孩子們，我願為你們再受產痛，直到基督在你們內成形。

答：因為你：

為傳教士

誦讀二 選讀教會傳教工作法令

(4 ~ 5)

往訓萬民

主耶穌在甘願為世人捨生之前，曾制定了使徒工作，並應許派遣聖神，為使這

工作和使命時時處處聯合在一起，而實踐救世的工程。聖神歷代以來，在共融和使徒工作中使整個教會統一化，並賦予教會聖統性與神恩性的各種恩寵。祂又像靈魂，將生命賜與教會的各個團體，祂把傳教的熱忱置於信友心中，這熱忱便曾推動過耶穌本人。有時可覺察到祂在為使徒工作鋪路，就如祂不斷陪伴着教會，並以許多方式領導教會。

主耶穌在傳教的開始，「召叫祂自己所要召叫的人，來到祂面前，指定了十二個人，使他們同祂在一起，並派遣他們去宣講。」於是使徒們便成了新以色列的嫩芽，同時也成為聖統的起源。

以後，主藉祂的死亡和復活，在祂自己身上、一勞永逸的完成了我們救恩的聖事。祂本身曾受聖父派遣，同樣祂也派遣

使徒們到全世界去，命令他們說：「你們去使萬民成爲我的門徒，因父及子及聖神之名給他們付洗；並教導他們遵守我所吩咐你們的一切。」

因此，教會有責任，傳揚基督所帶來的信德和救恩：這責任是受自使徒們傳下來的那項特別的委任，他們將它遺留給主教的職位，主教們由司鐸來輔佐，而與伯鐸的繼位者、教會的至高司牧結合無間。這責任也是由於基督通傳給各肢體的生命活力。

所以教會是藉以下的行動而完成使命：教會由聖神的恩寵和愛德所推動，而服從基督的命令。教會實際臨在於所有的人和所有的民族，它利用生活的善表、宣講、聖事和其他得聖寵的方法，領導衆人獲得對基督的信仰、自由與和平。教會向

他們顯示：它是一條自由而穩妥的道路，能引導他們充分的分享基督的奧蹟。

對答詠 瑪一六，15，16；若三，5

領：你們要往普天下去，向一切受造物宣講福音。
答：凡信而受洗的人才能得救。

領：人除非由水和聖神而重生，不得進入天主的國。
答：凡信而：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，天父的聖言，

聖徒的偉大君王，

我們由衷相信，

祢是世界的救援，

祢是人類的光芒。

二、祢是信衆的希望，

生命的飲料與食糧，

祢是心靈的安定，

鼓勵和保護，

救助和力量。

三、求祢藉聖神光照我們，

掃除黑暗的威脅，

指示我們人生的方向，

引領我們踏上坦途，

回歸天父永恆的家鄉，阿們。

對經一：你們是世界的光。建在山上

的城是不能隱藏的，（阿肋

路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：你們的光應當在人前照耀，

好讓人看到你們的善行，光

榮你們的在天之父（阿肋路亞）。

對經三：天主的話是生活的，是有效

的，鋒利無比，勝過雙刃的

利劍，（阿肋路亞）。

簡短讀經

希一三，7-9 a

你們應該紀念那些曾給你們講過天主的道理，作過你們領袖的人，默想他們的結局，好效法他們的信德。耶穌基督、昨天、今天、直到永遠，常是一樣。你們不可因各種異端道理而誤入歧途。

短對答詠

復活期外

領：耶路撒冷，我在你城牆上派了守

望者。 答：耶路……

領：他們日夜不停地宣講上主的聖名。

答：耶路……

領：願光榮歸於父…… 答：耶路……

復活期

領：耶路撒冷，我在你城牆上派了守

望者，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：耶路：

領：他們日夜不停地宣講上主的聖名

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：耶路：

讚主曲對經：講話的不是你們，而是你們

父的神藉你們講話，（阿肋

路亞）。

禱詞

基督善牧爲自己的羊犧牲了性命；我們要

感謝祂，讚美祂，祈求祂：

主，求祢牧養祢的子民。

基督，祢在牧者諸聖身上，顯示了祢的慈

祥和仁愛，

求祢因他們的轉求，常仁慈的對待我們。

祢透過祢的代表，繼續行使牧靈的任務，

求祢通過我們的牧者，不斷的領導我們。

祢藉祢的諸聖——祢子民的領袖，顯示出祢

是我們身心的良醫，

求祢繼續工作，聖化我們的生活。

祢曾用諸聖的智慧和愛德，訓誨了祢的羣

羊，

求祢藉我們牧者的幫助，使我們在聖德

上日益進步。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用禱詞，則由下列者選

用適合者：

(一) 教宗

全能永生的天主，祢曾派遣聖○教

宗治理祢的子民，使他以言以行領導我們

修德行善；求祢因他的代禱，保護祢教會的

全體司牧、以及祢所託付給他們的羊羣，指引我們邁向永恆救恩的道路。

(二) 主教

天主，祢曾賜給聖○○(主教)熾熱的愛火、及足以征服世界的堅強信德；使他脫穎而出，躋身於善牧和聖者之林。求祢因他的代禱，賞賜我們也能堅持信仰，實行仁愛，來日在天上，與他分享祢永恆的光榮。

(三) 某教會的創建者

天主，祢曾藉聖○○(主教)的宣講，召選我們的前輩先進，接受了奇妙的福音真光。求祢因他的代禱，使我們在祢的聖寵培育之下日漸茁壯；並對祢聖子、我們的主耶穌基督的認識，日益加深。

(四) 牧者

上主，祢是聖徒的真光，靈魂的善牧。

祢曾選拔聖○○(主教)在祢的教會中，以言以行訓誨並教化祢的羣羊；求祢因聖人的轉禱，賞賜我們堅守他以言語所傳授的信仰，遵循他以榜樣所指示我們修德成聖的途徑。

或：

天主，祢曾以真理與聖愛之神傾注在聖○○(主教)心中；使他牧養祢的子民；在這聖人的紀念日，求祢因他的轉禱不斷助祐我們，追隨他的芳踪，日進於德。

(五) 傳教士

無限仁慈的上主，祢召選了聖○○宣揚基督，帶給人類無限富裕的恩寵。求祢因聖人的代禱，賞賜我們對祢的認識日益加深；使我們在祢面前忠信地實踐福音的真訓，豐富地結出善功的果實。

日間祈禱

午前

對經：父啊，如同祢派遣我到世界上來，同樣我也派遣他們到世界上去，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前四，16

應注意你自己和你的訓言，在這些事上要堅持不變，因為你這樣作，才能救你自己，又能救你的聽眾。

領：上主簡選了自己的僕人，（阿肋路亞），

答：使他牧放自己的百姓雅格，（阿肋路亞）。

午時

對經：誰接待你們，就是接待我；誰接待我，就是接待那派遣我來

的父，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前一，12

我感謝那賜我能力的、我們的主耶穌，因為祢認為我忠信，就派定了我服役。

領：我從不以福音為恥（阿肋路亞），

答：因為這福音正是天主的能力，可使人得救，（阿肋路亞）。

午後

對經：我們是天主的助手，你們是天主的田園，是天主的建築物，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前三，13

善於服務的，自可獲得優越的品位，且能大膽地宣揚他們對基督耶穌的信仰。

領：若不是上主興工建屋，（阿肋路亞），

答：建築的人徒然勞苦，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的善牧，

聖徒的榮冠，

人類的救主，

願祢的名受顯揚，

時時處處。

二、請垂視聖○○的轉求，

鞏固祢的教會，

領導祢的子民，

戰勝邪惡，

光榮上主。

三、我們向聖人致敬，

他一生追隨祢的脚步，

孝愛天父，

以言以行，

為福音作證不辭辛苦。

四、基督，求祢在聖人的國裏，

給我們指引及保護，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

超越千古。阿們。

聖詠一四

對經一

牧者：我依照天主賜與的恩寵，作了

這福音的僕役（阿肋路亞）。

聖人：他是一位無瑕可指的完人；他

將獲享永恒的光榮，（阿肋路

亞）。

上主，誰能住在祢的帳幕裏？※

誰能在祢的聖山上安居？

是那行爲無瑕，實行正義，※

心口無欺的人；

他不隨口詆毀，不加害近人，※

也不欺凌鄰居；

他輕看作姦犯科的人，+

而尊重那敬畏天主的人，※

他起誓而損己，也不反悔。

他不放高利貸，※

也不受賄，加害無辜。

這樣行事的人，※

才能永不動搖。

對經一

牧者：我依照天主賜與的恩寵，作了

這福音的僕役，（阿肋路亞）。

聖人：他是一位無瑕可指的完人；他

將獲享永恒的光榮（阿肋路亞）。

聖詠一一一

對經二

牧者：請看忠信而明智的僕人，主人

派他作自己的管家，（阿肋路

亞）。

聖人：天主的聖者必獲恩寵和仁慈，

祂簡選的人必蒙眷顧，（阿肋

路亞）。

敬畏上主的人，真有福氣，※

酷愛祂誠命的人，真有福氣。

他的子孫在世必會強盛，※

義人的後裔必蒙祝福。

他的家族要享榮華富貴，※

他的仁風必將萬世永垂。

黑暗中必有光明向義人照耀，※

因爲他富於仁愛、慈悲和公道。

樂善好施的人，必然幸福，※

他公正無私處理事務。

因爲義人永不動搖，※

他將永遠被人懷念。

噩耗不能使他驚惶，※

他仰賴上主，心志堅強。

他必心意堅定，無恐無憂，※

直到看見他的仇敵蒙羞。

他施捨錢財，扶弱濟貧，+

他的仁風萬世流芳，※

他將頭角崢嶸，受人敬仰。

惡人看見，必怒火填胸，+

咬牙切齒，氣憤而終，※

惡人的願望終成泡影。

對經二

牧者：請看忠信而明智的僕人，主人

派他作自己的管家，（阿肋路

亞）。

聖人：天主的聖者必獲恩寵和仁慈，

祂簡選的人必蒙眷顧，（阿肋

路亞）。

聖歌 默一五，3-4

對經三

牧者：我的羊認識我的聲音；將只有

一個羊羣，一個牧人，（阿肋

路亞）。

聖人：這些聖者在天主及羔羊的寶座

前高唱新歌，他們的歌聲傳遍

大地，（阿肋路亞）。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王！※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因為只有祢是聖善的，十萬民都要前來朝拜祢，※因為祢彰顯了祢的正義。

對經三

牧者：我的羊認識我的聲音；將只有

一個羊羣，一個牧人，（阿肋路亞）。

聖人：這些聖者在天主及羔羊的寶座

前高唱新歌，他們的歌聲傳遍

大地，（阿肋路亞）。

簡短讀經

伯前五，1-4

我這同為長老的，為基督苦難作證的以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的衆長老：你們務要牧放天主託付給你們的羊羣，隨天主的聖意盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心；也不是出於貪圖卑鄙的利益，而是出於情願；不

是做託你們照管者的主宰，而是做羣羊的模範。這樣當總司牧出現時，你們必要接受那不朽的榮冠。

短對答詠

復活期外

領：這是一個愛護弟兄的人，他常為

百姓祈禱。 答：這是：

領：他為自己的弟兄犧牲了性命。

答：他常為百姓祈禱。

領：願光榮歸於父： 答：這是：

復活期

領：這是一個愛護弟兄的人，他常為

百姓祈禱，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：這是：

領：他為自己的弟兄犧牲了性命。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：這是：

謝主曲對經：這是那位忠信而精明的管家，

主人派他管理家中的僕人，

按時分配給他們食糧，（阿

肋路亞）。

或：善牧基督，祢領導我獲得這

種光榮，我感謝祢；懇求祢

使祢託付給我的羊也能與我

一同分享祢永恆的恩寵，

（阿肋路亞）。

禱詞

基督被立為大祭司，代表世人與天主交往，

我們要熱烈的讚美祢，謙恭的祈求祢：

主，求祢援助祢的子民。

祢會藉聖善和傑出的牧者，奇妙的光耀了

祢的教會，

！求祢使祢的信徒，也能享有同樣的光輝。

祢因牧者諸聖，如同梅瑟一樣祈求了祢，

就赦免了人們的罪過，

！求祢因他們的轉求，不斷淨化祢的教會，

使它聖潔無瑕。

祢從弟兄中選拔了祢的聖人，給他們敷了

油，並遣發祢的聖神，降臨在他們身上，

！求祢使祢子民的牧者都充滿聖神。

祢是牧者諸聖的產業，

！求祢使那些用祢聖血所拯救的人，都能

與祢常在一起。

祢藉著教會的牧者，將永生賜給了祢的羣

羊，求祢不要讓任何人從祢的手中將他們

奪去，

！求祢也拯救所有去世的人，因為祢爲了

他們，曾犧牲了祢的性命。

我們的天父：

結束禱詞 見專用，或無專用者時見晨禱

(七) 教會聖師通用

除下列經文外，一切皆同牧者通用

738 頁。

第一晚禱

簡短讀經

雅三，17-18

從上而來的智慧，首先是純潔的，其次是和平的、寬仁的、柔順的、滿有仁慈和善果的，不偏不倚，毫無矯飾。為締造和平的人，正義的果實，乃是在和平中種植的。

短對答詠

復活期外

領：義人的口傾吐智慧。

答：義人：

領：他的唇舌講論正義。

答：傾吐智慧。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

復活期

領：義人的口傾吐智慧，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：義人：

領：他的唇舌講論正義。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：那奉行誠命而又勸人遵守的，

他在天國裏將稱為偉大的，

(阿肋路亞)。

結束禱詞 如無專用禱詞時，見晨禱。

序經對經：上主是智慧的泉源，請大家前

來朝拜祂(阿肋路亞)。

聖詠九四 3 頁。

誦 讀

讚美詩、聖詠、對經等均如牧者通用742頁

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧書

七，7 ~ 16，22 ~ 30

義人的幸福在天主內

我曾祈求，天主就賜給了我聰明；我曾呼籲，智慧的神便臨於我身。我寧要智慧，而不要王權和王位；財富與她相較，分文不值。無價的寶石也不能與她相比，因為，一切黃金在她面前，不過只是一粒細沙；白銀在她跟前，無異一撮泥土。我愛她勝過健康和美色，我以她比光明更爲可取，因爲，由她而來的光輝從不暗淡。的確，一切美物都伴她而來，在她手中握有不可勝數的財富。爲了這一切美物，我

極爲歡樂，因爲智慧是一切美物的先導；我一向都不知道，智慧竟是一切美物的母親。我誠心地學習了，我也豪爽地分施與人，我絕不隱藏智慧的財富。因爲智慧是人用之不盡的寶藏；凡佔有的人必獲天主的友愛，賴受教而獲得的恩賜，深得天主的歡心。願天主使我遵照祂的意願說話，使我的思想配合祂的恩賜，因爲是祂領導智慧，引導智者；原來，我們和我們的言論，我們的一切聰明和技巧都在祂手中。在她內的神，原是聰明的，至聖的，唯一的，多樣的，微妙的，敏捷的，精明的，無玷的，率直的，不受損害的，好善的，銳敏的，無敵的，施惠的，愛人的，穩固的，堅決的，無慮的，無所不能的，無所不察的，又是洞察所有明達、潔淨和精微心靈的。實在，智慧比一切活動更爲

活動；她是如此精純，能滲透深入一切。她是天主威能的氣息，是全能者榮耀的真誠流露；因此，任何污穢都不能浸入她內。她是永遠光明的反映，是天主德能的明鏡，是天主美善的肖像。她雖是獨一的，却無所不能；她雖恒存不變，却常使萬物更新。她世世代代進入聖善的靈魂，使他們成爲天主的朋友和先知；因爲天主只愛那與智慧同居共處的人。實在，智慧比太陽還美麗，壓倒一切星座；如與光明相比，她必佔優勢；因爲，光明還要讓位於黑夜，但是邪惡絕不能戰勝智慧。

對答詠

智七，7 \ 8；雅一，5

領：我曾祈求；天主就給了我聰明；

答：我曾呼籲，智慧之神便臨於

我身；我寧要智慧，而不要王權

和王位。

領：你們中誰若缺乏智慧，就該向天

主祈求，天主必賜給他，因爲天

主對人慷慨施恩，從不責斥。

答：我曾呼：

復活期

誦讀一 恭讀格林多前書 二，1 \ 16

天主的智慧

弟兄們，就是我從前到你們那裏時，

也沒有用高超的言論或智慧，給你們宣講天主的奧義，因爲我曾決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱，又恐懼，又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂德能的表現，爲使你們的信德不是憑人的智慧，而

是憑天主的德能。

我們在成全的人中也講智慧，不過不是今世的智慧，也不是今世要消滅的有權勢者的智慧；我們所講的乃是那隱藏的、天主奧秘的智慧，這智慧是天主在萬世之前，為使我們獲得光榮所預定的；今世有權勢的人中沒有一個認識她，因為如果他們認識了，絕不致將光榮的主釘在十字架上。經上這樣記載說：「天主為愛祂的人所準備的、是眼所未見、耳所未聞、人心所未想到的。」

可是天主藉着聖神將這一切啓示給我們了，因為聖神洞察一切，就連天主的深奧事理祂也洞悉。除了人內裏的心神外，有誰能知道那人的事呢？同樣，除了天主聖神外，誰也不能明瞭天主的事。我們所領受的，不是這世界的精神，而是出於天

主聖神，為使我們能明瞭天主所賜與我們的一切。為此，我們宣講，並不用人的智慧所教的言詞，而是用聖神所教的言詞，給屬神的人講論屬神的事。然而屬血氣的人，不能領受天主聖神的事，因為那為他是愚妄；他也不能領悟，因為這些事只有藉聖神纔可審斷。惟有屬神的人能審斷一切，但祂却不為任何人所審斷。經上說：「誰知道上主的心意，而指教祂呢？」可是我們有基督的心意。

對答詠

格前一，21，23，25

領：天主決意以愚妄的道理，來拯救那相信的人。

答：我們所宣講的，却是被釘在十字架上的基督，阿肋路亞。

領：天主的愚妄，總比人明智；天主

的懦弱，也總比人堅強。

答：我們所：

常年期

誦讀一 恭讀德訓篇 三九，1-14

精通聖經的智者

智者必研究歷代古人的智慧，必專務先知的預言，必保留名人的言論，必領悟比喻的妙理，必考究箴言的真諦，必玩味寓言的微妙。他出入偉人之中，出現於王侯之前；周遊異民的邦國，考察人間的善惡。他清早起來，即將自己的心交給造他的上主，並在至高者的面前祈禱。他開口唸經，爲自己的罪求饒。若偉大的上主願意，必使他充滿智慧的精神：他就傾吐智言，有如甘霖；在祈禱時他必稱謝上主。他會支配他的智謀和知識，時常默想天主

的奧秘。他必將所得的知識公諸世人，並因上主盟約的法律而自豪。衆人都要稱揚他的明智，他永遠不會被人遺忘；他的紀念總不消失，他的美名永世常存。民衆要傳揚他的智慧，集會要謳歌他的盛譽。

對答詠

德一五5-6

領：在集會中，上主使他開口發言，

答：使他充滿上智和聰敏之神。

領：上主使他獲得喜樂和愉快。

答：使他充：

誦讀二 選讀聖戴奧多隱院院長維廉

「信德之鏡」

當在聖神內尋求了解信德

基督信徒，當許多信德的艱深奧蹟，呈現在你戰兢的本性之前時，你要勇敢的發問：「這些事如何能成就呢？」這樣問

不是出於反對的精神，而是由於受教的願望。

你的問題該成爲你的祈禱，成爲愛情、虔敬和謙虛的願望；不是爲了窺探天主權威的高深，而是在天主教援人的行動中尋求我們的救援。這時「偉大謀士的天使」將回答你說：「當我從父那裏要派遣給你們的護衛者來到時，祂要爲你們作證，並教導你們一切的事。一切真理都從真理之神而來。」因爲「除了在人內的人之神，誰也不知道人的事；同樣，除了天主的神以外，誰也不知道天主的事。」

那麼，你要趕快領受聖神吧！你呼求祂時，祂便來到，帶着天主的許多恩惠而來。祂是河中的激流，使天主的城歡暢。

當祂來時，如果發現你是謙虛的、安靜的、並敬畏天主的言語，祂就要安息在

你內；並把天主教對此世的智者和聰明的人所隱藏的事啓示給你；「智慧」在世時對弟子們所說的那些事，將要對你顯示出來，昭然若揭；可是這些事，直到那教導一切真理的真理之神降臨時，他們無力承擔。

爲了領受並學習這真理，我們不能期望由任何人的口中得到那由「真理」本身之口所不能領受或學習的事。因爲「真理」親口說：「天主是神」。凡是朝拜祂的人，必須以精神和真理朝拜祂；同樣，凡是期望認識祂的人，也只在聖神內，尋求如何領悟信仰，和這純粹無瑕真理的意義。

因爲在今生的黑暗和愚昧中，祂是光照神貧者的光明，祂是吸引人的愛德，是令人感到的甘飴，祂使人接近天主，是愛者

的愛德，祂是熱誠，祂是虔敬。

聖神把天主的公義啓示給信友：公義由信德開始，又以信德而完成；祂爲了聖寵而賜人聖寵，爲了那來自聽道的信德，便賜人已被光照的信德。

對答詠

瑪一三，52；箴一四，33

領：凡成爲天國門徒的經師，

答：就好像一個家主，從他的寶庫裏，提出新的和舊的財物（阿肋路亞）。

領：智慧住在哲人心中，甚至教訓愚人。
答：就好像……

或：選讀天主的啓示教義憲章（7、8）

論天主啓示的傳遞

在主基督的身上，至高天主的全部啓示集其大成。祂曾命令使徒們向萬民宣講

天主的福音。這福音是從前藉先知預許的，以後在祂身上應驗並由祂親口所頒佈的。使徒宣講時，將福音作爲一切救援真理和道德規律的泉源，同時也把天主的恩惠通傳給萬民。

使徒們果然忠實的執行了這項命令。首先由使徒們所完成，他們藉口頭的宣講、榜樣和各種教導傳授了這一切：即從基督口中、生活中和行爲中所接受的，以及因聖神提示而學習的一切。以後由其他使徒和使徒時代的人們，因同一聖神的靈感，將救恩的信息筆之於書。

爲了使福音在教會內，時常保持完整和活力，使徒們留下了主教們作爲繼承人，把代替他們訓導人的權柄交給主教們。使徒們所傳授的包括一切爲天主子民度聖善的生活並發展信仰所需要的。如

此，教會在教義、生活和敬禮各方面垂之永久，並把它本身和它所信仰的傳遞給世世代代的人。

來自使徒的這傳統，由於聖神的助祐，在教會中仍進步不止：因為對於事蹟和傳下來的言語的了解、常有進步：即透過信友的反省和研究，反覆在心中思量，透過他們體驗到的對精神事理的領悟；以及透過那些繼承主教職而領受了保證真理特恩的人的宣講而日益進步。這就是說教會歷代以來，不斷的朝向天主的全部真理邁進，直到天主的言語在教會內完成為止。

聖教父們的言論證實這傳統富有活力的臨在，而此傳統的富源、便傾注在信仰和祈禱的教會中、在它的習俗上和生活上。

這同一傳統使教會認識聖經的完整書目。也是它在教會中，使人更深入了解聖經，並使聖經不斷產生效果。這樣，從前會說過話的天主，仍不斷的和祂愛子的淨配交談；而聖神——福音生動的聲音藉祂在教會中，並藉教會而在世界上迴響着——引導信友們進入一切真理，並使基督的言語充沛的居住在他們內。

對答詠

伯前一，25；路一，2

領：上主的話，永遠存在； 答：這話就是傳報給你們的福音（阿肋路亞）。

領：這是按那起初親自目睹的人，及宣道人所傳給我們的話。

答：這話：

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

- 一、基督，永恆的導師，
智慧的泉源，
祢是真理、生命和道路，
又有永生的聖言。
- 二、萬民的善牧，
不畏世途艱險，
領導羣羊，
走向永生的羊棧。
- 三、祢使聖師放射光輝，
驅散無知的黑暗，
領導羣衆，
追求至善。
- 四、祢使他們傳播愛的福音，
給人間帶來溫暖，

將祢聖言的種子，
深植在世人的心田。

五、基督，至聖導師，

我們讚頌祢，

及父及聖神，

永不間斷。阿們。

簡短讀經

智七，13-14

我誠心地學習了，也豪爽地分施與人，
絕不隱藏智慧的財富。因為智慧是人用之
不盡的寶藏；凡佔有它的人，必獲得天主
的友愛，賴受教而獲得的恩賜，深得天主
的歡心。

短對答詠

復活期外

領：萬民要傳揚聖者們的智慧。

答：萬民：

領：集會要謳歌他們的盛譽。

答：萬民：

領：願光榮歸於父： 答：萬民：

復活期

領：萬民要傳揚聖者們的智慧，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：萬民：

領：集會要謳歌他們的盛譽。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：萬民：

讚主曲對經：賢明的人，將如穹蒼的光輝

一般照耀；教導多人履行正

義者，有如星辰，永遠光芒

四射，（阿肋路亞）。

結束禱詞 如無專用者，則用以下：

主、天主，祢使聖○○聖師深刻領悟

了祢啓示的真理；求祢因聖人的代禱，賞

賜我們堅信同一真理，並能身體力行，為

真理作證。

日間祈禱

經文見牧者通用 763 頁

第二晚禱

讚美詩 見牧者通用第二晚禱 764 頁

簡短讀經

雅三， 17-18

從上而來的智慧，首先是純潔的；其

次是和平的、寬仁的、柔順的、滿有仁慈

和善果的，不偏不倚，毫無矯飾。為締造

和平的人，正義的果實，乃是在和平中種

植的。

短對答詠

復活期外

領：在集會中，他開口發言。

答：在集：

領：上主使他充滿智慧聰敏之神。

答：他開口發言。

領：願光榮歸於父： 答：在集：

復活期

領：在集會中，他開口發言，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：在集：

領：上主使他充滿智慧聰敏之神。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：在集：

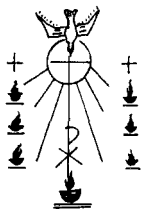
謝主曲對經：聖善導師，教會之光，天主

誠命的敬愛者，聖○○，請

爲我們轉求天主聖子，（阿

肋路亞）。

結束禱詞 專用，或見晨禱



(八) 貞女通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 796頁

聖詠吟唱

聖詠 一一一

對經一

貞女：女兒們，請來瞻仰上主，

要喜形於色（阿肋路亞）。

聖婦：願上主的名受讚美，祂曾

對祂的婢女表現了慈愛，

（阿肋路亞）。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主、我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一

貞女：女兒們，請來瞻仰上主，

要喜形於色（阿肋路亞）。

聖婦：願上主的名受讚美，祂曾

對祂的婢女表現了慈愛，

(阿肋路亞)。

聖詠一四七

對經二

貞女：上主，我們現在全心追隨

祿、敬畏祿、尋找祿的聖

顏，不要使我們失望，(阿

肋路亞)。

聖婦：耶路撒冷，你要讚頌上主

因為祂降福了你城內的衆

子女(阿肋路亞)。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二

貞女：上主，我們現在全心追隨

祿、敬畏祿、尋求祿的聖

顏，不要使我們失望，(阿

肋路亞)。

聖婦：耶路撒冷，你要讚頌上主

因為祂降福了你城內的衆

子女，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3-10

對經三

貞女：基督的貞女們，歡躍吧！

因為基督將永遠作你們的

淨配，（阿肋路亞）。

聖婦：上主喜愛你，你的天主將

因你而歡欣，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分。

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

貞女：基督的貞女們，歡躍吧！

因為基督將永遠作你們的

淨配（阿肋路亞）。

阿肋路亞，阿肋路亞。

聖婦：上主喜愛你，你的天主將

答：我心中：

因你而歡欣（阿肋路亞）。

領：上主對尋求祂的人是慈善的。

簡短讀經

格前七，32，34 a

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

我願你們無所掛慮：沒有妻子的，所

領：願光榮歸於父： 答：我心中：

掛慮的是主的事，只想怎樣悅樂天主；沒有結婚的女子和童貞女，所掛念的是主的事，一心使身心聖潔。

謝主曲對經

短對答詠

復活期外

殉道貞女：請看，英勇的貞女，如何追隨為我們釘死在十字架上的羔羊，作了純潔的獻品，貞潔的犧牲，（阿肋路亞）。

領：我心中知道，上主是我的福分。

答：我心中：

一位貞女：新郎到了，那準備好的貞女就同他進去，共赴婚筵，

領：上主對尋求祂的人是慈善的。

答：我心中：

（阿肋路亞）。

領：願光榮歸於父： 答：我心中：

多位貞女：明智的貞女們！新郎來了，

復活期

準備你們的燈，出來迎接

領：我心中知道，上主是我的福分，

吧！（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 800 頁

結束禱詞 專用，如無專用者，見晨禱

序經對經：主基督是貞女們的君王，請大

家前來朝拜（阿肋路亞）。

或：

貞女們追隨着羔羊，請大家前

來朝拜（阿肋路亞）。

聖詠九四，3 頁

誦 讀

讚美詩

一、今逢貞女的慶節，

我們歡欣鼓舞，

她（們）畢生保持了心靈純潔，

忠心追隨了基督。

二、耶穌——潔德的玉簪花，

貞女的君王與保護，

讓她們聖德的芬芳，

驅散世界罪惡的毒素。

三、願她們一生的榜樣，

鼓勵我們忠於上主，

常保持純潔的心靈，

避免罪惡的玷污。

四、耶穌——衆童貞的先鋒，

領我們走上聖德的正路，

賜給我們聖寵活力，

克服我們人生的艱苦。

五、願光榮歸於耶穌，

祂生於童貞母，

偕同聖父與聖神，

永享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一八 A，2 ~ 7

對經一：純潔而明智的貞女，聖言要

做你靈魂的淨配（阿肋路亞）。

聖婦：她的口傾吐智慧，她的舌流露

仁慈的教誨（阿肋路亞）。

高天陳述天主的光榮，※

穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十

太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放，

從這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經一：純潔而明智的貞女，聖言要

做你靈魂的淨配（阿肋路亞）。

聖婦：她的口傾吐智慧，她的舌流露

仁慈的教誨（阿肋路亞）。

聖詠四四 壹

對經二：爲了我主耶穌基督的愛，我

將地上的王國和世界的一切

都視如敝屣（阿肋路亞）。

聖婦：信賴天主的聖婦心中歡唱讚美

詩（阿肋路亞）。

我的心靈洋溢着優美的言辭，十

我向君王傾吐我的讚美詩；※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

你英俊無比，談吐溫雅，※

因爲天主永遠賜福給你。

大能者！

請把利劍佩在腰間，※

顯示你的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願你順利前進；※

願你的右手做出驚人的事蹟：

你的利劍射中仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在你面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

你喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主，你的天主，

給你傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

你的衣冠散發沒藥、沉香、

和肉桂的芬芳，※

在象牙宮裏，爲你彈奏悅耳的弦樂。

在你嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩戴敖非爾金飾，侍立在你的右邊。

對經二：爲了我主耶穌基督的愛，我

將地上的王國和世界的一切

都視如敝屣（阿肋路亞）。

聖婦：信賴天主的聖婦心中歡唱讚

美詩（阿肋路亞）。

聖詠四四 貳

對經三：君王戀慕你的秀麗，因爲祂

是祢的天主上主（阿肋路亞）。

聖婦：她們在歡樂歌舞聲中被領到

上主面前（阿肋路亞）。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因爲君王戀慕你的美麗，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民衆要來向你進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主，深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到你的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

你的子孫將繼承你的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使你的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌你，直到永久。

對經三：君王戀慕你的秀麗，因爲祂

是祢的天主上主（阿肋路亞）。

聖婦：她們在歡樂歌舞聲中被領到

上主面前（阿肋路亞）。

領：祢已指示給我生命之路（阿肋路亞）。

答：祢的聖容使我滿心喜悅（阿肋路亞）。

誦讀一 恭讀格林多前書 七，25-40

基督徒的童貞

關於童身的人，我沒有主的命令，只就我蒙主的仁慈，作爲一個忠信的人，說出我的意見：爲了現時的急難，依我看來，爲人這樣倒好。你有妻子的束縛嗎？不要尋求解脫；你沒有妻子的束縛嗎？不要尋求妻室。但是你若娶妻，你並沒有犯罪；童女若出嫁，也沒有犯罪；不過這等人要遭受肉身上的痛苦，我却願意你們免受這些痛苦。弟兄們，我給你們說：時限是短促的，今後有妻子的，要像沒有一樣；哭泣的，要像不哭泣的；歡樂的，要像不歡樂的；購買的，要像一無所得的；享用這世界的，要像不享用的，因爲這世界的影像正在消逝。我願你們無所掛慮：沒有妻子的，所掛慮的是主的事，想怎樣悅樂主；娶了妻子的，所掛慮的是世俗的

事，想怎樣悅樂妻子：這樣他的心就分散了。沒有丈夫的婦女和童女所掛慮的是主的事，一心使身心聖潔；至於已出嫁的所掛慮的是世俗的事，想怎樣悅樂丈夫。我說這話，是爲你們的益處，並不是要設下圈套陷害你們，而只是爲使你們更齊全，得以不斷地專心事主。

若有人以爲對待他的女兒不合宜，怕她年華已逝，而事又在必行，他就可以隨意辦理，讓她們結婚，不算犯罪。但是誰若心意堅定，沒有不得已的事，而又能隨自己的意願處置，這樣心裏決定了要保存他的女兒，的確作得好；所以誰若叫自己的女兒出嫁，作得好；誰若不叫她出嫁，作得更好。

丈夫活着的時候，妻子是被束縛的；但如果丈夫死了，她便自由了，可以隨意

嫁人，只要是在主內的人。可是，按我的意見，如果她守節，她便是更有福：我想我也有天主的聖神。

對答詠

領：君王戀慕你的秀麗，這是祂所創造的：祂原是你的天主，你的君王。
答：你的君王也是你的淨配（阿肋路亞）。

領：你要許配於你的君王、你的天主；你原是由祂所賜予，由祂所裝飾，由祂所救贖，由祂所聖化的。
答：你的君：

誦讀二 選讀聖啓廉主教殉道：論貞女的服裝

童貞女衆多增加慈母教會的喜樂

現在我要對貞女們發言。她們的榮耀越大，我們對她們也越關心。如將教會比

作一棵樹，則童貞是它開的花朵；是天主聖寵的光榮和美麗；是我們的喜樂，是讚頌和榮譽無玷而不朽的傑作；是天主的肖像，反映出主的聖德；是基督羊羣中最傑出的一部分。慈母教會因她們而感到高興，並在她們身上顯示出她的充沛活力。貞女的數目愈多，慈母教會的喜樂也愈增加。我是在向貞女們說話，我是在勸告她們，不是用權威，而是出自愛心。我自知是最微末和最渺小的，實不堪當敢於糾正錯誤，只是因為我對她們越關心，就越願意促使她們事事謹慎，深恐魔鬼來襲擊她們。

這種謹慎並非無用，這種恐懼也並不徒然。它指示出人得救的道路，可助人遵守主那賜予生命的規誡。貞女們已將自己奉獻給基督，棄絕了肉慾，而將身心奉獻

於天主，以完成注定獲得大賞的工程。她們不該設法美容而取悅任何人，只該取悅於主，她們期望從祂手中領受童貞的酬報。

貞女們，你們要保持你們所已開始的生活方式，要保持你們將來所應有的童貞身份。偉大的酬報在等待着你們——德行的偉大酬報，貞潔的最大獎賞。我們將來是怎樣的，你們已經開始是那樣子了。你們在現世便擁有復活的光榮。你們經過世界，而未受世俗的污染。如果你們常保持貞潔和童貞，你們便與天主的天使媲美；但是你們要使你們的貞潔聖願常保持堅強、無玷；你們已勇敢開始的生活方式，要貫徹始終，堅持到底。不要尋求珍寶和衣服的美麗，而要尋求品德的美好。

使徒保祿被主稱為特選之器，天主派遣他宣佈天主的誠命，請聆聽他的話：「

第一個人出於地，是屬土的；第二個人出自天。那屬土的人怎樣，凡是屬土的人也怎樣；那屬天的人怎樣，凡是屬天的也都怎樣。我們既然帶着那屬土的人的肖像，將來也要帶着那屬天的人的肖像。」

這便是童貞所帶着的肖像，貞潔帶着它，聖德和真理也帶着它。

對答詠

格前七，34；詠七二，26

領：沒有丈夫的婦女和貞女，

答：她所掛慮的是主的事，一心

使身心聖潔（阿肋路亞）。

領：天主是我心的天主；天主永遠是

我的福分。 答：她所掛：

或：選讀修會生活革新法令

（1，5，6，12，25）

教會追隨唯一淨配基督

從教會伊始以來，就有許多男女，意欲實踐福音的勸諭，以便能以更大的自由追隨基督，並更親密的效法祂。他們以各種不同的方式度獻身於天主的生活。其中有許多人，因聖神的默啓，度隱修的生活，或創立修會；教會以其權威，加以接納並批准。從此，正符合天主的計劃，各種不同的修會團體相繼建立起來。這些修會對教會貢獻良多；不但使教會配備好、以從事「各種善功」，並準備好作「建樹基督身體」的工作，而且教會還因其子女的各種神恩而美化，好像「一位打扮好去迎接丈夫的新娘」，並顯示出「天主的各種智慧」。

在這許多不同的神恩中，凡是被天主召叫實踐福音勸諭並忠實發願遵守的人，

都以特殊的方式將自己奉獻於天主。他們追隨童身而貧窮的基督——「服從至死，而且死在十字架上」，救贖並聖化人類的基督。他們因聖神傾注在他們心中的愛所激勵，愈加為基督並為祂的奧體、教會而生活。他們藉着包括全部生命的自我奉獻，與基督更熱切結合，教會的生活也越加富饒，教會使徒工作的成果也越加豐碩。

每一修會的會士首先該牢記在心：他們因發願遵守福音勸諭而響應了天主的號召，因此他們不僅該死於罪惡，而且要棄絕世俗，只為天主而生活。他們為事奉祂獻出了整個生命：這構成一種特殊的奉獻，深深植根於洗禮時的奉獻，並更圓滿的表達這種奉獻。

凡是發願遵守福音勸諭的人首先要尋求並孝愛那首先愛我們的天主。他們在一

切環境中應努力培養在天主內偕同基督的隱晦生活；這種生活能產生並激勵愛人之德，為能拯救世界並建立教會。而且福音勸諭的實踐，也因這愛德受到鼓舞和指引。

會士「因天國之故」所發的貞潔願，當珍視之為聖寵的特恩。貞潔以特殊方式使人心獲得自由，如此使人心更燃燒起對天主和眾人的愛火。因此這是上天賜福的特殊標誌，也是會士欣然獻身於事奉天主和使徒工作最適宜的方法。這樣他們便能提示所有的基督信徒：這奇妙的天作之合，應在來世完全彰顯出來：教會承認基督是它的唯一淨配。

對答詠

領：基督的貞女啊！你是多麼美麗！

答：你堪當接受主的花冠，終身

守貞的花冠（阿肋路亞）。

頌：沒有事物會使你放棄貞潔，也沒有事物會使你與天主子的愛相隔離。

離。 答：你堪當：

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

爲一位貞女

一、基督，諸聖童貞的君王，

祢召喚聖○○追隨祢的芳踪，

在聖神的助祐下，

贏得了靈肉的戰爭。

二、祢賜給她一顆純潔的心靈，

百折不撓的意志，

慷慨的胸臆，

爲天國勇敢作證；

三、遵從福音的勸諭，

喜愛貞潔、貧窮，

一心嚮往天國，

不怕任何犧牲；

四、追隨救主走苦路，

表現無比英勇，

榮獲貞女華冠，

萬民崇敬。

五、光榮歸於聖子基督，

及父及聖神，

唯一天主，

世世無窮。阿們。

爲多位貞女 見第二晚禱

對經一：我要勇敢地明認基督，我熱

切地尋求基督，我渴望與基

督永久在一起（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：貞女們，請讚美上主：祂在

你們心中播下潔德的種子，

也爲所結出的果實戴上冠冕，

（阿肋路亞）。

對經三：聖者們將在光榮中歡躍，他

們的血肉之身將閃爍着勝利

的光輝，（阿肋路亞）。

簡短讀經

歌八，7

洪水不能熄滅愛情，江河不能將它冲

去，如有人獻出全部家產，想購買愛情，

必受人輕視。

短對答詠

復活期外

領：我的心靈向祢說：我尋求了祢的

聖顏。 答：我的：

領：上主，我要繼續尋找祢的聖顏。

答：我尋求了祢的聖顏。

領：願光榮歸於父： 答：我的：

復活期

領：我的心靈向祢說：我尋求了祢的

聖顏，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：我的：

領：上主，我要繼續尋找祢的聖顏。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：我的：

讚主曲對經

殉道貞女：棄絕自己，背起十字架的

那位貞女是有福的，她效

法了貞女的淨配，殉道者

的君王，我們的主基督，

（阿肋路亞）。

一位貞女：請看，明智的貞女已到達

基督面前，她在衆貞女中

間光芒四射，有如天空的

太陽，（阿肋路亞）。

多位貞女：上主的貞女們，請永遠讚

美上主，（阿肋路亞）。

瞬即逝的世俗所迷惑而遠離祢。

主基督，明智的貞女曾等候祢的來臨，

求祢使我們滿懷希望，醒寤警惕，期待

祢的降臨。

聖女○○是賢慧明智的貞女，

求祢因她的轉求，賞賜我們真正的智慧，

常度聖善的生活。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用者，則由以下禱詞中

選用適合者：

(一) 一位童貞聖女

上主，祢曾訓示我們，祢樂於居住在人

們純潔的心中；求祢因童貞聖女○○的代

禱，使我們善用祢所賜予的恩寵，淨化自

己的心靈，使它成爲祢喜愛居住的殿宇。

或：

上主，我們今天熱誠追念聖女○○的

禱 詞

基督是貞女的淨配和榮冠；我們要向祂歡

呼慶祝，虔誠的向祂祈禱：

耶穌，貞女的榮冠，求祢俯聽我們。

基督，童貞聖女將祢作爲唯一的淨配而愛

祢，

求祢不要讓我們與祢的聖愛分離。

祢立了祢的母親爲諸童貞之后，

求祢使我們因她的轉求，以純潔的心，

恆心侍奉祢。

祢的諸聖貞女曾專心一意的侍奉祢，爲了

祢把身心完全奉獻，

求祢因她們的轉求，勿使我們受到這轉

貞德；求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能生活在祢的聖愛中，并使我們的愛與日俱增，直到生命結束。

(一)多位童貞聖女

上主，我們今天以無比的歡欣祝賀童貞聖女○○與○○的慶節；求祢大發慈悲，恩上加恩，使我們將來在天上，也能與她們歡聚在一起。

日間祈禱

唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一二

八 332 頁取代；詠一二六可由詠一三〇

358 頁取代。

午前

對經：親近天主對我是多麼美好：我

只寄望於上主天主，（阿肋路

亞）。

簡短讀經

智八，21

我知道，天主若不將智慧賜給我，我不會獲得它——連知道這是誰的恩賜，已經是由於智慧。

領：這是那位明智的貞女，（阿肋路

亞）。

答：是主來到時發現醒寤着的貞女，

（阿肋路亞）。

午時

對經：上主，請照祢的諾言，扶持我

的生命，不要讓我的希望成爲

泡影，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前七，25-26

關於獨身的人，我沒有主的命令，但

是因爲我蒙主的仁慈，作爲一個忠實的人，

我也提出我的意見：依我看來，在目前的

困難情形下，獨身倒好。

領：這是那位明智的貞女，（阿肋路亞）。

答：她是那聰明貞女當中的一位，
（阿肋路亞）。

讚美詩

第二晚禱

午後

對經：這純潔的一代是多麼光輝，多

麼美麗（阿肋路亞）！

簡短讀經

默一九，6-7

我們全能的天主、上主爲王了！讓我們歡欣鼓舞，將光榮歸於祂吧！因爲羔羊的婚期到了，祂的新娘也準備好了。

領：我找到了我心愛的那一位，（阿肋路亞）。

答：我留住他，不讓他離去，（阿肋路亞）。

一 耶穌，貞潔的羔羊，

童貞聖女的不朽榮冠，

請保護祢的教會，

使它純潔聖善；

二 衆童貞喜樂歡騰，

經歷了世途的艱險，

追隨祢到天國，

參加永恆的婚筵。

三 童貞瑪利亞的聖子，

貞潔生活的模範，

衆貞女齊聲歌頌，

仰瞻祢的慈顏；

四 求祢堅定我們的信仰，

克服我們生活的困難，

結束禱詞 見晨禱

以天上的雨露，
滋潤我們的心田。

五、耶穌，光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世代代，

永不間斷。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一一

對經一

貞女：淨配，我要爲你保持貞潔，

手持輝煌的燈前去迎接你

（阿肋路亞）。

聖婦：上主，祢的婢女因祢的救

恩而喜樂，（阿肋路亞）。

我真高興，因爲有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷，我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派、上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請爲耶路撒冷祈求太平：※

「願那喜愛你的人獲享安寧，

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。」

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一

貞女：淨配，我要爲你保持貞潔，

手持輝煌的燈前去迎接你
(阿肋路亞)。

聖婦：上主，祢的婢女因祢的救
恩而喜樂，(阿肋路亞)。

聖詠一二六

對經二

貞女：心地純潔的人是有福的，
因為他們要看見天主，
(阿肋路亞)。

聖婦：天主的誠命在聖婦的心中
好像建在石頭上的永恆基
礎，(阿肋路亞)。

若非上主興工建屋，※
建築的人徒然勞碌；

若非上主防守城堡，※
警醒護守也是徒勞。

縱然你清晨早起，※
深夜不眠，也徒然無益；

如若含辛，也僅得一飽；※
上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※
兒孫承歡，是祢的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※
有如勇士手中的箭矢；
裝滿箭囊的人確實有福，※
城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二

貞女：心地純潔的人是有福的，
因為他們要看見天主，
(阿肋路亞)。

聖婦：天主的誠命在聖婦的心中
好像建在石頭上的永恆基
礎，(阿肋路亞)。

聖歌 弗一，3（10）

對經三

貞女：我的信心不會動搖，基督

是我信心的基礎，（阿肋

路亞）。

聖婦：上主親手賜給了她力量，

因此她將永遠蒙受祝福，

（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督，

對經三

貞女：我的信心不會動搖，基督

是我信心的基礎，（阿肋

路亞）。

聖婦：上主親手賜給了她力量，

因此她將永遠蒙受祝福，

簡短讀經

(阿肋路亞)。

格前七，32，34 b

我願你們無所掛慮：沒有妻子的所掛慮的是主的事，只想怎樣悅樂天主；沒有結婚的女子和童貞女，所掛念的是主的事，一心使身心聖潔。

短對答詠

復活期外

領：貞女被帶到君王面前，滿心喜樂。

答：貞女：

領：她們進入君王的宮殿。

答：滿心喜樂。

領：願光榮歸於父： 答：貞女：

復活期

領：貞女被帶到君王面前，滿心喜樂，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：貞女：

領：她們進入君王的宮殿。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：貞女：

謝主曲對經

一位殉道貞女：我們慶祝貞女因一次

犧牲，而獲得貞潔與殉道的雙重冠冕：她為主捨棄性命，也保持了童貞，

(阿肋路亞)。

一位貞女：基督的淨配，請來接受上

主從永遠就為你準備好的

華冠，(阿肋路亞)。

多位貞女：這是尋找上主、尋找我們

天主聖顏的聖女，(阿肋

路亞)。

禱詞

基督讚揚那些為天國而守貞的人；我們要

熱烈的讚美祂、祈求祂：

基督，貞女的君王，求祢俯聽我們。

基督，祢將教會作爲獻給祢的、貞潔的淨配，

——求祢使它常保持純潔神聖。

基督，聖潔的貞女提著燈來迎接祢，

——求祢保護獻身於祢的修女，使她們忠信的燈常燃不熄。

主，身爲貞女與慈母的教會，對祢常常保持完整與純真的信德，

——求祢使衆信友也能保持信仰的純真與完整。

祢使祢的子民歡慶童貞聖女○○的慶節，

——求祢使我們常常因她的代禱而感到歡欣。

祢會迎接聖潔的貞女，參加天上的婚筵，

——求祢恩賜已亡的信衆，進入天上婚筵的大廳。

我們的天父：

結束禱詞 專用或見晨禱



(九) 聖人通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 821頁

聖詠及對經 見牧者通用第一晚禱 738頁

簡短讀經

斐三，7-8 a

凡以前對我有利益的事，現在爲了基督，我都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因爲我只以認識我主基督耶穌爲至寶。

短對答詠

復活期外

領：上主喜愛了他，使他享受榮華。

答：上主……

領：給他穿上了華麗的服裝。

答：使他享受榮華。

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

復活期

領：上主喜愛了他，使他享受榮華，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主……

領：給他穿上了華麗的服裝。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

謝主曲對經

一位聖人：他好像一位明智的人，在

石頭上建築了房屋，（阿

肋路亞）。

多位聖人：上主的眼睛關注敬畏祂的

人，眷顧依靠祂仁慈的人

（阿肋路亞）。

一位會士：主說：如果你們不捨棄一

切所有，不能做我的門徒
(阿肋路亞)。

或：他必獲得上主的降福，和
救主天主的報酬，這樣的
人是尋求天主的一代，

(阿肋路亞)。

一慈善家：誰憐憫窮人，必蒙降福；
誰相信上主，必喜愛慈善，

(阿肋路亞)。

一教育家：我兒，你應堅守父親的命
令，不要拒絕母親的教訓，
要把它銘刻在你心中，
(阿肋路亞)。

禱 詞 見第二晚禱 818 頁

結束禱詞 專用，或見晨禱 819 頁

序經對經：天主在聖者身上的作為令人驚

奇，請大家前來朝拜，(阿肋
路亞)。

或：今天在這聖○○的慶節，請大
家讚美我們的天主，(阿肋路
亞)。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩

一、欣逢聖○○的慶節，
我們喜悅歡騰：
上主的聖寵在人身上，
完成了偉大工程。

二、要效法聖人的榜樣，
保持心靈潔淨，
忠於福音的訓誨，
不圖虛假光榮。

三、求主廣施恩寵，
助我克服名利誘惑，

畢生致力善行，

日後得享永生。

四、求主賜給我聖人的愛心，

關懷病苦貧窮，

帶給世界溫暖，

引人嚮往天廷。

五、我們願唱出讚美的歌聲，

偕同天上諸聖，

感謝三位一體的天主，

歌頌祂偉大的聖名。阿們。

聖詠吟唱

聖詠及對經均如牧者通用 742 頁

領：上主領導了義人行走正路（阿肋路

亞）。

答：並指示給他天主的王國（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧書 五，1-16

義人是天主的真子女

那時候，義人有恃無恐，站在那些曾經壓迫他，輕視他受苦的人面前；他們一見，就不勝驚恐，驚奇他竟也意外獲得了救恩。他們必將懊悔心傷地彼此嘆息說：「這就是我們曾一度譏笑侮辱過的那人！我們真糊塗，曾將他的生活視爲愚狂，曾將他的死亡視爲耻辱。他怎麼也被列在天主的兒子中？怎麼在聖人中也有他的分子？顯然是我們偏離了真理的道路，正義的光沒有燭照過我們，智慧的太陽也沒有爲我們昇起。我們走遍了邪惡與滅亡的行徑，穿越了無路的曠野，唯有上主的道路，我們却沒有認識。傲慢爲我們有什麼用處？財富與虛榮爲我們又有什麼利益？

這一切都過去了，像陰影，像疾逝的

流言；像在波濤起伏的水面上航行的船隻，駛過之後，無跡可尋，波濤裏也沒有留下船行的踪跡；或如空中飛過的鳥，一去無踪；牠鼓翼而飛，用力衝擊，一路穿破輕微的空氣，振翼飛過之後，也不見飛過的痕跡；或如射向靶子的箭，穿破的空氣立即復原，認不出它經過的路徑；我們也是這樣，剛一出生，即不存在，沒有表現一點功德的痕跡，只在邪惡中消耗了我們的一生。」罪人在地獄中說了這些話。的確，惡人的希望，像被風吹去的糠粃，像被暴風颳去的薄霜，像被風飄散的雲煙，像投宿一日即行消逝的旅客紀念。

至於義人却永遠生存；在上主那裏，有他們的酬報；在至高者那裏，有他們的照顧。

對答詠

若壹三，7，8，10

領：不要讓人迷惑你們！那行正義的，就是義人。 答：那犯罪的，就屬於魔鬼，因為魔鬼自始就犯了罪。

領：天主的子女和魔鬼的子女在這事上，就可以認出來。 答：那犯罪……

或：恭讀致斐理伯人書 一，29-32，16

你們該懷有基督所懷有的心情

弟兄們：天主爲了基督的緣故，賜給你們的恩賜，使你們不但相信祂，也要爲祂受苦：就是要遭受你們曾在我身上所見的，及如今由我所聽到的同樣的決鬥。

所以，如果你們在基督內獲得了鼓勵，愛的勸勉，聖神的交往，哀憐和同

情，你們就應彼此意見一致，同氣相愛，同心合意，思念同樣的事，以滿全我的喜樂。不論做什麼，不從私見，也不求虛榮，只存心謙下，彼此該想自己不如人；各人不可只顧自己的事，也該顧及別人的事。你們該懷有基督耶穌所懷有的心情；祂雖具有天主的形體，並沒有將自己與天主同等的地位，把持不捨，反而空虛自己，取了奴僕的形體，降生成人，與人相似，形態上完全與人一樣。祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。因此，天主高高舉揚了祂，賜給祂一個名號，超越一切名號，而使天上、人間和地下的一切，一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜；衆口同聲都明認耶穌基督爲主，以光榮天主聖父。因此，我親愛的，就如你們常常聽了命，不但我與你們同在的時候，就是如今不在

的時候，你們更應該聽命。你們要懷着恐懼戰慄，努力成就你們得救的事，因爲是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，爲成就祂的善意。你們做一切事，總不可抱怨，也不可爭論，好使你們無可指摘、純真無邪，在乖僻敗壞的世代中，做天主無瑕的子女；你們在世人中應發光，有如宇宙間的明星，將生命的話顯耀出來，使我到基督的日子，有可自誇的，那我就沒有白跑，也沒有徒勞。

對答詠

斐二，12-13；若十五，5

領：你們要懷着恐懼戰慄，努力成就你們得救的事， 答：因爲天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，爲成就祂的善意。

領：主說：沒有我，你們什麼也不能做。 答：因爲……

復活期

誦讀一 恭讀默示錄 十四，1-5，

十九，5-9

被邀赴羔羊婚筵的人是有福的

我看見羔羊站在熙雍山上，同他在一起的，還有十四萬四千人，他們的額上都刻着羔羊的名號和他父的名號。我聽見一個聲音發自天上，好像大水的聲音，又好像巨雷的聲音；我所聽見的那聲音，也好像彈琴者在琴上所彈的聲音。他們在寶座前，在那四個活物和長老前唱的歌，似乎是一首新歌；除了那些從地上贖回來的十四萬四千人外，誰也不能學會那歌。這些人沒有與女人有過沾染，仍是童身；羔羊無論到哪裏去，他們常隨着羔羊。這些人是從人類中贖回來，獻給天主和羔羊當作初熟之果的；他們口中沒有出過謊言，他

們身上也沒有瑕疵。有聲音由寶座那裏發出說：「天主的眾僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主罷！」我聽見彷彿有一大羣人的聲音，就如大水的響聲，又如巨雷的響聲說：「阿肋路亞！因為我們全能的天主上主爲王了！讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於祂罷！因爲羔羊的婚期來近了，他的新娘也準備好了；天主又賞賜她穿上了華麗而潔白的細麻衣：這細麻衣就是聖徒們的義行。」有位天使給我說：「你寫下來：被召赴羔羊婚宴的人，是有福的！」他又給我說：「這都是天主真實的話。」

對答詠

默十四，2，3；十

二，10；十九，5

領：我聽到一個發自天上，像巨雷的聲音說：我們的天主，要永遠爲

王。 答：因爲祂的救恩、權能、國度，和祂基督的權柄已經來到了（阿肋路亞）。

領：從寶座那裏有聲音發出說：天主的衆僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主！

答：因爲祂……

常年期

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

三，1 } 17

你們的生命與耶穌一起隱藏在天

主內

你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裏有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地上的事，因爲你們已經死了，你們的生命已

與基督一同藏在天主內了；當基督——我們的生命顯現時，那時，你們也要與祂一同出現在光榮之中。因此，你們要致死屬於地上的肢體，致死淫亂、不潔、邪情、惡慾和無異於偶像崇拜的貪婪，爲了這一切，天主的義怒纔降在悖逆之子身上；當你們生活在其中時，你們也曾一度在其中行動過，但是現在你們却該戒絕這一切：忿怒、暴戾、惡意、詬罵和出於你們口中的穢言。不要彼此說謊：因爲你們已脫去了舊人和他的作爲，而穿上了新人，這新人就是照那創造他者的肖像而更新，爲獲得知識的；在這一點上，已沒有所謂希臘人或猶太人，受割損的或未受割損的，野蠻人、叔提雅人、奴隸，或自由人的分別，而只有那是一切並在一內內的基督。爲此，你們該如天主所揀選的，所心

愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善、含忍；如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕；就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在這一切以上，尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。還要讓基督的平安在你們心中作主；你們所以蒙召生存於一個身體內，也是爲此；所以你們該有感恩的心。要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸；懷着感恩之情，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內、歌頌天主。你們無論作什麼，在言語上或在行爲上，一切都該因主耶穌的名而作，藉着祂感謝天主聖父。

對答詠

迦三，27，28；弗四，24

領：你們凡是受洗歸於基督的人，就是穿上了基督：不再分猶太人或

希臘人；答：因爲你們在基督耶穌內都成了一體。

領：你們要穿上新人，這是按照天主的肖像、在公義和真實的聖潔裏所創造的新人。答：因爲：

或：恭讀致羅馬人書

十二，1-21

基督徒的生活

弟兄們！我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這纔是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而要以更新的心思變化自己，爲使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。

我因所賜給我的聖寵，告訴你們每一位：不可把自己估計得過高；但應按照天

主所分與各人的信德尺度，估計得適中。就如我們在一個身體上有許多肢體，但每個肢體都有不同的作用；同樣，我們衆人在基督內，也都是一個身體，彼此之間每人都是肢體。按我們各人所受的聖寵，各有不同的恩賜：如果是說預言，就應與信德相符合；如果是服務，就應用在服務上；如果是教導，就應用在教導上；如果是勸勉，就應用在勸勉上；施與的，應該大方；監督的應該殷勤；行慈善的，應該和顏悅色。

愛情不可是虛偽的。你們當厭惡惡事，附和善事。論兄弟之愛，要彼此相親相愛；論尊敬要彼此爭先。論關懷不可疏忽；論心神要熱切；對於主要衷心事奉上要恆心；對聖者的急需要分擔；對客人

要款待。迫害你們的要祝福；只可祝福，不可詛咒。應與喜樂的一同喜樂，與哭泣的一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高妄想，却要俯就卑微的人。不可自作聰明。對人不可以惡報惡，對衆人要勉勵行善；如若可能，應盡力與衆人和睦相處。親愛的諸位，你們不可爲自己復仇，但應給天主的忿怒留有餘地，因爲經上記載：「上主說：復仇是我的事，我必報復。」所以：「如果你的仇人餓了，你要給他飯吃，渴了，應給他水喝，因爲你這樣作，是將炭火堆在他頭上。」你不可爲惡所勝，反要以善勝惡。

對答詠

羅十二，2；弗四，23-24

頌：你們要以更新的心思改變自己，

答：爲使你們辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂

天主的事，什麼是完美的事。

領：你們應在心思念慮上改換一新，

穿上新人。 答：爲使你：

或：爲結過婚的聖人

常年期外

誦讀一 恭讀伯鐸前書 三，7-17

基督在你們心中

你們作丈夫的，應該憑着信仰的智慧與妻子同居，待她們有如較爲脆弱的器皿，尊敬她們，有如與你們共享生命恩寵的繼承人：這樣你們的祈禱便不會受到阻礙。

總之，你們都該同心合意，互表同情，友愛弟兄，慈悲爲懷，謙遜溫和；總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因爲你們原是爲繼承祝福而蒙召的。所以

「凡願意愛惜生命，和願意享見幸福日子的，就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；躲避邪惡，努力行善，尋求和平，全心追隨，因爲上主的雙目垂顧正義的人，祂側耳俯聽他們的哀聲；但上主的威容敵視作惡的人。」

如果你們熱心行善，誰能加害你們呢？但若你們爲正義而受苦纔是有福的。你們不要害怕人們的恐嚇，也不要心亂，只要在心內尊崇基督爲主；對那詢問你們爲什麼心中懷着希望的人，你們要時常準備答覆，且要以溫和、以敬畏之心答覆，保持純潔的良心，好使那些誣告你們在基督內有良好品行的人，在他們誹謗你們的事上感到羞愧。

如果天主的旨意是要你們受苦，那麼因行善而受苦，總比因作惡而受苦更好。

對答詠 見以下常年期誦讀一後

常年期

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

五，21-32

基督徒的婚姻

你們作妻子的應當服從自己的丈夫，如同服從主一樣，因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭，他又是這身體的救主。教會怎樣服從基督，作妻子的也應怎樣事事服從丈夫。你們作丈夫的應該愛妻子，如同基督愛了教會，並為她捨棄了自己，以水洗藉言語來潔淨她聖化她，好使她在自己面前呈現為一個光耀的教會，沒有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似的缺陷；而使她成為聖潔和沒有污點的。作丈夫的也應當如此愛他的妻子，如同愛自己的身

體一樣；那愛妻子的就是愛自己，因為從來沒有人恨過自己的肉身，反而培養撫育它，一如基督之對教會；因為我們都是他身上的肢體。「為此，人應離開他的父母，與他的妻子結合，二人成為一體。」這奧秘真是偉大！但我是指基督和教會說的。

對答詠 伯前一，13，15；肋十一，44

領：你們要準備心靈，時時警惕，要像那位召叫你們的聖者一樣。

答：在作任何事時都要保持聖潔（阿肋路亞）。

領：我是上主你們的天主；你們該是聖的，因為我是聖的。 答：在作任：

誦讀二 選讀金口聖若望宗徒大事錄

釋義

基督徒的光不能隱藏

沒有比一個對他人的得救漠不關心的基督徒更冷酷的了。

在這裏，你不能以貧窮作爲託辭：因爲那投進兩個小錢的寡婦將要控告你。伯鐸也說：「我沒有金銀。」保祿同樣是那麼窮，竟至往往挨餓，而且缺乏必需的食物。

你不能以出身微賤作爲託辭：因爲使徒們都是沒沒無聞的人，出身微賤。你不能藉口說你是白丁：因爲他們也是不學無術的人。你不能以身體軟弱作爲託辭，因爲弟茂德也是如此，他時常生病。

誰願意盡力而爲，就能幫助他人。你們沒有看到不結果實的樹嗎？多麼堅實，多麼美麗而粗壯，枝葉茂密，而且

高大。可是，如果我們有一座果園，我們寧要石榴樹和結實累累的橄欖樹，而不要那些不結果子的樹：因爲這些樹是爲了賞心悅目，而毫無用途，即使有用，也微不足道。

那些只關心自己的人，就是這樣；甚至還要更壞，他們只配被焚燒，而那些不結果子的樹，尚可作爲建築房屋或作柵欄之用。這就是比喻中糊塗的童女：雖然貞潔、衣著相稱而莊重，但不幫助任何人，因此便被焚燒。凡不給基督食物的人，就是這樣。

試看他們中間沒有人是因個人犯了罪而被控告的：不是因爲犯了姦淫，不是因爲發虛誓，或其他相似的罪，而是因爲他未曾幫助他人。這就像那個把元寶埋在地裏的人，他的私人生活雖無瑕可指，但從

不幫助別人。

我請問：這樣的人怎能成爲一個基督徒呢？如果酵母混合在麪粉裏，而不改變整個的麪團，它真的是酵母嗎？再者，如果香液不把芬芳發散到走近的人身上，我們還稱之爲香液嗎？

你不要說：「我不能影響他人。」如果你不是基督徒，不可能不如此。因爲凡屬於本性的事物是不可否認的；我們所說的就是這樣：因爲這正是屬於基督徒本質的一項事實。

你不要侮辱天主。如果你說太陽不能發光，你便是侮辱天主；如果你說基督徒不能幫助人，你便是侮辱天主，並且說祂是說謊者。因爲太陽不放熱、不發光，比基督徒不發光、更爲容易；光明成爲黑暗，也比基督徒成爲黑暗更爲容易。

你不要說：這是不可能的：因爲相反的才是不可能的。你不要侮辱天主。如果我們正確的依正理去生活，便會自然而然影響別人的。基督徒的光不能隱藏；如此明亮的光不能被遮掩。

對答詠

弗五，8，9；瑪五，14，16

頌：你們是在主內的光。你們要像光明之子一樣作人行事。 答：光明所結的果子，就是一切良善、正義、真理。

頌：你們是世界的光。你們的光應在人前照耀。 答：光明所：

或：選讀聖思定主教講道集

人人都有修德的聖召

「誰願跟隨我，就該棄絕自己，背著他的十字架來跟隨我。」主所命令的：「

誰願跟隨祂，該棄絕自己」，似乎艱難而困苦；然而，祂所命令的，祂要協助人完成，祂所命令的，便不艱難也不困苦了。

因為聖詠中對祂所說的話是真實的：

「由於你口唇的言語，我遵行艱困的道路。」祂親口所說的也是真的：「我的軛是柔和的，我的擔子是輕省的。」因為無論什麼艱苦的命令，愛德能使之成為容易的。

「該背著他的十字架」的意義是什麼？就是他該忍受任何煩惱的事：他該這樣跟隨我。因為當一個人開始使他的生活符合我的誠命時，便會有許多人反對他，有許多人禁止他，有許多人勸阻他，並且這些人還以基督的伴侶而自居。那些禁止瞎子呼叫的人，正是和基督同行的人。那麼，如果你要追隨祂，你就該把無論威

脅、或詭媚、或任何禁止，都轉變為十字架：要忍受，要背起來，不要投降！

所以，我們生活在這個聖善的、美好的、已經和解的、被拯救的世界裏，或更好說將要拯救的，但現在却因望德而被拯救的世界裏：「因為我們由於這望德而得救。」基督就在這個世界裏，也就是在那跟隨祂的整個教會裏，向所有的人說：「誰願跟隨我，就該棄絕自己。」

這裏所說，不是貞女該聽、而已婚者不該聽；或是寡婦該聽，而作妻子的不該聽；或是修士該聽，而已婚男子不該聽；或是聖職人員該聽，而在俗教友不該聽的問題。因為整個教會、整個身體、所有從事不同職務的肢體，都該追隨基督。

教會是唯一的整體，它該整個的追隨，該像鴿子般追隨，該像新娘般追隨，

它是用新郎的血所救贖的、並作為嫁奩。在教會裏，童女的貞德有它的地方，寡婦的守節有它的地方，夫妻的純潔有它的地方。

在教會中的這些肢體，都該按自己的個性，自己的地位，自己的方式跟隨基督；該棄絕自己，就是說，不要自恃己力；該背著自己的十字架，就是說，他們該在世界上，為基督忍受世俗所加給他們的一切。他們該愛基督：只有祂不騙人，只有祂不能受騙，只有祂不說謊。他們都該愛祂，因為祂所許諾的是真實的。可是因為祂現在不立刻給人實踐，信德有時會動搖。你要恒心、堅持、忍耐、接受這遲延！你便是背了十字架。

對答詠

領：這位聖者在天主面前行了奇事，

全心讚頌了上主。 答：願他常為所有罪人代禱，求得寬恕（阿肋路亞）。

領：他從不抱怨訴苦，常真心敬拜天主；他遠避一切惡行，心靈保持潔白純樸。 答：願他常：

節日、慶日唸讀主詩（一）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，諸聖的元首，
今逢聖〇〇的慶典，
同聲向祢謳歌，
歡欣頌讚。

二、紀念聖人的功勳，
激勵我們努力向善，

求聖人爲我們代禱，
使我們修德不倦。

三、師法聖者的芳表，

不畏困苦艱難，

克服世俗邪惡，

爭取天上榮冠。

四、求主賜予助祐，

使我們遠離犯罪危險，

保持心靈純潔，

得觀天父慈顏。

五、讓我們與諸聖歡聚，

讚頌天主聖三，

日日夜夜，

永不間斷。阿們。

聖詠吟唱

對經一：上主賜給他們永恆的榮耀，

他們將要承繼不朽的名號，
（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主的僕人，請永遠讚美上

主，（阿肋路亞）。

對經三：聖徒們將因所受的光榮而歡

欣，日夜歡呼歌唱，（阿肋

路亞）。

簡短讀經

羅一二，1-2

弟兄們，我以天主的仁慈請求你們，

獻上你們的身體當作生活、聖潔並悅樂天

主的祭品，這才是你們合理的敬禮。你們

不可與此世同化，反而應以更新的心思變

化自己，爲使你們能辨別什麼是天主的旨

意，什麼是悅樂天主的事，什麼是完善的

事。

短對答詠

復活期外

領：天主的法律在他的心田。

答：天主：

領：他的脚步必定穩健。

答：在他的心田。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主的法律在他的心田，阿肋路

亞，阿肋路亞。 答：天主：

領：他的脚步必定穩健。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經

一位聖者：誰履行真理，必來接近光

明，以顯示出他的行爲是

靠天主完成的，（阿肋路

亞）。

多位聖者：締造和平，心地純潔的人

是有福的，因爲他們將看

見天主，（阿肋路亞）。

一位會士：主說：遵行我父旨意的人

就是我的兄弟、姊妹和母

親，（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋

求祂的人溫良慈善，（阿

肋路亞）。

一慈善家：如果你們彼此相親相愛，

世人就因此認出來你們是

我的門徒，（阿肋路亞）。

一教育家：具有愛心的人教導人，有

如牧者教導他的羊羣，

（阿肋路亞）。

各位弟兄，我們要頌揚至聖的天主——基督，我們要祈求祂使我們一生在祂面前，以聖善和正義侍奉祂，我們也要高聲歡呼：

主，只有祢是聖的。

主耶穌，祢曾受過試探，除了罪以外，在一切事上與我們相似，

——求祢垂憐我們。

主耶穌，祢召叫我們修完全的愛德，

——求祢聖化我們。

主耶穌，祢命令我們作地上的鹽，世界的光，

——求祢光照我們。

主耶穌，祢曾服侍人，而不願受人服侍，

——求祢使我們謙遜地為祢及弟兄們服務。

主耶穌，祢是聖父的光輝，祢是祂的肖像，

——求祢使我們在光榮中享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞 專用，如無專用者，則由以下

禱詞中選用適當者：

(一) 一位聖人

上主，唯獨祢是至聖的，沒有祢的幫助，人便一無是處。求祢因聖○○的轉禱，賞賜我們在世善度聖潔的生活，來日在天上永遠分享祢的榮耀。

或：

全能的天主，祢以聖人們的榜樣，激勵我們日進於德；求祢使我們今天歡度聖○○的慶節，也能因聖人卓越的言行而獲得鼓勵，忠信追隨祢的聖子。

(二) 多位聖人

全能永生的天主，祢在聖人聖女們身上顯示祢的榮耀，並在他們身上證明祢對我們的慈愛；求祢因聖○○與聖○○的代禱，賞賜我們追隨他們的芳表，忠信師法

祢的唯一聖子。

(三) 一位會士

天主，聖○○曾仰賴祢聖寵的助祐，
終其一生，師法基督神貧與謙遜的榜樣；
求祢因聖人的轉求，賞賜我們畢生忠於祢
的召喚，追隨祢聖子指示的道路，達到祢
所期望於我們的完美境界。

(四) 慈善家

天主，祢曾訓示祢的教會，「愛天主，
愛人」是祢全部誠命的總綱；求祢使我們
效法聖○○的榜樣，終生致力於仁愛的工
作；來日審判時，能加入祢降福的人羣中，
共享天國的永福。

(五) 教育家

上主，祢曾選派聖○○在祢的教會內，
教導青年走上救恩的道路；求祢賞賜我們
因聖人的榜樣，勉力追隨萬世師表的基督，

偕同所有兄弟姐妹們，投奔到祢的懷抱。

日間祈禱

午前

對經：誰若聽從基督的話，天主的愛
在他內才是完全的，（阿肋路
亞）。

簡短讀經

迦六，8

人種什麼，就收什麼：誰隨從肉情播
種，必由肉情收穫敗壞；誰隨從聖神播種，
必由聖神收穫永生。

領：上主引導謙卑者遵守正義，（阿
肋路亞）。

答：教導善良者走上正途，（阿肋路亞）。

午時

對經：那承行我在天之父旨意的人，
才能進入天國，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前九，26 ~ 27

我這樣奔跑，不是毫無目的；我這樣打拳，不是如同打空氣似的；我克制我的身體，使它爲奴。

領：上主，那受祿教訓和守祿法律的

（阿肋路亞），

答：是有福的人（阿肋路亞）。

午後

對經：天主，除祿以外沒有人看過、

祿爲依靠祿的人所準備的一切

（阿肋路亞）。

簡短讀經

斐四，8，9

弟兄們！凡是真實的、高尚的、正義的、純潔的、可愛的、榮譽的、無論是美德、或是稱譽，這一切你們都該思念。那麼，賜平安的天主，必與你們同在。

領：但願投奔祿的人與高彩烈（阿肋

路亞）。

答：他們將永遠歡樂；祿將居住在他們中間（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二一晚禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的善牧，

聖徒的榮冠，

人類的救主，

願祿的名受顯揚，

時時處處。

二、請垂視聖○○的轉求，

鞏固祿的教會，

領導祿的子民，

戰勝邪惡，光榮上主。

三、我們向聖人致敬，
他一生追隨祢的脚步，

孝愛天父，

爲福音作證，

不辭辛苦。

四、基督，求祢在聖人的國裏，

給我們指引及保護。

光榮歸於祢，

及父及聖神，

超越千古。阿們。

聖詠與對經 見牧者通用 764 頁。

簡短讀經

羅八，28-30

我們知道，對於那些愛天主的人，就是那些按祢的旨意而蒙召的人，天主使萬事都協助他們獲得益處，因爲祢所預選的人，也預定他們與祢兒子的肖像相同，好

使祢在衆弟兄中作長子。天主不但召叫了祢所預定的人，而且也使祢所召叫的人成義，並使成義的人分享祢的光榮。

短對答詠

復活期外

領：上主是正義的，也喜愛正義。

答：上主：

領：祢的聖容轉向正直的人。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主是正義的，也喜愛正義，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：祢的聖容轉向正直的人。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

一位聖人：善良忠信的僕人，進來分

享你主人的福樂吧！（阿

肋路亞）。

多位聖人：他們忠貞到底，因而從主

手中接受了生命的花冠，

（阿肋路亞）。

一位會士：你們拋棄一切來跟隨我的，

都要得到百倍的報酬，而

且獲得永生，（阿肋路亞）。

或：哪裏有弟兄一起讚美天主，

上主必將賜福，（阿肋路

亞）。

一慈善家：我實在告訴你們：凡你們

為我最小的一个兄弟所做

的，就是為我做的。我父

所降福的人，來承受在創

世之先就給你們預備好的

國度吧！（阿肋路亞）。

一教育家：讓孩童到我跟前來，因為

天國正屬於這樣的人（阿

肋路亞）。

禱詞

天父是一切聖德的根源，我們要求祂因聖

人的德表和代禱，引導我們度一個聖善的

生活：

求祢使我們成聖，因為祢是聖的。

聖父，祢使我們得稱為，而且確實是祢的

子女，

—求祢使聖教會在世界各地稱揚祢。

聖父，祢使我們的行為合乎身份，事事令

祢喜悅，

—求祢使我們結出善功的果實。

聖父，祢使我們藉基督與祢修好，

——求祢因祢的名保全我們，使我們衆人合而爲一。

聖父，祢召叫我們共赴天上聖筵，

——求祢藉天降的食糧，使我們在愛德上日益成長。

聖父，求祢寬恕所有的罪人，

——並接納所有去世的人，使他們享見祢聖容的光輝。

我們的天父：

結束禱詞 專用或見晨禱



(十) 聖婦通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 834 頁

聖詠與對經 見貞女通用 780 頁

簡短讀經

斐三，7-8a

凡以前對我有利益的事，現在爲了基督，我都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作是損失，因爲我只以認識我主基督耶穌爲至寶。我爲祂，情願失去萬物，視之如糞土，只要我得到基督。

短對答詠

復活期外

領：我要因祢的慈愛歡欣踴躍。

答：我要……

領：因爲祢垂視了我的卑賤。

答：我要……

領：願光榮歸於父…… 答：我要……

復活期

領：我要因祢的慈愛歡欣踴躍，阿肋

路亞，阿肋路亞。

答：我要……

領：因爲祢垂視了我的卑賤。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：我要……

謝主曲對經

一位聖婦：願她享受她雙手操勞的成

果；願她的事業在城門口

使她受讚揚，（阿肋路亞）。

多位聖婦：你們要以她的聖名爲光榮，

願尋求上主的人樂滿心中，

（阿肋路亞）。

一位修女：上主以信實和慈愛永遠聘娶了她（阿肋路亞）。

一慈善家：誰憐憫窮人，必蒙降福；誰相信上主，必喜愛慈善，

（阿肋路亞）。

一教育家：我兒，你應堅守父親的命令，不要拒絕母親的教訓，要把它銘刻在你心中，

（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 835 頁

結束禱詞 專用，或無專用時見晨禱

序經對經：天主教在聖者身上的作爲令人驚奇，請大家前來朝拜，（阿肋路亞）。

或：今天在這聖○○的慶節，請大家讚美我們的天主，（阿肋路亞）。

誦 讀

讚美詩 見晨禱

聖詠及對經見貞女通用 785 頁

領：我心內的思想常在祢面前（阿肋路亞）。

答：上主，祢是我的助祐、我的救贖者（阿肋路亞）。

誦讀一 可由聖人通用誦讀（804頁）
中選用適當者。

或：爲結過婚的聖女

誦讀一 恭讀箴言 三一 10 ~ 31

敬畏天主的婦女

賢淑的婦女，有誰能找到呢？她本身的價值遠勝過珠寶。她的丈夫對她衷心信賴，一切所需從來不會缺少。她一生歲

月，只使他幸福，不給他煩惱。她買來羊毛細麻，愉快地親手勞作。她宛如一隻商船，由遠處運來食糧。天還未明，她已起身，為給家人分配食物，給婢女們分派家務。她看中一塊田地，就將它買了來，以雙手所得的收入，栽植了葡萄園。她以勇力束腰，增強臂力。她發覺自己經營生利，她的燈夜間仍不熄滅。她手執紡錘，手指旋轉紡錘。對貧苦的人，她隨手賙濟；對無靠的人，她伸手扶助。她的家人，不害怕風雪，因為全家上下，都穿雙重的衣裳。她為自己做了華麗的鋪蓋，身穿的是細麻和紫錦的衣裳。她的丈夫與當地長老同席，在城門口深為衆人所認識。她紡織紗布予以出售，又製造腰帶賣與商賈。剛毅和尊嚴是她的服飾，一念及將來，便笑容滿面。她一開口即傾吐智慧，

舌上常有仁慈的訓誨。她不斷督察家務，從不白吃閒飯。她的子女起來向她祝福，她的丈夫對她讚不絕口：「賢淑的女子很多，唯有你超羣出衆。」姿色是虛幻，美麗是泡影；敬畏上主的女人，纔堪當受人讚美。願她享受她雙手操勞的成果！願她的事業在城門口使她受讚揚！

對答詠

參閱箴三一，17，18；

詠四五，6

領：她以勇力束腰，增強臂力；

答：所以，她的燈常燃不熄（阿

肋路亞）。

領：天主將顯示慈顏，助祐她；天主

在她內，她決不會動搖。

答：所以……

或：恭讀伯鐸前書

三，1 } 6，8 } 17

你們要在心中讚美基督

你們作妻子的，應當服從丈夫，好使那些不信道的丈夫，爲了妻子無言的品行而受感化，因爲他們看見了，你們懷有敬畏的貞潔品行。你們的裝飾不應是外面的髮型、金飾，或衣服的裝束，而應是那藏於內心，基於不朽的溫柔，和寧靜心神的人格；這在天主前纔是寶貴的。從前那些仰望天主的聖婦，正是這樣裝飾了自己，服從了丈夫。就如撒辣聽從了亞巴郎，稱他爲「主」；你們如果行善，不害怕任何恐嚇，你們就是她的女兒。

總之，你們都該同心合意，互表同情，友愛弟兄，慈悲爲懷，謙遜溫和；總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因爲你們原是爲繼承祝福而蒙召的。所以「凡願意愛惜生命，和願意享見幸福日

子的，就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；避惡行善，努力尋求和平。因爲上主的眼眸垂顧義人，祂的耳朵俯聽他們的禱聲；但上主的威容敵視作惡的人。」

如果你們熱心行善，誰能加害你們呢？但若你們爲正義而受苦，纔是有福的。你們不要害怕人們的恐嚇，也不要心亂，你們但要在心內尊崇基督爲主；若有人詢問你們心中所懷希望的理由，你們要時常準備答覆，且要以溫和、以敬畏之心答覆，保持純潔的良心，好使那些誣告你們在基督內有良好品行的人，在他們誹謗你們的事上感到羞愧。

若天主的旨意要你們因行善而受苦，自然比作惡而受苦更好。

對答詠

斐二，2，3，4；

得前五，14，15

領：你們當有同樣的愛心，要彼此謙

讓，看別人比自己強。 答：各

人不要只顧自己，也要關心別

人。

領：你們要扶持病弱，要以耐心待

人；彼此相處、對待衆人，常要

盡力爲別人的好處著想。

答：各人不……

誦讀 1 可由聖人通用誦讀（812…頁）

中選用適當者。

節日、慶日唸讀主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、今天紀念女中模範，

教會的巾幗英雄，

高唱讚頌的詩句，

表示我們的崇敬。

二、聖婦修德立功，

歷盡千辛萬苦，

爲福音作證，

讓我們同聲讚頌；

三、師法聖婦的美德，

聖化我們的心靈，

實踐基督的聖訓，

不怕犧牲。

四、願全能的天主，

聖父、聖子及聖神，

永享光榮，

世世無窮。阿們。

對經一：我的靈魂緊緊追隨祢，祢的

右手常常扶持我，（阿肋路亞）。

復活期外

領：天主是她的助祐。

答：天主：

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25頁

對經二：上主親手賜給你力量，因此

領：天主與她同在，她不會動搖。

你將永遠蒙主賜福，（阿肋路亞）。

答：天主：

領：願光榮歸於父： 答：天主：

對經三：上主，我要因祢的慈愛歡欣

復活期

踴躍，（阿肋路亞）。

領：天主是她的助祐，阿肋路亞，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一二，1-2

答：天主：

弟兄們，我以天主的仁慈請求你們，

領：天主與她同在，她不會動搖。

獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

主的祭品，這才是你們合理的敬禮。你們

領：願光榮歸於父： 答：天主：

不可與此世同化，反而應以更新的心思變

讚主曲對經

化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨

聖婦：天國好像一位尋找珍珠的商人

意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，

他一找到了一顆極珍貴的，就

什麼是完美的事。

變賣了他的一切產業，把它買

短對答詠

下來，（阿肋路亞）。

修女：主說：遵行我父旨意的人，就是我的兄弟、姊妹和母親，

（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋求祂的人溫良慈善，（阿肋路亞）。

慈善家：如果你們彼此相親相愛，世人就因此認出來你們是我的門徒，（阿肋路亞）。

教育家：具有愛心的人教導人，有如牧者教導他的羊羣，（阿肋路亞）。

禱詞

各位弟兄，我們要偕同衆聖女，一同稱揚我們的救主，並向祂祈禱：

主耶穌，求祢降臨。

主耶穌，祢寬赦了罪婦的許多罪，因為她愛得多，

——求祢寬赦我們，因為我們也犯了許多罪過。

主耶穌，聖婦曾在旅途中服侍了祢，

——求祢使我們常常追隨祢，在弟兄們身上侍奉祢。

主耶穌，我們的導師，當瑪爾大服侍祢的時候，瑪利亞聽祢說話，

——求祢使我們以信德和愛德侍奉祢。

主耶穌，祢稱所有承行祢旨意的人爲兄弟、姊妹及母親，

——求祢使我們常能以言以行令祢喜悅。

我們的天父：

結束禱詞 專用，如無專用者，則由下列禱詞中選用合適者：

（一）一位聖婦

天主，我們每年歡度聖婦○○的紀念日；求祢賞賜我們，也能追隨她的芳踪，

虔誠地度聖潔的生活。

或：

上主，祢會將智慧、聖愛之神，傾注在聖婦○○○的心中，使她終於登上了諸德的巔峰。求祢也賞賜我們同一聖神，使能勤勉地步武她的芳踪，忠誠遵循祢的旨意，以信德、以善行博取祢的歡心。

(二) 多位聖婦

全能的天主，祢會使聖婦○○○與○○○修成了完美的聖德，作世人的表率；求祢因她們的代禱，自天助祐，激勵我們善度福音的生活。

(三) 修女

天主，聖○○○會仰賴祢聖寵的助祐，終其一生，師法基督神貧與謙遜的榜樣；求祢因聖女的轉求，賞賜我們畢生忠於祢的召喚，追隨祢聖子指示的道路，達到

祢所期望於我們的完美境界。

(四) 慈善家

上主，祢會訓示祢的教會，「愛天主、愛人」是祢全部誠命的總綱；求祢使我們效法聖○○○的榜樣，終生致力於仁愛的工作；來日審判時，能加入祢降福的人羣中，共享祢天國的永福。

(五) 教育家

上主，祢會選派聖○○○在祢的教會內，教導青年走上救恩的道路；求祢賞賜我們因聖人的榜樣，勉力追隨萬世師表的基督，偕同所有的兄弟姊妹們，投奔到祢的懷抱。

日間祈禱

唸補充聖詠時，詠一二一可由詠一二八取代 332 頁；詠一二六可由詠一三〇取代 358 頁。

午前

對經：我要在我的僕人和婢女身上傾

注我的神（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦六，8

人種什麼，就收什麼，誰隨從肉情播種，必由肉情收穫敗壞；誰隨從聖神播種，必由聖神收穫永生。

領：品行無瑕的，是有福的，（阿肋

路亞）。

答：遵守上主法律的，是有福的，（阿

肋路亞）。

午時

對經：我的心靈和我的肉身向生活的

天主踴躍歡欣，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前九，26（27）a

我這樣奔跑，不是毫無目的；我這樣打拳，不是如同打空氣似的；我克制我的

身體，使他為奴。

領：我找到了我心愛的那一位，（阿

肋路亞）。

答：我留住他，不讓他離去，（阿肋

路亞）。

午後

對經：我屬於我的愛人，我的愛人屬

於我，（阿肋路亞）。

簡短讀經

斐四，8，9

弟兄們！凡是真實的，高尚的、正義的、純潔的、可愛的、榮譽的、無論是美德、或是稱譽，這一切你們都該思念；那麼，賜平安的天主，必與你們同在。

領：上主，我要向祢謳歌，（阿肋路

亞）。

答：我要向祢吟詠，我要走齊全的道路，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、請大家讚頌巾幗英雄，

聖德超羣出衆；

猶如天上的明星，

充滿聖潔的熱情，

以祈禱和行動，

服務姊妹弟兄。

二、一心愛慕耶穌，

不求人間福樂，

追尋永恆；

基督，我們的力量，

降福祿的子民，

在人間做祿的勇兵。

三、基督，俯聽我們的呼求，

福祐我們，

追隨聖婦的芳踪。

光榮歸於祿，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠與對經 見貞女通用 780 頁

簡短讀經

羅八，28-30

我們知道：對於那些愛天主的人，就是那些按祿的旨意蒙召的人，天主使萬事都協助他們獲得益處。因為祿所預選的人，也預定他們與祿兒子的肖像相同，好使祿在衆弟兄中作長子。天主不但召叫了祿所預定的人，而且使祿所召叫的人成義，並使成義的人分享祿的光榮。

短對答詠

復活期外

領：天主簡選了她，預先簡選了她。

答：天主：

領：讓她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主簡選了她，預先簡選了她。

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：天主：

領：讓她居住在祂的帳幕裏。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

謝主曲對經

聖婦：我的心靈因上主而歡躍，我的

心胸也感到舒暢，因為祢給我

的救助使我喜樂，（阿肋路亞）。

修女：你們拋棄了一切來跟隨我的，

都要得到百倍的報酬，而且獲

得永生，（阿肋路亞）。

或：哪裏有弟兄一起讚美天主，上

主必將賜福，（阿肋路亞）。

慈善家：我實在告訴你們：凡你們為

我最小的一個兄弟所做的，就

是為我做的。我父所降福的人

，請來承受在創世之先就給你

們預備好的國度吧！（阿肋路

亞）。

教育家：讓孩童到我跟前來，因為天

國正屬於這樣的人，（阿肋路

亞）。

禱詞

我們要通過聖婦們，為教會祈求上主：

上主，求祢垂念祢的教會。

殉道者以堅毅不屈的精神，戰勝了肉身的

死亡，

— 求祢因她們的轉求，使祢的教會在考驗中勇往直前。

已婚的婦女在神聖的婚姻中，善用聖寵，修德成聖，

— 求祢因她們的轉求，使祢的教會在使徒工作上獲得成效。

寡婦藉祈禱及款待旅客，減輕並聖化了自己的寂寞，

— 求祢因她們的轉求，使祢的教會把祢愛的奧秘顯示給世界。

母親們為天國，為人類生育子女，

— 求祢因她們的轉求，使全人類藉祢的教會再生，獲得生命與救恩。

衆聖婦掙得了瞻仰祢容光的賞報，

— 求祢因她們的轉求，恩賜祢教會中去世的人，也能永遠享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞 專用，無專用者時見晨禱 831

頁

(十) 男女會士通用

序經對經，讚美詩，聖詠等均如聖人

通用 802 頁，或 聖婦通用 825 頁

誦 讀

常年期外

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

弗四 1 ~ 24

人人都接受了建立基督身體的聖寵

弟兄們：我這在主內為囚犯的人，懇

求你們，行動務要與你們所受的寵召相稱，凡事要謙遜、溫和、忍耐，在愛德中

彼此擔待，盡力以和平的聯繫，保持心神

的合一：因為只有一個身體，一個聖神，正如你們蒙召，同有一個希望一樣。只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主，衆人之父，祂超越衆人，貫通衆人，且在衆人之內。但我們各人所領受的恩寵，却是按照基督賜恩的尺度。爲此經上說：「祂帶領俘虜，登上高天，且把恩惠賜與人。」說祂上升了，豈不是說祂曾下降到地下嗎？那下降的，正是上升超乎諸天之上，以充滿萬有的那一位，就是祂賜與這些人作使徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，爲成全聖徒，使之各盡其職；爲建樹基督的身體，直到我們衆人都達到對於天主子有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到基督圓滿年齡的程度；使我們不再做小孩子，爲各種教義之風所飄盪，所捲去，而中了

人的陰謀，陷於引入荒謬的詭計；反而在愛德中持守真理，在各方面長進，而歸於那爲元首的基督，本着祂，全身都結構緊湊，藉着各關節的互相補助，按照各肢體的功用，各盡其職，使身體不斷增長，在愛德中將它建立起來。

爲此我說，並且在主內苦勸你們，生活不要再像外邦人，順隨自己的虛妄思念而生活；他們的理智受了蒙蔽，因着他們的無知和固執，與天主的生命隔絕了。這人既已麻木，便縱情恣慾，貪行各種不潔。但你們却不是這樣學了基督。如果你們真聽過祂，按照在耶穌內的真理，在祂內受過教，就該脫去你們照從前生活的舊人，就是因順從享樂的慾念而敗壞的舊人，應在心思念慮上改換一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正

義和聖善的新人。

對答詠

瑪一九，29，27

領：無論誰，爲了我的名而捨棄了他

的房屋、弟兄、姊妹、父母、妻

子、兒女或田地， 答：必要得

到百倍的酬報，並承受永生。

領：你看，我們捨棄了一切，來跟隨

祢，我們將得到什麼呢？

答：必要得……

或：爲隱修會修女

對答詠

參閱路十，42，39

領：最需要的只有一件：她選擇了上

好的一分， 答：沒有人能從她

手裏奪去（阿肋路亞）。

領：她坐在主的脚前聽祂講道。

答：沒有人……

常年期

誦讀一

恭讀斐理伯人書

三，7-14，1，4-9

你們要常在主內喜樂

弟兄們：凡以前對我有利益的事，我

如今爲了基督都看作是損失。不但如此，

而且我將一切都看作損失，因爲我只有認

識我主基督耶穌爲至寶；爲了祂，我自願

損失一切，視一切爲廢物，爲賺得基督，

爲結合於祂，並非藉我因守法律獲得的正

義，而是藉由於信仰基督獲得的正義，即

出於天主而本於信德的正義。我只願認

識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難，

相似祂的死，我希望也得到由死者中的復

活。

這並不是說：我已經達到這目標，或

已成爲完美的人；我只願向前跑，看看是

否我也能夠奪得，因為基督耶穌已奪得了我。弟兄們！我並不以為我已經奪得，我只顧一件事：即忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標，為爭取天主在基督耶穌內召我向上爭奪的獎品。所以，我們凡是成熟的人，都應懷有這種心情；即使你們另有別種心情，天主也要將這種心情啓示給你們。但是，不論我們已達到什麼程度，仍應照樣進行。

弟兄們！你們要一同效法我，也要注意那些按我們的榜樣生活行動的人，因為有許多人，我曾多次對你們說過，如今再含淚對你們說：他們行事為人是基督十字架的敵人；他們的結局是喪亡，他們的天主是肚子，以羞辱為光榮，只思念地上的事。至於我們，我們的家鄉原是在天上，我們等待主耶穌基督我們的救主從那裏降

來，祂必要按祂能使一切屈服於自己的大能，改變我們卑賤的身體，相似祂光榮的身體。

為此，我所親愛的和所懷念的弟兄，我的喜樂和我的冠冕，我可愛的諸位！你們應這樣屹立在主內。你們在主內應當常常喜樂，我再說一次：你們應當喜樂！你們的寬仁應當使眾人知道：主快來了。你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷着感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種思想的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。此外，弟兄們！凡是真實的，凡是高尚的，凡是正義的，凡是純潔的，凡是可愛的，凡是榮譽的，不論是美德，不論是稱譽：這一切你們都該思念；凡你們在我身上所學得的，所領受的，所聽見的，

所看到的：這一切你們都該實行：這樣，賜平安的天主必與你們同在。

對答詠 路十二，36-36，瑪二四，42

領：你們要束起腰，點起手裏的燈；

答：你們要像僕人等待著自己的主人由婚筵回來。

領：所以你們要警醒，因為你們不知道主人要在那一時辰來臨。

答：你們要像……

或：為隱修會修女

對答詠

領：爲了愛我主耶穌基督，我把地上的王國和世俗的榮華視如敝屣。

答：我看到了主，熱愛了祂，信靠了祂，戀慕了祂。

領：我的心靈洋溢著優雅的詩句；我要向君王唱出我的歌曲。

答：我看到……

誦讀一 選讀聖國瑞大教宗福音講道集

在世界中，但不屬於世界

我願勸告你們捨棄一切，但是我並不擅自專斷。如果你們不能捨棄此世的一切，至少在保有世物時，不要讓它在這世界上控制你們；可以佔有世物，但不要讓它佔有你們；要使你們的理性控制你們所有的；否則，倘若你們的理性被世物的貪愛所征服，那就是它被它的所有物完全佔有。

所以，你們要利用暫世的財物，而仰慕永遠的事；你們在旅途中要利用現世的財物，仰慕在抵達永生時的永福。你們看世間的一切世物，都要如走馬看花。讓我們的神目向前方注視，全神貫注，矚目於我們將要抵達的目的地。應連根拔除惡習，

不僅在行爲上，也在心中的思想上予以剷除。不要使肉身的享受，好奇心的驅使，野心的熱症，阻止了我們赴主的晚餐。即使我們在這世上所做的正事，也不要予以專心注意，好使那會令我們賞心悅目的事物，只爲我們的身體服務，而不爲我們的心靈構成任何阻礙。

所以，弟兄們，我不敢向你們說，要捨棄一切；可是，如果你們願意，即使擁有一切，而仍能捨棄一切：只要你們處理事物時，能全心全意嚮往永恒的事物。人能用這世界，却像不利用一樣，只要他能利用外在的一切財物，去維持他的生活，却不允許它們控制他的心靈；這樣世界屬於他的權下，自身外爲他服務，而決不會打斷他的心靈對天上事物的注意力。所以無論誰這樣行事，便擁有一切世物，供

其利用，而不是其所仰慕的對象。因此任何事物都不該阻止你們心靈的企望，任何世俗的快樂，都不該迷惑你們。

如果善是人所喜愛的，那麼，就讓心靈因更好的善，就是天上的善、而喜樂吧！如果惡是人所畏懼的，就讓永遠的惡呈現在心靈前吧！好使它看到，在哪裏有它最喜愛的，和它所最畏懼的，它便不再依戀任何世物了。

爲了如此行事，我們有一位天人之間的中保，如果我們燃起對祂的真愛，便可透過祂更迅速的獲得一切，祂是天主，偕同聖父及聖神，永生永王，萬世無疆。阿們。

對答詠

格前七，29、30、31；二，12

頌：時限是短暫的；今後，歡笑的，要像不快樂的；享用世上財物

的，要像沒有享用的（阿肋路亞）。 答：因為這世界的局面正在逝去。

領：我們所領受的，不是這世界的精神。 答：因為……

慶日、節日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁

(二) 慈善家通用

除下列誦讀外，一切經文均見聖人通用 802 頁，或聖婦通用 825 頁。

誦 讀

常年期外

誦讀一 恭讀聖若望壹書 四，7-21

我們要彼此相愛，因為愛出自天主

可愛的諸位，我們應該彼此相愛，因為愛是出於天主；凡有愛的，都是生於天主，因為天主是愛。天主對我們的愛在這事上已顯出來：就是天主把祂的獨生子派到世界上來，好使我們藉着祂得到生命。愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，並且派祂的兒子為我們做贖罪祭。

可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，祂的愛在我們內纔是圓滿的。我們所以知道我們存留在祂內，祂存留在我們內，就是由於祂賜給了我們的聖神。至於我們，我們却會瞻仰過，並且作證：父派了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在祂內，祂也存

在天主內。我們認識了，並且相信了天主對我們所懷的愛。

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可在審判的日子放心大膽，因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐出去，因為恐懼內含着懲罰，那恐懼的在愛內還沒有圓滿。

我們應該愛，因為天主先愛了我們。假使有人說：我愛天主，但他却惱恨他的弟兄，便是撒謊；因為那不愛他所看見的弟兄的，就不能愛他所看不見的天主。我們從祂蒙受了這命令：那愛天主的，也該愛自己的兄弟。

對答詠 若壹，五，3；德二三，37

領：原來愛天主，就是遵行祂的誠命，

答：祂的誠命並不沉重（阿肋路亞）。

領：沒有什麼比服從上主的命令更為

甘飴。 答：祂的誠……

常年期

誦讀一 恭讀格林多前書

十二，31；十三，13

愛德的卓越

弟兄們：你們該熱切追求那更大的恩賜。我現在把一條更高超的道路指給你們。

我若能說人間的語言，並能說天使的語言；但我若沒有愛，我就成了個發聲的鑼，或發響的鈸。我若有先知之恩，又明白一切奧秘和各種知識；我若有全備的信

心，甚至能移山；但我若沒有愛，我什麼也不算。我若把我所有的財產全施捨了，我若捨身投火被焚；但我若沒有愛，爲我毫無益處。

愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妬，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義爲樂，却與真理同樂：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

愛永存不朽，而先知之恩終必消失；語言之恩終必停止；知識之恩終必消逝。因爲我們現在所知道的只是局部的；我們作先知所講的也只是局部的；當那圓滿的一來到，局部的就必要消逝。當我是兒童的時候，說話像兒童，看事像兒童，思想像兒童；一旦長大成人，就把孩子的事拋棄了。我們現在是在鏡子裏觀看，模糊不

清，到那時，就要面對面的觀看了。我現在所認識的只是局部的，那時我就要全部認清了，如同我完全被認清一樣。現今存在的有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。

對答詠

若壹，四，16，7

領：我們相信了天主對我們所懷的愛。

答：那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。

領：我們應彼此相愛，因爲愛是出自

天主。 答：那存留……

誦讀二

選讀金口聖若望主教，致羅馬

人書釋義

基督命我們要憐憫人

天主曾交付了祂的兒子，你竟然連麪包也不肯給耶穌，祂曾代替你被交付並被

殺害。

聖子雖然是聖父的兒子，爲了你的原故，聖父沒有憐惜祂；當祂餓的要死，你却輕視祂，雖然你所消耗的本是屬於祂的財富，並且都是爲了你的利益而消耗。

還有什麼比這種不公平更壞的呢？祂爲了你而被交付，爲了你而被殺害；祂忍飢挨餓，週遊各地，是爲了你；你只要從那屬於祂的物品中給祂一點，便可使你自己受益；可是你連這麼一點也不給。

如果有人受到這麼多的勸導，却仍然像魔鬼般的冷酷無情，不是比石頭還頑冥不靈嗎？祂被釘死在十字架上，仍然認爲不夠；祂更願成爲窮人和外方人，到處流浪，赤身裸體，被投入監獄，而且生病，希望至少這樣能感動你。

如果你不因爲我爲你受苦而報答我，

你却該因我貧窮而憐憫我。如果你不願意因爲我貧窮而憐憫我，就因我患病而坐監而心軟吧！如果連這些事都不能激發你的同情心，那麼就因我所求不多而應允吧！我不向你要求值錢的東西，我只要一些麪包，一個住處和幾句安慰的話。

如果你仍然心如鐵石，至少要因了天國和我所許諾的酬報、變得好一點吧！難道這一些對你來說都毫無意義嗎？

當你看見一個人赤身露體，至少你會因本性的惻隱之心而受感動吧！記起我在十字架上曾赤身露體，這是爲了你而忍受的；如果赤身露體的人不能感動你，但願貧窮而赤身露體的我、能夠感動你。

從前我曾爲了你而被束縛，現在還是爲了你：爲使你因爲從前的或現在的痛苦而受感動，好能憐憫我一點；從前我曾爲

你而守齋，現在我仍爲你而挨餓；我身懸十字架上曾忍受口渴，現在我在窮人身上仍感到口渴：是爲了藉我曾作過的事，或現在作的事，吸引你歸向我，並使你爲了你自己的得救而轉變爲善良的人。

因此，我要求你因身受千百恩惠而還報。我並不同向欠債者向你這樣要求，而是要獎勵你的慷慨大方。我賜給你天國，和這些微不足道的事交換。

雖然我爲了你而成爲窮人，我不向你說：「請解除我的貧窮」，或「請把錢財施捨給我。」我只要求一塊麪包、一些衣服，稍微解除我的飢餓。

如果我被投入監獄，我並不勉強你釋放我，我只求你一件事：來探望爲你成爲囚犯的人；這個恩惠已足夠使我把天堂賞給你。雖然我會把你從最粗重的鎖鏈中解

救出來，如果你來探望我這囚犯，我就滿足了！

雖然沒有這一些，我也能獎賞你，但是我却願意作你的欠債者，爲使你懷著信賴去接受榮冠。

對答詠 瑪二五，35；40；箴一九，17

領：我餓了，你們給我吃的；我渴了，你們給我喝的；我作客，你們收留了我； 答：我實話告訴你們：你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的（阿肋路亞）。

領：憐憫窮人的人，就是向上主還債。 答：我實話……

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁

(三) 教育家通用

除以下誦讀外，一切經文均見聖人通用 802 頁，或聖婦通用 825 頁

誦 讀

誦讀一 選讀金口聖若望主教，瑪竇福

音釋義

我們應該注意兒童們的利益

主會說：「兒童們的天使時常看到我天父的面容」，「因此我來了」，「這也是我父的旨意」。祂說這些話是要那些負責照顧兒童們的人更善盡職務。

你是否看到，祂用何等的圍牆保護他們？對那些使兒童們跌倒的人，祂以難以忍受的懲罰威脅他們；對那些為兒童們服

務、照顧他們的人許諾了偉大的酬報。這一切祂以祂自己的和聖父的典範加以肯定。讓我們也效法祂吧！為了弟兄們的緣故，毫不拒絕接受那些似乎卑賤而辛苦的工作；我們應該服事的人無論多麼微小、多麼卑賤，工作無論怎樣辛苦，即便應該穿過高山和峻嶺，我們要為了弟兄的得救，而忍受這一切。天主如此關心人靈，「竟然連自己的兒子也不憐惜」。因此我請求你們，從早上離開家門時，就該有這唯一目標，與主要任務：要挽救遭遇危險的弟兄。

沒有什麼比靈魂更寶貴的：「一個人若贏得了全世界，却不幸喪失了自己的靈魂，為他有什麼好處呢？」貪財之心敗壞一切，並貶抑一切，一旦佔領了人靈，正像暴君佔領城堡，便將對天主的敬畏驅逐

出去。因此，我們便會忽略子女的和我們自己的得救；我們只有一個目標：如何更爲富有，而將財富留給他人，他們又留給別人，這些人再傳給他們的子孫。我可以這樣說：我們成爲金錢和財產的傳遞人，而不是主人。這是極愚蠢的事：視子女比奴隸更卑賤。因爲我們管教奴隸，不是爲了他們的好處，而是爲了我們的好處；然而子女却沒有享受同等的照顧，我們似乎視奴隸比他們更有價值。

爲什麼我談起奴隸呢？因爲我們照顧子女還不如我們照顧牲畜；我們對驢馬比對子女更加操心。如果某人有一匹騾子，便十分關心，爲牠尋求一名最好的騾夫：不要流氓，不要小偷，不要酒鬼，不要外行人。可是如果你必須給兒子找一位教師，誰先來到，我們就隨便而不加選擇地

接納了。可是沒有其他藝術比教育更偉大的了！

有什麼能與指導心靈、訓練青年人之心智和品行的藝術相比呢？誰負有這種職責，應該比任何畫家和雕刻家更爲勤勞。可是我們對這事毫不關心，而我們尋求的只有一件事，便是教他學習說話。如果我們對此事關心，也只是爲利益的原故：因爲他學習說話，主要不是爲了說話說得好，而是爲了賺錢，如果不需要說話而仍能致富，我們對於教育便毫不關心了。

你是否看到金錢的暴虐？它如何征服一切？它如何隨意指使人、好像牽著被網綁的野獸、到它要去的地方？可是我們從這些對金錢的譴責又得到什麼利益呢？我們只能以言語攻擊它的殘暴，但是它却以行動戰勝我們。雖然如此，我們仍要不停

地以言語攻擊它，如果成功了，我們和你們都將受益；如果你們依然故我，至少我們已經盡了我們的職責。

但願天主治好你們的病，並賞賜我們以你們為榮。因為光榮和王權應歸於祂，世世無窮。阿們。

對答詠

參閱箴二三，26；

一，9；五，1

領：吾兒！你要把心交給我，你的眼
目要注視我的道路， 答：我將
在你的頭上加上恩寵的冠冕（阿
肋路亞）。

領：我兒！你要注意我的智慧，傾聽
我的訓言。 答：我將在……

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁



讚主曲與謝主曲對經

爲第一晚禱所指定的謝主曲對經，也可在聖人紀念日的晚禱中取用。

(一) 教堂奉獻日通用

第一晚禱：所有愛慕耶路撒冷的人，請同它一起歡樂，因它而欣喜，（阿肋路亞）。

晨禱：匝凱，你快下來，我今天要住在你家裏，他便趕快下來，高興地款待耶穌。今天這一家得到了天主的救恩，（阿肋路亞）。

第二晚禱：上主祝聖了自己的居所：這是

天主的殿宇，人在此要呼求天主的聖名；正如所記載的，天主曾說：我的名字必留在那裏，（阿肋路亞）。

(二) 聖母慶節通用

第一晚禱：上主垂顧了我的卑微，全能者在我身上行了大事，（阿肋路亞）。

或：萬代的人都要稱我有福，因爲天主垂顧了祂卑微的婢女，（阿肋路亞）。

晨

禱：樂園的門被厄娃給衆人關閉，
却被童貞瑪利亞再度打開，
（阿肋路亞）。

晨

禱：羔羊的十二位使徒的名字刻在聖
城耶路撒冷的基石上；羔羊自
己就是聖城的明燈，（阿肋路
亞）。

第二晚禱：瑪利亞，你是有福的，因爲你

相信了：天主對你所說的一切
都將在你身上成就，（阿肋路
亞）。

第二晚禱：在重生的世代，當人子坐在祂光

榮的寶座上時，你們也要坐下，
審判以色列十二支派（阿肋路
亞）。

（三）使徒慶節通用

第一晚禱：不是你們簡選了我，而是我簡

選了你們，並派遣你們去結果
實，使你們的果實常存，（阿
肋路亞）。

（四）多位殉道者通用

第一晚禱

復活期外：這些人輕視了世俗的生活，獲得
了天國的賞報，並在羔羊的血中

洗淨他們的衣服；天國是他們的。

復活期：諸位聖者，你們要在羔羊面前歡

復活期：上主，永恆的光輝將為祢的聖者

樂；自從世界開始，天國就為你們準備好了，阿肋路亞。

照耀，他們將分享祢永恆的幸福，阿肋路亞。

(五) 一位殉道者通用

晨 禱

第一晚禱

復活期外：為正義而受迫害的人是有福的

因為天國是他們的。

復活期外

復活期：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因

殉道聖人：這位聖者為維護天主的法律奮

為你們在天上的賞報是豐富的，阿肋路亞。

鬥至死，對惡人的恐嚇毫不畏懼，因為他好像建在石頭上的房屋。

第二晚禱

殉道聖女：她以勇力束上腰，增強了臂力；

因此她的燈永不熄滅。

復活期外：追隨基督的眾聖人在天上歡慶，

復活期：上主，永恆的光輝將為祢的聖者

他們為基督傾流了鮮血，因此永遠與基督為王。

阿肋路亞。

晨 禱

復活期外：在現世憎恨自己生命的，必會

保存生命，直到永遠。

復活期：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因為

你們天上的賞報是豐富的，阿肋

路亞。

第二晚禱

復活期外：在天國裏有聖者的住所，他們

在那裏安居，直到永遠。

復活期：一粒麥子如果死在地裏，仍是

一粒；如果死了，就會結出許多

子粒來，阿肋路亞。

(六) 牧者通用

第一晚禱

教宗主教：民衆的善牧，你是至高者的祭

司、和種種美德的明鏡，你獲

得了天主的喜愛，(阿肋路亞)。

司 鐸：我對一切人就成爲一切，爲使

所有的人得救，(阿肋路亞)。

晨 禱：講話的不是你們，而是你們父

的神藉你們講話，(阿肋路亞)。

第二晚禱：這是那位忠信而明智的管家，

主人派他管理家中的僕人，按

時分配給他們食糧，(阿肋路

亞)。

(七) 教會聖師通用

第一晚禱：那奉行誠命而又勸人遵守的，他

在天國裏將稱爲偉大的，（阿肋路亞）。

晨禱：賢明的人，將如穹蒼的光輝一

般照耀；教導多人履行正義者，有如星辰，永遠光芒四射，（阿肋路亞）。

第二晚禱：聖善導師，教會之光，天主誠

命的敬愛者，聖○○，請爲我們轉求天主子，（阿肋路亞）。

(八) 貞女通用

第一晚禱

殉道貞女：請看，英勇的貞女，如何追隨爲我們釘死在十字架上的羔羊，作了純潔的獻品，貞潔的犧牲，（阿肋路亞）。

一位貞女：新郎到了，那準備好的貞女就同他進去，共赴婚筵（阿肋路亞）。

多位貞女：明智的貞女們！新郎來了，準備你們的燈出來迎接吧！（阿肋路亞）。

晨 禱

殉道聖女：棄絕自己，背起十字架的那位
貞女是有福的，她效法了貞女
的淨配，殉道者的君王，我們
的主基督，（阿肋路亞）。

一位貞女：請看，明智的貞女回到了基督
那裏，在貞女羣中，燦爛發光，
有如天上具有奇能的太陽，
（阿肋路亞）。

多位貞女：上主的貞女們，請永遠讚美上
主，（阿肋路亞）。

第二晚禱

一位殉道貞女：我們慶祝貞女，因一次犧
牲而獲得貞潔與殉道的雙重榮
冠；她為主捨棄性命，也保持

了童貞，（阿肋路亞）。

一位貞女：基督的淨配，請來接受上主從
永遠給你準備好的冠冕，（阿
肋路亞）。

多位貞女：這是尋找上主，尋找我們天主
聖顏的聖女，（阿肋路亞）。

（九）聖人通用

第一晚禱

一位聖人：他好像一位明智的人，在石頭
上建築了房屋，（阿肋路亞）。

多位聖人：上主的眼睛關注敬畏祂的人，
眷顧依靠祂仁慈的人，（阿肋
路亞）。

晨 禱

一位聖者：誰履行真理，必接近光明，以顯示出他的行為是靠天主完成的（阿肋路亞）。

多位聖者：締造和平，心地純潔的人是有福的，因為他們將看見天主，（阿肋路亞）。

第二晚禱

一位聖人：善良忠信的僕人，進來分享祢主人的福樂吧！（阿肋路亞）。

多位聖人：他們忠信到死，因而從上主手中接受了生命的花冠，（阿肋路亞）。

(十) 聖婦通用

第一晚禱

一位聖婦：願她享受她雙手操勞的成果，願她的事業在城門口使她受讚揚，（阿肋路亞）。

多位聖婦：請妳們以祂的聖名為光榮，願尋找上主的人樂滿心中，（阿肋路亞）。

晨 禱

天國好像一個尋找珍珠的商人；他一找到了一顆極珍貴的，就變賣了他的一切產業，把它買下來，（阿肋路亞）。

第二晚禱：我的心靈因上主而歡躍，我的心胸也感到舒暢，因為祢對我的救助使我喜樂，（阿肋路亞）。

(十一) 男女會士通用

第一晚禱：主說：如果你們不捨棄一切所有，不能作我的門徒，（阿肋路亞）。

男會士：他必獲得上主的降福，和救天主的報酬，這樣的人是尋求天主的一代，（阿肋路亞）。

修女：上主以信實和慈愛永遠聘娶了她（阿肋路亞）。

晨禱：主說：遵行我父旨意的人，就是我的兄弟、姊妹和母親，（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋求祂的人溫良慈善，（阿肋路亞）。

第二晚禱：你們拋棄了一切來跟隨我的，都要得到百倍的報酬，而且獲得永生，（阿肋路亞）。

或：那裏有弟兄一起讚美天主，上主必將賜福，（阿肋路亞）。

(十二) 慈善家通用

第一晚禱：誰憐憫窮人，必蒙降福；誰相

信上主，必喜愛慈善（阿肋路亞）。

晨

禱：如果你們彼此相親相愛，世人就因此認出來你們是我的門徒（阿肋路亞）。

晨

不要拒絕母親的教訓，要把它銘刻在你心中，（阿肋路亞）。
禱：具有愛心的人教導人，有如牧人教導他的羊羣，（阿肋路亞）。

第二晚禱：我實在告訴你們：凡你們為我

最小的一個兄弟所作的，就是為我作的，我父所降福的人，請來承愛在創世之先就為你們預備好的國度吧！（阿肋路亞）

第二晚禱：讓孩童到我跟前來，因為天國

正屬於這樣的人，（阿肋路亞）。

(十三) 教育家通用

第一晚禱：我兒，你應堅守父親的命令，



追思亡者日課

序經對經：所有的人都為君王基督而生活，

請大家前來朝拜祂。

聖詠九四 3頁。

誦 讀

讚美詩 調見聖經樂章第35頁

對經：

請記住，

耶穌基督從死者中復活起來，

祂是我們的救主，

祂是永遠的光輝。

詩節：

一、若與主同捨命，

將與主享永生。（對經）

二、若與主共患難，

將與主同為王。（對經）

三、在主內同憂苦，

在主內同樂。（對經）

四、在主內享榮光，

在主內相愛。（對經）

五、在主內獲救恩，

在主內蒙寵幸。（對經）

六、在主內得恩赦，

在主內享太平。（對經）

聖詠吟唱

聖詠三九，2 ~ 14，17 ~ 18

壹

對經一：上主，我的救主，祢用泥土

形成了我；讓我穿上了血肉

之身，求祢賜給我在末日復

活的大恩。

我殷切期待上主，※

祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。

祂把我從禍坑與污泥中拉出，※

使我站在磐石上，穩定了我的脚步。

祂使我口唱新歌，讚美我們的天主，※

衆人見了都肅然起敬，信賴上主。

全心依靠上主的人，多麼幸福，※

他不羨慕傲慢，也不偏袒欺詐之徒。

上主，我的天主，祢的奇蹟何其多！+

祢的計劃何其妙，無人可比！※

我若想宣揚陳述，也不可勝數！

犧牲和素祭都非祢所喜，+

全燔祭和贖罪祭也非祢所要，※

祢却要我俯首帖耳；

於是我說：「請看，我已來到！」※

書卷上已爲我記載：

我的天主，我樂意奉行祢的旨意，※

我常念念不忘祢的法律。

對經一：上主，我的救主，祢用泥土

形成了我；讓我穿上了血肉

之身，求祢賜給我在末日復

活的大恩。

貳

對經二：上主，請祢開恩拯救我；上

主，求祢快來扶助我。

我在盛會中，宣揚了祢的正義，※

我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。

我沒有將祢的正義藏在心坎，+

却把祢的信實和救援大事宣傳，※

也沒有將祢的慈愛和真誠，

在盛會中隱瞞。

上主，求祢不斷憐憫我，※

願祢以慈愛和信實始終保護我。

因爲數不盡的災禍困擾著我，+

我的罪孽深重，使我無法抬頭，※

過犯擢髮難數，使我衷心痛苦。

上主，請祢開恩拯救我，※

上主，求祢快來扶助我。

願那些尋求祢的人，

都因祢歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉，上主！」

我是貧苦人，※

上主眷念了我；

祢是我的助祐，我的救援；※

我的天主，求祢不要遲延。

對經二：上主，請祢開恩拯救我；上

主，求祢快來扶助我。

聖詠四一

對經三：我的心靈渴慕天主、生活的

天主，我何時才能見到天主

的慈顏？

天主，我的心渴慕祢，※

就像小鹿渴望清泉。

我的心靈渴慕天主、生活的天主，※

我何時才能見到天主的慈顏？

有人天天向我說：

「你的天主在那裏？」※

我日夜哀哭；眼淚竟成了我的飲食。

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，+

率領羣衆管謁天主的聖殿，※

心靈便不禁悲嘆憂傷。

我的靈魂，你為何悲傷，為何憂愁？+

要仰望天主，讚頌天主，※

因為祢是我的救援，我的天主。

我在約旦地區，赫孟山，米匝嶺，※

一想到祢，心中就不禁悲痛。

祢的瀑布發出巨響，+

深淵與深淵回聲相應，※

祢的洪濤巨浪，漫過我的頭頂。

白晝上主廣施慈惠，※

夜間我謳歌讚美賜我生命的天主。

我向天主我的磐石說：

「祢爲什麼忘了我？※

爲什麼讓我遭受仇人壓迫而沮喪？」

我的仇敵辱罵我，使我心碎，※

他們終日對我說：

「你的天主在那裏？」

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁？十

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祢是我的救援，我的天主。

對經三：我的心靈渴慕天主、生活的

天主，我何時才能見到天主

的慈顏？

領：上主，祢大慈大悲。

答：請照祢的諾言，賜給我生命。

誦讀一 恭讀格林多前書十五，12 ~ 34

基督的復活是信友的希望

弟兄們：我們既然傳報了基督已由死者中復活了，怎麼你們中還有人說：死人復活是沒有的事呢？假如死人復活是沒有的事，基督也就沒有復活；假如基督沒有復活，那麼，我們的宣講便是空的，你們的信仰也是空的。此外，如果死人真不復活，我們還被視爲天主的假證人，因爲我們爲天主作反證，說天主使基督復活了，其實並沒有使祂復活，因爲如果死人不復活，基督也就沒有復活；如果基督沒有復活，你們的信仰便是假的，你們還是在罪惡中。那麼，那些在基督內死了的人就喪亡了。如果我們在今生只寄望於基督，我們就是衆人中最可憐的了。

但是，基督從死者中實在復活了，做了死者的初果。因為死亡既因一個人而來，死者的復活也因一個人而來；就如在亞當內，衆人都死了，照樣，在基督內，衆人都要復活；不過各人要依照每人的次第：首先是爲初果的基督，然後是在基督再來時屬於基督的人，再後纔是結局；那時，基督將消滅一切率領者、一切掌權者和大能者，把他的王權交與天主父。因爲基督必須爲王，直到把一切仇敵屈伏在祂的腳下。最後被毀滅的仇敵便是死亡；因爲天主使萬物都屈伏在他的腳下。既然說萬物都已屈伏了，顯然那使萬物屈伏於祂的不在其內。萬物都屈伏於祂以後，自己也要屈伏於那使萬物屈服於自己的父，好使天主成爲萬物之中的萬有。

不然，那些代死人受洗的是作什麼

呢？如果死人總不復活，爲什麼還代他們受洗呢？我們又爲什麼時冒險呢？弟兄們，我指着我在我們的主基督耶穌內，對你們所有的榮耀起誓說：「我每天冒著死的危險。我若只憑人的動機，當日在厄弗所與野獸搏鬥，爲我有什麼益處？如果死人不復活，「我們吃喝罷！明天就要死了。」你們不可爲人所誤：「交結惡友，必敗壞善行。」你們當徹底醒悟，別再犯罪了。你們當中有些人實在不認識天主；我說這話是要你們感到羞愧。

對答詠

格前一五，25-26；

參閱默二〇，13，14

領：基督必須爲王，直到天主把所有仇敵屈服在祂的腳下。 答：那最後被摧毀的仇敵便是死亡。

領：那時候，死亡和陰府將把它們的

死者交出；死亡和陰府也將被投入火坑。 答：那最後……

或：恭讀格林多前書

十五，35-57

死人的復活和主的再臨

弟兄們有人要說：「死人將怎樣復活呢？他們將帶着什麼樣的身體回來呢？糊塗人哪！你所播的種子若不先死了，絕不能生出來；並且你所播種的，並不是那將要生出的形體，而是一顆赤裸的種子，譬如一顆麥粒，或者別的種子；但天主隨自己的心意給它一個形體，使每個種子各有各的本體。不是所有的肉體都是同樣的肉體：人體是一樣，獸體又是一樣，鳥體另

是一樣，魚體却又另是一樣。還有天上的物體和地上的物體：天上物體的華麗是一樣，地上物體的華麗又是一樣；太陽的光

輝是一樣，月亮的光輝又是一樣，星辰的光輝另是一樣；而且星辰與星辰的光輝又有分別。死人的復活也是這樣：播種的是可朽壞的，復活起來的是不可朽壞的；播種的是可羞辱的，復活起來的是光榮的；播種的是軟弱的，復活起來的是強健的；播種的是屬生靈的身體，復活起來的是屬神的身體；既有屬生靈的身體，也就有屬神的身體。

經上也這樣記載說：「第一個人亞當成了生靈，一最後的亞當成了使人生活的神。但屬神的不是在先，而是屬生靈的，然後纔是屬神的。第一個人出於地，屬於土，第二個人出於天。那屬於土的怎樣，凡屬於土的也怎樣；那屬於天上的怎樣，凡屬於天上的也怎樣，我們怎樣帶了那屬於土的肖像，也要怎樣帶着那屬於天上的

肖像。

弟兄們，我告訴你們：肉和血不能承受天主的國，可朽壞的也不能承受不可朽壞的。看哪，我告訴你們一件奧秘的事：我們衆人不都死亡，但我們衆人却全要改變，這是在頃刻眨眼之間，在末次吹號筒時發生的。的確，號筒一響，死人必要復活，成爲不朽的，我們也必要改變，因爲這可朽壞的，必須穿上不可朽壞的；這可死的，必須穿上不可死的。當這可朽壞的，穿上了不可朽壞的；當這可死的，穿上了不可死的，那時就要應驗經上所記載的這句話：「死亡在勝利中被吞滅了。」

「死亡！你的勝利在哪裏？死亡！你的刺在哪裏？」死亡的刺就是罪過，罪過的權勢就是法律。感謝天主賜給了我們因我們的主耶穌基督所獲得的勝利。

對答詠

參閱約一九，25，26，27

領：我相信我的救贖主還活著，並且在末日，我也要復活。 答：我

將帶著肉軀看到天主、我的救主。

領：我要親自看到天主，而不是透過別人；我要親眼瞻仰祂。

答：我將帶……

或：恭讀格林多後書 四，16-15，10

地上的寓所折毀了，必獲得一所天上永恆的房舍

弟兄們：縱然我們外在的人，日漸損壞，但我們內在的人却日日更新，因爲我們現在短暫而輕微的苦難，將帶給我們無與倫比的、永遠的光榮，因爲我們所注目的不是那看得見的，而是那看不見的；那看得見的，原是暫時的；那看不見的，纔

是永遠的。

因為我們知道：如果我們這地上帳棚式的寓所拆毀了，我們必由天主獲得一所房舍，一所非人手所造，而是在天上永遠的寓所。誠然，我們在此歎息，因為我們切望住進那天上的住所，好像穿上衣服，只要我們穿上了，就不至於赤身裸體。我們在這帳棚裏的人，苦惱歎息，是由於我們不願脫去衣服，而就穿上另一層，爲使這必死的被生命所吞滅。但那安排我們如此的、是天主，是祂給我們賜下了聖神作抵押。所以不論怎樣，我們時常放心大膽，因為我們知道，我們幾時住在這肉身內，就是與主遠離——因爲我們現今只是憑信德往來，並非憑目觀——我們放心大膽是爲更情願出離肉身，與主同住。爲此我們或住在身內，或出離肉身，常專心討主的

喜悅。因爲我們衆人都應出現在基督的審判台前，爲使各人按他本身所行的，或善或惡，領取適當的報應。

對答詠

領：上主，求祢不要按我的行爲審判

我：我在祢面前，沒有做過任何有價值的事；因此，尊威的天主，我向祢哀求： 答：天主，求祢消除我的罪惡。

領：上主，求祢洗滌我的不義，清除我的罪孽。 答：天主，……

誦讀二 選讀聖達修主教論基督的復活

基督將要改變我們卑賤的身體

「基督死了又復活了，是爲了作死人和活人的主。」但是「天主不是死人的天主，而是活人的天主。」所以，復活的那

一位所統治的死人，不再是死人，而是活人。生命統治他們，他們便不再畏懼死亡而生活著，如同「基督從死人中間復活，就不再死亡。」

這樣，他們復活了起來並免除了朽腐，便不再死亡。他們將要分享基督的復活，一如祂曾分享了他們的死亡。

基督之所以降世，降到這座使人與永生隔絕的監獄，沒有別的原因，只是爲了「打破銅門，擊碎鐵門」，把我們的生命從朽腐中救拔出來，而引導我們的生命到祂那裏，並且賜給我們自由，以取代奴役。

雖然這救恩的計劃看來尚未全部完成——因爲人們依然死亡，肉身因死亡而解體——這絕不可有損於我們的信德。因爲我們已藉著我們的初稟基督，預先領受了祂應許的一切恩惠的保障。我們藉著祂而升

入高天，並且與祂、那把我們帶到高天的那一位同坐；正如同聖保祿在某處所說：「祂使我們在基督耶穌內一同復活，一同坐在天上。」

當聖父所指定的時候來到時，當我們摒棄兒童時期而「達到成人」時，我們便將看到那諾言的實現。這便是世代之父的旨意：使祂賜與我們的恩惠永久確保，不再因重返兒童時期而被拋棄。

不需要說：主復活後的肉體、是精神的。保祿關於我們的肉體作證說：「所播種的是屬血氣的，復活的是屬神的」，這就是說：肉體已變得像走在前面的首領——在光榮中變容的基督。

而且，確知此事的保祿使徒說，這事將藉基督而發生在整個人類身上，「祂將改變我們卑賤的身體」，使它「相似祂榮

耀的身體。」

如果這種改變是變成屬神的身體，並且如果這身體相似基督光榮的身體，那麼基督就是帶著屬神的身體而復活的。這身體就是會「在羞辱中被播種」的，但也是這同一個身體已變成光榮的身體了。

當基督將我們人性的初葉帶到聖父台前時，祂並且照祂已許諾過的，把整個宇宙也帶來，祂曾說：「當我被舉起來時，我將吸引眾人歸向我。」

對答詠 若五，28，29；格前一五，52

頌：凡在墳墓裏的，都要聽見天主子的聲音。 答：凡行善的，都要復活而獲得生命；凡作惡的，也要復活而接受審判。

頌：在頃刻、在眨眼之間，在最後一次吹起號角時，死人要復活起

來。 答：凡行善……

或：選讀薩拉高撒主教聖卜洛理書
信集

復活的基督是眾信友的希望

基督是眾信友的希望，祂稱呼逝世的人為睡眠者，而不是死人。祂說：「我們的朋友拉匝祿睡着了」。聖保祿使徒也不願意我們「因長眠的人而悲戚」，他的理由是，我們的信德主張，凡信基督的人，依照福音的話，將永遠不死。我們由信德確知：基督沒有死，因此我們也將不死。

「因為主必親自從天降來，將有總領天使發號施令的聲音，還有天主的號聲。那些在基督內死了的人必要復活。」

但願復活的希望鼓舞我們：因為我們將要再次看到我們在上所失去的人。重

要的是我們堅信祂，就是說，遵守祂的誠命；因為祂有至高無上的能力，使死人復活，比我們叫醒睡眠的人還要容易。請看，我們說這話時，我不知道，是什麼情緒却又使我們流淚，某種自私情緒勝過我們的信心，可嘆啊！人的境遇就是這樣可憐；沒有基督，我們的整個生活就毫無意義！

無情的死亡啊！你殘酷的拆散了夫妻，並使友誼所結合的人分離！現在你的勢力已被毀滅，你那殘忍的軛，已被藉先知歐瑟亞以怒吼威脅你的那一位所折斷了：「死亡啊！我將是你的死亡！」我們也藉使徒保祿譏笑你說：「死亡啊！你的勝利在哪裏？死亡啊！你的毒刺在哪裏？」

戰勝你的那一位救贖了我們。祂把祂鍾愛的靈魂交在惡人手中，為把惡人變成

祂所鍾愛的人。如果要引證聖經中一切能安慰人的話，將太冗長了。然而，我們舉目仰望救贖主的光榮，我們便有了足夠的復活的希望。因為我們藉信德而得知：我們已經在基督內復活了，如同使徒保祿說：「如果我們與基督同死，我們相信，也要與祂同生。」

因為我們不屬於我們自己，而是屬於救贖我們的基督。我們的意志當以祂的意志為依歸；因此我們祈禱時說：「願祢的旨意承行。」因此我們在喪事中應和約伯一同說：「上主賞賜的，上主收回，願上主的名受讚美！」讓我們在此世的環境中效法他，我們將來在天堂中便不會不相似他。

對答詠

參閱得前四，13，14；

耶二二，10

領：關於離世長眠的人，你們不要悲傷，像那沒有望德的人一樣。

答：我們既然相信耶穌死而復活，就該相信，天主要使那些相信耶穌而死去的人，同祂一起復活。

領：你們不要為亡者哭泣，也不要為亡者悲哀。

答：我們既……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、仁慈的基督，

光榮的君王，

祢降生成人，

為解救生靈，

摧毀死亡。

二、大能的救主，

完成了逾越奧蹟，

出死入生，

追隨祢的人，

永不失望。

三、當祢再來時，

邀請衆門徒，

共赴天國喜筵，

助我清醒祈禱，

心燈常明亮。

四、大慈大悲的上主，

請垂憐我們的祖先，

請垂憐去世的人，

洗除罪污，

賜他們早登天鄉。

五、讚美聖父，

讚美聖子，

讚美聖神，

享受光榮，

萬世無疆。阿們。

聖詠五〇

對經一：被折斷的骨骼將因上主再度

雀躍。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前作了惡事；

因此，祢在判決時，顯示祢的正義，※

祢在斷案時，表現祢的公平。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲，而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，※

在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※

不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※

以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※

罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，

求祢豁免我的血債，※
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因為祢並不喜歡祭獻，※

我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

為耶路撒冷重建城垣。

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一：被折斷的骨骼將因上主再度

雀躍。

聖歌 依三八，10 ~ 14，17 ~ 20

對經二：上主，求祢自陰府之門拯救
我的靈魂。

我說過：我正值中年，就要去世；※

我的餘年將奔向陰府之門。

我說過：

我在人間再也見不到天主，※

在世上也看不到任何居民！

我的居所被拆去，※

好像牧童的帳幕被拔除。

祢好像織工捲起我的生命，+

由紡織機上把它割斷，※

祢從早到晚總想結果我。

我整夜呼救，直到清晨，+

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

從早到晚總想結果我。

我呻吟如鴿子，我哀鳴像乳燕，※

我的雙目仰望上天，疲憊不堪。

是祢搶救了我的生命，※

使我脫離喪亡的深淵。

因為祢將我的罪惡，※

都拋在祢的腦後。

的確，陰府不會讚頌祢，十

死亡也不會稱揚祢，※

墜落深淵的人更不會仰望祢的信實。

活人，唯有活人讚頌祢，

像我今天一樣，※

為父的要使兒女認識祢的真誠。

上主，求祢拯救我，十

我們願以終生的歲月，※

在上主的殿內歌詠奏樂。

對經二：上主，求祢自陰府之門拯救

我的靈魂。

聖詠 一四五

對經三：我要一生讚美我的天主。

我的靈魂，請讚美上主；十

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，

我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可依靠無能為力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※

寄望於上主的，

真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※

為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※

使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，＋
使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，＋

扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世爲王，※

熙雍的天主，萬壽無疆。

對經三：我要一生讚美我的天主。

或：聖詠一五〇

對經三：願一切有生命的讚美上主。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大。

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※
撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主，※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主。

一切有生命的，※

都要讚美上主。

對經三：願一切有生命的讚美上主。

簡短讀經

得前四，14

我們若是信耶穌死了，也復活了，同

樣也必信天主要帶領那些安眠於耶穌內的人

同祂一起來。

短對答詠

領：上主，我要讚揚祢，因為祢拯救

了我。 答：上主：

領：祢把我的痛苦化爲喜樂。

答：因為祢拯救了我。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：我就是復活，就是生命；信

我的人，雖然死了，仍然要

活着；活着而信我的人，必

永遠不死。

復活期：基督復活了；祂光耀了祂用

寶血所救贖的人民，阿肋路

亞。

禱 詞

全能的天父使耶穌基督從死者中復活，又

將生命賜給我們有死的肉身；我們要向祂

祈禱：

上主，求祢使我們在基督內生活。

聖父，我們藉聖洗已歸於死亡，與祢的聖

子一同埋葬，一同復活，度一個新生活，

求祢使我們死後，也能永遠與基督一起

生活。

聖父，祢照顧宇宙萬物，祢賜給我們天降

的活糧，使我們以聖潔的心靈領受，

求祢賜給我們永生，並使我們在末日復

活起來。

天主，祢的聖子在山園憂悶祈禱時，祢曾

派遣了天使加強祢的力量，

求祢當我們出離此世時，賜給我們甘飴

的希望，而獲得安慰。

天主，祢從火窖中拯救了三聖童，

求祢將亡者的靈魂，從他們應受的罪罰

中拯救出來。

生者死者的天主，祢使耶穌從死者中復活，

求祢也使逝世的人復活起來，使我們同

他們一起進入永恒的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

(一) 爲一位亡者

上主，我們堅信祢的聖子已從死者中

復活，求祢仁慈地垂允我們的祈禱，讓我們對自己和祢這位逝世的僕人（某）的復活，也懷著殷切的期望。

(二) 爲一位亡者

天主，祢是義人的生命，衆信徒的光榮；我們因祢聖子的死亡和復活，得到了救恩；求祢憐憫祢已故的僕人（某），他在世時曾堅信自己必將復活的奧蹟，求祢賞賜他獲得永恆的福樂。

(三) 爲一位亡者

無限仁慈的天主，求祢俯聽我們的哀禱！祢既曾使祢的僕人（某），在世時作祢的子民；求祢今日也賞賜他進入光明、安寧的天鄉，得與衆聖人爲伍，永享萬福。

(四) 爲多位亡者

天主，祢使祢唯一聖子戰勝了死亡，榮歸天國爲王。求祢也賞賜祢已故的僕人

們（某及某），使他們也能戰勝死亡，早登天鄉，永遠瞻仰祢、造生救贖的真主。

(五) 爲親友恩人

天主，祢普施慈恩寬宥，喜見人人得救；求祢使我們已亡的祖先、兄弟姊妹、親友恩人們，仰賴終生童貞聖母瑪利亞和諸聖的轉求，獲登永福的天鄉。

日間祈禱

讚美詩

如唸午前、午時、午後三時辰經文，則午前可唸讚美詩之一、二、五、六節，午時唸一、三、五、六節，午後唸一、四、五、六節。

一 仁慈的救主，

祢爲了減輕朋友的痛苦，
安慰憂傷的姊妹，

復活了拉匝祿。

二、祢對悔過的右盜，

求得天父的寬恕，

同登天鄉，

接受永福。

三、在生命的末刻，

祢將聖母託給愛徒，

求祢對臨終的信者，

也惠予垂顧。

四、基督，生命之主，

我們是祢寶血所救贖，

求祢將死亡的悲傷，

化爲永生的幸福；

五、求祢恩召祢的僕人，

使他（她／他們）返回天府，

日日夜夜，

與天父永久相處；

六、偕同天上神聖，

載歌載舞，

永遠讚頌，

三位一體的天主。阿們。

午前 對經：上主，求祢轉身援助我。

午時 對經：上主，求祢治愈我，因爲我

得罪了祢。

午後 對經：天主，求祢因祢的名援救我，

以祢的權能爲我伸冤。

聖詠六九

天主，求祢快來拯救我，※

上主，求祢速來扶助我。

願那些謀害我的人受辱，※

願那些幸災樂禍的人蒙羞。

願那些嘲笑我的人，※

滿面羞慚，轉身逃遁。

願那些尋求祢的人，都歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉！天主。」

天主，我實在卑微而貧困，※

求祢快來拯救我。

上主，祢是我的助祐，我的救援，※

求祢不要遲延。

聖詠八四

上主，祢憐愛祢的國土，※

領回了流徙的雅格。

赦免了祢子民的罪惡，※

遮掩了他們的一切過錯。

祢已完全息怒，※

祢的怒火消除。

天主，我們的救主，請祢復興我們，※

止息祢對我們的憤怒。

祢豈能對我們永遠震怒？※

是否祢的氣憤永不平息？

難道祢不會使我們復生，※

使祢的子民因祢而歡欣？

上主，求祢大發慈悲，※

賜給我們救恩。

我要聽天主上主說的話：十

祢要向自己的聖徒和子民，※

向皈依祢的人宣佈和平的福音。

祢的救恩只賜與敬畏祢的人，※

使祢的光榮在我們的地上久存。

慈愛和真誠要彼此相逢，※

正義與和平將彼此相擁。

天主的正義由天上俯視，※

世人的忠誠從地下出生。

上主必會賜下甘露，※

我們的土地必將豐收。

正義在上主前面開路，※

平安緊隨祢的脚步。

聖詠 八五

上主，求祢側耳俯聽我，※
因為我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，十
因為我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※
上主，我整天呼求祢。

求祢使祢的僕人歡喜，※
上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※
以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※
細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※
祢定要俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※
沒有任何作為可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※
歌頌讚揚祢的聖名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※
祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，十
我必照祢的眞道進行，※

使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※
上主，我要永遠光榮祢的聖名。

天主，傲慢的人起來攻擊我，十
一羣強橫的人想謀害我的性命，※
他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，※
極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，十

賜給祢的僕人活力，※

援救祢婢女的兒子，

求祢顯示祢愛我的憑證，十

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因為祢救助我，安慰我。

午前

對經：上主，求祢轉身援助我。

簡短讀經

約一九，25-26

我確實知道，我的救主還活著，在末日我要從地上復活起來，我的皮膚將要在我身上恢復，我要帶著血肉之軀看見天主。

領：我的靈魂，你為何悲傷，為何憂

苦？

答：你要仰望天主，因為我還要向祂

頌祝。

午時

對經：上主，求祢治愈我，因為我得

罪了祢。

簡短讀經

智一，13-14，15

天主並未製造死亡，也不樂意生靈滅亡。祂創造了萬物，是要他們生存；因為正義是不死不滅的。

領：在陰森的幽谷，我也不怕凶險。

答：上主，因為祢與我同在。

午後

對經：天主，求祢因祢的名援救我，以祢的權能為我伸冤。

簡短讀經

依二五，8

天主要永遠取消死亡，上主要從個人的臉上拭去淚痕，要由整個地面除去祂民族的恥辱，因為上主如此說過。

領：天主，求祢俯聽我的禱聲。

答：一切有血肉的都將到祢台前。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩

一 仁慈的基督，

光榮的君王，

祢降生成人，

為解救生靈，

摧毀死亡。

二 大能的救主，

完成了逾越奧蹟，

出死入生，

追隨祢的人，

永不失望。

三 當祢再來時，

邀請衆門徒，

共赴天國喜筵，

助我清醒祈禱，

心燈常明亮。

四 大慈大悲的上主，

請垂憐我們的祖先，

請垂憐去世的人，

洗除罪污，

賜他們早登天鄉。

五 讚美聖父，

讚美聖子，

讚美聖神，

享受光榮，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一一〇

對經一：上主庇祐你免遭禍患，願上

主保護你身心安全。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護你身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經一：上主庇祐你免遭禍患，願上

主保護你身心安全。

聖詠 一二九

對經二：上主，祢若細察我的罪辜，

我主，有誰還能站得住？

上主，我從深淵呼求祢，+

我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※
脫離一切罪惡。

對經二：上主，祢若細察我的罪辜，
我主，有誰還能站得住？

聖歌 斐二，6-11

對經三：正如父使亡者復起而生活，
子也賜生命給祂所願賜予的
人。

耶穌基督雖具有天主的形體，※
却沒有將自己與天主同等的地位，
把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※
降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※
祂自謙自卑，服從至死，
且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。
使天上、人間和地下的一切，※
一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※
以光榮天主聖父。

對經三：正如父使亡者復起而生活，
子也賜生命給祂所願賜予的
人。

簡短讀經

格前一五，55-57

「死亡！你的勝利在哪裏？死亡！你
的毒刺在哪裏？」死亡的毒刺就是罪過，
罪過的權勢就是法律。感謝天主！祂藉我
們的主耶穌基督賜我們獲得勝利。

短對答詠

領：上主，我投靠了祢，決不會永遠

受辱。 答：上主：

領：我將因祢的仁慈歡欣踴躍。

答：決不會永遠受辱。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

或：

領：上主，求祢因祢的仁慈賜給他們

安息。 答：上主：

領：祢要降來，審判生者、死者。

答：賜給他們安息。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：凡父交給我的，必到我這裏

來；而到我這裏來的，我決

不把他拋到外邊。

復活期：被釘死在十字架上的那一位

已從死者中復活，拯救了我

們，阿肋路亞。

禱 詞

我們希望藉著主基督，改變我們卑賤的肉

身，使之相似祂光榮的身體；我們要向祂
高歌歡呼：

主，祢是我們的生命，我們的復活。

基督，生活天主之子，祢從死者中復活了

祢的朋友拉匝祿，

求祢使所有去世的人復活起來，享受生

命與光榮。因為他們是祢用寶血所救贖

的。

基督，憂苦之慰，祢在拉匝祿、青年、少

女死亡時，仁慈的擦乾了他們親友的眼淚，

求祢安慰那些因親友去世而悲痛哭泣的

人。

救主基督，罪惡給我們帶來了死亡，

求祢在我們有死的肉體內摧毀罪惡的統

治，並使我們藉著祢而獲得永生。

救主基督，求祢垂視那些不認識祢，而沒

有望德的人，

—使他們相信復活及來世的生命。

祢曾賞賜瞎子復明，使他們能瞻仰祢，

—求祢使那些尚未獲得祢光明的亡者，得

享見祢聖容的光輝。

祢讓我們現世的寓所、有一天終被拆毀，

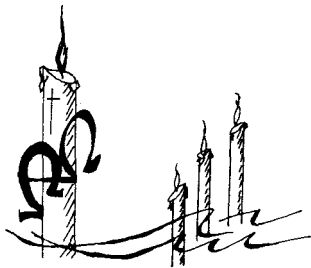
—求祢賜給我們那在天上、非人手所造的

永久居處。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

夜禱 見聖詠集主日夜禱。



聖人專用部份



聖人專用部份

參閱日課總論 218 — 239 條

聖人的慶祝分為節日（第一等慶節）、慶日（第二等慶節）、紀念日。

紀念日又分為必行紀念日或自由紀念日。

節日有第一及第二晚禱，每時辰經文取自專用或通用部份。

慶日無第一晚禱（主的慶日如在主日舉行，則有第一晚禱）。各時辰經文取自專用或通用部份，但日間祈禱之聖詠與對經通常取自聖詠集平日或季節通用。如有專用聖詠及對經時則予指明。

紀念日，無論必行或自由，對於經文的選用有較大的自由，除非有指定的經文；但是通常，每時辰的聖詠與對經，以及日間祈禱的全部經文，包括結束禱詞，都取自聖詠集或季節專用部份。

自十二月十七至二十三日，聖誕節八日慶期以及四旬期中之聖人紀念日當作自由紀念日追憶，即在當日晨禱、晚禱結束禱詞後加念聖人紀念日之對經及結束禱詞。

十一月

十一月二十九日

眞福劉瑞廷 (達德) 司鐸殉道

眞福劉瑞廷聖名達德，四川人，生於一七七三年，父母皆為熱心教友，嘉慶十二年，由眞福徐主教手中領受鐸品，在川東一帶傳教，一八二二年十一月卅日為主殉道。教宗良十三世，於一九〇〇年五月廿九日宣佈他為眞福。

經文見一位殉道者通用 719 頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福達德

堅強的信德，使他在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

十一月三十日

聖安德 (安德肋 S. Andreas) 使徒

慶日

聖安德生於貝特賽達，先為若翰門徒，後偕弟伯鐸追隨基督。他曾與斐理代表一些外邦人求見基督，他也把帶著餅及魚的兒童指給基督。相傳他在聖神降臨後往多處宣講福音，並於阿卡雅 (今希臘) 被釘死在十字架上。

經文見使徒通用 674 頁

誦讀

誦讀一 恭讀格林多人前書

一，18—2，5

使徒們宣講十字架

弟兄們，十字架的道理為喪亡的人是愚妄，為我們得救的人却是天主的大能，因為經上記載：「我要摧毀智者的智慧，廢除賢者的聰明。」智者在哪裏？經師在哪裏？今世的詭辯家又在哪裏？天主豈不是使這世上的智慧變成了愚妄嗎？因為世人沒有憑自己的智慧認識天主，天主便以祂的智慧，決意以愚妄的道理來拯救那些相信的人。的確，猶太人要求的是神蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講的却是被釘在十字架上的基督：這為猶太人固然是絆腳石，為外邦人是愚妄，但為那些蒙

召的，不論猶太人或希臘人，基督却是天主的大能和天主的智慧；因為天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人剛強。

弟兄們！你們看一看，你們是怎樣蒙召的：按肉眼來看，你們中間有智慧的人並不多，有權勢的人也不多，顯貴的人也不多；天主偏召選了世上愚妄的，為羞辱那些有智慧的；召選了世上懦弱的，為羞辱那堅強的；甚至天主召選了世上卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的，為消滅那些富有的，為使一切有血肉的人，在天主前無所誇耀。你們得以結合於基督耶穌內，全是由於天主；也是由於天主，基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者，正如經上所記載的：「凡要誇耀的，應因主而誇耀。」

弟兄們，我從前到你們那裏時，也沒

有用高超的言論或智慧向你們宣講天主的奧義，因為我會決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱，又恐懼，又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂大能的表現，爲使你們的信德不是憑人的智慧，而是憑天主的大能。

對答詠

瑪四，18，19

領：耶穌沿加里肋亞海行走時，看見了伯鐸和安德，他們正在海裏撒網；祂就召了他們，對他們說：

答：來跟隨我！我要使你們成爲捕人的漁夫。

領：原來他們是漁夫，祂就對他們說：

答：來跟隨……

誦讀二 選讀金口聖若望主教，若望福

音釋義

我們找到了默西亞

安德在耶穌身邊學到很多道理，他沒有把這珍寶貯藏起來，反而急忙跑到他的兄弟那裏，與他分享他的寶藏。請你注意他對弟弟所說的話：「我們找到了默西亞，就是基督。」請看，他如何把他剛剛學到的就告訴了他的弟弟。他指出師傅說服祂弟子的權威；也同時指出他們自己開始盡力尋求默西亞的熱忱。安德的話表示他的心靈、如何切望默西亞的來臨；他期待祂自天降世；看到祂出現時，充滿了喜樂；又急忙使他人來分享這佳音。這表示一種手足的情誼，深厚的感情，誠懇的個性，願把精神的財富分施給別人。

請你注意，伯鐸一開始便表示爽快而

受教的精神：他毫不遲延的跑去。若望說：「他領他到耶穌跟前。」但是誰也不該責怪伯鐸的輕信，好像他盲目的接受了哥哥的邀請。可能他哥哥給他詳細地講述了一切並講了很久。不過，聖史們爲了求簡潔，而刪除了許多話。此外，若望並沒有說伯鐸立即信了，而只是說：「安德領他到耶穌跟前」，把他託付給耶穌，使他向耶穌學習一切。因爲還有另一位門徒在那裏，也參加了談話。

當若翰說：「請看天主的羔羊」，又說：「祂以聖神施洗」時，他把這道理託付給基督、要祂去清晰地講解。安德所做的，比若翰更有充足的理由：因爲他認爲解釋這一切，他無能爲力。他載欣載奔，引導弟弟來到光明的源頭本身，一刹那的時光，他也不願意延誤。

對答詠

領：安德聽了主宣講後，立即拋下藉以謀生的漁網， 答：跟隨了永生的施與者。

領：安德爲了愛基督及祂的法律忍受了痛苦。 答：跟隨了……

唸讚主詩（一七）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、大聖安德，

你曾是捕魚的能手，
今日爲捕人的漁夫，
奔走四方。

二、偉大的使徒，

請撒下你的魚網，

援救我衆信徒，

脫離世海的驚濤駭浪。

三、與聖伯鐸生爲兄弟，

殉道時也如同手足，

甘心接受十字架的苦刑，

雙雙進入永生的天堂。

四、偉大的同胞兄弟，

共同分享榮冠，

同爲聖教之父，

同爲世界之光。

五、你找到耶穌在先，

又把西滿帶到主的身旁，

求你時時引導我們，

馳騁在天國道上。

六、聖伯鐸的傑出伴侶，

求你顯示愛心，

使戰鬥中的教會，

信心堅強。

七、大聖安德，基督的愛徒，

求你接引我們，

奔向永恆的天鄉，

永遠歌頌上主的榮光。阿們。

聖詠吟唱

對經一：兩個人追隨了主，其中一人

名安德，是西滿伯鐸的長兄。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：主喜愛安德，有如馨香的祭

品。

對經三：安德對他的兄弟西滿說：我

們找到了默西亞；並把他領

到耶穌面前。

簡短讀經

弗二，19 ~ 20

你們不再是外人和旅客，而是聖徒的
同胞，是天主的家人；建築在使徒和先知

的基礎上，而基督耶穌就是這建築物的角石。

短對答詠

領：上主，祢立他們為王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：萬福！珍貴的十字架，我的

師傅基督曾高懸其上，請你

也接納祂的徒弟。

禱詞

親愛的弟兄們，我們從使徒手中接受了天

上的產業；我們要感謝天父所賞賜的一切

恩惠，向祂歡呼：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

上主，我們讚美祢，因為由使徒們傳給了

我們聖體聖血的盛筵，

—使我們得到補養，使我們生活。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢由使徒們給我們準備了祢聖言的筵席，

—使我們獲得光明和喜樂。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢在使徒身上建立了祢的聖教會，

—使我們合成一體。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

感謝祢託付給使徒們聖洗和告解聖事，

—使我們滌除一切罪污。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞

尊威的天主，祢曾派遣聖安德使徒在

世時宣講福音，治理教會；求祢俯允我們

懇切的祈禱，使他在祢面前永遠作我們的
代言人。

日間祈禱

對經、聖詠見聖詠集；簡短讀經見

通用 686 頁

晚禱

讚美詩 見晨禱

對經一：主一看到伯鐸和安德，便召

叫了他們。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：主說：請你們來跟隨我，我

要使你們成爲捕人的漁夫。

對經三：他們就拋下魚網，跟隨了主。

基督賜與這些人作使徒，那些人作先

知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，

爲成全聖徒，使之各盡其職，以建樹基督

的身體，直到我們衆人都達到對於天主子

有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到

基督圓滿年齡的程度。

短對答詠

領：請在列邦中傳述上主的光榮。

答：請在……

領：在萬民間宣揚祂所行的奇事。

答：傳述上主的光榮。

領：願光榮歸於父…… 答：請在……

謝主曲對經：基督的僕人、天主的使徒、

安德；他是伯鐸的長兄和他

蒙難的同伴。

簡短讀經

弗四，11-13

禱詞

諸位弟兄，我們是建築在使徒的基石上的，我們要為神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢願祢的聖子由死者中復活後，先顯現給使徒們，

—求祢使我們勇敢為祢作證，直到天涯地角。

祢曾派遣祢的聖子到世界上來，向窮人傳報福音，

—求祢使我們向所有受造物宣講福音。

祢曾派遣祢的聖子傳播聖言的種子，

—求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉快的獲得豐收。

祢曾派遣祢的聖子，藉祢的血使世界與祢修好，

—求祢使我們眾人共同努力，促進彼此間

的和睦。

祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，
—求祢恩准去世的人，進入真福的天國。
我們的天父：

結束禱詞

尊威的天主，祢曾派遣聖安德使徒在世時宣講福音，治理教會；求祢俯允我們懇切的祈禱，使他在祢面前永遠作我們的代言人。

十二月

十二月三日

聖方濟・薩威(方濟格·沙勿略

S. Franciscus Xavier)

司鐸

慶日

聖人一五〇六年生於西班牙。在巴黎讀書時，與聖納爵結為好友。一五三七年，在威尼斯晉鐸，從事愛德工作。一五四一年首途遠東，到印度及日本各地傳佈福音，達十年之久，勸化多人歸正。一五五二年，死於中國上川島。

除下列經文外，均見牧者通用 738 頁

誦讀

誦讀一 選讀聖方濟·薩威司鐸書信集

我若不傳福音，就有禍了

我們到新教友的村裏去，他們是幾年
前受洗的。葡萄牙人從來沒有在這地區居
住過：因為土地貧瘠，極少出產。本地的
基督信徒，缺少司鐸，除了知道他們是基
督徒外，一無所知。沒有人給他們施行聖
事，也沒有人教他們信經、天主經、聖母
經和天主十誡。

自從我來到這裏以來，總沒有休息：
不斷巡遊各鄉村，為尚未領洗的孩童付
洗。我使無數的嬰兒重生，按這裏人所說
的，他們不知區別左右。但是兒童們不讓
我唸日課，也不讓我進食或休息，除非我
先教他們一端經文。這時我才開始了解，

天國屬於相似他們的人。

我既不能忍心地拒絕他們如此虔誠的要求，我就先教他們明認對父、子、及聖神的信仰，然後再教給他們使徒信經、天主經、聖母經。我發覺他們天賦很高，如果早有人用基督的誠命陶冶他們，無疑的，他們必定成爲很好的基督信徒。

在這些地區，有許多人不是基督信徒，只是因爲沒有人使他們成爲基督信徒。

我多次想到，要遍訪歐洲所有的大學，尤其是巴黎大學，到處像狂人一樣大聲疾呼，並恐嚇那些把學問放在愛德之上的人，說：「可憐！有多少靈魂、由於你們的過失而紛紛墮入地獄！」

但願他們把對學問的用心、用到這使徒工作上，好使他們能把學識與天賦才能的帳目、向天主交清！

他們中間有許多人，被這種思想所感動，並借助於默想天主的事理，便會努力學習聆聽天主在他們內所說的話，進而放棄貪慾，擺脫俗事，願意完全服從天主的旨意和召喚。那麼，他們便會從心靈深處向主呼求說：「主，我在這裏；祢願我做什麼？請派我到祢所願意的任何地方去吧！即使到印度去。」

對答詠

路十，2；宗一，8

領：莊稼多，而工人少； 答：所以你們該要求莊稼的主人、派遣工人，來收割祂的莊稼。

領：當聖神降臨在你們身上時，你們將充滿聖神的大能，要在各地作我的見證，直到地極。

答：所以你……

結束禱詞

天主，祢曾藉聖方濟的宣講，引導很多民族皈依祢。求祢也賞賜所有信徒，都滿懷着像聖人一樣的傳播信仰的熱忱，使祢的教會在世界各地迅速地拓展。

十二月四日

達瑪森·聖若望

(若望達瑪森 S. Ioannes
Damascenus) 司鐸聖師

聖人在第七世紀末期出生於大馬士革的教友家庭，精通哲學，後在耶路撒冷附近的聖撒巴隱修院做隱修士，並領受鐸品；他曾寫過許多神學著作，以辯護聖像敬禮為尤著。第八世紀中葉逝世。

經文見牧者通用 738 頁，聖師 769 頁

誦 讀

誦讀一 選讀達瑪森·聖若望司鐸的信

仰宣言

主，祢召叫我為祢的弟子服務

主，是祢使我由我父出生，祢在我母胎中形成了我；是祢使我如嬰兒般赤裸裸的生到世上來，因為自然律永遠服從祢的命令。

祢曾藉聖神的福祐、準備了我的受造和我的存在；我存在，不是由於人的意志或肉慾，而是由於祢的莫可名言的恩賜。祢準備了我的誕生，這準備的方式超越我們的性律。祢收我做祢的義子，使我得見光明。祢又使我加入祢神聖而無玷教會的成員之中。

祢用精神的乳汁，就是說，用祢神聖的言語的奶養育了我；祢用堅固的食物，就是祢至聖的唯一聖子、我們的天主、耶穌基督的聖體使我健壯；祢又用神聖之杯，就是說那使人生活、並為普世救恩所傾流的聖血的杯，使我陶醉。

上主，祢愛了我們，並且賜下祢的聖子，作為我們的贖價；祢甘心情願而毫不反抗的接受了。更進一步，祢好像一隻無罪的羔羊，註定了要作犧牲，而且祢躬親奉獻了自己。祢身為天主，而成為人，以祢人性的意志俯首順命，「服從」祢、天主、祢的父，「一直到死，而且死在十字架上」。

基督，我的天主，祢謙抑自下，是為了我把我這迷途亡羊背在肩上，並在翠綠的草場上牧放我；又藉祢牧人們的手，用真道

的水使我解渴；祢自己牧養了這些牧人，他們後來又成為祢特選而出衆的羊羣的牧人。

上主，現在祢藉祢大祭司之手、召叫我為祢的弟子服務。我不知道、在祢上智的計劃中，祢為什麼這樣做，只有祢知道。

主啊，我的罪過會重冒犯了祢，求祢減輕我罪過的重擔；求祢淨化我的靈魂和我的心。求祢如明燈般領導我踏上正道。求祢使我開口時能說出應說的話。願祢的聖神的火舌賜於我清晰而便捷的口舌，好使祢的臨在時常保祐我。

主啊，求祢牧養我，也求祢偕同我牧養祢的羊。不要使我的心偏右、或偏左，而讓祢的善神領我走上正道，好使我的行為都合乎祢的旨意，並且堅持到底。

而你，最崇高的教會的會衆，完美信

仰的純正性居住在你內，你唯有天主的助祐是賴，天主也在你內找到安息，請收納我們那免於錯誤的信仰。因這所信仰的，一如教父所傳授給我們的，可使教會得以堅強。

對答詠

拉二，6；詠八八，2

領：他的口常說真理；他的唇從不出

謊言。 答：上主說：他在和平

公正中，與我同行。

領：因為我的手必要助祐他，我的臂

膊必要給他力量。 答：上主：

結束禱詞

上主，求祢因聖若望司鐸的代禱，惠然眷顧我們；使聖人在世時，所卓越地宣講的信仰真道，確實成爲我們日常生活中的光明與力量。

十二月六日

聖尼閣（尼各老 S. Nicolaus）主教

聖尼閣是里溪亞（即今之土耳其地區）的彌肋城主教，第四世紀中葉逝世，在整個教會受人尊敬，自第十世紀以來更為普遍。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教，若望福音註

釋

愛情之力應戰勝怕死之情

主耶穌詢問祂所已知的事，不只一次，而是兩次、三次：伯鐸是否愛祂；伯鐸三次肯定說愛祂，祂便三次囑咐他牧放祂的羊。

這三次明認補償了他對基督的三次否認。如此，他的口用於愛情，不遜於用於畏懼，也顯示死亡的危脅，不比目前的生命，促使伯鐸說更多的話。倘若否認牧人是畏懼的表示，牧放主的羊羣應該是一種愛情的職責。

那些牧放基督之羊的人，若願羊屬於他們自己，而不屬於基督，便證實他們愛自己，而不愛基督。

基督這一再重複的一句話，是對這些牧人的警告，正如聖保祿曾慨嘆地論這些人說：「他們尋求私利，而不尋求基督的利益。」

「你愛我嗎？」「你牧放我的羊」，這無非是說：「如果你愛我，就不要想養活你自己，而要養活我的羊；你牧放他們，好像是屬於我的，而不是屬於你的；

你要在他們身上尋求我的光榮，而不是你的光榮；尋求我的權威，而不是你的權威；尋求我的利益，而不是你的利益；否則你就是屬於那『艱苦時代』者的社會，他們愛自己，並且又都有與這邪惡之源有關的一切罪過。」

所以，那些牧放基督之羊的人，不該是只愛自己的人。他們牧放羊羣，不要把羊羣當作是自己的，而是屬於基督的。

那些牧放基督羊羣的人，所極應提防的毛病是，「尋求他們的私利，而不是耶穌基督的利益」，並利用基督藉流血所救贖的人，滿足他們的私慾。

在基督羊羣牧人心中對基督的愛，應該發展成一種精神的熾烈熱火，使他們能戰勝對死亡的自然畏懼，這怕懼使我們拒絕死亡，甚至當我們願意與基督一同生活

時亦然。

對死亡的畏懼無論多麼大，應該以愛的力量戰勝它。我是指的我們對基督的愛，祂雖是我們的生命，竟願爲我們而受死。

如果死亡爲我們毫無困難，或稍有困難，那麼殉道者的榮耀便不會如此偉大了。可是那爲羊捨命的善牧，却在羊羣中召選了許多殉道者。基督把自己的羊託付給一些牧人，使他們牧放，就是說，使他們教誨並領導羊羣，那麼，他們就該爲真理而戰鬥至死，並爲反抗罪惡而流血。

由於善牧爲人受難的這一榜樣，便可以看清，牧人們應該愈加效法善牧，因爲甚至有許多羊都曾效法了祂。因爲牧人本身也是在唯一牧人治下，並在唯一羊羣中的羊。是的，祂使衆人都成爲祂的羊，並

爲了他們受苦受難，因爲祂自己先作了羔羊，好能替衆人受苦受難。

對答詠

德四五，3；詠七七，70-71

領：上主在衆王前光榮了他，命他指

揮祂的百姓。

答：使他看見祂的光榮。

領：上主選了祂的僕人，來牧養祂自

己的產業以色列。

答：使他看……

結束禱詞

上主，求祢大發慈悲，并因聖尼閣主教
的轉求保護我們脫免一切災禍，使我們在
救恩的道路上順利前進。

十二月七日

聖安博(盎博羅削 S. Ambrosius)

主教聖師

紀念

聖人於公元三四〇年左右，出生於特里爾城(今德國)一個羅馬人家庭。在羅馬讀書，並在西耳彌從事公職。公元三七四年，在米蘭城，出乎意料而被選為本城主教，十二月七日晉陞主教。在任時克盡牧職，尤以愛德為著，成為信眾真實的司牧與導師。著作等身，道理純正，竭力維護教會權利，攻斥邪說。公元三九七年四月四日，聖週六逝世。

經文見聖師通用 769頁

誦讀

誦讀一 選讀聖安博主教書信集

你要以優雅的言詞悅樂民眾

安博致書於牧兄斯當：

你領受了司鐸的職務，並坐在教會之船的舵輪旁，你在波濤之中駕駛着這艘船。你要掌好信德的舵，使世俗的暴風雨不能令你脫離正路。大海浩瀚無垠，但是你不要害怕，因為是「上主把大地奠立在海洋上，把大地安置在江河間。」

所以，主的教會處於世俗如此眾多的威脅之中，仍屹立不搖，不足為奇，因為教會是建立在使徒的磐石上，雖有驚濤駭浪的衝擊，教會仍挺立在不可動搖的基礎上。波浪能浸潤它，但不能搖撼它。雖然世俗的暴風雨不停地打擊它，掀起巨大的

浪濤，然而，教會仍能把遭難的人，迎接到十分安全的救援港口。可是，雖然它在大海中漂蕩，却易於在江河上航行，你知道，這是指聖經上所說的江河，「江河高聲怒吼」。這便是「從他胸懷中流出來的江河」；這是指那由基督接受飲料的，並暢飲聖神的人。便是這些江河，當它們因聖神的聖寵而充盈滿溢時，就「高聲怒吼」。

又有江河，如同急流，流到聖人們內。也有江河，它的活力使和平與寧靜的人喜悅。誰像聖史若望、像伯鐸和保祿一樣，從這充沛的河裏汲水，便會提高聲音。又如同使徒們提高聲音，到處宣講福音，同樣，汲取這水的人也會開始向人傳報耶穌基督。

所以你要聆聽基督的話，好使你的聲音廣傳；你要汲取基督的水，就是那讚美

上主的水。你要從各泉源中收集水，這是象徵先知們的雲彩所降下的水。

無論誰收集山上的水，把水引向自己，或從泉裏汲水，便也像雲彩一樣，滴下雨露。所以你要用這水充滿你的心靈深處，為使你的心田濕潤，並被你自己的水源所灌溉。

所以誰多讀書並了解許多事，便是充滿了水。充滿了之後，才能灌溉他人。因此聖經說：「當雲彩充滿雨水時，便把雨水傾注到大地上。」

願你的宣講流暢，願它們明淨清澈。這樣，在你講解倫理時，能使人民樂於聆聽，並以優雅的言詞博取聽眾的心，他們將情願跟隨你，到你引導他們去的地方。

但願你的言語充滿智慧。撒落滿會說：「理性的武器便是智者的唇舌。」又

說：「你的唇舌應依據學問」，這就是說：你言詞的意義該是明顯而清晰的，理智應放射光芒。你的言語和你的敘述不應需要依據他人的權威，要以你自己的話作武器保衛自己，但願沒有一句廢話出自你的口，而徒託空言。

對答詠 弟後四，2；德四八，4，8

頌：你要宣講真理，不論時機是否適合，要反駁、斥責並勸勉。

答：要以百般的忍耐和教訓去做這一切。

頌：誰能自誇與你相似？你用油祝聖了君王，以執行報復。 答：要以百……

結束禱詞

天主，祢簡選了聖安博主教，作為公教信仰的導師，並賜給他使徒般的勇氣；

求祢賞賜祢的教會，不斷產生遵行祢旨意的偉人，果敢而明智地領導我們。

十二月八日

始胎無原罪聖母

節日

第一晚禱

讚美詩

一 萬福海星，
 天主聖母，
 卒世童貞，
 天堂福門。
 二 天使口中，
 尊稱萬福，

賜我平安，
大地更新。

三 解放囚犯，

發贖振聾，

消災免禍，

降福賜恩。

四 顯示慈顏，

爲我轉求，

有求必應，

母子情深。

五 溫良慈善，

偉大童貞，

除我罪污，

復我純真。

六 世途艱險，

伴我前進，

與主同在，

歡樂無盡。

七 讚美聖父，

聖子聖神，

三位一體，

萬世同欽。阿們。

聖詠吟唱

對經一：我要把仇恨置於你和女人，
你的後裔和她的後裔之間。

聖詠、聖歌見聖母通用 637 頁

對經二：上主給我穿上了救恩的衣裳，
給我披上了義德的服飾。

對經三：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，
主與你同在。

簡短讀經

羅八，29，30

天主所預選的人，也預定他們與祂兒子的肖像一樣，好使祂在許多弟兄中作長子；天主不但召叫了祂所預定的人，而且

也使祂召叫的人成義，並使成義的人分享祂的光榮。

短對答詠

領：上主，我要讚美祢，因為祢接納

了我。 答：上主：

領：祢沒有讓我的仇人、因我而高興。

答：因為祢接納了我。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：今後，萬代的人都要稱我有福；因為全能者給我做了奇事，阿肋路亞。

禱詞

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代人稱揚。我們要熱烈地讚美祂，懇切向祂祈禱：

願滿受恩寵的聖母為我們轉求。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪

利亞，肉身和靈魂都能分享基督天上的光榮，

——求祢使祢子女們的心靈也能嚮慕同樣的光榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

——求祢因她的轉求治愈懦弱的、安慰憂苦的、寬恕罪人，並賜給眾人救恩與平安。

祢曾使瑪利亞充滿恩寵，

——求祢也賜給我們祢豐富的恩寵。

——求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結一致。

——並使所有信徒與耶穌的母親瑪利亞，同心合意地專務祈禱。

祢立了瑪利亞為天上的母后，

——求祢使所有去世的人在祢的國內能與諸

聖共享永福。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢在童貞瑪利亞存在的開始，便賞賜她免染原罪，使她配作祢聖子的母親。祢恩賜她提前分享了祢聖子十字架帶來的救恩，而保護她完全不受任何罪污的沾染；求祢因她的轉求，也賞賜我們一生常能保持心靈的純潔。

序經對經：我們今天要慶祝童貞瑪利亞無

玷始胎的奧跡；請朝拜她的兒子，我們的主基督。

誦 讀

讚美詩及聖詠 見聖母通用 638 頁

對經一：瑪利亞開始存在時就已蒙上

主降福、並由拯救她的天主獲

得慈恩。

對經二：曙光一現，天主就是她的助

祐；至高者聖化了祂的居所。

對經三：天主之城，人們曾提及關於

你的光榮事跡：上主將你建

立在聖山上。

領：全能的天主賜給了我大能。

答：祂保護我純潔無玷。

誦讀一 恭讀聖保祿致羅馬人書

五， 12 ~ 21

哪裏罪惡越多，聖寵就越豐富

弟兄們，正如同罪惡藉着一個人進入了世界，而死亡藉着罪惡也進入了世界；這樣死亡就殃及衆人，因為衆人都犯了罪：成義也是如此——沒有法律之前，罪惡已經在世界上；但因沒有法律，罪惡本不應算爲罪惡。但從亞當到梅瑟，死亡却作了王，連那些沒有像亞當一樣違法犯罪的

人，也屬它權下：這亞當原是那未來亞當的預像。

但恩寵絕不是過犯所能比的，因為如果因一個人的過犯大眾都死了；那麼，天主的恩寵和那因耶穌基督一個人的恩寵所施與的恩惠，更要豐富地洋溢到大眾身上。這恩惠的效果，也不是那因一個人犯罪的結果所能比的，因為審判固然是由於一個人的過犯而來，被判定罪；但恩賜却使人在犯了許多過犯之後，獲得成義。如果因一個人的過犯，死亡就因那一個人作了王；那麼，那些豐富地蒙受了恩寵和正義恩惠的人，更要藉着耶穌基督一個人在生命中爲王了。

這樣看來：正如同因一個人的過犯，衆人都被定了罪；同樣，也因一個人的義行，衆人也都獲得了正義和生命。正如因一個

人的悖逆，大眾都成了罪人；同樣，因一個人的服從，大眾都成了義人。法律本是後加的，是爲增多過犯；但是罪惡在哪裏越多，恩寵在哪裏也越格外豐富，以致罪惡怎樣藉死亡爲王，恩寵也怎樣藉正義而爲王，使人藉着我們的主耶穌基督獲得永生。

對答詠

羅五，12；路一，30；

參閱詠一一四，8；十七，19

領：罪惡藉著一個人進入了世界，因此衆人都犯了罪。

答：瑪利亞，不要害怕！因爲你在天主台前，蒙受了恩寵。

領：上主把你的靈魂、從死亡中救出，並保祐你反抗仇敵。

答：瑪利亞……

誦讀二 選讀聖安生主教講道集

貞女，萬物因你的祝福而蒙祝福

主母，高天、星辰、大地、江河、白天、黑夜、以及屬於人、和對人有益的萬物，都額手稱慶，因為它們恢復了曾失去的光彩，因了你而獲得重生，並蒙受新穎而無可言喻的恩寵。因為如果萬物喪失了本性的崇高目的——它們是為光榮天主並為服務人羣而受造——就好像死了一樣。它們曾受人壓迫，又由於人與受造目的背道而馳的偶像崇拜而貶低身份。現在萬物好像復活了，因而歡欣踴躍。從今以後它們被明認天主的人所掌管，並因對人有用而被美化了。

萬物因蒙受新穎而不可估計的恩惠而高興：它們不僅感到他們的造物主天主，從上面無形地在管理它們，而且更看到天

主在它們內以有形的形式、利用它們從事聖化的工作。如此偉大的恩賜都是從可讚頌的瑪利亞的親子而來的。

聖母，因你滿被聖寵，在陰府的人，因得到自由而欣喜；在天上的受造物也因生活的革新而歡樂。在耶穌那使人生活的死亡前，所有去世的義人都歡欣鼓舞，因為他們賴你榮耀的童貞所生的榮福之子，結束了他們的囚禁，天使們也因他們半毀的城池重告修復而雀躍。

充滿而又超滿聖寵的女子，一切受造物都因接受了你圓滿而洋溢的恩澤，恢復了青春。可讚美的而又超乎可讚美的貞女，一切受造物都因你的祝福而蒙祝福：不僅受造物從它的造物主蒙受降福，而且造物主從祂的受造物也受到讚頌。

天主把生自祂心中的惟一子，就是與

祂平等的，且愛之如己的聖子賜給了瑪利亞。祂又藉瑪利亞使祂成爲自己的兒子，不是另一個，而是同一的聖子；這樣，祂按本性說來，同時是天主的兒子，也是瑪利亞的兒子。萬物是天主所創造的，而天主却從瑪利亞而誕生。天主創造了萬有，而瑪利亞竟生產了天主。天主形成了萬物，竟藉瑪利亞而形成了自己。這樣一來，祂便再造了祂所造生的一切。祂雖然能從虛無中造成萬物，却不願意不藉瑪利亞而再造被毀的受造物。

所以，天主是一切受造物之父，而瑪利亞却是一切再造的受造物之母。天主是祂創始的萬物之父，而瑪利亞却是被救贖的萬物之母。因爲天主生了子，萬物藉祂得以被拯救。天主生了子，沒有祂即一無所有；而瑪利亞却生了一位，沒有祂絕無

好事。

上主的確與你同在：上主賜給你一項恩惠，使整個自然界對你知恩戴德，如同對天主一樣。

對答詠

詠三三，4；八五，13；

路一，48

領：你們要同我一齊讚揚上主。

答：因爲上主在我身上廣施慈恩。

領：萬世萬代的人，都要稱我有福。

答：因爲上主：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

「光榮的童貞聖母，

你是曉明之星，

面對你的光輝，
羣星甘拜下風。

二 身爲受造物，

却撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三 厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信衆的生命。

四 天國的大道開放，

領人進入天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五 你是上天之門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六 光榮歸於父，

及子及聖神，

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

聖詠吟唱

對經一：這位母親如何純潔！不染纖

塵，堪當孕育天主。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：童貞瑪利亞，你蒙受了上主

至高天主的祝福，你超越世

界上所有的婦女。

對經三：無玷童貞，求你讓我們追隨

你的芳踪，散播你美德的芬

芳。

簡短讀經

依四三，1

雅格啊！那創造你的；以色列啊！那

形成你的上主這樣說：你不要害怕，因為我救贖了你，以你的名字召叫了你，你是屬於我的。

短對答詠

領：全能的天主使我腰健力壯。

答：全能：

領：使我的道路純潔無玷。

答：使我腰健力壯。

領：願光榮歸於父： 答：全能：

讚主曲對經：上主天主對蛇說：我要把仇

恨置於你和女人，你的後裔

和她的後裔之間；她要踏碎

你的頭顱，阿肋路亞。

禱 詞

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，

我們要頌揚祂，向祂祈禱：

主，願祢的母親為我們轉求。

義德的太陽，祢使無玷貞女，猶如燦爛的曙光，在祢面前出現，

— 求祢使我們常在祢眷顧之下生活。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢的母親絲毫不受罪惡的污染，

— 求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的

純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為祢最純潔的住所和聖神的宮殿，

— 求祢也使我們成為祢聖神永久居住的聖殿。

萬王之王，祢願祢的母親，肉身與靈魂同祢一樣升天，

— 求祢使我們常常思念天上的事。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢在童貞瑪利亞存在的開始，

便賞賜她免染原罪，使她配作祢聖子的母親。祢恩賜她提前分享祢聖子十字架帶來的救恩，而保護她完全不受任何罪污的沾染；求祢因她的轉求，也賞賜我們一生常能保持心靈的純潔。

日間祈禱

補充聖詠 597 頁；詠 121 可用詠 1

二八取代 532 頁；詠 126 可以詠 130 取代 358 頁。

午前

對經：請讚美天主，因為祂沒有從我

身上撤回祂的仁慈，

簡短讀經

弗一，4

天主在創世以前，在基督內揀選了我

們，使我們在祂面前，因着愛，成爲聖潔而沒有瑕疵的。

領：今天我們慶祝童貞聖瑪利亞的無

玷始胎。

答：她用童貞的腳踏碎了蛇的頭顱。

午時

對經：上主喜愛你，你的天主要以你

爲喜樂。

簡短讀經

弗一，11-12 a

我們是在基督內得作天主的產業，因爲我們由那位按照自己旨意所計劃而施行萬事者，早預定了，爲使我們頌揚祂的光榮。

領：我的心靈和我的肉身，

答：向生活的天主踴躍歡欣。

午後

對經：天主按照仁義創造了我；祂提

携了我，保護了我。

簡短讀經

弗五，25-27

基督愛了教會，並為她捨棄了自己，以水洗，藉言語來潔淨她，聖化她，好使她成爲一個光耀的教會，呈現在自己面前，沒有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似的缺陷，而是聖潔和沒有污點的。

領：終身童貞，天主之母，你的無玷始胎，

答：給普世帶來了喜樂。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見通用 657 頁

對經一：瑪利亞，你完美無瑕，絲毫

未染原罪的污點。

聖詠、聖歌見聖母通用 658 頁

對經二：你是耶路撒冷的榮耀，你是

以色列的喜樂，你是我們民族的
大光榮。

對經三：你的衣服潔白如雪，你的容
貌好似太陽。

簡短讀經

羅五，20-21

罪惡在哪裏愈多，恩寵在那裏也格外
豐富；如同罪惡藉死亡爲王，同樣恩寵也
藉正義而爲王，使人藉著我們的主耶穌基
督獲得永生。

短對答詠

領：我因此確知祢簡選了我。

答：我因：

領：因爲我的仇人將不會向我誇耀。

答：我因：

領：願光榮歸於父： 答：我因：

謝主曲對經：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，
主與你同在；你在婦女中受

讚頌，你的親子同受讚頌，
阿肋路亞。

禱詞、結束禱詞見第一晚禱 908 頁

十二月十一日

聖達甦一世

(達瑪穌 S. Damascus I) 教宗

聖人西班牙籍，生於公元三〇五年左右。及長加入羅馬神職班；公元三六六年，適值多難之秋，被祝聖為羅馬教會主教。在位時，曾召開多次會議，以懲斥裂教與異端。此外，曾廣泛推行對殉道者之敬禮，以詩句美飾他們的墳墓。公元三八四年歿。

經文見牧者通用 738 頁

誦讀二 選讀聖思定主教駁斥福斯都書

我們以敬愛和休戚相關之情敬禮

殉道者

基督徒子民以隆重的宗教儀式，一同慶祝殉道者的紀念：這是為了激勵人效法他們，為了有分於他們的功勞，並因他們的祈禱而獲得援助。可是，我們雖然尊敬殉道者，却不該給他們中間的任何人豎立祭台。

哪一位主教在有殉道者葬身的祭台前，曾說過：「伯鐸，或保祿，或啓廉，我們向你獻祭」呢？所奉獻的，常是奉獻給為殉道者加冕的天主。是在天主所加冕之殉道者的墳墓上奉獻，好使這些地方激起我人更大的熱心，並加強我們的愛德：去愛那些我們能師法的殉道者，也愛那幫助我們師法聖者的天主。

我們以敬愛和休戚相關之情敬禮殉道者，和我們在現世敬禮天主的聖者並無二致：我們感覺到這些聖者的心已準備好爲福音的真理，而忍受痛苦。然而我們以較大的熱心慶祝那身經百戰、現在已經凱旋的；我們讚頌這些仍在塵世中的奮戰者，但我們更具信心地讚頌、慶祝那已生活在更幸福中的勝利者。

至於所謂的「崇拜之禮」，只是對神明應盡的義務。我們僅施之於惟一天主，並教訓人同樣去作。而奉獻犧牲便屬於這崇拜之禮。因此，若有人向偶像施以這種敬禮，便稱之爲崇拜偶像者。我們絕不舉行這樣的敬禮，也不命人向任何殉道者，任何聖人的靈魂，或任何一位天使舉行此禮。如果有人陷入這種錯誤，便依照健全的道理糾正他。其目的在於：或使之改

正，或使之提防。

這些聖者，只是人而已，他們拒絕人們向他們施行此種敬禮，因爲他們明知這只是適宜於唯一天主的。對於保祿和納博就會發生過這樣的事：利高尼人看到他們二人所顯的奇蹟，大爲激動，把他們當作神明，而要向他們獻祭。他們就撕破了衣服，承認並說服民衆：他們不是神，並禁止衆人以神明對待他們。

然而，我們所教訓的，是一回事；我們所容忍的，又是一回事。我們所奉命加以禁止的，是一回事；而我們受命加以改正的，又是一回事。我們被迫加以忍受，直到我們予以改正時爲止。

對答詠 詠一一五，15；三三，21；

參閱友十，3
領：聖徒的逝世，上主十分珍視。

答：祂保全他們的全身骨骼，連一根也不致折斷。

領：上主給他們穿上悅人的華服。

答：祂保全……

結束禱詞

上主，聖達甦教宗，曾一生倡導對殉道者的尊敬與愛慕；求祢賞賜我們，衷心傾慕殉道聖人們為維護正義、慷慨赴難的英勇壯舉，勉力取法他們的榜樣。

十二月十二日

聖若安（若翰納方濟加。尚達爾

S. Ioanna Francisca de

Chantal）修女

聖女公元一五七二年生於法國狄榮城，

及長，與貴族尚達爾結婚，生有子女六人，皆受良好教育，夫卒後，在聖方濟·撒肋爵的領導下，聖德進步神速，對貧病者之愛德，尤為馳名。創立聖母往見會，親予管理，教導有方，一六四一年逝世。

經文見聖婦通用，修女 825 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖若安傳

愛情勇猛如死亡

有一天，聖若安說了這些火熱的話，並立即被人忠實地記錄下來：

「親愛的女兒們，在我們的聖人和教會的柱石中，有許多人不是殉道者；你們看來，為什麼是這樣的呢？」在每人作答之後，這位母親便說：「我想這是因為另

有一種愛情的殉道：天主維護祂忠僕和忠婢們的生命，使他們為光榮祂而工作，並使他們成為殉道者兼精修者。」她又加上一句，說：「我知道：往見會的修女們都註定忍受這一種殉道，而且由於天主的恩惠，那些願意忍受這種殉道的人將更為幸福，天主便滿足她們的願望。」

有一位修女問她這種殉道如何成就，她就回答說：「你們該完全契合天主，你們就會體驗到。天主的愛，像利劍一樣，刺進我們靈魂最隱密和最深處，使我們與我們自己分離。我知道，有一個人，愛情已使她與她最喜愛的事物分離，彷彿暴君以利劍，把她的靈魂和肉身分開一樣。」

我們曉得，她是在講她自己。另一位修女問她這種殉道要延續多久。她回答說：「從我們毫無保留地獻身於天主之時

開始，一直到我們死時為止。但這是對於那些毫無保留、忠於愛情的、慷慨的靈魂說的。因為天主無意使軟弱者和缺乏愛情和毅力的人，忍受這種殉道。祂只讓他們一個平凡的生活，以免他們失足而與天主隔離，因為天主絕不侵犯人的自由意志。」

最後有人問她，這種愛情的殉道，是上和肉體的殉道同等呢？她說：「我們不必詢問二者的同等性，雖然我認為，彼此都不相上下，因為『愛情勇猛如死亡。』愛情的殉道者，為了承行主旨，在現世所受的苦，遠遠超過她們為了為信德、愛德和忠貞作證，而必須犧牲千百次性命的苦。」

對答詠

斐四，8-9

頌：凡是真實的、高尚的、正義的、

純潔的、可愛的、榮譽的，你們都該實行。 答：平安的天主就與你們同在。

領：不論是美德或美譽，你們都該思念。 答：平安的……

結束禱詞

天主，祢曾召選聖婦若安，以不同的生活方式侍奉祢，建立了輝煌的功德；求祢因她的轉求，賞賜我們常能忠於自身的聖召，並為別人樹立信仰生活的榜樣。

十二月十三日

聖璐琪（路濟亞 S. Lucia）貞女殉道

紀念

在雕克里先迫害教會時，聖女或在西里島敘拉古撒殉道。對她的敬禮很早就已幾乎傳遍整個教會，她的名字也列在彌撒常典內。

經文見殉道通用 719 頁；或貞女 780 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖安博主教，論童貞

你靈魂的光明照亮你身體的嫺雅
你是民衆的一員，人民的一分子，你又的確是貞女中的一位，因為你靈魂的光明照亮你身體的嫺雅（因為你更相似聖教會）。我說：夜間你在寢室內，要常常默想基督，並時時等待祂的來臨。

基督希望你是這樣的一位，祂就因此而揀選了你。那麼，大門洞開，祂便進來；祂既應許進來，便不會食言。所以你

要擁抱你所尋找的；你要走近祂，你便會蒙光照；你要留住祂，求祂不要匆匆離去；你要哀求祂，不要離去。因為天主聖言跑得快，漫不經心的人不能留住祂，懶惰的人不能挽留祂。但願你的靈魂，一聽到祂的話，便去歡迎祂；你要恒心遵循天上的言語所指示的道路，因為天上的言語迅速逝去。

那麼，靈魂說什麼呢？「我尋覓，却没有找到；我呼喚祂，祂却没有聽我。」你不要因為你呼喚過、你要求過、你曾開了門，而祂迅速離去，便想祂不愛你：祂允許我們時常受到考驗。福音上記載耶穌對請求祂不要離去的羣衆說了什麼話？「我也該向其他的城市傳報天主的言語，因為我正是爲了這事而被派來的。」可是，即使你以爲祂已離你而去，你就出去，再

去尋覓吧！

除了聖教會，誰能教導你如何挽留基督呢？你若明白你所讀的，教會確已教導過你了：「我剛越過守衛，就找到了我所愛的；我抓住祂，不再放開祂。」

那麼，什麼能留住基督呢？不是暴力的鐵鏈，也不是物質的繩索；能束縛祂的却是愛情的鎖鏈，是精神的繩索，是心靈的情感。

如果你也願意留住基督，尋覓祂吧，不要怕吃苦。因爲在肉體的磨難中，在迫害者的手中，更容易找到祂。

淨配說：「我剛越過守衛。」因爲當你脫離了迫害者的手以後，也未曾屈服在世俗的權力之下，在極短時間內，基督就來迎接你，不再讓你長久受考驗。

誰這樣尋覓基督，而找到了祂，就能

說：「我抓住了祂，不再放開祂，領祂到我母親的家中，到懷孕我者的內室。」這「母親的家」和「她的內室」，不是指你本人的心靈深處嗎？

你要保養這座房屋，你要清潔屋中的最隱密處。如此，當它清潔後，成爲一座由基石所鞏固的，爲神聖祭司所用的神殿，聖神將住在裏面。

誰這樣尋覓基督，誰這樣懇求祂，便不會被祂捨棄；祂反而要時常來探望她，因爲「祂和我們在一起，直到世末。」

對答詠

領：在奮鬥中，上主賜給了她聖寵的力量，她在天主與人前受到了光榮。在君王面前她說了智慧的話，

答：萬有的上主喜愛了她。

領：這是一位貞女，她在心裏爲上主

準備了居處。 答：萬有的……

讚主曲對經：我只是上主卑微的使女，毫無成就，只願向生活的天主奉上祭獻；我已經一無所有，就把我自己獻給祂。

結束禱詞

上主，求祢因童貞聖女璐琪的轉求，激起我們爲信仰作證的熱忱，使我們今天在世上能慶祝聖女的殉道，來日也能與她共享永生。

謝主曲對經：基督的淨配璐琪，你藉著忍

耐獲得了永生：你唾棄了世上的一切，現在却與天使同享榮耀；你用自己的血戰勝了仇敵。

十二月十四日

十字・聖若望

(若望由十字架者
S. Ioannes a Cruce) 司鐸

聖師

紀念

聖人於一五四二年左右在西班牙芳地拜洛出生。及長入聖衣會修道。晉鐸後，由於聖女大德蘭的勸告和協助，一五六八年開始本會的革新工作，備嘗艱辛。一五九一年於烏伯達逝世。聖人德學兼優，其靈修遺著可為佐證。

經文見聖師通用 769 頁

誦讀

誦讀二 選讀十字・聖若望司鐸，靈歌

認識隱藏在耶穌基督內的奧蹟

雖然由聖師們發現了許多奧蹟和奇事，許多熱心的靈魂在現世也了解它們；但是至今仍有大部分尚待說明，並須予以領悟。

因此我們該在基督內深深地發掘，祂好像一個豐富的礦藏，蘊含著無數的寶藏；任憑誰去發掘，總不能窮其底蘊；而且在每層鑛脈中都遍佈新的財富。

因此，保祿使徒論及基督說：「在祂內蘊藏着天主之智慧和知識的一切寶藏。」一個人若不歷盡艱辛，內外受苦，若不先從天主那裏獲得許多理性與感覺方面的恩賜，若在靈修方面沒有深厚的修養，便決不能深入或達到這寶藏。

這一切恩賜是屬於次等的：因為只是為準備人，使其能達到認識基督奧蹟的堂

奧：這是人生在世所能獲得的最高智慧。
但願人們都能了解：除非先多方面進入痛苦的深處，以苦爲樂並盼望受苦，便不能深入天主之智慧的富藏。眞實渴望天主智慧的人，也眞切渴望進入十字架的深處。

因此聖保祿勸告厄弗所人，不要因遭難而心灰意懶，却要剛毅無比，「在愛德上要生根建基，爲使他們能和衆聖徒領悟基督的愛是多麼長、寬、高、深、並知道基督的愛遠超人的理解，爲使他們充滿天主的一切富裕。」

因爲那使人靈能進入天主智慧寶藏的門戶就是十字架，而且這是一個窄門。許多人貪求那門內所準備的福樂，但極少數的人盼望進入這窄門。

對答詠

格前二，9~10

領：天主爲愛祂的人所準備的一切，
答：是目所未見，耳所未聞，人心所未會想到的。

領：天主却藉自己的神啓示了我們。
答：是目所未……

結束禱詞

上主，祢曾啓發聖若望司鐸，養成完全自我犧牲的精神，並使他深切服膺基督十字架的教訓；求祢也賞賜我們，今生追隨聖人的芳踪，來世也能仰瞻祢永恆的光榮。

十二月二十一日

聖伯鐸・賈宜修

(伯多祿加尼削
S. Petrus Canisius) 司

鐸聖師

聖人於公元一五二一年，在今荷蘭奈美根城出生。後往科隆讀書，並進入耶穌會修道；一五四六年晉陞鐸品，被派至德國傳教多年，口講筆述，竭力宣揚福音，保衛並鞏固教友信仰。一生著作甚多，最負盛名者為其所寫「要理問答」。一五九七年於瑞士富里堡逝世。

經文見聖師通用 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖伯鐸·賈宜修的著作

一種靈修經驗

聖伯鐸·賈宜修，實堪稱為德國的第二使徒，他在接受宗座的祝福後，啓程赴德國之前，經歷了最高超的靈修經驗，他在這段話中予以描述：

「永生的大祭司，祢無限的善良，樂

意我把宗座祝福的效果與肯定，急不能待地託付給祢的使徒們，他們在梵蒂岡被人拜訪，並在祢的指引下完成奇事。我在那裏大感安慰，並感到這偉大的轉禱者、爲我所求得的恩寵如在目前。因爲他們祝福了我並批准我到德國去的使命。他們好像應許要協助我，視我作德國的使徒。主，祢知道：在那同一天，祢如何又多少次把德國託付給我，使我以後繼續爲它操心，並願爲它而生，也爲它而死。

最後，是祢命我從祢敞開的心中的泉源暢飲，我好像親眼看到祢至聖之體的聖心；我的救主，祢曾邀請我從祢的泉源汲取救援之水。那時我切願那信、望、愛的激流，從那裏流注在我的心中。那時我渴望貧窮、貞潔、服從；我求祢把我整個洗滌，給我穿上新衣，並裝飾我。在我膽敢

接近了祢極溫柔的聖心，並切望在祢聖心中滿足我的口渴之後，祢便許諾，要給我一件用三部分織成的衣服，用以遮掩我赤裸的靈魂，也完全適於我發的聖願。這三部分就是：平安，愛情與恒心。我穿上了這救恩的衣服後，便有了依恃：深信我將一無所缺，而一切都將爲了光耀祢而順利成功。」

對答詠

瑪十三，52；箴十四，33

領：一位經師成了天國的門徒時，

答：就像一個家主，從寶庫裏取出新的和舊的東西來。

領：智慧居於哲人心中，它將教導愚人。
人。 答：就像……

讚主曲對經：賢明的人將如穹蒼的光輝一般照耀；教導多人履行正義

者，有如星辰，永遠光芒四射。

結束禱詞

天主，祢曾賜給聖伯鐸司鐸超羣絕倫的勇氣與學識，爲達成捍衛至公教會信仰的使命。求祢因聖人的代禱，使所有尋求真理的人們，欣然找到唯一的真主宰；并使祢所有的信徒，都能始終堅持自己的信仰，勇敢爲信仰作證。

讚主曲對經：聖善導師，教會之光，天主誠命的敬愛者，聖伯鐸，請爲我們轉求天主聖子。

十二月二十三日

甘迪·聖若望（若望根地S·

Ioannes Cantius）司鐸

聖人於公元一三九〇年，在克拉閣教區甘迪城出生；晉鐸後，曾在克拉閣大學執教多年；後任伊耳古本堂，竭力傳揚正道，修德立功，尤以慈愛待人為最，成為同道及弟子的表率，一四七三年逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀教宗克勉十三世書信

在他的心裏和口裏祇有一個天主

在學識與聖德超羣出眾，身教而又言教，捍衛那遭人攻擊的正統信仰的少數人中，理當推出甘迪·聖若望。只要有人聽過聖人在克拉閣大學教授從至潔的泉源中所汲取的學問，便不會懷疑。當時在附近的地區，裂教和異端甚為猖獗。他在宣講時，多方努力將最聖善的倫理，解釋給民

衆聽。他更以諸德加強其教誨的效力：謙遜、貞潔、慈愛，克苦肉身，並具有一位無可指摘的司鐸、和一位勤奮工人的一切美德。

聖人不僅是該大學教授的光彩與榮耀，更為其他身負教職者，留下極好的榜樣：人人都該努力成為完美的教授，同時也該竭力把聖人們的學問，與其他的學術聯合在一起，以讚頌並稱揚唯一的天主。

聖人以宗教的虔誠研究神學，却同時又深感不配。他雖執學界牛耳而無愧，却深自貶抑，絕不自視過人，却甘願受衆人輕視。對於反對或輕視他的人，都能處之泰然，絕無不耐的表現。

聖人的謙遜，又配以少見的、赤子般的純樸。而言行中，毫無造作或虛偽。他心坎裏的話、脫口而出。如果他懷疑，由

於說實話、而得罪了人，他在登上祭台之前，必先爲自己和爲別人的錯誤謙求寬恕。他在日間授課之後，便直接從學校到聖堂去。在隱藏於聖體聖事中的基督面前，對越祈禱，時間長久。在他的心裏和口裏，祇有一個天主。

對答詠

依五八，7-8

領：你要將食糧分給飢餓的人，將無地容身的窮人領到你的家裏；

答：這樣，你的光輝將要射出，有如黎明；你的義德，要走在你的面前。

領：你遇見了裸體的人，要給他衣服穿；不要避開你的骨肉。

答：你要：

讚主曲對經：如果你們彼此相親相愛，世人就因此會認出來你們是我

的門徒。

結束禱詞

全能的天主，求祢賞賜我們取法聖若望司鐸的榜樣，使我們日益加深對祢奧跡的認識，并隨時以愛心對待別人，也使我們體驗到祢的慈愛。

謝主曲對經：我實在告訴你們：凡你們給我這些最小兄弟中的一個所做的，就是給我做的。我父所降福的，你們來吧！承自創世以來，給你們預備好的國度吧！

十二月二十六日

聖德範 (斯德望 S. Stephanus) 首位

殉道

慶日

序經對經：今天新生的基督給聖德範戴上

了榮冠，請大家前來朝拜基督。

聖詠九四首 3 頁

誦 讀

讚美詩及聖詠 見一位殉道通用 231 頁

對經一：德範充滿聖神，舉目向天，

看到天主的榮耀及站在天父

右邊的耶穌。

對經二：德範跪下，高聲喊說：主耶

穌，不要向他們算這罪債。

對經三：沒有人能抗拒德範的智慧，

他是藉聖神講話。

頌：苦難與憂慮環繞着我。

答：祢的法律却是我的喜樂。

誦讀一 恭讀宗徒大事錄

六，8 7 七，2a，44 7 59

德範殉道

德範充滿恩寵和大能，在百姓中顯奇蹟，行大徵兆。當時有些稱為「自由人」會堂中的人，以及基勒乃和亞歷山大里亞人的會堂的人，還有些屬於基里基雅和亞細亞會堂的人，都起來同德範辯論；但是他們抵擋不住他的智慧，因為他是藉聖神說話。

於是他們便慙慙一些人說：「我們聽見他說過褻瀆梅瑟和天主的話。」他們又煽動百姓、長老和經師，一同跑來，捉住了他，解送到公議會。他們並設下假見證說：「這人不斷說反對聖地和法律的話，因為我們會聽見他說：這個納匝肋人耶穌要毀滅這個地方，並要改革梅瑟給我們傳下的常例。」所有坐在公議會的人都注視他，看見他的面容好像天使一樣。

大祭司就問道：「真是這樣嗎？」德範答說：「諸位父老兄弟，請聽！我們的祖先在曠野中有一個作證的帳幕，這帳幕就是天主吩咐梅瑟，按他所指示的式樣製造的。我們的祖先相繼承受了它；當天主

把異民從我們祖先的面前驅逐之後，他們便同若蘇厄將這帳幕運到繼承爲業的地方，直到達味的日子。達味在天主面前獲得了寵愛，就懇求要爲雅格的天主尋找一個住所；撒羅滿便爲天主建築了殿宇。但至高者本不住在人手所建造的殿宇中，正如先知說：「天是我的寶座，地是我的腳凳。你們要爲我建築什麼樣的殿宇？——上主說——或者我安息的地方是怎樣的呢？這一切不是我的手所造的吗？」執拗和心耳未受割損的人哪！你們時常反抗聖神，你們的祖先怎

樣，你們也怎樣。哪一位先知，你們的祖先沒有迫害過？他們殺害了那些預言義人來臨的人，現在你們都成了那義人的出賣者和兇手。你們這些人接受了藉天使所傳佈的法律，却不遵守。」

他們一聽這些話，怒從心起，向他咬牙切齒。德範却充滿了聖神，注目向天，看見天主的光榮，並看見耶穌站在天主右邊，就說道：「看哪，我看見天開了，並看見人子站在天主右邊。」他們都大聲亂嚷，掩着耳朵一致向他撲去，把他拉出城外，用石頭打死了。證人脫下他們的衣服放在名叫掃祿的青年人腳前。當他們用石頭打德範的時候，他祈求說：「主，耶穌！求祢接我的靈魂去罷！就屈膝跪下，大聲呼喊說：「主，不要向他們算這罪債！」說了這話，就死了。掃祿也贊同殺死他。

對答詠

領：猶人所石擊的、天主忠僕德範看見天門大開。他看見了，也進去了。
 答：天門曾爲他大開，他真有福。

領：當他被石塊打擊時，天主的榮耀就在天軍簇擁中照耀著他。

答：天門曾……

誦讀二 選讀路斯本主教富振秋講道集

愛德的武器

昨天我們慶祝了永生君王生於今世的誕辰，今天我們慶祝一位戰士凱旋式的殉難。

昨天，我們的君王穿上我們的血肉，離開貞女胎中的殿宇，屑於探望人世；今天，一位戰士離開肉軀的帳幕，凱旋升天。

我們的君王，雖然是至高無上的，却

爲了我們謙虛地下降人間；但是祂不能空手而來。祂給祂的戰士帶來一個偉大的恩惠：不僅恩賜他們一種可觀的財富，而且使他們戰無不勝。因爲祂給他們帶來了愛的恩惠，好使人分享天主的生命。

祂將祂所帶來的分施與人，但是祂自己却毫無損失。祂雖奇妙地把信衆的貧困變爲充裕，祂自己却依然充滿取之不盡的寶藏。

所以，愛使基督從天上降到下土，愛使德範從地上升到天堂。愛從君王身上發出，然後在戰士身上大放光明。

德範以愛爲武器，所向無敵，而獲致一如其名所指的榮冠。由於他對天主的愛，他面對凶暴的猶太人，毫不退縮；由於他愛人，他竟爲用石擊殺他的人祈禱。由於他的愛，他譴責他們的錯誤，爲使他

們改過；由於他愛人，他爲用石擊殺他的人祈禱，好使他們免受懲罰。

德範因愛德之力而堅強，戰勝了殘暴地反對他的掃祿。掃祿在地上是他的迫害者，日後在天上却成爲他的伴侶。他那永不枯竭而神聖的愛德，使他渴望藉著祈禱去爭取那些無法以勸告而使之回頭的人。

請看，現在保祿與德範共享歡樂，與德範同享基督的光榮，與德範一同歡欣鼓舞，與德範一同爲王。德範被保祿石擊而死，首先升入天國，保祿因德範代禱的扶助，也接踵而來天國。

弟兄們，這是多麼真實的生命：保祿不因殺害德範而自愧，而德範却因保祿作伴而歡樂，因爲愛使他們二人充滿喜樂。在德範身上，愛克服了猶太人的敵視；在保祿身上，愛遮蓋了許多罪過。愛在他們

二人身上，都堪當獲得天國。

因此，愛是萬善的泉源，傑出的守衛，導人進入天國的康莊大道。誰在愛中行走，決不會迷路，決不會恐懼。因爲愛本身領導他，保護他，穩走天國之路。

爲此，弟兄們，愛是基督所建立的天梯；所有基督信徒，都能拾級而上，直達天國。所以你們要剛毅勇敢，把握純潔的愛，相親相愛，並在愛中前進，同升天國。

對答詠

領：昨天，基督出生在人間，使德範誕生於天上；主進入了世界，

答：使德範進入天國。

領：昨天，我們的君王穿著肉軀的外衣，從貞女的胎中出來，眷顧了世界。

答：使德範……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見一位殉道者通用 730 頁

對經一：我的天主，我的靈魂依戀祢，

因為我的身體爲了祢而受石

擊。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：德範看到天門大開，看見了，

也進入了天國：你是有福的，

天門爲你大開。

對經三：請看！我看見天開了，也看

見耶穌站在天主右邊。

簡短讀經

宗六，2 b / 5 a

讓我們放棄天主的言語，而管理飲食，

是不相宜的。所以，弟兄們，請從你們中

間選出七位有好聲望，而且充滿聖神和智

慧的人，派他們擔任這項職務。至於我們

我們要專心於祈禱，和從事宣道的工作。

這番話得到全體的悅服。

短對答詠

領：上主是我的力量，我要讚美祂。

答：上主：

領：祂是我的救援。

答：我要讚美祂。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：天門已爲聖德範敞開，他是

獲得殉道榮冠的第一位。

禱 詞

今天我們紀念爲天主聖言捐軀的聖者，慶

祝我們的救主基督、信實的見證，一起向

祂歡呼：

祢以祢的寶血救贖了我們。

殉道者由於爲信仰作證甘願犧牲性命，

——主，求祢因他們的代禱，恩賜我們慷慨就義的精神。

殉道者爲了表明信仰，不怕流血致命，

——主，求祢因他們的榜樣，恩賜我們心靈純潔，信仰堅強。

殉道者追隨祢而甘願忍受十字架的痛苦，

——主，求祢幫助我們能效法他們，耐心地忍受生活中的種種困苦。

殉道者在羔羊的血中洗滌了他們的衣服，

——主，求祢因他們的功勞，幫助我們戰勝肉慾與世俗的謀害。

我們的天父：

結束禱詞

上主，聖德範爲光榮祢而傾流自己的熱血時，曾爲迫害他的人祈禱；今日我們慶祝他的在天誕辰，求祢賞賜，使我們也能學習他真心愛仇的美德。

日間祈禱

聖詠見聖詠集，用聖誕期對經164頁*

午前

簡短讀經

伯前五，10-11

賜予一切恩惠的天主，既然在基督耶穌內召叫你們進入祂永遠的光榮，必要在你們受少許痛苦之後，親自使你們更爲純全、堅定你們，加強力量，使你們屹立不搖。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

領：上主給他穿上了喜樂的長袍。

答：在他頭上戴上了華麗的冠冕。

午時

簡短讀經

雅一，12

忍受試探的人是有福的：因爲他既禁得起考驗，必能得到天主向愛祂的人，所

預許的生命之冠。

領：我全心依賴天主。

答：世人對我做什麼，我絕不害怕。

午後

簡短讀經

智三，1-2，3 b

義人的靈魂在天主手中，死刑不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，但是，他們却處於安寧之中。

領：他們載欣載奔，

答：回來背着禾捆。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

一切經文見聖誕八日慶典日課，見十一月廿六日195*頁。

倘某地以一等慶節慶祝聖德範，則讚美詩、對經、簡短讀經及短對答詠皆取自

晨禱 934 頁；聖詠、聖歌、禱詞則取自殉道者通用 712 頁。

十二月廿七日

聖若望 使徒聖史

慶日

序經對經：主基督是使徒的君王，請大家前來朝拜祂。

聖詠九四 3 頁

誦 讀

讚美詩 見晨禱或使徒通用 684 頁
聖詠吟唱 前兩首見使徒通用 677 頁

對經一：若望曾為天主聖言作證；敘述他看見的一切，為耶穌基督

作證。

對經二：這就是耶穌所鍾愛的那個門徒。

對經三：那在晚餐時靠近耶穌胸前的，就是這位使徒若望；天上的奧秘曾爲他揭開，他真有福氣。

聖詠九八 見 389 頁

領：他們宣揚了天主的榮耀和德能。

答：讚頌祂所行的一切奇事。

誦 讀

誦讀一 恭讀聖若望一書 一 1 - 2 3

生命之言，天主之光

那從起初就有的生命的聖言，就是我們聽見過，我們親眼看見過，瞻仰過，以及我們親手摸過的生命聖言——這生命已

顯示出來，我們看見了，也爲祂作證，並向你們宣報這原與父同在，且已顯示給我們的永遠的生命。我們是將所見所聞的傳報給你們，爲使你們也同我們相通；原來我們是同父和祂的兒子耶穌基督相通的。我們給你們寫這些事是爲使我們的喜樂得以圓滿。我們由祂所聽見而傳報給你們的，就是這個信息：天主是光，在祂內沒有黑暗。如果我們說我們與祂相通，但仍在黑暗中行走，我們就是說謊，不履行真理。但是如果我們在光中行走，如同祂在光中一樣，我們就彼此相通，祂聖子耶穌的血就會洗淨我們的種種罪過。

如果我們說我們沒有罪過，就是自欺，真理也不在我們內。但是若我們明認我們的罪過，天主既是信實正義的，必赦免我們的罪過，並洗淨我們的種種不義。如

果我們說我們沒有犯過罪，我們就是把祂當作說謊的，祂的話就不在我們內了。

我的孩子們，我給你們寫這些事，是要你們不犯罪；但是誰若犯了罪，我們在父那裏有正義的耶穌基督作護慰者。祂自己就是贖罪祭，贖我們的罪，不但贖我們的罪，也贖全世界的罪。

如果我們遵守祂的命令，便可知道我們認識祂。

對答詠 若壹一，2，4；若二十，31

領：我們要把那在父身邊、且已顯示給我們的永生、報告給你們；我爲你們寫了這些事，是要你們喜樂， 答：使你們的喜樂也圓滿無缺。

領：凡這裏所記錄的，是要你們相信：耶穌是天子、基督，並使

相信的人，因祂的名而獲得永生。

答：使你們……

誦讀二 選讀聖思定主教，若望書信註釋

生命本身以人的模樣出現

「那從起初就有的生命聖言，就是我們聽見過，我們親眼看見過，瞻仰過，以及我們親手摸過的生命聖言。」如果不是因爲「聖言成了血肉，寄居在我們中間」，誰能親手觸摸生命的聖言呢？

這聖言，爲了使我們能親手撫摸而成了血肉，是在童貞瑪利亞的胎中開始成爲血肉。但是並非那時才開始成爲「聖言」，因爲聖經說，祂「在太初就存在」。請看：若望以他的書信，證實你們所剛剛聽到他的福音：「在起初已有聖言，聖言與天主同在。」

也許有人以爲：「生命的聖言」、好

像是論及基督的某種說法，而不是指的基督被手所撫摸的肉體本身。但是請看下文：「這生命已顯示出來。」所以基督就是生命的聖言。

那末，這生命如何顯示出來呢？祂從起初就存在，却沒有顯示給人：祂曾顯示給那享見祂，並以祂為食糧的天使們。但聖經說什麼呢？「人竟吃了天使的食糧。」

所以這「生命」本身是藉肉體顯示出來。這樣，那只以心靈能見的實體，也能用肉眼看得見，也因而能治愈心靈。人僅能以心神看到聖言，而肉體也可用肉眼看見。但是已經有一種使我們看到聖言的方法：聖言成了我們能夠看到的血肉，好使在我們內、那能看見聖言的心靈得以治愈。

若望又說：「我們作證；也向你們宣

報這原與父同在，且在我們內顯現過的永遠生命。」這就是說，這永遠的生命，在我們中間顯示出來；更明白些說：祂顯示給我們了。

「我們將所見所聞的傳報給你們」。請各位注意：「我們將所見所聞的傳報給你們」，就是說：他們親眼曾看到那有血肉的主，他們聽到祂親口所說的話，他們把這些話傳報了給我們。因此我們也聽到了，却没有看到祂。

那末，我們就不如那些親眼看見，親耳聽到的人幸福嗎？果真如此，為什麼若望又說，「為使你們也與我們相通」呢？他們看見了，我們沒有看見，但是我們與他們相通；因為我們都有共同的信德。

「我們與父和祂的子耶穌基督相通。我給你們寫這些事，是為使你們的喜樂得

以圓滿。」圓滿無缺的喜樂，正在於這種彼此相通，相愛與合一。

對答詠

領：那在晚餐時靠近耶穌胸前的就是這位使徒若望。

答：天上的奧秘曾爲他揭開，他真有福氣。

領：他從主心胸的泉源裏，暢飲了那福音的活水。 答：天上的……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁
結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、愛品天使齊歡唱，
歌頌基督的愛徒，
大聖若望，

榮登天國，
我們也要同聲頌揚。

二、他承受了天主的默啓，

向人類宣示聖言的奧秘，
聖言永居天父懷中，
降生成人有慈母，
慈母溫柔情長。

三、幸福的若望，

蒙受主的鍾愛，
大博山上觀榮光，
山園伴隨不離，
又見主的悲傷；
四、你會蒙受特恩，
神遊天上，

窺探天國的秘密，
深悟教會的奧蹟，
仰瞻天主的羔羊。

五你代替基督，

奉養聖母，

不愧聖童貞的愛子，

幫助我們孝愛聖母，

日後享見主的慈光。

六光榮歸於聖言，

我們深信，

聖言成了血肉，

偕聖父及聖神，

永生永王。阿們。

聖詠吟唱

對經一：使徒若望兼聖史，是一位童

貞，蒙主簡選、特別鍾愛，

超越其他門徒。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：基督在十字架上，將童貞聖

母託付給一位童貞，就是若望。

對經三：耶穌所愛的那位使徒說：是

主，阿肋路亞。

簡短讀經

宗四，19-20

伯鐸和若望回答說：「聽從你們而不

聽從天主，在天主台前是否合理，你們定

斷吧！因為我們不得不把我們所見所聞說

出來」。

短對答詠

領：上主，祢立他們為王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。

答：統治普天率土。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：聖言成了血肉，居我人間，

我們看見了祂的光榮，阿肋

路亞。

禱詞

諸位弟兄：我們是建築在使徒的基石上的；
我們要為神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢要祢的聖子由死者中復活後，先
顯現給使徒們，

求祢使我們勇敢為祢作證，直到天涯地
角。

祢會派遣祢的聖子到世界上來，向世人傳

報福音，

求祢使我們向所有受造物宣講福音。

祢會派遣祢的聖子傳播聖言的種子，

求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉

快的獲得豐收。

祢會派遣祢的聖子，用祢的聖血使世界與

祢修好，

求祢使我們眾人共同努力，促進彼此的

和睦。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢會藉聖史若望使徒，為我們
揭曉了祢聖言所啟示的奧秘；求祢賞賜我
們足夠的智慧與才學，使能領悟聖人所遺
留給我們的卓越訓誨。

日間祈禱

聖詠見聖詠集，但用聖誕期對經164*
頁；其他皆取自使徒通用。

晚禱

一切經文皆取自聖誕八日慶典日課，
見十二月廿七日196*頁。

倘某地以一等慶節慶祝聖若望節，則
讚美詩、對經、簡短讀經及短對答詠皆取

自晨禱 941 頁；聖詠、聖歌及禱詞則取自使徒通用 688 頁。

十二月廿八日

諸聖嬰孩

殉道

慶日

序經對經：新生的基督給諸聖嬰孩戴上了

殉道的榮冠，請大家前來朝拜

祂。

聖詠九四三 頁

誦讀

讚美詩 見晨禱或多數殉道通用 696 頁

對經一：上主，祢的幼童們像羔羊跳

躍，高聲讚頌祢，因為祢拯

救了他們。

聖詠見多位殉道通用 697 頁

對經二：他們從衆人中被救出，成爲

獻給天主及羔羊的初菓：他

們純潔無玷，站立在天主台

前。

對經三：幸福與快樂將常與他們相隨

不離，痛苦與憂愁將永遠消

逝。

領：聖者將在天主及羔羊台前詠唱新歌。

答：整個大地將到處響起他們的歌聲。

誦讀一 恭讀出谷記 一，8-16，22

希伯來嬰兒在埃及被殺

那時候，有一位不認識若瑟的新王興

起統治埃及。他對他的人民說：「看哪，

以色列子民比我們又多又強。來吧，我

們要用智謀對付他們，免得他們繁盛起來，

一遇戰爭，就去與我們的敵人聯合，攻擊

我們，然後離開此地。」於是派定督工管

制他們，以苦役壓迫他們，叫他們給法郎

建築丕通和辣默色斯兩座貯貨城。但是越

壓迫他們，他們越增多，也越繁殖，以致

埃及人都怕以色列子民。於是埃及人更嚴

厲地強迫以色列子民做苦工，強迫他們作

和泥做磚的苦工，田間的一切勞工，以及

種種苦工，使他們的生活十分痛苦。

埃及王又吩咐為希伯來女人接生的助

產士，一個名叫史斐辣，一個名叫普亞的

說：「你們為希伯來女人接生時，要看着她

們臨盆！若是男孩，就殺死；若是女孩，

就讓她活着。」法郎於是訓令他的全體人

民說：「凡希伯來人所生的男孩，你們應

把他拋在尼羅河裏；凡是女孩，留她活

着！」

對答詠 依六五，19；默二一，4，5

領：我要因我的子民而喜悅：

答：在他們中，不再聽到哭泣和

哀號的聲音。

領：不再有死亡，也沒有悲傷，哀號、

和痛苦，看哪！我已更新了一切。

答：在他們……

誦讀二 選讀聖葛福德主教講道詞

他們還不會說話，便已明認基督

一個嬰兒誕生了，祂是偉大的君王。

賢士從遠方來到。他們來朝拜仍躺在馬槽

裏的那一位，但是祂已在天上和地下為

王。當賢士們報告新王誕生了，黑落德便

驚慌不安。為了保全王位，便想殺害祂。

假設他那時相信這嬰兒，今世必享平安，

而來世也將永遠為王。

黑落德，你聽說新王誕生，爲什麼害怕呢？祂來不是使你遜位，而是要戰勝魔鬼。但是你不明瞭這事，而驚慌不安又殘暴不仁。你爲了尋找你所要殺害的一個嬰兒，竟慘無人道的置許多嬰兒於死地！

母親們因喪子而哭泣，父親們爲追悼愛子而流淚，嬰兒們的哀啼哭叫，都不能使你回心轉意。你殺害小孩子們的肉體，因爲恐懼殺害了你的心。你設想，如果你如願以償，便可長壽，而你設法消除的，正是「生命」的本身。

祂是聖寵的泉源——那樣幼小，却又非常偉大——祂躺在馬槽裏，竟使你的王位受到威脅！你不明瞭，祂是在藉你執行祂的計畫：把靈魂從魔鬼的囚禁中解救出來。祂接納祂仇敵的子女，使他們作義子義女。

這些嬰兒代替基督死去，而不自知。

父母因這些殉道者的死亡而悲傷。基督使那些還不會講話的嬰兒，成爲祂適當的見證。請看這位來爲王的，如何爲王。請看解救者已經在解救人，救主已經在施予救恩。

可是你，黑落德，你對這事茫然無知，你心神不安，又下毒手。當你對這個嬰兒發怒時，你是在向祂致敬，而你却不自知。

聖寵的恩賜是多麼偉大！這些嬰兒是由於誰的功勞而獲得勝利呢？他們還不會說話，便已明認基督。他們的肢體還不能從事戰鬥，却已贏得了勝利的獎品。

對答詠

領：他們來朝拜那位永生者，

答：把自己的王冠，拋在他們的天主的寶座前面。

頌：他們在寶座前、五體投地，頌揚

了那位永生者。答：把自己：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 萬主之王誕生，

暴君聞訊驚慌，

下令屠殺嬰兒，

為保全人間權勢，

甘願違抗天意，

行為殘忍又瘋狂。

二 暴君詭計不得逞，

基督毫髮無損遠走他邦，

黑落德的暴行，

產生了首批的殉道英雄；

恭賀殉道的小花，

榮登萬福的天鄉。

三 你們是基督的首批祭品，

聖潔無罪的小羊，

手持棕櫚枝，

頭戴殉道的榮冠，

天使列隊歡迎，

受到萬民的敬仰。

四 耶穌，人類的救主，

萬民的希望，

光榮歸於祢，

祢生於童貞聖母，

偕聖父及聖神，

永生永王。阿們。

對經一：主說：他們穿著白衣，與我

同行，因為他們當得起。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：諸聖嬰孩讚美上主；他們生

前雖不能發言，被殺後却能

宣講。

對經三：爲了祢的仇敵，祢由赤子乳

兒的口中取得了完美的讚頌。

簡短讀經

耶三一，5

上主這樣說：「聽啊！在辣瑪有嘆息

聲，酸辛哭泣，辣赫爾悲悼她的兒子，不

願受安慰，因爲他們都不在了！」

短對答詠

領：聖人、義人將永遠生活。

答：聖人：

領：在天主那裏有他們的賞報。

答：聖人：

領：願光榮歸於父： 答：聖人：

讚主曲對經：無辜的嬰孩爲了基督被人謀

殺。他們仍在母懷，就慘遭

惡王加害；他們追隨無玷的

羔羊，不停地歌頌說：主，

願光榮歸於祢。

禱 詞

基督不是用武器，而是用一隊喜愛和平的

無辜嬰兒戰勝了暴君。我們要讚頌祢，向

祢歡呼：

殉道者的隊伍同聲讚頌祢。

基督，諸聖嬰孩沒有用口舌，卻用自己的

鮮血爲祢作證，

——求祢賞賜我們勇氣，能在世人面前以言

以行明認我們對祢的信仰。

祢曾使無力作戰的嬰兒得到了勝利的冠冕，

——求祢幫助我們抵抗邪惡的勢力，不要使

我們失敗。

祢用寶血洗淨了諸聖嬰孩的衣服，

——求祢滌除我們心靈上的種種罪污。

祿使殉道的嬰兒首先升天，作為祿王國的初果，

——求祿不要把我們擯棄於永恆的宴會之外。

祿自幼就體驗了被迫害與流亡他鄉的痛苦，

——求祿保護所有嬰兒免受饑餓、戰爭等災

禍的打擊。

我們的天父：

結束禱詞

天主，今日我們慶祝這些無辜的諸聖嬰兒，他們不是用言語，而是以捨身殉道的行為，顯揚了祿的聖名。求祿賞賜我們以口舌所宣講的信仰，使我們也能在日常生活中身體力行。

日間祈禱

聖詠見聖詠集，但用聖誕期對經164頁*

午前

簡短讀經

哀一，16

我痛苦，滿眼流淚；我的子女孤獨無援，因為仇人得勢。

領：上主給他們穿上了喜樂的長袍。

答：在他們頭上戴上了華麗的冠冕。

午時

簡短讀經

哀二，11

我的眼睛痛哭，甚至失明，五內沸騰，肝腦塗地，眼看幼童和乳兒昏厥在城中的街道上。

領：義人將永遠生活。

答：在天主那裏有他們的賞報。

午後

簡短讀經

耶三一，16，17 a

上主說：你要停止哭泣，不要再流淚，

因爲你的辛苦必有報酬，你的前途大有希望。

領：聖徒將因所受的光榮而歡欣，

答：在他們的住所歡呼歌唱。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

一切經文皆取自聖誕八日慶典日課，

見十二月二十八日198*頁

倘某地以第一等慶節慶祝此諸聖嬰孩節，則讚美詩、對經、簡短讀經及短對答詠皆取自晨禱；聖詠及禱詞則取自殉道者通用 712 頁。

十二月二十九日

聖多默·白凱 (S. Thomas)

(Becket) 主教殉道

聖人於一一一八年在倫敦出生。及長，先任坎特布里教區神職，又任英王掌璽大臣，一一六二年被選為主教。竭力保衛教會權利，不惜與亨利二世衝突；因此被迫充軍至法國，達六年之久；返國後，仍多方受苦；一一七〇年，為國王侍兵所殺害。

誦 讀

誦讀一 選讀聖多默·白凱主教書信

若不依規戰鬥，就不能得到榮冠。如果我們切望成爲人們所稱呼我們的，如果我們願意了解我們名稱的意義——人們稱呼我們爲主教和祭司——我們便該不斷的仔細觀察、並努力追隨那天主立爲永遠大祭司的芳踪。祂爲了我們，在十字架的祭壇上把自己奉獻與聖父。祂從天上至高的瞭望台不斷觀察，一切人的行爲和隱

密的思想。有一天祂要按每人的行為予以應得的賞罰。

我們在地上接受了作祂代理人的職務，我們獲得了主教之名的榮譽，和這品位的尊榮，我們也在地上享用我們精神方面勞苦的成果。我們代替了使徒和使徒弟子們，高居於教會聖統的高峰，我們的職務是摧毀罪惡和死亡的王國，並因信德和日益增進的各種美德，使基督的教會得以建樹，成爲主內的一座聖殿。

的確，主教的數目很多。我們在被祝聖時曾許諾：爲了教導並養育我們的羊羣，要勤謹工作並注意守護。我們每天也在言語上重覆我們的許諾，但是必須使我們行爲的見證，來證實我們的諾言！是的，莊稼很多，爲了收割並把它收到主的糧倉裏，一個工人或少數的工人是不夠的。

可是，誰能懷疑，羅馬教會是所有教會的首領和公教教義的泉源？誰不知道，天國的鑰匙交給了伯鐸？教會的整個建築是在伯鐸之信德和訓導的基礎上豎立起來，直到我們衆人達到信仰的統一，和對天主子的真正認識，達到完人的境界。

所以需要有許多人去種植，許多人去灌溉，因爲信德的傳播和人民的增多要求如此。古教的人民只有一座祭台，便已足夠，却需要許多導師。現在許多國家紛紛歸向教會，並團聚在教會內，黎巴嫩不能供給足夠的木材；不僅是黎巴嫩的，連全猶太的牲畜，也不夠作全燔祭的犧牲。

不論誰種植或誰灌溉，只有誰以伯鐸的信德來種植、並符合他的教義，天主才使之生長。

教友最重大的案件都要呈報給羅馬教

宗加以審斷。屬於教宗權下的，慈母教會的神長，都分享教宗牧人的職務，而行使委託給他們的神權。

最後，請你們記憶：我們的先輩怎樣獲得了救恩，教會是如何並經過了多少艱難困苦才成長、發展的。那有基督作領航的伯鐸之舟，需要通過何等的大風暴；有些人的信德在考驗中越發光明燦爛，他們如何終於獲得了榮冠。

諸聖的隊伍便如此向前邁進。他們的見證證實這項永不變的真理：「若不依規戰鬥，就不能得到榮冠。」

對答詠

領：上主給你戴上了正義的冠冕：

答：給你穿上了華服，以色列的聖者、天主就住在你內。

領：你打了一場好仗，跑完了你的路程，正義的冠冕在等著你。

答：給你穿……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：在現世惱恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

上主，祢曾使聖多默主教，甘願為維護正義而慷慨殉道；求祢因聖人的代禱，賞賜我們在世也樂於為基督付出生命，以換取天國永生。

晚 禱

讚主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

十二月三十一日

聖思維一世 (西爾物斯德肋 S. Silvester I) 教宗

Silvester I) 教宗

聖人於公元三一四年被祝聖為羅馬教會主教，在君士坦丁大帝時代統治教會，當時多納特裂教與雅利安異端猖獗。三三五年逝世，葬於撒拉里亞路普利西拉墳地。

誦讀

誦讀二 選讀凱撒勒雅主教恩彪的教會史

君士坦丁的太平

在一切事上，願光榮歸於全能的君王、萬有的天主。同樣願光榮歸於我們靈魂的救主與救贖主耶穌基督。我們通過祂而祈求：使我們的和平保持堅定而穩固，

永不動搖，不受外來的困難，或來自內心各種思想的干擾。

從此以後，是一個光明晴朗的白晝，不再有烏雲遮蔽；它以天上的光明照耀普世的各教會。雖然有些人不屬於我們的團體，不能和我們同享幸福，可是却能間接分享天主賜給我們的美善。

特別是對我們這會將一切希望寄託在基督內的人，我們感到一種筆舌難宣的快樂，一種天上的幸福展現在我們心中。不久之前殘酷的暴君們所蹂躪的一切處所，現在我們可以看到它們，在一個長久而似瘟疫的浩劫後，復甦起來。許多聖堂平地而起，高高聳立，獲得了比教難前更輝煌的光彩和敬禮。

我們所盼望和期待的美景呈現了：各城舉行聖堂奉獻慶節，或最近落成的聖堂

的祝聖典禮。

爲了這事，主教們聚集在一起，教友們從遠方蜂擁而來，民衆們彼此表現愛德和善意，因爲基督身體的各肢體，在完全的和諧中團聚在一起。

依照先知所說的、一項神秘而象徵性的預言：「骨與骨相接，關節與關節相連」，以及其他同樣隱晦的預言，都真實的應驗了。

天主聖神的同一力量，在所有的肢體中循環不息；這是衆人所擁有的唯一靈魂；衆人却有同樣活潑的信德，爲了光榮天主，同唱一首讚美詩。

主教們所行的極隆重的禮節，司鐸們虔敬的祭獻，在聖堂中神聖而崇高的儀式，包括歌唱聖詠和聆聽天主的言語，以及舉行神聖的奧跡。也施行洗禮，這是救

主受苦受難的標記。

最後羣衆集合在一起，不分男女老幼，全心全力專注於祈禱和感恩，並以無上的愉快之情崇敬天主——萬善的主宰。

對答詠

領：願基督的平安，在你們的心裏作主，就是爲了這平安，你們蒙召成爲一體；你們該知恩戴德。

答：因爲你們在基督內合成了一體。

領：你們該向上主歌唱新歌；在聖人們的聚會裏要讚美祂。

答：因爲你……

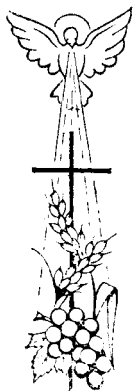
唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

晨 禱

讚主曲對經：講話的不是你們，而是你們父的神藉你們講話。

結束禱詞

一 上主，求祢因聖思維教宗的轉求，眷顧祢的教會，使我們能在祢的引導之下，在世善度聖潔的生活，以安抵天鄉，永享萬福。



一月

一月二日

聖西略 (巴西略 S. Basilius)

Magnus) 及

聖國瑞 • 納祥 (額我略納齊盎 S.

Gregorius) 主教聖師

紀念

聖西略在公元三三〇年生於加巴陶的凱撒之教友家庭。及長，德學雙全，開始度隱修生活。公元三七〇年，祝聖為本城主教，力斥亞略異端，著作等身，馳名於世，尤其是他所定的隱修規則，現在仍為東方多數隱修院之圭臬。他一生慷慨幫助窮人。公元三七九年一月一日逝世。

國瑞與西略同年出生於納祥附近。為求學起見，多次遠行。在曠野中，與西略為友，亦先後祝聖為司鐸和主教。公元三八一年當選為君士坦丁堡主教；因教區內發生黨派糾紛，乃返納祥；三八九或三九〇年一月二十五日安逝於該城，聖人博學善辯，故有「神學家」之稱。

經文見牧者通用：為多位牧者 738 頁
或用聖師通用 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖國瑞·納祥主教講道集
兩個身體只有一個靈魂

我和西略都居住在雅典。我們好像一條始自同一本鄉源頭的河流，分成許多支流，到不同的地方追求知識。但是由於天主的安排，我們好似又照計畫重相聚首。

我個人不僅對我偉大的西略敬愛有加：因為他的品行端莊，口才練達，聰明睿智。我也促使那尚未認識他的人與我一樣敬愛他。他們當中正有不少人非常尊敬他，因為許多人都早已久仰他的大名。

其結果如何？因為在一切初來雅典求學者中，幾乎唯有他超乎常規而凌駕一切初來者所能獲得的尊榮。這就是我們之間友誼的開端，並從此發出了我們親密關係的火花。就這樣，我們開始感到彼此的愛慕。

隨著時光的進展，我們互訴共同的熱望，對哲學都深為喜愛。當時我們二人彼此變成對方的一切：飲食起居都在一起，志同道合，友誼更與日俱增。

我們抱著同樣的願望，便是共同研究一切學問，互相切磋琢磨；我們競爭而不

嫉妬，既不能並列前茅，就互相禮讓，因為我們的榮耀不分彼此。

我們有兩個身體，似乎只有一個靈魂。那主張「一切都包含在一切內」的人，雖然不可相信，可是都應該確信我們：我在他內，他在我內；而且，我偕同他，他偕同我。

我們二人所專心從事的只有一件事：修德行；我們的生活指向未來的希望；爲了預作準備，我們希望在離世之前就已棄絕此世。我們常以此爲生活與行動的目標；我們遵循天主法律的指引，同時，我們彼此鼓勵，專務修德成聖。我說這話，並非過於自我吹噓：我們二人都在對方身上找到分辨善惡的準繩和典型。

每人有一個名字，或由父母，或由自己，依照個人的興趣和職業而命名。然而

我們所重視的，只有一個偉大的名號：我們是基督徒，也被稱爲基督徒。

對答詠 達二，21 ~ 22；格前十二，11

領：上主將智慧賜給智者，將聰敏賜給識者。 答：祂啓示隱密深奧的事，因爲光明住在祂內。

領：這一切都是這同一聖神所行，祂隨心所欲，分施給每個人恩惠。

答：祂啓示……

讚主曲對經：賢明的人將如穹蒼的光輝一般照耀；教導多人履行正義者，有如星辰，永遠光芒四射。

結束禱詞

上主，祢以聖西略與聖國瑞二位主教的嘉言懿行照耀了祢的教會；求賜我們謙虛地學習祢所啓示的真理，並將所學常以愛德工作付諸實行。

謝主曲對經·那奉行誠命，而又勸人遵守的人，在天國裏必稱爲大。

一月七日

聖雷孟 (賴孟多 S. Raymundus de

Penyafort) 司鐸

聖人於公元一一七五年左右，出生於巴塞羅納附近。初為咏經司鐸，後入道明會。旋奉教宗國瑞(額我略)九世之命，編纂「教會律例大全」(Corpus decretalium)。後被選為道明會總會長，妥善管理會務。生平著作甚多，而以為常助善行告解的「個案大全」為尤著。聖人於公元一二七五年安逝。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖雷孟司鐸書信集

願慈愛與和平的天主使你們心靈

安寧

真理的宣講者說：「凡願虔敬地生活於基督內的人們，都將受迫害。」倘若他說的是實話，而不是謊言，我以為只有一個例外，就是那些忽略、或不知道如何「在今世有節地、公正地、虔敬地去生活」的人。

可是你們絕不可做這樣的人：他們的住宅平安寧靜，上主的棍杖也不加於他們身上；他們一生度著幸福的日子，最後直接降入陰府。

你們的純潔和虔誠要求應得的報酬；因為你們爲天主所悅納，願你們的純潔，

由於不斷的打擊，而愈加純潔，直到完美的境界。如果你們一而再，再而三地受天主利劍的打擊，應當認為這是圓滿的喜樂，是天主愛你們的標誌。

天主的利劍內外鋒利：外有戰爭，內有恐懼。天主的利劍一而再、再而三地、內在地磨鍊你們，因為狡猾的惡神經常以詭計和陰謀，擾亂你們的內心。這一切的攻守戰術，你們至今已有了相當的體驗，否則你們便絕不會獲得內心如此美好的平靜與安寧。

天主的利劍從外面兩次或三次的打擊，就是關於精神事物，毫無理由地發生了迫害教會的情形。那來自朋友們的傷害却更為痛苦。

這就是使人幸福，也令人仰望的基督的十字架。聖安德以真正大丈夫的氣慨，

以愉快的心情迎接了十字架；特選之器聖保祿也宣稱只以十字架為榮。

因此，你們要凝視著信德的創始者和保衛者耶穌！祂最為聖潔，却被自己的人釘死，且與罪犯並列。當你們飲主耶穌的光榮之爵時，要感謝那賜給你們一切恩惠的上主！

切望慈愛與和平的天主親自使你們的心靈安寧，並加速你們的現世的旅程。也願祂把你們暫時藏在祂的身旁，遠離他人的騷擾，直到把你們移植在圓滿的光榮中。在那裏，你們將永遠安居在平安的光輝中，和安全的帳幕中，安寧地享用無盡的富裕。

對答詠

詠一〇六，10；七一，12

領：祂以自己的教誨光照了那坐在黑暗與死影裏的人， 答：祂以愛

火解救了為貧苦與鐵鍊所束縛的人。

領：祂從罪惡的道路上領回了迷途者，從強者手中拯救貧窮人。

答：祂以愛：

結束禱詞

上主，祢曾賜予聖雷孟司鐸一顆仁慈的心，使他分外同情罪人和俘虜；求祢因他的轉求，恩賜我們擺脫罪惡的奴役，獲得心靈的自由，以奉行祢的旨意。

一月十三日

聖怡樂 (依拉略 S. Hilarius) 主教

聖師

聖人於第四紀初在法國保堤埃出生。

約於公元三五〇年被選任為該城主教，竭力攻斥亞略異端，為君士坦丁皇帝所迫害，流徙異地。生平著作充滿智慧與思想，為堅強信理，詮釋聖經不可多得之金書。聖人安逝於三六七年。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師通用

769 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖師聖怡樂主教「聖三論」

願我以宣揚祢而服事祢

全能的天主聖父！我意識到我一生對祢所應盡的主要任務就是：使我的思、言、行為都宣揚祢。

因為祢所賜與我的口才，不能為我帶來比這更大的恩惠，便是以宣講來事奉

祿，並說明祿是誰。我要向不認識祿的人，或否認祿的異端人說明祿是父，是天主獨生子之父。

在這事上，我只是表達我的意願；我還應該懇求祿大發慈悲，助祐我們。願祿聖神的風吹動我們藉信德和表明信德所揚起的帆，並使我們在宣講的過程中，破浪前進。因為說這句話的那一位，不會食言，祂說：「你們求，就必要給你們；你們找，就必要找到；你們敲門，就給你們開門。」

我們有需要時，就祈求我們所缺乏的。我們而努力研究先知和使徒們的訓言，我們要遍敲關閉著的知識之門。然而祿垂聽我們的祈求，恩賜我們所尋找的，為我們做開關閉著的大門。

因為我們生性怠惰遲鈍，由於愚昧無

知而不能明瞭祿的奧理。但是探究祿的訓誨、能加強我們對祿神聖知識的理解；對信仰的服膺，能使我們凌駕人性理解的能

力。

所以，我們希望祿在這艱苦研究的開始能激勵我們，在進行研究時，堅定我們，並召叫我們分享先知和使徒們的精神。願我們能理解他們訓話的真義，也能利用正確的辭句，以忠實地說明它們所表達的真理。

因為我們即將說明他們所宣講過的奧秘，便是：祿是永恆的天主，永恆的獨生子天主的父；祿是唯一的，不是受生的；主耶穌基督也是唯一的，是從永恆生於祿的；不應由於位格確實各異，而主張基督是另一個天主；也不該說祂不是由祿唯一天主所生；更不要宣稱祂不是真天主，因

爲祂是由父、祢眞天主所生。

所以，求祢賞賜我們了解這些話的眞諦，光照我們的理智，使我們尊重這些話，忠於其眞理。也懇求祢賞賜我們能表達我們所信仰的。我們已由先知和使徒們得知父、祢是唯一天主，也得知耶穌基督是唯一主。我們反對那否認這信仰的異端人，而頌揚祢是天主，不是孤獨的天主，也宣講祢是不能舛錯的天主。

對答詠

若壹四，2 ~ 3，6，15

領：凡明認耶穌基督以血肉之身降來的神，便是出於天主；凡否認耶穌的神，就不是出於天主。

答：由此我們可以認出眞理的神和欺詐的神來。

領：誰若明認耶穌是天主子，天主就

存在他內，他也存在天主內。

答：由此我……

結束禱詞

全能的天主，聖怡樂主教，曾明認並堅決維護祢聖子的天主性。求祢賞賜我們，也能深切認識並宣揚祂的天主性，眞誠地信服祂，欽崇祂。

一月十四日

眞福和德理 (B. Odoricus de

Pordenone) 譯

眞福和德理一二八六年出生於義國東部，一個極熱心的教友家庭中。長大後入方濟會，堪稱模範會士；後要求會長赴遠方傳教。先到小亞細亞一帶，後經印度，最後來到中國傳教，在北京首任總主教蒙

高味諾下傳教三年，歸化者甚多。總主教派遣他回國晉見教宗，回國後不幸因病逝世，時在一三三一年一月十四日

經文見牧者通用，738頁

結束禱詞

天主，祢賜給了真福和德理司鐸堅強的毅力，救人的熱忱，使他離鄉背井，翻山越嶺，來到我國傳佈祢的福音；求祢也賞賜我們能師法真福不屈不撓的精神，在任何環境中不怕爲信仰作證。

一月十五日

真福劉方濟

(B. Franciscus de Capillas) 司鐸殉道

真福方濟·嘉彼辣生於西班牙巴格林省的一個貴顯而熱心的教友家庭。十三歲

時，有志出外傳教，乃進入道明會。升執事後，往菲律賓，晉鐸後從事傳教工作，十年有餘。最後到中國福建省傳教，領導多人入教。當時發生仇教風波，神父被捕入獄，受盡百般折磨，誓死不肯背教。一日，正在熱心誦念玫瑰經時，被差役斬首，時在一六七八年一月十五日。教宗聖碧岳第十世於一九〇九年五月二日宣佈他為真福。

經文見一位殉道通用，719頁

結束禱詞

天主，祢賜給了真福方濟堅強的毅力、救人的熱忱，使他離鄉背景、遠涉重洋，來到我國傳佈祢的福音，並以鮮血灌溉祢的葡萄園；求祢也賞賜我們能師法真福不屈不撓的精神，在任何環境中不怕爲信仰作證。

一月十七日

聖安當 (S. Antonius) 院長

紀念

這位大名鼎鼎的隱修士始祖，約於公元二五〇年，在埃及出生。父母逝世後，他把所有遺產全部賑濟窮人，退入曠野隱修，開始度苦修的生活。收有許多門徒；離克里先教難時，曾出外堅強信友們的信德，並協助聖達修（亞大納削）主教，攻斥亞略異端；功在教會，永垂千秋。安逝於公元三五六年。

經文見聖人通用，為會士 836 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖達修（亞大納削）主教

所撰聖安當傳

聖安當的聖召

安當在十八歲或二十歲時，父母雙亡，他和年紀尚幼的妹妹相依為命，擔負管理家庭和照顧幼妹的職責。

他在父母去世後尚未滿六個月時，照例去聖堂參與彌撒，在路上心中忖度：使徒們如何拋棄了一切而追隨救世主；宗徒大事錄所記載的那些人如何變賣一切，把賣價置於使徒們足前，讓他們分施給窮人；他們在天堂上又有何等的希望。他想著這些事而進入聖堂，當時正在誦讀福音，他聽見吾主向富家少年說：「你若願意成為完善的人，就要去變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來跟隨我。」

安當想到這是天主使他記起這些聖人，也好像這段福音是為他而誦讀的，便

立刻走出聖堂，把祖先的遺產（三百畝肥沃的良田）贈送給村中的人，以免這些遺產連累他和他的妹妹。他也變賣了一切其他財產，把所得的大量現金賑濟窮人，祇為他的妹妹留下一小部份。

又有一次，他進入聖堂，聽見主在福音中說：「你們不要為明天而憂慮。」於是他再無法安心留在聖堂內，走出聖堂，把所存留的那一小部份現金也完全施捨給更貧窮的人。他把妹妹託給他所熟識的忠信可靠的貞女們，並把她交給巴德諾女修院以接受教育。他本人從此以後，就在他的住宅附近，專務苦修，而度克己苦身的生活。

安當靠手工維生，因為他曾經聽說過：「誰若不肯工作，就不該吃飯。」他所賺來的錢，一部份用來買麪包餬口，其

餘的都賑濟窮人。

他不斷祈禱，因為他曾學習應獨自祈禱，並應不斷祈禱。他專心聽唸福音，一字一句也不遺漏，而牢記一切；以後他的記憶就替代了書本。

他的村人和所有與他來往的正人君子，見他為人處世，莫不異口同聲地稱他為「天主的朋友」，有些人愛之如己出，其他的人則愛之如手足。

對答詠

瑪十九，21；路十四，33

領：你若願意成為完人，去變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，

答：然後來跟隨我。

領：誰若不捨棄他所有的一切，不能做我的門徒。

答：然後來……

結束禱詞

天主，祢曾使聖安當院長隱居曠野，

以奇妙的生活方式侍奉祢；求祢因他的轉求，恩賜我們也能克己苦身，常常愛祢在萬有之上。

一月二十日

聖法彬（法俾盎 S. Fabianus）教宗

殉道

聖人於公元二三六年被選任羅馬主教；聖啓廉（希波廉）並證明：教宗於二五〇年在戴溪武教難初期壯烈殉道。葬於加里斯都瑩墓。

經文見殉道者通用：一位殉道719頁。

或牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖啓廉（希彼廉）主教殉

道論聖法彬教宗殉道書信集

法彬給我們樹立了信德和聖德的

典範

聖啓廉在確知法彬殉道後，立即致書給在羅馬的司鐸和執事們說：「親愛的弟兄們！當我們風聞我那位好同僚的逝世時，疑信參半。後來我收到你們由副執事克雷孟帶給我的信，才詳盡地得知他光榮殉道的實情。我不勝雀躍：因為他克盡厥職，又因為他獲得了如此榮耀的結局。」

我因他的殉道熱烈地向你們道賀，因為你們以如此盛大而顯耀的行動、紀念他的殉道。使我們得知你們對首長的忠心耿耿和念念不忘之情，也確實給我們樹立了

信德和聖德的典範。

爲人長上者，不幸墮落，對於追隨他的人，是怎樣有害；相反地，如果一位主教爲弟兄們樹立了信德的典型，又是多麼有用且有益！」

羅馬教會似乎在收到這封信之前，便已向迦太基教會作見證，它在受迫害時忠貞不貳：

「教會在信德上屹立不搖，雖然有些人或因膽怯，或因顯要人物，或因爲被捕，而失足犯罪，因爲他們畏懼世人。我們並沒有遺棄那些背離我們的人；我們曾經規勸他們，而且現在仍勸他們做補贖，希望他們從那有權赦罪的天主，獲得寬恕。否則，他們若被我們遺棄，會變得更糟。」

所以，弟兄們！你們也該這樣做；如

此，那些跌倒的會因你們的規勸而回頭改過，如果他們再度被捕，也能因承認信仰，而痛改前非。我還要給你們加添其他的職責：如果那些在這項考驗中跌倒的人罹患疾病，而且也爲他們的罪過作了補贖，而願與教會共融，當然我們應該救助他們。寡婦和一無所有的窮人，以及被囚禁的或被逐出家門的人，當然我們該加以協助。同樣，患病的慕道者也不當被遺棄，我們也該救助他們。」

那些在監獄中的弟兄們以及神父們和全教會都問候你們，因爲教會對一切呼求主名的信衆，莫不關懷備至。我們這一面也請求你們紀念我們。」

對答詠

斐一，23；二，18；

一，21；二，17

頌：我渴望求得解脫而與基督同在；

只要能賺得基督，我將一切都看作損失，當作廢物；答：因為對我來說，生活就是基督，死亡乃是收獲。

領：即使我必須流血，作為奠祭，灑在你們信德的祭祀和供物上，我也喜歡，且願與你們一同喜歡，答：因為……

結束禱詞

天主，祢是衆司鐸的光榮，求祢使我們、仰賴殉道烈士聖法彬教宗的代禱，堅強我們對祢的信仰，并熱誠地侍奉祢。

一月二十日

聖思天 (巴斯弟盎 S. Sebastianus)

殉道

聖人原為禁衛軍隊長，信德甚為堅強。雕克里先教難初期殉道於羅馬，時在二八八年一月二十日；葬於阿比亞路地窟內。自古以來即為教友所敬禮。

經文見一位殉道通用 719 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖安博 (聖盎博羅削) 主教聖詠一一八首釋義

基督的忠實見證

「我們應該經過種種困難，才能進入天國。」若是教難多，考驗也多；哪裏有許多冠冕，哪裏就會有過多次戰鬥；迫害者越多，對你越有益；因為在種種教難中，你更容易找到獲得榮冠的良機。

我們試以殉道者聖思天為例，今天便是他殉道的紀念日。

聖人籍屬米蘭。或許當時迫害者業已離開此地，或者他尚未來到，或者他較為緩和；因此聖人以爲當地沒有戰鬥的機會，或是戰鬥並不激烈。

聖人便首途羅馬，因爲該城的信德極爲熱誠，教難尤爲猖獗。他就在那裏蒙難，就是說他在那裏獲得榮冠。聖人原到那裏作客，竟在那裏建立了不朽的安宅。如果當時只有一個迫害者，這位殉道者便必然不能獲得榮冠。

可是更糟的是，當時不僅有不少有形可見的迫害者，而且也有無形的迫害者，而這些人爲數更多！

正如一位迫害教會的皇帝，頒佈了許多迫害教會的上諭，於是各城各省便有了許多迫害教會的人；同樣，惡魔也指示自己的手下僕隸，不僅公開地，而且也內在

地，即在每個人的心中進行迫害。

關於這些迫害，聖經曾說：「所有願意在基督耶穌內熱心生活的人，都必要遭受迫害。」既然說「所有的人」，就無一人例外。因爲如果主耶穌本人也曾遭受迫害的考驗，誰還能倖免呢？

每天不知有多少人，暗中成爲基督的殉道烈士！不知有多少人承認主耶穌基督。保祿知曉這種殉道壯舉，和對基督的忠實見證。他曾說：「這是我們引以爲榮的，也是我們的良心可以作證的。」

對答詠

領：這位聖人至死爲天主的法律而奮鬥；惡人出言威脅，毫不畏懼，

答：因爲他被建立在堅固的磐石上。

領：他輕視了現世的生命，而獲得了天國。 答：因為他……

誦 讀

結束禱詞

誦讀二 選讀聖安博（聖盎博羅削）主

上主，求祢恩賜我們堅忍不拔的精神，

教貞女論

使我們追隨聖思天殉道烈士的榜樣，不敢私徇人意，但願常服從祢的命令。

尚未適於受刑，竟堪早獲勝利！

一月二十一日

聖雅妮（依擲斯 S. Agnes）貞女殉道

紀念

聖女於第三世紀後期，或第四世紀初，在羅馬殉道，年僅十三歲。教宗達瑪蘇曾為之撰「墓誌銘」；許多教父，繼聖安博之後，爭相讚頌。

今天是一位貞女的誕辰，讓我們效法她的潔德吧！今天是一位殉道者的誕辰，讓我們奉獻犧牲吧！今天是聖女雅妮的誕辰。相傳她殉道時年僅十二歲。這是多麼可惡的殘暴行爲：竟未放過如此年幼的小女孩！而信德的力量又是多麼偉大：竟由如此稚齡而取得見證！

經文見一位殉道通用 719 頁；
或貞女 780 頁

她那嬌小的身軀是否有可受傷之處？她沒有容劍可刺之處，竟能戰勝刀劍。這種年齡的小女孩，即使目睹父母的厲容，也無法承受，當她們為繡花針所刺，也像受了重傷似的，嚎啕大哭。

她落入劊子手殘酷無情的手中，毫不畏懼；她聽到拖曳粗重鐵鍊的聲音，不爲所動；她把整個身體交給暴怒士兵的刀劍。她還不知死亡爲何物，却已準備好赴死。即便她被強拖到邪神的祭壇前，她仍在熊熊的烈焰中，向基督高舉雙手；即便在這褻瀆天主的火焰中，她仍然作出手勢，象徵勝利的基督。她的頭和雙手如今都被鐵鍊縛牢，可是任何鐵鍊都鎖不住如此嬌小的肢體。

這是一種新奇的殉道嗎？尙未適於受刑，竟堪早獲勝利；她難於作戰，却易於獲勝。她年齡幼小，却能給人勇敢的教訓；新娘進入洞房也不如她這樣迫不及待；她的髮飾便是基督，而不是花冠；她所戴的不是鮮花，而是種種美德。

衆人都在哭泣，而她却不落淚。大多

數的人都驚奇：她尙未享受生命，竟棄之如遺；她獻出生命，好像她已安享天年。衆人都嘖嘖稱奇，因爲她雖年幼，還不能自作決定，却成爲天主的見證人；雖然人們尙不相信她能爲人作證，但她却成功地使他們相信她實在能爲天主作證：因爲超乎人性的事，必來自創造人性的造物主。

劊子手利用威脅，使她心生畏懼，以甜言蜜語來說服她，以多少許諾，使她答應要嫁給他。可是她說：「等待另一個情人，便是侮辱我的淨配。那先選擇我的人，將要娶我。劊子手，你爲何遲疑呢？讓這肉體死去吧！它在人眼中是可愛的，我不願如此！」她直立著，祈禱，引頸就戮。

劊子手自己好像身受酷刑似的，全身戰慄，行刑者的右手發抖了，因見別人被

欣而面色變爲蒼白；可是那小女孩本人却毫不害怕。所以，一次犧牲，却獲得了雙重殉道：爲潔德而殉道和爲信德而殉道。她保持了她的貞潔，也獲得了殉道的榮冠。

對答詠

領：我們應該熱烈地慶祝聖女雅妮的殉道節，回顧她所受的一切痛苦！

答：她年幼早逝，却找到了真實的生命。

領：因爲她的一生只熱愛生命之主。

答：她年幼……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 雅妮的誕辰，

教會喜氣洋洋；

她以殉道的熱血，

甘願爲主作證，

爭取了永福的天鄉。

二 她不怕爲主犧牲。

從容就義，

面帶喜色，

不似赴刑場，

却像做新娘。

三 不懼嚴刑威脅，

拒絕甜言蜜語利誘，

誓死不拜偶像；

身爲基督的貞女，

心神安詳不驚慌。

四 面對邪惡的火焰，

依恃信德的力量；

寧願灑盡熱血，

犧牲短暫的性命，

無畏惡徒的瘋狂。

五、惡徒心腸狠毒，

聖女迎接死亡；

屈膝下跪，

聖潔端莊，

魂歸天國，永享主榮光。

六、耶穌，人類的救主，

祢生於童貞，

光榮歸於祢，

及父及聖神，萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

對經一：我主基督給我戴上了戒指，

也給我戴上了淨配的花冠。

唸第一週主日晨禱聖詠， 25 頁

對經二：我已經託配給衆天使侍奉的那

位，日月都嘆賞祂的英俊。

對經三：你們要與我同喜同慶，因為

我與所有聖人坐上了華麗的

寶座。

簡短讀經

格後一， 3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施予各種安慰的天主受讚揚；是祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因為基督所受的苦難，加於我們身上的愈多，我們藉着基督所得的安慰也愈多。

短對答詠

領：天主將以祂的慈顏保佑她。

答：天主：

領：天主在她心中，她將不會動搖。

答：天主：

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：我所想念的，我已看到；我

所期待的，我已獲得：我在
地上所全心愛的那一位，已
與我在天廷永遠歡聚。

結束禱詞

全能永生的天主，祢簡選了世間的卑
微弱小，爲使貴人顯要蒙羞；在這童貞殉
道聖女雅妮的慶辰，求祢賞賜我們堅定不
移的信德，猶如聖女，不惜爲信仰犧牲性命。

晚禱

讚美詩 見晨禱

對經一：基督的貞女不爲威武所屈，
也不爲利誘所惑。

唸一位殉道者通用聖詠， 712 頁

對經二：我只信服祂，我以全部的愛，

將我託付給祂。

對經三：我主耶穌基督之父，我讚頌

祢，因爲祢藉祢的聖子使祢
的婢女獲得勝利。

簡短讀經

伯前四， 13 ~ 14

弟兄們，你們既分受基督的苦難，因
此你們要喜歡，這樣好使你們在祂光榮顯
現的時候，也能歡欣踴躍。如果你們爲了
基督的名字受人辱罵，真是有福，因爲光
榮的神、即天主的神，就安息在你們身上。

短對答詠

領：天主簡選了她，預先簡選了她。

答：天主……

領：祂使她居住在祂的帳幕中。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父…… 答：天主……

謝主曲對經：聖雅妮伸手祈禱說：聖父，

我向祢呼求；我所愛的、所

渴望的天主，我就要到祢那

裏去。

結束禱詞 見晨禱

一月二十二日

聖文生 (味增爵 S. Vincentius) 執

事殉道

聖文生是撒拉高撒教會的一位執事，
 彫克里先迫害教會時，他在西班牙瓦倫西
 亞城，飽受苦刑而為主殉道。對他的敬禮
 很快就傳遍整個教會。

經文見一位殉道通用 719 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定 (奧斯定) 主教講

道集

文生在那位戰勝世界者內奏凱

保祿說：「天主爲了基督的緣故賜給
 了你們恩寵，不但是要你們相信祂，也是
 要你們爲祂受苦。」

文生執事曾領受了，也保持了這兩種
 恩寵。因爲如果他未曾領受，那麼他保持
 了什麼？他在言語中保持著信心，在痛苦
 中保持著勇氣。

所以，在講道時，誰也不該過於自
 信；在遭受考驗時，誰也不當自恃己力。
 因爲，爲使我們能明智地講論好事，我們
 的智慧是由天主而來；爲能勇敢地忍受災
 難，我們的忍耐也來自天主。

請回憶主耶穌基督在福音中勸勉門徒
 們的話吧！請回憶那殉道者的君王，如何
 以精神武器裝備祂的軍隊，向他們宣告戰
 鬥，賜與他們協助，許諾給他們酬報。祂

曾對祂的門徒們說：「在世上你們要有患難」，爲了安撫他們的恐懼，又立即接著說：「然而你們放心，我已經戰勝了世界。」

親愛的弟兄們！那麼，文生在那位戰勝世界者內奏凱，我們何必要驚訝呢？祂說：「在世上你們要有患難」，這患難雖能迫害，但不能使我們屈服；雖能攻擊，却不能打倒我們。世界兩面夾攻基督的士兵：一面諂媚，以欺騙士兵；一面威脅，好使他們喪失士氣。但願我們的私慾不要控制我們，他人的殘暴也不能使我們驚惶，這樣，我們便戰勝了世界。

基督在這兩方面都加以協助，因此基督徒不會戰敗。如果就文生人性忍受的痛苦而言，真使我們難以置信；如果我們承認天主的大能，便不足爲奇了。

這位殉道者身受的刑罰多麼殘酷，而他在聲音中表現出的又是多麼心平氣和！他的肢體所受的苦越劇烈，他所說的話也越柔和；不禁令我們想到：真是奇事！當文生受刑時，不是那說話者在受刑，好像有另一個緘口不語的人在受刑。

弟兄們！事情真是這樣，完全是這樣：是另一個人在說話。基督在福音中許給那爲祂作證而準備應戰的人們說：「你們不要事先考慮怎麼說或說什麼，因爲說話的不是你們，而是你們父的聖神在你們內說話。」

所以，是文生的肉身受苦，是聖神在說話；聖神一旦說話；不僅使惡人屈服，而且也使人的軟弱轉爲堅強。

對答詠 約二十三，11；斐三，8，10

領：上主考驗了我，好像用火淨煉的

純金。我的脚緊隨著祂的足跡。

答：謹守祂的道，總沒有偏離。

領：我將一切都看作損失，好能認識

基督和參與祂的苦難。

答：謹守祂……

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜予聖文生執事堅忍不拔的精神，使他爲了福音不怕赴湯蹈火。求祢遣發聖神到我們心中，使我們充滿愛的活力，能爲信仰勇敢作證。

一月二十三日

眞福白小滿（樂倫）殉道

眞福白小滿，聖名樂倫，貴州、水城縣人，一八二一年生，一八五三年正月二十五日殉道。一九〇〇年由教宗良十三世宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福樂倫堅強的信德，使他在教難時，英勇爲基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

一月二十四日

聖方濟·沙雷（方濟格撒肋爵

S. Franciscus de Sales) 主教聖師

紀念

聖人於一五六七年出生於法國撒瓦省。晉鐸後，立即為復興本鄉教會而積極工作。迨昇任日內瓦主教後，對所屬的聖職人員及信衆，不但言教身教，樹立眞善牧的模範，抑且著書立說，促進信衆的信德生活。

一六二二年十二月二十八日安逝於里昂，
但於本日安葬安內西。

經文見牧者通用，聖師 738 或 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖師方濟·沙雷主教著熱

心生活入門

應以不同方式實行熱心神業

造物主天主教在創造萬物時，便吩咐植物，按照種類結出果實：同樣，祂也命令身為教會的生活的植物——基督徒，按照自己的特性、地位和職務而結出各種不同的熱心果實。

我的意思是說：不論貴族或工人，僕人或王侯、寡婦或未婚少女及已婚婦女，應以不同方式實行熱心神業。不僅如此，

而且他們的熱心神業也應該分別適合各自的能力、工作和職責。

斐洛德！請你告訴我：如果主教像加多仙隱修會士似的隱居獨修，是否適宜？如果已婚的夫婦像加佈遣會士似的不注意儲蓄，是否適宜？如果修會會士在世俗中周旋，而工人都整天在聖堂中祈禱，是否適宜？相反地，如果一位修會會士如同主教一樣，救助人的種種急難，終日拋頭露面，是否適宜？這種熱心神業豈不是可笑的，反常的和無法容忍的嗎？

而這種錯誤和荒謬行爲却屢見不鮮。斐洛德！這是完全不對的，因為真誠的熱心絕不破壞，而應成全一切並完成一切。如果熱心神業與人的職業和地位有衝突，那麼毫無疑問地是假的。

蜜蜂從花叢中採蜜，絲毫不傷害或破

壞鮮花；鮮花仍然是完整無缺的、絲毫不受污染的，仍然是盛開的。真誠的熱心不僅如此：它不破壞人的事業和職責，而且使事業大展鴻圖，並使職責多彩多姿。

正如一顆鑽石浸入蜂蜜中，更顯示出其晶瑩的光澤；同樣，如果人的事業與熱心神業互相配合，也就更爲悅人，更加完美：操持家務變得更輕鬆愉快，夫婦間的恩愛也更爲誠摯；服事元首也更爲忠心耿耿；盡各種職務也都更爲勝任愉快。

因此，以下的作法不僅是錯誤，而且也是異端：即把熱心神業從軍營中，從工人的工地中，從君王的朝廷中，從已婚者的家庭中驅逐出境。親愛的斐洛德啊！我承認純默觀性、隱修和修會的熱心神業，爲以上所說的這些人們、絕無法實踐。但是，除此三種熱心神業以外，還有許多其

他的熱心神業，適合於那些生活在世俗中的人們，並能使他們達於至善。

因此，我們不論身在何處，都能夠也應該企望度完善的生活。

對答詠 弗四，32；五，1；瑪十一，29

領：彼此相待要良善、仁慈、互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣。 答：你們要效法天主，如同蒙寵愛的兒女一樣。

領：你們背起我的軛，跟我學吧！因爲我良善而心謙。 答：你們要：

結束禱詞

天主，祢曾使聖方濟主教爲傳教救靈，甘願捨己成人，與信徒同甘共苦；求祢恩賜我們追隨他的芳表，常興高彩烈地爲兄弟姊妹們服務，以發揚祢溫良與愛人的精神。

一月廿五日

聖保祿使徒歸化

慶日

及以色列子民那裏去宣揚我的名。

對經三：保祿進了會堂，向猶太人宣講：耶穌就是默西亞。

序經對經：我們爲了外邦導師的歸化，讚

美我們的天主。

領：上主的確大慈大悲。

答：不輕易發怒，而富有愛心。

聖詠九四，3 頁

誦讀一 恭讀致迦拉達人書

一，11-24

誦 讀

讚美詩 見晨禱或通用

對經一：主，祢是誰？我是你所迫害

的耶穌；你腳踏錐子，只能傷

害自己。

聖詠見使徒通用 677 頁

對經二：阿納尼雅，你要去找掃祿，

他正在祈禱；我簡選了他，

到外邦各民族，各國王，以

父將子啓示給我，使我宣講祂的福音

弟兄們，我告訴你們；我所宣講的福音，不是由人而來的，因爲，我不是由人得來的，也不是由人學來的，而是由耶穌基督的啓示得來的。你們一定聽說過，我從前尚在猶太教中的行動：我怎樣激烈地迫害過天主的教會，竭力想把它消滅；我在猶太教中比我本族許多同年的人更爲急

進，對我祖先的傳授更富於熱忱。但是，從母胎中已選拔我，以恩寵召叫我的天主，却決意將祂的聖子啓示給我，使我在異民中傳揚祂。我當時沒有與任何人商量，也沒有上耶路撒冷去見那些在我以前作使徒的人，我立即去了阿拉伯，然後又回到了大馬士革。此後，過了三年，我纔上耶路撒冷去拜見刻法，在他那裏逗留了十五天，除了主的兄弟雅格，我沒有看見別的使徒。我給你們寫的都是真的，我在天主前作證，我決沒有說謊。此後，我往敘利亞和基里基雅地方去了。那時，猶太境內屬於基督的各教會，都沒有見過我的面；只是聽說過：「那曾經迫害我們的，如今却傳揚他曾經想消滅的信仰了。」他們就爲了我而光榮天主。

對答詠 迦一，11、12格後十一，10、7

領：我所宣講的福音不是由人而來的。

答：我不是從任何人領受的，而是耶穌基督親自啓示的。

領：基督的真理在我心中，因爲我給你們宣講了天主的福音。

答：我不……

誦讀二 選讀金口·聖若望主教講道集

保祿爲了愛基督而忍受一切

關於人是什麼，我們的本性如何高貴，有靈之物能修什麼德行，保祿所指示給我們的，比任何人都好。他每一天都有進步，每天都重新振作，勇敢地面對威脅他的種種危險。他曾這樣說過：「我忘記背後的，只向擺在前面的奔馳。」他看見自己的死期將至，還呼籲他人分享他的喜樂說：「你們該喜歡，並且要和我一同喜歡。」當他面對危險、侮辱和欺凌時，仍

然歡躍，他又致書格林多教友說：「我以軟弱、凌辱、艱難、迫害、困苦為喜樂；因為我軟弱時，正是我剛強的時候。」這就是他所說的正義的武器，他也指明自己由此獲致了極大的效果。

保祿處於仇人們的陰謀詭計之中，却不能從他們的攻擊中獲得勝利；他處處受人鞭打、凌辱、詛咒，可是他卻像舉行勝利遊行，高舉戰利品，而且引以為榮並感謝天主說：「感謝天主，祂時常使我們在基督內獲得勝利。」所以，保祿渴望忍受那些由於自己的宣講所獲得的羞辱，勝於我們尋求尊敬；他求死甚於我們求生；他希望貧窮，甚於我們希望富有；他寧願辛勞，而不願像他人一樣追求工作之後的休息。他所畏懼並惱恨的只有一件事，便是得罪天主。除此以外，一無所懼。所以，他唯

一的願望就是時常中悅天主。

享有基督的愛，是他最高的企望；他認為有了這個愛，他便是最幸福的人。如果沒有基督的愛，他也寧願不與帝王卿相為伍；然而，如果他有基督的愛，他寧願屈居末位，甚至被列於受永罰者之中，而不願被列於位高望重的人中，而沒有基督的愛。

對他而言，最大而唯一的刑罰便是喪失基督的愛。這對於他就是地獄的苦刑，是唯一的刑罰，這是無限的、無法忍受的刑罰。

享有基督的愛，對他而言，便是擁有生命、世界、天使、現在、將來、王國、恩許和無盡的財富。除此以外，再沒有任何使他煩惱，或使他中意的事。因為他認為現世所有的一切，無所謂辛苦，也無所

謂甘飴。

他輕視我們所見到的一切，視之如腐草。暴君本身和殘暴的人民，他則視之如蚊蠅。死亡、酷刑和千萬刑罰，只要爲了基督而忍受，他都視之如兒戲。

對答詠 弟前一，13；14；格前十五，9

領：我蒙受了天主的憐憫，因爲我當時不信，也不知道是在作什麼。

答：然而我們主的恩寵對我格外豐厚，藉耶穌基督賜給了我信和愛。

領：我不配稱爲使徒，因爲我迫害過天主的教會。 答：然而我……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、大聖保祿，

傑出的導師，

你毅然脫離舊惡，

皈依基督做新人。

二、求你循循善誘，

助我聖化身心，

追隨你的芳踪，

熱心傳揚福音。

三、願三位一體的天主，

享受永遠的光榮，

至高的權威，

普世同欽。

四、願天主的王國，

從今世，

到永遠，

萬古常新。阿們。

對經一：我知道我所信的是誰，也衆

信正義的法官必定保存我信

託祂的一切，直到那一天。

唸第一週主日晨禱聖詠，25 頁

對經二：保祿，我的聖寵爲你足夠了。

因爲我的德能在你的軟弱中，

才能完全顯示出來。

對經三：天主賜給我的恩寵並沒有落

空，祂的恩寵常存留在我身

上。

簡短讀經

宗二六，16 b / 18

我顯現給你，正是爲了要派遣你爲我服務，並爲你所見到、以及我將要顯現給你的事作證。我把你從這民族和外邦人中救出來，是我要派遣你到他們那裏去，開明他們的心目，叫他們從黑暗中轉入光明，由撒殫權下歸向天主，好使他們因信我而獲得罪赦，並在聖化的人中共享基業。

短對答詠

領：聖保祿使徒，你是特選之器。

答：聖保祿：

領：你往普世宣講真理。 答：你是

特選之器。

領：願光榮歸於父： 答：聖保祿：

讚主曲對經：我們慶祝聖保祿使徒的歸化，

因爲他由仇教者轉變爲特選之器。

禱 詞

親愛的弟兄，我們從使徒手中接受了天上的產業，要感謝天父賞賜的一切恩惠，並向祂歡呼：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

上主，我們讚美祢，因爲使徒們傳授給我

們聖體聖血的盛筵，

—使我們得到補養，使我們生活：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

——祢命令使徒們給我們準備了祢聖言的筵

席，

使我們獲得光明和喜樂：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢在使徒身上建立了祢的聖教會，

——使我們成爲一體：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢託付給使徒的聖洗和告解聖事，

——使我們滌除一切罪污：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉聖保祿使徒的宣講，訓誨

了普世萬民；今天，在他歸化的慶日，求

使我們追隨他的芳表，常服從祢的聖意，

並向世人爲祢所啓示的眞理作證。

日間祈禱

聖詠見聖詠集平日通用

午前

對經：掃祿兄弟，在路上顯現給你的

主耶穌派我來，使你重見光明，

並充滿聖神。

簡短讀經

弟前一，12 / 13

我感謝那賜我能力的、我們的主基督

耶穌，因爲祂認爲我是忠信的，才委派我

爲祂服役，我原先是個褻瀆者、迫害者和

施暴者，但天主憐憫了我。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！

答：因爲你們的名字已寫在天上了。

午時

對經：掃祿一路走着，快到大馬士革

時，突然從天上發出一道大光，

把他包圍起來。

簡短讀經

弟前一，14 / 15

我們主的恩寵對我格外豐盈，使我在

耶穌基督內有了信和愛。這話是確實的，值得完全接納：就是基督耶穌到世界上來，是為拯救罪人，而我就是其中的魁首。

領：主，祢點亮了我的燈。

答：我的天主，請光照我的黑暗。

午後

唸補充聖詠時，聖詠二二五可用聖詠一

二八代替，見532頁

對經：主向掃祿說：我是你所迫害的

納匝肋人耶穌。

簡短讀經

弟前一，16

我所以蒙受了憐憫，是為使基督耶穌在我這魁首身上、顯示祂的完全堅忍，為給將來信靠祂而獲得永生的人、一個榜樣。

領：主，我要永遠讚美祢的聖名。

答：因為祢對我的仁慈浩大。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見晨禱或使徒通用687頁

對經一：我情願誇耀我的軟弱，好使

基督的德能常在我身上。

唸使徒通用聖詠688頁

對經二：我種植，阿波羅灌溉，然而

是天主使之生長。

對經三：對我來說，生活就是基督，

死亡對我有益；我應該以我

主耶穌基督的十字架為榮。

簡短讀經

格前一五，9 / 10

我原是使徒中最小的一個，不配稱為使徒，因為我迫害過天主的教會。然而，

因天主的恩寵，我成爲今日的我；天主賜給我的恩寵，並沒有落空，我比他們衆人更勞碌，其實不是我，而是天主的恩寵偕同我做的。

短對答詠

領：上主，我要全心讚美祢。

答：上主：

領：我要在萬民中光榮祢的聖名。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：聖保祿使徒，真理的宣講者，萬民的導師，請爲我們轉求簡選你的天主。

禱詞

各位弟兄，我們是建築在使徒的基石上的，我們要爲神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢要祢的聖子由死者中復活後，先顯現給使徒們，

——求祢使我們爲祢作見證，直到天涯地角。祢曾派遣祢的聖子到世界上來，向窮人傳報福音，

——求祢使我們向所有受造物宣講福音。祢曾派遣祢的聖子傳播聖言的種子，——求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉快的獲得豐收。

祢曾派遣祢的聖子，用祢的聖血使世界與祢修好，——求祢使我們衆人共同努力，促進人類的和睦。

祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，——求祢恩准去世的人，進入眞福的天國。我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

一月二十六日

聖茂德(弟茂德 S. Timothy) 及

聖迪德(弟鐸 S. Titus) 主教

紀念

二位聖人均為保祿之門生，分別治理厄弗所與克來特的教會。保祿所寫給他們的書信，稱為「牧函」，包括為牧者及信友最完美的訓誨。

經文見牧者通用 738頁

誦 讀

誦讀二 選讀金口·聖若望主教講道集

這場好仗，我已打完

保祿雖身繫囹圄，却想是居住在天堂。他受鞭打，受創傷，比他人爭奪錦標

更為高興；他喜愛受苦不遜於領獎賞，因為他把痛苦當作獎賞。因此，他曾稱痛苦為恩寵。你要仔細衡量這話的意義。他的獎賞的確是「解脫而與基督同在」；但生活在肉身內，就是打仗；可是為了基督，他却寧願打仗，而延期受賞，他以為打仗更為重要。

被基督詛咒而離開基督、為他才是痛苦，而且更甚於打仗，更超乎一切的痛苦。如果與基督同在，就是特獎；而保祿為了基督，寧願選擇戰鬥，而不願選擇獎賞。

在此或許有人說：因為他為了基督，這一切都是甘飴的。我也完全承認這一點，因為那使我們憂愁的一切，却為保祿產生極大的快樂。那麼，我為什麼還要提及危險和災難呢？因為他也曾處在極端的

憂愁中。他說：「誰軟弱，我不軟弱呢？誰跌倒，我不焦急呢？」

我求你們不僅要欽佩，而且還要效法如此卓著的德表，好使我們也能分享祂的榮冠。

如果有人驚奇我們所說的這話：無論何人有了保祿的功勳，必定獲得同樣的獎賞，就請聽保祿所說：「這場好仗我已打完；這場賽跑我已跑到終點；這信仰我已保持了。從今以後，正義的冠冕已爲我預備好了，就是按正義而審判的主、在那一天必要賞給我的；不但賞給我，而且也賞給所有愛慕祂顯現的人。」你的確看出來，保祿在號召所有的人都分享他的光榮。因爲天主爲所有的人類而懸賞了同樣的榮冠，所以，我們應該努力，使我們堪當領受天主所應許的恩寵。

我們不要只觀察保祿偉大而卓越的功德，或使他堪得如此大恩的堅強意志；也要知道：保祿和我們有同樣的人性，一切都與我們無異。這樣，一切艱苦的事，爲我們就好像是容易而輕鬆的。我們依恃吾主耶穌基督的恩寵和仁慈，要在此短暫的時光中，辛勤努力，就會獲得那不朽而永生的榮冠。願光榮與權威歸於基督，今世及永遠，直到萬世。阿們！

對答詠 弟前六，11-12；鐸二，1

領：天主的人哪！你要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和善良。

答：要奮力打這場信德的好仗，要爭取永生。

領：你只該講那些健全的道理。

答：要奮力……

讚主曲對經：無論時間適宜與否，你務要

宣道，要以百般的忍耐、各樣的教訓，譴責、警戒、勸勉人。

結束禱詞

天主，祢將使徒的種種美德、賜給了聖茂德與聖迪德；求祢因二位聖人的代禱，使我們今生善度聖潔的生活，來世幸能安享天堂永福。

謝主曲對經：我們要度一個公正、虔誠的生活，期待所希望的幸福和主來臨的日子。

一月二十七日

眞福趙榮（思定）司鐸殉道

眞福趙榮，一七四四年生於貴州，年青時，行為放蕩。聽福音後，痛改前非，

於一七七六年受洗，取名思定。一七八一年晉鐸，忠於職守。教難發生，被捕入獄，不堪折磨，遂於一八一五年死於獄中，時年七十一歲。一九〇〇年，由教宗良十三世宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁
結束禱詞

極仁慈的天主，祢從教外人中召叫了眞福思定，恩賜他受洗入教，晉陞鐸品，並為信仰而犧牲；求祢賞賜我們悔過的恩寵，堅強我們的信德，使我們常能效法眞福忠於職守，堅持信仰的榜樣。

一月二十七日

聖安琪（安琪拉 S. Angela Merici）

貞女

聖女於公元一四七〇年左右，在威尼斯教區，代森霞諾出生，後入聖方濟第三會，集合少女們，教以實行愛德事工。一五三五年在白利塞城創立吳魁樂女修會，從事教育少女工作。一五四〇年安逝。

經文見貞女通用 780 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖女安琪神修遺囑

天主溫柔地治理萬物

在基督耶穌內我最親愛的姆姆和姊妹們：首先，你們要在天主的協助下，不計任何代價，定下明智的志向；如此祇在愛天主和拯救人靈的神火引領之下，去從事你們照顧和管理學童的職責。

你們的照顧和管理，唯有植根並奠基在這雙重的愛心之上，才能結出聖善而有

益的果實來，因為我們的救世主曾說過：「好樹不能結壞果子。」

祂所說的「好樹」，意指善良的心，一顆愛火熊熊的心，祇能做聖善的事。因此，聖思定曾說：「你愛吧！做你隨心所欲的事！」便是說：你先該有愛情和愛德，然後你才能隨心所欲而做事。他好像明明地說：「愛德不能犯罪。」

我也請求你們關心每個女孩，不僅把她們的名字銘刻在心，而且關懷她們每個人的環境和狀況。如果你們以活潑的愛德愛護她們，這對你們並不是一件難事。

因為母親的天性是關懷每個兒女，縱然有上千的子女，也不致遺忘其中之一；這就是最真實的愛如何表現在母親身上。似乎子女越多，母親對每個子女的操心也越增加。靈魂方面的母親更是如此，也更

該如此，因為精神的愛情比出自血統的愛情更強而有力。

因此，我最親愛的姆姆！如果你們以活潑而真誠的愛德、愛你們的女孩，那麼就不可能不把她們全體和每個人都銘刻在你們的記憶中和心版上。

我還要求你們盡力以愛心、端莊和愛德，而不要以驕傲和嚴峻誘導他們。要常常對她們和藹可親。要按照吾主的話去做：「跟我學習吧！因為我是良善心謙的。」這樣，你們就是在效法天主，經上說：「祂溫柔地治理萬物。」耶穌又說：「因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕省的。」

同樣，你們對於所有的女孩子，該表現出各式的溫柔。要特別當心，不可以強迫手段命令她們做事；因為天主賜給每個

人以自主之權，祂不強迫任何人，而只是指示，招呼、勸導。然而，有時也必須以較嚴格的命令處理事務，但要用適當的方式，並須視個人的需要而定。在這種情形下，也要純粹以愛德和救靈神火為出發點。

對答詠 弗五，8-9；瑪五，14，16

領：你們在主內是光明，生活要像光明之子。

答：光明所結的果實，就是各種良善正義和誠實。

領：你們是世界的光，你們的光也當在人前照耀。

答：光明所……

結束禱詞

仁慈的天主，求祢因聖女安琪的代禱，不斷眷顧我們；使我們效法聖女完美的愛德與明智，忠實宣揚祢的教誨，並能身體力行。

一月二十八日

誦 讀

聖道茂 (多瑪斯阿奎納 S. Thomas

de Aquino) 司鐸聖師

誦讀 I 選讀聖道茂講道集

無一德行不以十字架為典範

紀念

為什麼天主子必須為我們受苦呢？因

為極需要，可從兩方面講：其一，為醫治
罪惡；其二，為人的行為樹立典範。

聖人於一二二五年左右出生於阿奎納
公爵之家。先後在加西諾山隱院及拿破里
求學。後入道明會，先後在巴黎與科隆，
從聖大亞爾伯為師，完成學業。生平有關
哲學神學，精深著作甚多，教授生徒，為
教會一大明師。一二七四年三月七日逝世

為了醫療：因為我們為消除由於罪惡
所招致的一切災難，藉基督的苦難找到了
救藥。

於義大利，一三六九年一月廿八日聖人之
遺骸，移葬於法國杜魯茲，故教會改本日
為其紀念日。

至於樹立典範，好處也不稍遜。因為
基督的苦難足以陶鑄我們的整個生活。不
論何人，如果願意度完人的生活，不必作
別的事，祇該輕視基督在十字架上所輕視
的，並渴望基督所渴望的。因為無一德行
不以十字架為典範。

經文見聖師通用 769 頁

如果你尋找愛德的典範，那麼「人為

朋友捨命，再沒有比這愛情更大的了」。這就是基督在十字架上所做的。基督既然爲我們捨命，那麼爲祂而忍受任何困難，也就不應以爲苦。

如果你尋找忍耐的典範，你在十字架上就可以找到最卓越的模範。因爲偉大的忍耐來自兩種原因：或是因爲人忍受極大的痛苦，或是因爲人忍受那原可以避免而未避免的痛苦。可是基督在十字架上受了苦，而且出於忍耐，因爲「祂受苦時，沒有說恐嚇的話」，「祂如同被牽去待宰殺的羊，也不開口。」所以，基督在十字架上的忍耐是偉大的：「我們以堅忍的心奔跑那擺在我們面前的賽程，注視著信德的創始者和完成者耶穌：祂爲了那擺在面前的歡樂，而輕視了凌辱。」

如果你尋找謙遜的典範，便請注視那

位被釘者吧！因爲天主願意基督在比拉多治下被審判並被釘死。

如果你尋找服從的典範，你就跟隨祂吧！因爲祂服從聖父以至於死：「正如因一人——卽亞當的悖逆，衆人都成爲罪人；同樣，因一人的服從，衆人都成爲義人。」

如果你尋找輕視塵世事物的典範，你也跟隨祂吧！因爲「祂是萬君之君，萬王之王，在祂內蘊藏著智慧和知識的一切寶藏」，祂赤身裸體懸在十字架上，受人嘲笑、唾污、掌嘴、戴茨冠、飲酸醋並嚐苦膽。

所以，你不可貪戀華服和財富，因爲「他們分了我的衣服」；你不可貪進求名利，因爲祂受人嘲笑，被人鞭打；你不可貪圖高位，因爲「他們用荆棘編了一個茨

冠戴在我頭上」；你也不可貪安逸快樂，因為「我口渴時，他們竟給我酸醋喝」。

對答詠

智七，7，8；九，17

領：我曾祈求，天主就賜給我聰明；

我會呼籲，智慧的神便臨於我身。

答：我寧要智慧，而不要王權和王位；財富與它相較，分文不值。

領：祢若不賜智慧，從高天派遣祢的

聖神，誰能知道祢的旨意？

答：我寧要……

讚主曲對經：願主受讚美，聖道茂爲了愛

天主，曾努力研讀，守夜不

寐，勤勉勞作。

結束禱詞

天主，祢曾使聖道茂的道德與學識、

超羣絕倫；求祢恩賜我們深切明瞭他的教

誨，師法他卓越聖善的生活。

謝主曲對經：天主賜給他極大的智慧，他

曾努力學習，並豪爽地分施

與人。

一月二十九日

眞福王炳（樂倫）等殉道

眞福王炳，聖名樂倫，一八〇二年生；

林昭，聖名佳德（亞加大），一八一七年

生；盧廷美，聖名業樂，一八一〇年生；

三人皆為貴州人。貴州教難時三人同時殉

道，時在一八五八年一月二十八日，一九

〇九年教宗碧岳十世奉三位為眞福。

經文見多位殉道通用 692 頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給真福樂倫及其同伴堅強的信德，使他們在教難時，英勇爲基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

一月卅一日

聖若望·鮑思高（若望鮑思高

S. Ioannes Bosco

司鐸

紀念

聖人於公元一八一五年在都林教區新堡附近出生；童年生活非常清苦；晉鐸後，致力於教育青年工作，旋即創立修會，以教育青年技藝，善度信友生活為宗旨。聖

人曾寫過一些護教的小冊子。安逝於一八八八年。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人，教育家 842 頁

誦讀

誦讀一 選讀聖若望·鮑斯高司鐸書信集

我懷著愛心為他們操勞

如果我們想謀求學生們的真正幸福，並誘導他們善盡己職，便總不該忘記自己代表這些可愛青年的雙親。不僅是我，而且整個慈幼會也都曾懷著愛心為他們操勞、讀書、並克盡鐸職。

孩子們！我在漫長的職務中，多少次會體驗到這項偉大的真理！發怒比忍耐容易，威嚇孩子較規勸爲易；甚至我可以說：因缺乏忍耐、和因驕傲而懲罰頑固的

孩子，要比堅定而溫和地容忍並糾正他們更爲方便。

可是我却請求你們要具有保祿的愛德，他以這種愛對待他的新教友；當他們不願受教或反對他的關愛時，他屢次含淚勸導他們，甚至哀求他們。

你們要小心，別令人認爲你們意氣用事。在懲罰人時，能夠保持心平氣和是一件難事；而這是必需的，爲能避免人們懷疑我們懲罰人是爲大顯權威，或由於意氣用事。

凡屬於我們權下的孩子，我們都應該視之如己出。我們要如同耶穌一樣爲他們而服務；祂來到世界上是爲服從，而不是爲出命。我們應該以統治者的姿態爲恥；我們對他們行使權威，乃是爲了給他們提供更好的服務。

耶穌就是如此對待使徒們，祂容忍他們的粗魯無知，甚至容忍他們信心不足；祂仁慈而友愛地與罪人交往，而使某些人驚訝不止，有些人心生反感，有些人則產生懇求天主寬恕的希望。因此，祂命令我們要成爲良善心謙的人。

他們都是我們的孩子，因此，當我們糾正他們的錯誤時，絕不可發怒，而應該抑制自己，如同完全息怒一樣。

我們不可在心內發怒，眼睛不可輕視人，口舌不可辱罵人。猶如真正的慈父，要對孩子們的現在表示仁慈，對未來表示希望，專心致志於真正地糾正他們的錯誤。

在極嚴重的情況時，我們更好謙卑地懇求天主；這比我們急不擇言，而責罵他們更好，因爲人聽了會傷心，而且對該受罰的人也毫無裨益。

對答詠 谷十，13、14；瑪十八，5

領：有人給耶穌領來一些小孩子，要祂撫摸他們。門徒却斥責他們。

耶穌見了，對他們說：答：讓

小孩子到我跟前來，不要阻止他們：因為天主的國正屬於這樣的人。

領：無論誰因我的名字，收留一個這樣的小孩，就是收留我。

答：讓小孩……

結束禱詞

天主，祢召選了聖鮑思高，作兒童們的導師、青年們的慈父；求祢恩賜我們師法聖人，充滿拯救人靈的熱忱，全心全力侍奉祢。

二月

二月二日

獻耶穌於聖殿

慶日

第一晚禱（週主日時用）

讚美詩 見第一晚禱1007頁

對經一：耶穌的父母帶祂去耶路撒冷，將祂獻給天主。

聖詠、聖歌見聖誕節166*頁

對經二：熙雍，請裝飾你的洞房，請迎接君王基督。

對經三：義人西默盎，你真有福，你有幸懷抱了基督，祂是民族的救星。

簡短讀經

希一〇，5 / 7

基督一進入世界便說：「犧牲與素祭已非祢所要，祢却給我預備了一個身體；全燔祭和贖罪祭，已非祢所喜，於是我說：請看，我已來到，關於我，書卷上已有記載。天主，我來是爲承行祢的旨意。」

短對答詠

領：上主宣布了祂的救恩。

答：上主：

領：是祂曾在萬民面前所準備的。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：老人懷抱着身爲君王的嬰兒，

這嬰兒是貞女所生，貞女生

子後仍是貞女；她會朝拜親

生的兒子。

禱詞

我們的救主在聖殿內已被奉獻，我們要朝拜祂，要祈求祂：

主，求祢使我們親眼看見祢的救援。

救主基督，祢是啓示異邦的光明，

求祢光照那些不認識祢的人，使他們相

信祢確實是真天主。

我們的救主，祢是祢百姓以色列的榮耀，

求祢在異邦中顯揚祢的教會。

耶穌，祢是萬民所仰望的那一位，義人西

默盎親眼看見了祢的救援，

求祢恩賜人類全體都獲得祢的救恩。

主，當祢被奉獻時，西默盎預言祢的母親

要受到利劍刺心之苦，

求祢使那些爲祢工作的人堅毅剛強，能

忍受困苦艱難。

基督，祢是諸聖的幸福，西默盎在逝世前，

會親眼看見了祢，一如他所熱烈期待的，
——求祢使那些渴望在死後享見祢的人，永
遠享見祢。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，我們懇切祈求祢，
使我們身心純潔，作為呈獻給祢的禮品；
就像祢的獨生子，今天帶着我們血肉的身
體，被呈獻在聖殿中一樣。

序經對經：請看，主基督來到了自己的殿
宇，請大家前來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見晨禱 1005 頁

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：這孩子已被選定，要使以色列

列中許多人跌倒，許多人興
起。

列國爲什麼囂張，※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，+

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傳者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+

上主對我說：「祢是我的兒子，※
我今日生了祢。」

列中許多人跌倒，許多人興
起。

祢向我請求，

聖詠一八，2-7

我就將萬民賜祢掌管，※
使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

對經二：耶路撒冷，起來炫耀吧！因
為你的光明已經來到，上主
的光榮將照耀在你身上。

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

高天陳述天主的光榮，※
穹蒼宣揚祂手中的化工。

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

日與日互遞消息，※
夜與夜相傳知識。

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

不是言也不是語，※
是聽不到的言語；

你們必被毀滅在中途。

它們的聲音却傳遍大地，※

祂的怒火一觸即發，※

它們的言語也直達地極。

然而，投靠祂的人真是有福。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十

對經一：這孩子已被選定，要使以色列

太陽好似新郎步出洞房，※
又像壯士就道，欣然奔放，

從這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經二：耶路撒冷，起來炫耀吧！因

為你的光明已經來到，上主

的光榮將照耀在你身上。

聖詠四四

對經三：新熙雍城，請歡欣踴躍，你

的君王將謙虛地來臨，拯救

祂的子民。

我的心靈洋溢着優美的言辭，十

我向君王傾吐我的讚美詩；※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

你英俊無比，談吐溫雅，※

因為天主永遠賜福給你。

大能者！

請把利劍佩在腰間，※

顯示你的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，十

願你順利前進；※

願你的右手做出驚人的事蹟：

你的利箭射中仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在你面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

你喜愛正義，憎恨邪惡，十

因此上主、你的天主，

給你傅了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

你的衣冠散發沒藥、沉香、

和肉桂的芬芳，※

在象牙宮裏，爲你彈奏悅耳的弦樂。

在你嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩戴敖非爾金飾，侍立在你的右邊。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因為君王戀慕你的美麗，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民衆要來向你進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主，深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到你的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

你的子孫將繼承你的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使你的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌你，直到永久。

對經三：新熙雍城，請歡欣踴躍，你

的君王將謙虛地來臨，拯救

祂的子民。

領：天主，我們懷念祢的慈愛，

答：我們歡聚在祢的聖殿中。

誦讀一 恭讀出谷記

十三 1 ~ 3, 11 ~ 16

奉獻長子

上主訓示梅瑟說：「以色列子民中，

無論是人是牲畜，凡是開胎首生的，都應

奉獻於我，屬於我。」

梅瑟向百姓說：「當上主照祂起誓向

你和你祖先所許的話，領你到了迦南人的

地方，將那地給了你之後，你應將一切開

胎首生者歸於上主；你的牲畜中凡開胎首

生的牲畜，亦應歸於上主。凡首生的驢，

應用羊贖回；你若不贖回，應打斷牠的頸

項。你的子孫中，凡是長子，你應贖回。

將來若你的兒子問你：這是什麼意思？你

要回答他說：這是因爲上主用強有力的手臂領我們出離了埃及，出離了爲奴之家。原來法郎頑固，不釋放我們，上主就把埃及及國一切首生者，不拘是人或牲畜的首生者都殺了，因此我把一切首開母胎的雄性都祭獻於上主；但首生的男孩，我却要贖回。應將這事作你手上的記號，作你額上的標誌，記念上主用強有力的手臂領我們出了埃及。」

對答詠

領：熙雍，你要準備你的洞房，迎接你的君王基督。 答：貞女懷孕，生了基督，仍是貞女；她屈膝朝拜她的兒子。

領：西默盎接過孩子，抱在懷中，感謝上主。 答：貞女……

誦讀二 選讀聖索弗洛主教講道集

我們要歡迎燦爛而永恆的光明

我們都虔誠地敬拜基督的奧蹟，就讓我們前去歡迎基督吧！但願沒有一個人不去歡迎祂；但願所有的人都帶來燭光。

我們點燃的蠟燭發出光輝，首先爲表示要駕臨的那一位天主性的光輝；祂要驅逐極惡劣的黑暗，讓萬有沐浴在祂永恆的光明中；同時也說明我們的靈魂應該如何光明，好能前去歡迎基督。

因爲正如白璧無瑕的貞女，天主之母雙臂擁抱著眞光，帶給那些躺在黑暗中的人們；同樣，我們受了基督之光的光照，手持衆人目睹的光明，也該迅速去歡迎眞光。

的確如此，因爲，「光明來到了世界」，來光照這被圍困在黑暗中的世界。

「旭日由高天照耀了我們」，光照那些「坐在黑暗中的人」，這就是我們的奧蹟；故此我們持燈前去，參加燭光遊行，顯示光明已照耀在我們身上；也表示那藉祂而要賜給我們的光榮，因此，我們大家一起跑吧，都去歡迎天主吧！

這眞光來了，是「普照世人的眞光，來到世界」。所以，弟兄們，願我們都受到光照，願我們都大放光明。

願我們中間沒有一人不受這光的光照，誰也不要固執留在黑暗中；願我們大家都光輝燦爛，一起前進！我們一起前去迎接，和老人西默盎一起去歡迎那燦爛而永恆的光明吧！同他一起歡騰、歌唱並感謝那眞光的聖父吧！祂派遣了眞光，並驅逐了黑暗，使我們都成爲光輝燦爛的人。因爲我們也藉着基督，看見了天主在

萬民之前所準備好的救恩，祂也將救恩顯示給我們這些新以色列子民；我們因過去的罪惡而處於黑暗之中，一旦看見了基督，便立即從罪惡的桎梏中被釋放出來，猶如西默盎從現世得到解脫一樣。

我們以信德擁抱了基督，祂從白冷來到我們這裏，使我們由外邦人變成天主的子民（因爲祂就是天主聖父賜給我們的救恩）。我們以肉眼目睹了成爲血肉的天主，現在我們看見了天主，懷抱在我們的心靈中；現在我們稱爲新以色列子民；我們舉行一年一度的佳節，以慶祝祂的臨在，是爲了無時或忘祂的臨在。

對答詠

則四三，5；

參閱路二，22

領：上主的光榮由朝東的門進入聖殿，
答：聖殿中就充滿了上主的光榮。

領：瑪利亞與若瑟帶著孩子耶穌進入

了聖殿。 答：聖殿中……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、耶穌，天主聖子，
宇宙的君王，

祢統治天地人類，
却謙卑自下，

遵守梅瑟的法規。

二、萬福瑪利亞，

承行聖父的旨意，

奔赴聖殿，

奉獻至愛的聖子，

爲世人贖罪。

三、萬民的光明，

出現在人間，

黑暗開始消退，

哭泣者抹乾眼淚，

受苦者獲得安慰。

四、基督，人類的救主，

偕父及聖神，

願祢世世代代，

享受一切榮耀，

普世權威。阿們。

對經一：正義虔誠的西默盎期待着以

色列的救贖，聖神在他身上

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：西默盎把嬰兒接到手中，讚

美感謝天主。

對經三：祢是啓示異邦的光明、祢百

姓以色列的榮耀。

簡短讀經

拉三，1

主，求祢使我們親眼看見祢的救援。

我要派遣我的使者，在我面前預備道路。你們所尋找的主宰，必要忽然進入祢

耶穌基督，祢會按照法律，在聖殿中被奉獻給聖父，

的殿內，你們所渴望的盟約的使者，看哪！
祢已來了。

——求祢教導我們在祢教會的奉獻中，也把我們自己同祢一起奉獻給天父。

短對答詠

祢是以色列的安慰，西默盎在聖殿內曾遇見了祢，

領：請在上主的聖所中讚美上主。

見了祢，

答：請在：

——求祢使我們也在我們的弟兄身上遇見祢。

領：請光榮上主、尊崇上主。

祢是萬民所期待的救主，先知亞納曾向所

答：讚美上主。

有期望以色列得救的人談論過祢，

領：願光榮歸於父： 答：請在：

——求祢教導我們向所有的人傳佈祢的福音。

讚主曲對經：耶穌聖嬰的父母把祢帶進了

祢是天國的基石，却成了人反對的目標，

聖殿，西默盎把祢抱在懷中，讚美天主。

——求祢使我們藉信德和愛德，與祢親密結

合，以期待肉身的復活。

禱詞

我們的天父：

我們的救主在聖殿內已被奉獻。我們要朝

結束禱詞

拜祢、祈求祢：

全能永生的天主，我們懇切祈求祢，

使我們身心純潔，作爲呈獻給祢的禮品，就像祢的獨生子今天帶着我們血肉的身體，被呈獻在聖殿中一樣。

日間祈禱

聖詠及對經見聖詠集平日或主日通用

午前

簡短讀經

依八，14

上主爲你們將是一座聖所，然而祂將是以色列兩家的絆腳石和失足的暗礁，是耶路撒冷居民的羅網和陷阱。

領：上主想起了自己的仁慈，

答：和對以色列家的信實。

午時

簡短讀經

依四二，13

上主出征，有如勇士；激起怒火，有如戰士；祂要大聲疾呼，對敵人大顯英勇。

領：普世萬民都看到我們天主的救恩。
答：大地四極，請向天主歡呼。

午後

簡短讀經

依一二，5 / 6

請歌頌上主，因爲祂行了顯赫的事，這事應該遍傳天下。熙雍的居民，你們應該歡呼高唱，因爲以色列的聖者、在你們中間是偉大的。

領：慈愛和真誠彼此相逢。

答：正義與和平彼此相擁。

結束禱詞 見晨禱

第二一晚禱

讚美詩

「耶穌，天主之子，

我們的救主，

聖父的形像，

宇宙不朽的君王。

二、出自光明的光明，

不滅的希望，

求祢大發慈悲，

消除我們心靈的悲傷。

三、祢生於童貞聖母瑪利亞，

甘心屈尊就卑，

接受有死的形像，

爲毀滅有死的死亡。

四、祢傾流聖血，

完成我們的救贖，

我們歌頌祢的聖名，

向祢齊聲歡唱。

五、基督，普世君王，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，175，7

對經一：西默盎曾蒙聖神啓示：在他

去世以前，必能親眼看到救主。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖；※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔；※

「祢按照默基瑟德的官位，永爲祭司」。

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此他將挺胸抬頭。

對經一：西默盎曾蒙聖神啓示：在他

去世以前，必能親眼看到救主。

聖詠一二九

對經二：他們爲祂把一對斑鳩或兩隻

鵓鴿獻給上主。

上主，我從深淵呼求祢，十

我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕爲懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因爲上主慈悲爲懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※

脫離一切罪惡。

對經二：他們爲祂把一對斑鳩或兩隻

鵓鴿獻給上主。

聖歌 哥一，12-20

對經三：我已親眼看見了祢的救援，

就是祢在萬民之前準備好的

救恩。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是萬物的長子，

因爲上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※
都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十
祂在萬有之先就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十
祂是原始，是首先從死者中復活的，※
使祂在萬有之中高居首位；

因爲天主樂意使整個圓滿居住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三：我已親眼看見了祢的救援，

就是祢在萬民之前準備好的救恩。

簡短讀經

希四，15 / 16

我們所擁有的，不是一位不能同情我

們弱點的大祭司，而是一位在各方面與我
們相似、受過試探的，只是沒有罪過。所

以我們要懷着依恃之心，走近恩寵的寶座，
以獲得仁慈，找到恩寵，作及時的扶助。

短對答詠

領：上主宣布了祂的救恩。

答：上主：

領：是祂曾在萬民之前所準備的。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：今天貞女瑪利亞在聖殿中將

聖嬰耶穌獻給上主，西默盎

充滿聖神，把嬰兒抱在懷中，

讚美天主。

禱 詞

我們的救主在聖殿內已被奉獻，我們要朝
拜祂、祈求祂：

主，求祢使我們親眼看見祢的救援。

救主基督，祢是啓示異邦的光明，

求祢光照那些不認識祢的人，使他們相

信祢確實是真天主。

我們的救主，祢是祢百姓以色列的榮耀，

求祢在異邦中顯揚祢的教會。

耶穌，祢是萬民所仰望的那一位，義人西

默盜親眼看見了祢的救援，

求祢恩賜人類全體都獲得祢的救恩。

主，當祢被奉獻時，西默盜預言祢的母親

要受到利劍刺心之苦，

求祢使那些爲祢工作的人堅毅剛強，能

忍受困苦艱難。

基督，祢是諸聖的幸福，西默盜在逝世前，

曾親眼看見了祢，一如他所熱烈期待的，

求祢使那些渴望在死後享見祢的人、永

遠享見祢。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

二月三日

聖樂修（伯拉削 S. Blasius）主教

殉道

聖人在第四世紀時為亞美尼亞之塞巴斯城主教。中世紀時，他的敬禮，傳遍整個教會。

經文見一位殉道通用 719 頁；或牧者 738 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

你要為我的羊受苦

「人子來，不是要受人服事，而是要服事人，並且捨命，為大衆作贖價。」請看主怎樣服事了人，請看祂也吩咐我們要做怎樣的僕人。「祂捨了命，為大衆作贖價。」祂救贖了我們。

我們中間有誰能救贖人呢？我們都由祂的血、祂的死亡、而從死亡中被救贖；因祂的謙卑自下而站立起來；可是我們也都應該略微幫助祂的肢體，因為我們成了祂的肢體：祂是頭，我們是身體。

使徒若望在他的書信中勸我們效法主的榜樣，祂曾說：「誰若願意在你們中間成為大的，就當作你們的僕役；因為人子來，不是要受人服事，而是要服事人，並且捨命，為大衆作贖價。」所以，若望勸我們照樣做，說道：「基督為我們捨命，

我們也應當為弟兄們捨命。」

主復活後也親自問伯鐸說：「伯鐸，你愛我嗎？」他回答說：「我愛祢」，基督三次問他，他也三次回答。主也三次說：「你牧養我的羊吧！」

除非你牧養我的羊，你怎能向我表示你愛我呢？你既希望我給你一切，你雖愛我，還能多給我什麼呢？現在你知道，你若愛我，應該做什麼。「牧養我的羊吧！」這一而再、再而三地問答：「你愛我嗎？」「我愛你」；「你牧養我的羊吧！」伯鐸由於愛而三次承認了基督，以前他曾因畏懼而三次否認了基督。

然後，當主三次把羊託給他時，他對基督肯定的答覆和所表現的愛，消除了他的畏懼，基督就緊接著說：「你年輕時，自己束上腰帶，任意往來；但到了老年，

你要伸出手來，別人要給你束上腰，帶你到你不願意去的地方。」耶穌說這話，是指明他將以怎樣的死光榮天主。耶穌向他預告他自己將被釘十字架上，向他預言他自己的蒙難。因此，主所說的「你牧養我的羊吧！」就是指的，你要為我的羊受苦。

對答詠
斐一，20；詠六八，21

領：沒有任何事可使我蒙羞，

答：我絕對相信，我或生或死，

基督要在我身上受頌揚。

領：侮辱破碎了我的心，使我憂傷難過。

答：我絕對……

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們懇切的祈禱：使

我們靠殉道聖人樂修的代禱，今生平安度日，來世獲享永福。

二月三日

聖安嘉(安加略 S. Angaricus)主教

聖人於第九世紀初葉在法國出生，在高爾比隱修院受教育。公元八二六年往丹麥宣揚福音，成果不多。旋往瑞典工作，成績較佳。後被選為漢堡主教並為教宗國瑞四世所核准，被委任為丹麥及瑞典兩地的宗座代表。聖人為了宣揚福音，歷經艱辛，却能百折不撓，克勝一切。八六五年逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦讀

誦讀二 選讀梵二「教會傳教工作法令」

(23-24)

以信賴傳揚基督的奧蹟

每一位基督徒按力之所能，都負有傳播信仰的職責，然而主基督却時常從信徒中呼叫一些祂所願意要的人，使他們偕同祂，並派遣他們去向萬民宣講。因此基督藉著那位按照自己的意願，為公益而分施奇恩的聖神，在每人心中啓發傳教聖召，同時，在教會內興起以整個教會的傳教任務為己任的組織。於是便產生了特殊的聖召：舉凡具有相當的本性稟賦，又有適合的才智，準備接受傳教工作者，無論其為本地人或外國人，為司鐸、會士或教友。他們為合法當局所派遣，以信德及服從，奔向那些距離基督遙遠的人們；他們是甄別出來去作福音的使者，「好使外邦人的祭品，經聖神的祝聖而蒙悅納」。

然而對於天主的呼叫，人必須如此響

應：排除純人性的考慮，要完全獻身於福音工作。這一響應，沒有聖神所給予的鼓勵與力量，是不可能的。因為被派遣者是參加基督的生活與使命，祂「消滅自己，取了奴隸的形體」。所以他要終身忠於自己的聖召，捨棄自己和從前所擁有的一切，好能「成爲一切人的一切」。

在外教人中宣傳福音時，要勇敢地傳揚基督的奧蹟，因為他是基督的使者。靠著祂就可放心大膽地講應該講的話，不以十字架為恥。他該追隨良善心謙的老師的足跡，表現出祂的軛是易負的，擔子是輕省的。要以真正的福音生活，極大的容忍、耐性、溫和，以及無偽的愛情，爲主作證，在必要時，甚至流血。他應向天主求得堅毅和力量，好能體驗出在飽經患難與極度貧困中，也能充滿樂趣。

對答詠

格前九，16，22

聖女大約當戴其王教難時，在西西里

領：我並不以傳福音自誇，因為這是

島加大尼亞殉道；其敬禮很早就傳遍整個

我分內的事。 答：我若不傳福

教會，她的芳名也列於羅馬彌撒感恩經中。

音，我就有禍了。

領：對一切人，我就成爲一切，爲使

經文見一位殉道者通用 719 頁；或貞

所有的人得救。 答：我若不：

女通用 780 頁

結束禱詞

誦 讀

天主，祢曾派遣聖安嘉主教，將福音

帶給許多民族；我們賴他的代禱，求祢也

誦讀一 選讀聖麥陶德主教論聖女佳德

賞賜我們能將祢的真理之光帶給尙未認識

講道詞

祢的人。

她是由萬善之源的天主所賜的。

二月五日

諸位聽衆：這位殉道聖女的週年紀念

日、使我們大家共聚一堂。你們都知道，

她是古代的殉道者，由於她壯烈的戰鬥，

也可稱之爲第一位；然而，她也是今天的

殉道者，她今天藉所行的神聖奇跡，繼續

戰鬥而獲得勝利，這奇跡每天都在光榮她

聖佳德 (亞加大 S. Agatha) 貞女

殉道

紀念

並增加她的光輝。

她的確是一位貞女，因為她生於那不死不滅的天主聖言，與聖父永不分離的天主聖子（祂在肉身上為我們嘗到了死亡的滋味），正如神學家聖若望所說：「凡接受祂的，祂就賜給他們權利，成為天主的子女。」

那位邀請你們來參加我們的宗教婚宴的是位貞女，也是新娘。讓我引用聖保祿使徒論及婚姻的話說，她確已許配給唯一的丈夫基督。

這位貞女，藉良心純潔的光芒，藉天主真羔羊鮮血的顏色，染紅了她的嘴唇、面頰和口舌，使她非常美麗；而且她的心靈常念念不忘、默想並瞻仰她愛人的死亡，好像祂方才傾流了鮮血。她因殉道而獲得的美服，不僅保留著基督那不可磨滅

且已深深浸透的鮮紅血跡，而且把她貞女的口才寶藏，湧出的優美言詞和悅耳的聲音，遺留給後代的人。

她的名字意謂「美好」。她真是「美好的」，因為她屬於天主；她是萬善之源的天主所賜與人的恩惠；由於天主的慷慨大量，她被賜與她的淨配，也賜給了我們，使我們分享她的美善。

還有什麼比至善更豐厚的恩惠呢？還有誰比佳德更應該受人頌揚呢？

「佳德」意即「善良」，真是名副其實。她的確善良，她因傑出的善工而馳名於世，她的盛名證明了她那些轟轟烈烈的事蹟。世人一聽佳德的芳名，就齊來投奔她；她以自己的芳表教訓他們，好使他們毫不遲疑地，同她一起投奔真正的美善——唯一的天主。

對答詠

領：上主是我的助祐，我要恒心讚頌

祂。 答：上主拯救了我，也安

慰了我。

領：無玷的上主仁慈地保護祂的婢女

純潔無玷。 答：上主拯救……

讚主曲對經：佳德歡欣踴躍地走向監牢，

好似被邀赴宴；她以祈禱將

自己的生死交付主手。

結束禱詞

上主，殉道聖女佳德，曾以犧牲性命，

及卓越的貞潔爲祢作證，博得祢的歡心；

求祢因她的代禱，赦免我們的一切過犯。

謝主曲對經：主耶穌基督，我的良師，感

謝祢賜給我克服種種折磨的勇氣；

求祢使我欣然得到祢不朽的光榮。

二月六日

聖鄭安道(S. Antonius Cheng)及

聖保祿·三木

(保祿彌基 S. Paulus Miki) 等殉道 紀念

三木保祿於公元一五六四至一五六六年之間，在日本出生，後入耶穌會修道，即在本國宣講福音，成績頗佳。迨日本教難起，與其他二十五位教友（其中有一名十三歲的華僑教友名鄭安道），一同被捕，飽受凌辱，終於一五九七年二月五日，解至長崎，受十字架苦刑而殉道。

經文見多位殉道通用 692 頁

誦讀

誦讀一 選讀聖保祿·三木與同伴殉道記

你們將為我作證

當他們被釘在十字架上的時候，都顯示了令人驚奇的剛毅。巴修斯與羅得理二位神父相繼勸勉他們堅持到底。傳教區的監督神父仰望天，身體一直不動；馬爾定修士高歌聖詠，感謝天主的慈善，並加唱對答詠：「上主！我把靈魂托付在祢手中！」方濟·伯郎修士也朗聲感謝主恩；龔賽福修士高聲唸天主經與聖母經。

我們的保祿·三木修士看見自身站在最光榮的講壇之上，這是從未有過的；他首先向四周的人宣佈：他是日本人和耶穌會士；他是因宣講福音而受死，並因這卓絕的恩惠而感謝天主。然後又加上了這以

下的話：「我既已來到了此刻，我想你們中間誰也不會以為我願意欺騙你們。因此我向你們宣佈：除了基督徒所走的道路以外，沒有其他得救的途徑。基督的教義既教訓我要寬恕仇人，我就甘願寬恕國王和一切迫害我、得罪我的人們；我請求他們也領受基督徒的洗禮。」

於是，他的雙目迴顧他的同伴，並鼓勵他們在這至高無上的戰鬥中要堅強到底：衆人的臉上，都顯得喜氣洋洋，而以路易修士為最；當某信友告以不久之後他就可以升天，他以雙手和全身的動作表示他滿心高興，吸引了旁觀者的視線。

鄭安道在路易旁邊，雙目注視天空，口呼耶穌和瑪利亞聖名之後，開始唱聖詠「兒童們，請讚頌上主」。這是他在長崎要理班學會的；因為在那學校中，爲了

幫助孩子們學習要理，也教給他們幾首聖詠。

最後，其他的人和顏悅色地反覆唸著「耶穌，瑪利亞」聖名；也有些烈士勸勉在場的群眾，度一個相稱於基督徒的生涯；他們利用這些和其他類似的行動，表示他們將不久於人世。

然後四名劊子手拔出日本人所用的長槍刺死他們。在此恐怖的景象下，所有的信友都高呼「耶穌，瑪利亞！」嗟嘆哀哭之聲上達於天。最後，劊子手在極短的時問內，在每人身上刺了一槍或兩槍，而殺死了他們。

對答詠

參閱迦六，14；斐一，29

領：我只該以我們的主耶穌基督的十字架來誇耀；祂就是救援、生命

與復活， 答：我們因祂而得救。

領：你們爲了基督而領受的恩寵，使你們不但相信祂，也要爲祂受苦。

答：我們因：

晨 禱

讚主曲對經：爲正義而受迫害的是有福的，因爲天國是他們的。

結束禱詞

天主，祢是修德成聖者的力量；祢曾使殉道者聖安道、聖保祿及其同伴，藉十字架抵達永生。我們仰賴他們的代禱，求祢賞賜我們勇敢確保信仰，至死不渝。

晚 禱

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡

慶，他們爲基督傾流了鮮血，因此永遠爲王。

二月八日

聖業樂·艾明廉

(熱羅尼莫愛彌廉 S. Hieronymus Emiliani)

聖人於一四八六年出生於威尼斯。起初從軍，後解甲歸里，慷慨解囊，專事濟貧工作，旋在義大利北方伯各莫附近之索馬斯加創立神職修會，以調濟貧苦孤兒為宗旨。一五三七年在索馬斯加逝世。

經文見聖人通用：教育家 847頁。

誦 讀

誦讀一 選讀聖業樂致會友書

我們祇信賴上主

在基督內最親愛的弟兄和窮人之僕會

的神子：

你們可憐的父親問候你們也敦勸你們：在基督的愛中，和恪守基督的規誡上要恒心不懈，如同我與你們在一起的時候，以言以行所指示給你們的，好使吾主因我而在你們中間獲得光榮。

我們的終極目的是天主，祂是萬善之源。我們也應該如同在祈禱中所說的一樣，祇信賴上主而不信賴其他的人。我們慈善的主願意增進你們的信德（如聖史所說，沒有信德，基督就不能行許多奇蹟）；也願意俯聽你們的禱聲。所以祂決定你們要作窮人、遭難者、憂苦者、軟弱者、以及受衆人輕視者。祂也願意使你們不克享受我親身與你們團聚的時刻，但是你們從未缺之我——你們可憐而最親愛的慈父——精神方面的關懷。

吾主爲何這樣對待你們呢？只有祂自

己知道。不過我們能夠窺見下列三個理由：第一：應受讚頌的吾主告訴你們：祇要你們恒心不懈走祂的道路，祂願把你們列於祂可愛的義子的人數中，因為這是祂對待朋友，並使他們成聖的方式。

第二個理由是：祂願意你們唯天主是信是賴，而非他人，因為我已說過：誰若不一心信賴天主、希望天主，天主就不會在他們身上有所作為；誰若堅信、切望並愛慕天主，天主就為他們完成偉業。因此，如果你們一心信賴天主，那麼那高舉謙遜者的天主，必為你們成就大事業。所以，我要你們在這二者中慎選其一：你們或者放棄對天主的信心，而回到世俗中；或者勇敢保持信德而接受祂的考驗。

現在說第三個理由：天主願意考驗你們像在熔爐中煉黃金一樣。因為金子的污

鏽被火鍊淨，而成為純金，且價值大增。天主對待祂的好僕人也是這樣，好僕人依靠天主，在苦難中屹立不搖。天主要支持他，而且凡是祂因愛天主所捨棄的一切，天主在今世將百倍地還報他，後世還要賜以永生。

天主就是如此對待所有的聖人。祂就是如此對待了以色列子民。他們在埃及受苦之後，天主不僅顯了許多奇蹟，把他們領出來；在曠野裏，又用瑪納養活他們，最後賞給他們預許之地。所以，如果你們堅守信德，抵禦誘惑，主基督必將在今世賞你們短暫的、在後世賜你們永遠的和平與安息。

對答詠

伯前三，8，9；

羅十二10，11
頌：你們都該同心合意，互表同情，

友愛弟兄，慈悲為懷； 答：因

為你們蒙召，原是為繼承祝福。

領：要以手足之情彼此相愛；常常要

彼此尊敬；事奉上主，總不可懈

怠；常保持心靈的熱火。

答：因為你……

讚主曲對經：具有愛心的人教導人，就好

像牧羊人教導他的羊羣。

結束禱詞

天主、我們的慈父，祢曾召選聖業樂

作照顧孤兒的好友和父親；賴他的轉求，

求祢賞賜我們常忠於使我們成為祢義子的

聖神，作祢名副其實的子女。

謝主曲對經：讓孩童到我跟前來，因為天

主的國正屬於這樣的人。

二月十日

聖思嘉(斯高拉諦加 S. Scholasti-

ca) 貞女

紀念

聖女係聖本篤之胞妹，約於四八〇年
出生於義國諾西亞，她與胞兄一同獻身於
天主，在加西諾山隱修。五四七年左右在
該處逝世。

經文見貞女通用 780 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖國瑞(大聖額我略)教

宗對話集

誰愛的更多，便能做的更多。

聖女思嘉是聖本篤的胞妹，自兒童時
代就獻身於全能的天主，慣常一年一度探

望胞兄。天主之人便到大門外不遠、一個屬隱修院的地方去會晤聖女。

有一天，聖女又照往例來到了，她可敬的兄長和幾個門徒就來見她。他們在頌揚天主和神修談話中度過了一整天。夜幕低垂時，他們便共同進食。

他們談論神修，不覺天色已晚；聖女便請求本篤說：「我求你今晚不要離開我，以便我們談論天上生活的喜樂，一直到天明。」本篤回答她說：「妹妹！你在說什麼？我絕不可留在院外。」

聖女聽到哥哥拒絕的話之後，就十指交叉，雙手放在桌上，把頭放在兩手中間，祈求全能的天主。她一抬起頭來，電光閃閃，雷聲隆隆，大雨傾盆而下；不僅可敬的本篤，即便陪伴他的弟兄們，也不能從他們所在之處邁步走出門外。

於是天主之人面帶愁容，埋怨她說：「妹妹！你做了什麼事？願全能的天主寬恕你！」聖女回答他說：「請看！我求你，你不允許；我求我的天主，祂就應允了我。現在，你若能夠，就出去吧！離開我回到你的隱修院去吧！」

本篤本不願再逗留，也只好留在原處，這樣他們就通宵達旦，彼此暢談神修生活而感到滿足。

妹妹勝過了哥哥，不足為奇；因為按照聖若望的話：「天主是愛」，依照這公正的判斷，誰愛的更多，便能做的更多。

三天後，當天主之人站在斗室中，舉目望天時，看見他妹妹的靈魂，藉著鴿子的形狀出離肉體，昇入雲霄。他因妹妹受到如此榮耀而欣喜莫名，便以詩歌讚頌並感謝全能的天主；又派弟兄們前去，把妹

妹的遺體抬到隱修院來，安葬在爲他自己所準備的墓穴裏。

這樣，兄妹的心靈既然在天主內合而爲一，墳墓也沒有使他們的遺體分離。

對答詠

領：當聖女祈求天主不要讓她哥哥離

開時， 答：她從心靈之主所獲得的更多，因爲她愛的更多。

領：請看！弟兄們同居共處，多麼快樂，多麼幸福！ 答：她從心：

讚主曲對經：請看明智的貞女回到了基督那裏，在貞女羣中燦爛發光，有如具有天上奇能的太陽。

結束禱詞

上主，在這聖女思嘉的紀念日，求祢賞賜我們能追隨她的芳表，以真誠、純潔的愛侍奉祢，成爲祢所鍾愛的兒女。

謝主曲對經：基督的淨配，請來接受上主從永遠給你準備好的冠冕。

二月十一日

露德聖母

無玷童貞聖母瑪利亞於一八五八年，在法國露德附近一山洞中顯現於伯爾納德。聖母透過這貧窮的小女孩，呼籲世人悔改，並在教會中，掀起了很大的祈禱與愛德神功的熱潮。為貧病人服務，尤為諸善工中之佼佼者。

經文見聖母通用 637 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖女伯爾納德的書信

主母對我們說過話

有一天，我同兩個小女孩一起去嘎福河邊拾柴。我聽到一陣風聲，便轉身往草地那邊看，看到樹枝並未搖動。於是我抬頭去看山洞。我看見一位身穿白衣的太太：穿着潔白的長衣，束著藍色腰帶，每隻腳上各有一朵金黃色的玫瑰花，顏色與她唸珠的顏色相同。

當我看到她時，我以為自己看錯了，就揉了揉我的眼睛。我把手伸入衣袋中，其中有我的唸珠。我想在額上劃十字聖號，我的手却垂下去而無法舉到額上。當那位太太劃了十字聖號以後，我的手在顫抖，我就設法舉起來，終於也能劃十字聖號了。我開始誦唸玫瑰經，那位太太也撥動著唸珠，可是她的嘴唇却靜止不動。當我唸完了玫瑰經時，她就隱身不見了。

於是我問那兩個小女孩，她們是否看見什麼，她們說一無所見；反而問我要告訴她們什麼事。我就告訴她們說：我看見了一位身穿白衣的太太；可是我却不知道她是誰；我告知她們對此事要守口如瓶。她們則勸我和她們自己以後不要再來到這裏，可是我却拒絕了。主日那天，我又去了第二次，因為我覺得有人催迫我。

那位太太曾三次給我說話，並問我是否願意連續十五天來到她那裏。我回答說願意。可是她却要我去稟告神父們，要設法在這裏爲她建造一座小聖堂；後來她又命我喝泉裏的水。我因爲看不見水泉，就向嘎福河走去；可是她說，她所說的並不是河水，又用手指指示那水泉。我就走過去，沒有找到水泉，祇看見一點髒水。我以手取水，一無所得，於是我開始用手挖

掘，終於掬到少許的水。我掬了三次，到了第四次才喝到了。然後那位太太就不見了，我就回家了。

一連十五天，我回到那裏去，那位太太星期一與星期五都顯現給我，多次命令我，該告訴神父們，有關係在那裏建築小聖堂的事，並叫我用這裏的水洗臉，也為罪人回頭改過而祈禱。我曾多次詢問她是誰，她只是微笑。最後，她伸開雙臂，舉目向天，對我說她是始胎無玷者。

在這十五次顯現中，她曾透露給我三件秘密，不許我告訴任何人；我還忠實地保守這些秘密一直到今天。

對答詠

路一，46，49，48

領：我的靈魂頌揚上主， 答：因為

全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的。

領：今後萬代的人都要稱我有福，

答：因為全……

讚主曲對經：救恩的曙光，童貞聖瑪利亞，

正義的太陽由你出生，祂是

旭日，由高天照耀我們。

結束禱詞

仁慈的天主，祢是脆弱者的仰望；在這紀念聖母純潔無玷的慶辰，靠她的代禱，求祢賞賜我們今後脫離罪惡的束縛，善度新生活。

謝主曲對經：萬福瑪利亞，你充滿聖寵，

主與你同在，你在婦女中受

讚頌，你的親子耶穌同受讚頌。

二月十三日

眞福藍月旺 (B. Ioannes de

Trifora) 司鐸殉道

真福藍月旺，聖名若望，一七六〇年三月十五日生於義大利。十七歲時入方濟會，晉鐸後，多次請求來華傳教。於一八〇〇年獲准，先到澳門，後到陝西及湖南一帶傳教，勸化多人領洗入教。後當地發生教難，被捕入獄。一八一六年二月十三日，被判絞刑，為主犧牲。一九〇〇年，由教宗良十三世宣佈他為真福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

天主，祢賜給了真福藍月旺堅強的毅力、救人的熱忱，使他離鄉背井、遠涉重洋，來到我國傳佈祢的福音，並以鮮血灌溉了祢的葡萄園；求祢也賞賜我們能師法真福不屈不撓的精神，在任何環境中不怕

為信仰作證。

讚主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

二月十四日

聖默道（美鐸第 S. Methodius）主教

聖啓祿（濟利祿 S. Cyrillus）隱修

士

紀念

聖啓祿於得撒洛尼城出生，在君士坦丁堡受良好教育，與胞弟默道同往摩拉維亞宣道，用斯拉夫語共同編訂後人所稱「啓祿禮」禮儀書。兄弟二人，被召赴羅馬。啓祿於八六九年二月十四日在羅馬逝世。其弟則被立為主教，旋至巴諾尼亞（匈牙利）傳教，不遺餘力。遭人嫉妒，歷盡艱

辛，但獲羅馬教宗的支持。八八五年四月六日在捷克佛萊拉城安逝。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀君士坦丁傳

請擴展祢的教會，並使衆人團

結一致

啓祿·君士坦丁積勞成疾，久病不愈。有一天，他看見了天主的神視，就開始這樣歌唱說：「對於他們給我所說的話：我們將進入上主的宮殿；我心我神，踴躍歡騰。」

在他穿上神聖的祭衣之後，他整天喜形於色，說道：「從現在開始，我不再是帝王或世上任何人的僕人，而只是全能天主的僕人。我過去並不存在，或會存在

過，我將常常存在。阿們。」翌日，他穿上隱修士的衣服，更顯得光輝倍增，自己命名為啓祿（屬於上主者）。他穿著隱修士的會衣度過了五十天。

當他的死期到了，即將移居永福之所，而獲得安息時，他高舉雙手，並含淚祈求天主說：

「上主，我的天主！祢創造了天使和許多無形的神體；祢擴展了天空、鞏固了大地、使萬物從烏有到實有；祢常俯聽那些承行祢的旨意、欽崇祢並遵守祢誠命者的祈禱。求祢垂允我的祈禱，也求祢保全祢忠實的羊羣，祢會託我這無能而不配的僕人管理過這羊羣。」

求祢把他們從那些辱罵祢的惡人中解救出來；也求祢擴展祢的教會，並使衆人團結一致。求祢使他們成爲傑出的子民，

在真正的信德內，大家都和睦相處；把祢的道理灌注在他們的心中：因為這是祢的恩賜、是祢接受了我們去宣講基督的福音，鼓勵我們多行善工，並做祢所悅樂的事。祢把他們託付給了我，現在我把他們再還給祢；求祢以祢大能的右手管教他們，以祢的神翼庇護他們，好使他們都齊聲頌揚祢並光榮祢的聖名，就是父及子及聖神之名。阿們。」

他以聖潔之吻親了衆人之後說：「願天主受讚頌，祂並沒有把我們交給我們的無形仇敵，作為牠們大嚼的獵獲物，反而撕破了牠們的羅網，把我們從喪亡中解救出來。」於是他就安眠於主，享年四十二歲。

教宗命令：所有在羅馬城中的希臘人和羅馬人，都列隊，手持蠟燭，爲他唱聖

歌，並爲他舉行殯儀，一如教宗無異。他們就這樣做了。

對答詠 詠八八，20，21-22；耶三，15

領：祢曾向祢的聖者說：我由百姓中舉薦了我所選的那一位。我揀選了達味做我的忠僕；

答：給他傅抹了我的聖油；我的手必常扶助他。

領：我要賜給你們一些隨我心意的牧者，以智慧和明智牧養你們。

答：給他……

讚主曲對經：他們一生以聖潔和正義侍奉了上主。

結束禱詞

天主，祢曾藉聖啓祿與聖默道二位弟兄的宣講，使福音之光照耀了斯拉夫民族。求祢賞賜我們誠心誠意接受祢的聖道，幫

助我們在信仰上團結一致，在無信仰者面前，為祿的福音作證。

謝主曲對經：他們是聖賢，以宣揚真道為

榮，而成為天主的朋友。

誦讀二 選讀聖母忠僕會七位會祖傳

誦 讀

我們要稱頌偉人

在翡冷翠有七位令人景仰的人，聖母瑪利亞把他們團聚在一起，他們好像七顆明星；她藉著他們身心的團結一致，而創立了忠僕會。

二月十七日

聖母忠僕會七位會祖

七位聖祖均為翡冷翠人，首先在塞納里山上、度隱修生活，特別敬禮聖母。後在多西加省各處宣講福音，共同創立聖母忠僕會。一三〇四年蒙聖座核准。七位聖祖中之一名聖雅來西·法高尼，據說於一三一〇年二月十七日安逝，故定本日為他們的紀念日。

當我進入本會時，我發覺他們除了阿萊西修士以外，都已不在人間了。聖母樂意阿萊西修士直到那時候而仍健在人間，是為使我們因他的敘述而得知本會的起源。按照我親身體驗和我親眼目睹的，我們所說的這位修士不僅以他的榜樣激勵我們在世的人，而且也證實他自己與他同伴們的完美聖德，以及本會的精神。

經文見聖人通用，會士 836 頁

在七位共度團體生活以前，他們的生

活情形可分爲四點：

第一點是關於教會的情形：他們中間有幾位願意終身守貞或貞潔，而沒有婚姻的約束；其他的人業已結婚，還有幾位在妻子逝世後，解脫了婚姻的束縛。

第二點是關於他們爲本城造福的情形：他們做過生意，經商交易。可是當他們找到了珍寶卽本會時，他們不僅把自己所有的財物完全分施給窮人，而且也欣然把自己奉獻於天主和聖母，以便極忠實地服事他們。

第三點是關於他們恭敬聖母的情形：在斐冷翠很久以前，便曾創立了一個恭敬童貞瑪利亞的團體。因其年代久遠，並由於男女成員的人數衆多與其聖德，頗負盛名，稱「大聖母會」。在七位度共同生活以前，他們曾屬該會，成爲特別敬愛聖母

的人士。

第四點是關於他們神修的完美聖德的情形：他們愛天主在萬有之上；將整個生活奉獻於天主，以思想、言語和行爲光榮天主。

當他們因天主的啓示，而決心組織一個團體時，聖母力促其成，他們先處理自己的家務，並把所有的一切，除了家庭的必需品以外，都賙濟窮人。後來，他們就請教那些生活聖善及良好榜樣的人士，向他們透露自己的計劃。

他們登上賽納里山，在山頂上搭建了一座適當的小屋，就搬到那裏，共同生活。在那裏，開始想到，他們的聖召不只是如何使自己修德成聖，而且也應邀請他人來加入他們的團體，以擴展聖母藉他們所初創的修會。大家都決心收錄新弟兄，

而本修會便因而壯大。本會最初是由聖母所創始，以我們的這七位謙卑的修士作基礎，靠他們的同心協力而建立，靠他們的神貧而得保存。

對答詠

宗四，32；二，46，47

領：衆信徒都同心合意， 答：凡各人所有的，沒有人說是自己的；所有的一切，大家共用。

領：他們懷著歡樂和誠實的心一起進食，讚頌天主，也獲得了全民衆的愛戴。 答：凡各人……

讚主曲對經：請看，弟兄們同住一起，是多麼美好，多麼甘飴。

結束禱詞

上主，祢曾恩賜這七位弟兄特別虔誠敬

禮天主之母，使他們引領祢的子民歸向祢，求祢也將他們的熱忱，灌注在我們心中，

使我們常樂於爲弟兄們服務。

謝主曲對經：哪裏有兄弟們一起讚頌天主，那裏就有上主的祝福。

二月十八日

眞福劉方濟 (B. Fr. Claret)

司鐸殉道

眞福劉方濟原籍法國，一七四八年生，二十歲時，進里昂遣使會，晉鐸後曾任神學教授；後來中國，在江西兩湖一帶傳教，共三十餘年。後遇教難，被捕入獄，受絞刑為主殉道，時年七十二歲。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

天主，祢派遣了真福劉方濟遠離本鄉，來到我國傳揚福音，並為基督慷慨捨生，獲得了殉道的榮冠；求祢也賞賜我們，靠着聖神的力量，都能忠於信仰，擴展祢的神國，甚至不惜犧牲性命。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

二月十八日

真福吳學聖（瑪定）等殉道

真福吳學聖，聖名瑪定，貴州人，一八一七年生；真福陳顯恒，聖名若望，四

川人，一八二〇年生；真福張天申，聖名若望，貴州人，一八〇五年生。三人皆在一八六二年二月十八日同時殉道。一九〇九年由碧岳十世宣佈他為真福。

經文見多位殉道通用 692 頁

讚主曲對經：為正義而受迫害的是有福的，因為天國是他們的。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給真福瑪定及其同伴堅強的信德，使他們在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡慶，他們為基督傾流了鮮血，因此永遠為王。

二月十九日

眞福易貞美（璐琪）貞女殉道

眞福易氏，聖名路琦，四川綿陽人，一八一五年生，自幼立志守貞，熱心事主，一八六二年殉道。一九〇九年五月二日，由教宗碧岳十世宣佈她為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

全能永生的天主，祢簡選了眞福璐琦，恩賜她堅強的信德，為祢英勇作證，至死不屈；求祢扶助我們本性的軟弱，使我們在任何環境中決不以信仰為恥，常以作基督徒為榮。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

二月二十一日

聖伯鐸·達明義（伯多祿達彌盎

S. Petrus Damiani）

主教聖師

聖人一〇〇七年生於威拉那城。學有所成，即任教職；但不久，即遁往亞威拉納泉的隱院隱修。後被選為院長，竭力促進院務，推廣到義大利各地。教會遭難時，聖人曾以行動協助羅馬教宗；他一面著書立說，一面被教宗派為使者，以革新教會。後為教宗德範九世擢升為樞機，任奧斯底城主教；一〇七二年安逝，逝世後，立即受人尊為聖者。

經文見牧者通用738頁；或聖師通用
769頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖伯鐸·達明義書信集

你要期待苦盡甘來

親愛的弟兄：你要求我寫給你幾句安慰的話，以誠摯的勸語減輕你心中的苦楚，你的心正在忍受著種種痛苦。

可是如果你的頭腦清醒，未昏昏欲睡，安慰就在你身邊；因為聖經上的話，無可置疑地指示：天主還在教育你，好像教育祂的孩子，去承受產業。還有什麼比以下這話更清楚的話呢：「我兒，你前去服事上主時，應固守正義與敬畏，並預備你的心承受試探。」

因為何處有敬畏和正義，則逆境的考

驗，並非為折磨僕人，而是出於父親的教訓。

因此，聖約伯在受折磨時說：「願天主擊毀我，鬆手使我消滅！」又繼續說：「這是我安慰：祂以痛苦煎熬我，而不稍寬貸。」

是的，天主的打擊為被選的人們是安慰，因為他們藉著自己所受的短暫折磨，得以增強邁向天堂真福的希望。

正如金匠鎚擊金子，以去其污鏽，再不斷用銼加以琢磨，而使本身閃閃發光的金屬更加光華美麗；同樣，「爐火試鍊陶人的器皿，苦難考驗（天主的）義人」。因此，聖雅格使徒說：「我的弟兄們，當你們面對各種試探時，要認為是大喜樂。」

那些在現世忍受短暫的痛苦以補償罪行的人，理當喜樂，因為在天堂有為他們

因行善而保留的永遠酬報。

因此，親愛的弟兄！當你受折磨的時候，受天主教訓的時候，切不可灰心喪志，口出怨言，也不可愁眉苦臉，不要氣量窄小而不耐；反而常常喜形於色，滿心歡樂，口中讚頌天主。

這就是說我們只應該頌揚天主待人的方式，祂暫時磨難那屬於祂的人，好使他們豁免那永恆的苦刑；祂現在貶抑人，是為了提拔人；祂割傷正是為了救治；抑制乃是為了高舉。

親愛的弟兄！你應該以這些道理和聖經中其他的教訓、堅強你的心靈和忍耐，你要欣然期待苦盡甘來。

但願望德鼓勵你期待著那種福樂，愛德點燃你的愛火，使你的靈魂陶醉其中，而忘懷肉體所受的痛苦，傾慕並嚮往內心

所瞻望的幸福。

對答詠

德三一，8，11，10

領：無瑕可指，不追求黃金，不寄望

於金錢財富的人，真是有福！

答：他的幸福，穩固地建基於上

主身上。

領：他能犯法而未犯，能作惡而未作。

答：他的……

讚主曲對經：賢明的人將如穹蒼的光輝一

般照耀；教導多人成義，有

如星辰永遠光芒四射。

結束禱詞

全能的天主，求祢恩賜我們師法聖伯

鐸主教的嘉言懿行：一切以基督為依歸，

鞠躬盡瘁，為祢的教會服務，最後獲得天

國永生。

謝主曲對經：聖伯鐸，你是聖善導師，教

會之光，天主誠命的敬愛者，
請為我們轉求天主聖子。

二月二十一日

眞福劉翰佐（保祿）司鐸殉道

眞福劉神父，聖名保祿，四川樂至人，
一七七八年生於熱心教友家庭，三十五歲
時晉鐸，忠於聖職，後教難蔓延全國，被
捕入獄，一八一九年二月廿一日殉道。一
九〇〇年，五月廿九日，由教宗良十三世
宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必
會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福保祿

堅強的信德，使他在教難時，英勇為基督
作證，甚至捨生致命，求祢也恩賜我們在
任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他
們在那裏安居，直到永遠。

二月廿二日

聖伯鐸（伯多祿）建立宗座慶日

本慶節於第四世紀時已在羅馬開始慶
祝。此慶節之目的在於指出建基於伯鐸使
徒身上之教會的唯一性。

序經對經：請大家前來朝拜主，使徒的君

王。

聖詠九四首 3 頁

誦 讀

讚美詩 見使徒通用 684 頁

對經一：伯鐸說：你們所殺死的耶穌，

天主使祂復活了，並光榮了

祂。

聖詠見使徒通用 677 頁

對經二：主派遣了祂的天使，從黑落

德手中把我救出。

對經三：突然有彩雲遮蔽了他們，聽

到父的聲音說：這是我的愛

子。

領：主，我們投奔誰呢？

答：祢有永生的話。

誦 讀 一 恭讀宗徒大事錄

十一，1-18

伯鐸講述外邦人的歸化

使徒和在猶太的弟兄聽說了，連外邦人也接受了天主的聖道。及至伯鐸上到耶路撒冷，那些受割損的人非難他說：「你竟進了未受割損人的家，且同他們吃了飯！」伯鐸便開始按次解釋說：「我在約培城祈禱的時候，在神魂超拔中見了一個異像：由天上降下一個器皿，好像一塊大布，繫着四角，從天墜下，一直來到我面前。我向裏面定睛細看，見有地上的四足獸、野獸、爬蟲和天空的飛鳥。我也聽到有聲音向我說：伯鐸！起來，宰了，吃罷！我却答說：主，絕對不可！因為污穢和不潔之物總沒有進過我的口。第二次有聲音從天上答道：天主稱為潔淨的，你不可稱為污穢！這事竟一連發生了三次。以後，那一切又撤回天上去了。正在那時，忽有

三個人，來到我們所住的家門前，他們是從凱撒勒雅被派來見我的。聖神吩咐我應與他們同去，不必疑惑。同我一起去的，還有這六個弟兄，我們就進了那人的家。

那人告訴了我們：他怎樣看見天使站在他的屋內，說：你要打發人到約培去，邀請號稱伯鐸的西滿來。他有話對你講，使你和全家得救。以後，在我開始講話時，

聖神就降在他們身上，有如當初降在我們身上一樣。我就想起了主所說的話：若翰固然用水施了洗，但你們却要因聖神受洗。

所以，如果天主賜給了他們同樣的恩惠，如同給我們信主耶穌基督的人一樣，我是什麼人，能阻止天主呢？」衆人聽了這話，纔平靜下來，並光榮天主說：「原來天主也恩賜外邦人悔改，爲得生命。」

對答詠

路二二，32，瑪十六，17

領：伯鐸，我已爲你祈禱，使你不至

於失去信德。 答：待你回頭

後，應該激勵你的弟兄們。

領：這事不是任何人傳授給你的，而是我在天之父。 答：待你……

誦讀二 選讀大教宗聖良講道集

基督的教會因伯鐸的堅固信德而

挺立

普天率土，只有伯鐸一人被選，他在萬民的蒙召中高居位首，而領導使徒和教會的一切教父。雖然在天主的子民中有許多祭司和牧者，却都由伯鐸管轄，而主要地都由基督所管轄。親愛的教友們，天主竟屑於恩賜伯鐸分享祂自己的偉大而奇妙的權力。祂也願教會其他的領袖們與伯鐸享有同樣的恩惠，凡祂未曾拒絕賜與其他人的，都是藉伯鐸而賜給他們。

可是當主要求使徒們表示意見時，首先承認主的，便是在使徒地位上的第一人，當他說：「祢是默西亞，永生天主之子」時，耶穌回答他說：「約納的兒子西滿，你是有福的，因為不是血和肉啓示了你，而是我在天之父。」意即你是有福的，因為我父教導了你，世俗之見沒有欺騙了你，而是上天的啓示教誨了你；不是血肉，而是那身為祂獨生子的指示給你的。

耶穌說：「我對你說」：意指，正如我的父把我的天主性顯示給你，同樣地，我讓你知道你的崇高地位：「你是伯鐸。」意思是說：我是不可動搖的磐石，我是「屋角的基石，我使這兩塊石頭合而為一」；我是基石，除我以外，沒有別的基石；可你是磐石，因為你因我的能力得以堅強有力，而使你也能分享我的權力。

「在這磐石上，我要建立我的教會，陰間的門不能戰勝它。」祂是在說：我要在這堅固的基礎上建立一座永久的宮殿。我的教會要高聳入天，將在這堅強的信德上矗立。

這種信德的表明，陰間的門不能攻破，死亡的鎖鍊也不能束縛；因為這聲音就是生命的聲音。它把承認信德的人送到天堂上，同樣，也把不承認信德的人拋到地獄裏去。

所以，基督對最有福的伯鐸說：「我要將天國的鑰匙交給你：凡你在地上所束縛的，在天上也要被束縛；凡你在地上所釋放的，在天上也要被釋放。」

誠然，基督也把這個權柄交給其他使徒們，並且由這命令所產生的制度，把這權柄傳授給教會的所有首長。但祂把那應

傳於衆人的權柄託付給一個人，不是沒有理由的。祂特別委託給伯鐸，因為祂願意伯鐸成爲教會所有首長的典型。

對答詠

領：西滿伯鐸！我還沒有從船上召叫
你以前，已認識你了，我立你爲
全民的首領； 答：我要將天國
的鑰匙交給你。

領：凡你在地上所束縛的，在天上也
要被束縛；凡你在地上所釋放的，
在天上也要被釋放。 答：我要
將……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

- 一、基督的衆使徒，
聖城的基礎和棟樑，
來自加里肋亞的貧苦村莊，
完成了永垂的偉業，
獲得了不朽的榮光。
- 二、救世羔羊的光輝，
帶領你們前行，
進入新的耶路撒冷，
把基督的福音，
傳播到天下萬邦。
- 三、你們不辭辛勞，
到處宣講真道；
以殉道的熱血，
建立教會，
修築天主的殿堂。
- 四、昔日播種，今天豐收，
帶領無數子民赴天鄉。

光榮歸於基督，

及父及聖神，

萬世無疆。阿們。

對經一：主對西滿說：不要怕，你從

此將成爲捕人的漁夫。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：祿是基督，生活的天主之子。

西滿·伯鐸，你真有福。

對經三：主對伯鐸說：我將把天國的

鑰匙交給你。

簡短讀經

宗一五，7 b) 9

天主在你們中間簡選了我，要藉我的

口使外邦人聽到福音的真理而信從。洞察

人心的天主，已爲他們作證，因爲祂賜給

了他們聖神，如同賜給了我們一樣。在我

們和他們中間沒有任何區別，因爲祂以信

德淨化了他們的心。

短對答詠

領：祿將立他們爲王，統治大地。

答：祿將：

領：上主，他們將記起祿的名號。

答：祿將：

領：願光榮歸於父： 答：祿將：

讚主曲對經：主對伯鐸說：我已經爲你祈

禱，使祿不致失去信心，待

你回頭後，要堅強你弟兄們

的信心。

禱 詞 見使徒通用 685 頁

結束禱詞

全能的天主，聖伯鐸使徒的信仰是祿

建立教會的基礎——穩固的磐石，求祿保護

我們的信仰，在任何干擾與打擊下決不動搖。

日間祈禱

聖詠及對經見平日聖詠集通用

午前

簡短讀經

依二二，22

我要將達味家室的鑰匙放在他肩上；
他開了沒有人能關；他關了沒有人能開。

領：他們的聲音傳遍普世。

答：他們的言語達於地極。

午時

簡短讀經

伯前五，172a

我這同爲長老的，爲基督苦難作證的，
以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你
們中間的衆長老，你們務要牧放天主托付
給你們的羊羣。

領：他們遵守了天主的誓言，

答：和祂的誠命。

午後

簡短讀經

伯後一，16

我們將我們的主耶穌基督的大能和來
臨宣告給你們，並不是依據虛構的荒誕故
事，而是因爲我們親眼看見過祂的威榮。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！

答：因爲你們的名字已寫在天上。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩

一 普天同慶，

大地歡騰，

萬民齊聲讚頌，

使徒的光榮；

二 你們是世界的裁判，

你們是人間的光明，

請垂視我們的虔敬，
請俯聽我們的禱聲。

三、你們有權釋放，
也有權束縛，

請解除我們的罪過，

醫治我們的苦痛。

四、請帶領我們，

投奔耶穌長兄，

在世多立善功，

死後榮進天廷。

五、末日基督再臨，

審判世界顯威能，

爲我們祈求天主，

大發慈悲，恩賜永生。

六、光榮歸於聖父，

和拯救人類的聖子，

以及施慰的聖神，

世世無窮。阿們。

對經一：伯鐸，你愛我嗎？主，祢知道，我愛祢。你要牧放我的

羊。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：伯鐸被捕入獄，教會不停地

爲他祈求天主。

對經三：你是伯鐸，我將在這磐石上

建立我的教會。

簡短讀經

伯前一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父受讚美，祂因祂的大仁慈，藉耶穌基督由死者中的復活，重生了我們，爲獲得那爲你們已存留在天上的不壞、無瑕、不朽的產業，因爲你們原是爲天主的能力所保護，爲使你們藉信德而獲得那已準備好、在最後時期出現的救恩。

短對答詠

領：你們要在列邦中，傳報上主的榮

耀。 答：你們：

領：在萬民間傳報祂行的奇事。

答：傳報上主的榮耀。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：你是羣羊的牧者，衆使徒之

長；天國的鑰匙已經交給了

你。

禱 詞 見使徒通用 691 頁

結束禱詞 見晨禱

二月二十三日

聖力康 (波利卡普 S. Polycarpus)

主教殉道

紀念

聖人係使徒們的弟子，任斯米納主教，

為安提約之納爵的朋友；他首途羅馬，與

阿尼柴教宗商討逾越節問題，一一五年左

右殉道，為人焚死於城中廣場內。

經文見殉道者通用 719 頁；或牧者

738 頁

誦 讀

誦讀 一 選讀斯米納教會書信：論聖力

康殉道

宛如肥美而蒙悅納的祭品

柴堆準備好了，力康脫衣解帶，又試

圖脫下鞋來；他以前並未這樣做過，因為

信友們常爭先恐後地為他解開鞋帶，以搶

先觸摸到他的身體；在他殉道以前，信友

們就因他聖善的生活而景仰他。

當他四週都堆起燃料時，人們願意把

他釘牢，他說：「就讓我這樣吧！因為賜我力量以忍受火刑的那一位，你們雖然沒有把我釘牢，也能使我在烈火中屹立不動。」因此人們就沒有釘牢他，而把他捆綁起來。

他的雙手反綁著，好像一頭超羣的羔羊、從羊羣中被甄選出來、當作犧牲，當做蒙天主悅納的現成祭品；他仰望著天空說道：

「主、全能的天主！祢的愛子耶穌基督之父，我藉著祂認識了祢，祢是衆天使、大能者天使、一切受造物 and 所有生活在祢面前之聖者們的天主；我稱頌祢，因為祢在此日此時，以爲我適於被列於殉道烈士之中，而使我分飲祢基督的苦杯，使我的靈魂和肉身、藉聖神的力量復活起來、獲得永恒不朽的生命；我切望今天在祢台

前蒙祢接受，成爲殉道者中的一員，作爲一個肥美和蒙祢悅納的祭品。從不撒謊而真誠的天主，這是祢曾經準備的，並預示給我的，而且現在祢已實踐了。

因此我因耶穌基督——天上永恒的大祭司，祢的愛子，爲了這一切、讚美祢，稱頌祢，光榮祢，藉著祢，願光榮歸於祢、也歸於祂及聖神，現今以至永世。阿們。」

聖人唸了「阿們」，結束祈禱以後，刑役們便把火點燃起來。

當大火冒起時，我們看見了一個異像，我們蒙恩賜得以看見異像，我們也牢記在心，以便把所發生的事轉告他人。當時爐中的火焰所呈現出的，好像爲風所吹起的船帆，圍繞著殉道烈士的身體；而烈士的身體處於中央，似乎不像一塊烤熟的肉，而像一片烘烤的麩包，又好像爐中閃

燦發光的金銀一般。我們也聞到一股香味好像乳香，又好像一種珍貴香料所散發出的芬芳。

對答詠

默一，8，9，10

領：你給斯米納教會的天使寫：那身為元始和終末，曾死過而復生的說：我知道你的困難和貧窮，其實你是富足的； 答：你要忠信至死，我必要賜給你生命的華冠。

領：不要怕你要受苦！魔鬼要把你們中的一些人投在監裏，接受試探。

答：你要……

晨 禱

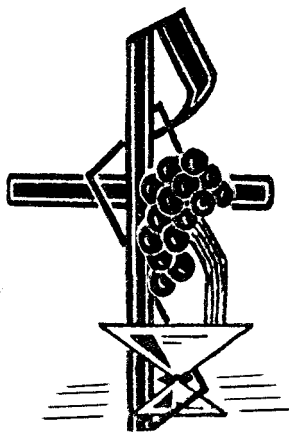
讚主曲對經：我侍奉基督，有八十六年之久，祂從未虐待我；我怎能辱罵那救我的君王？

結束禱詞

創造萬有的天主，祢曾恩賜聖力康主教，榮獲殉道烈士的冠冕；靠他的轉求，求祢也賞賜我們與他分飲基督的苦爵，以獲得永遠的生命。

晚 禱

謝主曲對經：上主，全能的天主，我讚美祢，因為祢使我堪當與殉道者為伍，分飲祢基督的苦爵。



三月

三月一日

眞福曹貴英（雅妮）殉道

眞福曹氏，聖名雅妮，貴州興義人，一八二一年生於老教友家庭，婚後兩年，丈夫去世，立志守節，曾任傳道員。一八五三年為主殉道。一九〇〇年，由教宗良十三世宣佈她為眞福。

經文見一位殉道通用 719頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

全能永生的天主，祢簡選了眞福雅妮，

恩賜她堅強的信德，為祢英勇作證，至死不屈；求祢扶助我們本性的軟弱，使我們在任何環境中，決不以信仰為恥，常以作基督徒為榮。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

三月四日

聖嘉錫（加西彌祿 S. Casimirus）

聖人生於一四五八年，是波蘭國太子，勤修諸德，尤以貞潔、善待貧苦為著。信心堅強，熱愛聖體與聖母。一四八四年死於肺結核。

經文見聖人通用 802頁

誦 讀

誦讀一 選讀聖嘉錫傳

遵守主誡，以儲蓄寶藏

聖嘉錫心中對於全能天主的那種真誠無妄的愛，幾乎是難以令人置信的。是天主聖神把這種愛火傾注在他心中，並且從他心靈深處流露到近人身上。這種愛使他感覺沒有其他更愜意、更可盼望的事：他不僅把自己的財物給與基督的窮人、病人、旅客、囚犯和受迫害的人，而且也把整個自己都貢獻給他們。

對於寡婦、孤兒和受壓迫的人來說，他不僅是一位保護人，而且也是他們的父親、兒子和弟兄。

如果我要詳述他愛主愛人的每一件善工，就需要寫成一部歷史。我們難以說明

或想像，他如何修鍊義德、節德、智德、勇德和恒心之德。尤其在一個放任的世代，人們習於傾向作惡。

嘉錫每天勸諫父王要以義德治理國家及臣民。如果國王在行政上因疏忽或人性的軟弱而有所忽略，他也總不會忘記以適度的措詞規勸父王。

他公正地保護貧困和煢煢無告者的案件，視之為自己的案子，因此他被民衆稱為窮人的保護者。他雖身為王子和高貴血統的後裔，與人言談交往時，即便對最卑微而弱小的人，也平易近人。

他常願意躋身於善良和神貧的人之列，因為天國是屬於他們的；他不願處身於世界上高官顯宦之中。他對高位與權力從未有野心；對父王所賜，也絲毫不願接收。吾主耶穌基督曾稱財物為荊棘，他唯

恐自己的心靈爲財物的刺所傷害，或因接觸世俗事務而蒙受玷污。

嘉錫終身守貞：他的內侍和祕書以及許多正人君子，並且認識他的人，其中有些人仍然健在，都加以承認並證實。

對答詠

德二九，14；弟前六，11

領：要按照至高者的誠命，處理你的財寶，答：這比黃金爲你更有益處。

領：但要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和良善。答：這比黃

讚主曲對經：實踐真理的人，必接近光明，爲了顯示他的作爲是在天主內完成的。

結束禱詞

全能的天主，侍奉祢就是爲王；但願我們賴聖嘉錫的轉求，常能以聖德和正義，

爲祢效力。

謝主曲對經：良善而忠信的僕人，進來，

分享你主人的喜樂吧！

三月七日

聖芬莉 (斐理謙 S. Felicitas) 及

聖蓓蓓 (伯爾伯都亞 S. Perpetua)

殉道

紀念

二位聖婦於公元二〇三年賽外黎王教難時，在迦太基殉道。有關她們壯烈殉道的事蹟，留有傳說：一部分是從信友們傳下來的，另一部分是和她們同時代的一位作者所記述的。

經文見多位殉道通用 692 頁

誦讀

誦讀二 選讀迦太基信友殉道傳

他們蒙召選而進入主的光榮

天亮了，烈士們的勝利在望；他們從監獄中出來，走向圓形劇場；他們宛如去升天似的，喜氣洋洋，容光煥發；他們全身發抖，是由於高興，而不是害怕。

蓓蓓首先被野牛拋起，仰臥地上。當她看見芬莉也被拋在地上時，便走上前去，伸手扶起她來。她們兩人都站著，百姓的硬心軟化了，於是叫她們從活人之門走出去。在那裏有一名魯斯蒂的望教者，迎接蓓蓓，她如大夢初醒（神魂超拔如此之深），開始環顧四周；對訝異的人們說：「我們何時要被領到所說的母牛跟前去呢？」她聽說已經去過了，起初並不相

信，以後才發覺在她的衣服和身體上有受刑的痕跡。於是她就叫她的弟弟和那位準教友來，對他們說：「你們要堅守信德，彼此相親相愛，不要因我們所受的苦而信心動搖。」

在另一門口，薩土魯也勸兵士浦登說：「我曾想過也說過，我到現在還沒有被拋到野獸面前，可是現在你要全心相信，我要到野獸那裏去，要被花豹一口咬死。」果然在劇終時，他便被投入劇場，花豹咬了他一口，血流如注，羣衆為證明他這第二次受洗不禁高呼說：「洗的好！洗的好！」的確，如此領受洗禮的人，一定得救。

那時薩土魯對兵士浦登說：「再見！你要切記你的信德，也要記念我；你不要為這一切而恐懼，而要因此而堅定。」同

時薩土魯要求兵士浦登手上所戴的戒指，把它浸在自己的傷口裏，然後再還給他，作為遺產和血的紀念。以後，因他已不省人事，便和其他的烈士一起被拋在一個地方，準備斬首。

當時民衆要求刑役們把他們放在刑場中央，使他們能親眼目親利劍刺入他們體內的情形；他們二人都站起來，走到民衆所願意的地點，他們先彼此親吻，爲了以和平之吻的禮節來完成殉道。

其餘的烈士都默默無言、安靜地，引頸受戮；尤其是薩土魯，他是第一個登上台階的，也是第一個先斷氣的，因爲他也要鼓勵蓓蓓。但蓓蓓爲了使自己體驗到痛苦的滋味，腰間被刺傷後，大叫了一聲，並親自指示刑役顫動的右手，把利劍刺向喉嚨。無疑的，這樣的一位巾幗英雄不能

以其他方式被殺死，因爲不潔之魔懼怕她：除非她自己願意，就無法殺害她。

最英勇而最幸福的殉道烈士們！你們的確是蒙召並被選的，爲使你們進入我們的主耶穌基督的光榮！

對答詠

羅八，34 ~ 35，37

領：耶穌基督坐在天主右邊，代我們轉求。 答：誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是困苦或窘迫嗎？是饑餓或赤貧嗎？是危險或刀劍嗎？

領：靠著那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝。 答：誰能使……

讚主曲對經：爲正義而受迫害的人是有福的，因爲天國是他們的。

結束禱詞

天主，聖蓓蓓與聖芬莉曾爲了愛祢而視死如歸，捨身成仁。賴她們的轉求，求祢賞賜我們對祢的敬愛，日益加深。

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡

慶，他們爲基督傾流鮮血，
因此永遠與基督爲王。

三月八日

天賜·聖若望（若望由天主者

S. Ioannes a Deo)

會士

1053 用專人聖
聖人於一四九五年出生於葡萄牙，及長從軍。後在西班牙格拉納達建立醫院，召集同志，一心為病人服務，繼而創立一專為病人服務的修會。聖人一生特別關注貧病，於一五五〇年安逝於格拉納達。

經文見聖人通用，會士或慈善家 842 頁

誦讀

誦讀二 選讀天賜·聖若望書信集

忠信的基督供應一切

如果我們常想到天主的仁慈，在可能範圍內，就決不會怠於行善。因爲我們爲了愛天主，把祂所給我們的轉送給窮人，天主許諾我們在永福中要得百倍的賞報。利息多麼優厚，獲利多麼豐富！誰還不把自己所有的一切，都送給這位最好的商人呢？祂將照顧我們的事業，祂伸開雙臂，請求我們歸向祂，並痛哭己罪，且使我們實踐愛德，先對自己，再對他人。因爲，猶如水能滅火；同樣，愛德也能消除罪過。因爲如此衆多的窮人來此，使我時常自問，如何能救濟他們；可是耶穌基督能

供應一切，養活所有的人。許多窮人來到天主的家裏，因為格拉那達是一座大城，天氣非常寒冷，尤其冬天更甚。如今住在這裏的有百十餘人：病人、康健者、僕人和朝聖者。因為這是一座為所有人開放的醫院，收容了各種病人：肢體殘廢者、癩病人、啞吧、瘋子、癱子、患頭瘡者、老年人、還有許多兒童、更有無數的朝聖者和旅客。他們來到這裏，我們供給他們火、水、鹽、器皿、以烹調食品。為這一切，我們未向任何人索取代價，然而基督供應了一切。

因此，現在我負債累累，並為了耶穌基督而成爲囚犯。我爲債務所壓，時常不敢出門，都是受了欠債的束縛；可是當我目觀那麼多的弟兄和近人，身心受到超出人力的痛苦，而我却不能救助他們時，我

非常難過；但是我信賴基督，因爲祂洞悉我的心。所以我說：那依恃人，而不惟基督是賴的人，應受詛咒。因爲，不論你願意與否，你要與人們分離。然而基督是忠實的，並永遠與我們在一起，祂常供應一切。我們應該常常感謝祂。阿們。

對答詠

依五八，7，8

領：你要將食糧分給飢餓的人，將無地容身的窮人領到自己的屋裏；
答：你的光輝便會射出，有如黎明；你的義行要走在祢前面。

領：你見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉。 答：祢的光……

讚主曲對經：你們如果彼此相愛，世人就會認出你們是我的門徒。

結束禱詞

天主，祢曾賜給聖若望一顆善良而慈憫的心；求祢也賞賜我們慈悲為懷，樂善好施，幸成為祢王國的選民。

謝主曲對經：我實在告訴你們，凡你們為

我最小的一個弟兄所做的，就是為我做的。我父所降福的人，來承愛在創世之先就為你們預備好的國度吧！

三月九日

聖芳佳 (芳濟加 S. Francisca Ro-

mana) 修女

聖婦於一三八四年在羅馬出生。年輕出嫁，生有三子。平生遭遇災難時，使賙

濟窮人，為病人服務。聖婦一生，修德行善，服事病人，不遺餘力，尤以謙遜忍耐著稱。一四二五年，依照聖本篤會規則，創立獻主修女會，一四四〇年安逝於王。

經文見聖婦通用，修女 825 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖芳佳修女傳

論聖婦芳佳的忍耐與愛德

天主不僅使芳佳遭受身外財物的損失，而且也使她的身體罹患多種病症，以考驗她的忍耐。事實上，她確實受到久染重病的考驗；可是她從未有過不耐耐的表示，對於不適宜的治療也從未表示不悅。

芳佳對極疼愛的兒子們的天折，證實了她的堅忍。她常平心靜氣地順從天主的聖意，並為她所遭遇的一切感謝天主。她

對於那些誹謗她，批評她和對她的生活方式說壞話的人們，也以同樣的毅力予以忍受；對她本人或她的行爲，有人誤解或說虛話，她雖明知，也從未向他們表示些微的反感；反而以善報惡，不斷爲他們祈禱。

因爲天主不僅選擇芳佳，要她不僅爲自己的好處而成聖，而且也要她利用天主所賞賜的恩惠，救助他人的靈魂和肉身；因此，天主賞賜聖婦人見人愛；凡同她相處的人，莫不敬愛她，佩服她，準備接受她的忠告。天主的能力使她的言談頗具神效：寥寥數語即可使憂者獲慰，苦者獲安，仇者息怒、化敵爲友，新仇舊恨、煙消雲散，報仇雪恥、頻頻受阻；一言以蔽之：她似乎能夠控制衆人的情緒，領導他們去做她願意他們做的任何事情。

因此，人們從各處投奔芳佳，好像投

身於最安全的避難所。沒有一個人沒有得到慰藉而回去的，雖然她率直地譴責他們的罪過，大膽地懲罰一切有罪、和違反天主聖意的事。

當時羅馬城中疾病猖獗，時有致人死命的瘟疫；聖婦不顧被傳染的危險，對病患和急需者毫不遲疑地大顯慈心。她發現他們後，首先以同情心勸勉他們做補贖；然後熱心地服事他們，並熱情地勸他們甘心從天主手中接受一切痛苦；鼓勵他們爲愛基督而忍受，因爲祂曾先爲他們受了許多苦。

芳佳照顧那些她所能收容在自己家中的病人，仍覺不足；她還到小屋中和公立醫院中去輔導病人，找到之後，便爲他們止渴，整理床褥，洗滌膿瘡。他們的瘡越使她反胃，臭氣難忍，她便對他們越勤謹

而認真地照顧。她也往往攜帶食物和珍饈去聖場區，分發給那些特別可憐的人們。她回家時，把病人污穢不堪的破衣服帶回家去，小心翼翼地洗濯並予以修補，好像這主要是用的衣服。然後把衣服仔細摺好，再洒上香液。

芳佳這樣服事病人，三十年如一日。這是說當她還住在丈夫家中時，她常去聖瑪利亞、聖女采琪、聖神和聖場等醫院去服侍病人。當時瘟疫猖獗，在各醫院中，不僅難於找到醫生治療身體，而且也難於找到為病人的靈魂帶來急需的藥方的神父；芳佳便去找尋神父，領他們到那業已準備好辦告解領聖體的病人那裏。爲了方便起見，她自掏腰包供養一位神父，好能前往上述各醫院探望她所給他指定的病人。

對答詠

盧三，10，11；友十三，25

領：上主降福了你； 答：因爲衆人都知道你是一位賢德的婦女。

領：上主如此顯揚了你的名字，使後世的人也對你讚不絕口。

答：因爲……

讚主曲對經：主說：遵行我父旨意的人，

就是我的兄弟、姊妹和母親。

結束禱詞

天主，祢使聖婦芳佳、爲世人樹立了婚姻與隱修生活的傑出模範；求祢賞賜我們恆心侍奉祢，在任何生活環境中，常仰望祢，隨從祢的引導。

謝主曲對經：你們拋棄了一切來跟隨我的，

都要得到百倍的報酬，而且獲得永生。

慶 節 目 錄

主的慶節

Baptismus	主受洗日，一月六日後主日	344*
Epiphania	主顯節	286*
Familia Sancta	聖家節	183*
Nativitas	耶穌聖誕，十二月廿五日	166*
Praesentatio	獻耶穌於聖殿，二月二日	997

聖母慶節

de Lourdes	露德聖母，二月十一日	1024
Immaculata Conceptio	聖母始胎無原罪，十二月八日	906
Mater Dei	天主之母，正月一日	228*
Memoria in sabbato	星期六特敬聖母	662

其他慶節

Agatha	聖女佳德，二月五日	1015
Agnes	聖女雅妮，正月廿一日	969
Agnes Tsao Kuying	曹貴英（雅妮），三月一日	1048
Ambrosius	聖安博，十二月七日	904
Andreas	聖安德，十一月卅日	889
Angela Merici	聖安琪，一月廿七日	989
Ansgarius	聖安嘉，二月三日	1013
Antonius, Abbas	聖安當，一月十七日	963
Antonius Cheng	聖鄭安道，二月六日	1017
Augustinus Chao Jung	真福趙榮（思定），一月廿七日	989
Basilius Magnus	聖西略，一月二日	954
Blasius	聖樂修，二月三日	1011
Casimirus	聖嘉錫，三月四日	1048
Cyrillus	聖啓祿，二月十四日	1027
Damasus	聖達甦，十二月十一日	917
Fabianus	聖法彬，一月廿日	965
Felicitas	聖芬莉，三月七日	1050
Francisca Romana	聖芳佳，三月九日	1055
Franciscus Clet	真福劉方濟，二月十八日	1032
Franciscus de Capillas	劉方濟，一月十五日	962
Franciscus de Sales	聖方濟·沙雷，一月廿四日	976
Franciscus Xavier	聖方濟·薩威，十二月三日	897
Gregorius Nazianzenus	聖國瑞·納祥，一月二日	954

Hieronymus Emiliani	聖業樂·艾明廉，二月八日	1020
Innocentes	諸聖嬰孩，十二月廿八日	943
Hilarius	聖怡樂，一月十三日	959
Ioanna Francisca de Chantal	聖若安·尚達，十二月十二日	919
Ioannes Ev.	聖若望使徒，十二月廿七日	936
Ioannes Bosco	聖若望·鮑思高，一月卅一日	995
Ioannes Cantius	聖若望·甘迺，十二月廿三日	927
Ioannes a Cruce	十字·聖若望，十二月十四日	924
Ioannes Damascenus	達瑪森·聖若望，十二月四日	899
Ioannes a Deo	天賜·聖若望，三月八日	1053
Ioannes de Triora	真福藍王旺，二月十三日	1026
Laurentius Pai Hsiaoman	真福白小滿(樂倫)，一月廿三日	976
Laurentius Wang Ping	真福王炳，一月廿九日	994
Lucia	聖女露琪，十二月十三日	921
Lucia Yi Chenmei	真福易貞美，二月十九日	1034
Martinus Wu Hsuehsheng	真福吳學聖，二月十八日	1033
Methodius	聖默道，二月十四日	1027
Nicolaus	聖尼閣，十二月六日	901
Odoricus de Pordenone	真福和德理，一月十四日	961
Paulus ap. — Conversio	聖保祿使徒歸化，一月廿五日	979
Paulus Liu Hantsuo	真福劉翰佐，二月廿一日	1037
Paulus Miki	聖保祿·彌基，二月六日	1017
Perpetua	聖蓓蒂，三月七日	1050
Petri ap. Cathedra	聖伯鐸宗座，二月廿二日	1037
Petrus Canisius	聖伯鐸·賈宜修，十二月廿一日	925
Petrus Damiani	聖伯鐸·達明義，二月廿一日	1034
Polycarpus	聖力康，二月廿三日	1045
Raymundus de Penyafort	聖雷孟，正月七日	957
Scholastica	聖女思嘉，二月十日	1022
Sebastianus	聖思天，一月廿日	967
Septem fundatorum	聖母忠僕會七位會祖，二月十七日	1030
Silvester	聖思維一世，十二月卅一日	952
Stephanus	聖德範，十二月廿六日	929
Thaddaeus Liu Juiting	真福劉瑞廷，十一月廿九日	889
Thomas de Aquino	聖道茂，一月廿八日	992
Thomas Becket	聖多默·白凱，十二月廿九日	949
Timotheus	聖茂德，一月廿六日	987
Titus	聖迪德，一月廿六日	987
Vincentius	聖文生，一月廿二日	974

聖詠及聖歌目錄

聖詠	頁	聖詠	頁
31	112	1
32	67, 698, 699	1 20
33	147, 432	2 21, 63, 697, 721, 999, 169*
34	117	3 22
35	84	4 579
36	202	5
37	261	6 43
38	221	7 52, 53
39	192, 859	8 47, 289, 571
40	129	9A:2-21 44
41	186, 861	9B:1-18 61
42	206	10 56, 722
43	241, 522	11
44	196, 574, 785, 786, 1001, 171*	12 71
45	131, 628, 640, 199*	13 71
46	86, 177*, 299*	14 57, 764
47	103, 177*	15 153, 590
48	215	16 89, 723
49	324, 563	17:2-30 80
50	120, 264, 406, 547, 871	17:30-51 98
51	222	18A 189, 677, 784 1000, 170*
52	211	18B 51, 176*
53	212	19 74
54	231, 541	20 75, 742
55	251	21 411
56	101, 251	22 171, 454
58	270	23 64, 443, 613, 639, 231*
59	271	24 107
60	292	25 126
61	235	26 92
62	25	27:1,3,6-9 127
63	292, 677	28 49, 347*
64	208	29 110
65	444, 347*	30:1-6 589
66	236, 351	30:1-17, 20-25 183

聖詠	頁	聖詠	頁
103	159	67	344
104	138	68	403
105	281	69	373, 877
106	423	70	334
107	506	71	254, 200*, 290*
109	174, 317, 457, 1008, 180*, 302*	72	464
110	35, 318	73	353
111	458, 765, 303*	74	373
112	633, 738, 780, 166*	75	172, 454
113A	36, 296	76	224
113B	176	77:1-39	543
114	274, 712	77:40-72	565
115	297, 688, 713	78	393
116	145, 429, 674	79	244, 394
117	31, 164, 313, 448 692	80	247
118	70	81	473
118	88	83	328, 614
118	106	84	348, 878, 209*
118	125	85	367, 585, 879
118	146	85:1-10	300*
118	192	86	387, 615, 640, 232*
118	211	87	493, 592
118	230	88:2-30	210*
118	250	88:2-38	363
118	269	88:38-52	383
118	291	89	384, 467
118	333	90	582
118	353	91	286, 569, 743, 744
118	151, 372	92	307
118	392	93	512
118	431	94	3
118	473	95	330, 219*, 291*
118	492	96	228, 678, 220*, 292*
118	142, 427, 511	97	370, 221*, 300*
118	530	98	389, 233*
118	553	99	123, 409
		100	487
		101	484
		102	503

聖詠	頁	聖詠	頁
出 15:1-4a,8-13,17-18	143	118	574
申 32:1-12	287	119	474, 597
撒 2:1-10	226	120	275, 598, 881
編上 29:10-13	48	121	436, 598, 629, 658, 797.
多 13:1-5b, 7-8	66	122	338, 599
多 13:10-15, 17-18	549	123	339, 600
友 16:1-13, 15	85	124	357, 601
智 9:1-6,9-11	428	125	376, 601, 689
德 36:1-7,13-16	188	126	377, 602, 659, 798
依 2:2-5	329	127	531, 603
依 12:1-6	246	128	532
依 26:1-4,7-9,12	349	129	438, 590, 882, 1009, 180*
依 33:13-16	369	130	136, 358
依 38:10-14,17-20	207, 872	131	137, 397
依 40:10-17	388	132	554
依 42:10-16	469	133	580
依 45:15-26	121	134	416, 470, 287*
依 61:10-62:5	507	134:1-12	470
依 66:10-14a	527	135	279, 477
耶 14:17-21	408	136	496
耶 31:10-14	102	137	497
則 36:24-28	570	138	516
達 3:26,27,29,34-41	488	139	554
達 3:52-57	167, 450	140	12
達 3:57-88,56	26, 308	141	14
哈 3:2-4, 13a,15-19	265	142	525, 587
路 1:68-79	4	144	302, 557
路 1:46-55	5	145	509, 739, 873
路 2:29-32	5, 581, 584, 594	146	528, 607
弗 1:3-10	57, 198, 340, 479, 635, 659, 675, 689, 740, 782, 799	147	267, 551, 608, 631- 674, 781, 166*
斐 2:6-11	15, 155, 298, 439, 883	148	
哥 1:12-20	94, 237, 378, 518, 610, 1009, 181*	149	28
弟前 3:16	288*	150	169, 451, 874
伯前 2:21-24	39, 179, 320, 460, 694	143:1-10	490, 534
默 4:11:5:9, 10,12	76, 217, 359, 499, 714		
默 11:17-18;12:10-12	113, 257, 399, 537		
默 15:3-4	132, 275, 419, 559, 629, 766, 303*		
默 19:1,2,5-7	38, 178, 319, 459, 609, 630		

日課禮儀總論

第一章 論日課在教會生活中的重要

第二章 論一天的聖化——每個禮儀時辰

第三章 論日課禮儀的各種成份

第四章 一年之中不同的慶典

第五章 公念時應遵守的禮節

日課禮儀總論

第一章 論日課在教會生活中的重要

1 天主子民的公開和團體祈禱，堪稱爲教會的首要任務之一。所以教會初期，凡領過洗的「都恒心遵守使徒的教訓，彼此相通，分餅和祈禱」（宗二，42）。在宗徒大事錄上，多次證明教友團體同心合意的祈禱（參閱宗一，14；四，24；一二，5；12）。

教會初期的歷史告訴我們，教友個人也在一定的時刻舉行祈禱。不久以後，這種在一定時刻祈禱的習慣便傳遍了各地。譬如黃昏點燈時——白天的最後一刻，或黎明日出時——清晨的第一時辰。

隨着時日的演進，又有其他時辰爲團體祈禱所聖化，即教父們依宗徒大事錄所記述而指出的祈禱時辰。因爲在那裏敘述使徒們在第三時辰集會（參閱宗二，1；15）。使徒之長「約在第六時辰，上了屋頂去祈禱」（宗十，9）；「伯鐸和若望齊到聖殿作第九時辰的祈禱」（宗三，1）；「午夜，保祿和息拉祈禱讚頌天主」（宗十六，25）。

2 這種團體祈禱，逐漸在一天內規定的時辰舉行，今天稱爲時辰祈禱或日課。這種包括聖經選讀的祈禱主要是讚頌及懇求的祈禱，也確是教會偕同基督、向基督的祈禱。

壹 基督的祈禱

基督向聖父祈禱

1

論總儀禮課日

3

出自聖父的聖言，天主榮耀的光輝，來分施於人天主的生命，祂是「永恆新約的最高祭司——耶

耶穌基督，祂取了人性，把天鄉萬古不輟的弦歌，傳到了我們今世的旅途中（「禮儀憲章 83」）。因此，在基督心內以人類的言語發出敬拜、補償、轉求的禱聲；這一切是新人類的領袖，天主與人間的中保，以衆人的名義，爲衆人的利益，向聖父所呈獻的祈禱。

4 「與聖父原是一體」的天主聖子（若十，30），在入世時說：「看，我來了，爲承行祢的旨意」（希十，9），祂曾教我們知道祂如何祈禱，福音中多次提到祂的祈禱：當聖父聲明祂的使命時（路三，21），在祂選拔使徒以前（路六，12），當祂增餅感謝天主時（瑪十四，19；十五，36），當祂在山上顯聖容時（路九，28），當祂治愈聾啞，及復活拉匝祿時（谷七，34；若十一，41），在要求伯鐸承認以前（路九，18），當教導門徒祈禱時（路十一，1），當門徒從傳道回來時（瑪十一，25），當降福兒童時（瑪十九，13），及爲伯鐸祈禱時（路廿二，32）。

祂每天的勤勞，都與祈禱緊密地連結在一起，也可說從祈禱中流出。祂去荒野或登山祈禱（谷一，35；六，46），祂黎明起身時祈禱，或夜闌人靜時（瑪十四，23）徹夜向天主祈禱（路六，12）。祂也在會堂裏參與公開的祈禱，「安息日那天，祂循例進會堂祈禱」（路四，16），祂在被稱爲「祈禱之所」的聖殿裏祈禱；祂每天也私自誦念虔誠的以色列人習慣誦念的經文。祂也每於進餐時遵守慣例感謝天主，這在增餅奇蹟中述之頗詳（瑪十四，19），尤其在最後晚餐（瑪廿六，26），及厄瑪烏晚餐時（路廿四，30），與門徒一起唱了讚主詩（瑪廿六，30）。

直到生命末刻，臨近受難時（若十二，27），在最後晚餐中（若十七，1；26），在山園祈禱時（瑪廿六，36；44），在十字架上（路廿三，34），我們的神聖師傅——耶穌基督表示出是祈禱鼓勵祂完成默西亞的使命與逾越的犧牲。因「祂在世之日，大聲哀號，涕淚交流，向那能救祂脫離死亡者，獻上祈禱和懇求，就因祂的敬畏而獲得了俯允」（希五，7），基督在十字架上奉獻了贖罪之祭，「就永遠使被聖化的人成爲完人」（希十，14）；祂已自死者中復活，而且永遠生活爲我們轉

求（希七，25）。

貳 教會的祈禱

祈禱的命令

5 耶穌所做的也命我們照做。祂常說：「你們因我的名」（若十四，13）「祈禱吧」，「懇求吧」，「要求吧」（瑪五，44；七，7）；在「天主經」裏教導我們怎樣祈禱（瑪六，9；13），祂也告訴我們祈禱的重要（路十八，1），祈禱要謙虛（路十八，9；14），要清醒（路廿一，36），要恒心，信賴天父的仁慈（路十一，5；13），意向要純正，而能取悅於天主（瑪六，5；8）。使徒們在書信裏到處傳授給我們祈禱，尤其是讚頌和感恩的祈禱；指示我們在聖神內（羅八，15），藉着基督（格後一，20），獻給天主的祈禱（希十三，15）該恒心懇切（羅十二，12），並告訴我們祈禱對聖化的功效（弟前四，5）。他們也教導我們如何實行讚美天主（弗五，19），感謝天主（哥三，17），祈求天主（羅八，26），以及為衆人求恩的祈禱（羅十五，30）。

教會繼續基督的祈禱

6 人類既完全屬於天主，自當承認並宣揚造物主的主權，這是歷代虔誠的人士，以他們的祈禱已經切實作過的。

直接向天主傾訴的祈禱，應該與我們的主基督——天主與人間的唯一中保相連合（弟前二，5），因為惟有藉着祂，我們才能到達天主台前（弗二，18）。因為基督把全人類和祂結為一體（禮儀憲章83），使全人類的祈禱和基督的祈禱之間發生密切的關係。惟有藉着基督、在基督內，人類的虔敬才能獲得救恩的價值而達到最後目的。

7 藉聖洗聖事而重生的教友與基督之間，猶如肢體之與全身——教會，有着特殊而更密切的關係。

因為屬於聖子的一切財富從頭——基督灌輸到全身——教會，就是聖神的賜與，真理，生命，以及其天主子身份的分享，這一切，基督居世時在祈禱中都給我們啓示了。

教會全體也分享了基督的祭司職。所以凡領過洗的人，都藉重生及聖神傅油，祝聖為精神的聖殿及神聖的祭司（教會憲章10條），能行新約的敬禮。這並非出自人的力量，却完全出自基督的恩德和賜與。

「天主再不能賜人任何其他更大的恩典，能使創造萬物的聖子，作為人類的首腦，且使人類成為其肢體。祂是天主子而成為人子，與父同是一個天主，而又與人同為一個人；使我們向天主祈禱時，子與父並不分離；天主子的全體祈禱時，身與首不致分離。是這全體的唯一救主——天主子，我們的主耶穌基督為我們祈禱，在我們內祈禱，也接受我們的祈禱。祂為我們祈禱，因為祂是我們的祭司；祂在我們內祈禱，因為祂是我們的首腦；祂接受我們的祈禱，因為祂是我們的天主。所以讓我們在祂內認出我們的聲音，在我們內也認出祂的聲音」（聖奧斯定，聖詠八五，1釋義）。

基督徒祈禱的價值就在於此：它有分於基督對父的虔敬，也有分於祂在世時以其言語表達的祈禱。而現今這種祈禱以全人類的名義並為了人的得救，仍然在全教會內，在其各肢體內繼續不斷。

聖神的功能

8 祈禱之教會的合一由聖神所完成，就是在基督內，在全教會內，在每個領洗者內的同一聖神（路十，21）。此「同一聖神幫助我們的軟弱」，並「以無可言喻的歎息為我們轉求」（羅八，26）。祂以聖子的神的身份向我們噓氣，使我們「以義子的身份，呼喊：阿爸，父啊！」（羅八，15），若沒有聖神的功能，則基督徒也不能祈禱。因為是祂——聖神——通過聖子引導整個教會歸向聖父。

祈禱的團體特性

9 基督與使徒的常常懇切祈禱的表率 and 命令，不應視為一條純法定的規則，實在涉及教會的基本

因素。教會是一個團體，該以祈禱來表現出它團體的特性。所以宗徒大事錄中，首次記載教友的事是他們的集體祈禱，「他們和婦女們及耶穌的母親瑪利亞，以及祂的兄弟們，都在同心合意地專務祈禱」（宗一，14）。「衆信徒都是同心合意的」（宗四，32），他們的合一，全繫於遵守使徒的教訓，彼此相通，分餅和祈禱（宗二，42）。

在室內閉戶舉行的祈禱（瑪六，6）也常是需要的，應該鼓勵教會肢體舉行的。這種祈禱也是藉着基督在聖神內舉行。但是團體祈禱有特殊的價值，因為耶穌說：「有二三人因我名而聚會，我就在他們中間」（瑪十八，20）。

參 時辰禮儀

時間的奉獻

10 基督勸人恒心祈禱，不可間斷（路十八，1），教會遵守這教訓，從不輟行祈禱，而且勸勉我們「常藉耶穌，向天主奉獻讚頌之祭」（希十三，15）。為實行這項教訓，教會除了舉行感恩祭之外，還用其他方式，特別用誦念時辰禮儀（日課）。與其他禮儀行為相較，這種時辰禮儀按教會的古代傳統所具有的特點是把日夜的全部時間藉祈禱而聖化（禮儀憲章 83 / 84）。

11 因為聖化整天的時間和活動是日課的目的，所以其程序已盡可能予以修正，使其具有真正的時間性，同時注意到今日生活的情形（同上，88）。

因此，「無論是為聖化整天的時間，或為獲得誦念日課的神效，為每部份日課經所指定的實際時辰，應切實予以遵守」（同上，94）。

感恩祭與日課的關係

12 日課禮將聖體奧蹟（彌撒）——整個教友生活的中心及頂峰——所顯示的讚頌、感謝、救恩奧蹟的

紀念，祈求及天福的預享，都延展到全天不同的時辰（司鐸生活法令，5）。

日課是感恩祭的一個很好的準備，因為為有效舉行感恩祭所必需的條件，如信德、望德、愛德、虔誠和犧牲的精神，都在日課禮中適當地獲得激勵和培養。

在日課禮中基督祭司職的實行

13 基督在聖神內，通過教會，不但在舉行感恩祭，施行聖事時，而且也以其他方式，特別在舉行日課禮時完成救贖人類、完善地光榮天主的事業（禮儀憲章，5，83）。在日課禮中，團體聚會時，宣佈聖道時，教會祈禱歌頌時，基督也親自在那裏（同上，7）。

人類的聖化

14 在日課禮中能完成對天主的敬禮，和人類的聖化（同上，10），因為在日課禮中，天主與人之間的交往或交談得以建立，「天主向祂的民衆講話，……民衆則以歌唱，以祈禱應對天主」（同上，33）。有救人效力的天主聖言在日課中佔重要地位，因而念日課時定可獲得極大的神益。因為讀經是取自聖經；所唱的聖詠，也是天主的言語；其他禱詞和聖歌也都取材於聖經（同上，24）。因此，不但在誦讀「為教訓我們而寫的」一切時（羅十五，4），而且教會在祈禱或歌唱時，參禮者的信德能受到滋養，他們的心靈嚮往天主，使他們對天主表現適當的崇敬而獲得豐富的恩寵（同上，33）。

與教會同聲讚頌天主

15 在日課禮中，教會實行其首領的祭司任務，不斷地向天主奉獻讚頌之祭，就是獻上我們唇舌的佳果（希十三，15）。這祈禱是「教會對其淨配基督的對話，也是基督和祂妙身——教會——對天父的祈禱」（禮儀憲章，84）。「所以凡誦念日課者，既盡其教會的義務，又分享基督之淨配的至高榮譽，因為他們以慈母教會的名義，在天主座前奉獻他們的讚頌」（同上，85）。

16 在已課禮中，教會向天主奉獻讚頌，是參與天鄉萬古不輟、咏唱不已的歌頌（同上，83）；同時，也是預嚮若望在默示錄所描寫的，那永無休止地在天主和羔羊座前所咏唱的雅頌。幾時「我們共同歡慶天主的尊嚴，由不同的部落和語言，不同的民族和國家，賴基督聖血而被贖的衆人，聚集在一個教會內，同聲讚頌三位一體的天主」（教會憲章，50），我們與天上教會的密切合一關係才得實現。

先知將天上的這種禮儀視爲白晝對黑夜，光明對幽暗的勝利：「太陽不再是你白天的光明，月亮也不再照耀你，上主要作你永恆的光明」（依六十，19），「那將是獨特的一天，只有上主知道的一天：沒有白晝，也沒有黑夜，晚間仍有光明」（匝十四，7）。「因爲世界末日已經來臨」（格前十，11）。世界的改造已是決定的事實，並且在某種意義下，確已提前實現於今世」（教會憲章，48）。我們藉信德明瞭人生的意義，並與一切受造物期待天主子女的顯揚（羅八，19）。在日課禮中，我們宣揚這種信德，表達並培育這種望德，而且在某種情形下預享永遠讚美、永晝不夜的喜樂。

祈禱與轉求

17 教會在禮儀中除了讚頌天主以外，還轉達全體教友的心願和期望，並爲全人類的得救而祈求基督，並藉祂轉求天父（禮儀憲章，83）。因爲這不僅是教會的禱聲，也是基督的。因爲教會是因基督之名發出禱聲，就是「靠我們的主耶穌基督」。如此，教會繼續獻上基督在世時所獻上的祈禱和懇求（希五，7），因而，這些禱聲具有特殊的功效。所以，教會不僅以愛德，以榜樣、以苦行，而且也以祈禱，盡其慈母之責，領導人靈歸向基督（司鐸職任與生活法令，6）。

這職務屬於那些爲奉行日課禮而特別被召的人：主教、司鐸，他們負有爲自己的教友和天主的全體子民祈禱的責任（教會憲章，41）；其他的聖職人員、修會會士，也要誦念日課（修會革新法令，24）。

牧靈活動的高峯和泉源

18 參與日課禮儀者，以奧妙的使徒性能力使天主的子民增多（修會革新法令，7），「因為傳教工作的目的，便是使人因信德及洗禮成爲天主的兒女，共聚一堂，在教會中讚頌天主，參與祭祀，共饗主的盛筵」（禮儀憲章，10）。

這樣，教友以生活表達並給人介紹「基督的奧蹟，和真教的純正性質，原來教會的特徵，兼有有形無形的成分，熱心行事，而又專務默禱，兼有入世而又出世的精神」（同上，2）。

日課禮的誦讀及禱詞交互構成基督徒生活的泉源，以聖經及諸聖的訓言培育這種生活，且以祈禱加以強化。因爲沒有主，我們將一無所能（若十五，5），當我們祈求祂時，惟有祂能使我們的工作收效並發展（禮儀憲章，86）。這樣，我們每天藉聖神被建築成爲天主的聖殿（弗二，21；22），一直達到基督圓滿年齡的程度（弗四，13）；同時我們的力量也得以強化，好能向外教人宣揚基督（禮儀憲章，2）。

心口合一

19 日課既是熱心善工和獲得天主恩寵的泉源，也是私人祈禱和傳教工作的滋養，凡參與日課禮者都須視之爲每人本身的祈禱，應端莊、專誠、熱心、心口合一地舉行（禮儀憲章，90）。大家應合作致力於善用至高的恩寵，慎勿加以虛耗。我們應追隨基督，常藉祈禱深入祂的奧蹟（司鐸生活法令，14），以救主基督祈禱的同樣心情，來祈求讚美天主。

肆 論日課禮的舉行者

甲 團體誦念日課

20 日課禮如同其他的禮儀，不是私人的行動，而是屬於教會全體的。它表達教會全體，並影響教

會全體（禮儀憲章，26）。教會禮儀由主教、司鐸及輔禮者等同舉行時（禮儀憲章，41），更能顯示出教會的特性，當予以鼓勵，因為在此地方教會舉行禮儀時，「至一、至聖、至公，傳自宗徒的基督教會的確臨在而活動」（主教職守法令，11）。日課禮沒有主教而僅由誦經團或由其他司鐸舉行時，常須遵守時辰，並盡可能使教友參加。教會團體舉行日課禮時亦然。

21 在其他教友團體中最重要的的是堂區。它猶如教區的細胞，是由一位代表主教的牧人領導的一個地區，「在某種情形下，代表着分佈在全世界的有形教會」。這些團體應盡可能在聖堂內公開舉行某些主要時辰的日課禮儀（禮儀憲章，42）。

22 所以教友聚集在一起，心口合一參與日課禮儀時，就顯示出教會在舉行基督的奧蹟（同上，26）。領了聖秩或有特殊傳道使命者，他們的職務是領導和主持團體祈禱，「致力於使自己管轄的教友同心祈禱」（主教職守法令，15）。因此，該鼓勵教友，授以必要的教義，使他們在主日或慶節，參與日課禮儀的主要部份（禮儀憲章，100）。並該訓練教友，從參加日課禮學會真誠的祈禱（司鐸職任法令，5），並以適當的方法，指導教友按基督徒的意義了解聖詠，使他們日益珍視而善用教會的祈禱。

24 詠經司鐸，苦修士，修女，以及其他修會團體，由於會規，無論按公用禮節、或按私訂禮節，完成全部或部份日課禮儀者，都是特別代表祈禱的教會：因為他們更圓滿地給人樹立教會不停同聲讚美天主的榜樣，並且特別以祈禱實踐建設及擴展整個基督奧體的任務，而謀個別教會的利益（主教職守法令，33）。度默觀生活的修會尤應明瞭這個道理。

25 輔禮者和沒有公禱責任的聖職人員，如果度團體生活或聚會時，應至少設法誦念日課禮的某些部份，尤其是晨禱及晚課（禮儀憲章，99）。

26 沒有公念日課責任的男女會士，以及力求達於至善的任何團體的團員，懇切地奉勸他們，或與

27 同會會士或與教友一起，舉行日課禮，或其一部份。

教友在任何處所聚會，也無論爲了什麼原因，或爲祈禱，或爲使徒事業或爲其他理由，都應鼓勵他們實行教會的祈禱，誦念日課禮的一部份。因爲他們應該首先在禮儀行爲上，學習以心神以真理朝拜天主聖父（若四，23）；他們也該記住，藉公共敬禮和祈禱，能接近衆人而有助於全世界的得救（教友傳教法令，16）。

最後，該知道家庭猶如教會的聖所，不但應公行祈禱，而且在適當時間誦念日課禮的某些部份也是有益的。這樣，能與教會更緊密地結合（同上，11）。

乙 舉行日課禮的命令

28 誦念日課的職務特別委託給聖職人員，即使沒有教友參與，也須單獨誦念，當然應作必要的適應；因爲教會委派他們舉行日課禮，是使整個團體至少藉着他們能恒心不懈地盡其責任，並使基督的祈禱在教會內繼續不斷（司鐸職任法令，13）。

主教以卓越而可見的方式代表基督，也是所屬羊羣的大祭司，信友們的基督化生活在某種意義下，也是由他而來，並由他維持（禮儀憲章，41）。在教會的肢體中祈禱時，主教應居首席。他在日課禮中，常以教會的名義，爲託付給他的教會而舉行祈禱（教會憲章，26）。

司鐸和主教以及整個司鐸團聯合一起，也特別代表基督大祭司（司鐸職任法令，13），分任同樣的職務，爲所屬教友並爲全世界祈求天主（禮儀憲章，90）。

他們盡着善牧的職務，善牧爲羊羣祈禱，使他們獲得生命，並使他們都合而爲一（若十七，20）。在教會提供給他們的日課禮上，他們不但能找到熱心的泉源，與個人祈禱的滋養（禮儀憲章，90），而且更能以豐富的默觀培育他們牧靈和傳教的精神，在天主教會的工作上能勝任愉快（教會憲章，41）。

29 因此，主教、神父以及其他聖職人員，都接受了教會的命令，應該每天盡其可能，按照時辰的順序誦念日課。

首先應重視日課禮的兩個主要時辰，即晨禱與晚禱，這兩部份猶如日課的兩個樞紐；除非有重要原因，不得任意缺念這些部份。

誦讀日課部份即是聖道禮儀，也應忠誠地予以實行；這樣，每天自己接受聖道，便會成爲更完全的基督徒，也能更深刻地體會基督的不可測量的富源（司鐸職任法令，13）。

爲了更完善地聖化一天的時間，應全心誦念日間祈禱及夜禱（*Completorium*）。如此在臨睡之前，完成整個的「天主的工作」，並將自己託付於天主。

30 終身執事宜於每日至少誦念主教團所指定的日課的某幾部份（鐸聲，六十一期四頁，27）。

31 (1) 主教座堂會議及教長集團，按公法或會規應誦念的日課部份，須在歌席舉行。

會議的每一會員，除了聖職人員應誦念的日課以外，在會議中所念的其他時辰經，則當個別地誦念（參閱宗座公報，59卷，一九六七年，703頁）。

(2) 有責任誦念日課的修會，每位會員都應按照會規誦念日課。但對於領了聖秩者須遵守本文二九條的規定。

32 對於其他的修會及其每位會員，應勸告他們，按照所處的環境，誦念日課的某些部份，因爲這是教會的祈禱，能使散居各地的人都一心一意地合而爲一（宗四，32）。

對各位教友亦應予以同樣的勸告（禮儀憲章，100）。

丙 日課的結構

33 日課禮儀是依照自己的規律而組成的。它以特殊的方式綜合教會其他的禮儀中所具有的因素，而形成以下的格式：先念讚美詩、聖詠，繼以長短不等的聖經選讀，最後是禱詞。

日課禮儀無論是公共舉行，或個人誦念，其主要結構是人與天主的交談。但公共的舉行，更明顯地表達日課禮儀的教會性。它鼓勵人的主動參與，使每人各按自己本位，以歡呼，以對答，以輪流誦念，以及其他類似的行為而參與，也能顧及不同性質的表達方式（禮儀憲章，26，28 / 30）。因此，有教友主動參與的日課禮儀，自然優於單獨及私人的舉行（同上，27）。更希望依照日課每一部份的性質，並按參與者每人的職務，盡可能在歌席或公共地詠唱。

這樣才符合保祿使徒的教訓：「讓基督的話豐富地存在你們心內，以各樣的智慧彼此教導，互相規勸；以聖詠、詩詞和屬神的歌曲，懷着感恩之情，在你們心中歌頌天主」（哥三16；參弗五19 / 20）。

第二章 論一天的聖化，每個禮儀時辰

壹 日課的開端

34 全部日課禮以「序經」(Invitatorium)為引子，此經以短句「上主，請開啓我的口……」和聖詠九四及其對經而組成。此序經每天邀請基督徒歌頌讚美天主，傾聽祂的聲音，期待天主賜以安息（希三，7）。

但視情形，可用聖詠九九或六六或二三代替聖詠九四。

序經聖詠，按其本處的指示，最好以對答的方式誦念，就是念聖詠前先領念及答念對經各一次，再於每節聖詠後重念一次對經。

35 序經是每天全部祈禱的開始，即置於晨禱或誦讀日課之前，視兩部份何者先開始而定。但若聖詠與對經置於晨禱以前，則可以省略。

36 在序經裏「對經」，按禮儀日的不同而變換，在其本處加以指示。

貳 論晨禱及晚禱

37 「讚美經或稱晨禱，晚經或稱晚禱，按照整個教會一向的傳統，實為每日經課的兩個樞紐，應視為重要時辰經文而舉行」（禮儀憲章，89）。

38 晨禱，一如它的許多成分所顯示的，是為聖化早晨時間而編排的。聖西略對於晨禱聖化早晨的意義說得很好：「晨禱使我們把心靈的第一個活動奉獻給天主，在從事其他工作前，我們必須先喜悅地想到天主，如經上所載：我一懷念天主，便喜樂異常（詠七六，4），身體開始工作以前，必先作經上所說的：主，我清晨向祢祈禱，祢一早便俯聽我的呼聲，我滿懷希望靜候祢的應允」（詠五，475）。

這一部份日課應於黎明時誦念，以紀念主耶穌早晨的復活，祂是普照世人的真光（若一，9），義德的太陽（瑪四，2），由高天升起的旭日（路一，78）。因此聖啓廉說：「清晨應行祈禱，以晨禱慶祝主的復活」（聖啓廉：論天主經，35）。

39 晚禱在傍晚垂暮時誦念，使我們為一天中所受的恩惠及所行的善事而感謝天主。「以我們如馨香上升的祈禱，以我們雙手高舉所行的晚祭」（詠一四〇，2）回憶基督的救恩。這晚祭可能指的是主基督所行的晚祭，就是指救主在與使徒進行晚餐時，交付自己，所建立的教會神聖的奧蹟；或指於最後晚餐的次日，救主舉起雙手，為全世界的得救，向聖父奉獻的晚祭（加先：論修會，卷三，三章）。最後我們對那不會消失的光明，滿懷着希望，「祈禱，懇求真光再照耀我們，也懇求基

督的來臨，帶給我們永光的恩寵」（聖啓廉：論天主經，35）。最後，在此時辰，我們與東方教會同聲呼求「耶穌基督，永生天父光榮的聖光；日落以前，我們看着晚霞，歌頌天主，父、子及聖神：……」。

40 因此，晨禱與晚禱在教會的祈禱中非常重要。該鼓勵人公共或團體舉行，尤其是共度團體生活者。而且該奉勸不能參與公念日課的教友，每人私自誦念。

41 晨禱及晚禱，以開端詞開始：「天主求祢快來拯救我，上主求祢速來扶助我」，接念：「願光榮歸於父，及子及聖神；起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。阿肋路亞」（最後一句，四旬期不念）。晨禱以「序經」開始時，則免念以上開端經。

42 隨後即念適宜的讚美詩（Hymnus）。此詩指出每一時辰，每一慶節的本色，尤其在與教友共同舉行時，此詩能使祈禱有一更容易、更愉快的開始。

43 讚美詩之後接念聖詠，依照本文二一—一二五條的規定。晨禱的聖詠遵照教會的傳統是，一首晨禱聖詠，繼以一首取自舊約的聖歌，另一首讚美聖詠。

晚禱的聖詠是兩首適合時辰及民衆舉行的聖詠，或一首較長聖詠的兩段，繼以一首取自書信或默示錄的聖歌。

44 聖詠以後，繼以簡短讀經。

45 短讀經，是根據禮儀日，時期或慶節的性質而選定的；這些短讀經該讀、該聽，因為是宣報天主的言語。這宜讀強調聖經中的一些句子，幫助了解長篇讀經所易於忽略的要點。

短讀經依照每日聖詠的輪轉而更易。

46 較長的聖經選讀，尤其在與教友共同誦念時，可從誦讀日課或彌撒中的聖經選讀自由選擇，特別是那因故而未曾讀過的經文。此外依照本文二四八—二四九，二五一條的規定，也不妨另行選擇

較爲適當的讀經。

與教友共念時，可視情形加添簡短宣講，解釋選讀的意義。

在誦讀或宣講以後，可視情形靜默片刻。

爲對答天主的聖言，提供了答唱詠或短對答詠，但視情形可以省略。

其他同類及同性質的歌唱，可以取代答唱詠，但需經過主教團的批准。

然後，隆重地誦念福音聖歌及其對經：即在晨禱中，念匝加利亞歌（讚主曲）*Benedictus*

50 在晚禱中則念聖母歌（謝主曲）*Magnificat*。這一則聖歌，羅馬教會歷代以來，很普遍地用以讚美並感謝救恩，其對經則循時期或慶節而變更。

51 聖歌後，在晨禱中繼以禱詞，爲奉獻整天的時間及工作於天主。在晚禱中，則繼以爲衆人求恩禱詞（參閱本文一七九—一九三）。

52 禱詞或求恩後，衆人接念天主經「我們的天父」。

53 念完天主經，即念結束禱詞，平日的見於聖詠集，其他的主日或節日，則見於專用經文部份。

54 最後，如有司鐸或執事主持，則舉行「禮成式」念：「願主與你們同在……」，然後如彌撒完畢時予以祝福，繼說：「祝大家平安！」，答：「感謝天主」。否則，以「願天主降福我們……」

「結束日課禮的舉行。」

叁 論「誦讀日課」

55 「誦讀日課」的目的是將聖經，及神修作家的精華，提供給天主的子民，尤其給那些特別獻身於主的人作爲默想的豐富資料。雖然在每日彌撒中已有豐富的聖經選讀，但在「誦讀日課」中所蘊藏的啓示及傳授的寶庫，大有利於神修的進步。司鐸們應尋求這些財富，以便能將自己所接受的天主聖言

，分施給天主的子民，作為他們的食糧。

56 祈禱當伴隨聖經閱讀，以形成天主與人之間的交談，因為「當我們祈禱時，是我們向祂說話；當我們念天主聖言時，是我們聽天主講話」（聖安博：論公職，卷一，二十，88），（啓示憲章，25）

。所以「誦讀日課」也有聖詠、讚美詩、禱詞以及其他經文，完全具有祈禱的特性。

57 「誦讀日課」，按照禮儀憲章的規定，「雖然在歌席中仍保留夜課讚美經的性質，但應使之適合於日間任何時的誦念，又應減少聖詠而增加選讀」（禮儀憲章，89）。

58 依法有特殊責任，以及自願保持夜課讚美經的性質者，或念之於夜間，或念之於清早晨禱之前，常年期用的讚美詩可選之於為此目的所準備的詩集。為主日、節日及慶日，則當注意本文七〇—七三論慶節前夕的條文。

除以上所述，日間任何時刻都可誦念誦讀日課，前一天的夜間，即晚禱之後亦可誦念。

6059 若「誦讀日課」，念之於晨禱以前，則當依照本文三四—三六條所說的，先念「序經」，否則，即由短句「天主，求祢快來拯救我……」開始，接念「願光榮歸於父……」，四旬期外，加念「阿肋路亞」。

然後接念讚美詩，為常年平日如本文五八條所說，可依實際時刻選用適當的讚美詩。

6261 此後，接念三首聖詠（或較長聖詠的三段）。聖週的三日慶典，復活節及聖誕節後八天內，以及節日、慶日都有本日的聖詠和專用的「對經」。

在主日及平日，則其聖詠與對經取之於該日通用的聖詠集。在聖人紀念日也取之於聖詠集，除非另有本日的聖詠和對經（參閱本文二一八—二二四條）。

在聖詠和誦讀之間，通常加誦短經句。藉此短經句使人由聖詠吟唱，轉而傾聽誦讀。

6463 採用兩篇誦讀，第一篇取自聖經，另一篇取自教父，或教會作家的著作，或取自聖人的行傳。

65

每篇誦讀後，接念「對答詠」（參閱本文一六九—一七二條）。

66

聖經選讀，依照本文一四〇—一五五條規定，通常取自季節專用部份。節日和慶日的聖經選讀，則取自該慶節專用的或通用的部份。

67

另一篇誦讀，及其對答詠，則可隨意取自「日課經書」，或「任選的誦讀專集」，這將於以下六一條詳加指示。但通常當取自季節專用部份。

在聖人的節日或慶日，則當誦讀本聖人的行傳，如無本人行傳，則由聖人通用部份選用適當的誦讀。聖人的紀念日，若未被其他較高慶節所取代時，則念該聖人行傳，以代替當日的第二篇誦讀（參閱本文一六六—二三五條）

68

四旬期以外的主日，復活節及聖誕節後八天內，以及節日和慶日，誦畢第二篇誦讀和對答詠，接念：「天主，我們讚美祢（Te Deum）」，平日和紀念日則免念。最後一部份，從「主，請救援祢的子民……」以至末尾，可任意省略。

69

「誦讀日課」以本日的結束禱詞作為結束。至少公念時應加念歡呼詞：「請讚美上主。答：感謝天主」。

肆 慶節前夕

70

依照有關禮儀書中的描述，普世教會都慶祝復活節前夕。聖奧斯定說：「這一偉大的前夕雖是一個公用名詞，却似被『復活前夕』獨佔了」；我們醒寤祈禱，紀念主復活的那一夜，主為我們開始以血肉之身度一種不死不眠的生活，因此我們醒寤歌頌祂的復活，以冀永遠與祂生活為王」（聖奧斯定，演講五；拉丁教父集二，五五〇）。

71

一如在復活前夕，各地教會逐漸開始以前夕慶祝不同節日的風氣：在這些節日中，以耶穌聖誕及

聖神降臨爲最著。各處的教會，應依照自己的習慣來保持和發展這種風氣。如有其他特別慶節或朝聖適於舉行前夕禮儀，則當遵守爲舉行聖道禮所規定的原則。

72 教父以及神修作家經常勸勉教友，尤其度默觀生活的男女會士，請他們徹底祈禱，以期待主的來臨：「半夜有人喊說：新郎來了，請你們出來迎接」（瑪二五，6）；「所以你們要警醒，因爲你們不知家主何時回來：也許在黃昏，也許在半夜，也許在鷄叫，也許在清晨。免得他忽然來到，發現你們正在睡覺」（谷十三，35 / 36）。因此，將「誦讀日課」保持夜課性質者殊堪嘉獎。

73 此外，在羅馬禮中，特別顧及從事傳教工作者，「誦讀日課」爲他們常是簡短的。如有人願依照傳統舉行主日、節日、及慶日的前夕，而延長日課者，可依下式進行。

「誦讀日課」照日課經書依次誦念直到選讀。念完二篇選讀，在「天主，我們讚美祢」以前，加念在日課經書附錄中所指示的聖歌（*Canticum*）；然後宣讀福音，如果願意，可加講道，講道畢，接念「天主，我們讚美祢」，最後接念當日結束禱詞。

節日和慶日的福音，可取自彌撒的聖經選讀，主日則可取自在日課經書附錄中所指示的有關逾越奧蹟的聖經選讀。

伍 論日間祈禱

74 依照古老的傳統，教友在私人熱心敬禮中，日間於各時辰，在工作之間也舉行祈禱，以仿效使徒的教會；這一傳統，歷代以不同的方式，與禮儀慶典密切聯繫。

75 禮儀的習慣，無論在東方或在西方，都保持了第三時辰經（午前祈禱）、第六時辰經（午時祈禱）和第九時辰經（午後祈禱）。主要是因爲在這些時辰中紀念主受難的事跡及初期的福音宣揚。

76 梵二大公會議規定，在誦經團中第三、第六、第九時辰經仍然予以保留（禮儀憲章，89）。

念這三個時辰經的習慣，通常度默觀生活的男女會士，應當予以保持，除非另有特殊規定。教會也勸告每人，特別凡舉行退省或參與牧靈集會者，要全部誦念。

77 在誦經團以外，如不抵觸特別規定，可從三個時辰經中任選適合時間的一個，以保留日間工作時祈禱的傳統。

78 時辰排成第三、第六、第九。這為僅念一個時辰經者，及願意或應該全念三個時辰經者，都可利用。

79 第三、第六、第九時辰經，以開端詞「天主，求祢快來拯救我……」開始，繼以「願光榮歸於父……阿肋路亞」(末句，四旬期免念)。接念適合時辰的讚美詩，以後念聖詠，繼以短讀經 (*Lectio Brevis*，及短句 (*Versus*)。時辰經以「結束禱詞」結束，至少在公念時應加以歡呼詞「請讚美上主。答：感謝天主」。

80 讚美詩與結束禱詞，為每一時辰經提供不同的款式，以適合真實的時間，更有效地達到時間的聖化；所以只念一個時辰經者該選擇適合該時辰的經文。

短讀經及結束禱詞，隨時日及節期而變換。

81 聖詠吟唱分為二式，一為通用聖詠，一為補充聖詠，僅念一個時辰經者，取用通用聖詠。念一個以上時辰經者，在一個時辰經中取用通用聖詠，在其他的則取用補充聖詠。

82 通用聖詠，包括取自聖詠集的三首聖詠(或較長聖詠的三段)。此聖詠有其固有的對經，除非另有指示。

在節日，聖週三日慶典，及復活八日內，誦念固有的對經和選自補充聖詠中的三首聖詠，除非該念特別聖詠。如果節日遇到主日，則當採用第一主日的聖詠。

83 補充聖詠包括以三首為一組的聖詠，通常取自稱為「進階詠」(*Graduals*)的聖詠。

陸 論 夜 禱

84 夜禱是一天中最後的一次祈禱，行之於就寢前，如午夜後就寢，則行之於午夜以後。

85 夜禱如其他的時辰經，以開端詞「天主，求祢快來拯救我……」，「願光榮歸於父……」阿肋路亞（末句四旬期免念）開始。

86 以後可各自反省。在公念時或默思，或遵照彌撒經書公念懺悔詞。

87 接念適宜的讚美詩。

88 為主日第一晚禱以後的夜禱（即星期六的夜禱），其聖詠是第四首及一三三首；第二晚禱後（即主日當天的夜禱）其聖詠則是第九十首。

89 其他日子則選擇能激發信賴天主的聖詠；在平日常可用主日的聖詠，這主要是爲了那些願背誦夜禱者的方便。

90 聖詠後接念短讀經，繼以對答詠（啓應經）「上主，我把靈魂交在祢手裏……」，然後接念福音聖歌及其對經：「上主，現在可照祢的話」，這是整個時辰的頂點。

91 繼念結束禱詞，如聖詠集所示。

92 禱詞後，無論公念或獨念，繼以祝福詞：「願全能的上主……」。

93 最後誦念聖母對經之一，復活期常念「天上母后……」，在日課經書所有的聖母對經以外，主教團可批准其他的聖歌（禮儀憲章，38）。

柒 日課禮儀與彌撒聯合及各時辰彼此聯合的方式

在特殊的情形下，如有必要，在公開或團體的禮儀中，日課與彌撒可依照下列的規則，密切地

94 聯合舉行，祇要彌撒與日課是同一的敬禮課程。但須注意，尤其是在主日，不要妨害牧靈的利益。晨禱直接在彌撒前公共誦念時，特別在平日，可由開端詞和晨禱的讚美詩開始；如在節日，則可由進堂詠和列隊行進，以及主祭的致候詞開始。如在這二式開端禮中取其其一，則省略另一式。

然後照常例誦念晨禱的聖詠，直到短讀經前為止。聖詠後，不念懺悔詞，如願意，也可省略「上主，求祿垂憐」。如禮規要求則加念「天主在天受光榮」。主祭接念彌撒的集禱經，然後照常例繼續聖道禮儀。

在同樣的時候，以同樣的方式，誦念彌撒中的信友禱詞，但在平日的早彌撒中，可以晨禱的禱詞代替信友禱詞。

領聖體後唱完領主詠，則接念匝加利亞聖歌「請讚美上主」、及其對經。然後念「領聖體後經」，以常禮結束。

95 日間祈禱，就是第三、第六、第九時辰經，須與實際時間相符合，如果直接在彌撒前公念，若是平日，則可由開端詞，及適合時辰的讚美詩開始；若是節日，則可由進堂詠，和列隊行進，以及主祭的致候詞開始。如在這二式開端禮中取其其一，則省略另一式。

然後照常例誦念此時辰的聖詠，直到短讀經前為止。聖詠後，不念懺悔詞，如願意，也可省略「上主，求祿垂憐」，如禮規要求，則加念「天主在天受光榮」，主祭接念彌撒的集禱經。

96 晚禱如直接在彌撒前誦念，其與彌撒聯合的方式與晨禱同。第一晚禱，就是節日或主日，或逢主日舉行之主之慶日的前夕晚禱，不能聯合舉行，除非先舉行了前一日或星期六的彌撒。

97 日間祈禱，即第三、第六、第九時辰經，或晚禱，如在彌撒後誦念，則彌撒照常舉行，直至念完「領聖體後經」。

念畢領聖體後經，立即開始該時辰的聖詠。在日間祈禱中，念畢聖詠，免念短讀經，接念禱詞

，然後即行彌撒的禮成式。爲晚禱，念畢聖詠，免念短讀經，隨即誦念聖歌「我的靈魂頌揚上主」及其對經，免念禱詞及「天主經」，即念結束禱詞並祝福信衆。

98 除聖誕夜以外，彌撒通常不與誦讀日課聯合，因爲彌撒自有與日課不同的讀經。但於必要時，則於日課第二篇誦讀及其對答詠以後；立即開始「天主在天受光榮」（如若當念），否則，即念彌撒集禱經，免念致候詞及懺悔詞等。

99 誦讀日課如直接在其他一時辰經以前誦念，則誦讀日課的開始可念該時辰的讚美詩；誦讀日課結束時，免念結束禱詞，立刻接念下一時辰經，免念其開端詞和「願光榮歸於父」。

第三章 論日課禮儀的各種成份

壹 論聖詠及其與祈禱的關係

100 在日課禮儀中，教會的祈禱，大都採用神聖作家受聖神的啓示，在舊約中所寫的詩歌。這些詩歌從開始就具有引人向主，激發聖善情感的能力，在順境中幫助他們感謝天主，在逆境中安慰他們，堅定他們的心志。

101 聖詠影射主基督的全盛時期，教會的祈禱由此而取得效力；因此不應驚奇，雖然基督信徒都公認聖詠的至高價值，但某些人要以以此神聖的詩歌作爲自己的祈禱，有時也會遇到某些困難（就是難以了解聖詠的含義）。

102 但啓示聖詠作者的聖神，常賜以恩寵，使善心諷誦聖詠者獲得實益。然而必須對聖經，尤其對

於聖詠具有更豐富的認識（禮儀憲章，90），並盡己所能，明瞭以何種方式，何種方法誦讀聖詠，以聖詠善作祈禱。

103 聖詠不是誦讀，也不是散文式的禱詞，而是讚頌的詩歌，雖然有時以誦讀方式讀出，但由於文體的類型，希伯來文名之為「讚歌」，希臘文名之為「聖詠」，即「以豎琴伴奏之歌」。的確，在聖詠裏面具有一種音樂特性，而決定誦念的合宜方式。雖然沒有曲調的誦念，即使是個人默念，亦不該忽略其音樂的特性。聖詠以文字啓發我們的思想，但最主要的是感動歌唱者、聆聽者、及彈奏琴瑟者的心靈。

104 逐節默想而正確地詠唱者，常準備反應聖神的推動，聖神啓示了聖詠的作者，也賜給熱心而有準備者所願接受的恩寵。因此，聖詠雖然要求人對天主應予崇敬，但也該以歡樂的心情和愛的精神誦念或歌唱，以符合神聖詩歌的特性，和天主子女的自由。

105 高興時為感謝或讚美天主，憂愁時向天主求恩，用聖詠的話，屢次能幫助我們更容易更熱切地祈禱。有時聖詠不是直接向天主說話，可能發生一些困難。因為聖詠作者是詩人，往往回憶以色列的歷史向民衆說話，有時也向其他的人甚至向無理性之物說話。有時也引述天主自己與人，甚至與敵人彼此說話。從此可知聖詠與教會編訂的祈禱文有不同的特性。況且聖詠具有詩歌及音樂的性質並不必須向天主說話，只要在天主面前歌唱就可：如聖本篤所說的：「我們該想在天主及天使面前應作什麼，就是應該心口合一地詠唱」（修院規則，19）。

106 詠唱者隨着聖詠的文學類型，心中激發聖詠所誘啓的情緒，如悲歎、依恃、感謝，以及詮釋家所指出的其他情緒。

107 詠唱者注意文字意義，也會明瞭聖詠為教友生活的重要。因為每篇聖詠都是在特殊環境中作成的，這由希伯來文聖詠篇首的標題便可知道。不管它歷史上的來源，每篇聖詠都有其固有的意義，

這在現代也是不可忽略的。雖然那些歌詠在許多世紀以前，出自東方文化，但是可適宜地表達每一時代，每一地區人類的痛苦和希望、患難和依恃，尤其歌頌對天主的信仰、啓示及救恩。

108

在日課禮儀中誦念聖詠，不僅以個人名義，而且以基督整個奧體，是以基督本人的名義誦念。明瞭了這些，一切困難都將消逝。即使誦念聖詠時，會遇到自己的情緒與聖詠所表達的完全背道而馳。譬如我們憂痛悲苦時，聖詠却表示喜樂歡騰；愉悅歡欣時，聖詠却發出悲歎哀號。如果是單獨私念，就很容易被這種不和諧，每人有權選擇適合自己情緒的聖詠。但是日課禮儀不是單獨的祈禱，而是以教會的名義遵行公共祈禱的程序，即使是個人私念，亦應遵行這個程序。以教會的名義誦念聖詠者，常能找到喜樂或憂苦的原因。大使徒所說的：「人樂亦樂，人泣亦泣」（羅：十二：15），也能在此應用；這樣，被自私所戕傷的人性為愛德所治愈，而使心口合一（聖本篤修院規則，19）。

109

以教會的名義誦念聖詠者，應注意聖詠的全部意義，尤其是其默西亞性的意義，教會通常照此意義選用聖詠。這意義在新約中已完全顯示出來，而且基督自己也向使徒宣布說：「凡梅瑟法律、先知書與聖詠中所載關於我的事，都當應驗」（路：二四，44）。在瑪竇福音二二章，四一—四六節論救世者身份的談話是一個顯著的例子，聖詠一〇九首所說的達味之子及主就是指的默西亞。

教父們循此途徑，接受了全部聖詠，並認為是預言基督與教會的先知書；也因同樣的理由，在禮儀中選用了聖詠。雖然有時覺得某些詮釋近於牽強，但教父和禮儀大都認為在聖詠中所聽到的，是基督向父呼號或父與子講話；而且也有時認為是教會、使徒及殉道者的呼聲。這種詮釋已盛行於中世紀；那時的許多聖詠手抄本裏，每一聖詠前有一個論基督的題目，提供給聖詠誦念者。基督論的詮釋，不但專對那些默西亞性的聖詠，而且也伸展到其他許多對於基督的聯繫純係附會的聖詠，但這附會的意義，教會的傳統也一向加以支持。

尤其在節日的聖詠集中，聖詠的選擇是以其與基督的關係為標準，多次對經也摘自該聖詠，以

證明其與基督的關係。

貳 對經與輔助誦念聖詠的其他部份

110 在拉丁教會的傳統中，有三種有助於明瞭聖詠及使其成爲基督徒祈禱的經文，就是標題，詠後禱詞，尤其是對經。

111 在日課禮儀的聖詠集中，每首聖詠前都有一個標題，指出該聖詠的意義，及其爲教友生活的重
要。這些標題提供於日課禮儀經書裏，僅爲念聖詠者的益處。爲促進在新啓示的光輝下祈禱，特在
標題下加一取自新約或教父的短句，邀請人們以基督徒的方式舉行祈禱。

112 在日課禮儀經本的補訂本裏，爲每首聖詠提供一篇詠後禱詞，爲幫助念聖詠者以基督徒方式解
釋聖詠。可按照傳統方式，隨意誦念，就是念聖詠後靜默片刻，以詠後禱詞收斂結束自己的情緒。

113 日課禮儀不歌唱時，或一人獨念時，每一聖詠也都有對經。對經幫助了解聖詠的文體；把聖詠
作爲自己的祈禱；把隱而不顯的意義指陳出來；在不同的情況中給聖詠添上不同的色彩；而且祇要
擯絕幻想的見解，對預像性或節期性的解釋亦大有幫助。並能使聖詠的誦念更具吸引力，更多變化。
114 在聖詠集裏的對經能用國語誦念，並且按照本文一二五條所說，能於每節聖詠後重念。在常年
期沒有歌唱的日課中，可用附於聖詠前的短句代替對經（參閱一一一條）。

115 在同一時辰的日課中，一首過長的聖詠可分爲若干段，每段加上其對經，尤其能使在歌唱時多
有變化，並能顯示聖詠的多采多姿；但也可僅念第一段的對經，而把若干段聖詠連起來誦念。

116 復活前的三日慶典，復活與聖誕後的八日內，將臨、聖誕、四旬、復活期的各主日，聖週內和
復活期的平日，以及十二月十七至廿四日的晨禱與晚禱，其每首聖詠都有其專用對經。

117 在節日的誦讀日課，晨禱，第三、第六、第九時辰經（午前、午時、午後祈禱），及晚禱，都

有其對經，如缺，則取自通用部份。在慶日的誦讀日課，晨禱及晚禱都遵同樣規定。

119 118 如聖人的紀念日有固定的對經，則可保留（參閱本文二三五條）。

福音聖歌 *Benedictus* 及 *Magnificat* 的對經，為固定時期的日課，則取自季節專用部份，如缺，則取自日用聖詠集；為節日慶日的日課，則取自其本日經文，否則，取自通用部份；為沒有固定對經的紀念日，則可任意取自通用部份或日用聖詠集或季節平日。

120 復活期內，每一對經後加念「阿肋路亞」，若與對經的意義不能融洽，則免念。

叁 誦念聖詠的方式

121 依照每一聖詠的文體或長短，依照誦念聖詠的語文：拉丁或國語，尤其依照個人或多數人，或信眾集合公念，而能有不同的誦念方式，應該採用那幫助誦念者更易體會聖詠之精神與文體情趣的方式。因為誦念聖詠，不在於數量，而應顧及其多采多姿，及每一聖詠的固有特色。

122 聖詠的咏唱或誦念，或連接一貫；或分兩班或兩隊逐節輪流咏念；或依照傳統及習用的方式——答唱詠的方式誦念。

123 如以上一一三至一二〇條所說，每一聖詠前都有對經，在聖詠後應遵守結束的慣例，加念「願光榮歸於父……」，這是最適當的結束方式，是傳統所推荐的方式。它使舊約的祈禱成爲讚美和基督化的祈禱，以及有聖三含義的祈禱。聖詠後亦可重念對經。

124 一首聖詠過長時，在日課聖詠集裏分爲數段。這種分段是爲保持每時辰之三段（或三首）聖詠的結構，但仍須兼顧聖詠的客觀意義。

這種分段，尤其用拉丁文在歌席咏念時最好遵守，並於每段後加念「願光榮歸於父……」。但除此傳統方式外，也可在兩段聖詠之間稍加停頓，或全篇聖詠及其對經一貫連念下去。

125 此外，聖詠的文體可能提示在每個詩節後，最好重念對經，尤其用國語咏唱時。故詩節後應註出這種可能。至於「願光榮歸於父……」，僅加於全篇聖詠後即可。

肆 日課中聖詠分配的情形

126 聖詠的分配，以四星期為一循環。在此循環中略去了極少數聖詠，其他傳統認為特著的，則重

複分配。晨禱、晚禱以及夜禱的聖詠，大抵取其意義更適合該時辰者（禮儀憲章，91）。

127 晨禱與晚禱之編排也是為與信眾共同舉行，故其聖詠特別選擇適合於信眾舉行者。

128 為夜禱則遵照本文八八條的規定。

129 在主日誦讀日課及日間祈禱，則選用依照傳統認為更能表達復活奧蹟的聖詠。星期五則選用富有懺悔意義或述及受難事蹟的聖詠。

130 為將臨期、聖誕期、四旬期及復活期，保留三首聖詠：即第七七，一〇四和一〇五首，這幾首聖詠很清晰地揭示舊約的救恩史，是新約時代的預像。

131 在平日的聖詠集裏，刪去三首聖詠；即第五七，八二，及一〇八首，因為它們具有詛咒的意味。同樣，有些聖詠的某些短節也被刪除了，這在每首聖詠前均予註出，這些原文的刪除是為避免心理上的誤會，其實這幾首聖詠在新約中也被引用，例如宗徒大事錄六章十節，絕對沒有存心咒罵的企圖。

132 一首聖詠太長而不能容納在一個時辰經裏時，則分配於不同日子的同一時辰經裏，使每天念同一時辰經者，能念全首聖詠。所以第一一八首聖詠，照它原有的分段，分配於二十二天的日間祈禱裏，依照傳統這首聖詠也是指定在日間誦念的。

133 四週一循環的聖詠集，與禮儀年這樣相聯繫：將臨第一星期，常年第一星期，四旬第一星期及

及復活第一星期都取用聖詠集第一週。

但降臨後常年期，因聖詠循環隨常年每週的順序，在季節專用部份每週的開始，指示應取那一週的聖詠。

- 134 在節日、慶日、復活三日慶典，復活、聖誕後的八天，誦讀日課有專用的聖詠。這些聖詠是傳統所贊許的，它們的適當性，通常有對經予以闡明。有些主的慶節和復活後八天的日間祈禱也是如此。為晨禱的聖詠和聖歌，取自聖詠集的第一週主日。節日的第一晚禱，照舊例取自「請讚美」一組的聖詠。節日當日的晚禱（第二晚禱），則有固有的聖詠及聖歌。節日的日間祈禱，除了上述者以外，除非遇到主日，其聖詠取自「進階」聖詠；慶日的日間祈禱，其聖詠則取自平日通用的聖詠。
- 135 在其他情況中，則念平日的聖詠集，除非有固定的對經或專有的聖詠。

伍 新舊約的聖歌

- 136 在晨禱的第一和第二首聖詠之間，按常例插入舊約的聖歌。除了羅馬傳統所接受，及聖碧岳十世所採納於日課經內的聖歌以外，在聖詠集中增加了不少由舊約中所採取的聖歌，使四個星期的每一天都有專用的聖歌，主日則輪念三聖童聖歌的二段之一。

- 137 在晚禱的第二首聖詠之後，插入取自書信或默示錄的新約聖歌，共有七首。為一星期的每一天有一首聖歌。四旬期的主日則念取自聖伯多祿前書的聖歌，以代替默示錄的阿肋路亞聖歌。此外，主顯節及耶穌顯容節，則念取自致弟茂德前書的聖歌。

- 138 福音聖歌 *Benedictus*、*Magnificat* 以及 *Nunc Dimittis*，當予以聆聽福音時所應有的同樣莊敬和肅穆。

- 139 無論聖詠吟唱或讀經，依照傳統的慣例，其排列順序，必先舊約，然後使徒，最後則為福音。

陸 聖經選讀

甲 聖經選讀概論

140 依古老傳統，在禮儀中，不但在舉行彌撒時，而且也在念日課時，公共誦讀的聖經，極爲信友所重視，因爲是教會提供選讀，不是出於個人私意的選擇，或愛好的偏見，而是爲「把基督的全部奧蹟，從聖母受孕，耶穌誕生，直到耶穌升天，聖神降臨，期待永福與主的將臨，每年作一循環的紀念」（禮儀憲章，102）。況且，在禮儀舉行中，祈禱常配合聖經選讀，使選讀因祈禱而更能產生實效，也使祈禱，尤其聖詠，因選讀而更充分地被了解，且更能熱心誦念。

141 在日課禮儀中，有長的選讀，也有短的選讀（短讀經）。

142 晨禱及晚禱的選讀，如本文四六條所說的，可隨意延長。

乙 在「誦讀日課」中聖經選讀的循環

143 「誦讀日課」中聖經選讀的循環，一方面顧及禮儀的季節，在此季節內照傳統選讀某些書，一方面也應顧及彌撒讀經的循環。日課與彌撒的配合，使日課選讀補充彌撒選讀，而呈現出救恩史的全貌。

144 除了本文七三條所說的以外，日課禮儀中不念福音，因爲在彌撒中每年誦讀福音的全部。

145 聖經選讀的循環有兩種方式：一種是在日課經書裏的，以一年爲一循環。另一種可隨意採用，附載於補編中，如在常年的平日彌撒中，是以二年爲一循環的。

146 二年循環的選讀，是這樣安排的：就是每年幾乎將全部聖經的原文，包括那較長較難而不能容納於彌撒的，便分配於「日課」中。新約聖經，一部分在彌撒中，一部分在日課中，每年全部念完。舊約書中，則選擇那些爲明瞭救恩史，及培育熱心的重要部分。

日課與彌撒的選讀應善為配合，不要同日念同一的聖經，同一時期念同一卷聖經，這樣，會使日課只念次要的章節並擾亂編排的順序，所以一卷聖經應該今年分配於彌撒，明年分配於日課，或在同一年念同一卷聖經，至少隔開一段時間。

147 將臨期依照古老傳統，以半續讀方式，在兩年內誦念取自依撒意亞的選讀。並且加念盧德傳和米該亞先知書的一些預言。從十二月十七至廿四日，有專為這些日子所指定的選讀，故不念將臨期三週的選讀。

148 從十二月廿九日至一月五日，第一年誦念致哥羅森人書，這書推崇基督降生是全部救恩史的關鍵；第二年誦念雅歌，這象徵天主與人在基督內的結合：「天主聖子在童貞女體內與人性結合時，天主於世紀以前願意成人時，天主父給天主子已準備了婚筵」（聖大額我略，福音宣講，三四）。

149 從一月七日至主顯節後的星期六，誦念依撒意亞書六十至六十六章，以及取自巴路克書末世預言；那一年未被選用的誦讀，則略去。

150 四旬期內，第一年誦念取自申命紀及致希伯來人書的選讀。第二年則誦念取自出谷紀，肋未紀和戶籍紀的選讀，以顯示救恩史的一個概觀。致希伯來人書，在基督復活奧蹟的光照下，來解釋舊約。星期五耶穌受難節，摘讀該書的六章十一至廿八節，論基督的犧牲。聖主日星期六，摘讀該書的四章一至十六節，論基督的安息。聖週內的其他日子，第一年誦念取自依撒意亞書的第三和第四章。首上主之僕歌，以及取自哀歌的選讀；第二年則誦念耶肋米亞先知——受苦之基督的預像。

151 復活期內，除了復活第一第二主日，以及耶穌升天節，聖神降臨節外，依照傳統，第一年誦念伯多祿前書，默示錄和若望書信，第二年則念宗徒大事錄。

152 從耶穌受洗紀念主日後星期一至四旬期，從聖神降臨主日星期一至將臨期，是接連三十四星期的常年期。這一系統的常年期，為聖灰禮儀所中斷直至聖神降臨節：聖神降臨主日星期一恢復被四

旬期中斷的常年期星期的選讀，但略去為該週主日的選讀。

常年期祇有三十三星期時，則略去緊隨聖神降臨節的一個星期，使最後星期論末世事蹟的選讀常能誦念。

舊約是依照救恩史的順序而分配：天主一步步地領導、光照祂的子民，在他們生活的過程中，顯示自己。因此先知書插入到歷史書中誦念，依他們生活及施教的時期為先後。所以第一年提供一組舊約的選讀，歷史書及先知書，從若蘇厄到流亡期。第二年四旬期前念創世紀，重念救恩史，從流亡以後直到瑪加伯時代。較近的先知書，智慧書，以及厄斯德拉，多俾亞、友弟德等的傳記，也在第二年誦念。

153 在特殊時期不誦念的宗徒書信，其分配的先後，要顧及彌撒選讀的順序，及作書的先後。為一年的循環讀經，所選的部分，也顧及彌撒二年循環的選讀，因為前者為後者的補充。

154 節日慶日都有固有的選讀，否則取之於聖人慶節通用部份。

155 每一誦讀應盡可能保持統一。按照不同書中文學類型的特點，長短能有不同，但為了保持適中的長度，有時要刪除幾節，刪除的節數都予註明。但如果可能，教會希望人全部誦念。

丙 簡短讀經 (Lectio Brevis)

156 簡短讀經，即拉丁文 *Capitulum*，它們在日課禮儀中的重要，本文四五條已加說明。它們的目的是以簡短的言辭，確切而明晰地表達聖經中的一些精句或勸言。此外此種讀經選擇時力求變化。

157 常年分成四組簡短讀經，分配於聖詠集，使四星期內的每天，都有不同的短讀經，為將臨、聖誕、四旬及復活期的每星期也有特殊的短讀經，節日、慶日、某些紀念日的短讀經也各不相同，夜禱的短讀經另有其一星期的一組。

158 選取短讀經應守下列條件：

- (1) 依照傳統，不選福音；
 (2) 盡可能遵照主日、星期五，以及時辰的性質；
 (3) 在晚禱中新約聖歌以後的短讀經，則當選自新約。

柴 教父或教會作家的選讀（誦讀二）

159 依照羅馬教會的傳統，在「誦讀日課」裏，聖經選讀以後，接念教父或教會作家的作品，及答唱詠，除非應接念聖人傳記（參閱本文二二八—二三九條）。

160 在這選讀裏，提供了取自教父、聖師、及其他無論屬於東方教會或西方教會的作家的誦讀，教父在教會中具有特殊權威，故在選讀時，獨佔首位。

161 除了爲日課指定的誦讀外，仍有一本可任意選用的「誦讀集」，包括更多的誦讀，使教會傳統的寶庫，爲誦念日課者更大爲敞開。爲「誦讀二」，可由日課中選取，也可由此任選「誦讀集」中選取。

162 此外，主教團能選擇符合傳統和本地思想方式的作品，附在誦讀集裏，作爲補充誦讀。這些誦讀應取自天主教作家。他們該是在教義、聖德方面卓越超羣的（禮儀憲章，38）。

163 這些誦讀的任務，是使人默想教會傳統中所接受的天主聖言。因爲教會必須把天主聖言正確地向信友宣講，「使先知性和使徒性的解釋範圍，依照教會和大公的原則加以指導」（聖文生·黎里南，訓辭，2）。

164 教會的普遍傳統提供許多文獻。經常誦念這些文獻，能使人深切地默想聖經，並對聖經發生濃厚而活潑的興趣。因爲教父的著作是默想天主聖言的最好見證，降生聖言的淨配——教會繼續不斷作此種見證，歷久不倦。「她（教會）本身具有其淨配及天主的知識與精神」（聖納德，聖誕前夕講

道辭)，仍每日努力學習，以求更深入了解聖經的奧秘。

165 教父著作的選讀，也能使信友明瞭禮儀時期和慶節的意義。此外啓發信友去接近不可限量的精神富源，就是教會所承受的珍貴遺產。同時樹立精神生活的基礎，給予靈修生活豐富的食糧。如此，天主聖言的宣講者每天都有聖經宣講的最佳模範。

捌 論傳記誦讀

166 「傳記誦讀」一詞指：一位教父或教會作家的作品，此篇作品實際講述被敬禮的聖者，或能正好應用到聖者身上；也指聖者本人之著作的摘錄，或其傳記。

167 在編輯聖人專用誦讀時，應特別注意其歷史的真實性，也應注意聆聽或閱讀此誦讀的人是否獲得神益。只能促使人驚異的誦讀應格外避免。針對今日的需要，應將聖者的精神方面的特殊優長，以及他們對教會生活和靈修的重要性大加表揚。

168 在每篇誦讀之前，有聖者的一段簡短的生平，只是供人參考，並非為在日課中誦念。

玖 論對答詠（答唱詠）

169 誦讀日課中的聖經選讀（誦讀一）後皆有固有的對答詠。對答詠的經文選自傳統保存的資料，或為新編。其目的是使人對適才聆聽的聖經有一新的了解，或將該篇誦讀插入感恩史中，或領人由舊約到新約，或將該誦讀轉變為祈禱與默想，或以本身禱詞之美提供一些變化，激發祈禱的情趣。

170 同樣，誦讀二以後也有一篇適合的對答詠。但此對答詠與誦讀二並無太嚴格的聯繫，因此給予默想範圍較大的自由。

171 對答詠及重複的部份，即使在個人誦念日課時，也有其價值。對答詠中通常有重複的短句，其

果不唱時，可省略。除非有時爲了保持意義的完整，而需要重複。

172 同樣，在晨禱、晚禱、夜禱的簡短讀經後也有一篇「短對答詠」（以上第49，89兩條中已經談過），在日間祈禱的簡短讀經後則有兩對答短句。這種短對答詠，或對答句是一種歡呼詞，使天主的話能更深入聆聽者或誦讀者的心靈。

拾 讚美詩及其他聖經外的詩詞

173 讚美詩在日課中從很早就佔有重要位置，現在仍繼續保持此地位（參閱禮儀憲章，93）。讚美詩的抒情特性使其特別適於讚頌天主，而且這些詩構成日課中大衆化的一部份，因爲它與其他部份不同，幾乎常常立刻指示出各時辰及慶節的特點，並且能吸引並感動人心熱誠誦念日課。其文詞的優美屢次更能增加效力。此外，讚美詩在日課中是教會編寫的最主要具有詩意的部份。

174 讚美詩傳統上皆以「光榮頌」（*Doxologia*）結束，此光榮頌通常與讚美詩本身是向聖三中某一位講話。

175 爲能有所變化，常年期的日課中爲每一時辰提供了兩套讚美詩，可每隔一星期用一次。

176 此外，爲常年期「誦讀日課」也提供了兩套讚美詩，一套爲夜間念日課時用，另一套爲日間用。新編讚美詩也能配以傳統的曲調和韻律。

177 爲以國語舉行日課禮儀，主教團可依照本國語言的特性改篇拉丁文讚美詩，也可以編入新讚美詩，但此種讚美詩必須與時辰、季節、慶節的精神相符合（參閱禮儀憲章，38）；同時也常要注意：不要用毫無藝術價值，與禮儀的莊嚴完全不配合的流行歌曲。

拾壹 論禱詞，天主經及結束禱詞

甲 晨禱及晚禱裏的禱詞或求恩禱詞

179 日課是讚美天主的禮儀，無論猶太或基督徒的傳統，絕不將讚頌與求恩禱詞分開，却常由讚頌而引起求恩。聖保祿使徒勸勉我們「要爲所有的人懇求、祈禱、轉求並謝恩，特別爲君王和一切有權位的人，爲使我們能虔敬莊重地度寧靜平安的生活。這原是美好的，並在我們的救主天主面前是蒙悅納的。祂願意所有的人都得救，並認識真理」（弟前二，1-4）。由於這段教訓，教父認爲早晚都該作求恩祈禱。

180 在羅馬禮的彌撒裏已恢復了求恩祈禱（信友禱詞），這祈禱也行之於晚禱，但以不同的方式，一如以下所述。

181 祈禱的傳統是要我們早晨把全天託付給天主，因此在晨禱裏，有呼求式的祈禱，將一天奉獻給天主。

182 晚禱裏所行的求恩，晨禱裏奉獻一天給天主的呼求，都名之爲禱詞。

183 爲了要有變化，尤其爲表達教會與人的不同需要，所以依照不同地位，不同團體，不同的人，不同的環境和時代，爲常年用聖詠集的每一天，爲禮儀年特別的時期，爲某些慶節，提供了不同的禱詞款式。

184 主教團有權改編日課禮儀書所提供的款式，或批准新編的禱詞，但須遵守下列原則（禮儀憲章，38）。

185 禱詞應如天主經一樣，必須與讚美天主，或宣揚主榮，或紀念救恩密切相關。

186 晚禱裏的最後祈禱意向，常該是爲亡者祈禱。

187 日課禮儀是整個教會爲整個教會，並爲全人類救恩的祈禱（禮儀憲章，83，89），因此禱詞的意向首先該是普遍的，譬如爲教會和它的各級聖職及修會，爲政府的執政者，爲貧、病、憂苦者，

為全世界所需要的和平，以及其他類似的需要而祈禱。

但在晨禱或晚禱裏，都可另加特別的意向。

日課中禱詞的這種結構，為民衆的、小團體的或個人的日課誦念，都能適應。

與信友一起或團體中誦念日課時，禱詞開始，先由司鐸或主禮作一簡短邀請詞，此邀請詞後，有一衆人應答念的短句，在每個意向後，衆人重複短句。

意向是以直接指向天主的言辭報告的，所以能適合於團體，也適合於個人的誦念。

每一禱詞意向分為二部份，第二部份可作為可變的答句。

因此誦念禱詞方式可有不同：司鐸或主禮，誦念二部份，而羣衆答以同樣的短句，或作片刻默禱；或者司鐸或主禮誦念第一部份，而羣衆接念第二部份。

乙 天主經

晨禱及晚禱，因為是比較大眾化的日課，在禱詞以後，依照可敬的傳統，天主經應有一個優越的地位。

所以每天應隆重地誦念三次天主經：一次在彌撒中，一次在晨禱中，另一次在晚禱中。

196 195 天主經由全體誦念，誦念前，主禮可加一簡短導言。

丙 結束禱詞

197 念畢全份日課，須念結束禱詞，以示完成。在與羣衆公開誦念日課時，這結束禱詞依照傳統是由司鐸或主禮誦念的（參閱本文，二五六條）。

「誦讀日課」的結束禱詞，通常是當日專用的。夜禱的結束禱詞，常是聖詠集所提供的。

199 198 主日及將臨期、聖誕期、四旬期、復活期的平日，以及節日、慶日和紀念日，其晨禱及晚禱都有其專用的結束禱詞。為常年平日則念聖詠集所提供的，以表示這些時辰的固有性質。

200

主日及將臨期、聖誕期、四旬期及復活期的平日，以及節日、慶日，其第三、第六、第九時「註」的結束禱詞，都取自那些時期的或慶節的專用部份。其他日子則念聖詠集所提供表示時辰性質的結束禱詞。

拾貳 神聖的靜默

201

在舉行禮儀時，通常「在適當時間應保持嚴肅的靜默」（禮儀憲章，30）。在舉行日課禮儀，在適當時亦當間以靜默。

202

爲了更清楚地聽到聖神的聲音，爲了使自己的祈禱與天主的聖言和教會公開的呼聲有更密切的聯繫，可明智地視情形插入靜默時間：或在聖詠以後，即依照普通習慣重念了對經以後；或在誦讀以後，無論短或長讀經；或在答唱詠前後。尤其如果靜默後加念聖詠禱詞時（參閱本文一一二條）。但須注意這種靜默不要破壞日課的結構，或引起參與者的厭惡。

203

個人誦念時，有更多可能去默想使我們感動的經文，但並不因此而損失日課的公禱性質。

第四章 一年之中不同的慶典

壹 舉行主的奧蹟

甲 主日

主日日課，從前夕第一晚禱開始，除專用經文外，一切都取自聖詠集。

主的慶日在主日舉行時，則有其專用的第一晚禱。

適當時可舉行主日前夕，其方式已於本文七三條有所說明。

207 依照古老的慣例，至少晚禱，盡可能與民衆共同舉行（禮儀憲章，100條）。

乙 復活三日慶典

208 復活三日慶典有其專用日課。

209 凡參與建立聖體大禮的傍晚彌撒，或星期五參與紀念耶穌苦難儀式者，都可免念該日的晚禱。
 210 星期五耶穌苦難紀念日，星期六耶穌復活前夕，在晨禱以前，盡可能先與信衆公念「誦讀日課」。
 211 聖週星期六，凡參與復活前夕禮儀者，都可免念夜禱。

212 復活前夕禮儀代替誦讀日課，因此不參與復活前夕禮儀者，必須誦念本日四篇選讀及其聖歌與禱詞。最好選擇出谷記，厄則克耳書，宗徒書信和福音，繼以「Te Deum」天主，我們讚美祢」及本日的禱詞（集禱經）。

213 復活主日的晨禱要人人誦念；爲使人注意這神聖日子的將暮，爲紀念基督顯現給門徒們，最好隆重地舉行晚禱。有些地方依照特殊的慣例，舉行聖洗晚禱，一邊歌唱聖詠，一邊向聖洗池列隊行進，這種習慣應特別注意保存。

丙 復活期

214 日課禮儀從許多「對經」後附加的歡呼詞「阿肋路亞」，表現出復活期的特色（參閱本文一二〇條）；此外，讚美詩、對經、特殊禱詞、以及爲每一部分日課所指定的專用誦讀，都表現同樣的特色。

丁 耶穌聖誕

215 聖誕夜彌撒以前，宜於以「誦讀日課」來慶祝莊嚴的聖誕前夕。凡參與此前夕禮儀者，都可免念夜禱。

216 聖誕日的晨禱，通常在黎明彌撒前誦念。

217

戊 主的其他節日與慶日

爲主的節日與慶日的日課，則應遵守下文二二五—二三三條的規定，但當變更者則變更之。

貳 聖人慶節的舉行

218

聖人慶節的安排，以不凌駕追念救恩奧蹟的慶節與時期爲原則（禮儀憲章，111），也不要使聖詠和誦讀的順序不時受到損害，或作不必要的重複，但也使聖人受到合理的敬禮。遵照梵二大公會議的命令所完成的日曆改革，及以下所說日課禮儀中對聖人的慶祝，都按照這個原則。

聖人的慶祝分爲節日、慶日或紀念。

220 219

紀念日也分爲必行的，或如無任何指示則爲自由紀念。在一個自由紀念日與民衆或團體共同舉行日課時，決定是否該念該紀念日日課，當視團體的實益和公衆的熱心爲標準，而不應隨主持者個人的私意。

如一天有數個自由紀念，則祇能舉行一個而取消其他。

惟有節日可依禮儀規則，遷移日期。

下列原則，爲列於羅馬公曆，或列於特殊日曆的聖人都有效。

聖人節日如缺專用部份，則由相當聖人的通用部份加以補充。

甲 怎樣安排節日日課

226 225

節日有前夕的晚禱（第一晚禱）。

爲第一及第二晚禱，讚美詩、對經短讀經及其對答詠，以及結束禱詞都是專用的，如無專用者，則取自通用部份。

第一晚禱的兩篇聖詠，依照古老傳統，通常取自「請讚美」的一組（就是採自聖詠一一二、

一、一六、一三四、一四五、一四六、一四七等篇)；新約聖歌則於適當的地方指出。第二晚禱的聖詠與聖歌是專用的。禱詞是專用或通用的。

227 爲晨禱，讚美詩、對經、短讀經及其對答詠、結束禱詞，都是專用的，如無專用，則取自通用的，聖詠則取自聖詠集的第一主日。禱詞是專用或通用的。

228 在「誦讀日課」裏，無論是讚美詩、對經、聖詠、誦讀，都是專用的。第一誦讀是聖經，第二誦讀是傳記性的。如果聖人的敬禮是地區性的，在本地專用部份也沒有特別的經文，則一切取自通用部份。

在「誦讀日課」結束時，接念：「天主，我們讚美你」和專用的結束禱詞。

229 日間祈禱，即午前、午時、午後祈禱中，讚美詩是平日的，除非另有指示；聖詠取自補充聖詠及其專用的對經，如果是主日，則其聖詠取自聖詠集的第一主日，簡短讀經和結束禱詞則是專用的。但在一些主的節日，却提供特別的聖詠。

230 夜禱的一切取自主日，即在第一及第二晚禱後。

乙 怎樣安排慶日日課

232 231 慶日沒有第一晚禱，除非是在主日舉行的主的節日。誦讀日課，晨禱、晚禱，一切如節日。

日間祈禱，即午前、午時、午後祈禱，讚美詩是平日的，聖詠及其對經是平日的，除非因特別的理由或傳統而有專用的對經，在適當地方指出。簡短讀經和結束禱詞則是專用的。

233 夜禱完全是平日的。

丙 怎樣安排紀念日日課

234 在必行紀念日與自由紀念日，對於日課的安排兩者之間沒有任何分別，除非自由紀念日剛巧遇上特別時期（如將臨期、四旬期……）。

235

(一) 遇到平常日子的紀念日。

在誦讀日課，晨禱及晚禱中：

a 聖詠及其對經取自平日的，除非在其本處指明有其專用的聖詠和對經；

b 「序經」的對經、讚美詩、短讀經、聖歌 *Benedictus* 和 *Magnificat* 的對經，以及禱詞，如有專用的則念聖人的日課，否則念通用的，或念平日的。

c 結束禱詞則念該聖人的。

d 在誦讀日課裏，聖經誦讀及其對經是平日的聖經。第二誦讀則是傳記性的，及其專用或通用的對答詠，如無聖人專用的誦讀，則取自當天的教父作品。

不念「天主，我們讚美祢」。

236

日間祈禱，即午前、午時、午後祈禱，以及夜禱，全部念平日的，不念該聖人日課。

237

(二) 遇到特別時期的紀念日。

遇到主日，節日，慶日，聖灰禮儀，聖週和復活節的八天內，則取消紀念日。

自十二月十七至廿四日，聖誕後八天內及四旬期的平日，不得舉行必行的紀念日，連特殊日曆的紀念日也不例外。若偶遇四旬期，則必行紀念日於該年即被視為自由紀念日。

239

在這些時期內，如有人要慶祝本時期內的聖人紀念日：

a 在誦讀日課裏，念完了取自教父作品的誦讀及其對答詠以後，接念本聖人的誦讀及其對答詠，最後念聖人紀念日的結束禱詞；

b 此外，在晨禱及晚禱中，念完結束禱詞以後，可另加聖人紀念日的專用或通用的對經，及結束禱詞。

(三) 星期六紀念聖母。

240 如果常年星期六是自由紀念日，可依照自由紀念日之禮儀舉行聖母日課，有專用誦讀。

叁 如何使用日曆，選擇日課或其部份

甲 使用日曆

241 在歌席與團體誦念日課時，應依照教區的，或修會的，或每一聖堂的特殊日曆（禮儀年及日曆總則，五二條）。在教區主教座堂祝聖的紀念日、地方的主保慶日，凡居住在該地的修會會士都該與地方教會的團體聯合慶祝（同上，五二條）。

242 任何一個應念日課的聖職人員或會士，若參與了照日曆公念的日課，雖然不是同禮，則對其所參與的日課部份便已滿了責任。

243 除了節日及慶日，個人單獨念日課時，可使用地方或專用的日曆（禮儀日一覽表，四，八條）。

乙 選擇某一日課

244 准許舉行自由紀念日之平日，如有正當理由，可依照本文二三四—二三九條所指示的禮節，慶祝該日名列「羅馬殉道錄」或該書正式核准之附錄中的聖人。

245 除了節日、將臨期、四旬期及復活期的主日、聖灰禮儀、聖週、復活後八天、及十一月二日，爲了公共的神益和熱心，可以全部或部份舉行特殊敬禮日課（*Officium votivum*）譬如爲了朝聖，地方節日以及某聖人的外在慶祝。

丙 選擇經文（*Formulae*）

246 在某些特殊的情況中，可以選擇與當日日課不同的經文，但不得破壞每一部份日課的主要組織順序，須遵守下列規則。

247 主日、節日、列於通用日曆之主的慶日、四旬期和聖週的平日、復活節和聖誕節以後的八日內

、十二月十七至廿四日，在這些日子裏，一切是專用的，絕對不許更換經文，包括對經，讚美詩，誦讀，對答詠，禱詞，往往也包括聖詠。

如果願意，本週主日的聖詠，可換為別一週的主日聖詠。尤其與信眾同念日課時，也可選念其他的聖詠，以使信眾能逐步明瞭聖詠的意義。

248 在「誦讀日課」裏，聖經的連續誦讀，常應受到尊重。「在數年的循環內，給教友宣讀聖經的重要部份」（禮儀憲章，五一條）這也是教會對日課的願望。

因此，在將臨、聖誕、四旬、復活期內，在「誦讀日課」裏所安排的聖經誦讀順序，不得放棄；在常年期內，如有正當理由，在某日或少數連續幾天，可在為其他日子所提供的選讀中，或在別的聖經章節中，選擇合適的誦讀。譬如舉行反省，或牧靈集會，或為教會合一祈禱，或其他類似的日子。

249 如果連續的誦讀，被某一慶日或節日，或特別的慶祝所中斷，可以在同一週內，或將未念過的部份與其他部份拼接起來，或視何者更為重要而採取之，但須顧及全週的讀經順序。

250 在誦讀日課裏，如有正當理由，可從日課經本或任選誦讀經書中（參閱本文一六一條），選擇同一時期的誦讀，以代替本日所指定的第二誦讀。此外，常年的平日，如果認為適合，連將臨、聖誕、四旬、復活期，可以連續地讀某一教父的著作。這著作應符合聖經及禮儀精神。

251 晨禱及晚禱和其他時辰經的誦讀，結束禱詞，聖歌及禱詞，是為特別時期的平日所安排的，也可在同一時期的平日中誦念，除了本文二四七條所指示的情形。

252 雖然每人都應謹守以四週為一循環的聖詠集，但為了心神或牧靈的益處，可以誦念別一天同一時辰日課的聖詠，以代替為當天所指定的聖詠。還有在其他偶遇的情況中，也可選擇適宜的聖詠及其他部份，作為特殊敬禮日課。

第五章 公念時應遵守的禮節

壹 應盡的各種職務

253 在舉行日課禮儀時，一如舉行其他禮儀，「無論司鐸或教友，應各盡其職，按照事體本身的性質及禮規的指定，專心完成其職務」（禮儀憲章，28）。

254 若由主教主持，尤其在主教座堂裏，則司鐸、聖職人員最好圍繞主教，教友也應主動而完全參與。在與教友公念時，普通是司鐸或執事主持，也應有輔禮人員參與。

255 司鐸或執事主持者，在長白衣或短白衣上可掛領帶，司鐸還可穿蔽衾衣。在較大的慶典中，也不妨多數司鐸穿蔽衾衣，執事則著執事服。

256 司鐸或執事主持時的職務是，在自己的座位前，以開端詞領導日課的開始，領念「天主經」，誦念結束禱詞，致候、祝福並遣散教友。

257 禱詞可由司鐸或輔禮誦念。

258 如沒有司鐸或執事，則由教友中之一人主持；但不進祭司所（*Presbyterium*），不行致候禮，也不祝福教友。

259 誦讀員應站在適當的位置，宣讀長誦讀或短讀經。

260 聖詠或其他聖歌的對經，則由歌唱者一人或多人領唱。對於聖詠則遵照本文一一一一一二五條的規定。

261 在晨禱及晚禱裏，歌唱福音聖歌時，可向祭台，然後向司鐸和教友獻香。

262 在歌席舉行日課禮儀的義務，屬於團體，而與舉行的地方無關，故舉行的地方不必要是聖堂，

263

尤其是爲不用大禮舉行的時辰。

參與者全體站立：

甲 禮儀開始，念序經及開端詞時；

乙 念讚美詩時；

丙 念福音聖歌時；

丁 念禱詞、天主經和結束禱詞時。

除了念福音以外，在宣讀誦讀或讀經時全體端坐恭聽。

念聖詠及其他聖歌和對經時，全體可按習慣端坐或站立。

全體劃十字（從額至胸，從左肩至右肩）：

甲 日課開始念「天主，求祿快來拯救我……」時；

乙 念採自福音的聖歌開始時 *Benedictus*，*Magnificat* 及 *Nunc dimittis*。

「序經」開始，念「上主，求祿開啓我的口：」時，在口上劃十字。

貳 論日課的歌唱

269 268 267

在本文的禮規及原則中，有「誦念」或「咏念」等字樣，依照下列原則，有念或唱的雙重意義。「咏唱」日課更合乎本祈禱的性質，也更能充分表現儀式的隆重，並表示讚美天主時的衆口同心。因此在歌席或公念日課時，應極力提倡用咏唱方式（論聖禮中的音樂，三七條）。

梵二大公會議論聖禮歌曲所說的，適用於有關禮儀的所有行動，特別適用於日課禮儀（禮儀憲章 113）。日課的每一部份雖經妥善安排，使個人單獨誦念亦能獲益；然許多部份是富情感的詩歌體，除非歌唱，則不能表達其內蘊的意義，尤其聖詠，聖歌，讚美詩，對答詠等。

266 265 264

270

因此，日課禮儀的歌唱，不可視為外加於祈禱的點綴，而是祈禱、讚美天主者心坎深處感情的流露，也是基督徒敬禮之團體性的充分表現。

盡可能常用歌唱儀式舉行日課的基督徒團體是可嘉獎的；無論聖職人員，會士，或教友，都應以適當的課程與實習加以訓練，使他們能在慶節，勝任愉快地咏唱日課。咏唱全部日課雖然困難，但教會的讚美天主，無論從其原始或從其性質來說，不僅是聖職人員，或隱修會士的責任，而且也是全體教友的責任。爲了正確地以歌唱舉行日課禮儀，並爲表現出日課的價值與優美，應顧及一些原則。

首先，至少在主日和慶節極適於歌唱，從歌唱也可分辨慶典的等級。

272 271 日課各部份並不同樣重要。因此，被視爲日課樞紐的重要部份，即晨禱與晚禱宜優先以歌唱來完成。

273 此外，只要真有精神與藝術價值，日課最好全部歌唱。但由於實用的理由，或由於日課各成份並非同樣重要，有時應用「逐漸」隆重的原則，也很有益。同時每部份能重獲其原有的意義，和真正的目的。日課禮不得視爲古代的美麗遺蹟，應慎加保存，不得改變，以引人的欣賞；相反地，應以新的儀式重振活力，使能發揚滋長，再成爲一個生活的團體的標記。

「逐漸」隆重的原則，是在日課全部歌唱或單純誦念之間，承認有若干中間等級。這一辦法能使日課誦讀方式有更多變化，而更具吸引力。從舉行的節日或時辰的特色，從構成日課之每一部份的目的，從團體的人數及性質，從加強典禮之歌唱者的多少，可決定變化的程度。

這多采多姿的變化，使教會對天主的公共讚頌，日益以歌唱來完成，且能適應各種環境。我們深信在我們這一時代將會有新儀式、新方式出現，這在教會生活中一向如此。

274

以拉丁語舉行的歌唱禮儀中，額我略曲爲羅馬禮儀的本有歌曲，在其他同等的歌曲中應佔首位

。但是「聖樂中任何一類歌曲，教會並不禁止在禮儀中應用，不過必須符合禮儀行爲的精神，及其各部份的性質，而不阻礙教友主動的參與」（論聖樂，5；參閱禮儀憲章，116）。在歌唱日課裏，如一個指定的對經沒有現成曲調，則可在目錄中選一其他對經，但須符合本文一一三，一二一一—二五條的原則。

275 日課禮儀既可用本地語言舉行，則應設法編製本地語的歌曲，以便在唱本地語日課時採用」（論聖樂，41）。

但並不禁止在同一禮儀中，有些部份以其他語言歌唱（同上，51）。

277 276 至於應選哪些部份歌唱，應視何爲禮儀舉行的最好方式而定。禮儀的正確舉行要求對每一部份、每一歌曲的意義及性質特別注意；因爲有些部份本質上要求歌唱（同上，6）；首先有歡呼，對可鐸與輔禮的問候及禱詞的回答，此外，對經，聖詠，以及對答句或重複的答句，讚美詩和聖歌等（同上，16 a）。

278 無論猶太或基督徒的傳統都認爲聖詠與歌唱有密切的聯繫（參閱本文103 / 120條）。的確，歌唱聖詠或至少以詩與音樂的觀點看聖詠，能幫助充分了解聖詠的意義。所以要盡可能，至少在比較重要的日子和時辰，並依照聖詠本來的特性採取歌唱的儀式。

279 以上一二—一二三條已陳述了幾個念聖詠的不同方式。這些不同方式之利用，並非純由於外的因素，而主要是由於聖詠種類不同（在任何時辰中都有不同種類的聖詠）；這樣，也許最好聆聽智慧性或歷史性的聖詠，反之，讚頌或感謝的聖詠，其本身要求大家來歌唱。最應注意的一點是，舉行禮儀不要過於嚴格或矯揉造作，或祇顧形式儀態；而要注意禮儀的精神與意義。最重要的是，首先須努力陶冶心靈，了解教會的真正祈禱，而樂於舉行讚美天主的大典（參閱聖詠一四六首）。

280 讚美詩雖祇誦念也能使祈禱者獲益；但因其本身是專為歌唱的，所以在團體舉行日課禮儀時，希望盡可能採用歌唱的方式。

282 281 在晨禱與晚禱裏，一如本文四九條所言，簡短讀經後有短對答詠，其本身是專為大眾答唱的。在「誦讀日課」裏，誦讀後的對答詠，其性質和目的是要求歌唱的。但是，此對答詠單獨或私

283 自誦念時，仍然保留其價值。但可經常採用簡單易唱的曲調，不必定要咏唱淵源於禮儀寶庫的樂曲。誦讀日課的誦讀，或長或短，其本身不是為歌唱的；但當注意，莊重端肅，清楚明晰地加以宣

讀，使大家能實際聽到，正確地領悟。所以如果歌唱「誦讀」，只有能使語句聽得更清楚，全文懂得更透徹的音樂方可利用。

284 主持人所獨念的經文或禱詞如能歌唱，也是很適宜的，尤其是拉丁語的經文，或許用本地語言時比較困難，但祇要大家能清楚地聽到所唱的經文即可。

每日頌禱(一)

* 版權所有 *

編譯者：天主教中國主教團禮儀委員會

發行人：王 愈 榮

出版者：天主教教務協進會出版社

(暫) 104 台北市林森北路85巷3號

電 話：(02) 2537-1776

承印者：台彩文化事業股份有限公司

台北縣新店市中正路501-11號

定 價：新台幣1200元正

新台幣每套(三冊)3,600元正

登記證：行政院新聞局局版台業字第0863號

民國七十年
本書經中國主教團於 三月廿六日批准
主曆1981年

教廷聖禮部 1981年11月13日認可

中華民國七十一年三月初版

七十七年十二月再版

77,500 80,500 81,500 83,1000 87,400 89,500 92,450 94,500
98,500

每日頌禱
(二)

主教團禮儀委員會編譯

主教團禮儀委員會編譯

每日頌禱
(二)



LITURGIA HORARUM

IUXTA RITUM ROMANUM

II

TEMPUS QUADRAGESIMAE
SACRUM TRIDUUM PASCHALE
TEMPUS PASCHALE

Commissio Liturgica Conferentiae
Episcoporum Sinarum
1981

每日頌禱(二)目錄

禮儀日一覽表

公用日曆

讚主詩

* 季節專用部份 *

四旬期

聖灰禮儀星期三

第一至第四週

第五週

聖週

逾越節三日慶典

復活期

一、耶穌升天節前

八日慶期

第三至第六主日

第二至第六週平日

二、耶穌升天至五旬主日

常用經文

* 聖詠集 *

第一週

第二週

第三週

第四週

夜禱

補充聖詠

* 通用經文部份 *

一、教堂奉獻日

二、聖母慶節通用

三、使徒慶節通用

四、多位殉道者通用

五、一位殉道者通用

* 五四五

一

十一

一五一

二九五

四三六

五七八

五九七

六〇七

六三三

六七四

六九二

七一九

(17) (5) (1)

七*

三三*

一七八*

一二八*

二六八*

三一二*

三三三*

三九六*

四〇五*

目

錄

六、牧者通用

七三八

七、教會聖師通用

七六九

八、貞女通用

七八〇

九、聖人通用

八〇二

十、聖婦通用

八二五

十一、男女會士通用

八三六

十二、慈善家通用

八四二

十三、教育家通用

八四七

讚主曲與謝主曲對經

八五〇

追思亡者日課

八五九

* 聖人專用部份 *

二月

八八九

三月

九二二

四月

九六八

五月

一〇〇四

六月

一〇五二

* 附錄 *

慶節目錄

一〇七三

聖詠及聖歌目錄

一〇七六

禮儀日一覽表

某禮儀日之優先舉行依下表決定。

壹

(1) 表覽一日儀禮

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

貳

- 五、公用日曆中的主基督的慶日（第二等慶節）。
- 六、聖誕期及常年期主日。
- 七、公用日曆中的聖母及聖人的慶日。
- 八、專用日曆中的慶日，依下列次序：
 - 1 一教區的主要主保日。
 - 2 主教座堂奉獻日週年紀念日。
 - 3 一地區、或一省、或一國家或其他大地區的主要主保日。
 - 4 除上述第四條所述者外，一修會或一會省的本名日、會祖或主要主保日。
 - 5 一聖堂特別慶祝的其他慶日。
 - 6 教區或修會專用日曆中的其他慶日。
- 九、自十二月十七日至廿四日的將臨期平日。
- 聖誕節八日慶期。
- 四旬期平日。

叁

- 十、公用日曆中的必行紀念日。

(3) 表覽一日儀禮

士專用日曆中的必行紀念日，依下列次序：

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

2 一聖堂專有的必行紀念日。

3 教區或修會專用日曆中的其他必行紀念日。

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

十三、自將臨期開始至十二月十六日（在內）的平日。

聖誕期內自一月二日至主顯後星期六的平日。

復活期內自八日慶期後星期一至五旬主日前星期六（在內）的平日。

常年期平日。

兩個禮儀日遇到同日並衝突時

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

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

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

主日字母

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

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

公 用 日 曆

(5) 曆日用公

一 月

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

二 月

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

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

(7) 曆日用公

三 月

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

四 月

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

(9) 曆日用公

五 月

b	Cal.	1	聖若瑟勞工	
c	VI	2	聖達修	紀念
d	V	3	聖斐理及聖雅格使徒	慶日
e	IV	4	真福慕雅(瑪定)司鐸	
f	III	5		
g	Prid.	6		
A	N ^{or} .	7		
b	VIII	8		
c	VII	9		
d	VI	10		
e	V	11		
f	IV	12	聖迺仁及聖齊禮殉道 聖邦康殉道	
g	III	13		
A	Prid.	14	聖瑪迪使徒	慶日
b	Idib.	15		
c	XVII	16		
d	XVI	17	真福劉文元殉道	
e	XV	18	聖若望一世教宗殉道	
f	XIV	19		
g	XIII	20	聖納定司鐸	
A	XII	21		
b	XI	22		
c	X	23		
d	IX	24		
e	VIII	25	聖伯達司鐸聖師，聖國瑞七世教宗 聖德蓮·戴博濟貞女	
f	VII	26	聖斐理·乃立司鐸	紀念
g	VI	27	坎特布里·聖思定主教 真福桑實(伯鐸)主教殉道	
A	V	28		
b	IV	29	真福何蘭枝(雅歌)殉道	
c	III	30		
d	Prid.	31	聖母訪親	慶日

聖神降臨後第一主日：至聖聖三

聖三主日後星期四：基督聖體聖血

聖神降臨後第二週星期五：耶穌聖心

聖神降臨後第二週星期六：聖母無玷聖心

※ 母親節前夕：中華聖母

慶日
節日
節日
節日

六 月

e	Cal.	1	聖猶定殉道	紀 念
f	IV	2	聖才林及聖伯鐸·殉道	
g	III	3	聖嘉祿·盧安江及同伴殉道	紀 念
A	Prid.	4		
b	Non.	5	聖博義主教殉道	紀 念
c	VIII	6	聖諾博主教	
d	VII	7		
e	VI	8		
f	V	9	聖義範執事聖師	
g	IV	10		
A	III	11	聖納博使徒	紀 念
b	Prid.	12		
c	Idib.	13	聖安道司鐸聖師	紀 念
d	XVIII	14		
e	XVII	15		
f	XVI	16		
g	XV	17		
A	XIV	18		
b	XIII	19	聖樂牧院長	
c	XII	20		
d	XI	21	聖磊思修士	紀 念
e	X	22	聖博嵐主教 聖若望·費舍主教及聖多默·穆安殉道	
f	IX	23	真福袁在德(若瑟)司鐸殉道	
g	VIII	24	<u>聖若翰誕辰</u>	
A	VII	25		
b	VI	26		
c	V	27	亞力山大·聖啓禱主教聖師	
d	IV	28	聖宜仁主教殉道	
e	III	29	<u>聖伯鐸及聖保祿使徒</u>	
f	Prid.	30	羅馬教會初期殉道烈士	

七 月

g	Cal.	1		
A	VI	2		
b	V	3	聖多默使徒	慶 日
c	IV	4	葡萄牙·聖麗莎	
d	III	5	聖安道·沙嘉理司鐸	
e	Prid.	6	聖瑪麗·葛瑞地貞女殉道	
f	Non.	7		
g	VIII	8		
A	VII	9	真福艾士傑主教及董博第等殉道	
b	VI	10		
c	V	11	聖本篤院長	紀 念
d	IV	12		
e	III	13	聖 亨 利	
f	Prid.	14	聖嘉民司鐸	
g	Idib.	15	聖文德主教聖師	紀 念
A	XVII	16	加美崇山聖母	
b	XVI	17		
c	XV	18		
d	XIV	19		
e	XIII	20	真福任德芬(納丹)司鐸等殉道	
f	XII	21	布林底希·聖樂倫司鐸聖師 真福郭西德(博理)司鐸殉道	
g	XI	22	聖 德 蓮	紀 念
A	X	23	聖碧瑾修女	
b	IX	24		
c	VIII	25	聖雅格使徒	慶 日
d	VII	26	聖雅敬及聖安納	紀 念
e	VI	27		
f	V	28	真福陳昌品(保祿)修生等殉道	
g	IV	29	聖 曼 德	紀 念
A	III	30	金言·聖伯鐸主教聖師	
b	Prid.	31	羅耀拉·聖納爵司鐸	紀 念

八 月

c	Cal.	1	聖雅風主教聖師	紀 念
d	IV	2	聖思彪主教	
e	III	3		
f	Prid.	4	聖若翰·衛雅司鐸	紀 念
g	Non.	5	聖母大殿奉獻日	
A	VIII	6	耶穌顯容	慶 日
b	VII	7	聖思道教宗及同伴殉道 聖嘉業司鐸	
c	VI	8	聖道明司鐸	紀 念
d	V	9		
e	IV	10	聖樂倫執事殉道	慶 日
f	III	11	聖佳蘭貞女	紀 念
g	Prid.	12		
A	Idib.	13	聖東天教宗及聖宜博司鐸殉道	
b	XIX	14		
c	XVIII	15	<u>聖母升天</u>	節 日
d	XVII	16	匈牙利·聖德範	
e	XVI	17		
f	XV	18		
g	XIV	19	聖若望·歐德司鐸	
A	XIII	20	聖納德院長聖師	紀 念
b	XII	21	聖碧岳十世教宗	紀 念
c	XI	22	聖母元后	紀 念
d	X	23	聖羅莎貞女	
e	IX	24	聖祿茂使徒	慶 日
f	VIII	25	聖路易 聖若瑟·甘樂善司鐸	
g	VII	26		
A	VI	27	聖曼妮	紀 念
b	V	28	聖思定主教聖師	紀 念
c	IV	29	聖若翰蒙難	紀 念
d	III	30		
e	Prid.	31		

九 月

f	Cal.	1		
g	IV	2		
A	III	3	聖國瑞教宗聖師	紀 念
b	Prid.	4		
c	Non.	5		
d	VIII	6		
e	VII	7		
f	VI	8	聖母誕辰	慶 日
g	V	9		
A	IV	10		
b	III	11	真福董文學(若望)司鐸殉道	
c	Prid.	12		
d	Idib.	13	金口·聖若望主教聖師	紀 念
e	XVIII	14	光榮十字聖架	慶 日
f	XVII	15	痛苦聖母	紀 念
g	XVI	16	聖高略教宗及聖啓廉主教殉道	紀 念
A	XV	17	聖羅伯·白敏主教聖師	
b	XIV	18		
c	XIII	19	聖佳年主教殉道	
d	XII	20		
e	XI	21	聖瑪竇使徒	
f	X	22		
g	IX	23		
A	VIII	24		
b	VII	25		
c	VI	26		
d	V	27	聖文生·德保司鐸	紀 念
e	IV	28	聖樂倫·魯宜茲 聖文才殉道	
f	III	29	聖彌格·聖佳播，聖來福總領天使	慶 日
g	Prid.	30	聖業樂司鐸聖師	紀 念
	九月第三主日：		中華真福	慶 日

十 月

A	Cal.	1	里修·聖德蘭貞女，傳教主保	慶 日
b	VI	2	護守天使	紀 念
c	V	3		
d	IV	4	聖 方 濟	紀 念
e	III	5		
f	Prid.	6	聖博諾司鐸	
g	Non.	7	玫瑰聖母	紀 念
A	VIII	8		
b	VII	9	聖德宜主教及同伴殉道 聖若望·梁納地司鐸	
c	VI	10		
d	V	11		
e	IV	12		
f	III	13		
g	Prid.	14	聖嘉禮一世教宗殉道	
A	Idib	15	聖德蘭貞女聖師	紀 念
b	XVII	16	聖德維修女 聖麗達·安蘭閣貞女	
c	XVI	17	聖納爵·安底約主教殉道	紀 念
d	XV	18	聖路加聖史	慶 日
e	XIV	19	聖若望·布瑞柏，聖宜善司鐸等殉道 十字·聖保祿司鐸	
f	XIII	20		
g	XII	21		
A	XI	22		
b	X	23	賈必昌·聖若望司鐸	
c	IX	24	聖安道·柯樂仁主教	
d	VIII	25		
e	VII	26		
f	VI	27	真福施方濟司鐸等殉道	
g	V	28	聖遠德及聖西滿使徒	慶 日
A	IV	29		
b	III	30		
c	Prid.	31		

十一月

d	Cal.	1	<u>諸 聖 節</u>	節 日
e	IV	2	追思已亡	
f	III	3	聖瑪定·包瑞斯修士	
g	Prid.	4	聖嘉祿·鮑榮茂主教	紀 念
A	Non.	5		
b	VIII	6		
c	VII	7	真福吳國威(伯鐸)殉道	
d	VI	8		
e	V	9	拉特朗 聖殿奉獻日	慶 日
f	IV	10	聖良教宗聖師	紀 念
g	III	11	都爾·聖瑪定主教	紀 念
A	Prid.	12	聖樂山主教殉道	紀 念
b	Idib.	13		
c	XVIII	14		
d	XVII	15	聖雅伯主教聖師	
e	XVI	16	聖 麗 達 聖潔如貞女	
f	XV	17	匈牙利·聖麗莎修女	紀 念
g	XIV	18	聖伯鐸及聖保祿大殿奉獻日	
A	XIII	19		
b	XII	20		
c	XI	21	獻聖母於主堂(聖母奉獻日)	紀 念
d	X	22	聖采琪貞女殉道	紀 念
e	IX	23	聖克勉一世教宗殉道 聖高隆院長	
f	VIII	24	真福徐德新(若望)主教殉道	
g	VII	25		
A	VI	26		
b	V	27		
c	IV	28		
d	III	29	真福劉瑞廷(達德)司鐸殉道	
e	Prid.	30	聖安德使徒	慶 日

十二月

f	Cal.	1		
g	IV	2		
A	III	3	聖方濟·蘇威司鐸	慶日
b	Prid.	4	達瑪森·聖若望司鐸聖師	
c	Non.	5		
d	VIII	6	聖尼閣主教	
e	VII	7	聖安博主教聖師	紀念
f	VI	8	<u>聖母始胎無原罪</u>	節日
g	V	9		
A	IV	10		
b	III	11	聖達勉一世教宗	
c	Prid.	12	聖若安修女	
d	Idib.	13	聖瑪琪貞女殉道	紀念
e	XIX	14	十字·聖若望司鐸聖師	紀念
f	XVIII	15		
g	XVII	16		
A	XVI	17		
b	XV	18		
c	XIV	19		
d	XIII	20		
e	XII	21	聖伯鐸·賈宜修司鐸聖師	
f	XI	22		
g	X	23	甘地·聖若望司鐸	
A	IX	24		
b	VIII	25	<u>聖誕節</u>	節日
c	VII	26	聖德範首先殉道	慶日
d	VI	27	聖若望使徒	慶日
e	V	28	諸聖嬰孩殉道	慶日
f	IV	29	聖多默·白凱主教殉道	
g	III	30		
A	Prid.	31	聖思維一世教宗	

聖誕八日慶期內主日

或無主日時·十二月三十日：聖家節

慶日

讚主詩 「天主，我們讚美祢」

—四旬期以外的主日，復活節及聖誕節
八日內，節日及慶日，在誦讀二及對
答詠後應念（唱）讚主詩「天主，我
們讚美祢」。

天主，我們讚美祢；十
上主，我們頌揚祢；※
永生之父，萬物敬拜祢。

所有天使，和天上的大能者，
普智天使，熾愛天使不停地歡呼：十
聖、聖、聖，上主，大能的天主，※
祢的榮耀充滿天地。
衆使徒歌頌祢的光榮，十
衆先知宣揚祢的德能，※
衆殉道者却爲祢作證。

普世教會也向祢歌唱，十
祢是大父，無限尊威，
祢的唯一真子，令人敬愛，※
祢的聖神賜人安慰。

基督，光榮的君王，
祢永遠是父的愛子，十

祢爲了拯救人類，※
甘願生於貞女，降凡塵世。

祢爲世人征服了死亡，
爲信衆重啓天國之門，十

祢坐在天父之右，享受光榮，※
祢還要再度降來，審判萬民。

祢用寶血贖回了子民，
懇求祢常常保祐他們；十
使我們參加諸聖的行列，※
分享祢永恒的光榮。

（以下數節可以省略）

上主，求祢拯救祢的子民，
降福他們，他們是祢的羊羣，十
求祢作他們的牧者，※
護祐他們，直到永遠。

我們讚美祢，日夜不停，
世世代代頌揚祢的聖名，十
求祢今天保護我們清潔無罪，※
上主，求祢垂憐我們、垂憐我們。

上主，我們依賴祢的寬仁，
懇求祢對我們廣施慈恩；十
上主，祢是我們的仰仗，※
勿使我們永久蒙羞失望。



季節專用部份

四旬期：自聖灰禮儀至復活前夕

復活期一：復活主日至耶穌升天

復活期二：耶穌升天至五旬主日

四旬期

從聖灰禮儀星期三日課開始至復活前夕，
不念「阿肋路亞」。

讚美詩

一、至第五週星期六止

自聖灰禮儀日至第五週星期六，四旬
期日課均用以下讚美詩。

晚禱

壹、主日用

一、伏求仁慈的造物主，
俯聽我們的祈求，
在此四旬齋期，

請垂聽我們的哭訴。

二、洞燭隱微的上主，

祢熟知我們的軟弱。

我們決心投靠祢，

請顯示祢的寬恕。

三、我們自知罪孽深重，

在祢台前自訟自承，

請因祢聖名的榮耀，

醫治我們的病苦。

四、藉外在的克苦，

恩賜內在的自制，

使我們心靈清醒，

不受罪惡的汙污。

五、榮福聖三，

唯一真主，

助祐我們生活節儉，

善行豐富。阿們。

貳、平日用

一、耶穌以身作則，
當年四旬守齋，
今日命我們取法，
爲解救我們的心靈。

二、主耶穌基督，
請扶助祢的教會，
賞賜悔改的精神，
使我們心靈潔淨。

三、最溫良的耶穌，
寬赦我們的罪行！
我們誓死不敢再犯，
輔導我們生活慎重。

四、救主基督，
請教導我們謹守誠命，
懺悔淨化心神，
使我們分享復活節的喜慶。

五、仁慈的聖三，

萬物都應向祢致敬，
祢使我們煥然一新，
向祢唱出讚美的心聲。阿們。

序經

對經：主基督爲我們接受了考驗和苦
難，請大家前來朝拜。
或（聖週除外）
你們今天要聽從上主的聲音，
不要固執倔強。

聖詠九四，見 3 頁，或活頁。

誦 讀

主日用

一、四旬聖日，
依照古老的習尚，
謹守齋戒，

這是獲得救恩的好時光。

二、先知早已提倡，

基督又聖化，

祂是時間的主宰，

也是時間的君王。

三、要節制言語和飲食，

睡眠和娛樂，

謹防誘惑而莊敬自強，

使邪魔沒有機會張狂。

四、榮福聖三，

唯一真主，

助祐我們生活節儉，

時時舉心向上。阿們。

平日用

一、天賜好時光，

大家須自強，

治療世界的虛弱，

節食才是良方。

二、救恩的日子已到，

閃耀基督的神光，

齋戒有復健的能力，

醫治心靈的創傷。

三、求主恩賜我們，

身心共度齋期，

使能一帆風順，

獲得復活的榮光。

四、仁慈的聖三，

萬物都應向祢致敬，

祢使我們煥然一新，

向祢唱出心底的讚揚。阿們。

晨 禱

壹、主日用

一、請大家俯首祈禱，

人人呼求上主，

在審判者的座前哭訴，

平息上主的義怒。

二、仁慈的天父，

我們犯罪使祢傷心，

只因祢的慈悲無限，

不要撤消祢的寬恕。

三、我們雖然墮落腐敗，

仍是祢一手所造，

求祢大發慈悲，

千萬別轉移祢的垂顧。

四、赦免我們的罪過，

增加我們的善行，

使我們今世和永遠，

時時處處歡娛上主。

五、榮福聖三，

唯一真主，

助祐我們生活節儉，

善行豐富。阿們。

貳、平日用

一、基督，義德的太陽，

請驅散我們內心的黑暗；

深夜已去天色亮，

願聖德大放光芒。

二、祢恩賜我們四旬齋期，

使我們改過遷善，

祢的仁慈容忍已久，

請速來使我們回心向上。

三、我衆罪人罪大惡極，

求賜聖寵神力，

助我痛改前非，

不再歧途徬徨。

四、白晝再度來臨，

萬物欣欣向榮，

求祢革新我們的生活，
得以歡度今天的時光。

五、仁慈的聖三，

萬物都應向祢敬拜，
祢使我們煥然一新，
向祢唱出心底的讚揚。阿們。

日間祈禱

午前

一、我們靠信德生活，
又懷有永恆的希望，
發出火熱的愛德，
歌頌基督的榮光。
二、祂曾在第三時辰，
被人押解到刑場，
肩負十字苦架，
拯救迷失的羣羊。

三、我們獲救得自由，

自當誠心臣服，

基督銷毀了我們的債券，

救我們脫離世俗的虎狼。

四、懇求基督和聖父，

懇求父子的聖神，

懇求三位一體的天主，

收納我們的祈禱與頌揚。阿們。

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

午時

一、這正是基督口渴時，
這正是基督被釘時，
求主使我渴慕義德，
向天主齊聲讚揚。
二、我們渴望祂，
祂滿足我們的渴望，

我們要厭棄邪惡，
追尋聖德的光芒。

三、當我們讚美上主時，

願聖神的恩寵沛降，
消滅私慾的火焰，
熾熱冰冷的心腸。

四、懇求基督和聖父，

懇求父子的聖神，
懇求三位一體的天主，

收納我們的祈禱與頌揚。阿們。

對經：上主說：我永遠生存，我決不

願意罪人死亡，而願意他歸正，
得以生存。

午後

一、三三第九個時辰，

也是上主祝聖的時光，
我們靠耶穌的功勞，

罪過得補償。

二、右盜自訟自承，

獲得了救主的洪恩，
我們也哀求寬恕，
獻上虔誠的頌揚。

三、聖架摧毀了死亡，

黑暗遠遁，日月重光，
願可怕的罪惡消失，
心靈重現救主的光芒。

四、懇求基督和聖父，

懇求父子的聖神，
懇求三位一體的天主，

收納我們的祈禱與頌揚。阿們。

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

第五週平日的誦讀、晨禱、晚禱

均可用聖週的讚美詩 228* 頁

聖灰禮儀 星期三

聖詠集第四週

誦 讀

讚美詩 見四旬期專用 3*頁

聖詠及對經 見聖詠集第四週星期三

領：你們要悔改，作補贖。

答：要爲自己造一顆新的心，一種新的精神。

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

五八，1~12

天主喜悅的齋戒

你大聲疾呼，不要停止，提高你的聲音，有如號筒，向我的百姓宣佈他們的過犯，向雅格家指明他們的罪孽。他們固然天天尋找我，喜歡認識我的道路，好似一個行義而沒有背棄天主法令的民族，向我

要求正義的措施，祈望天主與之接近：「爲什麼我們守齋而祇看不見，我們克苦而祇不理會呢？」看哪！你們在守齋日仍然苦心經營，勒索你們所有的工人。看哪！你們一面守齋，一面爭吵，打架，以惡拳打人；你們不必再像今天一樣守齋了，免得你們的嘈雜在高處可以聽到。難道這就是我所中意的齋戒嗎？難道這就是人們克己的日子嗎？難道低頭如同蘆葦，以苦衣和灰塵鋪床，你就稱爲齋戒，稱爲上主悅納的日子嗎？我所中意的齋戒，豈不是要人解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由，折斷所有的軛嗎？豈不是要人將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮人領到你的屋裏，見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉嗎？若是這樣，你的光明將要射出，有如黎明；你

的傷口將會迅速地復原；你的救援要走在你前面，上主的光榮要作你的後盾。那時，你如果呼喊，上主必要俯允；你若哀求，祂必答說：「我在這裏！」你若由你中間消除欺壓、指手畫腳的行爲和虛偽的言談，你若把你的食糧施捨給飢餓的人，滿足貧窮者的心靈；那麼，你的光明要在黑暗中升起，你的幽暗將如中午。上主必要時常引導你，在乾枯之地，使你心滿意足，並使你的骨頭堅強有力；你將成爲一座灌溉的樂園，一個總不涸竭的水泉。你的後裔將重建往日的廢址，你要豎起那久遠的基礎，人要稱你爲：「缺口的修補者，」「廢墟的興建者，」爲叫人居住。

對答詠

依五八，6，7，9；

瑪二五，31，34，35

領：上主說：這是我所中意的齋戒：

你要與飢餓的人分享你的食糧。將無地容身的人領到你的家裏。答：那時，你如果呼喊，上主必要俯允；你若哀求，祂必答說：我在這裏。

領：當人子來臨時，祂要對那些站在祂右邊的人們說：請來吧！因爲我饑餓了，你們曾給我吃的。

答：那時……

誦讀二 選讀聖克勉（格來孟）教宗致

格林多人書信

你們悔改吧！

我們要定睛注視基督的血，並要認清這血爲天主聖父是如何珍貴的！基督竟爲了拯救我們，傾流了寶血，使整個世界獲得悔改之恩。

讓我們查看各個時代，就會知道：從

古以來，無時無地，沒有願意悔改而不獲天主悔改之恩者。諸厄是悔改的呼籲人；凡聽從他的呼籲者，無不一一得救。若納先知預告尼尼微城之將遭毀滅；但該城的人，雖不是天主的子民，却也立即悔改、做補贖，平息了天主的義怒，終於獲得了救援。

在過去，天主聖寵的僕人，受到聖神的靈感，曾講過悔改的道理。萬有的上主也曾論及悔改並立誓說：「我生活，我願意罪人悔改，而不願他們死亡」；而且進一步說：「以色列家！你們由邪惡的路上回頭吧！要告訴我民的子女：即使你們的罪，從地上堆積到天上，你們的罪雖似朱紅，雖紅的發紫，如果你們全心歸向我，給我說：『父啊！』那麼，我也會聽你們的祈禱，像聽聖民一般。」

因此，天主願意祂所鍾愛的人都悔改，這是祂全能的意志所決定的。我們要服從天主至上與光榮的宏願，哀求祂的慈悲、善良，要拋棄那使人死亡的虛榮、紛爭、嫉妬，而投奔到天主慈愛的懷抱。

弟兄們，我們要自謙自卑，放棄一切驕傲、忿怒、爭吵，而要履行聖經的教訓。聖神說：「智者不應誇耀自己的智慧，力士不應誇耀自己的力量；富有者不應誇耀自己的財富；凡要誇耀的，只應在主內誇耀，而去尋找祂，並以正義與公理行事。」特別要存念主耶穌的教訓，祂要我們效法祂的良善容忍。

祂曾經說過：「你們要仁慈待人，好使你們獲得仁慈；你們要寬恕別人，好使你們也獲得寬恕；你們怎樣待人，人們也將怎樣待你們；你們怎樣施予人，你們也

將怎樣接受賞報；你們怎樣判斷人，你們也將怎樣受判斷；你們待人怎樣溫良，你們也將怎樣體驗到溫良；你們用什麼尺度來量給人，人家也將用同樣的尺度來量給你們。」

因此，要讓這誠命與指示堅強我們的心志，常常自謙自卑聽從天主的這些話。因為聖經上說：「我要垂顧的是誰呢？不是貧苦者、懺悔者、和敬畏我言語的人嗎？」

這樣，有許多偉大而輝煌的行爲待我們去效法，我們就要投奔自始卽已傳給我們的和平途徑。要目不轉睛地，注視世界之大父，萬有之造主，並要堅心取得祂那珍貴無比的和平之恩及其他恩惠。

對答詠

依五五，7；岳二，13；

則三三，11

領：罪人若棄邪歸正，回頭改過，上

主必定憐憫他們。 答：因爲上

主、我們的天主溫良慈善，樂於

寬恕。

領：上主不願意罪人死亡，但願他們

回頭改過而生存。

答：因爲上主……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4*

聖詠、聖歌及對經，取自第三週星期

五，406 頁，或第四週星期三 506 頁

簡短讀經 申七，6，8-9

上主你們的天主由地面上所有的民族

中，揀選了你們作祂特屬的人民，是由於

上主對你們的愛，並爲履行祂向你們祖先

所起的誓，上主才以大能的手解救你們，將你們由爲奴之家，由埃及法郎的手中救出來。所以你應該知道，只有上主你們的天主是天主，是對那愛祂、遵守祂誠命的人，守約施恩直到千代的忠信的天主。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經：你們守齋的時候，不要如同

假善人那樣面帶愁容。

禱詞

我們要感謝使我們開始善度四旬期之恩的天主，我們祈求祂，用這得救恩的日子，藉着聖神的鼓勵和行動，淨化我們的心靈

，在愛德上堅定不移。我們現在向祂懇切祈禱說：

上主，求祢賜給我們祢的聖神。

求祢使我們飽饜由祢口中所發出的一切言語，

——也使我們能付諸實踐。

求祢賞賜我們不但在大事上，追求愛德，

——而且也在生活的細節上實行愛德。

求祢使我們節省多餘的財物，

——以便幫助那有急需的弟兄們。

求祢幫助我們常師法祢的聖子，克己苦身，

——使祢的生活在我們身上表現出來。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們藉着今天的神聖齋戒，開始四十天悔罪和補贖的生活；求祢幫助我們以克己修身增加力量，與邪魔奮勇作戰。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

則一八，30 b / 32

你們應該回心轉意，離開你們的一切罪惡，避免它們再做你們的絆腳石，由你們身上拋棄一切得罪我的惡行吧！你們應當改造一個新的心，一種新的精神；以色列家族，你們為何偏要喪亡？因為我不喜歡任何人喪亡——吾主上主說——你們回心轉意吧！你們必得生存。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

匝一，3 b / 4 b

萬有的上主說：你們歸向我吧！我必然也轉向你們，你們不要如同你們的祖先，以前的先知曾對他們宣佈說：你們轉身離開你們的邪道和你們的惡行吧！

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

達四，24 b

你要履行正義，以補贖罪過，憐貧濟困，以抵償不義；這樣天主或許寬恕你的罪愆。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2*

簡短讀經

斐一，12 b \ 15 a

你們要懷着恐懼戰兢，努力成就你們得救的事，因為天主在你們內工作，使你們願意，使你們力行，以成全祂的善意。你們做任何事，總不可抱怨，也不可爭論，為使你們成爲天主無瑕的子女。

短對答詠

領：我會說：上主求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經：當你施捨時，不要讓你的左

手知道你右手所作的。

禱詞

光耀和尊榮歸於天主，因為祂以基督的血與自己的人民締結了新而永遠的盟約，並以聖體聖事予以更新。我們要如此向祂祈禱：上主，求祢降福祢的子民。

上主，求祢指引萬民和首長們의思想和行爲，符合祢的聖意，

—使他們誠心誠意謀求公衆的福利。

—使祢增加那完全獻身而跟隨基督者的熱誠，
—使他們以宣講和榜樣向所有的人證明教

會卓絕聖善。

祢照祢的肖像造了人類，

—求祢使他們厭惡不公不義的行爲。

—求祢使亡者進入祢的光榮，

—永遠讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

聖灰禮儀後星期四

誦 讀

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀出谷記 一，1-22

以色列被壓迫

以色列的兒子們各帶了家眷，同雅格來到埃及；他們的名字記載如下：勒烏本、西默盎、肋未和猶大，依撒加爾，則步隆和本雅明，丹和納斐塔里，加得和阿協爾。他們全是雅格所生的，一共七十人；若瑟那時已經在埃及。若瑟和他的衆兄弟，以及這一代人死了以後，以色列的子

孫生育繁殖，數目增多，極其強盛，佈滿了那地。

有位不認識若瑟的新王興起，統治了埃及。他對他的人民說：「以色列子民，比我們又多又強。來，我們要用智謀對付他們，免得他們繁盛起來，一遇戰爭，就去與我們的敵人聯合，攻擊我們，然後離開此地。」於是派定督工管制他們，以苦役壓迫他們，叫他們給法郎建築丕通和辣默斯兩座貯貨城。但是越壓迫他們，他們越增多，也越繁殖，以致埃及人都怕以色列子民。於是埃及人更嚴厲地強迫以色列子民做苦工，強迫他們作和泥、做磚的苦工，田間的一切勞工，以及種種苦工，使他們的生活十分痛苦。

埃及王又吩咐為希伯來女人接生的收生婆，一個名叫史斐辣，一個名叫普亞的

說：「你們爲希伯來女人接生時，要看着她們臨盆！若是男孩，就殺死；若是女孩，就讓她活着。」但是收生婆敬畏天主，沒有照埃及王的吩咐去作，保留了男孩的性命。埃及王將收生婆召來，問她們說：「你們爲什麼這樣做，竟叫男孩子活着呢？」

收生婆回答法郎說：「希伯來女人與埃及女人不同，她們富有生機，收生婆還沒有來，她們已生產了。」天主就恩待了收生婆。以色列子民更加增多起來，更加強盛。因爲收生婆敬畏天主，天主就使她們家門興旺。法郎於是訓令他的全體人民說：「凡希伯來人所生的男孩，你們應把他丟在尼羅河裏；凡是女孩，留她活着！」

對答詠

創十五，13-14；

依四九，26

領：天主對亞巴郎說：你當知道，你

的後裔必要寄居在異邦，受人虐待四百年之久。 答：我要親自懲罰他們所要服事的民族。

領：我是拯救你的上主，是你的救主。 答：我要親親：

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

藉齋戒與施捨以清潔心靈

至愛的各位，上主的仁慈時時充滿大地。大自然本身教訓每一個信友，該崇敬天主。因爲天、地、海洋、以及整個世界的一切，都顯示出造物主的慈善和全能。天主使萬物供人享用，這萬物奇妙的壯麗，要求有理智的受造物合理的表達感謝之情。

可是現在，我們又臨近了那特別追念人類得救奧蹟的時期，引導我們走向逾越節的時期；因此，我們要加倍用心，清潔

我們的心靈，做好準備工作。

逾越節的特色，是整個教會因獲得罪赦而欣喜。當然，這種罪赦不僅給予那因洗禮而獲得重生的人，而且也給予那已成爲天主義子的人們。

是的，重生的洗禮的主要效果，是使人成爲新人；可是人領洗後，還該日日求新，不斷與我們本性的缺點交戰；我們無論進步到什麼階段，仍應常努力向前進取。因此我們都應努力向善，以便在救贖之日（復活節）都能擺脫舊生活的罪惡。

爲此，至愛的各位，一個教友時時刻刻所應該做的，如今更該用心，更該熱誠地去做，好使使徒定的四旬齋戒得以實行。齋戒不僅在於減少飲食，而尤其在於革除惡習。

如果我們聖善的齋戒，與慈善事工相

配合，那就再好沒有了；所謂的慈善事工，包括很多可歌可頌的愛德行爲。這樣，雖然每人擁有的財富不均，却都能有相等的功績。

原來，我們對天主及人所應有的愛，不會遭遇任何阻礙，而致使人不能自由地希望別人得到好處。天使曾唱過：「天主在天受光榮，主愛的人在世享平安。」凡是對那遭受苦難表現愛心與同情心的人必蒙降福，他不但擁有愛德，而且也得享平安。

其實，慈善事工的範圍非常廣大，因而能使任何信友實行濟貧的工作；不論是鉅富殷商，或是小康與窮人，都能量力而爲。雖然，濟貧的能力，有大有小，而對人的愛心，却能是一樣的。

對答詠

領：這齋戒的時期已為我們做開了天

鄉之門；讓我們以祈禱、守齋來

迎接這個時期， 答：好使我們

在復活之日，與主同受光榮。

領：我們在一切事上要顯示我們是天

主的僕人。 答：好使我……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4* 頁

簡短讀經 參照列上八，51 7 53 a

上主，我們畢竟是祢的百姓，是祢的

產業。願祢常垂顧祢僕人的哀求，祢百姓

以色列的哀求。我們無論何時呼求祢，願

祢都予以垂聽！我主上主，因為祢會將我

們從地上的萬民中選拔出來，作祢的基業。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必……

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必……

領：願光榮歸於父…… 答：祂必……

讀主曲對經：主說：誰若願意跟隨我，該

棄絕自己，背着自己的十字

架跟隨我。

禱 詞

我們要歌頌天主的慈愛，因為祂在基督身

上將自己啓示給我們。我們衷心向祂懇切

祈禱：

上主，求祢紀念我們，因為我們是祢

的子女。

求祢恩賜我們深入地了解祢教會的奧秘，

使教會成爲我們和衆人得救的有效聖事。

熱愛人類的天主，求祢幫助我們促進人們的福利，

——好使我們在一件事上嚮往祢的天國。

基督自願作為活水的泉源，供人解渴，

——求祢使對永生饑渴的人都投奔基督。

求祢赦免我們的罪過，

——引導我們的脚步走上真理和純潔的道路。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢啟發我們的行動，輔助我們前進，使我們的一切作為，都由祢而開始，並因祢而完成。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

依五五，6 / 7

趁上主可找到的時候，你們應該尋找祂；趁祂在近處的時候，你們應該呼求祂。罪人應離開自己的行徑，惡人該拋棄自己的思念，來歸附上主，好讓上主憐憫他，來歸附我們的天主，因為祂富於仁慈。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

申三〇，2 / 3 a

一旦你和你的子孫，全心全靈歸向上主你的天主，全照我今天吩咐你的，聽從祂的話，那麼，上主你的天主必轉變你的命運，而憐憫你。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

希一〇，35 / 36

你們千萬不要喪失那使你們領受大賞報的信心。你們所需要的就是堅忍，爲使你們承行了天主的旨意之後，而獲得那所應許的。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

19* 期旬四

讚美詩 見四旬期專用 2* 頁

簡短讀經

雅四 7 / 8, 10

你們要服從天主，對抗魔鬼，魔鬼就必逃避你們。你們要親近天主，天主就必親近你們。罪人們，務要潔淨你們的手；三心二意的人，務要清潔你們的心！你們務要在天主面前自謙自卑，祂必要舉揚你們。

短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因爲我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經：主說：誰若爲我的緣故喪失

性命，必要永遠獲得性命。

禱詞

我們要歌頌天主的仁慈，因爲祂以聖神的

恩寵照臨我們，爲使我們以正義和具有信德的行爲照耀他人。我們虔誠地祈求祂：

上主，求祢賜給基督救贖的子民豐富的活力。

上主，萬善的根源和創始者，求祢使主教、司鐸和執事藉着聖體奧蹟與基督更密切結合，

—使他們珍視並善用祢藉着覆手所賜給他們的恩寵。

求祢教導祢的信衆相稱地參與彌撒聖宴，善領基督的聖體和聖言，

—使他們藉信德和聖事所領受的，能表現在生活和言行上。

求祢恩賜我們承認每個人的尊嚴：因爲都是祢聖子的寶血所救贖的，

—使我們尊重衆弟兄的自由和良心。

求祢教導人們節儉的美德，善用世上的財

物，

—使富裕的人能慷慨調濟他人的急需。

求祢憐憫祢今天從今世召回的信衆，

—恩賜他們獲享永遠的真福。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢啓發我們的行動，輔助我們前進，使我們的一切作爲，都由祢而開始，並因祢而完成。

聖灰禮儀後星期五

誦 讀

領：你要回頭、歸向上主、祢的天主。

答：因爲祂美善寬仁。

誦讀一 恭讀出谷記

二，1-22

有肋未家族的一個男子娶了肋未家族的一個女人爲妻。這女人懷孕、生了一個兒子，見他俊美，就把他藏了三個月。以後不能再藏了，就拿了一個蒲草筐子，塗上瀝青和石漆，把孩子放在裏面，將筐放在尼羅河邊的蘆葦叢中。那孩子的姐姐遠遠站着，想知道孩子究竟怎樣。

當時法郎的一位公主下到尼羅河邊洗澡，使女們在河邊上徘徊。公主發現蘆葦叢中的那個筐子，就吩咐使女將筐子取來。她打開一看，看到一個孩子正在啼哭，就動了可憐他的心說：「這必是一個希伯來人的孩子。」那孩子的姐姐就對法郎的公主說：「你願意我去從希伯來婦女中給你請一個奶媽，爲你乳養這個孩子嗎？」法郎的公主回答說：「你去罷！」

少女便去叫了那孩子的母親來。法郎的公主對她說：「你將這孩子抱去，爲我乳養他，我必給你工錢。」那婦人就接過去，乳養這個孩子。孩子長大了，那婦人就把他帶到公主那裏；公主就收他作義子，給他起名叫梅瑟；因爲她說：「因爲我從水裏拉出了他。」

過了許久，梅瑟已經長大，有一次出去探望他的同胞，看見他們作苦工，又見一個埃及人打他的一個同胞希伯來人；他向四面一望，見沒有人，便將那埃及人打死，將他埋在沙土中。第二天他又出去，見兩個希伯來人打架，就對那無理的一方說：「你爲什麼打你同族的人？」那人回答說：「誰立了你作我們的首領和法官？難道你想殺我，像殺那埃及人一樣嗎？」梅瑟就害怕了，心裏想：「那事一定叫人

知道了！」法郎聽說這事，就想殺死梅瑟；而梅瑟却離開法郎逃走，去了米德楊地方，坐在井旁。

米德楊的祭司有七個女兒，她們來打水，灌滿水槽，要飲父親的羊羣。別的牧童來了，趕走了她們；梅瑟便起來保護了她們，也飲了她們的羊。她們回到父親勒烏耳那裏，父親問她們說：「你們今天爲什麼回來的這麼快？」她們回答說：「有一個埃及人救我們擺脫了牧童的手，還給我們打水飲了羊羣。」他對女兒們說：「他在哪裏？你們爲什麼撇下他？去請他來吃飯！」於是梅瑟決定住在那人那裏，那人將他的女兒漆頗辣給了梅瑟爲妻。她生了一個兒子，梅瑟給他起名叫革爾熊，因爲他說：「我曾在外方作旅客。」

對答詠

希十一，24-25，26，27

領：由於信德，梅瑟長大後，否認自

己是法郎公主的兒子；他寧願與天主的子民一起受苦，而不願在罪惡中享受短暫的歡樂。

答：因爲他所重視的，是天主的賞報。

領：在他看來，爲默西亞受苦，比埃及的寶藏更爲珍貴；由於信德，他就離開了埃及。 答：因爲他：

誦讀二 選讀金口·聖若望講道集

祈禱是心靈的光明

沒有比祈禱和與天主交談更值得的事。因爲祈禱是與天主結伴，並合而爲一。

正如我們的肉眼，一見光，就會被照亮；同樣，我們的心靈，一注視天主，也就受到祂那無限之光的照耀。我說的祈禱，不是指那機械式的祈禱，而是指那發自內心

的祈禱；不是指某時某刻的祈禱，而是指日夜不斷的祈禱。

原來，我們不僅在默禱時、該聚精會神、一心瞻仰天主，而且在我們工作時，如照顧窮人，或其他善工，或從事任何其他工作時，也要時時念及天主。這樣我們的工作藉天主之愛所調合，猶如藉食鹽調味一樣，而成爲美味可口的食品，以獻給宇宙的主宰。如果我們這樣善用時間，我們便可以終生坐享其成果。

祈禱是心靈的光亮，是人對天主的真正認識，也是天主與人之間的中介。心靈藉祈禱而繫於高天，並以不可言喻的熱情擁抱上主。就如嬰孩哭啼著呼求母親，人靈呼求天上的乳汁。人靈渴望求得個人的需要，所接受的恩惠遠超過世上任何可見的事物。

事實上，祈禱好似是在天主台前的一位可敬的使者。它使人靈歡欣，而使心情平靜。我所謂的祈禱，你不要想，只是有口無心的祈禱。祈禱是人心對天主的仰慕，一種無言可喻的愛火；這不是出於人，而是出於天主的恩寵。保祿使徒曾加以說明。他說：「我們不知道，我們該求什麼，但聖神自己，用祂無言可喻的嘆息，親自要爲我們轉禱。」

這樣的祈禱，如果天主賜予誰的話，誰的心靈就會擁有別人不可奪取的富裕，一種令人飽飫的天上食糧。品嚐到這食糧的人就會燃起對天主永久渴望之情：他的靈魂好似在烈火中燃燒。

你要開始這樣祈禱時，先應用你的端莊、謙遜，來裝飾你心靈的內室，使它發出正義的光芒。還要以善工的金飾裝飾

它，以信德和慷慨的精神美化它的牆壁；最重要的，要以祈禱作為它的屋頂。這樣，你才能使它成為天主居住的完美住所；你才能夠在一所堂皇的宮殿接待天主；這樣，你已經藉著祂的恩寵，擁有祂，祂的肖像已安坐在你心靈的宮殿中。

對答詠

哀五，20；瑪八，25

領：上主，祢為何常忘記我們？祢為何常離棄我們？ 答：求祢使我們歸向祢，我們必會回心轉意。

領：上主！我們要喪亡了，快來拯救我們！ 答：求祢……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4* 頁

簡短讀經

依五三，11 b / 12

我正義的僕人因自己的經歷，要使多人成義，因為他承擔了他們的罪過。因此我把大眾賜給他作報酬，他獲得了無數的人作為獵物，因為他犧牲了自己，以至死亡，被列於罪犯之中；他承擔了大眾的罪過，並為罪犯代禱。

短對答詠

領：祢必救我脫離獵人的羅網。

答：祢必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祢必：

領：願光榮歸於父： 答：祢必：

讚主曲對經：當你見到赤身露體的人時，給他衣服穿；不要避開你的骨肉；如此，你將光芒四射，有如黎明；你的正義要走在你前面。

禱 詞

我們的救主基督藉祂的死亡和復活救贖了我們。現在我們向祂哀切祈禱：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷去受難，是爲了進入光榮，

——求祢帶領祢的教會進入永遠的踰越節。

祢在十字架上被舉起來，甘願受兵士的長

槍所刺透，

——求祢治愈我們的創傷。

祢將祢的十字架命名爲生命之樹，

——求祢把這樹上的果實賜給因洗禮而重生

的人。

祢懸在木架上時，寬恕了痛悔的右盜，

——求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢以聖寵支援我們，

完成已開始的贖罪善工，使我們誠心誠意守齋克己，善度這神聖的時期。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

依五五，3

你們要側耳傾聽，到我面前來，你們必將獲得生命，我要與你們訂立一項永久的盟約，即誓許給達味的慈惠。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

參照耶三，12，14 a

請你們歸來——上主說，我絕不會對你們怒容相向，因為我是仁慈的，我不會永遠發怒。失節的子女，你們歸來吧！——上主說。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

雅一，27

在天主父前，純正無瑕的虔誠，就是看顧患難中的孤兒寡婦，保持自己不受世俗的玷污。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2頁*

雅五，16，19 / 20

簡短讀經
你們要彼此告罪，彼此祈禱，為獲得痊愈。義人的懇切祈禱大有功效。我的弟兄們，你們中間，誰若迷失了真理，而有人領他回頭，應該知道，那領罪人從迷途回頭的人，必能救自己的靈魂免於死亡，並能遮蓋許多罪過。

短對答詠

領：我曾說：上主！求祢憐憫我，

答：我曾說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我曾說：

謝主曲對經：當新郎從他們中被劫走時，
在那一天，賓客就要禁食了。

禱 詞

人類的救主基督，藉祂的死亡毀滅了死亡，
又藉着復活恢復了生命。我們朝拜祂，
謙恭地向祂祈禱：

主，求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的贖世主，求祢恩賜我們能藉着悔改
更多分擔祢的苦難，

——爲能獲致復活的光榮。

求祢爲了祢母親——憂苦之慰的轉求，安慰
我們，

——使我們因祢的安慰，去安慰遭受痛苦的
人。

求祢恩賜祢的信衆藉着他們的患難參與祢
的苦難，

——好使祢的救恩也彰顯在他們身上。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

——求祢將服從和忍耐的美德賜給我們。

求祢恩賜去世的人相似祢光榮的身體，

——將來也使我們加入他們的行列。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢以聖寵支援我們，
完成已開始的贖罪善工，使我們誠心誠意
守齋克己，善度這神聖的時期。

聖灰禮儀後星期六

誦 讀

領：實踐真理的人，邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

誦讀一 恭讀出谷記 三，1-20

梅瑟被召與天主之名的啓示

那時梅瑟爲他的岳父米德揚的祭司耶特洛放羊；一次，他趕羊往曠野裏去，到了天主的山曷勒布。上主的使者從荆棘叢的火焰中顯現給他；他遠遠看見那荆棘爲火焚燒，而荆棘却没有燒毀。梅瑟心裏說：「我要到那邊去看看這個奇異的現象，爲什麼荆棘燒不毀？」上主看見他走來觀看，便由荆棘叢中叫他說：「梅瑟！梅瑟！」他答說：「我在這裏。」天主說：「不可到這邊來！將你腳上的鞋脫下，因爲你所站的地方是聖地。」又說：「我是你父親的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主，雅格的天主。」梅瑟因爲怕看見天主，就把臉遮起來。上主說：「我看見我的百姓在埃及所受的痛苦，聽見他們因工頭的壓迫而發出的哀號；我已注意到他

們的痛苦。所以我要下去拯救百姓脫離埃及人的手，領他們離開那地方，到一個美麗寬闊的地方，流奶流蜜的地方。就是迦南人、赫特人、阿摩黎人、培黎齊人、希威人和耶步斯人的地方。現在以色列子民的哀號已達於我前，我也親自看見埃及人加於他們的壓迫。所以你來，我要派你到法郎那裏，率領我的百姓以色列出離埃及。」梅瑟對天主說：「我是誰，竟敢去見法郎，率領以色列子民出離埃及？」上主回答說：「我必與你同在；當你將我的百姓由埃及領出來時，你們要在這座山崇拜天主，你要以此作爲我派你的憑據。」

梅瑟對天主說：「當我到以色列子民那裏，向他們說：你們祖先的天主打發我到你們這裏來時，他們必要問我：祂叫什麼名字？我要回答他們什麼呢？」天主向

梅瑟說：「我是自有者。」又說：「你要這樣對以色列子民說：那『自有者』打發我到你們這裏來。」天主又對梅瑟說：「你要這樣對以色列子民說：上主，你們祖先的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主和雅格的天主，打發我到你們這裏來，這是我的名字，直到永遠。這是我的稱號，直到萬世。你去召集以色列的長老，對他們說：上主，你們祖先的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主和雅格的天主顯現給我說：我實在注意到你們和你們在埃及所遭遇的一切。因此我決意領你們擺脫埃及人的壓迫，到迦南人、赫特人、阿摩黎人、培黎齊人、希威人和耶步斯人的地方，即流奶流蜜的地方去。他們必會聽你的話。你要同以色列的長老去見埃及王，對他說：上主，希伯來人的天主遇見了我們；

現今請讓我們走三天的路程，到曠野裏向上主我們的天主舉行祭獻。但是我知道，若不用強硬的手段，埃及王絕不會讓你們走。因此，我要在埃及伸手顯各種奇蹟，打擊埃及；以後他才放你們走。」

對答詠

出三，14；依四三，11

領：天主對梅瑟說：我是自有者。

答：你要這樣對以色列的子民們說：那「自有者」差遣我到你們這裏來。

領：我是自有者，我是上主，除我以外，沒有別的救主。

答：你要這……

誦讀二

選讀聖宜仁（依肋納）主教駁

斥異端書

天主對人的友愛

我們的主、天主的聖言，首先吸引了

人作天主的僕人，然後使他們得到自由，一如祂親口向門徒們所說的：「我不再稱你們為僕人，因為僕人不知道他主人所做的事。我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。」因為天主對人的友愛，將永生帶給那接受這友愛的人。

為此，起初天主創造了亞當，並非因為祂需要人，而是要把自己的恩惠施與人。因為天主聖言不僅在創造亞當之前，而且在未有世界以前，就光榮了父；祂自己常住在父內，也常為聖父所光榮。正如祂親口所說的：「父啊！在祢面前光榮我吧！賜給我在世界未有以前，我在祢那裏所有的光榮吧！」

基督並不需要我們的服務。祂命令我們跟隨祂走，是為賜給我們救恩。因為跟

隨救主，就能分享救恩；跟隨光明，就可獲得光明。因為凡在光明中的人，自己並不發光，而是為光所照耀。是的，他本人並不增加光的亮度，但他自己却接受光照，是受益者。

人對天主的服務也是這樣；它並不會帶給天主什麼好處，因為天主不需要人的服務。倒是天主把生命、和永遠與不朽的榮耀，賜給那些跟隨祂、服事祂的人。祂因為人們服事祂、跟隨祂，就賜予恩惠；祂並沒有從人方面，得到什麼恩惠。因為天主是富有的，完美的，什麼也不缺。

天主是善良的、仁慈的。因此，祂要人們服事祂，是為把祂自己的恩惠，賜予那些恒心服事祂的人。天主富有，什麼也不缺，人却完全需要天主、需要與天主相通。

人的榮耀就在於恆心服事天主。因此，主基督親自向門徒們說過：「不是你們揀選了我，而是我揀選了你們。」意思是說：不是因為他們追隨祂，而光榮了祂；而是因為他們追隨天主子，而從天主子那裏得到光榮。祂又說：「我願意：我在那裏，這些人也同在那裏，好使他們見到我的光榮。」

對答詠

申一〇，12；瑪二二，38

領：上主、你的天主這樣要求你：

答：要敬畏上主、你的天主，要

全心全靈愛慕祂、服事祂。

領：這是第一條，也是最大的誠命。

答：要敬畏……

晨禱

讚美詩 見四旬期專用 4*

簡短讀經

依一，16 / 18

你們應該洗滌，應該自潔，從我眼前革除你們的惡行，停止作孽，學習行善；尋求正義，責斥壓迫人的人，為孤兒伸冤，為寡婦辯護。現在你們來，讓我們互相辯論——上主說：你們的罪雖似朱紅，必將變成雪一樣的潔白；雖然紅得發紫，必能變成羊毛一般的皎潔。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網，

答：祂必……

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必……

領：願光榮歸於父…… 答：祂必……

31* 四旬期

結束禱詞 見晨禱

讚主曲對經：你們應該在天上爲自己積蓄

財寶，因爲那裏沒有蟲蛀，沒有銹蝕。

禱詞

我們要時時處處感謝拯救我們的基督，並

虔誠地向祂懇禱：

主，求祢沛降恩寵扶助我們。

求祢使我們身心保持純潔無瑕，

——使聖神能安然居住在我們心內。

求祢教導我們在此清晨就立志爲弟兄們服

務，

——並在這一天內事事奉行祢的旨意。

讓我們尋求那具有永生價值的食糧，

——就是祢爲我們準備的食糧。

願祢的母親——罪人之托爲我們轉求，

——使我們的罪過能蒙祢仁慈寬恕。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，求祢垂憐我們的軟

弱，伸出祢強有力的援手，保護我們，在

與邪惡戰鬥時，不致失敗。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

默三，19 / 20

凡我所疼愛的人，我要譴責並管教他

。所以你應當發憤熱心，痛悔改過。看哪

，我站在門口敲門，誰若聽見我的聲音，

而給我開門，我要進到他那裏去，與他同

食，他也同我共飲。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的

心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

依四四，21 / 22

你應該記住，你是我的僕人，我造了

你，是叫你作我的僕人。以色列啊！你決不

會忘記我！我消除了你的罪過，有如雲消

；我消除了你的愆尤，有如霧散；歸依我

吧！因為我救贖了你。

領：求祿轉面不要看我的罪過。

答：求祿消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

迦六，7 b / 8

天主是嘲笑不得的：人種什麼，就收

什麼。那隨從肉情播種的，必由肉情收穫

敗壞；然而那隨從聖神播種的，必由聖神

收穫永生。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祿不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

四旬期第一週至第四週

讀經日課見 78* 至 176* 頁

其他部份如下：

主日

第一主日：聖詠集第一週

第二主日：聖詠集第二週

第三主日：聖詠集第三週

第四主日：聖詠集第四週

第一晚禱

讚美詩 見四旬期專用 1* 頁

聖詠及專用對經均見聖詠集

簡短讀經

格後六，1 / 4 a

我們勸告你們，不要白白接受天主的恩寵，因為經上說：在施恩的時候，我俯允了你；在救援的日子，我幫助了你，現在正是施恩的時候，如今正是救援的日子。我們在任何事上，免得這職務受到詆毀，不但沒有給任何人跌倒的因由，反而處處表明我們自己是天主的僕役。

短對答詠

領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因為

我們得罪了祢。 答：主……

領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。

答：因為我們得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：主……

謝主曲對經

第一主日：人生活不只靠餅，更要靠

天主口中所發出的一切言語。

第二主日：有聲音從雲中傳來說：這

是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂。

第三主日：我們既因信德成義，便是

藉我們的主耶穌基督，與天主和好了。

第四主日：天主竟這樣愛了世界，甚

至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人不致喪亡，

反而獲得永生。

禱 詞

第一及第三主日

主基督作了我們的導師、模範和長兄；我們要稱頌祂，向祂哀求：

主，求祢將永生賜給祢的子民。

基督，祢除了罪以外，完全相似我們，求祢使我們知道與樂者同樂，與憂者同憂，使我們的愛德日益增長。

求祢恩賜我們在饑餓的人身上服事饑餓的祢，

——在口渴的人身上服事口渴的祢。

祢從死亡的睡眠中叫醒了拉匝祿，

——求祢使那些死於罪惡中的人，因信德和

悔改而恢復生命。

求祢使衆人因童貞聖母瑪利亞和諸聖人的榜樣，

——更努力，也更完全追隨祢的芳踪。

求祢恩賜去世的人在祢的光榮中得以復活，

——使他們永遠獲享祢的大愛。

我們的天父：

第二及第四主日

我們應當頌揚照顧一切的天主；我們現在向祂呼求：

上主，求祢把救恩賞給被救贖的人。

天主，恩惠的賜與者，真理之源，求祢使主教們充滿祢的恩惠，

——使交付給他們的信友保持使徒們的教訓。

請將祢的愛，傾注在所有領受同一生命之

糧的人們身上，

——藉以在祢聖子身上達成更密切的合一。

求祢恩賜我們脫去舊人和他的行爲，

——穿上新人——祢的聖子基督。

求祢賞賜所有的人藉着痛悔己罪而獲得罪赦，
——使他們分享祢聖子的贖罪大恩。

求祢使平安去世的人在天上永遠讚美祢，
——我們也希望在天上永世歌頌祢。

我們的天父：

結束禱詞

第一主日

全能的天主，求祢賞賜我們藉着這四旬期的苦行，更領悟基督救世的奧秘；使我們以聖善的生活為祢作證，獲得四旬期應有的神效。

第二主日

天主，祢命令我們聽從祢愛子的教訓，求祢賞賜我們，今世深蒙祢聖言的培育；來日在天上，以淨化了的靈性之目，無限歡欣地瞻仰祢的榮耀。

第三主日

無限仁慈、萬善真源的天主，祢會曉諭我們，齋戒、祈禱與施捨都是治療罪人的良藥；求祢垂憐我們的卑微，使我們俯首認罪，當我們軟弱失足跌倒時，求祢大發慈悲，將我們扶起。

第四主日

天主，祢曾派遣唯一聖子，奇妙地促成了與人類之間的和諧；求祢使所有信仰基督的人，儘快準備自己的心靈，以最高的熱誠和信德，迎接逾越慶節的來臨。

序經對經 四旬期專用 2*

晨禱

讚美詩 見四旬期專用 3*

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

參照卮下八，9，10

這是上主你們天主的聖日，你們不要憂愁哭泣；因為是吾主的聖日，你們不可憂傷，因為喜樂於上主，就是我們的力量。

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢憐憫

我們。 答：基督：

領：祢被打傷是因了我們的罪。

答：求祢憐憫我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經

第一主日：耶穌被聖神領往曠野，為受魔鬼的試探，祂禁食了四十晝夜以後，就餓了。

第二主日：我們的主耶穌基督毀滅了

死亡，藉着福音彰顯了不朽的生命。

第三主日：主說：你們拆毀這座聖殿

，三天之內，我要把它重建起來，但祂所指的聖所，是指的祂自己的身體。

第四主日：除基督天主子外，自古以

來從未聽說：有人開了生下來就是瞎子的眼睛。

禱詞

第一及第三主日

救贖之主慈然為我們賺得了獲救的時間；我們要感謝祂，懇切地向祂祈禱：

主，求祢在我們身內注入新的精神。

基督，我們的生命，祢藉着洗禮恩賜我們奧妙地與祢同葬，也願意藉着洗禮與祢同生，

——求祢使我們今天善度新生命。
主，祢善待衆生，

— 求祢也使我們熱心公衆的福利。

— 求祢恩賜我們共同建設世間的國家，

— 同時也尋求天上的神國。

— 神形的良醫，求祢醫治我們心靈的創傷，

— 爲使我們不斷地取得祢救恩的助祐。

— 我們的天父：

第二及第四主日

我們應當稱頌天主，因爲祂的美善是用之不盡的寶藏，藉着常活着爲我們轉求的耶穌，向祂祈禱：

— 求祢在我們心內燃起對祢的愛火。

— 仁慈的天主，求祢使我們今天力行仁愛的工作，

— 使所有的人體驗到我們的慈善行爲。

— 祢藉着方舟拯救了洪水中的諾厄，

— 求祢用洗禮的水，拯救慕道者。

— 恩賜我們不但靠食糧而生活，

— 也靠由祢口中發出的言語而生活。

— 求祢粉碎一切糾紛，

— 使我們賴祢的恩賜安享和平及仁愛。

— 我們的天父：

— 結束禱詞

第一主日

全能的天主，求祢賞賜我們藉着這四旬期的苦行，更領悟基督救世的奧秘；使我們以聖善的生活爲祢作證，獲得四旬期應有的神效。

第二主日

天主，祢命令我們、聽從祢愛子的教訓；求祢賞賜我們，今世深蒙祢聖言的培育；來日在天上，以淨化了的靈性之目，無限歡欣地瞻仰祢的榮耀。

第三主日

無限仁慈、萬善真源的天主，祢會曉

諭我們，齋戒、祈禱與施捨都是治療罪人的良藥；求祢垂憐我們的卑微，使我們俯首認罪，當我們軟弱失足跌倒時，求祢大發慈悲，將我們扶起。

第四主日

天主，祢曾派遣唯一聖子，奇妙地促成了與人類之間的和諧，求祢使所有信仰基督的人，儘快準備自己的心靈，以最高的熱誠和信德，迎接逾越慶節的來臨。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

得前四，1，7

弟兄們！我們在耶穌內請求並勸勉你

們：你們既然由我們學會了應該怎樣行事

，才能取悅天主，你們就該怎樣行事，還必須更加進步。因為天主召叫我們不是為沾染不潔，而是為成聖。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。
答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

依三〇，15，18

吾主上主，以色列的聖者這樣說過：你們的得救是在於歸依和安靜，你們的力量是在於寧靜和信賴。然而天主仍舊等着向你們施惠，仍然高興向你們表示愛憐，因為上主是正義的天主，凡仰賴祂的人是**有**福的。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

第二晚禱

讚美詩 見四旬期專用 1*

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

格前九，24 / 25

簡短讀經

申四，29 / 31

你在那裏必尋求上主你的天主，只要你全心全靈尋求，你就會尋到祂。日後，當這些事臨到你身上、使你困擾時，你必回心歸向上主你的天主，聽從祂的聲音；因為上主你的天主是仁慈的天主，祂不會捨棄你，不會毀滅你，也不會忘却祂起誓與你祖先所立的盟約。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

在運動場上賽跑的，固然大大家都跑，得獎的只有一個人。你們也應該這樣跑，為能獲得獎品。凡比武競賽的，在一切事上都必須自制，他們只是為得到那可朽壞的花冠，而我們却是為得到那不朽壞的花冠。

短對答詠

領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因為

我們得罪了祢。 答：主：

領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。

答：因為我們得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：主：

結束禱詞 見晨禱

謝主曲對經

第一主日：永恒的救主，求祢護守我們，不要讓狡猾的試探者

捉住我們，因為祢是我們

永久的保護者。

第二主日：非等人子由死者中復活，

你們不要將所見的告訴任

何人。

第三主日：主說：誰若喝了我賜給他

的水，他將永遠不渴。

第四主日：孩子，你常同我在一起，

凡我所有的，都是你的；

只因爲你這個弟弟死而復

生，失而復得，我們應該

歡宴喜樂。

願光榮歸於天主父，因爲祂曾使選民藉着

永遠存在的聖言由不朽壞的苗裔得以重生，

我們應該熱誠地向祂祈禱：

上主，求祢可憐祢的子民。

仁慈的天主，求祢俯聽我們爲祢的全體子

民所作的懇禱，

—使他們渴求祢的聖言，超過渴求有形的

飲食。

請教導我們一視同仁地真心愛我們的同胞

和世上所有的人，

—使他們增進和平，和睦相處。

求祢憐視所有即將藉洗禮而重生的人，

—使他們成爲活石，爲祢建造一所神聖的

殿宇。

祢藉着約納的宣講使尼尼微人回頭改過，

—求祢用祢的聖言改變罪人的心靈。

求祢恩賜臨終的人在希望中迎接審判者基督，

禱詞

第一及第三主日

—使他們永遠享見祿的聖容。

我們的天父：

第二及第四主日

基督，我們的首領和恩師，是爲服事人，
爲向人施恩行善而來。我們要時常感謝祂，
懇切祈求祂：

主，求祿眷顧祿的大家庭。

主，求祿助祐祿教會的主教和司鐸，因爲
他們分擔了祿身爲首領和牧者的職務，

—使他們經過祿把所有的人領到天父那裏。

求祿派遣天使伴隨旅行的人，

—使他們能避免靈魂和肉身的凶險。

求祿教導我們如何爲人服務，

—使我們效法祿，因爲祿是爲人服務而來

，不是受人服事。

求祿使所有團體中的成員，都具有兄弟相
愛的精神，

—使他們在祿的助祐下，常團結一致。

求祿憐憫所有去世的人，

—恩賜他們享見祿的聖容的光輝。

我們的天父：

結束禱詞

第一主日

全能的天主，求祿賞賜我們藉着這四
旬期的苦行，更領悟基督救世的奧秘；使
我們以聖善的生活爲祿作證，獲得四旬期
應有的神效。

第二主日

天主，祿命令我們、聽從祿愛子的教
訓；求祿賞賜我們，今世深蒙祿聖言的培
育，來日在天上，以淨化了的靈性之目，
無限歡欣地瞻仰祿的榮耀。

第三主日

無限仁慈、萬善真源的天主，祿曾曉

諭我們，齋戒、祈禱與施捨都是治療罪人的良藥；求祢垂憐我們的卑微，使我們俯首認罪；當我們軟弱失足跌倒時，求祢大發慈悲，將我們扶起。

第四主日

天主，祢曾派遣唯一聖子，奇妙地促成了與人類之間的和諧；求祢使所有信仰基督的人，儘快準備自己的心靈，以最高的熱誠和信德，迎接逾越慶節的來臨。

四旬期第一週至第四週

星期一

序經對經 見四旬期專用 2* 頁

晨禱

43* 期旬四

讚美詩 見四旬期專用 4* 頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

出一九，4 / 6 a

你們親自看見了我怎樣像鷹一樣將你們背在翅膀上，將你們帶出來而歸屬我。現在你們若真聽我的話，遵守我的盟約，你們將在萬民中成爲我的特殊產業。的確，普世全屬於我，但你們應成爲祭司的國家，聖潔的國民。

短對答詠

領：祢必救我脫離獵人的羅網。

答：祢必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祢必：

領：願光榮歸於父： 答：祢必：

讚主曲對經

第一週：我父所降福的，請你們來承
受自創世以來，就給你們預

備好了的國度吧！

的人，

第二週：主說：你們應當慈悲，就像

——並幫助他們找到祢。

你們的父那樣慈悲。

求祢教導我們在祢面前從事聖善、和符合

第三週：我實在告訴你們：沒有一個

正義與真理的工作。

先知在本鄉受歡迎的。

——並時時全心尋求祢。

第四週：有一位大臣，他的兒子在葛

求祢寬恕我們反對祢教會的合一所犯的過

法翁患病；這人一聽說耶穌

錯，

從猶太來到了加里肋亞，就

——恩賜我們大家一心一德，團結一致。

懇求耶穌醫治他的兒子。

我們的天父：

禱詞

第二及第四週

第一及第三週

我們應當讚美天主父，因為祂使我們把這

我們的救主耶穌藉着死亡爲我們鋪平了得
救恩的道路；我們要讚美祂，熱誠向祂祈
禱：主，求祢引導祢的子民走上正路。

四旬期當作讚頌之祭奉獻給祂；我們要向
祂呼求：
上主，求祢用天上的訓誨教導我們。

仁慈的天主，祢藉着洗禮使我們重獲新生，

全能仁慈的天主，求祢恩賜我們祈禱和悔

——求祢使我們日益相似祢的肖像。

改的精神，

求祢恩賜我們今天用我們的愛心鼓舞貧困

——使我們燃起愛主愛人的熱火。

讓我們與祢合作，使萬有總歸於基督，
——在世界上洋溢着正義與和平。

求祢啓示我們一切受造物的本質和價值，
——使我們與受造物一齊讚揚祢。

求祢寬恕我們在窮人、不幸者、被遺棄的
人身上沒有認出祢來，

——也寬恕我們在我們的弟兄們身上沒有敬
愛祢的聖子。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

天主，我們的救主，求祢使我們悔過
自新，並以天上的訓導感化我們的心靈，
使我們獲得奉行四旬齋期的實效。

第二週

天主，祢爲醫治人靈的創傷，命令我
們克己修身；求祢使我們避免一切罪惡，

全心全力，實踐祢愛的誠命。

第三週

上主，求祢不斷垂憐、淨化、護衛祢
的教會。因爲沒有祢的照顧，教會便不能
安然存在；望祢時加恩祐，予以領導。

第四週

天主，祢建立奇妙的聖事，革新了世
界；求使祢的教會，藉着這永恆的聖事與
蹟，得以迅速發展；也使我們旅居在世上
，隨時蒙受祢聖寵的支援。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已
經來到。

簡短讀經

上主，祢憐憫衆生，因爲祢是無所不
智一一，24-25

能的，祢假裝看不見人的罪惡，是爲叫罪人悔改。的確，祢愛一切所有，不惱恨祢所造的一切。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

則一八，23

我豈能喜歡惡人的喪亡——吾主說——我豈不是更喜歡他遠離舊道而得以生存？

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

依五八，7

你要將食物分給饑餓的人，把無地容身的貧窮人領到你家中。看見赤身裸體的人，給他衣服穿，不要避開你的骨肉。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2*

聖詠及專用對經，見聖詠集

簡短讀經

羅一二，1 / 2

弟兄們！我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這才是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，但要以更更新的心思變化自己，爲使你們能辨別什麼是天主的旨意，

什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是完美的事。

短對答詠

領：我會說：上主！求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經

第一週：主說：凡你們對我兄弟中最

小的的一個所做的，就是對我做的。

第二週：主說：你們不要判斷人，免

得受判斷，因為你們用什麼標準判斷人，也必要同樣受

判斷。

第三週：耶穌由他們中間過去走了。

第四週：那父親就知道正是耶穌向他
說，「你的兒子活了」的那
個時辰；他和他的全家便都
信了。

禱詞

第一及第三週

主耶穌基督把我們從罪惡中救出來，做爲
祂的子民，我們要謙恭地向祂呼求：

耶穌，達味之子，求祢憐憫我們。

基督，我們爲祢的聖教會求祢。祢爲它捨
棄了祢自己，並以水洗，和生命的言語潔
淨它，聖化它，

——求祢不斷賜以補贖來更新並淨化它。

善師，求祢使每一位青年認出祢爲他們所

指定的道路，

—使他們循此前行，而得到真正的幸福。

祢曾憐憫了所有苦悶的人，求祢使患病的人存有希望，並治好他們，

—也使我們熱心幫助他們。

求祢使我們記憶祢藉洗禮賜給我們的地位，

—爲能時時刻刻爲祢而生活。

求祢賜與去世的人平安和光榮，

—使我們有一天偕同他們與祢一起爲王。

我們的天父：

我們的天父：

第二及第四週

天主教應受頌揚，因爲祂藉聖子的口許下

：祈求的人不論求什麼，必會賜給他。我們仰賴這種承諾向祂哀求：

上主，求祢可憐祢的子民。

上主，求祢可憐祢的子民。

上主，祢藉着基督完成了祢在西奈山上頒

賜給梅瑟的法律，

—求祢使所有的人承認銘刻在人心的法律，

忠實遵守天主的誡命。

求祢使教會的長上多關心他們的屬下，

—使大家爲了團體的利益，而共同努力，

合作無間。

求祢以德能強固傳教人員的心志，

—也使祢給他們派遣工作上的同伴和助手。

求祢使兒童們的智慧與年齡，以及他們由

洗禮得到的超性生命，日漸增長，

—使青少年爲愛祢而潔身自好，信德日益

堅強。

求祢記念所有安眠於祢內的弟兄，

—使他們同享永生。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

天主，我們的救主，求祢使我們悔過自新，並以天上的訓導感化我們的心靈；使我們獲得奉行四旬齋期的實效。

第二週

天主，祢為醫治人靈的創傷，命令我們克己修身；求祢使我們避免一切罪惡，全心全力，實踐祢愛的誠命。

第三週

上主，求祢不斷垂憐、淨化、護衛祢的教會。因為沒有祢的照顧，教會便不能安然存在；望祢時加恩祐，予以領導。

第四週

天主，祢建立奇妙的聖事，革新了世界，求使祢的教會，藉着這永恆的聖事奧蹟，得以迅速發展；也使我們旅居在世上，隨時蒙受祢聖寵的支援。

四旬期第一週至第四週

星期二

序經對經 見四旬期專用 2*頁

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4*頁

簡短讀經 岳二，12 / 13

你們應當全心歸向我，禁食、哭泣、哀愁。你們應該撕裂的，是你们的心，而不是你們的衣服，你們應當歸向上主你們的天主，因為祂寬仁慈悲，遲於發怒，富於慈愛，常懊悔降災。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經

第一週：主，請教給我們祈禱，如同

若翰教給了他的門徒一樣。

第二週：你們的導師只有一位，就是

天上的主基督。

第三週：主說：伯鐸，我不對你說：

你寬恕到七次，而是寬恕到

七十個七次。

第四週：使我痊癒的那一位給我說：

拿起你的床，平安地去吧！

禱詞

第一及第三週

基督是為我們從天降下的食糧。我們要讚

美祂、感謝祂、並向祂祈禱：

基督，衆生的食糧和靈丹，請堅強我
們。

主，求祢在我們飽饗聖體宴會之後，

—使我們充分享彌撒聖祭的恩惠。

求祢恩賜我們在極美好的心田內保存祢的

聖言，

—使我們在忍耐中結出美果。

求祢使我們忠誠與祢合作，實現祢對世人

的計劃，

—使祢和平的喜訊能藉祢的教會散播到世

界各地。

我們犯了罪，主！我們犯了罪，

—求祢廣施救恩，赦免我們的罪過。

我們的天父：

第二及第四週

天主教藉降生成人的聖言賜給我們永生的

食糧，我們要感謝祂，向祂祈禱說：

求使祢的聖言充分地存在我們心內。

求祢使我們在此四旬期內常聆聽祢的聖言，

——爲使我們隆重地慶賀我們的逾越節羔羊

基督。

求使祢的聖神作我們的導師，

——爲使我們能勸導迷途和懷疑的人走上真

理之路。

求祢使我們更深入地體驗基督的奧秘，

——也使我們在日常生活上更明顯地表現出來。

求祢在這救恩的日子裏淨化並更新祢的教會，

——使它所作的見證更爲有力。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

天主，求祢垂顧祢的大家庭；賞賜我

們力行克己修身，振作精神，全心仰望祢、

孝愛祢。

第二週

全能永生的天主，求祢慈祥地保護祢

的教會；因爲沒有祢的垂顧，軟弱的人性

只有墮落；因此求祢多加恩祐，使我們脫

免罪惡，平安邁向救恩之路。

第三週

上主，求祢不斷廣施恩寵，使我們常

在祢的助祐之下，全心全力爲祢服務。

第四週

上主，但願在這贖罪與祈禱的時期，

妥善準備我們的心靈，好能接受逾越奧蹟

的大恩，並向世人傳報祢救恩的喜訊。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

岳二，17

上主的僕人——祭司們，應當在殿廊與祭台之間痛哭說：上主，求祢憐憫祢的百姓，不要讓祢的基業受到侮辱，使異民嘲笑他們！

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

耶三，25 b

我們和我們的祖先，自我們幼年直到今日，得罪了上主我們的天主，從未聽從上主的聲音。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切罪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，要在困苦中保持堅忍。

簡短讀經

依五八，1 / 2

你要大聲疾呼，不要停止，提高你的呼聲，有如號筒；向我的百姓宣佈他們的過犯，向雅格家指明他們的罪孽；他們天天尋找我，喜歡認識我的道路，宛如一個行義而沒有背棄天主法令的民族。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2* 頁

簡短讀經

雅二，14 / 17，18 b

我的弟兄們！若有人說自己有信德，

却沒有行爲，有什麼益處呢？難道這信德能救他嗎？信德若沒有行爲，本身便是死的，把你沒有行爲的信德指給我看，我便會藉我的行爲，使你看到我們的信德。

短對答詠

領：我曾說：上主，求祢憐憫我，

答：我曾說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我曾說：

謝主曲對經

第一週：當你祈禱時，要進入你的內

室，關上門，向你的父祈禱。

第二週：你們衆人都是兄弟。在地上

也不要稱人爲你們的父；因

爲你們的父只有一位，就是

天上的父。也不要被稱爲導

師；因爲你們的導師只有一

位，就是基督。

第三週：如果你們每個人不衷心寬恕

弟兄，我的天父也要這樣對

待你們。

第四週：看，你已經痊癒，不要再犯

罪了，免得遭受更不幸的事。

禱詞

第一及第三週

主耶穌基督曾吩咐我們要醒寤和祈禱來抵抗誘惑；因此我們懇切向祂祈禱：

主，求祢俯聽，求祢憐憫。

耶穌基督，祢曾許諾，與那些因祢的名聚在一齊祈禱的人，常相左右，

— 求祢恩賜我們常與祢在一齊，在聖神內
祈求聖父。

天上的淨配，求祢消除祢所愛的教會的污
點，

— 求祢恩賜教會常靠着聖神的德能，和堅
強的望德日益擴展。

熱愛人類的主，求祢使我們遵從祢的命令，
真誠關注我們周圍的人，

— 使祢的救恩之光，明亮地照射在所有的
人身上。

和平的君王，求祢把祢的平安賜給世界，
— 使世界到處都體驗到祢救恩的臨在。

求祢爲去世的人打開永生之門，
— 使他們獲享永恒的生命和光榮。

我們的天父：

第二及第四週

主基督被舉起來時，將吸引衆人歸向祂；

我們要頌揚祂，並以虔敬之情向祂祈禱：

主，求祢吸引大衆歸向祢。

主，願由祢十字架的奧蹟中放射出的光明
吸引所有的人，

— 使他們承認祢是道路、真理和生命。
求祢使所有渴慕祢的人得到活水，

— 不要讓他們永遠口渴。
求祢照耀科學和藝術的研究者，

— 使他們研究的成果能引導人類走上救恩
的道路。

求祢感動那爲了罪惡和惡行而離開祢的人，
— 使他們再回到祢的懷抱，存留在祢的愛內。

求祢恩許所有去世的人進入天國，
— 使他們與童貞聖母瑪利亞及諸聖人共享

永福。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

天主，求祢垂顧祢的大家庭；賞賜我們力行克己修身，振作精神，全心仰望祢、孝愛祢。

第二週

全能永生的天主，求祢慈祥地保護祢的教會。因為沒有祢的垂顧，軟弱的人性只有墮落；因此求祢多加恩祐，使我們脫免罪惡，平安邁向救恩之路。

第三週

上主，求祢不斷廣施恩寵，使我們常在祢的助祐之下，全心全力為祢服務。

第四週

上主，但願在這贖罪與祈禱的時期，妥善準備我們的心靈，好能接受逾越奧蹟的大恩，並向世人傳報祢救恩的喜訊。

四旬期第一週至第四週

星期三

序經對經 見四旬期專用 2* 頁

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4* 頁

簡短讀經

申七，6，8-9

上主你們的天主由地面上所有的民族中，揀選了你們作祂特屬的人民。是由於上主對你們的愛，並為履行祂向你們祖先所起的誓，上主才以大能的手解救你們，將你們由為奴之家，由埃及王法郎的手中救出來。所以你們應該知道，只有上主你們的天主是天主，是信實的天主。祂對那愛祂、遵守祂誠命的人，守約施恩，直到千代。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網，

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經

第一週：這個邪惡敗壞的世代要求徵

兆，除了約納先知的徵兆外，

決不給他們任何其他徵兆。

第二週：人子不是來受人服事，而是

來服事人，並獻出自己的生

命，為大眾作贖價。

第三週：主說：你們不要以為我來是

為廢除法律或先知；我來不

是為廢除，而是為成全。

第四週：主說：誰聽從我的話，並相

信派遣我來的那一位，便有永生。

禱詞

第一及第三週

賜我們救恩的上主應受讚美，因為眾人在祂內成爲一個新的受造物，使舊的成爲過去，一切都成爲新的。因此我們懷着活潑的望德向祂祈求：

上主，求祢派遣聖神使我們煥然一新。

恩許新天新地的上主，求祢時常藉聖神使我們煥然一新，

——使我們在天上的耶路撒冷永遠享見祢的聖容。

求祢使我們一起促使這世界受到聖神的教化，

——使地上邦國在正義、博愛與和平中有效的達到目的。

求祢恩賜我們克制一切閒散和怠惰的惡習，

——使我們因天上的恩寵而喜悅。

求祢救我們免於凶惡，

——護祐我們免受現世榮華的迷惑，而追求

具有永恒價值的事物。

我們的天父：

第二及第四週

天主父藉着聖神淨化我們的心靈，加強我們的愛德。我們要感謝祂，並向祂懇切祈禱：上主，求祢將祢的聖神賜給我們。

求祢使我們接受恩惠時常衷心感激，

——在遭遇災禍時常保持忍耐。

求祢幫助我們師法基督愛的榜樣，

——使我們在任何事上，無論大小，都表現

出我們的愛心。

求祢使我們節省多餘的財物，

——以幫助那些急需的弟兄們。

求祢使我們克己苦身，為祢聖子的死作證，

——也使祢的生命生活在我們身上。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

上主，求祢仁慈地垂顧我們虔誠侍奉祢的子民，使我們能藉着齋戒克服私慾偏情，並藉着勤行善功，重整我們的生活。

第二週

上主，求祢支援祢的教會，使它常樂善好施；也求祢賞賜我們，在祢的仁慈引領下，善度現世的生活，終能獲享天上的財富。

第三週

上主，祢願意我們，藉着四旬期、陶冶身心，得到聖言的滋養。求祢使我們能以聖潔而淡泊的生活，全心全力地侍奉祢；

並使我們彼此以祈禱團結在一起。

第四週

天主，祢報答義人們的功德，寬恕悔過的罪人；求祢垂聽我們的哀禱，使我們能以認罪幸獲祢的恩赦。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

則一八，30 b ~ 32

你們應該回心轉意，離開你們的一切罪惡，避免它們再做你們的絆腳石。你們要拋棄一切得罪我的罪過！你們應當塑造一顆新的心，一種新的精神；以色列民族，你們為何偏要喪亡？因為我不喜歡任何

人喪亡——吾主上主說——你們回心轉意吧！你們必得生存。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

匝一，3 b ~ 4 b

萬有的上主說：你們歸向我吧！我必然也轉向你們。你們不要如同你們的祖先，以前的先知會對他們宣佈說：你們轉身離開你們的邪道和你們的惡行吧！

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

短對答詠

簡短讀經

達四，24 b

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

你要厲行正義，以補贖罪過；憐貧濟困，以抵償不義；如此天主或許寬恕你的

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

罪愆。

答：求祢憐憫我。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

謝主曲對經

結束禱詞 見晨禱

第一週：有如約納曾在大魚腹中三天

晚禱

三夜，同樣，人子也要在地裏三天三夜。

讚美詩 見四旬期專用 2*頁

第二週：人子將被交付給外邦人，忍

簡短讀經

斐二，12 b / 15 a

你們要恐懼戰兢，努力成就你們得救

受嘲笑和鞭打，並被釘死在

的事；因為天主在你們內工作，使你們願

來。

意，使你們力行，以完成祢的善意。你們

第三週：那實行上主的誠命，而又教

做一切事，總不可抱怨，也不可爭論，為

訓人遵守的，這人在天國裏

使你們成為天主無瑕的子女。

將稱為大的。

第四週：主說：我由我自己不能作什

麼，父怎樣告訴我，我就怎樣審判，所以我的審判是公
正的。

禱 詞

第一及第三週

我們應當頌揚全能並眷顧人的天主，祂知道自己的子民所急需的一切，但是祂却要我們先該尋求祂的國，因此我們應當向祂
呼求：

願祢的國和它的義德來臨。

聖善的大父，祢賜下基督，作我們靈魂的牧者，求祢助祐負責牧靈工作的人員，不要讓羊羣缺乏牧人的照顧，

——也不要使羣羊缺乏對牧人的服從。

求祢引導基督信徒，以兄弟之愛幫助軟弱的人，

——也使他們在軟弱人身上幫助祢的聖子。

求祢使尚未信從福音的人進入祢的教會，——也使他們常以愛德為本的善行建立祢的教會。

求祢恩賜我們罪人回頭改過，得到寬恕，——同時與祢的教會和好如初。

求祢恩准亡者進入永生，

——永遠與祢同在。

我們的天父：

第二及第四週

天主以基督的血與自己的子民締結了新而永久的盟約，並以聖體聖事予以更新；願光榮與尊威歸於祢，我們現在虔敬地向祢
祈禱：

上主，求祢降福祢的子民。

上主，求祢指引萬民和掌權者都遵行祢的旨意，

—使他們都誠心誠意謀求公共的福利。
求祢助祐所有捨棄一切而追隨基督的人，
加強他們的信心與虔誠，

—使他們以證言和榜樣向所有的人證明教
會的聖善。

祢照祢的肖像造了所有的人，

—求祢使他們厭惡不公不義的行爲。

求祢指引迷途者找到真理，回到祢愛的懷
抱，

—並教導我們盡力扶助他們。

求祢恩准亡者進入祢的光榮，

—使他們與天上神聖永遠讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

上主，求祢仁慈地垂顧我們虔誠侍奉

祢的子民；使我們能藉着齋戒克服私慾偏
情，並藉着勤行善功，重整我們的生活。

第二週

上主，求祢支援祢的教會，使它常樂
善好施；也求祢賞賜我們，在祢的仁慈引
領下，善度現世的生活，終能獲享天上的
財富。

第三週

上主，祢願意我們，藉着四旬期、陶
冶身心，得到聖言的滋養。求祢使我們能
以聖潔而淡泊的生活，全心全力地侍奉祢；
並使我們彼此以祈禱團結在一起。

第四週

天主，祢報答義人們的功德，寬恕悔
過的罪人；求祢垂聽我們的哀禱，使我們
能以認罪幸獲祢的恩赦。

四旬期第一週至第四週

星期四

序經對經 見四旬期專用 2*

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4*

簡短讀經

參照列上八，51 / 53 a

上主，我們畢竟是祢的百姓，是祢的產業；願祢常注目垂顧祢僕人的哀求，祢百姓以色列的哀求；我們無論何時呼求祢，願祢都予以垂聽！我主上主，因為祢將我們從地上的萬民中選拔出來，作祢的基業。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經

第一週：你們縱然不善，尙且知道把好東西給你們的兒女，何況你們在天之父，豈不更將好東西賜與求祂的人嗎？

第二週：孩子，你應記得你生前享過福，同樣拉匝祿也受過苦。

第三週：主說：如果我是仗賴天主的手指驅魔，那麼天主的國實在已來到你們中間了。

第四週：主說：我並不需要人的證據，我提到這事，只是爲使你們得救。

禱 詞

第一及第三週

我們要讚美我們的主基督，因為祂有如世界之光出現人間，使我們不再於黑暗中行走，而要我們獲得生命之光。我們懇切向祂祈求：

願祢的言語做我們腳前的明燈！

至慈善的天主，求祢恩賜我們今天更努力效法祢，

——使在亞當身上所失落的，在第二位亞當身上重新獲得。

求祢用祢的言語做我們腳前的明燈，

——指引我們履行正義，實踐愛德，使祢的教會不斷成長。

求祢教導我們爲了祢的聖名忠實地從事謀求人類福利的工作，

——使祢的教會作爲人類大家庭的光明。

使我們藉着真誠的悔改日益培育對祢的孝愛之情，

——以補償我們冒犯祢的智慧和聖善的罪過。我們的天父：

第二及第四週

我們要歌頌天主的慈愛，祂在基督身上將自己啓示給我們。現在我們衷心向祂懇切祈禱：

——上主，我們是祢的子女，求祢紀念我們。

求祢恩賜我們深入了解祢教會的奧秘，

——使教會成爲我們和衆人得救的有效聖事。熱愛人類的天主，求祢使我們促進人們現世的福利，

——並在一切事上嚮往祢的天國。

基督是活水泉源，能賜給人永恒的生命，

——求祢使我們這些饑渴的人奔向基督。

求祢赦免我們的過犯，

——引導我們的脚步走上真理和正義的道路。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

天主，求祢賞賜我們常思慕真理，慷慨地予以實踐。我們深知自己，離開了祢便不能生存；因此求祢使我們，緊隨祢的旨意而生活。

第二週

天主，祢喜歡人純潔無罪，更樂於使罪人恢復純潔。求祢引領我們全心歸向祢，賞賜我們充滿聖神的愛火，使我們的信德日益堅強，修德行善，不畏艱苦。

第三週

尊威的天主，求祢俯允；使我們越接近逾越奧蹟的慶期，越能熱心準備，以迎

接它的來臨。

第四週

仁慈的上主，但願這四旬齋期使我們痛改前非，努力向善；求祢也恩賜我們忠誠地堅守祢的誠命，洗心革面，迎接逾越慶節的來臨。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

依五五，6 / 7

趁上主可找到的時候，你們應該尋找祂；趁祂在近處，你們應該呼求祂。罪人應離開自己的行徑，惡人該拋棄自己的思念。他該歸附上主，上主必會憐憫他；他該歸附我們的天主，因為祂富於仁慈。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

申三〇，273a

幾時你和你的子孫全心全靈歸向上主
你們的天主，全照我今天吩咐你的，聽從
祂的話，那麼，上主你的天主必轉變你的
命運，而憐憫你。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

希一〇，35736

你們千萬不要喪失那使你們領受大賞
報的信心，原來你們所需要的就是堅忍，
為使你們承行天主的旨意，而獲得那所應
許的恩物。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用 2* 頁

簡短讀經

雅四，778，10

你們要服從天主，抵抗魔鬼，魔鬼就
必逃避你們。你們要親近天主，天主就必
親近你們。罪人們，你們務要清潔淨你們的
手；三心二意的人，你們務要清潔你們的

心！你們在上主面前務要自謙自卑，祂必
要舉揚你們。

短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經

第一週：你們求，就必給你們，你們

找，就必找到；你們敲門，

就給你們開門。

第二週：那富翁要求一滴水，但他却

拒絕給拉匝祿麵包的碎屑。

第三週：人羣中有一個婦人高聲說：

懷過你的胎，和哺育過你的

乳房，是有福的！耶穌却說
：可是那聽天主的話而遵行
的人，更是有福的！

第四週：主說：我所行的這些工程，

為我作證：證明父派遣了我。

禱詞

第一及第三週

主基督留給了我們彼此相親相愛的新誠命，

我們向祂祈求：

主，求祢增加祢子民的愛德。

善師，求祢教我們在弟兄們身上愛祢，

——並在他們身上善待祢。

祢曾在十字架上為釘死祢的人求父寬恕，

——求祢幫助我們愛仇人，為迫害我們的人

祈禱。

因祢聖體聖血的奧蹟，求祢增加我們的愛

心、力量和依恃之情；

—求祢恩賜衰弱者得到力量，憂苦者獲享安慰，臨終者充滿希望。

世界之光，祢曾使生來的瞎子在洗滌後得以復明，

—求祢以水洗和生命之言照耀慕道者。

求祢使去世的人飽享祢永恆的慈愛，

—也求祢將我們列於祢所簡選的人中。

我們的天父：

第二及第四週

我們要歌頌天主的仁慈：祂以聖神的恩寵

照臨我們，使我們以正義和信德的言行照

耀他人；我們懇切向祂祈禱：

上主，求祢賜給我們充沛的活力。

上主，萬善的根源和創始者，求祢使主教、

司鐸和執事藉着聖體奧蹟與基督更密切結

合，

—使他們藉着覆手所接受的聖寵，日益光大。

求祢教導祢的信眾熱心而積極地參與彌撒，領受基督聖體和聖言，

—使他們藉信德和聖事所領受的，也表現在生活和行為上。

求祢使我們體認出：祢聖子用寶血所救贖的個人的尊嚴，

—使我們也尊重弟兄們的自由和良心。

求祢節制人們對世上財物的貪慾，

—使富有者能賙濟窮人的急需。

求祢憐憫祢今天從世上召回的信眾，

—恩賜他們獲享永恆的真福。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

天主，求祢賞賜我們常思慕真理，懷

慨地予以實踐。我們深知自己、離開了祢便不能生存；因此，求祢使我們緊隨祢的旨意而生活。

第二週

天主，祢喜歡人純潔無罪，更樂於使罪人恢復純潔。求祢引領我們全心歸向祢，賞賜我們充滿聖神的愛火，使我們的信德日益堅強，修德行善，不畏艱苦。

第三週

尊威的天主，求祢俯允；使我們越接近逾越奧蹟的慶期，越能熱心準備，以迎接它的來臨。

第四週

仁慈的上主，但願這四旬齋期使我們痛改前非，努力向善；求祢也恩賜我們忠誠地堅守祢的誠命，洗心革面，迎接逾越節的來臨。

四旬期第一週至第四週

星期五

序經對經 見四旬期專用 2* 頁

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4* 頁

簡短讀經

依五三，11 b / 12

我正義的僕人因自己的經歷，要使多人成義，因為他承擔了他們的罪過。因此我把大眾賜給他作報酬，他獲得了無數的人作為獵物，因為他犧牲了自己，以至死亡，被列於罪犯之中；他承擔了大眾的罪過，並為罪犯代禱。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

派遣我來的。

禱詞

第一及第三週

讚主曲對經

第一週：除非你們的義德超過經師和

法利塞人的義德，你們決不

能進入天國。

禱：

因祢的聖死，求祢使我們生活。

第二週：主人定要凶狠地消滅那些惡

人，把葡萄園另租給按時繳

納出產的佃戶。

我們，並藉光榮的苦難賜給我們新生命，

—使我們不要生活在罪惡中，至死執迷不

第三週：師傅，法律中哪一條誡命最

大？耶穌對法學士說：你應

當全心愛上主你的天主。

求祢使我們今天知道省吃儉用，

—以幫助急需的弟兄。

第四週：主說：你們認識我，也知道

我是從那裏來的；但是我不

是由自己而來，而是我的父

—並藉慈善工作將這神聖的齋期奉獻給祢。

求祢糾正我們反抗的心靈，

—使我們待人寬宏大量。

我們的天父：

第二及第四週

我們的救主基督藉祂的死亡和復活救贖了我們，現在我們向祂哀切祈禱：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷去受難，是爲了進入光榮，

—求祢帶領祢的教會進入永遠的逾越節。

祢在十字架上被舉起來，甘願受兵士的長

槍所刺透，

—求祢治愈我們的創傷。

祢將祢的十字架命名爲生命之樹，

—求祢把這樹上的果實賜給因洗禮而重生

的人。

祢懸在木架上時，寬恕了痛悔的右盜，

—求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

天主，求祢賞賜祢的信徒們一顆熱誠的心，全力準備迎接逾越節的來臨，使我們慷慨地克己修身，心靈得到無數的神益。

第二週

全能的天主，求祢恩賜我們，經過自我淨化的悔改，和贖罪的神功之後，能以聖潔的心靈，迎接即將來臨的逾越慶節。

第三週

仁慈的天主，求祢傾注恩寵在我們心中，使我們能節制自己本性的慾望，仰賴祢的助祐，樂於聽從祢聖神的訓誨。

第四週

天主，祢知道我們的軟弱，賜給我們醫治的良方；求祢賞賜我們，能以愉快的心情收穫祢救贖的成果，並力圖在革新的

生活上表現出來。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

依五五，3

你們要側耳傾聽，到我面前來，你們必將獲得生命。我要與你們訂立一項永久的盟約，即誓許給達味的慈惠。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

耶三，12，14 a

請你們歸來——上主說，我決不會對你們怒容相向，因為我是仁慈的，不會永遠發怒。失節的子女，你們歸來吧！上主說。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

雅一，27

在天主父前，純正無瑕的虔誠，就是看顧患難中的孤兒寡婦，保持自己不受世俗的玷污。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見四旬期專用 2*頁

簡短讀經

雅五，16，19-20

你們要彼此告罪，彼此祈禱，為獲得痊癒。義人的懇切祈禱，大有功效；我的弟兄們，你們中間誰若迷失了真理，而有人領他回頭，應該知道，那領罪人從迷途回頭的人，必能救自己的靈魂免於死亡，並能遮蓋許多罪過。

短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父：： 答：我會說：

謝主曲對經

第一週：你在祭壇前獻祭品時，如果在那裏想起你的弟兄有什麼怨恨你的事，就該把你的祭品留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的祭品。

第二週：他們就想逮捕耶穌，但害怕民衆，因為民衆認為耶穌是一位先知。

第三週：愛近人如愛自己，遠超過一切全燔祭。

第四週：沒有人向耶穌下手，因為祂的時辰還沒有到。

禱 詞

第一及第三週

主耶穌藉著自己的血聖化了祂的子民。現

在我們向祂懇切祈禱：

主，求祢憐憫祢的子民。

我們的贖世主，求祢藉着祢的苦難激起信眾悔罪改過的精神，扶助他們，抵抗邪惡的勢力，使他們懷有堅定不移的希望，

—藉以加速準備慶祝祢的復活。

求祢使分享祢先知職務的信徒到處傳揚祢的福音，

—加強他們信、望、愛三德的生活，為祢

作生活的見證。

請以祢的德能加強憂苦者的力量，

—使我們以兄弟之愛照顧應受安慰的人。

求祢教導信眾在災難中分擔祢的苦難，

—為在他們身上顯示祢的救恩。

生命的根源，求祢紀念去世的人，

—恩賜他們復活的光榮。

我們的天父：

第二及第四週

人類的救主基督以死亡毀滅了死亡，藉着復活又恢復了生命，我們要朝拜祂，謙恭地向祂祈禱：

主，求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的贖世主，求祢恩賜我們藉着悔改更多分擔祢的苦難，

—使我們也能獲致復活的光榮。

求祢因祢的聖母、憂苦之慰的轉求，而安慰我們，

—使我們以祢的安慰，去安慰遭受痛苦的人。

求祢恩賜祢的信眾勇敢忍受痛苦患難，參與祢的苦難，

—使祢的救恩也彰顯在他們身上。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

—求祢將服從和忍耐的精神賜給我們。

求祢使去世的人相似祢光榮的身體，

——將來也使我們加入他們的行列。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

天主，求祢賞賜祢的信徒們一顆熱誠的心，全力準備迎接逾越節的來臨，使我們慷慨地克己修身，心靈得到無數的神益。

第二週

全能的天主，求祢恩賜我們，經過自我淨化的悔改，和贖罪的神功之後，能以聖潔的心靈，迎接即將來臨的逾越慶節。

第三週

仁慈的天主，求祢傾注恩寵在我們心中，使我們能節制自己本性的慾望，仰賴祢的助祐，樂於聽從祢聖神的訓誨。

第四週

天主，祢知道我們的軟弱，賜給我們醫治的良方；求祢賞賜我們，能以愉快的心情收穫祢救贖的成果，並力圖在革新的生活上表現出來。

四旬期第一週至第四週

星期六

序經對經 見四旬期專用 2* 頁

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 4* 頁

簡短讀經

依一，16-18

你們應該洗滌，應該自潔，從我眼前革除你們的惡行，停止作孽，學習行善；尋求正義，責斥壓迫人的人，為孤兒伸冤，

爲寡婦辯護。現在你們來，讓我們互相辯論——上主說：你們的罪雖似朱紅，必將變成雪一樣的潔白；雖然紅得發紫，必能變成羊毛一般的皎潔。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經

第一週：主說：你們應該爲迫害和辱

罵你們的人祈禱，爲使你們

成爲你們在天之父的子女。

第二週：父親，我得罪了天，也得罪

了你，我不配再稱作你的兒

子，把我當作你的一個傭工吧！

第三週：那個稅吏却遠遠地站着，連

舉目望天都不敢，只捶着胸

膛說：天主，可憐我這個罪

人吧！

第四週：從來沒有一個人像這人那樣

講話。

禱詞

第一及第三週

我們應當稱頌主基督，因爲祂爲使人成爲新受造物，建立了重生的洗禮，並把自己的聖體和聖言作爲我們的食糧。我們要向

祂祈禱：

主：求祢賞賜恩寵，革新我們的生活。

良善心謙的耶穌，求祢賜給我們憐憫的心

腸，使我們溫和而謙遜，

—使我們與人交往時，竭力保持忍耐。

請教導我們真正成爲不幸者和憂苦者的近人，

—使我們效法祢，作一個善心的撒瑪黎雅人。

願祢的童貞聖母爲獻身的貞女們轉禱，

—使她們在教會內愉快地善度完全獻身的生活。

求祢對我們大發慈悲，

—寬恕我們的罪過，免除應受的罪罰。

我們的天父：

第二及第四週

我們應當時時處處感謝拯救我們的基督，

並虔誠地向祂懇禱：

主，求祢用祢的恩寵扶助我們。

求祢使我們保持身心純潔無瑕，

—使聖神能安然居住。

求祢清晨教導我們奉獻自己爲弟兄們服務，

—並在這一天內事事奉行祢的旨意。

讓我們尋求祢賜與我們的食糧，

—就是保留至永生的食糧。

願祢的母親—罪人之託爲我們轉求，

—好讓祢惠然寬恕我們的罪過。

我們的天父：

結束禱詞

第一週

永生的天父，求祢賞賜我們回心歸向祢，使我們只以得救大事爲懷，勉力實踐

愛德，專務恭敬、侍奉祢。

第二週

天主，祢藉着聖事，使我們在現世就得嘗天上的神味；求祢助祐我們善度聖潔的生活，引領我們直達祢所居住的、光輝燦爛的天廷。

第三週

上主，我們以不勝鼓舞的心情，奉行這一年一度的四旬齋期；我們現在已生活在逾越奧蹟之中，求祢也使我们獲得它圓滿的恩效。

第四週

上主，求祢以無限仁慈，引導我們的心靈歸向祢；因為沒有祢的助祐，我們無法取悅於祢。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

凡我所疼愛的人，我要譴責和管教，

默三，19-20

所以你應當發憤熱心，痛悔改過。請看！

我站在門口敲門，誰若聽見我的聲音，而給我開門，我要進到他那裏，與他同食，他也同我共飲。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存，我決不願意罪人死亡，更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

依四四，21-22

你應該記住，你是我的僕人，我造了你，是為使你作我的僕人。以色列啊！你決不會忘了我！我消除了你的罪過，有如雲消；我消除了你的愆尤，有如霧散；歸

依我吧！因為我救贖了你。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

迦六，7 b，8

天主是嘲笑不得的：人種什麼，就收什麼，那隨從肉情播種的，必由肉情收穫敗壞；然而那隨從聖神播種的，必由聖神收穫永生。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

四旬期第一週至第四週

誦讀日課

四旬期第一主日

聖詠集第一週

領：人不僅靠麪包生活。

答：也靠天主口中所發出的一切言語。

誦讀一 恭讀出谷記 五，1-6，1

以民受壓迫

梅瑟和亞郎去見法郎說：「以色列的天主雅威這樣說：『你應放我的百姓走，好使他們在曠野裏過節敬拜我。』」法郎問說：「誰是雅威，我該聽祂的命，放以色列走？我不認識雅威，也不放以色列走。」他們回答說：「希伯來人的天主遇見了我們。請讓我們走三天的路到曠野裏，向上

主我們的天主獻祭，免得祂用瘟疫、刀兵擊殺我們。」埃及王回答他們說：「梅瑟、亞郎啊！你們爲什麼妨碍百姓工作呢？去服你們的勞役罷！」法郎又說：「現在他們比本地的人民還多，你們竟然叫他們歇工？」

那一天法郎命令那些百姓中的監工和工頭說：「你們以後不要再像往日一樣，給百姓做磚用的草摺，叫他們自己去拾草。但你們仍向他們要往日所做的同樣磚數，一點也不可減少，因爲他們懶惰，所以才吶喊說：我們要去向我們的天主獻祭。應給這些人加重工作，使他們只工作，而不聽謊言。」

百姓中的監工頭就出去向百姓說：「法郎這樣吩咐：我再不給你們草摺。你們看那裏能找到草摺，就到那裏去拾罷！但應

有的工作一點也不可減少。」百姓就分散到埃及全境，拾取麥莖充當草摺。監工催迫說：「你們每天應該完成當天的工作，像從前有草摺時一樣。」法郎的監工責打他們所派出的以色列子民的工頭說：「你們昨天、今天爲什麼沒有完成像前天所做的磚數呢？」

以色列子民的工頭就去向法郎訴苦說：「你爲什麼這樣對待你的僕人們呢？不給你僕人們草摺，只對我們說：做磚罷！原是你人民的錯，你却來打你的僕人們。」法郎回答說：「你們太懶惰了！所以說：讓我們去祭獻上主！現在都快去作工！絕不供給你們草摺，但是磚却該如數交上。」以色列子民的工頭因所出的命令說：「你們每天應做的磚數，不得減少，」便知道自己更陷於困難中。

工頭們由法郎那裏出來，遇見梅瑟和亞郎正等待他們，就對他們說：「願上主鑒察懲罰你們！你們使我們在法郎和他臣僕眼中成了可恨的，就好像把刀交在他們手中，宰殺我們。」梅瑟回到上主那裏說：「吾主，祢爲什麼折磨這百姓？爲什麼偏偏打發我呢？自從我到法郎那裏，奉祢的名講話以來，他更加折磨這百姓，而祢也沒有拯救祢的百姓。」

上主回答梅瑟說：「現在你就要看見我對法郎所要作的；在強硬的手臂下，他必放他們走；在強硬的手腕下，他必將他們逐出他的國境。」

對答詠

出五，1，3

領：梅瑟站在法郎面前，對他說：上主這樣說：答：你應放走我的子民，好使他們在曠野裏向我獻

祭。

領：上主、希伯來人的天主，派遣我來到你跟前說：答：你應放：

誦讀二 選讀聖思定主教，聖詠釋義

我們在基督內受了考驗

並制服了惡魔

「天主，求祢俯聽我的哀號，求祢細聽我的祈禱。」是誰在說話呢？好像是一個人。讓我們看看是否只是一個人。「當我心靈憂戚時，我由地極呼號祢。」那末，已經不是一個人。但他之所以是一個人，是因為基督只有一位，而我們衆人都 是祢的肢體。事實上，那裏有一個人能由地極呼號呢？那由地極呼號者，只能指那對聖子所說的「產業」。「你向我請求，我必將萬民賜你作產業，我必將八極賜你作領土。」

因此，是這基督的產業，這基督的領土，這基督的奧體，這基督的唯一教會，這個團體，就是我們，由地極呼號天主。可是他在呼號什麼呢？那是在上面說過的：「上主，求祢俯聽我的呼號，求祢細聽我的祈禱，我由地極向祢呼求。」就是說：我從世界各地向祢呼號。

但他為何呼號說：「當我心靈憂戚時」呢？這顯示，他在世界各地、在萬民之中的處境，不是廣受光榮，而是一種重大的考驗。

我們旅居此世，原不能不受考驗，因為我們經過考驗，才能前進；誰若不受考驗，他就不會認識自己；誰若不獲勝利，他就不會接受冠冕；誰若不經過戰鬥，他就無從獲勝；誰若沒有仇敵，沒有考驗，他就無從作戰。

因此，那由地極呼號者感到憂戚，可是他不會遭受遺棄，獨自忍受。因為基督按其計劃、用祂的身體象徵我們眾人，也就是祂身體的肢體。祂的身體已死而復活，且已升天，因而祂的肢體也能滿懷著信心，追隨首領，到祂首先去的地方。

在過去，基督願意受撒殫試探時，祂使我們與祂合而為一。我們曾聽過福音上記載的話，基督在曠野裏曾受惡魔試探。是的，基督的確曾受惡魔試探。其實，你也在基督內受了試探，因為基督是從你的人性獲得肉軀，但却藉自己的力量，使你獲得救援。祂由你而接受死亡，但却藉自己的力量，使你獲得永生；祂由你而受到凌辱，但却藉自己的力量，使你獲得榮耀；所以祂為你而受試探；但却藉自己的力量，使你獲得勝利。

如果我們在基督內受到試探，我們也在祂內戰勝魔鬼。你只注意基督受到試探，而不會注意祂的勝利嗎？你要承認：你在基督內受試探；也要承認：你在祂內得勝。基督儘可禁止魔鬼試探自己；可是，祂如果不受試探，就無從教導你如何克服試探。

對答詠

耶一，19；三九，18

領：他們攻擊你，但不會勝過你。

答：因為上主說：我同你在一起，好能拯救你。

領：你不會死於刀劍之下，你的生命

必會得救。 答：因為上……

結束禱詞 見晨禱 38*頁

星期一

領：你們要悔改、相信福音。

答：因為天主的國臨近了。

誦讀一

恭讀出谷記

六，2-13

梅瑟蒙召的另一敘述

天主訓示梅瑟說：「我是雅威。我會

顯現給亞巴郎、依撒格和雅格為『全能的天主，』但沒有以『雅威』的名字將我啓示給他們。我也與他們立了約，許下將他們寄居而作客的迦南地方賜給他們。如今我聽見了以色列子民因埃及人的奴役而發的哀號，想起了我的約。為此你應該對以色列子民說：我是上主，我要使你們擺脫埃及人的虐待，拯救你們脫離他們的奴役，用伸開的手臂，藉嚴厲的懲罰救贖你們。我要以你們作我的百姓，我作你們的天主。你們將承認我是上主，你們的天主，使你們擺脫埃及人的虐待。我領你們要去的地方，就是我舉手誓許給亞巴郎、

依撒格和雅格的地方；我要把那地方賜給你們作爲產業。——我是天主。」梅瑟將這些話告訴了以色列子民，但他們由於苦工而喪氣，不肯聽梅瑟的話。

上主訓示梅瑟說：「你去告訴埃及王法郎說：叫他將以色列子民由他國中放走。」梅瑟當面回答上主說：「以色列子民既不肯聽我，法郎又怎肯聽我？況且我又是笨口結舌的人。」上主訓示梅瑟和亞郎，命令他們去見以色列子民和埃及王法郎，好領以色列子民出離埃及國。

對答詠

伯前二，9，10；

出六，7，6

領：你們是被選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的民族。

你們從前不是祂的子民，如今却是天主的子民。 答：我要收你

們作我的子民，我要作你們的天主。

領：我是上主，我要帶領你們脫離埃及人的奴役；我要用強有力的手臂把你們救出。 答：我要收：

誦讀二

選讀聖國瑞·納祥主教講道集

我們要彼此表現天主的寬仁大方

你要知道，是誰使你存在、呼吸，使你了解、洞悟事理，尤其是誰使你認識天主，使你希望天國，使你瞻仰其榮耀，這榮耀如今在鏡子中固然模糊不清，將來，就會更圓滿更清晰。你要知道，你已成爲天主的義子，基督的同繼承人，而且我還可大膽地說，你已成爲天主。這一切是從何而來？從誰而來呢？

或者，讓我談一些次要的事物：我們周圍這可見的世界。是誰使你觀賞天空的

壯麗，日月的運行，閃閃發光的繁星？又是誰使你在它們之間看到那和諧與井然的秩序？

是誰給了你雨水、農田、食物、技藝、住處、法律、國家、文明的生活，人間的友情，以及親戚間的密切關係？

你從那裏獲得這許多禽獸，其中有的是為你豢養的，有的是供你作為肴饌的？是誰立了你做地上的萬物之王、萬物之主呢？總之，是誰賞賜給你種種才能，使你超越其他萬物呢？

難道不是天主嗎？祂如今在萬物前，且爲了萬物，要求你表現慷慨的精神。我們從天主那裏接受這麼多而大的恩惠，這其中有些是我們已經到手的，有些是我們仍希望得到的。我們拒絕向祂還報這唯一薄儀，即我們的慷慨，難道不覺羞恥嗎？

祂雖是上主天主，却不以作我們的父爲恥，難道我們反而否認我們的親友嗎？

決不！我的朋友們，我的弟兄們，我們不要妄用天主所賜給我們的鴻恩。否則，就請聽伯鐸的話：「你們應該知恥，因爲你們收留了贓物；你們要效法天主，就沒有窮人了。」

我們工作不要只爲賺錢儲蓄，而讓別人忍受貧窮。否則的話，我們會遭到亞毛斯的詛咒，他說：「你們注意聽，你們說：月朔何時才過去，好讓我們出賣？安息日幾時才過去，好讓我們開啓我們的寶庫？」

我們該實踐天主那第一條與最高的法律。祂使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人；祂把大地、水泉、森林、開放給所有的生物；祂

把天空給所有的飛鳥，把海洋給所有的水族；祂豐富地供應生命的基本需要，一切為公，沒有律法、沒有邊界去限制，供所有生物去享用。天主供應的都很豐富，不虞匱乏。因為祂願使同等級的受造物接受同樣的恩賜，以表現出祂的寬仁大方、慈愛無量。

對答詠

路六，35；

瑪五，45；路六，36

領：你們要愛仇，行善；你們借貸而不要期待償還，好使你們成為天父的子女， 答：祂使太陽光照善人，也光照惡人；祂降雨給義人，也給壞人。

領：所以你們該如同天父一樣仁慈。

答：祂使太……

星期一

領：請看，這是蒙悅納的時刻。

答：這是救恩的日子。

誦讀一 恭讀出谷記

六，29-37，24

埃及遭受第一災

上主曾對梅瑟說：「我是上主。你應該把我對你所說的一切話告訴埃及王法郎。」梅瑟當面回答上主說：「請看，我是個笨口結舌的人，法郎怎麼肯聽我？」

上主向梅瑟說：「我使你在法郎前像神一樣，你的哥哥亞郎將作你的代言人。凡我吩咐你的一切，你要告訴你的哥哥亞郎，要他對法郎講話，叫他放以色列子民離開他的國境。我却要使法郎心硬，為此在埃及國要增多我的奇蹟和異事。但因法

郎不聽從你們，我要向埃及伸手，藉嚴厲的懲罰，將我的軍隊，我的百姓以色列子民，從埃及國領出來。當我向埃及人伸手，將以色列子民從埃及人中間領出來的時候，他們要承認我是上主。」梅瑟和亞郎就受命行事；上主怎樣吩咐，他們就怎樣行了。

當他們去與法郎會談的時候，梅瑟八十歲，亞郎八十三歲。上主對梅瑟和亞郎說：「如果法郎要求你們說：你們顯個奇蹟，給你們作證罷！你就吩咐亞郎說：將你的棍杖扔在法郎面前，棍杖就會變成一條蛇。」梅瑟和亞郎就去見法郎，照上主的吩咐作了：亞郎將棍杖扔在法郎和他臣僕面前，棍杖就變成了一條蛇。法郎也將他的智者和術士召來，這些埃及的巫士也用他們的巫術作了同樣的事：他們每人扔

下自己的棍杖，也都變成了蛇，但亞郎的棍杖却吞了他們的棍杖。法郎仍然心硬，不肯聽他們的話，正如上主所說的。

上主對梅瑟說：「法郎硬了心，拒絕釋放百姓。明天早晨你去見法郎。他去水邊的時候，你要站在尼羅河邊迎住他；手中拿着那根變過蛇的棍杖。你對他說：上主，希伯來人的天主打發我來見你說：你應放我的百姓到曠野中去崇拜我；但到現在你仍沒有聽從。上主這樣說：我要用手中拿的棍杖擊打河水，水就變成血，如此，你必须承認我是上主。河中的魚都要死亡，河水都要腥臭，埃及人不能再喝河中的水。」上主對梅瑟說：「你向亞郎說：拿起你的棍杖，將手伸在埃及的水上，即伸在江河、溝渠、池沼和一切水塘之上，水都要變成血；如此埃及全國，連木器石器

中的水也都要變成血。」

梅瑟和亞郎就照上主的吩咐作了：亞郎在法郎和他臣僕的面前，舉起棍杖一打河水，所有的河水都變成了血；河中的魚都死了，河水都腥臭不堪，埃及人不能再喝河中的水；埃及遍地是血。埃及的巫士用他們的巫術也行了同樣的事，因此法郎仍舊心硬，不肯聽信梅瑟和亞郎，正像上主所說的。法郎轉身回到宮中，沒有把這事放在心上。因為全埃及的人不能喝河中的水，便在河的附近掘水喝。

對答詠

默一六4、5、6、7

領：天使把他的一碗忿怒倒在河裏，水就變成了血。我聽到那位天使說：「上主，祢是至聖者，是公義的審判者。」答：因為他們曾傾流了聖徒和先知們的血。

領：我又聽見另一位天使從祭台那裏

說：「是的，上主、全能的天主，祢的審判的確真實而又公平。」答：因為他……

誦讀二

選讀聖啓廉（希彼廉）主教，

論天主經

使人生活的天主子也教人祈禱

親愛的弟兄們，福音的訓令無非是天主的訓導。這是建立望德的基礎，加強信德的支柱，滋養心靈的飲食，引導航程的指針，獲得救援的保障。福音一面教訓此世受教的信者，另一面也引導人走向天國。

在過去，天主曾願意透過自己的僕人、先知說了許多事，並使人們聽從。可是，天主子來了，說了更重要的事；祂是天主之言，曾藉先知們說話，如今却親口說話。祂已不像從前一樣，吩咐我們，為

將要來臨的祂準備道路：祂願意親自前來，給我們開路，指示我們應走的道路。我們先前盲目地徘徊在死亡的黑暗中，如今却因聖寵的光照獲得了光明。我們能以主基督為領袖及嚮導，穩走生命之路。基督給祂的子民許多有關得救的教訓與命令。祂還教給他們祈禱的模式，並教導我們該求什麼恩賜。祂使人的生活，也教導人祈禱。祂這樣做時，一如祂賜予其他恩惠時，表現出了同樣的慈愛。這樣，當我們用祂所教的禱詞去祈求天父時，就更容易得到垂允。

基督早已預言過，時刻業已來到：真正的朝拜者該以精神和真理朝拜天父。祂實踐了祂以前的諾言，好使我們這被祂聖化而獲得精神與真理的人，現在能按祂所教導的、真正以精神來朝拜天父。

有那一種祈禱比基督教給我們的祈禱是更屬神的祈禱呢？基督曾為此給我們派遣了聖神。在天父面前有什麼祈禱比聖子所親口教的祈禱更是以真理祈禱呢？因為祂就是真理。因為如果我們以其他方式，而不以基督教的方式祈禱，這不僅是出於無知，而且還是過錯。因為基督曾親口命令說：「你們竟放棄了天主的誠命，而去建立你們自己的傳統。」

所以，弟兄們，我們要按天上導師所教導的方式去祈禱。用聖子教給我們的話向天父祈禱，就是讓基督親口說的話傳到天父的耳中，這確是一種友愛、親切的祈禱。

當我們這樣祈禱時；但願天父認出祂兒子的禱聲。祂居住在我們心內，但願祂也以我們的口舌講話。祂是在天父前為我

星期三

們的罪求情的中保。當我們罪人爲我們的罪哀求寬恕時，我們就該用我們中保的禱詞。因爲祂說過：「你們若因我的名不拘向父求什麼，祂必將賜予你們。」因此，我們如果用基督的禱詞，因祂的名祈求聖父，還有什麼比這樣的祈禱更有效呢？

對答詠

若一六，24；一四，13

領：直到如今，你們沒有因我的名求過什麼。 答：你們求吧！一定會得到，好使你們的喜樂圓滿無缺。

領：你們因我的名，不拘向父求什麼，我一定要給你們，好使父在子身上獲得光榮。 答：你們求：

領：你們要悔改、作補贖。
答：要爲自己造一顆新的心、一種新的精神。

誦讀一 恭讀出谷記

十，21-21，10

黑暗的災禍及未來災禍的警告

上主對梅瑟說：「將你的手向天伸開，使黑暗降在埃及國。這黑暗似乎可以觸摸。」梅瑟向天伸開手，濃密的黑暗就降在埃及國，有三天之久。三天之內，人彼此不能看見，也不能離開自己的地方；但是以色列子民那裏，却有光明照耀他們所住的地方。

法郎召梅瑟和亞郎來說：「你們去崇拜上主罷！你們的孩子可與你們同去，只

把牛羊留下！」梅瑟回答說：「你本人應該給我們犧牲和全燔祭的祭品，叫我們獻與上主我們的天主。我們的牲畜也都要跟

我們同去，連一個蹄子也不留下，因為我們要用這些來崇拜上主、我們的天主；並且未到那裏以前，我們還不知道要用什麼崇拜上主。」上主又使法郎心硬，他仍不肯放走他們。法郎對梅瑟說：「離開我去罷！你要小心，不要再見我面，因為你見我面的那一天，你必死！」梅瑟回答說：「就照你的話好了！我再不見你的面。」

上主對梅瑟說：「還有一種災禍，我要降在法郎和埃及人身上，以後他必要釋放你們離開此地；他釋放你們的時候，是驅逐你們離開此地。你要講給百姓聽，使他們男女各向自己的鄰舍要求金銀之物。」

上主使百姓在埃及人前蒙恩，同時梅瑟在埃及國，在法郎的臣僕和百姓眼中，也成了偉大的人物。

梅瑟說：「上主這樣說：半夜時，我要走遍埃及。凡埃及國，從坐寶座的法郎的長子，直到推磨的婢女的長子，以及牲畜的一切頭胎，都要死亡。埃及全國要有大哀號，是從前沒有，以後也不會再有的哀號。至於以色列子民，連狗也不敢向他們和他們的牲畜吠叫，是要你們知道，上主已將以色列子民和埃及人分開，以後你的這些臣僕全都要到我跟前，跪下哀求我說：『你和你跟從你的百姓都去罷！然後我才離去。』」梅瑟氣憤憤地離開法郎去了。

上主對梅瑟說：「法郎不聽從你們，使我的奇蹟在埃及國多起來。」梅瑟和亞

郎在法郎面前行了這些奇蹟；但是上主使法郎的心硬，仍不肯放以色列子民離開他的國家。

對答詠

參閱智一八，4；一七，20；

一八，1

領：那奴役祢的子民的人，失去了光明，實在罪有應得。 答：因為法律的不滅之光、是要藉著那些子民傳給世人。

領：沉重的夜幕遮蓋了埃及人，極亮的光輝却照耀著祢的選民。

答：因為法……

誦讀二

選讀阿弗拉主教訓言

內心的割損

律法與盟約，業已全部改變。天主首先改變了祂與亞當所締結的盟約，而與諾厄另結了新約。然後天主與亞巴郎締結盟

約，又予以改變，以與梅瑟另結新約。當梅瑟的盟約不再為人遵守時，天主在這最後世代另結新約，從此以後，不再改變。天主給亞當立法，不得吃生命之菓。對諾厄，天主以天空的虹作為立約的標記。天主給那因信德而被選的亞巴郎約定割損，作為他後世子孫的印記與標誌。天主命梅瑟以逾越節羔羊，作為人民的贖罪祭。

凡此種種盟約，各不相同。但這些盟約的訂立者、天主所認可的割損是耶肋米亞先知所說的割損：「你們的心要受割損。」既然天主為亞巴郎所立的盟約是堅固的，這最後一項盟約也是堅固而不可變的；也沒有其他法律能將它取消，那在律法之外者，或隸屬於法律之下者都不能把它取消。

事實上，天主給梅瑟律法時，也命令

人遵守。人們不遵守律法時，天主便廢棄了，並預許將另立新約。此新約與舊約，雖由同一天主所賜，而彼此不同。天主所預許的新約是這樣的：「將來所有的人，自最小的至最大的，都要認識我。」而且，在這新約裏不再行肉體的割損，作為屬於選民的標記。

親愛的諸位，我們確切知道，天主曾在不同的時代制定了律法，只在天主選定的時期內有效。以後就變得不合時代。誠如保祿使徒所說的：「在過去，天主的國按不同的時代，曾以各種方式而存在。」

但我們的天主是信實的；祂的規誡是極可靠的。祂所立的盟約在當時也是堅定而信實的；那些心靈上接受割損者仍然活着，又在真約旦河內，接受第二次割損，就是使人得罪赦的洗禮。

農的兒子若蘇厄在他率領着民衆渡過約旦河時，曾用石刀爲民衆行第二次割損禮。我們的救主耶穌，給所有信從祂而受過洗的外教人，也舉行第二次割損禮、心靈的割損：且是用比任何雙刃還銳利的利劍，就是用祂的話去行割損。

農的兒子若蘇厄曾率領猶民抵達預許的福地。我們的救主基督却向所有渡過真的約旦河、信仰祂、並在內心受到割損的人，應許了永生之國。

所以，凡內心接受割損，而又藉重生洗禮接受第二次割損的人，真是有福。他們將與亞巴郎共同繼承天國的產業。他是萬民的忠實領袖與祖先，由於他的信德，天主聲明他是義人。

對答詠

希八，8，10；格後三，3

領：我要與以色列家訂立新約。我要

將我的法律放入他們的腦海，寫在他們的心中： 答：這不是用墨水寫的，而是用生活之天主的聖神。

領：我不要在石板上刻寫我的法律，而是要在人的心板上。

答：這不是……

結束禱詞 見晨禱 57*頁

星期四

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀出谷記 十二，1-20

逾越節與無酵餅

上主在埃及國訓示梅瑟和亞郎說：「你

們要以本月爲你們的正月，爲你們算是一年的首月。你們應訓示以色列會衆，本月

十日，他們每人照家族準備一隻羔羊，一家一隻。若是小家庭，吃不了一隻，家長應和附近的鄰居按照人數共同預備，並照每人的飯量估計當吃的羔羊。羔羊應是一歲無殘疾的公羊，要由綿羊或山羊中挑選。把這羔羊留到本月十四日，在黃昏的時候，以色列全體會衆便將牠宰殺。各家都應取些血塗在吃羔羊的房屋的兩門框和門楣上。在那一夜要吃肉；肉要用火烤了，同無酵餅及苦菜一起吃。肉切不可吃生的或水煮的，只許吃火烤的。頭、腿和五臟都應吃光。一點也不許留到早晨；若是早晨還有剩下的，都要用火燒掉。你們應這樣吃：束着腰，腳上穿着鞋，手裏拿着棍杖，急速地吃：這是向上主守的逾越節。這一夜我要走遍埃及國，將埃及國一切頭胎，無論是人、是牲畜都要殺死，對

於埃及的衆神，我也要嚴加懲罰：我是上主。這血在你們所住的房屋上，當作你們的記號；我打擊埃及國的時候，一見這血，就越過你們去，毀滅的災禍不落在你們身上。這一天將是你們的紀念日，要當作上主的節日來慶祝：你們要世世代代過這節日，作為永遠的法規。

你們應一連七天吃無酵餅。第一天務要從你們家內將酵母除去，因為從第一天直到第七天，凡吃有酵之物的人，都應從以色列中剷除。第一天和第七天應召開聖會；這兩天一切勞工都不可作，只准你們準備每人吃的東西。你們應守無酵節，因為這一天我領你們的軍旅出離了埃及國，所以你們要世世代代守這一天，作為永遠的法規。從正月十四日晚起，到二十一日晚為止，你們應吃無酵餅。七天內，在你

們的家內不准有酵母，因為凡吃了有酵之物的，不論他是外方人或是本地人，都應從以色列會衆內剷除。任何有酵之物，不准你們吃；在你們所居住之處，都應吃無酵餅。」

對答詠

默五，8，9；

參閱伯前一，18，19

領：長老們俯伏在羔羊面前，歌唱一首新歌： 答：主啊！是祢用祢的血把我們贖回，再歸於天主。
領：我們得到救贖，不是以那能朽壞的金銀為代價，而是憑基督的寶血，就是那無玷羔羊的血。

答：主啊！……

誦讀二 選讀阿瑪塞主教聖瑟斯德講道集

師法基督善盡牧職

你們是按天主的肖像受造的。所以你

們如果希望像似天主，就應效法祂的榜樣。你們是基督徒，這個名字表示對人的愛心，因此你們要效法基督的仁愛。

你們要想想，天主的仁愛是何等豐厚！祂藉凡人的形體，來到了人間；祂先派遣若翰作前驅，使他宣講並領導人悔改；祂在若翰以前，已派遣了許多先知，來教訓世人回頭改過，並引導他們歸入正道，改善生活。

基督既來到世上，便親口高呼說：「你們勞苦和肩負重擔者，到我跟前來吧！我要使你們安息。」可是，當人們應聲而來時，祂如何接待了他們呢？祂就輕易地寬恕了他們的罪；迅速地解救了他們的困苦。聖言使他們成聖；聖神堅定了他們；舊人被埋葬在洗禮的水裏；一個新人因天主的恩寵而重生。

結果怎樣呢？昔日是天主的仇敵，今天變為祂的子女；昔日是不敬神者，今天却敬拜、孝愛天主。

因此，我們要效法基督作牧者的方式。我們要默想福音。我們要在福音中，一如在一明鏡中，注視辛勤寬仁的基督，而學習如何追隨祂的師表！

在福音所記載的許多比喻裏，及暗示性的談話中，我看到一個擁有一百隻羊的牧者。當其中一隻羊離羣他去而徘徊歧途時，他並沒有和那九十九隻「安份守己」的羊留在一起，牧養牠們。他離開了牠們，去尋找那隻迷途的亡羊。他冒險犯難，爬山越嶺，忍飢受餓，遍尋各地，直到找到牠為止。

等亡羊找到了，他並沒有鞭打牠，把牠趕回羊棧，反而把牠放在自己的肩膀

上，輕輕地安撫牠，帶牠歸隊。他因尋獲這隻亡羊的快樂，遠勝過所有其他的羊。讓我們來看這比喻所暗示的意義：這裏的羊不是指普通的羊；這個牧者也不是指普通的牧者，而是另有所指，另有寓意。

在這故事內寓有神聖的意義。它教訓我們，對於罪人，不要視之爲已無可救藥，而對其失望。對於遭難的人，不要棄而不顧，或怠於救助；對於那遠離正道，徬徨歧途的人，要把他們領回來。一旦他們回頭改過，我們要表示歡慶，並使他們參加諸聖者的團體，共度虔誠的生活。

對答詠

匝七，9；瑪六，14

領：你們要按公義裁判，答：要以仁義和友愛彼此擔待。

領：你們若寬恕別人的過犯，你們的天父也必寬恕你們。

答：要以仁……

結束禱詞 見晨禱 64* 頁

星期五

領：你要回頭，歸向上主、祢的天主。

答：因爲祂美善寬仁。

誦讀一 恭讀出谷記 一二，21-36

長子被殺的災禍

梅瑟召集了以色列衆長老來，向他們說：「你們去爲你們的家屬準備一隻羊，宰殺作逾越節羔羊。拿一束牛膝草蘸在盆中的血裏，用盆中的血，塗在門楣和兩旁的門框上；你們中誰也不准離開自己的房門，直到早晨。因爲上主要經過，擊殺埃及人；祂一見門楣和兩門框上有血，就越過門口，不容毀滅者進你們的房屋。你們應遵守這規定，作爲你們子孫的永遠法

規。日後你們到了上主許給你們的地方，應守這禮。將來你們的子孫若問你們這禮有什麼意思，你們應回答說：這是獻於上主的逾越節祭：當上主擊殺埃及人的時候，越過了在埃及的以色列子民的房屋，救了我們各家。」於是百姓都屈膝朝拜。以色列子民就去奉行了。上主怎樣吩咐了梅瑟和亞郎，他們就怎樣作了。

那天半夜，上主擊殺了埃及所有的長子，從坐寶座的法郎的長子，直到坐監者的長子，以及一切頭胎牲畜。在這一夜，法郎，他所有的臣僕和全埃及人都起來；在埃及發生了大哀號，因為沒有一家不死人的。夜間法郎召梅瑟和亞郎來說：「你們和以色列子民都起身離開我的百姓走罷！照你們所要求的，去崇拜上主罷！也照你們所要求的，帶着你們的羊羣牛羣去

罷！也爲我求祝福。」埃及人催迫這百姓趕快離開此地。因爲他們說：「我們快要死盡！」百姓便把沒有發酵的麩團和麩盆包在外衣內，背在肩上。以色列子民也照梅瑟所吩咐的作了，向埃及人要求金銀之物和衣服。上主使百姓在埃及人眼中蒙恩，給了他們所要求的：他們這樣劫奪了埃及人。

對答詠

出一二，7，13；

伯前一，18，19

領：以色列的子女們要把羔羊的血、塗在他們房屋的門框和門楣上。

答：這羔羊的血將作爲你們的記號。

領：你們得到救贖，是憑基督的寶血，就是那無玷羔羊的血。

答：這羔羊……

誦讀二 選讀真福愛立德院長，愛德之鏡

基督——兄弟之愛的模範

兄弟之愛的最高境界在於愛仇。而最能鼓勵我們愛仇的，是以感恩的心情默想基督那種驚人的忍耐：祂在人子中雖是最

英俊者，却把祂的面容任憑惡人唾污。祂讓祂那監視、管理萬物的眼睛，任憑惡人去蒙蔽。祂暴露自己的腰背，任憑惡人鞭笞。祂那震驚大能天使、統帥天使的頭，任憑惡人去戴上茨冠。祂任憑人對自己譏誚凌辱。最後祂忍受了十字架、鐵釘、酸醋、苦膽、長矛等痛苦，祂却始終是那麼忍耐、溫柔、謙和、安靜！

祂真像「被牽去宰殺的羊，又像一隻羔羊，在剪毛人前，緘封其口，默不作聲。」

「父啊！寬恕他們吧！」這個禱聲多

麼美！它充滿著溫柔、仁愛、安詳。誰聽到這個禱聲，能不立即去熱情地擁抱他的仇人呢？「父啊！寬恕他們吧！」誰還能在這祈禱中加入更多的溫情，更多的愛心呢？

只祈禱還不夠，基督還願意為仇人辯護，加上一句說：「父啊！寬恕他們吧，因為他們不知道自己做的事。」是的，他們是大罪人，但是判斷力並不強，所以「父啊，寬恕他們吧！」固然，他們釘死了我，但他們不知道所釘死的是誰：「假設他們知道的話，他們絕不會釘死榮耀之主」；所以「父啊，寬恕他們吧！」他們誤以為我是犯法者、僭稱天主者，煽惑民衆者。我遮掩了我的儀容，他們認不出我的威嚴。所以「父啊！寬恕他們吧！因為他們不知道自己做了什麼。」

爲此，一個人如真愛自己，絕不該爲

肉情的快樂所敗壞；爲避免爲肉慾所左右，他就該擴展他愛的領域，去瞻仰基督人性的寬仁溫柔。但爲了在兄弟之愛中得

到更完美、更幸福的安息，他甚至該以真摯的愛去擁抱仇人。

此外，人的神目常該注視他所愛之主及救主的安和忍耐，好使這種神聖的愛火，不致爲了受辱而冷淡下來。

對答詠

依五三，12；路二三，34

領：祂把自己的生命交於死亡而與罪

犯並列。 答：祂親自承擔了

衆人的罪過，並爲罪犯祈禱。

領：耶穌說：父啊，寬恕他們吧！因

爲他們不知道自己做的是什麼。

答：祂親自……

星期六

領：實踐真理的人邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

誦讀一 恭讀出谷記 十二，37-49，

十三，11-16

以民起程·逾越節及頭胎的法律

以色列子民從辣默色斯起程向蘇苛特進發。步行的男子約六十萬，家屬不算在

內。同他們一起走的，還有很多外族人，

也帶着他們的羊羣，牛羣和大批的牲畜。

他們把從埃及帶出來的未發酵的麩團烤成

無酵餅，因爲他們急迫離開埃及，不能耽

擱，來不及準備餵糧。以色列子民居留埃及

及共有四百三十年。四百三十年屆滿的那

一天，上主的軍旅離開了埃及。這一夜是

上主領他們出離埃及所守的一夜，這一夜

結束禱詞 見晨禱 70*頁

也是以色列子民世代代向上主當守的一夜。

上主向梅瑟和亞郎說：「有關逾越節祭餐的法規如下：任何外方人不准參加這祭餐。凡用錢買來的奴隸，受過割損禮後，方可參加。旅客和傭工不得參加。應在同一間房屋內吃光，不可將肉塊帶到屋外，也不可將骨頭折斷。以色列全會衆都應舉行此祭餐。若有同你在一起居住的外方人，願向上主舉行逾越節祭餐，他家所有的男子應受割損禮，然後才准前來舉行，如本地人一樣；但未受割損禮的人絕不許參加。本地人和住在你們中間的外方人都在此列。」

「當上主照祂起誓向你和你祖先所許的話，領你到了迦南人的地方，將那地給了之後，你應將一切開胎首生者歸於上

主；你的牲畜中，凡開胎首生的牲畜，也應歸於上主。凡首生的驢，應用羊贖回；你若不贖回，應打斷牠的頸項。你的子孫中，凡是長子，你應贖回。將來若你的兒子問你：這是什麼意思？你要回答他說：這是因爲上主用強有力的手臂領我們出離了埃及，出離了爲奴之家。原來法郎頑固，不釋放我們，上主就把埃及國一切首生者，不論人或牲畜的首生者都殺了，爲此我把一切首開母胎的雄性都祭獻於上主；但首生的男孩，我却要贖回。應將這事作你手上的記號，作你額上的標誌，記念上主用強有力的手臂領我們出了埃及。」

對答詠

參閱路二，22，23，24

領：耶穌的父母把耶穌帶到耶京，將祂呈獻於上主。 答：因爲上主的法律規定：所有頭胎男孩，都

該獻於上主。

領：他們爲了耶穌，向上主獻上了一

對班鳩或一對雛鴿。

答：因爲上……

誦讀二

選讀梵二大公會議「論教會在

現代世界牧靈憲章」(9~10)

人類最深奧的疑難

現代的世界好像大有作爲，又好像柔弱無能；能行至大的善，也能做最壞的惡。它目前所面對的，是走向自由或奴役的途徑，進步或墮落的途徑，友愛或仇恨的途徑。此外，人類亦意識到自己所有的智能，可能貽害於人，亦可能爲人服務，全看自己是否善於運用。因此，它不禁捫心自問。

誠然，現代世界所患的不平衡，與那植根於人心的基本不平衡，是緊相連接

的。在人類本身內，存在著許多互相水火的因素；一方面，由於人是受造者，而感到自身受到多方面的限制；另一方面，又感到自身具有無窮的願望，並被召度一種更高超的生活。

人類爲衆多慾念所吸引，故必須經常有所抉擇，有所放棄。甚至由於自身的柔弱無能及向惡成性，往往做出本心不願做的事，而不做那本心所願做的事。於是，人在自身內，便感到分裂之苦，而社會上如此衆多與巨大的爭執，便肇端於此。

許多實際上度著唯物生活者，頗不欲正視這戲劇性的情況，或者爲了衆多不幸，而無暇思考這個問題。又有人以爲自己不妨相信人們對人生所有的各種意見，以博取良心的苟安。

還有人希望，專靠人的奮鬥，便可完

全拯救人類，並深信人類在此世的未來王國裏，可以滿足人心的所有需求。

又有人對人生意義既感失望，因而表示讚揚另一些人的大膽思想。這些人認為人生根本毫無意義可言。他們主張，由人們自行給予人生以全部意義。

雖然如此，面對世界的發展，仍然有日形增多的人們提出，並以銳利的目光研究下列問題：人究竟是什麼？痛苦、罪惡及死亡的意義何在？何以人類做出了這麼多進步之後，這問題仍然存在？人類在付出偌大代價之後所獲致的勝利，何益之有？人類對社會能提供什麼貢獻？人由社會能期待些什麼？塵世生命結束之後，繼之而來者，將是什麼？

教會深信為人受死並復活的基督，會藉其聖神，提供人類以光明及神力，以協

助人們完成自身的崇高使命。普天之下，沒有其他名字，使我們賴以得救的。

同樣，教會深信人類整個歷史的鎖鑰、中心及宗旨，是在它的主及導師——基督內找到。

教會也肯定，在一切演變之下，潛存着許多不變的事物；而這些事物的最後基石則是基督；祂昨日和今天常是一樣，直到永遠仍然如此。

對答詠

格前一五，55，56，57；

哀三，25

領：死亡，你的勝利在那裏？死亡，你的刺在那裏？死亡的刺就是罪過。 答：感謝天主，藉我們的主耶穌基督賜給我們勝利。

領：上主對那仰望祂的人、對那尋求祂的靈魂，溫良慈善。

答：感謝天……

結束禱詞 見晨禱 76 * 頁

四旬期第二主日 聖詠集第二週

領：從雲中聽到了父的聲音：

答：這是我的愛子，你們要聽從祂。

誦讀一 恭讀出谷記

十三，17-14，9

以民前往紅海

法郎放走百姓以後，天主沒有領他們走培肋舍特地的近路，因為天主想：「怕百姓遇見戰爭而後悔，再回到埃及。」因此天主領百姓繞道，走向靠紅海的曠野。以色列子民都武裝起來離開了埃及。梅瑟也帶了若瑟的骸骨，因為若瑟曾叫以色列的兒子們起誓說：「天主必要眷顧你們，

那時你們應把我的骸骨從此地帶回去。」他們從蘇苛特起程前行，就在位於曠野邊緣的厄堂安了營。上主在他們前面走，白天在雲柱裏給他們領路，夜間在火柱裏光照他們，好使他們白天黑夜都能走路；白天的雲柱，黑夜的火柱，總不離開百姓面前。

上主訓示梅瑟說：「你吩咐以色列子民轉回去，在米革多耳及海之間的不哈希洛特前，面對巴耳責豐安營，即在巴耳責豐之前，靠近海邊安營。如此，法郎必然以為以色列子民在國境內迷了路，曠野困住了他們。我要使法郎心硬，在後追趕他們，這樣我將在法郎和他全軍身上，大顯神能，使埃及人知道我是上主。」以色列子民就照樣作了。

有人報告埃及王說：那百姓逃走了。

法郎和他的臣僕對那百姓變了心，就說：「我們放走以色列人，不再給我們服役，這是作的什麼事？」法郎就命人準備他的車，親自率領兵士，還帶了六百輛精良戰車和埃及所有的戰車，每輛車上都有戰士駕駛。上主使埃及王法郎心硬，從後面追趕以色列子民；當以色列子民大膽前行的時候，埃及人從後面追趕他們，法郎所有的車馬、騎士和步兵就在靠近丕哈希洛特，巴耳責豐對面，以色列子民安營的地方趕上了。

對答詠

詠一一三，1，2；

出十三，21

領：當以色列出離埃及時，當雅格家離開蠻夷時，答：猶大成了上主的聖所，以色列成了祂的王國。

領：上主在雲柱裏作他們的嚮導，指

示應走的道路。 答：猶大成：
誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

法律藉梅瑟頒佈，恩寵與真理却
由耶穌基督而來

主在特選的證人面前顯示了自己的榮耀。祂以無比的光輝，光照了祂那與常人無異的身體，而使祂的面容發光好像太陽，使祂的衣服皎潔如雪。

基督顯容的主要目的，在於消除門徒心中對十字架的疑懼，並藉著向他們顯示祂隱藏著的無比尊嚴，穩定他們的信心，使他們看到祂甘心受辱受難時，不致信心動搖。

同時，天主上智的這樣安排，也是為奠定聖教會的望德基礎。整個基督的奧體因此而知道：它將來要得到什麼樣的轉變；這奧體所有的肢體，也將分享它的首

領所預先放射出的榮耀。

對於這一點，主在預言祂光榮的來臨時，這樣說過：「到那時候，義人在父的王國裏，將光芒四射，一如太陽。」聖保祿使徒也加以證明說：「我認爲此世的苦難，不能與將來在我們身上所顯現的榮耀相比。」又說：「因爲你們死了，你們的生命已與基督一同被藏在天主內了；當基督——你們的生命顯現時，你們也要與祂一同出現在光榮之中。」

基督顯聖容的這個奇蹟，爲使徒們提供另一個教訓，以堅強他們的信心，引領他們獲得完備的知識。

原來，梅瑟與厄里亞，即律法與先知曾一同發顯出來，正與基督談話。這樣，由於五個人的在場，而正符合法律的規定：「每句話憑兩三個見證，方能成

立。」

還有什麼比天主的話更確定、更可信賴呢？因爲舊約與新約都一致高聲宣揚它；古代先知爲它所作的證也完全與福音的教訓相符合。

因爲，新約舊約彼此相輔相成；那古代的預像在奧祕的面罩下所應許的那一位，如今藉著祂顯容的光輝、清楚地顯示出來。因爲，正如若望所說的：「法律藉梅瑟頒發，恩寵與真理却由耶穌基督而來。」天主藉先知預言所做的應許、和律中各種條例的意義都在基督身上實現，因爲祂的臨在證實了先知預言的真實性，祂的恩寵賦予人遵守誠命的能力。

因此，至聖福音的宣講應堅定所有人的信仰。基督曾藉十字架救贖了世界，因此，誰也不該以十字架爲恥。

誰也不該怕爲正義受苦；對於所應許的賞報，也不該懷疑；因爲人必須經過勞苦才能進入安息，經過死亡才能達到永生。基督承擔了我們人性的一切弱點，因此如果我們常常承認祂、愛慕祂，我們就一定得到祂所得到的勝利，也必將領取祂所預許的賞報。

不拘爲了遵守誠命，或爲了忍受逆境，我們的耳朵常該聆聽天父的這個聲音：「這是我鍾愛的兒子，你們要聽從祂。」

對答詠

希十二，24，25；

詠九四，8

領：你們接近了新約的中保耶穌，祂說話時，你們要注意，不要拒絕聽從。 答：從前那拒絕聽祂在地上講話的人，不能逃避懲罰，

我們如果不願聽從天上講話的那一位，又怎能逃避呢？

領：但願你們今天聽從祂的聲音，不要再執拗心硬。 答：從前那：

結束禱詞 見晨禱 38*頁

星期一

領：你要悔改，相信福音。

答：因爲天主的國臨近了。

誦讀一 恭讀出谷記 十四，10-31

過紅海

當法郎來近的時候，以色列子民舉目，看見埃及人趕來，都十分恐怖，向上主哀號，也向梅瑟說：「你帶我們死在曠野裏，難道埃及沒有墳墓嗎？你爲什麼這樣待我們，將我們從埃及領出來？我們在埃及不是對你說過這話：不要擾亂我們，

我們甘願服侍埃及人，服侍埃及人比死在曠野裏還好啊！」梅瑟向百姓說：「你們不要害怕，站着別動，看看上主今天給你們施的救恩，因為你們所見的埃及人，永遠再見不到了。上主必替你們作戰，你們應安靜等待。」

上主向梅瑟說：「你爲什麼向我哀號？吩咐以色列子民起營前行。你舉起棍杖，把你的手伸到海上，分開海水。叫以色列子民在海中乾地上走過。你看，我要使埃及人的心硬，在後面追趕以色列子民；這樣我好在法郎和他全軍、戰車和騎兵身上、大顯神能。我向法郎，向他的戰車和騎兵大顯神能的時候，埃及人將會知道我是上主。」在以色列大隊前面走的天主的使者，就轉到他們後面走，雲柱也從他們前面轉到他們後面停下，卽來到埃及

軍營和以色列軍營中間；那一夜雲柱一面發黑，一面發光，這樣整夜軍隊彼此不能接近。梅瑟向海伸手，上主就用極強的東風，一夜之間把海水颳退，使海底成爲乾地。水分開以後，以色列子民便在海中乾地上走過，水在他們左右好像牆壁。

隨後埃及人也趕來，法郎所有的馬、戰車和騎兵，都跟着他們來到海中。到了破曉時分，上主在火柱和雲柱上，觀看埃及軍隊，使埃及的軍隊混亂。又使他們的車輪脫落，難以行走，以致埃及人說：「我們由以色列人前逃走罷！因爲上主替他們作戰，攻擊埃及人。」上主對梅瑟說：「向海伸出你的手，使水回流到埃及人、他們的戰車和騎兵身上。」到了天亮，梅瑟向海伸手，海水流回原處；埃及人迎着水逃跑的時候，上主將他們投入海中。回流的

水淹沒了法郎的戰車、騎兵和跟着以色列子民來到海中的法郎的軍隊，一個人也沒有留下。但是以色列子民在海中乾地上走過去，水在他們左右好像牆壁。這樣上主在那一天從埃及人手中拯救了以色列人。以色列人看見了埃及人的屍首浮在海邊上。以色列人見上主向埃及人顯示的大能，百姓都敬畏上主，信了上主和祂的僕人梅瑟。

對答詠

出一五，1，2，3

領：我們要歌頌上主，因為祂大獲全勝，將戰馬和騎士投入了海中。

答：上主是我的力量和保障；祂拯救了我。

領：上主是戰士，祂的名號是「上主」。

答：上主是……

誦讀二 選讀金口·聖若望主教：要理

梅瑟與基督

猶民見了奇蹟；而你將要看到的比猶民出埃及時所看到的奇蹟，更為偉大、更為顯耀。你不曾見過法郎王及他的兵馬一起淹死；但你見過惡魔，連同牠的兵器，一起受挫。猶民越過了紅海；而你却越過了死亡。猶民逃出了埃及人的手掌，而你却逃出了惡魔的手掌。猶民脫離了野蠻人的奴役，而你却脫離了一種更為難忍的奴役——罪惡的奴役。

你所接受的恩賜實在遠勝於猶民所接受的，你還需要別的理由來證明嗎？猶民雖與梅瑟同族、具有同等的職份，却不能瞻仰他發光的面容。你却能見到基督在祂光榮中的面容。保祿歡呼說：「我們大家都用未曾蒙著面帕的臉，反映主的榮耀。」

當時猶民有基督伴隨著他們；但是祂

現在以更真切的方式伴隨著我們。當時上主由於對梅瑟的寵愛而護送着猶民；如今天主，則不僅由於對梅瑟的寵愛，而且由於你們的服從，常常護祐着你們。當時猶民出了埃及後，便居住在曠野裏；但你出了此世後，就登上天鄉。當時梅瑟是猶民的首領，是他們出類拔萃的統帥，但我們的首領與統帥却是另一位梅瑟，是天主自己。

這第一位梅瑟有什麼特點呢？按聖經所載，梅瑟「爲人十分謙和、超越地上所有的人。」我們的新梅瑟也正是如此。因爲祂與最溫良的聖神同一性體，密切相契。當時梅瑟舉手向天，天使降下「瑪納」——天使的食糧。如今我們的梅瑟舉手向天，爲我們賜下永生的食糧。當時梅瑟擊石，就有泉水湧出；如今我們的梅瑟手

觸餐桌，擊打精神的新約石板，就流出聖神的活泉。因此，這祭桌宛似活泉，置於聖堂中央，有羊羣從各處奔來，汲取救援之水。

我們既然有這樣的泉水、生命之泉，這樣滿佈豐美恩賜的餐桌，使我們增進神益，我們就該懷着純潔的良心去接近它，好使我們及時獲取恩寵與仁慈，這是我們的主、救主、耶穌基督——天主獨生子賜予的恩寵與仁慈。願光榮、崇敬和權能藉着基督，並偕同基督，歸於聖父，及生活之神，直到永遠。阿們。

對答詠

希十一，24，25~26，27

領：梅瑟長大以後，藉信德的指引，拒絕被稱爲法郎公主的兒子，他寧願跟天主的子民一同受苦，也不願在罪惡中享受片時的歡樂。

答：因為他所渴望的是天主的賞報。

領：在他看來，為默西亞忍受凌辱，

比埃及所有財富更為寶貴。他藉信德的指引，就離開了埃及。

答：因為他……

結束禱詞 見晨禱 45*頁

星期一

領：請看，這是蒙悅納的時刻。

答：這是救恩的日子。

誦讀一 恭讀出谷記

十六，1 ~ 18，35

天主在曠野中降下瑪納

以色列子民全會衆從厄林起程，來到厄林和西乃之間的曠野欣，時在離埃及後第二月第十五日。以色列子民全會衆在曠

野裏都抱怨梅瑟和亞郎。以色列子民向他們說：「巴不得我們在埃及國坐在肉鍋旁，有食物吃飽的時候，死在上主的手中。

你們領我們到這曠野裏來，是想叫這全會衆餓死啊！」上主向梅瑟說：「我要從天上給你們降下食物，百姓要每天出去收集當日所需要的，為試探他們是否遵行我的法律。但到第六天，他們準備帶回來的食物要比每天多一倍。」梅瑟和亞郎對以色列子民說：「今晚你們要知道，是上主領你們出了埃及國；明早你們要看見上主的榮耀，因為你們抱怨上主的話，祂已聽見了。我們算什麼？你們竟抱怨我們！」梅瑟又說：「晚上上主要給你們肉吃，早晨你們可以吃飽，因為上主聽見了你們抱怨祂所說的怨言。我們算什麼？你們不是抱怨我們，而是抱怨上主。」

梅瑟向亞郎說：「你向以色列子民全會衆說：你們應走到上主前，因為祂聽見了你們的怨言。」亞郎正向以色列子民全會衆說話的時候，他們轉面向曠野，看見上主的榮耀顯現在雲彩中。那時上主向梅瑟說：「我聽見了以色列子民的怨言。你給他們說：黃昏的時候你們要有肉吃，早晨要有食物吃飽，這樣你們就知道，我是上主，你們的天主。」到了晚上，有鵲鶉飛來，遮蓋了營幕；到了早晨，營幕四周落了一層露水。露水蒸發之後，在曠野的地面上，留下稀薄的碎屑，稀薄得好像地上的霜。以色列子民一見，就彼此問說：「這是什麼？」原來他們不知道這是什麼。梅瑟告訴他們說：「這是上主賜給你們吃的食物。上主會這樣吩咐說：你們應按每人的食量去收集，按照你們帳幕的

人數去拾取，每人兩公升。以色列子民就照樣作了；收集的時候，有的多，有的少，但他們衡量時，那多收的，也沒有剩餘；那少收的，也沒有缺少；各人正按他們的食量收集了。以色列子民吃瑪納四十年之久，直到進入有人居住的地方爲止；他們吃瑪納，直到進入迦南地方的邊界。

對答詠

智十六，20；若六，32

領：祢曾用天使之糧養育了祢的子民，從天上給他們降下了現在的食糧，答：具有各種美味，適合每人的口味。

領：不是梅瑟給了你們天上的食糧，而是我父賜給了你們真正的天上食糧，答：具有各……

誦讀二

選讀聖思定主教聖詠釋義

基督整個奧體的苦難

「上主，我向祢呼求，求祢垂允我吧！」我們都能這樣祈禱。這不只是我的祈禱，而是整個基督的祈禱；但更好說，是以其身體之名作的祈禱。因為，基督在

世時，是帶著肉身祈禱；是以祂身體之名祈求聖父；當祂祈求時，祂的血汗從祂的全身流出。福音這樣記載着：「耶穌會懇切祈禱，祂的全身流出血汗。」耶穌全身流血，不是指整個教會中的殉道烈士們的苦難嗎？

「上主，我曾向祢呼求，請快來拯救我；上主，我向祢呼求，請俯聽我的禱聲。」當你說：「我曾向祢呼求」時，你是否會想你呼求的任務已經完了呢？你會呼求過，却不要因此就安心了。你的患難如果結束了，那你就停止呼求。但是教會

的患難、基督奧體的患難，如果仍然存在，直到世界末日，你不僅應該說：「上主，我曾呼求過祢，請祢拯救我」，而且應該說：「上主，我呼求祢時，請俯聽我的禱聲。」

「願我的祈禱上升到祢台前，在祢面前有如馨香；願我的雙手高舉，有如晚間的祭獻。」

基督徒承認，這普通是指其首領個人的祈禱。因為天色已晚時，主在十字架上捨棄了性命，是為再把它取回，這純粹是出於自願。可是以上所說的也是指我們。祂那懸在十字架上的部份，不是從我們中得來的嗎？天主教與天主子，共是一個天主，天主教如何能遺棄或離開自己的獨子呢？可是，祂却把我們的軟弱釘在十字架上，誠如保祿使徒所說：「我們的舊人，

已與祂一同被釘在十字架上。」因此，祂是藉著在我們內的這個舊人的聲音，呼求說：「我的天主，我的天主，你爲什麼捨棄了我？」

因此，這項晚祭就是主的苦難、主的十字架，爲拯救人類所獻的祭品，爲天主所悅納的全燔之祭。這個晚祭藉祂的復活而成爲清晨的祭獻。所以，那出自自信友純潔心靈的祈禱，真像馨香從聖潔的祭台上升起。沒有什麼比主的馨香更爲悅人的。願所有信主者，都能分沾祂的芳香。

所以，保祿使徒說：「我們的舊人已與祂一同被釘在十字架上了，使那屬罪惡的自我消逝，這樣我們就不會再做罪惡的奴隸。」

對答詠

迦二，19，20

領：我與基督一起被釘在十字架上。

答：我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。

領：我因信仰天主子而生活，祂愛我，並爲我犧牲了性命。

答：我生活……

結束禱詞 見晨禱 51* 頁

星期三

領：你要悔改、作補贖。

答：爲自己造一顆新的心，一種新的精神。

誦讀一 恭讀出谷記 十七，1-16

石中出水與阿瑪肋克人作戰

以色列子民全會衆按照上主的吩咐，由欣曠野起程，一站一站地前行，然後在勒非丁安了營。在那裏百姓沒有水喝，因此就與梅瑟爭吵說：「給我們水喝罷！」

梅瑟回答他們說：「你們爲什麼與我爭吵，爲什麼試探上主？」因百姓在那裏渴望水喝，就抱怨梅瑟說：「你爲什麼從埃及領我們上來？難道要使我们、我們的子女和牲畜都渴死嗎？」梅瑟向上主呼號說：「我要怎樣對待這百姓呢？他們幾乎願用石頭砸死我！」上主回答梅瑟說：「你到百姓面前去，帶上幾個以色列長老，手中拿着你擊打尼羅河的棍杖去！我要在你面前站在曷勒布那裏的磐石上，你擊打磐石，就有水流出來，給百姓喝。」梅瑟就在以色列的長老眼前照樣作了。他稱那地方爲瑪撒和默黎巴，因爲以色列子民在那裏爭吵過，並試探過上主說：「上主是否在我们中間？」

那時有阿瑪肋克人，來到勒非丁同以色列人作戰。梅瑟向若蘇厄說：「你給我

們選拔壯丁，明天去同阿瑪肋克作戰，我手中拿着天主的棍杖，站在這高岡上。」若蘇厄就照梅瑟吩咐他的作了，去同阿瑪肋克作戰；同時梅瑟、亞郎和胡爾上了那高岡上。當梅瑟舉手的時候，以色列就打勝仗；放下手的時候，阿瑪肋克就打勝仗。最後梅瑟的手舉的疲乏了。他們就搬了一塊石頭來，放在他下邊，叫他坐下，亞郎和胡爾，一邊一個托着他的手：這樣他的手舉着不動，直到日落的時候。於是若蘇厄用刀劍打敗了阿瑪肋克和他的人。上主向梅瑟說：「將這事寫在書上作爲紀念，並訓示若蘇厄，我要從天下把阿瑪肋克的紀念完全消滅」。梅瑟築了一座祭壇，給它起名叫「雅威尼息」，說「向上主的旌旗舉手，上主必世世代代與阿瑪肋克作戰。」

對答詠

參閱依十二，3，4；

若四，14

領：我們都要前往救主的泉源，歡欣地汲取泉水， 答：在那一天，我們要說：請大家感謝上主，呼求祂的聖名。

領：我所給你們的水，將在你們內成爲泉源，湧出活水，使人得到永生。 答：在那一……

誦讀二

選讀聖宜仁（依肋內）主教，

駁斥異端書

以色列藉預像學習敬畏並恒心事

奉天主

天主當初造人，是爲慷慨施恩；祂揀選了古聖祖，是爲使他們得救。祂預先訓練百姓，雖然他們不肯服從；還是教導他們跟隨祂。天主還派遣先知們，使人在世

上，帶著祂的神，並與祂共融。天主固一無所需，但祂願意與那需要祂的人們共融。祂像一位建築師，爲祂所喜悅的人制定祂救恩的計劃。祂爲那些在埃及不能看見祂的人，自願作嚮導；爲那些在曠野中驚惶不安的人，頒佈最適合的誠命；爲那些進入福地的人，準備了相當可觀的產業；祂爲那些回頭歸向天父的人，宰了肥犢，穿上最好的衣服。總之，天主用各種方式教導人類參與祂的救恩計劃。

因此，若望使徒在他的默示錄中說：「祂的聲音，好像是洪水的聲音。」是的，天主之神的水很多，因爲天主父原是偉大而富有的。聖言透過所有那些水，爲所有服從祂的人慷慨地予以幫助；爲他們制定適於各種環境的法律。

天主藉此法律規定了如何設立帳幕，

建造聖殿、簡選肋未族，舉行祭祀，奉獻犧牲，行取潔禮，以及有關敬禮天主的其它事務。

誠然，天主自己並不需要這些東西。祂常常充滿一切美善，即使在梅瑟之前，祂本身就擁有一切甘飴的馨香，和一切悅人的芬芳。但是，祂願教育那易於崇拜偶像的百姓；藉多次的干預和幫助訓誨他們、恒心服事天主。祂不時藉次要事物召喚他們去追求主要事物，就是藉象徵的事物去追求實在的事物，藉暫時的事物去追求永恒的事物，藉屬肉體的事物去追求屬神的事物，藉塵世的事物去追求天上的事物。這正如祂對梅瑟所說的：「你要一一按照你在山上所看到的模式去做。」

事實上，梅瑟一連四十天之久，學習牢記天主的話，天上的特殊模式、精神的

象徵，以及未來事件的預像。聖保祿使徒也說過：「他們所飲的，是取自伴隨他們的磐石，那磐石就是基督。」敘述了在法律中所預言的一切後，保祿又說：「發生在他們身上的這一切事，都是為給人作鑑戒，並記錄下來，為勸戒我們這些生活在世末的人。」

所以，猶民藉這些鑑戒學習如何敬畏天主，並恒心事奉祂。故此，法律是為教訓他們，並為預言將來。

對答詠

迦三，24-25，23

領：法律成了我們的啓蒙導師，領我們到基督那裏。 答：但是信德的時代已到，我們不再隸屬於啓蒙導師的權下。

領：信德的時代尚未來到以前，我們都會作法律的囚犯，被嚴格看守，

直到信德的出現。

答：但是信……

結束禱詞 見晨禱 57*頁

星期四

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀出谷記 十八，13-27

梅瑟委派屬下的法官

次日，梅瑟坐着審判百姓的案件，百姓從早晨到晚上站在梅瑟前。梅瑟的岳父看見他對百姓所行的種種就說：「你對百姓所作的是什麼事？為什麼你獨自一人管理，叫衆百姓從早晨到晚上站在你面前？」梅瑟回答他岳父說：「因為百姓到我跟前詢問天主。他們有訴訟的事，就來到我跟前，我便在兩造之間施行審判。講明天主

的典章和法律。」梅瑟的岳父對他說：「你這樣做不對。這不但使你自己疲乏，而且也使你同你在一起的百姓疲勞不堪，因為這事超過你的力量，你獨自一人是不能勝任的。現在你聽我的話，我給你出一個主意。願天主與你同在！你在天主前代表這個百姓，將他們的案件呈到天主前；也將典章和法律教訓他們，告訴他們應走的正路，應行的事項。你要從百姓中挑選有才能，敬畏天主，忠實可靠，捨己無私的人，派他們作千夫長、百夫長、五十夫長、十夫長，叫他們隨時審斷百姓的案件。若有任何重大案件，呈交你處理；其餘一切小案件，可由他們自己處理；叫他們與你分擔。你就輕鬆多了。你若這樣作——天主也這樣命你——你就承受得住，衆百姓也能平安，各歸其所。」梅瑟聽從了他岳

父的話，也都照他說的行了。梅瑟從以色列人中選拔了有才能的人，立他們作百姓的頭目；作千夫長、百夫長、五十夫長和十夫長。叫他們隨時審斷百姓的案件；重大的案件，呈交梅瑟處理；一切小案件，由他們自己處理。以後梅瑟送他岳父回了故鄉。

對答詠

戶十一，25；出十八，25

領：上主乘雲降下，向梅瑟說話；將他身上的神能，賦予那七十位長老； 答：這神能一降在他們身上，他們就說預言。

領：梅瑟從所有以色列人當中選拔了有才能的人士，派他們作民衆的領袖。 答：這神能……

誦讀二

選讀聖怡樂（依拉略）主教

聖詠釋義

真正敬畏天主的意義

「凡敬畏上主，遵行祂道路的人，真是有福。」要注意：聖經每次論及敬畏上主時，從未使這「敬畏天主」的句子孤立而存在，就好像這畏懼足能使人達到完全的信德生活一般。反之，在這句子前後又加添許多其他詞句。藉此我們才能了解這敬畏天主之心的性質與特點。正如在撒羅滿的「箴言」裏所說的：「你若呼求明哲，揚聲找尋睿智，你若尋求它，一如尋求銀子；搜索它，一如搜索寶藏，你必能領悟什麼是敬畏上主。」

我們在此可以看到，要經過多少步驟，才能抵達敬畏上主的境地。首先，我們該呼求明哲，該作種種努力去了解天主聖言，審慎探尋智慧，這樣，我們才會了解敬畏上主的真諦。這敬畏的意義，並不

與常人所想的意義相同。

畏懼的一般意義是指人性軟弱的惶恐，使人害怕自己所不願意遭受的痛苦。但由於罪惡的意識，一位比我們更有力者的權利，一位更強者的攻擊，疾病的侵襲、野獸以及種種災禍，都能在我們身內產生恐懼，而使我們深感不安。

因此，這種畏懼不是出於人的教導，而是出於我們軟弱的本性。我們不必學習該畏懼什麼；而是那種種災禍在我們身內激起惶恐的情緒。

可是關於上主的敬畏，聖經這樣記載說：「子女們，來，聽我說吧！我將教導你們敬畏上主。」因此，我們該學習敬畏上主，因為能教導人如何敬畏天主。這敬畏上主，不是出於畏懼，而是藉著教導而產生的。它也不是出自人本性的驚惶，而

是應該藉善度生活、遵守誠命，及認識真理而獲得的。

對我們來說，敬畏上主完全在於愛；我們對天主之完全的愛，會使敬畏達到完美的境地。事實上，我們愛主之情帶給我們的職責是：要聽從祂的勸告，遵守祂的誠命，信任祂的許諾。故此，請大家聽聽聖經上所記載的：「以色列！上主、你的天主現在向你要求什麼？祂不是要求你畏懼你的上主天主，履行祂的一切道路，全心全靈愛祂，並遵守祂的規誡，好使你獲得幸福嗎？」

可是，主的道路有許多條。但主基督本身就是道路。當祂論及祂自己時，祂自稱為道路，並告訴我們祂自稱道路的理由。祂說：「除非經過我，誰也不能到父那裏去。」

所以，我們該查問許多道路，在這許多道路中該細心找到一條好的道路，那就是，藉着許多導師的教訓，找到那走向永生的唯一道路。因為在法律上，在先知身上，在福音中，在使徒身上，在遵守規誡的各種善工上，可發現各式各樣的道路。凡懷着敬畏上主而履行這些道路的人，是有福的。

對答詠

德二，19；路一，50

領：凡敬畏上主的人們，必努力使祂歡心。 答：凡愛祂的人們，必履行祂的法律。

領：祂對敬畏祂的人們，廣施慈愛，千秋萬世。 答：凡愛祂……

結束禱詞 見晨禱 64*頁

星期五

領：你要回頭，歸向天主，你的天主。

答：因為祂美善寬仁。

誦讀一 恭讀出谷記 十九，1-19，

廿，18-21

盟約的許諾與天主的顯現

以色列子民離開埃及國後，第三個月初一那一天，到了西乃曠野。他們從勒非丁起程，來到西乃曠野，就在曠野中安了營；以色列人在那座山前安了營。梅瑟上到天主那裏，上主從山上召喚他說：「你要這樣告訴雅格家，訓示以色列子民說：你們親自見了我怎樣對待了埃及人，怎樣好似老鷹將你們背在翅膀上，將你們帶出來歸屬我。現在你們若真聽我的話，遵守我的盟約，你們在萬民中將成爲我的特殊

產業。的確，普世全屬於我，但你們爲我應成爲祭司的王國，聖潔的民族。你應將這些話訓示以色列子民。」梅瑟就去召集百姓的長老，將上主吩咐他的那一切話，都在他們面前說明了。衆百姓一致回答說：「凡上主所吩咐的，我們全遵作。」

梅瑟便將百姓的答覆轉達於上主。上主向梅瑟說：「我要在濃雲中降到你面前，叫百姓聽見我與你談話，使他們永遠信服你。」梅瑟就向上主呈報了百姓的答覆。

上主向梅瑟說：「你到百姓那裏，叫他們今天、明天聖潔自己，洗淨自己的衣服。第三天都應準備妥當，因爲第三天，上主要在百姓觀看之下降到西乃山上。你要給百姓在山周圍劃定界限說：應小心，不可上山，也不可觸摸山脚；凡觸摸那山的，應處死刑。誰也不可用手觸摸那人，

而應用石頭砸死或用箭射死；不論是獸或是人，都不得生存；號角響起的時候，他們才可上山。」梅瑟下山來到百姓那裏，叫他們聖潔自己，洗淨自己的衣服。他向百姓說：「到第三天應準備妥當，不可接近女人。」

到了第三天早晨，山上雷電交作，濃雲密布，角聲齊鳴，此時在營中的百姓都戰戰兢兢。梅瑟叫百姓從營中出來迎接天主，他們都站在山下。此時西乃全山冒烟，因爲上主在火中降到山上；冒出的烟像火窯的烟，全山猛烈震動。角聲越響越高；梅瑟就開始說話，天主藉雷聲答覆他。

衆百姓看見打雷、打閃、吹角、冒烟的山，都戰戰害怕，遠遠站着，對梅瑟說：「你同我們說話罷！我們定要聽從，不要天主同我們說話，免得我們死亡。」

梅瑟回答百姓說：「不要害怕！因為天主降臨是為試探你們，使你們在祂面前常懷敬畏之情，不致犯罪。」百姓遠遠站着，梅瑟却走近天主所在的濃雲中。

對答詠

出一九，5，6；

伯前二，9

領：你們如果聽從我的聲音，遵守我的盟約，你們在萬民中將成為我的特殊產業。 答：你們為我，應成為祭司的王國，聖潔的民族。

領：你們是被選的種族，王家的祭司，聖潔的民族，天主的子民。

答：你們為……

誦讀二 選讀聖宜仁（依肋內）主教駁

斥異端書

上主的盟約

在申命記中，梅瑟向民衆說：「上主、

你們的天主，在曷勒布訂立了一項盟約；上主並不是與你們的祖先，而是與你們訂立了這盟約。」

為什麼天主不和他們的祖先立約呢？因為「法律未曾為義人制定。」他們的祖先是義人，十誠的精義銘刻在他們的心靈上：他們愛那造他們的天主，對近人不作不義的事。他們在自己心內，懷有律法的正義。因此，不必用法律的條文去勸告他們。

可是，由於猶民在埃及時忘了愛天主、守正義，天主不得不大發慈悲，用自己的聲音來顯示自己。祂用祂的大能，把他們救出埃及，好使他們再作祂的門徒跟隨祂。他們不聽命時，天主便懲罰他們，使他們不要輕視創造他們的天主。

天主用瑪納養活他們，好使他們領

取精神的食糧，正如梅瑟在申命記中所說：「天主以你和你祖先所不認識的『瑪納』養育了你，使你知道，人生活不但靠食物，而且也靠上主口中所發的一切言語。」

天主命人對祂要敬愛，對近人要實行公義；如此，他們就不會成爲不義、或不配屬於天主權下。祂透過十誡準備人與祂爲友，與人和諧相處。這樣真正得益的是人而不是天主，因爲祂從人身上，毫無所求。

這些恩惠使人有榮耀，補足人所缺少的，卽天主的友誼。但人愛天主對祂並沒有益處，因爲天主並不需要人的愛。

人缺乏天主的光榮，除非順從祂，決不能獲得祂的光榮。所以梅瑟又對猶民說：「你要選擇生命，爲使你和你的後裔，

得以生存。你要愛上主、你的天主，聽從祂的話，完全依賴祂；因爲這樣，你才能生活，才能久存。」

同樣，主基督準備人承受這生命時，會親自教訓人遵守十誡。因此，這十誡同樣適於我們，而且更爲充實而擴展，基督的降世並沒有將十誡廢除。

可是，天主爲了適合猶民的教育與懲戒，曾透過梅瑟，分別地頒賜了奴役的誠命。正如梅瑟自己所說的：「那時候上主吩咐我，教訓你們法令和規則。」

事實上，主藉自由的新約已經把這些奴役人的、用作標記的律法予以廢除；但是，祂却把那屬於本性的、適於自由人的、人人應守的律法予以增加與擴展；並慷慨地賜予人以義子的地位，使人認天主爲父，全心孝愛祂，並專心追隨祂的聖言。

對答詠

領：天主的僕人、梅瑟齋戒四十晝夜

之久， 答：爲接受上主的誠命

善作準備。

領：梅瑟登上西乃山巔，走到上主台

前，在那裏停留了四十晝夜。

答：爲接受……

結束禱詞 見晨禱 70*頁

星期六

領：實踐真理的人邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

誦讀一 恭讀出谷記 二十，1-17

頒佈十誡

那時候，天主說了以下的這一些話：

「我是上主、你的天主，是我領你出了埃及地、奴隸之所。除我之外，你不可有別

的神。不可爲你製造任何彷彿天上、或地上、或地下水中之物的雕像。不可叩拜這些像，也不可敬奉，因爲我上主你的天主是忌邪的天主；凡惱恨我的，我要追討他們的罪，從父親直到兒子，甚至三代四代的子孫。凡愛慕我和遵守我誠命的，我要對他們施仁慈，直到他們的千代子孫。不可妄呼上主、你天主的名；因爲凡妄呼祂名的人，上主絕不讓他們免受懲罰。

應記住安息日，守爲聖日。六天應該勞作，作你一切的事；但第七天是爲恭敬上主、你的天主當守的安息日；你自己、連你的兒女、你的僕婢、你的牲口，以及在你中間居住的外方人，都不可作任何工作。因爲上主在六天內造了天地、海洋和其中一切，但第七天休息了，因此上主祝福了安息日，也定爲聖日。

應孝敬你的父母，好使你在上主你的
天主賜給你的地方延年益壽。

不可殺人。

不可姦淫。

不可偷盜。

不可作假見證，害你的近人。

不可貪你近人的房舍。

不可貪戀你近人的妻子、僕人、婢女，

牛驢及你近人的一切。

對答詠

詠一八，8，9；

羅一三，8，10

領：上主的法律是完美的，能暢快人

靈，上主的約章是真誠的，能開

啓愚蒙。 答：上主的諭令是光

明的，能照亮眼睛。

領：誰愛近人，就是遵守法律；愛就

是法律的滿全。 答：上主的：

誦讀二 選讀聖安博（盎博羅削）主教

論遠避世俗

我們要依靠唯一美善的天主

人心在哪裏，他的寶藏也在哪裏。如
果有人祈求善，天主並不慣於拒絕他。

上主是慈善的，尤其對那信賴祂的人
更爲慈善。我們該全心全靈全力依靠天
主，同祂在一起，好使我們沐浴在祂的光
明中，看到祂的榮耀，享受天上福樂的恩
寵。爲此，我們要舉心向上，追求那種美
善，要在它內存在，在它內生活，緊緊地
擁有它；這種美善超越一切知識、一切思
想，它常享有平靜與安寧；這平安，超越
一切思想、一切感覺。

這是無微不至的美善。我們衆人都在
它內生活，也都依靠它。它是屬神的，超
越一切。除了唯一天主外，沒有人是美善

的；爲此，凡美善的，定是屬神的；凡屬神的，定是美善的。所以聖詠說：「祢一伸手，萬物便飽享祢的美善。」其實，我們的一切美善，都是由於天主的慈善而賜與的，在這美善中沒有惡的成份。

聖經將這種美善應許給忠信的人：「你們將享用地上的美物。」

我們已和基督一起死亡。我們的身體常常帶著基督的死亡，是要使基督的生命也在我們身上顯現出來。爲此，我們生活，已不是我們生活，而是度的基督的生活，無罪、純潔、樸實及其他聖德的生活。我們已與基督一起復活，我們要在祂內生活，也在祂內上昇，以免傷害我們的蛇再來咬傷我們的脚跟。

我們遠離此世吧！你雖有肉身之累，但你的心儘可遠離此世。只要你的心靈依

附上主，常懷念祂，真心實意遵循祂的道路，投奔祂，你就可同時在此世，並與上主同在。因爲祂是你的避難所，你的能力。達味曾向上主說：「我逃到了祢那裏，我就沒有受騙。」

是的，天主是避難所，但天主在天上，超越諸天；我們必須從此世，逃到祂那裏去，才能享受平安，停工休息，共饗安息日盛宴，誠如梅瑟所說的：「安息日將供給你們食物。」人在天上，在天主內休息，瞻仰祂的榮耀，就好像參加宴會，飽享幸福與安寧。

所以，我們想像鹿一樣奔赴水泉。我們的靈魂要像達味渴望泉水，什麼水泉呢？請聽達味說：「在祢那裏有生命的水泉。」願我的靈魂向此水泉說：「我何時才能前來，出現在祢面前呢？」原來那水泉就是

天主。

對答詠

瑪二二，37；申十，12

領：你要全心、全靈、全意愛你的天主、上主。 答：這是第一條，也是最大的誡命。

領：上主所期望於你的，豈不是要你敬畏你的天主、上主，並全心全靈敬愛祂？ 答：這是第……

結束禱詞 見晨禱 76 * 頁

四旬期第三主日

聖詠集第三週

領：祂用生命和明智的食糧養育了他。

答：又用智慧之水給他當作飲料。

誦讀一

恭讀出谷記

二二，20；二三，9

對外僑與對窮人的法律

上主說：「對外僑，不要苛待和壓迫，

因為你們在埃及也曾僑居過。對任何寡婦和孤兒，不可苛待；若是苛待了一個，他若向我呼求，我必聽他的呼求，必要發怒，用刀殺死你們；這樣，你們的妻子也要成爲寡婦，你們的兒子也要成爲孤兒。如果你借錢給我的一個百姓，即你中間的一個窮人，你對他不可像放債的人一樣，向他取利。若是你拿了人的外衣作抵押，日落以前，應歸還他，因爲這是他唯一的鋪蓋，是他蓋身的外衣；如果沒有它，他怎樣睡覺呢？他若向我呼號，我必俯聽，因爲我是仁慈的。不可咒罵天主，不可詛咒你百姓的首長。

不可遲延獻你豐收的五穀和初榨的油；你子孫中的長子，都應獻給我。對於你牛羊的首生也應這樣行；七天同牠母親

在一起，第八天應把牠獻給我。你們爲我應做聖善的人；田間被野獸撕裂的肉，不可以吃，應扔給狗吃。

不可傳播謠言，不可與惡人攜手作假見證。不可隨從多數以附和惡事；在爭訟的事上，不可隨從多數說歪曲正義的話。

在爭訟的事上，也不可偏袒弱小。假使你遇見你仇人的牛或驢迷了路，應給他領回去。假使你遇見你仇人的驢跌臥在重載下，不可棄而不顧，應幫助驢主卸下重載。你對窮人的訴訟，不可歪曲他的正義。作僞的案件，你應戒避。不可殺無辜和正義的人，因爲我絕不以惡人爲義人。不可受賄賂，因爲賄賂能使明眼的人眼瞎，能顛倒正義者的言語。不可壓迫外僑，因爲你們在埃及國也作過外僑，明瞭在外做客的心情。

對答詠

詠八一，3，4；雅二，5

領：你們要爲窮人和孤兒維護公理；

答：從惡徒手中拯救弱小貧苦的人。

領：天主簡選了世上的窮人，使他們在信德上富足，並繼承祂的神國。

答：從惡徒……

誦讀二

選讀聖思定講道集

一位撒瑪黎雅婦人來汲水

「婦人來了」，這婦人是教會的象徵。這是尙未成義的教會，是將要成義的教會。因爲成義是在談話後。是一個陌生的婦人來了，她找到了基督，基督就和她交談。我們要注意：這撒瑪黎雅婦女是什麼樣的人，她爲何來汲水。撒瑪黎雅人不屬於猶太民族；他們是外邦人。這婦人來自外邦的事實，是象徵意義中的一部份，

因爲這婦女象徵教會：教會將要來自外邦，來自別於猶民的種族。

因此，我們要在她內聽我們自己講話，也要在她身上認識我們自己，並在她身上爲我們自己感謝天主。她是預像而不是實體。其實，她本人所預示的預像却成了事實。因爲她已信仰了那用她作預像的基督。所以「她來汲水」。是的，很簡單，她來汲水，如同其他的男女一樣。

「耶穌向她說：給我點水喝！那時祂的門徒已往城裏買食物去了。那撒瑪黎雅婦人就回答說：你既是猶太人，怎麼向我們一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？原來猶太人和撒瑪黎雅人不相往來。」

你們看到撒瑪黎雅人確是外邦人：猶太人絕不肯用他們的器具。撒瑪黎雅婦人攜著汲水的器具來汲水時，她奇怪，怎麼

這猶太人竟打破以往的慣例向她要水喝。但是那要水喝的耶穌是渴慕這婦人的信仰。

最後，再請聽是誰要水喝。「耶穌回答她說：若是你知道天主的恩賜，並知道向我說，給我水喝的人是誰，你或許反而會求祂，而祂早就把活水賜給你了。」

祂要水喝，並預許給人水喝。祂需要水，因而希望得到水喝；但祂却富有，常準備解除他人的飢渴。祂說：「如果你知道天主的恩賜」。這天主的恩賜便是聖神。可是這婦人仍蒙在鼓裏，不知這話的意義，但已慢慢進入她的心坎。也許基督在教導她，其實還有什麼比這個勸語更甜蜜、更親切呢？「如果你知道天主的恩賜，並知道向你說：給我水喝的人是誰，你或許反而會求祂，而祂早就把活水賜給你了。」

那末，祂要給的是什麼水呢？不是聖經上所說的水嗎？「在祂那裏有生命的泉水。」因為凡從你豐富的宮殿裏酣飲者，怎麼會仍感到口渴呢？

因此，祂應許她充分的飲食，使她飽享聖神的豐富恩寵。可是這位撒瑪黎雅婦人還沒有了解，那麼她回答什麼呢？「婦人說：先生，請給我這種水吧！使我不再口渴，也不必再來這裏汲水。」事實上，她是迫於需要而勞苦汲水；她的軟弱却使她推辭。但願她聽到耶穌這句話：「你們勞苦的和負重擔的、請來到我身邊，我要使你們安息！」耶穌是向她說這句話，好使她已不再覺得辛苦。可是，她當時還不能了解。

對答詠

若七，37 / 39；四，13

領：耶穌高呼說：誰若口渴，該到我

這裏來要水喝。凡信仰我的人，就有活水的河流，從他心內湧出。

答：祂所說的，是指信祂的人將要領受的聖神。

領：誰若喝了我給的水，就永遠不再

口渴。 答：祂所說……

結束禱詞 見晨禱 38*頁

星期一

領：你們要悔改，相信福音。

答：因為天主的國臨近了。

誦讀一 恭讀出谷記 二四，1 / 18

在西乃山訂立盟約

上主向梅瑟說：「你和亞郎、納達

布、阿彼胡，以及以色列長老中的七十人到上主那裏；你們都在遠處跪下朝拜。然

後梅瑟一人要走近上主，別人不可走近；百姓也不准同他上山。」梅瑟下來將上主的一切話和誠命講述給百姓聽，衆百姓都同聲回答說：「凡上主所吩咐的話，我們全要奉行。」梅瑟就將上主的一切話記錄

下來。第二天清早，梅瑟在山下立了一座祭壇，又按以色列十二支派立了十二根石柱，又派了以色列子民的一些青年人去奉獻全燔祭，宰殺了牛犢作爲獻給上主的和平祭。梅瑟取了一半血，盛在盆中，取了另一半血，灑在祭壇上。然後拿過約書來，念給百姓聽。以後百姓回答說：「凡上主所吩咐的話，我們必聽從奉行。」梅瑟就拿血來灑在百姓身上說：「這就是盟約的血，是上主本着這一切話同你們訂立的約。」隨後梅瑟、亞郎、納達布、阿彼胡和以色列長老中的七十人上了山，看見

了以色列的天主，看見在祂脚下好像有一塊藍玉作的薄板，光亮似藍天。他們雖看見了天主，天主却沒有下手害以色列的首領們，他們還能吃能喝。

以後上主向梅瑟說：「你上山到我台前，停留在那裏，我要將石版，卽我爲教訓百姓所寫的法律和誠命交給你。」梅瑟和他的侍從若蘇厄起身上天主的山時，梅瑟向長老們說：「你們在這裏等候我們回到你們這裏。你們有亞郎和胡爾同你們在一起。誰有爭訟的事，可到他們那裏去。」梅瑟上了山，雲彩就把山遮蓋了。上主的榮耀在西乃山上，雲彩遮蓋着山共六天之久，第七天上主從雲彩中呼叫了梅瑟。上主的榮耀在以色列子民眼前，好像烈火出現在山頂上。梅瑟進入雲彩中，上了山；梅瑟在山上停留了四十天，四十夜。

對答詠

德四五，5，6；宗七，38

領：天主使梅瑟聽到祂的聲音，領他

進入雲霧， 答：當面把祂的誠

命，以及帶給人生命與知識的法

律交給了梅瑟，使他把祂的誠命

教給雅格，將祂的法律教給以色列。

列。

領：是梅瑟在曠野的聚會中，與那在

西乃山向他說話的使者同在。

答：當面把……

誦讀二

選讀聖西略主教講道集

誇耀的人，要因主而誇耀

「智者不要誇耀自己的智慧，力士不

要誇耀自己的力量，富人不要誇耀自己的

財富。」

可是，那一種是真實的誇耀呢？人之偉大處何在？上主說：「凡要誇耀的，只

應誇耀這事：他知道並承認我是上主。」

這便是人的崇高處，這便是人的榮耀

和偉大：就是真正認識那位偉大的，並歸

依祂，從榮耀的上主那裏尋求榮耀。因為

保祿使徒說：「凡要誇耀的，應在主內誇

耀」，這是在他說了「基督成了我們由天

主而來的智慧、正義、聖化和救贖」一句

話以後所說的。

事實上，這才是在天主內完善而又完

整的誇耀：人不因自己的義德而自誇；反

之，人自知，原無真實義德，而人之所以

成義，完全有賴於對基督的信仰。

保祿就是爲此而自誇，因爲他輕視自

己的義德。他所尋求的是那藉著基督、出

自天主而基於信仰的義德。他只願意認識

基督和祂復活的功能，與祂同受苦難，同

受死亡，因而也希望能同樣到達從死者中

復活的日子。

這裏，你絕無驕傲的餘地。這裏，你絕無自誇之處。人哪！你祇有一個希望，一個自誇，就是：致死你自身的一切，好能在基督內找到將來的生命；因為我們已擁有祂的初菓，已經享用祂的初菓，完全藉天主的聖寵和恩賜而生活。

當然，「是天主在我們內工作，使我們既願意又能實行祂的旨意。」此外，天主藉自己的聖神，把祂的智慧啓示了給我們，這智慧是祂爲了我們的榮耀而預先準備的。

我們在艱苦中時，天主給予力量和勇氣。保祿說：「我工作比任何人都辛苦。但這不是我，而是和我在一起的天主的恩寵。」

天主救人脫險常出人意料之外。保祿

說：「我們自己認爲必死無疑，這是爲叫我們不要倚靠自己，而只倚靠那使人復活的天主：祂從這樣多的死亡危險中救援了我們，而今仍在施救，我們切望祂將來還要施救。」

對答詠

智一五，3；若一七，3

領：天主，認識祢就是完美的聖德；

答：承認祢的主權，就是不死不滅的根源。

領：永遠的生命就在於此：承認祢是
唯一眞天主，並認識祢所派遣的
耶穌基督。 答：承認祢……

結束禱詞 見晨禱 45*頁

星期二

領：請看，這是蒙悅納的時刻。

答：這是救恩的日子。

誦讀一 恭讀出谷記 三二，1-20

金牛犢

百姓見梅瑟遲遲不下山，就聚集到亞郎跟前，對他說：「起來，給我們製造一尊神像，在我們前面引路，因為那領我們出埃及國的梅瑟，不知道遭遇了什麼事。」

亞郎給他們說：「你們去摘下你們的妻子、兒女所佩戴的金耳環，給我送來。」

衆百姓就把他們耳上的金環摘下，送到亞郎跟前。亞郎從他們手裏接過來，製了一個模型，用來鑄了一個牛像。他們就說：

「以色列，這就是領你出埃及國的天主。」

亞郎一見，就在牛犢前築了一座祭壇，宣布說：「明日是上主的慶節。」次日清晨，他們起來，就奉獻了全燔祭及和平祭；以後百姓坐下吃喝，起來玩樂。

上主訓示梅瑟說：「你下去！因為你

從埃及國領出來的百姓敗壞了。他們很快就離開了我給他們指示的道路，爲自己鑄了一個牛犢，朝拜牠，向牠祭獻，並且說：「以色列，這就是領你出埃及的天主。」上主又向梅瑟說：「我看這百姓，真是一個執拗的百姓！你且由我向他們發怒，消滅他們；我要使你成爲一個大民族。」

梅瑟求上主、他的天主息怒說：「上主，祢爲什麼要向祢用大力，用強硬的手臂，由埃及國領出來的百姓發怒呢？爲什麼要叫埃及人說：祢是惡意領他們出來，要在山中殺死他們，由地面上絕滅他們呢？求祢息怒，撤銷要加於祢百姓的災禍。求祢記念祢的僕人亞巴郎、依撒格和以色列，祢曾指着已向他們起誓說：我要使你們的後裔，像天上的繁星那樣多，

我所許的那整個地方，必賜給你們的後裔，使他們永遠佔有。」上主就撤銷了要加於百姓的災禍。

梅瑟轉身下山，手中拿着兩塊約版，版兩面都寫着字，前面後面都有字。版是天主做的，字是天主寫的，刻在版上。若蘇厄一聽見百姓喧嘩的聲音，就對梅瑟說：「營裏有戰爭的聲音。」梅瑟回答說：「這不是戰勝的歌聲，也不是戰敗的吵聲，我聽見的是應和的歌聲。」

當梅瑟走近營幕的時候，見了那牛犢，看見人歌舞，就大發憤怒，把兩塊石版由手中拋出，摔碎在山下。隨後拿過他們所造的牛犢，投在火中焚燒，搗成細末，撒在水面上，讓以色列子民喝。

對答詠

詠一〇五，20 ~ 22；

羅一，21，23

領：他們把上主的榮耀，變成了吃草

的牛像； 答：他們忘記了那拯

救他們的天主，忘記祂在埃及行

了大事，在紅海行了驚人的奇蹟。

領：他們心智愚昧，竟把永生天主的

榮耀，變成可朽的偶像。

答：他們忘……

誦讀二 選讀金言·聖伯鐸主教講道集

祈禱扣門所求的，守齋可求得，

施捨可領受

弟兄們，使你們能堅定信仰、恒守熱誠、保存美德的行為有三種：就是祈禱、守齋、與施捨。那藉祈禱所求的，藉守齋可求得，藉施捨可使人領受。祈禱、施捨、守齋三者合而為一，彼此相得益彰。

因為祈禱的靈魂是齋戒，而齋戒的生命是慈善事工。誰也不該予以分開；它們

不能彼此分離。人若僅得其一，或不兼而有之，則一無所有。因此，誰祈禱，也該守齋；誰守齋，也該行慈善事工；如果你希望你的祈求被聽到，你也要聽他人的祈求。如果你聽他人的祈求，天主也必垂聽你的祈求。

守齋者要了解齋戒的意義；誰願天主憐憫他的饑餓，他就該憐憫他人的饑餓；誰希望獲得仁慈，他就該仁慈待人；誰尋求友善，他自己就該對人友善，誰願自己獲得賜予，他自己就該施恩於人。誰若拒人求而想自己獲得所求，簡直是一個無恥的祈禱的人。

人哪！你該成爲樂善好施的典型：你願意別人以何種方式、如何慷慨、如何快速對你施恩，你也要同樣對待別人。

所以，祈禱、好施、守齋三者，應該

形成我們向天主的唯一懇求，爲我們辯護的唯一語言，含有三種方式的一種祈禱。

爲此，凡我們因疏忽而喪失的，要用守齋來爭取。我們要藉齋戒來把我們的靈魂作爲祭品，因爲我們沒有其他更貴重的祭品奉獻給天主。一如達味先知所證明：「天主，我們的祭獻就是這痛悔的精神；天主，祢不輕看痛悔和謙卑的心。」

人哪！你該把你的靈魂奉獻與天主，也把你的齋戒作爲祭品，好使你的靈魂成爲純潔的犧牲，神聖的祭獻，生活的祭品；這個祭品雖已獻給天主，却還是你的。誰若不把它獻給天主，他將難辭其咎，因爲他常能把自己獻給天主。

可是，人若願意天主接納他的祭品，他該行慈善事工。如果沒有慈善事工來灌溉，則他的守齋不能萌芽，勢必因缺乏慈

善事工而枯萎；慈善事工之於守齋，猶似甘霖之於土地。雖然，人已整飭心靈、淨化肉身、根除惡習、修持德行，若沒有慈善事工的灌溉，則守齋者也不會結出佳菓。

守齋者！你如果不施捨，你的田地也不會收成；你如果樂善好施，你的倉庫的收穫必會滿溢。因此，人哪！你不要因吝嗇而喪失；你要慷慨解囊，才能坐收贏利。人哪！你要藉賙濟窮人而賙濟你自己：因為你所不願意施與別人的，你自己也將不會擁有。

對答詠

多十二，8，9

領：好的祈禱要件以齋戒與施捨。

答：因為施捨能滌除一切罪惡。

領：並能使人蒙受憐憫，獲得永生。

答：因為施……

結束禱詞 見晨禱 51*頁

星期三

領：你們要悔改、作補贖。

答：要為自己造一顆新的心、一種新的精神。

誦讀一 恭讀出谷記

三三，7 ~ 11，18 ~ 23；

三四，5 ~ 9，29 ~ 35

天主向梅瑟所做的啓示

梅瑟將帳幕支搭在營外，離營有一段距離；他稱此帳幕為「會幕」。凡求問天主的，要到營外的帳幕那裏。每當梅瑟往會幕那裏去的時候，衆百姓都起來，每人站在自己帳幕門口，觀看梅瑟直到他進入會幕。當梅瑟進入會幕的時候，雲柱降下，停在會幕門口，上主便同梅瑟談話。衆百姓一見雲柱停止在會幕門口，百姓就

起來，俯伏在自己的帳幕門口。上主同梅瑟面對面地談話，就如人同朋友談話一樣。梅瑟回營以後，他的侍從，一個年輕人，即農的兒子若蘇厄總不離開會幕。

梅瑟又說：「求祢把你的榮耀顯示給我。」上主答說：「當我在你前呼喊『雅威』名號時，我要使我的一切美善在你面前經過。我要恩待的就恩待，要憐憫的就憐憫。」又說：「我的面容你絕不能看見，因為人看見了我，就不能再活了。」上主又說：「靠近我有個地方，你可站在那塊磐石上。當我的榮耀經過時，我把你放在磐石縫裏，用我的手遮掩你。直到我過去。當我縮回我的手時，你將看見我的背後，但我的面容，却無法看見。」

上主乘雲降下，站在梅瑟身旁，祂便呼喊「雅威」名號。上主由他面前經過

時，大聲喊說：「雅威，雅威是慈悲寬仁的天主，緩於發怒，富於慈愛真誠，對萬代的人保持仁愛，寬赦過犯、罪行和罪過，但是絕不豁免懲罰，父親的過犯向子孫追討，直到三代四代。」梅瑟急忙俯伏在地朝拜說：「吾主，如果我真在祢眼中得寵，求吾主與我們同行；這百姓固然執拗，但求祢寬免我們的過犯和罪惡，以我們為祢的所有物。」

梅瑟從西乃山下來的時候，手中拿着兩塊約版，他下山的時候，未發覺自己的臉皮、因同上主談過話而發光。亞郎和全以色列子民一看見他的臉皮發光，都害怕接近他。梅瑟招呼他們過來，亞郎和全會衆的首領才敢回到他跟前，梅瑟就同他們談了話。以後全以色列子民也來到他跟前，他把上主在西乃山上同他所說的一切都吩

附了他們。梅瑟向他們講完話，就用手帕蒙上自己的臉。當梅瑟到上主台前去同祂談話時，就揭去手帕，直到出來的時候；他出來後，就對以色列子民講明上主吩咐他的事，以色列子民觀看梅瑟的臉，見梅瑟的臉皮發光。以後梅瑟再用手帕蒙上自己的臉，直到再去同上主談話時才揭開。

對答詠

格後三，13，18，15

領：梅瑟將面帕蒙在臉上，以免以色列子民看到他的面容。 答：我們却以揭開面帕的臉，反映出主的榮光；那從主的聖神所發出的光輝，就改變我們成爲主的肖像，反射出日益燦爛的光輝。

領：直到今天，還有帕子蒙罩在他們的心上。 答：我們却……

誦讀一

選讀安底約主教聖德奧斐著作

心淨的人是有福的：因為他將看見天主

如果你說：請讓我看看你的天主，我要給你說：請讓我看看你這個人，然後我就讓你看看我的天主。因此，請讓我看看你心靈的眼目是否能夠看到，你心靈的耳朵是否能夠聽到。

正如你用肉眼看到此生此世的事物，各不相同，例如：光與暗，白與黑，美與醜，雅與俗，均勻的和不均勻的，有規則的與不規則的，形形色色，不一而足；同樣我們耳朵所能聽到的聲音，有悅耳中聽的，也有刺耳難聽的。照樣，我們心靈的耳目能察見天主。

誰若做開他心靈的耳目，他就能察見天主。人人都有眼睛，但是有些人的眼睛爲黑暗所蒙蔽，而看不到陽光；但陽光並

不因爲瞎子看不見它而停止照耀；瞎子祇得歸罪於自己和自己的眼睛而已。照樣，你心靈的神目也被你的罪過、你的惡行所蒙蔽，而看不見天主。

人的靈魂該清潔好似一面鏡子，如果鏡子生鏽，則不能照見人的儀容；照樣，誰若犯罪作惡，就不能看見天主。

可是，你若願意，就可獲得治愈；你要請示醫師，醫師就會洗滌你心靈的神目。醫師是誰？醫師是天主自己，祂藉祂的聖言和智慧醫治人靈，使它生活。天主就是藉著聖言和智慧創造了萬物。就如聖詠所說：「因上主的一句話，諸天造成，因上主的一口氣，萬象發生。」天主的智慧真高深無比！天主藉祂的智慧而奠定了大地；天主藉祂的聰敏而準備了高天；天主藉祂的全知使深淵洞開，使雲層沛降雨

露。

人哪！如果你明白這一切，並能度聖潔正義的生活，你就能見到天主；但最要緊的是：在你的心坎裏要使信德、和敬畏天主之情居於領導地位；唯有如此，你才能明白這一切。當你丟下可死的肉體，而穿上不朽的精神時，你將按你的功勞而得見天主。如果你如今信仰天主，天主將使你的肉身和靈魂復活。屆時你將成爲不朽的，就會見到那位不朽的。

對答詠

參閱格後六，2，4，5，7

領：現在是接受天主恩寵的時刻，現在是天主普施救恩的日子：我們要依靠天主的能力，以正義作武器，

答：多修忍耐，多行齋戒。

領：在一切事上，表現出我們是天主的僕役：

答：多修忍……

星期四

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀出谷記 三四，10-28

重訂盟約

上主對梅瑟說：「我要立約，我在你全體百姓前所要行的奇跡，是在普世萬國未行過的；你四周的人民要看見上主的作為，因為我藉你所行的是可怕的事。你應注意我今日吩咐你的事：我要從你面前驅逐阿摩黎人、迦南人、赫特人、培黎齊人、希威人和耶布斯人。你要注意：你每到一地，不可與那地方的居民立盟，恐怕他們成了你中間的陷阱。你應拆毀他們的祭

壇，打碎他們的神柱，砍斷他們的木偶。不准你朝拜別的神，因為上主名為忌邪者，祂是忌邪的天主。不准你與當地的人民結盟，免得他們與自己的神行淫，給自己的神獻祭時，請你去吃他們的祭物，又免得你為你的兒子娶他們的女兒為妻；當他們的女兒與自己的神行淫的時候，也使你的兒子與她們的神行淫。不准為你鑄造神像。

你要按照我所吩咐的，在阿彼布月所定的日期內，守無酵節，七天之久吃無酵餅，因為在阿彼布月你出離了埃及。凡初開母胎的都應歸於我；你的牲畜中，凡首生的公牛羊，都應歸於我。首生的驢，應用羊贖回；若不贖回，應打斷牠的頸項。你的子孫中，凡是長子，你應贖回。空着手的，不可到我台前來。

你六天工作，但第七天應休息，連在

耕種收穫的時期，也要休息。在收穫初熟麥子時，應過七七節；在年尾過收藏節。

凡你所有的男子，一年三次應去朝拜主，上主，以色列的天主。當我從你面前趕走異民時，擴展了你的疆域之後，你一年三次上去朝拜上主你天主的時候，沒有人敢圖謀你的國土。不可同酵麪一起給我祭獻犧牲的血；逾越節的犧牲，不可留到早晨。你田中最上等的初熟之果，應獻到上主你的天主的殿中。不可在母羊的奶裏煮羔羊。」

以後上主向梅瑟說：「你要記錄這些話，因為我依據這些話同你和以色列子民立了約。」梅瑟在那裏同上主一起停留了四十晝夜，不吃不喝。他把盟約的話——十句（十條誡命）話寫在石版上。

對答詠 若一，17，18；格後三，18

領：律法藉著梅瑟而頒發，恩寵與真理却由耶穌基督而來。 答：從來沒有人看見過天主；只有那在父懷中的獨生子，親自把祂啓示給我們。

領：我們以揭開面帕的臉，反映出主的榮光，使我們變成主的肖像，反射出日益燦爛的光輝。

答：從來沒……

誦讀二 選讀戴都良神父論祈禱

精神的祭品

祈禱是精神的祭品，它取消了古代的祭祀。上主說：「你們向我奉獻那麼多的犧牲有什麼用？我已飽饜了公羊的燔祭和肥犢的脂膏；牛犢、羔羊和山羊的血，我已不喜歡；誰向你們要求這些東西？」

那末，天主要求什麼呢？福音教訓說：「時候來到，那些真正朝拜的人，將以心神，以真理朝拜。天主是神，所以朝拜祂的人應當以心神、以真理去朝拜祂。」

我們是真正朝拜天主者，也是真正的祭司。我們以心神來祈禱，以心神來奉獻我們的祈禱。這祈禱是屬於天主的，是祂所悅納的祭獻：因為這是天主所要求的，為自己所準備的。

這種祈禱是出於全心、是信德所滋潤、真理所準備的，純樸無玷、貞潔無瑕、冠以真愛的祭獻；我們應編成善工的隊伍、唱著聖詩聖歌，把此祭獻呈送到天主的祭台上。它將為我們得到向天主祈求的一切恩寵。

天主既要求這種出於心神、出於真理的祈禱，祂怎能予以拒絕呢？我們唸過、

聽過、也相信這祈禱是多麼有效。

雖然，古教時的祈禱能救人脫免烈火、野獸、饑餓等災禍，但仍未從基督接受祈禱的完美方式。

基督徒祈禱的神效更該如何大呢！雖然不再使携帶露水的天使、降在火中，也不再封住野獸的口，或把農人的午飯轉送給饑餓的人；也不使人因天主的恩寵而消除痛苦，它却給予受苦者、感覺疼痛者、煩惱者忍耐的力量。它又加強聖寵的效能，使人知道信德能從天主獲得什麼，了解為天主之名受苦有什麼意義。

此外，古時的祈禱能降下災難，使敵軍潰散，使天不降雨；但如今義人的祈禱平息天主的一切義怒，關心仇人的好處，為迫害教會者求恕。古時的祈禱，既能使天降火，自然也能使天降雨，這有什麼奇

怪嗎？這無非表示：唯有祈禱能得勝天主。可是基督不願意祈禱加害於人，祂賦與祈禱的一切能力，都是爲人的好處。

因此，祈禱祇知道把亡者的靈魂從死亡的途徑中領回來，堅強殘弱的人，醫治患病的人，拯救附魔的人，打開監獄，解開無罪者的桎梏。同樣，我們的祈禱也可以滌除罪污，抗拒誘惑，粉碎迫害，安慰憂慮者，鼓勵慷慨者，領導旅客，平靜風浪，嚇退強盜；供給貧者食物，統治富者，扶起失足者，支持要跌倒者，堅定站立者。

衆天使也在祈禱，衆受造物都在祈禱。家畜野獸在祈禱，牠們屈著膝祈禱。當牠們由畜舍或洞穴走出時，仰視蒼天，張口呼叫，以牠們自己的方式舉心向上。至於鳥類，展翅飛向天空，有如我們伸開

雙臂，做十字架形，口作喃喃語，就像祈求什麼似的。

所以，關於祈禱的義務，我們還要多說什麼呢？主基督自己也曾祈禱。願光榮與德能永歸基督，萬世無疆！

對答詠

若四，23-24

領：真正朝拜的人，將以心神、以真理來朝拜天父。 答：因爲天父正尋找這樣朝拜祂的人們。

領：天主是神；所以那朝拜祂的人，應該以心神、以真理朝拜祂。

答：因爲天……

結束禱詞 見晨禱 64* 頁

星期五

領：你要回頭，歸向上主、你的天主。

答：因爲祂美善寬仁。

三五，30 ~ 三六，
1；三七，1 ~ 9

聖所與約櫃的建造

梅瑟向以色列子民說：「你們看，上主已提名，召叫了猶大支派的烏黎的兒子，胡爾的孫子貝匝肋耳，使他充滿天主的神，使他有智慧、技能和知識，能作各種工程，能設計圖案，能用金、銀、銅製造器物，能雕刻寶石，加以鑲嵌，雕刻木頭，製造各種藝術工程。上主又賜給他和丹支派的阿希撒瑪客的兒子敖曷里雅布領導的才能，使他們充滿藝術的才能，能雕刻刺繡，並用紫色、紅色、朱紅色的毛綫和細麻作繡花及編織的各種工作，能做各種工程，能設計圖案。」

貝匝肋耳和敖曷里雅布以及所有各種技工，即上主賜給他們才能智慧為明瞭做聖所的一切工程的人，全按照上主所吩咐的一切去做。

貝匝肋耳用皂莢木做了一個櫃子，長二肘半，寬一肘半，高一肘半，裏外包上了純金，周圍做了金花邊。鑄了四個金環，安在四個腳上；這邊兩個，那邊兩個。又用皂莢木做了杠子，包上金子。將杠子穿入櫃邊的環內，作抬櫃子之用。又用純金做了贖罪蓋，長二肘半，寬一肘半。又做了一對金革魯賓。由贖罪蓋兩端用錘工做成；在這端做了一個革魯賓，在那端做了一個革魯賓；贖罪蓋兩端的革魯賓與贖罪蓋連在一起；革魯賓的翅膀伸展其上，翅膀遮着贖罪蓋；它們的臉彼此相對，面朝贖罪蓋。

對答詠

詠八三，2，3；

四五，5，6

領：萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛。我渴慕上主的庭院而至筋疲力衰。 答：我的心靈和肉軀，讚頌生活的天主。

領：至高者居住的聖所，有天主安居其中；它絕不會動搖。

答：我的心……

誦讀二 選讀大聖國瑞教宗約伯傳釋義

我們新生命的奧秘

眞福約伯是教會的預像。他有時用肢體的語氣，有時却用頭的口吻講話。當他談論他的肢體時，突然會改變語氣以頭的名義講話。因此他接下去說：「我受這些苦，絕不是由於我手的不義，因為我在天主前的祈禱是純潔的。」

事實上，無辜的基督真的受了苦，祂從未犯罪，也從未口出欺詐之言，但是祂却爲了救贖我們忍受了十字架的痛苦。在所有人的祈禱中，唯有祂在天主台前的祈禱是純潔的，因爲祂在受難的時刻，還爲迫害祂的人們祈禱說：「父，寬恕他們吧，因爲他們不知道自己在做什麼。」

基督身受迫害時，竟然爲迫害祂的人們慈悲地代禱；試問：還有什麼比這樣的祈禱更爲純潔呢？因此那瘋狂的迫害者所傾流的主的寶血，以後信徒們暢飲了，並宣稱祂爲天主子。

約伯論及祂的血，恰當地說：「大地啊！你不要掩蓋我的血，也不要使我的呼聲爲你所湮沒。」他對罪人則說：「你是灰土，你將回歸灰土。」

大地並沒有隱藏我們救主的血；因爲

每一個罪人喝了作爲他救贖的代價的血，便稱頌、感謝主，並向他們的近人、宣揚這寶血的價值。

大地也沒有掩蓋祂的血，因爲聖教會在全球各地宣講了我主救贖的奧蹟。

請注意下文：「也不要使我的呼聲爲你所湮沒」。這賜我們暢飲的贖罪的血，就是我們救主的呼聲。因此保祿也這樣說：「這灑在地上的血，比亞伯爾的血講話更有力。」聖經論及亞伯爾的血、曾這樣記載著：「你弟弟的血從地上向我喊冤。」

基督的血比亞伯爾的血講起話來更有力量，因爲亞伯爾的血要求殺害他的哥哥償命，而基督的血却爲迫害祂的人們祈禱，以獲得生命。

爲避免基督的苦難奧蹟在我們身上落

空，我們該效法我們所領的聖事（聖體、聖血），並向別人宣講我們所敬仰的聖事。

假設我們的口舌，不把我們心裏所信仰的宣講出去，就意味着：祂的呼聲在我們內被湮沒了。可是，爲避免祂的呼聲在我們內遭受湮沒，我們每人應儘可能把這使人生活的奧蹟、告訴我們的近人。

對答詠

參閱創四，4，10，11；

希十二，24

領：上主，求祢俯聽祢的聖子、我們長兄的血、從地上向祢發出的呼聲。 答：那張口吸飲救主之血的大地，真是有福。

領：這灑在地上的血，比亞伯爾的血講話更有力量。 答：那張口：

結束禱詞 見晨禱 70 * 頁

星期六

領：實踐真理的人邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

誦讀一 恭讀出谷記 四十，16-38

豎立帳棚·上主的雲

梅瑟奉行了上主所吩咐他的一切，

於是第二年正月初一，帳棚就豎立起來了。梅瑟豎立了帳棚，安上卯座，放上木板，安上橫木，豎起柱子。將幕頂展開放在帳棚上，將幕頂的罩子放在上面，全照上主向梅瑟所吩咐的。隨後取了約版放在櫃內，櫃旁穿上杠子，將贖罪蓋安在約櫃上面。將櫃抬到帳棚內，懸上帳幔，遮住約櫃，這是上主曾吩咐梅瑟做的。以後把供桌放在會幕內，放在帳棚北面，帳幔以外；在桌上於上主前擺上供餅，這是上主

曾吩咐梅瑟做的。把燈台安置在會幕內，對着供桌，在帳棚南面。在上主前放上燈盞，這是上主曾吩咐梅瑟做的。把金祭壇安置在會幕內，帳幔的前邊。在壇上燃燒馨香的香料，這是上主曾吩咐梅瑟做的。又掛上帳棚的門簾。將全燔祭台安放在會幕門口，在上面奉獻全燔祭和素祭，這是上主曾吩咐梅瑟做的。將盆安置在會幕和祭壇之間，盆內放了水，為洗濯之用。梅瑟亞郎和他的兒子們在盆內洗腳。他們進入會幕或接近祭壇時，必先洗濯，這是上主曾吩咐梅瑟做的。隨後在帳棚和祭壇四周，豎起了庭院的帷幔，懸起了庭院的門簾：這樣梅瑟完成了所有的工程。

那時雲彩遮蓋了會幕，上主的榮耀充滿了帳棚。梅瑟不能進入會幕。因為雲彩停在上面，上主的榮耀充滿了帳棚。

在以色列子民整個的行程中，雲彩一從帳棚升起，他們就拔營前行；雲彩若不升起，他們就安營不動，直等雲彩升起。在他們整個行程中，上主的雲彩白天停在帳棚上，黑夜在雲中有火，以色列全家都能見到。

對答詠

格前十，1，2；

出四〇，32，33

領：我們的祖先都曾在雲柱領導下，平安地穿過大海： 答：他們都曾在雲裏受洗而歸於梅瑟。

領：上主的榮耀充滿了帳幕，因為雲彩遮蔽了衆人。 答：他們都：

誦讀二 選讀聖國瑞·納祥主教講道集

我們應在窮人身上服事基督

「憐憫人的人是有福的：因為他們要受憐憫。」接受憐憫在真福中並不是最小

的。還有：「同情窮困貧苦的人是有福的」，「憐憫而助人的是善良的人」，「義人整日可憐別人，幫助別人」。因此，我們要得到這種真福，要了解別人，要待人寬厚。

不要讓黑夜中止你的慈善工作。你不要說：「回去，明天再來，我會給你。」施恩於人時，不要三心二意，遲疑不決。因為施恩是唯一不容許任何遲疑的事。

「要將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮的人，領到你的家裏。」不要出於勉強，而要心甘情願。因為「行慈善的應該和顏悅色。」施惠於人時，如果爽快大方，會有雙倍的功勞。反之，誰若行慈善時面帶愁容，或出於勉強，這樣，他將不受人歡迎，也不值得稱頌。

所以，我們施惠於人時不該哭泣，該

喜形於色，依撒意亞先知說：「你若解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索」，就是說，你如果除去吝嗇、小氣，或猶疑、怨言，那將有什麼結果呢？那是多麼偉大，多麼可讚美的事！將有多麼大的賞報！「你的光明將要射出，有如黎明；你的傷口將會迅速復原。」有誰不期望這樣的光明、這樣的痊愈呢？

職是之故，如果你們想要聽從我，那麼，我們既身為基督的僕人、基督的弟兄、基督的同繼承人，有機會時，要探訪基督，照顧基督，賙濟基督，給基督衣穿，歡迎基督，並尊敬基督；不但像某些人一樣，祇供子飲食；也不像瑪麗·德蓮一樣，祇顧傅抹香油；也不像若瑟·阿黎瑪一樣，祇借以墳墓；也不像耶穌的那半個朋友尼苛德摩一樣，祇予以料理喪事；

也不像那些賢士一樣，祇獻上黃金、乳香、沒藥而已。該知道：萬有的上主所願意的，是慈善而不是祭祀。這慈善事工遠勝於千萬頭的肥美羔羊。如今我們要在窮人及那些橫臥於地的人身上，對基督表現出慈善的心腸。這樣在我們出離此世時，他們將在我主基督自己內，把我們引入永遠的居所。願光榮永遠歸於基督。阿們。

對答詠

瑪二五，35，40；

若十五，12

領：我餓了，你給了我吃的；我渴了，你給了我喝的；我作客時，你接待了我。 答：我實話對你們說：只要你們為我最小的弟兄做這些事，就是為我做的。

領：這是我的命令：你們要彼此相

愛，就像我愛了你們一樣。

答：我實話……

結束禱詞 見晨禱 17*頁

四旬期第四主日

聖詠集第四週

領：主，祢的話就是神、就是生命。

答：祢有永生的話。

誦讀一 恭讀肋未紀

八，1 ~ 17；

九，22 ~ 24

祭司的祝聖

上主訓示梅瑟說：「你領亞郎和他的兒子一同前來，帶着祭衣、聖油、作贖罪祭的公牛犢，兩隻公綿羊和一筐無酵餅；並召集全體會衆到會幕門口。」梅瑟便依照上主所吩咐的做了。當會衆集合在會幕

門口後，梅瑟就對會衆說：「這是上主吩咐應做的事。」梅瑟就叫亞郎和他的兒子前來，用水洗了他們；然後給亞郎穿上長衣，束上帶子，穿上無袖長袍，套上法衣，束上法衣帶子，將法衣繫緊。再給他安上胸牌，在胸牌內放上「烏陵」和「突明。」以後將禮冠戴在他頭上，在禮冠前面安上金牌，即聖牌。這是上主所吩咐梅瑟做的。以後梅瑟拿了聖油，傳了會衆和其中所有的一切，祝聖了這一切；又將一些油七次灑在祭壇上，又傳了祭壇和祭壇的一切用具，盆和盆座，祝聖了這一切；然後把聖油倒在亞郎頭上，傳了他，祝聖了他。此後梅瑟叫亞郎的兒子前來，給他們穿上長衣，束上帶子，給他們纏上頭巾：這是上主所吩咐梅瑟做的。

隨後梅瑟把作贖罪祭的公牛犢牽來，

亞郎和他的兒子按手在贖罪祭的公牛犢頭上，把牛宰了，梅瑟取了血，用手指抹在祭壇四周的角上，潔淨了祭壇；將剩下的血倒在祭壇腳旁；這樣就祝聖了祭壇，爲祭壇行了潔淨禮。此後，梅瑟將貼在內臟上所有的脂肪、肝葉、兩腎和兩腎上的脂肪，放在祭壇上焚燒；牛犢的皮、肉和糞，都在營外用火燒了：這是上主所吩咐梅瑟做的。

以後亞郎向人民舉起手來，祝福了他們。當他獻完了贖罪祭、全燔祭及和平祭以後，就由祭壇上下來了。以後，梅瑟和亞郎走進了會幕，二人出來，祝福百姓時，上主的榮耀顯現給全體百姓；由上主前出來了火，吞噬了祭壇上的全燔祭祭品和脂肪。全體百姓見了這一切，就齊聲歡呼，俯伏在地。

對答詠

希七，23，24；

德四五，7，8

領：從前被立爲祭司的人很多，因爲死亡的限制，他們不能長久留任。

答：但是基督永遠活著，擁有永不更替的祭司職位。

領：上主提拔了亞郎，恩賜他作祂子民的祭司，使他享有極大的榮耀。

答：但是基……

誦讀二

選讀聖思定主教若望福音釋義

基督是走向光明、真理、生命的道路

主基督簡短地說過：「我是世界的光，凡跟着我走的，決不會在黑暗中行走，將要獲得生命的光。」這幾句話一方面是一種吩咐，另一方面是一種許諾。我

們要實行祂所吩咐的，以免厚顏期待祂所許諾的；否則在審判時，主基督將審問我們說：你爲獲得我所許諾的賞報，你是否做了我所吩咐的事呢？——主、我的天主，你吩咐了我什麼事？——祂對你說：你要跟著我走。你求我給你指示如何得到生命。可是，那一種生命呢？不是指那聖經所說的：「在你那裏有生命之源」嗎？

因此，我們如今要實行，要跟著我主走，要解開那阻止我們跟着祂走的腳鐐。那麼，沒有上主的助祐，誰可解開我們這個腳鐐呢？聖詠的作者向上主說：「你將我的鎖鍊給我開釋」，又在別處說：「上主開釋犯人的腳鐐，並使跌倒的人們站起來。」

那些被釋放的和被救起來的人們，跟隨什麼走呢？不是跟隨光走嗎？他們聽祂

說：「我是世界的光；凡跟著我走的，決不會在黑暗中行走。」因爲主基督曾給瞎子光明。因此，弟兄們，我們現在藉著信德的眼藥、獲得光明；因爲，當時那胎生的瞎子，先由基督用唾液和泥土傅抹後才得見光明。我們從亞當生來也是瞎子；我們需要基督給予光明。祂用唾液和泥土，意指「聖言成爲血肉，居住在我們中間」。祂把唾液攙和在泥土中，正如先知預言的：「真理從泥土生出。」基督自己也說：「我是道路、真理、生命。」

按基督的許諾：當我們面對面見到天主時，我們就完全享有真理。因爲天主不願賜予我們、或不應許我們的事，誰敢盼望呢？

我們將面對面地看。保祿使徒說過：「我們現在藉著鏡子觀看，模糊不清；到

那時就要面對面的觀看了；我現在所認識的，只是部份的。」若望使徒在他的書信中也曾說過：「親愛的諸位，現在我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明，可是我們知道：一旦顯明了，我們必和祂相似，因為我們要看見祂實在怎樣。」這是偉大的許諾！

你如果愛我，就該跟我走。你說：我愛你，但我要如何跟隨你呢？如果主你的天主對你說：「我就是真理與生命」，由於你渴望真理，熱愛生命，你就會尋找達到那真理與生命的道路，你會向你自己說：此真理確是大事，此生命真是大事！但願我的靈魂能夠獲得。

你要問：從哪一條路去呢？首先，請聽基督說：「我是道路」。祂在告訴你去何處之前，祂先說明何由而去，並說：「我

是道路」。這路到哪裏去呢？祂就說：「真理及生命」。基督先告訴你來的道路；然後告訴你到何處：「我是道路，我是真理，我是生命」。祂在父那裏，便是真理與生命；祂取了肉軀，便成了道路。

基督沒有給你說：你該努力尋找道路，好使你得到真理與生命。是的，祂沒有給你說這句話。懶惰人哪，起身吧！因為道路親身來到你身邊，把你從熟睡中叫醒；倘若祂真的叫醒了你，那麼你就起身走吧！

也許你試著行走，但因為你脚痛而步履維艱。為什麼會脚痛呢？是不是為了貪財而在高低不平的道路上跑得太多了？但天主的聖言，曾治癒了跛子。如果你說：「現在我有健全的雙足，但我看不見道路。」基督也曾給予瞎子光明。

領：我憎恨欺詐的途徑。 答：上

主，祢的話是我脚步的明燈；是

我路途上的亮光。

領：主啊！我們要投奔誰呢？祢有

永生的話。 答：上主，祢……

結束禱詞 見晨禱 39 * 頁

星期一

領：你們要悔改、相信福音。

答：因為天主的國臨近了。

誦讀 一 恭讀肋未紀 十六, 2-28

贖罪的日子

上主訓示梅瑟說：「你告訴你的哥哥亞郎，不可隨時進入帳幔後的聖所，到約

櫃上的贖罪蓋前去，免得在我乘雲顯現在贖罪蓋上時，他遭受死亡。亞郎應這樣進入聖所：帶上一隻公牛犢作贖罪祭，一隻公綿羊作全燔祭；應穿上亞麻聖長衣，身著亞麻短褲，束上亞麻腰帶，戴上亞麻頭巾；這些都是聖衣，他用水洗身後才能穿上。此外，還應由以色列子民會衆，取兩隻公山羊作贖罪祭，一隻公綿羊作全燔祭。亞郎先要奉獻爲自己作贖罪祭的公牛犢，替自己和家人贖罪；以後牽那兩隻公山羊來，放在會幕門口上主面前，爲這兩隻公山羊抽籤：一籤爲上主，一籤爲「阿匝則耳。」亞郎將那爲上主抽到的公山羊，獻作贖罪祭；至於那爲「阿匝則耳」抽到的公山羊，應讓牠活着，立在上主面前，用牠行贖罪禮，放入曠野，歸於「阿匝則耳。」

於是亞郎先奉獻爲自己作贖罪祭的公牛犢，替自己和家人贖罪，宰殺爲自己作贖罪祭的公牛犢；隨後由上主面前的祭壇上，拿下盛滿紅炭的火盤，再拿一滿捧細乳香，帶進帳幔內，在上主面前將乳香放在火上，使乳香的烟遮住約櫃上的贖罪蓋，免得遭受死亡。以後，取些牛血，用手指灑在贖罪蓋東面；又用手指在贖罪蓋前，灑血七次。此後，宰殺了爲人民作贖罪祭的公山羊，將羊血帶進帳幔內，照灑牛血的方式，將羊血灑在贖罪蓋上和贖罪蓋的前面，爲以色列子民的不潔，和他們犯的種種罪過，給聖所取潔；給存留在他們中，爲他們不潔玷污的會幕，也舉行同樣的禮儀。當他走進聖所行贖罪禮時，直到他出來，任何人不許在會幕內。他爲自己，爲家人，爲以色列全會衆贖罪一完

畢，就出來，回到上主面前的祭壇前，爲祭壇行取潔禮；取些牛血和羊血，抹在祭壇四周的角上；再用手指向祭壇灑血七次：這樣使祭壇免於以色列子民的不潔，而獲潔淨和祝聖。爲聖所、會幕及祭壇行完取潔禮後，便將那隻活公山羊牽來，亞郎將雙手按在牠的頭上，明認以色列子民的一切罪惡，和所犯的種種過犯和罪過，全放在這公山羊頭上；然後命派定的人將牠送到曠野。這羊負着他們的種種罪惡到了荒野地方，那人應在曠野裏釋放這隻羊。然後亞郎進入會幕，脫下他進入聖所時穿的亞麻衣服，放在那裏，在聖的地方用水洗身，再穿上自己的衣服，出來奉獻自己的全燔祭和人民的全燔祭，爲自己和人民行贖罪禮。贖罪祭犧牲的脂肪，應放在祭壇上焚燒。那送公山羊給「阿匝則耳」

的，應先洗自己的衣服，用水洗身，然後方可進入營幕。作贖罪祭的公牛犢和作贖罪祭的公山羊，牠們的血既帶到聖所內贖罪，皮、肉及糞，都應運到營外，用火燒了。那燒的人，應先洗自己的衣服，用水洗身，然後方可進入營幕。

對答詠

希九，11，12，24

領：基督作了未來鴻恩的大祭司；祂不是帶著山羊和牛犢的血，而是帶著祂自己的血，答：只一次進入了聖所，就獲得了永遠的救贖。

領：基督並非進入了人手所造的聖殿，而是進入了天上本境。

答：只一次……

誦讀二 選讀奧利振神父「肋未紀」釋義

基督大祭司是我們的贖罪祭

大祭司一年一次，離開民衆，進入至聖所，那裏有贖罪蓋，上面安置著革魯賓天使的像，那裏也保存著結約之櫃和獻香的祭台。這地方祇准祭司進去。

如今讓我談談我的真祭司——主耶穌基督。祂帶著肉軀時，一年到頭，常和民衆在一起。關於這一年，祂親口這樣說過：「祂派遣我向貧窮人傳報喜訊，並宣告上主的恩慈之年，和赦罪之日。」請注意：祂如何在這一年，在贖罪之日只一次進入了至聖所。這就是象徵基督完成救世使命以後，穿過諸天，進到聖父身邊，使祂眷顧人類，並為信祂的人祈禱。

若望論及基督在天父前為人獻祭求恩時說：「孩子們，我寫這些，是要我們不犯罪；如果我們犯了罪，我們有耶穌基

督，在父前作護衛者，祂為我們的罪自作犧牲。」

保祿使徒也說過類似的話。他論及基督說：「天主指定祂以自己的血，為信仰祂的人，作贖罪之祭。」因此，這贖罪之祭的日子，為了我們將存留到世界末日為止。

按肋未紀所載：「亞郎在上主面前，將乳香放在火上，使乳香的煙遮住約櫃上的贖罪蓋，免得遭受死亡，以後取出牛血，用手指灑在贖罪蓋的東面。」

這些古教時的祭獻儀式，是為教訓當時的人，如何到天主台前舉行贖罪之祭。

可是，如今你來到基督台前，祂是真祭司，用自己的血，作為你在天主台前的贖罪之祭，使你與天主聖父重歸於好。你不該再依靠那牛羊之血；但該學習如何依靠

聖言的血，並聽祂對你說：「這是我的血，將為你們而傾流，以赦免罪惡。」

至於古教時的祭司，把血灑在贖罪蓋的東面，並不是沒有寓意的。因為你的救贖來自東方。那名叫「黎明」的一位，就是從那方向而來，祂是天主與人間的中介。

因此，請你常面向東方。義德的太陽，從那裏為你而升起；光明從那裏常為你而出現，使你永遠不再於黑暗中行走；末日也不會把你籠罩在黑暗之中；那愚昧無知的黑夜和雲霧，也不會來侵襲你。你將常常生活在知識的光明中；常常享有信德的光輝；常常沐浴在愛德與平安的光明中。

對答詠

希六，20；七，2，3

頌：無玷的羔羊，為了我們的緣故，

先我們而進入了天廷； 答：祂按照默基瑟德的品位，做了永遠的大祭司。

領：祂就是正義的君王，祂生無始，

壽無終。 答：祂按照……

結束禱詞 見晨禱 45* 頁

星期二

領：請看，這是蒙悅納的時刻。

答：這是救恩的日子。

誦讀一 恭讀肋未紀

十九， 1 ~ 18， 31 ~ 37

要愛人如己

上主訓示梅瑟說：「你告訴以色列子民全會衆說：你們應該是聖的，因為，上主，你們的天主、我，是聖的。每個人都應孝敬父母，應遵守我的安息日。上主我，

是你們的天主。你們不要歸依偶像，也不要爲自己鑄造神像：上主我，是你們的天主。

若你們給上主奉獻和平祭，要奉獻可蒙受悅納的。祭肉，應在你們祭獻的當天或第二天吃光；有剩下的，到第三天應用火燒毀。若還有人在第三天吃，這肉已不潔，必不蒙悅納。那吃的人，必負罪債，因爲他褻瀆了上主的聖物；這人應由民間剷除。當你們收割田裏的莊稼時，你不可割到地邊；收穫後剩下的穀子，不可再拾。葡萄摘後不應去搜；葡萄園內掉下的，不應拾取，應留給窮人和外方人；上主我，是你們的天主。你們不要偷竊，不要欺詐，不要彼此哄騙；不要奉我的名妄發虛誓，而褻瀆你天主的名字：我是上主。你不要欺壓剝削你的近人，傭人的工錢不可在你

處過夜，留到第二天早晨。不可咒罵聾子；不可將障礙物放在瞎子面前；但應敬畏你的天主：我是上主。審判時，你們不要違背正義；不可袒護窮人，也不可重視有權勢的人，只依正義審判你的同胞。不可毀謗你本族人，也不可危害人的性命：我是上主。不可存心懷恨你的弟兄，應坦白勸戒你的同胞，免得爲了他而負罪債。不可復仇，對你本國人，不可心懷怨恨；但應愛人如己：我是上主。

不可去探詢亡魂，也不可詢問占卜者，而爲他們所玷污：上主我，是你們的天主。在白髮老人前應起立；對老年人要尊敬，應敬畏你的天主：我是上主。若外方人在你們的地區內，與你住在一起，不可欺壓他；應把與你們住在一起的外方人看作你們的同鄉，愛他如愛你自己，因爲

你們在埃及地也做過外方人：上主我，是你們的天主。在審斷度、量、衡上，不可不公平；天平、法碼、升、勺，都應正確。我是領你們出離埃及地的上主你們的天主。你們應遵守我的一切法令和我的一切規定，一一依照執行：我是上主。」

對答詠 迦五，14，13；若十三，34

領：全部法律總括在「愛人如己」這條命令內， 答：你們要以愛德的精神彼此服事。

領：我給你們一條新命令：你們要彼此相愛；我怎樣愛了你們，你們也要照樣彼此相愛。

答：你們要……

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

論愛德的益處

在若望福音中，主基督說：「如果你們

彼此相愛，衆人就因此而得知你們是我的徒弟。」同一若望，在他的書信裏說：「親愛的諸位，我們應該彼此相愛，因為愛是出於天主；凡有愛的都是生於天主，也認識天主；那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。」

因此，信友們，我們該深深反省，自我檢討：如果在心靈深處保存著愛德的碩果，毫無疑問地，天主一定在那裏；如果我們願意日益適當地接待那樣一位貴賓，就應恒心多作愛德的善工。

如果天主是愛，愛就不該有任何界限，因為天主不能受任何限制。

故此，親愛的諸位，我們固宜隨時隨地實行愛德的工夫，但在此四旬時期，更要勤行毋怠。這樣，凡切望以聖潔的身心、迎接主的逾越節的信友，更該努力獲

得這項恩寵：因為愛德包含著一切美德，並能遮蓋許多罪過。

我們即將慶祝這超越一切的逾越奧蹟；在這奧蹟裏，耶穌基督的血曾滌除了我們的罪惡。因此我們首先要廣行慈善事工作爲祭品。天主的慈善所施予我們的，我們也要施給那得罪我們的人。

在窮人與各種殘弱人的身上，我們更應慈善溫良、慷慨濟助，使我們偕同多人的歌頌，一起感謝天主的大恩，並使我們的齋戒作爲支援窮人的食糧；上主所喜悅的熱心善工，莫過於賙濟窮人。因為哪裏有人照顧窮人，行慈善事工，哪裏就可看到天主的慈善肖像。

你也不要怕樂善好施而遭受財產方面的損失，因為慷慨的本身就是極大的財富，施捨者絕不會缺乏財富。因為是基督

在照顧別人，也是基督在別人身上受人照顧。基督在这一切慈善事業上，常伸手協助；祂擘開麪包時，就會使之增長；祂分施麪包時，就會使之加多。

施捨者要心安神樂，因為他若對已縮衣節食、對人慷慨大方，他的賞報定會豐厚無比。正如保祿所說：「那供給播種者種籽、而又供人食物吃的，必要增多你們的種籽，增加你們仁義的果實。」因我們的主耶穌基督，祂和聖父及聖神，永生永王。阿們。

對答詠

路六，38；哥三，13

領：你們施與別人，天主也必施與你們；

答：並且要用大升斗，連

按帶搖，滿滿地倒在你們懷裏。

領：上主怎樣寬恕了你們，你們也要

同樣寬恕別人。 答：並且要：

結束禱詞 見晨禱 51* 頁

星期三

領：你們要悔改、作補贖。

答：要為自己造一顆新的心，一種新的精神。

誦讀一 恭讀戶籍紀

十一，4-6，10-30

上主的神貫注在長老與若蘇厄身上，那些跟百姓來的外族人很貪求口腹，連以色列子民也開始哭泣說：「誰給我們肉吃？我們記得：在埃及我們可隨便吃肉，還有胡瓜、西瓜、韭菜、葱和蒜。現在我們的心靈憔悴，我們眼見的除『瑪納』外，什麼也沒有。」

梅瑟聽見百姓家家戶戶，各在帳棚門口悲哀。上主大發忿怒，梅瑟見了也很難受，就對上主說：「祢為什麼難為祢的僕

人？爲什麼我在祢眼中不蒙寵幸，竟將管理這百姓的擔子全放在我身上？莫非是我懷孕了這百姓，或是我生了他們，祢竟對我說：祢要懷抱他們，如同保母懷抱乳兒，直到進入祢對他們的祖先所誓許的地方？我從那裏拿肉給這百姓吃？因爲他們向我哭訴說：給我們肉吃！我獨自不能抱着這百姓，這爲我太重。若祢願這樣對待我，如果我在祢眼中得寵，求祢殺了我罷！免得我受這苦楚。」

上主對梅瑟說：「你給我由以色列老年人中召選七十人，你知道他們是民間的老前輩和會辦事的人，領他們進入會幕，使他們同你一起站在那裏。在那裏我要降下，與你交談，取些你身上具有的神能，賦給他們，使他們與你分擔管理人民的重擔，不讓你個人獨自承擔。你對民衆說：

你們聖潔自己直到明天，你們就會有肉吃，因爲上主已聽見你們哀哭說：誰給我們肉吃？我們在埃及是多麼好！如今上主要給你們肉吃了；不但是一天、兩天、五天、十天、二十天，你們有肉吃，而是整月，直到肉從你們的鼻子裏出來，吃厭了，因爲你們輕視了住在你們中的上主，在祂面前涕泣說：爲什麼我們出離了埃及？」梅瑟說：「與我同住的人民，步行的男子就有六十萬，祢却說：我要給他們肉吃，且吃一整月。就是將牛羊都爲他們殺了，爲他們夠用麼？或將海裏的魚全給他們捉來，爲他們夠用麼？」上主回答梅瑟說：「難道上主的手短了？你就要看見我對你說的話是否應驗。」

梅瑟將上主的話告訴了人民；隨後從人民的老年人中召選了七十人，令他們站

在會幕四周。上主乘雲降下，與梅瑟談話；將他身上的神能，賦給那七十位長老；這神能一降在他們身上，他們就出神說話；以後再沒有出神。

當時有兩個人留在營內，一個名叫厄耳達得，一個名叫默達得；這神能也降在他們身上；他們原是在被錄取的人內，却没有到會幕那裏去，就在營內出神說話。有一少年跑來告訴梅瑟說：「厄耳達得和默達得在營內出神說話。」自幼即服事梅瑟的農的兒子若蘇厄就說：「我主梅瑟！你該禁止他們。」梅瑟回答他說：「你為我的緣故嫉妬人麼？巴不得上主的人民都成先知，上主將自己的精神貫注在他們身上！」梅瑟就與以色列的長老回到了營內。

對答詠

岳二，28-29；宗一，8

領：我要把我的神，傾注在衆人身

上。你們的子女們將說預言。

答：在那些日子，我要傾注我的神。

領：你們將領受聖神的德能，並且要為我作證，直到地極。

答：在那些……

誦讀二 選讀聖瑪西牧院長書信

主對悔改者的慈善

自古迄今，每個時代，凡宣揚真理者、分施天主恩寵的職員，莫不宣講，天主願意拯救我們所有的人。他們說：天主最樂意、最期望看到的、莫過於罪人的真心悔改，回頭歸正。

天主父的聖言願意告訴我們，天父救人的意願比任何其他事情更為神聖。尤其祂本人就是天父無限慈愛之至高無比的見證。祂以言語無法形容的屈尊就卑精神，

甘願攝取人性，居我人間；我們曾是祂的仇敵，祂却爲了我們做了、忍受了、說了一切需要的，使我們與天主聖父重歸於好。我們原是無份於永生幸福，祂却召請我們去分享。

祂不僅用奇蹟、治癒了我們的疾病，用祂所受的苦難除去我們的軟弱，用祂無罪的聖死償付我們的罪債，免除我們又重又多的罪孽；而且，祂還以許多方式教導我們，要我們效法祂溫良慈善的榜樣，並要我們以真愛彼此相待。

因此，基督高呼說：「我不是來召義人，而是來召罪人回頭改過。」又說：「健康的人並不需要醫生，而是害病的人。」同樣，祂來是爲尋找以色列家的亡羊。在失錢比喻中，祂會暗示：祂來的目的是要在人身上恢復那爲罪所沾污的天主肖像。

祂又說：「我實話告訴你們：對於一個罪人的悔改，在天上將有大喜樂。」

在善心的撒瑪黎雅人的比喻中，祂給予我們同樣的教訓：那路遇強盜的人，衣服全被剝光，又受了重傷，奄奄一息。撒瑪黎雅人用酒和油洗滌他的創傷，又扶他騎上驢，帶他到旅館裏，給他留下所需的銀幣；而且若不敷用，他答應在回程中必將如數代償。

還有在蕩子回頭的比喻裏，那位最好的父親俯身擁抱那回頭悔改的蕩子，並以慈父的心腸給他兒子穿衣。他對他過去的過惡，並無半句責斥的話。

在亡羊的比喻裏，祂——善牧離開了十九隻羊，去尋找那徘徊於羣山中的迷途亡羊；找到後，祂並未恐嚇牠，打擊牠，催牠跑到羊棧去，而是把牠背在肩膀上，

慈善地背著牠，安全的回到羊羣去。

因此，祂呼籲人們說：「你們凡勞苦的，背負重擔的，來到我身邊吧！我要使你們輕鬆安息。」又說：「你們要背負我的軛。」這軛就是祂的誠命，或符合祂福音精神的生活。祂說的擔子是指懺悔爲我們所招致的困難。但祂實際上却說：「我的軛是甘飴的，我的擔子是輕鬆的。」

同樣，基督吩咐我們要像天主那樣慈善、公正，祂說：「你們該是聖的、完全的、慈善的，如同你們的天父一樣。」又說：「你們寬恕別人，你們也會得到寬恕」，「凡你們願意別人給你們做的，你們也要照樣給別人做。」

對答詠

參閱則三三，11；

詠九三，19

領：上主，如果我不知道祢的慈悲，

我將會極度痛苦；祢曾說過：我不願罪人死亡，但願他悔改而得以生存。 答：祢曾召叫迦南婦女與稅吏回頭歸正。

領：我憂愁焦慮的時刻，祢給我安慰和快樂。 答：祢曾召……

結束禱詞 見晨禱 57*頁

星期四

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀戶籍紀

十三，1-3，17-33

偵探被派往迦南

上主訓示梅瑟說：「你要派遣一些人去偵察我要賜給以色列子民的迦南地；每一宗族支派應派遣一人去，個個都應是他

們中的領袖。」梅瑟就依照上主的命令，從帕蘭曠野派遣他們去了；這些人全是以色列子民的首領。

當梅瑟派遣他們窺探迦南地時，向他們說：「你們由此上乃革布去，然後上山區去，窺探那地方怎樣，看住在那地方的人民是強盛或是軟弱，是稀少或是衆多；他們住的地方是好，或是壞；他們居住的城鎮是不設防，或是設防的；有什麼土壤，是肥沃或是貧瘠；在那裏有沒有樹木。你們應勇敢，帶些那地方的果子來。」那正是葡萄初熟的時節。他們就上去，偵察了那地方，從親曠野直到勒曷布，哈瑪特關口。他們上到乃革布，來到了赫貝龍。在那裏有阿納克的後裔阿希曼、舍瑟和塔耳買。——赫貝龍城比埃及左罕城早建七年。他們一直來到厄市苛耳山谷，砍下了

一枝只有一串的葡萄，兩人用槓子抬着，又摘了些石榴和無花果。人稱那地方爲厄市苛耳山谷，因爲以色列子民從那裏砍去了一串葡萄。

四十天後，他們由偵探的地方回來，到了帕蘭曠野的卡德士去見梅瑟、亞郎和以色列子民的全會衆，給他們和全會衆報告，叫他們看那地方的果子。他們向梅瑟報告說：「我們到了你派遣我們去的那個地方，實在是流奶流蜜的地方；這是那地方的出產。只是住在那地方的人強盛，城鎮堅固廣大，而且我們在那裏也見到了阿納克的後裔。阿瑪肋克人住在乃革布地方；赫特人、耶步斯人和阿摩黎人住在山區；迦南人住在海濱和約旦河沿岸一帶。」加肋布使百姓在梅瑟前鎮靜說：「我們儘管上去，必要佔領那地方。我們必能

戰勝。」但是與他同去的人却說：「我們不能前去攻打那民族，因為他們比我們強盛。」於是他們在以色列子民中，對所偵探的地方散佈謠言說：「我們偵探所經過的地方，是個吞噬當地居民的地方；我們在那裏所見到的民族，都是高大的人。在那裏還見到了巨人，即巨人的後裔，阿納克的子孫；我們看自己好像是蚱蜢；在他們看來，我們也實在如此。」

對答詠

申一，31，32，26，27

領：上主你的天主在曠野中帶領了你們，一如父親帶領自己的兒子，

答：你們却沒有信賴上主你們的天主。

領：你們拒絕上到預許的福地；不肯信賴上主、我們天主的忠告，而口出怨言。 答：你們却……

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

瞻仰主耶穌的苦難

真正恭敬主之苦難的人，要以神目瞻仰被釘在十字架上的耶穌，以便在祂身上認出我們自己的人性。

贖世主所受的酷刑，應該使地上的萬物震驚。無信仰者的鐵石心腸，應該為之撕裂。現在巨石的阻礙已被除去，那被死亡墳墓重壓著的人應一躍而起。他們如今應在聖城中顯現，也就是在天主的教會中顯現，作為將來死人復活的先兆。將來在形體方面所發生的一切，現在應在心靈方面實現。

沒有一個病弱的人會被拒絕分享十字架的勝利；也沒有一個人不能從基督的祈禱得到助祐的。祂的祈禱會使許多瘋狂反對祂的人受益，那末，對那歸向祂的人，

豈不是更會有幫助嗎？

無知已被消除，困難已被減少，基督的聖血已消滅了那阻止人進入生命之域的火劍。從前的黑夜陰影已經給真光讓路。

信仰基督的人民都被邀請分享天堂的財富。那失去的樂園之門，已為所有領受了新生聖事的人打開，除非他們自己把它的通路關閉。這通路曾由於右盜的信德而被打開。

不要讓現世的事務使我們過份操心或傲慢，而不能全心效法我們救主的善言善行；祂所完成、所忍受的一切，都是為了我們的得救。這樣，那為首者基督所具有的德能，也在祂的肢體上存在。

天主取人性而仍保留其天主性，這樣才使「聖言成爲血肉，居住在我們中間」，這個事實使所有的人都分沾祂的慈恩，除

非人不信仰祂；誰若接納那帶有人性的基督，並因那使基督受孕的聖神而重生者，能不分享祂的性體嗎？有誰在基督身上，不會認出自己的軟弱呢？祂也進食、也休息，也有時悲傷，甚至爲了愛而流淚，這不就是證明「一副奴隸相」嗎？

天主的獨生子，爲了治愈人性的舊傷，並爲了滌除其罪惡的污穢，自己竟成了人子；這樣祂自己，一方面擁有人性的一切要素；另一方面，仍具有完整的天主性體。

那無生氣而躺在墳墓裏的身體原是我們的，但第三日復活起來，穿過至高之天，升到聖父的右座。我們若能恪遵祂的誠命，而不以承認祂爲了救人所付出的至高代價、屈尊就卑爲恥，則我們也能被提升天，分享祂的光榮：因爲基督所預許

的、必將以明顯的方式實踐。「凡在人面前承認我的，在我天上的父親面前必將承認他。」

對答詠

格前一，18，23

領：十字架的道理，為那喪亡之路上的人是愚蠢， 答：但為我們在那得救之路上的人，却是天主德能的證明。

領：我們宣講被釘在十字架上的基督；這為猶太人是絆腳石，為外邦人是愚蠢。 答：但為我……

結束禱詞 見晨禱 64 * 頁

星期五

領：你要回頭、歸向上主、你的天主。

答：因為祂美善寬仁。

誦讀一 恭讀戶籍記 十四，1-25

人民抱怨與梅瑟代禱

全會眾都大聲喧嚷，人民哭了一夜。

以色列子民都抱怨梅瑟和亞郎；全會眾對他們說：「巴不得我們都死在埃及地，都死在曠野裏！為什麼上主引我們到那地方死在刀下，使我們的妻子兒女當作戰利品？再回埃及去，為我們豈不更好？」於是彼此說：「我們另立頭目，回埃及去。」梅瑟和亞郎就俯伏在以色列子民全會眾前。偵探那地方的人中，有農的兒子若蘇厄和耶孚乃的兒子加肋布，他們撕裂了自己的衣服，告訴以色列子民全會眾說：「我們偵探所經過的地方，確是一片極好的地方。若上主恩待我們，必引我們到那裏去，將那地方賜給我們。那實在是一塊流奶流蜜的地方。只要你們不反抗上主，就

不必怕那地方的人民，因為他們要作我們的掠物；護祐他們的，離開了他們，上主却與我們同在；所以不要怕他們。」

全會衆正說要用石頭砸死他們時，上主的榮耀在會幕上顯示給全以色列子民。

上主對梅瑟說：「這些人民輕慢我要到幾時呢？我雖然在他們中行了那些神蹟，他們仍不相信我，要到幾時呢？我要用瘟疫打擊他們，剷除他們，使你成爲一個比他們更強大，更昌盛的民族。」但是梅瑟對上主說：「埃及人如果聽說這事，因爲祢曾用威力由他們中領出這民族來，他們將說什麼？這地方的居民也曾聽說祢上主是在這民族中，祢上主曾面對面地發顯出來，祢的雲彩常停在他們上面；白日祢乘雲柱，黑夜祢乘火柱，走在他們前面。現在，如果祢消滅這民族像消滅一個人一

樣，這些會聽到祢聲名的外邦民族必要議論說：『由於上主不能領這民族進入祂對他們所誓許的地方，就在曠野將他們殺了。』吾主，如今求祢大發寬容，一如祢曾聲明說：『上主緩於發怒，富於仁慈，寬赦過犯和罪過，但絕不豁免懲罰，父親的過犯，要向子孫追討，直到三代四代。』求祢大發仁慈，寬恕這人民的罪過，就如從埃及一直到現在，祢寬赦了他們一樣。」

上主回答說：「我就照你祈求的寬赦他們；但是我以我的生命，以充滿全地的上主的榮耀起誓：這些見了我的榮耀，見了我在埃及和曠野裏所行的神蹟的人，已十次試探了我，不聽我的話，他們絕不能見我對他們祖先誓許的地方；凡輕慢我的人，絕不會見到那地方。惟有我的僕人加肋布，因懷有另一種精神，全心服從我，

我必引他進入他去過的地方，他的後裔必佔有那地方為產業。現今阿瑪肋克人和迦南人盤據在山谷中，明天你們應轉身向紅海出發，往曠野去。」

對答詠

詠一〇二，8，9，13，14

領：上主富於仁愛寬恕，極其慈悲，遲於發怒，祂不會常久責備，也不會永懷忿怒。

答：父親怎樣疼愛自己的兒女；

上主也照樣憐愛那敬畏祂的人。

領：祂原知道我們怎樣形成，也記得

我們不過是灰塵。

答：父親怎……

誦讀二

選讀聖達修主教論逾越節牧函

逾越與蹟使彼此遠離的人因信仰而團結

弟兄們，我們從一個節日到另一個節

日，從一個祈禱到另一個祈禱，從一個慶典到另一個慶典，這確是一件美事。現在我們已接近了一個重要時期，這時期帶給我們一個新的開始，即至聖逾越奧跡的開始，在這奧跡中，基督為我們犧牲了。我們用基督的體，作為我們生活的食糧；我們飲祂的寶血，有如以泉水作為我們靈魂的飲料。可是我們的口渴和願望，從未得到滿足。其實，基督自身常在口渴者的身邊，並因祂的善良，祂邀請所有飢渴者來度此逾越節日，正如我們的教主親自說過：「誰若口渴，到我這裏來喝吧！」

不僅是當一個人接近祂時，祂才給他解渴，而且現在每當一個人尋找祂時，祂也甘願讓他接近救主。因為此逾越節的恩寵，並不限於某一時間，它燦爛的光輝也從不消逝，並隨時隨地光照那渴求光照的

人們。它的能力仍不斷幫助那已受到光照的心靈、和那些日夜默思聖訓的人。誠如聖詠所稱的那個有福的人，他「不隨從惡人的計謀，不插足於罪人的道路，不參與譏諷者的席位，而專心愛好上主的法律，晝夜默思上主的誠命。」

親愛的各位，那為我們建立這個節日的天主，也恩賜我們每年舉行這個節日。那為我們得救而交付聖子於死地的天主，為了同樣理由也要我們每年在一定日期慶祝這個節日。這個節日領導我們越過在此世所遭遇的種種災難。如今天主也藉這個慶節、賜我們得救的喜樂。祂把我們聚集在一起形成一個聚會，無論在何處，使我們心靈團結一致；這樣使我們能共同祈禱，一起奉獻感恩祭，這是我們在這慶節應該做的。天主慈愛的奇蹟就是：祂使遠

方的人共聚一堂，同度佳節，並使那彼此遠離的人，因同一信仰而團結一致。

對答詠

索三，8，9；

若十二，32

領：主說：你們要等待我，等到我將來復活的那一天。 答：那時我

要淨化萬民的唇舌，使他們能稱呼上主的名號，同心協力服事上主。

領：當我從地上被舉起來的時候，我將吸引眾人歸向我。

答：那時我……

結束禱詞 見晨禱 70* 頁

星期六

領：實踐真理的人邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

誦讀一 恭讀戶籍紀 二十，1-13，

二一，4-9

默黎巴水及銅蛇

以色列子民全會衆於正月來到了親曠野，人民就在卡德士住下了。米黎盎在那裏死了，也就埋葬在那裏。會衆沒有水喝，就聚在一起反抗梅瑟和亞郎。民衆同梅瑟爭辯說：「巴不得我們的兄弟在上主面前死去時，我們也死了！爲什麼你們帶領上主的會衆來到這曠野裏，使我們和我們的牲畜都死在這裏？爲什麼你們使我們由埃及上來，領我們來到這樣壞的地方？這地方不但沒有糧食，沒有無花果，沒有葡萄，沒有石榴，而且連喝的水也沒有！」梅瑟和亞郎就離開會衆，來到會幕門口，俯伏在地；上主的榮耀就發顯給他們。上主吩咐梅瑟說：「你拿起棍杖，然後你和

你的哥哥亞郎召集會衆，當着他們眼前對這磐石發命，叫磐石流水。這樣你便可使水由磐石中給他們流出，給會衆和他們的牲畜喝。」梅瑟就照上主吩咐他的，由上主面前拿了棍杖。梅瑟和亞郎召集會衆來到磐石前，對他們說：「你們這些叛徒，聽着！我們豈能從這磐石中給你們引出水來？」梅瑟就舉起手來，用棍杖打了磐石兩次，纔有大量的水湧出，會衆和他們的牲畜都喝夠了。上主却對梅瑟和亞郎說：「因爲你們沒有相信我，使我在以色列子民眼前被尊爲聖，所以你們不得帶領這會衆進入我賜給他們的土地。」這就是默黎巴水的來歷，因爲以色列子民在那裏與上主爭辯過，上主因而顯示了自己的聖德。

他們由曷爾山沿紅海的路起程出發，繞過厄東地；在路上人民已不耐煩，抱怨

天主和梅瑟說：「你們爲什麼領我們由埃及上來死在曠野？這裏沒有糧食，又沒有水，我們對這輕淡的食物已感厭惡。」上主就打發火蛇到人民中來，咬死了許多以色列人。人民於是來到梅瑟前說：「我們犯了罪，抱怨了上主和你；請你轉求上主，給我們趕走這些蛇。」梅瑟就爲人民轉求。上主對梅瑟說：「你做一條火蛇，懸在木竿上；凡是被咬的，一仰望牠，必得生存。」梅瑟就做了一條銅蛇，懸在木竿上；那被蛇咬了的人，一仰望銅蛇，就保存了性命。

對答詠

若三，14，15，17

領：梅瑟怎樣在曠野舉起銅蛇，人子也必照樣被舉起來，答：使所有信祂的人獲得永生。

領：天主派遣了子來到世上，不是爲了審判世界，而是要藉著祂拯救世界。 答：使所有……

誦讀二 選讀梵二論教會在現代世界牧

職憲章（37-38）

逾越奧蹟淨化人的一切活動

歷代的經驗都同意聖經對人類大家庭的教訓：人類的進步雖使人獲益良多，却也帶來巨大的誘惑。當價值等級錯亂、善惡混淆不清時，私人及社團便都唯利是圖，不顧他人。結果這個世界已不成爲真正友愛的場所，而人類智能的躍進，已使人類瀕臨毀滅的邊緣。

倘有人問：如何才能克服這種不幸？

則基督徒答說：人類的一切活動，由於驕矜自大及過度自私而無時不處於危險之中，故應以基督的苦架及其復活予以淨化

並促其完成。

凡為基督所救贖，並因聖神而成為新人者，便可能並應該愛天主所造的萬物。因為人由天主接受了萬物，應視之為天主的手工而予以尊重。

人要感謝這位造物主的恩主，同時以自由和神貧精神使用萬物、享受萬物，才真的成為世界的主人。這樣的人似乎一無所有，却佔有一切。「萬物是你們的，你們是基督的，而基督是天主的。」

萬物是賴天主聖言而受造，這聖言親自降生為人，居我人間，祂是一個完人，進入了世界歷史，並將此歷史納入自己的計劃中予以重整。祂啟示我們說：「天主是愛。」同時，又訓誨我們說：愛德的新誠命是使人類趨於完美，也是改造世界的基本法律。

因此，祂使所有信靠天主聖愛的人知道，愛的途徑是為所有人打開的，而且恢復友愛於全球的努力並非徒勞無功。同時，祂還告訴我們說，這種友愛不應只限於在大事上，而尤其應在日常生活去實踐。基督為我們罪人受死的榜樣教訓我們，該背起十字架，就是肉身與世俗在追求和平及正義者肩膀上、所加的十字架。

基督復活後成為擁有上天下地大權的主宰，並藉祂的聖神，在人心內展開工作，不僅激發人們期望來生的幸福，而且同時激發、淨化並增強人們的另一豪邁的志願：即設法使人類大家庭的生活更適合人性，並使整個世界朝向這目標邁進。

但聖神的恩寵各不相同：祂號召某些人，以其渴慕天堂的善願作證，並使這種見證常生動地保存在人類大家庭中。同

時，祂號召另一些人，獻身於現世事業，爲人羣服務，並因此職務而爲天國積德立功。這恩寵使所有的人得到自由，如此使人能棄絕自己，並爲改進人生，善用世間所有能力，而將一切指向來生，那時，人類將一變而爲天主所喜愛的祭品。

對答詠

格後五，15；羅四，25

領：基督爲衆人犧牲了性命，

答：是要使那活著的人，不再爲自己活著，而是爲那替他們死而復活的主而生活。

領：祂爲了我們的罪過而被交付，並爲了我們的成義而復活。

答：是要使……



四旬期第五主日

聖詠集第一週

第一晚禱

讚美詩 見四旬期專用 1* 頁

聖詠及四旬期專用對經見聖詠集

簡短讀經

伯前一，18 / 21

你們要知道：你們不是以能朽壞的金銀等物，由你們祖傳的虛妄生活中被贖出來的；而是用寶血，即無玷無瑕的羔羊基督的寶血。祂固然是在創世之前就被預定了的，但在末期爲了你們才出現，爲使你們因着祂，而相信那使祂由死者中復活，並賜給祂光榮的天主：這樣你們的信德和望德都在於天主。

短對答詠

領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因爲

我們得罪了祢。 答：主，求祢：

領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。

答：因爲我們得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：主，求祢：

謝主曲對經：一粒麥子如果不落在地裏死了，仍然是一粒；如果死了，就會結出許多子粒來。

禱 詞

主基督作了我們的導師、模範和長兄；我們向祂哀求：

主，求祢將永生賜給祢的子民。

基督，祢除了沒有罪外，完全相似我們，求祢使我們與樂者同樂，與憂者同憂，使我們的愛德日益增長。

求祢恩賜我們在饑餓的人身上服事饑餓的祢，

——在口渴的人身上服事口渴的祢。

祢從死亡的睡眠中叫醒了拉匝祿，

—求祿使那些死於罪惡中的人、因信德和悔改而恢復生命。

求祿使衆人因童貞聖母瑪利亞和諸聖人的榜樣，

—更努力，也更完全地追隨祿的芳踪。

求祿恩賜去世的人在祿的光榮中得以復活，
—使他們永遠獲享祿的大愛。

我們的天父：

結束禱詞

上主、我們的天主，祿的聖子爲愛世人，甘願付出了自己的生命；求祿助祐我們，在工作與日常生活中，也能師法祿的榜樣，以實際行動顯示出愛人的真情。

序經對經 見四旬期專用 2* 頁

誦 讀

領：誰若保存我的話，

答：將永遠不會見到死亡。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

一，1-2，4

聖子——萬有的繼承者超越衆天使之上

天主在古時曾多次並以多種方式，藉着先知對我們的祖先說過話；但在這末期內，他藉着祂的兒子對我們說了話。天主立了祂爲萬有的繼承者，並藉着祂造成了宇宙。祂是天主光榮的反映，是天主本體的真像，以自己大能的話支撐萬有；當祂滌除了罪惡之後，便在高天上坐在至尊者的右邊。祂所承受的名字既然超越衆天使的名字，所以祂遠超過衆天使之上。

天主曾向哪一位天使說過：「你是我的兒子，我今日生了你？」或說過：「我要作他的父親，他要作我的兒子？」再者，當天主引導首生子進入世界的時候，

又說：「天主的衆天使都要崇拜祂。」論到天使固然說過：「天使使祂的天使爲風，使祂的僕役爲火燄。」可是，論到祂的兒子却說：「天主！祢的御座，永遠常存；祢治國的權杖，是公正的權杖。祢愛護正義，憎恨不法；爲此天主，祢的天主，用歡愉的油傅了祢，勝過祢的伴侶。」又說：「上主！祢在起初奠定了下地，上天是祢手的功績；諸天必要毀滅，而祢永遠存在；萬物必要如同衣裳一樣破壞。祢將它們捲起好似外套，它們必如衣服，都要變換更新；但是祢却永存不變，祢的壽命無盡無限。」又向哪一位天使說過：「你

坐在我右邊，等我使你的仇敵，變作你的腳凳？」衆天使豈不都是奉職的神，被派遣給那些要承受救恩的人服務嗎？

爲此，我們必須更應注重所聽的道，免得爲潮流所沖去。如果藉着天使所傳示的話，發生了效力，凡違法抗命的，都得到了公平的報復；那麼，我們這些忽視這樣偉大救恩的人，怎能逃脫懲罰呢？這救恩原是主親自開始宣講的，是那些聽講的人給我們證實的，又是天主以神蹟、奇事和各種異能，以及照祂的旨意所分配的聖神的奇恩，所一同證實的。

對答詠

希一，3；十二，2

領：耶穌基督是天主榮耀的光輝，是天主本體的眞像，以祂大能的話支撐萬有。祂滌除了我們的罪惡，

答：祂如今在高天之上，坐在至尊者的右邊。

領：我們的信德建立在耶穌身上，祂爲了那擺在祂面前的喜樂，忍受了十字架的苦刑。

答：祂如今……

誦讀二 選讀聖達修主教逾越節牧函

不要以言語，而要以行動來過節

將來臨的節日

那爲我們而成爲一切的聖言已臨近我們：祂就是我們的主耶穌基督；祂應許我們將常與我們同在。祂曾高呼說：「看哪！我同你們天天在一起，直到今世的終結。」

基督本人是牧者、大祭司，是門又是路：祂爲我們的緣故同時成爲這一切。同樣，祂出現在我們人間作我們的慶節、聖

日，正如保祿使徒說：「我們的逾越節羔羊——衆人期待的基督，已被祭殺，作了犧牲。」祂曾光照聖詠作者，使他祈禱時說：「我的喜樂，請從那圍攻我的敵人手中拯救我。」這是真喜樂，這是真慶節：就是祛除災禍的一日。爲使我們每人得到這喜樂，都該度行爲正直的生活，在敬畏天主的安靜中心裏多加默想。

聖人們就是這樣歡度一生，常像過節一樣。例如真福達味，黑夜不止一次，而是七次起身祈求天主施恩。還有那偉大的梅瑟，常歡唱聖詩，頌謝天主，因爲祂拯救了被壓迫的猶民，打敗法郎而獲得勝利。之後，還有其他古代聖人像偉大的撒慕爾，以及那真福先知厄里亞，他們生平常樂意舉行對天主的神聖敬禮。他們生前藉聖善的生活而獲得自由；如今他們在天

上常過著喜慶節日。他們高興曾在陰影中度過塵世的旅程，如今在天上，可以看清預像和真實情況的區別。

但我們如今為歡度節日，應取那一條道路呢？節日將近，我們將以誰來做我們的領導呢？親愛的各位，沒有別人，只有那位你們與我共同稱呼的我們的主耶穌基督。祂說：「我是道路」，祂就是洗者若翰所說的，「除免世罪者」。祂洗滌我們的靈魂。正如耶肋米亞先知所說：「你們要站在路上，要看看，要分辨那一條路是好的，然後你們將會在那裏發現淨化你們靈魂的道路。」

古教時，公羊的血，小牛的灰，被灑在不潔的人身上，只能淨化他們的肉體；如今我們每個人都因天主聖言的恩寵完全被洗淨。如果我們緊緊地追隨基督，即使

仍在此世，我們就好像已站在天上耶路撒冷的門口，瞻望那永恆的慶節。如同那些跟隨救主為首領的使徒們，不拘過去或現在，都是這種恩寵的導師。因為他們說：「我們捨棄了一切，來跟隨了祢。」這就是說：我們也跟隨了主；我們不但用口舌，還要用行動遵守主的慶節。

對答詠

參閱希六，20；若一，29

領：耶穌爲了我們的緣故，先我們進

入天廷；祂是無玷的羔羊；

答：按照默基瑟德的品位，做了永遠的大祭司。

領：請看，天主的羔羊；請看，除免

世罪者。 答：按照默……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期專用 3* 頁

聖詠及四旬期專用對經見聖詠集

簡短讀經

肋二三，4 / 7

以下是上主的節日，你們應當依照時期召集聖會：正月十四日傍晚，應爲上主守逾越節。本月十五日，應爲上主守無酵節：七天之內，應吃無酵餅。第一天，應召集聖會，任何勞工都不可做。

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢垂憐

我們。 答：基督：

領：祢被打傷，是因了我們的罪惡。

答：求祢垂憐我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經：我們的的朋友拉匝祿睡着了，我們去，從睡夢中叫醒他。

禱 詞

救贖之主親自爲我們賺得了獲救的時機；我們要感謝祂，懇切向祂祈禱：

主，求祢在我們身內注入新的精神。

基督，我們的生命，祢藉着洗禮恩賜我們奧妙地與祢同葬，也願意藉着洗禮與祢同生，

— 求祢使我們今天善度新生活。

主，祢善待衆生，

— 求祢使我們也熱心公衆的福利。

求祢恩賜我們共同建設世間的國家，

— 同時也尋求天上的神國。

神形的良醫，求祢醫治我們心靈的創傷，

— 爲使我們不斷地取得祢救贖的恩祐。

我們的天父：

結束禱詞

上主、我們的天主，祢的聖子爲愛世人，甘願付出了自己的生命；求祢助祐我們，在工作與日常生活中，也能師法祢的榜樣，以實際行動顯示出愛人的真情。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

格後四，10 / 11

我們身上時常帶着耶穌的死，爲使耶穌的生活也彰顯在我們身上。的確，我們這些活着的人，時常爲耶穌的緣故被交於死亡，爲使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存，我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

伯前四，13 / 14

你們要因分受基督的苦難而喜樂；這樣，好使你們在祂光榮顯現的時候，也能歡欣踴躍。如果你們爲了基督的名字受人辱罵，才是有福的，因爲光榮的神就安息在你們身上。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

伯前五，10 / 11

那賜一切恩寵的天主，即在基督內召
叫我們進入祂永遠光榮的天主，在我們受
了少許苦痛之後，必要親自使我們更爲成
全、堅定、強健和穩固。願光榮與權能歸
於祂，至於無窮之世，阿們。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見四旬期專用 1*頁

聖詠及四旬期專用對經見聖詠集

簡短讀經

宗一三，26 / 30 a

諸位弟兄！這救恩之道原是賜給我們
的，只因耶路撒冷的居民和他們的首領不
認識耶穌，也不明白每安息日所讀的先知

預言，就判決了祂，而應驗了這些預言。

他們雖然找不到任何死罪，仍要求比拉多
處死了祂。關於祂所記載的一切完成以後，
就把祂從木架上取下來，安葬在墳墓裏。
但是天主第三天却使祂從死者中復活起來。

短對答詠

領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因爲

我們得罪了祢。 答：主，求祢：

領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。

答：因爲我們得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：主，求祢：

謝主曲對經：當我從地上被舉起來時，要

吸引衆人來歸向我。

禱詞

願光榮歸於天主父，因爲祂曾使選民藉着
永遠存在的聖言，由不朽壞的苗裔得以重

生；我們應熱誠地向祂懇禱：

上主，求祢可憐祢的子民。

仁慈的天主，求祢俯聽我們為祢的全體子民所作的懇禱，

—使他們渴求祢的聖言，超過渴求有形的飲食。

請教導我們一視同仁，真心愛我們的同胞和世上所有的人，

—使他們增進和平、和睦相處。

求祢憐視所有即將藉洗禮而重生的人，

—使他們成爲活石，爲祢建造一所神聖的

殿宇。

祢藉着約納的宣講使尼尼微人回頭改過，

—求祢用祢的聖言改變罪人的心靈。

求祢恩賜臨終者在希望中迎接審判者基督，

—使他們永遠享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞

上主、我們的天主，祢的聖子爲愛世人，甘願付出了自己的生命；求祢助祐我們，在工作與日常生活中，也能師法祢的榜樣，以實際行動顯示出愛人的真情。

四旬期第五週 星期一

此週平日晨禱與晚禱可用聖週讚美詩

序經對經 見四旬期專用 2* 頁

誦 讀

領：你們要悔改、相信福音。

答：因爲天主的國臨近了。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

帶給我們救恩的基督在各方面相似我們

天主沒有把我們所討論的未來的世界，隸屬於天使之下，但是有一個人，在聖經某處曾證明說：「人算什麼，祢竟懷念他；人子算什麼，祢竟眷顧他？祢使他稍微遜於天使，賜給他尊崇和光榮當冠冕，令他統治祢手的造化，將一切放在他的腳下。」「將一切放在他的腳下」一句，是說天主沒有留下一樣不隸屬於他權下的；但是現今我們還沒有看見一切全隸屬於他權下。我們却看見了那位「稍微遜於天使」的耶穌，因所受的死亡之苦，接受了尊崇和光榮的冠冕；這原是出於天主的恩寵，使祂為每個人嘗到死味。

其實，那為萬物的終向和萬物根源的天主，既領導衆子進入光榮，藉苦難來成

全拯救衆子的首領，也是適當的，因為那聖化者和被聖化者都同出一源；為這個原故，耶穌稱他們為弟兄，並不以為恥，說：「我要向我的弟兄宣揚祢的聖名；在集會中我要讚揚祢。」又說：「我要依靠天主。」又說：「看哪，我和天主所賞給我的孩子。」

那麼，孩子既然都有同樣的血肉；祂照樣也取了一樣的血肉，為能藉着死亡，毀滅那握有死亡的權勢者——魔鬼，並解救那些因死亡的恐怖，一生當奴隸的人。其實都知道，祂沒有援助天使，而援助了亞巴郎的後裔。因此，祂應當在各方面相似弟兄們，好能在關於天主的事上，成爲一個仁慈和忠信的大祭司，以補贖人民的罪惡。祂既然親自經過試探受了苦，也必能扶助受試探的人。

對答詠

希二，11，17；巴三，38

領：那使人成聖的和那被聖化的，都同出一源；因此基督在各方面都該與弟兄們相似， 答：以便成爲仁慈和忠信的大祭司。

領：天主出現在人間，與世人同居共處， 答：以便成……

誦讀二 選讀聖若望·費舍主教殉道聖

詠釋義

誰若犯了罪，我們在天父前仍有

一位辯護者

耶穌基督是我們的大祭司，祂在十字架的祭台上、爲了救援衆人、把祂寶貴的身體獻作祭品。那爲救贖我們所流的血，不是牛羊的血（一如古教時），而是絕對無玷的羔羊耶穌基督——我們救主的血。我們的大祭司獻祭所在的聖殿、不是由於人

工，而是由於唯一天主的全能所建築的。因爲耶穌曾在世界上傾流了祂的寶血：這個世界是只有天主才能建築的聖殿。然而這座聖殿共有兩部份：一部份是指我們如今所居住的大地；另一部份却指我們尚未認識的天國。

首先，當基督接受極殘酷的死亡時，是在這地球上奉獻了第一次祭祀。但在祂復活後，當祂帶著不朽的肉軀與寶血進入至聖所——天國時，祂就在那裏，把祂曾爲全人類的罪惡七次所流的無價寶血、呈獻於天父的寶座之前作爲祭祀。

這項祭祀是如此取悅於天主，而爲天主所悅納，天主一見了它，就不能不立刻可憐我們，寬恕一切真心悔改的罪人。

況且，這是永遠的祭祀，這不僅是像古時猶民每年一次所舉行的祭祀，而且爲

了我們的安慰，是天天可以舉行的，甚至時時刻刻可以舉行，好使我們因此而獲得莫大的鼓勵。爲此保祿使徒論及這事說：「基督獲得了永遠的救贖。」

而且這個聖潔而永遠的祭祀，人人可以分享；只要他們真心痛悔過去的罪惡，堅心定志，從今以後決不重蹈覆轍，並且努力修德立功，忠貞不渝！

若望使徒曾肯定這事說：「我的孩子們，我給你們寫這些事，是要你們不犯罪；但是誰若犯了罪，我們在父那裏有正義的耶穌基督作辯護者，祂自己就是贖罪祭，贖我們的罪過，不但贖我們的，而且也贖全世界的罪過。」

對答詠

羅五，10，8，9

領：我們作仇敵的時候，尚且藉著天

主之子的死得與天主和好，

答：如今在和好之後，我們更確定要因祂的生命而得救。

領：當我們還是罪人的時候，基督就爲我們死了。 答：如今在……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4* 頁或

230* 頁

簡短讀經

耶一一，19 / 20

我好像一隻被牽去宰殺的羔羊，竟然不知他們對我蓄意謀害。他們說：我們來毀壞這株生氣蓬勃的樹，將他由人間拔除，使他的名字不再受人記念。但是祢，公平審判和洞察肺腑的萬軍的上主！願我看到祢對他們的報復。上主，我的天主，因爲我已向祢提出我的控訴。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經：主說：跟隨我的，決不會在

黑暗中行走，必有生命的光。

禱詞

我們的救主耶穌藉着死亡，爲我們鋪平了得救恩的道路；我們要讚美祂，熱誠向祂

祈禱：

主，求祢引導祢的子民走上正路。

仁慈的天主，祢藉着洗禮使我們重獲新生，

——求祢使我們日益相似祢的肖像。

求祢恩賜我們今天用我們的愛心鼓舞貧困的人，

——並幫助他們找到祢。

求祢教導我們在祢面前從事聖善和符合正義與真理的工作。

——並時時全心尋求祢。

求祢寬恕我們反對祢教會的合一所犯的過錯，

——恩賜我們大家一心一德，團結一致。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢恩寵的泉源，取之不竭；我們在世身受洪恩，求祢賞賜我們除舊更新、準備心靈，以承受天國的光榮。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

則三三，10 / 11 a

我們的過犯和罪惡重壓着我們，我們必會因此而消滅，我們還怎能生存？上主天主說：我永遠生存，我決不願意惡人死亡，而更願意惡人歸正，離開邪惡，得以生存。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

耶一八，20 b

請祢記憶：我曾站在祢面前，爲他們求情，替他們挽回祢的盛怒。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

耶三一，2，3 b，4 a

上主這樣說：逃脫了刀劍的人民，在曠野裏找得了寵遇；以色列來到了安身的地方。我永遠愛你，因此，我給你保留了我的仁慈，我要再修建你，而你這以色列處女，也必再建立起來。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 2* 頁或

簡短讀經

羅五，8 / 9

基督在我們還是罪人的時候，就爲我們死了：這證明了天主是怎樣愛我們。現在，我們既因祂的血而成義，我們更要藉着祂脫免天主的義怒。

短對答詠

領：我曾說：上主，求祢憐憫我，

答：我曾說：

領：醫治我，因爲我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我曾說：

謝主曲對經：主說：現在我爲我自己作證，
，那派遣我的父也爲我作證。

禱詞

主耶穌基督把我們從罪惡中救出來，做爲祂的子民，我們要謙恭地向祂呼求：

耶穌，達味之子，求祢憐憫我們。

基督，我們爲祢的聖教會求祢。祢爲它捨棄了祢自己，藉聖洗，及生命的言語潔淨它、聖化它。

— 求祢不斷賜以補贖來更新並淨化它。

善師，求祢使每一位青年認出祢爲他們所指定的道路，

— 使他們循此前行，而得到真正的幸福。

祢曾憐憫了所有苦悶的人，求祢使患病的人存有希望，並治好他們，

— 也使我们熱心幫助他們。

求祢使我們記憶祢藉洗禮賜給我們的地位，

— 好能時時刻刻爲祢而生活。

求祢賜與去世的人平安和光榮，

— 使我們有一天偕同他們與祢一起爲王。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢恩寵的泉源，取之不竭；我

們在世身受洪恩，求祢賞賜我們除舊更新、準備心靈，以承受天國的光榮。

四旬期第五週：星期二

序經對經 見四旬期專用 2*頁

誦 讀

領：請看，這是蒙悅納的時刻。

答：這是救恩的日子。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

三，1-19

耶穌是我們信仰的欽使

有分於天上召選的諸位聖弟兄啊！你們應細心想想，我們公認的欽使和大祭司耶穌，對那委派祂的是怎樣忠信，正如「梅瑟在他的全家中」一樣。祂本來比梅瑟堪

受更大的光榮，就如修建房屋的人，比那房屋理當更受尊榮。不錯，每座房屋都由一個人修建，但那創造萬有的却是天主。梅瑟在天主的全家中的確忠信，不過他只是臣僕，為給那當要宣布的事作證；但基督却是兒子，管理祂的家；祂的家就是我們，只要我們保存由望德所生的依恃和榮耀，【堅定不移，直到最後。】

因此，聖神有話說：「今天你們如果聽見祂的聲音，不要再心硬了，像在叛亂之時，像在曠野中試探的那一天；在那裏，你們的祖先以考驗試探了我，雖然見了我的作爲，共四十年之久。所以我厭惡了那一世代，說：他們心中時常迷惑，他們不認識我的道路，所以我在怒中起誓說：他們絕不得進入我的安息。」弟兄們！你們要小心，免得你們當中有人起背信的惡

心，背離生活的天主；反之，只要還有「今天」在，你們要天天互相勸勉，免得你們有人因罪惡的誘惑而硬了心，因為我們已成了有分於基督的人，只要我們保存着起初懷有的信心，堅定不移，直到最後。經上所說：「今天你們如果聽見祂的聲音，不要再心硬了，像在叛亂之時，」是誰聽了祂的話而叛亂了呢？豈不是梅瑟從埃及領出來的衆人嗎？四十年之久，天主厭惡了誰呢？不是那些犯了罪，而他們的屍首倒在曠野中的人嗎？祂向誰起了誓，不准進入祂的安息呢？不是向那些背信的人嗎？於是我們看出：他們不得進入安息，是因了背信的緣故。

對答詠

希三，6；弗二，21

領：基督是忠實的兒子，管理祂父親的家。
答：這個家就是我們。

領：全家都靠著基督聯結在一起，在主內，逐漸擴展為一座聖殿。

答：這個家……

誦讀二 選讀聖良大教宗的講道集

基督的十字架是一切福澤的泉源

及一切恩寵的原由

我們的理智受到真理之神的光照，應以純潔自由的心靈、接受那照耀天地之十字架的榮耀；要以內心的銳利眼光去觀察，基督在論祂即將面臨苦難時所說的話有什麼意思：「時候來到，人子要得到光榮」；然後，祂又說：「如今我靈悲傷，我能說什麼呢？父啊！救我脫離這個時刻吧！但我正是因此而來到這個時刻。父啊！光榮祢的兒子吧！」當時，聖父的聲音自天而發說：「我已光榮了祢，而且我將來仍要光榮祢。」耶穌便回答周圍的羣衆

說：「這個聲音不是爲我，而是爲你們而發。如今是審判世界的時候，如今此世的首領要被逐出。至於我，當我從地上被舉起來時，我將吸引一切都來歸向我。」

十字架的力量多麼奇妙啊！苦難的榮耀真是不可言喻啊！在十字架上，有上主的法庭，有對世界的審判，有被釘者的權能！主啊！祢曾吸引一切來歸向祢，使那只在猶太聖殿中所會舉行的象徵性祭祀，得在全球各民族之中，以圓滿而明顯的聖事方式舉行。

如今的肋未品級遠比過去顯耀；如今長老的地位遠比過去尊高；如今祭司的受傅禮，遠比過去神聖，因爲祢的十字架是一切福澤的泉源，一切恩寵的原由；信友們藉它，在軟弱中得到神力，在凌辱中得到榮耀，在死亡中得到生命。如今各種血

肉的祭祀完全廢止；而祢的聖體聖血唯一的祭祀綜合並完成了所有其他祭祀，因爲祢是真正的「除免世罪的天主羔羊」。這樣，祢在祢身上完成了一切奧蹟，使萬邦成爲一個王國，正如祢的唯一祭祀代替了其他一切祭祀。

故此，親愛的諸位，我們要明認那萬民的導師聖保祿使徒所明認的，他說：「這句話是確實的，值得完全接納：基督耶穌到世界上來，是爲拯救罪人。」

從此看來，天主對我們的仁慈更是奇妙，因爲基督受死不是爲義人，也不是爲聖人，而是爲不義和不敬主的人：天主性雖不能受死亡的侵襲，祂却取了人性的身體，由我人中出生，好能爲我們受死，自我犧牲。

過去，祂曾藉著宣報祂自己之死的勢

力、威脅我們的死亡：因為祂藉歐瑟亞先知說：「死亡啊！我將是你的死亡，陰府

啊！我將是你的毀滅。」祂藉著死亡曾屈服於陰府的法律之下；祂藉著復活却摧毀了那些法律。這樣，祂取消了死亡的永久性，把它變為暫時的，誠如聖經所說的：「衆人皆因亞當而死亡，照樣，衆人也因基督而獲得生命。」

對答詠 哥二，14-15；若八，28

領：基督塗抹了那反對我們的債券，

把它從我們中間拿去，釘在十字

架上。 答：祂解除了率領者和

掌權者的武器，把他們公開示

衆，帶領他們舉行凱旋的儀式。

領：當你們舉起了人子以後，便會知

道我就是那一位。 答：祂解除：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4*

簡短讀經

匝一二，10-11 a

我要對達味家族和耶路撒冷居民傾注憐憫和哀禱的神，他們要瞻仰他們所刺透的那一位，哀悼祂有如哀悼獨生子，痛哭祂好像痛哭長子。在那一天，耶路撒冷必要大為舉哀。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經：主說：當你們高舉起人子以

後，你們便知道我就是那一位。

禱 詞

基督便是爲我們從天降下的食糧，我們要讚美祂、感謝祂、並向祂祈禱：

基督，衆生的食糧和靈丹，請堅強我們。

主，求祢在我們飽饗聖體宴會之後，

—使我們充分分享彌撒聖祭的恩惠。

求祢恩賜我們在極美好的心田內保存祢的

聖言，

—使我們在忍耐中結出美果。

求祢使我們忠誠與祢合作，實現祢對世人的計劃，

的計劃，

—使祢和平的喜訊能藉祢的教會散播到世界各地。

界各地。

我們犯了罪，主！我們犯了罪。

—求祢廣施救恩，赦免我們的罪過。

我們的天父：

結束禱詞

天主，求祢賞賜我們：常能遵行祢的旨意，爲祢服務；使祢的子民，在我們的世代，無論在質在量，都能與日俱增。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

參照格前一，18-19

原來十字架的道理，爲喪亡的人是愚妄；爲我們得救的人，却是天主的德能，因爲經上記載說：我要摧毀智者的智慧，廢除賢者的聰明。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

格前一，22 / 24

猶太人要求的是神蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講的却是被釘在十字架上的基督：這宣講為猶太人的確是絆腳石，為外邦人是愚妄。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

格前一，25，27 a

天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱

也總比人堅強。天主偏偏召選了世上愚妄的，來羞辱那有智慧的。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用，2* 頁或

228* 頁

簡短讀經

格前一，27 b / 30

天主召選了世上懦弱的，來羞辱那堅強的；甚至天主召選世上卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的，來消滅那些什麼都有的；使一切有血肉的人在天主面前無所誇耀。你們得以生活在基督內，完全是由於天主；也是由於天主，基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者。

短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經：那派遣我來的，與我在一起，

祂沒有留下我獨自一個人，

因為我常作祂所喜悅的事。

禱 詞

主耶穌基督曾吩咐我們用醒寤和祈禱來抵
抗誘惑；因此我們懇切向祂祈禱：

主，求祢俯聽，求祢憐憫。

耶穌基督，祢曾許諾與那些因祢的名聚在
一齊祈禱的人，常相左右，

— 求祢恩賜我們常與祢在一齊，在聖神內
祈求聖父。

天上的淨配，求祢消除祢所愛的教會的污
點，

— 求祢恩賜它常靠着聖神的德能，和堅強
的望德日益擴展。

熱愛人類的主，求祢使我們遵從祢的命令，
真誠關注我們周圍的人，

— 使祢的救恩之光，明亮地照射在所有的
人身上。

和平的君王，求祢把祢的平安賜給世界，
— 使世界到處都體驗到祢救恩的臨在。

求祢為去世的人打開永生之門，
— 使他們獲享永恒的生命和光榮。

我們的天父：

結束禱詞

天主，求祢賞賜我們，常能遵行祢的
旨意，為祢服務；使祢的子民，在我們的
世代，無論在質在量，都能與日俱增。

四旬期第五週：星期三

序經對經 見四旬期專用 2*頁

誦 讀

領：你們要悔改、作補贖。

答：要爲自己造一顆新的心、一種新的精神。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

六，9 ~ 20

天主的信實是我們的希望

親愛的諸位！我們雖這樣說，但對你們，我們確信你們將有更好的表現，更近於救恩，因爲天主不是不公義的，甚至於忘了你們的善工和愛德，卽你們爲了祂的名，在過去和現在，在服事聖徒的事上所表現的愛德。我們只願你們每一位表現同

樣的熱心，以達成你們的希望，一直到底。這樣，你們不但不會懈怠，而且還會效法那些因信德和耐心而繼承恩許的人。

當天主應許亞巴郎的時候，因爲沒有一個比天主大而能指着起誓的，就指着自已起誓，說：「我必多多降福你，使你的後裔繁多。」這樣亞巴郎因耐心等待，而獲得了恩許。人都是指着比自己大的起誓；以起誓作擔保，了結一切爭端。爲此天主願意向繼承恩許的人，充分顯示自己不可更改的旨意，就以起誓來自作擔保，好使我們這些尋求避難所的人，因這兩種不可更改的事——在這些事上天主絕不會撒謊——得到一種強有力的鼓勵，緊握住那擺在面前的希望。我們拿這希望當作靈魂的安全而又堅固的錨，深深地拋入帳幔的內部。耶穌已爲我們作前鋒進入了那帳幔內

部，按照默基瑟德的品位做了永遠的大祭司。

對答詠

希六，19 ~ 20；

七，24 ~ 25

領：基督已為我們作前鋒進入了那帳幔內部，按照默基瑟德的品位，做了永遠的大祭司。 答：因為祂永久活着，為我們轉求。

領：耶穌具有永不可消逝的祭司品位；因此，凡藉祂而接近天主的人，祂都能拯救。 答：因為祂：

誦讀二

選讀聖思定主教聖詠釋義

耶穌為我們、在我們內祈禱，並

且是我們祈禱的對象

天主賜與人的那不能再大的恩惠就是：祂把祂藉以創造萬物的聖言賞賜給人類，作他們的首領，並使整個人類與聖言

結合成為祂的肢體；目的是要祂成為天主子兼為人子，同聖父成爲一個天主，同人類成爲一個人。這樣，當我們向天主祈求時，我們並不使祂與聖子分開；當聖子的肢體祈求時，也並不同自己的首領分開。這樣，天主聖子、我們的主耶穌基督，是祂的身體的唯一救主：祂為我們祈禱，也在我們內祈禱，同時祂也是我們祈禱的對象。

基督為我們祈禱，因為祂是我們的祭司；基督在我們內祈禱，因為祂是我們的首領；基督是我們祈禱的對象，因為祂是我們的天主。

因此，我們要在祂內認出我們的禱聲，也要在我們內認出祂的禱聲。當聖經論及主耶穌基督時，尤其在先知的預言裏，如果談到一些似乎不相稱於天主尊嚴

的事，我們不要猶豫把那事歸屬在祂身上，因為祂並不猶豫與我們人性結合。萬物都為祂而服務，因為都是祂所創造的。

因此，幾時我們聽到聖經所說：「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。聖言在起初，就與天主同在。萬物是藉著祂而造成的；凡受造的，沒有一樣不是由祂而造成的」，我們就想到祂的崇高和祂的天主性。當我們仰望天主聖子、那超越一切受造物的天主性時，我們在聖經其他地方也聽到，祂在嘆息，在祈禱，在讚頌。

我們會猶豫將這些應用到基督身上，因為我們適才默想了基督的神性，而遲於了解祂的謙虛。我們以為把那涉及人的話放在基督身上，似乎是對祂的一種凌辱，因為我們向天主祈禱時，是用別的語

句同祂講話。我們屢次感到困惑，而企圖改變這些話的意義；但在聖經中找不到任何不使我們回到基督身上的事物，也沒有任何事物使我們遠離祂。

所以人類要警醒起來，在信仰上時時警惕：要了解我們適才所瞻仰的、具有天主性體的那一位，竟攝取了奴僕的外表。天主使祂與人類肖似，帶著人的形態；祂自謙自卑，聽命至死。當祂被懸在十字架上時，祂願把聖詠的詞句應用到自己身上說：「我的天主，我的天主，祢為何捨棄了我？」

所以基督按祂的天主性而論，是祈禱的對象；但按祂的人性而論，祂也向天主祈禱；在第一種情形，祂是造物主；而在第二種情形，祂是受造者。祂那永不變的天主性取了受造的人性，好使人性改變，

並使我們同祂合成一個人：頭與身體。因此，我們向祂祈禱，藉祂祈禱，在祂內祈禱，並同祂講話，祂也同我們講話。

對答詠

若十六，24，23

領：直到現在，你們總沒有因我的名求過什麼。 答：你們求吧！一定會得到，好使你們的喜樂圓滿無缺。

領：我鄭重地告訴你們：你們因我的名無論向父求什麼，祂一定賜給你們。 答：你們求……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4*頁

簡短讀經

依五〇，5 / 7

吾主上主開啓了我的耳朵，我沒有反

抗，也沒有退避；我將背轉給打擊我的人，把我的腮轉給扯我鬚鬚的人；對於侮辱和唾污、我沒有遮掩我的臉：因為吾主上主協助我，因此，我不以為恥；所以我扳着臉，像一塊燧石，因為我知道，我不會蒙受恥辱。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必……

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必……

領：願光榮歸於父： 答：祂必……

讚主曲對經：主說：你們如果堅守我的話，

才真是我的門徒，也必然會

認識真理，而真理必會使你

們自由。

禱 詞

賜我們救恩的上主應受讚美，因為衆人在祂內成爲一個新受造物，使舊的成爲過去，一切都成爲新的，因此我們懷着活潑的望德向祂祈求：

上主，求祢派遣聖神使我們煥然一新。

恩許新天新地的上主，求祢時常藉聖神使我們煥然一新，

求祢使我們在天上的耶路撒冷永遠享見祢的聖容。

求祢使我們一起促使這世界受到聖神的教化，

使地上邦國在正義、博愛與和平中有效的達到目的。

求祢恩賜我們克制一切閒散和怠惰的惡習，使我們因天上的恩寵而喜悅。

求祢救我們免於凶惡，

——護祐我們免受現世榮華的迷惑，而追求具有永恒價值的事物。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，請光照祢的子民，藉所行的贖罪神功淨化心靈；祢已賜給了我們真心侍奉祢的渴望，求祢也俯允我們的祈禱，完成祢所交付的工作。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

弟前二，4 / 6

我們的救主天主願意所有的人得救，並充分認識真理。因為天主只有一個；在天主與人之間的中保，也只有一位，就是

降生成人的基督耶穌。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存，我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

羅一五，3

基督沒有尋求自己的喜悅，正如經上

所記載的：辱罵你的辱罵，都落在我身上。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

希九，28

基督只一次奉獻了自己，為除免大眾

的罪過；將來祂要再次顯現，與罪過無關，而是要向那些期待祂的人，施行救恩。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見四旬期專用² 頁或228^{*}頁

簡短讀經

弗四，32-5，2

你們要良善、要仁慈彼此相待，要互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣。所以你們要效法天主，如同蒙寵愛的兒女一樣；又應該在愛德中生活，就如基督愛了我們，且為我們把自己交出，作為馨香的供物和祭品。

短對答詠

領：我曾說：上主，求祢憐憫我，

答：我曾說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我曾說：

謝主曲對經：你們爲什麼圖謀殺害我，殺

害向你們說真理的人？

禱 詞

我們應當頌揚全能及眷顧人的天主，祂知道自己的子民所急需的一切，但是祂却要我們先該尋求祂的國，因此我們應當向祂呼求：

願祢的國和它的義德來臨。

聖善的大父，祢賜下基督，作我們靈魂的牧者，求祢助祐負責照顧牧靈工作的人員，不要讓羊羣缺乏牧人的照顧，
——也不要讓羣羊缺乏對牧人的服從。

求祢引導基督信徒，以兄弟之愛幫助軟弱的人，

——也使他們在軟弱人身上幫助祢的聖子。

求祢使尚未信從福音的人進入祢的教會，

——也使他們常以愛德爲本的善行建立祢的

教會。

恩賜我們罪人回頭改過得到寬恕，

——同時與祢的教會和好如初。

求祢恩准亡者進入永生，

——永遠與祢同在。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，請光照祢的子民，藉所行的贖罪神功淨化心靈；祢已賜給了我們真心侍奉祢的渴望，求祢也俯允我們的祈禱，完成祢所交付的工作。

四旬期第五週：星期四

序經對經 見四旬期專用 2* 頁

誦 讀

領：默思上主法律的人，真是有福。

答：他將按時結出果實。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

七，1-11

默基瑟德是完美祭司的預像

弟兄們：默基瑟德是撒冷王，是至高者天主的祭司；當亞巴郎打敗衆王回來時，他來迎接，並祝福了他。亞巴郎就由所有的一切之中，拿出十分之一分給了他；他的名字默基瑟德，第一項意義是「正義之王」，其次是「撒冷之王」，就是「和平之王」的意思。他無父，無母，無

族譜，生無始，壽無終；他好像天主子，永久身爲祭司。

你們要想想：這人是多麼偉大，連聖祖亞巴郎也由上等的戰利品中取了十分之一獻給了他！那些由肋未子孫中領受祭司職的，固然奉命按法律向人民徵收什一之物，卽向他們的弟兄，雖然都是出自亞巴郎的腰中，可是不屬於他們世系的那一位，却收了亞巴郎的什一之物，並祝福了那蒙受恩許的。從來，在下的受在上的祝福，這是無人可反對的。在這裏那些領受什一之物的，是有死的人；但在那裏領受什一之物的，却是一位證明了常活着的人。並且可說：連那領受什一之物的肋未，也藉着亞巴郎交納了什一之物，因爲當默基瑟德迎接亞巴郎的時候，肋未還在祖先腰中。

那麼，如果藉着肋未祭司職能有成全——因為選民就是本着這祭司職接受了法律——爲什麼還需要興起另一位，按照默基瑟德品位的祭司，而不稱爲按照亞郎的品位呢？

對答詠

參閱創一四，18；

希七，3，16；詠一〇九，4

領：撒冷之王、默基瑟德，帶了餅和酒來，他原是至高天主的祭司，好像天主之子，答：上主曾對祂起誓說：祢按照默基瑟德的品位永作祭司。

領：祂不是按照血統所規定的法則，而是按照不可消滅的生命的德能，而成爲祭司。答：上主曾：

教會是人類得救與統一的聖事

「上主說：看哪！時日將到，我必要與以色列家和猶大家訂立新約……我要將我的法律放在他們的肺腑裏，寫在他們的心頭上；我要作他們的天主，他們要作我的人民……因爲所有的人，不論大小，都將認識我，上主說。」

基督所立的新約，就是祂用自己的血所立的新約。祂從猶太人及其他民族中號召祂的人民，使他們不按血統，而在聖神內聯合爲一體，成爲天主的新子民。

因爲那信仰基督的人，不是由可朽的種籽，却是由那不朽的種籽，通過生活之天主的聖言而重生；這不是由於血統，而是由水及聖神而重生。因此，他們就成爲「特選的民族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的民族……他們從前不是天主

的子民，如今却是天主的子民。」

這個默西亞民族以基督爲元首；祂「曾爲了我們的過犯被交付，又爲了使我們成義而復活。」如今祂已贏得超越一切的名銜，光榮地在天國爲王。

這個民族享有天主子女的地位與自由，而且天主聖神居住在他們的心裏，好像住在宮殿裏一樣。

這個民族的法律，就是愛的新命令，要像基督愛我們一般、而彼此相愛。

最後，這個民族以天主的國爲目的，這王國在地上由天主自己肇始，而不斷予以擴展，直到世末、由祂自己完成的日子。那時，我們的生命——基督將要顯現，「受造物本身也將脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。」

所以，這個默西亞民族，雖然目前尙

未包括整個人類，而在表面上看來，頗像一個小小的羊羣，可是，它已經成爲全人類合一、期望以及得救的堅固根苗。

基督建立此民族，是爲了實現生命、愛德和真理的交融，並使它成爲萬民得救的工具，派遣它到全世界去作世界的光，地上的鹽。

正如舊約時代，那在曠野中旅行的以色列民族，已經被稱爲天主的教會，同樣，在現世的旅途中；追求未來永存城邑的新以色列，也被稱爲基督的教會；這就是基督用自己的血所獲得的教會，又使它充滿聖神，並提供它適當的方法，以保持其可見的與社團性的統一。

天主號召了那些信仰耶穌爲救世者、爲統一及和平之源的羣衆、組成一個教會，作爲一個有形的聖事，爲給全體及每

個人帶來救恩與統一。

對答詠

伯前二，9，10；

詠三二，12

領：你們從前不是子民，現在却是天主的子民；你們從前沒有體驗到天主的仁慈；現在已經體驗到了。

答：你們是屬於天主的子民。

領：奉上主為天主，並為天主所簡選、作為自己產業的民族真是有福。 答：你們是……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4*頁

簡短讀經

希二，9 b / 10

我們看見了耶穌因所受的死亡之苦，接受了尊崇和光榮的冠冕；這原是出於天

主的恩寵，使祂為每個人嘗到死亡的苦味。其實，那為萬物終向和萬物根源的天主，既要領導衆子進入光榮，就使那拯救衆子的首領藉苦難而得到完全的光榮，是極為適當的。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必……

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必……

領：願光榮歸於父…… 答：祂必……

讚主曲對經：耶穌對猶太民衆和祭司長說：出於天主的，必聽天主的話；你們所以不聽，因為你們不是出於天主的。

禱 詞

我們要讚美我們的主基督，因為祂有如世

界之光出現人間，使我們不在黑暗中行走，

而要我們獲得生命之光；我們懇切向祂祈求：願祢的言語做我們腳前的明燈！

至慈善的天主，求祢恩賜我們今天更努力效法祢，

—使在亞當身上所失落的，在第二亞當身上重新獲得。

求祢用祢的言語做我們腳前的明燈，

—指引我們履行正義，實踐愛德，使祢的教會不斷成長。

求祢教導我們爲了祢的聖名，忠實地從事謀求人類福利的工作，

—使祢的教會作爲人類家庭的光明。

使我們藉真誠的悔改，日益培育對祢的孝愛之情，

—以補償我們冒犯祢的智慧和聖善的罪過。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們全心仰賴祢，求祢俯允我們的祈禱，保護我們，洗淨我們的罪污；善度聖潔的生活，而蒙受祢所預許的真福。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

希四，14 / 15

我們既然有一位已經進入衆天的偉大祭司——天主子耶穌，我們就應該堅持所信奉的真道。因爲我們所有的，不是一位不能同情我們弱點的大祭司，而是一位在各方面與我們相似，受過試探的祭司，只是沒有罪。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

午後

答：在我的五內注入堅強的精神。

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

午時

對經：上主說：我永遠生存，我決不

簡短讀經

希九，11 / 12

願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

基督一來，就作了未來鴻恩的大祭司，

簡短讀經

希七，26 / 27

祂經過了那更偉大、更齊全、不是人手所造、不屬於這世界的帳幕，不是帶着公羊和牛犢的血，而是帶着自己的血，只一次進入至聖所，便成就了永遠的救贖。

這樣的祭司才適合我們：祂是聖善的

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

、無辜的、與罪人隔離的、且超越諸天的。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

祂不必像那些大祭司一樣，要每天先為自

結束禱詞 見晨禱

晚禱

己的罪，然後為人民的罪祭獻犧牲；因為我們的主耶穌基督奉獻自己，就把這事一次而永遠完成了。

讚美詩 見四旬期專用 2* 頁或 228* 頁

領：求祢轉面不要看我的罪過。

簡短讀經

希一三，12 / 15

答：求祢消除我的一切邪惡。

耶穌在城門外受苦難，為用自己的血

聖化人民。所以我們應該到營外，到祂那裏分擔祂的侮辱。原來我們在地上沒有常存的城，我們尋求的是那將來的城。所以我們應該藉着耶穌，常把讚頌之祭奉獻給天主，就是用我們的唇舌頌揚祂聖名所結的善果。

短對答詠

領：我會說：上主，求祢憐憫我，

答：我會說：

領：醫治我，因為我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我會說：

謝主曲對經：祢還沒有五十歲，就見過亞一

巴郎嗎？我鄭重告訴你們，

在亞巴郎出生以前，我就存

在。

禱詞

主基督留給了我們彼此相親相愛的新誠命，

我們向祂祈求：主，求祢增加我們的愛德。

善師，求祢教我們在弟兄們身上愛祢，

——並在他們身上善待祢。

祢曾在十字架上為釘死祢的人求父寬恕，

——求祢幫助我們愛仇人，為迫害我們的人

祈禱。

因祢聖體聖血的奧蹟，求祢增加我們的愛

心、力量和依恃之情。

——求祢恩賜衰弱者得到力量，憂苦者獲享

安慰，臨終者充滿希望。

世界之光，祢曾使生來的瞎子在洗滌後得

以復明。

——求祢以水洗和生命之言照耀慕道者。

求祢使去世的人飽享祢永恆的慈愛，

——也求祢將我們列於祢所簡選的人中。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們全心仰賴祢，求祢俯允我們的祈禱，保護我們，洗淨我們的罪污；善度聖潔的生活，而蒙受祢所預許的真福。

四旬期第五週：星期五

序經對經 見四旬期專用 2*頁

誦讀

領：你要回頭、歸向上主、你的天主。

答：因為祂美善寬仁。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

基督的永久祭司職務

如果藉着肋未祭司職能達到完美的地步——因為選民就是本着這祭司職接受了法律——爲什麼還需要按照默基瑟德的品位，興起另一位祭司，而不稱爲按照亞郎的品位呢？如今祭司職一變更，法律也必然變更，因爲這裏所論到的那一位，原是屬於另一支派，由這一支派中，沒有一個人曾在祭壇前服務過。顯然我們的主是由猶太支派出生的，關於這一支派，梅瑟從未提到祭司的事。既然有另一位祭司，是按照默基瑟德的品級興起的，那麼我們所討論的就更顯明了，因爲他之成爲祭司，並不是按照血統所規定的法則，而是按照不可消滅的生命的德能，因爲有聖經給他作證：「你照默基瑟德的品位永做祭司。」先前的誠命之廢除，是由於它的弱點和無

用，因為法律本來就不能成就什麼；可是如今它却帶來了一個更好的希望，藉着這希望我們纔能親近天主。

再者，耶穌成爲祭司，是用天主誓言立的，其他的祭司並沒有這種誓言就成了祭司。耶穌成爲祭司，却具有誓言，因爲天主向祂說：「上主一發了誓，祂絕不再反悔，祿永爲祭司。」如此，耶穌就成了更好的盟約的擔保人。再者，肋未人成爲祭司的人數衆多，因爲死亡阻礙他們長久留任；但是耶穌因永遠長存，具有不可消逝的祭司品位。因此，凡由祂而接近天主的人，祂都能拯救，因爲祂常活着，爲他們轉求。

這樣的大祭司纔適合於我們，祂是聖善的、無辜的、無玷的、別於罪人的、高於諸天的；祂無須像那些大祭司一樣，每

日要先爲自己的罪，後爲人民的罪祭獻犧牲；因爲祂奉獻了自己，一次而竟全功，因爲法律所立爲大祭司的人是有弱點的；可是在法律以後，以誓言所立的聖子，却是完全的，直到永遠。

對答詠

希五，5，6；七，20，21

領：基督自己沒有爭取作大祭司的尊榮，那光榮祂的，是向祂說這話的那一位：答：祿按照默基瑟德的品位，永作祭司。

領：其他的人不是用誓言立爲祭司的；但耶穌却有誓言，那立祂爲祭司的向祂說：答：祿按照：

誦讀二

選讀路斯本主教聖富振秋論信仰

基督爲我們自作犧牲

天主聖三是新約和舊約的唯一天主：祂會命令我們的祖先們向祂奉獻牛羊的血

肉，當作犧牲。這犧牲象徵那最蒙悅納的祭祀，就是天主的唯一聖子，按祂的人性，仁慈地爲我們自獻的祭祀。

按聖保祿使徒的教訓，「基督爲我們奉獻自己，作爲天主馨香之祭。」祂是眞天主，又是眞祭司；祂爲了我們，帶著自己的血，而不是帶著牛羊的血，一次進入了至聖所。古時的祭司，每年帶著牛羊的血進入至聖所，無非是基督獻祭的預像。

因此，是在基督自己一個人身上具體化了那爲救贖我們所需要的一切。祂一身兼爲祭司和祭品，兼爲天主和聖殿：祂爲祭司，使我們藉以與天主和好如初；祂作祭品，以完成天人和解的工程；祂爲聖殿，好使人類在祂身上與天主和好。祂是天主，我們也是同祂和好。可是，祇有基督同時是祭司、祭品和聖殿；因爲祂是這一

切，是按照取奴僕形象的天主而言。但並不只有祂是天主，因爲按祂的天主性而言，祂和聖父與聖神共是一個天主。

因此，你要堅信不疑：天主聖言、天主的獨生子成了血肉，爲我們自作犧牲獻於天主，作爲甘飴和馨香的祭品。舊約時代，古聖祖、先知暨祭司所獻的牛羊之祭，是獻給聖言及聖父及聖神。如今新約時代，聖而公教會，在全球各地，以信德與愛德所獻的餅酒聖祭，還是獻給聖言及聖父及聖神，因爲三者共具同一的天主性體。

古時的牛羊肉祭品，象徵無罪的基督爲罪人所犧牲的身體，也象徵祂爲赦免我們的罪所流的血。同時，在我們所獻的聖祭中，我們感謝並且紀念基督爲我們所獻的聖體，和祂爲我們所流的聖血。保祿

在宗徒大事錄中、論及此事說：「聖神既立你們爲全羊羣的監督，牧養天主用自己的血所取得的教會，你們就要對你們自己和整個羊羣留心。」

因此，古時的祭祀以象徵的方式預示天主將給我們什麼；但現在的聖祭清楚表示，天主已給了我們什麼。

古時的祭祀、預示天主將爲罪人「殺身成仁」；但現在的聖祭，明示天主聖子已經爲了罪人的緣故犧牲性命。聖保祿因此而作證說：「當我們還在軟弱的時候，基督就在指定的時期爲不虔敬的人死了。」又說：「當我們還在爲仇敵的時候，就因著聖子的死，得與天主和好了。」

對答詠

哥一，21 / 22；羅三，25

領：你們從前與天主隔絕，行爲邪

惡，心思上與祂爲敵；可是現在

天主已在基督的肉身上，藉著祂的死亡，使你們與祂和好。

答：使你們在祂面前成爲聖潔無瑕，無可指摘。

領：天主不惜獻出基督，使祂以自己的血，爲信仰祂的人作贖罪祭。

答：使你們……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4* 頁

簡短讀經

依五二，13 / 15

請看，我的僕人必要成功，必要受尊榮，必要被舉揚，而且極受崇奉。就如許多人對他不勝驚愕，因爲他的容貌損傷得已不像人，他的形狀不像人子。同樣，萬民都要對他驚奇不已，列王在他面前都閉

口無言，因為他們看見了從未向他們講述過的事，聽見了從未聽說過的事。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經：主說：我給你們做了許多善事，你們究竟爲了哪一件事，要殺死我呢？

禱詞

我們應當感謝主耶穌基督，祂死在十字架上，給我們帶來生命，我們該衷心向祂祈禱：

因祢的聖死，求祢使我們生活。

我們的恩師和救主，祢以身作則教導了我們，並藉光榮的苦難賜給我們新生命，

—使我們不要生活在罪惡中，至死執迷不悟。

求祢使我們今天知道省吃儉用，

—以幫助急需的弟兄。

使我們虔敬地由祢接受這四旬期的聖日，

—並藉慈善的工作將這神聖的齋期奉獻給

祢。

求祢糾正我們反抗的心靈，

—使我們待人寬宏大量。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們由於軟弱，長久爲罪惡所奴役，而不能自拔；求祢仁慈地憐憫我們，解除我們罪惡的枷鎖，使我們獲得心靈的自由。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已

經來到。

簡短讀經

依五三，2 / 3

他在天主面前生長有如嫩芽，又像出自乾旱之地的根苗；他不俊秀，也不美麗，可讓我們瞻仰；也沒有儀容，可使我們戀慕；他受盡了侮辱，被人遺棄；他是個苦人，熟悉病苦；他像是人們轉面不顧的人。他受盡了侮辱，因而我們都以爲他不算什麼。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午後

對經：上主說：我永遠生存；我決不

願意罪人死亡，而更願意他歸

正，得以生存。

簡短讀經

依五三，4 / 5

他所背負的是我們的疾苦；他所擔負的是我們的疼痛；我們還以爲他是受懲罰，被天主擊傷，和受貶抑的人。可是他被刺透，是因了我們的悖逆；他被打傷，是因了我們的罪惡；因他受了懲罰，我們才得到安全；因他受了創傷，我們便得到痊愈。

領：求祢轉面，不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

依五三，6 / 7

我們都好像羊一樣迷了路，各走各自的路；但上主却把我們衆人的罪過都歸到他身上；他受虐待，仍然謙遜忍受，總不開口，如同被牽去待宰的羔羊；又像母羊在剪毛的人面前默不出聲，他也同樣不開口。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 2*頁

簡短讀經

伯前二，21 / 24

基督爲我們受了苦難，給我們留下了榜樣，使我們追隨祂的足跡。祂沒有犯過罪，祂口中也從未出過謊言。祂受辱罵，

却不回罵；祂受虐待，却不報復。祂將自己交給那秉公審判的天主。祂以自己的身體，親自承擔了我們的罪過，而登上了木架，是要我們死於罪惡，而活於正義。你們是因祂的創傷而獲得了痊愈。

短對答詠

領：我曾說：上主，求祢憐憫我，

答：我曾說：

領：醫治我，因爲我犯罪得罪了祢。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：我曾說：

謝主曲對經：你們縱然不相信我，至少應該相信我因天主的名所作的這些工作。

禱 詞

主耶穌藉着自己的血聖化了祂的子民；現在我們要向祂懇切祈禱：

主，求祢憐憫祢的子民。

四旬期第五週：星期六

我們的贖世主，求祢藉着祢的苦難激起信眾悔罪改過的精神，扶助他們抵抗邪惡的勢力，使他們懷有堅定不移的希望，

序經對經 見四旬期專用 2* 頁

—藉以加速準備慶祝祢的復活。

誦 讀

求祢使分享祢先知職務的信徒到處傳揚祢的福音，

領：實踐真理的人邁向光明。

答：能使人看到他的善行。

—加強他們信、望、愛三德的生活，為祢

誦讀一 恭讀致希伯來人書

作生活的見證。

八，1-13

求以祢的德能加強憂苦者的力量，

基督在新約中的祭司職

—使我們以兄弟之愛照顧應受安慰的人。

求祢教導信眾在災難中分擔祢的苦難，

—為在他們身上顯示祢的救恩。

生命的根源，求祢紀念去世的人，

—恩賜他們復活的光榮。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

我們所論述的要點就是：我們有這樣一位大祭司，祂已坐在天上「尊威」的寶座右邊，在聖所，即真會幕裏作臣僕；這會幕是上主而不是人所搭建的。凡大祭司都是為奉獻供物和犧牲而立的，因此這一位也必須有所奉獻。假使祂在地上，祂就不必當祭司，因為已有了按法律奉獻供物

的祭司。這些人所行的敬禮，只是天上事物的模型與影子，就如梅瑟要製造會幕時，曾獲得神示說：「要留心，上主說，應一一按照在山上指示你的式樣去做。」

現在耶穌已得到了一個更卓絕的職分，因為祂作了一個更好的，並建立在更好的恩許之上的，盟約的中保，如果那第一個盟約是沒有缺點的，那麼，為第一個就沒有餘地了。其實天主却指摘以民說：「看哪，時日將到，上主說，我必要與以色列家和猶大家訂立新約，不像我昔日握住他們的手，領他們出離埃及時，與他們的祖先所訂立的盟約一樣，因為他們沒有恒心遵守我的盟約，我也不照管他們了，上主說。這是我在那些時日後，與以色列家訂立的盟約，上主說，我要將我的法律放在他們的理性中，寫在他們的心頭上；我

要做他們的天主，他們要做我的人民。那時，誰也不再教訓他的同鄉，誰也不再教訓他的弟兄說：『你要認識上主！』因為不論大小，人人都必認識我。因為我要寬恕他們的過犯，不再記憶他們的罪惡。」一說「新的」，就把先前的宣佈為舊的了；但凡是舊的和老的，都快要消逝了。

對答詠

希八，1，2；九，24

領：我們有這樣的一位大祭司：祂已坐在天上「尊威」的寶座右邊，在聖所、就是在真會幕裏作臣僕。
答：祂將出現在天主面前，為我們轉求。

領：耶穌不是進入那人手建造的聖所——天上真事物的模型——而是進入了天國本境。
答：祂將出：

誦讀二 選讀聖國瑞·納祥主教講道集

我們將參與逾越節

我們將參與逾越節，這種參與現在仍是預像性的，但比舊約的逾越意義上要顯明得多；因為舊約時代的逾越節，我敢說，是一種更爲隱晦的預像，是預像的預像。但不久之後，我們的參與將更完整、更明顯。因爲天主聖言將和我們在天父的王國裏一起宴飲；屆時，祂將親自開導我們，向我們揭示祂到現在以有限度的方式、所顯示的奧義。因爲我們現在所認識的逾越節是萬古常新的。

但那種宴飲是什麼呢？這是我們要說明的，是基督要教導的、並同祂的門徒們所分享的道理。因爲基督的道理，甚至爲講道的人，都是滋養人靈的食品。

那麼，就讓我們遵守律法，不是死守

條文，而是按照福音的精神；不是草率地，而是要完整地守；不只是爲暫時，而是爲永遠。我們要以天上的京城作我們的首都，不要選地上的耶路撒冷，就是說：不要以那在地上爲軍隊所蹂躪的城，而要以那爲天使們所頌揚的城爲首都。

我們不要再奉獻牛犢，或是那生有角蹄的羔羊，牠們大半是死的、沒有知覺的；我們要在天上的祭台上、偕同天上的天使樂隊，獻給天主讚頌之祭。我們要穿過第一帳幔，抵達第二帳幔，然後我們要仰望至聖所。

此外，我要說出更偉大的事：我們要犧牲自己，獻於天主。甚至我們天天要自我犧牲，並奉獻我們的一切活動。我們要爲基督接受一切；藉著我們的痛苦去效法祂的苦難；要藉著我們的血去尊敬祂的

血；要喜歡地背負祂的十字架。

如果你是基勒乃人西滿，你就要背着十字架跟耶穌走。

如果你像右盜，和耶穌一起被釘在十字架上，你就該像一個正直的人一樣，承認祂是天主！如果祂爲了你、爲了你的罪，與惡人並列，你就應爲了祂做一個義人。祂既爲你而被懸十字架上，你就該朝拜祂，你要在祂被懸的時候，也從這不公義的事上汲取一些神益；你要以死亡爭取你的救援；你要同耶穌進入天國；好使你了解你所曾失落的幸福是什麼。你要瞻仰那裏的壯麗；讓那埋怨者同他的褻瀆的話一起死在外面吧！

如果你是阿黎瑪特亞人若瑟，你該向那釘死耶穌的人要求耶穌的遺體，願它成爲你贖世的祭品。

如果你是尼苛德摩、那位夜間崇奉天主者，你要用殯葬的香液傅抹耶穌的遺體。

如果你是兩個瑪麗之一，或是撒羅默，或是約安納，你就要在清晨流淚痛哭。你要設法作第一個看到石頭移開的人，也許你也見到天使們，並更進一步見到耶穌本人。

對答詠

希十三，12-13；十二，4

領：耶穌在城外受苦，目的是要用自己的血聖化人民。 答：所以我們要到營外，去分擔祂所受的凌辱。

領：你們與罪惡鬥爭，還沒有對抗到流血的地步。 答：所以我……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見四旬期或聖週專用 4* 頁或

230*頁

簡短讀經

依六五，1 b / 3 a

我對那從未呼號我名的民族說：你看，我在這裏！你看，我在這裏！我整天向悖逆的民族，就是那隨自己的思念走邪路的人，伸出我的手，這民族時常在我面前惹我發怒。

短對答詠

領：祂必救我脫離獵人的羅網。

答：祂必：

領：決不使我染上害人的瘟疫。

答：祂必：

領：願光榮歸於父： 答：祂必：

讚主曲對經：耶穌接受死亡，是為把流離

失所的天主的兒女聚集在一起。

禱 詞

我們應當稱頌主基督，因為祂為使人成為新受造物，建立了重生的洗禮，並把自己的聖體和聖言作為我們的食糧；我們要向祂祈禱：

主，求祢賞賜恩寵，革新我們的生活。

良善心謙的耶穌，求祢賜給我們憐憫的心腸，使我們溫和、謙遜，

——使我們與人交往時，竭力保持忍耐。

請教導我們真正成為不幸者和憂苦者的近人，

——使我們效法祢，作一個善心的撒瑪黎雅人。

願祢的童貞聖母為獻身的貞女們轉禱，

——使她們在教會內愉快地善度完全獻身的生活。

求祢對我們大發慈悲，

——寬恕我們的罪過，免除應受的罪罰。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢時時刻刻以行動拯救人類，但在這四旬齋期內，祢更將豐富的恩寵加倍賜給祢的子民。求祢憐視祢所召選的人，使即將受洗的望教者，和已經獲得重生的信徒們，都蒙受祢的保護及助祐。

日間祈禱

午前

對經：我們悔改贖罪和救靈的日子已經來到。

簡短讀經

若壹一，8-9

如果我們說我們沒有罪，就是自欺，真理也不在我們內。如果我們明認自己的罪，天主既是信實和正義的，祂必赦免我們的罪，洗淨我們的各種不義。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

答：在我的五內注入堅強的精神。

午時

對經：上主說：我永遠生存；我決不願意罪人死亡，而更願意他歸正，得以生存。

簡短讀經

若壹二，1b-2

我們在父面前有正義的耶穌作保護者。祂自己就是贖罪祭，贖了我們的罪；不但

贖了我們的，而且也贖了全世界的罪。

領：求祢轉面不要看我的罪過。

答：求祢消除我的一切邪惡。

午後

對經：我們靠着天主正義的武器，在

困苦中要保持堅忍。

簡短讀經

若壹二，8 b 7 9

黑暗正在消逝，眞光已在照耀。凡說自己在光明中，却惱恨他的弟兄的，仍舊在黑暗中。凡愛自己弟兄的，就是存留在光明中，對於他沒有絆倒的障礙。

領：天主，我的祭獻就是痛悔的精神。

答：祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

結束禱詞 見晨禱



聖週

一、自聖枝主日第一晚禱至聖週四

讚美詩

晚禱

一、君王的旌旗升起，

十字架的奧蹟大放光芒，

造生人類的大主，

竟然高懸苦架上。

二、鋒利的長鎗，

無情地刺透肋旁，

血水傾流滌人罪，

醫治心靈的創傷。

三、君王流聖血，

聖化了粗重的木架；

木架支持救主身，

何其榮光。

四、光榮的枝幹，

高舉了贖世的代價，

木架變成聖身的天秤時，

陰府就把俘虜釋放。

五、藉光榮的苦難，

祭壇和犧牲受到頌揚，

生命死於死亡，

又生於死亡。

六、萬福十字聖架，

是人類唯一的希望，

給我們帶來聖寵，

醫治罪惡的創傷。

七、至聖聖三，救恩的泉源，

藉十字架的奧蹟，

救苦救難，

人間天上永頌揚。阿們。

序經

對經：主基督爲我們接受了考驗和苦難，請大家前來朝拜。

聖詠：九四，見 3 頁，或活頁。

誦 讀

一、普世萬民，

請宣揚光榮的聖戰，

請向十字架歡呼凱旋；

救主自作犧牲，

已經大獲全勝。

二、原祖偷食禁果，

人類淪爲死囚；

爲拯救衆生靈，

救主以木制木，

表現了偉大的同情。

三、救贖工程有計劃，

上天顯神能，

戰勝邪魔的奸詐，

出自樹木的苦架，

克服了古木的蠻橫。

四、神聖的時刻一到，

天使報佳音，

聖父選貞女爲母，

道成肉身，

救主降生。

五、救主降生三十歲，

甘願受苦受難，

本是無罪的羔羊，

高懸苦架，

自作犧牲。

六、至高的天主，

救贖我們的聖三，

聖父聖子聖神，

同享光榮，
世世無窮。阿們。

晨 禱

一、至高無上的天主，
親嘗苦膽和酸醋，
忍受唾污與鐵釘，
又被長矛刺透，
血水傾流洗淨人類罪污。

二、甘飴的鐵釘，
甘飴的聖木，
支撐着甘飴的重量，
尊貴的十字聖架，
使世界獲得救贖。

三、苦架的硬木，
尖銳的鐵釘，
請柔和地放鬆，

使君王的四肢，
得到些許舒服。

四、你高舉着救世的代價，
爲瀕臨覆沒的人類，
敷抹羔羊的聖血，
指出得救的坦途，
準備安全的港埠。

五、我們同聲呼求，
願救贖我們的聖三，
聖父聖子聖神，
世世代代，
同享永福。阿們。

日間祈禱

一、紀念崇高的救恩，
普世信友歡騰；
耶穌，萬民的救主，

克服了死亡的魁首。

二 萬歲！達味之子，

衆口同聲齊呼，

揮動棕櫚枝，

羣衆爭先恐後。

三 我們一起出動，

歡迎至高元首，

手持青綠棕櫚枝，

載歌載舞不落後。

四 求主恩賜聖寵，

救我們脫離苦海，

安抵天鄉，

與衆神聖永聚首。

五 光榮歸於父，

及子及聖神，

世世代代，

無止無休。阿們。

二、三日慶典

聖週星期四

晚禱

一 至聖聖體，

我主聖死的紀念，

生命的活糧，

我願常體味祢的芳香。

二 我主耶穌，

爲人流血，洗淨罪污，

只要聖血一滴，

普世得免喪亡。

三 我願加入諸聖的行列，

讚頌天主聖三，

但願早日享見天主，

分享永恆的榮光。阿們。

聖週星期五

日間祈禱

午前

一 耶穌基督，人類的救主，

援救鍾愛的子民，

祢曾以聖容的光輝，

加以掩護。

二 祢曾爲我們償還罪債，

克服死亡的控制，

趕走狡猾的惡魔，

使我們不再受侮辱。

三 請同情祢被俘的僕人，

對我們廣施慈恩，

消除罪惡，

粉碎死亡的桎梏。

四 仁慈的君王，

我們是祢聖血所贖，

求祢大力援助，

與祢共享永福。阿們。

對經：上午九點鐘，耶穌被釘在十字架上。

午時

一 偉大的十字架，

給人帶來祝福、希望和救贖。

昔日你象徵可怕的陰府，

今天你是通往天上的大路。

二 你所高舉的祭品，

吸引萬有來歸服，

世界的權勢拒絕相信，

最後所得只有空無。

三 耶穌，光榮歸於祢，

及父及聖神，

藉十字架的勝利，
恩賜我們永福。阿們。
對經：從正午到下午三點鐘，黑暗籠
罩了大地。

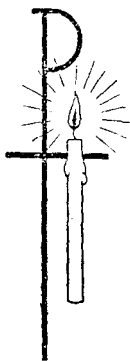
午後

一、仁慈的救主，
祢爲救人出永死，
甘心受酷刑，
請藉十字聖架，
助我們獲取永生。

二、盟約之主，
祢建立新約，
廢除舊債，
古老的奴役消失，
自由帶來新生命。

三、耶穌基督，

光榮歸於祢，
及父及聖神，
藉十字架的勝利，
賜我們幸福無窮。阿們。
對經：下午三點鐘，耶穌大聲喊道：「我
的天主，我的天主，祢爲什麼捨棄
了我？」



聖枝主日（主受難主日）

聖詠集第二週

第一晚禱

讚美詩 見聖週專用 228*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

伯前一，18-21

你們要知道：你們不是以能朽壞的金銀等物，由你們祖傳的虛妄生活中被贖出來的，而是用寶血，即無玷無瑕的羔羊基督的寶血。祂固然是在創世之前就已被預定了的，但在末期為你們才出現，為使你們因着祂，而相信那使祂由死者中復活，並賜給祂光榮的天主：這樣你們的信德和望德都在於天主。

短對答詠

領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因為

我們得罪了祢。 答：主，求祢：

領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。

答：因為我們得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：主，求祢：

謝主曲對經：達味之子，我們的君王，世

界的救贖者，萬歲！祢是衆

先知預言將要來的救主。

禱詞

基督受難的時期已近，祂會面對耶路撒冷而為它傷心流淚，因為它沒有認識救主施恩的時刻。現在我們朝拜基督，滿懷悔過的心情祈求祂：主，求祢憐憫祢的子女。祢願意把耶路撒冷的子女、集合到祢跟前，就像母雞集合小雞一樣，

——請教導所有的人認識祢看顧他們的時刻。請不要離棄那遠離祢的教友，

——主基督，求祢使我們回心轉意歸向祢。

祿藉着苦難犧牲，在人間普施恩惠，

——求祿使我們常隨從聖神的指引而生活。

求祿藉祿的苦難，使我們能度克己苦身的生活，

——使我們將來也能與祿共享復活的光榮。

祿在聖父的光榮中、永遠爲王，

——求祿記念今天逝世的人們。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祿爲使人取法謙遜的榜樣，令我們的救主取了人性、接受十字架的苦刑，求祿使我們服膺基督忍耐的教訓，而分享祂復活的光榮。

誦 讀

領：我從地上被高舉時，

答：將吸引一切來歸向我。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

十，1-18

我們藉基督的祭獻得到聖化

法律既然只有未來美好事物的影子，

沒有那些事物的真相，所以總不能因着每年常獻的同樣犧牲，使那些願意親近天主的人達到完美的境界；因爲，如果那些行敬禮的人一次而爲永遠潔淨了，良心不再覺得有罪了，祭獻豈不就要停止嗎？可是，正因這祭獻纔使人每年想起罪過來，因爲公牛和公山羊的血斷不能除免罪過。爲此，基督一進入世界便說：「犧牲與素祭，已非祿所要，却給我預備了一個身體；全燔祭和贖罪祭，已非祿所喜，於是我說：看哪，我已來到！關於我，書卷上已有記載：天主！我來爲承行祿的旨意。」前邊說：「祭物和素祭，全燔祭和贖罪

祭，已非祢所要，已非祢所喜」；這一切都是按照法律所奉獻的；後邊祂說：「看哪，我已來到，為承行祢的旨意。」由此可見，祂廢除了那先前的，為要成立那以後的。我們就是因這旨意，藉耶穌基督的身體，一次而為永遠的祭獻得到了聖化。

況且，每一位祭司，都是天天侍立着執行敬禮，並屢次奉獻總不能除去罪惡的同樣犧牲；但是基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後便永遠坐在天主右邊，從今以後，只等待將祂的仇人變作祂脚下的踏板。因為祂只藉一次奉獻，就永遠使被聖化的人得以完美。聖神也給我們作證，因為祂說過：「這是我在那些時日後，與他們訂立的盟約，上主說，我要將我的法律放在他們的心中，寫在他們的理性中。」這話以後，又說：「他們的罪過和他們的邪

惡，我將不再追念。」若這些罪已經赦了，也就不需要贖罪的祭獻了。

對答詠

希十，5，6，7，4；

詠三九，7，8

領：犧牲與素祭，已非祢所要，却給我預備了一個身體；全燔和贖罪祭，已非祢所喜，於是我說：

答：請看，我已來到；天主，我來，是為承行祢的旨意。

領：公牛和公山羊的血，斷不能除免罪過；所以基督一進入此世，便說： 答：請看，我……

誦讀二

選讀克里特主教聖安德德講道集

因主名而來的、以色列王、應受讚美

請來共登橄欖山，迎接基督；因為祂今天自動地從伯大尼來受苦受難，以完成

救贖我們的奧蹟。

基督自動地向耶路撒冷城邁進。祂從天上降來，就是爲了我們的緣故，使處於深淵的我們、同祂一起高升，誠如聖經所說，「超越一切牽領者、掌權者、異能者，以及一切可稱呼的名號。」

可是基督之來，不是爲了爭取榮譽，沒有誇耀，也沒有排場。依撒意亞說：「祂不呼喊，不喧嚷；在街市上也聽不到祂的聲音。」祂是良善的、謙虛的；祂衣衫平凡，祂進入城中的儀式也非常簡單。

爲此，請大家來，同前去受難的基督結伴而行，要效法那歡迎祂的人羣：我們不要像他們一樣，用橄欖樹枝、衣服、或棕櫚樹的枝，爲基督鋪路；但要儘可能以謙卑的心情，正直的意向，讓我們自己屈服在祂面前，迎接聖言的來臨，並把那位

無處可容的天主，留在我們內。

基督是良善的，祂進入了我們無限卑微的陰影中，祂喜歡向我們表示祂是良善的。祂甘願降來，和我們一起生活，分享我們的本性，而將我們提高，並引導我們歸向祂。

雖然說，作爲整個人類的初菓，「祂已上升高天、到太陽升起之地」，我想這是爲說明祂本有的光榮與天主性。但是因爲祂愛人類，祂不會捨棄人類：祂願意把人性與祂一齊提高、從地下最深處到達光榮的境界，同祂一齊到達至高之天。

因此，我們在基督面前，鋪設的應該是我們自己，不是外衣或無生命的樹枝，這些很快就會枯萎，只能短暫的使我們賞心悅目。我們的衣服是聖寵或說整個的基督：因爲「凡因基督而受洗者，就是穿上

了基督。」因此，我們要把我們自己當作外衣，鋪在基督腳前。

我們原來因犯罪而呈硃紅色；聖洗聖事洗淨了我們，使我們如羊毛一般潔白。我們不再手持棕櫚樹枝，而要携帶著勝利的獎品獻給那死亡的克服者。

今天我們還該搖幌著我們心靈的樹枝，和兒童們一起高呼說：「因上主之名而來的、以色列王，應受讚美！」

對答詠

若十二，12，13；

瑪二一，8，9

領：民衆聽到耶穌來到了耶路撒冷，就出來迎接祂；有許多人把自己衣服鋪在路上；有些人從樹上折了樹枝，向主歡呼說：

答：達味之子，萬歲；奉上主之名而來的應受讚美！

領：民衆前呼後應，大聲歡呼說：

答：達味之子……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖週專用230*頁

聖詠、聖歌及專用對經見聖詠集

簡短讀經

匝九，9

熙雍女子，你應該盡量喜樂；耶路撒冷女子，你應該歡呼！請看！你的君王，正義和勝利的君王要到你這裏來；他是謙遜的，騎着驢，騎着驢駒而來。

短對答詠

領：主，祢用祢的血救贖了我們。

答：主：

領：從各支派，各異語，各民族，各邦國中。 答：救贖了我們。

領：願光榮歸於父： 答：主：

讚主曲對經：我們要手持燦爛的棕櫚枝朝

拜即將來臨的主，請大家唱

着聖詠和詩詞歡迎祂，高聲

歡呼：上主應受讚美。

禱 詞

主基督榮進耶路撒冷時，羣衆夾道歡迎，

高呼祂爲君王與默西亞。現在我們也向祂

歡呼：奉主名而來的當受讚美！

達味之子，萬世的君王，我們向祢高呼：

「萬歲！」

—死亡與陰府的戰勝者，我們向祢高呼：

「萬歲！」

祢前往耶路撒冷受苦受難，爲進入復活的

光榮，

—求祢引導祢的教會，抵達永恆逾越節的

光榮境界。

祢把祢的十字架變成了生命樹，

—求祢使所有因聖洗而重生的人們、都享

受這生命樹上的果實。

我們的救主，祢來是爲拯救罪人，

—求祢使信祢，望祢，愛祢的人們，進入

祢的天國。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢爲使人取法謙遜

的榜樣，令我們的救主取了人性、接受十

字架的苦刑；求祢使我們服膺基督忍耐的

教訓，而分享祂復活的光榮。

日間祈禱

午前

對經：在逾越節以前，耶穌知道祂的

時辰已到，祂既然愛了世上屬

於祂的人，就愛他們到底。

簡短讀經

格後四，10 \ 12

我們身上時常帶着耶穌的死，好使耶穌的生活也彰顯在我們身上。的確，我們這些活着的人，時常爲耶穌的緣故被交於死亡，好使耶穌的生活也彰顯在我們有死的人身上。

領：祂受虐待，却謙遜忍受，

答：總不開口。

午時

對經：有如父認識我，我也認識父，並且爲了我的羊捨棄性命。

簡短讀經

伯前四，13 \ 14

你們要因分受基督的苦難而喜樂，是要你們在祂光榮顯現的時候，也能歡欣踴躍。如果你們爲了基督的名字受人辱罵，才是有福的，因爲光榮的神，即天主的神，就安息在祢們身上。

領：祂所背負的、是我們的疾苦。

答：祂所擔負的、是我們的悲痛。

午後

對經：在我看來，生活就是基督，死亡就是福利；我應該以我的主耶穌基督的十字架而誇耀。

簡短讀經

伯前五，10 \ 11

賞賜各種恩寵的天主，即在基督內召叫你們進入祂永遠光榮的天主，在你們受少許苦痛之後，必要親自使你們更爲成全堅定強健和穩固。願光榮歸於祂，至於無窮之世，阿們。

領：我們要一齊朝拜十字架的標記。

答：我們藉這標記領受了救恩的奧蹟。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見聖週專用 228 *頁

簡短讀經

宗一三，26 / 30 a

諸位弟兄，這救恩之道，原是賜給我們的，只因耶路撒冷的居民和他們的首領不認識耶穌，也不明白每安息日所讀的先知預言，就判決了祂，而應驗了這些預言。他們雖然找不到任何死罪，仍要求比拉多處死了祂。關於祂所記載的一切完成之後，就把祂從木架上取下來，安葬在墳墓裏。但是，天主第三天却使祂從死者中復活起來。

短對答詠

領：基督，我們欽崇祢，我們讚美祢。

答：基督：

領：因為祢藉着十字架救贖了普世。

答：我們讚美祢。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：主說：經上記載：我要打擊

牧者，羊羣就要四散。但是

我復活以後，要在你們以前

到加里肋亞去，你們要在那

裏看見我。

禱詞

人類的救主前去耶路撒冷受難，以便進入光榮之中。我們虔誠的懇求祢：

求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的救世主，求祢使我們藉悔改與補贖，

更能與祢所受的苦難合而為一，

——也使我們得到復活的光榮。

祢的母親是痛苦之慰，求祢使我們得到她的

保護，

——求祢使我們在得到祢的安慰之後，也能

安慰憂傷的人們。

求祢垂顧那由於我們的過錯而失足的人，

——求祢扶助他們，也糾正我們的過錯，使祢的聖潔與仁愛在我們身上彰顯出來。

——求祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

——求祢賞賜我們謙虛與忍耐。

——求祢使所有去世的人，日後能得到復活的光榮，與祢光榮的身體相似，

——使我們將來也與他們同登天鄉，共享永生。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

聖週：星期一

誦讀

領：我從地上被高舉時，
答：將吸引一切來歸向我。

誦讀一 恭讀致希伯來人書 十，19-39

堅持信心、期待審判

弟兄們！我們既然懷着大膽的信心，靠着耶穌的寶血得以進入聖殿，即進入由祂給我們開創的一條又新又活，通過帳幔，即祂肉身的道路；而且我們既然又有一位掌管天主家庭的偉大祭司，我們就應在洗淨心靈，脫離邪僻的良心，並用淨水洗滌身體以後，懷着真誠的心，以完備的信德去接近天主；也應該堅持所明認的望德，毫不动摇；因為應許的那位是忠信的；也應該彼此關懷，激發愛德，勉勵行善，絕不離棄我們的集會，就像一些人所習慣行的；反而應彼此勸勉；你們見那日子越近，就越該如此。

因為如果我們認識真理之後，還故意犯背信的罪，就再沒有另一個贖罪祭了，

只有一種等待審判的怕情，和勢將吞滅叛逆者的烈火。誰若廢棄梅瑟法律，只要有兩三個證人，他就該死，必不得憐恤；那麼，你們想一想：那踐踏了天主子，拿自己藉以成聖的盟約的血當作了俗物，而又輕慢了賜恩寵的聖神的人，應當受怎樣更厲害的懲罰啊！因為我們知道誰曾說過：「復仇歸於我，我必要報復」；又說：「上主必要審判祂的百姓」。落在永生的天主手中，真是可怕！

請你們回想先前的時日，那時你們纔蒙光照，就忍受了苦難的嚴厲打擊：一方面，你們當衆受嗤笑，凌辱和磨難；另一方面，你們與這樣受苦的人作了同伴。的確，你們同情了監禁的人，又欣然忍受了你們的財物被搶掠，因為你們知道：你們已獲有更高貴而常存的產業，所以千萬不

要喪失那使你們可得大賞報的勇敢信心。原來你們所需要的就是堅忍，爲使你們承行天主的旨意，而獲得那所應許的。「因爲還有很短的一會兒，要來的那一位，就要來到，絕不遲緩。我的義人靠信德而生活，假使他退縮，他必不會中悅我心。」我們並不是那般退縮以致喪亡的人，而是有信德得以保全靈魂的人。

對答詠 希十，35，36；路二一，19

領：你們不要喪失信心；你們必須忍耐，答：好使你們實行天主的旨意，而獲得祂所應許的賞報。

領：你們要堅忍，才能贏取自己的靈魂。 答：好使你：

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

我們要以主的十字架而誇耀

我們的主和救主耶穌基督的苦難、是

我們接受光榮的保證，也教訓我們如何忍耐。

天主的唯一一子；與聖父同是永遠的；祂爲了信者的靈魂，由人出生而成爲人，仍嫌不足，祂甚至爲了他們死在祂所造的人手裏；那末，天主還有什麼恩寵、不許給信仰祂的心靈呢？

天主所許給我們將來的賞報是偉大的；但我們現在所追憶的、那在過去祂爲我們所做的事、更是偉大。當基督爲罪人死的時候，那些信者們在那裏呢？他們是什麼樣的人呢？基督既爲他們連自己的生命都捨棄了，那末，誰還能懷疑，祂會把自己的生命賞賜給人呢？我們這軟弱的人類爲什麼遲疑不信：我們將有一天和天主一起生活呢？

有一個更不可信的事件發生了，就是

天主爲人類死了。

基督是誰？祂不是那「在起初已有的聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主」嗎？這天主聖言「成爲血肉，居住在我們中間。」聖言在自己內沒有爲我們而死的能力，祂就從我們中取了可死的肉體。這樣，那不死者才能死；這樣，祂願意把生命賜給我們可死的人：祂先分享了我們有死的人性，然後讓我們分享祂的永恆的天性。因爲我們自己沒有生存下去的能力，祂本身也沒有死去的能力。

因此，基督和我們藉著彼此的分享、完成了一項奇妙的交換：我們給予祂死亡的能力，祂賜給我們永生的能力。

所以我們不僅不該以我們的主天主的死亡爲羞恥，反而更應該對它完全信靠，以它爲莫大的榮耀。因爲基督既從我們接

受了那在我們身上的死亡，祂就很誠信地應許我們，將在祂內賜予我們生命，這生命是我們本身所不能獲取的。

基督既如此愛我們，祂雖然無罪，竟為我們的罪、忍受了我們應受的死亡。那末，祂既是使人成義者，怎能不把使我們成義的義德賜給我們呢？祂既然無罪而接受了罪犯的刑罰，祂怎能不實踐所許，將聖人的賞報給予我們呢？

所以，弟兄們，我們要大膽地承認，並且公開的宣講，基督為我們被釘死在十字架上。我們要大膽地、高興地宣講這端真理，不要以此為羞恥，而要以此為光榮。

保祿使徒有鑒於此，乃吩咐我們要引以為榮。雖然，他有許多關於基督的、偉大的、屬神的事，可以給我們講，可是他

未曾說過以基督的奇蹟自誇的話：就如基督由於和聖父同是一個天主，是祂創造了世界；祂雖然如同我們一樣是人，却向世界出命。他却說：「至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架而誇耀。」

對答詠

領：主啊，我們朝拜祢的十字架，紀念祢光榮的苦難。 答：祢爲了

我們受苦受難，求祢憐憫我們。

領：祢傾流寶血救贖了我們，求祢快來救助我們。 答：祢爲了：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖週專用230*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

耶一一，19-20

我好像一隻被牽去宰殺的羔羊，竟然不知他們對我蓄意謀害。他們說：我們來毀壞這株生氣蓬勃的樹，將他由人間拔除，使他的名字不再受人紀念。但是祢、公平審判和洞察肺腑的萬軍的上主，願我看到祢對他們的報復。上主，我的天主，因為我已向祢提出我的控訴。

短對答詠

領：主，祢用祢的血救贖了我們。

答：主：

領：從各支派，各異語，各民族，各

邦國中。 答：救贖了我們。

領：願光榮歸於父： 答：主：

讚主曲對經：公義的父！世界不認識祢，

我却認識祢，因為是祢派遣了我。

禱詞

我們的救主基督，藉自己的死亡與復活，救贖了我們。我們要感謝祂，祈求祂：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷受苦受難，為進入復活的光榮，

求祢也引領祢的教會，抵達永恆逾越節的光榮境界。

祢願意身懸十字架上，為長矛所刺透，

求祢治愈我們的創傷。

祢把十字架變成了生命樹，

求祢使那些因聖洗而重生的人們，享受

這生命樹上的果實。

祢在十字架上寬恕了懺悔的右盜，

求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們由於軟弱，精神頹唐，易於失足墮落；求祢因祢唯一聖子的受難，使我們重新振作起來。

日間祈禱

午前

對經：在逾越節以前，耶穌知道祂的時辰已到，祂既然愛了世上屬於祂的人，就愛他們到底。

簡短讀經

則三三，10，11 a

我們的過犯和罪惡重壓著我們，我們必會因此而消滅，我們還怎能生存？上天主說：我永遠生存，我決不願意惡人死亡，却更願意惡人歸正，離開邪道而得生存。

領：祂受虐待，却謙遜忍受，

答：總不開口。

午時

對經：有如父認識我，我也認識父，

並且爲了我的羊捨棄性命。

簡短讀經

耶一八，20 b

請你記憶：我會站在你面前，爲他們求情，替他們挽回你的盛怒。

領：祂所背負的、是我們的疾苦。

答：祂所擔負的、是我們的悲痛。

午後

對經：在我看來，生活就是基督，死亡就是福利；我應該以我的主耶穌基督的十字架而誇耀。

簡短讀經

耶三一，2，3 b，4 a

上主這樣說：逃脫了刀劍的人民，在曠野裏獲得了寵遇；以色列來到了自己安身的地方。我永遠愛你。因此，我給你保留了你的仁慈，我要再修建你，而你這以色列處女，也必再建立起來。

領：我們要一齊朝拜十字架的標記。

答：我們藉這標記，領受了救恩奧蹟。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見聖週專用228*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

羅五，8-9

基督在我們還是罪人的時候，就為我們死了，這證明天主是怎樣的愛我們，現在我們既因祂的血而成義，我們更要藉着祂脫免天主的義怒。

短對答詠

領：基督，我們欽崇祢，我們讚美祢。

答：基督：

領：因為祢藉着十字架救贖了普世。

答：我們讚美祢。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：有如梅瑟曾在曠野裏高舉了

蛇，同樣人子也必須被人舉

起來，使凡信祂的人，不致

喪亡，反而獲得永生。

禱詞

人類的救主以祂的死亡、摧毀了人類的死亡，以祂的復活恢復了我們的生命。現在我們謙恭地懇求祂：

求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的救世主，求祢使我們藉悔改與補贖，

更能與祢所受的苦難合而為一，

——也使我們得到復活的光榮。

祢的母親是痛苦之慰，求祢使我們得到她

的保護，

——求祢使我們在得到祢的安慰之後，也能

安慰憂傷的人們。

求祢恩賜衆信者藉着自己遭受的痛苦，參與祢的苦難，

——使他們在自己身上、表現出祢的救恩。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

——求祢也賞賜我們、謙虛與忍耐。

求祢使所有去世的人，日後能得到復活的光榮，與祢光榮的身體相似，

——使我們將來也與他們同登天鄉，共享永生。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

聖週：星期二

誦 讀

領：我從地上被高舉時，

答：將吸引一切來歸向我。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

十二，1-13

我們在基督領導下去從事戰鬥

我們既有如此衆多如雲的證人，圍繞着我們，就該卸下各種累贅和糾纏人的罪過，以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程，雙目常注視着信德的創始者和完成者耶穌：祂爲了那擺在祂面前的喜樂，就輕視了凌辱，忍受了十字架，如今坐在天主寶座的右邊。你們要常想，祂所以忍受罪人對祂這樣的叛逆，是怕你們灰心喪志。你們與罪惡爭鬥，還沒有抵抗到流血的地步。

你們竟完全忘了天主勸你們，好像勸子女的話說：「我兒，不要輕視上主的懲戒，也不要厭惡祂的譴責，因爲上主懲戒祂所愛的，鞭打祂所接管的每個兒子。」

爲接受懲戒，你們應該堅忍，因爲天主對待你們就像對待子女一樣；那有做父親的不懲戒兒子呢？如果你們缺少衆人所共受的懲戒，你們就是私生子，而不是親兒子。再者，我們肉身的父親懲戒我們時，我們尚且表示敬畏；何況靈性的父親，我們不是更該服從，以得生活嗎？其實，肉身的父親只是在短暫的時日內，照他們的心意來施行懲戒，但是天主却是爲了我們的好處，爲使我們分沾祂的聖善。固然各種懲戒，在當時似乎不是樂事，而是苦事；可是，以後却給那些這樣受訓練的人，結出義德的和平果實。因此，你們應該伸直痿弱的手和麻木的膝；你們的腳應履行正直的路，使瘸子不要偏離正道，反而使他能獲得痊癒。

對答詠

希十二，2；斐二，8

領：信德的創始者與完成者耶穌，爲了那擺在祂面前的喜樂，就輕視了凌辱，忍受了十字架；

答：現在祂已坐在天主的右邊。

領：耶穌自甘卑微，聽命至死。

答：現在祂：

誦讀二 選讀聖西略主教論聖神

一個死亡，一個復活

當人類不聽命而遠離天主時，我們的救主天主對人就制定了一個計劃：就是號召人類回頭，恢復與天主之間的親情。爲了這個緣故，基督帶著肉軀入世，樹立福音生活的典範，受盡苦辱，被釘在十字架上，被埋葬，然後復活起來，使因效法基督而得救的人恢復原有的義子身份。

所以，人要獲得圓滿的生命，必須效法基督：不僅該效法祂一生所立的良善、

謙遜、忍耐等榜樣，還該效法祂的死亡；誠如效法基督的保祿所說的：「我願在死亡上相似祂，希望也能由死者中復活。」

但我們怎能在死亡方面相似基督呢？藉著聖洗與基督一起被埋葬。那麼，這種埋葬的方式有何意義？或我們從這種方式又能獲取什麼利益呢？首先，人該棄絕他的舊生活；但人要做到這一點，按主的教訓，非重生不可。所謂重生，按字義講，就是指：另一個生命的開始。因此，在新生命開始之前，人先該棄絕他的舊生活。正如同那些雙程賽跑的人們，抵達轉折點時，必須在回程前暫停、稍事休息；同樣，一個人若欲改變生活，也需要有一短暫休息或一種死亡，以指示舊生活的終結、新生活的開始。

我們要怎樣下降陰府呢？藉聖洗而效

法基督的被埋葬。因為受洗者的身體，就好像被埋葬在水裏了。因此，洗禮以象徵的方式表示我們放棄肉性的生活，一如聖保祿使徒所說：「你們也是在祂內受了割損，但不是人手所行的割損，而是基督的割損，在於脫去肉慾之身。你們在洗禮中已與祂一同被埋葬了。」事實上，聖洗淨化人靈上由私慾偏情而招致的污穢，一如聖詠所說：「你將洗淨我，使我潔白，勝過雪。」因此，我們知道，只有一個得救的洗禮：因為那為拯救世界的死亡只有一個，那從死者中的復活也只有一個，而聖洗是死亡與復活的象徵。

對答詠

羅六，3，5，4

領：我們受洗與耶穌基督合而為一，
也就是受洗跟祂同死。 答：如
果我們經歷了祂的死亡而與祂合

一，也要跟祂一樣經歷祂的復活。

領：我們藉著洗禮同祂一起埋葬，同

歸於死。 答：如果我：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖週專用 230 * 頁

簡短讀經

匝一二，10 \ 11 a

我要對達味家族和耶路撒冷居民傾注憐憫和哀禱的神；他們要瞻仰他們所刺透的那一位，哀悼他有如哀悼獨生子，痛哭他好像痛哭長子。在那一天，耶路撒冷必要大為哀悼。

短對答詠

領：主，祢用祢的血救贖了我們。

答：主：

領：從各支派，各異語，各民族，各邦國中。 答：救贖了我們。

領：願光榮歸於父： 答：主：

讚主曲對經：父啊！在祢面前光榮我吧！

賜給我創世之前，我在祢面前所有的光榮吧！

禱 詞

我們的救主基督、藉祂的死亡與復活、救贖了我們。我們要感謝祂，祈求祂：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷受苦受難，為進入復活的榮光，

求祢也引導祢的教會，抵達永恒逾越節的光榮境界。

祢願意身懸十字架上，為長矛所刺透，

求祢治愈我們的創傷。

祢把十字架變成了生命樹，

——求祢使那些因聖洗而重生的人們，享受這生命樹上的果實。

祢在十字架上寬恕了懺悔的右盜，

——求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，求祢幫助我們因追念主受難的奧蹟，而能真切痛悔己罪，得蒙祢的寬赦。

日間祈禱

午前

對經：在逾越節以前，耶穌知道祂的

時辰已到，祂既然愛了世上屬

於祂的人，就愛他們到底。

簡短讀經

參照格前一，18-19

原來十字架的道理、為喪亡的人是愚妄；為我們得救的人却是天主的德能，因

為經上記載說：我要摧毀智者的智慧，廢除賢者的聰明。

領：祂受虐待，却謙遜忍受，

答：總不開口。

午後

對經：有如父認識我，我也認識父，

並且為了我的羊捨棄性命。

簡短讀經

格前一，22-24

猶太人要求的是神蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講的却是被釘在十字架上的基督：這宣講為猶太人的確是絆脚石，為外邦人是愚妄。

領：祂所背負的、是我們的疾苦，

答：祂所擔負的、是我們的悲痛。

午後

對經：在我看來，生活就是基督，死

亡就是福利；我應該以我的主

簡短讀經

耶穌基督的十字架而誇耀。

格前一，25，27 a

天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人堅強。天主偏偏召選了世上愚妄的，來羞辱那有智慧的。

領：我們要一齊朝拜十字架的標記。

答：我們藉這標記、領受了救恩的奧

蹟。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見聖週專用 228 *頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

格前一，27 b \ 30

天主召選了世上懦弱的，來羞辱那堅強的；甚而天主召選了卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的，來消滅那些什

麼都有的，使一切有血肉的人在天主面前

無所誇耀。你們得以生活在基督內，完全

是由於天主；也是由於天主，基督成了我

們的智慧、正義、聖化者和救贖者。

短對答詠

領：基督，我們欽崇祢，我們讚美祢。

答：基督：

領：因為祢藉十字架救贖了普世。

答：我們讚美祢。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：我有權捨棄我的性命，也有

權再取回它。

禱 詞

人類的救主以祂的死亡、摧毀了人類的死亡，以祂的復活恢復了我們的生命。現在我們謙恭地懇求祂：

求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的救世主，求祢使我們藉悔改與補贖，更能與祢所受的苦難合而爲一，

——也使我們得到復活的光榮。

祢的母親是痛苦之慰，求祢使我們得到她的保護，

——求祢使我們在得到祢的安慰之後，也能

安慰憂傷的人們。

求祢恩賜衆信者藉着自己遭受的痛苦，參與祢的苦難，

——使他們在自己身上，表現出祢的救恩。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

——求祢也賞賜我們，謙虛與忍耐。

求祢使所有去世的人，日後能得到復活的光榮，與祢光榮的身體相似，

——使我們將來也與他們同登天鄉，共享永生。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

聖週：星期三

誦 讀

領：我從地上被高舉時，

答：將吸引一切來歸向我。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

十二，14-29

我們來到了生活之天主的聖山

你們應設法與衆人和平相處，盡力追求聖德；若無聖德，誰也見不到主；又應該謹慎，免得有人疏忽天主的恩寵，免得有苦根子長出來，而累及你們，使許多人因此蒙受玷污。誰也不要成爲淫亂和褻聖者，如厄撒烏一樣，他爲了一餐飯，竟出

賣了他長子的名份。你們知道，後來他縱然願意承受祝福，也遭到了拒絕；雖流淚苦求，但沒有得到後悔的餘地。

你們原來並不是走近了那可觸摸的山，那裏有烈火、濃雲、黑暗、暴風、號筒的響聲以及說話的聲音，當時那些聽見的人，都懇求天主不要再向他們說話，因為他們承擔不了所吩咐的事：「即使是一隻走獸觸摸了這山，也應用石頭砸死；」並且所顯現的是這麼可怕，連梅瑟也說：「我甚為恐慌戰慄。」然而你們却接近了熙雍山和永生天主的城，天上的耶路撒冷，接近了千萬天使的盛會，和那些已被登錄在天上的首生者的集會，接近了審判衆人的天主，接近了已獲得成全的義人的靈魂，接近了新約的中保耶穌，以及祂所灑的血：這血比亞伯爾的血說話說得更

好。你們要謹慎，不要拒絕說話的那位！如果從前那些拒絕聽祂在地上宣佈啓示的人，不能逃脫懲罰，何況我們這些背棄由天上說話的那位呢？從前祂的聲音動搖了下地，如今祂却應許說：「還有一次，我不但動搖下地，而且也動搖上天。」這「還有一次」一句，是指明那些被動搖的事物，因為是受造的必起變化，好使那些不可動搖的事物得以常存。為此，我們既然是承受一個不可動搖的國度，就應該感恩，藉此懷着虔誠和敬畏之情，事奉天主，使祂喜悅，因為我們的天主實是吞滅的烈火。

對答詠

申五，23-24；

參閱希十二，22

領：你們聽到由黑暗中發出來的聲音、也看到西乃山起火焚燒，你

們就都來到梅瑟面前說： 答：

請看，上主、我們的天主使我們

看見了祂的榮耀和偉大。

領：現在你們已接近了熙雍山和永生

天主的城——天上的耶路撒冷。

答：請看：

誦讀二

選讀聖思定主教若望福音釋義

圓滿的愛

親愛的弟兄們，我們該彼此相愛的愛

如何才算圓滿呢？主基督曾說：「人若為

自己的朋友捨棄生命，再沒有比這愛情更

大的。」因此，同一若望聖史的書信裏

說：「正如基督為我們捨棄了自己的生

命；同樣，我們也應該為弟兄們捨棄生

命。」就是說我們該彼此相愛，如同那為

愛我們而捨生的基督一樣。

同樣，撒羅滿的箴言也記載：「當你

與首長坐席時，你應小心觀察，在你面前

擺著的是什麼，然後你也要準備行動，要

知道你應準備同樣的菜肴。」這一「首長的

筵席」指的是什麼呢？不是指那用為我們

捨生的基督的聖體聖血作飲食的筵席嗎？

所謂「坐席」，不是指人謙卑地來領主的

體血嗎？所謂「你應小心觀察，在你面前

擺著的是什麼」，不是指你應相稱地想想

這偌大的恩賜嗎？所謂「你要知道，你應

準備同樣的菜肴」，這不是指我所說過的

「正如基督為我們而捨生，我們也應為弟

兄們捨生」嗎？一如伯鐸使徒所說的：

「基督為我們受了苦，給我們留了榜樣，

使我們追隨祂的足跡。」這就是準備同樣

的菜肴。這就是殉道烈士以熾熱的愛火所

做的。如果我們不是空空地紀念他們的節

日，如果我們來到主的祭台前，參與殉道

者昔日所參與的同樣的宴席，那末，我們也該像他們一樣、準備同樣的菜肴。

但我們在這聖筵上追念殉道烈士，不像追念其他的亡者，為他們的安息而祈禱；而是求他們為我們轉禱，使我們追隨他們的芳蹤。因為他們達到了主所說的那一種至大無比的愛。他們為弟兄們所表現的，就是他們從主的聖筵中所得到的。

但我們不能因此而說，如果殉道者為基督而流血，就能與基督相比。因為基督有權捨棄自己的生命，也有權取回。但我們不能願意生活多久、就生活多久，即使我們不願意死，我們也得死。基督一死，便立刻消滅了死亡；我們是在祂的死亡中、得從死亡中解脫。基督的肉軀沒有見到腐朽；而我們的肉軀腐朽後，在世末時，才因基督而穿上不朽。基督為拯救我

們，並不需要我們；我們沒有祂，却什麼也不能做。基督把自己給予我們，有如樹幹將生命給予樹枝；我們沒有基督，也就沒有生命。

最後，弟兄們雖為弟兄們死去，但沒有一位殉道者是為赦免弟兄們的罪過而流血的，基督就為我們這樣做了。這一點，基督沒有讓我們效法祂，祂只要我們感謝祂。因此，殉道者為弟兄們流血致命時，為弟兄們所準備的，正是他們從主的聖筵中所獲得的。所以我們該彼此相愛，一如基督愛了我們，並為我們捨棄了生命。

對答詠

若壹四，9，11，10

領：天主對我們的愛，在這事上已顯示出來：就是天主差遣祂的獨生子來到世上，使我們藉著祂而獲得生命。 答：既然天主這樣愛

了我們，我們也該彼此相愛。

領：天主先愛了我們，差遣了祂的兒

子，為我們的罪作贖罪祭。

答：既然天：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖週專用 230*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

依五〇，5~7

吾主上主開啓了我的耳朵，我沒有反

抗，也沒有退避。我將背轉給打擊我的人，

把我的腮轉給扯我鬍鬚的人；對於侮辱和

唾污，我沒有掩起我的臉，因為吾主上主

協助我。因此，我不以為恥，所以我扳着

臉，像一塊燧石，因為我知道我不會蒙受

恥辱。

短對答詠

領：主，祢用祢的血救贖了我們。

答：主：

領：從各支派，各異語，各民族，各

邦國中。 答：救贖了我們。

領：願光榮歸於父： 答：主：

讚主曲對經：基督藉着聖神已把自己作為

毫無瑕疵的犧牲奉獻給天主。

願祂的血潔淨我們的良心，

除去致死的行爲，好能侍奉

永生的天主。

禱 詞

我們的救主基督、藉祂的死亡與復活，救

贖了我們。我們要感謝祂，祈求祂：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷受苦受難，為進入復活的

光榮，

——求祢也引導祢的教會，抵達永恒逾越節的光榮境界。

祢願意身懸十字架上，為長矛所刺透，

——求祢治愈我們的創傷。

祢把十字架變成了生命樹，

——求祢使那些因聖洗而重生的人們，享受

這生命樹上的果實。

祢在十字架上寬恕了懺悔的右盜，

——求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢爲了在我們身上，驅除惡魔的勢力，甘願讓祢的聖子接受十字架苦刑；求祢賞賜我們也獲得光榮復活的恩寵。

日間祈禱

午前

對經：在逾越節以前，耶穌知道祂的

時辰已到，祂既然愛了世上屬

於祂的人，就愛他們到底。

簡短讀經

弟前二，4-6

我們的救主天主願意所有的人得救，並得以認識真理，因為天主只有一個；在天主與人之間的中保，也只有一位，就是降生成人的基督耶穌。

領：祂受虐待，却謙遜忍受，

答：總不開口。

午時

對經：有如父認識我，我也認識父，並且爲了我的羊捨棄性命。

簡短讀經

羅一五，3

基督沒有尋求自己的喜悅，正如經上所記載的：辱罵你的辱罵、都落在我身上。

領：祂所背負的、是我們的疾苦，

答：祂所擔負的、是我們的悲痛。

午後

對經：在我看來，生活就是基督，死

亡就是福利；我應該以我主耶

穌基督的十字架而誇耀。

簡短讀經

希九，28

基督只一次奉獻了自己，為除免大眾

的罪過，將來祂要再次顯現，與罪過無關，

而是要向那些期待祂的人、施行救恩。

領：我們要一齊朝拜十字架的標記。

答：我們藉這標記，領受了救恩的奧蹟。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見聖週專用228*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

弗四，32-五，2

你們要良善、要仁慈彼此相待，要互

相寬恕，如同天主教在基督內寬恕了你們一

樣。所以你們要效法天主，如同蒙寵愛的

兒女一樣；又應該在愛德中生活，就如基

督愛了我們，且為我們把自己交出，作為

馨香的供物和祭品。

短對答詠

領：基督，我們欽崇祿，我們讚美祿。

答：基督：

領：因為祿藉十字架救贖了普世。

答：我們讚美祿。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：師傅說：我的時候近了，我

要和我的門徒在你那裏舉行

逾越節。

禱詞

人類的救主以祂的死亡、摧毀了人類的死亡，以祂的復活恢復了我們的生命。現在我們謙恭地懇求祂：

求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的救世主，求祢使我們藉悔改與補贖，更能與祢所受的苦難合而為一，

—也使我們得到復活的光榮。

祢的母親是痛苦之慰，求祢使我們得到她的保護，

—求祢使我們在得到祢的安慰之後，也能

安慰憂傷的人們。

求祢恩賜衆信者藉着自己遭受的痛苦，參與祢的苦難，

—使他們在自己身上、表現出祢的救恩。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

—求祢也賞賜我們，謙虛與忍耐。

求祢使所有去世的人、日後能得到復活的光榮，與祢光榮的身體相似，

—使我們將來也與他們同登天鄉，共享永生。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

聖週：星期四

誦讀

可選用第二週星期五聖詠及其對經 403 頁

領：我從地上被高舉時，

答：將吸引一切來歸向我。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

四，14 ~ 五，10

我們的大祭司基督

我們既然有一位偉大的、進入了諸天的祭司，天主子耶穌，我們就應堅持所信奉的真道，因為我們所有的、不是一位不能同情我們弱點的大祭司，而是一位在各方面與我們相似，受過試探的，只是沒有罪過。所以我們要懷着依恃之心，走近恩寵的寶座，以獲得仁慈，尋到恩寵，作及時的扶助。

事實上，每位大祭司是由人間所選拔，奉派爲人行關於天主的事，爲奉獻供物和犧牲，以贖罪過，好能同情無知和迷途的人，因爲他自己也爲弱點所糾纏。因此他怎樣爲人民奉獻贖罪祭，也當怎樣爲自己奉獻。誰也不得自己擅取這尊位，而應蒙天主召選，有如亞郎一樣。照樣，基督也沒有自取做大祭司的光榮，而是向祂

說過：「祢是我的兒子，我今日生了祢」的那位光榮了祂，祂又如在另一處說：「祢照默基瑟德的品位永做祭司。」當祂還在血肉之身時，以大聲哀號和眼淚，向那能救祂脫離死亡的天主，獻上了祈禱和懇求，就因祂的虔敬而獲得了俯允。祂雖然是天主子，却由所受的苦難，學習了服從，且在達到完全的地步之後，爲一切服從祂的人，成了永遠救恩的根源，就蒙天主宣稱爲按照默基瑟德品位的大祭司。

對答詠

希五，8，9，7

領：基督雖是天主之子，却從祂所受的苦難中學習了服從。 答：天主使祂爲所有服從祂的人，成爲永遠救恩的根源。

領：當祂還在血肉之身時，曾大聲祈

禱；因爲祂的虔敬而獲得了俯允。 答：天主使……

誦讀二 選讀撒丁主教麥利東逾越節講

道詞

被祭殺的羔羊救我們出死入生

先知們關於逾越節的奧蹟、就是關於基督、預言了很多奧妙的事，願光榮歸於基督，萬世無疆。阿們。

基督從天降世，是爲了受苦的人類；祂藉貞女的胎穿上了人性，由貞女出生而成爲人。祂藉著可以受苦的肉軀，接受了受苦者的痛苦；可是，祂藉那不能死的神，摧毀了那殺人的死亡。

原來，基督本人像一隻羔羊被人領去；又像一隻綿羊被人宰殺；祂救我們脫離對世俗的崇拜，正如祂從埃及救出以色列一樣；祂救我們脫離魔鬼的奴役，正如

祂救以色列脫離了法郎王的毒手。祂用祂自己的聖神、在我們靈魂上蓋印；用祂自己的血在我們的肢體上蓋印。

是基督使死亡披上羞辱，使魔鬼悲傷，正如梅瑟曾使法郎王蒙羞而悲傷一樣；是基督打擊了罪惡，奪去了不義所生的子女，正如梅瑟奪去了埃及人的子女一樣。

是基督拯救我們，從奴役到自由，從黑暗到光明，從死亡到生命，從暴政到永遠王國；也是基督使我們成爲新的祭司，永遠的選民。基督就是我們得救的逾越節。

是基督在祂的許多預像身上忍受了各種痛苦：祂在亞伯爾身上遭受殺害；祂在依撒格身上，雙腳遭受束縛；祂在雅格身上遭受流徙；祂在若瑟身上遭受出賣；祂在梅瑟身上遭受危險；祂在羔羊身上遭受

刺殺；祂在達味身上遭受迫害；祂在先知們身上遭受侮辱。

是基督在貞女胎中受孕而降生；在十字架上被釘而死；被葬在地下，並由死者中復活，上升高天。

這就是那緘默的羔羊；這就是那被宰殺的羔羊；是祂由美麗的羔羊——瑪利亞——所生；是祂從羊羣中被捕，被牽去宰殺，在傍晚壯烈犧牲，在黑夜被埋葬了；祂在十字架上時，骨頭並沒有被折斷；在地下時，身體也沒有腐化；祂從死者中復活了，也從墳墓的深處使人復活。

對答詠

羅三，23 \ 25；若一，29

領：所有的人都犯了罪，都虧欠了天

主的光榮，但是却因天主白白賜

給恩寵，藉著耶穌基督的救贖，

成了義人。

答：天主獻出了基督，使祂以自己的血，為信仰祂的人，作贖罪

祭。

領：請看天主的羔羊；請看除免世罪者。
答：天主獻……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖週專用·230*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

希二，9 b \ 10

我們看見了耶穌因所受的死亡之苦，

接受了尊崇和光榮的冠冕；這原是出於天

主的恩寵，使祂為每個人嘗到死亡的苦味。

其實，那為萬物終向和萬物根源的天主，

既要領導衆子進入光榮，就使那拯救衆子

的首領藉苦難而得到完全的光榮，是極爲適當的。

短對答詠

領：主，祢用祢的血，救贖了我們。

答：主：

領：從各支派，各異語，各民族，各

邦國中。 答：救贖了我們。

領：願光榮歸於父： 答：主：

讚主曲對經：我渴望又渴望的，是在我受

難之前，和你們吃這次逾越

節晚餐。

禱詞

聖父用聖神給永恒的祭司基督傳了油，使

祂向被俘的人宣告救恩。我們現在謙恭地

向基督呼求：

主，求祢憐憫我們。

祢前往耶路撒冷受苦受難，爲進入復活的

光榮，

——求祢引導祢的教會、抵達永恒逾越節的

光榮境界，

祢願意身懸十字架上，爲長矛所刺透，

——求祢治愈我們的創傷。

祢把祢的十字架，變成了生命樹，

——求祢使所有因聖洗而重生的人們，都享

受這生命樹上的果實。

祢在十字架上寬恕了懺悔的右盜，

——求祢也寬恕我們罪人。

我們的天父：

結束禱詞

天主，我們的生命和救恩就在於仰慕

祢、敬愛祢；求祢恩賜我們豐富的聖寵：

祢會藉祢聖子的死使我們渴望所堅信的奧

跡，求祢也藉祂的復活，使我們抵達所嚮

往的天鄉。

日間祈禱

午前

對經：在逾越節以前，耶穌知道祂的時辰已到，祂既然愛了世上屬於祂的人，就愛他們到底。

簡短讀經

希四，14-15

我們既然有一位已經進入諸天的偉大祭司、天主子耶穌，我們就應該堅持所信奉的真道。因為我們所有的，不是一位不能同情我們弱點的大祭司，而是一位在各方面與我們相似，受過試探的祭司，只是沒有罪。

領：祂受虐待，却謙遜忍受，

答：總不開口。

午時

對經：有如父認識我，我也認識父，

並且爲了我的羊捨棄性命。

簡短讀經

希七，26-27

這樣的祭司才適合我們：祂是聖善的、無辜的，無玷的，與罪人隔離的，且超越諸天的。祂無須像那些大祭司一樣，要每天先爲自己的罪、然後爲人民的罪祭獻犧牲；因爲我們的主耶穌基督奉獻自己，就把這事只一次而永遠完成了。

領：祂所背負的，是我們的疾苦，

答：祂所擔負的、是我們的悲痛。

午後

對經：在我看來，生活就是基督，死亡就是福利；我應該以我的主耶穌基督的十字架而誇耀。

簡短讀經

希九，11-12

基督一來，就作了未來鴻恩的大祭司，祂經過了那更偉大，更完善，不是人手所

造，不屬於這世界的帳幕。不是帶着公山羊和牛犢的血，而是帶着自己的血，只一次進入了至聖所，而完成了永遠的救贖。

領：我們要一齊朝拜十字架的標記，答：我們藉這標記領受了救恩的奧蹟。

結束禱詞 見晨禱

逾越節三日慶典

聖週星期四：主的晚餐

晚禱

凡參與主的晚餐彌撒者不必誦念。

讚美詩 見聖週專用 231* 頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

希一三，12-15

耶穌在城門外受苦難，爲用自己的血聖化人民，所以我們應該到營外，到祂那裏，分擔祂的凌辱。原來我們在地上沒有常存的城，我們尋求的是那將來的城。所以我們應該藉着耶穌，常把讚頌之祭奉獻給天主，就是用我們的唇舌頌揚祂聖名所結的善果。

短對答詠：用以下對經代替：

對經：基督爲我們服從至死。

謝主曲對經：他們在晚禱時，耶穌拿起餅來，祝福了，擘開，遞給門徒們。

禱詞

我們的救主被交付的那一夜，最後晚餐時，命令教會永遠記念祂的聖死與復活。我們現在朝拜祂，祈求祂：

求祢聖化祢用寶血所救贖的子民。

我們的救主，求祢使我們藉悔改與補贖，

更能與祢所受的苦難、合而為一，

—並使我們得到復活的光榮。

祢的母親是憂苦之慰，求祢使我們得到她的保護。

—求祢使我們在獲得祢的安慰之後，也能

安慰憂傷的人們。

求祢恩賜衆信者藉自己遭受的痛苦、參與祢的苦難，

—使他們在自己身上、表現出祢的救恩。

祢自謙自卑，服從至死，且死在十字架上，

—求祢也賞賜我們，謙虛與忍耐。

求使所有去世的人日後都得到復活的光榮，與祢光榮的身體相似，

—使我們將來，也與他們同登天鄉，共享

永生。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢爲了祢的光榮和人類的得救，

甘願基督作至高而永恒的大祭司；求祢眷

顧祢用寶血爲祢所掙取的子民，使我們因

參與祢的感恩祭、紀念祢的聖死，而獲得

祢的十字架與復活帶給我們的神力。

夜禱：用主日第二晚禱後夜禱。簡短讀經

後之短對答詠用以下對經代替：

對經：基督爲我們服從至死。

聖週星期五：主受難日

序經對經：天主子基督用祢的血救贖了我

們，請大家前來朝拜祢。

誦 讀

讚美詩

一 基督，天地的主宰，
人類的偉大救主，
藉十字架的大功，
救人脫離死亡的束縛。

二 祢透過神聖的奧蹟，

賜予萬民救恩，

我們現在呼求祢，
別讓我們失落祢的救贖。

三 善良無辜的羔羊，

為贖人罪作犧牲，

祢不惜以自己的聖血，

洗淨聖徒的衣服。

四 祢以聖身的代價，

贖回了被俘的子民，

在天國慶復活時，
我們永遠向祢歡呼。

五 祢使天下萬民，

形成聖父的王國，

願我們也成為天國的子民，

與祢同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：地上的列王羣集一堂，諸侯

也聚首相商，反抗上主，反

抗祢的受傳者。

列國爲什麼囂張，※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，十

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祢的受傳者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※
擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※
上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※
祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※
已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：十

上主對我說：「祢是我的兒子，※
我今日生了祢。」

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經一：地上的列王羣集一堂，諸侯

也聚首相商，反抗上主，反

抗祂的受傳者。

聖詠 一一， 2 ~ 23

對經二：他們瓜分了我的衣裳；爲我

的長袍抽籤。

我的天主，我的天主，爲何捨棄我？※

我哀號求助，爲何不理我？

我的天主，我白日呼號，祢不俯聽，※

我黑夜哀禱，也得不到安寧。

至於祿，祿本崇高而神聖，※
常享以色列的歌頌。

我們的祖先曾依賴祿，※

他們依賴祿，祿便把他們救起。

他們呼求祿，便得到拯救，※

他們信靠祿，便沒有蒙羞。

至於我，我是條微蟲，已無人形，※

人們侮辱我，冷嘲熱諷。

凡看見我的人，都在譏笑我，※

都撇着嘴，搖着頭說：

「他既然信賴上主，上主就應解救，※

上主既然喜愛他，上主就該救助。」

是祿使我由母腹出生，※

叫我在母懷中得享安寧。

我尚在母胎，

祿早已是我的天主，※

我一出生，就被托付給祿。

現在大難臨頭，求祿不要遠離我，※
求祿快來，因為沒有人能扶助我。

兇狠的敵人把我圍困，※

有如成羣的公牛向我逼近。

他們都向我張牙舞爪，※

好像怒吼掠食的獅子。

我好像被潑出的水，※

我的骨頭，支離破碎。

我的心好像成了蜂蠟，※

在我身內全然溶化。

我的喉嚨乾得好似瓦片，+

舌頭緊貼在口腔上面，※

祿竟使我在死灰中輾轉。

成羣的惡犬把我圍困，※

大批的歹徒向我逼近。

他們穿透了我的手足，※

我的骨骼，歷歷可數。

他們注目監視着我，+

他們瓜分了我的衣裳；※

爲我的長袍抽籤。

上主，求祢不要遠離我，※

我的救主，

求祢速來援助我。

求祢救我免遭刀割，※

使我擺脫惡犬。

求祢由獅子口中救我脫身，※

。從野牛角下救出這苦命人。

我要向我的弟兄宣揚祢的名，※

在盛大的集會中，向祢歌頌。

對經二：他們瓜分了我的衣裳；爲我

的長袍抽籤。

聖詠 三七

對經三：追索我性命的人，對我施暴。

上主，求祢不要發怒而譴責我，※
不要氣憤而懲罰我。

因爲祢的箭深深地射中我，※

祢的手重重地壓着我。

在祢盛怒之下，我已體無完膚；※

我犯罪的後果，使我粉身碎骨。

因爲罪孽的洪流使我滅頂，※

愆尤的重擔使我不勝負荷。

我的瘡痍潰爛不治，※

由於我的愚昧無知。

我心悲傷，腰背僵硬，※

終日苦悶，滿懷憂愁。

因爲我的五內焦灼如焚，※

我已體無完膚，失去人形；

筋疲力盡，奄奄一息；※

心痛欲絕，嗟歎不已。

我主，我的心願常呈現在祢的面前，※

我的悲歎不會向祢隱瞞；

我心驚肉跳，精力耗盡，※

我視力衰退，雙目失神。

我遭難時，

良友都袖手旁觀，※

親人都站得很遠。

追索我性命的人，張設羅網，+

想陷害我的人，惡言中傷，※

他們要日夜盤算害人的勾當。

我却像聾子，有耳聽不見，※

又像啞吧，有口不能言。

我好像一個人失去聽覺，※

有口而不能為自己辯駁。

上主，我只有仰望祢，※

我主我天主，祢必應允我！

我曾說過：「不要讓他們洋洋得意，※

因我失足而沾沾自喜。」

我生來就易於失足，※

因此我心常感痛苦。

的確，我承認我犯了罪，※

因此我常悲傷而羞愧。

無故加害我的人，兇暴强悍，※

無理憎恨我的人，肆無忌憚；

他們對待我以怨報德，※

他們惱恨我，因為我守正不阿。

上主，求祢不要捨棄我，※

我主，求祢不要遠離我。

我的上主，我的援助，※

求祢快來救護。

對經三：追索我性命的人，對我施暴。

領：假證人羣起攻擊我，

答：製造謊言陷害我。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

大祭司基督帶着自己傾流的血進入了聖所，一次祭獻而竟全功

弟兄們：未來鴻恩的大祭司——基督經過了那更大、更完善，不是人手所造，不屬於受造世界的帳幕，不是帶着公山羊和牛犢的血，而是帶着自己的血，只一次進入了至聖所，完成了永遠的救贖。如果公山羊和牛犢的血，以及母牛的灰燼，灑在那些受玷污的人身上，尚且可以淨化他們，使他們得到肉身的潔淨，何況基督的血呢？祂藉着永生的神，已把自己毫無瑕疵的奉獻給天主，祂的血豈不更能潔淨我們的良心，除去死亡的行爲，使我們事奉生活的天主嗎？

因此，祂作了新約的中保，以祂的死亡補贖了在前約之下所有的罪過，好使那些蒙召的人，獲得所應許的永遠的產業。

凡是遺囑，必須證實立遺囑的人死了，因爲人死了，遺囑纔能生效；當立遺囑者還活着時，決不得生效。因此，連前約也得用血開創。當日梅瑟向全民衆按法律宣讀了一切誠命之後，就用朱紅線和牛膝草，蘸上牛犢和公山羊的血和水，灑在約書和全民衆身上說：「這就是天主爲你們所規定的盟約的血。」他照樣把血灑在帳幕和爲敬禮所用的一切器皿上。並且按照法律，幾乎一切都是用血潔淨的，若沒有流血，就沒有赦免。那麼，既然連那些天上事物的模型還必須這樣潔淨，而那天上的本物，自然更需要用比這些更高貴的犧牲，因爲基督並非進入了一座人手所造，爲實體模型的聖殿，而是進入了上天本境，因此祂能出現在天主面前，爲我們轉求。祂無須再三奉獻自己，好像大祭司每年應帶

着不是自己的血進入聖殿一樣，否則，從創世以來，祂就必須多次受苦受難了；可是現今，在今世的末期，只出現了一次，以自己作犧牲，除滅了罪過。就如規定人只死一次，死後就是審判；同樣，基督也只一次奉獻了自己，為除免大眾的罪過；將來祂要再次顯現，與罪過無關，而是要向那些期待祂的人施行救恩。

短對答詠

參照依五三，7，12

領：祂好似被牽去待宰的羔羊，飽受虐待，從不出聲；祂被處死，

答：為使祂的子民得以生存。

領：祂將自己交於死亡，被列於罪犯之中，
答：為使祂的子民得以生存。

誦讀一

恭讀聖金口若望所著「要理」

三，13-19

基督寶血的力量

你願知道基督的血有什麼德能嗎？讓我們重讀舊日的記載，看看基督之血在聖經上的預象。

梅瑟說：「你們要宰殺一隻周歲大的羔羊，而把牠的血抹在門上。」梅瑟！你說羊的血能拯救有理智的人嗎？他說：是的，非常可能，不是因為這是血，而是因為這是象徵主基督的血。因此，現在如果仇魔所見到的不是抹在門楣上象徵性的血，而是抹在信友口上的真實的血，抹在基督聖殿之門的血，牠不是更該退避三舍嗎？

你願知道基督之血，有什麼其他德能嗎？我願你先知知道這血的源頭，這血首先從十字架流下，從主的肋旁流出。按聖經所載：耶穌死後還被懸在十字架上時，有一個士兵走近，以長矛刺開祂的肋旁，立刻

血水迸流。水是聖洗的象徵；血是聖體的象徵。兵士刺開了祂的肋旁，也打開了聖殿的牆壁；我因此找到了傑出的寶藏，並尋到光耀的財富，深以為喜慶。這就是羔羊的事蹟。從前猶太人宰殺了羔羊，現在我却從此知道取用「祭獻」的效果。

「血和水，從肋旁流出」，諸位聽眾！我不願輕易地把偌大的奧蹟略而不提。我還有另一種奧秘的解釋。我說這血和水，是聖洗及聖體的象徵。因為聖教會是藉此兩件聖事而誕生：藉着再生之洗和聖神的革新，也就是藉着聖洗與聖體。而聖洗與聖體的象徵却出自基督的肋旁。故此，基督從祂的肋旁建立了自己的教會，正如同厄娃出自亞當的肋旁一樣。

爲了這個緣故，保祿使徒也證實了這一點說：「我們出自祂的身體，出自祂的

骨肉。」就是指的祂的肋旁。因爲正如天主用亞當肋骨造了女人，照樣，基督從自己肋旁給了我們血和水，以形成祂的教會。又如同天主乘亞當熟睡時，敞開了他的肋旁，照樣，基督在死後把祂血和水都賜給了我們。

請看：基督如何與祂的淨配——聖教會結合；祂用什麼食物養育我們。其實，我們是藉同一食物而出生，也藉同一食物得到滋養。正如同婦女由於本性用自己的乳和血哺育新生的嬰兒，同樣，基督也以自己的血常常滋養祂所生的信眾，總不間斷。

短對答詠 參照伯前一，18-19；弗

二，18；若壹一，7

領：你們得蒙救贖的代價，並不是能朽壞的金銀，而是無玷羔羊、基督的寶血。 答：我們藉着祂、

在一個聖神內，才能到達天父面前。

反而爲了拯救我們衆人把祂犧牲了。

領：天主子、耶穌基督的血洗淨我們的一切罪過。 答：我們藉着祂、在一個聖神內，才能到達天父面前。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※
祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。
求祢洗淨我的過犯，※
消除我的罪愆。

結束禱詞

因爲我認清了我的罪過，※

天主，求祢垂視祢的教會；我們的主耶穌基督，爲了它，毫不猶豫地將自己交付在敵人手中，接受十字架的苦刑。

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※
我在祢面前作了惡事；

序經對經 見誦讀日課269*頁

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※
祢在斷案時，表現了祢的公平。

晨 禱

的確！我在罪惡中出生，※

讚美詩 見聖週專用230*頁

我的母親在罪惡中懷孕了我。

聖詠五〇

是的，祢喜愛內心的真誠，※
求祢使我的心靈充滿智慧。

對經一：天主沒有憐惜自己的兒子，

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白、白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※
使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，

不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，※
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因為祢並不喜歡祭獻，※
我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，

就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※
為耶路撒冷城重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※
那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一：天主沒有憐惜自己的兒子，

反而爲了拯救我們衆人把祢
犧牲了。

聖歌 哈三，2 \ 4，13 a，15 \ 19

對經二：耶穌基督愛我們，用自己的
血洗淨了我們的罪惡。

上主，我聽到祢的信息，※
上主，我看到了祢的偉業。

求祢在我們這年代中再度實行，※
在我們這歲月裏，再次宣揚！

當祢發怒時，※
請念及祢的仁慈。

天主從特曼地方而來，※

聖者由帕蘭山區而至；

祂的光榮掩蓋了諸天，※

祂的榮耀充滿了大地。

祂的光輝燦爛如日，+

祂手中射出的光芒，※

蘊藏着祂的威能。

祢出來拯救祢的百姓，※
救護祢的受傳者。

祢的戰馬穿過大海，※

馳過洶湧的汪洋。

我一聽就膽顫心驚，※
我一看就目瞪口呆；

我的雙腿幾乎癱瘓，※
我的步伐蹣跚零亂。

我在靜待大難之日的來臨，※
來懲罰那侵擾我們的異民。

縱使無花果樹不曾發芽，※

葡萄樹也沒有結果；

橄欖樹一無生產，※

麥田也毫無收穫，

羊棧裏沒有羊羣，※

牛欄中不見牲畜；

我仍然喜樂於上主，※

歡欣於天主，我的救主。

上主、天主是我的力量，+

祂使我跳躍有如小鹿，※

祂領導我走向高處。

對經二：耶穌基督愛我們，用自己的血洗淨了我們的罪惡。

聖詠一四七

對經三：主，我們朝拜祢的十字架，我們讚頌、稱揚祢的復活：因為藉這木架，喜樂來到了全世界。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※
熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※
降福了在你中間的子女，

也使你的四境平安，※
讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※
祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※
祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹，好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※
把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經三：主，我們朝拜祢的十字架，我們讚頌、稱揚祢的復活：

因為藉這木架，喜樂來到了全世界。

簡短讀經

依五二，13-15

請看，我的僕人必要成功，必要受尊榮，必要被舉揚，而且極受崇奉。就如許多人對他不勝驚愕，因為他的容貌損傷得已不像人，他的形狀已不像人子，同樣，萬民都要對他驚奇不已。列王在他面前都

要閉口無言，因為他們看見了從未向他們講述過的事，聽見了從未聽說過的事。

短對答詠用以下對經代替：

對經：基督為我們服從至死，且死在

十字架上。

讚主曲對經：在祂頭的上方釘上罪狀牌：

「納匝肋人耶穌，猶太人的

君王。」

禱 詞

我們的救主為了我們受難受死，並被埋葬，而後復活起來。我們以虔誠的心情朝拜祂，向祂哀求：

主，求祢憐憫我們。

我們的主、我們的老師，祢為了我們服從至死，

——求祢教導我們，常常聽從天父的命令。

主，我們的生命，祢因死於木架而摧毀了

陰府，戰勝了死亡，

——求祢恩賜我們與祢同死，好使我們將來

再和祢同生。

基督，我們的君王，祢做了人類的恥辱，好似成了被人踐踏的微蟲，

——求祢教導我們自謙自卑，以獲得祢的救恩。

主，我們的救主，祢為了祢所愛的弟兄們交出了祢的性命，

——求祢使我們以同一愛德、彼此相親相愛。

我們的救主，祢在十字架上，伸開雙手，引導全世人類投向祢的懷抱，

——求祢把所有四散的天主的子女，都集合

在祢的王國內。

我們的天父：

結束禱詞

天主，求祢垂視祢的教會；我們的主

耶穌基督，爲了它，毫不猶豫地將自己交付在敵人手中，接受十字架的苦刑。

日間祈禱

讚美詩 見聖週專用 232*頁

聖詠吟唱

聖詠三九，2~14，17~18

對經

午前：上午九點鐘，耶穌被釘在十字架上。

午時：從正午到下午三點鐘，黑暗籠罩了

大地。

午後：下午三點鐘，耶穌大聲喊道：「我

的天主，我的天主，祢爲什麼捨棄

了我？」

我殷切期待上主，※

祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。

祂把我從禍坑與污泥中拉出，※

使我站在磐石上，穩定了我的腳步。

祂使我口唱新歌，讚美我們的天主，※

衆人見了都肅然起敬，信賴上主。

全心依靠上主的人多麼幸福，※

他不羨慕傲慢，也不偏袒欺詐之徒。

上主，我的天主，祢的奇蹟何其多！十

祢的計劃何其妙，無人可比！※

我若想宣揚陳述，也不可勝數！

犧牲和素祭都非祢所喜，十

全燔祭和贖罪祭也非祢所要，※

祢却要我俯首帖耳；

於是我說：

「請看，我已來到！」※

書卷上已爲我記載：

我的天主，我樂意奉行祢的旨意，※

我常念念不忘祢的法律。

我在盛會中，宣揚了你的正義，※

我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。

我沒有將祢的正義藏在心坎，+

却把祢的信實和救援大事宣傳，※

也沒有將祢的慈愛和真誠，

在盛會中隱瞞。

上主，求祢不斷憐憫我，※

願祢以慈愛和信實始終保護我。

因為數不盡的災禍困擾着我，+

我的罪孽深重，使我無法抬頭，※

過犯擢髮難數，使我衷心痛苦。

上主，請祢開恩拯救我，※

上主，請祢快來扶助我。

願那些尋求祢的人，都因祢歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉，上主！」

我是貧苦人，※

上主眷念了我；

祢是我的助祐，我的救援；※

我的天主，求祢不要遲延。

聖詠五三，1-6，8-9

天主，求祢因祢的名拯救我，※

以祢的大能為我伸冤。

天主，求祢垂允我的祈禱，※

側耳傾聽我的哀告。

因為傲慢的人起來向我進攻，+

強橫的人想謀害我的性命，※

他們沒有把天主放在眼中。

天主必協助我，※

上主必扶持我。

上主，我甘願向祢呈奉祭獻，※

我要讚頌祢的美名。

因為祢救我脫離了一切災患，※

使我親眼看見我的仇敵潰散。

聖詠 八七

上主，我的天主，我的救助，※
我晝夜向祢哀呼。

願我的祈禱上達於祢面前，※
求祢側耳俯聽我的呼喊。

因為我的心靈備嘗憂患，※
我的性命已接近了陰間。

人們以為我已經行將就木，※
我已是走投無路。

我的床舖已設置在死人中間，※
像陣亡者躺在墓中常眠；

祢已經不再記念，※
祢的手也不再照管。

祢把我投入在幽暗的深坑，※
扔進暗無天日的深淵中。

祢的憤怒重壓着我，※

祢的怒濤把我淹沒。
祢使我的知己離去，※

使我為他們所嫌棄。

我被拘留，不能逃走，※
我悲痛逾恆，

雙目失明。

上主，我整天向祢祈求，※
舉起雙手向祢呼救。

祢豈要給死人發顯奇跡？※
陰魂難道能起來稱讚祢？

墳墓之中，誰會稱述祢的仁慈？※
喪亡之地，誰會宣揚祢的信實？

黑暗之處，有誰知道祢的奇蹟？※
遺忘之地，有誰曉得祢的正義？

上主，我現在向祢呼號，※
清晨向祢獻上我的祈禱。

上主，

祢爲什麼摒棄我？※

爲什麼轉面不看我？

我自幼貧苦，幾乎死去，※

備受祢的威嚇，驚惶恐懼；

祢的震怒將我淹沒，※

祢的威嚇將我毀滅；

整天像洪水般將我圍困，※

將我緊緊包圍，不能脫身；

祢使我的親友遠離，※

黑暗成了我的伴侶。

如仍誦念日間祈禱之其他時辰，則念

補充聖詠，見 597 頁

午前

對經：上午九點鐘，耶穌被釘在十字

架上。

簡短讀經

依五三，2 \ 3

他在天主面前生長有如嫩芽，又像出

自乾旱之地的根苗；他不俊秀也不華麗，

可讓我們瞻仰；他沒有儀容，可使我們戀

慕；他受盡了侮辱，被人遺棄；他是個苦

人，熟悉病苦；他像是人們掩面不顧的人，

他受盡了侮辱，因而我們都以爲他不算什

麼。

領：基督，我們朝拜祢，讚美祢。

答：祢藉着十字架救贖了普世。

午時

對經：從正午到下午三點鐘，黑暗籠

罩了大地。

簡短讀經

依五三，4 \ 5

然而他所背負的、是我們的疾苦；他

所擔負的、是我們的悲痛；我們還以爲他

受了懲罰，被天主擊傷，和受貶抑的人；

可是他被刺透，是因了我們的悖逆；他被

打傷，是因了我們的罪惡；因他受了懲罰

，我們便獲得安全；因他受了創傷，我們便得到痊癒。

領：主，當祢進入祢的王國時，

答：請記我一念。

午後

對經：下午三點鐘，耶穌大聲喊道：

「我的天主，我的天主，祢爲什

麼捨棄了我？」

簡短讀經

依五三，6\7

我們都好像羊一樣迷了路，各走各的路；但上主却把我們衆人的罪過都歸到他身上。他受虐待，仍然謙遜忍受，總不開口，如同被牽去待宰的羔羊；又像母羊在剪毛的人面前默不出聲，他也同樣不開口。

領：他使我們居留在黑暗之中，

答：好似久被遺忘的亡者。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

參加今天午後的禮儀者不必誦念。

讚美詩 見聖週專用228*頁

聖詠吟唱

聖詠一一五

對經一：天下萬民，請看，請察看我

所受的痛苦。

雖然我說過：「我痛苦萬分，」※

我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

「人心虛偽，不可信託。」

上主賜我鴻恩，※

我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除我的羈絆，十

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在祢中間，※

向上主還我許的願。

對經一：天下萬民，請看，請察看我

所受的痛苦。

聖詠一四二，1-11

對經二：我的精神萎靡不振，我的心

靈深處充滿畏懼。

上主，求祢俯聽我的祈禱，十

側耳聆聽我的哀號，※

憑祢的真誠和正義俯允我！

請不要審訊祢的僕人，※

因為衆生在祢面前不得稱為義人。

仇人迫害我，摧殘我的生命，※

置我於幽谷，視我如死人；

因而我的精神萎靡不振，※

我的心靈惶恐不安。

我回憶以往的時日，十

追念祢的一切奇事，※

凝思祢手中的作為，

我不禁向祢伸開雙手，※

我心渴望祢，

有如旱田之望甘雨。

上主，

求祢快來俯聽我，※

我的精神已經萎靡。

不要對我轉面不顧，※

免得我像別人一樣陷入陰府。

我全心仰賴祢，※

請使我清晨得蒙祢的憐愛。

我舉心嚮慕祢，※

讓我認識應走的道路。

上主，我一心投靠祢，※

請救我擺脫我的仇敵。

祢是我的天主，+

求祢教導我奉行祢的旨意；※

願祢的善神引領我，走上坦途。

上主，爲了祢的名，請使我生存，※

憑祢的公義，請救我脫離憂患。

對經二：我的精神萎靡不振，我的心

靈深處充滿畏懼。

聖歌 斐二，6-11

對經三：耶穌嘗了酸酒就說：「完成

了！」然後垂下頭，斷了氣。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨，

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜；

衆口同聲也都明認耶穌基督是主，※

以光榮天主聖父。

對經三：耶穌嘗了酸酒就說：「完成

了！」然後垂下頭，斷了氣。

簡短讀經

伯前二，21-24

基督爲我們受了苦難，給我們留下了榜樣，使我們追隨祂的足跡。祂沒有犯過罪，祂口中也從未有過謊言。祂受辱罵，却不回罵；祂受虐待，却不報復；祂將自己交托給那秉公審判的天主。祂以自己的身體、親自承擔了我們的罪過，而登上了木架，爲使我們死於罪惡，而活於正義。你們是因祂的創傷而獲得了痊愈。

短對答詠用以下對經代替：

對經：基督爲我們自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。

謝主曲對經：當我們還是天主的仇敵時，

祂卻藉祂愛子的死亡使我們

與祂重歸於好。

禱 詞

可用彌撒經書中爲本日所提供的信友禱詞或以下禱詞，每次指出特殊祈禱意向後也可作默禱。

我們記念我主耶穌的死亡：祂藉着死亡給世界帶來了新生命；現在我們懇求天主聖父：

天父，求祢因祢聖子的死亡，俯聽我們。

求祢使祢的教會、團結一致；求祢保護我們的教宗，

— 求以祢的聖神，聖化祢所有的聖職人員，以及祢的子民。

求祢增加慕道者的信德和知識，

— 並使信友團結一致。

求祢引領舊約的選民分享祢圓滿的救恩，— 也求祢以福音之光、照耀所有非基督徒，

使他們認識真道。

求祢幫助所有無信仰的人：在祢創造的萬物之中發現祢愛人的標記，

—使萬民都承認祢爲萬物的主宰。

求祢安慰所有遭受困苦患難的人們，

—使今天逝世的信者都能與基督同入天國，

共享永生。

我們的天父：

結束禱詞

天主，求祢垂視祢的教會；我們的主耶穌基督，爲了它，毫不猶豫地將自己交付在敵人手中，接受十字架的苦刑。

夜禱誦念主日第二晚禱後所提供者。

聖週：星期六

序經對經：主基督爲我們受苦受難並被埋

葬，請大家前來朝拜。

誦讀

讚美詩

一、基督，天地的主宰，

人類的偉大救主，

藉十字架的大功，

救人脫離死亡的束縛。

二、祢透過神聖的奧蹟，

賜予萬民救恩，

我們現在呼求祢，

別讓我們失落祢的救贖。

三、善良無辜的羔羊，

爲贖人罪作犧牲，

祢不惜以自己的聖血，

洗淨聖徒的衣服。

四、祢以聖身的代價，

贖回了被俘的子民，

在天國慶復活時，
我們永遠向祢歡呼。

吾祢使天下萬民，

形成聖父的王國，

願我們也成爲天國子民，

與祢同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四

對經一：我將寧靜地休息，平安地睡

眠。

公義的天主！

我一呼求祢，祢就俯允了我；※

我在困苦中，祢曾安慰了我；

上主，求祢憐憫我，※

俯聽我的祈禱。

世人，你們心硬要到何時？※

你們貪虛幻，愛說謊，何時停止？

要知道：上主召選我作祂的僕人，※
我一呼求祂，祂就俯允。

你們應戰戰兢兢，不要作惡；※

靜夜就寢時，要捫心思過。

要奉上當獻的祭物，※

要全心信靠上主。

許多人說：「誰能使我們幸福？」※

上主！願祢向我們顯示慈顏。

祢曾賞賜我滿心歡喜，※

勝過五穀豐登，美酒滿溢。

我一躺下，就安然入睡，※

因爲祢使我平安順遂。

對經一：我將寧靜地休息，平安地睡

眠。

聖詠一五

對經二：我的肉軀無憂安眠。

天主，求祢保祐我，※
因為祢是我的寄託。

我對上主說：

「祢是我的上主，※

沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他神明，※

必然痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻血祭，※

他們的名字我也絕口不提。

上主，祢是我的產業，我的一切，※

是祢掌握著我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※

我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻定睛仰望著上主，※
有祢在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※

也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢必要指示給我生命之道，十

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊有永遠的福樂。

對經二：我的肉軀無憂安眠。

聖詠二三

對經三：古老的門戶，請高抬門扉，

因為光榮的君王要進入城內。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祢將大地奠立在海洋上，※

是祢把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※
誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※
是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※
必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※
那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，十
古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？十
是那英勇大能的上主，※
是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，十
古老的門戶，請高抬門扉，※
因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※
萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經三：古老的門戶，請高抬門扉，
因為光榮的君王要進入城內。

領：求上主為我伸冤，保護我；
答：按照祢的諾言，請賜我生命。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

四，1-13

我們應全力以赴，以便進入天主
安息之所

弟兄們，我們應存戒心，免得你們中
有人得不到安息，因為我們也蒙受了喜訊
，有如我們的祖先一樣；可是他們所聽到
的話為他們毫無益處，因為他們聽的時候
沒有懷着信德。所以我們這些信了的人，
必得進入安息，就如經上說的：「我在盛
怒中起誓說：他們決不得進入我的安息！」

其實天主的化工從創世時已經完成了，因為聖經某處論及第七日說：「天主在第七天停止了祂的一切工作，開始安息。」但這裏又說：「他們決不得進入我的安息。」那麼，既然這安息還保留着要一些人進入，而那些先聽到喜訊的人，因為背信沒有進入；因此天主重新指定了一個日子，即一個「今天，」就是在很久以後藉達味所宣示的，如以上說過的：「今天你們如果聽見他的聲音，不要再心硬了。」假使若蘇厄實在使祖先安息了，此後天主便不會再論及別的一個日子。由此看來，為天主的百姓，還保留了一個安息的時日。的確，誰進入了天主的安息，他也就停止自己的工作而安息。正如天主停止自己的工作而安息一樣。所以我們努力進入那安息，免得有人照樣因背信而跌倒。

天主的話確實是生活的，是有效力的，比各種雙刃的劍還銳利，直穿入靈和魂，關節與骨髓的分離點，且可辨別心中的感覺和思念。沒有一個受造物，在天主面前不是明顯的，萬物在祂眼前都是袒露敞開的。我們必須向祂交賬。

對答詠

參閱瑪二七，66，60，62

領：他們將主安放在墓穴裏，又把一

塊大石頭滾來，堵住墓門，

答：又在石頭上加上封條，並派

兵護守。

領：祭司長去見比拉多，答：請他

派兵護守。

誦讀二

恭讀論聖週六的一篇講道詞

主下降陰府

發生了什麼事？今日大地一片寂靜，

萬籟無聲，一片荒涼。萬籟無聲，因為君王睡着了；大地寂靜顫慄，因為天主教在肉軀內安眠，而喊醒了從古以來的長眠者。是的，天主教在肉軀內死了，而使「陰府」震驚。的確，主基督去找尋元祖父，好像找尋亡羊一般。祂願意去訪問那處於黑暗之中，坐於死影中的人們。是的，天主教及祂的子，去把被俘的亞當，和同時被俘的厄娃，從痛苦中解救出來。

主帶着十字架的勝利武器，到他們那裏去。原祖亞當一見了祂，立卽驚恐捶胸，向衆人高呼說：「願我主與我們衆人同在」。耶穌聞聲答說：「也與你的心靈同在」。就握住他的手催醒他說：你這長眠者，醒來吧！從死者中復活起來吧！基督將光照你。

我是你的天主；我爲了你做了你的子

孫；我也爲了你、爲了你的一切子孫，如今同你說話，並用我的權能、吩咐所有被拘留的人們說：出去吧！你們在黑暗中的人，享受光明吧；你們在睡眠中的人，復活起來吧！

我要命令你：你這睡眠者，醒來吧！因為我之所以造生你，不是要你久居陰府。從死者中復活起來吧！我是死者的生命。我親手所創造的，起來吧！按照我的肖像所創造的，起來吧！快醒來，從這裏出去吧！因為你在我內，我也在你內，我們是不可分的一位。

我是你的天主，我爲了你，做了你的子孫。我是你的主子，我爲了你，取了奴僕的形象。我高於諸天，我爲了你，來到地上和地下。我爲了你，變成了被遺棄的人，與死人作伴。我爲了你的被逐出樂

園，在山園中被出賣於猶太人，也是在一
個山園中，被釘死在十字架上。

請看我面上的唾污，我也是爲了你而
忍受，好能恢復你第一次領受的生命嘔氣
。請看我面頰所受的掌擊，我爲了改造你
所毀壞的面容而忍受，使你照我的肖像恢
復原貌。

請看我背上所受的鞭痕，我忍受鞭笞
，是要你擺脫肩上所負的罪惡的重擔。請
看我的手被牢牢地釘在木架上，是因爲你
曾向樹上伸手犯罪。

我睡在十字架上，肋旁被長矛刺透，
也是爲了你：你在樂園中熟睡時，從肋旁
生出了厄娃。我的肋旁治愈了你肋旁的疼
痛；我的睡眠將你從陰府的睡眠中領出。
我的長矛阻止了刺向你的長矛。

起來吧！我們從這裏出去！仇魔會把

你引出地堂；而我如今要安置你的地方、
不再是地上樂園，而是天上的寶座。我會
禁止你吃那個象徵生命的果子；看，我是
生命，我來和你結合在一起。我曾派了智
品天使，使他們護守你，爲你服務；現在
我令智品天使們敬禮你，好似敬禮天主一
般。

由智品天使所簇擁的寶座業已備妥；
抬轎的人都準備好了，洞房也安排好了；
筵席備好了；永遠的帳幕，永遠的住所，
裝飾好了；萬善的寶庫也都開啓了；天上
的王國、在萬世以前、就已準備好了。

對答詠

領：我們的牧者、活水之泉，已經離
去；太陽爲了祂的逝世而暗然失
光。俘擄第一個人的那位也已經
被俘。

答：今天我們的救主摧毀了死亡的大門和鎖鍊。

領：祂拆毀了陰府的圍牆，推翻了魔鬼的統治。

答：今天：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

序經對經：如誦讀日課在晨禱後誦念，則

在此應先念對經及聖詠九四，

291*頁。

讚美詩

一 耶穌，人類的救主，

我們苦苦向祢哀求，

賜予自訟自承的我們，

仁慈的寬恕。

二 祢藉十字聖架，

挫敗了邪魔的力量，

也在我們的額上，

印上了信德的標符。

三 仁慈的基督，

求祢驅逐邪魔，

使祢用寶血救贖的子民，

免受罪惡的染污。

四 祢爲了我們的得救，

不惜下降冥府，

拔除死亡的根由，

生命賴以恢復。

五 祢將在鐵定的時刻，

使世界結束，

正義必將伸張，

善人得享永福。

六 基督，永生之主，

我們向祢哀求，

愈我創傷，

除我罪污。

七、願救主基督，

偕聖父及聖神，

享受讚美，

永垂千古。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六三

對經一：他們哀悼他一如哀悼獨生子

；因爲那無辜者就是主、被

殺害了。

天主，求祢俯聽我沉痛的呼聲，※

保全我的性命免遭仇敵的恐嚇。

求祢保護我遠離惡人的暗算，※

使我脫免歹徒的擾亂。

他們磨快舌頭有如利劍，※

口出惡言好像射箭：

他們隱在暗處，襲擊無辜，※

突然發射，肆無忌憚。

他們彼此慫恿，圖謀作惡，※

暗佈羅網說：「誰能發覺？」

他們擬定周密的陰謀，※

人心好似深淵，難以探測。

豈知天主突然射出一箭，※

他們必會立即身受重創。

他們的狂言反使他們顛仆，※

看見他們的人，都將搖頭譏諷。

衆人都要起敬起畏，傳述天主的作爲，※

領悟天主所作的事跡。

義人要因上主而喜樂，並向祂投靠，※

心地正直的人也因此而自豪。

對經一：他們哀悼他一如哀悼獨生子；

因為那無辜者就是主、被殺害了。

我呻吟如鴿子，哀鳴像乳燕，※
我的雙目仰望上天，疲憊不堪。

聖歌 依三八，10~14，17~20

是祢搶救了我的生命，※

對經二：上主，求祢從陰府門口拯救

使我脫離喪亡的深淵，

我的靈魂。

因為祢將我的罪惡，※

我說過：我正值中年，就要去世；※

都拋在祢的腦後。

我的餘年將奔向陰府之門。

的確，陰府不會讚頌祢，+

我說過：我在人間再也見不到天主，※

死亡也不會稱揚祢，※

在世上也看不到任何居民！

墜落深淵的人更不會仰望祢的信實。

我的住所被拆去，※

活人，唯有活人讚頌祢，

好像牧童的帳幕被拔除。

像我今天一樣，※

祢好像織工捲起我的生命，+

為父的要使兒女認識祢的真誠。

由紡織機上把它割斷，※

上主，求祢拯救我，+

祢從早到晚總想結果我。

我們願以終生的歲月，※

我整夜呼救，直到清晨，+

在上主的殿內歌詠奏樂。

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

對經二：上主，求祢從陰府門口拯救

從早到晚總想結果我。

我的靈魂。

聖詠一五〇

對經三：我曾死去，現在我卻活着，

直到永遠。我掌握着死亡與

陰府的鑰匙。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大！

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞讚美上主，※

撫弦弄簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主，※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主！

一切有生命的，※

都要讚美上主。

對經三：我曾死去，現在我卻活着，

直到永遠。我掌握着死亡與

陰府的鑰匙。

簡短讀經

歐六，1-2

來，我們回到上主那裏去，因為祂撕

碎了我們，也必要治愈；祂打傷了我們，也

必要包紮。兩天後祂使我們復生，第三天

祂必使我們興起，生活在祂的慈顏下。

短對答詠用以下對經代替：

對經：基督為我們自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。因此，

天主高高舉揚祂，賜給祂一個

名號，超越一切名號。

讚主曲對經：救世主，求祢拯救我們。祢

藉着十字架和祢傾流的血贖

回了我們。主，我們的天主，

求祢來助祐我們。

禱 詞

我們的救主爲了我們受難受死，並被埋葬，但是祂卻死而復活。我們現在以虔誠的心情，朝拜祂、哀求祂：

主，求祢憐憫我們。

救主基督，祢的母親悲傷逾恆的佇立在十字架旁，守候在祢的墓前，與祢同受痛苦，

— 求祢使我們勇敢接受日常遭遇的痛苦，

參與祢的苦難。

主基督，祢好似被種在田裏的麥粒，爲我們結出了永生的果實，

— 求祢使我們死於罪惡，活於天主。

我們的善牧，祢甘願被埋葬，隱身於墳墓之中，

— 求祢教導我們，喜歡和祢一齊在天父內度隱密的生活。

新亞當基督，祢下降陰府，爲救出那自世

初就拘留在那裏的義人，

— 求祢使所有死於罪惡的人，聽從祢的聲音而獲得新生。

生活的天主子、基督，祢會恩賜我們，藉着聖洗和祢一起被埋葬，

— 求祢也使我們與祢一同復活，永遠活於天主。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢的唯一聖子先下降陰府，從而榮升天國；求祢恩賜我們：既因聖洗與祂同被埋葬，也由於祂的復活，將來獲得永生。

日間祈禱

讚美詩 見230*頁

聖詠二六

對經

午前：我深信在這人世間，必能見到上主的美善。

午時：上主，求祢拯救我脫離陰府。

午後：祢在和平之城樹起了祢的帳幕，在

熙雍山上建立了祢的住所。

上主是我的光明，我的救援，

我還畏懼何人？※

上主是我生命的保障，我尚害怕何人？

惡人前來攻擊我，要吃我的肉，※

我的對頭，我的仇敵，反而跌倒在地。

雖有大軍向我進攻，我的心也不戰慄，※

縱然戰爭向我逼近，我仍然滿懷信心。

我只向上主請求一事：※

願我一生一世住在上主的殿裏。

凝視上主的美善，※

參拜上主的聖殿。

因為在我困苦的時日，+

祂把我藏在祂的帳幕中。※

把我藏在祂帳幕的深處，

把我高置在磐石上。

我現在可以昂然抬頭，※

卑視我周圍的仇人。

我要在祂帳幕中獻上歡樂之祭，※

我要向上主歌唱，吟詠讚美詩詞。

上主，求祢俯聽我的呼聲，※

求祢憐憫我，俯允我。

我一想到祢，心裏就說：+

「你們要尋求上主的慈顏！」※

上主，我切望瞻祢的慈顏。

求祢不要轉面不顧，※

祢發怒時，不要趕走祢的僕人。

祢一向是我的救援，※

我的救主，不要把我遺忘。

我的父母捨棄了我，※
上主却收留了我。

上主，求祢把祢的道路指示給我，※
請祢引領我踏上坦途，免遭敵手。

求祢不要把我交給仇人，滿足他們的心願，※
因為假證人起來攻擊我，口噴怒焰。

我深信在這人世間，※
必能見到上主的美善。

你要鼓起勇氣，期待上主。※
你要振作精神，等候上主。

聖詠二九

上主，我稱揚祢，因為祢救拔了我，※
沒有讓我的仇敵向我誇耀。

上主，我的天主，我一向祢呼救，※
祢就醫好了我。

上主，祢從陰府裏將我救出，※
使我復生，不致墮入幽谷。

上主的聖民，請向上主歌詠，※
稱頌祂的聖名。

因為祂的震怒轉眼消逝，※
祂的恩惠却終生存留。

夜間縱有哭泣淚，※
清晨却聞歡呼聲。

順遂時我曾說過：※
「我永遠不會動搖。」

上主，賴祢的恩祐，我能穩立於山崗；※
但祢一轉面不顧，我便立刻感到驚惶。

上主，我曾向祢高呼，※
向我的天主苦訴：

「我若墜死深谷，我的血又有何用？※
灰骨豈能讚頌祢，或宣揚祢的真誠？

上主，請祢俯聽我，憐憫我；※
上主，求祢助祐我。」

祢把我的悲哀化爲舞蹈，※

脫掉我的苦衣，給我披上歡笑。

因此，我的心靈歌頌祢，永不止息；※
 上主，我的天主，我要永遠稱謝祢！

聖詠 七五

天主在猶大顯示了自己，※
 在以色列彰顯了自己的名號。

在撒冷搭起了自己的帳幕，※

在熙雍建立了自己的住處。

祂在那裏折斷了弓上的火箭，※

搗毀了盾牌刀劍，消弭戰亂。

大能者，祢出奇制勝，※

威振羣山，何等光榮。

強敵敗退，一蹶不振，※

猛將陣亡，全軍覆沒。

雅格的天主，祢一聲呵叱，※

戰馬和騎士鎗聲斂跡。

唯獨祢尊嚴可畏，※

誰能在祢面前站立？

祢從天上宣佈斷案，※

大地戰慄，噤若寒蟬。

因為天主要起來審判，※

拯救世上所有弱小貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

倖免於難的人，將一起歡舞慶祝。

要向上主你們的天主許願，也要還願，※

四周的人都要向可畏者祭獻；

祂抑制了王侯的氣燄，※

使地上的列王心驚膽戰。

如誦念日間祈禱其他時辰，則用補充

聖詠，見 597 頁。

午前

對經：我深信在這人世間，必能見到

上主的美善。

簡短讀經

若壹一，8-9

如果我們說我們沒有罪過，就是自欺，真理也不在我們內。但若我們明認我們的罪過，天主既是信實正義的，必赦免我們的罪過，並洗淨我們的各種不義。

領：上主，求祢不要把我遺棄在陰府，
答：不要讓祢的聖者見到腐朽。

午時

對經：上主，求祢拯救我脫離陰府。

簡短讀經

若壹，二，1b-2

誰若犯了罪，我們在父那裏有正義的耶穌基督作保護者。祂自己就是贖罪祭，贖我們的罪過，不但贖我們的，而且也贖全世界的罪過。

領：上主賜人死，也賜人生命，

答：祂將人送進陰府，又將人救出。

午後

對經：祂在和平之城樹起了祂的帳幕，

在熙雍山上建立了祂的住所。

簡短讀經

若壹二，8b-10

黑暗正在消逝，真光已在照耀。誰說自己在光中，而惱恨他的弟兄，他到現在仍在黑暗中。凡愛弟兄的，就是存留在光中，對於他就沒有任何絆腳石。

領：主被安葬以後，他們在墓石上加

上封條。

答：他們派遣衛兵守護墳墓。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩

一、救恩唯一的作者，

卓越的救主，

基督君王，

使我們分享祢聖架的榮光。

二 祢藉死亡克服死亡，

藉生命恩賜生命，

祢挫敗了詭詐的惡魔，

使惡魔不敢再興風作浪。

三 愛人至死的基督，

安眠在石墓中，

打開陰府的入口，

盡將古聖釋放。

四 完成了神聖的犧牲，

高坐於聖父的右邊，

爲我們不斷的祈禱，

使我們擺脫邪魔的張狂。

五 求賜我們善度一生，

永不與祢分離，

以十字架作武器，

擊退進犯的豺狼。

六 耶穌，光榮歸於祢，

及父及聖神，

願祢十字架的勝利，

永受頌揚。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一五

對經一：死亡啊！我將是你的死亡；

陰府啊！我將是你的毀滅。

雖然我說過：「我痛苦萬分，」※

我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

「人心虛偽，不可信託。」

上主賜我鴻恩，※

我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，十

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經一：死亡啊！我將是你的死亡；

陰府啊！我將是你的毀滅。

聖詠一四二，1-11

對經二：正如約納在鯨魚腹中度過三

晝夜，人子在地心中也將如

此。

上主，求祢俯聽我的祈禱，十

側耳聆聽我的哀號，※

憑祢的真誠和正義俯允我！

請不要審訊祢的僕人，※

因為衆生在祢面前不得稱為義人。

仇人迫害我，摧殘我的生命，※

置我於幽谷，視我如死人；

因而我的精神萎靡不振，※

我的心靈惶恐不安。

我回憶以往的時日，十

追念祢的一切奇事，※

凝思祢手中的作為。

我不禁向祢伸開雙手，十

我心渴望祢，※

有如旱田之望甘雨。

上主，

求祢快來俯聽我，※

我的精神已經萎靡。

不要對我轉面不顧，※

免得我像別人一樣陷入陰府。

我全心仰賴祢，※

請使我清晨得蒙祢的憐愛。

我學心嚮慕祢，※

讓我認識應走的道路。

上主，我一心投靠祢，※

請救我擺脫我的仇敵。

祢是我的天主；+

求祢教導我奉行祢的旨意，※

願祢的善神引領我，走上坦途。

上主，爲了祢的名，請使我生存，※

憑祢的公義，請救我脫離憂患。

對經二：正如約納在鯨魚腹中度过三

晝夜，人子在地心中也將如此。

聖歌 斐二，6-11

對經三：主說：你們拆毀這座聖殿，

三天之內我會將它重建。祂

所說的聖殿，卻是指的祂的

身體。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨，

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形貌上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲也都明認耶穌基督是主，※
以光榮天主聖父。

對經三：主說：你們拆毀這座聖殿，

三天之內我會將它重建。祂

所說的聖殿，卻是指的祂的
身體。

簡短讀經

伯前一，18-21

該知道：你們不是用能朽壞的金銀等物，由你們祖傳的虛妄生活中被贖出來的，而是用寶血，即無玷無瑕的羔羊基督的寶血。祂固然是在創世以前就被預定了的，但在最末的時期爲了你們纔出現，爲使你們因着祂，而相信那使祂由死者中復活，並賜給祂光榮的天主；這樣你們的信德和望德，都在於天主。

短對答詠用以下對經代替：

對經：基督爲我們自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。因此，
天主高高舉揚祂，賜給祂一個
名號，超越一切名號。

謝主曲對經：現在人子受到了光榮，天主

也在人子身上受到了光榮。

天主立刻就要光榮祂。

禱詞

我們的救主，爲了我們受苦受難並被埋葬，而後復活；我們現在以虔誠的心朝拜祂，哀求祂：

主，求祢憐憫我們。

主耶穌，祢的肋旁爲長矛所刺透，血水並流，成爲教會普遍救恩的標記，
求祢藉祢的死亡、安葬和復活，使祢的

淨配教會常保持聖潔，充滿活力。

主耶穌，有些人忘記祢要復活的諾言，祢也記念了他們，

——有些人直到今天却不知道祢的復活，而生活在絕望之中，求祢也記念他們。

天主的羔羊，祢爲了我們衆人，自作犧牲成爲逾越節羔羊，

——求祢引領衆人來歸順祢。

全能的天主基督，祢創造一切，竟甘願使自己被封閉在墓穴裏，

——求祢從陰府中救出人類，賜給他們永生的光榮。

生活的天主之子基督，祢在十字架上爲右盜開啓了天門，

——求祢恩賜所有相信祢爲救主的亡者，也都分享祢復活的榮耀。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢的唯一聖子先下降陰府，從而榮升天國；求祢恩賜我們既因聖洗與祢同被埋葬，也由於祢的復活，將來獲得永生。

夜禱誦念主日第二晚禱後所提供者。參與復活前夕禮儀者，則不必誦念。簡短讀經後之短對答詠則用以下對經代替：

對經：基督爲我們自謙自卑，服從至死，且死在十字架上；因此，天主高高舉揚祢，賜給祢一個名號，超越一切名號。

復活期：自復活主日至耶穌升天

復活主日

誦 讀

復活前夕禮儀代替本主日誦讀日課。

凡不參加前夕禮儀者，至少應從該禮儀中選讀四篇讀經及讀經後之對答詠與禱詞。

亦可選讀以下讀經。

此誦讀日課直接以誦讀開始

誦讀一 恭讀出谷記

一四，15；十五，1

以色列人在海中乾地上走過

上主向梅瑟說：「你爲什麼向我哀

號？吩咐以色列子民起營前行！你舉起棍杖，把你的手伸到海上，分開海水，使以

色列子民在海中乾地上走過。你看，我要使埃及人的心硬，在後追趕以色列子民；這樣我好在法郎和他全軍、戰車和騎兵身上、大顯神能。我向法郎、及他的戰車和騎兵大顯神能的時候，埃及人將會知道我是上主。」在以色列大隊前面走的天主的使者，就轉到他們後面走，雲柱也從他們前面轉到他們後面停下，即來到埃及軍營和以色列軍營中間；那一夜雲柱一面發黑，一面發光，這樣整夜軍隊彼此不能接近。梅瑟向海伸手，上主就用極強的東風，一夜之間把海水颳退，使海底成爲乾地。水分開以後，以色列子民便在海中乾地上走過，水在他們左右好像牆壁。

隨後埃及人也趕來，法郎所有的馬、戰車和騎兵，都跟着他們來到海中。到了晨時末更，上主在火柱和雲柱上，俯視埃

及軍隊，使埃及的軍隊混亂。又使他們的車輪脫落，難以行走，以致埃及人說：「我們由以色列人前逃走罷！因為上主替他們作戰，攻擊埃及人。」上主對梅瑟說：「向海伸出你的手，使水回流到埃及人、他們的戰車和騎兵身上。」到了天亮，梅瑟向海伸手，海水流回原處；埃及人迎着水逃跑的時候，上主將他們投入海中。回流的水淹沒了法郎的戰車、騎兵和跟着以色列子民來到海中的法郎軍隊，一個人也沒有留下。但是以色列子民在海中乾地上走過去，水在他們左右好像牆壁。這樣上主在那一天從埃及人手中拯救了以色列人。以色列人看見了埃及人的屍首浮在海邊上。以色列人見上主向埃及人顯示的大能，百姓就都敬畏上主，信了上主和祂的僕人梅瑟。

那時梅瑟和以色列子民唱了這篇詩歌，歌頌上主說：

聖歌 出一五，1-6，17-18

對經：我們要歌頌上主，因為祂大獲

全勝。十

我要歌頌上主，因為祂大獲全勝，※

十將戰馬和騎士投入了海中。

上主是我的力量，我的榮耀，※

祂曾拯救了我。

祂是我的天主，我要頌揚祂，※

祂是我祖先的天主，我要讚美祂。

上主是戰士，

祂的名號是「上主」，※

祂把法郎的戰車和軍隊投入海底。

使他的良將都葬身在紅海，十

浪濤將他們淹蓋，※

他們沉入海底，好像石塊。

上主，祢的右手大顯神威，※

上主，祢的右手將敵人擊潰。

上主，

誦

祢把他們領到祢立為基業的山上，+

培植他們在祢所準備的地方，※

就是祢親手建立的聖所。

上主為王，※

萬世無疆。

對經：我們要歌頌上主，因為祂大獲

全勝。

禱詞

天主，祢藉福音的光照，顯示了祢在

舊約時代所行奇跡的意義：祢使紅海成為

洗禮的象徵，使被拯救的選民成為教會的

標記；求祢使天下萬民都能分享以色列的

信德和特恩，並藉聖神而獲得新生。

誦讀二 恭讀厄則克耳先知書

三六，16-28

我要在你們身上灑清水，

賜給你們一顆新心

上主的話傳給我說：「人子，以色列

家族住在自己的地方時，以他們的品行和

作為玷污了此地。因他們在此地所流的

血，又因他們的偶像玷污了此地，我就在

他們身上發洩我的憤怒，將他們分散在異

民中，散佈在各國，照他們的品行和行為

懲罰了他們。他們到了應去的異民那裏，

還褻瀆了我的聖名，因為人們論及他們

說：「這些人原是雅威的百姓，但他們却

應當離開祂的地方！」我遂憐惜我的聖

名，即以色列家族在他們所到的異民中所

褻瀆的聖名。

因此，你要告訴以色列家族，吾主上

主這樣說：以色列家族，我作這事並不是爲了你們，而是爲了我的聖名，即你們在所到的異民中所褻瀆的聖名。我要使我的大名顯聖，即在異民中被褻瀆，即你們在他們中所褻瀆的聖名；當我在你們身上，在他們眼前顯爲聖的時候，異民就要承認我是上主——吾主上主說。

我要把你們從異民中領出，從各地聚集你們，領你們回到你們的地方。那時，我要在你們身上灑清水，潔淨你們，淨化你們脫離各種不潔和各種偶像。

我還要賜給你們一顆新的心，在你們五內放上一種新的精神，從你們的肉身內取去鐵石的心，給你們換上一顆血肉的。我要將我的神賜於你們五內，使你們遵行我的規律，恪守我的誠命，且一一實行。如此，你們要居住在我賜給你們祖先

的地方；你們要作我的子民，我作你們的天主。

聖詠 四一，2，3，5；

四二，3，4

對經：天主，我的心渴慕祢，就像小

鹿渴望清泉。十

天主，我的心渴慕祢，※

就像小鹿渴望清泉。

十我的心靈渴慕天主，生活的天主，※

我何時才能見到天主的慈顏？

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，※

率領羣衆晉謁天主的聖殿，

求祢賜下光明和真理，※

引我到祢的聖山，進入祢的殿宇。

我要走向天主的祭壇，十

到使我心喜的天主台前；※

天主，我的天主，我要彈琴讚頌祢。

對經：天主，我的心渴慕祢，就像小
鹿渴望清泉。

禱 詞

天主，祢有無限的權能，祢是永恒的
眞光；求祢仁慈地垂視祢的整個教會，將
祢的救恩廣施給全人類，使普世萬民都能
看到：跌倒的必將站起，古老的將要革
新，破碎的必要藉基督重歸完整。祢是萬
物的根源，永生永王。

誦讀 三 恭讀致羅馬人書 六，3-11

基督既從死者中復活，就不再死

弟兄們：我們受過洗歸於基督耶穌的
人，就是受洗歸於祢的死亡。我們藉着洗
禮已歸於死亡與祢同葬了，爲的是基督怎
樣藉着父的光榮，從死者中復活了，我們
也怎樣在新生活中度生。如果我們藉着同

祢相似的死亡，已與祢結合，也要藉着同
祢相似的復活與祢結合，因爲我們知道，
我們的舊人已與祢同釘在十字架上了，爲
的是摧毀那屬罪惡的自我，使我們不再作
罪惡的奴隸，因爲已死的人，便脫離了罪
惡。所以，如果我們與基督同死，我們相
信也要與祢同生，因爲我們知道：基督既
從死者中復活，就不再死；死亡不再統治
祢了，因爲祢死，是死於罪惡，僅僅一
次；祢活，是活於天主。你們也要這樣看
自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於天主
的人。

聖詠 一一七，1-2，16，

17，22，23

對經：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

請你們稱謝上主，因爲祢美善寬仁，※
祢的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

上主的右手獲得了勝利！※

上主的右手把我高高舉起。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

匠人棄而不用了廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作爲，※

在我們的眼中神奇莫測。

對經：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路

亞。

誦讀四 恭讀聖瑪竇福音

二八，1-10

祂已從死者中復活，先你們而去

加里肋亞

安息日既過，一週的第一日，天快亮

時，瑪麗·德蓮和另一個瑪麗來看墳墓。

忽然發生了大地震，因爲上主的天使從天

降來，上前把石頭滾開，坐在上面。他的

容貌好像閃電，他的衣服潔白如雪。看守

的人由於怕他，嚇得打顫，變得好像死人

一樣。天使對婦女說道：「你們不要害

怕！我知道你們尋找被釘死的耶穌。祂不

在這裏，因爲祂已經照祂所說的復活了。

你們來看看那安放過祂的地方；並且快去

對祂的門徒說：祂已經由死者中復活了。

祂在你們以先往加里肋亞去，在那裏你們

要看見祂。現在我已經告訴了你們。」她

們趕快離開墳墓，又恐懼又異常喜樂，跑

去報告祂的門徒。

忽然，耶穌迎上她們說：「願你們平

安！」她們就上前抱住耶穌的腳，朝拜了

祂。耶穌對她們說：「不要害怕！你們

去報告我的兄弟，叫他們往加里肋亞去，
他們要在那裏看見我。」

念「天主，我們讚美祢」(15)頁

晨
禱
詞

天主，今日祢的唯一聖子戰勝了死亡，爲我們開啓了永生之門，我們歡欣慶祝祢的復活；求祢派遣聖神革新我們的生
活，使我們也同基督一樣獲得復活的光
榮。

晨
禱

今天序經常在晨禱開始時誦念

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

聖詠九四，見3頁

讚美詩

一 曙光閃耀，

歌聲在天空蕩漾，

地獄悲痛哀嚎，
大地踴躍歡唱。

二 英勇無匹的君王，
粉碎了死亡的霸權，

踏破了陰府的大門，
解除了人間的悲傷。

三 基督復活了，
墳墓已空，

守卒驚慌失措，
死亡不再猖狂；

四 哀嘆與悲痛，
不再飄落，

救主已經復活，
天使齊聲歡唱。

五 耶穌，祢是永恆的逾越節，
到處喜氣洋洋，

求祢使我們重生，

分享復活的榮光。

六 光榮歸於祢，

祢已戰勝死亡，

偕父及聖神，

永生永王。阿們。

對經一：基督復活了；祂光照了祂的

子民，就是祂以自己的血所

贖回的子民，阿肋路亞。

聖詠及聖歌見聖詠集第一週主日晨禱

對經二：我們的救主從墳墓中復活了！

我們要向上主我們的天主詠

唱詩歌，阿肋路亞。

對經三：阿肋路亞，主復活了，正如

祂從前對你們所說的，阿肋

路亞。

簡短讀經

宗一〇，40 / 43

第三天，天主使耶穌復活了，使祂顯現

出來，不是給所有的百姓，而是給天主所

預揀的見證人，就是給我們這些在祂從死

者中復活後與祂同食共飲的人。祂吩咐我

們向百姓講道，指證祂就是天主所立的生

者與死者的法官。一切先知都為祂作證；

凡信祂的人，賴祂的名字都要獲得罪赦。

短對答詠用以下對經代替：

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：主日清早，太陽已經升起，

他們來到了墳墓那裏，阿肋

路亞。

禱詞

天主使生命之主——基督從死者中復活了。

基督也將藉祂的能力使我們復活。讓我們

大家呼求祂：

基督，我們的生命，求祢拯救我們。

基督，祢是驅逐黑暗的光輝，生命之主，人類的聖化者，

——求使我們今日在讚頌祢的歌聲中度過。

主，祢背負着十字架走完了苦路，

——求祢恩賜我們，與祢一起受苦，接受死亡，好能與祢一起復活。

天父之子，祢是我們的導師和長兄，使我成爲祭司的王國，以事奉我們的父、天主，

——求使我們向天父歡欣獻上讚頌之祭。

光榮的君王，我們期待着祢光榮的來臨，

——使我們永遠仰瞻祢的聖容，分享祢的榮耀。

我們的天父：

結束禱詞

天主，今日祢的唯一聖子戰勝了死亡，

爲我們開啓了永生之門，我們歡欣慶賀祢

的復活，求祢派遣聖神革新我們的生活，

使我們也同基督一樣獲得復活的光榮。

結束詞 八日慶期內晨禱、晚禱用

領：願主賜你們平安，阿肋路亞，阿

肋路亞。

答：感謝天主，阿肋路亞，阿肋路亞。

日間祈禱

讚美詩 見331*頁

聖詠用第一週主日日間祈禱之聖詠。

如誦念日間祈禱其他時辰，則誦念補

充聖詠，見597頁。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再

死，阿肋路亞。

簡短讀經 參照格前一五，3b)5

基督照經上記載的，爲我們的罪死了，

被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活了，並顯現給刻法，以後顯現給那十二位門徒。

領：這是上主所安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

弗二，4 / 6

富於慈悲的天主，因祂對我們的深情大愛，竟在我們因過犯死了的時候，使我們同基督一起生活——可見你們得救，是由於恩寵——且使我們同祂一起復活，在基督耶穌內使我們和祂一同坐在天上。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活，就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

羅六，4

我們藉洗禮已歸於死亡，與祂同葬了，爲使我們度新生命，如同基督藉父的光榮，從死者中復活一樣。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩

一、穿上潔白的服裝，
共赴羔羊的晚宴，
渡過紅海，
向首領基督歌頌。

- 二 十字架上的犧牲，
在聖祭中作我神糧，
杯中聖血供人飲用，
充實天上的生命。
- 三 在這逾越節的晚上，
我們不怕凶神的欺凌；
埃及王的迫害，
也不能侵犯我們的安寧。
- 四 無罪的羔羊被殺害，
基督是我們的逾越晚餐，
祂奉獻自己的血肉，
做我們的無酵餅。
- 五 真實而寶貴的祭品，
挫敗了陰府的蠻橫，
信友賴以得救，
永生的福樂無窮。
- 六 基督復活出墓穴，

- 掃蕩黑暗逐暴君，
爲人類重開天門，大獲全勝。
- 七 耶穌，祢是永恆的逾越節，
到處喜氣重重，
求祢使我們再生，
分享復活的光榮。
- 八 光榮歸於祢，
祢已戰勝死亡，
偕父及聖神，
永受讚頌。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 7 5，7

對經一：瑪麗·德蓮同另一位瑪麗前

來看墳墓，阿肋路亞。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※
等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主由熙雍伸出祿的權杖：※

祿要在祿仇敵中統治爲王。

在聖山上，祿誕生之日，王位就屬於祿，※

我已經生了祿，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，絕不反悔：※

「祿按照默基瑟德的品位，

永爲祭司。」

上主常在祿的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此他將挺胸抬頭。

對經一：瑪麗·德蓮同另一位瑪麗前

來看墳墓，阿肋路亞。

聖詠一一三A

對經二：請你們來看看那安放主的地

方，阿肋路亞。

當以色列出離埃及之時，※

雅格家離開蠻夷之日，

猶大成了上主的聖所，※

以色列做了祂的王國。

海水見勢立刻逃走，※

約旦河也回轉倒流。

山嶽好似公羊跳躍，※

丘陵有如羔羊舞蹈。

海洋，你爲什麼逃走？※

約旦，你爲什麼倒流？

山嶽，你爲什麼好似公羊跳躍？※

丘陵，你爲什麼有如羔羊舞蹈？

大地！你要在上主面前戰慄，※

在雅格的天主面前震撼。

祂使磐石變成了水潭，※

祂使岩石變成了水泉。

對經二：請你們來看看那安放主的地

方，阿肋路亞。

聖歌 默一九，1，5 / 7

對經三：耶穌說：不要害怕，你們去

告訴我的弟兄們，要他們去

加里肋亞；你們在那裏要看

見我，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美我們的天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：耶穌說：不要害怕，你們去

告訴我的弟兄們，要他們去

加里肋亞；你們在那裏要看

見我，阿肋路亞。

簡短讀經

希一〇，12 / 14

基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後

便永遠坐在天主右邊，從今以後，只等待

將祂的仇人變作祂脚下的踏板，因爲祂只

藉一次奉獻，就使被聖化的人得以永遠完

成。

短對答詠用以下對經代替：

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：主日晚上，門徒們聚在一起，

門窗緊閉，耶穌出現在他們

中間，向他們說：「願你們

平安！」阿肋路亞。

禱 詞

主基督曾爲我們死而復活，如今仍在天上，
常爲我們轉禱；現在我們滿懷信心地懇求
祢：

勝利的君王，求祢俯聽我們。

基督，祢是萬民的光明，萬民的救星，

——我們歡欣慶祝祢的復活，求祢以聖神的

愛火熾熱我們的心靈。

願以色列子民承認祢是他們所長久期望的

基督，

——並願普世萬民都認識祢的光榮。

求祢使我們常與祢的諸聖保持共融，彼此
相通，

——也恩准我們在一生工作結束後，能和他
們一起安息。

祢戰勝了人類的仇敵——死亡，求祢也摧毀
在我們身內與祢敵對的一切，

——使我們能爲了祢、永不會敗亡的勝利者
而生活。

救主基督，祢服從至死，因而被高舉坐在
天父的右邊，

——求祢也恩准祢的弟兄們，進入祢光榮的
國度。

我們的天父：

結束禱詞

天主，今日祢的唯一聖子戰勝了死亡，
爲我們開啓了永生之門，我們歡欣慶祝祢
的復活，求祢派遣聖神革新我們的生活，

使我們也同基督一樣獲得復活的光榮。

結束詞

頌：願主賜你們平安，阿肋路亞，阿

肋路亞。

答：感謝天主，阿肋路亞，阿肋路亞。

聖週三日慶典結束

夜 禱

復活期內誦念聖詠時用唯一對經：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

復活節八日內皆用主日夜禱（578 頁或 582 頁）。短對答詠則用以下

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

復活期一、至耶穌升天節止

讚美詩

晚 禱

一、穿上潔白的服裝，
共赴羔羊的晚宴，

渡過紅海，

向基督歌頌。

二、十字架上的犧牲，

在聖祭中作我神糧，

杯中聖血供人飲用，

充實天上的生命。

三、在這逾越節的晚上，

我們不怕兇神的欺凌，

埃及王的迫害，

也不能侵犯我們的安寧。

四、無罪的羔羊被殺害，

基督是我們的逾越晚餐，

祂奉獻自己的血肉，

做我們的無酵餅。

五 眞實而寶貴的祭品，

挫敗了陰府的蠻橫，

信友賴以得救，

永生的福樂無窮。

六 基督復活出墓穴，

掃蕩黑暗，逐暴君，

爲人類重開天堂門，

大獲全勝。

七 耶穌，祢是永恒的逾越節，

到處喜氣重重，

求祢使我們再生，

分享復活的光榮。

八 光榮歸於祢，

祢已戰勝死亡，

偕父及聖神，

永受讚頌。阿們。

復活八日慶期後也可用以下讚美詩

一 永恒的君王，

與父同在的聖子，

祢按祢的形像，

創造了人類的始祖亞當；

二 原祖不幸，

爲惡魔所欺騙，

祢却由貞女誕生，

取了人的形像。

三 祢降生人間，

使人回歸天父，

建立聖洗聖事，

拯救迷途亡羊；

四 祢自願接受苦架，

傾流聖血，

洗滌人類的罪污

治癒心靈的創傷。

五、祢又光榮地復活，

獲得了天父的重賞，

我們虔誠相信，

也將分享復活的榮光。

六、祢是永恆的逾越節，

到處喜氣洋洋，

求祢使我們再生，

分享復活的榮光，

七、基督，光榮歸於祢，

祢已戰勝死亡，

偕父及聖神，

永生永王。阿們。

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

聖詠九四，見 3 頁或活頁。

誦 讀

一、這是天上的日子，

寧靜又光明，

基督神聖的血，

滌除了世界的罪行。

二、亡羊重獲信德，

盲者找到光明，

強盜蒙受救恩，

誰還退縮或心硬？

三、罪犯回頭，

歸向基督，

卽日喜獲天福，

天使也大感震驚。

四、奇妙的奧蹟，

人類的救贖，

基督死在木架上，

以血肉醫治血肉的毛病。

五、這是奇恩彰顯的日子，

罪惡尋求寬恕，

愛心克服畏懼，
死亡產生新的生命。

六耶穌，祢是復活的喜樂，

黑暗中的光明，

求祢使重生的我們，

分享祢勝利的光榮。

七耶穌，勝利歸於祢，

祢克服了死亡，

偕父及聖神永享光榮，

世世無窮。阿們。

或：

一、大地、長空與海洋，

興高彩烈齊歡唱，

基督死而復活，

人類充滿新希望。

二、大好時光已到，

救恩的日子在望，

羔羊灑下鮮血，

世界重見光芒。

三偉大的死，

導致罪惡的解除，

偉大的挫折，

帶來了天堂。

四、多甘美的希望，

希望使信德加強，

我們也要復活，

永遠歡樂在天鄉。

五、耶穌，光輝的逾越節，

勝利的羔羊，

人類分沾救恩，

到處喜氣洋洋。

六求祢使我們重生，

分享復活的榮耀。

願祢偕父及聖神，

永享榮光。阿們。

晨 禱

一 曙光閃耀，

歌聲在天空蕩漾，

地獄悲痛哀嚎，

大地踴躍歡唱。

二 英勇無匹的君王，

粉碎了死亡的霸權，

踏破了陰府的大門，

解除了人間的悲傷。

三 基督復活了，

墳墓已空，

守卒驚慌失措，

死亡不再猖狂。

四 哀嘆與悲痛，

不再飄落，

救主已經復活，

天使齊聲歡唱。

五 耶穌，祢是永恆的逾越節，

到處喜氣洋洋，

求祢使我們再生，

分享復活的榮光。

六 光榮歸於祢，

祢已戰勝死亡，

偕父及聖神，

永生永王。阿們。

復活八日慶期後也可用以下讚美詩：

一 新耶路撒冷的合唱，

唱出美妙的新歌，

藉適宜的喜樂，

共賀逾越節的良辰美景。

二 常勝不敗的救主，

制服了兇殘的毒龍，

復活的喜訊響起，
慶人類起死回生。

三、地獄不再猖狂，

惡魔不再囂張，

勝利歸基督，

四海慶昇平。

四、我們矢志追隨基督，

不怕困苦與犧牲，

英勇奮戰，

才能享福在天廷。

五、耶穌，祿是永恆的逾越節，

到處喜氣洋洋。

求祿使我們再生，

分享復活的光榮。

六、光榮歸於祿，

祿已戰勝死亡，

偕父及聖神，

享受永福，世世無窮。阿們。

日間祈禱

午前

一、又是第三時辰，

耶穌登上苦架，

快快收斂心神，

熱切祈禱不分心。

二、體驗耶穌的臨在，

常保聖潔的身心；

時時勤奮的人，

堪得領受聖神。

三、想當年殘酷的罪行，

在此時撼天動地，

只緣於基督的救恩，

始得見幸福的時辰。

四、耶穌，光榮歸於祿，

祿戰勝了死亡，

偕父及聖神，

永受讚美，無窮無盡。阿們。

如無專用對經，則只用一首對經：

阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

午時

一 上主的僕人，

齊來虔敬讚頌，

高唱新歌，

歌頌天主的聖名。

二 正是此時辰，

當年萬民的裁判受審，

竟被有死的罪人，

判處苦架的極刑。

三 我們虔恭敬拜，

向領袖表示服從，

面對險惡的風浪，

不怕苦戰與犧牲。

四 耶穌，光榮歸於祢，

祢戰勝了死亡，

偕父及聖神，

享受榮福，世世無窮。阿們。

午後

一 這是快慰人心的時辰，

苦架驅散了死亡的陰影，

人類擺脫了黑暗，

宇宙一片清明。

二 復活的救主，

起死回生，

墳墓已被摧毀，

死亡失去了威能。

三 死亡之律已經廢除，

萬物煥然一新，

大家同心協力，

勇敢地奔向永恆。

四 耶穌，光榮歸於祢，

祢戰勝了死亡，

偕父及聖神，

同享榮福，世世無窮。阿們。

復活節八日慶期

星期一

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

誦讀

讚美詩 328 *頁

聖詠吟唱 第一週主日聖詠 20 頁

對經一：我是自有者，惡人不會遵從

我的道路；我却喜愛上主的

法律，阿肋路亞。

對經二：我祈求了我的父，祂就把萬

民賜我掌管，阿肋路亞。

對經三：我曾躺下安眠，又醒起來，

因為上主扶持了我，阿肋路

亞。

頌：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖伯鐸前書 一，1-21

問候與感謝

耶穌基督的使徒伯鐸致書給散居在本都、迦拉達、卡帕多細雅、亞細亞和彼提尼雅作旅客的選民：你們被召選，是照天主的預定；受聖神祝聖，是為服事耶穌基督，和分沾祂寶血洗淨之恩。願恩寵和平安豐富地賜予你們！

願我們的主耶穌基督的父、天主受讚美！祂因自己的大仁慈，藉耶穌基督由死者中復活，重生了我們，為獲得那充滿生

命的希望，為獲得那為你們已存留在天上的不壞、無瑕、不朽的產業，因為你們原是為天主的能力所保護，為使你們藉着信德，而獲得那已準備好，在最後時期出現的救恩。

你們要歡躍，雖然如今你們暫時還該在各種試探中受苦，這是為使你們的信德、得以精煉，比經過火煉而仍易消失的黃金，更有價值，好在耶穌基督顯現時，堪受稱讚、光榮和尊敬。你們雖然沒有見過祂，却愛慕祂；雖然你們如今仍看不見祂，還是相信祂；並且以不可言傳，和充滿光榮的喜樂而歡躍，因為你們已把握住信仰的效果：靈魂的救恩。

關於這救恩，那些預言了你們要得恩寵的先知們，也曾經尋求過，考究過，就是考究那在他們內的基督的聖神，預言那

臨於基督的苦難，和以後的光榮時，指的是什麼時期，或怎樣的光景。這一切給他們啓示出來，並不是為他們自己，而是為給你們服務；這一切，如今藉着給你們宣傳福音的人，依賴由天上派遣來的聖神，傳報給你們；對於這一切奧蹟，連衆天使也都切望窺探。

因此，你們要束上腰，謹守心神；要清醒，要全心希望在耶穌基督顯現時，給你們帶來的恩寵；要做順命的子女，不要隨從你們昔日在無知中生活的私慾，但要像那召叫你們的聖者一樣，在一切生活上是聖的，因為經上記載：「你們應是聖的，因為我是聖的。」

你們既稱呼那不看情面，而只按每人的作為行審判者為父，就該懷着敬畏，度過你們這旅居的時期。該知道：你們不是

用能朽壞的金銀等物，由你們祖傳的虛妄生活中被贖出來的，而是用寶血，即無玷無瑕的羔羊基督的寶血。祂固然是在創世以前就被預定了的，但在最末的時期爲了你們纔出現，爲使你們因着祂，而相信那使祂由死者中復活，並賜給祂光榮的天主：這樣你們的信德和望德，都同歸於天主。

對答詠

伯前一，3，13

領：願我們的主耶穌基督的父、天主受讚美！祂大仁大慈，藉著耶穌基督從死者中的復活、重生了我們，答：爲獲得那充滿生命的希望，阿肋路亞。

領：因此，你們要束上腰，謹守心神，時時警惕，要全心期待着那屬於你們的恩寵。答：爲獲得：

誦讀二 選讀撒丁主教麥利東逾越節講

道詞

基督贊

親愛的弟兄們，你們要知道：逾越節的奧蹟同時是新的、又是舊的，是永遠的、又是暫時的，是可朽的、又是不朽的，是會死的、又是不死的。

從法律觀點看，它是舊的；從聖言觀點看，則是新的；就其爲預像講，它是暫時的；由於它賦予聖寵，因此又是永遠的；它是可朽的，因爲祭殺了綿羊；又是不朽的，因爲它含有主的生命；是死的，因爲指基督被埋葬在地下；是不死的，因爲基督從死者中復活。

固然，律法是舊的，但聖言是新的。預像是暫時的，但恩寵是永遠的；綿羊是可朽的，但主是不朽的；祂被殺害，因爲

祂願作羔羊；祂從死者中復活，因為祂是天主。

事實上，基督「如同被牽去待宰的綿羊」，可是祂並不是綿羊，祂又像「一隻默不作聲的羔羊」，但祂並不是羔羊。因為預像已消逝，所預示的真理已來到：天主代替了羔羊，一個人取代了綿羊；這個人就是基督，祂包括萬有。

因此，綿羊的宰殺，逾越節的慶典，以及律法的條文，都在耶穌基督身上實踐；舊約中所有的一切，尤其新約中的一切，都是指向基督的。

原來，律法為聖言取代，舊的律法為新的取代（二者均出自熙雍與耶路撒冷）。

誠命變成了恩寵，預像變成了事實；羔羊變成了聖子，綿羊變成了一個人；人又變為天主。

主雖是天主，却穿上了人性，為受苦的人受苦，為俘虜而遭受捆綁，為有罪的人被判罪，為被埋葬的人被埋葬。祂從死者中復活，大聲說：「誰要和我爭辯？讓他走到我面前來！」我釋放了那被宣判有罪的人；我使死者復活，我使被埋葬的人再站起來。誰敢反對我？祂說：「我是基督；我已摧毀死亡，我已戰勝了仇敵；我已粉碎陰間，我已把強魔捆住，我已把人類提拔到高天之上。」祂說：「我就是基督。」

所以，所有受罪惡玷污的各國民衆，你們都來接受罪赦罷！我是你們的赦免。我是帶給人救恩的逾越節。我是那為你們而被祭殺的羔羊。我是你們的贖金。我是你們的生命。我是你們的復活。我是你們的光明。我是你們的救援。我是你們的君

王。我將把你們高舉到諸天之上；我將使你們復活起來，我將把在天之父顯示給你們；我將用我的右手提拔你們。」

晨 禱

對答詠

宗十三， 32 / 33；

十， 42；一， 36

領：天主向我們的祖先所作的許諾，已經藉耶穌的復活，為我們實踐了； 答：耶穌就是那位為天主所派遣的、生者和死者的法官，阿肋路亞。

領：天主已經把你們所釘死的這位耶穌、立為主和基督。 答：耶穌就：

念「天主，我們讚美祢」(T)頁

簡短讀經

318*頁

羅一〇， 8 b / 10

「聖言離你不遠，就在你口裏，就在你心裏」，就是我們所傳的信德的聖言。你若是在口裏承認耶穌為主，心裏信天主使祂從死人中復活了，就必得救。因為人只要心裏信服，就必復義，口裏承認，就必得救。經上說：「凡信祂的人，必不受羞辱」。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：請快去告知門徒們：主已經復活了，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

禱詞

天父已光榮了主耶穌，立祂爲萬民的嗣業，讓我們頌揚祂、祈求祂：

主，求祢藉着祢的勝利，拯救我們。

主基督，祢藉祢的勝利，摧毀了陰府之門，戰勝了罪惡和死亡，

—求祢也使我们今天能戰勝罪惡，努力修德成聖。

祢已解除死亡的控制，賜給我們新生命，

—求祢幫助我們今天能度新生活，努力向天國邁進。

主，祢領導我們擺脫罪惡的奴役，而成爲天主的子女，

—求祢恩賜我們今天所遇到的人都能獲得永生。

祢的復活使看守祢墳墓的兵士驚惶逃走，卻使祢的門徒們喜出望外，

—求祢使所有事奉祢的人皆大歡喜。我們的天父：

結束禱詞

天主，祢幫助教會，藉着新教友的日子，不斷地成長；求祢賞賜祢的子女們，從前因信仰領受了洗禮，現在也能忠於信仰而生活。

日間祈禱

讚美詩 見331*頁

午前對經：基督從死者中復活了，永不再死，阿肋路亞。

午時對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我们成義而復活，阿肋路亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

誦念以上任何時辰祈禱時，均用以下

聖詠

聖詠八

上主，我們的天主！十

祢的名在普世何其美妙，※

祢的尊榮在天上彰明閃耀。

祢從赤子乳兒口中，

取得完美的讚頌，※

使祢的仇敵銷聲匿跡。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※

和祢滿佈在天空的星辰月亮；

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

人子算什麼，祢竟對他照顧周詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴；

使他統治祢雙手的化工，※

把萬物放在他的腳下：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸，

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祢的名在普世何其美妙。

聖詠一八A

高天陳述天主的光榮，※

穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空為太陽搭起了帷帳，十

太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放，

從這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

聖詠一八B

上主的法律是完美的，能暢快人靈，※

上主的約章是真誠的，能開啓愚蒙。

上主的規誡是正直的，能悅樂心情，※

上主的諭令是光明的，能照亮眼睛；

上主的訓誨是純潔的，萬世常存，※

上主的判斷是真實的，永遠公允；

比黃金，比精純的黃金更可愛戀，※

比蜂蜜，比蜂巢的流汁更加甘甜。

祿的僕人因而得到教訓，※

謹守不渝，必有重賞。

誰能發覺自己的一切過犯？※

求祿洗淨我未覺察的罪愆。

求祿使僕人免於自負，※

不要讓驕傲把我控制。

這樣我便成爲無可指摘的人，※

重大的罪惡也不致沾污我身。

上主，我的磐石，我的救主，+

願我口中的言語，心中的思慮，※

常能使祿稱心如意！

如誦念日間祈禱其他時辰，則用補充

聖詠，見 597 頁。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再

死，阿肋路亞。

簡短讀經

參照默一，17 c / 18

我看見了人子；祂曾向我說：不要害

怕！我是元始，我是終末，我是生活的；

我會死過，可是，看哪，我如今却活着，

一直到萬世萬代。我持有死亡和陰府的鑰匙。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

哥二，9，10 a，12

圓滿無缺的天主性有形有體地住在基督內。你們也在祂內得到了豐滿的生命。你們在洗禮中與祂一同埋葬，也在洗禮中藉着信那使祂復活的天主的大能，與祂一同復活。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

弟後二，8，11

你要記住：根據我所傳的福音，達味的後裔耶穌基督從死者中復活了。這話是確實的：如果我們與祂同死，也必與祂同生。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩、對經、聖詠均如復活主日321*頁
簡短讀經 希八，1 b / 3 a

我們有這樣的一位大祭司，祂已坐在天上尊威的寶座右邊，在聖所，即真會幕裏作臣僕；這會幕是上主而不是人所支搭的。凡大祭司都是爲奉獻供物和犧牲而立的，因此這一位也必須有所奉獻。

短對答詠用以下對經代替：

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：耶穌面向婦女們走去，說：

「你們好。」她們便上前去，

抱住祂的脚，阿肋路亞。

禱詞

基督因聖神而生活，成爲人類生命及救恩之源；現在我們以愉快的心情呼求祂：

主，求祢賜予永生，更新一切。

基督，世界的救主，新受造物的君王，祢坐在聖父的右邊，永遠爲王，

—求祢使我們的心常常嚮往天鄉。

主，祢仍然生活在祢的教會內，直到世界末日，

—求祢藉着聖神，引導祢的教會領悟一切

真理。

主，求祢對病弱者、勞苦者及臨終者，顯示祢的寬仁，

—使他們因祢的慈愛，而得到慰藉和堅忍的精神，安心順從主的聖意。

基督，不滅之光，在這薄暮時光，求祢悅納我們的讚頌和祈禱，

—以祢復活的榮光，照耀所有去世的兄弟姊妹。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢幫助教會，藉着新教友的日子增，不斷地成長；求祢賞賜祢的子女們，從前因信仰領受了洗禮，現在也能忠於信仰而生活。

星期二

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

誦讀

讚美詩 328*頁

聖詠吟唱 第四週主日聖詠 443頁

對經一：萬軍的上主就是這位光榮的

君王，阿肋路亞。

對經二：萬民哪！請讚美我們的天

主，因為祂賦與我靈魂生

命，阿肋路亞。

對經三：請大家前來聆聽，上主為我

的靈魂所做的一切，阿肋

路亞。

領：天主從死者中復活了基督，阿肋路亞。

答：使我們都堅信並寄望於天主，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖伯鐸前書

一，22-2，10

天主子女的生活

你們既因服從真理，而潔淨了你們的心靈，獲得了真實無偽的弟兄之愛，就該以赤誠的心，熱切相愛，因為你們得以重生，原是賴天主生活而永存的聖言，不是由於能壞的，而是由於不能壞的種子。因為「凡有血肉的都好似野草，他的一切美麗都好似草上的花：草枯萎了，花也就凋謝了；但上主的話却永遠常存：」這話就是傳報給你們的福音。

所以你們應放棄各種邪惡、各種欺詐、虛偽、嫉妒和各種誹謗，該像初生的嬰兒貪求屬靈性的純奶，為使你們靠着它生長，以致得救；何況你們已嘗到了「主是何等的甘飴。」你們接近了祂，即接

近了那爲人所擯棄，但爲天主所精選，所尊重的活石，你們也就成了活石，建成一座屬神的殿宇，成爲一班聖潔的祭司，以奉獻因耶穌基督而中悅天主的屬神的祭品。這就是經上所記載的：「看哪，我要在熙雍安放一塊精選的，寶貴的基石，凡信賴祂的，決不會蒙羞。」所以爲你們信賴的人，是一種榮幸；但爲不信賴的人，是「匠人棄而不用石頭，反而成了屋角的基石；」並且是「一塊絆腳石，和一块使人跌倒的磐石。」他們由於不相信天主的話、而絆倒了，這也是爲他們預定了的。至於你們，你們却是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的民族，爲使你們宣揚那由黑暗中召叫你們，進入祂奇妙之光者的榮耀。你們從前不是天主的人民，如今却是天主的人民；從前沒有

蒙受愛憐，如今却蒙受了愛憐。

對答詠

伯前二，5，9

領：你們好像活石，用來建造一座屬神
的殿宇，成爲聖潔的祭司。

答：藉着耶穌基督向天主獻上祂
悅納的神祭，阿肋路亞。

領：你們是特選的種族、王家的祭
司、聖潔的國民，屬於天主的民
族。 答：藉着：

誦讀二 選讀安底約主教聖達修講道集

基督先該受苦，然後才進入祂的
光榮

基督以言行、證明了祂是天主及萬有
的主宰；祂在即將上耶路撒冷以前，向門
徒們說：「現在，我們上耶路撒冷去，人
子將被交付給外邦人、祭司及經師們，爲
受鞭笞，受譏諷，最後被釘在十字架上。」

但祂說明這一切都是爲應驗先知所預言的：祂將死在耶路撒冷。聖經自始便預告基督的死亡，及其死亡前所受的苦難。聖經也預言祂身體死後的遭遇，並預言那遭遇這事的天主仍是不能受苦，不能死亡的。否則，祂就從來不是天主。但是在深思天主取人性降凡的真義後，我們就會了解：爲什麼同時肯定、基督受苦又是不能受苦的事實是真實而合理的。我們也會了解：爲什麼那原是不能受苦的天主聖言，要降來接受痛苦；因爲沒有其他使人得救的方法；只有祂，和祂所啓示的人知道這事：因爲祂知道來自父的一切，一如聖神洞悉極深的奧秘。

可是基督該受苦，而且絕對不能不受苦；祂自己也會對祂的聽衆肯定過這事，因爲他們不了解：基督先該受苦，然後才

進入祂的光榮；基督稱他們爲遲鈍及愚笨。事實上，祂離開了祂在萬世以前在父那裏所有的光榮，來到了世上拯救祂的子民。但是救贖工程是只有藉著受苦，並由生命之主才能達到的完美目標。正如保祿所教訓的：「祂是生命之主，經歷了苦難而達到完全。」

基督爲了我們的緣故，在短時間內，離開過天主獨子的光榮，但是在祂所取的肉軀上，又藉著十字架恢復了這個光榮。因爲若望聖史在福音上，記載救主論及活水的時候，曾這樣說：「活水像江河一般，從信者的腹內流出。」但基督所說的，是指信仰祂的人將要領受的聖神。那時基督還沒有賜予聖神，因爲耶穌還沒有得到光榮。」這裏聖若望稱基督之死在十字架上，是祂的光榮。因此，主基督在受十字

架苦刑之前，曾祈求聖父賜給祂在世界未有之前、祂在父那裏所享有的光榮。

對答詠

希二，10；默一，6；

路二四，26

領：那為萬物終向、和萬物根源的天主，為了領導衆子進入光榮，藉苦難來成全他們救恩的首領、基督，也是適當的。 答：願光榮與權能歸於祂，世世無窮，阿肋路亞。

領：基督先該受苦，然後才進入祂的

光榮。 答：願光榮：

念「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠均見復活主日318*頁

簡短讀經

宗一三，30-33

天主在第三天使耶穌從死者中復活了，祂多日顯現給同祂一起從加里肋亞往耶路撒冷去的人，這些人就是現今在百姓前給祂作證的人。我們現在也給你們報告喜訊：就是那向列祖所許的諾言，天主已給我們作他們子孫的完成了，使耶穌復活了，就如在聖詠第二篇所記載的：「你是我的兒子，我今天生了你。」

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天；我們

應歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：耶穌說：瑪麗！她轉過身來

說：老師。耶穌又向她說：

不要拉住我，我還沒有上升

到我父那裏，阿肋路亞。

禱 詞

基督以祂自己的力量重建了被拆毀的聖殿

——祂被殺害的身體；我們現在向祂歡呼，

向祂祈求：

主基督，求祢把祢復活成果賜給我們。

救主基督，祢的復活向熱心的婦女和使徒們傳報了救恩的喜訊，

——求祢使我們作祢復活的證人。

主基督，祢曾預許人類都將死而復活，獲得新生，

——求祢使我們都成爲祢福音的宣講者，帶給人類永生的希望。

祢曾多次顯現給使徒們，向他們噓氣，使他們領受聖神，

——求祢在我們心內，傾注祢的聖神，使我們能度革新的生活。

祢曾預許使徒們，常與他們同在，直到世

界末日，

——求祢今天也與我們同在，永不分離。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉着逾越奧蹟拯救了我們，

求祢不斷地廣施天恩，領導我們獲得圓滿的自由，使我們今生嘗到的天上神慰，來世得以永遠享受。

日間祈禱

午前對經：基督從死者中復活了，永不再死，阿肋路亞。

午時對經：祂爲了我們的罪過而犧牲；爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活，就該追求天上的事，阿肋路亞。

品行完美，履行上主法律的人，真是有福！※
遵行約法，全心尋求上主的人，真是有福！

他們從不爲非作歹，※

只按主的道路生活。

祢頒發了命令，※

使人嚴格奉行。

願我的行徑堅定，※

常遵守祢的章程。

我若重視祢的法規，※

就不會感到羞愧。

當我學會了祢公義的條例，※

就必以至誠的心頌謝祢。

我要遵守祢的規律，※

千萬不要把我拋棄。

聖詠一五

天主，求祢保佑我，※

因爲祢是我的寄託。

我對上主說：「祢是我的上主，※
沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者、聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他的神明，※

必然痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻奠血之祭，※

他們的名字，我也絕口不提。

上主，祢是我的產業，我的一切，※

是祢掌握著我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※

我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻仰望著上主，※

有祂在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※
也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢必要指示給我生命之道，+
在祢面前才有圓滿的喜悅，※
在祢的身邊才有永遠的福樂。

聖詠二二

上主是我的牧者，※
我實在一無所缺。

祂使我憩息在翠綠的草地上，※
又領我走近幽靜的溪水旁。

祂使我精神振奮，體力恢復，※
爲了光榮祂的名，領我踏上了正途。

縱然我要走過陰森的幽谷，※
我也不怕凶險，因為有祢與我同在。

祢的牧杖和牧棒，※
使我欣慰舒暢。

在我敵人面前，祢爲我擺設筵席，※
在我頭上傅油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裏，+
常沐浴在祢的恩寵與幸福中，※

在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。
午前

對經：基督從死者中復活了，永不再
死，阿肋路亞。

簡短讀經

參照四宗，11-12

耶穌是建築工人棄而不用的石頭，反
而成了屋角基石。除祂以外，無論憑誰，
決無救援，因為在天下人間沒有賜下別
的名字，使我們能賴以得救的。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。
答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲；爲

了使我們成義而復活，阿肋路亞。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

簡短讀經

參照伯前三，21 / 22 a

結束禱詞 見晨禱

晚禱

洗禮現在拯救了你們：不是除去肉體的污穢，而是賴耶穌基督的復活向天主要求一顆純潔的良心。耶穌基督現在已升了天，坐在天主的右邊。

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日 321*

頁。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前二，4 / 5

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，就

你們來到主面前，祂是活石，雖被人所

該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

哥三，1 / 2

你們既然與基督一同復活了，就該追

神的祭品。

短對答詠用以下對經代替

求天上的事，在那裏有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地上的事。

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：我正在墳墓旁哭泣的時候，
看見了我的主，阿肋路亞。

請 詞

基督被葬在墳墓裏，第三天光榮地復活了，
永不再死。我們現在向他歡呼，祈禱：

光榮的君王，求祢俯聽我們的禱聲。

我們爲主教、神父和執事們祈求，爲使他們都善盡聖職，

——領導祢的子民，忠誠地事奉祢，並爲人羣服務。

主，我們爲神學家及傳道員祈求，爲使他們爲祢的教會熱誠服務，

——恩賜他們以純潔的心，深究祢所啓示的真理，傳揚祢的福音。

主基督，我們爲教會所有的成員求祢，使他們都能爲信仰而努力奮鬥，

——並恩賜他們日後得享奮鬥的成果，領受祢王國的酬報。

主，祢在十字架上撕毀了我們永罰的罪狀，
——求祢爲我們除去罪惡的鎖鏈，使我們遠離黑暗的行徑。

祢曾下降陰府，爲期待祢救恩的靈魂，打開了陰府之門，

——求祢允准所有去世的信者，進入祢光榮的王國。

我們的天父……

結束禱詞

天主，祢藉着逾越奧蹟拯救了我們，
求祢不斷地廣施天恩，領導我們獲得圓滿的自由，使我們今生嘗到的天上神慰，來世得以永遠享受。

星期三

基督徒在此世有如旅客

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

誦讀

讚美詩 328 * 頁

聖詠吟唱 第二週主日聖詠 159 頁

對經一：上主我的天主，祢何其偉大，阿肋路亞。

對經二：上主，祢使大地飽受祢的恩澤，阿肋路亞。

對經三：願上主的光榮永世常存，阿肋路亞。

領：天主使主復活了，阿肋路亞。

答：祂將藉祂的能力使我們復活，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖伯鐸前書 二， 11 ~ 25

親愛的！我勸你們做僑民和作旅客的，應戒絕與靈魂作戰的肉慾；在外教人中要常保持良好的品行，好使那些誹謗你們為作惡者的人，因見到你們的善行，而在主眷顧的日子，歸光榮於天主。你們要為主的緣故，服從人立的一切制度：或是服從帝王為最高的元首，或是服從帝王派遣來懲罰作惡者，獎賞行善者的總督，因為這原是天主的旨意：要你們行善，使那些愚蒙無知的人，閉口無言。你們要做自由的人，却不可做以自由為掩飾邪惡的人，但該做天主的僕人；要尊敬眾人，愛護弟兄，敬畏天主，尊敬君王。

你們做家僕的，要以完全敬畏的心服從主人，不但對良善和溫柔的，就是對殘暴的、也該如此。誰若明知是天主的旨

意，而忍受不義的痛苦：這纔是悅樂天主的事。若你們因犯罪被打而受苦，那還有什麼光榮？但若因行善而受苦，而堅心忍耐：這纔是蒙天主悅樂的事。你們原是為了此而蒙召的，因為基督也為你們受了苦，

給你們留下了榜樣，使你們追隨祂的足跡。「祂沒有犯過罪，祂口中也從未說過謊言」；祂受辱罵，却不還罵；祂受虐待，却不報復，只將自己交給那照正義行審判的天主；祂在自己的身上，親自承擔了我們的罪過，釘在木架，為使我們不再生活在罪惡中，但為正義而生活。「你們是因祂的創傷而獲得了痊癒。」你們從前有如迷途的亡羊，如今却被領回，歸依你們的靈牧和監督。

對答詠

參閱伯前二，21，24

領：基督為我們受苦，給我們留下了

榜樣，答：使我們追隨祂的足跡，阿肋路亞。

領：祂親身承擔了我們的罪過，使我們不再生活在罪惡中，但為正義而生活。答：使我們：

誦讀二

選讀某古代作者逾越節講道詞

基督是復活與生命之主

保祿想到世人重獲救恩，不禁歡呼說：「就如死亡藉着亞當而進入此世，同樣，救援藉着基督而得以恢復。」又說：「第一個人出於土，是屬於地上的，第二個人出於天，是屬於天上的。」

保祿又說：「就如我們曾帶著地上的肖像」，就是生長在罪惡中的舊人的肖像；「因此，我們要帶著天上的肖像」，就是我們要在基督內保持著那被接受、被救贖、被恢復、被淨化的人性。因為按照

同一保祿所說：基督應佔首位，因為祂是復活與生命之主；然後是屬於基督的人，即凡效法基督而度聖潔生活的人。他們因基督的復活生活在不動搖的希望中，他們將與基督共同分享祂所預許的天上的榮耀。正如主在福音中親口說過：「凡是跟隨我的，絕不會喪亡，必將出死入生。」

救主的苦難是人類生命的救援。救主之所以願意為我們死亡，是爲了使我們藉著信仰祂而能永遠生活。祂會願意暫時像我們一樣，爲使我們得到祂所應許的永生，永遠同祂生活。

這就是那天上奧蹟的恩寵，這就是逾越節的恩賜，這就是一年一度令人渴望的慶節，這也是人新生命的開始。

在此慶節，嬰兒藉著聖教會生命的洗禮誕生在世，他們重生而成爲純潔的嬰

孩，發出無罪之良心的喊聲；因此，聖潔的父親，貞潔的母親，藉著信德爲教會產生無數的子女。

在此慶節，那產生純潔生命的聖洗泉在信德的大樹、十字架下閃爍著許多燭光。在此，嬰兒藉著聖寵的恩賜而被聖化，並藉着舉行神聖奧跡而接受聖事的滋養。

在此，所有民族在教會的孕育之下，成爲一個弟兄的團體，崇敬唯一天主，朝拜天主聖三的威名，並偕同先知，一年一度同唱慶節的聖詠說：「這是上主安排的一天，我們應當歡欣鼓舞。」

試問這是什麼日子呢？這個日子就是指我們的主耶穌基督自己；祂是生命的原始，光的起源，也是光明之主；祂論及自己說：「我是白日，誰若在白天走路，不

會跌倒。」就是說：誰在一切事上跟隨基督，必將隨著祂的芳踪進入永光的境界。就如基督在世時祈求聖父說：「父啊！我願意，我在哪裏，那信仰我的人們也在哪裏，一如祢在我內，我在祢內；同樣，他們也在我們內。」

對答詠

格前十五，47，49，48

領：第一個人，出於土，是屬於地上的，第二個人，出於天，是屬於天上的。 答：就如我們帶著塵土之人的肖像；同樣，我們也要帶著天上之人的肖像，阿肋路亞。

領：那出自塵土的人，是所有地上之人的模型；那來自天上的人，是那些屬於天上之人的模型。

答：就如我：

念「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日318* 頁。

簡短讀經

羅六，8 / 11

如果我們與基督同死，我們相信也要與祂同生，因為我們知道：基督既從死者中復活，就不再死；死亡不再統治祂了，因為祂死，是死於罪惡，僅有一次；祂活，是活於天主。你們也要這樣：看自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於天主的人。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：耶穌從梅瑟及衆先知起，給他們解釋聖經關於祂所寫的一切，阿肋路亞。

禱 詞

基督爲了我們的罪過而被處死，爲使我們成義而復活。現在我們向祂祈禱、歡呼：
主，求祢藉着祢的勝利拯救我們。

救主基督，祢戰勝了死亡，給我們帶來喜樂；祢的復活給我們帶來永生的希望和豐富的恩寵，

—求祢以聖神的恩寵光照我們的心靈，聖化我們今天的生活。

天上的天使歌頌祢，地上的世人崇拜祢；我們在此復活慶期，懇切求祢，

—使我們也以心神、以眞理崇拜祢。

主基督，我們都期待來日的復活，求祢仁慈對待我們，

—求祢憐憫我們，保護我們，今日以及將來都不受任何邪惡的毒害。

光榮的君王，祢是我們的生命，我們懇切求祢，

—當祢在光榮中第二次降來時，也使我們同祢一起出現在光榮之中。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢使我們每年由於慶祝主的復活而喜樂；求祢指示我們應循的道路，能因現世的虔誠生活，平安邁向永生。

日間祈禱

讚美詩 見331*頁

午前對經：基督從死者中復活了，永不再死，阿肋路亞。

午時對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲

了使我們成義而復活，阿肋路

亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活了，

就該追求天上的事，阿肋路亞。

誦念以上任何時辰祈禱皆用以下聖詠

聖詠一一八(一)

青年人如何才能守身如玉？※

只有遵守祢的訓諭。

我一心尋求祢，※

不要讓我違背祢的規律。

我把祢的話藏在心裏，※

免得我得罪祢。

上主，我讚美祢，※

請照祢的誠命教訓我。

我要以唇舌傳揚，※

祢親口頒佈的法令。

我喜愛遵行祢的法令，※

勝過各種財富。

我要默想祢的訓令，※

沈思祢的途徑。

我喜愛祢的法令，※

決不忘記祢的言論。

聖詠二七，1 / 3，6 / 9

上主，我的磐石，我向祢呼籲，※

求祢不要充耳不聞。

如果祢對我緘口不語，※

我便像陷入陰府的人。

我向祢的聖所舉雙手呼救，※

求祢俯聽我的哀求！

求祢不要把我與惡徒一同消滅，※

他們陰險惡毒，口蜜腹劍。

願上主受讚頌，※

因爲祂俯聽了我的禱聲。

上主是我的力量，我的護祐，
我一心倚靠祂，就獲得了扶助，※

因此我滿心喜樂，歌舞讚頌。

上主是祂子民的力量，※

是祂受傳者的保障。

求祢拯救祢的子民，福祐祢的嗣業，※
牧養他們，提攜他們，直到永恆。

聖詠一一五

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※

我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

「人心虛偽，不可信託。」

上主賜我宏恩，※

我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名。

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※
我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

如誦念日間祈禱其他時辰，則用補充

聖詠，見 597 頁。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再
死，阿肋路亞。

簡短讀經

參照羅四，24-25

我們這些將來得算為正義的人，相信天主使我們的主耶穌由死者中復活了，祂曾為了我們的罪被交付，又為了使我們成義而復活。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂為了我們的罪過而犧牲；為

了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹五，5-6 a

勝過世界的是誰呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？這一位就是經過水及血而來的耶穌基督，祂不但以水，而且也以水及血而來。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

弗四，23-24

你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新的人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日321*
簡短讀經

希七，24-27

耶穌既永遠長存，便具有不可消逝的祭司職位；因此，凡由祂而接近天主的人，祂都能拯救；因為祂活着，為他們轉求。

這樣的大祭司才適合於我們，祂是聖善的、無辜的、無玷的、從罪人中分別出來的、高於諸天的；祂不必像那些大祭司一樣，每天要先爲自己的罪，然後爲人民的罪祭獻犧牲；因爲祂奉獻了自己，只一次而永遠的完成了這事。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：耶穌就與他們進去；到了吃飯的時候，就拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們，阿肋路亞。

禱詞

基督從死者中復活了，坐在天父的右邊。現在我們誠懇地祈求祂：

永生的基督，求祢俯聽我們。

主，求祢記憶那爲祢服務的聖職人員，

——使他們生活聖善，爲祢的子民樹立聖德的楷模。

主，求祢恩賜國家的執政者，具有正義與愛好和平的精神，

——使國民安居樂業，也使世界各國和平相處。

主，求祢使我們平安度日，能自由地事奉祢，

——也求祢使大地豐收，人人都豐衣足食，讚美天主。

救主基督，祢的復活光照了整個世界，使全人類能擺脫腐朽的命運，進入永恆的境界，

——求祢以永恒的光輝照耀去世的兄弟姊妹，使他們享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢使我們每年由於慶祝主的復活而喜樂；求祢指示我們應循的道路，能因現世的虔誠生活，平安邁向永生。

星期四

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

誦 讀

讚美詩 328*頁

聖詠吟唱

聖詠一一七 壹

對經一：願以色列子民說：上主的慈

愛永遠常存，阿肋路亞。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一：願以色列子民說：上主的慈

愛永遠常存，阿肋路亞。

貳

對經二：上主是我的救主，阿肋路亞。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二：上主是我的救主，阿肋路亞。

叁

對經三：這是上主的作為，在我們眼

中神奇莫測，阿肋路亞。

請給我做開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祿，因為祿俯允了我，※

將祿的救恩賜給了我。

匠人棄而不用了的廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作爲，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主，求祢救助，※

上主，求祢賜福。

奉主名而來的，當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂給了我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因爲祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經三：這是上主的作爲，在我們眼

中神奇莫測，阿肋路亞。

領：基督，天地萬物都歡欣鼓舞，阿肋路

亞。

答：因爲祢從死者中復活了，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖伯鐸前書 三，1-17

師法基督

你們做妻子的，應當服從你們的丈

夫，好使那些不信從天主話的，爲了妻子

無言的品行而受感化，因爲他們看見了，

你們懷有敬畏的貞潔品行。你們的裝飾不

應是外面的髮型、金飾，或衣服的裝束，

而應是那藏於內心，基於不朽的溫柔，和

寧靜心神的人格：這在天主前纔是寶貴

的。從前那些仰望天主的聖婦，正是這樣

裝飾了自己，服從了自己的丈夫。就如撒

辣聽從了亞巴郎，稱他爲「主」；你們如

果行善，不害怕任何恐嚇，你們就是她的

女兒。

同樣，你們作丈夫的，應該憑着信仰的智慧與妻子共同生活，待她們有如較為脆弱的器皿，尊敬她們，有如與你們共享生命恩寵的繼承人：這樣你們的祈禱便不會受到阻礙。

總之，你們都該同心合意，互相同情，愛護弟兄，慈悲為懷，謙遜溫和；總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因為你們原是為繼承祝福而蒙召的。所以「凡願意愛惜生命，和願意享見幸福日子的，就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；躲避邪惡，努力行善，尋求和平，全心追隨，因為上主的雙目垂顧正義的人，祂的兩耳俯聽他們的哀聲；但上主的威容敵視作惡的人。」

如果你們熱心行善，誰能加害你們呢？但若你們為正義而受苦，纔是有福

的。你們不要害怕人們的恐嚇，也不要心亂，你們但要在心內尊崇基督為主；若有人詢問你們心中所懷希望的理由，你們要時常準備答覆，且要以溫和、以敬畏之心答覆，保持純潔的良心，好使那些誣告你們在基督內有良好品行的人，在他們誹謗你們的事上，感到羞愧。

如果天主的旨意是要你們因行善而受苦，自然比作惡而受苦更好。

對答詠

路六，22，23；伯前三，14

領：如果為了人子的緣故，有人惱恨你們，侮辱你們的名字，你們才有福氣。 答：那時，你們要歡欣踴躍，因為你們在天上將有豐厚的賞報。

領：如果你們為了正義受些痛苦，你們才有福氣。 答：那時：

誦讀二 選讀耶路撒冷要理

洗禮是基督苦難的象徵

你們被領到聖洗池來，好像基督從十字架上被卸下，安放在面前的墳墓裏一樣。

主禮曾問每人是否相信父、及子、及聖神之名。你們曾公開表示了這帶給你們救恩的信仰，也曾三次被浸在水裏，然後從水裏走出來。這樣，你們就象徵基督會被三日埋葬在墳墓裏。

這正如我們的救主曾三日三夜，在地度過；同樣，你們第一次由水裏出來，就象徵基督在地下度過了第一日；你們被浸於水中，則象徵黑夜。這好像一個人在黑夜時，看不見事物；但在白天，他就會見到光明。同樣，當你們被浸入水裏時，

你們看不見什麼，但當你們從水裏出來時，就像在白天一樣。這樣，你們在同一時刻死去，又獲得重生。這救援之水，同時是你們的墳墓，又是你們的母親。

從前撒羅滿論及其他事物時所說的話，很適合你們的境遇。他說：「有誕生的時候，也有死亡的時候。」可是，這為你們恰正相反：有死去的時候，也有誕生的時候。在一個時間內產生兩種效果：你們的新生與死亡同來。

這真是聞所未聞的事！不是我們真的死去，也不是真的被埋葬，也不是真的被釘在十字架上而後復活。這一切都是象徵性的說法；但獲得的救援却是真的。

基督真的曾被釘死在十字架上，真的曾被埋葬，也真的復活了。這一切都是不求報酬地為我們所做的：使我們藉著象徵

的方式與祂同受苦難，因而得到真實的救恩。

基督對人的愛情何等豐厚！祂純潔無罪的手足竟為鐵釘所穿透，苦不堪言。我們並沒有忍受任何疼痛、煩惱，祂却使我們藉著分擔祂的痛苦，而獲得祂的救恩。

所以，誰也不要想：基督的聖洗只在於赦免罪惡，賦與作天主嗣子的恩寵而已。我們的洗禮不像洗者若翰的洗禮，只帶來赦罪的恩寵。相反的，我們深知基督的聖洗，不但洗滌人罪，帶來聖神的恩賜，而且還象徵基督的苦難。因此，保祿曾高呼說：「難道你們不知道：我們受過洗與基督耶穌合而為一，就是受洗與祂同死嗎？我們藉著洗禮與祂同歸於死，也與祂同葬了。」

對答詠

領：這些新生的羔羊宣報了喜訊，同

聲歡唱：阿肋路亞；他們適才來到了水泉旁， 答：充滿了燦爛的榮光，阿肋路亞。

領：他們站在羔羊面前，拿著棕櫚樹枝，穿著雪白的衣裳。 答：充滿了……

念「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日 318*
簡短讀經 羅八，10 / 11

基督如果在你們內，你們的身體固然因罪惡而死亡，但神魂却賴正義而生活。如果那使耶穌從死者中復活者的聖神住在你們內，那麼，那使基督從死者中復活的，

也必要藉那住在你們內的聖神，使你們必死的身體復活。

短對答詠用以下對經代替：

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：耶穌站在門徒們中間，向他

們說：祝你們平安，阿肋路亞。

禱 詞

復活的基督，仍然在祂的教會內。現在我們一起朝拜祂，呼求祂：

主，求祢常與我們同在。

主耶穌，祢戰勝了罪惡與死亡，

—求祢常生活在我們中間，直到永遠。

主，求祢帶着無限的力量，來到我們中間，

—使我們的生活能顯示出天主的無限慈愛。

主，求祢恩賜我們這鉤心鬥角的世界，得

到平安，

—唯有祢能使人洗心革面，攜手合作。

主，求祢堅定我們最後必勝的信念，

—堅強我們的望德，期待着祢再度來臨。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢召集了世界各民族，同聲頌揚祢的聖名；求祢使所有受洗而重生的人，都能在內心擁有同一的信仰，並在言行上表現出純真的愛德。

日間祈禱

午前對經：基督從死者中復活了；永不再

死，阿肋路亞。

午時對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲

了使我們成義而復活，阿肋路亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活了，

就該追求天上的事，阿肋路亞。

誦念以上任何時辰祈禱均用以下聖詠

聖詠一一八 (三)

求祢恩待祢的僕人，我才會生存，※
才能遵行祢的教訓。

求祢開啓我的眼睛，※

使我觀察祢法律的奧妙。

我在世上原是逆旅，※

不要對我隱瞞祢的誠律，

我時常渴慕祢的訓言，※

致使我的心靈疲憊不堪。

祢對傲慢人加以責罰，※

違背祢誠命的人，實可咒罵。

請除去我所受的羞辱和輕慢，※

因為我常遵守了祢的規範。

王侯雖然開庭，對我妄加非議，※

祢的僕人仍舊沉思祢的律例。

因為祢的誠命是我的喜樂，※

祢的典章是我的謀略。

聖詠二九，壹

上主，我稱揚祢，因為祢救拔了我，※
沒有讓我的仇敵向我誇耀。

上主，我的天主，我一向祢呼救，※

祢就醫好了我。

上主，祢從陰府裏將我救出，※

使我復生，不致墮入幽谷。

上主的聖民，請向上主歌詠，※

稱頌祢的聖名。

因為祢的震怒轉眼消逝，※

祢的恩惠却終生存留。

夜間縱有哭泣淚，※

清晨却聞歡呼聲。

貳

順遂時，我曾說過：※

「我永遠不會動搖。」

上主，賴祢的恩祐，

我能穩立於山崗；※

但祢一轉面不顧，我便立刻感到驚惶。

上主，我會向祢高呼，※

向我的天主苦訴：

「我若墜死深谷，我的血又有何用？※

灰骨豈能讚頌祢，或宣揚祢的真誠？

上主，請祢俯聽我，憐憫我；※

上主，求祢助祐我。」

祢把我的悲哀化為舞蹈，※

脫掉我的苦衣，給我披上歡笑。

因此，我的心靈歌頌祢，永不止息；※

上主，我的天主，我要永遠稱謝祢！

如誦念其他時辰，則用補充聖詠。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再

死，阿肋路亞。

簡短讀經

格前一二，13

我們衆人，不論是猶太人，或希臘人，或是爲奴的，或是自主的，都因一個聖神受了洗，成爲一個身體，又都是一個聖神所滋潤的。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

鐸三，5 b / 7

天主藉着聖神所施行的重生和更新的洗禮，救了我們；這聖神是天主藉我們的救主耶穌基督，豐富地傾注在我們身上的，好使我們因祂的恩寵成義，本着希望成爲永生的承繼人。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，
就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

參照哥一，12 / 14

我們欣然感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因為是祂由黑暗的權勢下救出了我們，並將我們移置在祂愛子的國內，我們且在祂內得到了救贖，獲得了罪赦。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日321*

簡短讀經

伯前三，18，22

基督曾一次為罪而死，且是義人代替不義的人，為將我們領到天主面前；就肉身說，祂固然被處死了；但就神魂說，祂卻復活了。祂升了天，坐在天主的右邊，衆天使、掌權者和異能者都屈伏在祂權下。
短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：你們察看我的手，我的腳，的確是我，阿肋路亞。

禱 詞

基督是死者中最先復活的，現在我們向祂歡呼，懇切地向祂祈禱：

從死者中復活的基督，求祢俯聽我們。

主基督，求祢記念祢在使徒身上建立的教會，使它發揚光大，擴展到世界各地，

—求祢賜福於所有信仰祢的人。

祢是我們身心的良醫，

—求祢以愛心眷顧我們，治愈我們由罪惡

所受的創傷。

求祢安慰病弱的人，減輕他們的痛苦，

—也賜給他們忍受病苦的力量。

求祢援助遭患難和被壓迫的人，

—求祢也救助貧困的人。

祢藉着十字架和復活開闢了到達永生的道

路，

—求祢引領已亡的信友進入祢永生的王國。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢召集了世界各民族，同聲頌

揚祢的聖名；求祢使所有受洗而重生的人，

都能在內心擁有同一的信仰，並在言行上

表現出純真的愛德。

星期五

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

誦 讀

讚美詩 328 * 頁

聖詠吟唱 第二週星期六聖詠 279 頁

對經一：請你們稱謝上主，只有祂施

展了偉大奇能，阿肋路亞。

對經二：祂由埃及人中間領出了以色列，祂的仁慈永遠常存，阿

肋路亞。

對經三：上主救我們脫離了敵人，阿

肋路亞。

領：天主使耶穌基督從死者中復活了，阿

肋路亞。

答：藉以我們重生，獲得永生的希望，

阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖伯鐸前書

三，18-四，11

期待主的來臨

基督曾一次爲罪而死，且是義人代替不義的人，爲將我們領到天主面前；就肉身說，祂固然被處死了；但就神魂說，祂却復活了。祂藉這神魂，曾去給那些在獄中的靈魂宣講過；這些靈魂從前在諾厄建造方舟的時日，天主耐心等待之時，原是不信的人；當時賴方舟經過水而得救的不多，只有八個生靈。這水所預表的聖洗，如今賴耶穌基督的復活拯救了你們，並不是滌除肉體的污穢，而是向天主要求一純潔的良心。至於耶穌基督，祂升了天，坐在天主的右邊，衆天使、掌權者和異能者都屈伏在祂權下。

基督既然在肉身上受了苦難，你們就

應該具備同樣的見識，深信凡在肉身上受苦的，便與罪惡斷絕了關係；今後不再順從人性的情慾，而只隨從天主的意願，在肉身內度其餘的時日。過去的時候，你們實行外教人的欲望，生活在放蕩、情慾、酗酒、宴樂、狂飲和違法的偶像崇拜中，這已經夠了！由於你們不再同他們狂奔於淫蕩的洪流中，他們便引以爲怪，便誹謗你們；但他們要向那已準備審判生死者的主交賬。也正是爲此，給死者宣講了這福音：他們雖然肉身方面如同人一樣受了懲罰，可是神魂方面却同天主一起生活。

萬事的結局已臨近了，所以你們應該慎重，應該醒寤祈禱。最重要的是：你們應該彼此熱切相愛，因爲愛德遮蓋許多罪過；要彼此款待，而不出怨言。各人應依照自己所領受的神恩，彼此服事，善做天

主各種恩寵的管理員。誰若講道，就該按天主的話講；誰若服事，就該本着天主所賜的德能服事，好使天主在一切事上，因耶穌基督而受到光榮；願光榮和權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

對答詠

伯前三，18，22

領：基督曾一次爲罪而死，是義人代替不義的人，爲把我們奉獻給天主。 答：就肉體說，祂雖然死去；但就神魂說，祂却復活了。

領：祂坐在天父右邊；祂曾屈服於死亡，好使我們繼承永生。

答：就肉體：

誦讀二 選讀耶路撒冷要理

聖神的傅油

你們已受洗成爲基督（受傅者），也穿上了基督，因此你們肖似天主子。因爲

天主預定我們做祂的義子，祂就使我們與基督光榮的肉軀相似。因此，你們既已有分於基督，就有理由被稱爲「基督」。正如天主曾論及你們說：「絕不可觸犯我的基督——我的受傅者。」

當你們領受聖神的印記時，你們就成爲基督。因爲你們是基督的肖像，爲你們所舉行的一切，都是用象徵的方式。基督在約旦河受洗時，把自己天主性的馨香通傳於水，然後就從水中出來；天主聖神真實地降到祂身上，是相似者安息在相似者身上。

你們也是如此：在你們從聖洗池中上來之後，你們也與基督一樣被傅以聖油，就是接受聖神傅油。依撒意亞先知關於聖神，曾以主的口氣預言說：「上主的神臨到我身上，因爲祂給我傅了油，派遣我向

貧窮人傳報喜訊。」

基督沒有從人手中，被傳上油或物質的香液，是天主聖父立祂為全世界的救主，並給祂傳上了聖神的油。誠如聖伯鐸使徒所說的：「天主給納匝肋的基督傳上了聖神的油。」先知達味也曾呼號說：「天主！祢的御座永遠常存；祢治國的權杖公允無比；祢愛護正義，而憎恨不義；因此，天主、祢的天主給祢敷上了喜油，勝過祢的伴侶。」

基督曾被天父傳上了喜油，即聖神。聖神之所以為稱為喜油，因為聖神是神樂之主；你們已被傳以聖油，藉此傳油，你們成為基督的伴侶、基督生命的分享者。

但是，不要以為這是普通的傳油，在呼求聖神後，這聖油已不再是單純的、普通的油；而是基督的恩賜。藉聖神的臨

在，這油成為使我們分享天主性的有效工具。就是用此油傳在你的額上以及其他感官上，它具有象徵性的意義。但當你的身體傳上可見的聖油時，那生活的聖神便使你的靈魂聖化。

對答詠

弗一，13 ~ 14

格後一，21 ~ 22

領：你們信從了福音，並接受了恩許聖神的印記；祂是我們獲得嗣業的保證， 答：使我們得到完全的救贖，為頌揚祂的光榮，阿肋路亞。

領：天主給我們傳了油，在我們身上蓋了印，並在我們心內，賜下聖神作為抵押。 答：使我們：

念「天主，我們讚美祢」(17) 頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日318*
簡短讀經 宗五，30 / 32

我們祖先的天主，復活了你們下毒手懸在木架上的耶穌。天主以右手舉揚了祂，使祂做首領和救主，為賜給以色列人悔改和罪赦。我們就是這些事的證人，並且天主給那些服從祂的人所賞的聖神，也為此事作證。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：耶穌從死者中復活後，這已經是第三次顯現給祂的門徒們，阿肋路亞。

禱 詞

天主聖父因基督的復活，賜給我們新生命，現在我們一起懇求祂：

天父，求祢以基督的光榮，照耀我們。

信實的天主，祢對萬世萬代的人，顯示了祢永恆不變的慈愛，

——仁慈的天父，求祢使我們常作祢忠信的子孫。

求祢以真理的光輝淨化我們的心靈，以祢的聖潔引領我們走上修德成聖的道路，

——使我們的生活能符合正義，常能博得祢的歡心。

願祢慈容的光輝，常照耀在我們身上，——使我們擺脫罪惡的束縛，得以飽享祢的

寵愛。

祢曾賜給祢的使徒們平安，

——求祢也把平安賜給我們，和全世界。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢爲與人類訂立和好的盟約，賞賜了我們逾越的奧蹟；求祢使我們不僅以信仰慶祝祢救人的事跡，而且也要以實際的行動爲它作證。

日間祈禱

午前對經：基督從死者中復活了；永不再死，阿肋路亞。

午時對經：祢爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

誦念以上任何時辰祈禱皆用以下聖詠

聖詠一一八(四)

我已命在旦夕，行將入土，※

請照祢的諾言使我生存；

我供認了我的行徑，祢就垂聽了我，※

求祢教導我祢的規程。

使我明瞭祢誠命的途徑，※

沈思祢奇妙的工程。

我心煩惱，精神耗盡，※

請照祢的諾言使我振作。

使我遠離邪說，免入歧途，※

賜我奉行祢的法律。

我選定了真理的途徑，※

矢志遵從祢的命令。

上主，我常謹守了祢的法律，※

別讓我蒙羞受辱。

我努力遵行祢誠命的道路，※

因爲祢使我的心靈舒暢。

聖詠七五，壹

天主教在猶大顯示了自己，※

在以色列彰顯了自己的名號。

在撒冷搭起了自己的帳幕，※

在熙雍建立了自己的住處。

祂在那裏折斷了弓上的火箭，※

搗毀了盾牌刀劍，消弭戰亂。

大能者，祢出奇制勝，※

威振羣山，何等光榮。

強敵敗退，一蹶不振，※

猛將陣亡，全軍覆沒。

雅格的天主，祢一聲呵叱，※

戰馬與騎士銷聲斂跡。

聖詠七五，貳

唯獨祢尊嚴可畏，※

誰能在祢面前站立？

祢從天上宣佈斷案，※

大地戰慄，噤若寒蟬。

因為天主要起來審判，※

拯救世上所有弱小貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

幸免於難的人，將一起歡舞慶祝。

要向上主你們的天主許願，也要還願，※

四周的人都要向可畏者祭獻；

祂抑制了王侯的氣焰，※

使地上的列王心驚膽戰。

如誦念其他時辰，則用補充聖詠，見

597頁。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再

死，阿肋路亞。

簡短讀經

宗二，32，36

天主使耶穌復活了；我們都是祂的見證人；所以以色列全家應確切知道：天主已把你們所釘死的這位耶穌，立為主，為

默西亞了。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲

了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

迦三，27 / 28

你們凡是受了洗而歸於基督的，就是穿上了基督；不再分猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因爲你們衆人在基督耶穌內已合而爲一。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

格前五，7 / 8

你們應把舊酵母除淨，好使你們成爲新的和麵團，正如你們原は無酵餅一樣，因爲我們的逾越節羔羊基督，已被祭殺作了犧牲。所以我們過節，不可用舊酵母，也不可用作奸詐和邪惡的酵母，而只要用純潔和真誠的無酵餅。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日，見321*頁。

簡短讀經

希五，8 / 10

基督雖然是天主子，却由所受的苦難

學會了服從。且在完成之後，爲一切服從祂的人，成了永遠救恩的根源，便蒙天主宣稱爲按照默默基瑟德品位的大祭司。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：耶穌所愛的那位門徒說：那

是主，阿肋路亞。

禱詞

基督是道路，真理和生命；我們現在頌揚祂，呼求祂：

生活的天主之子，求祢降福祢的弟子。

基督，我們爲教會的聖職人員祈求祢，

——使他們在爲弟兄們分送生命之糧時，自

己也能得到滋養和力量。

我們爲所有天主子民祈求祢，使他們恰如

其分的聽從祢的召喚，

——使他們都忠於個人的聖召，彼此和平相處，團結一致。

我們爲政府首長祈求祢，使他們公正無私，民胞物與，

——達成國泰民安，天下太平的理想。

主，我們求祢，使我們堪當與諸聖一同讚頌慶祝祢的復活，

——求祢恩賜所有去世的兄弟姊妹們，早升天國，得與諸聖共融。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢爲與人類訂立和

好的盟約，賞賜了我們逾越的奧蹟；求祢使我們不僅以信仰慶祝祢救人的事跡，而

且也要以實際的行動爲它作證。

星期六

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

誦讀

讚美詩 328*頁

聖詠吟唱 第三週主日聖詠 302頁

對經一：上主偉大，祂的偉大不可測量，阿肋路亞。

對經二：上主使人知道了祂王國偉大的光榮，阿肋路亞。

對經三：願衆生世世代代讚美祂的聖名，阿肋路亞。

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路亞。

答：使我們的信德與望德都在於天主，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖伯鐸前書

四，12-15，14

對長老與信友的勸言

親愛的，你們不要因爲在你們中，有試探你們的烈火而驚異，好像遭遇了一件新奇的事；反而要喜歡，因爲分享了基督的苦難，這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能歡喜踴躍。如果你們爲了基督的名字，受人辱罵，便是有福的，因爲光榮的神，卽天主的神，就安息在你們身上。惟願你們中誰也不要因做兇手，或強盜，或壞人，或因好管閒事而受苦。但若因爲是基督徒而受苦，就不該以此爲恥，反要爲這名稱光榮天主，因爲時候已經到了，審判必從天主的家開始；如果先從我們開始，那些不信從天主福音者的結局，又將怎樣呢？「如果義人還難以得救，那麼惡

人和罪人，要有什麼結果呢？」所以，凡照天主旨意受苦的人，也要把自己的靈魂託付給信實的造物主，專務行善。

所以我這同爲長老的，爲基督苦難作證的，以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的衆長老：你們務要牧放天主托付給你們的羊羣；盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心，隨天主的聖意；也不是出於貪卑鄙的利益，而是出於情願；不是做托你們照管者的主宰，而是做羣羊的模範：這樣，當總司牧出現時，你們必領受那不朽的榮冠。

同樣，你們青年人，應該服從長老；大家都該穿上謙卑作服裝，彼此侍候，因爲「天主拒絕驕傲人，却賞賜恩寵給謙遜人。」因此，你們該屈服在天主大能的手下，這樣在適當的時候，祂必高舉你們；

將你們的一切掛慮都託給祂，因爲祂必照顧你們。

你們要節制，要警醒，因爲，你們的仇敵魔鬼，如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人；應以堅固的信德抵抗他，也該知道：你們在世上的衆弟兄，都遭受同樣的苦痛。那賜萬恩的天主，即在基督內召叫你們進入祂永遠光榮的天主，在你們受少許苦痛之後，必要親自使你們更爲完美、堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

我藉忠信的弟兄息耳瓦諾，給你們寫了這封我認爲簡短的書信，爲勸勉你們，並爲證明這實在是天主的恩寵：在這恩寵上你們應該站穩。與你們一同被選的巴比倫教會問候你們；我兒瑪谷也問候你們。你們要以愛的親吻、彼此問候。願平安與

在基督內的你們衆人同在。

對答詠

參閱伯前四，13；路六，22

領：你們要因與基督同受苦難而感到

欣喜， 答：這樣你們在祂光榮

地顯現時，將更爲欣喜。

領：世人爲了人子的原故惱恨你們

時，你們才有福氣。 答：這樣

你：

誦讀二 選讀耶路撒冷要理

天上食糧與救恩之杯

「我們的主耶穌基督在被交付的那天晚上，拿起麵餅、感謝了，分開，遞給祂的門徒們說：你們拿去吃吧！這是我的身體。又拿起酒杯、感謝了說：你們拿去喝吧！這是我的血。」既然基督親自宣佈這麵餅「是祂的身體」，還有誰敢猶豫不信呢？同樣，祂既自己肯定說：「這是我的

血」，還有誰敢懷疑說，這不是呢？

因此，我們堅決相信：我們所領受的、確是基督的體和血。因爲是在這麵餅形像下，給予你基督的體；是在這酒的形像下，給予你基督的血。這樣，你領了基督的體和血後，你就與基督共有同一身體，共有同樣的血。因基督的體和血，被分散到我們的肢體內，我們就都成了「攜帶基督者」。這樣，按聖伯鐸的教訓，我們就分享了天主的性體。

從前基督與猶太人辯論時，曾堅決地說：「除非你們吃我的肉，喝我的血，在你們內絕不會有生命。」由於他們沒有以精神的意義去了解基督所說的體和血，覺得這話很難聽，就離去了，他們以爲基督在教訓他們真的吃人肉、喝人血。

舊約時代也有「供餅」，但那是屬於

舊約的，如今已被取代。在新約時代有天上的食糧與救恩之杯，可以聖化我們的靈魂與肉身。正如麵包適於滋養人體，同樣，聖言適於聖化人靈。

因此，你要注意：絕不可把祝聖過的餅和酒當做平常的餅酒；因為按主基督的肯定，這是祂的體和血。你所感覺到的雖是其他事物，要讓你的信德使你堅信不疑。

你已充分地學習了，並堅決相信：這餅看起來是餅，也有餅的味道，其實這不是餅，而是基督的身體；這酒看起來是酒、也有酒的味道，其實這不是酒，而是基督的血。從前達味在聖詠裏曾這樣說過：「這餅堅強人心，使人喜形於色，容光煥發。」因此，你要領受那神糧，以堅強你的心，並使你的靈魂容光煥發。

願你革面洗心，反映出主的光榮，在我們的主耶穌基督內前進，從光榮到光榮，願榮耀、權能與光榮歸於基督，萬世無疆。阿們。

對答詠

路二二，19；出十二，27

領：耶穌拿過餅來，感謝了，擘開，交給祂的門徒們說：這是我的身體，要為你們而犧牲。 答：你們要這樣做，為紀念我，阿肋路亞。

領：如果你們的子孫問你們這儀式有什麼意義，你們要回答說：這是獻給上主的逾越節祭。 答：你們要：

念「天主，我們讚美祢」(37)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日 318*

頁。

簡短讀經

羅一四，7-9

我們中間沒有一個人爲自己而活，也沒有一個人爲自己而死；因爲我們若活着，是爲主而活；我們若死了，是爲主而死；所以我們或生或死，都屬於主，因爲基督死而復活，正是爲作生者和死者的主。短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：耶穌在主日清早復活，首先顯現給瑪麗·德蓮，就是耶穌曾從她身上驅除七個魔鬼的那一位，阿肋路亞。

禱 詞

生命之糧基督、在世界末日、要使領受聖體聖血者復活；現在我們懷着愉快的心情祈求祂：主，求祢賞賜我們平安與喜樂。天主之子，祢是從死者中復活的生命的主宰，

—求祢降福、聖化我們和祢的全體子民。主基督，祢賞賜信仰祢的人享受平安與喜樂，

—求祢恩賜我們有如光明之子一樣生活，並爲祢的勝利感到欣喜。

主基督，求祢幫助旅居塵世的教會加強它的信德，

—使它在世人面前作祢復活的見證。

—求祢先歷經艱苦，然後才進入天父的光榮中，求祢安慰憂苦的人，將他們的悲傷化爲喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢廣施豐厚的恩寵，使信仰祢的人與日俱增；求祢仁慈地垂顧祢的選民，使藉聖洗獲得重生的人們，都能穿上永生的禮服，以便來日參與天上的盛宴。

日間祈禱

午前對經：基督從死者中復活了，永不再死，阿肋路亞。

午時對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

午後對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。
誦念以上任何時辰祈禱，皆用以下聖詠。

聖詠一一八 (五)

上主，求祢使法律做我成義的道路，※
我要時時遵守。

求祢使我明瞭，如何遵行祢的誠律，※
我要以全副精神持守不渝。

求祢領我走上祢誠命的途徑，※
我十分樂意遵循。

請使我的心傾慕祢的律例，※
不貪圖塵世間的名利。

請掉轉我的視線，不看浮華，※
請照祢的應許賜我生命。

祢向敬畏祢的人所許的諾言，※
請在祢僕人身上實踐。

我所怕的羞辱，求祢除去，※
因爲祢的典章盡善盡美。

我是如何渴慕祢的誠命，※
祢是正義的，請賜我生命。

聖詠九五，壹

你們要向上主高唱新歌，※
普世大地，要向上主詠唱。

你們要向上主歌唱，讚美祂的聖名，※

日復一日，不斷宣揚祂的救恩。

在列邦中，傳述祂的光榮，※

在萬民中，宣揚祂的奇能。

因爲上主偉大，應極受讚美，※

祂超越衆神，可敬可畏。

列邦的衆神盡屬虛幻，※

而上主創造了諸天。

威嚴與尊榮作祂的前導，※

祂的聖所充滿威能和光耀。

貳

各家各戶，請讚頌上主的光榮威能，※

請光耀上主的名號。

攜帶着祭品，進入祂的庭院，※

穿戴着聖潔的衣冠，叩拜上主。

普世大地，在祂面前戰兢，※
向萬民宣佈：「上主爲王」。

祂穩定了寰宇，不再動盪，※

以正義公允審判萬邦。

蒼天和大地要歡欣鼓舞，※

海洋中的一切要踴躍歡騰；

原野中的一切都要雀躍，※

森林中的樹木也要舞蹈；

因爲上主已經駕臨，※

祂來審判乾坤；

按正義審判普世，※

以信實對待萬民。

如誦念其他時辰，則用補充聖詠。

午前

對經：基督從死者中復活了，永不再

死，阿肋路亞。

簡短讀經

羅五，10 / 11

我們在作仇敵的時候，尙且因祂聖子的死與天主和好了；那麼，在和好之後，一定更要因着祂的生命得救了。不但如此，我們現在既藉着我們的主耶穌基督獲得了和好，也必藉着祂而歡躍於天主。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午時

對經：祂爲了我們的罪過而犧牲，爲了使我們成義而復活，阿肋路亞。

簡短讀經

格前一五，20 / 22

基督從死者中實在復活了，做了死者的初果；因爲死亡既因一人而來，死者的復活也因一人而來；就如在亞當內，衆人

都死了，照樣在基督內，衆人也都要復活。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

午後

對經：你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，阿肋路亞。

簡短讀經

格後五，14 / 15

基督的愛催迫着我們如此斷定：一個人替衆人死了，衆人就都死了。基督替衆人死了，是爲使活着的人不再爲自己而復活，而是爲替他們死而復活的那一位而復活。

領：這是上主安排的一天，阿肋路亞。

答：我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

復活八日慶期主日

復活期第二主日

第一晚禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日321*

頁。

簡短讀經

伯前二，9 / 10

你們是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的子民，爲使你們宣揚那名叫你們，出離幽冥，進入奇妙之光者的美德。你們從前不是子民，現在却是天主的子民；從前未蒙憐恤，現在竟蒙憐恤。短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：八天以後，門戶雖然緊閉，

主進入屋內，向他們說：願

你們平安，阿肋路亞。

禱詞

基督從死者中復活，摧毀了死亡，更新了生命。現在我們懇切祈求祂：

永生的基督，求祢俯聽我們。

基督，祢是匠人棄而不用之廢石，反而成了屋角的基石，

——求祢使我們成爲建築祢教會的活石。

祢是真誠而信實的，是死者中的首生者，

——求使祢的教會不斷地爲祢作證。

教會出自祢的肋旁，祢是它的唯一淨配，

——求祢使我們成爲這奧妙婚姻的證人。

祢是元始與終末，死而復活者，

——求祢使受洗的信衆，常對祢保持忠信到

死，以獲得勝利的榮冠。

祿是天主之域的光明，

——求祿光照所有去世的人，使他們與祿一

起永生永王。

我們的天父：

結束禱詞

無限仁慈的天主，祿藉着逾越慶節，使我們的信仰重新振作；求祿廣施恩寵，使我們更深入地領悟，我們如何藉聖洗而淨化，由聖神而重生，靠基督寶血而獲得救贖的奧蹟。

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

誦 讀

讚美詩 328*頁

聖詠吟唱 第一週主日聖詠 20頁

對經一：我是自有者，惡人不會遵從

我的道路；我却愛好上主的法律，阿肋路亞。

對經二：我祈求了我的父，祂就把萬民賜給我掌管，阿肋路亞。

對經三：我曾躺下安眠，又醒起來，因為上主扶持了我，阿肋路亞。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

三，1 / 17

新生活

你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裏有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地上的事，因為你們已經死了，你們的生命已與基督一同藏在天主內了；當基督——我們

的生命顯現時，你們也要與祂一同出現在光榮之中。

所以，你們要致死屬於地上的肢體，淫亂、不潔、邪情、惡慾和無異於偶像崇拜的貪婪，爲了這一切，天主的義怒纔降在悖逆之子身上；當你們生活在其中時，也會這樣行過，但是現在你們却該戒絕這一切：忿怒、暴戾、惡意、詬罵和出於你們口中的穢言。不要彼此說謊；你們原已脫去了舊人和他的作爲，且穿上了新人，這新人即是照創造他者的肖像而更新，爲獲得知識的；在這一點上，已沒有希臘人或猶太人，受割損的或未受割損的，野蠻人、叔提雅人、奴隸、自由人的分別，而只有是一切並在一切內的基督。

因此，你們該如天主所簡選的，所愛的聖者，穿上憐憫的心腸，仁慈、謙卑、

良善和含忍。如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕。就如怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在這一切以上，尤其該有愛德，因爲愛德是全德的聯繫，還要使基督的平安在你們心中作主；你們所以蒙召存於一個身體內，也是爲此，所以你們該有感恩之心。

要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內，懷着感恩之情，歌頌天主。你們無論作什麼，在言語上或行爲上，一切都該因主耶穌的名而作，藉著祂感謝天主聖父。

對答詠

哥三，1，2，3

領：你們既與基督一起復活了，就該追求天上的事；那裏有基督坐在天主的右邊。

答：你們要專心

於天上的事，而不是地上的事。

領：因為你們已經死了；你們的生命

已與基督一同藏在天主內。

答：你們要：

誦讀二一 選讀聖思定主教講道集

在基督內的新受造物

我現在向你們講話，你們是初生的嬰孩，在基督內的幼兒，教會的新生子女；你們是天主的恩惠，慈母教會孕育能力的明證，新生出的嫩苗。你們是新生的蜜蜂羣，是我們榮譽的花朵，我們工作的成果；你們在主內站得穩的，都是我的喜樂，我的榮冠。

我要用使徒的話給你們說：「你們該穿上耶穌基督；不應只掛念肉性的事以滿足私慾。」這樣，你們領了聖洗聖事，就該在你們的生活中表達出來。「你們在

基督內受洗者，要穿上基督；不論是猶太人或希臘人，也不論是奴隸或自由人，也不分男或女，你們衆人在基督耶穌內、都合而爲一。」

這是聖洗聖事的效能：這是新生命的聖事，這生命在此世以寬恕所有過去的罪過開始，將在人從死者中復活時而告完成。「因為我們藉着洗禮已歸於死亡，與基督同葬了，爲的是基督怎樣從死者復活了，我們也怎樣在新生中度生。」

可是，我們一日在這有死的肉體內作客，遠離天父之家，我們就是在信仰中度生。但是我們所歸向的基督是一條穩妥的道路，祂願藉着攝取人性，而成爲我們的道路。祂爲所有敬畏祂的人保留着豐富的幸福；祂將把此幸福啓示給那仰望祂的人，將來也會完全賜給他們。因為我們將

來要實在得到我們現在於希望中所擁有的一切。

今天是你們重生後第八天；今天在你們身上完成了信仰的印記，好似古代猶太男孩生後第八日，藉割損而接受印記一樣。因此，主耶穌基督藉着復活，脫去了那可死的肉軀，祂復活的肉軀仍然是同一的肉軀，但永遠不會再死。如此祂藉自己的復活祝聖了主日。這是祂蒙難後第三日，但由安息日算起，今天是第八日，同時也是第一日。

因此，你們雖沒有實際復活，却已希望掌握，因為你們業已領受了那復活的聖事，並獲得聖神的保證：「你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裏有基督，坐在天主的右邊；你們該專心於天上的事，不該專心於地上的事。因

為你們已經死了，你們的生命已與基督一同藏在天主內了。當基督、我們的生命顯現時，你們也要與祂一同出現在光榮之中。」

對答詠

哥三，3-4；羅六，11

領：你們已經死了；你們的生命已與基督一同隱藏在天主內。

答：當基督、我們的生命顯現時，你們也要同祂一起出現在光榮之中，阿肋路亞。

領：你們要把自己看作是死於罪惡的人，但在基督耶穌內却是活於天主的人。 答：當基督：

念「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日318*
簡短讀經 宗一〇，40 / 43

天主使耶穌第三天復活，而且顯現給人，不是顯現給所有的人，而是顯現給天主所簡選的見證人，就是我們這些在祂從死者中復活後與祂同食共飲的人。祂吩咐我們向人民講道，證明祂就是天主所立的生者與死者的法官，一切先知都為祂作證：凡信祂的人賴祂的名字都要獲得罪赦。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

讚主曲對經：伸過你的手來，看看我的釘痕，不要再疑惑，只要信，阿肋路亞。

禱 詞

全能天主聖父，使我們的救主，我們的元首復活了；現在我們一起呼求祂：

上主，求祢以基督的榮耀，光照我們。

聖父，祢曾使祢的愛子耶穌，從死亡的陰影裏，轉入祢榮耀的光輝中，

——求祢也恩賜我們進入祢奇妙的光明境界。祢曾使我們藉着信德獲得救恩，

——求祢使我們按照受洗時所作的信仰宣誓去生活，至死不渝。

基督在天上坐在祢的右邊，祢教導我們尋求天上的事，

——求祢保護我們，不為罪惡所迷惑。

聖父，我們與基督都在祢內生活，求祢使我們這內在的豐富生活能彰顯在世人面前，

——使人看到新天新地來臨的預告。

我們的天父：

結束禱詞

無限仁慈的天主，祢藉着逾越慶節，使我們的信仰重新振作；求祢廣施恩寵，使我們更深入地領悟，我們如何藉聖洗而淨化，由聖神而重生、靠基督寶血而獲得救贖的奧蹟。

日間祈禱

除結束禱詞外，一切均如復活主日
320*頁。

第一晚禱

讚美詩、對經、聖詠等均如復活主日321*
頁。

簡短讀經

希一〇，12 / 14
基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後
便永遠坐在天主右邊。從今以後，只等待

將祂的仇人變作祂腳下的踏板，因為祂只藉一次奉獻，就使被聖化的人永遠得以完成。

短對答詠用以下對經代替

對經：這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

謝主曲對經：多默，你因為看見了我才相信。那些從未見過我，而相信的，才是有福的，阿肋路亞。

禱詞

天主聖父曾使基督復活，並提昇祂，使祂坐在自己右邊；現在我們一起懇求天父：

上主，求祢因基督的光榮，保護祢的
子民。

正義的父，祢以十字架的勝利，把基督從

地上高高舉起，

——求祢吸引衆人，到基督面前。

求祢因着祢所舉揚的聖子，派遣聖神來到教會中，

——使教會成爲整個人類團結的標記。

祢藉着水及聖神，重生了新子女，成爲人類的慈父，

——求祢幫助我們所有受洗者，常忠於洗禮的誓願，以得到永生。

求祢藉着復活的聖子，使憂苦者得到慰藉，被囚者得到自由，患病者得到痊愈，

——使整個世界飽享祢的恩惠，而滿心喜悅。祢會恩賜逝世的兄弟姊妹們，得領祢聖子的

的聖體聖血，

——求祢使他們在日後復活時也能分享祢聖子的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

無限仁慈的天主，祢藉着逾越慶節，使我們的信仰重新振作；求祢廣施恩寵，使我們更深入地領悟，我們如何藉聖洗而淨化，由聖神而重生、靠基督寶血而獲得救贖的奧蹟。

結束詞

領：祝大家平安，阿肋路亞，阿肋路亞。
亞。

答：感謝天主，阿肋路亞，阿肋路亞。

復活八日慶期結束。

第二週星期一見以下 405*頁

復活期一：耶穌升天前

第三至第六主日

第二週至第六週誦讀日課見 444 * 頁其他部份如下：

第三主日：聖詠集第三週

第四主日：聖詠集第四週

第五主日：聖詠集第一週

第六主日：聖詠集第二週

第一晚禱

讚美詩 見復活期專用 326 * 頁

聖詠及專用對經均見聖詠集

簡短讀經

伯前二，9 / 10

你們是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的子民，為使你們宣揚

那召叫你們，出離暗冥，進入祂奇妙之光者的美德。你們從前不是子民，現在却是天主的子民；從前未蒙憐恤，現在竟蒙憐恤。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因為他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒：

謝主曲對經

第三主日：主，請同我們住下，因為

天色已晚，日將西沉，阿

肋路亞。

第四主日：主說：我就是門，凡經過

我而進來的，必定得救，也會找到牧場，阿肋路亞。

第五主日：我就是道路、真理和生命，

除非通過我，誰也不能到

父那裏去，阿肋路亞。

第六主日：我要請求父，祂將賜給你

們一位護慰者，與你們永

遠在一起，阿肋路亞。

禱詞

第三及第五主日

基督是我們的生命和復活，我們滿懷信心

呼求祂：

生活的天主子，求祢保護祢的子民。

基督，我們為祢的公教會懇求祢，

——求祢聖化它，使它完成在萬民中建立祢

王國的使命。

我們為那些患病和遭難的人，以及被奴役

和無家可歸的人懇求祢，

——使他們獲得安慰和協助。

我們為那些生活中迷失方向的人懇求祢，

——使他們迷途知返，得到祢的寬恕，而度

一個新生活。

我們的救主，祢被釘而死，死而復活，日

後還要降來審判世界，

——求祢憐憫我們罪人。

我們為所有生活在此世的人懇求祢，使他

們都相信祢的復活，

——也為所有期待復活的亡者懇求祢，使他

們早日享見祢的聖容。

我們的天父：

第四及第六主日

基督從死者中復活，摧毀了死亡，更新了

生命，現在我們懇切祈求祂：

永生的基督，求祢俯聽我們。

基督，祢是匠人棄而不用的廢石，反而成

了屋角的基石，

——求祿使我們成爲建築祿教會的活石。

主，祿是眞誠而信實的見證，死者中的首生者，

——求使祿的教會不斷爲祿作證。

教會出自祿的肋旁，祿是它的唯一淨配，

——求祿使我們成爲這奧妙婚姻的證人。

祿是元始與終末，死而復活者，

——求祿使受洗的信衆，常對祿保持忠信到

死，以獲得勝利的榮冠。

祿是天主之城的光明，

——求祿光照所有去世的人，使他們與祿一

起永生永王。

我們的天父：

結束禱詞

第三主日

天主，求祿使我們常生活在喜樂中，因爲祿恢復了我們青春的朝氣；我們今日

重獲義子的榮耀；求祿也使我們滿懷慶幸

和確實的希望，等待肉身的復活與光輝日子的來臨。

第四主日

全能永生的天主，求祿引領我們邁向天國，得與諸聖同樂；那是我們弱小羣羊的歸宿，因爲那死而復活的牧人，已經先我們而去了。

第五主日

天主，祿拯救了我們，又收留我們爲義子；求祿仁慈地垂顧祿所鍾愛的子女們，使所有信仰基督的人，都能獲得真正的自由，繼承天國永恆的基業。

第六主日

全能的天主，我們滿懷熱情，歡度基督光榮復活的佳期；求祿使我們以信心所追念、慶祝的，常能表現在日常生活中。

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

晨 禱

讚美詩 見復活期專用330*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

宗一〇，40 / 43

天主使耶穌第三天復活，而且顯現給人；不是顯現給所有的人，而只是顯現給天主所簡選的見證人，就是我們這些在祂從死者中復活後與祂同食共飲的人。祂吩咐我們向百姓講道，證明祂就是天主所立的生者與死者的法官，一切先知都為祂作證；凡信祂的人賴祂的名字都要獲得罪赦。

短對答詠

領：永生天主之子、基督，求祢憐憫

我們，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：永生：

領：祢從死者中復活了。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：永生：

讚主曲對經

第三主日：基督必須先受苦，第三天

從死者中復活，阿肋路亞。

第四主日：我是羣羊的牧者；我是道

路、真理和生命；我是善

牧，我認識我的羊，我的

羊也認識我，阿肋路亞。

第五主日：主說：誰住在我內，我也

住在他內，他就會結很多

果子，阿肋路亞。

第六主日：正如父愛了我，我也同樣

愛了你們，你們要常生活

在我的愛裏，阿肋路亞。

禱詞

第三及第五主日

天主使生命之主、基督從死者中復活了。

基督也將藉祂的能力使我們復活。讓我們

大家呼求祂：

基督，我們的生命，求祢拯救我們。

基督，祢是驅逐黑暗的光輝，生命之主，

人類的聖化者，

—求使我們今天在讚頌祢的歌聲中度過。

主，祢背負着十字架走完了苦路，

—求祢恩賜我們，與祢一起受苦，接受死

亡，好能與祢一起復活。

天父之子，祢是我們的導師和長兄，使我

們成爲祭司的王國，以事奉我們的父天主，

—求使我們向天父歡欣獻上讚頌之祭。

光榮的君王，我們期待着祢光榮的來臨，

—使我們永遠仰瞻祢的聖容，分享祢的榮

耀。

我們的天父：

第四及第六主日

全能天主聖父，使我們的救主，我們的元

首復活了。現在我們一起呼求祂：

上主，求祢以基督的榮耀，光照我們。

聖父，祢曾使祢的愛子耶穌，從死亡的陰

影裏，轉入祢榮耀的光輝中，

—求祢也恩賜我們進入祢奇妙的光明境界。

祢曾使我們藉着信德獲得救恩，

—求祢使我們按照受洗時所作的信仰宣誓

而生活，至死不渝。

基督在天上坐在祢的右邊，祢教導我們尋

求天上的事，

—求祢保護我們，不爲罪惡所迷惑。

聖父，我們與基督都在祢內生活，求祢使

我們這內在的豐富生活能彰顯在世人面前，

——使人看到新天新地來臨的預告。
我們的天父：

結束禱詞

第三主日

天主，求祢使我們常生活在喜樂中，因為祢恢復了我們青春的朝氣；我們今日重獲義子的榮耀；求祢也使我們滿懷慶幸和確實的希望，等待肉身的復活與光輝日子的來臨。

第四主日

全能永生的天主，求祢引導我們邁向天國，得與諸聖同樂；那是我們弱小羣羊的歸宿，因為那死而復活的牧人，已經先我們而去了。

第五主日

天主，祢拯救了我們，又收留我們為義子；求祢仁慈地垂顧祢所鍾愛的子女們

，使所有信仰基督的人，都能獲得真正的自由，繼承天國永恆的基業。

第六主日

全能的天主，我們滿懷熱情，歡度主基督光榮復活的佳節；求祢使我們以信心所追念、慶祝的，常能表現在日常生活中。

日間祈禱

午前

簡短讀經

參照格前一五，3 b } 5

基督照經上記載的，為我們的罪死了，被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活了，並且顯現給刻法，以後顯現給十二位門徒。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

弗二，4 / 6

第二晚禱

富於慈悲的天主，因着祂對我們的深

情大愛，竟在我們因過犯死了的時候，使

我們同基督一起生活——可見你們得救，是

由於恩寵——且使我們同祂一起復活，在基

督耶穌內使我們和祂一同坐在天上。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

羅六，4

我們藉洗禮已歸於死亡，與祂同葬了，

為使我們度新生活，如同基督藉父的光榮，

從死者中復活一樣。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

讚美詩 見復活期專用326*頁

聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

希一〇，12 / 14

基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後

便永遠坐在天主的右邊，從今以後，只等

待將祂的仇人變作祂腳下的踏板，因為祂

只藉一次奉獻，就使被聖化的人得以永遠

完成。

短對答詠

領：主真復活了，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：主真：

領：祂曾顯現給西滿。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主真：

第三主日：耶穌向門徒們說：把你們

剛才捕的魚，拿幾條來。

西滿伯鐸便上船去，把網

拉到岸上，滿網都是大魚，

阿肋路亞。

主基督曾爲我們死而復活，如今仍在天上常爲我們轉禱；現在我們滿懷信心懇求祂：

勝利的君王，求祢俯聽我們。

基督，祢是萬民的光明，萬民的救星，

——我們歡欣慶祝祢的復活，求祢以聖神的

愛火熾熱我們的心靈。

願以色列子民承認祢是他們所長久期望的

基督，

——並願普世萬民都認識祢的光榮。

求祢使我們常與祢的諸聖保持共融，彼此

相通，

——也恩准我們在一生工作結束後能和他們

一起安息。

祢戰勝了人類的仇敵——死亡，求祢也摧毀

在我們身內與祢敵對的一切，

第六主日：誰若愛我，必遵守我的話，

吾父也必定愛他，我們要

到他那裏，同他住在一起，

阿肋路亞。

—使我們能爲了祢永不會敗亡的勝利者而生活。

救主基督，祢服從至死，因而被高舉，坐在天父的右邊，

—求祢也恩准祢的弟兄們，進入祢光榮的
王國。

我們的天父：

第四及第六主日

天主聖父曾使基督復活了，並提昇祂，使祂坐在自己的右邊。現在我們一起懇求天父：上主，求祢因基督的光榮，保護祢的

子民。

正義之父，祢以十字架的勝利，把基督從地上高高舉起，

—求祢吸引衆人到基督面前。

求祢因所舉揚的聖子，派遣聖神來到教會中，

—使教會成爲整個人類團結的標記。

祢藉着水及聖神，重生了新子女，成爲人類的慈父，

—求祢幫助我們所有受洗者，常忠於洗禮的誓願，以得到永生。

求祢藉着復活的聖子，使憂苦者得到慰藉，被囚者得到自由，患病者得到痊癒，

—使整個世界飽享祢的恩惠，而滿心喜悅。祢會恩賜逝世的弟兄們，得領祢聖子的聖體聖血，

—求祢使他們在日後復活時，也能分享祢聖子的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

第三主日

天主，求祢使我們常生活在喜樂中，因爲祢恢復了我們青春的朝氣；我們今日

重獲義子的榮耀；求祢也使我滿懷慶幸和確實的希望，等待肉身的復活與光輝日子的來臨。

第四主日

全能永生的天主，求祢引領我們邁向天國，得與諸聖同樂；那是我們弱小羣羊的歸宿，因為那死而復活的牧人，已經先我們而去了。

第五主日

天主，祢拯救了我們，又收留我們為義子；求祢仁慈地垂顧祢所鍾愛的子女們，使所有信仰基督的人，都能獲得真正的自由，繼承天國永恆的產業。

第六主日

全能的天主，我們滿懷熱情，歡度主基督光榮復活的佳節；求祢使我們以信心所追念、慶祝的，常能表現在日常生活中。

第二至第六週：星期一

復活期第二及第六週：聖詠集第二週

復活期第三週：聖詠集第三週

復活期第四週：聖詠集第四週

復活期第五週：聖詠集第一週

序經對經：主真復活了，阿肋路亞。

晨 禱

讚美詩 見復活期專用330*頁

聖詠及專用對經見聖詠集。

簡短讀經

羅一〇，8 b / 10

「聖言離你不遠，就在你口裏，就在你心裏」，就是我們所傳的信德的聖言。你若是口裏承認耶穌為主，心裏信天主使祂從死人中復活了，就必得救。因為人只

「要心裏信服，就必復義；口裏承認，就必得救，經上說：『凡信祂的人，必不受羞辱』。」

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

第四週：我是善牧；我餵養我的羊，

並爲他們犧牲性命，阿肋路亞。

第五週：凡愛我的人，也必爲我父所

愛，我也要愛他，把我自己顯示給他，阿肋路亞。

第六週：天主藉着耶穌基督從死者中

復活重生了我們，使我們有永生的希望，可以得到那不能朽壞的基業，阿肋路亞。

讚主曲對經

第二週：我鄭重告訴你們，一個人除

非再生，就不能看見天主的國，阿肋路亞。

第三週：你們不要爲那可腐朽的食物

而工作，而要爲那能留存到永生的食物勤勞，阿肋路亞。

禱詞

第二、四、六週

天主聖父因祂聖子的死亡和復活而大顯光榮。現在我們滿懷信心地懇求祂：

上主，求祢光照我們的心靈。

上主、光明之父，祢曾以復活的基督之光、照耀了世界，

—求祢今天以信德之光照耀我們的心靈。
祢藉祢聖子的復活，爲整個人類開闢了到
達永生的途徑，

—求祢恩賜我們今天的工作能加強我們對
永生的希望。

祢藉祢聖子的復活，派遣了聖神到世界上
來，

—求祢用聖神的愛火，燒熱我們的心靈。

祢的聖子耶穌基督爲了拯救我們，甘願被
釘在十字架上，

—願祢今日在我們中間仍執行祂救世、贖
世的使命。

我們的天父：

第三及第五週

天父已光榮了主耶穌，立祂爲萬民的嗣業，
讓我們頌揚祂，祈求祂：

主，求祢藉着祢的勝利拯救我們。

主基督，祢藉祢的勝利，摧毀了陰府之門，
戰勝了罪惡和死亡，

—求祢也使我们今天能戰勝罪惡，努力修
德成聖。

祢已解除死亡的控制，賜給我們新生命，

—求祢幫助我們今天能度新生活，努力向
天國邁進。

主，祢領導我們擺脫罪惡的奴役，而成爲
天主的子女，

—求祢恩賜我們今天所遇到的人都能獲得
永生。

祢的復活使看守祢墳墓的兵士驚惶逃走，
卻使祢的門徒喜出望外，

—求祢使所有事奉祢的人，皆大歡喜。
我們的天父：

結束禱詞

第二週

全能永生的天主，我們何等幸運，竟能稱祢爲父；求祢在我們心中培育祢義子的精神，以贏得祢所預許的產業。

第三週

天主，祢常以真理之光的照耀，使迷途者重歸正道；求祢使我們信仰基督的人，對一切有損於祂名號的事情，無不深惡痛絕，並能力行正義，成爲名副其實的信徒。

第四週

天主，祢藉聖子的謙遜，拯救了世界墮落的人類，也從罪惡的奴役中解救了我們，求祢賞賜信徒們逾越節神聖的歡樂，使我們日後得享永生。

第五週

天主，祢使信徒們精誠團結。求祢賞

賜我們熱切愛慕祢的誠命，期待祢的恩許，使我們旅居在變幻的塵世中，一心嚮往眞福的所在。

第六週

仁慈的天主，求祢使我們在慶祝逾越節時所獲得的恩寵，在我們有生之日，常能結出果實。

日間祈禱

午前

簡短讀經

默一，17 c / 18

我看見人子，祂曾向我說：我是元始，我是終末，我是生活的，我會死過。可是，看哪，我如今却活着，直到萬世萬代；我持有死亡和陰府的鑰匙。

領：主眞復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

哥二，9，10，12

圓滿無缺的天主性有形有體地住在基督內。你們也在祂內得到了豐滿的生命。你們在洗禮中與祂一同埋葬，也在洗禮中藉着信那使祂復活的天主的大能力，與祂一同復活。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

弟後二，8，11

你要記住：根據我傳的福音，達味的後裔耶穌基督從死者中復活了。這話是確實的：如果我們與祂同死，也必與祂同生。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚禱

讚美詩 見復活期專用326*頁。
聖詠及專用對經見聖詠集

簡短讀經

希八，1b / 3a

我們有這樣的一位大祭司，祂已坐在天上尊威的寶座右邊，在聖所，即真會幕裏作臣僕；這會幕是上主而不是人所支撐的。凡大祭司都是為奉獻供物和犧牲而立的，因此這一位也必須有所奉獻。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因為他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒：

謝主曲對經

第二週：從肉身生的屬於肉身；從神生的屬於神，阿肋路亞。

第三週：天主要你們所做的，就是信從祂所派遣來的那一位，阿肋路亞。

第四週：我還有別的羊，不屬於這羊棧，我也該把他們領來。他們也要聽我的聲音；這樣，將只有一個羊羣，歸屬一個牧人，阿肋路亞。

第五週：那護慰者，就是父因我的名所要派遣來的聖神，必要教訓你們一切，也使你們想起我對你們所說的一切，阿肋路亞。

第六週：那發自父的真理之神來到時，

必要爲我作證，你們也要爲我作證，阿肋路亞。

禱詞

第二、四、六週

主基督藉祂的復活，光照了世界，現在我們興高彩烈地向祂祈求：

我們的生命基督，求祢俯聽我們。

主耶穌基督，祢在去厄瑪烏的路上，作了祢弟子們的伴侶，

——求祢也常伴隨祢旅途中的教會，幫助它克服所遭遇的種種困難。

求祢不要讓我們的信德動搖而懷疑不信，——使我們堅信並勇敢承認祢是死亡的戰勝者。

那些在人生旅途中不認識祢的人，求祢仁慈的憐視他們，

——使他們獲得祢聖寵的光照，接受祢爲他

們的救主。

主，祢願藉着祢的十字架，使衆人重歸於好，團聚一起，成爲祢的奧體，

—求祢使普世萬民，都能和平相處，團結一致。

祢是生者與死者的審判者，

—求祢賞賜所有相信祢的亡者都獲得罪赦。我們的天父：

第三及第五週

基督藉聖神而復生，成爲人類生命及救恩之源；現在我們以愉快的心情呼求祂：

主，求祢賜予永生，更新一切。

基督，世界的救主，新受造物的君王，祢坐在聖父的右邊，永遠爲王，

—求祢使我們的心常常嚮往天鄉。

祢仍然生活在祢的教會內，直到世界末日，

—求祢藉着聖神，引導祢的教會領悟一切

真理。

主，求祢對病弱者，勞苦者及臨終者，顯示祢的寬仁，

—使他們，因祢的慈愛，而得到慰藉和堅忍的精神，安心順從主的聖意。

基督，不滅之光，在這薄暮時光，求祢悅納我們的讚頌和祈禱，

—以祢復活的榮光，照耀所有去世的兄弟姊妹。

我們的天父：

結束禱詞

第二週

全能永生的天主，我們何等幸運，竟能稱祢爲父；求祢在我們心中培育祢義子的精神，以贏得祢所預許的產業。

第三週

天主，祢常以真理之光的照耀，使迷

途者重歸正道；求祢使我們信仰基督的人，對一切有損於祂名號的事情，無不深惡痛絕，並能力行正義，成爲名副其實的信徒。

第四週

天主，祢藉聖子的謙遜，拯救了世界墮落的人類，也從罪惡的奴役中解救了我們，求祢賞賜信徒們逾越節神聖的歡樂，使我們日後得享永生。

第五週

天主，祢使信徒們精誠團結。求祢賞賜我們熱切愛慕祢的誠命，期待祢的恩許，使我們旅居在變幻的塵世中，一心嚮往真福的所在。

第六週

仁慈的天主，求祢使我們在慶祝逾越節時所獲得的恩寵，在我們有生之日，常能結出果實。

第二一至第六週：星期二一

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

晨 禱

讚美詩 見復活期專用330*頁

簡短讀經

宗一三，30-33

天主在第三日使耶穌從死者中復活了，祂多日顯現給同祂一起從加里肋亞往耶路撒冷去的人，這些人就是現今在百姓前給祂作證的人，我們現今也給你們報告喜訊：就是那向列祖所許的諾言，天主已給我們作他們子孫的完成了，使耶穌復活了，就如在聖詠第二篇上所記載的：「你是我的兒子，我今天生了你。」

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經

第二週：我是「阿而法」及「奧默加」

原始及終結，是出自達味的

家族，光輝燦爛的晨星，阿

肋路亞。

第三週：我鄭重告訴你們，梅瑟並沒

有給你們天糧，而是我父給

了你們真實的天糧，阿肋路

亞。

第四週：我因我父的名所作的事業爲

我作證，阿肋路亞。

第五週：我留給你們平安，阿肋路亞；

我把我的平安留給你們，阿

肋路亞。

第六週：不久以後，世界就再看不見

我了，你們卻要看見我，因

爲我活着，你們也要活着，

阿肋路亞。

禱 詞

第二、四、六週

天主聖父之子、無玷的羔羊，除免了世界，

而使我們重生。我們衷心感激祂、懇求祂

生命的主宰，求祢賜給我們永生。

天主、生命之源，求祢記念那被釘死在十

字架上的羔羊基督，祂爲我們死而復活，

祂如今在天上仍常爲我們轉禱，求祢俯

聽。

求祢幫助我們清除心內罪惡的舊酵母，

—使我們以純潔及真理的無酵餅與基督共度祂的逾越節。

求祢使我們今天遠離紛爭和妒忌的罪過，
—使我們時時關懷兄弟姊妹們的需要。

求祢把福音的精神注入在我們每個人的心中，

—使我們今天和將來，常常遵守祢愛的誠命。

我們的天父：

第三及第五週

基督以自己的力量重建了被拆毀的聖殿——
祂被殺害的身體；我們現在向祂歡呼，向
祂祈求：

主基督，求祢把祢復活成果賜給我們。

救主基督，祢的復活把救恩的喜訊傳報給了熱心的婦女和使徒們，

—求祢使我們作祢復活的證人。

主基督，祢曾預許人類都將死而復活，獲得新生，

—求祢使我們都成為祢福音的宣講者，帶給人類永生的希望。

祢曾顯現給使徒們，向他們噓氣，使他們領受聖神，

—求祢在我們心內傾注祢的聖神，使我們能度革新的生活。

祢曾預許使徒們、常與他們同在，直到世界末日，

—求祢今天也與我們同在，永不分離。
我們的天父：

結束禱詞

第二週

全能的天主，求祢使我們常能宣揚勝

利復活的基督。祢既因祂的保證，賜給了我們恩寵；求祢也使這恩寵在我們身上，結出豐碩的果實。

第三週

天主，祢藉着水與聖神使人類重生，爲我們開啓了天國之門。求祢增加我們的恩寵，使我們遠離一切罪惡，獲享祢仁慈預許的財富。

第四週

全能的天主，我們在此時期懷着感恩的心、慶祝基督復活的奧蹟；求祢賞賜我們因獲得救恩而常常歡欣踴躍。

第五週

天主，祢藉着基督的復活，爲人類打開了永生之門；求祢堅強我們的信德與望德，使我們絕不懷疑祢的恩許；因爲我們深深了解，祢必會實踐自己的許諾。

第六週

天主，求祢使我們常生活在喜樂中，因爲祢恢復了我們青春的朝氣；我們今日重獲義子的榮耀；求祢也使我們滿懷慶幸和確實的希望，等待自身的復活與光輝日子的來臨。

日間祈禱

午前

簡短讀經

參照宗四，11 / 12

耶穌是建築工人棄而不用石頭，反而成了屋角基石。除祂以外，無論憑誰，決無救援，因爲在天下人間沒有賜下別的名字，使我們賴以得救的。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

參照伯前三，21 / 22 a

洗禮現在拯救了你們：不是除去肉體的污穢，而是賴耶穌基督的復活向天主要求一顆純潔的良心。耶穌基督現在已升了天，坐在天主的右邊。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

哥三，1 / 2

你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裏有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地上的事。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見復活期專用326*頁

簡短讀經

伯前二，4 / 5

你們來到主面前，祂是活石，雖被人所摒棄，但為天主所精選並珍視；你們也就像活石被建成一座屬神的殿宇，成為聖潔的祭司，以奉獻因耶穌基督而中悅天主的屬神的祭品。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因為他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒：

謝主曲對經

禱

詞

第二、四、六週

第二週：當耶穌在路上同我們談話時，我們的心不是火熱的嗎？阿肋路亞。

基督以祂的復活，堅強了祂子民的希望。現在我們懇切地呼求祂：

第三週：天主賜給的食糧是那由天降下，並賜給世界生命的食糧，阿肋路亞。

永生天主之子基督，求祢俯聽我們。主耶穌，從祢洞開的肋旁會有血水傾流，求祢洗滌祢的淨配教會，使它保持純潔無瑕。

第四週：我認識我的羊，他們也跟隨我，我賜給他們永生，阿肋路亞。

至高的牧者，伯鐸對祢表示真愛以後，祢曾把祢的羊羣託給他照顧，

第五週：你們如果愛我，就該喜歡我到父那裏去，阿肋路亞。

求祢恩賜我們的教宗至誠的愛德和使徒的傳教熱忱。

第六週：我實話告訴你們：我去是爲了你們的好處，因爲除非我去，施慰的聖神不會來臨，阿肋路亞。

祢曾指導門徒們在海上捕魚，使他們滿載而歸，

求祢派遣更多的工人，繼續他們的傳道事業。

祢在岸上給門徒們準備了麵包和烤魚，

求祢不要讓我們兄弟姊妹，因我們的過失而忍饑受寒。

耶穌，祢是新亞當，賦予生命者，求祢賜給亡者新的生命，使他們都相似祢，

——也使他們獲得圓滿的喜樂。

我們的天父：

第三及第五週

基督安葬在墳墓裏，第三天光榮地復活了，永不再死。我們現在向祂歡呼，祈禱：

光榮的君王，求祢俯聽我們的禱聲。

主，我們為主教、神父和執事們祈求，為使他們都善盡聖職，

——領導祢的子民，忠誠地事奉祢，並為人羣服務。

主，我們為神學家及傳道員祈求，為使他們為祢的教會熱誠的服務，

——恩賜他們以純潔的心深究、祢所啓示的真理，傳揚祢的福音。

主基督，我們為教會的所有成員祈求，為

使他們都能為信仰而努力奮鬥，

——並恩賜他們日後飽享奮鬥的成果，領受

祢王國的酬報。

主，祢在十字架上撕毀了我們永罰的罪狀，

——求祢為我們除去罪惡的鎖鏈，使我們遠

離黑暗的行徑。

祢曾下降陰府，為期待祢救恩的靈魂，打開了陰府之門，

——求祢允准所有去世的信者，進入祢光榮的王國。

我們的天父：

結束禱詞

第二週

全能的天主，求祢使我們常能宣揚勝利復活的基督。祢既因祂的保證，賜給了我們恩寵；求祢也使這恩寵在我們身上，結出豐碩的果實。

第三週

天主，祢藉着水與聖神使人類重生，爲我們開啓了天國之門。求祢增加我們的恩寵，使我們遠離一切罪惡，獲享祢仁慈預許的財富。

第四週

全能的天主，我們在此時期懷着感恩的心、慶祝基督復活的奧蹟，求祢賞賜我們因獲得救恩而常常歡欣踴躍。

第五週

天主，祢藉着基督的復活，爲人類打開了永生之門；求祢堅強我們的信德與望德，使我們絕不懷疑祢的恩許；因爲我們深深了解，祢必會實踐自己的許諾。

第六週

天主，求祢使我們常生活在喜樂中，因爲祢恢復了我們青春的朝氣；我們今日

重獲義子的榮耀；求祢也使我们滿懷慶幸和確實的希望，等待自身的復活與光輝日子的來臨。

第二至第六週：星期三

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

晨 禱

讚美詩 見復活期專用330*頁

簡短讀經

羅六，8-11

如果我們與基督同死，我們相信也要與祂同生；因爲我們知道：基督既從死者中復活，就不再死，死亡不再統治祂了，因爲祂死，是死於罪惡，僅有一次；祂活，是活於天主。你們也要這樣：看自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於天主的人。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經

第二週：天主如此愛了世人，甚至賜

下祂的獨子，使所有信祂的人，不致喪亡，反而得到永生，阿肋路亞。

第三週：凡看見子而信仰祂的，必獲

得永生，在末日我還要使祂復活，阿肋路亞。

第四週：我是光明，來到了世上，使

所有信我的人不再居留在黑暗中，阿肋路亞。

第五週：我是真葡萄樹，阿肋路亞；

你們是樹枝，阿肋路亞。

第六週：我還有許多事要告訴你們，

可是你們現在不能承擔。等真理之神來了，祂要引導你們進入一切真理，阿肋路亞。

禱詞

第二、四、六週

天主曾使復活的基督顯現給使徒們。現在我們誠懇地祈求祂：

上主，求祢使我們因基督的榮耀，而

受光榮。

天主，光明之父，我們今天滿懷感恩之情讚頌祢，因爲祢召叫了我們進入祢奇妙的

光明中，

——求祢使我們常飽享祢慈愛的溫暖。

天主，求祢藉聖神的能力淨化我們的心靈

堅強我們的意志，

—使我們能努力工作，改善人類的的生活。

—使我們能爲人羣服務而慷慨獻身，

—使整個人類成爲祢所悅納的祭品。

在這一天的開始，求祢使我們飽享祢的慈

愛，

—使我們整天都歡躍歌頌祢。

我們的天父：

第三及第五週

基督爲了我們的罪過而被處死，爲使我們成義而復活。現在我們向祂祈禱、歡呼：

主，求祢藉着祢的勝利拯救我們。

救主基督，祢戰勝了死亡，給我們帶來喜

樂；祢的復活，給我們帶來永生的希望和

豐富的恩寵。

—求祢以聖神的恩寵光照我們的心靈，聖

化我們今天的生活。

天上的天使歌頌祢，地上的世人崇拜祢；

我們在此復活慶期、懇切求祢，

—使我們也以心神，以眞理崇拜祢。

主基督，我們都期待來日的復活，求祢仁

慈對待我們，

—求祢憐憫我們，保護我們，今日和將來

都不受任何邪惡的毒害。

光榮的君王，祢是我們的生命，我們懇切

求祢，

—當祢在光榮中第二次降來時，也使我們

同祢一起出現在光榮之中。

我們的天父：

結束禱詞

第二週

慈悲的天主，祢以聖子的逾越奧蹟，

使人類恢復了原有的尊嚴，也獲得了光榮

復活的希望；求祢使我們，每年以虔誠的

信仰慶祝這救贖奧蹟，也能不斷地以愛德的言行在我們實際生活中表現出來。

第三週

上主，求祢慷慨扶助祢的兒女們；祢賞賜了我們信德大恩，求祢使我們將來、也能永遠分享祢唯一聖子復活的光榮。

第四週

天主，祢是信徒們的生命，謙遜人的榮耀，義人們的幸福；求祢仁慈俯聽我們的祈禱，賜予祢所預許的鴻恩，滿全我們的渴望。

第五週

天主，祢喜歡人純潔無罪，更樂於使人恢復純潔；求使祢的僕人們回心轉意，使所有已接受信仰、擺脫黑暗的人，不再拒絕祢真理之光的照耀。

第六週

上主，我們在這復活期以信心慶祝祢聖子的逾越奧蹟，求祢恩賜我們將來在祢再度光榮來臨時，也能與天上神聖同歡同樂。

日間祈禱

午前

簡短讀經

參照羅四，24 / 25

我們這些將來得算為正義的人，相信天主使我們的主耶穌由死者中復活了，祂曾爲了我們的罪被交付，又爲了使我們成義而復活。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

若壹，五，5 / 6

勝過世界的是誰呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？這一位就是經過水及血而來的耶穌基督，祂不但以水，而且也以水及血而來。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

弗四，23 / 24

你們應在心思念慮上改換一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第六週

甲：如果耶穌升天節在第六週星期四

慶祝，則晚禱見549*頁。

乙：如果耶穌升天節在復活期第七主日慶祝，則各時辰祈禱如下(乙)：

晚禱

讚美詩 見復活期專用326*頁

簡短讀經

希七，24 / 27

耶穌既永遠長存，便具有不可消逝的祭司職位，因此，凡由祂而接近天主的人，祂都能拯救，因為祂活着，為他們轉求。這樣的大祭司才適合於我們，祂是聖善的、無辜的、無玷的、從罪人中分別出來的、高於諸天的；祂不必像那些大祭司一樣，每天要先為自己的罪，然後為人民的罪祭獻犧牲；因為祂奉獻了自己，只一次而永遠的完成了這事。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因為他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒們：

謝主曲對經

第二週：那依照真理作事的，便接近

光明，好顯示他們作的，都

是靠天主而完成的，阿肋路

亞。

第三週：凡是父交給我的，都將到我

這裏來；到我這裏來的，我

決不會拒絕他，阿肋路亞。

第四週：天主派遣了子到世上來，不

是要定世人的罪，而是要世

人藉着祂而得救，阿肋路亞。

第五週：你們若住在我內，我的話也

就留在你們內；你們無論求

什麼，就必得到，阿肋路亞。

第六週乙：聖神要光榮我，因為祂要

把由我所領受的，告訴給

你們，阿肋路亞。

禱詞

第二、四及第六週乙

天主父在死而復活的聖子身上，給我們開

放了到達永生的道路。現在我們一起懇求

祂：求祢藉基督的勝利，拯救祢所救贖的

子民。

我們祖先的天主，祢光榮了祢的聖子耶穌，

使祂從死者中復活，

！求祢使我們洗心革面，度一個新生活。

祢把我們這些迷途亡羊，領到我們的善牧

基督面前，

——求祢使我們在教會衆牧者的領導下，常能忠於祢的福音，保持對祢的信仰。

祢從猶太民衆之中，召選了基督的第一批門徒，

——求祢顯示給以色列的子孫，祢向他們祖

先所預許的救主、早已降臨人間。

求祢眷顧那些被遺棄的人們、孤兒和寡婦，以及無家可歸者，

——也求祢念及那些因祢聖子的死亡而與祢

和好的人們，免除他們的孤獨。

聖德範爲耶穌殉道時，祢召叫了他到祢台前，

——求祢迎接所有生前相信祢、渴望祢的亡者，進入永福的天鄉。

我們的天父：

第三及第五週

基督從死者中復活了，坐在天父的右邊。

現在我們誠懇地祈求祢：

永生的基督，求祢俯聽我們。

主，求祢記憶那爲祢服務的聖職人員，

——使他們生活聖善，爲祢的子民樹立聖德的楷模。

主，求祢恩賜國家的執政者，具有正義與愛好和平的精神，

——使國民安居樂業，也使世界各國和平相處。

求祢使我們平安度日，能自由地事奉祢，——也求祢使大地豐收，人人都豐衣足食，讚美天主。

我們的基督，祢的復活光照了整個世界，使全人類能擺脫腐朽的命運，而進入永恆的境界。

——求祢以永恆的光輝照耀去世的兄弟姊妹，使他們享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞

第二週

慈悲的天主，祢以聖子的逾越奧蹟，使人類恢復了原有的尊嚴，也獲得了光榮復活的希望；求祢使我們，每年以虔誠的信仰慶祝這救贖奧蹟，也能不斷地以愛德的言行在我們實際生活中表現出來。

第三週

上主，求祢慷慨扶助祢的兒女們；祢賞賜了我們信德大恩，求祢使我們將來，也能永遠分享祢唯一聖子復活的光榮。

第四週

天主，祢是信徒們的生命，謙遜人類的榮耀，義人們的幸福；求祢仁慈俯聽我

們的祈禱，賜予祢所預許的鴻恩，滿全我們的渴望。

第五週

天主，祢喜歡人純潔無罪，更樂於使人恢復純潔；求使祢的僕人們回心轉意，使所有已接受信仰、擺脫黑暗的人，不再拒絕祢真理之光的照耀。

第六週乙

上主，我們在這復活期以信心慶祝祢聖子的逾越奧蹟；求祢恩賜我們將來在祂再度光榮來臨時，也能與天上神聖同歡同樂。

第二至第五週及第六週乙

星期四

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

晨 禱

讚美詩 見復活期專用330*頁

簡短讀經

羅八，10-11

基督如果在你們內，你們的身體固然因罪惡而死亡，但神魂却賴正義而生活。如果那使耶穌從死者中復活者的聖神住在你們內，那麼，那使耶穌從死者中復活的，也必藉那住在你們內的聖神，使你們必死的身體復活。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經

第二週：父愛子，已經把萬有交在祂手裏，阿肋路亞。

第三週：我鄭重地告訴你們，凡是信我的人，必有永生，阿肋路亞。

第四週：徒弟不能勝過老師。他學成後，也只能相似老師而已，阿肋路亞。

第五週：如果你們遵守我的命令，便居留在我的愛裏，阿肋路亞。

第六週乙：主說：只有片刻，你們就看不見我了；再過片刻，你們還要看見我，因爲我到父

那裏去，阿肋路亞。

禱詞

第二、四週及第六週乙

天主聖父藉基督的復活，給予人類日後復活的保證，我們要滿懷信心地這樣呼求祂：

願主耶穌成為我們的生命。

祢用火柱光照了祢的選民，領他們經過曠野，

—願復活的基督今天作我們旅途上的光明。

祢在西乃山藉梅瑟的口教訓了祢的子民，

—願復活的基督今天作我們的生命之言。

祢以瑪納養活了在曠野裏漂泊的選民，

—願復活的基督今天作我們的生命之糧。

祢使石頭流出水來，賜給祢的子民暢飲，

—願復活的基督今天賜給我們生命之神。

我們的天父：

第三及第五週

復活的基督，仍然在祂的教會內。現在我

們一起朝拜祂，呼求祂：

主，求祢常與我們同在。

主耶穌，祢戰勝了罪惡與死亡，

—求祢常生活在我們中間，直到永遠。

主，求祢帶着無限的力量，來到我們這裏，

—使我們的生活能顯示出天主的無限慈愛。

主，求祢恩賜我們這鉤心鬥角的世界，得

到平安，

—唯有祢能使人洗心革面，攜手合作。

主，求祢堅定我們最後必勝的信念，

—堅強我們的望德，期待着祢再度來臨。

我們的天父：

結束禱詞

第二週

仁慈的天主，求祢使我們在慶祝逾越

節時所獲得的恩寵，在我們有生之日，常

能結出果實。

第三週

全能永生的天主，在這復活期內，我們沐浴在祢的聖愛中，更加深了對祢的認識；祢既賞賜我們擺脫錯謬的陰影，求祢也使我们堅信祢所教導的真理，並能身體力行。

第四週

天主父，祢改造了我們的人性，使它遠超過原始的尊嚴；求祢垂顧祢這愛的工程，降福所有賴聖洗聖事獲得重生的人們，使他們常常保存祢所賜予的恩寵。

第五週

天主，祢的聖寵，使不肖者成爲義人，使可憐的人獲得幸福；求祢大展神能，廣施恩祐，使我們藉信德而成義的人，都能持之以恆，勇敢地爲信仰作證。

第六週乙

天主，祢使我們分享了祢救贖的恩寵；

求祢使我們對祢聖子的復活，永遠懷念，感謝不盡。

日間祈禱

午前

簡短讀經

格前一二，13

我們衆人，不論是猶太人，或希臘人，或是爲奴的，或是自主的，都因一個聖神受了洗，成爲一個身體，又都是一個聖神所滋潤的。

領：主眞復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

鐸三，5 b 7

天主藉着聖神所施行的重生和更新的洗禮，救了我；這聖神是天主藉我們的救主耶穌基督，豐富地傾注在我們身上的，

好使我們因祂的恩寵成義，本着希望成爲永生的承繼人。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因爲他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

哥一，12 / 14

我們欣然感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因爲是祂由黑暗的權勢下救出了我們，並將我們移置在祂愛子的國內，我們且在祂內得到了救贖，獲得了罪赦。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因爲天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見復活期專用326*頁

簡短讀經

伯前三，18，22

基督曾一次爲罪而死，且是義人代替不義的人，爲將我們領到天主面前；就肉身說：祂固然被處死了；但就神魂說：祂卻復活了。祂升了天，坐在天主的右邊，衆天使、掌權者和異能者都屈伏在祂權下。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因爲他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒：

謝主曲對經

第二週：凡是相信子的，必有永生，

阿肋路亞。

第三週：我是從天上降下來的生命之

糧，誰若吃了這食糧，必要

活到永遠：我將要賜給的食

糧，就是我的肉，是爲了使

世人得到生命而賜給的，阿

肋路亞。

第四週：我是羣羊的牧者；我來是要

使他們獲得生命，且獲得更

豐富的生命，阿肋路亞。

第五週：我給你們講論了這些事，是

要使我的喜樂存在你們心內，

你們的喜樂也圓滿無缺，阿

肋路亞。

第六週乙：你們的憂愁將化爲喜樂，

你們的喜樂，沒有人能奪

走，阿肋路亞。

禱詞

第二、四週及第六週乙

聖父使復活的基督作爲我們希望的寄託人，

和人類日後得以復活的保證。現在我們一

起呼求基督：

光榮的君王，求祢俯聽我們。

主耶穌，祢藉着傾流寶血和死而復活，進

入了天主的聖所，

——求祢引領我們和祢一起進入光榮的天國。

祢藉着光榮的復活，堅強了門徒的信德，

並派遣他們到世界各地爲祢作證，

——求祢使主教和神父們，都成爲祢福音的

忠信使者。

祢藉着祢的復活，使我們與天父和好，給

我們帶來平安，

——求使所有受洗的人，都因同一信德和兄

弟之愛而能精誠團結。

祢藉着祢的復活，在聖殿門前使跛子行走，

——求祢使病者得到痊愈，在他們身上，彰

顯祢的光榮。

祿是死者中第一位復活的，

——求祿使所有信賴祿的人，都分享祿的光榮。

我們的天父：

第三及第五週

基督是死者中最先復活的；現在我們向祂歡呼，懇切地向祂祈禱：

從死者中復活的基督，求祿俯聽我們。

主基督，求祿記念祿在使徒身上建立的教會，使它發揚光大，擴展到世界各地，

——求祿賜福於所有信仰祿的人。

祿是我們身心的良醫，

——求祿以愛心眷顧我們，治愈我們由罪惡所受的創傷。

求祿安慰病弱的人，減輕他們的痛苦，

——也賜給他們忍受病苦的力量。

求祿援助遭患難和受壓迫的人，

——求祿也救助貧困。

祿藉着十字架和復活開闢了到達永生的道路，

——求祿引領已亡的兄弟姊妹進入祿永生的

王國。

我們的天父：

結束禱詞

第二週

仁慈的天主，求祿使我們在慶祝逾越節時所獲得的恩寵，在我們有生之日，常能結出果實。

第三週

全能永生的天主，在這復活期內，我們沐浴在祿的聖愛中，更加深了對祿的認識；祿既賞賜我們擺脫錯謬的陰影，求祿也使我们堅信祿所教導的真理，並能身體力行。

第四週

天主父，祢改造了我們的人性，使它遠超過原始的尊嚴；求祢垂顧祢這愛的工程，降福所有賴聖洗聖事獲得重生的人們，使他們常常保存祢所賜予的恩寵。

第五週

天主，祢的聖寵，使不肖者成爲義人，使可憐的人獲得幸福；求祢大展神能，廣施恩祐，使我們藉信德而成義的人，都能持之以恆，勇敢地爲信仰作證。

第六週乙

天主，祢使我們分享了祢救贖的恩寵，求祢使我們對祢聖子的復活，永遠懷念，感謝不盡。

第一至第五週及第六週乙

星期五

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

晨禱

讚美詩 見復活期專用330*頁

簡短讀經

宗五，30 / 32

我們祖先的天主、復活了你們下毒手懸在木架上的耶穌。天主以右手舉揚了祂，使祂做首領和救主，爲賜給以色列人悔改和罪赦。我們就是這些事的證人，並且天主給那些服從祂的人所賞賜的聖神也爲此作證。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經

第二週：耶穌拿起餅來，祝謝後，分

給坐下的人，阿肋路亞。

第三週：誰吃我的肉，喝我的血，就

在我內生活，我也在他內生

活，阿肋路亞。

第四週：我現在去爲你們準備地方，

我還要再回來，接你們到我

那裏去；好使我在那裏，你

們也在那裏，阿肋路亞。

第五週：這是我的誠命：你們要彼此

相愛，如同我愛了你們，阿

肋路亞。

第六週乙：我們看見了耶穌，經過了

死亡的痛苦，因而獲得榮
耀尊貴的冠冕，阿肋路亞。

禱詞

第二、四週及第六週乙

天主聖父藉着聖神，使基督復活了，將來
祂也要使我們死去的肉身復活。現在我們
一起呼求祂：

主，求祢藉着聖神，賜給我們永生。

聖父，祢悅納了祢聖子的全燔祭，使祂死

而復生，

——求祢悅納我們今天的祭獻，使我們得到

永生。

求祢特別眷顧我們今天的工作，

——使我們無論作什麼，都是爲了祢的光榮，

爲了人類的聖化。

願我們今天的工作不致落空，而能爲人羣
有所裨益，

——求祢領導我們到達祢永生的王國。

求祢今天開啓我們的眼睛，使我們看到弟兄們的需要；開啓我們的心門，使我們能慷慨爲弟兄們服務，

——也使我們能彼此互愛互助。

我們的天父：

第三及第五週

天主聖父因基督的復活，賜給我們新的生命。現在我們一起懇求祂：

天父，求祢以基督的光榮照耀我們。

信實的天主，祢對萬世萬代的人，顯示了祢永恒不變的慈愛，

——仁慈的天父，求祢使我們常作祢忠信的女子。

求祢以祢真理的光輝淨化我們的心靈，以祢的聖潔引領我們走上修德成聖的道路，——使我們的生活能符合正義，常能博得祢

的歡心。

願祢慈容的光輝，常照耀在我們身上，

——使我們擺脫罪惡的束縛，得以飽享祢的寵愛。

祢會賜給祢的使徒們平安，

——求祢也把平安賜給我們，以及全球各地的人民。

我們的天父：

結束禱詞

第二週

天主，祢爲了在我們身上，驅除惡魔的勢力，甘願讓祢的聖子接受十字架苦刑，求祢賞賜我們，也獲得光榮復活的恩寵。

第三週

全能的天主，我們賴祢的恩寵，認識了基督復活的真諦；求祢也賞賜我們，藉着聖愛之神的護祐，常能善度新生。

第四週

全能的天主，人類自由和救恩的賜予者，祢用祢聖子的寶血救贖了我們；求祢俯聽我們的祈禱，使我們時時處處仰賴祢而生活；並常在祢的保護之下，獲享平安與幸福。

第五週

上主，求祢賞賜我們潔身自好，以符合目前所歡欣慶祝的逾越奧蹟，並求祢時常保護我們，拯救我們。

第六週乙

上主，求祢俯聽我們的祈禱，依照祢聖子的許諾，給普世人類派遣祢的聖神，使我們成爲祢的義子；並藉福音的傳播，完成祢聖言所預許的聖化工程。

午前

簡短讀經

宗二，32，36

天主使耶穌復活了；我們都是祂的見證人。所以以色列全家應確切知道，天主已把你們所釘死的這位耶穌立爲主、爲默西亞了。

領：主眞復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

迦三，27 / 28

你們凡是受了洗而歸於基督的，就是穿上了基督；不再分猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因爲你們衆人在基督耶穌內已合而爲一。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因爲他們看見了主，阿肋路亞。

日間祈禱

午後

簡短讀經

格前五，7，8

你們應把舊酵母除淨，好使你們成爲新和的麵團，正如你們原是無酵餅一樣，因爲我們的逾越節羔羊基督，已被祭殺作了犧牲。所以我們過節，不可用舊酵母，也不可用好詐和邪惡的酵母，而只要用純潔和真誠的無酵餅。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因爲天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚禱

讚美詩 見復活期專用326*頁

簡短讀經

希五，8 / 10

基督雖然是天主子，却由所受的苦難學會了服從，且在完成之後，爲一切服從祂的人，成了永遠救恩的根源，便蒙天主

宣稱爲按照默基瑟德品位的大祭司。

短對答詠

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：門徒：

領：因爲他們看見了主。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：門徒：

謝主曲對經

第二週：祂忍受了聖十字架的酷刑，

摧毀了陰府；祂第三日復活了，握有大能，阿肋路亞。

第三週：祂被釘死在十字架上，而後從死者中復活，救贖了我們，

阿肋路亞。

第四週：善牧爲自己的羊犧牲性命，阿肋路亞。

第五週：沒有比爲朋友犧牲性命的愛

更偉大的，阿肋路亞。

第六週乙：你們的天父要將聖神賜給

祈求祂的人，阿肋路亞。

禱詞

第二、四週及第六週乙

基督是一切生命的泉源，一切聖德的元始。

我們讚頌祂，祈求祂：

主，求祢在世界上建立祢的王國。

救主耶穌，祢的身體雖被處死，卻藉着聖

神而復活，

求祢使我們死於罪惡，而活於聖神。

祢曾派遣了祢的門徒，向普世萬民，宣講

祢的福音，

求祢賞賜所有宣講福音的人，都充滿聖

神的愛火，作為他們生活的動力。

主基督，上天下地的權柄都交給了祢，使

祢為真理作見證，

求祢以真理之神指導我們的首長，使他

們以真誠對待屬下。

祢革新了一切，並吩咐我們醒寤着期待祢

王國的來臨，

求祢使我們越熱切期待新天新地的實現，

也越努力改善現在的世界。

祢曾下降陰府，給已亡古聖先賢傳報救恩

的喜訊，

願祢也成為所有亡者的喜樂與希望。

我們的天父：

第三及第五週

基督是道路、真理和生命；我們現在頌揚

祂，呼求祂：

生活的天主之子，求祢降福祢的子民。

基督，我們為教會的聖職人員祈求祢，

使他們在為弟兄們分送生命之糧時，自

己也能得到滋養和力量。

我們爲所有天主子民祈求祿，使他們恰如其分的聽從祿的召喚，

—使他們都忠於個人的聖召，彼此和平相處，團結一致。

我們爲政府首長祈求祿，使他們公正無私，民胞物與，

—達成國泰民安，天下太平的理想。

主，我們求祿，使我們能堪當與諸聖一同讚頌慶祝祿的復活，

—求祿恩賜所有去世的兄弟姊妹們，早升天國，得與諸聖共融。

我們的天父：

結束禱詞

第二週

天主，祿爲了在我們身上，驅除惡魔的勢力，甘願讓祿的聖子接受十字架苦刑；求祿賞賜我們，也獲得光榮復活的恩寵。

第三週

全能的天主，我們賴祿的恩寵，認識了基督復活的真諦；求祿也賞賜我們，藉着聖愛之神的護祐，常能善度新生。

第四週

全能的天主，人類自由和救恩的賜予者，祿用祿聖子的寶血救贖了我們；求祿俯聽我們的祈禱，使我們時時處處仰賴祿而生活；並常在祿的保護之下，獲享平安與幸福。

第五週

上主，求祿賞賜我們潔身自好，以符合目前所歡欣慶祝的逾越奧蹟，並求祿時常保護我們，拯救我們。

第六週乙

上主，求祿俯聽我們的祈禱，依照祿聖子的許諾，給普世人類派遣祿的聖神，

使我們成爲祢的義子；並藉福音的傳播，完成祢聖言所預許的聖化工程。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

第二至第五週及第六週乙

星期六

讚主曲對經

領：祂爲了我們被懸在十字架上。
答：阿肋路亞，阿肋路亞。
領：願光榮歸於父： 答：主從：

序經對經：主眞復活了，阿肋路亞。

晨 禱

讚美詩 見復活期專用330*頁

簡短讀經

羅一四，7-9

我們中間沒有一個人爲自己而活，也沒有一個人爲自己而死；因爲我們若是活着，是爲主而活；我們若死了，是爲主而死；所以我們或生或死，都是屬於主。因爲基督死而復活，正是爲作生者和死者的主。

第二週：祝你們平安，是我，阿肋路亞；不要害怕，阿肋路亞。

第三週：西滿伯鐸說：主，我們還能投奔誰呢？我們相信，祢有永生的話；我們知道祢是默

西亞，天主子，阿肋路亞。

第四週：當牧長出現時，你們將領受那不朽的榮冠，阿肋路亞。

第五週：基督死而復活了，正是要作生者和死者的主，阿肋路亞。

第六週乙：我鄭重地告訴你們，你們

因我的名字無論向父求什

麼，祂必賜給你們，阿肋

路亞。

禱詞

第二、四週及第六週乙

基督給我們啓示了永生，我們現在以虔敬

的心情呼求祂：

主，願祢的復活，使我們恩寵滿盈。

永恆的善牧，求祢仁慈垂顧祢這剛睡醒的

羣羊，

——求祢以祢的聖言和聖體滋養我們。

求祢不要讓野狼攫取我們，也不要讓傭工

遺棄我們，

——但要使我們忠信地聽從祢的聲音。

祢到處與祢的宣道者合作，堅強他們為真

理作證的信念，

——求祢使我們今天以言以行來宣講祢的復活。

願祢自己作我們一生的喜樂，無人能從我

們心中奪去的喜樂，

——求祢也使我們脫離罪惡的煩惱，激起我

們對永生的渴求。

我們的天父：

第三及第五週

生命之糧基督，在世界末日，要使領受聖

體聖血者復活。現在我們懷着愉快的心情

祈求祢：

主，求祢賞賜我們平安與喜樂。

天主之子，祢是從死者中復活的主

宰，

——求祢降福、聖化我們和祢的全體子民。

主基督，祢賞賜信仰祢的人享受平安與喜

樂，

—求祢恩賜我們有如光明之子一樣生活，並為祢的勝利感到欣喜。

主基督，求祢幫助旅居塵世的教會，加強它的信德，

—使它在世人面前作祢復活的見證。

祢先歷經艱苦，然後才進入天父的光榮中，—求祢安慰憂苦的人，將他們的悲傷化為

喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

第二週

天主，祢拯救了我們，又收留我們為義子義女，求祢仁慈地垂顧祢所鍾愛的子女們，使所有信仰基督的人，都能獲得真正的自由，繼承天國永恒的產業。

第三週

天主，祢藉着水的洗禮，使我們獲得

再生之恩；求祢護祐我們賴基督而重生的人，戰勝一切邪惡的勢力，並能確保祢所賜予的恩惠。

第四週

全能永生的天主，求祢使逾越奧蹟，不斷地重現在我們身上；我們已藉洗禮獲得再生，求祢幫助我們，結出豐碩的果實，邁向永生的樂園。

第五週

全能永生的天主，祢在洗禮中，曾將自己的生命賜給了我們；求祢助祐我們，今世蒙受不死不滅的恩許，來日得升天國，獲享圓滿的榮福。

第六週乙

上主，求祢幫助我們多行善功，藉以陶冶心靈；並賞賜我們常努力追求至善，圓滿地度逾越奧蹟的生活。

日間祈禱

午前

簡短讀經

羅五，10 ~ 11

我們在作仇敵的時候，尚且因天主聖子的死與天主和好了；那麼，在和好之後，一定更要因着祂的生命得救了。不但如此，我們現在既藉着我們的主耶穌基督獲得了和好，也必藉着祂而歡躍於天主。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

格前一五，20 ~ 22

基督從死者中實在復活了，做了死者的初果，因為死亡既因一人而來，死者的復活也因一人而來；就如在亞當內，衆人都死了，照樣，在基督內，衆人也都要復活。

午後

簡短讀經

格後五，14 ~ 15

基督的愛催迫着我們曾如此斷定：一個人替衆人死了，衆人就都死了。基督替衆人死了，是爲使活着的人不再爲自己而生活，而是爲替他們死而復活了的那一位而生活。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因爲天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第二至第五週：次一主日之第一晚禱，見396*頁。

第六週乙（耶穌升天在主日慶祝時）：耶穌升天第一晚禱見549*頁

復活期第二週至第六週

誦讀日課

第二週

星期一

聖詠集第二週

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。
答：讚頌生活的天主，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 一，1-20

人子的異像

耶穌基督的啓示，是天主賜給祂，使祂把那些必須快發生的事，指示給自己的僕人們；祂就派遣天使，告訴祂的僕人若望；若望便爲天主的話和爲耶穌基督作了見證，即對他所見到的一切作了證。那誦讀和那些聽了這預言，而又遵行書中所記載的，是有福的！因爲時期已臨近了。

若望致書給亞細亞的七個教會：願恩

寵與平安由那今在、昔在及將來永在者，由在祂寶座前的七神，並由那原爲忠實的見證，死者中的首生者，和地上萬王的元首耶穌基督賜與你們。願光榮與權能歸於基督，因爲祂以自己的血解救我們脫離我們的罪過，使我們成爲國度、成爲侍奉祂的天主和父的祭司，直到萬世萬代。阿們。

看哪，祂乘着雲彩降來，衆目都要瞻望祂，連那些刺透了祂的人，也要瞻望祂，地上的各種族都要哀悼祂。的確這樣。阿們。「我是『阿耳法』和『敖默加』」那今在、昔在及將來永在的全能者上主天主這樣說。

若望我，你們的弟兄，並在耶穌內與你們共患難，同王權和同忍耐的，爲天主的話，並爲給耶穌作證，曾到了一座名叫帕特摩的海島上。在一個主日上，我在神

魂超拔中，聽見在我背後有一個大聲音，好似號角的聲音，說：「將你所聽見的寫在書上，送到厄弗所、斯米納、培爾加摩、提雅提辣，撒爾德、非拉德非雅和勞狄刻雅七個教會。」我就轉過身來，要看那同我說話的聲音；我一轉身就看見了七盞金燈臺，在燈臺當中有似人子的一位，身穿長衣，胸間佩有金帶。祂的頭和頭髮皓白，有如潔白的羊毛，又如同雪；祂的眼睛有如火燄；祂的脚相似在烈窯中燒煉的光銅；祂的聲音有如大水的響聲；祂的右手持有七顆星；從祂的口中發出一把雙刃的利劍；祂的面容有如發光正烈的太陽。

我一看見祂，就跌倒在他脚前，有如死人，祂就把右手按在我身上說：「不要害怕！我是元始，我是終末，我是生活

的；我會死過，可是，看哪，我如今却活着，一直到萬世萬代；我持有死亡和陰府的鑰匙，所以你應把你看見的事，現在的，以及這些事以後要發生的事，都寫下來。至於你看見在我右手中的七顆星是指七個教會的天使，七盞燈臺是指七個教會。」

對答詠

默一，5，6；哥一，18

領：基督愛了我們，並以自己的血滌除了我們的罪過。 答：願光榮與權能歸於祂，直到萬世萬代，阿肋路亞。

領：祂是元始，從死者中首先復生的，爲使祂在萬有之上，獨居首位。 答：願光榮……

誦讀二

選讀一位先賢的逾越節講道詞

精神的逾越節

我們所慶祝的逾越節，是全人類得救的原因：這救援從第一個人開始，這第一個人是在衆人身上獲救和得到生命。我們現在所慶祝的這部份的和暫時的事件、是那完全與永恆實體的影像與象徵。這是爲那現在已經出現之真理的來臨、預先安排的先兆。待真理出現了，那暫時的影像便消失。就如國王駕臨時，沒有人離開國王去尊敬他的肖像。

我們從此可知，象徵低於真理。因爲象徵性的逾越節只是慶祝猶人長子的短暫生命；而那真正的逾越節是慶祝所有人類的永生。

誰若暫時逃過死亡，並不是一件大事，因爲他在不久後仍會死去；可是，如果我們能完全逃過死亡，便一定是件大事

了；這事正發生在我們身上，因爲我們的基督——逾越節羔羊、眞爲我們犧牲了。

如果我們正確地解釋，此慶節的名稱已指出，這實在是出類拔萃的大慶日。因爲逾越節意指「經過」——即擊殺長子的殲滅者、經過了希伯來人的家。可是，在我們身上，殲滅的經過是眞實的，因爲它越過了我們而未傷害我們。事實上耶穌使我們復活了起來，而獲享永生。

倘若我們立刻探討它和真理的關係：逾越期及長子的被救事跡規定在一年的「開始」慶祝，這又有什麼意義呢？答覆是，眞正的逾越節羔羊的祭獻，就是我們永生的開始。

一年是永世的象徵，因爲一年又一年地循環，永不停止。基督——來世之父，爲我們祭獻了自己。祂把我們以往的生活視

作陳跡；祂藉著重生的洗禮，使我們按照祂死亡和復活的方式，獲得新生命的開始。

因此，如果我們了解逾越節羔羊是爲了我們而犧牲自己，也應知道我們新生活開始的時刻，就是基督自己爲我們而犧牲的時刻。但是，當我們認出這恩寵，並了解我們的生命是基督的犧牲賺來時，就是基督爲我們犧牲了。

我們了解了這些，就該渴求開始度一個新生活，絕不該再過舊生活了。因爲「我們既死於罪惡，怎能還在罪惡中生活呢？」

對答詠

格前五，7 ； 8 ； 羅四，25

領：你們應把舊酵母除淨，好使你們成爲新的麵團，因爲我們的逾越節羔羊基督已被祭殺，作了犧

牲。 答：所以我們應在主內歡宴，阿肋路亞。

領：耶穌曾爲我們的過犯而被處死，又爲了使我們成義而復活。

答：所以我：

結束禱詞 見晨禱 408 *頁

星期一

領：基督已從死者中復活，不會再死，阿肋路亞。

答：死亡將不能再統治祂了，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 二，1 ； 11

寫給厄弗所及斯米納教會

若望我聽到上主對我說：你給厄弗所教會的天使寫：「那右手握着七顆星，而在那七盞金燈臺當中行走的這樣說：我知道你的作爲、你的勞苦和你的堅忍；也知

道你不能容忍惡人，並且你也會查驗出那些自稱爲使徒而實非使徒的人，發現他們是撒謊的人；也知道你有堅忍；爲了我的名字受了苦，而毫不厭倦。可是，我有反對你的一條，就是你拋棄了你起初的愛德，所以你該回想你是從那裏跌下的，你該悔改，行先前所行的事：你若不悔改，我就要臨於你，把你的燈臺從原處移去。不過你有一條：就是你惱恨了尼苛勞黨人的行爲，這也是我所惱恨的。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話：勝利的，我要把天主樂園中生木樹的果實、賜給他吃。」

你給斯米納教會的天使寫：「那身爲元始和終末，曾死過而復生的這樣說：我知道你的困苦和貧窮，其實你是富足的；也知道你由那些自稱爲猶太人的所受的毀謗，其實他們不是猶太人，而是撒殫的會

衆。不要怕你要受的苦！魔鬼要把你們中的一些人投在監裏，使你們受試探；你們要遭受困難十天之久。你應當忠信至死，我必要賜給你生命的華冠。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話：勝利的必不受第二次死亡的害。」

對答詠

默二，10，11；德四，33

領：你要對我忠信至死，我必要賜給你生命的華冠； 答：那獲得勝利的，必不受第二次死亡的害，阿肋路亞。

領：你要爲真理奮鬥到死；上天主必要助你打擊敵人。 答：那獲得：

誦讀二 選讀路斯本主教聖富振秋著作

合一及相愛的聖事

基督奧體這座精神建築物是在愛德中

興建的，因為按聖伯鐸所說：「你們就像活石，用以建築一座屬神的殿宇，成爲一班聖潔的祭司，以奉獻因耶穌基督而悅樂天主的屬神的祭品。」我說，這座精神的建築物不可能在比以下更合適的時刻求得，就是在基督的奧體——教會，在餅形與酒形下奉獻基督的體和血的時刻。原來「我們所喝的杯就是共飲基督的血，我們所分開的餅、是分食基督的身體，因爲餅只是一個；我們雖多，只是一個身體，因爲我們衆人都共享這一個餅。」

因此，我們祈禱，藉那使教會成爲基督奧體的恩寵，使教會所有成員、靠愛德的聯繫，在同一奧體內堅強地團結在一起。

但我們還有理由祈求，使這合一藉聖神的恩賜在我們身上實現：這位聖神，是

父及子的唯一的神。因爲聖三的本性就是合一、平等與相愛；聖三是唯一眞天主。祂以自身的和諧聖化祂收養的衆子女。

因此，聖經說：「天主的愛藉著所賜與我們的聖神、已傾注在我們心中了。」

與父及子同體的聖神，在這些天主嗣子身上產生效果，就如祂在那些從前領受同一聖神的人身上、產生的效果一樣，一如宗徒大事錄上所描述的：「衆信徒都是一心一意。」衆信徒是靠那父及子的唯一聖神、而達到一心一意；這位聖神和聖父及聖子同是一個天主。

因此，聖保祿使徒勸勉厄弗所信友，要小心翼翼地，在和平的聯繫中，保有這種精神的合一。他說：「所以我這在主內爲囚犯的懇求你們，行動務要與你們所受的寵召相稱，凡事要謙遜、溫和、忍耐，

在愛德中彼此擔待，盡力以和平的聯繫保持心神的合一，因為只有一個身體和一個聖神。」

原來，天主教在教會內，保存祂藉聖神所傾注的愛德時，便使這個教會、成爲祂喜悅的祭獻。如此，這個教會常能接受這種神愛的恩寵，而使它不斷地向天主呈獻生活的、聖潔的、悅樂天主的祭品。

對答詠

若十七，20，21，22，18

領：我爲他們祈求，願他們都合而爲

一，父啊！正如祢在我內，我在

祢內一樣；祢給我的光榮，我也

給了他們： 答：使他們合而爲

一，正如我們合而爲一樣，阿

肋路亞。

領：正如祢派遣我來到世界，我也派

遣他們到世界各地。

答：使他們……

結束禱詞 見晨禱414*頁

星期三

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路

亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主，阿

肋路亞。

誦讀一

恭讀默示錄

二，12-29

寫給培爾加摩及提雅提辣教會

若望我聽到上主向我說：你給培爾加

摩教會的天使寫：「那持有雙刃利劍的這

樣說：我知道你居住的地方，在那裏有撒

殫的寶座；當我忠信的見證安提帕在你們

中間，即在撒殫居住的地方被殺的時日，

你仍堅持了我的名字，從未否認對我的信

仰。可是，我有反對你的幾件事，就是：

在你們那裏，你容忍了一些堅持巴郎教訓的人；巴郎曾教巴拉克在以色列子民前安放了絆腳石，使他們吃祭肉，行邪淫；同樣，你也容忍了一些堅持尼苛勞黨人教訓的人。所以你應當悔改，不然，我就要迅速臨於你，用我口中的利劍攻擊他們。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話：勝利的，我要賜給他隱藏的『瑪納』，也要賜給他一塊刻有新名號的白石，除領受的人外，誰也不認得這名號。」

你給提雅提辣教會的天使寫：「那位眼睛有如火燄，雙脚有如光銅的天主子這樣說：我知道你的作爲、你的愛德、信德、服務和堅忍，也知道你末後的作爲比先前的更多。可是我有反對你的一件事，就是你曾容許那自稱爲先知的婦人依則貝耳教訓我的僕人，並引誘他們行邪淫，吃

祭肉。我原給了她悔改的時間，可是她不肯悔改自己的淫行。現在，我要把她投在病床上，並且把那些與她行邪淫的人，若他們對她的惡行不予以悔改，也投到重大的困苦中，並將她的子女置於死地；這樣各教會都知道我是洞察人心和肺腑的主，並且我要按照你們的行爲，報應你們每一個人。至於你們其餘的提雅提辣人，凡不隨從這種教訓，不認識那所謂「撒彈奧義」的人，我對你們說：我不再把別的重擔加在你們身上，可是你們應該堅持已有的，直到我來。勝利的，並且到最末堅守我事業的人，我必賜給他治理萬民的權柄——他將用鐵杖管轄他們，有如打碎瓦器——正如我由我父所領受的權柄一樣；我還要賜給他那顆晨星。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話。」

對答詠

默二，18，23，二二，12

領：那位眼睛有如火燄的天主子這樣

說：我洞察人的心思和欲念。

答：我要按照每個人的行為，給

予應得的報應，阿肋路亞。

領：我很快就要來到，隨身帶着報

酬。 答：我要按：

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

基督生活在祂的教會內

親愛的諸位，無疑的，天主聖子取了人性，就與人性密切結合；因此不但在祂這人身上——這人是受造物的首生者——而且在衆聖人身上，只是同一個基督；就如頭不能與肢體分離，同樣，肢體也不能與頭分離。

「天主是萬物之中的萬有」，這不是指的現世生活，而是指的永遠的生活。但

是，即使現在，天主以不可分離的方式居住在祂的聖殿中——祂的教會內，一如祂所應許的：「看哪！我要與你們常常在一起，直到今世的終結。」

天主聖子爲使天人和好，所行所言的一切，我們不僅在過去的歷史上得以知道，而且藉祂現在所有的作爲而能體驗到其實效。

是那位因聖神而生於貞女的基督，藉同一聖神的默化，使純潔的教會成爲多產的母親。使它藉著洗禮，給天主產生無數的子女。聖經論及這些子女說：「他們不是由血氣，也不是由肉慾，也不是由男慾，而是由天主生的。」

是在基督身上，亞巴郎的後裔蒙祝福，因爲全世界將承認是他的後代；當天主應許他的子孫藉信德、而非藉血統而誕

生時，聖祖便成了萬民之父。

是基督把天下萬民合成一牧一棧，沒有一個民族除外；祂天天在應驗祂所曾預許的：「我有其他不屬於這羊棧的羊，我該領導牠們來皈依我；牠們將聽我的聲音，而成爲一牧一棧。」

基督雖曾對使徒之長伯鐸說：「你要牧養我的羊」，但事實上，祂自己是所有牧者職務的唯一總管；那來到伯鐸那裏的羊羣，是祂在豐美的草場中餵養牠們；因此，有無數的羊，蒙受了祂愛心的關注，便毫不遲疑地甘願爲牧者之名效勞，雖死不辭，就如善牧不惜爲羊羣捨生。

不只是殉道者的英勇，而且所有相信及在洗禮時重生的子民，無一不是與祂分擔祂的苦難。

我們之所以用正直真誠的無酵餅、依

法舉行主的逾越節就在於此：舊日邪惡的酵母除去後，新的受造物就以主基督作飲食，飽享盛宴。

原來，我們領受基督的體和血，就是要使我們與所領受的同化。祂使我們與祂同死、同葬、同復活；我們要在心靈中和肉身上帶著祂的形象。

對答詠

若十，14；則三四，11-13

領：我是善牧。 答：我認識我的羊；我的羊也認識我，阿肋路亞。

領：我要親自尋找我的羊；我要照顧他們；我從其他民族中帶領他們出來，牧養他們。

答：我認識：

結束禱詞 見晨禱 421* 頁

星期四

領：天使主基督復活了，阿肋路亞。

答：也將以祂的神能使我們復活，阿肋路

亞。

誦讀一 恭讀默示錄 三，1-22

寫給撒爾德等教會

若望我聽到上主向我說：你給撒爾德教會的天使寫：「那持有天主的七神和七顆星的這樣說：我知道你的作為，也知道你有生活之名，其實你是死的。你該做醒，把那其餘將要死的人堅強起來，因為我沒有發見你的作為，在我天主面前是完美的，所以你應回想當初你是怎樣接受了，是怎樣聽了天主的道：你該遵守，又該悔改；假如你不做醒，我必要像盜賊一樣來臨，你也不知道我何時來到你那裏。可是，在

撒爾德你還有幾個人、沒有玷污自己的衣服，他們必要穿上白衣，與我同行，因為他們當得起。勝利的必要這樣穿上白衣，我決不將他的名字從生命冊上抹去；反之，我要在我父面前，在他的天使面前，承認他的名字。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話。」

你給非拉德非雅教會的天使寫：「那聖潔而真實的，掌有達味鑰匙的，開了無人能關，關了無人能開的這樣說：我知道你的作為；看哪，我在你面前安置了一個敞開的門，誰也不能關閉它；我知道你能力雖小，却遵守了我的話，沒有否認我的名字。我就要從撒彈的會衆，即從那些自稱為猶太人的人中——其實不是，而只是撒謊的人——把一些人交給你；我要使他們前來，俯伏在你腳前，使他們承認我愛

了你。因爲你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在試探期中保存你，這時期將要臨到全世界，爲試探世界上的居民。我快要來到；你應堅持你所有的，免得人拿去你的花冠。勝利的，我要使他成爲我天主殿宇的柱子，決不再讓他到外面去；我還要把我天主的名號，和從天上我天主那裏降下的我天主的城邑，卽新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，寫在他身上。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話。」

你給勞狄刻雅教會的天使寫：「那位『阿們』，那忠信而真實的見證，卽天主所造萬物的根源這樣說：我知道你的作爲：你也不冷，也不熱；巴不得你或冷或熱！但是，你既然是溫的，也不冷，也不熱，我必要從我口中把你吐出去。你說：我是富有的，我發了財，什麼也不缺少；

殊不知你是不幸的，可憐的，貧窮的，瞎眼的，赤身裸體的。我給你出個主意：你要向我買用火煉好的黃金，爲使你富有；也買件白衣穿上，以免顯露你裸體的羞恥；也買點眼藥，抹在你的眼上，爲使你能看見。凡我所疼愛的人，我要譴責他，管教他；所以你應當發憤熱心，痛悔改過！現在，我站在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裏，我同他，他也要同我共進晚餐。勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如我得勝了，同我父坐在祂的寶座上一樣。有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話。」

對答詠

默三，20，二，7

領：誰若聽見我的聲音而給我開門，

答：我就要進入他的家，我同他，

他也同我一起共進晚餐，阿肋路亞。

領：我要把天主樂園中那棵生命樹的

果實，賜給勝利者吃。 答：我

就要：

誦讀二 選讀布來夏主教聖高登著作

新約的遺產

基督所建立的天上的祭祀，實在是祂新約的遺產，這是祂在被交付去被釘的那天晚上所留給我們的，作為祂常在我們中間的保證。

這個祭祀是我們在世旅途中的餵糧，使我們一生常以此為飲食，直到我們離世而抵達祂身邊時為止。因此，主基督自己說過：「除非你們吃我的肉，喝我的血，在你們內將沒有生命。」

基督願意祂的恩惠常留在我們中間；祂願意用祂寶血所救贖的人，常常效法祂受難的榜樣而能繼續聖化；於是祂吩咐祂

的忠實弟子，也就是祂所立的第一批教會的祭司，不斷地舉行這永生的奧蹟；全球各教會的每位祭司必須常常舉行這個祭獻，直到基督再從天來到世界時為止；這樣，祭司本人，及所有基督信徒能天天把基督的苦難重現眼前；並能用手去拿，用口、用心去領受，而使我們沒齒難忘基督的救恩！

此外，餅是由許多麥粒磨成麵粉，加上水，然後用火來烘烤而成。在這裏，我們自然地看到基督身體的象徵，因為我們知道：基督的身體是由全世許多人所形成的一個身體，這身體接受聖神之火而完成。

基督是由聖神而生的。因為祂必須完成一切義德，祂就進入了水中受洗，以聖化水。然後祂充滿聖神離開了約旦河。當

時，天主聖神借鴿子的形狀，曾降臨在祂頭上。有福音為證：「耶穌充滿了聖神，就離開了約旦河。」

同樣，基督用葡萄酒變成自己的血，這葡萄酒是由祂種植的葡萄樹上，收摘的很多粒葡萄製成的，是藉十字架的榨酒機壓榨出來的。這酒注入在信友的心靈中，猶如注入到大酒缸中，靠其本身的力量在中心發酵。

這就是逾越節羔羊之祭，它會使所有脫離埃及及法郎奴役的人民，亦即脫離魔鬼的人民獲得救援。如今你們也要以虔誠切望的心情，同我們一起領受這逾越節羔羊之祭。這樣我們所相信的那在聖事內臨在的耶穌基督，得以徹底聖化我們。這祭祀的無比德能將永留人間，萬世無疆。

對答詠

路二二，19；若六，59

領：耶穌拿過餅來，感謝了，擘開，

交給祂的門徒說： 答：這是我

的身體，將為你們而犧牲。你們

要這樣做，來紀念我。

領：這是自天而降的食糧；誰吃了這

食糧，將活到永遠。 答：這是

我：

結束禱詞 見晨禱 428*頁

星期五

領：基督，因着祢的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 四，1~11

天廷異象

若望我，看見天上有一個門開了，並

且有我第一次聽見的那個好像號筒的聲

音、對我說：「你上這裏來，我要指示給

你，這些事以後必須要發生的事。」我立刻神魂超拔了。看哪！在天上安置了一個寶座，有一位坐在那寶座上的。那位坐着的，看來好似水蒼玉和紅瑪瑙；圍繞寶座的虹霓，看來好似翡翠。寶座周圍還有二十四個寶座，寶座上坐着二十四位長老：身穿白衣，頭戴金冠。有閃電、響聲和雷霆從那寶座發出來；在寶座前還燃着七個火炬，那就是天主的七神。寶座前面有如玻璃海，彷彿水晶；在寶座每一面當中，在寶座周圍，有四個活物，前後都滿了眼睛；第一個活物像獅子，第二個活物像牛犢，第三個活物面貌像人，第四個活物像飛鷹。那四個活物，每個都有六個翅膀，周圍內外佈滿了眼睛，日夜不停地說：「聖！聖！聖！上主，全能的天主，是昔在、今在、及將來永在者。」每逢那些活

物將光榮、尊威和頌謝歸於那坐在寶座上的，萬世萬代的永生者時，二十四位長老就俯伏在坐於寶座的那位面前，朝拜那萬世萬代的永生者，且把他們的榮冠投在寶座前說：「上主，我們的天主！祢是配享光榮、尊威和權能的，因為祢創造了萬物，萬物都是因了祢的旨意而存在，而造成的。」

對答詠

默四，8；依六，3

領：聖、聖、聖！上主、全能的天主；祢是昔在、今在和將來永在者。 答：祢的光榮充滿整個世界，阿肋路亞。

領：熾愛天使們互相歡呼說：聖、聖、聖，萬有的上主。

答：祢的光；

誦讀二一 選讀聖戴奧講道集

基督寶貴與產生活力的十字架

十字架是何等寶貴的恩惠啊！它看起來是多麼美啊！它不是像「伊甸園」裏的那株樹一樣善惡參半。它是又好吃又好看的、十全十美的一株菓樹！

因為十字架所產生的不是死亡，而是生命；不是陰影，而是光明。十字架引入進入伊甸，並不引人出離。這是基督升上的十字架，像君王升上的戰車，它摧毀了那操著死亡霸權的惡魔，而把整個人類從虐王的奴役下拯救了出來。

主基督就是在這十字架上，好像傑出的戰士一樣，雙手雙足以及祂屬神的肋旁都受了傷，以醫治罪人的創傷，也就是我們那為毒龍所傷害的人性。

從前我們因樹木而死亡；如今却因樹

木而重獲生命；從前我們為樹木所迷惑，如今我們都藉樹木堅拒了詭計多端的毒蛇——惡魔。這的確是前所未聞的交換！我們獲得了生命，以代替死亡；獲得了不死之恩，以代替腐朽；獲得了榮耀，以代替恥辱。

從此看來，聖保祿的高呼不無理由。他說：「至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架而誇耀。因為藉著基督，世界對我來說，已被釘在十字架上上了；我對於世界，也被釘在十字架上上了。」因為，那由十字架所盛開的無上智慧之花，使世界智慧的虛偽自誇成為愚蠢無知的。那十字架上所結出的一切善果，切斷了罪惡的嫩芽。

自世界開始，許多最令人驚奇的事蹟，都會是這十字架的象徵和預兆。如果你願

知道，就請注意。那諾厄不是奉天主命令，依靠一隻小木船救了他的子媳和各種禽獸，免遭洪水淹死嗎？

至於梅瑟的那支木杖不也是十字架的預像嗎？是的，這支木杖有時使清水變為血；有時把術士的幻術之蛇全部吞食；用以擊水就把海水分開，使以民乾足越過；再一擊又把海水復合，使敵兵淹死，而保全了選民。

同樣，那亞郎的木杖也是十字架的預象，它曾在同一天裏發出枝葉，指定了合法的祭司。

此外，當亞巴郎捆起兒子依撒格，把他放在木柴堆上時，這也是十字架的預像。十字架殲除了死亡，恢復了亞當的生命。所有使徒都因十字架而誇耀；所有殉道都因十字架而加冕；所有聖人都因十字

架而成聖。我們因十字架而穿上基督，脫去了舊人。我們亦因十字架而成爲基督的羊羣，共屬一個羊棧，並且將來得在天上的羊棧團聚。

對答詠

領：這是位於樂園中央的一株極尊貴的樹。 答：救援之主，在這樹上以自己的死亡、得勝了衆人的死亡，阿肋路亞。

領：唯有你高聳於樹林間，超越所有香柏。 答：救援之：

結束禱詞 見晨禱 435*頁

星期六

領：天主藉耶穌基督從死者中的復活，阿肋路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋

路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 五，1-14

密封的書卷與羔羊

若望我，看見在那坐於寶座者的右手
上，有一內外都寫著字的書卷，用七個印
密封着。我又看見一位強有力的天使大聲
宣佈說：「誰當得起展開這書卷，開啓它
的印呢？」但是，不論在天上、地上、或
地下，沒有一個能展開那書卷的，沒有能
閱讀它的。我就大哭起來，因為沒有找到
一位當得起展開那書卷，和閱讀它的。在
長老中有一位對我說：「不要哭！請看，
那出於猶大支派中的獅子，達味的苗裔已
獲得了勝利，祂能展開那書卷和那七個
印。」

我就看見在寶座和四個活物中間，並
在長老們中間，站着一隻好像被宰殺過的

羔羊。祂有七個角和七隻眼：那眼睛就是
被派往全地的天主的七神。祂於是前來，
從坐在寶座上的那位右手中接了那書卷。
當祂接過那書卷的時候，那四個活物和那
二十四位長老，都俯伏在羔羊前，各拿着
弦琴和盛滿了香料的金盃——這香料即是
衆聖徒的祈禱，並唱新歌說：「惟有祢當
得起接受那書卷和開啓它的印，因為祢曾
被宰殺，曾用祢的血，從各支派、各異
語、各民族、各邦國中，把人贖回來歸於
天主，並使他們成爲國度和祭司，事奉我
們的天主；他們必要爲王，統治世界。」

我又看見，且聽見在寶座、活物和長
老的四週，有許多天使的聲音，他們的數
目千千萬萬，大聲喊說：「被宰殺的羔羊
配享權能、富裕、智慧、勇氣、尊威、光
榮、和讚頌！」

此後我又聽見一切受造物，即天上、地上、地下和海中的萬物都說：「願讚頌、尊威、光榮和權力，歸於坐在寶座上的那位和羔羊，至於無窮之世！」那四個活物就答說：「阿們。」長老們遂俯伏朝拜。

對答詠

默五，9，10

領：主，唯有祢當得起接受那書卷和開啓它的印，因為祢曾被殺害。

答：祢曾用祢的血把我們贖回來，歸於天主，阿肋路亞。

領：因為祢使我們成爲國度和祭司，事奉我們的天主。 答：祢曾用祢的血：

誦讀二 選讀梵二禮儀憲章 (5-6)

論救恩的計劃

天主「願意所有的人都得救，並得以

認識真理」；祂「在古時曾多次並以多種方式，藉著先知對我們的祖先說過話。」待時機成熟，祂便派遣祂的兒子——聖言降生成人，傅以聖神而蒙祝聖，向窮人宣佈福音，醫治悔過的人，而成爲「肉體與靈魂的醫師」，以及「天主與人類間的中介」。因爲基督的人性和聖言之位格結合，便成爲救贖我們的工具。因此，我們藉着基督得以使天主息怒，而重與天主修好，並能以完美的方式敬禮天主。

但救贖人類以及完全光榮天主的工程，在舊約民族中已有天主的偉業預作指示，而由我主基督予以應驗完成。祂特別藉其苦難聖死、復活、升天的逾越奧蹟，以自己的死亡摧毀了我們的永死，而以自己的復活恢復了我們的永生。原來，基督安眠於十字架上時，從祂的肋旁中便產生

了整個教會的神妙奧蹟。

故此，正如父派遣了基督；同樣祂也派遣了充滿聖神的使徒們，要他們不僅向萬民宣講福音，宣告天主子以其死亡及復活、從魔鬼及死亡的權下解放了我們，使我們移居到天父的王國；而且，要他們用祭禮及聖事實行他們所宣講的救世大業。這祭禮及聖事是全部禮儀生活的中心。

這樣，人類藉着聖洗聖事參與了基督的逾越奧蹟：即與基督同死同葬，一同復活並領受聖神，得為天主的義子。因此我們藉聖神高呼說：「阿爸，父啊！」從此，天主的義子便成為天父所尋找的真誠崇拜者。

相仿的，天主的義子每次吃主的聖餐時，常宣告主的死亡，直到祂再度來臨時為止。於是在聖神降臨之日——即教會顯現

於世界之日，「凡接受伯鐸的話者都受了洗禮……他們恒心堅持使徒們的訓誨，時常團聚、分餅、祈禱，讚頌天主，也獲得全民的愛戴。」

從此以後，教會迄未放棄聚會，以舉行逾越奧蹟：即宣讀「經書中論及祂的話」，舉行感恩禮；在此感恩禮中，祂死亡的勝利與功績重現在我們面前，同時我們在耶穌基督內感謝「天主莫可名言的恩賜」，「頌揚祂的光榮」。

對答詠

若十五，1，7，9

領：我是真葡萄樹；你們是樹枝；

答：誰若留在我內，我也留在他內，他必結出許多果實，阿肋路亞。

領：正如父愛了我，我也愛了你們；

你們要留在我的愛內。 答：誰

若留：

結束禱詞 見晨禱 442*頁

復活期第三主日 聖詠集第三週

領：我的肉軀又獲得新生，阿肋路亞。

答：我要全心頌謝天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 六，1-17

羔羊開啓天書

若望我看見：當羔羊開啓七個印中第一個印的時候，我聽見四個活物中第一個，如打雷的響聲說：「來！」我就看見，有一匹白馬出現，騎馬的拿着弓，並給了他一頂冠冕；他像勝利者出發，必百戰百勝。

當羔羊開啓第二個印的時候，我聽見

第二個活物說：「來！」就出來了另一匹馬，是紅色的，騎馬的得到從地上除去和平的權柄，爲使人彼此殘殺；於是給了他一把大刀。

當羔羊開啓第三個印的時候，我聽見第三個活物說：「來！」我就看見，出來了一匹黑馬，騎馬的手中拿着天秤。我聽見在那四個活物當中彷彿有聲音說：「麥子一升值一銀幣，大麥三升也值一銀幣，也不可糟蹋了油和酒。」

當羔羊開啓第四個印的時候，我聽見第四個活物的聲音說：「來！」我就看見，出來了一匹青馬，騎馬的名叫「死亡」，陰間也跟着他；並給了他們統治世界四分之一的權柄，好藉刀劍、饑荒、瘟疫，以及地上的野獸，去執行殺戮。

當羔羊開啓第五個印的時候，我看見

在祭壇下面，那些曾爲了天主的話，並爲了他們所持守的證言，而被宰殺者的靈魂，大聲喊說：「聖潔而真實的主啊！祢不行審判，不向世上的居民爲我們的血伸冤，要到幾時呢？」祢就給了他們每人一件白衣，並告訴他們還要靜候片時，直到他們的同僕，和那些像他們一樣，將要被殺的弟兄，達到了圓滿的數目爲止。

以後我看見，當羔羊開啓第六個印的時候，發生了大地震，太陽變黑，有如粗毛衣；整個月亮變得像血，天上的星辰墜落在地上，有如未成熟的無花果被大風從樹上吹落一樣；天也隱退，有如捲起的書卷；一切山嶺和島嶼都移開了本位。世上的君王、首領、軍長、富人、勇士，以及所有爲奴的和自由的人，都隱藏在洞穴和山嶺的巖石中，向山嶺和巖石說：「倒在

我們身上，遮蓋我們吧！好避免那些坐在寶座上的面容和那羔羊的震怒，因爲祢們發怒的大日子來到了，有誰能站得住呢？」
對答詠
默六，9-11

領：我看見在祭台下面，那些被宰殺的靈魂呼喊說：祢爲什麼不爲我們的血伸冤？他們得到天主的答覆：
答：你們還要靜待片時，直到你們的弟兄達到圓滿的數目爲止，阿肋路亞。

領：祢就給了他們每人一件白衣，並告訴他們說：
答：你們還：

誦讀二 選讀殉道聖猶定護教書

舉行感恩祭

一個人若不信仰我們所宣講的真理，未曾領受過洗禮，而獲罪赦與重生，也不按基督的教訓而生活，他絕不可以參與我

們的感恩祭。因為我們所領受的飲食不是普通的餅，也不是普通的飲料。但是正如我們的救主耶穌基督藉天主的聖言，爲了我們的救援，降生成人，取了血肉。同樣，我們深知：那藉着感恩禱詞——卽受自基督的話，所聖化的食物——那藉同化過程滋養我們血肉的食物，就是降生成人的耶穌的血肉。

使徒們在他們那稱爲福音的回憶錄裏，傳下了耶穌的這項命令：祂拿起餅，感謝了，並說：「你們要這樣做，來紀念我。這是我的身體」；同樣，祂拿起酒杯來，祝謝了，說：「這是我的血。」當時耶穌把這飲食只分給了使徒們。從那時開始，我們就常不停地紀念這事。我們當中心那富有的常賙濟窮人，我們彼此常合而爲一。我們每次獻祭時，常透過天主子耶穌

基督及聖神，讚頌萬物的造物主。

在稱爲日曜日的那一天，所有的信友，不論住在城裏的，或住在鄉下的，都團聚一處，按時間許可，恭讀使徒們的回憶錄或先知書。讀經員誦讀完畢，主祭者講道，勸勉我們要把所聽到的美好教訓付諸實行。然後，我們起立，誦念禱詞。當我們祈禱結束時，一如適才所說，就拿起餅、酒和水來。主祭者用全神來誦禱感謝，信衆則歡呼：「阿們。」然後把剛藉感恩經聖化的餅和酒分給在場的信友恭領。至於那不在場的信友，則由執事帶給他們。

那富有而自願施捨者，可按個人之所願，自由奉獻；所收的捐款放在主禮面前，是他用來幫助寡婦、孤兒、貧病交迫者，被監禁者，旅行者；總之，所有需要

照顧者，莫不受到他的照顧。

但我們團聚，總是在日曜日，首先因為這是第一天，天主在這一天變化了黑暗與物質，而創造了世界。其次是因為我們的救主耶穌基督在這一日從死者中復活。因為，基督曾在星期五被釘死在十字架上，而在死後第三日，即日曜日顯現於祂的使徒與門徒面前，並教授他們許多真理，就是我們現在向你們講述的真理。

對答詠

領：耶穌即將離開世界回到父那裏的時候，爲了紀念自己的死亡，

答：建立了聖體聖事，阿肋路

亞。

領：祂把自己的聖體聖血分給使徒們作飲食，說：你們要這樣做，來

紀念我。 答：建立了：

唸「天主，我們讚美祢」(7)頁
結束禱詞 見晨禱401*頁

星期 一

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。

答：讚頌生活的天主，阿肋路亞。

誦讀 一 恭讀默示錄 七，1-17

有一大群人帶着天主之印

若望我、看見了四位天使，站在大地的四角上，握住地上的四股風，不讓風吹向大地、海洋和各種樹木。我又看見了另一位天使，從太陽升起之地上來，拿着永生天主的印，大聲向那領了傷害大地和海洋權柄的四位天使呼喊說：「你們不可傷害大地、海洋和樹木，等我們在我們天主的衆僕額上，先蓋上印。」以後，我聽見蓋了印的數目：在以色列子孫各支派中

蓋了印的，共有十四萬四千。

由猶大支派中蓋上印的有一萬二千；勒烏本支派一萬二千；加得支派一萬二千；阿協爾支派一萬二千；納斐塔里支派一萬二千；默納協支派一萬二千；西默盎支派一萬二千；肋未支派一萬二千；依撒加爾支派一萬二千；則步隆支派一萬二千；若瑟支派一萬二千；由本雅明支派中蓋上印的有一萬二千。

在這些事以後，我觀看，見有一大羣人，沒有人能夠數清，是來自各邦國、各支派、各民族、各異語的，他們都站在寶座和羔羊面前，身穿白衣，手持棕櫚枝，大聲呼喊說：「救恩來自那坐在寶座上的我們的天主，並來自羔羊！」於是所有站在寶座、長老和那四個活物周圍的天使，在寶座前俯伏於地，朝拜天主，說：「阿

們。願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇毅，全歸於我們的天主，直到無窮之世。阿們。」

長老中有一位問我說：「這些穿白衣的人是誰？他們是從哪裏來的？」我回答他說：「我主，你知道。」於是他告訴我說：「這些人是由大災難中來的，他們曾用羔羊的血洗淨了自己的衣裳，使衣裳雪白，因此，他們可以站在天主的寶座前，並且在祂的殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的，也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何炎熱，再也不損傷他們，因為，那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裏；天主也要拭去他們的一切眼淚。」

對答詠

默七，13 / 14；六，9

領：這些穿白衣的人是誰？他們是從

那裏來的？祂對我說：答：這些人是經過大災難而來的；他們曾用羔羊的血洗淨了自己的衣服，使衣服雪白。

領：我看見在祭台下面，那些曾經爲了傳播天主的話，並由於忠心作證而被宰殺者的靈魂。答：這些人：

誦讀二 選讀聖伯達神父伯鐸前書釋義

特選的種族，王家的祭司

「你們是特選的種族，王家的祭司。」這是從前梅瑟給與天主的舊子民的讚詞，但現在伯鐸却恰當地把這讚詞用到萬民身上。因爲他們相信了基督。祂身爲角石，將萬民集合在了一起，分享那原屬於以色列的救恩。

他稱呼萬民爲「特選的種族」，是由

於他們的信德，也是爲使他們與那些因拒絕活角石，而自身被拒絕的人有所區別。

他又稱他們是「王家的祭司」，因爲他們是那位真祭司、至高君王身體的肢體。基督身爲君王，把祂的王國給了自己的人；祂身爲祭司，用自己的血祭洗淨了他們的罪惡。祂稱他們是「王家的祭司」，是要他們記起：常應盼望那永遠的王國，並應不斷向天主獻上無玷的祭品。

他們又被稱爲：「聖潔的國民，屬於主的民族」。因爲保祿解釋先知的教訓時、曾說過：「我的義人靠信德而生活，假使他退縮，他必不會中悅我心。但是，我們並不是那般退縮、而致喪亡的人，而是有信德、而能保全生命的人。」在宗徒大事錄裏，聖保祿也曾對厄弗所的長老們說：「聖神立了你們爲監督，牧養天主用

自己的血所取得的教會。」

因此，我們已成爲我們的救主、用祂寶血所取得的子民，猶如從前以色列人民、藉羔羊之血從埃及被贖出了一樣。

因此，伯鐸在接下去的一節裏立刻又記起了舊約這項史實的奧妙意義，並說明這意義應以精神的方式，在天主的新子民中再度實現：「好使你們宣揚祂的德能。」

因爲梅瑟從埃及的奴役中解救出來的以民，在越過紅海、敵兵淹死後，曾高唱勝利詩歌，頌謝上主；同樣，我們藉洗禮得到罪赦後，也當爲所接受的天恩感謝天主。

那些折磨天主子民的埃及人，他們也可解釋爲黑暗或災禍，正適當地象徵那攻擊我們的罪惡，但這罪惡已在聖洗的水中被毀滅。

同樣，以色列子民的獲得自由，以及

他們前往預許之福地的旅程，也正象徵基督救贖我們的奧蹟。因爲我們藉此奧蹟，在基督恩寵的光照與領導下，是在走向天上居所的光明境地。那引導以民的雲柱與火柱，也就是基督恩寵之光的預像：雲柱與火柱在全部旅途中常常保護我們，免受黑暗勢力的侵害，並引導我們通過隱密的道路，而進入天主所預許福地中的家鄉。

對答詠 伯前二，9；申七，7；

十三，5

領：你們是被選的種族，聖潔的邦國，屬於上主的子民； 答：祂要你們宣揚祂的威能；召叫了你們離開黑暗，進入祂奇妙的光明，阿肋路亞。

領：天主揀選了你們，並拯救你們離開奴役之地。 答：祂要你：

星期二

領：基督已從死者中復活，不會再死，阿肋路亞。

肋路亞。

答：死亡將不能再統治祂了，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 八，1-13

七位天使懲罰世界

當羔羊開啓了第七個印的時候，天上靜默了約半小時。

然後，我看見那站在天主面前的七位天使；給了他們七個號角。又來了另一位天使，拿着金香爐，站在祭壇旁；給了他許多乳香，好與衆聖徒的祈禱，一起獻在寶座前的金壇上。乳香的烟與聖徒的祈禱，就從那位天使的手中，升到天主面前。此後，那位天使提起香爐，盛滿了祭

壇上的火，拋到地上，於是就發生了雷霆、響聲、閃電和地震。

以後，那位拿着七個號角的天使，就準備着吹號角。第一位一吹號角，就有攙着血的冰雹和火拋到地上；於是大地被燒毀了三分之一，樹木也被燒毀了三分之一，青草全被燒盡。

第二位天使一吹號角，就好像有一座燃燒着的大山，投入海中；於是海的三分之一便成了血，海裏一切有生命之物也死了三分之一，船隻也毀壞了三分之一。

第三位天使一吹號角，就有一顆大星，熾燃有如火把，從天上落下來，落在河的三分之一和水泉上。這星的名字叫「苦艾」；於是水的三分之一變成苦的，許多人因水變苦而死去。

第四位天使一吹號角，太陽的三分之

一，月亮的三分之一和星辰的三分之一，都受了打擊，以致它們的三分之一黑暗了；白日三分之一失了光，黑夜也是一樣。

以後，我看見，也聽見在天空中飛翔的一隻鷹大聲說：「還有另三位吹號角的天使，當他們發出號聲時，禍哉！禍哉！禍哉，地上的居民！」

對答詠

默八，3~4；五，8

領：另一位天使，手拿金香爐，站在

祭台旁，接受了許多乳香，

答：乳香的煙便升到天主面前，

阿肋路亞。

領：每位天使拿著一隻盛滿了香料的

金盃——這香料就是衆聖徒的祈禱。

答：乳香的……

我們要向上主謳唱愛的詩歌

「請你們向上主謳唱新歌，在聖者集會中向祂祝賀。」

聖詠敦勸我們向上主謳唱新歌，新人知道這首新歌。唱歌是一項喜樂的事；若我們更深一層思考，唱歌也是一件與愛情有關的事。因此誰知道愛慕新生命，誰就知道謳唱新歌。那末，這新生命是什麼呢？我們爲了所唱的新歌必須知道新生命的性質。因爲新人、新歌、新盟約，這一切，統屬於一個王國。故此新人將謳唱新歌，並將屬於新的盟約。

每個人都愛，但要問的是：人愛什麼？所以沒有人勸我們不要愛，而是勸我們要選擇該愛的對象。但除非我們先被選擇，我們能選擇什麼呢？因爲，除非我們先被愛，我們也不會愛。請聽若望使徒的

話：「我們愛，因為天主先愛了我們。」如果你尋找人愛天主的理由，除了因為天主先愛人這個理由外，你不會再找到其他任何理由。天主把自己賜予了我們，作為我們愛的對象；祂將自己賜予我們，作為我們愛的根源。祂終究給了什麼，作為我們愛的根源呢？請聽保祿使徒較清楚的解釋吧！他說：「天主的愛已傾注在我們的心裏了。」這是從哪裏來的呢？從我們自己嗎？不是！那末，從哪裏來的呢？是藉我們領受的聖神而來的。

因此，我們既有偌大的信心，就應藉天主的恩賜去愛天主。請聽聖若望更清楚的解釋吧！他說：「天主是愛，那存留在愛內的人，就存留在天主內，天主也存留在祂內。」只說「愛是出於天主」是不夠的。我們當中有誰敢說若望所說的「天主

就是愛」？因為說這話的若望知道，那「愛」，就在祂內。

一句話，天主把自己給了我們。祂向我們呼喚說：你們愛我，就會得到我，因為除非你們先得到了我，你們絕不能愛我。

弟兄們！孩子們！大公教會的子女！天上聖潔的子民！你們在基督內重生於天者，請聽我說，或藉我的聲音，請聽：「請你們向上主謳唱新歌。」你說：看哪，我在謳歌。是！你在謳歌，當然你在謳歌，我在聽著。但願你絕對不要言行不符。

你們要用聲音謳歌，也要用心靈謳歌；要用唇舌謳歌，也要用善行謳歌：「請你們向上主謳唱新歌。」如果你們要問：你們對你們所愛的那位要謳歌什麼？毫無疑問，你們願意向你們所愛的那位謳歌。但是要向祂謳唱什麼呢？你們已聽

到：「請你們向上主謳唱新歌。」你們尋找讚美祂的詩歌嗎？「對祂的讚頌是在聖者的集會中。」那謳歌者本身就是那願謳歌者的讚頌。

你們願意謳歌讚頌天主嗎？你們就要言行一致！如果你們度聖善的生活，你們就是讚頌天主。

對答詠

羅六，4；若壹三，23；

友十六，15

領：基督怎樣由父的光榮，從死者中復活了；我們也要怎樣度着新的生活。 答：我們要照基督所領的訓令、彼此相愛，阿肋路亞。

領：我們要向上主歌詠詩詞；我們要向我們的天主，謳唱新歌。

答：我們要：

星期三

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄

九，1-12

蝗蟲之災

第五位天使一吹號角，我看見一顆星從天上落到地上；並給了他深淵洞穴的鑰匙。他一開了深淵的洞穴，就有烟從洞穴裏冒上來，像大火窰裏的烟，太陽和天空都因那洞穴裏的烟昏暗了，就有蝗蟲從烟裏，來到地上；又賦給了牠們，好似地上的蠍子具有的權柄，且吩咐牠們不可傷害地上的草，樹木，或任何植物，只可傷害那些在額上沒有天主印號的人；並且吩

附蝗蟲不可殺死他們，但要使他們受痛苦五個月，他們所受的痛苦，就像人被蠍子螫着時所受的痛苦。在那日期內，人求死而不得；渴望死，死却避開他們。

蝗蟲的形狀彷彿準備上陣的戰馬，牠們的頭上好似有像黃金的榮冠，面貌有如人的面貌；牠們的頭髮好似女人的頭髮，牙好似獅子的牙；牠們的胸甲有如鐵甲，牠們翅膀的響聲，有如許多馬車奔馳上陣的響聲；牠們有相似蠍子的尾和刺；牠們的尾能傷害世人，五個月之久。牠們以深淵的使者為牠們的王子，他的名字，希伯來文叫「阿巴多」，希臘文叫「阿頗隆」。第一種災禍過去了，還有兩種災禍隨後而來。

對答詠

岳二，30，32；谷十三，33

領：我要在上天下地顯示奇異的徵

兆：血、火和煙柱。 答：將來，凡呼求上主名號的人，必然得救，阿肋路亞。

領：你們要當心，要警醒，因為你們不知道那日期何時來到。

答：將來：

誦讀二 選讀聖獸定殉道為基督徒辯護書

論重生的洗禮

我們要陳述：我們如何曾藉著基督奉獻於天主，而重新做人。

凡對我們所講的話，所傳的道堅信不疑者，如果也應許按我們所講的真理去生活，就教導他們祈禱、並藉守齋祈求天主寬恕他們過去的罪過。我們也和他們一齊祈禱，一齊守齋。

之後，我們就引導他們到水池前，並

用我們重生時的同樣方式，使他們重生。就是他們因萬有之父、及我們的主天主、救主耶穌基督、及聖神之名領受洗禮。

因為基督說過：「除非你們重生，將不得進入天國。」顯然，人一從母胎出生，絕不能再入母胎。

依撒意亞先知也講過，犯罪而悔改者如何逃避罪惡。他這樣說：「你們應該洗滌，應該自潔，從我眼前革除你們的惡行，停止作孽，學習行善，尋求正義，責斥壓迫人的人，為孤兒伸冤，為寡婦辯護。現在你們來，讓我們互相辯論——主說。你們的罪雖似朱紅，將變成雪一樣的潔白；雖紅得發紫，仍能變成羊毛一樣的皎潔。假使你們樂意服從，你們將享用地上的美物；假使你們不聽從我，你們將為刀劍所吞滅。這是上主親口說的。」

我們從使徒們接受了同樣的道理。我們是由於父母的結合，按照必然的法則，在無知的情況下第一次誕生，帶着惡習慣、醜行為來到世界。但為了使我們不做生於強迫與無知的子女，而要作生於自由選擇與自知的子女，又為了使我們藉著水洗獲得已往所犯罪過的寬恕，凡願重生而痛改前非者，我們為他呼求萬有之父、及主天主之名。當我們領他到聖洗池受洗時，我們只呼這個名字。因為沒有一個人能給無言可喻的天主一個名字。誰若敢說他可以給天主另一個名字，他必是患了不治的狂症。

這個水洗也稱為「光照」，因為凡接受這知識者，心靈就接受光照。那受到光照者受洗時，也是因那在比拉多執政時被釘於十字架的耶穌基督之名，以及因聖神

之名。聖神曾藉先知們預言一切有關耶穌的事。

對答詠

若三，5-6

領：耶穌對尼苛德摩說：我實話告訴你，答：人除非經過水和聖神再生，就不能進入天主的國，阿肋路亞。

領：由肉生的，屬於肉，由神生的，

屬於神。答：人除非：

結束禱詞 見晨禱 422*頁

星期四

領：天主使主基督復活了，阿肋路亞。

答：也將以祂的神能使我們復活。阿肋路亞。

誦讀一

恭讀默示錄

九，13-21

戰爭之災

第六位天使一吹了號角，我聽見有一種聲音，由天主前的金祭壇四角發出，向那持有號角的第六位天使說：「放開那在幼發拉底大河所捆着的四位天使罷！」於是那四位天使被放開了；他們已準備於某年、某月、某日、某時，把世人殺死三分之一。那馬隊的數目共有兩萬萬；我也聽見了他們的這個數目。我在異像中看見的馬和騎馬的是這樣：他們穿着火紅、紫青和硫磺色的鎧甲；馬頭像獅子頭；從牠們的口中射出火、烟和硫磺。由於從牠們口中所射出的火、烟和硫磺這三種災害，世人被殺死了三分之一。馬的能力就在牠們的口和牠們的尾上；牠們的尾相似蛇，並且有害人的頭。可是，其餘沒有被這災害殺死的人，仍然沒有悔改，離開他們手所

作的偶像，他們仍舊去崇拜邪魔和那看不見，聽不見，走不動的金、銀、銅、石、木神像；他們也沒有悔改，而放棄各種兇殺、邪術、姦淫和偷竊。

對答詠

宗十七，30 ~ 31；

岳一，13 ~ 14

領：但願各處的人都要悔改。

答：因為天主已選定了一個日期，要

按正義審判天下，阿肋路亞。

領：天主的僕人，你們要集合世上的

所有居民，向上主呼號。

答：因為：

誦讀二 選讀聖宜仁主教駁斥異端書

聖體聖事是復活的保證

假設肉身不能得救，則主基督也沒有用祂的血救贖我們；我們所飲的感恩之杯也不是分享祂的血，我們所分開而領受的

餅也不是分享祂的身體。祂的血不能離開祂的血管、肉體或其他人性成份而存在。天主聖言真正攝取了這一切，以使用祂的血救贖我們。誠如聖保祿使徒所說：「我們是在祂內，藉祂的血，獲得了救贖，和罪過的赦免。」

由於我們是基督的肢體，我們也藉受造物得到滋養；這受造物也是由祂親自賜予我們的，是祂命太陽升起，隨意使天降雨。就是祂宣告這來自受造物的酒杯，盛的是祂自己的血，可使我們的血藉以堅強；祂又肯定這來自受造物的餅，就是祂自己的身體，可使我們的身體藉以發展成長。

因此，倘若這摻水的杯和這個餅接受天主的話，而成爲基督的體血，充作感恩祭品，以強化、鞏固我們人性的實體，怎

能還有人否認，我們的肉體也能接受天主永生的恩賜？因為我們的肉體也為基督的體血所滋養，並是祂的肢體。

因此，聖保祿在致厄弗所人書中說：「我們是基督的肢體，是祂的肉、祂的骨所形成的。」顯然，這不是指的屬神的、無形的人，因為神體是沒有骨沒有肉的，而是指的一個真實的、由骨肉所形成的人體。這人體藉所領受的餅——基督的真身體而增長；藉所飲的杯——基督的真血而接受滋養。

這就像葡萄枝插入土中，會按時產生串串的葡萄。又像麥粒落入土內而腐朽，但却藉那含有一切的聖神復活起來，結出許多麥粒。然後，麥粒與葡萄、依照天主上智的安排，被用作人的飲食；又在接受天主的聖言後就成為感恩祭品：基督的

體、血。同樣，當我們的身體接受了基督的體、血的滋養，而被埋葬在地下，完全解體後，時機一至，它仍將復活起來。那時天主的聖言，為了天主父的榮耀、恩賜它們復活起來。天主父要使這可死的肉身成為不死的肉身，使這可朽的肉身成為不朽的肉身，因為天主的德能在軟弱中才得以完全發展。

對答詠

若六，48-52

領：我是生命之糧；你們的祖先在曠野中吃了瑪納，還是死了，阿肋路亞。 答：這是從天上降下來的食糧；誰吃了這食糧，就不會死，阿肋路亞。

領：我是從天降下的生活之糧；誰吃了這食糧，必將永遠生活。

答：這是從：

結束禱詞 見晨禱 429*頁

星期五

領：基督，因着祢的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十，1-11

肯定神視者的聖召

若望我，看見了另一位強有力的天使，由天降下，身披雲彩，頭上有虹，容貌像太陽，兩腿像火柱，手中拿着一卷展開的小書，右腳踏海，左腳踏地。他大聲呼喊，有如獅子怒吼。正當他呼喊時，就有七個雷霆發出說話的聲音。那七個雷霆說話以後，我正要寫出來，就聽見有聲音從天上說：「你應把那七個雷霆所說的話密封起來，不要寫出來。」

我看見的那位踏着海和踏着地的天

使，向天舉起了右手，指着那創造天及天上的一切，地及地上的一切，海及海中的一切的萬世萬代的永生者起誓說：「時候不再延長了！但在第七位天使將要吹號角發聲的日期，天主的奧秘必定完成，正如天主，向自己的衆僕先知所宣告的。」

我聽見那從天上來的聲音，又對我說道：「你去，從那踏着海和踏着地的天使手中，取過那卷展開的小書來！」我便往那位天使跟前去，請他給我那卷小書。他就對我說：「你拿去吞下它罷！它必使你肚子發苦，但在你的嘴裏却甘甜如蜜。」我從天使手中接過那卷小書來，吞下它，果然它在我嘴裏甘甜如蜜；但我一吃下去，我的肚子就苦起來了。隨後有聲音對我說：「關於諸民族、諸邦國、諸異語人民和諸君王，你應再講預言。」

對答詠

默十，7；瑪二四，30

領：當號角聲開始響起來的時刻，天

主奧秘的計劃即將完成，

答：正如祂藉著自己的衆僕先知所宣告的。

領：那時候，人子的記號要出現在天上；世人要看見祂帶着威能和光榮，乘著天上的雲彩降來。

答：正如祂：

誦讀二 選讀聖義範講道集

基督的十字架是人類的救援

我們的主曾受死亡的踐踏，但祂却把死亡踏平，開闢了一條道路。祂曾屈服於死亡權下，並自願忍受了死亡，就是爲了要摧毀死亡，縱使死亡並不願意。原來我們的主背著十字架出來時，是死亡所願意的；但祂在十字架上大聲喊叫，把死去的

人從「地府」中領出來時，死亡並不願意。

死亡藉著祂擁有的肉體殺死了祂，這同一身體也是祂用以戰勝死亡的武器。基督的天主性爲祂的人性掩蔽，而走近了死亡；死亡便把祂殺死；而死亡本身也被殺死。死亡殺死基督本性的生命，但祂超性的生命却把死亡殺死。

顯然，基督若沒有肉身，死亡也無從吞噬祂；祂若沒有血肉，那地府也無法吃掉祂。因此，基督便來到貞女處，以便從她那裏找到一部車子，把它帶到地府去。祂帶著祂所取的肉身進入了地府，奪取了它的寶庫，分散了它的珍寶。

爲此，基督來到衆生之母、厄娃身邊。厄娃本身是葡萄園；死亡藉厄娃的手拆開了它的圍牆，使她嚐到死亡的惡果。從此，衆生之母厄娃，便成爲衆生死亡的

根由。

但新葡萄樹、瑪利亞，代替了舊葡萄樹、厄娃，開花結果；新生命基督住在她內。這樣當死亡大膽地依習慣接近她、以尋求獵物時，那摧毀死亡的生命却隱藏在新的葡萄樹中。因此，當死亡毫無怕懼地吞食了祂時，祂便解救了生命，也解救了多人免於死亡。

這位出類拔萃的木匠之子，把祂所背的十字架，在那吞噬一切的地府上樹立了起來，領導整個人類，進入生命的居所。因為人類會因樂園的果樹墮入了陰府；如今却藉十字木架越過死亡、而進入生命的居所。因此，在前述的果樹上會接上了酸苦的樹枝，而在後者樹幹上却接上了甘甜的樹枝，好使我們在這樹上認出來，沒有任何受造物能抵抗的那一位。

願榮耀歸於祢！因為祢把十字架作為越過死亡的橋樑，好使人靈越過死亡的領域進到永生的境地。

願榮耀歸於祢！因為祢穿上了那有死人的肉體，使它成為有死人的生命之源。基督！祢確是生活的；因為那殺死祢的人們，真像農夫對待生命一樣：他們把祢的生命深埋地下，一如把麥粒播種土內，使它發芽滋生，結出許多新的麥粒。

請大家前來，向祢獻上我們的愛，作為我們偉大普遍的祭獻！請大家在祢面前，詠唱優美無比的聖歌和禱詞。因為祢會將十字架獻給了天主作為祭祀，好使我們眾人從這十字架汲取豐富的恩寵。

對答詠

格前十五，55-56，57；

格後四，13，14

領：死亡，你的勝利在那裏？死亡，

你的刺在那裏？死亡的刺就是罪過。 答：我們要感謝天主，祂賜給了我們、因我們的主耶穌基督所獲得的勝利。

領：我們具有信德的精神，確信那使主耶穌復活的，也要使我們與耶穌一起復活。 答：我們要：

結束禱詞 見晨禱 435*頁

星期六

領：天主藉耶穌基督從死者中的復活，阿肋路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十一，1-19

兩位不能擊敗的証人

有人給了若望我一根長蘆葦，當作測

量杖說：「你起來，去測量天主的聖殿和祭壇，計算在殿內朝拜的人！聖殿外面的則不必測量，因為它已交給了異民；他們必要踐踏聖城，共四十二個月。可是，我要差遣我的兩位見證人，穿着苦衣，宣講天主的信息，共一千二百六十天。

這兩位就是站在大地的主宰面前的那兩棵橄欖樹，和那兩座燈台。假使有人想謀害他們，必有火從他們的口中射出，吞滅他們的仇人；所以誰若想謀害他們，就必定被殺。他們具有關閉上天的權柄，以致在他們盡先知任務的時日內，不叫雨下降；對水也有權柄，能使水變血；幾時他們願意，就能以各種災禍打擊大地。

當他們一完成了自己作見證的職分，那從深淵中上來的巨獸，要同他們作戰，且戰勝他們，殺死他們。他們的屍體要被

拋棄在大城的街市上——這城的寓意名字

叫作索多瑪和埃及，他們的主子也曾在此地被釘在十字架上——由各民族、各支派、各異語、各邦國來的人，要觀看他們的屍體三天半之久，且不許把他們安葬在墳墓裏。地上的居民必要因他們的死而高興歡樂，彼此送禮，因為那兩位先知實在磨難了地上的居民。過了三天半，由天主來的生命的氣息進入了他們身內，他們就站起來，凡看見的人，都大為驚慌。以後，他們二人聽見從天上來的大聲音向他們說：「上這裏來罷！」他們就乘着雲彩升了天，他們的仇人也看見了。正在那個時候，發生了大地震，那城倒塌了十分之一，因地震而死的人就有七千名；其餘的人都害怕起來，就歸光榮於天上的天主。第二個災禍過去了；看哪，第三個災禍就

快到了。

第七位天使一吹號角，天上就發出大聲音說：「世上的王權已歸屬我們的主，和祂的基督，祂要為王，至於無窮之世！」那在天主面前坐在自己寶座上的二十四位長老就俯伏在地，朝拜天主，說：「上主，全能的天主！今在，昔在者！我們稱謝祢，因為祢取得了大權，登上了王位。異民發了怒，可是祢的震怒也到了。就是審判死者，賞報祢的衆僕先知、聖徒，以及敬畏祢名字的大者小者的時候到了，並且也到了消滅那毀壞大地之人的時候。」那時，在天上天主的聖殿敞開了，天主的約櫃也在祂的聖殿中出現；緊接着便有閃電、響聲、雷霆、地震和大冰雹。

對答詠

默十一，15；達七，27

領：地上的主權已歸屬我們的主、

和祂的基督； 答：祂要永遠爲王，阿肋路亞。

領：祂的王國是永遠的王國；所有君王都要侍奉祂，服從祂。

答：祂要永：

誦讀二 選讀亞歷山大主教聖啓祿若望

福音釋義

基督爲救衆人的生命而捐軀

主說：我爲衆人而死，好使衆人因而獲得生命；我用我的肉體救贖了衆人的肉體。因爲「死亡」將因我的死亡而死；那墮落的人性將和我一起復活起來。

因此，我與你們一樣，成爲亞巴郎的後裔，好使我在一切事上和衆弟兄相似。

聖保祿對此有正確的了解，他說：「孩子既然都有同樣的血肉，祂照樣也取了一樣的血肉，爲能藉著死亡、毀滅那握有死亡

的權勢者——魔鬼。」

死亡本身及操死亡權者，是從不能用的其他方式被摧毀的；只有基督一人爲了救贖衆人，爲我們自作犧牲，才能做到：因爲祂是衆人之首。

因此，聖詠中談到，基督在爲了我們將自己奉獻給天父作爲無玷犧牲時，也說：「犧牲與素祭，已非祢所喜，就給了我身體；全燔之祭以及贖罪之祭，也已非祢所要。於是我說；看哪，我已來到。」

但基督是代替衆人、也是爲了衆人被釘而死，這樣祂藉一人之死代替整個人類之死，使我們衆人、都在祂內獲得生命。因爲祂不可能被死亡戰勝，本性原是生命的那位也不可能屈服於腐朽。但是基督却爲了世人的生命而犧牲了祂的身體，有祂的話爲我們作證，祂說：「聖父啊！

保全他們吧！」又說：「我爲了他們，祝聖我自己。」

基督說：「我祝聖我自己」，也就是說：我奉獻我自己，作爲馨香無玷的祭品。因爲按法律的說法，凡獻於祭台上的祭品，都被稱爲「被祝聖者」。所以，基督爲了衆人的生命獻出祂的肉體，作爲祭品；然後祂藉著祂的肉體，在我們內種植了生命。這如何完成呢？讓我盡力說明。

天主的生活之言居住於肉體內之後，就改造肉體，使它改善，亦卽加強它的生命；由於祂以無可言喻的方式，完全與肉身結合，便使它成爲生命之源，正如祂自己按本性就是生命之源一樣。

因此，基督的肉體使那與祂結合的人獲得生命。基督的肉體驅逐死亡，因爲祂曾在有死的人當中生活過；祂也祛除腐

朽，因爲在祂身內住有聖言，能完全消滅腐朽。

對答詠

若十，14，15，10

領：我是善牧，我認識我的羊；

答：我爲我的羊捨棄生命，阿肋路亞。

領：我來，是爲使人獲得生命，獲得

更豐富的生命。 答：我爲我：

結束禱詞 見長禱 442* 頁

復活期第四主日

聖詠集第四週

領：我的肉軀又獲得新生，阿肋路亞。

答：我要全心頌謝天主。阿肋路亞。

誦讀一

恭讀默示錄

十二，1-18

女人的異兆

那時，天上出現了一個大異兆：有一個女人，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二

顆星的榮冠；她胎中懷了孕，在產痛和苦痛中，呼疼呻吟。隨着天上又出現了另一個異兆：有一條火紅的大龍，有七個頭，十隻角，頭上戴着七個王冠。牠的尾巴將天上的星辰勾下了三分之一，投在地上。那條龍便站在那要生產的女人面前，待她生產後，要吞下她的孩子。那女人生了一個男孩子，就是那要以鐵杖牧放萬民的；那女人的孩子被趕到天主和祂的寶座前。女人就逃到曠野去了，在那裏有天主已給她準備好的地方，叫她在那裏受供養一千二百六十天。

以後，天上就發生了戰爭：彌格和他的天使一同與那龍交戰，那龍也和牠的使者一起應戰，但牠們敵不住，在天上就再也沒有牠們的地方了。於是那大龍被摔了下來，牠就是那遠古的蛇，號稱魔鬼或撒

彈的。那欺騙了全世界的，被摔到地上，牠的使者也同牠一起被摔了下來。

那時我聽見天上有大聲音說：「如今我們的天主獲得了勝利、權能和國度，也顯示了祂基督的權柄，因為那日夜在我們的天主面前，控告我們弟兄的控告者，已被摔下去了。弟兄們賴羔羊的血和他們作證的話，得勝了那條龍，因為他們情願犧牲性命而死。為此，高天和住在那裏的，你們歡樂罷！禍哉，大地和海洋！因為魔鬼懷着大怒下到你們那裏去了，因為他知道他自己只有很短的時間了。」

那條龍一看見自己被摔到地上，就去追趕那生了男嬰的女人。可是有大鷹的兩個翅膀給了那女人，使她飛入曠野，到自自己的地方去，在那裏受供養一段時期、兩段時期和半段時期，遠離那蛇的面。那蛇

就在女人後面，從口中吐出一道像河的水，要把那女人用水沖去；可是大地却援助了那女人，大地裂開一個口，把那條龍從口中所吐出的河水吸了去。那條龍便對那女人大發忿怒，去與她其餘的後裔，即那些遵行天主的誡命，且為耶穌作證的人交戰；那時，龍就站在海灘上。

對答詠

默十二，11，12；

加下，七，36

領：弟兄們賴羔羊的血和他們作證的話戰勝了那條龍，因為他們情願犧牲性命而死。 答：因此，高天和住在那裏的衆神聖，你們都要歡欣，阿肋路亞。

領：他們忍受了暫時的苦痛，如今接著天主的盟約，安享永生。

答：因此，高：

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗福音註釋

基督是善牧

「我是善牧。我認識（就是說我愛）我的羊；我的羊也認識我。」這好像明明說：誰愛我，就聽從我。因為誰不愛真理，他連真理還沒有認識呢！

親愛的弟兄，你們曾聽說過我們（牧者）遭遇的危險，請你們也藉主的話想想你們自己的危險吧！看一看你們是否是祂的羊，看看你們是否認識祂，看看你們是否接受真理之光。我說接受，不只是由於信德，而是由於愛德。我說接受，不是只利用信仰，而是用行動。因為聖史若望，當他論及這時時作證說：「誰說自己認識天主，却不遵守祂的誡命，便是說謊的人。」

因此，主在這裏立刻又加上一句話說：

「如同我認識父，父也認識我一樣；而且

我爲我的羊而捨命。」這好像明明說：那證明我認識父、並爲父所認識的事實，就是我爲我的羊捨命；這就是說：我藉我那爲羊捨命的愛情，證實我多麼愛父。

基督談到羊，又說道：「我的羊聽我的聲音，我也認識牠們，他們跟隨我，而我賜給他們永生。」在這句話以前祂也會說到他們：「誰藉着我進來，必將得救；他能進來，能出去，並能找到牧場。」他將進來，以獲得信德；他出去是從信德到面見天主，從信仰到瞻仰天主，他將在永遠的宴席上找到牧場。

如此，基督的羊要找到牧場，因爲凡是以純潔的心跟隨祂的人，便會在永遠碧綠的草地上獲得滋養。這些羊的牧場是什麼呢？不是常綠樂園的內心喜樂嗎？因爲被選者的牧場便是永遠在面前的天主聖

容：人靈無盡無休地瞻仰天主時，便是在無盡止地飽享生命之糧。

親愛的弟兄們，讓我們尋求這牧場吧！讓我們在那裏和那麼衆多的信友喜樂吧！願他們的歡樂邀請我們。弟兄們，我們要燒熱我們的心，願我們的信德嚮慕它所信仰的，願我們的渴望熱切希冀天福：對天福這樣愛，便已經是開始擁有了。

任何阻碍也不該奪去我們內心慶辰的喜樂，因爲如果有人切望到達已定的目的地，道路上的任何險阻，都不能改變他的心願。任何媚人的好運，不應引我們走入歧途。一個人，在路上觀看美麗的草地，而忘記他此行的目的地，便是一個愚蠢的旅客。

對答詠 參閱若十，14，15；格前五，7

領：那爲自己的羊、而捨命的善牧復

活了。答：祂為自己的羊羣竟不惜一死，阿肋路亞。

領：因為我們的逾越節羔羊——基督，已被祭殺作了犧牲。答：祂為自：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱 401 *頁

第四週

星期一

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。

答：讚頌生活的天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十三，1-18

二歌

若望我、看見從海裏上來一隻獸，牠有十隻角和七個頭，角上有十個王冠，頭上有褻聖的名號。我所看見的那獸，形狀

像豹，腳像熊腳，口像獅子口；那龍就把自己的能力、寶座和大權交給了牠。我看見那獸的七個頭中，有一個似乎受了致命傷，但牠那致命傷却治好了；全地的人都很驚奇，而跟隨了那獸。

世人就都朝拜那龍，因為牠把權柄賜給了那獸；世人朝拜那獸說：「誰可與這獸相比？誰能和牠交戰？」又賜給了那獸一張說大話和褻聖的口，並且賜給了牠可任意妄為四十二個月的權柄；牠便張開口，向天主說褻瀆的話，褻瀆祂的聖名、祂的帳幕和那些居住在天上的人。又允許牠可與聖徒們交戰，且戰勝他們；又賜給牠制服各支派、各民族、各異語和各邦國的權柄。地上的居民，他們的名字從創造之初沒有記錄在被宰殺的羔羊生命冊中，都要朝拜牠。

誰若有耳朵，就聽罷！誰若該被俘虜，就定被俘虜；誰若該受刀殺，就必被刀殺；聖徒們的堅忍和忠信即在於此。

以後我看見另一隻獸由地中上來，牠有兩隻角好像羔羊，說話好像龍。牠在那前一隻獸面前，施行前一隻獸所有的一切權柄，使大地和居住在地球上的人朝拜前一隻獸，就是那隻受過致命傷而被治好的獸。牠又行大奇跡，甚至在衆人面前使火從天降到地上。牠因着在那獸面前所行的那些奇跡，迷惑了地上的居民，便勸告地上的居民，給那受過刀傷而還活着的獸立一個像。牠又得了能力，把生氣賦給那獸像，甚至叫那獸像說話，並使那些凡不朝拜獸像的人死亡。牠給所有的人，無論大小貧富，自主的和爲奴的，都在他們的右手，或在他們的額上，打了一個印號；

除非有這印號的，就是有那獸的名字或牠名字的數字的，誰也不能買，誰也不能賣。

在這裏應有智慧：凡有理智的人，就讓他計算一下那獸的數字，因爲是人的數字，牠的數字是六百六十六。

對答詠

獸三，5；瑪十，22

領：誰若得勝了，就穿上白衣；我也不把他的名字從生命冊上除掉。

答：我要在我父及祂的天使面前、承認他的名字，阿肋路亞。

領：那堅持到底的，才會得救。

答：我要在：

誦讀二 選讀聖西略主教論聖神書

聖神使人生活

賦與生命的上主，和我們訂立了一項盟約——洗禮。這洗禮含有死亡和生命的象

徵：水是死亡的象徵，而聖神給與生命的保證。這樣，我們所研究的對象，便昭然若揭了：爲什麼水和聖神聯繫在一起。因爲洗禮的目的有二：第一，使有罪的身體得以淨化，以免以後結出死亡的果實；第二，使人因聖神而生活，並結出聖德的果實。一方面，水象徵死亡，身體浸入水中就好像埋葬在墳墓裏；另一方面，聖神賦與人生活的能力，使我們的靈魂、從罪惡的死亡中復甦，而恢復原始的生命。這就是「由水和聖神重生」的意義：死亡在水中結束，而聖神賜給我們生命。

洗禮的偉大奧蹟，以三次浸水和三次呼名而完成。如此表示出死亡的象徵，並使受洗者的心靈，因通傳給他們的對天主的認知、而得蒙光照。所以，如果在水中

由於聖神的臨在。因爲洗禮不是除去外在的污穢，而是正直良心對天主的承諾。所以，主爲了準備我們獲得復活者的生命，才指示我們要依照福音而生活：應避免發怒，要忍受災難，清心寡慾，不要貪財。如此，祂使我們遵循正道，使我們出於自由選擇而達到來世所能自然擁有的事物。

我們依賴聖神，才能再進入樂園，才能攀登天國，才能重獲義子的生命，才能膽敢稱天主爲父，分露基督的聖寵，被稱爲光明之子，而分享永遠的榮耀。一言以蔽之，不論今生或來世，我們都蒙受圓滿的祝福。我們如今可在鏡子內看到預許的恩惠，好像就在眼前，是信德使我們期待將來享有這些恩惠。如果抵押品如此富饒，全部的存款又該如何多？如果初熟之果，如此美好，全部的收成又該如何呢？

對答詠

領：當我們滌除了罪過，從聖洗池出

來時， 答：天主聖神藉鴿子的

形狀，帶著天主的和平自天而降

來到我們身上，在天上那以約

櫃作爲象徵的教會。阿肋路亞。

領：聖洗使我們獲得解救，而進入永

生，這確是帶給人幸福的聖事。

答：天主聖神：

結束禱詞 見晨禱408*頁

星期一

領：基督已從死者中復活，不會再死，阿

肋路亞。

答：死亡將不能再統治祂了。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十四，1-13

羔羊已經戰勝

若望我、看見羔羊站在熙雍山上，同他在一起的，還有十四萬四千人，他們的額上都刻着羔羊的名號和他父的名號。我聽見一個聲音來自天上，好像大水的聲音，又好像巨雷的聲音；我所聽見的那聲音，也好像琴師彈奏的琴聲。他們在寶座前，在那四個活物和長老前唱新歌，除了那些從地上贖回來的十四萬四千人以外，誰也不能學會那歌。這些人沒有沾染過女人，仍是童身；羔羊無論到哪裏去，他們常緊隨着祂。這些人是從人類中贖回來，獻給天主和羔羊當作初熟之果的；他們口中沒有說過謊，他們身上也沒有瑕疵。

後來我又看見另一位天使，在天空中飛翔，拿着永恒的福音，要傳報給住在地上的人，給各邦國、各支派、各異語和各

民族，大聲喊說：「你們要敬畏天主，光榮祂，因為祂審判的時候到了；你們要欽崇造成天地、海洋和水泉的上主。」

又有第二位天使接着說：「偉大的巴比倫陷落了！那曾使萬民喝她那荒淫烈酒的巴比倫陷落了！」

又有第三位天使也隨着他們大聲喊說：「誰若朝拜了那獸和牠的像，並在自己的額上或在自己的手上接受了牠的印號，就必要喝天主憤怒的酒，就是那斟在祂憤怒之杯的純酒；必在聖天使面前和羔羊面前，遭受烈火與硫磺的酷刑。他們受刑的烟向上直冒，至於萬世無窮；那些朝拜了獸和獸像的，以及凡接受了牠名字的印號的，日夜得不到安息。」

聖徒的恒心，就是在遵守天主的誠命，堅持對耶穌的信德。

以後，我聽見有聲音從天上說：「你寫下來；『從今而後，凡在主內死去的，是有福的！』的確，聖神說，讓他們勞苦之後安息罷，因為他們的功行常隨着他們。」

對答詠

默十四，7，6，7

領：我聽到天上有許多天使的聲音，

說：答：你們要敬畏天主，光榮祂；你們要欽崇造成天地、海洋和水泉的上主，阿肋路亞。

領：我見到天主的英勇天使，在天空中飛翔，大聲喊道：答：你們要：

誦讀二 選讀金言聖伯鐸主教講道集

你要成為天主的祭品和祭司

「我憑天主的仁慈請求你們。」聖保祿要求我們，或更好說，天主透過保祿要

求我們：因爲天主更願意人愛祂，而不願意人怕祂。天主之所以這樣要求，因爲祂不願意當主宰，而更願意作父親。天主憑仁慈而要求，而不願意嚴厲地逼迫。

請聽主所要求的吧！請看，請你們在我內看看你們的身體、你們的肢體、你們的肺腑、你們的骨頭、你們的血液。如果你們畏懼那屬於天主的，難道你們不愛那屬於你們的嗎？如果你們逃避上主，爲什麼不投奔那生育你們的那一位呢？

或許你們加給我鉅大痛苦，使你們感到羞愧。你們不要害怕，這十字架不能致我於死，却能致死死亡。這些釘子深入，不使我感到痛苦，反而感到對你們更深的愛情。這些創傷不會使我發出呻吟，反而使你們更深入我心。我的身體被撕裂，使我向你們伸出雙臂，並不加增我的酷刑。

我的血對我而說，並沒有喪失，却是爲了作你們的贖價而流出。

所以，你們來吧，回到我身邊，並認出來我是父親。你們看到祂如何以善報惡，以慈愛報答凌辱，以偌大的愛德報答如此衆多的創傷！

可是讓我們聽一聽保祿使徒請求什麼，他說：「我憑天主的仁慈請求你們，要奉獻你們的身體。」他藉着這樣的請求，使衆人昇高到祭司職的頂峯：「奉獻你們的身體，當作生活的祭品。」

基督徒的祭司職真是前所未聞的！他本身是祭品，又是祭司；他不必在他以外尋找、他該奉獻給天主的祭品；他個人在他內，就擁有爲他自己獻給天主的祭品；祭品常是同一個，而祭司也是同一的；被宰殺的犧牲仍然生活，祭司也不會死亡，

因爲他該獻祭。

這真是令人驚異的祭獻：肉身被奉獻，而不需要肉身；血被奉獻，而不必流血。保祿說：「我憑天主的仁慈請求你們，要奉獻你們的身體，當作生活的祭品。」

弟兄們，這祭獻是以基督的祭獻作典範，祂祭獻了祂的身體，爲的是將生命，賜與世人；祂確實使他的肉體成爲生活的祭品，因爲祂曾被殺死、而仍然活着。在這祭品中，死亡成爲代價，而祭品仍然存在；祭品依舊活着，而死亡已被懲罰。因此殉道者因死亡而誕生；結束了生命時，便開始生活；雖被殺害而仍然活着。人們以爲他們在世上已經絕跡，他們却在天上閃爍發光。

「弟兄們，我憑天主的仁慈請求你

們，要奉獻你們的身體，作爲生活的、聖潔的祭品。」這正是先知所唱的歌：「犧牲和素祭，都非祢所喜，你便給我造了一個身體。」

人哪，你要成爲天主的祭品和祭司；你不要失去崇高的天主賦與你的恩惠；你要穿上聖德的長袍，束上貞潔的腰帶。願基督作你的頭帕；願印在你額上的十字時常保護你；把天主知識的奧秘放在你心裏；要不斷的焚燒你祈禱的馨香；緊握聖神的劍；使你的心成爲一座祭壇。這樣，把你的身體毫無畏懼的獻於天主，作爲祭品吧！

天主所尋求的是信德，不是死亡。祂渴望你的祈禱，而不是你的鮮血。祂所悅納的不是你的死，而是你的愛。

對答詠

默五，9，10

領：祢實配接受那書卷，並開啓封印，因為祢曾被宰殺，救我們歸於天主； 答：藉祢的血，阿肋路亞。

領：祢使我們成爲我們天主的國度和祭司。 答：藉祢的……

結束禱詞 見晨禱 415*頁

星期二

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十四，14、

十五，4

末世的收穫

若望我、看見有一片白雲，雲上坐着

好像人子的一位，頭戴金冠，手拿一把銳利的鐮刀。有另一位天使從殿裏出來，高聲向坐在雲上的那位喊道：「伸出你的鐮刀收割罷，因為收割的時期到了，地上的莊稼已成熟了。」坐在雲上的那位就向地上伸出鐮刀，地上的莊稼就被收割了。有另一位天使從天上的殿裏出來，也拿着一把銳利的鐮刀。又有一位掌管火的天使，從祭壇那裏出來，高聲向那拿着銳利鐮刀的喊說：「伸出你銳利的鐮刀，收割地上的葡萄園的葡萄罷，因為葡萄已成熟了。」那天使就向地上伸出了鐮刀，收割了地上的葡萄，把葡萄扔到天主義怒的大搾酒池裏。那在城外的搾酒池受到踐踏就有血從搾酒池中流出來，直到馬嚼環那麼深，流到三百公里那麼遠。

我看見在天上又出現了一個又偉大又

奇妙的異兆：有七位天使拿着七種最後的災禍，因為天主的義怒就要藉着這些災禍發洩淨盡。我又看見好像有個攙雜着火的玻璃海；那些戰勝了獸和獸像及牠名號數字的人，站在玻璃海上，拿着天主的琴，歌唱天主的僕人梅瑟的歌曲和羔羊的歌曲說：「上主，全能的天主！祢的功行偉大奇妙；萬民的君王！祢的道路公平正直；誰敢不敬畏祢？上主！誰敢不光榮祢的名號？因為只有祢是聖善的；萬民都要前來崇拜祢，因為祢正義的判斷、已顯示出來了。」

對答詠

默十五，3；出十五，11

領：他們歡唱羔羊的歌說：上主、全能的天主！祢的作爲多麼偉大奇妙；
答：萬民的君王，祢的道路多麼公平正直，阿肋路亞。

領：上主，衆神之中誰能與祢相比？

誰能像祢那樣神聖、尊威，施行

奇蹟？ 答：萬民的：

誦讀二

選讀聖怡樂主教論天主聖三

衆信友藉天主降生和聖體聖事在
天主內合而為一

「聖言確實成了血肉」，我們也確實在聖餐中領受了成爲血肉的聖言，怎能不該認爲祂自然的住在我們內呢？因爲祂生而爲人，取了我們血肉的本性時，便與聖言不可分離，並且在賜人聖體與人共融的聖事中，使祂血肉的本性與永遠的本性合而爲一。這樣我們大家都成了一個，因爲父在基督內，基督在我們內。所以祂藉肉體在我們內，我們也在祂內；我們既然與祂合一，我們的存在也在天主內。

我們藉那與祂的血肉共融的聖事而住

在祂內，祂親自證實這事說：「世界將再看不見我了，你們却要看見我，因為我活着，你們也要活着；因為我在父內，你們在我內，我也在你們內。」如果祂願意僅僅使人了解這是意志方面的合一，爲什麼祂陳述爲完成此合一那種漸進的步驟和程序呢？這是爲教訓我們，祂是由於天主性而在父內；反之，我們在祂內乃是由於祂肉體的誕生，祂相互的在我們內，是藉助於聖體聖事的奧蹟。這樣我們得知，是藉中保而實現完美的合一：我們住在祂內，祂住父內；祂住在父內時，也住在我們內。這樣，我們便達到與聖父的合一。因爲子按照祂的誕生，自然地住在父內，而我們由於我們的人性，也住在子內，因爲祂由於人性，也住在我們內。

在我們內的這種合一是如何合乎本性

呢？祂親自作證說：「誰吃我的肉，喝我的血，便住在我內，我也在他內。」因爲不是任何人都能在基督內，除非基督在某人內：因爲只有在那吃祂血肉的人身內有聖子所取的血肉。

以上，祂已經教導了這完美合一的聖事，說道：「正如派遣我的父就是生命，我也因父而生活；同樣，那吃我的肉的人也要因我而生活。」所以祂因父而生活；正如祂因父而生活，同樣我們是因祂的血肉而生活。

這些比較都是爲幫助我們了解這奧蹟，使我們藉一種比喻而領悟所談論的事理。我們之能度天主性生活，便是因爲在我們內擁有基督——祂藉人性住在我們內；祂以祂藉父而生活的原動力，也要使我們藉祂而生活。

對答詠

若六，57；參閱申四，7

領：誰若吃我的肉，喝我的血，

答：他就留在我內，我也留在他

內，阿肋路亞。

領：沒有別的民族如此偉大，竟有神

親近他們，像我們的天主親近我

們一樣。 答：他就留：

結束禱詞 見晨禱422*頁

星期四

領：天主使主基督復活了，阿肋路亞。

答：也將以祂的神能使我們復活。阿肋路

亞。

誦讀一 恭讀默示錄

十五，5）

十六，21

天主義怒的七災孟

若望我、看見天上盟約的帳幕——聖

殿敞開了，那七位拿着七種災禍的天使，從聖殿那裏出來，身穿潔白而明亮的亞麻衣，胸間佩有金帶。那時，四個活物中的一個，給了那七位天使七個滿盛萬世萬代永生天主義怒的金盃。因着天主的榮耀和威能，殿內充滿了煙，沒有一個人能進入殿內，直到那七位天使的七樣災禍降完為止。

我聽見由殿裏發出一個大聲音，向那七位天使說：「你們去，把那滿盛天主義怒的七個盃倒在地上。」第一位天使便去把他的盃倒在地上，於是在那些帶有獸印和朝拜獸像的人身上，便生出了一種惡毒而劇痛的瘡。

第二位天使把他的盃倒在海裏，海水就變成好像死人的血，海中的一切活物都死了。

第三位天使把他的盂倒在河流和水泉上，水就變成了血。那時，我聽見掌管水的天使說：「現在和昔在的聖善者，祢這樣懲罰，真是公義的，因為他們曾傾流了聖徒和先知們的血，祢如今給他們血喝，這是他們應得的。」我又聽見從祭壇有聲音說：「是的，上主，全能的天主！祢的懲罰，真實而公義。」

第四位天使把他的盂倒在太陽上，而使太陽似烈火烤炙世人。世人因被劇熱所烤炙，便褻瀆掌管這些災禍的天主的名號，沒有悔改而將光榮歸於天主。

第五位天使把他的盂倒在那獸的座位上，牠的王國就陷入黑暗，人痛苦的咬自己的舌頭；他們因自己的痛苦和瘡痍，便褻瀆天上的天主，沒有悔改自己的行為。

第六位天使把他的盂倒在幼發拉底大

河中，河水就乾了，為給那些由日出之地要來的諸王，準備了一條道路。

我又看見從龍口、獸口和假先知口中出來了三個不潔的神，狀如青蛙；他們是那魔之神，施行奇跡，往全世界的諸王那裏去，召集他們，為在全能天主的那偉大日子上交戰。「看哪，我來如同盜賊一樣；那醒着並保持自己的衣服的是有福的，他就不至於赤身行走，而叫人看見他的恥辱。」那三個神就把諸王聚集到一個地方，那地方希伯來文叫「阿瑪革冬。」

第七位天使把他的盂倒在空氣中，於是就從殿裏，從寶座那裏發出了一個巨大的聲音說：「完成了！」於是有閃電、響聲和雷霆，又發生了大地震，是自從在地上有人類以來，從未有過這樣大的地震。那大城裂為三段，異民的城也都倒塌了；

天主想起了那偉大的巴比倫，就遞給它那盛滿天主烈怒的酒杯。各島嶼都消失了，諸山嶺也不見了。又有像「塔冷通」（四十公斤）般的大冰雹，從天上落在世人的身上；世人又因冰雹的災禍便褻瀆天主，因為那災禍太慘重了。

對答詠

瑪二四，43；默十六，15；

得前五，3

領：家主如果知道，盜賊要在何時來到，他定會警醒。 答：主說：看哪！我來時，就像盜賊一樣；那醒着的，真是有福，阿肋路亞。

領：當他們說：「和平、安全」時，死亡就會突然來臨。

答：主說：

誦讀二 選讀聖思定主教若望福音釋義

新誠命

主耶穌曾明言：將留給門徒們一條新誠命，要他們彼此相愛，祂說：「我給你們一條新誠命，你們要彼此相親相愛。」

古代的法律中，不是已經有這條誠命嗎？因為已有這樣的記載說：「你要愛你的近人，如同你自己一樣。」那麼，主爲什麼稱如此古老的誠命爲新命令呢？這是新的命令，是否因爲它除去我們的舊人，而給我們穿上新人呢？愛使聽到這命令的人，或更好說服膺這命令的人革新，但並不是任何一種愛，而是與肉慾之愛有別的愛，因此祂又加一句說：「如同我愛了你們一樣。」

這愛使我們革新，好使我們成爲新人：新約的嗣子、新歌的歌手。親愛的弟

兒們，這愛，昔日更新了義人，古時的聖祖和先知，以後也更新了真福的使徒們，它現在仍更新萬民，並使散居全球的整個人類、形成一個新民族、天主聖子新淨配的身體，就是雅歌所說的那淨配：「那完全潔白而上升的是誰？」她完全潔白，因為已更新了；是如何得到革新呢？難道不是由於新誠命嗎？

因此，祂的各肢體要彼此關懷：「如果有一個肢體疼痛，一切肢體都感到疼痛；一個肢體受榮耀，所有的肢體都同感快樂。」因為他們聽到了也遵行了：「我給你們一條新誠命：你們該彼此相愛」，不要像放蕩者彼此相愛，也不要像常人彼此相愛，純粹因為他們是人。而要像某些人彼此相愛，因為他們都是神和至高者的兒子，是祂獨子的弟兄。他們以基督愛他

們的愛彼此相愛。基督愛他們，是為領導他們達到使他們滿足的目的，在那裏他們的渴望將因享受一切美善而鑿足。因為當天主在萬有中成為萬有時，便沒有一個願望不得到滿足的。

賜與我們這愛的，便是說這話的那位：「如同我愛了你們，你們也要彼此相愛。」因此，祂愛了我們，就是要我們彼此相愛；祂愛我們而使我們能夠因互愛，而彼此聯繫在一起。祂藉如此甘飴的聯繫將各肢體結合在一起，而使我們成為如此偉大首領的身體。

對答詠

若壹四，21；瑪二二，40

領：我們從天主那裏、得到這個命

令：答：我們愛天主，也要愛

我們的弟兄，阿肋路亞。

領：一切法律和先知，都繫於這兩條

誡命； 答：我們愛：

結束禱詞 見晨禱 429*頁

星期五

領：基督，因着祢的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十七，1-18

大巴比倫

若望我、看見七位拿着七個盃的天使中，有一位前來，向我說道：「你來，我要指給你看，那在多水之旁爲王的大淫婦所受的懲罰；世上的諸王都同她行過淫，地上的居民也都喝醉了她淫亂的酒。」於是天使叫我神魂超拔，把我提到曠野，我便看見了一個婦人，坐在一隻朱紅色且滿了褻瀆名號的獸身上，牠有七個頭，十隻

角。這婦人身穿紫紅和朱紅色的衣服，全身點綴着金子、寶石和珍珠；她手裏拿着滿盛可憎之物和她淫污的金杯。她的額上寫着一個含有奧秘的名字：「偉大的巴比倫！淫亂和地上可憎之物的母親。」我又看見這婦人痛飲了聖徒的血，和爲耶穌殉道者的血；我一看見她，就大爲驚奇。

天使便對我說：「你爲什麼驚奇呢？我要告訴你，這婦人和馱着她、有七個頭和十個角的那獸的奧秘：你所看見的那獸，先前在，如今不在；可是牠又要從深淵中上來，自趨喪亡；地上的居民，凡他們的名字從創世之初，沒有記錄在生命冊中的，看見那先前在，如今不在，將來又在的獸，都必要驚奇。

在這裏需要一個有智慧的領悟力去理解：七個頭是指那婦人所坐的七座山，也

是指七位君王；五位已經倒了，一位仍在，另一位還沒有來到；當他來到時，必要存留片刻。至於那先前在而如今不在的獸是第八位，也屬於那七位中之一，牠要趨向喪亡。你所看見的那十隻角，是指十個君王，他們還沒有領受王位，但必要同那獸一起得到權柄；他們當國王，歷時一個時辰。他們的意見都一致：就是把自己的能力和權柄都交給那獸。他們要同羔羊交戰，羔羊却要戰勝他們，因為祂是萬主之主，萬王之王，同祂在一起的蒙召、被選和忠信的人，也必要獲勝。」

天使又對我說：「你看見那淫婦所統治的水，是指諸民族、羣衆、邦國和異語人民。你看見的那十隻角和那獸，必要憎恨那淫婦，使她成爲孤獨淒涼，赤身裸體的，並吞食她的肉，且用火焚燒她，因爲

天主使牠們的心中有這意念，使牠們實行天主的計劃，就是使牠們一心想把牠們的王權交給那獸，直到天主的話完全應驗爲止。你所看見的那婦人，是指那座對地上的諸王握有王權的大城。」

對答詠

默十七，14；六，2

領：地上的君王要同羔羊交戰，羔羊却要戰勝他們。 答：因爲祂是

萬主之主，萬王之王，阿肋路亞。

領：祂接受了一頂冠冕；祂像勝利者出發，必百戰百勝。 答：因爲
祂：

誦讀二

選讀聖克勉教宗致格林多人書

途徑雖多，正道惟一

親愛的諸位，這就是我們賴以找到救援的道路——耶穌基督，祂是奉獻我們祭品的祭司，是我們軟弱的保護者和支援。

透過祂，我們仰望高天；透過祂，我們好像在鏡子中瞻仰聖父那無玷而崇高的聖容；透過祂，我們的心目睜開了；透過祂，我們那愚昧而昏暗的理性大放光明；透過祂，吾主願意使我們品嘗那常生不死的知識：「祂是天主榮耀的光輝，祂所承受的名字比天使的名字更尊貴，所以祂也遠比天使崇高。」

弟兄們，我們要在這位無可指摘的領袖指揮之下，竭盡全力，奮勇作戰。

讓我們觀察一下，在我們的將領指揮下服役的兵士，多麼守紀律，多麼恭順，多麼服從地執行上級的命令。他們並不都是指揮官，也不都是千夫長、百夫長、五十人長或什麼長；每人在自己的崗位上，執行國王或將領所發出的命令。長官沒有士兵，或士兵沒有長官，都不能有所作為，

大家結合在一起，才能發生效力。

我們可用我們的身體作為例子：頭沒有腳，便不算什麼；同樣，腳沒有頭，也不算什麼。我們身體上最小的肢體，對於全身，都是必需的而有利的。而且一切肢體都通力合作，並彼此隸屬，這樣全身才能維持健康。

但願我們在基督耶穌內所形成的整個身體安然無恙；每人要依照個人所接受的神恩，而隸屬於他人。

強者要照顧弱者，弱者要尊敬強者。富者要賙濟貧者，貧者要感謝天主，因為天主賜給他一個人，來救濟他的匱乏。智者不要用言語，而要用善行顯示他的智慧。謙遜人不要為自己作見證，而要讓別人為他作見證。身體貞潔的，不要自誇，要知道，是另一位賜給了他自制之力。

弟兄們，我們要想想，我們是由什麼原料所造成的？當我們進入這世界時，我們是什麼？那一位造生我們的，從怎樣的墳墓，和如何的黑暗中，使我們進入屬於祂的這個世界？祂甚至在我們出生之前早已爲我們準備了許多恩惠。

我們既然從天主手中獲得這一切，就該爲這一切而感謝天主。願榮耀歸於祂，世世無窮。阿們。

對答詠

哥一，18；二，12 b
9 ~ 10，12 a

領：基督是身體的頭，就是教會的頭；祂是元始，是死者中首先復生的。 答：你們藉著信德，賴那使祂死而復活的天主的能力，也與祂一同復活了，阿肋路亞。

領：在基督內，就是在祂的人性內住

有圓滿的天主性；你們在洗禮中已經與祂一同埋葬了，你們也在祂內得到豐富的生命。

答：你們藉：

結束禱詞 見晨禱436*頁

星期六

領：天主藉耶穌基督從死者中的復活，阿肋路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 十八，1 ~ 20
巴比倫的傾覆

若望我、看見另一位天使從天降下，掌有大權，大地被他的光榮照亮了。他用強大的聲音喊說：「偉大的巴比倫陷落了！陷落了！竟變成了邪魔的住所，一切

不潔之神的牢獄，一切不潔和可憎飛禽的巢穴。因為萬民都喝了它荒淫的烈酒，地上的諸王都同她行淫，地上的商人也因她的放蕩奢侈、而發了財。」

我又聽到了另一個聲音從天上說：「我的百姓，你們從她中間出來罷！免得你們分沾她的罪惡，也免得遭受她的災禍，因為她的罪惡滔天，使天主想起了她的不義。她怎樣虐待了人，你們也該怎樣虐待她，並按照她所行的，要加倍報復她；她用什麼杯斟給人，你們也要用什麼杯加倍斟給她；她以前怎樣自誇自耀，奢侈享樂，你們也就怎樣加給她痛苦與哀傷；因為她心裏說過：「我坐着當皇后，而不是寡婦，必見不到哀傷。」因此，一日之內，她的災禍：瘟疫、哀傷和饑荒就都來到；她要被火焚燒，因為審判她的上主天

主，是強而有力的。」

當時那些曾同她行淫，和享過快樂的地上諸王，看到焚燒她的烟，都要為她流淚哀悼。他們因害怕她受的痛苦，就遠遠站着說：「可憐，可憐！你這座偉大的城，這座強盛的巴比倫城！在一小時之內，你就受到了懲罰。」

地上的商人也為她流淚哀傷，因為再沒有人來買他們的貨物：金銀、寶石、珍珠、細麻布、紫紅布、綢緞、朱紅布等貨物，以及各種香木、各種象牙器皿、各種貴重木器、銅、鐵、大理石的器皿，還有肉桂、香膏、香料、香液、乳香、酒、油、麵粉、麥子、牲口、羊羣、駿馬、車輛、奴隸與人口。商人說：「你心中所愛吃的果實，都遠離了你；一切肥美和華麗的物品，都在你前消逝了，再也找不到

了。」

販賣這些貨物，而由她發了財的人，因害怕她受的痛苦，遠遠站着，流淚哀傷說：「可憐，可憐！這偉大的城！這會穿戴過細麻、紫紅和朱紅布衣裳，並以黃金、寶石和珍珠作裝飾的城，在一小時內，這樣多的財富，就蕩然無存了。」

一切船長、一切到處航海的人、船員以及那些靠海謀生的人，都遠遠站着，看見焚燒她的烟，就呼喊說：「哪有一座城可與這座偉大的城相比呢？」他們在自己的頭上撒灰，流淚哀傷，喊說：「可憐，可憐！這座偉大的城！凡在海中有船的人，都因她的富饒而發了大財。她怎麼在一時之內就蕩然無存了！」

上天、聖徒、使徒和先知們，你們因她的毀滅而歡騰罷！因為天主在她身上為

你們伸了冤。

對答詠

依五二，11，12，

默十八，4；耶五一，45

領：離開！你們携帶上主器皿的人，從巴比倫出來，淨化自身吧！上主要走在你們前面。 答：以色列的天主，將作你們的後盾，阿肋路亞。

領：我的百姓，你們要從巴比倫出來，好使每一個人，從上主的震怒中得救。 答：以色列：

誦讀二 選讀亞歷山大主教聖啓祿致羅

馬人書釋義

天主的仁慈廣施衆人，普世得救

如同聖經所載：「我們衆人合成一個身體，彼此互為肢體」，基督以愛德的鎖鏈把我們結合在一起：「祂使雙方合而為

一，並以祂的身體拆毀了中間的隔牆，廢除了法律的規條。」因此，我們應該彼此具有同樣的感受：「如果有一個肢體受苦，所有的肢體都該分擔這痛苦；如果一個肢體受榮耀，所有的肢體都該高興。」

聖保祿又說：「因此，你們要為光榮天主而彼此接納，如同基督接納了你們一樣。」如果我們願意同心同德，就該彼此接納；彼此容忍，並「在和平的聯繫中，保持精神的合一。」天主便是這樣在基督內接納了我們：因為聖若望說得對：「天主這樣愛了世界，竟把祂的兒子賜給了我們。」因為聖子被賜下，是為作我們衆人生命的贖價。因此，我們才脫離了死亡，才從死亡和罪惡中被贖回。

聖保祿曾說明這救恩之計劃的遠景，他說：「基督成了割損禮的僕役，是為了

彰顯天主的真誠。」因為天主曾許諾給猶太人的祖先：祂將降福他們的後裔，使他們的子孫像天上的星辰一樣多。因此祂雖是天主聖言，卻取了人性顯示出來，而成為人。祂保存一切受造之物，使萬物安適生存，因為祂是天主。然而祂却帶着肉體來到這世界上，「不是為受人服侍」，而是像祂親口所說的，「是來服侍人，並且為救贖多人而捨命。」

祂清楚承認，祂以可見的方式來到此世，是為實踐給以色列的許諾。因為祂曾說：「我只是為了以色列的亡羊而被派遣。」因此，保祿說的對：基督成了割損禮的僕役，是為保證祂對聖祖們所作的諾言。可是他也說，基督受天主聖父的委派，也是為了使外教人獲得天主的仁慈，使他們也光榮天主，承認天主是萬物的創

造者和主宰，是救主和救贖主。這樣，天主的仁慈便廣施衆人，外教人也被接納。在基督內完成的智慧的奧蹟，並沒有遠離祂仁慈的目標。因爲，由於天主的仁慈，普世都得救了，而取代了那些墮落者。

對答詠

宗十三，46-47

領：我們本來該把天主的聖道先講給你們，但因你們拒而不受，並斷定不配得永生，答：我們就轉向外邦人，阿肋路亞。

領：因爲這是主給與我們的命令：「我已立你作爲外邦人的光明。」
答：我們就：

結束禱詞 見晨禱442*頁

復活期第五主日 聖詠集第一週

領：我們的肉軀又獲得新生，阿肋路亞。

答：我要全心頌謝天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄

十八，21-

十九，10

預報羔羊的婚宴

一位強而有力的天使，舉起一塊大如磨盤的石頭，拋在海中說：「偉大的巴比倫城必要這樣猛力地被人拋棄，再也找不着它了！彈琴者、歌唱者、吹笛者和吹號者的聲音，在你中間再也聽不到了；各種工藝的匠人，在你中間再也找不到了；推磨的響聲，在你中間再也聽不到了；燈臺上的光，在你中間再也不照耀了；新郎與新娘的聲音，在你中間再也聽不到了，因爲你的商人都是地上的要人，又因爲萬民

都因你的邪術受了迷惑；且在此城中找到了諸先知、諸聖徒以及一切在地上被殺者的血。」

這些事以後，我聽見天上彷彿有一大羣人大聲說：「阿肋路亞！勝利、光榮和能力，應歸於我們的天主，因為，祂的判斷是正確而公道的；祂懲罰了那曾以淫行敗壞了下地的大淫婦，並替被她所殺的僕人報了仇。」他們又重覆說：「阿肋路亞！它的烟向上直冒，至於無窮之世。」於是，那二十四位長老和那四個活物，便俯伏朝拜那坐在寶座上的天主說：「阿肋路亞！阿肋路亞！」隨後有聲音由寶座發出說：「天主的衆僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主！」我聽見彷彿有一大羣人的聲音，如同大水的響聲，又像巨雷的響聲，說：「阿肋路亞！因為我

們全能的天主，上主爲王了！讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於祂罷！因爲羔羊的婚期到了，他的新娘也準備好了；天主又賞賜她穿上了華麗而潔白的細麻衣：這細麻衣就是聖徒們的義行。」有位天使給我說：「你寫下來：被召赴羔羊婚宴的人，是有福的！」他又給我說：「這都是天主真實的話。」我就俯伏在他脚前要朝拜他；他給我說：「千萬不要這樣，我只是和你那些爲耶穌作見證的弟兄，都是同作僕人的。你只該朝拜天主！」因爲預言的精義就是耶穌的見證。

對答詠

默一四，2；一九，6；

一二，10；一九，5

領：我聽到自天而來的聲音，像大雷聲一樣：我們的天主爲王了，直到永遠； 答：因爲我們的天主

獲得了勝利、彰顯了祂的權能，也顯示了祂基督的權柄，阿肋路亞。

領：隨後有聲音由寶座發出說：天主的衆僕人，和所有敬畏祂的人，無論大小，你們都要讚美我們的天主。 答：因爲我：

誦讀二 選讀都林主教聖瑪西模講道集

基督的白晝

陰府由於基督的復活而洞開；大地因教會的新教友而更新；天堂被聖神敞開。因爲洞開的陰府讓亡者出來；更新的大地產生了復活者；大開的天門歡迎升天的人。

因此，右盜升入樂園；聖人們的身體進入聖城；亡者回到生者那裏；基督一復活，萬物啓程而升入更高的境界。

陰府將所囚禁的人送回地上，大地把它所埋葬的人送到天堂，天堂把它所接納的人呈獻給上主；救主的苦難用同一個行動，把人從深淵提出，使人從地下復活，把人安置在高天。

因爲基督的復活、是亡者的生命、罪人的寬赦，聖人的榮耀。聖先知邀請所有的受造物慶祝基督的復活：因爲他說，在上主所安排的這一天，應該踴躍歡騰。

基督的光明是不夜的白晝，是無盡止的白晝。基督就是這白晝，保祿使徒也說：「黑夜已過，白晝來臨。」他說的「黑夜已過」，便是說黑夜不再來了。你要了解這一點：基督的光一照耀，便驅逐了魔鬼的黑暗，罪惡的黑暗也不會隨之而來；基督之光以永存的光輝、驅散暫時的黑暗，阻止罪惡狡猾的偷襲。

聖子本身就是白晝，身為白晝的父把自己的奧秘揭示給祂。我說祂本身就是白晝，祂藉撒落滿的口說：「我曾使常明不滅的光在天空中升起。」

就像這天上的白晝之後，總沒有黑夜，同樣，基督的正義來到後，罪惡的黑暗也不會隨之而來。天上的光將永遠照耀，常常閃爍發光，任何黑暗都不能將它籠罩。同樣，基督之光也要永遠閃耀，發光照射，不會被任何罪惡的黑暗所阻斷，因此聖史若望說：「光在黑暗中照耀，黑暗不能勝過它。」

所以，弟兄們，在這神聖的日子，我們大家都該歡欣鼓舞。誰也不該因良心負罪而逃避這共同的喜樂；誰也不要因個人的過失而遠離公衆的祈禱；在這神聖的日子，即便是罪人，也不該對罪赦而失望，

因為罪赦是一項偉大的特恩。既然右盜掙得了樂園，為什麼基督徒不配得到寬恕呢？

對答詠

領：主基督壯麗無比，超越一切星

辰：答：祂光輝燦爛，乘雲上升；祂的名字將永垂不朽，阿肋路亞。

領：祂出自高天，又返回高天的頂點。 答：祂光輝：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱401*頁

第五週

星期一

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。

答：讚頌生活的天主。阿肋路亞。

誦讀一

恭讀默示錄

十九，11-21

天主聖言的勝利

若望我、看見天開了，有一匹白馬，騎馬的那位，稱爲「忠信和真實者」，祂憑正義去審判並作戰。祂的眼睛有如火焰，祂頭上戴着許多冠冕，身上寫着一個名字，除了祂自己以外，誰也不認識；祂身披一件染過血的衣服，祂的名字叫作「天主的聖言。」天上的軍隊也騎着白馬，穿着潔白的細麻布衣跟隨着祂。從祂口中射出一把利劍，用來打敗異民；祂要用鐵杖統治他們，並踐踏那充滿全能天主忿怒的榨酒池。在衣服上，就是在蓋着祂大腿的衣服上寫着「萬王之王，萬主之主」的名號。

我又看見一位天使，站在太陽上，大聲向一切飛翔在天空的飛鳥喊說：「請你

們來共赴天主的大宴席，前來吃列王的肉、諸將帥的肉、衆勇士的肉、駿馬和騎馬者的肉，和一切自主的或爲奴的，以及大小人民的肉。」我也看見那獸、地上的君王和他們的軍隊都聚集在一起，要與騎馬的那位和祂的軍隊作戰。可是，那獸被捉住了，在牠面前行過奇跡，並藉這些奇跡欺騙了那些接受那獸的印號，和朝拜獸像的那個假先知，也和牠一起被捉住了；牠們兩個活活的被扔到那用硫磺燃燒的火坑裏去了。其餘的人也被騎馬者口中所射出的劍殺死了；所有的飛鳥都吃飽了他們的肉。

對答詠

默十九，13，15，16

領：祂穿的袍子染滿了鮮血，祂的名字稱爲天主聖言。 答：祂親自踐踏、那充滿全能天主忿怒的榨

酒池，阿肋路亞。

領：在祂的袍子上和腿上寫着：「萬王之王，萬主之主。」 答：祂

親自：

誦讀二 選讀尼撒主教聖國瑞講道集

新受造物的長子

生命的王國來臨了，死亡的勢力遭到毀滅。出現了另一種誕生、另一種生命，另一種生活方式，我們本性的一種轉變。這是怎樣的一種誕生呢？「不是從血統，不是從肉情，也不是從人慾，而是從天主生的。」

你要問道：這事如何成就？請聽，我要簡單地給你說明。這胎兒是由信德而孕育；藉重生的洗禮而得見天日；他的保姆是教會，它用它的教訓哺養他；他的食物是天降之糧；他的成年是完美的品行；他

的婚姻是他與智慧的結合；他的子女是望德；他的家是天國；他的家產和財富是天堂的福樂；他的結局並非死亡，而是最幸福的永生，這是為那當得起的人所準備的。

「這是上主所安排的日子」，與創世之初以時間計算的那些日子不同。這個日子是另一個創造的開始：在這一天，天主造了「新天新地」，一如先知所說。是怎樣的「新天」？是以對基督的信德所築起的穹蒼。是怎樣的新地？我說是善心，這心好似良田吸收落在它上面的雨水，而出產豐富。

在這次創造的萬物中，太陽便是純潔的生活；星辰便是各種美德；空氣便是光明的品行；大海便是「智慧和知識之豐富的深淵」；青草和嫩芽便是美好的教義和天主的訓言。這是牧場上的羊羣，也就是

天主子民所用的養料；結實累累的樹木便是遵守天主的誠命。

在這一天，真正的人，按天主的肖像和模樣被造成。「這是天主所造的日子」，這句話對你來說，不就是世界的開始嗎？先知說，這一天與其他的日子不同，這一夜也與其他的夜有別。

可是我們還沒有說明，這一天帶給我們的最傑出的恩寵；這一天毀滅了死亡的痛苦，這一天產生了死者中的長子。

耶穌說：「我升到我的父、也是你們的父，我的天主、也是你們的天主那裏去。」多麼卓絕的好消息！祂雖然是天主的獨生子，却爲了我們而成爲像我們一樣的人，使我們成爲祂的弟兄；祂現在帶着人性到祂真父面前，爲能藉着祂吸引所有的弟兄。

對答詠

格前一五，21，22；

伯後三，13

領：死亡是從一人而來；死人的復活也是從一人而來。 答：正如衆人因亞當而死，同樣，衆人也因基督而生，阿肋路亞。

領：我們所期待的，就是祂所預許的新天新地。 答：正如衆：

結束禱詞 見晨禱408*頁

星期一

領：基督已從死者中復活，不會再死，阿肋路亞。

答：死亡將不能再統治祂了。阿肋路亞。
誦讀一 恭讀默示錄 二〇，1-15

毒龍的最後一杖

若望我、看見一位天使從天降下，手

拿深淵的鑰匙和一條大鎖鏈。他捉住了那條龍，那古蛇，就是魔鬼——撒彈，把牠捆起來，共一千年之久；將牠拋到深淵裏，關起來，加上封條，免得牠再迷惑萬民，直到滿一千年，才該釋放牠一個短時間。

我又看見一些寶座，有些人在上面坐着，賜給了他們審判的權柄，他們就是那些爲給耶穌作證，並爲了天主的話被斬首者的靈魂；還有那些沒有朝拜那獸，或獸像，在額上或手上也沒有接受牠印號的人，都復活了，同基督一起爲王一千年。這是第一次復活。其餘的死者沒有復活，直到那一千年滿了。在第一次復活有分的人是有福的，是聖潔的。第二次的死亡對這些人無能爲力；他們將作天主和基督的祭司，並同祂一起爲王一千年。

那一千年滿了，撒彈就要從監牢裏被釋放出來。牠一出來便去迷惑地上四極的萬民，就是哥格和瑪哥格；牠聚集他們準備作戰，他們的數目有如海濱的沙粒。於是他們上到那廣大的地區，圍困了衆聖徒的營幕和蒙愛的城邑；但是有火自天上，從天主那裏降下，吞滅了他們。迷惑他們的魔鬼，也被投入那烈火與硫磺的坑中，就是那獸和那個假先知所在的地方；他們必要日夜受苦，至於無窮之世。

以後，我看見了一個潔白的大寶座，和坐在上面的那位；地和天都從他面前消失不見了，再也找不到它們的地方了。我又看見死過的人，無論大小，都站在寶座前，案卷就展開了；還有另一本書，就是生命冊。死過的人都按那案卷上所記錄的，照他們的行爲受了審判。海洋把其中

的死者交出，死亡和陰府都把其中的死者交出，人人都按照自己的行為受了審判。然後死亡和陰府也被投入火坑，這火坑就是第二次死亡。凡是沒有記載在生命冊上的人，就被投到火坑裏。

對答詠

格前一五，25，26；

默二〇，13，14

領：基督應該為王，直到祂把一切仇人、屈伏在祂的腳下。 答：那最後被摧毀的仇敵便是死亡，阿肋路亞。

領：那時，死亡和陰府將把所拘禁的死者交出。然後死亡和陰府也被投入火坑。 答：那最後：

誦讀二

選讀亞歷山大主教聖啓祿

若望福音釋義

我是葡萄樹，你們是葡萄枝

主說祂自己是葡萄樹，是爲了教導我們，要與祂的愛結合，並指示給我們，與祂聯合爲我們有什麼好處。凡是與祂結合，以某種方式與祂連結並固定在祂身上的人，祂把他們比做葡萄枝，他們已經「分享祂的性體」。這是因爲他們分霑了聖神：原來聖神使我們與主結合。

到葡萄樹那裏，而與葡萄樹結合的人是出於他們的自由抉擇；而葡萄樹與我們的結合，却是由於祂的本性。我們由於這一良好的抉擇，便藉信德與基督結合，並且成爲「祂的種族」，因爲我們從祂那裏領受了義子的地位。事實上，按照聖保祿所說的：「誰與主結合，便和祂成爲一個神靈」。

在聖經的其他章節裏，基督藉先知的

口，被稱為地基和基礎。因為我們是建造在祂上面的，並且被稱為活石和屬神的石頭，使我們成為聖潔的祭司，在聖神內的天主的住所。除非我們擁有基督作為基礎，便不能被建築成這座聖所。耶穌便是在這同一意義下，在這裏說，祂是葡萄樹，而葡萄枝是由祂而生，好像子女由母親而生，弟子由老師所出。

的確，我們由於祂，並在祂內，重生在聖神內，以便結出生命的果實；不是陳舊而腐朽生命的果實，而是由對祂的信和愛而更新的生命之果。我們要保持在這種狀態中，彷彿接枝在基督身上，不計付出任何代價，遵守那頒給我們的誡命。我們要努力維持崇高地位的利益，就是說，總不要使聖神難過，因為祂在我們內定居，並且我們藉着祂，才能知道祂住在我們內。

我們如何在基督內，祂又如何在我們內，智者若望指示我們說：「我們認識祂居住在我們內，我們也住在祂內，因為祂將聖神賜給了我們。」

如同葡萄樹幹，把它固有的、內在的本質，供給於葡萄枝，同樣，天主聖言——天主聖父的唯一子，把聖神賜給聖人們，便是把祂本性的親屬關係通傳給他們，特別是那些以信德和完美的聖德與祂結合的人。祂滋養他們，使他們的虔誠有所進境，在他們內發展一切美德和仁愛的知識。

對答詠

若一五，4，16

領：你們要留在我內，我也留在你們

內：答：正如樹枝若不連在樹上，本身就不能結出果子；你們若不住在我內，也是這樣，阿肋路亞。

領：我派你們去結果子，去結常存的

果子。 答：正如樹……

結束禱詞 見晨禱 415*頁

星期三

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路

亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主。阿

肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 二一，1-8

新耶路撒冷

若望我、看見了一個新天新地，因為先前的天地都不見了，海也沒有了。我看見那新耶路撒冷聖城，好像一位裝飾好迎接丈夫的新娘，從天上由天主那裏降下。我聽見由寶座那裏發出大聲音說：「這就是天主與人同在的帳幕，祂要同他們住在

一起；他們要作祂的人民，祂親自要『與他們同在，』作他們的天主；祂要擦乾他們的每一滴眼淚；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷、哀號、苦楚，因為先前的事都過去了。」

那位坐在寶座上的說：「看哪，我已更新了一切。」又說：「你寫下來！因為這些話都是可信而真實的。」祂又對我說：「已完成了！我是『阿耳法』和『敖默加』，元始和終末。我要把生命的水白白地賜給口渴的人喝。勝利者必要承受這些福分：我要作他的天主，他要作我的兒子。可是，為那些怯懦的、失信的、可恥的、殺人的、姦淫的、行邪術的、拜偶像的，以及一切撒謊的人，他們的下場是在烈火與硫磺燃燒着的坑中：這就是第二次死亡。」

對答詠

默二一，3，4

思想體系。

領：這就是天主與人同在的帳幕；祂要同人住在一起； 答：祂要擦乾他們的每滴眼淚，阿肋路亞。

領：以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚，因為已往的事，都已過去了。

答：祂要擦：

誦讀二 選讀致狄奧聶書

基督徒在世界上

基督徒並不因地區、語言、與生活習慣，而和其他的人有所區別。因為他們並不住在特別的地區，也不說特別的語言，也不度一種古怪的生活。他們的教義、不是由他們的想像或焦思苦慮而發現的；他們也不像某些人一樣，崇奉純粹出自人的

基督徒依照每人的命運，住在希臘或野蠻人的城裏；他們按本地的生活習慣而穿衣、吃飯，和作其他生活方面的事物，但他們的生活方式也表現出一些令人注意、甚至難以相信的特點。比如他們居住在本國，却好像定居的外國人。他們盡好公民的一切義務，却擔負一切稅捐，像外方人一樣。他們也像其他的人一樣，娶妻生子，却不墮胎；他們同桌進食，却不同床共寢。

基督徒有血肉之身，却不按肉性而生活。他們生活在世上，他們的家鄉却在天上。他們遵守制定的法律，但他們的生活方式却勝於法律。他們泛愛眾人，眾人反而迫害他們；他們被人忽視，並受懲罰；他們被人殺死，却獲得了生命。他們是乞

丐，却使許多人富足；他們缺乏一切，却無不充裕。他們受人凌辱，但在凌辱中却受到榮耀。他們受人侮蔑，但在侮蔑中却獲得光榮，令譽卓著。他們受到毀謗，但在毀謗中却找到了清白。他們被詛咒，反而祝福他人；他們受虐待，反而尊敬他人。他們行善，却像罪犯一樣受到懲罰。他們受刑時歡天喜地，好像慶祝新生。猶太人把他們看作外邦人、而攻擊他們，希臘人也迫害他們；但是仇恨他們的人、並說不出他們仇恨的原因。

簡言之：基督徒在世界上，就像靈魂在肉身內；靈魂遍及身體的一切肢體，就像基督徒居住在這個世界的各城市裏。靈魂住在身體裏，却不屬於身體，就像基督徒住在世界上却不屬於世界。無形的靈魂被困守在有形的肉身裏，基督徒也是一

樣：人們看到他們生活在世界上，但他們的虔誠却是無形的。肉身厭惡靈魂，並向它宣戰，並非因為靈魂得罪肉身，而是因為阻止它享樂；同樣世俗討厭基督徒，並非因為基督徒開罪了世俗，而是因為反對它享樂。

靈魂愛這憎恨它的肉身，和它的肢體，好像基督徒愛那憎恨他們的人一樣。靈魂被囚禁在肉身裏，却維持著身體；基督徒好像囚禁在世界的監獄裏，却支撐著全世界。不死不滅的靈魂住在有死有壞的帳棚裏；同樣，基督徒在可腐朽的世界上旅行，期待著天上不朽的生活。靈魂因忍飢受餓、克己苦身、而變得更善良；基督徒遭受迫害，而日益增多。天主為他們所安排的地點是那麼美好，誰若離棄，是多麼不合理啊！

對答詠

若八，12；德二四，25

領：我是世界的光； 答：誰跟隨我，就不在黑暗中行走，卻要獲得生命之光，阿肋路亞。

領：我具有真道和真理的一切優美；我具有生命和力量的一切希望。

答：誰跟隨……

結束禱詞 見晨禱 442*頁

星期四

領：天主使主基督復活了，阿肋路亞。

答：也將以祂的神能使我們復活。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 二一，9-27

羔羊的淨配——天上的耶路撒冷

那拿着七個滿盛最後七種災禍盃的七位天使，其中有一位來告訴我說：「你

來！我要把羔羊的淨配新娘指給你看。」天使就使我神魂超拔，把我帶到一座又高又高的山上，將那從天上、由天主那裏降下的聖城耶路撒冷、指給我看。這聖城具有天主的光榮；城的光輝，好似極貴重的寶石，像水晶那麼明亮的蒼玉；城牆高而且大，有十二座門，守門的有十二位天使，門上寫着以色列子民十二支派的名字。東面三門，北面三門，南面三門，西面三門。城牆有十二座基石，上面刻着羔羊的十二位使徒的名字。

同我談話的那位天使拿着金蘆葦測量尺，要測量那城、城門和城牆。城是四方形的，長寬相同。天使用蘆葦測量尺測量了那城，共計二千四百公里，長、寬、高都相等；又測量了城牆，有六十公尺高；天使用的是人的尺寸。城牆是用水蒼玉建

造的，城是純金的，好像明淨的玻璃。城牆的基石，是用各種寶石裝飾的：第一座基石是水蒼玉，第二座是藍玉，第三座是玉髓，第四座是翡翠，第五座是赤瑪瑙，第六座是斑瑪瑙，第七座是橄欖石，第八座是綠柱石，第九座是黃玉，第十座是綠玉，第十一座是紫玉，第十二座是紫晶。十二座門是十二種珍珠，每一座門是由一種珍珠造的；城中的街道是純金的，好似透明的玻璃。

在城內我沒有看見聖殿，因為上全能的天主和羔羊就是這城的聖殿。那城也不需要太陽和月亮光照，因為有天主的光榮照耀它；羔羊就是它的明燈。萬民都要藉着它的光行走，世上的君王也要把自己的光榮帶到它內。它的門白日總不關閉，因為那裏已沒有黑夜。萬民都要把自己的

光榮和財富運到它內。凡不潔淨、行可恥的事及撒謊的，絕對不得進入它內；只有那些記載在羔羊生命冊上的，纔可以進去。

對答詠

參閱默二一，21；

多十三，21，22，13

領：耶路撒冷，你的街道是以純金鋪設的；人們將在你那裏歡唱快樂的詩歌； 答：家家戶戶都將高呼：阿肋路亞。

領：你將放射燦爛的光輝，普世萬民都要前來向你膜拜。 答：家家戶戶：

誦讀二 選讀布利西主教聖高登著作

感恩祭是主的逾越

基督獨自一人為衆人死了；也是祂自己在基督徒每個聚會中、在舉行餅酒的奧

跡時，以自我犧牲再造我們，看我們對祂的信德而賜給我們生命，自作奉獻而聖化所有獻祭的人。

這是羔羊的肉，這是祂的血。因為那自天降下的食糧說：「我所要賜與的食糧就是我的肉，是爲了把生命賜與世人。」祂的血以酒的外形來表示也很恰當：因爲祂親自在福音中說：「我是真葡萄樹。」這話明白指出：爲表現祂的苦難而奉獻的酒就是祂的血。聖祖雅格論及基督，曾預言說：「祂在酒中洗衣服，在葡萄汁中洗外衣。」就是說，祂要在自己的血中洗祂的衣服，也就是說，洗我們人性的身體。

基督就本性而論，是造物主和主，祂使大地產生食糧，祂又用這食糧做成祂自己的身體（因爲祂能夠，也會許諾）；祂又用水做成酒，用酒做成自己的血。

經上說：「這是主的巴斯卦」，就是說他的「越過」。你不要想，基督藉祂的「越過」而造成天上的實物，又用這天上的實物做成自己的體和血、這種效果只是塵世的。

你所領受的，就是以天上食糧做成的身體，就是從神聖的葡萄樹所流出的聖血。因爲當祂把祝聖過的餅和酒遞給祂的門徒們時，曾對他們說：「這是我的身體；這是我的血。」我請求你們，要相信我們所曾信仰的那一位；祂是真理，不會說謊！

當祂說到吃祂的肉，並喝祂的血時，羣衆大爲驚奇，並且抗議說：「這話使人難以忍受，誰能聽得下去呢？」而且，爲了以天上的火淨化這些思想——這是我會對你們說過要避免的，祂又說：「使人生活

的是神，肉身一無所能。我對你們所說的話就是神，就是生命。」

對答錄

若六，57；路二二，19

領：生活之父派遣了我；我因父而生活。
答：誰若吃了我，他將為我而生活，阿肋路亞。

領：這是我身體，為你們而犧牲的。
答：誰若吃……

結束禱詞 見晨禱 429*頁

星期五

領：基督，因着祢的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 二二，1-9

生命之水的河

天使又指示給我一條光亮如水晶的生命之水的河流，從天主和羔羊的寶座那裏

流出來，流在城的街道中央，沿河兩岸，有生命樹，一年結十二次菓子，每月結菓一次，樹的葉子可治好萬民。一切詛咒不再存在了。天主和羔羊的寶座必在其中，祂的衆僕要欽崇祂，瞻望祂的容貌；他們額上常帶着祂的名字。也不再有了，他們不需要燈光，也不需要日光，因為上主天主要光照他們；他們必要永世為王。

天使又給我說：「這些話都是可信而真實的，因為是賜先知神恩的上主天主，派遣了祂的使者，把那快要發生的事指示給祂的僕人們。」「記住！我快要來。凡遵守本書預言的是有福的。」若望我、聽見了，也看見了這一切；我聽完看完以後，便俯伏在指示我這些事的那天使腳前，要崇拜他；他却對我說：「千萬不可這樣！我只是你和你的弟兄諸先知，以及

那些遵守本書預言的同僕，你只該朝拜天主。」

對答詠

默二二，5，3

領：那時將不再有黑夜，因為上天主

主要光照祂的僕人；

答：他們必要為王，直到永遠。

領：聖城中有天主和羔羊的寶座；祂

的僕人都要服事祂。

答：他們必：

誦讀二 選讀真福依撒格院長講道集

眾弟兄中的長子

一個人的頭和身體、形成一個人，同樣，童貞女之子和祂所選的肢體，形成唯一的人和唯一的人子。聖經說：「整個與完全的基督便是頭和身體。」就是說，眾肢體組成一個身體，這身體與它的頭是一

個人子，這人子與天主子是唯一的天主子，祂自己與天主共是一個天主。

如此，整個身體，連同頭，是人子也是天主子，也就是天主。所以耶穌曾說：「父啊！如同我和祢，我們是一體一樣，我也願意他們與我們合而為一。」因此，按照聖經的這句名言，身體不能沒有頭，頭也不能沒有身體。頭和身體更不能沒有天主。完整的基督便是如此。

從此可知，所有與天主合一的，形成一個天主；然而天主子與天主合而為一，是本性使然；人子與天主合一，是由於祂和天主子的結合；基督的奧體是藉聖事與基督合而為一。

因此，基督的忠信和精神肢體、能夠確實地說，他們就是祂自己，也就是天主子和天主。可是，基督是天主，乃出於本

性；而肢體是天主，却由於分露天主性；總之，基督是天主子，乃由於祂生於聖父。祂的肢體是天主，是由於被天主收養，一如保祿使徒所說：「你們領受了那人使人成爲義子的聖神，祂使你們高呼：『阿爸，父啊！』」

藉這聖神的能力，「祂賜給他們權力，成爲天主的子女」；如此，祂身爲「衆弟兄中的長子」，便能教導他們說：「我們的天父。」祂又在另一處說：「我升到我的父、也是你們的父那裏去。」

人子——我們的首是因聖神由童貞女而誕生的；我們藉這同一聖神、從聖洗之泉而重生，成爲天主的子女——基督的身體。如同基督生來沒有任何罪過，同樣，我們也獲得了諸罪的赦免。

如同基督在十字架上，以祂的血肉之

體，擔負了祂整個身體的一切罪過，同樣，祂也賜給祂的奧體、重生的聖寵，使任何罪過都不歸咎於它，一如聖經所載：「上主不加罪的人是有福的。」這有福的人，無疑的是完整的基督：就祂是教會的頭而論，祂是天主，能夠赦罪；就祂是身體的頭而論，祂是唯一的人，無任何罪需要赦免；就祂是頭的身體而論，祂使多人成爲肢體，任何罪過不歸咎於祂。

祂本身就是義人，祂自己使自己成義人。祂是唯一的救主，唯一的被救者。因爲祂在祂的身體上，在木架上承擔了祂用水從祂身上洗去的罪。祂用木架和水兩種方式施救，祂是「除免世界的天主羔羊」，因爲祂承擔了世人的罪過；祂是祭司和犧牲，也是天主，祂把自己獻於自己，因而與自己和好，一如與聖父及聖神和好。

對答詠

羅十二，5；哥二，9）

10；一，18

領：我們衆人在基督內成爲一個身

體，彼此都是肢體。 答：在基

督內真實地住有整個圓滿的天主

性，你們也是在祂內得到圓滿。

領：祂是身體的頭，就是教會的頭：

祂是原始，是死者中首先復生

的，爲使祂在萬有之上，獨居首

位。 答：在基督內：

結束禱詞 見晨禱436*頁

星期六

領：天主藉耶穌基督從死者中的復活，阿

肋路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋

路亞。

誦讀一 恭讀默示錄 二二，10）21

我們的希望的證言

天使對若望我說：「你不可密封本書

的預言，因爲時期已臨近了。讓不義的、

仍行不義罷！讓污穢的、仍舊污穢罷！讓

行義的、仍舊行義罷！讓聖潔的、仍舊聖

潔罷！」

耶穌說：「記住！我快要來。我隨身

帶着報酬，要按照各人的行爲報應各人，

我是『阿耳法』和『敖默加』，最初的和

最末的，元和終末。那些洗淨自己衣服

的是有福的！他們有吃生命樹果的權利，

並得由門進入聖城。凡是狗類、行邪術

的、姦淫的、殺人的、拜偶像的、以及一

切喜愛撒謊並實在撒謊的人，都留在城

外。耶穌我、派遣了我的使者，給你們證

明了有關教會的這些事。我是出於達味家

族的後裔，我是那顆明亮的晨星。」

聖神和新娘都說：「來罷！」凡聽見
的也要說；「來罷！」凡口渴的，請來
罷！凡願意的，可白白領取生命的水。

我向一切聽本書預言的人警告說：誰
若在這些預言上加添什麼，天主必要把載
於本書上的災禍，加在他身上；誰若從這
書上的預言刪除什麼，天主必要從本書所
載的生命樹和聖城中，刪除他的名分。

爲這些事而作證的那位說：「的確，
我快要來。」阿們。主耶穌，請祢來罷！」
願主耶穌的恩寵與衆聖徒同在！阿
們。

對答詠

默二二，16，17，20；

依五，1，3

領：我是出自達味家族的後裔；我是
那顆明亮的晨星；聖神和新娘都

說：「來罷！」 答：凡聽見
的，也要說：「來罷！」「阿
們」；主耶穌，請祢來罷！阿肋
路亞。

領：凡口渴的，請到水泉來吧！你們
要來到我身邊，要聽我的話。

答：凡聽見：

誦讀二 選讀聖思定主教聖詠釋義

復活節的阿肋路亞

我們今生的默想，應該以讚頌天主爲
中心，因爲我們來生的永恒幸福，就在於
讚美天主；誰不從現在起就加以習練，便
不適於享受來生。所以我們現在讚美天
主，可是也懇求天主。我們的讚頌表示快
樂；我們的懇求表示悲嘆。因爲我們還沒
有得到所許諾給我們的東西；又因爲許諾
者是誠實無偽的，我們便在希望中找到喜

樂；然而我們尚未擁有，我們在切望中而嘆息。我們最好是恆心不懈的切望着，直到所許諾的幸福來到時為止；直到嘆息消失，而只有讚頌時為止。

因此有兩個時期：一個是現在的時期，是在誘惑和困難中度過；另一個時期，是將來永享平安和歡樂的時期。同樣，我們也慶祝兩個時期：復活節前和復活節後。復活節前的時期象徵我們現在所受的考驗；復活節後的日子，象徵我們來日所享受的永福。所以，復活節前，我們慶祝我們生活所體驗到的時期；在復活節後，所慶祝的，則象徵我們尚未擁有的。因此，在第一個時期中，我們要守齋並祈禱；但是在第二個時期中我們解除齋戒，只生活在讚頌之中。這便是我們所唱的「阿肋路亞」的意義。

在我們首領的生活中，可以看到這兩個時期的象徵，和說明：主的苦難指示給我們，今生必須勞碌辛苦，到頭來要死去；主的復活和受榮耀，指示給我們，將要獲得的生命。

弟兄們，現在我們勸告你們要讚美天主。這正是當我們說「阿肋路亞」時、大家所做的。你對別人說：「讚美天主」，他也向你說同樣的話。當大家都作同樣的勸告，大家便實行了那勸告。可是你們要以整個的人讚美天主，就是說：不僅你們的舌头和聲音要讚美天主，而且你們的良心，你們的生活，你們的行為，也都要讚美天主。

現在，當我們聚集在聖堂時，我們讚美天主；當每人回到家裏時，就好像停止讚美天主了。但是假如他不停止善生，便

是時常讚美天主。當你違背正義，或違反天主所喜悅的事時，你便停止讚美天主了。因為如果你從來不違背善生，你的舌頭雖然緘默不語，你的生活却在大聲疾呼，天主也要傾聽你的心聲。正如我們的耳朵聽到我們的聲音；同樣，天主的耳朵也聽到我們的心曲。

對答詠

若十六，20

領：你們的憂苦，
答：將變為喜樂，阿肋路亞。

領：但世界要喜樂，你們要憂苦。

答：將變為：

結束禱詞 見晨禱 442*頁

復活期第六主日

聖詠集第二週

領：我們的肉軀又獲得新生，阿肋路亞。

答：我要全心頌謝天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 一，1-10

生命之言與天主之光

那從起初就有的生命的聖言，就是我們聽見過，我們親眼看見過，瞻仰過，以及我們親手摸過的生命之聖言——這生命已顯示出來，我們看見了，也作見證，且把這原與父同在，並已顯示給我們的永遠的生命，傳報給你們——我們將所見所聞的傳報給你們，為使你們也同我們相通；原來我們是同父和祂的子耶穌基督相通的。我們給你們寫這些事是為使我們的喜樂得以圓滿。

我們由祂所聽見，而傳報給你們的，就是這個信息：天主是光，在祂內毫無黑暗。如果我們說我們與祂相通，却仍在黑暗中行走，我們就是在說謊，不履行真

理。但是如果我們在光中行走，如同祂在光中一樣，我們就彼此相通，祂聖子耶穌的血就會洗淨我們的各種罪過。

如果我們說我們沒有罪過，就是自欺，真理也不在我們內。若是我們明認自己的罪過，天主既是信實正義的，必赦免我們的罪過，並洗淨我們的各種不義。如果我们說我們沒有犯過罪，我們就是把祂當作說謊的，祂的話就不在我們內。

對答詠

若壹一，2；五，20

領：這生命已經顯現出來；我們看見了，也作見證，並且把這永遠的生命傳報給你們。 答：這生命原與父同在，並且已經顯現給我們了，阿肋路亞。

領：我們知道天主子已經來了；祂是真天主，是永遠的生命。

答：這生命：

誦讀二 選讀亞歷山大主教聖啓祿

格林多後書釋義

天主藉基督使我們與祂和好

凡擁有聖神的保證，並滿懷對復活的希望的人，就好像他們已經擁有他們所期待的。他們說：從今以後，我們不再憑血肉之見觀察任何人。我們都是屬神的人，與血肉的腐朽絕緣。因為，我們為唯一聖子所光照，便在那使萬物生活的聖言內，起了變化。當罪惡從前統治我們時，我們曾被死亡的鎖鏈所俘虜，現在我們被引入基督的義德，便擯棄了腐朽。

這樣，再沒有人處於血肉之中了，就是說，處於軟弱的境況中。這是在人肉身的許多屬性中，腐朽所有的一層意義，保祿加上一句說：「雖然我們曾經按血肉之

見認識基督，但是現在不再這樣認識祂了。」這好像他要說：「聖言成了血肉，住在我們中間」；祂爲了做我們衆人的生命，在肉身上受死，而「我們就這樣認識了祂」，可是「現在我們不再這樣認識祂了。」雖然祂仍有血肉之身，由於祂在第三天復活了，並在天堂上生活在父那裏，我們認識祂超越血肉：因爲祂死了一次，「就不會再死，死亡再也不能統治祂了。因爲祂死，是死於罪惡，僅有一次。祂活着，是爲天主而活。」

既然祂以這種方式作了我們生活的嚮導，我們就必須「追隨祂的足跡」，並令人看出來，我們不是按肉體而生活，而是超越肉體。聖保祿說得很對：「如果有人人在基督內，他就是新的受造物。舊的已經過去，你看，都成了新的。」因爲我們藉

對基督的信德而成義，詛咒已毫無力量。基督在踐踏了死亡的勢力之後，爲我們復活了。我們承認祂就本性而論是天主，也確實是天主。聖子從聖父那裏，將天上的恩澤廣施給世人，我們是靠身爲中保的聖子，「以精神並按真理敬拜聖父」。

因此，聖保祿極明智的說：「一切都是出於天主，祂藉着基督，使我們與祂自己和好。」誠然，降生的奧蹟，和隨之而來的更新，都無非是天主的聖意。正是透過基督，「我們才能接近聖父」，如同祂親自說過，不經過祂，誰也不能到父那裏去。所以「這一切都出於天主：祂藉着基督，使我們與祂自己和好，並且把這和好的職務賜給了我們。」

對答詠

羅五，11；哥一，19、20

頌：我們藉我們的主耶穌基督以天主

爲榮， 答：也藉着祂、已經與
天主和好，阿肋路亞。

領：天主樂意使祂圓滿的天主性居在
祂內，並藉著祂使萬有，都與自
己重歸於好。 答：也藉著：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱 見晨禱 401*頁

第六週

星期一

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。

答：讚頌生活的天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 二，1-11

新誠命

我的孩子們，我給你們寫這些事，是
爲使你們不犯罪；但是，誰若犯了罪，我
們在父那裏有正義的耶穌基督作辯護者。
祂自己就是贖罪祭，贖我們的罪過，不但

贖我們的，而且也贖全世界的罪過。

如果我們遵守祂的命令，由此便知道
我們認識祂。那說「我認識祂」，而不遵
守祂命令的，是撒謊的人，在祂內沒有真
理。但是，誰若遵守祂的話，天主的愛
在祂內纔得以圓滿；由此我們也知道，我
們是在祂內。那說自己住在祂內的，就應
當照那一位所做的去做。可愛的諸位，我
給你們寫的不是一條新命令，而是你們從
起初領受的舊命令：這舊命令就是你們所
聽的道。另一方面說，我給你們寫的也是一
條新命令——就是在祂和你們身上成爲
事實的——因爲黑暗正在消逝，眞光已在
照耀。誰說自己在光中，而惱恨他的弟
兄，他至今仍是在黑暗中。誰愛自己的弟
兄，就是存留在光中，對於他就沒有任
何絆腳石；但是惱恨自己弟兄的，就是在

黑暗中，而且在黑暗中行走，不知道自己往哪裏去，因為黑暗弄瞎了他的眼睛。

對答詠

若十三，34；

若壹二，10，3

領：我給你們一條新誠命，要你們彼此相愛，如同我愛了你們一樣。

答：誰愛自己的弟兄，就是生活在光明中，阿肋路亞。

領：如果我們遵守天主的誠命，就因此而知道，我們已經認識基督。

答：誰愛：

誦讀二 選讀亞歷山大人、狄迪謨

論天主聖三

聖神以洗禮革新我們

聖神是天主，祂偕同聖父和聖子，在洗禮中使我們革新。祂把我們從醜陋的境

界，領回到昔日的美麗境地。祂以聖寵充滿我們，使我們不可再接受一切不相稱我們願望的事物。祂把我們從罪惡和死亡中解救出來，而且由塵世，就是說，從塵埃和灰土的境界，使我們成爲屬神的人，分享天主光榮的人，天主聖父的子女和承嗣人。祂使我們相似祂聖子的肖像，成爲祂的同承嗣人和弟兄，分享祂的榮耀，與祂爲王。祂以塵世爲交換，而賜給我們天堂，並且慷慨的把樂園賜給我們。

人有兩次受孕，一次是肉軀的受孕，另一次是由聖神而受孕。關於二者，受天主啓示的聖經作者，都曾正確地筆之於書。我將報告他們每人的名字和教導：

若望說：「凡接納祂的，就是信祂名的人，祂就賜給他們權力，成爲天主的兒女。他們不是從血統生的，也不是由肉

情，也不是從人意生的，而是由天主所生。」

若望說，凡是信基督的人，祂願給他們權力，成爲天主的兒女，就是說，成爲聖神的兒女，並成爲天主家族的一分子。聖史爲了證明是天主藉聖神生我們，就加上基督的這句話：「我實話告訴你們，除非由水和聖神而生，誰也不能進天主的國。」

洗禮的水池，藉司鐸的神職，以有形的方生生了我們可見的肉體。然而，在精神方面，是那任何人不能見的天主聖神親自付洗，並由天使輔助，同時使我們的身體和靈魂重生。

當聖若翰洗者提到基督、說：「祂要以聖神和火給你們付洗」這句話時，他是照事實講的，但也與「以水和聖神給你們

付洗」這說法相符合。人的身體既然像陶器，需要先用水洗淨，然後才藉屬神的火使之堅固並完成（因爲天主是吞噬的烈火）。因此，人需要聖神來使其完成並革新。因爲這屬神的火也能夠洗滌我們，而這屬神的水也能在爐中陶冶我們。

對答詠

依四四，3，4；若四，14

領：我要把水倒在乾土中，使豪雨落在旱地上；我要把我的神，傾注在你的苗裔身上。 答：他們要生長，有如溪畔的楊柳，阿肋路亞。

領：我賜給的水要成爲泉源，湧出奔向永生的活水。 答：他們要：

結束禱詞 見晨禱 408*頁

惡者。

你們不要愛世界，也不要愛世界上的事；誰若愛世界，天父的愛就不在他內。原來世界上的一切：肉體的私慾，眼目的私慾，和生活的驕奢，都不是出於父，而是出於世界。這世界和它的貪慾都要過去；但履行天主旨意的，却永遠存在。

肋路亞。

答：死亡將不能再統治祂了。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 二，12-17

奉行天主的旨意

孩子們，我給你們寫信：因為你們的

對答詠

若壹二，17，15

罪、因祂的名字，已獲得赦免。父老們，

領：這世界和它的貪慾都要過去，

我給你們寫信：你們已認識了從起初就有的

答：那履行天主旨意的人，却永遠存在，阿肋路亞。

的那一位。青年們，我給你們寫信：你們

已戰勝了那惡者。

領：誰若愛世界，天父的愛就不在他

小孩子們，我會給你們寫信：你們已

內。 答：那履行：

認識了父。父老們，我會給你們寫信：你

誦讀二 選讀亞歷山大主教聖啓祿

們已認識了從起初就有的那一位。青年

若望福音釋義

們，我會給你們寫信：你們是強壯的，

基督是合一的聯繫

天主的話存留在你們內，你們也戰勝了那

我們分享基督的聖體時，就享有與基

督的肉體方面的結合。當聖保祿論及天主慈愛的奧秘時，爲這事作證說：「這奧秘在以前的世代、並沒有啓示給人，像現在藉聖神啓示給祂的聖使徒和先知。這奧秘就是：外邦人在耶穌基督內成爲共同繼承者，同爲一體，共享同一的恩許。」

既然我們大家彼此在基督內形成一個身體，不僅我們之間，而且也同祂是一體；因爲顯然祂是藉自己的身體而在我們內，那麼，我們彼此之間和在基督內的合一，不已經是有形可見的了嗎？因爲基督本身同時是天主、又是人，祂是合一的聯繫。

至於在聖神內的合一，我們遵循同一途徑，再次說明：既然我們大家都領受了同一的「神」，我是說「聖神」，我們彼此之間並和天主便密切地結合在一起了。

事實上，雖然我們是由個體而成的羣體，而且基督使祂父的神、也是祂的神居住在我們每一個人內，然而這却是一個不可分割的「神」。祂把許多各自有別的神——這是由於他們個體的存在——聚集在祂內，並使他們顯示出來，可以說好像大家在祂內只有一個人存在。

正如聖體的能力使衆人，就是使所有領了聖體人，成爲一體；依照我的意見，同樣，居住在所有人身上的天主的神是唯一而不可分的，祂並且引導我們大家趨於精神的合一。因此，聖保祿這樣勸勉我們說：「你們要以愛情彼此擔待；務要以和平的聯繫，保持心靈的一致。只有一個身體和一個聖神，正如你們蒙召，同有一個希望一樣。只有一個主，一個信仰，一個洗禮，只有一個天主，作衆人的父，祂超

越萬有，貫徹萬有，並在萬有之內。「既然唯一的聖神居住在我們內，那麼，唯一的天主、衆人之父，便將在我們內，藉祂的聖子將所有分享聖神的人導致彼此間的合一，以及與聖子的合一。」

我們藉分享聖神而彼此結合的事實也是很明顯的，請看如何：如果我們放棄了純粹本性的生活，而願永久遵循聖神的法律，我們便清楚地看出：在擯棄我們固有的生活後，而實現了與聖神的結合，我們便獲得了一種天上的境界，我們好像改變了本性一樣。因此，我們不再是普通的人，而且也是天主的子女，是天上的人：因為我們分享了天主的性體。

所以，我們大家在父、子、和聖神內成了一體：我們因有同一身分而是一體，因在愛德中團結一致而是一體，因共領同

一基督聖體而是一體，因與唯一聖神共融，而是一體。

對答詠

格前十，17；

詠六七，11，7

領：我們分享的餅只是一個；我們人數雖多，也只是一個身體，

答：因為我們衆人共享一個餅，一杯酒，阿肋路亞。

領：天主，祢大發慈悲，使貧苦得到照顧；祢使孤苦的人，有房屋可住。
答：因為我：

結束禱詞 見晨禱 415*頁

星期三

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 二，18-29

論反基督者

孩子們，現在是世末的時刻了！如同你們聽說過反基督者要來，如今已經出現了許多反基督者，由此我們就知道現在是世末的時刻了。他們是出自我們中間的，但不是屬於我們的，因為，如果是屬於我們的，必存留在我們中間；但這是為顯示他們都不屬於我們。

至於你們，你們由聖者領受了傅油，並且你們都曉得。我給你們寫信，不是因為你們不明白真理，而是因為你們明白真理，並明白各種謊言不是出於真理。

誰是撒謊的人呢？豈不是那否認耶穌為默西亞的人嗎？那否認父和子的，這人

便是反基督者，凡否認子的，也否認父；那明認子的，也就擁有父。至於你們，應把從起初所聽見的，存留在你們內；如果你們從起初所聽見的，存留在你們內，你們必存留在子和父內。祂所許諾給我們的恩惠就是永生。

這些就是我針對迷惑你們的人，給你們所寫的。至於你們，你們由祂所領受的傅油，常存在你們內，你們並不需要別人的教導，而是祂的傅油教訓你們一切。這傅油是真實的，決不虛假，所以這傅油怎樣教訓你們，你們就怎樣存留在祂內。現在，孩子們，你們常存在祂內罷！為的是當祂顯現時，我們可以放心大膽，在祂來臨時，不至於在祂面前蒙羞。你們既然知道祂是正義的，就該知道凡履行正義的，都是由祂而生的。

對答詠

若壹二，27；岳二，23

領：你們從主所領受的傅油，常存在你們內； 答：你們並不需要別人的教導，祂的傅油將教訓你們一切，阿肋路亞。

領：你們要因上主、我們的天主而歡欣踴躍，因為祂給了你們正義的導師。 答：你們並：

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

耶穌復活與升天之間的日子

親愛的諸位，在耶穌復活和升天之間的日子，並非白白溜過，反之，在這些日子裏，許多偉大的奧秘得到證實，許多偉大的真理得以揭示。

在這期間，對死亡之恐怖的怕懼已被消除，不僅靈魂的「不死性」，而且肉體的不死性，也得以揭示。在這期間，主向

使徒們噓氣，而使他們充滿天主聖神；真福使徒伯鐸，在接受了天國的鑰匙後，超越其他使徒，而受委派管理主的羊羣。

在這期間，吾主在路上陪伴兩位門徒，責斥他們驚惶不安，又遲遲不信，以解除我們心中狐疑的黑暗。他們的心靈得蒙光照，而燃燒起信德的火燄；他們的心靈先前冷淡懈怠，當吾主使他們領悟聖經時，便心熱如焚。在分餅時，他們的眼睛豁然開朗。他們的眼睛明見我們的人性受到榮耀而彰顯於外，比我們的元祖父母窺見他們背命的羞恥，實在幸福多多。

親愛的諸位，在耶穌復活和祂升天之間的這一段時間，天主上智所關心的，祂所教訓我們的，祂使祂的朋友們的眼睛和心靈所領悟的有一項真理，就是承認耶穌基督確實復活了；祂曾確實誕生，又確實

受苦受難而死去。

使徒們和所有門徒，日前因主在十字架上的死亡而震驚，並對主復活的信仰猶豫不信；現在由於顯明的真理而得以堅強，即便吾主升上高天，不但毫不憂愁，反而滿心歡樂。

這實在是使他們歡樂的偉大而不可言喻的動機：因為人性在諸聖面前、接受了超越一切天上受造物的尊位；人性凌駕各級天使並高升而勝過總領天使；最崇高的受造物也不能衡量祂受高舉的程度；因為天主的性體、在聖子身上與人性合而為一，人性便與聖父同享光榮，並將在永遠之父那裏為王。

對答詠

若十四，2，3，16，18

領：我去給你們預備地方；然後我要再回來； 答：我要接你們到我

身邊來，好使我在哪裏，你們也在哪裏，阿肋路亞。

領：我要請求父；祂會賜給你們另一位護慰者，使祂與你們永遠同在。我必不留下你們做孤兒；我要回到你們這裏來。 答：我要接：

結束禱詞 見晨禱 422*頁

星期四 乙

地區： 在耶穌升天移至復活第七主日舉行的

誦 讀

領答句、誦讀及對答詠見耶穌升天節

後星期五 566*頁

結束禱詞 見晨禱

星期五 乙

在耶穌升天移至復活第七主日的地區

誦 讀

領答句、誦讀及對答詠見耶穌升天節

後星期六 573* 頁

結束禱詞 見晨禱

復活期二：自耶穌升天起

甲：自第六週星期四起

乙：自復活期第七主日起

讚美詩

晚 禱

一、造物的聖神，請降臨，

眷顧祢的子民，

使祢創造的心胸，

充滿天上的神恩。

二、至高上主的恩惠，

大慰人心的聖神，

祢是靈膏與溫暖，

活泉與愛心。

三、七恩的源泉，

上主的右手，

地區：

誦 讀

領答句、誦讀及對答詠見復活第七主

日 580* 頁

結束禱詞 見晨禱

祢是聖父的恩許，

普施言語的奇恩。

四、求祢光照我們的理智，

以愛火熾熱我們的心神，

藉祢的大能，

堅固軟弱的肉身。

五、驅逐仇敵遠遁，

賜和平給我們，

諸害望風而逃，

請領導我們勇敢前進。

六、我們因祢認識父，

因祢認識子，

我們堅信，

祢是父子共發的聖神。阿們。

序經

對經：主基督曾許給我們派遣聖神，

請大家前來朝拜，阿肋路亞。

聖詠：九四，見 3 頁，或活頁。

誦 讀

一、永恒的君王，

信友的救主，

死亡已經潰敗，

天恩大獲全勝。

二、祢榮登聖城，

位居聖父右方，

上天下地，

無不歸順服從。

三、犯罪的是人，

除罪的也是人，

看天命運轉，

天使也感動。

四、聖言降生成人，

扭轉人類處境，

轉敗爲勝，

救主立大功。

終於露出曙光，

基督，人類的希望，

五、我們懇求祢，

寬恕一切罪行，

榮歸天鄉。

二、祂以艱苦的奮鬥，

廣施恩祐，

舉心追尋永恆。

制服了邪惡的魔王，

以勝利的成果，

六、保護我們身心安全，

期待着祢的來臨，

增添聖父的榮光。

三、救主上升天廷，

末日乘雲降來時，

帶領我們進入天廷。

信友充滿希望，

原祖封閉的天堂，

七、上天朝的基督，

光榮歸於祢，

重新爲我們開放。

四、偉大的喜慶，

偕父及聖神，

世世無窮。阿們。

萬民歡騰，

貞女生子受苦難，

連接人間天上。

晨 禱

五、天上人間同喜樂，

一、偉大的聖日，

感謝救主大恩，

天門一次開啓，
永遠爲我們開放。

六、上升天朝的基督，
使我們舉心向上，
呼求祢的聖神，
賞賜神恩沛降。阿們。

日間祈禱

讚美詩見以上331*頁

或：

一、基督救世工程完成，
天使齊來歡迎，
彩雲鋪路，
凱旋地進入天廷。
二、天朝神聖同歡慶，
基督永遠爲王，
坐在天父右邊，

同尊同榮。

三、基督，我們的中保，
請爲我們遣發聖神，
引導祢的教會，
拯救普世衆生。

四、基督，萬世君王，
祢仍將乘雲降來，
審判萬民，
爲善人帶來新生命。

五、基督，我們的恩主，
我們永遠向祢歌頌，
祢爲人類開啓了天門，
使死者得復生。

六、願光榮歸於祢，
歸於仁慈的聖父，
及施慰者聖神，
世世無窮。阿們。

耶穌升天

節日

第一晚禱

讚美詩

一、耶穌，人類的救主，
萬民渴望着祢救贖的來臨，
祢原是萬有的創造者，
却降生成人。

二、祢大慈大悲，
甘願肩負起人類的罪債，
承受殘酷的死亡，
使我們不再沉淪。

三、祢打開了陰府之門，
解救了失望的俘虜，
上升到天父座右，
呈獻得救的人羣。

四、勝利榮歸，

萬物歡欣，
求祢展示聖容，
永不收回祢的寬仁。

五、祢是我們的喜樂，
來日的賞報，
祢是我們的光榮，
永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：我自父，來到了世界上；
我又要離開世界，回到父那
裏去，阿肋路亞。

上主的僕人，請同聲讚頌，※
讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※
從現在直到永遠。

從日出到日落，※
願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地；

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一：我自出父，來到了世界上；

我又要離開世界，回到父那

裏去，阿肋路亞。

聖詠一一六

對經二：主耶穌向門徒們講話以後，

就升了天，坐在天主的右邊，
阿肋路亞。

萬國啊！請讚美上主，※

萬民哪！請歌頌上主。

因爲上主對我們慈悲無量，※

祂的眞誠永世常存。

對經二：主耶穌向門徒們講話以後，

就升了天，坐在天主的右邊，

阿肋路亞。

聖歌 默一一，17-18；一二，

10 b-12 a

對經三：除了那自天降下而如今仍在

天上的人子，沒有人升過天，

阿肋路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢！※

因爲祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨卽來臨。

那時祢也審判死者，十

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏你名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傳者基督也已擁有權威。

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三：除了那自天降下而如今仍在

天上的人子，沒有人升過天，

阿肋路亞。

簡短讀經

弗二，4-6

富於慈悲的天主，因着祂對我們的深

情大愛，竟在我們因過犯死了的時候，使

我們同基督一起生活——可見你們得救，是

由於恩寵——且使我們同祂一起復活，在基

督耶穌內使我們和祂一同坐在天上。

短對答詠

領：在歡呼聲中天主上升，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：在歡呼：

領：在號角聲中，上主騰空。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：在歡呼：

謝主曲對經：父，我已經將祢的名顯示給

祢所賜給我的人；現在我爲

他們祈求，而不爲世界祈求，

因為我要到祢那裏去，阿肋
路亞。

禱詞

基督現在坐於天主的右邊；我們以愉快的心情向祂歡呼：

基督，祢是光榮的君王。

光榮的君王，祢的光榮升天也同時把我們脆弱的人性、提升到極點，接受光榮，消除了原罪的污點，

——求祢恢復我們原來的尊高地位。

祢會通過愛的途徑，下降人間，

——求祢賜我們也由愛的途徑上升到祢的身邊。

祢曾許諾，要吸引所有的人歸向祢，

——求祢使我們都忠實地追隨祢，決不離開

祢。

祢已升了天，永遠受光榮，

——求賜我們一心一意仰慕祢、追隨祢，常嚮往天鄉。

基督，我們如今期待着祢光榮地再度降來，審判萬民，

——求祢賞賜我們來日，能偕同所有逝世的信友，一起在天仰瞻祢的光榮和慈顏。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們滿懷感激之情，陶醉在祢神聖的歡樂中；因為祢聖子基督的升天，實為我們將來升天的先聲；我們既與祂同屬一個奧體，首領怎樣光榮升天，同樣，也喚起我們肢體怎樣升天的希望。

序經對經：阿肋路亞，主基督上升天鄉，

請大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

讚美詩

一、永恆的君王，
信者的救星，
死亡已經潰敗，
天恩大獲全勝。
二、祿榮登聖城，
位居聖父右方，
上天下地，
無不歸順服從。
三、身為天主子，
卻願披上奴僕的外形，
拯救有罪的人類，
天使也感動。
四、聖言降生成人，
扭轉人類的處境，

轉敗為勝，
救主立大功。

五、我們懇求祢，

寬恕一切罪行，

廣施恩寵聖祐，

舉心追尋永恆。

六、保護我們身心安全，

期待着天上永生，

在祢乘雲降來時，

引導我們進入天廷。

七、上升天朝的基督，

光榮歸於祢，

偕父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六七、壹、貳、叁見 344 頁

對經一：你們要向天主歌頌，詠讚祂

的聖名；爲那位乘雲的預備道路，阿肋路亞。

對經二：救主升上高天，帶去了許多俘虜，阿肋路亞。

對經三：天主，大家都看到祢凱旋的行列，都看到我的天主、我的君王進入聖所，阿肋路亞。

領：主基督開啓了他們的理智，阿肋路亞。
答：使他們了解聖經，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

四，1-24

祂帶領俘虜升上高天

弟兄們，我這在主內爲囚犯的懇求你們，舉止務要與你們所受的寵召相稱，凡事要謙遜、溫和、忍耐，在愛德中彼此擔待，盡力以和平的聯繫、保持心神的合一，因爲只有一個身體和一個聖神，正如

你們蒙召，同有一個希望一樣。只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主和衆人之父，祂超越衆人，貫通衆人，且在衆人之內。但我們各人所領受的恩寵，却是按照基督賜恩的尺度。因此經上說：「祂帶領俘虜，升上高天，且把恩惠賜與人。」說祂上升了，豈不是說祂曾降到地下嗎？那下降的，正是上升超乎諸天之上，以充滿萬有的那一位，就是祂賜與這些人作使徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，爲成全聖徒，使之各盡其職；爲建樹基督的身體，直到我們衆人都達到對於天主子，有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到基督圓滿年齡的程度；使我們不再做小孩子，爲各種謬論之風所飄盪，隨波逐流，而中了人的陰謀，陷於引入荒謬的詭計；反而在愛德

中持守真理，在各方面成長。而歸於那爲元首的基督，藉着祂，全身都結構緊湊，藉着各關節的互相補助，按照各肢體的功用，各盡其職，使身體不斷增長，在愛德中將它建立起來。

因此我說，且在主內苦勸你們，生活不要再像外邦人，順從自己的虛妄思念而生活；他們的理智受了蒙蔽，因着他們的無知和固執，與天主的生命隔絕了。這樣的人既已麻木，便縱情恣慾，貪行各種不潔。但你們却不是這樣學了基督。如果你們真聽過祂，按照在耶穌內的真理，在祂內受過教，就該脫去你們照從前生活的舊人，就是因順從享樂的私慾而敗壞的舊人，應在心思念慮上改換一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。

對答詠

弗四，8；詠四六，6

領：基督帶領俘虜，登上高天；

答：且把恩惠賜予人，阿肋路亞。

領：天主上升，有歡呼聲護送；上主

騰空，有號角聲相從。 答：且

把恩：

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

除了自天而降的那位，沒有人升

過天

今天，我們的主耶穌基督升天了；但願我們的心也和祂一同升天。

請聽保祿使徒的話：「你們既然和基督一同復活了，就尋求天上的事物吧。在那裏，基督坐在天主的右邊；你們要思念的，是天上的事，而不是地上的事。」如同祂業已升天，却不遠離我們；同樣，我們已經與祂同在天上，雖然祂所許諾的

事，在我們的肉體內，尚未實現。

祂已被高舉在諸天之上，然而祂仍在世上忍受我們——祂的肢體所感到的一切痛苦。當祂從天空中呼喊：「掃祿，掃祿，你爲什麼迫害我？」當祂說：「我餓了，你們給了我吃的」，就是爲這項真理作證。

爲什麼我們在地上不努力，藉信、望、愛與祂結合在一起，現在就和祂安息在天上呢？祂雖然在天上，也和我們在一起；我們雖然在地上，也和祂在一起。祂與我們在一起，是由於祂的天主性，祂的大能，祂的愛情；我們和祂在天上，並不像祂一樣是由於天主性，而是藉助於對祂的愛，並在祂內，而能與祂在一起。

當祂從天降下，來到我們人間時，並沒有遠離天堂。當祂上升重返天堂時，祂

也未曾遠離我們。因爲當祂在世上時，仍然在天上，祂親自作證說：「除了那自天降下，而仍在天上的人子以外，沒有人升過天。」

祂所以這樣說，是由於祂和我們之間的一體性：祂是我們的首領，我們是祂的肢體。這句話，除祂之外，不適合於任何人：因爲我們就是基督：祂因爲與我們的人性結合而成了人子，我們也由於同祂結合，而成爲天主的兒女。

這正是聖保祿所肯定的：「如同身體只是一個，却有許多肢體；肢體雖然衆多，却組成一個身體。基督也是這樣。」他不說：「基督是這樣」，而說：「基督也是這樣。」所以基督有許多肢體，卻只有一個身體。

祂由於仁慈而自天降下，也只有祂升

了天；但是我們也由於聖寵在祂內升了天堂。因此，基督獨自降來，基督也獨自升天：這並非首領的尊嚴擴展到身體上，而是因為身體的統一性不允許它與首領分離。

讚美詩

晨 禱

一偉大的聖日，

終於露出曙光，

基督——人類的希望，

榮歸天鄉。

二祂以艱苦的奮鬥，

制服了邪惡的魔王，

以勝利的成果，

增添聖父的榮光。

三救主上升天廷，

信友充滿希望，

原祖封閉的天堂，

重新爲我們開放。

四偉大的喜慶，

萬民歡騰，

對答詠

宗一，3，9，4

領：基督蒙難後，四十天之久曾顯現給門徒們，給他們講論天主的國。 答：耶穌說完了這些話，就在他們注視中，被舉上升，有朵雲彩從他們的視線中，把祂接去，阿肋路亞。

領：耶穌與他們一起進餐時，吩咐他們不要離開耶路撒冷，但要等候父的恩許。 答：耶穌說……

唸「天主，我們讚美祢」(17) 頁

結束禱詞 見晨禱

貞女生子受苦難，

連接人間天上。

五 天上人間同喜樂，

感謝救主大恩，

天門一次開啓，

永遠爲我們開放。

六 上升天朝的基督，

使我們舉心向上，

呼求祢的聖神，

賞賜神恩沛降。阿們。

對經一：加里肋人哪，爲什麼站着仰

望天空呢？這位被接升天離

開你們的耶穌，你們看見祂

怎樣升天，也要怎樣降來，

阿肋路亞。

聖詠及聖歌見第一週主日 25 頁

對經二：請讚頌萬王之王，請向天主

吟詩謳歌，阿肋路亞。

對經三：耶穌在他們定睛觀看時被接

升天，有一朵雲彩把祂接去，

阿肋路亞。

簡短讀經

希一〇，12-14

基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後便永遠坐在天主右邊，從今以後，只等待將祂的仇人變作祂脚下的踏板，因爲祂只藉一次奉獻，就使被聖化的人得以永遠完成。

短對答詠

領：基督帶領了俘虜，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：基督：

領：上升高天。 答：阿肋路亞，阿

肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經：我上升到我的父、也是你們的父那裏，就是到我的天主，也是你們的天主那裏，阿肋路亞。

禱詞

主基督從地上被舉起時，要吸引所有的人歸向祂。我們現在以愉快的心情向祂歡呼：

基督，祢是光榮的君王。

主基督，光榮的君王，祢曾一次爲了人的罪過自作犧牲，然後就凱旋升天，坐在天父右邊。

——求祢賞賜祢所聖化的人，日益完善。

永恒的祭司，新約的牧者，祢是永生的，常爲我們轉求，

——求祢拯救那些呼求祢的子民。

祢受難以後，確實復活了，四十天之久，

經常顯現給祢的門徒們，

——求祢今天堅強我們的信德。

祢曾應許派遣聖神降臨到使徒們身上，使他們成爲祢的證人，直到地極，

——求祢藉聖神的德能、加強我們作證的力量。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們滿懷感激之情，陶醉在祢神聖的歡樂中；因爲祢聖子基督的升天，實爲我們將來升天的先聲；我們既與祂同屬一個奧體，首領怎樣光榮升天，同樣，也喚起我們肢體怎樣升天的希望。

日間祈禱

讚美詩 見 548* 頁

對經

午前：祿的尊榮在天上彰明閃耀，阿

肋路亞。

午時：祂從天這邊出發，繞到天那邊，

阿肋路亞。

午後：祂舉手降福了他們，就被接升

天，阿肋路亞。

此日間任何時辰祈禱，均用以下聖詠

聖詠八

上主，我們的天主！+

祿的名號在普世何其美妙，※

祿的尊榮在天上彰明閃耀。

祿從赤子乳兒的口中，

取得完美的讚頌，※

使祿的仇敵銷聲匿跡。

我仰觀祿親手所造的穹蒼，※

和祿滿佈在天空的星辰月亮；

世人算什麼，祿竟對他懷念不忘？※

人子算什麼，祿竟對他照顧周詳？

祿使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴；

使他統治祿雙手的化工，※

把萬物放在他的腳下：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸。

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祿的名在普世何其美妙。

聖詠一八A

高天陳述天主的光榮，※

穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※
是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，+

太陽好像新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放，

從天這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

聖詠一八B

上主的法律是完美的，能暢快人靈，※

上主的約章是真誠的，能開啓愚蒙。

上主的規誡是正直的，能悅樂心情，※

上主的諭令是光明的，能照亮眼睛；

上主的訓誨是純潔的，萬世常存，※

上主的判斷是真實的，永遠公允；

比黃金，比精純的黃金更可愛戀，※

比蜂蜜，比蜂巢的流汁更加甘甜。

祢的僕人因而得到教訓，※

謹守不渝，必有重賞。

誰能發覺自己的一切過犯？※

求祢洗淨我未覺察的罪愆。

求祢使僕人免於自負，※

不要讓驕傲把我控制。

這樣我便成爲無可指摘的人，※

重大的罪惡也不致沾污我身。

上主，我的磐石，我的救主，+

願我口中的言語，心中的思慮，※

常能使祢稱心如意！

如再念其他時辰祈禱，則用補充聖詠。

午前

對經：祢的尊榮在天上彰明閃耀，阿

肋路亞。

簡短讀經

默一，17 c / 18

我看見人子，祂曾向我說：我是元始，

我是終末，我是生活的。我會死過，可是，看！我如今却活着，一直到萬世萬代；

我持有死亡和陰府的鑰匙。

領：你們不要心裏煩悶，阿肋路亞。

答：我要到父那裏去，阿肋路亞。

午時

對經：祂從天這邊出發，繞到大那邊，

阿肋路亞。

簡短讀經

希八，1 b / 3 a

我們有這樣一位大祭司，祂已坐在天

上尊威的寶座右邊，在聖所，即真會幕裏作臣僕；這會幕是上主而不是人所支搭的。

凡大祭司都是為奉獻供物和犧牲而立的，因此這一位也必須有所奉獻。

領：主在天上，阿肋路亞。

午後

答：準備了自己的寶座，阿肋路亞。

對經：祂舉手降福了他們，就被接升

天，阿肋路亞。

簡短讀經

哥三，1 / 2

你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裏有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地下的事。

領：請讚頌萬王之王，阿肋路亞。

答：請向天主吟詩謳歌，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱549*頁

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 / 5，7

聖詠一〇九，1 / 5，7

對經一：祂升了天，坐在父的右邊，

阿肋路亞。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※
等我使祢的仇敵做祢的腳凳」。

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，

王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔，※

「祢按照默基瑟德的品位永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此他將挺胸抬頭。

對經一：祂升了天，坐在父的右邊，

阿肋路亞。

聖詠四六

對經二：在歡呼聲中天主上升，在號

角聲中上主騰空，阿肋路亞。

萬民，你們要鼓掌，※

以歡呼的歌聲，頌揚上主。

因爲上主至高至尊，可敬可畏，※

是統治大地的偉大君王。

祂使萬民屬我們管轄，※

使列邦屈服在我們脚下。

祂爲我們選擇了產業，※

就是祂所愛的雅格的榮耀。

在歡呼聲中，天主上升。※

在號角聲中，上主騰空。

你們要歌頌，歌頌我們的天主，※

要歌頌，歌頌我們的君王。

因爲天主是普世的君王，※

你們要謳歌讚頌。

天主坐於神聖的寶座。

天主爲王，統治萬邦。

萬國的領袖集合起來，※

成爲亞巴郎的天主的子民。

因爲大地的權貴都屬於天主，※

唯有天主至高至尊。

對經二：在歡呼聲中天主上升，在號

角聲中上主騰空，阿肋路亞。

聖歌 默一一，17 / 18；一二，

10 b / 12 a

對經三：現在人子已受到光榮，天主

也在祂身上受到光榮，阿肋

路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢！※

因爲祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威。

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨身取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三：現在人子已受到光榮，天主

也在祂身上受到光榮，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前三，18，22

因為基督也曾一次為罪而死，且是義人代替不義的人，為將我們領到天主面前；就肉身說，祂固然被處死了；但就神魂說，祂却復活了。至於耶穌基督，祂升了天，坐在天主的右邊，衆天使、掌權者和異能者都屈伏在祂權下。

短對答詠

領：我上升到我的父，也是你們的父
那裏，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：我上：

領：到我的天主，也是你們的天主那裏。
答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：我上：

謝主曲對經：全能的主，光榮的君王，祢
今天凱旋榮歸，升到諸天之上；
求祢不要留下我們作孤

禱詞

兒；卻要給我們派來父的恩許、真理之神，阿肋路亞。

基督現在坐於天主的右邊；我們以愉快的心情向祂歡呼：

基督，祢是光榮的君王。

光榮的君王，祢的光榮升天也同時把我們脆弱的人性提升到極點，接受光榮，消除了原罪的污點，

——求祢恢復我們原來的尊高地位。

祢會通過愛的途徑，下降人間，

——求祢賜我們由愛的途徑上升到祢的身邊。

祢曾許諾，要吸引所有的人歸向祢，

——求祢使我們都忠實地追隨祢，決不離開

祢。

祢已升了天，永遠受光榮，

——求祢使我們一心一意的仰慕祢、追隨祢，

常嚮往天鄉。

基督，我們如今期待着祢光榮地再度降來，
審判萬民，

——求祢賞賜我們來日、能偕同所有逝世的
信友，一起在天仰瞻祢的光榮和慈顏。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們滿懷感激之情，陶醉在祢神聖的歡樂中，因為祢聖子基督的升天，實為我們將來升天的先聲；我們既與祂同屬一個奧體，首領怎樣光榮升天，同樣，也喚起我們肢體怎樣升天的希望。

復活期第六週甲

升天節後星期五

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請
大家前來朝拜。阿肋路亞。

誦 讀

如耶穌升天移至復活第七主日，則本日誦讀、對答詠等取自次日週六573*頁
領：基督，因着祢的復活，阿肋路亞。
答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 三，1~10

我們是天主的子女

請看父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的兒女，而且我們也真是祂的兒女。世界所以不認識我們，是因為不認識父。親愛的諸位，現在我們是天主的子

女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一顯明了，我們必要相似祂，因為我們要看見祂的真相，所以，凡對祂懷着這希望的，必潔淨自己，如同那一位是聖潔的一樣。凡是犯罪的，就是作違法的事，因為罪過就是違法。你們也知道，那一位會顯示出來，是為除免罪過，祂自己並沒有罪。凡存在祂內的，就不犯罪；凡犯罪的，是沒有看見過祂，也沒有認識過祂。

孩子們，不要讓人迷惑你們！那行正義的，就是正義的人，正如那一位是正義的一樣。那犯罪的，便是屬於魔鬼，因為魔鬼從起初就犯罪：天主子所以顯現出來，是為消滅魔鬼的作為。凡由天主生的，就不犯罪，因為天主的種子留在他的內，他不能犯罪，因為他是由天主生的。

天主的子女和魔鬼的子女在這事上可以認出來：就是凡不行正義的和不愛弟兄的，就不是出於天主。

對答詠

若壹三，1，2

領：請看，父賜給了我們何等的愛

情：答：使我們得稱為天主的

兒女，而且我們也真是祂的兒女。

領：我們知道基督將來顯現時，我們

必要相似祂，因為我們將看見祂

的真相。答：使我們：

誦讀二

選讀聖良大教宗講道集

耶穌升天加強我們的信德

在逾越（巴斯卦）慶節，主的復活會

是我們喜樂的原因；同樣，現在祂的升天

也是我們歡騰的動機。因為我們現在以相

稱的隆重典禮來紀念這偉大的一天：在這

一天，我們卑微的人性在基督身上被提升

天，超越天上的一切軍旅，高於諸品天使，高於一切掌權者，竟然與天主聖父同坐。我們便是奠基並建築在天主之作爲的這種秩序上，如此當人們看到使他們心靈膜拜的人性消失後，天主的聖寵便更令人稱奇，人們的信心不再懷疑，望德屹立不搖，愛德不會冷却。

這便是偉人們的力量之所在，便是信者靈魂的光明——使他們毫不猶豫地相信肉眼所看不見的，把他們的希望寄託在視線所不能達到的地方。如果我們的救恩，只在於眼睛所看見的實物，這樣的虔誠如何能在我們心中產生呢？如何能因信德而成義呢？

救贖主那有形可見的臨在，已轉變爲聖事性的奧蹟。爲使信德更加純粹並更加堅強，視覺便爲教誨所取代。信友的心

靈，借助來自天上的光照，便會接受教誨的權威。

這信德，因主的升天而增長，並因聖神的恩賜而堅強；不是鎖鏈，不是監獄，不是流徙，不是飢餓，不是烈火，不是野獸的吞噬，也不是迫害者種種殘酷的刑罰，所能使之動搖的。爲了這信德，在全世界上，不僅男子，而且連婦女，甚至兒童以及纖弱的少女，都奮勇作戰，以至傾流鮮血。這信德曾驅逐魔鬼，治好疾病，復活死人。

甚至聖使徒們自己，雖因許多奇蹟而堅強，受過多次講道的薰陶，却被主的殘酷的苦難嚇得驚惶失措，而且對祂復活的真實性，也並非毫不懷疑的加以承認。然而，主的升天使他們有如此大的進步：那先前使他們害怕的事物，現在却使他們快

樂無比。他們的瞻望朝向那坐在天父右邊的基督的天主性。他們的肉眼所會看到的一切不再阻止他們靈性的眼目注視這項真理：子不因降來人世而遠離聖父，也不因升天，而遠離使徒。

正是此時，親愛的諸位，人子方才以更崇高更神聖的方式，被人認出為天主子。當祂回到天父的榮耀裏時，方才開始以神秘的方式，藉祂的天主性而更加接近我們，祂先前曾因人性的升天而遠離了我們。

正是此時，一種更成熟的信德，使人的心靈躍升，而能接近那與聖父同等的聖子；這信德不再需要觸摸基督的血肉之軀——由於這一點，祂小於聖父。祂那蒙受榮耀的身體仍然保留人性，然而信友的信德被召叫，去觸摸那一位與聖父同等的唯

一聖子，這觸摸不是用血肉之手，而是以屬神的理解力。

對答詠

希八，1；十，22，23

領：我們有一位這樣的大祭司；祂已坐在天上至尊者的寶座右邊。

答：我們良心的邪惡已被洗淨，要懷著真誠的心和完備的信德，去接近天主，阿肋路亞。

領：我們也要堅持所宣認的望德，毫不動搖，因為應許我們的那一位信實可靠。 答：我們良：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期一專用547*頁。

簡短讀經

宗五，30 / 32

我們祖先的天主，復活了你們下毒手

懸在木架上的耶穌。天主以右手舉揚了祂，使祂做首領和救主，為賜給以色列人悔改和罪赦。我們就是這些事的證人，並且天主給那些服從祂的人所賞的聖神，也為此事作證。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂為了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：我們看到耶穌，因為受了死

亡的痛苦，得到了尊貴和光

榮的冠冕。阿肋路亞。

禱 詞

升天的基督即將派遣聖神降臨到使徒們身上。我們現在頌揚祂，呼求祂：

求祢也給我們派遣聖神。

基督，祢已上升天國，求祢派遣父所恩許的聖神到我們中間來，

—使我們披上天上的德能。

祢願意祢的門徒們，明智如同蛇，純樸如同鴿子，

—求祢藉聖神，教導我們明智與純樸的美德。

基督，祢坐在天父的右邊，求以祢祭司的身份為我們轉求，

—祢也是我們的首領，求祢在我們內祈禱。

求賜我們在困難中，與祢一起受苦，

—使我們將來也與祢一起受光榮。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉我們的主基督的復活、恢復

我們的永生；祂已經升天坐在祢的右邊，

求祢使我們常舉心嚮往祢的榮耀，當祂再

度降來時，也使所有藉洗禮重生的人們，分享祂不朽的榮耀和永恆的幸福。

日間祈禱

午前

簡短讀經

宗二，32，36

這位耶穌，天主使祂復活了，我們都是祂的見證人；所以，以色列全家應確切知道：天主已把你們所釘死的這位耶穌，立為主，為默西亞了。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

迦三，27-28

你們凡是受了洗而歸於基督的，就穿上了基督；不再分猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因為你們衆人在

基督耶穌內已合而為一。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格前五，7，8

你們應把舊酵母除淨，好使你們成為新的麵團，正如你們原是无酵餅一樣，因為我們的逾越節羔羊基督，已被祭殺作了犧牲。所以我們過節不可用舊酵母，也不可用好詐和邪惡的酵母，而只要用純潔和真誠的無酵餅。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見復活期二專用 545*頁

簡短讀經

希五，8 / 10

基督雖是天主子，却由所受的苦難，學會了服從，且在完成之後，爲一切服從祂的人，成了永遠救恩的根源，便蒙天主宣稱爲按照默基瑟德品位的大祭司。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：你們的天父將把聖神賜給祈

求祂的人，阿肋路亞。

禱詞

基督是一切生命的泉源，一切聖德的元始。

我們讚頌祂，祈求祂：

主，求祢在世界上，建立祢的王國。

救主耶穌，祢的身體雖被處死，卻藉着聖神而復活，

求祢使我們死於罪惡，而活於聖神。

祢派遣了祢的門徒，向普世萬民，宣講祢的福音，

求祢賞賜所有宣講福音的人，都充滿聖神的愛火，作爲他們生活的動力。

主基督，上天下地的權柄都交給了祢，使祢爲真理作見證。

求祢以真理之神，指導我們的首長，使他們以真誠對待屬下。

祢革新了一切，並吩咐我們醒寤着期待祢王國的來臨，

求祢使我們越熱切期待新天新地的實現，也越努力改善現在的世界。

祢會下降陰府，給已亡古聖先賢宣報救恩的喜訊，

——願祢也成爲所有亡者的喜樂與希望。
我們的天父：

結束禱詞 見晨禱 570*頁

復活期第六週甲

升天節後星期六

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請
大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

如耶穌升天移至復活第七日，則本
日誦讀、對答詠取自次日主日580*頁。

領：天主藉耶穌基督從死者中復活，阿肋
路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋
路亞。

誦讀 一 恭讀若望壹書 三，11-17

手足之愛

親愛的諸位：你們從起初所聽的訓令
就是：我們要彼此相愛；不可像那屬於惡
者和殺害兄弟的加音。加音究竟爲什麼殺
了他？因爲他自己的行爲是惡的，而他兄
弟的行爲是善的。

弟兄們，如果世界惱恨你們，不必驚
奇。我們知道，我們已出死入生，因爲我
們愛弟兄們；誰不愛，就留在死亡內。凡
惱恨弟兄的，便是凶手；你們也知道：凡
是凶手，便沒有永遠的生命存在他內。我
們所以認識了愛，因爲那一位曾爲我們捨
命，我們也應當爲弟兄們捨命。誰若有今
世的財物，看見他的弟兄有急難，硬著心

腸，不加憐憫，天主的愛怎能存在他心內呢？

對答詠

若壹三，16，14

領：我們所以認識了愛，因為基督曾為我們捨命。 答：我們也應當為弟兄們捨命。

領：我們知道，我們已經出死入生，因為我們愛弟兄們。 答：我們也：

誦讀二 選讀聖思定主教論若望福音

兩種生命

教會認識兩種生命，都是天主啓示並托付給它的。其中之一是信德的生命，另一種是面見天主的生命；一種是在旅世的時期中，另一種是在永遠的住所中；一種是在勞苦中，另一種是在安息中；一種是在旅途中，另一種是在天鄉裏；一種是在

活動中，包括勞作，另一種是默觀生活，是勞動的賞報。

使徒伯鐸象徵前者，若望象徵後者。前者延續到世界末日，到那一日它就達到了目的。後者必須等到世界窮盡之後方能完成。但是在來世這生命却是無盡止的。因此基督對伯鐸說：「跟隨我吧！」但關於若望，祂却說：「如果我願意他留到來的時候，與你何干？你只管跟隨我。」

你要跟隨我，效法我忍受現世的痛苦；「他要留到我來的時候」，我將帶給他永福。可如此更清楚的說明這一點：如果你效法我苦難的榜樣，你的行為才是完美的；但若望那默觀的生活只是開始，應持續到我來的時候，那時，才能達到圓滿的境界。

忠實地跟隨耶穌，一直到死，這是完

全的忍耐；活到基督來的時候，才能有完備的知識。在這死者的地區，人應忍受現世的痛苦，但在生者的領域那裏，將看見主的美善。

主所說的：「我願意他留到我來的時候」，不該想他是說「存留」或「長存」，而是指他應該期待。因為若望所象徵的生活不是現在，而是到基督要來的時候才完成的。伯鐸所象徵的生活正好相反，基督向他說：「你跟隨我吧！」是指他在現世應該去完成，才能達到所期待的目的地。可是誰也不要把這兩位顯赫的使徒分開。二人都度過伯鐸所象徵的生活；二人也將要達到若望所象徵的生活。就象徵而論，前者跟隨基督，後者留在世上。由於信德，二人都忍受了這苦世的痛苦，也都期待着將來天堂的福樂。

不僅他們二人如此，而且整個聖教會——基督的淨配也是如此：它必須從現世的考驗中得到解脫，而後生活在天上永久的幸福中。伯鐸和若望象徵了這兩種生命，每人象徵其中之一。但是事實上，二人都藉信德，暫時地度過了第一種生活；二人都都藉面見天主，永遠地在享受第二種生活。

既然所有聖人都不可或分的屬於基督的身體，爲了領導他們渡過今生的驚濤駭浪，使徒之長伯鐸接受了束縛和開釋罪過的天國之鑰。同樣，爲了滿足諸聖的願望，爲了使他們認識來世最密切生活的最深處，聖史若望便靠在基督的胸前。

因此，不僅伯鐸一人，而且是整個教會，束縛或寬恕罪過；也不僅若望一人，在泉源中，就是在主的胸中暢飲。他曾以

言語昭示我人：聖言在太初就與天主同在，而且就是天主，還有其他有關基督的天主性，和天主三位一體的卓越真理。這些真理，便是他將在天國中面對面所要瞻仰的，而他現在應該在模糊的鏡子中加以窺視。吾主也親自把若望福音廣傳到世界各地，好使所有的信友，都按能力的大小，在福音中暢飲。

對答詠

伯前五，10；格後四，14

領：那賜予萬恩，並在基督內召叫了你們，進入祂永遠光榮的天主，

答：在你們受了少許苦痛之後，必要親自使你們更為健全、堅強、穩固。

領：我們知道那使主耶穌復活的，也要使我們與耶穌一起復活。

答：在你們：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547*頁
簡短讀經

羅一四，7-9

我們中間沒有一個人為自己而生，也沒有一個人為自己而死；因為我們若活着，是為主而活；我們若死了，是為主而死；所以我們或生或死，都屬於主，因為基督死而復活，正是為作生者和死者的主。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，阿肋路亞。 答：主從：

領：祂為了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讀主曲對經：我鄭重地告訴你們，你們因我的名字無論向父求什麼，祂必賜給你們，阿肋路亞。

禱詞

基督給我們啓示了永生。現在我們以虔敬的心情呼求祂：

主，願祢的復活使我們恩寵滿盈。

永恆的善牧，求祢仁慈垂顧祢這剛睡醒的羣羊，

——求祢以祢的聖言和聖體滋養我們。

求祢不要讓野狼攫取我們，也不要讓傭工遺棄我們，

——但要使我們忠信地聽從祢的聲音。

祢到處與祢的宣道者合作，堅強他們為真理作證的信念，

——求祢使我們今天以言以行來宣講祢的復活。

願祢自己作我們一生的喜樂，無人能從我們心中奪去的喜樂，

——求祢也使我們脫離罪惡的煩惱，激起我們對永生的渴求。

我們的天父：

結束禱詞

天主父，祢的聖子升天時曾應許，要給使徒們派遣聖神；他們從祢手中接受了無數的神恩異寵，使他們了解天上的事理；求祢現在賞賜我們同樣豐富的聖神恩寵。

日間祈禱

午前

簡短讀經

羅五，10 / 11

我們還在作仇敵的時候，尙且因着祂聖子的死而與天主和好了；那麼，在和好之後，一定更要因着祂的生命得救了。不

但如此，我們現在既藉着我們的主耶穌基督獲得了和好，也必藉着祂而歡躍於天主。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

格前一五，20 / 22

基督從死者中實在復活了，做了死者的初果，因為死亡既因一人而來，死者的復活也因一人而來；就如在亞當內，衆人都死了，照樣，在基督內，衆人也都要復活。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格後五，14 / 15

因基督的愛催迫着我們曾如此斷定：

一個人替衆人死了，衆人就都死了。基督替衆人死了，是爲使活着的人不再爲自己而生活，而是爲替他們死而復活的那一位而生活。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因爲天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱



復活期第七主日

乙：耶穌升天節移至此第七主日舉行時，全部日課見549*頁

甲：耶穌升天節仍在原日舉行時，則本主日日課如下：

聖詠集第三週

第一晚禱

讚美詩 見復活期二專用545*頁

聖詠、聖歌及專用對經見聖詠集

簡短讀經

伯前二，9~10

你們是特選的種族，王家的司祭，聖潔的國民，屬於主的子民，爲使你們宣揚那召叫你們，出離暗冥，進入奇妙之光者的美德。你們從前不是子民，現在却是天

主的子民；從前未蒙憐恤，現在竟蒙憐恤。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：我不會留下你們作孤兒；我

去了，還要回到你們這裏來，

你們必會滿心喜悅，阿肋路亞。

禱詞

基督在約旦河受洗時，聖神曾藉鴿子的形狀，降到祂身上。我們讚美祂，呼求祂；並向祂肯定我們所作的祈禱說：

阿們。

主，求祢派遣祢所要派遣的聖神來到人間，

—使祢的教會常革新它的生活，充滿青春的活力。

願萬民都來歌頌祢是他們的天主，他們的君王，

—願以色列也成爲屬於祢的子民。

祢會驅除邪魔，

—求祢從我們中間，除去一切導向邪惡的言行。

祢在聖神降臨之日，恩賜使徒們能講萬國

方言的特恩，彌補巴拜耳所造成的分裂，

—求祢藉聖神，使萬民團結一致，使祢的

信仰傳遍天下。

願聖神常居住在我們身內，

—使我們有死的肉身能得到永生。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽我們的祈禱；

我們深信人類的救主、業已榮升天國，和祢一同爲王；求祢賞賜我們能真切體會到，祂現在仍然住在我們中間，直到世界末日，正如祂從前所預許的。

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請

大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

領：我的肉軀又獲得新生，阿肋路亞。

答：我要全心頌謝天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 三，18-24

信和愛的命令

孩子們，我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。在這一點上我們可以認出來，我們是出於真理的，並且在他面前可以安心；縱然我們的

心責備我們，我們也可以心安理得，因為

天主比我們的心寬大，祂原知道一切。親愛的諸位，假使我們的心不責備我們，在天主前便可放心大膽；那麼我們無論求什麼，必由祂獲得，因為我們遵守了祂的命令，做了祂所喜悅的事。祂的命令就是使我們信祂的子耶穌基督的名字，並按照祂給我們所出的命令，彼此相愛。那遵守祂命令的人，就住在祂內，天主也住在這人內。我們所以知道祂住在我們內，是藉祂賜給我們的聖神。

對答詠

若壹三，24；德一，9，10

領：誰遵守天主的命令，天主就住在

他內，他也住在天主內，

答：我們藉祂所賜給的聖神，知

道祂住在我們內。阿肋路亞。

領：天主藉聖神創造了智慧，就把它

傾注在所有的人身上。

答：我們藉：

誦讀二

選讀尼撒主教聖國瑞雅歌釋義

我把祢給我的榮耀給了他們

如果愛情完全驅逐畏懼，而畏懼轉變為愛情，那麼，救主帶給我們的合一才完全實現，因為罪人藉着依附唯一的善，便彼此結合在一起，並擁有鴿子所代表的「完美。」

因為這便是我們所引證以下這段雅歌經文的意義，這些話是「愛人」所說的：「我的鴿子是唯一的，我的完人只有一個。她是她母親的獨女，她是生養她者的愛女。」

主基督在福音中親自講的話更清楚地說明這段經文的意義。祂藉着祝福，賜給了他們所有的權柄；然後祂又祈求聖父，

把其他恩惠賜給配得的人。祂又附加了一切恩惠中最主要的一種恩惠：祂的門徒們，不應由於對美善的判斷因每人所好不同而分崩離析，而要他們常常保持合一，因為他們結合於同一個，而又是唯一的美善。這就如同保祿使徒所說的，大家因聖神所賜的合一，藉和平的聯繫，成爲一個身體，一個精神，藉着同一的希望，他們原來就是爲了這盼望而被召的。

然而，我們更好引證福音上的話，耶穌說：「父啊，願衆人都合而爲一，如同祢在我內，我也在祢內一樣，使他們在我們內合而爲一。」

這合一的聯繫便是光榮。凡是明智的人，如果深思以下這句主的話，無人會否認，聖神被稱爲光榮，主說：「我把祢賜給我的光榮，賜給了他們。」事實上，當

祂說：「你們領受聖神吧」的時候，祂就把這光榮賜給了他們。

這光榮，是祂時常擁有的，而且是在世界存有之前就擁有的，但是當祂披上人性時，祂也接受了這光榮。又當這人性藉聖神而得到榮耀時，凡與祂有親屬關係的人，從使徒們開始，都分享了聖神的光榮。

因此耶穌才說：「我將祢賜給我的光榮，賜給了他們，爲使他們合而爲一，如同我們是一體一樣；我在他們內，祢在我內，使他們完全合而爲一。」

所以，誰從兒童時代發育爲成年人，而達到心靈方面的成熟階段，並由於遠離一切惡習和清潔無瑕，而能接受聖神的光榮，他便是新郎所注視的那隻完美的鴿子，新郎向他說：「我的鴿子是唯一的，

我的完人只有一個。」

對答詠

參閱 若十五，15；

十四，26；十五，14

領：我不再稱你們為僕人，而稱你們為我的朋友，因為你們已知道我在你們中間所行的一切。

答：你們要領受聖神，就是父給你們派遣的施慰者，阿肋路亞。

領：如果你們履行我所吩咐的一切，

你們就是我的朋友。 答：你們

要：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547*頁

聖詠、聖歌及專用對經，見聖詠集

簡短讀經

宗一〇，40-43

天主使耶穌第三天復活，而且顯現給人，不是顯現給所有的人，而是顯現給天主所簡選的見證人，就是我們這些在祂從死者中復活後與祂同食共飲的人；祂吩咐我們，向人民講道，證明祂就是天主所立的生者與死者的法官；一切先知都為祂作證：凡信祂的人賴祂的名字都要獲得罪赦。

短對答詠

領：生活天主之子、基督，求祢憐憫

我們，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：生活：

領：祢從死者中復活了。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：生活：

讚主曲對經：父，我在世上光榮了祢；我

禱 詞

已完成祢交付我的工作，阿
肋路亞。

我們的天父：
結束禱詞

我們現在與所有在天主聖神內而成義的人
聯合，一同獻上我們的讚頌，向基督祈求：

願祢的聖神降來助祐我們。

主耶穌，求賜我們今天，常隨天主聖神的
指導而工作，

—使我們常善度天主子女的生活。

—使我們藉着祢的聖神為我們轉求聖父，

—使我們堪當接受祢所預許的鴻恩。

—使我們堪當接受祢所預許的鴻恩。
利，

—使我們常想到別人的需要。

—使我們常想到別人的需要。
求祢賞賜我們天主性的知識，

—使我們對祢和父的認識，藉着聖神而日

益增進。

仁慈的天主，求祢俯聽我們的祈禱；
我們深信人類的救主，業已榮升天國，和
祢一同為王；求祢賞賜我們能真切體會到，
祢現在仍然住在我們中間，直到世界末日，
正如祢從前所預許的。

日間祈禱

午前

簡短讀經

參照格前一五，3 b) 5

基督照經上記載的，為我們的罪死了，
被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活
了，並顯現給刻法，以後顯現給十二位門
徒。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

弗二，4 / 6

富於慈悲的天主，因着祂對我們的深情大愛，竟在我們因過犯死了的時候，使我們同基督一起生活——可見你們得救，是由於恩寵——且使我們同祂一起復活，在基督耶穌內使我們和祂一同坐在天上。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

羅六，4

我們藉洗禮已歸於死亡，與祂同葬了，為使我們度新生活，如同基督藉父的光榮，從死者中復活一樣。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第一一晚禱

讚美詩 見復活期二專用 545 * 頁
聖詠、聖歌及專用對經見聖詠集

簡短讀經

希一〇，12 / 14

基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後便永遠坐在天主右邊，從今以後，只等待將祂的仇人變作祂脚下的踏板，因為祂只藉一次奉獻，就使被聖化的人得以永遠完成。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路亞。
答：護慰者：

領：將教導你們一切。
答：阿肋路亞，阿肋路亞。

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父……
答：護慰者：

謝主曲對經：我要給你們派遣一位護慰者，

就是發自父的真理之神；祂

來到時，必將爲我作證，阿

肋路亞。

禱 詞

我們祈禱時不知該求什麼，但聖神以不可言喻的嘆息，親自爲我們轉求。因此我們說：

願聖神爲我們轉求。

天上的善牧基督，求祢賞賜我們的牧者們智慧和高見，

—使他們更有效地領導他們的羊羣穩妥地

走上得救的道路。

祢居於高天，富於慈悲，

—求祢垂顧世上的窮困和貧病者。

祢因聖神蔭庇，在聖童貞瑪利亞的淨胎中受孕，

—求祢賞賜所有獻身守貞者，至死忠於獻身的誓願。

我們的大祭司，祢常在聖神內讚頌聖父，

—求祢聯合所有人類，和祢一起讚頌聖父。

求祢恩賜亡者，都獲得天主子女的光榮自由，

—使他們的肉身也獲得圓滿的救贖。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽我們的祈禱；

我們深信人類的救主，業已榮升天國，和

祢一同爲王；求祢賞賜我們能真切體會到，

祂現在仍然住在我們中間，直到世界末日，

正如祂從前所預許的。

復活期第七週：星期一

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

領：我的心靈和肉軀，阿肋路亞。
答：讚頌生活的天主。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 四，1-10

天主先愛了我們

親愛的諸位，不要凡是神就信，但要考驗那些神是否出於天主，因為有許多假先知來到了世界上。你們憑此可認出天主的神：凡明認耶穌為默西亞，且在肉身內降世的神，便是出於天主；凡否認耶穌的神，就不是出於天主，而是屬於反基督的；你們已聽說過祂要來，如今祂已在世

界上了。孩子們，你們出於天主，且已得勝了他們，因為那在你們內的，比那在世界上的更大。他們屬於世界，因此講論屬於世界的事，而世界就聽從他們。我們却是出於天主的；那認識天主的人，必聽從我們；那不出於天主的人，便不聽從我們：由此我們可以認出真理的神和欺詐的神來。

親愛的諸位，我們應該彼此相愛，因為愛出於天主；凡有愛的，都是生自天主，也認識天主；那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。天主對我們的愛在這事上已顯示出來：就是天主把祂的獨生子派遣到世界上來，好使我們藉着祂得到生命。愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，且打發祂的兒子，為我們做贖罪祭。

對答詠

若壹四，9；若三，16

領：天主對我們的愛，在這事上已顯示出來：就是天主派遣祂的獨生子到世界上來，答：使我們藉著祂得到生命，阿肋路亞。

領：天主這樣厚愛世人，甚至把祂的獨生子賜給了他們。答：使我們們：

誦讀二 選讀耶城主教聖啓祿要理書

聖神的活水

「我所賜的水，將在他內成爲湧流到永生的泉源。」這是一種新水，使人生活且湧流不止，湧流到那當得起的人身上。聖神的恩惠、爲什麼被稱爲水呢？因爲萬物都靠水而生存；水產生植物和生命；水以雨的形狀從天降下；雖然它常常以一種形式降下，却產生多重的效果：水在棕櫚

樹上產生的效果是一種，在葡萄樹上則是另一種，如此它在萬物中產生不同方式的效果。水存在的方式本質上常是一樣。雨降下時並不改變，不是每一次採取不同的形狀。然而它適應那接收它的事物的本性，而成爲適於它們的形狀。

天主聖神也是這樣。祂是一位，是單純的一個性體，和不可分的，但是祂按祂所願意的，分施聖寵給每一個人。就如枯槁的樹木得到水分，便會發芽滋長；同樣，有罪的靈魂，由於作補贖，而適於接受聖神，便會結出義德的果實。雖然聖神是單純的，只有一位，但是由於天主的旨意並因基督之名，就能產生許多的美德。

祂用這個人的口舌，使他爲智慧服務；祂以預言光照那個人的靈魂；祂把驅魔的能力賜給這一個人；祂又把詮釋聖經

的聖寵賜給其他的人。祂加強這個人的自制能力，祂教導那個人有關施捨的事；祂教給這個人守齋和克苦，教給那個人輕視肉體的利益，又準備另一個人捨生致命。祂在不同的人身上有不同的行動，祂自己却始終不變，如同聖經所載：「聖神顯示在每個人身上，是爲了使衆人得益。」

祂接近我們時是溫良的，祂的臨在散發芬芳，祂的軛是極輕的。光明和知識閃爍發光，正預報祂的來臨。祂懷著真實保護者的心腸而來，因爲祂來，是爲了拯救、治療、教誨、勸告、堅強、安慰並光照人的心靈：首先是那些接納祂者的心靈；然後，藉著祂，也使其他人的心靈同樣受益。

一個人先前處於黑暗中，忽然看到太陽，眼睛便得見光明，便看清楚從前所看

不見的：同樣，那適於領受聖神的人，心靈得蒙光照，便會以超人的方式洞見他以前所不了解的事理。

對答詠

格前十二，6-7，27

領：職分雖有區別，却是同一天主，在每一個人身上行一切事。

答：聖神顯示在每個人身上，是爲了人的好處。

領：你們就是基督的身體，各自都是肢體。 答：聖神顯……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期一專用547*頁。

簡短讀經

羅一〇，8 b / 10

「聖言離你不遠，就在你口裏，就在你心裏」，就是我們所傳的信德的聖言。

你若是口裏承認耶穌爲主，心裏信天主使祂從死人中復活了，就必得救。因爲人只要心裏信服，就必復義，口裏承認，就必得救。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：你們在世上要受苦受難，但

是你們放心吧，我已經戰勝

了世界，阿肋路亞。

禱詞

基督曾應許使徒們，父將因祂的名字，派遣一位護慰者。我們現在讚美祂、呼求祂：

求祢將祢的聖神賜給我們。

基督，我們感謝祢，並在聖神內藉着祢感謝天父，

——願我們今天所言所行，都因祢的聖名而完成。

求祢恩賜聖神居住在我心內，

——使我們成爲祢身體的活肢體。

求祢使我們今天不要對兄弟姊妹妄加批評或輕視，

——因爲我們都將站在祢面前受審。

求祢恩賜我們在信仰上得到圓滿的喜樂和平安，

——使我們充滿希望和聖神的德能。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們聖神的德能，使我們藉着信德的指引，時時體會出祢的聖意，並能忠誠地盡力遵行。

日間祈禱

午前

簡短讀經

默一，17 c) 18

我看見了人子，祂向我說：「我是元始，也是終末，我是永生的；我曾經死過，可是，看哪，我現在卻活着，而且要永遠活着。死亡和陰府的鑰匙都在我手裏。」

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

哥二，9，10 a，12

在基督內真實地住有整個圓滿的天主性，你們也是在祂內得到豐滿（的生命）。

你們在洗禮中已經與祂一同埋葬，也在洗禮中，藉着信那使祂死而復活的天主的大能，與祂一同復活了。

午後

簡短讀經

弟後二，8，11

你要記住：根據我傳的福音，達味的後裔耶穌基督從死者中復活了。這話是確實的：如果我們與祂同死，也必與祂同生。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚禱

讚美詩 見復活期二專用545*頁

簡短讀經

羅八，14) 17

凡受天主聖神引導的，都是天主的子女。其實你們所領受的聖神，並非使你們作奴隸，使你們仍舊懼怕；而是使你們作

義子。因此，我們呼叫：「阿爸，父啊！」
 「聖神親自和我們的心神一同作證：我們是天主的子女。我們既是子女，便是承繼者，是天主的承繼者，是基督的同承繼者；只要我們與基督一同受苦，也必要與祂一同受光榮。」

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：護慰者聖神要與你們同在，

並住在你們內，阿肋路亞。

禱詞

基督曾恩賜聖神，使祂的使徒們及整個教

會都得到極大的安慰；我們感激祂，祈求
 祂：主，求祢安慰祢的教會。

天主與人間的中保，祢簡選了祭司，作祢
 的合作者，

求祢賞賜他們領導所有信眾到達天父台前。

求祢使貧富都能和平相處，並互愛互助，
 因為祢是富人的天主，也是窮人的天主，

不要讓富人以自己的財富而自誇。

求祢把福音啓示給萬民，

使所有的人都信仰祢、服從祢。

求祢派遣那位最會安慰人的聖神，

擦乾所有哭泣者的眼淚，使他們的心轉

憂為喜。

求祢淨化所有亡者靈魂，

將他們接到天國，和祢的聖人聖女，以

及祢特選的人，歡聚一堂。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們聖神的德能，使我們藉着信德的指引，時時體會出祢的聖意，並能忠誠地盡力遵行。

復活期第七週：星期二

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦讀

領：基督已從死者中復活了，不會再死，阿肋路亞。

答：死亡不能再統治祂了。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀聖若望壹書 四，11-21

天主是愛

親愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，祂的愛在我們內纔是圓滿的。我們所以知道我們存留在祂內，祂存留在我們內，就是由於祂賜給了我們的聖神。至於我們，我們却會瞻仰過，並且作證：父派遣了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在他內，他也存在天主內。我們認識了，也相信了天主對我們所懷有的愛。

天主是愛，誰存留在愛內，就存留在天主內，天主也存留在他內。我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可在審判的日子坦然無懼，因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。在愛內沒有恐懼，反

之，圓滿的愛驅逐恐懼，因為恐懼內含着懲罰；誰恐懼就是在愛內還沒有圓滿。

我們應該愛，因為天主先愛了我們。

假使有人說：我愛天主，却惱恨他的弟兄，便是撒謊的人，因為誰不愛他所看見的弟兄，就不能愛他所看不見的天主。我們從祂接受了這命令：誰愛天主，也該愛他的弟兄。

對答詠

若壹四，10，16；

參閱依六三，8，9

領：天主首先愛了我們，並派遣了祂的兒子，為我們作贖罪的犧牲。

答：我們認識了，並且相信天主

對我們所懷有的慈愛。

領：上主成為我們的救主；祂以大愛

親自救贖了我們。 答：我們

認：

誦讀二 選讀聖大西略主教聖神論

聖神的化工

誰聽到聖神的許多名字，一定會滿心雀躍，並深深了解，這些名稱所指的只能是那至高的神明。因為祂被稱為天主之神，真理之神，是由父所發的；正直之神，領導之神。「聖神」是祂固有的、特殊的名稱。

急需聖化的萬物都投奔聖神；一切度聖善生活的人都尋求祂，藉祂的嘔氣，而振作精神並得到扶助，如此，使他們達到適於其本性的固有目的。

聖神是聖德的泉源，燭照理性的光明，祂把祂自己的光明賜給每一個有理性的人，幫助他追求真理。

祂就本性而論是不可接近的，但是我們由於祂的仁慈，而能認識祂。祂以大能

充滿一切，可是只有那當得起的人才能分享祂。然而分享的多少各有不同；祂依照人信德的大小去分施祂的能力。

祂的本質是單純的，能力却是多方面的：是整個的祂臨在於每人身上，整個的祂處處都在。祂被分開，却不受損害。祂被眾人分享，祂却仍然完整無缺。好像日光，它的溫煦嘉惠某人，好像只有他一個人受惠；但它也普照大地和海洋，散發在空氣之中。

聖神也是如此臨在於那能接納祂的每個人身上；祂施放的聖寵為所有的人足夠的，而且是全部的，但每人却覺得這聖寵只賜給了他一個人。他們分禱聖神，是依照他們本性接受的能力，而不是依照聖神賜與的能力。

聖神使人心高舉，領導軟弱的人，使

進步的人達到成全。祂光照那些洗淨一切罪污的人，並藉着與祂的共融，使他們成為屬神的人。

如同清潔而透明的物體，受到光線的照射便分外光明燦爛，而從自身放射出另一道光芒；同樣，擁有聖神的人靈，為聖神所光照，他們本身也成了屬神的，並把聖寵分施給別的人。

這聖寵使他們能預見未來，領悟奧蹟，洞察隱微，接受屬神的恩惠，存想天上的事，與天神共舞。因此，他們將有無盡的歡樂，永遠居住在天主內，並與天主相似。的確，人所能希冀的，沒有比這恩寵更崇高的了：人竟成了天主！

對答詠

參閱若十四，27；

十六，22；十四，16

領：你們不要心慌意亂；我要到父那

裏去；當我從你們當中被提去後，我要給你們派遣真理的聖神，答：你們心裏將充滿喜樂，阿肋路亞。

領：我要請求父；祂必賜給你們另一位

施慰者，答：你們心：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547*頁
簡短讀經 宗一三三，30-33

天主在第三天使耶穌從死者中復活了，

祂多日顯現給同祂一起從加里肋亞往耶路撒冷去的人，這些人就是現今在百姓前給祂做證的人。我們現在也給你們報告喜訊，就是那向列祖所許的諾言，天主已給我們作他們子孫的完成了，使耶穌復活了，就

如在聖詠第二篇上所記載的：「你是我的兒子，我今天生了你。」
短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：主已經照祂所說的，從死者中復活；我們要踴躍歡欣，因爲祂永遠爲王，阿肋路亞。

禱 詞

主基督曾許諾，祂將從父那裏給我們派遣聖神；我們讚頌祂，向祂祈求：

基督，求祢賜給我們聖神。

基督，願祢的聖言住在我們內，發揮它豐富的活力，

—使我們吟唱聖詠、聖詩，以及屬神的歌

曲感謝祢。

祢藉着聖神使我們成爲天主的義子，

—求祢也使我們藉着聖神，和祢一起，不斷地呼求天主聖父。

求祢賞賜我們作事方面的智慧，

—使我們無論作什麼，都是爲了光榮天父而作。

祢極有耐心，富於同情，

—求祢幫助我們能與所有的人和乎相處。

我們的天父：

結束禱詞

全能仁慈的天主，求祢派遣聖神降臨，

居住在我們心中，使能成爲祂光輝燦爛的殿宇。

日間祈禱

午前

簡短讀經

宗四，11 / 12

耶穌是建築工人棄而不用石頭，反而成了屋角基石；除祂以外，無論憑誰，決無救援，因爲在天下人間沒有賜下別的名字，使我們能賴以得救的。

領：主眞復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

參照伯前三，21 / 22 a

洗禮現在拯救了你們：不是除去肉體的污穢，而是賴耶穌基督的復活向天主要
求一顆純潔的良心。耶穌基督現在已升了天，坐在天主的右邊。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因爲他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

哥三，1-2

按照天主的旨意代聖徒轉求。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裏有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地下的事。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚禱

禱詞

願尊敬和榮耀歸於基督，祂使祂的子民分享了聖神的恩惠。我們現在呼求祂：

基督，求祢俯聽我們。

求祢從父那裏派遣祢的聖神，進住在祢的教會裏，

使教會得以淨化，堅強和擴展。

主，求賜祢的聖神，領導那些管理我們的

讚美詩 見復活期二專用545*頁

簡短讀經

羅八，26-27

聖神扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對，而聖神却親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為祂是

首長，

—使他們真能為大眾謀求福利。

求祿給貧窮人派遣祿的聖神，

—使所有急需幫助的人都能得到支援和安

慰。

我們為所有分施祿聖事恩寵的服務者祈禱，

—使他們常常忠於職守。

祿以受難、復活和升天，完成了祿的救贖

工程，

—求祿賞賜亡者的靈魂和肉身都獲得圓滿

的救贖。

我們的天父：

結束禱詞

全能仁慈的天主，求祿派遣聖神降臨，

居住在我們心中，使能成為祂光輝燦爛的

殿宇。

復活期第七週：星期三

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請

大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

領：天主使基督從死者中復活了，阿肋路

亞。

答：使我們的信德和望德都歸向天主。阿

肋路亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 五，1-12

我們的信德是勝利者

誰相信耶穌是默西亞，就是由天主所

生的；誰愛生祂的父，也必愛那由祂所生

的。當我們愛天主，又遵行祂的誠命時，

就知道我們真是愛天主的子女。原來愛天

主就是遵行祂的誠命，而祂的誠命並不沉

重，因為凡是從天主生的，必戰勝世界；戰勝世界的勝利武器，就是我們的信德。誰是戰勝世界的呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？

這位就是經過水和血而來的耶穌基督，祂不僅藉着水，而且也藉著水及血而來；並且有聖神作證，因為聖神是真理。原來作證的有三個：就是聖神、水和血，而這三個是一致的。人的證據，我們尚且接受，天主的證據就更有力量了：因為天主的證據就是祂為祂的兒子作證。信天主子的，在祂內就懷有這證據；不信天主的，就是以天主為撒謊的：因為他不信天主為祂的兒子所作的見證。這證據就是天主將永遠的生命賜給了我們，而這生命就在祂的子內。誰享有子，就有生命；沒有天主子的，就沒有生命。

對答詠

若壹五，6；匝十三，1

領：這位就是藉着水和血而來的耶穌基督；祂不僅經過水，而是經過水和血而來的。答：並有聖神作證，因為聖神就是真理，阿肋路亞。

領：在那一天，達味家和耶路撒冷的居民，將開放一個水泉，為洗滌罪污。答：並有聖神：

誦讀二 選讀梵二教會憲章（4，12）

聖神在教會中的使命

當聖父委託聖子在世上要實踐的工作完成時，天主聖神在五旬節日便被派遣，為了永常不斷的聖化教會。這樣使信友們藉着基督，在唯一聖神內能接近天父。祂是生命之神，湧流到永生的泉源。聖父透過祂，將生命賜給那些因罪而死的人，直

到祂使他們有死的身體在基督內復活。

聖神住在教會內和信友的心裏，好像住在聖殿裏。祂在他們內祈禱，並為他們義子的身分而作見證。祂引導教會進入一切真理，藉共融和神職使之團結一致。祂賦與教會各種不同的恩惠：聖統性的和神恩性的，並以祂聖寵的果實美化教會。

聖神以福音的效能，使教會永保青春，又不斷使它革新，並引導它與其淨配達到完美的結合，因為聖神和新娘都向主耶穌說：「來吧！」

普世教會這樣出現在人前：好像是在父、及子和聖神的合一內，結合在一起的民族。

全體教友領受了來自聖神的傅油，在信仰上，不能錯誤。這一特徵，藉全體信友信德的超性意識，在以下的事實上顯

示出來：就是「從主教直到最後的一位教友」對於信德的事宜和倫理，表示一致的同意時。天主的子民，藉這信德的意識——這是真理之神所啟發並維持的——受到教會訓導權的指引，並忠心服從，就不再接受人的言語，而確實接受天主的言語。他們無錯誤地依附那「一勞永逸的傳給聖徒們的信仰」，以正確的判斷更加深入於信仰，並更完美的在日常生活上付諸實行。

此外，同一聖神，不僅以聖事和神職聖化、領導，並以聖德美化天主的子民，祂並且「隨心所欲，把恩惠分施給每一個人」，把特殊的聖寵賜與每一範疇的信友。如此使他們能夠並適於從事各種事業和職務，以利於教會之革新與擴展，正符合所說的：「聖神顯示在每人身上，是爲了大家的好處」。

這些神恩，有些是顯赫的，有些是單純而較普遍分施與人的，都該以感恩和欣慰之心去接受，因為都是對教會的急需適宜而有用的。

對答詠

若七，37，38，39

領：在慶節末日，耶穌大聲喊道：凡信從我的，從他的心中，要流出活水的江河。 答：祂說這話，

是指那信仰祂的人、將要領受的聖神。阿肋路亞。

領：誰若口渴，就來喝吧；從他的心中要流出活水的江河。 答：祂說這……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期一專用547*頁

簡短讀經

羅六，8 / 11

如果我們與基督同死，我們相信也要與祂同生；因為我們知道：基督既從死者中復活，就不再死，死亡不再統治祂了；因為祂死，是死於罪惡，僅有一次；祂活，是活於天主。你們也要這樣看自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於天主的人。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，阿肋路亞。 答：主從……

領：祂爲了我們被懸在十字架上。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：主從……

讚主曲對經：感謝天主，藉我們的主耶穌

基督賜給我們勝利，阿肋路

亞。

禱詞

聖神向我們的心靈作證，我們是天主的子女；因此我們感謝天主聖父，懇切祈求祂：

我們的父，求祢俯聽祢子女們的祈禱。

容忍與安慰人的天主，求祢恩賜我們師法

耶穌基督，常能彼此同心合意，

—使我們一心一德的光榮祢。

求祢賞賜我們常想到兄弟姊妹的需要，而

努力使他們歡欣，

—使我們大家能互相鼓勵。

求祢不要讓我們為世俗精神所迷惑，而陷

於罪惡，

—卻要使我们常順從祢聖神的引導。

祢洞察人心，

—求祢引導我們，常遵循誠實和真理的道

路。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢垂顧由聖神所召集的教會，使它真誠地侍奉祢，並能一心一德，團結無間。

日間祈禱

午前

簡短讀經

參照羅四，24-25

我們這些將來得算為正義的人，相信天主使我們的主耶穌由死者中復活了，祂曾為了我們的罪被交付，又為了使我們成義而復活。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂會顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

若壹五，5-6a

勝過世界的是誰呢？不就是那信耶穌

是天主子的人嗎？這一位就是經過水及血而來的耶穌基督；祂不但以水，而且也以水及血而來。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

弗四，23 / 24

你們應在心思念慮上改換一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩 見復活期二專用545*頁

簡短讀經

格前二，9 / 10

經上這樣記載說：「天主為愛祂的人所準備的是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的」。可是天主藉着聖神將這一切啓示給我們了，因為聖神洞察一切，就連天主的深奧事理也洞悉。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：基督將因聖神和火給你們施

洗，阿肋路亞。

禱詞

我們要和使徒們以及所有分享聖神初果的人，一起讚頌天主，向祂祈求：

上主，求祢俯聽我們。

全能的天主，祢在天上光榮了基督，

— 求祢使所有的人，都認出基督確實生活在教會中。

聖父，祢曾論及基督說：這是我的愛子，

你們要聽從祂，

— 求使所有的人都聽從祂的聲音，並得到救恩。

求祢派遣祢的聖神，居住在祢信眾的心中，

— 使祂洗滌靈魂的污穢，灌溉乾涸的心田。

願祢的聖神降臨，領導我們的時代前進，

— 並使大地更新。

我們將所有逝世的人託付在祢手中，

— 也求祢堅強我們對來日復活的希望。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢垂顧由聖神所召集

的教會，使它真誠地侍奉祢，並能一心一德，團結無間。

復活期第七週：星期四

序經對經：基督許給我們派遣聖神，請大

家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

領：天主使主基督復活了，阿肋路亞。

答：也將以祂的神能使我們復活。阿肋路

亞。

誦讀一 恭讀若望壹書 五，13-21

為罪人祈禱

我給你們這些信天主子名字的人，寫

了這些事，是要你們知道：你們已享有永遠的生命。我們對天主所懷的依恃之心就

是：如果我們按祂的旨意求什麼，祂必俯

聽我們。我們既然知道：我們無論向祂求什麼，祂必會俯聽我們；我們也知道向祂所求的，必要得到。誰若看見自己的弟兄犯了不至於死的罪，就應當祈求，天主必賞賜他生命；這是為那些犯不至於死的罪人而說的；然而有的罪却是至於死的罪，為這樣的罪，我不說要人祈求。任何不義都是罪，但也有不至於死的罪。

我們知道：凡由天主生的，就不犯罪；而且由天主生的那一位必保全他，那惡者不能侵犯他。我們知道我們屬於天主，而全世界却屈服於惡者。我們也知道天主子來了，賜給了我們理智，使我們認識那真實者；我們確實是在那真實者內，就是在祂的子耶穌基督內，祂就是真實的天主和永遠的生命。孩子們，你們要謹

慎，遠避偶像。

對答詠

若壹五，20；若一，18

領：我們也知道天主子來了， 答：

祂賜給了我們理智，使我們認識
真天主，阿肋路亞。

領：從來沒有人見過天主，只有那在
父懷裏的獨生子，給我們講述
了。 答：祂賜給：

誦讀二 選讀亞歷山大主教聖啓祿

若望福音註釋

如果我不去，聖神將不會到你們
這裏來

基督在世所應作的都已完成了；但是
有一件事是絕對必須的，就是我們該分享
聖言的天主性，換句話說，我們該捨棄我
們的生命，為轉變成另一種生命，並且革
故鼎新，而度虔誠的生活。這事只有藉着

分享聖神，才能作到。

派遣聖神和祂降臨我們身內，最適當的時候，便是我們的救主基督離開我們的時候。

因爲，依我的意見，當基督帶着肉軀和信徒們共處時，在他們看來，祂好像是一切恩惠的施與者。可是，當祂應升到天父那裏的時刻來到時，祂需要藉聖神臨在於崇敬祂的人身上，並藉信德居住在我們心中。這樣，我們就擁有聖神，懷着信心而能高呼道：「阿爸，父啊！」我們也能更容易修各種美德，使我們成爲強有力的，對於魔鬼的詭計和人們的攻擊戰無不勝，因爲我們擁有全能的聖神。

聖神會臨在於某些人身上，並住在他們內，就改變了他們的性格，並革新了他們的生活，這從舊約和新約的例子中，是

很容易證實的。

聖者撒慕爾曾對撒烏爾說：「上主的神將突然降到你身上，你也要變成另一個人。」聖保祿則說：「我們衆人，臉上的帕子既已揭開，反映主的光榮，就變成像主同樣的肖像，光榮日增。這是主所成就的，因爲主就是聖神。」

你看見了嗎？聖神居住在誰內，便可以說把他們改變成另一個型態；祂輕而易舉的把他們對世物的貪圖轉變爲專心一致地仰慕天上之事，把可恥的怯懦變爲勤奮而慷慨的毅力。這確是毫無疑問的：我們可在門徒們身上加以證實。他們靠聖神的力量，面對迫害者的攻擊而從不屈服，反而以無畏的愛情與基督親密結合在一起。

所以，救主的話是真實的：「我返回天上，爲你們是有益的。」因爲這正是聖

神降臨的時刻！

對答詠

若十六，7，13 14

領：我若不去，施慰者便不會到你們

這裏來；我若去了，我就派祂到

你們這裏來。 答：當祂來到

時，祂要教導你們一切真理。

領：祂不憑自己講論，只把祂所聽到的

講出來，並把未來的事，傳告

給你們。 答：當祂來：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期一專用547*頁

簡短讀經

羅八，10 11

基督如果在你們內，你們的身體固然

因罪惡而死亡，但神魂却賴正義而生活。

如果那使耶穌從死者中復活者的聖神住在

你們內，那麼，那使基督從死者中復活的，

也必要藉那住在你們內的聖神，使你們必

死的身體復活。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：你們要往世界各地去教導萬

民，因父及子及聖神的名，

給他們授洗，阿肋路亞。

禱 詞

我們衆人都在聖神內，藉着主基督才能到

達父台前；讓我們現在一起讚美祂，向祂

祈求：

基督，求祢俯聽我們。

求祢給我們派遣祢的聖神，作我們心靈的上賓，

——幫助我們，總不要使聖神難過。

基督，祢從死者中復活了，如今坐在聖父右邊，

——求祢常為我們轉求聖父。

我們藉着祢的聖神，與祢合而為一，

——求祢不要使我們因遭受災難、迫害和危險，就與祢的愛相分離。

祢以兄長的身分接待了我們，以光榮天主，

——求祢也賞賜我們能彼此接受，一如兄弟

姊妹。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們，充滿祢聖神的恩寵，使我們的思想行爲，都能符合祢的旨意，博得祢的歡心。

日間祈禱

午前

簡短讀經

格前一二，13

我們衆人，不論是猶太人，或是希臘人，或是爲奴的，或是自主的，都因同一聖神受了洗，成爲一個身體，又都爲同一聖神所滋潤。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

鐸三，5 b) 7

天主藉着聖神所施行的重生和更新的洗禮，救了我們；這聖神是天主藉我們的救主耶穌基督，豐富地傾注在我們身上的，好使我們因祂的恩寵成義，本着希望成爲永生的承繼人。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

參閱哥一，12 / 14

感謝天父，祂使我們有資格在光明中分享聖徒的福分。因為是祂由黑暗的權勢下救出了我們，並將我們移置在祂愛子的國內，我們且在祂內得到了救贖和罪赦。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚 禱

讚美詩 見復活期二專用545頁

簡短讀經

格前六，19 / 20

難道你們不知道，你們的身體是聖神的宮殿，這聖神是你們由天主領受的，住

在你們內，而你們已不是屬於自己的了嗎？

你們原是由高價買來的，所以務要用你們的身體光榮天主。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：那位真理之神來到時，將教

導你們一切真理，並把未來

的事傳告給你們，阿肋路亞。

禱 詞

我們要祈求永受讚美的基督，派遣聖神，降臨到祂所救贖的人身上；現在我們向祂呼籲：

主，求祢眷顧祢所救贖的人。

求祿給祿的教會，派遣合一之神，

——來消除人間一切糾紛、仇恨和分裂。

祿從惡魔的控制中解救了人類，

——求祿幫助世人脫離所遭受的一切災禍。

祿常藉聖神祈禱，以執行祿的救世任務，

——求祿賞賜司鐸們常藉着祈禱，在聖神領

導下，善盡他們的職責。

願祿的聖神，引導各團體、各機構的首長，

——使他們都能努力謀求大眾的福利。

祿現在生活在天父的光榮中，

——求祿召請所有亡者，進入祿的光榮中。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祿賞賜我們，充滿祿聖神的

恩寵，使我們的思想行爲，都能符合祿的

旨意，博得祿的歡心。

復活期第七週：星期五

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請

大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

領：基督，因着祿的復活，阿肋路亞。

答：天地都歡欣踴躍。阿肋路亞。

誦讀一 恭讀若望二書 1 ~ 13

恆守聖道的人擁有父和子

我這爲長老的致書與蒙選的夫人和她

的子女，就是我在真理內所愛的，不僅我

一個人，而且也是所有認識真理的人所愛

的；這愛的原由，就是那存在我們內，並

永遠與我們同在的真理。願恩寵、仁愛與

平安從天父和天父之子耶穌基督，在真理

與愛情內與我們同在。

我很喜歡，因為我遇見了你的一些子女，照我們由天父所領受的命令，在真理內生活。夫人，我現在請求你，我們應該彼此相愛；這不是我寫給你的一條新命令，而是我們從起初就有的命令。我們按照祂的命令生活，這就是愛；你們應在愛中生活，這就是那命令，正如你們從起初聽到的。

的確，有許多迷惑人的，來到了世界上，他們不承認耶穌基督是在肉身內降世的；這樣的人就是迷惑人的，就是反基督的。你們要謹慎，不要喪失你們勞苦所得的，反要領受圓滿的賞報。凡是越規而不存在基督道理內的，就沒有天主；誰存在這道理內，就有父，也有子。若是有人來到你們中，不帶着這個道理，你們不要接待他到家中，也不要向他問候，因為誰若

向他問候，就是有分於他們的惡行。

雖然我還有許多事要寫給你們，但是我不願意用紙墨，只希望到你們那裏去，親口面談，好使我們的喜樂圓滿無缺。你那蒙選的姊妹的子女問候你。

對答詠 參閱若貳，5，3；申五，33

領：這是我從父那裏接受的命令，這不是新的，而是從起初就有的命令； 答：你們應在真理和愛德中生活，阿肋路亞。

領：你們要在你們的上主天主所吩咐的道路上行走，好使你們得以生存。 答：你們應：

誦讀二 選讀聖怡樂主教聖三論

父的恩惠在基督內

主命令我們，因父、子及聖神之名付

洗，就是說，在洗禮中我們明認對造物主及獨子、及「恩惠」的信仰。

萬物的造物主是唯一的，因為只有一位天主教，萬物都從祂而來；只有一位獨生子，吾主耶穌基督，萬物藉祂而存在；只有一位聖神，是廣施於萬物內的、天主的恩惠。

所以萬物都由天主的大能和措施而佈置有序：唯一的大能，萬物都由它而來；唯一的後嗣，萬物藉祂而存在；唯一的恩惠，賜與圓滿的希望。在父、及子、及聖神內的這一圓滿的共融中，一無所缺：因為在永遠的父內有無限性；在肖像內看到自己的面貌，在恩惠內可享歡樂。

關於聖神臨在於我們身內的目的，主曾給我們講明，祂說：「我還有許多事要告訴你們，可是你們現在不能擔承。我

去，為你們是有益的；如果我去了，我將給你們派遣一位保衛者。」

祂又說：「我將要求父，給你們派來另一位保衛者，真理之神，祂將和你們永遠在一起。祂要引導你們進入一切的真理。祂不是憑自己說話，而是把祂所聽到的都說出來，並把將來的事告訴你們。祂要顯揚我，因為祂從我這裏領受。」

主說這些話，是為使人了解許多事理：其中包括施恩者的意向，恩惠的性質和接受恩惠的條件。因為我們人性軟弱，不能了解父和子，就賜給了我們聖神，作為我們的中介及保護者；祂能光照我們的信德，幫助我們了解那難以理解的降生成人的奧跡。

我們領受聖神是為認識天主。比如人體的本性，當它所服務的對象消失時，

人體便停止活動。因為如果沒有光亮或白晝，眼睛將一無所用；又比如耳朵，如果不發出聲音或言語，也毫無職務可盡；如果沒有任何氣味發出來，鼻子也不知要作什麼。這些官能並不時由於某種原因而喪失其本性，勿寧說是由於某種理由才加以使用。同樣，人的理性，除非藉信德汲取聖神這一恩賜，雖具有了解天主的這一性能，但却沒有知識的光亮。

那在基督內的唯一恩惠，完整地賜與所有的人，因為這恩惠總不匱乏，是按照每人願意接受的多寡而賜與人；它是按照每人之願望的程度而居住在他內。這恩惠與我們同在，直到世界窮盡；這恩惠在我們的期待中安慰我們；這恩惠藉它產生的種種效果，成爲我們對將來的希望的保證；它光照人的理性，點亮人的心靈。

對答詠

領：主說：時候到了，我要回到派遣我來的父那裏去；你們不要難過，也不要心亂； 答：我要爲你們請求父，親自保護你們，阿肋路亞。

領：我若不去，施慰者聖神將不會來到；當我被舉升天時，我就派遣祂到你們這裏來。 答：我要爲：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547*頁

簡短讀經

宗五，30-32

我們祖先的天主，復活了你們下毒手懸在木架上的耶穌，天主以右手舉揚了祂，

使祂做首領和救主，爲賜給以色列人悔改和罪赦。我們就是這些事的證人，並且天主給那些服從祂的人所賞的聖神，也爲此事作證。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：耶穌基督死而復活了，如今

坐在天主右邊，永遠活着爲

我們轉求，阿肋路亞。

禱詞

願尊敬和光榮永歸於天主，願祂恩賜我們充滿希望和聖神的德能。我們現在祈求祂：

求祢助祐我們，拯救我們。

全能的父，你知道我們的軟弱，我們不能善作祈禱，

—求祢賜給我們聖神，使祂爲我們祈求。

求祢給我們派遣祢的聖神—萬福的眞光，

—使我們內心充滿祢的光明。

上主，我們都是祢親手所創造的，

—求祢不要捨棄我們，使我們受罪惡勢力的

控制。

求祢賞賜我們信德的精神，使我們懷着尊

敬的心接待病弱和殘廢，

—求祢賞賜我們能對所有受苦的人表現眞

正的熱誠，忍耐和愛心。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉着基督的勝利，和聖神的光照，爲人類打開了永生之門；求祢賞賜我們，領受如此宏恩之後，自應努力使信

仰日益增長，更殷切地侍奉祢。

日間祈禱

午前

簡短讀經

宗二，32，36

耶穌基督，天主使祂復活了，我們都是祂的見證人，所以，以色列全家應確切知道：天主已把你們所釘死的這位耶穌，立為主，為默西亞了。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

迦三，27，28

你們凡是因着受了洗而歸於基督的，就是穿上了基督；不再分猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因為你們衆人在基督耶穌內已合而為一。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格前五，7，8

你們應把舊酵母除淨，好使你們成為新的麵團，正如你們原是無酵餅一樣，因為我們的逾越節羔羊基督，已被祭殺作了犧牲。所以我們過節，不可用舊酵母，也不可用奸詐和邪惡的酵母，而只要用純潔和真誠的無酵餅。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱或晚禱

晚禱

讚美詩 見復活期II專用545*頁

簡短讀經

迦五，16，22a，25

你們若隨聖神的引導行事，就決不會

去滿足本性的私慾。聖神的效果是：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制。如果我們靠聖神而生活，就應該隨從聖神的引導而行事。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：衆門徒同耶穌的母親瑪利亞

都同心合意地專務祈禱，阿

肋路亞。

禱詞

天主聖父在萬民中傾注了聖神的恩寵，我們懇求聖父賜給我們更豐富地恩寵。我

們現在讚美祂、祈求祂：

上主，求祢廣施聖神的恩寵。

天主父，祢曾將祢的聖子，賜給我們作爲萬民之光，

求祢開啓我們這盲目世界的眼睛，使世人看清唯有基督是人類的希望。

祢曾以聖神的德能爲基督傅油，以執行拯救萬民的任務，

願祢的聖子，再度來到人間，到處治病，施恩行善。

求祢派遣聖神光照我們的心靈，

使對信仰懷疑的人能看清真理，消除疑慮。

求祢派遣聖神，使勞苦者得到安息，

使疲倦者得到振作，使灰心者得到鼓勵。

求祢滿足亡者的願望，

使他們當基督再度來臨時，獲得復活的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉着基督的勝利，和聖神的光照，爲人類打開了永生之門；求祢賞賜我們，領受如此宏恩之後，自應努力使信仰日益增長，更殷切地侍奉祢。

復活期第七週：星期六

序經對經：主基督許給我們派遣聖神，請大家前來朝拜，阿肋路亞。

誦 讀

領：天主藉耶穌基督從死者中的復活，阿肋路亞。

答：使我們重生，獲得永生的希望。阿肋路亞。

誦讀一

恭讀若望叁書

1 / 15

我們要力行真理

我爲長老的致書給親愛的加約，就是我在真理內所愛的。親愛的，祝你諸事順利，並祝你健康，就如你的靈魂常順利一樣。

有些弟兄來到這裏，證明你在真理內，就是說你怎樣在真理內生活，我很高興。我聽說我的孩子們在真理內生活，我的喜樂沒有比這更大的了。親愛的，你對弟兄，尤其對旅客所行的，都是真信徒的行爲。他們在教會前證明了你的愛德。你若以相稱天主的態度，資助他們踏上旅途，就是做了善事，因爲他們出發是爲主的名字，並沒有從外教人接受什麼；所以我們應當款待這樣的人，爲使我們成爲真理的合作者。

我給教會寫過信，但是那在他們中間愛作首領的狄約勒斐，却不承認我們。因此，我若來到，必要指摘他所做的事，就是他利用惡言惡語誹謗我們；這還不夠，他自己不款待弟兄們，連那願意款待的，他也加以阻止，甚而將他們逐出教會。親愛的，你不要效法惡，但要效法善：行善的人出於天主，作惡的人沒有見過天主。衆人和真理本身都給德默特疏作證，我們自己已給他作證，而你也知道我們所作的見證是真實的。

我本來有許多事要寫給你，但是我不願意以筆墨給你寫；只希望快見到你，我們好當面談。祝你平安！朋友都問候你。請你也一一問候各位朋友。

對答詠

若叁，11；伯前二，19

領：你不要學壞，但要學好。

答：誰行善，誰就屬於天主，阿肋路亞。

領：誰若明知是天主的旨意而忍受不義的痛苦，必蒙天主降福。

答：誰行善：

誦讀二 選讀第六世紀非洲某作家講道辭

萬國的語言都述說教會的統一

使徒們那時說起萬國方言來。這是天主的聖意要顯示聖神的臨在，使凡領受聖神的人，能說各種語言。親愛的弟兄們，我們要了解，愛德是透過聖神而傾注在我們心中。

因為愛德必須聚集普世的教會，那時，即便當一個人領受了聖神時，他也能說萬國方言。現在教會因聖神而聚集在一起，是整個教會在說萬國的語言。

因此，如果有人對我們中間的一個人

說：「你領受了聖神，爲什麼你不會說萬國方言呢？」他就該回答說：「我的確會說萬國方言。因爲我是在基督的身體——教會——中，它會說萬國方言。因爲天主藉聖神的臨在指示什麼呢？不是指的教會能說萬國方言嗎？」

這樣，耶穌所許諾的便應驗了：「沒有人把新酒裝在舊皮囊裏，而是把新酒裝在新皮囊裏，這樣，兩樣都得以保全。」

因此，當時有些人聽到門徒們說各種語言時，當然就會說：「他們喝新酒喝醉了！」事實上，他們却成了新皮囊，他們因聖德的聖寵而被革新，好能充滿新酒，就是充滿聖神，便興高彩烈的說出各種語言。他們利用這種極爲顯明的奇蹟，預告公教會將要廣揚到說各種語言的萬邦中。

因此，你們要以基督唯一身體之肢體

的身分來慶祝這日子。如果你們照你們所慶祝的去生活，你們的慶祝才不致虛度：因爲你們都與這教會聯結在一起，這教會是主以聖神所充滿的，祂承認這是祂的教會，因爲它廣傳到普世；祂本身也被教會承認。祂如同一位新郎，沒有失去過新娘；沒有陌生人能假冒新娘來欺騙祂。

你們被建立在萬國中，所以你們是基督的教會，基督的肢體，基督的身體，基督的淨配，保祿使徒向你們說：「你們在愛德中要彼此擔待，務要努力以和平的聯繫，保持精神的合一。」

請注意：當保祿命令你們彼此擔待時，他是以愛德作立論的基礎；當他論到合一的希望時，便指出和平的聯繫。這個教會是天主的住所，是以活石築成的；至高的天主樂意居住在裏面；要注意不要使

祂的眼睛爲分裂的災禍所冒犯。

對答詠

宗十五，8；9；十一，18

領：洞察人心的天主將聖神賜給了外

邦人，如同賜給我們一樣。

答：祂在我們和他們之間沒有作

任何區別，因爲祂以信德淨化了

他們的心。

領：原來天主也賜給外邦人悔改的機

會，以獲得生命。 答：祂在

我：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見復活期二專用547*頁

簡短讀經

羅一四，7；9

我們中間沒有一個人爲自己而活，也

沒有一個人爲自己而死；因爲我們若是活

着，是爲主而活；我們若是死了，是爲主

而死；所以我們或生或死，都是屬於主，

因爲基督死而復活，便是爲作生者和死者

的主。

短對答詠

領：主從墳墓中復活了，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：主從：

領：祂爲了我們被懸在十字架上。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：主從：

讚主曲對經：記着，我同你們天天在一起，

直到今世的終結，阿肋路亞。

禱 詞

我們都曾在聖神內受洗。現在我們偕同所

有受過洗的人，一起光榮主耶穌，向祂祈

求：

主耶穌，求祢藉聖神聖化我們。

求祢派遣聖神降臨在我們心內，

—使我們在人面前承認祢是普世君王，是

萬民之主。

求祢賞賜我們真誠的愛，

—使我們以兄弟之愛，相親相愛。

求祢用賦予活力的聖寵，更新所有信者的

心靈，

—使他們以愉快的心情，領受聖神的恩賜。

求祢賞賜我們聖神的德能，

—治癒我們罪惡的創傷，加強我們行善的

力量。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們已經慶祝過逾越佳節，求祢賞賜我們今後在生活中，在言行上，常能為死而復活的基督作證。

日間祈禱

午前

簡短讀經

羅五，10 / 11

我們在作仇敵的時候，尚且因着天主子的死與天主和好了，那麼，在和好之後，一定更要因着祂的生命得救了。不但如此，我們現在既藉着我們的主耶穌基督獲得了和好，也必藉着祂而歡躍於天主。

領：主真復活了，阿肋路亞。

答：祂曾顯現給西滿，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

格前一五，20 / 22

基督從死者中實在復活了，做了死者的初果，因為死亡既因一人而來，死者的復活也因一人而來；就如在亞當內衆人都死了，照樣，在基督內，衆人也都要復活。

領：門徒們皆大歡喜，阿肋路亞。

答：因為他們看見了主，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格後五，14 ~ 15

基督的愛催迫着我們如此斷定：一個人替衆人死了，衆人就都死了。基督替衆人死了，是爲使活着的人不再爲自己而生活，而是爲替他們死而復活了的那一位而生活。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因爲天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱



五旬主日：聖神降臨

節日

第一晚禱

讚美詩

一 造物的聖神，求祢降臨，

眷顧祢的子民，

使祢創造的心胸，

充滿天上的神恩。

二 至高上主的神恩，

大慰人心的聖神，

祢是靈膏與溫暖，

活泉與愛心。

三 七恩的泉源，

上主的右手，

祢是聖父的恩許，

普施言語的奇恩。

四 求祢光照我們的認知，

以愛火熾熱我們的心神，

藉祢的大能，

堅固軟弱的肉身。

五 驅逐仇敵遠遁，

賜和平給我們，

諸害望風而逃，

求祢領導我們勇敢前進。

六 我們因祢認識父及聖子，

祢是父子共發的聖神，

我們堅信祢的大能，

永遠感謝祢的神恩。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：五旬節日一到，信徒們都聚

集在一起，阿肋路亞。

上主的僕人，請同聲讚頌，※
讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，

其樂融融。

對經一：五旬節日一到，信徒們都聚
集在一起，阿肋路亞。

聖詠一四六

對經二：使徒們看到了一些像火焰的

舌頭，聖神就分別降臨到他

們每個人身上，阿肋路亞。

請讚頌上主，+

歌頌我們的天主是件美事，※

讚美頌揚祂，甘飴之至。

上主重建了耶路撒冷，※

聚集了離散的以色列。

祂醫治了破碎的心靈，※

親自包紮他們的創傷。

點點繁星，由祂制定，※

顆顆星辰，是祂命名。

上主至大至尊，威能無比，※

祂的智慧無法估計。

上主將謙虛的人扶起，※

將作惡的人貶抑至地。

請唱感恩的詩歌，稱謝上主，※

彈琴讚頌我們的天主！

祂以雲霧遮蔽高天，※

把雨露賜給農田；

祂使青草生於羣山；※

創造植物供人吃穿。

祂將食物賜予家畜，※

飼養索食的鴉雛。

駿馬名駒，祂不喜歡，※

猛將勇士，祂不中意。

祂只喜愛那敬畏祂的人，※

賞識那信賴祂慈愛的人。

對經二：使徒們看到了一些像火焰的

舌頭，聖神就分別降臨到他們每個人身上，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3-4

對經三：那發自父的聖神必要光榮我，

阿肋路亞。

上主，全能的天主，※

祢的作為何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因為只有祢是聖善的，十

萬民都要前來朝拜祢，※

因為祢彰顯了祢的正義。

對經三：那發自父的聖神必要光榮我，

阿肋路亞。

簡短讀經

羅八，11

如果那使耶穌從死者中復活者的聖神住在你們內，那麼，那使基督從死者中復

活的，也必要藉那住在你們內的聖神，使你們有死的身體復活。

短對答詠

領：護慰者聖神，阿肋路亞，阿肋路

亞。 答：護慰者：

領：將教導你們一切。 答：阿肋路

亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：護慰者：

謝主曲對經：聖神，請降臨充滿祢信者們

的心，在他們心中點燃祢的

愛火；祢恩賜信者說各種語

言，因而使萬民團結一起，

明認同一的信仰，阿肋路亞。

禱 詞

全能的天主在五旬節日，從天上派遣聖神

降臨到使徒們身上；我們要熱烈的讚美祂，

以愉快和虔敬的心情懇求祂：

天主，求祢派遣祢的聖神，來更新世界。

天主，祢在起初創造了天地，時期一到，

祢又藉着基督重整了一切，

求祢藉祢的聖神常常更新大地，使世人

得到救恩。

祢曾把生命的氣息吹入亞當身內，

求祢派遣聖神給祢的教會，使教會藉着

聖神而平安生活，充滿青春活力，並使

世界藉着聖神而得到生命。

求祢以聖神的眞光，照耀普世人羣，並驅

除我們這時代的黑暗，

使仇恨化爲愛火，使憂苦變爲喜樂，使

戰爭化爲持久的和平。

求祢用那從基督肋旁所流出的聖神之水，

灌溉我們乾涸的心田，

使世人擺脫一切罪惡的荊棘。

天主，祢藉聖神引領人類，進入祢的生命與光榮中，

——求祢藉同一聖神，使所有去世的弟兄，分享祢愛的幸福。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢要我們以五十天的時間慶祝逾越奧蹟；求祢使散佈世界各地，所有不同語言，不同種族的人，都能由於沾受天上的宏恩，而共同信奉唯一真道，結合在祢的名下。

序經對經：阿肋路亞，上主的神充滿了大地，請大家前來朝拜，阿肋路亞。

讚美詩

一、天主聖神，

令人心曠神怡的光明，

自天而降的愛心，

帶給我們溫暖，

燃燒基督徒的心胸。

二、愛火炎炎，

鼓舞羣舌，

充滿純樸人的心靈，

邀請萬眾一心，

齊聲向上主讚頌。

三、安慰人的聖神，

祢的仁愛無邊，

請廣施恩寵，

助我約束口舌，

淨化心靈。

四、只要祢臨在，

誦讀

邪惡就不敢逞兇，
祢帶給我們豐富恩寵，

助我們改過自新，
充實我們的生命。

五、祢是恩主，

又是天賜恩寵，

美善的泉源，

賜我們心口合一，
唱出至誠的歌頌。

六、祢是真愛的源頭，

請掃除我們的罪污，

賜我們重獲新生，

在天父的國內，

與基督共享光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇三·壹、貳、參見 159 頁

對經一：聖神像似風，隨意吹向那

裏；你聽到它的響聲，却不知道它從那裏來，往那裏去。阿肋路亞。

對經二：忽然從天上來了一陣響聲，

好像暴風颳來。阿肋路亞。

對經三：求祢遣發聖神，萬物便被造

成，祢將使大地更新。阿肋路亞。

領：上主的神充滿了世界，阿肋路亞。

答：祂包羅萬象，通曉一切語言。阿肋路

亞。

誦讀一 恭讀致羅馬人書 八，5-27

凡受天主聖神引導的人，都是天主的子女

弟兄們，隨從肉性的人，切望肉性的事；隨從聖神的人，切望聖神的事；隨

肉性的切望，導致死亡；隨聖神的切望，導致生命與平安。因為隨肉性的切望，是與天主為敵，決不服從，也決不能服從天主的法律；隨從肉性的人，決不能得天主的歡心。至於你們，你們已不屬於肉性，而是屬於聖神，只要天主的聖神住在你們內。誰若沒有基督的聖神，誰就不屬於基督。如果基督在你們內，身體固然因罪惡而死亡，神魂却賴正義而生活。再者，如果那使耶穌從死者中復活者的聖神住在你們內，那麼，那使基督從死者中復活的，也必要藉那住在你們內的聖神，使你們有死的身體復活。

弟兄們！這樣看來，我們並不欠肉性的債，去隨從肉性的生活。如果你們隨從肉性生活，必要死亡；然而，如果你們依賴聖神，致死肉性的妄動，必能生活，因

為凡受天主聖神引導的，都是天主的子女。其實你們所領受的聖神，並非使你們作奴隸，使你們仍舊恐懼；而是使你們作義子。因此，我們高呼：「阿爸，父啊！」聖神親自和我們的心神一同作證：我們是天主的子女，既然是子女，便是繼承者，是天主的繼承者，是基督的同繼承者；只要我們與基督一同受苦，也必要與祂一同受光榮。

我實在以為現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的。凡受造之物都熱切等待天主子女的顯揚，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但是受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因為我們知道，直到現在，一切受造之物

都一同歎息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中歎息，等待着義子期望的實現，就是我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；哪裏有人還希望所見的事物呢？但是我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。同時，聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求纔對，而聖神却親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為祂是按照天主的旨意代聖徒轉求。

對答詠

迦四，6；三，26；

弟後一，7

領：你們既然藉信德，在耶穌基督內，成爲天主的兒女， 答：天主就派遣了祂兒子的聖神，進入

你們心內喊說：「阿爸，父啊！」
阿肋路亞。

領：天主所賜給我們的，並非怯懦的神，而是大能、仁愛和自律的神。 答：天主就：

誦讀二 選讀聖宜仁主教反駁異端書

聖神被差遣

當主基督把重生於天主的權柄交給門徒時，對他們說：「你們去教訓萬邦，因父、子、及聖神之名給他們付洗。」

天主曾藉先知們許諾，要在這最後時期，將這聖神傾注在祂僕婢們身上，好使他們說預言。所以聖神才降到成爲人子的天主子身上，並偕同祂慣常住在人類身上，住在天主的肖像身上。聖神在人身上奉行天父的旨意，使他們棄舊更新而成爲基督的新人。

路加說，天主聖神在主升天後，即五旬節日，降臨在門徒們身上，賜與他們權力，引導萬民進入生命，並給他們開啓新約。因此他們異口同聲，以各種言語向天主高唱讚美詩；聖神把彼此遠離的種族團結一致，並把萬民的初熟之菓獻給聖父。

因此主也許諾要給我們派遣施慰者，祂使我們與天主的計劃配合。正如同乾麵粉，若沒有自天而來的的水，也不能在耶穌基督內成爲一個；乾燥的田地，若不吸收水分，便不能結菓；同樣，我們從前都是乾木頭，若沒有自天降下的慷慨的時雨，總也不能結出生命之菓。

我們的身體透過那使身體不朽的洗禮而獲得了統一，我們的靈魂也由聖神獲得了統一。

天主的神降到主身上，「智慧和聰敏

之神，超見和剛毅之神，明達和孝愛之神，以及敬畏天主之神。」主也將這神賜與教會：祂自天派遣「施慰者」來到世上；也是從那裏，主說：「魔鬼像閃電一樣被擊落。」

因此，我們需要天主的這雨露，好使我們不被焚燒，也不致華而不實，並使我們在有「控告者」的地方，也有「辯護者」；因爲主把屬於祂的人託付給聖神，這人曾陷於強盜手中，主可憐他，爲他裹傷，付出兩個印有王徽的銀錢，爲使我們藉聖神接受父及子的肖像和印鑑之後，能把託付給我們的銀錢生出利息，並加倍交還給天主。

對答詠

宗二，112

領：五旬節日一到，衆人都聚集在一處。忽然從天上來了一陣響聲，

答：好像暴風颳來，充滿了他們

所在的整座房屋，阿肋路亞。

領：又有些像火焰般的舌頭，分別停

留在每人頭上，衆人都充滿了聖

神，阿肋路亞。答：好像暴：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 四季運轉，

時光不停，

聖神降臨人間，

門徒們欣喜若狂。

二 紅光閃閃，

火舌出現，

口才驚四座，

愛火震八方。

三 使徒講萬國方言，

聽衆齊感驚慌，

初以爲酒醉狂語，

豈不知聖神從天而降。

四 復活節後五十天，

降臨的奧蹟完成，

依上主的計劃，

正是大赦的時光。

五 大慈大悲的天主，

我們俯首向祢哀求，

將聖神的恩惠，

傾注在我們身上。

六 求祢以聖神的愛火，

燒熱我們的水心，

消除罪污，

賞賜寧靜的時光。

「我們因祢認識父和聖子，
祢是父子共發的聖神，

我們堅信祢的大能，

世世不忘。阿們。

聖詠吟唱

對經一：主，祢的神在我們內，這是多

麼美好，多麼甘飴！阿肋路亞。

聖詠及聖歌見第一週主日 25 頁

對經二：水泉及水中的一切生物，請

讚頌天主，阿肋路亞。

對經三：使徒們講各國方言，宣揚天

主的奇事，阿肋路亞。

簡短讀經

我們祖先的天主、復活了你們下毒

手懸在木架上的耶穌。天主以右手舉揚了

祂，使祂做首領和救主，為賜給以色列人

悔改和罪赦。我們就是這些事的證人，並

且天主給那些服從祂的人所賞賜的聖神也
為此作證。

短對答詠

領：衆人都充滿了聖神，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：衆人：

領：並開始講話。 答：阿肋路亞，

阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：衆人：

讚主曲對經：你們領受聖神吧！你們赦免

誰的罪，誰的罪就蒙赦免，阿肋路亞。

禱 詞

主基督藉聖神使祂的教會團結一致；我們

懷着堅強的希望向祂祈求：

主，求祢更新大地。

主耶穌，祢曾在十字架上被高高舉起，從

肋旁湧出了活水的江河，

——求祢給我們賜下賦予生命的聖神。

坐在天父右邊的光榮之主基督，祢曾賜給
祢的門徒們天父的恩惠，

——求祢派遣聖神，來更新我們的世界。

祢曾賦予使徒們靠聖神赦罪的權力，

——求祢摧毀世上的一切罪惡。

祢曾應許要派遣聖神，來教導我們一切，
也使我们想起祢從前所宣講的一切。

——求祢給我們派遣聖神，光照我們的信德。

祢曾應許，要派遣真理之神，來為祢作證，

——求祢給我們派遣聖神，使我們也成為祢
的忠實見證。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢以今天慶祝的奧蹟，聖化了
分佈在世界各國、各民族間的整個教會。

求祢使聖神的恩寵，充滿寰宇；并繼續在
信徒們心中完成祢的神妙化工，猶如當年

開始傳佈福音時祢所完成的一樣。

日間祈禱

午前

讚美詩

一、基督上升天廷，

回歸永恆的來處，

將聖父恩許的聖神，

賜給世人。

二、宇宙震撼，

幸福的第三時辰，

使徒在祈禱中，

領受了天主聖神。

三、出自聖父的光明，

神妙的愛火，

使信仰基督的心胸，

洋溢着天上的熱忱。

四 伏求聖神顯示大能，
美化我們的心靈，

做祢的祭壇與聖殿，
以芬芳的祈禱讚頌天心。

五 我們因祢認識父和聖子，

祢是父子共發的聖神，
我們堅信祢的大能，
永世不忘祢的神恩。阿們。

聖詠吟唱

對經：聖神來自天主的寶座，暗暗地
深入了使徒們的內心，阿肋路
亞。

午時

讚美詩 見332*頁

對經：主，求祢加強我們對祢的信仰，

並點起聖神之光，常照耀我們，
阿肋路亞。

午後

讚美詩 見332*頁

對經：因為不是你們講話，而是你們
父的神，在你們內講話，阿肋
路亞。

如念以上任何時辰祈禱，則念聖詠一一七
見第一週主日 31頁
如再念其他時辰，則用補充聖詠見 597頁

午前

簡短讀經

格前一二，13

我們衆人，不論是猶太人，或希臘人，
或是爲奴的，或是自主的，都因同一聖神
受了洗，成爲一個身體，又都是同一聖神
所滋潤的。

領：護慰者聖神，阿肋路亞，
答：將教導我們一切，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

鐸三，5b-7

天主藉着聖神所施行的重生和更新的洗禮、救了我們；這聖神是天主藉我們的救主耶穌基督，豐富地傾注在我們身上的，好使我們因祂的恩寵成義，本着希望成為永生的承繼人。

領：聖神將教導你們，阿肋路亞。

答：使你們了解我對你們所講的一切。

阿肋路亞。

午後

簡短讀經

格後一，21-22

那堅固我們同你們在基督內的，並給我們傅油的，就是天主；祂在我們身上蓋了印，並在我們心裏賜下聖神作為憑證。

領：使徒們講各種方言，阿肋路亞。

答：宣揚天主的奇事，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱624*頁

聖詠吟唱

聖詠、聖歌見聖詠集第一週主日第二晚禱 35 頁，但用以下對經：

對經一：上主的神充滿了大地，阿肋路亞。

對經二：天主，求祢從耶路撒冷的聖殿，顯示出祢為我們施展的大能，阿肋路亞。

對經三：眾人都充滿了聖神，並開始講話，阿肋路亞。

簡短讀經

弗四，3-6

你們要盡力以和平的聯繫，保持心神的合一，因為只有一個身體和一個聖神，

正如你們蒙召，同有一個希望一樣。只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主和衆人之父，祂超越衆人，貫通衆人，且在衆人之內。

短對答詠

領：上主的神充滿了大地，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：上主：

領：祂包羅萬象，通曉一切言語。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：今天五旬節期已滿，阿肋路

亞；今天聖神以火的形象顯

現給門徒們，賜給他們奇恩

異寵；派遣他們到世界各地

宣講、作證：凡相信而受洗

的，必會得救，阿肋路亞。

禱詞

天主聖父藉着基督創始了祂的教會，在五旬節日藉着聖神向世界顯示了祂的教會；我們現在以歡欣的心情懇求祂：

求祢給教會，派遣祢的聖神。

祢願意所有帶有基督名號的人，都藉着一洗禮，在聖神內，成爲一體，

——求祢賞賜信衆一心一意，彼此合作。

祢願意使聖神的愛火充滿世界，

——求祢幫助所有的人共同建設一個正義與和平的世界。

主天主，萬有之父，祢願意四散的女子，因着同一信仰，聚集在一起，

——求祢以祢聖神的恩寵，光照世界。

祢藉聖神更新一切，

——求祢治好病患，安慰憂苦，使所有的人都得到救恩。

祢藉聖神，使祢的聖子，死而復活，

——求祢賞賜已亡的兄弟姊妹，來日也得到

復活的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢以今天慶祝的奧蹟，聖化了分佈在世界各國、各民族間的整個教會。求祢使聖神的恩寵，充滿寰宇；并繼續在信徒們心中完成祢的神妙化工，猶如當年開始傳佈福音時祢所完成的一樣。

結束詞

領：祝大家平安！阿肋路亞，阿肋路亞。
亞。

答：感謝天主，阿肋路亞，阿肋路亞。

復活期結束



常用經文

序經

這是每天日課開始應先念的禱詞，然後再念「誦讀日課」或「晨禱」。

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

然後念「聖詠九四首」及其「對經」。先以對經開始，然後在每一詩節後重複對經。個人誦念日課時，只在念聖詠前念一次對經即可，不必在每一詩節後重複。

聖詠第九四首可由聖詠第九九、六六或二、三首取代。但如果取代聖詠第九四首的聖詠在繼續念下去的日課中出現，則應念聖詠九四首。

常年期主日及平日的「對經」，見聖詠集。季節專用的對經，則見季節專用部份

。爲了方便起見，特將較多用的對經排印於下。

節日及慶日的對經則見本日專用部份或「通用部份」。紀念日，除有專用對經外，則取用「通用部份」或平日或季節的對經。

序經對經

季節專用

將臨期

截至十二月十六日：請大家前來朝拜主——
即將來臨的君王。

自十七日至廿三日：主已經來近了，請大家前來朝拜。

聖誕期

主顯節前：基督爲我們誕生了，請大家前來朝拜。

主顯節後：基督出現在我們面前，請大家
前來朝拜。

星期三：請大家前來朝拜，創造我們的上
主。

四旬期

星期四：請大家前來朝拜上主，因為祂是
我們的天主。

包括聖週：主基督為我們接受了考驗和苦
難，請大家前來朝拜。

星期五：請大家讚美天主，因為祂的慈愛
永遠常存。

任選，聖週除外：你們今天要聽從上主的
聲音，不要固執倔強。

星期六：大地和地上的萬物屬於上主，請
大家前來朝拜。

復活期

升天節前：主真復活了，阿肋路亞。

第二及第四週

升天節後：主基督許給我們派遣聖神，請
大家前來朝拜。

主 日：我們是上主的子民，是祂牧場的
羊羣，請大家前來朝拜。

常年期

星期一：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼吟
詠。

第一及第三週

主 日：請大家前來向上主歡呼，向拯救
我們的天主歌舞。

星期二：請大家前來朝拜偉大的天主、上
主。

星期一：請大家一起到上主面前感恩讚頌。

星期三：普世大地，請向天主歡呼，興高
彩烈地事奉上主。

星期二：請大家前來朝拜偉大的君王上主。

星期四：請到上主面前謳歌歡呼。

星期五：上主良善寬仁，請讚美祂的聖名。

星期六：請大家聽從上主的聲音，進入祂的安居之所。

聖詠九四

「只要還有今天在，你們要天天彼此勸勉。」（希三，13）

（先念對經並重複一次）

請大家前來，向上主歡呼，

向拯救我們的磐石歌舞。

一齊到祂面前感恩讚頌，

向祂歌唱聖詩，歡呼吟詠。（對經）

因爲上主是崇高的天主，

是超越諸神的偉大君王；

大地深淵都在祂的手中，

高山峻嶺都是祂的化工。

海洋屬於祂，因爲是祂所創造，

陸地屬於祂，因爲是祂所形成。（對經）

請大家前來叩首致敬，

向造我們的天主跪拜，

因爲祂是我們的天主，

我們是祂牧養的子民，

是祂親手領導的羊羣。（對經）

你們今天要聽從祂的聲音：

不要像在默黎巴那樣心硬，

不要像在曠野中瑪撒那天，

你們的祖先看到我的工作，

在那裏仍然試探我、考驗我。（對經）

我四十年之久厭惡那一世代，

我曾說：這個民族冥頑不靈，

他們不肯承認我的道路；

因此，我在盛怒之下起誓說：

他們絕不得進入我的安居之所。(對經)

願光榮歸於父、及子、及聖神，

起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。(對經)

每一時辰開端詞

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠

。阿們。(阿肋路亞)

以上開端詞在下列情形則省略：(1)如果念「序經」；(2)如果是在一時辰之後立刻接念另一時辰。

福音聖歌

以下兩首聖歌用於每日日課中，前者用於「晨禱」，後者用於「晚禱」。

讚主曲 (匝加利讚美詩) 路一，68 / 79

(默西亞與祂的前驅)

請讚美上主、以色列的天主，※

因為祂眷顧了祂的子民，

拯救了祂的民族；

祂在自己僕人達味的家中，※

為我們興起了一位大能的救主，

正如祂曾藉衆聖者的口說過，※

就是藉祂歷代的先知所作的許諾：

一位救主將救我們脫離敵手，※

使我們擺脫仇人的掌握。

祂向我們的祖先廣施慈恩，※

祂常念及祂的神聖盟約。

祂曾向我們的先祖亞巴郎立誓：※

賜我們脫離敵手，無憂無懼，

生活聖潔，行為正直，※

虔誠事主，終身不渝。

至於你我兒，你將稱爲至高者的先知，※
你要作主的前驅，爲祂預備道路。

使祂的百姓認識救恩，※
使他們的罪得到寬恕。

這是出於我們天主的慈懷，※

令旭日從高天向我們照耀，

光照那坐在黑暗中、死影下的人羣，※
引領我們的脚步，走上平安的道路。

願光榮歸於父：

謝主曲（瑪利亞的讚美詩）路一，46 / 55

我的靈魂頌揚上主，※

我的心靈歡躍於我的救主、天主。

因爲祂垂顧了祂卑微的使女，※

今後萬代的人都要稱我有福。

全能者給我作了奇事，※

祂的名號何其神聖。

祂對敬畏祂的人們，※
廣施慈愛，千秋萬世。

祂運用手臂，大施神威，※
把心高氣傲的人擊潰。

祂從高位上推下權貴，※

却提拔了弱小卑微。

祂使饑餓者飽饜美味，※
却使富有者空手而回。

祂扶助了祂的僕人以色列，※

因爲祂常念及自己的仁慈。

正如祂曾應許我們的先祖：※

永久眷顧亞巴郎和他的家族。

願光榮歸於父：

西默盎讚美詩

路二，29 / 32

（基督是萬民之光，以色列的榮耀）

上主，現在可照祢的話，

放祢的僕人平安去吧！

因爲我已目睹，※

祢爲萬民準備的救主：

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

天主經

晨禱與晚禱中，念完禱詞後結束禱詞前，應念天主經。開始前可加念簡短導言，如彌撒中的：「我們既遵從救主的訓示，又承奉祂的教導，才敢說：」或其他類似語句。

我們的天父，願祢的名受顯揚；願祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間，如同在天上；求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。

念天主經以後，立刻念「結束禱詞」

，不念「請大家祈禱」。常年期平日日課的「結束禱詞」均見聖詠集；其他時期日課，則見專用部份。

結束禱詞

結束禱詞在「誦讀日課」、「日間祈禱」、「夜禱」中以「請大家祈禱」開始。在「晨禱」與「晚禱」中則省略之。

晨禱與晚禱用長式結束語：

以上所求是靠祢的子，我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

（如果直接向基督祈禱，則結束語如

下：）

祢是天主，和聖父及聖神，永生永王。

（如果禱詞結束部份提到基督，則結

束語如下：）

祂是天主，和祢及聖神，永生永王。

其他時辰則用短式結束語：

以上所求，是靠我們的主基督。

（如果直接向基督祈禱，則結束語如下：）

祢是天主，永生永王。

（如果禱詞結束部份提到基督，則結

束語如下：）

祂是天主，永生永王。

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期中每日的專用禱詞用作每時辰的結束禱詞，夜禱除外。常年期主日的專用禱詞也是如此；但常年期平日的結束禱詞均見聖詠集。

聖人慶日和節日的專用禱詞用作每時辰的結束禱詞，但夜禱除外。聖人紀念日的專用禱詞只用作晨禱與晚禱的結束禱詞。

晨禱與晚禱

（如日課由神父或執事主持，同時並不立刻接念其他部份，則用以下方式結束：）

領：願主與你們同在。

答：也與你的心靈同在。

領：願全能的天主、聖父、聖子、聖

神降福你們。

答：阿們。

（遣散詞）

領：祝大家平安！

答：感謝天主。

（如果無神父或執事主禮，或者個人誦念日課時，則結束如下：）

願全能的天主降福我們，保護我們免於災禍，引導我們到達永生。阿們。

結束詞

日間祈禱

（如不接念其他部份，或至少在公念

日課時，結束如下：）

領：請讚美上主。

答：感謝天主。

夜禱

（降福式結束如下：）

願全能的上主使我們圓滿地結束這一

天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

（降福後以聖母曲作結束）



聖詠集



除日間祈禱之對經外，季節專用對經皆印於聖詠集中。平日如無指定季節專用對經，則用每首聖詠前之第一端對經（宋體）。主日晨禱、晚禱之常年期用對經皆用宋體印出，其他季節專用則以正體印出。

第一週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。上主，求祢
速來扶助我。願光榮歸於父。起初如

何。（阿肋路亞）。

* 四旬期內不唸

讚美詩

一、上主，

祢創造萬有，

統治宇宙，

祢使白晝燦爛光輝，

黑夜適於安歇，

讓勞作者安眠無憂。

二、當體力恢復時，

再負起工作的擔子，

繼續向前走。

仁慈的上主，

減輕我心靈的疲勞，

解除焦慮和憂愁。

三、日光流逝，

又近黃昏，

我們舉心向上，

歌唱頌禱，

求祢大發慈悲，

接引罪人回頭。

四、我們全心歌頌，

我們同聲呼求，

獻出聖潔的愛心，

獻出赤子的思慕，

在上主面前，

敬拜叩首。

五、白日盡，夜將臨，

信德無所懼，

信德無所憂；

上主的光明，

照耀不分晝夜，

溫暖在心頭。

六、至仁至慈的天父，

俯聽我們的哀求，

偕聖子及聖神，

掌管天地萬物，

同享福樂，

永無盡頭。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四〇，119：急難中的

祈禱

「乳香的烟與聖徒的祈禱，由那位天使的手中升到天主面前」（默八，4）。

對經一

常年期：上主，願我的祈禱上升到祢

台前，在祢面前有如馨香。

將臨期：請向萬民宣佈說：請看，我

們的救主天主即將來臨。

四旬期：第一主日：上主，我們的天

主，願我們謙卑、懺悔的心

蒙祢悅納，願我們今天所作

的祭獻也博得祢的歡心。

四旬期：第五主日：我要把我的法律

寫在他們心中；我將作他們

的天主，他們將作我的子民。

復活期：願我雙手向祢高舉，有如獻

上晚祭，阿肋路亞。

上主，我向祢呼求，請快來拯救我，※

我向祢呼求，請俯聽我的禱聲。

願我的祈禱上升到祢台前，十

在祢面前有如馨香，※

願我的雙手高舉，有如晚間的祭獻。

上主，求祢看守我的口唇，※

防衛我的唇舌。

不要讓我的心偏向邪惡，+

與罪人同流合污，※

不要讓我分食他們的美味。

義人打擊我，責斥我，是出於仁愛，※

但不要用罪人的油敷我的頭。

罪人雖然作惡多端，※

我的祈禱仍不間斷。

他們的首領拋落在懸崖時，※

他們才體會到我的話如何甘飴。

他們的骸骨分散在陰府門口，※

好像耕作時翻起的碎土。

上主、天主，我的眼睛仰望祢，※

我投靠祢，不要把我拋棄。

求祢保護我，遠離仇人的羅網，※

逃脫惡人的陷阱。

願光榮歸於父，及子及聖神。※

起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

除另有說明外，照常例每篇聖詠和聖

歌，都應加念「願光榮歸於父」。

對經一

常年期：上主，願我的祈禱上升到祢

台前，在祢面前有如馨香。

將臨期：請向萬民宣佈說：請看，我們

的救主天主即將來臨。

四旬期：第一主日：上主，我們的天

主，願我們謙卑、懺悔的心蒙

祢悅納，願我們今天所作的

祭獻也博得祢的歡心。

四旬期：第五主日：我要把我的法律

寫在他們心中；我將作他們

的天主，他們將作我的子民。

復活期：願我雙手向祢高舉，有如獻

上晚祭，阿肋路亞。

聖詠一四一：上主，祢是我的避

難所。

「這一切在主受苦受難時都應驗了」

（聖怡樂）

四旬期：第五主日：我只以認識我主

耶穌基督為至寶，其他一切

我都視為糟粕。

復活期：為了使我讚頌祢的名，祢把

我從牢獄中救出，阿肋路亞。

我大聲向上主呼號，※

我高聲向上主祈禱。

在祢面前傾吐我的哀怨，※

訴說我的苦難。

我的精神萎靡不振時，※

唯有祢認識我的途徑。

在我所走的道路上，※

惡人給我佈下羅網。

我左右觀看，沒有人認識我，※

我走投無路，也沒有人尋找我。

上主，我向祢呼號說：十

對經二

常年期：上主，祢是我的避難所，在

這人世間，祢是我的福分。

將臨期：請看，上主即將來臨，所有

聖人也都伴隨著祢，那一天

將有巨光出現，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：那時，你呼求上

主，祢就俯聽；你向祢哀號

，祢必會說：我在這裏。

「祢是我的避難所，※
在這人世間，祢是我的福分。」

求祢俯聽我的哀號，※
因為我實在無依無靠。

求祢從迫害我的手中拯救我，※
因為他們强悍有力，遠超過我。

求祢領我出離監牢，※
讓我讚美祢的名號。

祢厚待我的時候，※
義人也必擁護我。

對經二

常年期：上主，祢是我的避難所，在
這人世間，祢是我的福分。

將臨期：請看，上主即將來臨，所有
聖人都伴隨著祂，那一天
將有巨光出現，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：那時，你呼求上

主，祂就俯聽；你向祂哀號，
祂必會說：我在這裏。

四旬期：第五主日：我只以認識我主
耶穌基督為至寶，其他一切
我都視為糟粕。

復活期：為了使我讚頌祢的名，祢把
我從牢獄中救出，阿肋路亞。

聖歌斐二 6 / 11：論基督，天主

的僕人

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天
主高高舉揚祂。

將臨期：上主將在威能顯赫中來臨，
凡有血肉的都將看見祂的光

榮。

四旬期：第一主日：基督為我們的罪

而死，是義者代替不義者而死，為把我們獻於天主；祂肉體雖被處死，神魂仍然活

著。

四旬期：第五主日：祂雖然是天主子

，仍然從所受的苦難中學習了服從。

復活期：祂雖然是天主子，仍然從所

受的苦難中學習了服從，成為所有服從祂的人永遠得救的根源，阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，

且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督為主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚祂。

將臨期：上主將在威能顯赫中來臨。

凡有血肉的都將看見祂的光

榮。

四旬期：第一主日：基督為我們的罪

而死，是義者代替不義者而

死，為把我們獻於天主；祂肉體雖被處死，神魂仍然活著。

四旬期：第五主日：祂雖然是天主子，仍然從所受的苦難中學習了服從。

復活期：祂雖然是天主子，仍然從所受的苦難中學習了服從，成為所有服從祂的人永遠得救的根源，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一一，33-36

啊！天主的富饒、上智和知識，是多麼高深！祂的決斷是多麼不可測量！祂的道路是多麼不可探察！有誰知道上主的心意？或者，有誰當過祂的顧問？或者，有誰先施恩於祂，而希望祂還報呢？因為萬

物都出於祂，依賴祂，而歸於祂。願光榮歸於祂，直到永遠！阿們。

短對答詠

領：上主，祢的工程何其浩繁。

答：上主：

領：萬有都是出於祢的智慧。

答：何其浩繁。

領：願光榮歸於父……

答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文
禱詞

聖父、聖子和聖神是唯一天主，我們現在一起光榮祂，謙恭地懇求祂：

上主，求祢助祐我們。

至聖上主，全能的父，求祢使我們的世界充滿正義，

——也使祢的子民，度和平、幸福的生活。

求祢使萬民都進入祢的天國，

—使所有的民族都能獲得救恩。

求祢使所有夫妻都順從祢的聖意，常享平

安，

—使他們相親相愛，永不間斷。

上主，求祢報答我們的恩人，

—也賞賜他們永生的歡樂。

求祢憐憫那些因仇恨和戰亂而喪生的人，

—使他們進入天鄉，永享平安。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

對經：請大家前來向上主歡呼，向拯

救我們的天主歌舞，阿肋路亞。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞）。

（如念序經，則省去此開端詞）

讚美詩 夜間或清晨用

一、太初第一天，

天主創造宇宙；

一週第一日，

救主復活，

驅逐人間黑暗，

拯救我們脫離死亡。

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

二、擺脫睡魔，

奮發自強，

求主伸援手，
劃破漫漫長夜，

東方既白，

迎接天上的光芒。

三、掃蕩罪惡，

世間充滿希望，

人生苦短，

分秒必爭；

在此寧靜的時光，

讓我們向上主歌唱。

四、求賜天上的恩寵，

永生的希望；

並願父子聖神

同受讚揚，

共享福樂，

萬世無疆。阿們。

日間用

一、耶穌，祢選擇了這神聖的日子，

以復活的光輝，

美化天地，

光照待救的子民。

二、求祢今天廣施救恩，

復活我們的靈魂，

日後征服死亡，

也復活我們的肉身。

三、基督，我們將列隊迎接，

望著祢乘雲降臨；

要永遠與祢生活在一起，

祢是復活——生命的大本。

四、我們要瞻仰祢的慈顏，

親近祢的心神；

真光與寬仁，

同享同分。

五、基督，祢使我們回歸聖父，

充滿聖神的七恩，

與祢同在，

永遠歡欣。

六、至聖聖三的尊威，

萬古常新，

大慈大悲，

「福祐萬民。阿們。」

聖詠吟唱

聖詠一：兩種人的道路

「仰望十字架而浸入水中的，是有福的。」

（第二世紀佚名作者）

對經一

將臨期：請看，至高的君王掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：主的十字架顯示出是生

命樹。

不隨從惡人的計謀，不與罪人同路，※

不與譏諷者為伍的人，真是有福。

他喜愛上主的誠命，※

晝夜默想祂的法令。

他好像種在溪畔的樹木，十

按時結果，枝葉常青，※

所作所為，順利成功。

惡人並不如此，※

他們好像被風吹散的糠粃。

審判之日，惡人決站立不住，※

罪人在義人中間也不能立足。

因為上主賞識義人，※

邪惡的人必自趨沈淪。

對經一

將臨期：請看，至高的君王掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開，阿肋路亞。

其他時期：主的十字架顯示出是生

命樹。

聖詠二：默西亞是君王，是勝利者

「他們聚集起來，反對祢的聖僕人耶穌，

反對祢的受傳者。」（宗四，27）

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在我

誰？是在死人中活著的那一

位嗎？阿肋路亞。

其他時期：我在熙雍祝聖了我的君王。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王齊集一堂，+

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傳者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那坐在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山之上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。」

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教；

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨，熙

雍，不要怕，因為你的救援就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：我在熙雍祝聖了我的君

王。

聖詠三：上主是我的保護者

「他躺下安眠，又醒起來，因為上主扶持

了他。」（聖宜仁）

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨：因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主，祢是我的盾牌，是

祢使我抬起頭來。

上主，我的敵人何其衆多？※

成羣結隊來攻擊我。

好多人曾議論我說：※

「天主決不會幫助他。」

上主，祢却是保護我的盾牌，※

我的榮耀，是祢使我抬起頭來。

我向上主大聲疾呼，※

祂便從聖山俯聽我的哀訴。

我躺下安眠，又醒起來，※

因爲上主扶持了我。

縱有千萬人向我進攻，※

我一點也不驚恐。

上主，求祢起來，※

我的天主，求祢救我；

因爲祢掌擊了我仇敵的面頰，※

打掉了惡人的門牙。

救恩屬於上主，※

願祢的子民蒙受祝福。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨：因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主，祢是我的盾牌，是

祢使我抬起頭來。

常年期

領：要讓基督的話充分地存在你們內。

答：以各種智慧彼此教導規勸。

其他時期領答句見季節專用經文

誦讀及結束禱詞均見季節專用部份

晨 禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

（如念序經，則省去以上開端詞）

流浪的人羣，
不再誤入迷途。

四、鷄鳴再起時，

航海者重新振作，

風浪逐漸平復；

教會的磐石聖伯鐸，懺悔痛哭。

讚美詩

一、永恆的造物主，

祢使晝夜運轉，

季節常變遷，

多采多姿少痛苦。

二、晨鷄報曉，

旭日東方出，

給夜行人一綫光亮，

宛如守夜的更夫。

三、晨星初現，

黑暗即將消除，

五、耶穌，垂憐我罪人，

救我出迷途；

只要祢一回顧，

罪惡即將解除。

六、祢是我的光明，

照耀我心神，

將惡夢驅除；

我要詠詩讚頌上主。

七、基督，

大慈大悲的君王，

與聖父聖神，

世世代代，
同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六二，279：靈魂渴慕上

主

「放棄黑夜的行為，早起尋求上主。」

對經一

常年期：天主，我急切尋求祢，想要
看到祢的威能。

將臨期：那一天，山嶽必將滴下醇酒
，丘陵定要流下乳蜜，阿肋
路亞。

四旬期：第一主日：上主，我要一生
一世讚頌祢，我要因祢的名
高舉雙手。

四旬期：第五主日：我的天主，祢是
我的援助者。

復活期：誰渴了，將會領取免費的生
命之水，阿肋路亞。

天主，祢是我的天主，※
我急切尋求祢！

我的靈魂渴慕祢，我的肉身切望祢，※
好像一塊乾涸無水的田地。

我在聖殿裏會這樣仰瞻過祢，※
想要看到祢的威能和祢的榮光。

因為祢的慈愛比生命更爲寶貴，※
我的唇舌稱揚讚頌祢。

我要一生一世這樣讚美祢，※
我要奉祢的名把雙手舉起。

我的靈魂好像飽饗了膏脂，※
我要以歡愉的口唇讚美祢。

我在床上想起了祢，※
徹夜不眠地思念着祢。

因為祢作了我的助祐，※

我在祢護翼之下歡舞。

我的心神緊緊地追隨祢，※

祢的右手時時扶持我。

對經一

常年期：天主，我急切尋求祢，想要

看到祢的威能。

將臨期：那一天，山嶽必將滴下醇酒

，丘陵定要流下乳蜜，阿肋

路亞。

四旬期：第一主日：上主，我要一生

一世讚頌祢，我要因祢的名

高舉雙手。

四旬期：第五主日：我的天主，祢是

我的援助者。

復活期：誰渴了，將會領取免費的生
命之水，阿肋路亞。

聖歌 達三，57 / 88，56：一切

受造物應歌頌上主

「天主的眾僕人，請讚美我們的天主。」

（默一九，5）

對經二

常年期：三人在火窖中同聲歌頌讚美

說：上主應受讚美，阿肋路

亞。

將臨期：羣山必在上主面前引吭高歌

，茂林都要鼓掌歡慶，因為

上主即將來臨，建立永遠的

王國，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你們要永遠謳歌

，讚頌天主。

四旬期：第五主日：求祢用祢的奇能

拯救我們，救我們擺脫死亡的掌握。

復活期：海洋和水泉，請朝拜創造天

地的上主，阿肋路亞。

上主的一切化工，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的天使，請讚美上主，※

層層高天，請讚美上主。

天上所有的水，請讚美上主，※

上主的軍旅，請讚美上主。

太陽和月亮，請讚美上主，※

天上的星辰，請讚美上主。

一切雨露，請讚美上主，※

所有的風，請讚美上主。

火與熱，請讚美上主，※

寒與暑，請讚美上主。

露和霜，請讚美上主，※

凍和冷，請讚美上主。

冰和雪，請讚美上主，※

夜和晝，請讚美上主。

光明和黑暗，請讚美上主，※

閃電和雲彩，請讚美上主。

願大地讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

山嶽和丘陵，請讚美上主，※

地上所有的生物，請讚美上主。

清泉水源，請讚美上主，※

海洋江河，請讚美上主。

鯨魚和水中所有的生物，請讚美上主，※

天空所有的飛鳥，請讚美上主。

所有野獸和家畜，請讚美上主，※

普世人類，請讚美上主。

以色列子民，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的衆祭司，請讚美上主，※
上主的衆僕人，請讚美上主。

義人的心靈，請讚美上主，※

聖者和心謙的人，請讚美上主。

阿納尼雅，阿匝黎雅和米沙耳，

請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

我們要讚美父、子和聖神，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主，祢在穹蒼之上，應受讚美，※

應受稱讚，應受光榮，應受頌揚，

直到永遠。

此詩歌後，不加念「願光榮歸於父」

對經二

常年期：三人在火窯中同聲歌頌讚美

說：上主應受讚美，阿肋路

亞。

將臨期：羣山必在上主面前引吭高歌

，茂林都要鼓掌歡慶，因為

上主即將來臨，建立永遠的

王國，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你們要永遠謳歌

，讚頌天主。

四旬期：第五主日：求祢用祢的奇能

拯救我們，救我們擺脫死亡

的掌握。

復活期：海洋和水泉，請朝拜創造天

地的上主，阿肋路亞。

聖詠一四九：諸聖賢士的歡樂

「教會的子女，新民族的子女將因他們的

君王基督而歡欣踴躍。」（海西邱）

對經三

常年期：願熙雍子民，因他們的君王

而歡樂，阿肋路亞。

將臨期：請看，有一位大先知耶穌來

臨，祂將親自重建耶路撒冷

，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：上主喜愛祂的子

民，祂將使善良的人榮獲救

恩。

四旬期：第五主日：人子受光榮的時

刻已經來到。

復活期：所有聖者都將因祂的榮耀而

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

請你們向上主高唱新歌，※

在聖民的集會中向祂祝賀。

願以色列因他們的創造者而喜悅，※

願熙雍子民因他們的君王而歡樂。

願他們舞蹈讚美祂的聖名，※

願他們擊鼓彈琴向祂歌詠。

因為上主喜愛祂的人民，※

把勝利賜給謙卑的人。

願聖徒在所受的光榮中喜慶，※

在床榻上歡呼高詠。

願他們的口充滿頌揚天主的歌聲，※

願雙刃的寶劍掌握在他們手中，

向外邦人復仇雪恨，※

嚴厲懲罰列國異民。

用鎖鏈捆起他們的國君，※

用鐐銬鎖住他們的縉紳；

向他們施行經上記載的判斷，※

這是祂所有聖徒的光榮。

對經三

常年期：願熙雍子民，因他們的君王

而歡樂，阿肋路亞。

將臨期：請看，有一位大先知耶穌來

臨，祂將親自重建耶路撒冷

，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：上主喜愛祂的子

民，祂將使善良的人榮獲救

恩。

四旬期：第五主日：人子受光榮的時

刻已經來到。

復活期：所有聖者都將因祂的榮耀而

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

簡短讀經

默七，10，12

救恩來自那坐在寶座上的我們的天主

，並來自羔羊！願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇氣，全歸於我們的天主，至於無窮之世。阿們。

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢垂憐

我們。

答：基督：

領：坐在聖父之右者。

答：求祢垂憐我們。

領：願光榮歸於父：

答：基督：

讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

主基督是我們的白晝和太陽，祂光照眾人，祂的光永不消失；我們現在同聲歡呼讚頌祂：

主，祢是我們的生命和救援。

日月星辰的創造者，祢以慈愛賞賜我們又能享受今天旭日的光輝，我們感謝祢，——我們也紀念祢的復活。

求祢的聖神今天教導我們奉行祢的旨意，

——願祢的智慧時常引導我們。

求祢使我們滿心喜樂地參與主日彌撒——天

主子女們的聚會，

——以祢的聖言和祭台上的聖體、作我們的

飲食。

我們的心靈深深感謝祢，

——感謝祢無數的恩惠。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠 一一七：歡樂和得救的

歌聲

「這就是你們匠人棄而不用的廢石，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

對經一：我們要投奔上主，因為祂的

仁慈永遠常存，阿肋路亞。

將臨期、聖誕期及四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

壹

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※
祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一：我們要投奔上主，因為祂的

仁慈永遠常存，阿肋路亞。

貳

對經二：上主是我的力量，我的歌詠，

阿肋路亞。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二：上主是我的力量，我的歌詠，

阿肋路亞。

叁

對經三：上主，我感謝祢，因為祢應

允了我，阿肋路亞。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因為祢俯允了我，※

將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用的廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作爲，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主，求祢賜福。

奉主名而來的，當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂給了我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經三：上主，我感謝祢，因為祢應

允了我，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，四，16

我們認識了，也相信了天主對我們所懷有的愛。天主是愛，那生活在愛內的，

就是生活在天主內，天主也生活在他內。

領：天主，求祢使我的心傾慕祢的律

例。

答：求祢按照祢的道路賜我生命。

機會，就該向衆人，尤其向有同樣信德的家人行善。

領：上主，我全心呼求了祢，祢也應

允了我，

答：我要遵守祢的法律。

結束禱詞 見季節專用經文

午時

簡短讀經

迦六，8

那隨從肉情播種的，必由肉情收穫敗壞；然而那隨從聖神播種的，必由聖神收穫永生。

領：上主，祢的聖言永遠常存，

答：祢的真誠世世流傳。

午後

簡短讀經

迦六，9-10

我們行善不可厭倦；如不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有

結束詞 見常用經文

第二晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

讚美詩

「創造光的天主，

祢使白晝大放光明，

在新光的照耀下，
開始創造宇宙的工程。

二、自清晨到黃昏，

白晝是祢命名；

在這夜幕低垂時，

俯聽我們的禱聲。

三、當我們忘掉永生，

沉溺在罪惡中，

求祢伸出援手，

別讓我們失落生命。

四、天國爲我們開啓，

爭取永恒的光榮；

逃避邪惡的遭遇，

罪污皆洗淨。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治天地，
萬世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一〇，1-5，7：默西

亞是君王也是祭司

「基督必須為王，直到把一切仇敵屈伏在
祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：上主由熙雍伸出祂的權杖，

祂要永遠為王，阿肋路亞。

將臨期：熙雍女子，你要盡情歡樂；

耶路撒冷女子，你要踴躍歡

呼，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你要朝拜上主、

你的天主，只應侍奉祂。

四旬期：第五主日：正如梅瑟在曠野

裏舉起了銅蛇，人子也必將被人舉起。

復活期：主復活了，祂坐在天主的右邊，阿肋路亞。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※等我使祢的仇敵，做祢的腳橈。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默基瑟德的品位，永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：上主由熙雍伸出祂的權杖，

祂要永遠爲王，阿肋路亞。

將臨期：熙雍女子，你要盡情歡樂；

耶路撒冷女子，你要踴躍歡

呼，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你要朝拜上主、

你的天主，只應侍奉祂。

四旬期：第五主日：正如梅瑟在曠野

裏舉起了銅蛇，人子也必將

被人舉起。

復活期：王復活了，祂坐在天主的右

邊，阿肋路亞。

聖詠一一三，118：天主由埃

及救出以色列

「你們要知道，你們這些棄絕世俗的人，

也就是出離埃及。」（聖思定）

對經二

常年期：大地！你要在上主面前戰慄

，阿肋路亞。

將臨期：我們的君王基督就要來到，

祂就是若翰預言的那要來的

羔羊。

四旬期：第一主日：請看，現在就是

被悅納的時刻。請看，這就

是獲得救恩的日子。

四旬期：第五主日：萬有的上主是保

護者和救援者，是救贖者和

拯救者。

復活期：祂將我們從黑暗的權勢下救

出，移植在祂兒子的國土，

阿肋路亞。

當以色列出離埃及之時，※

雅格家離開蠻夷之日，

猶大成了上主的聖所，※

以色列做了祂的王國。

海洋見勢，立刻逃走，※

約旦河也回轉倒流。

山嶽好似公羊跳躍，※

丘陵有如羔羊舞蹈。

海洋，你爲什麼逃走？※

約旦，你爲什麼倒流？

山嶽，你爲什麼好似公羊跳躍？※

丘陵，你爲什麼有如羔羊舞蹈？

大地！你要在上主面前戰慄，※

在雅格的天主面前震撼。

祂使磐石變成了水潭，※

祂使岩石變成了水泉。

對經二

常年期：大地！你要在上主面前戰慄

，阿肋路亞。

將臨期：我們的君王基督就要來到，祂就是若翰預言的那要來的

羔羊。

四旬期：第一主日：請看，現在就是被悅納的時刻。請看，這就是獲得救恩的日子。

四旬期：第五主日：萬有的上主是保護者和救援者，是救贖者和拯救者。

復活期：祂將我們從黑暗的權勢下救出，移植在祂兒子的國土，阿肋路亞。

常年期：我們的上主、全能的天主已經爲王，阿肋路亞。

將臨期：主說：記著，我就要隨身帶著報酬而來，對每個人論功行賞。

復活期：阿肋路亞，我們的主掌握了王權，我們要歡欣鼓舞讚頌祂，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

四旬期外

聖歌默一九，1 { 2，5 { 7：

論羔羊的婚筵

對經三

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們的上主，全能的天主已經爲王，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三

常年期：我們的上主，全能的天主已

經爲王，阿肋路亞。

將臨期：主說：記者，我就要隨身帶

著報酬而來，對每個人論功

行賞。

復活期：阿肋路亞，我們的主掌握了

王權，我們要歡欣鼓舞讚頌

祂，阿肋路亞。

四旬期

聖歌伯前二，21 / 24：天主之僕

基督自願忍受苦難

對經三

第一主日：我們現在就去耶路撒冷，

經上關於人子所記載的一

切卽將實現。

第五主日：祂爲了我們的過錯身受重

創；爲了我們的罪孽遍體

鱗傷，我們因祂的創傷才

獲得痊癒。

基督爲我們忍受了痛苦，+

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口；
祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸十字木架上，※

親自承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三

第一主日：我們現在就去耶路撒冷，

經上關於人子所記載的一

切即將實現。

第五主日：祂爲了我們的過錯身受重

創；爲了我們的罪孽遍體

鱗傷，我們因祂的創傷才

獲得痊癒。

（常年期以外的簡短讀經見季節專用

部份）

常年期內常用以下：

簡短讀經

格後一，3-4

願我們的主耶穌基督的天主和父受讚揚，祂是仁慈的父和施與各種安慰的天主。是祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，使我們能以受自天主的安慰，去安慰那處於各種困難中的人。

短對答詠

領：上主，祢在穹蒼之上，應受讚美。

答：上主：

領：應受歌頌，應受光榮，直到永遠。

答：應受讚美。

領：願光榮歸於父：

答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

主基督是我們的首領，我們是祂的肢體，
現在我們歡欣踴躍地向祂歡呼：

主，願祢的國來臨！

我們的救主，求祢使祢的教會真正成爲人
類合一的標記與合一力量的泉源，

—使它更有效地領導萬民，認識真主，進
入祢的大家庭。

求祢常常助祐我們的教宗和所有主教們，
—並賞賜他們團結、愛德與平安的恩寵。
求祢使信徒們與祢這神聖首領密切連合，
—以生活爲祢作見證，宣揚祢的天國。

求祢賞給世界和平，
—使所有的人都能安居樂業。

求祢賞賜去世的人，在末日復活的光榮，
—也使我們將來與他們同享永生的真福！

我們的天父……

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文



第一週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家一齊到主面前感恩讚頌。

聖詠第九四首，見3頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、睡眠消除了疲勞，

迅速起床；

全能的天父，

我們向祢讚頌歌唱，

求賜今日身心健康。

二、虔心敬拜、口舌頌揚，

聖化一天的工作，

把握生活的方向，

祢是一切的原始，

求祢賞賜力量。

三、黑暗向光明投降，

邪魔遠遁，

晨暉普照，

黑夜已盡，

太陽將大放光芒。

四、天父，我們懇切呼求，

剷除罪惡，

給人生撒下希望；

祢的大怒大悲，

我們永遠歌唱。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，
永生永王。阿們。

日間用

一、永恆的光明，

三位一體的天主，

我們自認微弱，

虔心向祢求助；

二、我們相信聖父至尊，

父子互相愛慕，

共發聖神，

結合為唯一主。

三、仁慈的天主，

祢是真理，

祢是仁愛，

祢是我們的歸宿。

四、求祢使我們希望，

令我們愛慕，

常常尋求祢——

我們的幸福。

五、祢是原始，

祢是終結，

祢的仁慈無限，

創造了萬物。

六、祢是萬民的光明，

只有祢能使萬物滿足；

使渴望祢的人，

獲得真正的幸福。

七、我們呼求全能天父，

我們呼求救主基督，

呼求愛的聖神，

俯聽我們的哀訴。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六：受迫害者哭求上主憐憫

「現在我心煩意亂，父啊！救我脫離這時

刻吧！」（若一二，27）

對經一：上主，祢是慈悲的，求祢拯

救我。（復：阿肋路亞）。

上主，求祢不要含怒責罰我，※

不要在氣憤中懲戒我。

上主，我的體力衰弱，求祢憐恤我，※

上主，我的骨骼戰慄，求祢醫治我。

我的心神驚惶已極，※

上主，祢要等到何時？

上主，求祢回來援助我，※

祢是慈悲的，求祢拯救我。

在死人中，誰會想起祢？※

在陰府裏，誰來稱謝祢？

我呻吟痛哭，※

夜夜流淚，濕透床褥。

我的視力因憂傷而衰退，※

四面受敵，使我老弱憔悴。

作孽的人，離開我吧，※

因為上主聽見了我的哭聲。

上主俯允了我的哀號，※

上主接受了我的祈禱。

我的仇敵必要慚愧驚惶，※

轉瞬之間，含羞逃亡。

對經一：上主，祢是慈悲的，求祢拯

救我。（復：阿肋路亞）。

聖詠九：為勝利而感恩

「祂還要降來，審判生者死者。」（信經）

壹

對經二：上主是受壓迫者急難中的避

難所（復：阿肋路亞）。

上主，我要全心讚美祢，※

宣揚祢的一切奇妙作為。

我要因祢而歡欣踴躍，※

至高者，我要歌頌祢的名號。

因為我的仇敵轉身潰退，※
在祢面前紛紛跌倒滅亡。

祢登上寶座，執行正義，※
為我伸冤，維護我的權益。

祢摧毀了異民，殲滅了惡徒，※
連他們的名字也永遠消除。

敵人已經覆滅，永遠沈淪，※
祢摧毀的城市，永不留存。

上主為王，直到永遠，※
設立寶座，秉公審判；

將以正義審訊世人，※
將以公理裁判萬民。

上主將是受迫害者的避難所，※
作他急難中的藏身處。

上主，凡認識祢聖名的人，
必仰望祢，※

尋求祢的人，祢決不離棄。

對經二：上主是受壓迫者急難中的避
難所（復：阿肋路亞）。

貳

對經三：我要站在熙雍城門口，宣揚
祢的美德（復：阿肋路亞）。

你們要歌頌住在熙雍的上主，※
在萬民中宣揚祂的偉業。

因為追討血債者懷念貧苦的人，※
絕不忘記他們含冤的呼聲。

上主，求祢憐憫，十
請看仇人加給我的痛苦，※

救我脫離死亡之門。
使我站在熙雍門口，※

宣揚祢的美德，因祢的助祐而歡欣。
異民跌進自掘的深坑，※

雙腳陷入自設的陷阱。

上主出現，執行審判，※

惡人被自設的羅網所纏。

願陰間成爲無神者的末路，※

一切惡人的歸宿。

貧困的人總不會被遺忘，※

窮苦人的希望永不會落空。

上主，求祢起來，不要讓世人得意，※

使異民都到祢面前受審。

上主，求祢使異民恐懼，※

自知不過是凡人而已。

對經三：我要站在熙雍城門口，宣揚

祢的美德（復·阿肋路亞）。

領：求祢賜我智力，爲能遵行祢的誠律。

答：並以全副精神持守不渝。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

一 基督，聖父的榮耀，

出自光明的光明，

一切光明的源頭，

照耀白晝的眞光；

二 基督，祢是眞理的太陽，

放射永恆的光芒，

請將聖神的光輝，

撒在我們心上。

三 永恆光榮的天父，

求祢廣施恩澤，

除去我們的罪污，

增強聖寵的力量。

四 粉碎邪魔的爪牙，

扭轉艱難的情況，

扶弱濟貧，

天恩浩蕩。

五 基督，指引我心，

不離正路，

保持身心的純潔，

賜我信德堅強。

六 信德作飲料，

基督是食糧，

歡飲聖神恩澤，

陶醉又舒暢。

七 白晝易逝，

尤其是歡樂時光，

聖潔芬芳似清晨，

信德要堅強，像中午的太陽。

八 全能的上主，

請賜我生命的活力，

勇往直前，

不受黃昏的影響。

九 日夜交替，曙光再現，

父子聖神同是生命的曙光，

導我信眾，

奔向天鄉。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠五，2-10、12-13：求助

的晨禱

永遠歡樂。」

對經一

復活期外：上主，清晨我向祢哀求，祢

必俯聽我的聲音。

復活期：敬愛祢聖名的人，將因祢而

歡欣，阿肋路亞。

上主、求祢傾聽我的言語，※

留意我的心曲。

我的君王，我的天主，十

請垂聽我求助的呼聲，※

上主，因為我向祢哀求。

早晨祢必俯聽我的聲音，※

清早我向祢傾訴，期待祢應允。

因為祢不是喜愛罪惡的天主，※

惡人不能與祢同住。

狂傲的人不能在祢面前站立，※

作惡的人，祢必厭惡痛恨。

說謊不實的人，祢必予以消除，※

奸詐好殺的人，上主一律厭惡。

我能進入祢的聖殿，全靠祢豐富的慈愛，※

我要滿懷敬畏之情，向祢的聖所俯首叩拜。

上主、因為仇敵在窺伺我，+

請引領我遵循祢的正義，※

在我面前指出祢的途徑。

因為他們口中毫無真誠，※

他們的心中滿是毒害。

他們的喉嚨是敞開的墳墓，※

他們的唇舌只會諂媚奉承。

凡投靠祢的人，※

必興高彩烈，永遠歡欣；

凡愛祢聖名的人，※

必蒙祢護祐，因祢而歡樂。

上主，因為祢只向義人賜福，※

以仁愛作盾牌，在他四面圍護。

對經一

復活期外：上主，清晨我向祢哀求，

祢必俯聽我的聲音。

復活期：敬愛祢聖名的人，將因祢而

歡欣，阿肋路亞。

聖歌 編上二九，10 / 13：

尊嚴和光榮歸於唯一的天主

「願我們的主耶穌基督的天主和父受

讚美。」（弗一，3）

對經二

復活期外：我們的天主，我們現在讚

揚祿光榮的名號。

復活期：上主，王權屬於祿，祿是萬

君之君，阿肋路亞。

天主，我們祖先以色列的天主，※

應受讚美，從永遠直到永遠。

上主！偉大、能力和榮耀，

勝利和尊嚴，都屬於祿，※

因為上天下地所有的一切都屬於祿。

上主，王權屬於祿，※

祿應受舉揚，為萬有的元首。

富貴和尊榮由祿而來，※

祿是萬有的主宰。

能力和權威掌握在祿手中，※

使人強大，使人昌盛，都出於祿的手。

我們的天主，我們現在稱謝祿，※

讚揚祿光榮的名號。

對經二

復活期外：我們的天主，我們現在讚

揚祿光榮的名號。

復活期：上主，王權屬於祿，祿是萬

君之君，阿肋路亞。

聖詠二八：頌揚上主聖言

「有聲音從天上說：這是我的愛子，

我所喜悅的。」（瑪三，17）

對經三

復活期外：凡在上主庭院中的，請朝

拜上主。

復活期：上主將要登上寶座，永遠為

王，阿肋路亞。

天主的子女，請讚美上主，※

將榮耀和權能歸於上主。

請將上主之名的榮耀，歸於上主，※

穿上聖潔的華服朝拜天主。

上主的聲音響徹水面，十

天主以雷霆顯示尊嚴，※

上主臨於澎湃的水面。

上主的聲音具有德能，※

上主的聲音具有威嚴。

上主的聲音折斷了香柏，※

上主劈斷了黎巴嫩的香柏。

祂使黎巴嫩像牛犢一樣跳躍，※

使息爾翁像野牛犢一樣舞蹈。

上主的聲音噴射出火舌，+

上主的聲音震撼了原野，※

上主震動了卡德士荒漠。

上主的聲音震撼了橡樹，剝落了森林，※

凡在祂殿中的，都齊聲高呼「光榮」！

上主高居於洪水之上，※

上主將永遠安坐爲王。

上主將勇力賞給祂的百姓，※

上主以平安賜與祂的民衆。

對經三

復活期外：凡在上主庭院中的，請朝

拜上主。

復活期：上主將要登上寶座，永遠為

王，阿肋路亞。

簡短讀經

得後三，10-13

誰若不願意工作，就不應該吃飯，因為我們聽說，你們中間有些人游手好閒，什麼也不作，且好管閒事。我們因主耶穌基督之名吩咐和勸勉這樣的人，要安分工作，自食其力。弟兄們，你們行善却總不要懈怠。

短對答詠

領：上主應受讚美，從現在直到永遠。

答：上主：

領：唯有祂作了奇妙的化工。

答：從現在：

頌：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：願我們的天主上主受讚美。

禱 詞

基督充滿恩寵和聖神，我們一起頌揚祂，

誠心地呼求祂：

主，求祢把祢的聖神賜給我們！

求祢今天賞賜我們充滿喜樂、和平安，並

保持心靈的純潔，

使我們在今天晚上能以喜樂和純潔的心，

再度讚美祢。

願祢的光輝今天照耀我們眾人，

—指導我們的一切工作。

求祢顯示祢的慈顏，使我們心靈得到平安，

—用祢大能的手，保護我們免於兇險。

求祢眷顧所有託我們代禱的人，

—使他們身心獲得所需要的恩寵。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢啟發我們的言行，輔助我

們前進；使我們的一切作為，常由祢而開

始，並賴祢而完成。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一八，8-15：讚頌天主、

立法的上主。

「你們應當是完善的，如同你們的天

父一樣完善。」（瑪五，48）

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主的法律能悅樂心情，能

照亮眼睛。

上主的法律是完美的，能暢快人靈，※

上主的約章是真誠的，能開啓愚蒙。

上主的規誡是正直的，能悅樂心情，※

上主的諭令是光明的，能照亮眼睛；

上主的訓誨是純潔的，萬世常存，※

上主的判斷是真實的，永遠公允；

比黃金，比精純的黃金更可愛戀，※

比蜂蜜，比蜂巢的流汁更加甘甜。

祿的僕人因而得到教訓，※

謹守不渝，必有重賞。

誰能發覺自己的一切過犯？※

求祿洗淨我未覺察的罪愆。

求祿使祿僕人免於自負，※

不要讓驕傲把我控制。

這樣我便成爲無可指摘的人，※

重大的罪惡也不致沾污我身。

上主，我的磐石，我的救主，十

願我口中的言語，心中的思慮，※

常能使祿稱心如意！

對經一：上主的法律能悅樂心情，能

照亮眼睛。

聖詠七：義人受侮辱時的祈禱

「看哪！審判者已站在門前。」（雅

五，9）

對經二：上主要起來按正義審判萬民。

壹

上主，我的天主，我投靠祿，※

求祿救我，救我脫離所有迫害我的人。

免得他們像獅子一般把我攫走，※

將我撕碎，而無人搭救。

上主，我的天主，十

如果我做了這事，※

如果我手上有罪；

我若加害過我的友好，※

或者無故劫掠過我的仇敵，

就讓敵人追逐我，逮捕我；+

把我的性命踐踏在地，※

使我的光榮歸於灰塵。

上主，求祢發憤起來，

制服我仇敵的傲慢，※

求祢醒來助我，實行祢的斷案。

萬民要齊聚，環繞着祢，※

祢君臨其上，坐於高天。

上主要審判萬民，+

上主，請按我的正義審判我，※

請照我心靈的純潔保護我。

公義的天主！祢明察肺腑，※

願惡人的毒害絕跡，願祢堅定義人。

對經二：上主要起來按正義審判萬民。

聖詠七

對經三：天主是公義和強有力的審判

者，祂拯救心地正直的人。

貳

天主是我的助祐，※

祂拯救心地正直的人。

天主是公義的審判者，※

對作惡的人，天天震怒。

惡人雖然在磨刀擦劍，※

張弓拉弦，準備射擊，

却是爲自己預備的致命武器，※

爲自己製造的殺身火箭。

他既然孕育毒惡，※

也必然產生罪孽。

他挖掘坑穴，設置陷阱，※

終必陷入自掘的深坑。

他的惡計必落到他的頭上，※

他的強暴必降在他的頭頂。

我要稱謝上主的公道，※

歌頌至高上主的名號。

對經三：天主是公義和強有力的審判

者，祂拯救心地正直的人。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一三，8，10

你們除了彼此相愛以外，對人就沒有任何虧欠，因為誰愛別人，誰就成全了法律。愛不加害於人，所以愛就是法律的成全。

領：上主，祢是我唯一的救援，不要

置我於不顧，

答：我的救主，不要拋棄我不管。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工

作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢

恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女

的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

雅一，19-20，26

每人都該敏於聽教，遲於發言，緩於動怒；因為人的憤怒，並不成全天主的正義。誰若自以為虔誠，却不控制唇舌，反而欺騙自己，他的虔誠便是虛偽的。

領：我必要時時讚美天主，

答：我的口常常頌揚祂。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守

護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞

賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負

起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

伯前一，17-19

你們要懷著敬畏的心，度過這段旅居的時期。要知道，你們不是用可朽的金銀贖回來的，而是用寶血，就是那無玷羔羊基督的寶血。

領：上主，求祢救我，求祢憐憫我，

答：我要在聚會中，讚美上主。

結束禱詞

天主，昔日此時，祢曾召叫使徒們進入聖殿，現在祢也召叫我們祈禱；懇切求祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名，所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一 無限的上主，

祢創造了宇宙，

混沌初開時，

天連水，水連天，

祢使它們分開，

天地有界限。

二 上有天界，

下有河川，

各有定位，

秩序井然；

流水節制地熱，

使大地安全。

三 求主賜我豐富的恩典，

面對新的誘惑，

不要讓我們重犯舊錯，

陷入兇險；

信仰放射光芒，

助我脫離虛幻。

四 大慈大悲的天父，

同性同體的聖子，

偕同天主聖神，

世世代代，

掌管宇宙，

統治人寰。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇：上主是義人的依靠

「慕義如飢似渴的人是有福的，因為

他們要得飽飫。」（瑪五，6）

對經一

復活期外：上主的眼睛垂視貧民。

復活期：你們要放心，我已戰勝了世

界，阿肋路亞。

上主是我的避難所，你們怎麼對我說：※

你要像一隻麻雀飛入山中？

原來惡人正在挽弓搭箭，※

暗中射擊忠良。

基礎一旦崩潰，※

義人尚有何為？

上主住在自己的聖殿，※

上主的寶座設在天上。

祂的眼睛垂視貧民，※

祂的目光細察世人。

上主試探義人和惡人，※

痛恨強暴的人。

祂使火炭硫磺降在惡人身上，※

熱風將是他們杯中的命運。

因為上主是公義的，喜愛公正，※

心地正直的人必享見祂的聖容。

對經一

復活期外：上主的眼睛垂視貧民。

復活期：你們要放心，我已戰勝了世界，阿肋路亞。

聖詠一四：誰堪當肅立在上主面前？

前？

「你們臨近了熙雍山和永生天主的城。」

(希一二，22)

對經二

復活期外：心地純潔的人是有福的，

因為他們要看到天主。

復活期：他將住在祢的帳幕內，安息

在祢的聖山上，阿肋路亞。

上主，誰能住在祢的帳幕裏？※

誰能在祢的聖山上安居？

是那行為無瑕，實行正義，※

心口無欺的人；

他不隨口詆毀，不加害近人，※
也不欺凌鄰居；

他輕看作姦犯科的人，+

而尊重那敬畏天主的人，※

他起誓而損己也不反悔；

他不放高利貸，※

也不受賄加害無辜。

這樣行事的人，※

才能永不動搖。

對經二

復活期外：心地純潔的人是有福的，

因為他們要看到天主。

復活期：他將住在祢的帳幕內，安息

在祢的聖山上，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天主

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們

成爲祂的義子。

復活期：我從地上被舉起的時候，就

要吸引萬民歸向我，阿肋路

亞。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們

成爲祂的義子。

復活期：我從地上被舉起的時候，就

要吸引萬民歸向我，阿肋路

亞。

簡短讀經

哥一，9 b ~ 11

你們要對天主的旨意有充分的認識，
充滿各種屬神的智慧和見識，使你們的行
動合乎主的要求，事事叫祂喜悅；在一切

善功上結出果實，對天主的認識，獲得進展；賴祂光榮的德能堅強起來，欣然堅志，包容一切。

短對答詠

領：求祢治愈我，因為我得罪了祢。

答：求祢：

領：我會哀求說：上主，求祢憐憫我

答：因為我得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：求祢：

謝主曲對經：我的靈魂頌揚上主，因為天

主垂顧了我的卑微。

禱詞

天主同祂自己的子民訂立了永恆的盟約，且不斷地施恩，因此我們向祂致謝，以依恃之心向祂祈禱：

上主，求祢降福祢的子民。

上主，仍有很多人，不認識祢愛的盟約，

——求祢拯救他們。

求祢使所有基督徒都能團結一致，

——讓世人相信是祢派遣了基督。

求祢降福我們的親友和相識的人，

——使他們把基督聖善的芬芳散佈到人間。

求祢對臨終的人，顯示祢的慈愛，

——讓他們親眼看見祢的救恩。

求祢仁慈對待去世的人，

——使他們在基督的懷抱，得到永恆的安息。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們願藉今晚卑微的祈禱，頌揚祢的偉大；昔日祢為拯救世人，曾垂顧了謙遜的童貞瑪利亞；求祢因她的代禱，也使我们獲得圓滿的救恩。

第一週：星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的君王上

主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢是白晝，

祢分享聖父的光明，

掃蕩黑暗，

請俯聽我們的禱聲。

二、我們的歌聲，

劃破了黑夜的寂靜，

求祢不棄微賤，

接受我們的讚頌。

三、解除心靈的羈絆，

驅逐罪惡的陰影，

使我們不再消沈疏懶，

及時清醒。

四、基督，請寬待祢的信徒，

我們歡呼吟詠，

載歌載舞，

向祢獻上讚頌。

五、基督，仁慈的君主，

與聖父聖神，

同享光榮，

世世無窮。阿們。

日間用

一、至聖聖三，

祢創造萬有，
統治人寰；

白天使人辛勤工作，
夜間使人休息安眠。

二、由清晨到日落，
我們同聲歌頌，

晝夜不斷；

求祢時時刻刻，
保我平安。

三、請垂視卑微的僕人，

向祢俯首朝拜，

願世人的祈禱與善願，

似馨香騰空，

上升到祢台前。

四、仁慈的天父，

與聖子聖神，

同性同體，

統治乾坤，
尊威無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九：謝恩

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」（路六，20）

壹

對經一：上主將為貧困者主持公道，

（復·阿肋路亞。）

上主，祢為什麼站在遠處？※

在我困苦時，掉頭不顧？

惡人傲慢，欺壓窮人，※

但願他們墮入自設的陷阱。

惡人爲所欲爲，而洋洋得意，※

匪徒侮辱上主，而沾沾自喜。

惡人傲慢地說：「上主決不追究。」※

他們妄想：「絕對沒有天主。」

惡人所行所爲，無往不利，
也不把祢的判斷放在眼裏，※
只知道嘲笑仇敵。

他心裏想：「我不會動搖，※
我永遠不會遭受困擾！」

他滿口盡是咒罵、欺詐和恐嚇，※
舌底下只有毒汁和邪惡。

他在村中埋伏，※
在暗處殺害無辜。

他窺伺窮人，※
有如獅子潛伏洞中。

他要把窮人俘擄，※
使他陷入羅網，把他拖走。

他俯身，蹲在地下，※
不幸者屈服於他的爪牙下。

他心裏想：「天主已經忘記，※
祂掉過頭去，置之不理。」

對經一：上主將爲貧賤者主持公道，
(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：上主，祢已看到我們的患難
和愁苦。(復：阿肋路亞)。

上主，求祢起來，伸手救我，※
天主，請不要忘記困苦的人。

爲什麼讓惡人藐視天主，※
心裏說：「祢決不會追究」？

祢已看到我們的患難和愁苦，※
祢會想到隨時伸手援助。

祢是窮人的倚靠，※
祢是孤兒的救星。

願祢消滅惡人和暴徒的勢力，※
懲罰他們的罪孽，追究到底。

上主爲王，萬世無疆，※
異族必由祢的領域中滅亡。

上主，祢垂聽了謙卑者的心聲，※
加強他們的勇氣，並側耳諦聽。

保護孤兒和受壓迫者的權益，※

使他們不再受世人的恐嚇。

對經二：上主，祢已看到我們的患難

和愁苦（復：阿肋路亞）。

聖詠二：詛咒惡人

「天主為我們這些微賤的人，甘心派遣祂
的聖子。」（聖思定）

對經三：上主的言語極其純真，有

如煉淨的白銀（復：阿肋路

亞）。

上主，求祢幫助，因為虔誠者已經消逝，※

因為忠實人在人間已經絕跡。

人們彼此言談，盡是虛偽，※

他們油腔滑調，口是心非。

願上主割除欺詐的口唇，※

剪去大言不慚者的舌頭。

他們曾說過：「我們要暢所欲言，※

嘴唇是我們的，誰能干涉？」

上主說：「因為窮人受委屈，十

貧困者痛苦呻吟，※

我必要援助那渴望救恩的人。」

上主的言語極其純真，※

有如煉過七次的白銀。

上主，求祢護祐我們，※

使我們擺脫這世代的惡人。

歹徒們到處橫行，※

壞事普受世人歌頌。

對經三：上主的言語極其純真，有如

煉淨的白銀（復：阿肋路亞）。

領：上主教導謙卑的人履行正義。

答：指引善良的人走上正途。

唸適於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、晨光報喜，

人心舒暢，

大地一片錦繡，

萬物光輝明朗；

二、基督，祿是生命的活力，

祿是永恒的太陽，

我們向祿歡唱新歌，

信賴祿的人，永不失望。

三、祿是聖父的智慧，

光照世界的聖言，

使萬物光輝燦爛，秩序井然，

令人心神嚮往；

四、請指引我們，做光明之子，

孜孜行善，

以言以行，

使天父的形像大放光芒。

五、求祿護祐我們，

口舌寬厚真誠，

透過真理的實踐，

喜氣洋洋；

六、基督，仁慈的君王，

偕聖父聖神，

同享榮光，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三：上主臨於聖殿

「基督肉身升天，天門為祂大開。」

（聖依肋乃）

對經一

復活期外：手潔心淨的人，才能攀登

上主的聖山。

復活期：從前降下的那位，就是現在
升到諸天之上的那位，阿肋
路亞。

大地和地上的萬物屬於上主，※
世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※
把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※
誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※
是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※
必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※
那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※
因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+
是那英勇大能的上主，※
是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+
古老的門戶，請高抬門扉，※
因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※
萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一

復活期外：手潔心淨的人，才能攀登
上主的聖山。

復活期：從前降下的那位，就是現在
升到諸天之上的那位，阿肋
路亞。

聖歌 多一三，175，7，8

：天主懲罰人也拯救人

「願我們的主耶穌基督的天主和父親受讚美，祂因偉大的仁慈重生了我們」

（伯前一，3）

對經二

復活期外：你們的一切作爲，都要頌

揚萬世萬代的君王。

復活期：你們要慶祝這喜樂的日子，

讚頌上主，阿肋路亞。

永生的天主應受讚頌，※

祂的王權永遠常存。

因爲祂懲罰人，也憐憫人，+

祂把人投入陰府，也把人救出，※

沒有人能逃出祂的掌握。

以色列子民，

你們要在外邦人面前頌揚天主，※

因爲祂把我們分散到異民中間，

是爲讓我們在他們中間傳揚祂的偉大，※

在衆生之前歌頌祂；

因爲只有祂是我們的上主天主，※

只有祂永遠是我們的大父。

祂懲罰我們，是爲了我們的不義，※

但祂仍要顯示祂的仁慈。

你們要觀察祂向我們所作的一切，※

高聲感謝祂。

請讚美公義的上主，※

請讚揚永世的君王。

我要在充軍之地讚美祂，※

向犯罪的國民宣示祂的尊嚴和偉大。

罪人們！你們應該悔改，+

在祂面前實行正義，※

誰知道，祂也許會寬待你們，

憐憫你們。

我要頌揚我的天主，※
我的靈魂歡樂於天上的君王。

願衆人頌揚祂的偉大，※

在耶路撒冷稱謝祂。

對經二

復活期外：你們的一切作爲，都要頌

揚萬世萬代的君王。

復活期：你們要慶祝這喜樂的日子，

讚頌上主，阿肋路亞。

聖詠三二：讚頌照顧人的上主

「萬物是藉着祂而造成的」（若一，3）

對經三

復活期外：正直的人理當讚美上主。

復活期：天主的慈愛充滿大地，阿肋

路亞。

義人，請向上主踴躍歡呼，※

正直的人理當讚美上主。

請你們彈琴稱謝上主，※

彈奏十弦琴頌上主。

請你們向上主高唱新歌，※

在歡呼聲中彈琴奏樂。

因爲上主的話句句真實，※

祂的一切作爲完全可靠。

祂愛護正義和公理，※

祂的慈愛瀰漫大地。

因上主的一句話，諸天造成，※

因上主的一口氣，萬象發生。

祂聚集海水，好像裝入皮囊，※

祂安置深淵好像放入庫房。

願整個大地敬畏上主，※

願普世居民表示恐懼。

因祂一發言，萬有形成，※

祂一出命，萬物化生。

上主使異邦的計劃破壞，※
使萬民的策略失敗。

上主的計劃却永恆不變，※
祂心中的謀略萬代長存。

尊上主爲天主的民族真是有福！※

上主選爲產業的國民真是有福！

上主由天眷顧，※

觀看所有居民。

祂由自己的居處，※

垂視居於大地的人民。

祂塑造了他們的心靈，※

洞悉他們的一切言行。

君王並不能因大軍而戰勝，※

巨人也不能因力大而救命。

靠馬得勝，乃是枉然，※

體力雖大，難得保全。

因爲上主的眼睛垂視那敬畏祂的人，※

眷顧那些投靠祂慈愛的人。

祂爲救他們免於死亡，※

在饑荒中養活他們。

我們的靈魂仰望上主，※

祂是我們的救助和保障。

因爲我們的心靈將因祂而歡騰，※

我們寄望於祂的聖名。

上主，求祢向我們廣施慈愛，※

滿足我們對祢的期待。

對經三

復活期外：正直的人理當讚美上主。

復活期：天主的慈愛充滿大地，阿肋

路亞。

簡短讀經

羅一三，11、12、13

現在已經是我們由睡夢中醒來的時辰，

因爲我們的救恩，現在比我們初信的時候

更爲臨近。黑夜已深，白日將近，所以我

們該脫去黑暗的行爲，佩帶光明的武器，行動要端莊，好像在白天一樣。

短對答詠

領：我的天主是我的磐石，我要一心

依靠祂。 答：我的天主：

領：祂是我的保障，我的避難所。

答：我要一心依靠祂。

領：願光榮歸於父： 答：我的天主：

讚主曲對經：上主按照祂藉歷代先知所預

言的，興起了大能的救主。

禱詞

親愛的弟兄們！基督降來是爲召喚我們分享天主的生命，讓我們現在一起讚頌我們信仰的大祭司：

主，祢是我們的天主和救主。

全能的君王，祢藉著聖洗，把王者的祭司

職授給了我們，

——求祢使我們常給祢奉獻讚頌之祭。

求祢幫助我們遵守祢的誠命，

——使我們藉著祢的聖神，能常居住在祢內，

祢也常住在我們內。

求祢把永恆的智慧賞給我們，

——使祢的智慧常與我們同在，並指導我們

今天的工作。

求祢幫助我們，今天與人和平相處，表現

出愛德的精神，

——使所有與我們共處的人，都感到坦然愉

快。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢仁慈地俯聽我們的晨禱，

使我們明察內心隱密的罪愆；祢曾以天恩

之光照亮了我們的心靈，不要再使我們甘

處黑暗。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八：1-8（一）：默想上

主法律中的聖言

「原來愛天主，就是遵行祂的誠命」

（若壹，五，3）

將臨期、聖誕期、四旬期，對經見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：遵行上主法律的人，真是有

福。

品行完美，履行上主法律的人，

真是有福！※

遵行約法，全心尋求上主的人，

真是有福！

他們從不爲非作歹，※

只按主的道路生活。

祢頒發了命令，※

使人嚴格奉行。

願我的行徑堅定，※

常遵守祢的章程。

我若重視祢的法規，※

就不會感到羞愧。

當我學會了祢公義的條例，※

就必以至誠的心頌謝祢。

我要遵守祢的規律，※

千萬不要把我拋棄。

對經一：遵行上主法律的人，真是有

福。

聖詠一二：義人依賴上主，向祂

哀訴

「願賞賜望德的天主使你們充滿各種喜樂」

(羅一五，13)

對經二：我的心靈因祢的救援而歡樂。

上主，祢忘記我，要到何時？+

莫非要到永遠？※

祢轉面不顧我，要到何時？

我心中焦慮，終日惆悵，要到何時？※

我的仇人向我耀武揚威，要到何時？

上主，我的天主！+

求祢垂顧我，應允我，※

求祢照亮我的眼睛，不要讓我沉睡喪亡。

免得我的仇敵說：「我戰勝了他！」※

免得我跌倒時，仇人歡欣若狂。

但我却仰賴祢的慈愛，+

我的心靈因祢的救援而歡樂，※

我要向厚待我的上主謳歌。

對經二：我的心靈因祢的救援而歡

樂。

聖詠一三：惡人的愚昧

「那裏罪惡越多，恩寵在那裏也格外豐富。」

(羅五，20)

對經三：天主使人處於違命之中，是

為對眾人顯示仁慈。

愚人心裏說：「沒有天主。」+

他們喪盡天良，任意作惡，※

竟沒有一個行善的人！

上主由高天俯察世人，※

察看有無智者和尋求天主的人。

人人都走入歧途，同惡相濟，※

甚至一個行善者，也無處可尋覓。

所有惡人豈是愚蠢無知？※

他們魚肉我的人民，像吃乾糧，

也從不呼號上主。

他們必將驚慌失措，※

因爲上主與義人常相左右。

你們儘管嘲笑窮人的計劃，※

但上主却是他們的避難所。

但願以色列的救援來自熙雍；+

當上主扭轉他們的命運時，※

雅格必將欣喜，以色列必將歡樂。

對經三：天主使人處於違命之中，是

爲對衆人顯示仁慈。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶一七，7 / 8

凡信賴上主，依靠上主的人，必蒙降福。他必像一棵移植在水邊的樹，生根河畔，不怕炎熱，枝葉茂盛，不愁乾旱，且

不斷結果。

領：上主從不拒絕賜福生活聖潔的人。

答：萬有的上主，依賴祢的人真是有

福。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地

向世人爲祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

箴三，13 / 15

找到智慧和獲得明哲的人是有福的，因爲獲得智慧勝於賺得銀錢；智慧的果實勝於純金。智慧比珍珠還要寶貴；凡你所追求的，都不足以與它相比。

領：上主，祢喜愛內心的真誠，

答：求祢使我的心靈充滿智慧。

結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃
啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作
中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世
的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

約五，17 / 18

的確，天主懲戒的人是有福的；全
能者的訓戒，你決不可忽視。因爲祂打傷
了，又包紮傷口；祂擊碎了，又親手治
療。

領：上主，求祢以仁慈恩待祢的僕
人，

答：也求祢教我明白祢的誠命。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫
長得救之路，求祢使我們常以被派遣爲榮，
一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首，
日後同升天廷，仰瞻祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一偉大的造物真主，

祢固定了大地，

穩如泰山，

由混沌的洪水中浮出；

二百花齊放，

大地生長植物，

結實纍纍，

人人得以果腹。

三、天降神恩，

治愈靈魂的創痛，

淚水洗罪污，

蠢動賴以制服；

四、服從天命，

遠離邪惡，

逃避死亡的威脅，

為善最有福。

五、仁慈的聖父，

與聖子聖神同性同體，

統治大地，

永享真福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一九：為君王的勝利祈禱

「凡呼喊上主名號的人，必然獲救。」

(宗二，21)

對經一

復活期外：上主賜祂的基督獲得勝

利。

復活期：現在，我們的天主掌握了王

權，也顯示了祂基督的大能

，阿肋路亞。

願上主在憂患的時日俯允你！※

願雅格的天主保佑你！

願祂由聖所救助你。※

由熙雍眷顧你！

願祂懷念你的一切祭獻，※

悅納你的燔祭。

願祂使你得償心願，※

成全你的一切計劃。

我們要因你的勝利而歡呼，十

奉我們天主的名豎起旗幟，※

願上主滿足你的一切請求！

現在我知道，十

上主從神聖的高天俯聽，※

以無敵的右手使祂的受傅者獲勝。

有人依靠戰車，有人依靠戰馬，※

我們却依靠我們的天主，上主。

他們倒地斃命，※

我們却屹立不動。

上主，求祢使君王獲勝，※

我們呼求的時日，願祢垂聽！

對經一

復活期外：上主賜祂的基督獲得勝利。

復活期：現在我們的天主掌握了王權

，也顯示了祂基督的大能，

阿肋路亞。

聖詠二〇，278，14：爲君王

的勝利謝恩

「基督取得生命而復活起來，永遠常存。」

（聖依肋乃）

對經二

復活期外：我要歌頌稱揚上主的德

能。

復活期：祢已取得權能，而開始為王

，阿肋路亞。

上主，祢的能力使君王歡喜，※

祢賜的勝利使他快樂無比。

祢成全了他心內的願望，※

沒有拒絕他口中的祈求。

因爲祢已使他諸事順遂，※

以純金的冠冕加在他的頭上。

他只求祢保全性命，※

祢却賜給他長壽百歲。

祢協助他獲得了偉大的光榮，※

又加給他無比的威嚴和榮耀。

祿使他永蒙鴻福，※

使他在祿面前歡欣踴躍。

君王全心依靠上主，※

賴至高者的慈愛永不動搖。

上主，起來，顯示祿的能力，※

我們要歌頌，稱揚祿的德能。

對經二

復活期外：我要歌頌稱揚上主的德能。

復活期：祿已取得權能，而開始為王，

阿肋路亞。

聖歌 默四，11，五，9，

10，12：蒙救贖者的

讚詞

對經三

復活期外：上主，祿使我們成為天國的子民，和侍奉天主的祭

司。

復活期：願祿所創造的萬物都事奉祿

，因為祿一出命，萬物立刻

形成，阿肋路亞。

上主、我們的天主，※

祿理當接受光榮，尊威和權能。

因為祿創造了萬物，※

萬物都是因祿的旨意而造成，而存在。

上主，只有祿堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因為祿曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祿的血把我們贖回來，歸於天主；

使我們成為天國的子民，和侍奉天主的祭司，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三

復活期外：上主，祢使我們成爲天

國的子民，和侍奉天主的祭

司。

復活期：願祢所創造的萬物都事奉祢

，因為祢一出命，萬物立刻

形成，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹三，1a)2

請看！父是怎樣愛我們，祂使我們稱

爲天主的兒女，而我們也真是如此。親愛

的諸位，現在我們是天主的兒女，但我們

將來究竟如何，還不明顯；可是我們知道

：一旦明顯了，我們都要像祂，因爲我們

將看見祂的真相。

短對答詠

領：上主，祢的聖言永遠存留。

答：上主：

領：祢的真理，永世常存。 答：永

遠存留。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：我的心神歡躍於上主、天主，

我的救主。

禱詞

主基督生活在我們中間，我們是祂以高價

取得的子民。現在我們一齊讚頌祂、懇求

祂：

主，求祢俯聽我們的讚頌！

主，統治萬民的君王，求祢教導祢的子民

和所有從政人員，

使他們按照祢的法律，謀求公共的福

利。

主，祢以教會和聖事拯救我們擺脫邪惡的奴役，

—求祢使身心被世俗俘擄的兄弟姊妹，恢復天主兒女的自由。

願我們的青年子弟，在祢面前保持純潔無罪，

—使他們慷慨順從祢的召喚。

求祢使兒童們效法祢的榜樣，

—使他們在智慧和恩寵上，日漸增長。

求祢把去世的人接入永恒的天國，

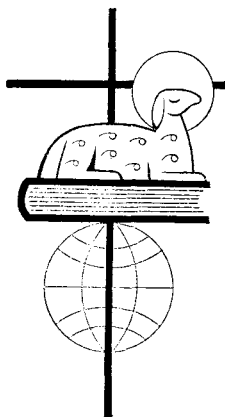
—我們都希望將來在那裏與祢一同爲王。

我們的天父：

結束禱詞

主、全能的天主，感謝祢使我們又度過了一天。求祢使我們向祢所作的祈禱，成爲祢歆饗的祭品。

結束詞 見常用經文



第一週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜，創造我們的

上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、最美善的造物真主，

祢管理萬有，

救我出離夢境，

事主勤奮忠誠。

二、基督，請寬恕我們的惡行，

打破沈沈黑夜，

振作起來，

向上主呼求歌頌。

三、記起先知的指引，

保祿的訓示，

夜間也舉心向上，

向祢祈禱誦經。

四、祢洞察惡事，

誰能遮羞？

請垂聽我們的禱聲，

赦免我們的罪行。

五、基督，大慈大悲的君主，

與聖父聖神，

世世代代，

同享光榮。阿們。

日間用

一、全知的上主，

祢洞悉一切，

我們向祢歡呼，

求祢廣施慈恩，

時時保護。

二、偉大的善牧，

祢尋找亡羊，

悉心照顧，

接引我們走向豐盛的草原，

共成一棧一牧。

三、不要讓震怒的法官，

把我們列入受罰的羊羣，

但求祢末日審判時，

容我們進入祢的牧場，

永遠追隨善牧。

四、人類的救主，

願光榮與尊威，

德能與勝利，

永遠歸於祢！

統治萬物的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一七，2-30：為救恩和勝利

而謝恩

「在那時候，發生了大地震。」

(默一，13)

壹

對經一：上主，我的力量，我愛慕祢

+ (復：阿肋路亞)。

上主，我的力量，我愛慕祢！※

+ 祢是我的磐石，我的保障，我的救主。

我的天主，我的避難所，

我一心投靠祢，※

我的護盾，我大力的救援，

我的堡壘。

我一呼求應受頌揚的上主，※

祂就把我從仇敵手中救出。

死亡的洪水圍困著我，※

滅頂的巨浪沖擊著我。

陰府的繩索纏繞著我，※

死亡的羅網等著我。

我在急難中呼求上主，※

向我的天主求助；

祂從聖殿中俯聽了我的禱聲，※

我求救的聲音傳進祂的耳中。

對經一：上主，我的力量，我愛慕祢

（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主救了我，因為祂喜愛我

（復：阿肋路亞）。

大地戰慄震動，+

羣山搖撼，搖搖欲墜，※

因為上主大發義怒。

祂的鼻孔冒出濃烟，+

祂的口中噴出烈焰，※

祂的身上射出火炭。

祂揭開天幕，親自降臨，※

祂的腳下佈滿了烏雲。

祂駕著革魯賓而飛揚，※

藉著風的雙翼而翱翔。

在祂四周有黑暗作成幃帳，※

密雲黑水當作祂的屏障。

閃電在祂面前掠過，※

冰雹與火炭隨即降落。

上主由高天發出雷鳴，※

至高者發出吼聲。

祂放射火箭，將敵人驅散，※

祂發出閃電，使他們混亂。

上主，祢一呵斥，祢一震怒，※

海底立即出現，地基隨就顯露。

祂從高天伸手把我捉住，※

將我由大水中救出。

救我脫離了敵手，※

擺脫了強於我的凶仇。

我遭難時他們襲擊我，※

幸而上主保護我。

祂使我自由生活，※

祂救了我，因為祂喜愛我。

對經二：上主救了我，因為祂喜愛我

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：上主，祢給我帶來光明，為

我驅除黑暗（復：阿肋路

亞）。

上主因我正直給我酬勞，※

因我雙手清白賜我賞報；

我遵行了上主的道路，※

我沒有作惡背棄天主。

我常遵守祂的一切誠命，※

沒有違背祂的任何法令。

我在祂面前，沒有過錯，※

我時常遠離一切罪惡。

因此，上主因我正直給我酬勞，※

因我雙手清白賜我賞報。

仁慈的人，祢待他也仁慈，※

正直的人，祢待他也正直。

純潔的人，祢降福他，※

邪惡的人，祢敵視他。

謙卑的人，祢必將他救起。※

傲慢的人，祢必把他貶低。

上主，祢給我帶來光明，※

我的天主為我驅除黑暗。

我賴祢的助祐，衝上了戰場，※

我靠我的天主，跳過了圍牆。

對經三：上主，祢給我帶來光明，爲

我驅除黑暗（復·阿肋路

亞）。

領：衆人都驚奇耶穌動聽的話。

答：就是祂口中所說的話。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 離去吧！

黑夜沈沈，

昏暗及烏雲，

世間的動亂糾紛。

二 東方發白，

曙光初現，

大地燦爛，

基督已來臨。

三 陽光撥烏雲，

普照塵寰，

五光十色，

萬物莫不振奮。

四 心靈的昏瞶，

人間的虛偽，

也雲消霧散，

因爲上主已降臨。

五 基督，我們只尋求祢，

懷著純樸的心神，

向祢屈膝叩拜，

哀禱歌吟。

六 求祢垂顧我們的心願，

掃除生活的困惑及缺失，

在祢的光明中，

重獲自由的精神。

七 基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三五：罪人的邪惡，天主的

慈善

「跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生

命的光」（若八，12）

對經一

復活期外：天主，在祢的光明中，我

們看到光明。

復活期：上主，在祢那裏有生命的泉

源，阿肋路亞。

罪惡在罪人心中說：※

「不必敬畏天主，把祂放在眼裏。」

因為他在自我陶醉，※

認為罪惡無人發現，不必悔恨。

他滿口邪惡與欺騙，※

不再追求智慧，努力行善。

他躺在床上，籌劃作惡，※

立足於邪道，不怕罪過。

上主，祢的慈愛達於高天，※

祢的真誠上徹霄漢。

祢的正義有如高山，+

祢的公平有如深淵，※

上主，惟有祢能救護世人與走獸。

天主，祢的慈愛是多麼寶貴，※

世人都藏身在祢的翼蔭下。

他們飽嘗了祢殿中的盛筵，※

暢飲了祢甘飴的水泉。

因為在祢那裏有生命的泉源，※

在祢的光明中，我們看到光明。

請向認識祢的人廣施慈愛，※

為心地正直的人主持公道。

不要讓驕傲人的腳威脅我，※
不要讓罪人的手動搖我。

請看，作惡的人已經一敗塗地，※
他們已被打倒，無法興起。

對經一

復活期外：天主，在祢的光明中，我
們看到光明。

復活期：上主，在祢那裏有生命的泉
源，阿肋路亞。

聖歌 友一六，1 / 13，15：上主、

宇宙的創造者保護祂的子民

「他們高唱新歌」（默五，9）

對經二

復活期外：上主，祢實在偉大，祢的
德能超羣出衆。

復活期：上主，祢派遣了聖神，萬物
就被造成，阿肋路亞。

請大家擊鼓讚美上主，※
敲鐃歌頌上主。

吟詠新詩稱揚上主，※
高呼祂的聖名。

祂是消除戰爭的天主，※
祂的名號是上主。

我們要歌頌上主，※
高唱新歌讚美天主：

上主，祢實在偉大，實在光榮，※
祢的德能超羣出衆，戰無不勝。

願祢所創造的萬物都服事祢，※
因為祢一發言，萬物造成。

祢一噓氣，一切形成，※
祢一出命，無人抗拒。

羣山基礎隨水流動，※
磐石在祢面前，像蠟溶化。

祢對敬畏祢的人，※

仍然大發慈悲。

對經二

復活期外：上主，祢實在偉大，祢的

德能超羣出衆。

復活期：上主，祢派遣了聖神，萬物

就被造成，阿肋路亞。

聖詠四六：萬有的君王，上主

「祂坐在聖父的右邊，祂的神國萬世無疆

。」（信經）

對經三

復活期外：請大家以歡樂的歌聲頌揚

上主。

復活期：天主是普世君王，你們要各

盡所能，謳歌讚頌，阿肋路

亞。

萬民，你們要鼓掌，※

以歡呼的歌聲，頌揚上主。

因為上主至高至尊，可敬可畏，※
是統治大地的偉大君王。

祂使萬民屬我們管轄，※

使列邦屈服在我們腳下。

祂為我們選擇了產業，※

就是祂所愛的雅格的榮耀。

在歡呼聲中，天主上升，※

在號角聲中，上主騰空。

你們要歌頌，歌頌我們的天主，※

要歌頌，歌頌我們的君王。

因為天主是普世的君王，※

你們要謳歌讚頌。

天主坐於神聖的寶座，※

天主為王，統治萬邦。

萬國的領袖集合起來，※

成為亞巴郎的天主的子民。

因為大地的權貴都屬於天主，※

唯有天主至高至尊。

對經三

復活期外：請大家以歡樂的歌聲頌揚

上主。

復活期：天主是普世君王，你們要各

盡所能，謳歌讚頌，阿肋路

亞。

簡短讀經 多四，16 / 17，19 / 20 (拉

丁通行本)

你要記著：己所不欲，勿施於人；讓
飢餓和貧窮的人，與你共食，給裸體的人
衣服，向智者請教。你要時常讚美天主，
求祂指引你，使你的一切計劃達到目的。

短對答詠

領：天主，求祢使我誠心服從祢的旨

意。 答：天主：

領：求祢使我遵行祢的道路，而獲得

生命。 答：服從祢的旨意。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：上主，求祢憐憫我們，記住

祢自己的神聖盟約。

禱 詞

我們應當感謝基督，時時讚美祂，因為祂
屈尊就卑，竟稱呼我們為弟兄，我們同聲

向祂祈禱：

主，求祢聖化祢的眾弟兄。

求祢使我們以純潔的心，把這一天的開始
奉獻給祢，以光榮祢的復活，
——也讓我們以我們的工作，聖化這一天，
使祢歡心。

每天都是祢愛我們的證明，祢賜給我們新
的一天，為我們帶來救恩和喜樂，

——求祢使我們日新，日日新，以宣揚祢的

光榮。

求祿今天教導我們，在所有的人身上看到祿的臨在，

——特別在憂苦和貧窮的人身上找到祿。

求祿今天使我們與所有的人和平相處，

——不要讓我們對任何人以怨報怨。

我們的天父：

結束禱詞

天主，我們的救主，求祿助祐我們追

求光明，實踐真理；我們都因祿而重生，

成爲光明之子，求使我們也能照亮別人，

爲祿作證。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩

見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，9（16）

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，我讚美祿，請照祿的

誠命教訓我。

青年人如何才能守身如玉？※

只有遵守祿的訓諭。

我一心尋求祿，※

不要讓我違背祿的規律。

我把祿的話藏在心裏，※

免得我得罪祿。

上主，我讚美祿，※

請照祿的誠命教訓我。

我要以唇舌傳揚，※

祢親口頒佈的法令。

我喜愛遵行祢的法令，※

勝過各種財富。

我要默想祢的訓令，※

我要沉思祢的途徑。

我喜愛祢的法令，※

我決不忘記祢的言論。

對經一：上主，我讚美祢，請照祢的

誠命教訓我。

聖詠一六：上主，求祢救我脫離

惡人

「基督還在血肉之身時：獻上了祈禱，而
獲得俯允」（希五，7）

壹

對經二：上主，求祢使我的脚步緊隨

祢的道路。

上主，求祢聆聽我的申訴，十

注意我的哀號，※

傾聽我口中毫無虛偽的祈禱。

願祢明察，判我勝訴，※

因祢的眼睛細察正直。

任憑祢察驗我的心靈，夜間來視察我，※

用火鍛鍊我，在我身上却找不到邪惡。

我也決不口出惡言，中傷他人，※

我常照祢的訓言，迴避惡人的道路。

我的脚步緊隨祢的道路，※

我的雙足絕不致滑倒顛仆。

天主，我向祢呼求，祢必應允我，※

求祢側耳俯聽，俯聽我的訴說。

求祢彰顯祢奇妙的慈愛，※

以大能從敵人手中拯救投靠祢的人。

求祢保護我，有如眼中的瞳人，十

讓我藏身在祢的翼蔭下，※

使我脫離謀害我的仇人。

對經二：上主，求祢使我的脚步緊隨
祢的道路。

貳

對經三：上主，求祢起來，拯救我的
靈魂。

那些企圖圍攻我的仇敵，十
絲毫沒有慈悲心腸，※
他們滿口狂言。

他們追逐我，把我圍住，※
瞪着眼要把我推倒。

好像準備撲食的猛獅，※
又像蹲伏在暗處的幼獅。

上主，求祢起來迎擊，
把他們制服，※

以祢的利劍，救我脫離惡徒。

上主，求祢親手救我脫離這些人，※
脫離那以現世爲終身幸福的愚民。

祢以珍肴填滿了他們的口腹，十
他們多子多孫而心滿意足，※

又給他們的兒孫留下財富。

至於我，我却因正義得見祢的慈顏。※
願我醒來時，能以仰瞻祢爲幸福。

對經三：上主，求祢起來，拯救我的
靈魂。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

午前

簡短讀經

伯前一，13-14

你們要準備好，提高警覺，把希望完
全寄托在耶穌基督顯現時，帶給你們的恩
寵上；要做孝順的子女，不要迎合你們的
私慾，像往日那樣愚昧。

領：上主，求祢使我認識祢的法度，
答：求祢教訓我履行祢的道路。

結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢為召集因罪失散的人，曾派遣恩許之神降來；求祢使我們在上世界上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

伯前一，15 / 16

你們要像召叫你們的聖者——天主一樣，在一切行為上都是聖的。經上記載：「你們都該是聖潔的，因為我是聖潔的」。

領：上主，願祢的祭司宣揚正義，

答：願祢的聖民喜氣洋溢。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過失，使能遵照祢

的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

雅四，7 / 8 a，10

你們要服從天主，對抗魔鬼，魔鬼必會遠遁；你們親近天主，天主就親近你們。你們在上主面前自謙自卑，祂就會提拔你們。

領：天主的眼睛關注那敬畏祂的人，

答：祂的雙目眷顧那依靠祂仁慈的人。

結束禱詞

天主，祢的聖子為救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作為能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

- 一、至聖的造物真主，
祢的光明充滿宇宙，
萬物燦爛光輝，
日月運行，
從不越軌。
- 二、羣星閃動，
各有規律，
晝夜有分界，
月份各不同，
莫不依次進退。
- 三、上主，求祢照亮人心，
洗淨精神的污染，
解除罪惡的桎梏，
粉碎邪惡的勢力，

一片祥和福瑞。

四、仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治乾坤，

大地春回。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二六：危險中的依賴

「這就是天主與人同在的帳幕」

(默二一，3)

壹

對經一

復活期外：上主是我的光明，我的救

援，我還畏懼何人？

復活期：上主高舉了祂，使祂在自己

的右邊作元首、作救主，阿

肋路亞。

上主是我的光明，我的救援，
我還畏懼何人？※

上主是我生命的保障，我尚害怕何人？

惡人前來攻擊我，要吃我的肉，※

我的對頭，我的仇敵，反而跌倒在地。

雖有大軍向我進攻，我的心也不戰慄，※

縱然戰爭向我逼近，我仍然滿懷信心。

我只向上主請求一事：※

願我一生一世住在上主的殿裏。

凝視上主的美善，※

參拜上主的聖殿。

因爲在我困苦的時日，
十

祂把我藏在祂的帳幕中，※

把我藏在祂帳幕的深處，

把我高置在磐石上。

我現在可以昂然抬頭，※

鄙視我周圍的仇人。

我要在祂帳幕中獻上歡樂之祭，※
我要向上主歌唱，吟詠讚美詩詞。

對經一

復活期外：上主是我的光明，我的救

援，我還畏懼何人？

復活期：上主高舉了祂，使祂在自己

的右邊作元首、作救主，阿

肋路亞。

「有數人站起來，作假見證誣告耶穌」

(谷一四，57)

貳

對經二

復活期外：上主，我切望仰瞻祢的慈

顏；求祢不要轉面不顧。

復活期：我深信在這人世間，必能見

到上主的美善，阿肋路亞。

上主，求祢俯聽我的呼聲，※

求祢憐憫我，俯允我。

我一想到祢，心裏就說：十

「你們要尋求上主的慈顏！」※

上主，我切望仰瞻祢的慈顏。

求祢不要轉面不顧，※

祢發怒時，不要趕走祢的僕人。

祢一向是我的救援，※

我的救主，不要把我遺忘。

我的父母捨棄了我，※

上主却收留了我。

上主，求祢把祢的道路指示我，※

請祢引領我踏上坦途，免遭敵手。

求祢不要把我交給仇人，

滿足他們的心願，※

因為假證人起來攻擊我，口噴怒焰。

我深信在這人世間，※

必能見到上主的美善。

你要鼓起勇氣，期待上主，※

你要振作精神，等候上主。

對經二

復活期外：上主，我切望仰瞻祢的慈

顏，求祢不要轉面不顧。

復活期：我深信在這人世間，必能見

到上主的美善，阿肋路亞。

聖歌 哥一，12 / 20

「基督是超越萬物的長子，是首先從死者
中復活的」。

對經三

復活期外：基督是超越萬物的長子，

祂在萬有之中高居首位。

復活期：萬有都出於祂，倚靠祂、歸

於祂；願光榮歸於祂，直到

永遠，阿肋路亞。

感謝天父，使我們在光明中，※
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※
把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※
獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※
是超越萬物的長子。

因爲上天下地的一切，無論有形與無形，十
上座者或宰制者，率領者或掌權者，※
都是藉祂而創造的。

一切都藉著祂，並爲了祂而受造，※
祂在萬有之先就已存在，
萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十
祂是原始，是首先從死者中復活的，※
使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意，

使整個圓滿住在祂內，※

並藉著祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：基督是超越萬物的長子，

祂在萬有之中高居首位。

復活期：萬有都出於祂，倚靠祂、歸

於祂；願光榮歸於祂，直到

永遠，阿肋路亞。

簡短讀經

雅一，22 / 25

你們應實踐聖言，不要聽而不作，欺騙
自己；誰若詳察使人得自由的完美法律，
而又遵守不渝，不隨聽隨忘，却身體力行
，這樣的人必因他的作爲得到幸福。

短對答詠

領：上主，求祢拯救我，求祢憐憫我。

答：上主：

領：求祢不要把我的靈魂和罪人一起

收去。 答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：全能者在我身上行了大事，

祂的名號何其神聖。

禱詞

上主以無限的愛心照顧祂的選民，願上主的名號在眾人身上受顯揚。我們現在讚美祂，祈求祂：

上主，求祢顯示祢的仁慈。

上主，求祢記得祢的教會，

—保護它脫離一切邪惡，使它在祢的聖愛

中日益完美。

求祢使各個民族認識祢是唯一的天主，

—也認識祢派遣來的祢的聖子耶穌基督。

求祢賞賜我們的親友，事事順遂，

—使他們今生在祢的愛護下，平安度日，

來世得到永生。

求祢使勞苦和負重擔的人獲得安慰，

—使受輕視的人恢復自尊。

求祢給今天逝世的人，敞開仁慈的大門，

—迎接他們進入天國。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，晝夜保護我們；我們生活在變化不停的世界，但祢却是永恒不變的；在祢的眷顧之下，讓我們對祢的愛也能堅定不移。

結束詞 見常用經文

第一週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主，因為祂

是我們的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜幕將大地籠罩，

遮蓋了美麗的世界，

人心的裁判，

我們滿懷信心向祢投靠。

二、基督，求祢消除邪惡，

滌淨心靈的罪污，

恩賜聖寵，

使邪魔遠逃。

三、我心冥頑不誠，

難逃罪惡的侵害，

求主救我們脫離黑暗，

只把祢尋找。

四、基督，仁慈的君王，

掃蕩黑暗，重放光明，

與聖父及聖神，

永享榮耀。阿們。

日間用

一、基督，普世君王，

俯聽僕人的祈禱，

別讓世俗的邪惡，

損害我們的信仰。

二、助我驅散邪念，

永不妬恨別人，
以善制惡，

拋棄報復的心腸。

三、憤怒、欺詐和傲慢，

遠離我心靈，

拔除自私惡根，

身心舒暢。

四、付出真誠愛心，

平安才能久享，

心靈保持純潔，

幸福才有保障。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕同聖父及聖神，

萬世萬代，

同享榮光。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一七，30 / 51：謝恩

「若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？」

(羅·八，31)

肆

對經一：上主的話像一面盾牌，保護

所有投靠祂的人(復·阿肋

路亞)。

天主的作為完善無比，※

上主的言語真實可靠；

凡投靠上主的人，※

上主必作他的後盾。

除了上主，還有誰是真神？※

除了我們的天主，誰還是靠山？

是天主使我英勇威武，※

使我的道路平坦無阻，

使我能像母鹿飛奔，※

使我能 在高山站穩。

是祂教導我雙手衝鋒，※

伸展雙臂，拉開銅弓。

對經一：上主的話像一面盾牌，保護

所有投靠祂的人（復：阿肋路亞）。

伍

對經二：上主，祢的右手扶持了我

（復：阿肋路亞）。

祢把救恩的盾牌賜給了我，+

祢的右手扶持了我，※

祢的慈愛堅強了我。

祢爲我拓寬了道路，※

使我脚步穩健，前進無阻。

我追擊仇敵，把他們逮捕，※

我不把他們消滅，誓不罷休。

我將他們打得一敗塗地，※

使他們在我腳下倒地不起。

祢使我英勇威武，奮力作戰，※

使敵人都向我俯首就範；

使我的仇人轉身逃竄，※

使仇恨我的人完全潰散。

他們呼救，却無人救援，※

呼求上主，也得不到垂憐。

我粉碎他們如風吹的塵土，※

我踐踏他們像泥濘的道路。

祢救我脫離叛亂的人民，※

立我作萬民的國君。

我素不相識的民族，※

都前來向我臣服。

外邦的子民都向我俯首聽命，※

一聽說是我，就對我表示效忠。

外方的子民鬪志全消，※

戰戰兢兢走出城堡。

對經二：上主，祢的右手扶持了我

（復：阿肋路亞）。

陸

對經三：上主，萬歲！救我的天主應

受尊崇（復：阿肋路亞）。

上主，萬歲！我的磐石應受讚頌，※

救我的天主應受尊崇！

天主，是祢爲我雪恨報仇，※

是祢使萬民向我屈服。

是祢拯救我脫離了仇敵，+

從敵人手中把我救起，※

救我不陷於狂徒的手裏。

上主，因此我要在列邦中稱謝祢，※

不斷歌唱讚美祢。

祢使祢的君王大獲勝利，+

向祢的受傳者、達味和他的後代，※

世世代代廣施慈愛。

對經三：上主，萬歲！救我的天主應

受尊崇（復：阿肋路亞）。

領：上主，求祢開啓我的眼睛。

答：使我看清祢法律的奇能。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

（如念序經，則省去以上開端詞）

讚美詩

一、黑夜遁去，

旭日東升，

人心不安，

羞愧又懺悔，

誰能作姦犯科，

光天化日中？

二、盲目與無知，

使人常誤入歧途；

光明帶來寧靜，

使心靈玉潔冰清；

口不出奸詐，

心離黑暗向光明。

三願今日平安寧靜，

上主常護祐，

口舌保純潔，

雙目雙手不放縱，

身心不受邪惡污染，

生活磊落光明。

四觀察人心的上主，

從日出到日落，

日以繼夜，

不離我們左右。

光榮歸於父子及聖神，

慈光普照，世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五六：苦難中的晨禱

「此篇聖詠歌頌主的苦難」（聖思定）

對經一

復活期外：弦琴和豎琴，醒來吧！我

要喚醒曙光。

復活期：天主，願祢的尊威高於諸天，

阿肋路亞。

天主，求祢憐憫我，憐憫我，※

因為我只有投靠祢；

我投奔到祢的翼蔭下，※

等到毀滅的風暴過去。

我呼求至高者天主，※

就是施恩於我的天主；

天主必從天上施恩拯救我，+

使吞噬我的人蒙受羞辱；※

天主必顯示祢的慈愛和信實。

我躺臥在幼獅羣中，※
牠們想把人們吞噬。

牠們的牙齒有如長矛銳箭，※

舌頭好似雙刃的利劍。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰！

他們在我脚下佈置了羅網，

把我羈絆，※

在我面前掘了陷阱，

自己反而跌入其中。

天主，我的心已準備妥當，+

我的心已準備妥當，※

我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

弦琴和豎琴，醒來吧！※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因為祢的慈愛超越諸天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰。

對經一

復活期外：弦琴和豎琴，醒來吧！我

要喚醒曙光。

復活期：天主，願祢的尊威高於諸天，

阿肋路亞。

聖歌 耶三一，10 / 14：獲救百

姓的幸福

「耶穌為人而死，使那分散的天主兒女都
聚集起來，合成一體。」

（若一一，51、52）

對經二

復活期外：上主說：我要使我的人民

飽饗美味。

復活期：上主贖回了自己的子民，阿

肋路亞。

萬民，請聽上主的話，※

向遠方的海島宣揚：

那昔日驅散以色列的，要再聚集，※

看守他們好像牧人看守羊羣。

因爲上主贖回了雅格，※

從更強者的手中把他救出。

他們要到熙雍山上歡呼，+

奔向上主的美物：※

飽嘗穀、麥、酒、油、小羊和牛犢。

他們的心靈好像灌漑的田園，※

再也不會飢餓。

那時處女載歌載舞，※

老幼必同歡同樂。

因爲我要使他們的悲哀變爲喜悅，※

使他們在憂苦中獲得安慰和歡樂。

我必用肥脂滋潤祭司的心靈，※

使我的人民飽饗美味。

對經二

復活期外：上主說：我要使我的人民

飽饗美味。

復活期：上主贖回了自己的子民，阿

肋路亞。

聖詠四七：爲百姓的得救而謝

恩

「天使把我帶到一座高山上，將聖城耶路

撒冷指給我看。」（默二一，10）

對經三

復活期外：在我們天主的城中，上主

至大，應受讚頌。+

復活期：這天主，就是我們的永生天

主，阿肋路亞。

在我們天主的城中，※
上主至大，應受讚頌。

十 祂的聖山偉大壯麗，※
是普世的喜樂。

位於城北的熙雍山，※
是大王的城邑！

天主住在堡壘的中央，※
親自作它的保障。

請看！衆王成羣結隊，※
紛紛向這裏集合；

他們一見熙雍，就驚慌失措，※
慌慌張張，各自逃竄。

他們在那裏膽戰心驚，※
好像臨盆的婦女忍受苦痛；

好像塔爾西斯的船隻，※
爲強烈的東風所襲擊。

在萬軍上主的城中，

在我們天主的城中，十

我們所見的，正如所聽到的，※
天主必使這城永遠穩固。

天主，我們在祢的殿內，※
想念着祢的慈惠。

天主，祢的名號遠達地極，十
祢應受的讚美，普及人寰，※
祢以正義統治大地。

熙雍山因祢的公正而喜樂，※
猶大的女子也因此而踴躍。

請你們圍繞熙雍巡遊，※
數點它的城樓；

觀察它的城郭，巡視它的碉堡，※
以便向後代子孫陳述：

祂是我們的天主，十
是我們永恆的天主，※

祂永遠引領我們。

對經三

復活期外：在我們天主的城中，上主

至大，應受讚頌。

復活期：這天主，就是我們的永生天

主，阿肋路亞。

簡短讀經

依六六，1-2

上主這樣說：高天是我的寶座，大地是我的腳凳；你們還能在什麼地方給我建築殿宇，建造我休息的地方呢？這一切都是我親手造的，這一切都是我的——是上主這樣說。我要垂顧的是誰呢？是貧苦者，懺悔者和對我言語懼怕的人。

短對答詠

領：上主，我全心呼號，求祢俯聽。

答：上主：

領：我要遵守祢的法規。 答：求祢

俯聽。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：我們應以聖德事奉上主，祂

必會從敵人手中將我們救

出。

禱詞

基督賜給了我們今日的光明，我們感謝祂

，祈求祂：

主，求祢降福我們、聖化我們。

祢爲了我們的罪惡，自作犧牲，祭獻天父，

求祢也將我們的祈禱，勞苦和犧牲奉獻

給天父。

祢今天又賞賜我們新光，使我們又看到祢

美麗的萬物，

求祢使我們在萬物身上，看到祢的榮耀

和全能。

祢對世人慷慨大方，慈善溫良，

——求祿使我們效法祿的榜樣。

主，求祿今晨對我們廣施仁慈，賜給我們

抵抗誘惑的力量，

——也使我们勇敢背起今天生活的重擔。

我們的天父……

結束禱詞

全能永生的天主，我們在清晨、中午

及傍晚，虔誠地向祿祈禱；求祿驅散我們

心中的黑暗，以接受基督真光。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，17 / 24 (三)

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，求祿開啓我的眼睛，

我要觀察祿法律的奧妙。

求祿恩待祿的僕人，我才會生存，※

才能遵行祿的教訓。

求祿開啓我的眼睛，※

使我觀察祿法律的奧妙。

我在世上原是逆旅，※

不要對我隱瞞祿的誠律。

我時常渴慕祿的訓言，※

致使我的心靈疲憊不堪。

祿對傲慢人加以責罰，※

違背祿誠命的人，實可咒罵。

請除去我所受的羞辱和輕慢，※

因為我常遵守了祿的規範。

王侯雖然開庭，對我妄加非議，※

祢的僕人仍舊沉思祢的律例。

因為祢的誠命是我的喜樂，※
祢的典章是我的謀略。

對經一：上主，求祢開啓我的眼睛，
我要觀察祢法律的奧妙。

聖詠二四：求寬恕和救恩

「望德不使人蒙羞」（羅五，5）

壹

對經二：上主，求祢以真理指導我。

上主，我一心仰望祢，※

我的天主，我倚靠祢，便不會蒙羞。

不要讓我的仇人向我誇耀，+

凡期望祢的人決不致失望，※

唯有妄想而背信的人才會受辱。

上主，請指示我祢的道路，※

教給我祢的途徑。

求祢教訓我，以真理指導我，※

我終日仰望祢，因為祢是我的救主。

上主，求祢念及祢的仁愛，※
祢一向就以慈悲為懷。

上主，
求祢忘掉我青春的罪愆與過犯，※

祢慈愛寬厚，請垂念我。

因為上主溫良而公正，※

指示罪人應走的道路；

引導謙卑的人履行正義，※

教訓善良的人遵循坦途。

上主對遵守祂盟約和誠命的人，※

表現祂的慈愛和真誠。

上主，為了光榮祢的聖名，※

求祢寬恕我的重罪。

對經二：上主，求祢以真理指導我。

貳

對經三：上主，我孤苦伶仃，求祢回

顧我，憐憫我。

凡是敬畏上主的人，※

上主必指示他應走的道路；

他的生活必定幸福，※

他的後裔必將繼承土地。

上主親切對待敬畏祂的民衆，※

使他們了解祂的盟約。

我仰望上主，目不轉睛，※

因為祂使我脫離了陷阱。

我孤苦伶仃，※

求祢回顧我，憐憫我。

求祢減輕我心中的痛苦，※

消除我的一切煩惱。

垂視我的困苦艱難，※

赦免我的一切罪愆。

請看我的仇敵何其衆多，※

他們都凶狠地痛恨着我。

求祢保護我，拯救我，※

別讓我蒙羞，因為祢是我的避難所。

我清白正直，求祢保護，※

我全心倚靠祢。

天主，求祢拯救以色列，※

救他脫離一切災禍。

對經三：上主，我孤苦伶仃，求祢回

顧我，憐憫我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

亞四，13

是祂創造了山嶽，形成了風暴，向人

宣示祂的旨意，分開黎明和黑暗，在大

地高處巡行；祂的名字是「上主」，萬軍的

天主。

領：上主的一切化工，請讚美上主，

答：歌頌稱揚祂，直到永遠。
結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜下的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

亞五，8

是祂創造了昴星和參星，變黑暗為黎明，使白晝成黑夜，聚集海水並傾注於地面，祂的名字是「上主」。

領：上主具有莊嚴和榮耀，

答：祂的聖所內有威能和光輝。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們

，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

亞九，6

是祂在高天建造樓閣，在地上奠定支柱，聚集海水並傾注於地面，祂的名字是「上主」。

領：高天陳述天主的光榮，

答：穹蒼宣揚祂雙手的化工。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

- 一、大能的天主，
祢造生萬物，
魚族水中游，
鳥類飛翔在天空，
各歸其所，
各顯其能。
- 二、求祢普施宏恩，
滌除僕人的罪污，
使我們不再失足，
免遭喪亡的悲痛，
上主，我們的天主，
我們向祢哀禱歌頌。
- 三、慈悲的天主，
求祢大力助祐，

不怕邪惡的張狂，
也不自滿自足，
不因挫折而灰心喪志，
不因驕傲而失落恩寵。

四、仁慈的天父，
偕唯一聖子，
施慰的聖神，
統治大地乾坤，
同享尊威與光榮，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二九：死裏逃生，感謝主
恩

「基督在光榮復活後感謝聖父」（加西安）

對經一

復活期外：上主，我一向祢呼救，祢
就醫好了我，我要永遠稱謝

祢。

復活期：上主，祢把我的悲哀化為舞

蹈，阿肋路亞。

上主，我稱揚祢，因為祢救拔了我，※

沒有讓我的仇敵向我誇耀。

上主，我的天主，我一向祢呼救，※

祢就醫好了我。

上主，祢從陰府裏將我救出，※

使我復生，不致墮入幽谷。

上主的聖民，請向上主歌詠，※

稱頌祢的聖名。

因為祢的震怒轉眼消逝，※

祢的恩惠却終生存留。

夜間縱有哭泣淚，※

清晨却聞歡呼聲。

順遂時我會說過：※

「我永遠不會動搖。」

上主，賴祢的恩祐，

我能穩立於山崗，※

但祢一轉面不顧，

我便立刻感到驚惶。

上主，我曾向祢高呼，※

向我的天主苦訴：

「我若墜死深谷，我的血又有何用？※

灰骨豈能讚頌祢，或宣揚祢的真誠？

上主，請祢俯聽我，憐憫我；※

上主，求祢助祐我。」

祢把我的悲哀化為舞蹈，※

脫掉我的苦衣，給我披上歡笑。

因此，我的心靈歌頌祢，永不止息；※

上主，我的天主，我要永遠稱謝祢！

對經一

復活期外：上主，我一向祢呼救，祢

就醫好了我，我要永遠稱謝

祿。

復活期：上主，祢把我的悲哀化為舞蹈，阿肋路亞。

聖詠三一：罪惡蒙赦免的人，真是有福

是有福

一達味也稱那

不靠功行，而蒙天主認為正義的人，是有福的」（羅四，6）

對經二

復活期外：上主不責怪的人，真是有福。

復活期：天主藉著祂兒子的死，使我們與祂和好，阿肋路亞。

罪惡蒙赦免，過犯被遮掩的人，真是有福，※

上主不責怪，心中無欺詐的人，真是有福。

我緘默無語，不肯認罪，※

我終日傷歎，骸骨疲憊。

因為祢的手臂日夜重壓著我，※

我的精力好像在盛暑中消耗。

我向祢承認我的罪過，※

絲毫不隱瞞我的邪惡。

我說：「我要向上主承認我的過犯。」※

祢就赦免了我的罪愆。

因此，虔誠的人在困厄中，

都要向祢哀乞，※

縱使洪水氾濫，他也不會受到波及。

祢是我的避難所，必將救我脫離災禍，※

在我四週洋溢著獲救的喜樂。

「我要教導你應走的正道，※

雙目注視你，向你提出勸告。」

不要像無知的騾馬，※

除非勒緊韁繩便不馴服。

惡人必要受許多痛苦，※

除非勒緊韁繩便不馴服。

惡人必要受許多痛苦，※

惡人必要受許多痛苦，※

惡人必要受許多痛苦，※

惡人必要受許多痛苦，※

仰望上主的人，常有慈愛呵護。

義人，你們要在主內歡欣鼓舞，※
心地正直的人，你們都要歡呼。

對經二

復活期外：上主不責怪的人，真是有

福。

復活期：天主藉着祂兒子的死，使我

們與祂和好，阿肋路亞。

聖歌 默一一，17，18；一二，

10 / 12：論天主的審判

對經三

復活期外：上主賜給基督權力、尊

榮和國度，萬民都要侍奉

祂。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，+

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威。

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

為此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：上主賜給基督權力、尊

榮和國度，萬民都要侍奉

祂。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前一，6-9

你們要歡躍，雖然你們現在必須在種種考驗中暫時受些苦，為使你們的信德得以精煉，比經過火煉而易消毀的黃金，更有價值，好在耶穌基督顯現時，堪受稱讚、光榮和尊敬。你們雖然沒有見過祂，却愛祂；雖然你們如今看不見祂，仍然相信祂；並且以不可言傳的喜樂，和無限的榮福而歡躍，因為你們已有把握得到信仰的效果，就是靈魂的得救。

短對答詠

領：上主以麥子的精華養育了我們。

答：上主：

領：以岩石中的蜂蜜飽飫了我們。

答：養育了我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主從高位上推下權貴，卻

提拔了弱小卑微。

禱詞

天主是我們的助祐，是我們的全部希望，我們一起讚頌祂，熱誠的呼求祂：

上主，求祢垂顧祢的子民！

上主，我們的天主，祢與祢的子民訂立了永遠的盟約，

——求祢使我們時時憶起祢的豐功偉業。

——求祢使所有司鐸都富有祢救世愛人的精神，

——也使祢的信眾都能和平相處，團結

一致。

求祿使國家的建設，生活的進步，常能遵從祿的旨意，

——免得那些建設的人，徒勞無功。

求祿派遣工人來收割祿的莊稼，

——使祿的名在萬民中受顯揚。

求祿恩賜已亡的親友恩人，參加祿諸聖的行列，

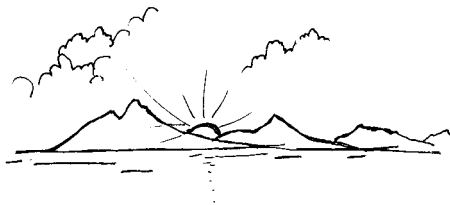
——使我們有朝一日也能與諸聖爲伍。

我們的天父：

結束禱詞

天主，夜幕低垂，唯有祿能驅逐黑暗，使大地重光。求祿使我們今晚不受惡魔困擾，安然度過；并使明日曙光照臨時，還能來到祿面前，讚頌稱謝。

結束詞 見常用經文



第一週：星期五

序經

頌：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家讚美上主，因為祂的慈

愛永遠常存。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、三位一體的天主，

祢統治宇宙，

我們起來同聲讚頌，

求祢仁慈地垂聽。

二、夜深人靜，

遍地安寧，

我們向祢呼求，

治癒心靈的創痛。

三、魔鬼狡計多端，

誘我們墮入陷阱；

恢復心靈的健康，

要靠上主的大能。

四、我們虔誠求主，

賜我們豐富的聖寵，

助我們努力行善，

不再遠離上主的光明。

五、仁慈的天父，

偕同聖子及聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

日間用

一、慈悲的基督，

速來救助人類，
我們向祢哀訴，
請垂視子民的信心，
洗除信徒的罪污。
二、仰望聖架與聖身，
為救萬民，
承受了無盡的痛苦；
求祢保祐祢救贖的子民，
從此得享天福。

三、基督，萬民的救主，
大慈大悲的君王，
偕同聖父及聖神，
世世代代，
同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三四， 1 ~ 3， 9 ~ 19， 22 23

27 28：上主拯救受迫害者

「他們集會，共同議決圖謀逮捕耶穌。」

(瑪二六， 3、4)

壹

對經一：上主，求祢前來，為我助陣

(復：阿肋路亞)。

上主，求祢判斷那判斷我的人，※
求祢攻擊那攻擊我的人。

求祢拿起長矛護盾，※

前來為我助陣。

願祢向我說：※

「我是你的救星！」

我的心靈將因上主而喜悅，※

因祢的救助而滿心歡樂。

我的骨頭都要說：

「上主，誰能與祢相比？十

祢從強暴者手中救出弱小，※

從剝削者權下解救窮困。」

蠻橫的人，妄作見證，※
指責我未犯的罪行。

他們對我恩將仇報，※

使我的心孤苦無告。

對經一：上主，求祢前來，爲我助陣

（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主，祢掌握大權，求祢爲我

辯護（復：阿肋路亞）。

他們患病時，我身穿苦衣，※

爲他們虔心祈禱，守齋克己；

我待他們有如親友手足，※

悲痛欲絕，有如哀悼慈母。

我一朝遇難，他們都幸災樂禍，※

譏笑、欺凌我，不斷地攻擊我，

他們對我無禮、戲弄我，※

向我咬牙切齒、憎恨我。

對經二：上主，祢掌握大權，求祢爲
我辯護（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我的口舌終日歌頌祢的正義

（復：阿肋路亞）。

上主，祢袖手旁觀要到何時？+

求祢救我免受他們的欺凌，※

從羣獅中救我一命。

我要在盛會中歌頌祢，※

我要在萬民前稱揚祢。

不要讓無理反對我的人沾沾自喜，※

不要讓無故仇恨我的人揚眉吐氣。

上主，祢既看見，

求祢不要再緘默，※

上主，求祢不要遠離我。

我的上主，求祢醒來，爲我伸辯，※

我的天主，求祢前來爲我伸冤。

願那見我沈寃得雪的人額手稱慶：+

「願上主受讚頌，※

因為祂願意祂的僕人獲享安寧。」

我的口舌歌頌祢的正義，※

我要終日讚美祢。

對經三：我的口舌終日歌頌祢的正義

（復：阿肋路亞）。

領：我兒，你要牢記我的話。

答：遵守我的命令，為使你生存。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 基督，祢是聖父的獨子，

聖潔童貞的愛兒；

祢是天上的榮光，

人間衆生的希望；

二 求祢支持我們，

恩賜力量，

滿懷虔敬和興奮，

向祢讚頌歌唱。

三 曉星升起，

迎接朝日的光芒，

黑暗已逝，

得見基督的聖光；

四 但願正義的太陽，

照在我們身上，

照亮我們的心胸，

黑暗不再狂妄。

五 信德在心中生根，

望德使生活振作，

愛德光芒四射，

日益茁壯。

六 基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光。

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」（弗四，23 / 24）

對經一

復活期外：上主，請悅納祢祭壇上合

宜的犧牲。

復活期：主天主，當祢來作王的時候

，求祢記得我，阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前作了惡事；

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※

祢在斷案時，表現了祢的公平。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，※
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※
我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※
我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，
就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※
爲耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※
那時，

人們將把牛犢呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：上主，請悅納祢祭壇上合
宜的犧牲。

復活期：主天主，當祢來作王的時候
，求祢記得我，阿肋路亞。

聖歌 依四五，15 / 26：萬民應

歸向上主

「衆人聽到耶穌的名號，都要屈膝叩拜」

(斐二，10)

對經二

復活期外：以色列的後裔，都要因上

主獲得光榮的勝利。

復活期：救主，以色列的天主，祢實

在是隱而不彰的天主，阿肋

路亞。

以色列的拯救者，天主，※

祢實在是隱藏的天主。

製造偶像的人必狼狽不堪，※

他們必將含羞遠遁。

以色列，你們已蒙上主拯救，永享救恩，※

你們永不再蒙羞絕望。

因為那創造蒼天的上主這樣說：※

祂是天主，

祂創造、形成並奠定了大地；

祂所創造的大地並不是一片荒蕪，※

而是供人居住。

祂這樣說：我是上主，唯一的天主，※

我並沒有在隱暗處說話。

我沒有對雅格的子孫說：※

你們尋求我也是枉然，

上主我，只講正義，宣揚公理。+

從萬邦中獲救的人民！※

請你們集合，一同前來！

人們供奉木製的偶像，※

膜拜不能施救的神明，真是無知！

請你們陳述，請來作證，共同磋商：+

是誰從古時宣佈這事？※

是誰領先發表這事？

豈不是上主我，除我以外，沒有別的神，※

只有我是公義的神和救主。

大地四極的人！歸依我吧！+

你們必能得救，※

因為只有我是天主，

沒有另一個。※

我指著我自己起誓，※

正義的話一出口，決不反悔。

人人都將向我屈膝，※

一切唇舌都要發誓說：

唯獨上主有正義和力量，※

凡背叛祂的，必將含羞地歸依祂。

以色列的後裔，※

都要因上主獲得光榮的勝利。

對經二

復活期外：以色列的後裔，都要因上

主獲得光榮的勝利。

復活期：救主，以色列的天主，祢實

在是隱而不彰的天主，阿肋

路亞。

聖詠九九：進入聖殿者的喜樂

「上主命得救的人高唱凱歌」（聖達修）

對經三

復活期外：你們要載歌載舞，走向上

主面前。

復活期：你們要與高彩烈地侍奉上主

，阿肋路亞。

普世大地，請向上主歡呼，+

興高彩烈地事奉上主，※

到祂面前時載歌載舞。

要知道，唯有上主是天主，※

祂創造了我們，我們屬於祂。

我們是祂的子民，※

是祂牧場上的羊羣。

你們要進入祂的門庭，報謝主恩，+

高唱讚美詩進入祂的庭院，※

稱謝祂，讚美祂的聖名。

的確，上主溫良慈善，+

祂的慈愛直到永遠，※

祂的信實世世綿延。

對經三

復活期外：你們要載歌載舞，走向上

主面前。

復活期：你們要興高彩烈地事奉上主

，阿肋路亞。

簡短讀經

弗四，29 / 32

你們不可口出惡言；只說幫助人，對人有建設性的話，使聽眾獲得益處。你們不要使天主的聖神憂鬱，因為祂是天主擁有你們的印記，保證你們必有得救的一天。要從你們中間根除一切毒辣、怨恨、忿怒、爭吵、毀謗以及一切邪惡，要彼此以良善，以仁慈相待，且要互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣。

短對答詠

領：上主，求祢賜我在清晨就體驗到

祢的慈愛。 答：上主：

領：讓我認識應走的道路。 答：就

體驗到祢的慈愛。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主眷顧並救贖了祂的民

族。

禱詞

基督藉著自己的十字架，給人類帶來了救恩；我們一起朝拜祂，熱切的呼求祂：

主，求祢對我們廣施仁慈。

基督，祢是我們的太陽和白晝，請用祢的光輝照耀我們，

—求祢從清晨就抑制我們的私慾偏情。

求祢指導我們的思、言、行為，

—使我們所作的一切都能使祢歡心。

求祢轉面不要看我們的罪過，

—請除掉我們的一切罪惡。

主，請藉祢的十字架和復活，

——使我們充滿聖神的安慰。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢以聖子真理之光，燭照我們靈性的愚昧。求祢賞賜我們堅強的信德，使祢以聖寵在我們心中點燃的愛火，不為任何誘惑所撲滅。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，25 / 32(四)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，我努力遵行祢誠命的

道路，因為祢使我的心靈舒

暢。

我已命在旦夕，行將入土，※

請照祢的諾言使我生存；

我供認了我的行徑，祢就垂聽了我，※

求祢教導我祢的規程。

使我明瞭祢誠命的途徑，※

沈思祢奇妙的工程。

我心煩惱，精神耗盡，※

請照祢的諾言使我振作。

使我遠離邪說，免入歧途，※

賜我奉行祢的法律。

我選定了真理的途徑，※

矢志遵從祢的命令。

上主，我常謹守了祢的法律，※

別讓我蒙羞受辱。

我努力遵行祢誠命的道路，※

因為祢使我的心靈舒暢。

對經一：上主，我努力遵行祢誠命的

道路，因為祢使我的心靈舒

暢。

聖詠二五：無辜者的依恃和祈禱

「天主在基督內揀選了我們，使我們聖潔

無瑕。」（弗一，4）

對經二：我依賴上主，絕不動搖。

上主，請祢主持公道，因為我清白無辜，※

我依賴上主，絕不動搖。

上主，祢儘管考驗我，※

煎熬我的五內和心靈。

因為祢的慈愛常在我的眼前，※

我常照祢的真理行走。

我沒有跟虛偽的人同流，※

也沒有與欺詐的人合污；

我惱恨與小人為伍，※

也絕不和惡人同席。

上主，我今洗手表示無辜，※

繞行祢的祭壇虔心崇拜。

我要向祢高聲稱謝讚頌，※

傳述祢的一切奇妙化工。

上主，我喜愛祢所居住的殿宇，※

和祢榮耀所駐蹕的所在。

求祢不要把我與罪人一同消滅，※

也不要把我與兇手一併除掉。

他們惡貫滿盈，※

右手充滿賄賂。

我却清白無辜，※

求祢救助我，憐憫我。

我的脚已踏上坦途，※

我要在集會中讚頌上主。

對經二：我依賴上主，絕不動搖。

聖詠二七，1，3，6，9：懇

禱與謝恩

「父啊！我感謝祢，因為祢俯聽了我。」

（若一一，41）

對經三：我一心倚靠上主，就獲得了

扶助。

上主，我的磐石，我向祢呼籲，※

求祢不要充耳不聞。

如果祢對我緘口不語，※

我便像陷入陰府的人。

我向祢的聖所舉手呼救，※

求祢俯聽我的哀求！

求祢不要把我與惡徒一同消滅，※

他們陰險惡毒，口蜜腹劍。

願上主受讚頌，※

因為祢俯聽了我的禱聲。

上主是我的力量，我的護祐，+

我一心倚靠祢，就獲得了扶助，※

因此我滿心喜樂，歌舞讚頌。

上主是祂子民的力量，※

是祂受傳者的保障。

求祢拯救祢的子民，福祐祢的嗣業，※

牧養他們，提攜他們，直到永恒。

對經三：我一心倚靠上主，就獲得了

扶助。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

斐二，2 / 4

你們要意見一致，有同樣的愛心，一心一意，好使我得到圓滿的喜樂。不論做什麼，不可順從私見，也不可追求虛榮，要彼此謙讓，該想自己不如人；不可只顧自己，也該關心別人。

領：凡持守上主盟約和誠命的人，

答：祂常以慈愛和忠誠對待他們。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，爲拯救世人，甘願接受了十字架的苦刑。求祢寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格後一三，4

基督雖然由於脆弱的人性而被釘死在十字架上，却靠天主的德能仍然活著；我們在祂內也成了脆弱的，也要靠天主的德能與祂一同活著。

領：上主，我已命在旦夕，行將入土，

答：請照祢的諾言使我生存。

結束禱詞

主耶穌基督，祢當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，爲了拯救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥三，12 / 13

你們是天主所揀選的，所鍾愛的聖徒，因此要有憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和忍耐；如果對人有怨恨，該彼此擔待，互相寬恕；你們要寬恕別人，如同主寬恕了你們。

領：上主富於仁愛寬恕，
答：極其慈悲，遲於發怒。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，
從十字架進入祢的王國。現在我們自訟己
罪，虔恭的求祢；日後也爲我們大開天門
，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、創造人類的天主，
只有祢能治理宇宙，
造生萬物，

讓大地遍佈走獸爬蟲；

二、祢又賜予人類無數生物，

花草樹木，

家禽牲畜，

任由人類管理取用。

三、求祢驅逐邪惡，

保祐祢的僕人，

也使我們的生活與行動，

永不辜負主的恩寵；

四、求主廣施慈愛，

賜喜樂，加助祐，

排除糾紛，

大家和氣共融。

五、仁慈的天父，

偕唯一聖子及施慰的聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四〇：病中祈禱

「你們中間跟我一起吃飯的，有一個
賣我」（谷一四，18）

對經一

復活期外：上主，我犯了罪，求祢治

愈我。

復活期：基督為我們成了貧窮，是要

使我們成為富有，阿肋路

亞。

體恤窮人的，真是有福，※

他遭難的時日，上主必會救助。

上主必保祐他，使他生存，

在世享福，※

決不將他交給仇敵，任其侮辱。

他臥病在床，上主必會醫治，※

他身患重病，必賜他轉危為安。

我會說：「上主，

我犯罪得罪了祢，※

求祢憐憫我，醫治我。」

我的仇敵辱罵我說：※

他何時才死，他的名字何時才被遺忘？

即使有人來探望我，

也是虛情假意，※

他們心懷叵測，一出門便胡言亂語。

惱恨我的人都在交頭接耳，※

猜想我患了什麼絕症：

「他已身患惡疾，※

必然一病不起！」

甚至我最信賴的知心好友，※

同桌共食的，也舉腳踢我。

上主，求祢憐憫我，治愈我，※

讓他們得到報應。

我知道祢真正喜愛我：※

因為我的仇敵不能再戰勝我。

因為我純潔無罪，祢便助祐我，※

使我永遠侍立在祢面前。

願以色列的天主、上主，受讚頌，※

從太古直到永遠。阿們！阿們！

對經一

復活期外：上主，我犯了罪，求祢治

愈我。

復活期：基督為我們成了貧窮，是要

使我們成為富有，阿肋路

亞。

聖詠四五：天主是人的救助和力

量

「人將稱祂的名字為厄瑪努爾，意思是：

天主與我們同在。」（瑪一，24）

對經二

復活期外：萬有的上主與我們同在，

雅格的天主是我們的保障。

復活期：一道河流給天主的城帶來喜

樂，阿肋路亞。

天主是我們的避難所和力量，※

是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋；

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

路亞。

你們要停戰！承認我是天主，※

上主，全能的天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

祢的作為何等偉大奇妙！

萬有的上主與我們同在，※

萬世的君王，※

雅格的天主是我們的保障。

祢的道路多麼公平真實！

對經二

上主，誰敢不敬畏祢？※

復活期外：萬有的上主，與我們同在，

誰敢不稱揚祢的名號？

雅格的天主是我們的保障。

因為只有祢是聖善的，十

復活期：一道河流給天主的城帶來喜

萬民都要前來朝拜祢，※

樂，阿肋路亞。

因為祢彰顯了祢的正義。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬上

對經三

主的讚美詩

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

對經三

祢。

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

復活期：讓我們向上主謳歌，因為祂

祢。

獲得了極光榮的勝利，阿肋

復活期：讓我們向上主謳歌，因為祂

路亞。

獲得了極光榮的勝利，阿肋

簡短讀經

羅一五，1 / 3

我們信心堅強的人，該扶持那弱小者，不可只顧自己的喜好；我們每個人都該顧及別人的利益，使他們滿意，而建立信心。因為基督並沒有尋求自己所好，却如經上所說的：「那侮辱你的咒罵，都落在我身上。」

短對答詠

領：基督愛了我們，以祂的血洗滌了我們。

領：使我們成爲天主的子民和祭司。

答：以祂的血洗滌了我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：祂曾念及自己的仁慈，扶助

了我們這些僕人。

禱詞

天主俯聽貧窮人的祈禱，使饑餓的人得到飽飫；我們要讚美祂，誠懇地向祂呼求：

上主，求祢向我們顯示祢的仁慈。

上主，至仁慈的大父，我們爲祢教會中受苦的肢體，懇求祢，

—肢體的首領，曾爲我們懸在十字架上，完成了晚祭。

求祢使被囚的人獲得自由，使瞎子的眼睛復明，

—求祢支持孤兒和寡婦。

求祢使所有的信徒，佩上祢的全副武裝，—使他們能抵抗魔鬼的狡猾。

主，求祢在我們臨終時，施恩保佑我們，—使我們始終作祢忠實的子女，也使我們

平安的離開這個世界。

求祢引領逝世的人進入祢光明的住所，—使他們永遠仰瞻祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們從祢聖子蒙難的榜樣取得教訓；求祢使我們效法祢的聖子，常能愉快地挑起祢所賜予的輕鬆的擔子。

結束詞 見常用經文



第一週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：大地和地上的萬物屬於上主，

請大家前來朝拜。

聖詠第九十四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、至仁至慈的天主，

創造宇宙的大父，

請俯聽我們的哀哭，

接受我們的頌讚。

二、慈祥的天主，

求祢大發慈悲，

聖化我身心，

享受天上的平安。

三、請賜愛火，燃燒我心，

我們要歡呼歌唱，

迎接主的駕臨，

守夜清醒不敢疏懶。

四、劃破長夜的沈寂，

我們歌詠頌讚，

把握上主的恩許，

來日天國相見。

五、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

同享榮耀，

天上人間。阿們。

日間用

一、萬世光榮的天主，

祢恩賜聖神七恩，
降福我們的家庭，
保佑善良的信衆。

二、請驅逐形體的疾病，

使我們躲避惡行，

粉碎邪魔的勢力，

治癒心靈的創痛。

三、請賜我心神安寧，

行善修德、貫徹始終，

俯聽我們的祈禱，

恩賜永福永生。

四、一週有七天，

轉眼卽飄逝，

第八天的來臨，

將是審判的時辰。

五、仁慈的救主，

那一日不要向我們震怒，

請容我們站在祢的右邊，
得以進入天廷。

六、慈愛的天父，

請垂聽祢子民的禱聲，

讓我們永遠讚頌，

歌唱天主聖三的光榮。阿們。

甲、常年期

聖詠吟唱

聖詠二三〇：赤子般的信賴上主

「我是良善心謙的，你們要向我學習」

(瑪一一，29)

對經一：你們若不變得像小孩，決不

能進入天國。

上主，我不心高氣傲，※

我也不敢自視過高；

我決不好大喜功，※

也不妄想成大業。

但願我的心靈，※
得享平靜與安寧；

我的心靈好像吃奶的嬰兒，※
就像嬰兒偎依在母親懷中。

以色列，你要仰賴上主，※
從現今直到永遠。

對經一：你們若不變得像小孩，決不
能進入天國。

聖詠一三一：天主給達味宗室的恩
許

「上主天主要把祂祖先達味的御座賜給
祂。」（路一，32）

壹

對經二：上主，願祢的聖民踴躍歡
欣，進入祢的住所。

上主，求祢懷念達味，※
和他的一切勞瘁。

因為他曾向上主發誓，※
向雅格的大能者許願：

除非我爲上主找到居處，※
爲雅格的大能者，準備好帳幕，

我決不進入我的房屋，※
也決不登上牀鋪，

我決不閤眼，※
也不睡眠。

我們聽說約櫃在厄弗辣，※
就在雅爾平原找到了它。

「讓我們進入祂的住宅，※
在祂脚前俯首叩拜。」

上主，祢和祢威能的約櫃，※
請起來，駕臨祢安居之所。

願祢的祭司身披正義，※
願祢的聖民踴躍歡喜。

爲了祢的僕人達味，※

莫將祢的受傅者拋棄。

對經二：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

貳

對經三：上主向達味起了誓，祂必鞏

固祂的王權，直到永遠。

上主向達味起了誓，※

決不會將誓言收回：

「我要使你的兒子，※

繼承你的王位。

你的子孫若遵守我的誓約和典章，※

他們的子孫必世代為王。」

上主揀選了熙雍，※

作為自己的王宮。

「這是我永久安息之處，※

我願意在這裏居住。

我要賞賜城中食糧充裕，※

窮人都得飽飫，

祭司蒙受救恩，※

聖民踴躍歡欣。

我要在這裏為達味興起一位後裔，※

受傅者前明燈常燃，王位永垂弗替。

我要使他的仇敵備嘗羞辱，※

使他頭上的冠冕光耀奪目。」

對經三：上主向達味起了誓，祂必鞏

固祂的王權，直到永遠。

領：請來觀賞上主的工程。

答：祂在世上行了驚人的事跡。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期

應唸下列三篇聖詠

聖詠一〇四：上主忠於自己的諾言

「使徒們把天主來臨的奇事，顯示給萬民。」（聖達修）

壹

對經一：請歌頌上主，紀念祂所行的奇事（復·阿肋路亞）。

請衆稱謝上主，宣揚祂的聖名，※
在萬民中宣傳祂的工程。

你們要謳歌讚頌祂，※
傳述祂的奇工妙化。

你們要以祂的聖名而自豪，※
願尋求上主的人滿心喜悅。

你們要尋求大能的上主，※
時常想望瞻仰祂的慈顏。

天主的僕人亞巴郎的後裔，※
上主所選雅格的子孫！

你們要記念祂的奇事，※

祂的神蹟和祂的判詞。

祂是上主，我們的天主，※
祂的判斷遍及各處。

祂永遠信守祂的盟約，※
萬世不忘祂的承諾：

與亞巴郎所訂的盟約，※
向依撒格所作的承諾。

祂將此約爲雅格定爲法律，※
給以色列立爲永遠的盟約，

說道：「我將迦南賜給你，※
作爲你的基業。」

當時，他們人口寥寥無幾，※
在那裏只是客居而已。

由這一族遷移到另一族，※
由這一國流浪到另一國；

上主不容他們受人壓迫，※
爲了他們，還向衆王恐嚇：

「不要難為我的受傳者，※
不可加害我的代言人。」

對經一：請歌頌上主，記念祂所行的

奇事（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主沒有捨棄那被出賣的義

人，從罪人手中救了他

（復：阿肋路亞）。

上主在那地方降下饑荒，※

斷絕了急需的食糧。

祂却預先派遣一位使者，※

就是那被賣為奴的若瑟。

他的雙足扣上了腳鐐，※

他的頸項帶上了枷鎖，

直到他所講的預言應驗，※

上主的話證明他未嘗欺騙。

於是君王下令釋放了他，+

立他為國家的宰相，※
一切財物的總管。

使他全權統轄所有公卿，※

教導元老學習智慧。

對經二：上主沒有捨棄那被出賣的義

人，從罪人手中救了他

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：上主想起了祂神聖的諾言，

引導祂的百姓歡樂地離去

（復：阿肋路亞）。

以色列進入了埃及，※

雅格便在舍邦寄居。

上主使祂的子民日益昌旺，※

比他們的仇敵更為堅強。

敵人轉而仇恨上主的子民，※

以欺詐的手段對待祂的僕人。

祂派遣了祂的僕人梅瑟，
和祂所揀選的亞郎前往埃及，※

吃光了田野的植物，※
啃盡了地上的五穀。

藉著他們行了各種奇跡：

祂打擊了境內所有的頭胎，※

祂使黑暗籠罩地面，※

將強壯的長子全數殺害。

他們却不聽祂的聖言。

祂率領百姓帶著金銀離去，※

祂將水變爲鮮血，※

個個身強體壯，充滿活力。

使魚類全部滅絕。

他們出走，埃及人無不欣喜，※

青蛙在遍地蕃生，※

因爲他們對選民非常恐懼。

侵入衆王的內宮。

祂展開雲彩，作爲他們的掩護，※

祂一發令，飛來了成羣的蒼蠅，※

夜間又爲他們燃起了火柱。

全境充滿了蚊蟲。

他們要求食物，就賜下鵝鶉，※

祂降下冰雹代替時雨，※

用天糧飽飫了他們。

使閃電火焰橫掃全地。

祂劈開了岩石，湧出水泉，※

祂摧毀了葡萄園和無花菓樹，※

在沙漠中水流成川。

折斷了境內的一切樹木。

因爲祂想起了祂神聖的諾言，※

祂一發令，飛來了蝗蟲，※

對祂的僕人亞巴郎所立的誓言。

和不可勝數的蚱蜢。

祂引導祂的百姓歡樂離去，※

率領著選民欣然就道。

祂使他們承受列邦的領土，※

獲取異民的財富。

使他們遵行祂的誠命，※

恪守祂的法令。

誘惑遠去，

光明在望；

二 夜的陰影消逝，

失足跌倒的人，

快速振作奮起，

懇求上主原諒。

對經三：上主想起了祂神聖的諾言，

引導祂的百姓歡樂地離去

(復：阿肋路亞)。

三 在這一週最末的清晨，

我們虔恭讚頌，

早日脫離黑暗的威脅，

進入上主的光芒。

領答句、誦讀及結束禱詞 見季節專用

四 光榮歸於父，

及唯一聖子，

施慰的聖神，

萬世無疆。阿們。

晨 禱

讚美詩

一 黎明初現，

白晝開始，

聖詠吟唱

聖詠一一八，145 〉 152 (先)

對經一

復活期外：天亮以前，我的雙眼就盼

望著祢。

復活期：上主，祢是仁慈的，求賜我

新的生命，阿肋路亞。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※

我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※

使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來呼救，※

切望祢的訓誨。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※

祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※

他們都遠離了祢的教訓。

上主，祢就在我身邊，片刻不離，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制訂，千古不變。

對經一

復活期外：天亮以前，我的雙眼就盼

望著祢。

復活期：上主，祢是仁慈的，求賜我

新的生命，阿肋路亞。

聖歌 出一五，1 / 4，8 / 13

，17 / 18：渡紅海後的勝利

之歌

「戰勝那歌的人，高唱天主之僕梅瑟的歌
曲」（參照默一五，2 / 3）

對經二

復活期外：上主是我的力量，我的榮

耀，祂曾拯救了我。

復活期：那些勝利者都唱著天主之僕

梅瑟的詩歌、和羔羊的詩歌

，阿肋路亞。

我要歌頌上主，因為祂大獲全勝，※

將戰馬和騎士投入了海中。

上主，我的力量，我的榮耀，※

祂曾拯救了我。

祂是我的天主，我要頌揚祂，※

祂是我祖先的天主，我要讚美祂。

上主是戰士，祂的名號是「上主」，※

祂把法郎的戰車和軍隊投入海底。

祢一震怒，大水匯聚，波濤高聳如堤，※

深淵凝固在海底。

仇人說：我要追擊，我要擒獲，十

分得戰利品，我才心滿意足，※

我要拔劍，親手把他們斬除。

祢一嘯氣，大海就把他們淹沒，※

像鉛塊一般沉入深淵。

上主，衆神之中誰能像祢？十

誰能像祢那樣神聖尊威？※

赫赫可畏，施行奇蹟？

祢一伸手，大地就把他們吞下，※

祢以慈愛領出了祢救贖的子民。

祢以大能，※

領他們走向祢的聖所。

上主，祢把他們領到祢立為基業的山上，十

培植他們在祢所準備的地方，※

就是祢親手建立的聖所。

上主為王，※

萬世無疆。

復活期外：上主是我的力量，我的榮耀，祂會拯救了我。

復活期：那些勝利者都唱著天主之僕

梅瑟的詩歌、和羔羊的詩歌

，阿肋路亞。

聖詠一一六：讚美憐憫人的上主

「我是說……使外邦人也能光榮慈悲的天主」（羅一五，8，9）

對經三

復活期外：萬國啊！請讚美上主。+

復活期：上主對我們慈悲無量，阿肋

路亞。

萬國啊！請讚美上主，※

十萬民哪！請歌頌上主。

因為上主對我們慈悲無量，※

祂的眞誠永世常存。

對經三

復活期外：萬國啊！請讚美上主。

復活期：上主對我們慈悲無量，阿肋

路亞。

簡短讀經

伯後一，10 / 11

弟兄們：你們要盡心竭力，使你們的蒙召和被選，賴善行而堅定不移；果真如此，你們就決不會跌倒。的確，這樣你們便有把握，進入我們的主教耶穌基督永恒的國度。

短對答詠

領：上主，祢是我的避難所，我呼求

祢。 答：上主：

領：在這人世間，祢是我的福分。

答：我呼求祢。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢光照那坐在黑暗

中、死影下的人羣。

禱詞

基督願意在各方面都相似弟兄們，好能在天主面前作他們仁慈而可靠的大祭司；我們感謝祂，一起向祂祈禱：

主，求祢為我們打開祢聖愛的寶藏。

正義的太陽，祢藉聖洗聖事，照亮了我們，

——我們願意把這一天奉獻給祢。

在今天的每個時辰中，我們都要讚美祢，

——在一切事上，讚美祢的聖名。

祢的母親瑪利亞，常常聽從祢的聖言，

——求祢引導我們的脚步，使我們如同聖母一樣，常遵從祢的聖意。

我們生活在這可朽壞的塵世，求祢使我們期待那不可朽壞的天國，

——好能藉著信、望、愛三德從現在就預先嘗到祢那真福的喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢以聖子復活的光輝，照亮我們的心靈；使我們能脫離罪惡的黑暗，抵達永光的境界。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，33 / 40 (五)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，求祢領我走上祢誠命的途徑。

上主，求祢使法律做我成義的道路，※
我要時時遵守。

對經一：上主，求祢領我走上祢誠命
的途徑。

求祢使我明瞭，

聖詠三三：上主是義人的救援

如何遵行祢的誠律，※

「你們已經嘗到，上主是何等的甘飴」

我要以全副精神持守不渝。

(伯前二，3)

求祢領我走上祢誠命的途徑，※

壹

我十分樂意遵循。

對經二：尋求上主的人安享福樂，一

請使我的心傾慕祢的律例，※

無所缺。

不貪圖塵世間的名利。

我要時時讚美上主，※

請掉轉我的視線，不看浮華，※

我的口舌不斷讚頌上主。

請照祢的應許賜我生命。

我的心靈因上主而自豪，※

祢向敬畏祢的人所許的諾言，※

謙卑的人聽了也必歡躍。

請在祢僕人身上實踐。

請你們同我一起讚揚上主，※

我所怕的羞辱，求祢除去，※

讓我們齊聲頌揚祢的名號。

因為祢的典章盡善盡美。

我尋求了上主，祢就應允了我，※

我是如何渴慕祢的誠命，※

祢救我脫離了一切恐懼。

祢是正義的，請賜我生命。

你們仰瞻祢，就會喜形於色，※

絕不致滿面羞慚。

貧困的人一呼求，上主立刻俯允，※

拯救他脫離一切艱辛。

在那敬畏上主的人四周，※

有上主的天使紮營護守。

請你們體驗並觀看，+

上主是何等的美善，※

投奔祂的人真是有福！

上主的聖民，你們要敬畏祂，※

凡敬畏祂的人不虞匱乏。

富翁變成赤貧，忍饑受餓，※

尋求上主的人安享福樂，一無所缺。

對經二：尋求上主的人安享福樂，一

無所缺。

貳

對經三：你要追求和平，維護和平。

青年們，請你們前來聆聽，※

我要教導你們敬畏上主。

你們誰願生活順遂，※

願延年益壽？

就該謹守口舌，不出惡言，※

克制唇舌，不說謊話；

躲避罪惡，勉力行善，※

追求和平，維護和平。

上主的雙目垂顧義人，※

祂的兩耳傾聽他們的呼聲。

上主却敵視惡人，※

把他們的記念從人間抹去。

義人一呼號，上主立刻俯允，※

拯救他們脫離一切艱辛。

上主親近破碎的心靈，※

醫治人精神的苦痛。

義人雖然多災多難，※

上主却護祐他安然無恙。

保全他的全身骨骼，※
連一根也不致折斷。

罪孽必置惡人於死地，※
那憎恨義人的，必受懲罰。

上主必救贖祂的僕人，※
凡投靠祂的，決不會受處分。

對經三：你要追求和平，維護和平。
復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

列上八，60 / 61

地上的萬民都要知道：只有上主是天主，祂以外沒有別的神。但願我們的心全歸於上主我們的天主，遵行祂的律例，恪守祂的誠命，如同今天一樣。

領：我的天主，求祢把祢的道路指示給我，

答：求祢引領我踏上真理之途。
結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，常常歡欣地讚美祢。
結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

耶一七，9 / 10

人心狡猾詭詐，無可救藥；誰能識透它呢？上主我洞悉人心，透徹肺腑，依照每人的行徑和作為，給予報應。

領：上主，求祢赦免我無意的過錯，
答：更求使祢的僕人免於自負。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光；請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上

；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

智七，27 / 八，1

天主的智慧是唯一的，無所不能；雖然永存不變，卻能使萬象更新。智慧大展威力，從地極到地極，統治萬物，井然有序。

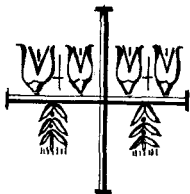
領：上主，祢的工程多麼偉大，

答：祢的設計多麼奧妙。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文



第二週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何（阿肋路亞）

讚美詩

一、上主，全能的天主，

萬有的根源，

祢創造了一切，

大地充滿祢的恩典；

二、創造的大功告成時，

祢宣佈安息，

使我們在勞苦中，

心神輕鬆喜歡。

三、求祢沛降福祐，

助我懺悔一生的罪過，

進德修業，
勇往直前。

四、當最後審判來臨時，

不憂不懼，

大家齊歡欣，

享受永遠的平安。

五、大慈大悲的聖父，

與父同體的聖子，

施慰者聖神，

請垂聽我們的呼喚。

六、萬民臣服，

榮耀不衰，

君臨天下，

直到永遠。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一七八，105 ~ 112 (古)：

默想法律中上主說的話

「這是我的誠命：你們該彼此相愛。」

(若一五，12)

我領去釘在十字架上。

復活期：那實行真理的，必來到光明

之中，阿肋路亞。

對經一

祢的話是我腳步前的明燈，※

常年期：上主，祢的話是我腳步前的

是我道路上的亮光。

明燈，阿肋路亞。

我今起誓，堅心定志，※

將臨期：新的熙雍女子，你要歡喜快

遵守祢正義的諭令。

樂，因為你的君王就要來臨

上主，我受苦確已深重，※

，溫和慈祥地來拯救我們的

求照祢的諾言，保全我的性命。

靈魂。

上主，請悅納我口中的頌讚，※

四旬期：第二主日：耶穌帶領伯鐸、

教導我明瞭祢的判斷。

雅格和他的兄弟若望，登上

我的生命不斷處於危險，※

了一座高山，就在他們面前

我却沒有忘記祢的規範。

改變了容貌。

惡人雖然給我設下陷阱，※

聖枝主日：我天天在你們當中、在聖

我却沒有違背祢的誠命。

殿裏施教，你們却沒有逮捕

祢的訓誨是我永久的基業，※

我。現在你們却鞭打我，把

使我心中喜悅。

我要決意奉行祢的規範，※
步步遵循，直到永遠。

對經一

常年期：上主，祢的話是我脚步前的

明燈，阿肋路亞。

將臨期：新的熙雍女子，你要歡喜快

樂，因為你的君王就要來臨

，溫和慈祥地來拯救我們的

靈魂。

四旬期：第二主日：耶穌帶領伯鐸、

雅格和他的兄弟若望，登上

了一座高山，就在他們面前

改變了容貌。

聖枝主日：我天天在你們當中、在聖

殿裏施教，你們却沒有逮捕

我。現在你們却鞭打我，把

我領去釘在十字架上。

復活期：那實行真理的，必來到光明
之中，阿肋路亞。

聖詠一五：上主是我的基業

「上主解除了耶穌死亡的痛苦，使祂復活
了。」（宗二，24）

對經二

常年期：上主，在祢面前才有圓滿的

喜悅。

將臨期：你們要強固瘦弱的手；鼓起

勇氣說：請看，我們的天主

就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：第二主日：祂的面容好像太

陽一樣照耀；祂的衣服潔白

，放射着眩目的光芒。

聖枝主日：有上主天主助祐我，因此

我決不會受辱。

復活期：死亡的痛苦解除以後，主就

復活了，阿肋路亞。

天主，求祢保佑我，※

因為祢是我的寄託。

我對上主說：「祢是我的上主，※

沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者、聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他的神明，※

必然會痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻奠血之祭。※

他們的名字，我也絕口不提。

上主，祢是我的基業，我的一切，※

是祢掌握著我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※

我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻仰望上主，※

有祢在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※

也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢必要指示給我生命之道，+

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊才有永遠的福樂。

對經二

常年期：上主，在祢面前才有圓滿的

喜悅。

將臨期：你們要強固痿弱的手；鼓起

勇氣說：請看，我們的天主

就要來拯救我們，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：祂的面容好像太陽

一樣照耀；祂的衣服潔白

，放射着眩目的光芒。

聖枝主日：有上天主助祐我，因此

我決不會受辱。

復活期：死亡的痛苦解除以後，主就

復活了，阿肋路亞。

聖歌 斐二，6-11：基督是天

主的僕人

對經三

常年期：天上人間，一聽耶穌的名

號，都屈膝叩拜，阿肋路

亞。

將臨期：法律藉着梅瑟而傳授，恩寵

與真理則由耶穌基督而施

予。

四旬期：第二主日：梅瑟與厄里亞談

論祂在耶路撒冷所要完成的一切。

聖枝主日：主耶穌自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。

復活期：基督不是必須先這樣受苦，

然後才進入祂的光榮嗎？阿

肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有因自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與常人無異。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，

且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。

使天上人間，和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：天上人間，一聽耶穌的名號

，都屈膝叩拜，阿肋路亞。

將臨期：法律藉着梅瑟而傳授，恩寵

與真理則由耶穌基督而施

予。

四旬期：第二主日：梅瑟與厄里亞談

論祂在耶路撒冷所要完成的

一切。

聖枝主日：主耶穌自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。

復活期：基督不是必須先這樣受苦，

然後才進入祂的光榮嗎？阿

肋路亞。

簡短讀經

哥一，2 b \ 6 a

願我們的天父和主耶穌基督，賜給你

們恩寵及平安。

我們在祈禱時，常爲你們感謝我們的

主耶穌基督之父：因爲我們聽說你們對基

督耶穌有信心，而且對衆人有愛心。你們

起初接受福音真理的時候聽到過這福音帶

給你們的希望，因此你們的信心和愛心，

都以那爲你們保存在天上的希望爲根據。

這福音不但傳到你們那裏，也傳遍全世界，

不斷地生長，不斷地結果；在你們那裏，

也是一樣。

短對答詠

領：從太陽東升到西墜，願上主的聖

名受讚美。答：從太陽：

領：祂的光榮凌駕穹蒼。答：願上

主的名受讚美。

領：願光榮歸於父。答：從太陽：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

天主護祐祂特選的民族，使他們幸福。我們要念及祂的慈愛，感謝祂的恩惠，呼求祂說：

上主，我們信賴祢。

寬仁的聖父，我們為我們的教宗，和我們的主教，祈求祢，

— 求祢保護他們，用祢的德能聖化他們。

願病弱的人常感到自己是與基督一起

受苦，

— 也能從為人受苦的基督，得到安慰。

求祢仁慈眷顧無家可歸的人，

— 使他們找到適當的居所。

求祢恩賜風調雨順，五穀豐登，

— 使人人獲得日用的食糧。

（或：求祢仁慈保護我們的民族免受災禍，

— 使我們安居樂業，能自由敬禮祢——天地的真主。）

上主，求祢大發慈悲，眷顧去世的人，

— 使他們進入天鄉。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：我們是上主的子民，是祂牧場的羊羣，請大家前來朝拜。

聖詠第九四首 見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜深人靜，

耳旁響起先知的邀請，
要讚美父、子及聖神，

日夜不停。

二、唯一的神體，

完美的聖三，
應受欽崇讚頌，

世世無窮。

三、深夜令人膽戰心驚，

想當年天使降臨，
消滅首生者，

使埃及陷入死亡的陰影。

四、深夜也使義人獲救，

天使到處奪取性命，

只有羔羊的血，

使人免除死亡的悲痛。

五、面對死亡，

埃及遍地有哭聲；

面對救援，

以色列却鼓舞歡騰。

六、我們是新興的以色列，

上主是我們的喜樂，

基督的寶血保備我們，

不怕敵人來勢洶洶。

七、至善的君王，

讓我們分享天國的光榮，

全心歌頌祢，

世世無窮。阿們。

日間用

一、隨著勝利的基督，

光榮的日子已經來到，
幸福的時光，

值得我們慶幸歡笑。

二、基督眞光，使盲者復明，

使惡魔驚逃，

戰勝死亡的威脅，

使天人和好。

三、永恆的君王，

裁決了罪惡的命運，

天恩下降，

扶助人的軟弱。

四、世界奔向罪惡的深淵，

天上的慈恩無邊，

上主的大能與大智，

救我脫離邪魔的困擾。

五、基督復活，

脫離陰府，

人類得以再造，

亡羊重歸天父懷抱。

六、天使與人類共享太平，

萬物又見和諧，

勝利的上主，

永遠受人稱道。

七、慈母教會的讚頌，

歌聲響徹雲霄，

今天高唱阿肋路亞，

上主的子民齊歡笑。

八、死亡的統治覆滅，

世人重見天日，

人間又享和平，

歡慶在天朝。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇三：讚頌上主的歌

「誰在基督內，誰就是新受造物，舊的已成過去，都變成新的了。」（格後五，17）

壹

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

聖誕後第二主日：貞女懷孕了聖言，

仍是貞女；貞女生下了萬王

之王。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我的天主，祢穿戴

著榮耀和威嚴，身披光明

，輝煌燦爛。

我的心靈，你要頌讚上主，※

上主，我的天主，祢何其偉大！

祢穿戴著尊榮和威嚴，※

身披著光明，輝煌燦爛！

祢展開蒼天好似帳幔，※

大水之上建築了宮殿；

祢以雲彩作為戰車，※

乘坐風翼，到處飛馳。

祢以暴風作為使者，※

以火焰作祢的隨員。

祢奠定大地在基礎上，※

使它永遠不致搖盪。

祢使海洋覆蓋了地面，※

使洪水淹沒了羣山。

祢一斥責，洪水立刻逃走，※

祢一鳴雷，大水畏縮、倒流。

大水漫過山嶺，流入了峽谷，※

匯集到祢指定之處；

祢劃定了界限，不讓大水越過，※

免得大地重被淹沒。

祢使泉水流入河川，※

蜿蜒奔流羣山之間，

使野獸得到水喝，※

野驢也賴以解渴。

使飛鳥棲息在水旁，※

往來枝頭，婉轉歌唱。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

聖誕後第二主日：貞女懷孕了聖言，

仍是貞女；貞女生下了萬王

之王。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我的天主，祢穿戴

著榮耀和威嚴，身披光明，
輝煌燦爛。

對經二 貳

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主使大地出產食糧，又

賜人美酒舒暢胸懷。

祢從高天灌溉羣山田野，※

大地飽受祢的恩澤。

祢使青草滋生，飼養牲畜，十

使蔬菜生長，供人食物，※

使大地生出五穀；

祢以美酒舒暢人心，十

以香膏潤澤人身，※

以食糧強化心神。

上主的樹木得到充分的潤澤，※

還有祢所種植的黎巴嫩香柏；

飛鳥在枝頭搭巢，※

白鶴在樹上築窩。

高山為羚羊的住所，※

岩石作野兔的洞穴。

祢造月亮以定月份，※

太陽也自知西沉。

祢造黑暗，才有夜晚，※

林中的百獸四出流竄。

幼獅咆哮尋覓獵物，※

向天主要求食物；

旭日東升，各自逃逸，※

回到洞裏，安然休息。

人們出外謀生，※

勞碌直到黃昏。

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要害怕，你的救援，

就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主使大地出產食糧，又

賜人美酒舒暢胸懷。

叁

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祢即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞，瑪利亞，不要哭了！主已復活了。阿肋路亞。

其他時期：上主看到祂所創造的一切，認為樣樣都很好。

上主，祢的工程多采多姿，+

萬有都是祢的果實，※

祢的受造物充滿了大地。

汪洋大海一望無際，+

其中水族不可勝數，※

大小生物浮游不息。

船隻在海裏往來航行，※

祢造的魚類戲遊其中。

一切生物都賴祢扶助，※

等祢按時賜下食物。

祢賜以食物，牠們就會收集，※

祢張開手來，牠們使得飽食。

祢轉面不顧，牠們便驚惶失措，+
祢若收回牠們的氣息，※
牠們就會歸於灰土。

祢一嘯氣，萬物化生，※
並使大地煥然一新。

願上主的光榮永世常存，※

願上主喜愛自己的工程！

祂俯視大地，大地即刻顫抖，※

祂觸摸羣山，羣山立即冒烟。

我一息尚存，就要歌頌上主，※

要終身讚揚我的天主。

願我的默禱蒙上主喜悅，※

我將要因上主而歡樂。

願罪人由地上絕跡，+

惡人不復存在，※

我的心靈，祢要讚頌上主。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞，瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主看到祂所創造的一

切，認為樣樣都很好。

常年期

頌：你們的眼睛有福，因為看得見。

答：你們的耳朵有福，因為聽得到。

其他時期頌答句見季節專用

誦讀及結束禱詞均見季節專用

晨禱

一、夜的陰影已經消逝，

曙光開始照耀大地，

讓我們齊心協力，

虔恭致敬，

歌頌全能的上主。

二、求主大發慈悲，

驅除焦慮不安，

賞賜救恩與所需，

願慈父的照顧，

永不撤除。

三、天地真神，

俯允我們的祈求，

聖父聖子聖神，

天涯地角，

同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

讚美詩

聖詠一一七：歡樂和得救的

歌聲

「這就是你們匠人棄而不用，成了屋角的基石。」（宗四，11）

對經一

常年期：奉主名而來的，當受讚美，

阿肋路亞。

將臨期：我們有一座堅城熙雍，救主

將建造城牆外郭保護它；請

你們大開城門，因為天主與

我們同在，阿肋路亞。

四旬期第二主日：上主的右手獲得了

勝利，上主的右手將我高舉。

聖枝主日：前來過節的羣衆，向上主

歡呼：奉主名而來的，應受

讚美。「萬歲」之聲，響徹

雲霄。

復活期：這是上主所選定的一天，阿

肋路亞。

請大家頌謝上主，因為祂美善寬仁，※
祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求了上主，※

祂就俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人。

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，十

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，

想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

從義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲：

上主的右手獲得了勝利！十

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我絕不至於死，必要生存，※

我要宣揚上主的作為。

上主懲罰我嚴厲非常，※

却沒有把我交於死亡。

請給我做開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因為祢俯允了我，※

將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用了廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主！求祢賜福。

奉主名而來的當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給了我們光明，※

請攜帶樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我讚揚祢。

「請大家頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經一

常年期：奉主名而來的，當受讚美，

阿肋路亞。

將臨期：我們有一座堅城熙雍，救主

將建造城牆外郭保護它；請

你們大開城門，因為天主與

我們同在，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主的右手獲得

了勝利，上主的右手將我高

舉。

聖枝主日：前來過節的羣衆，向上主

歡呼：奉主名而來的，應受

讚美。「萬歲」之聲，響徹

雲霄。

復活期：這是上主所選定的一天，阿

肋路亞。

聖歌 達三，52 / 57：一切受造

物都應歌頌上主

「造物主……永受讚美。」（羅一，25）

對經二

常年期：我們要詠唱詩歌，讚美我們

的天主，阿肋路亞。

將臨期：凡口渴的，請到水泉這裏來

：趁着上主還能找到時，你們要尋找祂，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：讓我們歡唱三聖

童在火窯中所唱的詩歌，讚

頌上主。

聖枝主日：願我們信友與諸位天使、

兒童，向死亡的戰勝者同

聲歡呼：「萬歲！萬萬歲！」

復活期：上主，我們的天主，祢在穹

蒼之上，當受頌讚，當受稱

揚，直到永遠，阿肋路亞。

上主，我們祖先的天主，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢光榮的聖名，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在祢光榮的聖殿中，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在祢王國的寶座上，當受頌讚，※
當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢坐在天使之上，透視深淵，

當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在穹蒼之上，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

上主的一切化工，請你們讚美上主，※

歌頌稱揚祂，直到永遠。

對經二

常年期：我們要詠唱詩歌，讚美我們

的天主，阿肋路亞。

將臨期：凡口渴的，請到水泉這裏來

：趁着上主還能找到時，你

們要尋找祂，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：讓我們歡唱三聖

童在火窯中所唱的詩歌，讚

頌上主。

聖枝主日：願我們信友與諸位天使、

兒童，向死亡的戰勝者同

聲歡呼：「萬歲！萬萬歲

！」

復活期：上主，我們的天主，祢在穹

蒼之上，當受頌讚，當受稱

揚，直到永遠，阿肋路亞。

聖詠一五〇：請你們讚美上主

「你們要以心靈詠唱，就是以身心讚頌天

主。」（何西秋）

對經三

常年期：請你們讚美上主的無限偉大

，阿肋路亞。

將臨期：請看，我們的上主要帶着威

能降來，為光照祂僕人們的

眼睛，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：請在上主顯示威

能的太空讚美上主。

聖枝主日：奉主名而來的，應受讚美

；願高天享平安，願光榮達

於至高之天。

復活期：請朝拜坐於寶座上的天主說：

阿們，阿肋路亞。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大！

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※

撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主，※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主！

一切有生命的，※
都要讚美上主。

對經三

常年期：請你們讚美上主的無限偉大，阿肋路亞。

將臨期：請看，我們的上主要帶着威能降來，為光照祂僕人們的眼睛，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：請在上主顯示威能的太空讚美上主。

聖枝主日：奉主名而來的，應受讚美；願高天享平安，願光榮達於至高之天。

復活期：請朝拜坐於寶座上的天主說：阿們，阿肋路亞。

簡短讀經

則三六，25-27
我要把清水灑在你們身上，洗淨你們

，聖化你們，脫離各種不潔和各種偶像。我還要賜給你們一顆新鮮的心，在你們身上注入新的精神。除去你們鐵石的心，換上一顆血肉的心。再將我的神傾注在你們內，使你們遵從我的規律，恪守我的誠命。

短對答詠

領：天主，我們感謝祢，稱頌祢的聖名。 答：天主：

領：我們傳揚祢的奇功。 答：稱頌祢的聖名。

領：願光榮歸於父： 答：天主：讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

我們要感謝我們的救主，祂降來塵世，為使天主與我們同在。我們現在高聲呼求祂說：

基督，光榮的君王，祢是我們的光明和喜樂。

聖詠吟唱

聖詠二二：善牧

主基督，祢是出自高天的光明，是未來復活者的初果，

「羔羊要拯救他們，要領他們到生命的泉源。」（默：七，17）

——求祢使我們追隨祢，好能避惡行善，得到將來復活的光榮。

對經一：上主使我憩息在翠綠的草地上，阿肋路亞。

求祢使我們在所有受造物中看到祢的美善，——讓我們到處仰瞻祢的光榮。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節專用部份。

主，求祢今天不要讓邪惡制勝我們，——但使我們以善勝惡。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

祢曾在約旦河受洗，受聖神傅油，——求祢使我們今天善用聖神賜予的恩寵。

上主是我的牧者，※我實在一無所缺。

我們的天父：——

祂使我憩息在翠綠的草地上，※又領我走近幽靜的溪水旁。

日間祈禱

祂使我精神振奮，體力恢復，※爲了光榮祂的名，領我踏上了正途。

讚美詩 見季節專用

縱然我要走過陰森的幽谷，※

我也不怕凶險，因為有祿與我同在。

祿的牧杖和牧棒，※

使我欣慰舒暢。

在我敵人面前，祿爲我擺設筵席，※

在我頭上傳油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裏，十

常沐浴在祿的恩寵與幸福中，※

在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。

對經一：上主使我憩息在翠綠的草地

上，阿肋路亞。

聖詠七五：爲勝利而謝恩

「萬民都要看見人子乘著天上的雲彩降來」

(瑪二四，30)

壹

對經二：天主在以色列彰顯了自己的

名號，阿肋路亞。

天主在猶大顯示了自己，※

在以色列彰顯了自己的名號。

在撒冷搭起了自己的帳幕，※

在熙雍建立了自己的住處。

祂在那裏折斷了弓上的火箭，※

搗毀了盾牌劍，消弭戰亂。

大能者，祿出奇制勝，※

威振羣山，何等光榮。

強敵敗退，一蹶不振，※

猛將陣亡，全軍覆沒。

雅格的天主，祿一聲呵叱，※

戰馬與騎士鎗聲歛跡。

對經二：天主在以色列彰顯了自己的

名號，阿肋路亞。

貳

對經三：天主起來審判，大地戰慄，

噤若寒蟬。

唯獨祿尊嚴可畏，※

誰能在祢面前站立？

祢從天上宣佈斷案，※

大地戰慄，噤若寒蟬。

因為天主要起來審判，※

拯救世上所有弱小貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

幸免於難的人，將一起歡舞慶祝。

要向上主你們的天主許願，也要還願，※

四周的人都要向可畏者祭獻；

祂抑制了王侯的氣燄，※

使地上的列王心驚膽戰。

對經三：天主起來審判，大地戰慄，

噤若寒蟬。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅五，1-2，5

我們既因信德而成義，便藉著我們的主耶穌基督與天主和好了。我們已藉著耶穌，靠信德得以生活在天主的恩寵中，並歡欣地希望分享天主的光榮。望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，已藉著賜給我們的聖神，傾注在我們心中。

領：我要永遠歌頌上主的恩寵，

答：千秋萬世稱揚祂的真誠。

午時

簡短讀經

羅八，26

聖神扶助我們的軟弱，因為我們不知道該如何祈求，而聖神却親自以無可言喻的歎息為我們轉求。

領：上主，願我的呼聲上達於祢，

答：求祢照祢的約言，賜我明理。

午後

簡短讀經

格後一，21 / 22

是天主向你我保證，同在基督內生活，並給我們傅油，也是祂在我們身上蓋了印，並在我們心裏賜下聖神作為憑證。

領：上主是我的光明，我的救援，

答：上主是我生命的保障。

結束禱詞

見季節專用經文

結束詞

見常用經文

二 讚美祢在早晨，

讚美祢在傍晚，

我們永遠光榮祢，

永遠向祢呼求，

向祢歌頌。

三 全能的聖父，

聖子及聖神，

三位一體的天主，

保佑國泰民安，

俯聽我們的禱聲。阿們。

第二晚禱

聖詠吟唱

讚美詩

聖詠一〇九，1 / 5，7：默西

一 太陽下山，

黃昏已近，

三位一體的天主，

光明的光明，

照耀我們的心靈。

亞是君王兼祭司

「基督必須為王，直到把一切仇敵屈服在祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：主基督按照默基瑟德的品位，

永爲祭司。

將臨期：請看，上主要帶着威能乘雲
降來，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主在神聖的光
輝中將伸出你大能的權杖。

聖枝主日：祂被人擊傷，受人貶抑，
天主却用自己的右手將祂高
舉。

復活期：天主使基督從死者中復活了
，讓祂在天上坐在自己的右
邊，阿肋路亞。

上主對我主起誓說：祢坐在我的右邊，※
等我使祢的仇敵，做祢的腳橈。

上主由熙雍伸出祢的權杖：※
祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，
王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，絕不反悔：※
「祢按照默基瑟德的品位，
永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂在發怒之日，必要粉碎列王。
君王將在路旁暢飲溪水，※
因此祂將挺胸抬頭。

對經一
常年期：主基督按照默基瑟德的品位
，永爲祭司。

將臨期：請看，上主要帶着威能乘雲
降來，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主在神聖的光
輝中將伸出你大能的權杖。

聖枝主日：祂被人擊傷，受人貶抑，
天主却用自己的右手將祂高

舉。

復活期：天主使基督從死者中復活了

，讓祂在天上坐在自己的右邊，阿肋路亞。

聖詠一一三B：讚頌真天主

「你們拋棄偶像而皈依天主，是為了侍奉永生而真實的天主。」（得前一，9）

對經二

常年期：我們的天主在天上，祂要作

什麼，都如願以償。

將臨期：上主必要出現，決不食言；

如果尚未來到，你要等待，因為祂一定要來，決不遲延

，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：我們所敬奉的天

主只有一個，是祂創造了天地。

聖枝主日：基督的血洗淨我們，是要

我們侍奉生活的天主。

復活期：你們已背棄偶像，皈依生活的天主，阿肋路亞。

上主，光榮不要歸於我們，

不要歸於我們，※

祢是慈愛而真誠的，

願光榮歸於祢的聖名。

不要讓外邦人說：※

「他們的天主在那裏？」

我們的天主在天上；※

祂要作什麼，都如願以償。

外邦人的偶像是金銀，※

都是人手的彫塑品。

他們有口而不能言，※

有眼而不能見。

有耳却不能聽，※

有鼻却不能聞。

有手而不能觸摸，有脚而不能行走，※
雖有喉嚨，却不能出聲。

願製造偶像的人都同偶像一樣，※

信賴偶像的人也與偶像一般。

以色列，你們要信賴上主，※

祂才是你們的助祐和保護。

亞郎家族，你們要信賴上主，※

祂才是你們的助祐和保護。

敬畏上主的人應信賴上主，※

祂才是你們的助祐和保護。

上主眷念我們，也必降福我們，※

降福以色列，降福亞郎的子孫。

上主必降福敬畏祂的人，※

不分大小貧富。

願上主使你們繁榮，※

使你們和你們的子孫興隆。

願你們蒙受上主的降福，※

祂是天地的創造主。

蒼天是屬於上主的蒼天，※

祂却賜給人類大地塵寰。

死人不能讚頌上主，※

降入陰府的人也不能讚頌上主；

我們却要讚頌上主，※

從現今直到永遠。

對經二

常年期：我們的天主在天上，祂要作

什麼，都如願以償。

將臨期：上主必要出現，決不食言；

如果尚未來到，你要等待，

因為祂一定要來，決不遲延

，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：我們所敬奉的天

主只有一個，是祂創造了天

地。

聖枝主日：基督的血洗淨我們，是要

我們侍奉生活的天主。

復活期：你們已背棄偶像，皈依生活

的天主，阿肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1，2，5 \ 7

：羔羊的婚筵

對經三

常年期：上主的僕人，無論大小尊卑

，請讚美天主，阿肋路亞。

將臨期：上主是我們的立法者，上主

是我們的君王，祂必來拯救

我們。

復活期：阿肋路亞，勝利、光榮、威

能歸於我們的天主，阿肋路

亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷真實而又公平。

阿肋路亞。

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三

常年期：上主的僕人，無論大小尊卑

，請讚美天主，阿肋路亞。

將臨期：上主是我們的立法者，上主

是我們的君王，祂必來拯救

我們。

復活期：阿肋路亞，勝利、光榮、威

能歸於我們的天主，阿肋路

亞。

我們的罪過，是要我們死

於罪惡，活於正義。

基督爲你們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口，十

祂受虐待，也不報復，※

只把自己交給那公義的審判者。

祂身懸十字木架上，※

親身承擔了我們的罪過，

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

四旬期

聖歌 伯前二，21 / 24：天主

之僕基督自願忍受苦難

對經三

第二主日：天主連自己的兒子也不顧

惜，竟爲我們衆人把祂交出。

聖枝主日：祂在十字架上親身擔負了

對經三

第二主日：天主連自己的兒子也不顧

惜，竟爲我們衆人把祂交出。

聖枝主日：祂在十字架上親身擔負了

我們的罪過，是要我們死

於罪惡，活於正義。

謝主曲對經

見季節專用經文

禱詞

簡短讀經

得後二，13 / 14

主所喜愛的弟兄們！我們該時常爲你們感謝天主，因爲天主揀選了你們，藉聖神而聖化，信從真理而首先得救；因此，天主也藉著我們宣講的福音，召叫了你們，使你們得沾我們的主耶穌基督的光榮。

願基督受光榮受讚頌。祂拯救那藉著祂親近天主的人，因爲祂永遠活著，爲我們轉求。我們憑這種信仰，向祂懇求：

主，請垂顧祢的子民。

祢是正義的太陽，在這日落黃昏的時刻，求祢照耀整個人類，

—使我們常沐浴在祢永恒不衰的光輝中。

求祢持守祢以神聖的血訂立的盟約，

—並聖化祢的教會，使它純潔無瑕。

主，求祢記得祢的會衆，

—和祢居住的殿宇。

求祢保護旅行在外的人，使他們旅途平安，

諸事順利，

—使他們安全而愉快地，到達目的地。

短對答詠

領：我們的天主何其偉大，祂的能力

無限無量。 答：我們：

領：祂的智慧深不可測。 答：祂的

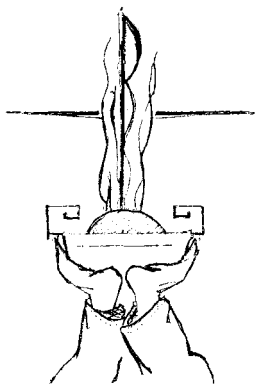
能力無限無量。

領：願光榮歸於父： 答：我們：

上主，求祢收納亡者的靈魂，
—赦免他們的過犯，賞賜他們永遠的光榮。
我們的天父……

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文



第二週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼

吟詠。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、我們深信福音的報導，

偉大的時刻已在面前，

新郎即將來臨，

把天國帶到人間。

二、聖潔的貞女出迎，

手持點亮的明燈，

載歌載舞，

救主即將出現。

三、愚蠢的貞女驚慌，

持燈來到時，

新人已不見，

扣門已太晚。

四、我們要時時警惕，

頭腦清醒，

救主一旦來臨，

即時迎接不遲延。

五、仁慈的君王，

請接引我們到祢台前，

歌頌讚美祢，

永不間斷。阿們。

日間用

一、基督，我們的救主，

祢是生命和道路，

救恩和希望，

世人得救的保障。

二、祢是聖德的根源，

和平的締造者，

我們向祢獻出，

心底的讚揚。

三、求祢賞賜世界太平，

信德廣揚，

求祢寬恕罪人，

普施永生的獎賞。

四、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

永受讚美，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三〇，1-17，20-25：被迫

害者信賴的懇禱

「父啊！我把靈魂交在祢手裏。」

(路二三，46)

壹

對經一：上主，求祢側耳聽我，快來

救我（復：阿肋路亞）。

上主，我投靠了祢，永遠不會受辱；※

祢是公義的，求祢拯救我。

求祢側耳聽我，※

速來拯救我。

上主，求祢作我避難的磐石，※

我安全的居室。

因為祢是我的力量，我的避難所；※

爲了祢的名，求祢領導我，指教我。

求祢拯救我脫離給我暗設的陷阱，※

因為祢是我的保護者。

我把靈魂交在祢手裏；※

上主，信實的天主，祢拯救了我。

崇拜偶像的人，祢深爲厭惡，※

我却全心依賴上主。

我將因祢的慈愛而歡暢，十

因爲祢俯視了我的慘狀，※

知道了我心靈所受的創傷；

祢沒有把我交於仇敵手裏，※

反使我的腳站在安全之地。

對經一：上主，求祢側耳聽我，快來

救我（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主，求祢慈祥地對待祢的

僕人（復：阿肋路亞）。

上主，求祢憐憫我，因爲我困苦萬狀，※

眼睛紅腫，身心頹喪。

憂苦耗盡了我的生命，※

悲傷縮短了我的歲月；

我因犯罪精力衰退，※

骨瘦如柴，面容憔悴。

我的仇敵都辱罵我，※

我的四鄰都恥笑我。

我的知心好友都害怕我，※

路上遇見我，都迴避我。

我如同死人一般被人忘記，※

好似廢物一樣遭人拋棄。

我聽見許多人竊竊私議，※

周圍瀰漫了恐懼。

他們商議聯手攻擊我，※

圖謀奪取我的性命。

上主，我依然投靠祢，※

我說：「唯獨祢是我的天主。」

是祢掌握著我的命運，※

救我擺脫我的敵人。

求祢仁厚對待祢的僕人，※

大發慈悲把我救出。

對經二：上主，求祢慈祥地對待祢的

僕人。（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：願上主受讚美，因為祢向我

顯示了祢的慈悲（復：阿肋

路亞）。

上主，為敬畏祢的人，※

祢保留的恩澤是何等豐盛。

祢在衆人面前為投靠祢的人，※

施予的慈愛何其寬宏！

祢使他們投奔到祢的面前，※

免遭別人的暗算。

祢使他們藏身於祢的營帳，※

免受讒言的中傷。

願上主受讚美，+

因為祢在堅固的城內，※

奇妙地向我顯示祢的慈悲。

我驚惶時雖然說過：※

「祢已拋棄了我，不願再見我。」

但我一向祢求助，※

祢就俯聽了我的哀訴。

衆位聖徒！你們要愛慕上主，※

因為祢保祐忠信的臣僕。

對那蠻橫的歹徒，※

祢却要嚴厲地報復。

凡信賴上主的人，※

你們要鼓起勇氣，振作精神。

對經三：願上主受讚美，因為祢向我

顯示了祢的慈悲。（復：阿肋路亞）。

願：上主，求祢教導我，指引我走上真正

的坦途。

答：因為祢是救我的天主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

- 一、上主，光明的主宰
祢是光明的光明，
祢使黑夜消逝，
白晝再度來臨。
- 二、祢比太陽還要明亮，
燭照心靈的深處；
羣星在祢面前，
俯首稱臣；
- 三、祢是宇宙的眞神，
照耀乾坤，
創造萬有的上主，
垂愛世人；
- 四、求祢照顧弱小，
沒有祢的恩寵護祐，

我們面對邪惡，
都會心驚膽震。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四一：渴望朝見天主和祢
的聖殿

「口渴的人，請來吧！願意的人，就汲取
生命之水。」（默二二，17）

對經一

復活期外：我何時才能見到天主的慈
顏？

聖 週：耶穌說：我的心靈憂傷欲絕
，你們要留在這裏，與我一
同警醒。

復活期：天主，我的心渴慕祢，就像
小鹿渴望清泉，阿肋路亞。

天主，我的心渴慕祢，※
就像小鹿渴望清泉。

我的心靈渴慕天主，生活的天主，※
我何時才能見到天主的慈顏？

有人天天向我說：

「你的天主在那裏？」※

我日夜哀哭；眼淚竟成了我的飲食。

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，+

率領羣衆晉謁天主的聖殿，※

心靈便不禁悲嘆憂傷。

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁，+

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祂是我的救援，我的天主。

我在約旦地區，赫孟山，米匝嶺，※

一想到祢，心中就不禁悲痛。

祢的瀑布發出巨響，+

深淵與深淵回聲相應，※
祢的洪濤巨浪，漫過我的頭頂。

白晝上主廣施慈惠，※

夜間我謳歌讚美賜我生命的天主。

我向天主我的磐石說：

「祢爲什麼忘了我？」※

爲什麼讓我遭受仇人壓迫而沮喪？」

我的仇敵辱罵我，使我心碎，※

他們終日對我說：

「你的天主在那裏？」

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁？+

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祂是我的救援，我的天主。

對經一

復活期外：我何時才能見到天主的慈

顏？

聖週：耶穌說：我的心靈憂傷欲絕，你們要留在這裏，與我一

同警醒。

復活期：天主，我的心渴慕祢，就像

小鹿渴望清泉，阿肋路亞。

聖歌 德三六，1-7，13

16：為聖城耶路撒冷

祝禱

「認識祢是唯一的天主，和祢所派遣來的

耶穌基督，就是永生。」（若一七，3）

對經二

復活期外：上主，求祢使我們得見祢

仁慈的光輝。

聖週：現在正是這世界受審判的時

候；現在這世界的元首就要

被趕走。

復活期：上主，求祢使熙雍洋溢著讚

頌祢的歌聲，陳述祢的偉大事跡，阿肋路亞。

萬有的天主，求祢救助我們，

垂顧我們，※

顯示給我們祢仁慈的光輝。

使尋找祢的萬民，※

都對祢起敬起畏。

讓他們知道除祢以外，沒有別的天主，※

因而傳揚祢偉大的作為。

求祢舉起手來，打擊外邦人民，※

使他們看到祢的威能。

正如祢藉著他們，

顯示給我們祢是聖者，※

同樣也必藉著我們，

顯示給他們祢的偉大。

使他們認識祢，

像我們認識祢一樣，※

因為除祢以外，別無真神。

上主，求祢再顯神蹟，重行奇事，※

彰顯祢手臂的大能。

求祢集合雅格的衆支派，十

使他們明白除祢以外，別無真神，※

使他們傳揚祢的豐功偉業。

使他們分得產業，※

如同古代一樣。

求祢憐憫那呼求祢名的百姓，※

就是祢立爲長子的以色列；

憐憫祢的聖城耶路撒冷，※

就是祢安居的處所，

使熙雍洋溢著讚頌祢的歌聲，※

使聖殿充滿祢的光榮。

對經二

復活期外：上主，求祢使我們得見祢

仁慈的光輝。

聖週：現在正是這世界受審判的時

候；現在這世界的元首就要

被趕走。

復活期：上主，求祢使熙雍洋溢著讚

頌祢的歌聲，陳述祢的偉大

事跡，阿肋路亞。

聖詠 一八(A)：讚頌萬物的造物

主

「旭日由高天照耀我們，……引我們走向

和平之路。」(路一，78 / 79)

對經三

復活期外：上主，祢在穹蒼之上，當

受讚美。

聖週：我們信德的創始者和完成者

耶穌，忍受了十字架，輕看

了羞辱，現在就坐在天主的

右邊。

復活期：天主的榮耀照明全城，羔羊

就是這城的明燈，阿肋路

亞。

高天陳述天主的光榮，※
穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十
太陽好似新郎步出洞房，※
又像壯士就道，欣然奔放。

從天這邊出發，繞到天那邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經三

復活期外：上主，祢在穹蒼之上，當

受讚美。

聖週：我們信德的創始者和完成者

耶穌，忍受了十字架，輕看
了羞辱，現在就坐在天主的
右邊。

復活期：天主的榮耀照明全城，羔羊

就是這城的明燈，阿肋路

亞。

簡短讀經

耶一五，16

上主，我一聽到祢的話，我就吞了它

，祢的話使我心靈歡樂舒暢。

上主，萬有的天主，因爲我是屬於祢

名下的人。

短對答詠

領：義人，請向上主踴躍歡呼，正直

的人理當讚美上主。

答：義人：

領：請你們向上主高唱新歌。

答：正直的人理當讚美上主。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

讚主曲對經：上主應受讚美，因為祂眷顧

我們，救贖了我們。

禱詞

我們的救主使我們成爲祂王國的子民和祭司，以奉獻悅樂天主的祭品；我們現在懷著感恩的心情呼求祂：

主，求祢常保佑我們，使我們爲祢忠誠服務。

永恒的祭司、基督，祢讓祢的子民分享了祢的祭司聖職，

—求祢使我們時常奉上天主悅納的精神祭品。

求祢賜給我們聖神的果實，

—就是忍耐，良善與溫和。

主，祢就是愛，求祢使我們愛祢，以祢作我們所擁有的一切，

—也使我們行善，一生讚美祢。

求祢使我們常能顧及弟兄們的需求，而慷慨地伸出援手，

—使他們更容易得到救恩。

我們的天父……

結束禱詞

上主，全能的天主，我們能有今日，全是祢的恩賜。但願我們在祢大力保護之下，不再犯罪；所有思、言、行爲，都能符合祢的旨意。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，41~48(六)

對經一：聽天主的話又遵行的人，真

有福氣。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主、願祢以慈愛對待我，※

照祢的諾言拯救我；

因為我仰仗祢的聖言，※

才能反駁那凌辱我的人。

不要使我的言談違背真理，※

因為我一心仰望祢的判斷。

我要常遵守祢的規範，※

直到永遠。

我要自由自在生活，※

因為我常遵守祢的訓誡。

我要在列王前傳述祢的規律，※

絲毫不引以為恥。

我謹守祢的規誡感到愉快，※

因為這是我所喜愛。

我要伸開雙手歡迎祢的誠命，※

沈思緬懷祢的律令。

對經一：聽天主的話又遵行的人，真

有福氣。

聖詠三九，2~14，17~18：謝

恩與求助

「犧牲與素祭都非祢所喜，祢就給我預備

了一個身體。」（希一〇，5）

壹

對經二：我的食物就是承行派遣我來

者的旨意。

我懇切期待上主，※

祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。

祂把我從禍坑與污泥中拉出，※

使我站在磐石上，穩定了我的脚步。

祂使我口唱新歌，讚美我們的天主，※

衆人見了都肅然起敬，信賴上主。

全心依靠上主的人，多麼幸福，※

他不羨慕傲慢也不偏袒欺詐之徒。

上主，我的天主，祢的奇蹟何其多！+

祢的計劃，何其妙，無人可比！※

我若想宣揚陳述，也不可勝數！

犧牲和素祭都非祢所喜，+

全燔祭和贖罪祭也非祢所要，※

祢却要我俯首帖耳；

於是我說：「請看，我已來到！」※

書卷上已爲我記載：

我的天主，我樂意奉行祢的旨意，※

我常念念不忘祢的法律。

對經二：我的食物，就是承行派遣我

來者的旨意。

貳

對經三：我是貧苦人，上主眷念了我。

我在盛會中，宣揚了祢的正義，※

我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。

我沒有將祢的正義藏在心坎，+

却把祢的信實和救援大事宣傳，※

也沒有將祢的慈愛和真誠，

在盛會中隱瞞。

上主，求祢不斷憐憫我，※

願祢以慈愛和信實始終保護我。

因爲數不盡的災禍困擾着我，+

我的罪孽深重，使我無法抬頭，※

過犯擢髮難數，使我衷心痛苦。

上主，請祢開恩拯救我，※

上主，求祢快來扶助我。

願那些尋求祢的人，
都因祢歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉，上主！」

我是貧苦人，※

上主眷念了我；

祢是我的助祐，我的救援；※

我的天主，求祢不要遲延。

對經三：我是貧苦人，上主眷念了我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶三一，33

上主說：那時期一到，我要與以色列家訂立的盟約是這樣的：我要將我的法律放進他們的肺腑，寫在他們的心頭；我要作他們的天主，他們要作我的子民。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的
心，

答：不要把我從祢面前拋棄。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

耶三二，40

我要同他們訂立一個永久的盟約，不再離棄他們；為他們謀幸福，將敬畏我的精神傾注在他們心中，使他們不再離開我。

領：天主是我的救恩，我的光榮。

答：祿是我的避難所。

結束禱詞

天主，祿是農田及葡萄園的主人和守護者；祿分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祿使我們能任勞任怨肩負起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

則三四，31

上主說：你們做我的羊羣，我牧場上的羊羣，我的百姓；我是你們的天主。

領：上主是我的牧者，我一無所缺，

答：祿使我憩息在翠綠的草地上。

結束禱詞

天主，昔日此時，祿曾召叫使徒們進入聖殿，現在祿也召叫我們祈禱；懇切求

祿，使我們虔誠地奉耶穌基督之名，所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、上主，永恆的救主，

一切光明的來源，

俯聽我們的祈禱，

驅散罪惡的陰影，

照耀祿的子民。

二、一天的工作完成，

懇求天父，

保祐我們平安；

我們時時讚頌，

感謝祿無數的慈恩。

三、夕陽西下，

夜幕低垂，

祢的光輝，

永不消逝，

日夜照耀著我們。

四、仁慈的聖父，

寬恕我們的過錯，

在漫漫長夜裏，

以祢的慈光，

護守我們的心神。

五、願天下萬國，

普世權威，

一切榮耀，

歸於聖父聖子聖神，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四四：君王的婚筵

「新郎來了，你們出去歡迎吧。」

(瑪二五，6)

壹

對經一

復活期外：祢英俊無比，談吐溫雅。

聖週：祢沒有引人注目的俊美、華

麗，也沒有使我們戀慕的儀

容。

復活期：奉主名而來的，應受讚美，

阿肋路亞。

我的心靈洋溢著優美的言詞，十

我向君王傾吐我的讚美詩：※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

祢英俊無比，談吐溫雅，※

因此天主永遠賜福給祢。

大能者！請把劍佩在腰間，※

顯示祢的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願祢勇往直前，※

願祢的右手使祢所向無敵；

祢的利箭射中了仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在祢面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

祢喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主——祢的天主，給祢傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

祢的衣冠散發沒藥、沈香，

和肉桂的芬芳；※

在象牙宮裏，爲祢彈奏悅耳的弦樂。

在祢的嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩帶著金飾，侍立在祢的右邊。

對經一

復活期外：祢英俊無比，談吐溫雅。

聖週：祂沒有引人注目的俊美、華

麗，也沒有使我們戀慕的儀

容。

復活期：奉主名而來的，應受讚美，

阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：新郎來了，你們出去歡迎

吧！

聖週：因為祂捨身成仁，我要使很

多人歸屬祂，作為報酬。

復活期：應邀來赴羔羊婚筵的人是有

福的，阿肋路亞。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘卻你的本族和家庭！

因爲君王戀慕你的美麗，※

祂是你的主，你要敬拜祂！

提洛的民衆要來向祢進貢，※
富足的人們也來朝見。

秀麗的公主深居王宮，※
她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※
由侍女陪伴，來到祢的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※
一齊進入了王宮。

祢的子孫將繼承祢的列祖；※
立他們爲王，統治普天率土。

我要使祢的名號永垂不朽，※
萬民都要歌頌祢，直到永久。

對經二
復活期外：新郎來了，你們出去歡迎

吧！

聖週：因為祂捨身成仁，我要使很
多人歸屬祂，作為報酬。

復活期：應邀來赴羔羊婚筵的人是有
福的，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天
主

對經三

復活期外：依照天主在愛子內所定的
計劃，時期一滿，就使萬有
總歸於基督。

聖週：天主藉著祂的愛子賜給了我
們這分鴻恩，使我們藉這位
愛子的血得蒙救贖。

復活期：我們都飽沾了祂滿溢的恩寵
，而且恩上加恩，阿肋路亞。

願天主，

我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：依照天主在愛子內所定的計

劃，時期一滿，就使萬有總

歸於基督。

聖週：天主藉著祂的愛子賜給了我

們這分鴻恩，使我們藉這位

愛子的血得蒙救贖。

復活期：我們都飽沾了祂滿溢的恩寵

，而且恩上加恩，阿肋路亞。

簡短讀經

得前二，13

我們不斷地感謝上主，因為我們所傳

授的天主的信息，你們已聽到了，也接受

了，沒有把它視為人的信息，而確實當作

天主的信息，這信息在你們信徒身上發揮

著效力。

短對答詠

領：上主，願我們的祈禱上升到祢台

前，在祢面前有如馨香。

答：上主：

領：願我們高舉的雙手，好像晚間的

祭獻。 答：在祢面前有如馨香。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：我的天主，我要常常讚揚祢

的偉大。

禱 詞

基督愛護並百般照顧祂的教會，我們

讚頌祂，大膽地呼求祂：

主，求祢滿足祢子民的願望。

主耶穌，求祢使所有的人得救，

——並使他們認識真理。

求祢保護我們的教宗，和我們的主教，

——對他們大力支援，使他們克盡牧職。

求祢照顧那些尋找正當工作和失業的人。

——使他們找到合適的職業，度安定的生活。

主，求祢作貧窮人的避難所，

——在苦難中救助他們。

我們把那些已亡聖職人員託付於祢，

——願他們在天鄉也不停地讚頌祢。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們無用的人蒙祢鼓

勵，完成了今天的勞苦工作，我們感謝祢

所賞賜的鴻恩，求祢接受我們的讚頌，作

為今晚對祢的祭獻。

結束詞 見常用經文

第二週：星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主、偉大的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、深夜清醒，

默思聖詠，

全力歌頌上主，

唱出心底的禱聲。

二、歌頌仁慈的君王，

但願有一天，

偕諸聖同登天廷，

獲享永生。

三、至聖的天父，

願祢偕聖子及聖神，

普世同欽，

永享光榮。阿們。

日間用

一、仁慈的上主，

求祢側耳傾聽，

我們的禱聲，

衆僕的虔誠。

二、求祢慈祥地垂顧我們，

點燃我們的油燈，

驅除黑暗，

照耀我們的心靈。

三、求祢大顯慈悲，

滌除我們的罪污，

解除桎梏，
治癒世人的疾病。

四 永恒的聖父，

偕同愛子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三六：惡人與義人的命運

「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。」（瑪五，5）

壹

對經一：將你的命運托給上主，祂必
會照顧。（復：阿肋路亞）。

不要因作惡的人而忿怒，※

也不要對歹徒心生嫉妬；

因為他們像野草，迅速枯乾，※

又像花卉，很快凋殘。

你要信賴上主，致力善行，※
必能安居樂土，享受康寧。

你要因上主而喜歡，※

祂必滿足你的心願。

將你的命運托給上主，※

依靠祂，祂必會照顧。

祂必顯示你守正不阿，※

表彰你爲人光明磊落。

你要在上主前耐心等待，十

不要因惡人的成功而苦惱，※

不要因他們飛黃騰達而煩躁。

你要抑制忿恨，平息怒火，※

不可憤怒，以免招致惡果。

因爲惡人必被剷除；※

仰望上主的人必能繼承樂土。

轉眼間，惡人就不復存在，※

找尋他的住所，也不知所在。

卑微的人必將繼承樂土，※
安享太平和幸福。

對經一：將你的命運托給上主，祂必
會照顧。(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：你要避惡行善，才有久居的
家園(復：阿肋路亞)。

惡徒千方百計陷害忠良，※
向他咬牙切齒、恨之入骨；

上主却向惡人發笑，※
因為知道他的大限已到。

惡人劍拔弩張，※
要殲滅貧困，殺害忠良。

他們的心反而被利劍刺穿，※
他們的弓將被折斷。

義人雖然生活清苦，※
却勝過惡人的財富。

因為惡人的手臂必被折斷，※
義人却有上主作為支援。

上主眷顧善人的歲月，※
他們將擁有永恆的產業。

患難之時，他們決不受辱，※
饑饉之日，他們必得飽足。

惡人和上主的仇人必被消滅，十
像原野的花草一般凋謝，※
像過眼雲烟，轉瞬即逝。

惡人借貸總不償還；※
義人却常樂善好施。

蒙上主降福的人必將繼承樂土，※
受祂咒罵的人必被剷除。

上主引導善人的脚步，※
贊賞他所走的道路；

他縱然失足，也不致顛仆，※
因為有上主扶持他。

我從小到老，十

從未見過義人被遺棄，※

也沒見過他的後裔求乞。

他畢生待人慷慨大方，※

上主必賜他的子孫昌旺。

你要避惡行善，※

才有久居的家園。

因爲上主喜愛正義，※

絕不拋棄自己的聖徒。

歹徒必將永遠消逝，※

惡人的子孫必被剷除；

義人將承受樂土，※

永遠在那裏居住。

對經二：你要避惡行善，才有久居的

家園（復：阿肋路亞。）

對經三：你要仰望上主，遵循祂的道

路（復：阿肋路亞）。

義人的口傾吐智慧，※

他的唇舌講論正義。

天主的法律存留於他的心田，※

他必能穩步向前。

惡人對義人虎視眈眈，※

伺機將他無情地摧殘。

上主却不會使他落在惡人手中，※

也不讓他在法官面前被判死刑。

你要仰望上主，遵循祂的道路，十

祂必要高舉你，使你承受樂土，※

你將親眼看見惡人被根除。

我曾看見惡人橫行霸道，※

有如粗壯的巨樹一般高傲。

我再經過時，它已不復存在，※

我到處尋找，也找不到。

請留意忠良，觀察君子，※

愛好和平的人必有子嗣；

但惡人必盡速淪喪，※

他們的後裔必完全滅亡。

上主是義人的救助，※

是他們困難時的保護；

上主必扶助他們，解救他們，+

從惡人手中挽救他們，※

因為他們曾向上主投奔。

對經三：你要仰望上主，遵循祂的道

路（復：阿肋路亞）。

頌：求祢教給我明智和知識。

答：因為我信賴祢的法律。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

一、創造光明的上主，

祢是永恒的光明，

黑暗退避，白晝來臨，

眞光升起，

羣星失色。

二、我們愉快的起床，

向祢歌唱，

唱出感恩的詩歌，

光明在望，

太陽戰勝了茫茫黑夜。

三、神聖的上主，

助祐我們拋棄私慾偏情，

避免動怒和紛爭，

抵抗世俗的誘惑，

決不貪圖口腹之樂。

四、祛除貪財的心思，

遠離放蕩的行爲；

助我生活淡泊，

潔身自愛，

效法基督的生活。

五、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神

萬世爲王，

永享福樂。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四二：渴望進入聖殿

「我是來到世界的光。」（若二一，46）

對經一

復活期外：上主，求祢賜下光明和真

理。

聖週：上主，求祢爲我伸冤，救我

脫離狡詐邪惡的歹徒。

復活期：你們來到了熙雍山和永生天

主之城，阿肋路亞。

天主，求祢爲我伸冤，+

駁斥褻聖的民族，※

救我脫離狡詐邪惡的歹徒。

天主，祢是我的保障，+

爲什麼把我拋棄？※

爲什麼讓我在仇人的壓迫下，

終日憂戚？

求祢賜下光明和真理，※

引我到祢的聖山，進入祢的殿宇。

我要走向天主的祭壇，+

到使我心喜的天主台前，※

天主，我的天主，我要彈琴讚頌祢。

我的靈魂，你爲何悲傷？爲何憂苦？+

我該仰望天主！再度頌揚祢，※

因爲祢是我的救主，我的天主。

對經一

復活期外：上主，求祢賜下光明和真

理。

聖週：上主，求祢為我伸冤，救我

脫離狡詐邪惡的歹徒。

復活期：你們來到了熙雍山和永生天

主之城，阿肋路亞。

聖歌 依三八，10~14，17~20

：垂死時的悲傷，病癒後

的喜樂

「我曾死過，現在却活著，……死亡在我
權下。」（默一，17~18）

對經二

復活期外：上主，在我們畢生的歲月

裏，求祢時時助祐我們。

聖週：上主，祢辯護了我的案件；

上主，我的天主，祢贖回了

我的生命。

復活期：上主，祢保護了我的生命，

免於喪亡，阿肋路亞。

我會說過：我正值中年，就要去世；※

我的餘年將奔向陰府之門。

我說過：

我在人間再也見不到天主，※

在世上也看不到任何居民！

我的居所被拆去，※

好像牧童的帳幕被拔除；

祢好像織工捲起我的生命，十

由紡織機上把它割斷，※

祢從早到晚總想結果我。

我整夜呼救直到清晨，十

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

從早到晚總想結果我。

我呻吟如鴿子，哀鳴像乳燕，※

我的雙目仰望上天，疲憊不堪。

是祢搶救了我的生命，※

使我脫離喪亡的深淵。

因為祢將我的罪惡，※

都拋在祢的腦後。

的確，陰府不會讚頌祢，+

死亡也不會稱揚祢，※

墜落深淵的人更不會仰望祢的信實。

活人，唯有活人讚頌祢，

像我今天一樣，※

爲父的要使兒女認識祢的真誠。

上主，求祢拯救我，+

我們願以終生的歲月，※

在上主的殿內歌詠奏樂。

對經二

復活期外：上主，在我們畢生的歲月

裏，求祢時時助祐我們。

聖週：上主，祢辯護了我的案件；

上主，我的天主，祢贖回了

我的生命。

復活期：上主，祢保護了我的生命，

免於喪亡，可助路亞。

聖詠六四：隆重的謝恩詞

「熙雍可視為天上的聖城。」（奧利振）

對經三

復活期外：天主，祢當在熙雍受頌

讚。+

聖週：我正義的僕人將使多人成義

，因為祂承擔了他們的罪過。

復活期：祢眷顧了大地，普降甘霖，

使大地肥沃，阿肋路亞。

天主，祢當在熙雍受頌讚，※

十人許願，理當還願。

原來祢有求必應，※

血肉之人因罪而向祢投奔。

我們罪孽深重，不勝負荷，※

但祢都一一寬赦。

祢所選拔的人，住在祢的庭院，

真是有福！※

祢的居所——祢殿中的美物，

使我們心滿意足！

天主，我們的救主，

祢廣施奇能拯救我們！※

天涯海角，普世萬民，都要信賴祢。

祢彰顯大能，※

以威力穩定山嶽；

祢平息了澎湃的海洋，※

咆哮的巨浪，和萬民的擾攘。

遠地的居民，因祢的奇跡而驚異；※

東西兩極的人，都歡天喜地。

祢眷顧大地，普降甘霖，使大地肥沃；+

天主的河川洋溢，五穀豐登，※

這都是出於祢的安排。

祢灌溉田畦，耙平土壤，※

降雨鬆軟土地，賜福幼苗生長。

祢普施慈惠，年年豐收，※

祢足跡所至，處處富裕。

牧場上牛羊成羣，※

山林間，歡聲載道。

羊羣滿山遍野，+

佳禾滿坑滿谷，※

萬象都在歌唱歡呼。

對經三

復活期外：天主，祢當在熙雍受頌

讚。

聖週：我正義的僕人將使多人成義

，因為祂承擔了他們的罪過。

復活期：祢眷顧了大地，普降甘霖，

使大地肥沃，阿肋路亞。

簡短讀經

得前五，4、5

弟兄們，至於你們，你們並不生活在黑暗中，那日子不會像盜賊一樣偷襲你們。你們都是光明之子，白晝之子；我們不屬於黑夜，也不屬於黑暗。

短對答詠

領：上主，求祢俯聽我的呼聲，我切

望聆聽祢的訓言。

答：上主：

領：黎明之前，我就起來呼救。

答：我切望聆聽祢的訓言。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主！求祢拯救我們，脫離

仇人的毒手。

禱詞

請大家讚揚我們的救主，祂以自己的復活照亮了世界。我們謙恭地呼求祂：

主，求祢保佑我們常忠實的追隨祢。

主耶穌，我們清晨祈禱，紀念祢的復活，
—使我們期待著分享祢的光榮，整天快樂。

主，求祢接納我們的心願和善志，

—作為我們今天奉獻的初果。

求祢使我們對祢的敬愛與日俱增，

—使一切事物幫助我們和眾人獲得益處。

主，求祢使我們信仰的光照耀他人，

—讓他們看見我們的善行而光榮天父。

我們的天父：

結束禱詞

主，耶穌基督，祢是引領人類得救的

眞光；求祢賞賜我們力量，爲祢準備正義與和平的道路，期待著祢的來臨。祢與天主父，和聖神是唯一天主，永生永王。
結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，49（56）

對經一：上主，我在客居之地，遵守

了祢的規誡。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

求祢記住許給祢僕人的諾言，※

祢的諾言給我帶來希望，

在我憂苦時安慰了我，※
使我生氣勃勃。

驕傲人雖然對我極力侮辱，※
我却沒有違背祢的法度。

上主，我想到祢往日的訓誨，※
內心就感到安慰。

我一見違犯祢法律的罪人，※
就不禁的怒火如焚。

我在此世，猶如異鄉作客，※
祢的規誡成了我的詩歌。

上主，夜間我想起了祢，※
就決意遵守祢的法律。

我遵守祢的規範，※
使我幸福無邊。

對經一：上主，我在客居之地，遵守
了祢的規誡。

聖詠五二：惡人的愚昧

「衆人都犯了罪，失掉了天主賦予的榮耀」

(羅三，23)

對經二：上主將領回祂流亡的子民，

我們要歡欣鼓舞。

愚蠢人自以爲：「沒有天主。」十

他們都心術敗壞，作惡多端，※

沒有一個好人。

天主由高天俯視人間，※

察看有沒有明智行事，尋求祂的人。

人人都誤入歧途，染上惡習，※

沒有一個好人，一個也沒有。

那些作孽的人，殘害我的子民，十

更不向我祈禱，※

難道他們果真如此無知？

他們毫無理由地驚惶失措，十

因爲天主殲滅了圍攻你的敵人，※

天主棄捨了他們，使他們遭受羞辱。

但願以色列人的救援來自熙雍，十

當天主領回祂流亡的子民時，※

雅格必要歡欣，以色列必要鼓舞。

對經二：上主將領回祂流亡的子民，

我們要歡欣鼓舞。

聖詠五三，1-6，8-9：呼

求救助

「先知祈求上主，以擺脫迫害者的邪惡。」

(加西盎)

對經三：天主必協助我，上主必扶持

我。

天主，求祢因祢的名拯救我，※

以祢的大能爲我伸冤。

天主，求祢垂允我的祈禱，※

側耳傾聽我的哀告。

因爲傲慢的人起來向我進攻，十

強橫的人想謀害我的性命，※

他們沒有把天主放在眼中。

天主必協助我，※

上主必扶持我。

上主，我甘願向祢呈奉祭獻，※

我要頌讚祢的美名。

因為祢救我脫離了一切災患，※

使我親眼看見我的仇敵潰散。

對經三：天主必協助我，上主必扶持

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前一二，4-6

恩寵雖有區別，却是同一的聖神所賜

；職分雖有區別，所侍奉的却是同一的主

；功效雖有不同，却是同一的天主在人們

身上所推動。

領：敬畏上主的人，必將得救，

答：使祂的光榮久存人間。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地

向世人為祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格前一二，12-13

就像身體只有一個，却有許多肢體；

肢體雖多，畢竟還是一個身體；基督也是

這樣，因為我們衆人，不論是猶太人或希

臘人，為奴的或自主的，都賴一位聖神受

了洗，成爲一個身體，又都在一位聖神內

汲取恩澤。

領：聖父，求祢以祢的名拯救我們，

答：使我們完全合而為一。

結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃
啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作
中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世
的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

格前一二，24 b ~ 26

天主這樣配置了身體，使身體不發生
分裂，各肢體反能彼此關照。一個肢體受
苦，所有的肢體都一同受苦；一個肢體得
榮耀，所有的肢體都一同歡樂。

領：上主，我們的天主，求祢從各民

族中召集我們，

答：使我們讚美祢的聖名。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫
長得救之路；求祢使我們常以被派遣為榮
，一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首
，日後同升天廷，瞻仰祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一 創造時間的上主，

劃分白晝與黑夜，

使人日出而作，

日入而安眠；

二 求祢指引我們向善，

不受邪魔的陷害，

罪惡的沾染，

身心確保安全；

三、護祐我心靈，

擺脫私慾的紛擾，

莫讓人間虛榮，

破壞真平安。

四、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神，

萬世爲王，光耀無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四八：財富的虛幻

「富人難進天國」（瑪一九，23）

壹

對經一

復活期外：你們不能侍奉天主，而又

侍奉金錢。

聖週：我忍受了他們的侮辱、恐嚇

；但是天主却好像一位孔武有力的戰士與我同在。

復活期：你們要追求天上的事，而不

要醉心於世俗的事，阿肋路亞。

天下萬邦，請你們靜聽，※

普世居民，請側耳細聽。

無論貧富貴賤，※

你們都要聆聽。

我的口要宣講智慧的言語，※

我的心要思念明達的事理。

我要洗耳恭聽比喻，※

彈著弦琴揭開謎底。

當陷害我的仇敵圍攻我時，※

雖然危在旦夕，我又何必恐懼？

他們只知依依仗自己的財富，※

誇耀花不完的金錢；

沒有人能贖回自己，※

也不能向天主付出生命的贖價。

因為生命非常昂貴，※

任何代價都不足以贖回。

人不能長生不老，※

不能不見死亡。

眼見智者凋萎，愚者消逝，※

他們的財產留給他人。

雖然他們曾擁有自己名下的土地，※

墳墓却是他們永久的住宅，長期的居室。

榮華富貴不能久享，※

一如禽獸，終必死亡。

對經一

復活期外：你們不能事奉天主，而又

侍奉金錢。

聖週：我忍受了他們的侮辱、恐嚇

；但是天主却好像一位孔武

有力的戰士與我同在。

復活期：你們要追求天上的事，而不

要醉心於世俗的事，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：主說：你們應把財寶儲蓄

在天上。

聖週：上主，求祢拯救我，將我置

於祢的身邊，願祢的手保我

安全。

復活期：上主從死亡的手中，贖回了

我的生命，阿肋路亞。

這就是自負者的窮途，※

這就是自誇者的末路。

他們好像被人趕入深坑的羊羣，※

死亡要牧放他們；

他們跌入墳墓，音容就此腐蝕，※

陰間成爲他們的居室。

但是天主要拯救我，※

使我脫離死亡的掌握。

人發財成了富翁，※

你也不用驚恐；

因為在他死時，絲毫不能帶走，※

他的財寶，也不能跟他同去。

他縱然生前自我陶醉：※

「只要你享福，人必誇讚你！」

但他終要歸到先祖的行列，※

永遠不能再見光明。

人在榮華中如不思量，※

一如禽獸，終必死亡。

對經二

復活期外：主說：你們應把財寶儲蓄

在天上。

聖週：上主，求祢拯救我，將我置

於祢的身邊，願祢的手保我

安全。

復活期：上主從死亡的手中，贖回了

我的生命，阿肋路亞。

聖歌 默四，11，5，9，10，

12：得救者的讚詞

對經三

復活期外：被宰的羔羊理當接受榮耀

和尊威。

聖週：主，祢曾被宰殺，用祢的血

把我們贖回，歸於天主。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利，都屬於祢，阿肋路

亞。

上主，我們的天主，※

祢理當接受榮耀，尊威和權能；

因為祢創造了萬物，※

萬物全憑祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※
並開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，各民族，

各國家中，※

用祢的血，把我們贖回，歸於天主。

使我們成爲天國的子民和祭司，

事奉我們的天主，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威，

光榮和讚頌！

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

聖週：主，祢曾被宰殺，用祢的血

把我們贖回，歸於天主。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利，都屬於祢，阿肋路

亞。

簡短讀經

羅三，23 ~ 25 a

衆人都犯了罪，缺少天主的光榮：衆人都因天主白白賞的恩寵，靠耶穌基督蒙受救贖而成了義人。天主立意，使基督以自己的血，爲信仰祂的人作贖罪祭。天主就這樣顯示了自己的正義。

短對答詠

領：上主，在祢面前，才有圓滿的喜

悅。 答：上主：

領：在祢身邊才有永遠的福樂。

答：才有圓滿的喜悅。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主，祢是全能的，祢的名

字是聖的，求祢對我們施行

奇事。

禱詞

基督是我們靈魂的牧者和監牧，祂愛護自己的子民，我們讚美祂，把希望寄托在祂身上，向祂祈求：

主，求祢保護祢的子民。

永恒的善牧，求祢保護我們的主教，

—和祢教會中所有的牧者。

求祢眷顧遭受迫害的人們，

—拯救他們脫離一切痛苦。

上主，求祢憐憫貧困的人，

—使饑餓的人飽享美物。

求祢光照制定法律的代表團，

—使他們在一切事上，作公平而明智的決定。

求祢援助去世的人，因為他們是祢用寶血所救贖，

—使他們同祢一起共赴天國的婚筵。

我們的天父……

結束禱詞

主天主，白晝屬於祢，黑夜也屬於祢；求祢使正義的太陽，常照耀我們的心靈，引領我們到達祢所臨在的光明之鄉。

結束詞 見常用經文

第二週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：普世大地，請向天主歡呼，與

高彩烈地事奉上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢創造了萬物，

人類至高君王和救主，

令人敬畏的裁判者，

我們求祢慈祥保護。

二、光明的創造者，

願我們的禱聲衝破夜幕，

使我振作心神，

虔誠讚頌上主。

三、求賜今日萬事吉祥，

迎接不朽的生命，

助我時時行善，

來日得享永福。

四、求賜天上的神火，

熾熱我們的心胸，

點燃手中的油燈，

時時清醒，期待著上主。

五、救主，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

享受榮福。阿們。

日間用

一、基督，祢是真光與美善，

生命與幸福，
祿的仁慈無邊無涯：
流盡聖血，救人疾苦。

二、求祿普施慈愛，
加強我們的信心，
讓基督的愛火，
燃燒在人間各處。

三、求祿施展大能，
粉碎魔鬼的狡計，
派遣至聖聖神，
濟助貧苦孤獨。

四、天主聖父，
偕聖子及聖神，
世世代代，
享受永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三八：病人的懇禱。

「受造物屈服於敗壞之下，……是出於天主的決意。」（羅八，20）

壹

對經一：我們悲痛嘆息，等待我們肉身的救贖。

我說過：「我要謹言慎行，※
免得口舌犯罪。」

惡人在我面前，※
我就閉口不言。」

我雖默不作聲，仍然毫無用處，※
反而使我更加痛苦。

我實在憂心如焚，※
越想越覺得烈火熾熱難忍，

我禁不住發問：※
「上主，求祿明白指示我：

我的壽數有幾何？大限何日到？※
我的生命何其短暫！」

祢給我的歲月屈指可數，+
壽命在祢面前等於虛空，※
人的生命，好像泡影。

浮生如夢，徒勞而無功，※

家財縱萬貫，不知落入何人手中。

對經一：我們悲痛嘆息，等待我們肉
身的救贖。

貳

對經二：上主，求祢垂允我的祈禱，

俯聽我的哀告。

上主，現在我還有什麼希望？※

我的希望只在祢的身上！

求祢救我脫離種種罪愆，※

不要使我受愚人的侮慢。

我緘口不言，默默無語，※

因為是祢所允許。

求祢從我身上除去這場災患，※

在祢責打下，我已消瘦不堪。

世人作孽，祢就懲治，+

好像蛀蟲把他的珍藏蠶食，※

世人又能活到幾時？

上主，求祢垂允我的祈禱，+

側耳俯聽我的哀告，※

不要充耳不聞我的哀號。

因為我在祢跟前有如逆旅，※

像我祖先一樣只是過客。

求祢饒了我，※

讓我去世前，得享安閒。

對經二：上主，求祢垂允我的祈禱，

俯聽我的哀告。

聖詠五一：申斥誹謗者

「凡要誇耀的，應該因主而誇耀。」

(格前一，31)

對經三：我信賴天主的慈愛，直到永

遠（復：阿肋路亞）。

你這以作惡爲能事的人哪！※

怎能以犯罪自誇？

你終日包藏禍心，※

出口傷人，猶如利刃。

你獨愛作惡，厭惡行善，※

你偏愛說謊，不講真言。

你這虛偽的騙子，※

總喜歡造謠生事。

因此天主要毀滅你，永遠除掉你，※

由人間把你根除，從營幕中把你逐出。

義人見了，必會驚愕，※

對他冷諷熱嘲說：

「看哪！這就是不依靠天主者的下場，※

他只知仗恃財富，作惡逞強。」

我却像青翠的橄欖樹，

長在天主的殿院，※

信賴祂的慈愛，直到永遠。

上主，我將永遠歌頌祢的作爲，※

在聖徒前，不斷讚揚祢的美善。

對經三：我信賴天主的慈愛，直到永

遠（復：阿肋路亞）。

頌：我在等待上主的許諾。

答：我的心靈期待上主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 上主，祢創造壯麗的穹蒼，

制定了宇宙的秩序，

月亮在夜間照射，

太陽在白天大放光明。

二 黑夜消逝，

萬物重見光明，

人類又充滿活力，
開始一天的勞動。

三、白晝的來臨，

邀請我們向上主讚頌，

明朗的天空，

舒暢我們的心胸；

四、使我們遠離誘惑，

戒除罪過，

生活要聖潔，

口舌要純淨。

五、時序川流不息，

信德日益精深，

使我望德活潑，愛火炎炎，

不怕爲基督犧牲。

六、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七六：追念上主的化工

「我們在各方面受了折磨，却没有被困倒」

（格後四，8）

對經一

復活期外：天主，祢的作爲聖潔無瑕

，那裏有神比我們的天主偉

大？

聖週：在患難之日，我舉起雙手祈

求了天主。

復活期：天主，洪流看見了祢，領導

民衆經過大海，阿肋路亞。

我向天主哀呼，※

呼求天主，祂就俯允。

我在患難之日，尋求天主，十

整夜不懈地合手祈禱，※

我的心仍得不到安慰。

我一起起天主，不禁咳聲嘆氣，※

我一沉思默想，總覺得沮喪。

祢使我徹夜不得安眠，※

我實在煩躁不安，苦不堪言。

我回憶往昔的時日，※

我懷念悠久的歲月。

我的心靈夜間默默自問，※

我的神魂不斷反覆質詢：

難道天主要永遠拋棄？※

難道祂不再回顧垂視？

難道祂的慈愛將永遠停止，※

祂的諾言也將永世廢棄？

難道天主忘記了慈悲？※

或因憤怒而將愛心關閉？

我說：「我所擔憂的，※

是至高者也許已經改變。」

我要追述上主的作為，※

懷念祢往日的奇蹟；

我要沉思祢的豐功，※

緬想祢的偉業。

天主，祢的作為聖潔無瑕，※

那裏有神比我們的天主偉大？

只有祢是施行奇蹟的天主，※

在萬民中彰顯了祢的威武。

祢以大能拯救了祢的子民，※

就是雅格和若瑟的子孫。

天主，洪流一看見祢，+

洪流一見祢，就恐慌畏懼，※

連海洋也不寒而慄。

烏雲傾降大雨，+

雲霄發出雷聲，※

閃電漫天奔馳。

雷霆隆隆作響，+

閃光將全球照亮，※
大地驚惶震盪。

大海爲祢開道，十

深水給祢讓路，※

祢的足跡並未顯露。

祢藉梅瑟和亞郎的手，※

領導祢的子民有如羣羊。

對經一

復活期外：天主，祢的作爲聖潔無瑕

，那裏有神比我們的天主偉

大？

聖週：在患難之日，我舉起雙手祈

求了天主。

復活期：天主，洪流看見了祢，領導

民衆經過大海，阿肋路亞。

聖歌 撒上一，1~10：窮苦人

因上主而歡欣踴躍

「祂把權貴推下高位，却提拔了弱小
卑微，使飢餓的人飽享美味。」

（路一，52~53）

對經二

復活期外：我的心因上主而歡喜，祂

貶抑人，也抬舉人。

聖週：如果我們與基督同死，我們

相信，也要與基督同生。

復活期：上主使人死，也使人生，阿

肋路亞。

我的心因上主而歡喜，※

我的頭因天主而仰起。

我開口嘲笑我的敵人，※

我因祢的救助而歡欣。

沒有聖者相似上主，十

除祢以外，也沒有眞神，※

天主是我們唯一的靠山。

你們不要再三誇口，※

不要口出狂言；

因爲上主是全知的天主，※

人的行爲也都由祂審斷。

壯士的弓已被折斷，※

弱者反而力量倍增。

豐衣足食的，現在要傭工餬口，※

忍饑受餓的，如今却無須勞苦；

不妊的婦女，子女繞膝，※

多產的母親，反而中止生育。

上主使人死，也使人活，※

使人進入黃泉，也使人復出；

上主使人貧困，也使人富有，※

貶抑人，也抬舉人。

上主由塵埃中提拔了弱小，※

從糞土中高舉了貧困。

使他與貴人同席，※

繼承光榮的寶座。

大地的支柱原屬於上主，※

祂在支柱上奠定了世界。

祂必保護聖徒的前程，※

使惡人在黑暗中喪生；

因爲人不能憑己力獲勝，※

誰與上主作對，必被粉碎。

至高者必在天上大發雷霆，※

上主的裁判遠達地極；

將權力賜予祂的君王，※

使受傳者嶄露頭角。

對經二

復活期外：我的心因上主而歡喜，祂

貶抑人，也抬舉人。

聖週：如果我們與基督同死，我們

相信，也要與基督同生。

復活期：上主使人死，也使人生，阿肋路亞。

聖詠九六：上主在審判時的榮耀

「這篇聖詠預示世界的得救和萬民的信仰」

(聖達修)

對經三

復活期外：上主為王，願大地踴躍+

聖週：天主使耶穌基督成了我們的

智慧、正義，聖化者和救贖

者。

復活期：光明已為義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路

亞。

上主為王，願大地踴躍，※

+所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂面前前進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像，誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，+

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經三

復活期外：上主為王，願大地踴躍。

聖週：天主使耶穌基督成了我們的

智慧、正義，聖化者和救贖

者。

復活期：光明已為義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路亞。

簡短讀經

羅八，35-37

誰能迫使我们與基督的愛隔絕呢？是困苦、是艱難嗎？是迫害、是饑餓、是赤

貧嗎？是危險、是刀劍嗎？但靠着那愛我們的主，我們在這一件事上都已獲得全勝。

短對答詠

領：我要時時讚美上主。

答：我要……

領：使祂的讚頌常在我口。

答：讚美上主。

領：願光榮歸於父： 答：我要……

讚主曲對經：我們要一生一世，以聖善和

正義侍奉上主。

禱詞

我們的救主、天主曾許諾，將與祂的教會

天天在一起，直到今世的終結；我們讚美

祂，向祂致謝，並虔誠呼求：

主，求祢常同我們在一起。

主，求祢整天與我們在一起，

——不要讓祢正義的太陽離開我們。

我們把這一天的工作奉獻給祢，作為祭品，

聖詠吟唱

聖詠一一八，57-64 (八)

——願我們所言所行，都能使祢歡心。

主，求祢使我們一言一行都能符合祢福音的精神，

對經一：我反省我所走的道路，決意

轉向祢的法度。

——使我們成爲地上的鹽和世界的光。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

願祢聖神的愛，常留在我們心內，表現在

專用部份。

我們的言語上，

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

——使我們善度愛德的生活，不停地讚

美祢。

路亞。

我們的天父……

上主，我會說過：※

我的福分全在遵守祢的法令。

結束禱詞

我一心祈望得見慈顏，※

上主，求祢光照我們的心靈，使我們

求祢照祢的諾言，憐憫我。

常遵守祢的誡命，不致誤入歧途。

結束詞 見常用經文

我反省我所走的道路，※

便決意轉向祢的法度。

日間祈禱

我迅速進行，毫不猶豫，※

讚美詩 見季節專用

遵守祢的規律。

惡人的繩索，雖然把我纏住，※

我却沒有忘記祢的法度。

爲了祢公道的律例，※

我半夜裏起來讚頌祢。

所有敬畏祢的人都是我的朋友，※

遵守祢誠命的人都是我的伴侶。

上主，祢的慈愛普及大地，※

求祢教我遵守祢的法律。

對經一：我反省我所走的道路，決意

轉向祢的法度。

聖詠五四，2-15，17-24：申

斥背信的朋友

「耶穌開始恐懼驚慌」（谷一四，33）

壹

對經二：恐懼與戰慄侵襲我；上主，

求祢注視我，垂允我。

天主，求祢傾聽我的祈禱，※

不要轉面不理我的哀告。

求祢注視我，垂允我，※

我痛苦、悲歎、憂傷欲絕：

仇敵的叫囂，惡人的壓迫，※

他們嫁禍於我，瘋狂地把我折磨。

我憂心如焚，※

死亡的恐怖籠罩我。

恐懼與戰慄侵襲我，※

使我驚惶失措。

我說：「但願我插翅如鴿，※

遠走高飛，尋覓安身之所！

我要往遠處逃亡，※

棲身在荒野的地方。」

我要趕快尋找避難所，※

躲過這場風波。

主啊！求祢攪亂他們的語言，※

因爲我在城裏見到暴動和騷亂。

他們日夜在城牆上巡行，※

兇殺、搶劫到處發生。

人們爾虞我詐，※

流氓地痞市井稱霸。

對經二：恐懼與戰慄侵襲我；上主，

求祢注視我，垂允我。

貳

對經三：我要呼求上主，上主必拯救

我。

如果我的仇人辱罵我，我還可以容忍；※

如果恨我的人欺凌我，我還可以退讓；

可惜是你，我的同僚，※

我的夥伴，我的友好；

我們會親密相處，促膝交談，※

隨人羣一同進入天主的聖殿。

我要呼求天主，※

上主必拯救我。

不論清晨中午或黃昏，※

我一哀聲苦訴，祂必俯聽。

攻擊我，迫害我的人不可勝數，※

上主必救我安然脫險。

永恒的天主必俯聽我，使他們挫敗，※

因為他們目無天主，不肯悔改。

我的同伴違背了誓言，※

出手攻擊自己的盟友。

他口出甜言蜜語，心裏却詭計多端，※

他油腔滑調，口蜜腹劍。

把你的重擔託給上主，

祂必扶持你，※

絕不讓義人動搖跌倒。

天主！求祢把他們投入死亡的深淵！十

凶手和騙徒必將夭折，※

上主，我全心信賴祢。

對經三：我要呼求上主，上主必拯救

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申一，16 \ 17 a

我吩咐法官說：你們要受理兄弟間的訴訟；無論是他們彼此間訴訟，或與外人訴訟，都要秉公審斷。開庭時不可偏袒，無論貴賤，一視同仁，不畏權勢，因為審判是天主的事。

領：上主是公平的，祂酷愛正義。

答：正直的人，必得觀祂的慈顏。

結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪而失散的人；求祢使我們在上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

依五五，8 \ 9

上主說：我的想法不是你們的想法，你們的作風也不是我的作風，我的作風和想法與你們的作風和想法有天壤之別。

領：上主，萬有的天主，誰能相似

祢？

答：上主，祢是全能的，祢的信實普及四方。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行中的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

撒上一六，7 b

天主的看法與人不同：人看外貌，上

主却看人心。

頌：天主，求祢察看我，洞悉我的心思，

答：引導我邁向永生的道路。

結束禱詞

天主，祢的聖子爲救贖人類，甘願在
十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我
們的一切作爲，能博得祢的歡心，藉以向
世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、夕陽西沉，夜幕低垂，

黑暗籠罩了大地，

旭日再度升起，

仍會大放光明；

二、創造萬物的天主，

祢使時光川流不息，

日夜交替，

令人讚嘆稱頌。

三、黑夜籠罩大地，

到處一片沉寂，

辛勤勞作的工人，

尋求一時的寧靜；

四、只有在信德與望德中，

才能享受聖言的光輝，

聖言起初就有，

是天父永恒的光明。

五、祢是永遠照射的太陽，

無始也無終，

上天下地，

莫不因祢而歡騰。

六、至聖聖父，

賜我們永享光明，

我們向祢及子及聖神，
永遠謳歌讚頌。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六一：在天主內才有平安

「願給予希望的天主，因著你們的信心，
使你們滿享平安。」（羅一五，13）

對經一

復活期外：我們期待所渴望的幸福，
就是我們救主光榮的來臨。

聖週：惡人說：讓我們來欺壓這個
義人：因為他反對我們的行
為。

復活期：你們不要心慌意亂，只要信
賴我，阿肋路亞。

我的靈魂只有在天主內獲得安寧，※
我的救援來自天主。

唯獨祂是我的磐石，我的救星，※

祂是我的堡壘，我決不會動搖。

你們共同欺凌一個人，向他衝擊，※
如同衝擊將倒塌的牆壁，要到何時？

你們企圖把他從高位上推下，※
你們愛說謊話：口中祝福，

心裏咒罵。

我的靈魂，只有在天主內獲得安寧，※
我的期望全在上主。

唯獨祂是我的磐石，我的救星，※
祂是我的堡壘，我決不會動搖。

我的救恩，我的光榮全在於天主，※
我的堡壘，我的保障全基於天主。

全體百姓，你們要常信賴上主，十
在祂面前傾訴你們的心曲，※

因為天主是我們的避難所。
世人不論貴賤，莫非泡影，※

放在天秤上毫無重量，比空氣還輕。

不要仗勢欺人，
也不要以劫掠為榮；※

縱然財富日增，也不要沉溺其中。

天主說了一次，我懂得了兩件事：
+ 威能屬於天主，慈愛也非祂莫屬；※
+ 上主，祢按照每人的行為予以報應。

對經一

復活期外：我們期待所渴望的幸福，
就是我們救主光榮的來臨。

聖週：惡人說：讓我們來欺壓這個
義人：因為他反對我們的行為。

復活期：你們不要心慌意亂，只要信
賴我，阿肋路亞。

下列聖詠如用作序經，此處
則改念第九十四篇聖詠

聖詠六六：萬民應稱頌上主

「你們要知道：天主已將這救恩，賜給了
外邦人。」（宗二八，28）

對經二

復活期外：天主，願祢的容光照耀我
們，降福我們。

聖週：祂親身承擔了大眾的罪過，
並為罪犯祈禱。

復活期：天主，願萬民都稱謝祢，因
祢的救援，而踴躍歡欣，阿

肋路亞。

願天主憐憫我們，降福我們；※
願祂的容光照耀我們！

讓世人認識祂的道路，※
使萬民得知祂的救贖。

天主，願萬民都稱頌祢，※
願列邦都讚美祢！

願萬民都踴躍歡欣，+

因為祢按正義統治世人，※
在地上以公正領導萬民。

天主，願萬民都稱頌祢，※

願列邦都讚美祢！

大地產生五穀，※

願天主，我們的天主賜福！

願天主給我們賜福！※

願四極八方敬畏天主！

對經二

復活期外：天主，願祢的容光照耀我
們，降福我們。

聖週：祂親身承擔了大眾的罪過，

並為罪犯祈禱。

復活期：天主，願萬民都稱頌祢，因

祢的救援而踴躍歡欣，阿肋

路亞。

聖歌 哥一，12-20：基督是超

越萬物的長子，是首先從死
者中復活的。

對經三

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬
有都賴祂而存在。

聖週：我們在基督內並藉着祂的血
得到了救贖，獲得了罪赦。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮
耀充滿大地，阿肋路亞。

感謝天父使我們在光明中，※
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※
獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※
是超越萬物的長子。

因爲上天下地的一切，
無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者，或掌權者，※
都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十
祂在萬有之前就已在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十
祂是原始，是首先從死者中復活的，※
使祂在萬有之中高居首位；

因爲天主樂意，

使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬
有都賴祂而存在。

聖週：我們在基督內並藉着祂的血
得到了救贖，獲得了罪赦。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮
耀充滿大地，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前五，5 b } 7

你們都該以謙卑爲服裝，因爲天主拒
絕驕傲人，却賜恩寵於謙遜人。因此，你
們該屈服在天主大能的手下，這樣，時機
一到，祂必提拔你們；將你們的一切掛慮
都託給祂，因爲祂必照顧你們。

短對答詠

領：上主，求祢保護我們，有如眼中
的瞳人。 答：上主：

領：讓我們在祢的翼蔭下藏身。

答：有如眼中的瞳人。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主，求祢運用手臂，大施

神威，擊潰高傲的人，提拔

弱小卑微。

禱 詞

親愛的弟兄們，讓我們一起頌謝我們的天主，因為祂對自己的子民廣施慈恩，現在我們熱誠地祈求祂：

上主，求祢廣施恩寵，賜給我們平安。

永恆的天主，千年的寒暑對祢有如溜過的

昨天，

求祢使我們牢記：人生有如朝生暮死的

花草。

求祢把神糧賞給祢的子民，免於饑餓，

把活水賞給我們，解除永渴。

求祢使祢的信眾常追求和思念天上的事，

把工作和休閒的時間也用來光榮祢。

上主，求祢賞賜我們風調雨順，

使我們的大地豐收。

（或：上主，求祢救我們免遭一切災禍，

求祢多多賜福於我們的家庭）

求祢賞賜去世的人，享見祢的聖容，

也使我們日後能與他們共享永福。

我們的天父……

結束禱詞

天主，祢的名號何其聖善；對祢的仁

慈，世世代代稱揚不盡。求祢俯聽我們的

祈禱，使能聯合天上神聖永遠讚美祢。

結束詞 見常用經文

第二週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請到上主面前謳歌歡呼。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報曉，

黎明在望，

基督喚醒我們的睡夢，

重振我們的精神。

二、起來吧！不要再昏睡！

正直和淡泊的人，

清醒吧！

天國已經臨近。

三、曙光已經出現，

勞苦負重的人，

期待著光輝的一天，

讚頌上主的慈恩。

四、我們呼號哀求，

投靠耶穌，

遠離昏瞶與邪惡，

永保聖潔的身心。

五、基督，請把睡魔驅除，

打斷夜的鎖鍊，

解除往日的罪污，

恩賜我們煥然一新。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

享受榮耀，

世世無盡。阿們。

日間用

一、廣施寬仁的上主，

求祢大發慈悲，

賜我愛火，

消除心靈的罪污。

二、世海艱險，

身受流浪的痛苦，

求祢接引我們，

安抵天鄉港埠。

三、真理之主，生命的源頭，

祢的泉水使人滿足，

雙目尋求祢的人，

才會獲得真福。

四、我們舉心向上，

歌頌祢的偉大，

時時不忘讚美祢，

光榮的上主。

五、大慈大悲的天父，

偕聖子及聖神，

世世爲王，

享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四三：百姓的災禍

「靠那愛我們的主，我們在一切事上大獲全勝。」（羅八，37）

壹

對經一：上主，祢拯救了我們，我們永

遠稱謝祢（復·阿肋路亞）。

天主，我們親身聽過，十

祖先也曾向我們述說：※

祢昔日在他們的時代所行的偉業。

祢爲栽培他們，親手驅散了外人，※

祢爲發展他們，親手磨難了異民。

他們不是靠刀劍佔領土地，※
也不是靠武器獲得勝利。

而是靠祢的手臂和祢的威儀，※

因為他們博得了祢的歡心。

天主，祢是我的君王，※

是祢使雅格打了勝仗。

我們靠祢克勝了仇敵，※

憑祢的名踐踏了叛逆。

因為我依靠的不是我的弓箭，※

拯救我的也不是刀劍。

而是祢救我們脫離了對頭，※

使仇恨我們的人蒙羞。

我們常以天主自豪，※

永遠稱謝祢的名號。

對經一：上主，祢拯救了我們，我們

永遠稱謝祢（復·阿肋路

亞）。

貳

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢

的子民遭受侮辱。

天主，現在祢却拋棄我們，+

使我們飽受欺凌，※

祢不再同我們的軍隊出征。

使我們臨陣退却，※

讓敵人大肆搶掠。

使我們有如待宰的羔羊，※

到處漂泊，流亡異邦。

將祢的子民廉價賣出，※

並沒有從中致富。

使我們遭受鄰邦的凌辱，※

被四周的人民嘲笑欺侮；

祢使我們成爲異民的話柄，※

外邦人都向我們冷嘲熱諷。

我終日遭受侮慢，※

時常羞愧滿面。

我常聽到羞辱與欺凌者的聲音，※

又面對強敵和復仇的人民。

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢

的子民遭受侮辱。

叁

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲，

拯救我們（復：阿肋路亞）。

我們沒有忘記祢，+

也沒有違背祢的盟約，※

現在却身受一切災禍。

我們的心沒有背棄祢，※

我們的腳沒有遠離祢。

祢却把我們拋棄在野狗的地區，※

以死亡的陰影把我們遮蔽。

如果我們忘却了我們的天主，※

或向外邦的神明求助，

洞悉人心隱密的天主，※

對此事豈能究查不出？

其實，是爲了祢，+

我們成天被人殺傷，※

被人視作待宰的羔羊。

我主，醒來！祢爲什麼仍在沈睡？※

起來，請不要把我們永遠拋棄！

祢爲什麼坐視不顧？※

忘記我們的辛酸和痛苦？

我們俯伏在灰土中，※

身體傾倒在地面上；

上主，求祢起來，援助我們，※

大發慈悲，拯救我們。

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲，

拯救我們（復：阿肋路亞）。

頌：主，惟獨祢有永生的話。

答：我們去投奔誰呢？

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升

我們懇切求主，
恩賜今天的生活，
不受罪惡染污。

二 謹口慎言，

不與人爭吵，

護守眼目，

虛榮不貪圖。

三 心地純潔向善，

排除惡念，

飲食有節制，

驕傲最可惡。

四 當白晝消逝，

黑夜再來時，

我們能以聖潔的心，

讚美上主。

五 光榮歸於父，

及子及聖神，

同聲頌揚，

時時處處。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七九：上主！請眷顧祢的葡

萄樹

「主耶穌，請祢快來！」（默二二，20）

對經一

復活期外：上主，請彰顯祢的威能，

來拯救我們。

聖週：上主，請看，我正處於困境

，求祢快來憐憫我。

復活期：我是葡萄樹，你們是葡萄枝，

阿肋路亞。

以色列的牧者，請留心細聽，※
祢率領若瑟有如率領羊羣。

坐在革魯賓之上者，※

請在厄弗辣因、

本雅明和默納協面前，大顯光榮。

請彰顯祢的威能，※

來拯救我們！

天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

上主，萬有的天主，※

惱怒祢子民的祈禱，要到何時？

祢使他們吃淚水浸透的食物，※

以大量眼淚作他們的飲料。

祢使我們成爲鄰國反對的對象，※

使敵人對我們冷嘲熱諷。

萬有的天主，十

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

祢從埃及移來一棵葡萄樹，※

爲種植這樹，曾把異民驅除。

祢爲這樹開墾了田畦，※

使它深深扎根，蔓延大地。

它的陰影遮蔽了羣山峻嶺，※

它的枝條有如高聳的蒼松；

樞枝伸展到海岸，※

嫩芽綿延到河畔。

祢爲何拆毀籬笆，※

任憑路人來砍伐？

森林的野豬把它踐踏，※

田間的走獸將它吞下？

萬有的天主，求祢回頭，※

從高天垂顧這葡萄樹。

求祢保護祢親手種植的園圃，※

照顧祢親自培育長大的小樹。

對那些焚燒，砍伐它的人，※

求祢顯出怒容，消滅他們。

願祢的手扶持祢特選的人，※

祢親自撫養的子民。

從此，我們不再背離祢，※

讓我們生存，呼求祢的聖名。

上主，萬有的天主，+

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

對經一

復活期外：上主，請彰顯祢的威能，

來拯救我們。

聖週：上主，請看，我正處於困境

，求祢快來憐憫我。

復活期：我是葡萄樹，你們是葡萄枝

，阿肋路亞。

聖歌 依一二，1 / 6：得救子

民的歡樂

「誰渴了，就到我這裏來喝！」

（若七，37）

對經二

復活期外：上主作了顯赫的事，請遍

傳天下。

聖週：請看，天主是我們的救援；

我依靠祂，便一無所懼。

復活期：你們將從救主的泉源中愉快

地汲水，阿肋路亞。

上主，祢曾向我發怒，我仍舊稱頌祢，※

祢的怒氣已經平息，且安慰了我。

的確，上主是我的救援，※

我依靠祂，決不恐懼不安。

因為上主是我的力量，我的救主，※

我要歌頌祂。

你們要從救恩的泉源中，※
興高采烈的汲水。

你們在那一天要說：※

請你們稱頌上主，呼求祂的聖名！

將祂的作爲傳報給萬民，※

稱述祂崇高的名號。

請你們歌頌上主，+

因爲祂作了顯赫的事，※

請把這事遍傳天下。

以色列的聖者、

在你們中間何其偉大，※

熙雍的居民，你們要高聲歡唱。

對經二

復活期外：上主作了顯赫的事，請遍

傳天下。

聖週：請看，天主是我們的救援；

我依靠祂，便一無所懼。

復活期：你們將從救主的泉源中愉快

地汲水，阿肋路亞。

聖詠八〇：重訂盟約

「你們要謹慎，不要心存惡意，背棄信仰。」

（希三，12）

對經三

復活期外：你們要向救助我們的天主

歌舞。+

聖週：上主以上的麥麵養育了我

們，用石縫中的野蜜飽飮了

我們。

復活期：上主以上的麥麵養育了我

們，阿肋路亞。

你們要向救助我們的天主歌舞，※

十向雅格的天主歡呼。

你們要擊鑼鳴鼓，引吭高歌，※

彈琴奏出悅耳的音樂。

朔望之夜吹號角，※

歡度我們的佳節。

這是頒給以色列的誡命，※

是雅格天主的法令。

當祂出征埃及的時候，※

給若瑟立了這個法度。

我聽到從未聽過的諾言：+

「我使你們的肩膀擺脫重擔，※

使你們的雙手放下筐籃。

你們在患難中呼號，我解救了你們，+

從雷鳴的雲彩中，我回答了你們，※

在默黎巴的水旁，我試探了你們。

我的子民，請聽我的忠告，※

以色列，但願你聽從我。

在你們中間，不可有別的神，※

也不可崇拜外邦的神。

我是上主，你們的天主，+

是我從埃及將你們領出，※

張開你們的口，我必使你們滿足。」

我的百姓却沒有聽從我的呼聲，※

以色列沒有理睬我的命令；

我只好任憑他們的心靈頑梗，※

讓他們照自己的私意而行。

但願我的百姓肯聽從我的命令，※

以色列遵循我的途徑！

我必立刻制伏他們的敵人，※

轉身打擊迫害他們的仇人；

憎恨上主的人，雖然俯首稱臣，※

他們的命運却將永遠注定。

但我要以上等的麥麵，養育選民，※

用石縫中的野蜜飽飫他們。

對經三

復活期外：你們要向救助我們的天主

歌舞。

聖週：上主以上等的麥麵養育了我

們，用石縫中的野蜜飽飫了

我們。

復活期：上主以上等的麥麵養育了我

們，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一四，17-19

天主的國不在於吃喝，而在於正義、平安，以及聖神內的喜樂。凡是按這原則事奉基督的，才是天主所喜悅，衆人所稱許的。所以我們該追求平安，和彼此鼓勵。

短對答詠

領：上主，我徹夜不眠，思念着祢。

答：上主：

領：因為祢曾助祐了我。

答：思念着祢。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求使祢的百姓認識救

恩，並寬恕我們的罪過。

禱詞

天主、我們的天父，常保護祂的子女，從不輕視他們的祈禱。我們要讚頌祂，謙恭地一起向祂呼求：

上主，求祢照亮我們的眼睛！

上主，我們感謝祢，因為祢藉着祢的聖子光照了我們，

求祢使我們整日在祂的照耀下生活。

上主，求祢今天以智慧引導我們，

使我們今天度一個新生活。

求祢使我們堅強地爲祢忍受一切逆境，

使我們永久慷慨地侍奉祢。

求祢今天指導我們的思想，言語和行爲，

使我們常服從祢的旨意，爲光榮祢而工

作。

我們的天父：

結束禱詞

上主，祢是真光，是光明之源，求祢使我們常在祢的光照下生活，對祢的訓誨，常能深思默念，努力實踐。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，65 / 72 (九)

對經一：上主，祢頒佈的法律對我有

益，千萬金銀不能比擬。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主，

祢會按照祢的諾言，※

善待了祢的僕人。

求祢教給我們明智和知識，※

因為我信賴祢的規律。

祢懲戒以前，我曾徘徊歧途，※

現在我却順從祢的法度。

祢一向善良，普施仁惠，※

求祢教導我奉行祢的法規。

驕傲人捏造是非陷害我，※

我却一心恪守祢的規約。

他們腦滿腸肥，心地昏聩，※

我却喜愛祢的訓誨。

遭受苦難，對我有利，※

使我學習祢的規律。

祢頒佈的法律，對我有益，※

千萬金銀不能比擬。

對經一：上主，祢頒佈的法律對我有

益，千萬金銀不能比擬。

聖詠五五，2 / 7，9 / 14：信

賴天主的聖言

「描述基督的苦難。」（聖業樂）

對經二：我依靠天主，血肉之人豈奈

我何！

天主，求祢憐憫我，因為有人謀害我，※

終日攻擊我，欺壓我。

至高者！我的仇敵終日陷害我，※

攻擊我的人，實在衆多。

在我恐惶的日子裏，※

我只有全心仰賴祢。

我倚靠天主，歌頌祢的承諾，※

我倚靠天主，血肉之人豈奈我何！

他們時常曲解我的言語，※

千方百計的想加害於我；

他們結夥埋伏，窺伺我的行徑，※

等待時機，圖謀我的性命。

我多少次流離失所，祢全知道，+

請祢記住我流了多少眼淚；※

這一切豈非都寫在祢的冊子上？

我一呼求祢，仇敵便立即敗退，※

我知道是祢在扶助我。

我依靠天主，歌頌祢的承諾，※

我依靠天主，血肉之人豈奈我何！

天主，我要向祢還我所許的願，※

我必向祢獻上讚頌的祭獻。

因為祢救我脫離死亡，使我不致跌倒，※

使我在天主面前，生活在光明的人世間。

對經二：我依靠天主，血肉之人豈奈

我何！

聖詠五六：苦難中的晨禱

「此篇聖詠歌唱主的苦難。」（聖思定）

對經三：上主，祢的慈愛超越諸天。

天主，求祢憐憫我，憐憫我，※
因為我只投靠祢；

我投奔到祢的翼蔭下，※
直到毀滅的風暴過去。

我向至高者天主呼求，※
向施恩於我的天主求救。

天主必從天上施恩拯救我，十
使欺凌我的人，蒙受羞辱；※
天主必顯示祂的慈愛和信實。

我躺臥在幼獅羣中，※
牠們想把人們吞噬。

牠們的牙齒有如長矛銳劍，※
牠們的舌頭好似雙刃利劍。

天主，願祢的尊威高於諸天，※
願祢的榮耀普照塵寰！

他們在我腳下佈置了羅網，
把我羈絆，※

在我面前掘了陷阱，
自己反而跌入其中。

天主，我的心已準備妥當，十
我的心已準備妥當，※
我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！十

弦琴和豎琴，醒來吧！※
我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※
我要在列邦中歌頌祢。

因為祢的慈愛超越諸天，※
祢的信實直達霄漢。

天主，願祢的尊威高於諸天，※
願祢的榮耀普照塵寰。

對經三：上主，祢的慈愛超越諸天。
復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

迦五，13 / 14

弟兄們！你們蒙召是為得到自由，但不要將這自由作為放縱肉慾的藉口，而要以愛德彼此服事。因為全部法律總括在這句話裏：「愛人如己。」

領：我要奮力遵守祢的誠命，

答：因為祢使我心靈舒暢。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜下的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

迦五，16 / 17

你們若隨聖神的引導行事，就決不會滿足本性的私慾，因為本性的私慾反對聖

神的引導，聖神的引導反對本性的私慾。二者互相敵對，使你們不能隨心所欲。

領：上主，祢一向善良，廣施仁惠，

答：求祢教導我，奉行祢的法規。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

迦五，22 / 23 a, 25

聖神的效果是仁愛、喜樂、和平、忍耐、良善、溫和、忠信、柔順、節制。如果我們靠聖神而生活，就該隨從聖神的引導而行事。

領：上主，讓我認識應走的道路；

答：願祢的聖神常常引導我，踏入有
道之邦。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們
常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣；并在逆
境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、全能的天主，

祢的光明照耀大地，

白晝將盡時，

我們以禱聲讚美祢。

二、太陽西斜，黃昏已近，

夜幕又將低垂，

萬物依時序變化，
生息不已。

三、至高的上主，

護祐祢疲倦的僕人，
遠離罪惡的污染，
不受黑暗的侵襲；

四、求祢照顧我們，

得到適當的休息，
在祢慈恩的照耀下，
永保純潔的心地。

五、大慈大悲的天父，

願祢偕聖子及聖神，
萬世爲王，

統治山河大地。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七一：默西亞的王權

「賢士們打開寶匣，拿出黃金、乳香、沒

藥等禮物獻給耶穌。」（瑪二，11）

壹

對經一

復活期外：我要祢作萬民的光，使我的救恩達於地極。

聖 週：那從死者中首先復生的，地

上衆王的元首，使我們成為

天國的子民，侍奉祂的父、

天主。

復活期：天主已立祂為生者、亡者的

審判者，阿肋路亞。

天主，請將審判權授與君王，※

將祢的正義交給王子；

使祂公正地統治祢的百姓，※

公道地管理祢貧苦的民衆。

願高山給人民帶來和平，※

願丘陵為百姓帶來公正！

願祂保護百姓中的窮人，十

救助貧苦人的子孫，※

打倒那欺壓人的莠民。

祂將與日月同光，※

世世代代，萬壽無疆。

祂有如喜雨落在草原，※

又像甘霖滋潤農田。

祂為王時，正義必要伸張，※

如月之恒，永享安康。

祂的領域廣及四海，※

祂的王權遠達地極。

祂的仇人要向祂屈膝叩拜，※

祂的頑敵要舌舔塵埃。

塔西和羣島的衆王都前來進貢，※

舍巴和色巴的君王都來給祂獻禮。

衆王都要朝拜祂，※

萬民都要事奉祂。

對經一

復活期外：我要祢作萬民的光，使我

的救恩達於地極。

扶持無依無靠的窮人。

祢將憐恤弱小的羣衆，※

救護窮苦百姓的生命。

聖週：那從死者中首先復生的，地

上衆王的元首，使我們成為天

國的子民，侍奉祢的父、天主。

祢要拯救他們脫離暴政，※

他們的血在祢眼中十分貴重。

吾主萬歲！

復活期：天主已立祢為生者、亡者的

審判者，阿肋路亞。

願把舍巴的黃金獻給祢，※

願人們不斷為祢祈禱，

終日為祢祝福！

對經二

復活期外：上主要救護貧困，拯救他

們脫離暴政。

願大地五穀豐登，十

遍山果實搖曳，有如黎巴嫩的茂林，※

城市人煙稠密，好像原野上的青草。

聖週：上主必拯救哀號的貧民，扶

持無依無靠的窮人。

願祢的名永受讚揚，※

願祢的名與日爭光。

復活期：願列邦都因祢而得福，阿肋

路亞。

願列邦都因祢而得福，※

願萬民也都要稱頌祢。

祢必拯救哀號的貧民，※

上主天主、

以色列的上主應受讚頌，※
因為只有祂能作奇妙化工。

願祂的威名永受讚美，※

願祂的榮耀充滿大地。阿們！阿們！

對經二

復活期外：上主要救護貧困，拯救他

們脫離暴政。

聖週：上主必拯救哀號的貧民，扶

持無依無靠的窮人。

復活期：願列邦都因祂而得福，阿肋

路亞。

聖歌 默一，17-18，一二，10

b) 12 a：論天主的審判

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

聖週：聖者賴羔羊的血和他們的證

言獲得了勝利。

復活期：耶穌基督昨天、今天，直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

今、昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢！※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威；

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們的弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言，

和羔羊的血戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

聖週：聖者賴羔羊的血和他們的證

言獲得了勝利。

復活期：耶穌基督昨天、今天，直到

永遠，常是一樣。阿肋路亞。

簡短讀經

伯前一，22-23

你們既因服從真理而淨化了你們的心，獲得了真實的手足之情，就該以赤誠的心，相親相愛。因爲你們是賴天主生活而永存的聖言重生的，不是由於可朽的，而是由於不朽的種子重生的。

短對答詠

領：上主是我的牧者，我一無所缺。

答：上主：

領：祂使我憩息在翠綠的草地上。

答：我一無所缺。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主使慕義如飢似渴的人飽

饗美味。

禱詞

上主，我們的救主降福祂的子民，賜以各種神恩。我們衷心感謝祂，熱誠的祈求祂：

上主，求祢降福祢的子民。

仁慈的天主，求祢保護我們的教宗，和我們的主教，

—賜給他們堅強的信德和超人的智慧，以

治理祢的教會。

上主，求祢慈祥地保護我們的地區，

—使我們免受一切災禍。

求祢召叫青年男女能慷慨爲祢獻身服務，

—使他們師法祢聖子貞潔，貧窮和聽命的

榜樣。

求祢保護那些宣誓守貞的修女們，

—使她們到處追隨祢的聖子—除罪的羔羊。

求祢使去世的人獲享永恆的安息，

—使他們與我們之間的聯繫，因着神恩的

共享，而日益堅強。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽我們的晚禱，

使我們時時默念祢的誠律，恪守不渝，也

使我們日後能進入永恆的光明，得到永福

的賞報。

結束詞 見常用經文



第二週：星期五

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：上主良善寬仁，請讚美祢的聖名。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報平安，

驅散黑夜的陰影，

至高的天主，

我們向祢呼求，

使我們不再驚恐。

二、萬物寂靜時，

大家熟睡中，

基督，祢悄悄到來，

保護我們，

給大地帶來光明。

三、求祢從惡夢中喚醒我們，

自黑暗的牢獄中，

拯救我們，

使我們重見天日，

獲享新生命。

四、光榮歸於父、子及聖神，

三位一體的天主；

願萬民都能分享

祢的和平、生命、光明，

永遠讚美祢的聖名。阿們。

日間用

一、創造萬有的主，

祢是聖父的光榮，

沒有祢聖寵的扶助，
我們就會膽戰心驚。

二、與祢的聖神同在，
與祢的教會同行，
邪魔的陰謀詭計，
永遠無法得逞。

三、雖然身在塵世，

負擔繁重，
但賴主福祐、事主忠誠，

罪惡蒙主寬容。

四、基督，大慈大悲的君王，

光榮歸於祢，
及父及聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三七：處於急難中的罪人的

哀禱

「所有與耶穌相識的人遠遠站着。」

(路二三，43)

壹

對經一：上主，求祢不要在氣憤中
處罰我。

上主，求祢不要發怒而譴責我，※
不要在氣憤中而處罰我。

因為祢的箭深深射中我，※
祢的手重重壓著我。

在祢盛怒之下，我已體無完膚，※
我犯罪的後果，使我粉身碎骨。

因為罪惡的洪流使我滅頂，※
愆尤的重擔使我不勝負荷。

對經一：上主，求祢不要在氣憤中
處罰我。

貳

對經二：上主，我的心願常在祢面

前（復：阿肋路亞）。

我的瘡痕潰爛不治，※

由於我的愚昧無知。

我心悲傷，腰背偃偻，※

終日苦悶，滿懷憂愁。

因為我的五內焦灼如焚，※

我已體無完膚，失去人形。

筋疲力竭，奄奄一息，※

心痛欲絕，嗟嘆不已。

我主，我的心願常呈現在祢的面前，※

我的悲歎不會向祢隱瞞；

我心驚肉跳，精力耗盡，※

我視力衰退，雙目失神。

我遭難時，

良友都袖手旁觀，※

親人都站得很遠。

追索我性命的人，張設羅網，十

想陷害我的人，惡言中傷，※

他們要日夜盤算害人的勾當。

對經二：上主，我的心願常在祢面

前（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我向祢承認我犯了罪愆，上

主，我的救助，求祢不要拋棄

我（復：阿肋路亞）。

我却像聾子，有耳聽不見，※

又像啞吧，有口不能言。

我好像一個人失去聽覺，※

有口而不能辯駁。

上主，我只有仰望祢！※

我主，我的天主，祢必應允我！

我會說過：「不要讓他們洋洋得意，※

因我失足而沾沾自喜。」

我生來就易於失足，※

因此我心常感痛苦。

的確，我承認我犯了罪，※

因此我常悲傷而羞愧。

無故加害我的人，凶暴強悍，※

無理憎恨我的人，肆無忌憚；

他們對待我以怨報德，※

他們惱恨我，因為我守正不阿。

上主，求祢不要捨棄我，※

我主，求祢不要遠離我。

我的上主，我的援助，※

求祢快來救護。

對經三：我向祢承認我犯了罪愆，上

主，我的救助，求祢不要拋棄

我（復：阿肋路亞）。

領：對祢的救助和祢正義的諾言，

答：我渴望已經望眼欲穿。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 天主，光明的創造者，

祢是上天的光明，

祢以慈父的手臂，

創造萬物，照顧人類。

二 黎明使星光隱退，

海洋披上一層淡紅的外衣，

濕潤的微風吹起，

給大地灑上滴滴露水。

三 朝日東昇，

夜影逐漸消失，

象徵基督的曉星，

喚醒大地，不再沉睡。

四 上主，永不沒落的太陽，

祢是光明的光明，

祢是大能的至一，
至一又有三位。

五、救主，我們歌頌祢，
向祢俯伏敬拜；

願祢偕聖父及聖神，

同受讚美。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」（弗四，23-24）

對經一

復活期外：天主，祢不輕視痛悔和謙

卑的赤心。

復活期：孩子，放心！你的罪赦了，

阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※
消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※
我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※
我作了祢視為邪惡的事；

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※
祢在斷案時，表現了祢的公正，※

的確！我在罪惡中出生，※
我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※
求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※
洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※
使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我身內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，※
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※
我要親口讚頌祢。

因為祢並不喜歡祭獻，※
我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，
就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※
爲耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※
那時，人們將把牛犢，

呈獻在祢的祭壇上。
對經一

復活期外：天主，祢不輕視痛悔和謙
卑的赤心。

復活期：孩子，放心！你的罪赦了，
阿肋路亞。

聖歌 哈三，2 ~ 4，13，15 ~
19：天主出現執行審判

「你們應當抬起頭來，因為你們的救援近
了。」（路二一，28）

對經二

復活期外：上主，當祢發怒時，求祢

念及祢的仁慈。

復活期：上主，祢偕同基督出來，拯

救祢的子民，阿肋路亞。

上主，我聽到了祢的信息，※

上主，我看到了祢的偉業。

求祢在我們這年代中再度實行，※

在我們這歲月裏，再次宣揚！

當祢發怒時，※

請念及祢的仁慈。

天主從特曼地方而來，※

聖者由帕蘭山區而至；

祂的光榮掩蓋了諸天，※

祂的榮耀充滿了大地。

祂的光輝燦爛如日，十

祂手中射出光芒，※

蘊藏着祂的威能。

祢出來拯救祢的百姓，※

救護祢的受傳者。

祢的戰馬穿過大海，※

馳過洶湧的汪洋。

我一聽就膽顫心驚，※

我一看就目瞪口呆。

我的雙腿幾乎癱瘓，※

我的步伐蹣跚零亂。

我在靜待大難之日的來臨，※

來懲罰那侵擾我們的異民。

縱使無花果樹不曾發芽，※

葡萄樹也沒有結菓；

橄欖樹一無生產，※

麥田也毫無收穫；

羊棧裏沒有羊羣，※

牛欄中不見牲畜；

我仍然喜樂於上主，※

歡欣於天主，我的救主。

上主、

天主是我的力量，+

祂使我跳躍有如小鹿，※

祂領導我走向高處。

對經二

復活期外：上主，當祢發怒時，求祢

念及祢的仁慈。

復活期：上主，祢偕同基督出來，拯

救祢的子民，阿肋路亞。

聖詠一四七：重建耶路撒冷

「你來，我要把新娘——羔羊的淨配，指給你

看。」（默二一，9）

對經三

復活期外：耶路撒冷，你要讚頌上主。+

復活期：熙雍，你要讚頌你的天主，

因為祂使你的四境平安，阿

肋路亞。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

+ 熙雍，你要讚頌祢的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女；

也使你的四境平安，※

讓你飽享上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經三

復活期外：耶路撒冷，你要讚頌上主。

復活期：熙雍，你要讚頌你的天主，

因為祂使你的四境平安，阿
肋路亞。

簡短讀經

弗二，13-16

你們從前遠離天主的人，現今在耶穌基督內，靠着祂的血，已經可以親近天主了；因為基督是我們的和平，祂使雙方合而為一；祂以自己的身體，拆毀了中間阻隔的牆壁，就是雙方的仇恨；並廢除了律法的規條，使雙方在祂身上成爲一個新人，得以和平相處。基督以十字架消除了仇恨，也用十字架使雙方合成一體，與天主和好。

短對答詠

領：我向至高者天主呼求，祂曾向我

施恩。 答：我向：

領：祂必從天上施恩來拯救我。

答：祂曾向我施恩。

領：願光榮歸於父： 答：我向：

讚主曲對經：天主對我們仁慈關懷，使旭

日東昇照耀我們。

禱詞

基督藉着聖神把自己獻於聖父，用自己的血滌除我們的罪污，使我們心靈純潔，常能在天父的愛中生活。現在我們一起朝拜祂，誠心地向祂表明信仰：

主，我們的平安在於服從祢的旨意。

仁慈的主，祢在清晨，又賜給我們新的一天，

！求祢也使我們再度革新我們的生活。

祢創造了一切，並予以照顧和保全，

——求祢使我們在受造物中看到祢的全能和

慈善。

祢傾流了寶血，為我們訂立了新而永久的

盟約，

——求祢使我們常奉行祢的命令，信守祢的

盟約。

祢身懸十字架上，由祢肋旁湧出了血和水，

——求祢用這救恩的泉水洗掉我們的罪過，

使教外人也分享救恩的快樂。

我們的天父……

結束禱詞

全能的天主，現在我們向祢獻上讚美

之祭；求祢使我們，將來在天上能永不停

止地與諸聖歌頌祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，73-80(十)

對經一：上主，求祢以仁慈來撫慰我。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

祢親手造了我，形成了我，※

求祢賞我智力，學習祢的誠命。

敬畏祢的人看見我就喜歡，※

因為我常仰賴祢的聖言。

上主，我知道祢的判斷公正無私，※

祢使我遭受苦難是出於祢的信實。

按照祢對僕人的許諾，※

求祢以仁慈來撫慰我。

但願祢能憐憫我，使我生活，※
因為祢的法律就是我的喜樂。

願陷害我的驕傲人蒙受羞辱，※
至於我，我要沉思祢的法度。

願敬畏祢的人都與我為鄰，※
認識祢法律的人向我歸順！

願我謹守祢的規範，問心無愧，※
使我不致蒙羞失敗。

對經一：上主，求祢以仁慈來撫慰我。

聖詠五八，2-5，10，11，17

，18：求主扶助抗敵

「願救主的話，教訓我們孝愛天父。」

（歐色比）

對經二：我的天主，求祢保護我，脫

離那攻擊我的人。

我的天主，求祢從仇敵手中搶救我，※

求祢保護我，脫離那攻擊我的人。

救我遠離歹徒，※
使我逃脫兇手。

上主，我雖然沒有犯罪作惡，※
殘暴者却羣起謀害我，反對我。

我雖無辜，他們仍然跑來挑戰，※
求祢醒來扶助我，前去察看。

天主，我的力量，我的堡壘，※
我只有仰賴祢。

我的天主必以慈愛來援助我，※
祂使我因仇敵失敗而歡樂。

我要稱頌祢的威能，※

清晨歡述祢的寬仁；

因為祢是我的碉堡，※

是我困難時的倚靠。

天主，我的力量，我的堡壘，十
我只有仰賴祢，※

因為祢是愛護我的天主。

對經二：我的天主，求祢保護我，脫

離那攻擊我的人。

聖詠五九：遭難者的祈禱

「在世上你們要受磨難，你們放心吧；我已戰勝了世界。」（若一六，33）

對經三：天主所懲罰的人真是有福；

祂打傷了人，又親手治療。

天主，祢拋棄了我們，折磨了我們，祢曾發怒，求祢回顧我們。

祢曾使大地震動，山崩地裂，※

求祢快來彌補裂痕。

祢曾使祢的百姓歷盡艱苦，※

東倒西歪，如飲烈酒。

祢為敬畏祢的人豎起旗幟，※

使他們閃避仇敵的射擊；

求祢垂允我們，施展大能，※

拯救祢所愛的子民。

天主在祂的聖所宣佈：十

「我必凱旋，※

我要劃分舍根，測量蘇苛特平原。

基拉阿得屬於我，※

默納協也屬於我；

厄弗辣是我的頭盔，※

猶大是我手中的權杖。

我要使摩阿布作我的僕役，十

我要在厄東豎立我的旗幟，※

向培肋舍高呼勝利。」

誰能領我走進堅城？※

誰能帶我進入厄東？

天主，難道祢已將我們拋棄？※

不肯與我們的軍隊一同出擊？

求祢幫助我們一臂之力，

抵抗仇敵，※

因爲人的援助徒然無益。

我們倚靠天主，才能奮勇戰鬥，※

上主必要親自踐踏我們的仇敵。

對經三：天主所懲罰的人真是有福；

祂打傷了人，又親手治療。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申一，31 b

上主你的天主在你的旅途中，要帶領

你，如同人帶領自己的兒子。

領：上主，求祢照祢的諾言扶持我，

使我生存；

答：不要使我的希望成爲泡影。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，爲拯
救世人，甘願接受了十字架的苦刑。求祢

寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今

後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

巴四，28 / 29

從前你們心智昏愚，徘徊歧途，遠離
天主；如今却要回頭改過，加倍努力尋求
天主；因爲降災給你們的那一位，要拯救
你們，賞給你們永遠的喜樂。

領：天主是仁慈的；

答：祂賜予豐富的救恩。

結束禱詞

主耶穌基督，當年在第六時辰，太陽
失去了光芒，大地陷於昏暗時，祢爲了拯
救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予
我們光明，指引我們獲享永生。
結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

智一，13-15

天主並沒有製造死亡，也不喜歡生靈喪亡。祂創造了萬物，願意他們存在，世上的受造物都是健全的，本身毫無致命的毒素。陰府在地上也沒有權勢，因為正義永存不滅。

領：上主救我脫離死亡，

答：我將在天主前，生活於光明的人

世間。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國。現在我們自認已罪，虔恭的求祢，日後也為我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、夕陽西下，
日近黃昏，

讓我們虔誠祈禱，
向上主唱出心底的讚頌。

二、基督，我們在祢的葡萄園裏，

辛勤耕耘，

一天的勞苦已經結束，

求祢賞賜預許的光榮。

三、是祢召喚了我們，

爭取未來的賞報，

輔導我們的工作，

振作我們疲倦的心靈。

四、基督，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一四：謝恩

「我們必須歷盡艱苦，才能進入天主的國。」

（宗一四，22）

對經一

復活期外：上主，求祢救我脫離死亡

，不要讓我跌倒。

復活期：上主從死亡的權勢下拯救了

我的生命，阿肋路亞。

我傾心愛慕上主，※

因為祂俯聽了我的哀訴。

祂側耳垂聽了我，※

我要一生呼求祂。

死亡的繩索纏繞著我，十

陰府的恐懼籠罩著我，※

憂苦與煩惱困擾著我。

我呼求上主的聖名：※

「上主，求祢挽救我的生命。」

上主富於憐憫和正義，※

我們的天主慈愛無比；

上主愛護誠樸的人，※

我遭受迫害，祂救拔了我。

我的靈魂，你要恢復平靜，※

因為上主厚待了你。

因為祂曾救我脫離死亡，※

使我不再流淚，使我不致跌倒。

我要在天主面前，※

生活於人世間。

對經一

復活期外：上主，求祢救我脫離死亡

，不要讓我跌倒。

復活期：上主從死亡的權勢下拯救了

我的生命，阿肋路亞。

聖詠二一〇：人民的護守者

「他們將不再飢餓，也不再口渴，太陽和任何炎熱不再傷害他們。」（默七，14）

對經二

復活期外：我的救助來自上主，祂創造了天地萬物。

復活期：上主保護祂的子民，猶如保護眼中的瞳人，阿肋路亞。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者，不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護祢身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經二

復活期外：我的救助來自上主，祂創造了天地萬物。

復活期：上主保護祂的子民，猶如保護眼中的瞳人，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬上

主的讚美詩

對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實。

復活期：上主是我的力量、我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，+

萬民都要前來朝拜祢，※

因爲祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

簡短讀經

格前二，7 / 10

我們所講的，是天主奧秘的智慧，這智慧是隱而不彰，天主在萬世之前已經預定，使我們獲得光榮的智慧；今世有權勢的人，沒有一個人認識它；因爲如果他們認識了，決不至於將光榮的主釘在十字架上。正如經上所載：「天主爲愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。」但天主却藉聖神將這一切啓示給我們了。

短對答詠

領：基督爲我們的罪死了，爲將我們

領到天主面前。 答：基督：

領：論肉身，祂固然被處死了，論神

魂，祂仍然活著。 答：爲將我

們領到天主面前。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：上主，求祢照祢對我們祖先

所作的許諾，常念及祢的仁

慈。

禱 詞

主基督曾慈祥地拭去痛哭者的眼淚；我們

要讚美祢，懇切地呼求祢：

主，求祢憐憫祢的子民。

主基督，祢安慰了謙卑的人，

—求祢擦去窮苦人的眼淚。

仁慈的天父，求祢俯聽垂死者的哀禱，

—願祢的天使安慰他們、鼓勵他們。

願所有流亡的人認識祢的照顧，

—能回到自己的家園，日後能進入天鄉。

求祢使生活在罪惡中的人，獲得祢的愛憐，

—與祢和祢的教會和好如初。

求祢施恩拯救我們已亡的兄弟、姊妹，

—使他們獲享祢圓滿的救恩。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉着人們視爲愚蠢的十字架

，奇妙地顯示出祢無上的智慧；求祢賞賜

我們，因常仰瞻祢蒙難而受光榮的聖子，

日益領悟十字架的眞義，並引以爲榮。

結束詞 見常用經文

第二週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家聽從上主的聲音，進入

祂安居之所。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、不夜的白晝，

永恆的光明，

祢摧毀黑暗，

恢復失去的光輝，

照亮我們的心靈。

二、祢的降生使我們康復，

祢的召喚使我們甦醒，

沒有祢的臨在，

我們確實孤苦零丁，

求祢賜我們起死回生。

三、祢使我們戰勝死亡，

擊潰黑暗和邪惡；

永恆的君王，

求祢以眞光驅逐深夜的黑影，

使我們得蒙福祐，如沐春風。

四、仁慈的天父，

光榮歸於祢及子及聖神。

願三位一體的天主，

賜給我們和平、

生命和光明。阿們。

日間用

一、無始的聖父及親生的聖子，

父子共發的聖神，
共是唯一天主，

我們求祢從天降臨。

二、祢是我們的希望，

是一切愛的源頭，

是我們喜樂的原因，

是我們渴望的救恩。

三、萬民的天父，

偕同聖子及聖神，

求祢指引我們的言行，

照顧我們的身心。

四、天主聖三，

請記起祢的寬仁，

祢創造了我們，

又用寶血再生了我們。

五、唯一眞主創造了世界，

基督的愛救贖了罪人，

祂爲我們受苦受難，
召選我們作祂的子民。

六、平安、德能和王權，

光榮和全能，讚頌和崇敬，

歸於至聖聖三，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠一三五：逾越節的詩歌

「傳述上主的所作所為，就是歌頌。」

（加西道祿）

壹

對經一：只有上主施展了偉大奇能，

祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝上主，+

因爲祂美善寬仁，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝衆神之神，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝萬王之王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

只有祂施展了偉大奇能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂以智慧創造了蒼天，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂將大地鋪展在大水之上，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂創造了巨大的光體，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂創造了太陽統治白晝，※

因為祂的仁慈永遠常存。

月亮和星辰光照黑夜，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經一：只有上主施展了偉大的奇能，

祂的仁慈永遠常存。

貳

對經二：祂從埃及及人中間領出以色列，

祂伸出手臂施展了大能。

祂擊殺了埃及人的長子，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂由他們中間領出了以色列，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂伸出手臂施展了大能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把紅海從中分開，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂領以色列人從海中走過，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把法郎和他的軍隊投入紅海，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經二：祂從埃及及人中間領出以色列，

祂伸出手臂施展了大能。

叁

對經三：你們要稱謝天上的天主，祂

救我們脫離了仇人。

祂領百姓經過曠野，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂擊敗了強大的君王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了阿摩黎王息宏，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了巴珊的敖格王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂使選民佔領他們的土地，※

因為祂的仁慈永遠常存。

由祂的僕人以色列來繼承，※

因為祂的仁慈永遠常存。

我們遭難時，祂懷念了我們，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂救我們脫離了仇人，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把食品供給一切生靈，※

因為祂的仁慈永遠常存。

你們要稱謝天上的天主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經三：你們要稱謝天上的天主，祂

救我們脫離了仇人。

領：上主，求祢教我認識祢的法度。

答：求祢教我履行祢的道路。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應唸下

列三篇聖詠

聖詠一〇五：上主的美善百姓的無信

「這一切事記錄下來，是為了勸戒我們活在世末的人。」（格前一〇，11）

壹

對經一：上主，求祢記得我，快來拯

救我（復：阿肋路亞）。

請稱謝上主，因為祂美善寬仁，※
因為祂的仁慈永遠常存。

誰能述說上主的大能，※

誰能宣揚祂的一切光榮？

守正不阿的人真有福氣！※

為善有恒的人其樂無比！

上主，當祢對子民施恩時，※

求祢記得我，快來拯救我。

使我得見祢選民的福樂，+

分享祢子民的歡笑，※

跟祢的百姓一同誇耀。

我們和祖先都犯了罪，※

違反正道，胡作非為。

我們的祖先在埃及，※

沒有了解祢的奇蹟。

忘記了祢無數的恩典，※

竟在紅海畔，將祢背叛。

但祂為了自己的聖名，+

為了彰顯祂的大能，※

仍然拯救了他們。

祂一呵叱紅海，海水立即乾涸，※

領他們走過海底，好像走過沙漠。

上主從敵人手中救出了他們，※

從敵人的掌握中贖回了他們。

海水將敵人淹沒，※

沒有一個人逃脫。

他們這才相信了上主的話，※

高呼歡唱讚美祂。

但他們很快就忘了祂的奇蹟，※

不再順從祂的旨意；

他們在曠野裏，貪得無饜，※
在荒漠中，試探上主。

上主使他們得償所願，※
賜下食物，使他們飽餐。

他們在營中忌恨梅瑟，※
以及亞郎——上主的聖者。

大地裂開，吞下了達堂，※
活埋了阿彼蘭的同黨。

烈焰燒死了他們的同夥，※
大火焚毀了所有的餘孽。

對經一：上主，求祢記得我，快來拯
救我（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：你要謹慎，不要忘記上主你

天主的盟約（復：阿肋路亞）。

他們在曷勒布鑄造了牛犢，※

崇拜了雕塑的神像；

他們用吃草的牛犢，※
取代榮耀的上主。

他們忘記了拯救他們的恩主，※
在埃及行過奇蹟的天主；

祂曾在含邦行過靈蹟，※
在紅海作過驚人的奇事。

若非祂所選的梅瑟出現，※
在地裂時站在祂面前，

求祂平息怒火，※
祂早已下令將他們除滅。

他們還藐視了預許的樂園，※
不肯信服上主的諾言。

他們在帳幕中不斷埋怨，※
不肯聽從上主的規勸。

於是上主舉手發誓，※

使他們要在曠野中倒斃；

使他們的子孫分散異邦，※

在國外到處流亡。

他們皈依了邪神，※

分食祭過亡魂的供品。

他們作惡多端，觸怒了上主，※

祂怒降瘟疫將他們嚴加懲處。

非乃斯挺身殺死禍首，※

瘟疫才立即停止。

這的確是他的義行，※

萬代受人懷念崇敬。

他們在默黎巴水畔激怒了上主，※

也連累了梅瑟，遭受痛苦。

他們使梅瑟心煩意亂，※

因而口不擇言。

對經二：你要謹慎，不要忘記上主你

天主的盟約（復·阿肋路亞）。

對經三：上主，求祢拯救我們，求祢

從各國召集我們（復·阿肋

路亞）。

他們違背上主的命令，※

沒有殲滅異族的生靈。

反而同異民交往雜居，※

染上了他們的一切惡習。

供奉他們的偶像，※

招致了自身的喪亡。

他們祭殺了親生的兒女，※

當作犧牲獻給魔鬼。

他們殘殺無辜的子女，※

傾流他們的鮮血，

奉獻給迦南的偶像，※

鮮血就污染了那塊地方。

他們的行爲玷污了自己，※

他們的舉止與娼妓無異。

上主向祂的子民大為震怒，※

對自己的選民產生厭惡；

將他們交到異民手裏，※

讓他們受仇敵的宰制；

被仇敵肆意虐待，※

受盡他們的迫害。

上主曾多次拯救他們，+

他們依然抗命，執迷不悟，※

深陷罪惡、自趨墮落。

上主聽到他們的哀訴，※

就又顧念他們的痛苦。

祂念及與他們所立的誓盟，※

就大發慈悲，施以寬容；

祂使俘擄他們的人，※

對他們施以憐憫。

上主，我們的天主，求祢拯救我們，※

求祢從各國召集我們。

好讓我們稱謝祢的聖名，※

使我們以讚頌祢為光榮。

願上主、以色列的天主受頌讚，※

從亘古直到永遠。

願民衆都說：※

阿們！阿們！

對經三：上主，求祢拯救我們，求祢

從各國召集我們（復：阿肋

路亞）。

頌答句、誦讀及結束禱詞 見季節專用

晨 禱

讚美詩

一、旭日初升，

萬象歡騰，

歌頌上主的榮耀，

感念基督的恩寵。

二 上主，祢藉基督創造萬有，
劃分了白晝和黑夜，
制定了永久的規律，
使晝夜交替運行。

三 祢是信衆的眞光，
超越時光的川流，
黑暗聞風而逃，
祢是永恆的明燈。

四 無始無終的天父，
求祢引導我們，
今天忠實地追隨基督，
充滿聖神的恩寵。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九一：讚頌造物主

「歌頌唯一聖子的功勳。」（聖達修）

對經一

復活期外：上主，我們清晨傳述祢的

仁慈，夜間宣揚祢的眞實。
復活期：上主，祢的作為使我喜悅；
祢的工程也使我歡樂。阿肋
路亞。

至高者，稱謝祢的恩惠，※
歌頌祢的聖名，多麼美好；

清晨，傳述祢的仁慈，※
夜間，宣揚祢的眞實；

彈奏十弦琴和豎琴，※
彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作為使我喜悅，※
祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁！※
祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※
愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※

作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢至尊。

上主，請看祢的仇人如何喪亡；※

作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※

祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼將卑視窺伺我的仇敵，※

我的耳朵欣聞圍攻我的人遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※

像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※

在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈；

這說明上主是何等正直，※

牠是我的靠山，牠處事無不公允。

對經一

復活期外：上主，我們清晨傳述祢的

仁慈，夜間宣揚祢的真實。

復活期：上主，祢的作為使我喜悅；

祢的工程也使我歡樂。阿肋

路亞。

聖歌

申三二，17-12：天主對

子民的恩寵

「我多次想聚集你的子民，有如母鷄把幼

雛聚在翅膀底下。」（瑪二三，37）

對經二

復活期外：請讚頌我們的天主。

復活期：我能使人死，也能使人活；

我擊傷人，也能治療，阿肋

路亞。

蒼天，請聽，我要發言，※

願大地聽我口中的言語！

願我的教訓好像下降的時雨，※

我的言語一如落下的甘露。

像降在綠茵上的細雨，※

像落在青草上的甘霖！

因為我要宣揚上主的名，※

請讚頌我們的天主。

天主的作為完美無比，※

祂的一切行徑公平正直。

祂是真實無妄的天主，※

公義而又正直。

那不配作祂子女的，背叛了祂，※

這實在是邪惡敗壞的世代！

愚昧無知的人民，※

你們怎能這樣對待上主？

祂豈不是生育你，創造你，※

使你生存的大父？

你要回想往古的時日，※

思念歷代的歲月；

問你的父親，他必告訴你，※

問你的長輩，他必給你述說。

至高者為民族分配產業時，※

將亞當的後代分開時，

按照以色列子民的數目，※

劃定了萬民的疆界。

選民是上主保留的一份，※

雅格是祂特選的子民。

上主在荒野之地，※

在野獸咆哮的原野發現了他；

將他抱起，加以撫育，※

保護他像眼中的瞳人。

正如老鷹守護窩巢，※

在幼雛之上飛翔，

上主也怎樣伸展雙翅，※

把他放在自己的肩上。

上主獨自領導了他，※
沒有其他的神在他身旁。

對經二

復活期外：請讚頌我們的天主。

復活期：我能使人死，也能使人活；

我擊傷人，也能治療，阿肋

路亞。

聖詠八：上主的尊嚴及人的高貴

「天主將萬有置於祂的脚下，使祂作全教會的元首。」（弗一，22）

對經三

復活期外：上主，祢的名在普世何其

美妙。

復活期：祢把光榮和尊貴，賜給了基

督，阿肋路亞。

上主，

我們的天主！+

祢的名在普世何其美妙，※
祢的尊榮在天上彰明閃耀。

祢從赤子乳兒口中，

取得完美的讚頌，※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※

和祢滿佈在天空的星辰月亮；

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

人子算什麼，祢竟對他照顧周詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴；

叫他統治祢雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸；

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※
祢的名在普世何其美妙。

對經三

復活期外：上主，祢的名在普世何其

美妙。

復活期：祢把光榮和尊貴，賜給了基督，
督，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一二，14 / 16

要祝福迫害你們的；是的，只可祝福，不可詛咒。要與喜樂的一同喜樂，與哭泣的，一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高氣傲，却要俯就卑微的人。

短對答詠

領：當我讚頌祢時，我要歡呼高唱。

答：當我：

領：我的口舌要宣揚祢的正義。

答：我要歡呼高唱。

領：願光榮歸於父： 答：當我：
讚主曲對經：主，求祢引導我的脚步，

走上平安的道路。

禱詞

我們要稱頌基督的仁慈和智慧，祂以身作則，教導我們如何在眾弟兄身上，尤其是在受苦的弟兄身上看到天主，敬愛天主。
我們不斷地祈求祂：

主，求祢使我們的愛，日益真誠純潔。

我們在此清晨特別紀念祢的復活，
願所有的人都獲享祢的救恩。

主，求祢幫助我們今天能為祢作證，

也使我们通過祢，獻上聖潔和悅樂聖父的祭品。

求祢使我們在所有的人身上認出祢的儀容，
也使我們在他們身上事奉祢。

基督，祢是葡萄樹，我們是祢的枝條，

—使我們常與祢合而爲一，結出更多的果實，並光榮天主父。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們願以唇舌、以心靈讚美祢；我們的生命既是祢的恩賜，但願我們以有生之年不斷地稱揚祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，81 / 88 (上)

對經一：主說：天地要消逝，我的話決不會消逝。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

我的靈魂渴望祢的救援而憔悴，※
我殷切期待祢的許諾。

對祢的諾言望眼欲穿，※

「祢何時才賜我心安？」

我雖久候，心神憔悴，※

却沒有忘記祢的法規。

祢僕人尙能等待多久？※

祢何時才判決迫害我的惡徒？

驕傲的人違背祢的法令，※

給我挖掘了陷阱。

祢的一切誠命盡屬真實，※

他們無理迫害我，求祢扶助我。

他們幾乎將我置於死地，※

我却沒有背棄祢的規律。

求祢惠然賜我生命，※

我將遵守祢頒佈的諭令。

對經一：主說：天地要消逝，我的話

決不會消逝。

聖詠六〇：流浪者的祈禱

「義人渴望永生的祈禱」（聖怡樂）

對經二：上主，祢是我的避難所，是

我對抗敵人的堅固碉堡。

天主，

求祢俯聽我的哀號，※

留心細聽我的祈禱。

當我憂戚時，從遠方向祢呼籲，※

求祢將我安置在高峻的磐石上。

因為祢是我的避難所，※

是我對抗敵人的堅固碉堡。

我將永遠居住在祢的帳幕內，※

藏身在祢雙翼的蔭庇下。

天主，祢果然滿足了我的心願，※

賜給我義人應得的財產。

願祢使君王福壽綿長，※

賜他萬壽無疆！

願他在天主面前永遠為王，※

使慈愛與真誠作他的保障。

因此，我要永久歌頌祢，※

天天實踐我的誓言。

對經二：上主，祢是我的避難所，是

我對抗敵人的堅固碉堡。

聖詠六三：求主保護

「此首聖詠要我們默想主的苦難。」

（聖思定）

對經三：上主，求祢保全我的性命，

免遭仇敵的恐嚇。

天主，求祢俯聽我沉痛的呼聲，※

保全我的性命免遭仇敵的恐嚇。

求祢保護我遠離惡人的暗算，※

使我脫免歹徒的擾亂。

他們磨快舌頭有如利劍，※

口出惡言好像射箭；

他們隱在暗處，襲擊無辜，※

突然發射，肆無忌憚。

他們彼此慫恿，圖謀作惡，※

暗佈羅網說：「誰能發覺？」

他們擬定週密的陰謀，※

人心好似深淵，難以探測。

豈知天主突然射出一箭，※

他們必會立即身受重創。

他們的狂言反使他們顛仆，※

看見他們的人，都將搖頭譏諷。

衆人都要起敬起畏，傳述天主的作爲，※

領悟天主所作的事跡。

義人要因上主而喜樂，

並向祂投靠，※

心地正直的人也因此而自豪。

對經三：上主，求祢保全我的性命，

免遭仇敵的恐嚇。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申八，5 b / 6

上主你的天主管教你，就如人管教兒子一樣；所以你應當謹守上主你天主的誠命，遵行祂的道路，敬畏祂。

領：上主的典章是聖潔的，萬世常存，

答：上主的判斷是真實的，無不公允。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，恒常歡樂地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

列上二，2 b / 3

你要作英勇有爲的大丈夫，恪守上主
你天主的典章，履行祂的道路，遵守祂的
規律、誠命、法令和制度，這樣你無論做
什麼，無論到何處，必然順利。

領：上主，求祢引領我走上祢誠命的

途徑。

答：因爲我樂意奉行。

結束禱詞

上主，祢是永恒的愛，生命的光，請
以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上
；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟
姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

耶六，16

你們應站在交叉路口，觀察探問舊路
，那一條是好路，就在那條路上走，你的
心靈必獲安寧。

領：祢的誠命永遠作我的家業，

答：因爲這是我心中的喜悅。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在
有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞
瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文

第三週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。上主，求祢
速來扶助我。願光榮歸於父。起初如
何。（阿肋路亞）

讚美詩

一、上主，

祢創造萬有，

統治宇宙；

祢使白晝燦爛光輝，

黑夜適於安歇，

讓勞作者安眠無憂。

二、當體力恢復時，

再負起工作的擔子，

繼續向前走。

仁慈的上主，

減輕我心靈的疲勞

解除焦慮和憂愁。

三、日光流逝，

又近黃昏，

我們舉心向上，

歌唱頌禱，

求祢大發慈悲，

接引罪人回頭。

四、我們全心歌頌，

我們同聲呼求，

獻出聖潔的愛心，

獻出赤子的思慕，

在上主面前，

敬拜叩首。

五、白日盡，夜將臨，

信德無所懼，

信德無所憂；

上主的光明，

照耀不分晝夜，

溫暖在心頭。

六、至仁至慈的天父，

俯聽我們的哀求，

偕聖子及聖神，

掌管天地萬物，

同享福樂，

永無盡頭。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二：願上主的名常受讚

美

「祂從高座上推下了權貴，却提拔了卑微。」

(路一，52)

對經一

常年期：從日出到日落，願上主的名

受讚美。

將臨期：耶路撒冷，歡欣踴躍吧！因

為你的救主就要來到，阿肋

路亞。

四旬期：主說：你們要悔改，要相信

福音。

復活期：上主至高，超越諸天，祂從

塵埃裏救起了貧困，阿肋路

亞。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※
祂從高處俯視諸天和大地。

塵埃裏救起了貧困，阿肋路亞。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

聖詠一一五：在聖殿中謝恩

把窮苦的人由糞土中高舉。

「我們要藉着基督不斷地把讚頌之祭獻給

使他們與公卿同席，※

天主。」（希一三，15）

與民間的縉紳並坐。

對經二

使那不妊的婦女安居家中，※

常年期：我要舉起救恩的杯，我要呼

成爲多子的母親，其樂融融。

喚上主的名。

對經一

將臨期：我是上主，拯救你們的時刻

常年期：從日出到日落，願上主的名

已為期不遠，我的救恩不再

受讚美。

遲延。

將臨期：耶路撒冷，歡欣踴躍吧！因

四旬期：我要呼求上主的名，獻上讚

為你的救主就要來到，阿肋

頌之祭。

路亞。

復活期：上主，祢解除了我的羈絆，

四旬期：主說：你們要悔改，要相信

我要向祢獻上讚頌之祭，阿

福音。

肋路亞。

復活期：上主至高，超越諸天，祂從

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※

我仍然保持信心。

在上主聖殿的庭院，

我徬徨時，曾說過：※

耶路撒冷啊！在你中間，※

「人心虛偽，不可信託。」

向上主還我許的願。

上主賜我鴻恩，※

對經二

我將何以爲報？

常年期：我要舉起救恩的杯，我要呼

我要舉起救恩的杯，※

喚上主的名。

我要呼喚上主的名；

將臨期：我是上主，拯救你們的時刻

我要在全體子民前，※

已為期不遠，我的救恩不再

向上主還我許的願。

遲延。

聖徒的逝世，※

四旬期：我要呼求上主的名，獻上讚

上主十分珍視。

頌之祭。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

復活期：上主，祢解除了我的羈絆，

我和母親同樣侍奉祢。

我要向祢獻上讚頌之祭，阿

祢解除了我的羈絆，+

肋路亞。

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

聖歌 斐一，6-11：論基督、

我要在全體子民前，※

天主的僕人

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚了祂。

將臨期：上主，求祢派遣那統治大地

的羔羊，從曠野的磐石來到

熙雍女兒的山嶺。

四旬期：沒有人能強取我的生命；我

有權捨棄，也有權收回。

復活期：天主子在苦難中學習了服從

，成為永恆救恩的源頭，使

所有服從祂的人都能得救，

阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上人間，和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督為主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚了祂。

將臨期：上主，求祢派遣那統治大地

的羔羊，從曠野的磐石來到

熙雍女兒的山嶺。

四旬期：沒有人能強取我的生命；我

有權捨棄，也有權收回。

復活期：天主子在苦難中學習了服從

，成為永恆救恩的源頭，使
所有服從祂的人都能得救，
阿肋路亞。

簡短讀經

希一三，20-21

賜平安的天主，曾憑著永約的血，把
羣羊的大司牧我們的主耶穌，從死者中領
出來，願祂使你們能行各種善功，以承行
祂的旨意。願天主在我們身上，藉著耶穌
基督，行祂所喜悅的事；願光榮歸於祂，
直到永遠。阿們。

短對答詠

領：上主，祢的化工何其浩繁。

答：上主：

領：萬有都出於祢的智慧。

答：何其浩繁。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

基督憐憫飢餓的人民，為他們行了愛的奇蹟。我們想到祂的慈愛，也向祂祈求：

主，求祢對我們顯示祢的慈愛。

主，我們承認我們今天所得到的一切恩惠，全是出自祢的慈愛，

—不要讓我們白白接受祢的恩惠，而使我們能結出聖德的果實。

祢是萬民的光和救恩，求祢護祐祢派往普世的傳教士，

—在他們心內燃起聖神的熱火。

求祢通過他們使世人認識祢和祢的福音，
—在祢的領導下，使我們都能慷慨地順從

祢的旨意。

靈魂和肉身的神醫，求祢安慰患病的人，
援助臨終的人，

—求祢也對我們廣施慈恩，扶助我們的軟

弱。

求祢恩賜去世的人都加入祢諸聖的行列，

——將他們的名字記錄在生命冊上。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來向上主歡呼，向拯

救我們的天主歌舞，阿肋路亞。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、太初第一天，

天主創造宇宙；

一週第一日，

救主復活，

驅逐人間黑暗，

拯救我們脫離死亡。

二、擺脫睡魔，

奮發自強；

求主伸援手，

劃破漫漫長夜，

東方既白，

迎接天上光芒。

三、掃蕩罪惡，

世間充滿希望，

人生苦短，

分秒必爭；

在此寧靜的時光，

讓我們向上主歌唱。

四、求賜天上的恩寵，

永生的希望；

並願父、子及聖神

同受讚揚，

共享福樂，

萬世無疆。阿們。

日間用

一、耶穌，祢選擇了這神聖的日子，

以復活的光輝，

美化大地，

光照待救的子民。

二、求祢今天廣施救恩，

復活我們的靈魂，

日後征服死亡，

也復活我們的肉身。

三、基督，我們將列隊迎接，

望著祢乘雲降臨，

要永遠與祢生活在一起，

祢是復活——生命的大本。

四、我們要瞻仰祢的慈顏，

親近祢的心神；

眞光與寬仁，

同享同分。

五、基督，祢使我們回歸聖父，

充滿聖神的七恩，

與祢同在，

永遠歡欣。

六、至聖聖三的尊威，

萬古常新，

大慈大悲，

福祐萬民。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四四：讚美天主的尊嚴

「今在、昔在的主，祢是公義的。」

(默一六，5)

壹

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我要日日歌頌祢。

我的天主，我要讚揚祢，※

我的君王，我要永遠歌頌祢的名。

我要日日歌頌祢，※

讚美祢的聖名，永不停止。

上主偉大，極堪讚揚，※

祂的偉大，不可測量。

世世宣揚祢的工程，※

代代傳述祢的大能。

稱頌祢的尊榮，※

傳揚祢的化工。

講述祢驚人的威能，※

讚揚祢無限的偉大；

懷念祢無比的甘飴，※

吟詠祢無上的正義。

上主慈悲，寬仁大方，※

緩於發怒，仁愛無量。

上主對待萬有，溫和善良，※

對祢所創造的萬物，仁愛慈祥。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我要日日歌頌祢。

貳

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你的君王將為你而駕臨，熙雍，不要怕，因為你的救援就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你找誰？是活在死人中的那一位嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主，祢的王國是萬世的

王國。

上主，願祢創造的一切都稱謝祢，※

願祢的聖徒同聲讚美祢；

講述祢王國的光榮，※

傳頌祢行事的威能；

使世人盡知祢的威能，※

和祢王國偉大的光榮。

祢的王國，永世常存，※

祢的王權，萬世無疆。

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你的君王將為你而駕臨，熙雍，不要怕，因為你的救援就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你找誰？是活在死人中的那一位嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主，祢的王國是萬世的

王國。

參

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至高君王的降臨，因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭了！主已復活了；阿肋路亞。

其他時期：上主信守祂的諾言，祂的一切作爲，無比聖善。

上主的諾言，信實不欺，※
上主的作爲，聖善無比。

凡跌倒的，上主必將他扶起，※
受委屈的，必使他直立。

衆人都舉目仰望祢，※
祢按時賜給他們飲食。

祢慷慨伸出雙手，※
滿足衆生的需求。

上主的行徑，至公至義，※
上主的作爲，聖善無比。

上主親近所有呼求祂的人，※

所有誠心誠意呼求祂的人。

敬畏上主的，祂就滿足他們的心願，※
俯聽他們的呼求，施以救援。

愛慕上主的，祂必保護，※
犯罪作惡的，祂必消除。

願我的唇舌稱述上主的光榮，※
衆生世世代代讚美祂的聖名。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至高的君王降臨；因為祂即將到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭了！主已復活了。阿肋路亞。

其他時期：上主信守祂的諾言，祂的一切作爲，無比聖善。

常年期

領：我兒，你要注意我的訓言。

答：傾耳細聽我的教導。

其他時期領答句 見季節專用

誦讀及結束禱詞 見季節專用

晨 禱

讚美詩

一、永恆的造物主，

祢使晝夜運轉，

季節常變遷，

多采多姿少痛苦。

二、晨雞報曉，

旭日東方出，

給夜行人一綫光亮，

宛如守夜的更夫。

三、晨星初現，

黑暗即將消除，

流浪的人羣，

不再誤入迷途。

四、雞鳴再起時，

航海者重新振作，

風浪逐漸平復；

教會的磐石懺悔痛哭。

五、耶穌，垂憐我罪人，

救我出迷途；

只要祢一回顧，

罪惡即將解除。

六、祢是我的光明，

照耀我心神，

將惡夢驅除，

我要詠詩讚頌上主。

七、基督，大慈大悲的君王，

與聖父聖神，

世世代代，

同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九二：造物主的偉大

「我們全能的天主、上主為王了，讓我們歡欣鼓舞，光榮祂。」（默一九，6，7）

對經一

常年期：上主在高天，具有奇能，阿

肋路亞。

將臨期：上主即將來臨，決不遲延；

祂要來揭露黑暗中的隱密；

並把自己顯示給萬民，阿肋

路亞。

四旬期：上主，祢的誓言信實可靠，

勝過洪水的咆哮。

復活期：上主為王，以尊威作衣冠，

阿肋路亞。

上主為王，以尊威作衣冠，※

上主身披德能，腰繫大權。

祂奠定了塵寰，※

大地永不搖撼。

祢的寶座由太初就已建立，※

祢從永遠就已存在。

上主！江河波濤汹涌，+

洪水澎湃怒吼，※

好似雷鳴狂嘯。

上主在高天，具有奇能，+

鎮壓滔滔洪水的咆哮，※

平息汪洋大海的浪濤。

上主，祢的誓言信實可靠，※

願祢的殿宇，永保聖潔。

對經一

常年期：上主在高天，具有奇能，阿

肋路亞。

將臨期：上主即將來臨，決不遲延；

祂要來揭露黑暗中的隱密，

並把自己顯示給萬民，阿肋

路亞。

夷平。上主，請快來，不要
遲延，阿肋路亞。

四旬期：上主，祢的誓言信實可靠，

勝過洪水的咆哮。

復活期：受造物將被拯救，得享天主

兒女光榮的自由，阿肋路

復活期：上主為王，以尊威作衣冠，

阿肋路亞。

亞。

聖歌 達三，57 / 88，56：一切

受造物應歌頌上主

上主的一切化工，請讚美上主，※
稱揚歌頌祂，直到永遠。

「天主的眾僕人，請讚美我們的天主。」

(默一九，5)

上主的天使，請讚美上主，※
層層高天，請讚美上主。

對經二

常年期：上主，祢應受讚美、光榮、

頌揚，直到永遠。

上主的軍旅，請讚美上主。

太陽和月亮，請讚美上主，※

將臨期：一切山陵都要剷平；彎曲的

道路要修直；崎嶇的幽徑要

一切雨露，請讚美上主，※

天上的風，請讚美上主。

火與熱，請讚美上主，※
寒與暑，請讚美上主。

露和霜，請讚美上主，※

凍和冷，請讚美上主。

冰和雪，請讚美上主，※

夜和晝，請讚美上主。

光明和黑暗，請讚美上主，※

閃電和雲彩，請讚美上主。

願大地讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

山嶽與丘陵，請讚美上主，※

地上所有的生物，請讚美上主。

清泉水源，請讚美上主，※

海洋江河，請讚美上主。

鯨魚和水中所有的生物，請讚美上主，※

天空所有的飛鳥，請讚美上主。

一切野獸和家畜，請讚美上主，※

普世人類，請讚美上主。

以色列人民，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的衆祭司，請讚美上主，※

上主的衆僕人，請讚美上主。

義人的心靈，請讚美上主，※

聖者和心謙的人，請讚美上主。

阿納尼雅，阿匝黎雅和米沙耳，

請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

我們應讚美父、子和聖神，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主，祢在穹蒼之上，應受讚美，※

應受讚美、光榮、頌揚，直到永遠。

（此聖歌後不加念「願光榮歸於父」）

對經二

常年期：上主，祢應受讚美、光榮、

頌揚，直到永遠。

將臨期：一切山陵都要剷平；彎曲的

道路要修直；崎嶇的幽徑要

夷平。上主，請快來，不要

遲延，阿肋路亞。

四旬期：清泉、水源，請讚美上主，

稱揚歌頌祂，直到永遠。

復活期：受造物將被拯救，得享天主

兒女光榮的自由，阿肋路亞。

聖詠一四八：讚美造物主之歌

「願讚頌、尊嚴、光榮和權力，歸於坐在

寶座上的那位，也歸於羔羊，直到永遠。」

（默五，13）

對經三

常年期：請你們從天上讚美上主，阿

肋路亞。+

將臨期：我將在熙雍施予救恩，在那

路撒冷顯示我的榮耀，阿肋路亞。

四旬期：世間的君王和庶民，請讚美

天主。

復活期：上主的名尊高無比，超越天

地，阿肋路亞。

請你們從天上，讚美上主，※

+ 請你們在高處，讚美上主！

祂的衆天使，請讚美上主，※

祂的衆軍旅，請讚美上主！

太陽和月亮，請讚美上主，※

燦爛的星辰，請讚美上主。

九重高天，請讚美上主，※

天上大水，請讚美上主。

願萬有都讚美上主的名，※

祂一出命，萬有造成。

祂佈置萬物，直到萬世無窮，※

制定的法令，永遠不會變更。

請你們在地上讚美上主，※

海龍和深淵的衆水族；

閃電、冰雹、霜雪和雲霧，※

執行祂命令的狂風暴雨；

山岳和丘陵，※

果樹和松柏；

野獸和家畜，※

爬蟲和飛鳥；

世間的君王和庶民，※

地上的公侯與權貴。

童男和貞女，※

老人與少年。

願萬有都讚美上主的名，※

因爲只有祂的名卓絕尊榮。

上主的尊威遠超天地，※

祂使子民嶄露頭角。

聖徒們都因上主而自豪，※

親近祂的以色列，以祂爲榮耀。

對經三

常年期：請你們從天上讚美上主，阿

肋路亞。

將臨期：我將在熙雍施予救恩，在耶

路撒冷顯示我的榮耀，阿肋

路亞。

四旬期：世間的君王和庶民，請讚美

天主。

復活期：上主的名尊高無比，超越天

地，阿肋路亞。

簡短讀經

則三七，12 b / 14

天主上主說：「我的百姓，請看！我

要親自打開你們的墳墓，使你們從墳墓中

復活，領你們重返以色列。我的百姓，當

我打開你們的墳墓，使你們從墳墓中復活

時，你們就知道我是上主。我要把我的神注入你們身內，使你們生活，安居在你們自己的土地上。那時，你們就知道我是上主，上主我言出必行」——上主天主的諭旨。

短對答詠

領：永生天主之子、基督，求祢垂憐。

答：永生：

領：坐在聖父之右者。

答：求祢垂憐。

領：願光榮歸於父：答：永生：

讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

天主派遣了聖神，照耀我們每人的心靈。

我們現在懇切的呼求天主：

上主，求祢光照祢的子民。

天主，祢是我們的光，我們讚美祢，

——爲了祢的榮耀，祢又賜給我們新的一天。

祢藉著祢聖子的復活，照亮了全世界，

——求祢藉著祢的教會，光照所有的人。

祢藉著聖神開啓了祢聖子門徒們的理智，

使他們了解真理，

——求祢也把這同一聖神賜給祢的教會，使

它保持對祢的忠貞。

祢是萬民之光，求祢紀念那些還在黑暗中

的人們，

——開啓他們的心目，使他們承認祢是唯一

的眞天主。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一七：歡樂和得救的歌

聲

「這耶穌就是你們匠人棄而不用廢石，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

壹

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：我在急難中呼求上主，祂就

俯聽了我，阿肋路亞。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂就俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，

作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一：我在急難中呼求上主，祂就

俯聽了我，阿肋路亞。

貳

對經二：上主的右手把我高高舉起，

阿肋路亞。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的作為。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二：上主的右手把我高高舉起，

阿肋路亞。

參

對經三：上主是天主，祂賜給我們光

明，阿肋路亞。

請給我做開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，

因為祢俯允了我，※

並將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用，廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主，求祢賜福。

奉主名而來的當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經三：上主是天主，祂賜給我們光

明，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅八，15-16

你們所領受的聖神，不是要奴役你們，使你們恐懼；而是要使你們作義子。因此，我們能稱呼：「阿爸，父啊！」聖神親自與我們的心神一同作證：我們乃是天主的子女。

領：上主，祢那裏有生命的泉源，

答：在祢的光明中，我們才能看到光

明。

午時

簡短讀經

羅八，22-23

我們知道，直到如今一切受造之物，

都在痛苦呻吟，好像經歷產痛。不但是萬物，連我們這些最先領受聖神的，也在心中歎息，等待着成爲義子，還我們自由之身。

讚美詩

第二晚禱

一、創造光的天主，

祢使白晝大放光明；

在新光的照耀下，

開始創造宇宙的工程。

午後

簡短讀經

弟後一，9

二、自清晨到黃昏

白晝是祢命名；

在這夜幕低垂時，

俯聽我們的禱聲。

三、當我們忘掉永生，

沉溺在罪惡中，

求祢伸出援手，

別讓我們失落生命。

天主拯救了我們，召叫我們成聖，並不是因爲我們有好行爲，而是出於祂的計劃和恩寵；這恩寵是在萬世之前，在基督內賜給我們的。

領：上主領他們平安走過，使他們無

恐無懼，

答：領他們進入祂的聖地。

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

四、天國爲我們開啓，

爭取永恒的光榮；

逃避邪惡的遭遇，
罪污皆洗淨。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治天地，萬世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 / 5，7：默西

亞是君王也是祭司

「基督必須為王，直到把一切仇敵屈伏在祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：上主對我主起誓說：祢坐在

我的右邊，阿肋路亞。+

將臨期：請看，上主就要來臨。祂將

與王侯同席，坐上光榮的寶

座。

四旬期：上主，全能的君王，請為了

祢聖名的緣故拯救我們，賜

給我們悔過自新的時間。

復活期：祂清除了罪惡以後，就坐在

至高至尊者的右邊，阿肋路

亞。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※

+ 等我使祢的仇敵，做祢的腳橈。」

上主自熙雍伸出祢的權杖：※

祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默基瑟德的品位，

永為祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：上主對我主起誓說：祢坐在

我的右邊，阿肋路亞。

將臨期：請看，上主就要來臨。祂將

與王侯同席，坐上光榮的寶

座。

四旬期：上主，全能的君王，請為了

祢聖名的緣故拯救我們，賜

給我們悔過自新的時間。

復活期：祂清除了罪惡以後，就坐在

至高至尊者的右邊，阿肋路

亞。

聖詠一一〇：上主的偉大工程

「上主，全能的天主，祢的功行偉大奇妙。」

（默一五，3）

對經二

常年期：慈悲的上主使我們記憶祂的

奇蹟，阿肋路亞。

將臨期：羣山洋溢著喜樂，丘陵流露

出正義，因為世界之光上主

帶著威能來到了。

四旬期：我們藉著無罪羔羊基督的寶

血得到了救贖。

復活期：上主救贖了自己的子民，阿

肋路亞。

在義人的集會和團聚中，※

我必要全心讚頌上主。

上主的化工確實偉大，※

凡喜愛它的，必須探索。

祂的作為輝煌光明，※

祂的正義永遠常存。

上主實在慈悲良善，※

祂的奇蹟永留人間。

祂賜食物給敬畏祂的人，※

永遠懷念自己的盟約。

將祂的奇能啓示給祂的子民，※

把外邦人的產業賞給他們。

祂的作爲，真誠公平，※

祂的規誡，永不變更，

萬世萬代永遠確定，※

是按照真理和公正而構成。

祂迅速救贖了祂的百姓，※

祂訂立了永久的誓盟。

祂的名號，神聖而可畏，※

敬畏上主，是智慧的開端。

按智慧行事，才能增長見識，※

願上主受光榮，直到永世。

對經二

常年期：慈悲的上主使我們記憶祂的

奇蹟，阿肋路亞。

將臨期：羣山洋溢著喜樂，丘陵流露

出正義，因為世界之光上主

帶著威能來到了。

四旬期：我們藉著無罪羔羊基督的寶

血得到了救贖。

復活期：上主救贖了自己的子民，阿

肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1~2，5~7

：論羔羊的婚筵

對經三

常年期：我們全能的天主、上主已經

爲王，阿肋路亞。

將臨期：我們要度公正、虔敬的生活，

期待著所渴望的幸福，上主

的來臨。

復活期：阿肋路亞，我們的主為王了；

我們要歡欣踴躍，讚頌祂，

阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

因為祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們全能的天主上主掌握了王權，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三

常年期：我們全能的天主、上主已經

為王，阿肋路亞。

將臨期：我們要度公正、虔敬的生活，

期待著所渴望的幸福，上主

的來臨。

復活期：阿肋路亞，我們的主為王了；

我們要歡欣踴躍，讚頌祂，

阿肋路亞。

四旬期

聖歌 伯前二，21-24

對經三：祂的確承擔了我們的疾病，

負起了我們的痛苦。

基督為你們忍受了痛苦，+

給你們留下了榜樣，※
使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※
從未口出欺人之言；

祂受辱罵，從不還口，十
祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸十字架架上，※

親自承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷，才獲得痊癒。

對經三：祂的確承擔了我們的疾病，

負起了我們的痛苦。

簡短讀經

伯前一，3 \ 5

我們要讚美主耶穌基督的天主和祂的
父，祂仁慈無量，藉耶穌基督由死者中的
復活，重生了我們，使我們獲得那充滿生

命的希望，並獲得那為你們保留在天上的
不朽壞而完整的產業。因為天主以大能保
護你們，使你們藉著信心而獲得救恩。這
救恩已準備好，要在末世實現。

短對答詠

領：上主，祢在穹蒼之上應受讚美。

答：上主：

領：應受稱讚，應受光榮。

答：應受讚美。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱 詞

天主派遣聖子救贖世人，改造了昔日所創造
的世界，並時時以慈愛予以更新。我們現
在以歡愉之心向祂呼求：

上主，求祢在我們中間重行祢慈愛的

奇蹟異事。

天主，我們感謝祢，因為祢在所創造的萬物身上啓示了祢的全能，

——宇宙的運行，顯示了祢的照顧。

求祢藉著祢的聖子，和平的使者和十字架上的勝利者，

——救我們免除無謂的恐懼和失望。

求祢賞賜所有愛護和尊重正義的人，

——誠心誠意地共同建立世界的真正和平。

求祢援助受壓迫的，拯救被奴役的，安慰貧困的，給飢餓的人食物，使病弱的人堅強，

——求祢在一切事上，顯示出祢聖子十字架的勝利。

祢曾奇妙地使死後被埋葬的祢的聖子，光榮地復活，

——求祢恩賜去世的人同祢的聖子共享永生
我們的天父……

結束禱詞

見季節專用經文

結束詞

見常用經文



第三週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家一齊到主面前感恩讚頌。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、睡眠消除了疲勞，

迅速起床；

全能的天父，

我們向祢讚頌歌唱，

求賜今日身心健康。

二、虔心敬拜，口舌頌揚，

聖化一天的工作，

把握生活的方向，

祢是一切的原始，

求祢賞賜力量。

三、黑暗向光明投降，

邪魔遠遁，

晨暉普照，

黑夜已盡，

太陽將大放光芒。

四、天父，我們懇切呼求，

剷除罪惡，

給人生撒下希望；

祢的大慈大悲，

我們永遠歌唱。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，
永生永王。阿們。

日間用

一、永恒的光明，

三位一體的天主，

我們自認微弱，

虔心向祢求助。

二、我們相信聖父至尊，

父子互相愛慕，

共發聖神，

結合為唯一主。

三、仁慈的天主，

祢是真理，

祢是仁愛，

祢是我們的歸宿。

四、求祢使我們希望，

令我們愛慕，

常常尋求祢——

我們的幸福。

五、祢是原始，

祢是終結，

祢的仁愛無限，

創造了萬物。

六、祢是萬民的光明，

只有祢能使萬物滿足；

使渴望祢的人，

獲得真正的幸福。

七、我們呼求全能天父，

我們呼求救主基督，

呼求愛的聖神，

俯聽我們的哀訴。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四九：對上主的真實虔敬

「我來不是為廢除法律，而是為完成。」

(瑪五，17)

對經一：我們的天主來臨，絕不會默

然無聲（復：阿肋路亞）。

上主，衆神之主，昭告普世，※

從日出直到日落之地。

天主由壯麗的熙雍城發出光明，※

我們的天主來臨，絕不會默然無聲。

吞噬的烈火在祂面前開道，※

旋轉的風暴在祂四周怒號。

祂傳喚乾坤，※

來審判祂的子民：

「你們給我召集我的聖民，※

就是那奉獻犧牲與我立盟的人。」

諸天要宣佈天主的正義，※

因為法官就是天主自己。

對經一：我們的天主來臨，絕不會默

然無聲（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：你要向上主奉上讚頌的祭獻

（復：阿肋路亞）。

我的百姓，請聽，我要發言，+

以色列，我要控告你，※

我是天主，是你的天主。

我並不因你的祭獻而責備你，※

因為你不斷向我獻上全燔祭。

你家裏的牛，我用不着，※

你圈中的羊，我不需要。

森林裏的百獸全歸於我，※

羣山中的牲畜都屬於我。

天空的飛鳥，我都認識，※

田野的動物，我全知悉。

如果我餓了，不必對你說，※

因為宇宙萬物，都屬於我。

難道我真要吃牛肉，※

或者真要喝羊血？

你要向上主奉上讚頌的祭獻，※

向至高者還你所許的願。

你在患難中要呼求我，※

我必拯救你，你要光榮我。

對經二：你要向上主奉上讚頌的祭獻

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我要的是憐憫，而不是祭

獻；我要的是認識天主，而

不是全燔祭。（阿肋路亞）。

天主却對惡人說：+

你怎配傳述我的規誡？※

你怎配提起我的盟約？

你總是惱恨我的管教，※

將我的話置諸腦後，

你與盜賊，朋比為奸，※

跟淫亂者，同流合污。

你滿口穢語污言，※

你長舌造謠欺騙。

你一坐下，就反對你的兄弟，※

一出言，就對他吹毛求疵。

你如此行事，我一直緘默，+

你還以為我像你一樣！※

現在我要當面責斥你，

指明你的罪狀。

忘記天主的人哪，你要留意，※

免得我除掉你時，沒有人來救你。

誰奉獻讚頌之祭，就是光榮我，※

誰行為正直，我必拯救他。

對經三：我要的是憐憫，而不是祭獻；

我要的是認識天主，而不是

全燔祭（阿肋路亞）。

領：我的子民，請聽，我要發言。

答：我是天主，是你的天主。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、基督，聖父的榮耀，

出自光明的光明，

一切光明的源頭，

照耀白晝的真光。

二、基督，

祿是真理的太陽，

放射永恒的光芒，

請將聖神的光輝，

撒在我們心上。

三、永恒光榮的天父，

求祿廣施恩澤，

除去我們的罪污，

增強聖寵的力量；

四、粉碎邪魔的爪牙，

扭轉艱難的情況，

扶弱濟貧，

天恩浩蕩。

五、基督，指引我心，

不離正路，

保持身心的純潔，

賜我信德堅強；

六、信德作飲料，

基督是食糧，

歡飲聖神恩澤，

陶醉又舒暢。

七、白晝易逝，

尤其是歡樂時光，

聖潔芬芳似清晨，

信德要堅強，像中午的太陽。

八、全能的上主，

請賜我生命的活力，

勇往直前，

不受黃昏的影響。

九、日夜交替，曙光再現，

父子聖神同是生命的曙光，

導我信眾，

奔向天鄉。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八三：對上主殿宇的渴慕

「我們在此世沒有永久的城！而是在尋求那將來的城。」（希一三，14）

對經一

復活期外：上主，住在祢的殿裏，真

有福氣！

十二月十七、廿三：請看，普世君王的

元首、上主將要來臨，凡準備

好迎接祂的人是有福的。

復活期：我的心靈和肉軀歡欣讚頌生

活的天主，阿肋路亞。

萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛，※

我渴慕上主的庭院，而至筋疲力衰。

我的心靈和肉軀，※

讚頌生活的天主。

萬有的上主，我的君王，我的天主，十

麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，※

燕子也找到了安置幼雛的巢窩。

上主，住在祢的殿裏，※

不斷讚美祢的人，真有福氣！

那only以祢為靠山，※

一心嚮往祢的人，真有福氣！

他們經過乾涸的山谷，十

將它化為水泉，※

時雨初降，它將成爲幸福的田園。

他們一路愈行愈健，※

直達熙雍朝見天主。

上主、萬有的天主，請垂允我的祈禱，※

雅格的天主，求祢俯聽我的哀號。

天主，祢是我們的護祐，※

求祢眷顧祢的受傳者。

在祢殿院一日，遠勝他處千日，+

我寧可站在我天主殿宇的門限，※

也不願寄住在惡人的帳幔。

上主有如太陽，又似護盾，+

祂慈暉普照，憐憫我們，※

對忠貞的人，無不慷慨施恩。

萬有的天主，誰依賴祢，※

誰就有福，無憂無慮。

對經一

復活期外：上主，住在祢的殿裏，真

有福氣！

十二月十七、廿三：請看，普世君王

的元首、上主將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：我的心靈和肉軀歡欣讚頌生

活的天主，阿肋路亞。

聖歌 依二，2-5：上主的聖

殿超越羣山

「萬民都要前來崇拜祢。」（默一五，4）

對經二

復活期外：請來，讓我們攀登主上的

聖山。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地極。

復活期：上主的聖殿超越羣山，萬民

都向它湧來，阿肋路亞。

到了末日，上主的聖殿山崗，※

必要矗立在羣山之巔。

超乎一切山岳之上，※

萬民都要向它湧來；

列國萬邦都要前來說：十

請來，讓我們攀登上主的聖山，※

前往雅格的天主的聖殿。

祂將教給我們祂的道，※

我們將遵循祂的路。

因為法律將出自熙雍，※

上主的話將來自耶京。

祂將統治列邦，※

祂要裁判萬民。

他們將把刀劍鑄成鋤頭，※

把槍矛製成鐮刀。

民族與民族不再持刀相向，※

人們也不再習武，動兵打仗。

雅格家族，請你們來吧，※

讓我們在上主的光明中前進。

對經二

復活期外：請來，讓我們攀登上主的

聖山。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地極。

復活期：上主的聖殿超越羣山，萬民

都向它湧來，阿肋路亞。

聖詠 九五：上主是大地的君王和

審判者

「他們在寶座前，在羔羊面前唱著一首新

歌。」（參閱默一四，3）

對經三

復活期外：你們要向上主歌唱，讚美

祂的聖名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：你們要向萬民宣報：主為王

了，阿肋路亞。

你們要向上主高唱新歌，※

普世大地，要向上主詠唱。

你們要向上主歌唱，讚美祂的聖名，※

日復一日，不斷宣揚祂的救恩。

在列邦中，傳述祂的光榮，※

在萬民中，宣揚祂的奇能。

因為上主偉大，應極受讚美，※

祂超越衆神，可敬可畏。

衆神盡屬虛幻，※

而上主創造了諸天。

威嚴與尊榮作祂的前導，※

祂的聖所充滿威能和光耀。

各家各戶，請讚頌上主的光榮威能，※

請光耀上主的名號；

攜帶著祭品，進入祂的庭院，※

穿戴著聖潔的衣冠，叩拜上主；

普世大地，在祂面前要戰兢，※

向萬民宣布「上主為王」。

祂穩定寰宇，不再動盪，※

以正義公允審判萬邦。

蒼天和大地要歡欣鼓舞，※

海洋中的一切要踴躍歡騰；

原野中的一切都要雀躍，※

森林中的樹木也要舞蹈；

因為上主已經駕臨，※

祂來審判乾坤；

按正義審判普世，※

以信實對待萬民。

對經三

復活期外：你們要向上主歌唱，讚美

祂的聖名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：你們要向萬民宣報：主為王了，阿肋路亞。

簡短讀經

雅二，12-13

你們既然按照那使人自由的法律受審判，就該照這法律說話行事，因為審判時對那不行憐憫的人，也不予憐憫；憐憫人的不怕審判。

短對答詠

領：願上主受讚美，從今世到永遠。

答：願上主：

領：唯獨祂作了奇妙化工。

答：從今世到永遠。

領：願光榮歸於父：答：願上主：

讚主曲對經：願上主、我們的天主受讚

美。

禱詞

天主使人類生活在世界上，同心合意

地努力光榮祂。我們現在誠懇地祈求祂：

上主，求祢使我們常為光榮祢而工作。

天主，萬有的造主，我們讚頌祢，

因為祢為我們創造了這美好的世界，又

賜給我們這新的一天。

我們又將開始日常的勞苦工作，求祢眷顧

我們，

使我們愉快地參與祢的工程，常順從祢

的旨意。

求祢使我們今天的工作，有益於我們的弟

兄，

使我們同他們聯合一起，也為他們的利

益建設一個合乎祢聖意的社會。

求祢救助我們和我們今天所遇見的人，

賞賜我們喜樂和平安。

我們的天父：

結束禱詞

上主天主、天地的君王，求祢今天按照祢的誠命和律法，引導、聖化並管教我們的身心、五官、思、言、行爲，使我們今天所有的活動，賴祢的助祐，都能博得祢的歡心。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，89 / 96 (廿)：默想上

主法律中的聖言

「我給你們一條新命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們。」（若一三，34）
將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，我尋求了祢的法律，

因此祢使我生存。

上主，祢的話永垂不朽，※

堅定不移，有如蒼天。

祢的真誠代代流傳，※

奠定大地，屹立不變。

天地至今遵行祢的旨意，※

因爲萬有都是祢的僕役。

我若不喜愛祢的法令，※

我早就在患難中喪命。

我永遠不忘祢的命令，※

因此祢使我生存。

我原屬於祢，求祢救拔我，※

因爲我尋求了祢的法律。

惡人們伺機陷害我，※

我仍思念祢的規誡。

我看到任何美善，都有界限，※

惟獨祢的誠命廣濶無邊。

對經一：上主，我尋求了祢的法律，

因此祢使我生存。

聖詠七〇：上主，從我幼年時，

祢就是我的仰仗

「因著望德，要喜樂；在困苦中，要忍耐。」

（羅一二，12）

壹

對經二：上主，從我幼年時，祢就是

我的仰仗。

上主，我投靠祢，※

永遠不會蒙受羞辱。

上主，祢是公正的，求祢救拔我，※

求祢側耳俯聽，速來拯救我。

求祢做我避難的磐石，獲救的堡壘，※

因為祢原是我的磐石、我的堡壘。

天主，求祢救我脫離惡人的毒手，※

擺脫作姦犯科，不法之徒的掌握。

因為，我主上主，祢是我的寄望，※

從我幼年時，祢就是我的仰仗。

我尚在母胎中，祢就保護我，+

我出世以來，就仰賴祢，※

所以，我要不斷地讚美祢。

許多人把我看作奇跡，※

是祢作了我有力的支柱。

我要滿口讚美祢，※

我要終日頌揚祢。

我年老時，求祢不要把我拋棄，※

我力衰時，求祢不要與我遠離。

因為我的仇敵圖謀殺害我，※

窺伺我的人設計對付我說：

「天主已經拋棄了他，※

我們要追捕他，無人會來援救。」

天主，求祢不要遠離我，※

我的天主，求祢快來援助我。

願那謀害我性命的人，蒙羞出醜，※

願那希望我遭殃的人，狼狽受辱。

對經二：上主，從我幼年時，祢就是

我的仰仗。

貳

對經三：天主，直到我年老，求祢不

要離棄我。

至於我，我仍然不斷地期望，※

對祢更加不斷地讚揚。

我的口要傳述祢的寬仁，※

終日宣揚祢無數的救恩。

我要宣揚我主上主的能力，※

上主，我要傳述祢獨有的正義。

天主，我自幼年時，就蒙祢教誨，※

直到今日，我仍宣報祢的奇妙作為。

天主，直到我年老髮落，※

求祢不要離棄我。

我要將祢的威力，※

傳示未來的子息。

天主，祢的能力，祢的正義，※

委實崇高，直達天際；

天主，祢作了偉大奇事，※

誰又能與祢相比。

祢曾使我經歷困苦患難，※

却使我復生，脫離大地的深淵。

求祢賜我得享太平，※

再度使我感到快慰平安。

我的天主，我要彈琴讚頌祢的真誠，※

以色列的聖者，我要鼓瑟，向祢歌詠。

當我歌頌祢時，我的雙唇必要歡騰，※

我那蒙祢救贖的靈魂，必要由衷歡慶。

我的唇舌終日傳述祢的正義，※
那些謀害我的人，已飽受羞辱。

對經三：天主，直到我年老，求祢不

要離棄我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格後十三，11

弟兄們，你們要喜樂，要力求完美，
要接受勸勉，要同心合意，要彼此和睦相
處。這樣，仁愛與平安的天主必與你們同
在。

領：上主垂視義人，

答：傾聽他們的呼聲。

結束禱詞

天主、至聖善的父，祢分派我們工作，
願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜

我們，於立身行事之間，常常以兒女的精
神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

羅六，22

現在，你們已脫離罪惡，獲得自由，
而成爲天主的僕役，就可結出聖德的果實，
最後得到永生。

領：天主，祢必將使我們復生，

答：祢的子民要因祢而歡欣。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守
護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞
賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負
起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥一，21-22

晚禱

你們從前與天主隔絕，並因惡行在心

讚美詩

思上與祂爲敵，可是現在天主却以基督血

一、無限的上主，

肉之軀，藉着死亡使你們與祂和好了，把

祂創造了宇宙，

你們呈獻在祂面前，成爲聖潔無瑕和無可

混沌初開時，

指摘的。

天連水，水連天，

領：上主的聖者，請向上主歌詠，

祂使它們分開，

答：稱頌祂的聖名。

天地有界限。

結束禱詞

二、上有天界，

天主，昔日此時，祂曾召叫使徒們進

下有河川，

入聖殿，現在祂也召叫我們祈禱；懇切求

各有定位，

祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名、所行

秩序井然；

的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲

流水節制地熱，

得救恩。

使大地安全。

三、求主賜我豐富的恩典，

結束詞 見常用經文

面對新的誘惑，

不要讓我們重犯舊錯，

陷入兇險；

信仰放射光芒，

助我脫離虛幻。

四、大慈大悲的天父，

同性同體的聖子，

偕同天主聖神，

世世代代，

掌管宇宙，

統治人寰。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一一二：上主是祂子民的依

賴

「兩個瞎子喊叫說：主！達味的後裔，可

憐我們吧！」（瑪二〇，30）

對經一

復活期外：我們的雙目常仰望着上主，

直到祂憐憫我們為止。

十二月十七、廿三：請看，普世君王

的元首、上主將要來臨，凡

準備好迎接祂的人，是有福

的。

復活期：上主將是你的永恒之光，天

主將是你的光榮，阿肋路亞。

高居諸天的上主，※

我舉目仰望祢。

正如僕人的眼睛望着主人的手，※

又像婢女的眼睛注視主母的手，

我們的雙目也同樣仰望着上主、

我們的天主，※

直到祂憐憫我們為止。

上主，求祢憐憫我們，憐憫我們，※

因為我們已經飽嘗欺凌，

受盡了富貴人的輕慢，※

驕傲人的侮辱。

對經一

復活期外：我們的雙目常仰望上主，

直到祂憐憫我們爲止。

十二月十七、廿三：請看，普世君王

的元首、上主將要來臨，凡
準備好迎接祂的人，是有福
的。

復活期：上主將是你的永恒之光，天

主將是你的光榮，阿肋路亞。

聖詠一二三：我們的救助來自上

主

「主對保祿說：不要害怕，……因為有我
與你同在。」（宗一八，9-10）

對經二

復活期外：我們的救助來自上主，是

祂創造了天地萬物。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：羅網已被扯破，我們都已逃

脫，阿肋路亞。

若不是上主協助我們，十

以色列應該承認：※

若不是上主協助我們，

當敵人羣起來反對我們，十

憤然攻擊我們時，※

我們早被活活地吞噬。

就像洪水將我們沖失，十

急流將我們捲走，※

巨浪將我們淹沒。

請讚美上主，祂沒有拋棄我們，※

任憑敵人摧殘蹂躪。

我們好像一隻麻雀，※

掙脫了獵人的羅網。

羅網已被扯破，※

我們才得逃脫。

我們的救助來自上主，※

是祂創造了天地萬物。

對經二

復活期外：我們的救助來自上主，是

祂創造了天地萬物。

十二月十七~廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直達地極。

復活期：羅網已被扯破，我們都已逃

脫，阿肋路亞。

聖歌弗一，3~10：論救主天主

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們，

成爲祂的義子。

十二月十七~廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：我從地上被舉起時，我要吸

引萬民歸依我，阿肋路亞。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分：

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉着祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，
使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們，

成爲祂的義子。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：我從地上被舉起時，我要吸

引萬民歸依我，阿肋路亞。

簡短讀經

雅四，11、12

弟兄們，你們不要彼此詆毀；詆毀弟兄或評斷弟兄的，就是詆毀法律，評斷法律；若是你評斷法律，你便不是守法的，而是審判者；只有一位立法者和審判者，

就是那能拯救人，也能毀滅人的天主；然而你是誰，竟敢評斷別人？

短對答詠

領：我得罪了祢，求祢醫治我。

答：我得：

領：我曾說過：上主，求祢憐憫我。

答：求祢醫治我。

領：願光榮歸於父。：答：我得：

謝主曲對經：我的靈魂頌揚天主，因爲祂

垂顧了我的卑微。

禱詞

基督願意引領所有的人獲得救恩。因此，

我們誠心誠意地祈求祂：

主，求祢引領所有的人歸向祢。

主，我們讚美祢，因爲祢用祢的寶血把我們從罪惡的奴役中贖出，

求祢將天主子女的光榮自由賜給我們。

求祢恩祐我們的主教和教會的全體主教，

結束詞 見常用經文

——使他們以歡愉和熱誠的精神爲祢的子民服務。

求祢使追求真理的人，能在追求時找到真理，

——使他們找到真理後，也能與他人分享。
主，求祢救助孤兒、寡婦，和所有被遺棄的人，

——使他們在困難中，體驗到祢的關懷，而更依賴祢。

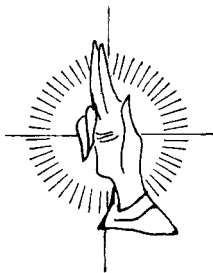
求祢慈祥地迎接去世的弟兄進入天國，

——祢在那裏，和聖父聖神將統御一切。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢是永燃不熄之光；求祢今晚照耀我們，驅除我們心中的黑暗，并以祢的無限仁慈，寬恕我們的過犯。



第三週：星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的君王，

上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢是白晝，

祢分享聖父的光明，

掃蕩黑暗，

請俯聽我們的禱聲。

二、我們的歌聲，

劃破了黑夜的寂靜，

求祢不棄微賤，

接受我們的讚頌。

三、解除心靈的羈絆，

驅逐罪惡的陰影，

使我們不再消沈疏懶，

及時清醒。

四、基督，請寬待祢的信徒，

我們歡呼吟詠，

載歌載舞，

向祢獻上讚頌。

五、基督，仁慈的君主，

與聖父聖神，

同享光榮，

世世無窮。阿們。

日間用

一、至聖聖三，

祢創造萬有，

統治人寰；

白天使人辛勤工作，

夜間使人休息安眠。

二、由清晨到日落，

我們同聲歌頌，

晝夜不斷；

求祢時時刻刻，

保我平安。

三、請垂視卑微的僕人，

向祢俯首朝拜，

願世人的祈禱與善願，

似馨香騰空，

上升到祢台前。

四、仁慈的天父，

與聖子聖神，

同性同體，

統治乾坤，

尊威無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六七：上主光榮的駕臨

「祂帶領俘虜，登上高空，且把恩惠賜與人。」（弗四，8）

壹

對經一：天主興起，仇恨祂的人抱頭

鼠竄（復：阿肋路亞）。

願天主興起，把祂的仇敵驅散，※

仇恨祂的人抱頭鼠竄，

祢驅逐他們，使他們煙消雲散，+

惡人在天主面前滅亡，※

就像蠟被火融化一樣。

義人却歡欣踴躍，※

在天主面前手舞足蹈。

請向上主歡唱，歌頌祂的聖名，+

爲那乘雲者把道路修平，※

祂叫雅威，要在祂面前歡欣吟詠。

住在聖所內的天主，※

是孤兒的慈父，寡婦的保護。

天主使孤苦的人有房屋可住，+

祂釋放囚犯，使他們重獲幸福，※

却使叛徒留在荒涼之處。

天主，當祢救出祢的子民，※

經過曠野的時候，

高天降雨，大地震撼，※

因爲西奈的天主，以民的天主出現。

天主，祢給子民沛降甘霖，※

使旱地得到滋潤。

天主，祢的子民在那裏居住，※

祢大發慈悲，使貧苦得到照顧。

對經一：天主興起，仇恨祂的人抱頭

鼠竄（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：我的天主，是救人的天主。

（復：阿肋路亞）。

上主發出命令，※

童女結隊前來報喜；

「諸王和軍隊倉皇回奔，※

家中的婦女分得了戰利品。

你們却在羊棧中安眠，+

猶如鴿子的翅膀鍍上白銀，※

牠的羽毛閃爍好像黃金。

全能者擊潰列王，※

勢如飛雪飄落塞孟山上。」

巴商是天主的山，※

巴商是多峰的山。

羣山，你爲何嫉視天主選任的熙雍，※

上主將住在那裏，直到永恒。

天主的戰車盈千累萬，※

上主由西奈駕臨聖殿。

祢帶領著俘虜，登上高處，+

接受萬人的貢品，※

使叛徒也在祢身邊居住。

願上主日日受讚美，+

祂承擔了我們的重負，※

祂是救我們的天主。

我們的天主是救人的天主，※

祂是使人擺脫死亡的上主。

但天主要擊碎仇敵的頭顱，※

打破固執於惡者的腦蓋。

上主說：我要把仇敵由巴商帶回，※

將他們由海洋的深處領回。

使你從敵人的血泊中走過，※

你的狗也要來舔他們的鮮血。

對經二：我們的天主，是救人的天主

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱（復：阿肋路亞）。

天主，萬人都瞻仰祢凱旋的行列，※

看見我主我王駕臨聖所。

歌手前導，樂隊殿後，※

少女打鼓，中間伴奏。

以色列的子孫，你們要讚美上主，※

在集會時，你們要讚美天主。

幼小的本雅明作前導，+

後有猶大的首領和隨員，※

還有則步隆和納塔里的首腦。

天主，祢曾施展大能，為我們行過奇蹟，

求祢再度顯示祢的威力。

在祢耶路撒冷的聖殿，※

列王必要向祢奉上祭獻。

求祢怒斥埃及、那蘆葦中的野獸，※

譴責列國、那羣牛犢和公牛。

令他們攜帶銀子跪地臣服，※

願祢驅散好戰的民族。

埃及將遣使來朝，※

雇士將前來向天主進貢。

普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱，※

祂馳騁在亘古的諸天之上；

請聽，祂發出聲音，隆隆的聲音，※

你們應承認天主的大能。

祂的光輝向以民照耀，※

祂的威能彌漫九霄。

天主，祢在聖所中可敬可畏，+

以色列的天主將力量和權力賜與子民，※

願天主永受讚美。

對經三：普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱（復·阿肋路亞）。

領：我要聽上主天主說的話。

答：祂向百姓所講的是和平綸音。

唸適合於本日的誦讀和結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、晨光報喜，

人心舒暢，

大地一片錦繡，

萬物光輝明朗。

二、基督，祢是生命的活力，

祢是永恒的太陽，

我們向祢歡唱新歌，

信賴祢的人永不失望。

三、祢是聖父的智慧，

光照世界的聖言，

使萬物光輝燦爛，秩序井然，

令人心神嚮往；

四、請指引我們做光明之子，

孜孜行善，

以言以行，

使天父的形像大放光芒。

五、求祢護祐我們，

口舌寬厚真誠，

透過真理的實踐，

喜樂洋洋。

六、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光，

萬世無疆。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠八四：我們的救援近了

「天主藉我們救主的降世，降福了祂自己的國土。」（奧利振）

對經一

復活期外：上主，祢降福了祢的國土，

赦免了祢子民的罪惡。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祢的子民。

復活期：天主，祢將恢復我們的生命，

祢的子民將因祢而歡欣，阿

肋路亞。

上主，祢憐愛祢的國土，※

祢領回了流徙的雅格，

赦免了祢子民的罪惡，※

遮掩了他們的一切過錯。

祢已完全息怒，※

祢的怒火消除。

天主，我們的救主，求祢復興我們，※

止息祢對我們的憤怒。

祢豈能對我們永遠震怒？※

是否祢的氣憤永不平息？

難道祢不會使我們復生，※

使祢的子民因祢而歡欣？

上主，求祢大發慈悲，※

賜給我們救恩。

我要聽天主上主說的話：+

祢要向自己的聖徒和子民，※

向皈依祢的人宣佈和平的福音。

祢的救恩只賜與敬畏祢的人，※

使祢的光榮在我們的地上久存。

慈愛和真誠要彼此相逢，※

正義與和平將彼此相擁。

天主的正義由天上俯視，※

世人的忠誠從地下出生。

上主必會賜下甘露，※

我們的土地必會豐收。

平安緊隨祢的腳步，※

正義在上主面前開路。

對經一

復活期外：上主，祢降福了祢的國土，

赦免了祢子民的罪惡。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所來拯救祢的子民。

復活期：天主，祢將恢復我們的生命

，祢的子民將因祢而歡欣，

阿肋路亞。

聖歌 依二六，1-4，7-9，12

：勝敵後的讚歌

「城牆有十二座基石。」（默二一，14）

對經二

復活期外：我的心靈夜間想望祢，清

晨尋覓祢。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭保

護它；請你們大開城門，因為
天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我們信賴上主，祂就賜給我

們平安，阿肋路亞。

我們有一座堅固的城——熙雍，※

有內城外郭作護衛。

你們要大開城門，※

讓忠貞的子民走進。

他們的意志堅定，+

祢使他們保持和平，※

因為他們對祢始終信任。

你們要永遠仰賴上主，※

因為祂是永恆的磐石。

祢修平了義人的道路，※

他們得以暢行無阻；

上主，我們遵守祢的法律，

期待著祢，※

我們的心靈永遠懷念著祢的名號。

我的心靈夜間想望祢，※

清晨尋覓祢。

當祢在世上執行審判時，※

地上的居民就會學習正義。

上主，願祢給我們賜下和平，※

是祢完成了我們的一切作為。

對經二

復活期外：我的心靈夜間想望祢，清

晨尋覓祢。

十二月十七—廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭

保護它；請你們大開城門，

因為天主與我們同在，阿肋

路亞。

復活期：我們信賴上主，祂就賜給我

們平安，阿肋路亞。

聖詠 六六：萬民應稱頌上主

「你們要知道：天主已將這救恩，賜給了

外邦人。」（宗二一八，28）

對經三

復活期外：上主，願祢的容光照耀我

們。

十二月十七（廿三）：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：大地已出產了果實，願萬民

都踴躍歡欣，阿肋路亞。

願天主憐憫我們，降福我們；※

願祂的容光照耀我們！

讓世人認識祂的道路，※

使萬民得知祂的救贖。

天主，願萬民都稱頌祢，※

願列邦都讚美祢！

願萬民都踴躍歡欣，十

因為祢按正義統治世人，※

在地上以公正領導萬民。

天主，願萬民都稱頌祢，※

願列邦都讚美祢。

大地產生五穀，※

願天主，我們的天主賜福，

願天主給我們賜福，※

願四極八方敬畏天主！

對經三

復活期外：上主，願祢的容光照耀我

們。

十二月十七（廿三）：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：大地已出產了果實，願萬民

都踴躍歡欣，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹四，14-15

我們會瞻仰過，並且作證：父派遣子來作世界的救主；誰若明認耶穌是天主子，天主就住在祂內，他也住在天主內。

短對答詠

領：我的天主，我的避難所，我一心

投靠祢。答：我的天主：

領：我的護盾、我的碉堡。

答：我一心投靠祢。

領：願光榮歸於父：答：我的天主：

讚主曲對經：上主，正如祂藉歷代諸聖先

知所作的預言，為我們興起

了大能的救主。

禱詞

基督以自己的血取得了一個新的民族；我們敬拜祂，懇切地呼求祂：

主，求祢紀念祢的子民。

我們的君王、我們的救主，我們在今天的

開始歌頌讚美祢，求祢俯聽我們，

—使我們不斷地讚美祢的尊威，宣揚祢的

偉大。

祢是我們的希望和依靠，我們信賴祢，

—求祢使我們永不失望蒙羞。

求祢憐視我們的脆弱，快來扶助我們，

—因為沒有祢，我們就一無所能。

求祢眷念貧困和被遺棄的人，不要讓今天

成為他們的負擔，

—但成為他們的安慰和喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢所創造的萬物多麼光

輝燦爛！求祢使我們，因祢的聖名，愉快

地開始這一天，也使我們敬愛祢，並熱誠

為人服務，以完成今日的工作。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，97-104 (ㄅ)

將臨期、聖誕期、四旬期，對經見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：愛成全一切法律。

上主，我多麼愛祢的法律，※

它是我終日默想的對象。

祢的誠命永遠在我心裏，※

使我比仇敵更明智。

我比所有的教師更聰明，※

因為我常默想祢的法令。

我比老年人更爲明智，※

因為我遵守祢的律例。

我遠離了一切邪路，※

爲能遵守祢的聖道。

我沒有背離祢的訓示，※

因為有祢作我的導師。

祢的教言是多麼甜蜜，※

在我口中比蜜更甘飴。

我從祢的誠命，獲得智慧，※

因此我憎恨邪惡的行爲。

對經一：愛成全一切法律。

聖詠七三：哀悼荒廢的聖殿

「你們不要害怕那殺害肉身的人。」

(瑪一〇，28)

壹

對經二：上主，求祢懷念祢自始所召

選的民族。

天主，祢爲何長久捨棄我們，※
對祢牧場的羊羣如此氣忿？

求祢懷念祢自始所召選的民族，+

祢所贖回作爲基業的部落，※

和祢居住的熙雍山！

請祢巡視這一片廢墟：※

敵人摧毀了聖所中的一切。

仇敵在祢的會堂中咆哮，※

豎起旗幟當作勝利的信號。

他們好像揮舞刀斧的樵夫，※

在森林中濫伐樹木。

他們舉起斧頭鐵錘，※

搗毀祢聖殿的門扉。

縱火焚燒祢的聖殿，※

褻瀆了祢的居所，

心裏說：「讓我們把他們全部消滅」，※

遂即把所有敬主的會所燒盡。

我們已看不到神聖的標幟，+
也見不到一位先知，※

也沒有人知道這災禍何時終止。

天主，仇人辱罵祢要到幾時，※

敵人豈能褻瀆祢的名，永不休止？

上主，祢爲什麼撒手不管，※

爲什麼袖手旁觀？

但天主自古就是我們的君王，※

是祂在各地施予有力的救助。

對經二：上主，求祢懷念祢自始所召

選的民族。

貳

對經三：上主，求祢起來，伸張正

義。

祢以大能把海水分開，※

在水中擊破了大龍的腦蓋。

打碎了鱷魚的頭顱，※

作爲海怪的食物；

祢使泉水湧流成溪，※

使川流不息的江河涸竭。

祢安排白晝與黑夜，※

祢佈置星辰與日月；

大地的界限是祢劃定，※

春夏秋冬也是祢形成。

上主，求祢記住：仇人褻瀆祢，※

愚昧的民族輕視祢的聖名。

求祢不要把弱小者交與暴徒，※

不要長久忘記祢受欺壓的民族。

願祢回憶祢所立的誓盟，※

因爲暗處不斷發生暴行。

別讓受壓迫的人忍辱回城，※

要讓貧困的人歌頌祢的聖名。

天主，求祢起來，伸張正義，※

記住，愚昧者整天在嘲笑祢。

不要忘記祢仇敵的囂張，※

和祢對頭不止息的喧嚷。

對經三：上主，求祢起來，伸張正

義。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶二二，3

你們應該秉公行事，從壓迫者的手中

，解救受欺凌的人；不要傷害，也不要虐

待外方人和孤兒寡婦；不要在這地方殺害

無辜。

領：上主將按正義審判世人，

答：將以公平判斷萬民。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地
爲祢向世人作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申一五，7-8

如果你國內一座城裏，有一個本族的窮弟兄，你對他不可心硬，也不可袖手旁觀，該向他伸出援手，看他需要什麼，儘量借給他。

領：上主，祢垂聽了謙卑者的心聲，

答：要堅強他們的心靈，並側耳聆

聽。

結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃

啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作

中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世

的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

箴二二，22-23

你不可剝削窮人，也不可在城門口欺壓弱小，因爲天主必爲他們辯護，懲處那虐待他們的人。

領：上主必拯救無助的窮人，

答：援救貧苦人的生命。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫

長得救之路；求祢使我們常以被派遣爲榮

，一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首

，日後同升天廷，瞻仰祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、偉大的造物真主，

祇固定了大地，

穩如泰山，

由混沌的洪水中浮出。

二、百花齊放，

大地生長植物，

結實纍纍，

人人得以果腹。

三、天降神恩，

治愈靈魂的創痛，

淚水洗罪污，

蠢動賴以制服。

四、服從天命，

遠離邪惡，

逃避死亡的威脅，

爲善最有福。

五、仁慈的聖父，

與聖子聖神同性同體，

統治大地，

永享真福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二二四：上主是祂子民的守

護者

「願平安降在天主的新以色列身上。」

(迦六，16)

對經一

復活期外：上主保護祂的子民。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：祝你們平安，是我：不要害

怕，阿肋路亞。

依賴上主的人，穩如熙雍山，※
要永遠屹立不搖。

怕，阿肋路亞。

羣山圍繞着耶路撒冷，十

聖詠一三〇：赤子般的信賴上

主

上主也保護著祂的子民，※

「我是良善心謙的，你們要向我學習。」

從現在直到永恒。

(瑪一一，29)

上主不容惡勢力統治義人的命運，※

對經二

以免他們伸手行凶。

復活期外：你們若不變得像似孩童，

上主，求祢恩待善良的人，※

決不能進入天國。

賜福給心地正直的人。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

那離棄正路，走入歧途的人，十

熙雍，救主將建造城牆外郭

上主必使他們與惡徒一同沉淪，※

保護它；請你們大開城門，

唯願以色列永享太平。

因為天主與我們同在，阿肋

對經一

路亞。

復活期外：上主保護祂的子民。

復活期：以色列，你要信賴上主，阿

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

肋路亞。

聖所，來拯救祂的子民。

上主，我不心高氣傲，※

復活期：祝你們平安，是我；不要害

我也不敢自視過高；

我決不好大喜功，※
也不妄想成大業。

但願我的心靈，※
得享平靜與安寧；

我的心靈好似吃奶的嬰兒，※
就像嬰兒偎依在母親懷中。

以色列，你要仰賴上主，※
從現今直到永遠！

對經二

復活期外：你們若不變得像似孩童，
決不能進入天國。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭
保護它；請你們大開城門，
因為天主與我們同在，阿肋
路亞。

復活期：以色列，你要信賴上主，阿

肋路亞。

聖歌 默四，11；五，9，10，12

：蒙救贖者的讚詞

對經三

復活期外：上主，求祢使我們成爲天
國的子民和侍奉天主的祭司。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民
得知祢的救贖。

復活期：願一切受造物都侍奉祢，因
為祢一發言，萬物就被造成
，阿肋路亞。

上主，我們的天主，※
祢理當接受光榮，尊威和權能；
因為祢創造了萬物，※
萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因為祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血把我們拯救出來，歸於天主，

使我們成爲天國的子民和祭司，

侍奉我們的天主，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、光榮和讚頌！

對經三

復活期外：上主，求祢使我們成爲天

國的子民和侍奉天主的祭司。

十二月十七（廿三）：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：願一切受造物都侍奉祢，因

為祢一發言，萬物就被造造成，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一二，9（12

愛，不可虛偽；惡，要厭惡；善，要
持守，要以手足之情彼此相愛。論尊敬，
要爭先；論關懷，不可疏忽；對於主，要
熱心侍奉；因著望德，要喜樂；在困苦中
，要忍耐；祈禱要恒心。

短對答詠

領：上主，祢的聖言萬古常新。

答：上主：

領：祢所有的真理代代相傳。

答：萬古常新。

領：願光榮歸於父：

答：上主，祢的聖言萬古常新。

謝主曲對經：我的心神歡躍於天主，我的

救主。

禱詞

天主是祂子民的希望，我們以歡愉的心呼
求祂：

上主，求祢俯聽我們。

上主，我們感謝祢，因為祢使我們因着基
督而擁有一切精神的財富。

求祢藉基督的教導，常加深我們對祢的
認識。

天主，掌權者的心都在祢手中，求祢賞賜
國家首長以祢的智慧治理國事，

使他們事事符合祢的旨意，在思言行爲
上都能使祢歡心。

祢使從事藝術的人，以他們的才能宏揚祢
的榮耀和偉大，

求祢藉着他們的作品，帶給人們希望與

歡樂，美化這個世界。

祢不容許那超越我們能力的試探、考驗我
們，

求祢堅強軟弱的人，扶助失足跌倒的人。
祢藉着祢的聖子曾經許諾：使我們在世界
末日復活，獲得永生，

求祢永遠不要忘記那些去世的人。
我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，但願我們的晚禱上達天
廷，祢的福祐降臨人間；賴祢的助祐，使
我們今生及來世獲得救恩。

結束詞 見常用經文

第三週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜、創造我們的

上主。

聖詠 第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、最美善的造物真主，

祢管理萬有，

救我出離夢境，

事主勤奮忠誠。

二、基督，請寬恕我們的惡行，

打破沈沈黑夜，

振作起來，

向上主呼求歌頌。

三、記起先知的指引，

保祿的訓示，

夜間也舉心向上，

向祢祈禱誦經。

四、祢洞察惡事，

誰能遮掩？

請垂聽我們的禱聲，

赦免我們的罪行。

五、基督，大慈大悲的君主，

與聖父聖神，

世世代代，

同享光榮。阿們。

日間用

一、全知的上主，

祢洞悉一切，

我們向祢歡呼，

求祢廣施慈恩，

時時保護。

二、偉大的善牧，

祢尋找亡羊，

悉心照顧，

接引我們走向豐盛的草原，

共成一棧一牧。

三、不要讓震怒的法官，

把我們列入受罰的羊羣，

但求祢末日審判時，

容我們進入祢的牧場，

永遠追隨善牧。

四、人類的救主，

願光榮與尊威，

德能與勝利，

永歸於祢！

統治萬物的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八八，2-38：上主對達味宗

室的仁慈

「天主從達味的後裔中興起了救主耶穌。」

(宗一三22、23)

壹

對經一：仁慈和信實作祢行事的準則

(復：阿肋路亞)。

我要永遠歌頌上主的仁慈，※

我要萬代傳述祢的真實。

我已確知祢的仁慈永遠常存，※

祢的信實如日之恒。

因為祢曾說過：+

「我同所揀選的人立了約，※

向我的僕人達味起了誓：

「我要永遠保護你的後裔，※

世世代代鞏固你的王位。」

上主，願蒼天讚美祢的奇蹟，※

天使雲集頌揚祢的正義。

在高天上，誰能與上主相比？※

在諸神中，誰能與上主並列？

天主在聖者的集會中，可敬可畏，※

在諸神的簇擁下，至尊至大。

上主，萬有的天主，誰能與祢相比？※

上主，全能的天主，祢事事信實無欺。

祢威鎮猖狂的海洋，※

平息洶湧的波浪。

祢踏碎了辣哈布的屍體，※

以大能的手臂掃蕩了仇敵。

蒼天屬於祢，大地也屬於祢，※

宇宙萬物都是祢所創立。

祢設置了四極八方，※

大博爾、赫爾孟都向祢歡唱。

祢的臂膀，孔武有力，※

祢的勇力強大無比。

正義與公理是祢寶座的基礎，※

仁慈和忠實作祢行事的準則。

上主，向祢歡唱的百姓，真有福氣，※

因為他們將生活在祢慈愛的春暉裏。

他們因祢的名整日歡天喜地，※

祢的正義使他們揚眉吐氣。

因為祢是他們賴以誇耀的神力，※

祢厚愛我們，我們才能斬露頭角。

上主是我們的保障，※

以色列的聖者是我们的君王。

對經一：仁慈和信實作祢行事的準則

（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：天主子按血統說是達味的後

裔（復：阿肋路亞）。

祿曾在異像中，向祿的聖者說：+

我已將王冠加給了一位勇士，※

我從民間選拔了一位聖者。

我揀選了我的僕人達味，※

以聖油傅首賜他王位。

我的雙手給他力量，※

我的臂膀使他堅強。

仇敵將不會襲擊他，※

惡人也不能戰勝他。

我要當面把他的敵人粉碎，※

把仇恨他的人擊潰。

我常以信實和仁愛對待他，※

他必因我而威震天下。

我要使他統轄四海，※

使他治理三江。

他要稱呼我說：「我的父親！※

我的天主，我的靠山！」

我要立他為長子，※

作地上至高的君王。

我對他的慈愛永遠保持，※

與他立的盟約，決不廢棄。

使他的後裔綿延萬代，※

使他的王位永垂不衰。

對經二：天主子按血統說是達味的後

裔（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我一次憑我的名起了誓，他

的後裔必要萬世興隆（復：

阿肋路亞）。

他的子孫若違背我的法律，※

不遵循我的訓諭；

他們若違犯我的章程，※

不謹守我的誠命，

我必因他們的罪過懲罰他們，※
因他們的邪惡鞭打他們。

但是我決不中止對他的仁慈，※

決不改變對他的信實。

我決不背棄我的盟約，※

決不收回我的承諾。

我一次憑我的名起了誓，※

就永遠不欺騙達味。

他的後裔必要萬世興隆，※

他的寶座如日之升，

如月之恒，高懸天空，※

永作忠實的見證。

對經三：我一次憑我的名起了誓，他

的後裔必要萬世興隆（復：

阿肋路亞）。

領：祢的言語一經解釋，真光普照。

答：連純樸的人也能知曉。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、離去吧！

黑夜沉沉，

昏暗及烏雲，

世間的動亂糾紛。

二、東方發白，

曙光初現，

大地燦爛，

基督已來臨。

三、陽光撥烏雲，

普照塵寰，

五光十色，

萬物莫不振奮。

四、心靈的昏瞶，

人間的虛偽，

也雲消霧散，

因爲上主已降臨。

五、基督，我們只尋求祢，

懷著純樸的心神，

向祢屈膝叩拜，

哀禱歌吟。

六、求祢垂顧我們的心願，

掃除生活的困惑及缺失，

在祢的光明中，

重獲自由的精神。

七、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八五：貧困者在逆境中的祈

禱

「天主教在各種磨難中常安慰我們，願祂受讚美。」（格後一，3，4）

對經一

復活期外：上主，求祢使祢的僕人歡

喜，我的心靈仰賴祢。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：上主，萬民都要來朝拜祢，

阿肋路亞。

上主，求祢側耳聽我，※

因爲我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，十

因爲我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢。

求祿使祿的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰賴祿。

上主，祿實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祿的人。

上主，求祿俯聽我的祈禱，※

細聽我的哀告。

患難之日，我向祿呼救，※

祿定要俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祿，※

沒有任何作為可與祿的相比。

上主，祿創造的萬民齊來欽崇，※

歌頌讚揚祿的聖名。

祿偉大無比，施行奇蹟，※

祿是獨一無二的天主。

上主，求祿指給我祿的途徑，+

我必照祿的真道進行，※

使我一心敬畏祿的名。

我的天主，我要全心向祿歌頌，※

上主，我要永遠光榮祿的聖名。

因為祿對我的仁慈，偉大無邊，※

拯救我的靈魂，免陷陰間。

天主，傲慢的人起來攻擊我，+

一羣強橫的人想謀害我的性命，※

他們絲毫不把祿放在眼中。

上主，祿却是良善慈悲的天主，※

極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祿垂視我，憐憫我，+

賜給祿的僕人活力，※

援救祿婢女的兒子。

求祿顯示祿愛我的憑證，+

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因為祿救助我，安慰我。

對經一

復活期外：上主，求祿使祿的僕人歡

喜，我的心靈仰賴祢。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：上主，萬民都要來朝拜祢，

阿肋路亞。

聖歌 依三三，13、16：天主秉

公審判

「這恩許是給你們和你們的子女，以及所

有遠方的人。」（宗二，39）

對經二

復活期外：行事正直，說話誠實的人，

真是有福。

十二月十七、廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我們將親眼看到光榮的君王

，阿肋路亞。

遠方的人，你們要聽我所言所行，※

近處的人，你們要承認我的大能。

熙雍的罪人膽戰心驚，※

不法之徒不勝惶恐：

「我們中間，誰能與吞噬的大火共存，※

誰能與不滅的烈燄相處？」

是那行事正直，說話誠實的人，十

他拒絕敲詐來的財物，※

搖手拒受任何賄賂。

他充耳不聞血腥之事，※

他閉眼不看犯法惡行。

這樣的人將安居高處，※

磐石的堡壘作為保護，

他的食糧有人供應，※

他的飲水永保不缺。

對經二

復活期外：行事正直，說話誠實的人，

真是有福。

十二月十七、廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我們將親眼看到光榮的君王，

阿肋路亞。

聖詠九七：上主審判萬民，獲得

勝利

「此聖詠預示主的第一次來臨和萬民的信

仰。」（聖達修）

對經三

復活期外：請在上主、君王面前歡呼。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：所有的人都要看見我們天主

的救恩，阿肋路亞。

上主行了奇事，※

你們要高唱新歌。

祂的右手和聖臂，※

為祂贏得了勝利。

上主宣佈了祂的救恩，※

將祂的正義顯示給萬民。

祂沒有忘記祂的仁慈，※

和對以色列的信實。

大地四極的人，※

看見了我們天主的救恩。

普世大地，

請向上主歡呼，※

咏詩讚頌，載歌載舞。

彈着豎琴，歌頌上主，※

彈着豎琴，伴着絃韻。

吹起喇叭，響起號角，※

在上主君王面前歡呼。

願海洋和民族同聲高呼，※
願寰宇和萬民歡欣鼓舞。

江河拍手鼓掌，※

山岳起舞歡唱。

在上主面前歡躍，因為祂已駕臨，※

祂要親自審判大地乾坤，

以正義審判普世人羣，※

以公平治理天下萬民。

對經三

復活期外：請在上主、君王面前歡呼。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：所有的人都要看見我們天主

的救恩，阿肋路亞。

簡短讀經

約一，21；二，10 b

我赤身出離母胎，也要赤身歸去；上

主賞賜的，上主收回。願上主的名受讚美。
。如果我們由天主接受恩惠，難道就不能

接受災禍嗎？

短對答詠

領：天主，請使我的心服從祢的誡命。

答：天主……

領：請照祢的諾言賜我生命。

答：服從祢的誡命。

領：願光榮歸於父……答：天主……

讚主曲對經：上主，求祢對我們大發慈悲，

記起祢的神聖盟約。

禱詞

基督撫養並愛護教會，曾為它犧牲了性命。

我們現在懇切地祈求祂：

主，求祢垂顧祢的教會。

主，教會的善牧，祢今天賞給了我們光明

和生命，我們讚美祢，

——求祢使我們對如此鴻大的恩惠表示感謝。

求祢以慈心照顧祢所聚集的羊羣，

——不要讓父賜給祢的人，喪亡一個。

求祢引領祢的教會遵守祢的誠命，

——願聖神使教會永遠對祢效忠。

求使祢的教會在祢聖言和聖體的筵席上，

獲得活力，

——使教會藉此神糧的力量，愉快地追隨祢。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，祢以無上的智慧造生了

我們，又細心地照顧我們；求祢光照我們

的心靈，使我們以言以行，對祢保持忠

貞。

日間祈禱

讚美詩

見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，105-112 (古)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：主說：跟隨我的，決不在黑

暗中行走，必有生命的光。

祢的話是我脚步前的明燈，※

是我路途上的亮光。

我今起誓，堅心定志，※

遵守祢正義的諭旨。

上主，我受苦確已深重，※

求照祢的諾言，保全我的性命。

結束詞 見常用經文

上主，請悅納我口中的頌讚，※

教導我明瞭祢的判斷。

我的生命不斷地處於危險，※

我却沒有忘記祢的規範。

惡人雖然給我設下陷阱，※

我却沒有違背祢的誠命。

祢的訓誨是我永久的基業，※

使我心中喜悅。

我要決意奉行祢的規範，※

步步遵循，直到永遠。

對經一：主說：跟隨我的，決不在黑

暗中行走，必有生命的光。

聖詠六九：天主，求祢快來救

我

「主啊！救命啊！我們快沒命了！」

（瑪八，25）

對經二：天主，我實在卑微而貧困，

求祢快來拯救我。

天主，求祢快來拯救我，※

上主，求祢速來扶助我。

願那些謀害我的人受辱，※

願那些幸災樂禍的人蒙羞；

願那些嘲笑我的人，※

滿面羞慚，轉身逃遁。

願那些尋求祢的人，都歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉！天主。」

天主，我實在卑微而貧困，※

求祢快來拯救我。

上主，祢是我的助祐，我的救援，※

求祢不要遲延。

對經二：天主，我實在卑微而貧困，

求祢快來拯救我。

聖詠七四：上主是最高審判者

「祂從高座上推下權貴，却提拔貧困卑微。」

(路一，52)

對經三：上主審判，不憑外貌，只按

正義和公道。

我們感謝祢，天主，我們感謝祢，※

歌頌祢的名號，傳揚祢的奇蹟；

我預定的時期一旦來臨，※

我將依照公道審判眾人，

即使大地崩潰，居民驚恐，※

我仍使大地的支柱穩固不動。

我對傲慢人說：「你們不要狂妄」※

我對邪惡人說：「你們不要傲慢」。

不要夜郎自大，※

不要大言不慚，反抗天主。

救援不來自東方，也不來自西方，※

不是來自曠野，也不是來自山崗。

因為只有天主是審判者，※

祂把這人貶抑，把那人提拔；

上主手持酒囊，※

滿盛祂震怒的烈釀。

要惡人們都來酌飲共享，※

直喝到最後一滴，僅餘糟糠。

這些事我要永遠傳揚，※

向雅格的天主歌唱。

惡人的權勢，我都要粉碎，※

義人的力量，我必增強。

對經三：上主審判，不憑外貌，只按

正義和公道。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前一三，4-7

愛是含忍的，慈祥的；愛不嫉妬，不誇張，不自大，不作失禮的事，不自私

自利，不輕易動怒，不計較別人的過錯，不喜歡不義，只喜愛真理。愛包容一切，相信一切，事事盼望，事事忍耐。

領：願那尋求祢的人都歡欣鼓舞。

答：願渴慕祢救恩的人常說：大哉天主。

主。

結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪而失散的人；求祢使我們在上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格前一三，8-9，13

愛永垂不朽，而先知之恩，終必消逝；語言之恩，終必停止；知識之恩，終必過去。因為我們現在所知道的，只是一部份；我們作先知所講的，也是一部份；現

今存在的，有信、望、愛這三德，其中最大的是愛。

領：上主，我們常仰望著祢，

答：求祢大發慈悲。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥三，14-15

你們該有愛德，因為愛是全德的關鍵，還要叫基督的平安在你們心中作主；天主召叫你們歸於一體，也正是為此。所以你們該有感恩之心。

領：卑微人必將繼承樂土，

答：安享太平和幸福。

結束禱詞

天主，祢的聖子爲救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作爲，幸能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、至聖的造物真主，

祢的光明充滿宇宙，

萬物燦爛光輝，

日月運行，

從不越軌。

二、羣星閃動，

各有規律；

晝夜有分界，

月份各不同，

莫不依次進退。

三、上主，求祢照亮人心，

洗淨精神的污染，

解除罪惡的桎梏，

粉碎邪惡的勢力，

一片祥和福瑞。

四、仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治乾坤，

大地春回。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一二五：我們的喜樂和希望

全在天主

「你們如何分擔了痛苦，也要同樣共享安

慰。」（格後一，7）

對經一

復活期外：含淚播種的，必含笑收割。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：你們的憂苦將化為喜樂，阿

肋路亞。

上主率領俘虜回到熙雍，※

我們彷彿身在夢中。

那時，我們滿心歡樂，※

我們引吭高歌。

那時，異民彼此說：※

「上主爲他們作了大事！」

上主爲我們行了奇蹟，※

我們都滿心歡喜。

上主，求祢領我們重歸故里，※

好像沙漠中再見小溪。

含淚播種的，※

必含笑收割。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※

他們載欣載奔，回來背着麥捆。

對經一

復活期外：含淚播種的，必含笑收割。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：你們的憂苦將化為喜樂，阿

肋路亞。

聖詠一二六：若無天主，則徒勞

無功

「你們是天主的建築物。」（格前三，9）

對經二

復活期外：上主爲我們興工建屋，防

守城堡。

十二月十七、廿三：爲了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大發光明。

復活期：我們或生或死，都是屬於主

的人，阿肋路亞。

若非上主興工建屋，※

建築的人徒然勞碌；

若非上主防守城堡，※

警醒護守也是徒勞。

縱然你清晨早起，※

深夜不眠，也徒然無益。

茹苦含辛，也僅得一飽；※

上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※

兒孫承歡是祂的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※

有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人，確實有福，※

城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二

復活期外：上主爲我們興工建屋，防

守城堡。

十二月十七、廿三：爲了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大發光明。

復活期：我們或生或死，都是屬於主

的人，阿肋路亞。

聖歌 哥一，12 / 20：基督是萬物

的長子，是首先從死者中

復活的。

對經三

復活期外：基督是萬物的長子，祂在

萬有中高居首位。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜訊。

復活期：萬有都出自祂，依靠祂，並

且歸於祂。願光榮歸於祂，

直到永遠，阿肋路亞。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是萬物的長子。

因為上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者，或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位；

因為天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：基督是萬物的長子，祂在

萬有中高居首位。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：萬有都出自祂，依靠祂，並

且歸於祂。願光榮歸於祂，

直到永遠，阿肋路亞。

簡短讀經

弗三，20-21

願光榮歸於天主，祂能以在我們身上所發揮的德能，成就一切，遠超過我們所求所想的。願祂在教會內，藉著耶穌基督獲享光榮，至於萬世萬代。阿們。

短對答詠

領：上主，求祢救助我，求祢憐憫我。

答：上主：

領：不要把我的靈魂與罪人一同拋棄。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：全能者給我作了奇事，祂的

名號何其神聖。

禱詞

天主派遣自己的聖子作祂子民的救主

和模範。我們現在謙恭地呼求祂：

上主，願祢的子民都讚頌祢。

我們感謝祢，因為祢揀選了我們獲享救恩的初果，

——祢召叫了我們分享我們的主耶穌基督的榮耀。

願所有信仰祢的人，都能一致相信祢啓示的真理，

——並願他們藉著愛德彼此團結，和平相處。

宇宙萬物的造主，祢願意祢的聖子下降人間，與世人一齊出力工作。

——求祢眷顧那以勞力血汗而謀生的工人。

也求祢眷顧那些為服務人羣而獻身的人，

——不要讓他們因失敗或他人的過失，而灰心喪志。

求祢憐憫我們已亡的弟兄，

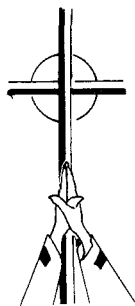
——不要將他們交於惡魔權下。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽祢教會的禱聲，寬恕我們的過犯，使我們靠祢的寵祐忠誠地侍奉祢，并在祢的保護下，身心獲得保障。

結束詞 見常用經文



第三週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主，因為祂

是我們的天主。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜幕將大地籠罩，

遮蓋了美麗的世界；

人心的裁判，

我們滿懷信心向祢投靠。

二、基督，求祢消除邪惡，

滌淨心靈的罪污，

恩賜聖寵，

使邪魔遠逃。

三、我心冥頑不誠，

難逃罪惡的侵害，

求主救我們脫離黑暗，

只把祢尋找。

四、基督，仁慈的君王，

掃蕩黑暗，重放光明，

與聖父及聖神，

永享榮耀。阿們。

日間用

一、基督，普世君王，

俯聽僕人的祈禱，

別讓世俗的邪惡，

損害我們的信仰。

二、助我驅散邪念，

永不妬恨別人，

以善制惡，

拋棄報復的心腸。

三、憤怒、欺詐和傲慢，

遠離我心靈，

拔除自私惡根，

身心舒暢。

四、付出真誠愛心，

平安才能久享，

心靈保持純潔，

幸福才有保障。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕同聖父及聖神，

萬世萬代，

同享光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八八，38-52： 弔達味王朝

之滅亡

「上主在達味家中興起了大能的救主。」

(路一，69)

肆

對經一：上主，求祢垂顧，憐視我們

所受的恥辱。

如今，祢却對受傅者滿懷憤怒，※

將他拋棄不顧。

祢撕毀了與僕人所訂的盟約，※

將他的王冠擲在地上。

祢夷平了他的城池，※

使他的堡壘化為廢墟。

路人恣意劫奪他，※

鄰居也都嘲笑他。

祢幫助他的仇人獲勝，※

使他的敵人得意忘形。

祢使他刀折劍斷，※

作戰時，一蹶不振。

祢奪去了他的光輝，※

推翻了他的王位。

祢把他的青春縮短，※

使他飽受輕慢。

對經一：上主，求祢垂顧，憐視我們

所受的恥辱。

伍

對經二：我是出於達味家族的後裔，

我是那顆燦爛的晨星（復：

阿肋路亞）。

上主，祢不理睬我要到何時？※

祢的怒火何日平息？

求祢記得，我的生命何其短暫，※

祢所創造的人類，多麼可憐！

誰能長生不老，※

逃脫死亡的魔掌？

上主，祢曾憑信實向達味誓許，※

祢往日的慈愛，如今又在那裏？

上主，求祢記得祢僕人所受的恥辱，※

不要忘記我所受的異民的欺侮。

上主，祢的受傅者無論到何處，※

時常遭受仇人的凌辱。

願上主永遠受讚美，※

阿們！阿們！

對經二：我是出於達味家族的後裔，

我是那顆燦爛的晨星（復：

阿肋路亞）。

聖詠八九：願上主給我們廣施恩寵

「在天主面前，一日如千年，千年如一日。」

（伯後三，8）

對經三：我們的年歲有如青草逝去，

從永遠唯獨祢是天主（復：

阿肋路亞）。

上主，世世代代，※
祢是我們的安宅。

群山尙未誕生，宇宙尙未出現，※
祢就是無始無終的天主。

祢命世人歸於灰土說：※
「歸來吧！亞當的子女！」

因爲一千年在祢眼前，+
就好像剛過去的昨天，※
又像夜裏的一更時間。

祢消滅他們有如清晨一覺，※
他們就好像剛出土的青草。

早晨還花開繁茂，※
晚上就萎謝枯槁。

我們因祢發怒而消滅，※
因祢的憤怒而氣絕。

祢將我們的罪過都放在祢的面前，※
祢聖容的光輝照耀我們的隱私。

我們的歲月在祢義怒下消逝，※
我們的年華不過是一聲嘆息。

我們的壽命不外是七十春秋，※
即使健壯，也不過八十寒暑。

人生時光大半是勞苦和虛空，※
轉眼即逝，我們也飄落無蹤。

誰能體會祢憤怒的威力？※
誰能覺察祢怒火的強烈。

求祢教我們數算自己的年歲，※
使我們學得內心的智慧。

上主，求祢回顧，尙待何時？※
求祢快來憐恤祢的僕役。

使我們清晨就飽享祢的慈愛，※
歡欣鼓舞，天天愉快。

求祢使我們今生多難的歲月，※
能換取來世的福榮。

求祢使祢的僕人得見祢的功業，※

向他們的子孫彰顯祢的榮耀。

願上主我們的天主廣施恩寵，十

使我們的工作順利，※

使我們手中的事業成功。

對經三：我們的年歲有如青草逝去，

從永遠唯獨祢是天主（復：

阿肋路亞）。

領：上主，在祢那裏有生命的泉源。

答：在祢的光中，我們才能看到眞光。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、黑夜遁去，

旭日東升，

人心不安，

羞愧又懺悔，

誰能作姦犯科，

光天化日中？

二、盲目與無知，

使人常誤入歧途；

光明帶來寧靜，

使心靈玉潔冰清；

口不出奸詐，

心離黑暗向光明。

三、願今日平安寧靜，

上主常護祐，

口舌保純潔，

雙目雙手不放縱；

心身不受邪惡污染，

生活磊落光明。

四、觀察人心的上主，

從日出到日落，

日以繼夜，

不離我們左右。

光榮歸於父子及聖神，

慈光普照，世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八六：耶路撒冷是萬民之

母

「天上的耶路撒冷是自由的，她就是我們的母親。」（迦四，26）

對經一

復活期外：天主之城，人們曾提及關

於你的光榮事跡。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：我們要載歌載舞；天主之城

耶路撒冷，我們的生命之泉，

喜樂之源都在你那裏，阿肋路亞。

熙雍的基礎建於聖山，十

上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※

列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※

都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，十

因為人人都在她那裏誕生，※

至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※

「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「祢是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經一

復活期外：天主之城，人們曾提及關

於你的光榮事跡。

十二月十七~廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：我們要載歌載舞；天主之城

耶路撒冷，我們的生命之泉，

喜樂之源都在你那裏，阿肋

路亞。

聖歌 依四〇，10~17：善牧是

至高者、大智的天主

「我快要來，要隨身帶來酬報。」

（默 一一，12）

對經二

復活期外：上主將帶著大能降臨，隨

身帶來獎品。

十二月十七~廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：祂必像牧羊人把羔羊聚在一

起，甚至抱在懷中，阿肋路

亞。

我主上主將帶著大能降臨，※

祂掌握統治一切的大權。

看哪！祂隨身帶來獎品，※

賞報在祂面前。

祂好像牧人，牧放羊羣，+

以手臂聚集羔羊，抱在懷中；※

引導懷胎的母羊。

誰會用手心量過海水？※

用手掌測過蒼天？

誰會用升斗衡量過地上的塵土，+

用秤稱過山嶺，※

用天平衡量過丘陵的重量？

有誰知曉上主的心思，※

或作過祂的參謀，開導過祂？

祂曾向誰討過主意，向他領教，※

教給祂正義的道路？

有誰授與祂知識，※

指給祂明智的途徑？

萬民就像桶裏的一滴水，十

天平上的一粒細沙；※

島嶼也只是一撮塵土。

黎巴嫩的叢林，不足以充作祭薪，※

所有禽獸，不足以獻作全燔祭品。

萬民在祂面前等於烏有，※

在祂看來，也純屬子虛。

對經二

復活期外：上主將帶著大能降臨，隨身帶來獎品。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：祂必像牧羊人把羔羊聚在一

起，甚至抱在懷中，阿肋路

亞。

聖詠九八：上主我們的天主神聖

無比

「祢凌駕羊膏賓之上，當祢取了我們的形

體時，改變了大地的惡劣處境。」

（聖達修）

對經三

復活期外：你們要頌揚上主、我們的

天主，在祂的聖山前俯首朝

拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

週目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主在熙雍，偉大堂皇；尊

貴崇高，統治萬邦，阿肋路

亞。

上主爲王，萬民膽戰心驚，※

祂在革魯賓之上登極，大地震動。

上主在熙雍，偉大堂皇，※

尊貴崇高，統治萬邦。

願他們讚美祢的大名，※

可敬可畏，至尊至聖。

祢是愛好正義的大能君王，十

祢制定了公正的法律，※

在雅格家執行了審判、主持正義。

你們要頌揚上主，我們的天主，十

在祂的腳凳前俯首朝拜，※

祂是我們的天主，神聖無比。

梅瑟和亞郎是祂的祭司，※

撒慕爾呼求祂的名字。

他們呼求上主，上主立刻俯聽，※

祂從雲柱中，向他們講話。

他們遵守了祂的誠命，※

和頒佈給他們的法令。

上主、我們的天主，祢俯聽了他們，十

天主，祢憐憫了他們，※

但是祢也懲罰了他們的惡行。

你們要頌揚上主，我們的天主，十

在祂的聖山前，俯首朝拜，※

上主，我們的天主，神聖無比。

對經三

復活期外：你們要頌揚上主、我們的

天主，在祂的聖山前俯首朝

拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

週目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主在熙雍，偉大堂皇；尊

貴崇高，統治萬邦，阿肋路

亞。

簡短讀經

伯前四，10-11

你們都應依照自己所領受的神恩，彼此服務，做天主各種恩寵的好管理員。講道的，要按天主的話講；服務的，要本着天主所賜的力量服務，使天主在一切事上，都因耶穌基督而受光榮。

短對答詠

領：上主，我全心呼求祢，求祢俯

聽。 答：上主：

領：我要遵守祢的誠命。

答：求祢俯聽。

領：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：我們要言行聖善事奉上主，

禱詞

祂必拯救我們擺脫敵手。

天主聖父常以無比的愛心引導和照顧我們；我們要感謝祂，歡欣地呼求祂：

上主，願光榮永遠歸於祢。

至寬仁的父，祢對我們的慈愛遠比山高、水深，我們讚美祢，

——因為祢神奇地創造了我們，更神奇地改造了我們。

在這一天的開始，求祢激發我們的心靈，使我們今天能熱誠地侍奉祢，

——使我們以言以行常常讚頌祢。

求祢洗淨我們心中的一切邪念，

——使我們常注意遵行祢的聖意。

求祢使我們對弟兄們的急需，能慷慨援助，

——好讓他們能分享我們的兄弟之愛。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢以東方升起的光——我們的主耶穌基督，從高天照耀我們；求祢也照耀那些坐在死亡陰影中的人們。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八：113 ~ 120 (五)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，請照祢的諾言支持我，使我生存。

我惱恨三心二意的人，※

我却喜愛祢的法律。

祢是我的藏身地，是我的盾牌，※

祢的話就是我的希望。

邪惡的人，離開我吧！※

讓我遵守天主的法律。

請照祢的諾言支持我，使我生存，※

不要使我的希望成爲泡影。

祢一扶持我，我就安全，※

我要時常恪守祢的訓言。

違背祢法令的，祢都擯棄；※

他們所圖謀的都是詐欺。

地上的惡人，祢都看作渣滓，※

因此，我非常喜愛祢的法制。

我因敬畏祢而全身戰慄，※

對祢的判斷我心懷恐懼。

對經一：上主，請照祢的諾言支持我，

使我生存。

聖詠七八：哀悼耶路撒冷

「但願你知道有關你平安的事。」

(路一九，42)

對經二：天主，我們的救主，求祢寬

恕我們的罪過。

天主，異民侵入了祢的領土，+

褻瀆了祢的聖殿，※

使耶路撒冷成爲廢墟，

將祢僕人的屍首充作飛鳥的食物，※

把祢聖徒的血肉拋給地上的走獸。

他們殺害了祢的聖徒，血流成河，+

染紅了耶路撒冷四周的水渠，※

沒有留下一人來埋葬屍體。

我們成了鄰邦欺凌的對象，※

做了鄰居嘲弄的笑柄。

上主，祢發怒要到何時？難道永不終止？※

祢的怒火是否常燃不熄？

求祢不要向我們追討祖先的罪債，+

求祢速來對我們表示慈愛，※

因爲我們貧困，無所依賴。

天主，我們的救主，※

爲了祢的光榮，求祢協助我們。

上主，爲了祢的聖名，※

求祢寬赦我們的罪過。

爲何讓異民說：「他們的天主在那裏？」+

求祢在我們眼前讓萬民知道，※

祢僕人們的血債，必要償報。

願祢俯聽囚徒的呼救，※

願祢以大能釋放死囚。

我們是祢的子民，祢牧場的羊羣，※

我們要讚頌祢，傳揚祢，萬世無窮。

對經二：天主，我們的救主，求祢寬

恕我們的罪過。

聖詠七九：上主，請看顧祢的葡

萄樹。

「主耶穌！請祢快來！」（默二二，20）

對經三：萬有的天主，求祢自天垂顧

這棵葡萄樹。

以色列的牧者，請留心細聽，※

祢率領若瑟有如率領羊羣。

坐在革魯賓之上者，※

請在厄弗辣、本雅明、默納協面前，

大顯光榮。

請彰顯祢的威能，※

來拯救我們。

天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

上主，萬有的天主，※

祢惱怒祢子民的祈禱，要到何時？

祢使他們吃淚水浸透的食物，※

涕泗交流，充作飲料。

祢使我們成爲鄰國反對的對象，※

使敵人對我們冷嘲熱諷。

萬有的天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

祢從埃及移來一棵葡萄樹，※

爲種植這樹，曾把異民驅除。

祢爲這樹開墾了田畦，※

使它深深扎根，蔓延大地。

它的蔭影遮蔽了崇山峻嶺，※

枝葉茂盛猶如高聳的蒼松；

椴枝伸展到海岸，※

嫩芽綿延到河畔。

祢爲何拆毀了籬笆，※

任憑路人來砍伐？

森林的野豬把它踐踏，※

田間的野獸將它吞下？

萬有的天主，求祢回顧，※

從高天垂顧這葡萄樹。

求祢保護祢親手種植的園圃，※

照顧祢親自培育長大的小樹。

對那些焚燒，砍伐它的人，※

求祢顯出怒容，消滅他們。

願祢的手扶持祢特選的人！※

祢親自撫養壯大的子民。

從此，我們不再背離祢，※

讓我們生存，呼求祢的聖名。

上主，萬有的天主，+

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

對經三：萬有的天主，求祢自天垂顧

這棵葡萄樹。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

智一九，22

上主，祢以各種方式顯揚並光榮了祢的子民，從未慢待他們，卻隨時隨地加以保護。

領：祢是施行奇蹟的天主，

答：在萬民中彰顯了祢的大能。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申四，7

有哪個強大民族的神，像上主、我們的天主，在我們每次呼求祂時，這樣親近我們呢？

領：上主親近所有呼求祂的人，

答：祂必俯聽他們的呼求，施以救
援。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、
沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，
使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠
誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

艾一〇，9

我的選民是以色列。他們曾向天主哀
號。上主拯救了祂的子民，使我們脫離了
一切災禍，天主在列邦中行了空前的奇蹟
和偉業。

領：上主，我稱謝祢，因為祢俯允了
我，

答：並將祢的救恩賜給了我。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們
常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆
境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、大能的天主，

祢造生萬物，

魚族水中游，

鳥類飛翔在天空，

各歸其所，

各顯其能。

二、求祢普施宏恩，

滌除僕人的罪污，

使我們不再失足，
免遭喪亡的悲痛；

上主，我們的天主，
我們向祢哀禱歌頌。

三、慈悲的天主，

求祢大力助祐，

不怕邪惡的張狂，

也不自滿自足，

不因挫折而灰心喪志，

不因驕傲而失落恩寵。

四、仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治大地乾坤，

同享尊威與光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一三一：天主給達味宗室的

恩許

「上主天主要把耶穌祖先達味的御座賜給
祢。」（路一，32）

壹

對經一

復活期外：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投靠祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主天主把耶穌祖先達味的

王座賜給了祢，阿肋路亞。

上主，求祢懷念達味，※

和他的一切勞瘁。

因為他曾向上主發誓，※

向雅格的大能者許願：

除非我爲上主找到居處，※

爲雅格的大能者，準備好帳幕，

我決不進入我的房屋，※

也決不登上牀舖，

我決不閤眼，※

也不睡眠。

我們聽說約櫃在厄弗辣，※

就在雅爾平原找到了它。

「讓我們進入祢的住宅，※

在祢脚前俯首叩拜。」

上主，祢和祢威能的約櫃，※

請起來，駕臨祢安居之所。

願祢的祭司身披正義，※

願祢的聖民踴躍歡喜。

爲了祢的僕人達味，※

莫將祢的受傅者拋棄。

對經一

復活期外：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投靠祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主天主把耶穌祖先達味的

王座賜給了祢，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：上主揀選了熙雍做祢的王

宮。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：耶穌基督是唯一大能者，萬

王之王，衆主之主，阿肋路

亞。

上主向達味起了誓，※
決不會將誓言收回：

使他頭上的冠冕光耀奪目。」

「我要使你的兒子，※

對經二

復活期外：上主揀選了熙雍做祂的王

繼承你的王位。」

宮。

你的子孫若遵守我的誓約和典章，※

十二月十七~廿三：上主，求祢報答

他們的子孫也必世代爲王，

那些期待祢的人，使祢的先

上主揀選了熙雍，※

知們都忠貞不渝。

作爲自己的王宮：

復活期：耶穌基督是唯一大能者，萬

「這是我永久安息之處，※

王之王，衆主之主，阿肋路

我願意在這裏居住。

亞。

我要賞賜城中食糧充裕，※

聖歌 默一，17~18；一二，

窮人都得飽飫，

10~12：天主的審判

祭司蒙受救恩，※

對經三

聖民踴躍歡欣。

復活期外：上主，萬民將一同前來，

我要在這裏爲達味興起一位後裔，※

向祢叩拜。

受傅者前明燈常燃，王位永垂弗替。

十二月十七~廿三：上主，求祢聊一

我要使他的仇敵備嘗羞辱，※

週目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲疑。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！十

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，十

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威；

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：上主，萬民將一同前來，

向祢叩拜。

十二月十七（廿三）：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲疑。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前三，8-9

你們大家都要同心合意，同甘共苦，

友愛如弟兄，慈悲爲懷，謙虛溫和；總不

要以惡報惡，以罵還罵；反而要祝福，因

爲你們蒙召，就是爲了承受主的降福。

短對答詠

領：上主要以上等的麥麵養育選民。

答：上主：

領：用石縫中流出的野蜜飽飫我們。

答：養育選民。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：上主從高座上推下權貴，却

提拔了弱小卑微。

禱詞

基督是祂子民的牧者，保護者和安慰者。

我們現在以虔誠的心懇求祂：

主，我們的避難所，求祢俯聽我們。

主，祢召叫了我們進入祢的聖教會，我們

感謝祢，

——求祢保佑我們，使我們常常忠於祢的教

會。

祢曾把照顧全世教會的責任，交託給我們

的教宗，

——求祢賞賜他堅強的信德，活潑的望德和

熱切的愛德。

求祢賞賜罪人回頭改過，使失足跌倒的人

能再站起來，

——使所有的人，都能改過自新，獲得救恩。

祢曾寄居異地，度過流亡的生活，

——求祢記得那些離鄉背井，居無定所的人。

求祢也記念那些曾仰望祢的亡者，

——賞賜他們永遠的安息。

我們的天父：

結束禱詞

天主，在這一天快要結束的時刻，我

們感謝祢的照顧；并求祢以無限仁慈，寬

恕我們因人性脆弱所造成的種種過錯。

結束詞 見常用經文

第三週：星期五

序經

頌：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家讚美天主，因為祂的慈

愛永遠常存。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、三位一體的天主，

祢統治宇宙，

我們起來同聲讚頌，

求祢仁慈地垂聽。

二、夜深人靜，

遍地安寧，

我們向祢呼求，

治癒心靈的創痛。

三、魔鬼狡計多端，

誘我們墮入陷阱，

恢復心靈的健康，

要靠上主的大能。

四、我們虔誠求主，

賜我們豐富的聖寵，

助我們努力行善，

不再遠離上主的光明。

五、仁慈的天父，

偕同聖子及聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

日間用

一、慈悲的基督，

速來救助人類，
我們向祢哀訴，

請垂視子民的信心，

洗除信徒的罪污。

二、仰望聖架與聖身，

為救萬民，

承受了無盡的痛苦；

求祢保祐祢救贖的子民，

從此得享天福。

三、基督，萬民的救主，

大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六八，2-22，30-37：對祢

殿宇的熱忱已將我耗盡

「他們就拿苦艾調合的酒給耶穌喝。」

(瑪二七，34)

壹

對經一：我因呼救而聲嘶力竭，期待

着我的天主(復·阿肋路亞)。

天主，求祢快來援救，※

因為大水已淹至我的咽喉。

我已深陷泥淖中，不能自拔，※

我沈入深水中，慘遭滅頂。

我因呼救而聲嘶力竭，喉嚨沙啞，※

我期待我的天主，望眼欲穿。

無故憎恨我的歹徒，※

擢髮難數。

無理攻擊我的仇敵，※

比我孔武有力。

我沒有搶過財物，※

反倒要我交出。

天主，我的愚昧，祢完全知悉，※
我的罪過，也瞞不過祢。

上主，萬有的天主，※

願仰望祢的人，不要因我而蒙羞。

以色列的天主，※

願尋覓祢的人，不要因我而受辱。

我爲了祢飽受輕慢，※

害得我滿面羞慚。

兄弟把我視爲過路客，※

同胞拿我當作陌生人。

我對祢的聖殿滿懷熱忱，

而致心力交瘁，※

辱罵祢的話都落在我身上。

我含淚守齋，克己苦身，※

竟成了我受辱的原因。

我身披麻衣，以示哀慟，※

也被他們當作笑柄。

他們在街頭巷尾議論我，※
連酒徒也拿我作歌戲弄我。

對經一：我因呼救而聲嘶力竭，期待

着我的天主（復·阿肋路亞）。

貳

對經二：他們拿苦膽給我當食物，我

渴了，他們竟給我酸醋喝。

上主，在祢施恩的時候，※

我懇切祈求祢。

天主，祢是慈愛的，求祢俯允我，※

祢是正義的，求祢拯救我。

求祢把我救出泥淖，不致沈沒，※

救我擺脫仇敵和洪水的旋渦。

莫讓洪濤淹沒我，+

勿讓深淵吞滅我，※

別讓陷阱掩埋我。

上主，祢仁愛慈祥，求祢俯聽我，※

祢慈悲無量，求祢垂顧我。

求祢不要掉頭不理祢的僕人，※

因為我身處困境，求祢速加憐憫。

求祢快來我身旁，保護我，※

我仇敵衆多，求祢拯救我。

祢知道我所受的欺凌和侮辱，※

也都認得那些迫害我的歹徒。

欺凌使我心碎，而致筋疲力盡，十

我期待人的同情，却舉目無親，※

我渴望人的安慰，却四顧無人。

他們拿苦膽給我當食物，※

我渴了，他們竟給我酸醋喝。

對經二：他們拿苦膽給我當食物，我

渴了，他們竟給我酸醋喝。

叁

對經三：你們要尋求上主，必會滿心

喜樂（復：阿肋路亞）。

天主，我痛苦悲傷，※

祢的救助使我堅強。

我要以詩歌讚美天主的聖名，※

以稱謝宣揚天主的尊榮；

這比奉獻公牛或牛犢，※

更能取悅於上主。

謙卑的人看見了，必要歡欣鼓舞，※

你們要尋求天主，必會滿心喜樂。

因為上主常憐憫貧困的人，※

從不忘記祂被囚的人。

願高天和大地讚美上主，※

願海洋和水族頌揚天主。

天主要拯救熙雍，重建猶大的城邑，※

使祂的子民據為己有，在那裏定居。

祂僕人的後裔要繼承這塊土地，※

愛慕祂名的人，都要住在那裏。

對經三：你們要尋求上主，必會滿心

喜樂（復：阿肋路亞）。

領：上主將指示給我們祂的道路。

答：我們將遵行祂的途徑。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、基督，祢是聖父的獨子，

聖潔童貞的愛兒；

祢是天上的榮光，

人間衆生的希望；

二、求祢支持我們，

恩賜力量，

滿懷虔敬和興奮，

向祢讚頌歌唱。

三、曉星升起，

迎接朝日的光芒，

黑暗已逝，

得見基督的聖光。

四、但願正義的太陽，

照在我們身上，

照亮我們的心胸，

黑暗不再狂妄。

五、信德在心生根，

望德使生活振作，

愛德光芒四射，

日益茁壯。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新

人。」（弗四，23-24）

對經一

復活期外：上主，我唯獨得罪了祢，

求祢憐憫我。

十二月十七-廿三：將要為王的那一

位，要從熙雍而來：祢是主

，厄瑪努爾是祢偉大的名號。

復活期：上主，求祢洗淨我的過犯，

阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐富的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前做了惡事；

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※
祢在斷案時，表現了祢的公平。

的確，我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※

在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我、疏遠我，※

不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※

以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※

罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，

我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※

我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢決不輕視一顆痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

爲耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲、祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：上主，我唯獨得罪了祢，

求祢憐憫我。

十二月十七（廿三）：將要爲王的那一

位，要從熙雍而來，祂是主

，厄瑪努爾是祂偉大的名號。

復活期：上主，求祢洗淨我的過犯，

阿肋路亞。

聖歌 耶一四，17（21）：飢荒和

戰爭中的哀歎

「天主的國臨近了，你們悔改，信從福音

吧！」（谷一，15）

對經二

復活期外：上主，我們向祢認罪，我

們實在得罪了祢。

十二月十七（廿三）：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：基督在十字架上親身承擔了

我們的罪過，阿肋路亞。

願我的眼淚直流，晝夜不息，※

因為我的民族遭受嚴重的摧殘和打擊；

我走到田野，

便看到死於刀下的屍體，※

進入城中，就看見忍饑受餓的羣衆。

先知和祭司也都流亡，※

紛紛逃往陌生的地方。

難道祢決意拋棄猶大，※

或者祢真心厭惡熙雍？

爲什麼祢打擊我們，※

致使我們無法醫治？

我們原指望和平，却不見好轉，※

希望醫治的時日，却只有恐怖。

上主，我們向祢認罪，+

也承認祖先的過犯，※

我們實在得罪了祢。

願祢爲了祢的聖名，

不要嫌棄我們，※

不要玷污祢光榮的御座！

求祢記憶，※

不要廢除祢與我們訂立的盟約。

對經二

復活期外：上主，我們向祢認罪，我

們實在得罪了祢。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：基督在十字架上親身承擔了

我們的罪過，阿肋路亞。

聖詠九九：進入聖殿者的喜樂

「上主命得救的人高唱凱歌。」（聖達修）

對經三

復活期外：上主是天主，我們是祂的

人民，是祂牧場的羊羣。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：要載歌載舞地到上主面前，

阿肋路亞。

普世大地，請向上主歡呼，十

興高彩烈地事奉上主，※

到祂面前時，載歌載舞。

要知道，唯有上主是天主，※

祂創造了我們，我們屬於祂。

我們是祂的子民，※

是祂牧場的羊羣。

你們要進入祂的門庭，報謝主恩，十

高唱讚美詩進入祂的庭院，※

稱謝祂，讚美祂的聖名。

的確，上主溫良慈善，十

祂的慈愛直到永遠，※

祂的信實，世世綿延。

對經三

復活期外：上主是天主，我們是祂的

人民，是祂牧場的羊羣。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：要載歌載舞地到上主面前，

阿肋路亞。

簡短讀經 格後一二，9、10

我寧願誇耀我的軟弱，好讓基督的能

力常在我身上。因此，我為基督的緣故，

樂於忍受各種軟弱、艱難、迫害和困苦，

因為我軟弱的時候，正是我剛強的時候。

短對答詠

領：求祢使我早晨得聞祢的仁慈。

答：求祢：

領：因為我全心仰賴祢。

答：得聞祢的仁慈。

領：願光榮歸於父：答：求祢：

讚主曲對經：上主眷顧、救贖了自己的民族。

禱詞

基督爲了我們而誕生在世，死而復活。我們現在舉目仰望祂，虔敬地祈求祂：

主，求祢拯救祢用寶血所贖回的人。

人類的救主、耶穌！祢曾毫不遲疑地爲我們受苦受難，受十字架的苦刑，並以祢的寶血贖回了我們。

！我們感謝祢，讚美祢。

祢曾答應，要把湧入永生的活水賜給我們，

！求祢把祢的聖神賜給萬民。

祢派遣了門徒向普世宣講福音，

！求祢輔助他們，擴展祢十字架的勝利。

祢願意病弱和受苦的人，共同背負祢的十字架，

！

！求祢賞賜他們毅力和忍耐。

我們的天父：

結束禱詞

全能的父，求祢以真光照耀我們，使我們遵循祢誠命的道路，常常追隨祢——我們的領袖、和導師。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠二一：義人哀求，上主垂

「耶穌大聲喊：厄里，厄里，拉瑪，撒巴克塔尼？」（瑪二七，46）

壹

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：我們看見祂受盡了侮辱，是

個苦人，飽嘗病痛。

我的天主，我的天主，

爲何捨棄我？※

我哀號求助，爲何不理我？

我的天主，我白日呼號，

祢不俯聽，※

我黑夜哀禱，也得不到安寧。

至於祢，祢本崇高而神聖，※

常享以色列的歌頌。

我們的祖先曾依賴祢，※

他們依賴祢，祢便把他們救起。

他們呼求祢，便得到拯救，※

他們信靠祢，便沒有蒙羞。

至於我，我是條微蟲，已無人形，※

人們侮辱我，冷嘲熱諷。

凡看見我的人，都在譏笑我，※

都撇着嘴，搖着頭說：

「他既然信賴上主，上主就應解救，※

上主既然喜愛他，上主就該救助。」

是祢使我由母腹出生，※

叫我在母懷中得享安寧。

我尚在母胎，祢早已是我的天主，※

我一出生，就被托付給祢。

現在大難臨頭，求祢不要遠離我，※

求祢快來，因爲沒有人能扶助我。

對經一：我們看見祂受盡了侮辱，是個苦人，飽嘗病痛。

貳

對經二：他們分了耶穌的衣衫，爲祂的長袍抽籤。

兇狠的敵人把我圍困，※

有如成羣的公牛向我逼近。

他們都向我張牙舞爪，※

好像怒吼掠食的獅子。

我好像被潑出的水，※

我的骨頭，支離破碎。

我的心好像成了蜂蠟，※

在我身內全然溶化。

我的喉嚨乾得好似瓦片，+

舌頭緊貼在口腔上面，※

祢竟使我在死灰中輾轉。

成羣的惡犬把我圍困，※
大批的歹徒向我逼近。

他們穿透了我的手足，※

我的骨骼，歷歷可數。

他們注目監視着我，+

瓜分了我的衣衫，※

爲我的長袍抽籤。

上主，求祢不要遠離我，※

我的救主，求祢速來援助我。

求祢救我免遭刀割，※

使我擺脫惡犬。

求祢由獅子口中救我脫身，※

從野牛角下救出這苦命人。

我要向我的弟兄宣揚祢的名，※

在盛大的集會中，向祢歌頌。

對經二：他們分了耶穌的衣衫，爲祂

的長袍抽籤。

叁

對經三：列國萬民必在上主面前屈膝
叩拜。

敬畏上主的人，請讚美上主，※
雅格的後裔，請光耀上主。

以色列的子孫，請敬畏上主，※
因為祂從不忽視窮人的苦楚。

對窮人祂從未轉面不顧，※
窮人一呼求上主，祂立刻俯聽。

在盛大的集會中，我要向祂頌讚，※
在敬畏祂的人面前，我要向祂還願。

貧苦的人都能飽餐，+
尋求上主的人，讚頌上主說：※

「願他們萬壽無疆！」

普世萬民要幡然醒悟，歸順上主，※
列國人民必在上主面前屈膝叩首。

因為，上主擁有王權，※
萬民由祂掌管。

凡瞑目於黃泉下的人，
都要朝拜上主，※

凡歸於灰土的人也要朝拜上主。

我的靈魂將為祂而生活，※
我的後裔也將事奉上主，

向未來的世代傳述上主的奇事，+
向後代的人民宣揚祂的正義：※

「這一切都是上主所作所為。」

對經三：列國萬民必在上主面前屈膝
叩拜。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

午前

簡短讀經

羅一，16 \ 17

福音是天主的大能，要救所有相信的

人，因為福音啓示了天主的正義；這正義來自信德，而歸於信德。正如經上所說：

「義人靠信德而生活。」

領：我們的心靈將因上主而歡騰，

答：因為我們仰賴祂的聖名。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯救世人，甘願接受十字架的苦刑。求祢寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

羅三，21-22

如今天主已經明示，不靠法律就可以成義；法律和先知都可作證：就是凡信仰耶穌基督的，天主都願他們成義，一視同仁。

領：上主的規誡是公正的，能悅樂心

情。

答：上主的諭令是光明的，能照亮眼睛。

結束禱詞

主耶穌基督，祢當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，為了拯救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

弗二，8-9

你們得救是靠天主的恩寵，憑着信德；不是靠你們自己，而是靠天主的恩寵；既不是靠自己的行爲，就沒有好誇口的。

領：上主，願世人認識祢的道路，

答：使萬民得知祢的救贖。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國；現在我們自訟己罪，虔恭地求祢，日後也為我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、創造人類的天主，
只有祢能治理宇宙，
造生萬物，
讓大地遍佈走獸爬蟲；
二、祢又賜予人類無數生物，
花草樹木，
家禽牲畜，
任由人類管理取用。

三、求祢驅逐邪惡，

保祐祢的僕人，

也使我們的生活與行動，

永不辜負主的恩寵；

四、求主廣施慈愛，

賜喜樂，加聖祐，

排除糾紛，

大家和氣共融。

五、仁慈的天父，

偕唯一聖子及施慰的聖神，

統治大地人類，

世世無窮。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠一三四：讚頌行奇蹟的上

主

「特選的民族，天主從黑暗中召叫你們進入光明，你們要宣揚祂的威能。」

(參照伯前二，9)

壹

對經一

復活期外：上主偉大無比，我們的天主

主凌駕萬神之上。

十二月十七、廿三：將要為王的那一位，

要從熙雍而來；祂是主

，厄瑪努爾是祂偉大的名號。

復活期：是上主、我，把你拯救，把你贖回，

阿肋路亞。

上主的衆僕人，請你們讚頌，

讚頌上主的名。

侍立在上主的殿裏，

在我們天主庭院中的人們，

請讚揚上主，因為祂至善至美，

歌頌祂的名，因為祂可親可愛。

上主原為自己揀選了雅格，
將以色列歸為己有。

我知道上主偉大無比，

我們的天主凌駕萬神之上。

在天上、地下、海洋的深處，

上主隨心所欲，創造了萬物。

祂使烏雲由地極升起，

使閃電挾著雷雨，

使輕風從天庫吹出。

祂將埃及的首生者殺盡，

不論是人或牲畜。

埃及，上主在你境內行了奇蹟、異能，

懲罰了法郎和他的所有臣民。

祂擊敗了列邦，

殺死了强悍的國王：

阿摩黎王息宏，巴珊的敖格王，

和迦南的所有酋長。

祂將他們的土地賞給以色列，※
作為祂選民的基業。

對經一

復活期外：上主偉大無比，我們的天

主凌駕萬神之上。

十二月十七（廿三）：將要為王的那一

位，要從熙雍而來；祂是主

，厄瑪努爾是祂偉大的名號。

復活期：是上主、我，把你拯救，把

你贖回，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：以色列家族，請讚揚上主，

歌頌祂的名，因為祂可親可

愛。

十二月十七（廿三）：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：達味的王國已經建立，願上

主受頌讚，阿肋路亞。

上主，祢的聖名永受頌揚，※

祢的令譽萬古流芳。

因為上主必為祂的子民伸冤，※

對祂的僕人必將垂憐。

異民的偶像是金銀，※

是人手塑造的物品。

有口不能言，※

有目不能視。

有耳不能聆聽，※

有口不能呼吸。

鑄造偶像的人，與偶像無異，※

供奉偶像的人，與偶像類似。

以色列家族，請讚頌上主，※

亞郎的家族，請讚頌上主。

肋味的家族，請讚頌上主，※

敬畏上主的，請讚頌上主。

願住在耶路撒冷的上主，※

由熙雍接受讚頌。

對經二

復活期外：以色列家族，請讚揚上主，

歌頌祂的名，因為祂可親可

愛。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：達味的王國已經建立，願上

主受頌讚，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3、4：崇敬上

主的讚美詩

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祢。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我們要向上主謳歌，因為祂

獲得了偉大的勝利，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祢的作為何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因為只有祢是聖善的，十

萬民都要前來朝拜祢，※

因為祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祿。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天主。

復活期：我們要向上主謳歌，因為祂

獲得了偉大的勝利，阿肋路

亞。

簡短讀經

雅一，2-4

我的弟兄們，你們若遇到各種試探，都要引以為樂。因為你們知道，你們的信德受過考驗，才生出堅忍，而且你們要忍耐到底，才能使你們完美無缺。

短對答詠

領：基督愛了我們，用自己的血洗滌

了我們。

答：基督：

領：使我們成為天國的子民和祭司。

答：用自己的血洗滌了我們。

領：願光榮歸於父：

答：基督：

謝主曲對經：上主念及自己的仁慈，扶助

了我們——祂的僕人。

禱詞

天主父為了我們的過犯，犧牲了主耶穌；為了我們的成義，又使祂復活。我們現在向主耶穌懇切祈求：

主，求祢憐憫祢的子民。

主，求祢俯聽哀告者的祈禱，寬恕認罪者的罪過，

——求祢也寬恕我們，賜我們平安。

主，祢藉使徒的口說過：「那裏罪惡越多，恩寵在那裏也就越豐富。」

——求祢大發慈悲，寬恕我們的衆多罪過。

主，我們固然犯罪多端，但我們明認祢無限的仁慈，

——求祢使我們回心轉意，我們必能回頭改過。

主，求祢拯救祢的子民脫離罪惡，

——使他們常隨從祢的旨意。

祢給那明認祢為救主的右盜敞開了天國之門，

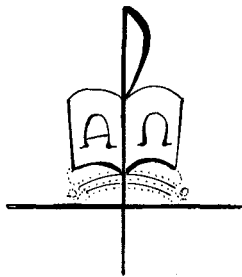
——求祢不要把亡者關在天門之外。

我們的天父：

結束禱詞

主，聖父，祢派遣了祢的唯一子為人受苦受難，作為我們得救的贖價；求祢使我們在日常生活中，甘願分擔祢的苦難，來日在天上，也能與祢同享復活的光榮。

結束詞 見常用經文



第三週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：大地和地上的萬物屬於上主，

請大家前來朝拜。

聖詠第九四首，見3頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、至仁至慈的天主，

創造宇宙的大父，

請俯聽我們的哀哭，

接受我們的頌讚。

二、慈祥的天主，

求祢大發慈悲，

聖化我身心，

享受天上的平安。

三、請賜愛火，燃燒我心，

我要歡呼歌唱，

迎接主的駕臨，

守夜清醒不敢疏懶。

四、劃破長夜的沈寂，

我們歌詠頌讚，

把握上主的恩許，

來日天國相見。

五、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

同享榮耀，

天上人間。阿們。

日間用

一、萬世光榮的天主，

祢恩賜聖神七恩，

降福我們的家庭，

保祐善良的信眾。

二、請驅除形體的疾病，

使我們躲避惡行，

粉碎邪魔的勢力，

治癒心靈的創痛。

三、請賜我心神安寧，

行善修德，貫徹始終；

俯聽我們的祈禱，

恩賜永福永生。

四、一週有七天，

轉眼即飄逝，

第八天的來臨，

將是審判的時辰。

五、仁慈的救主，

那一日不要向我們震怒；

請容我們站在祢的右邊，

得以進入天廷。

六、慈愛的天父，

請垂聽祢子民的禱聲，

讓我們永遠讚頌、

歌唱天主聖三的光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇六：為獲救而謝恩

「天主，藉耶穌基督把這道先傳給以色列

子民。」（宗一〇，36）

壹

對經一：願他們頌謝上主的仁慈，稱

頌祂為人所作的奇事（復：

阿肋路亞）。

你們要頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

願上主救贖的人都這樣讚頌上主，十

因為上主把他們由敵人手中救出，※
將他們從東西南北召集一處。

他們迷失在人煙絕跡的曠野，※
找不到安居之所。

他們又渴又饑，※
生命奄奄一息。

他們在患難中，呼求上主，※
上主便救他們脫離困苦。

帶領他們踏上正途，※
進入城市找到棲身之處。

願他們頌謝上主的仁慈，※
稱頌祂爲人所作的奇事；

使口渴的獲得滿足，※
使饑餓的飽享美物。

他們生活在死亡的幽暗中，※
身陷囹圄，忍受各種苦痛。

因為他們反抗天主的誠命，※

藐視了至高者的諭令。

祂以勞役折磨他們的心志，※
他們跌倒，却無人援助。

他們在患難中，呼求上主，※
上主即刻救他們脫離困苦。

願他們脫離死亡的幽暗，※
折斷了他們的鎖鍊。

願他們頌謝上主的仁慈，※
稱頌祂爲人所作的奇事。

因為上主把銅門摧毀，※
又把鐵門擊碎。

對經一：願他們頌謝上主的仁慈，稱
頌祂爲人所作的奇事（復·阿
肋路亞）。

貳

對經二：他們看到了上主的作爲和奇
蹟（復·阿肋路亞）。

他們走上了邪路而身患重病，※
因多行不義而遭受苦痛。

他們喪失了食慾，※

接近了死亡的邊緣。

他們在患難中，呼求上主，※

上主即刻救他們脫離困苦。

上主一言，治好他們的疾病，※

拯救他們脫離死城。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事：

願他們獻上感恩之祭，※

歡樂地傳述祂所行的奇跡。

他們乘船放洋，※

航行四海，往來經商。

他們看到了上主的作爲，※

遇到祂在海上所行的奇事。

祂一出命，狂風呼嘯，※

掀起洶湧的浪濤。

危舟忽上忽下，萬分驚險，※

使他們魂飛魄散。

東倒西歪，有如醉漢，※

雖有技巧，一籌莫展。

他們在患難中，呼求上主，※

上主即刻救他們脫離困苦：

使風暴平息，※

使怒濤停止。

祂使風平浪靜，個個欣喜若狂，※

領他們到達渴望的海港。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事。

願他們在人民集會中頌揚上主，※

願他們在長老會議中讚美上主。

對經二：他們看到了上主的作爲和奇

蹟（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：正直的人看到，必將歡天喜

地，體會上主的仁慈（復：

阿肋路亞）。

上主使河川變為沙漠，※

使清水泉源變為枯壑。

由於當地居民的悖逆，※

上主使沃土變為鹼地。

祂使沙漠化為水潭，※

使旱地變為水泉。

使饑餓的人住在那裏，※

要他們興建安居的城邑；

耕田種地，遍植葡萄，※

收穫果實，出產富饒；

上主賜福他們人口繁衍，※

使他們的牲畜有增無減。

以後，他們由於災害和憂患，※
人數減少，受盡欺騙。

上主使王侯飽受恥辱，※

任由他們在沙漠中漂泊，走投無路。

上主援救窮人脫離貧困，※

使他們人丁旺盛，有如羊羣。

正直的人看到，必將歡天喜地，※

邪惡的人看見，只有緘口不語。

但願賢哲詳察這些奇事，※

體會上主的仁慈。

對經三：正直的人看到，必將歡天喜

地，體會上主的仁慈（復：

阿肋路亞）。

領：上主，祢的信實上徹雲霄。

答：祢的公平有如深淵。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

- 一、黎明初現，
白晝開始，
誘惑遠去，
光明在望；
- 二、夜的陰影消逝，
失足跌倒的人，
快速振作奮起，
懇求上主原諒。
- 三、在這一週最末的清晨，
我們虔恭讚頌，
早日脫離黑暗的威脅，
進入上主的光芒。
- 四、光榮歸於父，
及唯一聖子，

施慰的聖神，
萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一八，145-152 (A)

對經一

復活期外：上主，祢就在我身邊，祢
的一切誠命都是真理。

十二月十七-廿三：天主將要從黎巴

嫩前來，祂的光芒燦爛輝煌。

復活期：我對你們說的話，就是神，

就是生命，阿肋路亞。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※
我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※
使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來哀禱，※
切望聆聽祢的聖道。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※

祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※

他們都遠離了祢的教訓。

上主，祢就在我身邊，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制訂，千古不變。

對經一

復活期外：上主，祢就在我身邊，祢

的一切誠命都是真理。

十二月十七~廿三：天主將要從黎巴

嫩前來，祂的光芒燦爛輝煌。

復活期：我對你們說的話，就是神，

就是生命，阿肋路亞。

聖歌 智九，1~6；9~11：

上主，求祢賜我智慧

「我要給你們口才和智慧，使你們的仇敵

都不能反駁。」（路二一，15）

對經二

復活期外：上主，願祢的智慧與我同

在，與我一同工作。

十二月十七~廿三：諸天，請降下甘

露，願雲彩賜下義者，願大

地裂開，產生救主。

復活期：上主，祢在祢的聖山上建築

了聖殿和祭壇，阿肋路亞。

列祖的天主，仁慈的上主，※

祢一句話就創造了萬有。

以祢的智慧造成了人類，※

使他統治祢創造的萬物，

治理世界公平正直，※

審案判斷，大公無私。

求祢賜給我那在祢座前的智慧，※
不要從祢的僕人中把我剔除。

因為我原是祢的僕人，是祢婢女的兒子，※
我病弱壽短，不能熟悉祢的訓令和法律。

世人中縱或有一個完人，+
如果他沒有祢賦予的智慧，※
他將一文不值。

智慧與祢同在，他洞悉祢的工作，※
祢創造宇宙時，他已臨在。

他知道祢的喜好，※
明白什麼合乎祢的法律。

求祢從高天差遣智慧，※
從祢榮耀的寶座派遣智慧，
與我同在，與我一同工作，※

教我明瞭祢的喜好。

因為他知悉一切，通達一切，+

能引導我慎重行事，※

以他的能力保護我安全。

對經二

復活期外：上主，願祢的智慧與我同
在，與我一同工作。

十二月十七、廿三：諸天，請降下甘
露，願雲彩賜下義者，願大
地裂開，產生救主。

復活期：上主，祢在祢的聖山上建築
了聖殿和祭壇，阿肋路亞。

聖詠一一六：讚美憐憫人的上
主

「我是說……使外邦人也能光榮慈悲的天
主。」（羅一五，8，9）

對經三

復活期外：上主的真誠永世常存。

十二月十七、廿三：以色列，你要準

備好，前去迎接上主，因為祂就要來到。

復活期：我是道路、真理和生命，阿肋路亞。

萬國啊！請讚美上主，※

萬民哪！請歌頌上主。

因為上主對我們慈悲無量，※

祂的眞誠，永世常存。

對經三

復活期外：上主的眞誠永世常存。

十二月十七、廿三：以色列，你要準備好，前去迎接上主，因為

祂就要來到。

復活期：我是道路、真理和生命，阿

肋路亞。

簡短讀經

斐二，14、15

你們作任何事情，總不可抱怨，也不

可爭論，使你們無可指摘，而又純潔，在乖謬敗壞的世代中，做天主無瑕的子女；在世人中，你們應該大放光明，有如天空的星辰。

短對答詠

領：上主，我向祢呼號，祢是我的避

難所。答：上主：

領：在這人世間，祢是我的福分。

答：祢是我的避難所。

領：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢光照那坐在黑暗中、死影下的人羣。

禱詞

天主從永遠就簡選了瑪利亞作基督的母親，使她超越天上地下的一切受造物。我們現在懷著依恃之心呼求天主：

上主，求祢垂顧祢聖子的母親，並俯

聽我們。

至仁慈的天父，我們感謝祢，因為祢將瑪利亞也給了我們，作我們的母親和模範，

——求祢因她的轉求，聖化我們的心靈。

祢曾使瑪利亞為祢的聖言熱誠服務，成為

祢忠實的婢女，

——求祢使我們也成為祢聖子的忠僕與門徒。

祢曾使瑪利亞堅強地侍立十字架旁，並以

祢聖子的復活使她滿懷喜樂，

——求祢因她的轉求，減輕我們的苦難，加

強我們的望德。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢是人類得救的根源；求祢賞

賜我們，能畢生宣揚祢的榮耀，將來在天

上也能與諸聖不停地讚頌祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，121-128 (共)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，求祢保證祢僕人的安

全。

我一向奉公守法，※

莫使我遭受欺壓。

求祢保證祢僕人的安全，※

不要讓驕傲人把我磨難。

祢的救助和祢履行正義的諾言，※

我期待著，望眼欲穿。

祢是仁慈的，求祢恩待祢的僕人，※

教導我明白祢的聖訓。

我是祢的僕人，求祢賜我明達，※

使我能夠通曉祢的約法。

上主，現在是祢採取行動的時候，※

因為人們違反了祢的法度。

所以，我喜愛祢的法律，※

遠勝黃金和寶玉。

我尊重祢的一切誠命，※

憎惡所有的欺詐途徑。

對經一：上主，求祢保證祢僕人的安

全。

聖詠三三：上主是義人的救援

「你們已經嘗到，上主是何等的甘飴！」

(伯前二，3)

壹

對經二：你們仰瞻上主，就會喜形於

色。

我要時時讚美上主，※

我的口舌不斷讚頌上主。

我的心靈因上主而自豪，※

謙卑的人聽了也必歡躍。

請你們同我一起讚揚上主，※

讓我們齊聲頌揚祂的名號。

我尋求了上主，祂就應允了我，※

祂救我脫離了一切恐懼。

你們仰瞻祂，就會喜形於色，※

絕不致滿面羞慚。

困苦的人一呼求，上主立刻俯允，※

拯救他脫離一切艱辛。

在那敬畏上主的人四周，※

有上主的天使紮營護守。

請你們體驗並觀看，+

上主是何等的美善；※
投奔祂的人真是有福！

上主的聖民，你們要敬畏祂，※
凡敬畏祂的人不虞匱乏。

富翁變成赤貧，忍飢受餓，※

尋求上主的人安享福樂，一無所缺。

對經二：你們仰瞻上主，就會喜形於

色。

貳

對經三：上主親近破碎的心靈。

青年們，請前來聆聽，※

我要教導你們敬畏上主。

誰若渴望長壽，※

願意生活幸福，

就該謹守口舌，不出惡言，※

克制唇舌，不說謊話，

躲避罪惡，勉力行善，※

追求和平，維護平安。

上主的雙目垂顧義人，※

祂的兩耳傾聽祂們的呼聲。

祂的威容却敵視惡人，※

把他們的記念從人間除去。

義人一呼號，上主立刻俯允，※

拯救他們脫離一切艱辛。

上主親近破碎的心靈，※

救助精神苦痛的人們。

義人雖然多災多難，※

上主却護祐他安然無恙，

保全他的全身骨骼，※

連一根也不致折斷。

罪孽必置惡人於死地，※

那憎恨義人的，必受懲罰。

上主必救贖祂的僕人，※

凡投靠祂的，決不受處分。

對經三：上主親近破碎的心靈。

簡短讀經

迦五，26；六，2

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

我們不要貪圖虛榮，不要彼此激怒，互相嫉妬。你們要彼此分擔重擔。這樣，你們就是守好了基督的法令。

午前

簡短讀經

撒上一五，22

上主豈能喜歡全燔祭和犧牲，勝過聽從上主的命令？服從勝於祭獻，虛心受教勝於犧牲的脂膏。

答：上主必在那裏賜福。

多麼幸福！

結束禱詞

領：奉獻讚頌之祭，就是光榮我，

上主，祢是永恆的愛，生命的光；請

答：我必使正人君子見到天主的救恩。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名

弟姊妹。

集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使

結束詞 見常用經文

能脫免仇敵的陷害，常常歡欣地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

米六，8

午時

人哪，我已指示給你，善是什麼，上

主要求於你的又是什麼，無非是履行正義，
樂善好施，虛心與天主交往。

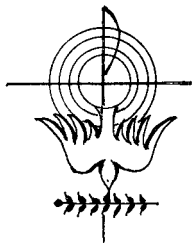
領：上主，我以遵行祢的法律爲喜
樂，

答：我永不忘記祢的訓言。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在
有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞
瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文



第四週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於父。起初如何。（阿肋路亞）。

讚美詩

一 上主，全能的天主，

萬有的根源，

祢創造了一切，

大地充滿祢的恩典；

二 創造的大功告成時，

祢宣佈安息，

使我們在勞苦中，

心神輕鬆喜歡。

三 求祢沛降福祐，

助我懺悔一生的罪過，

進德修業，

勇往直前。

四 當最後審判來臨時，

不憂不懼，

大家齊歡欣，

享受永遠的平安。

五 大慈大悲的聖父，

與父同體的聖子，

施慰者聖神，

請垂聽我們的呼喚。

六 萬民臣服，

榮耀不衰，

君臨天下，

直到永遠。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一二一：耶路撒冷聖城

「你們走進了熙雍山和永生天主之城，天

上的耶路撒冷。」（希一二，22）

對經一

常年期：你們要為耶路撒冷祈求太平。

將臨期：請看，萬民所仰望的那一位，

就要來到，上主的殿宇將充

滿光榮，阿肋路亞。

四旬期：我們要歡欣踴躍地進入上主

的聖殿。

復活期：願基督的平安在你們心中作

主，阿肋路亞。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中※
按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請為耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

為了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

為了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一

常年期：你們要為耶路撒冷祈求太平。

將臨期：請看，萬民所仰望的那一位，

就要來到，上主的殿宇將充

滿光榮，阿肋路亞。

四旬期：我們要歡欣踴躍地進入上主的聖殿。

復活期：願基督的平安在你們心中作主，阿肋路亞。

聖詠二一九：我從深淵呼救

「祂要把自己的子民，從罪惡中拯救出來。」

對經二

常年期：我的心靈期待上主，勝於更夫待旦。

將臨期：上主，求祢快來，不要延遲；

赦免祢子民以色列的罪惡。

四旬期：熟睡的人哪，清醒吧！快從死者中起來，基督就要賜給你光明的日子。

復活期：祢用祢的血把我們贖回，交與天主，阿肋路亞。

上主，我從深淵呼求祢，十

我主，求祢俯聽我的哀告，※
側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※
我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※
期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※
遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※
脫離一切罪惡。

對經二

常年期：我的心靈期待上主，勝於更夫待旦。

將臨期：上主，求祢快來，不要延遲；

赦免祢子民以色列的罪惡。

四旬期：熟睡的人哪，清醒吧！快從

死者中起來，基督就要賜給

你光明的日子。

復活期：祢用祢的血把我們贖回，交

與天主，阿肋路亞。

聖歌 斐二，6 \ 11：論基督，

上主的僕人

對經三

常年期：天上人間一聽耶穌的名號，

都屈膝叩拜。

將臨期：請看，期限已滿，天主就派

遣祂的兒子來到世界。

四旬期：天主對我們的愛深厚無比：

我們雖因罪過而死，祂仍然

使我們與基督一同生活。

復活期：基督不是應該先受苦，然後

進入祂的光榮嗎？阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却没有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：天上人間一聽耶穌的名號，

都屈膝叩拜。

將臨期：請看，期限已滿，天主就派遣祂的兒子來到世界。

四旬期：天主對我們的愛深厚無比：我們雖因罪過而死，祂仍然使我們與基督一同生活。

復活期：基督不是應該先受苦，然後進入祂的光榮嗎？阿肋路亞。

簡短讀經

伯後一，19-20

我們認為先知的話是更確實的，我們要十分注意。它好似一盞明燈在暗處發光，直到天亮，晨星在你們心中升起時為止。最重要的是你們應當知道：經上的一切預言，決不該隨個人的私意解釋，因為預言從來不是由人的意願而發的，乃是由天主所派遣的聖人，在聖神推動下說出來的。

短對答詠

領：從旭日東升到夕陽西墜，願上主的聖名受讚美。 答：從旭日：

領：祂的光榮凌駕穹蒼。

答：願上主的聖名受讚美。

領：願光榮歸於父： 答：從旭日：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

基督是眾人的依靠，也是我們幸福的泉源，我們現在懇求祂：

主，求祢垂顧我們，俯聽我們。

忠實的見證，死者中的首生者，祢傾流聖血洗淨了我們的罪過。

求祢使我們時時紀念祢的奇蹟異能。

祢曾召叫了某些人做傳佈祢福音的使者。

求祢使他們熱心忠實地宣揚祢的福音，分施祢的救恩。

和平之王，願祢的聖神降臨在祢子民的牧者們身上，

——使他們特別關注貧苦可憐的人。

求祢眷顧那些由於種族、膚色、身份、語言或宗教的差異而受到歧視的人，

——使他們的人格和應享的權利受到尊重。

求祢使那些生活在祢聖愛中而去世的人，都能進入天國，

——使他們偕同童貞聖母瑪利亞，和衆聖人

聖女分享祢的真福。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

對經：我們是上主的子民，是祂牧場的

的羊羣，請大家前來朝拜。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜深人靜，

耳旁響起先知的邀請，

讚美父子及聖神，

日夜不停。

二、唯一的神體，

完美的聖三，

應受欽崇讚頌，

世世無窮。

三、深夜令人膽戰心驚，

想當年天使降臨，

消滅首生者，

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

使埃及陷入死亡的陰影。

四、深夜也使義人獲救，

天使到處奪取性命，

只有羔羊的血，

使人免除死亡的悲痛。

五、面對死亡，

埃及遍地有哭聲；

面對救援，

以色列却鼓舞歡騰。

六、我們是新興的以色列，

上主是我們的喜樂，

基督的寶血保衛我們，

不怕敵人來勢洶洶。

七、至善的君王，

讓我們分享天國的光榮，

全心歌頌祢，

世世無窮。阿們。

日間用

一、隨着勝利的基督，

光榮的日子已經來到，

幸福的時光，

值得我們慶幸歡笑。

二、基督眞光使盲者復明，

使惡魔驚逃，

戰勝死亡的威脅，

使天人和好。

三、永恆的君王，

裁決了罪惡的命運，

天恩下降，

扶助人的軟弱。

四、世界奔向罪惡的深淵，

天上的慈恩無邊，

上主的大能與大智，

救我脫離邪魔的困擾。

五、基督復活，

脫離陰府，

人類得以再造，

亡羊重歸天父的懷抱。

六、天使與人類共享太平，

萬物又見和諧，

勝利的上主，

永遠受人稱道。

七、慈母教會的讚頌，

歌聲響徹雲霄，

今天高唱阿肋路亞，

上主的子民齊歡笑。

八、死亡的統治覆滅，

世人重見天日，

人間又享和平，

歡慶在天朝。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三：上主臨於聖殿

「基督肉身升天，天門為祂大開。」

(聖宜仁)

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：誰能攀登上主的聖山？誰

能侍立在祂的聖殿？

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

是祂把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心清，不慕虛幻的人，※
是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主的降福，※
必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是尋求天主的世代，※
那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，十
古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？十
是那英勇大能的上主，※
是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，十
古老的門戶，請高抬門扉，※
因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※
萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋
路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門
口移開。阿肋路亞。

其他時期：誰能攀登主上的聖山？誰
能侍立在祂的聖殿？

聖詠六五：頌謝之祭的讚美詩

論主的復活，和萬民的歸正。（海西秋）

壹

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你
的君王將為你而駕臨。熙
雍，不要怕，因為你的救援
就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位
嗎？阿肋路亞。

其他時期：萬民，請讚美我們的天

主，祂保護我們的生命（阿
肋路亞）。

普世萬民，請向天主歡呼，+

歌頌祂聖名的光榮，※

向祂獻上讚頌。

請向天主說：「祢的工程何等可畏！※

面對祢的大能，祢的仇敵無不驚退。

普世都要朝拜祢，歌頌祢，※

歌頌祢的聖名。」

請來瞻仰天主的作為，※

祂爲人所作的一切，令人敬畏。

祂曾使海洋乾涸，使人徒步走過，※

讓我們因祂而歡樂。

祂以大能永遠統治萬邦，※

祂鑑察萬民，使叛逆者不致猖狂。

萬民哪，請讚美我們的天主，※

讓人人聽到讚美祂的聲音；

祂賦與我們靈魂生命，※

不讓我們失足跌倒。

天主，祢考驗了我們，※

像煉銀子一樣精煉了我們；

祢曾讓我們陷入了羅網，※

將重擔放在我們身上。

祢讓異民騎在我們的頭上，+

我們曾經處於水深火熱之中，※

祢終於帶我們到達安居的地方。

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

的君王將爲你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：萬民，請讚美我們的天

主，祂保護我們的生命（阿

肋路亞）。

貳

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：敬畏上主的人，請聽祂為

我所作的偉大工程（阿肋路

亞）。

我帶着全燔祭進入聖殿，※

我要向祢還願：

就是我從前在困難中，※

親口所許的願。

我要獻上肥美的牲畜作為燔祭，十

獻給祢公羊的馨香，※

以及牛犢和山羊。

敬畏天主的人，請前來聆聽，※

我要敘述祂為我作了何等偉大工程。

我親口呼求過上主，※

我的唇舌也稱揚過上主。

如果我心術不正，※

上主絕不會俯聽；

但是祂終於俯聽了我，※

傾聽了我哀禱的聲音。

天主應受讚美：十

祂沒有拒絕我的哀告，※

祂對我的慈愛也從未改變。

晨 禱

對經三

讚美詩

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

一、夜的陰影已經消逝，

高君王的降臨；因為祂即將

曙光開始照耀大地，

到來，不會遲延。

讓我們齊心協力，

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

虔恭致敬，

了！主已復活了。阿肋路

歌頌全能的上主。

亞。

二、求主大發慈悲，

其他時期：敬畏上主的人，請聽祂為

驅除焦慮不安，

我所作的偉大工程（阿肋路

賞賜救恩與所需，

亞）。

願慈父的照顧，

常年期

永不撤除。

領：天主的話是生活的，具有實效。

三、天地真神，

答：比雙刃的利劍更為銳利。

俯允我們的祈求，

其他時期領答句見季節專用

聖父聖子聖神，

讀經及結束禱詞 見季節專用

天涯地角，

同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一七：歡樂和得救的歌聲

「這耶穌就是為你們匠人所棄而不用的一石，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

對經一

常年期：請你們頌謝上主，因為祂的

慈愛永遠常存，阿肋路亞。

將臨期：請你們在熙雍吹起號角，因

為上主的日子近了；請看，

祂就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：祢是我的天主，我稱謝祢；

祢是我的天主，我頌揚祢。

復活期：我不至於死，我要生存，我

要宣揚上主的功德，阿肋路

亞。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※
祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人。

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

縱然萬民都來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲：

上主的右手獲得了勝利，+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※
我要宣揚上主的作為。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

請給我做開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因為祢俯允了我，※

並將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主，求祢救助，※

上主，求祢賜福。

因主名而來的，當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經一

常年期：請你們頌謝上主，因為祂的

慈愛永遠常存，阿肋路亞。

將臨期：請你們在熙雍吹起號角，因

為上主的日子近了；請看，

祂就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：祢是我的天主，我稱謝祢；

祢是我的天主，我頌揚祢。

復活期：我不至於死，我要生存，我

要宣揚上主的功德，阿肋路

亞。

聖歌 達三，52 / 57：一切受造

物都應歌頌上主

「造物主……永受讚美。」（羅一，25）

對經二

常年期：阿肋路亞，上主的一切化工，

請讚美上主，阿肋路亞。

將臨期：上主就要來到，請前去歡迎

祂說：祢的王權廣大，祢的

王國萬世無疆：祢是強有力

的天主，萬民的主宰，和平

的君王，阿肋路亞。

四旬期：上主，祢能從強者的手中將

我們救出；我們的天主，求

祢拯救我們。

復活期：願祢光榮的聖名受讚頌，阿

肋路亞。

歌頌稱揚祂，直到永遠。

對經二

常年期：阿肋路亞，上主的一切化工，

請讚美上主，阿肋路亞。

上主，我們祖先的天主，當受頌讚，※
當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢光榮的聖名，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

將臨期：上主就要來到，請前去歡迎

祂說：祢的王權廣大，祢的

王國萬世無疆；祢是強有力

的天主，萬民的主宰，和平

的君王，阿肋路亞。

祢在光榮的聖殿中，當受頌讚，※
當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在祢王國的寶座上，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

四旬期：上主，祢能從強者的手中將

我們救出；我們的天主，求

祢拯救我們。

祢坐在革魯賓之上透視深淵，

當受頌讚，※

復活期：願祢光榮的聖名受頌讚，阿

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

肋路亞。

祢在穹蒼之上，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

聖詠一五〇：請你們讚美上主

上主的一切化工，請讚美上主，※

「你們要以心靈詠唱，就是以身心讚頌上
主。」（何西秋）

對經三

常年期：一切有生命的，都要讚美上

主，阿肋路亞。

將臨期：上主，祢的全能聖言，即將

離開祂的寶座而降來，阿肋

路亞。

四旬期：請你們讚美上主的豐功偉業。

復活期：請讚美我們的天主，祂的作

為完美無比，祂的行徑公平

正直，阿肋路亞。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大。

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※

撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主。※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主。

一切有生命的，※

都要讚美上主。

對經三

常年期：一切有生命的，都要讚美上

主，阿肋路亞。

將臨期：上主，祢的全能聖言，即將

離開祂的寶座而降來，阿肋

路亞。

四旬期：請你們讚美上主的豐功偉業。

復活期：請讚美我們的天主，祂的作

為完美無比，祂的行徑公平

正直，阿肋路亞。

簡短讀經

弟後二，8，11-13

你要牢記：達味的後裔耶穌基督從死

者中復活了。以下的話是確實的：「如果我們與祂同死，也必與祂同生；如果我們堅忍到底，也必與祂一同爲王；如果我們不承認祂，祂也不會承認我們；如果我們不忠信，祂仍然是信實的，因爲祂不能否定自己。」

短對答詠

領：天主，我們感謝祢，歌頌祢的聖

名。 答：天主：

領：我們傳揚祢的奇蹟，

答：歌頌祢的聖名。

領：願光榮歸於父。 答：天主：

讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

全能、慈善的天主愛護我們，知道我們需要什麼。我們現在歡欣地以讚美的詩歌，向祂敞開我們的心曲：

上主，我們讚美祢，我們稱謝祢。

全能的天主，宇宙萬物的君王，我們讚頌祢，因爲祢召選了我們這些不義的罪人，使我們認識祢的真理，作祢的子女。

天主，祢爲我們大開仁慈之門，

——求祢使我們總不要偏離生命之路。

我們頌揚祢至愛聖子的復活，

——求祢使我們在喜樂中善度這一天。

上主，求祢把祈禱和讚頌的精神賞給祢的信衆，

——使我們在一事物上時時歌頌祢。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠二二：善牧

「羔羊要牧放他們，領他們到生命的泉源。」

（默七，17）

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：誰吃了這食糧，必要生活直

到永遠，阿肋路亞。

上主是我的牧者，※

我實在一無所缺。

祂使我憩息在翠綠的草地上，※

又領我走近幽靜的溪水旁。

祂使我精神振奮，體力恢復，※

爲了光榮祂的名，領我踏上了正途。

縱然我要走過陰森的幽谷，※

我也不怕凶險，因爲有祢與我同在。

祢的牧杖和牧棒，※

使我欣慰舒暢。

在我敵人面前，祢爲我擺設筵席，※

在我頭上傅油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裏，

常沐浴在祢的恩寵與幸福中，※

在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。

對經一：誰吃了這食糧，必要生活直

到永遠，阿肋路亞，

聖詠七五：爲勝利而謝恩

「萬民都要看見人子乘着雲彩降來。」

（瑪二四，30）

壹

對經二：當祂來臨時，要在祂的聖徒

身上受到光榮，受到讚頌，

阿肋路亞。

天主在猶大顯示了自己，※
在以色列彰顯了自己的名號。

在撒冷搭起了自己的帳幕，※

在熙雍建立了自己的住處。

祂在那裏折斷了弓上的火箭，※

搗毀了盾牌刀劍，消弭戰亂。

大能者，祢出奇制勝，※

威振羣山，何等光榮。

強敵敗退，一蹶不振，※

猛將陣亡，全軍覆沒。

雅格的天主一聲呵叱，※

騎士與戰馬銷聲歛跡。

對經二：當祂來臨時，要在祂的聖徒

身上受到光榮，受到讚頌，

阿肋路亞。

貳

對經三：你們向上主、你們的天主許

願，也要還願，阿肋路亞。

唯獨祢尊嚴可畏，※

誰能在祢面前站立？

祢從天上宣佈斷案，※

大地戰慄，噤若寒蟬。

因為天主要起來審判，※

拯救世上所有的貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

幸免於難的人將一起歌舞慶祝。

要向上主你們的天主許願，也要還願，※

四週的人必向可畏者祭獻。

祂抑制了王侯的氣燄，※

使地上的列王心驚膽寒。

對經三：你們向上主、你們的天主許

願，也要還願，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前六，19-20

難道你們不知道，你們的身體就是聖神的宮殿？這聖神是你們由天主領受的，祂住在你們內。你們已不屬於自己了；你們原是用高價買回來的。所以你們務必要用你們的身體光榮天主。

領：我渴望上主的庭院，心急如焚。

答：我的身心向生活的天主踴躍歡欣。

午時

簡短讀經

申一〇，12

你的天主、上主，向你要求什麼？祂只要求你敬畏你的天主上主，遵循祂的一切道路，要愛慕，要全心全靈事奉你的天主上主。

領：上主，誰能在祢的帳幕裏居住？

答：是無瑕可指，說話誠實的人。

午後

簡短讀經

歌八，6b-7

愛情猛烈勝過死亡，嫉恨無情甚於陰府；愛情燃燒有如烈火；洪水不能將它熄滅，江河也不能將它沖失。

領：上主，我的力量，我愛慕祢，

答：祢是我的護盾，我大力的救援。

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

第二晚禱

讚美詩

一 太陽下山，

黃昏已近，

三位一體的天主，

光明的光明，

照耀我們的心靈。

二、讚美祢在早晨，

讚美祢在傍晚，

我們永遠光榮祢，

永遠向祢呼求，

向祢歌頌。

三、全能的聖父，

聖子及聖神，

三位一體的天主，

保祐國泰民安，

俯聽我們的禱聲。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 & 5，7：默西亞是

君王，也是祭司。

「基督必須為王，直到祂把一切仇敵屈服在祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：我已經生了祢，好像在黎明

前的朝露，阿肋路亞。

將臨期：請看，即將進入世界、拯救

萬民的那一位，多麼榮耀。

四旬期：祂就是天主所立的、那位審

判生者死者的法官。

復活期：你們要追求天上的事，基督

在那裏坐在天主的右邊，阿

肋路亞。

上主對我主起誓說：+

「祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上祢誕生之日，王位就屬於祢，※
我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔，※

「祢按照默基瑟德的品位，

永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此，祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：我已經生了祢，好像在黎明

之前的朝露，阿肋路亞。

將臨期：請看，即將進入世界、拯救

萬民的那一位，多麼榮耀。

四旬期：祂就是天主所立的、那位審

判生者死者的法官。

復活期：你們要追求天上的事，基督

在那裏坐在天主的右邊，阿

肋路亞。

聖詠二一：義人的幸福

「你們爲人務要像光明之子，光明所結的

各種果實就是良善、正義和誠實。」

(弗五，8-9)

對經二

常年期：慕義如飢似渴的人，是有福的，

因爲他們將得飽飫，阿肋路亞。

將臨期：彎曲的道路要修直；崎嶇的

幽徑要夷平；上主，請祢快

來，不要遲延，阿肋路亞。

四旬期：誠心愛主，樂善好施的人必

然幸福：他永不動搖。

復活期：黑暗中光明出現，向義人照

耀，阿肋路亞。

敬畏上主的人，真有福氣，※

酷愛祂誠命的人，真有福氣。

他的子孫在世必會強盛，※

義人的後裔必蒙祝福。

他的家族要享榮華富貴，※

他的仁風必將萬世永垂。

黑暗中必有光明向義人照耀，※

因為他富於仁愛，慈悲和公道。

樂善好施的人必然幸福，※

他公正無私處理事物。

因為義人永不動搖，※

他將永遠被人懷念。

噩耗不能使他驚惶，※

他仰賴上主，心志堅強。

他必心意堅定，無恐無憂，※

直到看見他的仇敵蒙羞。

他施捨錢財，扶弱濟貧，+

他的仁風萬世流芳，※

他將頭角崢嶸，受人敬仰。

惡人看見，必怒火填胸，+

咬牙切齒，氣憤而終，※

惡人的願望，終成泡影。

對經二

常年期：慕義如飢似渴的人，是有福

的，因為他們將得飽飫，阿

肋路亞。

將臨期：彎曲的道路要修直，崎嶇的

幽徑要夷平；上主，請祢快

來，不要遲延，阿肋路亞。

四旬期：誠心愛主，樂善好施的人必

然幸福：他永不動搖。

復活期：黑暗中光明出現，向義人照

耀，阿肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1 / 2，5，7

：論羔羊的婚筵

對經三

常年期：上主的眾僕人，無論大小，請

讚美我們的天主，阿肋路亞。

將臨期：祂的王權日益強大；祂王國的平安永無終結，阿肋路亞。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

復活期：阿肋路亞，願勝利、光榮和

羔羊的婚期已經臨近，※

德能都歸於我們的天主，阿

祂的新娘也盛裝以待。

肋路亞。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

對經三

勝利、光榮和德能都歸於我們的天主，※

常年期：上主的眾僕人，無論大小，

因為祂的判斷正確而又公平。

請讚美我們的天主，阿肋路

阿肋路亞！

亞。

阿肋路亞！

將臨期：祂的王權日益強大；祂王國

天主的眾僕人，請讚美我們的天主，※

的平安永無終結，阿肋路亞。

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

復活期：阿肋路亞，願勝利、光榮和

請讚美我們的天主。

德能都歸於我們的天主，阿

阿肋路亞！

肋路亞。

阿肋路亞！

四旬期

我們全能的天主上主掌握了王權，※

聖歌 伯前二，21~24：天主之

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

僕基督自願忍受苦難

對經三：「基督必要受苦」，天主藉

衆先知所說的這項預言已經

應驗。

基督爲我們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言；

祂受辱罵，從不還口，※

祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸十字木架上，※

親自承擔了我們的罪過，

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三：「基督必要受苦」，天主藉

衆先知所說的這項預言已經

應驗。

簡短讀經

希一二，22-24

你們來到了熙雍山和永生天主的城，
就是天上的耶路撒冷，來到了千萬天使和
那些已被登錄在天上的首生者舉行的盛會，
來到了審判衆人的天主，和功德圓滿之
人的靈魂面前；來到了新約的中保耶穌，
以及祂所灑的血那裏。這血所傳的信息比
亞伯爾的血所傳的更美。

短對答詠

領：我們的天主至大至尊，威能無比。

答：我們：

領：祂的智慧不可估計。

答：威能無比。

領：願光榮歸於父： 答：我們：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

一切美善都是由上主而來；因此，我們現在滿懷喜樂之情向祂祈禱：

上主，求祢俯聽我們的祈禱。

天父，宇宙萬物的主宰，祢派遣祢的聖子降臨人間，是為使祢的聖名到處受頌揚。

——求祢鞏固祢的教會，使它在萬民中能為祢勇敢作證。

求祢使我們接受使徒們宣講的福音，

——使我們的生活符合我們信仰的真理。

祢喜愛正義，照顧義人，

——求祢為那遭受不合理待遇的人，主持公道。

求祢使被壓迫的人獲得自由，使瞎子重見光明，

——使偻偻的人直身，對旅客時加保護。

對那安息在祢懷中的人，求祢滿足他們的

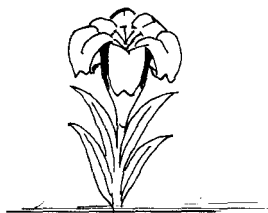
願望，

——使他們靠祢的聖子，日後也能得到光榮的復活。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文



第四週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼

吟詠。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、我們深信福音的報導，

偉大的時刻已在面前，

新郎即將來臨，

把天國帶到人間。

二、聖潔的貞女出迎，

手持點亮的明燈，

載歌載舞，

救主即將出現。

三、愚蠢的貞女驚慌，

持燈來到時，

新人已不見，

扣門已太晚。

四、我們要時時警惕，

頭腦清醒，

救主一旦來臨，

即時迎接不遲延。

五、仁慈的君王，

請接引我們到祢台前，

歌頌讚美祢，

永不間斷。阿們。

日間用

一、基督，我們的救主，

祿是生命和道路，
救恩和希望，
也是人得救的保障。

二、祿是聖德的根源，
和平的締造者，
我們向祿獻出，
心底的讚揚。

三、求祿賞賜世界太平，
信德廣揚，
求祿寬恕罪人，
普施永生的獎賞。

四、基督，仁慈的君王，
偕聖父及聖神，
永受讚美，
萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七二：義人爲何受虐待

「凡不因我而絆倒的，是有福的！」

(瑪十一6)

對經一：以色列的天主對正直的人是
多麼善良（復：阿肋路亞）。

壹

天主對正直的人何其善良！※
對心地純潔的人多麼大方！

但是我幾乎摔跤，※
我的腳險些滑倒。
因爲我嫉妬狂傲之徒，※
不願看到壞人享福。

他們既從不憂愁悲傷，※
身體又肥胖而健康；
他們體驗不到別人的痛苦，※
也不像常人那樣遭殃。

他們以驕傲當作項鍊，※
以殘暴作爲衣衫。

他們滿腹邪惡，※
心中詭計多端。

他們譏諷嘲笑，信口雌黃，※

自高自大，欺壓善良。

他們出口冒犯上天，※

鼓舌詆毀塵寰。

因此祂的子民也歸順了他們，※

全心信服他們的言論。

他們說：「天主豈能知道？※

至高者怎會知曉？」

這般人雖然爲非作歹，※

却能常享平安，積蓄錢財。

對經一：以色列的天主對正直的人是

多麼善良（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：他們的歡笑要化爲悲哀，喜

樂要變成憂愁。

我保持心地純潔，反而落得一場空，※
洗手表明無辜，又有何用？

我整天遭受折磨，※

我每朝被祢指責。

假如我真的像他們那樣講話，※

我就算出賣了祢的子民。

我曾設法了解個中道理，※

總是覺得無能爲力；

待我進入天主的殿宇，※

才能領會到他們的結局。

祢要把他們放在光滑的地上，※

使他們滑倒自趨滅亡。

轉瞬之間他們歸於沉寂，※

突來的恐怖使他們毀滅無遺。

上主，他們好像作了一場夢，※

祢醒來時，看他們只是泡影。

對經二：他們的歡笑要化爲悲哀，喜

樂要變成憂愁。

叁

對經三：遠離祢的人必將沈淪，親近

天主是我的幸福（復：阿肋

路亞）。

因此，我心中酸苦，※

悲痛浸入我的肺腑；

我實在愚昧，毫無靈性，※

在祢面前如同畜牲。

然而我常與祢同處，※

是祢攙着我的右手。

祢先以訓誨領導我，※

然後隆重地接納我。

除祢以外，在天上我還有誰？※

既有了祢，在地上我便一無所愛。

我身心衰竭消沉，※

天主却永遠是我的力量和福分。

遠離祢的人必將沉淪，※

祢必消滅背棄祢的人。

親近天主是我的福樂，※

上主天主才是我的寄託。

我要在熙雍城的門口，※

傳述祢的一切作為。

對經三：遠離祢的人必將沉淪，親近

天主是我的幸福（復：阿肋

路亞）。

領：上主，祢的訓言在我口裏多麼甘甜，

答：比蜂蜜更爲甘甜。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、上主，光明的主宰，

祢是光明的光明，

祢使黑夜消逝，

白晝再度來臨。

二 祢比太陽還要明亮，

燭照心靈的深處，

羣星在祢面前，

俯首稱臣。

三 祢是宇宙的真神，

照耀乾坤；

創造萬有的上主，

垂愛世人。

四 求祢照顧弱小，

沒有祢的恩寵護祐，

我們面對邪惡，

都會心驚膽戰。

五 基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神

同享光榮，永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八九：願上主的光輝照射在

我們身上

「在天主面前，一日如千年，千年如一日。」

(伯後三，8)

對經一

復活期外：上主，清晨我們就已飽享

祢的慈愛。

十二月十七 / 廿三：請看，上主，普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人，是有福

的。

復活期：願上主、我們天主的光輝照

耀我們，阿肋路亞。

上主，世世代代，※

祢是我們的安宅。

羣山尙未誕生，宇宙尙未出現，※

祢就是無始無終的天主。

祢命世人歸於灰土說：※

「歸來吧！亞當的子女！」

因爲一千年在祢眼前，十

就好像剛過去的昨天，※

又像夜裏的一更時間。

祢消滅他們有如清晨一覺；※

他們就好像剛出土的青草。

早晨還花開繁茂，※

晚上就萎謝枯槁。

我們因祢發怒而消滅，※

因祢的忿怒而氣絕。

祢將我們的罪過放在祢的面前，※

祢聖容的光輝照耀我們的隱私。

我們的歲月在祢義怒下消逝，※

我們的年華不過是一聲嘆息。

我們的壽命不外七十春秋，※

即使健壯，也不過八十寒暑。

人生時光大半是勞苦和虛空，※

轉瞬卽逝，我們也飄落無蹤。

誰能體會祢忿怒的威力？※

誰能覺察祢怒火的強烈？

求祢教我們數算自己的年歲，※

使我們學得內心的智慧。

上主，求祢回顧，尙待何時？※

求祢快來憐恤祢的僕役。

使我們清晨就飽享祢的慈愛，※

歡欣鼓舞，天天愉快。

求祢使我們今生多難的歲月，※

能換取來世的福樂。

求祢使祢的僕人得見祢的功業，※

向他們的子孫彰顯祢的榮耀。

願上主我們的天主廣施恩寵，十

使我們的工作順利，※
使我們手中的事業成功。

對經一

復活期外：上主，清晨我們就已飽享
祢的慈愛。

十二月十七、廿三：請看，上主，普
世君王的元首將要來臨，凡
準備好迎接祂的人，是有福
的。

復活期：願上主、我們天主的光輝照
耀我們，阿肋路亞。

聖歌 依四二，10、16：讚美勝
利者和救主天主

「他們在天上寶座前唱著一首新歌。」

(默一四，3)

對經二

復活期外：願上主的榮耀達於地極。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新
歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我要在他們面前，化黑暗為
光明，阿肋路亞。

請你們向上主高唱一首新曲，※
願祂的榮耀達於地極！

願海洋和其中的一切水族，※
島嶼和島上的居民讚美上主！

願曠野和那裏的城鎮，※
刻達爾人的村落鼓舞歡欣！

願色拉的居民高聲歌唱，※
從山頂上大聲宣揚。

願眾人將光榮歸於上主，※
在島嶼上傳揚祂的榮耀！

上主出征好似勇將，※
有如戰士心情激昂；

祂要嘶喊，祂要呼叫，※
向敵人顯示祂的英豪。

我時常緘默，鎮定自抑；※

現在却像產婦，不停地呻吟歎息。

我必使高山丘陵成爲荒野，※

使山上的花草枯萎凋謝。

我必使河流變爲荒島，※

使池沼的積水乾涸。

我要領瞎子走上生疏的道路，※

帶他們邁向陌生的旅途；

使黑暗在他們面前化爲光明，※

崎嶇的道路變爲平坦的途徑。

對經二

復活期外：願上主的榮耀達於地極。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我要在他們面前，化黑暗為
光明，阿肋路亞。

聖詠一三四：1-12：讚頌行奇

蹟異事的上主

「特選的民族，……天主從黑暗中召叫你
們進入光明，你們要宣揚祂的威能。」

（參照伯後二，9）

對經三

復活期外：服侍於上主聖殿的，請你

們讚頌上主的名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：上主完成了祂所願意的一切，

阿肋路亞。

上主的僕人，請你們讚頌，※

讚頌上主的名。

你們侍立在上主的聖殿，※
在我們天主的庭院，

請你們讚揚上主，因為祂至善至美，※

歌詠祂的名，因為祂可親可愛。

上主爲自己揀選了雅格，※

將以色列作爲祂的產業。

我知道上主偉大無比，※

我們的天主凌駕萬神之上。

在天上、地下，海洋的深處，※

上主隨心所欲，創造了萬物。

祂使烏雲由地極升起，+

使閃電挾着雷雨，※

使清風從天庫吹出。

祂將埃及的長子盡行殺戮，※

不論是人或牲畜。

埃及，上主在你境內行了奇蹟、異能，※

懲罰了法郎和他的臣僕及民衆。

祂擊敗了列邦，※
殺死了強悍的國王：

阿摩黎王息宏，巴珊的敖格王，※

和迦南的所有酋長。

祂將他們的土地賞給以色列，※

作爲祂選民的基業。

對經三

復活期外：服侍於上主聖殿的，請你們讚頌上主的名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：上主完成了祂所願意的一切，

阿肋路亞。

簡短讀經 友八，21b-23（拉丁通俗

本）

請回憶我們祖先所受的試探，考驗我們是否敬愛天主。請回憶我們祖先亞巴郎

如何受了試探，他歷盡磨難和困苦，成了天主的朋友。依撒格、雅格和梅瑟都這樣博得了天主的歡心，面對各種磨難，對天主忠貞不貳。

短對答詠

領：義人，請你們齊向上主踴躍歡呼。

答：義人：

領：正直的人理當讚美上主。

答：踴躍歡呼。

領：願光榮歸於父：答：義人：

讚主曲對經：上主應受讚美，因為祂眷顧

我們，救贖了我們。

禱詞

基督俯聽並拯救了仰望祂的人；我們要向

祂高聲呼求：

主，我們讚頌祢，全心仰望祢。

極慈悲的主基督，我們感謝祢，

——因為祢對我們的慈愛偉大無比。

祢仍在世上與聖父不停地工作，

——求祢以聖神的德能革新一切。

求祢開啓我們和衆弟兄的眼睛，

——使我們今天能目觀祢的奇蹟異能。

祢今天召叫我們來侍奉祢，

——使我們能爲弟兄們分施祢的各種恩寵。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢將土地交付世人耕種、看顧，

又創造了太陽放射陽光，供人享用；求祢

今天使我們賴祢的恩祐，爲光榮祢，并爲

謀求人羣的福利，而能忠信的工作。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠 118, 129 ~ 136 (七) · 默

想法律中上主的話

「愛是法律的圓滿。」(羅一三, 10)

將臨期、聖誕期、四旬期對經, 見季

節專用部份。

復活期: 阿肋路亞, 阿肋路亞, 阿肋

路亞。

對經一: 上主, 請照祢的諾言使我穩

步向前。

祢的約法美妙神奇, ※

因此我常遵守不離。

祢聖言的解釋, 如光普照, ※

連平庸純樸的人也能知曉。

我不斷張口噓氣, ※

因為我渴慕祢的誠律。

求祢回顧我, 憐憫我, ※

一如對待敬愛祢的人。

請照祢的諾言使我穩步向前, ※

別讓任何邪惡把我羈絆。

請救我擺脫人們的欺凌, ※

使我常能遵守祢的訓令。

請向祢的僕人顯示祢的慈顏, ※

教導我遵守祢的規範。

我的眼淚傾流如注, ※

因為人們違背祢的法度。

對經一: 上主, 請照祢的諾言使我穩

步向前。

聖詠 八一: 申斥不義的法官

「時機未到, 你們不要判斷, 要靜候主的

來臨。」(格前四, 5)

對經二: 立法者和審判者只有一位;

你是誰, 竟敢判斷別人?

天主主持神聖會議, ※

在衆法官前伸張正義：

「你們審判不公，※

徇私舞弊，要到何時？

你們要爲窮人和孤兒維護公理，※

爲貧弱可憐的人主持正義。

拯救弱小窮苦的人，※

從惡徒手中解救他們。」

他們愚昧無知，暗中胡作非爲，※

動搖了整個大地的根基。

我曾說過：

「你們都是神，※

你們都是至高者的子民。」

但是你們必要像別人一樣死亡，※

必要消逝，像任何王侯一樣。

天主，求祢起來審判大地，※

因爲萬民都屬於祢。

對經二：立法者和審判者只有一位；

你是誰，竟敢判斷別人？

聖詠 一一九：渴望平安

「在困苦中要忍耐；祈禱要恒心。」

(羅一二，12)

對經三：我一呼求，上主就俯聽了我。

我在急難中呼求上主，※

祂就俯聽了我。

「上主，求祢使我脫離說謊的口唇，※

擺脫欺詐的舌根。」

你這虛偽詭詐的人，※

該怎樣對付你，懲罰你？

只有勇士銳利的弓箭，※

和那熾熱的火炭！

我何其不幸！竟在默舍寄居，※

在基達的帳幕中投宿！

我與憎恨和平的人相處，※

相處的時日實在太久。

我一向愛好和平，※
我講和平，他們却發動戰爭。

對經三：我一呼求，上主就俯聽了我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

肋二〇，26

你們應該成聖而屬於我，因為上主我是聖的，我已將你們與萬民分開，使你們屬於我。

領：尊上主為天主的民族，真有福氣。

答：上主選為基業的子民，真有福氣。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女

的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。
結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

智一五，1，3

我們的天主，祢良善、信實、寬容，以慈愛治理萬有。認識祢，才是完美的義德；承認祢的權能，就是永生的根源。

領：上主，祢是良善慈悲的天主，

答：緩於發怒，極其寬仁而真誠。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

巴四，21 b \ 22

晚禱

孩子們！你們要呼求天主！祂必拯救

讚美詩

你們脫離暴徒和敵人的掌握。我曾期望永生者拯救你們，聖者就給我帶來了喜樂；因為永生者、你們的救主，不久就要對你們大發慈悲。

一、上主，永恆的救主，

領：上主，求祢念及祢的寬仁和慈愛。

一切光明的來源，
俯聽我們的祈禱，
驅散罪惡的陰影，
照耀祢的子民。

答：因為祢的慈愛自古就已存在。

二、一天的工作完成，

結束禱詞

懇求天父，

天主，昔日此時，祢曾名叫使徒們進入聖殿，現在祢也名叫我們祈禱；懇切求祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名、所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

保祐我們平安，
我們時時讚頌，
感謝祢無數的慈恩。

結束詞 見常用經文

三、夕陽西下，
夜幕低垂，
祢的光輝，
永不消逝，

日夜照耀著我們。

四、仁慈的聖父，

寬恕我們的過錯，

在漫漫長夜裏，

以祢的慈光，

護守我們的心神。

五、願天下萬國，

普世權威，

一切榮耀，

歸於聖父聖子聖神，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一三五：逾越節讚美詩

「傳述上主的豐功偉業，就是讚美上主。」

（加西道）

壹

復活期外：請你們稱謝上主，因為祂

的仁慈永遠常存。

十二月十七、廿三：請看，上主、普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：誰若在基督內，就是一個新

受造的人，阿肋路亞。

請你們稱謝上主，

因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝衆神之神，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝萬主之主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

只有祂施展了偉大奇能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂以智慧創造了蒼天，※

對經一

因為祂的仁慈永遠常存。

祂將大地鋪展在大水之上，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂創造了巨大的光體，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂創造了太陽統治白晝，※

因為祂的仁慈永遠常存。

月亮和星辰光照黑夜，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經一

復活期外：請你們稱謝上主，因為祂

的仁慈永遠常存。

十二月十七 / 廿三：請看，上主、普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：誰若在基督內，就是一個新

受造的人，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：全能的天主，祢的作為偉

大奇妙。

十二月十七 / 廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我們都該愛天主，因為祂先

愛了我們，阿肋路亞。

祂擊殺了埃及人的長子，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂由他們中間領出了以色列，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂伸出手臂施展了大能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把紅海從中分開，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂領以色列人從海中走過，※
因為祂的仁慈永遠常存。

祂把法郎和他的軍隊投入紅海，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂領百姓經過曠野，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂擊敗了強大的君王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了阿摩黎王息宏，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了巴珊的敖格王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂使選民佔領了他們的土地，※

因為祂的仁慈永遠常存。

由祂的僕人以色列來繼承，※

因為祂的仁慈永遠常存。

我們遭難時，祂懷念了我們，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂救我們脫離了仇人，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把食品供給一切生靈，※

因為祂的仁慈永遠常存。

你們要稱謝天上的天主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經二

復活期外：全能的天主，祢的作為偉

大奇妙。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我們都該愛天主，因為祂先

愛了我們，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天

主

對經三

復活期外：天主按照祂的措施，時期

一滿，就使一切重歸於

基督。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：從祂的滿盈中，我們都領受

了恩寵，而且恩上加恩，阿

肋路亞。

願天主，

我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主按照祂的措施，時期

一滿，就使一切重歸於基

督。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能在世上找到信德嗎？

復活期：從祂的滿盈中，我們都領受了恩寵，而且恩上加恩，阿

肋路亞。

簡短讀經

得前三，12-13

願主使你們彼此間的愛，和對眾人的愛日益增長，就像我們對你們所懷的愛一樣；爲使你們的心志堅強，當我們的主耶穌同祂的諸聖來臨時，在我們的父天主面前，完全聖潔，無可指摘。

短對答詠

領：上主，願我的祈禱上達於祢。

答：上主：

領：在祢面前有如馨香。

答：上達於祢。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：我的天主，我願常常頌揚祢。
禱詞

耶穌不捨棄仰望祂的人；我們現在謙恭地祈求祂：

我們的天主，求祢俯聽我們。

帶給人類光明的主基督；求祢以祢的真光，照耀祢的教會，

使它將聖言降生成人的偉大奧跡、傳報給萬民。

求祢保護祢教會中的司鐸和各級職員，使他們爲祢宣講時，自己常能保持對祢的忠貞。

祢藉着祢的聖血，給世界帶來和平，

求祢消除人間不和睦的罪惡，和戰爭的痛苦。

求祢賞賜所有夫婦豐富的恩寵，

使他們更完善地表現祢教會的奧蹟。

求祢赦免所有亡者的罪過，

使他們因祢的仁慈、安息於諸聖之中。

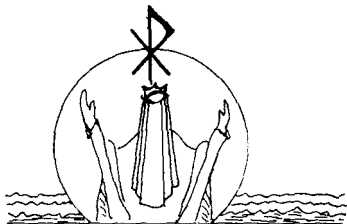
我們的天父：

結束禱詞

主耶穌，請祢留下，因為天色已晚。

求祢作我們生命旅途的伴侶，熾熱我們的心靈，喚起我們的希望，使我們在讀經與分餅時，也能跟我們的兄弟姊妹認出祢來。

結束詞 見常用經文



第四週：星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的天主、

上主。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、深夜清醒，

默思聖詠，

全力歌頌上主，

唱出心底的禱聲。

二、歌頌仁慈的君王，

但願有一天，

偕諸聖同登天廷，

獲享永生。

三、至聖的天父，

願祢偕聖子及聖神，

普世同欽，

永享光榮。阿們。

日間用

一、仁慈的上主，

求祢側耳傾聽，

我們的禱聲，

衆僕的虔誠。

二、求祢慈祥垂顧我們，

點燃我們的油燈，

驅除黑暗，

照耀我們的心靈。

三、求祢大顯慈悲，

滌除我們的罪污，
解除桎梏，

治癒世人的疾病。

四、永恒的聖父，

偕同愛子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇一：流亡者的願望和哀禱

「我們遭難時，天主常安慰我們。」

(格後一，4)

壹

對經一：願我的呼聲上達於祢，求祢

不要對我轉面不顧。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※

願我的呼聲上達於祢！

我遭難之日，求祢不要轉面不顧我，※

我呼求祢時，請祢快快俯聽我！

因為我的歲月有如過眼雲烟，※

我的骨頭枯焦有如灰炭。

我心憔悴像枯草一般，※

甚至忘記進用三餐。

因為我悲傷過度，※

只剩下皮包骨頭。

我好像曠野中的兀鷹，※

又像廢墟中的貓頭鷹。

我守夜不眠，※

像屋頂上孤單的麻雀。

我的仇敵終日辱罵我，※

嘲弄我的人指名詛咒我。

我以爐灰當作食糧，※

我的眼淚攪和著殘湯。

由於祢的震怒與責斥，※

祢把我提起，又遠遠拋棄。

我的歲月像陰影西傾，※
又像花草一般凋零。

對經一：願我的呼聲上達於祢，求祢
不要對我轉面不顧。

貳

對經二：上主，求祢垂聽謙卑人的
祈禱。

上主，祢却永遠常存，※
祢的名號萬古長春。

祢將興起，憐憫熙雍，※
祢可憐她的時日已經來到。

祢的衆僕喜愛她的每塊石頭，※
憐惜她的每粒塵土。

上主，萬民必敬畏祢的聖名，※
普世列王必尊崇祢的光榮。

那時上主必把熙雍重建，※
必在光榮中顯現。

祂必垂聽窮人的祈禱，※
必不輕視他們的哀告。

要將此事記錄傳於後世，※
使新生的子民讚美上主。

上主從至高的聖所俯瞰，※
由高天之上垂顧人間：

傾聽俘虜的哀歎，※
釋放待斃的囚犯；

使他們在熙雍傳述上主的聖名，※
在耶路撒冷宣揚祂的光榮。

那時萬民都要雲集一處，※
列國都要前來事奉上主。

對經二：上主，求祢垂聽謙卑人的祈
禱。

叁

對經三：上主，祢奠定了大地塵寰，
親手造成了諸天（復：阿肋

路亞)。

祂使我的力量中途衰竭，※
縮短了我的歲月；

我說：「我的天主，十
祢的生命無始無終，※

不要讓我中年喪生。

祢自太初奠定了大地塵寰，※
親手造成了諸天。

天地終將毀滅，祢却永恒不變，※

萬物都要像衣服一樣破爛。

祢變化萬物有如更換衣裳，※

祢始終如一，萬壽無疆。

祢僕人的子女將安居樂業，※

他們的子孫在祢面前要世世綿延。」

對經三：上主，祢奠定了大地塵寰，

親手造成了諸天(復：阿肋

路亞)。

領：我的子民，你們要聆聽我的教誨，

答：要側耳聆聽我的訓導。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、創造光明的上主，

祢是永恒的光明，

黑暗退避，白晝來臨，

眞光升起，

羣星失色。

二、我們愉快的起床，

向祢歌唱，

唱出感恩的詩歌，

光明在望，

太陽戰勝了茫茫黑夜。

三、神聖的上主，

助祐我們拋棄私慾偏情，
避免動怒和紛爭，
抵抗世俗的誘惑，
決不貪圖口腹之樂。

四、祛除貪財的心思，
遠離放蕩的行爲，
助我生活淡泊，
潔身自愛，
效法基督的生活。

五、大慈大悲的天父，
俯聽我們的呼求，
偕聖子及聖神，
萬世爲王，
永享福樂。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇〇：仁君的自白

「如果你們愛我，就該遵守我的命令。」
(若一四，15)

對經一

復活期外：上主，我要向祢歌詠，我
要度純潔完美的生活。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祢的子民。

復活期：凡承行我父旨意的人，必將
進入天國，阿肋路亞。

我要歌頌仁愛與公正，※
上主，我要向祢歌詠。

我要度完美的生活，+

祢何時才肯駕臨？※

以純潔的心，在家中養性修身；

我絕不視非禮之物，※

我痛絕惡徒，不與交往相處。

歹意邪念，我要遠離，※

惡徒莠民與我無干。

背地毀謗人的，我使他啞口無言，※

心高氣傲的，我必不容忍。

我顧念國內忠信的人，+

使他們與我同住，※

行爲純潔的人，

才可作我的忠僕。

詭詐的人，不能在我家中居住，※

說謊的人，不得在我眼前立足。

我要及早從境內剷除惡人，※

從上主的城裏把作孽的人消滅。

對經一

復活期外：上主，我要向祢歌詠，我

要度純潔完美的生活。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祢的子民。

復活期：凡承行我父旨意的人，必將

進入天國，阿肋路亞。

聖歌 達三，26，27，29，34）

41：阿匝黎火中祈禱

「你們要悔改，回心轉意，使你們的罪過

消除。」（宗三，19）

對經二

復活期外：上主，求祢不要讓祢的慈

愛遠離我們。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請大開城門，因為天主

與我們同在，阿肋路亞。

復活期：上主，願萬民都知道祢對我

們的慈愛，阿肋路亞。

上主，我們祖先的天主，祢應受頌揚，※

祢的名應受讚頌，應受光榮，直到永遠。

因為祢對我們所行的一切，

公平正直，※

我們作惡，遠離了祢，

在一切事上犯了重罪。

爲了祢的名字，求祢不要永遠拋棄我們，※
也不要廢除祢的盟約。

爲了祢的朋友亞巴郎，

祢的僕人依撒格，+

以及祢的聖者以色列，※

求祢不要讓祢的慈愛遠離我們；

因爲祢向他們應許過，

使他們的後裔繁多，※

如同天上的星辰，海濱的沙粒。

主啊！

我們犯了罪，

成了最弱小的民族，※

我們今天在全世界蒙受恥辱。

現在我們沒有元首，沒有先知，※

沒有領袖，沒有全燔祭。

沒有祭祀，沒有供物，沒有馨香，※

也沒有給祢奉獻初果的地方。

爲使我們獲得祢的憐愛，※

但願這懺悔的心和謙虛的精神蒙祢悅納。

好像獻上公羊、公牛的燔祭，※

又像獻上成千累萬的肥羊；

願我們今天在祢面前所行的祭獻，※

同樣能博取祢的歡心。

因爲凡信賴祢的人，※

決不會蒙羞受辱。

現在我們全心追隨祢，敬畏祢，※

渴望見到祢的慈顏。

對經二

復活期外：上主，求祢不要讓祢的慈

愛遠離我們。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護
它；請大開城門，因為天主
與我們同在，阿肋路亞。

復活期：上主，願萬民都知道祢對我
們的慈愛，阿肋路亞。

聖詠一四三，1-10：求賜勝利
與和平

「我靠著加強我力量的那位，無所不能。」

(斐四，12)

對經三

復活期外：天主，我們要向祢高唱新

歌。

十二月十七-廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民
得知祢的救贖。

復活期：上主是我的避難所，是我的
救主，阿肋路亞。

我的磐石，上主，應受讚頌！※

祂訓練我如何迎戰，指導我從事戰爭。

祂是我的力量，我的堡壘，※

我的干城，我的救星；

祂是我的盾牌，我的避難所，※

祂使萬民都來歸服我。

上主，人算什麼，

祢對他如此關懷？※

世人又算什麼，祢對他如此眷愛？

他的生命不過是一口氣息，※

人的歲月有如過眼雲烟。

上主，求祢使天低垂，親臨人間，※

祢觸摸羣山，羣山立即冒烟。

求祢發出閃電，將敵人驅散，※

射出祢的利箭，使他們混亂。

求祢從高處伸手援救我，※

救我脫免洪水和敵人的掌握。

他們滿口謊言，※

舉手發誓，也是欺騙。

天主，我要向祢高唱新歌，※

彈着十弦琴，向祢奏樂。

祢使君王獲得了勝利，※

拯救了祢的僕人達味。

對經三

復活期外：天主，我們要向祢高唱新

歌。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主是我的避難所，是我的

救主，阿肋路亞。

簡短讀經

依五五，1

凡口渴的，請到水泉這裏來吧！沒有錢的，也請前來！來買不付錢的酒，免費

的奶喝。

短對答詠

領：上主，求祢俯聽我的呼聲，我熱

切期望祢的允諾。

答：上主：

領：天尚未亮，我就起來呼求。

答：我熱切期望祢的允諾。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢拯救我們脫離仇

人的手。

禱詞

在這晨禱的時刻，天主賜給我們快樂，加強我們的希望。因此，我們大膽地懇求祂：

上主，為光榮祢的聖名，求祢俯聽我

們。

我們的救主耶穌的天主父，我們感謝祢，——因為祢藉着祢的聖子賜給了我們知識和

永生的大恩。

求祢賜給我們謙虛的心及和藹的態度，

—使我們以敬畏基督耶穌的心神去彼此服
務。

求祢爲我們派遣祢的聖神，

—使我們之間的兄弟之愛，沒有虛僞。

祢會命人類以勞作治理世界，

—求祢使我們以工作讚美祢，聖化我們的
弟兄。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢加強我們的信德，使我們

由衷對祢所作的讚頌，常能結出永生的果
實。

結束詞 見常用經文

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一八，137-144 (六)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：如果你們知道這事，而付諸

實行，真有福氣。

上主，只有祢大公無私，※

祢的判斷非常正直。

祢以公義和至誠，※

頒佈了祢的誠命。

我的敵人忘掉了祢的聖訓，※

使我心中焦急，筋疲力盡。

祢的訓言無比精湛，※

祢的僕人百讀不厭。

日間祈禱

我年幼渺小，被人輕看，※
却沒有忘記祢的規範。

祢的正義始終如一，※

祢的法律就是真理。

縱有困苦、憂患纏身，※

我仍然喜歡祢的聖訓。

祢的約法永遠公允，※

求祢賜我智慧，使我生存。

對經一：如果你們知道這事，而付諸

實行，真有福氣。

聖詠八七：重病者的祈禱

「現在是你們的時刻，是黑暗當權的時刻。」

(路二二，53)

壹

對經二：上主，願我的祈禱上達於祢

面前。

上主，我的天主，我的救助，※

我晝夜向祢哀呼。

願我的祈禱上達於祢面前，※

求祢側耳俯聽我的呼喊。

因為我的心靈備嘗憂患，※

我的性命已接近了陰間。

人們以為我已行將就木，※

我已是走投無路。

我的床舖已設置在死人中間，※

像陣亡者躺在墓中常眠；

祢已經不再記念，※

祢的手也不再照管。

祢把我投入在幽暗的深坑，※

扔進暗無天日的深淵中。

祢的憤怒重壓着我，※

祢的怒濤把我淹沒。

對經二：上主，願我的祈禱上達於祢

面前。

貳

對經三：上主，我現在向祢呼籲，不

要轉面不顧。

祢使我的知己離去，※

使我爲他們所嫌棄；

我被拘留不能逃走，※

我悲痛逾恒，雙目失明。

上主，我整天向祢祈求，※

舉起雙手向祢呼救。

祢豈要給死人發顯奇跡？※

難道陰魂能起來稱頌祢？

墳墓之中，誰會稱述祢的仁慈？※

喪亡之地，誰會宣揚祢的信實？

黑暗之處，有誰知道祢的奇蹟？※

遺忘之地，有誰曉得祢的正義？

上主，我現在向祢呼號，※

清晨向祢獻上我的祈禱。

上主，祢爲什麼摒棄我？※

爲什麼轉面不看我？

我自幼貧苦，幾乎死去，※

備受祢的威嚇，驚惶恐懼；

祢的震怒將我淹沒，※

祢的威嚇將我毀滅；

整天像洪水般將我圍困，※

將我緊緊包圍，不能脫身；

祢使我的親友遠離，※

黑暗成了我的伴侶。

對經三：上主，我現在向祢呼籲，不

要轉面不顧。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，三，17 \ 18

誰若擁有現世的財物，眼看着他弟

兄有急難，却硬著心腸不加憐憫，怎能說他心裏有天主的愛呢？孩子們！我們愛人，不可只在言語，和口頭上，而要以行動和事實來表達。

領：樂善好施的人必有幸福，

答：義人必將永遠被人懷念。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地向世人為祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申三〇，11，14

我今天吩咐你的這條誡命，並不超過你的力量，或是遠不可及的。其實它離你很近，就在你口中，就在你心裏，好讓你

遵行。

領：祢的話是我腳步的明燈。

答：是我路途上的亮光。

結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃啓示給伯鐸；求祢助祐我們，在日常工作中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

依五五，10-11

正如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使土地萌芽結實，償還播種者的種子，供給饑餓者食糧；同樣，我口中發出的言語，不能空空的回到我這裏。反之，它必將實行我的旨意，完成我賦給它的使命。

領：上主向大地頒發諭旨，

答：祂的聖旨就迅速傳遞。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫

長得救之路，求祢使我們常以被派遣為榮，

一心救助眾人，今生在祢的教會內聚首，

日後同升天廷，瞻仰祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、創造時間的上主，

劃分白晝與黑夜，

使人日出而作，

日入而安眠；

二、求祢指引我們向善，

不受邪魔的陷害，

罪惡的沾染，

身心確保安全；

三、護祐我心靈，

擺脫私慾的紛擾，

莫讓人間虛榮，

破壞真平安。

四、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神，

萬世為王，光耀無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一三六，1-6：巴比倫

河畔

「以民的被俘，應視為靈性被俘的寫照。」

（聖怡樂）

對經一

復活期外：耶路撒冷，我若是忘記你，

寧願我的右手喪失絕技。

十二月十七 / 廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：請為我們詠唱詩歌，唱一首

熙雍的歌曲，阿肋路亞。

我們坐在巴比倫河畔，※

一想起熙雍就淚流滿面。

在河邊的楊柳樹上，※

掛起了我們的豎琴。

俘擄我們的人要我們謳歌，+

迫害我們的人要我們奏樂：※

「給我們唱一首熙雍的詩歌！」

但是我們現在淪落異域，※

又怎能唱出上主的歌曲？

耶路撒冷！我若是忘記你，※

寧願我的右手喪失絕技。

我若不懷念你，+

不把你當作我最大的喜樂，※

就讓我的舌頭僵硬，再不能唱歌。

對經一

復活期外：耶路撒冷，我若是忘記你，

寧願我的右手喪失絕技。

十二月十七 / 廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：請為我們詠唱詩歌，唱一首

熙雍的歌曲，阿肋路亞。

聖詠一三七：謝恩

「世上的君王要把自己的光榮和聲譽帶到

聖城。」（參照默二一，24）

對經二

復活期外：我的天主，我要在萬神前

歌頌祢。

十二月十七 / 廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請你們大開城門，因為
天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我處於困境，祢曾使我生存，

阿肋路亞。

上主，

我要全心稱謝祢，※

因為祢俯聽了我口中的禱詞。

我要在萬神前歌頌祢，※

向祢的聖所叩首至地；

我要頌揚祢的聖名，十

因為祢真誠而慈愛，※

實踐了祢的諾言，超過我們的期待。

我一呼求祢，祢就俯聽，※

使我的靈魂力量倍增。

上主，地上的君王都要稱謝祢，※

因為他們聽到祢的訓諭。

他們要歌頌上主的功績：※

「上主的榮耀偉大無比！」

上主無上尊高，却垂顧弱小，※

傲慢人在祂面前無法遁逃。

我若處於困境，祢必使我生存，※

以右手拯救我，打擊狂怒的敵人，

上主必為我完成這項事功！十

上主，祢的慈愛永世無窮，※

不要放棄祢雙手的妙工！

對經二

復活期外：我的天主，我要在萬神前

歌頌祢。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請你們大開城門，因為

天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我處於困境，祢曾使我生存，

阿肋路亞。

聖歌 默四，11；五，9，10，

12：蒙救贖者的讚詞

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

十二月十七／廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利都屬於祢，阿肋路亞。

上主，

我們的天主，※

祢理當接受榮耀，尊威和權能。

因為祢創造了萬物，※

萬物全憑祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因為祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血把我們贖回，歸於天主，

使我們成爲天國的子民，

和侍奉天主的祭司，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

十二月十七／廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路；使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

簡短讀經

勝利都屬於祢，阿肋路亞。

哥三，16

主，求祢俯聽我們，我們要時時讚頌祢。

要讓基督的話充分地保存在你們心中，用盡智慧彼此教導互相規勸，懷着感恩的心情以聖詠、聖詩和聖歌，讚頌天主。

短對答詠

領：上主，只有在祢面前，才有圓滿的喜悅。

答：上主：

領：在祢右邊方有永遠的福樂。

答：才有圓滿的喜悅。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：全能的上主，祢是神聖的，

求祢向我們施展大能。

禱詞

基督賞賜祂的子民權能和力量；我們要歡欣踴躍，以真誠的心呼求祂：

主，求祢俯聽我們，我們要時時讚頌基督，我們的勇力，祢會名叫祢的信眾接受祢的真理，

——求祢恩賜他們堅定不移的信心。

主，請依照祢的心意，引導我們的上司，

——求祢賜給他們智慧，使他們能穩妥地領導我們。

祢曾用餅和魚飽饗了聽道的羣衆，

——求祢教導我們、以所有財富幫助有急需的人。

求祢使各國的當權者不但注意自己的國民，

——而且也尊重、照顧所有的人們。

求祢賞賜我們去世的弟兄，獲得復活和永生的幸福，

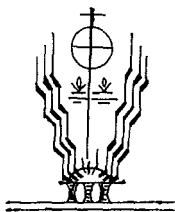
——使他們在祢第二次來臨時，也分享祢的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天父，求祢接受我們在祢面前所作的祈禱，使我們以唇舌所宣揚的，也常能在心中深思默念。

結束詞 見常用經文



第四週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：普世大地，請向天主歡呼，與

高彩烈地事奉上主。

聖詠第九四首，見3頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢創造了萬物，

人類至高君王和救主，

令人敬畏的裁判者，

我們求祢慈祥保護。

二、光明的創造者，

願我們的禱聲衝破夜幕，

使我們振作心神，

虔誠讚頌上主。

三、求賜今日萬事吉祥，

迎接不朽的生命，

助我們時時行善，

來日得享永福。

四、求賜天上的神火，

熾熱我們的心胸，

點燃手中的油燈，

時時清醒，期待着上主。

五、救主，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

享受榮福。阿們。

日間用

一、基督，祢是真光與美善，

生命與幸福，
祢的仁慈無邊無涯：
流盡聖血，救人疾苦。

二、求祢普施慈愛，
加強我們的信心，
讓基督的愛火，
燃燒在人間各處。
三、求祢施展大能，
粉碎魔鬼的狡計，
派遣至聖聖神，
濟助貧苦孤獨。

四、天主聖父，
偕聖子及聖神，
世世代代，
享受永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇二：讚頌上主的慈悲

「由於天主慈悲為懷，旭日從高天照耀我
們。」（參照路一，78）

壹

對經一：我的心靈，請歌頌上主，不
要忘記祂的一切恩寵（復）：

（阿肋路亞）。

我的心靈，請歌頌上主，※
我的五內，請讚美祂的聖名。

我的心靈，請歌頌上主，※
不要忘記祂的一切恩寵。

祂赦免了你所有的罪行，※
治癒了你的各種病症；

祂救你脫離陰間，※
給你加上仁愛和慈悲的榮冠；

祂賞你一生幸福滿盈，※
賜你青春永駐，健壯如鷹。

上主行事正直無比，※

爲被奴役的人伸張正義。

祂向梅瑟啓示了祂的旨意，※

向以色列子民彰顯了祂的偉績。

對經一：我的心靈，請歌頌上主，不

要忘記祂的一切恩寵（復：

阿肋路亞）。

貳

對經二：父親憐愛兒女，同樣，上主

也憐愛敬畏祂的人（復：阿

肋路亞）。

上主富於仁愛寬恕，※

極其慈悲，不輕易發怒。

祂絕不長期責問，※

也不會永遠氣憤。

我們犯罪，祂沒有懲罰我們，※

我們作孽，祂沒有報復我們。

天離地有多麼高，※

祂的慈愛對敬畏祂的人也多麼深厚；

東離西有多麼遠，※

祂使罪過離開我們也多麼遙遠。

父親憐愛兒女，※

同樣，上主也憐愛敬畏祂的人。

祂知道我們怎樣形成，※

也記得我們不過是灰塵。

世人的歲月有如青草叢生，※

又像田野的花卉茂盛。

東風一吹過，就不復存在，※

連它生長之處也把它忘懷。

對經二：父親憐愛兒女，同樣，上主

也憐愛敬畏祂的人（復：阿

肋路亞）。

叁

對經三：上主所造的萬物，請讚美上

主（復：阿肋路亞）。

上主永遠憐愛敬畏祂的人，※
祂的正義也惠及他們的子孫。

他們遵守祂的誓盟，※

忠實履行祂的誠命。

上主在天上建立了寶座，※

祂的王權統治萬有。

大能的天使，你們聽從祂的命令，※

你們遵行祂的指示，請讚美上主。

你們是執行上主旨意的忠僕，※

天上萬軍，請讚美上主！

上主所造的萬物，+

在祂統治的各處，請讚美上主，※

我的心靈，請讚美上主！

對經三：上主所造的萬物，請讚美

上主（復：阿肋路亞）。

領：上主，求祢使我們明瞭祢的訓令，

答：沉思祢的奇妙工程。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、上主，祢創造壯麗的穹蒼，

制定了宇宙的秩序，

月亮在夜間照射，

太陽在白天大放光明；

二、黑夜消逝，

萬物重見光明，

人類又充滿活力，

開始一天的勞動。

三、白晝的來臨，

邀請我們向上主讚頌，

明朗的天空，

舒暢我們的心胸；

四、使我們遠離誘惑，

戒除罪過，

生活要聖潔，

口舌要純淨。

五、時序川流不息，

信德日益精深，

使我望德活潑，愛火炎炎，

不怕爲基督犧牲。

六、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇七：歌頌上主，哀求助

祐

「由於天主子已被高舉，超越諸天，因此祂的光榮也傳聞於普世。」（阿諾比）

對經一

復活期外：我的心已準備妥當，天主

，我的心已準備妥當。+

十二月十七/廿三：全能的上主將從

熙雍前來拯救祂的子民。

復活期：天主，願祢的尊榮高於諸天，

阿肋路亞。

我的心已準備妥當，+

天主，我的心已準備妥當，※

+我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

醒來吧！七弦琴和豎琴，※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因爲祢的慈愛高達於天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢受尊榮，遍及天上，※

願祢的榮耀普照塵寰。

求祢垂允我們，施展大能，※

拯救祢所愛的子民。

天主教在聖所中宣佈：「我必凱旋」，※

我要劃分舍根，測量蘇苛特平原。

基肋阿得屬於我，※

默納協也屬於我。

厄弗辣是我的頭盔，※

猶大是我手中的權杖！

我要使摩阿布作我的僕婢，+

在厄東豎起我的旗幟，※

向倍肋舍特高呼勝利！

誰能領我攻陷堅城！※

誰能帶我征服厄東？

天主，難道祢已將我們拋棄？※

不肯與我們的軍隊一同出擊？

求祢幫助我們，抵抗仇敵，※

因為人的援助徒然無益。

我們倚靠天主，才能奮勇戰鬥，※

上主必要踐踏我們的仇敵。

對經一

復活期外：我的心已準備妥當，天主，

我的心已準備妥當。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來拯救祂的子民。

復活期：天主，願祢的尊榮高於諸天，

阿肋路亞。

聖歌 依六一，10、六二，5：

先知因新耶路撒冷而歡

欣

「我看見那新耶路撒冷：有如一位打扮好

的新娘。」（默二一，2）

對經二

復活期外：上主給我穿上救恩和義德

的衣裳。

十二月十七、廿三：為了熙雍我決不

緘默，直到她那位正義者出

現，大放光明。

復活期：上主在萬民前產生了正義和

讚揚，阿肋路亞。

我要因上主而萬分喜樂，※

我的心靈要因我的天主而歡悅。

因為祂給我穿上救恩的衣裳，※

給我披上義德的外氅。

使我好像頭戴花冠的新郎，※

又好像佩帶寶珠的新娘。

正如大地發出幼苗，+

田園使種子發芽生長，※

同樣，吾主上主也要在萬民前，

產生正義和讚揚。

爲了熙雍，我決不緘默不語，※

爲了耶路撒冷，我決不休息。

直到他的正義像光芒四射，※

他的救恩像火炬照耀。

萬民都要見到你的正義，※

衆土都要看見你的榮耀。

上主要親口給你取一個名字，※

世人將用這新名字稱呼你。

你將是上手中的榮冕，※

是你天主掌上的王冠。

你不再稱爲「被遺棄的妻子」，※

你的國土不再稱爲「荒涼的地區」

因爲你要稱爲「我的心上人」※

你的地區要稱爲「有夫之婦」。

因爲上主喜愛你，※

使你成爲祂的佳偶。

猶如青年迎娶處女，※

你的建造者也要同樣迎娶你。

一如新郎喜愛新娘，※
你的天主也要這樣喜愛你。

對經二

復活期外：上主給我穿上救恩和義德的衣裳。

十二月十七（廿三）：為了熙雍我決不緘默，直到她那位正義者出現，大放光明。

復活期：上主在萬民前產生了正義和讚揚，阿肋路亞。

聖詠一四五：仰望上主的必享真福

「我們要終身以善行讚美上主。」

（阿諾比）

對經三

復活期外：我要一生一世讚美天主。
十二月十七（廿三）：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜訊。

復活期 上主將永遠為王；熙雍的天主，萬壽無疆，阿肋路亞。

我的靈魂，請讚美上主；+

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可依靠無能為力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※

寄望於上主的，真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※

為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※
使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，十

使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世為王，※

熙雍的天主，萬壽無疆！

對經三

復活期外：我要一生一世讚美天主。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：上主將永遠為王；熙雍的天

主，萬壽無疆，阿肋路亞。

簡短讀經

申四，39、40 a

今天你們要知道，且要牢記在心，上

天下地只有上主是天主，沒有別的神。你

們要遵守祂的法令和誠命，就是我所訓示

你們的。

短對答詠

領：我要時時讚美上主。答：我要：

領：我的口不斷讚美上主。

答：讚美上主。

領：願光榮歸於父： 答：我要：

讚主曲對經：我要一生一世，以善行事奉

上主。

禱詞

基督是聖父榮耀的反映；祂以自己的聖言

光照我們；我們現在親切的呼求祂：

光榮的永恆君王，求祢俯聽我們。

我們信德的創造者和完成者，祢應受讚美，

——因為祢從黑暗中召叫我們進入了祢奇妙

的光明。

祢曾使瞎子復明，使聾子聽見，

——求祢加強我們的信仰。

主，願我們永久生活在祢的聖愛中，

——不要讓我們彼此分離。

求祢給我們力量，使我們能抵抗誘惑，勇

敢地忍受各種苦難，

——在順境中知道感謝祢。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢記起，祢曾以羔羊的血，

與人類訂立了新的盟約，使我們都能獲得

罪赦，在救恩的道路上勇往邁進。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，145~152 (古)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期·阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，我呼求祢，切望祢的

訓誨。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※

我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※

使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來哀禱，※

切望聆聽祢的聖道。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※

祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※

他們都遠離了你的教訓。

上主，祢就在我身邊，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制定，千古不變。

對經一：上主，我呼求祢，切望祢的

訓誨。

聖詠九三：上主為義人伸冤

「上主要懲罰罪惡；因為天主呼叫我們不

是要我們沾染污穢，而是要我們聖潔。」

(得前四，6 / 7)

壹

對經二：天主洞察世人的思念，祂知

道那些都是虛幻。

上主，祢是賞善罰惡的天主，※

善惡分明的天主，求祢顯現；

審判世人的天主，請祢起來，※

給予傲慢的人應得的報應。

上主，惡人洋洋得意，要到何時？※

歹徒沾沾自喜，要到何日？

他們嘍嘍不休，口出狂言，※

作惡的人個個大言不慚。

上主，他們壓迫祢的百姓，※

他們蹂躪祢的民衆。

他們屠殺寡婦和行旅，※

將孤兒置於死地，

居然還說：「上主不會看見，※

雅格的天主不會照管。」

愚昧人啊！你們現在要知道！※

糊塗人啊！你們何時才明瞭？

耳朵的創造者，難道不能聽？※

眼睛的製造者，難道不能看？

萬民的主宰，難道不能懲治？※

人類的導師，難道沒有知識？

天主洞察世人的思念，※

他知道那些都是虛幻。

對經二：天主洞察世人的思念，祂知

道那些都是虛幻。

貳

對經三：上主必要保護我，祂是我的

避難所。

上主，領受祢的教誨，※

接受祢法律訓導的，真有福氣。

祢使他在患難時，獲享安寧，※

祢却爲惡人掘下了陷阱。

因爲上主不會忘記祂的百姓，※

不會遺棄祂的民衆。

因爲裁判必將依照公理，※

正人君子必維護正義。

誰肯爲我起來攻擊兇手？※

同我一齊抵抗惡人？

若不是上主扶助了我，※

我早已歸於死寂之所。

我只需說：「我要失足跌倒！」※

上主，祢就大發慈悲，作我的依靠。

我憂愁焦慮的時刻，※

祢給我安慰和快樂。

不義的法官豈能與祢交好？※

他們假借法律，製造困擾。

他們謀害義人的性命，※

將無辜者，判處死刑。

上主必要保護我，※

祂是我的避難所。

上主定要懲罰他們的罪惡，+

他們作孽多端，必自食惡果，※

上主，我的天主必把他們殲滅。

對經三：上主必要保護我，祂是我的

避難所。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

午前

簡短讀經

格前一〇，24，31

人不可只求自己的利益，但該謀求別人的利益，所以你們或吃或喝，或者無論作什麼，都要為光榮天主而作。

領：至高的上主，最幸福的事，

答：是稱謝祢，歌頌祢的名號。

結束禱詞

主聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪失散的人；求祢使我們在世上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

哥三，17

你們無論作什麼，說什麼，都該因主耶穌的名，藉着祂感謝天主聖父。

領：上主，我要向祢獻上讚頌之祭，

答：我要呼求上主的聖名。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥三，23-24

你們無論作什麼，都要專心一意，像是為主，而不是為人作的。因為你們該知道，你們將由主承受基業作為酬報；你們要服事主基督！

領：上主，祢是我的基業，我的一切，

答：祢掌握着我的命運。

結束禱詞

天主，祢的聖子爲救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作爲，能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一 夕陽西沉，夜幕低垂，

黑夜籠罩了大地，

旭日再度升起，

仍會大放光明；

二 創造萬物的天主，

祢使時光川流不息，

日夜交替，

令人讚嘆稱頌。

三 黑夜籠罩大地，

到處一片沉寂，

辛勤勞作的工人，

尋求一時的寧靜；

四 只有在信德與望德中，

才能享受聖言的光輝，

聖言起初就有，

是天父永恆的光明。

五 祢是永遠照射的太陽，

無始也無終，

上天下地，

莫不因祢而歡騰。

六 至聖聖父，

賜我們永享光明，

我們向祢及子及聖神，

永遠謳歌讚頌。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一三八，1~18，23~24：

上主明察秋毫

「有誰知道上主的心意？或者，有誰當過祂的顧問？」（羅一一，34）

壹

對經一

復活期外：上主，祢的知識深奧無比。

十二月十七~廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：黑夜與白晝將同樣光明，阿

肋路亞。

上主，祢洞察我，認清我，十

我一舉一動，祢無不深知，※

祢在遠處也透澈我的心思。

我或行或止，祢明察無遺，※

我所作所爲，祢都熟悉。

我的話尚未出口，※

上主，祢已知曉，

瞻之在前，忽焉在後，※

聖手所指，不離左右。

祢的知識深奧無比，※

爲我確實高不可及。

我到何處，才能躲開祢的神能？※

我到何處，方能逃避祢的面容？

我到天上，祢已在那裏，※

我潛入陰府，祢也在那裏。

我若振翼飛往日出之鄉，※

我若遁跡息影於遼海之濱，

祢的手仍在那裏引導着我，※

祢的右手依然緊緊地握着我。

我若說：願黑暗把我籠罩，※

願我四周的光明變爲黑夜；

但黑夜爲祢並非朦朧，十
黑夜與白晝同樣光明，※
黑暗與光明爲祢完全相同。

對經一

復活期外：上主，祢的知識深奧無比。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：黑夜與白晝將同樣光明，阿

肋路亞。

貳

對經二

復活期外：我是明察人心，洞悉肺腑

的上主；我要依照各人的善

惡，予以賞罰。

十二月十七、廿三：爲了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我認識我的羊，我的羊也認
識我，阿肋路亞。

上主，我的臟腑原是祢造成，※

祢使我在母胎中成型。

我稱謝祢，祢神奇地把我創造，※

我深切了解祢工程的奧妙。

我未見天日之前，※

我在母胎受造時，

我的靈魂，祢已完全知曉，※

我的形骸，祢已完全明瞭。

我尚未出生，祢已洞察，※

祢的書卷全部記錄。

歲月尚未開始，※

壽限早已註定。

天主，祢的計劃爲我是何等深奧！※

祢的意念浩繁，不可勝數。

我若計算，多於沙粒，※

我若醒來，祢仍然與我同在。

天主，求祢明察我，認清我的心思，※
考驗我，洞悉我的念慮。

看我是否誤入歧途，※
引我邁向永生的道路。

對經二

復活期外：我是明察人心，洞悉肺腑
的上主；我要依照各人的善

惡，予以賞罰。

十二月十七、廿三：為了熙雅，我決
不緘默，直到她那位正義者
出現，大放光明。

復活期：我認識我的羊，我的羊也認
識我，阿肋路亞。

聖歌

哥一，12、20：基督是超
越萬物的長子，祂在萬有
中高居首位。

對經三

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬
有都賴祂而存在。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我
身，派遣我向貧苦人傳報喜
訊。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮
耀充滿大地，阿肋路亞。

感謝天父，使我們在光明中，※
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離黑暗的權勢，※
把我們徙置到祂愛子的國土。
在祂愛子內，我們得到了救贖，※
獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※
是超越萬物的長子。
因為上天、下地的一切，

無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬

物都賴祂而存在。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮

耀充滿大地，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹，二，3、6

如果我們遵守基督的命令，我們就知

道我們認識祂。那說「認識祂」而不遵守

祂命令的，是撒謊的人，在他心內就沒有

真理。但是誰若遵守祂的道，他對天主的

愛才圓滿無缺。這樣我們就知道我們是與

祂相契合。那說住在祂內的，就該照祂所

行的去行。

短對答詠

領：上主，求祢保護我，有如眼中的

瞳人。 答：上主：

領：讓我們藏身在祢的翼蔭下。

答：有如眼中的瞳人。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：天主，求祢運用手臂，大施

神威，把心高氣傲的人擊潰，

提拔弱小卑微。

禱詞

永恒的聖父對我們的慈愛超越諸天；我們

現在以歡欣鼓舞的心情呼求祢：

上主，願投靠祢的人都興高彩烈。

上主，祢派遣聖子降來，不是為審判世界

，而是為拯救世界。

求祢使祂的光榮犧牲，帶給我們豐富的

恩寵。

上主，祢選派了祭司，為基督服務，分施

祢的恩惠，

求祢賞賜他們忠於職守，知識豐富，充

滿愛心。

祢召叫了修士修女為天國的緣故度貞潔的

生活，

求祢使我們忠貞不貳，追隨祢的聖子。

祢從起初就造了男人女人，使他們結為夫

婦，

求祢保護所有的家庭，使他們在純正的

愛中度日。

祢藉着基督的犧牲，赦免了人類的罪過，

求祢恩賜所有亡者獲得罪赦。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，祢慈悲為懷，願用天上

的財富滿足飢渴者的心靈，求祢也以豐富

的恩寵滿足我們的需要。

結束詞 見常用經文

第四週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請到上主面前謳歌歡呼。

聖詠第九四首，見3頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報曉，

黎明在望，

基督喚醒我們的睡夢，

重振我們的精神。

二、起來吧！不要再昏睡！

正直和淡泊的人，

清醒吧！

天國已經臨近。

三、曙光已經出現，

勞苦負重的人，

期待着光輝的一天，

讚頌上主慈恩。

四、我們呼號哀求，

投靠耶穌，

遠離昏聩與邪惡，

永保聖潔的身心。

五、基督，請把睡魔驅除，

折斷夜的鎖鏈，

解除往日的罪污，

恩賜我們煥然一新。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

享受榮耀，

世世無窮。阿們。

日間用

一、廣施寬仁的上主，

求祢大發慈悲，

賜我愛火，

消除心靈的罪污。

二、世海艱險，

身受流浪的痛苦，

求祢接引我們，

安抵天鄉港埠。

三、真理之主，生命的源頭，

祢的泉水使人滿足，

雙目尋求祢的人，

才會獲得真福。

四、我們舉心向上，

歌頌祢的偉大，

時時不忘讚美祢——

光榮的上主。

五、大慈大悲的天父，

偕聖子及聖神，

世世爲王，

享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四三：百姓的災禍

「靠那愛我們的主，我們在一切事上大獲全勝。」（羅八，37）

壹

對經一：上主，祢救了我們，我們永

遠稱謝祢的名號（復：阿肋

路亞）。

天主，我們親身聽過，十

祖先也曾向我們述說：※

祢昔日在他們的時代所行的偉業。

祢爲栽培他們，親手驅散了外人，※

祿爲發展他們，親手磨難了異民。

他們不是靠刀劍佔領土地，※

也不是靠武器，獲得勝利。

而是賴祿的手臂和祿的威儀，※

因爲他們博得了祿的歡心。

天主，祿是我的君王，※

是祿使雅格打了勝仗。

我們靠祿克勝了仇敵，※

憑祿的名踐踏了叛逆。

因爲我依靠的，不是弓箭，※

拯救我的，也不是刀劍。

而是祿救我們脫離了對頭，※

使仇恨我們的人蒙羞。

我們常以天主而自豪，※

永遠稱謝祿的名號。

對經一：上主，祿救了我们，我們永

遠稱謝祿的名號（復：阿肋

路亞）。

貳

對經二：上主，求祿憐憫，不要讓祿

的子民遭受侮辱（復：阿肋

路亞）。

天主，現在祿却拋棄我們，+

使我們飽受欺凌，※

臨陣退却，讓敵人大肆搶掠。

使我們有如待宰的羔羊，※

到處漂泊，流亡異邦；

將祿的子民廉價賣出，※

並沒有從中致富。

使我們遭受鄰邦的凌辱，※

被四週的人民嘲笑欺侮；

祿使我們成爲異民的話柄，※

外邦人都向我們冷嘲熱諷。

我終日遭受侮慢，※

時常羞愧滿面。

我常聽到羞辱與欺凌者的聲音，※

又面對強敵和復仇的人民。

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢

的子民遭受侮辱（復：阿肋

路亞）。

叁

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲

拯救我們。

我們沒有忘記祢，+

也沒有違背祢的盟約，※

現在却身受這一切災禍。

我們的心沒有背棄祢，※

我們的腳沒有遠離祢。

祢却把我們拋棄在野狗的地區，※

以死亡的陰影把我們遮蔽。

如果我們忘却了我們的天主，※

或向外邦的神明求助，

洞悉人心隱密的天主，※

對此事豈能究查不出？

其實，是爲了祢，+

我們成天被人殺傷，※

被人視作待宰的羔羊。

我主，醒來！祢爲什麼仍在沈睡？※

起來！請不要把我們永遠拋棄。

祢爲什麼坐視不顧？※

忘記我們的辛酸和痛苦。

我們俯伏在灰土中，※

身體傾倒在地面上。

上主，求祢起來，援助我們，※

大發慈悲，拯救我們。

對經三：上主，求祢起來，大發慈

悲，拯救我們。

領：主，惟獨祢有永生的話，

答：我們去投奔誰呢？
唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升

我們懇切求主，
恩賜今天的生活，
不受罪惡染污。

二 謹口慎言，

不與人爭吵，
護守眼目，
虛榮不貪圖。

三 心地純潔向善，

排除惡念，
飲食有節制，
驕傲最可惡。

四 當白晝消逝，

黑夜再來時，
我們能以聖潔的心，
讚美上主。

五 光榮歸於父，

及子及聖神，
同聲頌揚，時時處處。阿們

聖詠吟唱

聖詠一四二，1-11：危難中的

祈禱

「人成義，不是靠遵守法律，而是靠信仰耶穌基督。」（迦二，16）

復活期外：上主，求祢使我清晨得蒙
祢的憐愛。

十二月十七 / 廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求
祢快來拯救我。

復活期：上主，為了祢的名，請使我

生存，阿肋路亞。

上主，求祢俯聽我的祈禱，十

側耳聆聽我的哀號，※

憑祢的真誠和正義俯允我！

請不要審訊祢的僕人，※

因為衆生在祢面前不得稱爲義人。

仇人迫害我，摧殘我的生命，※

置我於幽谷，視我如死人；

因而我的精神萎靡不振，※

我的心靈惶恐不安。

我回憶以往的時日，十

追念祢的一切奇事，※

凝思祢手中的作爲，

我不禁向祢伸開雙手，十

我的心渴望祢，※

有如旱田之望甘雨。

上主，

求祢快來俯聽我，※

因為我的精神已經萎靡。

不要對我轉面不顧，※

免得我像別人一樣陷入陰府。

我全心仰賴祢，※

請使我清晨得蒙祢的憐愛。

我舉心嚮慕祢，※

讓我認識應走的道路。

上主，我一心投靠祢，※

請救我擺脫我的仇敵。

祢是我的天主；十

求祢教導我奉行祢的旨意，※

願祢的善神引領我走上坦途。

上主，爲了祢的名，請使我生存，※

憑祢的公義，請救我脫離憂患。

對經一

復活期外：上主，求祢使我清晨得蒙
祢的憐愛。

復活期：我會再來看看你們，你們那時
就會滿心喜樂，阿肋路亞。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望
祢；上主，我只投奔祢，求
祢快來拯救我。

凡喜愛耶路撒冷的，十
請同她一起歡樂，※
因她而歡欣踴躍。

復活期：上主，為了祢的名，請使我

凡爲她而憂傷的，請同她盡情歡樂！※

生存，阿肋路亞。

好讓你們飽享她的撫慰與恩澤；

聖歌 依六六，10、14 a：聖城

體驗她慈愛的甜蜜，※

中的安慰和喜樂

分享她豐盈的富裕。

「天上的耶路撒冷是自由的，她是我們的

因爲上主這樣說：※

母親。」（迦四，26）

我要向她廣賜和平，浩蕩無際；

對經二

我要賜給她萬國的財寶，※

復活期外：上主要在耶路撒冷廣賜和

好似滿溢的河流。

平，浩蕩無際。

她必將乳兒抱在懷中，※

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

放在膝上搖晃。

那些期待祢的人，使祢的先

猶如母親撫慰嬰兒，十

知們都忠貞不渝。

我要同樣撫慰你們，※

使你們在耶路撒冷得到溫馨。

你們見了，內心必將歡暢，※

你們的骨骼也要像嫩草一樣滋長。

對經二

復活期外：上主要在耶路撒冷廣賜和

平，浩蕩無際。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我會再來看你們，你們那時

就會滿心喜樂，阿肋路亞。

聖詠一四六：上主的威能和美善

「天主，我們讚美祢；上主，我們歌頌祢。」

對經三

復活期外：歌頌我們的天主，甘飴之

至。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主重建了耶路撒冷，醫治

了破碎的心靈，阿肋路亞。

請讚頌上主，+

歌頌我們的天主是件美事，※

讚美頌揚祢，甘飴之至。

上主重建了耶路撒冷，※

聚集了離散的以色列。

祂醫治了破碎的心靈，※

親自包紮他們的創傷。

點點繁星，由祂制定，※

顆顆星辰，是祂命名。

上主至大至尊，威能無比，※

祂的智慧無法估計。

上主將謙虛的人扶起，※

將作惡的人貶抑至地。

請唱感恩的詩歌，

稱謝上主，※

彈琴頌讚我們的天主！

祂以雲霧遮蔽高天，※

把雨露賜給農田；

祂使青草生於羣山，※

創造植物供人吃穿。

祂將食物賜給家畜，※

飼養索食的鴉雛。

駿馬名駒，祂不喜歡，※

猛將勇士，祂不中意。

祂只喜愛那敬畏祂的人，※

賞識那信賴祂慈愛的人。

對經三

復活期外：歌頌我們的天主，甘飴之

至。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主重建了耶路撒冷，醫治

了破碎的心靈，阿肋路亞。

簡短讀經

羅八，18-21

現在的苦楚，與將要顯示在我們身上的光榮，是無法相比的；受造之物都熱切期待天主子女的顯揚，因為受造之物屈服在無常的狀態之下，並不是出於自願，而是由於使它屈服的那一位這樣決定的；但受造物仍然希望，脫離敗壞的控制，而享受天主子民光榮的自由。

短對答詠

領：上主，我徹夜不眠，思念着祢。

答：上主：

領：因為祢助祐了我。

答：思念着祢。

領：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢使祢的子民認識

救恩，並赦免我們的罪過。

禱 詞

我們的救恩來自天主，現在我們誠懇地呼

求祂：

上主，祢是我們的生命。

我們的主耶穌基督的父，我們讚美祢，因

為祢慈悲為懷，派遣聖子來拯救我們，

藉着基督的死亡和復活，使我們重生，

獲得永生的希望。

祢在基督內更新了按照祢肖像所造的人類，

—求祢使我們相似祢的聖子。

我們的心靈因嫉妬仇恨，受到創傷，

—求祢藉所賜予的聖神，賜給我們愛德。

求祢今天給工人工作，給飢餓的人食物，

使憂苦的人快樂。

—賞賜所有的人寵惠和救恩。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢使我們真正了解祢所賜予

人類的救恩，幫助我們擺脫罪惡的控制，

使我們有生之年，能自由而忠誠地侍奉祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，153—160 (卅)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：主說：你們如果愛我，就該

遵守我的命令。

上主！請體恤我的苦難，來救拔我，※
因為我沒有忘記祢的法律。

請為我申冤，來釋放我，※

依照祢的諾言，使我生活。

惡徒不能獲得救恩，※

因為他們不遵守祢的聖訓。

上主，祢一向大慈大悲，※

請照祢的旨意，賜我生活。

迫害我的人何其衆多，※

我却未曾違背祢的盟約。

我一看見惡徒，就心生厭煩，※

因為他們不遵守祢的規範。

上主，請看我如何喜歡祢的訓令，※

祢是仁慈的，請賜給我生命。

祢法律的綱領，就是真理，※

祢一切公正的典章永世不移。

對經一：主說：你們如果愛我，就該

遵守我的命令。

聖詠一二七：天倫之樂乃上主

所賜

「但願上主從熙雍降福你，就是說：藉祂
的教會降福你。」（阿諾比）

對經二：但願上主降福你，賜你終生

安寧。

凡誠心誠意敬畏上主，※

遵行祂道路的人，真是有福！

你吃雙手勤勞的果實，※

你必有福，萬事亨通！

你的妻子在你的內室，※

像結實纍纍的葡萄樹。

你的兒女圍繞着餐桌，※

好像橄欖樹的嫩枝！

請看，敬畏上主的人，※

就有這樣的好福氣！

但願上主從熙雍降福你，※

使你終生得享耶路撒冷的幸福。

願你看到兒孫滿堂，五世其昌，※

並願天主的子民富強安康！

對經二：但願上主降福你，賜你終生

安寧。

聖詠一二八：受過迫害的百姓重

新表示信賴

「教會論及自己所遭受的一切。」

(聖思定)

對經三：天主必要協助你，擊敗你的

敵人。

我自幼就多次受人迫害，※

願以色列子民這樣說：

我自幼就多次受人迫害，※

他們卻沒有勝過我。

他們在我背上留下傷痕，※

像農夫犁出的深長泥溝。

上主却公正不偏，※

將惡人的繩索斬斷。

願所有仇恨熙雍的人，※

蒙受羞辱，轉身逃遁！

願他們像屋頂的野草，※

不待長成，就已枯槁！

收割的人，手中不夠一把，※

捆禾的人，胸前不滿一捆。

過路的也沒有人說：十

願上主降福你們，※

我們奉上主的名祝福你們。

對經三：天主必要協助你，擊敗你的

敵人。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，三，23-24

天主的命令是要我們相信祂的子耶穌基督的名，並按照祂的吩咐，彼此相愛。

誰遵守天主的命令，就住在天主內，天主也住在祂內。藉着天主所賜給我們的聖神，我們就知道天主住在我們內。

領：上主，求祢指引義人。

答：天主，祢明察人的肺腑。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

智一，1-2

世界的統治者，你們要愛護正義，對

上主要有正確的觀念，以誠樸的心尋求上主

：因為誰不試探天主，就可以找到天主；誰對上主不失信心，上主必顯示給他。

領：你要信賴上主，致力善行，

答：才能安居樂土，享受康寧。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠的向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

希一二，1-2

我們該排除各種障礙，和糾纏我們的罪過；以耐心奔向擺在我們面前的賽程，常注視着耶穌，祂是信德的創始者和完成者。

領：我的心靈期待上主，

答：期待着上主的許諾。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、全能的天主，

祢的光明照耀大地，

白晝將盡時，

我們以禱聲讚美祢。

二、太陽西斜，黃昏已近，

夜幕又將低垂，

萬物依時序變化，

生息不已。

三、至高的上主，

護祐祢疲倦的僕人，

遠離罪惡的污染，

不受黑暗的侵襲；

四、求祢照顧我們，

得到適當的休息，

在祢慈恩的照耀下，

永保純潔的心地。

五、大慈大悲的天父，

願祢偕聖子及聖神，

萬世爲王，

統治山河大地。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四三：求賜勝利與和平

「當耶穌戰勝世界的時候，祂的手學會了

戰鬪；因為祂說：「我已戰勝了世界。」

(聖怡樂)

壹

對經一

復活期外：上主是我的力量，我的干

城，我的避難所。

十二月十七 / 廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主是我的干城，我的救星

阿肋路亞。

上主、我的磐石應受讚頌！※

祂訓練我如何迎戰，指導我從事戰爭。

祂是我的力量，我的堡壘，※

我的干城，我的救星；

祂是我的盾牌，我的避難所，※

祂使萬民都來歸服我。

上主，人算什麼，祢對他如此關懷？※

世人又算什麼！祢對他如此眷愛？

他的生命不過是一口氣息，※

人的歲月有如過眼雲煙。

上主，求祢使高天低垂，

親臨人間，※

祢觸摸羣山，羣山立即冒煙。

求祢發出閃電，將敵人驅散，※

射出祢的利箭，使他們混亂。

求祢從高處伸手救拔我，※

救我脫免洪水和敵人的掌握。

他們滿口謊言，※

舉手發誓，也是欺騙。

對經一

復活期外：上主是我的力量，我的干

城，我的避難所。

十二月十七 / 廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求
祢快來拯救我。

復活期：上主是我的干城，我的救星，
阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：奉上主爲天主的民族，真
有福氣。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答
那些期待祢的人，使祢的先
知們都忠貞不渝。

復活期：我們要感謝天主，祂藉着我
們的主耶穌基督賜給了我們
勝利，阿肋路亞。

天主，

我要向祢高唱新歌，※
彈着十弦琴向祢奏樂。

祢使君王獲得了勝利，※

拯救了祢的僕人達味。

求祢由無情的刀劍下搶救我，※
從外邦人的手中搭救我！

他們滿口謊言，※

舉手發誓，也是欺騙。

願我們的兒子從小就像茂盛的果樹，※
願我們的女兒像宮殿中彫刻的石柱！

願我們的倉廩中，食糧時常充滿，※
願我們的牧場上，羊羣成千累萬！

願我們的牛羣繁殖肥壯，十
城牆沒有塌陷，也無人陣亡，※

願我們的街市中沒有悲傷！
身處此境的百姓，多麼幸福，※

奉上主爲天主的民族，真有福氣！

對經二

復活期外：奉上主爲天主的民族，真

有福氣。

十二月十七 / 廿三：上主，求祢報答
那些期待祢的人，使祢的先
知們都忠貞不渝。

復活期：我們要感謝天主，祂藉著我
們的主耶穌基督賜給了我們
勝利，阿肋路亞。

聖歌 默一一，17 / 18，一二，

10 / 12：天主的審判

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國
度都已建立。

十二月十七 / 廿三：上主，求祢聊一
週目，快來惠顧祢的僕人，
請勿遲延。

復活期：耶穌基督昨天、今天、直到
永遠，常是一樣，阿肋路亞。

今、昔永存的上主，全能的天主！十

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，十

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傳者基督已擁有權威。

那日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：耶穌基督昨天、今天、直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

簡短讀經

參照哥一，23

你們要在信德上站穩，堅定不移，你

們由聆聽福音所得的希望，總不要放棄。這

福音已傳給天下萬民。

短對答詠

領：上主是我的牧者，我實在一無所

缺。

答：上主：

領：祂使我憩息在翠綠的草地上。

答：我實在一無所缺。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：上主使慕義如飢似渴的人獲

得飽飫，欣饗美味。

禱詞

基督是萬民的光明，是所有生靈的喜樂。

我們要以虔敬的心祈求祂：

主，求祢賜給我們光明，平安和救恩。

聖父永恆的真光和聖言，祢來到世界是為

拯救所有的人，

求祢引導教會中的望教者，使他們在祢

內得到光明。

主，求祢不要看我們的罪過，

因為祢一向寬恕為懷。

祢願意人類用自己的天賦探求宇宙萬物的

奧秘，以統治世界，

——求祢使一切科學和技術都能彰顯祢的光榮，謀求人類的福利。

求祢保護所有為服務人羣而獻身的人，

——使他們的工作能自由而順利的推行。

主，祢所關閉的無人能開啓，

——求祢使那些懷着復活的希望而去世的人，

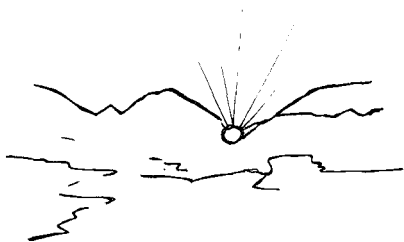
能進入祢的光明。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢垂聽我們在這傍晚所作的祈禱，使我們追隨祢聖子的芳踪，能以堅忍不拔的毅力，結出善工的果實。

結束詞 見常用經文



第四週：星期五

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：上主良善寬仁，請讚美祂的聖名。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報平安，

驅散黑夜的陰影，

至高的天主，

我們向祢呼求，

使我們不再驚恐。

二、萬物寂靜時，

大家熟睡中，

基督，祢悄悄到來，

保護我們，

給大地帶來光明。

三、求祢從惡夢中喚醒我們，

自黑暗的牢獄中，

拯救我們，

使我們重見天日，

獲享新生命。

四、光榮歸於父及子及聖神，

三位一體的天主，

願萬民都能分享，

祂的和平、生命、光明，

永遠讚美祂的聖名。阿們。

日間用

一、創造萬有的主，

祿是聖父的光榮，
沒有祿聖寵的扶助，
我們就會膽戰心驚。

二、與祿的聖神同在，
與祿的教會同行，
邪魔的陰謀詭計，
永遠無法得逞。

三、雖然身在塵世，
負擔繁重，
但願主福祐，事主忠誠，
罪過蒙主寬容。

四、基督，大慈大悲的君王，
光榮歸於祿，
及父及聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠五四：甲斥背信的朋友

「耶穌開始恐懼驚慌」（谷一四，33）

壹

對經一：我的天主，求祿不要轉面不
理我的哀告。

天主，求祿傾聽我的祈禱，※
不要轉面不理我的哀告。

求祿注視我，垂允我，※
我痛苦、悲歎、憂傷欲絕：

仇敵的叫囂，惡人的壓迫，※
他們嫁禍於我，瘋狂地把我折磨。

我憂心如焚，※
死亡的恐怖籠罩我。

恐懼與戰慄侵襲我，※
使我驚惶失措。

我說：「但願我插翅如鴿，※
遠走高飛，尋覓安身之所。」

我要往遠處逃亡，※
棲身在荒野的地方。」

我要趕快尋找避難所，※

躲過這場風波。

對經一：我的天主，求祢不要轉面不

埋我的哀告。

貳

對經二：上主必將救我們脫離仇人和

陰謀者的手。

主啊！求祢擾亂他們的語言，※

因為我在城裏見到暴動和騷亂。

他們日夜在城牆上巡行，※

兇殺搶劫到處發生。

人們爾虞我詐，※

流氓地痞市井稱霸。

如果我的仇人辱罵我，

我還可以容忍，※

如果恨我的人欺凌我，
我還可以退讓；

可惜是你，我的同僚，※

我的夥伴，我的友好。

我們曾親密相處，促膝交談，※

隨人羣一同進入天主的聖殿。

對經二：上主必將救我們脫離仇人和

陰謀者的手。

叁

對經三：將你的重擔托給上主，祂必

扶持你。

我要呼求天主，※

上主必拯救我。

不論清晨、中午或黃昏，※

我一哀聲苦訴，祂必俯聽。

攻擊我、迫害我的人不可勝數，※

上主必救我安然脫險。

永恒的天主必俯聽我，
使他們挫敗，※

因為他們目無天主，不肯悔改。

我的同伴違背了誓言，※

出手攻擊自己的盟友。

他口出甜言蜜語，

心裏却詭計多端，※

他油腔滑調，口蜜腹劍。

把你的重擔托給上主，

祂必扶持你，※

絕不讓義人動搖跌倒。

天主，求祢把他們投入死亡的深淵，+

兇手和騙徒必將夭折，※

上主，我全心信賴祢。

對經三：將你的重擔託給上主，祂必

扶持你。

領：我兒，你應注意我的智慧。

答：側耳傾聽我的見解。
唸適合本日的誦讀和結束禱詞

乙、常年期外

讚美詩 見季節專用

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應念

下列三篇聖詠。

聖詠七七，1-39：天主的美善和

百姓的無信

「這些事都是我們的鑑戒。」

(格前一〇，6)

壹

對經一：我們的祖先給我們傳報了上

主所行的奇蹟(復：阿肋路

亞)。

我的子民，你們要聽我的教言，※

側耳細聽我的訓勉。

我要開口講述我的比喻，※

我要揭開歷史的奧秘。

就是我們所知所聞，+

祖先講給我們的事蹟，※

我們不能隱瞞後代子孫；

要把上主的光榮和威能，+

以及祂所行的奇蹟，※

傳述給下一代的人聽。

上主曾向雅格頒佈了誠命，※

給以色列制定了法令；

凡祂吩咐我們祖先的話，※

都要告知後代子孫。

使他們也都知悉，※

日後再告訴他們的後裔；

使他們仰望天主，+

常記住祂的偉業，※

遵守祂的規誡。

免得他們步武祖先的後塵，※

成爲冥頑叛逆的子民，

對天主缺乏堅定的信心，※

對祂也沒有不變的忠貞。

厄弗辣的子孫，是射箭能手，※

與敵交鋒，却臨陣逃走。

他們不守天主的誓盟，※

拒絕遵行天主的訓令。

他們忘却了天主的作爲，※

和上主給他們顯示的奇蹟。

就是上主在埃及和左罕之地，※

在他們祖先面前所顯的神蹟。

祂分開了大海，領他們過去，※

使大水豎立，有如牆壁。

白天祂以雲柱引導他們，※

黑夜用火柱光照他們。

在曠野中，祂把岩石敲破，※

泉水湧出，使他們止渴。

祂使溪水從磐石湧出，※

匯集成奔流的江河。

對經一：我們的祖先給我們傳報了上

主所行的奇蹟（復：阿肋路

亞）。

貳

對經二：以色列子民吃了瑪納，喝了

靈水，這是從伴隨他們的神

磐石湧出的水（復：阿肋路

亞）。

他們仍然作惡得罪上主，※

在沙漠中激怒至高之主。

他們心中試探天主，※

要求他們貪吃的食物。

出言反抗天主說：※

「天主豈能在沙漠裏設筵？」

祂曾使磐石出水，匯成巨流，※

祂還能賜給百姓食糧或鮮肉？

天主聽了，大發雷霆，十

向雅格燃起了怒火，※

對以色列義憤填胸。

因為他們不相信天主，※

也不仰賴祂的救助。

天主却命雲彩下降，※

開啓了上天的水閘。

給他們降下瑪納，※

賞給他們天上的糧食。

世人分享了天使的食糧，※

祂賜下食物，使他們飽享。

天主從空中掀起了東風，※

以祂的大能引來了南風。

祂使食物繽紛落下，※

祂賜下的飛鳥多如海沙。

降在他們軍營中間，※

落在他們帳幕的四邊。

他們吃了，而且吃得很飽，※

天主完全滿足了他們的需要。

他們却貪得無饜，※

食物在口，尙未下嚥，

天主便對他們大發雷霆，十

殺死了他們健壯的男子，※

擊斃了以色列優秀的壯丁。

對經二：以色列子民吃了瑪納，喝了

靈水，這是從伴隨他們的神

磐石湧出的水（復：阿肋路

亞）。

叁

對經三：他們想起天主是磐石和救主

（復：阿肋路亞）。

儘管如此，他們仍然犯罪，※

不相信天主的奇異作爲。

天主使他們的時日迅速過去，※

使他們的歲月突然消逝。

他們被擊殺時，才尋求天主，※

回心轉意，急切投奔天主；

才想起天主是他們的磐石，※

至高的天主是他們的救主。

但是他們滿口謊言，※

以唇舌欺騙上天。

他們對天主毫無誠心，※

對祂的盟約也不忠貞。

天主却慈悲爲懷，赦免罪孽，※

並沒有把他們消滅。

祂多次抑制怒火，※

從不把義憤全部發洩。

天主顧念他們不過是血肉，※

如風吹過，不再回頭。

對經三：他們想起天主是磐石和救主

(復·阿肋路亞)。
領答句，誦讀和結束禱詞，見季節專用

晨 禱

讚美詩

- 一、天主，光明的創造者，
祢是上天的光明，
祢以慈父的手臂，
創造萬物，照顧人類。
- 二、黎明使星光隱退，
海洋披上一層淡紅的外衣，
濕潤的微風吹起，
給大地灑上滴滴露水。
- 三、朝日東昇，
夜影逐漸消失，
象徵基督的曉星，
喚醒大地，不再沉睡。

四、上主，永不沒落的太陽，

祢是光明的光明，
祢是大能的至一，
至一又有三位。

五、救主，我們歌頌祢，
向祢俯伏敬拜；
願祢偕聖父及聖神，
同受讚美。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我
「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」(弗四，23-24)

對經一

復活期外：天主，求祢給我再造一顆
純潔的心，在我身內注入堅
強的精神。

十二月十七、廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祂是上主，厄瑪努爾便是祂偉大的名號。

復活期：基督為我們犧牲了自己，當作供品和祭物獻給天主，阿

肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※
祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪過。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※
我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我作了祢視為邪惡的事；

因此祢在判決時，顯示了祢的正義，※
祢在斷案時，表現了祢的公正。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※
求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※
洗滌我使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※
使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※
消除我的一切邪惡。

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我身內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，+

求祢豁免我的血債，※

我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※

我獻上全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

爲耶路撒冷重建城垣。

祢必悅納合宜的犧牲，

祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：天主，求祢給我再造一顆

純潔的心，在我身內注入堅強的精神。

十二月十七 / 廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祂是上主，

厄瑪努爾便是祂偉大的名號。

復活期：基督為我們犧牲了自己，當

作供品和祭物獻給天主，阿

肋路亞。

聖歌 多一三，10 / 15，17 / 19

：爲子民的得救而謝恩

「天主將耶路撒冷聖城指給我看，這聖城

具有天主的光榮。」（默二一，10 / 11）

對經二

復活期外：耶路撒冷，歡樂吧！因爲

萬民都要靠你而聚集到上主

面前。

十二月十七 / 廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：天主之城、耶路撒冷，你將
放射燦爛的光輝，阿肋路亞。

上主的一切選民，請讚美上主，※
你們要歡慶佳節，歌頌上主。

天主的京城，耶路撒冷，※

上主懲罰了你，是因你的罪行。

你要以善行讚美上主，※

頌揚萬世萬代的天主，

好使祂在你內重建帳幕，十

為你召回一切俘虜，※

使你萬世萬代喜慶歡樂。

你將放射燦爛的光輝，※

大地四極將前來向你膜拜；

萬民由遠處都向你蜂擁而來，※

獻上禮品，

朝拜在你內的上主。

他們將以你的地區視為聖地，※

要在你內稱呼那偉大的名號。

你將因你的子女而喜樂，十

因為他們都將蒙受祝福，※

聚集到上主面前。

愛慕你的人，多麼幸福，※

看到你安享太平，如何高興。

我的靈魂，請讚美上主，十

因為我們的天主上主，

從多災多難中，※

拯救了祂自己的聖城、耶路撒冷。

對經二

復活期外：耶路撒冷，歡樂吧！因為

萬民都要靠你而聚集到上主

面前。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：天主之城、耶路撒冷，你將

放射燦爛的光輝，阿肋路亞。

聖詠一四七，12-20：重建耶路

撒冷

「你來，我要把新娘——羔羊的淨配，指給
你看。」（默二一，9）

對經三

復活期外：熙雍，你要讚頌你的天主，

祂向大地發出諭旨。

十二月十七-廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我看到新耶路撒冷從天而降，

阿肋路亞。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了你城中的子女，

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從來沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經三

復活期外：熙雍，你要讚頌你的天主

祂向大地發出諭旨。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我看到新耶路撒冷從天而降，

阿肋路亞。

簡短讀經

迦一，19 b ~ 20

我已同基督被釘在十字架上。所以我生活，已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是靠我對天主子的信仰而生活，祂愛了我，且爲我犧牲了自己。

短對答詠

領：我呼求至高者上主、施恩於我們

的天主。 答：我呼求：

領：祂必從天上施恩，來拯救我。

答：呼求施恩於我們的天主。

領：願光榮歸於父： 答：我呼求：

讚主曲對經：由於我們的天主慈悲爲懷，

旭日才由高天照耀我們。

禱詞

天主創造了人類，並藉聖子救贖了人類，祂仍然時時照顧我們。現在我們懷着依恃之情，向祂祈禱：

上主，求祢俯聽，求祢照顧祢的子民仁慈的天主，求祢指引我們的脚步，走上聖德的道路，

——使我們常思念真實、公正和高尚的事物。

爲了祢的聖名，不要永遠拋棄我們！

——上主，不要廢除祢與我們訂立的盟約。

求祢看我們懺悔的心和謙虛的精神，悅納我們的祈禱，

——因為凡信賴祢的，決不會蒙受羞辱。

祢會藉基督召叫我們充任先知的職務，

——求祢使我們忠實地宣揚祢的威能。

我們的天父……

結束禱詞

上主，求祢廣施恩寵，使我們在祢的

護祐之下，小心翼翼地，遵守祢的誠命，

現世得蒙撫慰，來世獲享永福。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，161~168 (三)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，愛慕祢法律的，必得

享平安。

權貴無緣無故地迫害我，※

我仍然敬畏祢的聖言。

我對祢的諾言欣喜若狂，※

像發現了寶藏的人一樣。

我憎惡一切欺詐，※

我却愛慕祢的律法。

因為祢斷案，大公無私，※

我要每天讚美祢七次。

愛慕祢法律的，必得享平安，※

他們沒有失足的危險。

上主，我期待祢的救助，※

上主，我遵守祢的法度。

我恪守祢的規誡，※

我喜愛祢的法則。

我遵守祢的誠命，祢的勸言，※

我的一切道路都在祢面前。

對經一：上主，愛慕祢法律的，必得

享平安。

聖詠一三二：兄弟們和睦相處的

欣悅

「我們要彼此相愛，因為愛出自天主。」

（若壹，四，7）

對經二：衆信徒一心一意，團結一致。

弟兄們同居共處，※

多麼美好，多麼幸福！

像一種珍貴的香液，使人清爽，十

倒在亞郎的頭上，發散芬芳，※

也薰香了他的衣裳。

又像落在熙雍山上的、赫爾蒙的朝露，十

上主將在那裏賜福，※

賜與永生的幸福。

對經二：衆信徒一心一意，團結一致。

聖詠一三九，1-9，13-14：

祢是我的避難所

「人子要被交在罪人手里。」

（瑪二六，45）

對經三：上主，祢是我有力的救助，

求祢保護我，免遭惡人欺侮。

上主，求祢救我脫離惡人，※

保護我擺脫暴徒。

他們居心不正，※

天天製造紛爭；

他們口舌傷人，有如蛇蝎，※

他們雙唇之內暗藏毒液。

上主，求祢拯救我，

免遭惡人欺侮，※

保護我擺脫暴徒。

他們圖謀使我失足跌倒，※

傲慢的人給我暗設圈套；

給我張起羅網，※

沿途掘下陷阱。

我向上主說：祢是我的天主，※

上主，請俯聽我的哀禱苦訴。

我主上主，祢是我有力的救助，※

在作戰時，祢掩護了我的頭顱。

上主，請不要讓惡人的陰謀得逞，※

不要容他們的詭計成功。

我深知，上主必將維護弱小，※

必為貧困的人主持公道。

義人要讚頌祢的聖名，※

善人將在祢的面前安度一生。

對經三：上主，祢是我有力的救助，

求祢保護我，免遭惡人欺侮。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一二，17 a，19 b 22

對人不可以怨報怨，因為經上記載上

主的話說：「報仇是我的事，我必要報復

」。所以如果你的仇人餓了，你要給他飯

吃；渴了，要給他水喝，你不可為惡所勝

，而要以善勝惡。

領：上主的慈愛永遠常存，

答：祂為遵守祂誠命的人維護正義。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯

救世人，甘願受了十字架的苦刑，求祢寬

恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後

不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

若壹，三，16

基督爲我們犧牲了性命；這樣我們才認識了天主的愛，我們也應當爲弟兄們犧牲性命。

領：上主是慈善的，請你們頌謝祂，

答：祂的慈愛，永遠常存。

結束禱詞

主耶穌基督，當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，祢爲了拯救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

若壹，四，9-11

天主對我們的愛，在這件事上顯示出來：就是天主把祂的獨生子，派遣到世上來，使我們藉着祂得到生命。不是我們愛了祂，而是祂愛了我們，而且派遣了自己

的兒子，爲我們作贖罪祭，這就是愛。可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也該彼此相愛。

領：上主，我們的保護者，求祢憐視，

答：對祢的受傳者，予以眷顧。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國。現在我們自訟己罪，虔恭的求祢，日後也爲我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、夕陽西下，

日近黃昏，

讓我們虔誠祈禱，

向上主唱出心底的讚頌。

壹

二、基督，我們在祢的葡萄園裏，

對經一

辛勤耕耘，

復活期外：上主，我要日日歌頌祢，

一天的勞苦已經結束，

傳揚祢的妙工。

求祢賞賜預許的光榮。

十二月十七/廿三：將要為王的那一

三、是祢召喚了我們，

位要從熙雍而來，祢是上主，

爭取未來的賞報，

厄瑪努爾便是祢的名號。

輔導我們的工作，

復活期：天主這樣深愛世人，甚至連

振作我們疲倦的心靈。

自己的獨生子也賜給了我們，

四、基督，我們的救主，

阿肋路亞。

光榮歸於祢，

我的天主，我要讚揚祢，※

及父及聖神，

我的君王，我要永遠歌頌祢的名。

世世無窮。阿們。

我要日日歌頌祢，※

聖詠吟唱

讚美祢的聖名，永不停止。

聖詠一四四：讚美天主的尊嚴

上主偉大，極堪讚揚，※

「今在、昔在的主，祢是公義的。」

祢的偉大，不可測量。

(默一六，5)

世世宣揚祢的工程，※

代代傳述祢的大能。

稱頌祢的尊榮，※

傳揚祢的化工；

講述祢驚人的威能，※

讚揚祢無限的偉大；

懷念祢無比的甘飴，※

吟詠祢無上的正義。

上主慈悲，寬仁大方，※

緩於發怒，仁愛無量。

上主對待萬有，溫和善良，※

對祂所創造的萬物，仁愛慈祥。

上主，

願祢創造的一切都稱謝祢，※

願祢的聖徒同聲讚美祢；

講述祢王國的光榮，※

傳頌祢行事的威能，

使世人盡知祢的威能，※

和祢王國偉大的光榮。

祢的王國，永世常存，※

祢的王權，萬世無疆。

對經一

復活期外：上主，我要日日歌頌祢，

傳揚祢的妙工。

十二月十七 / 廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祂是上主

厄瑪努爾便是祂的名號。

復活期：天主這樣深愛世人，甚至連

自己的獨生子也賜給了我們，

阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：衆人都舉目仰望祢，祢親

近所有呼求祢的人。

十二月十七 / 廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：願尊貴和榮耀歸於那位不朽

、肉眼不能見的萬世君王，

阿肋路亞。

上主的諾言，信實不欺，※

上主的作爲，聖善無比。

凡跌倒的，上主必將他扶起，※

受委屈的，必使他直立。

衆人都舉目仰望祢，※

祢按時賜給他們飲食。

祢慷慨伸出雙手，※

滿足衆生的需求。

上主的行徑，至公至義，※

上主的作爲，聖善無比。

上主親近所有呼求祂的人，※

所有誠心誠意呼求祂的人。

敬畏上主的，祂就滿足他們的心願，※
俯聽他們的呼求，施以救援。

愛慕上主的，祂必保護，※

犯罪作惡的，祂必消除。

願我的唇舌稱述上主的光榮，※

衆生世世代代讚美祂的聖名。

對經二

復活期外：衆人都舉目仰望祢，祢親

近所有呼求祢的人。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：願尊貴和榮耀歸於那位不朽

、肉眼不能見的萬世君王，

阿肋路亞。

聖歌 默一五，3-4：崇敬的

讚美詩

對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實！

十二月十七 / 廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主、

天主。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王！※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，十

萬民都要前來朝拜祢，※

因爲祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實！

十二月十七 / 廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主、

天主。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

簡短讀經

羅八，1 / 2

從今以後，那些在基督耶穌內生活的人，就不被定罪了，因爲賜予生命之神的法律，在基督耶穌內，使我脫離了罪惡與死亡的法律而獲得自由。

短對答詠

領：基督爲我們的罪死了，爲領我們

到天主面前。 答：基督：

領：祂的肉身固然已被處死，祂的靈魂仍然活着。 答：爲領我們：

領：願光榮歸於父…… 答：基督：

謝主曲對經：上主，求祢念及祢的仁慈，

正如祢向我們的祖先所作的

許諾。

禱詞

基督是我們人生旅途中的依靠。我們現在懷着依恃的心呼求祂：

主，求祢垂憐。

基督，我們生性軟弱，易於失足犯罪，

求祢使我們賴祢的助祐，常能堅定不移。

求祢憐憫那些生來容易犯罪的人，

使他們靠祢的仁慈，常能獲得寬恕。

我們犯罪就是使祢受凌辱；我們悔改，祢

便平息義怒，

求祢赦免我們因犯罪所應得的懲罰。

祢曾寬恕罪婦，把迷失的羔羊背在肩上，

求祢不要讓祢的仁慈遠離我們。

求祢垂顧那些生前，曾仰賴祢的人，

讓他們進入祢因十字架的功勞所開啓的

天國之門。

我們的天父……

結束禱詞

全能仁慈的天主，祢爲拯救世人，甘

願派遣聖子降臨人間，受盡苦難。求祢賞

賜我們發憤勉勵，追隨祢的聖子，自我犧

牲，當作活的祭品奉獻給祢，使我們也常

飽享祢的慈愛。

結束詞 見常用經文

第四週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家聽從上主的聲音，進入

祂的安居之所。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、不夜的白晝，

永恒的光明，

祢摧毀黑暗，

恢復失去的光輝，

照亮我們的心靈。

二、祢的降生使我們康復，

祢的召喚使我們甦醒，

沒有祢的臨在，

我們確實孤苦零丁，

求祢賜我們起死回生。

三、祢使我們戰勝死亡，

擊潰黑暗和邪惡，

永恒的君王，

求祢以真光驅逐深夜的黑影，

使我們得蒙福祐，如沐春風。

四、仁慈的天父，

光榮歸於祢、及子及聖神；

願三位一體的天主，

賜給我們和平，

生命和光明。阿們。

日間用

一、無始的聖父及親生的聖子，

父子共發的聖神，

共是唯一天主，

我們求祢從天降臨。

二、祢是我們的希望，

是一切愛的源頭，

是我們喜樂的原因，

是我們渴望的救恩。

三、萬民的天父，

偕同聖子及聖神，

求祢指引我們的言行，

照顧我們的身心。

四、天主聖三，

請記起祢的寬仁，

祢創造了我們，

又用寶血再生了我們。

五、唯一真主創造了世界，

基督的愛救贖了罪人，

祂為我們受苦受難，

召選我們作祂的子民。

六、平安、德能和王權，

光榮和全能、讚頌和崇敬，

歸於至聖聖三，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠四九：對上主的真實虔敬

「我來不是廢除法律，而是為完成。」

(瑪五，17)

壹

對經一：天主傳喚乾坤，來審判祂的

子民。

上主，衆神之主，昭告普世，※

從日出直到日落之地。

天主由壯麗的熙雍城發出光明，※

我們的天主來臨，絕不會默然無聲；

吞噬的烈火在祂面前開道，※

旋轉的風暴在祂四周怒號。

祂傳喚乾坤，※

來審判祂的子民：

「你們給我召集我的聖民，※

就是那以犧牲與我立盟的人。」

諸天要宣佈天主的正義，※

因為法官就是天主自己。

對經一：天主傳喚乾坤，來審判祂的

子民。

貳

對經二：你在患難中，要呼求我，我

必拯救你。

我的百姓，請聽，我要發言，+

以色列，我要控告你，※

我是天主，是你的天主。

我並不因你的祭獻而責備你，※

因為你不斷向我獻全燔祭。

你家裏的牛，我用不着，※

你圈中的羊，我不需要。

森林裏的百獸，全歸於我，※

羣山中的牲畜，都屬於我。

天空的飛鳥，我都認識，※

田野的動物，我全知悉。

如果我餓了，不必對你說，※

因為宇宙萬物，都屬於我。

難道我要真吃牛肉，※

或者真要喝羊血？

你要向天主奉上讚頌的祭獻，※

向至高者還你所許的誓願。

你在患難中，要呼求我，※

我必拯救你，你要光榮我。

對經二：你在患難中，要呼求我，我

必拯救你。

叁

對經三：奉獻讚頌之祭就是光榮我。

天主却對惡人說：+

你怎配傳述我的規誡？※

你怎配提起我的盟約？

你總是惱恨我的管教，※

將我的話置諸腦後。

你與盜賊，朋比爲奸，※

跟淫亂者，同流合污。

你滿口穢語污言，※

你長舌造謠欺騙。

你一坐下，就反對你的兄弟，※

一出言，就對他吹毛求疵。

你如此行事，我一直緘默，+

你還以爲我像你一樣！※

現在我要當面責斥你，

指明你的罪狀。

忘記天主的人哪，要留意，※

免得我除掉你時，沒有人來救你。

誰奉獻讚頌之祭，就是光榮我，※

誰行爲正直，我必拯救他。

對經三：奉獻讚頌之祭就是光榮我。

領：我的子民，請聽，我要發言。

答：我是天主，是你的天主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

讚美詩 見季節專用

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應唸下

列三篇聖詠。

聖詠七七，40~72：上主的美善，

百姓的無信

「這些事都是我們的鑑戒。」

(格前一〇，6)

肆

對經一：上主拯救他們脫離敵手

(復：阿肋路亞)。

他們在曠野裏再三冒犯上主，※

在沙漠中，時常激怒天主。

他們一再試探天主，※

觸怒以色列的聖者。

忘了上主無比的能力，※

忘了祂會救他們脫離仇敵。

祂曾在埃及顯了神蹟，※

在左罕行了奇事：

祂使河水變成鮮血，※

使埃及人沒有水喝。

祂使成羣的狗蠅毒害他們，※

使無數蝦蟆騷擾他們。

祂使蚱蜢吃光他們的穀物，※

又使蝗蟲毀壞了他們的收穫。

祂降下冰雹，摧毀了他們的葡萄樹，※

又用嚴霜，凍死他們的桑樹。

使他們的牲畜染上瘟疫，※

使他們的羊羣患了熱病。

向他們燃起怒火，十

使震怒、恫嚇及災禍，※

成爲降災的使者。

祂不再抑制自己的義怒，※

用瘟疫殺死他們的牲畜。

擊斃了埃及每家的長子，※

把含族的頭胎全部殺死。

對經一：上主拯救他們脫離敵手

(復：阿肋路亞)。

伍

對經二：上主率領他們進入了祂的聖

山(復：阿肋路亞)。

他像牧人一樣，領出了祂的子民，※

在曠野裏率領他們，有如羊羣。

他們在上主率領下前行，

有恃無恐，※

他們的敵人却悉遭滅頂。

上主領他們進入了祂的聖地，※

進入祂親手所佔領的山區。

親自把他們面前的異民驅散，+

把土地分給他們作爲基業，※

使以色列各支派居有定所。

他們却仍然試探並冒犯上主，※

不遵守至高者的法度。

他們一如祖先叛逆不忠，※

轉而作惡，有如翻背的弓。

他們徧設祭壇，惹起了上主的義憤，※

他們崇拜偶像，激起了上主妒恨。

天主聽見，大發雷霆，※

捨棄了以色列子民；

離開了史羅的住所，※

就是祂在人間居住的帳幕。

祂讓人把祂的約櫃擄走，※

讓光榮的約櫃落入敵手。

任由祂的子民死於刀劍，※

向祂的百姓燃起怒焰。

讓他們的青年葬身戰火，※

他們的少女終身寂寞。

他們的祭司在劍下喪生，※

他們的寡婦也不哀慟。

對經二：上主率領他們進入了祂的聖

山（復：阿肋路亞）。

陸

對經三：天主揀選了猶大支派，揀選

了達味，牧放祂的子民以色

列（復：阿肋路亞）。

上主好像從睡夢中驚醒，※

又像酒後呼喊的勇兵。

從後方攻擊敵人，※

使他們永遠蒙羞，一蹶不振。

祂捨棄了若瑟的帳幕，※

拒絕了厄弗辣家族。

却揀選了猶大支派，※

祂所愛的熙雍聖山。

祂建築了聖殿，高聳至天際，※

祂永遠奠定了它，穩固如大地。

祂揀選了祂的僕人達味，※

從羊棧裏召叫了達味。

使他離開牧羊的生涯，※

作祂百姓雅格的牧者，※

牧養祂的子民以色列。

他一心一意牧養他們，※

機智賢明領導他們。

對經三：天主揀選了猶大支派，揀選

了達味，牧放祂的子民以色列

列（復：阿肋路亞）。

領答句、誦讀及結束禱詞，見季節專用。

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升，

萬象歡騰，

歌頌上主的榮耀，

感念基督的恩寵。

二 上主，祢藉基督創造萬有，

劃分了白晝與黑夜，

制定了永久的規律，

使晝夜交替運行。

三 祢是信眾的眞光，

超越時光的川流，

黑暗聞風而逃，

祢是永恆的明燈。

繁，阿肋路亞。

四 無始無終的天父，

至高者，稱謝祢的恩惠，※

求祢引導我們，

歌頌祢的聖名，多麼美好！

今天忠實地追隨基督，

清晨，傳述祢的仁慈，※

充滿聖神的恩寵。阿們。

夜間，宣揚祢的真實；

聖詠吟唱

彈奏十絃琴和豎琴，※

聖詠九一：讚頌造物主

彈出琵琶優美的旋律。

「歌頌唯一聖子的功勳。」（聖達修）

上主，祢的作為使我喜悅，※

對經一

祢的工程也使我歡樂。

復活期外：至高者，清晨歌頌祢的聖

上主，祢的化工何其浩繁，※

名，傳述祢的仁慈，多麼美

祢的計劃多麼深遠！

好。

冥頑的人不會明瞭，※

十二月廿四日：猶大的白冷啊，你在

愚昧的人不能知曉。

猶大的諸城中並不是最小的，

惡人雖興盛有如野草，※

因為從你那裏要出現一位領

作孽的人會一時顯耀；

袖，統治我的子民以色列。

然而他們終必永遠沉淪，※

復活期：上主，祢的化工何其偉大浩

上主，千秋萬世，唯祢獨尊。

上主，請看祢的仇人如何喪亡；※
作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※

祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼睛將卑視那窺伺我的仇敵，※

我的耳朵欣聞攻擊我者遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※

像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※

在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈，

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，處事無不公允。

對經一

復活期外：至高者，清晨歌頌祢的聖

名，傳述祢的仁慈，多麼美

好。

十二月廿四日：猶大的白冷啊，你在

猶大諸城中並不是最小的，

因為從你那裏要出現一位領

袖，統治我的子民以色列。

復活期：上主，祢的化工何其偉大浩

繁，阿肋路亞。

聖歌 則三六，24-28：上主復

興祂的百姓

「他們要作天主的子民，天主要親自與他

們同在，作他們的天主。」（默二一，3）

對經二

復活期外：我要賜給你們一顆嶄新的

心，在你們五內注入新的精

神。

十二月廿四日：你們抬起頭來吧！請

看，你們的救援近了。

復活期：我要把清水灑在你們身上，

阿肋路亞。

我要把你們從異民中領出，+

把你們從各地聚集在一處，※

領你們回到自己的國土。

那時我要把清水灑在你們身上，+

淨化你們，滌除你們的不潔，※

清除你們所有的偶像。

我要賜給你們一顆嶄新的心，※

在你們五內注入新的精神。

由你們身內除掉鐵石的心，※

給你們換上一顆血肉的心；

在你們五內注入我的精神，+

使你們履行我的誠命，※

忠實執行我的諭令。

你們要在我賜給你們祖先的地方居

住，※

你們要作我的子民，

我要作你們的天主。

對經二

復活期外：我要賜給你們一顆嶄新的

心，在你們五內注入新的精

神。

十二月廿四日：你們抬起頭來吧！請

看，你們的救援近了。

復活期：我要把清水灑在你們身上，

阿肋路亞。

聖詠八：上主的尊嚴，人的高貴

「天主將萬物置於基督的脚下，使祂作全

教會的元首。」（弗一，22）

對經三

復活期外：上主，祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。

十二月廿四日：上主、萬有的天主說：

明天你們必將獲救。

復活期：一切都是你們的，你們却是

基督的，而基督是天主的，

阿肋路亞。

上主，我們的天主！+

祢的名在普世何其美妙，※

祢的尊榮在天上彰明閃耀！

祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※

和祢滿佈在天空的星辰月亮，

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

凡人算什麼，祢竟對他眷顧週詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴。

使他統治祢雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸，

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祢的名在普世何其美妙。

對經三

復活期外：上主，祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。

十二月廿四日：上主、萬有的天主說：

明天你們必將獲救。

復活期：一切都是你們的，你們却是

基督的，而基督是天主的，

阿肋路亞。

簡短讀經

伯後三，13-14

我們按照主的許諾，等候那有正義常

存的新天新地。因此，親愛的諸位，你們既然等候這些事，就該勤奮努力，在祂面前度純潔無瑕的生活，得以跟祂和好，並要善用我們主的容忍，作為得救的機會。

短對答詠

領：當我歌頌祢時，我的唇舌必要歡

騰。 答：當我……

領：我的口必將歌頌祢的正義。

答：我的唇舌必要歡騰。

領：願光榮歸於父…… 答：當我……

讚主曲對經：上主，求祢引領我們的脚步

走上平安的道路。

禱詞

天主藉祂的聖子、給我們帶來了希望和生命。我們現在朝拜祂，並謙恭地祈求祂：

天主，求祢俯聽我們。

上主，萬民之父，祢使我們重見今日的曙

光，開始新的一天，

——求祢使我們和基督一同生活，讚美祢、

光榮祢。

祢賜給了我們信、望、愛三種超性的美德，

——求祢也使這些美德常妥善保存在我們心

中。

上主，願我們的眼目時常仰望祢，

——使我們能敏捷地答覆祢的召喚。

求祢使我們遠離一切虛偽和邪惡，

——保護我們，不致失足犯罪。

我們的天父……

結束禱詞

全能永生的天主，祢是燦爛的眞光，

永恆的旭日；在這大地初醒的清晨，祢驅

散了象徵罪惡的黑暗。求祢帶着炫耀的光

明來臨，照亮我們的心靈。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，169、176 (四)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：求祢伸手援助我，因為我願服從祢的命令。

上主，願我的呼聲上達於祢，※
願祢的聖言使我通達事理。

願我的祈求直達於祢的面前，※

照祢的諾言救我脫險。

願我的唇舌洋溢讚美的歌曲，※
因為祢給我傳授了祢的法律，

願我的唇舌歌詠祢的訓令，※
祢的一切誠命無不公平。

求祢伸手援助我，※

因為我願服從祢的命令。

上主，我渴望祢的救援，※

祢的法律是我幸福的泉源。

我願活下去，好能讚美祢，※

願祢的法令支持我。

我像亡羊，歧途徬徨，十

請來尋覓，領回牧場，※

我從未忘掉祢的典章。

對經一：求祢伸手援助我，因為我願服從祢的命令。

聖詠四四：君王的婚筵

「新郎來了，你們出去歡迎吧！」

(瑪二五，6)

對經二：天主，祢的寶座永遠常存。

我的心靈洋溢着優美的言辭，
我向君王傾吐我的讚美詩；※
我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

你英俊無比，談吐溫雅，※

因為天主永遠賜福給你。

大能者！

請把利劍佩在腰間，※

顯示你的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願你順利前進；※

願你的右手做出驚人的事蹟：

你的利箭射中仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在你面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

你喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主、你的天主，

給你傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

你的衣冠散發沒藥、沉香、

和肉桂的芬芳，※

在象牙宮裏，爲你彈奏悅耳的弦樂。

在你嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩戴敖非爾金飾，侍立在你的右邊。

對經二：天主，祢的寶座永遠常存。

貳

對經三：我看見那新耶路撒冷，有如

一位打扮好、迎接丈夫的新

娘。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因為君王戀慕你的美麗，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民衆要來向你進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主，深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到你的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

你的子孫將繼承你的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使你的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌你，直到永久。

對經三：我看見那新耶路撒冷，有如

一位打扮好、迎接丈夫的新

娘。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

午前

路亞。

簡短讀經

達六，27 b \ 28

我們的天主是生活而永恆的天主，祂的國永不滅亡，祂的王權永遠常存。祂拯救人，施行援助，祂在天上地下實行神蹟奇事。

領：你們要靜下心來，要承認我是天主，

答：是萬民的至尊，大地的上主。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，常常歡樂的讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

羅一五，5 \ 7

願賜予忍耐和安慰的天主，賞賜你們效法基督的榜樣，彼此同心合意，為能衆口同聲光榮我們的主耶穌基督的父、天主。因此，你們爲了光榮天主要彼此包容，如同基督接納了你們一樣。

領：上主喜愛祂的子民，

答：祂把救恩賜給謙卑的人。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光，請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

斐四，8，9 b

弟兄們：凡是真實的，高尚的，正義的，可愛的，榮譽的，不論是美德，或是

稱譽：這一切，你們都該常常思念。那麼賜予平安的天主必與你們同在。

領：我的天主，我的君王，我要頌揚祢，

答：永遠歌頌祢的聖名。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日，常愉快的侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文

夜 禱

主日及節日第一晚禱後

開端詞

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（阿肋路亞）。

然後可作省察，團體誦念時，可在此插入彌撒開始時用的懺悔儀式。

讚美詩

一 日落西山，

夜幕低垂，

仁慈的天父，

求祢保祐我們，

一夜平安。

二 求賜身體健康，

精神振作，

在基督的帶領下，

修德行善，

孜孜不倦。

三 形體需要睡眠，

心靈不忘事主，

曙光再臨時，

歌頌慈恩，

迎接美好的一天。

四 光榮歸於父，

及子及聖神，

唯一真主，

至聖聖三，

直到永遠。阿們。

復活期用

一 耶穌，世界的救主，

至高天父的聖言，
來自光明的光明，
我們需要祢的保護。

二、耶穌，萬物的創造者，
祢劃分時光，
以深夜的寧靜，
掃除肉身的勞苦。

三、人生雖短，
負擔沉重，
助我在安息中，
體力完全恢復。

四、身體即將就寢，
心靈仍要醒寤，
免受邪惡的陷害：

我們都是祢寶血所救贖。
五、光榮歸於祢，耶穌，
祢克服了死亡，

偕父及聖神，
永遠享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四：謝 恩

「上主使祂從死者中復活，令人嘆為觀止。」

(聖思定)

對經一：上主，求祢憐憫我，俯聽我
的祈禱。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

公義的天主！我一呼求祢，
祢就俯允了我，※

我在困苦中，祢曾安慰了我；

上主，求祢憐憫我，※
俯聽我的祈禱。

世人！你們心硬要到何時？※
你們貪虛幻，愛說謊，何時停止？

要知道：上主召選我作祂的僕人，※

我一呼求祂，祂就俯允。

你們應戰戰兢兢，不要作惡；※

靜夜就寢時，要捫心思過。

要奉上當獻的祭物，※

要全心信靠上主。

許多人說：「誰能使我們幸福？」※

上主！願祢向我們顯示慈顏。

祢曾賞賜我滿心歡喜，※

勝過五穀豐登，美酒滿溢。

上主，我一躺下，就安然入睡，※

因為祢使我平安順遂。

對經一：上主，求祢憐憫我，俯聽我

的祈禱。

「你們敬畏天主的衆僕人！無論大小尊卑，
請讚美我們的天主！」（默一九，5）

對經二：請徹夜讚頌上主。

上主的衆僕人，請來讚美上主！※

夜間侍立在上主殿中的人，請讚美上主！

請向聖所舉手祈禱，※

讚美上主！

願創造天地的上主，※

由熙雍降福你們。

對經二：請徹夜讚頌上主。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

申六，4 / 7

以色列！你們要聽着：上主，我們的

天主，是唯一的天主。你們當全心、全靈、

全力，愛上主，你們的天主。我今天吩咐

你們的這些話，你們要牢記在心，並將這

聖詠 一三三：聖殿中的晚禱

此話，傳授給你們的子女。你們或居家，或行路，或臥或立，要常默思這些話。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我們。

答：我把靈魂交在祢手裏。

領：願光榮歸於父……

答：上主：

復活節八日慶期

這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，

阿肋路亞。

復活期內

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，阿肋

路亞。 答：上主：

領：上主，信實的天主，祢拯救了我們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

聖歌 路二，29-32

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫

助我們與基督一起醒寤；我們

睡眠時，求祢保佑我們獲得安

眠。（復：阿肋路亞）

上主，現在可照祢的話，※

放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢為萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫

助我們與基督一起醒寤；我們

睡眠時，求祢保佑我們獲得安

眠。（復：阿肋路亞）

結束禱詞

主日及復活節八日慶期內

上主，求祢今夜來看顧我們，使我們依靠祢的力量，黎明即起，歡欣慶祝祢聖子基督的復活。祢是天主，永生永王。

主日以外的節日

上主，求祢光臨我們家中，驅逐陷害人的惡魔；願祢的聖天使守護我們一夜平安，求祢也常常降福我們。以上：

降福

願全能的上主使我們圓滿地結束這一天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

聖母對經 見 595 頁

主日及節日 第二晚禱後

頌：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。(阿肋路亞)

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠 九〇：在至高者的保護下

「我已授予你們權柄，使你們能踐踏蛇蝎。」

(路一〇，19)

對經：祂要用翅膀蔭庇你；黑夜的

恐怖，將不會使你怕懼。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

居住在至高者的護祐下，※

棲身在全能者蔭庇下的人，

要對上主說：「我的天主！

祢是我的避難所，※

祢是我的保障，我要投靠祢。」

祂定要救你脫離獵人的陷阱，※
救你擺脫仇人的惡計。

祂要用自己的翅膀蔭庇你，※
你要投奔到祂的羽翼之下。

祂的信實好像盾牌和盔甲衛護你，※
黑夜的恐怖，將不會使你怕懼。

白天你也不怕亂箭的攻擊，※

夜間流行的瘴癘，中午致命的瘟疫。

縱有千人倒斃在你的身邊，+

萬人氣絕在你的右邊，※

災禍決不會到你面前。

只要你睜開眼睛，+

就會看見惡人遭到報應，※

因為你以上主為避難所。

你以至高者天主，作為碉堡，+

災禍就不會降到你的身上，※

凶惡也不會威脅你的營帳。

因為祂必為你派遣天使，※
在你要走的每條路上保護你；

他們要左右扶持着你，※
免得你的腳碰在石頭上。

你可從豺狼虎豹身上走過，※

你可踐踏猛獅和毒蛇。

上主說：因為他依靠我，我必拯救他，※

他既承認我的名，我必要保護他。

他呼求我，我必俯允他，+

他有困苦，我必和他在一起，※

我定要拯救他，光榮他。

使他延年益壽，※

讓他看到我的救贖。

對 經：祂要用翅膀蔭庇你，黑夜的

恐怖，將不會使你怕懼。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

默二二，475

上主的衆僕人都要瞻仰祂的聖容；祂的名字寫在他們的額上；從此不再有黑夜；他們也不需要燈光或日光，因為上主天主要光照他們。他們必要爲王，萬世無疆。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了

我們。 答：我把：

領：願光榮歸於父：

答：上主：

聖週三日慶典

基督爲我們自謙自卑，服從至死，（聖週五加念：）且死在十字架上，（聖

週六加念：）因此，天主高高舉揚了祂，賜給了祂一個名字，超越所有的名字。

復活節八日慶期內

這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

復活期

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

聖歌 路二，29-32

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫助

我們與基督一起醒寤；我們睡

眠時，求祢保祐我們獲得安眠

。（復：阿肋路亞）

上主，現在可照祢的話，※
放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢爲萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫

助我們與基督一起醒寤；我

們睡眠時，求祢保佑我們獲

得安眠。（復：阿肋路亞）

結束禱詞

主日及復活節八日慶期內

我們的天父，我們今天慶賀了主復

活的奧跡，求祢俯聽我們卑微的祈禱，

保護我們免遭災禍，賞賜我們一夜安眠，

清晨能與旭日同起，歡唱讚頌祢。

以上：

主日以外的節日及聖週三日慶典

上主，求祢光臨我們家中，驅逐陷害

人的惡魔；願祢的聖天使守護我們一夜平

安，求祢也常常降福我們。以上：

降 福

願全能的上主，使我們圓滿地結束這

一天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

聖母對經 見 595 頁

星期 一

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠八五：貧困者在逆境中的祈

禱

「天主在各種磨難中常安慰我們，願祂受讚美。」（格後一，3。4）

對 經：主天主，祢寬容堅忍，慈悲爲懷。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主，求祢側耳聽我，※

因爲我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，+

因爲我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢；

求祢使祢的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※
細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※

祢定會俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※

沒有任何作爲可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※

歌頌讚揚祢的名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※

祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，+

我必照祢的真道進行，※

使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※

上主，我要永遠光榮祢的聖名。

因爲祢對我的仁慈，偉大無邊，※

拯救我的靈魂，免陷陰間。

天主，傲慢的人起來攻擊我，＋
一羣強橫的人想謀害我的性命，＋
他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，＋
極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，＋
賜給祢的僕人活力，＋

援救祢婢女的兒子；

求祢顯示祢愛我們的憑證，＋

使仇人一見就感到慚愧，＋

上主，因為祢寬容堅忍，救助我，安慰我。

對 經：主天主，祢寬容堅忍，慈悲

為懷。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

簡短讀經

得前五，9 / 10

天主簡選我們，是要我們藉我們的主

耶穌基督、獲得救恩；祂替我們死了，使
我們不論醒寤或睡眠，都同祂一起生活。
短對答詠 見 594 頁

星期二

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮
歸於父。起初如何。(阿肋路亞)

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠 一四二：危難中的祈禱

「人成義，不是靠遵守法律，而是靠信仰
耶穌基督。」 (迦二，16)

對 經：求祢不要轉面不顧我，因為

我全心信賴祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主，求祢俯聽我的祈禱，十
側耳聆聽我的哀號，※

憑祢的真誠和正義俯允我。

請不要審訊祢的僕人，※

因為衆生在祢面前不得稱為義人。

仇人迫害我，摧殘我的生命，※

置我於幽谷，視我如死人；

因而我的精神萎靡不振，※

我的心靈惶恐不安。

我回憶以往的時日，十

追念祢的一切奇事，※

凝思祢手中的作為。

我不禁向祢伸開雙手，十

我心渴望祢，※

有如旱田之望甘雨。

上主，求祢快來俯聽我，※

我的精神已經萎靡。

不要對我轉面不顧，※

免得我像別人一樣陷入陰府。

我全心仰賴祢，※

請使我清晨得蒙祢的憐愛。

我舉心嚮往祢，※

讓我認識應走的道路。

上主，我一心投靠祢，※

請救我擺脫我的仇敵。

祢是我的天主；十

求祢教導我奉行祢的旨意，※

願祢的善神引導我走上坦途。

上主，爲了祢的名，請使我生存，※

憑祢的公義，請救我脫離憂患。

對 經：求祢不要轉面不顧我，因爲

我全心信賴祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

伯前五，8 / 9

你們要節制、要警覺，因為你們的仇

敵——魔鬼，如同咆哮的獅子巡行各處，尋找可吞噬的人；你們要用堅強的信德抵擋牠。

短對答詠

見594頁

星期三

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

讚美詩

見578頁

聖詠吟唱

聖詠三〇，1 / 6

「父，我把靈魂交在祢手裏。」（路二三，46）

對經一：天主，求祢作我的保護者和

避難所

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主！我投靠了祢，永遠不會受辱；※
祢是公義的，求祢拯救我。

求祢側耳聽我，※

速來拯救我。

上主，求祢作我避難的磐石，※

我安全的居室。

因為祢是我的力量，我的避難所；※

為了祢的名，求祢領導我，指教我。

求祢拯救我脫離給我暗設的陷阱，※

因為祢是我的保護者。

我把靈魂交在祢手裏；※

上主，信實的天主，祢拯救了我。

對經一：天主，求祢作我的保護者和

避難所。

聖詠一二九：我從深淵呼救

「祂要把自己的子民，從罪惡中拯救出來。」

(瑪一，21)

對經二：上主，我從深淵呼求祢。+

上主，我從深淵呼求祢，+

+我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝於巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※

脫離一切罪惡。

對經二：上主，我從深淵呼求祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

弗四，26 / 27

你們不可犯罪，不可含怒到日落，不

要讓魔鬼乘隙而入。

短對答詠 見 594 頁

星期四

頌：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。(阿肋路亞)

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠一五：上主是我的基業

「上主解除了耶穌死亡的痛苦，使祂復活了。」（宗二，24）

對 經：我的肉軀必無憂安眠。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

天主，求祢保佑我，※

因為祢是我的寄託。

我對上主說：「祢是我的上主，※

沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他的神明，※

必然痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻血祭，※

他們的名字，我也絕口不提。

上主，祢是我的產業，我的一切，※

是祢掌握着我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※
我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻定睛仰望著上主，※

有祢在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※

也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢要指示給我生命之道，+

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊才有永遠的福樂。

對 經：我的肉軀必無憂安眠。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

得前五，23

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

願賜平安的天主親自完全聖化你們，
將你們整個的人——靈魂和肉身，保持得無
瑕可指，以待我們的主耶穌基督的來臨。

短對答詠

見594頁

上主，我的天主，我的救助，※
我晝夜向祢哀呼。

星期五

願我的祈禱上達於祢面前，※
求祢側耳俯聽我的呼喊。

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

因為我的心靈備嘗憂患，※
我的性命已接近了陰間。

讚美詩

見578頁

人們以為我已經行將就木，※
我已是走投無路。

聖詠吟唱

聖詠八七：重病者的祈禱

我的床舖已設置在死人中間，※
像陣亡者躺在墓中常眠；

「現在是你們的時刻，是黑暗當權的時刻。」

（路二二，53）

祢已經不再記念，※
祢的手也不再照管。

對經：上主，我日間向祢求助；夜

晚向祢呼籲。

祢把我投入幽暗的深坑，※
扔進暗無天日的深淵中。

祢的憤怒重壓着我，※

祢的怒濤把我淹沒。

祢使我的知己離去，※

使我爲他們所嫌棄。

我被拘留，不能逃走，※

我悲痛逾恆，雙目失明。

上主，我整天向祢祈求，※

舉起雙手向祢呼救。

祢豈要給死人發顯奇跡？※

陰魂難道能起來稱讚祢？

墳墓之中，誰會稱述祢的仁慈？※

喪亡之地，誰會宣揚祢的信實？

黑暗之處，有誰知道祢的奇蹟？※

遺忘之地，有誰曉得祢的正義？

上主，

我現在向祢呼號，※

清晨向祢獻上我的祈禱。

上主，祢爲什麼摒棄我？※

爲什麼轉面不看我？

我自幼貧苦，幾乎死去，※

備受祢的威嚇，驚惶恐懼；

祢的震怒將我淹沒，※

祢的威嚇將我毀滅；

整天像洪水般將我圍困，※

將我緊緊包圍，不能脫身；

祢使我的親友遠離，※

黑暗成了我的伴侶。

對經：上主，我日間向祢求助；夜

晚向祢呼籲。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

耶一四，9

上主，祢常在我們中間，我們是歸於

祢名下的人；主，我們的天主，求祢不要
離棄我們。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我

們。 答：我把：

領：願光榮歸於父。 答：上主：

復活期內

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我

們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父。 答：上主：

聖歌 路二, 29 / 32：基督是萬民

的眞光，是以色列的

榮耀

對經：上主！我們醒寤時，求祢幫助

我們與基督一起醒寤；我們睡

眠時，求祢保佑我們獲得安眠

（復：阿肋路亞）。

上主！現在可照祢的話，※

放祢的僕人平安去吧！

因爲我已目睹，※

祢爲萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

對經：上主！我們醒寤時，求祢幫助

我們與基督一起醒寤；我們睡

眠時，求祢保佑我們獲得安眠。

（復：阿肋路亞）

結束禱詞

星期一

上主，求祢賞賜我們今夜身心獲得充分的休息，願我們今日所完成的工作，能為我們得到永恆的收穫。

星期二

仁慈的上主，求祢為我們驅逐這長夜的黑暗，恩賜我們（全家）一夜安眠，明天清晨能愉快地醒來，歌頌祢的聖名。

星期三

溫良而心謙的主耶穌基督，祢加給我們的軛易於肩負，祢賜給我們的擔子也易於挑起。求祢收納我們今天的工作與祈禱，並賜給我們需要的休息，使我們明天能更有精力侍奉祢。祢是天主，永生永王。

星期四

天主，我們在一天的工作之後，已

筋疲力盡；求祢賞賜我們能藉此整夜的安眠，恢復精力，使我們在祢不斷的助祐下，身心保持健康，忠誠為祢服務。

星期五

全能的天主，祢的聖子曾忍受死亡並被埋葬；求祢恩賜聖寵幫助我們，藉着信德能與祂合而為一，使我們也能與祂一起復活，獲得新生命。祂是天主，永生永王。

降 福

願全能的上主使我們圓滿地結束這一天，恩賜我們一夜平安。 答：阿們。

聖母對經

母后萬福 (Salve Regina)

母后萬福！仁慈的母親，我們的生命，我們的甘飴，我們的希望。厄娃子孫，在此塵世，向您哀呼。在這涕泣之谷，向您

嘆息哭求。我們的主保，求您回顧，憐視我們，一旦流亡期滿，使我們得見您的聖子，萬民稱頌的耶穌。童貞瑪利亞，您是寬仁的，慈悲的，甘飴的。天主聖母，請爲我們祈求，使我們堪受基督的恩許。

復活期用

眞光從您發出。榮耀貞女，美麗絕倫，請您踴躍歡欣！萬福，光輝燦爛的貞女，請爲我們轉求基督。

救主之母 (Alma Redemptoris Mater)

大哉救主之母！您是天國之門，世海之星，求您扶助行將墮落的人，奮起前進，您接受佳播天使的問候，超乎自然地生育了創造您的主宰，畢生保持著童身，求您垂憐我們罪人。

天上母后 (Regina Caeli)

天上母后，歡樂吧！阿肋路亞。因爲您親生的愛子，阿肋路亞，正如祂所預言，已經復活了，阿肋路亞。請爲我們祈求天主，阿肋路亞。童貞瑪利亞，歡樂吧！阿肋路亞。因爲主眞復活了，阿肋路亞。

萬福，天上母后 (Ave Regina Coelo-

rum)

也可唱聖母經

萬福，天上母后！萬福，天使主母！萬福，葉瑟之根！萬福，天國之門！照世

補充聖詠

日間祈禱用

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（阿肋路亞）。

讚美詩（見季節專用讚美詩）

以下聖詠用於某些節日的日間祈禱，專用的對經見季節及聖人專用部份或通用部份。此種季節的或專用的對經只在第一首聖詠前及最後一首聖詠之後誦念。

第一組（午前）

聖詠一一九：渴望平安

「在困苦中要忍耐；祈禱要恆心。」（羅一二，12）

對經一：我一呼求上主，他就應允了

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

我在急難中呼求上主，※

他就俯聽了我。

「上主，求祢使我脫離說謊的口唇，※

擺脫欺詐的舌根。」

你這虛偽詭詐的人！※

該怎樣對付你，懲罰你？

只有勇士銳利的弓箭，※

和那熾熱的火炭！

我何其不幸！竟在默舍寄居，※

在基達的帳幕中投宿！

我與憎恨和平的人相處，※

相處的時日實在太久。

我一向愛好和平，※

我講和平，他們卻發動戰爭。

對經：我一呼求上主，祂就應允了我。

聖詠二二〇：人民的護守者

「他們將不再飢餓，也不再口渴，太陽和任何炎熱不再傷害他們。」（默七，16）

對經二：願上主在你出入時常常保護

你。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者，不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護你身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經二：願上主在你出入時常常保護你。

聖詠二二一：耶路撒冷聖城

「你們走近了熙雍山和永生天主之城，天上的耶路撒冷。」（希一二，22）

對經三：我因他們對我所講的事而滿

心歡喜。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳、※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請爲耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：

「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經三：我因他們對我所講的事而滿

心歡喜。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經及結束禱詞見聖詠集，或見季節、

慶節專用或通用部份。

第二組（午時）

聖詠一二二：上主是祂子民的依

賴

「兩個瞎子……喊叫說：主！達味的後裔，

可憐我們吧！」（瑪二〇，30）

對經一：高居諸天的上主，求祢憐憫

我們。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

高居諸天的上主，※

我舉目仰望祢。

正如僕人的眼睛望着主人的手，※

又像婢女的眼睛注視主母的手。

我們的雙目也同樣仰望著上主、

我們的天主，※

直到祂憐憫我們為止。

上主，求祢憐憫我們，憐憫我們，※

因為我們已經飽嘗欺凌。

受盡了富貴人的輕慢，※

驕傲人的侮辱。

對經一：高居諸天的上主，求祢憐憫

我們。

聖詠一二三：我們的救助來自上

主

「主對保祿說：不要害怕，……因為有我與你同在。」（宗一八，9-10）

對經二：我們的救助是依靠上主的名。

若不是上主協助我們，+

以色列應該承認：※

若不是上主協助我們，

當敵人羣起反對我們，+

憤然攻擊我們時，※

我們早被活活地吞噬。

就像洪水將我們沖失，+

急流將我們捲走，※

巨浪將我們淹沒。

請讚美上主，祂沒有拋棄我們，※

任憑敵人摧殘蹂躪。

我們好像一隻麻雀，※

掙脫了獵人的羅網。

羅網已被扯破，※
我們才得逃脫。

我們的救助來自上主，※
是祂創造了天地萬物。

對經一：我們的救助是依靠上主的名。

聖詠一二四：上主是祂子民的守

護者

「願平安降在天主的新以色列身上。」

(迦六，16)

對經三：上主現在和將來常常保衛祂
的子民。

依賴上主的人，穩如熙雍山，※
要永遠屹立不搖。

羣山圍繞著耶路撒冷，+

上主也護衛著祂的子民，※

從現在直到永恆。

上主不容惡勢力統治義人的命運，※
以免他們伸手行凶。

上主，求祢恩待善良的人，※
賜福給心地正直的人。

那離棄正路，走入歧途的人，+

上主必使他們與惡徒一同沉淪，※
唯願以色列永享太平。

對經三：上主現在和將來常常保衛祂
的子民。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

第三組(午後)

聖詠一二五：我們的喜樂和希望

全在天主

「你們如何分擔了痛苦，也要同樣共享安
慰。」(格後一，7)

對經一：上主爲我們作了何等奇事，
我們的確歡欣鼓舞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※
他們載欣載奔，回來背著麥捆。

對經二：上主爲我們作了何等奇事，我
們的確歡欣鼓舞。

聖詠一二六：若無天主，則徒勞

無功

上主率領俘虜回到熙雍，※
我們彷彿身在夢中。

「你們是天主的建築物。」（格前三，9）

那時，我們滿心歡樂，※
我們引吭高歌。

對經二：上主要爲我們建造房屋；祂
要守護我們的城。

那時，異民彼此說：※

若非上主興工建屋，※

「上主爲他們作了大事！」

建築的人徒然勞碌；

上主爲我們行了奇蹟，※
我們都滿心歡喜。

若非上主防守城堡，※
警醒護守，也是徒勞。

上主，求祢領我們重歸故里，※

縱然你清晨早起，※

好像沙漠中再見小溪。

深夜不眠，也徒然無益。

含淚播種的，※

茹苦含辛，也僅得一飽；※

必含笑收割。

上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※
兒孫承歡是祂的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※

有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人確實有福，※

城門之前，與敵相爭，決不受辱。

對經二：上主要為我們建造房屋，祂要

守護我們的城。

聖詠一二七：天倫之樂乃上主所

賜

「但願上主從熙雍降福你，就是說：藉祂
的教會降福你。」（阿諾比）

對經三：敬畏上主的人，真有福氣。

凡誠心誠意敬畏上主，※

遵行祂道路的人，真是有福！

你吃雙手勤勞的果實，※

你必有福，萬事亨通！

你的妻子在你的內室，※
像結實纍纍的葡萄樹！

你的子女圍繞著餐桌，※

好像橄欖樹的嫩枝！

請看，敬畏上主的人，※

就有這樣的好福氣！

但願上主從熙雍降福你，※

使你終身得享耶路撒冷的幸福。

願你看到兒孫滿堂，五世其昌，※

並願天主的子民富強安康！

對經三：敬畏上主的人，真有福氣。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

通用經文部份

- 一、教堂奉獻日通用
 - 二、聖母慶節通用
 - 三、使徒慶節通用
 - 四、多位殉道者通用
 - 五、一位殉道者通用
 - 六、牧者通用
 - 七、教會聖師通用
 - 八、貞女通用
 - 九、聖人通用
 - 十、聖婦通用
 - 十一、男女會士通用
 - 十二、慈善家通用
 - 十三、教育家通用
- 追思亡者日課

通用部份

☆對經中括弧內之阿肋路亞，只在復活期內加念。

活期內加念。

☆聖人慶節通用之第一晚禱的謝主曲

對經，可為聖人紀念日的晚禱用。

(一) 教堂奉獻日通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 627 頁

聖詠吟唱

聖詠一四六

對經一：耶路撒冷的街道將要歡慶，

城內所有的人都要唱出快樂的歌聲，阿肋路亞。

四旬期：在上主的聖殿中，他們都將

高呼：「光榮啊！」

請讚頌上主，+

歌頌我們的天主，是件美事，※

讚美頌揚祂，甘飴之至。

上主重建了耶路撒冷，※

聚集了離散的以色列。

祂醫治了破碎的心靈，※

親自包紮他們的創傷。

點點繁星，由祂制定，※

顆顆星辰，是祂命名。

上主至大至尊，威能無比，※

祂的智慧無法估計。

上主將謙虛的人扶起，※

將作惡的人貶抑至地。

請唱感恩的詩歌，稱謝上主，※

彈琴讚頌我們的天主！

祂以雲霧遮蔽高天，※

把雨露賜給農田；

祂使青草生於羣山；※

創造植物供人吃穿。

祂將食物賜與家畜，※

飼養索食的鴉雛。

駿馬名駒，祂不喜歡，※

猛將勇士，祂不中意。

祂只喜愛那敬畏祂的人，※

賞識那信賴祂慈愛的人。

對經一：耶路撒冷的街道將要歡慶，

城內所有的人都要唱出快樂

的歌聲，阿肋路亞。

四旬期：在上主的聖殿中，他們都將

高呼：「光榮啊！」

聖詠一四七

對經二：上主鞏固了你的城門，降福

了在你中間的子女，（阿肋

路亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主。

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一嘯氣，靜水立卽流動。

祂將自己的旨意，曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：上主鞏固了你的城門，降福

了在你中間的子女，（阿肋路亞）。

四旬期外

聖歌 參閱默一九，177

對經三：在天主城內聚會的聖者歡欣

鼓舞，天使在天主的寶座前

謳歌讚頌，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※
祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※
凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※
我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：在天主城內聚會的聖者歡欣

鼓舞，天使在天主的寶座前
謳歌讚頌，阿肋路亞。

四旬期

聖歌 哥一，12 / 20

對經三：上主，願光榮藉着臨於教會

的基督，歸於祢。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是超越萬物的長子。

因為上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有中高居首位。

因為天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三：上主，願光榮藉着臨於教會

的基督，歸於祢。

簡短讀經

弗二，19 / 22

你們已不再是外方人或旅客，而是聖徒的同胞，是天主的家人；已被建築在使徒和先知的基礎上，而基督耶穌自己却是這建築物的角石，靠着祂，整個建築物結

構緊湊，逐漸擴大，在主內成爲一座聖殿，並且靠着祂，你們也一同被建築，因著聖神，成爲天主的住所。

短對答詠

復活期外

領：上主，祢的殿宇應是神聖的。

答：上主：

領：直到永遠。 答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主，祢的殿宇應是神聖的，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：直到永遠。 答：阿肋路亞，阿

肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：所有愛慕耶路撒冷的人，請

同它一起歡樂，因它而欣喜，
(阿肋路亞)。

禱詞

我們的救主犧牲了性命，爲使四散的天主子女聚集在一起。我們要懇切向祂祈禱：

主，求祢垂念祢的教會。

主耶穌，祢在磐石上建立了祢的教會，

——求祢賜給祢的教會堅固的信德和信賴，

使它屹立不搖。

主耶穌，從祢的肋旁流出血和水，

——求祢藉祢新而永久的聖事使祢的教會日

益堅強。

主耶穌，幾時人們因祢的名聚集在一起，

祢就在他們中間，

——求祢俯聽祢教會同心合意的祈禱。

主耶穌，祢偕同聖父，在愛祢的人心內作爲住所，

——求祢以祢的聖愛使祢的教會更爲完美。
主耶穌，凡是投奔祢的人，祢總不拒絕，
——求祢把所有去世的人，領到天父的家裏。
我們的天父：

結束禱詞

在所奉獻的聖堂內

全能的天主，我們每年紀念這聖堂的
奉獻日，求祢垂允祢子民的祈禱，使我們
常能虔誠地在此向祢獻上應有的敬禮，得
享圓滿的救恩。

在所奉獻的聖堂外

天主，祢以特選的活石，爲自己修建
莊嚴、永恆的殿宇。求祢以聖神的恩寵廣施
於祢的教會，使忠信於祢的子民日新月盛，
以擴建天上的耶路撒冷。

序經對經：基督是教會的淨配，請大家前

來朝拜。(阿肋路亞)。

或：基督深愛祂的教會，請大家前
來朝拜。(阿肋路亞)。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩

一、基督，

屋角的基石，

教會的基礎；

聖父親自派遣，

結合萬民的救主。

二、天主的城堡，

光榮的聖殿，

至一至聖的教會，

有基督作基礎，

永遠堅固。

三、上主，

請祢光臨，

光臨祢的帳幕，

大發慈悲，

俯聽祢子民的求助。

四、在此聖所，

求祢施恩賜福，

保護旅途中的教會，

踏著堅定的脚步，

奔向天府。

五、光榮歸於父，

及子及聖神，

三位一體的天主，

世世代代，

永享天福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三

對經一：城門，請高舉你們的門楣，

古老的門戶，請高抬門扉

（阿肋路亞）。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發假誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一：城門，請高舉你們的門楣，

古老的門戶，請高抬門扉

（阿肋路亞）。

聖詠八三

對經二：萬有的上主，祢的殿宇多麼

可愛（阿肋路亞）。+

萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛，※

+我渴慕上主的庭院，而至筋疲力衰。

我的心靈和肉軀，※

讚頌生活的天主。

萬有的上主，我的君王，我的天主，+

麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，※

燕子也找到了安置幼雛的巢窩。

上主，住在祢的殿裏，※

不斷讚美祢的人，真有福氣！

那只有以祢為靠山，※

一心嚮往祢的人，真有福氣！

他們經過乾涸的山谷，+

將它化為水泉，※

時雨初降，它將成為幸福的田園。

他們一路愈行愈健，※

直達熙雍朝見天主。

上主，萬有的天主，

請垂允我的祈禱，※

雅格的天主，求祢俯聽我的哀號。

天主，祿是我們的護祐，※
求祿眷顧祿的受傳者。

在祿殿院一日，遠勝他處千日，十
我寧可站在我天主殿宇的門限，※
也不願寄住在惡人的帳幔。

上主有如太陽，又似護盾，十
祂普施慈暉，憐憫我們，※
對忠貞的人，無不慷慨施恩。

萬有的天主，誰依賴祿，※
誰就有福，無憂無慮。

對經二：萬有的上主，祿的殿宇多麼
可愛（阿肋路亞）。

聖詠八六

對經三：天主之城，人們會提及你的

光榮事跡（阿肋路亞）。

熙雍的基礎建於聖山，十
上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們會提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※
列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※
都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，十
因為人人都在她那裏誕生，※
至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※
「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「你是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經三：天主之城，人們會提及你的

光榮事跡（阿肋路亞）。

領：我要到祿的聖殿朝拜（阿肋路亞）。

答：上主，我要頌揚祢的聖名（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、復活期

誦讀一 恭讀默示錄 二一，9-17

天上的耶路撒冷

拿着七個滿盛最後七種災禍的那七位天使，其中有一位來告訴我說：「你來！我要把羔羊的淨配新娘指給你看。」

天使就使我神魂超拔，把我帶到一座又大又高的山上，將那從天上，由天主那裏降下的聖城耶路撒冷指給我看。這聖城具有天主的光榮；城的光輝，好似極貴的寶石，像水晶那麼明亮的蒼玉；城牆高而且大，有十二座門，守門的有十二位天使，門上寫着以色列子民十二支派的名字。東面三門，北面三門，南面三門，西面三門。城牆有十二座基石，上面刻着羔羊的

十二位使徒的十二個名字。

同我談話的那位天使拿着金蘆葦測量尺，要測量那城、城門和城牆。城是方形的，長寬相同。天使用蘆葦測量尺測量了那城，共計兩千四百公里，長、寬、高都相等；又測量了城牆，有六十公尺；天使用的是人的尺寸。城牆是用水蒼玉建造的，城是純金的，好像明淨的玻璃。城牆的基石，是用各種寶石裝飾的：第一座基石是水蒼玉，第二座是藍玉，第三座是玉髓，第四座是翡翠，第五座是赤瑪瑙，第六座是斑瑪瑙，第七座是橄欖石，第八座是綠柱石，第九座是黃玉，第十座是綠玉，第十一座是紫玉，第十二座是紫晶。十二座門是十二種珍珠，每一座門是由一種珍珠造的；城中的街道是純金的，好似透明的玻璃。

在城內我沒有看見聖殿，因為上主全

能的天主和羔羊就是它的聖殿。那城也不需要太陽和月光照，因為有天主的光榮照耀它；羔羊就是它的明燈。萬民都要藉着它的光行走，世上的君王也要把自己的光榮帶到它內。它的門白日總不關閉，因為那裏已沒有黑夜。萬民都要把自己的光榮和財富運到它內。凡不潔淨、行為可耻的事及撒謊的，絕對不得進入它內；只有那些記載在羔羊生命冊上的，纔得進入。

對答詠 參閱默廿一，21；多十三，

21，22，13

領· 耶路撒冷，你的街道將用純金鋪設，在你那裏將唱出快樂的歌聲。

答· 家家戶戶都要歡呼：阿肋路亞。

領· 那時你燦爛的光輝將照耀四方，

世界各地的人必將前來向你致

敬。 答· 家家戶戶：

四旬期

誦讀一 恭讀列王紀上 八，1-4，

10-13，22-30

奉獻聖殿

當時，撒羅滿召集以色列衆長老，各支派的首領和以色列子民各家族族長，都到耶路撒冷，為將上主的約櫃從達味城、卽熙雍運上來。以色列全體民衆於是在「厄塔寧」月、卽第七月的慶節期中，聚集在撒羅滿王面前。以色列所有的長老來到後，祭司們便抬起約櫃，祭司和肋未人分別將上主的約櫃、會幕和帳幕中所有的聖器運上來。當祭司從聖所出來時，雲彩充滿了上主的殿，以致因為雲彩，祭司們不能繼續奉職：因為上主的榮耀充滿了上主

的殿。當時，撒羅滿便說：「上主曾決定住在幽暗之中，如今我已爲祢建築了一個居所，作爲祢永久的住處。」

撒羅滿當着以色列全會衆，站在上主的祭壇前，舉手向天說：「上主，以色列的天主！上天下地沒有一個神能與祢相比。祢對那全在祢面前行走的僕人，常是守約表示慈愛。祢對祢僕人我父親達味所應許的，祢都履行了；祢親口應允的，祢也親手成就了，正如今天一樣。上主，以色列的天主，現在求祢實踐祢向祢的僕人，我的父親達味所應許的吧！祢曾說過：只要你的子孫固守正道，在我面前行走，如你一樣在我面前行走，你決不缺人在我面前坐上以色列的寶座。上主，以色列的天主，現在求祢，實現祢向祢僕人、我父親達味所應許的話吧！但是，天主實

在住在地上嗎？請看，天和天上的天尚且容不下祢，何況我所建造的這座殿宇呢？上主，我的天主，請垂允祢僕人的祈禱和懇求，俯聽祢僕人今天在祢面前所發出的呼號和祈禱！願祢的眼睛晝夜垂視這座殿宇，看顧祢所說：「我的名要永留在此」的地方！願祢垂聽祢僕人向這地方要行的祈禱！願祢垂聽祢僕人和百姓以色列向這地方所發的哀禱！願祢在天上，從祢的居所予以垂聽！請垂聽與寬恕！」

對答詠

瑪一八，19-20；編下七，15

領：·如果你們中間有兩個人在地上同心合意地祈禱，無論求什麼，我天上的父必要給你們成就。

答：·因爲那裏有兩三個人，因我的名字聚集在一起，我就在他們中間。

領：·我的雙目要睜開；我要側耳聆聽

那在這裏祈禱者的禱聲。

答：因為那：

常年期

誦讀一 恭讀伯鐸前書 二，1-17

我們將成為建築用的活石

親愛的諸位，你們應放棄各種邪惡、各種欺詐、虛偽、嫉妒和各種誹謗，應如初生的嬰兒貪求屬靈性的純奶，爲使你們靠着它生長，以得救恩；何況你們已嘗到了「主是何等的甘飴。」你們接近了他，即接近了那爲人所擯棄、但爲天主所精選、所尊重的活石，你們也就成了活石，建成一座屬神的殿宇，成爲一班聖潔的祭司，以奉獻因耶穌基督而蒙天主悅納的屬神的祭品。這就是經上所記載的：「看哪，我要在熙雍安放一塊精選的、寶貴

的基石，凡信賴他的，絕不會蒙羞。」所以爲你們信賴的人，是一種榮幸；但爲不信賴的人，是「匠人棄而不用石頭，反而成了屋角的基石」；並且是「一塊絆腳石，和一块使人跌倒的磐石。」他們由於不相信天主的話而絆倒了，這也是爲他們預定了的。至於你們，你們却是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於上主的民族，爲使你們宣揚那由黑暗中召叫你們，進入祂奇妙之光者的榮耀。你們從前不是天主的人民，如今却是天主的人民；從前沒有蒙受愛憐，如今却蒙受了愛憐。

親愛的諸位！我勸你們作僑民和作旅客的，應戒絕與靈魂作戰的肉慾；在外教人中要常保持良好的品行，好使那些誹謗你們爲作惡者的人，因見到你們的善行，而在主眷顧的日子，歸光榮於天主。你們

要爲主的緣故服從人立的一切制度；或是服從帝王爲最高的元首，或是服從帝王派遣來懲罰作惡者，獎賞行善者的官長，因爲這原是天主的旨意：要你們行善，使那些愚蒙無知的人閉口無言。你們要做自由的人，却不可做以自由爲掩飾邪惡的人，但該做天主的僕人；要尊敬衆人，友愛弟兄，敬畏天主，尊敬君王。

對答詠 多十三，21；默廿一，19，21

領：耶路撒冷的城牆將用寶石砌成。

答：它的瞭望台將用珠寶築成。

領：它的城門，將用藍寶石和翡翠建成，它周圍的城牆也將用寶石砌成。

答：它的主耶蘇基督。

誦讀二 選讀奧利振神父，若蘇厄書釋義
我們應成爲建築天主聖殿和祭台的活石

我們信仰耶穌基督的人都被稱爲「活石」，依照聖經所說的：「你們該成爲活石，用來建造一座屬神的殿宇，你們將成爲聖潔的祭司，因耶穌基督的緣故，而蒙天主悅納。」

如所週知，建築時所用的石頭，人們注意先把結實而堅硬的作爲奠基之用，好能使人信賴它們能夠支撐整個建築物的重量。同樣，你便可了解：在這座屬神的建築物的基礎上，也該有些活石。那麼用以奠基的是一些什麼人呢？聖保祿這樣教導說：「是使徒和先知。」他說：「你們是建立在使徒和先知們的基石上，屋角石便是我們的主耶穌基督。」

各位聽衆，爲了迅速建造這座建築物，爲了使你更接近基礎，要知道，基督本身就是我們所描繪的建築物的基礎。保

祿使徒這樣說：「除了那已經建立了的基礎以外，誰也不能建立別的基礎；而這基礎就是耶穌基督。」因此，凡在如此高貴的基礎上、建築房屋的人是有福的。

然而，在這座建築物裏，就是聖堂裏還必須有一座祭台。我相信，你們都是「活石」，你們中間無論是誰，如果決意從事於祈禱，日夜向天主奉獻他們的祈禱，和他們的懇求作犧牲，都可成爲祭台；耶穌正是用他們去建立祭台。

可是，請看，人們對祭台的石頭施以何等的敬禮。聖經記載，「一如立法者梅瑟所說的，要用完整無損的、鐵器所未會觸及的石頭築立祭台。」這完整無損的石頭指示什麼？這些完整無損的石頭可能就是諸位使徒，由於他們同心同德，大家形成一座祭台。有人這樣報告給我們：他們

一心一意的祈禱，並開口說：「主，祢認識衆人的心。」

所以，他們能夠同心同德、異口同聲的祈禱，便的確堪當被用來建造一座祭台，耶穌便可在這祭台上將祭獻呈奉給聖父。

可是，我們也該努力，使大家有同樣的言語、愛情和情感，不要紛爭不和，貪求虛榮，却該在情感和思想上同趨一致，這樣或許我們也堪當成爲建築祭台的石頭。

對答詠 參閱依一，2，3；詠一二五，6

領：上主的殿宇建築在山頂，俯視羣

山峻嶺。 答：萬民都湧向聖殿

高呼說：上主，願光榮歸於祢（

阿肋路亞）。

領：他們一路前來，載歌載舞，背着

豐收的麥捆。 答：萬民都：

或：選讀聖思定主教講道集

在我們內建築並奉獻天主的宮殿

我們共聚一堂，舉行一座祈禱之所的奉獻典禮。這是我們的祈禱之所，我們就在這裏；但我們自身也是天主的宮殿。如果我們是天主的宮殿，我們是在這世界上被建築起來，爲了在世界末日被祝聖。這座建築物，或更好說它的建築過程是艱辛的；而奉獻典禮却在歡樂中進行。

當這座建築物漸漸聳立時所經歷的事，現在，當信仰基督的人聚集時，那事又在進行。當人們相信時，就如同人們在樹林中砍伐樹木，在山上雕鑿石頭；當信徒學習要理，領受洗禮，接受教導時，就好像他們被木匠和泥水匠鋸開，調整，鉋光一樣。

當愛德把一切連接起來時，才能建造

天主的宮殿。如果木頭和石頭不按某種計畫連結起來，不以和諧的方式互相支持，不因這種連絡而彼此相「愛」，誰也不敢進去。可是如果你見一座建築物的石頭和木頭安全地連結一起，你就敢進去，而怕它會坍塌。

主基督願意住在我們內。祂好像在建造祂的住所，向我們說：「我給你們一條新誠命，就是你們該彼此相親相愛。」祂說：「這就是我給你們的一條誠命。」你們從前是舊人，你們不是一座爲我居住的房屋；你們是坍塌的房屋。所以，爲了使你們從廢墟重建起來，你們就該彼此相愛。

請你們再觀察這一點：這座宮殿正在全世界上建築中，一如預言和預許的。從前以色列流亡結束後建造天主的宮殿時，有一首聖詠預言說：「你們要向上主高唱

新歌；全地都要向上主謳歌。」當時說：「一首新歌」；主卻說：「一條新誠命」。新歌的特徵是什麼？不就是新的愛情嗎？唱歌是愛的標記。使人能唱歌的，便是一股聖愛的熱情。

我們所看到的牆壁在物質方面所完成的，也該在我們的靈魂上、在精神方面加以實現；我們在這裏觀察到用石頭和木頭所成就的，也該靠天主的聖寵在你們的身體上完成。

首先讓我們感謝主、我們的天主；因為最好的恩惠，最神奇的贈禮都從天主而來。我們要以內心的一切熱情頌揚祂的仁慈。爲了建築這座祈禱之所，祂曾光照信友的心靈，激起他們的熱情，又賜給他們助祐；對於那些尚未決定的人，祂激發了果斷；祂輔助善意的努力，使之達成目的。

這樣，天主在祂的信徒內產生善願和完成，因爲祂願意我們得益，是天主開始了這一切，也是天主予以完成。

對答詠

參閱詠八三，2-3，5

領：萬有的天主，祢的殿宇多麼可愛！

答：我渴慕上主的庭院，而至筋疲力

衰（阿肋路亞）。

領：上主，凡住在祢殿中的人、將永

遠讚美祢。 答：我渴慕：

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，天主之子，

萬民的救主，

屋角的基石，

教會的基礎；

二、在天主的聖城中，

普世萬民，

讚頌歡呼，

頌揚三位一體的天主。

三、至高無上的天主，

求祢大發慈悲，

寬待來此聖殿，

尋求祢的信徒；

四、抹乾他們的眼淚，

消除他們的痛苦，

治愈他們的疾病，

施予天上的祝福。

五、願在此祈禱的信衆，

都能心滿意足，

一生善用天恩，

日後得進天府。

六、願聖父聖子聖神，

至高無上的天主，

世世代代，

受享榮福。阿們。

對經一：我的殿宇是祈禱之所，（阿

肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主，願祢在祢的聖殿中永

受讚美，（阿肋路亞）。

對經三：在聖徒們的集會中，請讚美

上主，（阿肋路亞）。

簡短讀經

依五六，7

我要領他們登上我的聖山，使他們在
我祈禱的殿裏歡樂，他們的全燔祭和犧牲
在我的祭壇上要蒙受悅納，因為我的殿宇
將稱為萬民的祈禱所。

對答詠

禱
詞

復活期外

領：上主偉大，實在應受讚頌。

答：上主：

領：在我們天主的聖城中，在他的聖

山上。 答：實在應受讚頌。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主偉大，實在應受讚頌，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：上主：

領：在我們天主的聖城中，在他的聖山

上。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：匝凱，你快下來，我今天要住

在你家中。他便趕快下來，高

興地款留耶穌。今天這一家得

到了天主的救恩（阿肋路亞）。

我們是活石，建築在被選的基石——基督

上；我們要為祂所愛的教會祈求全能的天

父，並明認我們對教會的信仰：

這是天主的殿宇，上天之門。

聖父，祢是園丁，求祢整理、守護、發展

祢的葡萄園，

——使它在祢面前擴展到世界各地。

永生的牧者，求祢保護，擴展祢的羊棧，

——使羊羣在一個牧者——祢的聖子領導之下

合而為一。

全能的播種者，求祢將聖言散播在祢的田

裏，

——使它結出百倍的果實，永存不朽。

明智的建築者，求祢聖化祢的殿宇和祢的

家庭，

——使自天而降的聖城新路撒冷，基督的

淨配在眾人面前，顯示出它的光輝。

我們的天父：

結束禱詞 見第一晚禱 612 頁

日間祈禱

如唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一

二八取代，532 頁

午前

對經：上主的殿宇是神聖的；因為它

是天主的園地，是天主的建築，

（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前三，16 / 17

你們不知道，你們是上主的宮殿，天

主聖神住在你們內嗎？誰若毀滅天主的宮

殿，天主必要毀滅他，因為天主的宮殿是

聖的，這宮殿就是你們。

領：上主，我喜愛祢殿宇的華麗，

（阿肋路亞）。

答：和祢榮耀所寓居的帳幕，（阿肋

路亞）。

午時

對經：上主，祢的殿宇應是神聖的，直

到永遠，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格後六，16

天主的聖殿與偶像怎能協調？的確，

我們就是生活的天主的殿，正如天主所說的：

「我要居住在他們中間，我要在他們中間

徘徊，我要作他們的天主，他們要作我的

子民。」

領：請為耶路撒冷祈禱和平。

答：願愛慕你的人獲享安寧。

午後

對經：這是上主的殿宇，非常堅固；

因為是建築在堅硬的磐石上，

（阿肋路亞）。

簡短讀經 耶七，2 b，4 / 5 a，7 a

你們凡由這些門進來朝拜上主的人，請聽上主的話：不要信賴虛偽的話說：這是上主的聖殿，上主的聖殿，上主的聖殿！只有你們徹底改善你們的生活和行爲，我才與你們一起住在這地方。

領：請高唱感恩歌邁向上主的殿門，
(阿肋路亞)。

答：吟詠讚美詩進入祂的宮廷，(阿肋路亞)。

結束禱詞 見第一晚禱 612 頁

第二晚禱

讚美詩

一、嶄新的耶路撒冷，
和平的象徵，
在天父的聖愛中，

屹立不動；

二、你自天而降，

做萬民的光明，

做基督的淨配，

玉潔冰清；

三、在這光輝的城牆中，

天主的子民，

耶穌的兄弟姊妹，

歡聚同慶。

四、金石爲牆，

寶石爲門，

聖神親自建立，

光輝燦爛的聖城；

五、在它的居民中，

有十字架的勇士，

有殉道的英雄，

同爲基督作證。

六願聖父聖子聖神，

三位一體的天主，

世世代代，

享受光榮。阿們。

聖詠四五

對經一：上主祝聖了自己的居所：天

主定居其中，決不會動搖，

（阿肋路亞）。

天主是我們的避難所和力量，※

是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋。

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主，與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作爲，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主，與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經一：上主祝聖了自己的居所：天

主定居其中，決不會動搖，

(阿肋路亞)。

聖詠 一一一

對經二：我們要高興地進入上主的聖

殿，(阿肋路亞)。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請為耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內一片祥和，※

願你的堡壘中處處安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經二：我們要高興地進入上主的聖

殿，(阿肋路亞)。

四旬期

聖歌 默一五，3 / 4

對經三：上主，萬民都要前來崇拜祢。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大、奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

對經三：天主的僕人，請讚美我們的

天主，（阿肋路亞）。

因為只有祢是聖善的，十

萬民都要前來崇拜祢，※

因為祢彰顯了祢的正義。

對經三：上主，萬民都要前來崇拜祢。

四旬期外

聖歌 參閱默一九，1)7

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷真實而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※

讓我們歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經來近，※

他的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：天主的僕人，請讚美我們的

天主，（阿肋路亞）。

簡短讀經

默二一，2)3，22，27

我看見那新耶路撒冷聖城，從天上由

天主那裏降下，就如一位打扮好，迎接丈

夫的新娘。我聽見由寶座那裏發出一巨大

聲音說：「這就是天主與人同在的帳幕，

祂要同他們住在一起；他們要作祂的子民，

祂親自要與他們同在，作他們的天主。」我

沒有看見城內有聖殿，因為上主全能的天主和祂的羔羊就是城的聖殿。凡不潔淨，行可恥的事，和說謊的，絕對不得進入這城。只有名字記載在羔羊生命冊上的，才可以進去。

短對答詠

復活期外

領：上主，在祢的殿宇居住的人真是

有福。 答：上主：

領：他們將永遠讚美祢。

答：真是有福。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主，在祢的殿宇居住的人，真

是有福，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：他們將永遠讚美祢。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主聖化了自己的居所：這

是天主的殿宇，人在此要呼

求天主的聖名；正如所記載

的，天主曾說：我的名字必

留在那裏，（阿肋路亞）。

禱詞

我們的救主犧牲了性命，為使四散的天主

子女聚集在一起，我們要懇切向祂祈禱：

主，求祢垂念祢的教會。

主耶穌，祢在磐石上建立了祢的教會，

求祢賜給祢的教會堅固的信德和信賴，

使它屹立不搖。

主耶穌，從祢的肋旁流出血和水，

求祢藉祢新而永久的聖事使祢的教會日

益堅強。

主耶穌，幾時人們因祢的名聚集在一起，祢就在他們中間，

！求祢俯聽祢教會同心合意的祈禱。

主耶穌，祢偕同聖父，在愛祢的人心內作爲住所，

！求祢以祢的聖愛，使祢的教會更爲完美。

主耶穌，凡是投奔祢的人，祢總不拒絕，

！求祢把所有去世的人，領到天父的家裏。

我們的天父：

結束禱詞

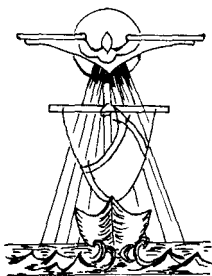
在所奉獻的聖堂內

全能的天主，我們每年紀念這聖堂的奉獻日，求祢垂允祢子民的祈禱，使我們常能虔誠地在此向祢獻上應有的敬禮，得享圓滿的救恩。

在所奉獻的聖堂外

天主，祢以特選的活石，爲自己修建

莊嚴、永恆的殿宇。求祢以聖神的恩寵廣施於祢的教會，使忠信於祢的子民日新月盛，以擴建天上的耶路撒冷。



(二) 聖母慶節通用

第一晚禱

讚美詩 亦可唱其他適當聖母歌

一、萬福童貞瑪利亞，

人類的希望，

俯聽我們的呼求，

顯示慈母的心腸。

二、罪惡的枷鎖沉重，

怎不顫慄驚慌？

慈母速來解救，

心靈得以舒暢。

三、助我遠離邪惡，

矢志追隨基督，

使我身在塵世，

心繫天鄉。

四、死亡的威脅可怕，

世俗誘惑使我徬徨，

懇求天上慈母，

時刻伴隨身旁。

五、基督，祢生於童貞，

光榮歸於祢，

偕父及聖神，

萬世無疆。阿們。

聖詠 一一二

對經一：童貞瑪利亞，你真是有福，

因為你懷孕了萬物的創造者

（阿肋路亞）。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※
願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地，

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一：童貞瑪利亞，你真是有福，

因爲你懷孕了萬物的創造者

（阿肋路亞）。

對經二：你生育了那創造你的，而且

永遠保持着童貞，（阿肋路

亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因爲祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※
把自己的誠律啓示給以色列。

祂沒有這樣恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：你生育了那創造你的，而且
永遠保持着童貞，（阿肋路
亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你是上主降福的女兒，我們

透過你分享了生命的果實，
（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，
賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世以前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十
藉耶穌基督預定了我們，※
成爲祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※
這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。
我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※
賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※
這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※
就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你是上主降福的女兒，我們
透過你分享了生命的果實，
（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦四，4 / 5

時期一滿，天主就派遣祂的兒子來，由女人所生，生於法律之下，爲把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

復活期外

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷。 答：瑪利亞：

領：天主之母，請爲我們祈禱。

答：你的童貞並無損傷。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

復活期

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：瑪利亞：

領：天主之母，請爲我們祈禱。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

謝主曲對經：上主垂顧了我的卑微；全能

者在我身上行了大事，（阿

肋路亞）。

或：萬代的人都要稱我有福，因

爲天主垂顧了祂卑微的婢女，

（阿肋路亞）。

禱詞

第一式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代

代人稱揚，我們要熱烈的讚美祂，懇切

的向祂祈禱：

求祢因滿被聖寵者的轉求，俯聽我們。

或

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的

祈禱。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪

利亞肉身和靈魂都能分享基督天上的光榮，

—求祢使祢子女的心靈也能嚮慕同樣的光榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

—求祢因她的轉求，治愈懦弱的，安慰憂苦的，寬恕罪人，並賜給衆人救恩與平安。

祢曾使瑪利亞充滿恩寵，

—求祢也賜給我們祢豐富的恩寵。

—求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結一致，

—並使所有信徒同耶穌的母親瑪利亞，同

心合意的專務祈禱。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

—求祢使所有去世的人在祢的國內，能與

諸聖共享永福。

我們的天父：

第二式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚，我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

願滿被聖寵者爲我們轉求。

或

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

祢立了瑪利亞爲慈祥的母親，

—求祢使遭遇危難的人，能體驗到她的母愛。

祢曾使瑪利亞在耶穌和若瑟的家中成爲主母，

—求祢因她的轉求，使所有的家庭主婦，能在愛德和聖德上，力求進步。

祢曾使瑪利亞在十字架旁剛毅堅強，也會使她在祢聖子復活時滿心喜悅，

—求祢也安慰憂苦者，加強他們的希望。

祢曾使瑪利亞傾聽祢的聖言，作祢忠實的婢女，

！求祢因她的轉求，使我們成爲祢聖子的

僕人和門徒。

讚美詩

一、天降鴻恩，

童貞受孕，

聖子降生，

造世的主宰，

聖母抱在懷中。

諸聖共享永福。

我們的天父：

結束禱詞 見慶節本日，或無專用者時，

見晨禱 654 頁

二、日月星辰，

爭相朝拜，

向母后致敬，

天地萬物，

齊聲歌頌。

三、天使尊稱萬福，

聖神沛降恩寵，

伴隨着救主，

拯救蒼生，

序經對經：基督是瑪利亞之子，請大家前

來朝拜（阿肋路亞）。

或：

在此童貞聖母瑪利亞的慶節，

請向上主歡呼歌唱（阿肋路亞）。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

萬民喜見光明。

四、基督，

祇生於童貞，

光榮歸於祇，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三

對經一：瑪利亞由上主接受了降福，

由她的救主天主得到了仁慈

的報酬（阿肋路亞）。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一：瑪利亞由上主接受了降福，
由她的救主天主得到了仁慈
的報酬（阿肋路亞）。

聖詠四五

對經二：至高者聖化了祂的住所（阿
肋路亞）。

天主是我們的避難所和力量，※
是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋；

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※
天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經二：至高者聖化了祂的住所（阿
肋路亞）。

聖詠八六

聖詠八六

對經三：童貞瑪利亞，人們提及了你

的光榮事跡（阿肋路亞）。

對經三：童貞瑪利亞，人們提及了你

熙雍的基礎建於聖山，+

的光榮事跡（阿肋路亞）。

上主喜愛熙雍的門庭，※

領：聽從天主聖言，並珍藏在心裏（阿肋

勝過雅格所有的帳棚。

路亞）。

天主之城，請聽，※

答：這樣的人真是有福（阿肋路亞）。

人們曾提及你的光榮事跡：

將臨期、聖誕期、四旬期

我要將埃及和巴比倫，※

誦讀一 恭讀編年紀上 十七，1-15

列入認識我的人中；

關於達味之子的預言

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※

當達味住在宮殿時，對納堂先知說：

都在那裏出生。

「你看，我住在香柏木的宮殿裏，上主的

提到熙雍，她要被尊稱為母親，+

結約之櫃却在帳幕裏。」納堂回答達味說：

因為人人都在她那裏誕生，※

「你心中打算的你全可照辦，因為上主與

至高者要親自使她堅定。

你同在。」但是，當夜就有天主的話傳與

上主要在萬民戶籍簿上登記：※

納堂說：「你去告訴我的僕人達味，上主

「這些人都是在那裏出生」。

這樣說：不是你要為我建築殿宇居住。我

人們結隊，歌舞高唱：※

自從領以色列上來那天起，直到今日，從

「你是我們的生命之源，我們的家鄉。」

沒有住過殿宇，只從這帳棚到那帳棚，從

這會幕到那會幕。在我與全以色列同行時，我何嘗向我立爲牧養我民以色列的一個民長說過：你們爲什麼不爲我建造一座香柏木的殿宇？

現在你要對我的僕人達味說：萬軍的上主這樣說：是我揀選了你離開牧場，離開放羊的事，作我子民以色列的領袖。你不論往那裏去，我總是同你在一起，由你面前消滅你的仇敵。我要使你成名，像世上出名的大人物。我要爲我子民以色列安置一個地方，栽培他們，在那裏久住，再也不受驚擾，再也不像先前受惡人的蹂躪，有如我爲我子民以色列立民長的時候一樣；我要降服你的一切仇敵。並且我告訴你：上主必要爲你建立家室。等你的日子滿期，到你祖先那裏去時，我必在你以後給你興起一個後裔，即你所生的一個兒

子，鞏固他的王權。他要爲我建造殿宇，我要鞏固他的王位，直到永遠。我要作他的父親，他要作我的兒子；我絕不使我的寵愛離棄他，有如離棄你以前那一位；反要使他堅立在我的家和我的國中，直到永遠；他的王位永固不移。」納堂便照這一切話，將全部啓示告訴了達味。

對答詠

領：童貞瑪利亞，你真是有福，因爲你懷孕了萬物的創造者。

答：你生育了那創造你的，而且永遠保持着童貞。

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在。 答：你生育：

復活期

誦讀一 恭讀默示錄 十一，19-十二，17

天上的奇偉景象

那時候天主在天上的聖殿做開了，天主的約櫃也在祂的聖殿中顯出來了；緊接着便有閃電、響聲、雷霆、地震和大冰雹。

天上出現了一個奇偉的景象：有一個女子，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠；她胎中懷了孕，在產痛和苦楚中，呼疼呻吟。隨着天上又出現了另一個景象：有一條火紅的大龍，有七個頭，十隻角，頭上戴着七個王冠。牠的尾巴將天上的星辰勾下了三分之一，投在地上。那條龍便站在那要生產的女人面前，待她生產後，要吞下她的孩子。那女人生了一個男孩子，他就是那要以鐵杖牧放萬民的；那女人的孩子被提到天上和祂的寶座前。女人就逃到曠野去了，在那裏有天主已給她準備好的地方，使她在那裏受供養一千

二百六十天。

以後天上就發生了戰爭，彌格和他的天使一同與那龍交戰；那龍也和牠的使者一起應戰，但牠們敵不住，在天上就再也沒有牠們的地方了。於是那大龍被摔下來了，牠就是那遠古的蛇，號稱魔鬼或撒彈的。那欺騙了全世界的，被摔到地上；牠的使者也同牠一起被摔下來了。

那時我聽見天上有巨大的聲音說：「如今我們的天主獲得了勝利、權能和國度，也顯示了祂基督的權柄，因為那日夜在我們的天主前，控告我們弟兄的控告者，已被摔下去了。他們賴羔羊的血和他們作證的話，戰勝了那條龍，因為他們情願犧牲自己的性命死了。為此，高天和住在那裏的，你們歡樂吧！禍哉！大地和海洋！因為魔鬼懷着大怒下到你們那裏去了，因

爲他知道自己只有很短的時間了。」

那條龍一看見自己被摔到地上，就去追趕那生了男嬰的女人。可是有大鷹的兩個翅膀給了那女人，好使她飛入曠野，到她自己的地方去，在那裏受供養一段時期、兩段時期和半段時期，遠離那蛇的面。那蛇就在女人後面，從牠的口中吐出一道像河的水，爲使那女人被河水沖去；可是大地却援助了那女人，張開口把那條龍從口中所吐出的河水吸了去，那條龍便對那女人發了忿怒就去與她其餘的後裔，即那些遵行天主的誠命，且爲耶穌作證的人交戰。

對答詠 格前十五，54-57；默十二，1

領：當這必死的身體，穿上了不死的時候，就應驗了經上這句話：

「在勝利中死亡已經被吞滅。」

答：感謝天主，祂藉着我們的主耶穌

基督，賞賜我們得到勝利，阿肋路亞。

領：天上出現了一個奇偉的景象，有一個女人身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠。

答：感謝天主：

常年期

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書 七 10-14

八，10，十二，1-9

厄瑪努爾是和平之王

上主對阿哈次說：「你向上主你的天主要求一個徵兆罷！或求諸陰府深處，或求諸上天高處。」阿哈次回答說：「我不要求，我不願試探上主。」依撒意亞說：

「達味的家族，你們聽着罷！你們使人厭惡還不夠，還要使我的天主厭惡嗎？因此，

吾主要親自給你們一個徵兆：看哪，有一位貞女要懷孕生子，給他起名叫厄瑪努爾。你們雖然策劃，必然落空；你們雖然說定，絕不能實現，因為天主與我們同在。」

由葉瑟的樹幹將生出一條嫩枝，由它的根上將發出一棵幼芽。上主的神，智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將住在他內。（他將以敬畏上主為快慰）。他必不照他眼見的施行審訊，也不按他耳聞的執行判斷。他將以正義審訊微賤者，以公理判斷世上的謙卑者，以他口中的棍杖打擊暴戾者，以他唇邊的氣息誅殺邪惡者。正義將是他腰間的束帶，忠誠將是他脅下的佩帶。

豺狼將與羔羊共處，虎豹將與小山羊同宿；牛犢和幼獅一同飼養，一個幼童即

可帶領牠們。母牛和母熊將一起牧放，牠們的幼雛將一同伏臥；獅子將與牛一樣吃草。吃奶的嬰兒將遊戲於蝮蛇的洞口，斷奶的幼童將伸手探入毒蛇的洞穴。在我的整個聖山上，再沒有誰作惡，也沒有誰害人，因為大地充滿了對上主的認識，有如海洋滿溢海水。

對答詠

依七，14；九，6，7

頌：請看，有一位貞女要懷孕生子；

答：祂的稱呼是：神奇的、強有力 的天主。

頌：祂永遠坐在達味的御座上、統治祂的王國。 答：祂的稱：

或：恭讀致迦拉達人書 三，22；四，7

藉着信德我們作了天主的兒女與

繼承者

弟兄們：一切人都被禁錮在罪惡權下，好使恩許藉着對基督耶穌的信仰，歸於相信的人。在「信仰」尙未來到以前，我們都被禁錮在法律的監守之下，以期待「信仰」的出現。這樣，法律就成了我們的啓蒙師，領我們歸於基督，好使我們由於信仰而成義。但是「信仰」一到，我們就不再處於啓蒙師權下了。其實你們衆人都藉着對基督耶穌的信仰，成了天主的子女，因爲你們凡是領了洗歸於基督的，就是穿上了基督；不再分猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因爲你們衆人在基督耶穌內已成了一個。如果你們屬於基督，那麼，你們就是亞巴郎的後裔，就是按照恩許作繼承人。

再說：繼承人幾時還是孩童，雖然他是一切家業的主人，却與奴隸沒有分別，

仍屬於監護人和代理人的權下，直到父親預定的期限。同樣，當我們以前還作孩童的時候，我們是隸屬於今世的蒙學權下；但時期一滿，天主就派遣了自己的兒子來，生於女人，生於法律之下，爲把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。爲證實你們確實是天主的子女，天主派遣了自己兒子的聖神，到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」所以你已不再是奴隸，而是兒子了；如果是兒子，賴天主的恩寵，也成了繼承人。

對答詠 參閱迦四 4 5；弗二 4；羅八 3

領：時機成熟，天主就派遣了祂的兒子，來到世上，生於童貞女，隸屬在法律之下， 答：爲救贖那生活在法律之下的人們。

領：天主由於祂對我們的大愛，就派

遣了祂的兒子、取了罪惡之身的形像。 答：爲救贖：

誦讀二 選讀聖索福隆主教講道集

聖父的恩寵經由聖母賜給衆人

「萬福，滿被聖寵的，上主與你同在。」童貞聖母，還有什麼能超越這種喜樂呢？還有什麼能超越你獨自從天主接受的這項聖寵呢？誰還能想像到比這更歡樂和更輝煌的事呢？面對你身上的奇蹟，萬物都瞠乎其後，都甘拜下風。一切或最優越的恩典都屈居第二位，都相形見绌。

「上主與你同在。」誰敢與你一較高下？天主由你而生。誰敢不立即讓位給你，而歡歡喜喜的尊敬你的首席地位和優越身份呢？因此，當我瞻仰你凌駕萬物的高位時，便鼓掌向你高呼：「萬福，滿被

聖寵的，上主與你同在！」由你而來的歡樂，不僅賜給衆人，也賜給了天上的天使。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因為你將厄娃所受的詛咒，轉變爲祝福；因爲亞當從前被詛咒，現在却因你而蒙祝福。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲由於你，聖父的祝福廣施與衆人，並把他們從昔日的詛咒中解脫出來。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你的列祖列宗，因你而獲得救恩；因爲你將生產救世主，祂將賜與他們天主的救恩。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你不因人道而生子；是祂把祝福普施全球，並從產生荆棘的詛咒中贖回普世。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你就本性而論是女人，却真實的成爲天

主之母。因為你所要生產的，既然真是降生成人的天主，你便理當被稱為天主之母，因為你的確生了天主。

天主自己取了肉軀，就居住在你懷中。祂出生猶如一位新郎，爲了把喜樂和天主的光明帶給衆人。

貞女啊！天主在你之內，好像在皎潔燦爛的天上「建立祂的居所」，「好似新郎步出洞房」；又像壯士就道，在他生命的路上奔馳，祂將給所有的活人帶來救恩，從天這邊伸展到那邊，以天主的熱力和使人生活的光明充滿萬物。

對答詠

領：你在婦女中，是真正蒙受祝福的，因為你把厄娃的詛咒、變成
了祝福。 答：聖父的恩寵通過

你而施與衆人（阿肋路亞）。

領：你的祖先藉着你而獲得救恩。

答：聖父的……

或：選讀真福艾瑞德院長講道集

瑪利亞是我們的母親

我們要投奔上主的淨配，要投奔耶穌的母親，要投奔祂最忠心的婢女。有福的瑪利亞便是這一切。

可是我們將爲她作什麼呢？我們要向
她呈獻什麼禮物呢？但願我們至少能給予
她理應獲得的尊敬！我們應該尊敬她，爲
她服務；我們應該愛慕她、讚頌她。我們
應該尊敬她，因爲她是我們的天主和主的
母親。不尊敬基督的母親，無疑的是侮辱
她的兒子。聖經說：「你要尊敬你的父
母。」

弟兄們，那麼我們要說什麼呢？瑪利

亞不是我們的母親嗎？是的，弟兄們，她真是我們的母親。因為我們是藉着她而誕生，不是生於塵世，而是生於天主。

一如你們所信仰的和所知道的：我們大家都曾經過死亡、衰老、黑暗、窮困的境界。曾經過死亡，因為我們失去了上主；曾經衰老，因為處於腐朽中；曾處於黑暗中，因為我們喪失了智慧之光。總之，我們失去了一切。

然而，我們藉有福的瑪利亞而獲得的生命，遠比藉厄娃所獲得的生命為佳，因為基督是由瑪利亞而誕生的。我們重獲青春，代替了衰老，不朽取代了腐朽，光明驅走了黑暗。

瑪利亞是我們的母親，我們的生命之母，我們的不朽之母，我們的光明之母。保祿使徒論到我們的主說：「天主使祂成

為我們的智慧和正義、聖化和救贖。」

瑪利亞既然是基督的母親，便是我們的智慧之母，正義之母、聖化之母、救贖之母。所以她比我們生身的母親、更是我們的母親。因此，我們生自她的誕生是更好的；因為我們的聖德、我們的智慧、我們的正義、我們的聖化、我們的救贖，都是從她而來的。

聖經說：「你們要在聖人身上頌揚上主。」如果天主應在這些聖人身上受頌揚，因為祂會藉他們行過異能和奇蹟，那麼更該如何在這位貞女身上頌揚上主呢？因為天主在她內成為人；這是一件奇事，超越一切的奇妙。

對答詠

領：童貞聖瑪利亞，你真有福氣，堪受萬民的稱讚。 答：基督——我們

的天主，義德的太陽，從你出生；我們也藉着祂獲得救援和救贖（阿肋路亞）。

領：我們要歡欣慶祝童貞瑪利亞的慶節。 答：基督——：

或：選讀教會憲章（61 ~ 62）

瑪利亞的母性在聖寵的計劃實施中的角色

依照天主上智的措施，使聖言降生成人，有福的童貞瑪利亞，自永遠就被預定為天主之母。她在世時，曾做了救贖主的崇高之母，以特殊名義作為祂慷慨的合作者，和上主謙遜的婢女。她懷孕了基督、產生祂、養育祂、在聖殿中將祂獻與聖父，分擔她那死在十字架上的聖子的痛苦，她以無與倫比的方式、在救主的工程上、

以服從、信德、望德、熱切的愛德、在人靈內恢復超性的生命上通力合作。因此，她在聖寵的境界中是我們的母親。

瑪利亞的這一母性，在聖寵的計劃實施中的角色，永不休止的繼續存在。自從她在領報時，在信德中給予同意時起，便恒心保持這一同意，一直到十字架下，一直到所有被選者達到永生的圓滿境界時為止。事實上，在她蒙召升天之後，她並沒有放棄這項救世的職責；她繼續以各種轉禱，為我們求得永遠得救的恩惠。

她的母愛使她關懷她聖子的弟兄姊妹們——他們還沒有完成他們的旅程，並生活在危險和憂慮之中——直到引導他們達到幸福的天鄉為止。

因此童貞聖母在教會中，有各種被人呼求的頭銜，如：辯護者、輔助者、救護

者、中保等。但是要知道：這對基督唯一中保的尊嚴和效能，並無任何增減。

因為任何受造物，都不能與降生成人的聖言、救贖主等量齊觀。可是，猶如基督的祭司職，以不同的方式由神職人員、或由信友所分享；又如，天主的唯一仁愛，以不同的方式、真實的普及受造物；同樣，救贖主的唯一中保地位，不僅不排除，反而在受造物中促進各種方式的合作，這種方式的合作，都來自唯一的源泉。

教會毫不遲疑的明認瑪利亞這種隸屬性的中保職責，也不斷加以體驗，並昭告信友們，好使他們依恃慈母的助佑，而與我們的中保兼救主，更密切結合。

對答詠

領：聖潔無玷的貞女，我不知道用什

麼言詞讚頌你。

答：因為高天也不能容納你所懷抱的救主。

領：你在婦女中應受讚頌，你的親子也應受讚頌。 答：因為……

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 光榮的童貞聖母，
你是世海的曉星，
面對你的光輝，
羣星甘拜下風；
二 身為受造物，
卻撫育了造物主，
偉大的奧秘，
震撼人的心靈。

三、厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信衆的生命。

四、天國的大道開放，

領人直奔天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五、你是上天的大門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六、光榮歸於父，

及子及聖神；

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

對經一：瑪利亞，你真有福，因為世

界的救援由你而來；你現在

已經在上主面前安享光榮福

樂；求你爲我們轉求你的聖

子，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：你是耶路撒冷的榮耀，你是

以色列的喜樂，你是我們民

族的大光榮，（阿肋路亞）。

對經三：童貞瑪利亞，你要常歡欣，

因爲你堪當作救主基督的母

親，（阿肋路亞）。

簡短讀經

依六一，10

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡

躍於我的天主，因爲祂給我穿上救恩的衣

服，給我披上義德的外衣，使我有如頭戴

花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。

短對答詠

復活期外

領：天主簡選了她，預先簡選了她，

答：天主：

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主簡選了她，預先簡選了她，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：天主：

領：使她居住在祂的帳幕裏，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：樂園的門被厄娃給眾人關閉，

却被童貞瑪利亞再度打開，

（阿肋路亞）。

禱詞

第一式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，
我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

義德的太陽，祢使無玷貞女猶如燦爛的曙
光，在祢面前出現，

—求祢使我們常在祢的眷顧之下生活。

永恒的聖言，祢揀選了瑪利亞，猶如不朽
的約櫃，作為祢的居所，

—求祢救我們脫免罪惡的玷污。

我們的救主，祢被釘之時，有祢的母親陪
伴在十字架旁，

—求祢因她的轉求，使我們愉快的分擔祢
的苦難。

至良善的耶穌，祢在十字架上，曾將瑪利
亞賜給了若望作母親，

—求祢使我們在生活中表現出我們是她的
子女。

我們的天父：

第二式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生。

我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢
的母親絲毫不受罪惡的玷污，

—求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的
純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為
祢最純潔的住所和聖神的宮殿，

—求祢使我們成為祢聖神永久居住的聖殿。
永恆的聖言，祢教導祢的母親，為自己選
擇了最好的一份，

—求祢使我們效法她，追求永生的食糧。

萬王之王，祢使祢的母親肉身與靈魂同升
天國，

—求祢使我們常常思念天上的事。

天地的主宰，祢立瑪利亞為母后，位居祢
的右邊，

—求祢使我們也能分享同樣的光榮。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用禱詞，可用以下禱詞
之一

將臨期

天主，祢決意通過天使傳報，使祢的
聖言由童貞聖瑪利亞的淨胎成人；我們也
確信她是天主的母親，求祢因她的轉求常
常保祐我們。

聖誕期

天主，祢藉聖母童貞瑪利亞的懷孕生
子，賜給人類一位救主；我們也藉她才堪

當接受祢的聖子——生命的主宰，懇求祢使我們常能得到她代禱的幫助。

四旬期

天主，求祢寬恕我們的罪過；我們的行為雖然不能得祢的歡心，但仰賴祢聖子，我們的主，基督之母的代禱，求祢賞賜我們救恩。

或：

上主，我們已由天使傳報，得知祢的聖子降生成人，求祢對我們廣施恩寵，使我們也能因祢的苦難與十字架，得到復活的光榮。

復活期

天主，祢既因祢的聖子、我們的主耶穌基督的復活，使世界歡欣鼓舞，求祢也因童貞瑪利亞的轉求，使我們獲得永生的喜樂。

或：

天主，祢曾將祢的聖神，賜給與聖母瑪利亞共同祈禱的使徒們；求祢也使我們藉著聖母的轉求，忠貞地侍奉祢，並能以言以行傳揚祢的聖名。

常年期

主，天主，求祢賞賜我們身心健康；並因終身童貞瑪利亞的轉禱，使我們今世脫免憂患，來生獲享永恆的福樂。

或：

仁慈的天主，求祢援助我們的軟弱，在這敬禮天主聖母的紀念日，因她的轉求，使我們擺脫罪惡的桎梏。

日間祈禱

如唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一二八取代532頁·詠一二六可由詠一三〇取代358頁。

午前

對經：他們和耶穌的母親瑪利亞，都同心合意地專務祈禱，（阿肋路亞）。

簡短讀經

索三，14，15

熙雍的女子，請歡呼；以色列，請高聲歡呼；耶路撒冷的女子，請全心高興喜樂。上主、以色列的君王在你們中間。

常年期

領：那些聆聽天主聖言，

答：並且保存聖言在心內的人，是有福的。

常年期外

領：無玷童貞聖母，榮耀的普世母皇，

（阿肋路亞）。

答：請在上主面前為我們轉求，（阿

午時

對經：耶穌的母親說：祂無論吩咐你們什麼，你們就作什麼，（阿肋路亞）。

簡短讀經

匝九，9

熙雍的女子，請盡情喜樂；耶路撒冷的女子，請歡呼；看哪！你的君王即將來到你這裏，祂是正義的救主。

常年期

領：童貞瑪利亞，真是有福。

答：她生育了永恒聖父的兒子。

常年期外

領：這位母親多麼榮耀，（阿肋路亞）。

答：她生育了天上的君王，（阿肋路亞）。

午後

對經：主對祂母親說：夫人，請看，

你的兒子。然後又對那門徒說：

請看，你的母親，（阿肋路亞）。

讚美詩

一、萬福海星，

天主聖母，

卒世童貞，

天堂福門。

二、天使口中，

尊稱萬福，

賜我平安，

大地更新。

三、解放囚犯，

發贖振聾，

消災免禍，

降福賜恩。

四、顯示慈顏，

爲我轉求，

有求必應，

母子情深。

簡短讀經

友一四，7 b

在所有猶太帳幕裏，你獲得天主的降福，因爲在所有聽到你名字的萬民中，以色列的天主將稱讚你。

常年期

領：你在婦女中受讚頌。

答：你的親子同受讚頌。

常年期外

領：瑪利亞把這一切話都存在心裏，

（阿肋路亞）。

答：她把這些話反覆思量，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

五、溫良慈善，

偉大童貞，

除我罪污，

復我純真。

六、世途艱險，

伴我前進，

與主同在，

歡樂無盡。

七、讚美聖父，

聖子聖神，

三位一體，

萬世同欽。阿們。

聖詠 一一一

對經一：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；

主與你同在（阿肋路亞）。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請為耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；

主與你同在（阿肋路亞）。

聖詠 一二六

對經二：我是上主的婢女，願祢的旨

意在我身上成全（阿肋路亞）。

若非上主興工建屋，※

建築的人徒然勞碌；

若非上主防守城堡，※

警醒護守也是徒勞。

縱然你清晨早起，※

深夜不眠，也徒然無益。

茹苦含辛，也僅得一飽；※

上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※

兒孫承歡是祂的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※

有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人確實有福，※

城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二：我是上主的婢女，願祢的旨

意在我身上成全（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你在婦女中受讚頌，你的親

子同受讚頌，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你在婦女中受讚頌，你的親

子同受讚頌，（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦四，475

時期一滿，天主就派遣祂的兒子來，

由女人所生，生於法律，為把在法律之下

的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

復活期外

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主與

你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

復活期

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主

與你同在，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：阿肋路亞，阿肋

路亞。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

謝主曲對經：瑪利亞，你是有福的，因為

你相信了：上主對你所說的

一切都將在你身上成就，

（阿肋路亞）。

禱 詞

第一式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚，我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

求祢因滿被聖寵者的轉求，俯聽我們。

或：

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪利亞，肉身和靈魂都能分享基督天上的光榮，

求祢使祢子女的心靈也能嚮慕同樣的光榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

求祢因她的轉求，治愈懦弱的，安慰憂苦的，寬恕罪人，並賜給衆人救恩與平安。

祢曾使瑪利亞充滿恩寵，

求祢也賜給我們祢豐富的恩寵。

求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結一致，

並使信友們同耶穌的母親瑪利亞，同心合意的專務祈禱。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

求祢使所有去世的人在祢的國內，能與諸聖共享永福。

我們的天父：

第二式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚。我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

滿被聖寵者，請爲我們轉求。

或：

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的

祈禱。

祢立了瑪利亞為慈祥的母親，

—求祢使遭遇危難的人，能體驗到她的母愛。

祢曾使瑪利亞在耶穌和若瑟的家中成為主母，

—求祢因她的轉求，使所有的家庭主婦，能在愛德和望德上，力求進步。

祢曾使瑪利亞在十字架旁剛毅堅強，也會使她在祢聖子復活時，滿心喜悅，

—求祢也安慰憂苦者，加強他們的希望。

祢曾使瑪利亞傾聽祢的聖言，作祢忠實的婢女，

—求祢因她的轉求，使我們成為祢聖子的僕人和門徒。

祢立了瑪利亞為天上的母后，

—求祢使所有去世的人，在祢的國內，能

與諸聖共享永福。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱 654 頁

星期六紀念聖母

常年期中如果星期六為「自由紀念日」，可誦唸紀念聖母的日課。

序經對經：基督是瑪利亞之子，請大家前

來朝拜。

或：在此童貞聖母瑪利亞的紀念日，

請向上主歡呼歌唱。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩見聖母慶節通用 638 頁

聖詠、對經、短對答句及誦讀一等均

見聖詠集星期六通用

誦讀 1

誦讀 1 可取自聖母慶節通用 647 頁，或從常年期星期六所指定誦讀，或從以下幾篇誦讀中任選。

選讀君士坦丁堡主教聖波克祿講道詞

祂深愛世人而甘願降生成人、
生於童貞女

「諸天，請由上滴下甘露，願雲彩降下正義，因為上主憐憫了祂的子民。願諸天踴躍歡欣，」因為當它們當初被創造時，亞當也是天主由處女地而形成，以天主的朋友與近親的身份而出現。「願諸天踴躍歡欣」，因為現在由於我們的主藉着攝取肉身降臨人間，而使世界聖化，並使人類脫離對偶像的祭獻。「願雲彩降下正義」，因為今天厄娃所犯的過錯，已經被貞女瑪利亞的聖潔，和她所生的那「人而

天主」所改正與寬恕。在這一天，曾經被判刑的亞當被豁免了那可怕的死刑。

因此，今天基督生自童貞女，按照天主的計劃，從童貞女攝取了人性：「聖言成了血肉，住在我們中間。」所以，童貞女成了天主之母。她雖是母親，卻仍是貞女；因為她生了成人的聖言，並沒有男性的干預。她保存了她的童貞，是因為聖言選擇了那奇妙的誕生方式。由於聖言在她身上取了人性，她是聖言的母親。因為是在她身上聖言成了血肉，顯示於人間，並與人類結合，這一切都是按照那位實行奇跡者的智慧與旨意。正如聖保祿所說：「基督按照血統說，也是從他們來的。」

事實上，祂從前、現在、將來常常是一樣的。然而，是爲了我們的緣故，祂才降生成人；因為祂深愛世人，而自願成

人，雖然祂從前並不是人。但是祂成人後，仍是天主，絲毫沒有變更。因此，祂是爲了我的緣故而變得與我相似；祂從前並不是現在這樣，但現在祂仍保留祂從前的原樣。最後，祂自願成人，是要使我們的痛苦變爲祂的痛苦，藉此準備我們作天主的義子，而把祂的王國賜給我們。但願我們藉着主耶穌基督的恩寵與仁慈都能相稱進入祂的王國。願光榮、尊敬、權能歸於祂、及父及聖神，從現在直到永遠。阿們。

對答詠 詠七一，6、19；默廿一，3

領：祂有如喜雨落在草原；

答：天主的榮耀充滿大地。

領：看哪，天主與人同在的帳幕，祂

要與人同住；祂要親自居住在人間，作祂子民的天主。

答：天主的榮耀充滿大地。

或：選讀真福蓋立克院長講道詞

瑪利亞是基督之母及基督徒之母
瑪利亞生了唯一的兒子。在天上祂是天主父的唯一子，在地上祂是瑪利亞的唯一子。瑪利亞是唯一一身爲童貞、又爲母親的女子，她獲得了將天主子生在世上的榮耀，她在她聖子的肢體上也懷抱着這同一聖子。她在許多人身上認出是已形成的基督或正在形成的基督；她也被這些人稱爲母親，並不以此爲耻。

第一個厄娃有些不像一位母親，而更像一位繼母；因爲她所遺留給子女的是死刑的遺產，甚至在他們得見天日之前，就已得到這種遺產。她雖然被稱爲「衆生的母親」，但是最好稱她是衆生的毀滅者、

或亡者的母親，因為她生男育女的唯一果實就是死亡。由於她不能完成她身為母親的職責，瑪利亞代她完成了這奧跡。她是教會的預像，一如教會，她也是所有重生者的母親。她實在是生命的母親，使所有的人生生活。當她產生這生命時，在某種意義下，她就是重生那將來靠這生命而生活的人。

基督的母親，藉此奧跡，自知身為衆基督徒的母親，也藉着她對他們的慈愛關懷與照顧、實在表現出一位母親。她對這些子女並不冷酷無情，好似他們並非己有。她的母胎雖曾只懷孕過一次，但從未失去生育能力，她仍不斷產生她母愛的果實。

倘若基督之僕——使徒，不斷地藉着愛心與熱誠生育子女，「直到基督在他們內

形成爲止」，那麼基督的母親不更是如此嗎？保祿是藉着宣講真理之言而生育子女，是藉此真理之言他們獲得重生；但是瑪利亞是藉一種更神聖、更相似天主的方式生育子女，即藉着生產聖言本身。我稱揚保祿的宣講職務，但我更讚賞、更尊敬在瑪利亞身上所完成的生育的奧跡。

你們還要看這些子女是否似乎不承認她是他們的母親。他們藉着信仰所賦予的本能的推動，在各種急需或危險中，會自動地立刻想到呼求她的名字，好似幼兒投到母親的懷抱。因此，我想我有理由去了解、聖經上所說的那句預言也是指的這些孩童：「你的子女們將在你內居住」；當然這句預言主要是指教會。

事實上，我們現在已經居住在至高者之母的助佑下，生活在她的保護下，猶如

棲身在她翅膀的庇蔭下。後來，我們將分享她的榮耀，好似倚偎在她慈母般的懷抱中享受她的撫慰。那時候，將可聽到衆子女們異口同聲、歡欣鼓舞地向他們的母親高呼說：「天主聖母，我們欣喜萬分：我們的居所就在你內。」

對答詠

瑪一，20、21；米五4、5

領：生於瑪利亞的那一位，是出自聖神；她要生一個兒子； 答：祂要從罪惡中救出自己的民族。

領：祂的光榮將達於地極，祂本人將是和平。 答：祂要從：

或：選讀金口·聖若望主教講道集

亞當與基督，厄娃與瑪利亞

你看到了這項驚人的勝利嗎？你看到了十字架的輝煌的成果嗎？現在我要我給

你講述一些更令人驚奇的事嗎？你要知悉獲致勝利的方式，你將更爲驚奇。基督戰勝了魔鬼，用的是與魔鬼用以致勝的同一方法與武器。請聽其所以然。

一位貞女，木頭，死亡：這是我們失敗的象徵。貞女就是厄娃（那時她仍未認識男人），木頭就是一棵樹，死亡是亞當所受的刑罰。但是，我們這失敗的象徵，貞女、樹木、死亡卻變成了勝利的象徵。因爲瑪利亞取代了厄娃，十字架聖木取代了那棵知善惡的樹，基督的死取代了亞當的死。

現在你是否看到，魔鬼是藉牠用以致勝的方法被打敗了？魔鬼藉着一棵樹制伏了亞當，基督用十字架戰勝了魔鬼；第一棵樹將人送進陰府，但十字架卻使已進入陰府的人復出。再者，第一棵樹用作遮

掩那因赤身而害羞的人，十字架卻在衆目注視之下把那赤裸的勝利者高高舉起。

第一個死亡將所有以後誕生的人們定了罪，第二個死亡甚至使以前誕生的人們復活。「誰能述說上主所作的大事？」我們藉着死亡成了不朽的。這就是十字架的偉大成果。

你現在了解了這項勝利嗎？你了解了如何獲致勝利嗎？你現在要知道，這項勝利的獲得，我們並沒有付出任何代價。我們並沒有血染我們的武器，沒有參加戰鬥的行列，沒有受傷，沒有看到戰爭；但是我們卻得到了勝利。戰鬥是主的事，勝利的冠冕卻歸我們。勝利既然是我們的，我們今天要像兵士一般齊聲歡唱勝利的讚美詩，頌揚我們的主說：「死亡已經被勝利吞滅。死亡啊，你的勝利在那裏？死亡

啊，你的毒刺在那裏？」

這一切都是十字架的光輝戰果。十字架是我們抵抗魔鬼而舉起的勝利標誌，是我們抵抗罪惡的利劍，基督用以刺透毒蛇的利劍。十字架是天父的旨意，是祂唯一的光榮，是聖神的榮耀，是天使的榮耀，是教會的保障，是保祿的驕傲，是聖徒們的依靠，是整個世界的光明。

對答詠

領：上主的善意使我人獲享這種殊榮：

答：使瑪利亞出於厄娃的後裔，猶如一朵玫瑰出於荆棘。

領：這樣，美德克服了過失，聖寵戰

勝了罪惡。 答：使瑪利亞：

或：選讀梵二大公會議教會憲章

瑪利亞是教會的典型

榮福童貞以其身為天主母的特殊身份和恩賜使她與聖子救主相契；這種職份以及她特別享有的特殊恩寵與職份，也使她與教會密切聯繫。依聖安博所教導的，天主之母，在信德、愛德及與基督完美結合的層面上，是教會的典型。

實際上，教會自身也有理由被稱為母親及貞女，但是在教會的奧跡中，榮福童貞瑪利亞首先以卓越而特殊的方式提供了作母親又同時保持童貞的表率。她藉着信德與服從，在人間生育了天主聖子，但她並沒有認識男子，而是靠聖神的庇蔭。她是新厄娃，她未曾聽從古代的毒蛇，卻毫不猶疑地相信了天主的使者。她所生的兒子，被天主立為「衆弟兄中的長子」，就是衆信者中的長子；因此她是以其母愛對

他們的重生和教育，盡其合作的職份。

教會默觀聖母深奧的聖德、效法她的愛德，忠實地實踐天主的旨意，教會自己也由於忠實接受天主聖言而成為母親。因為教會藉講道與洗禮把新而不朽的生命帶給那由聖神所孕育、而生自天主的子女們。她自己是貞女，因為她將她對基督淨配的忠信保持純潔與完整。教會效法其主的母親，靠聖神的能力忠貞地保持着完整的信德、堅強的望德、誠摯的愛德。

雖然教會在聖母身上已達到完美的地步，因為她本身「沒有任何污點或縐紋」，但是基督的信徒卻仍在努力克服罪惡，增進聖德。因此他們仰望瑪利亞，她是聖德的典型，照耀着整個特選者的團體。教會以孝愛之情思念她，在降生成人之聖言的光照下靜觀她，就會以虔敬的心情逐漸深

入聖言成人的崇高奧蹟，並日益肖似其淨配基督。

由於瑪利亞深深地進入了天主的救恩史中，在某種意義下似乎在她身上匯集了並反映出信仰的主要內容。當她成爲宣講或敬禮的對象時，她就指引信徒們投奔她的聖子及其祭獻，並去接受天父的眷愛。教會在追求基督的光榮時，也就日益肖似她最高的典型——瑪利亞，在信德、望德、愛德上不斷前進，在一切事上尋求並隨從天主的旨意。

因此，教會在從事使徒工作時，有理由仰賴瑪利亞的幫助，她因聖神受孕並以童身生了基督，這樣也使基督藉着教會得已在信徒們心中誕生並成長。童貞聖母的一生是母愛的懿範，所有分擔教會使徒使命而從事人類重生工作的人員，都應懷着

這種母愛的精神。

對答詠

領：救恩已藉着童貞瑪利亞、爲所有信者來到了世界。

答：她生命的光輝照耀着整個教會。

領：我們要虔誠慶祝童貞聖母瑪利亞的紀念日。 答：她生命：

其他任選誦讀二可取自聖母無玷之心紀念日，或七月十六日

結束禱詞 見聖母慶節通用 654 頁

晨 禱

讚美詩

一光榮的童貞聖母，
你是世海的曉星，
面對你的光輝，
羣星甘拜下風；

二、身為受造物，

却撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三、厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信眾的生命。

四、天國的大道開放，

領人直奔天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五、你是上天的大門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六、光榮歸於父，

及子及聖神，

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

聖詠、聖歌及對經見聖詠集星期六通

用

簡短讀經 可從下列讀經中任選

(一) 迦四，4 / 5

時期一滿，天主就派遣祂的兒子來，
由女人所生，生於法律，為把在法律之下
的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞
並無損傷。 答：瑪利亞：

領：天主之母，請為我們祈禱。

答：你的童貞並無損傷。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

(二) 依六一，10

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡躍於我的天主，因為祂給我穿上救恩的衣服，給我披上義德的外衣，使我有如頭戴花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。

短對答詠

領：上主簡選了她，預先簡選了她。

答：上主：

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

(三) 默，一二，1

那時，天上出現了一個大異兆：有一個女人，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠。

短對答詠

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主

與你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

讚主曲對經：可從下列對經中任選

(一) 我們要虔誠慶祝至聖童貞瑪利亞的紀念日，求她在主耶穌基督面前為我們轉求。

(二) 童貞瑪利亞，你在上主、至高的天主面前蒙受了降福，你超越世界上所有的婦女。

(三) 無原罪童貞，你為我們恢復了已喪失的生命：你從天上接受了一個兒子，為世界生育了一位救主。

(四) 萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主與你同在；你在婦女中受讚頌，阿肋路亞。

(五) 無原罪童貞瑪利亞，我們不知道怎樣才能相稱地讚美你，因為我們透過你，

才得到了我們的救主耶穌基督。

(六)你是耶路撒冷的榮耀，你是以色列的喜樂，你是我們民族的大光榮。

禱 詞

第一式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，我們要歡欣慶祝，向他祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

義德的太陽，祢使無玷貞女猶如燦爛的曙光，在祢面前出現，

！求祢使我們常在祢眷顧之下生活。

永恆的聖言，祢揀選了瑪利亞，猶如不朽的約櫃，作為祢的居所，

！求祢救我們脫免罪惡的玷污。

我們的救主，祢被釘之時，有祢的母親陪伴在十字架旁，

！求祢因她的轉求，使我們愉快的分擔祢

的苦難。

至良善的耶穌，祢在十字架上，曾將瑪利亞賜給了若望作母親，

！求祢使我們在生活中表現出是她的子女。我們的天父：

第二式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，我們要歡欣慶祝，向他祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢的母親絲毫不受罪惡的玷污，

！求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為祢最純潔的住所和聖神的寶殿，

！求祢使我們成為祢聖神永久居住的聖殿。永恆的聖言，祢教導祢的母親，為自己選

擇了最好的一份，

——求祢使我們效法她，追求永生的食糧。

萬王之王，祢使祢的母親、肉身與靈魂同升天國，

——求祢使我們常思念天上的事。

天地的主宰，祢立瑪利亞為母后，位居祢的右邊，

——求祢使我們也能分享同樣的光榮。

我們的天父：

結束禱詞 見聖母通用，654 頁

日間祈禱

一切如聖詠集平日星期六的日課。



(三)使徒慶節通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 687 頁

聖詠吟唱

聖詠 一一六

對經一：耶穌把祂的門徒叫來，從他

們中間簡選了十二人，稱他

們爲使徒，（阿肋路亞）。

萬國啊！請讚美上主，※

萬民哪！請歌頌上主。

因爲上主對我們慈悲無量，※

祂的真誠永世常存。

對經一：耶穌把祂的門徒叫來，從他

們中間簡選了十二人，稱他

們爲使徒，（阿肋路亞）。

聖詠 一四七

對經二：他們捨棄了魚網，跟隨了他

們的主、救世者，（阿肋路

亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因爲祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※
祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※
把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有如此恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：他們捨棄了魚網，跟隨了他
們的主、救世者，（阿肋路

亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你們是我的朋友，因為你們

忠心愛我，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，十
藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你們是我的朋友，因為你們

忠心愛我，（阿肋路亞）。

簡短讀經

宗二，42 / 45

他們恒心聽使徒們的訓誨，時常團聚，

擘餅，祈禱。因為天主藉使徒們顯了許多

奇蹟異事，每人都懷著敬畏之情。信友常

聚集一處，一切所有皆歸公用。他們把產

業和財物變賣，按照每人的需要加以分配。

短對答詠

復活期外

領：如果你們彼此相親相愛，

答：如果：

領：世人就因此會認出來你們是我的

門徒。 答：如果：

領：願光榮歸於父： 答：如果：

復活期

領：如果你們彼此相親相愛，阿肋路

亞，阿肋路亞。 答：如果：

領：世人就因此會認出來你們是我的

門徒。 答：阿肋路亞，阿肋路

亞。

領：願光榮歸於父： 答：如果：

謝主曲對經：不是你們簡選了我，而是我

簡選了你們，並派遣你們去

結果實，使你們的果實常存，

(阿肋路亞)。

禱 詞 見第二晚禱 691 頁

結束禱詞 見專用

序經對經：請大家前來朝拜主——使徒們的

君王。

復活期：阿肋路亞，請大家前來朝拜主

——使徒們的君王，阿肋路亞。

聖詠九四，3 頁

誦 讀

讚美詩 見晨禱 684 頁

聖詠吟唱

聖詠一八

對經一：他們的聲音傳遍大地，他們的言語直達地極（阿肋路亞）。

高天陳述天主的光榮，※
穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※
夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※
是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※
它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十
太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放。
從天這邊出發，繞到天那邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經一：他們的聲音傳遍大地，他們的言語直達地極（阿肋路亞）。

聖詠六三

對經二：他們傳述了天主的作爲，領悟了祂所作的事跡（阿肋路亞）。

天主，求祢俯聽我沉痛的呼聲，※
保全我的性命免遭仇敵的恐嚇。

求祢保護我遠離惡人的暗算，※
使我脫免歹徒的擾亂。

他們磨快舌頭有如利劍，※
口出惡言好像射箭；

他們隱在暗處，襲擊無辜，※
突然發射，肆無忌憚。

他們彼此慫恿，圖謀作惡，※
暗佈羅網說：「誰能發覺？」

他們擬定周密的陰謀，※

人心好似深淵，難以探測。

豈知天主突然射出一箭，※

他們必會立即身受重創。

他們的狂言反使他們顛仆，※

看見他們的人，都將搖頭譏諷。

衆人都要起敬起畏，傳述天主的作爲，※

領悟天主所作的事跡。

義人要因上主而喜樂，

並向祂投靠，※

心地正直的人也因此而自豪。

對經二：他們傳述了天主的作爲，領

悟了祂所作的事跡（阿肋路

亞。）

聖詠九六

對經三：他們宣講了天主的正義，萬

民看到了祂的光榮（阿肋路

亞）。

上主爲王，願大地踴躍，※

所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面行進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像、誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經三：他們宣講了天主的正義，萬

民看到了祂的光榮（阿肋路

亞。）

領：他們宣講讚頌天主，稱述祂的奇能

（阿肋路亞。）

答：以及祂所行的奇跡（阿肋路亞）。

復活期外

誦讀一 恭讀致格林多人前書

一，18-22，5

使徒們宣講十字架

十字架的道理，為喪亡的人是愚妄，為我們得救的人，却是天主的德能，因為經上記載：「我要摧毀智者的智慧，廢除賢者的聰明。」智者在那裏？經師在那裏？這世代的詭辯者又在那裏？天主豈不是使這世上的智慧變成了愚妄嗎？因為世人沒有憑自己的智慧，認識天主，天主就以祂的智慧，決意以愚妄的道理來拯救那些相信的人。的確，猶太人要求的是神蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講的，却是被釘在十字架上的基督：這為猶太人固然是絆腳石，為外邦人是愚妄，但為那些蒙召的，不論猶太人或希臘人，基

督却是天主的德能和天主的智慧：因爲天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人堅強。

弟兄們！你們看看你們是怎樣蒙召的：按肉眼來看，你們中有智慧的人並不多，有權勢的人也不多，顯貴的人也不多；天主偏召選了世上愚妄的，爲羞辱那有智慧的；召選了世上懦弱的，爲羞辱那堅強的；甚而天主召選了世上卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的，爲消滅那些有的，爲使一切有血肉的人，在天主前無所誇耀。你們得以結合於基督耶穌內，全是由於天主，也是由於天主，基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者，正如經上所記載的：「凡要誇耀的，應因主而誇耀。」

弟兄們，就是我從前到你們那裏時，

也沒有用高超的言論或智慧，給你們宣講天主的奧義，因爲我會決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱、又恐懼，又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂德能的表現，爲使你們的信德不是憑人的智慧，而是憑天主的德能。

對答詠

瑪十 18， 19， 20

領：當你們站在君王和官長面前時，不要擔心你們要說什麼；

答：因爲那時候，天主自會指示你們應該說什麼。

領：因爲那說話的不是你們，而是你們父的聖神在你們內說話。

答：因爲那：

誦讀一或：恭讀致格林多人前書

四，1-16

我們要師法使徒們，一如他們師法了基督

人當以我們爲基督的服務員和天主奧秘的管理人。說到管理人，所要求於他的，就是要他表現忠信。至於我，或受你們的審斷，或受人間法庭的審斷，爲我都微不足道，就連我自己也不審斷自己，因爲我雖然自覺良心無愧，但我絕不因此就自認爲義人；那審斷我的只是主。所以，時候未到，你們什麼也不要判斷，只等主來，祂要揭發暗中的隱情，且要顯露人心的計謀：那時各人纔可由天主那裏獲得讚譽。

弟兄們，我爲了你們的緣故，把這些事應用在我自己和阿頗羅身上，好使你們

跟我們學習「不可越過字面所記載的，」免得有人自大，高看這個，鄙視那個。誰使你異於別人呢？你有什么不是領受的呢？既然是領受的，爲什麼你還誇耀，好像不是領受的呢？你們已經飽滿了，已經富足了，已無需我們，自己可以爲王了；恨不得你們真爲了王，好叫我們與你們一同爲王！我以爲天主把我們作使徒的列在最後的一等，好像被判死刑的人，因爲我們成了供世界、天使和世人觀賞的一場戲劇。我們爲了基督成了愚妄的人，你們在基督內却成了聰明的人；我們軟弱，你們却強壯；你們受尊敬，我們受羞辱。直到此時此刻，我們仍是忍饑受渴，衣不蔽體，受人毒打，居無定所，並且親手勞碌操作。被人咒罵，我們就祝福，被人迫害，我們就忍受；被人誹謗，我們就勸

戒；直到現在，我們仍被視為世上的垃圾和人間的廢物。

我寫這些話，並不是要使你們羞愧，而是為勸告你們，就如同勸告我所親愛的孩子一樣，因為你們縱然在基督內有上萬的教師，但為父親的却不多，因為是我在基督耶穌內藉福音生了你們。所以我求你們：要效法我！

對答詠 若十五，15；瑪十三，1

領：我不再稱你們為僕人，而稱你們為朋友。 答：因為我把從父那裏所聽到的一切，都告訴了你們。

領：天國奧秘的知識已賜給了你們；你們的眼睛是有福的，因為看得見；你們的耳朵是有福的，因為聽得見。 答：因為我：

復活期

誦讀一 恭讀宗徒大事錄 五，12-32

初期教會中的使徒

使徒們在百姓中行了許多神蹟奇事。衆信徒都同心合意地聚在撒羅滿廊下，其他的人沒有一個敢與他們接近的；但是百姓都稱讚他們。信主的人越來越增加，男女的人數極其衆多。使徒們行了這樣多的奇蹟，甚至有人把病人抬到街上，放在床上或褥子上，好叫伯鐸走過的時候，至少他的影子能遮在一些人身上。還有耶路撒冷四周城內許多的人，抬着病人和被邪魔所纏擾的人，齊集而來，他們都得了痊癒。大祭司和他的一切同人，即撒杜塞黨人，都起來，嫉恨填胸，下手捉住使徒，把他們押在公共拘留所內。夜間，有上主的天使打開了監獄的門，領他們出來說：「你們去，站在聖殿裏，把一切有關生命

的話，講給百姓聽。」他們領了命，天一亮就進入聖殿施教。大祭司和他的同黨來召開公議會，卽以色列子民全長老議會，差人去監獄裏，把使徒們提出來。差役來到，在監獄中沒有找到他們，便回去報告說：「我們確實看見監獄關鎖的非常牢固，衛兵也站在門前，但一打開門，裏面却找不到一個人。」聖殿警官和祭司長一聽這些話，十分納悶，不知發生了什麼事。忽有一個人來向他們報告說：「看哪，你們押在監獄裏的人，站在聖殿裏教訓百姓。」

聖殿警官就同差役去把他們領來，但末用武力，因為怕百姓用石頭打他們。他們把使徒領來之後，叫他們站在公議會中，大祭司便審問他們，說：「我們曾嚴厲命令你們，不可用這名字施教。你們看，你

們却把你們的道理傳遍了耶路撒冷，你們有意把這人的血推到我身上來啊！」伯鐸和使徒們回答說：「聽天主的命應勝於聽人的命。我們祖先的天主復活了你們下毒手懸在木架上的耶穌。天主以右手舉揚了祂，使祂作首領和救主，爲賜給以色列人悔改和罪赦。我們就是這些事的證人，並且天主給那些服從祂的人所賞的聖神，也爲此事作證。」

對答詠

宗四，33，31

領：使徒們以大能，爲主耶穌的復活作證。 答：他們在衆人面前大受愛戴，阿肋路亞。

領：他們充滿了聖神，大膽地宣講天主的眞道。 答：他們在：

誦讀二 見使徒專用

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見使徒專用

晨 禱

讚美詩

一、基督的使徒，

聖城的基礎和棟樑，

來自加里肋亞的貧苦村莊，

完成了永垂的偉業，

獲得了不朽的榮光。

二、救世羔羊的光輝，

帶領你們前行，

進入新的耶路撒冷，

把基督的福音，

傳播到天下萬邦。

三、你們不辭辛勞，

到處宣講真道，

以殉道的熱血，

建立教會，修築天主的殿堂。

四、昔日播種，今天豐收，

帶領無數子民赴天鄉。

光榮歸於基督，

及父及聖神，

萬世無疆。阿們。

對經一：這是我的命令，你們該彼此

相愛，如同我愛了你們一樣，

（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：人如果爲自己的朋友捨命，

再沒有比這種愛情更偉大的

了，（阿肋路亞）。

對經三：主說：你們如果照我的吩咐

去作，你們就是我的朋友，

（阿肋路亞）。

簡短讀經

弗二，19-20

你們已不再是外方人或旅客，而是聖徒的同胞，是天主的家人；已被建築在使徒和先知的基礎上，而基督耶穌自己就是這建築物的角石。

短對答詠

復活期外

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。 答：統治

普天率土。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：羔羊的十二位使徒的名字刻在

聖城耶路撒冷的基石上；羔

羊自己就是聖城的明燈，

（阿肋路亞）。

禱詞

親愛的弟兄，我們從使徒手中接受了天上的產業，我們要感謝天父賞賜的一切恩惠，向祂歡呼：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

上主，我們讚美祢，因爲使徒們傳給了我們聖體聖血的盛筵，

—使我們得到補養，使我們生活。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢命令使徒們給我們準備了祢聖言的筵席，—使我們獲得光明和喜樂。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢在使徒身上建立了祢的聖教會，

—使我們成爲一體。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢託付給使徒們的聖洗和告解聖事，

—使我們滌除一切罪污。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞 見使徒專用

日間祈禱

午前

對經：你們要去宣講天國的福音：你

們白白得來的，也要白白分施，

（阿肋路亞）。

簡短讀經

格後五，19 b / 20

天主在基督內使世界與自己和好，不再追究他們的過犯，且將和好的話放在我

們口中。所以我們是代基督作大使了，好

像是天主藉着我們來勸勉世人。我們如今

代基督請求你們：與天主和好！

領：他們的聲音傳遍普世，（阿肋路

亞），

答：他們的言語達於地極，（阿肋路

亞）。

午時

對經：我常與你們在一起，直到今世

的終結，（阿肋路亞）。

簡短讀經

宗五，12 a，14

宗徒們在百姓中行了許多徵兆，顯了

許多奇蹟。信主的男女日見增多。

領：他們遵守了天主的約言，（阿肋

路亞），

答：和祂的誠命（阿肋路亞）。

午後

對經：你們要憑着堅忍保全你們的靈魂，（阿肋路亞）。

如唸補充聖詠，則詠一二五可以詠一二八取代 532 頁。

簡短讀經

宗五，41-42

使徒們出了公議會，滿心喜歡，因為他們堪當爲這名字受侮辱。他們每天不斷在聖殿內，或挨戶施教，講論基督耶穌的福音。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！（阿肋路亞）。

答：因爲你們的名字已經寫在天上了，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見使徒專用

第二晚禱

讚美詩

一 普天同慶，

大地歡騰，

萬民齊聲讚頌，

使徒的光榮；

二 你們是世界的裁判，

你們是人間的光明，

請垂視我們的虔敬，

請俯聽我們的禱聲。

三 你們有權釋放，

也有權束縛，

請解除我們的罪過，

醫治我們的苦痛；

四 請帶領我們，

投奔耶穌長兄，

在世多立善功，

死後榮進天廷。

五 末日基督再臨，

審判世界顯威能，
爲我們祈求救主，
大發慈悲，恩賜永生。

六光榮歸於父，
和拯救人類的聖子，
以及施慰的聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一一五

對經一：你們是在我受考驗時與我在
一起的人，（阿肋路亞）。

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※
我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※
「人心虛僞，不可信託」。

上主賜我宏恩，※
我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，十

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經一：你們是在我受考驗時與我在

一起的人，（阿肋路亞）。

聖詠 一二五

對經二：我在你們中間，好像是僕人

一樣，（阿肋路亞）。

上主率領俘虜回到熙雍，※

我們彷彿身在夢中。

那時，我們滿心歡樂，※

我們引吭高歌。

那時，異民彼此說：※

「上主爲他們作了大事！」

上主爲我們行了奇蹟，※

我們都滿心歡喜。

上主，求祢領我們重歸故里，※

好像沙漠中再見小溪。

含淚播種的，※

必含笑收割。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※

他們載欣載奔，回來背著麥捆。

對經二：我在你們中間，好像是僕人一

樣，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：我不再稱你們爲僕人，却

稱你們爲朋友，因爲我從

父那裏聽來的一切，都已

經告訴你們了，（阿肋路

亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂的愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：我不再稱你們爲僕人，却稱

你們爲朋友，因爲我從父那

裏聽來的一切，都已經告訴

你們了，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弗四，11 / 13

基督賜與這些人作使徒，那些人作先

知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，

爲成全聖徒，使之各盡其職；爲建樹基督

的身體，直到我們衆人都達到對於天主子，

有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到

基督圓滿年齡的程度。

短對答詠

復活期外

領：請在列邦中傳述上主的光榮。

答：請在：

領：在萬民間宣揚祂行的奇事。

答：傳述上主的光榮。

領：願光榮歸於父： 答：請在：

復活期

領：請在列邦中傳述上主的光榮，阿

肋路亞，阿肋路亞。 答：請在：

領：在萬民間宣揚祂行的奇事。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：請在：

謝主曲對經：在重生的世代，當人子坐在

祂光榮的寶座上時，你們也

要坐下審判以色列十二支派，

（阿肋路亞）。

禱詞

各位弟兄，我們是建築在使徒的基石上的，我們要為神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢要祢的聖子由死者中復活後，先顯現給使徒們，

—求祢使我們為祂作見證，直到天涯地角。

祢會派遣祢的聖子到世界上來，向窮人傳報福音，

—求祢使我們向所有受造物宣講福音。

祢會派遣祢的聖子傳播聖言的種子，

—求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉

快的獲得豐收。

祢會派遣祢的聖子，用祂的聖血使世界與

祢修好，

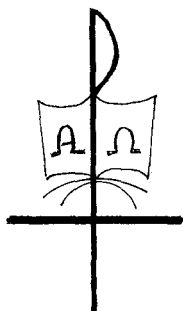
—求祢使我們眾人共同努力，促進人類的

和睦。

祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

—求祢恩准去世的人，進入真福的天國。我們的天父：

結束禱詞 見使徒專用



(四) 多位殉道者通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 711頁

聖詠吟唱

聖詠 一一七

壹

對經一

多位殉道：這些聖者歷盡艱苦，得到了殉道的榮冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡在人面前承認我的，我在我天父面前，也必承認他，（阿肋路亞）。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一

多位殉道：這些聖者歷盡艱苦，得到了殉道的榮冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡在人面前承認我的，在我天父面前，也必定承認他，（阿肋路亞）。

貳

對經二

多位殉道：這些聖者手持棕樹枝來到了天國，他們堪當由天主手中接受花冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光，（阿肋路亞）。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，十
好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※
但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！十

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二

多位殉道：這些聖者手持棕樹枝來到

了天國，他們堪當由天主

手中接受花冠，（阿肋路

亞）。

一位殉道：凡跟隨我的，決不在黑暗

中行走，必有生命的光，

（阿肋路亞）。

聖歌

伯前二，21 / 24

對經三

多位殉道：殉道者為基督作證而死，

他們將永遠生活，（阿肋

路亞）。

一位殉道：我們能為基督飽嘗痛苦，

就能從基督多得安慰，

（阿肋路亞）。

基督為我們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口；十

祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸在十字木架上，※

親身承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三

多位殉道：殉道者為基督作證而死，

他們將永遠生活，（阿肋

路亞）。

一位殉道：我們能為基督飽嘗痛苦，

就能從基督多得安慰，

（阿肋路亞）。

復活期外

簡短讀經

羅八，35，37 / 39

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是困苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？靠着那愛我們的主，我們在這一件事上，大獲全勝，因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

短對答詠

領：義人的靈魂在天主手裏。

答：義人：

領：死亡的痛苦不能傷害他們。

答：義人：

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：這些人輕視了世俗的生活，

獲得了天國的賞報，並在羔

羊的血中洗淨了他們的衣服，

天國是他們的。

禱 詞 見第二晚禱 716 頁

復活期

簡短讀經

默三，10 / 12

因為你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在試探期中保存你，這時期將要臨於全世界，為試探世界上的居民。我快要來；你應堅持你所有的，免得人奪去你的花冠。

勝利的，我要使他成爲我殿宇的柱子，決不再讓他到外面去，我還要把我天主的名號，和從天上，我天主那裏降下的我天主的城邑，卽新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，寫在他身上。

短對答詠

領：聖者、義者，你們要在上主內歡

欣，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：聖者：

領：天主簡選了你們作爲祂自己的人，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖者：

謝主曲對經：上主，永恒的光輝將爲祢的

聖者照耀，他們將分享祢永

恒的幸福，阿肋路亞。

禱 詞 見第二晚禱 716 頁

結束禱詞 見殉道聖人專用，無專用者時，

見晨禱 709 頁

序經對經：主是殉道者的君王，請大家前

來朝拜，（阿肋路亞）。

聖詠九四 3 頁。

誦 讀

讚美詩

一、基督、殉道者的偉大君王，

爲了追隨祢的芳踪，

祢的忠實信徒，

不怕犧牲性命。

二、世俗的榮華富貴，

不足以吸引他們的心靈；

寧願忍苦受辱，

勇敢爲祢作證。

三、使我們效法諸聖：

爲了獲得永生，
不惜捨棄暫世的福樂，
忍受各種苦刑。

四、願天主父、子及聖神，

以及天上的殉道諸聖，

世世代代，

永享光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：殉道諸聖爲了基督在地上傾

流了鮮血，因此獲得了永遠

的賞報（阿肋路亞）。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，+

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傳者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※
擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※
上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※
祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※
已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+

上主對我說：「祢是我的兒子，※
我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※
使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉粹他們，※
就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經一：殉道諸聖爲了基督在地上傾

流了鮮血，因此獲得了永遠

的賞報（阿肋路亞）。

聖詠三二 壹

對經二：義人將永遠生活，在上主那

裏有他們的賞報（阿肋路

亞）。

義人，請向上主踴躍歡呼，※

正直的人理當讚美上主。

請你們彈琴稱謝上主，※

彈奏十弦琴歌頌上主。

請你們向上主高唱新歌，※

在歡呼聲中彈琴奏樂。

因爲上主的話句句真實，※

祂的一切作爲完全可靠。

祂愛護正義和公理，※

祂的慈愛瀰漫大地。

因上主的一句話，諸天造成，※

因上主的一口氣，萬象發生。

祂聚集海水，好像裝入皮囊，※

祂安置深淵好像放入庫房。

願整個大地敬畏上主，※

願普世居民表示恐懼。

因祂一發言，萬有形成，※

祂一出命，萬物化生。

上主使異邦的計劃破壞，※

使萬民的策略失敗。

上主的計劃却永恒不變，※
祂心中的謀略萬代長存。

對經二：義人將永遠生活，在上主那裏有他們的賞報（阿肋路亞）。

聖詠三二 貳

對經三：我的聖者，你們在這個世界上打了一場好仗，我要酬報你們的辛勞（阿肋路亞）。

尊上主為天主的民族真是有福！※
上主選為產業的國民真是有福！※
上主由天眷顧，※

觀看所有居民。

祂由自己的居處，※
垂視居於大地的人民。

祂塑造了他們的心靈，※
洞悉他們的一切言行。

君王並不能因大軍而戰勝，※
巨人也不能因力大而救命。

靠馬得勝，乃是枉然，※
體力雖大，難得保全。

因為上主的眼睛垂視那敬畏祂的人，※
眷顧那些投靠祂慈愛的人。

祂為救他們免於死亡，※

在饑荒中養活他們。

我的靈魂仰望上主，※

祂是我們的救助和保障。

因為我們的心靈將因祂而歡騰，※
我們寄望於祂的聖名。

上主，求祢向我們廣施慈愛，※
滿足我們對祢的期待。

對經三：我的聖者，你們在這個世界

上打了一場好仗，我要酬報
你們的辛勞（阿肋路亞）。

領：我們的心靈期望上主（阿肋路亞）。
答：祂是我們的救助和保護（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧篇 三，1-15

義人的靈魂在天主手中

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能再

傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，
認為他們去世是受了懲罰，離我們而去，
彷彿是歸於泯滅；其實，他們是處於安寧

中；雖然在人看來，他們是受了苦；其實，却充滿着永生的希望。他們受了些許的痛苦，却要蒙受絕大的恩惠，因為天主試驗了他們，發覺他們配作自己人：祂試驗了他們，好像爐中的黃金；悅納了他們，有如悅納全燔祭。他們蒙眷顧時，必閃爍發光，有如禾楷間往來飛馳的火

花。他們要審判萬國，統治萬民，上主要永遠作他們的君王。倚恃上主的人，必明白真理；忠信於上主的人，必與祂同住，因為恩澤與仁慈，原歸於祂所選拔的人。

但是不虔敬的人，必因他們的思念而遭受懲罰，因為他們蔑視了義人，離棄了上主。輕視智慧和教訓的人是有禍的：他們的希望只有落空，勞苦只是徒然，工作只有失敗；他們的妻子愚蠢，子女邪惡，後裔可咒罵。

荒胎無罪，而又不知床第罪惡的婦女，是有福的；到靈魂受眷顧的時候，她必富有果實。同樣，不生育的男人，手若不作非法的行爲，心不思念違背上主的惡事，是有福的；天主見他忠貞，必賜給他特賞，在上主的聖殿中，賜給他更稱心的一份。因為高尚的勞苦必結榮譽的果實，

智慧的根蒂絕不會中斷。

對答詠

參閱弗四，4，5

領：聖人們爲主流血，壯烈成仁；他們生時愛慕了基督，死時效法了基督。 答：因而榮獲冠冕，凱旋升天。

領：他們同有一位聖神，堅持一個信仰。 答：因而榮：

復活期

誦讀一

恭讀默示錄

七，9-17

被選者的衆多

我、若望看見有一大羣人，沒有人能夠數清，是來自各邦國、各支派、各民族、各異語的。他們都站在寶座和羔羊面前，身穿白衣，手持棕櫚枝，大聲呼喊說：「救恩來自那坐在寶座上的我們的天

主，並來自羔羊！」於是所有站在寶座、長老和那四個活物周圍的天使，在寶座前俯伏於地，朝拜天主說：「阿們。願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇氣，全歸於我們的天主，至於無窮之世。阿們。」

長老中有一位問我說：「這些穿白衣的人是誰？他們是從那裏來的？」我回答他說：「我主，你知道。」於是他告訴我說：「這些人是由大災難中來的，他們曾在羔羊的血中洗淨了他們的衣裳，使衣裳雪白，因此，他們得站在天主的寶座前，且在祂的殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的，也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何炎熱再也不損傷他們，因爲，那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉；天主也

要從他們的眼上拭去一切眼淚。」

對答錄

參閱智十，17 \ 20

領：上主，祢的聖者遵守了祢的誠命，走上了奇妙的旅程。

答：海水中出現了乾地，使他們安全走過紅海，順利穿過洪濤。

阿肋路亞。

領：上主，他們同聲頌揚祢的奇能，歌頌祢的聖名。 答：海水中：

常年期

誦讀一

恭讀致羅馬人書 八，18 \ 39

沒有任何事物能使我們與天主的

愛相隔絕

弟兄們：我實在以為現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的。凡受造之物都熱切地等待天主子女

的顯揚，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同歎息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中歎息，等待着義子期望的實現，即我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。同時，聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求纔對，而聖神却親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為祂是按照天主的旨意代聖徒轉求。而

且我們也知道：天主使一切協助那些愛祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，獲得益處，因為祂所預選的人，也預定他們與祂的兒子的肖像相同，好使他在衆多弟兄中作長子。天主不但召叫了祂所預定的人，而且也使祂所召叫的人成義，並使成義的人，分享祂的光榮。

面對這一切，我們可說什麼呢？若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？祂既然沒有憐惜祂的兒子，反而爲我們衆人把祂交出了，豈不也把一切與祂一同賜給我們嗎？誰能控告天主所揀選的人呢？是使人成義的天主嗎？誰能定他們的罪？是那已死或更好說已復活，現今在天主右邊，代我們轉求的基督耶穌嗎？那麼，誰能使我們與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是

刀劍嗎？正如經上所載：「爲了你，我們整日被置於死地，人將我們視作待宰的羣羊。」然而，靠着那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝，因爲我深信：無論死亡、生活、天使、掌權者、現存的、或將來的事物、有權能者、崇高或深遠的勢力、或其他任何受造之物、都不能使我們與天主的愛相隔絕，就是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

對答詠

瑪五 44 45, 48

領：你們要愛仇人，善待那惱恨你們的人，要爲那迫害你們和毀謗你們的人祈禱， 答：這樣你們才能成爲天父的子女。

領：所以你們要作完人，如同你們的天父一樣完全。 答：這樣你：

誦讀二 選讀聖啓廉主教書信集

我們既企望獲得主的許諾，便該在一切事上師法主

親愛的弟兄們，我問候你們，如果我的情況許可我到你們那裏去，我也切望親身和你們會晤。能夠在你們中間，並被你們的手所擁抱——你們的手是純潔而無罪的，保持着對上主的信德、而擯棄褻聖的敬禮；對我來說，還有什麼比這更可希冀，更令人欣慰的呢？

你們的口曾以嘹亮的聲音明認上主；你們的眼睛會輕視世俗，堪當瞻仰天主；被你們的口所親吻，為你們的眼睛所看到，還有什麼更愜意、更高尚的呢？

可是，由於這一喜樂不能實現，我便給你們寄去這封信，作我的代表，使你們的耳朵聽到我，使你們的眼睛看到我。我藉這封信祝賀你們，同時也勸勉你們：在

為天上的光榮作證時，要勇敢而堅定，貫徹始終。你們既然進入天主恩寵的道路，便要振作精神，勇敢前進，好能接受榮冠。你們有主作為保護者和嚮導，祂說過：「我和你們天天在一起，直到世界末日。」

你們的臨在所光照的監獄是多麼幸福啊！這監獄把屬於天主的人送到天堂上，這是多麼幸福的監獄啊！這監獄的黑暗比太陽本身更燦爛，比世上的光明更輝煌；因為在監獄中建立了天主的聖殿，你們的肢體都因明認天主而蒙祝聖。

如今在你們心中，不該存想其他的事，只要存想天主的教訓和上天的誠命。聖神常用這些誠命激勵你們忍受痛苦；誰也不要想到死亡，而要想到常生不死；不要想暫時的刑罰，而要想永遠的光榮；因

爲聖經記載：「義人的死亡，在天主面前是珍貴的。」又說：「痛悔的精神便是獻給天主的祭祀，天主不輕視痛悔和謙卑的心。」

刑罰祝聖殉道者，受苦的考驗使他們聖化，聖經論到這事說：「他們雖然在面前受了苦，他們的希望却充滿了永生。他們將審判萬國，並統治萬民，天主也將永遠統治他們。」

所以，當你們想到，你們將偕同基督一同爲王，一同審判時，不能不歡欣踴躍，並因將來的喜樂而輕視暫時的酷刑。因爲你們知道，從創世之初便這樣制定了：正義在現世，由於和世俗的衝突，必定受折磨：從一開始，義人亞伯爾便被殺害，以後還有所有的義人和先知，以及天主所派的使徒。

吾主也爲這些人以身作則，因爲祂教訓人說，除非遵循祂所走的道路，誰也不能抵達天國：「誰在今世愛惜自己的性命，將要喪失性命。誰在現世憎恨自己的性命，便會保全性命，而得永生。」又說道：「你們不要害怕、那些殺害肉身而不能殺害靈魂的人；而要害怕那能使靈魂和肉身一併喪亡在地獄裏的那一位。」

聖保祿也同樣勸告我們：我們既然企望獲得主的許諾，就該在一切事上師法主。他說：「我們是天主的子女。既然是子女，便是天主的後嗣，與基督一同作後嗣。我們既然和祂一同受苦，也必和祂一同受榮耀。」

對答詠

領：天主和祂的天使們，以及基督，都在觀賞我們爲信仰而努力作

戰。 答：在天主的鑒臨下作戰，有我們的法官基督爲我們加冕，這是多麼榮耀，多麼幸福！

(阿肋路亞)。

領：我們要全副武裝起來：以純潔的心靈，堅強的信仰和毅力、準備作戰。 答：在天主：

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

- 一、嶄新的耶路撒冷，
和平的象徵，
在天父的聖愛中，
屹立不動；
- 二、你自天而降，
做萬民的光明，
做基督的淨配，
玉潔冰清；
- 三、在這光輝的城牆中，
天主的子民，
耶穌的兄弟姊妹，
歡聚同慶。
- 四、金玉爲牆，
寶石爲門，
聖神親自建立，
光輝燦爛的聖城；
- 五、在它的居民中，
有十字架的勇士，
有殉道的英雄，
爲基督作證。
- 六、願聖父聖子聖神，
三位一體的天主，

世世代代，

享受光榮。阿們。

對經一：當基督的殉道者受刑時，仰

望天鄉，呼求說：主，求祢

助祐我，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二

四旬期外：諸聖者的靈魂，請讚美天

主，阿肋路亞。

四旬期：上主的殉道者，請永遠讚美

上主。

對經三：殉道者的樂隊，請在至高的

天上讚美上主，（阿肋路亞）。

復活期外

簡短讀經

格後一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁

慈的父和施與各種恩惠的天主受讚揚，是

祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，為

使我們能以自己由天主所親受的安慰，去

安慰那些在各種困難中的人。因為基督所

受的苦難，加於我們身上的愈多，我們藉

着基督所得到的安慰也愈多。

短對答詠

領：義人們將永遠生活。

答：義人：

領：在上主那裏有他們的賞報。

答：義人：

領：願光榮歸於父： 答：義人：

讚主曲對經：為正義而受迫害的人是有福

的，因為天國是他們的。

復活期

簡短讀經

若壹五，3 / 5

愛天主就是遵行祂的誠命，而祂的誠

命並不沈重，因為凡是由天主所生的，必戰勝世界；戰勝世界的武器，就是我們的信德。誰戰勝了世界呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？

短對答詠

領：永恒的喜悅將流露在他們的面，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：永恒：

領：他們將獲得幸福與歡樂。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：永恒：

讚主曲對經：諸位聖者，你們要歡欣踴躍，

因為你們在天上的賞報是豐

富的，阿肋路亞。

禱 詞

諸位弟兄，我們的救主是忠實的證人，殉

道者爲了天主的聖言而殺身成仁，我們要通過他們頌揚我們的救主：

祢用祢的血將我們贖回，獻於天主。

祢的殉道者甘願接受死亡，爲信仰作證，

—主，求祢因他們的轉求，賜給我們心靈

的真正自由。

祢的殉道者爲了表明信仰，不惜流血捨身，

—主，求祢因他們的轉求，使我們的信仰

純真而堅定。

祢的殉道者背着十字架追隨了祢的芳踪，

—主，求祢因他們的轉求，使我們勇敢承

受生活上的艱苦。

祢的殉道者在羔羊的血中洗淨了自己，

—主，求祢因他們的轉求，使我們戰勝一

切肉慾和世俗的陰謀詭計。

我們的天父：

結束禱詞 見殉道者專用，無專用結束禱

詞時，則用下列：

復活期外

全能永生的天主，祢賜給了聖○○與○○爲基督捐軀的榮耀；求祢扶助我們脆弱的人，使能效法他們爲祢而從容赴難的精神，勇敢地爲祢作證。

或：

上主，求祢因殉道者聖○○與聖○○的代禱，賞賜我們以言以行博得祢的歡心，使我們的信仰日益堅強。

復活期

全能永生的天主，祢曾賞賜殉道者聖○○及○○爲了祢的聖言，並爲給耶穌作證而犧牲性命，求祢因聖神的德能，使我們保持信仰，並爲信仰勇敢作證。

或：

天主，信德是由祢得以堅強，軟弱也由祢取得力量；求祢因殉道者聖○○及○○的榜樣和祈禱，賞賜我們與祢的唯一聖子同受苦難、共享復活，並能和諸聖在祢台前獲得完美的喜樂。

任何時期

爲殉道貞女

上主，我們今天歡度聖女○○與○○的殉道週年紀念日，求祢因她們的功勳助祐我們，使能取法她們聖潔與英勇衛道的榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲殉道聖婦

天主，祢在弱小者身上，更顯示出祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○○與○○榮升天國，求祢賞賜我們能爲掃

蕩邪惡而戰，也像她們一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。

日間祈禱

午前

對經：在艱苦的奮鬥之後，天主賜給他們勝利，並教訓他們：智慧的力量高於一切，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

伯前五，10 / 11

那賜與一切恩惠的天主，即在基督內召叫你們進入祂永恒光榮的天主，在你們受少許痛苦之後，必要親自使你們更爲成全，堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

復活期

默二，10 / 11

不要怕你要受的苦，請看，魔鬼要把

你們中的一些人投入監牢，使你們受試探，你們要遭受困難十天之久。你應當忠信至死，我必賜給你生命的華冠。有耳朵的，應聽聖神向各教會所說的話：勝利的，必不受第二次死亡的害。

領：聖者們以上主爲依靠，（阿肋路亞）。

答：他們將富有勇力，不會膽怯，（阿肋路亞）。

午時

對經：上主給他們戴上了正義的冠冕，賜給他們光榮的聖名，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

參閱希一一，33

他們藉着信德征服了列國，履行正義，得到了在我們的主耶穌基督內的恩許。

復活期

默三，21

勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如同我得勝了，和我的父坐在祂的寶座上一樣。

領：你們的憂愁（阿肋路亞），

答：將變為喜樂，（阿肋路亞）。

午後

對經：他們哭泣着離去，撒下自己的

種籽，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外 智三，1) 2 a, 3 b

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了；其實他們是處於安寧中。

復活期 默一九，7，9

讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於天主吧！
因為羔羊的婚期來近了，他的新娘也準備

好了。有位天使給我說：「你寫下來：被

召赴羔羊婚宴的人是有福的。」又說：「這都是天主真實的話。」

領：他們載欣載奔，（阿肋路亞）。

答：回來背着禾捆，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、萬世萬代的君王，

榮耀的君王，

帶領祢的忠僕，

進入永恒的光明。

二、請俯聽祢的子民，

為紀念祢的殉道者，

唱出心底的讚頌，

懇切的禱聲。

三 天主聖神的大能，
使我們英勇奮戰，
克服邪惡與死亡，
享受勝利的光榮。

四 殉道者的君王、基督，

光榮歸於祢，
及父及聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一一四

對經一

多位殉道：聖者們的身體雖被安葬，
他們的名字却永存不朽，

(阿肋路亞)。

一位殉道：誰若願意跟隨我，該棄絕
自己，背着自己的十字架
來跟隨我，(阿肋路亞)。

我傾心愛慕上主，※

因為祂俯聽了我的哀訴。

祂側耳垂聽了我，※

我要一生呼求祂。

死亡的繩索纏繞著我，十

陰府的恐懼籠罩著我，※

憂苦與煩惱困擾著我。

我呼求上主的聖名：※

「上主，求祢挽救我的生命。」

上主富於憐憫和正義，※

我們的天主慈愛無比；

上主愛護誠樸的人，※

我遭受迫害，祂救拔了我。

我的靈魂，你要恢復平靜，※

因為上主厚待了你。

因為祂曾救我脫離死亡，※

使我不再流淚，使我不致跌倒。

我要在天主面前，※
生活於人世間。

對經一

多位殉道：聖者們的身體雖被安葬，
他們的名字却永存不朽，
(阿肋路亞)。

一位殉道：誰若願意跟隨我，該棄絕
自己，背着自己的十字架
來跟隨我，(阿肋路亞)。

聖詠一一五

對經二

多位殉道：我看見那些爲宣講聖道和
爲給主作證而被害者的靈
魂，(阿肋路亞)。

一位殉道：誰若事奉我，我天上的父
必要尊重他，(阿肋路亞)。

雖然我說過：「我痛苦萬分，」※
我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※
人心虛偽，不可信託。

上主賜我宏恩，※
我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※
向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※
我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※
向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※
在上主聖殿的庭院，

的性命，必要獲得永生，
(阿肋路亞)。

耶路撒冷啊！在你中間，※

上主，我們的天主，※

向上主還我許的願。

祢理當接受光榮，尊威和權能。

對經二

因為祢創造了萬物，※

多位殉道：我看見那些為宣講聖道和

萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。

為給主作證而被害者的靈

魂，(阿肋路亞)。

開啓書卷上的封印。

一位殉道：誰若事奉我，我天上的父

因為祢曾被宰殺，十

必要尊重他(阿肋路亞)。

從各支派，各語言，各民族，

聖歌 默四，11；五，9，10，12

各國家中，※

對經三

用祢的血，把我們拯救出來，

多位殉道：這是為給天主作證而捐軀

歸於天主。

的聖者，他們在羔羊的血

使我們成為天國的子民和祭司，※

中洗淨了自己的衣服，

我們必要為王，統治世界。

(阿肋路亞)。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

一位殉道：誰為我的緣故喪失了自己

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三

多位殉道：這是爲給天主作證而捐軀的聖者，他們在羔羊的血中洗淨了自己的衣服，

（阿肋路亞）。

一位殉道：誰爲我的緣故喪失了自己的性命，必要獲得永生，
（阿肋路亞）。

短對答詠

領：義人們，你們要在上主內歡欣踴躍。
答：義人們：

領：心地正直的人，你們要歌唱讚頌。

答：義人們：

領：願光榮歸於父：
答：義人們：

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡慶，他們爲基督傾流了鮮血，
因此永遠與基督爲王。

復活期外

簡短讀經

伯前四，13 / 14

你們要喜歡，因爲分受了基督的苦難，這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能歡欣踴躍。如果你們爲了基督的名字，受人辱罵，便是有福的，因爲光榮的神，即天主的神，就安息在你們身上。

復活期

簡短讀經

默七，14 b / 17

這些人是由大災難中來的，他們曾在羔羊的血中洗淨了自己的衣裳，使之雪白，因此他們得站在天主的寶座前，且在祂的殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不

渴，烈日和任何炎熱再也不能損傷他們，因爲那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裏，天主也要從他們臉上拭去一切淚痕。

短對答詠

領：義人將在天主面前發出光輝，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：義人：

領：心地正直的人將歡欣踴躍。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：諸位聖者，你們要在羔羊面前歡樂；自從世界開始，天國就爲你們準備好了，阿肋

路亞。

正在此時，殉道者的君王，在最後晚餐中把自己的生命奉獻作爲祭品，在十字架上把自己的生命交付出來了，我們要感謝祂。

主，我們頌揚祢。

主，我們的救主，祢是所有殉道者的根源和模範，我們讚美祢，因爲祢愛我們愛到極點，

——主，我們頌揚祢。

因爲祢召喚所有的罪人悔改，以獲得生命的賞報，

——主，我們頌揚祢。

因爲祢傾流了新而永久的盟約之血，以赦免罪惡，並將這血賜給了教會，作爲祭獻的犧牲，

——主，我們頌揚祢。

因爲靠着祢的恩寵，我們才能堅持信德直到今天，

—主，我們頌揚祢。

因爲今天祢使許多弟兄有分於祢的死亡，

—主，我們頌揚祢。

我們的天父：

結束禱詞 用殉道者專用，無專用者時，

則由下列者選用合適者：

復活期外

全能永生的天主，祢賜給了聖○○與

○○爲基督捐軀的榮耀；求祢扶助我們脆

弱的人，使能效法他們爲祢而從容赴難的

精神，勇敢地爲祢作證。

或：

上主，求祢因殉道者聖○○與聖○○

的代禱，賞賜我們以言以行博得祢的歡心，

使我們的信仰日益堅強。

復活期

全能永生的天主，祢曾賞賜殉道者聖

○○及○○爲了祢的聖言，並爲給耶穌作

證而犧牲性命，求祢因聖神的德能，使我

們保持信仰，並爲信仰勇敢作證。

或：

天主，信德是由祢得以堅強，軟弱也

由祢取得力量；求祢因殉道者聖○○及○○

的榜樣和祈禱，賞賜我們與祢的唯一聖

子同受苦難、共享復活，並能和諸聖在祢

台前獲得完美的喜樂。

任何時期

爲貞女殉道

上主，我們今天歡度聖女○○與○○

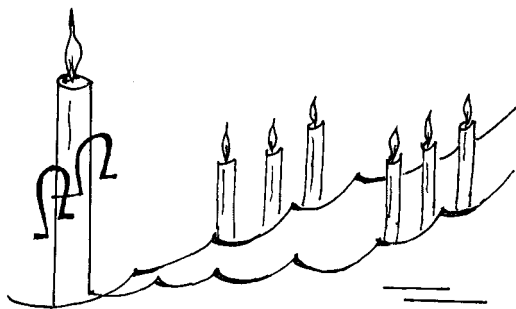
的殉道週年紀念日；求祢因她們的功勳助

祐我們，使能取法她們聖潔與英勇衛道的

榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲聖婦殉道

天主，祢在弱小者身上，更顯示出祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○
○與○榮升天國，求祢賞賜我們能為掃蕩邪惡而戰，也像她們一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。



(五) 一位殉道者通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 735 頁

聖詠 及一位殉道者對經，見 692 頁

復活期外

簡短讀經

羅八，35，37 / 39

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是因

苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？

是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？然而靠

著那愛我們的主，我們在這一件事上，大

獲全勝，因為我深信無論是死亡、是生活、

是天使、是掌權者、是現存的或將來的事

物、是有權能者、是崇高或深遠的勢力，或

其他任何受造之物，都不能使我們與天主

的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之
內的愛相隔絕。

短對答詠

為殉道聖人

領：上主，祢給他戴上了光榮和華麗

的冠冕。 答：上主……

領：祢立他管理祢雙手的工程。

答：上主……

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

為殉道聖女

領：天主簡選了她，祂預先簡選了她。

答：天主……

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父…… 答：天主……

謝主曲對經

殉道聖人：這位聖者為維護天主的法

律奮鬥至死，對惡人的恐

寫在他身上。

嚇毫不畏懼；因為他好像

短對答詠

建築在石頭上的房屋。

領：聖者、義者，你們要在上主內歡

殉道聖女：她以勇力束上腰，增強了

欣，阿肋路亞，阿肋路亞。

臂力；因此她的燈永不熄

答：聖者：

滅。

領：天主簡選了你們作為祂自己的人，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

復活期

領：願光榮歸於父： 答：聖者：

簡短讀經

默三，10 / 12

謝主曲對經：上主，永恒的光輝將為祢的

你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在

聖者照耀，他們將分享祢永

試探期中保存你，這時期將要臨於全世界，

恒的幸福，阿肋路亞。

為試探世界上的居民。我快要來，你應當

堅持你所有的，免得人奪去你的花冠。勝

禱詞 見第二晚禱 736頁

利的，我要使他成為我殿宇的柱子，決不

結束禱詞 專用或見晨禱 732頁

讓他再到外面去；我還要把我天主的名號，

和從天上我天主那裏降下的我天主的城邑，

即新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，

序經對經：主是殉道者的君王，請大家前

來朝拜（阿肋路亞）。

聖詠九四，3頁

誦讀

讚美詩

一、世界的救主基督，

聖○○追隨祢的芳踪，

作祢的門徒，

甘願捨棄一切，

追尋永生的道路。

二、他聽從了祢的福音，

拋棄世俗的財富，

懷着滿腔愛火，

為福音作證，

不怕艱難困苦。

三、爲了保持信仰，

灑熱血、拋頭顱，

播下了信德的種子，

使教會欣欣向榮，

傳遍世界各處。

四、願祢十字架的光輝

照亮人生的旅途，

領我們進入天鄉，

世世代代，

瞻仰三位一體的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：爲了我的緣故，大家都要憎

恨你們，但那忍耐到底的，

必然得救（阿肋路亞）。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，
諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※
就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而投靠祂的人真是有福。

對經一：爲了我的緣故，大家都要憎

恨你們，但那忍耐到底的，

必然得救（阿肋路亞）。

聖詠一〇

對經二：現世的苦難與你們將來要得

到的榮耀，不能相比（阿肋

路亞）。

上主是我的避難所，你們怎麼對我說：※
你要像一隻麻雀飛入山中？

原來惡人正在挽弓搭箭，※

暗中射擊忠良。

基礎一旦崩潰，※

義人尙有何爲？

上主住在自己的聖殿，※

上主的寶座設在天上。

祂的眼睛垂視窮民，※

祂的目光細察世人。

上主試探義人和惡人，※

痛恨強暴的人。

祂使火炭硫磺降在惡人身上，※

熱風將是他們杯中的命運。

因爲上主是公義的，喜愛公正，※

心地正直的人必享見祂的聖容。

對經二：現世的苦難與你們將來要得

到的榮耀，不能相比（阿肋
路亞）。

聖詠一六

對經三：上主鍛鍊了祂特選的僕人，

有如在火爐中鍛鍊黃金；祂

接納了他們，作爲永遠的全

燔祭（阿肋路亞）。

上主，求祢聆聽我的申訴，+

注意我的哀號，※

傾聽我口中毫無虛偽的祈禱。

願祢明察，判我勝訴，※

因祢的眼睛細察正直。

任憑祢察驗我的心靈，

夜間來視察我，※

用火鍛鍊我，在我身上却找不到邪惡。

我也決不口出惡言，中傷他人，※

我常照祢的訓言，迴避惡人的道路。

求祢彰顯祢奇妙的慈愛，※

以大能從敵人手中拯救投靠祢的人。

求祢保護我，有如眼中的瞳人，+

讓我藏身在祢的翼蔭下，※

使我脫離謀害我的仇人。

那些企圖圍攻我的仇敵，+

絲毫沒有慈悲心腸，※

他們滿口狂言。

他們追隨我，把我圍住，※

瞪着眼要把我推倒。

好像準備撲食的猛獅，※

又像蹲伏在暗處的幼獅。

上主，求祢起來迎擊，

我的脚步緊隨祢的道路，※

我的雙足絕不致滑倒顛仆。

天主，我向祢呼求，祢必應允我，※

求祢側耳俯聽，俯聽我的訴說。

把他們制服，※

以祢的利劍，救我脫離惡徒。

上主，求祢親手救我脫離這些人，※

脫離那以現世為終身幸福的愚民。

祢以珍肴填滿了他們的口腹，+

他們多子多孫而心滿意足，※

又給他們兒孫留下財富。

至於我，我却因正義得見祢的慈顏。※

願我醒來時，能以仰瞻祢為幸福。

對經三：上主鍛鍊了祂特選的僕人，

有如在火爐中鍛鍊黃金；祂

接納了他們，作為永遠的全

燔祭（阿肋路亞）。

頌：痛苦患難困擾着我（阿肋路亞）。

答：我仍然默思祢的誠命（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀德訓篇 五一，1-17

向天主謝恩

上主，君王，我要感謝祢；我要讚美祢，天主，我的救主！我要稱揚祢的名，因為祢是我的保護者，我的救助者；祢救了我的肉身，免於喪亡，脫離誣告者唇舌的圈套，和捏造謊言的嘴唇；在圍困我的人前，祢作了我的援助，拯救了我；因祢的大慈大悲和大名，祢救我脫離了那些向我咆哮，準備吞噬我的人；救我脫離了謀害我生命者的手，和我所受的各種災難；使我脫離了環繞我的窒息熱火，我在火中，卻沒有燒傷；使我脫離了陰府的最深處，擺脫不潔的唇舌和謊言，就是使我在君王前，脫離誣告我的不義口舌；我的靈魂已臨近死亡，我的生命已接近地獄的邊緣，但祢却拯救了我。

這些困難，從各方面包圍了我，却沒有一個人前來援助；我期待有人來輔助，却沒有一個人。上主啊！當時我想起了祢的仁慈，和祢昔日的作為；上主啊！因為祢救助期待祢的人，救他們擺脫了仇敵的手。我從地上高聲懇求，求祢救我脫免死亡；上主，祢是我的父，我呼求了祢；求祢在我危難之日不要離棄我；在驕傲人得勢之時不要使我孤立無援。我要時常讚美祢的名號，我要知恩地歌頌祢的名號，因為祢俯聽了我的祈禱；因為祢救我免於喪亡，在不幸之時拯救了我。因此，我要感謝祢，頌揚祢，讚美上主的名號。

對答詠

德五一，2；詠三〇，8

頌：上主，我要稱揚祢的名，

答：因為祢是我的保護者，我的救助者。

領：上主，我要因祢的慈愛，歡喜快樂。 答：因為祢：

復活期

誦讀一 默七，9-17

見多位殉道通用 701 頁

常年期

誦讀一 恭讀致格林多人後書

四，7-5，8

在磨難中彰顯出基督的力量

我們是在瓦器中存著這寶貝，為彰顯那卓著的力量是屬於天主，並非出於我們。我們在各方面受了磨難，却没有被困住；絕了路，却没有絕望；被迫害，却没有被棄捨；被打倒，却没有喪亡；身上時常帶着耶穌的死狀，為使耶穌的生活也彰

顯在我們身上。的確，我們這些活着的人時常為耶穌的緣故被交於死亡，為使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上。這樣看來，死亡施展在我們身上，生活却施展在你們身上。

但我們既然具有經上所載的：「我信了，所以我說」那同樣的信心，我們也信，所以也說，因為我們知道那使耶穌復活的，也要使我們與耶穌一起復活，並使我們與你們一同站在祂面前。其實，這一切都是為了你們，為使獲得恩寵的人越多，感謝也越增加，好歸光榮與天主。因此，我們絕不膽怯，縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人却日日更新，因為我們這現時輕微的苦難，正分外無比地給我們造就永遠的光榮厚報，因為我們並不注目那看得見的，而只注目那看不見

的；那看得見的，原是暫時的；那看不見的，纔是永遠的。

因為我們知道：如果我們在這地上帳棚式的寓所拆毀了，我們必由天主獲得一所房舍，一所非人手所造，而永遠在天上的寓所。誠然，我們在此歎息，因為我們切望套上那屬天上的住所，只要我們還穿着衣服，不是赤裸的。我們在這帳棚裏的人，苦惱歎息，是由於我們不願脫去衣服，而套上另一層，爲使這有死的爲生命所吸收。但那安排我們如此的，是天主，是祂給我們賜下了聖神作擔保。所以不論怎樣，我們時常放心大膽，因為我們知道，當我們住在這肉身內時，就是遠離主——因爲我們現今只是憑信德往來，並非憑目睹——我們放心大膽，是爲更情願出離肉身，與主同住。

對答詠

瑪五，11，12 a，10

領：人們爲了我的緣故而辱罵、迫害

你們，捏造各種壞話毀謗你們，

你們是有福的，你們要歡喜踴躍。

答：因爲你們在天上將有豐厚的賞報。

領：爲義而受迫害的人是有福的，因

爲天國屬於他們。答：因爲你：

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

殉道者珍貴的死亡、是以基督聖死的代價所購買

教會由於殉道者光榮的勳業，而處處欣欣向榮，我們親眼證明，我們所歌唱的是多麼真確：「聖人們的死亡，在上主面前是多麼珍貴。」：在我們眼中是珍貴的，在他們爲祂的名字而死的那一位的眼中也是珍貴的。

可是，這些死者的代價，却是一個人的死亡。祂一個人死了，買到了多少死者？因為如果祂沒有死，麥粒便不會增多。當祂瀕臨受難時，也就是瀕臨我們獲得救贖時，你們會聽到祂所說的話：「一粒麥子，若不落在地裏死了，仍然是一粒；如果死了，便將結出許多果實來。」

因為有一項大交易在十字架上完成了；在十字架上敞開了盛有我們贖價的錢袋：當祂的肋旁被兵士的長矛所刺開時，便流出了購買全世界的代價。

信友和殉道者都被贖回來了；然而殉道者的信德業已證實，他們的鮮血便是見證。他們償還了為他們所付出的代價，他們也實踐了聖若望的話：「基督為我們捨生，我們也該為弟兄們捨生。」

另一處說：「你赴盛宴時，要仔細觀

察為你所擺設的食物，因為你也該準備同樣的。」所謂盛宴，便是與設宴的主人本人同桌共食，誰也不能以本身宴客，主基督却作到了：祂自己是邀請者，祂自己是食物也是飲料。殉道者注意到他們所吃的和所喝的是什麼，以使用同樣的來報答。

可是如果那位先出代價的，不賜給他們用以報答的事物，他們怎能同樣的報答呢？再者，我們所唱的這首聖詠，勸告我們什麼呢：「聖人們的死亡，在上主面前是珍貴的」？

人曾觀察他從天主手中接受了何許恩惠：他遍察全能者賜給他何等寵惠：天主造了人；人喪亡了，天主去尋找他；找到之後，又寬恕了他；人的力量軟弱，天主幫助他從事戰鬥；人失敗了，天主並不離棄他；人戰勝了，天主便給他加冕，把自

己當作獎品而賞給人：當人看到了這一切，便大聲喊道：「我將怎樣報答主，為我所作的這一切呢？我將舉起救恩之杯。」

這一杯是什麼？這便是苦難的苦味與救恩的杯；這一杯如果醫生不先喝，病人便不敢觸摸。這便是這一杯，我們從基督口中辨認出這一杯，祂說：「父啊！如果可能，但願這一杯離開我吧！」當殉道者論及這一杯時，曾說道：「我要舉起救恩之杯，我要呼求上主的名。」你不怕失敗嗎？他回答說：「不怕。為什麼？因為「我將呼求上主的名。」除非祂使殉道者戰勝，殉道者怎能奏凱呢？祂曾說：「你們喜樂吧，因為我戰勝了世界。」諸天的大帝統治殉道者的心靈和舌頭；祂在地下藉殉道者征服了魔鬼，在天上給殉道者加

冕。如此喝了這一杯的人，是有福的！他們的痛苦已成過去，並接受了榮耀。

親愛的諸位，請你們注意：你們所不能以眼睛看到的，要用理性和心靈加以思索，請看：「聖人們的死亡，在上主面前是珍貴的」。

對答詠

弟後四7；斐三8；10

領：我已打了一場好仗；我已跑完了賽程，也保存了信仰； 答：正義的冠冕已為我預備好了（阿肋路亞）。

領：我把一切事都看作損失，因為我只要認識基督，只願與祂一同受苦，體驗祂的死亡。

答：正義的：

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、上主，祢是殉道聖人的產業，

祢是殉道英雄的榮冠，

求祢因殉道聖者的轉求，

降福祢的子民，

寬恕我們的罪債，

改造我們的精神。

二、聖○○，你是基督的見證。

爲宣揚信仰，

流盡自己的血；

你是基督的忠僕，

熱愛十字架的苦路，

追隨救主前進。

三、殉道者的光輝，

照耀人生的旅途，

鼓舞世人，

克苦犧牲，日新又新。

光榮歸於父、子及聖神，

永無窮盡。阿們。

對經一：上主，我將用唇舌讚美祢，

因爲祢的慈愛勝過生命，

（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主的殉道者，請永遠讚美

上主，（阿肋路亞）。

對經三：主說：勝利者，我將使他成

爲我殿宇的砥柱，（阿肋路

亞）。

復活期外

簡短讀經

格後一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁

慈的父和施與各種恩惠的天主受讚揚。是祂

在我們的各種磨難中，常常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因為基督所受的苦難，加於我們身上的愈多，我們藉着基督所得到的安慰也愈多。

短對答詠

領：上主是我的力量，我要讚美祂。

答：上主：

領：祂是我的救援。

答：我要讚美祂。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必

會保存生命，直到永遠。

復活期

簡短讀經

若壹五，3 / 5

愛天主，就是遵行祂的誡命，而祂的誡命並不沈重，因為凡是由天主所生的，

必戰勝世界；戰勝世界的武器，就是我們的信德。誰戰勝了世界呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？

短對答詠

領：永恆的喜悅將流露在他們的面上，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：永恆：

領：他們將獲得幸福與歡樂。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：永恆：

讚主曲對經：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，

因為你們在天上的賞報是豐富的，阿肋路亞。

禱詞

諸位弟兄，我們的救主是信實的證人，殉道者為了天主的聖言而殺身成仁。我們要通過他們頌揚我們的救主：

祢用祢的血將我們贖回，獻於天主。

祢的殉道者甘願接受死亡，為信仰作證，

——主，求祢因他們的轉求，賜給我們心靈

真正的自由。

祢的殉道者為了表明信仰，不惜流血捨身，

——主，求祢因他們的轉求，使我們的信仰

純潔而堅定。

祢的殉道者背著十字架追隨祢的芳踪，

——主，求祢因他們的轉求，使我們勇敢承

受生活上的艱苦。

祢的殉道者在羔羊的血中洗淨了自己，

——主，求祢因他們的轉求，使我們戰勝一

切肉慾和世俗的陰謀詭計。

我們的天父：

結束禱詞 用殉道者專用，如無專用者時，

則由下列者選用合適者：

復活期外

全能仁慈的天主，祢曾恩賜殉道者聖

○克勝了酷刑的折磨，榮升天國；我們

今日慶祝聖人的凱旋，求祢護祐我們，

也能禁得起生活的種種考驗，不受邪魔的

陷害。

或

全能永生的天主，殉道者聖○曾為

信仰而奮鬥到底傾流了熱血；求祢賞賜我

們因聖人的轉禱，為了愛祢甘願忍受一切，

全心全力地奔向祢——唯一的生命之源。

復活期

天主，祢為光耀祢的教會，以殉道的

勝利顯揚了聖○；求祢恩賜我們，跟他

一樣效法基督的苦難，並追隨他的芳踪，

到達永福的境界。

任何時期

爲殉道貞女

上主，我們今天歡度聖女○○的殉道週年紀念日；求祢因聖女的功勳助祐我們，使能取法她聖潔與英勇衛道的榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲殉道聖婦

天主，祢在弱小者身上，更顯示祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○○榮升天國。求祢賞賜我們能爲掃蕩邪惡而戰，也像她一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。

日間祈禱

午前

對經：在艱苦的奮鬥之後，天主賜給他們勝利，並教訓他們；智慧

簡短讀經

的力量高於一切，（阿肋路亞）。

復活期外

伯前五，10 / 11

那賜與一切恩惠的天主，即在基督內召叫你們進入祂永恒光榮的天主，在你們受少許苦痛之後，必要親自使你們更爲成全，堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

復活期

默二，10 / 11

不要怕你們要受的苦！看，魔鬼要把你們中的一些人投入監牢，叫你們受試探；你們要遭受困難十天之久。你們應當忠心至死，我必要賜給你們生命的華冠。有耳朵的應聽聖神向各教會說的話：勝利的必不受第二次死亡的害。

領：上主給他（她）穿上了喜樂的長袍，（阿肋路亞），

答：給他（她）戴上了華麗的冠冕，
（阿肋路亞）。

午時

對經：上主給他（她）戴上了正義的冠冕，賜給他（她）光榮的聖名（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

雅一，12

忍受試探的人是有福的，因為他既禁得起考驗，必能得到主向愛祂的人，所預許的生命之冠。

復活期

默三，21

勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如同我戰勝了，和我的父坐在祂的寶座上一樣。

頌：上主是我的依靠，（阿肋路亞）。

答：世人要對我作什麼，我決不害怕
（阿肋路亞）。

午後

對經：他們哭泣着離去，撒下自己的種籽，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

智三，1 / 2 a, 3 b

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，其實他們是處於安寧中。

復活期

默一九，7, 9

讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於天主吧！

因為羔羊的婚期近了，他的新娘也準備好了；有位天使給我說：「你寫下來：被召赴羔羊婚宴的人是有福的」，又說：「這都是天主真實的話」。

領：他們載欣載奔，（阿肋路亞）。
答：回來背着禾捆，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、萬世萬代的君王，
榮耀的君王，

帶領祢的忠僕，
進入永恒的光明。

二、請俯聽祢的子民，
為紀念祢的殉道者，
唱出心底的讚頌，
懇切的禱聲。

三、天主聖神的大能，
使我們英勇奮戰，

克服邪惡與死亡，
享受勝利的光榮。

四、殉道者的君王、基督，

光榮歸於祢，
及父及聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠 及為一位殉道者對經，見 712 頁

復活期外

簡短讀經

伯前四，13

你們要喜歡，因為分受了基督的苦難，
這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能
歡欣踴躍。

短對答詠

領：天主，祢曾考驗了我們，又領我
們得到自由。 答：天主……

領：他像煉銀子一般煉淨了我們，

答：又領我們得到自由。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

短對答詠

領：義人將在天主面前發出光輝，有

如太陽，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：義人：

領：心地正直的人將歡欣踴躍。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：一粒麥子如果不死在地裏，仍是一粒；如果死了，就會結出許多子粒來，阿肋路亞。

復活期

簡短讀經

默七，14 b / 17

這些人是由大災難中來的，他們曾在羔羊的血中洗淨了自己的衣裳，使之雪白，因此他們得站在羔羊的寶座前，且在祂的殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的，也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何炎熱再也不能損傷他們，因為那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裏；天主也要從他們眼中拭去一切淚痕。

禱詞

正在此時，殉道者的君王，在最後晚餐中把自己的生命奉獻作為祭品，在十字架上把自己的生命交付出來了，我們要感謝祂：
主，我們頌揚祢。

主，我們的救主，祢是所有殉道者的根源和模範，我們讚美祢，因為祢愛我們愛到極點，

——主，我們頌揚祢。

因為祢召喚所有的罪人悔改，以獲得生命的賞報，

——主，我們頌揚祢。

因為祢傾流了新而永久的盟約之血，以赦免罪惡，並將這血賜給了教會，作為祭獻的犧牲。

——主，我們頌揚祢。

因為靠著祢的恩寵，我們才能堅持信德，直到今天，

——主，我們頌揚祢。

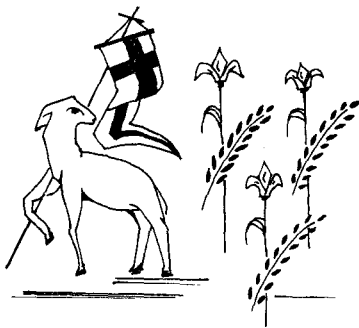
因為今天祢使許多弟兄有分於祢的死亡，

——主，我們頌揚祢。

我們的天父：

結束禱詞

殉道者專用，如果無專用禱詞，則見晨禱，732 頁



(六) 牧者通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 764 頁

聖詠吟唱

聖詠 一一二

對經一

牧者：我將給你們一些稱我心意的牧者，以智慧和明智牧養你們

(阿肋路亞)。

聖人：天主的諸位聖者，請讚美我們的天主，(阿肋路亞)。

上主的僕人，請同聲讚頌，※
讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一

牧者：我將給你們一些稱我心意的牧者，以智慧和明智牧養你們

(阿肋路亞)。

聖人：天主的諸位聖者，請讚美我們的天主（阿肋路亞）。

聖詠一四五

對經二

牧者：我要牧放我的羊；失去的，我要去尋找；迷路的，我要把牠領回（阿肋路亞）。

聖人：慕義如飢似渴的人是有福的，因為他們將得飽飫，（阿肋路亞）。

我的靈魂，請讚美上主；
我要一生一世讚美上主，※
只要一息尚存，我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※
不可倚靠無能為力的凡人。
他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※
寄望於上主的、真是有福。

上主創造天地萬物，※
海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※
為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※
使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，※
使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。
上主保護旅客，※
扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世為王，※
熙雍的天主，萬壽無疆。

對經二

牧者：我要牧放我的羊；失去的，我要去尋找；迷路的，我要把牠領回（阿肋路亞）。

聖人：慕義如飢似渴的人是有福的，因為他們將得飽飫，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3-10

對經三

牧者：善牧為羊捨命（阿肋路亞）。

聖人：願天主受讚美：祂簡選了我們，使我們成為聖潔無瑕的人，並度愛德的生活（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※
祂在天上，在基督內，
賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

牧者：善牧爲羊捨命，（阿肋路亞）。

聖人：願天主受讚美：祂簡選了我們，
使我們成爲聖潔無瑕的人，並
度愛德的生活，（阿肋路亞）。

簡短讀經

伯前五，1-4

我這同爲長老的，爲基督苦難作證的，
以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你
們中間的衆長老：你們務要牧放天主託付
給你們的羊羣；盡監督之職，不是出於不
得已，而是出於甘心，隨天主的聖意；也
不是出於貪圖卑鄙的利益，而是出於情願；
不是做託你們照管者的主宰，而是做羣羊
的模範。這樣，當總司牧出現時，你們必
要接受那不朽的榮冠。

短對答詠

復活期外

領：上主的祭司們，請讚美上主。

答：上主：

領：聖潔與心謙的人，請頌揚天主。

答：請讚美上主。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主的祭司們，請讚美上主，阿
肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：聖潔與心謙的人，請頌揚天主。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

教宗、主教：民衆的善牧，你是至高
的祭司和種種美德的明鏡，你獲
得了天主的喜愛，（阿肋路亞）。

司鐸：我對一切人就成爲一切，爲使
所有的人得救，（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 768 頁

結束禱詞 見晨禱 761 頁

序經對經：基督是牧者們的首領，請大家

前來朝拜祂（阿肋路亞）。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩

一、基督，我們的救主，

我們的善牧，

我們是祢的羊羣，

祢時時在我們左右，

給予愛心的照顧。

二、在此牧者聖○○的慶節，

我們歡欣鼓舞，

慶祝聖者的功勳，

願他為我們代禱，

懇祈天父賜福。

三、溫良心謙的基督，

求使所有牧者，

跟隨聖者的脚步，

處處表現愛心，

為羊羣服務。

四、我們要永遠讚頌，

全能的天父，

降生救人的基督，

以及施慰的聖神，

虔誠叩拜唯一天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二〇， 2 / 8， 14

對經一

牧者：誰願意居首位，就該佔末位，

作大家的奴僕（阿肋路亞）。

聖人：上主，他曾向祢求生命，祢就

賜給了他；又加給他無比的尊

威和榮耀（阿肋路亞）。

上主，祢的能力使君王歡喜，※

祢賜的勝利使他快樂無比。

祢成全了他心內的願望，※

沒有拒絕他口中的祈求。

因為祢已使他諸事順遂，※

以純金的冠冕加在他的頭上。

他只求祢保全性命，※

祢却賜給他長壽百歲。

祢協助他獲得了偉大的光榮，※

又加給他無比的威嚴和榮耀。

祢使他永蒙鴻福，※

使他在祢面前歡欣踴躍。

君王全心依靠上主，※

賴至高者的慈愛永不動搖。

上主，起來，顯示祢的能力，※

我們要歌頌，稱揚祢的德能。

對經一

牧者：誰願意居首位，就該佔末位，

作大家的奴僕（阿肋路亞）。

聖人：上主，他曾向祢求生命，祢就

賜給了他；又加給他無比的尊

威和榮耀（阿肋路亞）。

聖詠九一 壹

對經二

牧者：當牧者之首出現時，你們將接

受不朽的榮冠（阿肋路亞）。

聖人：義人的途徑好像黎明的曙光，

逐漸明亮，直到中天（阿肋路

亞）。

至高者，稱謝祢的恩惠，※

歌頌祢的聖名，多麼美好；

清晨，傳述祢的仁慈，※
夜間，宣揚祢的真實；

彈奏十弦琴和豎琴，※
彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作爲使我喜悅，※

祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁！※

祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※

愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※

作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢至尊。

對經二

牧者：當牧者之首出現時，你們將接

受不朽的榮冠（阿肋路亞）。

聖人：義人的途徑好像黎明的曙光，

逐漸明亮，直到中天（阿肋路

亞）。

聖詠九一 貳

對經三

牧者：又善良又忠心的僕人哪，進來

分享你主人的福樂吧！（阿肋

路亞）。

聖人：義人好比棕櫚一樣茂盛，像黎

巴嫩香柏一般高聳（阿肋路

亞）。

上主，請看祢的仇人如何喪亡，※

作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※

祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼睛將鄙視窺伺我的仇敵，※

我的耳朵欣聞圍攻我的人遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※
像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※
在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈；

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，祂處事無不公允。

對經三

牧者：又善良又忠心的僕人哪，進來

分享你主人的福樂吧！（阿肋

路亞）。

聖人：義人好比棕櫚一樣茂盛，像黎

巴嫩香柏一般高聳（阿肋路

亞）。

領：你要聆聽我所說的話（阿肋路亞）。

答：也要向人傳揚我的指示（阿肋路亞）。

爲教宗及主教

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

二，1 } 13，19 } 20

你們記得我們的勞苦

弟兄們，你們自己也知道，我們來到你們那裏，並非沒有效果。你們也知道我們來到之前，曾在斐理伯吃了苦，受過凌辱；可是依靠着我們的天主，我們還有勇氣，在艱鉅的格鬥中，給你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不是出於幻想，也不是出於不誠，也不是在於欺詐；反之，我們是被天主考驗合格而受委託傳福音的人；我們宣講，並不是爲取悅於人，而是爲取悅那考驗我們心靈的天主。我們從來沒有用過諂媚之辭，就如你們所知道的，也沒有託故貪婪，天主可以作證；也沒有向任何人尋求過光榮：沒

有向你們，也沒有向別人。我們當基督的使徒，雖有權利叫人敬重我們，但我們在你們中却成了慈祥的，像撫育自己孩子的母親。我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，而且也願意將我們的性命交給你們，因為你們是我們所疼愛的。弟兄們，你們應回憶我們的勤勞和辛苦：我們向你們宣講天主的福音時，黑夜白日操作，免得加給你們任何人負擔。你們自己和天主都可作證：我們對你們信友會是怎樣的聖善、正義和無可指摘。你們也同樣知道：我們怎樣對待了你們中每一個人，就像父親對待自己的孩子一樣：勸勉、鼓勵、忠告你們，使你們的行動相稱於那召選你們進入祂的國和光榮的天主。

爲此，我們不斷地感謝天主，因爲你們由我們接受了所聽的天主的言語，並沒有拿

它當人的言語，而實在當天主的言語領受了，這言語在你們信者身上發生了效力。

當我們的主耶穌來臨時，在祂面前，誰是我們的希望，或喜樂，或足以自豪的冠冕呢？不就是你們嗎？你們的確是我們的光榮和喜樂。

對答詠

弟後四，7，8；一，12

領：我已打完了一場好仗，我已跑完了當跑的賽程，也保存了信仰。

答：正義的冠冕已爲我準備好了。

領：我知道：我所信賴的是誰；也深信祂能保管我所寄托的，直到那一天。

答：正義的：

復活期

誦讀一

恭讀宗徒大事錄 二十，17-36

保祿規勸厄弗所教會監督

保祿從米肋托派人到厄弗所，請教會的長老來。他們到了他那裏，他便向他們說：「你們知道：自從我來到亞細亞的第一天起，與你們在一起，始終怎樣爲人，怎樣以極度的謙遜，含着眼淚，歷經猶太人爲我所設的陰謀，而忠信事奉主。你們也知道：凡有益於你們的事，我沒有一樣隱諱而不傳給你們的，我常在公衆前，或挨家教訓你們，不論向猶太人或希臘人，我常苦勸你們悔改，歸向天主，並信從吾主耶穌。

看哪，現在，我爲聖神所束縛，必須往耶路撒冷去，在那裏要遇到什麼事，我不知道；我只知道聖神在各城中向我指明說：有鎖鏈和患難在等著我。可是，只要我完成了我的行程，完成了受自主耶穌叫我給天主恩寵的福音作證的任務，我沒

有任何理由珍惜我的性命。我曾在你們中往來，宣講了天主的國，但現在，我知道你們衆人以後不得再見我的面了。因此，我今天向你們作證：對於衆人的血我是無罪的，因爲天主的一切計劃，我都傳告給你們了，毫無隱諱。

聖神既在全體中立你們爲監督，牧養天主用祂的血所取得的教會，所以你們要對你們自己和整個羊羣留心。我知道在我離開之後，將有兇暴的豺狼進到你們中間，不顧惜羊羣，就是在你們中間，也要有人起來講說謬論，勾引門徒跟隨他們。因此，你們要警醒，記住我三年之久，日夜不斷地含淚勸勉了你們每一個人。現在，我把你們托付給天主和祂恩寵之道，祂能建立你們，並在一切聖徒中，賜給你們嗣業。

我沒有貪圖過任何人的金銀或衣服。

你們自己知道：這雙手供應了我，和同我一起的人的需要。在各方面我都給你們立了榜樣，就是必須這樣勞動，扶助病弱者；要記住主耶穌的話，祂說過：『施予比領受更爲有福。』說完這些話，便跪下同衆人祈禱。

對答詠

宗二〇，28；格前四，2

領：你們要關心整個羊羣：聖神立了你們爲羊羣的牧者，

答：牧養天主用祂聖子的血所取得的教會，阿肋路亞。

領：對於管理人的要求，就是要他忠於職守。 答：牧養：

常年期

誦讀一 恭讀弟鐸書

一，7-11，二，1-8

使徒論基督的德行與職責

作監督的，就是天主的管家，該是無可指摘的、不自負、不發怒、不嗜酒、不暴戾、不貪污；但該好客、樂善、慎重、公正、熱心、有節，堅持那合乎教理的眞道，好能以健全的道理勸戒並駁斥抗辯的人。

實在有許多人尙不服從，好空談，欺騙人，尤其是那些受過割損的人；應封閉這些人的口，因爲他們爲了可耻的利潤，竟教導那不應教導的事，破壞人的整個家庭。

至於你，你所講的該合乎健全的道理；教訓老人應節制、端莊、慎重，在信德、愛德和忍耐上，要正確健全。也要教

訓老婦在舉止上要聖善，不毀謗人，不沉湎於酒，但教人行善，好能教導青年婦女愛丈夫，愛子女，慎重，貞節，勤理家務，良善，服從丈夫，免得使人詆毀天主的聖道。你也要教訓青年人在一切事上要慎重。你該顯示自己為行善的模範，在教導上應表示純正莊重，要講健全無可指摘的話，使反對的人因為無從詆毀而感到羞愧。

對答詠

宗二〇，28；格前四，2

領：你們要關心整個羊羣，聖神立了你們為羊羣的牧者，

答：牧養天主用祂聖子的血所取得的教會。阿肋路亞。

領：對於管理人的要求，就是要他忠

於職守。 答：牧養：

為一位司鐸

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期

誦讀一

恭讀弟茂德前書

五，17-22，六，11-14

司鐸及天主之人打的好仗

親愛的弟兄：凡善於督導的長老，尤其那些出力講道和施教的人，堪受加倍的敬奉，因為經上記載：「牛在打場的時侯，不可籠住牠的嘴；」又說：「工人自當有他的工資。」反對長老的控告，除非有兩三個證人，你不可受理。犯罪的人，你要在眾人前加以斥責，為使其餘的人有所警惕。我在天主與基督耶穌，以及蒙選的天使前懇求你，要遵守這些話，不可存成見，做事也不可有偏心。不可輕易給人覆手：不可在別人的罪上有分子，務要守身清白。

至於你，天主的人哪！你要躲避這些事；但要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和良善，要奮力打這場有關信仰的好仗，要爭取永生，你正是爲此而蒙召，並爲此在許多證人前宣示了你那美好的誓言。我在萬有生活的天主台前、和曾對般雀比拉多宣過美好誓言的基督耶穌前命令你，務要遵守這訓令，不受玷污，無可指摘，直到吾主耶穌基督的顯現。

對答詠

格前四，1-2；箴二〇，6

領：人們應把我們看作基督的僕人和天主奧秘的經理。

答：對於經理的要求，就是要他忠於

職守（阿肋路亞）。

領：自命爲仁人者，比比皆是；但是

誰能找到一個忠貞的人呢？

答：對於經：

常年期

誦讀一 恭讀伯鐸前書 五，1-11

司鐸與信友的義務

我這同爲長老的，爲基督苦難作證的，以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的衆長老：你們務要牧放天主托付給你們的羊羣；盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心，隨天主的聖意；也不是出於貪卑鄙的利益，而是出於情願；不是做托你們照管者的主宰，而是做羣羊的模範：這樣，當總司牧出現時，你們必要接受那不朽的榮冠。

同樣，你們青年人，應該服從長老；彼此謙讓，因爲「天主拒絕驕傲人，却賞賜恩寵與謙遜人。」爲此，你們該屈服在天主大能的手下，這樣在適當的時候，祂必高舉你們；將你們的一切掛慮都托給祂，

因為祂必照顧你們。

你們要節制，要警醒，因為你們的仇敵魔鬼如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人；應以堅固的信德抵抗牠，也該知道：你們在世上的衆弟兄，都遭受同樣的苦痛。那賜萬恩的天主，即在基督內召叫你們進入祂永遠光榮的天主，在你們受了少許苦痛之後，必要親自使你們更爲完全、堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

對答詠 與以上對答詠相同

爲教宗

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

基督在伯鐸身上所制定的、將永遠常存

親愛的諸位，爲了完成我的職務，我發

現我是軟弱而鬆懈的：因爲當我切願而勤勉的工作時，却因我本性的脆弱而遲遲不進。然而我擁有全能而永生的祭司不懈的代禱，祂與我們相似，却與聖父相等。祂貶抑了天主性直到人的境界，而把人性高舉到天主的境界。我對天主的措施、埋當並虔誠的感到欣喜：因爲祂雖把羊羣委託給許多牧人照管，然而祂自己並沒有放棄對祂鍾愛羊羣的守護。

從祂這主要而永久的助祐中，我也獲得了使徒伯鐸的支援，他不會放棄他的工程。這堅固的基礎——教會整個的崇高建築便屹立其上——將不斷的支撐著聳立其上的聖殿。

使徒之長蒙基督嘉獎的那種信德是堅強而永久的。伯鐸在基督身上所相信的要永遠長存；同樣，基督在伯鐸身上所制定的也將永遠常存。所以「真理」所安排的要存立：

聖伯鐸永遠保持着賜與他的這種磐石的堅固性，從來沒有放棄那託付給他的教會的船舵。

伯鐸優先於他人而被授予聖職。他被稱為磐石，被宣告為基礎，被立為天國的守門者，被立為束縛或釋放的法律官，他的判決一直在天堂都將有效。默思他這些稱呼中所涵蓋的奧蹟，我們便能體認他與基督的關係是多麼密切。

現在，他在更多方面，而且更有力地執行委託給他的任務，他是在基督內並偕同基督完成他的各項職責和義務，也是通過基督而受光榮。

因此，我之所以能行事正確，判斷正確，並藉我每天的祈禱而能蒙受天主憐憫，都是由於伯鐸的工作和功勞；他仍在其職位上，繼續執行他的權力，擁有至高

的權威。

親愛的諸位，這些都是他藉表明信仰而得到的，是天主聖父在伯鐸心中啟發的信仰；這信仰超越人的意見的一切猶豫，並具有磐石般的堅固性，任何攻擊都不能使之動搖。

伯鐸在整個教會中每天在說：「祢是基督，永生天主之子」，凡如此明認吾主的那些口舌，都是由於受到了這句話的訓誨。

對答詠

瑪一六，18；詠四七，9

領：耶穌曾對西滿說：我告訴你，你是磐石，我要在這磐石上建立我的教會，
答：陰間的門決不能戰勝它（阿肋路亞）。

領：天主必使它穩固，永不動搖。

答：陰間的……

爲主教

誦讀二 選讀路斯玻主教、富振秋講道集

忠心而精明的管家

主願意指出，祂置於子民之上的僕役們，有特殊的義務，說過：「誰是那忠心而精明的管家，主人委派他管理僕人，爲按時分配給他們食糧呢？主人來到時，看見他這樣做，這僕人就有福了。」

弟兄們，這位主人是誰呢？無疑的就是基督，因爲祂對祂的門徒說：「你們稱我老師和主，你們說得對，我原來就是。」

主人的家又是什麼呢？顯然的便是自己從仇敵手中贖回的，並遷移到祂王國中去的那個家。這個聖家便是公教會，它因子孫繁衍而傳遍普世，並因它的主人以自己的血爲代價而被贖回而自豪。如同祂自己所說：「人子來，不是要人服侍，而

是要服侍人，並且交出自己的生命，作爲衆人的贖價。」

祂也是善牧，祂曾爲祂的羊而捨命。所以善牧的羊羣，便是救贖主的家。

但是，該是忠心又精明的那位管家是誰呢？保祿使徒論及他自己和他的同伴時，給我們指出了：「人應該把我們看作基督的職員，和天主奧秘之事的管家。對於管家的要求，就是要他表現忠心。」

我們中間誰也不要想，只有使徒們是天主的管家。那懶惰的僕人，忽略從事神靈戰爭的本分而打盹，便是不忠心而又愚蠢的僕人。聖保祿指出，主教也是天主的管家，說道：「監督是天主的管家，必須是無可指摘的。」

所以，我們是家主的僕人，我們是天主的管家，我們領取了一份食糧，應分施

給你們。

如果我要問這份食糧是多少呢？仍然是聖保祿要給我們解釋，他說：「按照天主分給每個人信德的多少。」

基督所稱的食糧的份量，保祿則稱之為信德的大小，是爲了使我們了解，精神的食糧，無非是基督徒信仰中令人尊敬的奧蹟。我們蒙受天主聖寵之恩的光照，依照真實信仰的法規，每一次給你講解教義，便是把食糧分給你們。當你們每天透過天主的僕人，聆聽真理的言語時，你們便是經過上主的管家領取食糧。

對答詠

瑪二五，21，20

領：善良忠信的僕人，你做得好，你

既然在一些小事上忠信，我必委派你管理許多大事。

答：進來，分享我的福樂吧！（阿肋

路亞）。

領：主人！祿交给了我五個元寶；請看，我又賺了五個。

答：進來：

爲某教會的創建者

誦讀二 選讀聖怡樂主教

論聖詠一二六首

天主建築並守護祂的城

「若非上主興工建屋，建築工人徒然勞碌」，「你們是天主的宮殿，天主的神住在你們內。」這座房屋又是天主的宮殿，充滿了天主的教訓和聖寵，是一間聖殿，能夠容納天主之心；同一先知曾爲它作了這見證：「你的聖殿是神聖的，是公正的，令人稱奇。」人的聖德、公正、貞

潔，便是天主的聖殿。

這座房屋該由天主來興建。因為人工所造的建築物不能持久，依照世俗的學說所制定的不能常存，我們的徒勞和掛慮也都無濟於事。

所以必須以其他方式來興建，來保存：不該興建在流動而易坍塌的沙灘上，而該奠基在先知和使徒們身上。

要用活石來興建，藉屋角石加以鞏固，逐漸的彼此密切連結，而達到成人的境地，和基督身體的身量；還要以屬神恩寵的光彩和華麗加以裝飾。

一座如此由天主興建的房屋，就是用天主的教訓興建的房屋，決不會倒塌。由於信友們每人的努力建樹，這座房屋將增多而成爲許多座房屋，如此就會成爲一座美化而廣大的真福之城。

天主從許久以來便是這座城池機警的

守護者；祂保護旅途中的亞巴郎，保存了被祭殺的依撒格的性命，使傭工的雅格成爲富翁，使被出賣的若瑟成爲埃及的首相；使梅瑟堅強，以反抗法郎；選擇若蘇厄作爲戰爭的統帥；拯救達味，免遭危險；賦與撒落滿智慧之恩，協助先知；攬取了厄里亞，揀選了厄里叟；給達尼爾食物吃，使火窖中的三聖童感到涼爽，並且保護他們。祂由童貞女降孕，曾藉天使訓示了若瑟並使瑪利亞心神安定；祂派若翰作前驅；祂選擇了使徒並祈求天主說：「聖父，求祢保全他們；當我和他們在一起時，我已因祢的名保全了他們。」最後，祂在受難後，曾應許要關懷我們，永遠保護我們，說道：「我和你們天天在一起，直到世界末日。」

祂將永遠守護這座真福和神聖的城，這是屬於天主的城，由集合在一起的羣衆所組成，並存在於我們每人的心中，因此這座城必須由上主來建造，好能漸漸擴展到完成的階段。因為開始建造時，雖然是不完美的，只有在不斷建築的過程中，才終會趨於完美。

對答詠

伯前二，4-5；詠一一七，21

領：你們要親近基督、我們的活石。

答：你們也要像活石，用來建造一座屬神的殿宇；成爲一班聖潔的祭司，藉着耶穌基督、獻上爲天主所悅納的、屬神的祭品（阿肋路亞）。

領：基督就是那成了屋角基礎的活石。

答：你們也……

爲司鐸

誦讀二 選讀司鐸職務與生活法令

(三，12)

司鐸應修全德的聖召

聖秩聖事使司鐸們與至高祭司基督相似，成爲「頭」的職員，負責培植並建築祂的整個身體——就是教會，這樣，他們便是司牧職的合作者。他們如同所有基督信徒一樣，在洗禮中被祝聖，而領受了如此偉大召叫和聖寵的標記及恩惠，他們雖然有人性的軟弱，却有能力和義務應修全德，依照吾主所說的：「你們該是完善的，如同天父一樣完善。」

然而司鐸們由於一個特殊的動機，有義務獲得這種全德。他們透過聖秩聖事，以新的方式被奉獻給天主，並成爲永遠祭司——基督之生活的工具，以便在今世繼續

救恩的奇妙工程，即基督以至高的效能，將整個的人類大家庭聚集在一起的工程。

既然每位司鐸都以他自己的方式，代表基督本人，便也賦與他特殊的聖寵；這聖寵使他能爲自己的羊羣和整個天主子民服務，這樣他也更能達到他所代表的那一位的全德。同時，他人性的軟弱，被那身爲我們大祭司的基督的聖德所治癒：「祂是聖潔的、無罪的、無玷的、由罪人中分別出來的。」

基督爲聖父所聖化或祝聖，被派遣到世上來，「祂爲我們犧牲了自己，是爲了救贖我們脫離一切不法的事，並且洗淨我們，使我們作爲屬於祂的子民，熱心行善。」這樣，祂便經過苦難而進入了祂的光榮。同樣，司鐸們爲聖神的傅油所祝聖，爲基督所派遣，也致死他們肉慾的活

動，完全獻身於服務大眾。這樣他們具備了在基督內所獲得的聖德，使他們能逐漸達到「完人」的境界。

所以，司鐸們執行聖神和正義的職責時，只要他們服從那賜予生命並領導他們的基督之神，便能在神修生活上日益強健。促使他們達到全德的方法，便是每天的禮儀行爲，以及他們與主教們和其他司鐸在共融中所執行的全部職責。

司鐸們的聖德，爲使他們所執行的職務產生效果，實攸關匪淺：雖然天主的聖寵能藉不配的人員實踐救恩的工程，但是依照常規，天主却寧願藉那順從聖神推動和領導的人，顯示祂聖寵的奇跡。這樣的司鐸藉他們與基督密切結合，和他們聖德的生活，能和保祿使徒一起說：「我生活，但不再是我了，而是基督在我內生

活。」

對答詠

得前二，8；迦四，19

領：我切願交給你們的，不僅是福音，而且是我們的生命。

答：因為你們是我所疼愛的人（阿肋路亞）。

領：我的孩子們，我願為你們再受產痛，直到基督在你們內成形。

答：因為你：

為傳教士

誦讀二 選讀教會傳教工作法令

(4-5)

往訓萬民

主耶穌在甘願為世人捨生之前，曾制定了使徒工作，並應許派遣聖神，為使這

工作和使命時時處處聯合在一起，而實踐救世的工程。聖神歷代以來，在共融和使徒工作中使整個教會統一化，並賦予教會聖統性與神恩性的各種恩寵。祂又像靈魂，將生命賜與教會的各個團體，祂把傳教的熱忱置於信友心中，這熱忱便曾推動過耶穌本人。有時可覺察到祂在為使徒工作鋪路，就如祂不斷陪伴着教會，並以許多方式領導教會。

主耶穌在傳教的開始，「召叫祂自己所要召叫的人，來到祂面前，指定了十二個人，使他們同祂在一起，並派遣他們去宣講。」於是使徒們便成了新以色列的嫩芽，同時也成為聖統的起源。

以後，主藉祂的死亡和復活，在祂自己身上、一勞永逸的完成了我們救恩的聖事。祂本身曾受聖父派遣，同樣祂也派遣

使徒們到全世界去，命令他們說：「你們去使萬民成爲我的門徒，因父及子及聖神之名給他們付洗；並教導他們遵守我所吩咐你們的一切。」

因此，教會有責任，傳揚基督所帶來的信德和救恩：這責任是受使徒們傳下來的。那項特別的委任，他們將它遺留給主教的職位，主教們由司鐸來輔佐，而與伯鐸的繼位者、教會的至高司牧結合無間。這責任也是由於基督通傳給各肢體的生命活力。

所以教會是藉以下的行動而完成使命：教會由聖神的恩寵和愛德所推動，而服從基督的命令。教會實際臨在於所有的人，和所有的民族，它利用生活的善表、宣講、聖事和其他得聖寵的方法，領導衆人獲得對基督的信仰、自由與和平。教會向

他們顯示：它是一條自由而穩妥的道路，能引導他們充分的分享基督的奧蹟。

對答詠 瑪一六，15，16；若三，5

領：你們要往普天下去，向一切受造物宣講福音。
答：凡信而受洗的人才能得救。

領：人除非由水和聖神而重生，不得進入天主的國。
答：凡信而：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

「基督，天父的聖言，
聖徒的偉大君王，
我們由衷相信，
祿是世界的救援，
祿是人類的光芒。」

二、祢是信衆的希望，

生命的飲料與食糧，

祢是心靈的安定，

鼓勵和保護，

救助和力量。

三、求祢藉聖神光照我們，

掃除黑暗的威脅，

指示我們人生的方向，

引領我們踏上坦途，

回歸天父永恆的家鄉，阿們。

對經一：你們是世界的光。建在山上

的城是不能隱藏的，（阿肋

路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：你們的光應當在人前照耀，

好讓人看到你們的善行，光

榮你們的在天之父（阿肋路亞）。

對經三：天主的話是生活的，是有效

的，鋒利無比，勝過雙刃的

利劍，（阿肋路亞）。

簡短讀經

希一三，7-9 a

你們應該紀念那些曾給你們講過天主

的道理，作過你們領袖的人，默想他們的

結局，好效法他們的信德。耶穌基督、昨

天、今天、直到永遠，常是一樣。你們不

可因各種異端道理而誤入歧途。

短對答詠

復活期外

領：耶路撒冷，我在你城牆上派了守

望者。 答：耶路：

領：他們日夜不停地宣講上主的聖名。

答：耶路：

領：願光榮歸於父： 答：耶路：

復活期

領：耶路撒冷，我在你城牆上派了守

望者，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：耶路：

領：他們日夜不停地宣講上主的聖名

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：耶路：

讚主曲對經：講話的不是你們，而是你們

父的神藉你們講話，（阿肋

路亞）。

禱詞

基督善牧爲自己的羊犧牲了性命；我們要

感謝祂，讚美祂，祈求祂：

主，求祢牧養祢的子民。

基督，祢在牧者諸聖身上，顯示了祢的慈

祥和仁愛，

求祢因他們的轉求，常仁慈的對待我們。

祢透過祢的代表，繼續行使牧靈的任務，

求祢通過我們的牧者，不斷的領導我們。

祢藉祢的諸聖——祢子民的領袖，顯示出祢

是我們身心的良醫，

求祢繼續工作，聖化我們的生活。

祢曾用諸聖的智慧和愛德，訓誨了祢的羣

羊，

求祢藉我們牧者的幫助，使我們在聖德

上日益進步。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用禱詞，則由下列者選

用適合者：

(一)教宗

全能永生的天主，祢曾派遣聖○教宗治理祢的子民，使他以言以行領導我們修德行善；求祢因他的代禱，保護祢教會的

全體司牧、以及祢所託付給他們的羊羣，指引我們邁向永恆救恩的道路。

(二) 主教

天主，祢曾賜給聖○○(主教)熾熱的愛心、及足以征服世界的堅強信德；使他脫穎而出，躋身於善牧和聖者之林。求祢因他的代禱，賞賜我們也能堅持信仰，實行仁愛，來日在天上，與他分享祢永恆的光榮。

(三) 某教會的創建者

天主，祢曾藉聖○○(主教)的宣講，召選我們的前輩先進，接受了奇妙的福音真光。求祢因他的代禱，使我們在祢的聖寵培育之下日漸茁壯；並對祢聖子、我們的主耶穌基督的認識，日益加深。

(四) 牧者

上主，祢是聖徒的真光，靈魂的善牧。

祢曾選拔聖○○(主教)在祢的教會中，以言以行訓誨並教化祢的羣羊；求祢因聖人的轉禱，賞賜我們堅守他以言語所傳授的信仰，遵循他以榜樣所指示我們修德成聖的途徑。

或：

天主，祢曾以真理與聖愛之神傾注在聖○○(主教)心中；使他牧養祢的子民；在這聖人的紀念日，求祢因他的轉禱不斷助祐我們，追隨他的芳踪，日進於德。

(五) 傳教士

無限仁慈的上主，祢召選了聖○○宣揚基督，帶給人類無限富裕的恩寵。求祢因聖人的代禱，賞賜我們對祢的認識日益加深；使我們在祢面前忠信地實踐福音的真訓，豐富地結出善功的果實。

日間祈禱

午前

對經：父啊，如同祢派遣我到世界上來，同樣我也派遣他們到世界上去，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前四，16

應注意你自己和你的訓言，在這些事上要堅持不變，因為你這樣作，才能救你自己，又能救你的聽眾。

領：上主簡選了自己的僕人，（阿肋路亞），

答：使他牧放自己的百姓雅格，（阿肋路亞）。

午時

對經：誰接待你們，就是接待我；誰接待我，就是接待那派遣我來

的父，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前一，12

我感謝那賜我能力的、我們的主基督耶穌，因為祂認為我忠信，就派定了我服役。

領：我從不以福音為恥（阿肋路亞）。

答：因為這福音正是天主的能力，可使人得救，（阿肋路亞）。

午後

對經：我們是天主的助手，你們是天主的田園，是天主的建築物，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前三，13

善於服務的，自可獲得優越的品位，且能大膽地宣揚他們對基督耶穌的信仰。

領：若不是上主興工建屋，（阿肋路亞），

答：建築的人徒然勞苦，（阿肋路亞）。
結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的善牧，

聖徒的榮冠，

人類的救主，

願祢的名受顯揚，

時時處處。

二、請垂視聖○○的轉求，

鞏固祢的教會，

領導祢的子民，

戰勝邪惡，

光榮上主。

三、我們向聖人致敬，

他一生追隨祢的脚步，

孝愛天父，

以言以行，

為福音作證不辭辛苦。

四、基督，求祢在聖人的國裏，

給我們指引及保護，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

超越千古。阿們。

聖詠一四

對經一

牧者：我依照天主賜與的恩寵，作了

這福音的僕役（阿肋路亞）。

聖人：他是一位無瑕可指的完人；他

將獲享永恒的光榮，（阿肋路

亞）。

上主，誰能住在祢的帳幕裏？※

誰能在祢的聖山上安居？

是那行為無瑕，實行正義，※

心口無欺的人；

他不隨口詆毀，不加害近人，※
也不欺凌鄰居；

他輕看作姦犯科的人，+

而尊重那敬畏天主的人，※

他起誓而損己，也不反悔。

他不放高利貸，※

也不受賄，加害無辜。

這樣行事的人，※

才能永不動搖。

對經一

牧者：我依照天主賜與的恩寵，作了

這福音的僕役，（阿肋路亞）。

聖人：他是一位無瑕可指的完人；他

將獲享永恒的光榮（阿肋路亞）。

聖詠一一一

對經二

牧者：請看忠信而明智的僕人，主人

派他作自己的管家，（阿肋路亞）。

聖人：天主的聖者必獲恩寵和仁慈，

祂簡選的人必蒙眷顧，（阿肋路亞）。

敬畏上主的人，真有福氣，※

酷愛祂誠命的人，真有福氣。

他的子孫在世必會強盛，※

義人的後裔必蒙祝福。

他的家族要享榮華富貴，※

他的仁風必將萬世永垂。

黑暗中必有光明向義人照耀，※

因為他富於仁愛、慈悲和公道。

樂善好施的人，必然幸福，※

他公正無私處理事務。

因爲義人永不動搖，※

他將永遠被人懷念。

噩耗不能使他驚惶，※

他仰賴上主，心志堅強。

他必心意堅定，無恐無憂，※

直到看見他的仇敵蒙羞。

他施捨錢財，扶弱濟貧，+

他的仁風萬世流芳，※

他將頭角崢嶸，受人敬仰。

惡人看見，必怒火填胸，+

咬牙切齒，氣憤而終，※

惡人的願望終成泡影。

對經二

牧者：請看忠信而明智的僕人，主人

派他作自己的管家，（阿肋路

亞）。

聖人：天主的聖者必獲恩寵和仁慈，

祂簡選的人必蒙眷顧，（阿肋

路亞）。

聖歌 默一五，3-4

對經三

牧者：我的羊認識我的聲音；將只有

一個羊羣，一個牧人，（阿肋

路亞）。

聖人：這些聖者在天主及羔羊的寶座

前高唱新歌，他們的歌聲傳遍

大地，（阿肋路亞）。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王！※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因為只有祢是聖善的，十萬民都要前來朝拜祢，※因為祢彰顯了祢的正義。

對經三

牧者：我的羊認識我的聲音；將只有

一個羊羣，一個牧人，（阿肋路亞）。

聖人：這些聖者在天主及羔羊的寶座前高唱新歌，他們的歌聲傳遍大地，（阿肋路亞）。

簡短讀經

伯前五，1-4

我這同為長老的，為基督苦難作證的以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的衆長老：你們務要牧放天主託付給你們的羊羣，隨天主的聖意盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心；也不是出於貪圖卑鄙的利益，而是出於情願；不

是做託你們照管者的主宰，而是做羣羊的模範。這樣當總司牧出現時，你們必要接受那不朽的榮冠。

短對答詠

復活期外

領：這是一個愛護弟兄的人，他常為百姓祈禱。 答：這是：

領：他為自己的弟兄犧牲了性命。

答：他常為百姓祈禱。

領：願光榮歸於父： 答：這是：

復活期

領：這是一個愛護弟兄的人，他常為百姓祈禱，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：這是：

領：他為自己的弟兄犧牲了性命。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：這是：

謝主曲對經：這是那位忠信而精明的管家，

主人派他管理家中的僕人，

按時分配給他們食糧，（阿

肋路亞）。

或：善牧基督，祢領導我獲得這

種光榮，我感謝祢；懇求祢

使祢託付給我的羊也能與我

一同分享祢永恆的恩寵，

（阿肋路亞）。

禱詞

基督被立為大祭司，代表世人與天主交往；

我們要熱烈的讚美祂，謙恭的祈求祂：

主，求祢援助祢的子民。

祢會藉聖善和傑出的牧者，奇妙的光耀了

祢的教會，

——求祢使祢的信徒，也能享有同樣的光輝。

祢因牧者諸聖，如同梅瑟一樣祈求了祢，

就赦免了人們的罪過，

——求祢因他們的轉求，不斷淨化祢的教會，

使它聖潔無瑕。

祢從弟兄中選拔了祢的聖人，給他們敷了

油，並遣發祢的聖神，降臨在他們身上，

——求祢使祢子民的牧者都充滿聖神。

祢是牧者諸聖的產業，

——求祢使那些用祢聖血所拯救的人，都能

與祢常在一起。

祢藉著教會的牧者，將永生賜給了祢的羣

羊，求祢不要讓任何人從祢的手中將他們

奪去，

——求祢也拯救所有去世的人，因為祢為了

他們，曾犧牲了祢的性命。

我們的天父：

結束禱詞 見專用，或無專用者時見晨禱

(七) 教會聖師通用

除下列經文外，一切皆同牧者通用

738 頁。

第一晚禱

簡短讀經

雅三，17-18

從上而來的智慧，首先是純潔的，其次是和平的、寬仁的、柔順的、滿有仁慈和善果的，不偏不倚，毫無矯飾。為締造和平的人，正義的果實，乃是在和平中種植的。

短對答詠

復活期外

領：義人的口傾吐智慧。

答：義人：

領：他的唇舌講論正義。

答：傾吐智慧。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

復活期

領：義人的口傾吐智慧，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：義人：

領：他的唇舌講論正義。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：那奉行誠命而又勸人遵守的，

他在天國裏將稱為偉大的

(阿肋路亞)。

結束禱詞 如無專用禱詞時，見晨禱。

序經對經：上主是智慧的泉源，請大家前

來朝拜祂(阿肋路亞)。

聖詠九四 3 頁。

誦 讀

讚美詩、聖詠、對經等均如牧者通用 742 頁

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧書

七，7-16，22-30

義人的幸福在天主內

我曾祈求，天主就賜給了我聰明；我曾呼籲，智慧的神便臨於我身。我寧要智慧，而不要王權和王位；財富與她相較，分文不值。無價的寶石也不能與她相比，因為，一切黃金在她面前，不過只是一粒細沙；白銀在她跟前，無異一撮泥土。我愛她勝過健康和美色，我以她比光明更爲可取，因為，由她而來的光輝從不暗淡。的確，一切美物都伴她而來，在她手中握有不可勝數的財富。爲了這一切美物，我

極爲歡樂，因爲智慧是一切美物的先導；我一向都不知道，智慧竟是一切美物的母親。我誠心地學習了，我也豪爽地分施與人，我絕不隱藏智慧的財富。因爲智慧是人用之不盡的寶藏；凡佔有的人必獲天主的友愛，賴受教而獲得的恩賜，深得天主的歡心。願天主使我遵照祂的意願說話，使我的思想配合祂的恩賜，因爲是祂領導智慧，引導智者；原來，我們和我們的言論，我們的一切聰明和技巧都在祂手中。在祂內的神，原是聰明的，至聖的，唯一的，多樣的，微妙的，敏捷的，精明的，無玷的，率直的，不受損害的，好善的，銳敏的，無敵的，施惠的，愛人的，穩固的，堅決的，無慮的，無所不能的，無所不察的，又是洞察所有明達、潔淨和精微心靈的。實在，智慧比一切活動更爲

活動；她是如此精純，能滲透深入一切。

她是天主威能的氣息，是全能者榮耀的真誠流露；因此，任何污穢都不能浸入她內。她是永遠光明的反映，是天主德能的明鏡，是天主美善的肖像。她雖是獨一的，却無所不能；她雖恒存不變，却常使萬物更新。她世世代代進入聖善的靈魂，使他們成爲天主的朋友和先知；因爲天主只愛那與智慧同居共處的人。實在，智慧比太陽還美麗，壓倒一切星座；如與光明相比，她必佔優勢；因爲，光明還要讓位於黑夜，但是邪惡絕不能戰勝智慧。

對答詠

智七，778；雅一，5

領：我曾祈求；天主就給了我聰明；

答：我曾呼籲，智慧之神便臨於

我身；我寧要智慧，而不要王權

和王位。

領：你們中誰若缺乏智慧，就該向天

主祈求，天主必賜給他，因爲天

主對人慷慨施恩，從不責斥。

答：我曾呼：

復活期

誦讀一 恭讀格林多前書 二，11-16

天主的智慧

弟兄們，就是我從前到你們那裏時，也沒有用高超的言論或智慧，給你們宣講天主的奧義，因爲我會決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱，又恐懼，又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂德能的表現，爲使你們的信德不是憑人的智慧，而

是憑天主的德能。

我們在成全的人中也講智慧，不過不是今世的智慧，也不是今世要消滅的有權勢者的智慧；我們所講的乃是那隱藏的、天主奧秘的智慧，這智慧是天主在萬世之前，爲使我們獲得光榮所預定的；今世有權勢的人中沒有一個認識她，因爲如果他們認識了，絕不致將光榮的主釘在十字架上。經上這樣記載說：「天主爲愛祂的人所準備的、是眼所未見、耳所未聞、人心所未想到的。」

可是天主藉着聖神將這一切啓示給我們了，因爲聖神洞察一切，就連天主的深奧事理祂也洞悉。除了人內裏的心神外，有誰能知道那人的事呢？同樣，除了天主聖神外，誰也不能明瞭天主的事。我們所領受的，不是這世界的精神，而是出於天

主聖神，爲使我們能明瞭天主所賜與我們的一切。爲此，我們宣講，並不用人的智慧所教的言詞，而是用聖神所教的言詞，給屬神的人講論屬神的事。然而屬血氣的人，不能領受天主聖神的事，因爲那爲他是愚妄；他也不能領悟，因爲這些事只有藉聖神纔可審斷。惟有屬神的人能審斷一切，但祂却不爲任何人所審斷。經上說：「誰知道上主的心意，而指教祂呢？」可是我們有基督的心意。

對答詠

格前一，21，23，25

領：天主決意以愚妄的道理，來拯救那相信的人。

答：我們所宣講的，却是被釘在十字架上的基督，阿肋路亞。

領：天主的愚妄，總比人明智；天主

的懦弱，也總比人堅強。

答：我們所：

常年期

誦讀一 恭讀德訓篇 三九，1-14

精通聖經的智者

智者必研究歷代古人的智慧，必專務先知的預言，必保留名人的言論，必領悟比喻的妙理，必考究箴言的真諦，必玩味寓言的微妙。他出入偉人之中，出現於王侯之前；周遊異民的邦國，考察人間的善惡。他清早起來，即將自己的心交給造他的上主，並在至高者的面前祈禱。他開口唸經，爲自己的罪求饒。若偉大的上主願意，必使他充滿智慧的精神：他就傾吐智言，有如甘霖；在祈禱時他必稱謝上主。他會支配他的智謀和知識，時常默想天主

的奧秘。他必將所得的知識公諸世人，並因上主盟約的法律而自豪。衆人都要稱揚他的明智，他永遠不會被人遺忘；他的紀念總不消失，他的美名永世常存。民衆要傳揚他的智慧，集會要謳歌他的盛譽。

對答詠

德一五5-6

領：在集會中，上主使他開口發言，

答：使他充滿上智和聰敏之神。

領：上主使他獲得喜樂和愉快。

答：使他充：

誦讀二 選讀聖戴奧多隱院院長維廉

「信德之鏡」

當在聖神內尋求了解信德

基督信徒，當許多信德的艱深奧蹟，呈現在你戰兢的本性之前時，你要勇敢的發問：「這些事如何能成就呢？」這樣問

不是出於反對的精神，而是由於受教的願望。

你的問題該成爲你的祈禱，成爲愛情、虔敬和謙虛的願望；不是爲了窺探天主權威的高深，而是在天主救援人的行動中尋求我們的救援。這時「偉大謀士的天使」將回答你說：「當我從父那裏要派遣給你們的護衛者來到時，祂要爲你們作證，並教導你們一切的事。一切真理都從真理之神而來。」因爲「除了在人內的人之神，誰也不知道人的事；同樣，除了天主的神以外，誰也不知道天主的事。」

那麼，你要趕快領受聖神吧！你呼求祂時，祂便來到，帶着天主的許多恩惠而來。祂是河中的激流，使天主的城歡暢。

當祂來時，如果發現你是謙虛的、安靜的、並敬畏天主的言語，祂就要安息在

你內；並把天主對此世的智者和聰明人所隱藏的事啓示給你；「智慧」在世時對弟子們所說的那些事，將要對你顯示出來，昭然若揭；可是這些事，直到那教導一切真理的真理之神降臨時，他們無力承擔。

爲了領受並學習這真理，我們不能期望由任何人的口中得到那由「真理」本身之口所不能領受或學習的事。因爲「真理」親口說：「天主是神」。凡是朝拜祂的人，必須以精神和真理朝拜祂；同樣，凡是期望認識祂的人，也只該在聖神內，尋求如何領悟信仰，和這純粹無瑕真理的意義。

因爲在今生的黑暗和愚昧中，祂是光照神貧者的光明，祂是吸引人的愛德，是令人感到的甘飴，祂使人接近天主，是愛者

的愛德，祂是熱誠，祂是虔敬。

聖神把天主的公義啓示給信友：公義由信德開始，又以信德而完成；祂爲了聖寵而賜人聖寵，爲了那來自聽道的信德，便賜人已被光照的信德。

對答詠

瑪一三，52；箴一四，33

領：凡成爲天國門徒的經師，

答：就好像一個家主，從他的寶庫裏，提出新的和舊的財物（阿肋路亞）。

領：智慧住在哲人心中，甚至教訓愚

人。 答：就好像：

或：選讀天主的啓示教義憲章（7-8）

論天主啓示的傳遞

在天主基督的身上，至高天主的全部啓示集其大成。祂會命令使徒們向萬民宣講

天主的福音。這福音是從前藉先知預許的，以後在祂身上應驗並由祂親口所頒佈的。使徒宣講時，將福音作爲一切救援真理和道德規律的泉源，同時也把天主的恩惠通傳給萬民。

使徒們果然忠實的執行了這項命令。首先由使徒們所完成，他們藉口頭的宣講、榜樣和各種教導傳授了這一切：即從基督口中、生活中和行爲中所接受的，以及因聖神提示而學習的一切。以後由其他使徒和使徒時代的人們，因同一聖神的靈感，將救恩的信息筆之於書。

爲了使福音在教會內，時常保持完整和活力，使徒們留下了主教們作爲繼承人，把代替他們訓導人的權柄交給主教們。使徒們所傳授的包括一切爲天主子民度聖善的生活並發展信仰所需要的。如

此，教會在教義、生活和敬禮各方面垂之永久，並把它本身和它所信仰的傳遞給世世代代的人。

來自使徒的這傳統，由於聖神的助祐，在教會中仍進步不止：因為對於事蹟和傳下來的言語的了解、常有進步：即透過信友的反省和研究，反覆在心中思量，透過他們體驗到的對精神事理的領悟；以及透過那些繼承主教職而領受了保證真理特恩的人的宣講而日益進步。這就是說，教會歷代以來，不斷的朝向天主的全部真理邁進，直到天主的言語在教會內完成為止。

聖教父們的言論證實這傳統富有活力的臨在，而此傳統的富源、便傾注在信仰和祈禱的教會中、在它的習俗上和生活上。

這同一傳統使教會認識聖經的完整書目。也是它在教會中，使人更深入了解聖經，並使聖經不斷產生效果。這樣，從前會說過話的天主，仍不斷的和祂愛子的淨配交談；而聖神——福音、生動的聲音藉祂在教會中，並藉教會而在世界上迴響着——引導信友們進入一切真理，並使基督的言語充沛的居住在他們內。

對答詠

伯前一，25；路一，2

領：上主的話，永遠存在； 答：這話就是傳報給你們的福音（阿肋路亞）。

領：這是按那起初親自目睹的人，及宣道人所傳給我們的話。

答：這話：

節日、慶日唸讚主詩（11）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

- 一、基督，永恆的導師，
智慧的泉源，
祢是真理、生命和道路，
又有永生的聖言。
- 二、萬民的善牧，
不畏世途艱險，
領導羣羊，
走向永生的羊棧。
- 三、祢使聖師放射光輝，
驅散無知的黑暗，
領導羣衆，
追求至善。
- 四、祢使他們傳播愛的福音，
給人間帶來溫暖，

將祢聖言的種子，
深植在世人的心田。

五、基督，至聖導師，

我們讚頌祢，

及父及聖神，

永不間斷。阿們。

簡短讀經

智七，13-14

我誠心地學習了，也豪爽地分施與人，
絕不隱藏智慧的財富。因為智慧是人用之
不盡的寶藏；凡佔有它的人，必獲得天主
的友愛，賴受教而獲得的恩賜，深得天主
的歡心。

短對答詠

復活期外

領：萬民要傳揚聖者們的智慧。

答：萬民：

領：集會要謳歌他們的盛譽。

答：萬民：

領：願光榮歸於父： 答：萬民：

復活期

領：萬民要傳揚聖者們的智慧，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：萬民：

領：集會要謳歌他們的盛譽。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：萬民：

讚主曲對經：賢明的人，將如穹蒼的光輝

一般照耀；教導多人履行正

義者，有如星辰，永遠光芒

四射，（阿肋路亞）。

結束禱詞 如無專用者，則用以下：

主、天主，祢使聖○○聖師深刻領悟

了祢啓示的真理；求祢因聖人的代禱，賞

賜我們堅信同一真理，並能身體力行，為

真理作證。

日間祈禱

經文見牧者通用 763 頁

第二晚禱

讚美詩 見牧者通用第二晚禱 764 頁

簡短讀經

雅三，17-18

從上而來的智慧，首先是純潔的；其次是和平的、寬仁的、柔順的、滿有仁慈和善果的，不偏不倚，毫無矯飾。為締造和平的人，正義的果實，乃是在和平中種植的。

短對答詠

復活期外

領：在集會中，他開口發言。

答：在集：

領：上主使他充滿智慧聰敏之神。

答：他開口發言。

領：願光榮歸於父： 答：在集：

復活期

領：在集會中，他開口發言，阿肋路

亞，阿肋路亞。

答：在集：

領：上主使他充滿智慧聰敏之神。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：在集：

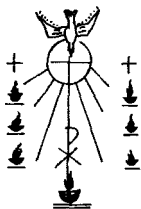
謝主曲對經：聖善導師，教會之光，天主

誠命的敬愛者，聖○○，請

為我們轉求天主聖子，（阿

肋路亞）。

結束禱詞 專用，或見晨禱



(八) 貞女通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 796 頁

聖詠吟唱

聖詠 一一二

對經一

貞女：女兒們，請來瞻仰上主，

要喜形於色（阿肋路亞）。

聖婦：願上主的名受讚美，祂會

對祂的婢女表現了慈愛，

（阿肋路亞）。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主、我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一

貞女：女兒們，請來瞻仰上主，

要喜形於色（阿肋路亞）。

聖婦：願上主的名受讚美，祂會

對祂的婢女表現了慈愛，

(阿肋路亞)。

聖詠一四七

對經二

貞女：上主，我們現在全心追隨

祢、敬畏祢、尋找祢的聖

顏，不要使我們失望，(阿

肋路亞)。

聖婦：耶路撒冷，你要讚頌上主

因為祢降福了你城內的衆

子女(阿肋路亞)。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祢鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祢向大地發出自己的諭旨，※

祢的聖旨即刻迅速傳遞。

祢降雪有如羊毛，※

祢撒霜好似飛絮。

祢拋下冰雹好似碎石，※

祢發出寒氣，水便凝結；

祢一發言，冰塊即刻溶化，※

祢一噓氣，靜水立即流動。

祢將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祢從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二

貞女：上主，我們現在全心追隨

祢、敬畏祢、尋求祢的聖

顏，不要使我們失望，(阿

肋路亞)。

聖婦：耶路撒冷，你要讚頌上主

因為祂降福了你城內的衆

子女，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3-10

對經三

貞女：基督的貞女們，歡躍吧！

因為基督將永遠作你們的

淨配，（阿肋路亞）。

聖婦：上主喜愛你，你的天主將

因你而歡欣，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分。

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

即使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

貞女：基督的貞女們，歡躍吧！

因為基督將永遠作你們的

淨配（阿肋路亞）。

阿肋路亞，阿肋路亞。

聖婦：上主喜愛你，你的天主將

答：我心中：

因你而歡欣（阿肋路亞）。

領：上主對尋求祂的人是慈善的。

簡短讀經

格前七，32，34 a

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

我願你們無所掛慮：沒有妻子的，所

領：願光榮歸於父： 答：我心中：

掛慮的是主的事，只想怎樣悅樂天主；沒有結婚的女子和童貞女，所掛念的是主的事，一心使身心聖潔。

謝主曲對經

短對答詠

復活期外

殉道貞女：請看，英勇的貞女，如何追隨爲我們釘死在十字架上的羔羊，作了純潔的獻品，貞潔的犧牲，（阿肋路亞）。

領：我心中知道，上主是我的福分。

答：我心中：

一位貞女：新郎到了，那準備好的貞女就同他進去，共赴婚筵，

領：上主對尋求祂的人是慈善的。

答：我心中：

（阿肋路亞）。

領：願光榮歸於父： 答：我心中：

多位貞女：明智的貞女們！新郎來了，

復活期

準備你們的燈，出來迎接

領：我心中知道，上主是我的福分，

吧！（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 800 頁

結束禱詞 專用，如無專用者，見晨禱

序經對經：主基督是貞女們的君王，請大

家前來朝拜，（阿肋路亞）。

或：

貞女們追隨着羔羊，請大家前

來朝拜，（阿肋路亞）。

聖詠九四，3 頁

誦 讀

讚美詩

一、今逢貞女的慶節，

我們歡欣鼓舞，

她（們）畢生保持了心靈純潔，

忠心追隨了基督。

二、耶穌——潔德的玉簪花，

貞女的君王與保護，

讓她們聖德的芬芳，

驅散世界罪惡的毒素。

三、願她們一生的榜樣，

鼓勵我們忠於上主，

常保持純潔的心靈，

避免罪惡的玷污。

四、耶穌——衆童貞的先鋒，

領我們走上聖德的正路，

賜給我們聖寵活力，

克服我們人生的艱苦。

五、願光榮歸於耶穌，

祂生於童貞母，

偕同聖父與聖神，

永享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一八A，2 17

對經一：純潔而明智的貞女，聖言要

做你靈魂的淨配（阿肋路亞）。

聖婦：她的口傾吐智慧，她的舌流露

仁慈的教誨（阿肋路亞）。

高天陳述天主的光榮，※

穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空為太陽搭起了帷帳，+

太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放，

從這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經一：純潔而明智的貞女，聖言要

做你靈魂的淨配（阿肋路亞）。

聖婦：她的口傾吐智慧，她的舌流露

仁慈的教誨（阿肋路亞）。

聖詠四四 壹

對經二：爲了我主耶穌基督的愛，我

將地上的王國和世界的一切

都視如敝屣（阿肋路亞）。

聖婦：信賴天主的聖婦心中歡唱讚美

詩（阿肋路亞）。

我的心靈洋溢着優美的言辭，+

我向君王傾吐我的讚美詩；※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

你英俊無比，談吐溫雅，※

因爲天主永遠賜福給你。

大能者！

請把利劍佩在腰間，※

顯示你的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，十

願你順利前進；※

願你的右手做出驚人的事蹟：

你的利劍射中仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在你面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

你喜愛正義，憎恨邪惡，十

因此上主，你的天主，

給你傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

你的衣冠散發沒藥、沉香、

和肉桂的芬芳，※

在象牙宮裏，爲你彈奏悅耳的弦樂。

在你嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩戴敖非爾金飾，侍立在你的右邊。

對經二：爲了我主耶穌基督的愛，我

將地上的王國和世界的一切

都視如敝屣（阿肋路亞）。

聖婦：信賴天主的聖婦心中歡唱讚

美詩（阿肋路亞）。

聖詠四四 貳

對經三：君王戀慕你的秀麗，因爲祂

是祢的天主上主（阿肋路亞）。

聖婦：她們在歡樂歌舞聲中被領到

上主面前（阿肋路亞）。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因爲君王戀慕你的美麗，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民衆要來向你進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主，深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到你的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

你的子孫將繼承你的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使你的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌你，直到永久。

對經三：君王戀慕你的秀麗，因爲祂

是祢的天主上主（阿肋路亞）。

聖婦：她們在歡樂歌舞聲中被領到

上主面前（阿肋路亞）。

領：祢已指示給我生命之路（阿肋路亞）。

答：祢的聖容使我滿心喜悅（阿肋路亞）。

誦讀一 恭讀格林多前書 七，25-40

基督徒的童貞

關於童身的人，我沒有主的命令，只就我蒙主的仁慈，作爲一個忠信的人，說出我的意見：爲了現時的急難，依我看來，爲人這樣倒好。你有妻子的束縛嗎？不要尋求解脫；你沒有妻子的束縛嗎？不要尋求妻室。但是你若娶妻，你並沒有犯罪；童女若出嫁，也沒有犯罪；不過這等人要遭受肉身上的痛苦，我却願意你們免受這些痛苦。弟兄們，我給你們說：時限是短促的，今後有妻子的，要像沒有一樣；哭泣的，要像不哭泣的；歡樂的，要像不歡樂的；購買的，要像一無所得的；享用這世界的，要像不享用的，因爲這世界的影像正在消逝。我願你們無所掛慮：沒有妻子的，所掛慮的是主的事，想怎樣悅樂主；娶了妻子的，所掛慮的是世俗的

事，想怎樣悅樂妻子：這樣他的心就分散了。沒有丈夫的婦女和童女所掛慮的是主的事，一心使身心聖潔；至於已出嫁的所掛慮的是世俗的事，想怎樣悅樂丈夫。我說這話，是爲你們的益處，並不是要設下圈套陷害你們，而只是爲使你們更齊全，得以不斷地專心事主。

若有人以爲對待他的女兒不合宜，怕她年華已逝，而事又在必行，他就可以隨意辦理，讓她們結婚，不算犯罪。但是誰若心意堅定，沒有不得已的事，而又能隨自己的意願處置，這樣心裏決定了要保存他的女兒，的確作得好；所以誰若叫自己的女兒出嫁，作得好；誰若不叫她出嫁，作得更好。

丈夫活着的時候，妻子是被束縛的；但如果丈夫死了，她便自由了，可以隨意

嫁人，只要是在主內的人。可是，按我的意見，如果她守節，她便是更有福：我想我也有天主的聖神。

對答詠

領：君王戀慕你的秀麗，這是祂所創造的：祂原是你的天主，你的君王。 答：你的君王也是你的淨配（阿肋路亞）。

領：你要許配於你的君王、你的天主；你原是由祂所賜予，由祂所裝飾，由祂所救贖，由祂所聖化的。 答：你的君：

誦讀二 選讀聖啓廉主教殉道：論貞女的

服裝

童貞女衆多增加慈母教會的喜樂

現在我要對貞女們發言。她們的榮耀越大，我們對她們也越關心。如將教會比

作一棵樹，則童貞是它開的花朵；是天主聖寵的光榮和美麗；是我們的喜樂，是讚頌和榮譽無玷而不朽的傑作；是天主的肖像，反映出主的聖德；是基督羊羣中最傑出的一部分。慈母教會因她們而感到高興，並在她們身上顯示出她的充沛活力。貞女的數目愈多，慈母教會的喜樂也愈增加。我是在向貞女們說話，我是在勸告她們，不是用權威，而是出自愛心。我自知是最微末和最渺小的，實不堪當敢於糾正錯誤，只是因為我對她們越關心，就越願意促使她們事事謹慎，深恐魔鬼來襲擊她們。

這種謹慎並非無用，這種恐懼也並不徒然。它指示出人得救的道路，可助人遵守主那賜予生命的規誡。貞女們已將自己奉獻給基督，棄絕了肉慾，而將身心奉獻

於天主，以完成注定獲得大賞的工程。她們不該設法美容而取悅任何人，只該取悅於主，她們期望從祂手中領受童貞的酬報。

貞女們，你們要保持你們所已開始的生活方式，要保持你們將來所應有的童貞身份。偉大的酬報在等待着你們——德行的偉大酬報，貞潔的最大獎賞。我們將來是怎樣的，你們已經開始是那樣的。你們在現世便擁有復活的光榮。你們經過世界，而未受世俗的污染。如果你們常保持貞潔和童貞，你們便與天主的天使媲美；但是你們要使你們的貞潔聖願常保持堅強、無玷；你們已勇敢開始的生活方式，要貫徹始終，堅持到底。不要尋求珍寶和衣服的美麗，而要尋求品德的美好。

使徒保祿被主稱為特選之器，天主派遣他宣佈天主的誠命，請聆聽他的話：「

第一個人出於地，是屬土的；第二個人出自天。那屬土的人怎樣，凡是屬土的人也怎樣；那屬天的人怎樣，凡是屬天的也都怎樣。我們既然帶着那屬土的人的肖像，將來也要帶着那屬天的人的肖像。」

這便是童貞所帶着的肖像，貞潔帶着它，聖德和真理也帶着它。

對答詠

格前七，34；詠七二，26

領：沒有丈夫的婦女和貞女，

答：她所掛慮的是主的事，一心

使身心聖潔（阿肋路亞）。

領：天主是我心的天主；天主永遠是

我的福分。 答：她所掛：

教會追隨唯一淨配基督

從教會伊始以來，就有許多男女，意欲實踐福音的勸諭，以便能以更大的自由追隨基督，並更親密的效法祂。他們以各種不同的方式度獻身於天主的生活。其中有許多人，因聖神的默啓，度隱修的生活，或創立修會；教會以其權威，加以接納並批准。從此，正符合天主的計劃，各種不同的修會團體相繼建立起來。這些修會對教會貢獻良多：不但使教會配備好、以從事「各種善功」，並準備好作「建樹基督身體」的工作，而且教會還因其子女的各種神恩而美化，好像「一位打扮好去迎接丈夫的新娘」，並顯示出「天主的各種智慧」。

或：選讀修會生活革新法令

(1, 5, 6, 12, 25)

在這許多不同的神恩中，凡是被天主召叫實踐福音勸諭並忠實發願遵守的人，

都以特殊的方式將自己奉獻於天主。他們追隨童身而貧窮的基督——服從至死，而且死在十字架」上，救贖並聖化人類的基督。他們因聖神傾注在他們心中的愛所激勵，愈加爲基督並爲祂的奧體、教會而生活。他們藉着包括全部生命的自我奉獻，與基督更熱切結合，教會的生活也越加富饒，教會使徒工作的成果也越加豐碩。

每一修會的會士首先該牢記在心：他們因發願遵守福音勸諭而響應了天主的號召，因此他們不僅該死於罪惡，而且要棄絕世俗，只爲天主而生活。他們爲事奉祂獻出了整個生命：這構成一種特殊的奉獻，深深植根於洗禮時的奉獻，並更圓滿的表達這種奉獻。

凡是發願遵守福音勸諭的人首先要尋求並孝愛那首先愛我們的天主。他們在一

切環境中應努力培養在天主內偕同基督的隱晦生活；這種生活能產生並激勵愛人之德，爲能拯救世界並建立教會。而且福音勸諭的實踐，也因這愛德受到鼓舞和指引。

會士「因天國之故」所發的貞潔願，當珍視之爲聖寵的特恩。貞潔以特殊方式使人心獲得自由，如此使人心更燃燒起對天主和衆人的愛火。因此這是上天賜福的特殊標誌，也是會士欣然獻身於事奉天主和使徒工作最適宜的方法。這樣他們便能提示所有的基督信徒：這奇妙的天作之合，應在來世完全彰顯出來：教會承認基督是它的唯一淨配。

對答詠

領：基督的貞女啊！你是多麼美麗！

答：你堪當接受主的花冠，終身

守貞的花冠（阿肋路亞）。

頌：沒有事物會使你放棄貞潔，也沒有事物會使你與天主子的愛相隔離。

離。 答：你堪當：

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

為一位貞女

一、基督，諸聖童貞的君王，

祢召喚聖○○追隨祢的芳踪，

在聖神的助祐下，

贏得了靈肉的戰爭。

二、祢賜給她一顆純潔的心靈，

百折不撓的意志，

慷慨的心胸，

為天國勇敢作證；

三、遵從福音的勸諭，

喜愛貞潔、貧窮，

一心嚮往天國，

不怕任何犧牲；

四、追隨救主走苦路，

表現無比英勇，

榮獲貞女華冠，

萬民崇敬。

五、光榮歸於聖子基督，

及父及聖神，

唯一天主，

世世無窮。阿們。

為多位貞女 見第二晚禱

對經一：我要勇敢地明認基督，我熱

切地尋求基督，我渴望與基

督永久在一起（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：貞女們，請讚美上主：祂在

你們心中播下潔德的種子，

也爲所結出的果實戴上冠冕，

（阿肋路亞）。

對經三：聖者們將在光榮中歡躍，他

們的血肉之身將閃爍着勝利

的光輝（阿肋路亞）。

簡短讀經

歌八，7

洪水不能熄滅愛情，江河不能將它沖

去，如有人獻出全部家產，想購買愛情，

必受人輕視。

短對答詠

復活期外

領：我的心靈向祢說：我尋求了祢的

聖顏。 答：我的：

領：上主，我要繼續尋找祢的聖顏。

答：我尋求了祢的聖顏。

領：願光榮歸於父： 答：我的：

復活期

領：我的心靈向祢說：我尋求了祢的

聖顏，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：我的：

領：上主，我要繼續尋找祢的聖顏。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：我的：

讚主曲對經

殉道貞女：棄絕自己，背起十字架的

那位貞女是有福的，她效

法了貞女的淨配，殉道者

的君王，我們的主基督，

（阿肋路亞）。

一位貞女：請看，明智的貞女已到達

基督面前，她在衆貞女中

間光芒四射，有如天空的

太陽，（阿肋路亞）。

多位貞女：上主的貞女們，請永遠讚

美上主，（阿肋路亞）。

禱 詞

基督是貞女的淨配和榮冠；我們要向祂歡呼慶祝，虔誠的向祂祈禱：

耶穌，貞女的榮冠，求祢俯聽我們。

基督，童貞聖女將祢作為唯一的淨配而愛

祢，

—求祢不要讓我們與祢的聖愛分離。

祢立了祢的母親為諸童貞之后，

—求祢使我們因她的轉求，以純潔的心，

恆心侍奉祢。

祢的諸聖貞女會專心一意的侍奉祢，為了

祢把身心完全奉獻，

—求祢因她們的轉求，勿使我們受到這轉

瞬即逝的世俗所迷惑而遠離祢。

基督，明智的貞女會等候祢的來臨，

—求祢使我們滿懷希望，醒寤警惕，期待

祢的降臨。

聖女○○是賢慧明智的貞女，

—求祢因她的轉求，賞賜我們真正的智慧，

常度聖善的生活。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用者，則由以下禱詞中

選用適合者：

(一) 一位童貞聖女

上主，祢曾訓示我們，祢樂於居住在人

們純潔的心中；求祢因童貞聖女○○的代

禱，使我們善用祢所賜予的恩寵，淨化自

己的心靈，使它成為祢喜愛居住的殿宇。

或：

上主，我們今天熱誠追念聖女○○的

貞德；求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能生活在祢的聖愛中，并使我們的愛與日俱增，直到生命結束。

(二)多位童貞聖女

上主，我們今天以無比的歡欣祝賀童貞聖女○○與○○的慶節；求祢大發慈悲，恩上加恩，使我們將來在天上，也能與她們歡聚在一起。

日間祈禱

唸補充聖詠，則詠一二一可由詠二一

八 532 頁取代；詠一二六可由詠一三〇

358 頁取代。

午前

對經：親近天主對我是多麼美好：我

只寄望於上主天主，（阿肋路

亞）。

簡短讀經

智八，21

我知道，天主若不將智慧賜給我，我不會獲得它——連知道這是誰的恩賜，已經是由於智慧。

領：這是那位明智的貞女，（阿肋路

亞）。

答：是主來到時發現醒寤着的貞女，

（阿肋路亞）。

午時

對經：上主，請照祢的諾言，扶持我

的生命，不要讓我的希望成爲

泡影，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前七，25~26

關於獨身的人，我沒有主的命令，但是因爲我蒙主的仁慈，作爲一個忠實的人，我也提出我的意見：依我看來，在目前的困難情形下，獨身倒好。

領：這是那位明智的貞女，（阿肋路亞）。

答：她是那聰明貞女當中的一位，
（阿肋路亞）。

讚美詩

午後

對經：這純潔的一代是多麼光輝，多麼美麗（阿肋路亞）！

簡短讀經

默一九，6-7

我們全能的天主、上主爲王了！讓我們歡欣鼓舞，將光榮歸於祂吧！因爲羔羊的婚期到了，祂的新娘也準備好了。

領：我找到了我心愛的那一位，（阿肋路亞）。

答：我留住他，不讓他離去，（阿肋路亞）。

第二晚禱

一 耶穌，貞潔的羔羊，

童貞聖女的不朽榮冠，

請保護祢的教會，

使它純潔聖善；

二 衆童貞喜樂歡騰，

經歷了世途的艱險，

追隨祢到天國，

參加永恆的婚筵。

三 童貞瑪利亞的聖子，

貞潔生活的模範，

衆貞女齊聲歌頌，

仰瞻祢的慈顏；

四 求祢堅定我們的信仰，

克服我們生活的困難，

結束禱詞 見晨禱

以天上的雨露，

滋潤我們的心田。

五、耶穌，光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世代代，

永不間斷。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一二一

對經一

貞女：淨配，我要爲你保持貞潔，

手持輝煌的燈前去迎接你

（阿肋路亞）。

聖婦：上主，祢的婢女因祢的救

恩而喜樂，（阿肋路亞）。

我真高興，因爲有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷，我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派、上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請爲耶路撒冷祈求太平：※

「願那喜愛你的人獲享安寧，

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。」

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一

貞女：淨配，我要爲你保持貞潔，

手持輝煌的燈前去迎接你

(阿肋路亞)。

聖婦：上主，祢的婢女因祢的救

恩而喜樂，(阿肋路亞)。

縱然你清晨早起，※
深夜不眠，也徒然無益；

茹苦含辛，也僅得一飽；※

上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※

兒孫承歡，是祂的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※

有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人確實有福，※

城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二

貞女：心地純潔的人是有福的，

因為他們要看見天主，

(阿肋路亞)。

聖婦：天主的誠命在聖婦的心中

好像建在石頭上的永恆基

礎，(阿肋路亞)。

對經二

貞女：心地純潔的人是有福的，

因為他們要看見天主，

(阿肋路亞)。

聖婦：天主的誠命在聖婦的心中

好像建在石頭上的永恆基

礎，(阿肋路亞)。

若非上主興工建屋，※

若非上主防守城堡，※

警醒護守也是徒勞。

礎，(阿肋路亞)。

聖歌 弗一，3（10）

對經三

貞女：我的信心不會動搖，基督
是我信心的基礎，（阿肋

路亞）。

聖婦：上主親手賜給了她力量，
因此她將永遠蒙受祝福，

（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※
祂在天上，在基督內，
賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督，

對經三

貞女：我的信心不會動搖，基督

是我信心的基礎，（阿肋

路亞）。

聖婦：上主親手賜給了她力量，

因此她將永遠蒙受祝福，

(阿肋路亞)。

簡短讀經

格前七，32，34 b

我願你們無所掛慮：沒有妻子的所掛慮的是主的事，只想怎樣悅樂天主；沒有結婚的女子和童貞女，所掛念的是主的事，一心使身心聖潔。

短對答詠

復活期外

領：貞女被帶到君王面前，滿心喜樂。

答：貞女：

領：她們進入君王的宮殿。

答：滿心喜樂。

領：願光榮歸於父： 答：貞女：

復活期

領：貞女被帶到君王面前，滿心喜樂，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：貞女：

領：她們進入君王的宮殿。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：貞女：

謝主曲對經

一位殉道貞女：我們慶祝貞女因一次

犧牲，而獲得貞潔與殉道的雙重冠冕：她為主捨棄性命，也保持了童貞，

(阿肋路亞)。

一位貞女：基督的淨配，請來接受上

主從永遠就為你準備好的華冠，(阿肋路亞)。

多位貞女：這是尋找上主、尋找我們

天主聖顏的聖女，(阿肋路亞)。

禱詞

基督讚揚那些為天國而守貞的人；我們要

熱烈的讚美祢、祈求祢：

基督，貞女的君王，求祢俯聽我們。

基督，祢將教會作為獻給祢的、貞潔的淨配，

—求祢使它常保持純潔神聖。

基督，聖潔的貞女提著燈來迎接祢，

—求祢保護獻身於祢的修女，使她們忠信的燈常燃不熄。

主，身為貞女與慈母的教會，對祢常常保持完整與純真的信德，

—求祢使衆信友也能保持信仰的純真與完整。

祢使祢的子民歡慶童貞聖女○○的慶節，

—求祢使我們常常因她的代禱而感到歡欣。

祢會迎接聖潔的貞女，參加天上的婚筵，

—求祢恩賜已亡的信衆，進入天上婚筵的大廳。

我們的天父：

結束禱詞 專用或見晨禱



(九) 聖人通用

第一晚禱

讚美詩 見第一晚禱 821頁

聖詠及對經 見牧者通用第一晚禱 738頁

簡短讀經

斐三，7 } 8 a

凡以前對我有利益的事，現在爲了基督，我都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因爲我只以認識我主基督耶穌爲至寶。

短對答詠

復活期外

領：上主喜愛了他，使他享受榮華。

答：上主：

領：給他穿上了華麗的服裝。

答：使他享受榮華。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主喜愛了他，使他享受榮華，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：給他穿上了華麗的服裝。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

一位聖人：他好像一位明智的人，在

石頭上建築了房屋，（阿

肋路亞）。

多位聖人：上主的眼睛關注敬畏祂的

人，眷顧依靠祂仁慈的人

（阿肋路亞）。

一位會士：主說：如果你們不捨棄一

切所有，不能做我的門徒
(阿肋路亞)。

或：他必獲得上主的降福，和

救主天主的報酬，這樣的
人是尋求天主的一代，

(阿肋路亞)。

一慈善家：誰憐憫窮人，必蒙降福；

誰相信上主，必喜愛慈善，

(阿肋路亞)。

一教育家：我兒，你應堅守父親的命

令，不要拒絕母親的教訓，

要把它銘刻在你心中，

(阿肋路亞)。

禱詞 見第二晚禱 818 頁

結束禱詞 專用，或見晨禱 819 頁

序經對經：天主教在聖者身上的作為令人驚

奇，請大家前來朝拜，(阿肋
路亞)。

或：今天在這聖○○的慶節，請大

家讚美我們的天主，(阿肋路
亞)。

聖詠九四， 3 頁

誦讀

讚美詩

一、欣逢聖○○的慶節，

我們喜悅歡騰：

上主的聖寵在人身上，

完成了偉大工程。

二、要效法聖人的榜樣，

保持心靈潔淨，

忠於福音的訓誨，

不圖虛假光榮。

三、求主廣施恩寵，

助我克服名利誘惑，

畢生致力善行，

日後得享永生。

四、求主賜給我聖人的愛心，

爾懷病苦貧窮，

帶給世界溫暖，

引人嚮往天廷。

五、我們願唱出讚美的歌聲，

偕同天上諸聖，

感謝三位一體的天主，

歌頌祂偉大的聖名。阿們。

聖詠吟唱

聖詠及對經均如牧者通用 742 頁

領：上主領導了義人行走正路（阿肋路

亞）。

答：並指示給他天主的王國（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一

恭讀智慧書

五，1-16

義人是天主的真子女

那時候，義人有恃無恐，站在那些曾

經歷迫他，輕視他受苦的人面前；他們一

見，就不勝驚恐，驚奇他竟也意外獲得了

救恩。他們必將懊悔心傷地彼此嘆息說：「

這就是我們曾一度譏笑侮辱過的那人！我

們真糊塗，曾將他的生活視為愚狂，曾將

他的死亡視為耻辱。他怎麼也被列在天主

的兒子中？怎麼在聖人中也有他的分子？

顯然是我們偏離了真理的道路，正義的光

沒有燭照過我們，智慧的太陽也沒有為我

們升起。我們走遍了邪惡與滅亡的行徑，

穿越了無路的曠野，唯有上主的道路，我

們却沒有認識。傲慢為我們有什麼用處？

財富與虛榮為我們又有什麼利益？

這一切都過去了，像陰影，像疾逝的流言；像在波濤起伏的水面上航行的船隻，駛過之後，無跡可尋，波濤裏也沒有留下船行的踪跡；或如空中飛過的鳥，一去無踪；牠鼓翼而飛，用力衝擊，一路穿破輕微的空氣，振翼飛過之後，也不見飛過的痕跡；或如射向靶子的箭，穿破的空氣立即復原，認不出它經過的路徑；我們也是這樣，剛一出生，即不存在，沒有表現一點功德的痕跡，只在邪惡中消耗了我們的一生。罪人在地獄中說了這些話。的確，惡人的希望，像被風吹去的糠粃，像被暴風颳去的薄霜，像被風飄散的雲煙，像投宿一日即行消逝的旅客紀念。

至於義人却永遠生存；在上主那裏，有他們的酬報；在至高者那裏，有他們的照顧。

對答詠

若壹三，7，8，10

領：不要讓人迷惑你們！那行正義的，就是義人。 答：那犯罪

的，就屬於魔鬼，因為魔鬼自始就犯了罪。

領：天主的子女和魔鬼的子女在這事上，就可以認出來。 答：那犯罪……

或：恭讀致斐理伯人書 一，29；二，16

你們該懷有基督所懷有的心情

弟兄們：天主爲了基督的緣故，賜給你們的恩賜，使你們不但相信祂，也要爲祂受苦：就是要遭受你們曾在我身上所見的，及如今由我所聽到的同樣的決鬥。

所以，如果你們在基督內獲得了鼓勵，愛的勸勉，聖神的交往，哀憐和同

情，你們就應彼此意見一致，同氣相愛，同心合意，思念同樣的事，以滿全我的喜樂。不論做什麼，不從私見，也不求虛榮，只存心謙下，彼此該想自己不如人；各人不可只顧自己的事，也該顧及別人的事。你們該懷有基督耶穌所懷有的心情；祂雖具有天主的形體，並沒有將自己與天主同等的地位，把持不捨，反而空虛自己，取了奴僕的形體，降生成人，與人相似，形態上完全與人一樣。祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。因此，天主高高舉揚了祂，賜給祂一個名號，超越一切名號，而使天上、人間和地下的一切，一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜；眾口同聲都明認耶穌基督為主，以光榮天主聖父。因此，我親愛的，就如你們常常聽了命，不但我與你們同在的時候，就是如今不在

的時候，你們更應該聽命。你們要懷着恐懼戰慄，努力成就你們得救的事，因為是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就祂的善意。你們做一切事，總不可抱怨，也不可爭論，好使你們無可指摘、純真無邪，在乖僻敗壞的世代中，做天主無瑕的子女；你們在世人中應發光，有如宇宙間的明星，將生命的話顯耀出來，使我到基督的日子，有可自誇的，那我就沒有白跑，也沒有徒勞。

對答詠

斐二，12-13；若十五，5

領：你們要懷著恐懼戰慄，努力成就你們得救的事， 答：因為天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就祂的善意。

領：主說：沒有我，你們什麼也不能做。 答：因為……

復活期

誦讀一 恭讀默示錄 十四，1-5，

十九，5-9

被邀赴羔羊婚宴的人是有福的

我看見羔羊站在熙雍山上，同他在一起的，還有十四萬四千人，他們的額上都刻着羔羊的名號和他父的名號。我聽見一個聲音發自天上，好像大水的聲音，又好像巨雷的聲音；我所聽見的那聲音，也好像彈琴者在琴上所彈的聲音。他們在寶座前，在那四個活物和長老前唱的歌，似乎是一首新歌；除了那些從地上贖回來的十四萬四千人外，誰也不能學會那歌。這些人沒有與女人有過沾染，仍是童身；羔羊無論到哪裏去，他們常隨着羔羊。這些人是從人類中贖回來，獻給天主和羔羊當作初熟之果的；他們口中沒有出過謊言，他

們身上也沒有瑕疵。有聲音由寶座那裏發出說：「天主的眾僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主罷！」我聽見彷彿有一大羣人的聲音，就如大水的響聲，又如巨雷的響聲說：「阿肋路亞！因為我們全能的天主上主爲王了！讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於祂罷！因爲羔羊的婚期來近了，他的新娘也準備好了；天主又賞賜她穿上了華麗而潔白的細麻衣：這細麻衣就是聖徒們的義行。」有位天使給我說：「你寫下來：被召赴羔羊婚宴的人，是有福的！」他又給我說：「這都是天主真實的話。」

對答詠

默十四，2，3；十

二，10；十九，5

領：我聽到一個發自天上，像巨雷的聲音說：我們的天主，要永遠爲

王。 答：因爲祂的救恩、權能、國度，和祂基督的權柄已經來到了（阿肋路亞）。

領：從寶座那裏有聲音發出說：天主的衆僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主！

答：因爲祂……

常年期

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

三，1-17

你們的生命與耶穌一起隱藏在天

主內

你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裏有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地上的事，因爲你們已經死了，你們的生命已

與基督一同藏在天主內了；當基督——我們的生命顯現時，那時，你們也要與祂一同出現在光榮之中。因此，你們要致死屬於地上的肢體，致死淫亂、不潔、邪情、惡慾和無異於偶像崇拜的貪婪，爲了這一切，天主的義怒纔降在悖逆之子上；當你們生活在其中時，你們也曾一度在其中行動過，但是現在你們却該戒絕這一切：忿怒、暴戾、惡意、詬罵和出於你們口中的穢言。不要彼此說謊：因爲你們已脫去了舊人和他的作爲，而穿上了新人，這新人就是照那創造他者的肖像而更新，爲獲得知識的；在這一點上，已沒有所謂希臘人或猶太人，受割損的或未受割損的，野蠻人、叔提雅人、奴隸，或自由人的分別，而只有那是一切並在一內的主督。爲此，你們該如天主所揀選的，所心

愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善、含忍；如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕；就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在這一以上，尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。還要讓基督的平安在你們心中作主；你們所以蒙召生存於一個身體內，也是為此；所以你們該有感恩的心。要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸；懷着感恩之情，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內、歌頌天主。你們無論作什麼，在言語上或在行為上，一切都該因主耶穌的名而作，藉着祂感謝天主聖父。

對答詠

迦三，27，28；弗四，24

領：你們凡是受洗歸於基督的人，就是穿上了基督：不再分猶太人或

希臘人； 答：因為你們在基督耶穌內都成了一體。

領：你們要穿上新人，這是按照天主的肖像、在公義和真實的聖潔裏所創造的新人。 答：因為：

或：恭讀致羅馬人書

十二，1-21

基督徒的生活

弟兄們！我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這纔是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而要以更新的心思變化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。

我因所賜給我的聖寵，告訴你們每一位：不可把自己估計得過高；但應按照天

主所分與各人的信德尺度，估計得適中。就如我們在一個身體上有許多肢體，但每個肢體都有不同的作用；同樣，我們衆人在基督內，也都是一個身體，彼此之間每人都是肢體。按我們各人所受的聖寵，各有不同的恩賜：如果是說預言，就應與信德相符合；如果是服務，就應用在服務上；如果是教導，就應用在教導上；如果是勸勉，就應用在勸勉上；施與的，應該大方；監督的應該殷勤；行慈善的，應該和顏悅色。

愛情不可是虛偽的。你們當厭惡惡事，附和善事。論兄弟之愛，要彼此相親相愛；論尊敬要彼此爭先。論關懷不可疏忽；論心神要熱切；對於主要衷心事奉。論望德要喜樂；在困苦中要忍耐；在祈禱上要恒心；對聖者的急需要分擔；對客人

要款待。迫害你們的要祝福；只可祝福，不可詛咒。應與喜樂的一同喜樂，與哭泣的一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高妄想，却要俯就卑微的人。不可自作聰明。對人不可以惡報惡，對衆人要勉勵行善；如若可能，應盡力與衆人和睦相處。親愛的諸位，你們不可爲自己復仇，但應給天主的忿怒留有餘地，因爲經上記載：「上主說：復仇是我的事，我必報復。」所以：「如果你的仇人餓了，你要給他飯吃，渴了，應給他水喝，因爲你這樣作，是將炭火堆在他頭上。」你不可爲惡所勝，反要以善勝惡。

對答詠

羅十二，2；弗四，23-24

頌：你們要以更新的心思改變自己，

答：爲使你們辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂

天主的事，什麼是完美的事。

領：你們應在心思念慮上改換一新，

穿上新人。 答：爲使你：

或：爲結過婚的聖人

常年期外

誦讀一 恭讀伯鐸前書 三，7-17

基督在你們心中

你們作丈夫的，應該憑着信仰的智慧與妻子同居，待她們有如較爲脆弱的器皿，尊敬她們，有如與你們共享生命恩寵的繼承人：這樣你們的祈禱使不會受到阻礙。

總之，你們都該同心合意，互表同情，友愛弟兄，慈悲爲懷，謙遜溫和；總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因爲你們原是爲繼承祝福而蒙召的。所以

「凡願意愛惜生命，和願意享見幸福日子的，就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；躲避邪惡，努力行善，尋求和平，全心追隨，因爲上主的雙目垂顧正義的人，祂側耳俯聽他們的哀聲；但上主的威容敵視作惡的人。」

如果你們熱心行善，誰能加害你們呢？但若你們爲正義而受苦纔是有福的。你們不要害怕人們的恐嚇，也不要心亂，只要在心內尊崇基督爲主；對那詢問你們爲什麼心中懷着希望的人，你們要時常準備答覆，且要以溫和、以敬畏之心答覆，保持純潔的良心，好使那些誣告你們在基督內有良好品行的人，在他們誹謗你們的事上感到羞愧。

如果天主的旨意是要你們受苦，那麼因行善而受苦，總比因作惡而受苦更好。

對答詠 見以下常年期誦讀一後

常年期

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

五， 21 } 32

基督徒的婚姻

你們作妻子的應當服從自己的丈夫，如同服從主一樣，因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭，他又是這身體的救主。教會怎樣服從基督，作妻子的也應怎樣事事服從丈夫。你們作丈夫的應該愛妻子，如同基督愛了教會，並為她捨棄了自己，以水洗藉言語來潔淨她聖化她，好使她在自己面前呈現為一個光耀的教會，沒有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似的缺陷；而使她成為聖潔和沒有污點的。作丈夫的也應當如此愛他的妻子，如同愛自己的身

體一樣；那愛妻子的就是愛自己，因為從來沒有人恨過自己的肉身，反而培養撫育它，一如基督之對教會；因為我們都是他身上的肢體。「為此，人應離開他的父母，與他的妻子結合，二人成為一體。」這奧秘真是偉大！但我是指基督和教會說的。

對答詠 伯前一， 13， 15；肋十一， 44

領：你們要準備心靈，時時警惕，要

像那位召叫你們的聖者一樣。

答：在作任何事時都要保持聖

潔（阿肋路亞）。

領：我是上主你們的天主；你們該是

聖的，因為我是聖的。 答：在

作任：

誦讀二 選讀金口聖若望宗徒大事錄

釋義

基督徒的光不能隱藏

沒有比一個對他人的得救漠不關心的基督徒更冷酷的了。

在這裏，你不能以貧窮作爲託辭：因爲那投進兩個小錢的寡婦將要控告你。伯鐸也說：「我沒有金銀。」保祿同樣是那麼窮，竟至往往挨餓，而且缺乏必需的食物。

你不能以出身微賤作爲託辭：因爲使徒們都是沒沒無聞的人，出身微賤。你不能藉口說你是白丁：因爲他們也是不學無術的人。你不能以身體軟弱作爲託辭，因爲弟茂德也是如此，他時常生病。

誰願意盡力而爲，就能幫助他人。

你們沒有看到不結果實的樹嗎？多麼堅實，多麼美麗而粗壯，枝葉茂密，而且

高大。可是，如果我們有一座果園，我們寧要石榴樹和結實累累的橄欖樹，而不要那些不結果子的樹：因爲這些樹是爲了賞心悅目，而毫無用途，即使有用，也微不足道。

那些只關心自己的人，就是這樣；甚至還要更壞，他們只配被焚燒，而那些不結果子的樹，尚可作爲建築房屋或作柵欄之用。這就是比喻中糊塗的童女：雖然貞潔、衣著相稱而莊重，但不幫助任何人，因此便被焚燒。凡不給基督食物的人，就是這樣。

試看他們中間沒有人是因個人犯了罪而被控告的：不是因爲犯了姦淫，不是因爲發虛誓，或其他相似的罪，而是因爲他未曾幫助他人。這就像那個把元寶埋在地裏的人，他的私人生活雖無瑕可指，但從

不幫助別人。

我請問：這樣的人怎能成爲一個基督徒呢？如果酵母混合在麪粉裏，而不改變整個的麪團，它真的是酵母嗎？再者，如果香液不把芬芳發散到走近的人身上，我們還稱之爲香液嗎？

你不要說：「我不能影響他人。」如果你不是基督徒，不可能不如此。因爲凡屬於本性的事物是不可否認的；我們所說的就是這樣：因爲這正是屬於基督徒本質的一項事實。

你不要侮辱天主。如果你說太陽不能發光，你便是侮辱天主；如果你說基督徒不能幫助人，你便是侮辱天主，並且說祂是說謊者。因爲太陽不放熱、不發光，比基督徒不發光、更爲容易；光明成爲黑暗，也比基督徒成爲黑暗更爲容易。

你不要說：這是不可能的：因爲相反的才是不可能的。你不要侮辱天主。如果我們正確的依正理去生活，便會自然而然影響別人的。基督徒的光不能隱藏；如此明亮的燈不能被遮掩。

對答詠

弗五，8，9；瑪五，14，16

領：你們是在主內的光。你們要像光明之子一樣作人行事。 答：光明所結的果子，就是一切良善、正義、真理。

領：你們是世界的光。你們的光應在人前照耀。 答：光明所：

或：選讀聖思定主教講道集

人人都有修德的聖召

「誰願跟隨我，就該棄絕自己，背著他的十字架來跟隨我。」主所命令的：「

誰願跟隨祂，該棄絕自己」，似乎艱難而困苦；然而，祂所命令的，祂要協助人完成，祂所命令的，便不艱難也不困苦了。

因為聖詠中對祂所說的話是真實的：「由於你口唇的言語，我遵行艱困的道路。」祂親口所說的也是真的：「我的軛是柔和的，我的擔子是輕省的。」因為無論什麼艱苦的命令，愛德能使之成爲容易的。

「該背著他的十字架」的意義是什麼？就是他該忍受任何煩惱的事：他該這樣跟隨我。因爲當一個人開始使他的生活符合我的誠命時，便會有許多人反對他，有許多人禁止他，有許多人勸阻他，並且這些人還以基督的伴侶而自居。那些禁止瞎子呼叫的人，正是和基督同行的人。那麼，如果你要追隨祂，你就該把無論威

脅、或詭媚、或任何禁止，都轉變爲十字架：要忍受，要背起來，不要投降！

所以，我們生活在這個聖善的、美好的、已經和解的、被拯救的世界裏，或更好說將要拯救的，但現在却因望德而被拯救的世界裏：「因爲我們由於這望德而得救。」基督就在這個世界裏，也就是在那跟隨祂的整個教會裏，向所有的人說：「誰願跟隨我，就該棄絕自己。」

這裏所說，不是貞女該聽、而已婚者不該聽；或是寡婦該聽，而作妻子的不該聽；或是修士該聽，而已婚男子不該聽；或是聖職人員該聽，而在俗教友不該聽的問題。因爲整個教會、整個身體、所有從事不同職務的肢體，都該追隨基督。

教會是唯一的整體，它該整個的追隨，該像鴿子般追隨，該像新娘般追隨，

它是用新郎的血所救贖的、並作為嫁奩。在教會裏，童女的貞德有它的地方，寡婦的守節有它的地方，夫妻的純潔有它的地方。

在教會中的這些肢體，都該按自己的個性，自己的地位，自己的方式跟隨基督；該棄絕自己，就是說，不要自恃己力；該背著自己的十字架，就是說，他們該在世界上，為基督忍受世俗所加給他們的一切。他們該愛基督：只有祂不騙人，只有祂不能受騙，只有祂不說謊。他們都該愛祂，因為祂所許諾的是真實的。可是因為祂現在不立刻給人實踐，信德有時會動搖。你要恒心、堅持、忍耐、接受這遲延！你便是背了十字架。

對答詠

領：這位聖者在天主面前行了奇事，

全心讚頌了上主。 答：願他常為所有罪人代禱，求得寬恕（阿肋路亞）。

領：他從不抱怨訴苦，常真心敬拜天主；他遠避一切惡行，心靈保持潔白純樸。 答：願他常：

節日、慶日唸讀主詩(11)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，諸聖的元首，
今逢聖○○的慶典，
同聲向祢謳歌，
歡欣頌讚。

二、紀念聖人的功勳，
激勵我們努力向善，

求聖人爲我們代禱，
使我們修德不倦。

三、師法聖者的芳表，

不畏困苦艱難，

克服世俗邪惡，

爭取天上榮冠。

四、求主賜予助祐，

使我們遠離犯罪危險，

保持心靈純潔，

得觀天父慈顏。

五、讓我們與諸聖歡聚，

讚頌天主聖三，

日日夜夜，

永不間斷。阿們。

聖詠吟唱

對經一：上主賜給他們永恆的榮耀，

他們將要承繼不朽的名號，
（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主的僕人，請永遠讚美上

主，（阿肋路亞）。

對經三：聖徒們將因所受的光榮而歡

欣，日夜歡呼歌唱，（阿肋

路亞）。

簡短讀經

羅一二，1-2

弟兄們，我以天主的仁慈請求你們，

獻上你們的身體當作生活、聖潔並悅樂天

主的祭品，這才是你們合理的敬禮。你們

不可與此世同化，反而應以更新的心思變

化自己，爲使你們能辨別什麼是天主的旨

意，什麼是悅樂天主的事，什麼是完善的

事。

短對答詠

復活期外

領：天主的法律在他的心田。

答：天主：

領：他的脚步必定穩健。

答：在他的心田。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主的法律在他的心田，阿肋路

亞，阿肋路亞。 答：天主：

領：他的脚步必定穩健。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經

一位聖者：誰履行真理，必來接近光

明，以顯示出他的行為是

靠天主完成的，（阿肋路

亞）。

多位聖者：締造和平，心地純潔的人

是有福的，因為他們將看

見天主，（阿肋路亞）。

一位會士：主說：遵行我父旨意的人，

就是我的兄弟、姊妹和母

親，（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋

求祂的人溫良慈善，（阿

肋路亞）。

一慈善家：如果你們彼此相親相愛，

世人就因此認出來你們是

我的門徒，（阿肋路亞）。

一教育家：具有愛心的人教導人，有

如牧者教導他的羊羣，

（阿肋路亞）。

禱 詞

各位弟兄，我們要頌揚至聖的天主——基督，我們要祈求祂使我們一生在祂面前，以聖善和正義侍奉祂，我們也要高聲歡呼：

主，只有祢是聖的。

主耶穌，祢曾受過試探，除了罪以外，在一切事上與我們相似，

——求祢垂憐我們。

主耶穌，祢召叫我們修完全的愛德，

——求祢聖化我們。

主耶穌，祢命令我們作地上的鹽，世界的光，

——求祢光照我們。

主耶穌，祢曾服侍人，而不願受人服侍，

——求祢使我們謙遜地為祢及弟兄們服務。

主耶穌，祢是聖父的光輝，祢是祂的肖像，

——求祢使我們在光榮中享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞 專用，如無專用者，則由以下

禱詞中選用適當者：

(一) 一位聖人

上主，唯獨祢是至聖的，沒有祢的幫助，人便一無是處。求祢因聖○○的轉禱，賞賜我們在世善度聖潔的生活，來日在天上永遠分享祢的榮耀。

或：

全能的天主，祢以聖人們的榜樣，激勵我們日進於德；求祢使我們今天歡度聖○○的慶節，也能因聖人卓越的言行而獲得鼓勵，忠信追隨祢的聖子。

(二) 多位聖人

全能永生的天主，祢在聖人聖女們身上顯示祢的榮耀，並在他們身上證明祢對我們的慈愛；求祢因聖○○與聖○○的代禱，賞賜我們追隨他們的芳表，忠信師法

祢的唯一聖子。

(三) 一位會士

天主，聖○○會仰賴祢聖寵的助祐，終其一生，師法基督神貧與謙遜的榜樣；求祢因聖人的轉求，賞賜我們畢生忠於祢的召喚，追隨祢聖子指示的道路，達到祢所期望於我們的完美境界。

(四) 慈善家

天主，祢曾訓示祢的教會，「愛天主，愛人」是祢全部誠命的總綱；求祢使我們效法聖○○的榜樣，終生致力於仁愛的工作；來日審判時，能加入祢降福的人羣中，共享天國的永福。

(五) 教育家

上主，祢曾選派聖○○在祢的教會內，教導青年走上救恩的道路；求祢賞賜我們因聖人的榜樣，勉力追隨萬世師表的基督，

偕同所有兄弟姊妹們，投奔到祢的懷抱。

日間祈禱

午前

對經：誰若聽從基督的話，天主的愛在他內才是完全的，（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦六，8

人種什麼，就收什麼：誰隨從肉情播種，必由肉情收穫敗壞；誰隨從聖神播種，必由聖神收穫永生。

領：上主引導謙卑者遵守正義，（阿肋路亞）。

答：教導善良者走上正途，（阿肋路亞）。

午時

對經：那承行我在天之父旨意的人，才能進入天國，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前九，26-27

我這樣奔跑，不是毫無目的；我這樣打拳，不是如同打空氣似的；我克制我的身體，使它爲奴。

領：上主，那受祿教訓和守祿法律的

（阿肋路亞），

答：是有福的人（阿肋路亞）。

午後

對經：天主，除祿以外沒有人看過、

祿爲依靠祿的人所準備的一切

（阿肋路亞）。

簡短讀經

斐四，8，9

弟兄們！凡是真實的、高尚的、正義的、純潔的、可愛的、榮譽的、無論是美德、或是稱譽，這一切你們都該思念。那麼，賜平安的天主，必與你們同在。

領：但願投奔祿的人興高彩烈（阿肋

路亞）。

答：他們將永遠歡樂；祿將居住在他們中間（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的善牧，

聖徒的榮冠，

人類的救主，

願祿的名受顯揚，

時時處處。

二、請垂視聖○的轉求，

鞏固祿的教會，

領導祿的子民，

戰勝邪惡，光榮上主。

三我們向聖人致敬，

他一生追隨祢的脚步，

孝愛天父，

爲福音作證，

不辭辛苦。

四基督，求祢在聖人的國裏，

給我們指引及保護。

光榮歸於祢，

及父及聖神，

超越千古。阿們。

聖詠與對經 見牧者通用 764 頁。

簡短讀經

羅八，28 ~ 30

我們知道，對於那些愛天主的人，就是那些按祂的旨意而蒙召的人，天主使萬事都協助他們獲得益處，因爲祂所預選的人，也預定他們與祂兒子的肖像相同，好

使祂在衆弟兄中作長子。天主不但召叫了

祂所預定的人，而且也使祂所召叫的人成

義，並使成義的人分享祂的光榮。

短對答詠

復活期外

領：上主是正義的，也喜愛正義。

答：上主：

領：祂的聖容轉向正直的人。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主是正義的，也喜愛正義，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：祂的聖容轉向正直的人。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

一位聖人：善良忠信的僕人，進來分

享你主人的福樂吧！（阿

肋路亞）。

多位聖人：他們忠貞到底，因而從主

手中接受了生命的花冠，

（阿肋路亞）。

一位會士：你們拋棄一切來跟隨我的，

都要得到百倍的報酬，而

且獲得永生（阿肋路亞）。

或：哪裏有弟兄一起讚美天主，

上主必將賜福，（阿肋路

亞）。

一慈善家：我實在告訴你們：凡你們

為我最小的一个兄弟所做的

的，就是為我做的。我父

所降福的人，來承受在創

世之先就給你們預備好的

國度吧！（阿肋路亞）。

一教育家：讓孩童到我跟前來，因為

天國正屬於這樣的人（阿

肋路亞）。

禱詞

天父是一切聖德的根源，我們要求祂因聖

人的德表和代禱，引導我們度一個聖善的

生活：

求祢使我們成聖，因為祢是聖的。

聖父，祢使我們得稱為，而且確實是祢的

子女，

——求祢使聖教會在全世界各地稱揚祢。

聖父，祢使我們的行為合乎身份，事事令

祢喜悅，

——求祢使我們結出善功的果實。

聖父，祢使我們藉基督與祢修好，

— 求祢因祢的名保全我們，使我們衆人合而爲一。

聖父，祢召叫我們共赴天上聖筵，

— 求祢藉天降的食糧，使我們在愛德上日益成長。

聖父，求祢寬恕所有的罪人，

— 並接納所有去世的人，使他們享見祢聖容的光輝。

我們的天父：

結束禱詞 專用或見晨禱



(十) 聖婦通用

第一晚禱

讚美詩 見第一晚禱 834 頁

聖詠與對經 見貞女通用 780 頁

簡短讀經

斐三，7 ㄋ 8 a

凡以前對我有利益的事，現在爲了基督，我都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作是損失，因爲我只有以認識我主基督耶穌爲至寶。我爲祂，情願失去萬物，視之如糞土，只要我得到基督。

短對答詠

復活期外

領：我要因祢的慈愛歡欣踴躍。

答：我要：

領：因爲祢垂視了我的卑賤。

答：我要：

領：願光榮歸於父： 答：我要：

復活期

領：我要因祢的慈愛歡欣踴躍，阿肋

路亞，阿肋路亞。

答：我要：

領：因爲祢垂視了我的卑賤。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：我要：

謝主曲對經

一位聖婦：願她享受她雙手操勞的成果；願她的事業在城門口使她受讚揚，(阿肋路亞)。

多位聖婦：你們要以她的聖名爲光榮，

願尋求上主的人樂滿心中，

(阿肋路亞)。

一位修女：上主以信實和慈愛永遠聘娶了她（阿肋路亞）。

一慈善家：誰憐憫窮人，必蒙降福；誰相信上主，必喜愛慈善，

（阿肋路亞）。

一教育家：我兒，你應堅守父親的命令，不要拒絕母親的教訓，要把它銘刻在你心中，

（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 835 頁

結束禱詞 專用，或無專用時見晨禱

序經對經：天主在聖者身上的作為令人驚奇，請大家前來朝拜，（阿肋路亞）。

或：今天在這聖○○的慶節，請大家讚美我們的天主，（阿肋路亞）。

誦 讀

讚美詩 見晨禱

聖詠及對經見貞女通用 785 頁

領：我心內的思想常在祢面前（阿肋路亞）。

答：上主，祢是我的助祐、我的救贖者（阿肋路亞）。

誦讀 1 可由聖人通用誦讀（804頁）
中選用適當者。

或：為結過婚的聖女

誦讀 1 恭讀箴言 三一 10 ~ 31

敬畏天主的婦女

賢淑的婦女，有誰能找到呢？她本身的價值遠勝過珠寶。她的丈夫對她衷心信賴，一切所需從來不會缺少。她一生歲

月，只使他幸福，不給他煩惱。她買來羊毛細麻，愉快地親手勞作。她宛如一隻商船，由遠處運來食糧。天還未明，她已起身，為給家人分配食物，給婢女們分派家務。她看中一塊田地，就將它買了來，以雙手所得的收入，栽植了葡萄園。她以勇力束腰，增強臂力。她發覺自己經營生利，她的燈夜間仍不熄滅。她手執紡錘，手指旋轉紡錘。對貧苦的人，她隨手賙濟；對無靠的人，她伸手扶助。她的家人，不害怕風雪，因為全家上下，都穿雙重的衣裳。她為自己做了華麗的鋪蓋，身穿的是細麻和紫錦的衣裳。她的丈夫與當地長老同席，在城門口深為衆人所認識。她紡織紗布予以出售，又製造腰帶賣與商賈。剛毅和尊嚴是她的服飾，一念及將來，便笑容滿面。她一開口即傾吐智慧，

舌上常有仁慈的訓誨。她不斷督察家務，從不白吃閒飯。她的子女起來向她祝福，她的丈夫對她讚不絕口：「賢淑的女子很多，唯有你超羣出衆。」姿色是虛幻，美麗是泡影；敬畏上主的女人，纔堪當受人讚美。願她享受她雙手操勞的成果！願她的事業在城門口使她受讚揚！

對答詠

參閱箴三一，17，18；

詠四五，6

領：她以勇力束腰，增強臂力；

答：所以，她的燈常燃不熄（阿

肋路亞）。

領：天主將顯示慈顏，叨祐她；天主

在她內，她決不會動搖。

答：所以……

或：恭讀伯鐸前書

三，1 ~ 6，8 ~ 17

你們要在心中讚美基督

你們作妻子的，應當服從丈夫，好使那些不信道的丈夫，爲了妻子無言的品行而受感化，因爲他們看見了，你們懷有敬畏的貞潔品行。你們的裝飾不應是外面的髮型、金飾，或衣服的裝束，而應是那藏於內心，基於不朽的溫柔，和寧靜心神的人格：這在天主前纔是寶貴的。從前那些仰望天主的聖婦，正是這樣裝飾了自己，服從了丈夫。就如撒辣聽從了亞巴郎，稱他爲「主」；你們如果行善，不害怕任何恐嚇，你們就是她的女兒。

總之，你們都該同心合意，互表同情，友愛弟兄，慈悲爲懷，謙遜溫和；總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因爲你們原是爲繼承祝福而蒙召的。所以「凡願意愛惜生命，和願意享見幸福日

子的，就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；避惡行善，努力尋求和平。因爲上主的眼睛垂顧義人，祂的耳朵俯聽他們的禱聲；但上主的威容敵視作惡的人。」

如果你們熱心行善，誰能加害你們呢？但若你們爲正義而受苦，纔是有福的。你們不要害怕人們的恐嚇，也不要心亂，你們但要在心內尊崇基督爲主；若有人詢問你們心中所懷希望的理由，你們要時常準備答覆，且要以溫和、以敬畏之心答覆，保持純潔的良心，好使那些誣告你們在基督內有良好品行的人，在他們誹謗你們的事上感到羞愧。

若天主的旨意要你們因行善而受苦，自然比作惡而受苦更好。

對答詠

斐二，2，3，4；

得前五，14，15

領：你們當有同樣的愛心，要彼此謙讓，看別人比自己強。 答：各人不要只顧自己，也要關心別人。

領：你們要扶持病弱，要以耐心等待人；彼此相處、對待衆人，常要盡力爲別人的好處著想。

答：各人不……

誦讀二 可由聖人通用誦讀（812…頁）

中選用適當者。

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、今天紀念女中模範，

教會的中樞英雄，

高唱讚頌的詩句，

表示我們的崇敬。

二、聖婦修德立功，

歷盡千辛萬苦，

爲福音作證，

讓我們同聲讚頌；

三、師法聖婦的美德，

聖化我們的心靈，

實踐基督的聖訓，

不怕犧牲。

四、願全能的天主，

聖父、聖子及聖神，

永享光榮，

世世無窮。阿們。

對經一：我的靈魂緊緊追隨祢，祢的

右手常常扶持我，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主親手賜給你力量，因此

你將永遠蒙主賜福，（阿肋

路亞）。

對經三：上主，我要因祢的慈愛歡欣

踴躍，（阿肋路亞）。

簡短讀經

羅一二，1-2

弟兄們，我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品，這才是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是完美的事。

短對答詠

復活期外

領：天主是她的助祐。

答：天主：

領：天主與她同在，她不會動搖。

答：天主：

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主是她的助祐，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：天主：

領：天主與她同在，她不會動搖。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經

聖婦：天國好像一位尋找珍珠的商人

他一找到了一顆極珍貴的，就

變賣了他的一切產業，把它買

下來，（阿肋路亞）。

修女：主說：遵行我父旨意的人，就

是我的兄弟、姊妹和母親，

（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋求祂的人溫良慈善，（阿肋路亞）。

慈善家：如果你們彼此相親相愛，世人就因此認出來你們是我的門徒，（阿肋路亞）。

教育家：具有愛心的人教導人，有如牧者教導他的羊羣，（阿肋路亞）。

禱詞

各位弟兄，我們要偕同衆聖女，一同稱揚我們的救主，並向祂祈禱：

主耶穌，求祢降臨。

主耶穌，祢寬赦了罪婦的許多罪，因為她愛得多，

——求祢寬赦我們，因為我們也犯了許多罪過。

主耶穌，聖婦曾在旅途中服侍了祢，

——求祢使我們常常追隨祢，在弟兄們身上侍奉祢。

主耶穌，我們的導師，當瑪爾大服侍祢的時候，瑪利亞聽祢說話，

——求祢使我們以信德和愛德侍奉祢。

主耶穌，祢稱所有承行祢旨意的人爲兄弟、姊妹及母親，

——求祢使我們常能以言以行令祢喜悅。

我們的天父：

結束禱詞 專用，如無專用者，則由下列禱詞中選用合適者：

（一）一位聖婦

天主，我們每年歡度聖婦○○的紀念日；求祢賞賜我們，也能追隨她的芳踪，

虔誠地度聖潔的生活。

或：

上主，祢曾將智慧、聖愛之神，傾注在聖婦○○的心中，使她終於登上了諸德的巔峰。求祢也賞賜我們同一聖神，使能勤勉地步武她的芳踪，忠誠遵循祢的旨意以信德、以善行博取祢的歡心。

(二)多位聖婦

全能的天主，祢曾使聖婦○○與○○修成了完美的聖德，作世人的表率；求祢因她們的代禱，自天助祐，激勵我們善度福音的生活。

(三)修女

天主，聖○○曾仰賴祢聖寵的助祐，終其一生，師法基督神貧與謙遜的榜樣；求祢因聖女的轉求，賞賜我們畢生忠於祢的召喚，追隨祢聖子指示的道路，達到

祢所期望於我們的完美境界。

(四)慈善家

上主，祢曾訓示祢的教會，「愛天主、愛人」是祢全部誠命的總綱；求祢使我們效法聖○○的榜樣，終生致力於仁愛的工；來日審判時，能加入祢降福的人羣中，共享祢天國的永福。

(五)教育家

上主，祢曾選派聖○○在祢的教會內，教導青年走上救恩的道路；求祢賞賜我們因聖人的榜樣，勉力追隨萬世師表的基督，偕同所有的兄弟姊妹們，投奔到祢的懷抱。

日間祈禱

唸補充聖詠時，詠一二一可由詠一二八取代 332 頁；詠一二六可由詠一三〇取代 338 頁。

午前

對經：我要在我的僕人和婢女身上傾

注我的神（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦六，8

人種什麼，就收什麼，誰隨從肉情播種，必由肉情收穫敗壞；誰隨從聖神播種，必由聖神收穫永生。

領：品行無瑕的，是有福的，（阿肋

路亞）。

答：遵守上主法律的，是有福的，（阿

肋路亞）。

午時

對經：我的心靈和我的肉身向生活的

天主踴躍歡欣，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前九，26-27 a

我這樣奔跑，不是毫無目的；我這樣打拳，不是如同打空氣似的；我克制我的

身體，使他為奴。

領：我找到了我心愛的那一位，（阿

肋路亞）。

答：我留住他，不讓他離去，（阿肋

路亞）。

午後

對經：我屬於我的愛人，我的愛人屬

於我，（阿肋路亞）。

簡短讀經

斐四，8，9

弟兄們！凡是真實的，高尚的、正義的、純潔的、可愛的、榮譽的、無論是美德、或是稱譽，這一切你們都該思念；那麼，賜平安的天主，必與你們同在。

領：上主，我要向祢謳歌，（阿肋路

亞）。

答：我要向祢吟詠，我要走齊全的道路，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、請大家讚頌巾幗英雄，

聖德超羣出衆；

猶如天上的明星，

充滿聖潔的熱情，

以祈禱和行動，

服務姊妹弟兄。

二、一心愛慕耶穌，

不求人間福樂，

追尋永恆；

基督，我們的力量，

降福祿的子民，

在人間做祿的勇兵。

三、基督，俯聽我們的呼求，

福祐我們，

追隨聖婦的芳踪。

光榮歸於祿，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠與對經 見貞女通用 780 頁

簡短讀經

羅八，28-30

我們知道：對於那些愛天主的人，就是那些按祿的旨意蒙召的人，天主使萬事都協助他們獲得益處。因為祿所預選的人，也預定他們與祿兒子的肖像相同，好使祿在衆弟兄中作長子。天主不但召叫了祿所預定的人，而且使祿所召叫的人成義，並使成義的人分享祿的光榮。

短對答詠

復活期外

領：天主簡選了她，預先簡選了她。

答：天主：

領：讓她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主簡選了她，預先簡選了她。

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：天主：

領：讓她居住在祂的帳幕裏。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

謝主曲對經

聖婦：我的心靈因上主而歡躍，我的

心胸也感到舒暢，因為祢給我的

的救助使我喜樂，（阿肋路亞）。

修女：你們拋棄了一切來跟隨我的，

都要得到百倍的報酬，而且獲

得永生，（阿肋路亞）。

或：哪裏有弟兄一起讚美天主，上

主必將賜福，（阿肋路亞）。

慈善家：我實在告訴你們：凡你們為

我最小的一個兄弟所做的，就

是為我做的。我父所降福的人

，請來承受在創世之先就給你

們預備好的國度吧！（阿肋路

亞）。

教育家：讓孩童到我跟前來，因為天

國正屬於這樣的人，（阿肋路

亞）。

禱詞

我們要通過聖婦們，為教會祈求上主：

上主，求祢垂念祢的教會。

殉道者以堅毅不屈的精神，戰勝了肉身的

死亡，

— 求祢因她們的轉求，使祢的教會在考驗中勇往直前。

已婚的婦女在神聖的婚姻中，善用聖寵，修德成聖，

— 求祢因她們的轉求，使祢的教會在使徒工作上獲得成效。

寡婦藉祈禱及款待旅客，減輕並聖化了自己的寂寞，

— 求祢因她們的轉求，使祢的教會把祢愛的奧秘顯示給世界。

母親們為天國，為人類生育子女，

— 求祢因她們的轉求，使全人類藉祢的教

會再生，獲得生命與救恩。

衆聖婦掙得了瞻仰祢容光的賞報，

— 求祢因她們的轉求，恩賜祢教會中去世的人，也能永遠享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞 專用，無專用者時見晨禱 831

頁

(十一) 男女會士通用

序經對經，讚美詩，聖詠等均如聖人

通用 802 頁，或 聖婦通用 825 頁

誦 讀

常年期外

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

弗四 1 ~ 24

人人都接受了建立基督身體的聖寵

弟兄們：我這在主內為囚犯的人，懇

求你們，行動務要與你們所受的寵召相稱，凡事要謙遜、溫和、忍耐，在愛德中

彼此擔待，盡力以和平的聯繫，保持心神

的合一：因爲只有一個身體，一個聖神，正如你們蒙召，同有一個希望一樣。只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主，衆人之父，祂超越衆人，貫通衆人，且在衆人之內。但我們各人所領受的恩寵，却是按照基督賜恩的尺度。爲此經上說：「祂帶領俘虜，升高上天，且把恩惠賜與人。」說祂上升了，豈不是說祂曾下降到地下嗎？那下降的，正是上升超乎諸天之上，以充滿萬有的那一位，就是祂賜與這些人作使徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，爲成全聖徒，使之各盡其職；爲建樹基督的身體，直到我們衆人都達到對於天主子有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到基督圓滿年齡的程度；使我們不再做小孩子，爲各種教義之風所飄盪，所捲去，而中了

人的陰謀，陷於引入荒謬的詭計；反而在愛德中持守真理，在各方面長進，而歸於那爲元首的基督，本着祂，全身都結構緊湊，藉着各關節的互相補助，按照各肢體的功用，各盡其職，使身體不斷增長，在愛德中將它建立起來。

爲此我說，並且在主內苦勸你們，生活不要再像外邦人，順隨自己的虛妄思念而生活；他們的理智受了蒙蔽，因着他們的無知和固執，與天主的生命隔絕了。這樣的人既已麻木，便縱情恣慾，貪行各種不潔。但你們却不是這樣學了基督。如果你們真聽過祂，按照在耶穌內的真理，在祂內受過教，就該脫去你們照從前生活的舊人，就是因順從享樂的慾念而敗壞的舊人，應在心思念慮上改換一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正

義和聖善的新人。

對答詠

瑪一九，29，27

領：無論誰，爲了我的名而捨棄了他的房屋、弟兄、姊妹、父母、妻子、兒女或田地，答：必要得到百倍的酬報，並承受永生。

領：你看，我們捨棄了一切，來跟隨

祿，我們將得到什麼呢？

答：必要得……

或：爲隱修會修女

對答詠

參閱路十，42，39

領：最需要的只有一件：她選擇了上好的一分，答：沒有人能從她手裏奪去（阿肋路亞）。

領：她坐在主的脚前聽祂講道。

答：沒有人……

常年期

誦讀一

恭讀致斐理伯人書

三，7；四，1，4；9

你們要常在主內喜樂

弟兄們：凡以前對我有利益的事，我如今爲了基督都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因爲我只有以認識我主基督耶穌爲至寶；爲了祂，我自願損失一切，視一切爲廢物，爲賺得基督，爲結合於祂，並非藉我因守法律獲得的正義，而是藉由於信仰基督獲得的正義，卽出於天主而本於信德的正義。我只願認識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難，相似祂的死，我希望也得到由死者中的復活。

這並不是說：我已經達到這目標，或已成爲完美的人；我只願向前跑，看看是

「否我也能夠奪得，因為基督耶穌已奪得了我。弟兄們！我並不以為我已經奪得，我只顧一件事：即忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標，為爭取天主教耶穌內召我向上爭奪的獎品。所以，我們凡是成熟的人，都應懷有這種心情；即使你們另有別種心情，天主也要將這種心情啓示給你們。但是，不論我們已達到什麼程度，仍應照樣進行。」

弟兄們！你們要一同效法我，也要注意那些按我們的榜樣生活行動的人，因為有許多人，我曾多次對你們說過，如今再含淚對你們說：他們行事為人是基督十字架的敵人；他們的結局是喪亡，他們的天主是肚子，以羞辱為光榮，只思念地上的事。至於我們，我們的家鄉原是在天上，我們等待主耶穌基督我們的救主從那裏降

來，祂必要按祂能使一切屈服於自己的大能，改變我們卑賤的身體，相似祂光榮的身體。

為此，我所親愛的和所懷念的弟兄，我的喜樂和我的冠冕，我可愛的諸位！你們應這樣屹立在主內。你們在主內應當常常喜樂，我再說一次：你們應當喜樂！你們的寬仁應當使眾人知道：主快來了。你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷着感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種思想的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。此外，弟兄們！凡是真實的，凡是高尚的，凡是正義的，凡是純潔的，凡是可愛的，凡是榮譽的，不論是美德，不論是稱譽：這一切你們都該思念；凡你們在我身上所學得的，所領受的，所聽見的，

所看到的：這一切你們都該實行：這樣，賜平安的天主必與你們同在。

對答詠

路十二，36-36，瑪二四，42

領：你們要束起腰，點起手裏的燈；

答：你們要像僕人等待著自己的

主人由婚筵回來。

領：所以你們要警醒，因為你們不知

道主人要在那一時辰來臨。

答：你們要像……

或：為隱修會修女

對答詠

領：爲了愛我主耶穌基督，我把地上

的王國和世俗的榮華視如敝屣。

答：我看到了主，熱愛了祂，信

靠了祂，戀慕了祂。

領：我的心靈洋溢著優雅的詩句；我

要向君王唱出我的歌曲。

答：我看到……

誦讀二 選讀聖國瑞大教宗福音講道集

在世界中，但不屬於世界

我願勸告你們捨棄一切，但是我並不擅自專斷。如果你們不能捨棄此世的一切，至少在保有世物時，不要讓它在這世界上控制你們；可以佔有世物，但不要讓它佔有你們；要使你們的理性控制你們所有的；否則，倘若你們的理性被世物的貪愛所征服，那就是它被它的所有物完全佔有。

所以，你們要利用暫世的財物，而仰慕永遠的事；你們在旅途中要利用現世的財物，仰慕在抵達永生時的永福。你們看世間的一切世物，都要如走馬看花。讓我們的神目向前方注視，全神貫注，矚目於我們將要抵達的目的地。應連根拔除惡習，

不僅在行爲上，也在心中的思想上予以剷除。不要使肉身的享受，好奇心的驅使，野心的熱症，阻止了我們赴主的晚餐。即使我們在這世上所做的正事，也不要予以專心注意，好使那會令我們賞心悅目的事物，只爲我們的身體服務，而不爲我們的心靈構成任何阻礙。

所以，弟兄們，我不敢向你們說，要捨棄一切；可是，如果你們願意，即使擁有一切，而仍能捨棄一切：只要你們處理事物時，能全心全意嚮往永恒的事物。人能利用這世界，却像不利用一樣，只要他能利用外在的一切財物，去維持他的生活，却不允許它們控制他的心靈；這樣世界屬於他的權下，自身外爲他服務，而決不會打斷他的心靈對天上事物的注意力。所以無論誰這樣行事，便擁有一切世物，供

其利用，而不是其所仰慕的對象。因此任何事物都不該阻止你們心靈的企望，任何世俗的快樂，都不該迷惑你們。

如果善是人所喜愛的，那麼，就讓心靈因更好的善，就是天上的善、而喜樂吧！如果惡是人所畏懼的，就讓永遠的惡呈現在心靈前吧！好使它看到，在哪裏有它所最喜愛的，和它所最畏懼的，它便不再依戀任何世物了。

爲了如此行事，我們有一位天人之間的中保，如果我們燃起對祂的真愛，便可透過祂更迅速的獲得一切，祂是天主，偕同聖父及聖神，永生永王，萬世無疆。阿們。

對答詠 格前七，29、30、31；二，12

頌：時限是短暫的；今後，歡笑的，要像不快樂的；享用世上財物

的，要像沒有享用的（阿肋路亞）。答：因為這世界的局面正在逝去。

領：我們所領受的，不是這世界的精神。答：因為……

慶日、節日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁

(十二) 慈善家通用

除下列誦讀外，一切經文均見聖人通用 802 頁，或聖婦通用 825 頁。

誦 讀

常年期外

誦讀一 恭讀聖若望壹書 四，7-21

我們要彼此相愛，因為愛出自天主

可愛的諸位，我們應該彼此相愛，因為愛是出於天主；凡有愛的，都是生於天主，因為天主是愛。天主對我們的愛在這事上已顯出來：就是天主把祂的獨生子派到世界上來，好使我們藉着祂得到生命。愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，並且派祂的兒子為我們做贖罪祭。

可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就留在我們內，祂的愛在我們內纔是圓滿的。我們所以知道我們留在祂內，祂留在我們內，就是由於祂賜給了我們的聖神。至於我們，我們却會瞻仰過，並且作證：父派了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在祂內，祂也存

在天主內。我們認識了，並且相信了天主對我們所懷的愛。

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可在審判的日子放心大膽，因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐出去，因為恐懼內含着懲罰，那恐懼的在愛內還沒有圓滿。

我們應該愛，因為天主先愛了我們。假使有人說：我愛天主，但他却惱恨他的弟兄，便是撒謊；因為那不爱他所看見的弟兄的，就不能愛他所看不見的天主。我們從祂蒙受了這命令：那愛天主的，也該愛自己的兄弟。

對答詠

若壹，五，3；德二三，37

領：原來愛天主，就是遵行祂的誠命，
答：祂的誠命並不沉重（阿肋路亞）。

領：沒有什麼比服從上主的命令更為
甘飴。 答：祂的誠……

常年期

誦讀一 恭讀格林多前書

十二，31；十三，13

愛德的卓越

弟兄們：你們該熱切追求那更大的恩賜。我現在把一條更高超的道路指給你們。

我若能說人間的語言，並能說天使的語言；但我若沒有愛，我就成了個發聲的鑼，或發響的鈸。我若有先知之恩，又明白一切奧秘和各種知識；我若有全備的信

心，甚至能移山；但我若沒有愛，我什麼也不算。我若把我所有的財產全施捨了，我若捨身投火被焚；但我若沒有愛，爲我毫無益處。

愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妬，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義爲樂，却與真理同樂：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

愛永存不朽，而先知之恩終必消失；語言之恩終必停止；知識之恩終必消逝。因爲我們現在所知道的只是局部的；我們作先知所講的也只是局部的；當那圓滿的一來到，局部的就必要消逝。當我是兒童的時候，說話像兒童，看事像兒童，思想像兒童；一旦長大成人，就把孩子的事拋棄了。我們現在是在鏡子裏觀看，模糊不

清，到那時，就要面對面的觀看了。我現在所認識的只是局部的，那時我就要全部認清了，如同我完全被認清一樣。現今存在的有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。

對答詠

若壹，四，16，7

領：我們相信了天主對我們所懷的愛。

答：那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。

領：我們應彼此相愛，因爲愛是出自天主。 答：那存留……

誦讀二 選讀金口聖若望主教，致羅馬

人書釋義

基督命我們要憐憫人

天主曾交付了祂的兒子，你竟然連麩包也不肯給耶穌，祂曾代替你被交付並被

殺害。

聖子雖然是聖父的兒子，爲了你的原故，聖父沒有憐惜祂；當祂餓的要死，你却輕視祂，雖然你所消耗的本是屬於祂的財富，並且都是爲了你的利益而消耗。

還有什麼比這種不公道更壞的呢？祂爲了你而被交付，爲了你而被殺害；祂忍飢挨餓，週遊各地，是爲了你；你只要從那屬於祂的物品中給祂一點，便可使你自己受益；可是你連這麼一點也不給。

如果有人受到這麼多的勸導，却仍然像魔鬼般的冷酷無情，不是比石頭還頑冥不靈嗎？祂被釘死在十字架上，仍然認爲不夠；祂更願成爲窮人和外方人，到處流浪，赤身裸體，被投入監獄，而且生病，希望至少這樣能感動你。

如果你不爲我爲你受苦而報答我，

你却該因我貧窮而憐憫我。如果你不願意因爲我貧窮而憐憫我，就因我患病而坐監而心軟吧！如果連這些事都不能激發你的同情心，那麼就因我所求不多而應允吧！我不向你要求值錢的東西，我只要一些麪包，一個住處和幾句安慰的話。

如果你仍然心如鐵石，至少要因了天國和我所許諾的酬報、變得好一點吧！難道這一些對你來說都毫無意義嗎？

當你看見一個人赤身露體，至少你會因本性的惻隱之心而受感動吧！記起我在十字架上曾赤身露體，這是爲了你而忍受的；如果赤身露體的人不能感動你，但願貧窮而赤身露體的我、能夠感動你。

從前我曾爲了你而被束縛，現在還是爲了你：爲使你因爲從前的或現在的痛苦而受感動，好能憐憫我一點；從前我曾爲

你而守齋，現在我仍爲你而挨餓；我身懸十字架上曾忍受口渴，現在我在窮人身上仍感到口渴：是爲了藉我曾作過的事，或現在作的事，吸引你歸向我，並使你爲了你自己的得救而轉變爲善良的人。

因此，我要求你因身受千百恩惠而還報。我並不同向欠債者向你這樣要求，而是要獎勵你的慷慨大方。我賜給你天國，和這些微不足道的事交換。

雖然我爲了你而成爲窮人，我不向你說：「請解除我的貧窮」，或「請把錢財施捨給我。」我只要求一塊麪包、一些衣服，稍微解除我的飢餓。

如果我被投入監獄，我並不勉強你釋放我，我只求你一件事：來探望爲你成爲囚犯的人；這個恩惠已足夠使我把天堂賞給你。雖然我會把你從最粗重的鎖鏈中解

救出來，如果你來探望我這囚犯，我就滿足了！

雖然沒有這一些，我也能獎賞你，但是我却願意作你的欠債者，爲使你懷著信賴去接受榮冠。

對答詠 瑪二五，35；40；箴一九，17

領：我餓了，你們給我吃的；我渴了，你們給我喝的；我作客，你們收留了我； 答：我實話告訴你們：你們對我這些最小兄弟中的一个所做的，就是對我做的（阿肋路亞）。

領：憐憫窮人的人，就是向上主還債。 答：我實話：

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁

(十三) 教育家通用

除以下誦讀外，一切經文均見聖人通用 802 頁，或聖婦通用 825 頁

誦 讀

誦讀一 選讀金口聖若望主教，瑪竇福音釋義

音釋義

我們應該注意兒童們的利益

主曾說：「兒童們的天使時常看到我天父的面容」，「因此我來了」，「這也是我父的旨意」。祂說這些話是要那些負責照顧兒童們的人更善盡職務。

你是否看到，祂用何等的圍牆保護他們？對那些使兒童們跌倒的人，祂以難以忍受的懲罰威脅他們；對那些為兒童們服

務、照顧他們的人許諾了偉大的酬報。這一切祂以祂自己的和聖父的典範加以肯定。讓我們也效法祂吧！爲了弟兄們的緣故，毫不拒絕接受那些似乎卑賤而辛苦的工作；我們應該服事的人無論多麼微小、多麼卑賤，工作無論怎樣辛苦，即便應該穿過高山和峻嶺，我們要爲了弟兄的得救，而忍受這一切。天主如此關心人靈，「竟然連自己的兒子也不憐惜」。因此我請求你們，從早上離開家門時，就該有這唯一目標，與主要任務：要挽救遭遇危險的弟兄。

沒有什麼比靈魂更寶貴的：「一個人若贏得了全世界，却不幸喪失了自己的靈魂，爲他有什麼好處呢？」貪財之心敗壞一切，並貶抑一切，一旦佔領了人靈，正像暴君佔領城堡，便將對天主的敬畏驅逐

出去。因此，我們便會忽略子女的和我們自己的得救；我們只有一個目標：如何更爲富有，而將財富留給他人，他們又留給別人，這些人再傳給他們的子孫。我可以這樣說：我們成爲金錢和財產的傳遞人，而不是主人。這是極愚蠢的事：視子女比奴隸更卑賤。因爲我們管教奴隸，不是爲了他們的好處，而是爲了我們的好處；然而子女却沒有享受同等的照顧，我們似乎視奴隸比他們更有價值。

爲什麼我談起奴隸呢？因爲我們照顧子女還不如我們照顧牲畜；我們對驢馬比對子女更加操心。如果某人有一匹驢子，便十分關心，爲牠尋求一名最好的騾夫：不要流氓，不要小偷，不要酒鬼，不要外行人。可是如果你必須給兒子找一位教師，誰先來到，我們就隨便而不加選擇地

接納了。可是沒有其他藝術比教育更偉大的了！

有什麼能與指導心靈、訓練青年人之心智和品行的藝術相比呢？誰負有這種職責，應該比任何畫家和雕刻家更爲勤勞。可是我們對這事毫不關心，而我們尋求的只有一件事，便是教他學習說話。如果我們對此事關心，也只是爲利益的原故：因爲他學習說話，主要不是爲了說話說得好，而是爲了賺錢，如果不需要說話而仍能致富，我們對於教育便毫不關心了。

你是否看到金錢的暴虐？它如何征服一切？它如何隨意指使人、好像牽著被綁的野獸、到它要去的地方？可是我們從這些對金錢的譴責又得到什麼利益呢？我們只能以言語攻擊它的殘暴，但是它却以行動戰勝我們。雖然如此，我們仍要不停

地以言語攻擊它，如果成功了，我們和你們都將受益；如果你們依然故我，至少我們已經盡了我們的職責。

但願天主治好你們的病，並賞賜我們以你們為榮。因為光榮和王權應歸於祂，世世無窮。阿們。

對答詠

參閱箴二三，26；

一，9；五，1

領：吾兒！你要把心交給我，你的眼目要注視我的道路， 答：我將在你的頭上加上恩寵的冠冕（阿肋路亞）。

領：我兒！你要注意我的智慧，傾聽我的訓言。 答：我將在……

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁



讚主曲與謝主曲對經

爲第一晚禱所指定的謝主曲對經，也可在聖人紀念日的晚禱中取用。

(一) 教堂奉獻日通用

第一晚禱：所有愛慕耶路撒冷的人，請同它一起歡樂，因它而欣喜，（阿肋路亞）。

晨禱：匝凱，你快下來，我今天要住在你家裏，他便趕快下來，高興地款待耶穌。今天這一家得到了天主的救恩，（阿肋路亞）。

第二晚禱：上主祝聖了自己的居所：這是天主的殿宇，人在此要呼求天主的聖名；正如所記載的，天主曾說：我的名字必留在那裏，

（阿肋路亞）。

(二) 聖母慶節通用

第一晚禱：上主垂顧了我的卑微，全能者在我身上行了大事，（阿肋路亞）。

或：萬代的人都要稱我有福，因爲天主垂顧了祂卑微的婢女，（阿肋路亞）。

晨

禱：樂園的門被厄娃給眾人關閉，

却被童貞瑪利亞再度打開，

（阿肋路亞）。

晨

禱：羔羊的十二位使徒的名字刻在聖

城耶路撒冷的基石上；羔羊自

己就是聖城的明燈，（阿肋路

亞）。

第二晚禱：瑪利亞，你是有福的，因為你

相信了：天主對你所說的一切

都將在你身上成就，（阿肋路

亞）。

第二晚禱：在重生的世代，當人子坐在祂光

榮的寶座上時，你們也要坐下，

審判以色列十二支派（阿肋路

亞）。

(三) 使徒慶節通用

第一晚禱：不是你們簡選了我，而是我簡

選了你們，並派遣你們去結果

實，使你們的果實常存，（阿

肋路亞）。

(四) 多位殉道者通用

第一晚禱

復活期外：這些人輕視了世俗的生活，獲得

了天國的賞報，並在羔羊的血中

洗淨他們的衣服；天國是他們的。

復活期：諸位聖者，你們要在羔羊面前歡

復活期：上主，永恆的光輝將為祢的聖者

樂；自從世界開始，天國就為你們準備好了，阿肋路亞。

照耀，他們將分享祢永恆的幸福，阿肋路亞。

(五) 一位殉道者通用

晨 禱

第一晚禱

復活期外：為正義而受迫害的人是有福的

因為天國是他們的。

復活期外

復活期：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因為

為你們在天上的賞報是豐富的，

殉道聖人：這位聖者為維護天主的法律奮鬥至死，對惡人的恐嚇毫不畏懼，

阿肋路亞。

因為他好像建在石頭上的房屋。

第二晚禱

復活期外：追隨基督的眾聖人在天上歡慶，

復活期：上主，永恆的光輝將為祢的聖者

他們為基督傾流了鮮血，因此永

照耀，他們將分享祢永恆的幸福，

遠與基督為王。

阿肋路亞。

因此她的燈永不熄滅。

晨 禱

復活期外：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

復活期：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因為你們天上的賞報是豐富的，阿肋路亞。

第二晚禱

復活期外：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

復活期：一粒麥子如果不在地裏，仍是一粒；如果死了，就會結出許多子粒來，阿肋路亞。

(六) 牧者通用

第一晚禱

教宗主教：民衆的善牧，你是至高者的祭司、和種種美德的明鏡，你獲得了天主的喜愛，(阿肋路亞)。

司 鐸：我對一切人就成爲一切，爲使所有的人得救，(阿肋路亞)。

晨 禱：講話的不是你們，而是你們父的神藉你們講話，(阿肋路亞)。

第二晚禱：這是那位忠信而明智的管家，主人派他管理家中的僕人，按時分配給他們食糧，(阿肋路亞)。

(七) 教會聖師通用

第一晚禱：那奉行誠命而又勸人遵守的，他

在天國裏將稱爲偉大的，（阿肋路亞）。

晨 禱：賢明的人，將如穹蒼的光輝一

般照耀；教導多人履行正義者，有如星辰，永遠光芒四射，（阿肋路亞）。

第二晚禱：聖善導師，教會之光，天主誠

命的敬愛者，聖○○，請爲我們轉求天主子，（阿肋路亞）。

(八) 貞女通用

第一晚禱

殉道貞女：請看，英勇的貞女，如何追隨

爲我們釘死在十字架上的羔羊，作了純潔的獻品，貞潔的犧牲，（阿肋路亞）。

一位貞女：新郎到了，那準備好的貞女就同他進去，共赴婚筵（阿肋路亞）。

多位貞女：明智的貞女們！新郎來了，準備你們的燈出來迎接吧！（阿肋路亞）。

晨 禱

殉道聖女：棄絕自己，背起十字架的那位
貞女是有福的，她效法了貞女
的淨配，殉道者的君王，我們
的主基督，（阿肋路亞）。

一位貞女：請看，明智的貞女回到了基督
那裏，在貞女羣中，燦爛發光，
有如天上具有奇能的太陽，
（阿肋路亞）。

多位貞女：上主的貞女們，請永遠讚美上
主，（阿肋路亞）。

第二晚禱

一位殉道貞女：我們慶祝貞女，因一次犧
牲而獲得貞潔與殉道的雙重榮
冠；她為主捨棄性命，也保持

了童貞，（阿肋路亞）。

一位貞女：基督的淨配，請來接受上主從
永遠給你準備好的冠冕，（阿
肋路亞）。

多位貞女：這是尋找上主，尋找我們天主
聖顏的聖女，（阿肋路亞）。

（九）聖人通用

第一晚禱

一位聖人：他好像一位明智的人，在石頭
上建築了房屋，（阿肋路亞）。

多位聖人：上主的眼睛關注敬畏祂的人，
眷顧依靠祂仁慈的人，（阿肋
路亞）。

晨 禱

一位聖者：誰履行真理，必接近光明，以顯示出他的行爲是靠天主完成的。（阿肋路亞）。

多位聖者：締造和平，心地純潔的人是有福的，因爲他們將看見天主，（阿肋路亞）。

第二晚禱

一位聖人：善良忠信的僕人，進來分享祢主人的福樂吧！（阿肋路亞）。

多位聖人：他們忠信到死，因而從上主手中接受了生命的花冠，（阿肋路亞）。

(十) 聖婦通用

第一晚禱

一位聖婦：願她享受她雙手操勞的成果，願她的事業在城門口使她受讚揚，（阿肋路亞）。

多位聖婦：請妳們以祂的聖名爲光榮，願尋找上主的人樂滿心中，（阿肋路亞）。

晨

禱

天國好像一個尋找珍珠的商人；他一找到了一顆極珍貴的，就變賣了他的一切產業，把它買下來，（阿肋路亞）。

第二晚禱：我的心靈因上主而歡躍，我的心胸也感到舒暢，因為祢對我的救助使我喜樂，（阿肋路亞）。

(十) 男女會士通用

第一晚禱：主說：如果你們不捨棄一切所有，不能作我的門徒，（阿肋路亞）。

男會士：他必獲得上主的降福，和救主天主的報酬，這樣的人是尋求天主的一代，（阿肋路亞）。

修女：上主以信實和慈愛永遠聘娶了她（阿肋路亞）。

晨

禱：主說：遵行我父旨意的人，就是我的兄弟、姊妹和母親，（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋求祂的人溫良慈善，（阿肋路亞）。

第二晚禱：你們拋棄了一切來跟隨我的，都要得到百倍的報酬，而且獲得永生，（阿肋路亞）。

或：那裏有弟兄一起讚美天主，上主必將賜福，（阿肋路亞）。

(十一) 慈善家通用

第一晚禱：誰憐憫窮人，必蒙降福；誰相

信上主，必喜愛慈善（阿肋路亞）。

晨

禱：如果你們彼此相親相愛，世人就因此認出來你們是我的門徒（阿肋路亞）。

第二晚禱：我實在告訴你們：凡你們為我最小的一个兄弟所作的，就是為我作的，我父所降福的人，請來承受在創世之先就為你們預備好的國度吧！（阿肋路亞）

不要拒絕母親的教訓，要把它銘刻在你心中，（阿肋路亞）。

晨

禱：具有愛心的人教導人，有如牧人教導他的羊羣（阿肋路亞）。

第二晚禱：讓孩童到我跟前來，因為天國正屬於這樣的人，（阿肋路亞）。

(十三) 教育家通用

第一晚禱：我兒，你應堅守父親的命令，



追思亡者日課

序經對經：所有的人都為君王基督而生活，

請大家前來朝拜祂。

聖詠九四 3 頁。

誦 讀

讚美詩 調見聖經樂章第35頁

對經：

請記住，

耶穌基督從死者中復活起來，

祂是我們的救主，

祂是永遠的光輝。

詩節：

一、若與主同捨命，

將與主享永生。（對經）

二、若與主共患難，

將與主同為王。（對經）

三、在主內同憂苦，

在主內同樂。（對經）

四、在主內享榮光，

在主內相愛。（對經）

五、在主內獲救恩，

在主內蒙寵幸。（對經）

六、在主內得恩赦，

在主內享太平。（對經）

聖詠吟唱

聖詠三九，2 ~ 14，17 ~ 18

壹

對經一：上主，我的救主，祢用泥土

形成了我；讓我穿上了血肉

之身，求祢賜給我末復

活的大恩。

我殷切期待上主，※

祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。

祂把我從禍坑與污泥中拉出，※

使我站在磐石上，穩定了我的脚步。

祂使我口唱新歌，讚美我們的天主，※

衆人見了都肅然起敬，信賴上主。

全心依靠上主的人，多麼幸福，※

他不羨慕傲慢，也不偏袒欺詐之徒。

上主，我的天主，祢的奇蹟何其多！+

祢的計劃何其妙，無人可比！※

我若想宣揚陳述，也不可勝數！

犧牲和素祭都非祢所喜，+

全燔祭和贖罪祭也非祢所要，※

祢却要我俯首帖耳；

於是我說：「請看，我已來到！」※

書卷上已爲我記載：

我的天主，我樂意奉行祢的旨意，※

我常念念不忘祢的法律。

對經一：上主，我的救主，祢用泥土

形成了我；讓我穿上了血肉

之身，求祢賜給我在末日復

活的大恩。

貳

對經二：上主，請祢開恩拯救我；上

主，求祢快來扶助我。

我在盛會中，宣揚了祢的正義，※

我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。

我沒有將祢的正義藏在心坎，+

却把祢的信實和救援大事宣傳，※

也沒有將祢的慈愛和真誠，

在盛會中隱瞞。

上主，求祢不斷憐憫我，※

願祢以慈愛和信實始終保護我。

因爲數不盡的災禍困擾著我，+

我的罪孽深重，使我無法抬頭，※

過犯擢髮難數，使我衷心痛苦。

上主，請祢開恩拯救我，※

上主，求祢快來扶助我。

願那些尋求祢的人，

都因祢歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉，上主！」

我是貧苦人，※

上主眷念了我；

祢是我的助祐，我的救援；※

我的天主，求祢不要遲延。

對經二：上主，請祢開恩拯救我；上

主，求祢快來扶助我。

聖詠四一

對經三：我的心靈渴慕天主、生活的

天主，我何時才能見到天主

的慈顏？

天主，我的心渴慕祢，※

就像小鹿渴望清泉。

我的心靈渴慕天主、生活的天主，※

我何時才能見到天主的慈顏？

有人天天向我說：

「你的天主在那裏？」※

我日夜哀哭；眼淚竟成了我的飲食。

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，十

率領羣衆曾謁天主的聖殿，※

心靈便不禁悲嘆憂傷。

我的靈魂，你為何悲傷，為何愛愁？十

要仰望天主，讚頌天主，※

因為祢是我的救援，我的天主。

我在約旦地區，赫孟山，米匝嶺，※

一想到祢，心中就不禁悲痛。

祢的瀑布發出巨響，十

深淵與深淵回聲相應，※

祢的洪濤巨浪，漫過我的頭頂。

白書上主廣施慈惠，※

夜間我謳歌讚美賜我生命的天主。

我向天主我的磐石說：

「祢爲什麼忘了我？※

爲什麼讓我遭受仇人壓迫而沮喪？」

我的仇敵辱罵我，使我心碎，※

他們終日對我說：

「你的天主在那裏？」

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁？+

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祂是我的救援，我的天主。

對經三：我的心靈渴慕天主、生活的

天主，我何時才能見到天主

的慈顏？

領：上主，祢大慈大悲。

答：請照祢的諾言，賜給我生命。

誦讀一 恭讀格林多前書十五，12-14

基督的復活是信友的希望

弟兄們：我們既然傳報了基督已由死

者中復活了，怎麼你們中還有人說：死人

復活是沒有的事呢？假如死人復活是沒有

的事，基督也就沒有復活；假如基督沒有

復活，那麼，我們的宣講便是空的，你們

的信仰也是空的。此外，如果死人真不復

活，我們還被視爲天主的假證人，因爲我

們爲天主作反證，說天主使基督復活了，

其實並沒有使祂復活，因爲如果死人不復

活，基督也就沒有復活；如果基督沒有復

活，你們的信仰便是假的，你們還是在罪

惡中。那麼，那些在基督內死了的人就喪

亡了。如果我們在今生只寄望於基督，我

們就是衆人中最可憐的了。

但是，基督從死者中實在復活了，做了死者的初果。因為死亡既因一個人而來，死者的復活也因一個人而來；就如在亞當內，衆人都死了，照樣，在基督內，衆人都要復活；不過各人要依照每人的次第：首先是爲初果的基督，然後是在基督再來時屬於基督的人，再後纔是結局；那時，基督將消滅一切率領者、一切掌權者和大能者，把他的王權交與天主父。因爲基督必須爲王，直到把一切仇敵屈伏在他的腳下。最後被毀滅的仇敵便是死亡；因爲天主使萬物都屈伏在他的腳下。既然說萬物都已屈伏了，顯然那使萬物屈伏於祂的不在其內。萬物都屈伏於祂以後，子自己也要屈伏於那使萬物屈服於自己的父，好使天主成爲萬物之中的萬有。

不然，那些代死人受洗的是作什麼

呢？如果死人總不復活，爲什麼還代他們受洗呢？我們又爲什麼時時冒險呢？弟兄們，我指着我在我們的主基督耶穌內，對你們所有的榮耀起誓說：我每天冒著死的危險。我若只憑人的動機，當日在厄弗所與野獸搏鬥，爲我有什麼益處？如果死人不復活，「我們吃喝罷！明天就要死了。」你們不可爲人所誤：「交結惡友，必敗壞善行。」你們當徹底醒悟，別再犯罪了。你們當中有些人實在不認識天主；我說這話是要你們感到羞愧。

對答詠

格前一五，25-26；

參閱默二〇，13，14

領：基督必須爲王，直到天主把所有仇敵屈服在祂的腳下。 答：那最後被摧毀的仇敵便是死亡。

領：那時候，死亡和陰府將把它們的

死者交出；死亡和陰府也將被投入火坑。 答：那最後……

或：恭讀格林多前書 十五，35-57

死人的復活和主的再臨

弟兄們有人要說：「死人將怎樣復活呢？他們將帶着什麼樣的身體回來呢？糊塗人哪！你所播的種子若不先死了，絕不能生出來；並且你所播種的，並不是那將

要生出的形體，而是一顆赤裸的種子，譬如一顆麥粒，或者別的種子；但天主隨自己的心意給它一個形體，使每個種子各有各的本體。不是所有的肉體都是同樣的肉體：人體是一樣，獸體又是一樣，鳥體另是一樣，魚體却又另是一樣。還有天上的物體和地上的物體：天上物體的華麗是一樣，地上物體的華麗又是一樣；太陽的光

輝是一樣，月亮的光輝又是一樣，星辰的光輝另是一樣；而且星辰與星辰的光輝又有分別。死人的復活也是這樣：播種的是可朽壞的，復活起來的是不可朽壞的；播種的是可羞辱的，復活起來的是光榮的；播種的是軟弱的，復活起來的是強健的；播種的是屬生靈的身體，復活起來的是屬神的身體；既有屬生靈的身體，也就有屬神的身體。

經上也這樣記載說：「第一個人亞當成了生靈，一最後的亞當成了使人生活的神。但屬神的不是在先，而是屬生靈的，然後纔是屬神的。第一個人出於地，屬於土，第二個人出於天。那屬於土的怎樣，凡屬於土的也怎樣；那屬於天上的怎樣，凡屬於天上的也怎樣，我們怎樣帶了那屬於土的肖像，也要怎樣帶着那屬於天上的

肖像。

弟兄們，我告訴你們：肉和血不能承受天主的國，可朽壞的也不能承受不可朽壞的。看哪，我告訴你們一件奧秘的事：我們衆人不都死亡，但我們衆人却全要改變，這是在頃刻眨眼之間，在末次吹號筒時發生的。的確，號筒一響，死人必要復活，成爲不朽的，我們也必要改變，因爲這可朽壞的，必須穿上不可朽壞的；這可死的，必須穿上不可死的。當這可朽壞的，穿上了不可朽壞的；當這可死的，穿上了不可死的，那時就要應驗經上所記載的這句話：「死亡在勝利中被吞滅了。」

「死亡！你的勝利在哪裏？死亡！你的刺在哪裏？」死亡的刺就是罪過，罪過的權勢就是法律。感謝天主賜給了我們因我們的主耶穌基督所獲得的勝利。

對答詠

參閱約一九，25，26，27

領：我相信我的救贖主還活著，並且在末日，我也要復活。 答：我將帶著肉軀看到天主、我的救主。

領：我要親自看到天主，而不是透過別人；我要親眼瞻仰祂。

答：我將帶……

或：恭讀格林多後書 四，16；五，10

地上的寓所拆毀了，必獲得一所天上永恆的房舍

弟兄們：縱然我們外在的人，日漸損壞，但我們內在的人却日日更新，因爲我們現在短暫而輕微的苦難，將帶給我們無與倫比的、永遠的光榮，因爲我們所注目的不是那看得見的，而是那看不見的；那看得見的，原是暫時的；那看不見的，纔

是永遠的。

因為我們知道：如果我們這地上帳棚式的寓所拆毀了，我們必由天主獲得一所房舍，一所非人手所造，而是在天上永遠的寓所。誠然，我們在此歎息，因為我們切望住進那天上的住所，好像穿上衣服，只要我們穿上了，就不至於赤身裸體。我們在這帳棚裏的人，苦惱歎息，是由於我們不願脫去衣服，而就穿上另一層，為使這必死的被生命所吞滅。但那安排我們如此的、是天主，是祂給我們賜下了聖神作抵押。所以不論怎樣，我們時常放心大膽，因為我們知道，我們幾時住在這肉身內，就是與主遠離——因為我們現今只是憑信德往來，並非憑目觀——我們放心大膽是為更情願出離肉身，與主同住。為此我們或住在身內，或出離肉身，常專心討主的

喜悅。因為我們衆人都應出現在基督的審判台前，為使各人按他本身所行的，或善或惡，領取適當的報應。

對答詠

領：上主，求祢不要按我的行為審判

我：我在祢面前，沒有做過任何有價值的事；因此，尊威的天主，我向祢哀求：答：天主，求祢消除我的罪惡。

領：上主，求祢洗滌我的不義，清除我的罪孽。 答：天主，……

誦讀二 選讀聖達修主教論基督的復活

基督將要改變我們卑賤的身體

「基督死了又復活了，是為作了死人和活人的主。」但是「天主不是死人的天主，而是活人的天主。」所以，復活的那

一位所統治的死人，不再是死人，而是活人。生命統治他們，他們便不再畏懼死亡而生活著，如同「基督從死人中間復活，就不再死亡。」

這樣，他們復活了起來並免除了朽腐，便不再死亡。他們將要分享基督的復活，一如祂曾分享了他們的死亡。

基督之所以降世，降到這座使人與永生隔絕的監獄，沒有別的原因，只是爲了「打破銅門，擊碎鐵門」，把我們的生命從朽腐中救拔出來，而引導我們的生命到祂那裏，並且賜給我們自由，以取代奴役。

雖然這救恩的計劃看來尚未全部完成——因爲人們依然死亡，肉身因死亡而解體——這絕不可有損於我們的信德。因爲我們已藉著我們的初稟基督，預先領受了祂應許的一切恩惠的保障。我們藉著祂而升

入高天，並且與祂、那把我們帶到高天的那一位同坐；正如同聖保祿在某處所說：「祂使我們在基督耶穌內一同復活，一同坐在天上。」

當聖父所指定的時候來到時，當我們摒棄兒童時期而「達到成人」時，我們便將看到那諾言的實現。這便是世代之父的旨意：使祂賜與我們的恩惠永久確保，不再因重返兒童時期而被拋棄。

不需要說：主復活後的肉體、是精神的。保祿關於我們的肉體作證說：「所播種的是屬血氣的，復活的是屬神的」，這就是說：肉體已變得像走在前面的首領——在光榮中變容的基督。

而且，確知此事的保祿使徒說，這事將藉基督而發生在整個人類身上，「祂將改變我們卑賤的身體」，使它「相似祂榮

耀的身體。」

如果這種改變是變成屬神的身體，並且如果這身體相似基督光榮的身體，那麼基督就是帶著屬神的身體而復活的。這身體就是曾「在羞辱中被播種」的，但也是這同一個身體已變成光榮的身體了。

當基督將我們人性的初葉帶到聖父台前時，祂並且照祂已許諾過的，把整個宇宙也帶來，祂曾說：「當我被舉起來時，我將吸引眾人歸向我。」

對答詠 若五，28，29；格前一五，52

領：凡在墳墓裏的，都要聽見天主子的聲音。 答：凡行善的，都要復活而獲得生命；凡作惡的，也要復活而接受審判。

頌：在頃刻、在眨眼之間，在最後一次吹起號角時，死人要復活起

來。 答：凡行善……

或：選讀薩拉高撒主教聖卜洛理書
信集

復活的基督是衆信友的希望

基督是衆信友的希望，祂稱呼逝世的人為睡眠者，而不是死人。祂說：「我們的朋友拉匝祿睡着了」。聖保祿使徒也不願意我們「因長眠的人而悲戚」，他的理由是，我們的信德主張，凡信基督的人，依照福音的話，將永遠不死。我們由信德確知：基督沒有死，因此我們也將不死。

「因為主必親自從天降來，將有總領天使發號施令的聲音，還有天主的號聲。那些在基督內死了的人必要復活。」

但願復活的希望鼓舞我們：因為我們將要再次看到我們在世上所失去的人。重

要的是我們堅信祂，就是說，遵守祂的誠命：因為祂有至高無上的能力，使死人復活，比我們叫醒睡眠的人還要容易。請看，我們說這話時，我不知道，是什麼情緒却又使我們流淚，某種自私情緒勝過我們的信心，可嘆啊！人的境遇就是這樣可憐；沒有基督，我們的整個生活就毫無意義！

無情的死亡啊！你殘酷的拆散了夫妻，並使友誼所結合的人分離！現在你的勢力已被毀滅，你那殘忍的軛，已被藉先知歐瑟亞以怒吼威脅你的那一位所折斷了：「死亡啊！我將是你的死亡！」我們也藉使徒保祿譏笑你說：「死亡啊！你的勝利在哪裏？死亡啊！你的毒刺在哪裏？」

戰勝你的那一位救贖了我們。祂把祂鍾愛的靈魂交在惡人手中，為把惡人變成

祂所鍾愛的人。如果要引證聖經中一切能安慰人的話，將太冗長了。然而，我們舉目仰望救贖主的光榮，我們便有了足夠的復活的希望。因為我們藉信德而得知：我們已經在基督內復活了，如同使徒保祿說：「如果我們與基督同死，我們相信，也要與祂同生。」

因為我們不屬於我們自己，而是屬於救贖我們的基督。我們的意志當以祂的意志為依歸；因此我們祈禱時說：「願祢的旨意承行。」因此我們在喪事中應和約伯一同說：「上主賞賜的，上主收回，願上主的名受讚美！」讓我們在此世的環境中效法他，我們將來在天堂中便不會不相似他。

對答詠

參閱得前四，13，14；

耶二二，10

領：關於離世長眠的人，你們不要悲傷，像那沒有望德的人一樣。

答：我們既然相信耶穌死而復活，就該相信，天主要使那些相信耶穌而死去的人，同祂一起復活。

領：你們不要為亡者哭泣，也不要為

亡者悲哀。 答：我們既……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 仁慈的基督，

光榮的君王，

祢降生成人，

為解救生靈，

摧毀死亡。

二 大能的救主，

完成了逾越奧蹟，

出死入生，

追隨祢的人，

永不失望。

三 當祢再來時，

邀請衆門徒，

共赴天國喜筵，

助我清醒祈禱，

心燈常明亮。

四 大慈大悲的上主，

請垂憐我們的祖先，

請垂憐去世的人，

洗除罪污，

賜他們早登天鄉。

五 讚美聖父，

讚美聖子，

讚美聖神，

享受光榮，

萬世無疆。阿們。

聖詠五〇

對經一：被折斷的骨骼將因上主再度

雀躍。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※
祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※
我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前作了惡事；

因此，祢在判決時，顯示祢的正義，※
祢在斷案時，表現祢的公平。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲，而喜樂，※
使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※

不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※

罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，

求祢豁免我的血債，※
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※

我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

爲耶路撒冷重建城垣。

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一：被折斷的骨骼將因上主再度

雀躍。

聖歌 依三八，10 ~ 14，17 ~ 20

對經二：上主，求祢自陰府之門拯救
我的靈魂。

我說過：我正值中年，就要去世；※

我的餘年將奔向陰府之門。

我說過：

我在人間再也見不到天主，※

在世上也看不到任何居民！

我的居所被拆去，※

好像牧童的帳幕被拔除。

祢好像織工捲起我的生命，十

由紡織機上把它割斷，※

祢從早到晚總想結果我。

我整夜呼救，直到清晨，十

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

從早到晚總想結果我。

我呻吟如鴿子，我哀鳴像乳燕，※

我的雙目仰望上天，疲憊不堪。

是祢搶救了我的生命，※
使我脫離喪亡的深淵。

因為祢將我的罪惡，※
都拋在祢的腦後。

的確，陰府不會讚頌祢，十
死亡也不會稱揚祢，※
墜落深淵的人更不會仰望祢的信實。

活人，唯有活人讚頌祢，
像我今天一樣，※
為父的要使兒女認識祢的真誠。

上主，求祢拯救我，十
我們願以終生的歲月，※
在上主的殿內歌詠奏樂。

對經二：上主，求祢自陰府之門拯救
我的靈魂。

聖詠一四五

對經三：我要一生讚美我的天主。

我的靈魂，請讚美上主；十
我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，
我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※
不可依靠無能為力的凡人。
他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※
他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※
寄望於上主的，
真是有福。

上主創造天地萬物，※
海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※
為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※
使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，+
使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，+

扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世爲王，※

熙雍的天主，萬壽無疆。

對經三：我要一生讚美我的天主。

或：聖詠一五〇

對經三：願一切有生命的讚美上主。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大。

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※
撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主，※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主。

一切有生命的，※

都要讚美上主。

對經三：願一切有生命的讚美上主。

簡短讀經

得前四，14

我們若是信耶穌死了，也復活了，同

樣也必信天主要帶領那些安眠於耶穌內的

人同祂一起來。

短對答詠

領：上主，我要讚揚祢，因為祢拯救

了我。 答：上主：

領：祢把我的痛苦化爲喜樂。

答：因爲祢拯救了我。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：我就是復活，就是生命；信

我的人，雖然死了，仍然要

活着；活着而信我的人，必

永遠不死。

復活期：基督復活了；祂光耀了祂用

寶血所救贖的人民，阿肋路

亞。

禱詞

全能的天父使耶穌基督從死者中復活，又將生命賜給我們有死的肉身；我們要向祂祈禱：

上主，求祢使我們在基督內生活。

聖父，我們藉聖洗已歸於死亡，與祢的聖子一同埋葬，一同復活，度一個新生活，

求祢使我們死後，也能永遠與基督一起

生活。

聖父，祢照顧宇宙萬物，祢賜給我們天降

的活糧，使我們以聖潔的心靈領受，

求祢賜給我們永生，並使我們在末日復

活起來。

天主，祢的聖子在山園憂悶祈禱時，祢曾

派遣了天使加強祂的力量，

求祢當我們出離此世時，賜給我們甘飴

的希望，而獲得安慰。

天主，祢從火窖中拯救了三聖童，

求祢將亡者的靈魂，從他們應受的罪罰

中拯救出來。

生者死者的天主，祢使耶穌從死者中復活，

求祢也使逝世的人復活起來，使我們同

他們一起進入永恒的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

(一)為一位亡者

上主，我們堅信祢的聖子已從死者中

復活，求祢仁慈地垂允我們的祈禱，讓我們對自己和祢這位逝世的僕人（某）的復活，也懷著殷切的期望。

(二) 爲一位亡者

天主，祢是義人的生命，衆信徒的光榮；我們因祢聖子的死亡和復活，得到了救恩；求祢憐憫祢已故的僕人（某），他在世時曾堅信自己必將復活的奧蹟，求祢賞賜他獲得永恆的福樂。

(三) 爲一位亡者

無限仁慈的天主，求祢俯聽我們的哀禱！祢既會使祢的僕人（某），在世時作祢的子民；求祢今日也賞賜他進入光明、安寧的天鄉，得與衆聖人爲伍，永享萬福。

(四) 爲多位亡者

天主，祢使祢唯一聖子戰勝了死亡，榮歸天國爲王。求祢也賞賜祢已故的僕人

們（某及某），使他們也能戰勝死亡，早登天鄉，永遠瞻仰祢、造生救贖的真主。

(五) 爲親友恩人

天主，祢普施慈恩寬宥，喜見人人得救；求祢使我們已亡的祖先、兄弟姊妹、親友恩人們，仰賴終生童貞聖母瑪利亞和諸聖的轉求，獲登永福的天鄉。

日間祈禱

讚美詩

如唸午前、午時、午後三時辰經文，則午前可唸讚美詩之一、二、五、六節，午時唸一、三、五、六節，午後唸一、四、五、六節。

一、仁慈的救主，

祢爲了減輕朋友的痛苦，
安慰憂傷的姊妹，

復活了拉匝祿。

二、祢對悔過的右盜，

求得天父的寬恕，

同登天鄉，

接受永福。

三、在生命的末刻，

祢將聖母託給愛徒，

求祢對臨終的信者，

也惠予垂顧。

四、基督，生命之主，

我們是祢寶血所救贖，

求祢將死亡的悲傷，

化爲永生的幸福；

五、求祢恩召祢的僕人，

使他（她／他們）返回天府，

日日夜夜，

與天父永久相處；

六、偕同天上神聖，

載歌載舞，

永遠讚頌，

三位一體的天主。阿們。

午前 對經：上主，求祢轉身援助我。

午時 對經：上主，求祢治愈我，因爲我

得罪了祢。

午後 對經：天主，求祢因祢的名援救我，

以祢的權能爲我伸冤。

聖詠六九

天主，求祢快來拯救我，※

上主，求祢速來扶助我。

願那些謀害我的人受辱，※

願那些幸災樂禍的人蒙羞。

願那些嘲笑我的人，※

滿面羞慚，轉身逃遁。

願那些尋求祢的人，都歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉！天主。」

天主，我實在卑微而貧困，※

求祢快來拯救我。

上主，祢是我的助祐，我的救援，※

求祢不要遲延。

聖詠八四

上主，祢憐愛祢的國土，※

領回了流徙的雅格。

赦免了祢子民的罪惡，※

遮掩了他們的一切過錯。

祢已完全息怒，※

祢的怒火消除。

天主，我們的救主，請祢復興我們，※

止息祢對我們的憤怒。

祢豈能對我們永遠震怒？※

是否祢的氣憤永不平息？

難道祢不會使我們復生，※

使祢的子民因祢而歡欣？

上主，求祢大發慈悲，※

賜給我們救恩。

我要聽天主上主說的話：十

祢要向自己的聖徒和子民，※

向皈依祢的人宣佈和平的福音。

祢的救恩只賜與敬畏祢的人，※

使祢的光榮在我們的地上久存。

慈愛和真誠要彼此相逢，※

正義與和平將彼此相擁。

天主的正義由天上俯視，※

世人的忠誠從地下出生。

上主必會賜下甘露，※

我們的土地必將豐收。

正義在上主前面開路，※

平安緊隨祢的脚步。

聖詠 八五

上主，求祢側耳俯聽我，※
因為我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，+

因為我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢。

求祢使祢的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※

細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※

祢定要俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※
沒有任何作為可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※
歌頌讚揚祢的聖名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※

祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，+

我必照祢的眞道進行，※

使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※

上主，我要永遠光榮祢的聖名。

天主，傲慢的人起來攻擊我，+

一羣強橫的人想謀害我的性命，※

他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，※

極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，+

賜給祢的僕人活力，※

援救祢婢女的兒子，

求祢顯示祢愛我的憑證，十

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因為祢救助我，安慰我。

午前

對經：上主，求祢轉身援助我。

簡短讀經

約一九，25 ~ 26

我確實知道，我的救主還活著，在末日我要從地上復活起來，我的皮膚將要在我身上恢復，我要帶著血肉之軀看見天主。

領：我的靈魂，你為何悲傷，為何憂

苦？

答：你要仰望天主，因為我還要向祂

頌祝。

午時

對經：上主，求祢治愈我，因為我得

罪了祢。

簡短讀經

智一，13 ~ 14，15

天主並未製造死亡，也不樂意生靈滅亡。祂創造了萬物，是要他們生存；因為正義是不死不滅的。

領：在陰森的幽谷，我也不怕凶險。

答：上主，因為祢與我同在。

午後

對經：天主，求祢因祢的名援救我，

以祢的權能為我伸冤。

簡短讀經

依二五，8

天主要永遠取消死亡，上主要從人人的臉上拭去淚痕，要由整個地面除去祂民族的恥辱，因為上主如此說過。

領：天主，求祢俯聽我的禱聲。

答：一切有血肉的都將到祢台前。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩

- 一、仁慈的基督，
光榮的君王，
祢降生成人，
爲解救生靈，
摧毀死亡。
- 二、大能的救主，
完成了逾越奧蹟，
出死入生，
追隨祢的人，
永不失望。
- 三、當祢再來時，
邀請衆門徒，
共赴天國喜筵，
助我清醒祈禱，

心燈常明亮。

四、大慈大悲的上主，
請垂憐我們的祖先，
請垂憐去世的人，
洗除罪污，
賜他們早登天鄉。

五、讚美聖父，
讚美聖子，
讚美聖神，
享受光榮，
萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一二〇

對經一：上主庇祐你免遭禍患，願上
主保護你身心安全。

我舉目向聖山仰望，※
我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護你身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

聖詠 一二九

對經二：上主，祢若細察我的罪辜，

我主，有誰還能站得住？

上主，我從深淵呼求祢，十

我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

對經一：上主庇祐你免遭禍患，願上

主保護你身心安全。

祂必拯救以色列，※
脫離一切罪惡。

對經二：上主，祢若細察我的罪辜，

我主，有誰還能站得住？

聖歌 斐二，6-11

對經三：正如父使亡者復起而生活，

子也賜生命給祂所願賜予的
人。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，

且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三：正如父使亡者復起而生活，

子也賜生命給祂所願賜予的
人。

簡短讀經

格前一五，55-57

「死亡！你的勝利在哪裏？死亡！你的毒刺在哪裏？」死亡的毒刺就是罪過，罪過的權勢就是法律。感謝天主！祂藉我們的主耶穌基督賜我們獲得勝利。

短對答詠

領：上主，我投靠了祢，決不會永遠

受辱。 答：上主：

領：我將因祢的仁慈歡欣踴躍。

答：決不會永遠受辱。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

或：

領：上主，求祢因祢的仁慈賜給他們

安息。 答：上主：

領：祢要降來，審判生者、死者。

答：賜給他們安息。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：凡父交給我的，必到我這裏來；而到我這裏來的，我決

不把他拋到外邊。

復活期：被釘死在十字架上的那一位

已從死者中復活，拯救了我
們，阿肋路亞。

禱 詞

我們希望藉著主基督，改變我們卑賤的肉

身，使之相似祂光榮的身體；我們要向祂
高歌歡呼：

主，祢是我們的生命，我們的復活。

基督，生活天主之子，祢從死者中復活了

祢的朋友拉匝祿，

求祢使所有去世的人復活起來，享受生

命與光榮。因為他們是祢用寶血所救贖

的。

基督，憂苦之慰，祢在拉匝祿、青年、少

女死亡時，仁慈的擦乾了他們親友的眼淚，

求祢安慰那些因親友去世而悲痛哭泣的

人。

救主基督，罪惡給我們帶來了死亡，

求祢在我們有死的肉體內摧毀罪惡的統

治，並使我們藉著祢而獲得永生。

救主基督，求祢垂視那些不認識祢，而沒

有望德的人，

——使他們相信復活及來世的生命。

祢曾賞賜瞎子復明，使他們能瞻仰祢，

——求祢使那些尚未獲得祢光明的亡者，得

享見祢聖容的光輝。

祢讓我們現世的寓所、有一天終被拆毀，

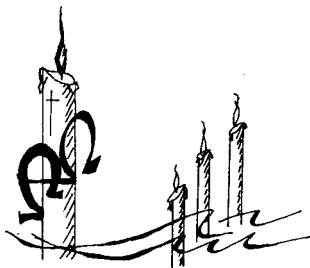
——求祢賜給我們那在天上、非人手所造的

永久居處。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

夜禱 見聖詠集主日夜禱。



聖人專用部份



聖人專用部份

參閱日課總論 218 — 239 條

聖人的慶祝分為節日（第一等慶節）、慶日（第二等慶節）、紀念日。

紀念日又分為必行紀念日或自由紀念日。

節日有第一及第二晚禱，每時辰經文取自專用或通用部份。

慶日無第一晚禱（主的慶日如在主日舉行，則有第一晚禱）。各時辰經文取自專用或通用部份，但日間祈禱之聖詠與對經通常取自聖詠集平日或季節通用。如有專用聖詠及對經時則予指明。

紀念日，無論必行或自由，對於經文的選用有較大的自由，除非有指定的經文；但是通常，每時辰的聖詠與對經，以及日間祈禱的全部經文，包括結束禱詞，都取自聖詠集或季節專用部份。

自十二月十七至二十三日，聖誕節八日慶期以及四旬期中之聖人紀念日當作自由紀念日追憶，即在當日晨禱、晚禱結束禱詞後加念聖人紀念日之對經及結束禱詞。



二月

二月五日

聖佳德 (亞加大 S. Agatha) 貞女

殉道

紀念

聖女大約當戴其王教難時，在西西里島加大尼亞殉道；其敬禮很早就傳遍整個教會；她的芳名也列於羅馬彌撒感恩經中。

經文見一位殉道者通用 719 頁；或貞女通用 780 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖麥陶德主教論聖女佳德

講道詞

她是由萬善之源的天主所賜的

諸位聽衆：這位殉道聖女的週年紀念日、使我們大家共聚一堂。你們都知道，她是古代的殉道者，由於她壯烈的戰鬥，也可稱之爲第一位；然而，她也是今天的殉道者，她今天藉所行的神聖奇跡，繼續戰鬥而獲得勝利，這奇跡每天都在光榮她

並增加她的光輝。

她的確是一位貞女，因為她生於那不死不滅的天主聖言，與聖父永不分離的天主聖子（祂在肉身上為我們嘗到了死亡的滋味），正如神學家聖若望所說：「凡接受祂的，祂就賜給他們權利，成為天主的子女。」

那位邀請你們來參加我們的宗教婚宴的是位貞女，也是新娘。讓我引用聖保祿使徒論及婚姻的話說，她確已許配給唯一的丈夫基督。

這位貞女，藉良心純潔的光芒，藉天主真羔羊鮮血的顏色，染紅了她的嘴唇、面頰和口舌，使她非常美麗；而且她的心靈常念念不忘、默想並瞻仰她愛人的死亡，好像祂方才傾流了鮮血。她因殉道而獲得的美服，不僅保留著基督那不可磨滅

且已深深浸透的鮮紅血跡，而且把她貞女的口才寶藏，湧出的優美言詞和悅耳的聲音，遺留給後代的人。

她的名字意謂「美好」。她真是「美好的」，因為她屬於天主；她是萬善之源的天主所賜與人的恩惠；由於天主的慷慨大量，她被賜與她的淨配，也賜給了我們，使我們分享她的美善。

還有什麼比至善更豐厚的恩惠呢？還有誰比佳德更應該受人頌揚呢？

「佳德」意即「善良」，真是名副其實。她的確善良，她因傑出的善工而馳名於世，她的盛名證明了她那些轟轟烈烈的事蹟。世人一聽佳德的芳名，就齊來投奔她；她以自己的芳表教訓他們，好使他們毫不遲疑地，同她一起投奔真正的美善——唯一的天主。

對答詠

領：上主是我的助祐，我要恒心讚頌

祂。 答：上主拯救了我，也安

慰了我。

領：無玷的上主仁慈地保護祂的婢女

純潔無玷。 答：上主拯救……

讚主曲對經：佳德歡欣踴躍地走向監牢，

好似被邀赴宴；她以祈禱將

自己的生死交付主手。

結束禱詞

上主，殉道聖女佳德，曾以犧牲性命，

及卓越的貞潔為祢作證，博得祢的歡心；

求祢因她的代禱，赦免我們的一切過犯。

謝主曲對經：主耶穌基督，我的良師，感

謝祢賜給我克服種種折磨的勇氣；

求祢使我欣然得到祢不朽的光榮。

二月六日

聖鄭安道(S. Antonius Cheng)及

聖保祿·三木 (保祿彌基 S.

Paulus Miki) 等殉道 紀念

三木保祿於公元一五六四至一五六六年之間，在日本出生，後入耶穌會修道，即在本國宣講福音，成績頗佳。迨日本教難起，與其他二十五位教友（其中有一名十三歲的華僑教友名鄭安道），一同被捕，飽受凌辱，終於一五九七年二月五日，解至長崎，受十字架苦刑而殉道。

誦 讀

誦讀二 選讀聖保祿·三木與同伴殉道記

你們將為我作證

當他們被釘在十字架上的時候，都顯示了令人驚奇的剛毅。巴修斯與羅得理二位神父相繼勸勉他們堅持到底。傳教區的監督神父仰望天，身體一直不動；馬爾定修士高歌聖詠，感謝天主的慈善，並加唱對答詠：「上主！我把靈魂托付在祢手中！」方濟·伯郎修士也朗聲感謝主恩；龔賽福修士高聲唸天主經與聖母經。

我們的保祿·三木修士看見自身站在最光榮的講壇之上，這是從未有過的；他首先向四周的人宣佈：他是日本人和耶穌會士；他是因宣講福音而受死，並因這卓絕的恩惠而感謝天主。然後又加上了這以

下的話：「我既已來到了此刻，我想你們中間誰也不會以爲我願意欺騙你們。因此我向你們宣佈：除了基督徒所走的道路以外，沒有其他得救的途徑。基督的教義既教訓我要寬恕仇人，我就甘願寬恕國王和一切迫害我、得罪我的人們；我請求他們也領受基督徒的洗禮。」

於是，他的雙目迴顧他的同伴，並鼓勵他們在這至高無上的戰鬥中要堅強到底：衆人的臉上，都顯得喜氣洋洋，而以路易修士爲最；當某信友告以不久之後他就可以升天，他以雙手和全身的動作表示他滿心高興，吸引了旁觀者的視線。

鄭安道在路易旁邊，雙目注視天空，口呼耶穌和瑪利亞聖名之後，開始唱聖詠「兒童們，請讚頌上主」。這是他在長崎要理班學會的；因爲在那學校中，爲了

幫助孩子們學習要理，也教給他們幾首聖詠。

最後，其他的人和顏悅色地反覆唸著「耶穌，瑪利亞」聖名；也有些烈士勸勉在場的羣衆，度一個相稱於基督徒的生活；他們利用這些和其他類似的行動，表示他們將不久於人世。

然後四名劊子手拔出日本人所用的長槍刺死他們。在此恐怖的景象下，所有的信友都高呼「耶穌，瑪利亞！」嗟嘆哀哭之聲上達於天。最後，劊子手在極短的時間內，在每人身上刺了一槍或兩槍，而殺死了他們。

對答詠

參閱迦六，14；斐一，29

領：我只該以我們的主耶穌基督的十字架來誇耀；祂就是救援、生命

與復活， 答：我們因祂而得救。
領：你們爲了基督而領受的恩寵，使你們不但相信祂，也要爲祂受苦。

答：我們因……

晨 禱

讚主曲對經：爲正義而受迫害的是有福的，因爲天國是他們的。

結束禱詞

天主，祢是修德成聖者的力量；祢曾使殉道者聖安道、聖保祿及其同伴，藉十字架抵達永生。我們仰賴他們的代禱，求祢賞賜我們勇敢確保信仰，至死不渝。

晚 禱

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡慶，他們爲基督傾流了鮮血，因此永遠爲王。

二月八日

聖業樂·艾明廉

(熱羅尼莫愛彌廉 S. Hieronymus Emiliani)

聖人於一四八六年出生於威尼斯。起初從軍，後解甲歸里，慷慨解囊，專事濟貧工作，旋在義大利北方伯各莫附近之索馬斯加創立神職修會，以賙濟貧苦孤兒為宗旨。一五三七年在索馬斯加逝世。

經文見聖人通用·教育家 847頁。

誦 讀

誦讀二 選讀聖業樂致會友書

我們祇信賴上主

在基督內最親愛的弟兄和窮人之僕會

的神子：

你們可憐的父親問候你們也敦勸你們：在基督的愛中，和恪守基督的規誡上要恒心不懈，如同我與你們在一起的時侯，以言以行所指示給你們的，好使吾主因我而在你們中間獲得光榮。

我們的終極目的是天主，祂是萬善之源。我們也應該如同在祈禱中所說的一樣，祇信賴上主而不信賴其他的人。我們慈善的主願意增進你們的信德（如聖史所說，沒有信德，基督就不能行許多奇蹟）；也願意俯聽你們的禱聲。所以祂決定你們要作窮人、遭難者、憂苦者、軟弱者、以及受衆人輕視者。祂也願意使你們不克享受我親身與你們團聚的時刻，但是你們從未缺乏我——你們可憐而最親愛的慈父——精神方面的關懷。

吾主爲何這樣對待你們呢？只有祂自

己知道。不過我們能夠窺見下列三個理由：第一：應受讚頌的吾主告訴你們：祇要你們恒心不懈走祂的道路，祂願把你們列於祂可愛的義子的人數中，因為這是祂對待朋友，並使他們成聖的方式。

第二個理由是：祂願意你們唯天主是信是賴，而非他人，因為我已說過：誰若不一心信賴天主、希望天主，天主就不會在他們身上有所作為；誰若堅信、切望並愛慕天主，天主就為他們完成偉業。因此，如果你們一心信賴天主，那麼那高舉謙遜者的天主，必為你們成就大事業。所以，我要你們在這二者中慎選其一：你們或者放棄對天主的信心，而回到世俗中；或者勇敢保持信德而接受祂的考驗。

現在說第三個理由：天主願意考驗你們像在熔爐中煉黃金一樣。因為金子的污

銹被火鍊淨，而成為純金，且價值大增。天主對待祂的好僕人也是這樣，好僕人依靠天主，在苦難中屹立不搖。天主要支持他，而且凡是祂因愛天主所捨棄的一切，天主在今世將百倍地還報他，後世還要賜以永生。

天主就是如此對待所有的聖人。祂就是如此對待了以色列子民。他們在埃及受苦之後，天主不僅顯了許多奇蹟，把他們領出來；在曠野裏，又用瑪納養活他們，最後賞給他們預許之地。所以，如果你們堅守信德，抵禦誘惑，主基督必將在今世賞你們短暫的、在後世賜你們永遠的和平與安息。

對答詠

伯前三，8，9；

領：你們都該同心合意，互表同情，
羅十二10，11

友愛弟兄，慈悲為懷； 答：因

二月十日

為你們蒙召，原是為繼承祝福。

領：要以手足之情彼此相愛；常常要

彼此尊敬；事奉上主，總不可懈

怠；常保持心靈的熱火。

答：因為你……

聖思嘉（斯高拉諦加 S. Scholasti-

§）貞女

紀念

讚主曲對經：具有愛心的人教導人，就好

像牧羊人教導他的羊羣。

結束禱詞

天主、我們的慈父，祢曾召選聖業樂

作照顧孤兒的好友和父親；賴他的轉求，

求祢賞賜我們常忠於使我們成為祢義子的

聖神，作祢名副其實的子女。

謝主曲對經：讓孩童到我跟前來，因為天

主的國正屬於這樣的人。

聖女係聖本篤之胞妹，約於四八〇年
出生於義國諾西亞，她與胞兄一同獻身於
天主，在加西諾山隱修。五四七年左右在
該處逝世。

經文見貞女通用 780 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖國瑞（大聖額我略）教

宗對話集

誰愛的更多，便能做的更多。

聖女思嘉是聖本篤的胞妹，自兒童時
代就獻身於全能的天主，慣常一年一度探

望胞兄。天主之人便到大門外不遠、一個屬隱修院的地方去會晤聖女。

有一天，聖女又照往例來到了，她可敬的兄長和幾個門徒就來見她。他們在頌揚天主和神修談話中度過了一整天。夜幕低垂時，他們便共同進食。

他們談論神修，不覺天色已晚；聖女便請求本篤說：「我求你今晚不要離開我，以便我們談論天上生活的喜樂，一直到天明。」本篤回答她說：「妹妹！你在說什麼？我絕不可留在院外。」

聖女聽到哥哥拒絕的話之後，就十指交叉，雙手放在桌上，把頭放在兩手中間，祈求全能的天主。她一抬起頭來，電光閃閃，雷聲隆隆，大雨傾盆而下；不僅可敬的本篤，即便陪伴他的弟兄們，也不能從他們所在之處邁步走出門外。

於是天主之人面帶愁容，埋怨她說：「妹妹！你做了什麼事？願全能的天主寬恕你！」聖女回答他說：「請看！我求你，你不允許；我求我的天主，祂就應允了我。現在，你若能夠，就出去吧！離開我回到你的隱修院去吧！」

本篤本不願再逗留，也只好留在原處，這樣他們就通宵達旦，彼此暢談神修生活而感到滿足。

妹妹勝過了哥哥，不足為奇；因為按照聖若望的話：「天主是愛」，依照這公正的判斷，誰愛的更多，便能做的更多。

三天後，當天主之人站在斗室中，舉目望天時，看見他妹妹的靈魂，藉著鴿子的形狀出離肉體，昇入雲霄。他因妹妹受到如此榮耀而欣喜莫名，便以詩歌讚頌並感謝全能的天主；又派弟兄們前去，把妹

妹的遺體抬到隱修院來，安葬在爲他自己所準備的墓穴裏。

這樣，兄妹的心靈既然在天主內合而爲一，墳墓也沒有使他們的遺體分離。

對答詠

領：當聖女祈求天主不要讓她哥哥離

開時， 答：她從心靈之主所獲得的更多，因爲她愛的更多。

領：請看！弟兄們同居共處，多麼快樂，多麼幸福！ 答：她從心：

讚主曲對經：請看明智的貞女回到了基督那裏，在貞女羣中燦爛發光，有如具有天上奇能的太陽。

結束禱詞

上主，在這聖女思嘉的紀念日，求祢賞賜我們能追隨她的芳表，以真誠、純潔的愛侍奉祢，成爲祢所鍾愛的兒女。

謝主曲對經：基督的淨配，請來接受上主從永遠給你準備好的冠冕。

二月十一日

露德聖母

無玷童貞聖母瑪利亞於一八五八年，在法國露德附近一山洞中顯現於伯爾納德。聖母透過這貧窮的小女孩，呼籲世人悔改，並在教會中，掀起了很大的祈禱與愛德神功的熱潮。為貧病人服務，尤為諸善工中之佼佼者。

經文見聖母通用 637 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖女伯爾納德的書信

主母對我們說過話

有一天，我同兩個小女孩一起去嘎福河邊拾柴。我聽到一陣風聲，便轉身往草地那邊看，看到樹枝並未搖動。於是我抬頭去看山洞。我看見一位身穿白衣的太太：穿着潔白的長衣，束著藍色腰帶，每隻腳上各有一朵金黃色的玫瑰花，顏色與她唸珠的顏色相同。

當我看到她時，我以為自己看錯了，就揉了揉我的眼睛。我把手伸入衣袋中，其中有我的唸珠。我想在額上劃十字聖號，我的手却垂下去而無法舉到額上。當那位太太劃了十字聖號以後，我的手在顫抖，我就設法舉起來，終於也能劃十字聖號了。我開始誦唸玫瑰經，那位太太也撥動著唸珠，可是她的嘴唇却靜止不動。當我唸完了玫瑰經時，她就隱身不見了。

於是我問那兩個小女孩，她們是否看見什麼，她們說一無所見；反而問我要告訴她們什麼事。我就告訴她們說：我看見了一位身穿白衣的太太；可是我却不知道她是誰；我告知她們對此事要守口如瓶。她們則勸我和她們自己以後不要再來到這裏，可是我却拒絕了。主日那天，我又去了第二次，因為我覺得有人催迫我。

那位太太曾三次給我說話，並問我是否願意連續十五天來到她那裏。我回答說願意。可是她却要我去稟告神父們，要設法在這裏為她建造一座小聖堂；後來她又命我喝泉裏的水。我因為看不見水泉，就向嘎福河走去；可是她說，她所說的並不是河水，又用手指指示那水泉。我就走過去，沒有找到水泉，祇看見一點髒水。我以手取水，一無所得，於是我開始用手挖

掘，終於掬到少許的水。我掬了三次，到了第四次才喝到了。然後那位太太就不見了，我就回家了。

一連十五天，我回到那裏去，那位太太星期一與星期五都顯現給我，多次命令我，該告訴神父們，有關係在那裏建築小聖堂的事，並叫我用這裏的水洗臉，也為罪人回頭改過而祈禱。我曾多次詢問她是誰，她只是微笑。最後，她伸開雙臂，舉目向天，對我說她是始胎無玷者。

在這十五次顯現中，她曾透露給我三件秘密，不許我告訴任何人；我還忠實地保守這些秘密一直到今天。

對答詠

路一，46，49，48

領：我的靈魂頌揚上主，答：因為

全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的。

領：今後萬代的人都要稱我有福，

答：因為全……

讚主曲對經：救恩的曙光，童貞聖瑪利亞，

正義的太陽由你出生，祂是旭日，由高天照耀我們。

結束禱詞

仁慈的天主，祢是脆弱者的仰望；在這紀念聖母純潔無玷的慶辰，靠她的代禱，求祢賞賜我們今後脫離罪惡的束縛，善度新生活。

謝主曲對經：萬福瑪利亞，你充滿聖寵，

主與你同在，你在婦女中受讚頌，你的親子耶穌同受讚頌。

二月十三日

眞福藍月旺 (B. Ioannes de

Triora) 司鐸殉道

真福藍月旺，聖名若望，一七六〇年三月十五日生於義大利。十七歲時入方濟會，晉鐸後，多次請求來華傳教。於一八〇〇年獲准，先到澳門，後到陝西及湖南一帶傳教，勸化多人領洗入教。後當地發生教難，被捕入獄。一八一六年二月十三日，被判絞刑，為主犧牲。一九〇〇年，由教宗良十三世宣佈他為真福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

天主，祢賜給了真福藍月旺堅強的毅力、救人的熱忱，使他離鄉背井、遠涉重洋，來到我國傳佈祢的福音，並以鮮血灌溉了祢的葡萄園；求祢也賞賜我們能師法真福不屈不撓的精神，在任何環境中不怕

為信仰作證。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

二月十四日

聖默道（美鐸第 S. Methodius）主教

聖啓祿（濟利祿 S. Cyrillus）隱修

士

紀念

聖啓祿於得撒洛尼城出生，在君士坦丁堡受良好教育，與胞弟默道同往摩拉維亞宣道，用斯拉夫語共同編訂後人所稱「啓祿禮」禮儀書。兄弟二人，被召赴羅馬。啓祿於八六九年二月十四日在羅馬逝世。其弟則被立為主教，旋至巴諾尼亞（匈牙利）傳教，不遺餘力。遭人嫉妒，歷盡艱

辛，但獲羅馬教宗的支持。八八五年四月六日在捷克佛萊拉城安逝。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀君士坦丁傳

請擴展祢的教會，並使眾人團

結一致

啓祿·君士坦丁積勞成疾，久病不愈。有一天，他看見了天主的神視，就開始這樣歌唱說：「對於他們給我所說的話：我們將進入上主的宮殿；我心我神，踴躍歡騰。」

在他穿上神聖的祭衣之後，他整天喜形於色，說道：「從現在開始，我不再是帝王或世上任何人的僕人，而只是全能天主的僕人。我過去並不存在，或曾存在

過，我將常常存在。阿們。」翌日，他穿上隱修士的衣服，更顯得光輝倍增，自己命名為啓祿（屬於上主者）。他穿著隱修士的會衣度過了五十天。

當他的死期到了，即將移居永福之所，而獲得安息時，他高舉雙手，並含淚祈求天主說：

「上主，我的天主！祢創造了天使和許多無形的神體；祢擴展了天空、鞏固了大地、使萬物從烏有到實有；祢常俯聽那些承行祢的旨意、欽崇祢並遵守祢誠命者的祈禱。求祢垂允我的祈禱，也求祢保全祢忠實的羊羣，祢曾託我這無能而不配的僕人管理過這羊羣。」

求祢把他們從那些辱罵祢的惡人中解救出來；也求祢擴展祢的教會，並使眾人團結一致。求祢使他們成為傑出的子民，

在真正的信德內，大家都和睦相處；把祢的道理灌注在他們的心中：因為這是祢的恩賜、是祢接受了我們去宣講基督的福音，鼓勵我們多行善工，並做祢所悅樂的事。祢把他們託付給了我，現在我把他們再還給祢；求祢以祢大能的右手管教他們，以祢的神翼庇護他們，好使他們都齊聲頌揚祢並光榮祢的聖名，就是父及子及聖神之名。阿們。」

他以聖潔之吻親了衆人之後說：「願天主受讚頌，祂並沒有把我們交給我們的無形仇敵，作為牠們大嚼的獵獲物，反而撕破了牠們的羅網，把我們從喪亡中解救出來。」於是他就安眠於主，享年四十二歲。

教宗命令：所有在羅馬城中的希臘人和羅馬人，都列隊，手持蠟燭，爲他唱聖

歌，並爲他舉行殯儀，一如教宗無異。他們就這樣做了。

對答詠 詠八八，20，21-22；耶三，15

領：祢曾向祢的聖者說：我由百姓中舉薦了我所選的那一位。我揀選了達味做我的忠僕；

答：給他傅抹了我的聖油；我的手必常扶助他。

領：我要賜給你們一些隨我心意的牧者，以智慧和明智牧養你們。

答：給他……

讚主曲對經：他們一生以聖潔和正義侍奉了上主。

結束禱詞

天主，祢曾藉聖啓祿與聖默道二位弟兄的宣講，使福音之光照耀了斯拉夫民族。求祢賞賜我們誠心誠意接受祢的聖道，幫

助我們在信仰上團結一致，在無信仰者面前，為祢的福音作證。

謝主曲對經：他們是聖賢，以宣揚真道為榮，而成為天主的朋友。

二月十七日

聖母忠僕會七位會祖

七位聖祖均為翡冷翠人，首先在塞納里山上、度隱修生活，特別敬禮聖母。後在多西加省各處宣講福音，共同創立聖母忠僕會。一三〇四年蒙聖座核准。七位聖祖中之一名聖雅來西·法高尼，據說於一三一〇年二月十七日安逝，故定本日為他們的紀念日。

經文見聖人通用，會士 836 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖母忠僕會七位會祖傳

我們要稱頌偉人

在翡冷翠有七位令人景仰的人，聖母瑪利亞把他們團聚在一起，他們好像七顆明星；她藉著他們身心的團結一致，而創立了忠僕會。

當我進入本會時，我發覺他們除了阿萊西修士以外，都已不在人間了。聖母樂意阿萊西修士直到那時候而仍健在人間，是為使我們因他的敘述而得知本會的起源。按照我親身體驗和我親眼目睹的，我們所說的這位修士不僅以他的榜樣激勵我們在世的人，而且也證實他自己與他同伴的完美聖德，以及本會的精神。

在七位共度團體生活以前，他們的生

活情形可分爲四點：

第一點是關於教會的情形：他們中間有幾位願意終身守貞或貞潔，而沒有婚姻的約束；其他的人業已結婚，還有幾位在妻子逝世後，解脫了婚姻的束縛。

第二點是關於他們爲本城造福的情形：他們做過生意，經商交易。可是當他們找到了珍寶卽本會時，他們不僅把自己所有的財物完全分施給窮人，而且也欣然把自己奉獻於天主和聖母，以便極忠實地服事他們。

第三點是關於他們恭敬聖母的情形：在斐冷翠很久以前，便會創立了一個恭敬童貞瑪利亞的團體。因其年代久遠，並由於男女成員的人數衆多與其聖德，頗負盛名，稱「大聖母會」。在七位度共同生活以前，他們曾屬該會，成爲特別敬愛聖母

的人士。

第四點是關於他們神修的完美聖德的情形：他們愛天主在萬有之上；將整個生活奉獻於天主，以思想、言語和行爲光榮天主。

當他們因天主的啓示，而決心組織一個團體時，聖母力促其成，他們先處理自己的家務，並把所有的一切，除了家庭的必需品以外，都贖濟窮人。後來，他們就請教那些生活聖善及良好榜樣的人士，向他們透露自己的計劃。

他們登上賽納里山，在山頂上搭建了一座適當的小屋，就搬到那裏，共同生活。在那裏，開始想到，他們的聖召不只是如何使自己修德成聖，而且也應邀請他人來加入他們的團體，以擴展聖母藉他們所初創的修會。大家都決心收錄新弟兄，

而本修會便因而壯大。本會最初是由聖母所創始，以我們的這七位謙卑的修士作基礎，靠他們的同心協力而建立，靠他們的神貧而得保存。

對答詠

宗四，32；二，46，47

領：衆信徒都同心合意， 答：凡各人所有的，沒有人說是自己的；所有的一切，大家共用。

領：他們懷著歡樂和誠實的心一起進食，讚頌天主，也獲得了全民衆的愛戴。 答：凡各人……

讚主曲對經：請看，弟兄們同住一起，是多麼美好，多麼甘飴。

結束禱詞

上主，祢曾恩賜這七位弟兄特別虔誠敬

禮天主之母，使他們引領祢的子民歸向祢，求祢也將他們的熱忱，灌注在我們心中，

使我們常樂於爲弟兄們服務。

謝主曲對經：哪裏有兄弟們一起讚頌天主，那裏就有上主的祝福。

二月十八日

眞福劉方濟 (B. Fr. Claret)

司鐸殉道

眞福劉方濟原籍法國，一七四八年生，二十歲時，進里昂遣使會，晉鐸後曾任神學教授；後來中國，在江西兩湖一帶傳教，共三十餘年。後遇教難，被捕入獄，受絞刑為主殉道，時年七十二歲。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

天主，祢派遣了真福劉方濟遠離本鄉，來到我國傳揚福音，並為基督慷慨捨生，獲得了殉道的榮冠；求祢也賞賜我們，靠着聖神的力量，都能忠於信仰，擴展祢的神國，甚至不惜犧牲性命。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

二月十八日

真福吳學聖（瑪定）等殉道

真福吳學聖，聖名瑪定，貴州人，一八一七年生；真福陳顯恒，聖名若望，四

川人，一八二〇年生；真福張天申，聖名若望，貴州人，一八〇五年生。三人皆在一八六二年二月十八日同時殉道。一九〇九年由碧岳十世宣佈他為真福。

經文見多位殉道通用 692 頁

讚主曲對經：為正義而受迫害的是有福的，因為天國是他們的。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給真福瑪定及其同伴堅強的信德，使他們在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡慶，他們為基督傾流了鮮血，因此永遠為王。

二月十九日

眞福易貞美（璐琪）

眞福易氏，聖名路琦，四川綿陽人，一八一五年生，自幼立志守貞，熱心事主，一八六二年殉道。一九〇九年五月二日，由教宗碧岳十世宣佈她為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

全能永生的天主，祢簡選了眞福璐琪，恩賜她堅強的信德，為祢英勇作證，至死不屈；求祢扶助我們本性的軟弱，使我們在任何環境中決不以信仰為恥，常以作基督徒為榮。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他

們在那裏安居，直到永遠。

二月二十一日

聖伯鐸·達明義（伯多祿達彌盎

S. Petrus Damiani）

主教聖師

聖人一〇〇七年生於威拉那城。學有所成，卽任教職；但不久，卽遁往亞威拉納泉的隱院隱修。後被選為院長，竭力促進院務，推廣到義大利各地。教會遭難時，聖人曾以行動協助羅馬教宗；他一面著書立說，一面被教宗派為使者，以革新教會。後為教宗德範九世擢升為樞機，任奧斯底城主教；一〇七二年安逝，逝世後，立卽受人尊為聖者。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師通用
769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖伯鐸·達明義書信集

你要期待苦盡甘來

親愛的弟兄：你要求我寫給你幾句安慰的話，以誠摯的勸語減輕你心中的苦楚，你的心正在忍受著種種痛苦。

可是如果你的頭腦清醒，未昏昏欲睡，安慰就在你身邊；因為聖經上的話，無可置疑地指示：天主還在教育你，好像教育祂的孩子，去承受產業。還有什麼比以下這話更清楚的話呢：「我兒，你前去服事上主時，應固守正義與敬畏，並預備你的心承受試探。」

因為何處有敬畏和正義，則逆境的考

驗，並非為折磨僕人，而是出於父親的教訓。

因此，聖約伯在受折磨時說：「願天主擊毀我，鬆手使我消滅！」又繼續說：「這是我的安慰：祂以痛苦煎熬我，而不稍寬貸。」

是的，天主的打擊為被選的人們是安慰，因為他們藉著自己所受的短暫折磨，得以增強邁向天堂真福的希望。

正如金匠鎚擊金子，以去其污鏽，再不斷用銼加以琢磨，而使本身閃閃發光的金屬更加光華美麗；同樣，「爐火試鍊陶人的器皿，苦難考驗（天主的）義人」。因此，聖雅格使徒說：「我的弟兄們，當你們面對各種試探時，要認為是大喜樂。」

那些在現世忍受短暫的痛苦以補償罪行的人，理當喜樂，因為在天堂有為他們

因行善而保留的永遠酬報。

因此，親愛的弟兄！當你受折磨的時候，受天主教訓的時候，切不可灰心喪志，口出怨言，也不可愁眉苦臉，不要氣量窄小而不耐；反而常常喜形於色，滿心歡樂，口中讚頌天主。

這就是說我們只應該頌揚天主待人的方式，祂暫時磨難那屬於祂的人，好使他們豁免那永恆的苦刑；祂現在貶抑人，是爲了提拔人；祂割傷正是爲了救治；抑制乃是爲了高舉。

親愛的弟兄！你應該以這些道理和聖經中其他的教訓、堅強你的心靈和忍耐，你要欣然期待苦盡甘來。

但願望德鼓勵你期待著那種福樂，愛德點燃你的愛火，使你的靈魂陶醉其中，而忘懷肉體所受的痛苦，傾慕並嚮往內心

所瞻望的幸福。

對答詠

德三一，8，11，10

領：無瑕可指，不追求黃金，不寄望

於金錢財富的人，真是有福！

答：他的幸福，穩固地建基於上

主身上。

領：他能犯法而未犯，能作惡而未作。

答：他的……

讚主曲對經：賢明的人將如穹蒼的光輝一

般照耀；教導多人成義，有

如星辰永遠光芒四射。

結束禱詞

全能的天主，求祢恩賜我們師法聖伯

鐸主教的嘉言懿行：一切以基督爲依歸，

鞠躬盡瘁，爲祢的教會服務，最後獲得天

國永生。

謝主曲對經：聖伯鐸，你是聖善導師，教

會之光，天主誠命的敬愛者，
請爲我們轉求天主聖子。

二月二十一日

眞福劉翰佐（保祿）司鐸殉道

眞福劉神父，聖名保祿，四川樂至人，
一七七八年生於熱心教友家庭，三十五歲
時晉鐸，忠於聖職，後教難蔓延全國，被
捕入獄，一八一九年二月廿一日殉道。一
九〇〇年，五月廿九日，由教宗良十三世
宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必
會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福保祿

堅強的信德，使他在教難時，英勇爲基督
作證，甚至捨生致命，求祢也恩賜我們在
任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他
們在那裏安居，直到永遠。

二月廿二日

聖伯鐸（伯多祿）建立宗座慶日

本慶節於第四世紀時已在羅馬開始慶
祝。此慶節之目的在於指出建基於伯鐸使
徒身上之教會的唯一性。

序經對經：請大家前來朝拜主，使徒的君
王。

聖詠九四首 3 頁

誦 讀

讚美詩 見使徒通用 684 頁

對經一：伯鐸說：「你們所殺死的耶穌，

天主使祂復活了，並光榮了

祂。

聖詠見使徒通用 677 頁

對經二：主派遣了祂的天使，從黑落

德手中把我救出。

對經三：突然有彩雲遮蔽了他們，聽

到父的聲音說：「這是我的愛

子。

領：主，我們投奔誰呢？

答：祢有永生的話。

誦讀一 恭讀宗徒大事錄

十一， 1 ~ 18

伯鐸講述外邦人的歸化

使徒和在猶太的弟兄聽說了，連外邦人也接受了天主的聖道。及至伯鐸上到耶路撒冷，那些受割損的人非難他說：「你竟進了未受割損人的家，且同他們吃了飯！」伯鐸便開始按次解釋說：「我在約培城祈禱的時候，在神魂超拔中見了一個異像：由天上降下一個器皿，好像一塊大布，繫着四角，從天縋下，一直來到我面前。我向裏面定睛細看，見有地上的四足獸、野獸、爬蟲和天空的飛鳥。我也聽到有聲音向我說：「伯鐸！起來，宰了，吃罷！我却答說：「主，絕對不可！因為污穢和不潔之物總沒有進過我的口。第二次有聲音從天上答道：「天主稱為潔淨的，你不可稱為污穢！這事竟一連發生了三次。以後，那一切又撤回天上去了。正在那時，忽有

三個人，來到我們所住的家門前，他們是從凱撒勒雅被派來見我的。聖神吩咐我應與他們同去，不必疑惑。同我一起去的，還有這六個弟兄，我們就進了那人的家。

那人告訴了我們：他怎樣看見天使站在他的屋內，說：你要打發人到約培去，邀請號稱伯鐸的西滿來。他有話對你講，使你和你全家得救。以後，在我開始講話時，

聖神就降在他們身上，有如當初降在我們身上一樣。我就想起了主所說的話：若翰固然用水施了洗，但你們却要因聖神受洗。

所以，如果天主賜給了他們同樣的恩惠，如同給我們信主耶穌基督的人一樣，我是什麼人，能阻止天主呢？」衆人聽了這話，纔平靜下來，並光榮天主說：「原來天主也恩賜外邦人悔改，爲得生命。」

對答詠

路二二，32，瑪十六，17

領：伯鐸，我已爲你祈禱，使你不至於失去信德。

答：待你回頭

後，應該激勵你的弟兄們。

領：這事不是任何人傳授給你的，而

是我在天之父。 答：待你……

誦讀二 選讀大教宗聖良講道集

基督的教會因伯鐸的堅固信德而

挺立

普天率土，只有伯鐸一人被選，他在萬民的蒙召中高居位首，而領導使徒和教會的一切教父。雖然在天主的子民中有許多祭司和牧者，却都由伯鐸管轄，而主要地都由基督所管轄。親愛的教友們，天主竟屑於恩賜伯鐸分享祂自己的偉大而奇妙的權力。祂也願教會其他的領袖們與伯鐸享有同樣的恩惠，凡祂未曾拒絕賜與其他人的，都是藉伯鐸而賜給他們。

可是當主要求使徒們表示意見時，首先承認主的，便是在使徒地位上的第一人，當他說：「祢是默西亞，永生天主之子」時，耶穌回答他說：「約納的兒子西滿，你是有福的，因為不是血和肉啓示了你，而是我在天之父。」意即你是有福的，因為我父教導了你，世俗之見沒有欺騙了你，而是上天的啓示教誨了你；不是血肉，而是那身為祂獨生子的指示給你的。

耶穌說：「我對你說」：意指，正如我的父把我的天主性顯示給你，同樣地，我讓你知道你的崇高地位：「你是伯鐸。」意思是說：我是不可動搖的磐石，我是「屋角的基石，我使這兩塊石頭合而為一」；我是基石，除我以外，沒有別的基石；可你是也是磐石，因為你因我的能力得以堅強有力，而使你也能分享我的權力。

「在這磐石上，我要建立我的教會，陰間的門不能戰勝它。」祂是在說：我要在這堅固的基礎上建立一座永久的宮殿。我的教會要高聳入天，將在這堅強的信德上矗立。

這種信德的表明，陰間的門不能攻破，死亡的鎖鍊也不能束縛；因為這聲音就是生命的聲音。它把承認信德的人送到天堂上，同樣，也把不承認信德的人拋到地獄裏去。

所以，基督對最有福的伯鐸說：「我要將天國的鑰匙交給你：凡你在地上所束縛的，在天上也要被束縛；凡你在地上所釋放的，在天上也要被釋放。」

誠然，基督也把這個權柄交給其他使徒們，並且由這命令所產生的制度，把這權柄傳授給教會的所有首長。但祂把那應

傳於衆人的權柄託付給一個人，不是沒有理由的。祂特別委託給伯鐸，因為祂願意伯鐸成爲教會所有首長的典型。

對答詠

領：西滿伯鐸！我還沒有從船上召叫
你以前，已認識你了，我立你爲
全民的首領； 答：我要將天國
的鑰匙交給你。

領：凡你在地上所束縛的，在天上也
要被束縛；凡你在地上所釋放的，
在天上也要被釋放。 答：我要
將……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督的衆使徒，

聖城的基礎和棟樑，

來自加里肋亞的貧苦村莊，

完成了永垂的偉業，

獲得了不朽的榮光。

二、救世羔羊的光輝，

帶領你們前行，

進入新的耶路撒冷，

把基督的福音，

傳播到天下萬邦。

三、你們不辭辛勞，

到處宣講真道；

以殉道的熱血，

建立教會，

修築天主的殿堂。

四、昔日播種，今天豐收，

帶領無數子民赴天鄉。

光榮歸於基督，

及父及聖神，

萬世無疆。阿們。

短對答詠

領：祢將立他們為王，統治大地。

答：祢將：

對經一：主對西滿說：不要怕，你從

領：上主，他們將記起祢的名號。

此將成為捕人的漁夫。

答：祢將：

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

領：願光榮歸於父： 答：祢將：

對經二：祢是基督，生活的天主之子。

讚主曲對經：主對伯鐸說：我已經為你祈

西滿·伯鐸，你真有福。

禱，使祢不致失去信心，待

對經三：主對伯鐸說：我將把天國的

你回頭後，要堅強你弟兄們

鑰匙交給你。

的信心。

簡短讀經

宗一五，7 b / 9

天主在你們中間簡選了我，要藉我的

禱 詞 見使徒通用 685 頁

口使外邦人聽到福音的真理而信從。洞察

人心的天主，已為他們作證，因為祂賜給

結束禱詞

了他們聖神，如同賜給了我們一樣。在我

全能的天主，聖伯鐸使徒的信仰是祢

們和他們中間沒有任何區別，因為祂以信

建立教會的基礎——穩固的磐石，求祢保護

德淨化了他們的心。

我們的信仰，在任何干擾與打擊下決不動搖。

日間祈禱

聖詠及對經見平日聖詠集通用

午前

簡短讀經

依二二，22

我要將達味家室的鑰匙放在他肩上；
他開了沒有人能關；他關了沒有人能開。

領：他們的聲音傳遍普世。

答：他們的言語達於地極。

午時

簡短讀經

伯前五，172 a

我這同爲長老的，爲基督苦難作證的，
以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你
們中間的衆長老，你們務要牧放天主托付
給你們的羊羣。

領：他們遵守了天主的誓言，

答：和祂的誠命。

午後

簡短讀經

伯後一，16

我們將我們的主耶穌基督的大能和來
臨宣告給你們，並不是依據虛構的荒誕故
事，而是因爲我們親眼看見過祂的威榮。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！

答：因爲你們的名字已寫在天上。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩

一、普天同慶，

大地歡騰，

萬民齊聲讚頌，

使徒的光榮；

二、你們是世界的裁判，

你們是人間的光明，

請垂視我們的虔敬，
請俯聽我們的禱聲。

三、你們有權釋放，
也有權束縛，

請解除我們的罪過，
醫治我們的苦痛。

四、請帶領我們，

投奔耶穌長兄，
在世多立善功，

死後榮進天廷。

五、末日基督再臨，

審判世界顯威能，
爲我們祈求天主，

大發慈悲，恩賜永生。

六、光榮歸於聖父，

和拯救人類的聖子，
以及施慰的聖神，

世世無窮。阿們。

對經一：伯鐸，你愛我嗎？主，祢知道，我愛祢。你要牧放我的羊。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：伯鐸被捕入獄，教會不停地爲他祈求天主。

對經三：你是伯鐸，我將在這磐石上建立我的教會。

簡短讀經

伯前一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父受讚美，祂因祂的大仁慈，藉耶穌基督由死者中的復活，重生了我們，爲獲得那爲你們已存留在天上的不壞、無瑕、不朽的產業，因爲你們原是爲天主的能力所保護，爲使你們藉信德而獲得那已準備好、在最後時期出現的救恩。

短對答詠

領：你們要在列邦中，傳報上主的榮

耀。 答：你們：

領：在萬民間傳報祂行的奇事。

答：傳報上主的榮耀。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：你是羣羊的牧者，衆使徒之

長；天國的鑰匙已經交給了

你。

禱詞 見使徒通用 691 頁

結束禱詞 見晨禱

二月二十三日

聖力康 (波利卡普 S. Polycarpus)

主教殉道

紀念

聖人係使徒們的弟子，任斯米納主教，

為安提約之納爵的朋友；他首途羅馬，與

阿尼榮教宗商討逾越節問題，一一五年左

右殉道，為人焚死於城中廣場內。

經文見殉道者通用 719 頁；或牧者

738 頁

誦讀

誦讀一 選讀斯米納教會書信：論聖力

康殉道

宛如肥美而蒙悅納的祭品

柴堆準備好了，力康脫衣解帶，又試

圖脫下鞋來；他以前並未這樣做過，因為

信友們常爭先恐後地為他解開鞋帶，以搶

先觸摸到他的身體；在他殉道以前，信友

們就因他聖善的生活而景仰他。

當他四週都堆起燃料時，人們願意把

他釘牢，他說：「就讓我這樣吧！因為賜我力量以忍受火刑的那一位，你們雖然沒有把我釘牢，也能使我在烈火中屹立不動。」因此人們就沒有釘牢他，而把他捆綁起來。

他的雙手反綁著，好像一頭超羣的羔羊、從羊羣中被甄選出來、當作犧牲，當做蒙天主悅納的現成祭品；他仰望著天空說道：

「主、全能的天主！祢的愛子耶穌基督之父，我藉著祂認識了祢，祢是衆天使、大能者天使、一切受造物 and 所有生活在祢面前之聖者們的天主；我稱頌祢，因為祢在此日此時，以爲我適於被列於殉道烈士之中，而使我分飲祢基督的苦杯，使我的靈魂和肉身、藉聖神的力量復活起來、獲得永恒不朽的生命；我切望今天在祢台

前蒙祢接受，成爲殉道者中的一員，作爲一個肥美和蒙祢悅納的祭品。從不撒謊而真誠的天主，這是祢曾經準備的，並預示給我的，而且現在祢已實踐了。

因此我因耶穌基督——天上永恒的大祭司，祢的愛子，爲了這一切、讚美祢，稱頌祢，光榮祢，藉著祢，願光榮歸於祢、也歸於祂及聖神，現今以至永世。阿們。」

聖人唸了「阿們」，結束祈禱以後，刑役們便把火點燃起來。

當大火冒起時，我們看見了一個異像，我們蒙恩賜得以看見異像，我們也牢記在心，以便把所發生的事轉告他人。當時爐中的火焰所呈現出的，好像爲風所吹起的船帆，圍繞著殉道烈士的身體；而烈士的身體處於中央，似乎不像一塊烤熟的肉，而像一片烘烤的麩包，又好像爐中閃

燦發光的金銀一般。我們也聞到一股香味好像乳香，又好像一種珍貴香料所散發出的芬芳。

對答詠

默一，8，9，10

領：你給斯米納教會的天使寫：那身為元始和終末，曾死過而復生的說：我知道你的困難和貧窮，其實你是富足的；答：你要忠信至死，我必要賜給你生命的華冠。

領：不要怕你要受苦！魔鬼要把你們中的一些人投在監裏，接受試探。

答：你要……

晨 禱

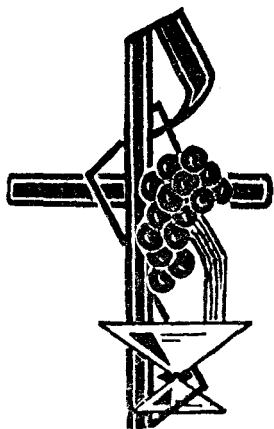
讚主曲對經：我侍奉基督，有八十六年之久，祂從未虐待我；我怎能辱罵那救我的君王？

結束禱詞

創造萬有的天主，祢曾恩賜聖力康主教，榮獲殉道烈士的冠冕；靠他的轉求，求祢也賞賜我們與他分飲基督的苦爵，以獲得永遠的生命。

晚 禱

讚主曲對經：上主，全能的天主，我讚美祢，因為祢使我堪當與殉道者為伍，分飲祢基督的苦爵。



三月

三月一日

眞福曹貴英（雅妮）殉道

眞福曹氏，聖名雅妮，貴州興義人，一八二一年生於老教友家庭，婚後兩年，丈夫去世，立志守節，曾任傳道員。一八五三年為主殉道。一九〇〇年，由教宗良十三世宣佈她為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

全能永生的天主，祢簡選了眞福雅妮，

恩賜她堅強的信德，為祢英勇作證，至死不屈；求祢扶助我們本性的軟弱，使我們在任何環境中，決不以信仰為恥，常以作基督徒為榮。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

三月四日

聖嘉錫（加西彌祿 S. Casimir）

聖人生於一四五八年，是波蘭國太子，勤修諸德，尤以貞潔、善待貧苦為著。信心堅強，熱愛聖體與聖母。一四八四年死於肺結核。

經文見聖人通用 802 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖嘉錫傳

遵守主誠，以儲蓄寶藏

聖嘉錫心中對於全能天主的那種真誠無妄的愛，幾乎是難以令人置信的。是天主聖神把這種愛火傾注在他心中，並且從他心靈深處流露到近人身上。這種愛使他感覺沒有其他更愜意、更可盼望的事：他不僅把自己的財物給與基督的窮人、病人、旅客、囚犯和受迫害的人，而且也把整個自己都貢獻給他們。

對於寡婦、孤兒和受壓迫的人來說，他不僅是一位保護人，而且也是他們的父親、兒子和弟兄。

如果我要詳述他愛主愛人的每一件善工，就需要寫成一部歷史。我們難以說明

或想像，他如何修鍊義德、節德、智德、勇德和恒心之德。尤其在一個放任的世代，人們習於傾向作惡。

嘉錫每天勸諫父王要以義德治理國家及臣民。如果國王在行政上因疏忽或人性的軟弱而有所忽略，他也總不會忘記以適度的措詞規勸父王。

他公正地保護貧困和熒熒無告者的案件，視之為自己的案子，因此他被民衆稱為窮人的保護者。他雖身為王子和高貴血統的後裔，與人言談交往時，即便對最卑微而弱小的人，也平易近人。

他常願意躋身於善良和神貧的人之列，因為天國是屬於他們的；他不願處身於世界上高官顯宦之中。他對高位與權力從未有野心；對父王所賜，也絲毫不願接收。吾主耶穌基督曾稱財物為荊棘，他唯

恐自己的心靈爲財物的刺所傷害，或因接觸世俗事務而蒙受玷污。

嘉錫終身守貞：他的內侍和祕書以及許多正人君子，並且認識他的人，其中有些人仍然健在，都加以承認並證實。

對答詠

德二九，14；弟前六，11

領：要按照至高者的誠命，處理你的財寶， 答：這比黃金爲你更有益處。

領：但要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和良善。 答：這比黃：

讚主曲對經：實踐真理的人，必接近光明，爲了顯示他的作爲是在天主內完成的。

結束禱詞

全能的天主，侍奉祢就是爲王；但願我們賴聖嘉錫的轉求，常能以聖德和正義，

爲祢效力。

謝主曲對經：良善而忠信的僕人，進來，分享你主人的喜樂吧！

三月七日

聖芬莉(斐理謙 S. Felicitas) 及

聖蓓蓓(伯爾伯都亞 S. Perpetua)

殉道

紀念

二位聖婦於公元二〇三年賽外黎王教難時，在迦太基殉道。有關她們壯烈殉道的事蹟，留有傳說：一部分是從信友們傳下來的，另一部分是和她們同時代的一位作者所記述的。

經文見多位殉道通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀迦太基信友殉道傳

他們蒙召選而進入主的光榮

天亮了，烈士們的勝利在望；他們從監獄中出來，走向圓形劇場；他們宛如去升天似的，喜氣洋洋，容光煥發；他們全身發抖，是由於高興，而不是害怕。

蓓蓓首先被野牛拋起，仰臥地上。當她看見芬莉也被拋在地上時，便走上前去，伸手扶起她來。她們兩人都站著，百姓的硬心軟化了，於是叫她們從活人之門走出去。在那裏有一名魯斯蒂的望教者，迎接蓓蓓，她如大夢初醒（神魂超拔如此之深），開始環顧四周；對訝異的人們說：「我們何時要被領到所說的母牛跟前去呢？」她聽說已經去過了，起初並不相

信，以後才發覺在她的衣服和身體上有受刑的痕跡。於是她就叫她的弟弟和那位準教友來，對他們說：「你們要堅守信德，彼此相親相愛，不要因我們所受的苦而信心動搖。」

在另一門口，薩土魯也勸兵士浦登說：「我曾想過也說過，我到現在還沒有被拋到野獸面前，可是現在你要全心相信，我要到野獸那裏去，要被花豹一口咬死。」果然在劇終時，他便被投入劇場，花豹咬了他一口，血流如注，羣衆爲證明他這第二次受洗不禁高呼說：「洗的好！洗的好！」的確，如此領受洗禮的人，一定得救。

那時薩土魯對兵士浦登說：「再見！你要切記你的信德，也要記念我；你不要爲這一切而恐懼，而要因此而堅定。」同

時薩土魯要求兵士浦登手上所戴的戒指，把它浸在自己的傷口裏，然後再還給他，作爲遺產和血的紀念。以後，因他已不省人事，便和其他的烈士一起被拋在一個地方，準備斬首。

當時民衆要求刑役們把他們放在刑場中央，使他們能親眼目觀利劍刺入他們體內的情形；他們二人都站起來，走到民衆所願意的地點，他們先彼此親吻，爲了以和平之吻的禮節來完成殉道。

其餘的烈士都默默無言、安靜地，引頸受戮；尤其是薩土魯，他是第一個登上台階的，也是第一個先斷氣的，因爲他也要鼓勵蓓蓓。但蓓蓓爲了使自己體驗到痛苦的滋味，腰間被刺傷後，大叫了一聲，並親自指示刑役顫動的右手，把利劍刺向喉嚨。無疑的，這樣的一位巾幗英雄不能

以其他方式被殺死，因爲不潔之魔懼怕她：除非她自己願意，就無法殺害她。

最英勇而最幸福的殉道烈士們！你們的確是蒙召並被選的，爲使你們進入我們的主耶穌基督的光榮！

對答詠

羅八，34-35，37

領：耶穌基督坐在天主右邊，代我們轉求。 答：誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是困苦或窘迫嗎？是饑餓或赤貧嗎？是危險或刀劍嗎？

領：靠著那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝。 答：誰能使……

讚主曲對經：爲正義而受迫害的人是有福的，因爲天國是他們的。

天主，聖蓓蓓與聖芬莉曾爲了愛祢而視死如歸，捨身成仁。賴她們的轉求，求祢賞賜我們對祢的敬愛，日益加深。

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡

慶，他們爲基督傾流鮮血，因此永遠與基督爲王。

三月八日

天賜・聖若望（若望由天主者

S. Ioannes a Deo）

會士

聖人於一四九五年出生於葡萄牙，及長從軍。後在西班牙格拉納達建立醫院，召集同志，一心爲病人服務，繼而創立一專爲病人服務的修會。聖人一生特別關注貧病，於一五五〇年安逝於格拉納達。

誦 讀

誦讀一 選讀天賜・聖若望書信集

忠信的基督供應一切

如果我們常想到天主的仁慈，在可能範圍內，就決不會怠於行善。因爲我們爲了愛天主，把祂所給我們的轉送給窮人，天主許諾我們在永福中要得百倍的賞報。利息多麼優厚，獲利多麼豐富！誰還不把自己所有的一切，都送給這位最好的商人呢？祂將照顧我們的事業，祂伸開雙臂，請求我們歸向祂，並痛哭己罪，且使我們實踐愛德，先對自己，再對他人。因爲，猶如水能滅火；同樣，愛德也能消除罪過。因爲如此衆多的窮人來此，使我時常自問，如何能救濟他們；可是耶穌基督能

供應一切，養活所有的人。許多窮人來到天主的家裏，因為格拉那達是一座大城，天氣非常寒冷，尤其冬天更甚。如今住在這裏的有百十餘人：病人、康健者、僕人和朝聖者。因為這是一座為所有人開放的醫院，收容了各種病人：肢體殘廢者、癩病人、啞吧、瘋子、癱子、患頭瘡者、老年人、還有許多兒童、更有無數的朝聖者和旅客。他們來到這裏，我們供給他們火、水、鹽、器皿、以烹調食品。為這一切，我們未向任何人索取代價，然而基督供應了一切。

因此，現在我負債累累，並爲了耶穌基督而成爲囚犯。我爲債務所壓，時常不敢出門，都是受了欠債的束縛；可是當我目觀那麼多的弟兄和近人，身心受到超出人力的痛苦，而我却不能救助他們時，我

非常難過；但是我信賴基督，因爲祂洞悉我的心。所以我說：那依恃人，而不惟基督是賴的人，應受詛咒。因爲，不論你願意與否，你要與人們分離。然而基督是忠實的，並永遠與我們在一起，祂常供應一切。我們應該常常感謝祂。阿們。

對答詠

依五八，7，8

領：你要將食糧分給飢餓的人，將無地容身的窮人領到自己的屋裏；
答：你的光輝便會射出，有如黎明；你的義行要走在祢前面。

領：你見到赤身露體的人給他衣穿，
不要避開你的骨肉。 答：祢的光……

讚主曲對經：你們如果彼此相愛，世人就會認出你們是我的門徒。

結束禱詞

天主，祢曾賜給聖若望一顆善良而慈憫的心；求祢也賞賜我們慈悲為懷，樂善好施，幸成為祢王國的選民。

謝主曲對經：我實在告訴你們，凡你們為

我最小的一个弟兄所做的，就是為我做的。我父所降福的人，來承受在創世之先就為你們預備好的國度吧！

三月九日

聖芳佳 (芳濟加 S. Francisca Ro-

mana) 修女

聖婦於一三八四年在羅馬出生。年輕出嫁，生有三子。平生遭遇災難時，使調

濟窮人，為病人服務。聖婦一生，修德行善，服事病人，不遺餘力，尤以謙遜忍耐著稱。一四二五年，依照聖本篤會規則，創立獻主修女會，一四四〇年安逝於主。

經文見聖婦通用，修女 825 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖芳佳修女傳

論聖婦芳佳的忍耐與愛德

天主不僅使芳佳遭受身外財物的損失，而且也使她的身體罹患多種病症，以考驗她的忍耐。事實上，她確實受到久染重病的考驗；可是她從未有過不耐耐的表示，對於不適宜的治療也從未表示不悅。

芳佳對極疼愛的兒子們的天折，證實了她的堅忍。她常平心靜氣地順從天主的聖意，並為她所遭遇的一切感謝天主。她

對於那些誹謗她，批評她和對她的生活方式說壞話的人們，也以同樣的毅力予以忍受；對她本人或她的行爲，有人誤解或說虛話，她雖明知，也從未向他們表示些微的反感；反而以善報惡，不斷爲他們祈禱。

因爲天主不僅選擇芳佳，要她不僅爲自己的好處而成聖，而且也要她利用天主所賞賜的恩惠，救助他人的靈魂和肉身；因此，天主賞賜聖婦人見入愛；凡同她相處的人，莫不敬愛她，佩服她，準備接受她的忠告。天主的能力使她的言談頗具神效：寥寥數語即可使憂者獲慰，苦者獲安，仇者息怒、化敵爲友，新仇舊恨、煙消雲散，報仇雪恥、頻頻受阻；一言以蔽之：她似乎能夠控制衆人的情緒，領導他們去做她願意他們做的任何事情。

因此，人們從各處投奔芳佳，好像投

身於最安全的避難所。沒有一個人沒有得到慰藉而回去的，雖然她率直地譴責他們的罪過，大膽地懲罰一切有罪、和違反天主聖意的事。

當時羅馬城中疾病猖獗，時有致人致命的瘟疫；聖婦不顧被傳染的危險，對病患和急需者毫不遲疑地大顯慈心。她發現他們後，首先以同情心勸勉他們做補贖；然後熱心地服事他們，並熱情地勸他們甘心從天主手中接受一切痛苦；鼓勵他們爲愛基督而忍受，因爲祂曾先爲他們受了許多苦。

芳佳照顧那些她所能收容在自己家中的病人，仍覺不足；她還到小屋中和公立醫院中去輔導病人，找到之後，便爲他們止渴，整理床褥，洗滌膿瘡。他們的瘡越使她反胃，臭氣難忍，她便對他們越勤謹

而認真地照顧。她也往往攜帶食物和珍饈去聖場區，分發給那些特別可憐的人們。她回家時，把病人污穢不堪的破衣服帶回家去，小心翼翼地洗濯並予以修補，好像這是最主要的衣服。然後把衣服仔細摺好，再洒上香液。

芳佳這樣服事病人，三十年如一日。這是說當她還住在丈夫家中時，她常去聖瑪利亞、聖女采琪、聖神和聖場等醫院去服侍病人。當時瘟疫猖獗，在各醫院中，不僅難於找到醫生治療身體，而且也難於找到為病人的靈魂帶來急需的藥方的神父；芳佳便去找尋神父，領他們到那業已準備好辦告解領聖體的病人那裏。爲了方便起見，她自掏腰包供養一位神父，好能前往上述各醫院探望他所給他指定的病人。

對答詠

盧三，10，11；友十三，25

領：上主降福了你； 答：因爲衆人都知道你是一位賢德的婦女。

領：上主如此顯揚了你的名字，使後世的人也對你讚不絕口。

答：因爲……

讚主曲對經：主說：遵行我父旨意的人，就是我的兄弟、姊妹和母親。

結束禱詞

天主，祢使聖婦芳佳、爲世人樹立了婚姻與隱修生活的傑出模範；求祢賞賜我們恆心侍奉祢，在任何生活環境中，常仰望祢，隨從祢的引導。

謝主曲對經：你們拋棄了一切來跟隨我的，都要得到百倍的報酬，而且

獲得永生。

三月十二日

眞福・張大鵬（若瑟）等殉道

眞福張大鵬一七五四年生於貴州都勻，父母皆為外教。眞福於一八〇〇年受洗，聖名若瑟。一八一一年貴州發生教難，乃逃往四川，後奉主教命回貴州照顧教友；一八一四年被捕入獄，次年三月十二日為主受絞刑而亡。

眞福尼爾，聖名若望·伯鐸，一八三二年生於法國里昂，為巴黎外方傳教會會士。後至我國貴州傳教，時僅四年，即被仇教官吏逮捕，受盡苦刑，最後被斬首而殉道。

經文見多位殉道通用 692 頁

讚主曲對經：為正義而受迫害的是有福的，因為天國是他們的。

結束禱詞

(一)

全能的天主，祢從異教中召叫了眞福若瑟，使他成為教友中的模範，慷慨為教會服務，教難之中，又使他英勇為信仰作證，而獲得殉道的榮冠。求祢因眞福的轉禱，賞賜我們能師法眞福的榜樣，忠於信仰，至死不渝。

(二)

天主，祢賜給了眞福若望堅強的毅力、救人的熱忱，使他離鄉背井、遠涉重洋，來到我國傳佈祢的福音，並以鮮血灌溉了祢的葡萄園；求祢也賞賜我們能師法眞福不屈不撓的精神，在任何環境中不怕為信仰作證。

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡

慶，他們爲基督傾流了鮮血，
因此永遠與基督爲王。

三月十七日

聖博第(巴特里爵 S. Patricius)主

教

聖人於三八五年左右，出生於大不列顛。幼年時曾被俘至愛爾蘭，爲人牧羊。獲自由後，成爲聖職人員，後被立爲愛爾蘭區主教，竭力宣傳福音，奠定教會基礎，當時回頭歸正者甚多。四六一年在道農城附近逝世。

誦 讀

誦讀二 選讀聖博第主教證道書

許多部落因我而重生於天主

我不斷感謝我的天主，祂在我受考驗的日子裏、保全我的忠信不貳。這樣我今天才能懷著信心，把我的靈魂作爲祭品，當作生活的犧牲、奉獻給我主基督，因爲祂在我的一切困難中保護了我。我要這樣說：「主，我是誰？或者我的聖召是什麼呢？竟使祢以如此偉大的神能與我合作呢？同樣，我今天在外邦人中不斷歡躍，不論我在何處，也不問處境順逆，都顯揚祢的聖名，不論我遭遇到什麼，不問好壞，我都要以同一心情接受，並時常感謝天主。祂曾指示我，對祂常要有不衰的和無限制的信心。祂俯聽了我的祈禱，因爲我的企望便是：在這末日時代，我雖意識到，無力完成一種如此聖善，又如此驚人的事業，但是我仍盼望能夠仿效那些偉

人，一如從前吾主曾預言過的，他們將宣揚祂的福音，「為給所有的外邦人作見證。」

我本來一無智慧，那麼我如何得到它呢？因為我既不知我一生的時限，也不會體味天主。我從何處獲得如此偉大和有益的恩惠呢？即認識天主，和愛慕天主的恩惠，使我以離鄉背井，失去雙親為代價？我來到愛爾蘭人民中，宣講福音，忍受不信天主者的凌辱、備嘗旅途艱辛，受盡種種迫害，包括鐵窗風味；我捨棄了我個人的自由，以使他人得到好處。

如果我堪當，我已準備好毫不遲疑又甘心情願為祂的聖名捨生致命；如果天主允許，我甘願在那裏為天主服務，以至於死。因為我欠天主的債太多了，祂賜給我如此鴻恩，竟使許多部落藉我的服務而重

生於天主，然後領受堅振而獲得信德的圓滿；並且我祝聖許多聖職人員，為近日才接受信仰的人民服務，這是天主從地極所聚集的人民，正如祂昔日藉先知所預言的：「萬民必從地極來到祢面前說：我們的祖先所製的偶像是多麼虛偽，而且毫無益處。」又說：「我立你作為外邦人的光明，使你成為他們的救恩，直到地極。」

我願意在那裏期待主的應許實踐，因為祂絕不食言，正如祂在福音中所許諾的：「有許多人將從東方和西方來，在天國裏同亞巴郎、依撒格和雅格一起坐席。」這也正是我們所相信的，信仰天主的人將來自世界各地。

對答詠

羅十五，15-16；一，9

領：天主賜給了我這特殊的恩寵：使我在外邦人中作耶穌基督的使

者，天主福音的祭司。

答：好使外邦人經聖神的祝聖，
成爲可悅納的祭品。

領：即我在宣傳祂聖子的福音上，全
心所事奉的天主。

答：好使外……：

讚主曲對經：你們要去教訓萬民，因父、
及子、及聖神之名，給他們
付洗。

結束禱詞

天主，祢曾簡選聖博第主教，向愛爾
蘭民衆，宣揚祢無限的德能與榮耀；求祢
賞賜所有基督信徒，賴聖人的功勳與代禱，
也能不斷向世人傳佈祢的奇妙事工。

謝主曲對經：將來有許多從東方和西方來
的人，在天國裏和亞巴郎、

依撒格及雅格一同歡宴。

三月十八日

耶路撒冷 • 聖啓祿（濟利祿

S. Cyrillus Hierosolymitanus）

主教聖師

聖人公元三一五年出生於教友家庭：
三四年繼任耶路撒冷宗主教職，多次被
亞略異端人誣告，流徙國外，備受辛苦。
他向教友宣講闡明真道、聖經與傳統，顯
示出他的牧靈熱誠。三八六年逝世。

誦 讀

誦讀二 選讀聖師啓祿要理書

你們應該準備靈魂的清潔器皿，
以領受天主聖神

「諸天歡樂吧！大地踴躍吧！」因爲

那些人將被牛膝草所灑，藉神秘的牛膝草而淨化，這是由於基督在祂受難時，用牛膝草和蘆葦喝了酸醋。願天上的天使們也要歡騰，凡將與神秘的淨配結合的靈魂，也要準備好。因為「曠野中有一個聲音喊道：你們應當準備上主的道路」。

義德之子啊！你們要聽從若翰的勸告：「要修直主的途徑」，要除去一切令人跌倒的障礙和石塊，好能直趨永生。你們要藉著真誠的信德，洗淨你們靈魂的器皿，以領受天主聖神，你們要藉悔罪開始洗滌你們的長衣；這樣當你們蒙召進入淨配的洞房時，你們將是冰清玉潔的。

因為淨配召請所有的人，慷慨地廣施恩寵，藉報信者響亮的聲音召集所有的人。然後從祂當中選出那適於進入婚筵禮堂的

人。這婚筵是洗禮的一個象徵。

但願在那些蒙選參加婚筵的人中，沒有一個人會不幸地聽到這句話：「朋友，怎麼你進到這裏來，不穿婚筵禮服呢？」

相反地，希望所有的人都聽到以下的话：「好！善良忠信的僕人，你既在小事上忠信，我必委派你管理許多大事。來享你主人的福樂吧！」

事實上，迄今為止，你們仍然留在門外。但願你們不久後都能說：「君王已把我領進祂的宮室。」我要喜樂於上主，祂給我穿上了救恩的衣服，和喜樂的長衣。使我有如頭戴花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。」

願你們眾人的靈魂都純潔無瑕；我不是說你們在蒙受恩寵之前應該如此——這是

不可能的，因為你們是為得罪赦而蒙召。可是你們的良心在領受聖寵之後，應該是無可指摘的，好能與聖寵合作。

弟兄們！這的確是件大事！你們應該特別加以注意。你們每個人都要侍立在天主台前，在無數天使面前。聖神要在你們的靈魂上蓋上鈐記。你們將被錄取，在偉大君王的軍隊中服務。

所以，你們應該準備好，整裝打扮。你們要穿上的不是燦爛潔白的衣服，而是你們靈魂的虔誠，和無可指摘的良心。

對答詠

拉二，6；詠八八，22

領：在他口中有真實的教訓，他的唇

舌也總不說謊言， 答：上主

說：他心懷虔誠和正直與我往來。

領：我的雙手必常扶持他，我的臂膀

必常堅固他。 答：上主說……

晨 禱

讚主曲對經：賢明的人將如穹蒼的光輝一般照耀；教導多人成義者，有如星辰永遠光芒四射。

結束禱詞

天主，祢曾使祢的教會因聖啓祿主教的教導，更深刻地領悟救世的奧蹟；求祢賞賜我們賴他的轉求，能深切認識祢的聖子，並能在祂內得到圓滿幸福的生命。

晚 禱

謝主曲對經：聖啓祿，你是聖善導師，教會之光，天主誠命的敬愛者，請為我們轉求天主聖子。

三月十九日

聖母淨配、聖若瑟

節日

第一晚禱

讚美詩 見晨禱 944 頁

對經一：雅格生若瑟，他是瑪利亞的

丈夫；瑪利亞生了那位稱為

基督的耶穌（阿肋路亞）。

聖詠見聖人通用 802 頁

對經二：天使佳播奉天主派遣到加里

肋省的納匝肋鎮，拜見一位

貞女，她已經與一位名叫若

瑟的訂了婚（阿肋路亞）。

對經三：耶穌的母親瑪利亞和若瑟訂

了婚，還沒有成親，就因聖神懷了孕（阿肋路亞）。

簡短讀經

哥三，23-24

你們不論作什麼，都要一心一意去作，如同是為主，不是為人。因為你們該知道：你們要由主領取產業，作為報酬；你們服事主基督吧！

短對答詠

復活期外：

領：義人將萌芽，有如百合花。

答：義人：

領：他將在上主面前永遠怒放。

答：有如百合花。

領：願光榮歸於父：： 答：義人：：

復活期：

領：義人將萌芽，有如百合花，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：義人：

領：他將在上主面前永遠怒放。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：請看忠信而明智的僕人，主

人派他作自己的管家（復：

阿肋路亞）。

禱 詞

天主是天上人間各家各族的本源。我們謙

恭祈求祂：

我們的天父，求祢俯聽我們。

聖父，祢把從永遠就隱藏着的基督內的奧

秘啓示給了若瑟，

—求祢使我們更清楚地認識祢那位人而天

主的聖子。

天父，祢飼養天空的飛鳥，裝飾田野的花

草，

—求祢賜給所有的人食糧，滋養他們每日

和永恆的生命。

宇宙的創造者，祢把祢的化工、託付在我

們手中，

—求祢使祢的工人，看到自己工作的成果，

而感到快慰。

天主，祢是正義的基礎，祢希望人作正義

之士，也按正義行事，

—願所有的人，靠聖若瑟的轉求，在言行

上都能使祢歡心。

求祢垂顧亡者及臨終者，使他們因祢的聖

子和聖母瑪利亞以及聖若瑟，

—得到祢仁慈的憐憫。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢曾將救主耶穌及祂的

母親瑪利亞，從開始便託付給聖若瑟照顧，

求賜祢的教會，在他的護佑之下，忠實執

行祿聖子所託付的救人使命。

序經對經：在此聖若瑟的慶節，我們要讚

美主基督。（阿肋路亞）

誦 讀

讚美詩

一、聖母淨配聖若瑟，

身心貞潔如天神，

護持聖母貞良伴，

親愛不染世俗塵。

應：大聖若瑟，爲我祈求。

大聖若瑟，爲我祈求。

二、耶穌養父聖若瑟，

遠超諸神聖光榮，

一生善做聖家長，

聖母耶穌唯命行。（應）

三、中華主保聖若瑟，

懇賜聖教獲太平，

使諸異端皆消滅，

廣揚耶穌之聖名。（應）

四、仁慈父親聖若瑟，

愛我衆人情絕倫，

時時悉心照顧我，

保護我靈魂肉身。（應）

聖詠吟唱

對經一：上主的天使顯現給若瑟說：達

味之子若瑟，不要怕迎娶瑪

利亞作你的妻子；她將生一

個兒子，你要給祂起名叫耶

穌（復：阿肋路亞）。

聖詠見聖人通用 742 頁

對經二：若瑟從夢中醒起來，便照上

主的使者所吩咐的，娶了瑪

利亞作他的妻子（復：阿肋路亞）。

對經三：若瑟從納匝肋上到了達味的城白冷，與瑪利亞去登記戶口（復：阿肋路亞）。

領：義人將開花，一如百合（復：阿肋路亞）。

答：他將永遠在上主面前盛開（復：阿肋路亞）。

誦讀一 恭讀致希伯來人書

十一，1-16

古代聖祖的信德

信仰是所希望之事的擔保，是未見之事的確證。因這信德，先人們都曾得了褒揚。因着信德，我們知道普世是藉天主的話形成的，看得見的是由看不見的化成的。因着信德，亞伯爾向天主奉獻了比加

音更高貴的祭品；因着信德，亞伯爾被褒揚為義人，因為有天主為他的供品作證；因着信德，他雖死了，却仍發言。因着信德，哈諾客被接去了，使他得以不死，世人也找不到他了，因為天主已將他接去；原來被接去之前，已有了中悅天主的明證。沒有信德，是不可能中悅天主的；因為凡接近天主的人，應該信祂存在，且信祂對尋求祂的人是賞報者。因着信德，諾厄對尚未見的事得了啓示，懷着敬畏製造了方舟，為救自己的家庭；因着信德，他定了世界的罪，自己也承受了那由信德而來的義德。

因着信德，亞巴郎一蒙召選，就聽命往他將要承受為產業的地方去了：他出去時，還不知道要到那裏去。因着信德，他寄居在所應許之地，好像是在異鄉，與有

同樣恩許的繼承人依撒格和雅格寄居在帳幕內，因為他期待着那有堅固基礎的城，此城的工程師和建築者是天主。因着信德，連石女撒辣雖然過了適當的年齡，也蒙受了懷孕生子的能力，因為她相信那應許者是忠信的。爲此由一個人，且是由一個已近於死的人，生了子孫，有如天上的星辰那麼多，又如海岸上的沙粒那麼不可勝數。這些人都懷着信德死了，沒有獲得所應許的，只由遠處看見，表示歡迎，明認自己在世上只是外方人和旅客。的確，那些說這樣話的人，表示自己是在尋求一個家鄉。如果他們是懷念所離開的家鄉，他們還有返回的機會；其實，他們如今所嚮往的，是一個更美的家鄉，即天上的家鄉。爲此，天主不以他們稱祂爲天主，而覺得羞恥，因為祂已給他們準備了一座城。

對答詠

羅四，20，22；雅二，22

領：他從未懷疑天主的應許，反而堅信不疑，把榮耀歸於天主。

答：因此，他就被認爲義人。

領：他的信德與行爲一致，信德就藉他的行爲而達到完美。

答：因此……

誦讀二 選讀聖納定神父講道集

基督忠信的養父和監護人

天主賦與人特恩的常規是這樣的：當慈善的天主揀選某人領受特恩，或被提拔到某一超越地位時，必賜給他個人和他的職務一切必需的特恩，並多多增加他神靈方面的美麗。

這在聖若瑟身上完全證實了——他是吾主耶穌基督的養父，也是世界元后和諸天

使之后的淨配。永生的聖父揀選他作爲自己的主要寶藏，就是聖子與其淨配的養父和忠信的保護人；他也極忠信地克盡厥職。因此上主對他說：「好！良善而忠信的僕人，進來享受你主人的福樂吧！」

如果你把聖若瑟與基督教會其他人相比，若瑟確是被特選的一位，基督是藉他並在他的保護下堂堂正正地進入了世界。全教會都蒙受了聖母的恩惠——因爲透過聖母，教會才有幸接納基督；但在聖母之後，教會應該向若瑟表示無與倫比的感謝與尊敬。

事實上，若瑟是舊約的結束：在他身上古聖祖和先知的崇高地位獲得了預許之果。唯有他實際擁有慈善的天主所許諾給他們的崇高地位。

誠然，毫無疑義的是，基督在世時，

對聖若瑟所表示的親密、尊重和極高的敬意，就如同兒子對父親一樣；在天堂上，祂必然不會拒絕這一切，反而更要予以增強並予以完成。

所以主的話可以很合適地應用到若瑟身上：「進來享受你主人的福樂吧！」事實上，雖然是永遠的真福進入人心，可是主却寧願說：「進入你主人的福樂吧！」這句話有一種神秘的意義：使人了解這種福樂不僅是在他心內，而且是從四面八方包圍著他，吸引著他，使他好像沉浸在無限的深淵裏一樣。

眞福若瑟啊！請你記得我們！請在你的養子台前，藉你的祈禱爲我們轉求！並求使你的淨配眞福童貞可憐我們！因爲她是聖子的母親，祂偕同聖父和聖神永生永王，萬世無疆。阿們。

對答詠

創四五，8；五〇，20；

德五一，2

領：天主使我成爲君王之父，全家之主；

答：祂提拔了我，好使許

多人得救（復：阿肋路亞）。

領：上主是我的保護者，我的救助者。

答：祂提拔……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、可愛的聖家，

寧靜的聖家，

耶穌童年的居處，

隱藏著天上的光華。

二、父子辛勤勞動，

不避艱苦，

聖母操作家事，

三口和睦融洽。

三、不求人間福樂，

但求承行主旨，

上主的手，

時時引導聖家。

四、樸實又聖潔，

芬芳滿天下，

賜世界平安，

福祐我中華。

五、基督，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

無邊無涯。阿們。

對經一：牧羊人急忙前去，找到了瑪

利亞和若瑟，以及躺在馬槽

裏的嬰孩。（復：阿肋路亞）

聖詠聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：若瑟和耶穌的母親瑪利亞、

聽到論及耶穌的事，非常詫

異，西默盎也向他們祝福。

（復：阿肋路亞）

對經三：若瑟起身，携帶嬰孩和祂的

母親，星夜逃往埃及，一直

住到黑落德逝世。（復：阿

肋路亞）。

簡短讀經

撒下七，28-29

我主上主，唯有祢是天主！祢的話是

真理，是祢向祢的僕人許諾了這些恩惠。

求祢如今就祝福祢僕人的家室，使他永遠

在祢面前存立；因為是祢，我主上主所預

許的；因此祢僕人的家室、必因祢的祝福

而永遠蒙福。

短對答詠

復活期外：

領：天主立他作祂家庭的主人。

答：天主：

領：作管理祂一切產業的主宰。

答：作祂家庭的主人。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期：

領：天主立他作祂家庭的主人，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：天主：

領：作管理祂一切產業的主宰。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：若瑟便在納匝肋定居，這

就應驗了先知關於基督的預

言：祂將被稱為納匝肋人。

（復：阿肋路亞）。

禱 詞

上主是正義的保障，能使人成義，今日的世界急需和平與正義。我們現在誠懇地祈求上主：

上主，求祢恩賜我們世人仁愛和正義。

上主、天主！祢從前召叫了許多人，使他們充滿信心，遵從祢的誠命而生活。

求祢使我們追隨他們的芳表，度真正的教友生活。

祢簡選了義人若瑟扶養祢降生成人的聖子，使祂長大成人，

求祢使我們藉著為弟兄們的服務，而能侍奉基督的奧體。

祢將大地託付給人類管理，使它趨於完美，供人居住，

求祢使我們為現世的生活，並為了彰顯祢的光榮，而欣然努力工作。

人類的慈父，求祢慈然照顧祢親手創始的美妙工程，

使所有的人都能藉合理的工作，得到生活所需要的一切，度一個符合人性尊嚴的生活。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢曾將救主耶穌及祂的母親瑪利亞，從開始便託付給聖若瑟照顧，求賜祢的教會，在他的護佑之下，忠實地執行祢聖子所託付的救人使命。

日間祈禱

補充聖詠見 597 頁

午前

對經：耶穌的父母每逢逾越節，都到

耶路撒冷去過節（復：阿肋路亞）。

簡短讀經

箴二，7-8

祂為正直的人保留了救援，也是言行誠實者的護盾。祂護守正直人的行徑，祂保衛虔誠者的道路。

領：天主立祂作祂家庭的主人（復：

阿肋路亞）。

答：作管理祂一切產業的主宰（復：

阿肋路亞）。

午時

對經：他們回家時，耶穌仍然留在耶路撒冷，祂的父母並未發覺，（復：阿肋路亞）。

簡短讀經

智一〇，10

智慧引導逃避長兄憤怒的義人，走上了正路；將天主的國指示給他。叫他明白神聖的事；在困苦之中使他順利，令他的勤勞效果豐碩。

領：在他的家裏有光榮，有財富（復：

阿肋路亞）。

答：他的正義必將存留，直到永遠（復：阿肋路亞）。

午後

對經：他們沒有找到耶穌，只好折回耶路撒冷去尋找（復：阿肋路亞）。

簡短讀經

德二，18-19

凡敬畏上主的，決不背棄祂的言語；愛慕祂的，必遵循祂的道路。凡敬畏上主的，必尋求祂的歡心；愛慕祂的，必飽嘗祂法律的奧義。

領：他靠祂的勝利，享有大光榮（復：阿肋路亞）。

答：祢賜給他威嚴和榮耀（復：阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見晨禱

對經一：耶穌的父母在聖殿裏找到祂，

正坐在經師們中間，討論問題

（復：阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見牧者通用 764 頁

對經二：耶穌的母親對祂說：孩子，

祢爲什麼這樣對待我們？害

得祢的父親和我憂心忡忡、

到處找祢（復：阿肋路亞）。

對經三：耶穌和父母回到納匝肋，隸

屬於他們權下（復：阿肋路

亞）。

簡短讀經

哥三，23-24

你們不論作什麼，都要從心裏去作，

如同是爲主，而不是爲人。因爲你們該知道，你們要由主領取產業作報酬；你們服事主基督吧！

短對答詠

復活期外：

領：義人將萌芽，有如百合花。

答：義人：

領：他將在上主面前永遠怒放。

答：有如百合花。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

復活期：

領：義人將萌芽，有如百合花，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：義人：

領：他將在上主面前永遠怒放。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：耶穌開始傳道時，年約三十

歲，人都以為他是若瑟之子
(復：阿肋路亞)。

禱詞及結束禱詞見第一晚禱 939 頁

三月二十三日

聖道斌(杜瑞柏 S. Turibius de

Mongrovejo) 主教

聖人約在一五三八年左右出生於西班牙。曾在撒拉芒卡讀法律。一五八〇年赴南美洲傳教，被選任利馬主教。他熱心於傳教事業，多次召集大小各種會議，以促進本地教會的宗教生活。竭力保衛教會的權利，勤謹照管所屬的羊群，屢次訪問他們；對土著人民的照顧，也甚為注意。一六〇六年逝世。

誦 讀

誦讀一 選讀梵二主教在教會內牧靈職

守法令 (12, 13, 16)

準備好行一切善工

主教們在盡訓導的職務時，應該向人宣傳基督的福音；在他們最重要的職務中以此佔首位。他們應靠聖神的勇力，召人接受信仰，或在活潑信德中堅固他們；要將基督的整個奧蹟昭示他們，即那些為認識基督所必需的真理；他們也該指示給人，天主所啓示的道路，好能歸光榮與天主，並因之而獲得永遠真福。

主教們還要指出：世物本身及人間的制度、依照造物主天主的計畫，其目的也是為使人得救，所以對於建立基督的身體大有裨益。

所以，主教們當依照聖教會的教義訓誨人，應如何重視人格與其自由、以及肉體的生命；重視家庭及其單一性與固定性，生育子女及其教育；政府的制度與其法律及職業；工作及休閒，藝術及科技；貧窮及富裕。最後他們要指出如何解決有關物質財富的種種嚴重問題：諸如獲得、增加及公正的分配，和平與戰爭，萬民如兄弟的往來等。

主教們要依照適合時代需要的方式、宣講基督的教義，即答覆人們所關切、所最困惑的困難及問題。也要維護這教義，並教導信友親身保衛及傳揚。在宣講教義時，當指出教會對一切人的慈母般的關注，對信友與非信友一視同仁；並且要特別照顧貧窮人及弱小者；就是為這些人、天主派遣他們宣揚福音。

主教們在盡父親及牧者的職務時，生活在他們的教民中間，當如服侍他人的；要像善牧認識自己的羊，羊也認識他們；要像真正的父親，以愛心和關懷對待每個人，使人樂意服從天主所賦與他們的權力。他們該如此團結並教育整個羊羣，使大家意識到自己的職務，並能在愛德的共融中生活與工作。

為能有效地達到這個目的，主教們當「準備好行各種善工」，「為蒙選的人忍受一切」，並要安排自己的生活，使之適合時代的需要。

對答詠

伯前五，2，3（4）；

宗二十，28

領：你們務要牧放天主的羊羣，情願做羣羊的模範； 答：這樣，當總司牧出現時，你們必要接受那

不朽的榮冠。

領：聖神立了你們爲主教、管理天主的教會，所以你們要對整個羊羣

留心。 答：這樣……：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

讚主曲對經：講話的不是你們，而是你們

父的神藉你們講話。

結束禱詞

天主，祢簡選了聖道斌主教，以使徒、犧牲的精神，熱誠宣講真道，擴展祢的教會；求祢賞賜所有獻身於祢的人、都具有日益堅強的信仰，和超羣出衆的聖德。

謝主曲對經：這是主人那位忠信而精明的管家，上主委派他管理家中的僕人，按時分配給他們食糧。

三月二十五日

天使報喜(預報救主降生)

節日

第一晚禱

讚美詩

一 至聖童貞瑪利亞，

蒙受聖神的福祐，

天主聖子降孕成人，

你成爲聖言的母親。

二 偉大的奧蹟出現，

貞女生子無損，

撫育救主立大功，

爲人類開天門。

三 先知預言在先，

天使親報佳音，

救主降臨人世，

萬民得見天恩。

四 基督，人類的希望，

讚頌歸於祢，

及父及聖神，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：由葉瑟的樹幹將生出一支嫩

芽，由它的根上將開出一朵

花，天主的神將在他內居住

（復：阿肋路亞）。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主、我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一：由葉瑟的樹幹將生出一支嫩

芽，由它的根上將開出一朵

花，天主的神將在他內居住

（復：阿肋路亞）。

聖詠一四七

對經二：上主將把祂祖先達味的寶座

賜給祂，祂將爲王，直到永

遠（復：阿肋路亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※
熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※
降福了你城中的子女，

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※
祂的聖旨便立刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：上主將把祂祖先達味的寶座

賜給祂，祂將爲王，直到永

遠（阿肋路亞）。

聖歌 斐二，6-11

對經三：父從永恆所生的至高聖言，

今天爲我們屈尊就卑，降凡

成人（復：阿肋路亞）。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上、人間和地下的一切，※
一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲也都明認耶穌基督爲主，※
以光榮天主聖父。

對經三：父從永恆所生的至高聖言，

今天爲我們屈尊就卑，降凡
成人（阿肋路亞）。

簡短讀經

若壹一，1-2

論到那從起初就有的生命的聖言，就
是我們聽見過，我們親眼看見過，瞻仰過，
以及我們親手摸過的生命聖言——這生命已顯
示出來，我們看見了，也爲祂作證，且把
這原與父同在，且已顯示給我們的永恆的
生命，傳報給你們。

短對答詠

四旬期：

領：葉瑟之根生出了一支嫩芽，雅格

家出現了一顆星。 答：葉瑟：

領：貞女生了一位救主。

答：雅格家出現了一顆星。

領：願光榮歸於父： 答：葉瑟：

復活期：

領：葉瑟之根生出了一支嫩芽，雅格

家出現了一顆星，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：葉瑟：

領：貞女生了一位救主。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：葉瑟：

謝主曲對經：瑪利亞，聖神要降臨到你身

上，至高者的能力要庇蔭你

（復：阿肋路亞）。

禱詞

永生的父，今天派遣天使報告瑪利亞、我
們得救的喜訊；我們以依恃的心，向天父

祈禱說：

上主，求祢施給我們救恩。

祢簡選了童貞瑪利亞作為祢聖子的母親，

—求祢垂憐期待救恩的人們。

祢藉天使的口，許諾瑪利亞喜樂與平安，

—求祢賞賜世人救恩的喜樂與真正的平安。

祢的永生聖言，藉聖神的工作、和瑪利亞

的同意，甘願降來居我人間，

—求祢準備我們的心靈，如同瑪利亞一樣

接受基督。

祢垂顧卑微的人，使饑餓的人得到飽飫，

—求祢扶助不幸的人，安慰窮苦的人，並

救助臨終的人。

天主，只有祢能作出奇事，對祢沒有不可

能的事。

—求祢拯救我們，在末日使亡者復活。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢願意祢的聖子在童貞瑪利亞

懷中、降生成人，作我們的救主；我們承

認並相信祢是真天主、也是真人；求祢使

我們勉力效法祢，以分享祢的天主性。

序經對經：聖言降生成人：請大家前來朝

拜。（復：阿肋路亞）

誦 讀

讚美詩 見第一晚禱 951頁

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：時機成熟了，天主就差遣祢

的兒子，由女人所生，好讓

我們得到嗣子的名分（復：

阿肋路亞）。

列國爲什麼囂張，※
萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，+

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※
使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經一：時機成熟了，天主就差遣祂

的兒子，由女人所生，好讓

我們得到嗣子的名分（復：

阿肋路亞）。

對經二：基督到世上來的時候，就

說：祢爲我預備了身體，看

哪，我來了；天主，我要遵

行祢的旨意（復·阿肋路亞）。

高天陳述天主的光榮，※

穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，+

太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放。

從天這邊出發，繞到天那邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經二：基督到世上來的時候，就

說：祢爲我預備了身體，看

哪，我來了；天主，我要遵

行祢的旨意（復·阿肋路

亞）。

聖詠四四

對經三：天主差遣祂的獨生子到世上

來，使我們藉着祂得到生

命；天主在這事上顯示了祂

如何愛我們（復·阿肋路

亞）。

我的心靈洋溢著優美的言詞，+

我向君王傾吐我的讚美詩：※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

祢英俊無比，談吐溫雅，※

因此天主永遠賜福給祢。

大能者！請把劍佩在腰間，※

顯示祢的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願祢勇往直前，※

願祢的右手使祢所向無敵；

祢的利箭射中了仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在祢面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

祢喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主——祢的天主，

給祢傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

祢的衣冠散發沒藥、沈香，

和肉桂的芬芳；※

在象牙宮裏，爲祢彈奏悅耳的弦樂。

在祢的嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩帶著金飾，侍立在祢的右邊。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因爲君王戀慕你的美麗，※

祢是你的主，你要敬拜祢！

提洛的民衆要來向祢進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到祢的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

祢的子孫將繼承祢的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使祢的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌祢，直到永久。

對經三：天主差遣祢的獨生子到世上

來，使我們藉着祂得到生命，天主在這事上顯示了祂如何愛我們（復：阿肋路亞）。

領：聖言取人性成人（復：阿肋路亞）。

答：居住在我們中間（復：阿肋路亞）。

誦讀一 恭讀編年紀上

一七，1-15

有關達味之子的預言

當達味住在宮殿時，對納堂先知說：「你看，我住在香柏木的宮殿裏，上主的約約之櫃却在帳幕裏。」納堂回答達味說：「你心中打算的，你全可照辦，因為上主與你同在。」但是，當夜就有天主的話傳於納堂說：「你去告訴我的僕人達味，上主這樣說：不是你要為我建築殿宇居住。我自從領以色列上來那天起，直到今日，從沒

有住過殿宇，只從這帳棚到那帳棚，從這會幕到那會幕。在我與全以色列同行時，我何嘗向我立為牧養我民以色列的一個民長說過：你們為什麼不為我建造一座香柏木的殿宇？

現在你要對我的僕人達味說：萬軍的上主這樣說：是我揀選你離開牧場，離開放羊的事，作我民以色列的領袖。你不論往那裏去，我總是同你在一起，由你面前消滅你的一切仇敵。我要使你成名，像世上出名的大人物。我要為我民以色列安置一個地方，栽培他們，在那裏久住，再也受驚擾，再也不像先前受惡人的蹂躪，有如我為我民以色列立民長的時候一樣；我要降服你的一切仇敵。並且我告訴你：上主必要為你建立家室。等到你壽數滿期，到你祖先那裏去時，我必在你以後給

你興起一個後裔，即你所生的一個兒子，鞏固他的王權。他要爲我建造殿宇，我要鞏固他的王位，直到永遠。我要作他的父親，他要作我的兒子；我決不使我的寵愛離棄他，有如離棄你以前那一位；反要使他堅立在我的家和我的國中，直到永遠；他的王位永固不移。」納堂便照這一切話，將整個啓示告訴了達味。

對答詠

參閱路一，26-32

領：佳播天使奉差遣，到貞女瑪利亞那裏去、向她報信，她已經與若瑟訂了婚；她看到光，就驚慌不安。天使說：不要怕，瑪利亞，因爲你蒙上主寵愛；答：你將懷孕生子，祂將稱爲至高者的兒子

(復：阿肋路亞)。

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主

與你同在。 答：你將懷……

誦讀二 選讀聖教宗大良書信集

天人和好的奧蹟

尊威(的天主)取了卑微，力量取了軟弱，永恆性取了可死性；爲了償還我們的人性的罪債，不能改變的天主性結合了可受苦的人性。爲了更適於治療我們，成人的耶穌基督——天主與人之間的唯一中保——一方面能夠死亡，而另一方面却不能死亡。

因此，眞天主誕生在一個真人完整而純粹的人性中，就祂天主性而言，祂是完整的；就我們的人性而言，也是完整的。所說我們的本性是指：造物主從開始所給予我們的本性，祂又全部接受它，以便予以更新。

因爲欺騙人的魔鬼在我人身內所引進

的種種缺點，和受騙的人所犯的過失、絲毫沒有玷污了救主。而且，雖然祂分擔了人性的軟弱，却未曾有分於我們的罪惡。

所以，天主子從天上的寶座降來下土，依照新秩序和新誕生而受生於世，但是並未離開天父的光榮。

所謂「新秩序」：因為祂本性原是無形可見的，却由於我們的人性成爲可見的；祂原是不可理解的，却願爲人所理解；祂在時間之前即已存在，却又開始暫世的存在；宇宙之主取了奴僕的形像，而掩蔽了祂無限的尊威；不能受苦的天主沒有嫌棄成爲可受苦的人，祂是不死不滅的，竟屈服於死亡的法律之下。

耶穌基督是眞天主，也是眞人；祂的卑賤人性和崇高的天主性彼此合而爲一。在這一結合中毫無虛僞：因爲正如天主不

因祂的仁慈而有所改變，同樣，人也不會因所得到的而被消滅。每一個性體與另一性體彼此共融，而各有其本身的行動：聖言作那屬於聖言的作爲，血肉作那屬於血肉的作爲。

聖言因奇蹟而光輝燦爛，血肉因凌辱而跌倒。正如聖言並沒有失去與聖父同等的榮耀，同樣，血肉也沒有捨棄我們人類的本性。

要一再地這樣說：只有一位和同一位基督眞是天主子，也眞是人子。祂是天主，是由於以下這個事實：「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主」；祂是人，是由於「聖言成了血肉，居住在我們中間」這個事實。

對答詠

頌：童貞聖母！你要相信天主藉著天

使而傳報給你的話：你要懷孕生子，祂是天主，又是人。

答：你在婦女中真是有福的（復

：阿肋路亞）。

領：你雖然懷孕生子，並未損害你的童

貞；你要成爲救主的母親，却永

遠保持聖潔無瑕。

答：你在婦……：

唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升時，

大地充滿歌聲，

讚美至聖名。

二 天地的主宰，

接受有死的形像，
爲救衆生靈。

三 童貞聖母瑪利亞，

身懷救主，

聖神顯奇功。

四 你是聖潔的居所，

天主的殿宇，

聖子降生的王宮。

五 光榮歸基督，

及父及聖神，

世世無窮。 阿們。

聖詠吟唱

對經一：佳播天使奉命拜見一位已與

若瑟訂婚的貞女瑪利亞。

（復：阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：你在婦女中當受讚頌，你的

親子同受讚頌（復：阿肋路亞）。

對經三：貞女因一言而懷孕，仍為貞

女，貞女生了一位教主（復

：阿肋路亞）。

簡短讀經

斐二，6（7

祂雖具有天主的形體，並沒有將自己與天主同等的地位，把持不捨，反而空虛自己，取了奴僕的形體，降生成人與人相似，形態上完全與人一樣。

短對答詠

四旬期：

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主

與你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中當受讚頌，你的親子

同受讚頌。

答：主與你同在。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

復活期：

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主

與你同在。阿肋路亞，阿肋路亞。

答：萬福：

領：你在婦女中當受讚頌，你的親子

同受讚頌。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

讚主曲對經：天主由於對我們的大愛，派

遣祂的兒子，取得與我們相

似的有罪的肉體（復：阿肋

路亞）。

禱詞

今天我們慶祝天使預報救主降生，這是我們得救的開端。現在我們歡欣祈禱：

願天主聖母、為我們轉求。

童貞聖瑪利亞從天使口中接受了喜訊，

— 天主，求祢也使我們欣然迎接救主的降臨。

祢曾垂視了祢使女的卑微，

— 慈悲的大父，求祢也記念並垂憐我們和所有的人。

新厄娃瑪利亞聽從了祢的聖言，

— 求祢也使我們常奉行祢的旨意。

願聖母瑪利亞援助不幸的人，鼓勵弱小的人，堅強軟弱的人，

— 願她也為所有教友、聖職人員以及所有

婦女祈禱。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢願意祢的聖子在童貞瑪利亞懷中，降生成人，作我們的救主；我們承認並相信祢是真天主，也是真人；求祢使

我們勉力效法祢，以分享祢的天主性。

日間祈禱

補充聖詠見 597 頁

午前

對經：從葉瑟家出生了一位真女瑪利

亞，天主之神進入了她的閨房

（阿肋路亞）。

簡短讀經

弗一，9 b ~ 10

天主旨意的奧秘，是全照祢在愛子內所定的計劃；就是依照祢的措施，當時期一滿，就使天上和地上的萬有，總歸於元首基督。

領：上主的天使向瑪利亞報告喜訊

（復：阿肋路亞）。

答：她因聖神受孕（復：阿肋路亞）。

午時

對經：貞女將懷孕生子，祂的名字稱

爲厄瑪努爾（復：阿肋路亞）。

簡短讀經

若壹四，10

愛就在於此，不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，並派遣祂的兒子，爲我們作贖罪祭。

領：請看上主的使女（復：阿肋路亞）。

答：願祢的旨意在我身上成全（復：

阿肋路亞）。

午後

對經：祂將到處受頌揚，直達地極，

祂將是我們的和平，（復：阿

肋路亞）。

簡短讀經

弟前二，5

天主只有一個，在天主與人之間的中保也只有一個，就是降生成人的基督耶穌，祂奉獻了自己，爲衆人作贖價。

領：聖言降生成人（復：阿肋路亞）。

答：居我人間（復：阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見聖母慶節通用 657 頁

聖詠吟唱

聖詠一〇九，175，7

對經一：上主的天使向瑪利亞報告喜

訊，她因聖神受孕（復：阿

肋路亞）。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔，※

祢按照默基瑟德的品位，永為祭司。

上主常在祢的右邊，※

祢發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祢將挺胸抬頭。

對經一：上主的天使向瑪利亞報告喜

訊，她因聖神受孕（復：阿

肋路亞）。

聖詠一二九

對經二：瑪利亞，不要害怕，你在天

主前獲得了寵幸，你要懷孕

生子，祢將稱為至高者的兒

子（復：阿肋路亞）。

上主，我從深淵呼求祢，+

我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祢必拯救以色列，※

脫離一切罪惡。

對經二：瑪利亞，不要害怕，你在天

主前獲得了寵幸，你要懷孕

生子，祢將稱為至高者的兒

子（復：阿肋路亞）。

聖歌 哥一，12-20

對經三：我是上主的使女，願祢的旨

意在我身上成全（復：阿肋

路亞）。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是超越萬物的長子。

因為上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉著祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三：我是上主的使女，願祢的旨

意在我身上成全（復：阿肋

路亞）。

簡短讀經 若壹一，1-2

論到那從起初就有的生命的聖言，就是

我們聽見過，我們親眼看見過，以及我們

親手摸過的生命的聖言——這生命已顯示出

來，我們看見了，也爲祂作證，且把這原

與父同在，且已顯示給我們的永恆的生命
傳報給你們。

短對答詠

四旬期：

領：聖言降生成人，居我人間。

答：聖言：

領：祂起初就與天主同在。

答：居我人間。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

復活期：

領：聖言降生成人，居我人間，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：聖言：

領：祂起初就與天主同在。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖言：

謝主曲對經：佳播天使對瑪利亞說：萬福，

你充滿聖寵，主與你同在；

你在婦女中當受讚頌（復：
阿肋路亞）。

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 954 頁

四月

四月二日

保拉 • 聖方濟（方濟 • 保拉 S.

Franciscus de Paula）

隱修士

聖人一四一六年出生於加拉伯利亞的

保拉。起初，他自建隱修院隱修，後來成

立「最小兄弟會」，該會於一五〇六年為

聖座所核准。聖人安逝於法國杜耳，時在

一五〇七年。

經文見聖人通用，會士 802 頁

誦 讀

誦讀二 選讀保拉·聖方濟書信集

你們誠心回頭吧！

我們的主耶穌基督常常極慷慨地給人賞報，願祂賜給你們勞苦的代價。

你們要遠避罪惡，堅拒危險的機會！我們和我們的衆弟兄雖然不配，都恒心祈求天主聖父和祂的聖子耶穌基督以及童貞聖母，不斷幫助你們、追求你們靈魂與身體的救恩。

至於你們，我的弟兄們！我剴切勸告你們，要明智而謹慎地從事拯救自己的靈魂。死亡是確定的，生命是短暫的，好像輕煙般逝去。

所以，你們要凝視主耶穌基督的苦

難。祂熱愛我們，從天降下以救贖我們。祂爲我們受盡心靈和肉體的一切折磨，沒有逃避任何的刑罰。祂爲我們樹立了忍耐和愛情的典範；所以我們在逆境中應該堅忍。

你們要放棄仇恨和敵意；你們要避免疾言厲色。如果這些話出自你們的口，就該不厭其煩地再由你們口中尋求救藥，因爲是你們的口造成了創傷；你們應彼此寬恕，爲使以後不再記憶對方的過失。因爲記憶惡事是一種傷害；它更加強忿怒，助長罪惡、仇恨義德。它是生鏽的箭、靈魂的毒藥。它使諸德消失。它好似心靈的蠱蟲：使祈禱擾亂，使我們向天主的祈求作廢，使愛德喪失；它像一枚鐵釘深植心靈中，是總不會睡眠的邪惡，絕不停止的罪過，是每天的死亡。

你們愛好和平吧！這是人所能期望獲得的最珍貴的寶藏。你們已經知道，我們的罪惡能激怒天主；所以，你們應該回頭改過；好使仁慈的天主寬恕你們。我們隱瞞人的事，天主却明鑒。所以，你們誠心回頭吧！你們要這樣生活，好能獲得天主的祝福；願我們的父天主的平安常與你們同在。

對答詠

格後四，11，16

領：的確，我們這些活着的人，時常為耶穌的緣故被交於死亡，

答：為使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上（復：阿肋路亞）。

領：縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人却日日更新。

答：為使耶……

晨 禱

讚主曲對經：你看，我正站在門外敲門，誰若聞聲開門，我必進去；我與他，他與我，將一同坐席（復：阿肋路亞）。

結束禱詞

天主，祢喜愛謙遜的人，恩賜度隱修生活的聖方濟榮獲聖者的冠冕，求祢因他的功績，使我們能效法他的謙德，也能得到祢所許給謙遜人的賞報。

晚 禱

謝主曲對經：若有人獻出全部家產想購買愛情，必受人輕視（復：阿肋路亞）。

四月四日

聖希道（依西多 S. Isidorus）主教

聖師

公元五六〇年左右，聖人出生於西班牙之塞維拉附近。失怙後，由其兄雷奧德教育；日後成為該城主教。聖人著作等身，曾在西班牙各地召集並主持各種會議，整飭教務，不遺餘力，大顯明智。六三六年逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師 769

頁

誦讀

誦讀一 選讀聖希道主教聖師言論集

天國知識淵博的經師

祈禱能潔淨我們，閱讀教導我們，如

果我們能二者兼顧，確是善事；如果不能，祈禱比讀經為佳。

誰願常與天主同在，就該常常祈禱，常常讀經。因為當我們祈禱時，是我們同天主說話；而當我們讀經時，是天主同我們說話。

一切的進步都來自讀經與默想。因為我們所不知道的事，可在讀經中學習；我們所已知的事，可因默想而保存不失。

誦讀聖經帶來雙重恩寵：一方面，陶冶我們的理性以了解聖經；另一方面，它使人脫離世俗的虛幻，並導引人敬愛天主。誦讀聖經包括雙重的研究：首先，要學習如何了解聖經；然後尋求如何以有益的和相稱的方式去宣講；因為必須先願意了解所讀的內容，然後才能向別人說明他自己所學的。

一個勤奮讀聖經的人更急於實踐所讀，而不僅是追求知識而已，因為你不知道你所企望的，比你不能實踐你所知道的，過失較小。我們讀經是為求知，知道以後，應該付諸實行。

除非人熟讀聖經，決不會明瞭其意義，正如所記載的：「你喜愛智慧吧！它必顯揚你，你若懷抱它，它必光榮你。」

人越勤讀天主的聖言，也就會越豐富地從其中獲得知識；好像一塊地，人越耕耘，收穫也越多。

有些人天資聰穎，却忽略讀經；他們藉讀經本來能夠學會的事，却因疏忽而失之交臂。另有一些人喜愛求知，但是天資遲鈍；但是他們勤勉研讀，最後他們也能體味那懶惰的聰明人所不會了解的。

正如天資遲鈍的人獲得專心用功的賞

報，同樣，誰忽視天主所賜的智力，是應受譴責的，因為他藐視了所領受的恩惠，犯了懶惰的罪過。

道理雖然能入耳，沒有恩寵的助祐，決不會深入人心；外面雖有聲音，內心毫不受益。當天主的恩寵感動內心而使之了解時，天主的言語就會從我們的耳朵直達內心深處。

對答詠

瑪十三，52；

箴十四，33

領：凡成爲天國門徒的經師，

答：就好像一個家主從寶庫裏，提出新的和舊的東西（復：阿肋路亞）。

領：智慧居住在哲人的心中，它甚至

能教導愚人。 答：就好像……

讚主曲對經：賢明的人將如穹蒼的光輝一

般照耀；教導多人履行正義者，有如星辰，永遠光芒四射。

結束禱詞

上主，在這聖希道的紀念日，懇求祢俯聽我們的祈禱，使祢的教會因聖人卓越的宣講而日形鞏固，並因他的轉求而獲得祢更多的助祐。

謝主曲對經：聖希道，你是聖善導師，教會之光，天主誠命的敬愛者，請為我們轉求天主聖子。

四月五日

聖文生·斐瑞 (味增爵斐勒洛

S. Vincentius Ferrer) 司鐸

一三五〇年聖人出生於西班牙瓦楞西亞。及長入道明會。日後教授神學。週遊各地，執行宣道聖職，闡揚信德，捍衛倫理，績效顯著。一四一九年安逝於法國瓦諾城。

經文見牧者通用 738 頁，或教育家 847 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖文生·斐瑞司鐸論神修

生活

宣道的方式

在講道和規勸時，用語要簡單，如閒話家常，以仔細說明所當作的事。盡可能要舉出一些例子，好使身負某種罪過的罪人受到感動，如同你只給他一個人講道一樣。但是當你講道時，要表現出來：你的言語不是出於傲慢或忿怒的心情，而是出

自愛德的溫和與與父親般的慈愛。你要像一位慈父，因看到子女犯罪而難過，就好像看到子女身患重病，或被投入深淵，要設法把他們救出來，釋放他們，並像慈母般撫慰他們。你要因看到他們的進步，以及他們獲得天國光榮的希望而高興。

這種講道方式通常有益於聽眾。因為抽象地講論德行與毛病，不易使聽眾動心。

同樣，在聽告解時，你要慈祥地激勵膽怯者，或嚴厲地警告怙惡不悛者，但常該流露出來自愛德的溫和，務使罪人感到，你的言語完全出於純粹的愛。如此，你那出自愛德而溫和的言語、會具有更深入人心的效果。

如果你實在願意幫助接近你的人靈，先該全心投奔天主。你要簡直地祈求祂，賞賜你愛德，這是諸德中最重要；有了

這種愛德，你便能完成你所企望的。

對答詠

弟後四，2；

宗廿六，20

領：你要宣講真道，不論順境逆境，務要堅持；要反駁，要指責，要勸勉， 答：以最大的耐心和各種的教訓（復：阿肋路亞）。

領：我首先向全境的人傳報，勸他們悔改，歸向天主。 答：以最大：

讚主曲對經：講話的不是你們，而是你們父的神藉你們講話。

結束禱詞

天主，祢曾派遣聖文生司鐸廣傳福音，宣報人類審判者——基督的來臨；求祢因聖人的轉求，使我們將來能在天國，與祢的聖子永遠聚首。

謝主曲對經：我對一切人，就成爲一切，
爲使所有的人得救。

四月七日

聖若翰·薩樂

（若翰喇沙

S. Ioannes Baptista de

la Salle) 司鐸

紀念

一六五一年，聖人出生於法國蘭斯城，
晉鐸後，專心創立學校，專事教育窮苦兒
童。他糾集同志，創立修會，備嘗艱辛。
一七一九年安逝於盧昂。

經文見牧者通用 738 頁，或教育家 847 頁

誦 讀

誦讀一

選讀聖若翰·薩樂司鐸默想書

願天主的愛催促你們

你們要反省聖保祿所說的話：是天主

在教會內安置了使徒、先知和聖師，你們
便也會深信：天主在教會內也安置了你們
盡自己的職責。同一聖徒也給了你們這一
個證據說：有不同的職務和不同的工作，
却是同一聖神表現在每一個神恩上，這是
爲了公益，即爲了全教會的利益。

因此，你們不該懷疑，天主賜與你們
的這偉大恩寵，即教育兒童、向他們宣講
福音，並培養他們的宗教精神：是天主召
叫你們負起這神聖的使命。

在教育子弟時，務要使你們照管的孩
子們看出來，你們真是天主的僕人，在盡
你們的職責時，充滿真正的愛心及實在的
熱誠。此外，你們之所以應該如此忠於職
守，因爲你們不僅是天主的，而且也是耶
穌基督和聖教會的僕人。

聖保祿也勸告我們，將所有宣講福音

的人，都視爲基督的僕人；同樣那按照基督授意、而寫書信的人也是祂的僕人，那信並不是用墨水，而是由生活的聖神所寫的；並非寫在石版上，而是寫在血肉的心版上——就是兒童們的心靈。所以，但願天主的愛催促你們，因爲基督爲衆人死了，使一切生活的人們，不再爲自己生活，而是爲那位爲他們死而復活者而生活。因此，你們的弟子必然爲你們的勤勞和熱忱所感動，感覺到天主好像藉著你們教訓他們，因爲你們是爲基督盡使者的職務。

此外，你們還要使教會看到，你們是以何等的愛德熱愛著它，並向它證實你們的勤奮。因爲你們是爲教會效勞，教會便是基督耶穌的身體。所以，你們應該盡力顯示出，你們愛天主所托付給你們的人，如同基督愛教會一樣。

你們應該努力，使所有進入本會學校的兒童，將來都能光榮地站在耶穌基督的法庭前，沒有瑕疵，沒有皺紋，或類似的缺陷。要努力使他們爲將來的世代，顯出天主賜給他們的恩寵是多麼豐厚。天主在你們教學中也幫助你們教導並培育他們，使他們繼承天主的和我們的主耶穌基督的國度。

對答詠

谷十，13、14，16

領：有人帶到耶穌跟前一些孩子，要祂撫摸他們；門徒們却斥責他們；耶穌見了，就對他們說：

答：讓小孩子到我跟前來，不要阻止他們！因爲天主的國正屬於這樣的人（復：阿肋路亞）。

領：耶穌就抱起他們來，給他們覆手，祝福了他們。

答：讓小孩……

讚主曲對經：具有愛心的人教導人，就好比
像牧羊人教導他的羊羣。

結束禱詞

天主，祢曾召選聖若翰·薩樂司鐸，
從事於教育青年的工作；求祢賜給祢的教
會、傑出的導師，使他們全心致力於青年
們的人文及宗教教育。

謝主曲對經：讓兒童到我跟前來，因為天
主的國正屬於這樣的人。

四月八日

眞福雅頌 (亞松大 B. Assunta Pal-

ta) 修女

眞福修女會名雅頌 (亞松大)，一八
七八年生於義大利。及長，入方濟聖母傳

教修女會；因渴慕外教地區的救靈工作，
乃請求上峯允准來華，往山西省傳教。一
九〇五年四月七日病逝。由教宗碧岳十二
世宣佈她為眞福。

經文見貞女通用 780 頁

讚主曲對經：請看明智的貞女回到了基督
那裏，在貞女羣中燦爛發光
有如天上具有奇能的太陽。

結束禱詞

天主，祢曾賜給眞福雅頌追求聖德及
傳教救人的熱忱，使她捨棄一切，追隨基
督，來我國傳佈福音；求祢因眞福的轉求，
賞賜我們爲基督、爲教會慷慨犧牲的精神。

謝主曲對經：基督的淨配，請來接受上主
從永遠給你準備好的冠冕。

四月十一日

聖達義 (達尼老 S. Stanislaus) 主

教殉道

聖人約在一〇三〇年出生於波蘭之色巴諾。後赴巴黎求學。晉鐸後，一〇七一年繼郎伯督任克拉各主教，他管理教務，協助窮人，訪問聖職人員，數十年如一日，實不愧稱為善牧。他因責斥包助斯勞國王的暴行，於一〇九七年遭殺害。

經文見一位殉道者通用 719 頁；或牧

者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖啓廉主教書信集

為信德而作戰

當我們打仗時，當我們為信德而作戰

時，天主和祂的天使，以及基督都在注視我們。在我們作戰時，天主在督戰；在我們被加冕時，基督是裁判，這是何等榮耀，何等幸福！

極親愛的弟兄們！我們應該以全力武裝起來，準備好以純潔的心靈，完整的信德，大無畏的勇毅從事作戰。但願天上的軍旅，開拔到給我指定的陣線上。

聖保祿使徒教訓我們武裝起來並準備作戰說：「你們要用真理束腰，披上正義的胸甲，把和平的福音準備好了，穿在腳上；拿起信德的盾牌，用來撲滅那惡者的一切火箭；並要戴上救恩的頭盔，拿著聖神的寶劍，就是天主的話。」

我們要拿起這些武器，我們應該以這些精神的和天上的武器而自衛，使我們在極險惡的日子裏，能抵抗惡魔的威脅並粉

碎其攻勢。

我們要穿上正義的胸甲，使我們的胸部得到掩護、而能抵禦敵人的飛箭。要穿上並配備上福音教訓的鞋，這樣在我們試圖踏死毒蛇時，牠不致咬到我們或使我們跌倒。

我們要毅然拿起信德的盾牌，使我們藉它的保護，能消滅敵人向我們所投擲的一切火箭。

我們也應該戴上精神的頭盔，保護我們的耳朵不要聽到死亡的宣判；保護我們的眼睛不看可憎惡的偶像；保護我們的額，好使天主的印記保持安全；保護我們的口舌，使它在勝利時，承認它的主基督。

我們要以聖神的寶劍武裝我們的右手，使之毅然唾棄死亡的祭祀；這樣，這領受主的聖體的右手，懷念着主的感恩

祭，能擁抱祂，日後，並可從主的手中接受天上榮冠的賞報。

極親愛的弟兄們！你們要把這些話牢記心頭！如果我們常默想這些道理，那麼一旦教難臨頭，基督的兵士接受了祂誠命和訓誨的訓練，決不怕作戰，反而準備接受榮冠。

對答詠

領：這位聖人爲了保護天主的法律而奮戰至死；面對惡人的威脅，毫不畏懼； 答：因爲他的信德建立在堅固的磐石上（復：阿肋路亞）。

領：他輕視了現世的生命，而獲得了天國。 答：因爲他……

晨 禱

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必

結束禱詞

會保存生命，直到永遠。

四 月 天主，聖達義主教爲了光榮祿的聖名
甘願捨身成仁，死於劍下；求祿賞賜我們
能以聖人爲表率，忠於信仰，至死不渝。

晚 禱

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他
們在那裏安居，直到永遠。

四月十三日

聖瑪定一世 (瑪爾定 S.

Martinus I) 教宗殉道

聖人出生於翁伯利亞省多第城。及長
成爲羅馬聖職人員，六四九年被選爲教宗，
繼承伯鐸的職位。同年卽召開會議，懲

罰了「基督一個意志」的異端。六五三年
爲君士坦丁帝所拘捕，解往君士坦丁堡，
備受折磨；後移禁於蓋沙納城，六五六年
逝世。

經文見一位殉道者通用 719 頁；或牧
者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖瑪定一世教宗書信集

上主近了，我爲什麼還憂慮？

我們時常切望給你們寫信，爲了鼓勵
你們的愛德，並減輕你們對我們所有的掛
慮。這一點適用於所有聖徒和我們的弟兄，
他們爲了主的緣故，而關心我們，請看！
我現在要把那困擾我們的事寫給你們。我
因我們的天主基督之名，給你們講實話。
因爲我們雖已遠離世俗的一切混亂，

免除了一切罪惡，但是我們仍缺乏爲生活所需要的。住在這個地區的人都是外邦人；我們在這裏所認識的居民，也都接受了外邦人的風俗習慣；他們毫無人類本性的愛，即便在野蠻人身上所屢次流露的同情心也沒有。

我尤其詫異的是與我有關的人，我的親戚朋友們的漠不關心和毫不同情：他們完全忘記了我的不幸；甚至不顧知道我在何處，是否我仍活在世上，或已經死了。

你想我們以怎樣的良心出現在基督的法庭前呢？屆時，所有的人都是被告，並都要交賬，因爲他們是由同樣的泥土和物質所構成的。降到人身上的畏懼是怎樣的呢？竟能阻止他們不遵守天主的誠命。爲什麼害怕呢？並沒有什麼可怕的理由。難道我們被人捨棄，以致惡神竟能控制我們

嗎？難道我像整個教會的仇敵嗎？或是惡神的對頭嗎？

可是天主願意衆人得救，並認識真理；但願天主因聖伯鐸的轉求，使他們的心堅持正統的信仰，使他們堅強起來，抵制一切異端和反對教會的所有人士；保護他們屹立不搖，尤其保護那現在領導他們的最高司牧；但願他們對於在主及諸聖天使面前以書面所承認的道理，不容有破壞、或誤解、或放棄的情形發生，即便對於最小的一點，也是一樣。但願他們同卑賤如我的人在一起，從我們的救主耶穌基督的手中、領取正統信仰的報酬——正義的榮冠。

主耶穌要依照祂聖意的措施，親自照顧我這卑踐的身體，這爲我或是持續不斷的考驗，或是痛苦的減輕。上主就在身

邊，我爲什麼憂慮呢？我企盼天主的仁慈，願祂不要延遲下令結束我的旅途。

請你們因上主之名問候你們的家人，和所有爲愛天主，而同情我被囚的人們。願巍巍的天主以祂全能的手，保護你們脫免一切誘惑，並拯救你們進入祂的王國。

對答詠

弟後四，7-8；

斐三，8，10

領：這場好仗，我已打完；這場賽跑，我已跑到終點；這信仰我已保持了；

答：從今以後，正義的冠冕已爲我保存着（復：阿肋路亞）。

領：我將一切看作損失，我只願認識基督，參與祂的苦難，相似祂的死。

答：從今以……

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

結束禱詞

全能的天主，祢曾助祐聖瑪定教宗，不爲威武所屈，從容就義，勇敢殉道。求祢使我們常以聖人爲表率，在世勇敢地忍受種種困苦，且能持之以恆。

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

四月二十一日

聖安生（安色莫 S. Anselmus）主教

聖師

一〇三三年聖人出生於比亞蒙區歐史達城。及長，入法國百克聖本篤會院，一面迅速奔向成聖途徑，一面教授會士神學，

日後被派往英國，不久被選為剛多區總主教，竭力捍衛教會自由，兩次遭受流徙之苦。聖人著作等身，尤以奧秘神學為著。一一〇九年逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師通用

769 頁

誦 讀

誦讀 一 選讀聖安生主教嘉言錄

賜我認識祢、愛慕祢，因祢而歡樂

我的靈魂，你找到了你所尋覓的嗎？你在尋覓天主，並且發現祢是超乎萬有的，也不能想像出一位比祢更好的；祢是生命本身、光明、智慧、善良、永恆的真福，和真福的永恆性；祢是無所不在的和永恆存在的。

主，我的天主，祢是我的造物主，也

是我的再造者，求祢滿足我靈魂的企望、告訴它，你和它所見的有何不同，好使它清楚看見它所希望的。靈魂努力想多看到一些，但除了它所曾看見的之外，它祇看到黑暗。或更好說，它看不到黑暗，因為在祢內沒有黑暗；但是它了解，是由於它本身的黑暗，它不能多看到什麼。

主啊！祢住在光明中，這的確是不可接近的光明。誠然，除祢之外，誰也不能透過這光明，以便清楚地瞻仰祢。我的確不能看見這光明，因為它的光為我過於強烈；可是我所看見的一切，都是藉著這光而看見的，正如視力衰弱的眼睛是藉著陽光而看見一切，却不能直接注視太陽本身。

我的理智不能領悟這光明，因為它太耀眼了，我靈魂的眼不能接受這光，也不能長久注視它。我的眼因它的強烈而受

傷，因它的遼闊而屈服，因它的無垠而目眩，因它的深邃而迷惘。

至高無上而不可接近的光明啊！完整而幸福的真理啊！祢距離我多麼遙遠，而我却這樣接近祢！祢距離我的視線如何遙遠，而我就在祢面前。

祢整個地臨在各處，而我却看不見祢；我在祢內行動，也在祢內生存，而我却不能臨近祢；祢在我內，也在我的四周，而我却感覺不到祢。

天主啊！求祢賞賜我認識祢、愛慕祢，並因祢而歡樂。雖然我在此生不能達到圓滿，但願我能日益進步，一直達到圓滿的境界爲止；願我對祢的認識在此世能與日俱增，而在來生能完全認識祢；但願我對祢的愛在此世日益深厚，好能在來生完全愛慕祢；這樣我在世上的喜樂是在希

望中，將來在天上的喜樂是圓滿而實在的。

主天主！祢透過祢的聖子吩咐我們，或更好說勸告我們要祈求；祢也應許，我們的祈禱將被俯允，好使我們的喜樂圓滿無缺。主啊！我按照祢的勸告，藉著我們的「神奇的謀士」祈求祢。但願我獲得祢藉祢的真理所應許的，使我的喜樂圓滿無缺。真實的天主啊！求祢俯允我的祈求，使我的喜樂圓滿無缺！

深願此後，我的心靈常默想這種喜樂，我的口唇常講論它；我的心喜愛它，我的口宜講它；我的靈魂渴望它，我的肉體需求它，我整個的人思慕它，直到我進入上主的喜樂中爲止。祂是三位一體的天主永受讚美。阿們。

對答詠

領：這位著名的聖師安生受教於郎方

谷；他作隱修士們可敬愛的院長時，而當選主教。答：他爲聖教會的自由曾英勇地戰鬥，阿肋路亞。

領：他堅決地主張聖教會並非基督的侍女，而是基督的自由淨配。

答：他爲聖……

結束禱詞

天主，祢召選了聖安生主教竭盡心力，尋求並傳授祢高深的智慧；求祢加強我們的信德，幫助我們的理智，領悟並接受祢所啓示的真理。

四月二十三日

聖喬治(喬治 S. Georgius) 殉道

聖人的敬禮、在第四世紀時，就已在巴來斯坦的狄奧波里城傳開；為敬禮聖人，乃建聖堂一座。東西雙方教會，從很早就傳揚聖人的敬禮。

經文見復活期一位殉道者通用 719 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖伯鐸·達勉主教講道集

十字架的旗幟是敵人攻不破的堡壘親愛的弟兄們：今天的慶節使我們光榮的逾越節的喜樂倍增；好像鑲嵌在黃金上的一顆寶石，它光芒艷麗而使得該黃金也更加燦爛。

的確，聖喬治曾從這一軍隊調到另一軍隊中，因爲他辭去了他在世上所擁有的官職，爲了加入基督徒的隊伍。他確像基督的英勇士兵、首先把他的財物施捨給窮

人，拋開世財的包袱；這樣，他就可以自由地行動，配備上輕武器，並披上信德的盔甲，而投身於最激烈的戰爭之中，作為基督勇敢的戰士。

這些話都明明教訓我們：誰若怕拋棄世財，就不能英勇而有益地為信德而戰鬥。

聖喬治却為聖神之火所點燃，更得到十字架之無敵旗幟的維護，勇敢地攻擊惡王；結果他不僅以軍官的身分戰勝了惡人們的罪魁，而且也激起了基督的勇士們勇敢作戰。

至高無上的，無形可見的裁判協助作戰；祂有時允許惡人得勢，以完成祂的計劃。雖然祂把殉道者交在刑役手中，但是却以不斷的助祐保護他的靈魂，因為它信賴那不能攻克的信德堡壘。

親愛的弟兄們！我們不應以欽佩天軍

的這位英勇戰士為已足，還要效法他。從現在起，我們要振作精神，追求天上的光榮，我們要專心瞻仰天上的賞報；如此，不論世俗發動笑臉攻勢，或者以災禍、磨難相威脅，都不能使我們的信心動搖。

我們要按照保祿使徒的教訓，潔淨自己，除去身心的玷污，好能有朝一日進入那座真福的聖殿，我們的心靈現在所嚮往的聖殿。

無論何人願意在基督的帳幕中，即教會內、自獻與天主，首先應在洗禮池中潔淨自己，然後穿上各種德行的衣服，正如所記載的：「願你的祭司身披正義」。這樣，凡因領洗在基督內而重生的新人，不該再穿上死亡的衣物；他應脫去舊人，穿上新人；他應藉追求度純潔的生活、而更新自己，在此塵世度新人的生活。

這樣，我們既把舊有罪惡的污垢滌除，並因新生活的光芒而改變面容，才能相稱地慶祝逾越奧蹟，並能真正地效法真福殉道烈士們的榜樣。

對答詠

領：這位聖人爲了保護天主的法律而奮戰至死，面對惡人的威脅，毫不畏懼； 答：因爲他的信德建立在堅固的磐石上，阿肋路亞。
領：他輕視了現世的生命，而獲得了天國。 答：因爲他……

結束禱詞

天主，我們讚頌祢的威能，並懇切祈求，使追隨基督捨身殉道的聖喬治，能從天上援助我們軟弱的人。

四月二十四日

聖斐德 (斐德理 S. Fidelis de

Sigmaringa) 司鐸殉道

一五七八年聖人出生於德國西馬林城。

及長，入嘉佈遣小兄弟會，度守夜、祈禱、刻苦的生活，並竭力宣講天主的言語，後奉傳信部命令，往來底亞地區 (瑞士)，鞏固正道。一六二二年在錫維 (瑞士) 為異教人所殺害，壯烈殉道。

經文見復活期一位殉道通用 719 頁；

或牧者 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀對聖斐德司鐸的頌辭

名實相副的忠信者

教宗本篤十四世，用以下的話稱讚這

位公教信仰的保護者聖斐德：

「聖斐德洋溢的愛德驅使他時常去安慰並救濟有急需的人；他以慈父般的心腸，向不幸的人伸出援手；他從各地募捐，來養活大羣的窮人。」

聖人從權貴和王公們那裏求得救濟金，以救助孤兒寡婦；他盡力之所能，幫助監獄中的囚犯，帶給他們身心方面的慰藉；他又勤於訪問病人，帶給他們快樂，勸他們與天主和好，準備他們作最後的戰鬥。

在這類的工作上，他所立的功勞沒有比爲奧地利軍隊所做的、更豐富了，該批軍隊當時駐紮在萊多區，幾乎所有的士兵都染上了瘟疫，呈現出一種痛苦與死亡交織成的可憐景象。」

斐德——這位名實相副的忠信者，其保

衛信仰的熱誠也和他的愛德同樣崇高。他宣揚信德不遺餘力，在他以其鮮血肯定信仰的前幾天，在他最後一次講道時，他好像立下遺囑而說出這些話：

「公教的信德！你是如何穩定！如何堅強！如何深深扎了根！如何在堅固的磐石上奠定好了基礎！天地將會過去，而你却絕不能逝去。全球自始就攻擊你，而你却極有力地戰勝了一切仇敵。」

因爲「戰勝世界的，就是我們的信德」，是它將最有力的君王屈服於基督權下，是它領導各民族服從基督。

是什麼力量令使徒與殉道烈士艱苦作戰、忍受酷刑呢？不就是信德嗎？特別是那使人相信復活的信德嗎？

是什麼力量使隱修士們輕視各種快樂，放棄榮華，敝屣財物，在曠野中度天

上的生活呢？不就是生活的信德嗎？

是什麼力量使今日的基督徒捨棄安適，拋去甘飴，而願受苦操勞呢？

是藉愛德而行動的活信德。它使人放棄現世的財富，而希望未來的財富，以現世的財富換取來世的財富。」

對答詠

弟後四，7-8；

斐三，8，10

領：這場好仗，我已打完；這場賽跑，我已跑到終點；這信仰，我已保持了。 答：從今以後，正義的冠冕已爲我保存着，阿肋路亞。

領：我將一切都看作損失，我只願認識基督，參與祂的苦難，相似祂的死。 答：從今以……

結束禱詞

天主，祢曾在聖斐德心中點燃了祢的愛火，使他在宣道工作中，榮獲殉道的冠冕。求祢因聖人的轉求，賞賜我們熾熱的愛德，能與聖人一樣，深切體認基督復活所表現的威能。

四月二十五日

聖瑪谷（馬爾谷 S. Marcus）聖史

聖史為巴爾納伯表弟。曾陪伴聖保祿作第一次傳教旅行，日後同赴羅馬。聖史曾為伯鐸門徒，在使徒宣講福音時，充當譯員。聖人創建亞歷山大教會。

除下列經文外，皆見使徒通用 674 頁

序經對經：救主藉福音向人講話，請大家

前來朝拜，阿肋路亞。

聖詠九四首 3 頁

誦 讀

領：主將啓發福音的宣講者，阿肋路亞。

答：賜給他們各種能力，阿肋路亞。

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

四，1 - 16

在基督身體上有各種恩寵

我這個在主內爲囚犯的人，懇求你們，行動務必與你們所受的寵召相稱，凡事要謙遜、溫和、忍耐，在愛德中彼此擔待，盡力以和平的聯繫，保持心神的合一；因爲只有一個身體和一個聖神，正如你們蒙召，同有一個希望一樣。只有一個天主，一個信德，一個洗禮；只有一個天

主，和衆人之父，祂超越衆人，貫通衆人，且在衆人之內。但我們各人所領受的恩寵，却是按照基督賜恩的尺度。因此經上說：「祂帶領俘虜，升上高天，且把恩惠賜與人。」說祂上升了，豈不是說祂會下降到地下嗎？那下降的，正是上升超乎諸天之上，以充滿萬有的那一位，就是祂賜與這些人作使徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，爲成全聖徒，使之各盡其職；爲建樹基督的身體，直到我們衆人都達到對於天主子，有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到基督圓滿年齡的程度；使我們不再做小孩子，爲各種謬論之風所飄盪，所捲去，而中了人的陰謀，陷於引入荒謬的詭計；反而在愛德中持守真理，在各方面長進，而歸於那爲元首的基督，本着祂，全身都結

構緊湊，藉着各關節的互相補助，按照各肢體的功用，各盡其職，使身體不斷增長，在愛德中將它建立起來。

對答詠

伯後一，21；箴二，6

領：預言不是出自人意的， 答：是天主所派遣的聖人，受聖神推動而講話，阿肋路亞。

領：上主賜給智慧，智識和睿智都出自祂的口。 答：是天主……

誦讀二 選讀宜仁主教駁斥異端書

宣講真理

教會傳遍普世，直到天涯海角。它是由使徒和門徒接受了信仰。它信一個天主，全能的父創造了天、地、海洋和其中的萬物；信一位耶穌基督，天主聖子為我們的救恩而降孕成人；也信聖神藉先知們宣講了天主的計劃：我們可愛的主耶穌基

督的來臨，祂由貞女誕生，受苦受難並從死者中復活，祂帶着肉體升天，祂將在父的光榮中再度來臨，以重建萬有，並使人類的肉體復活；如此，按照不可見的天主的聖意，在我們的天主、救主和君王耶穌基督面前，「上天、地上和地下的一切無不屈膝，一切唇舌無不承認耶穌基督是主」，祂要公正地審判萬民。

教會接受了這種宣講和我們已經說明的信德，雖然教會已傳遍普世，仍小心翼翼地保存着它，如同住在一個家庭中一樣。同樣，教會信仰這些真理，好像只有一個靈魂和一個心；它恒心地宣講，教導並傳授，好像只有一個口。世界上雖有不同的語言，却只有一個傳統，有同一的效能的傳統。

建立在各處的教會，如在德國、西班牙

牙及葡萄牙，或在塞特人中間，或在東方、埃及、利比亞的教會和地球中心（耶路撒冷），關於信仰和傳統都並無二致，正如天主所造的太陽，在全世界都是同一個，同樣，教會所宣講的「真理」也在各地大放光明，照耀所有願意認識真理的人們。

擅長演講的人，教會的首長們中、沒有任何善言的講道者會講授與此有別的道理，因為沒有任何人大於老師；發言困難的人也絲毫不減損傳統。多說話並不能增加信仰，說得少也不能減少信仰：因為所擁有的的是同一的信仰。

對答詠

格前一，17，18，21

領：基督派遣了我宣傳福音，却不是用巧妙的言辭，免得基督的十字架失去效力。 答：原來十字架

的道理為喪亡的人是愚妄，為我們得救的人，却是天主的德能，阿肋路亞。

領：世人憑自己的智慧，並未認識天主；現在天主決意以愚妄的道理來拯救那些相信的人。

答：原來十……：

唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見使徒通用 684 頁

對經一：聖史們尋求了先賢的智慧，以先知們的教訓、證實了他們的講論，阿肋路亞。

聖詠、聖歌見第一主日晨禱 25 頁

對經二：天主藉福音召喚了我們，信

仰真道，以分享我們的主耶穌基督的光榮，阿肋路亞。

對經三：將有許多稱揚他們的智慧，直到永遠，不會忘記，阿肋路亞。

簡短讀經 格前一五，1) 2 a, 3) 4

弟兄們，我願意你們認清，我先前給你們所傳報的福音，這福音你們已接受了，且穩立其上；假如你們照我給你們所傳報的話持守福音，就必因這福音得救。我當日把我所領受而又傳報給你們的，其中首要的是，基督照經中記載的，為我們的罪死了，被埋葬了；且照經上記載的，第三天復活了。

短對答詠

領：他們講述了天主的榮耀和祂的大能，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：他們：

領：和祂所做的奇事。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：他們：

讚主曲對經：耶穌基督深愛世人，給信徒們派遣了導師和聖史，為信仰服務，阿肋路亞。

禱詞

我們的救主摧毀了死亡，並藉福音使生命燦爛不朽；我們要熱烈的讚美祂，要謙恭地祈求祂：

求祢使祢的教會在信德和愛德中堅定不移。

祢藉聖善和傑出的博學之士，奇妙的光耀了祢的教會，

求祢使信友們也能享有同樣的光輝。

祢因牧者諸聖如同梅瑟一樣的祈求了祢，

就赦免了人們的罪過，

——求祢因他們的轉求，不斷地淨化祢的教會，使它成爲聖潔的。

祢從弟兄中選拔了祢的聖人，給他們傳了油，並遣發祢的聖神降臨到他們身上，

——求祢使祢子民的牧者，也都充滿聖神。祢就是牧者諸聖的產業，

——求祢恩賜祢用聖血所拯救的人，都能與祢常在一起。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢曾召選了聖史瑪谷傳佈福音；求祢使我們聽從他的教誨，也能忠心追隨基督的芳踪。

日間祈禱

聖詠見聖詠集平日通用，對經則見季

節專用

午前

簡短讀經

羅一，16-17

我決不以福音爲恥，因爲福音正是天主的德能，爲使一切有信仰的人獲得救恩，先使猶太人，後使希臘人。因爲福音啓示了天主所施行的正義，這正義源於信德，而又歸於信德，就如經上所載：「義人因信德而生活。」

領：他們的聲音傳遍普世，阿肋路亞。

答：他們的言語達於地極，阿肋路亞。

午時

簡短讀經

得前二，2b-4

依靠我們的天主，我們還有勇氣，在艱鉅的格鬥中，給你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不是出於幻想，也不是出於

不誠，也不是在於欺詐；反之，我們是被天主考驗合格而受委託傳福音的人；我們宣講並不是為取悅於人，而是為取悅那考驗我們心靈的天主。

領：他們遵守了天主的約言，阿肋路亞，

答：和祂的誠命，阿肋路亞。

午後

簡短讀經

弟後一，8 b ~ 9

你要依賴天主的大能，為福音同我共受勞苦。天主拯救了我們，以聖召叫了我們，並不是按照我們的行為，而是按照祂的決意和恩寵，這恩寵是萬世以前，在基督耶穌內賜予我們的。

領：你們歡欣踴躍吧！阿肋路亞。

答：因為你們的名字已寫在天上，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見使徒通用 687 頁

對經一：按照天主聖寵的賜予，我作了福音的使者，阿肋路亞。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：我作一切事都是為了福音，好使我也得到信福音的好處，阿肋路亞。

對經三：我蒙受了這種恩寵，是為把基督那深奧而豐富的福音傳給萬邦，阿肋路亞。

簡短讀經

哥一，3 a ~ 6

我們在祈禱時，常為你們感謝我們的主耶穌基督的天主和父，因為我們聽說，你們在基督耶穌內的信德，和你們對衆信

徒所有的愛德：這是爲了那在天上給你們所存留的希望，對這希望你們由福音真理的宣講中早已聽過了。這福音一傳到你們那裏，就如在全世界上，不斷結果，不斷發展。

短對答詠

領：你們要在外邦中宣報上主的榮耀，
阿肋路亞，阿肋路亞。

答：你們：

領：在萬民間講述祂行的奇事。
答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：上主的話永遠常存，這話就是傳報給你們的福音，阿肋路亞。

禱詞

天主——光明之父，曾藉祂聖子的福音、召

叫了我們信從真理；我們要爲祂神聖的子女向祂祈求：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢將祢的聖子——羣羊偉大的牧者，從死者中領了出來，

——求祢使我們在世界每個角落作祢的見證。
祢派遣了祢的聖子來到世界，向貧窮人傳播福音，

——求祢使我們也向一切受造物宣講福音。
祢派遣了祢的聖子，散播聖言的種子，
——求祢使我們含淚散播聖言，含笑獲享收成。

祢會派遣祢的聖子，用祂的聖血使世界與祢修好，

——求祢使我們衆人共同努力，促進和睦。
祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

——求祢接納所有去世的人，使他們進入永

福的天國。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱 994 頁

四月二十八日

聖伯鐸·尚耐

(S. Petrus Chanel) 司鐸殉道

聖人一八〇三年出生於法國居埃城；及長，任聖職人員，做牧職工作，達數年之久。旋入瑪利亞修會，首途大洋洲傳播福音，歷盡艱辛，使多人棄邪歸正；一八四一年遭受仇教者的妬恨，被害於富都納島。

經文見復活期一位殉道通用 719 頁

誦 讀

誦讀二 選讀對聖伯鐸·尚耐的讚辭

殉道烈士的鮮血是基督徒的種子

伯鐸在聖母會中矢發聖愿之後，請求上級派遣他到大洋洲傳教。他在太平洋中的富圖納島捨舟登陸。從沒有人在那裏傳報基督之名。有一位時常伴隨着他的修士，述說了他的傳教生涯：

「他工作時，受烈日曝曬，時常挨餓。他回家時，汗流浹背，疲乏不堪；但他却常意志堅強，面帶笑容，好像從娛樂場所歸來一般。他不僅偶爾如此，而是幾乎天天如此。

他對富圖納的居民，有求必應，連迫害他的人們在內。他常常會原諒他們，不論他們多麼粗魯，令人厭惡，他從來沒有拒絕他們的請求。他在各方面以無與倫比的溫和對待所有的人，無一例外。」

無怪當地的人，都稱他爲「最好心的人」。有一天他對一位同道說：「在這樣艱苦的傳教區，我們都應該是聖人。」

他每天宣講基督和福音，而收效果不多。他並不氣餒繼續進行他傳教士的工作，照顧民衆本性及精神方面的需要，以基督的言行爲模範：「這個人撒種，另一個人收穫。」他對天主之母很是虔誠，不斷呼求她的助佑。

他宣講基督的宗教，摧毀了對邪神的敬禮，這敬禮是富圖納的首長所鼓勵的，爲了控制人民在其權下。因此，他們便以極殘酷的方式暗殺了聖人，企圖因他的死亡，而摧毀他所播下的基督教會的種子。

可是伯鐸在殉道的前夕曾親口說：「我的死無關緊要，因爲在這個島上，基督的教會已經根深蒂固，絕不因我的死亡而消

滅。」

果然，從這位殉道烈士的鮮血最先受益的，是富圖納島的居民。不數年後，他們都接受了基督的信仰。太平洋的其他島嶼也分享了這種收穫，目前在這些島上，基督的教會欣欣向榮，將伯鐸·尚耐奉爲他們的第一位殉道烈士而呼求他。

對答詠

路十，2；宗一，8

領：莊稼多而工人少； 答：所以你們應當求莊稼的主人，派遣工人來，收割他的莊稼，阿肋路亞。

領：當聖神降臨在你們身上時，你們將接受聖神的德能，要爲我作證，直到地極。 答：所以你：

結束禱詞

天主，爲發揚祢的教會，祢賜給了聖

伯鐸·尚耐司鐸殉道的榮冠；求祢使我們在這逾越節的喜慶中，藉慶祝基督聖死與復活的奧蹟，而改過自新，成爲新生命的見證。

四月二十九日

聖佳琳 (加大利納 S. Catharina)

(Senensis) 貞女聖師

紀念

聖女一三四年出生於義大利謝納城，幼時加入聖道明第三會，以改善自己的生計。為了愛主愛人，竭力使各城的民衆和好。她努力保衛羅馬教宗的權利和自由，並革新修會生活不遺餘力。她的著作立論正確，富於靈修聖訓。一三八〇年安逝。

除以下經文外，見貞女通用 780 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖佳琳的對話論天主的上智

我品嚐了，也看到了

永恒的天主，永恒的聖三！祢使祢唯一聖子的寶血與祢的天主性結合，而珍貴無比。永恒的聖三！祢好像深邃的海洋：我在裏面越尋找，找到的就越多；我找到的越多，也就越尋找祢。祢充滿我的靈魂，但似乎總不能使我滿足，因爲在祢的深淵裏，當祢充滿我的靈魂時，我却更覺饑餓，更渴望祢，企盼在祢的光明內看到祢——真正的光明。

永恒的聖三！我以理智之光，並在祢的光明內嘗到了，也看到了祢深淵的無際、和祢所造的萬物的美麗。因此我在祢內注視我自己時，便看到我是祢的肖像。

永恒的聖父，因為祢使我分享祢的德能和智慧，這智慧原是祢的唯一聖子專有的。聖父，那發自祢、並發自祢聖子的聖神，賜給我意志，使我能愛祢。

永恒的聖三！祢是造物主，我是受造物；我蒙祢光照而認識了：祢藉祢唯一聖子的血再造了我，祢竟然愛上了祢所造的萬物的美麗。

深淵啊！永恒的聖三！天主深邃的海洋！祢能給我比祢本身更大的恩惠嗎？祢是常燃不熄的火，祢以祢的愛火焚毀我的私愛。祢是驅除一切寒冷的火，祢以祢的光明照耀人心，祢藉這光明使我認識祢的真理。

我在信德中——在這面光明之鏡裏認識祢：祢是至善，超越諸善的善，賜與幸福的善，超越一切觀念和判斷的善。祢是超

越一切美的美，超越一切智慧的智慧，因為祢就是智慧本身；祢是天使們的神糧，祢因愛火熊熊而把自己賜給人類。

祢是遮蓋我赤裸的衣服，祢以甘飴養育饑餓者，因為祢是甜蜜的，毫無苦味，永恒的聖三啊！

對答詠

領：我的妹妹，請給我開門，你成為我王國的共同繼承者；我的愛卿，你已知道真理的奧秘。

答：你已充滿我聖神的恩惠；我所傾流的聖血洗淨了你的一切罪污，阿肋路亞。

領：你要從安靜的默觀生活中出來，要勇敢地為我的真理作證！

答：你已充滿……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，天父的聖言，

聖徒的偉大君王，

我們虔誠相信，

祢是世界的救援，

在人間放射光芒。

二、祢是信衆的希望，

生命的飲料與食糧，

祢是心靈的安定，

鼓勵和保護，

救助和力量。

三、求祢藉聖神光照我們，

掃除黑暗的威脅，

指示我們人生的方向，

引領我們踏上坦途，

回歸天父永恆的家鄉。阿們。

讚主曲對經：聖女佳琳不停地呼求上主，

賜予祂的教會平安，阿肋路

亞。

結束禱詞

天主，祢恩賜聖女佳琳，因瞻仰祢聖

子的苦難，並獻身於祢的教會，內心充滿

了祢的愛火。求祢因她的轉求，使我們能

與基督同受苦難，也因祂的光榮復活而同

享喜樂。

晚 禱

讚美詩 見晨禱

謝主曲對經：佳琳時時處處追求天主，她

找到了天主，以真情、以摯

愛得到了天主，阿肋路亞。

四月三十日

聖碧岳五世

(比約五世 S. Pius V) 教宗

聖人一五〇四年出生於義國亞利山大城附近。及長，入道明會，教授神學；旋被選為主教，樞機主教，於一五六六年，被擢陞為教宗，承繼伯鐸之位。他竭力推行特里騰大公會議的決議，改革教會、傳揚信德，並重整了教會對天主的崇高敬禮。一五七二年五月一日安逝。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教若望福音論集

教會建立在伯鐸所承認的磐石上

天主不間斷地安慰人類的困苦；此

外，迨時期已滿，祂依照計劃就派遣了祂那創造萬物的唯一聖子，是要祂成為人，而仍然是天主，並使「人而天主的耶穌基督，成為天主與人之間的中保」。

凡信仰基督的人，藉着重生的洗禮，滌除了他們的一切罪惡，並從永罰中被解救出來，而在信、望、愛中生活。他們旅此塵世，要經歷種種艱險的誘惑，可是天主常以神形的安慰支持他們。他們的目的，是面見天主，他們的道路是基督，基督自己成了他們的道路。

但是在此道路上行走的人們，並不能免除犯罪，這是由於人性的軟弱而微妙地發展成的。基督賜給他們一服愛德善工的靈藥，以幫助他們的祈禱，基督教訓他們說：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。」

這是教會懷着愉快的希望，面對這多難的生活時所做的。這教會是使徒伯鐸因其使徒首席權，在他身上所代表的整個教會。

在他個人身上，從本性而言，他是一個人；就恩寵而言，他是一位基督徒；就更豐富的恩寵而言，他是一位使徒，是使徒之長。然而耶穌對他說：「我要將天國的鑰匙交給你，凡你在地上所束縛的，在天上也要被束縛；凡你在地上所釋放的，在天上也要被釋放。」這些話是給整個教會說的。在這世上，教會要受種種考驗，有如被狂風暴雨所打擊，但是它不會倒塌，因為它是建立在堅固的磐石上：伯鐸即因此而得名。

吾主曾說：「我要在這磐石上，建立我的教會」，是因為伯鐸先說過：「祢是

默西亞，永生天主之子。」所以耶穌說：「我要在你所承認的磐石上，建立我的教會。」因為磐石就是基督」。伯鐸也是建立在這個基礎上的。「除了已奠立了的根基以外，任何人都不能再奠立別的根本，這根基就是耶穌基督。」

所以，建立在基督身上的教會，藉伯鐸而接受了天國的鑰匙，即捆綁與釋放的權柄。這教會由於愛慕基督、並追隨基督，而脫免一切邪惡。可是它在那些為真理而戰鬥至死的人們身上，更加追隨基督。

對答詠

則三，21；弟前四，16

領：如果你警告了義人，使他不犯罪；而他沒有犯罪：這樣他必要生存； 答：你也救了你的靈魂，阿肋路亞。

領：你要注意你自己和你的訓言，才能救你自己，又能救你的聽衆。

答：你也救……

結束禱詞

天主，祢召選了聖碧岳教宗、致力於維護信仰、革新禮儀的工作，使教會更相稱地欽崇祢。但願賴聖人的轉求，使我們能以活潑的信德，慶祝祢救世的奧蹟，並使我們的愛德能結出果實。

五月

母親節前日（五月第二主日前日）

中華聖母

慶日

遠在一九二四年六月十八日，上海全國主教會議後，教廷駐華代表剛恆毅主教領導參加會議的全體主教，將全國奉獻於聖母。之後，每年聖母無原罪節，全國各聖堂一概舉行奉獻禮。一九四一年，教宗碧岳十二世，應我國主教之請求，頒定「中國之后」慶節。梵二大公會議、教會年曆改革後，我國主教團於一九七三年呈請聖禮部批准「中華聖母節」改在母親節前日舉行。

經文見聖母通用 638 頁

晨 禱

讚美詩

「萬福童貞瑪利亞，

天上之玉蘂花，

天主預簡救世母，

身靈純潔無瑕。

二、聖德馨香無與倫，

主恩無可復加，

我們應歡呼讚頌，

求你福祐我中華。

三、中華聖母瑪利亞，

請保護我身心，

溫良慈善之母親，

請憐憫我國民。

四、茫茫世海之曉星，

領我出離迷津，

求你指引我中華，

接受天國福音。

五、願光榮歸於聖父，

及聖子及聖神，

我們願世世代代，

向聖三歡欣歌吟。

阿們。

結束禱詞

全能永生的天主，祢簡選了瑪利亞作祢聖子的母親，也使她作我們的母親；求祢因她的代禱，降福我中華億兆人民，恩賜國泰民安，五穀豐登，使全國同胞都能認識祢、孝愛祢、事奉祢。

五月一日

聖若瑟勞工

除下列經文外，均見三月十九日938頁。

序經對經：主基督甘願被人視為工人之子，

請大家前來朝拜，阿肋路亞。

聖詠九四首 3 頁

誦 讀

誦讀二 選讀「教會在現代世界牧職憲

章」(33-34)

人在世間的活動

人藉工作和創新的天賦，時常努力改善其生活。然而今天，尤其靠科學和技術，將其統治權擴大至幾乎整個自然界，並繼續不斷加以擴展。特別借助國際間日益增多的各式交換方法，整個人類大家庭逐漸體認，人類彼此在形成一個世界性的團體。因而，昔日人們特別期待超乎人力的財富，今天他以自身的技能而獲得。

面對現在囊括全人類的這一巨大事業，在人們中間掀起了許多疑問：這種活動有什麼意義和價值？應怎樣運用這一切財富？個人與團體的努力，傾向什麼目

的？教會保管天主聖言的寶庫，由之汲取宗教和倫理的原則。即使教會對每一個別問題，不能提供直接答案，但是它希冀將啓示之光與大家的經驗融合起來，以期光照人類最近所採取的途徑。

對信友而言，有一件事是確定的，現代人類個人及團體的活動，亦即歷代以來人們設法改善其生活的這一龐大努力，就其本身言，是符合天主的聖意的。按天主肖像而受造的人，接受了命令以征服大地及地上所有的一切，並以聖德及正義治理宇宙。人必須承認天主是萬物的創造者，並將其自身及全宇宙歸屬於天主，好使人類征服萬物後，天主之名能在普世受稱頌。

這一點也涉及我們的日常生活。因為人無論男女，在為瞻養自身及其家庭而有所活動，並因而為社會提供適當的服務

時，他們能夠合理地將他們的勞動，視爲造物主之工程的擴展，對弟兄們的一項服務，和個人的一點貢獻，以幫助天主的計劃在歷史中完成。

所以基督徒不該想，人的才能與力量的成就，違反天主的全能，或有理智的受造物是造物主的競爭者。反之，基督徒深信人類的種種勝利是天主偉大的標誌，及其奧妙計劃的實踐。不過，人的能力越增進，則其個人及團體的責任也越擴大。由此可見基督的信息，並不阻止人們建設世界，也不會讓人們對人羣的福利漠不關心，反而加重其必須爲此目的而工作的義務。

對答詠

參閱創二，15

領：上主天主將祂所形成的人安置在

伊甸樂園內，答：使他耕種、

看守樂園，阿肋路亞。

領：這就是人從起初所有的情形。

答：使他耕……：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、可愛的聖家，

寧靜的聖家，

耶穌童年的居處，

隱藏著天上的光華。

二、父子辛勤勞動，

不避艱苦，

聖母操作家事，

三口和睦融洽。

三、不求人間福樂，

但求承行主旨。

上主的手，
時時引導聖家。

四 樸實又聖潔，

芬芳滿天下，

賜世界平安，

福祐我中華。

五 基督，光榮歸於祢，

及父及聖神，

無邊無涯。阿們。

簡短讀經

撒下七，28-29

我主上主，唯有祢是天主！祢的話是真理，是祢向祢的僕人許諾了這些恩惠。

求祢如今就降福祢僕人的家室，使他永遠在祢面前存立，因為是祢，我主上主所預許的，因此祢僕人的家室，必因祢的降福而永遠蒙福。

短對答詠

領：天主立他作祂家庭的主人，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：天主：

領：管理祂一切產業的主宰。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：聖若瑟忠實操作工人的手藝，

成爲勞工輝煌的表率，阿肋

路亞。

禱詞

上主是正義的保障，能使人成義，今日的世界急需和平與正義，我們現在誠懇地祈求上主：

上主，求祢恩賜我們仁愛和正義。

上主天主！祢從前召叫了許多人，使他們充滿信心，遵從祢的誠命而生活，

求祢使我們追隨他們的芳表，度真正的

教友生活。

祢簡選了義人若瑟扶養祢降生成人的聖子，
使祂長大成人，

——求祢使我們在弟兄們身上侍奉基督的奧
體。

祢將大地託付給人類，使人類充滿大地，
治理大地，

——求祢使我們今生努力工作，時時不忘彰
顯祢的光榮。

人類的大父，求祢照顧祢親手創始的美妙
工程，

——使所有的人能合理工作，得到生活所需，
度一個符合人性尊嚴的生活。

我們的天父：

結束禱詞

天主、萬有的創造者，祢制定了人類
必需勞動的不變原則；求祢使我們在勞工
模範聖若瑟的照顧下，能完成祢賦予我們

的使命，以獲得祢所預許的報酬。

晚 禱

讚美詩 見晨禱

簡短讀經

哥三，23-24

你們不論作什麼，都要一心一意去作
如同是為主，而不是為人作的，因為你們
該知道，你們要由主領取產業作為報酬；
你們服事主基督吧！

短對答詠

領：義人將萌芽，有如百合花。阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：義人：

領：他將在上主面前永遠怒放。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：主基督甘願被人視為工人之

子，阿肋路亞。

禱 詞

天上地下所有的家族都由天父而來。我們
謙恭地祈求祂：

我們的天父，求祢俯聽我們。

聖父，祢把從永遠就隱藏的基督的奧秘啓
示給若瑟，

—求祢使我們更清楚地認識祢那位人而天
主的聖子。

天父，祢飼養天空的飛鳥，祢裝飾田野的
花草，

—求祢賜給所有的人日用糧，和超性的食
糧。

萬有的創造者，祢把祢的工程託付在我們
手中，

—求祢使工人享受他們工作的成果。

至公義的天主，祢願人人都成爲義人，

—求祢因聖若瑟的轉求，使我們在一件事

上都能使祢歡心。

求祢垂顧亡者及臨終者，使他們靠祢的聖
子和聖母瑪利亞以及聖若瑟，

—得到祢的憐憫。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

五月二日

聖達修 (亞大納削 S. Athanasius)

主教聖師

紀念

聖人公元二九五年出生於亞歷山大城，
曾為亞歷山大主教助理，出席尼采大公會
議後即繼承其主教職。因竭力攻斥亞略異
端，多次受流徙之苦。他為闡明並維護教
會正統道理，著作甚夥。三七三年安逝。

經文見牧者通用，爲主教 738 頁；或

聖師 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖達修主教講道集

論聖言降生成人

天主聖言是無形的、不朽而非物質的，祂來到了我們人間。但是祂在此以前並非離我們很遠，因爲祂臨在於受造物的每個部份，因爲祂與父一起充塞萬有。祂由於愛我們，而到我們這裏來，並公開地將自己顯示給我們。

1011 用專人聖

祂可憐我們人類，同情我們的軟弱，祂爲我們的敗壞而感動，不忍讓死亡統治我們。祂不願祂所曾開創的事業喪亡，也不願看到聖父創造人類的工程徒勞無益。於是取了一個肉體，一個與我們並無二致

的肉體，因爲祂不願意只存在於肉體內，或者僅僅顯示出來。

如果祂只願意顯示出來，祂能夠取另一個更強有力的身體。但是，祂竟取了我們的肉體。

祂在童貞女的懷抱中，建立了祂的宮殿，就是祂的肉體。祂使之成爲自己的工具，藉以使人類認識祂，並作爲祂的住所。這樣，祂取了與我們同類的肉體，由於我們全人類都要遭受死亡的腐朽，祂就爲了我們衆人將自己的身體交與死亡，並爲了愛我們而將它奉獻給聖父。祂這樣做是爲摧毀那反對衆人，而使人腐朽的法律，因爲衆人都在祂內死亡。事實上，這死亡的法律曾以全力攻擊吾主的身體，此後便不會再有能力攻擊那與祂相似的人類了。如此，在人類墮落後，聖言又使他從

腐朽中成爲不朽的；使他從死亡中又得到生命：因爲祂藉所取的肉身和祂復活的恩寵，使死亡遠離了人類，猶如乾草被烈火所焚毀一樣。

聖言取了能死的肉身。這樣，這身體因分享至尊的聖言，而能代替衆人死亡；同時因爲聖言居住在這身體中，它常保持不朽；最後，因其復活的恩寵，而將全人類從腐朽中解救出來。

天主聖言將祂的肉身交付於死亡，作爲祭獻，作爲無玷的犧牲。祂藉着祭獻自己的肉體，便立刻爲我們人類消滅了死亡。

這樣，超乎一切的聖言奉獻了祂的宮殿，就是祂的肉體，作爲大衆的贖價，以祂的死亡償還了我們的債。祂藉祂那與人類相似的肉身，而與全人類結合。如此，不朽的天主聖子因祂的復活所帶來的恩

許，而爲我們全人類穿上不朽。

使人腐朽的死亡，對所有的人不再有任何的權力，這是由於聖言藉祂那唯一的肉體、居住人間。

對答詠 耶十五，19-20；伯後二，1

領：你將作我的口舌，我必使你對這人民成爲一設防的銅牆；

答：他們將攻擊你，却不能制勝你，因爲有我與你同在，阿肋路亞。

領：假教師將要出現，倡導使人喪亡的異端，並否認那救贖他們的主。 答：他們將……

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給聖達修主教智慧與勇氣，使他維護祢聖子天主性的

眞道；求祿使我們因聖人給予的助祐與教導，能不斷地增進對祿的認識和愛慕。

五月三日

聖斐理（斐理伯 S. Philippus）及

聖雅格（雅各伯 S. Iacobus）使徒

慶日

斐理，伯特塞達人，原為若翰的門徒，後追隨基督。雅格是阿耳斐之子，基督的堂兄弟。曾治理耶路撒冷教務，並寫過書信；其生活嚴肅，使許多猶太人歸化信主。公元六二年，榮獲殉道冠冕。

經文見使徒通用 674 頁

誦讀

誦讀一 選讀戴杜良神父論對異教徒的

規定

論使徒的宣講

我們的主耶穌基督當祂生活在世時，曾親口說明祂是什麼身分，先前是什麼身分，聖父要祂奉行的旨意是什麼，祂給人制定什麼義務。這是祂公開地對民衆宣講，或在私下向祂的門徒們所講明的。祂從門徒們中間簡選了十二位，使他們生活在祂左右，並使他們成爲萬民的導師。

其中之一曾經跌倒。基督復活後，當祂要返回天父那裏的時候，便命令其餘十位使徒去訓導萬民，並爲他們施洗，使他們進入聖父、及子、及聖神內。

因此使徒們——此字意爲「奉派遣者」

——立即根據達味聖詠預言的權威，由拈鬮選出第十二位使徒瑪弟亞，遞補茹達斯。他們領受了所預許的聖神的能力，顯奇蹟和說各種語言的能力。他們首先在猶大爲耶穌基督的信仰作證，並建立教會。然後首途赴世界各地，向萬國宣講同樣的道理和信仰。

使徒們在各城市建立了教會。此後各地的教會從這初建的教會中接受了信仰的萌芽和教訓的種子，並繼續天天接受，而使其自身成爲當地的教會。這樣，各地的教會就其爲使徒所建立的教會的極枝，都被視爲是傳自使徒的。

一切事物必須追本溯源；因此，我們可以說，如此衆多的教會組成初期的唯一教會，因爲一切教會都是由它而來。這些教會都是初期的，都是傳自使徒的，因爲

所有的教會都是一個。爲了證實這至一性，他們和平相處，互稱兄弟，彼此款待。這些法律所根據的原則無他，就是同一奧蹟的唯一傳統。

使徒們宣講了什麼？就是說，基督啓示了給他們什麼？只從使徒們所建立的教會求證即可。這些教會是使徒們首先以所謂親口宣講，後來又用書信的方式所建立的。

有一次主曾清楚地說過：「我還有許多事要告訴你們，然而你們現在不能承擔。」但又繼續說：「當那一位真理之神來到時，祂要把你們引入全部真理。」這樣，祂指出使徒們無所不知，因爲基督曾經應許，他們將藉着真理之神，獲得一切真理。果然，祂實踐了諾言，因爲宗徒大事錄證實聖神的降臨。

對答詠

若十二，21 \ 22；

羅九，26

領：有些希臘人來到斐理前，請求他

說：「先生，我們願見耶穌。」

答：斐理就去告訴安德，然後安

德和斐理便來告訴耶穌，阿肋路

亞。

領：在對他們說：「你們不是我的人

民。」這句話的地方，他們要被

稱為永生天主的子女。

答：斐理就……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 大聖斐理，

蒙主召叫，

至死傳揚福音，

不怕困苦艱辛。

二 一心追隨導師，

愛火炎炎，

渴望見天父，

信德堅深。

三 大聖雅格，

愛主不後人，

身爲主兄弟，

也是教會功臣。

四 管理耶城教會，

不怕爲羊犧牲，

書信傳後世，

教誨永留人心。

五 光榮歸於父，

及子及聖神，
世世代代，
無窮無盡。 阿們。

聖詠吟唱

對經一：主，請把父顯示給我們，我們就心滿意足了，阿肋路亞。

聖詠見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：斐理，我和你們相處這麼久了，你們還不認識我嗎？誰看見我，就是看見了父，阿肋路亞。

對經三：你們不要憂愁，也不要害怕，你們要相信天主，也要相信我。在我父的家裏，有許多住的地方，阿肋路亞。

簡短讀經、短對答詠見使徒通用 684 頁

讚主曲對經：斐理遇到納塔乃耳，對他說

：梅瑟和先知所預言的那一位，我們找到了，就是若瑟的兒子，出生於納匝肋的耶穌，阿肋路亞。

禱詞 見使徒通用 685 頁

結束禱詞

天主，我們今天興高采烈地歡度聖斐理和聖雅格二位使徒的慶節；賴他們的轉求，求祢賞賜我們能與祢的聖子同受苦難，共享復活，將來在天上永遠瞻仰祢的聖容。

日間祈禱

聖詠見聖詠集，唸季節對經；簡短讀經見使徒通用 686 頁；結束禱詞如晨禱。

晚禱

讚美詩 見晨禱

聖詠吟唱

對經一：斐理，誰看見我，就是看見了父，阿肋路亞。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：如果你們認識我，也就必認識我父；現在，你們已經認識了祂，而且已經遇見祂，

阿肋路亞。

對經三：如果你們愛我，就要遵守我的命令，阿肋路亞。

簡短讀經、短對答詠見使徒通用 690 頁

謝主曲對經：如果你們住在我內，也聽從我的話，你們無論求什麼，一定會應允你們，阿肋路亞。

1017

聖人專用

禱詞 見使徒通用 691 頁

結束禱詞

天主，我們今天與高采烈地歡度聖斐理和聖雅格二位使徒的慶節；賴他們的轉求，求祢賞賜我們能與祢的聖子同受苦難共享復活，將來在天上永遠瞻仰祢的聖容。

五月四日

眞福慕雅（瑪定 B. Martinus Moye）

司鐸

眞福慕雅，聖名若望·瑪定，法國人，在麥慈教區晉鐸，創立普照修女會，從事女子宗教教育。後又加入巴黎外方傳教會，於一七七一年來華，在四川省傳教，成績卓著。後奉命回國，從事照顧病人的工作。

一七九三年病逝，由教宗碧岳十二世宣佈他為真福。

經文見牧者通用，會士 738 頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾恩賜真福慕雅為教育學童，在教會中創建新修會，又派遣他遠涉重洋，到我國來傳佈祢的福音；求祢因真福的轉求，在我們心中燃起救人的熱忱，到處為基督愛的福音勇敢作證。

五月十二日

聖洒仁 (聶勒 S. Nereus) 及

聖齊禮 (亞基略 S. Achilleus) 殉道

二位聖人原為兵士，歸化後，即放棄軍人生活，因此被處死刑，或在彫克里先教難時。二人遺體同葬於阿代丁路墳塋中；後人建聖堂於該處，以敬禮二人。

經文見復活期多位殉道通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教聖詠註釋

基督的苦難不僅在基督身上

耶穌基督是一個人，有頭和身體。身體的救主與身體的各肢體、二者都有同一血肉之身，有同一個聲音，並承擔同一苦難；當惡的時刻過去之後，二者也獲得同樣的安息。因此，基督的苦難不僅在基督個人身上；然而基督的苦難只在基督內。

因為如果你認為基督是頭與身體，基督的苦難便僅在基督內；可是如果你認為

基督只是頭，那麼基督的苦難就不僅在基督內。因為假設基督的苦難只在基督內，即只在頭內，那麼，身為祂肢體的保祿使徒怎能說，「我在我的肉身上補充基督的苦難所欠缺的」呢？

所以，倘若你是基督肢體的一分子，不論你是誰，不論你聽到這些話，或現在聽不到（如果你是基督肢體的一分子，就會聽到），那麼你從那些非基督肢體所忍受的一切，就是在補充基督的苦難所欠缺的。

這是後加的，因為缺少這些；你在裝滿升斗，並未使之溢出；你受苦的多少，端在於你給基督的全部苦難貢獻多少。祂以我們頭的身分受苦，也在祂的肢體內，就是在我們內受苦。

爲了我們所組成的這個大團體的利

益，每人按自己的限度而償還他的債，並依照我們所擁有的能力，我們每人應承擔一份痛苦。直到世界窮盡，我們才能完全償清我們痛苦的債。

所以，弟兄們！你們不要相信，所有忍受惡人迫害的義人，甚至於那些在基督來臨之前，被派遣來預報基督來臨的人們，並不是基督肢體的一分子。誰屬於這以基督爲王的城市，便不能不是基督肢體的一分子。

所以，從義人亞伯爾的血，直到匝加利亞的血，這整個城市在說話。然後，從若翰洗者的血直到使徒們的血，殉道烈士們的血和所有基督徒的血，是這同一的城市在說話。

對答詠

默二一，4；七，16

領：天主要拭去他們的一切眼淚，以

後再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚， 答：因為先前的都已過去了，阿肋路亞。

領：他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何的炎熱再也不傷害他們。

答：因為先……

結束禱詞

全能的天主，祢賜給殉道者聖迺仁和聖齊禮無比的勇氣；使他們為祢作證，不惜犧牲性命。我們懇切求祢：加強我們的信德，賜給我們為祢作證的毅力，至死不屈。

五月十二日

聖邦康（龐加爵 S. Pancratius）殉

道

邦康約在彫克里先王教難時殉道於羅馬，葬於奧肋里亞路，後來辛馬可教宗在他的墓上建一聖堂，以資紀念。

經文見復活期一位殉道通用 719 頁

誦讀

誦讀一 選讀聖納德院長講道集

他有困苦，我必和他在一起

天主說：「他有困苦，我必和他在一起。」那麼除了受苦，我在此世還企望什麼呢？「接近天主便是我的一切幸福」；「我的希望在於上主天主。」因為祂說：「我必拯救他，光榮他。」

祂說：「他有困苦，我必和他在一起」，「我樂與世人共處。」。「厄瑪努爾」——「天主與我們同在」。祂降來是為接近那些處於憂苦中的心靈，是為在我們的

困苦中與我們同在。可是終有一天，我們將要被提升，到雲彩上去迎接基督。這樣，我們就永遠同主在一起；但是我們必須設法在現世常讓祂與我們同在，作爲我們旅途中的伴侶，祂將把天鄉賜給我們，或更好說：讓祂現在作我們的道路，將來作我們的天鄉。

主啊！受苦爲我是件美事，只要祢與我同在；這比我沒有祢而爲王，沒有祢而坐席，沒有祢而受光榮更好。我在困苦中而能靠近祢，在火窖中能與祢同在，比我沒有祢而在天堂上更好。因爲：「除祢以外，我在天上將得到什麼呢？在地上我還有什麼企望呢？爐火試探真金，困苦考驗義人」。主啊！在烈火爐中，是的，在那裏祢與他們同在，在那些因祢的名而聚集在一起的人中間，祢把他們認爲己有，如

同從前祢偕同三聖童一樣。

爲什麼害怕？爲什麼盡一切努力而逃避這火窖呢？火在燃燒，可是主在困苦中與我們同在。「如果天主偕同我們，誰能反對我們呢」？如果是祂解救我們，誰能從祂的手裏把我們奪去呢？誰能從祂的掌握中將我們搶走呢？最後，如果祂光榮人，誰能使我們失去光榮呢？如果是祂光榮人，誰能貶抑我們呢？

主回答說：「我必要使他得長壽」。這是很清晰地說：我知道他所期待的，他所渴望的和他所愛好的。他不愛好金銀財物，也不愛好世上的安逸快樂，榮華富貴。這一切爲他都是損失，他輕視這一切，視之爲糞土。他完全空虛自己，也不讓自己去關心那不能滿足他的事物。他知道自己是按照誰的肖像而受造的，並能夠

獲得何等高位；他不願意因小失大。

所以，主說：「我必要使他得長壽」。

因為只有真光能使他革新，只有永恆的光明能使他饜足。這光明持續的時間沒有窮盡，這是不能消逝的光明，不會令人生厭的滿足。

對答詠

領：這位聖人至死為天主的法律而戰

鬥，惡人出言威脅，毫不畏懼；

答：因為他被建立在堅固的磐石上，阿肋路亞。

領：他輕視了現世的生命，而獲得了

天國。 答：因為他……

結束禱詞

天主，今天祢的教會歡欣慶祝聖邦康的殉道紀念日；但願因聖人的轉求，使祢

的教會常保持對祢的忠貞，在受迫害時能屹立不搖。

五月十四日

聖瑪迪 (瑪弟亞 S. Matthias) 使徒

慶日

按宗徒大事錄所載：聖瑪弟亞由使徒們所選拔，以補茹答斯之缺，而榮為十二位使徒之一，成為吾主復活的證人。

經文見復活期使徒通用 674 頁

誦 讀

誦讀二 選讀金口·聖若望主教講道集

主！求祢指示祢揀選的那一位

話。」有一天，伯鐸從弟兄中間站起來說：「因為他熱心，基督就把羊群託付給

了他，又因為他是這團體的首領，常是他首先發言：「弟兄們！應該從我們中間來選擇。」他讓群眾來決定，如此使候選人受人尊敬，並為他除去一切偏袒的嫌疑。因為重大的決定往往產生類似的困難。

爲什麼呢？難道伯鐸自己沒有選擇權嗎？當然有，但爲了表示他對任何人沒有偏袒，他放棄了。不然，天主聖神便好像被棄置一旁了。宗徒大事錄說：「他們便推舉了兩個人：一個叫巴爾撒巴，別號猶斯篤的若瑟；一個是瑪迪。」不是伯鐸推荐了他們，而是所有在場的人。至於他本人，他提出了一個建議，並指出這建議不是從他而來的，要上溯到一項預言。因此他行事像一位代言人，而不像一位發號施令的人。

伯鐸說：「我們要從這些常同我們在

一起的人中間選擇。」請注意，他是如何堅持新使徒該是一位目擊者；雖然聖神仍要降來認可這項選擇，伯鐸對這項條件極爲重視。

他繼續說：「當主耶穌在我們中間來往的時候，從常同我們在一起的人中間。」這給他們指出：他們應和祂會生活在一起，並且不只是門徒。事實上，一開始跟隨祂的人很多。請看福音如何記載，伯鐸就是「那聽若翰講道並跟隨耶穌的兩位門徒中的一個。」

伯鐸繼續說：「即當主耶穌在我們中間來往的時候，由若翰的洗禮起。」他說的對，人對於在此時期以前的事，一無所知，但是他們從聖神那裏學到了。

「直到祂被提升天的日子，其中應當有一個人，和我們共同作祂復活的見證

人。」他並沒有說其它事的見證人，而只說，「作祂復活的見證人」。因為如果一位門徒能宣稱：那位曾吃過、喝過和被釘死在十字架上的，就是祂復活了，他就更值得信任。因此，他所需要的，不是這事以前或以後時期、或奇蹟的見證人，而只是祂復活的見證人。其他的事跡都已顯示與人並公之於世。然而復活的事跡却是在秘密中完成的，只有少數的人看到。

於是他們一起祈禱說：「主！祢認識

衆人的心，求祢指示我們吧。」是祢，而不是我們。他們稱天主為認識人心者，稱呼的對：因為是由天主而不是由他們選擇。他們這樣有信心地說話，因為必須選擇其中的一個人。他們不說：「請祢選擇吧！」却說：「求祢指示被選者！」指示出「祢所選擇的那一位」，因為他們知道

天主預先決定了一切。於是「他們拈鬮。」他們自以為還不配親自選擇；因此他們願意天主利用徵兆來指示他們。

對答詠

宗一，24，25

領：主，祢認識衆人的心， 答：求

祢指示，祢揀選了那一位，使他取得使徒的職位，阿肋路亞。

領：他們給二人拈鬮，瑪迪中了鬮，就列入十二位使徒之中。

答：求祢指……

唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

晨 禱

讚主曲對經：我們需要選立一個人，與我們一起為主的復活作證，這個人必須是主耶穌在我們中間來往時，常與我們在一起的人，阿肋路亞。

結束禱詞

天主，祢曾召選聖瑪迪加入使徒的陣營；但願賴他的轉求，使我們也能加入被選者的行列，永遠沐浴在祢的聖愛中。

日間祈禱

聖詠見聖詠集平日通用，唸復活期對經。簡短讀經見使徒通用 686 頁。結束禱詞如上。

晚禱

謝主曲對經：不是你們簡選了我，而是我簡選了你們，並派遣你們去結果實，使你們的果實常存，阿肋路亞。

五月十七日

眞福劉文元（伯鐸）殉道

眞福劉文元，聖名伯鐸，貴州省人，

一七六〇年生，父母均為教外人，文元四十歲時才入教。嘉慶年間被充軍到黑龍江，始終保持信仰。一八三四年五月十七日為主殉道。一九〇〇年五月廿九日由教宗良十三世宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福伯鐸堅強的信德，使他在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

五月十八日

聖若望一世 (S. Ioannes I)

教宗殉道

若望一世出生於都斯卡納，公元五二三年被選為羅馬教宗。曾為德奧多王的使者，首途君士坦丁堡，覲見猶斯丁皇帝；返國後德王不滿其使命，乃予以逮捕，禁於拉文那城。五二六年逝世獄中。

經文見復活期一位殉道通用 719 頁；
或牧者通用 738 頁。

誦 讀

誦讀一 選讀聖若望·雅味拉神父書信集
讓耶穌的生活彰顯在我們身上

「願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚，是祂在我們的各種磨難中常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因為基督所受的苦難加於我們身上的越多，我們藉着

基督所得的安慰也越多。」

這些話都是聖保祿使徒所說的，他曾受杖擊三次，被石擊一次，以為他死了而被人遺棄，被鞭打五次；被各種人所迫害，受過各種刑罰和痛苦的折磨，這不只一兩次，而是如同他在別處所說的：「我們常常為了耶穌的緣故，被交付於死亡，為使耶穌的生活彰顯在我們肉身上。」

保祿在這一困苦中，不僅不怨天尤人，如同懦弱的人一樣；也不像那些愛慕光榮和逸樂的人們那樣心中悲傷；他不要天主救他脫離憂苦，如同那些無知的人們不知苦難的價值，而不願受苦一樣；也不如同那些以為痛苦並無價值的人們而輕視痛苦一樣。然而他輕視了愚昧無知，而在困苦中頌揚天主，感謝賜與他這些困苦的天主，好像領受了一個好獎品。他認為

能爲光榮天主，而受一些苦是幸福的。因爲主爲了救拔我們脫離因罪惡所招致的苦辱，而受了如此的奇恥大辱；祂又賞給我們天主聖神，使我們獲得光榮，而成爲天主的義子。天主在基督內，藉着基督給與我們天堂幸福的保證和標誌。

我最親愛的弟兄們！願天主開啓你們的眼睛，使你們看清祂在世界所認爲是屈辱的考驗中，給與我們多少賞報！當我們尋求天主的光榮時，祂使羞辱化爲榮耀，現世的痛苦成爲天上榮耀的泉源。當我們在戰場上受傷時，天主以何等撫慰，熱情和甘飴的雙臂歡迎我們！無疑地，這一切所帶給我們的喜樂，遠超過我們在世上所能努力求得的。如果我們了解這一點，我們必定非常渴望祂的擁抱。因爲除了那些茫然無知、一無所求的人以外，誰能不希

冀那最可愛和最可盼望的天主呢？

如果這樣的慶節使你們愉快，如果你們期望看到，並參與，你們該知道：除了受苦以外，別無其他穩妥的途徑。這是基督和祂的朋友所走的路；祂稱之爲窄路，却能引人直達生命那裏。祂教訓我們，如果我們期望到達祂身邊，就該遵循祂所走過的道路。因爲天主子在屈辱的路上前進，而人子們却尋求光榮的道路，這顯然是不對的：「徒弟不能勝過老師，僕人不能超過主人。」

天主曾安排，使我們的靈魂在世上找不到安息，尋不到食物，只有在苦難中，在主的十字架前才會找到。

對答詠

格後四，11，16

領：我們這些活著的人，時常爲耶穌的緣故被交於死亡， 答：爲使

耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上，阿肋路亞。

領：縱使我們外在的人日漸損毀，但我們內在的人却日日更新。

答：爲使耶……………

結束禱詞

天主，凡信仰祢的人，都獲得賞報。

我們今天特別慶祝聖若望教宗的殉道紀念日，求祢因他的功績，俯聽我們的祈禱，使我們能效法他堅強的信德，以及他在苦難中不屈不撓的精神。

五月二十日

聖納定 (伯爾納定 S. Bernardinus)

司鐸

聖人一三八〇年在謝納出生；及長入方濟會修道，晉陞鐸品後，在義國各地講道，裨益人靈良多；竭力傳揚對耶穌聖名的敬禮；在本修會裏，一面促進會士求學守規的精神，一面從事神學著作。一四四四年安逝。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖納定神父講道集

耶穌聖名是宣道人的光榮

耶穌聖名是宣道人的光榮，因爲它使人在燦爛的光輝中，宣講並聆聽祂的言語。若不是有人宣講耶穌，你怎能相信在全世界上能有如此偉大、迅速和如此熱烈的信德之光呢？豈不是天主因這名字的光輝和芬芳，而「召叫我們進入祂奇妙的光

中」嗎？保祿使徒對那些受到光照，和那些在祂這光明中看見光明的人說得好：「從前你們原是黑暗，但現在你們在主內却成了光明。你們該像光明之子一樣生活。」

因此，應該使人認識這名字，好使它大放光明，而不該使祂隱姓埋名。可是不該以不潔的心和污穢的唇舌去宣講，而應該以特選之器將它保存與傳揚。

因此，主基督論及保祿使徒說：「這個人是我所選擇的器皿，要我把我的名字帶到外邦人、國王和以色列子民前。」祂說：「我所選擇的器皿」，就是說在他內盛有極甜而珍貴的美酒，令人欲乾杯而後快，因為美酒在特選之器中光芒四射，燦爛輝煌，主說：我要這特選之器「帶着我的名字。」

當人們點火清除田地時，乾枯的野草

和荊棘便被焚毀。又當旭日的光芒驅逐黑暗時，宵小就會斂跡。同樣，保祿的宣講如雷灌耳，如燎原烈火，如曉明的旭日，消滅無信，驅散錯謬，彰顯真理，好像烈火熔化蠟燭一樣。

事實上，保祿藉言語、書信、奇跡和榜樣把耶穌聖名帶到各處。因為「他不斷讚美耶穌聖名，並在感恩中讚美這聖名。」

此外，保祿使徒還把這名字帶到外邦人、國王和以色列子民前，就像把光明帶到他們面前，去光照他們一樣，他到處大聲疾呼說：「黑夜離去，白日已近，所以我們該脫去黑暗的行爲，佩帶上光明的武器；行動要端正，好像光天化日一樣。」他把放在燈台上的明燈指示給衆人，到處宣揚「被釘的耶穌」。

基督的淨配、教會常常靠他所作的見

證，與先知達味一起歡躍：「天主啊，遠自我幼年時，祢就教導了我；直到今天，就是說永遠，我要宣揚祢的奇事。」這位先知也勸我們說：「請向上主歌唱，讚美祂的聖名，一日復一日地，宣揚祂的救恩」，就是宣揚救主耶穌。

對答詠

德五一，15；詠九，3

領：我要時常讚美祢的名號。

答：我要懷着感恩之心歌頌祢。

阿肋路亞。

領：我要因祢而歡欣踴躍；至高者，

我要歌頌祢的名號。

答：我要懷……

結束禱詞

天主，祢曾使聖納定司鐸特別敬愛耶穌聖名；求祢因聖人的功績和轉求，在我們心中也燃起祢聖愛的火焰。

五月二十五日

聖伯達 (S. Beda Venerabilis) 司

鐸聖師

伯達公元六七三年出生於味爾茅茨隱院附近；後從聖本篤，畢斯可接受教育；入該隱院修道晉鐸，擔任教授、著述工作。他撰寫神學及歷史書籍，並維護教父的傳授及注釋聖經。七三五年安逝。

經文見聖師通用 769 頁；或聖人通用會士 836 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀顧伯德論聖伯達之死

我渴望見到基督

耶穌升天節前的星期二，伯達氣喘轉劇，頗爲痛苦，而且雙腳呈現微腫。但是他那一整天仍在教導我們，並和善地口授，令人筆錄；在講述其他事務時，他曾數次這樣說：「你們趕快學習吧！我不知道還能活多久，是否造物主不久就把我取去。」在我們看來，他好像自知死期已近。因此，他整夜未睡，只是在感謝主恩。

1031 用專人聖

天色微明，已是星期三了，他吩咐我們，要快快寫完我們所開始寫的書。我們一直寫到九點鐘，那時，我們按當天的習慣，舉行聖髑遊行。當時有一個人陪伴他，對他說：「最可敬愛的老師！你所口述的那本書，還缺少一章；如果我們再問一些問題，你以爲困難嗎？」他答道：「容易，拿起你的筆和墨水，趕快寫。」他便

照樣作了。

下午三點鐘時，他對我說：「在我的小匣子裏，有一些寶物，就是胡椒，領巾和乳香，你快去把這些東西拿來，並把我們隱修院的神父們叫來，我要把天主給我的這些東西，送給他們，當作小小的禮物。」他們來到後，他向他們說話，鼓勵每個人，請求他們爲他奉獻彌撒，並熱心地爲他祈禱，他們都欣然應允了他。

每個人都悲傷而哭泣，尤其因爲他說，他以爲他們在世上能與他見面的時候不多了。但是他們也感到歡欣，因爲他說：「如果造物主喜歡，這是我回到祂那裏去的時候了，是祂造了我；當我尚在烏有之鄉時，是祂從虛無中造了我。我已活了很久，我慈悲的法官已爲我準備好一個幸福的生活。我啓程的時候到了。因爲

我切望消失，爲能與基督同在，因爲我的靈魂切望看到我的君王基督、看到祂的榮耀。」他爲了我們的利益、還說了許多別的話，他這樣愉快地度過了最後的一天，直到夜晚。

名叫雅伯德的那個小孩向他說：「敬愛的老師！我還有一句話沒寫下來。」他說：「快寫吧！」過了片刻，小孩說：「現在這句話寫好了。」他說：「好，你說了實話；一切都完成了。請你用手扶著我的頭，因爲我喜歡面對我聖者的小聖堂坐著，我習慣在那裏祈禱，這樣我好能坐著呼求我的天父。」

他就這樣坐在小房間的地板上，當他唱到：「光榮歸於父、及子、及聖神」時，就吐出了最後的一口氣（衆人都深信不疑）。他在此下土會極熱心地常爲頌揚

天主而工作，現在已升天享受他所切望的天堂福樂去了。

對答詠

領：我在隱修院中度過了一年，勤於默想聖經，謹守會規，每日在聖堂內讚頌天主； 答：我常以學習、教導、和著作爲樂，阿肋路亞。

領：誰若遵守我的誠命，並教訓人遵守，他在天國裏將稱爲偉大的。
答：我常以……

結束禱詞

天主，祢賜給了聖伯達司鐸卓絕的學識，顯揚了祢的教會。求祢使我們，藉他智慧的教導能澈悟真道；並因他的功績，常蒙祢助祐。

五月二十五日

聖國瑞七世（額我略七世）

S. Gregorius VII (教宗

國瑞原名喜德伯郎，約在公元一〇二八年出生於義大利都斯卡納省；後在羅馬受教育，入本篤會度隱修士生活。他曾以特使身份幫助當代的幾位教宗，致力於教會的革新。一〇七三年繼承伯鐸位，取名國瑞七世；日後特別遭受國王亨利四世的攻擊，逃亡至撒萊諾。一〇八五年逝世。

經文見牧者通用 738 頁。

誦 讀

誦讀一 選讀聖國瑞七世教宗書信集

教會是自由的、聖潔的、大公的
主耶穌藉其死亡救贖了我們，我們在
祂內懇求你們，要細心查考，好能了解我
們爲什麼並如何忍受考驗和困難——這些
都是基督教會的仇敵們所加於我們的。

我們的慈母聖教會依天主的安排，把
極不稱職的我置於使徒的寶座上，天主也
可以作證，我本不願接受這職位，因此我
已盡全力使聖教會、天主的淨配、我們的
王后和母親恢復她固有的光榮，使她常保
持自由、聖潔、至公。可是因爲這事使古
老的仇敵大爲不快，牠便動員了嘍囉，來
反對我們，爲了破壞我們的一切成果。

因此牠自從君士坦丁大帝時代以來所
未能作的一切，牠現在用來反對我們，或
更好說反對宗座。這不足爲奇，時間越前
進，牠便越急於消滅基督的教會。

我最親愛的弟兄們，請注意傾聽我向你們說的話！全球所有帶着基督徒之名的，並真正認識基督信仰的人，都知道也都相信使徒的首領聖伯鐸，是所有基督徒的父親，是在基督之後、他們的第一位牧人；他們也相信羅馬教會是一切教會的母親和導師。

如果你們相信這些，也堅信不疑，我身為你們的弟兄和你們的不稱職的導師，我請求你們，也命令你們，如果你們期望藉着你們的父母，在今生和來世獲得罪赦，以及天主的降福和恩寵，就要藉全能的天主去支持、協助他們。

願全能的天主，萬有的根源常常光照你們的心靈，並使你們的心靈滿懷愛主愛人之情；如此使你們的父母因你們那不可搖撼的熱誠，而成爲你們的債務人；你們

也能不差於生活在他們的團體中。阿們。
對答詠 德四五，3；

詠七七，70，71

領：上主在衆王前光榮了他，命他指揮自己的百姓， 答：使他看見自己的光榮，阿肋路亞。

領：上主揀選了他作祂的僕人，牧放祂的人民以色列。 答：使他看：

結束禱詞

上主，祢賜給了聖國瑞教宗百折不撓的精神，和維護正義的熱誠。求祢也賞賜我們指斥邪惡的勇氣；使我們以愛德的精神從事合乎正義的事業。

五月二十五日

聖德蓮·戴博濟（瑪達肋納）

〔季 S. Maria Magdalena de

Pazzi〕修女

聖女一五六六年出生於翡冷翠城，接受了良好的教育，及長入聖衣會，度著祈禱與刻苦的隱修生活；為教會的革新熱誠祈禱。聖女從天主接受許多恩寵，並指導修女們成聖的途徑。於一六〇七年逝世。

經文見貞女通用 780 頁；或聖女、會士通用 836 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀聖德蓮·戴博濟修女論啓

示與考驗

聖神！請降來

聖言，祢在聖神內真是奇妙！是祢使祢進入人靈，這樣靈魂與天主結合在一起，便會領悟天主、品嘗天主，並發現除天主以外，一切都索然無味。

聖神進入人靈中，帶着那被宰殺的羔羊，即聖言的寶血的印記；更有進者，雖然聖神自己主動地並切望來到人靈中，而是羔羊的血激勵祢降來。

這活動的聖神其本身也是聖父和聖言的本體；祢是從聖父的本質和聖言的意願所發出，來到人靈中，好像浸潤人靈的水泉。就好像兩條河流匯合在一起時，小河便失去名字而取了大河的名字，同樣，當天主聖神來到靈魂中時，便與他結合，將他吸收。靈魂是微小的，它應該捨去名字，而歸順於聖神。如果有人靈皈依聖神，而與祢結合為一，便會產生那種效果。

這位聖神是聖父懷中寶藏的分施者，也是聖父與聖子之間的一切善謀的守護者，祂帶着如此的甜蜜將自己傾注在靈魂內，而人並不覺察，只有少數人重視祂真正的偉大。

聖神被祂愛的力量所驅使，却以完全的自由，前往所有適合並準備好接待祂的一切處所。祂頻頻向人講話，並以深沉的靜默，使我們聽到祂的聲音。祂同時是靜止的，也是最活躍的，是愛的力量促使祂進入所有人的心中。

聖神啊！祢不是靜止地居住在不變動的父內，和聖言內；可是祢却常在父內，也常在聖言內，在祢自己內，在一切有福的天使內和一切受造物之內。所有受造物需要祢，由於唯一子聖言藉其所流的血，並因其熾熱的愛火，使所有受造物都需要

祂。祢在那些準備好接待祢的受造物內安息，如此他們由於接受祢的神恩，而能在他們身內、以純潔的心接受祢的肖像。祢在那接受聖言之血效果的人內安息，使他們堪當成爲祢的宮殿。

聖神，請來！願聖父的合一與聖言的喜樂光臨！真理之神，祢是聖人們的賞報，人靈的安慰，黑暗中的光明，窮人們的財富，愛天主者的寶藏，饑餓者的滿足，旅行者的慰藉；最後，祢是珍藏一切寶藏的府庫。

請來！祢曾降到瑪利亞身上，使聖言降孕成人。求祢藉着聖寵，在我們身上完成、祢藉着恩寵和本性、在她內所完成的工作。

請來！祢是一切貞潔思想的營養，一切仁厚的泉源，一切潔德的巔峯。

請來！求祢剷除那阻止我們被祢同化的一切。

對答詠

格前二，9 ~ 10

領：天主為愛祂的人所準備的一切，

正是眼所未見，耳所未聞，

答：是人心所未會想到的，阿肋

路亞。

領：可是天主藉着聖神將這一切啓示

給我們了。 答：是人心：

結束禱詞

天主，祢最喜愛完全獻身於祢的人，

祢恩賜聖女德蓮豐富的天恩和熾熱的愛火，

使她善度為主獻身、為人服務的生活；求

祢也賞賜我們效法她的貞潔和愛人的榜樣。

五月二十六日

聖斐理·乃立（斐理伯內利

S. Philippus Neri）司鐸紀念

聖人一五一五年在翡冷翠出生；後首

途羅馬，開始獻身於青年教育，度著基督

徒的生活。並創立了為貧病人服務的團體，

一五五一年晉鐸，創立了「祈禱會所」，

其目的在講道誨人，練習聖歌，實行愛德

善工。聖人一生愛人，遵守福音聖訓，樂

意為天主服務。一五九五年安逝。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人通用

會士 802 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

你們要常在主內喜樂

保祿使徒吩咐我們要喜樂，但是要在主內、而不要因世俗而喜樂，一如聖經所說：「誰若願意作這俗世的朋友，就被視為天主的仇敵。」正如一人不能事二主，同樣，人不能同時因世俗而喜樂，又在主內喜樂。

所以，但願在主內的喜樂占優勢，甚至驅除那世俗的喜樂。願在主內的喜樂時時增加，世俗的喜樂常常減少，直到它完全消失為止。我並不是說，我們生活在現世總不該喜樂，而是說，即使我們生活在現世，應該在主內喜樂。

可是有人說：我生活在世上；如果我喜樂，我是在我所處的地方而喜樂。然後呢？你是說：因為你在世上，就不在主內了嗎？請再聽保祿使徒向雅典人和他在宗

徒大事錄中論及我們的主天主、造物主所說的話：「我們是在祂內生活、活動和存在。」天主既然是無所不在的，何處祂不在呢？因此，保祿對這事會勸我們說：「主臨近了，你們甚麼也不要掛慮。」

這是一大奧秘：祂已升到諸天之上，祂也與那些寄居下土的人很親近。除了那仁慈地接近我們的主之外，誰能同時距離我們很遠又很近呢？

因為那個躺在路上半死半活的人，代表整個人類，他被強盜遺棄，被路過的祭司和肋未棄之不顧，只有一個撒瑪黎雅人走近他，為他療傷並救助他。當那位永生者和聖者離我們有死的人和罪人很遠時，祂雖然距離我們那麼遙遠，就降到我們中間，以便親近我們。

「祂沒有按我們的罪過對待我們」，

因為我們是祂的子女。如何證明這事呢？天主的唯一子為我們的罪死了，免得祂仍然是孤單單的一人；祂一個人死了，不願是孤伶伶的一人。因此天主的唯一子使許多人成為天主的子女。祂用自己的寶血買了許多弟兄，祂會被人唾棄，却得到了許多弟兄；祂會被人出賣，却把他們贖回；祂受人侮辱，却使他們備受榮耀；祂會被人處死，却把生命賜給了他們。

所以，弟兄們，「你們要在主內喜樂」，而不要因世俗而喜樂，就是說：你們要在真理中，而不要在邪惡中喜樂；你們要在永恆的希望中喜樂，不要在脆弱的虛榮中喜樂。所以你們該喜樂：時時處處要喜樂，不論你們身在何方，「主臨近了，你們什麼也不要掛慮。」

對答詠

格後十三，11；
羅十五，13

領：弟兄們！你們要喜樂，努力作完人，服從勸勉，要同心合意，和平相處；
答：這樣，仁愛與平安的天主必與你們同在，阿肋路亞。

領：願賜望德的天主，因著你們的信心，使你們充滿各種喜樂與平安。
答：這樣，仁：

結束禱詞

天主，祢不斷使祢的忠僕們在聖德上登峯造極，曾使聖神的愛火，在聖斐理的心中奇妙的燃燒；求祢也以這同樣的神火燃燒我們心中的愛火，使我們能效法聖人愛主愛人的榜樣。

五月二十七日

坎特布里·聖思定（奧斯定

S. Augustinus Cantuariensis）

主教

聖思定原在羅馬安德隱修院修道，五九七年奉聖教宗大國瑞命，往英國傳播基督福音。愛特伯王曾予以協助。後被祝聖為坎特布里主教，一生勸化多人奉教；曾在肯特王轄地內，建立了一些教會團體。公元六〇五年五月二十六日逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀大聖國瑞教宗書信集

英國人民為神聖的信德之光所浸潤

「天主教在天受光榮，主愛的人在世享

平安」，因為那顆麥粒已經落在地裏死了，為了使祂不僅在天上為王：祂的死亡使我們生活，祂的軟弱使我們強壯，祂的痛苦使我們解除痛苦，祂的愛促使我們在不利顛尋找素昧平生的弟兄們，祂的聖寵使我們找到了我們所尋找的、素不相識的那些人。

誰也不能描述這事件在信友心中激起了何等的喜樂！由於全能天主的恩寵的化工、和我的兄弟你的辛勞，英國人民驅除了錯誤的黑暗，而沐浴在神聖的信德之光中。此後，他們洗心革面，足踏他們從前以悖理的畏懼所膜拜的偶像。他們以純潔的心靈，崇拜全能的天主；藉神聖宣講所給與他們的規律，保護他們不再陷入邪惡中。天主的訓誨屈伏他們的靈魂，却提升他們的理性。在祈禱中，他們俯伏至地，

爲使他們的心不致依戀世物。這樣偉大工程的工人是誰呢？不是說，「我父到現在一直工作，我也工作」這句話的那一位嗎？

世界的歸化，並不是由於人的智慧，而是靠天主的德能。爲了證明這一點，基督便選擇了一些不學無術的人作爲宣道者，派遣他們到世界上去。這也是祂現在所正在作的：因爲祂藉如此軟弱的人，在英國人民中作出了如此轟轟烈烈的事。親愛的弟兄們，天主的這一恩惠中，有一些事使我們非常喜樂，同時也使我們非常畏懼。

因爲我知道全能的天主因你對祂所愛的人民的愛德，而顯了許多大奇蹟。所以，天主的這一恩惠，該使你高興中有畏懼，畏懼中也有喜樂：你應該高興，因爲

外在的奇蹟吸引英國人民獲得內在的恩寵；但是你也該害怕，害怕宣講者軟弱的靈魂由於所完成的這些奇蹟而夜郎自大；害怕由於被人抬舉和可見的光榮，而使它因虛榮而崩潰於無形。

我們應該回憶那些宣道回來的門徒與高彩烈地向天上的導師報告說：「主！因祢的名，連惡魔也屈服於我們了。」耶穌對他們說：「你們不要因爲魔鬼屈服於你們而喜歡，你們應當因爲你們的名字已經登記在天上而喜歡。」

對答詠

斐三，17；四，9；

格前一，10

領：弟兄們！你們要一同效法我，也要學習那些按我們的榜樣而生活的人；
答：你們從我所學習、領受、所聽到、看到的一切，你

們都該實行；這樣，那賜平安的
天主必與你們同在，阿肋路亞。

領：我因我們的主耶穌基督之名，勸

你們大家，言談要一致。

答：你們從：

真福桑實主教，一稱白主教，聖名伯鐸，西班牙人，道明會士，於十八世紀時來華，在福建省傳教，一七四七年五月廿六日，在福州郊區被斬首，為主殉道。教宗良十三世於一八九三年宣佈他為真福。

結束禱詞

天主，祢曾藉聖思定主教的宣講，引

領英格蘭人接受福音；懇切求祢，使聖人的工作成果，時時刻刻在祢的教會中發榮滋長。

經文見一位殉道通用 719 頁
結束禱詞

天主，祢曾賜給真福伯鐸主教堅強的
信德，赤誠的愛德，使他離鄉背井，遠涉
重洋，來到我國傳佈祢的福音，並以鮮血
灌溉了祢的葡萄園地；求祢使我們因他的
轉求，能師法他為基督作證的榜樣，忠於
我們的信仰，至死不渝。

五月二十七日

真福桑實 (B. Petrus Sanz) 主教

殉道

五月二十九日

五月卅一日

眞福何開枝（雅敬）殉道

聖母訪親

慶日

眞福何開枝，亦作郝開枝，聖名雅敬，貴州修文縣人，一七八三年生，約在二十歲時入教，一八三九年為主殉道。一九〇〇年五月廿九日，教宗良十三世宣佈他為眞福。

序經對經：今天慶祝聖瑪利亞的訪親，我們一同讚美上主，阿肋路亞。

誦讀

讚美詩、聖詠 見聖母通用 638頁

經文見一位殉道通用 719頁

誦讀一 恭讀雅歌 二，8~14；

結束禱詞

八，6~7

全能永生的天主，祢曾賜給眞福雅敬堅強的信德，使他在教難時，英勇爲基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

愛人來了

聽，這是我愛人的聲音；看哪，他來了：跳過山崗，躍過丘陵。我的愛人彷彿羚羊，宛如幼鹿；你看，他已站在我們的牆後，由窗外向裏凝視，由窗櫺往內窺望。我的愛人招呼我說：「起來，我的愛

卿！快來，我的佳麗！看哪，嚴冬已過，時雨止息，且已過去；田間的花卉已露，歌唱的時期已近。在我們的地方已聽到斑鳩聲；無花果樹已發出初菓，葡萄樹已開花放香；起來，我的愛卿！快來，我的佳麗！我那在岩石縫中，在懸崖隱處的鴿子！請讓我看到你的面貌，聽見你的聲音，因為你的聲音柔和可愛，你的面貌美麗動人。」

請將我有如印璽，放在你的心上，有如印璽，放在你的肩上，因為愛情猛如死亡，妒愛頑如陰府；它的焰是火焰，是上主的火焰。

洪流不能熄滅愛情，江河不能將它沖去，如有人獻出全部家產想購買愛情，必受人輕視。

對答詠

路一，41-43，44

領：麗莎充滿了聖神，高聲說：你在婦女中受讚頌，你的親子同受讚頌。答：我主的母親來看我，這是我那裏得來的呢？阿肋路亞。

領：你看，你問安的聲音一入我耳，我腹中的胎兒就歡喜跳躍。

答：我主的：

誦讀二 選讀可敬聖伯達神父講道集

瑪利亞頌揚在自己內工作的上主

「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主」。瑪利亞用這幾句話首先承認天主所賜與她的特恩；然後她也回憶天主對整個人類世世代代所賜下的恩惠。

當一個人的靈魂貢獻他內在的一切能力為頌揚並事奉天主時，他便是在頌揚上

主。當他遵從天主的誠命時，便表示他時常想到天主的大能和尊嚴。

他的心神歡躍於他的救主、天主，他只要想起他的唯一造物主就感到快樂，因為永遠救恩的希望是由祂而來。

無疑地，這些話正表明所有聖者所想的，但是經由真福天主之母說出更特別合適：只有她蒙受了唯一的特恩，得到了在她肉身內懷孕救主的喜樂，並對祂燃燒着一種完全靈性的愛火。

她比其他聖人更有理由，因她的救主耶穌而歡欣，因為她知道，身為永恒救恩之源的那一位在一定的時間將藉她的肉體而誕生；這誕生者在同一的位格上，真實地是她的兒子和她的主。

「因為全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的。」瑪利亞並沒有把功勞歸

於自己。她把她一切的偉大處，完全歸於天主的恩惠。天主本體，就是大能和偉大。祂慷慨地將自己的偉大和力量通傳給祂的信者，不論他們本身如何軟弱和微小。

「祂的名字是聖的」，這句話加得恰當，是爲了勸導她的聽衆和所有將來聽到這些話的人，常常要信賴並呼求上主的名。因爲他們也能分享天主的永恒聖德和真實的救恩，一如先知所說：「將來凡是呼求上主之名的人必然獲救。」這就是她剛才所說的名字：「我的心神歡躍於天主，我的救主。」

聖教會也有一個很好而有益的习惯，便是每天在晚禱中，咏唱瑪利亞的這首讚美歌。我們可以期待，信者靈魂因屢屢記念天主降生成人，而日益虔誠；又因時常想起聖母的芳表，而堅定於德。在晚禱時

咏唱此歌最爲合適，因爲我們的心靈在一天工作後甚爲疲乏，並且易於分心走意，因而需要一段安靜的時刻，來收斂心神，集中思想。

對答詠

路一，45-46；詠六五，16

領：相信上主傳給她的話必要完成的

女子，是有福的。瑪利亞說：

答：我的靈魂頌揚上主。

領：請來瞻仰天主爲我所行的奇事。

答：我的靈：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、光榮的童貞聖母，

你是世海的曉星，
面對你的光輝，
羣星甘拜下風。

二、身爲受造物，

却撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三、厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信衆的生命。

四、天國的大道開放，

領人直奔天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五、你是上天的大門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六、光榮歸於父，

及子及聖神；

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

聖詠吟唱

對經一：瑪利亞起身急忙往山區去，

到了猶大的二座城（阿肋路

亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：麗莎一聽到瑪利亞的問候，

胎兒就在她腹中跳躍，她並

且充滿了聖神（阿肋路亞）。

對經三：瑪利亞，你是有福的，因為

你相信了：天主對你所說的

話，將在你身上完成（阿肋

路亞）。

簡短讀經

岳二，27，三，1 a

你們將會知道，我是在以色列中間，

我是上主，你們的天主，此外再沒有別的神；而我的百姓永不再蒙受羞辱。我要將

我的神傾注在所有的人身上：你們的兒女

們都要說預言。

短對答詠

復活期

領：上主簡選了她，預先簡選了她，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：讓她居住在祂的帳幕中。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父：

答：上主：

復活期外

領：上主簡選了她，預先簡選了她。

答：上主：

領：讓她居住在祂的帳幕中。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

日間祈禱

聖詠、對經見聖詠集平日通用。如用補

充聖詠時，詠一二一可用詠一二八 532 頁代

替，詠一二六可用詠一三〇 358 頁代替。

午前

簡短讀經

友一四，7 b

讚主曲對經：麗莎一聽到瑪利亞的問候，

就大聲喊說：我主的母親來

拜訪我，我怎能當得起？

以色列的天主將稱讚妳。

領：無玷童貞聖母，榮耀的普世母皇

（阿肋路亞）。

（阿肋路亞）。

禱詞

見聖母通用 653 頁

答：請在上主面前為我們轉求，（阿

肋路亞）。

全能永生的天主，童貞聖母瑪利亞會

因祢的啓迪，身懷聖子訪問了她的表姊麗

莎；求祢使我們也能順從聖神的指引，常

多一二，6

常與她同聲讚頌祢。

你們該讚頌天主；該在衆生靈面前稱

午時

簡短讀經

揚祂，因為祂對你們廣施慈恩。

領：生養祢的那位，真是有福（阿肋路亞）。

路亞）。

答：但那聽了天主的話而又遵行的人

却更有福（阿肋路亞）。

午後

簡短讀經

智七，27-28

智慧雖恒存不變，却常使萬物更新。

她世世代代進入聖善的靈魂，使他們成爲

天主的朋友和先知；因爲天主只愛那與智

慧同居共處的人。

領：瑪利亞把這一切話都存在心裏

（阿肋路亞）。

答：她把這些話反覆思量（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩

一、萬福海星，

天主聖母，

卒世童貞，

天堂福門。

二、天使口中，

尊稱萬福，

賜我平安，

大地更新。

三、解放囚犯，

發贖振聾，

消災免禍，

降福賜恩。

四、顯示慈顏，

爲我轉求，

有求必應，

母子情深。

五、溫良慈善，
偉大童貞，
除我罪污，
復我純真。
六、世途艱險，
伴我前進，
與主同在，
歡樂無盡。
七、讚美聖父，
聖子聖神，
三位一體，
萬世同欽，阿們。

聖詠吟唱

對經一：瑪利亞進了匝加利亞家，問
候了麗莎（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見聖母通用 658 頁

對經二：我一聽到你問安的聲音，腹

中的孩子就高興得跳躍（阿
肋路亞）。

對經三：你在婦女中受讚頌（阿肋路
亞）。

簡短讀經

伯前五，517

你們大家都該穿上謙卑的服裝，彼此
服侍，因為天主拒絕驕傲人，却把恩寵賜
給謙卑人。因此，你們該屈服在天主大能
的手下，這樣在適當的時候，祂必舉揚你
們；將你們的一切掛慮都託給祂，因為祂
必關注你們。

短對答詠

復活期

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主
與你同在，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：萬福……

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同受讚頌。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：萬福……

復活期外

領：萬福瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在。 答：萬福……

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父…… 答：萬福……

謝主曲對經：萬代的人都要稱我有福，因為天主垂顧了祂這卑微的使女。

禱 詞 見聖母通用 660 頁

結束禱詞 見晨禱 1048 頁



六月

六月一日

聖猷定(猷思定 S. Iustinus) 殉道

紀念

聖人是一位哲學家兼殉道烈士，第二世紀初葉生於外教家庭，原籍撒瑪黎雅的那波里(今稱那布路斯)。回頭信主後，撰寫多數護教書籍；但現存者祇有兩部：「護教書」及「與脫利風對話」。他在羅馬開設學府，公開舉行辯護。約於一六五年，瑪爾谷·奧來利王執政時，與其他的同志一同殉道。

誦 讀

誦讀二 選讀聖猷定等殉道錄

我信仰了基督教的真實道理

聖人們被捕，並且被押解到羅馬總督羅斯蒂那裏。當他們出現在法庭前時，羅斯蒂對猷定說：「首先你要朝拜諸位神明，並服從皇帝。」猷定回答說：「我們服從我們的救世主耶穌基督的命令，人們不能為此而控告我們或處罰我們。」

總督羅斯蒂說：「你信仰什麼教義？」猷定說：「我會努力學習一切的道理，可是我却信仰了基督教的真實道理，雖然這些道理使那些被囚禁於錯誤中的人們所不喜愛。」

總督說：「你這可憐蟲！你喜愛這些道理嗎？」猷定說：「是的，我遵循這

些，便找到了真信仰。」

總督說：「這種信仰是什麼？」猷定說：「我們恭敬基督的天主；我們信祂從開始就是創造整個有形和無形宇宙的唯一造物主；我們也恭敬天主之子，耶穌基督，祂是先知們所預言要來爲人類宣報救恩的使者，和有益的知識的導師。我只是一個凡人，我想我的話與祂無限的天主性相比，實在無足輕重；但是我承認預言的能力，先知們事先預言過，如同我剛才所說的：祂是天主之子。所以你要知道，先知們由於上天的啓示曾經預言祂要來到人間。」

總督羅斯蒂又說：「那麼，你真是基督徒嗎？」猷定回答說：「是的，我是基督徒。」

羅斯蒂說：「你聽着！人們說你是有

學問的人，你也想像你擁有真實的道理。如果你受鞭笞，然後被斬首，你相信你將升天嗎？」猷定回答說：「如果我忍受這些，我就可希望我將在天上有我的住所。我知道凡善生的人，天主的酬報要一直爲他們保留到宇宙毀滅時。」

總督說：「那麼你真的想像你將升天堂，去領受美好的賞報嗎？」猷定說：「我不只是想像，而是確切知道，而且深信無疑。」

羅斯蒂總督又說：「讓我們言歸正傳，這是當務之急，刻不容緩的。所以，你們大家都要同意，一起向諸神獻祭！」猷定回答說：「有正確思想的人，誰也不會揚棄對真主的敬禮，而去事奉邪神。」

總督又說：「如果你們不遵命獻祭，就要受酷刑。」猷定回答說：「我們所渴望

的，正是爲我們的主耶穌基督受苦而得救。因爲這一切會帶給我們救恩和信心，使我們能面對比這更可怖的法庭，在那裏我們的主教主將審判整個人類。」

其他的殉道烈士們也同樣宣稱：「你要作什麼，悉聽尊便。我們都是基督徒，絕不向偶像獻祭！」

於是羅斯蒂總督宣判說：「凡不願服從皇帝命令而向諸神祭祀者，依法將被帶去受鞭笞，並處以斬首之刑。」烈士們聽到判刑後，一面頌揚天主，一面走向刑場。頭一落地，便這樣因承認我們的救世主而完成了他們的殉道壯舉。

對答詠 宗二十，21，24；羅一，16

領：我曾宣講了對吾主耶穌基督的信仰，一無所懼。 答：只要我能跑完我的行程，完成我從主耶穌

領受的職分：給天主恩寵的福音作證，我並不珍惜我的性命，阿肋路亞。

領：我決不以福音爲恥，這福音正是天主的德能，爲拯救所有相信的人，先是猶太人，後是希臘人。

答：只要我：

晨 禱

讚主曲對經：我們獻祭時，藉天主子耶穌基督和聖神，讚頌萬有的創造者。

結束禱詞

天主，祢藉世人視爲愚蠢的十字架，將耶穌基督所啓示的卓越知識，奇妙地授給了殉道聖人獻定；求祢因他的轉求，使我們能摒棄惑人的邪說，常忠於我們的信仰。

晚 禱

誦 讀

謝主曲對經：在我心內立刻燃起了熱火，
對先知們和基督朋友們的愛
佔據了我的心靈。

誦讀二 選讀歐利振神父勸殉道篇

分享基督的痛苦，就會分享祂的

安慰

六月二日

聖才林 (瑪策廉 S. Marcellinus)

及

聖伯鐸 (伯多祿 S. Petrus) 殉道

達魁 (達瑪蘇) 教宗從刑役口中獲得

資料證實：二聖曾在彫克里先王教難時殉
道，他們在一樹林中被斬首，遺體被葬於
拉比卡納路、二桅樹地窖中；教難平息後，
教會曾建堂於此，以資紀念。

經文見多數殉道者通用 692 頁

我們既然「出生入死」，從無信仰到
達信仰，如果世俗恨我們，不必大驚小
怪。因為凡未「出生入死」，而仍留在死
亡中的人，不能愛那些脫離死亡的黑暗住
所——如果能這樣稱呼它——而進入那由
活石所築成，並充滿生命之光的建築物的
人。

「耶穌爲了我們而捨生，我們也應該
奉獻我們的生命」；我不說爲了祂，而說
爲了我們自己，或更好說，爲了那些因我
們的殉道壯舉而得到建樹的人。

諸位基督徒！我們受光榮的時刻來到

了！因爲聖經說：「我們在磨難中也該歡躍，因爲我們知道：磨難生忍耐，忍耐生老練，老練生望德，望德不使人失望，因爲天主的愛，藉着所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。」

「正如我們越有分於基督的苦難，同樣，我們藉着基督所得的安慰也越多。」我們要以無比的歡欣接受基督的苦難，如果我們希望多得安慰，就要多多分擔祂的苦難。「凡涕泣的必得安慰」。然而每人受的安慰或許並不相等，如果相等，聖保祿就不會這樣說：「正如我們越有分於基督的苦難，同樣，我們藉着基督所得的安慰也越多。」

凡有分於基督苦難的人，也將有分於祂的安慰，所得到的安慰與所受的苦難適成正比。這項道理，你們從使徒堅定的話

中得知：「我們知道：你們怎樣分受痛苦，也要怎樣同享安慰。」天主藉先知之口說：「在悅納的時候，我俯允了你，在救恩的日子，我援助了你。」當我們有一天由於在基督內對天主保持崇敬，而被刑役隆重地帶到街上時，我們並不像戰敗者，倒像簇擁凱旋者遊行，還有比這時刻更是接納恩寵的時刻嗎？

因爲基督的殉道烈士與基督聯合在一起，完全摧毀了「率領者和掌權者」，並偕同基督一起奏凱。他們由於有分於祂的痛苦，也分享祂藉着受苦受難所得到的勝利。你們如此光榮地出離此世的一天，不是比其他日子更適當地稱爲救恩的日子嗎？

但是我請求你們：「不要給任何人跌倒的緣由，以免我們的職務受到詆譏。要以

持久的堅忍處處表現出你們是天主的僕役。」你們要說：「除了天主以外，我現在還能期待什麼呢？」

對答詠

弗六，12，14，13

領：因為我們戰鬥不是對抗人，而是

對抗牽領者、掌權者，對抗天界

裏邪惡的鬼神； 答：所以要站

穩，用真理作腰帶，束起腰，阿

肋路亞。

領：你們要穿起天主的全副武裝，使

你們在險惡的日子能夠抵抗得

住，並在完成任務之後，仍屹立

不動。 答：所以要：

結束禱詞

天主，祢藉聖才林和聖伯鐸二位殉道

者的英勇作證、支持我們、保護我們。求

祢使我們追隨他們的芳表，日進於德；並賴他們的轉求，常獲得祢的助祐。

六月三日

聖嘉祿·盧安江 (S. Carolus

Lwanga) 等殉道

紀念

許多烏干達教友於公元一八八五年至一八八七年間，因莽加王仇教，被害而殉道。其中有些教友、曾在朝中供職，或為莽加王私人的侍衛。聖嘉祿與其他二十一位同道尤為著名，他們都為保衛信德而奮鬥；因為不願滿足莽加王的無恥慾望，有的被利刃所刺死，有的為烈火所焚斃。

經文見多數殉道者通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀教宗保祿六世爲殉道者列

品時的講道詞

殉道者的光榮是重生的標誌

這幾位非洲的殉道者爲殉道錄——勝利者之書——又添了新的一頁，這一頁記載的事蹟，非常悲慘而又特別壯觀；這一頁的確值得與古代非洲光榮的記述並列。我們現代人由於我們的小信德，從未想到這些記述會在後代重演。

例如，我們想到西里·迦太基的殉道者、以及烏底科那「潔白羣衆」的動人事蹟，這是聖思定和蒲魯登所憶起的；我們在金口若望的豐富讚辭中也讀到埃及殉道烈士們，和汪達爾教難時殉道烈士的動人事蹟。誰能想到今天新殉道者的事蹟與古

代聖者的英勇及光榮事蹟相比，並不遜色。

誰能預見，有朝一日，人們要把嘉祿·盧安加、瑪迪·莫隆巴和他們二十位同伴的芳名、與非洲這些偉大的殉道者和精修者、這些令人不能忘懷的人物並列呢？諸如聖啓廉、聖芬莉、聖蓓蓓和偉大的聖思定等。我們也不要忘記那些屬於英國教會而爲基督之名捨命的烈士。

非洲的這些殉道烈士的確展開了一個新的時代。我們的意思並非說這時代將走向迫害與衝突，而是走向宗教與政治的重生。

事實上在被這新時代的元勳、殉道烈士的鮮血所灌溉的非洲土地上——天主樂意這殉道者是最後的：因爲他們的全燔祭是如此的高尚而寶貴——一個自由而獨立

的非洲正在重生。

這些殉道者所忍受的慘無人道的折磨，令人可怖，却富有意義。這時代的慘劇清楚地顯示出，一個新民族需要一個倫理基礎，需要一種嶄新而紮根的精神傳統，為能傳遞給後代。這種慘劇象徵式地說明並促成一種由簡單而原始的生活方式到更文明的生活的演變。當然，舊的生活方式並不缺乏美好的人性價值，但是它是受到破壞而有缺陷的，好像被約束在各種限制之中。在新的社會生活中，人類心靈能享有更崇高的表現，和更美好的社會生活。

對答詠

領：天主觀看我們作戰，在信仰的戰場上作戰，天主的天使和基督也在一旁觀戰； 答：我們在天主

台前作戰，是多麼的光榮！多麼

的幸福！我們將從法官基督手中，接受勝利的榮冠，阿肋路亞。

領：我們要全力以赴，要以純潔的心、真誠的信德及堅決的勇氣，準備那最後一戰。

答：我們在：

結束禱詞

天主，祢使殉道者的血成為新教友的种子；懇求祢，使聖嘉祿及其同伴們用鮮血所灌溉的教會園地，不斷地結出豐碩的果實。

六月五日

聖博義 (波尼法爵 S. Bonifatius)

主教殉道

紀念

聖人於公元六七三年左右在英格蘭出生。曾在厄斯特隱修院裏發願而度隱修生活。七一九年起程至日爾曼（今德國）傳教，成績卓著，乃被祝聖為主教，統轄麥因茲區教務；招集同道，分遣至巴伐利亞、多林其亞、法蘭各尼亞各地區興建教會；又召開會議，推行教會律法。七五四年當他給弗利森人宣講福音時，為外教人所殺害，其遺體葬於富而達隱院。

經文見殉道者通用 719 頁；或牧者

738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖博義主教殉道書信集

細心的牧者看守基督的羊羣

教會猶如航行在世海上的一艘船，在現世受到種種考驗的驚濤駭浪所激盪。但

是這艘船，不應該放棄，而應該予以控制。

關於這件事，我們有古代教父們的榜樣：在羅馬有克勉、高略，和其他許多的人，在迦太基有啓廉，在亞力山大有達修。他們生活在外教帝王的統治下；他們以訓誨，以保衛真理，以辛勞，以受苦甚至灑熱血，駕駛基督的船，或更好說照顧祂的至愛淨配——教會。

當我想到這些人和類似他們的人時，不勝惶恐之至：「驚懼與戰慄侵襲我，罪惡的黑暗籠罩着我。」如果我能在教父和聖經的榜樣中找到一項支持我的理由，我極願完全放棄所託付與我的這教會舵手的職務。

實情既已如此，又由於真理雖能被攻擊，却不能被戰敗，也不能錯誤，讓我們以勞瘁的心神投奔到藉撒羅滿之口說話的

那一位：「你應全心信賴上主，不要依賴你自己的聰明。在一切行動中要想到祂，祂必指導你的行徑。」在其他地方也說：「上主的名號是堅固的堡壘。義人投奔那裏，必得安全。」

我們應堅定地作正義的事，並準備我們的靈魂以接受考驗，好能期待上主支持我們，並能向祂說：「主，從永遠到永遠，你常是我們的避難所。」

我們要信賴祂，因為是祂加給我們這副重擔。我們自己所無法肩負的重任，要靠全能基督的幫助去肩負，因為祂說：「我的軛是易於肩負的，我的擔子是輕省的。」

在主的日子，我們要繼續奮鬥，因為「困苦和災難」臨到我們身上。如果天主願意，「就讓我們為我們列祖神聖的法律

而死」，好能與他們獲得永恆的基業。

我們不要作不出聲的狗，也不要作緘默的旁觀者，更不要作那狼來了就逃跑的傭工。要作細心的牧人，看守基督的羊羣。要依照天主給我們的能力，向大小、貧富的人，向各種階級與年齡的人，宣講天主的計劃。我們要常宣講，不論時機適合與否，一如聖國瑞所著的「牧靈指南」一書所指示的。

對答詠

得前二，8；迦四，19

領：我們不但渴望與你們分享天主的福音，而且連我們的生命也願意給你們， 答：因為你們是我所疼愛的，阿肋路亞。

領：我的孩子們！我願為你們再受產痛，直到基督在你們內形成為止。 答：因為你：

結束禱詞

上主，求祢因殉道者聖博義主教的轉求，使我們忠實維護聖人所辛勤宣講、並以鮮血所證明的信仰，也在日常生活中，果敢地表現出來。

六月六日

聖諾博（諾伯多 S. Norbertus）主教

公元一〇八〇年左右，聖諾博出生於德國萊茵地區。曾任蒼坦大教堂誦經員，後看破紅塵，度紀律生活，一一一五年領受鐸品。開始傳教，特別在高盧、日爾曼各地宣道。又糾集同志，創立「普來蒙斯修會」，並建立了隱院數座。一一二六年

當選為馬德堡總主教，竭力革新教友生活，傳播福音真理。一一三四年逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖諾博主教傳

他或與顯要、或與卑微的人交往時，都平易近人

國瑞第七世教宗會進行革新運動，諾伯應被列於此運動最有效的推行者之中。事實上，他首先曾願意成立一個神職團體，獻身於真正福音及使徒生活，他們應守貞潔和神貧。他們應穿上「新人的衣服和裝飾，就是穿上會衣，和代表司鐸尊位的裝飾。」這神職班應「按聖經去生活，並奉基督為導師。」諾伯囑咐他們三件事：「在祭台前，並在舉行禮儀時應保持清

潔；舉行院務會議時，要糾正過錯與缺失；要照顧窮人並招待客人。」

但是除了在修院中度使徒生活的神父之外，聖諾伯又集合了許多的男女信徒，效法初期的教會。有不少人說：自從使徒時代以來，沒有一位會祖，在如此短暫時期內，為基督征服了這麼多的人，來努力度全德的生活。

他被任命為馬德堡總主教後，便召集他的弟兄們赴德國東部文得地區傳教。他不顧民衆的暴動與煽惑，而努力使本教區的神職人員從事革新。

最後他一生主要任務之一就是維持宗座與帝國之間的和諧，却同時堅持教會選任神職的自由。他的努力獲致成效，因此教宗依諾森三世向他致謝函說：「宗座全心全意感謝你——這位忠信之子」，而德皇

竟任命他為帝國的總理。

在執行這些職務時，他表現了不屈不撓的信德：人們都說：「諾伯以信德超羣出衆，明谷的納德以愛德超羣出衆。」此外，他那溫文爾雅的談吐使「他或與顯要、或與卑微的人交往時都平易近人，對所有的人 and 藹可親」。他又具有超人的口才：「他的言語炙熱如火，焚毀惡習，激勵德行，以他的智慧之光照耀那些準備妥善的靈魂」。他用很長的時間默觀天主的奧蹟，而且大膽地廣為傳播。

對答詠 弟後四，2，5；宗二十，28

領。你務要宣講真道，不論順境逆境，總要堅持不變；以百般的忍耐和各樣的教訓去反駁，去斥責，去勸勉；答：你要在一切事上忍受艱苦，作傳揚福音者的

工作，阿肋路亞。

領：聖神既然立你們為全羊羣的監督，治理天主的教會，所以你們要對你們自己和整個羊羣留心。

答：你要在：

結束禱詞

天主，祢使聖諾博主教，因善度祈禱生活及其傳教救靈的熱火，成為祢教會傑出的司牧；但願賴聖人的轉求，使祢的教會，都擁有契合祢心意的司牧領導我們，供給我們救恩的食糧。

六月九日

聖義範 (愛弗冷 S. Ephraem) 執事

聖師

聖人公元三〇六年左右出生於尼西伯城 (敘利亞) 一教友家庭。晉陞執事後，便在本鄉又厄得撒盡職，並在該地奠定了神學學府。他雖然度著苦修生活，但對講道、著作的職責並不鬆弛，以駁斥當時的邪說。三七三年逝世。

經文見聖師通用 769 頁

誦 讀

誦讀一 選讀聖義範聖師講道集

天主的措施是精神世界的藍圖

主啊！求祢以祢的智慧之光，驅散我們心靈的黑暗，使我們受到光照後能以革新而純潔的心靈事奉祢。當日出東方時，世人開始工作；主啊！求祢使我們的心靈成為那永無終結之日的美好住所。求祢賞賜我們心內擁有復活的生命，我們不要讓

任何世物分心，而放棄祢賜給的賞心樂事。主啊！求祢賞賜我們熱切地尋求祢，使這一天的痕跡銘刻在我們身上，這一天並不為太陽的運行所左右。

願我們能藉祢的聖事而每天擁抱祢，將祢迎接到我們的身體之內。求祢使我們堪當體驗到我們所期盼的復活。我們藉着聖洗聖事的恩寵，把祢天主性生命的寶藏隱藏在我們的身體內；這寶藏在祢聖事的餐桌上而益形豐富。求祢賞賜我們因祢的聖寵而喜樂！我們在祢的神筵中領受了祢的紀念；願我們在將來萬有更新時，能夠永遠擁有這紀念。

讓我們了解，為我們準備的是何等美好的事物，這種美好，是透過祢不朽的意志、在我們有死的本性上所激起的那精神的美好，而能隱約地看到的。

我們的救主！祢被釘死在十字架上，結束了祢肉身的生命；求祢幫助我們釘死我們的私意，使我們生活在聖神內。耶穌！願祢的復活帶給我們的心神真正的偉大；願祢的聖事成為我們認識祢的明鏡！

我們的救主！祢神聖的計劃預示我們精神世界的遠景；求祢賞賜我們如同屬神的人一樣，生活在這屬神的世界。

主啊！求祢不要從我們的心靈中撤去祢神性臨在的標記，也不要從我們身上除去祢愛的溫暖。那潛藏在我們的肉身內的死亡性，在我們身上播散腐朽；願祢神愛的洪流，從我們心中滌除死亡的效果。主啊！求祢賞賜我們速返天鄉，並如同梅瑟從山頂上遙望一般，使我們現在能藉着神視看到它。

對答詠

德四七，10，11，12

領：他全心歌頌，並愛慕創造他的天主，
 答：他派人在祭壇前歌詠奏樂，以優美的聲音唱出悅耳的歌曲，阿肋路亞。

領：他使讚美上主聖名的聲音，從清晨就響徹聖殿。
 答：他派人：

結束禱詞

上主，聖義範執事曾因聖神的啓迪，以美妙的詩詞，歌頌祢無窮美善的奧秘；更因聖神的助祐，忠心侍奉祢。求祢也仁慈地派遣聖神，降臨我們心中，使我們終生讚頌祢，全心侍奉祢。

六月十一日

聖納博 (巴爾納伯 S. Barnabas) 使徒

徒

紀念

聖納博塞浦路斯島人，耶路撒冷初期的信友之一，曾在安提約基宣講福音；在保祿第一行程中，納博同他一起傳教。曾參加耶城會議，後返回本鄉，傳佈福音，以至逝世。

序經對經：聖神藉先知和聖師們的口向我們講了話：請大家前來朝拜（阿肋路亞）。

聖詠九四首 3 頁

誦 讀

誦讀二 選讀克路馬主教論瑪竇福音

你們是世界的

「你們是世界的

光，建在山上的城，是不能隱藏的，沒有人點了燈，去放在斗底下，一定是放在燈臺上，為照耀屋中所有的人。」主曾稱門徒為「世上的鹽」，

因為魔鬼使人心淡泊無味，他們以天上的智慧予以調味。祂又稱他們為「世界的光」，因為他們受到祂——永恒與真正的光所照耀，而成爲黑暗中的光明。

因為祂自己是義德的太陽，便也能稱祂的門徒爲「世界的光」；祂藉着他們，如同藉着閃爍的光線，而把祂智慧的光發射到全世界；因爲，他們藉着向人顯示真理之光，而從人類心中驅散了錯誤的黑暗。

我們本身也曾受到他們的光照，我們從前是黑暗，現在成爲光明，一如保祿使徒所說：「從前你們原是黑暗，但是現在你們在主內成了光明；你們生活就要像光明之子一樣。」他又說：「你們不屬於黑夜，也不屬於黑暗，你們都是光明之子和白晝之子。」

聖若望在他的書信裏說得很對：「天主是光」，「誰住在天主內，就是處於光明之中，如同天主自己處於光明內一樣。」因爲我們會有幸從錯誤的黑暗中被救出來，我們便該如同光明之子一樣，生活在光明之中。因此，保祿使徒說：「你們持有生命的言語，就該在世人中間照耀，如同天上的光體。」

如果我們不如此行事，便會看到這爲我們、爲別人都是有害的；因爲由於我們缺乏信德，我們好像把人所急需的光遮掩並隱藏起來了。我們從聖經也都知道：那位領受一個元寶的人，應該用來爲他賺取天堂，他却寧願把元寶埋藏在地下，而不願存入錢莊生利，因而得到應受的懲罰。

所以，這一盞用來使我們得救恩的明燈，應該在我們內常燃不熄。因爲我們有

天主的誠命和屬神的聖寵為明燈，達味曾為這事作證說：「你的言語是我步履的燈，是我道路上的光。」撒羅滿也說過：「法律的命令是一盞燈。」

我們不該把法律與信德的這盞明燈隱藏起來，而該為衆人的得救，常把它放在教會中，如同放在燈台上一樣。這樣，我們本身能享見基督的真理之光，所有信衆也能得到光照。

對答詠

宗十一，23 ~ 24

領：納博一來到安提約基，看見天主所賜的恩惠，就很喜歡；

答：因為他是好人，充滿聖神和信德，阿肋路亞。

領：並勸勉衆人要堅心依靠主。

答：因為他：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見使徒通用 684 頁

聖詠、聖歌見聖詠集平日通用

簡短讀經 格前一五，1 ~ 2 a, 3 ~ 4

我願你們認清我以前給你們所傳報的福音，這福音你們接受了，且穩立其上，假使你們照我給你們所傳報的話持守福音，就必因這福音得救。我當日把我所領受的而又傳授給你們的，其中首要的是：基督照經上記載的，為我們的罪死了，被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活了。

短對答詠

復活期外

領：他們講述了上主的榮耀和祂的大

能。 答：他們：

領：和祂所做的奇事。

答：和祂的大能。

領：願光榮歸於父： 答：他們：

復活期

領：他們講述了上主的榮耀和祂的大

能，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：他們：

領：和祂所作的奇事。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：他們：

讚主曲對經：納博親自到塔爾索去找掃祿，

找到以後，便領他回到安提

約基，在那裏的教會中共同

工作，教導了許多人。

禱詞

我們的救主摧毀了死亡，並藉福音使生命
燦爛不朽。我們要熱烈地讚美祂，要謙恭

地祈求祂：

求祢使祢的教會在信德和愛德中堅定
不移。

祢藉聖善和傑出的博學之士、奇妙地光耀
了祢的教會，

求祢使所有信者也能享有同樣的光輝。

祢因牧者諸聖如同梅瑟一樣的祈求了祢，
就赦免了人們的罪過，

求祢因他們的轉求，不斷地淨化祢的教
會，使它聖潔無瑕。

祢從弟兄中選拔了祢的聖人，給他們傳了
油，並遣發祢的聖神降臨到他們身上，

求祢使祢子民的牧者也都充滿聖神。
祢就是牧者諸聖的產業，

求祢恩賜祢以聖血所拯救的人，都能與
祢常在一起。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢特別召選了充滿信心與聖神的聖納博，派遣他作歸化外教人的使者。求祢幫助我們以言以行，使聖人所英勇宣講的基督福音，傳播給那沒有真信仰的人。

日間祈禱

聖詠及對經見聖詠集

午前

簡短讀經

羅一，16~17

我不以福音為恥，因為福音正是天主的德能，為使一切有信仰的人獲得救恩，先是猶太人，後是希臘人，因為福音啓示了天主所施行的正義，這正義源於信德，而又歸於信德，正如經上所載，「義人因信德而生活」。

領：他們的聲音傳遍普世（阿肋路亞）。

午後

簡短讀經

得前二，2b~4

依靠我們的天主，我們有勇氣，在艱鉅的格鬥中，也向你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不出於幻想，也不是出於不誠，也不是在於欺詐；反之，我們是被天主考驗合格而受委託傳福音的人；我們宣講並不是為取悅於人，而是為取悅那考驗我們心靈的天主。

領：他們遵守了天主的約言（阿肋路亞）。

答：和祂的誠命（阿肋路亞）。

午後

簡短讀經

弟後一，8b~9

你要依賴天主的大能，為福音與我同受勞苦。天主拯救了我們，以聖召召叫了

我們，並不是按照我們的行爲，而是按照祂的計畫和恩寵，這恩寵是萬世以前，在基督耶穌內賜予我們的。

領：你們歡欣踴躍吧（阿肋路亞）！

答：因為你們的名字已經寫在天上了

（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見使徒通用 688 頁

簡短讀經

哥一，3 a) 6

1071 聖人專用
我們在祈禱時常爲你們感謝我們的主耶穌基督的天主和父，因爲我們聽說你們在耶穌基督內的信德，和對所有聖徒的愛德；這是爲了那給你們所存留在天上的希望，這希望，你們由福音真理的宣講中早已聽過了。這福音一傳到你們那裏，就如

在全世界，便不斷結果，不斷發展。
短對答詠

復活期

領：你們要在列邦中宣報上主的榮耀，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：你們：

領：在萬民間講述祂所行的奇事。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

復活期外

領：你們要在列邦中宣報上主的榮耀。

答：你們：

領：在萬民間講述祂所行的奇事。

答：上主的榮耀。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：衆人都緘默不語，靜聽納博和保祿述說天主藉著他們在

外邦人所行的神蹟奇事。

(阿肋路亞)。

禱 詞

天主——光明之父、曾藉祂聖子的聲音、召叫了我們，信從真理。我們要為祂神聖的子民向祂祈求：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢將祢的聖子——羊羣偉大的牧者，從死者中領了出來，

——求祢使我們在世界每個角落作祂的見證。
祢派遣了祢的聖子來到世界，向貧窮人傳播福音，

——求祢使我們也向一切受造物宣講福音。

祢派遣了祢的聖子，散播聖言的種子，
——求祢使我們含淚散播聖言，含笑獲享收成。

祢會派遣祢的聖子，用祂的聖血使世界與祢修好，

——求祢使我們眾人共同努力，促進彼此之間的和睦。

祢會使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

——求祢接納所有去世的人，使他們進入永福的天國。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢特別召選了充滿信心與聖神的聖納博，派遣他作歸化外教人的使者。

求祢幫助我們以言以行，使聖人所英勇宣講的基督福音，傳播給那沒有真信仰的人。

慶 節 目 錄

主的慶節

Annuntiatio	天使報喜，三月廿五日	951
Ascensio	耶穌升天	549*
Cena	主的晚餐	268*
Passio	主受難日	269*
Pentecostes	聖神降臨	624*
Resurrectio	耶穌復活	312*

聖母慶節

de Lourdes	露德聖母，二月十一日	898
Regina Sinarum	中華聖母，母親節前夕	1004
Visitatio	聖母訪親，五月卅一日	1043

其他慶節

Achilleus	聖濟禮，五月十二日	1018
Agatha	聖女佳德，二月五日	889
Agnes Tsao Kuying	曹貴英（雅妮），三月一日	922
Anselmus	聖安生，四月廿一日	982
Antonius Cheng	聖鄭安道，二月六日	891
Assunta Pallota	真福雅頌，四月八日	977
Athanasius	聖達修，五月二日	1010
Augustinus Cantuariensis	坎特布里聖思定，五月廿七日	1040
Barnabas	聖納博，六月十一日	1066
Beda Venerabilis	聖伯達，五月廿五日	1030
Bernardinus Senensis	聖納定，五月廿日	1028
Bonifatius	聖博義，六月五日	1059
Carolus Lwanga	聖嘉祿·盧安江，六月三日	1057
Casimirus	聖嘉錫，三月四日	922
Catharina Senensis	聖女佳琳，四月廿九日	999
Cyriillus	聖啓祿，二月十四日	901
Cyriillus Hierosolymitanus	耶路撒冷·聖啓祿，三月十八日	935
Ephraem	聖義範，六月九日	1064
Felicitas	聖芬莉，三月七日	924
Fidelis de Sigmaringa	聖斐德，四月廿四日	987
Francisca Romana	聖芳佳，三月九日	929

Franciscus Clet	眞福劉方濟，二月十八日	906
Franciscus de Paula	保拉·聖方濟，四月二日	968
Georgius	聖喬治，四月廿三日	985
Gregorius VII	聖國瑞七世，五月廿五日	1038
Hieronymus Emiliani	聖業樂·艾明廉，二月八日	894
Iacobus	聖雅格(長)，五月三日	1013
Ioachim Ho Kaichih	眞福何開枝，五月廿九日	1043
Ioannes I	聖若望一世，五月十八日	1025
Ioannes B. de la Salle	聖若翰·薩樂，四月七日	975
Ioannes a Deo	天賜·聖若望，三月八日	927
Ioannes de Triora	眞福藍月旺，二月十三日	900
Ioseph	聖若瑟，三月十九日	938
Ioseph Opifex	聖若瑟勞工，五月一日	1005
Iosephus Chang Tapeng	眞福張大鵬，三月十二日	932
Isidorus	聖希道，四月四日	971
Iustinus	聖猶定，六月一日	1052
Lucia Yi Chenmer	眞福易貞美，二月十九日	908
Marcellinus	聖才林，六月二日	1055
Marcus	聖瑪谷，四月廿五日	989
Maria Magdalena de Pazzi	聖女德蓮·戴博濟，五月廿五日	1035
Martinus I	聖瑪定一世，四月十三日	980
Martinus Moye	眞福慕雅，五月四日	1017
Martinus Wu Hsuehsheng	眞福吳學聖，二月十八日	907
Matthias	瑪廸使徒，五月十四日	1022
Methodius	聖默道，二月十四日	901
Nereus	聖迺仁，五月十二日	1018
Norbertus	聖諾博，六月六日	1062
Pancratius	聖邦康，五月十二日	1020
Patricius	聖博第，三月十七日	933
Paulus Liu Hantsuo	眞福劉翰佐，二月廿一日	911
Paulus Miki	聖保祿·彌基，二月六日	891
Perpetua	聖蓓蓓，三月七日	924
Petri ap. Cathedra	聖伯鐸宗座，二月廿二日	911
Petrus, m.	聖伯鐸殉道，六月二日	1055

1075 錄附

Petrus Chanel	聖伯鐸·尚耐，四月廿八日	997
Petrus Damiani	聖伯鐸·達明義，二月廿一日	908
Petrus Liu Wenyuan	真福劉文元，五月十七日	1025
Petrus Sanz	真福桑實，五月廿七日	1042
Philippus Ap.	聖斐理使徒，五月三日	1013
Philippus Neri	聖斐理·乃立，五月廿六日	1037
Pius V	聖碧岳五世，四月卅日	1002
Polycarpus	聖力康，二月廿三日	919
Scholastica	聖女思嘉，二月十日	896
Septem fundatorum	聖母忠僕 廿七位會祖，二月十七日	904
Stanislaus	聖達義，四月十一日	978
Turibius de Mongrovejo	聖道斌，三月廿三日	949
Vincentius Ferrer	聖文生·斐瑞，四月五日	973

聖詠及聖歌目錄

聖詠	頁	聖詠	頁
42	206	1	20
43	241, 522	2	270*, 21,697,721,955
44	196, 574, 785, 957	3	22
45	628, 640	4	292*, 579
46	563*, 86	5	47
47	103	6	43
48	215	7	52
49	324, 563	8	339*, 560*, 289, 571
50	278*, 120, 264, 406, 547, 871	9A:2-21	44
51	222	9B:1-18	61
52	211	10	56, 722
53	284*, 212	11	63
54	231, 541	12	71
55	251	13	71
56	101, 251	14	57, 764
58	270	15	292*, 348*, 153, 590
59	271	16	89, 723
60	292	17	80, 98
61	235	18A	339*, 560*, 189, 677, 784, 956
62	25	18B	340*, 561*, 51
63	292*, 292, 677	19	74
64	208	20	75, 742
65	444	21	271*, 411
66	236, 351	22	349*, 171, 454
67	553*, 344	23	293*, 64, 443, 613, 639
68	403	24	107, 357
69	373, 877	25	126
70	334	26	302*, 92
71	254	27	357*, 127
72	464	28	49
73	353	29	304*, 468*, 110
74	373	30:1-17, 20, 25	183
75	305*, 376*, 172, 454	30:1-6	589
76	224	31	112
77:1-39	543	32	67, 698
77:40-72	565	33	147, 432
78	393	34	117
79	244, 394	35	84
80	247	36	202
81	473	37	273*, 261
83	328, 614	38	221
84	348, 878	39	283*, 192, 859
85	367, 585, 879	40	129
86	387, 615, 640	41	186
		41:2-3, 5; 42:3-4	315*, 661

1077 錄附

聖詠	頁	聖詠	頁
118	353	87	285*, 493, 592
118	151, 372	88:2-38	363
118	392	88:39-53	383
118	431	89	384, 467
118	473	90	582
118	492	91	286, 569, 743
118	142, 427, 511	92	307
118	530	93	512
118	553	94	3
118	574	95	385*, 330
119	474, 597	96	228, 678
120	275, 598, 881	97	370
121	436, 598, 629, 658, 797	98	389
122	338, 599	99	123, 409
123	339, 600	100	487
124	601	101	484
125	376, 601, 689	102	503
126	377, 602, 659, 798	103	629*, 159
127	531, 603	104	138
128	532	105	281
129	438, 590, 882, 968	106	423
130	136, 358	107	506
131	137, 397	109	322*, 562*, 174, 317, 457, 965
132	554	110	35, 318
133	580	111	458, 765
134	416	112	549*, 624*, 296, 633, 738, 780, 952
134:1-12	470	113A	323*, 36
135	479, 477	113B	176
136	496	114	274, 712
137	497	115	287*, 307*, 358*, 297, 688, 713
138	516	116	550*, 145, 429
139	554	117	316*, 361*, 31, 164, 313, 448, 692
140	12	118	347*, 70
141	14	118	357*, 88
142	288*, 308*, 525, 587	118	368*, 106
143	490, 534	118	376*, 125
144	302, 557	118	385*, 146
145	509, 739, 873	118	192
146	625*, 528, 607	118	211
147	281*, 267, 551, 608, 634, 674, 781, 952	118	230
148	310	118	250
149	28	118	269
150	301*, 169, 451, 874	118	291
		118	333

聖歌	頁
依 66:10-14a	527
耶 14:17-21	408
耶 31:10-14	102
則 36:24-28	570
達 3:52-57	167, 450
達 3:57-88, 56	26, 308
達 3:26; 27,29,34-41	488
哈 3:2-4, 13, 16-19	279*, 265
路 1:46-55	5
路 1:68-79	4
路 2:29-32	5, 581, 584, 594
弗 1:3-10	47, 198, 340, 479, 635, 659, 675, 689, 740, 782, 799
2:6-11	289*, 309*, 15, 155, 298, 439, 883, 953
1:12-20	94, 237, 374, 518, 610, 967
伯前 2:21-24	39, 179, 320, 460, 694
默 4:11; 5:9, 10, 12	76, 217, 359, 499, 714
默 11:17-18; 12:10b-12a	550*, 564*, 113, 257, 399, 537
默 15:3-4	626*, 132, 275, 419, 559, 629, 766
19:1, 2, 5-7	324*, 38, 178, 319, 459, 609, 630

聖歌	頁
出 15:1-4, 8-13, 17-18	143
出 15:1-6, 17-18	313*
申 32:1-12	287
撒下 2:1-10	226
編上 29:10-13	48
多 13:1-5, 7-8	66
多 13:8-11, 13-15	
多 13:10-15, 17-19	549
友 16:2-3a, 13-15	85
智 3:1-6	428
智 9:1-6, 9-11	428
德 36:1-7, 13-16	188
依 2:2-3	329
依 12:1-6	246
依 26:1-4, 7-9, 12	349
依 33:13-16	369
依 38:10-14, 17-20	300*, 207, 872
依 40:10-17	388
依 42:10-16	469
依 45:15-26	121
依 61:10-62:5	507

每日頌禱(二)

* 版權所有 *

編譯者：天主教中國主教團禮儀委員會

發行人：王 愈 榮

出版者：天主教教務協進會出版社

(暫) 104 台北市林森北路85巷3號

電 話：(02) 2537-1776

承印者：台彩文化事業股份有限公司

台北縣新店市中正路501-11號

定 價：新台幣1200元正

新台幣每套(三冊)3,600元正

登記證：行政院新聞局局版台業字第0863號

民國七十年
本書經中國主教團於 三月六日批准
主曆1981年

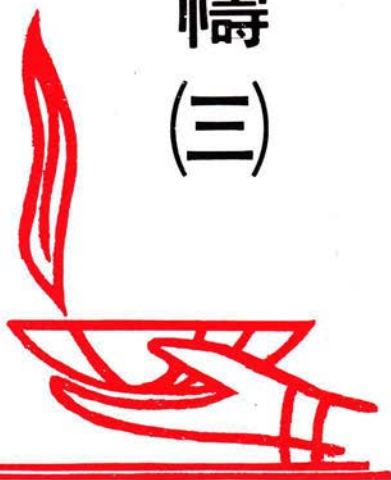
教廷聖禮部 1981年11月13日認可

中華民國七十年十二月初版

七十八年三月再版

主教團禮儀委員會編譯

每日頌禱
(三)



LITURGIA HORARUM

IUXTA RITUM ROMANUM

III

TEMPUS PER ANNUM
HEBDOMADAE VI—XXXIV

Commissio Liturgica Conferentiae
Episcoporum Sinarum
1981

每日頌禱(三)目錄

禮儀日一覽表

公用日曆

讚主詩

(17) (5) (1)

* 聖詠集 *

* 季節專用部份 *

主的節日

至聖聖三

基督聖體聖血

耶穌聖心

常年期

第六週至三十三週

基督普世君王

第三十四週

常年主日及平日結束禱詞

日間祈禱讚美詩

常用經文

* 一

* 一六

* 三四

* 五一

* 七二二

* 七三八

* 七五八

* 七六四

* 一

一

第一週

第二週

第三週

第四週

夜禱

補充聖詠

* 通用經文部份 *

一、教堂奉獻日

二、聖母慶節通用

三、使徒慶節通用

四、多位殉道者通用

五、一位殉道者通用

十一

一五一

二九五

四三六

五七八

五九七

六〇七

六三三

六七四

六九二

七一九

目錄 (一)

六、牧者通用

七三八

十月

一一八八

七、教會聖師通用

七六九

十一月

一二四二

八、貞女通用

七八〇

九、聖人通用

八〇二

* 附錄 *

十、聖婦通用

八二五

十一、男女會士通用

八三六

慶節目錄

一三〇六

十二、慈善家通用

八四二

聖詠及聖歌目錄

一三一〇

十三、教育家通用

八四七

讚主曲與謝主曲對經

八五〇

追思亡者日課

八五九

* 聖人專用部份 *

五月

八八九

六月

九二〇

七月

九八〇

八月

一〇三〇

九月

一一一三

禮儀日一覽表

某禮儀日之優先舉行依下表決定。

壹

(1) 表覽一日儀禮

- 一、聖週三日慶典。
- 二、耶穌聖誕、主顯節、升天節、五旬主日。
將臨期、四旬期、復活期主日。
聖灰禮儀星期三。
聖週（自星期一至星期四）。
復活節八日慶期。
- 三、公用日曆中的主基督的節日、聖母以及聖人的節日（第一等慶節）。
追思已亡日
- 四、專用日曆中的節日依下列次序：
 - 1 一地方或一城鎮的主要主保節日。
 - 2 一聖堂本身的奉獻日或奉獻日週年紀念。
 - 3 一聖堂本名主保日。
 - 4 一修會之本名主保、或會祖、或主要主保日。

貳

- 五 公用日曆中的主基督的慶日（第二等慶節）。
 - 六 聖誕期及常年期主日。
 - 七 公用日曆中的聖母及聖人的慶日。
 - 八 專用日曆中的慶日，依下列次序：
 - 1 一教區的主要主保日。
 - 2 主教座堂奉獻日週年紀念日。
 - 3 一地區、或一省、或一國家或其他大地區的主要主保日。
 - 4 除上述第四條所述者外，一修會或一會省的本名日、會祖或主要主保日。
 - 5 一聖堂特別慶祝的其他慶日。
 - 6 教區或修會專用日曆中的其他慶日。
 - 九 自十二月十七日至廿四日的將臨期平日。
- 聖誕節八日慶期。
- 四旬期平日。

叁

- 十 公用日曆中的必行紀念日。

(3) 表覽一日儀禮

六、專用日曆中的必行紀念日，依下列次序：

1 一地方、一教區、一地區或一省、一國、一較大地區、一修會及一會省的次要主保日。

2 一聖堂專有的必行紀念日。

3 教區或修會專用日曆中的其他必行紀念日。

三、自由紀念日，依彌撒與日課總論所述原則（見第二三八—二三九條），如遇到十二月十七—廿四日之間，或聖誕八日慶期內，或四旬期中，則可按照特殊規定舉行。基於同樣原則，必行紀念日遇到四旬期時，可依照自由紀念日舉行。

三、自將臨期開始至十二月十六日（在內）的平日。

聖誕期內自一月二日至主顯後星期六的平日。

復活期內自八日慶期後星期一至五旬主日前星期六（在內）的平日。

常年期平日。

兩個禮儀日遇到同日並衝突時

當以上禮儀日在同日相遇時，該日應選用以上一覽表中依次較先列出的禮儀日的日課。

但是，如果一節日被一較高的禮儀日所阻時，則該節日移到最近一個自由日舉行，要依照以上第一—第八條所列出的次序。有一項例外：如果一節日被將臨期、四旬期或復活期主日所阻時，則提前於星期六舉行（參閱論禮儀年準則第五條）。其他低於節日的禮儀日遇到這種情形，則予以取消。

如果次日的禮儀日有第一晚禱，要看該禮儀日在以上一覽表中是否高於本日的禮儀日而決定選用與否。但是，如果兩個禮儀日階級相等，則應誦唸本日晚禱。

主日字母

在日曆中每月的第一行，每一日前面都有一拉丁字母：即 A, b, c, d, e, f, G 七個字母中之一。這是所謂的主日字母：指示某一年中那些日子是主日。例如：一九七九年的主日字母爲 A，則於公用日曆，每月中凡有 A 字母的日子都是主日：如一月一日、八日；二月五日：。

閏年有兩個主日字母，第一個字母指示出二月廿四日以前的主日，第二個則指示自二月廿五日至年終之間的主日：依照羅馬曆的稱呼，二月廿四及廿五兩日都稱爲三月初一前第六日 (*Sexto calendas Martii*)，主日字母 f 在閏年時則用以指二月廿四及廿五兩天。例如：一九七二年之主日字母爲 b 及 A，則 b 指二月廿四以前的主日，A 則指二月廿五以後的主日。

公 用 日 曆

(5) 曆日用公

一 月

A	Cal.	1	天主之母節	節 日
b	IV	2	聖西略及聖國瑞·納祥，主教聖師	紀 念
c	III	3		
d	Prid.	4		
e	Non.	5		
f	VIII	6	主 顯 節	節 日
g	VII	7	聖雷孟司鐸	
A	VI	8		
b	V	9		
c	IV	10		
d	III	11		
e	Prid.	12		
f	Idib.	13	聖怡樂，主教聖師	
g	XIX	14	真福和德理司鐸	
A	XVIII	15	真福劉方濟司鐸殉道	
b	XVII	16		
c	XVI	17	聖安當，院長	紀 念
d	XV	18		
e	XIV	19		
f	XIII	20	聖法彬教宗殉道 聖思天殉道	
g	XII	21	聖雅妮貞女殉道	紀 念
A	XI	22	聖文生執事殉道	
b	X	23	真福白小滿(樂倫)殉道	
c	IX	24	聖方濟·沙雷，主教聖師	紀 念
d	VIII	25	聖保祿使徒歸化	慶 日
e	VII	26	聖茂德及聖施德，主教	紀 念
f	VI	27	聖安琪貞女 真福趙榮(思定)司鐸殉道	
g	V	28	聖道茂司鐸聖師	紀 念
A	IV	29	真福王炳(樂倫)等殉道	
b	III	30		
c	Prid.	31	聖若望·鮑思高司鐸	紀 念
	一月六日後主日		主受洗	慶 日

*無註明慶節等級者為自由紀念日

二 月

d	Cal.	1		
e	IV	2	獻耶穌於聖殿	慶 日
f	III	3	聖樂修主教殉道 聖安嘉主教	
g	Prid.	4		
A	Non.	5	聖佳德，貞女殉道	紀 念
b	VIII	6	聖鄭安道及聖保祿·彌基等殉道	紀 念
c	VII	7		
d	VI	8	聖業樂·艾明廉	
e	V	9		
f	IV	10	聖思嘉貞女	紀 念
g	III	11	露德聖母	
A	Prid.	12		
b	Idib.	13	真福藍月旺(若望)司鐸殉道	
c	XVI	14	聖啓祿隱修士及聖獸道主教	紀 念
d	XV	15		
e	XIV	16		
f	XIII	17	聖母忠僕會七位會祖	
g	XII	18	真福吳學聖(瑪定)等殉道	
A	XI	19	真福易貞美(璐琦)貞女殉道	
b	X	20		
c	IX	21	聖伯鐸·達明義，主教聖師 真福劉翰佐(保祿)司鐸殉道	
d	VIII	22	建立聖伯鐸宗座	慶 日
e	VII	23	聖力康，主教殉道	紀 念
f	VI	24		
g	V	25		
A	IV	26		
b	III	27		
c	Prid.	28		

※ 閏年二月有二十九日，依照羅馬曆之稱呼，二月二十四及二十五兩日被稱為三月初一前之第六日。但是禮儀慶典並不因此而改變，依然照日曆指定日期慶祝。

(7) 曆日用公

三 月

d	Cal.	1	真福曹桂英(雅妮)殉道	
e	VI	2		
f	V	3		
g	IV	4	聖 嘉 錫	
A	III	5		
b	Prid.	6		
c	Non.	7	聖蓓蓓及聖芬莉, 殉道	紀 念
d	VIII	8	天賜·聖若望, 會士	
e	VII	9	聖芳佳修女	
f	VI	10		
g	V	11		
A	IV	12	真福張大鵬(若瑟)等殉道	
b	III	13		
c	Prid.	14		
d	Idib.	15		
e	XVII	16		
f	XVI	17	聖博第主教	
g	XV	18	耶路撒冷·聖啓祿主教聖師	
A	XIV	19	<u>聖若瑟</u>	節 日
b	XIII	20		
c	XII	21		
d	XI	22		
e	X	23	聖道誠主教	
f	IX	24		
g	VIII	25	<u>天使報喜</u> (預報教主降生)	節 日
A	VII	26		
b	VI	27		
c	V	28		
d	IV	29		
e	III	30		
f	Prid.	31		

四 月

g	Cal.	1		
A	IV	2	保拉·聖方濟隱修士	
b	III	3		
c	Prid.	4	聖希道主教聖師	
d	Non.	5	聖文生·斐瑞司鐸	
e	VIII	6		
f	VII	7	聖若翰·羅樂司鐸	紀 念
g	VI	8	真福雅頌修女	
A	V	9		
b	IV	10		
c	III	11	聖達義主教殉道	
d	Prid.	12		
e	Idib.	13	聖瑪定教宗殉道	
f	XVIII	14		
g	XVII	15		
A	XVI	16		
b	XV	17		
c	XIV	18		
d	XIII	19		
e	XII	20		
f	XI	21	聖安生主教聖師	
g	X	22		
A	IX	23	聖喬治殉道	
b	VIII	24	聖斐德司鐸殉道	
c	VII	25	聖瑪谷聖史	慶 日
d	VI	26		
e	V	27		
f	IV	28	聖伯鐸·尚耐司鐸殉道	
g	III	29	聖佳琳貞女聖師	紀 念
A	Prid.	30	聖碧岳五世教宗	

(9) 曆日用公

五 月

b	Cal.	1	聖若瑟勞工	
c	VI	2	聖達修	紀念
d	V	3	聖斐理及聖雅格使徒	慶日
e	IV	4	真福慕雅(瑪定)司鐸	
f	III	5		
g	Prid	6		
A	Nor.	7		
b	VIII	8		
c	VII	9		
d	VI	10		
e	V	11		
f	IV	12	聖通仁及聖齊禮殉道 聖邦康殉道	
g	III	13		
A	Prid.	14	聖瑪廸使徒	慶日
b	Idib.	15		
c	XVII	16		
d	XVI	17	真福劉文元殉道	
e	XV	18	聖若望一世教宗殉道	
f	XIV	19		
g	XIII	20	聖納定司鐸	
A	XII	21		
b	XI	22		
c	X	23		
d	IX	24		
e	VIII	25	聖伯達司鐸聖師，聖國瑞七世教宗 聖德達·戴博濟貞女	
f	VII	26	聖斐理·乃立司鐸	紀念
g	VI	27	坎特布里·聖思定主教 真福桑實(伯鐸)主教殉道	
A	V	28		
b	IV	29	真福何開枝(雅敬)殉道	
c	III	30		
d	Prid.	31	聖母訪親	慶日

聖神降臨後第一主日：至聖聖三

聖三主日後星期四：基督聖體聖血

聖神降臨後第二週星期五：耶穌聖心

聖神降臨後第二週星期六：聖母無玷聖心

※ 母親節前夕：中華聖母

六 月

e	Cal.	1	聖猶定殉道	紀 念
f	IV	2	聖才林及聖伯鐸·殉道	
g	III	3	聖嘉祿·盧安江及同伴殉道	紀 念
A	Prid.	4		
b	Non.	5	聖博義主教殉道	紀 念
c	VIII	6	聖諾博主教	
d	VII	7		
e	VI	8		
f	V	9	聖美範執事聖師	
g	IV	10		
A	III	11	聖納博使徒	紀 念
b	Prid.	12		
c	Idib.	13	聖安道司鐸聖師	紀 念
d	XVIII	14		
e	XVII	15		
f	XVI	16		
g	XV	17		
A	XIV	18		
b	XIII	19	聖樂牧院長	
c	XII	20		
d	XI	21	聖磊思修士	紀 念
e	X	22	聖博風主教 聖若望·費舍主教及聖多默·穆安殉道	
f	IX	23	真福袁在德(若瑟)司鐸殉道	
g	VIII	24	<u>聖若翰護辰</u>	
A	VII	25		
b	VI	26		
c	V	27	亞力山大·聖啓祿主教聖師	
d	IV	28	聖宜仁主教殉道	
e	III	29	<u>聖伯鐸及聖保祿使徒</u>	
f	Prid.	30	羅馬教會初期殉道烈士	

七 月

g	Cal.	1		
A	VI	2		
b	V	3	聖多默使徒	慶日
c	IV	4	葡萄牙·聖麗莎	
d	III	5	聖安道·沙嘉理司鐸	
e	Prid.	6	聖瑪麗·葛瑞迪貞女殉道	
f	Non.	7		
g	VIII	8		
A	VII	9	真福父士傑主教及董博第等殉道	
b	VI	10		
c	V	11	聖本篤院長	紀念
d	IV	12		
e	III	13	聖亨利	
f	Prid.	14	聖嘉民司鐸	
g	Idib.	15	聖文德主教聖師	紀念
A	XVII	16	加美樂山聖母	
b	XVI	17		
c	XV	18		
d	XIV	19		
e	XIII	20	真福任德芬(納丹)司鐸等殉道	
f	XII	21	布林底希·聖樂倫司鐸聖師 真福郭西德(博理)司鐸殉道	
g	XI	22	聖德蓮	紀念
A	X	23	聖碧瑾修女	
b	IX	24		
c	VIII	25	聖雅格使徒	慶日
d	VII	26	聖雅敬及聖安納	紀念
e	VI	27		
f	V	28	真福陳昌品(保祿)修士等殉道	
g	IV	29	聖曼德	紀念
A	III	30	金言·聖伯鐸主教聖師	
b	Prid.	31	羅羅拉·聖納爵司鐸	紀念

八 月

c	Cal.	1	聖雅風主教聖師	紀 念
d	IV	2	聖思慮主教	
e	III	3		
f	Prid.	4	聖若翰·衛雅司鐸	紀 念
g	Non.	5	聖母大殿奉獻日	
A	VIII	6	耶穌顯容	慶 日
b	VII	7	聖思道教宗及同伴殉道 聖嘉業司鐸	
c	VI	8	聖道明司鐸	紀 念
d	V	9		
e	IV	10	聖樂倫執事殉道	慶 日
f	III	11	聖佳蘭貞女	紀 念
g	Prid.	12		
A	Idib.	13	聖東天教宗及聖宜博司鐸殉道	
b	XIX	14	聖國柏司鐸殉道	紀念
c	XVIII	15	<u>聖母升天</u>	節 日
d	XVII	16	匈牙利·聖德範	
e	XVI	17		
f	XV	18		
g	XIV	19	聖若望·歐德司鐸	
A	XIII	20	聖納德院長聖師	紀 念
b	XII	21	聖碧岳十世教宗	紀 念
c	XI	22	聖母元后	紀 念
d	X	23	聖羅莎貞女	
e	IX	24	聖祿茂使徒	慶 日
f	VIII	25	聖路易 聖若瑟·甘樂善司鐸	
g	VII	26		
A	VI	27	聖曼妮	紀 念
b	V	28	聖思定主教聖師	紀 念
c	IV	29	聖若翰蒙難	紀 念
d	III	30		
e	Prid.	31		

九 月

f	Cal.	1		
g	IV	2		
A	III	3	聖國瑞教宗聖師	紀 念
b	Prid.	4		
c	Non.	5		
d	VIII	6		
e	VII	7		
f	VI	8	聖母誕辰	慶 日
g	V	9		
A	IV	10		
b	III	11	真福董文學(若望)司鐸殉道	
c	Prid.	12		
d	Idib.	13	金口·聖若望主教聖師	紀 念
e	XVIII	14	光榮十字聖架	慶 日
f	XVII	15	痛苦聖母	紀 念
g	XVI	16	聖高略教宗及聖啓廉主教殉道	紀 念
A	XV	17	聖羅伯·白敏主教聖師	
b	XIV	18		
c	XIII	19	聖佳年主教殉道	
d	XII	20		
e	XI	21	聖瑪竇使徒	
f	X	22		
g	IX	23		
A	VIII	24		
b	VII	25		
c	VI	26		
d	V	27	聖文生·德保司鐸	紀 念
e	IV	28	聖樂倫·魯宜茲 聖文才殉道	
f	III	29	聖彌格，聖佳播，聖來福總領天使	慶 日
g	Prid.	30	聖業樂司鐸聖師	紀 念
	九月第三主日：		中華真福	慶 日

十 月

A	Cal.	1	里修·聖德蘭貞女，傳教主保	慶 日
b	VI	2	護守天使	紀 念
c	V	3		
d	IV	4	聖 方 濟	紀 念
e	III	5		
f	Prid.	6	聖博諾司鐸	
g	Non.	7	玫瑰聖母	紀 念
A	VIII	8		
b	VII	9	聖德宜主教及同伴殉道 聖若望·保納地司鐸	
c	VI	10		
d	V	11		
e	IV	12		
f	III	13		
g	Prid.	14	聖嘉禮一世教宗殉道	
A	Idib.	15	聖德蘭貞女聖師	紀 念
b	XVII	16	聖德維修女 聖麗達·安蘭蘭貞女	
c	XVI	17	聖納爵·安底約主教殉道	紀 念
d	XV	18	聖路加聖史	慶 日
e	XIV	19	聖若望·布瑞柏，聖宜善司鐸等殉道 十字·聖保祿司鐸	
f	XIII	20		
g	XII	21		
A	XI	22		
b	X	23	賈必昌·聖若望司鐸	
c	IX	24	聖安道·柯樂仁主教	
d	VIII	25		
e	VII	26		
f	VI	27	奧福施方濟司鐸等殉道	
g	V	28	聖達德及聖西滿使徒	慶 日
A	IV	29		
b	III	30		
c	Prid.	31		

十一月

		節 聖 節	節 日
d	Cal.	1	
e	IV	2	追思已亡
f	III	3	聖瑪定·包瑞斯修士
g	Prid.	4	聖嘉祿·鮑榮茂主教
A	Non.	5	
b	VIII	6	
c	VII	7	真福吳國威(伯鐸)殉道
d	VI	8	
e	V	9	拉特朗 聖殿奉獻日
f	IV	10	聖良教宗聖師
g	III	11	都爾·聖瑪定主教
A	Prid.	12	聖樂山主教殉道
b	Idib.	13	
c	XVIII	14	
d	XVII	15	聖雅伯主教聖師
e	XVI	16	聖 麗 達 聖潔如貞女
f	XV	17	匈牙利·聖麗莎修女
g	XIV	18	聖伯鐸及聖保祿大殿奉獻日
A	XIII	19	
b	XII	20	
c	XI	21	獻聖母於主堂(聖母奉獻日)
d	X	22	聖采琪貞女殉道
e	IX	23	聖克勉一世教宗殉道 聖高隆院長
f	VIII	24	
g	VII	25	
A	VI	26	
b	V	27	
c	IV	28	
d	III	29	真福劉瑞廷(達德)司鐸殉道
e	Prid.	30	聖安德使徒

十二月

f	Cal.	1		
g	IV	2		
A	III	3	聖方濟·薩威司鐸	慶日
b	Prid.	4	達瑪森·聖若望司鐸聖師	
c	Non.	5		
d	VIII	6	聖尼閣主教	
e	VII	7	聖安博主教聖師	紀念
f	VI	8	<u>聖母始胎無原罪</u>	節日
g	V	9		
A	IV	10		
b	III	11	聖達勉一世教宗	
c	Prid.	12	聖若安修女	
d	Idib.	13	聖瑞琪貞女殉道	紀念
e	XIX	14	十字·聖若望司鐸聖師	紀念
f	XVIII	15		
g	XVII	16		
A	XVI	17		
b	XV	18		
c	XIV	19		
d	XIII	20		
e	XII	21	聖伯鐸·賈宜修司鐸聖師	
f	XI	22		
g	X	23	甘地·聖若望司鐸	
A	IX	24		
b	VIII	25	<u>聖誕節</u>	節日
c	VII	26	聖德範首先殉道	慶日
d	VI	27	聖若望使徒	慶日
e	V	28	諸聖嬰孩殉道	慶日
f	IV	29	聖多默·白凱主教殉道	
g	III	30		
A	Prid.	31	聖思維一世教宗	

聖誕八日慶期內主日

或無主日時，十二月三十日：聖家節

慶日

讚主詩 「天主，我們讚美祢」

「四旬期以外的主日，復活節及聖誕節
八日內，節日及慶日，在誦讀二及對
答詠後應念（唱）讚主詩「天主，我
們讚美祢」。

天主，我們讚美祢；十
上主，我們頌揚祢；※
永生之父，萬物敬拜祢。

所有天使，和天上的大能者，
普智天使，熾愛天使不停地歡呼：十
聖、聖、聖，上主，大能的天主，※
祢的榮耀充滿天地。

衆使徒歌頌祢的光榮，十
衆先知宣揚祢的德能，※
衆殉道者却爲祢作證。

普世教會也向祢歌唱，十
祢是大父，無限尊威，
祢的唯一真子，令人敬愛，※
祢的聖神賜人安慰。

基督，光榮的君王，
祢永遠是父的愛子，十
祢爲了拯救人類，※
甘願生於貞女，降凡塵世。

祢爲世人征服了死亡，
爲信衆重啓天國之門，十
祢坐在天父之右，享受光榮，※
祢還要再度降來，審判萬民。

祢用寶血贖回了子民，
懇求祢常常保佑他們；十
使我們參加諸聖的行列，※
分享祢永恒的光榮。

（以下數節可以省略）

上主，求祢拯救祢的子民，
降福他們，他們是祢的羊羣，十

求祢作他們的牧者，※

護祐他們，直到永遠。

我們讚美祢，日夜不停，

世世代代頌揚祢的聖名，十

求祢今天保護我們清潔無罪，※

上主，求祢垂憐我們、垂憐我們。

上主，我們依賴祢的寬仁，

懇求祢對我們廣施慈恩；十

上主，祢是我們的仰仗，※

勿使我們永久蒙羞失望。



季節專用部份

常年期：

主的慶節

第六週—第三十四週

主的節日

聖神降臨後主日

至聖聖三

節日

第一晚禱

讚美詩

一、無限而唯一的天主聖三，
祢創造萬有，管理時間，
存在於萬世之前，

祢的權能無邊。

二、祢的福樂，

圓滿而無限，

照顧上天下地，

愛心永恆無間。

三、聖父是慈恩的源泉，

聖子使父的榮光彰顯，

父子的聖神是愛，

給予人類無限的溫暖。

四、至聖天主聖三，

真善美聖的本源，

恩被萬物，

美化宇寰。

五、我們榮獲義子名分，

原是無功受選，

求賜身心聖潔，

作聖三的宮殿。

六、生命的光芒指示天門，

天使與世人，

永遠齊聲歡唱，

感謝主恩無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：在萬代之前、現在、一直到

永遠，願光榮歸於祿——至聖

聖三，唯一的天主。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地，

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成為多子的母親，其樂融融。

對經一：在萬代之前、現在、一直到

永遠，願光榮歸於祿——至聖

聖三，唯一的天主。

聖詠一四七

對經二：願至聖聖三、不可分的唯一

天主受讚頌；我們要頌揚祂，

因為祂對我們大發慈悲。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女，

也使你的四境平安，※

讓你飽享上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：願至聖聖三、不可分的唯一

天主受讚頌；我們要頌揚祂，

因為祂對我們大發慈悲。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：願光榮與尊敬永遠歸於三位

一體的天主父，及子，及聖

神。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，

按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：願光榮與尊敬永遠歸於三位

一體的天主父、及子，及聖

神。

簡短讀經

羅一一，33 / 36

天主的富饒，上智和知識，是多麼高深啊！祂的決斷是多麼不可測量！祂的道路是多麼不可探察！有誰會知道上主的心意？或者誰會當過祂的顧問？或者，誰會先施恩於祂，而望祂還報呢？因為萬物都出於祂，依賴祂，而歸於祂。願光榮歸於祂，至於永世！阿們。

短對答詠

領：我們要讚頌父及子及聖神，要頌

揚祂，直到永遠。 答：我們：

領：只有天主應受光榮和尊敬。

答：要頌揚祂，直到永遠。

領：願光榮歸於父： 答：我們：

謝主曲對經：天主，我們感謝祢；真實而

唯一的聖三，唯一而至高的

天主，唯一而至聖的一體性

的天主，我們感謝祢。

禱詞

聖父藉着聖神使聖子基督得到人性的生命，好使我們藉着祂得到天主性的生命；我們現在一起讚頌三位一體的天主：

願光榮歸於父及子及聖神。

全能永恆的天主父，求祢因祢聖子的名，派遣護慰者聖神降臨到教會中，

使教會在實踐愛德上和在傳揚真理上常

團結一致。

上主，求祢派遣工人收割莊稼，使他們教導

萬民，並因父及子及聖神之名給他們授洗，

——也求祢堅強他們的信德。

——上主，求祢助祐那些爲了祢聖子的名而受迫害的人們，

——因爲祢的聖子曾應許祢將派遣真理之神在他們身上講話。

全能的父，願所有的人都承認祢和聖言以及聖神是一個天主，

——使他們常相信祢、仰賴祢並愛慕祢是唯一一天主。

所有生者的父親，祢的聖子和聖神與祢永遠一同爲王，共享光榮，

——求祢使所有亡者都分享祢的光榮。我們的天父：

結束禱詞

天主聖父，祢把真理的聖言及聖化的聖神派遣到世上來，向世人啓示了祢偉大

而奇妙的奧跡；求祢幫助我們明認此真實的信仰，認識無限榮耀的永恒聖三，敬拜全能的唯一天主。

序經對經：真實的天主，一體有三位，三位在一體，請大家前來朝拜。

誦 讀

讚美詩

一、上天有大父，

聖子是聖言，

聖神的愛火無限，

三位同是唯一主，

居住在天園。

二、奧跡中的奧跡，

超越人的理解；

生活的聖三，

天人永遠瞻仰，

唱出內心的頌讚。

三、祢創造了大地，

形成了高天，

使宇宙光輝燦爛，

求祢以熾熱的愛火，

重燃我們的心田。

四、我們伴同天上神聖，

歡欣讚頌聖三、

萬有的根源；

但願有朝一日，

永遠共享平安。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八

對經一：全能的唯一天主，父、子、

聖神，請來援助我們。

上主，我們的天主！十

祢的名在普世何其美妙，※

祢的尊榮在天上彰明閃耀。

祢從赤子乳兒口中，

取得完美的讚頌，※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※

和祢滿佈在天空的星辰月亮；

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

人子算什麼，祢竟對他照顧周詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴；

使他統治祢雙手的化工，※

把萬物放在他的脚下：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸，

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祢的名在普世何其美妙。

對經一：全能的唯一天主，父、子、

聖神，請來援助我們。

聖詠三二 壹

對經二：榮福聖三，父是慈愛，子是

恩寵，聖神是共融的結合力。

義人，請向上主踴躍歡呼，※

正直的人理當讚美上主。

請你們彈琴稱謝上主，※

彈奏十弦琴頌上主。

請你們向上主高唱新歌，※

在歡呼聲中彈琴奏樂。

因爲上主的話句句真實，※

祂的一切作爲完全可靠。

祂愛護正義和公理，※

祂的慈愛瀰漫大地。

因上主的一句話，諸天造成，※

因上主的一口氣，萬象發生。

祂聚集海水，好像裝入皮囊，※

祂安置深淵，好像放入庫房。

願整個大地敬畏上主，※

願普世居民表示恐懼。

因祂一發言，萬有形成，※

祂一出命，萬物化生。

上主使異邦的計畫破壞，※

使萬民的策略失敗。

上主的計畫却永恒不變，※

祂心中的謀略萬代常存。

對經二：榮福聖三，父是慈愛，子是

恩寵，聖神是共融的結合力。

聖詠三二 貳

對經三：榮福聖三！父是真實的，子

是真理，聖神是真理。

尊上主爲天主的民族真是有福，※

上主選爲產業的國民真是有福。

上主由天眷顧，※

觀看所有居民。

祂由自己的居處，※

垂視居於大地的人民。

祂塑造了他們的心靈，※

洞悉他們的一切言行。

君王並不能因大軍而戰勝，※

巨人也不能因力大而救命。

靠馬得勝，乃是枉然，※

體力雖大，難得保全。

因爲上主的眼睛垂視那敬畏祂的人，※

眷顧那些投靠祂慈愛的人。

祂爲救他們免於死亡，※

在饑荒中養活他們。

我們的靈魂仰望上主，※

祂是我們的救助和保障。

因爲我們的心靈將因祂而歡騰，※

我們寄望於祂的聖名。

上主，求祢向我們廣施慈愛，※

滿足我們對祢的期待。

對經三：榮福聖三！父是真實的，子

是真理，聖神是真理。

領：上主以祂的聖言形成了諸天，

答：以聖神的氣息創造了天上萬有。

誦讀一 恭讀聖保祿致格林多人前書

二，1-16

天主意志的偉大奧跡

弟兄們，我從前到你們那裏時，並沒
有用高超的言論或智慧，給你們宣講天主

的奧義，因為我會決定，在你們中不知道的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱、又恐懼、又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂德能的表現，為使你們的信德不是憑人的智慧，而是憑天主的德能。

我們在成全的人中也講智慧，不過不是今世的智慧，也不是今世將要消滅的有權勢者的智慧；我們所講的，乃是那隱藏的，天主奧秘的智慧，這智慧是天主在萬世之前，為使我們獲得光榮所預定的；今世有權勢的人中沒有一個認識祂，因為如果他們認識了，絕不致將光榮的主釘在十字架上。經上這樣記載說：「天主為愛祂的人所準備的，是眼所未見、耳所未聞、人

心所未想到的。」

可是天主藉着聖神將這一切啓示給我們了，因為聖神洞察一切，就連天主的深奧事理祂也洞悉。除了人內裏的心神外，有誰能知道那人的事呢？同樣，除了天主聖神外，誰也不能明瞭天主的事。我們所領受的，不是這世界的精神，而是出於天主的聖神，為使我們能明瞭天主所賜與我們的一切。為此，我們宣講，並不用人的智慧所教的言詞，而是用聖神所教的言詞，給屬神的人講論屬神的事。然而屬血氣的人不能領受天主聖神的事，因為為他是愚妄；他也不能領悟，因為這些事只有聖神才可審斷。唯有屬神的人能審斷一切，但他却不為任何人所審斷。經上說：「誰知道上主的心意，而指教祂呢？」可是我們有基督的心意。

對答詠

參閱弗一，17，18

格前二，12

領：願我們的主耶穌基督的天主、光

榮的父，把智慧和啓示的神恩賜

與我們，好使我們認識祂；並願

祂光照我們心靈的眼睛，

答：使我們認清祂的寵召有什麼

希望，祂爲聖徒們準備的嗣業，

是多麼豐厚。

領：我們所領受的，不是這世界的精

神，而是那出自天主的聖神。

答：使我：

誦讀二 選讀聖達修致塞拉比一書

光明、榮耀、恩寵出自聖三並在

聖三內

檢討古代傳統，鑽研教會的信理，便

會發現：聖三奧理並非沒有實據，實是吾

主所傳授，使徒所宣講，教父所保存的真理。這項信仰是教會的基礎，誰若離棄了這信仰，他就不再是基督徒，也不配再享用基督徒之名。

因此，基督徒所信的父、子、聖神，是神聖而完美的聖三，既不夾雜外物，又並非由造物主及受造物混合組成，却完全具有創造、產生的能力。祂具有同一而不分的性體，同一不二的行動與功能。因爲父藉聖言，在聖神內創造萬有，這樣就保持著聖三的統一性。因此，教會所宣講的，是一個天主；祂是超越萬有、透過萬有、而在萬有內的唯一天主。所謂「超越萬有」，因爲祂是父，是萬有的原始；所謂「透過萬有」，意即聖父藉著聖言，創造萬有；所謂「在萬有內」，那就是父在聖神內，創造萬有。

聖保祿致書於格林多信友，論及神恩時，以及天主為萬有真原，說：「神恩雖有區別，却是同一的聖神所賜；職分雖有區別，却是同一的主所賜；功效雖有區別，却是同一的天主，在一切人身上，行一切事。」

因此，聖神所分施於每人的恩寵，都是父藉聖言所賦予的；因為父所有一切，也屬於子所有；因此，那由子在聖神內所賦予的，真是父的恩賜。同樣，當聖神在我們內時，那賜予我們聖神的聖言，也在我們內，而父也在聖言內。就是在這種意義下，基督說：「我與父要到他那裏去，並要以他那裏作我們的住所。」因為那裏有光，那裏也就有光芒；那裏有光芒，那裏就有它的功能，和光芒四射的恩寵。

這也是保祿使徒，在他致格林多人後書內所講的道理，他說：「願主耶穌基督的恩寵，和天主的愛，以及聖神的相通，常與你們眾人同在。」因為在聖三內所賜予的聖寵及恩賜，是由父藉子，在聖神內所賜予的。正如聖寵由父藉子而賜予人，同樣，恩賜除非在聖神內，也不能通傳於我們。我們分享了聖神的恩賜，也就擁有父的慈愛，子的恩寵，以及聖神的相通。

對答詠

領：我們要讚美父、子及聖神，

答：讚頌祂、稱揚祂，直到永遠。

遠。

領：天主教在穹蒼之上應受讚美，應受

稱讚、應受光榮，直到永遠。

答：讚頌祂：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、唱出心底的熱愛，
歌頌天主聖三，
讚美大能的天父，
生命的根源。

二、全能的造物主，
祢使我們成爲祢的肖像，
恩賜我們信心，
爭取永恆的冠冕。

三、歌頌天主聖子，
父的永恆榮光，
爲作世人的兄長，
屈尊就卑甘降凡。

四、主，祢是葡萄幹，
我們是枝條，
枝幹永不分，
天人大團圓。

五、聖愛慈光，上主之神，
烈火炎炎暖我心，
求祢驅逐人間黑暗，
聖化我們的心田。

六、我心是宮殿，
祢是殿上客，
永遠不分離，
歌頌至聖聖三。阿們。

聖詠吟唱

對經一：至聖聖三，尊榮與權力屬於
祢，光榮與大能屬於祢，讚
頌與歡慶屬於祢，直到永遠。

聖詠、聖歌見聖詠集第一週主日 23 頁

對經二：至聖聖三，祿所創造的萬物
理當讚頌祿、朝拜祿、光榮
祿。

對經三：萬有都來自祿，萬有都靠祿
並在祿內而存在；願光榮歸
於祿，直到永遠。

簡短讀經

格前一二，4 / 6

神恩雖有區別，却是同一的聖神所賜，
職務雖有區別，却是同一的主所賜；功效
雖有區別，却是同一的天主，在一切人身
上行一切事。

短對答詠

領：至聖聖三，讚頌歸於祿，光榮歸

於祿。 答：至聖：

領：我們永遠感謝祿。 答：讚頌歸

於祿，光榮歸於祿。

領：願光榮歸於父： 答：至聖：

讚主曲對經：萬物的創造者和統治者、至

聖而不可分的聖三應受頌讚，

從現在直到萬世萬代，永不

間斷。

禱詞

我們要朝拜、讚頌聖父、聖子及聖神，一
起歡呼：光榮歸於聖父、聖子及聖神。

聖父，我們不知道應該如何祈禱，求祿賜
與聖神，

——在我們軟弱時堅強我們，並按照祿的聖
意為我們祈禱。

天主子，祿曾請求聖父給教會派遣聖神，
——求祿使真理之神永遠與我們同在。

聖神，請降臨分施祿帶給我們的果實：愛
德、喜樂、平安、忍耐、溫和、良善，

——容忍、寬柔、信實、端正、節制和貞潔。
全能的聖父，祿派遣聖神來到我們心中，

喊說：「阿爸，父啊！」

——求祢使我們的言行隨從聖神的引導，好能成爲祢的嗣子，同基督一起作嗣子。

基督，祢派遣了發自父的護慰者，使祂爲祢作證，

——求祢也使我們在世人面前勇敢爲祢作證。

我們的天父：

結束禱詞

天主聖父，祢把眞理的聖言及聖化的聖神派遣到世上來，向世人啓示了祢偉大而奇妙的奧跡；求祢幫助我們明認此眞實的信心，認識無限榮耀的永恒聖三，敬拜全能的唯一天主。

日間祈禱

聖詠見聖詠集第一週主日 31 頁

午前

對經：至聖聖三，我們呼求祢、讚頌祢、朝拜祢。

簡短讀經

格後一，21 / 22

那堅固我們同你們在基督內的，並給我們傅油的，就是天主，祂在我們身上蓋了印，並在我們心裏賜下聖神作爲憑證。

領：請高唱感恩歌進入祂的大門，

答：請光榮天主父及子及聖神。

午時

對經：至聖聖三，祢是我們的希望、我們的救援、我們的榮耀。

簡短讀經

迦四，4，5 / 6

天主派遣了祂的兒子來，使我們獲得義子的地位。爲證實你們確實是天主的子女，天主派遣了自己的兒子的聖神，到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」

領：至聖聖三應受讚頌、應受光榮。

答：聖父、聖子及聖神。

午後

對經：我們承認祢始終如一，永遠生存，具有無限的智慧。

簡短讀經

默七，12

天使朝拜天主說：「阿們。願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇毅，全歸於我們的天主，至於無窮之世。阿們。」

領：上主，祢在穹蒼之上應受讚美，答：應受稱讚、應受光榮，直到永遠。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱 1* 頁

聖詠吟唱

除下列對經外，聖詠、聖歌見聖詠集第一週主日第二晚禱，35 頁。

對經一：真實而無上的、永恆的聖三，聖父、聖子及聖神。

對經二：至聖聖三，求祢賜給我們自由、救恩和生命。

對經三：聖、聖、聖，屬於上主全能的天主，祢在過去存在，祢如今存在，祢將來仍要降臨。

簡短讀經

弗四，3 / 6

你們要盡力以和平的聯繫，保持心神的合一，因為只有一個身體和一個聖神，正如你們蒙召，同有一個希望一樣；只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主和衆人之父，祂超越衆人，貫通衆人，且在衆人之內。

短對答詠

領：我們要讚頌父、子及聖神，萬世

萬代讚美祂。 答：我們：

領：尊敬與榮耀歸於唯一天主。

答：萬世萬代讚美祂。

領：願光榮歸於父： 答：我們：

謝主曲對經：天主教，祢不是被生的；聖

子，祢是獨生子；聖神，祢

是護慰者；我們一心一意，

衆口同聲感謝祢、頌揚祢、

讚美祢——至聖而不可分的聖

三；願光榮歸於祢，直到永

遠。

禱詞及結束禱詞見第一晚禱 4* 頁

聖三節後星期四

基督聖體聖血節

節日

在某些地區本節日如非法定假日，則

於聖三節後第一主日舉行。

第一晚禱

讚美詩

一、我們歡呼高唱，

歌頌聖體的奧蹟，

基督傾流寶血，

做救世的羔羊，

為救衆生靈甘心受苦，

原是天地的君王。

二、聖子屈尊就卑，

特選童貞母，

降生取人形像，

人間傳福音，
解救我人疾苦，
暫時離天鄉。

三、與弟兄相聚，

最後晚餐席上，

遵守古禮，

分食羔羊與無酵餅，

建立聖體聖事，

恩澤萬古流長。

四、餅酒化爲聖體聖血，

做我飲料與食糧，

感官無用處，

信德有力量，

我們虔恭敬拜，

感激救主的慈悲心腸。

五、偉大的聖事深奧難明，

舊典讓新禮，基督自作羔羊。

我們俯首敬拜，

歡呼高唱，

感覺雖不足，

信德要堅強。

六、欽崇與歌頌，

喜慶與讚揚，

祝賀與榮光，

歸於聖父及聖子，

以及同體的聖神，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一〇

對經一：慈悲的上主賜食物給敬畏祂

的人，使人懷念祂的奇跡。

在義人的集會和團聚中，※

我必要全心讚頌上主。

上主的化工確實偉大，※
凡喜愛它的，必須探察。

祂的作爲輝煌光明，※

祂的正義永遠常存。

上主實在慈悲而良善，※

使祂的奇蹟永留人間。

祂賜食物給敬畏祂的人，※

永遠懷念自己的盟約。

將祂的奇能啓示給祂的子民，※

把外邦人的產業賞給他們。

祂的作爲，真誠而公平，※

祂的規誡，永不變更，

萬世萬代永遠確定，※

是按照真理和公正而構成。

祂救贖了祂的百姓，※

祂訂立了永久的誓盟。

祂的名號，神聖而可畏，※

敬畏上主，是智慧的開端。

按智慧行事，才能增長見識，※

願上主受光榮，直到永世。

對經一：慈悲的上主賜食物給敬畏祂

的人，使人懷念祂的奇跡。

聖詠一四七

對經二：上主爲祂的教會建立了和平！

以上等的麥麵供我們飽餐。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因爲祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女，

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：上主爲祂的教會建立了和平；

以上等的麥麵供我們飽餐。

聖歌 默一一，17 / 18；一二，

10 b / 12 a

對經三：我鄭重地告訴你們：梅瑟並

沒有給你們那從天上來的食

糧；而是我父賜給你們那從

天上來的真正食糧。

今、昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢，※

因爲祢掌握大權統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的、無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威；

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※
請你們鼓舞歡欣。

對經三：我鄭重地告訴你們；梅瑟並
沒有給你們那從天上來的食
糧；而是我父賜給你們那從
天上來的真正食糧。

簡短讀經

格前一〇，16 / 17

我們所祝禱的那祝福之杯，豈不是與
基督的血相結合嗎？我們所擘開的餅，豈
不是與基督的身體相結合嗎？因爲餅只是
一個，我們雖多，只是一個身體，因爲我
們衆人都共享這一個餅。

短對答詠

領：祂賜給了他們天上的食糧，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：祂賜：

領：世人竟吃了天使的食糧。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：祂賜：

謝主曲對經：主，祢的心意是多麼甘飴，
祢爲了向祢的子女表示祢的
慈善，就由天上賜下最甘美
的食糧，使饑餓者飽饗美味，
使傲慢的富人空手而回。

禱詞

基督邀請了衆人參加祂的晚餐，祂在晚餐
時交出了祂的聖體和聖血，使世人獲得生
命。我們現在誠懇地祈求祂：

天降的食糧、基督，請賜給我們永生。
生活的天主之子、基督，祢命令我們爲紀
念祢而舉行感恩的祭宴，

求祢使我們忠實地舉行這奧跡，以加強
祢教會的活力。

至高而唯一的大祭司、基督，祢會把施行
聖事的職權託付給祢的司鐸們，

——求祢使他們所舉行的聖事幫助他們革新生活。

天降的瑪納、基督，祢使分享同一個餅的人們形成一體，

——求祢賞賜祢的一切信徒都度着平安與和諧的生活。

天上的神醫、基督，凡領祢聖體的人，祢賜給他們永生的良藥，和復活的保證，

——求祢恩賜病人恢復健康，罪人獲得再生的希望。

萬民期待的君王、基督，祢命令我們直到祢再度來臨的時日，要常常舉行感恩祭，以宣告祢的死亡，

——求祢使所有相信祢而過世的人都能分享祢復活的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

主基督，祢藉祢神妙的聖體聖事，留下了祢苦難的紀念；求祢使我們敬拜祢聖體聖血的神聖奧跡，而常能體驗到祢救恩的效果。

序經對經：主基督是生命之糧，請大家前來朝拜。

誦 讀

讚美詩

一、最後晚餐時，

基督自作羔羊，

為弟兄捐軀，

承行天父的旨意。

二、基督把自己完全交出，

體血作人飲食，

安慰憂苦的心靈，

振作弱者的志氣。

三、託付弟子執行，

建立的新約之祭，

後世信友得救恩，

感念救主情誼。

四、天使的珍品，

成爲人的食物，

麵餅成爲主聖體，

確是信仰的奧跡。

五、葡萄酒成聖血，

這是人類得救的代價；

救主的深情厚愛，

怎能不感激？

六、唯一的天主聖三，

我們敬禮朝拜祢，

祢的大恩大德，

永不忘記。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二二

對經一：請告訴被邀請的人：筵席準

備好了，來赴婚筵吧，阿肋

路亞。

上主是我的牧者，※

我實在一無所缺。

祂使我憩息在翠綠的草地上，※

又領我走近幽靜的溪水旁。

祂使我精神振奮，體力恢復，※

爲了光榮祂的名，領我踏上了正途。

縱使我要走過陰森的幽谷，※

我也不怕凶險，因爲有祢與我同在。

祢的牧杖和牧棒，※

使我欣感舒暢。

在我敵人面前，祢爲我擺設筵席，※

在我頭上傳油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裏，

常沐浴在祢的恩寵與幸福中，※

在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。

對經一：請告訴被邀請的人：筵席準

備好了，來赴婚筵吧，阿肋

路亞。

聖詠四一

對經二：誰若口渴，請到我這裏來，

喝永生的泉水。

天主，我的心渴慕祢，※

就像小鹿渴望清泉。

我的心靈渴慕天主，生活的天主，※

我何時才能見到天主的慈顏？

有人天天向我說：

「你的天主在那裏？」※

我日夜哀哭；眼淚竟變成了我的飲食。

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，十

率領羣衆晉謁天主的聖殿，※

心靈便不禁悲嘆憂傷。

我的靈魂，你為何悲傷，為何憂愁，十

要仰望天主，讚頌天主，※

因為祢是我的救援，我的天主。

我在約旦地區，赫孟山，米匝嶺，※

一想到祢，心中就不禁悲痛。

祢的瀑布發出巨響，十

深淵與深淵回聲相應，※

祢的洪濤巨浪，漫過我的頭頂。

白晝上主廣施慈惠，※

夜間我謳歌讚美賜我生命的天主。

我向天主我的磐石說：

「祢爲什麼忘了我？」※

爲什麼讓我遭受仇人壓迫而沮喪？」

我的仇敵辱罵我，使我心碎，※

他們終日對我說：

「你的天主在那裏？」

我的靈魂，你為何悲傷，為何憂愁？
 我要仰望天主，讚頌天主，※

因為祂是我的救援，我的天主。

對經二：誰若口渴，請到我這裏來，
 喝永生的泉水。

聖詠八〇

對經三：上主以上等的麥麵養育了我
 們，用石縫中的野蜜飽飫了

我們。

你們要向救助我們的天主歌舞，※

向雅格的天主歡呼。

你們要擊鑼鳴鼓，引吭高歌，※
 彈琴奏出悅耳的音樂。

朔望之夜吹號角，※

歡度我們的佳節。

這是頒給以色列的誠命，※

是雅格天主的法令。

當祂出征埃及的時候，※
 給若瑟立了這個法度。

我聽到從未聽過的諾言：十
 「我使你們的肩膀擺脫重擔，※
 使你們的雙手放下筐籃。

你們在患難中呼號，我解救了你們，十
 從雷鳴的雲彩中，我回答了你們，※
 在默黎巴的水旁，我試探了你們。

我的子民，請聽我的忠告，※
 以色列，但願你們聽從我。

在你們中間，不可有別的神，※
 也不可崇拜外邦的神。

我是上主，你們的天主，十
 是我從埃及將你們領出，※
 張開你們的口，我必使你們滿足。」

我的百姓却沒有聽從我的呼聲，※

以色列沒有理睬我的命令；

我只好任憑他們的心靈頑梗，※

讓他們照自己的私意而行。

但願我的百姓肯聽從我的命令，※

以色列遵循我的途徑！

我必立刻制伏他們的敵人，※

轉身打擊迫害他們的仇人；

憎恨上主的人，雖然俯首稱臣，※

他們的命運却將永遠注定。

但我要以上等的麥麵，養育選民，※

用石縫中的野蜜飽飫他們。

對經三：上主以上等的麥麵養育了我

們，用石縫中的野蜜飽飫了

我們。

領：智慧爲自己建造了房屋，阿肋路

亞。

答：祂配了酒，並擺設了筵席，阿肋

路亞。

誦讀一 恭讀出谷記 二四，1-11

他們看到了天主，也得到了飲食

上主向梅瑟說：「你和亞郎、納達

布、阿彼胡，以及以色列長老中的七十人

要到上主面前；你們都在遠處跪下朝拜。

然後梅瑟獨自走近上主，別人不可走

近；百姓也不准同他上山。」梅瑟下來將

上主的一切話和誠命講述給百姓聽，衆百

姓都同聲回答說：「凡上主所吩咐的話，

我們全要奉行。」梅瑟就將上主的一切話

記錄下來。第二天清早，梅瑟在山下立了

一座祭壇，又按以色列十二支派立了十二

根石柱，又派以色列子民的一些青年人去

奉獻全燔祭，宰殺了牛犢作爲獻給上主的

和平祭。梅瑟取了一半血，盛在盆中，取

了另一半血，灑在祭壇上。然後拿過約書

來；念給百姓聽。以後百姓回答說：「凡

上主所吩咐的話，我們必聽從奉行。」梅

瑟就拿血來洒在百姓身上說：「看哪，這

是盟約的血，是上主本着這一切話同你們

訂立的約。」隨後梅瑟、亞郎、納達布、

阿彼胡和以色列長老中的七十人上了山，

看見了以色列的天主，看見在祂脚下好像

有一塊藍玉作的薄板，光亮似藍天。他們

雖看見了天主，天主却没有下手害以色列

的首領們，他們還能吃能喝。

對答詠

若六，48，49，50，51，52

領：我是生命之糧。你們的祖先在曠

野裏吃了瑪納，還是死了。

答：這是自天而降的活糧；誰若

吃了這食糧，就會永遠不死。

領：我就是自天而降的活糧；誰若吃

了這食糧，將永遠生活。

答：這是自：

誦讀二 選讀聖道茂的著作

可奇可貴的聖筵！

天主的獨生子願意我們分享祂的天主

性；祂就取了我們的人性，成了人，好使

人成爲天主。

再者，祂取自我們人性的一切，爲了

我們的救援又完全付出。因爲祂在十字架

的祭臺上把自己的身體，充作祭品獻給天

主聖父，爲使我們與天主聖父重修舊好；

祂還傾流了自己的寶血，作爲我們的贖價

和除罪的洗禮，好使我們蒙受救贖，脫離

可憐的奴役，得以滌除一切罪污。

祂爲使我們常常紀念祂的偌大救恩，

便藉著餅酒的外形，把自己的體血作爲飲

食，留給了信友們。

這真是可奇可貴的聖筵！它不但使人

得救，還充滿一切甘飴！還有什麼，能比這個聖筵更可貴呢？因為我們在聖筵中所領取的，不再是古代律法所規定的牛羊之肉，而是基督真天主自己。還有什麼，能比這件聖事更爲奇妙？沒有其他聖事，比這件聖事有更大的治愈能力：藉這件聖事，罪污得以滌除，功德得以增進，心靈能充滿各種神恩。

基督建立這聖事的目的，是爲使衆人得救；所以在教會內，舉行此聖事，也是爲生者亡者，好使所有的人受益。

最後，聖體聖事的甘飴，是無可言喻的。因爲我們藉此聖事體驗到甘美的泉源，並感念基督在受難時爲我們所表現的真情厚愛。

基督願意祂這無限的愛深深地銘刻在信者的心中，因此在最後晚餐時建立了這

項聖事：祂即將離開世界、返回父家的時刻已近，在與門徒們慶祝過逾越節後，祂將這聖事留作對祂苦難的永久紀念。這是古代許多預像的實現，也是祂所顯的最大奇蹟；爲那些因祂離去而悲傷的人，這也是一種特殊的安慰。

對答詠

領：你們要明認：在這餅內的，就是那被懸在十字架上的基督的體；在這杯內的，就是那從基督肋旁流出的血。因此，你們要拿去，吃祂的體，喝祂的血。 答：你們已成爲基督的肢體。

領：你們要吃這神糧——合一的鎖鍊，以免你們互相分裂；你們要飲這聖血——得救的贖價，以免你們因罪而灰心喪志。 答：你們已：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 聖言出自高天，
永住聖父右邊，
遵父旨甘心降世，
走完人生歷程。

二 賣主謀財，
惡徒害命；
為拯救人類，
基督自作犧牲。

三 隱藏麴酒形下，
作我飲料與食糧，
滋潤我生命，
助我到達永生。

四 聖子降凡作人友，

犧牲體血養我衆生，
以死亡作贖罪的代價，
藉復活賜我永生的保證。

五 救世的神糧，
為我開啓天門，
增加我神力，
與邪魔鬪爭。

六 唯一的天主聖三，
享受永恒的光榮，
將來在天國，
賜我無止的生命。阿們。

聖詠吟唱

對經一：祢以天使的食糧養育了祢的
子民，祢賜給了他們由天而
降的食糧，阿肋路亞。

聖詠、聖歌見聖詠集第一週主日晨禱

25 頁

對經二：聖潔的祭司向天主奉獻乳香

和麵餅，阿肋路亞。

對經三：我要把隱藏的瑪納和一個新

名號賜給那位勝利者，阿肋

路亞。

簡短讀經

拉一，11

從日出到日落，我的名在異民中大受
顯揚，到處有人為我的名焚香獻祭，並奉
獻潔淨的祭品，因為我的名在異民中大受
顯揚——萬軍的上主說。

短對答詠

領：祢使大地產生食糧，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：祢使：

領：美酒令人心神舒暢。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：祢使：
讚主曲對經：我是從天降下的生活的食糧，

誰若吃了這食糧，必要永遠
生活，阿肋路亞。

禱詞

我們要懷着愉快的心情向生命之糧、耶穌
基督祈禱，一起向他說：

主，將來能在天國進餐的人真有福氣。
新而永久盟約的祭司、基督，祢在十字架
的祭壇上向天主父獻上了完美的祭獻，
——請教導我們與祢一起奉獻這同一的完美
祭獻。

和平與正義的至高君王、基督，祢祝聖了
餅酒，作為祢自我奉獻的標記，

——請讓我們與祢聯合一起作為奉獻的祭品。
父的真正崇拜者、基督，從日出到日落、
教會在各地重行祢純潔的祭獻，

——求祢使所有分享同一個餅的人，也形成一體。

天降的瑪納、基督，祢用祢的體、血養育祢的教會，

——求祢使我們靠這神糧的力量，能穩走天路。

我們宴會的無形嘉賓、基督，祢站在門前敲門，

——求祢光臨，與我們聚餐，與我們同住。我們的天父：

結束禱詞

主基督，祢藉祢神妙的聖體聖事，留下了祢苦難的紀念；求祢使我們敬拜祢聖體聖血的奧跡，而常能體驗到祢救恩的效果。

日間祈禱

如此慶節在主日舉行，聖詠見聖詠集第一週主日 31 頁。否則見補充聖

詠 597 頁。

午前

對經：我切望在受難以前同你們一起吃這一次逾越節晚餐，阿肋路亞。

簡短讀經

智一六，20

祢以天使之糧、養育了祢的子民；他們不必操勞，祢從天上給他們降下了現成的食糧，具有各種美味，適合各人的口味。

領：我要到天主的祭台前，阿肋路亞。

答：我要迎接基督，祂會賜給我們青

春的活力，阿肋路亞。

午時

對經：晚餐中，耶穌拿起餅來，感謝了，擘開，遞給了門徒們，阿

肋路亞。

簡短讀經

箴九，1 / 2

智慧建造了房舍，雕琢了七根石柱，宰殺了牲畜，配製了美酒，舖設了餐桌。

領：祢賜給他們天上的食糧，阿肋路亞。

答：其中具有的一切美味，阿肋路亞。

午後

對經：主耶穌在分餅時，他們才認出祂來，阿肋路亞。

簡短讀經

宗二，42，47

他們專心聽從使徒的訓誨，時常團聚、擘餅和祈禱。他們常讚頌天主，也獲得了全民衆的愛戴；上主天使那些得救的人加入會衆。

領：主，請同我們住下，阿肋路亞。

答：因為天色已晚，阿肋路亞。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱 16*頁

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 / 5，7

對經一：主基督按照默基瑟德的品位永做祭司；祂奉獻了餅和酒。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，等我使祢的仇敵，做祢的腳凳」。

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※我已生成了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默基瑟德的品位，永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※
 祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一：主基督按照默基瑟德的品位

永做祭司；祂奉獻了餅和酒。

聖詠 一一五

對經二：我要舉起救恩的杯爵；我要

獻上讚頌之祭。

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※

我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

「人心虛偽，不可信託。」

上主賜我鴻恩，※

我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經二：我要舉起救恩的杯爵；我要

獻上讚頌之祭。

聖歌 默一九，1 / 7

對經三：主，祢是道路，祢是真理，

祢是世界的生命。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※
祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞。

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※
凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，
請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※
我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※
祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞。

對經三：主，祢是道路，祢是真理，
祢是世界的生命。

簡短讀經

格前一，23 / 25

我傳授給你們的，原是我從主所領受的，就是主耶穌在祂被出賣的那一夜，拿起餅來，祝謝了，擘開說：「這是我的身體、爲你們而捨的，你們應這樣做，爲記念我」。晚餐後，祂又同樣拿起杯來說：「這杯是用我的血所立的新約，你們每次喝，應這樣做，爲記念我。」

短對答詠

領：祂賜給了他們天上的食糧，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：祂賜：

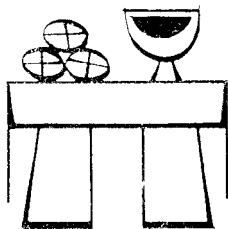
領：世人竟吃了天使的食糧。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：祂賜：

謝主曲對經：基督充作飲食的聖筵：使人紀念祂的受難，我們的心靈充滿聖寵，也使我们獲得來日分享光榮的保證，阿肋路亞。

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 20*頁



聖神降臨後第二主日後星期五

耶穌至聖聖心

節日

第一晚禱

讚美詩

- 一、基督，造世的眞主，
萬民的救主，
出自光明的光明，
出自天主的眞天主：
二、爲愛情所迫，
取了有死的形像，
身爲新亞當，
重整殘破的樂土。
三、聖心仁愛無邊，
深如大海，遠似長空，

憐憫先人的罪過，
摧毀我們的桎梏。

四、我們要以愛還愛，

以心體心，

萬民喜獲甘泉，

求主洗淨罪污。

五、殘忍的長槍，

刺透主的聖心，

血水都流盡，

滌除我們的罪污。

六、光榮歸於祢，

耶穌、我們的救主，

偕父及聖神，

同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：天主以永恆的愛愛了我們；

因此，祂從地上被舉起時，

表示了祂的慈悲，吸引我們

投奔祂的聖心。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地；

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，

其樂融融。

對經一：天主以永恆的愛愛了我們；

因此，祂從地上被舉起時，

表示了祂的慈悲，吸引我們

投奔祂的聖心。

聖詠一四五

對經二：你們要向我學習，因爲我心

良善、謙卑，你們必會得到

心靈的安息。

我的靈魂，請讚美上主；+

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可倚靠無能爲力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

他們的計劃立刻化爲烏有。

凡以雅格的天主爲扶助，※

寄望於上主的，真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※

爲受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※

使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，+

使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，+

扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世爲王，※

熙雍的天主，萬壽無疆！

對經二：你們要向我學習，因為我心

良善、謙卑，你們必會得到

心靈的安息。

聖歌 默四，11；五，9，10

，12

對經三：我是善牧，我牧養我的羊，

為我的羊犧牲性命。

上主、我們的天主，※

祢理當接受光榮、尊威和權能，

因為祢創造了萬物，※

萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢配得接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因為祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，各民族，

各國家中，※

用祢的血，把我們拯救出來，

歸於天主；

使我們成爲天國的子民，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三：我是善牧，我牧養我的羊，

為我的羊犧牲性命。

簡短讀經

弗五，25 b) 27

基督愛了教會，並爲它捨棄了自己，

以水洗，藉言語來潔淨它、聖化它，好使

它在自己面前呈現爲一個光耀的教會，沒

有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似的缺陷；

而使它成爲聖潔和沒有污點的。

短對答詠

領：基督愛我們，用祂的血洗淨了我

們。 答：基督：

領：祂使我們成爲國度和侍奉天主父
的祭司。 答：基督：

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：我來是爲把火投在地上；我
多麼盼望它已經燃燒起來。

禱詞

在耶穌那裏，我們的心靈才會得到安息，
現在我們誠懇地向祂祈禱，呼求祂：

極敬愛的主，求祢垂憐。

主耶穌，祢的聖心被長槍刺透，血水傾流，
使祢的淨配教會由此誕生，

—求祢保護教會聖潔、無瑕。

主耶穌，祢是天主的聖殿，爲罪人所拆毀，
但是天主父又重新建立起來，

—求祢使教會成爲至高者的聖所。

主耶穌，祢是衆心靈的君王和中心，祢以
永恆的愛愛我們，懷着慈悲的心腸吸引我

們投奔祢，

—求祢使祢與我們建立的盟約萬古常新。

主耶穌，祢是我們的平安及和解，以祢的
十字架摧毀了人間的仇恨，使所有的人能
聚集一起，而和平相處。

—求祢指示我們到天主那裏去的道路。

主耶穌，祢是我們的生命與復活，減輕我
們生活的重擔，賜給我們心靈的安息，

—求祢使衆人回頭歸向祢。

主耶穌，由於祢的無限愛心，祢服從至死，
並且死在十字架上，

—求祢恩賜所有在祢的平安中長眠的人，
獲享復活的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們敬禮祢鍾愛之子的
聖心時，也懷念祂對我們的無限慈愛，和

所施予的種種恩惠；求祢使我們從這天恩的泉源中汲取豐富的聖寵。

無形愛情可見，
天恩從此流不盡。

序經對經：耶穌聖心爲了愛我們而被刺傷，

三、誰能被愛不還愛？
誰能獲救不報恩？

請大家前來朝拜。

但願一生一世，

誦 讀

讚美詩

一、天人締盟約

四、耶穌聖心，
恩寵的泉源，

聖心是約櫃，

偕同聖父聖神，

保祐新選民，

共享榮福，

擺脫舊奴役

無窮無盡。阿們。

充滿寬恕與憐憫。

聖詠吟唱

二、基督爲人贖罪，

聖詠三五

親身作祭品，

對經：在祢那裏有生命的泉源；我們將暢飲祢甘飴的水泉。

長矛刺透聖心

將暢飲祢甘飴的水泉。

罪惡在罪人心中說：※

「不必敬畏天主，把祂放在眼裏。」

因為他在自我陶醉，※

認為罪惡無人發現，不必悔恨。

他滿口邪惡與欺騙，※

不再追求智慧，努力行善。

他躺在床上，籌劃作惡，※

立足於邪道，不怕罪過。

上主，祢的慈愛達於高天，※

祢的真誠上徹霄漢。

祢的正義有如高山，+

祢的公平有如深淵，※

上主，惟有祢能救護世人與走獸。

天主，祢的慈愛是多麼寶貴，※

世人都藏身在祢的翼蔭下。

他們飽嘗了祢殿中的盛筵，※

暢飲了祢甘飴的水泉。

因為在祢那裏有生命的泉源，※

在祢的光明中，我們看到光明。

請向認識祢的人廣施慈愛，※

為心地正直的人主持公道。

不要讓驕傲人的腳威脅我，※

不要讓罪人的手動搖我。

請看，作惡的人已經一敗塗地，※

他們已被打倒，無法興起。

對經一：在祢那裏有生命的泉源；我

們將暢飲祢甘飴的水泉。

聖詠六〇

對經二：當我憂戚時，祢把我安置在

磐石上。

天主，求祢俯聽我的哀號，※

留心細聽我的祈禱。

當我憂戚時，從遠方向祢呼籲，※

求祢將我安置在高峻的磐石上。

因爲祢是我的避難所，※
是我對抗敵人的堅固碉堡。

我將永遠居住在祢的帳幕內，※
藏身在祢雙翼的蔭庇下。

天主，祢果然滿足了我的心願，※
賜給我義人應得的財產。

願祢使君王福壽綿長，※
賜他萬壽無疆！

願他在天主面前永遠爲王，※
使慈愛與真誠作他的保障。

因此，我要永遠歌頌祢，※
天天實踐我的誓言。

對經二：當我憂戚時，祢把我安置在
磐石上。

聖詠九七

對經三：大地四極的人看見了我們天
主的救恩。

上主行了奇事，※
你們要高唱新歌。

祂的右手和聖臂，※
爲祂贏得了勝利。

上主宣佈了祂的救恩，※
將祂的正義顯示給萬民。

祂記起了祂的仁慈，※
和對以色列的信實。

大地四極的人，※
看見了我們天主的救恩。

普世大地，請向上主歡呼，※
咏詩讚頌，載歌載舞。

彈著豎琴，歌頌上主，※
彈著豎琴，伴著絃韻。

吹起喇叭，響起號角，※
在上主君王面前歡呼。

願海洋和水族同聲高呼，※

願寰宇和萬民歡欣鼓舞。

江河拍手鼓掌，※

山岳起舞歡唱。

在上主面前歡躍，因為祂已駕臨，※

祂要親自審判大地乾坤，

以正義審判普世人羣，※

以公平治理天下萬民。

對經三：大地四極的人看見了我們天

主的救恩。

領：我要懷念上主的偉大工程。

答：我要記起祂從古以來所行的奇跡。

誦讀一 恭讀聖保祿致羅馬人書

八，28-39

天主的愛在基督身上顯示給我們

弟兄們：我們也知道：天主使一切，

協助那些愛祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，獲得益處，因為祂所預選的

人，也預定他們與祂兒子的肖像相同，好使祂在衆多弟兄中作長子。天主不但召叫了祂所預定的人，而且也使祂所召叫的人成義，並使成義的人分享祂的光榮。

面對這一切，我們可說什麼呢？如果天主偕同我們，誰能反對我們呢？祂既然沒有憐惜祂的兒子，反而為我們衆人把祂交出了，豈不也把一切與祂一同賜給我們嗎？誰能控告天主所揀選的人呢？是使人成義的天主嗎？誰能定他們的罪？是那已死或更好說已復活，現今在天主右邊，代我們轉求的基督耶穌嗎？那麼，誰能使我們與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是饑餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？正如經上所載：「爲了你，我們整日被置於死地，人將我們看待宰的羣羊。」然而，靠着那愛我們的

主，我們在這一件事上，大獲全勝，因為我深信：無論是死、是活，是天使，或是掌權者，是現在或是將來，是有權者，是高天或深淵，或任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，就是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

對答詠

弗二，5，4，7

領：當我們因過犯而死了的時候，天主又藉基督使我們重獲生命。

答：因為祂愛我們的愛浩大無際。

領：祂願意把祂無限豐富的恩寵，顯示給未來的世代。

答：因為祂：

誦讀二 選讀聖文德「生命之樹」

在祢那裏有生命之泉

蒙救贖的人哪！祢也要想想：為你被懸在十字架上的那一位，多麼偉大，是怎

樣的身份！祂的死使死者復生，祂的逝世，天地同悲，頑石裂開。

為了使教會，從死在十字架上的基督的肋旁內誕生，並為使聖經所載「他們要瞻望他們所刺透的」那預言，得以應驗，依照天主神妙的措施，有一土兵拿了長槍，刺開了基督的神聖肋旁，有血水併流，這就是我們的贖價。從這泉源——耶穌聖心最深處所流出的活水，賦予教會的聖事產生聖寵生命的能力；這泉源也使那些已度基督生活的人，能暢飲湧向永生的活水。

所以，基督所愛的人，起來吧！你要像鴿子一樣，在那懸崖的岩穴裏，築巢為居；要如同麻雀找到住所後，常常警醒著；你要像斑鳩，把你純愛的幼雛，藏在裏面；你要張開嘴，從救主的泉源內，吸

取活水。因為，這就是「由伊甸流出而灌溉樂園的活泉，分爲四條支流」，注入虔誠者的心裏，灌溉普世，使大地滋生。

所以，獻身與主的靈魂，你不拘是誰，該以熱切的心情，奔赴這「生命與光明的泉源」，並從心靈的深處全力向祂呼求說：「至高天主無可言喻的榮耀，永光的至潔光輝，祿是使衆人獲得生命的生命，光照一切光明的光明，祿在永恒的光輝中保存著千萬光體，它們從永遠的曙光開始，就在祿神性的寶座前放射著光輝。肉眼不能看見的、隱藏著的泉源，祿的活水永流不息、無法接近，純潔而甘飴。沒有人能估計祿的深遠，沒有人能測量祿的廣濶和界限，也沒有人能污染祿的純潔。

「那使天主之城歡樂的河流」就是從

祿那裏流出，而使我們載歌載舞，向祿歡呼、讚美、感謝，因為經驗給我們作證：「在祿那裏有生命的泉源，藉祿的光明，我們才看見光明。」

對答詠

詠一〇二，2，4，

三三，9

領：我的靈魂，請讚頌上主；不要忘記祂的恩寵。 答：是祂使你的性命在死亡中得以保全；是祂用仁慈和愛情給祿作了冠冕。

領：請你們體驗，請你們觀看：上主

是何等的和藹慈善！

答：是祂使：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 耶穌，仁慈的主，

祢是喜樂與希望，

天上恩寵的甘泉，

人心的舒暢。

二 耶穌，罪人之友，

悔改者的希望，

對於尋求祢的人，

祢只有仁慈的心腸。

三 耶穌，祢是我們的愛情，

我們的力量，

我們追尋祢如飢似渴，

求祢滿足我們的願望。

四 祢使憂苦的人，

獲得安慰，

祢使流淚的人，

心靈舒暢。

五 求祢常伴隨我們，

時時恩賜神光，

掃除黑暗的威脅，

大地充滿芬芳。

六 耶穌，人心的喜樂，

無限的善良，

但願祢的仁愛，

永遠不離身旁。

七 耶穌，童貞聖母的愛子，

我心甘美的愛情，

願祢在天國享受讚美，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

對經一：耶穌站着大聲喊道：誰若渴

了，就到我這裏來喝吧！

聖詠、聖歌見聖詠集第一週主日晨禱

對經二：凡勞苦和負重擔的，你們都

到我這裏來吧！我要使你們

安息。

們，救贖了祂的子民，阿肋

路亞。

禱詞

對經三：我兒，將你的心交給我；你的眼要注視我的道路。

耶穌心地良善而謙卑，現在我們誠懇地祈求祂：

簡短讀經

耶三一，33

極敬愛的主，求祢垂憐。

上主說：我在那些時日後將與以色列家訂立的盟約就是：我要將我的法律放在他們的肺腑裏，寫在他們的心頭上；我要作他們的天主，他們要作我的人民。

主耶穌，在祢身上具有圓滿的天主性，
求祢也恩賜我們分享祢的天主性。
主耶穌，在祢內藏有一切智慧和知識的寶庫，
求祢藉着教會啓示給我們天主的各種智慧。

短對答詠

領：你們要背起我的軛，向我學習。

答：你們：

主耶穌，祢是天主父最喜悅的，

領：因為我心地良善而謙卑。答：向我學習。

我學習。

主耶穌，我們都從祢的富裕中接受恩惠，

領：願光榮歸於父：答：你們：

讚主曲對經：天主出於祂的慈懷眷顧了我

我們。

主耶穌，祢是生命與聖德的泉源，

——求祢聖化我們，使我們在愛德上無可指摘。

我們的天父……

結束禱詞 見第一晚禱 38* 頁

日間祈禱

午前
聖詠見補充聖詠 597 頁

對經：我的子民，我對你作了什麼，
或者在什麼事上使你難過？請
答覆我。

簡短讀經 耶三一，2-4

上主這樣說：逃脫了刀劍的人民，在曠野中找到了寵遇；以色列來到了安身的地方。上主自遠處顯現給他說：我愛你，我永遠愛你，因此我給你保留了我的仁慈；

我要再修建你，而你必再建立起來；你必

再帶上你的小鼓，出來歡樂歌舞。

領：你們要懷着喜樂的心情，

答：由救主的泉源中汲取活水。

午時

對經：我的心在我身內已經破碎，我
渾身的骨骼都在戰慄。

簡短讀經 耶三一，40

我要與他們訂立永久的盟約，再不離棄他們，為他們謀幸福，將敬畏我之情賦與他們心內，使他們不再離開我。

領：我期待有人同情，卻未尋到一個，

答：我渴望有人安慰，也未找到一個。

午後

對經：有一個兵士用長槍刺透了耶穌的肋旁，立刻流出了血和水。

簡短讀經

羅五，8 / 9

基督在我們還是罪人的時候，就為我們死了，這證明了天主怎樣愛我們。現在，我們既因祂的血而成義，我們更要藉着祂脫免天主的義怒。

領：祂為了我們的罪惡被刺傷。

答：我們因祂的創傷得到痊愈。

結束禱詞 見第一晚禱 38* 頁

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱 34* 頁

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 / 5，7

對經一：上主，祢用甘飴的軛在祢的仇敵中統治為王。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※
等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖；※

祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※
我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔，※

「祢按照默基瑟德的品位，永為祭司」。

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一：上主，祢用甘飴的軛在祢的

仇敵中統治為王。

聖詠一一〇

對經二：上主實在慈悲無量，將食物
賜給敬畏祂的人。

在義人的集會和團聚中，※

我必要全心讚頌上主。

上主的化工確實偉大，※

凡喜愛祂的，必須探察。

祂的作爲輝煌光明，※

祂的正義永遠常存。

上主實在慈悲良善，

使祂的奇蹟永留人間。

祂賜食物給敬畏祂的人，※

永遠懷念自己的盟約；

將祂的奇能啓示給祂的子民，※

把外邦人的產業賞給他們。

祂的作爲，真誠而公平，※

祂的規誡，永不變更，

萬世萬代永遠確定，※

是按照真理和公正而構成。

祂救贖了祂的百姓，※

祂訂立了永久的誓盟。

祂的名號，神聖而可畏，※

敬畏上主，是智慧的開端。

按智慧行事，才能增長見識，※

願上主受光榮，直到永世。

對經二：上主實在慈悲無量，將食物

賜給敬畏祂的人。

聖歌 斐二，6 / 11

對經三：請看，天主的羔羊；請看，

除免世罪者。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨，

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督是主，※

以光榮天主聖父。

對經三：請看，天主的羔羊；請看，

除免世界者。

簡短讀經

弗二，4 / 7

富於慈悲的天主，因着祂對我們的深情大愛，竟在我們因過犯死了的時候，使我們同基督一起生活——可見你們得救，是由於恩寵——且使我們同祂一起復活，在基督耶穌內使我們所懷有的慈惠，顯示給未來的世代。

短對答詠

領：基督愛我們，用祂的血洗淨了我

們。 答：基督：

領：祂使我們成爲國度和侍奉天主父

的祭司。 答：基督：

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：主念及祂自己的仁慈，把我

們接入祂的懷中、祂的心內，

阿肋路亞。

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 38* 頁



※常年期主日誦讀日課第二對答詠後

常唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

※常年期主日每部份日課的結束禱詞

均用本主日專用禱詞；但平日誦讀部份的

結束禱詞則用前一主日的禱詞或任何常年

期主日的禱詞見758*頁

星期一

誦讀

誦讀一

恭讀箴言

三，1 } 20

如何尋獲智慧

我兒，不要忘了我的法律，該誠心恪守我的誠命，因為這樣能使你延年益壽，也能增加你的康寧。不要讓慈祥 and 忠實離棄你，要將它們繫在你的頸上，刻在你的心版上；這樣，你在天主和世人面前，必獲得寵幸和稱讚。你應全心信賴上主，總不要依賴自己的聰明，應步步體會上主，祂必修直你的路。不要自作聰明，應敬畏上主，遠避邪惡；如此，你的身體必會健康，你的骨骼也會舒適。應以你的財物



一切初熟之物、尊崇上主；這樣，你的倉廩必充滿糧食，你的榨酒池必滿溢新酒。

我兒，不要輕視上主的懲戒，也不要厭惡祂的譴責，因為上主譴責祂所喜愛的人，猶如父親譴責愛子。找到智慧和獲取睿智的人是有福的，因為賺得智慧勝於賺得銀錢；智慧的果實勝於純金。智慧比珍珠還要寶貴；凡你所貪求的，都不足以與它倫比。在它右邊是延年益壽，在它左邊是富貴榮華。它的道路是康樂之道，它的行徑是一片安寧。它為掌握它的人，是一株生命樹；凡堅持它的，必將納福。上主以智慧奠定了大地，以睿智穩固了高天；賴祂的智識，深淵纔裂口噴水，雲彩纔降下甘露。

對答詠

箴三，11，12；希十二，7

領：你不要輕視上主的懲戒；也不要

厭惡祂的譴責。 答：因為上主譴責祂所喜愛的人，有如父親譴責愛子。

責愛子。

領：天主對待你們就如同對待子女；

哪有兒子不受父親懲戒的呢？

答：因為上：

誦讀一

選讀聖納德院長講道集

尋求智慧

我們要為那不朽的食物而工作：要為我們得救而工作。我們要在主的葡萄園裏工作；為了賺得每日的一元工資。我們要在智慧光照下行事，它說：「誰在我光照下工作，就不會犯罪。」「真理」說：「田地就是世界，」我們在這裏掘吧！寶藏隱藏在那裏，我們要把它挖出來。那就是應從隱密處去發掘的智慧。我們大家都尋求它，都盼望得到它。

先知說：「如果你們尋找，就認真地尋找吧！你們再回來吧！」你問，從哪裏回過頭來呢？他說：「從你的私意回過頭來吧。」你或許說，如果照我的私意找不到智慧，我在哪裏能找到它呢？因為我的靈魂熱切盼望智慧；如果我找到了它，並不因此而感到滿足，除非「用好的升斗，連按帶搖，以致外溢，倒在我懷裏」。應該如此。因為「找到智慧並擁有明智的人是有福的」。那麼，當你能找到它時，你就要尋找它，當它在附近時，你要呼喚它。

你要知道它多麼近嗎？「這話離你很近，就在你的心中，並在你的口裏」，只要你以正直的心尋找它。這樣你就會以你的心找到智慧，並從你的口中流露明智；但要注意，只應流露，不要流失，不要嘔

吐。

如果你找到了智慧，你的確就是找到了蜂蜜；只是不要吃得太多，以免饜足而嘔吐。你要這樣吃，設法使自己常常飢餓。因為智慧說：「誰吃了我，還要更飢餓。」不要高估你所擁有的。不要饜足，以免嘔吐，即使你似乎所擁有的，也將被奪去，因為你過早就停止了尋求它。因為當智慧能夠被尋獲時，當它在近旁時，就不該停止尋求或呼喚它。不然就像撒落滿所說的：「一個人吃蜜過多，有損無益；同樣，追求榮耀的人，反將為光榮所壓伏。」

如同「找到智慧的人，是有福的」，同樣，「那生活在智慧中的人、是有福的」，甚至更為有福：或許這就是指智慧流露。

顯然的是，你的口流露智慧有這三種方式：你口中承認個人的罪過；道出謝恩或讚頌之聲，和建設性的言詞。這便是一心中相信、使人成義，口裏承認、使人得救。」又說：「義人在開口說話時，先自訟自承。」然後在言辭中間頌揚天主；第三步（如果他的智慧達到那種地步），他也該建設他人。

對答詠

智七，10，11，八，2

領：我愛智慧勝過愛健康和美色；我以為它比光明更為可取；

答：因為一切美物都隨它而來。

領：我愛慕智慧，自幼就尋求它。我實在喜愛它的美麗。 答：因為

一：

結束禱詞 見常年主日

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀箴言

八，1 } 5，12 } 36

讚頌永恆的智慧

智慧不是在呼喚，明智不是在發出它的呼聲嗎？它站在高崗上，站在通衢大道上，它在城門口，在城的入口處大聲喊說：人哪！我在向你們呼喚，我在對人子發出呼聲：幼稚的人，你們應學習機智；愚昧的人，你們應學習聰明。你們且聽，因為我要講論卓絕的事，開口述說正直的事。的確，我的口只暢談真理，我厭惡虛詐的唇舌。凡我口述的，無不正直，毫無歪曲或乖僻。我的話為明白的人是誠實

的，爲有智識的人是正確的。你們應聽取我的教訓，而不要銀子；應汲取智識，而不取純金；因爲智慧勝過任何珍珠，任何可貪戀的事都不能與它倫比。

我——智慧——與機智同居，擁有知識和明辨。敬畏上主，就是憎恨邪惡、傲慢、驕橫，邪惡的行徑和欺詐的口舌、我都憎惡。機謀才智，屬我所有；聰明勇敢，也屬於我。藉着我，君王執政，元首秉公行義；藉着我，統治者統治，王侯治理邦土。我愛那愛我的人；凡尋求我的，必找到我。富貴榮譽，恆產正義，都屬我有。我的果實勝過黃金純金；我的出產比淨銀還要寶貴。我走在正義的路上，走在公平的路上，使愛我者獲得產業，充滿他們的寶庫。

上主自始便以我作祂行動的開始，作

祂作爲的肇端：大地還沒有形成以前，遠自太古，從無始我已被立；深淵還沒有存在，水泉還沒有湧出以前，我已受生；山嶽還沒有奠定，丘陵還沒有存在以前，我已受生。那時，上主還沒有創造大地、原野、和世上土壤的原質；當祂建立高天時，我已在場；當祂在深淵之上劃出穹蒼時，當祂上使穹蒼穩立，下使淵源固定時，當祂爲滄海劃定界限，令水不要越界，給大地奠定基礎時，我已在祂身旁充作技師。那時，我天天是祂的喜悅，不斷在祂面前歡躍，歡躍於塵寰之間，樂與世人共處。

那麼，我兒，你們且聽我：遵循我道路的人是有福的。你們該聽從教訓，做一個智者，不要拋棄它。凡聽從我的話，天天在我門前守候，在我門框旁侍立的人，

是有福的。因為誰找到我，便是找到生命，他必由上主獲得恩寵。但是那得罪我的，等於傷害自己；凡憎恨我的，是自找死亡。

對答詠

箴八，22；若一，1

領：上主自開始，在創造大地以前，

就創造了我， 答：在創造其他

萬物之前，我已被立。

領：在起初就有聖言，聖言與天主同

在；聖言就是天主。 答：在創

造：

誦讀二 選讀聖達修主教駁亞略黨

人藉那成人並創造天地的智慧認

識聖父

天主的獨生子、祂的「智慧」、是萬物的創造和完成者。因為聖經說：「祢以祢的智慧造成萬物，大地充滿祢的化工。」

爲了使受造物不僅存在，而且要好好地存在，天主樂意祂自己的智慧遷就受造物，而把祂自己的肖像的鈐印和模樣，銘刻在一切受造物 and 每一個受造物上。這樣也就顯示出來，所有的受造物都分享了祂的智慧，相稱於天主的工程。

如同我們的話是天主子、聖言的肖像，同樣，在我們內形成的智慧，也是同一聖子、「智慧」本身的肖像。我們在這智慧內擁有認識和了解的能力，並適於領受那位創造者智慧，藉着祂，我們才能夠認識祂的父。因為聖經說：「誰有子，也有父」，又說：「誰接納我，便是接納派我的那位。」由於這「智慧」的像在我們內，和萬物內造成，那麼，那位真實的「創造者智慧」、把祂的像所固有的特性應用在自己身上，也是很合理的。聖經說：「

上主爲了祂的工程而創造了我。」

可是，依照我們講解過的：「世人憑自己的智慧沒有認識天主，天主就樂意藉所傳的愚笨的道理，而拯救那些信的人。」天主不再願意像古時、透過受造物中、智慧的肖像和影子而被人認識；却樂意使「眞智慧」本身取了肉體，而成爲人，並被釘十字架而死，爲使將來所有的信者都能因信德而得救。

但這正是同一天主的智慧。祂從前藉祂印在受造物上的肖像（因此稱爲被造）啓示祂自己，並藉祂自己啓示祂的父。以後，這同一智慧，如同若望所說，祂就是天主聖言，成了血肉；並在摧毀了死亡，拯救了我們人類之後，更清晰的啓示了祂自己，並藉祂自己啓示了聖父。因此祂會祈禱說：「求祢恩賜他們認識祢是唯一眞

天主，並認識祢所派遣來的耶穌基督。」

因此，大地充滿了對祂的認識。因爲藉子而認識父，和由父而認識子，是同一的認識。父因子而喜悅，子以同一喜悅，也因父而喜悅，因此祂說道：「他因我而歡樂，我每天在他面前歡樂。」

對答詠

哥二，6，9；瑪二三，10

領：你們既然接受了基督耶穌爲主，就要在祂內行動生活。 答：因爲在基督內，眞實地住有整個圓滿的天主性。

領：你們的老師只有一個，那就是基督。 答：因爲在：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀箴言 九，1-18

智慧與愚昧

智慧建造了房舍，雕琢了七根石柱，宰殺了牲畜，配製了美酒，擺設了飯桌，派出使女，在城市高處吶喊：「誰是無知的，請轉身到這裏來！」她對愚鈍的人說：「你們來，吃我的食糧，喝我配製的酒！你們應放棄無知，好使你們能夠生存，並在明智的道路上邁進。」

誰矯正輕狂的人，只有自招羞辱；誰責斥邪惡的人，只有自找凌辱。你不要責斥輕狂的人，免得他恨你；却要責斥明智的人，他必會愛你。你若指教明智的人，

他必更明智；你若教訓正義的人，他必更有見識。敬畏上主是智慧的肇端；認識至聖者就是睿智。藉着我，你的歲月纔可增多，你的壽命纔可延長。你若有智慧，必蒙受其惠；你若是輕狂，也只有自食其果。

愚昧太太，浮躁愚蠢，一無所知。她坐在自家門前，坐在城內高處的座位上，向一往直前的路人喊說：「誰是無知的，請轉身到這裏來！」她向愚鈍的人說：「偷來的水更香甜；背地吃的餅更有味。」他却不知冥府正在那裏，她的客人都在陰府的深處。

對答詠 參閱路十四，16-17；箴九，5

領：曾有一人，擺設了筵席，就派遣

僕人出去，請客人來坐席。

答：因為一切都準備好了。

領：請來吃我的食糧，飲我所配製的

酒， 答：因爲一：

誦讀二 選讀加匝主教普樂閣箴言註釋

天主的智慧為我們調和了酒，並
準備了筵席

「智慧爲自己建造了房舍」。具有位格的、天主父的大能，造了全世界作爲自己的住處；並藉自己的活動在世上居住；祂按天主的肖像和模樣創造了人，具有部分可見的和部分不可見的性體。

「又雕琢了七根石柱」。人被創造之後，又按基督的肖像被改造，智慧賜給了他聖神七恩，好使人信基督並遵守祂的誠命。屬神的人由於這些神恩，以知識作德行的動力，在德行中反映出知識，便逐漸發展成爲一位完人：他將藉堅強的信德和

分享超性的聖寵而達到完美的境界。

這些神恩發揚心靈的本性的光輝：「剛毅」準備人以熱情去尋求、並切望了解各種事物的理由，就是天主的旨意；萬物都是按祂的旨意而造成的；「超見」能分辨出什麼是反對天主旨意的，什麼是天主那非受造而永恆的至聖旨意；並使人思想、口講並實行這旨意；「明智」使人順從並實行這些旨意，而摒棄與此相反的一切。

「智慧調和了酒，並準備了筵席」。就好像人在杯中混合兩種液體，智慧在人身上，將靈性和肉性混合在一起；就是天主結合了對受造物的知識，和對祂自己的認識，祂是萬物的造主；這種知識使人領悟，好像美酒能使人陶醉於一切與天主有關的事物中。同樣智慧既是天主的食糧，

藉自身以大能滋養人靈，以聖道使人陶醉，並使人欣喜；天主為渴望分享的人準備了這一切，好像準備了聖宴，這是一種神筵。

「智慧派僕人鄭重邀請人們來喝酒」。

智慧派遣了使徒們作為天主聖意的職員，宣講福音；這福音來自聖神，超越成文法和自然律，召叫人歸向天主；在基督內，好像在酒杯內，藉降生的奧蹟，依照兩性一位並不混淆的結合，完成了令人稱奇的天主性和人性的合而為一。基督藉使徒們高呼道：「誰是無知的，該到我這裏來！」誰在心裏想沒有天主，就是無知的人。讓他拋棄不敬，藉着信德來接近我，讓他知道我是萬物的創造者和主宰。

祂對缺少智慧的人說：「你們來，吃我的食糧，並喝我所調和的酒吧！」祂對

那些缺乏信德行爲，和對祂缺少更完善的認識的人，說道：「你們來吃我的身體吧！它具有像餅那樣的營養功能而滋養你們；你們也來喝我的血吧！它像酒那樣使你們藉着知識感到欣喜，並促使你們天主化。因為我把我的血和天主性，以奇妙的方式調和在一起，好使你們得救。」

對答詠

箴九，1，2；若六，56

領：智慧爲自己建造了房屋，雕琢了七根石柱；
答：調和了美酒，擺設了筵席。

領：主說：誰吃我的肉，喝我的血，他就留在我內，我也留在他內。

答：調和了：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦讀

誦讀一 恭讀箴言 一〇，6-32

各種箴言

上主降福在義人頭上，災禍却使惡人啞口無言。義人受人懷念祝福，惡人却必身敗名裂。心靈智慧的人，必接受命令；饒舌的愚昧的人，必自招喪亡。走正路的，行路穩妥；走邪路的，終必敗露。暗中擠眼的人，必引人煩惱；坦然規勸的人，必促進和平。

義人的口、是生命的泉源；惡人的口、是殘暴的淵藪。仇恨引起爭端，愛情遮掩一切過失。有見識的口唇上、可找到智慧；棍杖只是爲打缺乏智慧者的脊背。

智慧的人、隱諱自己的學問；愚昧人的口，招致逼近的喪亡。富人的財富、是他自己的堅城；窮人的敗落、却是他們的貧乏。義人的薪金、用以維持生活；惡人的收入、却只用來犯罪。誰聽從忠告，必走向生命之路；誰輕視規勸，必自誤入迷途。撒謊的唇舌、必暗藏仇恨；散播謠言的，必是愚昧人。多言難免無過，明智的人必約束自己的唇舌。義人的舌、貴若純金；惡人的心、賤似草芥。義人的唇舌教育羣衆，愚人必因缺乏心智而死亡。

使人致富的、是上主的祝福；營營的辛勞，却無補於事。愚昧人樂於作惡，明哲人樂於求智。惡人畏懼的、反向他侵襲；義人的希望、終獲得應允。暴風雨一過，惡人不復存在；義人却根深蒂固。懶漢對於派遣他的人，就如醋之於牙，煙之

於目。敬畏上主，將延年益壽；惡人的歲月、必要縮短。義人的期待、終歸是喜樂；惡人的希望、終歸是失望。上主的道路、是正人君子的保障；爲作惡的人、却是滅亡。義人永不會動搖，惡人決不會久留地上。義人的口、散播智慧；邪惡的舌、必被剷除。義人的唇、常吐雅言；惡人的口，只說邪惡。

對答詠

詠三六，30，31；

一一一，6，7

領：義人的口，默念智慧；他的口舌，講述公理； 答：天主的法律、就在他的心裏。

領：義人將永遠爲人紀念；他將不怕聽到噩耗。 答：天主的：

你要張口接受天主聖言

我們的心和口要常默想智慧。你的舌頭要講論正義。願天主的法律常在你心裏。因此聖經對你說：「當你坐在家裏，走在路上，躺臥或起立，常談論這些事。」那麼，就讓我們講論基督吧！因爲祂是「智慧」，祂是言語，而且是天主聖言。

因爲聖經這樣記載：「你要張口接受天主聖言。」誰重述基督的教訓並默想祂的話，就是在說祂的話。讓我們時常講論祂吧！當我們講論智慧時，祂就是智慧；當我們講論德行時，祂便是德行；當我們講論公義時，祂就是公義；當我們講論和平時，祂就是和平；當我們講論真理、生命和救贖時，便是講論祂。

誦讀一

選讀聖安博主教聖詠釋義

經上記載：「你要張口接受天主聖言。」你要開口，祂要說話。因此達味說：「我將聆聽上主在我內說什麼話，」天主子也親口說：「張開你的口，我將充滿它。」可是，不是所有的人都像撒落滿或達尼爾一樣，能夠獲得完美的智慧。然而智慧之神，要按每人的度量，傾注在他身上，但只是傾注在所有信者身上。如果你相信，便會有智慧之神。

所以，「當你坐在家中時，」要常常默想並講論天主的事理。我們可以說，家指聖堂，也可以說，家指我們心中的密室，在那裏我們可以自己談心。說話時，要擇言，以避免犯罪，以免言多必失。當你坐着對自己說話時，要像法官一樣。當你走在路上時，要講話，不要閒蕩。如果你向基督說話，便是在路上說話，因為基

督就是道路。你要在路上向自己說話，也要向基督說話。請聽應怎樣向祂說話，祂說：「我願意男人舉起聖潔的手，隨處祈禱，沒有忿怒，沒有紛爭。」人哪，當你臨睡時，說話吧，免得死亡的睡眠襲擊你。請聽你在就寢時該如何說話：「除非我為上主找到住所，為雅格的天主找到帳幕，我不讓我的眼睛睡覺，也不讓我的眼瞌安眠。」

當你起身或睡醒時，你要講論祂，好使你完成祂命令你的事。請聽基督怎樣喚醒你。你的靈魂說：「我聽到了哥哥敲門的聲音，」基督便說：「給我開門吧！我的妹妹，我的淨配。」請聽你如何喚醒基督。靈魂說：「耶路撒冷女子啊！我嚴令你們，不要喚醒或再喚醒我的愛。」愛就是基督。

對答詠

格前一，30 } 31；若一，16

領：天主賜下了基督、作爲我們的智

慧和正義，聖化者和救贖者。

答：正如聖經所載：凡要誇耀的、該因主而誇耀。

領：我們都從祂的滿盈中領受了恩

寵，而且恩上加恩。 答：正如

聖：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一

恭讀箴言

十五，8 } 9；

16 } 17；25 } 26；29；33；

十六，1 } 9；十七，5

人面對天主

上主厭惡惡人的祭獻，却喜悅正直人的祈禱。上主厭惡惡人的道路，却喜愛追求正義的人。少有財寶而敬畏上主，勝於富有財寶而諸多煩惱。有情吃蔬菜，勝於無情食肥牛。上主將拆毀驕傲人的房屋，却要堅定寡婦的地界。邪惡的陰謀、爲上主所憎惡；濫良的言語，却爲祂所喜悅。上主遠離惡人，却俯聽義人的祈禱。敬畏上主，是智慧的導師；謙卑自下，是榮耀的先聲。

內心策劃在於人，應允却在於上主。

對自己的行爲、人都自覺無瑕；但審察心靈的，却是上主。將你的作爲委託於上主，這樣你的計劃必會成功。上主所造的各有其用意，連惡人也有不幸的一日。居心傲慢的，上主必厭惡；這一類的人，難

逃懲罰。藉慈善忠誠，可補贖罪過；藉敬畏上主，可避免罪惡。世人的行徑，若中悅上主，祂必使仇敵再與他和好。收入少而守正義，勝於進款多而行不義。人心裏都策劃自己的行徑；但他的步伐却由上主所支配。嘲笑窮人的，就是凌辱他的造主；幸災樂禍的，必不能脫免懲罰。

對答詠

申六，13；箴十五，35

領：你不要忘記上主；是祂從埃及把

你領出來； 答：你要敬畏上

主、你的天主；你只要服事祂。

領：敬畏上主、是智慧的導師；謙卑

自下，是榮耀的先聲。 答：你

要敬：

誦讀二 選讀聖思定主教若望壹書釋義

人心嚮往天主

天主許給我們什麼？「我們必要相似

祂，因為我們必要看見祂本來是怎樣的。一舌頭已盡其所能表達了，其餘的讓內心去思想吧！若望所說的話若是與天主的真貌作一比較，又算什麼呢？我們人遠不如若望的功勳，又能說什麼呢？

讓我們現在再講祂的傅油之恩吧！讓我們再講那在內心教訓我們的傅油之恩吧！這是我們所不能言傳的，而且因為現在你們還不能看見，所以你們現在只應努力，希望看到。

好基督徒的一生、就是一個聖潔的想望。你所想望的，你還不能看見。然而你由於想望而預作準備，使你在它來臨時，能夠看到，並獲得滿足。

假設你願意裝滿一個袋子，又知道要給你的東西體積很大，你便會盡量撐開袋口或皮包或其他容器。你知道你要裝的物

品很大，再看你袋子的容器狹小，你便會把袋口擴大而增加容量。同樣，天主延緩滿足你的願望，以擴大你的願望，由於願望而擴大你的心胸；擴大心胸，以增加你的容量。

那麼，弟兄們，讓我們大家想望吧！

因為我們必將被充滿。請看保祿擴大了胸懷，為能容納那將要來臨的。他說：「不是我已經獲得這恩寵，或已經完成……弟兄們，我不以為我已經得到它。」

如果你、保祿、還沒有得到，那麼，你在此生將做什麼呢？保祿答說：「我只顧一件事：就是忘記背後的，努力向前奔馳，為達到目標，為爭取我被召去領受的天上的獎品。」保祿說自己只向前奔馳，為達到目標；他自覺太小，不堪容受那一眼所未見，耳所未聞，人心所未能想到

的」獎賞。

這就是我們的生活，要在希望上鍛鍊我們自己。我們越砍斷對世俗的愛，我們的願望就越聖善。我們已經說過：空的才能填滿。你該以善來充滿自己，要把惡先倒出去。

設想天主願意用蜂蜜充滿你，如果你已充滿了酸醋，那麼，你要把蜂蜜放在哪裏呢？該把器皿裏所盛的倒出來：該清潔那器皿，即便勞苦，即便需要摩擦，也該使它乾淨，才能適合盛任何東西。

我們可以談蜂蜜，談黃金，談美酒，我們無論談什麼，也不能表達我們將接受的實體，這實體的名稱就是天主。當我們說天主時，我們說了什麼？這兩個字便是我們所企盼的全部。我們所能說的一切，必然少於全部真理。我們要嚮往天主，擴

大我們的心胸，好等祂來到時，滿足我們。「我們必要相似祂，因為我們要看見祂本來是怎樣的。」

對答詠

詠三六，4-5

領：你要以上主為喜樂； 答：祂將

滿足你心中的意願。

領：你要把你的生命、託付於上主，

並要信任祂。 答：祂將滿……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀箴言 三一，10-31

賢婦贊

賢淑的婦女、有誰能找得到？她本身的價值，遠勝過珠寶。她的丈夫對她衷心

信賴，一切所需、從不缺少。她一生歲月，只使他幸福，不給他煩惱。她找來羊毛細麻，愉快地親手勞作。她宛如一隻商船，由遠處運來食糧。天還未亮，她已起身，為給家人分配食物，給婢女們分派家務。她看中一塊田地，就將它買下來，以雙手所得的收入，栽植了葡萄園。她以勇力束腰，增強臂力。她發覺自己經營生利，她的燈夜間仍不熄滅。她手執紡錘，手指旋轉紗錠。對貧苦的人、她隨手賙濟；對無靠的人，她伸手扶助。她不害怕風雪，因為全家上下，都穿雙料衣裳。她為自己做了華麗的鋪蓋，身上穿的是細麻和紫錦的衣裳。她的丈夫和當地長老同席，在城門口深為衆人所認識。她紡織紗布、然後出售，又製造腰帶賣給商賈。剛毅和尊嚴是她的服飾，一想到將來便笑容

滿面。她一開口便傾吐智慧，舌上常有仁慈的訓誨。她不斷督察家務，從不白吃閒飯。她的子女起來向她祝福，她的丈夫對她讚不絕口：「賢淑的女子很多，唯有你超羣出衆。」姿色是虛幻，美麗是泡影；敬畏上主的女人、纔應當受人讚美。願她享受她雙手操勞的成果！願她的事業在城門口使她受讚揚！

對答詠

參閱箴三一，17，18；

詠四五，6

領：她以勇力束腰，增強臂力；

答：她的燈永不熄滅。

領：清晨天主要助祐她；天主與她同在，她決不動搖。 答：她的燈：

誦讀二

選讀教宗碧岳十二世對新婚夫

婦的談話

妻子——家庭的太陽

每個家庭中擁有一顆閃亮的太陽——妻子。請聽聖經關於妻子說了什麼並有什麼觀感：「婦女的嫺雅悅樂丈夫。聖潔而知恥的婦女嫺雅有加，如同旭日自天主的至高之天照耀世界，同樣，美麗的婦女也裝飾她的家室。」

的確賢妻良母有如家庭中的太陽。她是一顆太陽，是由於她的慷慨大量，自我奉獻，不懈的辛勤，在一切事上的機警與明智的體貼，使丈夫和子女們度着愉快的生活。她向四周散播心靈的光和熱。通常說來，婚姻趨於美滿，在於夫妻二人不尋求自己的，而尋求對方的幸福；然而，這心靈的崇高意識和志願雖然與二人有關，却特別是屬於妻子的美德。這種美德是她

那作母親的心靈和心靈的智慧而產生的。這智慧使她即便接受了辛酸，仍帶給人歡樂；如果她受到蔑視，只報以尊嚴和敬重。因此她好像太陽一樣，以晨曦照亮了烏雲密布的清晨，並以萬道金光照射着黃昏的驟雨。

妻子由於眼中閃爍的光芒和言語的熱情，真是家庭中的太陽。一個注視和一句話能溫柔的透入人心，軟化、接觸並高舉人心，使人脫離偏情的紛擾，使丈夫再次感到行善的快樂，在整天不斷辛勞之後，無論在辦公室或田間、商店或工場，工作完畢之後使人享受家庭談話的樂趣。

妻子是家庭中的太陽，因為她具有自然而純潔的誠樸，端莊樸實，舉止富有基督徒的正直；意念集中，心地正直，她的體態、衣服和裝飾，適合禮俗，言行文雅

而莊重。心思細膩，面帶笑容，純真的安靜和微笑，一種表示善意的點頭，在在都給與她高貴而簡樸花朵般的嫺雅，綻開花瓣，接受並反映太陽的光輝。

但願你們了解：如此理想的賢妻良母，能在丈夫和子女心中，激起並銘刻何等深情和感激！

對答詠

德二六，16，21

領：勤謹婦女的溫柔，使丈夫歡樂；
答：聖潔而端莊的婦女，乃無上的恩賜。

領：在秩序井然的家庭裏，賢婦的美麗，有如在上主的高山上、升起
的太陽。 答：聖潔而：

結束禱詞 見常年主日

第七主日

聖詠集第三週

第一晚禱

謝主曲對經：主說：你們當爲迫害和毀謗

你們的人祈禱，這樣你們才

可做天父的兒女。

結束禱詞

見晨禱

誦讀

誦讀一 恭讀訓道篇 一，1-18

萬物皆空

達味之子耶路撒冷的君王「訓道者」

的語錄：虛而又虛，訓道者說：虛而又虛，萬事皆虛。人在太陽下辛勤勞作，爲人究有何益？一代過去，一代又來，大地仍然常在。太陽升起，太陽落下，匆匆趕

回原處，再次升起。風吹向南，又轉向
北，旋轉不息，循環周行。江河流入大
海，大海總不滿溢；江河仍向所往之處川
流不息。萬事皆辛勞，無人能盡言；眼看
看不夠；耳聽聽不飽。往昔所有的，將來
會再有；昔日所行的，將來會再行；太陽
之下決無新事。若有人指着某事說：「看
哪，這是新事。」豈不知在我們以前早就
有過。只是對往者沒有人去追憶；同樣，
對來者，也不會爲後輩所記念。

我訓道者曾在耶路撒冷作過以色列的
君王。我曾專心用智慧考察研究過天下所
發生的一切；——這實在是天主賜與人類
的一項艱辛的工作。我觀察了在太陽下所
發生的一切：看哪，都是空虛，都是追
風。彎曲的不能使之再直，虧缺的實在不
可勝數。我心裏自語說：「看哪，我獲得

了又大又多的智慧，勝過了所有在我以前住在耶路撒冷的人，我的心獲得了許多智慧和學問。」我又專心研究智慧和學問，愚昧和狂妄，我纔發覺：連這項工作也是追風。因為智慧愈多，煩惱愈多；學問越廣，憂慮越深。

對答詠 訓一，14；五，14；弟前六，7

領：我觀察了在太陽下所發生的一切；看哪！都是空虛，都是捕風捉影。 答：如同人赤身出離母胎，也照樣赤身而回，什麼也不能帶走。

領：我們沒有帶什麼到世界上來，同樣也不能帶走什麼。

答：如同人：

沒有愛德，萬事虛而又虛

愛德是心靈的一種良好態度，使人渴慕認識天主，勝過任何世物；人除非完全超然物外，不能獲得這種愛德。

一個真正愛天主的人，以為認識天主比擁有任何其他事物都重要。他心中不斷切望和愛慕天主。

萬物是由天主並爲了天主而受造的，所以天主遠遠超越一切受造物；誰捨棄了這無與倫比的最好的天主，而愛戀卑下的萬物，顯示他把受造物看得比造物主更爲重要。

主說：「誰愛我，必遵守我的誠命。」
「我的誠命就是要你們彼此相親相愛。」
因此，誰不愛近人，便是不遵守誠命。而誰不遵守誠命，便也不能愛天主。

誰能汎愛衆人，並一視同仁，是有福

的人。

誰愛天主，也一定愛近人；這樣的人，不會保留金錢，却像天主一樣，分施給每一個急需的人。

那效法天主而施捨的人，只看人的急需，不看人的好壞，不管他是否是義人；他依照合理的需要公平分配；雖然由於他的善意，他更喜愛那勉力修德的人，勝於壞人。

愛德的精神的表現不僅在於金錢的施捨；而且更在於分施天主的聖道和為他人的服務。

誰真誠地捨棄世物，並以純正的愛心為他人服務，便會迅速地擺脫各種偏情，而能分享天主的愛和知識。

依照耶肋米亞的話：誰擁有天主的愛，在追隨主天主時，便不會鬆懈，也不

會倦怠；反而他能以堅強的心志、忍受一切勞苦、屈辱和欺凌，而不願意加害於人。

耶肋米亞說：「你們不要說：我們是天主的殿宇」。也不要說：「只要相信吾主耶穌基督，就能使我得救。」因為，除非你對祂的愛德表現在行為上，信德仍無能為力。只單純的相信是不夠的：「連魔鬼也相信，而且戰慄。」

愛德的工作便是：真誠的為人羣服務，待人心胸寬闊和忍耐；並合理的利用萬物。

對答詠 若十三，34；若壹二，8，3

領：我給你們一條新命令，就是要你們彼此相愛，如同我愛了你們一樣。 答：凡愛弟兄的，他就生活在光明裏。

領：如果我們遵守祂的誡命，便能確

知：我們認識基督。 答：凡愛

弟：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：癱子拿起自己躺過的床，讚

美天主；羣衆見了也都頌揚

天主。

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們思念純正，常常嚮慕精神的美善，並能以言以行遵奉祢的旨意。

第二晚禱

謝主曲對經：主說：你們不要判斷人，以

免受判斷；因為你們如何判

斷人，也要照樣受判斷。

常年期第七週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀訓道篇

二， 1 } 3， 12 } 26

逸樂和人類智慧的空虛

我心中自語：「來試一試快樂，享受一下福樂！」這也是空虛。我稱歡笑爲「瘋狂」，我對喜樂說：「這有何用？」

我便決意喝酒，好使我的肉身暢快，但我的心仍爲智慧所引導；我決意迷於狂妄的事，直到我看清，世人在天下一生有限的歲月中所做的事，有什麼好處爲止。

我又回顧觀察智慧、瘋狂和昏愚；那繼位作君王的人能做什麼？只能做已做過

的事。我看透智慧勝於昏愚，像光明勝於黑暗。「智者高瞻遠矚，愚者在黑暗中摸索。」但我也知道：二者都要遭遇同樣的命運。我心中自問：「愚人的命運我會遇到，爲什麼我要更明智？」我便下結論說：「這也是空虛。」因爲智者和愚者，同樣不爲人常久記念，早晚有一天都要被人遺忘。可惜，智者和愚者同樣死去！於是我惱恨生命，因爲太陽之下所發生的事無非使我煩惱，因爲全是空虛，都是追風。

我憎恨我在太陽下所受的勞苦，因爲我要將勞苦所得，留給我的後人。他是智是愚，有誰知道？但他一定要主管我在太陽下以智慧所辛苦經營的一切工作：這也是空虛。我回顧我在太陽下所受的一切勞苦，就灰心失望。因爲有人以智慧、學問

和才幹勞作得來的，却應留給那未曾勞作的人作爲產業：這也是空虛和大不幸。人在太陽下所受的一切勞苦，以及痛心的事，究竟有什麼裨益？其實，人每天所有的事務，無非是悲苦和煩惱；而且夜間心也得不到安息：這也是空虛。

人除了吃喝和享受自己勞作之所得以外，別無更好的事。我也看透了：這是從天主手裏來的。因爲離了天主，誰能有吃的，誰能有所享受？天主原把智慧、學問和歡樂賜給祂所喜愛的人。至於罪人，天主將積蓄貯藏財物的勞苦加在他身上，好將一切財物留給天主所喜愛的人：這也是空虛，也是追風。

對答詠

訓二，26；弟前六，10

領：天主原把智慧、學問和歡樂，賜給祂所喜愛的人。至於罪人，天

主却將積蓄、貯藏財物的勞苦，加在他身上。 答：這是空虛，也是白費心機。

領：貪財是萬惡之源，使人自己受許

多刺心的痛苦。 答：這是：

誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞訓道篇釋義

明智人的眼睛注視他的頭

如果靈魂舉目注視他的「頭」——基督，如同保祿所解釋的，由於他視力的敏銳，便可算是有福的，因為他能看到那沒有罪惡黑影的地方。那偉大的保祿、和其餘與他同樣達到聖德高峯的人，都會注視那「頭」，所有那些在基督內生活、行動並存在的人都是如此。

處於光明中的人，不可能看見黑暗；同樣，注視基督的人，也不可能矚目於任何虛幻。誰注視「頭」——我們了解這「頭」

便是萬有的原始——便是注視所有的美德，（基督就是各方面都完美而絕對之德的化身）就是注視真理、正義、不朽和一切美善。所以「智者的眼睛是在頭上；而愚人却在黑暗中行走。」因為誰不把燈放在燈臺上，而放在床底下，便是使光明變成黑暗。

另一方面，有多少人從事追求天上之善，專務默觀實有之事，却被認為是瞎子和無用的！保祿說他就是那樣的人：他「爲了基督而成爲愚人。」因爲他未曾把他的明智和學識，用於任何奴役我們的世界上。因此他說：「我們爲了基督的緣故成了愚人」，這好像說：「我們對那屬於下界生命的事物，成了瞎子，因爲我們舉目向上，注視着頭。」如此，他度的生活是，居無定所，食不得飽，到處流浪，衣

不蔽體，忍飢受窮。

誰看到他身陷囹圄，受人掌擊，遭到覆舟，與怒濤搏鬥，身帶鎖鏈，而不想他是一個可憐的人呢？可是雖然他在世人間受了這些苦，却沒有轉移他的目光，反而時常注視着「頭」，說道：「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是困苦嗎？是患難嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤裸嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？」這好像在說：「誰能把我的眼睛從頭上挖出來，而移植到那被人踐踏的世物上呢？」

當他命令我們「仰慕天上之事」的時候，便是曉諭我們要同樣去作，換句話說：「眼睛要注視着頭。」

對答詠

詠一二二，2；若八，12

領：正如僕人的眼睛望着主人的手；

答：我們的雙目也同樣仰望着上

主，直到祂憐憫我們為止。

領：我是世界的光，誰跟我走，就不會走在黑暗中，並將獲得永生。

答：我們的：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦讀

誦讀一 恭讀訓道篇 三，1-22

各種不同的時間

事事有時節，天下任何事皆有定時；
生有時，死有時，栽種有時，拔除栽種的
也有時；殺戮有時，治療有時，拆毀有
時，建築有時；哭有時，笑有時，哀悼有
時，舞蹈有時，拋石有時，堆石有時；擁
抱有時，戒避擁抱亦有時；尋找有時，遺

失有時；保存有時，捨棄有時；撕裂有時，縫綴有時；緘默有時，言談有時；愛慕有時，憎恨有時；作戰有時，和睦有時。

工作的人，從勞苦中得了什麼利益？

我觀察了天主交給人類所應從事的事務而得知：天主所行的一切事，都很適時，並賜給人認識時事的經歷，但人仍不能明瞭，天主自始至終所做的工作。於是我明瞭：人類的幸福，只有在此生歡樂享受；但人人有吃有喝，享受自己一切勞苦之所得，也是天主的恩賜。我知道：凡天主所行的事永恆不變，無一可增，無一可減。天主這樣作，是為使人敬畏祂。現在所有的，早已有過；將來所有的，先前已有過；因為天主必追尋已往的事。

我在太陽下還看見：正義之處有不義，公平之處有不平。我心裏想天主必要

審判義人和惡人，因為各種事情和行為，在天主那裏都有其定時。我想：天主藉此是為使世人認清自己是誰，看清自己與走獸無異。的確，世人的命運，同走獸的命運都是一樣：前者怎樣死，後者也怎樣死；氣息都一樣，人並不優於走獸：因為都是虛無。都同歸於一處；既然，都出於塵土，也都歸於塵土。人的氣息是否向上高升，走獸的氣息是否下降地下，有誰知道？因此，我看出來：人最好還是享受自己勞苦的所得，因為這是他的命運；有誰能領他去看自己身後的事呢？

對答詠

格前七，29，31；訓三，2

領：時限是短促的；享用這世界的，

要像不享用的，答：因為這世

界的局面正在逝去。

領：事事有時節；天下任何事，皆有定時。 答：因為這：

能稱之爲善或惡。所以我們應該了解，適時而生和適時而死有什麼意義。

誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞

訓道篇釋義

生死有時

聖經說：「生有時，死亦有時。」作者在說話一開始，便巧妙地把生與死必然的關係連結在一起。因爲隨誕生而來的必然是死亡；每一次的誕生，將因死亡而解體。

選擇，孕育並產生我們自己，使我們得見天日，這時候，我們可以說，我們就是自己的父親。

聖經說：「生有時，死亦有時。」但願天主恩賜我生而逢辰，死得其時！誰也不該說，「訓道者」指出生不自願，而死屬自然，好像與功德行爲有關。因爲生產不是由於婦女的意志；死也不屬於瀕死者自由。凡不屬於我們權下的事，誰也不

當我們迎接天主居住在我們心內時，我們就是在這樣做。那時我們便成爲天主的子女，有德行的子女和至高者的子女。但是，如保祿所說，如果「基督的形體」沒有在我們內形成，我們便使我們自己成爲流產兒、不完善和患病的人。因爲天主的人該是完整而成熟的。

如果清楚地了解了適時而生的意義，也必會看清了解適時而死的意義。因此對聖保祿來講，每時每刻都適於善終。他在書信中好像發誓似的大聲說：「我因你們而誇口說，我每天瀕於死亡。」又說：「主，爲了祢，我們天天受死。」其實，我們在自己內都接受了死刑的宣判。

我們很清楚地看到，保祿如何天天受死：他從來沒有生活在罪惡中，常克苦肉身的肢體，常帶着基督身體的死狀，常常與基督一同被釘在十字架上；他從來不爲自己而生活，却讓基督在他內生活。依我的意見，這就是適時的死亡，這死亡產生眞生命。

因爲天主說：「我使人死，也使人活。」爲使人深信，死於罪惡而活於聖神，的確是天主的恩賜。所以，天主的話

應許我們，祂是藉着死亡而賜給我們生命。

對答詠

申三一，39；默一，18

領：我使人死，也使人活；我擊傷人，我也治療； 答：誰也不能從我的手中救起。

領：我握有死亡和陰府的鑰匙。

答：誰也不：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀訓道篇 五，9；六，8

財富的空虛

愛錢的人，錢不能使他滿足；愛財的人，進益不能使他滿足；這也是空虛。錢

財增多，消費的人也隨之增多；財主除飽享眼福外，能有什麼益處？工人無論吃多少，總睡得甜甜；飽食的富人，却難於安眠。我看見在太陽下有一件悲痛的事：財

主積蓄財富，反而害了自己。生意一次失敗，財產盡失：生了一個兒子，手中一無所有。他赤身出離母胎，也照樣赤身歸去；他勞力之所得，絲毫不能帶去。這也是一件悲痛的事：他怎樣來，也怎樣去；他操勞追風，究竟有什麼益處？況且他一生在黑暗中生活，遭受許多煩惱、疾病和悲憤的事。我所認為幸福美滿的事，是在天主所賞的少數歲月內有吃有喝，而且享受他在太陽下一切勞碌所得的福樂，這原是他應得的一分。的確，天主賞賜人財產和富裕，使他能享用；能取得應有的一分，能享受勞碌所得的快樂，實是天主的

恩賜。那麼，人就不甚顧慮人生歲月的短促，因為天主以喜樂充滿了他的心。

我看見在太陽下，另外有一種不幸，重壓在人身上：一個人，天主賜他富裕、錢財、光榮；凡他心中所願意的一件也不缺；但天主沒有讓他享用這一切，却讓外人享用了：這也是空虛，是一件悲慘的事。有一個人生有百子，得享高壽，他年紀雖大，却没有隨心享受福樂，而且未得安葬。照我看來，他還不如流產兒。流產兒徒然而來，悄然而去，他的名字也湮沒無聞；他沒有見過天日，也沒有任何知覺，但他總比那個人更享安寧。那個人即便活了兩千歲，如果未享受福樂，他們二人豈不是同歸一處？

人的一切勞碌都是爲了口腹，但他的欲望却總不知滿足。智者較愚者究有什麼

利益？知道如何與人往來的窮人，能得什麼好處？

對答詠 箴三十，8；詠三十，15，16

領：上主，求使虛偽和欺詐遠離我；

答：富裕或貧乏，請不要賜給我，只求供給我必需的食糧。

領：上主，我信靠祢；我的命運在祢

手中。 答：富裕或：

誦讀二 選讀聖業樂神父訓道篇釋義

你們尋求天上的事

「天主賞賜人財產和富裕，使他能享用，能取得應有的一分，能享受勞碌所得的快樂；這實在是天主的恩賜。那麼，人就不多顧慮他一生的歲月，因為天主以喜樂充滿了他的心。」有一種人常在為自己的財富而焦慮，在煩惱的生活中去積蓄易失的世物；比較起來，訓道者說，那能以

現有財富為樂的人是較好的。因為後者在享受上還稍有樂趣；而前者只有無數的操心。他說明能享用財富之所以是天主的恩賜的理由，是因為「他不多顧慮他一生的歲月。」

的確，天主容許他心中享受生活的樂趣；他不會憂慮，也不會焦急不安，因為他被沉醉於目前的享受與快樂中。但更好是按聖保祿的話去了解這段經文的意義：天主所賜給人的是精神的飲食；人應在其勞苦中去發現美善，因為必須受許多苦和經過很大的努力才能觀賞真實的美善。我們的職務便是在勞動和研究中求快樂。雖然這是善事，但是「直到我們的生命——基督顯示出來時」，這仍不是完全的善事。「人的一切勞碌祇是為了餬口，他的心靈卻沒有滿足。因為智者比愚者多得什

麼利益？知道如何生活的窮人、能得什麼好處？」人在此世辛勞所得的一切，都耗費在嘴裏，經過牙齒的咀嚼，下到胃中而消化。他只享受了短暫的口福，只有食物在口中時，才似乎給人一種快感。一旦進入肚腹，所有的食物都無所區別。

這一切過去之後，食者的心靈並沒有饜足；或者因為他常想再吃，因為人不論智愚，沒有食品都不能生活；窮人所貪求的，也只是餬口維生，以免餓死；或者因為肉體雖然飽餐，而心靈毫無所獲；飲食為智愚都同樣急需；而窮人看哪裏可以找到財富，就到哪裏去。

但是更好的解釋是：這段經文指的是那位精通聖經的「訓道者」，「他爲了口腹辛苦勞碌，但他的心靈却總不滿足」，因爲他常願學習。在這事上，智者優於愚

者。因爲智者知道自己是貧乏的（所說的窮人，便是福音中稱之爲有福的人），就趕緊學習，以了解那有關生命的事理，並走通往永生的窄路；他對惡行而言、是一個窮人；他知道身爲生命的基督住在哪裏。

對答詠 參閱德二三，4 2 6，1 2 3

頌：上主、天父，我生命的天主，不要拋棄我、而致思念邪惡；也不要使我的眼睛高傲，和順從情慾。 答：上主，不要讓我有一顆無恥而愚昧的心。

頌：上主，求祢不要離棄我，不要讓我的無知日增，也不要讓我的罪惡加多。 答：上主，不：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦讀

誦讀一 恭讀訓道篇 七，1-29

不要自作聰明

在空虛、消逝如影的人生少數歲月內，有誰知道什麼事對人有益？又有誰能給人指示，他身後在太陽下要發生什麼事？

良好的聲譽勝於名貴的香液；死日勝於生日。往居喪的家去，勝於往宴會的家去，因為喪事是人的結局，活人應將此事放在心上。悲哀勝於歡笑，因為愁容能使心靈舒暢。智者的心是在居喪的家中，愚人的心是在歡笑者的家中。聽智者斥責，勝過聽愚人歌唱。愚人的歡笑就像釜底荊棘的爆炸聲，但這也是空虛。實在，

壓榨使智者昏愚，賄賂能敗壞人心。事情的結局勝過事情的開端；居心寬容，勝過存心傲慢。你心裏不要輕易動怒，因為憤怒只停留在愚人胸中。你不要問：「爲什麼昔日勝於今日？」因爲這樣的詰問不是出於智慧。智慧與家產都好，對看見天日的人都有益，因爲受智慧的庇蔭與受金錢的庇蔭無異；但認識智慧的好處，是在於智慧賦與智者生命。

你應觀察天主的作爲：祂所彎曲的，誰能使之再直？幸福之日你應歡樂，不幸之日你應思慮；幸與不幸都是天主所爲；其目的是爲使人不能察覺自己將來的事。在我虛度的歲月內，我看見了許多事：義人在正義中夭亡，惡人在邪惡中反而長壽，不要過於正義，也不要自作聰明，免得自趨滅亡。不要作惡無度，也不要糊塗

太甚，免得你死非其時。你的手最好把持這個，也不放棄那個，因為敬畏天主的人二者兼顧並重。智慧使智者的權勢勝過本城十個擁有權勢的人。世上沒有一個只行善，而不犯罪的義人。你不要傾心去聽人說的一切閒話，免得你聽到你的僕人詛咒你；因為你心裏知道，你許多次也詛咒過別人。這一切我都用智慧追究過；我宣稱我將成一個智者，然而智慧仍離我很遠。所有的事既深遠、又玄奧，誰能窮究？

我又專心致力於認識、考察事物，尋求智慧和事理，得知邪惡就是昏愚，昏愚就是狂妄。我發覺女人比死亡還苦，她一身是羅網；她的心是陷阱，她的手是鎖鏈；凡博得天主歡心的，必逃避她；但罪人却被她纏住。訓道者說：看哪，這是我所發現的，一一加以比較，以探知事物的

原理，對此我的心還在追求，但尚未找到：在一千個男人當中，我發現了一個；在所有的女人當中，却沒有發現一個。

對答詠

箴二〇，9；訓七，21；

若壹一，8，9

領：誰能說：我心是清潔的，沒有罪污？
答：世上沒有行善而從不作惡的人。

領：如果我們說：我們沒有罪，便是自欺。如果我們明認有罪，天主是信實的，祂必將寬恕我們。

答：世上沒：

誦讀二 選讀聖高隆院長的訓言

天主高深莫測

天主無所不在，無限無量，而且依照祂自己的作證，處處近在咫尺，祂說：「我是臨近的天主，不是遙遠的天主。」

我們所尋求的天主離我們不遠，如果我們堪當，祂便住在我們內。因為祂住在我們內，好像靈魂住在身體內一樣，唯一的條件就是，我們是祂健全的肢體，就是如果我們已死於罪惡。這時候祂便真實住在我們內，祂曾說：「我將住在他們內，並在他們中間行走。」如果我們堪當使祂住在我們內，我們便確實由祂獲得生命，成爲祂的生活肢體，如同保祿所說：「我們在祂內生活、行動和存在。」

我說誰能探測至高的天主，而能領悟祂那不可言喻、又無法理解的天主性呢？誰能測量天主的深邃？天主是無限的，祂充滿萬有並涵蓋萬有，深入萬有，並超越萬有，佔據萬有並逃避萬有；誰能自誇祂認識這樣的天主呢？「從來沒有人看見過天主的真面目。」因此，誰也不可妄想尋

求天主那無法探測的事理：性體如何？如何存在？爲何存在？這些都是無可言喻的，無從探究的，無法尋求的，你祇有謙誠地信，而且堅信：天主就是這樣的，而且將來也如此，如同祂從前一樣：因爲天主是永不改變的。

那麼天主是誰？父、子和聖神是一個天主。關於天主，你不要再多問了；因爲誰願了解這深邃的事理，必須先觀察一下大自然。因爲聖三的奧理，恰好比作深海，依照「智者」所說的：「淵淵其深，誰能測量呢？」如同海的深度，對人的視線來說，是不可見的；同樣，聖三的奧秘，對人的理性來說，也是無法理解的。所以我說，如果有人願意知道他該信什麼，他不要想，講論比相信使他了解的更多；因爲當你尋求有關天主性的知識時，

它比從前逃得更遠。

因此，你要追求這至高無上的知識，但不要以言詞的爭辯，而要以完善的生靈；不要以口舌，而要以信德，這信德是出於心靈的純樸，而不是出自博學而不敬主的揣測。如果你以討論尋求那不可名言的天主，「祂就比從前離你更遠」；如果你以信德去尋求，「智慧」便像從前一樣，「站在門口」，智慧在哪裏，它必會被人看到，至少看到一部分。當人以超乎理解的方式相信那不可見的天主時，他確實以某種程度接觸到智慧；因為天主雖然被純潔的心靈部分地看到，仍然該相信祂原來便是不可見的。

對答詠 詠三五，6-7；羅十一，33

頌：上主，祢的慈愛達於高天；祢的
真誠上徹霄漢。 答：祢的正義

有如高山；祢的公平有如深淵。

頌：天主的富饒、上智和知識、是多麼高深！祂的判斷是多麼不可測量。 答：祢的正：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀訓道篇 八，5-9，10

智者的安慰

遵守誠命的人不會遇到災禍；智者的心能辨認時機和審斷。的確，事事都有定時和定案；但重大的負擔仍壓在人身上，因為人不知道將來要發生什麼事，有誰能告訴他何時要發生？沒有人有權將生氣保留不失，也沒有人能支配死期；戰場上沒

有人能退役，邪惡不能拯救作惡的人。

我看見了這一切，專心研究在太陽下所作的一切事；有時統治人的人，自受其害；有時我看見惡人被抬去安葬，而行義的人却離開聖處，而在城中被人遺忘。這也是虛幻。因為懲惡的定案沒有迅速執行，世人因此充滿了行惡的偏向。惡人雖百次行惡，仍享長壽，姑且不論；我確實知道，那敬畏天主的人，因他們在天主前起敬起畏，必得幸福；而惡人必得不到幸福，他的時日如影，決不能久長，因為他不敬畏天主。在世上還有一件虛幻的事：就是義人所遭遇的，反如惡人所應得的；而惡人所遭遇的，反如義人所應得的；我便說：這也是虛幻。因此，我稱讚快樂，因為在太陽下人除了吃喝行樂外，別無幸福；因為這是在天主賞他在太陽下的一

生歲月內從他的勞苦中所獲得的幸福。當我專心追求智慧，觀察人在世上，連夜間白日都不能閉目安眠，所作的工作時，我面對天主的一切作為，發覺人決不能知道在太陽下所發生的一切事。人雖然努力研究，終歸無法得知；縱然有智者以為知道了，仍是一無所知。

我留心考察這一切，終於看出：義人、智者和他們的行為，都在天主手裏；是愛是恨，人不知道；二者都能來到他們身上。無論是義人，是惡人，是好人，是壞人，是潔淨的人，是不潔淨的人，是獻祭的人，是不獻祭的人，都有同樣的命運；更有甚者，世人的心都充滿邪惡，有生之日，心懷狂妄，以後與死者相聚的確，誰還同活人有聯繫，還懷有希望，因為一隻活狗勝過一隻死獅。活着的人至少

自知必死，而死了的人却一無所知；他們再得不到報酬，因為連他們的記念也被人遺忘了。他們的愛好，他們的憎恨，他們的熱誠，都已消失；在太陽下所發生的一切事，永遠再沒有他們的分。

你倒不如去快樂地大吃，開懷暢飲，

因為天主早已嘉納你所作的工作。你的衣服常要潔白，你頭上不要缺少香液。在天主賜你在太陽下的一生虛幻歲月中，同你的愛妻共享人生之樂：這原是你太阳光下，一生從勞苦中所應得的一分。你手能做什么，就努力去做，因為在你所要去的陰府內，沒有工作，沒有計劃，沒有學問，沒有智慧。

對答詠 格前二，9-10；訓八，17

領：天主為愛祂的人所準備的、是眼所未見，耳所未聞，人心所未曾

想到的。 答：天主藉聖神將這一切啓示給我們了，因為祂洞悉一切，連天主的深奧事理、祂也洞悉。

領：天主一切作為的奧秘，凡人不能

知曉的理由。 答：天主藉：

誦讀二 選讀阿格利主教聖國瑞

訓道篇註釋

我靈因上主而歡躍

「來快樂的吃飯，開懷暢飲吧！因為天主已經嘉許你的工作。你的衣服常要潔白，你的頭上不要缺少香液。」

如果我們願意按照明顯而通俗的意義、解釋這句話，我們有理由說，這是一項合理的勸告：訓道者勸告我們要採取純樸的生活方式，並遵循對天主懷有真誠信德的教訓，這樣，我們便能快樂的吃飯，

並開懷暢飲。他也勸告我們不要陷於邪惡的言語中，並避免涉及不正的行爲。相反地，我們常該思想合理的事，並該盡力以慈善和慷慨之心，接濟貧困：就是說，我們該致力於天主所嘉許的工作和行爲。

然而這段經文的靈性解釋將我們帶領到更深一層的認知，並且教導我們想到天上的和奧妙的食糧，就是自天而降，並把生命帶給世界的食糧；又教導我們歡心暢飲精神的酒，就是在真葡萄樹受難時，從祂肋旁流出來的酒。我們救恩的福音，關於這事曾說：「耶穌拿起餅來，祝福了，對祂的聖門徒和使徒說：『你們拿去吃吧！這是我的身體，將爲你們而粉粹，以得罪赦。』」祂又拿起杯來，說道：『你們都從其中喝吧！這是新約的血，將爲你們和衆人傾流，以赦免罪惡。』」的確，誰

吃這餅，喝這奧秘的酒，實在歡欣雀躍，也能高呼道：「祢恩賜我們滿心歡樂。」

更進一步，依我看來，我們的救主基督、天主永存的智慧，把另一個意義給與箴言中所說的這餅和酒，就是祂說的「你們來吃我的餅，喝我爲你們所調配的酒吧！」這句話中的餅酒；這句話是指的，我們以聖事的方式分享聖言。那些堪當分享聖言的人應時常穿著潔白的衣服，就是說他們光明磊落的行爲應時常如同光明般的閃耀，如主在福音中所說的：「你們的光該在人前照耀，好使你們的善行，光榮你們的天父。」還有那時常從他們頭上流下的油，是指的眞理的聖神，祂要保護他，不受任何罪惡的侵害。

對答詠

詠十五，8-9，5

領：上主在我身邊，我決不動搖。

答：因此我心裏高興，我五內喜歡。

領：上主，祢是我的產業，是我的杯

爵。 答：因此……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀訓道篇

十一，7-12，14

論老年的格言

光明實在可愛，看見太陽實在令眼舒暢。人無論活了多大年紀，儘可享受各種福樂；但他應想到黑暗的日子還多，所發生的事盡屬虛幻。少年人，在你青春時應歡樂；在你少壯的時日，應心神愉快；隨

你心所欲、你眼所悅的去作，但應知道：天主必要就你所作的一切審判你。掃除你心中的煩惱，驅除你身上的痛苦，因為青春和少年都是虛幻。

在你年輕的時日，在災禍的日子來到之前，即在你所說的那些「沒有歡樂」的日子來到之前，你該記念你的造主；不要等到太陽、光體、月亮、星辰失光，雨後雲彩再來；因為那時，看門者戰慄，大力士屈伏，推磨的婦女因為少而停工，眺望窗外的女人面目昏黑，兩扇街門將要關閉，磨聲低微，雀鳥息聲，歌女低吟，怕上高處，行路危險，杏子被棄，蛇蟻被嫌，續隨子失去效力，因為人要回永久的家鄉，哀悼的人徘徊街頭；那時銀鏈將斷，金燈將碎，水罐將破於泉旁，輪子將爛於井邊，灰塵將歸於原來的土中，生命的氣

息將歸於天主，因為原是天主之所賜。訓道者說：虛而又虛，萬事皆虛。

訓道者不但是智者，而且教人獲得知識，在沈思推究之後，編撰了許多格言。訓道者用心尋找適當的語句，忠誠地寫下了真理之言。智者的話好似錐子；收集起的言論集好像釘牢的釘子；二者都是一位牧者所賜。除此之外，我兒，不必再找別的書籍，書不論寫多少，總沒有止境；用功過度，必使身體疲倦。

總而言之：「你應敬畏天主，遵守祂的誠命，因為這是眾人的義務。」因為天主對一切行為，連最隱密的，不論好壞，都要一一審判。

對答詠

詠七十，17，9；

參閱詠十五，11

領：天主，遠自我幼年時，祢已教導了我，直到今天，我仍宣揚祢的奇事。 答：在我年老時，求祢不要把我拋棄。

領：在祢面前才有圓滿的喜悅；在祢身邊才有永遠的福樂。

答：在我年……

誦讀一 選讀阿格利主教聖國瑞訓道篇

註釋

你們要接近上主，接受光照

訓道者說：「這光是溫柔的」，我們注視這可見的太陽，實在是一件賞心悅目的美事。因為如果沒有光，這世界便失去它的美麗，生命便喪失了活力。因此瞻仰過天主的梅瑟說：「天主看見了光，就說光是美好的。」我們要想到那「來到世界，光照世人的」、偉大、真實而永恆的

光明，就是造世和贖世的基督。祂成了人，降到人性最卑賤的境界。先知達味論到祂說：「你們要向上主高歌，讚頌祂的名；祂乘車走向西方，你們要爲祂修築道路；祂的名字叫上主，你們要在祂面前載歌載舞。」

訓道者稱光是溫柔的，並預言如果我們親眼看見那榮耀的太陽確是一件美事；這太陽就是降生成人的那位，祂說：「我是世界的光；誰跟隨我，便不在黑暗中行走，却要得到生命的光。」又說：「這就是審判：因爲光進入了世界。」這樣，祂藉助那我們以肉眼所看到的陽光，預告那精神的太陽、「義德的太陽」。祂對於那些有幸作祂門徒的人確實是甘飴的；他們受到祂的教導，並且親眼看到祂生活在人間，好像看見任何常人一樣，但祂並不是

任何一個常人，因爲祂是真天主；因此祂使瞎子看見，跛子行走，聾子聽見；祂使染癩病的人潔淨，一個命令便使死人復活。

然而，現在我們以神目注視祂，並瞻仰祂那不可探測的天主性的美麗，依然是極甘美的。於是，由於這種共融和分享，人靈便會受到光照及裝飾，便會充滿精神的喜樂，並穿上聖德，獲得聰敏之恩；最後我們將充滿天主的喜樂，這喜樂將在今生的歲月中持續不斷。這位聰明的訓道者也指出了這一點，他說：「如果一個人得享高壽，他將在所有的歲月中歡樂。」因爲義德的太陽，爲注視他的人、是一切喜樂的泉源。先知達味論及這樣的人說：「讓他們在天主面前雀躍；讓他們歡欣鼓舞。」又說：「義人們，請向上主踴躍歡呼；正直的人理當讚美上主。」

對答詠 詠三三，4，6；哥一，12 / 13

領：請你們同我一起讚揚上主；讓我們齊聲頌揚祂的名號。 答：你們瞻仰祂，要喜形於色；你們的面容絕不會滿面羞愧。

領：我們感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因為祂從黑暗的權勢下，救出了我們。

答：你們瞻……

結束禱詞 見常年主日

第八主日

聖詠集第四週

第一晚禱

謝主曲對經：你們首先要追求的、是天主的國和它的正義，其他的一切，天主自然會賜給你們。

結束禱詞 見晨禱

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 一，1 / 22

約伯喪失財產

從前在胡茲地方，有一個人名叫約伯，爲人十全十美，生性正直，敬畏天主，遠離邪惡。他有七個兒子，三個女兒。家畜有七千隻羊，三千駱駝，五百對牛，五百母驢，還有很多僕人。他是當時東方人中最偉大的人物。他每一個兒子，按日輪流在家中設宴，並且派人邀請他們的三個姊妹來一同宴飲。宴飲的日子輪流了一週後，約伯總是派人召集他們前來聖潔他們，他清早起來照子女的數目，獻上全燔祭品說：「恐怕我的兒子犯了罪，心中詛咒了天主。」約伯常常如此行事。

有一天，天主的衆子都前來侍立在上主面前，撒殫也夾在他們當中。上主問撒殫說：「你從那裏來？」撒殫回答上主說：「我走遍了世界，周遊了各地回來。」上主對撒殫說：「你會留心注意到我的僕人約伯嗎？因爲世上沒有一個人像他那樣十全十美，生性正直，敬畏天主，遠避邪惡。」撒殫回答上主說：「難道約伯是無緣無故敬畏天主的嗎？祢不是四面保護他、他的家庭和他所有的一切嗎？並且凡是親手做的，祢都祝福了；祢使他的牲畜在地上繁殖。但是祢若伸手打擊他所有的一切，他必定當面詛咒祢。」上主對撒殫說：「他所有的一切，都隨你處理，只是不要伸手加害他的身體。」撒殫就離開天主走了。

有一天，他的兒子同他的女兒正在長

兄家裏歡宴飲酒的時候，有一個報信的人跑來向約伯說：「牛正在耕田，母驢在一旁吃草的時候，舍巴人突然闖來搶走了牲口，用刀殺了那些僕人，只有我一個人逃脫，來向你報告。」這個人還在報告時，另外一個人跑來說：「天主的火從天降下，燒死了羊羣和僕人，只有我一個人逃脫來向你報告。」這個人還在報告時，另外一個人跑來說：「加色丁人分成三隊闖入駱駝羣，搶走了駱駝，用刀殺了僕人，只有我一個人逃脫，來向你報告。」這個人還在報告時，另外一個人跑來說：「你的兒女正在長兄家宴飲的時候，忽然從曠野那邊吹來一陣颶風，颳倒了房屋的四角，壓死了你的孩子，只有我一個人倖免，來向你報告。」約伯就起來，撕裂了外氅，剃去頭髮，俯伏在地叩拜說：「我

赤身脫離母胎，也要赤身歸去；上主賞賜的，上主收回。願上主的名受讚美！」就這一切事而論，約伯並沒有犯罪，也沒有說抱怨天主的話。

對答詠

約二，10；一，21

領：難道我們只從天主那裏接受恩惠，而不接受災禍嗎？ 答：上主賞賜的，上主收回；願上主的名受讚美！

領：我赤身脫離母胎，也要赤身歸去。

答：上主賞……

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗，約伯傳註釋

誠樸正直，敬畏天主

有些頭腦簡單的人，竟然不知道正直是什麼。可是，這些人越不修正直的德行，就越遠離樸實之德的純潔；因為當他們不知如何以正直的生活指導行為時，便

決不能保持天真無邪的純潔。

因此，使徒保祿勸告弟子說：「我願你們在善事上要明智，在惡事上要清白無瑕。」他又說：「你們在思想上不要做小孩子，在惡事上却要做嬰兒。」

所以，「真理」親自命令門徒說：「你們要像蛇一樣機警，像鴿子一樣純潔。」祂在命令中故意把這二者連結在一起：是要以蛇的狡猾訓練鴿子的純潔，也要以鴿子的純樸節制蛇的狡猾。

因此聖神將祂的臨在指示給人時，不僅借鴿子的形像，也借火的形狀：鴿子的形像表示純潔，火的形狀表示熱忱。祂借鴿子和火的形狀而顯現：因為凡是充滿聖神的人，便為純樸之德的溫良所屈服，但為了責斥罪人的罪過，却燃燒起正直之德的熱忱。

「他誠樸而正直，敬畏天主，遠離邪惡。」無論誰若渴望永遠的天鄉，無疑地，會度一個正直而純樸的生活：就是說，他的行為純樸，信仰正直；他在此下土所作的善事上是誠樸的，面對他內心所注意到的最高理想，他是正直的。因為有些人，在他們所作的善事上並不是誠樸的，因為他們所追求的不是內在的酬報，而是外在的稱讚。因此某一智者說的很對：「徘徊於兩條路上的罪人是有禍的」，便是說，在行為上他好像在作天主的事，但在思想裏却尋求世俗的酬報。

「他敬畏天主又遠離邪惡」，說得好！因為被選者所組成的聖教會，確實以敬畏開始邁上誠樸和正直的道路，却以愛德而完成旅途。當他由於愛天主、開始永不再犯罪時，他便完全脫離了邪惡。若是他仍

然因怕情而行善，他便還沒有完全脫離邪惡；因為他是藉願望而在犯罪：如果不受罰，他就願意犯罪，便是犯了罪。

所以當聖經說約伯敬畏天主，同時也遠離邪惡，說的很好；因為先有敬畏，愛德緊隨於後，那仍留在思想中的罪過，便被心中的不犯罪的意向踐踏在腳下。

對答詠

希一三，21；加下一，4

領：願天主在一切善事上成全你們，使你們遵行祂的旨意； 答：藉著耶穌基督在你們內完成祂所喜悅的事。

領：願祂開啓你們的心，了解祂的法律和誠命。 答：藉著耶……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：沒有人將新酒裝進舊酒囊裏，

新酒一定要裝在新酒囊裏。

結束禱詞

上主，但願世局的演變，都遵照祢正義與和平的計劃邁進；並使祢的教會不受任何干擾，常能歡欣鼓舞的侍奉祢。

第二一晚禱

謝主曲對經：好樹不能結出惡果，壞樹也不能結出善果。

常年期第八週

星期 一

誦 讀

誦讀 一 恭讀約伯傳

二，1-13

約伯生瘡，朋友來訪

又有一天，天主的衆子都前來侍立在上主面前，撒彈也夾在他們當中，侍立在上主面前。上主對撒彈說：「你從那裏來？」撒彈回答上主說：「我走遍了世界，周遊了各地回來。」上主對撒彈說：「你會留心注意到我的僕人約伯嗎？世上沒有一個人像你那樣十全十美，生性正直，敬畏天主，遠避邪惡的。你雖然激動我加害他，無端使他傾家蕩產，但他依然自持完善。」撒彈回答上主說：「那只不過是以皮換皮罷了！人都肯捨棄所有，去保全自己的性命。但是，祢若伸手打擊他的骨和肉，他必定當面詛咒你。」上主對撒彈說：「隨你怎樣處置他，但要保全他的性命。」撒彈從上主那裏出來，就使約伯從腳根到頭頂都生了毒瘡。約伯坐在

灰土堆中，用瓦片刮身體。

他的妻子對他說：「你還保持你的完善嗎？你倒不如詛咒天主，死了算了！」

約伯對她說：「你說這話，真像一個糊塗女人！難道我們只從天主那裏接受恩惠，而不接受災禍嗎？」就這一切事而論，約伯沒有犯失言的過錯。

約伯的三位朋友特曼人厄里法次、叔亞人彼耳達得、納阿瑪人左法爾聽說他遭遇了災禍，就各從本地起程，來到一起，前去慰問他、勸勉他，他們從遠處舉目一望，已經認不出他來，就放聲大哭，撕破了外衣，把灰揚起，落在自己頭上。於是他們同他在灰土中坐了七天七夜，因為看見他受苦太大，沒有人敢對他說一句話。

對答詠

詠三七，2，3，4，12

領：上主，不要在祢的震怒中責罰

我；因為祢的箭射中了我。

答：因了祢的盛怒，我已體無完膚。

領：我遭難時，我的朋友、我的近人都遠離了我。 答：因了祢……

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗，約伯傳註釋

我們從天主手中接受恩惠，為何不接受災禍？

聖保祿看到自己身上內在智慧的裕，又看到外在的腐朽的身體時，道：「我們是在瓦器中存放著這寶藏。」在真福約伯身上，這瓦器雖在身體上患了潰爛的毒瘡，但是他內在的寶藏却保持完整。因為他雖因生瘡而皮肉破裂，但是從他智慧的寶藏却不斷流露出神聖的訓言，說道：「我們從天主手中接受恩惠，為何不接受災禍呢？」所謂恩惠便是天主所賜

的現世或永遠的恩惠；而所謂災禍，是指現世責罰，關於這事，上主藉先知說：「我是上主，沒有另一個；我造了光明，也造了黑暗；我造了和平，也造了災禍。」

「我造了光明，也造了黑暗」，因為由於外來的考驗而造成痛苦的黑暗時，內心却藉知識點亮了靈魂之光。「我造了和平，也造了災禍」，因為，當人妄貪天主合理所造的造物時，這事物就變成鞭責我們的災禍，這時候，與天主之間的和平才得恢復。我們因罪惡而與天主失和，所以理應藉鞭責與天主重修舊好；這樣當天主所造的每一事物、變成我們的痛苦時，被糾正者的心靈便會謙卑的與造物主重新和好。

但我們要特別注意的是：約伯運用何等技巧的話、來反駁他妻子的說服，他

說：「既然我們從天主手中接受恩惠，爲何不接受災禍呢？」的確，當我們忍受逆境時，回憶起造物主的恩惠，實在是我們困境中的最大安慰。如果心靈趕快想到那能慰藉我們的恩惠，痛苦的事物便決不能使我們沮喪。因此經上記載說：「在順遂的日子，你不要忘記不幸；在不幸的時候，也不要忘記順境。」

因爲一個人接受了恩惠，而同時對天主的鞭責毫不怕懼，則必因過度自喜而跌倒。或者，一個人受鞭責時，不知思想天主所賜的恩惠而安慰自己，必然因極端的失望而失去心靈的平衡。

所以，這兩種態度該聯繫在一起，彼此扶助。因爲記起天主的恩惠，會減輕鞭責的痛苦；而想起刑罰和懼怕刑罰，可以節制蒙恩的喜樂。因此約伯這位聖人在忍

受痛苦時，回憶起天主的恩惠，以安撫心靈的創傷，說道：「我們從天主手裏接受恩惠，爲何不接受災禍呢？」

對答詠

約二，10；一，21-22

領：我們既然從天主手中領取恩惠，爲何不接受災禍呢？ 答：上主賞賜的，上主收回；願上主的名永受讚美！

領：在這一件事上，約伯並沒有犯失言的過錯、得罪天主。

答：上主賞……

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一

恭讀約伯傳

三，1-26

約伯的哀訴

約伯開口詛咒自己的生日說道：「願我誕生的那一天消逝，願報告『懷了男胎』的那一夜滅亡。願那一天成爲黑暗，願天主不再從上面尋覓它，再沒有光燭照它。願黑暗和陰影玷污它，濃雲遮蓋它，失光白晝的晦暗驚嚇它。願那一夜常爲黑暗所制，不讓它列入年歲中，不讓它算在月分裏。願那一夜孤寂焚獨，毫無歡呼之聲。願那詛咒白日者，以法術招喚海怪者，前來詛咒那一夜。願晨星昏暗，期待光明而光明不來，也不見晨光熹微，因爲它沒有關閉我母胎之門，遮住我眼前的愁苦。

我爲何一出母胎沒有立即死去呢？爲何我一離母腹沒有斷氣呢？爲何兩膝接住我？爲何兩乳哺養我？不然，現在我早已臥下安睡了，早已永眠獲得安息了，與那

些爲自己建築陵墓的國王和百官，與那些金銀滿堂的王侯同眠；或者像隱沒的流產兒，像未見光明的嬰孩；在那裏惡人停止作亂，在那裏勞瘁者得享安寧；囚徒相安無事，再不聞督工的喝斥聲；在那裏大小平等，奴隸脫離主人。

爲何賜不幸者以光明，賜心中憂苦者以生命？這些人渴望死，而死不來；尋求死亡勝於寶藏，見了墳墓，感到高興，且歡樂到極點！人的道路既如此渺茫，天主爲何賜給他生命，又把他包圍？歎息成了我的食物，不停的哀歎有如流水。我所畏懼的，偏偏臨於我身；我所害怕的，却迎面而來。我沒有安寧，也沒有平靜，得不到休息，而只有煩惱。

對答詠

約三，24-26；六，13

頌：嘆息成了我的食物，不停的哀嘆

有如流水；我所畏懼的，偏偏臨於我身；我所害怕的，却迎面而來。 答：上主，祢的忿怒臨於我身。

頌：看哪！在我之內，找不到任何援助；任何扶助都已遠離了我。

答：上主，祢……

誦讀二 選讀聖思定懺悔錄 十1-2

主，我的真面目已顯示給祢了

主，祢認識我，願我認識祢。願我認識祢，「如同我被祢所認識」一樣。祢是我靈魂的力量，請祢進入我的靈魂並加以點綴，使它「沒有污點，也沒有皺紋」，而使你擁有它並佔有它。這是我的希望，所以我才敢說話；當我該喜樂時，就是這希望使我喜樂。至於此生的其他事物，越不值得哭的，我們就越爲它們哭；它們越值得

悲傷，或許我們越少為它們悲傷。「因為你愛真理」，因此「履行真理的人，便趨向光明」。我願當着你的面在我心中藉此懺悔履行這真理，並在許多證人面前以文字來表明。

主啊，人類良心的最深處，在祢眼前都暴露無遺，那麼，我心中任何隱密，還有什麼不能向祢承認的呢？因為我寧願把祢在我面前隱藏起來，而不願把我在祢面前隱藏。現在呢，我的哀嘆證明，我對自己也不滿意，為此祢就光照我，並使我喜歡祢，愛慕祢並渴望祢，致使我自感慚愧，並捨棄我自己而選擇祢，除了在祢內，我不會取悅於祢，也不會取悅於我自己。主啊，我的真面目已經顯示給祢了；我也說過，我向祢坦白有何益處。因為我作這事，不是利用身體的言語和呼聲，而

是用靈魂的言語和思想的呼聲，這是祢的耳朵所了解的。我如果是壞人，那麼向祢坦白，無非是使我難堪；如果我是好人，向祢坦白，無非是不要把這善歸於我：「主啊，因為祢降福義人」，但是祢先「使惡人成為義人」。我的天主，因此，我在祢面前的坦白是默默進行的，又不是默默的：因為它無聲無息，却又在我心中高呼。

主啊，是祢判斷我，因為「除了在人的神外，誰能知道人的事呢？」雖然如此，人的某些事却是在人內的神所不知道的；主啊，祢知道人的一切，因為是祢造了人。至於我，雖然我在祢面前自謙自卑並自視如灰土，然而，我知道有關祢的一些事，這是我有關於自己所不知的。

的確，「現在我們是對着鏡子觀看，模糊不清，還沒有面對面的觀看」；因此

我在離開祢旅行時，我便更臨近我而遠離祢；可是，我也知道，祢總不會受到侵犯；而我却不知道能抵抗哪些誘惑，或不能抵抗哪些誘惑。可是我有一個希望：因為「祢是信實的，祢不容許我們受誘惑，超出我們所能承擔的，而且在受誘惑時，必定開一條出路，使我們能忍受得住。」

因此，我將坦白關於我自己我所知道和我所不知道的。因為關於我自己我所知道的，是由於祢的光照；關於我自己我所不知道的，我繼續不知道，直到我的黑暗，在祢面前如日中天為止。

對答詠

詠一三八，1，2，7

領：上主，祢洞察我，認清我。

答：祢在遠處也透澈我的心思。

領：我到何處，才能躲開祢的神能？

我到哪裏，方能逃避祢的面容？
答：祢在遠……

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 七，1-25

約伯因人生愁苦，而呼求天主

約伯說：人生在世便是服兵役，人的歲月像傭工的時日。有如奴工切望陰涼，傭工期待工資；同樣，我也只有承受失意的歲月，為我注定的苦痛長夜。我睡眠時說：「何時天亮？」我起來時又說：「黑夜何時到？」我整夜輾轉反側，我的肉身以蛆蟲和泥皮為衣，我的皮膚破裂流膿。我的日月雖速於織梭，因無望而中斷。

請你記住：我的生命無非像一口氣，我的眼再也見不到幸福。注目於我的，再也見不到我；你的眼睛看我時，我已不在了。他去了，好像雲消霧散；下到陰府的，再也不得上來，不再回家，本鄉也不認識他。因此，我不能再閉口不言，我要吐露我心靈的憂愁，陳述我靈魂的苦楚。

我豈是海洋或海怪？你竟派警衛把守我。我若想：「我的床榻會寬慰我，我的臥舖會減輕我的痛苦。」你就以噩夢擾亂我，以異像驚嚇我。我的心靈寧願窒息，寧死不願受此苦痛。我已筋疲力盡，活不下去。任憑我去罷！因為我的日月僅是一口氣。人算什麼，你竟如此顯揚他，將他置諸心頭，天天早晨看護他，時刻不斷考察他？你到何時纔不注視我，讓我輕鬆咽

一口唾沫？監察人者啊！我犯罪與你何干？爲何使我當你的箭靶，使我成爲你的重擔？爲何你不肯容忍我的過錯，寬赦我的罪惡？不久我將臥在塵土中，任你尋找我，我已不在了。

對答詠

約七，5，7，6

領：我的肉身以蛆蟲和泥皮爲衣，我的皮膚破裂流膿。 答：請禱

記住：我的生命無非像一口氣。

領：我的日月速於織梭，因無望而中

斷。 答：請禱記……

誦讀二

續讀聖思定懺悔錄 十 26 ~ 29

我的全部希望在於禱的大慈大悲 我在哪裏找到了禱，而認識了禱呢？

因爲在我認識禱之前，我的記憶裏還沒有禱。除非在禱內並超乎我，我還能從何處找到禱，而認識禱呢？沒有一處地方，我

們接近祢或遠離祢並不涉及任何地方。祢是真理，無所不在，祢到處答覆詢問祢的人們，並同時答覆所有詢問不同問題的人。

祢的答覆是清晰的，然而並非所有的人都聽的清楚。罪人都詢問他們所願問的，却不會常常聆聽他們所願意聽的答覆。祢最好的僕人是這樣的，他不大關心他所願意從祢那裏聽到的話，而更關心祢願意他從祢那裏聆聽的話。

我愛祢太晚了！祢這萬古常新的美，我愛祢太晚了！請看，祢曾在我內，而我却在外邊，並在外邊尋找祢。醜陋的我投身在祢所造的這些美物中。祢曾和我在一起，我却沒有和祢在一起。那些受造物使我遠離祢，如果它們不在祢內，就絕不會存在。祢呼喚過我，也高喊過並開啓我的耳聾。祢曾放出光芒，照耀過我，驅逐了我的

眼睛。祢曾散發芬芳，我聞到了，我現在渴望祢。我嘗到了祢，現在我愛祢如飢似渴。祢觸摸了我，我切望祢的和平而心熱如焚。

當我整個與祢結合之後，我再沒有痛苦和疲勞；我的生命將富有活力，完全充滿了祢。現在，因為祢充滿一個人時，祢也減輕他的負擔；而我因為還沒有充滿祢，是我自己的一個重擔。我所應哭泣的今世之喜樂與我所應慶幸的今世之憂傷互相衝突，我不知道勝利屬於哪一方。

主啊，我是有禍的，可憐我吧！我那些不對的憂傷，與我那正當的喜樂互相衝突，我不知道勝利屬於哪一方。主啊！我是有禍的，可憐我吧！我是有禍的！請看，我不想掩飾我的創傷；祢是醫生，我是病人；祢是仁慈的，我是可憐蟲！

難道「人生在世，不是一項考驗嗎？」

誰願意有煩惱和困難呢？祢命令我們忍受，而不是愛它們。誰也不會去愛那他所忍受的——即使他可能愛這忍受的行為本身。因為即使有人喜歡忍受，他也寧願沒有什麼要忍受的。在逆境中，我渴望順境；在順境中，我畏懼逆境。在這兩極端之間，是否有一中間地帶，人生在哪裏不是一項考驗呢？世俗的順境中難免一而再地發生災禍；對逆境的畏懼，歡樂的消失；世俗的逆境也是一而再、再而三的災禍；對順境的渴望，逆境本身的難以忍受，並害怕痛苦會使之滅頂。難道「人生在世，不是一項不斷的考驗嗎？」

我的全部希望只在於祢的大慈大悲。

對答詠

領：主，我愛祢太晚了。祢是萬古常

新的「美」，我愛祢太晚了。

答：祢呼喚過我，高喊過我，並開啓了我的耳聾。

領：人子來，是為尋找並拯救那喪亡的人。 答：祢呼喚……

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 十一，1 / 20

左法爾說明與論

納阿瑪人左法爾發言道：難道喋喋不休，就不需要答覆？難道多嘴多舌的人，就證明有理？你的空談，豈能叫人緘默？你如此謾罵，難道無人使你羞愧？你說過：「我的品行是純潔的，我在你眼中是

清白的。」但願天主講話，開口答覆你！將智慧的祕密，——就是那難以理解的事——啓示給你，那麼你便知道，天主還忽略了你的一些罪過。

你豈能探究天主的奧祕，或洞悉全能者的完美？完美高於諸天，你能作什麼？深於陰府，你能知道什麼？其量長過大地，濶於海洋。天主若經過，誰能扣留祂？祂若下了逮捕令，誰能阻擋祂？祂洞悉人的虛偽，明察人的罪行，且無不注意。如此，愚蠢者纔可獲得智慧，野性的驢駒纔能變爲馴良。

你若居心正直，向祂伸開你的雙手；你若將手中的罪惡除去，不容不義留在你帳幕內；那麼你定能仰首無愧，站立穩定，一無所懼；你必能忘却痛苦，縱然想起，也必似水流去；你的壽命如日中之光華，

縱有陰暗，仍如晨曦。因有希望，你纔感覺安全；因有保護，你纔坦然躺臥；你躺臥，無人敢來擾亂你，反而有許多來奉承你。然而惡人的眼必要昏花，他們安身之所必全毀壞，他們的希望只在吐出最後的一口氣。

對答詠

格後四，8~9，10

領：我們遭受了種種磨難，却没有被困住；走投無路，却没有絕望；

答：被人迫害，却没有被捨棄。

領：身上時常帶著耶穌的死，爲使耶穌的生活、也彰顯在我們身上。

答：被人迫……

誦讀二

選讀聖大國瑞教宗約伯傳註釋

上主的法律是多重的

天主的法律在這裏，除了該解釋爲愛德之外，還能有其他意義嗎？由於愛德，

我們便可在內心學習，如何將生命的誠命踐諸實行。關於這條法律，「真理」之聲說：「這是我的誠命，你們該彼此相親相愛。」關於愛德，保祿說：「愛是法律的滿全」。他又說：「你們要互相分擔各人的重擔，這樣你們就滿了基督的法律。」基督的法律，還有比解釋為愛更適當的嗎？當我們由於愛德擔負弟兄們的重擔時，我們便真實的滿全了祂的法律。

然而，這同一的法律稱為多重的，因為愛德顧慮周到，而伸展到所有的德行。它固然從兩條誠命開始，却伸展到無數的誠命。

保祿適當的計算這條法律的多重性，說道：「愛是堅忍的，是慈祥的，愛不嫉妬，不自誇，不張狂，不作失禮的事，愛不貪婪，不求自己的好處，不動怒，不思

念惡事，不喜歡不義，只喜歡真理。」

是的，愛德是「堅忍的」，因為它心平氣和的忍受加與它的災禍。愛是「慈祥的」，因為它慷慨的以德報怨。「愛不嫉妬」，因為它不貪求現世的任何事物，便不會嫉妬俗世的成功。「愛不自誇」，因為它既然切望內在的獎賞，便不會因外在的財富而誇耀。「愛不作失禮的事」，因為它的唯一對象是愛主愛人，凡是違反正直之道的事，它一無所知。

「愛不貪婪」，因為它心內熱愛它自己的一切，便絕不會貪求外在屬於他人的一切。「愛不求自己的好處」，因為它不重視它在今世所擁有的一切暫時事物，好像它們是屬於他人的，因為它明瞭除了那永遠和它在一起的事物，才是屬於它的。「愛不動怒」，因為它受到凌辱時，不會

激起任何報復的意念，却期望身後爲它的辛勞得到更大的獎勵。「愛不思念惡事」，因爲它的純潔的愛堅固內心，拔除了一切仇恨的根子，便不會在心中存留任何能污染的事物。

「愛不喜歡不義」，因爲它只以愛對待衆人，便不會因反對他的人喪亡而幸災樂禍。「愛只喜歡真理」，因爲它愛人如己，它在別人身上所看到的善事便視爲個人的進步，因而滿心喜歡。因此，天主的這條條件是多重性的。

對答詠

羅十三，8，10；迦五，14

領：除了彼此相愛外，你們不可再欠

人什麼，因爲誰愛別人，就滿全了法律。 答：愛就是法律的滿全。

領：一切法律都包括在這句話裏：「你要愛人如己。」 答：愛就是：結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 十二，1-25

天主的主權超越人的智慧

約伯回答說：的確，只有你們是有知識的子民，那麼，你們一死，智慧也與你們一同喪亡！其實，我和你們有同樣的心理，我並不亞於你們！誰不知道這些事？我這呼籲天主而蒙應允的人，却被他的友人所嘲笑，無辜的義人却成了笑柄。幸運的人心想：遭難的人應受蔑視，失足的人應再予以打擊。但是，強盜的帳幕竟能安全，

觸怒天主的人，以勢力為神的人却享平安。請你詢問走獸，牠們也會開導你；你詢問天上的飛鳥，牠們也會告訴你；地上的爬蟲也會教訓你，海中的魚類也會給你說明。牠們中間有誰不知道：是天主的手創造了這一切？因為一切活物的生魂，一切血肉之人的靈魂，都握在祂手中。

耳朵不是為明辨言語，口腔不是為品嚐食物嗎？白髮老人是有智慧的，年紀大的人是有見識的；但是智慧和能力都在天主內，智慧和見識是天主所有。祂若拆毀，人不能重建；祂若拘禁，人不得開釋。祂若制水，水便乾涸；祂若放水，水便沖毀大地。力量與才能，為祂所有；受騙者與騙人者，都屬於祂。祂使謀士糊塗，使法官愚蠢；祂解除君王所繫的玉帶，將繩索捆在他們的腰間；他使祭司赤

足而行，推倒掌握大權者；奪去忠貞者的辯才，剝去老年人的理智；使貴人備受侮辱，使勇士的腰帶鬆弛；使隱密的事由暗處彰顯，使黑暗進入光明；使邦國興起而又滅亡，使民族強大而又消散；剝去國君的理智，使他們漂泊在無路的荒野中，在無光的黑暗中摸索，踉蹌猶如醉漢。

對答詠

約十二，13，14；二三，13

領：智慧和能力都在天主內；智慧與見識是天主所有。 答：祂若拆毀，人不能重建；祂若拘禁，人不得開釋。

領：祂所決定的，誰也不能變更；祂所樂意的，必要實行。

答：祂若拆……

誦讀二

選讀聖大國瑞教宗約伯傳註釋

「誰像我一樣被朋友所嘲笑時，要呼籲天主，天主必將垂聽他。」脆弱的心靈往往因善行而受到他人的讚譽時，就醉心於外在的歡樂，把內心所企望的置諸腦後，並完全願意置身於他所聽到的外在事物之中。他所喜歡的是人人稱他有福，而非自己實際有福。由於他企圖他人的稱讚，便放棄了他所開始的工作。他爲了那似乎使他因天主而受到的讚美，便與天主遠離。

可是有時候，人靈恒心不斷行善，却遭受他人的嘲笑；他作了令人驚奇的事，反而受到凌辱；他能夠因他人的讚美而走出，却受辱而被迫回到他自己內。他在外邊越不能找到安息之所，他便越將自己更堅強的建築在天主內。因爲他全部的希望

就在於造物主。身在嘲笑之中，祇有懇求內心的見證。人受苦時越遠離他人的重視與支持，便越接近天主。因此他熱切的祈禱，在來自外面的壓迫下，他更淨化自己，以便更深入地領悟內心的事理。

因此，經上說得好：「誰像我一樣被朋友所嘲笑時，要呼籲天主，天主必將垂聽他。」因爲當惡人責斥善人的靈魂時，便指示給善人：應尋找誰來作他們行爲的見證。當善人的靈魂被打擊而在祈禱中尋找支持的力量時，便在內心與天主的慈善相結合：天主垂聽他，因爲他被剝奪了身外的人的稱讚。

但是要注意「像我一樣」這插句是多麼思想周到。因爲有些人，受到他人譏笑的壓迫，但是天主却不垂聽他們。因爲他們是因犯罪而受人譏笑，顯然地，這種譏

笑，絕不能使他們立功勞。

「因為義人的誠樸受了譏笑。」世俗的明智是以陰謀遮蓋內心，以言語掩飾感受，以假亂真，指真為假。

相反的，義人的明智並不以外表作偽飾，而以言語顯示內心的感受；恰如其分的愛真理，避免虛偽；行善而不求報；寧願忍受災禍，而不傷害他人；受人凌辱，而不求報復；將為真理而受辱視作受益。然而就是義人的這種誠樸受人譏笑，因為此世的智者視誠樸之德為愚蠢。一切無瑕的行爲，都毫無疑問地被他們視爲荒唐；凡是真理所稱許的行爲，對血肉的智慧來說，都是愚蠢。

對答詠

詠一一八，104 ~ 105；

若六，69

領：我憎恨一切欺詐的途徑；

答：祢的話是我腳步的明燈；
是我路途上的光亮。

領：主，我們要投奔誰去呢？祢有永生的話。 答：祢的話……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳

十三，13 ~

十四，6

約伯上訴天主斷案

約伯答覆朋友說：你們且請住口，讓我來發言：不要管我有什麼遭遇。我已將我的肉放在我的牙齒中，已將我的性命放在我的手中；即使祂殺死我，我仍希望在祂面前表白我的行爲。這樣對我還有救，

因為惡人不敢到祂面前。你們要細聽我的話，側耳靜聽我的解釋。我現在呈上我的案件，確知我自己有理。誰若與我爭辯，我就住口，情願死去。

惟有兩件事，祢切莫對我做，我便不迴避祢：請將祢的手由我身上撤回，莫讓祢的威嚴恐嚇我。那時祢若召喚，我必回答；或者我說，祢回答我。我的邪惡罪過究有多少？讓我認識我的過犯和罪惡。祢為何遮起祢的臉，將我視作仇人？難道祢要叱走被風吹落的樹葉，要追逐已枯乾的碎楷？祢寫下了我受苦的判詞，使我承當我青年時的罪過。祢把我的腳綁在木樁上，窺察我的一切行動，又為我的脚步劃定界限。我的生命已如朽木，已如蛀蝕的衣服。

婦女所生的人，壽命不長，而且飽嘗

煩惱。他生來像花，瞬息凋謝；急馳如影，不得停留。這樣的人，哪裏配祢睜眼注視一下？或傳他到祢面前聽審？誰能使潔淨出於不潔？絕無一人！他的時日既已注定，他的歲數既由祢掌管；他決不能越過祢定下的期限：請祢別看他，讓他安息，好像傭工度過自己的時日。

對答詠

參閱約十三，20，21；

耶十，24

領：上主，求祢不要掩面迴避我；請從我身上撤回祢的手。 答：莫讓祢的威嚴恐嚇我。

領：上主，求祢責罰我，要以祢的仁慈，不要以祢的忿怒，以免我歸於烏有。 答：莫讓祢……

誦讀二

選讀威勞納主教聖載諾講道詞

約伯是基督的預像

親愛的弟兄們：據所了解的，約伯是基督的預像。兩者互相比較會顯示出這項真理。約伯被天主稱為義人。基督是義德，一切有福的人都從這義德之泉飲水。因為關於祂曾說過：「義德的太陽將為你們升起。」約伯被稱為誠實的。而主就是真實的真理，祂在福音中說：「我是道路和真理。」

約伯是富翁。而誰比主更富呢？所有的富翁都是祂的僕人，全世界和整個受造界都屬於祂。聖王達味說：「大地和地上的萬物屬於上主；世界和世上的居民歸於上主。」魔鬼三次試探約伯。同樣，聖史告訴我們，魔鬼曾三次設法試探主。約伯喪失了他所有的財富。主由於愛我們，捨棄了天上的財富，成了窮人，為使我們致

富。瘋狂的魔鬼殺害了約伯的子女。發狂的法利塞人殺死了上主之子——先知們。約伯全身染上了毒瘡；主取了肉體，被全人類的罪惡所污染。

約伯的妻子慫恿他犯罪。猶太人的會堂催迫主遵從他們先人的陳腐規律。約伯曾受朋友凌辱。同樣，主也被祭司和敬禮祂的所凌辱。約伯曾坐在滿是蛆蟲的糞堆上。主也坐在真的糞堆上，這就是祂處身於充滿穢物的人類中間，充滿着各種罪孽和情慾，是一些真正的蛆蟲。

約伯重新獲得健康和家產。而復活的主，不僅將健康，而且還將常生不死之恩、賜給信仰祂的人。祂也重獲對整個受造界的主權；一如祂親自作證說：「萬有都由父交给了我。」約伯又生了兒子，以代替他所失去的。主也生了聖潔的兒子——

使徒，以代替先知。約伯蒙受祝福壽終正寢。而主將永遠受讚美：在萬世之前，自萬世以至無窮之世！

對答詠

希十二，1-2；
格後六，4，5

領：我們要以堅忍的心奔跑那擺在我們面前的賽程。

答：雙目要常注視著信德的創始者和完成者耶穌。

領：要堅忍地面對一切患難、貧乏、

困苦、鞭打、監禁。

答：雙目……

結束禱詞 見常年主日

第九主日

聖詠集第一週

第一晚禱

謝主曲對經：不是所有對我說「主啊！主

啊！」的人都能進入天國，只有遵行我天父旨意的人才
能進去。

結束禱詞 見晨禱

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 二八，1-28

唯天主有智慧

約伯說：銀有出產之地，金有冶煉之所。鐵由土中掘出，銅自石中鎔煉。人給黑暗制定了界限，探討幽暗陰晦的堅石，挖至地層深處。在無人居住之處開鑿礦穴，上面過路的人，也想不到他們遠離人間，身懸半空，搖擺不定。地上出產食糧，地下有火翻騰。那裏的石頭盡是碧玉，塵土盡是金沙。礦中的幽徑，猛禽不能知，鷹眼不得見。野獸未踐踏，猛獅未

經逝。人伸手擊打燧石，山基爲之震撼動搖。在巖石中開鑿隧道，所有珍寶盡入眼簾。探察江河的源流，使寶藏顯露於外。但是智慧在哪裏尋覓，哪裏才是明智之所在？

智慧的道路，人不認識，在衆生界中找不到它。深淵說：「它不在我這裏。」海洋說：「它不與我同域。」它非精金所能購買，也不能稱銀子作它的代價。教非爾的黃金不能與它較量，寶石和碧玉也不能與它相比。黃金和琉璃不能與它同列，純金的器皿也不能與它交換。珊瑚與水晶都不足論，取得智慧勝過取得珍珠。雇士的碧玉不足與它相比，純金也不能與它較量。究竟智慧由何處而來，哪裏是明智之所在？衆生的眼睛未曾見過，天空的飛鳥也未發現。「毀滅」與「死亡」都說：「我

們只風聞過它的聲望。」惟獨天主認識它的道路，惟有祂知道它的處所。因爲惟有祂觀察地極，俯視天下的一切。當祂劃定風的重量，規定水的定量，釐定下雨的季節，規定雷電的路綫時，祂已見了它，講述了它，立定了它，考察了它。然後對人說：「請看，敬畏上主就是智慧；遠離邪惡，就是明智。」

對答詠

格前二，7；一，30

領：我們所講的，是那隱藏着的、天主的智慧。 答：這是天主在萬世之前預定了、要使我們獲得光榮的智慧。

領：天主使你們能與基督耶穌聯合，又使基督成了我們的智慧。

答：這是天主……

誦讀二

選讀聖思定懺悔錄 一 1-2

我們的心除非安息在主內，總不得安寧

「上主，祢真偉大，最應受讚美；祢的能力偉大，祢的智慧不可衡量。」人願意讚美祢，他只是祢所造萬物的一小部份。人身上帶著死亡，即帶著罪惡的憑証，和祢拒絕驕傲人的証據。然而身為受造物一小部份的人，竟然願意讚美祢。祢鼓勵人，使他讚美祢而感到欣慰。因為祢是爲了祢自己而造了我們，我們的心除非在祢內安息，總不得安寧。

主，求祢使我明瞭，應先懇求祢，或應先讚頌祢？應先認識祢，或應先懇求呢？可是，不認識祢又怎能懇求祢呢？因爲如不認識祢，就可能懇求祢以外的另一個。或者是否人在認識祢以前便應懇求祢？但是「人還沒有信祢，怎能呼求祢呢？」

沒有人傳道，怎能相信呢？」

「尋求上主的人將讚頌祢。」因爲尋找祢的就會找到，找到祢的，就要讚頌祢。主，願我呼求著祢而尋找祢。願我信仰著祢而呼求祢。因爲我們已藉傳道者認識了祢。主，祢賜給我的信德在呼求祢，祢透過祢聖子的人性，藉祢宣講者的工作賜給了我這信德。

我將怎樣才能呼求我的天主，我的天主和我的主呢？因爲當我呼求祢時，我是在呼求祢來到我心內。在我心內有什麼地方，好讓天主來到我心內呢？在我內有什麼地方好讓創造天地的天主來到我內呢？主，我的天主，在我內有什麼能容納祢呢？難道祢所造的天地，和祢在天地間所造的我，能容納祢嗎？是否因爲沒有祢，任何事物都不會存在，那麼所存在的，就都能

容納祢呢？

由於我實際存在，祢已在我內，爲什麼我還願祢來到我內呢？因爲除非祢在我內，我便不能存在。現在我還沒有到陰府，我即使到那裏，祢也會在那裏。因爲「即使我下到陰府，祢也在那裏。」我的天主，除非祢在我內，我便不會存在，絕對不會存在。或者更好說，除非我在祢內，我便不會存在；因「萬物由祢，萬物藉祢，萬物在祢內」才存在。主啊，是這樣，就是這樣。我既在祢內，還要到那裏呼求祢呢？或者祢從那裏來到我內呢？超乎天地之外，我要到哪裏去，好使我的天主來到我內呢？祂曾說：「是我使天地充滿。」

誰能使我安息在祢內呢？誰能使祢進入我的心，並使它陶醉，好使我忘記我的

罪惡，而擁抱祢——唯一的善呢？對我來說，祢終究是誰呢？求祢可憐我，使我能說話！對祢來說，我算什麼呢？祢竟然命令我愛祢，而且如果我不愛祢，祢就要對我發怒，並以嚴重的災禍恐嚇我。如果我不愛祢，豈是一件小災禍？

我是有禍的！主，我的天主，祢是仁慈的，請祢告訴我：對我來說，祢到底是誰？「請對我的靈魂說：我是你的救援。」請祢說吧，好使我聽到。主，我心靈的耳朵就在祢面前聆聽，求祢開啓它們，並「對我的靈魂說：我是你的救援。」我願意隨着這聲音去找到祢。請不要轉面不顧我。但願我死去，而不是真的死去，只是爲看到祢的慈顏。

對答詠

詠七二，25 / 26；三四，3

領：在天上除祢以外，爲我還能有

誰？在地上除祢以外，爲我一無所喜。我的身心憔悴； 答：天

主是我心的磐石，我永遠的福分。

領：求祢對我靈魂說：「我就是你的

救援。」 答：天主是……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：安息日是爲人的益處而定立的，不是用來束縛人的。

結束禱詞

天主，祢上智的安排永不會錯；求祢消除人間的災禍，恩賜我們萬事順遂。

第二晚禱

謝主曲對經：主！我當不起祢到舍下來，

只要祢說一句話，我的孩子

就會痊癒。

常年期第九週

星期 一

誦 讀

誦讀 一 恭讀約伯傳 二九， 1 ~ 10；

三十， 1， 9 ~ 23

約伯在痛苦中哀嘆

約伯繼續他的言論說：誰能賜我如以前的歲月，像以往天主護守我的日子呢？

那時候祂的燈光照我的頭，我藉祂的光明走過黑暗。惟願我如壯年之時，那時天主

護祐我的帳幕；全能者與我相偕，我的子女環繞着我；那時我以奶油洗腳，巖石流

油成河。當我走出城門，在市井擺設我的座位時，少年人看見我都迴避，老年人都

起身站立；王侯停止講話，以手掩口；首

領不敢出聲，舌頭緊貼上顎。但是現今年紀比我小的人都嘲笑我；這些人的父親，我都不屑於列在守我羊羣的狗中。

但是現在我竟成了他們的歌謠，做了他們的話柄。他們因憎惡我而遠離我，竟任意向我臉上吐唾沫。他們解開了繯繩來攻擊我，在我面前除掉了轡頭。下流的人在我右邊起來，向我投擲石頭，築成一條使我喪亡的路。他們破壞了我的道路，使我跌仆，却沒有人阻止他們。他們由寬大的缺口進入，輾轉於廢墟之中。恐怖來到我身上，我的尊榮如被風吹散，我的救恩如浮雲逝去。

現今我的心神已經頹廢，憂患的日子不放鬆我。夜間痛苦刺透我的骨頭，我的脈絡都不得安息。天主以大力抓住我的衣服，握緊我長衣的領口，將我投入泥中，

使我變成灰土。天主啊！我向祢呼號，祢不回答我；我站起來，祢也不理睬。祢變成了暴君，用祢有力的手迫害我。祢將我提起，乘風而去，使我在狂風中飄搖不定。我知道祢要置我於死地，到所有生者聚集的家鄉。

對答詠

約三〇，17，19；七，16

領：夜間痛苦刺透我的骨頭；我的脈絡不得安息。 答：我已與灰土塵埃無異。

領：上主，任憑我去吧！因為我的日子，僅是一口氣。 答：我已與：

誦讀二

選讀聖杜樂德院長訓言

一切困擾的原因是，誰也不肯自

訟自承

弟兄們，讓我們研究一下，為什麼有時某人聽見傷害他的話，好像沒有聽到一

樣；而在其他的時候，一聽到這樣的話，便心煩意亂呢？請問，這種區別的原因是什麼？這件事有一個原因，還是有許多原因呢？我想其中有很多原因，但是主要的只有一個，是它產生了其他原因，如同某人說：這是那人在某一定時間心境不同的結果。

比如，某人剛作過祈禱或默觀，就容易忍受弟兄的侮辱，保持平靜。又比如某人對弟兄感情特別濃厚，出於愛他，便會極耐心地忍受一切。又有人輕視那想激怒他的人，視對方為低劣的人，以為不值得答覆他，甚至也不想把對方的侮辱和謾罵向別人提起。

因此，如同我說過，誰若對他人所說的事，置若罔聞，毫不介意，便不會感到困擾或不安。那凌辱我們的弟兄有時會觸

怒我們，這或是因為我們那時心情不佳，或因為我們極端厭惡那位弟兄。還有許多其他所謂不同的原因。但是如果我們審慎研究，就會發覺，一切困擾的原因是，誰也不肯責備自己。

這便是一切困擾和煩惱的原因，也因此我們有時不能找到心靈的平安。這不足為奇，因為根據聖人們的教訓，除了自訟自承之外，我們沒有獲致平安的途徑。這是我們在許多人身上所看到的。我們雖然都期望並愛慕和平，或者相信我們是在正路上邁進，却對任何事都極不耐，不肯責怪自己。

事實就是這樣：一個人即使有無數的德行，若不願自訟自承，走上正道，那麼，他不但永遠得不到平安，反而會常常使自己煩惱，也使別人煩惱，並使自己的

一切辛苦徒勞無功。

對答詠

若壹一，8，9；

箴二八，13

領：我們若說我們沒有罪過，便是自欺。
答：我們若承認我們的罪過，那信實而公義的天主就會寬恕我們的罪過。

領：凡文過飾非的，必不會順利。

答：我們若……

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦讀

誦讀一 恭讀約伯傳 三一，1 ~ 8，

13 ~ 23，35 ~ 37

約伯昔日的正義

我和我的眼睛立了約，決不注視處

女。天主從上所注定的二分是什麼？全能者由高處所給的產業是什麼？豈不是為惡人注定了喪亡，為作孽的人注定了災殃？他豈不監視我的行徑，計算我的脚步？我若與虛偽同行，我的脚若趨向詭詐，願天主以公正的天平秤我，祂必知道我的純正。我的脚步如果離開了正道，我的心如果隨從了目之所見，我的手若持有不潔，那麼，我種的，情願讓別人來吃；我栽的，情願讓別人來拔。

當我的僕婢與我爭執時，我若輕視他們的權利，天主起來時，我可怎麼辦呢？祂若追問，我可怎樣回答呢？在母胎造成我的，不是也造了他們嗎？在母胎形成我們的，不是只有祂一個嗎？我何時曾拒絕了窮苦人的渴望，我何時曾使寡婦的眼睛頹喪？我何時獨自吃食物，而沒有與孤兒

共享？因為天主自我幼年，就像父親教養了我；自我出了母胎，就引導了我。如果我看見無衣蔽體的乞丐，無遮蓋的窮人，如果他的心沒有向我道謝，沒有以我的羊毛獲得溫暖，如果我在城門口見有支持我者，就舉手攻擊無罪者，那麼，讓我的肩由胛骨脫落，我的手臂由肘處折斷；因為天主的懲罰使我驚駭，因祂的威嚴，我站立不住。

惟願天主俯聽我，這是我最後的要求：願全能者答覆我！我的對方所寫的狀詞，我要把它背在肩上，編成我的冠冕。我將像王侯一樣走向祂面前，向祂一一陳述我的行爲。——約伯的話至此爲止。

對答詠

約三一，3；箴十五，3；

約三一，4

領：爲惡人不是注定了喪亡嗎？爲作

孽的人，不是注定了災殃嗎？

答：上主的眼睛處處都在，監視善人和惡人。

領：祂不是監視我的行徑，計算我的

脚步嗎？ 答：上主的……

誦讀二——選讀聖杜樂德院長訓言

論心靈的假平安

自訟自承的人，對他所遭遇的任何不便，危害、欺凌、恥辱，或任何人的磨難，都能怡然忍受。因爲他想自己罪有應得，絕對不能爲之所困擾。誰能比這個人更享平安呢？

也許有人要反駁我：「如果弟兄磨難我，我在省察之後，發覺我毫無過錯，我爲什麼自訟自承呢？」

的確，誰若懷着畏主之心審慎反省之後，總不會發覺自己是完全無罪的；他將

會看到自己、或在行為上、或在言語上、或在態度上、給人動怒的機會。如果誰發覺自己在這些事上當時是無罪的；也許在別的時候，在同樣的或在別的事上得罪了弟兄。或者得罪過其他的弟兄。因此，爲了這過錯，或是爲了所犯的其他罪過，應該受些苦。

又有人問道：當一個人安靜的坐着，一位弟兄突然來到，以傷害或侮辱的話激怒他，爲什麼他應責備自己呢？他由於不能忍受，便想自己動怒並心情擾亂是有理由的；因爲如果那個人不闖入，說話或煩擾他，他絕不會犯罪。

這的確是可笑的，也毫無理由爲依據。因爲那弟兄並不是藉他所說的話，便把忿怒的偏情、注入在他心裏，而是揭露他心內已有的忿怒的偏情，這樣，如果他

願意，便能爲這事而痛悔。這弟兄好像早熟的小麥，外表光潔閃耀，當人把它壓碎時，它的腐朽便顯出來了。

那麼安靜坐着的這個人，如同他所想的，在他內有他所看不見的偏情。突然來了一位弟兄，說了一句傷害他的話，他心中所藏的一切毒汁和污穢立刻都吐出來了。如果他願獲得憐憫，就該痛悔，淨化自己，努力改善自己；並且要知道，他對於給與他這樣好處的那位弟兄，不但不該凌辱他，反倒該感謝他。因爲此後誘惑不會再這樣困擾他；事實上他越進步，就感到越容易應付試探。因爲人靈越向前邁進，便越勇毅堅強，能忍受所遭遇的任何困難。

對答詠

約九，2，14；十五，15

領：我確實知道：人不能同天主講理。

答：我是誰？我怎敢答辯，我怎敢說出反抗祂的言詞。

領：在祂的聖者中也無一人永久不變；在祂的眼中，連蒼天也不純潔。 答：我是誰……

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 三二， 1 ； 6 ；

三三， 1 ； 22

厄里烏論天主的奧秘

因為約伯自以為義，那三位友人就不再回答他。那時候，有個布次蘭族的人，是巴辣革耳的兒子厄里烏，爲了約伯在天主前自以為義人，便大爲憤怒；同時也對

約伯的三位友人大爲震怒，因爲他們找不到適當的答覆，又以爲天主不公。厄里烏先等他們同約伯講完話，因爲他們都比他年老。他一見他們三人無話可說，就大爲憤怒。於是布次人巴辣革耳的兒子厄里烏發言說：

約伯，請你且聽我的話，側耳靜聽我所說的一切。請看，我已開口，舌頭已在口腔內發言。我的話是出於正直的心，我的唇舌要清楚說明真理。天主的神造了我，全能者的氣息使我生活。你如果能夠，就回答我，請準備好來對抗我。看哪，我和你在天主前都是一樣，我也是用泥土造成的。所以我的威嚇不會使你恐怖，我的手也不會重壓在你身上。你所說的，我已耳聞，聽到了你所說的話：「我本純潔無罪，清白無瑕。但是天主却在我身上找

錯，視我爲祂的對頭；祂把我的腳綁在木樁上，窺察我的一切行動。」

我答覆你說：你這話說的不對，因爲天主遠超世人。祂既不答覆你說的一切話，你爲何還和祂爭辯？原來天主用一種方法向人講話，人若不理會，祂便再用另一種方法：天主有時藉夢和夜間的異像，當人躺在床上沉睡的時候，開啓人的聽覺，用異像驚嚇他，使人脫離惡念，使人剷除驕傲，阻止他陷於陰府，救他的性命脫離溝壑。天主也有時懲罰人在床上受痛苦，使他的骨頭不斷刺痛，以致他討厭食物，厭惡美味。他身上的肉已消逝不見，他枯瘦的骨頭已開始外露，他的靈魂已臨近墓穴，他的生命已接近死亡之所。

對答詠

羅十一，33-34

頌：天主的富饒、上智和知識，是多

麼高深。 答：祂的決斷是多麼不可捉摸，祂的道路是多麼不可

探測。

頌：誰曾知道上主的心意？或者有誰當過祂的顧問？ 答：祂的決：

誦讀二 選讀大教宗聖國瑞約伯傳釋義

真知識驅逐驕傲

「約伯，聽我的話吧！聽我所說的一切話吧！」這便是傲慢人言論的本色，他們不知道謙遜地說明他們講的道理，也不能適當地傳播他們所擁有的真理。他們教訓別人的時候，好像坐在高山頂上發言，而輕視遠在下面的聽衆。他們向別人講話，並非爲幫助他們，而只是爲統治他們。

對於這樣的人，上主會藉先知的口說得好：「你們用暴力和權勢命令他們。」他

們用暴力和權勢命令人，不會用安靜的推論糾正屬下，而以嚴厲的管治使他們屈服。

相反的，真正的教導，一方面用言語努力攻打驕傲的老師，另一方面在思想上也極力驅逐這驕傲的惡習。當他用虔敬的話，在聽衆心中攻打他時，他也小心不以傲慢的態度宣揚他。他努力設法用言語宣講，並用行爲顯示謙遜是一切美德的導師和母親，好能身教勝於言教，而給尋求真理的弟子樹立謙遜的榜樣。

因此，聖保祿教訓得撒洛尼人的時候，似乎忘記了自己使徒的崇高地位，他說：「我們在你們中間，成了小孩子。」同樣，聖伯鐸說：「你們要隨時準備答辯，那些問你們爲什麼懷有希望的人。」他爲了強調我們的教訓該以適當的方式加

以說明，又說：「要以溫柔敬畏的心回答，並保持良心無愧。」

聖保祿對門徒弟鐸說：「你要命令人作這些事，以各種權力教訓人。」這不是勸他用壓迫人的權力，而是用他生活的權威來勸化人。事實上一個人先行後言，就是用權威教訓人；因爲當人的良心成爲他說話的阻礙時，他所講的道理，便不易爲人所接受。因此，保祿所囑咐的，不是傲慢的言詞，而是來自良好品行的真誠。聖經上也記載，主基督「教訓人，好像有權威的人，而不像經師和法利塞人。」的確，唯有祂以出類拔萃的權威說話，因爲祂從來沒有由於軟弱而犯任何罪。祂所擁有的，乃是來自祂天主性的權威，並透過祂人性的純潔無罪，把祂所擁有的賜給我們。

對答詠

伯前五，5；瑪十一，29

領：你們都該穿上謙卑的服裝，彼此服務。 答：因為天主拒絕驕傲人，而把恩寵賜給謙遜人。

領：你們要向我學習，因為我心地良善而謙卑；這樣，你們必會得到心靈的安息。 答：因為天：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一

恭讀約伯傳 三八，1-30

天主羞辱約伯

上主從旋風中答覆約伯說：是誰用無知的話，使我的計劃模糊不明呢？你要像勇士束好腰，我要問你，請指示我！

我奠定大地的基礎時，你在哪裏？你若聰明，儘管說罷！你知道是誰制定了地的度量，是誰在地上拉了準繩？地的基礎置於何處，是誰立了地的角石？當時是星辰一起歌詠，天主的衆子同聲歡呼！海水洶湧如出母胎時，是誰用門將海關閉？是我用雲彩作海的衣裳，用濃霧作海的襪襪。是我給海劃定了界限，設立了門和門，並下令說：「你到此為止，不得越過；你的狂潮到此為止。」你有生之日，何嘗給晨光出過命令，又何嘗使曙光知道它的所在？何嘗使光握緊大地四角，將惡人從那裏抖出去？曙光改變大地，如在膠泥上蓋印；使萬物出現，如穿錦衣；撤去惡人的光明，折斷高舉的手。你會否到過海的源流，走過深淵的底處？死亡的門給你開啓過嗎？你見過死影之門嗎？你知道

大地的廣濶嗎？你若知道，請你說罷！

赴光明之所的路是哪一條，黑暗的住處在哪裏？你知道如何引導黑暗到它的境地，領黑暗回到它居所的道路上嗎？你應該知道，因為你那時已誕生了，而你的年歲已很高。你到過雪庫，見過倉嗎？那是我為降災之時，為戰爭之日所存放的。雲霧由哪條路散開，東風由哪條路吹往大地？誰為暴雨開啓閘門，誰為雷電指示道路，好使雨落在無人之境，降在無人的荒野，為潤澤荒野乾旱之地，好使原野中的綠草生長？雨有父親嗎？誰生了露珠？冰出自誰的胎？天上的霜是誰生的？水怎樣凝結如石？深淵的表面怎樣硬化？

對答詠

羅九，20；約三八，3

領：人哪！你是誰，竟敢向天主抗

辯？ 答：製品怎能向製造者

說：你為什麼這樣製造了我？

領：你要像勇士一般，束好腰；我要

問你，請你答覆。

答：製品怎：

誦讀一 選讀大教宗聖國瑞約伯傳釋義

教會如旭日升起

由於破曉或稱黎明化黑暗為光明，那麼以「黎明」或「破曉」的名稱來指示整個被選者的教會是很合理的。當教會從無信的黑暗被帶進信德的光明時，它便接受了天上光明的照耀，好像破曉在黑夜之後成為白晝。雅歌中的話說得好：「那像黎明而上升的是誰？」那期望天上永生賞報的教會，稱為黎明，因為它捨棄了罪惡的黑暗，而放出正義的光芒。

我們在這破曉或曙光比喻中，仍可找到更深一層的意義：曙光或黎明報告黑

暗已過，却沒有顯示白日全部的光明；但當黎明驅除黑夜時，也同時歡迎白日，它所帶來的是與黑暗混合一起的光明。我們都隨從真理，在此塵世我們只不過好像曙光或黎明而已。我們已做了一些光明的事，但是我們還不免有些黑暗的殘餘。先知達味曾對天主說：「活人在祢面前，不能稱為義人。」雅格說：「我們在許多事上都犯了過錯。」

因此，當聖保祿說：「黑夜過去」時，並沒有接着說：「白天來了」；却說：「白天近了。」因為黑夜過去後，白天還沒有來，而是接近了；無疑地，這是指明黎明時，我們是在白日之前，在黑夜之後。

當白天不再混雜罪惡的黑暗時，便將是被選者之教會的完全的白天。當它被內在之光的充分溫暖照亮時，才將是完全的

白晝。因此經上所記載的這句話：「祢差遣黎明到它的地方去」，正明白顯示：我們有生之日，尚在黎明的過程中，並沒有到達白天。差遣某人到他的地方，就是派他從一個地方到另一個地方去，這黎明的地方不是指我們永遠享見天主時的完全的光明嗎？那個時刻一到，便再沒有黑夜的陰影了。達味先知說：「我的靈魂渴望天主、生活的天主；我何時要來，並出現在天主面前呢？」當保祿說，他渴望死去，並和基督在一起，又說：「對我來說，生活便是基督，死亡是利益，」這時，黎明便急忙奔向它所已知道的這個地方。

對答詠

斐一，3，6，9

領：我一想起你們，就感謝我的天主，
 答：我深信：在你們內開始這美好工程的那一位，必予以

完成，直到耶穌基督的日子。

領：我所祈求的是：願你們的愛德日

漸增長，滿渥真知識和各種見

識。 答：我深信：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 四十，1-9，

四二，1-6

約伯屈服於天主尊威之下

上主對約伯說：「好辯之士，豈能同

全能者辯論？非難天主的，請答覆這一

切！約伯回答上主說：「請看，我這麼卑

賤，我能回答什麼呢？只好以手掩口。我

說過一次，不敢再重複；我再說一次：我

「不敢再說什麼了！」

上主由旋風中回答約伯說：你要像勇士束好腰，我要問你。你豈能推翻我的評斷，歸罪於我，而自以為有理？你的手臂豈能同天主的相比？你的聲音，如何能像雷鳴？請你以尊貴和高雅作你的點綴，以光華美麗作你的衣裳；發洩你的烈怒，貶抑一切高傲的人；觀察一切傲慢的人，且加以制服，推翻惡人所處的地位；將他們一同埋在土中，把他們都關在黑暗中！如果你能這樣作，我也要稱讚你，因為你的右手救護了你。

約伯回答上主說：我知道祢無所不能，祢所有的計劃，沒有不實現的。是我以無知的話，使祢的計劃模糊不明；是我說了無知的話，說了那些超越我智力的話。請祢聽我發言；我求祢教導我，以前

我只聽見了有關祿的事，現在我親眼見了祿。因此，我收回我所說過的話，坐在灰塵中懺悔。

對答詠

約四二，5；6；三九，34

領：上主，以前我只聽見了有關祿的

事；現在我却親眼見了祿。因此，我收回我所說過的話，

答：坐在灰塵中懺悔。

領：我說過一次，不敢再重複；我再說一次，不敢再說什麼了；我只好以手掩住我的口。 答：坐在灰：

誦讀二

選讀坎特伯里主教包德文著作

上主洞悉人心的思想和意向

上主知道我們內心的思想和意向。無疑的，只有祂都知道，而我們只能知道祂讓我們藉分辨的聖寵去識別的那一些。但

是人的神，並不知道人內心的一切，也不知道，他所故意或非故意覺察到的思想是否符合真相。即使他在理性的眼睛前能看這些思想，却不能透過他昏花的眼睛分辨清楚。

人多次或由於個人的思想，或由於他人的影響，或由於試探者的引誘，作一件外表似乎虔敬的事，但這事在天主眼中並不配得到獎勵。因為真德行有偽裝，同樣毛病也有偽造，這些偽造物欺騙人心的眼睛，彷彿以詭計昏亂理性的視線，往往使人把壞事看成好事，而把好事看成壞事；這就是我們的可憐和愚昧，我們該深為悲嘆，大為恐懼！

經上記載：「有些路，在人看起來，似乎是正直的；但到最後，却引人進入地獄。」為使人避免這危險，聖若望警告我

們說：「你們要考驗那些『神』是否出自天主。」但是，除非天主給人分辨神類的恩典，使他能正確地審察並判斷各種思想、情緒和意向，誰能考驗這些神是否來自天主呢？的確，這種分辨能力是諸德之母，也是每一德行所必不可或缺的；這是為指導他人的神修生活，或為指引並改善個人的生活所必需的。

一個想要做某事的思想，如果符合天主的旨意，便是正直的；如果一個意向純粹引人歸向天主，便是聖潔的。如果我們的眼睛是健全的，我們的整個生命或每一個行動，將都是光明的。一隻健全的眼睛同時是一隻眼睛，又是健全的，因為它通過正直的思考看清當作的事，並以純正的意向去作好那事，避免一切口是心非的言行。

正直的思想不允許有錯誤；純正的意向排除偽裝。將正直的思想和純正的意向連結在一起，便是真實的明辨。

因此，所有的事都該在明辨的光照下去作，好像在天主內，並在祂面前工作一樣。

對答詠

米六，8；詠三六，3

領：人哪！我已指示給你，什麼是善；上主所要求於你的是什麼：

答：無非就是履行正義，愛好慈善，虛心和你的天主交往。

領：你該信賴上主，致力行善，你必將安居樂土，享受康寧。

答：無非就：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀約伯傳 四二，7-16

天主恢復了約伯的家產

上主對約伯說完這些話，就對特曼人厄里法次說：「我應向你和你的兩個友人發怒，因為你們講論我，不如我僕約伯講論的正確。現在你們要牽七頭公牛，和七隻公羊到我僕約伯那裏，使他為你們奉獻全燔祭，也使他為你們祈禱，因為我要看他的情面，不懲罰你們的愚昧，因為你們講論我不如我僕約伯講的正確。」於是，特曼人厄里法次、叔亞人彼耳達得、納阿瑪人左法爾依照上主所吩咐的作了；上主就看了約伯的情面，饒恕了他們。約伯為

他的朋友祈禱之後，上主就恢復了約伯原有的狀況，還照約伯以前所有的，加倍地賜給了他。約伯的兄弟和姊妹，和以前相識的人都來看望他，在他家中同他一起用飯；對於上主降於他的一切災禍，都向他表示同情，安慰他；每人還贈給他一枚金幣和一個金戒指。上主賜給約伯的福分，遠勝過以前所有的；他擁有一萬四千隻羊，六千匹駱駝，一千對牛，一千頭母驢。他又生了七個兒子和三個女兒。他給長女起名叫耶米瑪，次女叫刻漆雅，三女叫刻楞哈普客。那地方的女子沒有比約伯的女兒更美麗的；她們的父親也使她們和兄弟們一樣承受家產。以後，約伯又活了一百四十歲，他看見了他的兒子、孫子，直到第四代。約伯壽高而享天年，便與世長辭。

領：上主對厄里法次說：我應向你和

你的友人發怒，因為你們講論

我，不如我的僕人約伯講論的正

確。答：他要親自為你們代禱。

領：我要看他的情面，不懲罰你們的

愚昧。答：他要親：

誦讀二 選讀聖道茂若望福音釋義

到達真生命的道路

那道路就是基督本身，因此祂說：「

我是道路。」而祂有相當理由這樣說，因

為「我們經過祂，才能走到父面前。」

但是因為這條道路距離終點並不遠，

而是與終點相連的，祂又說：「我是真理

和生命」；這樣一來，祂本身同時是道

路，也是終點。就人性而論，祂是道路；

就天主性而論，祂是終點。所以，依人而

論，祂說：「我是道路」，依天主而言，祂又說：「我是真理和生命。」這兩個字適當地說明這條道路的終點。

因為這條路的終點，便是我人所渴望達到的目的，而人所特別渴望的有兩件事：第一，認識真理，這是人所獨有的渴望；第二，存在的延續，這是一切受造物所共有的渴望。基督是抵達認識真理的道路，並且祂本身就是真理：「上主，請把我領入真理，我將在祢的路上行走。」基督也是抵達生命的道路，並且祂本身就是生命：「祢曾指示給我生命之路。」

因此，祂以真理和生命稱呼這道路的終點：這兩個字，在以上都已用在基督身上。第一，祂本身就是生命，因此說：「在祂內有生命」；然後說：祂是真理，因為「祂是人的光明」，而光便是真理。

那麼，如果你問要走哪條路，就該隨從基督，因為祂就是道路：「這就是那道路，你們走這條路吧！」聖思定也說：「你要跟着那人行走，你就會抵達天主面前。」因為在正路上跛行，比不在正路上疾走要好的多。因為誰在路上跛行，雖然前進緩慢，却能逐漸接近終點；誰不在正路上行走，跑得越快，就越遠離終點。

如果你想知道你往哪裏去，就接近基督吧！因為祂是我們所渴望獲得的真理：「我的口發出真理。」如果你知道你要逗留在何處，就接近基督吧！因為祂是生命：「誰找到我，就會找到生命；他將從上主獲得救援。」

所以，如果你願安全，接近基督吧！你將不會誤入歧途，因為祂是道路。因此，誰接近祂，不會走投無路，常是循正

路而行。祂不會受騙，因為祂是真理，並教導人一切真理，祂說：「我爲此而生，也爲此而來到世上，爲給真理作見證。」同樣，祂不會失敗，因為祂是生命，並賜人生命，一如祂所說的：「我來了，是爲使他們獲得生命，而且獲得的更豐盛。」

對答詠

約四二，10，11，12；

格前十，13

領：上主照約伯以前所擁有的，加倍地賜給了他。他的兄弟們也安慰他。

答：上主賜給約伯的福分，遠勝以前所有的。

領：天主是信實的，必不容許你們遭遇試探，而無力抵抗；試探來的時候，祂必爲你們開一條出路。

答：上主賜：

結束禱詞 見常年主日

第十主日

聖詠集第二週

第一晚禱

謝主曲對經：我喜歡的是仁愛，而不是祭祀；因為我來不是要召義人，而是要召罪人。

誦讀

誦讀一 恭讀德訓篇 四六，1~12

讚揚若蘇厄及加肋布

農的兒子若蘇厄是一位作戰的英雄，他繼承梅瑟執行先知的任務；聞其名，可知其人，他成爲選民偉大的拯救者；他報復了那對抗他的敵人，領以色列人獲得產業。當他舉手向城揮動刀劍時，何其光

榮！因爲他是爲上主作戰，誰能抵抗他呢？太陽不是因他一揮手而即刻停止，一天變成兩天嗎？當敵人四面圍困基貝紅時，他呼求了全能的至高者，偉大神聖的上主就俯聽了他，大降冰雹，猛烈非常；他衝破了對抗的民族，在山坡處殲滅了敵人，使外邦人知道他的武力，知道他是替上主作戰。他時常順從全能者的旨意，當梅瑟在世時，他就行了濟世的事業：他和耶孚乃的兒子加肋布，反對全會衆，阻止人民犯罪，平息不義的怨聲。六十萬步兵中，只有他們二人活着，以帶領百姓進入成爲他們產業的地方，進入流奶流蜜的地方。上主賜給加肋布力量，至老不衰，使他能登上高地，這高地至今仍是他子孫的產業，爲使以色列子民知道：隨從上主，何其美善！

對答詠

德四六，6，4，5

領：當敵人四面圍攻時，他呼求了全能的至高者； 答：偉大神聖的上主就俯聽了他，大降冰雹，猛烈非常。

領：有誰能抵抗他呢？太陽不是因他一揮手而即刻停止嗎？

答：偉大：

誦讀二 選讀聖納爵主教致羅馬人書

我不願悅人，而願悅主

納爵，別名德福（意即：攜帶天主者）

致書與羅馬教會，這教會蒙受了至高聖父、和祂唯一聖子耶穌基督的仁慈；這教會是天主所喜愛，並由天主旨意所光照的教會，天主願意一切都按照對我們的天主耶穌基督的愛德而生存；這教會是在羅馬人的地區內居於首位的教會，這教會值得

天主的寵幸，值得尊敬，並稱為有福的，值得稱讚並完成其志願；這教會也適於稱為聖潔的，在愛德的整個團體中作為領導；它擁有基督的法律，佩帶着父的名字。我以聖父之子耶穌基督之名問候這教會；凡是身心方面藉祂的誠命合而為一，充滿天主的聖寵，得到淨化，而不染任何其他玷污的人，我在我們的天主耶穌基督內也祝他們獲享完美的幸福。

我的祈禱在天主前得蒙垂允，賜我看到你們為天主所喜愛的面容，這是我恒心祈求急欲得到的恩惠。因為現在，我這在基督耶穌內作囚犯者，盼望問候你們——如果這是天主的旨意，好使我達到我行程的終點。事情已經安排就緒；一切只看我是否獲得聖寵，使我毫無阻礙地達到目標。我害怕你們的愛德會對我有害。對你們來

說，作你們所願意作的事，是很容易的；對我來說，如果你們不節制對我的干預，我便難於獲得天主。

因為我不願意你們取悅於人，而願你們照習慣所作的，取悅於天主。我爲了獲得天主，沒有更好的機會了；而你們如果緘默不言，那將是一種再好不過的工作。如果你們關於我的事保持緘默，我便將成爲天主的話；如果你們愛我的本性生命，我將再成爲無意義的呼聲。我只向你們要求一項恩惠，就是當仍有一座祭台爲我準備好時，請讓我成爲獻給天主的犧牲。然後你們可圍繞祭台形成一個愛的合唱團，在基督內歌頌聖父，因爲祂屑於召喚敘利亞的主教，自東方達到了西方。從世界上隱沒而回到天主那裏，然後重新在天主內升起，這是多麼美好啊！

對答詠

斐一，21；迦六，14

領：在我看來，生活原是基督，死亡乃是利益。 答：我只以我主耶

穌基督的十字架而誇耀。

領：因爲藉着祂，世界對我來說，已被釘在十字架上；我對世界來說，也被釘在十字架上了。

答：我只以：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：誰遵行天主的旨意，就是我的弟兄、我的姊妹、我的母親。

結束禱詞

天主，祢是一切美善的根源。求祢啓

發我們尋求正理，並賴祢的助祐，而能付諸實行。

第二晚禱

謝主曲對經：我們中間出了一位大先知，因為天主眷顧了祂的子民。

常年期第十週

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀若蘇厄書 一，1-18

若蘇厄為天主所呼叫，勸告百姓

團結

上主的僕人梅瑟死了以後，上主對農

的兒子，梅瑟的侍從若蘇厄說：「我的僕人梅瑟死了，你現在起來，和全體百姓過約旦河，到我賜給他們，就是以色列子民的地方去。凡是你們的腳踏過的地方，照我對梅瑟所說的，我必賜給你們：從曠野直到黎巴嫩，由大河，就是幼發拉底河，赫特人的全境，直到大海日落之地，都是你們的領土。你有生之日，沒有人能抵抗你；過去我怎樣和梅瑟同在，也要怎樣和你同在，決不離開你，決不捨棄你。你應勇敢果斷，因為你必須使這百姓佔領我會向他們祖先起誓，賜給他們作產業的地方。你只須勇敢，堅決果斷，不偏左右，謹守奉行我僕人梅瑟所吩咐你的一切訓示，好使你無往不利。這部法律書總不要離開你的口，你要日夜默思，好使你能謹守奉行其中所記載的一切；這樣，你作事

必能順利，必能成功。我不是吩咐了你，你應勇敢果斷嗎？所以你不要害怕，也不要膽怯，因為你無論到哪裏，上主、你的天主必與你同在。」

以後，若蘇厄向百姓的官長下令說：「你們應走遍全營，吩咐百姓說：你們要準備食物，因為還有三天，就要過這約旦河，去佔領上主、你們的天主賜給你們作爲產業的土地。」若蘇厄又對勒烏本人、加得人和默納協半支派的人說：「你們應記起上主的僕人梅瑟吩咐你們的事。他說過：上主你們的天主將這塊地賜給你們，使你們獲得安居，你們的婦孺和牲畜，可留在梅瑟在約旦河東賜給你們的地方；但是你們中間所有的英勇戰士，都該武裝起來，在你們弟兄之前過河，協助他們，直到上主使你們的弟兄像你們一樣，佔領了

上主、你們的天主，賜給他們作爲產業的地方，獲得了安居；然後你們方可回到你們所得作爲產業的地方，就是上主的僕人梅瑟在約旦河東，日出之地，賜予你們的地方。」他們回答若蘇厄說：「凡是你命令我們的，我們必都照辦；凡是你派我們去的地方，我們一定去。我們在一切事上怎樣服從了梅瑟，也怎樣服從你；惟願上主、你的天主與你同在，就像與梅瑟同在一樣。無論誰違背你的命令，不服從你吩咐他的一切訓示，必處死刑。但是你應該勇敢果斷。」

對答詠

領：上主說：過去我怎樣和梅瑟同在，將來也要怎樣和你同在；

答：你該勇敢果斷，以便領導我的百姓進入那流奶流蜜的地方。

領：你不要害怕，因為我與你同在；

你無論到哪裏，我決不離棄你。

答：你該勇：

誦讀二 選讀聖納爵主教致羅馬人書

我要做一個有名有實的基督徒

你們從來不曾嫉妬人；你們教導過別人。我只願意你們所教訓和所命令的、現在仍保持其力量。你們祇要為我祈求內在與

外在的力量，使我不僅能宣講，而且還願意實踐；使我不僅擁有基督徒之名，而要實際做一個基督徒。當我真是基督徒時，當然也會享有基督徒之名；即使世界再看不到我時，我仍然是一個忠實的信徒。善不在於我們是否能看到。我們的天主耶穌基督，如今回到父內，却更清晰地顯示出來。當基督教義被世俗仇恨時，才可以看清楚，它的存在不是靠人類智慧的言

語，而是靠天主的力量。

我致書給所有的教會，並對它們聲明：如果你們不阻止我，我甘願為天主而死。我懇求你們，不要施與我不合時宜的恩情。請讓我成為野獸的食物！因為我藉著牠們才能獲得天主。我是天主的麥子，被獸牙所磨碎，好能成為基督的純潔的麵餅。

最好你們要煽動野獸，使牠們成為我的墳墓；不要讓牠們留下我身體的任何碎塊；這樣，在我死後，不會麻煩任何人。當世界再看不到我的身體時，我才成為基督的真弟子。請為我懇求天主，使我藉這些工具成為奉獻給天主的祭品。我不像伯鐸和保祿命令你們。他們是使徒，而我是被判死刑的；他們是自由人，而我到目前仍是奴隸。但是，如果我受苦，我便被基

督釋放，並且在祂內我將復活，成爲自由人，現在我被囚，正好學習毫無貪圖。

我從敘利亞到羅馬途中，一直在與野獸搏鬥：在陸路，在海上，夜以繼日，和十隻花豹，就是說和一隊士兵捆在一起；他們收到賞金，便越凶暴。他們的侮辱使我學習得更多，「可是我並不因此而成義人。」我多麼高興面對你們爲我所準備的野獸！我企望牠們很快結果我；我要逗弄牠們，好使牠們快吞嚥我，不要像那些害怕的野獸，不敢觸動某些人一樣。如果牠們仍然不願意，我便要勉強牠們。請你們原諒我；我知道什麼對我有益。是現在我才開始當徒弟。但願那無形或有形的人物，都不要因妬嫉我與基督結合而阻止我。但願猛火、十字架、獸羣、撕裂、分屍、骨頭分裂、支解、粉身碎骨、魔鬼的

酷刑都來到我身上；只要我能獲得耶穌基督就夠了。

對答詠

迦二，19-20

領：我已經因法律而死，使我能爲天

主而活；我如今在肉身內生活，是

因信仰天主子而生活。 答：祂

愛了我，並爲我而捨棄了自己。

領：我已經跟基督一同被釘死在十字

架上；所以我生活已不是我生活

了，而是基督在我內生活。

答：祂愛了：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一

恭讀若蘇厄書

二，1-24

妓女辣哈布掩護探子

農的兒子若蘇厄由史廷暗中派出兩個人作偵探說：「你們去察看那地方和耶里哥！」他們就去了，來到一個名叫辣哈布的妓女家中，就住在那裏。有人報告耶里哥王說：「夜間有兩個以色列人到了這裏，偵探這地方。」耶里哥王便派人到辣哈布那裏說：「把那來到你家中的兩個人交出來，因為他們是來偵探這地方的。」但是那女人預先將那兩個人藏起來，就這樣回答說：「那兩個人的確來過我這裏，但是他們是從哪裏來的，我却不知道。天黑快關城門時，他們兩個人出去了；往哪裏去了，我也不知道。你們快去追趕，也許還可趕得上他們。」原來她叫那兩個人上了屋頂，藏在她屋頂上堆積的麻秸內。來問的人便沿着約旦河直向渡口去追趕；

趕的人一出去，城門就關了。

他們還沒有睡，那女人就上了屋頂，對他們二人說：「我知道上主已將這地方交給了你們；你們真叫我們害怕，本地所有的居民，對你們都恐懼不已。因為我們聽說，你們出埃及時，上主怎樣使紅海在你們面前乾涸；你們又怎樣對待了約旦河東岸的兩個阿摩黎王，就是息紅和敖格，將他們完全消滅。我們聽了就害怕起來，沒有一個人再有勇氣來對抗你們，因為上主、你們的天主，就是上天下地的天主。現在請你們指着上主對我起誓，我既然恩待了你們，你們也要恩待我的父家，請給我一個安全的保證，使我的父母、兄弟、姊妹和他們所有的一切人都能生存，救我們的性命免於死亡。」他們二人回答她說：「如果你不洩漏我們的約定，我們願拿性

命爲你們擔保；當上主將這地方交給我們時，我們必慈善忠厚地對待你。」於是那女人用繩子將他們二人由窗戶縋下去，因爲她的房屋是在城牆上，她也住在城牆上。她又對他們說：「你們要到山中去，免得追趕的人遇見你們。你們在那裏躲藏三天，等追趕的人回來，然後再上路。」他們二人對她說：「如果你不這樣作，你叫我們所起的誓，我們將不負責：就是當我們再到這地方時，你應將這根朱紅綫繫在你縋下我們的窗戶上，並且叫你的父母、兄弟和你父親全家人口，都聚集在你這屋裏，誰若走出你的屋門，他的血應由他自己承當，我們不負責任；但是凡同你在屋內的，如有人下手加害他，他的血將由我們承當。但是你若洩漏了我們的約定，那麼，你叫我們所起的誓，我們便不負

責。」她回答說：「就照你們說的做罷！」於是打發他們二人走了。他們走後，她便把那根朱紅綫繫在她的窗戶上。

他們出去，到了山上，在那裏住了三天，直到追趕的人回去。追趕的人一路尋找他們，結果沒有找到。他們二人轉身，由山上下來，渡過了約旦河，回到農的兒子若蘇厄那裏，將他們所遇見的事一一報告給他。他們對若蘇厄說：「上主實在已將那整個地區交在我們手中，因爲那地方的居民對我們都十分恐懼。」

對答詠

雅二，24-26；希十一，31

領：人成義是由於行爲，不僅是由於信德。那接待使者，從別的路上將他們放走的辣哈布，不也是因行爲而成義的嗎？ 答：正如身體沒有靈魂是死的，同樣，信德

沒有行爲也是死的。

領：辣哈布因着信德平安地接待了偵

探，就沒有同抗命的人一起滅亡。

答：正如身：

爲真正的人。請你們讓我效法我天主的苦難吧！如果一個人心內擁有天主，就該了解我的願望並同情我，因爲他知道是什麼力量在強迫我。

此世的首領願意掠奪我，並想挫折我

誦讀二 選讀安底約主教聖納爵致羅馬人書

我的愛情被釘在十字架上

世間的安逸，世俗的王國對於我毫無益處。對我來說，在耶穌內死去，比統治全世界更好。我尋求的是爲了我們而死的那一位；我企望的是爲了我們而復活的那一位。我生產的時候來到了。弟兄們，請你們原諒我！不要阻止我生活，不要讓我死去。我切望屬於天主，你們不要把我交給世俗，也不要物引誘我。允許我接受純潔的光吧！等我到了那裏時，我將成

歸向天主的意願。你們在場的人，誰也不要幫助牠，而要幫助我，因爲我是屬於天主的。你們不要口中講論耶穌基督，心中却貪戀世俗。但願你們心中不要嫉妬我。即使我親自去求你們，你們也不要相信我，而寧要相信我現在給你們所寫的。現在我活着給你們寫信，渴望死去。我的愛情已被釘在十字架上，在我心中也沒有貪愛世物的熱火；却有生活與低訴的水在我內說：「來到父面前吧！」可朽的食物或今世的快樂，不能使我喜悅。我願吃天主賜的食糧，就是出自達味後裔耶穌基督

的肉體，我也願喝祂的血，就是不朽的愛德。

我不願再度人間生活。如果你們願意，我的願望將會實現。我求你們同意，好使你們也獲得善報。我寫這幾個字請求你們：請相信我。耶穌基督將為你們證明：我說的是實話；祂本身便是聖父忠實的代言人，聖父藉着祂講說真理之言。請你們為我祈禱，好使我達到目的。我寫信給你們並非按血肉之見，而是按天主的聖意。如果我殉難，是你們願意我獲得利益，如果我被擯棄，是你們恨我。

請你們在祈禱中紀念敘利亞的教會，現在這教會有天主作牧者，來代替我。唯有耶穌基督以司牧的身份管理它，還有你們的愛德；我感到慚愧：被稱為他們中的一員；因為我不配，由於我是他們中間最

微末的、是一個早產兒。但是如果我獲得了天主，我便可靠天主的仁慈，而確實成為一個人物。我的心神和因耶穌基督之名接待我的各教會都問候你們。他們沒有拿我當陌生人，甚至有些本來不在我經過的路上的教會也來陪伴我奔波，從這城到那城。

對答詠

哥一，24，29

領：現在我在為你們受苦，反覺高興。
 答：因為這樣我可在我的肉身上，補充基督為祂的身體——教會仍須忍受的痛苦。

領：我就是為這事而勞苦，按基督以大能在我身上所發動的力量，而盡力奮鬥。
 答：因為這：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀若蘇厄書 三，1 ~ 17，

四，14 ~ 19，

五，10 ~ 12。

百姓過約旦河，並慶祝逾越節

若蘇厄清早起來，同所有的以色列子民由史廷出發，來到了約旦河，住在那裏，等候過河。過了三天，官長走遍全營，吩咐百姓說：「你們一看見上主你們天主的約櫃，和抬約櫃的肋未人，便由你們所住的地方起身，跟着它走，好使你們知道應走的路，因為這條路你們從來沒有走過。但是在你們與約櫃之間，應相隔二千肘，不可走近約櫃。」若蘇厄對百姓

說：「你們應該自潔，因為上主明天要在你們中間行神蹟。」若蘇厄又吩咐祭司說：「你們抬起約櫃，在百姓之前過河。」他們便抬起約櫃，走在百姓前面。

上主對若蘇厄說：「今天我要開始在衆以色列眼前顯揚你，使他們知道，我要與你同在，有如一我從前與梅瑟同在一樣。你吩咐抬約櫃的祭司說：「你們一到約旦河的水邊，就停在約旦河邊。」若蘇厄又吩咐以色列子民說：「你們前來靜聽上主你們天主的話。」若蘇厄說：「你們由此可知，永生的天主就在你們中間，祂必從你們面前將迦南人、赫特人、希威人、培黎齊人、基爾加土人、阿摩黎人和耶步斯人趕走。看哪，大地之主宰的約櫃要在你們前面過約旦河。現在，你們應從以色列支派中挑選十二人，每支派一人，他們要

抬着大地主宰上主的約櫃，這些祭司的腳一踏入約旦河的水時，約旦河的水就必中斷，由上游流下來的水要停住，像一道河堤。

當百姓起程離開帳幕要過約旦河時，祭司抬着約櫃走在百姓的前面；當抬約櫃的祭司到了約旦河，他們的腳一踏入水邊——原來約旦河在整個收割期間，水常漲到兩岸——水就停住了：由上游流下來的水像一道河堤停在很遠的地方，遠在匝爾堂附近的阿當城，向下游流入阿辣巴海，就是鹽海的水，已全退去；於是百姓在耶里哥對面過了河。當全以色列人在旱地上走過去時，抬上主約櫃的祭司穩立在約旦河中的旱地上，直到全民衆都過了約旦河。

那一天，上主在衆以色列面前顯揚了若蘇厄；在他有生之日，百姓敬重他如同

敬重梅瑟一樣，上主吩咐若蘇厄說：「你命令抬約櫃的祭司，從約旦河裏上來。」若蘇厄便吩咐祭司說：「你們由約旦河裏上來吧！」抬上主約櫃的祭司從約旦河一上來，他們的腳一踏旱地，約旦河水就立刻流回原處，如同先前一樣，漲到兩岸。

正月初十，百姓從約旦河上來以後，在耶里哥東邊的基耳加耳紮了營。

以色列子民在基耳加耳紮營後，正月十四日晚上，在耶里哥平原舉行了逾越節。逾越節次日，他們吃了當地的出產，就是在那一天，吃了無酵餅和烤的麥子。他們吃了當地的出產的次日，「瑪納」就停止了。以色列子民既然沒有了「瑪納」，那一年就以迦南地方的出產維生。

對答詠

蘇四，22-25；

詠一一三，5

領：以色列曾在旱地上過了約旦河，因爲天主使約旦河水乾涸，正如從前使紅海乾涸一樣。 答：好使普世萬民，都認識上主的手，如何強而有功。

領：海洋，你爲什麼逃走？約旦河，你爲什麼倒流？ 答：好使普：

誦讀二 選讀奧利振若蘇厄書釋義

越過約旦河

在過約旦河時，約櫃領導天主的子女。當祭司班和肋未人止步時，河水好像對天主的使者表示尊敬，就停止流動，而堆積成一堵牆，讓天主的子女安全地過了河。基督徒啊，你讀到天主對以民所作的事不要驚奇，因爲你透過聖洗聖事，也穿過了約旦河的水；而且天主許給你更偉大更崇高的恩惠：許給你要穿過天空。

請聽保祿使徒論及義人們說：「我們要被提到雲彩上，在空中迎接主；這樣，我們就常和主在一起。」義人一無所懼，因爲萬物都要爲他服務。

也請聽天主藉先知的口對義人所做的許諾：「當你在火中走過時，火焰不會燒到你，因爲我是上主、你的天主。」所以，義人能平安地到任何地方去，所有的受造物都要爲義人提供應有的服務。你不要想這只是古代發生過的事；你現在聽人講這些事，便想不會再遇到這樣的事了。實際上這一切事蹟都以奧妙的方式在你身上成就了。因爲當你脫離了敬拜偶像的黑暗，並渴望聽從天主的法律時，你就是在逃離埃及。

當你參加望教者的行列，並開始遵守教會的規矩時，你便越過了紅海。當你穿

過曠野，在每站停留時，你天天從事聆聽天主的法律，並窺見由上主的榮耀而爲你揭開的梅瑟的面容。你來到洗禮神秘的水泉前，並在祭司和執事面前被引入這偉大而令人敬畏的奧秘之中——這是那些有權曉得的人所熟悉的——這時候，你也是在藉司鐸的神職而穿過約旦河。你將進入福地，在那裏耶穌要像梅瑟一樣接待你，並作你新旅程的嚮導。

你要牢記天主如此偉大的能力：祂爲了你使海水分開，河水停流，你要轉身對它們說：「海洋啊！你爲什麼逃走？約旦河啊，你爲什麼倒流？山嶽啊，你們爲什麼像公羊一樣跳躍？丘陵啊，你們爲什麼像羔羊一般舞蹈？」你將聽到天主的回應：「大地上主面前戰慄，在雅格的天主面前震撼。祂使磐石變爲水潭，祂使礁

石變成水泉。」

對答詠

智十七，1；詠七六，20

領：上主，祢的裁判高深難明，祢的

言語不可言喻。 答：祢曾光榮

了祢的子民。

領：大海爲祢開道，深水給祢讓路。

答：祢曾光：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀若蘇厄書 五，13-16，21

耶里哥的毀滅

當若蘇厄走近耶里哥時，舉目一望，看見一個人站在他面前，手拿出鞘的刀。若蘇厄走到那人面前問他說：「你是我們

的人，還是我們仇敵的人？」那人回答說：「不，我是上主軍旅的元帥，剛來到這裏。」若蘇厄便俯伏至地，向他下拜說：「我主有什麼事要指示他的僕人呢？」上主軍旅的元帥對若蘇厄說：「將你腳上的鞋脫下來，因為你站的地方是聖地。」若蘇厄便照作了。

耶里哥的城門緊緊關閉，無人出入，以防以色列子民。上主對若蘇厄說：「我已將耶里哥和城中的王子、精銳的戰士，都交在你手中。你們所有的戰士要繞城轉一遭，這樣轉六天。七位祭司要帶着七個羊角號，在約櫃前面行走；但是第七天要繞城轉七遭，並且祭司要吹號角。當羊角號吹起長聲時，你們一聽見號角的響聲，衆百姓應高聲大喊；那時城牆必要坍塌，百姓個個要往前直衝。」

農的兒子若蘇厄將祭司召集，對他們說：「你們要抬着約櫃，七位祭司帶着七個羊角號，走在上主約櫃的前面。」然後又對百姓說：「你們要前去圍着城轉，先鋒隊要走在上主約櫃的前面。」若蘇厄對百姓說完話以後，那七位帶着七個羊角號的祭司走在上主前面，吹着號角，上主的約櫃跟在他們後面。先鋒隊走在吹號角的祭司前面，後衛隨着約櫃，一面走，一面吹號角。若蘇厄向百姓下令說：「你們不可喊叫，不可使人聽到你們的聲音，連一句話也不可出口，直到我給你們說：『喊叫』那天，你們纔可喊叫。這樣上主的約櫃圍城轉了一遭後，衆人就回到營中，在營中過夜。若蘇厄清早起來，祭司又抬起上主的約櫃，七位祭司帶了七個羊角號，走在上主的約櫃前面，一面走，一面吹號

角；先鋒隊走在他們前面，後衛隨在上主的約櫃後面，一面走，一面吹號角。第二天他們圍城轉了一遭後，又回到營中；他們這樣作了六天。到了第七天，黎明時，他們起來，照樣圍城轉了七遭。惟獨這一天圍城轉了七遭。到了第七遭，祭司們吹起號角，若蘇厄吩咐百姓說：「喊叫吧！因為上主已將這座城交給了你們。這座城和城中所有的一切都應完全毀滅，歸於上主，只有妓女辣哈布和她家中的人口可以生存，因為她隱藏了我們所派的使者。但是你們要小心，不可私自取用這些應毀滅之物，免得你們貪心，竊取應毀滅之物，使以色列全營遭受詛咒，陷於不幸。至於所有的金銀，以及銅鐵的器皿，都應奉獻給上主，歸入上主的府庫。」

百姓於是喊叫，號聲四起；百姓一聽

見了號角聲，放聲大叫，城牆便坍塌了；百姓就上了城，個個向前直衝，攻陷了城。將城中所有的一切，不論男女老幼，牛羊驢馬，都用利劍殺盡。

對答詠

參閱依二五，1，2；

希十一，30

領：上主！祢是我的天主；我要頌揚祢、頌揚祢的聖名。 答：因為祢使那城淪為廢墟，永遠不得重建。

領：因着民衆的信德，耶里哥城牆被繞行七天之後，就倒塌了。

答：因為祢：

誦讀二 選讀奧利振若蘇厄書釋義

論耶里哥戰役

耶里哥城被圍，必須加以攻克。但是如何攻克耶里哥城呢？沒有對它拔出刀

劍，沒有擺出攻城武器，也沒有揮動過長矛，祭司只吹號角，城牆便應聲坍塌了！

我們在聖經中多次發現，耶里哥城象徵這個世界。例如，福音中記載：有人從耶路撒冷下到耶里哥，落在強盜手中，無疑地，這人象徵亞當，從地堂流徙到這世界上。福音又記載：耶里哥有些瞎子，耶穌來到他們跟前，使他們看見，這些瞎子象徵世上患有無知的瞽盲的人，天主子來到了他們跟前。所以耶里哥這座城，就是說這世界，即將崩潰，因為世界末日早已由聖經宣佈了。

但是世界將如何毀滅呢？用什麼器具毀滅？聖經說：「將用號角的聲音」，怎樣的號角？聖保祿給了你這秘密的答案。請聽他說什麼：「號角一響，在基督內死去的人，將要復活，成為不朽的。在一聲

號令下，在總領天使的呼聲下，在天主的號角聲下，主必親自從天降來。」那時，我主耶穌將用號角攻克耶里哥，並將它摧毀。城中只有一名神女和她全家倖存。保祿說：我主耶穌「將要來臨」，而且，祂將在號角聲中來臨。

那女人接待了探子，就是以信德和服從收留了祂的使徒，並把他們藏在屋頂上，但願上主拯救她，並使她有分於以色列族。可是我們不要重述這事，也不要譴責她過去的罪。她以前曾是妓女，現在却是貞潔的童女，與貞潔的丈夫基督相匹配。請聽聖保祿論她所說的話：「我已把你們當作貞潔的童女許配給基督了。」論到她時，他又說：「我們從前也是昏愚的、悖逆的、迷途的、曾作過各種貪慾和逸樂的奴隸。」

你還要多知道一些神女、不再是神女的事嗎？請再聽聖保祿的話吧：「你們中間有些人從前也是這樣的，但是現在藉着我主耶穌基督的名，並因我們天主的聖神，都已經洗淨了，已經聖化了。」那神女爲避免與耶里哥同歸於盡，就從採子手裏接受了紅綫繩，作爲安全最有效的記號。因爲整個教會全靠基督的血而得救贖，就是在我主耶穌基督內得救，榮耀和王權世世代代歸於祂。阿們。

對答詠

依四九，22，26；若八，28

領：看哪！我要向列邦高舉我手；向萬民豎起旗幟。 答：凡有血肉的人都要知道，我是拯救你的上主，是你的救贖者，是雅格的大能者。

領：你們高舉了人子以後，便知道我

就是那一位。 答：凡有血：結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀若蘇厄書 十，1-14，

十一，15-17

選民佔領福地

當耶路撒冷王阿多尼則德克聽說若蘇厄攻佔了哈依，完全予以毀滅，對待哈依和哈依王如同對待耶里哥和耶里哥王一樣；又聽說基貝紅居民已與以色列媾和，可住在他們中間，就大爲震驚，因爲基貝紅是一座大城，像一座京城，比哈依還大，城中的人又都勇敢。耶路撒冷王阿多尼則德克便派使者去見赫貝龍王曷罕、雅

爾慕特王丕蘭、拉基士王雅非亞和厄革隆王德彼爾說：「請你們來幫助我攻打基貝紅，因為這座城已與若蘇厄和以色列人媾和。」那五個阿摩黎王，就是耶路撒冷王、赫貝龍王、雅爾慕特王、拉基士王和厄革隆王聯合起來，率領他們所有的軍隊，上去包圍了基貝紅，合力進攻。基貝紅人便派人到基耳加耳營中見若蘇厄說：「你不要袖手不顧你的僕人，請快上來援救，扶助我們，因為住在山地的衆阿摩黎王都聯合起來，攻擊我們。」若蘇厄便親自率領他的一切軍民和所有的精兵，從基耳加耳上去了。

上主對若蘇厄說：「你不要怕他們，因為我已將他們交在你手中，沒有一個人能抵抗你。」若蘇厄由基耳加耳出發，整夜行軍，出其不意，突然向他們進攻。上

主使他們在以色列人前大亂，以色列人在基貝紅將他們完全擊敗，隨後在往貝特曷龍的上坡路上追趕他們，擊殺他們直到阿則卡，直到瑪刻達。當他們逃避以色列人，來到貝特曷龍下坡時，上主從天上降下冰雹，落在他們身上，直落到阿則卡，死傷無數；被冰雹打死的人比以色列用刀殺死的還多。

上主將阿摩黎人交給以色列子民的那一天，若蘇厄當着以色列人的面對上主說：「太陽，停在基貝紅吧！月亮，停在阿雅隆谷吧！」太陽果然停住，月亮也站住不動，直到百姓在敵人身上報了仇。這事豈不是記載在「義士書」上了嗎？太陽停在空中，不急速下落，約有一整天。從前或以後從來沒有一天像這一天一樣。上主這樣俯聽了一個人的呼聲，因為是上主

在爲以色列人作戰。

上主怎樣吩咐了他的僕人梅瑟，梅瑟也怎樣吩咐了若蘇厄，若蘇厄也就照辦了。凡上主吩咐梅瑟的事，若蘇厄沒有不照辦的。

這樣，若蘇厄佔領了那整個地區：包括山地，整個南方，哥笙全境，平原，阿辣巴原野，以色列山地和附近平原，由上依爾去的哈拉克山起，一直到赫爾孟山麓，黎巴嫩山谷間的巴耳加得：各城的王子都被生擒，都被殺死。

對答詠

則三四，13，15

領：我從各國將我的羊聚集起來，領他們回到本鄉。 答：我要在以色列的羣山上，溪水畔以及本國的一切牧場上，牧放他們。

領：我要牧放我的羊，使牠們臥在舒

適的羊棧裏。 答：我要在：

誦讀二 選讀聖安博主教聖詠釋義

聖詠集是一本甘飴的書

雖然聖經全部都發出天主聖寵的芬芳，然而對那本甘飴之書、聖詠集來說尤其真確。梅瑟以平實的方式描述了祖先的偉業；但當他率領以色列人穿過紅海、並目睹法郎王連同他的軍隊被淹沒時，便高舉心神讚揚這偉大事蹟（因爲他完成了超越他能力的大事），向上主高唱凱歌。他的姐姐瑪利亞也拿起手鼓，催促其他婦女說：「我們要歌頌上主，因爲祂大獲全勝，將馬匹和騎士投入海中。」

歷史教訓人，法律告誡人，先知話預告將來，懲戒刑罰人，倫理勸導人；在聖詠集中乃集其大成，也是一劑精神健康的良藥。任何人閱讀聖詠集，都會獲得特別

的藥方，以治愈他因偏情所受的創傷。聖詠集好像爲靈魂用的一座公用體育館和各種美德的運動場，任何人在其中都可找到各種準備好的練習器材，任何人可選擇他認爲最適合自己的一種，而用來訓練自己以獲得榮冠。

如果有人要研究，並願效法先人的事蹟，他可找到一篇聖詠包括了先祖的全部歷史；在一段簡短的誦讀中，他也可發現往事的全部寶藏。如果有人探索法律的力量（這力量完全在於愛德的情誼：誰愛近人，就滿全了法律），就讓他讀那些表現深情大愛的聖詠：一個人爲了洗刷全民的恥辱，竟甘願冒極大的危險。在此事上他會體認出，愛德的榮耀不是力量的炫耀能與之相比的。

至於預言的效能，我要說什麼呢？其

他的人以令人難以理解的方式所預言的事，似乎只向聖詠作者、明晰而清楚地預許過了：例如主耶穌將從他的後裔中出生，因爲上主曾對他說：「我要使你的親生兒子坐在你的寶座上。」所以，在聖詠中，我們不但看到耶穌爲我們誕生，祂還要接受身體上的苦難以拯救人類，祂安息、復活、升天、坐在天父的右邊。只有這一位先知曾經預告，其他任何人所不敢說的，和日後主在福音中所宣講的事蹟。

對答詠

詠五六，8-9

領：天主，我的心已準備妥當；我的心已準備妥當。 答：我要向上
主歌唱、詠詩讚揚。

領：我的靈魂，醒來吧！弦琴和豎琴，醒來吧！我要喚醒曙光。 答：我要向……。

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀若蘇厄書 二四，1~7

，13~28

在福地復約

那時候，若蘇厄聚集以色列各支派來到舍根，也召集了以色列的長老、首領、法官和官長，叫他們立在天主面前，若蘇厄對全民衆說：「上主以色列的天主這樣說：從前你們的祖先亞巴郎和納曷爾的父親特辣赫，住在大河那邊，事奉別的神明。我將你們的祖先亞巴郎從大河那邊召來，領他走遍迦南全地，使他的後裔繁多，賜

給了他依撒格。我又將雅格和厄撒烏賜給了依撒格；將色依爾山區賜給了厄撒烏作產業；雅格却和他的兒子下到了埃及。以後我派了梅瑟和亞郎在埃及行了奇跡，打擊了埃及，然後將你們領了出來。當我領你們的祖先離開埃及來到海邊時，埃及人率領車輛兵馬，追趕你們的祖先直到紅海。當他們呼求上主時，上主便在你們與埃及人之間突降濃霧，使海水回流淹沒了他們。我在埃及所行的，你們都親眼見過。以後你們在曠野裏住了很久。

最後我把未經你們開墾的土地賜給了你們；把未經你們建築的城賜給了你們居住；將未經你們種植的葡萄園和橄欖樹林賜給了你們做食物。

所以你們應該敬畏上主，誠心敬意的奉事祂，拋棄你們祖先在大河那邊和埃及

所事奉的神，惟獨事奉上主。如果你們不樂意事奉上主，那麼今天就選擇你們所願意事奉的；或是你們祖先在大河那邊事奉的神，或是你們現住地的阿摩黎人的神；至於我和我的家族，我們一定要事奉上主。」百姓回答說：「我們絕對不願背棄上主，去事奉其他的神！因爲上主是我們的天主，是祂領我們和我們的祖先出離了埃及、那爲奴之家，在我們眼前行了那些絕大的神蹟，在我們所走的一切路上，在我們所經過的一切民族中，始終保護了我們。上主更從我們面前趕走了所有的異族，和住在這地方的阿摩黎人。因此我們必要事奉上主，因爲祂是我們的天主。」若蘇厄對百姓說：「你們不能事奉上主；因爲祂是神聖不可侵犯的天主，是忌邪的天主，祂決不寬赦你們的過犯和罪惡；如果你們

背棄上主，去事奉外邦的神，在祂恩待你們之後，祂必轉而向你們降禍，消滅你們。」百姓答覆若蘇厄說：「決不！我們一定要事奉上主！」若蘇厄對百姓說：「這是你們對自己作証，要選擇事奉上主！」他們答說：「我們自己作証。」那麼你們應除掉你們中間外邦的神，一心歸向上主、以色列的天主。」百姓答覆若蘇厄說：「我們必定事奉上主、我們的天主，必聽從祂的聲音。」當天，若蘇厄便與百姓立約，在舍根爲他們立定了誠命和典章。若蘇厄將這些話都寫在天主的法律書上；又取了一塊大石，豎在上主聖所旁邊的篤癩香樹下。

若蘇厄對全民衆說：「請看！這塊石頭將作我們的見証，因爲這塊石頭聽見了上主對我們所說的一切話。這塊石頭也將作

你們的見證，以免你們背棄你們的天主。」此後若蘇厄便遣散百姓各自回到他們的領地去了。

對答詠

蘇二四，16，24；

格前八，5，6

領：我們絕對不願背棄上主，而事奉其他的神。 答：我們必定事奉上主、我們的天主，並聽從祂的命令。

領：雖然天上人間有稱為神的，可是為我們只有一個天主。 答：我們必……

誦讀二

選讀聖安博主教聖詠釋義

我將以心靈歌唱，也將以理智歌唱

什麼比聖詠更悅人呢？達味自己說得很好，他說：「請你們讚美天主，因為歌頌我們的天主是件美事，讚美頌揚祂，甘

飴之至。」的確如此，因為聖詠是人民對天主的頌揚和讚美；是人民的稱謝，大家的鼓掌，眾人欲傾吐的心聲，教會的呼聲，以音樂所表示的信仰，對權威的順服，是自由的喜樂，喜悅的歡呼，高興的回響。聖詠平息忿怒，解除憂慮，驅逐悲傷。是夜間的武器，是日間的導師；是恐懼時的盾牌，是聖者的慶辰，是安謐境界的鏡子，是平安與和諧的保證，聖詠好像一架豎琴，可奏出由許多不同音符所組成的旋律。一天的開始吟唱聖詠，日落時分聽到聖詠的回響。

在聖詠中，教誨與優雅相配合：因為人詠唱是為得到歡愉，學習是為受到教誨。當你誦念聖詠時，還有什麼你想不到的事呢？當我讀到「給我愛人的一首歌」時，我便燃起聖愛之火。我在聖詠裏也發現啓

示的秘密，復活的明証，預許的酬報。我在聖詠裏學習如何避免犯罪，並且對已痛改的罪過不再感到羞辱。

那麼聖詠是什麼呢？它不是一種表達各種德行的樂器嗎？可敬的先知因聖神的助祐，彈奏這樂器，使人間響起天上悅耳的歌曲。和諧的音樂是在豎琴的弦上所奏出，而豎琴的弦是由動物的遺骸所製成，却能彈奏出讚美天主的天上音樂；聖詠作者從這事實教訓我們，首先應死於罪惡，然後在我們身上才能出現各種德行。這樣我們的熱誠方能得到天主的歡心。

因此達味教訓我們要在內心歌唱，在內心讚美天主，正如保祿所說的：「我要用心靈祈禱，也要用理智祈禱；我要用心靈歌唱，也要用理智歌唱。」聖詠教導我們，要以學習天上之事，來塑造我們的生

活與行動。這樣物質的享樂才不致激起我們肉體的偏情，因為這些偏情不能使我們的靈魂獲得救贖，反而使它不勝負荷。聖先知告訴我們，他是為自己靈魂的獲救而歌唱聖詠：「天主，以色列的聖者，我要鼓瑟，向祢歌詠；當我歌頌祢時，我的雙唇必要歡騰；我那蒙祢救贖的靈魂，必要由衷歡慶。」

對答詠

詠九一，2，4

領：至高者，稱謝祢的恩惠，歌頌祢的聖名，
答：多麼美好。

領：彈奏十弦琴和豎琴，彈出琵琶優美的旋律，讚美祢，
答：多麼美好。

結束禱詞 見常年主日

第十一主日

聖詠集第三週

第一晚禱

謝主曲對經：你們要去宣講天國的福音；

你們不勞而獲的，也要免費的施予。

誦讀

誦讀一 恭讀民長紀 二，6（三，4

民長時代概觀

若蘇厄遣散了百姓，以色列子民就各到自己應得的領地去，好佔領那地方。當若蘇厄在世時，和他去世後，那些見過上主爲以色列所行的大事的老人們還在的時期，百姓都事奉上主。上主的僕人、農的

兒子若蘇厄一百一十歲時去世。人們把他埋在他領地的境內，就是在厄弗辣山地，加阿士山北面的提默納赫勒斯。當那一代人都回到他們的祖先那裏以後，在他們之後，興起了另一代，他們不認識上主，也不知道上主爲以色列所行的事蹟。

以色列子民行了上主視爲惡的事：事奉了巴耳諸神。他們離棄了上主他們祖先的天主，就是領他們出離埃及的天主；他們隨從了別的神，叩拜他們四周各民族的神，因此觸怒了上主。他們背離了上主，而事奉巴耳和阿市托勒特。於是上主對以色列大發忿怒，把他們交在強盜手中，使強盜搶掠他們；將他們賣給四周的敵人，使他們不能抵抗敵人；他們無論到那裏去，上主的手總是加害他們；猶如上主所說的，猶如上主向他們所起的誓，使他們受極大

的痛苦。

上主雖然興起民長，拯救他們脫離強盜的手；但他們仍不肯聽從他們的民長，反而與外邦的神行淫，頂禮叩拜；他們很快便離開了祖先所走的道路，就是服從上主命令的道路；他們並沒有照樣行事。當上主給他們興起民長時，上主與民長同在，在民長一生的歲月中，救他們脫離仇敵的手，因為上主聽見了他們受壓迫欺凌而發出的歎息，就憐憫他們；可是民長一去世，他們又轉而行惡，行為比他們的祖先更壞：追隨外方的神，事奉叩拜他們，總不放棄他們祖先的惡行和頑抗的行爲。

因此，上主對以色列大發忿怒說：「因為這百姓違犯了我與他們祖先締結的盟約，沒有聽從我的聲音；因此，若蘇厄死後所剩下的那些民族，我也不再由他們面前驅

逐任何一個，爲試探以色列是否謹守遵行上主的道路，有如他祖先所遵行的一樣。」因此，上主保留了那些民族，沒有迅速驅逐他們，也沒有把他們交在以色列人手中。

這是上主爲考驗那些不曉得迦南一切戰事的以色列人，所留下的民族，使以色列子民的後代，至少那些以前不曉得這些戰事的人，知道和學習作戰。這些民族就是培肋舍特人的五個酋長，所有的迦南人、漆多人和住在黎巴嫩山上，就是從巴爾赫爾孟山直到哈瑪特關口的希威人。他們留在那裏是爲考驗以色列人，看他們是否聽從上主的誠命，就是祂藉梅瑟吩咐他們祖先的那些誠命。

對答詠

詠一〇五，40，41，44；

民二，16

領：上主向祂的子民大爲震怒，將他

們交到異民手裏。 答：上主聽到他們的哀訴，就又垂念他們的痛苦。

領：上主興起了民長，把他們從強盜手中救出。 答：上主聽：

誦讀二 選讀聖啓廉主教「論天主經」

出自謙心的祈禱

我們祈禱時，言詞和懇求要合乎規則，要安靜和莊重。要想到我們是站立在天主台前，舉止和聲調，都該使天主喜悅。粗野的人高聲喊叫，反之，莊重的人却該安靜地祈禱。再者，吾主在祂的訓導中也教訓我們暗中祈禱，在隱密而遠離人的地方，甚至在內室中祈禱。這樣便更符合我們的信仰：因為我們知道天主是無所不在的，祂聽到也看見所有的人，祂透過祂天主性

的圓滿，甚至能洞燭隱藏而秘密的地方，一如聖經所載：「我是在近處的天主，不是遙遠的天主。人若藏在隱密處，難道我就看不見他了嗎？」「我不是充塞天地嗎？」又說：「天主的眼睛處處都在，監視善人和惡人。」

當我們和弟兄們共聚一堂，偕同天主的司鐸舉行聖祭時，務要謙虛並中規中矩，不要用激動的言語誇大我們的禱詞，也不要滔滔不絕地向天主懇求，而應出以有節制的方式。天主不聽人的聲音，而聽人的心語。祂洞察我們的思想，並不需要以呼喊促使祂注意。吾主證實這一點，祂說：「你們爲什麼在心裏思想惡事呢？」另一處又說：「所有的教會都要知道：我洞察人的思想和意念。」

撒慕爾紀上卷所記載的亞納，是教會

的預像。她忠實地遵守了這項規則：她祈求天主時，不用高聲呼喊，而是在心中默默地、謙虛地祈求。她作的是隱密的祈禱，她的信德却是顯著的；她不用口，而是用心說話，因為她知道天主垂聽這樣的祈禱。實際上，她獲得了她所請求的，因為她的祈求充滿信心。聖經加以說明：「她在心內傾訴，嘴唇在動，却聽不到她的聲音；天主就垂聽了她。」同樣，我們在聖詠中唸到：「你要在心內說話，要在床上悔罪。」天主聖神透過先知耶肋米亞給我們同樣的教訓：「上主，我們該在心中欽崇祿。」

親愛的弟兄們，欽崇天主的人該知道稅吏和法里塞人在聖殿中怎樣祈禱。那稅吏不敢抬頭望天，也不敢傲慢地舉起手來；只是捶胸，承認他隱密的罪過，哀求天主

仁慈助祐。由於法里塞人的自滿自足，而那應得到聖化的，是那位稅吏，因為他祈禱的態度是正確的；他沒有把得救的希望置於他的無辜上，因為人人有罪。稅吏承認己罪而謙遜地求恕，那寬恕謙卑者的天主便俯聽了他的祈禱。

對答詠

領：我們要思考，在天主與天使面前，應該如何舉止。 答：要以正確的態度歌頌天主，務使我們心口合一。

領：我們要知道：祈禱獲得垂允，不在多言，而在於心地純潔，流淚悔罪。 答：要以正：

結束禱詞 見常年主日

晨 禱

常年期第十一週

讚主曲對經：天國好似一粒芥菜種籽，它
雖然是世上最小的種籽，但
成長的芥菜，卻比其他蔬菜
都大。

星期 一

誦 讀

結束禱詞

仁慈的天主，仰望祢的人，必獲得勇
力；我們生性軟弱，沒有祢的助祐，便一
無所能。求祢俯允我們，廣施恩寵；助祐
我們遵守祢的誠命；所有思言行爲，都能
得到祢的歡心。

第二晚禱

謝主曲對經：耶穌向那婦人說：妳的信德
救了妳，平安去吧！

誦讀 一 恭讀民長紀 四，1-24

德波辣和巴辣克

厄胡得死後，以色列子民又行了上主
視爲惡的事。因此上主將他們交在迦南王
雅賓手中，他當時在哈祚爾爲王；他的軍
長息色辣駐紮在哈洛舍特哥因。因爲雅賓
王有九百輛鐵甲車，極力壓迫以色列子民，
已有二十年之久，以色列子民便呼籲上主。

當時有一位女先知德波辣，是拉丕多
特的妻子，作以色列的民長。她常坐在厄

弗辣山地、辣瑪和貝特耳中間的那棵德波辣棕樹下；以色列子民都到她那裏去聽判斷。她派人從納斐塔里刻德士把阿彼諾罕的兒子巴辣克叫來，對他說：「這是上主以色列的天主的命令：你要從納斐塔里和則步隆子孫中，率領一萬人向大博爾山進發：我要率領雅賓的將軍息色辣和他的車輛軍隊到克雄河畔，到你跟前來，把他交在你手中。」巴辣克對她說：「你若同我去，我就去；你若不同我去，我就不去。」她回答說：「我一定同你去，但是你此行並無光榮，因為上主要把息色辣交在一個女子手中。」於是德波辣起身同巴辣克往刻德士去了。巴辣克召集則步隆和納斐塔里的子孫到刻德士去，跟他上去的有一萬人，德波辣也同他上去了。

那時候，刻尼人赫貝爾離開別的刻尼

人，離開梅瑟的姻親曷巴布的子孫，在刻德士附近的匝阿納寧橡樹旁搭了帳幕。有人報告息色辣：阿彼諾罕的兒子巴辣克已上了大博爾山。息色辣便召集他所有的車輛，就是那九百輛鐵甲車，和隨從他的全軍，從哈洛舍特哥因出來。到了克雄河畔。德波辣對巴辣克說：「起來！因為今天上主已把息色辣交在你手中。上主不是走在你前面嗎？」於是巴辣克從大博爾山下來，那一萬人跟在他後面。當時上主用利劍在巴辣克前面擾亂了息色辣和他的車輛以及他的軍隊；息色辣下車，徒步逃跑了。巴辣克就追趕車輛和軍隊，直追到哈洛舍特哥因；息色辣的全軍都喪身刀下，一個也沒剩下。

息色辣徒步逃到刻尼人赫貝爾的妻子雅厄耳的帳幕那裏，因為哈祚爾王雅賓和

刻尼人赫貝爾的家族相安無事。雅厄耳出來迎接息色辣，向他說：「我主！請你躲起來，躲在我這裏，不必害怕！」他就躲在她的帳幕裏；雅厄耳就用毯子蓋住他。

息色辣對她說：「請給我一點水喝！因為我渴了。」她就打開皮囊給他奶喝，然後又蓋住他。息色辣又向她說：「你站在帳幕門口，若有人來問你說：這裏有人嗎？你就回答說：沒有。」那時，赫貝爾的妻子雅厄耳取了一根帳棚上的木橛，手裏拿着鎗子，悄悄走到息色辣跟前，把木橛釘在他的太陽穴裏，一直釘到地上；那時他正疲乏熟睡，就這樣死去。那時巴辣克正在追趕息色辣，雅厄耳出來迎接他，對他說：「來！我給你看看你所追尋的人。」他來到她那裏，看到息色辣已經在那裏死了！木橛在他的太陽穴中。這樣，那一天，

天主在以色列子民面前制伏了迦南王雅賓。以色列子民的力量日漸強大，超過了迦南王雅賓，直到將他消滅。

對答詠

格前一，27-29；

格後十二，9

領：天主召選了世上軟弱的，使那強壯的羞愧，為使所有的人，在天主面前無所誇耀； 答：因為天主的能力在人的軟弱上才完全顯示出來。

領：天主召選了那些一無所有的，為貶抑那富有的。 答：因為：

誦讀二 選讀聖啟廉主教論天主經

我們的祈禱是公共的和團體的

首先那些宣講和平與團結的導師，不願我們的祈禱只是個人的和私下的，好像人只為自己祈禱一樣。我們不說：「我的

天父」，也不說：「求祢今天賞給我日用的食糧。」每人也不只求自己的罪債得到寬恕，不要讓他陷於誘惑，並救他免於凶惡。我們的祈禱是公共的和團體的，我們祈禱時，不是為一個人，而是為全體子民而祈禱，因為我們全體子民是一體。

和平的天主與協和的導師，教導我們要團結一致，祂願意每人也為大家祈禱，就如祂在自己一人內擁有眾人。三位被投入火窯的少年，便曾遵守這祈禱的法則：當他們祈禱時，三人異口同聲，同心合意。有聖經為此作證，並教導我們，這些人如何祈禱，好使我們祈禱時，也能師法他們的榜樣。這樣我們也像他們一樣蒙天主垂聽，聖經說：「三人在火窯中同聲高唱讚美詩，並頌揚天主。」他們同聲祈禱，而基督那時尚未教導他們如何祈禱。

因此他們的祈禱是有效的，必得到垂允，因為這種平安、誠樸、和精神的祈禱定蒙天主悅納。

我們發現，使徒和門徒，在主升天後，便這樣祈禱，聖經說：「他們與幾個婦女，和耶穌的母親瑪利亞，以及祂的弟兄們，都同心合意地恒心祈禱。」他們同心合意地恒心祈禱，並藉如此恒心與和諧的祈禱給我們指出：那「使同心合意的人居住」在祂家中的天主，只許可同心合意祈禱的人進入永久的居所。

親愛的弟兄們，天主經的奧秘是多麼偉大，又多麼深奧！奧秘含蘊在簡短的詞句中，但是它精神的力量又是何等豐富！凡是我們能在祈禱中所請求的，在這天主的教誨的綱要中都毫無遺漏：主說：「你們要這樣祈禱：我們的天父……。」

我們是新人、重生者，是由於聖寵而交還給天主的人，才能開始對天主說：「

父啊！」因為我們已成爲子女。聖若望說，天主聖言「來到自己的地方，而自己人却不接受祂。凡接受祂的，就是信祂名的人，祂就賜給他們權利，成爲天主的兒女。」凡信祂的名字並成爲天主子女的，便該從今開始感謝天主，並承認自己是天主的兒女，而稱天上的天主爲他自己的父親。

對答詠

詠二一，23；五六，10

領：上主，我要向我的弟兄，宣揚祢的聖名； 答：我要在盛大的集會中讚美歌頌祢。

領：上主，我要在萬民中讚美祢；我要在列邦中歌頌祢。

答：我要在：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀民長紀 六，1-6，

11-24 a

基德紅被召

以色列子民作了上主視爲惡的事，上主把他們交於米德楊人手中七年之久。米德楊人的勢力勝過了以色列；以色列子民爲了防禦米德楊人，便修築了山洞、地道和山寨。每逢以色列人撒種之後，米德楊人、阿瑪肋克人和東方子民就上來攻打他們；對着他們紮營，毀壞地產，直到迦薩一帶，沒有給以色列留下一點食糧，連

羊、牛、驢也沒有留下；因為他們總是帶着家畜和帳棚上來，多如蝗蟲；他們來的人和駱駝多得無數，踏入境內，毀壞田地。以色列由於米德楊人的原故，很是窮困，因此以色列子民呼籲上主。

上主的使者來到，坐在敖弗辣的一棵屬於阿彼厄則爾人約阿士的篤耨樹下，當時他的兒子基德紅正在釀酒池裏打麥子，躲避米德楊人。上主的使者顯現給他，對他說：「英勇的壯士，願上主與你同在！」基德紅回答他說：「我主，請原諒！如果我上主與我們同在，我們怎會遭遇這些困難呢？我祖先給我們所講過的那一切奇事，如今在那裏呢？他們曾向我們說過：看哪，是上主領導我們出離埃及，但是現在上主拋棄了我們，將我們交在米德楊人的掌握中。」上主注視他說：「憑你這種力

量，你可去拯救以色列脫離米德楊人的掌握。看哪！是我派遣你。」他回答說：「我主，請原諒，我憑什麼拯救以色列呢？看哪！我家在默納協支派中是最卑微的，我在父親家中又是最小的一個。」上主對他說：「有我與你同在，你必擊敗米德楊人，就像打擊一個人一樣。」基德紅又向他說：「我若在祢面前蒙恩，請祢給我一個記號，證明與我說話的是祢。請祢不要離開此地，等我回到祢這裏，帶來禮物，擺在祢面前。」他答應說：「我等你回來。」基德紅就去預備了一隻小公山羊，又用一「厄法」麥粉作了無酵餅，把肉放在筐子裏，把湯盛在罐子裏，帶到篤耨樹下獻給他。天主的使者對他說：「拿出肉和無酵餅來，放在這磐石上，把湯倒出來！」他就照樣作了。上主的使者便伸出

手中所拿的棍杖，杖頭一接觸到肉和無酵餅，磐石便起火，把肉和無酵餅吞滅了；上主的使者便從他眼前隱沒了。基德紅便知道他是上主的使者說：「我主上主！我竟然面對面地看見上主的使者！」但是上主對他說：「你放心！不必害怕，你不會死！」基德紅就在那裏給上主立了一座祭壇，稱爲「上主是平安」。

對答詠

依四五，3-4；民六，14

領：上主我，指名召叫了你，是爲了我的僕人雅格，和我所揀選的以色列的緣故。 答：憑你這種力量，你可去拯救以色列。

領：爲使萬民知道我是上主，此外沒有別的上主。 答：憑你這：

誦讀二

續讀聖啓廉主教論天主教

願祢的名被尊爲聖

主耶穌是多麼仁慈！對我們的良善和慈悲又是多麼豐厚！祂竟然願意我們在天主台前祈禱，而稱天主爲父；正如基督是天主子一樣，我們也稱爲天主的子女。假設祂沒有許可我們這樣祈禱，我們當中誰也不敢用這種稱呼。因此，主愛的弟兄們，我們應該記住並且知道，當我們稱天主爲父，我們便該以天主子的身分而行事：就如我們以稱天主爲父而自得，同樣，也該讓天主以我們爲子女而喜悅。

我們該生活得如同聖殿一般，好使人看到天主確實住在我們內。我們的行爲不該有辱於聖神。我們現在既然成爲屬神的人和天上的人，便只該有屬神的和天上的思想和行爲！因爲主天主親口說：「凡光榮我的人，我將要光榮他們，凡輕視我的人，將受到輕視。」保祿使徒也在他的書

信中宣稱：「你們不再屬於你們自己，因為你們是用高價買來的。你們要用你們的身體光榮天主。」

然後我們說：「願祢的名被尊為聖。」

這並非說，我們希望天主因我們的祈禱而被祝聖；而是求天主，使祂的神聖性在我們內顯示出來。況且，天主能由誰祝聖呢？因為是祂聖化人。天主親自說過：「你們該是聖的，因為我是聖的。」我們已藉洗禮而被聖化，我們也熱切祈求，始終保持所得到的這種聖化的恩寵。我們天天為這事而祈禱。我們需要天天被聖化，因為我們每天都犯罪，我們需要以不斷的聖化，滌除我們的罪過。

天主的仁慈所賜給我們的，這種聖化保祿使徒曾予以說明，他說：「無論是淫蕩的、拜偶像的、姦淫的、同性戀的、偷

竊的、貪心的、酗酒的、辱罵人的或勒索人的，都不能承繼天主的國。你們中間有些人以前也是這樣的，但是現在藉主耶穌基督的名，和我們天主的聖神，都已經洗淨了，聖潔了，成為義人了。」他說我們是藉主耶穌基督之名，和我們天主的聖神而被聖化的。我們祈求，使這種聖化常存在我們內。我們的法官主基督治愈人，賜給人生命，祂也警告這樣的人，不要再犯罪，以免遭遇更不幸的事。我們要不鬆地為此事而祈禱，日夜不斷的懇求，使這種聖化和因天主聖寵而賜下的生命之恩，賴祂的護祐而保存不失。

對答詠 則三六，23-27；肋十一，44

領：我要使我的大名顯聖，我要在你們身上灑清水，潔淨你們；我還賜給你們一顆新的心，在你們五

內注入新的精神，答：好使你們履行我的規律，恪守我的誠命，並一一實行。

領：你們應該是聖的，因為我是聖的。

答：好使你：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀民長紀 六，33 ~ 40；

七，1 ~ 8，16 ~ 22

基德紅以寡勝多

那時候，米德楊、阿瑪肋克和東方子民都聚集起來，過了河，在依次勒耳平原安了營。上主的神充滿了基德紅，他一吹號角，阿彼厄則爾人便應召前來跟隨他；

他又派使者走遍默納協，默納協人也應召前來跟隨他；他又派使者往阿協爾、則步隆和納斐塔里去，他們也都上來與他們會合。基德紅就對天主說：「如果祢按祢所說的，真要藉我的手拯救以色列，我將剪下的一把羊毛放在禾場上，若是露水只落在羊毛上，而遍地都是乾的，那麼我便曉得，如祢所說的，祢真要藉我的手拯救以色列。」次日清早起來，果然如此，基德紅把羊毛一擰，從羊毛裏擰出一碗露水。基德紅又向天主說：「如果我再說一次，求祢別對我發怒！請讓我用這羊毛再試一次：只有羊毛是乾的，而遍地都是露水。」那一夜天主果然這樣作了，只有羊毛是乾的，而遍地都是露水。

耶魯巴耳（即基德紅）和所有跟隨他的民衆一早起身，在哈洛得泉安營；米德

楊的營幕就在他們北面，在摩勒山腳的平原上。上主對基德紅說：「跟隨你的民衆太多了，我不能把米德楊交在他們手中，免得以色列對我自誇說，是他們自己的能力救了他們。現在你要向民衆宣告說：凡害怕的人都可以回去，快快離開這裏。」於是民衆中有兩萬二千人回去，只剩下萬人。上主又對基德紅說：「民衆還是太多；領他們下到水邊去，我要在那裏爲你甄選他們。凡我告訴你說：這人可同你去，他就與你同去；凡我告訴你說：這人不可同你去，他就不可去。」他就引導民衆下到水邊；上主向基德紅說：「凡用舌頭舔水像狗舔水似的，將他們安置在一處；同樣，凡屈膝跪下飲水的，將他們安置在一處。」用手捧到嘴邊舔水的共有三百人；其餘民衆都是屈膝跪下喝水。上主對基德

紅說：「我要用這三百舔水的人拯救你們，把米德楊交於你手中。讓其餘的民衆各回本地去。」基德紅便留下民衆的罐子和號角，遣散衆以色列人各回自己的帳幕，只留下三百人。米德楊的營幕就在他們下面的平原上。

於是他把三百人分作三隊，把號角和空罐子交在每人手中，將火把放在罐子裏，然後吩咐他們說：「你們看我怎樣作，你們便怎樣作；一到營幕邊上，我怎樣作，你們也要怎樣作。當我與跟隨我的人吹號角時，你們也應該在營幕四周吹號角，並且大喊說：『爲上主，爲基德紅！』」三更初，當哨兵換防的時候，基德紅率領他那一百人來到營幕邊上，吹起號角來，打破手中的罐子。同時三隊一齊吹號角，打破罐子，左手拿著火把，右手拿着號角吹，

並大喊說：「刀劍爲上主，爲基德紅！」衆人都在營幕四周，各站在自己的地方。那時敵人驚醒，亂喊亂竄。當那三百人吹號角的時候，上主使敵營互相廝殺。

對答詠

格前一，27-29；路一，52

領：天主寧選召了世上軟弱的，使那強壯的羞愧；選召了世上卑賤的，和受人輕視的，以及那一無所有的，爲貶抑那富有的。 答：好使所有的人，在天主面前無所誇耀。

領：天主從高位上推下權貴，却提拔

弱小卑微。 答：好使所……

誦讀二

續讀聖啓廉主教論天主經

願祢的國來臨，願祢的旨意奉行

禱詞繼續說：「願祢的國來臨。」我們是在祈求，願天主的王國在我們內實現，

就如以上所求的一樣：願祢的聖名在我們內被尊爲聖。事實上，天主何時不爲王呢？那永遠存在於祢內的、並永不停止存在的王權怎能又開始呢？因此我們所求的，是天主所許給我們的、那王國的來臨，這是基督用祢的苦難和聖血、爲我們所贏取的王國。這樣，我們首先在世爲奴，然後將在基督的統治下，一起爲王，一如祢所親口預許的：「我父所祝福的人，來吧！來承受自創世以來就給你們準備好的王國吧！」

親愛的弟兄們，基督自己可能就是我們每天所切望來臨的天主之國，我們企盼祢的來臨不久將在我們內實現。基督自己就是復活，因爲我們要在祢內復活。同樣祢也可被視爲天主的國，因爲我們將在祢內爲王。我們求天主的國，就是說求天國，

我們求的對；因為也有地上的國。然而，誰已經棄絕了世俗，便是超越世俗的榮華及其王國。

我們又加上一句說：「願祢的旨意奉行在天上和地上。」這不是求天主作祢所願意的事，而是求使我們能夠作天主所願意的事。因為誰能阻止天主所願意作的事呢？但是因為魔鬼能阻止我們在思想和行事各方面服從天主，我們便祈禱懇求天主，使我們承行祢的旨意。但是爲了承行祢的旨意，便需要祢的旨意，就是說需要祢的助祐和保護。因為沒有人能完全仗恃自己的力量，天主的仁愛和慈善是我們的靠山。甚至連天主基督也曾顯示祢人性的軟弱，祢說：「父啊！如果可能，讓這杯離開我吧！」祢又給弟子們樹立榜樣，要他們奉行天主的旨意，不要隨從自己的私意，便

加上一句說：「可是不要照我的意思，而要照祢的旨意。」

天主的旨意便是基督所作的和所教導的一切：待人謙和，信德堅定，言語謹慎，作事公正，多行慈善事業，品行端方；不加害於人，受人凌辱却能忍受，與弟兄們和平相處，全心敬愛天主，愛慕祢，因爲祢是父，敬畏祢，因爲祢是天主。愛基督在萬有之上，因爲祢愛我們超越一切；堅持對祢的愛，永不分離；勇毅而毫無所懼地站在祢的十字架旁；需要爲祢的聖名和榮耀而戰時，要在承認信仰上表示我們的堅定不移；在受刑時，要顯示那支持我們作戰的信心；在死亡時，要顯示那能獲得榮冠的堅忍。這便是願意作基督的同承嗣者所有的涵義，就是奉行天主的誠命，就是滿全聖父的旨意。

對答詠

瑪七，21；谷三，35

領：誰承行我在天之父的旨意，

答：必將進入天國。

領：奉行天主旨意的人，就是我的弟

兄，我的姊妹、我的母親。

答：必將進……

星期四

誦 讀

誦讀一

恭讀民長紀

八，22 ~ 23，

30 ~ 32，

九，1 ~ 15，

19 ~ 20

天主的選民要求立王

以色列人對基德紅說：「你既然從米

德楊手中拯救了我們，請你和你的子孫作

我們的君王！」基德紅回答他們說：「我不作你們的君王，我的子孫也不作你們的君王，唯有上主是你們的君王。」

基德紅有七十個兒子，都是他親生的，因為他有很多妻子。他在舍根的妾也給他生了一個兒子，名叫阿彼默肋客。約阿土的兒子基德紅壽終正寢，埋葬在阿彼厄則爾的敖弗辣，他父親約阿土的墳墓裏。

耶魯巴耳的兒子阿彼默肋客到舍根去見他的母舅們，對他們和他母家的人說：「請你們問一問舍根所有的公民：是耶魯巴耳的兒子七十人治理你們好呢？還是一個人治理你們好呢？你們還要記得：我是你們的骨肉。」他的母舅們就替他把這些話傳給舍根所有的公民；他們的心都傾向阿彼默肋客，因為他們說：「他確是我們

的弟兄！」他們便從巴耳貝黎特廟裏拿了

七十塊銀錢給他；阿彼默肋客就用這些錢僱了一些放蕩無賴之徒跟隨他。他回到敖弗辣他父親家裏，在一塊石頭上把自己的弟兄，就是把耶魯巴耳的兒子七十人都殺了；只剩下了約堂，因為他藏起來了。於是舍根所有的公民和貝特米羅人都集合起來，在舍根的紀念碑前那棵橡樹下，立阿彼默肋客爲王。

有人將此事告訴了約堂，約堂就上了革黎斤山頂，站在那裏，高聲向他們喊說：「舍根的公民，請你們聽我，願天主也聽你們！有一次，許多樹要去立一棵樹作他們的君王，就對橄欖樹說：請你作我們的君王吧！橄欖樹回答說：人用我的油來敬禮神，尊崇人，難道要我放棄供給人油，而去搖擺在衆樹之上嗎？衆樹又對無花果樹說：請你來作我們的君王！無花果樹回

答說：難道要我捨棄我的甘甜和美果，而去搖擺在衆樹之上嗎？衆樹又對葡萄樹說：請你來做我們的君王！葡萄樹就回答說：我的新酒悅樂神人，難道要我放棄出產，而去搖擺在衆樹之上嗎？於是衆樹對荆棘說：請你來作我們的君王！荆棘對樹木答道：若是你們真願立我作你們的君王，來罷！躲在我的樹蔭下，否則火必從荆棘冒出，吞滅黎巴嫩的香柏木。今天如果你們認爲以真誠正直對待了耶魯巴耳和他的家族，那麼，你們就因阿彼默肋客而喜樂罷！希望他也因你們而喜樂！不然，願火從阿彼默肋客發出，吞滅舍根的公民和貝特米羅！也願火從舍根的公民和貝特米羅發出，吞滅阿彼默肋客！

對答詠

民八，23，默五，13

領：我不作你們的君王，我的兒子也

不作你們的君王； 答：唯有上主是你們的君王。

領：願讚頌、尊威、光榮和權力，永遠歸於坐在寶座上的那一位，和

那羔羊。 答：唯有上主：

誦讀二 續讀聖啓廉主教論天主經

求賜食糧後，再求赦罪

我們的祈禱繼續下去，我們懇求說：

「求祢今天賞給我們日用的食糧。」這可按精神的意義和字面的意義加以解釋。這兩種解釋，在天主的計劃中，都為我們的得救有所助益。因為基督便是生命之糧。

這並不是大眾的食糧，而是屬於我們的食糧。我們稱天主是「我們的父」，因為祂是認識祂的和信祂的人的父親。同樣我們稱基督為「我們的食糧」，因為祂是屬於那些組成祂奧體者的食糧。

我們祈求天主每天賜給我們這食糧。

因為我們既然都生活在基督內，並且每天領聖體，作為救恩的食糧，便不該讓某種重罪阻止我們領聖體，禁止我們領受天糧，而與基督的身體分離，祂自己宣稱：「我是從天上升下來的生命之糧。誰若吃了這食糧，將永遠生活。我所要賜給的食糧就是我的肉，是爲了世人的生命而賜的。」

祂說，誰吃這食糧，將永遠生活；這說明，那和祂的身體結合在一起的，有領聖體之權利的，以及領受聖體聖事的人，才能生活。因此，我們該戰戰兢兢地祈禱，以免有人被禁止領聖體，遠離基督的身體，而被棄於救恩外。基督親自警告說：「你們若不吃人子的肉，不喝人子的血，在你們內就沒有生命。」因此我們每天祈求天主賜給食糧，就是賜給基督；這樣我們常

居住並生活在基督內；便不會遠離祂的聖寵和祂的身體。

然後，我們由於犯了罪而祈求天主說：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕得罪我們的人一樣。」求賜日用糧後，我們再求赦罪。

基督讓我們記起，我們都是罪人，這是多麼需要、多麼明智而有益的事！當我們求天主寬恕時，便強迫我們看清良心的狀況！誰也不要自滿自足，好像清潔無罪，也不要因過分自大而日益墮落：基督命令我們祈求罪赦，就是在提醒我們：我們每天都會犯罪。

若望在他的書信中也這樣勸告說：「如果我們說自己沒有罪，便是自欺，真理也不在我們內。但是如果我們承認自己的罪，上主是信實而公義的，必定赦免我們的

罪。」這段書信把兩件事連結在一起：我們該為我們的罪求寬恕，我們求寬恕，一定會蒙赦免。因此他說，天主是信實的，因為祂必實踐赦罪的諾言。基督教訓我們要為罪債而祈禱，也同時應許我們天父將大發慈悲，賜予罪赦。

對答詠

詠三〇，2，4；二四，19

領：上主，我投靠了祢，永遠不會受辱，因為祢是我的力量，我的避難所。 答：爲了祢的名，求祢領導我，指教我。

領：上主，求祢垂視我的困苦艱難，赦免我的一切罪愆！ 答：爲了祢：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦讀

誦讀一 恭讀民長紀 十三，1-25

預告三松的誕生

以色列子民又作了上主視為惡的事，因此上主把他們交於培肋舍特人手中四十年之久。那時，在祚辣有一個人，屬於丹支派，名叫瑪諾亞，他的妻子是個石女，從未生育。上主的使者顯現給那婦人，對她說：「你原是石女，從未生育，但是你要懷孕生子。今後要留心：清酒濃酒都不可喝，各種不潔的東西也不可吃！你將懷孕生子，剃刀不可碰到他的頭，因為這孩子從母胎就是獻於天主的。他要開始從培肋舍特人手中拯救以色列。」那婦人便去

告訴她的丈夫說：「有一個天主的人來到我這裏，他的容貌好像天主的使者，非常威嚴；我沒有問他從哪裏來，他也沒有告訴他的名字。他對我說：你將懷孕生子，從今以後，清酒濃酒都不可喝，各種不潔的東西都不可吃，因為這孩子從母胎一直

到死，是獻於天主的。」瑪諾亞就懇求上主說：「我主！求祢使祢所派的那位天主的人再到我這裏來！指教我們對於將生的嬰孩應該作什麼。」天主聽了瑪諾亞的話；天主的使者又來到那婦人跟前；那時她正坐在田間，她的丈夫沒有同她在一起。那婦人就急速跑去告訴丈夫說：「那天來我跟前的那個人，又顯現給我了。」瑪諾亞就起來，跟着妻子來到那人跟前，對他說：「你就是向這婦人說話的那人嗎？」他回答說：「我就是。」瑪諾亞向他說：

「當你的話應驗的時候，我們應該怎樣管教這孩子？要怎樣待他呢？」上主的使者對瑪諾亞說：「我給這婦人所說的一切，她都當留神：凡葡萄樹所結的，她不能吃；清酒濃酒，她不能喝；各種不潔的東西，她不能吃；凡我所吩咐她的，她都該遵守。」瑪諾亞對上主的使者說：「請容許我款留你，為你預備一隻小山羊。」上主的使者對瑪諾亞說：「你雖款留我，我却不吃你的食物；假使你要獻一全燔祭，就當獻於上主。」因為瑪諾亞當時還不知道他是上主的使者。瑪諾亞問上主的使者說：「你叫什麼名字？當你的話應驗的時候，我們好恭敬你。」上主的使者回答說：「你爲什麼問我的名字？它是奧妙的。」瑪諾亞取了一隻小山羊和素祭，在一塊磐石上獻於行奇事的上主。當火焰從

祭壇上向天升起時，上主的使者也在祭壇上的火焰中上升了。瑪諾亞和他的妻子看見這事，就俯伏在地上。上主的使者沒有再顯現給瑪諾亞和他的妻子，那時候瑪諾亞才知道他是上主的使者。瑪諾亞對妻子說：「我們必定要死，因爲我們看見了天主。」但是他的妻子對他說：「如果上主有意叫我們死，必定不會悅納我們的手所獻的全燔祭和素祭，必定不會使我們看見這些事，也不會使我們聽到像現在這樣的話。」後來那婦人生了一個兒子，給他起名叫三松；孩子漸漸長大，上主降福了他。在瑪哈乃丹，就是在祚辣與厄市陶耳之間，上主的神開始感動了他。

對答詠

路一，13，15；民十三、5

頌：天使對匝加利亞說：你的妻子將給你生一個兒子，你要給他起名

叫若翰：淡酒和濃酒，他都不渴；他未出母胎、就已充滿聖神。答：因為他將是獻與天主的人。

領：上主的天使顯現於瑪諾亞的妻子說：「你將懷孕生子；剃刀不可碰到他的頭。」答：因為他：

誦讀二 續讀聖啓廉主教論天主經

我們是天主的子女，該常生活在天主的平安中

基督又在祂令人祈禱求罪赦的命令上、附加了一個確切而清楚的條件：我們要求得天主的寬恕，要看我們如何寬恕得罪我們的人。使我們知道：除非我們寬恕那得罪我們的人，我們的罪，便不能獲得寬恕。因此祂在另一處說：「你們用什麼尺度衡量人，也必照樣被人衡量。」那個

僕人蒙主人豁免債務後，不願寬恕他的同伴，便又被投入牢獄。因為他不願寬恕他的同伴，就又喪失了他主人所賜給他的恩惠。

基督以嚴厲的懲戒，更有力地加強這條誠命，祂說：「當你們站着祈禱時，如果你們對某人有所怨恨，就該寬恕他，好使你們的天父也寬恕你們的罪。如果你們不寬恕別人，你們的天父也不寬恕你們。」在審判的那一天，你將毫無推諉，因為天主將按你判斷人的方式審判你，而且你對別人所作的，你將自己承受。

天主命令我們要和睦相處，同心合意地住在祂的家中。祂藉我們的第二次誕生而再造了我們，便願意我們恒心度此新生活；我們既然是天主的子女，祂願意我們常生活在祂的平安中；我們既然分享同一

聖神，祂願意我們的心靈和思想都團結一致。天主不悅納紛爭不和者的祭獻。祂命令這樣的人離開祭台，先去與弟兄和好，這樣天主才會悅納，他在和平中所做的祈禱。向天主呈獻的偉大祭獻，便是我們之間的和平，是弟兄般的和諧，是藉着父子和聖神之間的合一而團結的子民。

亞伯爾和加音二人首次祭獻時，天主所看到的不是他們的禮品，而是他們的心；前者的心使天主喜悅，因此他的禮物也蒙祂悅納。愛好和平與公正的亞伯爾，懷着一顆純潔無瑕的心獻祭時，給其他的人一個教訓：當他們到祭台前獻禮時，該像他一樣：要懷着對天主敬畏之心，要心地純樸，遵守正義，並與人和平相處。亞伯爾便這樣祭獻了天主，他自己以後也成爲獻與天主的犧牲，實在是很適當的。如

此他成爲第一位殉道者，並且以他藉鮮血所得到的勝利也成爲主苦難的象徵，因爲他擁有主的正義及和平。這樣的人將從主的手中獲得榮冠，這樣的人在審判那一天將和主一同獲得公正的審判。

至於紛爭不和、與弟兄不睦的人，按照若望使徒和聖經所說，即使他爲了基督之名而被處死，也難免因製造不和被控告。因爲聖經記載：「誰恨弟兄，就是凶手。」凶手不能進入天國，也不能和天主生活在一起。誰寧願效法茹達斯，而不願師法基督，便不能和基督在一起。

對答詠

弗四，2，3，4；

羅十五，5，6

領：我懇求你們，行事爲人，務要符合你們所受的寵召；凡事要謙

遜，以愛德彼此擔待， 答：正如你們蒙召，同有一個希望一樣。

領：願賜忍耐和安慰的天主，使你們彼此同心合意，好能同心同口，光榮我們的天主。

答：正如你：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀民長紀 十六，4 ~ 6，

16 ~ 31

德里拉的詭計和三松的死

三松在索勒克平原又愛上一個名叫德里拉的女人。培肋舍特的酋長們到她那裏，對她說：「請你引誘他，看看他這樣

大的力量是從那裏來的，我們怎樣才能制勝他，將他捆起來，而制伏他；我們每人給你一千一百兩銀子。」德里拉問三松說：「請你告訴我，你這樣大的力量是從那裏來的，人怎樣纔能將你捆起來，而制伏你。」因為她天天用話來逼他，催他，使他的精神苦惱得要死。三松就把心中的一切全透露給她，對她說：「剃刀從未接觸過我的頭，因為我在母胎時就是獻於天主的；人若剃去我的頭髮，我的力量就離開了我，我就像其他的人一樣軟弱。」德里拉一見他把心中的一切全給了她透露了，便派人叫培肋舍特的酋長來說：「這一次你們上來罷！因為他把心中的一切全透露給我了。」於是培肋舍特人的酋長手帶着銀子，來到德里拉那裏。德里拉使三松睡在她的膝上，又叫來一個人，剃去三松

頭上的七條髮辮，他就開始軟弱無力，他的力量完全離開了他。於是德里拉喊說：「三松，培肋舍特人來捉你了！」他由夢中醒來，心想：「這一次和前幾次一樣，我一掙扎，必能脫身。」他却不知道上主已離棄了他。培肋舍特人便把他捉住，剷去他的眼睛，帶他下到迦薩，用銅鍊鎖住他，叫他在監獄裏推磨。但是他的頭髮在剃了以後，又漸漸長起來。

培肋舍特人的酋長聚集起來，爲給他們的神達貢舉行祭獻大典，表示慶祝；他們說：「我們的神把我們的仇人三松交在我們手中。」民衆一見三松，就讚頌他們的神說：「我們的神把破壞過我們的田地，殺害過我們多人的仇人，交在我們手中了。」當他們興高采烈的時候，就喊說：「讓三松給我們表演把戲！」他們就

從監獄裏叫出三松來，在他們面前要把戲；以後把他放在兩根柱子中間。三松對牽他手的僮僕說：「讓我摸摸支持大殿的柱子，好能靠一靠。」那時殿內擠滿了男女，培肋舍特人的酋長也在裏面，在天台上約有三千男女，都在看三松表演把戲。三松呼求上主說：「吾主上主，求祢眷念我！天主，求祢再賜我力量，只要這一次！以報培肋舍特人剷我雙眼的仇。」三松就抱住正中那支撐大殿的兩根柱子，右手抱一根，左手抱一根；然後三松說：「

讓我的性命和培肋舍特人同歸於盡吧！」於是他奮力屈身，大殿隨之倒塌，壓在酋長和裏面所有民衆身上。這樣他在臨死時所殺死的人，比一生所殺死的還多。此後，他的兄弟和父親的全家下來，把他抬上去，葬在祚辣和厄市陶耳之間，他父親

瑪諾亞的墳墓裏。他做以色列民長共有二十年。

對答詠

詠四二，2；三十，4；

民十六，28

領：天主，求祢爲我伸冤，駁斥變聖的民族。 答：因爲祢是我的勇力，我的避難所。

領：天主、求祢眷念我，再賜我力量。

答：因爲祢：

誦讀二

續讀聖啓廉主教論天主經

不僅該以言語祈禱，還該以行為

祈禱

弟兄們：主基督教導我們這樣的一篇禱詞，將我們所有的祈求，總括在這幾句能拯救我們的話中，這有什麼可驚奇的呢？先知依撒意亞早已預言了這事，他當時充滿聖神，論及天主的尊威和仁慈說：

「這是一句完美的話，包括一切義德，因爲天主將在普世使人聽到一句簡短的話。」

因爲當天主的聖言，我們的主耶穌基督爲了衆人而降來時，祂聚集了明智和愚昧的人，給男女老幼頒佈了救恩的誠命。祂也對這些誠命作了一個內容豐富的綱要，使人容易記憶，並能迅速學會爲真實信仰所必要的真理。

這樣，祂爲教導我們永生是什麼，便以簡短而神聖的話、總括這永生的奧蹟說：「永生就是認識祢是惟一的眞天主，並且認識祢所派遣的耶穌基督。」同樣，祂把法律和先知書綜合在首要而最大的兩條誠命中，祂說：「以色列啊！你聽着，上主、你的天主，是唯一的上主；你要全心、全靈、全力愛上主，你的天主；這是第一條誠命。第二條與它相似，就是要愛

人如己。全部法律和先知書都以這兩條誠命爲根據。」又說：「你們願意人怎樣善待你們，你們也要怎樣善待別人：這就是法律和先知的意義。」

主耶穌不僅以言語，而且用行爲教導我們祈禱。祂自己時常祈禱，並以實際的榜樣指示給我們當如何祈禱，一如聖經所記載的：「祂退入曠野去祈禱。」又說：「祂出外到山上去祈禱，整夜祈求天主。」

主祈禱並懇求，並不是爲祂自己——純潔無罪的人爲什麼爲自己懇求呢？——而是爲了我們的罪；一如祂對伯鐸說話時所聲明的：「撒殫想要得到你們，好節你們如同篩麥子一樣。但是我已爲你祈求，使你的信德不致喪失。」然後，祂爲所有的人祈求聖父說：「我不但爲他們祈求，也爲那些因他們的話而信我的人祈求：使他們

都合而爲一，像父、祢在我內，我在祢內一樣，使他們也在我們內。」

天主爲了使我們得救，所顯示的愛心和慈善是何等偉大：祂以自己的血救贖了我們，仍感不足，還要爲我們祈禱。請看祂在祈禱中所表示的願望：就像父和子是一體，我們也要常在祂們的合一中，保持團結一致。

對答詠

詠二四，1，2，5

領：上主，我一心仰望祢； 答：我的天主，我依靠祢，便不會蒙羞。

領：求祢以真理指導我：我終日仰望祢，因爲祢是我的救主。

答：我的天主，：

結束禱詞 見常年主日

第十二主日

聖詠集第四週

第一晚禱

謝主曲對經：誰在世人面前承認我，我也
要在我父面前承認他。

誦讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀上

十六，1-13

達味受傅為王

那時候，上主對撒慕爾說：「我既然
廢棄了撒烏耳，不要他作以色列的君王，
你爲他悲傷要到幾時呢？把你的角盛滿
油，我派你到白冷人葉瑟那裏去，因爲在
他的兒子中，我已爲我選定了一位君王。」

撒慕爾回答說：「我怎能去呢？若是撒烏

耳聽說了，必要殺我。」上主回答說：「
你手牽一頭小母牛說：我爲祭獻上主而
來。你應請葉瑟參與祭獻，我要告訴你當
作的事，你要爲我所指給你的人傅油。」
撒慕爾便依照上主吩咐他的作了。一到了
白冷，城內的長老都戰慄地前來迎接他
說：「你駕臨這裏平安嗎？」他回答說：
「平安，我是爲祭獻上主而來的，你們應
聖潔自己，來同我一起獻祭。」他聖潔了
葉瑟和他的兒子，請他們來參與祭獻。他
們一來，他見了厄里雅布，心裏想：這
一定是站在上主面前的受傅者。但上主對
撒慕爾說：「你不要注意他的容貌和他高
大的身材，我拒絕要他，因爲天主的看法
與人不同：人看外貌，上主却看人心。」葉
瑟叫阿彼納達布來，領他到撒慕爾面前；
但是他說：「這也不是上主所揀選的。」

葉瑟就叫沙瑪來；他又說：「這也不是上主所揀選的。」葉瑟就叫他的七個兒子都到撒慕爾面前來，撒慕爾對葉瑟說：「上主沒有揀選這些人。」於是撒慕爾問葉瑟說：「孩子們全到了嗎？」他回答說：「還有一個最小的，他正在放羊。」撒慕爾對葉瑟說：「快派人帶他來，因為他不來，我們決不入席。」於是他派人把他帶來，他是一個有血色，眉目清秀，外貌英俊的少年。上主說：「起來，給他傅油，就是這一個。」撒慕爾拿起油角來，在他兄弟們中間給他傅了油。從那天起，上主的神使降臨在達味身上。事後，撒慕爾就起身回了辣瑪。

對答詠

詠八八，20，22，21

領：我已將王冠加給了一位勇士，我

從民間選拔了一位聖者；

答：因為我的手臂使他堅強。

領：我揀選了我的僕人達味，以聖油

傅首賜他王位。 答：因為我：

誦讀二 選讀福思丁神父論天主聖三

基督是君王，也是永遠的祭司

我們的救主，按人性而論，是真正的受傅者，真是君王和真祭司，二者都是自己，因為這都是祂救主身份所不能缺少的。請聽祂自己說祂如何成為君王：「我已在熙雍、祂的聖山上被立為王。」也請聽聖父證明基督是祭司，祂說：「祢照默基瑟德的品位永為祭司。」亞郎是第一個人按照古代法律被傅聖油而成為祭司的；但是天主不說：「依照亞郎的品位」，以免有人相信救主的祭司職能夠世襲。亞郎的祭司職之常存確是由於世襲；而救主的祭司職，並不由世襲而傳遞給他人，因為

祂永遠是祭司，依照聖經所載：「祢照默基瑟德的品位、永為祭司。」

所以，救主按人性而論，既是君王，又是祭司，但是祂接受的傅油，不是物質的，而是屬神的。在以色列人中，國王和祭司通常被傅以有形的油，才成為國王或祭司，一個人不可兼得兩者名銜，他或者是國王，或者是祭司；唯獨基督能如此，因祂擁有各方面的完美和圓滿，祂來是為完成法律。

但是，雖然每人不能兼有兩個名銜，因為他們身體方面接受了國王的傅油，或祭司的傅油，使都能稱為基督——受傅者。至於救主，祂是真基督，由聖神而傅油，以便應驗關於祂所記載的：「因此，天主、你的天主，給你傅了喜樂的油，勝過你的同伴。」這指出祂因被傅油而超越其他受

傅者，因為祂傅了喜樂的油，這油除了指聖神外，別無所指。

我們從救主身上曉得這是真確的。當祂接過依撒意亞先知書，展開書卷念這段話：「上主的神臨於我，因此祂給我傅油」，然後祂說，這預言為聽眾已經應驗了。此外，使徒之長伯鐸指出那給救主所傅的聖油便是聖神，就是天主的神能。宗徒大事錄載，伯鐸對那最虔誠、最仁慈的百夫長說話，其中有這些話：「在若翰宣講洗禮以後，從加里肋亞開始所發生的事，天主以聖神和大能傅了納匝肋人耶穌。祂走遍各地，施恩行善，解救所有被魔鬼壓制的人。」

你看到，伯鐸也說過：這耶穌按人性說，是以「聖神和大能」而受傅的。因此，耶穌本身按人性說，真正成了基督——受傅

者，祂藉聖神傅油永遠成爲君王和祭司。

對答詠

領：請看，來拯救萬民的那一位，是多

麼偉大！ 答：祂就是正義之王；

祂的世代沒有終結。

領：祂來作我們的前驅，按照默基瑟

德的品位，永爲祭司。 答：祂

就是：

結束禱詞 見常年期主日

晨 禱

讚主曲對經：主啊！救命！我們快淹死了

！天主，請出命使風浪平靜。

結束禱詞

天主，祢從不遺棄深切愛慕祢的人；

求祢使我們永遠敬畏、愛慕祢的聖名，並

仰賴祢的聖名而生活。

第二晚禱

謝主曲對經：誰決定追隨我，就應該捨棄

自己，背起他的十字架來追

隨我。

常年期第十二週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀上 十七，1-10，32，38-51

10，32，38-51

達味與哥肋雅交戰

培肋舍特人調集了軍隊，準備作戰，

集合在猶大，在索苛與阿則卡之間的厄斐

斯達明紮了營。撒烏耳和以色列人也齊集起來，在厄拉谷紮了營，擺陣準備迎擊培肋舍特人。培肋舍特人站在這邊一座山上，以色列人站在那邊一座山上，中間隔着山谷。從培肋舍特人陣地中走出一個挑戰的人，名叫哥肋雅，是加特人，身高約三公尺，頭戴銅盔，身穿鎧甲，鎧甲的銅重約六十公斤，腿裹銅葉，肩插銅鎗。矛竿像織布機的大軸，矛頭重約七公斤；有個持盾的人給他開道。他站在以色列人的陣地前，喊道：「你們爲什麼出來擺陣作戰？我不是培肋舍特人嗎？你們不是撒烏耳的奴隸嗎？你們挑選一人，下來同我對抗！假使他能和我決鬥，而殺了我，我們就作你們的奴隸；可是，如果我得勝而殺了他，你們就應服事我們，作我們的奴隸。」那培肋舍特人還說：「今天我向以色列罵陣，

你們給我派個人來，讓我們彼此決鬥。」
達味對撒烏耳說：「請我主心中不必因那人而沮喪，你僕人要去同這個培肋舍特人決鬥。」

撒烏耳給達味穿上自己的武裝：頭戴銅盔，身穿鎧甲，又在鎧甲上給達味佩上了自己的刀。達味試走了兩步，因他沒有穿慣，就說：「穿戴這些東西，我不能行動，因爲我以前總沒有穿過。」所以他又將盔甲脫下來。

達味手裏拿着棍子，在河裏選了五塊很光滑的石頭，放在牧童隨身所帶的袋子，就是石囊內，手裏拿着投石器，向那培肋舍特人走去。那培肋舍特人也大搖大擺地走近了達味，替他持盾的人在前給他開路。那培肋舍特人瞪眼一看，見了達味，就看不起他，因爲達味還很年輕，面色紅潤，

眉目清秀。那培肋舍特人對達味說：「莫非我是隻狗，你竟拿棍子來對付我？」達味回答說：「你比一隻狗還不如！」那培肋舍特人就指着自己的神詛咒達味，並對達味說：「你到我這裏來，我要把你的肉給空中的飛鳥和田野間的走獸吃。」達味回答那培肋舍特人說：「你仗着刀槍箭戟來對付我，我却仗着你所凌辱的萬軍的主、以色列軍旅的天主的聖名來對付你。今天上主定把你交在我手中，我必打死你，割下你的頭來；今天我要把你的屍體和培肋舍特軍人的屍體、給空中的飛鳥和田野間的走獸吃：這樣，全世界要知道天主在以色列人中間。所有在場的人也要知道：上主不靠刀槍賜人勝利，戰爭的勝負只屬於上主，祂已把你們交在我們手中了。」

正當那培肋舍特人起身，大搖大擺地向達

味走來時，達味趕快由陣地跑出來，迎上那培肋舍特人去，同時伸手從囊中取出一塊石頭，套在投石器上投過去，正打在那培肋舍特人的額頭上，石頭穿入額內，他就跌倒在地上了。這樣，達味用投石器和石頭戰勝了那培肋舍特人，打中了他，將他殺死。他既然手無寸鐵，就跑過去，站在那培肋舍特人身上，拿起他的刀，從鞘內拔出來殺死了他，又砍下了他的頭。所有培肋舍特人看見他們的英雄死了，就四散奔逃。

對答詠

撒上下七，37；

參閱詠五六，4，5

領：上主從獅子的口中、也從野獸的爪下拯救了我。 答：祂必將把我從仇人手中救出。

領：天主賜下了慈愛和信實：把我從

幼獅羣中救出； 答：祂必將：
誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞論基督徒

的楷模

基督徒是基督第二

保祿使徒比其他的人，更確切認識基督是誰，並且以身作則，指示給我們，凡接受基督徒之名的人，應該是怎樣的人。因為他曾如此精確地師法了基督，他自身竟真正成爲主的肖像。由於他師法基督維妙維肖，他靈魂的圖像竟和它的典型互相混淆，好像已不是保祿，而是基督本人在他內生活、說話。他曾奇妙地意識到自己在這種恩寵，向格林多人說：「既然你們在尋求基督藉着我說話的証據」，又說：「活着的不是我，而是基督在我內生活。」

他給我們指出，基督這名字有什麼力量，他說：「基督是天主的大能和天主的

智慧；還有，他稱基督爲「和平及不可接近的光明」，天主居住其中；他稱基督是我們的聖化和救贖、大祭司、逾越節的羔羊和人靈的贖罪祭；榮耀的燦爛光輝，天主本體的肖像，宇宙的造物主；精神的飲食，磐石和活水，信德的基礎，屋角石，無形天主的肖像，偉大的天主、祂身體——教會——的頭，先萬物而生的長子，長眠者的初葉，從死人中復活的長子，衆兄弟的長兄，天人之間的中保，以榮耀和尊崇爲冠的唯一聖子，榮耀之主，萬物的原始，正義之王與和平之王、萬民之王，擁有毫無限制的王權。

保祿還有許多其他應用於基督身上的名號，數目衆多，不可勝數。可是如果我們把這些名號集在一起，並把不同的意義合在一起，便可指示給我們，基督的名號

所具有的種種意義；我們就理智能力所及，也能了解這不可言喻的名號所有的偉大處。

我們由於天主的慈善而分享了這最偉大、最神聖，首屈一指的名號，而以基督之名被尊稱為「基督徒」，那麼，每個名號所表示的意義，理當在我們身上清楚地顯示出來。我們這「基督徒」的美名不應是有名無實的，要藉生活予以證實。

對答詠

詠五，12；八八，16-17

領：上主，凡投奔祢的人，必興高彩烈，永遠歡欣。凡愛祢聖名的人，必蒙祢護祐，

答：因祢而歡樂。

領：上主，他們將在祢慈顏的光輝中行走，常常因祢的名而歡躍。

答：因祢而：

結束禱詞 見常年期主日

星期二

誦讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀上 十七，57-

十八，9，20-30

撒烏耳嫉妬達味

達味殺了培肋舍特人回來時，阿貝乃爾帶他去見撒烏耳，他手中還拿着那培肋舍特人的頭。撒烏耳問他說：「少年人，你是誰的兒子？」達味答說：「我是你僕白冷人葉瑟的兒子。」

達味同撒烏耳說完了話，約納堂的心與達味的心很相契；約納堂愛他如同愛自己一樣。那一天，撒烏耳把達味留下，不讓他回到他父親家去。約納堂和達味結為

盟友，愛他如同愛自己一樣。約納堂脫下自己穿的外氅，連軍裝，帶刀劍，甚至弓和腰帶，都給了達味。

撒烏耳派達味出去無論作什麼事，沒有不成功的；因此撒烏耳派他作軍隊的將領；軍民和撒烏耳的臣僕都非常喜愛他。

當達味殺死那培肋舍特人後，班師回來時，婦女們從以色列各城中出來，唱歌跳舞，打鼓彈琴，興高彩烈地前來歡迎撒烏耳君王。婦女們邊跳邊唱說：「撒烏耳殺了一千，達味殺了一萬！」撒烏耳因此很是憤怒，這話使他很不高興，就說：「給達味一萬，只給我一千；他所缺少的只有王位了！」從那一天起，撒烏耳常嫉視達味。

當時撒烏耳的女兒米加耳很愛達味；有人告訴了撒烏耳，他看着這事好，心

想：「我把她嫁給達味，使她成爲他的羅網，藉培肋舍特人害他。」所以撒烏耳再次對達味說：「今天你要作我的女婿了！」

撒烏耳吩咐他的臣僕說：「你們暗暗地告訴達味說：請看，君王多麼喜愛你，他的臣僕又都愛你，如今你要作君王的女婿了！」撒烏耳的臣僕將這些話告訴了達味；達味反問說：「你們以爲作君王的女婿是件小事嗎？我不過只是個貧窮卑賤的人罷了。」撒烏耳的臣僕回報王說：「達味如此如此說了。」撒烏耳答說：「你們要這樣對達味說：君王不要什麼聘禮，只要一百培肋舍特人的右耳，爲報復君王的仇敵。」撒烏耳有意使達味落在培肋舍特人手中。他的臣僕將這些話轉告給達味，達味認爲這事爲作君王的女婿也是合理的，所限的日期尚未過去，達味就和他的

人起身去殺死了一百培肋舍特人，將他們的右耳帶回，足數交給君王，為作君王的女婿；撒烏耳就將女兒米加耳嫁給他為妻。撒烏耳看出了上主與達味同在，全以色列也都愛他，從此更疑懼達味，終生與他為敵。培肋舍特人的首領仍不斷出征；但每遇他們出征，達味所行的常比撒烏耳所有的臣僕成就更大，因此他更受人景仰。

對答詠

詠五五，2，4，14

領：天主，求祢憐憫我，因為有人謀害我，終日攻擊我，欺壓我。

答：我只有全心仰賴祢。

領：因為祢救我脫離死亡，使我不致跌倒。 答：我只有：

誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞論基督徒

的楷模

我們應以全部生活宣示基督

有三件事表示出基督徒生活的特點：行為、言語、思想。其中思想佔首位，言語居第二位，因言語以詞句開啓並表達銘刻在靈魂中的思想。在思想和言語之後，就是行為；行為將人所想的付諸實施。如果在我們生活中，我們必須行動、思想或說話時，我們的一切言語、行為、思想，都必須遵守一項規則，即以顯示基督，使人認識基督為準繩。這樣我們的行為，言語和思想將不會違背其高尚的目標。

那相稱帶有基督偉大的名號的人，應該作什麼呢？他要仔細審查自己的思想，言語和行為是否都趨向基督或違背祂。這種反省有許多方式。無論行為、思想或言語如導致任何擾亂不安，則絕不符合基督，而帶有「仇敵」的標記；他把靈魂的

珍珠浸在偏情的泥漿中，並使那寶石的光輝黯然失色。

相反的，誰若不受偏情的侵擾，而心地純潔，便能瞻仰和平的主宰和君王，那就是基督。人從祂那裏，好像從一股清澈而潔淨的泉水中，汲取各種知識，而使祂肖似最初的典型；那種相似性就好像水與水，從泉源中湧出的水，與盛在瓶子中的水那樣相似。

原來，在基督內所看到的純潔和我們思想中的純潔本質上是同一的。然而基督是那湧出純潔的源頭，基督徒的純潔是從這泉源汲取的，並把這種知識的美帶到生活中。這樣，那內在的人和表面的人就互相協調。因為是那來自基督的思想與情感指導人的行爲趨向和諧、聖善。依我看來，基督徒生活的完美就在於此：分享那

描述基督聖名之意義的稱號，並把這意義在我們的思想、言語和行爲上努力表現出來。

對答詠

哥三，17；羅十四，7

領：你們所言、所行的一切，

答：都要因主耶穌的名而作。

領：我們沒有一個人爲自己活，也沒有一個人爲自己死。

答：都要：

結束禱詞 見常年期主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀上

十九，8-10，

二十，1-17

達味和約納堂的友誼

那時候，再次爆發了戰爭，達味又出征攻打培肋舍特人，大敗了他們，他們都從他面前逃散了。惡神從上主那裏又降在撒烏耳身上；有一天，君王在家中坐着，手中拿着長槍；同時達味正在彈琴。撒烏耳想用長槍把達味釘在牆上，但是達味立刻由撒烏耳面前躲開，君王把長槍釘在牆上，達味就逃跑了，沒有喪命。

達味由辣瑪納約特逃走，去見約納堂說：「我作了什麼事，有什麼過錯，那裏得罪了你父親，他竟要殺害我呢？」約納堂回答他說：「決沒有這回事，你決死不了。我父親不論作什麼大事小事，沒有不告訴我的；我父親爲什麼偏要對我隱瞞這件事呢？決不會的！」達味却對他說：「你父親明知我在你眼裏得寵，所以他想：

不要讓約納堂知道這事，免得他悲傷。總之，我指着永生的上主敢在你面前發誓：我與死之間只差一步！」約納堂對達味說：「你願意我爲你作什麼呢？達味回答約納堂說：「明天是月朔，我原該和君王同席吃飯，但是你讓我走，藏在田野間，直到第三天晚上。如果你父親發覺我不在，你應說：達味懇切求我，讓他速回白冷本城，因爲在那裏全族舉行年祭。他若說：好！你的僕人就平安無事；他若勃然大怒，你就知道：他已決意行惡。望你仁慈對待你的僕人！因爲你使你的僕人因上主的名與你訂立了盟約；假若我有罪惡，你可殺我，爲何偏要將我交給你父親呢？」約納堂答說：「千萬別這樣想！如果我確實知道，我父親決意要加害你，我怎會不告訴你呢？」達味就問約納堂說：「若是

你父親憤然答覆你，誰來通知我呢？」約

納堂對達味說：「來，我們到田間去。」

二人就往田間去了。約納堂對達味說：「

上主、以色列的天主作證：明天或後天這

時候，我探得了我父親的意思，不論對達

味有利與否，我必派人來告訴你。倘若我

父親願意加害你，我若不通知你，不让你

走，使你平安離去，願上主也這樣並加倍

罰我約納堂！願上主與你同在，有如曾與

我父親同在一樣！若是那時我尚在人世，

願你對我表示上主的仁慈；假若我死了，

望你不要由我家永遠撤銷你的仁慈！當上

主由地面上——剷除達味的敵人時，若約

納堂的名字被達味家族消滅了，願上主藉

達味的仇人的手追究此案！」約納堂由於

愛達味，又向他起了誓，因為他愛達味如

同愛自己的性命。

對答詠

箴十七，17；若壹四，7

領：朋友時時刻刻常相愛， 答：患

難之中得見兄弟情。

領：愛人者生自天主，而認識天主。

答：患難：

誦讀二 選讀真福艾樂篤院長論精神的

友誼

真實、完美而永久的友誼

約納堂是位最傑出的青年，他不顧王

位和王權與達味締結盟約。友誼使他們主

僕之間彼此平等。他甚至愛達味勝過愛自

己。達味正遠避約納堂之父王，而隱藏在

曠野裏，因為他被判死刑，將被殺害。約

納堂却貶抑自己而高舉達味，說：「你將

為王，我將在你以下位居第二。」

這是真正友誼多麼傑出的明鏡啊！這

是多麼令人驚奇的事啊！撒烏耳王對臣僕

達味發怒，傾全國以自衛，以爲達味會貪求王位。他控告祭司們反叛，僅由於猜疑而加以屠殺。他搜查樹林，探索山谷，以軍隊佔領所有山頭和峭壁。衆人都誓願爲了國王所受的侮辱而實行報復。唯有約納堂，只有他原來更有理由嫉妬達味，却認爲應該反對他的父親，而設計使朋友逃走，給他出主意，幫助他脫離逆境。他愛友誼勝於王國，他向朋友說：「你將爲王，我將在你以下位居第二。」請注意這作父親的，如何設法在兒子身上，激起對朋友的嫉妬；他對他大加侮辱，恐嚇他，將喪失王位，提醒他將失去國王的榮耀。

事實上，雖然達味已宣判死刑，約納堂仍不捨棄他的朋友：「達味爲何該死呢？他犯了什麼罪？他作了什麼？他冒生命的危險，殺死了培肋舍特人，你也曾高

興。他爲什麼該死呢？」國王聽見這些反對他的話，勃然大怒，便舉起長矛，要把約納堂釘在牆上，恐嚇之外，又加上侮辱：「娼婦的兒子，我知道你愛達味，這是你的耻辱，也是你母親的耻辱。」然後，把全部的毒汁吐出來，而把它注入這青年的心中，爲了激起野心，產生嫉妬厭惡和酸苦，他又加上一句話：「葉瑟的兒子活一天，你的王位就不得安穩。」

聽了這話，誰能不動情，不動聲色呢？這些話在什麼凡人身上不能毀滅、削減窒息他的真愛、情感和友誼呢？但這位青年依舊心懷至愛，忠於友誼的誓言，勇敢面對威脅，堅忍一切侮辱。他爲了友誼而輕視王位，忘却榮華，只牢記友情，他說：「你將爲王，我在你以下位居第二。」

這便是真正而完美，持久而永遠的友誼。嫉妬不能破壞，猜疑不能減少，野心也不能解除這友誼。這友誼如此受試探而始終忠誠；如此受打擊，仍保持完整；如此受侮辱，仍不屈不撓；如此受欺凌，依然屹立不搖。那麼，「你也去照樣作吧！」

對答詠

德六，14，16

領：忠實的朋友，是強有力的保障。

答：誰找到了他，就是得到了寶藏。

藏。

領：敬畏天主的人，必有真正的友誼，因為他怎樣，他的朋友也怎樣。

答：誰找到：

樣。 答：誰找到：

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀上

一一，1-9，

一二，1-5

達味逃亡

那時候，達味去諾布，到了阿希默肋客祭司那裏；阿希默肋客戰戰兢兢的出來迎接達味，問他說：「爲什麼你一個人來，沒有人隨從你呢？」達味回答祭司阿希默肋客說：「君王今天吩咐我一件要事，曾對我說：我派你，吩咐你去作的事，別讓任何人知道。我已經和我的僮僕約定在了某處見面。現在你手中若有五個餅，請給我，或給我別的什麼東西。」祭司回

結束禱詞 見常年主日

答達味說：「我手中沒有普通的餅，只有聖餅；但是你的僮僕們戒絕了女色沒有？」

達味回答祭司說：「當然我們戒絕了女色；我出征時，僮僕們常是身潔的；這次上路雖爲了俗務，但今天他們仍是身潔的。」於是祭司就將聖餅給了他，因爲那天在那裏沒有別的餅，只有供餅，就是由上主面前撤下來，好再換上新的供餅。那一天，在那裏正有撒烏耳的一個臣僕留在上主面前，是一個厄東人，名叫多厄格，是撒烏耳的侍衛長。達味又對阿希默肋客說：「你手邊有沒有一隻長槍或一把刀？我的刀和我的武器沒有帶在手邊，因爲君王的事很緊急。」祭司答說：「有你在厄拉谷中所殺的那培肋舍特人哥肋雅の刀。用外衣包着，放在『厄弗得』後面；假使你願意拿去，就拿去吧！因爲在這裏沒有

別的。」達味答說：「沒有像這把刀更好的了！就請你給我罷！」祭司就給了他。達味離開那裏，逃到了阿杜藍山洞。

他的兄弟和父親全家聽說這事，都來到他那裏。凡受迫害、負債、心中憂苦的人，都投奔到他那裏，他便成了他們的首領；這時隨從他的約有四百人。達味從那裏來到摩阿布的米茲帕，對摩阿布王說：「求你讓我父母來你們這裏，直到我明白天主對我有什麼計劃時爲止。」達味把他們留在摩阿布王那裏：達味在山寨裏住了多久，他們在那裏也住了多久。加得先知對達味說：「你不要住在這山寨裏，你要到猶大地方去！」達味就去了，來到赫勒特樹林。

對答詠

羅七，6；谷二，25，26

領：我們已脫離了那束縛我們的死亡

的法律； 答：我們不該再拘泥於舊的條文，而該以新的心神侍奉天主。

領：你們從未讀過：達味在飢餓時所作的嗎？他怎樣進入了天主的殿，吃了供餅。 答：我們：

誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞講道詞

天主好似不能攀登的峭壁

天主的聖言的崇高，就像高山之巔，當我從那裏觀看天主思想的深邃時，就像一個人從高山頂俯瞰浩浩無垠的大海一樣，具有相同的感受。

在海濱有許多地方，可以看到一座山，臨海的部分，好像一半被削平，形成一極高的峭壁，如果有人從其絕頂俯視深淵，定會感到頭暈。同樣，當我的心靈聽到主所說的：「心地純潔的人是有福的，

他們將看見天主」這句偉大的話，而被舉高時，也感到頭暈目眩。

天主應許讓淨化的心靈能看到祂。但是偉大的若望說：「從來沒有人見過天主。」而聖保祿的卓越思想，也加強這一肯定，他說：「沒有人見過天主，也沒有人能看見祂。」天主好像是滑溜而陡峭的絕壁，人的理智無法捉摸，無法了解；梅瑟在他的訓誨中也宣稱，天主對我們的心靈來說，是不可接近的。他勸止那些設法理解天主、並接近祂的人說：「沒有人看見了天主而還能活着。」

然而，看見天主便是永生。信德的柱石若望、保祿和梅瑟却宣稱這是不可能的；你是否了解我們的心靈被這些話所吸引，而思考其深邃時，所感到的頭暈目眩？如果天主是生命，誰看不見天主，就

看不到生命；而先知們以及使徒們受聖神啓示，證明人不能看見天主，那麼人類的希望不是走投無路了嗎？可是主却激起並支持我們人這衰微的希望。祂曾拯救了伯鐸，使他脫離滅頂的危險；耶穌拉起他來，好像把他放在堅實的地上一樣。

同樣，倘若天主聖言的手也向我們伸出，並且當我們由於這些觀察而搖擺不定时，堅定我們的思想，我們便不必畏懼了；因為我們被天主聖言那領導我們的手緊緊捉住。因為祂說：「心地純潔的人是有福的，他們將看見天主。」

對答詠 若一，18；詠一四四，3

領：從來沒有人看見過天主。

答：只有那在父懷裏的獨生子，

使我們認識了祂。

領：上主偉大，應極受讚美；祂的偉

大高深莫測。 答：只有：

結束禱詞 見常年期主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀上

二五，14 ~ 24，28 ~ 39

達味和阿彼蓋耳

納巴耳的一個僕人告訴納巴耳的妻子阿彼蓋耳說：「達味從曠野派了使者來向我們主人問安，他竟侮辱了他們。那些人原來待我們很好，總沒有擾亂過我們；當我們在田野間同他們在一起時，總沒有失落過什麼。我們同他們一起放羊的時期內，不分晝夜，他們常作我們的護衛。現在請你思量一下，看你應該作什麼，因為

達味已決定要加害我們的主人和他的全家，而主人又脾氣暴躁，無法同他交談。」阿彼蓋耳急忙拿了二百個餅，兩皮囊酒，五隻宰好的羊，五公升炒過的麥子，一百串乾葡萄，二百個無花菓餅，放在幾匹驢上，對僕人說：「你們走在我前面，我跟着你們去。」她並沒有將這事告訴他的丈夫納巴耳。

她騎着驢由山嶺後面下來，同時達味帶着他的人也向着她走來遇見她。達味正思量說：「我白白地在曠野中保護了這人的一切，使他所有的一點未受損失；他竟對我以惡報德。若是我把這人的一切和所有的男人還存留到天亮，就望上主這樣加倍懲罰達味我。」阿彼蓋耳一看見達味，急忙從驢上跳下來，俯伏在達味面前，屈膝下拜，跪在達味腳前說：「我主，這過

錯全歸於我，讓你的婢女向你進一言，求你垂聽你婢女的話。

請你原諒你婢女的過錯！的確，上主要給我主建立一個堅固的王朝，因為我主打的是上主的仗；並且，你一生也沒有什麼過錯。縱然有人起來迫害你，謀害你的性命，但是我主的生命是保存在上主你的天主的生命錦囊中；至於你敵人的性命，上主却用投石器將他們拋掉。當上主對我主作了祂關於你所說的一切好事，立你作以色列的元首時，我主將不會因流了無辜者的血、或因親手雪恨，而感到心中不安，良心有愧。當上主恩待我主時，望你不要忘了你的婢女！」

達味向阿彼蓋耳說：「上主、以色列的天主，是可稱頌的！感謝祂今天派你來迎接我。你的聰慧是可讚美的，你也是可

讚美的，因為你阻止了我傾流人血，親手復仇。我指着那阻止我加害你的上主、以色列的永生天主起誓：假使你沒有急忙來迎接我，明天天亮，一個男子也不會給納巴耳留下。」達味從她手裏接過她所帶來的一切，向她說：「現在你可以平安回到你家裏去。看哪，我聽從了你的勸告，顧全了你的面子。」

阿彼蓋耳回到納巴耳那裏，他正在家中設了像君王的盛宴。納巴耳心中非常快活，吃得大醉，直到早晨天亮，阿彼蓋耳一點也沒有將這事告訴他。第二天早晨，納巴耳酒醒了，他的妻子便將發生的事告訴了他；他一聽這話，嚇得魂不附體，呆如頑石。大約過了十天，上主打擊了納巴耳，他就死了。達味聽說納巴耳死了，就說道：「上主應受讚美，因為祂給我伸了

冤，洗淨了我由納巴耳所受的凌辱，防止了他的僕人行惡；上主把納巴耳的罪惡歸在他自己的頭上。」以後達味派人對阿彼蓋耳說要娶她為妻。

對答詠 撒上二五，32，33；瑪五，7

領：願上主、以色列的天主受讚頌，因為祂今天派你來迎接我。

答：你阻止了我傾流人血，親手復仇。

領：憐憫人的人真是有福，因為他們要受人憐憫。 答：你阻止：

誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞講道詞

論希望看見天主

天主所許諾的幸福確實偉大，超越幸福的極限。一個人獲得如此的恩惠後，還能希望其他的事嗎？因為他看見天主便擁有一切。因為聖經的用語「看見」是「

擁有」的同義字，例如：「看到耶路撒冷的幸福」，與「你擁有」相同，又如先知說：「願惡人被除去，使他看不到上主的榮耀」，「看不到」便是「不得分享」的意思。

所以，誰看到天主，便擁有一切可能的美善：無休止的生命，永遠的不朽，無窮的真福，不會滅亡的王國，持久的喜樂，真正的光明，精神的和甘飴的聲音，不可接近的榮光，永不終止的歡騰，總之，是一切的幸福。

藉此真福的許諾，我們所希望得到的，實在美好！然而以上已經指出，能看天主的條件，繫於心靈的純潔。現在我的心靈再次感到眩暈，深恐心靈的純潔是超越人性而不可能的事。因為人如果看見天主是由於心潔，而梅瑟和保祿沒有看到

天主，却又肯定，他們自己或任何人都不能看見天主。那麼，現在聖言在真福八端中所提示的，似乎是一件不可能的事。

如果看見天主是不可實現的遠景，那麼，知道看見天主的方法又有什麼益處呢？這就好像有人對我們說：生活在天堂是真福，因為從那裏能夠看到世間所看不到的事物。如果那人也給我們講解升天堂的方法，那麼聽眾曉得，在天堂生活可享什麼福氣，對他們才大有裨益。但一旦升天不可實現時，關於真福的知識也就毫無益處。這只能使我們難過，因為我們得知，這是一件我們不能獲得的事物。主頒佈給我們這條偉大的誠命時，難道是要我們嚮往那超越我們人性、和非我們人力所能及的事物嗎？

決非如此，天主決不會命令無翅膀的

動物要飛翔；也不會命令牠指定在陸上生活的生物，生活在水裏。在其他萬物內，自然律都與牠們本性的能力相符，決不會勉強在牠們作超越牠們本性的事。因此我得到一項確切的結論：我們對主所許諾的真福，不該絕望。若望、保祿和梅瑟或類似他們的人，都沒有失去這種瞻仰天主的至高幸福。保祿沒有失去這幸福，他說：「正義的榮冠已經爲我準備好了，正義的法官將要把它賞給我。」若望也沒有，因爲他會靠在耶穌的懷中。梅瑟也沒有，因爲他曾聽到天主對他說：「我在衆人中間認識你。」這些曾宣稱，看到天主超過我們能力的人，無疑的都得到了真福。真福在於享見天主，而能否享見天主，要看心靈是否純潔。因此，我們確知：那使人獲得真福的條件——心靈的純潔，並不是不可

能的。

如此，那和保祿一同肯定，享見天主是超乎我們能力的人，說的是真話，可是主應許只有心靈純潔的人，能夠看見天主，並不是反對前者。

對答詠

詠六二，2；十六，15

領：我的天主，我的靈魂渴慕祢；

答：我的肉身切望祢。

領：上主，我將因正義得見祢的慈

顏；願我醒來時，能以仰瞻祢爲

幸福。 答：我的肉身：

結束禱詞 見常年期主日

星期六

誦 讀

達味恩待撒烏耳

達味起身來到撒烏耳紮營的地方，察看撒烏耳和他的統帥乃爾的兒子阿貝乃爾睡覺的地方：撒烏耳睡在行營中心，他的部隊駐紮在他的四周。達味就問赫特人阿希默肋客和責魯雅的兒子約阿布的兄弟阿彼瑟說：「誰同我下到撒烏耳的營中去？」

阿彼瑟答說：「我同你下去。」達味和阿彼瑟便在夜間深入敵營，看見撒烏耳睡在行營的中心，他的長槍插在頭旁的地上，阿貝乃爾和部隊環繞他睡在四周。阿彼瑟對達味說：「今天天主將你的仇人交在你手裏了！如今讓我用他的長槍把他釘在地上，只一下，不需要給他第二下。」達味却對阿彼瑟說：「不可殺他！因為誰敢伸

手加害上主的受傅者，而能無罪呢？」達味又說：「我指着永生的上主起誓：只有上主能打擊他，或到了他的日子，終於死去，或下到戰場陣亡。在上主面前，我決不願伸手加害上主的受傅者。現在你快拿去他頭旁的長槍和水壺，我們就離開。」達味便從撒烏耳頭旁拿了長槍和水壺，二人就走了。誰也沒有看見，誰也沒有察覺，誰也沒有醒來，都在沉睡，因為上主使他們沉入睡夢中。

達味走到對面，遠遠站在山頂上，他們彼此相隔很遠，於是達味對軍隊和乃爾的兒子阿貝乃爾喊道：「阿貝乃爾！你不答應嗎？」阿貝乃爾答說：「你是誰？竟敢吵醒君王！」達味對阿貝乃爾說：「你不是個好漢嗎？以色列人中有誰能與你相比？民間來了一個要殺害你的主上君王

的，你爲什麼沒有好好保護你的主上君王呢？這事你作的實在不對！我指着永生的上主起誓：你們都該死，因爲你們沒有好好保護你們的主子、上主的受傳者。現在，你去看看君王的長槍在哪裏？他頭旁的水壺又在哪裏？」撒烏耳認出是達味的聲音，就說：「我兒達味，這不是你的聲音嗎？」達味答說：「我主大王，是我的聲音。」又接着說：「我主爲什麼迫害他的僕人？我究竟作了什麼惡事？現在請我主大王聽他僕人一句話：如果是上主感動你來害我，願祂收納這個祭獻；然而，若是有人煽惑你，他們在上主面前是該詛咒的，因爲他們今天將我驅逐，不容我分享上主的產業，無異是說：你去事奉外邦的神罷！現在願我的血不流在離上主很遠的地方，因爲以色列君王出來獵取我的性

命，就像獵人在山上獵取鷓鴣一樣！」撒烏耳說：「我兒達味，我犯了罪，你回去罷！我再不加害你了！因爲你今天實在珍惜了我的性命。唉！我太昏愚，實在錯了！」達味答說：「這裏有大王的長槍，叫一個僕人過來拿去吧！願上主報答各人的正義和忠誠！因爲今天上主把你交在我手裏，我却不願伸手加害上主的受傳者。請看！今天我怎樣重視了你的性命，也願上主怎樣看重我的性命，從一切憂患中拯救我！」撒烏耳對達味說：「我兒達味，你實在是可讚美的，你必有所作爲，也必有成就。」然後達味就走了，撒烏耳也回家了。

對答詠

詠五三，5，3，8，4

領：傲慢的人起來向我進攻；蠻橫的人想謀害我的性命；天主！求祢

因祢的名拯救我， 答：以祢的大能爲我伸冤。

領：我甘願向祢呈奉祭獻；天主，求祢俯聽我的祈禱。 答：以祢：

誦讀二 選讀尼森主教聖國瑞講道集

在人心內可以找到天主

身體的健康固是人生的幸福，但這種幸福，不是在於知識，而是在於實在健康地生活着。如果一個人有健康的知識，却取用那危害健康的食物，而致害病，失掉健康，則他對健康的知識又有何用？我們要在同樣的意義下去領悟基督的話：不是對天主具有一些知識的人就有福了，而是在自己內擁有天主的人才是有福的。主說：「心地純潔的人是有福的，因爲他們將看見天主。」

依我看來：這句話並不是指天主讓心

淨的人面對面地看他；這句深奧的話或許暗示基督在另一處所清楚表示的，那就是：「天主的國就在你們心內。」這是教訓我們：誰若心地純潔，滌除一切對受造物不合理的貪情，他便在自身的美好上，看見天主性體的肖像。

而且，我認爲：天主聖言在祂所說的這幾句話裏，含有以下的意思：你們人哪！你們都有一種瞻仰那真美好的願望；你們聽說天主的尊威至高無比，天主的榮耀莫可言喻，天主的美妙無法予以描述，天主的性體不能予以澈悟，但切不可因爲你們不能看見所切望的真福，而感到失望。

因此，如果你生活謹慎，一再滌除你心中的污穢，那麼，天主的美就會在你心內大放光明。正如一塊銹鐵，經過火煉，除去鐵銹後，就會像太陽閃閃發光；同

樣，專務內修的人——主稱他為「心」——滌除了心中那使他變醜的污穢，便恢復原有的天主肖像。如此，因為他相似天主的美，而自己也必然是很美的。

所以，心地純潔的人看見自己，他就以自己作他所願望的對象。這樣，他就會幸福，因為當他看到自己的純潔時，就彷彿通過這肖像，而看見其真形。正如一個人，在鏡子裏看到太陽，雖然他不能直接注視太陽，可是，他在鏡子中，見到那太陽反射的像，如真的一樣。同樣，一如聖經所載，雖然你們太軟弱，而不能注視那不可接近的光本身，但若你們恢復天主起初所賦予你們的光輝燦爛的肖像，那麼，在你們內就會找到你們所要尋求的一切。

因為天主性就是純潔，絕無私慾偏情，遠離一切罪惡。因此，在你內心若有

這些美德，天主就在你內。所以，如果你心內清除一切邪惡，沒有任何私慾，不染任何罪污，你就會幸福，因為你能看的清楚。你能清楚地看到那心地不潔的人所不能看到的。因為那來自物質的黑暗遠離了你靈魂的視綫之後，你在心內純潔光明的氣氛中，才會清楚地看到，那真正使人感到幸福的景象。你能看到聖德、純潔、誠樸、以及從天主性放射出的光輝；我們藉此光輝才能看見天主的真貌。

對答詠

若一四，6，9；六，47

領：主說：我是道路、真理和生命。

答：誰看見我，就是看見了父。

領：誰相信我，就有永生。 答：誰

看見：

結束禱詞 見常年期主日

第十三主日

聖詠集第一週

第一晚禱

謝主曲對經：主說，誰接待你們，就是接待我；誰接待我，就是接待那派遣我的。

誦讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀上

二八，3-25

撒烏耳求問女巫

那時，撒慕爾已死，全以色列人舉喪哀悼他，把他葬在他的故鄉辣瑪。撒烏耳也早已將招魂的和行巫術的人驅逐出境。培肋舍特人調齊以後，來到叔能黎營；撒

烏耳也調集全以色列，在基耳波亞紮營。

撒烏耳看見培肋舍特人的軍營就害怕起來，心中非常恐慌，就去求問上主，但上主沒有藉夢境，也沒有藉「烏陵」，也沒有藉先知答覆他。撒烏耳便對臣僕說：「你們給我找個招魂的女巫，我願到她那裏去問。」他的臣僕回答他說：「現今在恩多爾有個招魂的女巫。」撒烏耳就改裝易服，帶了兩個人作伴，夜間來見那女人，對她說：「求你用招魂的法術給我占卜，將我向你所指出的人給我招上來。」那女人回答說：「啊！你知道撒烏耳作了什麼，他已經將國內招魂和行巫術的人剷除，爲什麼你來設陷阱害我的性命，叫我死呢？」撒烏耳就指着上主對她發誓說：「上主永在！爲這事你決不會受害。」那女人問說：「要我給你招誰上來？」他答

說：「你給我招撒慕爾上來。」

那女人一看見撒慕爾，就大喊一聲，對撒烏耳說：「你爲什麼哄騙我？你就是撒烏耳！」王對她說：「不要怕！你究竟看見了什麼？」那女人回答撒烏耳說：「我看見神由地中上來。」撒烏耳問說：「什麼形狀？」她答說：「上來了一位老人，身披外氅。」撒烏耳便知道這是撒慕爾，便俯首至地下拜。撒慕爾對撒烏耳說：「爲什麼你擾亂我，叫我上來？」撒烏耳答說：「我非常痛苦。培肋舍特人攻擊我，上主已遠離我，又不藉先知，也不藉夢境答覆我，所以我招你上來，指教我該作什麼。」撒慕爾說：「上主既已離開了你，協助你的近人，你爲什麼還來問我？上主對你實踐了祂藉我所說的話：上主已由你手中奪去了王權，賜給了你的近人達味；

因爲你沒有聽從上主的話，沒有執行祂對阿瑪肋克所懷的盛怒，因此上主今天這樣對待了你。上主還要把以色列和你一起在培肋舍特人手中；明日你和你的兒子要同我在一起；並且，上主也要把以色列軍隊交在培肋舍特人手中。」

撒烏耳一聽撒慕爾的話，非常恐懼，忽然跌倒在地；又因他一日一夜沒有吃喝，一點力氣也沒有了。那女人就走到撒烏耳跟前，看見他非常驚慌，就對他說：「你看，你的婢女聽了你的話，不顧性命，聽從了你給我說的話。現在你也該聽從你婢女的話：我給你拿點食物來，你吃了，好有力氣走路。」他却拒絕說：「我不吃。」但是他的臣僕和那女人都勉強他，他纔聽從了他們的話，從地上起來，坐在床上。那女人在家裏有頭肥牛，急忙

宰了，又把麵和好，烤成無酵餅，擺在撒烏耳和他臣僕面前；他們吃了以後，當夜就起身走了。

對答詠

參閱編上十，13，14

領：撒烏耳背叛上主，沒有遵守上主的話，而付出了生命的代價。

答：因此，上主將王位轉交給了達味。

領：因為他求問女巫，而沒有求問上主。 答：因此：

誦讀二

選讀教宗保祿六世的講道詞（

一九七〇年十一月廿九日訪問

馬尼拉時所講）

我們宣講基督直到地極

「如果我不宣講福音，我是有禍的」，因為正是爲此我才由基督派遣。我是使徒，也是證人。目的越遠，使命越難，愛就越

熱烈地催促我。我應該宣講耶穌聖名：耶穌是基督，永生天主之子；是祂把看不見的天主顯示給我們：「祂是一切受造物的首生子；萬物在祂內而存在。」基督是人類的導師，也是人類的救主；祂爲我們誕生，也爲我們死而復活。

基督是歷史及宇宙的中心；祂認識我們，愛護我們；祂是我們人生中的夥伴和朋友；祂是飽受痛苦而常懷有希望的人；祂將來還要降來，作我們的法官；我們希望，祂將是我們生命的圓滿，我們的真福。

我講基督時，總不能講完：祂是光，是真理；祂還是「道路、真理、生命」；祂是滿足我們飢渴的食糧與活水之泉。祂是我們的牧人、嚮導、模範，我們的安慰，我們的長兄。祂會像我們一樣生活，而且比我們更渺小、更貧窮、更謙卑、更

辛勞、更受壓迫、更忍耐。祂爲我們說過話，行過奇蹟，建立了新的王國；在那裏，窮人生活幸福；在那裏，和平是公共生活的原則；在那裏，心淨者與涕泣者將被高舉並獲得安慰；慕義似飢渴者將獲得飽飫；在那裏，罪人們能獲得寬恕；在那裏，所有的人們都是弟兄。

這便是耶穌基督。你們至少聽過人講過祂，而且，你們大部份是屬於基督的人，因爲你們已是基督徒。因此，諸位基督徒！我要向你們重述耶穌聖名；我要向你們衆人報告：基督耶穌是起點也是終點，是「阿爾法」，也是「奧默加」。祂是新世界的君王，人類歷史的奧秘，我們命運的關鍵和最後解釋；祂是天人之間的中介、橋樑；祂是比任何人更完美的人子，因爲祂是永恆與無限之天主的兒子，也是女中最

受讚美的瑪利亞之子；瑪利亞按肉軀而論，是耶穌的母親。由於我們與祂奧體的聖神共融，瑪利亞也是我們的母親。

請你們記住：耶穌基督是我們永遠向你們宣講的對象。我們願意祂的聖名傳到地極，直到萬世萬代。

對答詠

弟後一 10；若一，16；

哥一 16，17

領：我們的救主耶穌基督摧毀了死亡，藉着福音彰顯了不朽的生命。

答：我們衆人都從祂的滿盈中，領受了恩寵，而且恩上加恩。

領：萬物是藉着祂、並爲了祂而受造；祂在萬有之先就已存在；萬有都賴祂而各得其所。 答：我們衆人：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：耶穌轉身看到她說：女兒，
不要怕，妳的信德救了妳，
阿肋路亞。

結束禱詞

天主，祢以恩寵化育，使我們成爲光明之子；求祢賞賜我們，常生活在真理的光輝中，不爲錯謬的黑暗所籠罩。

第二晚禱

謝主曲對經：人子不是來毀滅人，而是來拯救人。

常年期第十三週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀 上三一，1（

4；

下一，1（16

撒烏耳陣亡

培肋舍特人攻打以色列人，以色列人由培肋舍特人面前逃走，在基耳波亞山上陣亡的人很多。培肋舍特人隨後追擊撒烏耳和他的兒子，殺了撒烏耳的兒子約納堂、阿彼納達布和瑪耳基叔亞；以後，集中攻打撒烏耳，弓手射中了他，傷勢很重。當

時撒烏耳對自己的執戟者說：「拔出你的劍來，將我刺死，免得這些未受割損的人來刺死我，侮辱我！」但是執戟者十分害怕，不肯作這事。於是撒烏耳拔出劍來，伏劍自刺而死。

撒烏耳死後，達味擊殺阿瑪肋克人回來，在漆刻拉格住了兩天。第三天，有個人從撒烏耳營中跑來，衣服撕爛，滿頭灰塵，來到達味前，伏地叩拜。達味問他說：「你從那裏來？」他答說：「我從以色列營中逃命而來。」達味又問他說：「戰事怎樣？請告訴我！」他答說：「軍民從戰場上逃跑了，許多人陣亡，撒烏耳和他的兒子約納堂也死了。」達味問那報信的少年人說：「你怎麼知道撒烏耳和他兒子約納堂死了呢？」那報信的少年人答說：「我無意中來到基耳波亞山上，看見撒烏耳

伏在自己的槍上，戰車和騎兵都快要迫近他。他轉身見了我，就招呼我。我答說：我在這裏。他問我說：你是誰？我答說：我是阿瑪肋克人。他向我說：來我身邊，殺了我罷！我現在雖還完全活着，但十分暈眩。我就來到他身邊，明知他倒下後，決不能生存，便殺了他；取下他頭上的王冠，腕上的手鐲，帶到這裏來奉獻給我主。」達味就抓住自己的衣服撕破了；同他在一起的人也照樣作了。大家為撒烏耳和他的兒子約納堂，以及上主的百姓和以色列的家族，舉哀痛哭，禁食直到晚上，哀悼他們喪身刀下。

達味又問那報信的少年說：「你是那裏的？」他答說：「我是阿瑪肋克僑民的兒子。」達味向他說：「你怎敢伸手殺害上主的受傅者？」達味就叫一個少年人來，

向他說：「你來，殺了他！」少年把他一刀砍死了。同時達味對他說：「你的血應歸在你頭上，因為你親口承認說：我殺死了上主的受傅者。」

對答詠

撒下一，21，19

領：基耳波亞山，在你那裏雨或露不再降下。 答：因為以色列的勇士曾在那裏倒下。

領：上主要巡行周圍的羣山；但對基耳波亞山卻棄之不顧。 答：因為：

誦讀二 選讀聖思定主教的講道集

祂是我們的天主，我們是祂牧養的子民

我們咏唱的這首聖詠表示我的身份：我們是天主的羊羣：「祂就是造生我們的上主、我們的天主。」祂是「我們的天主，

我們是祂牧養的子民，是祂手下的羊羣。」人間的牧人所有的羊，以及他們所牧放的羊，都不是由他們所造。但我們的上主天主是造物主，是天主，祂所有的以及祂所牧養的羊，都是由祂創造的。不是別人牧養祂所造的羊，也不是別人創造祂所牧養的羊。

我們用這首聖詠承認了我們是天主的羊，是祂牧養的子民、是祂手下的羊羣；現在要聽從祂對羊羣所說的話。祂從前曾向牧人們說話，如今卻向羊羣說話。從前我們是戰慄地聽祂的話，你們卻是心平氣和地聽。那麼祂今天說話時，我們要怎樣呢？難道聽話的態度要變換過來嗎？是我們要平靜地聽，而你們要戰慄地聽嗎？不！決不！第一，因為，雖然我們是牧人，牧人不僅戰慄地聽祂向牧人說話，而且也戰

慄地聽祂向羊說話。如果牧人漠不關心地聽祂對羊羣所說的話，那就顯示，他並不關懷他的羊羣。第二，我們在過去，業已向你們講過：我們具有雙重身份：就是，一方面我們是基督徒，另一方面，我們是教會的首長；我們既是教會首長，被列在牧人之中；但我們也是基督徒，所以，我們同你們都是基督的羊。因此，上主所說的話，無論是為牧人，或是為羊羣，我們都該以戰慄的心情去領教，絕不可漠不關心！

所以，弟兄們，我們聽一聽，上主如何譴責不忠的羊，並向自己的羊應許了什麼。祂說：「你們是我的羊。」第一：做天主的羊，多麼幸福！弟兄們，誰若加以深思，即使在千辛萬苦中，也會感到莫大的欣慰。因為按聖經上所載：「祢牧養以

色列」；又說：「這位保護以色列者，不打盹，也不會睡着。」所以，我們醒著，祂也醒著；我們睡着，祂還是醒著。如果一個羊羣有牧人守護，必定安全；何況我們由天主牧養，尤其是，我們不但由祂牧養，還是由祂所造，那更該如何安全呢？

祂說：「你們是我的羊，這是上主天主所說的話：我要在綿羊與綿羊之間，山羊與公山羊之間施行審判。」這裏，公山羊在天主的羊羣裏在做什麼呢？在同一牧場上，在同一水泉旁；公山羊和綿羊雜居共處，使綿羊學習容忍，以肖似天主。但到將來，主基督要把牠們分列在左右兩旁。對答詠 若十，27，28；則三四，15

領：我的羊聽從我的聲音；我認識我的羊，羊也跟隨我；我賜給牠們永生。 答：牠們永不喪亡；誰

也不能從我手中把牠們搶走。

領：我牧養我的羊；我使牠們安睡在

羊棧裏。 答：牠們永：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一

恭讀撒慕爾紀下

二，1

11；三1-5

達味受傳作猶大王

這事以後，達味求問上主說：「我可以上猶大的一座城中去？」上主對他說：「可以。」達味又問說：「我上何處去？」答說：「往赫貝龍去。」於是達味帶着他兩個妻子：依次勒耳人阿希諾罕和作過加爾默耳人納巴耳妻子的阿彼蓋耳，

上那裏去了。凡跟隨達味的人，他也叫他們各帶家眷一起上去，住在赫貝龍城各區內。以後，猶大人來，在那裏給達味傅油。立他作猶大家族的君王。

有人告訴達味，基肋阿得、雅貝士人埋葬了撒烏耳。達味就派遣使者到基肋阿得、雅貝士人那裏，向他們說：「願上主祝福你們！因為你們對你們的主撒烏耳行了這件善事，將他埋葬了。願上主對你們顯示祂的慈愛和忠信！因為你們作了這事，我也要恩待你們。現在你們要加強自己的力量，作勇敢的人，因為你們的主撒烏耳已經陣亡，但猶大家族已給我傅油，立我做了他們的君王。」

那時，撒烏耳的軍長，乃爾的兒子阿貝乃爾，已帶領撒烏耳的兒子依市巴耳過河，到了瑪哈納殷，立他為基肋阿得、革

叔爾、依次勒耳、厄弗辣、本雅明，全以色列的君王。撒烏耳的兒子依市巴耳爲以色列王時，已四十歲，爲王兩年。此時隨從達味的，只有猶大家族。達味在赫貝龍作猶大家族君王的年數，共七年零六個月。

撒烏耳家與達味家間的戰爭相持很久；但達味家逐漸強盛，撒烏耳家却日趨衰弱。

達味在赫貝龍生的兒子：長子阿默農，是依次勒耳人阿希諾罕所生；次子基肋阿布，是曾作加爾默耳人納巴耳妻子的阿彼蓋耳所生；三子是阿貝沙隆，是革叔爾王塔耳買的女兒瑪阿加所生；四子阿多尼雅，是哈基特所生；五子舍法提雅，是阿彼塔耳所生；六子依特蘭，是達味妻子厄革拉所生；以上是達味在赫貝龍所生的兒子。

對答詠

創四九，10，8

領：權杖將不會離開猶大。 答：直

到那應得權杖者來到，萬民都要歸順他。

領：猶大！你的兄弟們將讚揚你；你父親的兒子要向你俯首致敬。

答：直到那：

誦讀二 選讀聖思定的講道集

如果我想討人喜歡，我就不是基督的僕人

「我們認爲光榮的事，就是有我們的良心作証。」有人是冒失的法官，說我們的壞話，抱怨不休，吹毛求疵，妄生疑忌。對付這種人，除了我們良心的作証外，還有什麼辦法呢？弟兄們，我們也願意使這一種人喜悅；但我們所尋求的，不是我們的光榮，而是他們的得救，務使他們跟從我們，而不致誤入歧途。如果我們師法基督，他們就應該師法我們；如果

我們沒有師法基督，他們仍該師法基督。因為是基督牧放祂的羊羣；而且唯有祂自己 and 所有善牧在一起，因為所有善牧都是在祂內而生活。

所以，當我們願意使人喜悅時，並不尋求我們自己的利益，而是願意在他人身上找到喜樂，就是說我們看到他們喜歡善事時就高興，這不是爲了我們的榮譽，而是爲了他們的利益。保祿攻擊那尋求己利的人說：「如果我想討人喜歡，我就不是基督的僕人了。」爲那些人他又說：「你要像我一樣，事事使大家喜歡。」他這兩句話都很清楚、平靜、純真，而不混亂。你只管吃喝就好了，不要踐踏牧場，也不要污染飲水。

你們一定聽到使徒之師、耶穌基督說過：「你們的行爲要在人前照耀，好使

人們見到你們的善行，來光榮你們在天之父，」就是那位創造你們如此的天主。因爲「我們是祂牧場上的子民，是祂領導的羊羣。」所以，你如果好，要讚美那使你好的天主，而不該讚美你，因爲你單憑自己不能行善。那麼你爲何要顛倒是非呢？你行善時，爲什麼要人讚美？你作惡時，爲什麼要抱怨天主呢？那說「你們的善行，要在人前照耀」的基督也說過：「你們不要當着人的面、行正義。」以上保祿所說的兩句話，爲你似乎有矛盾，同樣，福音中的這兩句話，也似乎如此。可是，如果你保持心平氣和，就會承認聖經這兩句話的和諧，你也會在聖經中尋獲平安。

因此，弟兄們，我們不但要努力善度生活，還要在人面前樹立良好的風範；不僅要勉力有好的良心，還要盡力注意我們

自身的軟弱，設法避免可在軟弱的弟兄身上招致懷疑。我們仍要注意，在吃青草、喝清水時，不亂踐踏牧場，致使軟弱的羊應吃那被踐踏的草，喝那被污染的水。

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀下

四，2-5，7

對答詠

斐二，2-4；

得前五，14，15

達味為王並佔領耶京

領：你們要思想一致，同氣相愛；要謙遜地承認別人勝過自己，好使我充滿喜樂。 答：各人不可只顧自己，也要關心別人。

領：你們要扶助軟弱的人，要以耐心等待人！常常互相善待，並要善待所有的人。 答：各人不：

撒烏耳的兒子依市巴耳有兩個土匪頭目，一個名叫巴阿納，一個名叫勒加布，是本雅明子孫貝洛特人黎孟的兒子，——貝洛特被認為是本雅明族，因為貝洛特人逃到了基塔殷，僑居在那裏，直到今日。撒烏耳的兒子約納堂有個兒子雙足跛了，當撒烏耳與約納堂的凶信由依次勒耳傳來時，他只有五歲，他的乳母帶他逃跑，在慌張逃跑中，他跌癱了腿；他名叫默黎巴

結束禱詞 見常年期主日

耳。

貝洛特人黎孟的兒子勒加布和巴阿納出去，正當中午炎熱的時候，到了依市巴耳家裏，他正在床上睡午覺。看門的女僕在篩麥子，也打盹睡着了。此時勒加布和他兄弟巴阿納溜進去，到了屋內，見依市巴耳正睡在臥室的床上，便將他打死，砍下他的頭，帶着頭，在阿辣巴的大路上走了一夜。他們帶着依市巴耳的頭，到了赫貝龍見達味王說：「大王的仇人撒烏耳常謀害你的性命；請看，他兒子依市巴耳的頭；上主今天爲我主向撒烏耳和他的後代報了仇。」但是，達味答覆貝洛特人黎孟的兒子勒加布和他兄弟巴阿納說：「我指着那救我脫離了一切患難的永生上主起誓：那告訴我說：撒烏耳死了的，自以爲是報喜信，我却拿住他，在漆刻拉格殺了，作爲他報信的賞報；那麼，現在這些

匪徒，偷進屋內，殺了睡在床上的義人，我豈不更該從你們手中追討他的血債，將你們由地上剷除？」達味就命自己的僮僕殺了他們，砍去他們的手足，掛在赫貝龍的池旁；至於依市巴耳的頭，叫人拿去葬在赫貝龍，阿貝乃爾的墳墓內。

以色列各支派聚集到赫貝龍，來見達味說：「我們都是你的骨肉。以前，連撒烏耳當我們的君王時，也是你率領以色列出入征討；上主曾對你說過：你應牧養我的百姓以色列，作以色列的領袖。」隨後，以色列所有的長老都到赫貝龍來見君王，達味君王就在赫貝龍，當上主的面同他們立了盟約；他們便給達味傅油，立他爲以色列王。達味登極時已三十歲，做王四十年；在赫貝龍做猶大王，七年零六個月；在耶路撒冷做全以色列和猶大王三十三年。

以後，達味和他的人向耶路撒冷進發，攻打住在那地方的耶布斯人，有人告訴達味說：「你決攻不進去，因為瞎眼、癩腿的也會把你趕走。」這是說：「達味決攻不進去。」但是達味却佔領了熙雍山堡，就是達味城。

對答詠

詠二，2，6，1

領：世上列王羣集一堂；諸侯畢至，聚首相商，反抗上主，反抗祂的受傅者。 答：我已在此熙雍我的聖山上、立了我的君王。

領：列國爲什麼囂張？萬民爲什麼妄想？ 答：我已在此：

誦讀二 選讀聖女大德蘭論全德的途徑

願祢的國來臨

一個人不論多麼粗野無禮，如果他要向某某顯要請求一項恩惠，他一定先想

想，如何向他開口說話，好使他歡心，而不惹他生氣；然後要考慮，向他要求什麼，向他作此請求的理由何在，特別若是所要求的是一項重要的恩惠，一如我們的好耶穌教訓我們要求的。這一點，依我看來，應該特別注意。主啊！祢不能用一句話包括一切嗎？比如說：「父啊！凡爲我們有利而適宜的，都賞給我們吧！」因爲天主洞悉一切，似乎不需要再多說話。

永遠的智慧！這爲在祢與祢天父中間，業已夠了；祢在日色瑪尼山園中就這樣祈求了。是的，祢已把祢的意願和恐懼，都向天父坦白了，而且完全隨祂的旨意去安排。但，我的主！祢知道，我們不像祢那樣完全順從天父的聖意。我們需要把所求的指陳出來，使我們能看清楚我們所求的，是否爲我們有利；假使沒有利的

話，我們就不再求了。因為我們本性如此：除非我們所需要的得到手，我們既有自由，就拒絕接受天主的恩賜；即使這為我們是一件極為珍貴的恩惠，除非我們親手握到現金，就總不認為我們富有。

好耶穌教訓我們，用以下的話祈求天主國的來臨，說：「願祢的名受顯揚，願祢的國來臨。」請想想我們這位導師的高深智慧。我想這為我們大家是一個很好的時刻：要了解在求天國來臨時，所求的是什麼。至尊的天主知道：除非在地上先賜給我們祂的神國、並賦予我們能力，我們絕不能相稱地頌揚、光榮永生天父的聖名。所以我們的好耶穌把這兩項祈求放在一起。我在此願意給你們說明，我對此事的了解：如此你們會明白祈求的是什麼，所祈求的是如何重要，應如何竭盡所能取

悅那能施與這恩惠的天主。

依我看來，在天國裏最大的幸福是：在那裏，塵世的一切已屬毫無價值，而是因同伴之幸福而在自身內產生的喜樂。因為一個靈魂看到周圍的人，都在稱揚天主，讚頌祂的聖名，也知道在那裏沒有一個人犯罪凌辱天主。因此，心內感到一種持久的平安與極大的滿足。在天國內衆人都在愛慕天主；而且只知道愛天主，不能不愛天主；因為他們都認識天主。但願我們能認識天主，好使我們在現世也能那樣愛天主。雖然我們的愛遠不如在天上的愛那麼完全，而且在本質上也不一樣，至少在程度方面，要比我們目前對天主的愛高深的多。

對答詠

頌：那能給予子女恩惠的，催迫我們

去祈求、去尋找、去叩門。

答：我們信心越堅、期待越切、願望越深，我們所得到的，也越多。

領：在祈禱時，哀求勝於空言，哭泣

勝於講話。 答：我們信：

結束禱詞 見常年期主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀下 六，1，23

約櫃被運到耶京

達味又調集了以色列所有的精兵，共三萬人。達味和他身邊所有的人，起身到猶大巴阿拉去，要從那裏將天主的約櫃運上來。這約櫃名叫「坐於革魯賓上的萬軍

的上主」。人們就將天主的約櫃，從丘陵上的阿彼納達布家裏抬出，放在一輛新車上，阿彼納達布的兩個兒子，烏匝和阿希約駕駛新車。烏匝走在天主約櫃的後面，阿希約走在前面。達味和以色列全家在上主面前興高彩烈地舞蹈奏樂，彈琴、擊弦、敲鼓、搖鈴、擊鈸。當他們來到納貢的禾場時，因為牛幾乎使天主的約櫃傾倒，烏匝便伸手扶住。爲了他一時的冒失，上主就向烏匝發怒，將他擊殺，他便死在天主的約櫃旁。達味因爲上主擊殺了烏匝，很覺悲傷，於是那地方名叫培勒茲烏匝，直到今日。

那天，達味對上主害了怕，心想：「上主的約櫃如何能進入我那裏？」因此，達味不願上主的約櫃遷入達味城自己那裏，却運往加特人敖貝得厄東家中。上主

的約櫃在加特人敖貝得厄東家中，存放了三個月，上主降福了敖貝得厄東和他的全家。

有人告訴達味，上主爲了天主的約櫃降福了敖貝得厄東的家，和他所有的一切。達味就去將天主的約櫃，由敖貝得厄東家興高彩烈地抬上達味城來。每當抬上主約櫃的人走六步，他就祭獻一頭牛和一隻肥羊。同時達味束着細麻的「厄弗得」，在上主面前盡力跳舞。

這樣，達味與以色列全家大聲歡呼，吹起號筒，將上主的約櫃迎上來。當上主的約櫃進入達味城時，撒烏耳的女兒米加耳，由窗內窺看，見達味王在上主面前跳舞，心中就輕視他。他們將上主的約櫃抬來，安置在預備好的地方，停在達味爲約櫃建立的帳幕中央；達味給上主奉獻

了全燔祭與和平祭。達味獻完了全燔祭與和平祭後，以萬軍上主的名祝福了百姓。以後，分給所有百姓，全以色列民衆，不論男女，每人一塊餅，一塊肉，一塊葡萄乾餅。然後百姓各自回了本家。

達味回來祝福本家時，撒烏耳的女兒米加耳出來迎接達味說：「以色列的君王今天多麼榮耀！他今天在臣僕的婢女前赤身露體，活像一個赤身露體的小丑。」達味回答米加耳說：「在廢棄你父和他全家，而選拔了我的上主面前，在派我爲上主百姓以色列首領的上主面前，我甘願舞蹈，甘願加倍卑賤我自己！我在你眼中被視爲卑賤，但在你所說的婢女們面前，我必受到尊敬。」從此撒烏耳的女兒米加耳，到死再沒有生育。

對答詠

詠一三一，8，9；

二三，7，9

領：上主，請祢和祢的約櫃起來，駕

臨祢安居之所。 答：願祢的祭

司身披正義；願祢的信徒踴躍歡

喜。

領：城門，請高舉你們的門楣；古老

的門戶，請高抬門扉，因為光榮

的君王要進入城內。 答：願祢

的：

誦讀二 選讀聖業樂向新教友講道詞

我將遷移到神奇的帳幕裏去

「天主，正如麋鹿渴望水泉，我的靈

魂同樣渴望着祢。」那些鹿如何渴望水

泉，我們的鹿也是一樣：他們出離了埃

及，離開了世俗，把法郎及其軍隊淹死在

海中，就是淹死在洗禮的水裏。惡魔的權

勢被摧毀後，他們渴望教會的水泉：父、子及聖神。

聖父是水泉，耶肋米亞先知論及祂說：

「他們離棄了我——這活水的泉源，却給自

己掘了蓄水池，不能蓄水的漏水池。」聖

經論及聖子，這樣記載說：「他們離棄了

智慧的泉源。」另一處論及聖神說：「誰

若喝了我賜給他的水，他將永遠不渴；並

且，我賜給他的水，將在他內，成爲湧到

永生的水泉。」這是若望聖史記載救主直

接論及聖神的話。這些話都很明顯地證

明：教會的三個水泉就是聖三的奧蹟。

信者靈魂，受過洗的靈魂渴望這個水

泉說：「我的靈魂渴望到活泉——天主那裏去。」

因爲，這樣的靈魂，不是淡然地願意看見

天主，而是全心熱切地渴望天主。他們在

領洗之前曾互相講論說：「何時我才能前

來，出現在天主面前呢？」現在，他們所求的，已如願以償：他們來了，且已站在天主面前；出現在祭臺前，及救主的聖事前。

他們領受基督聖體，並在生命的水泉中重生後，堅信地說：「我將邁向神奇的帳幕，直達天主的宮室。」天主的宮室就是聖教會；這也是神奇的帳幕；因爲在那裏，「有勝利的歡呼聲，頌揚聲，歡宴的歌唱聲。」

所以你們如今穿上基督的人，追隨我們的領導，好像小魚隨著釣鉤上來：讓天主聖言把你們拖出世海。因此，你們能說：世物的本性，在我們身上就變了。因爲魚離水就會死去；但是使徒們把我們從世海中打撈上岸，卻使我們從死者之中得以生活。當我們在世俗中生活時，我們的眼睛

離不開深海，我們生活在污泥之中。但我們從海浪中被救出之後，就開始看到太陽，就開始凝視眞光，而樂不可支，向自己的靈魂說：「期望天主吧！因爲我要讚頌祂，祂就是我的救援，我的天主。」

對答詠

詠二六，4

領：我只向上主請求一事，懇切請求此事。 答：使我一生一世住在上主的殿裏，

領：凝視上主的美善，參拜上主的聖殿。 答：使我一：

結束禱詞 見常年期主日

星期五

誦 讀

誦讀一

恭讀撒慕爾紀下

七，1-25

納堂有關默西亞的預言

那時，君王住在宮殿裏，上主賜他安享太平，不爲四周仇敵所侵擾，君王就對納堂先知說：「請看，我住在香柏木的宮殿裏，而天主的約櫃却在帳幕內。」納堂回答君王說：「你心內打算的，你全可照辦！因爲上主與你同在。」但是，當夜就有上主的話傳於納堂說：「你去告訴我的僕人達味，上主這樣說：你要建築一座殿宇給我居住嗎？我自從埃及領以色列子民上來那一天起，直到今日，從沒有居住過殿宇，只隨帳棚和會幕漂泊。我與以色列子民同行時，我何嘗向我立爲牧養我民以色列的一個民長說過：你們爲什麼不爲我建造一座香柏木的殿宇？」

現在，你要對我的僕人達味說：「萬軍的上主這樣說：是我揀選你離開牧場，

離開放羊的事，作我民以色列的領袖。你不論到那裏去，我總是偕同你，由你面前消滅你的一切仇敵；我要使你成名，像世上出名的大人物；我要把我民以色列安置在一個地方，栽培他們，在那裏久住，再也不受驚恐，再也不像先前受惡人的欺壓，有如自從我爲我民以色列立了民長以來一樣；我要賜他們安寧，不受仇敵的騷擾。上主也告訴你：祂要爲你建立家室。當你的日子滿期與你祖先長眠時，我必在你以後興起一個後裔，即你所生的兒子；我必鞏固他的王權。是他要爲我的名建立殿宇；我要鞏固他的王位直到永遠。我要作他的父親，他要作我的兒子；若是他犯了罪，我必用人用的鞭，世人用的棍，來懲戒他；但我決不由他收回我的恩情，就如在你以前由撒烏耳收回我的恩情一樣。

你的家室和王權，在我面前永遠存在，你的王位也永遠堅定不移。」納堂便照這一切話，將整個啓示告訴了達味。

達味王就進去，端坐在上主面前說：

「我主上主！我是誰？我的家族又算什麼，祢竟領我到了這個地步？我主上主！這在祢眼中還以為太小，而祢又說明了祢僕人的家族未來的遠景，並將此事顯示給我這個人，我主上主！達味還能對祢說什麼？我主上主！祢認識祢的僕人。祢爲了祢的預許，按照祢的心意，成就了這些偉大的事，爲使祢的僕人認識清楚。我主上主！爲此，祢是偉大的，沒有與祢相似的；按照我所聽的，除了祢以外，沒有別的神。世上那裏有一個民族能得上祢的民族以色列？天主親自去解救他們出來，作爲自己的民族；爲使他們成名，在祢從

埃及解救出來的人民面前，行了大而可畏的奇事，驅除異民以及他們的神。祢將祢的民族以色列永遠堅定爲祢的民族，祢，上主做了他們的天主。我主上主！現在，求祢永遠堅持祢論及祢的僕人和他的家室所說的話，按照祢所說的履行罷！」

對答詠

路一，30-32；

詠一三一，11

領：佳播天使對瑪利亞說：你將懷孕生子；天主將把祂祖先達味的御座賜給祂； 答：祂要爲王，統治雅格家，直到永遠。

領：上主向達味起了誓，決不會將誓言收回。我要使你的兒子，繼承你的王位。 答：祂要爲：

誦讀二

選讀聖思定「論聖人們的預定」

耶穌按人性而言，出自達味後裔

耶穌基督是救主、是天主與人間的中保。祂是有關預定恩寵的最光耀顯著的例子。祂的人性以前有什麼信德的功勞或作過什麼善行，而使祂獲得這種地位呢？請答覆我的問題：這個人需有什麼功績，而使祂被那與聖父相同的永遠聖言所攝取，而與祂合為一位，成為天主的獨生子呢？他立過什麼優異的功勞嗎？在過去他做了什麼，信了什麼？祈求了什麼？使他獲得如此超越而不可言喻的地位呢？那個人一開始存在時，就開始成為天主的唯一子，這不是由於他被聖言所攝取的事實嗎？

因此，先應該在我們的頭上去發現恩寵泉源，這恩寵從那裏，按各部分的接受能力，傳達到祂的全部肢體。而那使人性開始成為基督的恩寵，便是那使任何人在初信時成為基督徒的恩寵；那使基督受孕

而誕生的聖神，就是使我們重生於天主恩寵的聖神；那赦去我們罪惡的聖神，也就是使基督不染任何罪惡的聖神。天主早已預知這一切事情的發生。因此，有關聖人的預定，已在聖者中之聖者身上，充分地顯示出來。凡正確認識真理之言者，誰能否認這事呢？因為我們知道：榮耀之基督，就其是人而成為天主子而言，也是預定的。

因此，耶穌早已被預定：祂按人性而言，將是達味之子；但按聖化的聖神而言，卻是全能的天主子；因為祂是由聖神及貞女瑪利亞誕生成人。這樣天主聖言，以獨特而不可言喻的方式攝取了人性，而使這個人能實在而恰當地、同時被稱為天主子，及人子：他是人子，因為有所取的人性；祂是天主子，因為取人性的聖言就

是天主的獨生子。如果不是這樣，我們就應該相信四位一體，而不是三位一體了。

天主預定了，基督的這個人性，被提升到極為尊高而無可復加的地步；同樣基督的天主性，爲了我們，深自貶抑到不能再貶抑的地步，竟與軟弱的人性結合，甚至死在十字架上。因此，一如唯有基督一人被預定爲我們的頭，同樣，我們衆多的人也被預定爲基督的肢體。人的功績在此無發言的餘地，因爲已在亞當身上死去；該讓聖寵爲王，這是藉我們的主耶穌基督、天主之獨生子、唯一主而爲王的聖寵。如果有人人在我們的「頭」上，能找到他誕生以前所行功勞，就讓他在我們這爲肢體的身上、去尋找我們多次重生以前所積的功勞吧！

對答詠

參閱迦四，4 { 5；
弗二，4 { 5；羅八，3

領：時期一滿，天主就派遣了祂的兒子來，生於童貞女，生於法律之下，
答：爲把生活在法律之下的人贖出來。

領：天主因爲深愛我們，就派遣了祂的兒子，帶著罪惡肉身的形狀，
答：爲把生：

結束禱詞 見常年期主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀下

十一，1 { 17，26 { 27

達味的罪

年初，正當諸王出征的季節，達味派約阿布率領他的將官和全以色列人出征；他們蹂躪了阿孟子民，就包圍辣巴。當時達味住在耶路撒冷。

一天傍晚，達味由床上起來，在宮殿的房頂上散步；從房頂上看見一個女人在沐浴，這個女人容貌很美。達味就派人打聽那女人是誰；有人告訴他說：「這不是厄里安的女兒，赫特人烏黎雅的妻子巴特舍巴嗎？」達味就派人將她接來；她來到他那裏，達味就與她同寢，那時她的月經剛潔淨了。事後，她便回了家。不久，那女人自覺懷孕，就打發人告訴達味說：「我懷孕了。」

達味派人給約阿布說：「打發赫特人烏黎雅來見我。」約阿布就打發烏黎雅去見達味。烏黎雅一來到他跟前，達味就

問：「約阿布近來如何？士兵好嗎？戰事怎樣？」達味向烏黎雅說：「你下到家中洗洗腳罷！」烏黎雅剛離開王宮，隨後就送來了王的飲食。烏黎雅却同他主人的僕役一起睡在宮門旁，沒有下到家裏。有人報告達味說：「烏黎雅並沒有回到自己家裏。」達味便向烏黎雅說：「你不是由遠道回來的嗎？爲什麼不下到你家裏去呢？」烏黎雅回答達味說：「約櫃、以色列和猶大人都住在帳幕裏，我主約阿布和我主的僕人都在野外露宿，我怎能回家吃喝，和我妻子一起睡覺？上主永在，陛下萬歲！我決不做這樣的事。」達味向烏黎雅說：「今天你還留在這裏，明天我要打發你回去。」烏黎雅那一天就留在耶路撒冷。第二天，達味召他來與自己一起宴飲，將他灌醉。傍晚，烏黎雅出去，仍與他主人

的僕役睡在一起，並沒有到家裏去。

到了早晨，達味給約阿布寫了一封信，要烏黎雅親手帶去。他在信上寫說：

「你應派烏黎雅到戰事最激烈的前線，然後，在他後邊撤退，讓他受攻擊陣亡。」約阿布查看那城以後，知道那裏有最強悍的敵人，就派烏黎雅到那裏去了。城內的人出來，與約阿布交戰，達味的僕役中，有些人陣亡了，赫特人烏黎雅也陣亡了。

烏黎雅的妻子聽說他丈夫陣亡了，就爲他丈夫舉哀。居喪期一滿，達味就派人將她接到自己的宮中，成了他的妻子，給他生了一個兒子。達味這樣行事，使上主大爲不悅。

對答詠

參閱撒下十二，9；

出二〇，2，13，14

領：你借刀殺了烏黎雅，把他的妻子

佔爲己有。 答：你爲何輕視上

主的話，作出祂眼中視爲邪惡的事？

領：我是上主你的天主，領你出離埃

及的天主。你不要殺人、不要奸淫。 答：你爲何：

誦讀二 選讀耶城主教聖啓祿要理書

你要及時認罪求救

如果在此有人仍是罪的奴隸，應即刻準備自己，藉着信德獲得重生，而成爲天主的子女。他應擺脫罪惡最不幸的奴役，以便成爲天主的幸福之僕，如此才能有資格承繼天國的基業。你們要藉着認罪悔改，除去爲邪情所敗壞的舊我，以換上按造物主之肖像所革新的新我。你們要通過信德求得聖神的保證，好能進入永遠的住所。你們要來領受奧妙的印號，使主容易

認出你們來。你們要做基督聖善的羊羣，好使你們將來能站在基督的右邊，以繼承那為你們準備的永生。

那仍然穿着罪惡粗劣外衣的人，必將站在基督的左邊，因為他沒有藉着基督在重生的洗禮中獲得天主的恩寵。但我所說的重生，不是指肉體，而是指靈魂超性的重生，因為肉身是藉着本性的父母而生，而靈魂的重生，却是藉信德；因為「神隨意向那裏吹。」那時，你若是相稱，良心純潔，無可指摘，你就會聽到上主給你說：「做的好！善良的僕人。」

如果在場的人中，有人妄想試探天主的恩寵，他是在欺騙自己，他不知道聖寵的能力。人哪！你要常保持心靈的純樸，因為天主明察隱微。

如今正是認罪悔過的時候。你要承認

你在黑夜白日，言語行為上所犯的一切罪過。你要在天主悅納的時刻，承認你的罪過，好使你在救援之日，領受天上的寶藏。

你要洗滌你的心，好使你能接受更豐富的恩寵。固然，衆人都會同樣獲得赦罪之恩，但聖神所賦予的恩賜，却按各人信德的大小，而有所不同。你若勉力的少，則你接受的也少；你若多工作，則你領受的賞報也多。你是在為自己奔波，要注意你自己的利益。

如果你跟某人有過節，你要寬恕。你來到這裏，是要領受赦罪之恩，你也應該寬恕得罪你的人。

對答詠 箴二八，30；若壹一，9

領：文過飾非的人，必不會順利；

答：認罪悔改的，將蒙受憐憫。

領：如果我們明認所犯的罪過，信實

而正義的天主必赦免我們的罪

過。 答：認罪悔：

結束禱詞 見常年期主日

第十四主日

聖詠集第二週

第一晚禱

謝主曲對經：主說：我的軛是甘飴的，我的擔子是輕省的。

誦 讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀下

十二，1-25

達味悔過

上主打發納堂先知去見達味；他一來

到他跟前，就對他說：「在一座城裏有兩

個人，一富一貧：富的有很多牛羊；貧

的，除一隻小母羊外，什麼也沒有。這隻

小母羊是他買來餵養的，在他和他兒女身

邊長大，吃他自己的食物，喝他自己杯中

的飲料，睡在他的懷裏，待牠如同自己的

女兒一樣。有一個客人，來到富人那裏，

他捨不得拿自己的牛羊，款待那來到他這

裏的旅客，却取了那貧窮人的母羊，來款

待那到他這裏來的人。」達味對這人大發

忿怒，向納堂說：「上主永在！作這事的

人該死！並且，因為他這樣行事，捨不得

自己的牛羊，他應七倍償還。」納堂對達

味說：「這你就是你！以色列的天主上主

這樣說：是我給你傅油，立你作以色列的

君王，是我由撒烏耳手中將你救出，是我

將你主人的家室賜給你；我把你主人的妻妾放在你懷裏，把以色列和猶大的家族也賜給了你；若還以為太少，我願再給你這樣那樣的恩惠。你爲什麼輕視上主，作出祂眼中視爲邪惡的事，借刀殺了赫特人烏黎雅，爲佔取他的妻子，據爲己有？你借阿孟子民的刀殺了烏黎雅。從此，刀劍永不離開你家！因爲你輕視了我，佔取了赫特人烏黎雅的妻子，據爲己有。上主這樣說：我要由你自己的家裏激起災禍反對你，我要當你的眼前拿你的妻妾給與你的近人，他要在光天化日之下與你的妻妾同寢。你在暗中行的事，我却要叫這事在衆以色列前和太陽下進行。」達味對納堂說：「我得罪了上主！」納堂對達味說：「上主已赦免了你的罪惡，你不至於死；但因你在這事上蔑視了上主，給你生的那

個孩子，必要死去。」

以後，納堂就回家去了。上主打擊了烏黎雅妻子給達味所生的孩子，使他患病甚重。達味就爲孩子懇求天主，並且禁食，進入房內，穿着苦衣，在地上過夜。皇室的長老到他跟前，要將他從地上扶起來，他却不願意，也不與他們一起吃飯。到了第七天，孩子竟然死了。達味的臣僕怕告訴他孩子死了，因爲他們說：「孩子活着的時候，我們勸他，他還不聽我們的話；我們若告訴他孩子死了，豈不是更使他痛苦？」達味見自己的臣僕低聲耳語，就曉得孩子死了，便問他的臣僕說：「孩子死了嗎？」他們答說：「死了。」達味就由地上起來，沐浴、抹油、更衣，進了上主的庭院朝拜了；然後回到家裏，叫人給他擺上飯來，他就吃了。他的臣僕對他

說：「你這是作的什麼事？孩子活着，你爲他禁食哀哭；孩子死了，你反而起來吃飯。」他答說：「孩子活着，我禁食悲哀，因爲我想：也許上主會可憐我，使孩子生存，有誰知道？如今，他死了，我爲什麼還要禁食？難道我能叫回他來？是我要到他那裏去，他不會回到我這裏來！」

事後，達味安慰了妻子巴特舍巴，再走近她，與她同寢；他又生了一個兒子，給他起名叫撒羅滿；上主也喜愛他，派了先知納堂去，代替上主給他起了個別號，叫耶狄狄雅。

對答詠

默納舍禱詞 9, 10, 12;

詠五〇, 5, 6

領：上主，我的罪多過海沙，我犯罪多端，不配仰視上天，因爲我惹起了祢的憤怒。 答：我當着祢

的面犯了罪。

領：我認清了我的罪過，我的罪惡常在
在我的眼前，因爲我唯獨得罪了
祢。 答：我當着：

誦讀二 選讀聖思定主教講道詞

悔罪的心是對天主的祭獻

達味說：「我承認我的罪。」天主，我既認罪，求祢就寬恕吧！但我們絕不敢妄想，我們一生保持聖潔，毫無罪過。我們要求得罪赦，我們的生活才值得稱讚。但是不可救藥的人，他們很少注意自己的罪，反而對別人的罪特別好奇。因爲他們所尋求的，不是改過遷善，而是如何去批評他人。而且，當他們犯罪無法推諉時，他們就準備去控告別人。然而達味給我們的祈禱榜樣，並不如此。他說：「我承認我的罪過，我的罪惡常在我的面前。」他

不注意別人的罪過，他自己控告自己，不文過飾非，反而深自反省。他絕不寬恕自己，所以他才謙虛地哀求天主赦罪。

你願意與天主和好嗎？你要學習如何自制，好使天主喜歡你。你要注意聖詠的話：「因為祢如果真的喜悅祭獻，我就給祢獻上；祢並不喜歡全燔祭。」那麼，你就不祭獻了嗎？你就完全不獻什麼禮品，以求與天主和好嗎？你說了什麼呢？「因為祢真的喜悅祭獻，我就給祢獻上，祢並不喜歡全燔祭。」但是請聽下去，並且說：「天主，我的祭獻就是這痛悔的精神；天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。」拋棄你從前所獻的，便會找到你現在所應獻的。因為你過去所獻的，是先祖所稱的牛羊的犧牲。「祢如果真的喜悅祭獻，我就給祢獻上。」所以，祢並不尋求古代的

犧牲，卻尋求另一種犧牲。

達味說：「祢不喜悅全燔祭。」祢既然不喜歡全燔祭，祢就不要任何祭獻了嗎？決不！「天主喜歡的祭獻是痛悔的精神；祢不輕看痛悔和謙卑的赤心。」因此，你擁有該獻的犧牲。你不必去尋找羊羣，也不必遠涉重洋去搜尋香料來祭獻天主。你只該在你的內心去尋找取悅天主的禮品。你該撕碎你的心。你怕撕碎了心就會死去嗎？聖詠說：「天主，求祢在我內再造一顆純潔的心吧！」所以，你要先撕碎你污穢的心，好使天主給你再造一顆純潔的心。

幾時我們犯罪，就該厭惡自己，因為罪使天主不悅。又因為我們不是沒有罪的人，至少在我們不喜歡罪這件事上該肖似天主。如此就在這一點上你的心意同天主的心意合一，因為你所不喜歡的，也是那

造生你的天主所憎惡的。

對答詠

詠五〇，12

領：上主，我的罪像利箭一樣刺入我心；但是，上主天主，在我受傷之前，
答：求祢賜我懺悔的良藥治癒我。

領：天主，求給我再造一顆純潔的心，在我身內，注入堅強的精神。

答：求祢賜：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：很多聽眾對耶穌的道理感到

驚奇說：他這一切是從那裏

學來的呢？這不是那個木匠

嗎？祂不是瑪利亞的兒子嗎？

結束禱詞

天主，祢因聖子謙卑自下，拯救了陷於死亡中的人類。請使我們因生活的革新而鼓舞；既然祢讓我們脫免罪惡的奴役，求祢也賜予我們得享永恆的歡樂。

第二晚禱

謝主曲對經：莊稼多，工人少；因此你們要祈求莊稼的主人，派遣更多的工人去收割。

常年期第十四週

星期 一

誦 讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀下

十五，7 \ 14，24 \ 30；

十六，5 \ 13

阿貝沙隆造反及達味逃亡

四年以後，阿貝沙隆向君王說：「我求父王讓我去赫貝龍，向上主還我所許的願，因為你的僕人住在阿蘭革叔爾時，曾許願說：若上主領我再回到耶路撒冷，我要在赫貝龍崇拜上主。」君王向他說：「你平安去罷！」他便起身往赫貝龍去了。阿貝沙隆打發特務到以色列各支派說：「你們一聽見號聲，就喊說：阿貝沙隆在赫貝龍爲王了！」由耶路撒冷與阿貝沙隆同來的，還有二百人，他們因爲被請，就好心好意的來了，對於事情的真相，却一點不知。當阿貝沙隆獻祭時，就派人將達味的參謀，基羅人阿希托費耳由他的本城基羅請來參與祭祀。這樣，叛亂就更形擴大，隨從阿貝沙隆的民衆也逐漸加多。

有報信的人來到達味面前說：「以色列人的心都歸向阿貝沙隆了。」達味就對所有跟他在耶路撒冷的臣僕說：「我們趕快逃跑，不然，我們就來不及逃避阿貝沙隆了。你們趕快上路，免得他忽然趕到，殘害我們，用刀屠殺全城的人。」

匝多克和所有的肋未人抬着天主的約之櫃來了，他們把天主的約櫃放在厄貝雅塔爾面前，等由城中出來的人民全都走過。君王對匝多克說：「你將天主的約櫃抬回城去，放在原處！若我在上主眼中蒙恩，祂必會領我回來，再能見約櫃和祂的聖所。但若上主說：我不喜歡你，請看，我在這裏，他看着怎樣好，就怎樣處置我罷！」君王又向匝多克祭司說：「看哪！你和厄貝雅塔爾可以平安回城，你的兒子阿希瑪茲和厄貝雅塔爾的兒子約納堂，你們的兩個兒子，也應隨你們回去。我願在

曠野中的渡口暫且住下，等你們來給我報告消息。」匝多克和厄貝雅塔爾抬着天主的約櫃回了耶路撒冷，且住在那裏。以後，達味上了橄欖山：一邊上，一邊哭，蒙着頭，赤着腳；隨着他的人民也都蒙着頭，哭着上山。

達味王來到巴胡陵時，出來一個撒烏耳家族的人，是革辣的兒子，名叫史米的。他罵着走來，投石襲擊達味和達味王的衆臣僕，雖然百姓和勇士都圍在王的左右，他毫不畏懼。史米這樣罵君王說：「滾罷！滾罷！你這個殺人王！你這個敗類！上主將撒烏耳一家的血都歸在你身上，你奪了他的王位，現在，上主將王權交在你兒子阿貝沙隆手裏，使你陷入絕境，足見你是一個殺人王。」責魯雅的兒子阿彼瑟對君王說：「爲什麼讓這死狗辱罵我主大王？讓

我去砍下他的頭來！」君王說：「責魯雅的儿子，我和你們有什麼關係？讓他罵罷！如果上主吩咐他說：你咒罵達味！誰還敢說：你爲什麼這樣做？」達味對阿彼瑟和他的衆臣僕說：「唉！我親生的兒子，尙且謀害我的性命，這個本雅明人更將如何？讓他罵罷！因爲上主吩咐了他。也許上主會憐視我的困苦，會將他今日的咒罵，變爲我的幸福。」達味與跟隨自己的人沿路前行，史米也沿着山麓與他平行進行，邊走邊罵，向他拋石撒土。

對答詠

詠四十，10；谷十四，18

領：連我最信賴的知心好友，

答：同桌共食的，也舉腳踢我。

領：你們當中有一人，和我一起吃飯

的，要負責我。 答：同桌：

誦讀二

選讀聖克勉教宗致格林多人書

人人都應謀求公益，不要只顧私利

有人寫過：「你們要與聖人交往，因

為接近聖人者，將會成聖。」經上又載：

「你與純潔人同處，你也會成為純潔；你

與被選人同處，你也會被選；你與奸詐的

人同處，你也會變為奸詐。」故我們祇該

與純潔正直的人交往，因為他們是天主的

特選者。

那麼，你們為什麼彼此不和、憤怒、

紛爭，製造分裂，互相攻擊呢？難道我們

不是共有一個天主，一個基督嗎？不是同

一個恩寵的聖神傾注在我們身上嗎？我們

不是同在基督內蒙召嗎？我們為什麼撕裂、

拆散基督的肢體？為什麼自相攻擊？為什

麼竟如此愚昧，而至忘掉我們彼此互為肢

體呢？

你們該記住主耶穌的教訓。祂說：「那

人是有禍的，他若沒有生，為他更好。把

一塊磨石，套在我所召選的人頸上，投入

海中，比讓他引誘我召選的一人跌倒，為

他更好。」你們的分裂已使多人誤入歧途，

使多人灰心喪志，使多人徬徨猶疑，也使

我們大家都悲憤、憂慮；而你們還繼續紛

爭不已。

請你們重讀聖保祿的書信！他在開始

傳福音時，首先給你們寫了什麼？他確實

是受聖神感動給你們寫了一封信，談到他

自己、則法及亞玻羅，因為當時在你們中

間，已經有了派別。可是，那時的分裂罪

過還輕，因為你們當時各派所依附的，都

是信譽卓著的使徒們以及他們所贊許的人。

因此，我們應把這種派系迅速予以除

去。請大家伏在主的腳下，流淚痛哭，哀

求祂可憐我們，使我們重修舊好，恢復我們過去的光榮，在弟兄來往上，重建我們聖潔的友愛。因為這是正義之門，通往永生之門。誠如聖經所載：「請給我們做開正義之門，我要進去向上主謝恩；正義之門屬於上主，唯有義人才能進入。」原來做開的門不少，但是正義之門是基督的門，所有進入此門，並在聖德與正義之路上，向那裏邁進者，是有福的，他們善盡職責，避免製造混亂。一個人儘管是忠信的，儘管有能力表達思想，儘管有明智能評斷言論，儘管行為聖潔，但是他越是被認為偉大，就越應該謙虛；並且他該尋求大眾的公益，而不求個人的私利。

對答詠

格前九，19，22；

約二九，15-16

領：我原是自由的，卻自願成爲衆人

的奴僕。對軟弱的人，我就成了軟弱的人。 答：在怎樣的人當中，我就作怎樣的人，爲使所有的人得救。

領：我作了盲人的眼，跛者的腳；我成了窮人之父。 答：在怎樣：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀下

十八，6-17，
24-29，4

阿貝沙隆死亡，達味悲傷

軍人出發，來到平原，攻打以色列；在厄弗辣森林，發生了戰事。以色列人在

那裏被達味的臣僕打敗，那天死傷慘重，陣亡的有二萬人。戰爭蔓延全境，樹林內死的人，比刀劍所殺的人還多。

阿貝沙隆正遇上了達味的臣僕，阿貝沙隆在那時正騎着一匹騾子，由大橡樹的叢枝下經過，他的頭髮被橡樹枝纏住，身懸在天地間，所騎的騾子已跑走。有一個人看見，就告訴約阿布說：「我看見阿貝沙隆懸在橡樹上。」約阿布對那向他報信的人說：「你看見了，爲什麼不在那裏把他砍倒在地？那麼，我必賞你十塊銀子和一條腰帶。」那人對約阿布說：「即使人交在我手裏一千塊銀子，我也不願伸手加害君王的兒子，因爲我們親耳聽見君王吩咐你、阿彼瑟和依泰說：你們應爲了我，保全少年阿貝沙隆。並且，若我冒性命的危險，做錯了事，也決不能瞞過君王，那

時你也許不會保護我。」約阿布說：「我不願在你面前這樣耽誤時間！」他就拿了三根短箭，射在阿貝沙隆心中，那時，他在橡樹上還活着。約阿布的十個執戟的少年圍上前來，將阿貝沙隆擊斃。約阿布就吹起號角，軍人便回來，不再追趕以色列人，因爲約阿布願顧惜人民。人們取下阿貝沙隆，將他丟在樹林中的一個大坑內，在他上面堆上了一大堆石頭。衆以色列人各自逃回家去了。

那時，達味正坐在兩門中間，守衛士兵上了門樓頂。守衛兵舉目一望，見一人獨自跑來，就大聲喊叫，報告君王。王說：「如果只是一個人，必有喜信傳報。」他越來越近了。守衛兵又看見一個人跑來，守衛兵立即對看門的大聲喊說：「看哪！又有一人獨自跑來。」王說：「這也是來報

喜信的。」守衛兵說：「我看見前一個人的跑法，像匹多克的兒子阿希瑪茲的跑法。」王說：「他是個好人，必是來報喜信的。」阿希瑪茲上前對君王說：「安好！」就俯首至地，叩拜君王，接着說：「上主，你的天主是可讚美的，因為祂消滅了舉手反抗我主大王的人。」王問說：「少年阿貝沙隆是否無恙？」阿希瑪茲答說：「當大王的臣僕約阿布打發你的僕人時，我見有大騷動，但不知是什麼事。」王說：「你退在一邊，站在那裏。」他便退在一邊，站在那裏。雇士人也來了，雇士人說：「有喜信報告給我主大王！上主今日對一切起來反抗你的人爲你伸了冤。」王問雇士人說：「少年阿貝沙隆是否無恙？」雇士人答說：「願我主大王的仇敵，以及凡心懷惡意起來反抗你的人，

都相似這個少年人！」

君王一聽這話，不勝悲傷，就登上了門樓痛哭；他哭着說：「我兒阿貝沙隆！我兒；我兒阿貝沙隆！巴不得我替你死了！我兒阿貝沙隆！我兒！」有人報告約阿布說：「君王在痛哭哀悼阿貝沙隆。」那天的勝利爲全軍竟變成了悲哀，因爲他們那天聽說君王爲自己的兒子悲傷。因此，那天軍人暗暗地進了城，好像由戰場上受辱逃回來的軍隊。

對答詠

詠五四，13，14，15；

詠四十，10；撒下十八，33

領：如果我的仇人辱罵我，我還可以容忍；
答：可惜是你——我的同僚，我的夥伴，竟舉腳踢我。

領：君王登上了門樓，痛哭說：

答：可惜是……

誦讀二 選讀聖思定聖詠釋義

教外的人不論願意與否、

都是我們的弟兄

弟兄們，我們特別勸告你們，不僅你自己要彼此相愛，還要愛教會以外的人們：包括那還沒信仰基督的，或與我們分離的，他們承認基督是「頭」，却與祂的身體脫離關係。弟兄們，我們應為他們而悲傷，待他們如弟兄。他們無論願意與否，都是我們的弟兄。等他們停止唸「我們的天父」時，他們才不再是我們的弟兄。

對於某些人，先知說過：「對於那些對我們說：『你們不是我們的弟兄』的人，你們該答說：『你們是我們的弟兄』。」請你們思索一下：先知所說的，是指那些人呢？難道是指異教人嗎？不是的，因為按聖經以及教會的慣例，我們不稱異教人

為我們的弟兄。難道先知所說的，是指那些不信基督的猶太人嗎？

你們如果打開保祿書信一看，就會知道：當保祿簡單地稱呼「弟兄」時，他是指基督徒而言，保祿說：「你為什麼判斷你的弟兄？或者，你為什麼輕視你的弟兄？」又說：「你們使人受屈，叫人吃虧，甚至對自己弟兄也是這樣！」

因此，那些說，「你們不是我們的弟兄」的人們，說我們是異教人。他們說我們沒有領受聖事的實效，所以他們要再給我們付洗。因為他們的錯誤是否認我們是他們的弟兄。可是，先知為什麼給我們說，「你們要對他們說：你們是我們的弟兄」呢？這是因為我們承認他們不必再受洗。他們之所以否認我們是他們的弟兄，是因為他們否認我們的洗禮效能。我們承

認他們的洗禮如同我們的一樣有效，所以，我們對他們說：你們是我們的弟兄。

也許他們說：「你們爲什麼尋找我們？你們願意我們作什麼呢？」我們要回答他們說：「你們是我們的弟兄。」他們說：「你們去吧！我們與你們沒有關係。」我們却說：「我們和你們絕對有關係：我們大家信仰一個基督；基督是頭，我們都該隸屬這同一的頭，而成爲一個身體。」

所以，弟兄們，我們因愛德本源的緣故，懇求你們，我們都以其奶作飲食，以其餅加強我們的力量，也因我們的主耶穌基督及祂的良善，懇求你們。（因爲如今正是我們應該向他們表現愛心、憐憫和同情的時候，我們要爲他們哀求天主，恩賜他們有一天清醒過來，而恢復理智，以便看清自己反對真理是毫無根據的。他們祇

有一種怨恨的病症而已；他們越想自己有能力，就越軟弱。）

我是代表這些軟弱的人們、世俗方面聰明的人們、偏重肉慾的人們懇求你們，他們畢竟也是我們的弟兄；因爲他們雖然不和我們在一起，却舉行一樣的聖事，答應一樣的「阿們。」所以，請你們以全部愛心爲他們懇求天主。

對答詠

弗四，1，3，4

領：我在主內懇求你們，行事爲人要與你們的聖召相稱。 答：要盡力以和平的聯繫、保持聖神所賜的合一。

領：因爲只有一個身體和一個聖神，正如你們蒙召享有同一個希望一樣。 答：要盡力：

結束禱詞 見常年期主日

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀撒慕爾紀下

二四，1-4，10-18，

24 b，-25

統計人口·建築祭壇

上主對以色列又大發忿怒，就激動達味去難為他們，並向他說：「你去統計以色列和猶大人口。」王就對在自己身邊的約阿布和其餘的軍長說：「你們應走遍以色列各支派，由丹直到貝爾舍巴，統計人民，我好知道人民的數目。」約阿布對君王說：「願上主你的天主將目前的百姓增加百倍，願我主大王親眼見到！但我主大王，爲什麼要行此事？」可是君王堅持向

約阿布和衆軍長所出的命令，約阿布和衆軍長便離開君王，去統計以色列百姓。

達味統計人民以後，心中感到不安，就向上主說：「我做這事，實在犯了重罪。

上主，現在我求祢，赦免祢僕人的罪，因爲我所行的實在昏愚。」達味清早一起來，上主有話向先知加得——達味的先見者，說：「你去告訴達味：上主這樣說：我給你提出三件事，任你選擇一件，我好向你實行。」加得來到達味面前，告訴他說：「你要在國內遇到三年飢荒呢？或是要三個月逃避那迫趕你的敵人呢？或是要在國內發生三天瘟疫呢？現在請你考慮一下，決定我應向那派我來者回覆什麼。」達味對加得說：「我很作難！我們寧願落在上主的手中，因爲祂富於仁慈，而不願落在人的手中。」

達味就揀選了瘟疫；正當收割麥子

時，上主就使瘟疫降於以色列，從早晨直到規定的時期，由丹直到貝爾舍巴，民間死了七萬人。當時上主派一位使者往耶路撒冷去，要毀滅那城。達味看見那打擊人民的使者，就向上主說：「是我犯了罪，行了不義；然而這些羊作了什麼？請祢伸手打擊我和我的父家。」上主後悔降災，就吩咐那毀滅人民的使者說：「夠了，現今收回你的手！」那時，上主的使者正站在耶布斯人敖爾納的打禾場上。

那一天，加得來到達味前，對他說：

「你上去，在耶布斯敖爾納的打禾場上，爲上主建立一座祭壇。」於是達味以五十塊銀子，買了那塊打禾場和牛。達味在那裏爲上主建立了一座祭壇，奉獻了全燔祭與和平祭。這樣上主纔憐恤了那地，以色

列間的災禍遂告平息。

對答錄

友九，18；編上二一，15；

撒下二四，17

領：上主，求祢念及祢的盟約，對那

打擊人民的使者說：停手吧！

答：以免大地荒涼，生靈滅絕。

領：是我犯了罪、是我行了不義；然

而這些羊作了什麼？上主！求祢

不要對祢的百姓發怒。

答：以免大：

誦讀二

選讀「十二使徒訓誨錄」

論感恩祭

你們該這樣感恩：首先爲聖爵感謝

說：「我們的父，我們感謝祢，祢曾通過

祢的聖子耶穌，把祢的僕人達味的後裔（

神聖的葡萄樹），顯示給我們；願光榮永

歸於祢。」然後爲分開的餅感謝說：「我

們的父，我們感謝祢，祢會通過祢的聖子耶穌，把生命與智識，顯示給我們；願光榮永歸於祢。這個分開的餅原是由散生在山上的麥粒，集合而成爲一個餅；但願祢的教會，也同樣從世界各處、從地極，集合成爲祢的王國；因爲光榮與德能，通過耶穌基督，都歸於祢，萬世無疆。」

但是，未因主名而受洗者，不得吃喝謝恩的餅和酒。因爲主曾說過：「不要把聖物給狗吃。」

吃飽以後，你們該這樣謝恩：「聖父，我們感謝祢，祢會使祢的聖名居住在我們心中；祢又通過祢的聖子耶穌把智識、信德以及不死不滅的永生，顯示給我們。願光榮永歸於祢。」

「全能的上主！祢爲了祢的聖名，創造了一切，並賜人飲食，讓人享用，是爲

了使人感謝祢。但是，現在祢却藉祢的子賞賜我們神糧、神飲，和永生。爲此，我們萬分地感謝祢，祢是全能的父；願光榮永歸於祢。」

上主，求祢垂念祢的教會，救它脫免一切凶惡，使它在祢的聖愛中日趨完善；並求祢從四面八方，聚集祢的聖教會，使它進入祢所預備的王國。因爲德能與榮耀，永歸於祢。願恩寵來臨，願此世消逝！要向達味的天主歡呼！誰若是聖者，就請前來；誰若不是，就請悔罪求赦。願主來臨。阿們！」

主曰，你們要來聚會、分餅、謝恩；但於事前，先該悔罪求赦，使你們的祭獻聖潔無瑕。誰與人不睦，要先行和好，然後再來聚會，以免你們的祭獻，受到玷污。這原是上主所說過的祭獻：「隨時隨

地，都有人爲我的名奉獻潔淨的祭品，因爲，我是偉大的君王——上主說——我的名在異民中是神奇的。」

對答詠

格前十，16（17

領：我們所祝福的杯，不是分享基督的血嗎？ 答：我們所擘開的餅，不是分享基督的身體嗎？

領：因爲餅只有一個；我們雖多，只是一個身體，因爲我們衆人都是分享同一個餅。 答：我們擘：

結束禱詞 見常年期主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀編年紀上 二二，5（19

達味準備建築聖殿

達味曾想：「我兒撒羅滿年幼脆弱；爲上主要建造的殿宇，必須極其輝煌，聲譽榮耀應傳遍萬邦，所以我必須爲他預備一切。」因此，達味在未死以前，預備了許多建築材料。

達味將兒子撒羅滿召來，囑咐他爲上主以色列的天主建築殿宇。達味對撒羅滿說：「我兒，我心裏原想爲上主我的天主的名，建築一座殿宇；無奈有上主的話傳於我說：你流了許多血，屢經大戰，你不能爲我的名建造殿宇，因爲你在我面前在地上流了許多血。你將生一個兒子，他是一個和平的人，我要使他安寧，不受四周一切仇敵的侵擾，因爲他的名字要叫撒羅滿；他在位時，我要將和平與安寧賜予以色列。他將爲我的名建造殿宇，他將做我的兒子，我將做他的父親。我必鞏固他的

王位，治理以色列，直到永遠。我兒，如今，願上主與你同在，使你成功，爲上主你的天主建造殿宇，有如祂論及你所說的話。唯願上主賜給你智慧和聰明，使你治理以色列時，遵循上主你天主的法律。如果你謹守遵行上主藉梅瑟吩咐以色列的法律和典章，你必會成功；要有瞻量，有勇氣，不必畏懼，不必驚惶。你看，我辛辛苦苦爲上主的殿宇，預備了十萬「塔冷通」的金子，一百萬「塔冷通」的銀子，銅和鐵多得不可衡量；又預備了木材和石頭，你還可以補充。並且在你身邊還有許多工匠、鑿匠、石匠、木匠，以及各種工藝的技術工人。關於金銀銅鐵，多得無數。起來興工罷！願上主與你同在！」

達味又吩咐以色列的領袖協助自己的兒子撒羅滿說：「上主，你們的天主不是

與你們同在嗎？祂不是使你們四周都安寧了嗎？祂已將這地的居民交在我手中，這地已在上主和祂的百姓面前歸服了；所以現在你們要專心致志，尋求上主你們的天主。起來！興工建造上主天主的聖所，將上主的約櫃和天主的聖器，運入爲上主的名所建造的殿宇內。」

對答詠

編上二二，19；

詠一三一，7；依五六，7

領：你們要專心致志，起來興工，建造上主天主的聖所；

答：我們要進入上主的住宅，在祂脚前俯首叩拜。

領：上主說：我的殿宇，將稱作爲全民的祈禱之所。 答：我們要：

誦讀二 選讀聖安博主教聖詠一一八首

釋義

天主的殿宇是聖的，你們就是祂

的聖殿

基督說：「我和父要同來，並在他內居住。」祂來時，你要為祂開門；你要把你的心靈打開，把你的心胸敞開，為使祂看到簡樸的富裕，平安的寶庫，恩寵的甜美。你要大開心門，迎接那永光的太陽，這光「照耀所有的人」。固然，它是光照衆人的眞光，但誰若緊閉心門，將自絕於永生之光。因此，你若關上你的心門，你就給耶穌吃閉門羹。雖然，祂能進入，但如果你不願意，祂絕不強力闖入，做不受歡迎的客人。

基督生自貞女胎中，作為世界之光，照耀普世衆人。凡渴望永光的人，都受到

祂的光照，黑夜不能予以遮斷。我們天天看到的太陽有起有落；但義德的太陽永不西沈，因為智慧永不能給邪惡讓位。

因此，蒙基督來敲門的人是有福的。我們的門是信德，信德若是堅強的話，就會使全家得到保障。基督就是從此門登堂入室。因此，教會在雅歌中說：「你聽！我的愛人在敲門。」我聽到他在敲門，而願意進來：「我的妹妹，我的愛卿，我的鴿子，我的完人，請給我開門！因為我的頭上滿了露水，我的髮辮滿了夜露。」

請想一想：天主聖言在頭上滿戴着黑夜的露水，如何急切地來敲你的門。幾時你有困難和誘惑，祂便惠然來訪，救助你，免陷於凶惡。因此當祂的身體勞累時，祂的頭就為露水濕透。那麼，你就該常常醒着，不要讓你的淨配——基督駕臨

時，不得其門而入。如果你在熟睡，你的心靈沒有醒着，祂不敲門，便離你而去；如果你的心靈醒着，祂就敲門，並要你給祂開門。

所以，我們的心靈有一個門；我們也有那聖經上所說的門：「城門，請提高你的門楣，古老的門戶，請加大門扉，因為光榮的君王要進入城內。」如果你願意提高你的信德之門，光榮的君王就要帶着苦難的勝利，來到你那裏。此外正義也有門。因為我們恭讀聖經，得悉主耶穌，會藉先知的口說：「請給我敞開正義的門。」

所以，靈魂有他的門，基督來到門前扣門。你要給祂開門，祂願意進入，祂願意找到淨配正在醒着等待祂。

對答詠

默三，20；瑪二四，46

領：你看！我站在門口敲門；誰若聞

聲而給我開門，答：我就進去，與他同食共飲。

領：當主人回家時，發現他的僕人這樣做，這個僕人，就有福了。

答：我就進：

結束禱詞 見常年期主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀列王紀上

一，11；35；二，10；12

達味選撒羅滿繼位為王

納堂對撒羅滿的母親巴特舍巴說：「你沒有聽說：哈基特的兒子阿多尼雅已作了王，而我們的主上達味還不知道嗎？現在，我給你出個主意，好保全你和你兒子

撒羅滿的性命。你去見達味，對他說：我主大王，你不是曾向你的婢女起誓說：你的兒子撒羅滿必要繼我爲王，坐上我的寶座嗎？爲什麼阿多尼雅却作了王呢？當你還在那裏與君王說話時，我便隨後進來，證實你的話。」巴特舍巴於是進了君王的內室。君王年紀已老，叔能女子阿彼沙裕正在旁服侍君王。巴特舍巴便俯伏叩拜君王。君王問說：「你有什么事？」巴特舍巴答說：「我主，你曾指着上主你的天主向你的婢女起誓說：你的兒子撒羅滿必要繼我爲王，坐上我的寶座。但是，現在阿多尼雅已作了王，而我主大王，你還不知道。他宰殺了許多牛、肥犢和羊，邀請了君王所有的兒子和厄貝雅塔爾祭司及約阿布元帥，唯獨你的僕人撒羅滿沒有被邀請。我主大王，現在全以色列人的眼望着

你，等待你通告他們，誰要坐上我主大王的寶座，繼承大王。不然，將來我主大王同祖先長眠之後，我和我的兒子撒羅滿必被列爲罪犯。」正當她同君王談話時，納堂先知進來了。有人稟告君王說：「納堂先知來了。」他來到君王面前，便俯首至地，向君王下拜。納堂說：「我主大王，想必你說過，阿多尼雅必要繼我爲王，坐上我的寶座。因爲他今天下去，宰殺了許多牛、肥犢和羊，邀請了君王所有的兒子和軍官，以及厄貝雅塔爾祭司；他們在他面前吃喝，呼喊說：阿多尼雅王萬歲！至於你的僕人我、匝多克祭司、約雅達的兒子貝納雅，以及你的兒子撒羅滿，都沒有被邀請。如果這事是出於我主大王，難道你會不通告你的僕人，誰要坐上我主大王的寶座，繼承大王嗎？」達味回答說：「

快給我召巴特舍巴來！」她便進來立在君王面前。君王起誓說：「救我脫離各種患難的上主永在！我既然曾指着上主以色列的天主向你起誓說：你的兒子撒羅滿必要繼我爲王，代我坐上我的寶座：今天我就要這樣作。」巴特舍巴就俯伏在地，叩拜君王說：「願我主大王達味萬歲！」

達味王接着說：「將祭司匝多克、先知納堂、約雅達的兒子貝納雅，給我召來。」他們都來到君王面前。君王對他們說：「率領你們主子的僕人，立刻叫我兒撒羅滿騎上我自己的騾子，護送他下到基紅去。祭司匝多克和先知納堂要在那裏給他傅油，立他爲以色列王。你們要吹號歡呼說：撒羅滿王萬歲！以後，你們跟他上來，他要來坐我的寶座，繼位爲王，因爲我已欽定他作以色列和猶大的領袖。」

達味與列祖同眠，葬在達味城。達味作以色列王四十年；在赫貝龍作王七年，在耶路撒冷作王三十三年。撒羅滿於是坐上了他父親達味的寶座，他的王國很是鞏固。

對答詠

歌三，11；詠七一，1，2

領：熙雍女子，你們出來，觀看撒羅滿王，頭戴王冠；這是他母親給他戴上的王冠。 答：在他歡樂的日子。

領：天主，求祢把祢的正義授予君王，使他按公道、審理你貧苦的人民。 答：在他：

誦讀二 選讀聖克勉教宗致格林多人書

我們如果遵守主誡，相親相愛，就有福了

親愛的衆位！請看愛德多麼偉大，多

麼神妙！言語不能描述它的完美。假設沒有天主特賜的恩寵，誰適於享有這種愛呢？因此，我們要懇求天主的仁慈，賞賜我們真愛德，完全剷除人本性的偏愛。自元祖亞當以來，世世代代，都已成過去。惟有承蒙主寵，在愛德上達到完美地步的人，才能被列於聖者之中，而要在基督王國光臨時，將蒙受顯耀。按聖經所載：「你要進入你的內室，關上門，隱藏片刻，等待我的盛怒過去，我將回念舊好，要使你們從墳墓中復活起來。」

親愛的衆位，如果我們本着愛德精神、同心合意地遵守天主的誠命，因而獲得愛德的功效，獲得了罪赦，這樣我們就有福了。誠如聖經所載：「罪惡蒙赦免，過犯被遮掩的人，真是有福；上主不責怪，心中無欺詐的人，真是有福。」這種

真福是那些因君王耶穌的功績，蒙天主簡選的人們才能獲得的。願光榮歸於基督，萬世無疆。阿們。

因此，我們要懇求天主，寬赦我們誤從魔鬼的詭計所犯的一切過錯。那些製造分裂與叛亂的首領，應當珍視我們大眾的期望。凡懷着敬畏和愛慕天主之情而生活的人們，寧願自己吃虧，而不願他人受苦；寧願自己承受責罰，而不願破壞我們所忠實承受的那和睦的傳統。因為人坦白地認罪求赦，遠比執迷不悟好的多。

你們中間有誰慷慨大方，慈悲為懷，富有愛心呢？請自我檢討：「如果我是叛亂、紛爭、和分裂的原因，我甘願自行引退，依照公衆的意見，退往任何地方。目的無他，唯求基督的羣羊與他們的神長保持和諧。」採取這樣行動的人，必在基督

內獲得榮耀，將來他不論遷移到任何地區，都會受歡迎。因為「大地和地上的萬物，屬於上主。」事實上，凡度天上生活的人，已往這樣做了，將來仍要這樣做；他們對此毫無遺憾。

對答詠

若壹四，21；瑪二二，40

領：我們擁有出自天主的命令；

答：愛天主的人，也該愛自己的

弟兄。

領：整個法律和所有先知，都繫於這

兩條命令。 答：愛天主：

結束禱詞 見常年期主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀德訓篇 四七，14-31

撒羅滿的歷史

繼達味興起了一位明智的兒子，他因了父親的緣故，生活很安適。撒羅滿爲王時，正當太平時代，天主使四周安寧，是要他給自己的聖名，建立一座殿宇，預備一個永遠的聖所。撒羅滿啊！你年輕時，是何等聰明！你洋溢智慧，有如江河；你的精神籠罩大地；你用含有寓意的箴言，廣傳於大地；你的名聲傳至遼遠的島嶼；因你的和平，人人都喜愛你；因你的詩歌、箴言、寓言，你贏得了天下萬邦的讚嘆；因上主天主的名，即因稱爲以色列的天主的名，你積金如錫，蓄銀似鉛。此後，你將你的腰委諸婦女，讓她們霸佔你的身體；你玷污了你的尊榮，凌辱了你的牀第，給你的子孫招來了義怒；讓他們慨嘆你的愚昧！從此國家分裂爲二，從厄弗辣興起了

一個叛亂的王國。但是上主決不放棄自己的仁慈，不破壞，也不廢棄自己的任何工作，不滅絕自己所選者的子孫，不剷除敬愛上主的苗裔；祂賜給雅格一個餘子，賜給達味一個由他發出的苗裔。

撒羅滿終於同他的祖先長眠。身後從他後裔中，留下了一個人民中最愚昧無知，用自己的計謀，使百姓造反的勒哈貝罕，和一個引以色列犯罪，給厄弗辣開犯罪之路的乃巴特之子雅洛貝罕。他們二人都惡貫滿盈，人就把它們逐出本國。他們企圖犯各種罪惡，直至懲罰臨到他們身上為止。最後天主又從各種罪惡中救出他們。

對答詠

則三七，21-24；若十，16

領：我要把以色列子民聚集起來；他們不再成爲兩個國家，也不再爲

偶像所玷污。 答：他們將做我的子民，他們全體只有一個牧人。

領：我還有別的羊，不屬於這個羊棧；我該把牠們領來，歸於一個羊棧。 答：他們將：

誦讀二 選讀聖思定主教聖詠釋義

主耶穌基督是真撒羅滿

撒羅滿爲上主所建的聖殿，是未來教會的預像，也是基督身體的象徵；因此，祂在福音中說：「你們拆毀這座聖殿，三天之內，我要把它重建起來。」是的，撒羅滿建了那座聖殿；而真的撒羅滿——我們的主耶穌基督、真正的和平者，也爲自己建了一座聖殿。撒羅滿意即締造和平者；但那真正的締造和平者是保祿使徒所說的那一位：「祂是我們的和平，祂使雙方合

而爲一。」基督是真正的和平：祂使來自不同方向的牆壁合而爲一，祂自己作爲這牆壁的角色：爲受割損的信徒與未受割損之外邦人的信者合而爲一的角色。祂把這兩個民族形成一個教會，以自己作角石，如此成爲一位真正締造和平者。

因爲過去的撒羅滿是達味及巴特舍巴的兒子；他是以色列王；他建造聖殿，只不過是那位真正締造和平者的預像。所以你不要想，給天主建聖殿的撒羅滿，就是那位締造和平者，因爲聖詠給你指出另一位撒羅滿，聖詠這樣開始說：「若非上主興工建屋，建築的人徒然勞碌。」所以，是上主興工建屋，是我主耶穌基督建築自己的宮室。固然有許多人在建築上勞力辛苦，然而如果上主不興工建造，「建築的人徒然勞碌。」

誰是那些辛勞建屋的人呢？那就是所有在教會內，宣揚聖道，施行天主聖事的人們。我們大家奔走，大家辛勞，大家都在建築；在我們以前有其他人會奔走、勞碌、建築。可是，「若非上主興工建屋，建築的人徒然勞碌。」使徒們尤其是保祿，在看見有些人墮落時說：「你們謹守了日子、月份、節期、年分，我爲你們擔心，恐怕我白白地爲你們辛勞了。」因爲他深知他自己內心的建築是主的工程，他爲一些人憂傷惋惜，因爲自己在他們身上徒勞無功。所以，我們只是從外面講，是主在人心內建築。我們只能注意你們如何聽道；但你們心裏想什麼，唯有洞悉肺腑的天主知道。是祂興建，是祂勸勉，是祂警告，是祂使你們領悟，是祂指引你們的理智歸向信仰。但是我們也工作，像工

人一樣工作。

對答詠

領：聖殿落成，上主的榮耀充滿了它

的庭院；君王欣然歡呼： 答：

願上主以色列的天主受讚美，因

為祂實踐了向我父達味所作的諾

言。

領：你們要拆毀這座聖殿，我能在三

日內把它重建起來。 答：願上

主：

結束禱詞 見常年主日

第十五主日

聖詠集第三週

第一晚禱

謝主曲對經：種子代表天主的話，撒種者

是基督；凡聽從祂的，必將
永遠生活。

誦 讀

誦讀一 恭讀列王紀上

十六，29-十七，16

阿哈布為王時，厄里亞開始執行

先知職務

猶大王阿撒三十八年，敖默黎的兒子阿哈布在撒瑪黎雅作以色列王，共二十二年。敖默黎的兒子阿哈布行了上主視為惡的事，甚於他以前的人。他走了乃巴特的兒子雅洛貝罕犯罪的路，還以為是小事，又娶了漆冬王厄特巴耳的女兒依則貝耳為妻，親自去服事敬拜巴耳，在撒瑪黎雅為巴耳建築了一座廟宇，廟內為巴耳設立了

一座祭壇。阿哈布又立了阿舍辣；阿哈布行事激怒上主，以色列的天主，尤其於他以前的以色列王。他在位的時候，貝特耳人希耳重建了耶里哥；奠基的時候，死了長子阿彼蘭；安門的時候，死了幼子色古布：這正應驗了上主藉農的兒子若蘇厄所說的話。

基肋阿得提市貝出身的提市貝人厄里亞對阿哈布說：「我指着我所服侍的永生上主、以色列的天主起誓：這幾年如果沒有我的命令，天決不降露或落雨！」

有上主的話傳於厄里亞說：「你離開這裏，轉向東方，隱居在約旦河東的革黎特小河旁。你要喝那小河裏的水，我已經吩咐烏鴉在那裏供給你食物。」厄里亞就依照上主的話去做，去住在約旦河東的革黎特小河旁。烏鴉早晨給他送餅和肉來，

晚上也給他送餅和肉來；渴了，就喝那小河裏的水。

幾天以後，那地方沒有落雨，小河也乾涸了。有上主的話傳於厄里亞說：「你起身往漆冬、匝爾法特去，住在那裏；我已吩咐那裏的一個寡婦供養你。」他就起身往匝爾法特去了，來到城門時，看見一個寡婦在那裏拾木柴。厄里亞喚她說：「請你用器皿取點水來給我喝！」她正要去取水的時候，厄里亞又叫住她說：「請你也順便給我拿點餅來！」那寡婦說：「我指着永生上主你的天主起誓：我沒有餅，缸裏只有一把麵，罐裏還有一點油。你看，我正要拾兩根木柴，回去爲我和我的兒子做點東西，吃了等死。」厄里亞對她說：「你不用害怕，儘管照你所說的去；只是先爲我做一個小餅，給我拿來！然後，

再爲你和你的兒子做，因爲上主以色列的天主這樣說：直到上主使雨落在這地上的那一天，缸裏的麵，決不會用完；罐裏的油，也決不會缺少。」那個寡婦就照厄里亞的話去做了；她和厄里亞及她的孩子吃了許多日子；缸裏的麵，果然沒有用完，罐裏的油，也沒有減少，正如上主藉厄里亞所說的話。

對答詠 雅五，17，18；德四八，1，3

領：厄里亞先知呼求上主，不要降雨，天就不會下雨。 答：他呼求上主降雨，天就下雨。

領：厄里亞有如烈火出現；他的言詞有如火炬燃燒。他憑上主的一句話，就關閉了蒼天。 答：他呼求：

誦讀二 選讀聖安博主教論奧蹟

論領洗前的禮儀

自四旬期開始，我們給你們望教的人天天講解了倫理方面的道理，同時給你們誦讀古聖祖的行實，或箴言上的教訓，我深願你們藉此訓誨，能逐漸習慣追隨先人的芳踪，順從天主的話；如此你們透過聖洗聖事重新做人後，能度一個適於教友身份的生活。

如今是我們要講解奧蹟，要揭示聖事奧理的時候了。如果我們想在你們領洗之前，就給你們提示這些奧理，我們將被認爲是傳統的背叛者，而不是你們的導師。此外，奧蹟的光芒更容易射入那未曾體驗過的人，而不易照射那預先接受過任何教導的人。那麼就請你們開啓耳朵，並請你們吸入聖事向你們噓出的永生芳香，這是開啓禮指出的意義：當我們給你們舉行開

啓禮時說：「厄弗達」，意思是「開了吧！」好使你們在領洗時，各自領悟對你們所發的問題，並記住所應給予的答覆。按福音所載，基督開啓一個聾啞人時舉行了這個奧蹟。

此後，至聖所的門爲你開啓，你就進入重生的聖地。請回憶你被詢問過的問題；請記起你所作過的答覆。你拒絕了魔鬼及其一切行爲，拒絕了世俗及其榮華歡樂。你的諾言不是保存在死人的墳墓裏，而是記錄在活人的書冊裏。

在那裏，你會看到輔祭，看到祭司，也看到主教。你不要只注意他們的貌相，而要想到這聖職的恩寵。你是在天使面前講了話，正如聖經所載：「祭司的唇舌應保衛智識，人應從他的口中得到教訓，因爲他是全能上主的使者。」這真是不能受騙，

也不能否定的：那宣報基督王國及宣報永生的人，就是天主的使者。你不可以貌取人，而要看他的職務。你要尊重他所賦給你的，看重他的職務，承認他的地位。

所以，你進來，是爲了面對仇敵，你已決意當面拒絕他，然後轉身面向東方；因爲誰拒絕魔鬼，就轉向基督，直接注視祂。

對答詠

鐸三，3，5；弗二，3

領：我們從前也都昏愚，不服從，而走入迷途；生活在邪惡和嫉妒之中，自己可憎可惡，又彼此仇恨。

答：但是天主大發慈悲，藉著重生的洗禮和聖神更新的力量，拯救了我們。

領：我們從前都度過放縱肉身和私慾的生活，並且生來就是義怒之子。

答：但是：

結束禱詞 見晨禱

常年期第十五週

星期一

晨 禱

誦 讀

讚主曲對經：門徒們出去宣講，勸人悔改

誦讀一 恭讀列王紀上 十八 16 b ~ 40

，用傅油治好許多病人。

厄里亞勝過巴耳的先知

結束禱詞

阿哈布前去迎接厄里亞。阿哈布一見

天主，祢常以真理之光照耀徬徨歧途的人，引領他們返回正道，求祢使我們信仰基督的人，都能尋求真理，擯棄一切有辱信仰的事物。

第二晚禱

厄里亞，就對他說：「使以色列遭難的人，不就是你嗎？」厄里亞答說：「不是我使以色列遭難，而是你和你的父家，因為你們拋棄了上主的誠命，歸順了巴耳邪神。現在，你派人去召集全以色列人，同受依則貝耳供養的那四百五十個巴耳的先知，

謝主曲對經：師傅，法律中那一條最重要

【及那四百個阿舍辣的先知，】上加爾默

呢？耶穌說：你要全心愛你的上主天主，阿肋路亞。

耳山，到我跟前來。」阿哈布便派人召集所有的以色列子民，聚集了那些先知，

一起到了加爾默耳山上。

厄里亞走向全體民衆面前說：「你們搖擺不定，模稜兩可，要到幾時呢？如果上主是天主，你們就應該隨從上主；如果巴耳是天主，就該隨從巴耳。」人民一句話也不回答。厄里亞對人民說：「上主的先知只剩下我一個人了，巴耳的先知却有四百五十人。請給我們牽兩隻公牛犢來；他們可任選一隻，剖分成塊，放在木柴上，不要點火；我也照樣預備另一隻，放在木柴上，也不點火。你們呼求你們神的名字，我也呼求上主的名字：那降火顯示應允的神，就是真神。」民衆回答說：「你這話說得很好！」厄里亞對巴耳的先知們說：「因為你們人數衆多，你們該先挑選一隻牛犢，準備好，然後呼求你們神的名字，只是不要點火。」他們就將人給他們的公

牛犢牽來，預備好，從早晨直到中午呼求巴耳的名字說：「巴耳，應允我們罷！」但是沒有聲音，也沒有人答應。他們就在自己所築的祭壇旁，跪下又起來，跳個不停。到了中午，厄里亞嘲弄他們說：「你們再高聲喊叫，因為他是神，或者他正在沉思冥想，或者他暫時隱退，或者正在外旅行，或者他正在睡覺，必須把他叫醒。」他們就更高聲喊叫，照他們的習慣，用刀用槍割傷自己，直到全身流出血來。過了中午，他們仍繼續狂喊亂叫，直到晚祭的時候，但仍然沒有聲音，也沒有人答應，也沒有人理會。

厄里亞對全體人民說：「你們到我這邊來。」全體人民便都到他那邊去；厄里亞立即重修了已經坍塌了的上主的祭壇；依照雅格子孫的支派數目，取了十二塊石

頭，——這雅格就是上主曾對他說過：「你的名字要叫以色列。」——用這些石頭，爲上主的名築成一座祭壇，在祭壇四周作了一個水溝，可容兩「色阿」穀種。把木柴放好，將牛犢剖分成塊，放在木柴上，然後吩咐說：「盛滿四桶水，倒在全燔祭和木柴上！」他們就這樣做了。他又吩咐說：「再倒一次！」他們就再倒了一次；他再吩咐說：「倒第三次！」他們就倒了第三次；水沿祭壇四周奔流，溝裏滿了水。到了要奉獻晚祭的時候，厄里亞先知走近前來說：「上主，亞巴郎、依撒格和以色列的天主，求祢今天使人知道祢是以色列的天主，我是祢的僕人、是祢命我作這一切事。上主，求祢應允我，應允我！使這人民知道上主，祢是真天主，是祢叫他們心同意轉。」於是上主的火降下，焚

盡了全燔祭、柴木、石頭和塵土，也燒乾了溝中的水。全體人民見了，都俯伏在地說：「雅威是天主，雅威是天主！」厄里亞對民衆說：「你們捉住巴耳的先知，不要讓他們逃脫一個！」民衆立即捉住他們。厄里亞帶他們下到克雄小河旁，在那裏將他們全部殺死。

對答詠

列上十八21；瑪六24

領：厄里亞走到民衆前面說：你們搖

擺不定，模稜兩可，要到幾時呢？

答：如果上主是天主，你們就該

跟隨上主。

領：誰也不能侍奉兩個主人；所以你們不能侍奉天主，也侍奉錢財。

答：如果：

誦讀二 續讀聖安博主教論奧蹟

我們由水及聖神重生

你在聖洗池那裏看到什麼？一定看到水，但不僅是水，你還看到執事們在那裏供職；主教在那裏詢問、祝聖。首先，保祿使徒教訓你說：「我們不當注目那看得見的，而要注目那看不見的；因為那看得見的，是暫時的；那看不見的，才是永遠的。」他在別處又說過：「自從天主創世以來，祂那看不見的美善，即祂永遠的大能，和天主的本性，都可憑祂所造的萬物，辨認出來。」因此，主基督也親口說過：「你們縱然不肯信我，至少要信這些工作。」所以，你要相信在那裏有天主的臨在。你信祂的工作，而不信祂的臨在嗎？除非祂先臨在，又怎能工作呢？

但你要思考，這聖事的奧蹟多麼古老，在世界開始時便有了象徵。按創世紀

所載：「在起初天主創造了天地，天主的神，在水面上運行。」所謂「在水面上運行」，不就是天主在那裏工作嗎？是的，你要知道：是祂為創造天地而工作。因為先知對你說：「因天主的一句話，諸天造成；因上主的一口氣，萬象生成。」祂在運行，祂在工作；兩種說法都有先知作證。梅瑟稱祂在運行，達味則稱祂在工作。

請聽別的證據：人人都因罪惡而腐敗。

因為上主說：「人既屬血肉，我的神不能常在他內。」這就是說：聖神的恩寵，與縱情恣慾的重罪，勢不兩立。因此，天主為了恢復祂賜與的恩惠，用洪水淹沒了大地，而命義人諾厄，登上方舟。當洪水退後，諾厄先放出一隻烏鴉，然後再放出一隻鴿子；鴿子終於啣着橄欖枝回來了。如今你看到水，看到木枝（十字架），看到

鴿子，怎能不想起有關這聖事的奧蹟呢？

肉體浸入水中，以滌除一切肉慾的罪污。是在水裏，一切醜惡要被埋葬。是在木十字架上，主耶穌為我們受苦受難並被釘死。鴿子則象徵聖神，正如新約所教導你的：祂以鴿子形狀降下，祂的啓示帶給你心靈的平安，和內心的寧靜。

對答詠

依四四，3，4；若四，14

領：我要倒水滋潤乾土，我要降雨灌溉旱地。 答：我要傾注我的神，澆淋你的苗裔；他們要生長，有如水邊的青草。

領：將有活水從泉源中流出，湧向永生。 答：我要傾注：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦讀

誦讀一 恭讀列王紀上 十九 1-9 a

11-21

上主顯現給厄里亞

阿哈布將厄里亞所作的一切，以及他如何刀斬衆先知的事，全告訴了依則貝耳。依則貝耳就派使者去對厄里亞說：「明天這個時候，如果我不使你的性命如同那些先知一樣，願衆神明嚴厲，且加倍嚴厲地懲罰我！」厄里亞害怕，就起身逃命，到了猶大境內的貝爾舍巴，叫他的僕人留在那裏，自己却進入曠野，走了一天的路，來到一棵杜松樹下，坐下求死說：「上主啊！現在已經夠了！收去我的性命罷！因

爲我並不如我的祖先好。」以後，就躺在那棵杜松樹下，睡着了；忽然，有位天使拍醒他，對他說：「起來，吃罷！」他看了看，見頭旁有一塊用炭火烤熟的餅和一罐水；他吃了喝了，又躺下睡了。上主的使者第二次又來拍醒他說：「起來，吃罷！因爲你還有一段很遠的路。」他就起來，吃了喝了，賴那食物的力量，走了四十天四十夜，一直到了天主的山曷勒布。

他來到那裏，進了一個山洞，在那裏過夜；上主吩咐他說：「你出來，站在山上，立在上主面前。」那時，上主正從那裏經過，在上主前面，暴風大作，裂山碎石，但是，上主却不在風暴中；風過後有地震，但是上主也不在地震中；地震以後有烈火，但是上主仍不在火中；烈火以後，有輕微細弱的風聲。厄里亞一聽見這聲音，

就用外衣蒙住臉出來，站在洞口。有聲音對他說：「厄里亞，你在這裏做什麼？」他答說：「我爲上主萬軍的天主憂心如焚，因爲以色列子民背棄了祢的盟約，毀壞了祢的祭壇，刀斬了祢的先知，只剩下了我一個，他們還要奪取我的性命！」

上主對厄里亞說：「你回去，仍取道曠野，往大馬士革去，到了那裏，給哈匝耳敷油，立他爲阿蘭王。去給尼默史的孫子耶胡敷油，立他爲以色列王；再去給阿貝耳默拉人沙法特的兒子厄里叟敷油，立他接替你爲先知；將來躲過哈匝耳的刀的，必爲耶胡所殺；躲過耶胡的刀的，必爲厄里叟所殺。然而，在以色列我要爲我自己留下七千人；他們全是從未向巴耳屈過膝，未與巴耳親過嘴的人。」

厄里亞於是從那裏起身，去找沙法特

的兒子厄里叟。他正在耕田，在他面前有十二對牛，他自己趕着第十二對；厄里亞經過他身邊，將自己的外衣披在他身上。

厄里叟丟下那些牛，追上厄里亞說：「請你讓我先回去和我的父母吻別，然後來跟隨你。」厄里亞對他說：「你去罷！要再回來！因為我該爲你作的，已經作了。」厄里叟離開了厄里亞，回來牽出一對牛宰殺了，用駕馭牛的用具煮熟，分給衆人吃；然後他便起身跟隨厄里亞，作了他的侍從。

對答詠

出三三，22，20；若一，18

領：上主對梅瑟說：當我的榮耀經過時，我把你放在磐石縫裏，用我的手遮掩你，直到我過去爲止。

答：因爲沒有人見到天主而仍然活着。

領：從來沒有人見過天主，唯有那在父懷中的獨生子，親自將祂啓示

出來。 答：因爲沒：

誦讀二 續讀聖安博主教論奧蹟

洗禮在聖經中的預象

保祿教訓我們說：「我們的祖先，都曾在雲柱的保護下，都從海中走過，都曾在雲中和海中受了洗而歸於梅瑟。」梅瑟在讚歌中也曾向上主說過：「祢曾發出祢的氣息（祢的神），海水就淹蓋了他們。」請注意：猶太人越過紅海、得到自由，埃及人却淹沒在海中，這也是聖洗聖事的預象。我們每天藉這聖事所得到的教訓，顯然是：罪惡被淹沒、過錯被毀滅，而虔誠及純潔卻安然渡過。

你聽說「我們的祖先都曾在雲柱下」；

是的，這雲是慈祥的雲，它平息慾火，它蔭庇聖神所眷顧的人。然後它也臨於貞女瑪利亞身上，當她懷孕人類救主時，至高

者的德能蔭庇了她。這個奇蹟是梅瑟昔日以象徵的方式所完成的。那麼如果聖神祇是預象，實際上祂就不臨在嗎？因為聖經給你說：「法律是藉梅瑟傳授的，但恩寵和真理却是由耶穌基督而來的。」

梅瑟把木頭扔在瑪辣地方的苦水裏，苦水立即變為甜水。現在，水若沒有救主十字架的祝福，對人之得救也毫無用處。但是，如果水藉着十字架的奧蹟被聖化後，它就常能作為洗滌靈魂及救恩飲料之用。因此，正如梅瑟先知從前把木頭插入水泉，同樣，如今祭司呼求主名，以十字架插入這聖洗泉水中，水就成為甜水，能帶給人聖寵。

因此，你不要祇信你的肉眼：那肉眼看不見的，人却看得更清楚；因為那看得見的，是短暫的；那看不見的，才是永遠

的。那眼睛所不能覺察的，卻能以心靈分辨的更清楚。

然後，你要讀列王紀，學習其中的教訓。納阿曼是一個患了癩病的敘利亞人；沒有人能治好他。這時有一個被俘的女孩說，在以色列有一位先知，能潔淨他的癩病。納阿曼一聽到這個消息，立即帶了金銀，趕到以色列王那裏去。國王一知來意，就撕裂自己的衣服說：他是找機會來與我為難，因為他所求的不是國王的能力所可做到的。但厄里叟先知得知後，便派遣人去見君王說：叫他來見我，他就會知道在以色列有天主。納阿曼來見先知，先知吩咐他去約旦河裏洗七次。納阿曼心裏想：在自己國內也有大河，不比以色列所有的河水都好嗎？我在那裏曾經洗過多次，總也沒有洗淨癩病。於是，他想抗命回國，

但經過臣僕們勸告後，便遵命去洗了，他立刻就潔淨了；於是他恍然大悟：那潔淨他的，不是水，而是天主的恩寵。

納阿曼在獲得痊癒之前，曾經懷疑；但你也獲得痊癒，就不該再有所懷疑了。

對答詠 詠七七，52，53；格前十，2

領：上主像領羊羣一樣領出了祂的子民；領他們平安前行，使他們有恃無恐。 答：他們的敵人卻悉遭滅頂。

領：他們都曾在雲中、在海裏受洗歸於梅瑟。 答：他們的敵人：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀列王紀上

二一，1-20，27-29

厄里亞是社會正義的維護者

依次勒耳人納波特在依次勒耳，靠近撒瑪黎雅王阿哈布的宮殿，有一個葡萄園。阿哈布對納波特說：「請將你的葡萄園讓給我，我可以用作菜園，因為離我的宮殿很近；我願拿一個更好的葡萄園來與你交換；或者，如果你認為好，我也可以照葡萄園的價值給你錢。納波特回答阿哈布說：「上主決不許我將我祖先的產業讓給你！」阿哈布由於依次勒耳人納波特對他所說：「我決不將我祖先的產業讓給你」的話，便悶悶不樂地回到宮中，躺在床上，轉過臉去，不肯吃飯。他的妻子依則貝耳來見他，問他說：「你爲什麼心裏這樣憂悶，連飯都不肯吃？」阿哈布回答

說：「因為我對依次勒耳人納波特說：請將你的葡萄園按現價賣給我，或者如果你願意，我可以拿另一個葡萄園來與你交換；他却回答說：我決不將我的葡萄園讓給你。」他的妻子依則貝耳對他說：「你真會統治以色列！只管起來吃飯，心情愉快，我必將依次勒耳人納波特的葡萄園交給你。」依則貝耳便以阿哈布的名義寫了一封信，蓋上君王的印章，送給與納波特同住一城的長老和官紳，信上寫道：「請你們宣佈禁食，叫納波特坐上民衆的首位，然後再叫兩個流氓坐在他的對面，作證控告他說：納波特辱罵了天主和君王，你們應將他拉出城外，用石頭砸死。」那些與納波特同住在一城的長老和官紳，便照依則貝耳吩咐他們的，照她在送給他們的信上所寫的做了：宣布禁食，叫納波特

坐上民衆的首位，兩個流氓前來坐在他的對面，當衆作證控告他說：「納波特辱罵了天主和君王。」衆人便將他拉出城外，用石頭砸死了。然後派人告訴依則貝耳說：「納波特已被人用石頭砸死了。」依則貝耳聽說納波特已被石頭砸死了，就對阿哈布說：「你起來，去佔領依次勒耳人納波特，先前不肯照現價賣給你的葡萄園，因為納波特已經不在了，已經死了。」阿哈布一聽說納波特死了，就起身下到依次勒耳人納波特的葡萄園，霸佔了那葡萄園。

那時，有上主的話傳於提市貝人厄里亞說：「你起來，下去會晤住在撒瑪黎雅的以色列王阿哈布；他現在正在納波特的葡萄園內，他下到那裏去霸佔了那葡萄園。你要對他說：上主這樣說：你殺了

人，還要霸佔他的產業嗎？繼而對他說：上主這樣說：狗在什麼地方，舔了納波特的血，也要在什麼地方舔你的血。」阿哈布對厄里亞說：「我的對頭，你又找到了我的錯嗎？」厄里亞答說：「是，我找到了你的錯，因為你出賣了你自己，去行上主視為惡的事。」

阿哈布一聽這些話，就撕破衣服，身穿麻衣，禁食，穿着麻衣睡覺，低頭緩步行走。於是有上主的話傳於提市貝人厄里亞說：「阿哈布在我面前這樣自卑自賤，你看見了沒有？他既然在我面前自卑自賤，在他有生之日，我不降此災禍；但是，到他兒子的日子，我要使這災禍臨於他家。」

對答詠： 雅四，8，9，10；五，6

領：罪人們，你們要洗淨你們的手；

三心兩意的人，要清潔你們的心！
答：你們要在上主面前悲哀哭泣，
自謙自卑。

領：你們把義人定罪殺害，他並沒有
反抗。 答：你們要：

誦讀二 續讀聖安博主教論奧蹟

沒有聖神，水就不能使人潔淨

我給你講過：你不該祇相信那看得見的，因為也許你說：這莫非就是那「眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的」偉大奧蹟嗎？如今我看到的，正如我天天可以見到的水；我屢次下水洗澡，却從來沒有洗淨過，難道這水真能洗淨我嗎？從此可知：沒有聖神，那水不會洗淨你。

你由聖經知道，在洗禮中有三個見証：水、血與聖神；三者缺一，那就不成爲聖洗聖事。因爲，若有水而沒有基督十

字架的功勞，那水是普通的水，怎能有聖事的效力呢？同樣若沒有水，也不能有重生的奧蹟，因為「人除非由水和聖神重生，不能進入天主的國。」一個望教人，雖然也信仰吾主耶穌的十字架，並接受了十字架，可是，他若不因父及子及聖神之名而受洗，就不能獲得罪赦，也不能領受天主的恩寵。

納阿曼曾依法律七次浸入水裏；而你如今是因聖三之名浸入水中。要回想你會做過的：你曾明認聖父，也明認聖子及聖神。你要記住每件事的順序。你因這個信仰，已死於世俗，復生於天主；你又好像被埋在水裏，死於罪惡，然後復活起來，獲得永生。所以，你要相信這水具有奇能。

再者，那個靠近羊門之水池旁的癱子，曾期待着一個人。他所期待的那人，不就

是出生於貞女的主耶穌嗎？祂來到世上，不再是一種象徵，一個一個地治愈病人，而是真理能治愈全人類。所以，人所期待的那一位，就是祂。天主聖父也會對若翰講到祂：「你看見聖神降下，停在誰身上，誰就是那要以聖神施洗的人。」若翰也會為祂作証說：「我看見聖神彷彿鴿子，從天降下，停在祂身上。」聖神之所以藉鴿子形像降下，無非是使你看見，使你認出諾厄從方舟放出去的那隻鴿子，就是這鴿子的預像，這鴿子也是聖洗聖事的預像。

既然，按福音所載，天父清楚地給你聲明說：「這就是我所喜悅的兒子」，你還有什麼可懷疑的呢？聖神以鴿子形像停留在聖子頭上，聖子也給你聲明；那以鴿子形像降下的聖神，也給你聲明；連達味也聲明說：「上主的聲音響徹水面，天主以雷鳴顯示莊嚴，上主臨於澎湃的水面。」

此外，聖經也爲你證明：由於基德紅的祈禱，天降大火；厄里亞也曾求天主，命天降火來祝聖祭品。

你不要注意祭司個人的功績，而要看他們的職務；倘若你重視功績，那麼，一如尊重厄里亞，也要尊重聖伯鐸及聖保祿的功績；因爲是他們從主耶穌接受了這奧蹟，並將它傳授給我們。那時曾有可見之火顯示給他們，使他們相信；爲我們這些相信的人，是無形之火在發生作用。這火爲他們只是一種預象，爲我們却是一種警告。因此，你要相信：當祭司們呼求主基督時，祂的確與我們同在，祂說過：「不論在哪裏，有兩三個人因我的名聚在一起，我也就在那裏。」尤其是哪裏有教會，哪裏有聖事奧蹟，那裏就必有耶穌基督的臨在。

所以，你會進入聖洗池。要想起你如何答覆了當時的問話：你相信聖父、相信聖子、相信聖神。你不須答覆：我相信一位較大者，及一位較小者，和一位最小者。但你藉同一的誓言，你應相信子，正如你相信父一樣；你應信聖神正如你相信子一樣，只有一點例外：你明認應相信唯有主耶穌爲你被釘在十字架上而死。

對答詠

瑪三，11；依一，16-18

領：在我以後要來的那一位，比我更強；我就是替祂提鞋也不配。

答：祂要以聖神及水洗你們。

領：上主說：你們要停止作孽，學習

行善。 答：祂要以：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀列王紀上

二二， 1 ~ 9，

15 ~ 23， 29， 34 ~ 38

天主顯示了他對阿哈布的計劃

阿蘭與以色列之間連續三年沒有戰爭。第三年，猶大王約沙法特下去見以色列王。以色列王對自己的臣僕說：「你們知道辣摩特基肋阿得原屬於我們，而我們一直沒有設法從阿蘭王的手中奪回來。」然後對約沙法特說：「你願意同我一起去攻取辣摩特基肋阿得嗎？」約沙法特回答以色列王說：「你怎樣，我也怎樣；我的人民就如同是你的人民，我的馬就如同是

你的馬。」

以後，約沙法特對以色列王說：「請你先求問上主的意見。」以色列王於是召集了衆先知，人數約有四百，問他們說：「我上去進攻辣摩特基肋阿得，還是不去呢？」他們回答說：「上去，上主必將那地交於大王手中。」但是，約沙法特說：「這裏就沒有一位上主的先知，我們可託他求問嗎？」以色列王回答約沙法特說：「還有一個，我們可以託他求問上主；不過我憎恨他，因為他對我說預言，總不說吉祥話，只說凶言；這人就是依默拉的兒子米加雅。」約沙法特對他說：「請大王別這樣說！」以色列王於是召一個宦官來，吩咐他說：「快去將依默拉的兒子米加雅召來！」米加雅來到君王那裏，君王問他說：「米加雅，我們應該上去進攻辣摩特

基肋阿得，還是不去呢？」他回答說：

「上去，必然順利！上主必將那地交在大王手中！」君王對他說：「我應該多少次叫你宣誓，你纔奉上主的名對我說實話呢？」米加雅答說：「我看見全以色列人散在山上，好像沒有牧人的羊羣。上主說：這些人既然沒有主人，就讓他們各自平安回家罷！」以色列王對約沙法特說：「我不是告訴過你：他對我說預言總不說吉祥話，只說凶言？」米加雅答說：「爲此，你且靜聽上主的話：我見上主坐在寶座上，天上的萬軍侍立在祂左右。上主問說：有誰能去唆使阿哈布，叫他上去進攻辣摩特基肋阿得，而死在那裏呢？那時有的說這樣，有的說那樣。以後，有一個神出來，立在上主面前說：我能唆使他。上主問他說：用什麼方法？那神回答說：我去，在

他所有的先知口中做虛言的神。上主答說：你必能唆使他，也必會成功，你去照辦罷！現在上主將虛言的神，放入你們這些先知口中，上主已注定你必遭殃。」

以色列王就與猶大王約沙法特上去，進攻辣摩特基肋阿得。有人偶然一箭，射入以色列王的鎧甲與腰帶中間，君王對駕車的人說：「轉回去！載我離開陣地，我已受傷。」但那天戰事越來越激烈，君王仍然立在車上，抵抗阿蘭人；晚上君王就死了；傷處的血直流到車底。

約在日落的時候，營中傳出號令說：「各自回城，各自歸家，君王已死！」人們將君王送回撒瑪黎雅，埋葬在那裏。人在撒瑪黎雅的池塘中，洗滌君王的車時，有狗來舔他的血，有妓女在那裏沐浴，這正應驗上主所說的話。

對答詠

耶二九，8，9，11；

申十八，18

們緊緊追隨祿，我們追逐祿衣服發出的芳香。」他們都希望呼吸祿復活的芬芳。

領：不要讓你們中間的先知欺騙你們，因為他們因我名給你們說不實的預言。 答：上主說：我知道我對你們所懷的計劃。

領：我要興起一位先知，把我的話放在他的口裏。 答：上主說：

誦讀二

續讀聖安博主教論奧蹟

領洗後禮儀的講解

因為我們都傳上了屬神的恩寵，而加入了天主的國，成爲祭司。

你受洗後，上到主教跟前。你要想到以下的禮節。這不正是達味所說過的：「好像珍貴的油，流在亞郎頭上，流在他的鬍鬚上」？這也是撒羅滿所說的傅油：「你的香氣芬芳怡人，你的令名香氣四射，因此少女都愛慕你。」主耶穌，今天有多少重生於祿的靈魂愛慕祿，對祿說：「讓我

以後，你領取了白衣，說明你卸下罪

惡的外衣，穿上了聖潔的衣服，一如達味先知所說：「求祿以牛膝草灑我，使我清潔；求祿洗滌我，使我比雪還要白。」因爲受過洗的人，按照法律與福音，都算是潔淨者。按照法律，因爲梅瑟以牛膝草灑羊血使人淨化；按照福音，是基督在福音中顯示祂復活的光榮時，祂的衣服潔白如

因此，你要領悟爲什麼這樣做：「智慧者的眼睛是在他的頭上。」所謂「像珍貴的油流在鬍鬚上」，意指放射青春的芬芳，

因此，「流在亞郎的鬍鬚上」意指：使你成爲「特選的種族」、祭司與高貴的種族。

雪。那獲得罪赦的人比雪還要潔白。因此，上主藉依撒意亞先知說：「你們的罪雖似朱紅，將變成雪一樣的潔白。」

教會藉着重生的洗禮穿上這衣服後，在雅歌中說：「耶路撒冷的衆女子！我雖黑，却秀麗。」「黑」意指人性的軟弱；「秀麗」意指因恩寵而秀麗；「黑」是因爲由罪人所組成；「秀麗」是由於信德的聖事。耶路撒冷的女子們看到了這件衣服，不禁驚訝說：「那潔白如雪的，是誰呀？」她原是黑的，如今怎麼突然變成這樣白呢？

但基督看到了祂那穿白衣的教會——基督爲了她，一如匝加利亞先知所說，自身穿上了髒衣服——或看到那因重生的洗禮而變得純潔的靈魂，就說：「我的愛卿，妳多麼美麗，多麼美麗！妳的眼，有如鴿子

的眼。」聖神就是藉鴿子的形狀，從天降下。

因此，你也要想起：你會領受聖神的神印：「智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和孝愛以及敬畏的神」；而且，你要保存你所領受的神恩。天主聖父已給了你印號；主基督已堅強了你，並且一如你從保祿書信得知，祂也派遣聖神到你心裏，作爲保證。

對答詠

弗一，13，14；
格後一，21，22

領：你們信從了福音，並接受了恩許
聖神的印證；這聖神是我們得嗣
業的保證， 答：使我們蒙受完
全的救贖。

領：天主在我們身上蓋了印，傳了

油，並在我們心中賜下聖神，作爲保證。 答：使我們：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀編年紀下

二十一 9，13 24

約沙法特蒙天主援助

此後，摩阿布人、阿孟人，還有一些瑪紅人前來攻打約沙法特。有人來告訴約沙法特說：「由海那邊，由厄東有一支大軍前來攻擊你；他們現在已到達哈匝宗塔瑪爾，即恩革狄。」約沙法特很害怕，一面懇求上主，一面宣佈全猶大禁食。猶大人便集會，求上主援助；猶大各城的人也

前來祈求上主。

約沙法特在猶大和耶路撒冷的會衆中，站在上主殿宇的新院前，說「上主，我們祖先的天主！祢不是天上的天主嗎？祢不是治理萬國萬民的麼？祢手中有能力和權威，沒有誰能抵抗祢。我們的天主！不是祢將這地方的居民，在祢百姓以色列面前趕走，將這地方永遠賜給了祢友人亞巴郎的後代嗎？他們現在住在這地方，並在這地方爲祢的名建造了聖殿說：如果我們遭遇了禍患，刀兵災害，或瘟疫饑饉，我們站在這殿前和祢面前，在災難中向祢呼籲，祢必予以垂聽，施行拯救，因爲祢的名在這殿內。」

當時全猶大民衆，連他們全家妻子兒女，都立在上主面前。

上主的神在會衆中臨於肋未人阿撒夫

的後裔，瑪塔尼雅的玄孫，耶依耳的曾孫，貝納雅的孫子，則加黎雅的兒子雅哈齊耳身上，他就說：「全猶大人，耶路撒冷的居民以及約沙法特王，都要靜聽！上主這樣對你們說：你們不要為這支龐大軍隊害怕，因為戰爭不在乎你們，而在乎天主。明天你們要下去迎敵，他們要由漆茲山坡上來，你們要在耶魯耳曠野前的谷口遇到他們。這次你們無須交戰，只須佈陣以待，觀看上主為你們所行的救援。猶大和耶路撒冷，不必畏懼，不必害怕！明天你們只管出去迎敵，因為上主與你們同在。」約沙法特俯首至地，猶大民眾和耶路撒冷居民也都俯伏在上主面前，朝拜上主。刻哈特子孫和科辣黑子孫中的肋未人起立，引吭高歌，讚頌上主以色列的天主。

次日，他們一早就起來，開往特科亞曠野；在出發時，約沙法特立起來說：「猶大和耶路撒冷的居民，請聽我的話！你們信賴上主你們的天主，必保生命；相信祂的先知，必定勝利。」他與百姓商定之後，便派歌詠人員讚頌上主，身穿聖潔服裝，走在軍隊前面，歌頌說：「你們應讚頌上主，因為祂的慈愛永遠常存！」他們正歌頌讚美時，上主派出伏兵，襲擊了那些來攻擊猶大的阿孟人、摩阿布人和色依爾山地的居民；他們便被擊敗了。阿孟人和摩阿布人起來攻擊色依爾山地的居民，決心將他們殺盡滅絕；殲滅了色依爾山地居民以後，他們又自相殘殺。猶大人到了俯瞰曠野的高崗上，觀看大軍，見伏屍遍野，沒有一個能逃脫。

對答詠

弗六，12，14；編下二十，17

領：我們戰鬥不是對抗人，而是對抗黑暗世界的牽領者、掌權者，對抗邪惡的勢力。 答：所以，你們要站穩，用真理作腰帶、束起你們的腰。

領：你們放心，出去迎敵，觀看上主為你們所施的救援。 答：所以，你：

誦讀一 續讀聖安博主教論奧蹟

向受洗者講聖體聖事

新受洗者如此淨化後，佩上豐富的裝飾，走向基督的祭臺時說：「我要走近天主的祭臺，走向那使我青春喜悅的天主面前。」因為他已洗心革面，他的青春也更新如鷹，於是他興高采烈，趕赴天上筵席。他來到，看見筵席業已備妥，就驚呼說：

「祢在我面前，已為我擺設筵席。」達味曾代表這些人說：「上主是我的牧者，我實在一無所缺。祢使我想息在翠綠的牧場上，又領我走近幽靜的溪水旁。」又說：「縱使我要走過陰森的幽谷，我也不怕凶險，因為有祢與我同在。祢的牧杖和牧棒，使我欣慰和舒暢；在我敵人面前，祢為我擺設了筵席；在我頭上傳油，使我的杯爵滿溢。」

這的確是一件奇事：古時天主從天降下瑪納，作猶太人的日用糧。因此，經上說：「人竟吃了天使的食糧。」不過在曠野吃「瑪納」的猶太人，也都死了。相反地，你如今所領取地「自天而降的生命之糧」，却使你獲得永生；因為這是基督的身體：「誰若吃了這食糧，必要生活，直到永遠。」

基督的肉顯然就是生命之體，你要想一想：天使的食糧與基督的聖體，哪個更尊貴呢？瑪納自天降，而基督的聖體超越諸天；前者屬於天上，後者却屬於天上之主。猶太人的瑪納貯存到第二日就腐朽了；基督的聖體不但永不腐朽，而且，因為凡虔誠地領取這神糧的人將永不腐朽。石頭曾為猶太人流出水來，基督却為你流出血來；那時的水只是暫時地解除了猶太人的口渴；而基督的血洗滌你，直到永遠。猶太人喝了那水，還會口渴；你却喝了之後，再不會口渴。前者祇是預像；後者才是真正的事實。

這聖事的「預像」尚令你驚奇，何況這真正的聖事呢？請聽：在先祖們身上所發生的、如何成為聖事的預象：「我們的祖先所喝的，是來自伴隨他們的神磐石；

那磐石就是基督。可是他們大多數的人不是天主所喜悅的，因此都死在曠野裏了。這些事的發生是一種預像。」由此可知，哪個更可貴；因為光明必勝過陰影；事實必勝過預像；造主的身體勝過自天而降的瑪納。

對答詠 格前十，1，2，11，3，4

領：我們祖先都經過紅海，在雲中和海中受洗而歸於梅瑟。 答：這一切事的發生只是一種預象。

領：他們都吃過同樣的神糧，都喝過同樣的神飲。 答：這一切：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀列王紀下 二，1-15

厄里亞被提升天

上主要用旋風接厄里亞升天的時候，厄里亞和厄里叟正離開基耳加耳；厄里亞對厄里叟說：「請你留在這裏，因為上主派我到貝特耳去。」厄里叟却答說：「我指着永生的上主和你的性命起誓：我決不離開你。」於是二人下到貝特耳。在貝特耳的先知弟子們出來見厄里叟說：「上主今天要接你的師傅離開你，你知道嗎？」他回答說：「是，我知道，你們不要作聲。」厄里亞對厄里叟說：「厄里叟，請你留在這裏，因為上主派我到耶里哥去。」

他回答說：「我指着永生的上主和你的性命起誓：我決不離開你。」於是二人往耶里哥去了。在耶里哥的先知弟子們前來，對厄里叟說：「上主今天要接你的師傅離開你，你知道嗎？」他回答說：「是的，我知道，你們不要作聲。」厄里亞又對厄里叟說：「請你留在這裏，因為上主派我到約旦河去。」厄里叟回答說：「我指着永生的上主和你的性命起誓：我決不離開你。」二人於是繼續前行。先知弟子中有五十個人同去，遠遠站在他們對面，他們二人立在約旦河邊，厄里亞將自己的外衣捲起，擊打河水，水就左右分開，他們二人從乾地上走了過去。過去以後，厄里亞對厄里叟說：「在我被接去離開你以前，我應該爲你作什麼，你儘管求罷！」厄里叟答說：「求你把你的精神給我兩分。」

厄里亞說：「你求了一件難事；不過當我被接去離開你的時候，你若能看見我，你就可以得到；否則，你就不能得到。」他們正邊走邊談的時候，忽然有一輛火馬拉的火車出現，把他們二人分開；厄里亞便乘着旋風升天去了。

厄里叟一見，就呼喊說：「我父，我父！以色列的戰車，以色列的駿馬！」隨後就再看不見他了；厄里叟就抓住自己的衣服，撕成兩半，然後拾起厄里亞身上掉下來的外衣，回去站在約旦河邊，拿着從厄里亞身上掉下來的外衣擊打河水說：「上主，厄里亞的天主在那裏？」他一擊打河水，河水就左右分開，厄里叟走了過去。耶里哥的先知弟子們從對面看見了他，就說：「厄里亞的精神已降在厄里叟的身上了。」他們便前來迎接他，俯伏在

地，叩拜他。

對答詠

拉三，23；路一，15，17

領：在上主那偉大及可怕的日子來臨以前，我必派遣先知厄里亞到你們這裏來。 答：他將使父親與兒子和好，使兒子與父親和好。

領：若翰在上主面前將是偉大的；他必擁有厄里亞的精神和能力，行在主的上面。 答：他將使：

誦讀二

續讀聖安博主教論奧蹟

你所領的聖事是藉基督的話而完成的

我們知道：恩寵的功能遠勝於本性的功能。但我們到此只看到了聖寵藉先知的祝福所完成的一些事功。倘若一個人的祝福尚能改變本性，那麼我們對天主的聖化功能應說什麼呢？這聖化確是救主基督的

話在發揮功能。因為你所領受的這聖事是藉基督的話而完成的。如果厄里亞先知一言能使天降大火；基督一言難道不能把餅酒變質嗎？你們讀過聖經，知道整個世界都由天主一言而造成。因此，基督一言既能從無中造成萬物，難道不能一言把餅和酒變成祂的體和血嗎？因為從無中造成新物質，比改變此已存在的物質，並不更困難。

但爲什麼我們還用證理呢？讓我們用有關基督的一些實例，以基督降生成人的奧跡來證明這奧跡的真實性。主基督之生於貞女瑪利亞，是不是依照人本性的過程呢？按本性：女人是與男人結合而懷孕；顯然地貞女懷孕是違反本性的。但我們所成的聖體確是生自貞女的體。既然主基督生於貞女是超出本性常規之外，那麼，你

對基督的聖體還尋求什麼本性的規則呢？的確，聖體聖事內的基督之體，就是那曾被釘死在十字架上，被埋葬在墳墓裏的基督之體。

主耶穌親自聲明說：「這就是我的身體。」不錯，在被祝聖之前，這是普通的餅；但在被祝聖之後，這便是基督的身體。同樣，基督說：「這是我血」；所以，這酒在被祝聖之前，是普通的酒；但一經被祝聖之後，這便是基督的血。而你說：「阿們」，就是說：「這是真實的」。你口所說的，你心裏也要相信。口舌所表達的，內心也要體認。

教會看到如此鴻恩，就敦勸自己的子女，敦勸自己的近人，來領聖事說：「我的近人，你們來吃吧！我的弟兄們，你們來喝，你們來陶醉吧！」我們所吃所喝的，

聖神會藉先知對你說過：「請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的美善！投奔祂的人真是有福。」基督真正在聖事內，因為這聖事就是基督的體。這不是為身體用的食糧，而是精神的食糧。因此，聖保祿論及聖體聖事的預像時說：「我們的祖先都吃過同樣的神糧，都喝過同樣的神飲。」原來天主的體是精神體。基督的體是天主之神的體，因為基督是神，按聖經所載：「在我們面前的神，是主基督。」——聖伯鐸也說：「基督會為你們而死去。」最後，先知也會提醒我們：這個神糧堅強我們的心靈，這個神飲使人心舒暢。

對答詠

瑪二六，26；約三一，31

領：他們用晚餐時，耶穌接過餅來，

祝福了、擘開，交給門徒們說：

答：你們拿去吃吧！這就是我的身體。

領：與我同住的人說過：誰要把自己的肉給我們吃呢？ 答：你們

拿：

結束禱詞 見常年主日

第十六主日

聖詠集第四週

第一晚禱

謝主曲對經：天國好像酵母，婦女把它混
合在麵團裏，麵團就會發起
來。

誦 讀

誦讀一 恭讀致格林多人後書

一，1-14

磨難中頌謝主恩

因天主的旨意，做基督耶穌使徒的保祿和弟茂德兄弟，致書於格林多的天主教會和全阿哈雅的衆位聖徒：願恩寵與平安由我們的父天主，和主耶穌基督賜給你們！

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚，是祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，爲使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因爲基督所受的苦難，加於我們身上的越多，我們藉着基督，所得的安慰也越多。我們如果受磨難，那是爲使你們受安慰與得救；我們如果受安慰，那也是爲使你們受安慰；這安慰足以能使你們堅忍那與我所受的一樣苦難。爲此，我們對你們所懷有的希望是堅定不移的，因爲我們知道：你們怎樣分

受了痛苦，也要怎樣同享安慰。

弟兄們！我們深願你們知道，我們在亞細亞所受的磨難：我們受到了非人力所能忍受的重壓，甚至連活的希望也沒有；而且我們自己也認爲必死無疑，這是爲了使我們不要倚靠自己，而只倚靠那使死人復活的天主。祂由這樣多的死亡危險中救援了我們，而今仍在施救，我們切望將來還要施救，只要你們以祈禱協助我們；這樣，因有許多爲我們求得恩賜，好使將來也有許多人替我們感恩。

我們認爲光榮的事，就是有我們的良心作證：我們處世是本着由天主而來的直爽與真誠，並不是本着本性的智慧，而是本着天主的恩寵；對於你們尤其如此，因爲我們給你們所寫的，無非是你們所能朗誦，所能了解的。我盼望你們能完全了解

我們，就如你們對我們已有了幾分了解，好在我們的主耶穌的日子里，我們是你們的誇耀，而你們也是我們的誇耀。

對答詠 詠九三，18-19：格後一，5

領：上主！你會大發慈悲，作我的依靠。
答：我憂愁焦慮的時刻，祇給我安慰和快樂。

領：基督所受的苦難加於我們身上的越多，我們藉著基督所得的安慰也越多。
答：我憂愁……

誦讀二 選讀殉道聖納爵主教致瑪尼西

人書

應作名實相副的基督徒

我納爵，又名德福祿（意即懷主）、致書於那在耶穌基督內接受了天主父恩寵的教會。是在基督內我竭誠致候墨安德·瑪尼西的教會；願天主父與耶穌基督，賜

福你們，滿渥恩寵。

我知道你們順從天主聖意，度着一個有組織有秩序的愛德生活，現在我本着對耶穌基督的信仰，和你們談談，實感欣慰。我享有至尊美名，就是身受繯綫之苦時，我仍讚揚各地的教會，視他們與耶穌基督的身體、合而為一，耶穌是我們的永生。願他們信仰一致，愛德一致；這是最高的美德；最重要的是，我希望他們與耶穌及聖父團結一致。如此才能在忍受世魁的磨難、並安然脫險後、獲得天主。

天主賞賜我在祂所寵愛的、並代表你們的達瑪斯主教身上，會見了你們。我見到了巴蘇與亞波龍兩位可敬長老，也見到那和我一起工作的執事曹齊永。我很高興，因為曹執事本着服從天主聖寵的心願，服從了主教，又本着服從耶穌基督的

訓令，也服從了長老團。

你們不得因主教年輕，而予以輕視或有所失敬。反之，爲了服從天主聖寵的權能，你們要尊敬他；你們要效法我所熟識的許多年高德劭的長老們，他們決不因主教年輕而有所蔑視。他們隨天主賜與的識見行事，一致服從主教。其實，他們不是服從他，而是服從統治宇宙的監護、卽耶穌基督的聖父。爲了光榮那愛慕我們的主，我們應竭誠服從主教，不得虛僞！因爲虛僞的服從不是欺騙這肉眼所見的主教，而是欺騙那肉眼所看不見的監護——天父。總之，這不是與血肉的人、而是與洞悉人心的天主交往。

所以，我們不僅被稱爲基督徒，且該實在作基督徒才是。有些人，口頭上，稱主教爲監護，但他們所作所爲，並沒有主

教的核准。這樣的人，依我看來，良心並不正直，因爲他們是擅自聚會，也不合主的誡命。

事實上：「物有本末，事有始終」。擺在我們前面的，有兩個結局：一是死亡，一是生命；每人都應到「自己的地方」去。正如兩種錢幣，一是天主的，一是塵世的，各有各的字號。沒有信德的人們，都印着塵世的字號；而有信德的人們，同屬於一個愛德團體，藉耶穌基督的德能，都印有天主父的字號。因此，我們如不甘願犧牲性命，效法基督受苦至死，在我們內就沒有祂的生命。

對答詠

弟前四，12，16，15

領：你要在言行上，在愛德、信德和潔德上，作信徒的模範。

答：你這樣做，才能救你自己，

和你的聽衆。

領：這些事，你要認真去做，專心實行，使衆人看出你的進步。

答：你這樣……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：耶穌看見羣衆，就對他們動

了慈心，因為他們好像沒有

牧人照顧的羊羣。

結束禱詞

仁慈的天主，求祢垂憐，廣賜恩寵；

使我們的信望愛三德日益真切，並能兢兢

業業，恆心遵守祢的誠命。

第二晚禱

謝主曲對經：瑪利亞選擇了最好的一份，

別人決不能從她手中奪走。

常年期第十六週

星期 一

誦 讀

誦讀一 恭讀致格林多人後書

一，15-21，11

保祿改變行程

我懷着這種信念，原先有意到你們那裏去，爲使你們再一次獲得恩惠，並經過你們那裏到馬其頓，再由馬其頓回到你們那裏，然後由你們送我往猶太去。那麼，我這樣決定難道是我行事輕浮嗎？或者我的計劃是隨情感而定的，以致在我內有「是」而又「非」嗎？天主是信實的！我們對你們所說的話，並不是「是」而又「非」的，因爲藉我們，卽藉我和息耳瓦

諾同弟茂德，在你們中所宣講的天主子耶穌基督，並不是「是」而又「非」的，在祂只有一個「是」，因為天主的一切恩許，在祂內都成了「是」，爲此也藉着祂，我們纔答應「阿們」，使光榮藉我們歸於天主。那在基督內堅定我們同你們的，並給我們傅油的，就是天主；祂在我們身上蓋了印，並在我們心裏賜下聖神作爲抵押。

我指着我的性命呼求天主作證：我沒有再到格林多去，是爲了顧惜你們。這並不是說：在信仰方面我們願管制你們，而是說：我們願作你們喜樂的合作者，因爲你們在信仰上已站穩了。

所以我拿定了主意，不再帶憂苦到你們那裏去，因爲如果我使你們憂苦，那麼，除了那因我而憂愁的人外，又有誰可使我歡樂呢？爲此，我寫了那樣的信，免

得我來到的時候，那應該使我喜樂的，反而使我憂苦，因爲我相信你們衆人都以我的喜樂爲你們的喜樂。我在萬般的痛心憂苦中，流着許多淚給你們寫了信，並不是要使你們憂苦，而是要你們知道我對你們有多麼深厚的愛。

如果有人使人憂苦，他不是使我憂苦，而是使你們衆人，至少使一部分，免得我說的過分。這樣的人，受了你們大多數人的譴責，已足夠了；你們寬恕勸慰他，反而倒更好，免得他一時爲過度的憂苦所吞噬。爲此，我勸告你們對他再建起愛情來。其實，也正是爲此我纔寫了那信爲要考驗你們，看你們是否在一切事上都服從命令。你們寬恕誰什麼，我也寬恕，因爲我所寬恕的——如果我會寬恕過什麼——是爲你們的緣故，當着基督的面而寬恕

的，免得我們讓撒旦有機可乘，因為我們並非不知他的心意。

對答詠

格後一，21-22；

申五，2，4

領：那在基督內堅定我們同你們、並給我們傅油的，就是天主；祂在我們身上蓋了印。 答：並在我們心裏，賜下聖神作為抵押。

領：上主、我們的天主與我們立了約，面對面地與我們談過話。

答：並在我……

誦讀二 選讀聖納爵主教致瑪尼亞人書

愛德中只有一種祈禱、一個希望

既然，我在上述的神長身上、透過信德會見了你們，也愛了你們，我就勸勉你們，同心合意，為天主而勤奮工作，團結一致；主教作主席，代表天主；長老們代

表使徒團，而我最鍾愛的各位執事，則奉命處理耶穌基督的事務。祂在世界未有以前，就在天父懷中，並在此末世顯現於人間。因此，你們眾人既接受了天主同樣的薰陶，就該互敬互愛，誰也不可按肉情待人，都該在耶穌基督內，常常相親相愛。在你們中不可有破壞團結的事件；你們要與主教與眾神長同心合意，成為永生的反映和典範。

正如主基督與父合為一體；祂若沒有聖父同意，自己不做任何事，也不透過使徒們做任何事；同樣，你們也該如此：你們若沒有主教與長老團的同意，不該做任何事。不該為了私人的活動而尋找似是而非的理由：作事應該團結一致：一起祈禱，一起求主，共有一個精神，在愛德中，共有一個希望，共享神聖的歡樂，只

有一位耶穌基督，祂是惟一獨尊的。大家要進入同一聖殿，走近同一祭台，投奔同一耶穌基督；祂由聖父所生，常與聖父同在，而又回到祂那裏去。

你們切不可為異端及無益的神話故事所迷惑。假設我們還要按猶太律法而生活，那就是承認我們尚未領受恩寵。因為接受天主啓示的先知們也曾依照耶穌基督而生活。因此，他們也遭受了迫害。他們藉聖寵的靈感而宣講，使無信仰的人們明認天主祇有一個，祂透過自己的兒子耶穌基督而顯示於人；耶穌基督就是那出自靜默的祂的聖言；祂在一切事上，常使派遣祂的聖父歡心。

因此，凡從古教中過來的人，進入新教，就不再遵守安息日，但須遵守主日；因為在主日，耶穌用祂的死亡，給我們帶

來了新生命。有的人不肯承認，但我們是藉這奧蹟獲得了信德的神恩，並為此而甘心受苦，好使我們成為唯一導師耶穌基督的眞門徒。既然古代的先知是基督精神上的門徒，並期望祂來作他們的導師；我們若沒有基督，又怎能生活呢？因此，他們以聖善生活所期望的那一位來到時，必會把他們從死者中復活起來。

對答詠

伯前三，8，9；

羅十二，10，11

領：你們都該同心合意，互相體恤，友愛弟兄，慈悲爲懷，謙遜溫和，

答：你們是爲承受福祐而蒙召。

領：要以手足之情彼此相親相愛；論尊敬，要彼此爭先，對於主，要忠心侍奉。

答：你們是……

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀致格林多人後書

二，12；三，6

新約的僕人保祿

當我爲宣講基督的福音來到特洛阿時，雖然給我開了爲主工作的大門，但因爲沒有遇到我的弟兄鐸鐸，我的心神得不到安寧，就辭別他們，到馬其頓去了。感謝天主時常使我們在基督內參與凱旋的行列，並藉我們在各處播散認識基督的芬芳；因爲我們無論在得救的人中間，或在喪亡的中間，都是獻與天主的基督的馨香；但是爲喪亡的人是死亡的芬芳，使人

死；爲得救的人，却是生命的芬芳，使人活。對這樣的工作，誰夠資格呢？至少我們不像那許多人爲利而混亂了天主的道；我們宣講乃是出於真誠，出於天主，當着天主的面，在基督內。

我們又是在舉薦我們自己嗎？或者，難道我們也應像某些人一般，需要給你們遞上薦書，或由你們寫薦書嗎？你們就是我們的薦書，是寫在我們心上，爲衆人所共知共讀的。因爲明顯地、你們就是我們供職所寫的基督的書信，不是用墨水寫的，而是以生活的天主聖神；不是寫在石版上、而是在血肉的心版上。

我們藉着基督在天主前纔敢這樣自信，但這並不是說：我們憑自己能夠承擔什麼事，好似出於自己一般；而是說：我們所以夠資格，是出於天主，並且是祂使

我們能夠做新約的僕役：這約並不是在於文字，而是在於神，因為文字使人死，神却使人活。

對答詠

格後三，4，6，5

領：我們藉著基督在天主前才敢這樣自信。 答：天主使我們作新約的僕役；這約並不是在於文字，而是在於神。

領：這並不是說：我們憑自己能夠承擔什麼事，好似出於自己一般；而是說：我們所以夠資格，是出於天主。 答：天主使……

誦讀二 選讀聖納爵殉道主教致瑪尼西

人書

你們有基督在你們內

我們對基督的慈善，不要麻木不仁。

假設祂按我們的行為對待我們，我們早已

喪亡了。因此，我們既然作了祂的門徒，就要學習按祂的教導去度基督徒的生活。誰若沒有基督的名號，不屬於基督，他就不是天主的人。所以，你們要拋棄那酸腐的舊酵母，將你們變為新酵母，就是耶穌基督。你們要在基督內變為鹽，以防止腐朽；因為腐朽的氣味會控告你們。誰若信仰基督，而又要依猶太人的方式生活，實在是荒謬的事。因為不是基督的教相信了猶太教，而是猶太教相信了基督的教，是基督的教把所有信仰天主的人、都集合在一起。

親愛的諸位！我給你們寫這些話，不是因為你們中有人陷入歧途，而是因為你們中最微小的我、願以忠言相勸，免得你們墮入異端的陷阱。同時也是要你們完全相信吾主降生、受難、復活的事蹟，這是

在般雀比拉多執政時發生的事跡。這一切是我們的希望——耶穌基督親身經歷而完成的事蹟，千真萬確，你們決不可懷疑。

倘若我有資格，我深願也高興在一切事上都能與你們合一；雖然，我有為主受到繚繞之榮，但不能與你們當中任何一個人相比，因為你們是自由人。我知道你們決不自誇自大，因為在你們內擁有耶穌基督。而且，當我誇讚你們時，我知道你們會引咎自責，誠如聖經所載：「義人必自訟自承。」

因此，你們要堅持吾主及其使徒們的教訓，好使你們所做的一切都能順利進行；就是為肉身與靈魂的好處，或為增進信德與愛德，依仗父、子、聖神，與你們可敬的主教，與形成精神花冠的衆長老，與所有聖執事始終團結一致，同心合意。

你們要服從主教，也要彼此服從，效法耶穌基督，祂按人性服從聖父；使徒們則服從基督、服從聖父及聖神，如此形成一個靈性與肉性的完美結合。

我知道你們已滿渥主恩，簡短地勸勉你們就好了。請你們不忘為我代禱，好使我獲得天主；並請你們也為那敘利亞的教會祈禱。我不配被稱為這教會的一員，但我需要你們為我向天主祈禱，也需要你們的愛德，好使敘利亞的教會，托賴你們的教會，獲得天主的恩澤。

厄弗所的信友從我寫信的這斯米納城中，問候你們；他們為了天主的光榮，連同本城主教鮑理嘉，在一切事上竭力安慰了我；此外，其他的教會，也為了尊敬耶穌基督的緣故，問候你們。願你們擁有那與你們不能分離的神，即耶穌基督，而常

與天主合而爲一。

對答詠

弗三，16，17，19；

哥二，6~7

領：天主使基督因著你們的信德，住在你們心中，答：並使你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎，是要使你們充滿天主的一切富裕。

領：你們要在基督內生活，在祂內生根修建，堅持信德。

答：並使你……

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦讀

誦讀一

恭讀致格林多人後書

三，7~四，4

為新約服務的光榮

如果那以文字刻在石頭上而屬死的職務，倘且有過光榮——甚至以色列子民爲了梅瑟面貌上易於消逝的光榮，不能注視他的面貌——那麼，屬神的職務，豈不更該有光榮嗎？如果先前定罪的職務有過光榮，那麼，成義的職務更該多麼充滿光榮！其實，那先前有過光榮的，因了這更超越的光榮，已算不得光榮了，因爲如果那易於消逝的曾一度有過光榮，那麼，這常存的更該多麼有光榮！

所以，我們既懷有這種希望，就坦白行事，不像梅瑟一般，將帕子蒙在臉上，免得以色列子民看到那易於消逝的光榮的終結；但是他們的心意陷於遲鈍，因爲直到今天，在讀舊約時，同樣的帕子仍然存在，沒有揭去，因爲只有在基督內纔得除

去；而且直到今天，幾時讀梅瑟書，還有帕子蓋在他們的心上；他們幾時轉向主，帕子就會除掉。主就是那神：主的神在那裏，那裏就有自由。我們衆人以揭開的臉面反映主的光榮的，漸漸地光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像，正如由主，即神在我們內所完成的。

爲此，我們既蒙垂青，獲得了這職務，我們決不膽怯；反而戒絕了一切可恥的隱瞞行爲，不以狡猾行事，也不變通天主的道理，只是藉着顯示真理，在天主前將我們自己舉薦給衆人的良心。但如果說我們的福音也被蒙住了，那只是爲喪亡的人蒙着，因爲這世代的神已蒙蔽了這些不信者的心目，免得他們看見基督——天主的肖像——光榮福音的光。

對答詠

格後三，18；斐三，3

領：我們衆人都揭去了臉帕，反映主的光榮。 答：光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像。

領：我們以心神奉事天主，並在基督耶穌內誇耀。 答：光榮上……

誦讀二 選讀師主篇卷二，一，1-6

天主之國，就是平安喜樂

你該全心歸向天主，把可憐的世俗丟在一邊，你的心才會找到平安。因爲天主的國就是在聖神內的平安和喜樂。你如果在心內爲基督準備適宜的住處，祂必定來賞你神樂。

基督所喜歡的一切光榮、美好都是內在的。專務內修的人，基督常來安慰他，同他談論，賞他神樂安寧，也成爲他的知心密友。

忠誠的靈魂哪！趕快爲你的淨配好好

預備你的心，使祂住下。祂曾說過：「誰愛我，必遵守我的話，我父也愛他，我們要到他那裏，並且在那裏住下。」

所以，你該全心依靠天主，愛慕天主，敬畏天主；任何事，祂會替你安排的妥妥當當。

你在世上，沒有常久的住處。無論你住在哪裏，總是過路旅客；若你不同基督密切地結合，你總沒有平安的時候。你的心思該上昇到至尊的天主台前，又該不停地呼求基督。倘若你不會默想天上高深的事理，就該默想基督的苦難，安歇在祂的聖傷中。倘若你願意和基督同居王位，則你在世上，就該為祂，同祂一起多受些苦難。倘若你一旦完全進入耶穌聖心中，嘗到一些聖愛的神味，你就不會顧慮你個人的安逸自在，反而以受人凌辱為樂事，因

為愛耶穌的愛，能使人輕視自己。

對答詠

詠七十，1-2，5

領：上主！我投靠祢，永遠不會蒙

羞。答：祢是公正的，求祢救拔我。

領：因為祢是我的寄望：從我幼年時，祢就是我的仰仗。

答：祢是公……

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀致格林多人後書

四，5-18

使徒的軟弱與信心

弟兄們：我們不是宣傳我們自己，而

是宣傳耶穌基督爲主，我們只是因耶穌的緣故作了你們的奴僕。因爲那吩咐「光從黑暗中照耀」的天主，曾經照耀在我們心中，爲使我們以那在耶穌基督的面貌上，所閃耀的天主光榮的知識，來光照別人。

但我們是在「瓦器中存有這寶貝，爲證明那卓著的力量是屬於天主，並非出於我們。我們在各方面受了磨難，却沒有被困住；絕了路，却沒有絕望；被迫害，却没有被棄捨；被打倒，却没有喪亡；身上時常帶着耶穌的死狀，爲使耶穌的生活也彰顯在我們身上。的確，我們這些活着的人，時常爲耶穌的緣故被交於死亡，爲使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上。這樣看來，死亡施展在我們身上，生活却施展在你們身上。

但我們既然具有經上所載的：「我信

了，所以我說」那同樣的信心，我們也信，所以也說，因爲我們知道那使主耶穌復活的，也要使我們與耶穌一起復活，並使我們與你們一同站在祂前。其實，這一切都是爲了你們，爲使獲得恩寵的人越多，感謝也越增加，好歸光榮於天主。爲此，我們決不膽怯，縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人却日益更新，因爲我們這現時輕微的苦難，正分外無比地給我們造就永遠的光榮厚報，因爲我們並不注目那看得見的，而只注目那看不見的；那看得見的，原是暫時的；那看不見的是永遠的。

對答詠

格後四，6；申五，24

頌：天主吩咐光要從黑暗中照耀，

答：祂曾經照耀在我們心中，使我們放射出天主的光輝，就是使

人認識耶穌基督臉上的光輝。

領：看哪，我們的天主上主使我們看

見了祂的榮耀和偉大；我們聽見

了祂的聲音。 答：祂曾經……

誦讀二 選讀聖安博主教，聖詠釋義

主，祢聖容的光輝已刻印在我們

心中

「祢爲什麼掩起祢的慈顏？」當我們遭遇艱困，眼前一團漆黑，不能看到真理時，我們就認爲，天主掩起了慈顏，不理睬我們了。因爲如果天主肯注意我們的理智，眷顧我們的心靈，我們決不會墮入雲霧。因爲人不是藉其他肢體而是藉其顏面的容光煥發，而使我們人識人先識其面，或見面憶及其人；何況天主之面容，豈不更能光照我們嗎？

對於這端道理，和其他道理一樣，聖

保祿使徒真是基督的代言人；他能以適當

的詞句給我們解釋清楚。他說：「因爲那

吩咐光從黑暗中照耀的天主，曾經照耀在

我們心中，使我們放射出天主的光輝，就

是使人認識耶穌基督臉上的光輝。」我們

由此而知，我們身體哪一個部位接受基督

的光輝。因爲祂是人心永恒之光；聖父

之所以派遣祂來到此世，是爲使我們接受

祂聖容的光照；如此雖然我們從前爲此世

的黑暗所籠罩，現在却能瞻望天上永恆的

事物。

既然，聖伯鐸使徒曾對胎生的跛子

說：「注視我們吧！」那麼；我對基督還

要多說什麼呢？跛子注視了伯鐸，就藉信

德的大恩得到光照；因爲如果他不先相

信，也不會獲得痊癒。

因此，在使徒身上尚有如此大的榮

耀，何況在耶穌身上呢？請看：匝凱因身材矮小，不能在羣衆中見到耶穌，他就爬到樹上，看到了耶穌，就獲得了光明而回頭改過；那先前貪取不義之財的，竟把自己所有的、甘心拿來補償別人。

「祢爲什麼掩起祢的面容？」這無異是說：「上主，雖然祢轉而不顧我們，但是祢的容光已銘刻在我們心中。」我們把這光保存在心中，使其在內心照耀；因爲如果祢掩面不顧，就沒有人能存在。

對答詠

格後四，6；希十，32

領：天主吩咐光要從黑暗中照耀，

答：祂曾經照耀在我們心中，使我們放射出天主的光輝，就是使人認識基督臉上的光輝。

領：請你們回想先前的日子，那時你們才蒙受光照，就忍受了苦難的

嚴厲打擊。 答：祂曾經……

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀致格林多人後書

五，1-21

期望天上寓所·修好的職務

因爲我們知道：如果我們這地上帳棚式的寓所拆毀了，我們必由天主獲得一所房舍，一所非人手所造，而永遠在天上的寓所。誠然，我們在此歎息，因爲我們切望遷到那屬於天上的住所，好像更換衣服一樣。穿上新衣以後，就不會赤身出現了。我們在這帳棚裏的人，苦惱歎息，是由於我們不願脫去這個軀殼，却希望能穿

上那新的衣服，爲使這有死的爲生命所吸收。但那安排我們如此的，是天主，是祂給我們賜下了聖神作抵押。所以不論怎樣，我們常放心大膽，因爲我們知道，我們幾時住在這肉身內，就是與主遠離——因爲我們現今只是憑信德往來，並非憑目覩——我們放心大膽，是爲更情願脫離肉身，與主同住。爲此我們無論是住在肉身軀殼內，或是與身體分開，常專心以討主的喜悅爲光榮。因爲我們衆人都應出現在基督的審判台前，爲使各人藉他肉身所行的，或善或惡，領取相當的報應。

我們既然知道主的可畏，就盡力使人相信我們；我們在主前是顯明的，我也盼望在你們的良心前也是顯明的。這並不是我們又向你們舉薦自己，而是爲給你們一個機會，能以我們爲榮耀，使你們可以應

付那些只憑外貌，而不憑內心誇耀的人們；如果說我們發狂，那是爲了天主；如果說我們清醒，那是爲了你們。

因爲基督的愛催迫着我們，因我們會如此斷定：既然一個人替衆人死了，那麼衆人就都死了；祂替衆人死，是爲使活着的人不再爲自己生活，而是爲替他們死而復活了的那位生活。所以我們從今以後，不再按人的看法認識誰了；縱使我們會按人的看法認識過基督，但如今不再這樣認識祂了。所以誰若在基督內，他就是一個新受造物，舊的已成過去，你看，都成了新的。這一切都是出於天主，祂曾藉基督使我們與祂自己和好，並將這和好的職務賜給了我們：這就是說：天主在基督內使世界與自己和好，不再追究他們的過犯，且將和好的話放在我們的口中。所以我們

是代基督作大使了，好像是天主藉着我們來勸勉世人。我們如今代基督請求你們：與天主和好罷！因為祂曾使那不認識罪的，替我們成了罪，好叫我們在祂內成爲天主的正義。

對答詠

格後五，18；羅八，32

領：天主曾藉基督使我們與祂自己和好；答：並將這和好的職務賜給了我們。

領：天主沒有憐惜自己的兒子，却爲了我們衆人把祂交付出來。

答：並將這……

誦讀二 選讀聖思定主教懺悔錄

(卷十，四三章)

基督爲衆人而死

天主，基於祢的奧妙仁慈，祢派來了一位真中保，要人效法祂謙卑的榜樣。這

位天人間的中保，是一個人、耶穌基督；祂站在有死的罪人和永生而公義的天主之間；祂是人，所以祂可以受死；祂是天主，所以祂是永生的義者。原來，生命與和平是義德的酬報；靠著那使祂親近天主的義德，祂來消滅懺悔罪人的死亡；祂願意接受人類死亡的共同命運。

慈善的聖父，祢這樣愛了我們，竟爲我們罪人，不惜犧牲祢的獨子！祢這樣愛了我們，祢的聖子和祢雖處於同等地位，竟爲我們聽命至死，死在十字架上。祢是我們該死的人中唯一的自由者，因爲祢有權能捨生取死，也有權能捨死取生。祢在祢面前，爲了我們，既作勝利者，又作犧牲；祢是勝利者，正是因爲祢是犧牲；祢在祢面前爲了我們，既作祭司，又是祭品；祢是祭司，正是爲了祢是祭品。祢是

祿生的，祂使我們做奴隸者、一躍而為祿的義子，祂自己反而做了我們的奴僕。

因此，我絕對相信，祂坐在祿的右邊，為我們轉禱，祿將治好我的一切疾病。要不是這樣，我就要失望了。我的疾病既多且重，可是，祿的良藥更堅強有效。假使聖子不降生為人，居我人間，我們就會想，祂是絕對不能和我們打成一片的，並且對我們失望。

我一想到我的罪，就非常惶恐；看到我的苦，彷彿壓得我氣都喘不過來；於是，我計劃避入曠野；可是，祿阻止了我，壯我的膽說：「基督為眾人死了，使生者不再為自己而生，要為那為眾人死而復活的基督而生。」

上主！我把我的憂慮、委託於祿，好使我生活；我要思念祿法律的奇蹟。祿認

識我的愚昧，我的軟弱。請祿教訓我，醫治我！一切智慧學問的寶庫，都藏在祿的獨生子身上。祂用自己的血救贖了我。願傲慢之徒，不要再誹謗我：我常念及贖我的代價，我看它當作我的飲食並與人分享；我雖貧窮，也深願飢餓之輩，能和我同得飽飫，好使尋求上主的人們，能歌頌祂。

對答詠

格前五，14，15；羅八，32

領：基督的愛催促著我們，因我們如此斷定：基督代替眾人死了；

答：是要使活著的人，不再為自己生活，而是為替他們死而復活的那位而生活。

領：天主沒有憐惜自己的兒子，却為

我們眾人，交付了祂，

答：是要使……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀致格林多人後書

六，1~7，1

保祿受的苦及成聖的勸告

我們與主合作的人，勸你們不要白受天主的恩寵。因為經上說：「在悅納的時候，我俯允了你；在救恩的日子，我幫助了你。」看哪！如今正是悅納的時候；看哪！如今正是救恩的日子。我們在任何事情上，為避免這職務受詆毀，不但沒有給任何人跌倒的因由，反而處處表現我們自己，有如天主的僕役，就是以持久的堅

忍，在艱難、貧乏、困苦之中，在拷打、監禁、暴亂之中，在勞苦、不寢、不食之中，以清廉，以明智，以容忍，以慈惠，以聖神，以無偽的愛情，以真理的言辭，以天主的德能，以左右兩手中正義的武器，歷經光榮和凌辱，惡名和美名；像是迷惑人的，却是真誠的；像是人所不知的，却是人所共知的；像是待死的，請看！我們却活着；像是受懲罰的，却沒有被置於死地；像是憂苦的，却常常喜樂；像是貧困的，却使許多人富足；像是一無所有的，却無所不有。

格林多人哪！我們的口向你們張開了，我們的心也敞開了。你們在我們心內並不窄狹，而是你們的心腸窄狹。為了以報還報，如今我對你們猶如對自己的孩子說：你們也敞開你們的心罷！

你們不要與不信的人共負一軛，因為正義與不法之間，那能有什麼相通？或者，光明之於黑暗，那能有什麼聯繫？基督之於貝里雅耳，那能有什麼協調呢？或者，信者與不信者，那能有什麼股份？天主的殿與偶像，那能有什麼相合？的確，我們就是生活的天主的殿，正如天主所說的：「我要在他們內居住，我要在他們中徘徊；我要做他們的天主，他們要做我的百姓。」為此，「你們應當從他們中間出來，離開他們——這是上主說的——你們不可觸摸不潔之物，我要收納你們，我要做你們的父親，你們要做我的子女；這是全能的上主說的。」

所以，親愛的！我們既有這些恩許，就當潔淨自己，除去肉體和心靈上的一切玷污，以敬畏天主之情來使我們成聖。

對答詠

格後六，14，16；

格前三，16

領：正義與不法之間怎能相通？天主的殿與偶像怎能相容？

答：你們是生活之天主的殿。

領：你們不知道你們是天主的殿，並且天主的神就居住在你們內嗎？

答：你們是……

誦讀二

選讀金口·聖若望主教格林多

人後書釋義

我們的心敞開了

「我們的心敞開了。」正如熱力使物體膨脹；同樣，愛德是一種熱烈的能力，它能擴大心胸。也是愛德使保祿使徒開口並擴大心胸。他說：「我愛你們，不僅用口舌，還用我的心。我心口合一，因此我大膽地用我的整個聲音全心和你們講話。」

沒有其他的心比保祿的心張開的更大的。他熱愛所有虔敬的人們，而是全心愛每一個人，並不因此使自己的愛分裂或削弱。既然，他心胸廣大，甚至愛不信主的人們，那麼，他對虔敬的人如此熱愛，還有什麼稀奇呢？

因此，保祿不說：「我愛你們」；却以加重的語氣說：「我們的口張開了，我們的心敞開了。」我們心內懷有所有的人，不是以任何無所謂的方式，而是以一顆完全慷慨的心。事實上，被愛的人在愛他，他心裏毫無所懼。因此，他說：「你們在我們心內並不覺窄狹，而是你們的心腸窄狹。」你們！保祿使徒對他們的譴責充滿了溫情：因為他實在愛他們。他不說：「你們不愛我」，但說：「你們不像我一樣。」此無他，因為他不願嚴厲地譴

責他們。

誰若從聖保祿使徒的每一封信內搜集證據，他就可看出，他愛信友們的熱誠，實令人難予置信。他給羅馬人寫道：「我切願看到你們。」又說：「我屢次決意要到你們那裏去」，「我切望總有一日，順道來到你們那裏。」他給迦拉達人寫道：「我的愛子們，我重新產生你們。」他給厄弗所人寫道：「爲了這個緣故，我爲你們雙膝跪禱。」他給得撒洛尼人寫道：「什麼是我的希望，我的喜樂，我光榮的冠冕呢？不是你們嗎？」事實上，聖保祿所說的，都是出自肺腑之言，即在縲縲之中，他還是念念不忘他們。

保祿致哥羅森人書，說：「我願你們看到我怎樣爲你們，並且爲那些肉眼沒有見過我的人從事艱苦的奮鬥，好使你們的

心獲得安慰。」他給得撒洛尼人寫說：「正如母親乳養自己的子女，同樣，我想念你們，不僅切望給你們傳播福音，還願爲你們獻出我的心靈。」他給格林多人寫說：「你們在我們的心內，並不覺窄狹。」他不僅表示自己愛他們，也說他爲他們所愛，用以激發他們更大的愛心。對於這一點，他作證說：「弟鐸來了，他把你們的願望，你們的哭泣，你們的熱情，也都帶給我們了。」

對答詠

格前三，4，6；

箴十，12

頌：愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不

嫉妬，不作無理的事；

答：愛不以不義爲樂，却與真理

同樂。

頌：仇恨引起爭端；愛情遮掩一切罪

過。答：愛不以……

結束禱詞 見常年主日

第十七主日

聖詠集第一週

第一晚禱

謝主曲對經：天國好像一個商人，到處搜購珍珠；當他找到一顆寶貴的珍珠時，就變賣了一切產業，把它買下來。

誦 讀

誦讀一 恭讀致格林多人後書

七，2 ~ 16

格林多人悔改，保祿得安慰

你們的心要容納我們！我們並沒有侵犯過誰，沒有敗壞過誰，也沒有佔過誰的便宜。我說這話，並不是要定你們的罪，因為我以前曾說過：你們常在我們心中，甚至可以同生共死。

我對你們大有信心，我因你們而感到十分光榮；我充滿了安慰，在我們各樣的苦難中，我格外充滿喜樂，因為自從我們到了馬其頓，身體就沒有得到一點安寧，反而處處遭難：外有爭鬥，內有恐懼。但那安慰謙卑人的天主，以弟鐸的來臨安慰了我們；不但以他的來臨，而且也以他由你們所得的安慰，安慰了我們，因為他把你們的切望，你們的悲痛，你們對我的熱忱，都給我們報告了，使得我更加喜歡。雖然我那封信使你們憂苦了，我現在並不後悔，縱然我曾經後悔過，因為知道那封

信實在使你們憂苦了，雖然只是一時。如今我却喜歡，並不是因為你們憂苦了，而是因為你們的憂苦帶來了悔改，因為你們是按照天主的聖意而憂苦的，所以沒有由我們受到什麼損害。因為按照天主聖意而來的憂苦，能產生再不反悔的悔改，以至於得救；世間的憂苦却會招致死亡。且看，這種按照天主聖意而來的憂苦，在你們中產生了怎樣的熱情，辨白，憤慨，恐懼，切望，熱忱，及譴責；在各方面，你們表明自己對那事件是無罪的。因此，雖然我從前給你們寫了信，却不是為了那侵犯人的，也不是為了那受侵犯的，而是要把你們對我們的熱情，在天主面前表彰出來；為此我們得到了安慰。

在這安慰之外，我們尤其因弟鐸的喜樂而更加喜樂，因為他的心由你們衆人得

到寬慰，因為，我如果對弟鐸誇耀過你們什麼，我也不至於羞愧，因為我向他誇耀你們的話，成了真的，正如我們對你們所說的一切都是真的一樣；並且，他一起你們衆人的服從，怎樣以敬畏和戰慄的心情來接待他，他的心腸就越發傾向你們。我真喜歡，因為我對你們在各方面都可以放心了！

對答詠

格後七，10，參閱9

領：按照天主的聖意而來的憂苦，能產生再也不反悔的悔改，以至於得救。 答：世間的憂苦，却招致死亡。

領：我們會按天主的聖意憂傷，却没有受到什麼損害。

答：世間的……：

誦讀二 選讀金口·聖若望主教，保祿

致格林多人後書講道詞

苦中有樂

保祿使徒抑制了他嚴厲的譴責，再度談到愛德的主題。他先前曾責斥格林多教友，因為他們不以愛還愛，反而背棄他的愛，而與壞人爲伍；但以後他却緩和了這譴責的嚴厲性說：「容納我們吧！」這就是說：請你們愛我們吧！他只向他們要求一項小的恩惠，而這恩惠將爲施予者比較受者更爲有益。他沒有命他們說：「你們該愛我們！」他祇以憐惜的語氣說：「容納我們吧！」誰離開了你們的心？他問說：是誰使我們遠離你們，是誰把我們逐出你們的心？什麼原因迫使我們在你們心中受到排擠呢？因爲他在上文說過：「你們的心腸狹窄。」他在這裏更清楚地說：

「你們的心要容納我們！」這是吸引他們再回到他身邊的話。因為被愛的人需要明白那愛他的人如何渴望自己的愛情，而世界上沒有什麼比這種了解更具有偉大的力量，能激發被愛者的愛。

保祿又說：「我以前說過：你們常在我們心中，甚至可以同生共死。」這是愛情最偉大的力量，即使被輕視，仍願意同生共死。你們在我們的心裏確實如同我說過的。可能有人有愛心而不願為所愛的人冒險犯難；但是，我們決不是這種人。

「我充滿了安慰。」什麼安慰呢？那就是從你們那裏來的安慰：因為你們改善了；我們因着你們的善行獲得了安慰。這原是愛人的本來面目：當自己不受人愛的時候，他就渴求；又恐責備太嚴，而使所愛的人憂愁。故此，他又說：「我充滿了

安慰，格外充滿喜樂。」

這好像說：「我雖然因你們而憂傷，你們却完全使我滿意，安慰了我。你們不但消除了我痛苦的原因，而且給我帶來了洋溢的喜樂。」

最後，保祿為表示他得到了多大的喜樂，不僅說：「我充滿了安慰」，而且，還加上一句：「在我們各樣的苦難中，我格外充滿喜樂。」這是說：你們所帶給我的喜樂如此之大，是任何大災大難所不能抵銷的。這喜樂勝過我們遭遇的任何痛苦，甚至不容許我們受到痛苦的影響。

對答詠

格後十二，12，15

領：我在你們中間以各種堅忍，藉徵兆，奇蹟和異能，答：作為使徒的憑證。

領：我心甘情願爲你們的靈魂付出一切，鞠躬盡瘁。

答：作爲使……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：大家看到耶穌所行的奇跡，

就彼此說：這一定是經上預

言要來的那位先知！

結束禱詞

天主，仰望祢的人必蒙助祐；離開了祢便一無保障，一無是處。求祢廣施憐憫，使我們在祢的引領、照顧下，善用世物，得享永生。

第一一晚禱

謝主曲對經：你們求，必有所得；你們找

，必會找到；你們叩門，必給你們打開，阿肋路亞。

常年期第十七週

星期 一

誦 讀

誦讀一 恭讀致格林多人後書

八，1-24

保祿要求為耶路撒冷捐款

弟兄們！如今我們願意告訴你們：天主在馬其頓各教會所施與的恩惠，就是他們在患難頻繁的試探中所充滿的喜樂，和他們極度的貧困所湧出的豐厚慷慨。我可以作證：他們是盡了力量，甚至超過了力量，自動的捐輸，再三懇求我們准他們分

享供應聖徒的恩惠。他們所作的，不但如我們所盼望的，而且按照天主的旨意，把自己先奉獻給主，也獻給了我們；因此，我們勉勵弟鐸，既然開始了這慈善的事，也要在你們那裏完成。

就如你們在一切事上，比如，信德、語言、知識、各種熱情，和從我們所接受的愛情，都很富足，那麼在這慈善事上也要顯出你們的富足。我說這話並不是出命，而是藉別人的熱情來試驗你們愛情的真誠，因為你們知道我們的主耶穌基督的恩賜：祂本是富有的，爲了你們却成了貧困的，好使你們因着祂的貧困而成爲富有的。我在這事上只給你們貢獻意見，因爲這樣更適合於你們，因爲你們從去年不但已開始實行了，而且還是出於自願。所以如今，請完成你們所實行的事罷！好使你

們怎樣甘心情願，也怎樣照所有的予以完成，因爲人只要甘心情願，就照所有的蒙受悅納，不是照所無的。這不是說要使別人輕鬆，叫你們爲難；而是說要出於均勻：在現今的時候，你們的富裕彌補了他們的缺乏，好使他們的富裕也彌補你們的缺乏，這樣就有了均勻，正如所記載的：「多收的沒有剩餘，少收的也沒有不足。」

感謝天主，把我對你們所有的同樣熱情放在弟鐸的心裏，因爲他接受了我們的請求，而且因他自己更爲關心，便自動地起身往你們那裏去了。同時，我也打發了一位弟兄和他同去，這人在宣講福音上所受的讚美傳遍了各教會——不但如此，而且各教會也派定了他在這恩惠上作我們的旅伴，我們經管這事是爲主的光榮，並爲表

現我們的好心——我們這樣防範，是為避免有人在我們所經管的這巨款上來毀謗我們，因為我們不但在主面前關心我們的名，而且也在人面前。我們還打發了一位弟兄與他們同去，我們在許多事上，多次考驗過他，知道他很熱心；如今他對你們大有信心，當然更加熱心了。論到弟鐸，他是我的同伴，為你們也是我的助手；論到我們的那兩位弟兄，他們是教會的使者，是基督的光榮；所以你們要在眾教會前，向他們證實你們的愛心，和我們對你們所有的誇耀。

對答詠

格後八，9；斐二，7

領：你們知道我們的主耶穌基督的恩賜；祂本來富有，却為你們成了貧窮； 答：好使你們因着祂的貧窮而成爲富有。

領：基督貶抑了自己，接受了奴僕的形體， 答：好使……

誦讀二 選讀阿而樂主教聖凱撒的講道詞

論天上與人間的慈愛

耶穌說：「憐憫人的人是有福的，因為他們要受到憐憫。」親愛的弟兄們，「憐憫」一詞是溫柔的；「憐憫」的名詞尚且如此，那麼，憐憫人的行爲，更該如何呢？雖然，人人都希望得到憐憫，但不幸的是：不是人人都憐憫別人，以使自己堪當接受憐憫。人人都願意接受人憐憫，但很少人願意憐憫別人。

人哪！你所不願施予人的，你有何顏面去要求呢？誰若願意在天上受到憐憫，他就該在世上先憐憫別人。親愛的弟兄們，我們既都願意受到憐憫，就請大家在世上拿憐憫作「主保」，好使我們將來到

天上時，得到「她」的救助。因為在天上也有一種憐憫，這種憐憫只有藉地上的憐憫才可得到。聖經上說：「上主，祢的慈愛在天上。」

故此，慈愛有天上的，有地上的：就是有天主的，有人的。那一種是屬人的慈愛呢？那就是你對窮人的慈愛——憐憫。

但那一種是天主的慈愛呢？無疑的，那就是寬恕人罪的那種慈愛。人在塵世旅程中因憐憫所施予的一切，天主的憐憫必在天上還給他。因為天主在此世上，在一切窮人身上，忍飢受渴，誠如吾主基督親口說的：「凡你們對我這些最小弟兄中的一個所做的，就是對我做的。」所以，那自天上肯施恩的天主，願意在地上接受。

我們是怎樣的人？當天主施恩時，我們願意接受它；但當天主有求於我們時，

我們就不願意給祂嗎？窮人飢餓，就是基督飢餓，誠如基督親自說的：「我餓了，你們給了我吃的。」因此，你如果願意獲得罪赦的保證，就不該輕視可憐的窮人。弟兄們，基督自己現在就在窮苦人身上忍飢受渴。祂在地上所接受的，祂在天上必將還給你。

弟兄們，試問：當你們來到聖堂時，你們願意什麼？或你們要尋找什麼？你們不是來求天主施恩憐憫嗎？你們先施予地上的慈愛，你們就會領取天上的慈愛。窮人向你祈求，你却向天主祈求；窮人向你求的，是一塊麪包；而你向天主求的，是永生。給窮人麪包吧！好使你從基督那裏領取永生。請聽基督自己說的話：「你們給，也就給你們。」如果你不給別人，我不知道你將有何顏面領受？所以，當你們

來到聖堂時，你們應按你們的能力、賙濟窮人。

對答詠

路六，36，37；瑪五，7

領：你們應當慈悲，就像你們的父那樣慈悲。 答：你們要寬恕人，也就得到寬恕；你們給，也就給你們。

領：憐憫人的人是有福的，因為他受到憐憫。 答：你們要……

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦 讀 一

恭讀致格林多人後書

九，1-15

樂捐的善果

關於供應聖徒之事，我給你們寫信原是多餘的，因為我知道你們甘心情願做。對這事，我曾向馬其頓人誇獎過你們，說阿哈雅從去年就預備好了，並且你們的熱心曾激勵了很多的人。不過，我打發那幾位弟兄去，好使我們在這方面對於你們的誇獎，不至於落空，好叫你們正如我所說過的，準備好了，免得萬一馬其頓人與我同去，見你們沒有準備好，使我們在這件事上受到羞辱，那更不用說你們了。所以我認為必須請求那幾位弟兄先到你們那裏，使你們事先籌足從前所答應的捐款；這樣，你們所準備的實在是一種慷慨的行為，而不是出於勉強。

再一說：小量播種的，也要小量收穫；大量播種的，也要大量收穫。每人要照心中所決定的捐獻，不要心疼，也不要

勉強，因為『天主愛樂捐的人。』天主能豐厚地賜與你們各種恩惠，使你們在一切事上常十分充足，能多行各種善事，正如經上記載說：『他博施濟貧，他的仁義永世常存。』那供給播種者種子，而又賜下食糧給人吃的，必要加倍地供給你們的種子，並且增加你們仁義的果實。你們將事事富足，可以慷慨捐輸，使人因此藉着我們生出感謝天主的心情，因為這供應的事不但補助了聖徒的貧乏，也使許多人多多感謝天主。藉着這次供應的證明，他們必要因你們而明認和服從基督的福音，和你們對他們以及衆人的慷慨捐助，而光榮天主；同時，他們也必因天主在你們身上所賜的鴻恩，而爲你們祈禱，嚮往你們。我們要感謝天主，感謝祂莫可名言的恩賜！

對答詠

路六，38；格後九，7

領：你們給，也就給你們；並且用大

升斗，連按帶搖，按你們所能攜帶的，滿滿地倒給你們。

答：你們用什麼升斗量給人，天主也用什麼升斗量給你們。

領：每人要照心中所決定的捐獻，不要心疼，也不要勉強。

答：你們用……：

誦讀二 選讀聖大西略主教講道詞

你們要散播義德的種籽

人哪！你要像大地一般出產果實，不可表現出來你低於沒有生命的東西。大地出產果實，但享用那果實的並不是大地，而是你。相反地，你不論做了什麼慈善，是你自己收取果實，因爲行善所應得的報酬屬於行善的人。當你給飢餓的人食物時，你所給予的、仍是你的，甚至將加上

利息給你。正如一粒落到地裏的麥子，將爲播種的人結出許多新麥粒；同樣，你如果給飢餓的人餅吃，你必將獲得豐富的利潤。因此，你好似一個農夫，在世播種工作完畢後，就開始在天上收穫。一如歐瑟亞先知所說：「你們應該播種正義。」

即使你不願意，你也要有一天放棄你地上的財產；相反地，你若善用你的錢財，你能把因行善所得到的榮耀帶到上主面前，那時你所賙濟過的窮人環繞着你，他們將在萬民的法官面前稱呼你是養育者、是大恩人；並因你爲人所作的慈善事工給你各種光榮的稱呼。你沒有見過一些人在戲劇明星身上、在鬥獸勇士身上；；在不值一顧的競賽上如何揮霍財富嗎？他們爲了短暫的榮譽，爲了譁衆取寵而一擲千金！

而你爲了得到那樣大的榮耀，却吝於消費嗎？天主將顯揚你，天使們將同聲讚頌你，所有的人都將稱你有福；你以可朽的錢財，賙濟窮人，換取的是永遠的榮耀，義德的榮冠！天上的王國。對這一切你却無動於衷，你依戀現世財物，而輕視那應期望的真福。所以，你該對所有急需的人慷慨解囊，樂善好施。聖經上也說：「那散財而賙濟貧苦人的，他的仁義，必萬世留存。」

你如果能施捨，應如何感激窮人——你的恩人，因爲他會帶給你榮耀；又應如何知足，因爲你不需向別人扣門求乞，而是別人登門向你求恩。可是現在你却不愉快，令人不易接近。你躲避與人相遇，以免被迫施捨最小量的救濟。你只會說一句話：「我沒有，也不要給，因爲我是窮

人。」果然如此的話，那麼不錯，你真是窮人，乏善可陳：既沒有「仁」，又沒有「愛」；對天主也缺乏信心，自己也缺乏永生的希望。

星期三

誦 讀

對答詠

依五八，7-8

誦讀一 恭讀致格林多人後書

十，1-11，6

領：你要將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮人，領到你的家裏； 答：這樣，你的光將要射出，有如黎明；你的義德，將走在你前面。

領：見到赤身露體的人，你要給他衣服穿；不要避開你的骨肉親人。

答：這樣……：

結束禱詞 見常年主日

保祿我，就是那在你們中間對面時就謙卑，不在的時候就對你們膽大的。我親自藉基督的溫和良善勸告你們，甚至求你們，不要叫我到你們那裏時，才自信有膽量，本來我認為應該如此自信，去對付那些以為我們是照世俗的標準行事的人。我們固然是在塵世中行事，却不是按照世俗的方式而交戰，因為我們作戰的武器，不是屬於這世界的，而是憑天主有力的武器，足以攻破堅固的堡壘：攻破人的詭

辯，以及一切爲反對天主的智識所樹立的高寨，並擄獲一切人的心意，使之服從基督；並且我們已準備好了，等你們完全服從時，來懲罰所有不服從的人。

你們看看擺在眼前的事實罷！如果有人自信是屬於基督的，他自己該再想想：他怎樣屬於基督，我們也怎樣；因爲，即便我對我們的權柄有一點過分的誇耀——這權柄原是主所賜與，爲建樹你們，而不是爲破壞——我也不羞愧，免得有人以爲我好像只會藉着書信來恐嚇你們。因爲有人說：「他的書信的確嚴厲而又強硬，但他本人在時却軟弱無能，言語又空洞可輕。」說這話的人該想一想：我們不在你們那裏的時候，信上怎樣寫，我們來到的時候，也必這樣做。

其實，我們不敢和那些自我推薦的人

相提並論；他們是以自己來度量自己，以自己來比自己，這決不是明智。我們誇耀却不越過範圍，而只是按照天主所指給我們的界限，界限一直達到你們那裏。我們並沒有過於伸展自己，好像從沒有到達過你們那裏似的；其實，是我們先帶着基督的福音，到了你們那裏的；我們並沒有越過了範圍，以別人的勞苦而誇耀；我們只希望因着你們信德的長進，在你們中按照指給我們的界限越發開展，以致將福音傳到你們以外的地方，但不在別人的界限內，以別人已成的事而誇耀。「凡要誇耀的，應當因主而誇耀。」因爲不是自我舉薦的人是可取的，而是天主所舉薦的人。

但願你們容忍我這一點愚昧！其實，你們也應容忍我，因爲我是以天主的妒愛而妒愛你們。原來我已把你們許配給一

個丈夫，把你們當作貞潔的童女獻給了基督。但我很怕你們的心意受到敗壞，失去那對基督所有的赤誠和貞潔，就像那蛇以狡猾誘惑了厄娃一樣。如果有人來給你們宣講另一個耶穌，不是我們所宣講過的；或是你們領受另一神，不是你們所領受過的；或者另一福音，不是你們所接受過的，你們竟然都好好地容忍了，但是，我以為我一點也不在那些超級的使徒以下，縱使我拙於言詞，却不拙於知識，這是在我們各方面，已經對你們所表現出來的。

對答詠

格後十，3~4；

弗六，16~17

領：我們固然在世上行事，却不是按照世俗的方式而交戰。 答：因為我們作戰的武器，並不屬於世俗。

領：你們要以信德作盾牌，以聖神作利劍，那就是天主的話。

答：因為我……

誦讀一 選讀耶城主教聖啓祿「要理書」

教會或稱天主子民的聚會

教會之所以被稱爲「大公的」或「普遍的」，因爲教會遍及天涯地角，無遠弗屆；又因爲它所傳授的教義，不拘是論及有形的或無形的，也不管是論及天上的或地上的，都是完整無缺，大公無私，而爲人人所應知的。此外，教會願使所有的人，無論貴賤智愚都隸屬在真正的信仰下。它對人類所犯的種種罪惡，不管是靈魂方面的或是肉身方面的，都可予以醫治；同時它也擁有在言行方面的各種能力，擁有任何種類的神恩。

教會之名，原意爲「聚會」，這個名

稱非常適當，因為教會召喚並聚集所有的人，正如上主在肋末紀所說的：「你該召聚會衆，集合在結約帳幕的門前。」這裏值得注意的是：當上主立亞郎爲大祭司時，聖經首次在這裏用聚會這個名詞。按申命紀所載，天主對梅瑟說：「你該聚集民衆到我這裏來聆聽我的話，好使他們學習怎樣敬畏我。」當梅瑟論及十誡的石板時，他也用聚會這個名詞。他說：「凡上主在山上，從火焰中，在聚會的那天，向你們所說的一切話，都鐫刻在這兩塊石板上。」這無非是說：「在上主召集你們，聚會在一起的那一天。」聖詠的作者曾這樣說過：「上主，我將在盛大的聚會中歌頌祢，我將在衆多的民族中稱揚祢。」

此外，聖詠的作者從前也詠唱說：「你們應在盛大的聚會中讚美天主，以色

列的子孫，應讚美上主。」後來我們的救世主耶穌在外邦人中，建立了第二個聚會——就是我們基督徒的聖教會。祂會對聖伯鐸說：「我在你這磐石上，將建立我的教會，陰間的門決不能戰勝它。」

那猶太的第一個教會被拋棄，基督所建的教會便傳遍全球各地。聖詠的作者指着這教會曾說過：「請衆齊向上主歌唱新歌，在聖人們的聚會上，祂要受到讚頌。」瑪拉基亞先知也同意這一點，曾對猶太人說過：「我不喜歡你們——萬軍的上主說——：因爲從日出到日落，我的名在異民中大受顯揚。」聖保祿曾致書於弟茂德，論及這同一個聖而公教會，說：「你要知道，在天主的家中應當如何行動。這家就是永生天主的教會，真理的柱石和基礎。」

對答詠

伯前一，9，10

領：你們是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的民族。

答：爲使你們宣揚由黑暗中召叫你們，進入祂奇妙的光裏那一位的德能。

領：從前你們不是天主的子民，如今却是天主的子民。

答：爲使你……

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦 讀 一

恭讀致格林多人後書

攻擊偽使徒

十一，7-29

弟兄們：我白白地給你們傳報天主的

福音，屈卑我自己，爲使你們高升，我這樣做就有了不是嗎？我剝削了別的教會，取了酬資，爲的是給你們服務啊！當我在你們那裏時，雖受了匱乏，却没有連累過你們一個人，因爲有從馬其頓來的弟兄們，補助了我的匱乏；我一向在各方面設法避免連累你們，將來還要如此。基督的真理在我內，我敢說：我這種誇耀在阿哈雅地方是不會停止的。爲什麼呢？因爲我不愛你們嗎？有天主知道！我現今作的，將來還要作，爲避免給與那些找機會的人一個機會，免得人看出他們在所誇耀的事上也跟我們一樣，因爲這種人是假使徒，是欺詐的工人，是冒充基督使徒的。這並不希奇，因爲連撒旦也常冒充光明的天使；所以倘若他的僕役也冒充正義的僕役，並不

算是大事；他們的結局必按他們的行為而定。

我再說：誰也不要以為我是愚昧的，若不然，你們就以我為愚昧看待罷！好叫我也稍微誇耀一下。我在這誇耀的事上所要說的，不是按照主說的，而是如同愚昧人在說話。既有許多人按照俗見誇耀，我也要誇耀，因為像你們那樣明智的人，竟也甘心容忍了那些愚昧的人！因為，若有人奴役你們，若有人侵吞你們，若有人榨取你們，若有人對你們傲慢，若有人打你們的臉，你們竟然都容忍了！我慚愧的說：在這方面好像我們太軟弱了！

其實，若有人在什麼事上敢誇耀——說句愚昧的話我也敢。他們是希伯來人？我也是。他們是以色列人？我也是。他們是亞巴郎的苗裔？我也是。他們是基督的僕

役？我瘋狂地說：我更是。論勞碌，我更多；論監禁，更頻繁；論拷打，過了量；冒死亡，是常事。被猶太人鞭打了五次，每次四十下少一下；受杖擊三次；被石擊一次；遭翻船三次；在深海裏度過了一夜；又多次行路，遭遇江河的危險、盜賊的危險、由同族來的危險、由外邦人來的危險、城中的危險、曠野中的危險、海洋上的危險、假弟兄中的危險；勞碌辛苦，屢不得眠；忍飢受渴，屢不得食；忍受寒冷，赤身裸體；除了其餘的事以外，還有我每日的繁務，對衆教會的掛慮。誰軟弱，我不軟弱呢？誰跌倒，我不心焦呢？

對答詠

迦一，11，12；

格後十一，10，7

領：我所宣講的福音，並非按照人的意思。 答：因為這福音不是我

從人領受的，而是藉耶穌基督的啓示而得來的。

領：基督的真理在我內，因為我給你們傳報了天主的福音。

答：因為這……

誦讀二 選讀耶城主教聖啓祿「要理書」

教會是基督的淨配

「至公」教會是我們衆人的慈母，聖教會的專有名稱；她也是吾主耶穌基督，天主獨子的淨配，因為按聖保祿所說：「丈夫應愛自己的妻子，如同基督愛了教會，並把祂自己交付給她。」她是天上的耶路撒冷——一個預像：「她是自由的，是我們衆人之母。」她起初是荒胎者，如今却是子女衆多的母親。

第一淨配已被休棄，天主就在第二淨配、即教會身上、按聖保祿的意思，首先

「設立了使徒，第二是先知，第三是教師，以後是行異能的，有治病奇能的，救助人的，治理人的，說各種語言的。」以及其他種種美德，例如：明智、超見、節制、公義、慈悲、仁愛、與在患難中百折不撓的忍耐。

的確，天主曾以義德的武器，武裝了教會，左右護祐她，使她經歷光榮與侮辱，首先遭受欺壓與迫害，給諸聖殉道者戴上了以各種忍耐之花交織成的榮冠。如今在太平時代，聖教會因天主的恩寵則受到各級首長：各階層人士應有的尊敬。但各國元首的職權，各有其限制；唯有聖而公教會的職權，遍及全球各地，超越一切之上。因為按聖經所載：「天主賜給她和平作爲邊界。」

我們在這聖而公教會裏，既接受了卓

越的誠命與傑出的品德薰陶，必將獲得天國，承繼永生的基業。我們應忍受一切苦難，好使我們從上主手裏，領受永生的鴻恩。因為我們的目標並非微不足道的事物，而是永生；因此，在表明我們的信仰時，我們說：「我信肉身的復活；我信常生。」；我們基督徒就是爲了常生而生活，而奮鬥。

這真實的生命就是天主父，祂是生命之源，藉着基督在聖神內向所有受造物傾注天上神恩。並且祂對人大慈大悲，也真實地預許給我們人永生的鴻恩。

對答詠

領：天主的選民是可讚頌的，因爲上
主曾降福他說： 答：你是我雙
手的工程，是我的產業以色列。

領：上主天主所揀選作爲嗣業的民

族，真是有福。 答：你是我：
結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀致格林多人後書

十一，30 ~ 十二，13

使徒誇耀自己的軟弱

弟兄們：如果必須誇耀，我就要誇耀我軟弱的事。主耶穌的天主和父，那永遠應受頌揚的，知道我不撒謊。我在大馬士革時，阿勒達王的總督把守了大馬士革人的城，要逮捕我，而我竟被人用籃子從窗口，沿着城牆繫下，逃脫了他的手。

如果必須誇耀，這固然無益，我就來說說主的顯現和啓示。我知道有一個在基

督內的人，十四年前，被提到三層天上去——或在身內，我不知道，或在身外，我也不知道，惟天主知道——我知道這人——或在身內，或在身外，我不知道，天主知道——他被提到樂園裏去，聽到了不可言傳的話，是人不能說出的。對這樣的人，我要誇耀；但爲我自己，除了我的軟弱外，我沒有可誇耀的。其實，即使我願意誇耀，我也不算是狂妄，因爲我說的是實話；但是，我絕口不談，免得有人估計我，超過了他在我所見到的，或由我所聽到的。

免得我因那高超的啓示而過於高舉自己，故此在身體上給了我一根刺，就是撒殫的使者來拳擊我，免得我過於高舉自己。關於這事，我曾三次求主使它脫離我；但主對我說：「我的恩寵爲你足夠

了，因爲我的德能在軟弱中纔完全顯出來。」所以我甘心情願誇耀我的軟弱，好使基督的德能常在我身上。爲此，我爲基督的緣故，喜歡在軟弱中，在凌辱中，在艱難中，在迫害中，在困苦中，因爲我幾時軟弱，正是我有能力的時候。

我成了愚昧的人，那是你們逼我的。本來我該受你們的褒揚，因爲縱然我不算什麼，却一點也不在那些超級的使徒以下。使徒的記號，也在你們中間，以各種的堅忍，藉着徵兆、奇蹟和異能，真正實現了；其實，除了我本人沒有連累過你們這件事外，你們有什麼不及別的教會之處呢？關於這個委屈，你們寬恕我罷！

對答詠

格後十二，9；四，7

領：我甘心情願誇耀我的軟弱，好使基督的德能常在我身上，

答：因為德能在軟弱中才完全顯出來。

領：我們是在瓦器中，存有這寶貝，為彰顯那卓著的力量，是屬於天主。

答：因為德……

誦讀二 選讀聖納爵殉道主教致保利嘉

主教書

我們該為愛天主而忍受一切

我納爵，別號德福（意即懷主），竭誠向斯米納教會的主教保利嘉問候，他自己却以天主父與主耶穌基督作監護。

我欽佩你對天主那種穩如磐石，堅定不移的虔誠心志，又承蒙天主恩賜，使我得見你聖潔的道貌，衷心感謝天主；願天主恩賜我能常在主內得到與你會晤的喜樂。按你所受的恩寵，我勸你速奔前程，引入領取救恩；願你在身靈的一切事上，

殫精竭慮，善盡聖職。團結第一，願你竭力維護；願你容忍眾人，一如吾主容忍你；願你本着愛德，支持眾人，一如你一向所做的；願你不斷求主，賜你更大的智慧；願你常清醒少睡，保持心神的警覺；願你效法天主的作風和每一個人交談；願你像一位典型的戰士，肩負眾人的病痛。多一分耕耘，也就多一分收穫。

如果你只愛好的門徒，那沒有多大的功德。對待頑強之徒，你要特別和藹；願你對症下藥，相機行事。願「你在一切事上，明智如蛇，純潔如鴿。」你身心俱備就是要你以和藹處理有形可見的惡，至於那無形的惡，你要祈求光照，使你明察秋毫，並能廣施一切神恩。現在的時代需要你，好像舵手等待順風，又好像被狂風襲擊的船期望港口，以便到達天主那裏。願

你像天主的賽跑選手一樣，生活淡泊。你將來所得的「錦標」，就是永生不死，一如你所堅信的。我和我的鎖鏈，這是你所口親過的，在一切事上，都要爲你充作贖罪之祭。

有些人，外表聖善，似堪信任，其實却散播邪說謬論；你不要因此而驚慌不安。相反地，你該如鐵砧一般，不怕千錘百煉。偉大的鬥士需要忍痛犧牲，以獲得勝利的榮冠。爲了愛天主，我們尤需堅忍一切，好讓天主也容忍我們。願你也日益勤勉，審察時機。仰賴那超越時間而無時間性的天主；祂是無形的，却爲了我們成了有形的；祂是不可捉摸的，不可受苦的天主，却爲了救贖我們成爲能忍受痛苦的天主，受盡了各種苦難。

我希望你不要忽視寡婦們。要代替天

主照顧她們。沒有你的同意，不要作什麼，你若沒有天主的同意，也不可做任何事；你一向就這樣做。願你恒心到底。要經常聚會，依名單邀請所有的教友。不要鄙視奴婢們；而奴婢們也不要自高自大，但該爲了天主的光榮，特別爲天主服役，以便從天主那裏，獲得更大的自由。奴婢們也不要希望別人動用公款來替自己贖身，以免自己成爲私慾的奴隸。

對答詠

弟前六，11-12；

弟後二，10

領：你要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和良善。 答：要爲信
仰打那場好仗，以爭取永生。

領：我要爲蒙選的人忍受一切，爲使他們也獲得救恩。 答：要爲信：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀致格林多人後書

十二，14-十三，13

使徒預告往訪格林多

弟兄們：這已是第三次我預備好，到你們那裏去，我還是不會連累你們，因為我所求的不是你們的東西，而是你們自己；原來不是兒女應為父母積蓄，而是父母該為兒女積蓄。至於我，我甘心情願為你們的靈魂付出一切，鞠躬盡瘁；難道我越愛你們，就越該得不到你們的愛嗎？是啊！我沒有連累過你們，但我是出於狡猾，以詭詐榨取了你們。在我所打發到你

們那裏去的人中，難道我會藉着其中的一位，佔過你們的便宜嗎？我曾請求了弟鐸，並打發了一位弟兄同去；難道弟鐸佔過你們的便宜嗎？我們行動來往，不是具有一樣的心神，一樣的步伐嗎？

你們一直以為我是向你們申辯嗎？其實，我們是在基督內當着天主的面說話；親愛的，這一切都是為了建樹你們，因為我怕我來到的時候，見你們不如我所想的，你們也見我不如你們所想的：就是怕有爭端、嫉妒、憤怒、分裂、譏謗、挑唆、自大、紛亂；又怕我到的時候，我的天主再使我在你們前受委屈，並為那許多從前犯罪的人慟哭，因為他們行了不潔、淫亂和放蕩的罪而不肯悔改。

這是我第三次要到你們那裏去。「無論什麼事，憑兩個或三個見證的口供，纔

得成立。」我第二次在你們那裏時已經說過，如今不在的時候，再預先向那些以前犯了罪的，和其餘的衆人說：我若再來，必不寬容！這是因爲你們願尋求基督在我內說話的證驗，基督對你們並不是軟弱的，相反，祂在你們中是有能力的。祂雖然由於軟弱而被釘在十字架上，却由於天主的德能仍然活着；我們也是一樣，雖然我們在祂內也成了軟弱的，但對於你們，我們却也要由於天主的德能同祂一起活着。你們該考查考查自己，是否仍站在信德上，你們要考驗考驗自己！難道你們自己認不出耶穌基督就在你們內嗎？若不然，你們就是禁不起考驗的。但我希望你们認清我們並不是禁不起考驗的。

我們祈求天主，使你們不作什麼惡事，並不是爲顯明我們是禁得起考驗的，

而是爲叫你們行善，使我們好似成爲禁不起考驗的一般。因爲我們並不能作什麼來反對真理，只能擁護真理。因爲幾時我們軟弱，而你們有能力，我們纔喜歡；我們只求一件事：就是你們成爲完人。爲此，當我還未來的時候，先寫了這些，免得我來到的時候，要照主所賜給我的，那原是爲建樹而不是爲破壞的權柄，嚴厲對待你們。

此外，弟兄們！你們要喜樂，要勉力作完人，要服從勸勉，要同心合意，要彼此和睦：這樣，仁愛與平安的天主必與你們同在。

你們要以聖吻彼此問候；這裏的衆聖徒都問候你們。願主耶穌基督的恩寵，和天主的愛情，以及聖神的相通，常與你們衆人同在。

對答詠

格後十三，11；

斐四，7

領：你們要喜樂，要勉力作完人，要彼此和睦。 答：這樣，仁愛與平安的天主，必與你們同在。

領：天主賜予的、那超過人所能理解的平安，必在耶穌基督內，固守你們的心思念慮。 答：這樣，

仁……

誦讀二 續讀聖納爵殉道主教致保利嘉

主教書

一切都要為光榮天主而做

妖法邪術，應加以禁止；並應多向民衆講解，揭穿它們的欺騙。請勸導我的姐妹們，要愛慕天主，並在身心各方面，都要忠於丈夫。同樣，請你因耶穌基督之名吩咐我的弟兄們，要愛慕自己的妻子，一如

吾主愛慕教會一樣。誰若爲了尊敬吾主的肉身，能保持童貞，他要謙遜持守。但如

果因此而妄自尊大，那就前功盡棄了；如果想自己比主教更大，那潔德就喪失了。

願要結婚的男女，徵求主教的意見，舉行婚禮，好使婚姻的舉行，是按吾主的聖意，而不是按男女的私慾。凡事都該爲尊敬天主而做。

你們該照顧主教，好使天主也照顧你們。我準備爲那些服從主教，神父和執事的信友們，奉獻我的生命；而且，我切望和他們分享天主的生命。你們要彼此合作，並肩奮鬥，攜手同行；你們要同時睡，同時起，一如天主的管家、天主的傭人，天主的侍僕一樣。你們要取悅天主，因爲你們是祂的兵士，也將從祂的手裏領取你們的糧餉。願你們中，誰也不要作逃

兵；願你們所領的聖洗聖事，作爲你們的兵器；願你們的信德作爲你們的盔甲；願你們的愛德作爲你們的刀槍；願你們的忍耐作爲武裝；願你們的善工，成爲你們的儲備金，以換取來日豐厚的獎賞。因此，你們要彼此忍讓，和衷共濟，好像天主也那樣寬待你們。但願我常與你們同在，分享共同生活之樂。

有人報告我，敘利亞安提約教會賴你們的祈禱得享平安；我的心神如今在天主的懷中，更覺得安慰舒暢；倘若我藉痛苦而回到天主那裏，只希望在復活之日，人能認出來，我是你的真實弟子。保利嘉，你在主內是最有福的！你應召集爲天主所喜歡的一個會議，選舉一位你最喜愛，並且能幹的人，作爲天主的使者，使他代表你們到敘利亞去，爲了天主的榮耀，宣揚

你們勤奮不懈的愛德。

基督徒無權自作主張，應專爲天主服務。這是天主的工程，當你們完成了這事時，也就是你們的工程。我相信：你們因天主的恩寵，常準備好，爲服事天主去實行種種善工。既然我知道你們熱愛真理，我就簡短地寫信來勸勉你們。

事實上，我不能對所有的教會一一致書勸勉，因爲我猝然奉命，應趕快乘船，從特勞亞到納波里去。你既以天主之心爲心，我就請你給那些東方的衆教會寫信，勸勉他們，採取一致行動：那些能作到的，就分別派遣專使前往，其他的則由你的使者帶信去。願你們由這件永遠的事上得光榮，這也是你應得的。

願你們在我們的天主耶穌基督內，身心康樂，願你們藉著基督，常與天主合

一，並蒙受祂的監護，願你們在主內安好！
對答詠

格前十五，58；

得後三，13

領：你們要堅定不移，要不辭勞苦地

為主工作， 答：因為你們知道

你們的勤勞在主內決不會落空。

領：你們行善總不可懈怠，

答：因為你……

結束禱詞 見常年主日

第十八主日

聖詠集第二週

第一晚禱

謝主曲對經：那時，跟隨耶穌的人很多，

他們沒有東西吃；耶穌就召

集門徒，對門徒們說：我實在同情這些人。

誦 讀

誦讀一 恭讀亞毛斯先知書

一，1-2，3

上主對異民的審判

亞毛斯的言論：亞毛斯原是特科亞的一個牧人，在猶大王烏齊雅時代和以色列王耶曷阿士的兒子雅洛貝罕時代，地震前二年，見了關於以色列的神視。

他說：「上主由熙雍一怒吼，從耶路撒冷一出聲，牧場即淒涼，加爾默耳山頂即乾枯。」上主這樣說：「爲了大馬士革再三再四犯罪，我不收回成命，因爲他們用鐵錘壓榨了基肋阿得。我必把火投於哈匝耳家，燒毀本哈達得的王宮。我必打斷

大馬士革的門門，消滅彼卡特阿文的居民和貝特厄登的掌權者；阿蘭人民必被擄往克爾」——上主說。

上主這樣說：「爲了迦薩再三再四犯罪，我不收回成命，因爲他們將戰俘全都擄去，賣給厄東。我必把火投在迦薩城牆上，燒盡它的王宮。我必消滅阿市多得的居民和阿市刻隆的掌權者，伸手打擊厄刻龍，培肋舍特的殘餘必要滅亡」——吾主上主說。

上主這樣說：「爲了提洛再三再四犯罪，我不收回成命，因爲他們將戰俘全都賣給了厄東，毫不念及兄弟的盟約。我必把火投在提洛的城牆上，燒盡它的王宮。」

上主這樣說：「爲了厄東再三再四犯罪，我不收回成命，因爲他們持刀追擊自己的弟兄，毫無憐憫，常存怒氣，永懷憤

怒。我必把火投於特曼，燒盡波責辣的王宮。」

上主這樣說：「爲了阿孟子民再三再四犯罪，我不收回成命，因爲他們剖開基肋阿得的孕婦，爲擴展自己的疆土。在作戰之日的吶喊中，在風雨天的狂暴中，我必在辣巴的城牆上放火，燒盡它的王宮。他們的君王和君王的官吏必一起被擄去」——上主說。

上主這樣說：「爲了摩阿布再三再四犯罪，我不收回成命，因爲他們曾將厄東君王的骨骼焚化成灰。我必將火投於摩阿布，燒盡克黎約特的王宮；摩阿布必在騷嚷、吶喊和號角聲中滅亡。我必由其中消滅民長，將它的一切長官同它一起殺死」——上主說。

對答詠

詠九，8，9；亞一，2

領：上主永遠爲王，安置寶座，秉公審

判，將以公義審判世人；

答：祂將以正直管理萬民。

領：上主將由熙雍怒吼，從耶路撒冷

高呼。 答：祂將以：

誦讀二 選讀巴納博書信

生命的希望是我們信德的起點與

終點

子女們，主愛我們，我因祂的名祝你們平安！

天主賞給你們的恩惠偉大而豐富；我

看到你們的靈魂因所受的這種恩惠，那樣

幸福和光輝燦爛，感到非常欣慰！你們領

受了種植在你們內的神恩；因此，我的喜

樂有增無減；因爲，我看到吾主從祂的豐

富的泉源中把聖神傾注在你們身上時，我

就希望我自己也會獲得救援。所以，我一看到你們就驚喜不止，因爲我曾熱切渴望。

因此，我深信而且明知：我教導了你們許多事情，是因爲吾主在義德的路上作我的同伴；我也深感有義務愛慕你們在我的生命之上；因爲你們心中住有偉大的信德和愛德，並且懷着永生的希望。因此我想：如果我關懷你們，而把我所知的一些真理傳授給你們，我必將由於此種服務而獲得賞報；所以我竭誠寫此短信，好使你們不僅有信德，還要獲得完備的知識。

吾主的主要教訓有三：(一)生命的希望，是我們信德的起點和終點；(二)義德是判斷的起點和終點，(三)樂善好施的愛德，是義德生活的明證。因爲主藉先知把過去和現在的事都告訴了我們，並使我們預嘗

未來的事物。我們既見這些預言一一應驗，自應善度生活，增加我們對於天主的敬畏。如今我寫信給你們，不是以導師的身份，而是因為我是你們中的一份子；我願向你們說幾句話，使你們在目前的處境中能保持喜樂。

現在小人當道，這確是一個罪惡的時代；我們當修身律己，尋求吾主所要我們遵守的規誡。敬畏和忍耐能協助我們維持信德；而容忍和節制能協助我們從事人生的奮鬥；倘若我們在一切有關天主的事上保持這些美德，我們也將欣然得到智慧、聰明、知識和見識。

天主曾派遣先知，明明告訴我們：祂不需要犧牲和燔祭，也不需要供奉的禮品。因為聖經記載：「上主說：你們爲什麼向我奉獻那麼多的犧牲？我已飽壓了公羊的

燔祭和肥犢的脂膏。牛犢、羔羊、和山羊的血我已不喜歡；即使你們親身來到我面前我也不再接受。誰向你們要求了這些東西？不要再蹂躪我的殿院！你們奉獻細白的麵粉，毫無用處；你們焚香已爲我所憎惡；你們舉行月朔、安息日，我都不能容忍。」

對答詠

迦二，16；創一五，6

領：我們知道一個人成義、是藉着對耶穌基督的信仰。 答：我們信從了基督耶穌，就是爲了藉着對基督的信仰而成義。

領：亞巴郎相信了上主，上主就以此算爲他的正義。 答：我們信：

結束禱詞 見晨禱

晨禱

常年期第十八週

星期一

讚主曲對經：你們不要爲那必朽壞的食物操勞，應爲那永存的食糧努力。

誦讀

結束禱詞

誦讀一 恭讀亞毛斯先知書

上主，求祢廣施仁慈，扶助祢的僕人們。

二，4 / 16

我們深感榮幸地承認祢是創造和主宰宇宙的君王；求祢改造我們並保護我們。

上主這樣說：「爲了猶大再三再四犯罪，我不收回成命，因爲他們離棄了上主的法律，沒有遵守祢的誡命；他們祖先所追隨的邪神，使他們走入了歧途。我必把火投於猶大，燒盡耶路撒冷的王宮。」

第二晚禱

謝主曲對經：弟兄們，你們若願意致富，就應該喜愛真的財富。

上主這樣說：「爲了以色列再三再四犯罪，我不收回成命，因爲他們爲了銀錢出賣義人；爲一雙鞋，出賣無辜的人。他們把窮人的頭踏在塵土裏，侵奪卑微人的

頭踏在塵土裏，侵奪卑微人的

權利；兒子與父親走近同一少女，以致褻瀆了我的聖名；他們靠近每個祭壇，躺在

抵押者的衣服上，在他們的神廟內喝剝削來的酒。是我由你們面前消滅了阿摩黎人，他們雖高大似香柏，堅固如橡樹，但我仍從樹上摘去了果實，由樹下拔出了根子。是我由埃及國領你們上來，四十年之久引你們經過曠野，使你們佔領了阿摩黎人的國土。是我從你們的子孫中立了一些人爲先知，由你們的少年中選拔了一些人作獻身者。以色列子民，是不是這樣呢？

——上主說。但是，你們竟叫獻身者喝酒，又吩咐先知說：「不要傳神言！」我要使你們脚下的地搖蕩，好像滿載禾捆的車搖蕩一樣，以致疾行者無法逃遁，強有力者無法施展，武士救不了自己，弓手不能屹立，捷足者不能逃脫，騎馬者不能自

救。在那一天，武士中最勇敢的，也僅能赤身逃走」——上主說。

對答詠

亞二，10，11，12；

詠九四，10，11

領：是我從埃及帶領你們上來；四十年之久，引導你們經過曠野。

答：我說：這個民族冥頑不靈，不肯承認我的道路。

領：我從你們的子孫中立了一些人爲先知，你們卻吩咐先知們說：不要講預言。 答：我說：這：

誦讀二 恭讀巴納博書信

吾主的新法律

天主廢除了舊約的一切祭獻，爲使吾主耶穌基督那不受約束的新法律，不再接受人爲的祭品。此外，上主又對以色列人說：「你們的祖先出離埃及後，難道我曾

命令他們獻上燔祭或供品嗎？我當時只命令他們說：你們不可心中懷恨近人，也不可喜歡發假誓。」

聽了以上的經訓，我們既非愚昧無知，就應該領悟我們天父的善意。因為祂向我們說話，是要我們避免犯與他們同樣的過錯，而使我們尋求如何走上親近祂的坦途。祂如此向我們說：「上主喜歡的祭祀是一顆悔罪的心，上主喜歡的甘飴馨香是一顆頌揚自己造主的心。」因此，弟兄們，我們應小心謹慎，尋求我們的救援，不讓惡魔混入我們中間，而使我們失去永生。

上主對以色列又這樣說過：「你們爲什麼爲我禁食？是爲使你們的聲音在天上被聽到嗎？這不是我所中意的齋戒。我不願意人如此克己。」然後上主却向我們

說：「看哪！這是我所中意的齋戒，上主說：要解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由，要將食糧分給饑餓的人吃，將無地容身的貧窮人領到自己的屋裏住；見到赤身露體的人，要給他衣服穿。」

因此，我們該遠避一切虛偽，痛絕不義罪行。你們總不要只想自己，只爲自己生活，好像已經成義的人；却要彼此團聚一處，共謀衆人得救大事。因爲聖經記載：「禍哉，那些自視爲聰明，和自以爲通達的人。」

我們該成爲屬神的人，該成爲天主的完美殿宇。我們要按照我們的能力，去默思如何敬畏天主，並努力恪遵天主的誠命，好使天主的旨意成爲我們的喜樂。吾主將審判世界，「絕不看人的情面」；祂

憑人的功罪而論賞罰：善有善報，惡有惡報。我們既蒙天主召選，就不該遊手好閒，以免昏睡於罪惡之中，而致使罪惡的首領得勢、把我們逐出主的國。

弟兄們！你們還要知道這一點：曾有多少奇蹟顯現於以色列子民！結果，他們還是遭受天主遺棄。因此，我們應以此爲「前車之鑑」而深自警惕，不要讓聖經所載，「蒙召者多，而被選者少」，這句話應驗在我們身上。

對答詠

迦三，24 ~ 25，23

領：法律成了我們的啓蒙師，引導我們歸向基督，好使我們藉着信仰而成義。 答：但是信仰一到，我們就不再隸屬於啓蒙師權下。

領：在信仰尚未來到以前，我們都被

禁錮在法律的監守之下，以期待

信仰的出現。 答：但是信：
結束禱詞 見常年期主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀亞毛斯先知書

七，1 ~ 17

毀滅的神視

吾主上主使我看見這事：割完君王的青草，當晚草初生時，蝗蟲就出現了。當蝗蟲要吃光地上的青草時，我就說：「吾主上主，求祢饒恕罷！雅格還怎能存在？他已這樣弱小！」上主對這事後悔了。上主說：「這事不會發生。」

吾主上主使我看見這事：看哪，吾主上

主召來懲罰的火，燒毀了廣大的深淵，又燒毀了上主的基業。我就說：「吾主上主！求祢罷休！雅格還怎能存在？他已這樣弱小！」上主對這事後悔了。吾主上主說：「這事也不會發生。」

吾主上主使我看見這事：有一個人站在牆上，手中拿着一條鉛垂線。上主對我說：「亞毛斯，你看見了什麼？」我答說：「一條鉛垂線。」吾主說：「看哪，我將鉛垂線安置在我民族以色列當中，我不再放過他們。依撒格的高丘必要荒蕪，以色列的聖所必要廢棄；我必起來用刀攻擊雅洛貝罕家。」

那時，貝特耳的祭司阿瑪責雅派人向以色列王雅洛貝罕說：「亞毛斯在以色列家中圖謀背叛你，國家不能再容受他的一切言論，因為亞毛斯這樣說：雅洛貝罕必

死於刀下，以色列必被擄去充軍，遠離本土。」事後，阿瑪責雅又向亞毛斯說：「先見者，你走罷！趕快到猶大國去，在那裏餬口，在那裏講預言。在貝特耳不可再講預言，因為這裏是君王的聖所，王國的殿宇。」亞毛斯回答阿瑪責雅說：「我原不是先知，也不是先知的弟子，只是一個放羊兼修剪野無花果的人。但是，上主正在我趕羊時提了我來。上主對我說：你向我的百姓以色列講預言罷！現今，你且聽上主說什麼。你說：不要講預言攻擊以色列，不要發言反對依撒格家！爲此，上主這樣說：你的妻子必在城中賣淫，你的子女必喪生刀下，你的田地必被人以繩墨瓜分，你自己必死在不潔之地，以色列必被擄去充軍，遠離本土。」

對答詠

亞三，7，8；七，15

領：上主若不先將祂的計劃啓示給祂的先知，就什麼也不作。

答：上主發了言，誰能不傳祂的話？

領：我正在趕羊時，上主提了我來，

對我說：你去向我的百姓講預言吧！ 答：上主發：

誦讀二 恭讀巴納博書信

新受造物

主甘願捨生命、灑熱血，是爲了使我們得罪赦而成聖成賢。聖經論及祂所記載的，一方面涉及以色列人，一方面也涉及我們；聖經這樣說：「祂被刺透，是因了我們的悖逆；祂被打傷，是因了我們的罪惡；因祂受了創傷，我們便得了痊愈；祂受虐待，仍然謙遜忍受，總不開口，如同被牽去待宰的羔羊，又像母羊在剪羊毛的

人前默不出聲，祂也同樣不開口。」因此，我們應萬分感謝上主，因爲祂不僅讓我們知道過去，還教訓我們現在和將來的事。但聖經上又說：「張網捕鳥，並非不義之舉。」這就是說：凡明知正路，而偏走黑暗之途者，理應遭受滅亡。

諸位弟兄：主是世界的主宰，天主在創世時曾給祂說過：「我們照我們的肖像，按我們的模樣造人。」我們知道：主卻爲我們受了苦難，但是，祂既然造了人，又怎能受人的磨難呢？須知，先知們曾從祂那裏接受恩寵而預言了有關祂的事。但祂自己，因爲祂該帶着肉體現身於人間，以摧毀死亡並彰顯祂從死者中復活的奇跡，所以，祂才受苦受難。這是爲應驗先知的預言：在今世爲祂自己準備一個新子民。再者，由於祂是復活的主宰，也

證明祂是我們的審判者。可是，祂之所以教訓了以色列人，也為他們顯了奇蹟、奇事，並不是因為他們頌揚祂，愛戴祂的緣故。

當祂赦免了我們的罪過時，改造了我們的靈魂，使我們好似重生，具有嬰兒般的靈魂。按聖經所載，父對子說：「我們要照我們的肖像、按我們的模樣造人，使他管理海中的魚，天空的鳥，以及地上的走獸。」上主看到我們的美貌時，又說：「你們要生育繁殖，充滿大地。」

以上的話，是聖父對聖子說的；但我還要告訴你，祂如何對我們說話。祂在近世完成了第二次創造。祂說：「請看！我要使萬物更新，如同最初的一樣。」關於這一點，先知曾這樣預言過：「你們應進入流乳流蜜的福地，把它建成你們的領

土。」如此，我們已被改造，煥然一新了！誠如厄則克耳先知所記載的：「上主說：我必要從他們身上——即從聖神所預示的人們身上——拿走他們鐵石的心，而給他們換上一顆血肉的心。」事實上，祂自己願意以肉身出現，並住在我們中間。弟兄們，我們的心就是主的住所，主的聖殿。因為上主說過：「我將在我弟兄們的聚會上宣揚你，並在聖人們的聚會中歌頌你。」所以，我們就是上主領入福地的子民。

對答詠

宗三，25；迦三，8

領：你們是先知和盟約之子，那盟約是天主與你們的祖先所訂立的，祂曾向亞巴郎說：答：地上萬民，都要因你的後裔，獲得福祐。

領：聖經預見天主將使異民憑信德而成義，就向亞巴郎預報說：

答：地上萬：
結束禱詞 見常年期主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀亞毛斯先知書

九，1 ~ 15

義人的得救

我看見吾主站在祭壇旁，祂說：「要擊打柱帽，門限將震動，要砍下他們衆人的頭，剩下的我要用刀殺盡；他們中一個也逃不了，一個也不能倖免生存。即使鑽入陰府，我的手必從那裏將他們揪出；即使飛上高天，我也必從那裏將他們拉下；即使藏在加美樂山頂，我必去搜尋，從那

裏將他們逮回；即使避開我的眼目潛入海底，我也必令蛟龍將他們咬死；即使在敵人面前被擄去充軍，我必命刀劍殺死他們；我的眼注視他們，是爲加害，不是爲祝福。」吾主萬軍的上主一觸摸大地，大地就溶化，地上所有的居民便都哀號，全地泛濫有如尼羅，退落有如埃及大河。祂在高天建造了樓閣，在地上奠定了穹蒼，召海水傾流於地面，祂名叫「雅威」。以色列子民！你們對我豈不是像雇土子民？——上主說——豈不是我由埃及領出了以色列，由加非托爾領出了培肋舍特人，由克爾領出了阿蘭人？看哪，吾主上主的眼注視這犯罪的國家，我必由此地面上將它消滅。

然而我不全部消滅雅格家——上主說——我必下令，要在萬民中如同一個人用篩

子篩以色列，不讓一顆籽粒落在地上。我百姓中那些說「災禍不會臨近，不會來到我們身上」的罪人，都要死在刀下。在那一天，我必樹起達味已坍塌的帳幕，修補它的缺口，重建它的廢墟；使它重建有如往日，使他們征服厄東的遺民和屬於我名下的萬民——行這事的上主說——日子將到——上主說——那時耕田的人要緊靠着收割的人，榨酒的人要緊靠着播種的人；山嶺要滴下新酒，丘陵都要溶化奔流。我一定要轉變我以色列的命運，他們必要重建已荒廢的城市，再住在其中；栽植葡萄園，飲其中的美酒；耕種田園，吃其中的出產。我要將他們栽植在自己的地內，他們不會再從我賜與他們的地上被拔除——上主你的天主說。

對答詠

參閱宗一五，16、17，14

領：主說：爲了使萬民和所有呼喚我名的民族尋求上主，

答：我要回來，重建達味那傾倒的居民。

領：一如聖經所記載的，天主從外邦人中，選拔了一個民族屬於祂的名下。 答：我要：

誦讀二 恭讀巴納博書信

光明之路

光明之路如下：誰若願意抵達目的地，就該注意自己的行爲。以下是天主所賜、妥行此路的指南：你要敬愛你的造主；你要光榮那從死亡中贖回你的救主；你要心地純潔，神靈富足；你不要和那些走死路的人們朋比爲奸；相反地，你要痛恨那爲天主所憎惡者；要擯棄一切虛僞行徑；不要違犯吾主的誠命，不要自高自

大，反而要在一切事上自謙自卑；不要誇耀自己；不要謀害你的近人；勿使你的心靈傲慢自大。

你要愛你的近人在你的生命之上。你不可打胎；也不可殺嬰。你不可不管教你的子女，但該從小就教導他們敬畏上主。你不可貪戀他人財物，也不可吝嗇而作一個守財奴；你不可一心與驕傲人爲伍，但該同謙遜人與義人多多來往。

須知凡事都由天主而成；所以你不論遭遇什麼環境，總要樂於忍受，一如接受恩惠一樣。做事不可反覆無常，不可指東話西，口是心非；因爲口是心非是死亡的陷阱。

你對你的近人要有通財之誼，不要說：這是我私有的財物。你們既在不朽的財富上共同享受、不分彼此，何況在可朽

可腐的財物上呢？「禍從口出」，出言不可不慎！爲了你的靈魂，應全力保持貞潔。你不要樂於接受，而捨不得施與。凡給你講聖道的人，你要愛他們，一如愛你的眼珠一樣。

你要日夜不忘審判之日，天天尋求與聖人們會晤；不管你講道，或是勸告別人，務必常想到如何用你的言語救你的靈魂，或如何用你手所行的善工贖你的罪過。

施與時不要猶豫，施與後也不要抱怨，你將會知道，報恩者是誰。你所接受於人的，你要保持完整，無增無損。你要憎恨邪惡，始終不渝；判斷別人要公正！你不要製造分裂，但該排難解紛，和衷共濟。你要認罪求赦；良心不正時，不要去祈禱。這就是光明之路。

對答詠

詠一一八，101~102

領：上主，我使我的脚迴避一切邪

路，答：使我能遵守祢的訓誨。

領：我不偏離祢的約法，因為是祢教

訓了我。答：使我能：

結束禱詞 見常年期主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀歐瑟亞先知書

一，1~9，

三，1~5

先知的婚姻象徵天主如何愛其子民

烏齊雅、約堂、【阿哈次和希則克雅】

爲猶大王，約阿士的兒子雅洛貝罕爲以色列

列王時，上主有話傳給貝厄黎的兒子歐瑟亞。

上主開始藉歐瑟亞發言時，上主對歐瑟亞說：「你去娶一個娼婦爲妻，讓她生淫亂的子女，因爲此地淫亂放蕩，背離了上主。」

歐瑟亞便去娶了狄布拉因的女兒哥默

爾爲妻；她懷孕，給他生了一個兒子。上

主對歐瑟亞說：「你要給他起名叫依次勒

耳，因爲過不久，我要向耶胡家追討依次

勒耳的血債，要消滅以色列家的王室。到

那一天，我必要在依次勒耳山谷折斷以色列

列的弓。」哥默爾再懷孕，生了一個女

兒，上主對歐瑟亞說：「你給她起名叫羅

魯阿瑪（不蒙愛憐者），因爲我不再愛憐

以色列家，以致我不再寬宥他們。但我要

愛憐猶大家族，要拯救他們，因爲上主我

是他們的天主；但是我不以弓弩、刀劍、戰爭、戰馬和騎士拯救他們。羅魯阿瑪斷奶之後，哥默爾又懷孕，生了一個兒子。上主說：「你給他起名叫羅阿米（非我人民），因為你們已不是我的人民，我也不是你們的上主。」

上主對我說：「你再去愛那個另結新歡的淫婦，就如我還是愛慕以色列子民一樣；雖然他們轉向了別的神，愛上了葡萄乾餅。」我就用十五塊銀錢，一「荷默爾」零一「肋特客」大麥，把她給我再買回來。然後對她說：「你要爲我安心多住些日子，不要行淫，不要屬於任何人；我對你也是這樣。」因爲以色列子民也將好些日子沒有君王，沒有首領、沒有祭獻，沒有柱像，沒有「厄弗得」，沒有「忒辣芬」。此後以色列子民將要回轉過

來，尋求上主他們的天主，和他們的君王達味；到末日，他們必要戰戰兢兢地奔向上主，來分享祂的美物。

對答詠

伯前二，9，10；羅九，26

領：你們是被選的種族，王家的祭司，答：你們從前不是天主的子民，現在却成了天主的子民。
領：人在那裏對他們說：你們不是我的人民，在同樣的地方，他們將被稱爲永生天主的子女。

答：你們從：

誦讀二

恭讀坎特布里主教包端的著作

愛情猛如死亡

死亡是凶猛的，因它能奪去我們的生命。愛情是凶猛的，因它能促使我們度一個更美的生活。

死亡是凶猛的，因它能剝奪我們的肉

身；愛情是凶猛的，因它能把死亡所奪去的生命還給我們。

死亡是凶猛的，所有的人，都不能抗拒它；愛情是凶猛的，它能從死亡中獲得勝利，能挫折死亡的鋒芒；它能平息紛爭，能摧毀勝利。因為死亡被譏笑的那一天來到時，它會聽到人說：「死亡！你的勝利在那裏？死亡！你的芒刺在那裏？」

「愛情猛如死亡。」因為基督的愛情摧毀了死亡。因此祂說：「死亡啊！我將是你的毀滅；陰府啊！我將是你的災害。」我們愛基督的愛情也猛如死亡；因為它能把我們的舊生活置於死地，把我們罪惡的習慣、和死亡的行爲一一予以摧毀。

我們對基督的愛情，與基督對我們的愛情、雖不可相提並論，却多少有些相似。因為「祂先愛了我們」，而且祂叫我

們效法祂愛祂的榜樣，如此，我們才會除去凡人的影像，而成爲天主的肖像。祂這樣愛了我們，我們也應照樣愛祂；因爲祂「曾給我們立了榜樣，使我們追隨祂的芳踪。」

因此，祂說：「請將我猶如印璽，放在你的心上」；這言外是說：「你要愛我像你愛你一樣；在你的心裏、意念裏、記憶裏、在你的呼吸、以及嗟嘆哭泣中，常要想念着我。人哪！你要記住：我如何造了你，使你成爲『萬物之靈』；我又如何提高你的地位，使你受到尊榮略遜於天使，而把所有的受造之物都放在祢的腳下，受你管轄。你該記得的：不祇是我爲你所創造的一切，而且還有我替你忍受的一切痛苦、侮辱。你想想看，你如果不愛我，是不是得罪我。其實，誰像我那樣愛

你呢？除了我以外誰造生了你？誰救贖了你呢？」

主！請拿去我的鐵石之心！拿去我的凍結之心，拿去我的不潔之心，而給我換上一顆新的心，肉的心，潔淨的心吧！主，祢是人心的淨化者，純潔心靈的鍾愛者，求祢佔有我心、並住進我心，控制它，充實它，做我無上的主宰，至親的密友！主，祢是「美」的典型，「聖」的印璽，求祢在我的心上印上祢的肖像；並用祢的仁慈庇護我的靈魂！『天主，祢是我心靈的天主，是我永遠的福分。』

對答詠

雅八，6 ； 7 ； 若十五，13

領：愛情猛如死亡；焚燒有如火焰，是上主的火焰。 答：洪流不能

熄滅愛情。

領：人若為自己的朋友捨棄生命，再

也沒有比這種愛情更偉大的了。
答：洪流不……

結束禱詞 見常年期主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀歐瑟亞先知書

二，4，8 ； 25

天主對其子民的懲罰與憐愛

上主說：你們譴責罷！要譴責你們的母親！因為她不是我的妻子，我也不是她的丈夫；望她從自己的臉上除去自己的淫相，從自己的胸間去掉淫亂，因此我要以荆棘堵塞她的去路，築一道牆壁，使她找不到她的途徑；她要追隨她的情人，也追

不上，要尋找他們，也找不到，那時她要說：我願回去，回到我的前夫那裏去，因為那時爲我比現在好得多。

她不肯承認是我賜給了她五穀、美酒和油；反之，她把我廣施給她的金銀，都獻給了巴耳；因此等時期一到，我必要奪回我的五穀；時機一到，我必要奪回我的美酒，收回我用以遮蔽她裸體的毛衣和麻布；我要這樣在她情人們眼前揭露她的羞恥，誰也不能由我手中救出她來。我要使她的歡樂停止，她再沒有節日、朔日、安息日和一切的盛會。我要摧殘她的葡萄園和無花果園，因她曾說：「這就是我的情人給與我的身價」。我必要使它們成爲山林，叫野獸來吃盡。我要爲了她敬拜巴耳的日子，懲罰她，就是她向他們燒香，以鼻環和項鍊修飾自己去追隨她的情人，而

忘却了我的那些日子——上主說。

爲此，我現在要誘導她，領她到曠野裏和她談心。從此我仍要將她的葡萄園賜給她，仍將阿苛爾山谷作爲她的希望之門；她要上到那裏，就如她幼年時，就如她從埃及上來的那一天一樣。到那一天——上主說——她要稱呼我爲「依士」（我的丈夫），不再稱呼我爲「巴里」（我主）。我必要從她的口中把巴耳的名號除掉，使他們再也不提起他們的名字。到那一天，爲了他們，我要同田間的野獸，天空的飛鳥和地上的爬蟲訂立盟約，並且我要從地上將弓箭、刀劍和戰爭毀滅，使他們安居樂業。我要永遠聘娶你，以正義、公平、慈愛、憐憫聘娶你；以忠實聘娶你，使你認識我是上主。到那一天，我必要應允——上主說——我要應允高天，高天要應允大

地，大地要應允五穀、酒、油，五穀、酒、油也要應允依次勒耳。我要爲我把她種在這地上，我要愛憐羅魯阿瑪（不蒙愛憐者），我要對羅阿米（非我人民）說：「你是我的人民」。而她要說：「你是我的天主」。

對答詠

默一九，7，9；歐二，20

領：羔羊的婚期已到；祂的新娘也盛粧以待。 答：那被邀請來赴羔

羊婚宴的人，真是有福。

領：我要以忠實聘娶你，使你認識我是上主。 答：那被邀：

誦讀二 選讀聖十字若望神父神修著作

：靈歌

我和你永結神婚

靈魂與天主結合並在祂內改變後，就在天主內呼吸，天主也在它內呼吸，彼此

息息相通；靈魂就具有與天主一樣的生命旋律。據我所了解的，聖保祿所說的，就是要闡明這個意義，他說：「你們是天主的子女，所以天主派遣祂兒子的神到你們的心裏，呼號說：『阿爸，父啊！』」這在完人們身上就是如此。

天主恩賜人靈能達到如此高奧的境界，也不足爲奇：因爲天主恩賜人靈肖似天主，並與天主聖三結合時，人靈就分享天主性；那麼，人靈以分享的方式在聖三內、與聖三一齊，並且極其像似聖三去了解、認識、愛慕，還有什麼不可信的理由呢？

可是，這怎麼會成呢？這除了天主子以外，任何能力，任何智慧，都不能予以說明。是天主子曾爲我們求得了這麼高超的地位，使我們成爲天主的子女。祂曾這

樣求父說：「父啊！我願意我在那裏，你所交給我的人們也在那裏，和我在一起。」就是說：使徒們由於分享基督的德能也會做祂所做的工作。祂又說：「我不但爲他們祈求，而且也爲那些因他們的話而信從我的人祈求，願他們衆人都合而爲一。父啊，願他們在我們內合而爲一，就如祢在我內，我在祢內，爲使世界相信是祢派遣了我。我將祢賜給我的光榮賜給了他們，爲使他們合而爲一，就如我們原爲一體一樣。我在他們內，祢在我內，使他們完全合而爲一，爲使世界知道是祢派遣了我，並且，祢愛了他們，如同愛了我一樣。」

因此，聖父以愛聖子的愛愛了我們，但其性質完全不同：前者的愛是出於聖父的本性，後者的愛是由於天父的恩賜；同樣，聖人們與聖父之「合而爲一」，也完

全不同：前者是由於天主的慈愛，後者是由於天主的本性。因此，人靈藉着分享、而與天主共有同樣的美善，被稱爲「在天主內的天主」，與天主相似，有分於天主的性體。

故此聖伯鐸說：「願恩寵與平安、因認識天主和我們的主耶穌基督，豐富地賜與你們。因爲我們認識了那藉自己的光榮和德能、召叫我們的基督，基督天主性的大能就將各種有關生命和虔敬的恩惠、賞給了我們，並藉着祂自己的光榮和德能，把最大和最寶貴的恩許賞給了我們，爲使你們藉着這些恩許、能成爲有分於天主性體的人。」的確，人靈與聖三合而爲一時，就是如此；雖然這種完美的結合、要在將來永生的境界才會完成；可是，人靈在此世達到與天主合一的生活時，也可窺

見其梗概，預嘗其神味。

人靈啊！你受造，是爲了分享如此卓越的恩賜！你要做什麼呢？你還要爲什麼而忙碌呢？盲目的亞當子孫哪！你們對如此光明的前途竟視若無睹；對如此偉大的呼聲竟充耳不聞，真是可惜！

對答詠

若壹三，1-2

領：請看，父賜給了我們如何深厚的愛情，
答：使我們得稱爲天主的子女，而且我們也真是如此。

領：我們知道：一旦顯明了，我們必
要相似祂，因爲我們要看見祂的
真貌。
答：使我們：

結束禱詞 見常年期主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀歐瑟亞先知書

六，1-7，2

你們的愛有如朝露

上主說：他們在遭難時開始尋找我，
說：「來，我們回到上主那裏去，因爲祂
撕碎了我們，也必要治愈；祂打傷了我
們，也必要包紮。兩天後祂必使我們復
生，第三天祂必使我們興起，生活在祂的
慈顏下。讓我們認識上主，讓我們努力認
識上主！祂定要像曙光一樣出現，祂要來
到我們中間，有如秋雨，有如滋潤田地的
春雨。」

厄弗辣因，我可對你作什麼？猶大，
我可對你作什麼？因爲你們的愛有如早晨
的浮雲，有如易於消逝的朝露。因此，我

藉先知們砍伐了他們，以我口中的言語殺戮了他們；我的裁判出現有如光明：因為我喜歡仁愛勝過祭獻，喜歡人認識天主勝過全燔祭。

但是他們在阿當就違犯了盟約，在那裏已背叛了我。基肋阿得是座作惡者的城池，滿了血跡。一隊祭司就如埋伏的強盜，在往舍根的路上行兇；的確，他們行了可恥的事。在貝特耳我見了可惡的事：在那裏厄弗辣因行了淫，以色列玷污了自己。當我轉變我百姓的命運時，猶大啊！爲你也註定了一個收割期。

當我着手醫治以色列時，厄弗辣因的罪孽就顯露出來，撒瑪黎雅的惡行也暴露出來，因為他們行了詭詐的事：竊賊潛入室內，而外遇強盜；但他們並不存心細想：我記住他們的一切惡行。現今他們的

罪行圍繞着他們，一一擺在我眼前。

對答詠

瑪九，13；歐六，6，4

領：你們要去研究這句話的意義：

答：我喜歡仁愛，勝過祭獻；喜歡人認識天主勝過全燔祭。

領：你們的仁愛有如早晨的浮雲，

有如易於消逝的朝露。

答：我喜歡：

誦讀二 選讀聖宜仁主教「駭斥異端」

我喜歡的是仁愛，而不是祭祀

爲了要救人，天主所要求於人的不是祭獻和全燔祭，而是信仰、服從和義德；

天主教在歐瑟亞先知書中曾表達自己的意願說：「我願意仁愛，勝過祭獻，願意人認識天主、勝過全燔祭。」吾主耶穌也同樣教訓人們說：「假設你們領悟什麼叫做：我要的、是仁愛而不是祭祀，你們就絕不

會懲罰無辜的人。」這樣，祂不僅證實先知們所言之不虛，而且說明了猶太人的頑固和愚昧。

吾主耶穌也勸祂的門徒、從受造物中挑選初熟之菓，獻於天主；這不是因爲天主需要祭品，而要求他們不可辜負天主的鴻恩。祂先從受造物中拿過餅來，感謝了說：「這是我身體。」相仿地，祂從受造物中拿過酒爵來聲明那是祂的血，並教導我們那是新約的祭獻。這就是教會從使徒接受的，在普世各地奉獻於天主的聖祭；這就是我們在新約時代，奉獻於那位供應我們食糧的天主的聖祭。關於這事，十二先知中之一的瑪拉基亞曾這樣預言過：「我不喜歡你們——全能的上主說——也不悅納你們經手所獻的祭品，因爲從日出到日落，我的名在異民中大受顯揚，到處

有人爲我的名焚香獻祭，並奉獻潔淨的祭品，因爲我的名在異民中大受顯揚——全能的上主說——。」這裏，天主很清楚地表示：從前猶太人所獻的祭祀必將停止；而全球各地代之而獻於天主的，是這個純潔之祭；於是，上主的聖名就在異民中大受顯揚。

但那「在異民中大受顯揚」的，不就是吾主耶穌的聖名嗎？藉着祂、聖父受光榮，人也受光榮。因爲這是祂聖子的名，也是祂使其降生成人，因此，將聖子視爲自己的。就如一個國王，若親筆描繪太子的肖像，理應被稱爲他自己的肖像，因爲是他太子的肖像，也是他自己畫的肖像。同樣，那在全球各地的教會中，受到顯揚的耶穌聖名，聖父承認其爲自己的聖名，因爲這是祂兒子的聖名，也是祂親自刻畫

的；聖父爲救贖人類賜下了這個名字。

事實上，耶穌之名就是聖父之名；教會是藉耶穌基督之名，向全能的天主獻祭。所以，先知說的很好，理由有二：「到處有人爲我的名焚香，並奉獻潔淨的祭品。」但按若望默示錄所載：焚香獻祭，是指聖人們的祈禱。

對答詠

參閱路二二，19 ~ 20；

箴九，5

領：主說：這是我的身體，將爲你們而犧牲；這是新約的血，將爲你們而傾流。 答：你們每次吃喝我的體血，要爲紀念我而這樣做。

領：你們來吃我的餅，喝我所配製的

酒吧！ 答：你們每：

結束禱詞 見常年期主日

第十九主日

聖詠集第三週

第一晚禱

謝主曲對經：主！讓我在水上走到祢那裏去吧！耶穌伸手拉住伯鐸，向他說：你這個小信心的人，爲什麼懷疑？

誦 讀

誦讀一 恭讀歐瑟亞先知書

十一，1 ~ 11

上主永恆的慈愛

上主說：當以色列尚在童年時，我就愛了他；從在埃及時，我就召叫他作我的兒子。可是我越呼喚他們，他們越遠離

我，去給巴耳獻祭，向偶像進香。是我教了厄弗辣因邁步，雙臂抱着他們，但他們却不理會是我照顧了他們。是我用仁慈的繩索，愛情的帶子牽着他們，我對他們有如高舉嬰兒到自己面頰的慈親，俯身餵養他們。他們不要返回埃及，而要亞述作他們的君王，因為他們拒絕歸依我。刀劍必要在他們的城中橫行，殺絕他們的子女，在他們的堡壘中吞噬他們。我的百姓因着他們的叛逆使我厭煩了；爲此上主給他們指定應負的重軛，因爲他已不再憐惜他們。

厄弗辣因！我怎能捨棄你？以色列！我怎能拋掉你？我怎能使你如同阿德瑪，待你如同責波般？我的心已轉變，我的五內已感動；我不再按我的盛怒行事，不再毀滅厄弗辣因，因爲我是天主而不是人，

是在你中間的聖者，而不是伏於城門的仇敵。的確，他們必要追隨上主，他要像獅子吼叫；他一吼叫，他的子女便要從西方急速歸來，猶如飛鳥由埃及急速飛來，猶如鴿子從亞述飛來；我要使他們安居在他的家中——上主說。

對答詠

歐十一，8，9；

耶三一，3

領：我的心業已轉變；我的五內業已感動。 答：我不再按我的盛怒行事，因爲我是天主，而不是人。

領：我愛你，我永遠愛你，因此我給你保留了我的仁慈。

答：我不再：

誦讀二 選讀聖女佳琳·瑟納對話：論

天主的照顧

在愛德的鎖鏈中

我的甘飴之主，求祢大發慈悲，回顧

這個民族，同樣也垂憐祢的教會——祢的奧體，因為你若寬恕如此衆多人的罪行，則祢聖名所得的榮耀，比祢只可憐如此得罪祢的我更爲偉大。假設祢的子民死去，而我活着，坐視而不去救他們，我怎能安心呢？而且，我怎能坐視罪惡的黑暗，由於我的以及他人的過失，而籠罩在祢所親愛的淨配身上呢？

因此，我願意爲他們轉求祢特別開恩，因爲祢以無比仁慈按祢的肖像、按祢的模樣造了他們；求祢就按祢的無限慈愛垂憐他們！我要請問：是什麼動機使祢提拔人類到如此崇高的地位？這一定是純粹由於祢不可思議的愛，祢把受造物視爲祢自己的反映，而愛上了他。但我清楚知

道，人已因犯罪、失去了祢所賜予的崇高地位，這也是應該的。

但祢爲同一的愛所推動，決意與人重修舊好，就把祢獨子的聖言，賞給了我們。祢真實實做了祢與我們之間的和解人及中保；祢爲了使我們成義，就甘受懲罰，並把我們的一切不義、一切罪惡、都放在祢自己肩上。這是爲服從祢——天父的命令：因爲祢曾決定使祢攝取我們的人性。這是多麼高深莫測的愛情深淵啊！人心面對如此高深的愛，怎能還是這樣堅硬！想到至尊至高的天主如此屈尊就卑、深愛我們卑賤的人類，怎能仍然無動於衷？

我們是祢的肖像，祢也藉祢與人性的結合，成爲我們的肖像，只是祢取了亞當那可憐而有罪的肉體時，隱藏了祢永遠的

天主性。這怎麼會成呢？這只是由於祢的無可言喻的愛所致。因為祢具有無限的愛，我就竭盡心力，謙卑地懇求祢大發慈悲，垂視祢這可憐的受造物。

對答詠

詠一〇〇，1-3

領：我要歌頌仁愛與公正；上主，我還要向祢歌詠。 答：我要度完美的生活；祢何時才肯駕臨？

領：我要以純潔的心在家中養性修身。 答：我要度：

結束禱詞

見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：我實在告訴你們，誰相信我，就必有永生，阿肋路亞。

結束禱詞

全能永生的天主，我們能稱祢為父，

深感榮幸；求祢在我們心中培育祢義子的精神，以承受祢所預許的天堂產業。

第二晚禱

謝主曲對經：主說：你的財富在那裏，你的心也在那裏。

常年期第十九週

星期 一

誦 讀

誦讀一 恭讀歐瑟亞先知書

十四，2-10

召人回頭·預許救治

上主這樣說：「以色列！歸向上主祢

的天主罷！因爲你跌倒了，是因了你的罪孽。準備你們的話，好在回來歸向上主

時，對祂說：『求祢寬恕我們的一切罪過，使我們重獲幸福，好使我們給祢獻上我們嘴唇的佳果。亞述不能拯救我們，我們也不再騎坐埃及的馬；我們也決不再對我們雙手的作品說：你是我們的天主。』因爲孤兒只有在祢那裏纔得到憐恤。」

我要治療他們的不忠，我要從心裏疼

愛他們，因爲我的怒氣已遠離了他們。我對以色列將如甘露；她將開花如百合，扎根如白楊；她的枝條必要茂盛，她的秀麗就如橄欖樹，她的芬芳就如黎巴嫩的馨香。他們必將歸來，坐在我的庇蔭下；他們必將繁殖有如五穀，滋生有如葡萄；她的聲譽將如黎巴嫩的美酒。厄弗辣因與偶像還有什麼關係？是我磨難了她，我也要

福祐她；我像一棵翠綠的松樹，由於我，她纔結出了果實。

誰明智，就會明瞭；誰聰敏，就能領會，因爲上主的道路是正直的；義人在上面暢行，惡人反在上面跌倒。

對答詠

歐十四，5；岳三，21

領：我要治療他們的不忠，我要從心裏疼愛他們，答：因爲我的怒氣已遠離了他們。

領：我必要洗除他們尚未滌淨的罪污，上主將住在熙雍。答：因爲我：

誦讀二

選讀席爾主教德奧道所著：論

天主降生

我將治癒他們的不忠

耶穌自動地走向舊約所載有關祂所要受的苦難。祂曾多次向祂的門徒們預言祂

的受難；當伯鐸不予贊同時，祂就立刻斥責，並明示祂是藉著苦難而拯救世界。因此，當惡人來逮捕祂時，祂就挺身而出，向他們說：「我就是你們要找的那位。」惡人誣告祂，祂也不爲自己辯護；祂雖多次受人陷害，却都能安然脫險；但受難之日一到，祂雖能躲避，却不願意。

此外，祂曾爲了耶路撒冷的不信和將遭受的毀滅而悲傷流淚，並預言其著名聖殿的荒廢。祂還忍受無情的僕役打擊祂的頭。祂不僅受人唾污，批頰、辱罵，還受人折磨、鞭打，最後被釘死於兩盜中間，而與殺人犯同列；祂口嘗酸醋苦膽，頭戴荆棘茨冠，身披絳色敝袍，受人呼喝嘲笑，慘絕人寰，終至肋旁被刺，死後葬身墓穴。

耶穌飽受了這一切痛苦，是要我們因

此而得救。凡爲罪惡奴役的，都該受罪惡的懲罰；但耶穌基督並沒有絲毫罪惡，並且常常遵從天主聖意而生活，祂却甘願代罪人受死，並用祂的十字架取消了人類自古以來所受的咒罵。因此聖保祿使徒說：「基督由法律的咒罵中贖出了我們，爲我們成了可咒罵的，因爲經上記載說：凡被懸在木架上的是可咒罵的。」同時祂因祂所戴的茨冠，結束了亞當應受的懲罰。原來天主在亞當犯罪後對他說：「地爲了你的緣故成了可咒罵的；地要給你生出荆棘和蒺藜。」

是的，耶穌基督藉著苦膽也親自嚐到人生的種種痛苦與麻煩。祂藉著酸醋體味到人性的敗壞，而改善人的處境；祂的絳袍象徵了祂的王權；蘆葦暗示魔鬼的勢力脆弱，不足畏懼；祂受人批頰，忍受我們

應受的苦辱、懲處及打擊，宣佈了我們的自由。

祂的肋旁像亞當一樣、被人洞開；但從肋旁湧出來的不是誘人致死的女人，而是生命之泉。這生命之泉藉著兩條小河，給世界帶來生命：一條是洗禮之河，使我們重生而穿上永生之服；另一條是聖祭之河，使我們重生者在聖筵中獲得滋養，正如嬰孩之受母乳哺育。

對答詠

依五三，5；伯前二，24

領：祂被刺透是因了我們的叛逆；祂

被打傷是因了我們的罪惡。祂受

了懲罰，使我們獲得安全。

答：祂受了創傷，使我們得到痊

愈。

領：祂親身承擔了我們的罪過；祂

被釘死在十字架上，為使我們脫

離罪惡而度正義的生活。

答：祂受了……

結束禱詞 見常年期主日

星期二

誦讀

誦讀一 恭讀米該亞先知書

三，1-12

由於首領的罪惡，耶路撒冷將被毀滅

雅格的首領，以色列家的官吏，請你們傾聽！認識正義，豈不是你們分內的事？然而他們憎恨行善、喜歡作惡，從平民身上剝下他們的皮，從骨頭上剔下他們的肉。他們吞食我百姓的肉，剝去他們的

皮，折斷他們的骨頭，將他們切成碎塊，如釜中的肉，如鼎中的肉。當他們呼求上主時，上主決不俯聽他們；反而轉面不理他們，因為他們行了窮凶極惡的事。

關於迷惑我百姓的先知，上主這樣說：當他們的牙齒有咀嚼的東西時，他們便呼喊：「和平。」但凡不將食物送到他們口上的，他們便宣佈：「戰爭。」因此，為你們只有黑夜而沒有神視，只有黑暗而沒有神諭；太陽必為先知而沒落，白晝必為他們而變為黑暗。先知必將抱歉慚愧，巫士必將蒙羞，他們都要掩住自己的鬍鬚，因為沒有天主的答覆。至於我，我因上主的神而充滿力量、正義和勇氣，向雅格指出她的邪惡，向以色列說明她的罪過。

雅格家的首領，以色列家的官吏，請

你們傾聽這事！你們憎惡正義，曲解一切真理；你們以血債建築熙雍，用邪惡建設耶路撒冷。它的首領為賄賂而審判，祭司為薪俸而設教，先知為銀錢而占卜，尚依賴上主說：「上主不是在中間嗎？災禍決不會臨於我們身上！」因此，為了你們的緣故，熙雍必被耕耘有如一塊田地，耶路撒冷必成爲一堆廢墟，聖殿山必成爲叢林中的一個丘陵。

對答詠 詠七八，1；達三，42，29

領：天主，異民侵入了祢的遺產，褻瀆了祢的聖殿，使耶路撒冷顛覆。 答：求祢不要使我們蒙羞，但願祢按祢的寬容和祢無限的仁慈，善待我們。

領：我們犯罪作惡，離棄了祢。

答：求祢不：

誦讀二 選讀席爾主教德奧道所著：論

天主永生

我們因祂的創傷而獲得痊愈

我們的良藥就是我們救主的苦難。先知曾預言說：「祂所背負的是我們的疾苦，祂所擔負的是我們的疼痛；我們還以為祂受了懲罰，為天主所擊傷，和受貶抑的人。可是祂被刺透，是因了我們的悖逆；祂被打傷，是因了我們的罪惡；祂受了懲罰，我們才獲得安全；祂受了創傷，我們才得到痊愈。我們都像羊一樣迷了路，因此，祂如同被牽去待宰的羔羊，又像母羊在剪毛人面前，緘默不語。」

正如牧羊人見羊羣四處亂跑，便從牠們中先捉住一隻羊，領牠到所喜歡的草原去，以吸引其他的羊跟隨牠；同樣，天主聖言看到人類迷了路，便取了奴僕的形

體，與之合而為一，然後藉祂所結合的人性，叫整個人類歸向自己。如此祂把那些營養不足、處於豺狼威脅中的羊，引入天主的牧場。

就是為了這個緣故，我們的救主耶穌基督取了我們的人性；也是為了這個緣故，祂接受了那帶給我們的救恩的苦難；祂也接受死亡並被埋葬，使我們脫離原罪的奴役，並預許我們有死的人、常生不朽的鴻恩。因為祂把拆毀的聖殿（即祂的身體），在三日內重建了起來，這個事實說明祂對期待復活人們所作的諾言是千真萬確的。

「事實上，祂說的：我從你們中取的人性，由於天主性居於其中，並與其結合，而得到了復活，並藉天主性使其脫離腐朽及痛苦，而達到不朽與永生的境界；

同樣，你們也要從死亡的奴役中被解放出來，擺脫腐朽與痛苦，而穿上不朽的衣服。」

因此，祂通過使徒們，把聖洗聖事賜給了整個人類。祂向他們說：「你們要去使萬民成爲門徒，因父、及子、及聖神之名給他們授洗。」聖洗聖事就是吾主死亡的反映與象徵，正如聖保祿所說：「我們藉着洗禮已歸於死亡，與祂同葬了，爲的是基督怎樣藉着父的光榮、從死者中復活了，我們也怎樣度新生活。」

對答詠 若十，15，18；耶十二，7

領：我爲我的羊，犧牲我的生命。

答：沒有人能從我身上取去生命，而是我自願犧牲。

領：我離開了家，拋棄了產業；把我鍾愛的生命交於敵人手中。

答：沒有人：

結束禱詞 見常年期主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀米該亞先知書

四，1-7

萬民攀登上主的聖山

上主說：「到末日，上主的聖殿山必要矗立在羣山之上，超乎一切山岳，萬民都要向它湧來；將有許多民族前來說：『來，我們攀登上主的聖山，往雅格天主的殿裏去！祂必指示我們祂的道路，教導我們循行祂的途徑，因爲法律將出自熙雍，上主的話將出自耶路撒冷。』祂將統治萬民，

爲遠處的強國宣佈定案；他們必要把自己的刀劍鑄成鋤頭，將自己的槍矛製成鐮刀；民族與民族不再持刀相向，人也不再學習武鬥；各人只坐在自家葡萄樹和無花果樹下，無人來驚擾，因爲萬軍的上主親口說了。雖然萬民各奉自己神祇之名而生活，但是我們却永遠奉上主我們天主之名而生活。

到那一日——上主說——我要聚集跛行的人，集合被驅散和我所磨難的人；我必使跛行的人成爲遺民，使離散的人成爲強大的民族。從今以後，上主我要在熙雍山上作他們的君王，以至永遠。」

對答詠

米四，2；若四，25

領：請來，讓我們攀登上主的聖山，前往雅格天主的聖殿； 答：祂必指示我們祂的道路，我們要遵

行祂的途徑。

領：默西亞、卽基督將要來臨；祂一來，必會告訴我們一切。

答：祂必指：

誦讀二 選讀聖思定主教聖詠釋義

請來，讓我們攀登上主的聖山

「我們所見，正如所聞。」有福的教會！你有聽到的時候，也有見到的時候。

你聽到了許諾，看到了許諾的兌現；你在先知的預言中所聽到的，在福音中見到了。因爲現在所完成的一切，都在以前預言過。因此，教會！你要舉目縱觀普世大地。請看天主子民的基業擴展到天涯地角。請看這項預言業已應驗：「衆王都要崇拜祂，萬民都要事奉祂。」再看，另一個預言也實現了：「天主，願祢的尊威彰顯於天；祢的光榮普臨塵寰。」請看！基

督的手脚都被釘穿；祂的骨骼被懸在木架上，歷歷可數；祂的衣服被兵士拈鬪分了！請看，猶太人所目覩的、身懸在木架上的基督、確已爲王了；請看，他們所輕視的、曾在世上行走的基督，如今坐在天上。請看，以下這項預言也在此應驗：「整個大地將覺醒而歸順天主；天下萬民將在祂面前屈膝叩首。」你看到了這一切，要高聲歡呼：「我們所見，正如所聞。」因此，教會很適當地被稱爲「出自萬民的教會」：「女兒！請聽，請看，也請側耳細聽：忘却你的民族，和你父的家庭！」請聽！請看：首先請聽你所未見的；然後，你將見到你所聽到過的一切。上主說：「我不認識的民族竟給我服役；一聽到是我，即刻服從我。」所以，如果他「一聽到是我，即刻服從我」，那就表

示他並沒有見到我。「他們將見到那沒有向他們宣告過的；凡沒有聽到過的人將會領悟。」——這又是指那些人呢？這是指那些沒有給他們派遣先知的人；他們將首先聽到並了解先知們，因爲他們首先沒有聽到，後來聽到了，就驚訝不已。先知們曾被派遣到猶太人那裏，他們雖擁有「先知書」，却不會領悟真理；他們雖擁有約板，却未獲得承嗣的福分。可是我們，「我們所見，正如所聞。」

「在萬軍之上主的城裏，在我們天主的城裏。」就是在那裏，我們聽到了，也看到了。「天主奠定了這城直到永遠。」那些說，「看哪，基督在這裏！看哪，祂在那裏」的人們，不要自誇自大。那說，「看哪，祂在這裏；看哪，祂在那裏」的人，是製造分裂。天主却預許大家合而爲

一：君王們精誠團結，沒有分崩離析。可是這座統治世界的城，也許有被摧毀的一日。絕不會！因為「天主奠定了它，直到永遠。」如果「天主奠定了它，直到永遠」，你還怕它會被推翻嗎？

對答詠

肋二六，11；12；格後六，16

領：我將在你們中間安置我的住所，再不厭惡你們。 答：我必住在你們中間，做你們的天主，你們要做我的子民。

領：正如天主所說，你們是永生天主的聖殿。 答：我必住……

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦讀

誦讀一 恭讀米該亞先知書

四，14；五，1；7

默西亞將是我們的和平

上主說：被圍困的女子，現在你要抓傷己身，他們已圍困住我們，用棍杖擊打以色列民長的面頰。厄弗辣大、白冷！你在猶大城邑中雖是最小的，但是，將由你為我出生一位統治以色列的人，他的來歷源於亘古，遠自永遠的時代。因此，上主必將遺棄他們，直到孕婦生產之時，那時他弟兄中的遺民必將歸來，與以色列子民團聚。他必卓然屹立，以上主的能力和上主的天主之名的威權，牧放自己的羊羣。他們將獲得安居，因為他必大有權勢，直到地極。他本人將是和平！當亞述

侵入我們地區，蹂躪我們領土時，必有七個牧者，八個人民首領奮起對抗。他們必用刀統治亞述，用劍管轄尼默洛得。當亞述侵入我們地區，蹂躪我們的領土時，他必救援我們。

那時，雅格的遺民，在許多民族中，必如由上主而來的朝露，必如落於青草上的甘霖，不再期待於人，也不寄望於人子。那時，雅格的遺民，在萬民中，在許多民族中，必如獅子在森林百獸中，必如幼獅在羊羣中，所經之處，必加以蹂躪摧殘，無人能夠搶救。

對答詠 米五，2，4，5；匝九，10

領：白冷！你在猶大城邑中雖是最小的，但是將由你爲我出生一位統治以色列的人；祂的來歷源於亘古，遠自永遠的時代。 答：祂

本人就是和平。

領：祂要向萬民宣佈和平；祂的權柄，由這海到那海，從大河直達地極。 答：祂本人：

誦讀一 選讀尼森主教聖國瑞

「論基督徒的完美典型」

我們擁有基督，祂是我們的平安與光明

「基督是我們的和平，祂使雙方合而爲一。」我們知道了基督是我們的和平，我們就要藉我們心內的和平，表現出基督確實在我們生活中，如此，我們才是真正的名實相副的基督徒。如保祿使徒所說，基督早已「誅滅了仇恨」。所以，我們不要再讓仇恨在我們心內死灰復燃，但該徹底予以誅滅。天主既爲救我們而誅滅了仇恨，我們絕不可讓它復活陷害我們的心

靈：絕不可再屈服於報仇、洩恨的思想，而誤使基督以光榮除滅的，再死而復生。

基督是和平；我們既擁有基督，就該誅滅仇恨，好使我們在基督身上所信仰的，得在我們的生活中表達出來。就如基督本人以祂自己的肉身，摧毀了中間阻隔的牆壁，那就是雙方的仇恨，爲把雙方在自己身上造成一個新人而樹立了和平；我們也該如此：不僅要和那外在地攻擊我們的仇人重修舊好，而且還要使在我們身內製造叛亂的種種，彼此和諧；使我們的肉身不再反對心靈；我們的心靈也不再反對肉身。我們肉性的明智屈服於天主的法律時，我們將成爲一個新人、喜好和平的人；我們的靈魂和肉身能團結一致時，我們心內才會享受和平。

雙方消除歧見，團結一致，這就是和

平的定義。因此：當我們靈肉的內戰被消弭時，在我們身內便建立了和平，那時我們就成了和平，也證明那給予基督的稱呼也可真正地應用到我們身上。

如果我們想到，基督是眞光，祂絕不說謊，也就會了解，在我們的生活中該如何反映出祂的眞光來。但「義德之日」的光芒，就是那爲照耀我們而發的聖德本身；這光芒使我們「脫去黑暗的行爲，行動端莊，好像在白天走路一樣。」我們要避免隱密的醜行，做事要光明磊落，我們也就成爲基督之光，並按光的本性，以善行去光照別人。

如果我們想到，基督是我們的聖化者，我們就該戒避醜惡和不潔的思言行爲。如此我們才表示出我們眞正分享基督的美名，就是說，我們不僅在言語上，而

且在行為上，要表現出基督聖化的力量。
對答詠 路一，78，79

領：旭日由高天向我們照耀，

答：引導我們的脚步走向和平的道路。

領：以光照那坐在黑暗和死影中的

人， 答：引導我：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀米該亞先知書

六，1-15

上主與祂的子民爭訟

惟願你們傾聽上主所說的話：「起來，

在諸山面前進行訴訟，使諸丘陵能聽見你

的聲音！」諸山！請聽上主的申訴；大地的基礎，側耳聆聽罷！因為上主與祂的人民有所爭訟，與以色列有所爭辯：「我的人民！我對你做了什麼？我在什麼事上使你討厭？請你答覆我！難道是因為我由埃及領了你上來，從奴隸之家贖了你回來，在你面前委派了梅瑟、亞郎和米黎盎？我的人民，請你記憶摩阿布王巴拉克圖謀過什麼事，貝敖爾的兒子巴郎答應了他什麼；再記憶從史廷到基耳加耳發生過什麼事，好使你明瞭上主的仁慈作為。」

「我要到上主那裏，叩拜至高者天主，應進獻什麼？應進獻全燔祭，還是應進獻一歲的牛犢？上主難道喜悅萬千的公羊，或萬道河流的油？爲了我的過犯，我應否獻上我的長子？爲了我靈魂的罪惡，我應否獻上我親生的兒子？」人哪！已通

知了你，什麼是善，上主要求於你的是什麼；無非就是履行正義，愛好慈善，虛心與你的天主來往。

請聽上主向城邑的呼聲：我必拯救敬畏我名的人。支派和城市的會衆，靜聽：我豈能忘記惡人家中的不義之財，和那可詛咒的小「厄法」？我豈能把用欺騙的天秤和囊中有假法碼的人視爲清廉？城中的富人充滿了強暴，其中的居民好說謊話，滿口欺詐；因此，我纔開始打擊你，爲了你的罪惡使你荒涼。你要吃，却吃不飽，腹中常感到空虛；你縱然能把寶藏搬走，却不能保全；即使你能保全，我也必要付之於刀劍。你要播種，却得不到收穫；你要榨橄欖油，却得不到油抹身；你要榨葡萄酒，却得不到酒喝。」

對答詠

米六，8；詠三六，3

領：人哪！我將指示你什麼是善，上主向你要求的是什麼？ 答：你要履行正義，愛好慈善，虛心與你的天主來往。

領：你該信賴上主，致力善行，你必安居樂土，享受康寧。 答：你要履：

誦讀二 選讀聖巴其安主教講道詞：

論聖洗

我們藉聖神、在基督內，度一個新生活

亞當的罪傳及整個人類，一如聖使徒所說：「罪惡藉着一人進入了世界，死亡藉著罪惡進入了世界：這樣死亡就殃及了衆人。」因此，基督的義德也需要傳及整個人類。正如亞當因罪而使自己的後裔墮落；同樣，基督因自己的正義使整個人類

復生。故聖使徒對此強調說：「正如因一人的悖逆，衆人都成了罪人；同樣，因一人的服從，大衆都成了義人。正如罪惡怎樣藉死亡爲王，恩寵也怎樣藉正義而爲王，使人獲得永生。」

有人或許責難我說：「衆人既由亞當所生，則他的罪理當傳及衆人；但我們既由基督所生，怎能因祂而得救呢？」你們不要想肉性的事。你們將會領悟我們如何由基督所生。時期一滿，基督從瑪利亞身上，取得肉軀與靈魂，而成爲人：祂來到世上，正是爲救此肉軀；祂沒有把它留在陰府，而把它同自己的神合成一體，使之成爲己有。這就是基督與其「肉軀」所結的婚姻，其目的是按此偉大的奧蹟，基督與教會二者能合爲一體。

當聖神降臨時，基督的子民，就從這

個婚姻中出生。我們靈魂的實質，與天賦的恩寵結合，就在慈母教會的懷中孕育，出生時，就在基督內生活。因此，聖使徒說：「第一個亞當成了生靈；第二個亞當，成了使人生活的神。」基督在教會內，就這樣通過自己的祭司，產生了自己的子民，誠如聖使徒所說：「我在基督內生了你們。」就是這樣，基督藉祂的聖神使人出生：祂使人在母懷中孕育，並藉祭司之手，通過洗禮而誕生，以信仰作爲證人。

所以，我們該接受基督，好使我們生於基督，因爲聖若望使徒說過：「凡接受祂的，祂給他們，即給那些信祂名字的人權能，好成爲天主的子女。」可是，誰要成爲天主的子女，非藉洗禮、堅振與主教不可。因爲人藉洗禮而得罪赦；藉堅振而

得領受聖神；但這兩件聖事都是藉主教的手和口而完成。如此，整個的人都在基督內重生與革新。就如「基督從死者中復活，同樣，我們也要度新生活。」這就是說，我們應該放棄錯誤的舊人生活，而藉聖神在基督內度一個新生活。

對答詠

羅五，19，21；
若壹，四，10

領：正如因一人的悖逆，大眾都成了罪人；同樣，因一人的服從，大眾都成了義人。 答：就如罪惡怎樣藉死亡爲王，恩寵也怎樣藉正義而爲王，使人藉著我們的主耶穌基督獲得永生。

領：天主派遣自己的兒子爲我們作贖

罪祭。 答：就如罪……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀米該亞先知書 七，7-20

天主的子民期待著祂的救恩

祂的救恩就是罪的赦免

我要仰賴上主，寄望於拯救我的天主；我的天主必要俯聽我。我的仇敵！你不要因我遭難而高興；我雖然跌倒，必再起來；我雖坐在黑暗中，但上主是我的光明。因爲我得罪了上主，我必須承當上主的義怒，直到祂審斷我的案件，爲我主持公道時，祂必領我進入光明，我必能目睹祂的正義。我的仇敵見了，必然蒙受羞辱，因爲他曾對我說：「上主你的天主在

那裏？」我的眼必要看見他，有如街上的污泥被人踐踏。

必有一天，要重建你的城垣；那一天，你的疆界必要擴展；那一天，從亞述到埃及，從提洛到幼發拉底河，從這海到那海，從這山到那山的人民，都要向你歸來；但其餘的地區，必因其中居民行爲的惡果，變爲一片荒涼。

上主，求祢拿祢的牧杖牧放祢的人民——獨留在草莽中，在田園間，作祢基業的羊羣；讓他們在巴商和基肋阿得獲得養養，一如昔日。上主，讓我們一如在祢出離埃及的時日內，見到奇蹟；讓異民見了，感到自己一籌莫展，深自慚愧，用手掩口，雙耳變聾。他們將舔土如蛇，像地上爬行的爬蟲，戰戰兢兢地從他們的洞穴裏爬出來，向祢，上主我們的天主，表示

尊崇敬畏。

哪裏有神相似祢，赦免罪惡，寬宥他的基業——遺民的過錯，不堅持憤怒於永遠，反而喜愛仁慈？祢必再憐憫我們，將我們的邪惡踏於腳下，將我們的一切罪過投入海底。祢必按照祢昔日向我們祖先所發了的誓，對雅格表示忠信，對亞巴郎施行仁慈。

對答詠

希十，37；米七，19

領：要來的那一位，就要來到，決不遲延；我們人世間將再無所畏懼：

答：因為祢就是我們的救主。

領：祢必將我們的邪惡踏於腳下，將我們的一切罪過投入海底。

答：因為祢……

誦讀二 選讀聖巴其安主教論聖洗

天主，誰能像祢一樣除去我們的

罪孽呢？

「我們現在帶著那屬於土的人的肖像」，「因為那第一個人出於土，是屬於地上的；第二個人出於天，是屬於天上的。」親愛的弟兄們，我們若如此行動，就不再死亡了。縱然我們的肉體死去，我們將在基督內生活；誠如基督親口說過的：「誰若信我，即使死了，仍將生活。」

我們有吾主為證，確知古聖祖亞巴郎、依撒格、雅格，以及其他諸位天主的聖人都活著。因為主說的「天主是活人的天主，不是死人的天主」，就是論他們說的。保祿使徒論及自己說：「為我，生是基督，死是福；我切望死去，而與基督同在。」又說：「我們幾時住在這肉身內，

就是與天主遠離。因為我們現今只是憑信德往來，並非憑親眼目睹。」親愛的弟兄們，這就是我們所信仰的道理。此外，

「如果我們只寄望於今生，我們就是衆人中最可憐的了。」你們知道：世界上的生命，無論是為人的，或是為飛禽走獸的，都是大同小異的。但為人所專有的就是永遠的生命。這是基督藉著聖神所賦予我們的生命；但祂的條件是：我們不再犯罪。因為正如犯罪招致死亡，修德避免死亡。同樣，犯罪失去生命，修德保存生命。原來「罪惡的薪俸是死亡，但是天主的恩賜，是在我們的主基督耶穌內的永生。」那救贖我們的，就是祂；誠如聖使徒所說的，「祂赦免了我們的一切過犯；塗抹了那反對我們告發我們對誠命負債的債務，把它從中除去，將它釘在十字架上。」

解除了率領者和掌權者的武裝，把他們公然示衆，仗賴十字架，帶著他們舉行凱旋的儀式。」基督解開了我們的腳鐐手銬，誠如達味所說的：「上主扶持跌倒的人；上主釋放囚犯；上主開啓瞎子的眼睛。」他還說過：「上主！祢將我的鎖鍊給我開釋，我要獻給祢讚美之祭。」事實上，我們通過聖洗聖事，擺脫了罪惡的桎梏，共聚在吾主的旗幟下，我們因基督的血及祂的聖名成了自由人。

因此，親愛的弟兄們，我們曾一度被洗淨，曾一度得到自由，也曾一度而爲永遠被迎接到不死的王國中。誠如達味所說：「罪惡蒙赦免，過犯被遮掩的人，真有福氣」，一次而爲永久。因此，你們要高興地保持所領受的恩寵，永不再犯罪；今後，你們要保持冰清玉潔，纖塵不染，

直到主的日子。

對答詠

格前一五，47，49；

哥三，9，10

領：第一個人出於土，是屬於塵土的，第二個人出於天，是屬於天上的。 答：我們現在帶著那屬於塵土之人的肖像，將來也要帶著那屬於天上之人的肖像。

領：你們要脫去舊我和舊習慣，而穿上新我；這新我由創造者照祂的肖像予以更新，爲獲得知識。

答：我們現：

結束禱詞 見常年主日

第二十一日

聖詠集第四週

第一晚禱

謝主曲對經：婦人，你的信心很大，我就

答應你的要求。

誦讀

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

六，1-13

先知依撒意亞蒙召

烏齊雅王逝世那年，我看見吾主坐在崇高的御座上，祂的衣邊拖曳滿殿。「色辣芬」侍立在祂左右，各有六個翅膀：兩個蓋住臉，兩個蓋住腳，兩個用來飛翔。他們互相高呼說：「聖！聖！聖！萬有的

上主！祂的光榮充滿大地！」由於呼喊的聲音，門限的基石也震撼了；殿宇內充滿了烟霧。我就說：「我有禍了！我完了！因為我是個唇舌不潔的人，住在唇舌不潔的人民中間，竟親眼見了君王——萬軍的上主！」當時有一個「色辣芬」飛到我面前，手中拿着鉗子，從祭壇上取了一塊火炭，接觸我的口說：「你看，這炭接觸了你的口唇，你的邪惡已經消除，你的罪孽已獲赦免！」那時我聽見吾主的聲音說：「我將派遣誰呢？誰肯為我們去呢？」我回答說：「我在這裏，請派遣我！」他說：「你去對這民族說：你們聽是聽，但不明白；看是看，却不理解。你要使這民族的心遲鈍，使他們的耳朵沉重，使他們的眼睛迷矇，免得他們眼睛看見，耳朵聽見，心裏覺悟而悔改，獲得痊癒。」我追問

說：「吾主！要到幾時呢？」祂回答說：「直到城邑變成廢墟，沒有居民，房屋無人居住，田地變為荒蕪。」上主必將人民遷到遠方，本地區荒蕪異常。境內雖祇留下十分之一，還要遭受摧殘；就如松樹和樟樹在伐倒後，尚留有餘幹，聖善的苗裔將由這餘幹產生。

對答詠

默四，8；依六，3

領：聖！聖！聖！上主、全能的天主！

昔在、今在、將來永在者！

答：祂的光榮充滿大地。

領：熾愛天使們互相高呼說：聖！

聖！聖！萬有的上主。 答：祂

的光：

誦讀二 選讀金口聖若望瑪竇福音釋義

地上的鹽，世上的光

「你們是地上的鹽。」主說這句話

時，也好像給使徒們說：「我把宣道的職務委託給你們，不是為你們自己，而是為全球人類！因為我派遣你們，不是到兩座城或十座，二十座城去宣道，也不是到一個民族那裏去宣道，像古時的先知一樣，而是要到天涯地角、到全世界，到這敗壞到極點的世界去傳教。」因為當祂說：「你們是地上的鹽」時，祂披露整個人性失去了滋味，且為罪惡所腐蝕。因此主基督要求使徒們、必須具備照顧人靈的各種美德。原來良善的、端莊的、慈悲的、正義的主，不願「獨善其身」，而願使祂的善行「兼善天下」。同樣祂既是心淨者，締造和平者，渴慕真理者，自然也是為了人的利益而生活。

基督說：「你們是地上的鹽」——你們不要想，祂要你們打的仗是小型的；也不

要想，祇要你們做的事是微不足道的。什麼？難道那已腐臭的還能恢復原狀嗎？不，絕不！因爲那已腐臭的食物，即使加上食鹽，也無濟於事；無疑地，他們沒有這樣作。他們所應作的、是將主以前所更新的、由腐朽所救出的人性加以食鹽，而保持其新鮮。因爲免除罪惡的腐朽，乃是基督大能的工作；但爲保持人不犯罪不腐臭的生活，却是祇弟子們應努力從事的工作。

你們看到嗎？主如何漸漸地向使徒們表示，他們遠勝於古時的先知。因爲祇說，他們所施教的地區，不只限於巴勒斯坦一帶，而是整個世界。因此祇說，你們不要奇怪：我撇開了其他的人，而專門給你們講話，並派遣你們身歷險境。你們要想一想：我將派遣你們，去治理多少城鎮、地區、民族。故此我不但願你們充滿

智慧，也願你們能使他人相似你們。否則，你們自己就不會有充足的智慧。

倘若有些腐化的人，能因你們的服務，而棄邪歸正；但若你們自己却不幸而陷於罪惡，則會導致其他的人與你們同歸於盡。因此，我所託給你們的使命越大，你們也越該淬勵奮勉，善盡厥職。因此，主說：「鹽若失了味，可用什麼使它再鹹呢？它便一無所用，只好被人扔在外邊，任人踐踏罷了。」

主曾對他們說：「如果有人爲了我而辱罵迫害你們，捏造一切壞話，毀謗你們。」這話不是要他們畏懼而垂頭喪氣；因此祇說：「假使你們不準備如此忍苦受辱，你們就白白地被召了。爲此，倘若忍辱受罵不可避免，這爲你們並無損害，反而證實了你們的決心。相反地，假設你們

因此而畏懼，失去了你們應有的毅力，則你們所受的苦辱將更爲重大，人們將羣起而攻擊你們，輕視你們；屆時，你們就成爲『任人踐踏的，一無所用的鹽』了。」

然後，基督談及另一個更卓越的比喻說：「你們是世界的光」。同樣，「世界的光」光照了全球，絕不限於某一個民族，或某一些城市：因爲這個「光」是可理解的，遠勝於太陽的光，就好像以上所說的「神鹽」一樣。主先說「鹽」而後說「光」，好使你學習：如何從一句嚴肅的言詞中，獲得好處；從一項鄭重的教訓中獲取利益。因爲這種言詞有發人深省，引人向善的力量。因此祂說：「你們是世界的光，是不能隱藏的。人點燈，並不是放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。」主曾用這幾句話勉勵使徒們，

要度一個嚴肅的生活，並教訓他們，在世界的大舞臺上，在衆目睽睽之下，要謹慎自持。

對答詠

宗一，8；瑪五，16

領：你們將充滿聖神的德能；

答：你們要爲我作證，直到天涯地角。

領：你們的光要在人前照耀，使人們見到你們的善行，而光榮你們的父。

答：你們要：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：我是從天降下的生活的食糧，誰吃了這食糧，必將永遠生活，阿肋路亞。

結束禱詞

天主，祢為所愛的人準備了奇妙的真福；求祢將聖愛之火傾注我們心中，使我們愛祢在萬有之上，以獲得遠勝我們所希望的恩許。

第二晚禱

謝主曲對經：我來是要在地上點火，如果這火燃燒起來，我才如願以償。

常年期第二十週

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三，1-15

對耶路撒冷的斥責

看哪，主、萬軍的上主將奪去耶路撒冷和猶大的支柱和依靠、各種食糧和水的供應，勇將和戰士、法官和先知、占卜者和長老、五十夫長和顯貴、謀士、機警的術士和巧言的咒師。祂將使青年人作他們的首領，使頑童管治他們，百姓將互相壓榨，彼此殘害；幼童欺凌老翁，賤者虐待貴人。那時，人要抓住自己家族裏的一個弟兄說：「你還有一件外衣，你可作我們的領袖，這廢墟即屬於你手下。」那一日，這人必要大聲回答說：「我不是個醫生，我家裏沒有糧食，也沒有外衣，不要立我作百姓的首領！」

耶路撒冷傾覆了，猶大崩潰了，因為

他們的口舌和行爲都與上主作對，使祂光輝的眼目冒火。他們的厚顏已在指責他們，他們像索多瑪人一樣揭示了自己的邪惡，而毫不隱瞞；這些人是有禍的，因為他們爲自己招致了災禍。你們要說：「義人是有福的，因爲他們必享受自己行爲的善果。禍哉，作惡的人！他必遭災禍，因爲他手中的作爲必回報於他！」至於我的百姓：孩童要壓搾他們，婦女要管轄他們。我的百姓啊！領導你的，領你走錯了路，混亂了你行徑的方向。

上主要站起來審判，立着審判祂的百姓。上主要開庭審訊祂百姓的長老和領袖：「是你們侵吞了我的葡萄園，窩藏了由窮人那裏勒索來的物件；你們爲什麼壓搾我的百姓，折磨窮人的臉面？」——吾主，萬軍的上主說。

對答詠

依三，10，11，13

領：義人是有福的，因爲他們必享受自己行爲的善果。 答：禍哉，作惡的人！因爲他手中的作爲，必將回報他。

領：上主要起來審判，立着審判祂的百姓。 答：禍哉，作：

誦讀二 選讀聖國瑞教宗約伯傳註釋

外有戰爭，內存敬畏

在困苦奮鬥中的聖人們對待一些敵人，一面要用打擊的方法，一面要用勸勉的方法；後者需要以忍耐爲干盾，前者需要以訓導爲刀槍；在此雙重戰爭中，他們都得到輝煌的成就：內則明智地教導罪人悔改；外則勇敢地鄙視仇敵。對於敵人，則以勸導改正；對於罪人，則以容忍促使他們悔改。故此聖人們對於仇人們的迫

害，安心忍受，不予介意；對軟弱的人，都以同情引導他們邁向得救的途徑：他們一面竭力抗拒仇人，以免他人亦受迫害；一面唯恐罪人們，怙惡不悛，導致喪亡。

請看！天主陣營中的戰士如何內外應

戰！他說：「他外有刀劍，內有恐怖。」他將外在的攻擊——指出說：「他遭遇江河的危險，盜賊的危險，由同族來的危險，由外邦人來的危險，城中的危險，曠野裏的危險，海洋上的危險，假兄弟中的危險。」除了這些外來的危險之外，還加上「勞碌辛苦，屢不成眠，忍飢受渴，屢不得食；忍寒受冷，衣不蔽體。」

天主的戰士被如此衆多的戰鬥所困擾，仍要說：他應如何警覺以保護陣營，因爲他又繼續說：「除這些事以外，我還有每日的繁務，對衆教會的掛慮。」由此

可見，他如何勇毅地接受戰爭，慈祥地保護近人。他講述自己受的苦楚，也加上他爲他人所作的善行。

因此我們要想一想，他如何忍受外來的打擊，同時又如何保護內在的弱者。他忍受外來的打擊，因爲他受人鞭打，手足被縛。同時他忍受內心的恐懼，因爲他怕自己的門徒因他所受的苦而受害。因此，他函告他們說：「在這些困苦中，誰也不要受動搖，因爲你們知道，我們註定如此。」他唯恐他人因他的受苦而失足，即怕門徒們得知他爲了信仰而受鞭打，因而不願承認他們自己的信仰。

這真是悲天憫人的偉大愛心！他對自身受的苦痛，不予介意，却關心門徒們心靈上遭受傷害；他輕視自己肉體的創傷，却醫治他人內在的疾病。這原是義人們的

本色：自己雖身受痛苦，而不忽視他人利益；自身雖遭災殃，却仍以教訓救助他人。他們真好像一批偉大的抱病醫師：他們自己雖身受創傷，却給他人治病施醫，恢復他人的健康。

對答詠

約十三，20，21；耶十，24

領：上主，求祢不要迴避我；請從我身上撤回祢的手。

答：莫讓祢的威風恐嚇我。

領：上主，求祢按照仁慈懲戒我，不要隨祢的忿怒，免得我歸於烏

有。答：莫讓祢：

結束禱詞 見常年期主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

七，1-17

在戰爭的恐懼中、上主給的徵兆

當烏齊雅的孫子，約堂的兒子阿哈次為猶大王時，阿蘭王勒斤和以色列王勒瑪里雅的儿子培卡黑，上來攻打耶路撒冷，但是不能攻陷。有人報告達味家說：「阿蘭已經駐紮在厄弗辣！」君王與人民都膽戰心驚，有如風中搖動的樹木。上主對依撒意亞說：「你和你的兒子舍阿爾雅叔布出去，到上池的水溝盡頭，即漂工田間的大道上，去會見阿哈次；對他說：你必須審慎，保持鎮定，不必畏懼，不要因那兩個冒烟的火把頭——即勒斤、阿蘭和勒瑪里雅之子——的怒火而膽怯。雖然阿蘭、厄弗

辣、和勒瑪里雅的兒子同謀，迫害你說：「我們上猶大去，擾亂它，把它佔領過來歸於我們，並在那裏立塔貝耳的兒子爲王；但是吾主上主却這樣說：『這事決不能成立，也不能發生！因爲阿蘭的首都是大馬士革，大馬士革的首領是勒斤；厄弗辣的首都是撒瑪黎雅，撒瑪黎雅的首領是勒瑪里雅的兒子。』（六年或五年以後，阿蘭將被消滅，厄弗辣將要衰敗。）」假使你們不肯相信，你們必然不能存立。」

上主又對阿哈次說：「你向上主你的天主要求一個徵兆罷！或來自陰府深處，或來自上天高處。」阿哈次回答說：「我不要求，我不願試探上主。」依撒意亞說：「達味的家族，你們聽着罷！你們使人厭惡還不夠，還要使我的天主厭惡嗎？因此，吾主要親自給你們一個徵兆：請

看，有位貞女要懷孕生子，給他起名叫厄瑪努爾。到他知道棄惡擇善的時候，要吃乳酪和蜂蜜；因爲在這孩子尙未知道棄惡擇善以前，你在那兩個君王面前所擔心的國土，必將荒廢。上主必使患難的日子臨於你、你的百姓和你的父家身上；這是從厄弗辣叛離猶大那一天所未有過的，（卽亞述王加禍的日子。）」

對答詠 依七，14；八，10；

領：請看，有位貞女要懷孕生子；

答：祂名叫厄瑪努爾，意卽「天

主與我們同在」。

領：瑪利亞，不要怕！你將懷孕生子。

答：祂名叫：

誦讀二 選讀聖納德講道集「童貞聖母

頌」

為主上所預備、為古聖祖們所預示的女子

只有生於童貞女的誕生才與天主的尊高相稱；同樣，也只有這種生子的方式適於一位貞女：她所生的就是天主。因此，造人的天主應從眾人中簡選，或最好說，創造一位相稱而使自己中意的母親，以使自己生自人，並成為人。

為此，祂願意祂的母親是一位貞女，好由無玷之母出生無玷之子，以便後來消除萬民的罪污。

祂願意祂的母親也是良善心謙的，好由良善心謙者，出生良善心謙之子，祂將成為這些美德的楷模，這些美德為萬民的得救也是必需的；所以祂先啓發她發願守貞，賞給她謙遜美德，然後才賜她懷孕自己。

否則，倘若她有些許缺點，非來自聖寵，天使怎能向她說：「萬福，滿被聖寵者」呢？因此，那將懷孕並將產生聖者中之聖者的女子，早已在心神方面領受了守貞與謙德的恩賜，好使她在肉體方面也是聖潔的。

這位王家貞女，身潔心清，諸德俱備，美麗超羣，容光煥發，甚至引起天上神聖的注視：天上的君王開始戀慕她，從天上給她頒佈聖旨。

福音記載：「天使奉天主差遣到一位童貞女那裏去」。她冰清玉潔，矢願守貞，像保祿使徒所描寫的，她身心聖潔；而且她不是最後或偶然被發現的，而是自永遠即被簡選的，由至高者天主所預先認識的和準備好的，由天使所保衛的，由古聖祖所預示的，由先知所應許的。

對答詠 路一，35；詠四四，11，12

領：瑪利亞，聖神要降臨到你身上，

至高者的能力要蔭庇你。

答：因此你要生的兒子，是聖

者，稱爲天主子。

領：女兒！請聽請看，請側耳聆聽：

君王戀慕你的雅麗。

答：因此你：

結束禱詞 見常年期主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

九，8-10，4

天主向以色列發怒

天主發出了一句反對雅格的話，這話

落在以色列身上，整個民衆，卽厄弗辣和撒瑪黎雅的居民終必領悟，因爲他們曾自負，且心高氣傲說：「假使磚瓦墮毀了，我們將以方石再建；假使桑樹伐倒了，我們將代以香柏！」所以上主必興起他的對手，愆愆他的仇敵來攻擊他：東有阿蘭，西有培肋舍特，他們必會張口併吞以色列；然而祂的震怒並未因此而熄滅，祂的手仍然伸着。

但民衆仍沒有歸依打擊他們的天主，仍不尋求萬軍的上主。因此，上主要在一天之內，砍斷以色列的首尾、棕枝和蘆葦。（長者 and 尊者 is 首，傳授謊言的先知是尾。）因爲領導這民族的人走入了歧途，受引導的人陷入了混亂。因此，吾主將毫不憐憫他的少年，毫不撫恤他的孤兒和寡婦，因爲他們都是乖戾邪惡的，並且

都是口出惡言的；然而祂的震怒並未因此而熄滅，祂的手仍然伸着。

罪惡猶如燃燒的火焰，焚毀荆棘和蒺藜，使叢林燎起大火，煙柱因此旋轉上騰。由於萬軍上主的憤怒，遍地將被燒毀，百姓成爲火燄的柴薪，無人撫恤自己的弟兄，各吃自己近人的肉：向右攫食的，仍舊遭受飢餓；向左吞噬的，依然不得果腹。默納協吞噬厄弗辣，厄弗辣吞滅默納協，二者又合力併吞猶大；然而祂的震怒並未因此而熄滅，祂的手仍然伸着。

禍哉，那些制定不義的法例，記錄不義的斷案，爲屈枉小民的案件，剝削我窮民的權利，攘奪寡婦和劫掠孤兒的人！當懲罰之日，風暴由遠而近的時候，你們將怎樣應付？你們將向誰求助？你們的財寶

將棄於何地？唯有屈伏在被俘者中，倒斃在被殺者下；然而祂的震怒並未因此而熄滅，祂的手仍然伸着。

對答詠

哀二，1

領：怎麼？上主竟然發怒，使熙雍女子黯然無光！ 答：將以色列的榮譽由高天拋在地上！

領：祂在震怒之日，不再記起自己的脚凳！ 答：將以色列：

誦讀二

選讀聖思定主教講道集

誰堅持到底，必能得救

每當我們受苦受難時，就要記起這是警告，同時這也是對我們的懲戒。因爲聖經並沒有許給我們和平、安全、寧謐；反之，福音却給我們預報了困苦、迫害和考驗；但誰堅持到底，必會得救。我們的一生不是乏善可陳嗎？因爲從原祖所得到的

只是死亡和詛咒；主基督從這詛咒中解救了我們。

弟兄們，雖然如此，我們也不該抱怨，一如聖保祿所說：「就如他們當中有些人抱怨，就被毒蛇所消滅」。弟兄們，如今人類受到的那不尋常的磨難，你以為先祖們沒有受過嗎？或是我們受苦時是否知道，先祖們也受了同樣的苦？你會發覺，人們都在抱怨：我們的時代沒有先祖時代的好；他們若能回到古代又將抱怨什麼呢？你之所以要想過去的時代好，那是因為那已經不是你的時代了，所以是好的。

既然你已脫離了天主的詛咒，已信仰了天主聖子，已受到了聖經的薰陶，那我就奇怪，你還想原祖亞當，有過一段幸福的時期。你的父母承受了來自亞當的痛

苦。以下的話正是對亞當說的：「你必須汗流滿面才有飯吃，你一生日日勞苦才能得到吃的，地要給你生出荆棘和蒺藜。」這是他應承受的，他也接受了，是他由天主的公義所得到的。那麼，你為什麼還想過去的時代比現在的好呢？人類從古時的亞當起，一直到今日的亞當，常常需要辛勞流汗；大地也常常給人類生出荆棘和蒺藜。過去如此，今日何嘗不然？古時的洪水，難道今天給我們免除了嗎？聖經記載的饑饉與戰爭的時代為我們免除了，豈不是為教訓我們不要為了現代而抱怨天主嗎？

那麼，過去究竟是一個怎樣的世代呢？我們聽到、讀到古代的情況後，不是都為之毛髮悚然嗎？因此，我們對我們的時代，非但不該抱怨天主，反該感到慶幸才是！

對答詠

詠七六，6，7，3；11，10

領：我回憶往昔的時日，我懷念過去的歲月；我的心靈夜間默默自問，答：我說：天主，求祢憐憫我。

領：我在患難之日，尋求上主，我整夜伸手向祢求助。答：我說：

結束禱詞 見常年期主日

星期四

誦讀

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

十一，1-16

葉瑟之根·天主的遺民歸來

由葉瑟的樹幹將生出一個嫩枝，由它

的根上將發出一個幼芽。上主的神，智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將住在他內。他將以敬畏上主為快慰，他必不照他眼見的施行審訊，也不按他耳聞的執行判斷。他將以正義審訊微賤者，以公理判斷世上的謙卑者，以他口中的棍杖打擊暴戾者，以他唇邊的氣息誅殺邪惡者。正義將是他腰間的束帶，忠誠將是他脅下的佩帶。

豺狼將與羔羊共處，虎豹將與小山羊同宿；牛犢和幼獅一同飼養，一個幼童即可帶領牠們。母牛和母熊將一起牧放，牠們的幼雛將一同伏臥；獅子將與牛一樣吃草。吃奶的嬰兒將遊戲與蝮蛇的洞口，斷奶的幼童將伸手探入毒蛇的窩穴。在我的整個聖山上，再沒有誰作惡，也沒有誰害人，因為大地充滿了對上主的認識，有如

海洋滿溢海水。

那一日，葉瑟的根子將成爲萬民的旗幟，列邦必將尋求他；他駐節之地，將是輝煌的。那一日，吾主將再舉起自己的手，贖回祂子民的殘存者，即殘留於亞述、埃及、帕特洛斯、雇士、厄藍、史納爾、哈瑪特和海島上的人。祂將向列邦高舉旗幟，召集以色列的流徙者，由大地四極聚集猶大的離散者。厄弗辣的嫉妬必將止息，猶大的仇視勢必消滅：厄弗辣不再忌恨猶大，猶大也不再敵視厄弗辣。他們將往西撲向培助舍特的山麓，一起擄掠東方的子民；厄東和摩阿布將屬於他們的權下，阿孟子民將順服於他們。上主將使埃及海灣涸竭，藉烈風向大河揮手把它分成七個支流，使人穿着鞋即可走過。爲祂子民的殘存者，即存留在亞述中者，將有一

條大道，有如爲當日由埃及上來的以色列一樣。

對答詠

依五五，12；十一，16

領：你們要愉快地出來，平安地隨從上主的領導。 答：高山丘陵必在你們面前高聲讚頌，田間所有的樹木必將鼓掌歡騰。

領：爲我那殘存的子民將有一條道路，如同以色列出離埃及時走的那道路一樣。 答：高山丘：

誦讀二 選讀坎特布里主教包端論聖母經

出自葉瑟之根的花朵

我們每天念聖母經，向至福童貞瑪利亞請安，在這端經文中有一段說：「你的親子同受讚頌」。這段話，是由聖婦麗莎在接受聖母問候後所加上的，好似在複述天使問候的末句：「你在婦女中受讚頌，你的親

子同受讚頌。這裏所說の子，就是指依撒意亞先知所說的：「那一日，上主的苗芽必將發出，具有光輝與榮耀，地上的果實必成爲以色列遺民的誇耀與光彩。」這個「果實」是指誰？不是指以色列的聖者嗎？他就是那亞巴郎的後裔，由上主所發出的苗芽，出自葉瑟之根的花朵，也是我們所分享的生命之果。

誠然，祂真是應受讚頌的：在開始時應受讚頌，在發芽時應受讚頌，在開花時應受讚頌。在感恩時，在讚美時，祂都應受讚頌。亞巴郎的後裔、基督按人性而論是生自達味的後裔。

唯有基督，是人中擁有一切美善的；因爲唯有祂，無限度地充滿聖神，使祂充滿一切義德。唯有祂的義德足使全人類成義，誠如依撒意亞先知所預言的：「正如

大地怎樣產生苗芽，田園怎樣使種子發芽；同樣，吾主上主也要怎樣在萬民前產生正義和讚揚。」因爲主基督就是正義的苗芽，它在祝福中成長後，飾以光榮的花朵。那麼是什麼榮耀呢？那是出乎我們的想像之外的最高榮耀，我們根本無法思議。因爲這花朵是自葉瑟之根長出。要長多高呢？長到最高處，因爲「耶穌基督居於天主父的榮耀中」；祂的尊威超越諸天之上，好使上主的苗裔享有光輝與榮耀，地上的果實也被提升，達於高峯。

可是，從這果實中我們得到什麼效益呢？就是從那被讚頌的果實所帶來的恩澤之果。原來那被讚頌的果實是出自「上主所發出的苗芽」，「出自葉瑟之根的花朵」，來到我們中間。首先，祂藉着赦罪的恩寵，好似植於人間的一顆種籽；又藉

着義德的增長，好似成長的幼苗；最後藉着望德及榮耀的獲得，而如同已開的花朵。因為祂蒙天主降福，而且也是在天主內受降福，如此天主也在祂身上受到光榮。所以祂為我們也是蒙降福的，好使我們受到祂的福祐而在祂身上受到光榮。因為天主透過祂對亞巴郎的諾言，把恩澤賜給所有的民族。

對答詠

羅一五，12；

詠七一，17，7

領：葉瑟之根將要起來統治外邦人，他們將希望寄託在祂身上。

答：願祂的名永受讚美！

領：在祂的歲月中正義必要興盛，到

處國泰民安。 答：願祂的：

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三十，1-18

與異民締約純屬幻想

禍哉，悖逆的子民——上主說：他們自作主張，不請示於我；自訂盟約，不依照我的精神，致使罪上加罪。他們沒有請求我的許可，便起程南下埃及，想托庇於法郎的保障之下，想隱匿於埃及的蔭庇之下。但是法郎的保障將是你們的羞恥，隱匿於埃及的蔭庇之下，將是一種污辱。雖然他的首領已在左罕，他的使者已到達哈乃斯；但是他們都要因這於他們毫無裨益

結束禱詞 見常年期主日

的民族而受到羞慚，因為這民族為他們不但毫無幫助，毫無益處，反而是一種羞恥和污辱。他們以牲畜帶着貴物經過南方——殘酷苦痛的地方，即壯獅和牝獅咆哮，蝮蛇和火蛇飛行的地方——驢背上馱着他們的財富，駱駝背上馱着他們的寶物，到一個於他們毫無裨益的民族那裏去。埃及人的援助是無用的，是空虛的，因此我稱呼它是「靜坐的辣哈布」。

你現在去，當他們面前，寫在版上，記在書中，為後世作證據：「這是一個反叛的民族，不忠實的子女，拒絕聽從上主法律的子民。」他們曾對先見者說：「你們不要再看異象。」對先知說：「你們不要給我們說什麼預言，給我們說些好聽的話，預示些幻想故事罷！離開你們的正道罷！轉移你們的路線罷！在我們面前不要

再提以色列的聖者！」因此，以色列的聖者這樣說：「因為你們藐視了這話，而依賴邪說謬論，且傾心信賴；所以這罪惡，為你們將如一堵高牆上突起而將倒下的缺口，頃刻之間就會突然坍塌，坍塌得有如毫不痛惜地被摔碎的陶器，碎得找不到一塊碎片，能用以從爐中取火，從井裏取水。」因為吾主上主，以色列的聖者這樣說過：「你們的得救是在於歸依和安靜，你們的力量是在於寧靜和信賴。」然而你們不願意；你們反說：「不！我們要騎馬逃去！」的確；你們必要逃去。「我們要乘駿馬疾馳。」的確，追擊你們的必然疾馳。千人要逃避一人的叱咤，萬人要逃避五人的叱咤，直到你們所剩餘的，有如山頂上的木杆，或山嶺上的旗幟。

然而上主仍舊等着向你們施惠，仍高

興向你們表示憐愛，因為上主是正義的天主，凡信賴祂的人是有福的。

對答詠

依三〇，15，18

領：倘若你們回頭、安靜，必會得救； 答：你們的力量在於寧靜和信賴。

領：上主等待着憐憫你們；凡信賴祂的人是有福的。 答：你們的：

誦讀二

選讀聖安博主教聖詠釋義

天主與人之間的唯一中介——

耶穌基督

「弟兄不能贖回弟兄，但是人將贖回人。沒有人能贖回自己，也不能向天主付出生命的代價。」那麼，「我在困厄的日期，還怕懼什麼？」因為我不需要救主，而且，我自己就是萬有的救主，所以，有什麼可以使我受害呢？我既拯救他人，我為

自己還怕什麼呢？我將刷新一切，我超越一般的兄弟之情，家庭之愛。兄弟不能彼此相救，因為他們生自同一母胎，具有同樣的軟弱人性；可是有一個人將救贖他：即聖經所載的那人：因為上主將派遣一個人來救贖他們；這個人也會論自己說：「你們想謀害我——給你們講真理的人。」

但是，基督雖是一個人，誰能認識祂呢？為什麼沒有人認識祂呢？因為正如天主有一個，同樣，天主與人之間也有一位中介，就是人——耶穌基督。唯有祂救贖了人類，祂的愛超過弟兄的愛；因為唯有祂為外人流了血；這種犧牲是無人能作到的，甚至為自己的弟兄。因此，祂不惜犧牲自己的肉體，為把我們從罪惡中救贖出來；按聖經所載：祂「為我們的罪惡，捨棄了自己」。誠如基督的證人——聖保祿所

說的：「我說真話，並沒有撒謊。」

可是，爲什麼唯有祂救贖人類呢？因爲沒有人在愛情方面可和祂並駕齊驅：祂竟爲自己的奴僕，捨棄了自己的生命；也沒有人在純潔方面可與祂相比，因爲所有的人既是亞當的子孫，都隸屬於罪的權下。唯有祂被選爲救主，因爲祂不能沾染原罪。因此，我們應該了解：我們是藉着這一個人——耶穌基督而獲得救贖。祂接受了人的肉體，好能在祂身上把衆人的罪都釘死，並用自己的熱血滌除罪券的字跡。

按聖經所載，祂會說：「我要向我的弟兄宣揚祢的聖名。」但也許你要說：爲什麼有人否認這位弟兄能救贖呢？理由很簡單：因爲祂不是憑祂是我們的弟兄，而是憑祂是耶穌基督——人而天主——寬恕了我們的罪過。聖保祿這樣說過：「天主在耶穌

基督身上，使世界與自己和好」。天主在耶穌基督身上，聖若望只有對祂這樣說：「聖言成了血肉，居住在我們中間」。所以，當祂帶著肉體住在我們中間時，祂不是以兄弟的身份，而是以主的身份同我們住在一起。

對答詠

依五三，12；路二三，34

領：祂把自己的性命，交於死亡，被列於罪犯之中。 答：祂承擔了大衆的罪過，並爲罪人們祈禱。

領：耶穌說：父啊！求祢寬恕他們，因爲他們不知道自己在作什麼。

答：祂承擔：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書

三七，21-35

依撒意亞對亞述王的預言

那時，阿摩茲的兒子依撒意亞打發人去見希則克雅說：「上主以色列的天主這樣說：你既然爲了亞述王散乃黑黎布而向我懇求，我已經俯聽了你。這就是上主論他所說的話：熙雍貞女輕視你，嘲笑你；耶路撒冷少女在你背後搖頭！你辱罵詛咒的是誰？你提高聲音、舉起眼睛攻擊的是誰？是攻擊以色列的聖者。你藉你的僕人辱罵了吾主，你說：我用我的大批車輛，

登上了叢山的極峯，到黎巴嫩的山頂，砍伐了其中最高的香柏，最好的青松；我衝入了人蹟罕到之處，走近了菓木的林園。我掘了井，喝了外邦的水，用我的腳掌踏乾了埃及所有的河川。難道你沒有聽見：很久以前我所計劃的，昔日我所決定的，現在我就實現，使你毀壞堅城，化爲廢墟，使城中的居民軟弱無力，驚惶失措，有如田野的青草，有如青綠的嫩苗，有如屋頂上被東風吹焦的小草。你或起或坐，或出或入，以及對我的癡狂，我都知道。因爲你對我的暴怒，和你的狂囂，已達到我的耳鼓，所以我要把環子穿在你的鼻上，把轡頭套在你的嘴上，由你來的路上將你牽回去。這是給你的記號：今年你要吃自然所生的，明年你仍要吃自然所生的，第三年你們要播種收穫，栽種葡萄

園，吃園中的果實。猶大家所剩餘的人，仍要向下生根，往上結實。因為剩餘的人將由耶路撒冷而出，逃脫的人將從熙雍山而來：萬軍上主的熱誠必要成就這事。為此，上主論亞述王這樣說：他決不會進入這城，決不會向這城放射一箭，決不會持着盾牌，走近城下，造起土堆攻城。他必要由來路回去，決不能進入這城：上主說：爲了我自己，爲了我的僕人達味，我必要保護拯救這城。

對答詠

依五二，9 ~ 10

領：上主安慰了祂的子民，救贖了耶路撒冷； 答：大地四極看到了我們天主的救恩。

領：上主在萬民眼前彰顯了祂的大能。 答：大地四：

誦讀二一 選讀聖安博聖詠釋義

基督以自己的血使世界與天主和好

基督既使世界與天主和好，當然祂自己不需要再與天主和好。因爲沒有罪的人，有什麼罪可贖呢？當猶太人按梅瑟法律，向基督耶穌要求繳付贖罪殿稅時，祂就對伯鐸說：「西滿！你以爲怎樣？地上的君王向誰徵收關稅或丁稅呢？向自己的兒子或是向外人？」伯鐸說：「向外人。」耶穌向他說：「所以兒子是免稅的了。但爲了避免冒犯他們，你往湖邊去垂釣，把先釣上的第一條魚拿來，打開牠的口，就會找到一塊金幣，拿去交給他們，當作我和我的殿稅。」

基督在這裏表示祂不該爲自己贖罪，因爲祂不是罪惡的奴隸，而是純潔無罪的天主之子。天主子是來解救人的，而奴隸屬於罪惡權下。因此，祂自己無罪可贖；

祂傾流的鮮血，足可為世界全人類贖罪。祂既不需要為自己贖罪，自然是為他人贖罪。

再說，基督不僅不該為自己的得救付出代價，也不該為自己贖罪，而且，當你想到任何一個人時，你要了解，他個人也不該為自己贖罪。因為基督是所有人的贖罪者，祂是全人類的救贖。

基督既為救贖眾人的罪，傾流自己的血，還能有誰的血配作贖罪的代價呢？還有誰的血能和基督的血相比呢？換言之，既然唯有基督以自己的血，使人與天主和好，那麼，還有那一個人能為自己付出比基督的血更大的代價呢？還有什麼更高貴的祭品嗎？還有什麼更尊貴的祭祀？基督為了救贖我們的罪，捨棄了生命，並常為人求主赦罪，那麼，還有那一位代禱人

能勝過基督呢？

所以，除基督外，我們每個人不要再尋找自己的贖罪與得救，因為基督的血作了所有人的贖價。是用這血，主耶穌救贖了我們，唯獨祂使我們與父和好了。祂曾鞠躬盡瘁，親自承擔了我們的辛勞，祂說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來吧！我要使你們安息。」

對答詠

哥一，21；22；羅三，25

領：你們從前由於邪惡的行為和思想，遠離了天主，做了祂的敵人；可是現在天主却藉着基督肉體的死，使你們與祂和好了，

答：使你們常在祂面前，保持聖潔無瑕、無可指摘。

領：天主選定了耶穌，使祂以自己的血，為信仰祂的人作贖罪之祭。

答：使你們：
結束禱詞 見常年期主日

第二十一主日

聖詠集第一週

第一晚禱

謝主曲對經：祿是基督，生活的天主子。

巴耳·約納·西滿，你真是
有福。

誦 讀

誦讀二 恭讀索福尼亞先知書

一，1 \ 7、14 \
18；二，1 \ 3

上主的懲罰

在阿孟的兒子約史雅為猶大王的時

代，上主的話傳給希則克雅的玄孫，阿瑪黎雅的曾孫，革達里雅的孫子，雇史的兒子索福尼亞。

我必要由地面上掃除一切——上主說——我要掃除人和獸，我要掃除天空的鳥和海中的魚；我必使作惡的人倒斃，並由地面上剷除世人——上主說——我要伸手懲罰猶大和耶路撒冷所有的居民，我要由這地方剷除巴耳的紀念和祭司的名字，剷除那在露台上敬拜天象和那敬拜上主而又指米耳公起誓的人，剷除那背離上主，不尋覓上主，不求問上主的人。

在我主上主面前要肅靜，因為上主的日子臨近了；上主準備了祭宴，祝聖了祂所邀請的人。

上主偉大的日子臨近了，臨近了，且來的很快。哀哉！上主的日子是苦的，連

壯士那時也要哀號。那天是忿怒的一天，困苦艱難的一天，破壞摧殘的一天，昏暗幽冥的一天，烏雲陰霾的一天；是向堅城、碉堡吹號鳴角的一天！我要使人苦惱，使他們行路有如瞎子，因為他們得罪了上主；他們的血流出有如塵土，他們的屍體有如糞土。連他們的金銀財寶也不能救拔他們！在上主忿怒的日子，整個大地必要爲上主的妬火所吞滅，因爲祂要向地上的一切居民，執行徹底而又可怕的毀滅。

沒有廉恥的民族！在你們尙未像糠秕一般被吹散之前，在上主的怒火尙未來到你們身上，在上主忿怒的日子尙未來到你們身上以前，你們聚首檢討罷！地上所有遵守上主法律的卑微人！你們應求上主，你們要尋求公義，要尋求謙和，也許你們

在上主忿怒的日子能藏身免禍。

對答詠

索二，3；路六，20

領：地上所有遵守上主法律的卑微人！你們應求上主； 答：你們要尋求公義，要尋求謙和。

領：你們貧窮人是有福的，因爲天主的國是屬於你們的。 答：你們要：

誦讀二 選讀「教會在現代世界牧職憲

章」(39)

新天新地

關於大地及人類終窮的日期，我們一無所知。我們也不知萬物將如何改變。但爲罪惡所玷污的世界面目，必將逝去。天主告訴我們，祂將替我們準備一個正義常存其內的，新的住所、新的天地，其幸福將要滿足人心，並要超出人心所能想到的

一切和平的願望。屆時死亡將被擊敗；天主的子女將復活於基督內，那在軟弱及朽壞中所播種者，將穿上不朽。愛德及愛德的功績將永存不滅；天主爲人所造的萬物將由虛妄的奴役中解放出來。

基督告訴我們：人若喪失自己，即使獲得普世，何益之有？但期待新天地的希望，不僅不該削弱，還該加強我們建設此世的心火。因爲是在此世新人類大家庭的雛型、正在成長，並能使人預見來日新天地的遠景。故此，應分清，現世的進步與基督神國的廣揚，確有不同；但現世進展也能有助於人類社會的改善；從此觀點看，則此種進步也有益於天主的神國。

我們在天主之神內，並按天主的誠命，在此世上，闡揚人性尊嚴、四海一家及自由的價值。凡此種種，既皆淵源於人

性及人類努力的成果，那麼，當基督將一永恆而普遍的神國、真理及生命的神國、聖德及聖寵的神國、正義、聖愛及和平的神國「交還與天主聖父時，我們將要再度看到這些美妙成果。但那時的這些美妙成果，將是毫無玷污、改變面貌而光輝奪目的。這王國已存在於此世，不過尙隱蔽於奧跡內；當基督再度來臨時，它將達到圓滿無缺的境界。

對答詠

詠九五，11；依四九，13；

詠七一，7

領：願諸天歡樂，願大地踴躍；山嶺要歡呼高唱，因爲我們的上主要駕臨； 答：祂要憐憫祂的窮人。

領：在祂的歲月中正義必要興盛，到

處國泰民安。 答：祂要憐：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

常年期第二十一週

讚主曲對經：主！我們要投奔誰呢？祢有

永生的話；我們相信，並且

確知祢就是天主子、基督，

阿肋路亞。

星期 一

誦 讀

誦讀一 恭讀索福尼亞先知書

三，8 \ 20

結束禱詞

天主，求祢使我們信眾團結一致，愛

慕祢的誠律，期待祢的恩許；雖然處身於

變幻的塵世中，而能潔身自好，一心嚮往

天堂。

萬民將歸向上主、以民將獲救

上主說：你們等待我，等到我起來作

證的一天，因為我已決定聚集萬民，召集

列國，在他們身上傾洩我的忿怒和我所有

的怒火：全地必要為我的妬火所吞滅。

那時，我要使萬民的口唇純潔，好能

稱呼上主的名號，同心協力服事上主。欽

崇我的人，【即我所分散的集團】要從雇

第二晚禱

謝主曲對經：將來要有許多從東方、西方

來的人，在天國裏和亞巴郎

、依撒及雅格一同歡宴。

士河那邊給我貢獻祭品。

在那一天，你決不再因你反抗我的一切作爲而羞慚，因爲那時我必由你中間驅逐你那些驕矜自誇的人，使你不再在我的聖山上自誇；但我必在你中間留下謙遜和貧苦的百姓，他們必依賴上主的名號。以色列的遺民不再行邪惡，也不再說謊言；在他們的口裏也不再找不到欺詐的舌頭：的確，他們或是牧放，或是休息，沒有人來恐嚇。

熙雍女子，你應歡樂！以色列，你應歡呼！耶路撒冷女子，你應全心高興喜樂！上主已撤消了對你的定案，掃除了你的仇敵；以色列的君王——上主，在你中間，你再不會遇見災禍！那一天，人必對耶路撒冷說：「熙雍，你不用害怕，不要雙手低垂！上主你的天主，在你中間，祂

是一位施救的勇士，祂必爲你喜不自勝，

對你重溫祂的愛情，且因你歡躍喜樂，有如慶節之日。我必消滅打擊你的人，使你不再受羞辱。看哪！在那時，我必要了結一切迫害你的人，我必要拯救瘸腿的，聚集漂流的；我必使他們在各地所受的羞辱，化爲稱讚和榮譽。那時，我必要召你們回來；那時，我必要聚集你們；當我要在你們的面前轉變你們的命運時，我必使你們在普世萬民中，獲得榮譽和稱讚——上主說。

對答詠

索三，12，13，9

領：我必在你中間留下謙遜、和貧苦的百姓； 答：以色列的遺民必依賴上主的名號。

領：那時我要使萬民的口唇純潔，好能稱呼上主的名號。

答：以色列：

誦讀二 選讀聖道茂若望福音釋義

以色列人受牧養

「我是善牧」。顯然，只有基督有資格作牧者，因為正如羊羣由牧者牧放、餵養；同樣，信友是由基督以神糧、甚至以自己的體和血餵養。聖伯鐸說：「你們從前有如無牧人照顧的羊羣，如今却皈依你們的靈牧和監督。」先知也說過：「祂像牧者一樣牧養自己的羊羣。」

可是，基督既說善牧由門而入羊棧，又說祂就是門，所以，也該說祂由自己進入自己的羊棧。的確，祂由自己進入羊棧，因為祂顯示自己，又由自己認識天父。我們則由基督進入，因為我們藉祂而獲得安樂。

但須注意：除了基督之外，沒有其他

的門，因為沒有其他的人是眞光；其他的人，只能分享一些眞光而已。故若望作証說：「他——洗者若翰——不是那個光，只是爲給那光作証者。」但他論及基督說：「祂就是那普照萬民的眞光。」所以，沒有人自稱是門。原來「門」是基督爲自己保留的專有名詞；但祂却把牧人的名銜與職務傳給了他人，賜給了自己的肢體；因爲伯鐸以及其他使徒與主教們都是牧者；誠如聖經所載：「我將按我的心意，賜給你們牧人。」雖然，教會的首長、也是其子女，都被稱爲牧者，但基督在說，「我是善牧」時，只是指一位牧者，是爲使人了解愛的力量，因爲人除非藉著愛德與基督合一，成爲眞牧人的肢體，誰也不得被稱爲善牧。

善牧的職責是愛；因此基督說：「善

牧爲自己的羊捨棄生命。」須知善牧有別於惡牧：因爲善牧謀求羊羣的利益，惡牧謀求自己的私利。

在普通牧羊生活中，善牧並不需要爲救羊羣而捨生；但精神羊羣的得救，較牧人的肉體生命更爲重要；因此，在羊羣的安全遭遇危險時，任何牧人都該捨棄肉體的生命，以拯救羊羣。因此主說：「善牧爲了自己的羊羣該捨棄生命——肉體的生命。」他這樣作是出於愛德與責任，這兩者爲使羊羣隸屬於基督，基督愛羊羣，都是需要的：因爲只有前者而無後者，仍不足以稱爲善牧。

基督對此端道理曾以身作則：「基督既爲我們捨生，我們自當也爲弟兄們捨生。」

對答詠

則三四，12；若十，28

領：我要尋找我的羊； 答：那曾在

陰雲和黑暗之日、四散在各地的羊，我要把牠們從那裏救回來。

領：我的羊永遠不會喪亡；誰也不能從我手中把他們奪去。 答：那

曾在：

結束禱詞 見常年主日

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

一，1-19

先知耶肋米亞的蒙召

本雅明地內阿納托特城的祭司中，希耳克雅的儿子耶肋米亞的言行錄。——上主

的話傳給他，是在阿孟的兒子約史雅爲猶大王執政第十三年；以後傳給他，是在約史雅的兒子約雅金爲猶大王，直到約史雅的儿子漆德克雅爲猶大王第十一年年底，卽直到是年五月，耶路撒冷居民被擄去充軍時爲止。

上主對我說：「我還沒有在母腹內形成你以前，我已認識了你；在你還沒有出離母胎以前，我已聖化了 you，選定了你作萬民的先知。」我回答說：「哎呀！我主上主！祢看，我還太年輕，不會說話。」上主對我說：「你別說：我太年輕，因爲我派你到那裏去，你就應到那裏去；我命你說什麼，你就應說什麼。你不要害怕他們，因爲有我與你同在，保護你——上主說。」此後，上主伸出手來，觸摸我的口，對我說：「你看，我將我的話放在你

口中；我今天就委派你對萬民和列國，執行拔除、破壞、毀滅、推翻、建設和栽培的任務。」

上主的話傳給我說：「耶肋米亞！你看見什麼？」我回答說：「我看見一根杏樹枝。」上主對我說：「你看的對，因爲我要警醒，看我的話怎樣實現。」上主的話再次傳給我說：「你看見什麼？」我回答說：「我看見一個沸騰的鍋，它的口由北面傾倒過來。」上主對我說：「災禍將由北方燒起，一直燒到這地上的一切居民。看哪，我必召集北方的一切國家——上主說——叫各國前來，在耶路撒冷城門口，在城牆四周以及猶大各城市旁，建立自己的寶座。我要向各城市的人民宣告我的判決，懲罰他們的一切罪惡，因爲他們離棄我，向別的神祇獻香，崇拜了他們手製的作品。」

至於你，你要束上腰，起來向他們傳示我命你的一切。在他們面前，你不要畏懼，免得我在他們面前令你畏懼。看哪，我今天使你成爲堅城、銅牆、鐵壁，以對抗猶大君王和首領，祭司和當地的人民。他們要攻擊你，却不能得勝你，因爲有我與你同在，協助你——上主說。」

對答詠 耶一，5，9；依四二，6

領：我還沒有在母腹內形成你以前，我已認識了你；在你還沒有出離母胎以前，我已聖化了你。

答：我將我的話，放在你的口中。

領：上主我因仁慈召叫了你；我必提携你，保護你，立你作人民的盟約，萬民的光明。 答：我將我：

誦讀二 選讀金口聖若望主教講道集

五條贖罪的途徑

對於贖罪改過的一些途徑，你們要我列舉出來嗎？是的，這些途徑不一而足，各有千秋，但都是引人升天的捷徑。

第一條贖罪的途徑：是承認你自己的罪：「首先你該說出你的罪來，好使你成義。」因此，先知也說：「我說：我要向上主承認我的罪孽，你即刻寬赦了我心的罪債。」所以，你自己也該承認你犯的罪。如此，上主才會寬恕你。一個人承認自己的罪過，以後就不易再犯；故此，你該激發你的良心，自我控告，以免你的良心將在上主的審判臺前控告你的罪行。這是一條最佳的贖罪的途徑。

仍有另一條同樣好的途徑，便是：不記仇，不發怒，真心寬恕得罪我們的人；我們若這樣做，天主也就寬恕我們的罪過；這就是贖罪的第二途徑。誠如基督

所說：「你們若寬恕別人的過犯，你們的天父也必寬恕你們的。」

你還要知道第三條贖罪的途徑嗎？那就是：你要從心靈深處發出你熱誠與專心的祈禱。

如果你還願知道第四條途徑，那我可告訴你：你要賙濟窮人；這個善工具有非常大而深遠的效能。

另一種方法也不遜於以上所說的，就是：如果你自謙自卑，你的罪惡也會被根本消除。聖經所載的稅吏便是一個明證：他既乏善可述，就獻上了自己的謙卑，因而擺脫了罪惡的重擔。

所以，這就是我們所說的五條贖罪的途徑：一是認罪求赦；二是寬恕仇人；三是恒心祈禱；四是賙濟窮人；五是自謙自卑。

因此，你不要投閒置散，要每天在這五條途徑上向前邁進。這都是容易履行的途徑，不要以貧窮為藉口而推諉，因為縱然你生活非常貧苦，你仍可平息怒氣，自謙自卑、不斷祈禱，承認你的罪過；貧苦絕不阻止你這樣作。所以，我還要說什麼呢？縱然你沒有金錢賙濟窮人，但你的貧窮決不阻止你履行這贖罪的途徑，和遵守天主的命命。經上所載的只捐獻兩個小錢的寡婦，不就是一個明證嗎？

我們已學會了治療我們創傷的辦法，我們就該善為利用，好使我們及早恢復健康，放心去享受聖筵；使我們在偉大的榮耀中去迎接基督——光榮的君王。並藉著我們的主耶穌基督的恩寵、仁慈、善良能獲得永福。

對答詠

多十二，8，9；

路六，37，38

領：祈禱加上齋戒，才是上策，施捨

救濟勝於儲蓄黃金。 答：因爲

施捨滌除一切罪惡。

領：你們要赦免，也就蒙赦免；你們

給，也就給你們。 答：因爲

施：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

二，1 \ 13，20 \ 25

天主子民的不忠

上主的話傳給我說：「你去！向耶路

撒冷大聲疾呼說：上主這樣說：我憶起你年輕時的熱情，你訂婚時的戀愛；那時你在曠野裏，在未耕種的地上追隨了我。以色列成了上主的聖民，成了祂收穫的初果，凡吞食這果實的，都要有罪，災禍必要因此降在他們身上——上主說。

雅格家和以色列家的一切家族！你們聽上主的話，上主這樣說：你們的祖先在我身上發見了什麼不義，竟遠離我而去追隨「虛無」，自成爲虛無呢？他們也不問一問：那曾引我們由埃及地上來，那經過曠野、荒原和崎嶇之地，乾旱和黑暗之地，沒人遊歷，無人居住之地，引導我們的上主現在哪裏呢？我引你們進入了肥沃的土地，享受其中的出產和美物；但你們一進來，就玷污了我的土地，使我的產業成了可憎之物。

祭司們也不問一問：「上主在哪裏？」

那些管理法律的，不認識我了；那些爲人牧者的，叛離了我；先知們也奉巴耳講預言，追隨無能的神祇。爲此，我要控訴你們——上主說，也要控訴你們的子孫。好罷！你們往基廷島嶼去觀察一下，派人到刻達爾去詳細調查，看看有沒有與此相類似的事：難道有一個民族更換了自己的神祇？——雖然他們並非真神；但是我的人民竟以自己的光榮，換取了一個「無能的東西。」

諸天！你們對此應驚駭戰慄，大爲驚異——上主說，因爲我的人民犯了雙重的罪惡：他們離棄了我這活水的泉源，却給自己掘了蓄水池，不能蓄水的漏水池。

從古以來，你就折斷了你的軛，掙斷了你的繩索說：我不願服從；反在一切高

丘上，和一切綠樹下，偃臥行淫。我種植你時，原是精選的葡萄，純粹的真種子；你怎麼竟給我變成了壞樹，成了野葡萄？現在即使你用碱洗濯，多加鹵汁，你的罪污仍留在我面前——我主上主說——你怎能說：我沒有玷污我自己，我沒有追隨過巴耳？觀察你在谷中的行動，便知你的行動，無異一隻到處遊蕩，敏捷的母駱駝；又像一頭習慣在荒野，急欲求偶，呼氣喘息的野母驢；誰能抑制牠的性慾？凡尋找牠的，不必費辛苦，在牠春情發動的月份，就可找着。留心不要使你的脚赤裸，不要使你的喉嚨乾渴！但是你却說：不會，不可能！我既愛異邦神祇，我要跟隨他們。

對答詠

耶二，21；瑪二一，43；

依五，7

領：我種植你時，原是精選的葡萄，

純正的種子；你怎麼竟給我變成了壞樹、成了野葡萄？ 答：因

此，天主的國必由你們奪去，而要賜給那結果子的外邦人。

領：我原希望正義，請看，竟是凶

殺；我原希望公正，請看，却是

冤聲！ 答：因此，天：

誦讀二 選讀聖高隆院長訓誨錄

口渴的人，請來我這裏喝吧

親愛的弟兄們！你們要側耳聆聽我們的訓誨，一如當務之急。倘若你們的心靈渴慕我所要講的天上靈泉，你們要激發你們這種渴慕，不要止息它；你們要喝，却不要喝飽，因為那活水的泉源、生命的泉源、耶穌基督、召叫我們到祂那裏去，祂說：「誰若渴了，到我這裏來喝吧！」

你們要明白你們喝什麼。但願耶肋米

亞先知告訴你們，那活水之泉也親口對你們說明：「主說：他們離棄了我——活水之

泉。」因此，主、我們的天主、耶穌基督就是生命之泉；祂邀請我們到祂那裏去，

就是要我們暢飲祂。其實，誰愛祂就是暢

飲祂；誰飽享天主的話，就是暢飲祂；誰

越是愛祂，誰就越是渴望祂；誰熱愛智

慧，就是暢飲祂。

請你們注意，這水泉從何處流出，它

源自天糧之出處。原來天糧、水泉，都是指那唯一的聖子、我們的主、天主基督。

我們常該渴望祂。縱然我們因熱愛而吃

祂，因渴望而取食祂，我們還要像飢餓似

的渴望祂；就如同暢飲泉水一樣，我們要

懷著無限的愛不停地暢飲祂，要滿懷渴望

之情暢飲祂，要愉快地品嚐祂的甘飴。

誠然，上主是甘飴的、甜蜜的。縱然我們吃祂喝祂，我們還是常感到飢渴。因為我們的這種飲食是取之不盡，用之不竭的：祂雖被吃，却吃不盡；祂雖被喝，却喝不光，因為我們的食糧是永恆的，我們的水泉是常存的。因此，達味先知說：「誰渴，就到水泉去吧。」原來這水泉是為口渴的人，而不是為飽飫的人。所以主呼喚饑渴者——祂在別處稱之為有福者——到祂那裏去。他們從未有足夠的水喝。但是他們越喝越渴，永無止渴之日。

弟兄們，這智慧之泉、至上天主的聖言，理當為我們所渴望，所追求，所愛慕，永無休止；因為誠如聖保祿所說的：「在祂內，蘊藏著智慧和知識的一切寶藏。」凡饑渴的人，上主都召請他們去暢飲。

故此，你若口渴，就去喝那生命之泉吧；你若饑餓，就去吃那生命之糧吧。凡暢飲此泉，飽食此糧者，真是有福，因為他們將越吃越想吃，越喝越想喝。這是多麼甜蜜的事：凡常吃祂喝祂的，仍然常想吃祂喝祂；常品嘗祂的，仍然常渴慕祂。因此達味聖王說：「請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的甘飴慈善！」

對答詠

若七，37，38

領：耶穌站起來，喊道： 答：誰若

口渴，請到我身邊來喝吧！

領：凡信仰我的人，將有一道河流，

從他腹中流出，湧向永生。

答：誰若口：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

三，1-5，

19-四，4

召請以民回頭

上主的話傳給我說：如果一個男人離棄了自己的妻子，她離開他而另嫁了別人，前夫豈能再回到她那裏去？像這樣的女人，豈不是已被玷污了嗎？你已與許多愛人行淫，你還想回到我這裏來嗎？——上主說——你舉目環顧高丘，看看在什麼地方你沒有受過玷污？你坐在各路旁等候他們，像個在曠野裏的阿剌伯人，以

你的淫亂和邪惡玷污了這土地。因此，秋雨不降，春雨不來。你具有娼妓的面孔，仍然不知羞恥。從今以後，你要向我喊說：「我父，你是我青年時的良友！」心想：「他豈能永遠發怒，懷恨到底？」你雖如此，却仍盡力作惡。

我曾想過：多麼願意待你像一個兒子，賜給你賞心悅目的土地，列國中最美的領土，我以為你會以「我父」稱呼我，不會轉身遠離我；但是，你們，以色列家對待我，正如對自己良友不忠的婦女——上主說。在荒丘上可聽到一片喧嚷：那是以色列子民的哀號哭泣，因為他們走入了邪途，忘却了自己的天主，上主。「歸來！失節的子民，讓我療愈你們的失節。」

「請看，我們回到祢這裏，的確，祢

是上主，我們的天主。誠然，丘頂和山上的狂歡盡是虛幻；唯在上主，我們的天主那裏，有以色列的救援。可恥的神祇，自我們幼年就吞噬了我們祖先的收入，他們的羊羣、牛羣和子女。讓我們躺臥在我們恥辱中，讓我們以羞愧遮蓋我們，因為我們和我們的祖先，自我們幼年直到今日，得罪了上主我們的天主，從來沒有聽從上主我們的天主的聲音。」

以色列，若是你歸來——上主說——

就應向我歸來；若是你從我面前除去你可惡的偶像，就不應再四處遊蕩；若是你以誠實、公平和正義指着「上主永在」起誓，那麼，萬民必因你而蒙受祝福，也因你而得到光榮。因為上主對猶大人和耶路撒冷居民這樣說：「你們要開懇荒地，不要在荆棘中播種。猶大人和耶路撒冷的居

民！你們應為上主自行割損，要在心靈上割損，以免因你們的惡行，我的忿怒如火發作，焚燒得無人能熄滅。」

對答詠 耶一四，7；詠一二九，3

領：上主，我們的罪過若指證我們，

那就求祢因祢的名字而施救；

答：因為我們屢次失節，得罪了祢。

領：上主！你若細察我們的罪過，我

主，有誰還能站得住？ 答：因

為我：

誦讀二 選讀聖高隆院長訓言

天主，祢是我們的一切

弟兄們，我們該聽從召喚：我們被生命召喚到生命的源頭；這不僅是活水，而且且是永生的源頭，光明的源頭。因為智慧、生命、永光，這一切無一不淵源於它。生命的創造者就是生命的源頭；光的

創造者就是光明的源頭。所以我們該撇開一切看得見的世物、離開世界而上升高天，像一羣非常靈敏而聰明的魚一樣，去尋求光明、生命、活水的源頭，好使我們在那裏暢飲活水，湧到永生的活水。

仁慈的天主，慈悲的上主，求祢賜我，來到這個水源，好使我在那裏，和那些渴慕祢的人們共飲那活水；但願我飽享它的甘飴後，對它更日益切望，並能常居住在這水泉旁，說道：「這活水的源頭何等甘飴，它流出的水常湧向永生，永不涸竭！」

主啊！祢就是這個泉源，常爲人所渴慕的泉源。我們常可以、也常應該由這裏汲水。主基督，求祢常賜給我們這活水，好使這活水也在我們內成爲湧入永生的水泉。誰不知道，我所求的確是一項鴻恩？

可是，祢榮耀之主，祢知道如何賜予我們偉大的恩惠，也曾應許過。主，沒有恩惠比祢更大的，祢賜給我們的恩惠就是祢自己；祢爲了我們，竟把祢自己賜給了我們。

因此，我們求祢，使我們認識我們所愛的，因爲除祢以外，我們一無所求；祢是我們的一切，我們的生命，我們的光明，我們的救援，我們的食糧，我們的飲料，我們的天主。我們的耶穌，求祢藉聖神的氣息光照我們的心神，並求祢以祢的愛火，燒熱我們的靈魂，好使我們每一個人都能真正地說：「告訴我：我靈所愛的是誰」，因爲我因愛情而受傷了。

主，我切望在我身上帶着這愛的傷痕。凡如此因愛而受傷的靈魂真是有福。這樣的靈魂尋求水源，這樣的靈魂暢飲活

水；但是，它越喝越渴，永無止渴之日。

如此，它常因愛情而尋求祿；也因受傷而獲得痊癒；故此，天主、我們的主耶穌基督，慈悲的神醫啊！求祿把那使人得救的創傷，也傷到我們的心靈深處。祿和聖父暨聖神，原為一體，萬世無疆！阿們。

對答詠

若四，13，15

領：誰若喝了我賜給他的水，他將永遠不會口渴。 答：我賜給他的水，將在他內成爲活水的源頭，湧向永生。

領：主啊！求祿賜給我這樣的水，使我不再口渴。 答：我賜給：

結束禱詞 見常年期主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

四，5 ~ 8，13 ~ 28

來自北方的災禍

上主說：你們應該在猶大宣佈，在耶路撒冷發表，在境內吹起號角，大聲疾呼說：「你們應集合，我們要進攻堅城！」你們要給熙雍指出路標，趕快逃難，絲毫不可遲延，因為我要由北方招來災禍，絕大的毀滅。獅子已衝出牠的叢林，毀滅萬民者已起程走出了他的宮廷，前來使你的地區變爲曠野，使你的城邑荒涼，再沒有人居住。因此，你們要身穿苦衣，涕泣哀號，因為上主尙未由我們身上撤回祂的烈怒。看哪，祂如濃雲湧上來，祂的戰車有如旋風，祂的戰馬快過飛鷹，禍哉！我們

算是完了！耶路撒冷！洗淨你心內的邪

惡，好使你能獲救。你那不義的思念藏在
你內，要到何時？因為由丹傳來信息，由
厄弗辣山聽到了凶信：你們要通知人民，
轉告耶路撒冷：圍攻的人由遠方前來，向
猶大各城高聲吶喊，像護守田地的人將它
團團包圍，因為它觸怒了我——上主說。
是你的行徑和作為給你造成了這一切；是
你的邪惡使你受苦，受到傷心的痛苦。

我的肺腑，我的肺腑！我痛苦欲絕，
我心已破碎，我心焦躁不寧，我不能緘
默！因為我親自聽到了角聲，開戰的喧
嚷。真是毀滅上加毀滅，整個地區已被破
壞；我的帳蓬突然倒塌，我的帷幔忽然毀
壞。我瞻望敵旗，聞聽角聲，要到幾時？
這是因為我的人民愚昧，竟然不認識我；
他們是些無知的子民，沒有理性，只知作

惡，不知行善。

我觀看大地，看到空虛混沌；我觀看
諸天，却毫無光亮；我觀看山岳，看到它
在戰慄；我觀看，一個人也沒有看到，連
天空的飛鳥都已逃遁；所有的丘陵都在搖
撼。我觀看，看到農田盡變為荒野，所有
的城邑盡毀於上主，毀於上主的烈怒。原
來上主這樣說：全地固然要荒蕪，但我却
不徹底加以毀滅。因此，大地要悲傷，在
上諸天要昏暗；因為我說了，再不後悔；
決定了，再不撤回。

對答詠

參閱耶四，24-26；

八，18；詠八四，5

領：天主，整個大地因祢的烈怒而戰
慄；上主！求祢憐憫。 答：不
要完全毀滅我們。

領：天主，我們的救援，求祢使我們

復興，消除祢對我們的忿怒。

答：不要完：

誦讀二 選讀聖業樂岳厄爾先知註釋

你們歸向我吧

「你們要全心歸向我」，並以齋戒、哭泣、熱淚來表達你們心靈的懺悔之情。你們現在齋戒，將來必會獲得飽飫；現在哭泣，將來必會獲得歡笑；現在流淚，將來必會獲得安慰。按古老的習慣，你們遇到悲憤、逆境時，便撕碎自己的衣服。例如福音所載：當時大祭司，爲了強調救主的罪行，曾撕裂衣服；保祿與巴爾納伯，一聽到褻瀆的話，也撕裂衣服以示憤怒。但是，我吩咐你們，不要撕裂衣服，而要撕裂你們的心——充滿罪惡的心——這心好比一個皮囊，如果不撕破它，它會自己破裂。你們如此做時，要回歸到你們的主天

主那裏；因爲你們的罪惡曾使你們與天主分離。你們也不要因爲罪孽的重大，而失望敗興，因爲天主的大慈大悲，將會赦免任何大罪。

上主是和善的、慈悲的；祂切願罪人悔改，而不願罪人喪亡；祂是忍耐的，富於仁慈的；祂決不會像人一樣的不耐煩；祂耐心地等待我們悔改，並樂於撤回祂對我們的懲罰。就是說，一旦我們悔改了，祂就撤回祂的恐嚇，不再加諸我們應遭遇的災禍。如果我們回心轉意，祂也就改變心意。但我們仍要明白：這裏所說的災禍，並不是與德行相反的災禍，而是在他處所說的痛苦：「一天的苦足夠一天受了」。

岳厄爾在上面說過，天主是和善的、慈悲的、忍耐的、富於仁慈的，樂於取消

祂對罪惡的懲罰；但爲了使我們不要因爲天主的偉大仁慈而漫不經心，胡作妄爲，先知又親口說：「誰知道，也許祂會回心轉意，予以寬恕，予以賜福？」但在我這一方面，唯有勸你悔改；同時我也毫無猶豫地肯定：天主是仁慈的；誠如達味所說的：「天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡」；但因我們不能知道，天主的智慧、知識、與財富，多麼深邃，我就不得不謹慎小心，而不敢誇口。所以我說：誰知道：也許祂會回心轉意，而予以寬恕？這裏所謂「誰知道」，卽不可能，或難以知道的意思。

「要給我們的上主天主奉獻祭祀和奠祭」；這就是說：上主降福了我們，並寬恕了我們的罪過之後，我們就能向天

主奉上我們的祭品。

對答詠 參閱詠二三，4；格後六，6；

哥二，24；岳二，13

領：你們衆人，都要以純潔的心靈，

無偽的愛情，來歸向天主，

答：爲消除你們罪惡的記錄。

領：你們要撕裂你們的心，而不是你

們的衣服；你們要歸向上主你們

的天主。 答：爲消除：

結束禱詞 見常年期主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

七，1-20

虛偽的信賴

上主有話傳給耶肋米亞說：「你站在上主殿宇的門口，宣佈這話說：你們凡由這些門進來，朝拜上主的猶大人，請聽上主的話。萬軍的上主，以色列的天主這樣說：改善你們的生活和行爲，我就讓你們住在這地方；不要信賴虛偽的話說：這是上主的聖殿，上主的聖殿，上主的聖殿！只有你們徹底改善你們的生活和行爲，在人與人之間行事公道，不虐待旅客、孤兒、寡婦，不在這地方傾流無辜者的血，不自招禍患去跟隨外方的神祇，我纔讓你們住在這地方，即我從開始便永遠賜給了你們祖先的土地。可惜！你們竟信賴虛偽無益的話。怎麼！你們竟偷盜、兇殺、通姦、發虛誓、向巴耳獻香、跟隨素不相識的外方神祇，然後來到這座歸我名

下的殿裏，立在我面前說：「我們有了保障！」好再去行這一切可惡的事？難道這座歸我名下的殿宇，在你們眼中竟成了賊窩嗎？哎！我看實在是這樣——上主說。

那麼，請你們到我昔日在史羅立我名的地方去，察看我因我人民以色列的邪惡對它所做的事。現在因爲你們做了這一切事——上主說——我再三懇切勸告你們，你們又不聽；我呼喚你們，你們也不答應；因此，我要對付你們依恃的這座歸我名下的殿宇，並對付我給你們及你們祖先的地方，像對付史羅一樣；我必將你們由我面前拋棄，如同拋棄了你們所有的兄弟，厄弗辣全體後裔一樣。

至於你，你不必爲這人民祈禱，不必爲他們呼籲哀求，也不必向我懇求，因爲我不會俯聽你。他們在猶大各城和耶路撒

冷街道上做的是什麼事，難道你沒有看見？兒子拾柴，父親燒火，母女揉麵給天后做餅，向外方神祇行奠祭，來觸怒我。他們果真是觸怒我嗎？——上主說——豈不是觸犯自己，使自己滿面羞慚？因此我主上主這樣說：我的憤恨和怒火，必要傾注在這地方的人和走獸身上，田間的樹木和土地的出產上，燃燒不熄。

對答詠

耶七，11；依五六，7；

若二，16

領：難道這座歸我名下的殿宇，在你們眼中，竟成了賊窩嗎？

答：我的殿宇將被稱為萬民的祈

禱所。

領：不要使我父的殿宇成為商場。

答：我的殿：

誦讀二

選讀金口·聖若瑟瑪竇福音釋義

當你裝飾殿宇時，不要忘記那受苦的弟兄

你願尊敬基督之體嗎？那麼，當祂赤身裸體時，你不要輕視祂；你不要在此聖堂內以華衣美服尊敬祂，而讓祂在聖堂外忍饑受寒，衣不蔽體。因為那說：「這是我身體」，也使祂的話見諸實行的又親口說過：「你們看到我饑餓，而沒有給我吃的」；又說：「你們沒有給我最小的一個弟兄做的，就是沒有給我做」。的確，在聖堂中，祂並不需要衣服，却需要你的——一顆純潔之心，而在外面的窮人都需要你多多去照顧。

為此，我們該學習按智慧去生活並如何尊敬基督，一如祂所願意的；因為祂所最喜歡接受的敬禮，是祂自己所要求的，並不是我們所選定的敬禮。的確，當伯鐸

不讓基督給他洗腳時，他還想自己是在尊敬主；可是，他這種尊敬並不是真正的尊敬，而是抗命。你也要按祂所規定的方式去尊敬祂：要把財物賑濟窮人；因為天主所要的，不是純金的祭器，而是珍貴的心。

我這樣說，不是在禁止你們為天主奉獻重禮，而是要求你們在獻祭品的同時，甚至以前，也賑濟窮人。天主接受第一項禮品，但祂更喜歡後者。因為給天主獻禮時，只有獻禮者自己受益，而濟貧時，受禮者也同時獲利；獻禮能是一種自誇的機會；但是賑濟窮人純粹是一種愛德的善行。

事實上，縱然在基督的筵席上滿是金杯銀盤，但若基督本人挨餓，那有什麼用呢？首先你該使饑者飽飫，然後用你的餘

款再裝飾祂的祭臺。你製金聖爵，却不給祂一杯水喝嗎？你用金縷繡織的台布遮蓋祭臺，而你不給祂需要的衣服來遮蓋身體，那有什麼益處呢？假如你見基督需要食糧，而你置之不理，却用金銀器皿去裝飾祭臺，試問基督感激你呢？還是憤憤不平？假如你見祂衣不蔽體，受寒挨凍，而你為祂豎立金柱，試問，你的作為是尊敬祂，或者對祂是一個絕大的凌辱呢？

同樣，當一個流離失所的旅客，在你四周尋找安身之處時，你也該想到，那是基督。你若不接納這個旅客，也不去探望監獄中的囚犯，却用花毯鋪設聖堂的地板，張燈結綵，裝飾聖堂的牆壁，那有什麼用呢？當然，我這樣說，並不是要禁止你去裝飾聖堂，而是要你同時也去照顧窮人。而且更進一步，我願勸告你：先去照

顧窮人的急需，然後再來裝飾聖堂：因為如果你不去裝飾聖堂，你不會受到控告；反之，你若不去照顧窮人，你會下地獄，和惡魔們同受不滅之火的煎熬。所以，弟兄們，當你裝飾聖堂時，總不要輕視那受苦的弟兄，因為他比聖堂更尊貴。

對答詠

瑪二五，35，40；

箴十九，17

領：我餓了，你們給我吃的；我渴了，你們給了我喝的；我作旅客時，你們接待了我。

答：我鄭重對你們說：幾時你們為我最小的弟兄之一所做的，就是為我做的。

領：向窮人施捨，是借錢給上主。

答：我鄭重：

結束禱詞 見常年期主日

第二十二主日

聖詠集第二週

第一晚禱

謝主曲對經：就算你們賺到了全世界，却送掉了自己的靈魂，那又有什麼益處呢？

誦讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

十一，18 \ 20；

十二，1 \ 13

先知向上主訴苦

上主啓示我，我纔知道；那時我看透了他們的作爲：我好像一隻馴服被牽去宰殺的羔羊，竟不知他們對我蓄意謀害：

「讓我們毀壞這株生氣蓬勃的樹，將他由活人的地上拔除，使他的名字不再受人記念。」公平審判和洞察肺腑的萬軍的主！願我見到祢對他們的報復，因為我已向祢提出我的控訴。

上主，每次我與祢爭辯，總是祢有理；但我仍願與祢討論正義：「爲什麼惡人的生活總是順利，一般詭詐極惡的人總享安寧？你栽植了他們，他們就生根滋長，結出果實；他們的口離祢近，他們心却離祢遠。至於祢，上主，祢是認識我和了解我的，祢考察了我對祢的心意；求祢把他們像待宰的羊一樣拉出來，留待宰殺的一天。【這地要哀傷，整個田野的草木要枯萎到幾時？由於居民的邪惡，野獸和飛鳥都被消滅。】因爲他們說：「天主不管我們的作爲。」你與人徒步競走，

尙覺疲乏，你怎麼能與馬角逐？在平安的地區尙覺不安全，在約但河的叢林區，你更將何如？連你的兄弟和你的父族，對你都無誠意，在你後面厲聲喊叫；即便他們對你說好話，你也不要相信。」

「我離開了我的家，拋棄了我的產業，將我最心愛的交在敵人的手中。我的產業對我竟好像是森林中的獅子，向我咆哮，因此我憎恨它。我的產業對我竟成了一隻帶斑點的鷺鳥，以致鷺鳥圍着向它襲擊。你們去聚集田野的一切野獸，叫牠們來吞噬。許多牧童毀壞了我的葡萄園，蹂躪了我的產業，使我喜愛的產業變爲荒蕪的曠野。他們使它荒涼，荒涼得在我面前哀傷；全地荒涼，因爲沒有一人關心。破壞者已來到曠野的一切高崗上，因爲上主的刀劍正在砍伐，從地極到地極，凡有血

肉的，都不得安寧。他們播種了麥子，却收割了荊棘；雖筋疲力竭，却沒有受益；由於上主的盛怒，都因自己的收穫而害羞。」

對答詠

若十二，27，28；

詠四一，6

領：如今我心煩亂；我要說什麼好呢？父，救我脫離這時刻吧！但是我正是爲此才來到了這時刻。

答：父啊！光榮祿的名吧！

領：我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂

苦？ 答：父啊！光：

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

上主可憐了我們

如果我們將所聽到的、和所歌頌的，付諸實行，我們就幸福了。因爲聽就是接受種籽，而我們的實踐是這種籽的果實。

這一點說明後，親愛的弟兄們，我願意勸告你們不要白白地進聖堂，只以聽好道理爲滿足，而不付諸實踐。因爲聖保祿使徒說過：「我們得救是藉著天主的恩寵；既然是出於恩寵，就不是出於作爲；人沒有可以自誇的理由。」因爲我們得救，不是由於我們先度善生，天主才喜愛我們，對我們說：我們來救救這些人，因爲他們的生活善良。事實上正相反，我們的生活會使天主不悅；我們的所作所爲都會使祂難堪，但基督在我們身上所作的一切，無一不使天主不悅。所以天主將懲罰我們所做的，而拯救祂在我們身上所做的一切。

那麼，我們原來並不好；而天主可憐了我們，派遣祂自己的兒子，命祂受死，不是爲好人，而是爲惡人；不是爲義人，而是爲不義的人！的確，一如聖保祿所說：

「基督爲不虔敬的人死了。」接下去他說什麼？「爲義人死是罕有的事：爲善人或許有人敢死的。」在世上或許有人肯爲善人而死，但爲了一個惡人、一個壞人、一個罪犯，除基督外，誰願爲他而死呢？因爲祂是義人，能使不義之人成爲義人。

因此，我的弟兄們，從前我們沒有做過什麼善工，只有種種惡行。人類雖然這樣壞，仁慈的天主却並沒有捨棄我們。而且還派遣祂自己的兒子來救贖我們，不是用金銀，而是用自己的血作爲贖價；祂是無玷羔羊，却被牽去，爲玷污的羊作犧牲（只要這些羊只是受玷污，而非完全敗壞）。我們就是接受了這樣的鴻恩！所以我們應當好好度生，不要辜負所接受的恩惠。基督是一位偉大的醫師，祂來到我們中間，完全赦免了我們的罪過，使我們得

以康復。假如我們再願害病，我們就不僅自陷於危險境地，而且還辜負了神醫的鴻恩。

故此，我們應遵行基督所指示的道路，特別是祂那謙遜的道路，祂自身就是這道路。因爲祂以言教身教、作了我們謙卑的模範。祂身爲天主聖言，本來不能死亡，但爲了能爲我們死，祂「便成了血肉，居住在我們中間」。祂本來是永生不死的，却接受了能死的肉體，好能爲我們受死，並以祂自己的死亡來置「死亡」於死地。

這就是主所做的，這是祂施予我們的大恩。祂原是偉大的，却深自謙抑；祂甘願謙卑而被人殺死；但祂却死而復活，被舉升天，好使我們死者不再留於地府。祂願意我們在死人復活的那天，也在祂內被

「舉升天；基督如今已使我們藉著信德及明認祂的名而被提升。所以祂已指示給我們謙卑的途徑。如果我們緊跟著祂走，必將讚頌上主，並且有足夠的理由唱：「我們感謝祢，上主，我們感謝祢，稱頌祢的名號。」

對答詠

詠八五，12-13；
一一七，28

領：我的天主，我要全心讚頌祢；上主，我要永遠光榮祢的聖名。

答：因為祢對我的仁慈浩大無邊。

領：祢是我的天主，我感謝祢；我的

天主，我高聲頌揚祢。 答：因

為祢：

晨 禱

讚主曲對經：你們要聽從並了解主所留給你們的傳授。

結束禱詞

全能的天主，萬美萬善的主宰，求祢加深我們對祢的敬愛，堅強我們的信德；並求祢在我們心中播下愛德的種子，使它發芽滋長；在祢的助祐之下，得以成熟、豐收。

第二晚禱

謝主曲對經：你去赴宴時，要先坐末席；

主人看這情形，會對你說：

朋友，請上座！那時，你在

賓客前，便大有光彩，阿肋

路亞。

結束禱詞 見晨禱

常年期第二十二週

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

十九，1-5，10

20，1-6

碎瓶的象徵行為

上主這樣對耶肋米亞說：「你去向陶工買一個瓦瓶，然後帶些民間長老和祭司首長，到陶業門進口處的本希農山谷去，在那裏宣布我要對你說的話。你要說：猶大王和耶路撒冷的居民！請聆聽上主的話。萬軍的上主，以色列的天主這樣說：

我必給這地方招來災禍，凡聽見的，必要耳鳴，因為他們離棄了我，使這地成了異地，在這裏向他們和他們的祖先以及猶大王都不認識的外邦神祇獻香，使這地充滿無辜的血，給巴耳建立了高丘，向巴耳火焚自己的兒子作全燔祭：這都是我從沒有吩咐，沒有說過，沒有想到的事。以後，你就在與你同來的人眼前將那瓶打破，對他們說：萬軍的上主這樣說：我要這樣破壞這人民和這城市，就如人打破這陶工的器皿，再也無法補救，人必將托斐特充作墳場，因為再沒有其他地方可供埋葬。我必這樣對待這地方和這地的居民——上主說——使這城市像托斐特一樣；耶路撒冷的房屋和猶大王的宮殿，就是他們在樓頂上向天上的萬象獻香，並給外方的神祇行奠禮的一切房屋，都必像托斐特一樣，成

爲不潔的地方。」

耶肋米亞奉上主派遣到托斐特宣講預言回來以後，站在上主殿宇的庭院裏，向全體人民說：「萬軍的上主，以色列的天主這樣說：我必給這城市 and 它所屬的一切市鎮，招來我對它說過的災禍，因爲它們硬着頸項，不肯聽從我的話。」

依默爾的兒子帕市胡爾祭司，上主殿宇的總監督，聽見了耶肋米亞預言這些事，帕市胡爾便打了耶肋米亞先知，給他加上腳鐐，把他囚在上主殿內本雅明上門的監牢裏。次日，帕市胡爾給耶肋米亞去了腳鐐；耶肋米亞便對他說：「上主不再稱你爲「帕市胡爾」，却稱你爲「驚慌四起」。因爲上主這樣說：我必使你和你的的一切友人遭受驚慌；他們必倒在敵人的刀下，而且你要親眼看見這事；我要將全猶

大人交在巴比倫王的手中，他要將他們擄到巴比倫去，用刀殺死。這城的一切財物，一切積蓄，一切珍寶，以及猶大列王的一切寶藏，我都要交在他們敵人的手中，讓他們搶劫掠奪，運到巴比倫去。至於你，帕市胡爾！以及凡住在你家中的人，都要被擄去充軍；你和你向他們講假預言的一切友人，都要到巴比倫去，死在那裏，埋在那裏。」

對答詠

瑪二三，37；耶十九，15

領：耶路撒冷！你常殘殺先知，用石頭砸死那被派遣到你這裏來的人們。答：我多少次願意聚集你的子女們，有如母雞把自己的幼雛，聚集在自己的翅膀底下，但你却不願意！

領：他們硬著頸項，不肯聽從我的話。

答：我多少：

誦讀二 選讀師主篇（卷三，三）

我教導了我的先知

吾子！你當聽我的話，我的話最甘飴，超越世間哲人智者的一切學理。經上說：「我的話是神力，是生命。」這話不可用世俗的見解去測度，更不可爲了虛榮去聆聽，但當默默恭聽，只當懷著滿腔的謙遜、熱烈的情緒傾聽。

我曾說過：「主啊！祢所教導的人，真是有福；祢拿祢的律法來教訓他，爲減輕他度日的艱難」，爲使他在世上得些安慰。

主啊：我從開始就教訓了先知們；直到如今，我還不斷教訓所有的人；可是有許多人耳聾了，心硬了，不願聽我的話。

有許多人聽從世俗，比聽從天主更爲

樂意；他們隨從肉身的偏情、比隨從天主的聖意更覺爽快。

其實，世俗所許的福樂既虛幻、又卑污，人反而滿心去奉承它；我所許的福樂既無限、又無窮，人事奉我，反而沒有心火。

有誰事奉我、聽我的命，如同事奉世俗、事奉普通主人一樣呢？因此，懶惰並好抱怨的僕人，你該害羞：因爲你爲得常生，反而不如世人爲得喪亡那樣肯吃苦！他們求虛榮的心火、反而比你求真理的心火更大！他們所期望的，多次落空；但我所許諾的，誰都能得；只要人常常忠信，愛我到底，我是既許必踐，言出必行的。但該知道：我是無功不賞的；我對一切善人，必嚴加考驗。

我說的話，你當銘刻在心，常常默

想：因為當你受誘惑時，我的話是最要緊的。你在看聖書時所不能領悟的道理，等我來看顧你的時候，你會恍然大悟。

我照顧被選的人們、常用兩種方式：一是考驗；二是安慰。我天天用這兩樣功課教訓他們：一為責罰他們的毛病，二為鼓勵他們修德立功。

「凡聽了我的話而予以輕視的，在末日自有審判他的」。

對答錄 箴二三，26；一，9；

五，1；四，20

領：我兒，將你的心交給我，注視我的道路， 答：我必增加你頭上的光彩。

領：我兒，你應注意我的智慧，側耳傾聽我的見解。 答：我必增：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

二〇，7-18

先知的憂慮

上主，祢引誘了我，我讓我自己受了祢的引誘；祢確實比我強，祢戰勝了我。我終日成爲笑柄，人都嘲笑我。因爲我每次發言，必得叫喊，必得高呼：「暴虐！破壞！」實在，上主的話，爲我日日成爲受侮辱和譏笑的因由。假使我說：我不再想念祢，不再以祢的名發言；在我心中就像有火在焚燒，蘊藏在我的骨髓內；我竭力抑制，也不可能。實在，我聽到了多少人

私相耳語：「驚慌四起！你們揭發，我們就必對他提出控訴。」甚至我一切的友好都在偵察我的破綻：「也許他會入彀，那我們必能制勝他，對他施行報復。」但是，與我同上的上主，好像是一位孔武有力的戰士，因此迫害我的人只有失敗，決不能制勝；由於謀事不成，必蒙受極大的恥辱，永不可磨滅的羞辱。噫！萬軍的上主！祇考驗義人，洞察人的肝膽肺腑；我既給祇訴說了我的案情，願祇使我見到祇對他們的報復。你們應歌頌上主，讚揚上主，因為祇從惡人的手中，救出了窮苦人的性命。

願我誕生的那一天，是可咒罵的；願我母親生我的那一天，不蒙受祝福！願那給我父親報信說：「給你生了一個男孩，」叫他異常高興的人，是可詛咒的！願這人

像上主不顧惜消滅的城市：早晨聽到哀號，正午聽到警報；因為他沒有叫我死在母胎，使我的母親成為我的墳墓，叫她永遠不分娩生我！為什麼我要從母胎裏出來，眼見辛酸痛苦，在羞辱中消磨我的歲月？

對答詠

耶二〇，10-11，

詠三〇，14

領：我從我舊日的友好，忍受了侮辱、恐嚇，他們在偵察我的破綻
 說：我們要制勝他，對他施行報復。
 答：但是，上主，祇與我同在，好像是一位孔武有力的戰士。

領：我聽到許多人在呼嘯，恐怖瀰漫四境；他們在羣集商議，如何謀害我的生命。
 答：但是，上：

誦讀二 選讀師主篇（卷三，十四章）

主的真理永遠常存

來；我們仍游移不定，賴祢而堅定不移；我們冷淡懈怠，賴祢而神火炎炎。

主，一提起祢的審判，我就嚇得渾身顫抖，神魂驚惶。我之所以這樣驚惶，是因為我想：「在祢面前，連頭上的青天也不潔淨」。如果「祢在天使身上也找出了過錯」，且沒有寬恕他們，那麼，在我身上更該怎樣呢？如果「星辰尚從天上墜下來了」，那麼，我這糞土之人、還有什麼希望呢？會有許多人的善工、可讚可誇，但到如今，他們早已墜入深淵！他們曾吃過天使之糧，後來反而愛吃豬吃的東西！

各樣的驕傲矜誇、都沉沒在祢的嚴厲審判的深淵裏。一切的人、在祢面前算什麼呢？「泥土塑成的瓦器，豈敢驕矜，與自己的創造者爲仇麼？」如果一個人誠心聽天主的命，則世人的假稱讚、怎能使他自高自大呢？如果一個人澈悟了真理，則普世的誘惑也不能使他驕傲；一個人全心依靠天主，則普世的讚美、也不能搖撼動他的心。因爲他知道：讚美他的人全是虛無；讚美的聲音一過，什麼也不存在了；但「天主的真理却永存不滅」。

對答詠

詠一一八、114, 115, 113

領：上主，祢是我的保障，我的盾牌，祢的話就是我的希望。

答：邪惡的人，離開我吧！讓我

遵守天主的法律。

領：我惱恨三心二意的人；我却喜愛

祇的法律。 答：邪惡的：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

二六，1-15

耶肋米亞被捕與受審

猶大王約史雅的兒子約雅金即位之

初，上主有這話傳給耶肋米亞說：「上主

這樣說：你去站在上主殿宇的庭院裏，對

猶大各城凡來到上主殿內朝拜的人，說我

命你對他們應說的一切話，一句也不可減

少。或許他們會聽從，終於各自離棄自己

的邪道，使我後悔而取消會因他們行事邪

惡，要加給他們的災禍。你應對他們說：

上主這樣說：假使你們不聽從我，不遵行

我給你們當面頒佈的法律，不聽信我不斷

給你們派來，而你們不聽從我的僕人——

先知們的話，我必使這殿像史羅一樣，使

這城成爲舉世萬民詛咒的對象。」

祭司和先知以及全體人民，都聽見耶

肋米亞在上主殿裏宣布了這些話。當耶肋

米亞講完了上主命他向全體人民應說的一

切話以後，祭司和先知以及全體人民就拿

住他說：「你真該死！爲什麼你奉上主的

名預言說：這殿必要像史羅，這城必要荒

蕪，而沒有人居住呢？」全體人民都在上

主的殿裏集合起來反對耶肋米亞。猶大的

民事官員聽到發生了這事，便從王宮上到

上主殿裏，坐在上主殿宇的新門口。祭司

和先知便對官員和全體人民說：「這人該死，因為他預言反對這城，你們也親耳聽見了。」耶肋米亞就答覆官員和全體人民

說：「是上主派我預言你們剛纔聽到的一切反對這殿和這城的話。現在你們應當改善你們的品行和作爲，聽從上主你們天主的勸告，上主就必會後悔自己曾決意要給你們降的災禍。至於我，我現在已在你們手裏，你們看着怎樣好，怎樣對，就怎麼對待我。但你們却要切實知道：你們若殺害我，便是給自己和這城與其中的居民招來無辜的血債，因為實在是上主派了我來，給你們當面宣布這一切話。」

對答詠

耶二六，15；瑪二七，24

領：你們要知道：如果你們殺害我，

答：便是給你們自己和這城招來

無辜的血債。

領：比拉多在民衆面前洗手說：我對這個義人的血，是無辜的。

答：便是給：

誦讀二 選讀奧利振神父若望福音註釋

基督論及祂自己的身體卽聖殿

「你們拆毀這座聖殿，我要在三天之內把它重建起來。」我認爲所說的愛肉體、愛世物的人是以猶太人爲代表。他們對耶穌深爲不滿，因爲他們把父的聖殿變爲商場而遭耶穌驅逐。他們便向祂要求一個徵兆。但是藉此徵兆，他們將會明瞭，他們所拒絕接受的天主子這樣做是對的。當他們要求說：「你能給我們什麼徵兆，以證明你做的對呢？」祂便答說：「你們拆毀這座聖殿，我要在三天之內把它重建起來。」

但依我看來，聖殿，或耶穌的身體，按照一種可能的解釋，二者都是教會的象徵。因為這個教會是由活石砌成；是為聖潔的祭司所造的屬神的殿宇；這就是以耶穌基督為屋角基石，建基在使徒、先知身上的宮殿，因此，基督的確可稱為「聖殿」。另一方面「你們是基督的身體，而彼此互為肢體」。正因此，這座聖殿不同的石頭可能分崩離析；一如聖詠第二十一篇所載的，或基督的全身骨骼，在受迫害時，可能為打擊教會（聖殿）合一者的陰謀所陷害，而遭受分解。但是使祂屈服的那災難的日子一過，聖殿將會重建，祂的身體將在第三日復活。災難的日子過後就是完成的日子。

因為，在新天新地之中，將有第三天，那時這些骨骼——以色列全家——將復活

起來。那一天就是基督戰勝死亡後偉大的主日。因此，基督從十字架的苦難中復活的奧蹟，也包括基督整個奧體將來復活的奧蹟。正如同基督可見的肉體，曾被釘死在十字架上，並被埋葬，然後復活起來；同樣，這基督聖徒們的全體的肉軀，已與基督同被釘死在十字架上，不再生活了。因此，每一個基督徒，一如保祿使徒，除了誇耀我們的主耶穌基督的十字架，便沒有其他可誇耀之處了。因為藉著十字架，基督為世人被釘死，世俗也為祂被釘死。

因此，所有的基督徒，不僅為了世俗與基督同被釘於十字架上，而且還與基督同被埋葬於墳墓內，正如聖保祿所說：「我們與基督一同被埋葬了」。但他同時好似已預見將來復活的保證，就又接著說：「我們也要與基督同生。」

領：你們的身體是聖神所居住的宮

殿，這聖神是天主賜給你們的，

你們已不再屬於你們自己；你們

原是用高價買來的。 答：所以

你們要用你們的身體，光榮天

主。

領：你們不要污染你們的心靈；你們

應是聖的，因為我是聖的。

答：所以你：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦讀

先知致函慰問充軍的同胞

以下是先知耶肋米亞從耶路撒冷給被擄去的長老、祭司和先知，以及拿步高從耶路撒冷擄往巴比倫的其餘民衆寄送的書信全文。這是在耶苛尼雅王與太后和太監，猶大和耶路撒冷的政要、技工及鐵匠，離開耶路撒冷之後。當時猶大王漆德克雅派沙番的兒子厄拉撒和希則克雅的儿子革瑪黎雅去巴比倫見巴比倫王拿步高，耶肋米亞便託他們把這書信帶去。信上說：

「萬軍的上主，以色列的天主，向由耶路撒冷被擄往巴比倫的全體俘虜這樣說：你們應建築房屋居住，種植田園，吃田園的出產；自己娶妻，生養兒女，也給

自己的子女娶妻擇夫，生養兒女；在那裏繁殖，不要減少。在我令你們流徙所到的城裏，你們應尋求當地的平安，爲當地祈禱上主，因爲你們的幸福是有賴於當地的安寧。爲此萬軍的上主，以色列的天主這樣說：不要讓你們中間的先知和卜卦師欺騙你們，不要聽信他們所作的幻夢，因爲這些人奉我名給你們預言謊話，我並沒有派遣他們——上主說——上主只這樣說：巴比倫的七十年期限一滿，我必看顧你們，給你們履行我的諾言，領你們回到這地方。誠然，我知道我對你們所懷的計劃——上主說——是和平而不是災禍的計劃，令你們有前途，有希望。那時，你們呼求我，前來懇求我，我必俯聽；尋找我，必找到我，因爲你們是全心尋求我。我必將我自己顯示給你們——上主說——

轉變你們的命運：從我驅逐你們所到的各國各地召集你們——上主說——領你們回到我以前使你們從那裏被擄去的地方。」

對答詠 詠一〇四，1，4；德二，11

領：請感謝上主，呼號祂的聖名；

答：請尋求上主和祂的德能，不

斷追求祂的儀容。

領：你們要知道：依賴上主的人，決

不會蒙羞。 答：請尋求：

誦讀二 選讀聖教宗大良論眞福講道詞

我將把我的法律放在他們心中

親愛的弟兄們，當我們的主耶穌基

督、宣講天國的福音，在加里肋亞各處、

治癒了各種病人時，祂顯奇能的聲名傳到

敘利亞各地；猶太各地區的民衆，也紛紛

湧向這位天上神醫那裏。因爲，無知的人

類不易相信那看不見的事理，也不易仰望

那不知的事理。所以基督所講的天國福音，應用那有形可見的奇蹟——肉體方面的恩惠作爲佐證，好使人們體驗了基督的恩澤之後，毫無猶豫地信仰祂所講的救恩道理。

故此，主基督爲了使外在的治愈成爲內心的良藥，爲了使身體康復者，也獲得心靈的治愈，祂就離開周圍的人羣，登上高山。祂召集了祂的使徒，從那神秘的高處向他們宣佈極奧妙的道理。祂施教的地方，和祂的作爲表示自己就是會與梅瑟談過話的那一位。但從前說話的態度嚴厲公正，令人生畏；而現在却溫良慈善。這正是爲應驗耶肋米亞先知的預言：「看哪，時日將到——上主說——我必要與以色列和猶大家訂立新約，在那些日子以後，我要將我的法律放在他們的肺腑裏，寫在他們的

心頭上。」

那對梅瑟說話的天主，也對使徒們說話；祂藉祂聖言敏捷的手，把新約的法律寫在使徒們的心上；祂宣佈新約，不是像從前一樣，濃雲密布，雷聲隆隆，閃電交加，威風凜凜，令民衆聞聲發抖，不敢靠近聖山；而是一種令人清晰聽到的安靜的談話，如此那法律的嚴厲、爲祂恩寵的溫良所軟化；那奴隸般的畏懼、爲赤子般的愛所驅逐。

基督講道的內容，有祂自己的話說明；因此那切望抵達永福領域的信衆，現在可以知道登上永福的階梯。基督說：「神貧的人是有福的，因爲天國是他們的。」假設真理——基督不說明貧窮的性質，只說：「貧窮的人是有福的」，我們就不能確知，祂是指那種貧窮人。因此也

許有人要誤會，認為所有物質方面貧窮的人都可入天國。可是，基督說：「神貧的人是有福的」，這就是說：那些心靈謙虛的人，而不只是物質方面貧窮的人才能進天國。

對答詠

詠七七，1-2

領：我的子民，你們要傾聽我的教言，
 答：要側耳細聽我的訓勉。

領：我要開口講述比喻；我要揭開歷史的奧秘。
 答：要側耳：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

三〇，18-24；

三一，1-9

以色列的復興的諾言

上主這樣說：「我現在要轉變雅格帳幕的命運，憐憫他的家室，好使城市仍建在自己的山上，宮殿依然聳立在自己的原處，從那裏發出頌謝的歌聲，歡樂的呼聲。我必使他們繁盛，人數不再減少；我要顯耀他們，使他們不再受人輕視。他們的子孫必要像昔日一樣，在我面前重新建立自己的集會；凡壓迫他們的，我必予以懲罰。他們的元首，將是他們中的一個；他們的統帥，將出自他們之中；我要使他前來接近我，他必與我接近，因為誰敢冒性命的危險來與我接近呢？——上主說——這樣，你們必作我的人民，我必作你

們的天主。」看上主的憤怒，有如暴風怒號，有如橫掃的暴風，在惡人的頭上旋轉。上主的烈怒必不止息，直到祂執行並完成了祂心裏的計劃；在末日你們必會明瞭。

在那時候——上主說——我將作以色列各宗族的天主，他們將作我的人民。上主這樣說：逃脫了刀劍的人民，在曠野中找到了寵遇；以色列來到了自己安身的地方。上主自遠處顯現給她說：我愛你，我永遠愛你，因此我給你保留了我的仁慈；我要再修建你，而你必再建立起來；你必再帶着你的小鼓，出來歡樂歌舞；再在撒瑪黎雅山上栽種葡萄，栽種培植，必有收穫；因為終有一天，守望的人要在厄弗辣山上喊說：起來，讓我們上熙雍去，到上主我們的天主那裏去！

因為上主這樣說：你們應為雅格歡呼，向為首的民族喝采，傳揚稱讚說：上主救了祂的百姓，以色列的遺民。看哪，我由北地引他們歸來，從大地的盡頭召集他們，其中有瞎子，有跛子，有懷孕的和正在生產的，形成一大隊回到這裏來。他們含淚前行，我却撫慰引導，領他們踏上去不會跌倒的坦途，來到溪流旁，因為我是以色列的慈父，厄弗辣是我的長子。」

對答詠

耶三一，6；依二，5

領：終有一天守望的人，要喊說：

答：起來，讓我們到熙雍去，

到上主我們的天主那裏去。

領：雅格的家族，請你們來，走在上

主的光明裏。 答：起來，讓：

誦讀二 選讀聖教宗大良論真福講道詞

神貧的人是有福的

毫無疑問的：窮人比富人更容易修成謙遜的美德；因為窮人在貧乏時易與溫良爲伴，富人在富足時易與驕傲爲隣；可是在富人中，也不乏富而不驕的善心人，甘願以他們的財富作慈善事業；他們以扶弱濟貧的善舉，作爲他們最大的財富。

這神貧的美德，貧富咸宜：儘管他們擁有的財富不一，但他們濟貧的意志則能完全相同。精神財富相等的人，對現世財產的多少，並不介意。因此那不貪戀現世財物，也不想增加地上財富、但願以天上財產致富的人，才真是有福的窮人。

基督以後，使徒們首先給我們樹立了慷慨的神貧榜樣：他們聽到基督的召喚，立刻拋棄了一切；他們藉著迅速的悔改，從捕魚的漁夫，一變而爲捕人的漁夫，並藉着他們的榜樣，而引導許多人追隨他們

的信仰。那時在這些教會的第一代子女們中，所有信者，一心一德。他們拋棄了一切世俗的財物，却由於他們慷慨接受的貧窮，儲蓄了永恆的財富；他們遵照使徒的教訓，以在此世一無所有爲樂，並以爲擁有基督就是擁有一切。

因此，當聖伯鐸使徒進入聖殿，有一個胎生的跛子向他討錢的時候，便坦白地說：「銀子和金子，我都沒有；但我把我所有的給你：因納匝肋人耶穌基督的名字，你起來行走吧！」還有比這種謙虛更偉大的事嗎？也還有什麼比這貧窮更富有呢？他沒有金錢方面的資產，却擁有天賦的才能。那胎生的跛子，竟因伯鐸的一句話立即行走了；那窮伯鐸沒有施捨一個刻著凱撒像的錢幣，却在那人身上恢復了基督的肖像。

但這寶藏的財富，不僅協助了胎生的

跛子恢復健康，而且也幫助了五千聽衆，

他們也因此奇蹟而相信了使徒的宣講。如

此，這位身無分文的窮使徒竟能如此大量

分施天主恩寵：藉著治愈一個胎生的跛

子，而促使千萬人心棄邪歸正。他遇到不

良於行的人，就使他們因基督而健步如

飛。

對答詠 瑪五，1-3；依六六，2

領：耶穌的門徒來到耶穌跟前；祂就

開口訓誨他們說： 答：神貧的

人是有福的，因為天國是屬於他

們的。

領：我要垂顧的是窮人、悔罪的人和

敬畏我的話的人。 答：神貧

的：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

三一，15-22，27-34

預告救恩與新盟約

上主這樣說：「在辣瑪聽到了嘆息

聲，酸辛哭泣。辣黑耳悲悼自己的兒子，不

願受安慰，因為他們已不存在了！」上主

這樣說：「你要止住痛哭，不要再流淚，

因為你的辛苦將得到報酬——上主說——

他們必會由敵人的地區歸來！你的前途大

有希望——上主說——你的子孫都要回到

自己的疆域。我實在聽到了厄弗辣在悲

歎說：你懲罰了我，我受了棍杖打擊，有

如一頭不馴服的公牛犢；祇使我歸來，我必歸來，因為祿是上主，我的天主。的確，我自離棄祿以後，我已後悔；在我覺悟以後，我拍腿自慚自愧，因為我又染上了我少年時的恥辱。厄弗辣豈不是我的寵兒，我鍾愛的嬌子？因為我幾時恐嚇他，反倒更顧念他；我對他五內感動，不得不大施愛憐——上主說。」

請你給自己豎立路程碑，設置指路牌，細心回想你走的路線，以往你走過的大道；以色列處女！歸來吧！回到你自己的城邑。你要流浪到幾時？叛逆的女兒！因為上主在地上正在創造一件新事：女人包圍男人。

時候將到——上主說——我要給以色列家和猶大家播散人種和獸種；就如昔日我會監視他們，為將他們拔除、破壞、推

翻、毀滅、損害；同樣，日後我必要監視他們，為將他們建設、栽培——上主說——在那個時候，人必不再說：「祖先吃了酸葡萄，子孫的牙齒也要酸軟。」不，各人只因自己的罪惡而死；只有吃酸葡萄的人，自己的牙齒纔酸軟。

「時候將到——上主說——我必要與以色列家和猶大家訂立新約，不像我昔日——握住他們的手，引他們出離埃及時——與他們的祖先訂立的盟約；雖然我是他們的夫君，他們已自行破壞了我這盟約——上主說——我願在那些日子後，與以色列家訂立的盟約——上主說——就是：我要將我的法律放在他們的肺腑裏，寫在他們的心頭上；我要作他們的天主，他們要作我的人民。那時，誰也不再教訓自己的近人或兄弟說：「你們該認識上主」，

因爲不論大小，人人都必認識我——上主說——因爲我要寬恕他們的過犯，不再記憶他們的罪惡。」

對答詠

詠五〇，12，11

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的心，
答：在我五內注入堅強的精神。

領：求祢轉面，不要看我的罪過，消除我的一切邪惡。
答：在我五：

誦讀二 選讀聖教宗大良論真福講道詞

基督王國的福樂

主耶穌在宣講神貧真福後，又接著說：「哀慟的人是有福的，因爲他們要受安慰。」親愛的弟兄們，這使人要受永遠安慰的哀慟，與塵世間的悲痛並不同。全人類因悲傷所傾流的淚水並不能使人幸

福；聖者哀慟的動機是極不相同的，可流出使人幸福的淚水。虔誠的哀慟，是爲別人、或爲自己的罪惡而哭泣。他之所以哀慟，不是因爲天主實行公義，而是因爲人類作孽。作惡者比忍受者更值得哀慟。因爲不義的人，將因自己的罪惡受到懲罰；而正義的人却因自己的容忍，而受到光榮。

然後主又說：「溫良的人是有福的，因爲他們要承受土地。」對那溫柔良善、謙卑自制、準備忍受任何凌辱的人，天主已許諾，使他們承受土地。不該將這種嗣業視爲微不足道，或毫無價值；以爲這土地有別於天上永居之所。要明白，將來能進入天國的就是這樣的人，而不是別人。事實上，天主所應許給善良溫柔人的土地就是聖人們的肉軀。這些肉軀，由於它們

謙卑的功勞，將藉光榮的復活而改變，穿上永生的榮耀。此後它們將永與靈魂合一，不再與精神對抗。到了那時，外在的人將被內在的人和平地、永恆地佔有。

原來，在「這可朽壞的，穿上不可朽壞的；這可死的，穿上不可死的」那天，溫良的人將承受土地，享受永恆的平安，再沒有任何事物能侵害他們的產權。他們過去所遭的險惡，將轉變為賞報；所負的重擔，將轉變為榮耀。

對答詠

瑪五，5，6，4

領：哀慟的人是有福的，因為他們將受到安慰。 答：慕義如飢似渴的人是有福的，因為他們將得到飽餒。

領：溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。 答：慕義如：

結束禱詞 見常年期主日

第二十三主日

聖詠集第三週

第一晚禱

謝主曲對經：主說：那裏有兩個人或三個人因我的名聚在一起，我就在他們中間。

誦讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

三七，20；三八，14-28

先知在獄中勸人和平

漆德克雅王下令，將耶肋米亞囚禁在監獄的庭院裏，每日由麵包房取一分食物給他，直到城中糧食用盡。從此耶肋米亞

就住在拘留所內的庭院裏。

漆德克雅王派人帶耶肋米亞先知到上主殿宇第三入口處去見他。君王對耶肋米亞說：「我要問你一件事，你什麼也不可對我隱瞞！」耶肋米亞答覆漆德克雅說：

「我若稟告你，你豈不要將我處死嗎？我如果提出建議，你也不會聽從我！」漆德克雅王暗地對耶肋米亞發誓說：「那賜與我們這生命的上主永在，我決不將你處死，也決不將你交在這些圖謀你性命者的手中。」於是耶肋米亞對漆德克雅說：「萬軍的天主，以色列的天主上主這樣說：如果你出去，向巴比倫王的將帥投降，你的性命必可保全，這城不至於被焚；你和你全家也必生存。但是，如果你不出去向巴比倫王將帥投降，這城必會被交在加色丁人的手裏，由他們放火燒城，

而你也逃不出他們的手。」漆德克雅王便對耶肋米亞說：「我很害怕那些投降加色丁人的猶太人，將我交在他們手中，任他們凌辱我。」耶肋米亞答說：「他們不會將你交出！在我對你所說的事上，你只管聽上主的聲音，事必於你有利，你的性命必可保全。但是，如果你拒絕投降，這就是上主使我預見的事：凡留在猶大王宮的一切婦女，都要被領出，交給巴比倫王的將帥，哭訴着說：對你高唱和平的友人，欺騙了你，愚弄了你；見你雙腳陷入泥淖，就轉身逃遁。你的妻子兒女，都要被領出，交給加色丁人；連你也逃不出他們的手，終於被巴比倫王捉去；至於這城，必要被火焚毀。」

於是漆德克雅對耶肋米亞說：「任何人不得知道這些話，否則你就該死！倘若

首長們聽說我曾與你談論，而前來問你說：請你告訴我們，你對君王說了什麼，你不可對我們隱瞞，否則我們就要你的命！究竟君王對你說了些什麼。你要回答他們說：我向君王面呈我的請求，請他不要叫我再回到約納堂的家裏去，而死在那裏。」果然，衆首長前來質問耶肋米亞，他就全依照君王吩咐的話答覆了他們。他們對他無話可說，因為那次的談話，沒有被人竊聽了去。這樣，耶肋米亞直到耶路撒冷淪陷的那一天，就住在拘留所的庭院裏。

對答詠

格後六，4-5；友八，23

領：在艱難中、在貧乏與困苦中、在受拷打與監禁時， 答：我們受恒心忍耐，表現出我們是天主的

僕役。

領：所有取悅於天主的人們，雖歷經艱苦，仍然忠心耿耿。

答：我們要：

誦讀二 選讀聖教宗大良論真福講道詞

基督徒的智慧和

主接着說：「慕義如饑似渴的人是有福的，因為他們將得到飽飫。」這裏所謂饑渴，不是指肉體的饑餓，也不是對世物的渴望，而是指善人切望義德。饑渴的對象是進入所有奧跡的深處，渴望完全擁有天主自己。

這種慕義如飢似渴的人，真是有福！

假設他們沒有嘗到義德的甘飴，他們絕不會渴望義德。一個靈魂聽到聖神藉先知所說的：「請你們體驗，請你們察看，上主是何等的甘飴！」也就嘗到一點天上的甘飴，而激起一種極純潔的欲望。他們便輕

視一切世物，全心渴慕義德；同時也領悟了第一條誠命的真理：「你要全心、全意、全力愛你的主、天主。」因為，愛天主就是渴慕義德。

正如愛天主與愛人是相連的，同樣，渴慕義德也與憐憫人的美德相結合；因此，基督又接着說：「憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。」

基督徒！你要認清你智慧的崇高價值；你要了解：你之蒙召是為得到甚麼賞報，該守甚麼紀律以得到賞報。那憐憫人的天主，願意你也憐憫別人；那正義的天主，也願意你成為正義的人；這樣造物主在自己的受造物身上可以顯示出來，天主的肖像在人心的鏡子裏，也藉着人與祂相似的特點而反映出來。你的信仰如果配以善行才是穩妥的；你所希望的，將為你實

現；你所愛的，你將永遠享有。

因為一切事物，也因你的憐憫施捨而成為純潔的，所以你也可得到主所預許的另一真福，即：「心地純潔的人是有福的，因為他們要看見天主。」親愛的弟兄們，天主為心地純潔的人，準備了如此大的賞報，他們將來的福樂該是多麼大啊！但這裏所謂心地純潔的人，不就是指那些努力追求以上各種美德的人嗎？享見天主的那種幸福，有誰能了解呢？有誰能以言語形容呢？但在人性變化之後，就會看見天主；到那時，不像現在藉着鏡子觀看，模糊不清，而是要面對面的觀看天主了。固然，自古迄今，從來沒有人能面對面地見過天主的真貌，見過天主的性體；可是將有一天，心地純潔的人會永遠瞻仰天主，在一種不可言喻的喜樂中，而得享那

「眼所未見，耳所未聞，人心所想不到
的幸福。」

對答詠

詠三〇，20；格前二，9

領：上主，為敬畏祢的人，祢保留的
恩澤何等豐盛。 答：祢為所有
投靠祢的人，施予的慈愛何其寬
宏！

領：這是眼所未見，耳所未聞，人心
所未想到的。 答：祢為所：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：祂所做的一切都好，祂使聾

子聽見，使啞巴說話，阿肋

路亞。

結束禱詞

天主，祢救贖了我們，收我們為子女
；求祢仁慈地照顧我們，使我們因信仰祢
的聖子真能獲得心靈的自由，以繼承天國
永恆的產業。

第二晚禱

謝主曲對經：主說，誰不背起他自己的十
字架來跟隨我，就不配作我
的門徒。

常年期第二十三週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

四一，1-16；

四三，4-7

先知及遺民攻佔耶城後的命運

衆部隊首領與卡勒亞的兒子約哈南和瑪阿色雅的兒子阿匝黎雅及全體人民，不分大小，前來對耶肋米亞先知說：「願你接受我們對你的請求，請你爲我們全體遺民，轉求上主你的天主。我們原來人數衆多，如今只剩下你親眼見的這幾個人了。惟願上主你的天主指示我們該走的路，和當行的事！」耶肋米亞先知答覆他們說：「我聽見了！好，我願依照你們的話，祈求上主你們的天主；但凡上主答覆的話，我必全告訴你們，不對你們隱瞞什麼。」他們答覆耶肋米亞說：「願上主在我們中間作真實和忠信的見證：我們一定要依照

上主你的天主命你傳給我們的一切話去做。或好或壞，我們願意聽從上主我們天主的話，因爲是我們派你去向祂祈求；我們聽從了上主我們的天主的話，我們就必順利。」

十天以後，上主有話傳給了耶肋米亞，他便召集卡勒亞的兒子約哈南和隨從他的衆部隊首領以及全體人民，不分大小，對他們說：「你們派我去向上主、以色列的天主、面陳你們的請求，祂這樣說：如果你們決意住在這地方，我必建立你們，決不加以破壞；我必栽培你們，決不予以拔除，因爲我已後悔給你們所降的災禍。你們不要害怕你們所害怕的巴比倫王；不要害怕他——上主說——因爲有我與你們同在，作你們的救援，從他的手中搶救你們。我必憐恤你們，也使他憐恤你

們，讓你們仍住在你們的國土內。但是，如果你們不聽從上主你們的天主的話，說：我們不願住在這地方；或說：不，我們要住埃及，在那裏再見不到戰爭，再聽不到號聲，再不缺乏食糧；我們要去住在那裏！那麼，猶大的遺民！請你們聽上主的話。萬軍的上主，以色列的天主這樣說：假使你們決意要往埃及去，在那裏寄居，你們害怕的刀劍，必在埃及襲擊你們；你們憂慮的饑荒，必在埃及跟踪你們，使你們死在那裏。」

卡勒亞的兒子約哈南和衆部隊首領以及全體人民，沒有聽從上主的勸告，住在猶大地內。卡勒亞的兒子約哈南和衆部隊首領，反而率領全體猶大遺民，即那些四散到各民族間，又回來住在猶大境內的人：男子和婦女，幼童和王家閨秀，以及

衛隊長乃步匝辣當給沙番的孫子，阿希甘的兒子留下的人，連同先知耶肋米亞和乃黎雅的儿子巴路克，到埃及去了；沒有聽從上主的勸告，而來到塔黑培乃斯。

對答錄

耶四二，2；哀五，3

領：請你爲我們全體遺民，轉求上主、你的天主。 答：因爲我們原來人數衆多，如今却所剩無幾。 領：我們成了沒有父親的孤兒，我們的母親也與寡婦無異。

答：因爲我：

誦讀二

選讀聖教宗大良論眞福講道詞

愛慕祢法律的人飽享平安

主把享見天主的眞福許給心地純潔的人，是非常合乎情理的。因爲污染的目光不能見到眞光的光輝。清潔的心靈得見天主的福樂，將是污穢心靈的懲罰。因此人該

撥開世幻的雲霧，除去神目邪惡的玷污。如此，那純潔的目光方能飽享目睹天主的最大福樂。

我們還該了解要達到這個目的，吾主以下所說的真福途徑也是必需的，就是：「締造和平的人是有福的，因為他們要被稱為天主的子女。」親愛的弟兄們，這種真福，不是來自人彼此間的普通和諧，也不是來自任何一種和諧的生活，而是來自使徒保祿所說「你們要與天主和好」的那種和平；也是先知達味所說的和平，就是：「愛慕祿法律的人必飽享和平，他們沒有一點失足的危險。」

再者，即使極親密的友誼，或心靈的完全相契，除非與天主的聖意協調，也不能要求有這種和平。當然，在狐羣狗黨，狼狽為奸的人當中，更不可能有和平。愛

世界的愛與愛天主的愛不能協調，那些與塵世之子不能分離的人，不能加入天主子女的行列。反之，那些常與天主情投意合的人，常藉和平的聯繫，努力保持著精神的團結，從來不違犯永恆的誠命，並不斷祈禱說：「願祢的旨意，奉行在人間，一如在天上。」

這就是締造和平的人；他們同心向善，團結一致，理應被稱為「天主的子女，基督的同繼承者」：這是他們由於愛天主又愛人所要領受的報酬；這樣的人永不可能再與人為仇，不再畏懼任何誹謗；所有的考驗一過去，他們就可靜享天主的無限平安，因我們的主耶穌基督，祂和父及聖神，永生永王。阿們。

對答詠

參閱依三八，3；

若壹二，6；五，3；二，5

領：我們要誠心誠意在我們的上主、
天主面前生活。 答：要奉行祂
的旨意，遵守祂的誡命。

領：如此我們對天主的愛，才是完全
的。 答：要奉行：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀哈巴谷先知書

一，1（2，4

先知在困苦中的祈禱

哈巴谷先知在神視中所得的神諭：上
主，我呼救而祢不予垂聽，要到何時？向
祢呼喊「殘暴」，而祢仍不施救？爲什麼

祢使我見到邪惡，人受壓迫，而祢竟坐
視？在我面前，只有迫害和殘暴，爭吵不
休，辯論迭起。因此法律鬆弛，正義不
彰，惡人包圍了義人，因而產生歪曲的審
判。

你們應觀察列邦，且應注視，你們必
要詫異驚奇，因在你們的日子內，我要做
一件事，縱然有人述說，你們也不相信。
我就要激起加色丁人——那殘忍兇猛的民
族，向廣大的地區進發，侵佔別人的居
所。這民族獨斷獨行，目中無人，實在令
人恐怖。他們的馬捷於虎豹，猛於夜狼；
他們的馬隊由遠方飛騰而來，像撲食的老
鷹；大事摧殘，面目焦躁，有如烈風；聚
集的俘虜，多似塵沙。他們嘲笑列王，譏
諷諸侯，嗤笑任何堡壘，只堆一堆土，即
可攻下；然後鼓起勇氣向前猛進，以自己

的力量爲神。

上主，祢自古不就是我的天主，我的聖者嗎？祢決不會死亡！上主，祢派他們來是爲執行審判；磐石，祢立定他們是爲施行懲罰。祢的眼睛這樣純潔，以致見不得邪惡，見不得折磨！祢爲什麼垂顧背信的人？當惡人吞噬較他更義的人時，祢又爲什麼緘默？祢竟把人當作海裏的魚，當作沒有主宰的爬蟲！他們把所有的一切用鉤子鉤上來，用網拉上來，用罟收集起來，爲此歡欣踴躍，向網獻祭，向罟焚香，因爲給他們帶來了富裕的財物，豐美的飲食。難道他們因此就應時常倒空自己的網，無情地屠殺萬民嗎？

我要立在我的守望台上，置身於堡壘上窺探，看祂對我說什麼，看祂怎樣答覆我的怨訴。上主回答我說：「你寫出這神

視，清楚地刻在版上，使人能流利誦讀。

因爲這神視有一定的時期，最後必要實現，決無欺詐；若遲延了，你應等待；它必定來，決不誤期。心術不正的人必然消逝；義人必因他的信賴而生活。」

對答詠

希十，37-38，39

領：還有片刻，要來的那一位就要來到，決不遲延。 答：義人必將靠信德而生活。

領：我們並不是那般退縮而沉淪的人，而是有信德而得救的人。

答：義人靠：

誦讀二 選讀聖納定講道集

我要站在我的崗位上，看看上主要給我說什麼

我們讀福音，得悉主耶穌講道時，教訓門徒必須以祂的體血作飲食，以分擔祂

的苦難；當時就有些人說：「這話生硬，誰能聽得下去呢？」於是「有許多人退去了，不再同祂往來」。但當主問祂的門徒是否也願意離開祂時，門徒們就回答說：「主！惟祢有永生的話，我們去投奔誰呢？」

所以，弟兄們，我可告訴你們：直到如今，仍有些人認為耶穌所說的話是「神也是生命」，故此信從了祂；但也有些人以為「這話是生硬的」，因而遠離祂而到別處去尋求可憐的安慰。但智慧本身在走向死亡的大路上，不斷地呼喚人回頭歸止。

上主又說過：「我四十年之久，厭惡了那一世代；這百姓心中迷惑，不肯承認我的真道」，又按其他聖詠所載：「天主說過一次」。是的，天主說過一次，因為一次就是常常的意思。祂說話只有一次，

因為祂永遠繼續，永不間斷地說。

天主召叫罪人回心轉意，也指責罪人心邪形穢；因為天主就居住在人心，從人心內向人說話；祂實現了祂藉先知給人的教訓：「你們應向耶路撒冷的心講話。」

弟兄們，你們看到了：先知給我們的勸言多麼有益：我們今天如果聽到天主的話，不要心硬如鐵。你們在福音裏也會聽到幾乎同樣的勸告。主說：「我的羊，聽從我的聲音」；達味聖王也說過：「你們是祂的人民，是祂親手引導的羊羣，今天該聽從祂的聲音，不要硬心。」

最後，請聽哈巴谷先知的話。他毫無隱諱地宣告上主的譴責，並非常小心地加以思考與反省。他說：「我要站在我的守望臺上，置身於堡壘上窺探，看祂對我說什麼，我要怎樣答覆祂對我的責斥」。所

以，弟兄們，我請求你們，要站在我們的守望臺上，因為這是戰爭的時期。

基督住在我們心裏，我們要深自反省，要使我們的行為合乎正道；不可依靠自己的力量，也不可仗恃脆弱的守衛。

對答詠

詠一七，23；一八，9；

若壹二，5

領：我常遵守上主的一切誡命；沒有違背祂的任何法令。 答：上主的規誡是正直的，能悅樂心情；上主的命令是光明的，能燭照眼睛。

領：誰若遵從天主的話，祂對天主的愛才是完全的。 答：上主的：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀哈巴谷先知書

二，5-20

對壓迫者的詛咒

財物使人失信，使人驕傲，不能使人安息；它張開自己像陰府的咽喉，又如不知鑿足的死亡，聚集萬民，滙合列國，歸屬自己。

那時，這些人民豈不都吟諷刺詩，以隱語嘲弄他說：禍哉，那只顧聚斂他人財物的人，他堆積抵押於自己家中，要到何時？你的債主豈不要忽然起來嗎？追債者豈不要醒來嗎？你必成爲他們的掠物！因

爲你搶掠過許多民族，各民族的遺民也必
要搶掠你；因爲你流了人的血，使地區、
城市和其中所有的居民遭受了摧殘。

禍哉，那取重利，而給自家招禍，並
在高處設置窩巢，想避免災禍的人！你消
滅許多民族，正是爲自家招來羞辱，危害
自己的性命，因爲石頭必由牆中呼喊，棟
樑必由屋脊應和。

禍哉，那以血債建造城市，以邪惡建
立城鎮的人！這豈不是出於萬軍上主的意
願：列國只爲火而勤勞，萬民辛苦只是一
場空？因爲大地要充滿對上主光榮的知
識，就如水充滿海洋。

禍哉，那以攬有毒物的酒給自己近人
喝，使他酣醉，圖見他裸體的人！你必飽
嘗恥辱，而毫無光榮。如今應該你喝，顯
露你未受割損之物。上主右手中的杯已輪

到了你，恥辱要遮蓋你的光榮。你加於黎
巴嫩的摧殘，必臨於你；你施於走獸的虐
待，必使你恐懼，因爲你流了人的血，使
地區、城市和其中所有的居民遭受了摧
殘。

彫像有何用處，竟使工匠彫刻它呢？
鑄像，卽撒謊之師，又有何用，竟值得製
造它的人依賴它呢？他不是爲自己製造了
啞像嗎？禍哉，那對木頭說「醒來」，對
啞石說「起來」的人！這樣的東西怎能施
救呢？它只是塗了一層金銀，內裏却毫無
氣息。但上主却住在自己的聖殿內，整個
大地在祂面前都應肅靜。

對答詠 羅二，12；三，23；十一，32

領：凡在法律之外犯了罪的人，也必
要在法律之外喪亡；凡在法律之
內犯了罪的人，也必要按照法律

受審判。 答：因為所有的人都犯了罪，都失掉了天主的光榮。

領：天主使所有的人陷於不服從的罪中，是為對人顯示祂的慈愛。

答：因為所：

誦讀二 選讀聖納定講道集

論默觀的等級

我們要站在穩妥的地上，我們要全力依附基督——永不動搖的磐石，就如聖經所載：「祂放在我磐石上，穩定我的脚步。」

我們這樣站穩之後，就要開始默觀天主，看看祂要對我們說什麼，我們要如何答覆祂的指摘。

親愛的弟兄們，默觀的第一級就是我們不斷地思考：上主願意什麼，祂喜歡什麼，在祂眼中祂悅納的是什麼。因為我們在許多事上得罪了天主，我們的倔強時常

與天主的聖意作對，因而不能與祂合一及相契。所以我們該在至上天主的威能前謙誠懺悔，一心仰望祂的慈目垂視我們可憐的處境，向祂說：「主，求祢醫治我，我必獲得治癒；求祢救我，我必會得救」；「主，求祢可憐我，醫治我！因為我得罪了祢。」

我們的神目既藉這種思想獲得淨化，我們的生活不再充滿悲酸苦痛，却在天主的神內，獲享極大的喜樂；那時，我們不再考慮：天主在我們身上的旨意是什麼，而是天主聖意本身究竟是什麼。

因為我們的生活就是在於實行天主的聖意；我們深信，在任何事上沒有比「承行主旨」為我們更為有用，更為有益的。因此，我們若願意保持我們靈魂的生命，就該小心翼翼，不要違背天主的聖意。

當我們隨從那尋求天主奧秘之聖神的指引，在神修方面稍有進展時，我們就該默想：上主是何等甘飴；祂本身如何美善。我們要同先知一起祈禱，求使我們認識上主的旨意，並拜訪祂的聖殿，而不是巡視我們的心，同時向天主說：「我的靈魂惴惴不寧，因此我將懷念祢。」

整個靈修生活繫於這兩種因素：當我們想到自己時，就驚慌不安，我們的悲傷會帶來救援；當我們默觀天主時，便精神振作，並在聖神內獲得欣慰；因此，前者使我們產生畏懼與謙遜；後者激起希望與愛火。

對答詠

詠一一〇，10；

智六，19；德十九，18

領：敬畏上主是智慧的開始；按智慧行事，才能增長見識。 答：祂

的榮譽，萬世常存。

領：愛智慧就是遵守法律，因為一切智慧，就在於敬畏天主。 答：祂的榮……

結束禱詞 見常年期主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀哀歌

一，1-12，18-20

耶城遭浩劫

怎麼！這個人烟稠密的京都，却孤坐獨處！從前是萬民的主母，現在好像成了寡婦；往日為諸郡的王后，如今竟然成了奴僕！她夜間痛哭飲泣，眼淚流滿雙頰；她所有的愛人，却沒有一個前來安慰她；

她的親友都背棄了她，成了她的冤家！猶大已經流亡遠去，備受壓迫奴役；散居在異民中間，再不得安息；她處於絕境之中，所有迫害她的人，盡來相逼！熙雍的街道悲慘淒涼，因無人前來過節！她的城門零落蕭條，祭司哀嘆，處女惆悵；她已憂苦備嘗！她的敵人得了優勢，仇人獲得勝利，都因她犯罪多端，而遭受了上主的懲罰；她的幼兒被擄去，在敵人面前作囚徒。一切華麗，已經都由熙雍女郎身上消失；她的首長好像找不到牧場的公羊，受追逐者驅使，無力前行。耶路撒冷在困苦和患難的日子，回憶昔日享有的一切榮華；現在呢？當她的人民陷入敵人手中時，竟然沒有人來施救！仇人看見了她，都嘲笑她的滅亡。耶路撒冷犯罪作惡，因而成了可憎惡的；昔日尊重她的人，今日

一見到她的裸體，都予以輕視；而她自己只有飲泣，轉身退去。她的污穢沾滿了她的衣裙，她從未想到會有如此的結局，以致一落千丈，却沒有人安慰。「上主，求祢憐視我的痛苦，因為敵人正在意氣高揚。暴徒伸手劫掠了她所有的珍寶；祢雖然嚴禁異民進入祢的集會，她却眼看着他們闖進聖所。她所有的人民都在嘆息，搜求食糧；而應交出珍寶，換取食物，以維持生活。上主，求祢垂視眷顧，我怎樣受人輕慢！」

所有過路的人哪！請你們細細觀察，看看有沒有痛苦能像我所受的痛苦？因為上主在祂盛怒之日，折騰了我！唯有上主是公義的，因為我違背了祂的訓示。一切民族！請你們聽一聽，看一看我的痛苦：我的處女和壯丁，都已充軍去了。我向愛

人求救，但他們都捨棄了我，我的祭司和長老，雖然尋覓食糧以求活命，但他們却在城中氣絕喪命。上主，求祢憐視，因為我實在痛苦：五內恐懼，心如倒懸，因為我常背命頑抗。外邊有刀劍使我喪子，在家裏有人死亡。

對答詠 約十六，17；哀一，16，18，12

領：我的雙目因哭泣而模糊不明，因為安慰我的人已離我遠去；民衆們，你們看，答：是否有痛苦，相似我的痛苦？

領：所有過路的人哪！請你們細細觀察，答：是否有：

誦讀二 選讀聖布路諾神父聖詠釋義

耶路撒冷，如果我忘記你

「祢的居所多麼可愛！我的靈魂渴望抵達上主的宮廷」，就是偉大的天上耶路

撒冷——上主的聖城。

聖詠作者指出，他為什麼渴望來到上主的宮廷：上主全能的天主、我的君王，我的天主，我渴望來此，是因為「那些住在祢的宮裏——天上的耶路撒冷——的人、是有福的。」這就好似說：祢是天主、萬物的上主造物主、君王，既然凡住在祢宮廷裏的人是有福的，那麼，誰不渴望住在祢的庭院裏呢？這裏所謂「庭院」與「宮殿」具有同樣的意義。所謂的「有福」，是指他們享有人所能想像到的一切福樂。他們之所以有福，是因為他們「將永遠讚美祢」。除非他們永遠有福，他們就不會永遠讚頌上主。

但是，人們即使有望德信德和愛德，誰也不能憑自己的力量獲得這樣的真福。唯有那藉祢的助祐，以達到他所渴望的幸

福程度的人，才能獲得這種真福，才可被稱爲「有福之人」；換句話說：達到真福的，只有這樣的人：他藉著不同等級的美德與善行，準備自己的心靈，達到此幸福的境界，而同時接受主的助祐；因爲他自己不能達到這種境界，一如主親自作證說：「除了那在天上的人子外，誰也不能（憑己力）升到天上去。」

我說，那人「準備了上升的階梯」，因爲人是生活在此「涕泣之谷」，即在此卑下與充滿淚水與痛苦的人生中；而另一種生活的境界，比較起來好比一座高山，在那裏有各種福樂。

按聖詠集所載：「凡以祢作自己助祐的人，真是有福」，可能有人要問：天主真的幫助人獲得真福嗎？對於這個問題的答覆是肯定的。因爲那立法者基督給了我

們誠命，並且現在與將來常不斷地賜福於我們，常給我們寵祐，提升我們達到真福的境界。我們藉著祂的降福而力量倍增，逐步上升；將來，我們便登上熙雍聖山，面見基督——衆神之神；祂是天主，必將使我們天主化。再說一句：我們將來在那裏也都能瞻仰衆神之神——天主聖三；這就是說：那如今不能見到的天主，也將爲聖人們用心靈看到，因爲「天主將成爲萬有之中的萬有」。

對答詠

若壹三，213

領：現在我們是天主的兒女，但我們將來如何，還沒有顯明；

答：我們知道：一旦顯明了，我們必要相似祂，因爲我們要看見祂的真貌。

領：所以，凡對祂懷著希望的，要聖

化自己，就像基督那樣聖潔。

答：我們知：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一

恭讀哀歌

三，2-33

災禍與希望

在上主盛怒的鞭責下，我成了受盡痛苦的人；祂引我走入黑暗，不見光明；且終日再三再四，伸手與我爲敵；祂使我肌膚枯瘦，折斷我的骨頭；祂在我四周築起圍牆，用毒草和痛苦環繞我，讓我居住在黑暗之中，好像久已死去的人。祂用垣牆圍困我，不能逃脫；並且加重我的桎梏；

我呼籲求救時，祂却掩耳不聽我的祈禱。祂用方石堵住了我的去路，阻塞了我的行程。

上主之於我，像是一隻潛伏的大熊，是一頭藏匿的獅子，祂把我拖到路旁，撲捉撕裂，加以摧殘；又拉開祂的弓，瞄準我，把我當作衆矢之的。祂用箭囊的箭，射穿了我的雙腰；使我成了萬民的笑柄，終日受他們的嘲笑；祂使我飽食苦菜，醉飲苦酒。祂用砂礫打斷我的牙齒，用灰塵給我充饑。祂除去了我心中的平安，我已經忘記了一切幸福；於是我說：「我的光榮已經消逝，對上主的希望也已經幻滅。」

我回憶着我的困厄和痛苦，盡是茹苦含辛！我的心越回想，越覺沮喪。但是我必要追念這事，以求獲得希望：上主的慈愛，永無止境；祂的仁慈，無窮無盡。祇

的仁慈，朝朝常新；祢的信實，浩大無垠！我心中知道：上主是我的福分；因此，我必信賴祢。上主對信賴祢和尋求祢的人，是慈善的。最好是靜待上主的救援，人最好是自幼背負上主的重軛，默然獨坐，因為是上主加於他的軛；他該把自己的口貼近塵埃，這樣或者還有希望；向打他的人，送上面頰，飽受凌辱。

因為上主決不會永遠把人遺棄；縱使懲罰，祢必按照自己豐厚的慈愛，而加以憐憫。因為祢苛待和懲罰世人，原不是出於祢的心願。

對答詠 哀三，52，54，56，57，58；

宗二一，13

領：我的仇人無故追捕我；我說：我要完了。上主，我向祢求助，祢就俯聽了我的禱聲。 答：祢對

我說：不要害怕！祢爲我辯護，贖回了我的生命。

領：爲了主耶穌的名，我不但準備坐牢，而且也準備犧牲性命。

答：祢對我：

誦讀二

選讀眞福依撒格院長講道集

基督通過教會赦免人罪

有兩件事，是天主自己的專利：接受認罪與赦罪的權柄。我們應該向祢認罪，也只能向祢期待罪赦。因爲只有天主能赦罪，所以我們該向祢認罪。可是，全能至尊者娶了貧弱卑賤的女子的淨配，使她成爲王后；她原是祢足下的婢女，一躍而坐於祢的身邊。她生自祢的肋旁，因此祢就娶了她爲淨配。正如父的一切既是子的，而子的一切也就是父的，因爲，父與子本性就是一體；如此，基督把一切給了自己

的淨配，也與她分享她的一切。基督使淨配同祂自己和父，自然也合為一體。因此子為自己的淨配轉求父說：「父啊！我願意他們在我們內合而為一，就如我們原是一體一樣。」

因此，基督與父是一體，也與其淨配是一體。因為祂已把非屬祂淨配本性的一切拿來都釘在十字架上。祂在木架上承擔了她的罪過，也藉木架除去了她的罪污。祂把淨配本性專有的一切接受過來，擁為己有，却把自己專有的、屬於天主性的一切賜給淨配。因為祂除去了那屬於魔鬼的成份，而完全接受了那屬人性的成份，而把那屬於天主性的成份賜給祂的淨配，好使淨配的一切也成為基督的一切；因此，那無罪者、口中也找不到「欺詐」的那一位能說：「主，可憐我吧，因為我是軟弱

的。」如此祂分擔了淨配的軟弱和她的悲嘆，也把自己的一切給予祂的淨配。故此淨配也有接受認罪的特權，也有赦罪的能力。這也是主說，「你去讓祭司檢驗吧！」這句話的理由。

教會沒有基督不能赦罪；基督不經過教會也不願赦罪。除非你謙卑認罪，亦即為基督所感動，教會也不能赦你的罪；同時，基督絕不願意寬赦那輕視教會的人；因為「天主所結合的，人不能將他們分開」；我說：「這奧秘真是偉大，但我是指基督與教會說的。」

所以你不要把「頭」與「身體」分開，而破壞基督整個奧體。因為基督沒有教會，就不是整個基督，正如教會沒有基督，也不是整個教會。惟有「頭」「體」合一，才成一個完整的基督；因此，基督

說：「除了那在天上的人子以外，沒有人上過天。」只有這一個「人」，才能赦免人罪。

對答詠

若十七，20，21，22，18

領：我爲他們祈求，使他們合而爲一，如同父、祢在我內，而我在祢內一樣。我已把祢給我的光榮，給了他們，答：使他們合而爲一，就如我們原是一體一樣。

領：正如祢派遣了我到世上來，同樣我也派遣他們到世界上去。

答：使他們：

結束禱詞 見常年期主日

星期六

誦 讀

誦讀一

恭讀哀歌

五，1-22

祈求上主拯救祂的子民

上主，求祢眷念我們的遭遇，垂顧憐視我們受的恥辱。我們的產業，轉入外人手中；我們的房舍，歸屬了異邦人。我們自己變成了無父的孤兒，我們的母親好像寡婦一樣。我們自己的水，必須用錢買來喝；我們自己的木柴，需要用款換來。重軛加在我們的頸項上，受人折磨迫害；我們困憊疲乏，不得安息。我們向埃及伸手，向亞述乞食充饑。我們的祖先犯了罪，已不存在；我們却要承擔他們的罪債；原是作奴隸的人，竟然統治我們，但沒有人解救我們，脫離他們的手。我們面臨曠野刀劍的威脅，該冒性命的危險，纔能得到食糧。我們的皮膚因飢餓而發炎，發熱有如火爐。婦女們在熙雍被人強姦，

處女們在猶大遭人奸污。王臣被人縛手吊起，長老的儀容受人凌辱，青年人應該服役推磨，幼童倒在柴捆之下。長老們不再於城門口安坐，青年們不再奏樂高歌。

我們心中已毫無樂趣，我們的歌舞反而變成悲愁。我們頭上的花冠已經墮地。我們犯了罪，是有禍的！我們的心神所以徬徨，我們的眼睛所以模糊：因為熙雍山已經荒蕪，狐狸成羣出沒其間。

上主，至於祢，祢永遠常存，祢的寶座萬世不替。爲什麼祢常忘記我們？爲什麼祢常拋棄我們？上主，求祢使我們歸向祢，我們必定回心轉意；求祢重整我們的時代，如同往昔一樣。祢豈能完全擯棄我們，豈能向我們憤怒到底？

對答詠

哀五，19，20；21；瑪八，25

領：上主，祢永遠常存；祢爲什麼常

常忘記我們？ 答：上主，求祢

使我們歸向祢，我們必定回心轉意。

領：上主，救救我們罷！我們要死

了。 答：上主，求：

誦讀二

選讀聖達修主教宣講集

請賜我們新生命

當人類走上了滅亡之路時，天主、至善之父的聖言並沒有放棄人類。祂獻出祂自己的肉體，剷除了那統制人類的死亡，以祂自己的教導改正了人性的缺點，並以祂自己的能力，恢復了原屬於人性的一切。

關於這個道理，凡讀過聖經的人，都可以用救主之門徒兼神學家的權威、予以證明：聖保祿使徒說：「基督的愛催迫著我們，因我們會如此斷定：既然一個人替

衆人死了，那麼，衆人就都死了，祂替衆人死，是爲使活著的人，不再爲自己生活，而是爲替他們死而復活了的那位生活。」又說：「我們看見了那位暫時稍遜於天使的耶穌，因所受的死亡之苦，接受了尊崇和光榮的冠冕；這原是出於天主的恩寵，使祂爲每個人嘗到死味。」後來同一保祿又指出：爲何必須是天主聖言，而非另一位應成爲人。他說：「那爲萬物的終向和萬物根源的天主，既領導衆子進入光榮，藉苦難來成全拯救衆子的首領，也是適當的。」從這些話裏，可見使人類脫離腐朽的那一位，不是別人，而是那起初創造人類的天主聖言。

天主聖言接受了肉軀，是要把自己的肉軀爲那相同的人類肉軀作爲犧牲，聖保祿對此也有所聲明：「兒女既然都有同樣

的血肉，祂照樣也取了同樣的血肉，爲能藉著死亡，毀滅那握有死亡的權勢者——魔鬼，並解救那些因死亡的恐怖一生當奴隸的人。」基督藉着犧牲自己的肉軀結束了那與我們作對的律法，爲我們開始一種新生活，給予我們復活的希望。

其實，死亡是從人開始，而控制人；因此死亡的毀滅及生命的恢復，是藉著降生爲人的天主聖言，誠如那位充滿基督精神的保祿所說：「就如罪惡藉著一人而進入世界，而死亡也藉著罪惡而進入世界；這樣，死亡就殃及衆人，因爲衆人都因亞當而死亡，同樣衆人也因基督而得復活。」故此，我們現在死亡，不再是因爲罪有應得而受罰。因爲我們現在已是復活的人，期待著萬民全體的復活。那復活之主宰，賜與生命的天主，必在一定的時候

使我們看到那復活的一天。

對答詠 羅三，23-25；格前十五，22

領：每個人都犯了罪，都失去了天主的光榮；天主却無代價地施予恩寵，使我們在耶穌基督內蒙受救贖，而成爲義人。 答：天主使基督傾流鮮血，作爲所有信者的贖罪祭。

領：正如衆人因與亞當聯合而死亡；同樣，衆人因與基督聯合而復生。 答：天主使：

結束禱詞 見常年主日

第二十四主日

聖詠集第四週

第一晚禱

謝主曲對經：耶穌對伯鐸說：我不對你說

，寬恕七次；却說，應該寬恕七十個七次。

誦讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

一，3-14、22-28

在充軍之地關於天主榮耀的神視
在加色丁地方，靠近革巴爾河，上主的話傳給我、步齊的兒子厄則克耳司祭，上主的大能臨在我身上。

我觀看，看見一陣暴風從北方吹來，颳來一大塊火光四射的雲彩，雲中有一團旋轉的火，火中有一種發亮的金屬。火中似乎有四個活物的形狀，牠們的外表是這樣的：都有人的形狀。每個有四種形像，每個有四隻翅膀。牠們的腳直立，腳掌像

牛蹄，發亮像磨光的銅。在牠們四面的翅膀下邊都有人手；四個活物各有自己的形像和翅膀。牠們的翅膀互相連接，在行走時不必轉身，各朝着自己的前面行走。關於牠們外表的形像：牠們四個的正面都具有人的形像。右邊有獅的形像，左邊有牛的形像，背面有鷹的形像。牠們的翅膀向上伸開，每個用兩隻翅膀互相連接，用兩隻翅膀遮蓋身體。每個朝着自己的前面行走；神力催迫牠們往那裏去，牠們就往那裏去；行走時不必轉身。在活物中間有一種好像燃着的炭火，又好像火炬在活物中旋轉。這火有亮光，從火中射出閃光。活物來回飛奔，好像閃電。

在活物的頭上，有像穹蒼的東西，好像發亮的水晶，在牠們頭上展開。在穹蒼下伸直牠們的翅膀，一隻的翅膀與另一隻

的翅膀彼此相接，又各有兩隻翅膀遮蓋着身體。當牠們行動時，我聽見翅膀的颯颯聲，像洪水的聲音，又像全能者的聲音，又似軍營中的吶喊。牠們站住時，就摺起翅膀。那時，從牠們頭頂上的穹蒼發出響聲；活物就停止，摺起翅膀。在牠們頭頂上的穹蒼上面，有一塊像藍玉的石頭，有寶座的形狀；在這狀如寶座的上面、坐着的、外貌像人。我看見在他像腰部的上面，好像有發亮的金屬，裏面和周圍好像一團火。我又看見在像腰部的下面，好像有火的形狀，周圍有光環繞，環繞在周圍的光，如同落雨時雲彩中所出現的彩虹。這就是上主的光榮顯現時的奇象。

對答詠

參閱則一，26；三，12；

默五，13

領：我看見在這狀如寶座的上面坐着

的、外貌像人，我也聽見隆隆的聲
音： 答：願上主的榮耀在祂的
住地永受讚美。

領：願讚頌與尊敬，榮耀與權能，永
遠歸於那坐在寶座上的羔羊。

答：願上主：

誦讀二 選讀聖思定主教、論牧者

我們是基督徒，也是牧者

我們的全部希望在於基督，祂自身就
是我們真實的榮耀和救恩，你們不只一次
聽過這端道理。因為你們屬於那牧養以色
列的牧者的羊羣。但因有一些司牧，只願
享有司牧的美名，而不願善盡司牧的職
責，所以我們要重述天主藉先知向他們所
說的話。請你們注意聽，我們也都要戒慎
恐懼地聽。

「上主的話傳給我說：人子，你該說

預言，攻斥以色列的牧者；向他們講話」。

我們剛聽到以上的讀經；因此，我們決意
要向諸位說幾句話。如果我們不說我們的
事情時，那麼天主自己會來協助我們講真
理。因為如果我們說我們自己的事，我們
將是牧養自己，而不是牧養羊羣的牧者
了；反之，如果我們所說的是來自祂，那
麼，不論誰說話，都是基督在牧養我們。

「吾主上主這樣說：禍哉以色列的牧
者！你們只知道牧養自己。難道牧者不該
牧養羊羣嗎？」這就是說：牧者不應牧養
自己，而應牧養羊羣。這便是這些牧者之
所以被責為：「只牧養自己，而不牧養羊
羣」的主要原因。那麼，誰是那牧養自己
的牧者呢？使徒保祿談到他們時曾說：
「他們都謀求自己的事，而不尋求耶穌基
督的事。」

主賦予我這司牧的職位，不是出於我的功德，而是出於祂的垂愛，祂要我交代的帳目充滿危險。這職務應分兩方面說：一方面我是基督徒，另一方面，我也是司牧。我之所以為基督徒，是為我自己；而我之所以為司牧，乃是為了你們。因為我是基督徒，所以要注意我自己的利益；因為我是司牧，所以要注意你們的利益。

有許多人雖然是基督徒，卻不是司牧；他們沒有重擔，也許更容易、更順利地走到天主臺前。而我呢，我既然是基督徒，就該向天主交出我一生的帳目；同時，我既然是司牧，也該向天主交出我牧職的帳目。

對答詠

詠二二，1、2，3

領：上主是我的牧者，我一無所缺；

答：祂使我憩息在翠綠的草地上。

領：為了光榮祂的名，祂領我踏上了

正途。 答：祂使我：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：主說：誰爲了我及福音的緣故喪失了生命，必將得到生命。

結束禱詞

創造、宰制萬有的天主，求祢垂顧我們，使能以整個心靈侍奉祢，讓我們體會到祢慈愛的恩效。

第二晚禱

謝主曲對經：我對你們說：一個罪人回頭

改過，天主的天使都要爲他

歡喜。

常年期第二十四週

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

二，8 三，1

4 11，16 5 21

厄則克耳先知蒙召

那時上主向我說：「人子，你要聽我向你講的話，你不要像叛逆的家族一樣叛逆。你要張口，把我給你的東西吞下去。」我觀看時，看見一隻手向我伸來，手上拿着一卷書。祂把那卷書在我面前展開，內外都寫着字，寫的是哀傷、悲歎和災禍的話。

以後祂向我說：「人子，將給你的東

西吞下去。你吞下這卷書，然後去向以色列子民宣講。」我便張開口，祂使我吞下那卷書，並向我說：「人子，要吞到肚子裏，要把我給你的這卷書充滿你的五內。」我就吃了，這卷書在我嘴裏甘甜如蜜。

然後祂向我說：「人子，起來往以色列家族那裏去，向他們宣講我所說的話。你被派遣，並不是往言語不通，說話不懂的人民那裏去，而是到以色列家族。也不是到言語不通，說話不懂，而你聽不明白他們話的各民族那裏去；若是我派遣你到他們那裏，他們必肯聽你的話。但是以色列家族却不肯聽你，原來他們不肯聽我，因為以色列家族都額堅心硬。我要使你的臉堅硬，好像他們的臉；使你的額堅硬，好像他們的額。使你的額好像金鋼鑽，比火石還堅硬。他們雖然是叛逆的家族，不

必害怕他們，在他們面前不必膽怯。」祂又向我說：「人子，我向你說的一切話，你要聽到耳中，存在心裏。起來，到流亡者，你百姓的子民那裏，向他們宣講，對他們說：吾主上主這樣說。無論他們聽不聽。」

過了七天，上主的話傳給我說：「人子，我派你作以色列家族的守衛；當你從我口中聽到什麼話時，你要代我警告他們。如果我向惡人說：你必喪亡！你若不警告他，也不宣講，使惡人知所警惕，而脫離邪道，好能生存；那惡人要因自己的罪惡而喪亡，但是我必向你追討血債。你若警告了惡人，而他不肯離開罪惡和邪道，他必要因自己的罪惡而喪亡；至於你却救了你的靈魂。如果一個義人離棄正義而行不義，我要在他面前放上絆腳石，使

他死亡；若你沒有警告他，他必因自己的罪惡而喪亡，他所行的正義，也不被記念；但我必向你追討血債。但是若你警告了義人，使他不犯罪，而他沒有犯罪：這様他必要生存，因為他聽從了警告，你也救了你的靈魂。」

對答詠

則三，17；
二，6，8；三，8

領：我派你作以色列家族的守衛；你要聽我親口所說的話，要因我的名傳報給他們。 答：因此，你不要怕他們；在他們面前不要膽怯。

領：我要使你的臉堅硬，好像他們的臉；使你的額堅硬，好像他們的額。 答：因此，你：

誦讀二

選讀聖思定主教論牧者

牧者自牧

我們要注意上主對那些牧養自己、而不牧養羊羣的牧者們所說的不徇人情的話。祂說：「你們吃羊奶，穿羊毛衣，宰肥羊，却不牧養我的羊；瘦弱的你們不扶養；患病的你們不醫治；受傷的你們不包紮；迷路的你們不領回；遺失的，你們不尋找；反而用強力和殘暴去管治牠們；因為沒有牧人，我的羊就都四散了。」

這話是上主對牧養自己、不顧羊羣的牧者，而不是對羊說的；祂提到他們喜愛什麼，疏忽什麼。他們喜愛什麼？「你們吃羊奶，穿羊毛衣」。因此保祿使徒說：「誰種葡萄而不吃葡萄呢？誰牧養羊羣而不吃羊奶呢？」天主的子民所供應司牧們的任何東西，那就是羊羣的奶。這就是我以上所引證保祿使徒那段話的意義。

雖然保祿使徒寧願親手勞作，以維持

生活，不願從羊身上尋求奶吃，但他說明：他有權利吃羊的奶；因為主曾這樣安排：使宣講福音的人，該藉福音而生活。保祿使徒聲明：其他的使徒享用了這項合法得到的權利。但他更勝一籌：自願放棄權利。他沒有要求自己應得的一份，而他人要求的也並非不應該的，只是保祿比別人做的多。他這樣做，也許是為表明自己願作那位撒瑪黎雅人：當他把病人帶到旅店時，說道：「你不論額外花費多少，我回來的時候，要還給你。」

因此，對那不需要吃羊奶的牧者，我們還要多說什麼呢？他們更慈善，或更好說：他們更慷慨地盡好他們施恩行善的職責；他們能夠這樣做，是按他們所能做到的。這些牧者固然應受讚美，其他的也不

可予以指責。因爲保祿使徒自己並未要求別人的施捨。可是，他切望他的羊羣蕃殖多產，而不願牠們不育而缺奶。

對答詠

則三四，15 \ 16

領：上主天主說：我要親自牧放我的羊，親自使他們躺臥休息。

答：失落的，我要尋找；迷路的，我要領回。

領：病弱的，我要療養；肥胖和強壯的，我要看護。 答：失落的：

結束禱詞 見常年主日

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

八，1 \ 6，16 \ 九，11

審判犯罪的耶京

六年六月五日，當我坐在我屋內，猶大的長老們坐在我面前時，吾主上主的大能臨在我身上。我觀看，看見一個形像，形狀如人，在他像腰部的下面，有一團火，在他腰部的上面好像有一道光輝，像發亮的金屬。他伸出一隻像手的形狀，抓住我的一綵頭髮，有一種神力把我提到天地之間，在神視中將我提到了耶路撒冷，到了內門的北門入口，那裏供着引起上主妬火的偶像。在那裏出現了以色列天主的光榮，正像我在平原所見的異像。祂對我說：「人子，舉目向北看！」我就舉目向北看；看見在靠近祭壇的北門入口處，有一尊引起上主妬火的偶像。祂又對我說：「人子，你看他們在作什麼嗎？以色列家族在這裏所作的最醜惡的事，迫使我非離

開我的聖所不可，但是你還要看見更醜惡的事。」

以後，祂領我到了上主聖殿的內院；就在上主聖所的入口，在走廊和祭壇中間約有二十五個人，背向上主的聖所，面向東方，他們正在向東方朝拜太陽。

祂又向我說：「人子，你看見了嗎？在這裏所作的這些醜惡事，爲猶大家還不夠嗎？他們還使此地充滿了殘暴，時常惹我大怒。他們還把枝子舉到自己鼻子上。我必大發憤怒，我的眼決不憐視，一點也不顧惜；即使他們在我耳旁高聲喊叫，我也不俯聽他們。」

以後我聽見祂高聲喊說：「懲罰這城的人，快來吧！每人手中該拿着毀滅的工具。」立即就有六個人從上邊朝北的門走來，每人拿着破壞用的武器。他們中間有一

個人身穿細麻衣，腰間帶着書記的墨盒。他們來到，就站在銅祭壇旁。那停在革魯賓上的以色列的天主光榮，就從革魯賓身上升起，來到聖殿的門限上，叫那身穿細麻衣、腰間帶着墨盒的人來。上主對他說：「你要走遍全城，走遍耶路撒冷，凡因城中發生的醜惡之事而悲痛哀號的人，要在他們額上劃一個十字記號。」以後我聽見祂對其餘的人說：「你們也跟着他走遍全城去屠殺，你們的眼不要憐視，一點也不要顧惜；把老人、少年、處女、嬰兒和婦女都要殺盡滅絕；但是凡額上有十字記號的人，不可走近。你們從聖所這裏開始。」果然他們就從在聖殿前的長老開始。以後又對他們說：「你們要玷污這聖殿，使被殺者充塞整個庭院，然後出去！」他們就出去，在城中屠殺。

他們去屠殺時，只留下我一人。我就

伏地掩面呼求說：「吾主上主啊，祢在耶路撒冷發洩祢的憤怒，要滅絕以色列的遺民嗎？」祂回答我說：「以色列和猶大的家族，實在罪大惡極；此地充滿了血債，滿城都是暴行，他們還說：上主已離棄了此地，上主看不見。因此，我的眼也決不憐視，一點也不顧惜；反而我要把他們的行為歸在他們頭上。」看哪，那身穿細麻衣，腰間帶着墨盒的人，回來報告說：「我已照祢所吩咐的做了。」

對答詠

瑪二四，15，21，22；

默七，3

領：當你們看到聖地淪為荒廢時，必有大災難。那些日子若不縮短，沒有一個人能得救。 答：但是爲了那些選民，那些日子必將縮

短。

領：你們不可毀滅大地和海洋，要等我們在我們天主衆僕人的額上先蓋上印。 答：但是爲了：

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

保祿的芳表

有一段時期保祿很是窮困，因爲宣揚真理而身繫囹圄，弟兄們送來他生活所需要的一切。他寫信感謝他們說：「你們分擔了我的困苦，你們做得好。我已經學會了在任何環境中常常知足。我知道怎樣受窮，也知道過富裕的生活。我賴使我堅強的那一位，無所不能；然而，你們也實在做得好：因爲你們幫助了我。」

可是他在接受他們的幫助時、願意指出，他不是牧養自己，而不牧養羊羣的牧者；他所慶幸的更是他們的慷慨，而不是

他們的幫助。那麼他追求什麼呢？他說：「我並不貪求餽贈，我貪求的只是歸在你們賬上的豐厚的利息。」他說：「我所貪求的不是我自己的滿足，而是不願你們受窮。」

因此，那不能像保祿一樣自食其力的牧者，可以吃羊的奶，以補助自己的急需，但他不要忽視他羊羣的軟弱。所以他們不應貪圖私利，而被視為只圖滿足個人需要，才去宣講福音的人。他們應被視為燭照世人的真理之光。他們是世光，如同聖經所載：「你們要束上腰，把燈點著」，又說：「人點上燈，不會放在斗底下，而是放在燈臺上，照耀屋中所有的人。照樣，你們的光也當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們的在天之父。」

如果你在屋中點上燈，不是需要加

油，以免熄滅嗎？但若加了油而不能發光，那麼，你的燈便不配安置在燈臺上，而該立即拋棄。因此，牧者爲了生活而需要接受，信友由於愛德而應捐獻。不應把福音視為搾取生活所需的工具，當作買賣的商品；倘若他們這樣銷售，便是把值錢的物品以賤價賣出。但願他們爲生活而接受信友們的供應，可是，爲了盡職宣講，願他們由主接受酬報。因爲他們是因愛德、藉宣講福音爲信友服務，不該從信友手中接受報酬。他們只能從天主那裏期望報酬，只有天主能賜給信友救恩。

那麼，牧者們究竟爲什麼受到上主的指責呢？他們之所以受到指責，是因爲他們雖然吃了羊的奶，穿了羊的皮，却沒有盡心去牧養羊羣。他們只求自己的利益，而沒有關心耶穌基督的利益。

對答詠

格後十二，14 15；斐二，17

領：我所要的，不是你們的財物，而

是你們自己。原來兒女不需要爲父母積蓄，父母却應爲兒女積蓄。我甘心情願爲你們的靈魂付出一切； 答：把我自己完全耗盡。

領：即使我必須流血，作爲奠祭，澆在你們以信德所奉獻的祭品上面，我也喜歡。 答：把我自己：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦 讀 一

恭讀厄則克耳先知書

十，18 122；十一，14 125

上主的光榮離開聖殿

那時候，上主的光榮離開了聖殿的門限，停在革魯賓上。革魯賓展開翅膀，在我眼前從地面升起；當他們離去時，輪子也跟着離去。他們停在上主聖殿的東門入口時，以色列的天主的光榮就停在他們上面。這就是我靠近革巴爾河，在以色列的天主下面所看見的那些活物，現在我明白他們是革魯賓。每個有四樣形狀，每個有四個翅膀，在他們翅膀下有一隻像人的手。關於他們的形像，和我靠近革巴爾河所見的形像一樣，每個朝前進行。

上主的話傳給我說：「人子，耶路撒冷的居民談論你的同胞，同你一起被擄的人，就是以色列全家族的人，這樣說：他們遠離了上主，這地應歸於我們佔有了。因此你應宣講說：吾主上主這樣說：我雖

遷移他們遠至異民之中，將他們分散到各國，但是在他們所到的地方，我暫時仍作他們的聖所。因此你應宣講：吾主上主這樣說：我要從各民族聚集你們，從你們分散所到的各國中召集你們，把以色列的土地再賜給你們。他們一回到那裏，必須滅絕那裏的偶像，剷除那裏的一切醜惡的事。我必賜給他們另一顆心，在他們身內放上另一種精神；拿走他們鐵石的心，給他們換上一顆血肉的心，使他們遵行我的法令，謹守我的法律，而一一實行：如此他們要作我的百姓，我要作他們的天主。至於那些心中仍然隨從偶像和醜惡之事的人，我要把他們的行為歸在他們的頭上——吾主上主這樣說。」

那時候，革魯賓展開翅膀，輪子也隨着轉動，以色列天主的光榮停在他們上

面。上主的光榮從城中升起，停在城東的山上。神力把我提起，在異象中，就是在天主的神力中把我帶到加色丁流亡的那裏。我所看見的異象就在我面前消失了。我就向流亡的人講述上主顯示給我的一切事。

對答詠

則十，4，18；
瑪二三，37，38

領：上主的光榮升起，停在聖殿的門限上；聖殿內充滿了雲彩；院中也充滿了上主榮耀的光輝。
答：那時上主的光榮離開了聖殿的門限。

領：耶路撒冷啊！我多少次願意聚集你的子女，你却不願意。你們的房屋必給你們留下一片荒涼。

答：那時上：

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

每人不該只顧自己的事，而該關

心耶穌基督的事

我已經解釋了「吃奶」的意義，現在我們檢討穿羊毛的意義。誰供應奶，就是供應飲食；誰供應羊毛，就是對人表示尊敬。誰從民衆身上追求這兩項，就是牧養自己，而不牧養羊羣：他們只知貪求自己的生活所需，和別人對他們的稱讚與尊敬。

羊毛衣被認為是榮譽，因為能遮蓋赤裸。每個人都是軟弱的。那管理你們的牧者，不是如同你們一樣嗎？他帶著肉體，將來要死，他起居、飲食、睡眠；他生在世上，不久要死去。試想他本身是什麼，他是個人。當你對他特別尊敬時，就好像你遮蓋了他的軟弱。

請看，同一位保祿如何從天主子民手

中接受這種衣裳，他說：「你們接待我如一位天主的天使。我為你們作證：如果可能，你們那時甚至會把你們的眼睛挖出來給我！」他因為受到極大的尊敬，就不責斥他們誤入歧途嗎？或者因為他責斥他們而唯恐受到較少的稱讚嗎？假設他這樣做，他就成為牧養自己、而不牧養羊羣的牧者中之一了。他也許對自己說：「這關我什麼事？讓每人為所欲為吧！我不愁吃喝，又有人尊敬我：我有足夠的奶和羊毛；讓每人走自己的路吧！」那麼，如果每人都為所欲為，你的一切就都安全了嗎？那麼，我就不願立你為領袖，我把你當作人民的一份子：「如果一個肢體受苦，所有的肢體也一同受苦」。

因此保祿使徒提起他們如何對待他

時，表示他並未忘記他們對他的尊敬，並證實他們接待他好像天主的天使，如果能，甚至他們的眼睛也肯挖出來給他。可是他仍然去看顯生病的羊、腐敗的羊，割除毒瘡，也不憐惜腐爛的肉；請注意，他說：「那麼，因為我給你們說實話，反而成了你們的仇人嗎？」我以前說過，他吃了一些羊奶，他穿了羊毛衣，可是他並沒有忽視羊羣；因為他沒有謀求私利，而謀求了耶穌基督的利益。

對答詠

德三二，1\2；谷九，35

領：別人推選你當主席嗎？你不要自高！
答：你在賓客中間，要與同席的一樣；你要招待他們。

領：誰想作爲首的，就該作末後的，並要做衆人的僕役。
答：你在賓：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

十二，1\16

先知以象徵預言以民的流亡

上主的話傳給我說：「人子，你是住在叛逆的家族中，他們有眼睛，却看不見；有耳朵，却聽不到；因為他們是叛逆的家族。人子，你要白天在他們眼前準備流亡的行囊，並在他們眼前從一個地方遷移到另一個地方；他們或者能看清自己是叛逆的家族。你白天在他們眼前把行囊搬出來，像搬出流亡的行囊；傍晚在他們眼

前出發，像流亡者出發。你還要在他們眼前在牆上挖一個洞，從那裏走過去。你當着他們的面，把行囊背在肩上，天黑時出發，並且蒙着臉，看不到地面：因為我要使你作爲以色列家族的一個預兆。」我就遵命作了：白天我把行囊搬出來，如同流亡的行囊，傍晚用手在牆上挖了一個洞；到天黑時，當着他們的面，把行囊背在肩上出發。

第二天早晨，上主的話傳給我說：「人子，以色列家族，那叛逆的家族不是問你說：你在作什麼？你要回答他們說：吾主上主這樣說：這神諭是有關耶路撒冷的君王和城中的以色列全家族。並且說：我爲你們是一個預兆：像我所作過的，也要發生在他們身上：他們要被擄充軍異地。君王在他們當中背着重擔，黑夜出

發，在牆上要打一個洞，好叫他出去；他要蒙着臉，再不能親眼看見這地方。我要在他面前設下羅網，他必要陷在我的羅網中而被捉住；然後我領他到加色丁人的地方巴比倫，但他一無所見，就死在那裏。我還要把他左右的護衛，以及一切軍隊，驅散到四方，並拔出劍來追趕他們。當我把他們驅散到異民中，把他們分散到各國時，他們必承認我是上主。但是我要在他們中保留少數的人，免受刀兵、饑荒和瘟疫之害，爲使他們給他們所到之地的異民、講述自己的醜惡之事，使那些人也認識我是上主。」

對答詠 則十二，15；詠八八，31，33

領：當我把他們驅散到異民中，把他們分散到各國時， 答：他們必承認我是上主。

領：如果他們放棄我的法律，拒絕遵守我的命令，我必用棍杖懲罰他們的罪行。 答：他們必：

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

你該作信眾的模範

上主述說了這些牧者愛好什麼以後，又指出他們忽視什麼。因為到處有生病的羊；健康而肥胖的羊却很少，就是說：利用真理作食糧，攝取天主所給的飼料而身體健壯的羊。但是壞牧者也不愛惜牠們：因為有病的、軟弱的、迷途的、喪亡的羊，他們都很少照顧。甚至挑選那些健壯和肥胖的，就能力所及、予以宰殺。這些羊還活著，牠們活著是由於天主的仁慈；但是從壞牧者的角度看來，他們是在殺害羊。你說：「他們怎樣殺害羊呢？」我說：他們生活不檢，而用惡表殺了羊。

「你該顯示自己是行善的楷模」並「要作信友們的模範」，難道這些話對至高牧者的肢體中的天主之僕是白講了嗎？

若是健壯的羊觀察到自己的牧者行為失檢，如果他不顧天主的法規，而只注意到人，便在心中說：「如果我的牧者這樣生活，我是誰，他所作的，我為什麼不能作呢？」這樣，他便殺死了那健壯的羊。如果他殺了健壯的羊，他要怎樣對待其他的羊呢？即使這些羊不是他親自養大的，牠們雖然是健壯，也因他生活不檢而遭殺害。

我對你們說，我再說一遍：即使有些羊活著，即使牠們靠主的訓誨而堅強，堅持從他們的主所聽到的話：「你們要去做他們所說的，却不要去做他們所做的！」但是，一位牧者在民衆眼前生活欠善的，就

他本人而言，就是殺害了觀察到他的那個人。那麼他就不該因那人沒有死而竊喜：他固然活著，但他仍然是一個兇手。這就如同一個淫蕩的人企圖姦淫婦女，縱然那婦女是清白的，但他却犯了姦淫。因為主的判詞是清晰而確實的：「任何人注視婦女，有意貪戀她的，他已經在心裏姦淫了她。」他雖然沒有進入她的臥室，但他已在他內心的臥室姦淫了她。

同樣，凡在教友面前生活欠善的牧者，就他本人而論，就是殺害了羊，連健壯的羊也殺害了。誰效尤，就要死亡；誰不效尤，就要生活。但就惡牧者而論，他殺害了兩種羊，上主說：你們宰了肥羊，却不牧養我的羊羣。」

對答詠

路十二，48；智六，6

領：給誰的多，向誰要的也多；

答：交托誰的多，向誰索取的也多。

領：對身居高位者的審判將是極嚴厲的。 答：交托誰：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

十六，3，5b } 7a，

8 } 15，35，37，

40 } 43，59 } 63

上主不忠的淨配、耶路撒冷

吾主上主這樣對耶路撒冷說：「你的

起源和來歷是迦南，你的父親是阿摩黎人，你的母親是赫特人。你生下來，因為

惹人討厭，就被拋棄在田野。我從你身旁經過時，見你輾轉在血污中，就向你說：你在血中生活罷！生長有如田野間的花草。你漸漸發育長大，到了青春年華。我又經過你身旁時，看見了你，見你的時期即懷春期到了，我就向你展開了我的衣襟，遮蓋了你的裸體，也向你發了誓，立了約——吾主上主說——你就成了我的人。我用水洗淨了你，滌除了你身上的血污；又用香膏傅抹了你，給你穿上錦繡的衣服，穿上海狗皮鞋，蒙上細麻頭巾，披上綢緞；以後又用珠寶裝飾你，在你手腕上帶上鐲子，頸上掛上項鍊，鼻子上套上環子，耳朵掛上金環，頭上戴上花冠。金銀作你的點綴，細麻、綢緞和錦繡作你的衣服；細麵、蜂蜜和油作你的飲食。你實在美麗絕倫，堪登后位。因你的美麗，你

的名聲傳徧了萬國；因我用我的飾物點綴了你，你才如此美麗無瑕——吾主上主說。

然而你仗恃你的美麗，憑着你的名聲去行淫，與任何過客縱情淫亂。因此，你這淫婦，聽上主的話罷！我要聚集你所戀愛的情人。他們要召集聯軍來攻打你，用石頭砸死你，用刀劍把你凌遲，放火焚燒你的房舍，在衆婦女前裁判你。我要這樣停止你的淫亂，使你再也不能贈送淫資。如此，我就平息了我向你發的憤怒，我的妬火也要遠離你，我要寧靜，不再發怒。因為你不追念你幼年的日子，反在這些事上激怒我；我要把你的行為報復在你頭上——吾主上主說——使你再不與你所有的醜惡之物行淫。」

吾主上主這樣說：「因為你輕視了誓

言，破壞了盟約，我要照你所作的對待你；然而我還紀念同你在你青年時所立的盟約，並且還要同你結一個永久的盟約。

你要收納你的姊妹，我要把她們交給你，作爲你的女兒，你會想起你的行爲，而自覺羞愧，雖然這並不包括在與你所立的盟約之內。我要與你重訂盟約，你要承認我是上主，爲的是當我寬恕你所作的一切時，你一回想就覺慚愧，面對這恥辱再不敢開口——吾主上主說。」

對答詠

參閱依五四，6，8；

則一六，60

領：上主召見你時，你是一個被離棄

的婦女，我在片時的盛怒中，曾

對你轉面不顧； 答：我要以永

恒的愛、憐愛你——你的救主上主

說。

領：在你年輕時，我同你訂立的盟

約，我定會記憶。並且還要同你
結一個永久的盟約。 答：我要
以：

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

準備你的心靈承受試探

你們已聽到壞司牧喜好的是什麼。現在再看他們所疏忽的是什麼。「瘦弱的你們不扶養；患病的你們不醫治；受傷的你們不包紮；迷路的你們不領回；遺失的你們不尋找，反而用強力和殘暴去管治他們，宰殺他們」。所謂瘦弱的羊是指缺乏勇氣的信友，當他疏忽或未準備時，誘惑一來，便會陷於其中。

一位疏忽的牧者不會對這種信友說：「我兒，你前去服事上主時，要固守正義與敬畏，並要準備你的心承受試探。」一

位如此說話的牧者便會使軟弱的堅強，使他由軟弱變爲剛強，這樣，當他有了信德時，便會輕視現世的榮華富貴。因爲如果他學會希冀現世的榮華，他將被此世的榮華所腐蝕；一遭遇逆境，便會受到傷害，甚至喪亡。

所以，這樣的建築師、不是把信友建在磐石上，而是把他建築在沙土上；而「磐石就是基督」。基督徒應效法基督的受苦受難，而不該尋求逸樂；對軟弱的人這樣說，他便會變爲堅強：「你要預期會遇到此世的試探，但是假如你的心不離開吾主，祂必將從試探中拯救你。因爲祂爲了使你的心靈堅強，甘願來受苦、受死；祂來受人唾污，祂來戴茨冠，祂來聽人辱罵，最後被釘在十字架上。這一切都是爲了你，而你爲祂却没有做過任何事。」

這一切不是爲了祂，而是爲了你。」

牧者怕講話而得罪人，不僅不準備他們接受試探，甚至預許他們現世的幸福，而這種幸福，天主也未曾許諾過要給現世的人。這是怎樣的牧者呢？主預言人在現世將苦上加苦直到世末；你却要基督徒豁免痛苦嗎？正因爲他是基督徒，在現世更應多受些苦。

因爲保祿說過：「凡願在基督內虔誠生活的人，都將遭受迫害。」但你這位牧者只追求自己的利益，而不顧基督的利益；你忽視保祿所說的：「凡願在基督內虔誠生活的，都將遭受迫害」；你却說：「如果你願在基督內虔誠生活，你將充滿一切福樂。如果你沒有子女，你將擁有衆人，並且扶養他們，沒有一個會死去。」這就是你建築的方式嗎？請注意你在作什

麼，你把房屋建築在哪裏。你是在沙子上築屋。風吹雨打，洪水泛濫，衝擊這座房屋，它將會坍塌，成爲一片廢墟。

你該把這座坍塌的房子從沙子中扶起來，安置在磐石上：你願意誰成爲基督徒，就該使他生活在基督內。要讓他觀察基督無辜而受苦難；讓他注視無罪的基督，爲祂所沒有偷竊的而補償；要讓他注意聖經告訴他的話：「祂鞭打所收養的每一個兒子。」要教他準備受鞭打，或者設法不要被收養爲兒子。

對答詠

得前二，4，3

領：我們是被天主考驗合格，而受委託傳福音的人。 答：我們宣講，不是爲取悅於人，而是爲取悅於天主。

領：我們的講勸，不是出於幻想，不

是出於不誠，也沒有欺詐。

答：我們宣：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

一八，1-13，20-32

善惡終有報

上主的話傳給我說：「在以色列境內，你們有這樣流行的俗話說：『祖先吃了酸葡萄，子孫的牙齒酸倒了』，這話有什麼意思？我指着我的生命起誓——吾主上主說——以色列境內決不再容許這俗話流行。所有的生命都屬於我，祖先的生命

和子孫的生命都屬於我；誰犯了罪，誰就該死。一個人若是公正的，必行公道正義的事。他不上山吃祭物，不舉目瞻仰以色列人的偶像，不污辱近人的妻子，不接近經期中的婦女，不欺壓任何人，償還債戶的抵押，不搶劫，施給饑餓者食物，給赤身的人衣服穿，不放重利，不取利息，使自己的手遠避邪惡，在人與人之間執行公正的審斷，遵行我的法律，謹守我的誠命，行事忠信；這樣的人纔是公正的，必得生存——吾主說。

倘若這人生了一個兒子，性暴好殺，只行這類的事；對上述的事不但不作，反而上山吃祭物，污辱近人的妻子，欺壓貧窮無告的人，搶劫，不償還抵押，舉目瞻仰偶像，作醜惡的事，放重利，取利息；這樣的人決不能生存，因為他作了這些醜

事，必要喪亡，他的血債必由他自己來負。

誰犯罪，誰就該死；兒子不必承當父親的罪過，父親不必承當兒子的罪過；義人的正義歸於他自己，惡人的邪惡也歸於他自己。

若是惡人悔改，遠離所犯的罪過，遵守我的法度，遵行我的法律和正義，必得生存，不致喪亡。他所作的一切邪惡必被遺忘；他必因所行的正義而得生存。難道我喜歡惡人喪亡嗎？——吾主說——

我更喜歡他離開舊路而得生存。若是義人離棄了正義而作惡，如同惡人所慣行的醜惡，他怎能生存？他作過的正義必被遺忘，因為他背信違約，犯了罪過，必要喪亡。你們或許說：上主的作法不公平！以色列人哪，請聽我說：是我的作法不公平

嗎？難道不是你們的作法不公平嗎？若是義人離棄正義而作惡，因而喪亡，是因為他所作的惡而喪亡。若是惡人遠離他所作的惡事，而遵行法律和正義，必能保全生命，因為他檢討之後，離棄了所作的一切惡事，他必生存，不致喪亡。若以色列人還說：吾主的作法不公平。以色列人哪！是我的作法不公平嗎？難道不是你們的作法不公平嗎？

以色列人哪！我要照各人的行為審判你們——吾主上主說——你們該回心轉意，離開你們的一切罪惡，避免它們再做你們犯罪的絆腳石。從你們身上拋棄一切得罪我的惡行罷！你們要改造一顆新心，一種新精神！以色列人哪，你們為什麼偏要喪亡？因為我不喜歡任何人喪亡——吾主上主說——你們回心轉意罷！你們必得

生存！」
對答詠

耶三一，29；

則一八，20，30

領：將來的人永不會再說：祖先吃了酸葡萄，子孫的牙齒也要酸軟。

答：誰犯罪，誰就該死。

領：我要按你們各人的行為裁判你們；兒子不必承當父親的罪過；父親也不必承當兒子的罪過。

答：誰犯罪：

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

給與安慰的繃帶

保祿使徒說：「上主鞭打所收納的每一個兒子」，而你却對你的信友說：「也許你將被豁免。」如果誰被豁免受鞭打之苦，誰就不算作天主的兒子。你要說：

「那麼，上主鞭打所有的兒子嗎？」是的，祂鞭打所有的兒子，正像鞭打祂的獨生子一樣。那獨生子生自聖父的性體，具有「天主的本性本體」，與聖父平等；祂是聖言，萬物是藉祂而造成的；祂本來不能受鞭打。因此祂穿上了肉體，以便受鞭打。那麼，天主鞭打了無罪的獨子，祂能夠放過那有罪的義子嗎？保祿使徒說：天父名叫我們做祂的義子。我們做了祂的義子，好使我們與祂的獨子成爲共繼承者，甚至作祂的基業：「你請求我，我必將列邦賜給你作基業」。基督受苦受難時便給我們樹立了模範。

但是，顯然地，爲使軟弱的基督徒、面對未來的試探，不致跌倒，善牧不該以虛偽的希望欺騙他，也不該使他因恐懼而氣餒。該對他說：「你要準備你的靈魂承

受試探。」也許他開始戰慄、驚惶，拒絕前進。你還可說其他的話：「天主是信實的，祂絕不容許你們受試探超過你們所能承受的。」宣講未來的痛苦時，強調天主的應許，就是使軟弱的人堅強。對那過份害怕而驚恐的人，你要向他說明天主的仁慈：這不是說將不會有試探，而是因爲天主不容許人受他所不能承受的試探——這樣你就是在包紮那受傷的。

有些人聽到將要來的困難，便更加武裝自己，好像口渴的人想喝水一般。他們認爲：治療信友的普通藥物對他們自己並不重要；他們甚至尋求殉道者的光榮。還有其他的人聽到將來那不可避免的考驗，當這考驗來到時，便灰心喪志、不能前行。但是這種事情發生在基督徒身上是正常的，而且除非一個人希望作一個真基督

徒，其他任何人是不會體驗到這些考驗的。

你要提供安慰的繃帶，要包紮那受傷的。你要說：「不要害怕，你所信仰的那位、在你受試探時不會離棄你。信實的天主、不會容許你受試探、超過你所能承受的。你聽到的不是我的話，而是保祿的話，他也說：『基督在我內說話，你們願意要一個證據嗎？』因此，當你聽到這話時，就是聽基督親自在說話，就是牧養以色列子民的牧者在說話。聖經有話對他說：「祢給我們喝適量的眼淚。」保祿使徒所說「祂不容許你們受試探超過你們所能承受的」，先知則說「適量的」。天主糾正你又鼓勵你、恐嚇你又安慰你、打擊你又治愈你。你不要拒絕祂。

對答詠

詠四三，23；羅八，37；

詠四三，12

領：上主，我們爲了祢的緣故、整日被宰割；我們被當作待宰的羔羊。

答：然而靠著那愛我們的主，我們在一件事上、大獲全勝。

領：祢把我們交出、有如待宰的羔羊，把我們放逐到異邦。

答：然而靠：

結束禱詞 見常年主日

第二十五主日

聖詠集第一週

第一晚禱

謝主曲對經：請你們也到我葡萄園裏來，

我要給你們合理的工資。

誦 讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

二四，15-27

先知的生活為人民是一種預兆

上主的話傳給我說：「人子，我就要把你眼中所喜悅的人猝然奪去，你不可哀悼，不可哭泣，不可流淚；只可默默歎息，却不可哀悼死者。頭上仍纏着頭巾，腳上仍穿着鞋，不可遮蓋鬍鬚，也不可吃喪食。」早晨我向人民講了這事，晚上我的妻子便死了；次日早晨我照吩咐我的作了。人民問我說：「你能不能告訴我們：你這樣作對我們有什麼意思？」我回答他們說：「上主的話傳給我說：你要告

訴以色列人：吾主上主這樣說：我要把我的聖所，就是你們所誇耀的勢力，眼目所喜愛，心靈所繫戀的地方加以褻瀆，你們所遺留下的子女要死於刀下。那時你們要作我所作的：不遮蓋你們的鬍鬚，不吃喪食，你們的頭仍纏着頭巾，腳仍穿着鞋，不舉哀，不哭泣，因你們的罪惡而消沉，而彼此傷歎。厄則克耳為你們是一個預兆：當那事來到時，你們要照他所作的去作。到那時你們必承認我是上主。」

「人子，在我從他們手中取去他們的堡壘，就是他們所誇耀的喜樂，眼目所喜愛，心靈所繫戀的子女的那一天，那時必有一個逃難的來到你這裏，報告你這消息。那一天你要向那逃難的開口說話，不再作啞吧。這樣，你為他們是一個預兆，那時他們將承認我是上主。」

對答詠

則二四，24；岳二，13

領：厄則克耳爲你們是一個預兆：你們要照他所作的去作。 答：你們必將承認我是上主天主。

領：你們要撕裂你們的心，而不是你們的衣服；你們要歸依上主你們的天主。 答：你們必：

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

論軟弱的基督徒

上主說：「瘦弱的、你們不扶養。」

這是對邪惡的牧者們所說的，他們是假牧者，只尋求私利，而不尋求耶穌基督的利益；完全不照顧羊羣；患病的羊，也不醫治，却喜愛吃羊奶、穿羊毛衣。所謂「軟弱的」，是指不健康的，因爲稱之爲軟弱的，也包括患病的在內。可是，在軟弱的和患病的（就是不健康的）二者之間有所

區別。

弟兄們，當我試圖做這種區分時，也許我們能講得更清楚、更確切，或者另一位有經驗而聰明的人做得更好。目前，我只是按我所了解的、給你們講解聖經。關於那瘦弱的，但願他不遭遇試探，而受傷害；病弱的人已經因某種貪慾而患病，貪慾在阻止他走上天主的道路，並負起基督的軛。

你們要注意那些願意善生的人，他們立志要度一個好的生活；但他們雖然已有行善的準備，還沒有忍受痛苦的能力。然而基督徒的健康不只在於行善，也在於忍受痛苦。因此，有些人表面看來熱心行善，但一遇困苦，便不願或不能忍受，便是軟弱的人。至於那些心懷惡念，貪戀世福的，不願行善，都是像臥病不起的人；

奪去了他們行善的力量。

這種人便好似癱子：抬他的人既不能把他們抬到主跟前，就揭開屋頂，把他縋下去。這在靈魂方面，就好像你願意揭開屋頂，把癱瘓的靈魂縋到主面前。他四肢癱瘓，不能行善，擔負着罪惡的重擔，又因惡念而疾病纏身。由於你的四肢行動不自如，患了內在的癱瘓，不能到醫生那裏去。（或許醫生就隱藏在室內——因為聖經的真正意義是隱密的。）你要把隱密的顯示出來，打開房頂，把癱子縋下去。

那些不這樣做，或疏於這樣做的牧者，要聽主的話：「那患病的、你們沒有醫治；那受傷的、你們沒有包紮」，這一點，我以上已經說過。人由於害怕考驗而受傷；這裏有些東西可以包紮他的傷，就是安慰的話：「天主是信實的，不會容許

你們受試探、超過你們所能忍受的，祂必定給你們開一條出路，使你們能忍受得住。」

對答詠

格前九，22 / 23

領：和軟弱的人在一起，我就成爲軟弱的人，爲了要爭取那軟弱的人。 答：同什麼樣的人在一起，我就作什麼人，總要救一些人。

領：我做這一切，都是爲了福音，目的在與人共沾福音的恩澤。

答：同什麼：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：主說：你們當中那最大的一位，該作你們的僕人；自大

的人，必被貶抑；自謙的人，必受尊敬。

結束禱詞

天主，祢曾曉諭我們「愛主、愛人，」乃是祢所有誠律的中心；求祢使我們恪遵祢的誠命，日後獲享天國永生。

第二晚禱

謝主曲對經：主說：沒有人能侍奉兩個主人，你們不能侍奉天主，而又侍奉錢財。

常年期第二十五週

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

三四，1-6，
11-16，23-31

以色列是上主的羊羣

上主的話傳給我說：「人子，你應說預言責斥以色列的牧者；向他們說預言：吾主上主這樣說：禍哉以色列的牧者！你們只知牧養自己；牧人不該牧養羊羣嗎？你們吃羊奶，穿羊毛衣，宰肥羊，却不牧養羊羣；瘦弱的，你們不扶養；患病的，你們不醫治；受傷的，你們不包紮；迷路了的，你們不領回；遺失的，你們不尋找，反而用強力和殘暴管治他們。因為沒有牧人，羊都四散了；羊四散後，便成了一切野獸的食物。我的羊在羣山峻嶺中迷了路，我的羊四散在全地面上，沒有人照顧，沒有人尋找。」

吾主上主這樣說：我要親自去尋找我的羊，我要親自照顧我的羊。如同牧人在羊羣失散的那天怎樣尋找他的羊，我也怎樣尋找我的羊；我要把那些曾在陰雲和黑暗之日四散到各地的羊，從那些地方救回來。我要從各民族中將他們領出來，從各國將他們聚集起來，領他們回到本土；我要在以色列的羣山上，溪水畔，以及本國的一切牧場上牧放他們。我要在茂盛的草原上牧放他們，在以色列的高山上有他們的羊棧，在那裏他們要臥在舒適的羊棧裏，在以色列的羣山上，在肥美的牧場上吃草。我要親自牧放我的羊，親自使他們臥下——吾主上主說——失落的，我要尋找；迷路的，我要領回；受傷的，我要包紮；病弱的，我要療養；肥胖和強壯的，我要看守；我要按正義牧放他們。

我要爲他們興起一個牧人，那就是我的僕人達味，他要牧放他們，作他們的牧人。上主我要作他們的天主，我的僕人達味在他們中間作領袖：這是上主我說的。我要和他們訂立平安的盟約，使猛獸從那地上滅絕，他們便可在曠野中安居，在森林裏安眠。我要降福他們和我山丘的四周，按時降雨，那是滿帶幸福的雨；因此田間的樹木要結果子，土地要有出產；他們將安居在本鄉。當我打斷他們所負的軛，從奴役他們者的手中救出他們時，他們必承認我是上主。他們不再作異民的獵物，地裏的野獸也不吞噬他們，他們反而要安居樂業，不再受人恐嚇。我要使他們的植物茂盛，他們在境內不再爲飢荒所消滅，再也不受異民的羞辱：如此，他們必承認上主我是他們的天主，與他們同在，

而他們——以色列人是我的百姓——吾主上主說——你們作我的羊，是我牧場上的羊羣。我是你們的天主——吾主上主說。」

對答詠

則三四，12，13，14，

若十，10

領：我的羊在陰雲和黑暗之日、曾四散各地，我要拯救他們，領他們回到本土。 答：我要在青草茂盛的牧場上牧放他們。

領：我來的目的，是要使他們獲得生命，而且是獲得更豐富的生命。

答：我要在：

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

無論順境逆境總要堅持

「迷路的、你們沒有領回；遺失的、你們沒有尋找。」我們好似生活在盜賊的掌握裏，和豹狼的爪牙下，我們要求你們

為我們的險惡環境祈禱。這些羊也是倔強的。牧者去尋找這迷途的羊，但是因為牠們漫遊而遺失了，牠們便宣稱，這牧者不再屬於我們：「你們為什麼要我們？為什麼要尋找我們？」就好像說，我們召喚並尋找他們的理由，並不是因為他們迷了路，遺失了。其中一個說：「我若迷路，我若遭遇死的危險，你為什麼召喚我？為什麼要尋找我？」我說：「因為你迷路了，我要把你領回來；因為你遺失了，我要尋找你。」他說：「我願意迷路；我願意遺失。」

你願意迷路，願意遺失嗎？我不願意這樣做，豈不更好！我敢大膽的說：我不合時宜。但因我聽到保祿使徒說：「你要宣講真道，不論順境或逆境，總要堅持不變。」對誰是逆境呢？對誰是順境呢？對

於願意聽的人，就是順境；對於不願意聽的人，就是逆境。我雖然是不合時宜的，我不敢說：「你願意迷路，你願意遺失，我却不願意！」因為我所敬畏的那一位不願意。假設我願意這樣做，就請聽祂責斥的話：「那迷路的、你沒有領回；那遺失的、你沒有尋找」。難道我寧要怕你而不怕祂嗎？要知道，「我們衆人都該出現在基督的審判臺前」。

我將領回那迷途亡羊；我要尋找那遺失的羊。你願意與否，我要這樣做。在我尋找時，樹林中縱然有荆棘刺痛我，我也要走遍條條狹路，穿過所有叢林。只要我所敬畏的上主賜我力量，我必要到處去尋找。那迷路的，我必要領回；那將遺失的、我必去尋找。如果你不願我受苦，你就不要迷路，不要遺失！我爲了你的迷

路，你的遺失而悲傷，還是小事。我害怕的是，如果我忽略了那強壯的。請注意以下的話：「連那強壯的，你也殘殺了。」如果我忽略迷路和遺失的，那強壯的也將樂於迷路而遺失。

對答詠

德四，28-29；弟後四，2

領：在救助人時，不要緘口不言，不要隱藏你的智慧， 答：因爲從談話中可以看出智慧，在言詞上可以顯露知識。

領：你要宣講眞道，不論順境逆境，總要堅持不變；用最大的耐心和各樣的教訓去規勸、斥責，和鼓勵。 答：因爲從：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

三六，16-36

天主子民在物質與精神方面的復興

上主的話傳給我說：「人子，以色列人住在本土時，以他們的生活和行爲玷污了此地，他們的行爲在我面前好似經期的污穢。因爲他們在此地所流的血，又因爲他們的偶像玷污了此地，我便在他們身上發洩我的憤怒，將他們分散到異民中，散佈到各國，照他們的生活和行爲懲罰了他們。他們到了應去的異民那裏，還褻瀆了我的聖名，因爲人們談論他們說：『這些人是雅威的百姓，但是他們却應當離開本

土！』我便憐惜我的聖名，就是以色列人在他們所到的異民中所褻瀆的聖名。因此，你要告訴以色列人，吾主上主這樣說：以色列人哪，我作這事並不是爲了你們，而是爲了我的聖名，就是你們在所到的異民中所褻瀆的聖名。我要使我的名顯聖，就是在異民中被褻瀆，即你們在他們中所褻瀆的聖名；當我在你們身上，在他們眼前顯爲聖的時候，異民就要承認我是上主——吾主上主說。我要把你們從異民中領出來，從各地聚集你們，領你們回到故土。那時，我要在你們身上灑清水，潔淨你們，淨化你們脫離各種不潔和各種偶像。我還要賜給你們一顆新的心，在你們五內放上新的精神，從你們的肉身內取去鐵石的心，給你們換上一顆血肉的心。我要將我的神賜給你們，使你們遵行我的規

律，恪守我的誠命，而且一一實行。這樣，你們要住在我賜給你們祖先的地方；你們要作我的百姓，我作你們的天主。我

要救你們脫離各種不潔，命五穀豐登，不再讓你們遭受饑荒。我要使樹上的果實、田間的出產豐收，免得你們因饑荒受異民凌辱。那時你們想起你們的惡行和所犯的過錯，連你們自己對你們的罪過和醜惡之事，也感覺討厭。你們應清楚知道：我作這事並不是爲了你們——吾主上主說——以色列人哪！爲你們的品行感到慚愧罷！

吾主上主這樣說：在我洗淨你們脫離

各種罪過的那天，使城邑有人居住，廢墟得以重建，在過客眼中曾爲荒蕪的地方，再得以耕種，那時人們要說：那曾荒廢的地方，如今成了「伊甸」樂園；荒蕪廢棄和破壞的城池，現在成了設防安居之地。

這樣，你們四周的殘餘民族便要承認，是上主我重建了破壞的城，種植了荒廢的地。上主我言出必行。

對答詠

則十一，19-20，19

領：我要拿走他們鐵石的心，給他們換上一顆血肉的心。 答：好使他們遵行我的法令；他們將成爲我的百姓，我要作他們的天主。

領：我必賜給他們一顆健全的心，在他們身內注入新的精神。

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

教會像葡萄樹，日益增長，伸展到各處

「我的羊在羣山峻嶺中迷了路；我的羊四散在全地面上。」「我的羊四散在全地面上」這句話是什麼意思？有些人貪戀

塵世財物和世俗的光榮；他們喜愛的、貪慕的就是這些。他們不願死亡，不願使他們的生命隱藏在基督內。「四散在全地面上」，因為他們貪戀世上的財物，成爲迷路的羊，便四散在全地面上。他們分散各地；但只有一位母親——驕傲——產生了他們，一如我們的慈母教會產生了所有的基督徒，而散佈到普世各地。

這不足爲怪：如果驕傲產生分離，愛德便產生統一。可是這位慈母教會自己就是一位牧者，她到各處尋找迷路亡羊；堅強那軟弱的；醫治那患病的；包紮那受傷的。雖然他們彼此並不相識，但慈母教會却都認識他們，因為她把他們與她塑造成一體。

這樣，慈母教會就像一株葡萄樹，繁榮滋長，伸展到各地。我所說的那些亡羊

就像無用的葡萄枝；園丁不得不用鐮刀砍下那不結果實的葡萄枝，這是爲了修剪葡萄樹，免得全部被鏟除。葡萄枝被砍下來後，就留在原處。但是葡萄樹向四處伸展，認識那些留在樹上的葡萄枝，也認識那些被砍掉而放在旁邊的葡萄枝。

然而，它仍要去叫回那些迷路的；因爲保祿使徒論及被剪去的葡萄枝說：「天主能夠把他們再接上去。」所以，無論你說是迷路亡羊，或是被剪去的葡萄枝，天主總是能夠把牠們叫回來，或是把被剪去的葡萄枝再接上去，因爲祂是至高的牧者，是真正的園丁：「我的羊四散在全地面上，沒有人去尋找，沒有人去把牠們領回來。」這是說，在惡劣的牧者中沒有一個人這樣做。

「因此，牧者們，聽上主的話吧！我

是生活的——吾主上主說。」你們要注意祂開始的話：這是天主的誓言，是指著祂的生命起誓。「上主說：我是生活的。」牧者們死了，但羊羣是安全的；因為上主是生活的，「上主說：我是生活的」。是哪些牧者們死了？是那些尋求私利，而不尋求基督利益的牧者。那麼，有沒有不尋求私利，而尋求基督利益的牧者呢？當然有，而且當然會找到。現在不虞匱乏，將來也不會缺少。

對答詠

格後三，4，6，5

領：我們藉著基督在天主前、才有這樣的信心。 答：祂使我們能夠為新約服務；這約不是字面的、而是聖神的法律。

領：這並不是說，我們憑自己能夠承擔什麼工作，而是說，我們之所

以夠資格、是出於天主。

答：祂使我：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

三七，1-14

天主子民復活的神視

上主的手臨於我，上主的神引我出去，把我放在平原上，那裏佈滿了骨頭；祂領我在骨頭周圍走了一遭；見平原上骨頭的確很多，又很乾枯。祂問我說：「人子，這些骨頭可以復生嗎？」我答說：「吾主上主！祢知道。」祂對我說：「你

向這些骨頭講預言，向他們說：乾枯的骨頭，聽上主的話罷！吾主上主對這些骨頭這樣說：我要使氣息進入你們內，你們必要復活。我給你們放上筋，加上肉，包上皮，把氣息吹入你們內，你們就復活了：這樣，你們便要承認我是上主。」於是我遵命說預言。正當我說預言時，忽然有一個響聲，一陣騷動，骨頭互相結合起來。

我看見他們身上有了筋，長了肉，包上皮，但他們還沒有氣息。上主對我說：「你要向氣息說預言！人子，要向氣息說預言：吾主上主這樣說：氣息，你應由四方來，吹進這些被殺的人身上，使他們復活。」我遵命說了預言，氣息就進入他們內，他們就復活了，並且站立起來；實在是一支龐大的軍隊。

上主對我說：「人子，這些骨頭就是

以色列人。他們常說：我們的骨頭乾枯了，絕望了，我們都完了！因此，你向他們說預言：吾主上主這樣說：我要親自打開你們的墳墓；我的百姓，我要從你們的墳墓中把你們領出來，領你們進入以色列本土。我的百姓！當我打開你們的墳墓，把你們從墳墓內領出來的時候，你們便承認我是上主。我要把我的氣息吹入你們內，使你們復活，讓你們安居在你們的土地上，那時，你們便要承認上主我言出必行——吾主上主說。」

對答詠

則三七，12，13，5；

若十一，25

領：我要親自打開你們的墳墓；我的子民，我要從你們的墳墓中，把你們領出來。 答：你們就會承認我是上主。

領：我就是復活和生命。信我的人，即使死了，依然要活著。

答：你們就：

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

你們要遵從他們的教訓，不要效

法他們的行為

「因此，牧者們！聽上主的話吧！」

牧者要聽什麼話呢？「吾主上主這樣說：我要攻擊那些牧者；並從他們手裏追討我的羊。」

天主的羊啊！你們要傾聽，要學習：

天主從惡牧人的手裏討回祂的羊，追查死在他們手中的羊。因為天主曾藉同一位先知說過：「人子！我立你作以色列家族的警衛；你要聽我口中的話！應代我警告他們；因此，當我告訴惡人說：『惡人！你必喪亡！』你若不講話，也不警告惡人離

開邪道，那惡人因自己的罪惡必要喪亡；但我要從你手中追討他的血債。你若警告惡人，叫他離開邪道，但他不肯歸正，不肯離開邪道，他必因自己的罪惡而喪亡，你却救了你自己。」

弟兄們，這是什麼意思？你們看到，緘默不語是多麼危險嗎？罪人死了，而且他該死；他死在不敬和罪惡中；因為他沒有聽牧者的警告而致死。因為他原來能找到永生的牧者，就是那說：「我活着」的上主；但是他疏忽了，那被委派作警衛者也沒有警告他。因此，他理當死亡，而那作警衛的也應受懲罰。但是上主說：當我用劍危脅他時，如果你向他說：「你一定要死了！」而他竟不躲避那迫近的劍，而致劍落身亡，他便是死在罪惡中，而你却保全了性命。因此，我的本分是不該緘默不

語；至於你們的本分是，如果我保持緘默，你們要從聖經中聆聽至高牧者的話。

既然我說了以上的話，那麼，讓我們看看：上主是不是把羊從惡牧人手中領回來，再交給好牧人。我確實知道祂把羊從惡牧人手中領回來，因為祂這樣說：「我從他們手裏追討我的羊；我不再讓他們牧放羊羣。」因為當我說：「要他們牧放我的羊羣」時，他們却牧養自己，而不牧養我的羊。因此，「我不再讓他們牧放我的羊。」

上主怎樣不讓他們牧放祂的羊呢？

「你們要做他們所吩咐的，不要效法他們所做的。」這好像說：「他們說我的話，他們做自己的事。」如果你們不做惡牧者所做的事，他們就不是牧放你們；你們做他們所吩咐的事，便是我在牧放你們。

對答詠 路十二，42，43；格前四，2

領：誰是那又忠信、又精明的管家，主人指派他管理家務，按時配給僕人食糧呢？ 答：主人回來時，看見這僕人忠於職守，這僕人才有福氣。

領：主人對管理人所要求的，就是要他忠信可靠。 答：主人回：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

三七，15-28

以色列與猶大將要統一的象徵

上主的話傳給我說：「人子，你拿一

塊木頭，上面寫：『猶大和他的同族以色列子民。』再拿另一塊木頭，上面寫：

『若瑟——厄弗辣木頭——和他的同族的以色列子民。』以後，你把兩塊木頭連成一塊，在你手中成爲一塊。若你民族的子民間你說：『這是什麼意思？你不能告訴我們嗎？』你要回答他們說：吾主上主這樣說：我要拿若瑟的——就是在厄弗辣木頭中的——和他的同族以色列支派的木頭，將它同猶大的木頭連結成爲一塊木頭，在我手中成爲一塊。你應把在上面寫過字的兩塊木頭拿在你手中，在他們面前，對他們說：吾主上主這樣說：我要把以色列子民從他們所到的異民中領出來，把他們從各方聚集起來，帶他們回到本土；我要使他們在那裏和以色列山上成爲一個民族，他們只有一位國王，不再是兩

個民族，不再分爲兩個國家；他們也不再爲他們的偶像、怪物和各種邪惡所玷污；我要把他們從他們因背約所犯的各種罪過中救拔出來，淨化他們，成爲我的民族，我作他們的天主。我的僕人達味要作他們的國王，他們全體只有一個牧人；他們要遵行我的法律，謹守我的誠命，而且一一實行；他們要安居在我賜給我的僕人雅格，就是他們的祖先所居住的地方；他們、他們的兒子，他們的子子孫孫直到永遠，住在那裏；我的僕人達味永遠作他們的領袖。我要同他們訂立和平的盟約，同他們訂立永遠的盟約；我要厚待他們，使他們昌盛，而且在他們中間建立我的聖所，直到永遠。我的住所也設在他們中間；我要作他們的天主，他們要作我的子民。當我的聖所永遠在他們中間時，異民

便承認我是聖化以色列的天主。」

對答詠

則三七，21，22，

若一〇，16，11

領：我要把以色列子民領出來，把他們從各方聚集起來，要使他們成爲一個民族。 答：且使他們成爲一棧一牧。

領：善牧爲了自己的羊羣捨命。

答：且使他：

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

我要在茂盛的牧場上牧羊

「我要從各民族中領他們出來，從各國將他們聚集起來，領他們回到自己的地區；我要在以色列的羣山上牧放他們」。上主豎立了以色列的羣山，就是聖經的作者。你們要在那裏安全地牧羊，凡是從聖經聽到的，你們要好好體味；聖經以外

的，要加以擯棄。你們要聽牧者的聲音，以免迷失在霧中。你們要集合在聖經的山上。在那裏，有你們心靈的美味，沒有毒物，沒有不可吃的東西，那裏有極肥沃的牧場。只有你們這些強壯的羊，請來吧！在以色列的羣山上獲得牧養吧。

「我將在小溪畔和本國的一切牧場上、牧放他們」。從我們以上所說的山上、流下福音的小溪，因爲「他們的聲音達到地極」；世界各地也都成了一片優美肥沃的牧場，以牧養羊羣。

「我要在茂盛的牧場上牧放他們；在以色列的高山上有他們的羊棧」，這就是說：他們能安息在裏面，他們在那裏可以說：「好啊！」他們可以說：「是真的，是明顯的，我們沒有受騙。」他們將安息在天主的榮耀裏，好像在羊棧裏一樣。

「他們安眠」，就是「安息在歡樂中」。

「在以色列的羣山上，在肥美的牧場上吃草。」我已經談到以色列的山、優美的山——我們所仰望的山，能給我們救助的山。但是我們的救助是來自那創造天地的天主。因此，我們不要把希望寄托在優美的山本身，要依靠上主的話：「我要在以色列山上牧放我的羊羣」。也不要停留在那物質的山上，因為上主接着說：「我要牧放我的羊」。因此，你要舉目望山，仰望那能給你賜下援助的山。然而，你要注意祂的話：「我要牧放」，因為你的救援是來自創造天地的上主。

上主這樣作結論說：「我要按正義牧放他們。」你看！天主獨自牧放，用正義牧放羊羣。因為人怎能公正地判斷別人呢？到處充滿著妄斷。我們對某人絕望時，

他可能忽然改變，成爲很好的人；我們對某人非常信任時，他可能忽然改變，成爲最壞的人。我們所怕的是不確定的；我們所愛的，也不是確定的。

一個人今天是怎樣的，連他自己也難知道。可是，人稍微知道、他今天是怎樣的人；但是明天如何，連他自己也不知道。因此上主以正義牧放；按每人的情況而分施：把這些賜給這些人，把那些賜給那些人，或此或彼，都按每人所應得的。因為祂知道祂在做什麼。祂以正義而牧放；祂救贖了祂所審判過的羊。所以祂按正義而牧羊。

對答詠 若一〇，14；則三四，11，13

領：我是善牧。 答：我認識我的羊；我的羊也認識我。

領：我要尋找我的羊，我要看顧他

們；我要從各民族中領出他們來，而牧養他們。 答：我認識：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

四〇， 1 ； 4 ；

四三， 1 ； 12 ；

四四， 6 ； 9

以色列與聖殿將重建的神視

我們充軍後第二十五年，京城被毀後第十四年正月初十日，就在這一天，上主的手臨於我。在神視中領我來到以色列本

土，把我放在最高的山上，山的南方有一座像城的建築物。祂領我到了那裏，我看見一個人，面色似銅，手中拿着一條麻繩和測量竿，站在門樓旁。那人對我說：「人子，你要用眼看，用耳聽，注意我指示你的一切，因為我帶你到這裏來，是爲叫你看見；你要把你所見的，告訴以色列人。」

祂領我到了面朝東的門。我看見以色列天主的光榮從東方而來，有一種響聲，像大水的澎湃聲，大地也因祂的光榮而炫耀。我所看見的神視和我從前來摧毀城市時所看見的神視一樣，神視的情形也和以前在革巴爾河畔所見的神視一樣。於是我就伏地掩面。上主的光榮從朝東的門進入聖殿。神力把我提起來，領我進入內院。我看見上主的光榮充滿了聖殿。

當那人站在我身旁時，我聽見從殿內有一位向我說話，對我說：「人子，這是安放我寶座的地方，這是我腳掌所踏的地方，我願在這裏永遠住在以色列子民中。以色列人和他們的君王，不再以淫亂和君王的屍體玷污我的聖名。因為他們靠着我的門限安置他們的門限，也靠着我的門框安置他們的門框，在我和他們之間僅有一牆之隔。他們會以自己所行的醜惡之事玷污了我的聖名，因此我發怒，把他們消滅。現在他們要從我面前除去他們的淫亂和君王的屍體，這樣我要永遠住在他們中間。人子，你要向以色列人闡述這聖殿，使他們對自己的罪惡感到慚愧；闡述聖殿的完美和構造，使他們對自己所作的感到慚愧。你要畫出聖殿的圖形、結構、出路、進口和所有的式樣，並把各種規定和

各種法律告知他們，在他們眼前寫出來，使他們遵守各種法律和規定，一一奉行。這是關於聖殿的規定：山頂周圍的地，都是神聖不可侵犯的。」

你要對叛逆的以色列人說：吾主上主這樣說：以色列人哪，你們所作一切醜惡的事，該夠了罷！當你們奉獻給我食品、脂肪和牲血時，竟然帶領心身未受割損的外方人進入我的聖所，褻瀆我的殿宇；這樣以你們的一切醜惡、破壞了我的盟約。你們既不在我聖所內供職，却派他們代我在我聖所內供職。因此吾主上主這樣說：心身未受割損的外方人、在以色列人中的外方人，都不准進入我的聖所。

對答詠 則四三，4 / 5；參閱路二，27

領：上主的光榮從東門進入了聖殿，
答：上主的光榮就充滿聖所。

領：耶穌的父母帶著嬰兒耶穌、進入聖殿。 答：上主的：

誦讀二 選讀聖思定主教論牧者

所有的善牧都在一位牧者內

基督是你的牧者與審判者；祂辨認誰是祂的羊，誰不是祂的羊。祂說：「凡是我的羊，都聽我的聲音，他們也跟隨我。」

在這裏我發覺，所有的善牧都在一位牧者內。因為善牧並不缺乏，而是所有的善牧都在一位牧者內合為一體。若說有許多善牧，就意謂他們分裂了。這裏只宣稱有一位，因為要強調牧者之間的團結。在此不提牧者們，而只提唯一善牧的理由，不是因為主未曾找到一位可以把祂的羊託付給他的牧者。主把羊羣託付給了一位牧者，因為祂找到了伯鐸。是的，主在伯鐸身上也強調了團結。使徒有多位，祂却只

對一位說：「你牧放我的羊。」不要相信，今天教會缺乏善牧，也不要相信我們缺少善牧：不要以為天主的仁慈不願產生善牧和指派善牧。

的確，如果有好羊，也有好牧者：因為好牧者是從好羊羣中產生的。但是所有的好牧者都在一個善牧內，大家成爲一體。只要他們牧羊，就是基督在牧羊。因爲新郎的朋友不是用他們自己的聲音說話，而是因爲聽到新郎的聲音而非常歡樂。所以當他們牧羊時，就是基督自己在牧羊。祂說：「我牧羊」，因爲主的聲音、主的愛、就在他們內。當主把羊託給伯鐸時，如同一個人對另一個人，祂願伯鐸與祂自己成爲一體。這樣，祂把羊羣託付給伯鐸的方式，是要祂自己作爲頭，而使伯鐸代表身體，就是教會；這就好像夫妻二

人成爲一體。

因此，主把祂的羊託付給伯鐸時，爲了表示祂與伯鐸的合一關係，首先說了什麼呢？祂說：「伯鐸，你愛我嗎？」他答道：「我愛祢。」主又問：「你愛我嗎？」他又回答說：「我愛祢。」第三次主又問：「你愛我嗎？」他答道：「我愛祢。」主確定伯鐸對祂的愛，是爲了鞏固合一。這樣，這位牧者在這些牧者內牧養祂的羊，而這些牧者是在這一位內牧羊。

聖經未提到牧者們，但並未忽略他們。牧者們有理由誇耀，但「誰要誇耀，應在主內誇耀。」這是說：是基督在牧羊，他們是爲了基督，並在基督內牧羊；除了爲基督，他們並不謀求私利。這不是由於缺少牧人（一如先知預言將來的惡劣時代），基督才說：「我將牧放我的羊」，

我找不到一個人可以把羊託付給他。即使在伯鐸及其他使徒在世時，唯一牧人——在祂內所有的牧人成爲一體——曾說：「我還有別的羊，不屬於這羊棧，我必須把牠們領來，好成爲一個羊羣，一個牧者。」

因此，所有的牧者都應在一位牧者內，都發出那一位牧者的聲音，使羊羣聽見，並追隨他們的牧者，不是追隨任何的牧者，而是追隨唯一的牧者。所有牧者都該在這一位牧者內發出一個聲音，而不是不同的聲音。「弟兄們，我因我們的主耶穌基督的名、勸你們大家要言談一致，在你們中不要分裂」。所有的羊都應聆聽這根絕了分裂、掃除了異端的聲音，並應追隨他們的牧者，祂說：「我的羊聽我的聲音，也跟隨我。」

對答詠

領：上主，求祢不要離棄祢的羊羣；

答：祢是善牧，祢永不睡眠，常

常護守我們。

領：上主，求以祢的仁慈眷顧我們，

以免那狡猾的仇敵——魔鬼來侵襲

我們。 答：祢是善：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀厄則克耳先知書

四七，1-12

聖殿下水湧成河的神視

天使領我回到聖殿門口，我看見有水

從聖殿門限下湧出，流向東方——因為聖

殿正面朝東；水從聖殿的右邊經過祭壇的

南邊流出。隨後他領我從北門出來，帶我

從外面轉到東門。水從右邊流出來。那人

手拿繩索向東走去，量了五百公尺，他叫

我從水中走過去，水只到腳踝。他又量了

五百公尺，再叫我從水中走過，水到了膝

蓋。他又量了五百公尺，又叫我走過去，

水到了腰部。他又量了五百公尺，水已經

成了河，不能走過去，因為水已高漲，成

了可供游泳的水，不能走過去的河。於是

他對我說：「人子，你看見了嗎？」他便

帶我回到河岸上。

當我回來時，我看見沿河兩岸有許多

樹木，於是他對我說：「這河向東方流到

阿辣巴而入海——鹽海中，海水就會變成

好水。這條河所流過的地方，凡蠕動的生

物都得生活，魚類也繁多，因為凡這水所

到的地方，萬物必能生存。漁夫要住在海邊，從恩革狄到恩厄革拉因，都是曬網的地方。那裏的魚種類很多，像大海裏的一樣。但是所有的沼澤和湖泊的水却不會改變，留作產鹽之區。沿河兩岸，要生長各種果樹，枝葉總不凋零，果實決不匱乏，並且按月結出果實，因為水是從聖所流出來的；樹上的果實可當作食物，枝葉可當作藥材。」

對答詠

則四七，1，9；

參閱若四，14

領：我看見水從聖殿的右側流出來。

答：這水所流經的地方，萬物必

能生存。

領：我要給的水，將在他們內成爲水

泉，湧出活水，使人得到永生。

答：這水所：

誦讀二 選讀聖怡樂主教聖詠釋義（詠

六四）

河水使天主之城歡樂

「天主的河川洋溢；祿爲他們準備了食糧；這一切都是祿的安排。」關於河川的意義是毫無疑問的。因爲先知說：「河水要使天主之城歡樂。」主親自在福音中說：「誰若喝了我所賜給的水，將永遠不渴；我賜給的水，將在他內成爲湧到永生的水泉。」又說：「信我的人，就像經上所說的：從他的腹中要流出活水的江河。祂說這話，是指那信祂的人，將要領受的聖神。」所以這條江河充滿天主的活水。因爲我們要滿溢聖神的恩惠；而且，天主的這條河從那生命之泉、滿溢著活水、灌注在我們身內。

我們還有準備好了的食糧。這食糧是

什麼？就是準備我們分享天主性體的食品：藉聖體聖事我們日後都與祂的聖體共融。這就是本篇聖詠所指示的，說：「祢供應了他們的食糧，這一切都是祢的安排。」因為藉這食糧不但現在準備我們獲得救援，而且準備我們將來獲得救援。

我們藉聖洗聖事而重生的人，當我們覺察聖神在我們內的初步行動時，就感到非常歡樂。祂使我們了解各種奧秘，享有先知的知識，說智慧的話，有堅強的望德，享有癒病的神恩，和使魔鬼屈服於我們的權利。這些恩賜，好像水滴滋潤我們，使我們逐漸發榮滋長，而結出豐美的果實。

對答詠

詠三五，9，10；六四，5

領：上主，他們飽饗祢家中的盛筵，

暢飲祢那怡人的溪水。 答：因

為在祢那裏有生命的泉源；藉著祢的光照，我們才能看到光明。

領：我們將飽饗祢家中的恩澤。

答：因為在：

結束禱詞 見常年主日

第二十六主日

聖詠集第二週

第一晚禱

謝主曲對經：不是所有對我說「主啊！主啊！」的人都能進入天國，只有遵行我天父旨意的人，才能進去。

誦 讀

誦讀一 恭讀致斐理伯人書

一，1-11

問候與感謝

基督耶穌的僕人保祿和茂德，寫信給斐理伯的衆位在基督耶穌內的聖徒、監督和執事：願恩寵與平安從天主我們的父和主耶穌基督賜給你們！

我一起起你們，就感謝我的天主；我每次祈禱，總懷着喜悅爲你們大家祈禱，因爲你們從第一天直到現在，都協助宣傳福音的工作；我深信：在你們內開始這美好工作的那一位，到耶穌基督的日子必予以完成。我這樣想念你們衆人是理當的，因爲我在心內常懷念你們，不論我帶鎖鍊、或辯護、或確證福音時，你們常參與了我所受的恩寵。天主爲我作證：我是怎樣以基督耶穌的情懷愛你們衆人。我所祈

求的是：願你們的愛德日漸增長，滿渥真知識和各種見識，使你們能辨別卓絕之事，爲使你們直到基督的日子，常是潔淨無瑕的，賴耶穌基督滿結義德的果實，以光榮讚美天主。

對答詠

斐一，9，10，6

領：願你們的愛心不斷地與真知識和各種識見一起進步。 答：使你們常能辨別是非，而成爲純潔無瑕的人。

領：我深信，在你們中間開始了這美好工作的那一位，到了耶穌基督的日子，必予以完成。 答：使你們：

誦讀二

選讀聖力康主教致斐理伯人書

你們因恩寵而得救

力康和他的長老、致書與僑居斐理伯

城天主的教會：願全能的天主、和我們的救主耶穌基督，賜給你們仁慈與平安！

我在我們的主耶穌基督內、與你們一同歡慶，因為你們歡迎了那些真愛德的典型，並利用這機會，幫助了許多身披鎖鏈的人；他們的鎖鏈正合乎聖者的身份，也正是天主和我們的主為祂所特選的人準備的榮冠。我也高興知道，你們那從很久以來就享有盛譽的、深深扎根的信德，到現在仍然繁茂，並在我們的主耶穌基督內結出果實。祂爲了我們的罪過，甚至忍受了死亡，然後「天主解除了祂死亡的痛苦，使祂復活了；你們沒有看見祂，却信了祂；因此，你們就享有不可言傳和充滿光榮的喜樂。」這喜樂是許多人所期望分享的；他們知道「你們得救是靠着恩寵，不是由於行爲」，而是由於天主的旨意、藉

耶穌基督而得救。

「因此，你們要束上腰，在敬畏與真理中事奉天主」；擯棄荒謬的言論，和鄙俗的錯誤。你們要「信天主，祂使我們的主耶穌基督從死人中復活，並賜給祂榮耀」，使祂坐在自己的右邊。上天下地的一切都屬於祂權下，萬物都要尊崇祂；祂仍將降來，審判生者死者。天主要向那些不信基督的人、追討祂的血債。

那使基督從死人中復活的天主，將來也要使我們復活，只要我們承行祂的旨意，遵守祂的誠命，愛祂所愛的一切，就是不行不義，不欺詐，不貪吝，不譏謗，不妄證，「不以惡還惡，不以怨報怨」，不以拳還拳，不以咒詛還咒詛；而要牢記主的教訓：「你們不要判斷人，免得你們受判斷；你們要寬恕人，你們就蒙寬恕；

你們要憐憫人，就會受憐憫；你們用什麼尺寸量給人，也要用什麼尺寸量給你們」；主又說：「貧窮的人和受迫害的人是有福的，因為天主的國是他們的。」

對答詠

弟後一，9；詠一一三，1

領：天主拯救了我們，召叫了我們度聖潔的生活，不是按照我們的行為，而是按照祂的計劃和恩寵。

答：祂在萬世以前，就藉著基督耶穌把這恩寵賜給了我們。

領：上主，光榮不要歸於我們，不要歸於我們；只是為了祢的慈愛、和祢的信實，願光榮只歸於祢的聖名。 答：祂在萬世：

晨 禱

讚主曲對經：主說：無論誰因我的名，給你們一杯涼水喝，因為你們是我的門徒，那人決不會得不到酬報。

結束禱詞

天主，祢在仁慈及寬恕方面，充分地顯示了祢的全能；求祢隨時以聖寵傾入我們心中，促使我們追求祢的恩許，來日分享祢天國的財富。

第二晚禱

謝主曲對經：孩子，你要記得，你一生享盡福樂，拉匝祿却受盡苦楚。

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀致斐理伯人書

一，12-26

重要的事是基督受頌揚

弟兄們！我願意告訴你們，我的處境對於福音的進展反而更有益處，以致御營全軍和其餘的人都明明知道，我帶鎖鏈是爲了基督的緣故；並且大多數的弟兄，因見我帶鎖鏈，就依靠主，更敢講論天主的道理，毫不害怕。有些人宣講基督，固然是出於嫉妒和競爭，有些人却是出於善意；這些出於愛的人，知道我是被派來護衛福音的；那些出於私見宣傳基督的人，

動機不純正，只想要當我帶鎖鏈時，增加我的煩惱。可是，這有什麼關係呢？無論如何，或是假意，或是誠心，終究是宣傳了基督。爲此我現在喜歡，將來仍然要喜歡。

因爲我知道，賴你們的祈禱和耶穌基督的聖神的輔助，這事必有利於我的釋放。按照我熱切期待希望的，我在任何事上必不會蒙羞，所以現在和從前一樣，我反而放心大膽，我或生或死，總要讓基督在我身上受頌揚。因爲在我看來，生活就是基督，死亡便是利益。但如果我生活在肉身內，還能獲得工作的效果：我現在選擇哪一樣，我自己也不知道。我正處於兩難之間：我渴求解脫，而與基督在一起，這實在是再好沒有了，但存留在肉身內，對你們却十分重要。我深信不疑：我知道

我必須活下去，並且必須為你們眾人活下去，為使你們在信德上得到進展和喜樂。並使你們因着我再到你們那裏去，你們在基督耶穌內將更加以我為榮。

對答詠

斐一，20，21

領：按照我所熱切期待希望的，我在任何事上，必不會蒙羞；所以現在和從前一樣，我反而放心大膽。 答：我或生或死，總要讓基督在我身上受頌揚。

領：因為在我看來，生活原是基督，死亡乃是利益。 答：我或生：

誦讀二

選讀聖力康主教致斐理伯人書

我們要佩帶義德的武器

弟兄們，我寫這封信給你們講解義德的道理，不是出於主動，而是由於你們的請求。不論是我，或其他同道，都不會像

可頌的和榮耀的保祿那樣有智慧。他住在你們那裏時，正確而有力地、給當時的人講授真理之言。他離開後，仍給你們寫信：你們如果捧讀這些書信，便能在賜給你們的信德上進步。信德是「我們衆人之母」，望德隨之而來，而對天主、對基督、對近人的愛德走在前面。誰若具有這些，便實行了義德的誠命，因為誰有愛德，便遠離一切罪惡。

「貪財是萬惡之根」。要知道，「我們沒有帶什麼到世界上來，也不能帶什麼走」。所以我們要佩帶正義的武器，首先要教訓我們自己遵守天主的誠命；然後教訓你們的妻子：按照傳授給她們的信德、愛德和潔德而生活；教訓她們忠誠地愛丈夫，並以純潔而同等的愛去愛所有的人；還要教訓子女敬畏天主；並要訓導寡婦：

在他們對吾主的信仰上要謹慎，並不斷為衆人代禱；遠避一切誣罔、毀謗、偽證、貪財、以及一切罪惡。他們要知道，他們是天主的祭臺，而天主明察秋毫，任何事，任何思想或意念，連心中的秘密，都不能瞞過祂。

我們知道：「天主不受人嘲笑」，所以，我們應當以符合祂的誠命和旨意的方式而生活。同樣，執事要牢記自己是天主與基督的僕役、而不是人的僕役，該在正義的天主面前無可指摘。他們不要譏謗人，不要言而無信，也不要貪財；而該在一切事上有節制、慈祥、勤勞，按主的真理而生活，祂曾作衆人的僕役；我們若在此世使祂歡心，便能領受來世，一如祂所應許的：要使我們從死人中復活，並且如果我們生活得與祂相配，並有信德，也將偕

同祂爲王。

對答詠

斐四，8，9

領：一切真實的，高尚的，正義的，可愛的事， 答：無論是美德、或可稱讚的事，你們都應該思念。

領：你們在我身上所學習的，所接受的一切，你們都應該實行；這樣，賜與平安的天主，必與你們同在。

答：無論是：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦讀

誦讀一 恭讀致斐理伯人書

一，27 ~ 二，11

師法基督的勸言

弟兄們：你們生活度日應當符合基督的福音，好使我或來看望你們，或不在你們中間時，聽到關於你們的事，而知道你們仍保持同一的精神，一心一意爲福音的信仰共同奮鬥。在任何情況下絕不怕懼敵人：這就證明他們必將喪亡，你們必將得救，這是出於天主。因爲，天主爲了基督的緣故，賜給你們的恩寵，使你們不但相信基督，而且也爲祂受苦。你們所面對的戰爭和你們會在我身上所見到的，現在又從我所聽到的是一樣的。所以，如果你們在基督內獲得了鼓勵，愛的勸勉，聖神的交往，哀憐和同情，你們就應彼此意見一致，同氣相愛，同心合意，思想一致，使我充滿喜樂。不論做什麼，不要自私自利，也不要追求虛榮，只存心謙下，彼此

該想自己不如人；各人不可只顧自己的事，也該關心別人的事。你們該懷有基督耶穌所懷有的心情：祂雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，認爲是應當把持不捨的，却空虛自己，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人；祂貶抑自己，服從至死，而且死在十字架上。因此，天主極度舉揚祂，賜給了祂一個名號，超越一切名號，使天上、人間和地下的一切，一聽到耶穌的名號，無不屈膝叩拜；一切唇舌都承認耶穌基督是主，以光榮天主聖父。

對答詠

伯前二，24；

希二，14；十二，1

領：基督在十字架上，承擔了我們的罪過，是要我們不再生活在罪惡中，而善度聖潔的生活。

答：以便藉著死亡，去毀滅那握有死亡之權的魔鬼。

領：我們信德的創始者爲了那擺在面前的喜樂，就忍受了十字架。

答：以便藉：

誦讀二 選讀力康主教致斐理伯人書

基督以身作則

長老要慈善爲懷，同情衆人，領回迷路者、探望病患，不忽視孤兒寡婦或貧困；要「在主前和人前奮勉行善」，戒絕憤怒，不厚此薄彼，不作不公的判斷，遠避貪財，不輕信對某人的控告；要知道，我們都欠了罪債，不可苛責他人。

如果我們祈求上主寬恕我們，我們也該寬恕別人，因我們都在我們的天主上主面前生活，每人都該「站在基督的審判台前，爲自己交賬」。因此我們該以敬畏、

以虔敬事奉天主。這是主基督、向我們傳福音的使徒，以及預言主來臨的先知們所吩咐我們的。我們要專心行善，避免導人犯罪的任何行爲；要遠離假弟兄，以及那些假借主的名字引誘愚者走入歧途的人。

「凡是不明認耶穌基督帶着肉身而來的人，就是反基督者」；凡是否認十字架明證的人，便是來自魔鬼。凡是按私意曲解主的言語，而說沒有復活也沒有審判的人，就是撒殫的長子。因此我們要遠離這些人的邪說謬理，回歸起初就傳給我們的教義。我們要「警醒祈禱」，恒心齋戒，懇求洞悉一切的天主，「不要讓我們陷於誘惑」，一如主所說的：「心靈雖然剛強，肉體却是軟弱的。」

我們該恒心不懈，保持希望，依恃那是我們義德保證的耶穌基督；「祂從來沒

有犯過罪，在祂口裏也找不到詭詐；祂在木架上、親身承擔了我們的罪」，祂爲了我們，並使我們在祂內生活，而忍受了一切。所以我們要效法祂的忍耐；如果我們爲了祂的聖名而受苦，就該將光榮歸於祂。這是祂親自給我們所立的榜樣，我們也信服這榜樣。

對答詠

格後，八，21；六，3；

宗二四，15；16

領：我們不僅在天主面前，也在人面前謀求美好的事，不要得罪任何人；
答：以避免我們的職務受詆毀。

領：我仰望天主，我努力奮勉，對天主、對人時常保持良心無愧。

答：以避免：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀致斐理伯人書二，12；30

你們要為你們的得救而工作

我親愛的諸位，你們常常服從，不但我與你們同在的時候，就是現今我不在的時候，你們更應該服從。你們要懷着恐懼戰慄，努力成就你們得救的事，因爲是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，爲成就祂的善意。你們無論做什麼事，總不可抱怨，也不可爭論，好使你們成爲無可指摘和純潔的，在乖僻敗壞的世代中，做天主無瑕的子女；你們應在世人中發光，如同天空中的星辰，把生命的話顯揚出來，使我在基督的日子有可自誇的，

那我就沒有白跑，也沒有徒勞。即使我應在你們信德的祭品和供物上奠我的血，我也喜歡，並且和你們衆位一同喜歡；同樣，你們也該喜歡，也該與我一同喜歡。

我在主耶穌內希望不久派遣茂德到你們那裏去，好使我知道你們的事而放心。實在，我沒有一個像他那樣誠心關照你們的人，因為其他的人都謀求自己的事，而不謀求基督耶穌的事。至於他，你們知道他所受過的考驗，他對我如同兒子對待父親一樣，與我一同從事了福音的工作。所以，我希望，幾時我一看出我的事怎樣了結，就立即打發他去；並且在主內我自信，我自己也快去。

再者，我以爲必須把我的弟兄、同事和戰友，即你們派來爲供給我的急需的使者，厄帕洛狄托給你們打發回去，因爲他

常想念你們衆人，又因你們聽說他病了，他更爲心焦。實在，他曾病得幾乎要死；但天主可憐了他，不但他，而且也可憐了我，免得我愁上加愁。那麼，我儘快打發他回去，好使你們看見他再感到喜樂，而我也減少憂苦。所以你們應該在主內滿心喜歡接待他；像這樣的人，你們應當尊敬，因爲他爲了基督的工作，曾冒性命的危險，接近了死亡，爲彌補你們未能事奉我的虧缺。

對答詠

伯後一，10，11；

弗五，8，11

領：你們要更加努力，使你們的蒙召和被選，賴善行而堅定不移。

答：這樣，你們便更有把握，進入我們的主和救主耶穌基督永恆的王國。

領：你們生活，要像光明之子一樣；不要參與那黑暗無益的作爲。

答：這樣，你：

誦讀二 選讀聖力康主教致斐理伯人書

我們要憑着信心與正義跑我們的賽程

現在我請求你們諸位，聽從正義的召叫，修練完美的忍耐，這忍耐是你們不僅在聖納爵、鄒西謀和盧福身上，而且在你們本城的人身上，還有在保祿和其他使徒身上所親眼看見的。你們要確信，這些人並「沒有空跑」，而是憑着信心與正義跑他們的賽程，並且已到達他們理當去的地方，在主身旁，他們從前會與祂一同受苦。因爲「他們沒有愛這現世」，却愛了那爲我們死去，又因爲我們而被天主復活的基督。

所以，你們要在這些事上站穩，效法主的榜樣，在信德上屹立不搖，以兄弟之愛彼此相愛；要在真理內聯合一致，以主的溫和彼此相待，不輕視任何人。你們若能施捨，就不要遲延，因爲「施捨能救人免於死亡」。你們要彼此尊重，注意「在教外人中、言詞要無可指摘」。這樣，由於「你們的善行」，你們將得到讚美，天主也不會因你們而被褻瀆。但是「那因己過而使上主的名受褻瀆的人是有禍的」。因此你們要教導衆人度自制的的生活，如同你們一樣。

瓦蘭斯曾經是你們中間的長老，對於賦與他的職責如此無知，我爲他感到非常悲痛。因此我勸你們：不要貪財，而要保持純潔，誠實不欺，遠離一切罪惡。誰若在這些事上不能自制，怎能向別人宣講自

制呢？誰若不能禁絕貪財的心，便會因崇拜偶像而敗壞，而被視為教外人，他們對於天主的審判茫然無知。聖保祿教訓人說：「你們不知道聖徒將審判世界嗎？」

但是，我並沒有發覺，也沒有聽說，你們中間有這樣的事。當時可讚頌的保祿在你們中間工作，在他書信的開端曾推薦你們。他因你們而在各教會中誇耀；當時只有那些教會認識了天主，我們還沒有認識祂。

弟兄們！我為瓦蘭斯和他的妻子感到非常悲傷。但願天主賜他們真實的悔改。在這件事上，你們也要自制，「不要把他們當作仇人看待」，而要把他們看作患病而迷失的肢體，使他們改邪歸正，好使你們整個的身體獲得健康。因為你們這樣做，就是建樹你們自己。

對答詠

斐二，12 ~ 13；若十五，5

領：你們要戰戰兢兢，努力完成你們自己的得救。 答：因為天主在

你們心內工作，使你們既願意，又能實行祂的美善計劃。

領：主說：沒有我，你們什麼也不能做。 答：因為天：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀致斐理伯人書三，1 ~ 16

保祿的榜樣

我的弟兄們！你們要因主而喜樂；給你們寫一樣的事，為我並不困難，却加強你們的安全。你們要提防那些狗，要提防

邪惡的工人，要提防自行割禮的人。其實，真受割禮的人是我們，因為我們是藉天主的聖神實行敬禮，在耶穌基督內自豪，而不信賴外表的人，雖然我對外表也有可信賴的。如果有人以為自己能將信賴

放在外表上，那我更可以：我生後第八天受了割禮，出於以色列民族，屬於本雅明支派，是從希伯來人所生的希伯來人；就法律說，我是法利塞人；就熱誠說，我會迫害過教會；就法律的正義說，是無瑕可指的。凡以前對我有利益的事，我現在爲了基督，都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因為我只以認識我主耶穌基督爲至寶；爲了祂，我自願損失一切，拿一切當廢物，爲賺得基督，爲結合於祂，不是藉我因守法律獲得的正義，而是藉由於信仰基督而獲得的正義，就是

從天主而來、基於信德的正義。我只願認識基督和祂復活的大能，參與祂的苦難，相似祂的死，我希望也得以從死人中復活。

這並不是說：我已經達到這目標，或已成爲完美的人；我只願向前跑，看看是否我也能夠奪得，因爲基督耶穌已奪得了我。弟兄們！我並不以爲我已經奪得，我只願一件事：就是忘記背後的，只向在我前面的奔馳，爲達到目標，爲爭取天主在基督耶穌內召我向上爭奪的獎品。所以，我們中間凡是成熟的人，都應懷有這種心情；即使你們另有別的心情，天主也要將這種心情啓示給你們。但是，無論我們已達到什麼程度，仍要照樣進行。

對答詠

斐三，8，10；羅六，8

領：我把一切都當作廢物，爲賺得基

督。 答：我只願認識基督，和祂復活的大能，並參與祂的苦難。

領：如果我們與基督同死，我們相信也要與祂同生。 答：我只願：

誦讀二 選讀聖力康主教致斐理伯人書

願基督使你們在信仰與真理上成長

我相信你們精通聖經，沒有你們不曉得的事理。我却沒有獲得這麼多。據聖經所載：「你們發怒，却不要犯罪」，又說：「你們含怒不可到日落。」記得這些話的人是有人有福的；我相信你們就是這樣的人。

但願天主——我們的主耶穌基督的父，和永生的大祭司、耶穌基督——天主之子、使你們在信仰與真理上成長，使你們溫良，總不發怒，寬容而大量，從容而純潔。願祂恩賜你們列於聖者之中，並分享

聖人之福；而且也賜給我們，和天下所有信仰我們的主耶穌基督、並信仰使祂從死人中復活的聖父的人。

請你們為衆聖徒祈禱。也為君王、為掌權者、元首，為迫害你們和仇恨你們的人，以及所有十字架的仇人祈禱，使你們信德的果實在衆人面前彰明皎著，你們也在基督內完美無缺。

你們和納爵都曾給我寫信，問我是否有人去敘利亞、好把我給你們所寫的信帶去。如果我們有適當的時機，我本人，或是我派代表，會把信帶給你們。

納爵寫給我的許多信件，還有其他我們所保存的信件，照你們的請求，都隨這封信一併附上，你們從這些信裏可以獲得許多神益，因為其中包括信德、堅忍以及有關主的一切啓迪。至於納爵和他的同

伴，你們如果得到確切的消息，請報告給我們。

我給你們寫這封信是由克來森代筆，我以前曾把他推薦給你們，現在我再次推薦，因為他與我們相處，品行無瑕可指。我相信，他和你們相處也是一樣。當他的姐姐到你們那裏時，我也把她推薦給你們。祝你們在主耶穌基督內享平安，並願祂的恩寵與你們的家人同在。阿們。

對答詠 希十三，20，21；加下一，3

領：願賜平安的天主使你們有能力行各種善工，以承行祂的旨意。

答：願祂在你們身上、藉耶穌基督完成祂所喜悅的事。

領：願祂賜給你們衆人一顆心，崇拜祂，承行祂的旨意。 答：願祂在：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀致斐理伯人書

三，17-4，9

你們要在主內屹立

弟兄們！你們要一同效法我，也要留意那些按我們的榜樣而行事的人，因為有許多，我曾多次對你們說過，現在又含着淚對你們說：他們行事為人，是基督十字架的敵人；他們的結局是喪亡，他們的天主是肚腹，以羞辱為光榮，只思想地上的事。至於我們，我們的家鄉是在天上，我們等待主耶穌基督、我們的救主從那裏降來，祂必要按祂能使萬有屈服於自己的

大能、改變我們卑賤的身體，相似祂光榮的身體。

因此，我所親愛的和所懷念的弟兄們，我的喜樂和我的冠冕，我親愛的諸位！你們應這樣屹立在主內。我勸厄敖狄雅和欣提赫，要在主內有同樣的心情。至於你，我忠誠的同伴，我也求你援助她們，因為她們會伴隨我為福音而奮鬥，與克肋孟以及我的其他的同事一樣，他們的名字已寫在生命冊上了。你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們應當喜樂！你們的寬仁應當使眾人知道：主快來了。你們應當毫無掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷着感恩的心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意思的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。此外，弟兄們！凡是真實的、高尚

的、正義的、純潔的、可愛的、榮譽的、不論是美德，不論是稱譽：這一切你們都該思念；凡你們在我身上所學得的、所領受的、所聽見的、所看到的：這一切你們都該實行：這樣，賜平安的天主必與你們同在。

對答詠

弗四，17；得前五，15-18

領：我在主內苦勸你們，不要再像外邦人那樣生活：常順隨自己虛妄的思想。却要常常彼此關懷，為所有人的好處著想。 答：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。

領：你們要常常喜樂，不斷祈禱，事感謝天主。 答：這就是：

誦讀二 選讀聖安博主教致斐理伯人書

釋義

你們要常在主內喜樂

親愛的弟兄們，慈悲的天主，為救我們的靈魂，召喚我們分享永福。你們剛才在今天的讀經中聽使徒說：「你們要常在主內喜樂。」世俗的歡樂領人到永遠的悲哀；但那承行主旨的歡樂，却把恒心的人帶到那永遠常存的幸福中；因此使徒才說：「我再說一遍：你們要喜樂。」

保祿勸我們在天主內的喜樂，和遵守天主誠命的喜樂、要日益增長。因為我們在世上，越努力遵守我們的主天主的誠命，我們在來生也越幸福，在天主臺前所獲得的榮耀也越大。

「你們的謙和應使大家都知道。」這就是說：你們聖善的生活，不僅在天主臺前，而且在人面前要表現出來。你們的生活要在和你們同居此地的人面前、作為淡

泊和謹慎的楷模，並在天主和世人前作為美好的紀念。

「主來近了，你們什麼也不要掛慮。」凡是不斷以真誠、以堅信、切望、純愛呼求上主的人，上主就常靠近他們：因為祂在你們求祂之前，就知道你們需要什麼。祂常準備好，幫助那些忠信服事祂的人的急需。因此我們遭遇困難時，不要太焦慮。我們要知道：天主正靠近我們，保護我們。按聖經所載：「上主親近心靈破碎的人，救助精神痛苦的人。義人雖然多災多難，上主將要把他救出。」假使我們奮勉遵守上主的誠命，祂必不延遲祂所應許給我們的賞報。

「但在一切事上，要以懇求和祈禱，懷著感恩之心，向天主呈示你們的請求。」因此，我們在困苦中不要抱怨或憂慮，但

該忍耐與喜樂，「在一切境遇中，時常感謝天主。」

對答詠

詠三九，3~4

領：上主把我安置在磐石上，穩定我的脚步。 答：祂教我口唱新歌。

領：祂俯聽了我的哀訴；把我從可憐的禍坑中救起。 答：祂教我：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀致斐理伯人書

四，10~23

斐理伯人對保祿的慷慨

弟兄們：我在主內非常喜樂，因為你們對我的關心又再次表現出來；你們始終

關心我，只是缺少表現的機會。我說這話，並不是由於貧乏，因為我已學會了，無論處在甚麼環境中常能知足。我知道受窮，也知道享受；在各樣事上和各種境遇中，或是飽飢、或是饑餓、或是富裕、或是貧乏、我都得了祕訣。我賴加強我力量的那一位，能應付一切。但是，你們也實在做得好，因為你們分擔了我的困苦。你們斐理伯人也知道：當我在傳福音的初期，離開馬其頓時，除了你們以外，沒有任何教會在收支上供應過我；連我在得撒洛尼時，你們不只一次，而且兩次給我送來我的急需。我並不貪求餽贈，我所追求的，是歸在你們賬上的豐厚的利息。我已收到了全數——而且綽綽有餘；我已經足夠了，因為我從厄帕洛狄托收到了你們所送來的芬芳的馨香，天主所接納、所喜悅的

祭品。我的天主必要以自己的財富，在基督耶穌內，豐富地滿足你們一切的需要。願光榮歸於天主我們的父，直到永遠。阿們。

你們要在基督耶穌內問候各位聖徒；同我在一起的弟兄們都問候你們。衆位聖徒，特別是凱撒家中的聖徒，都問候你們。願主耶穌基督的恩寵與你們的心神同在。阿們。

對答詠

斐四，12 ~ 13；

格後十二，10

頌：我知道受窮，也知道享受，我體

驗過飽飫和飢餓，富裕與貧乏。

答：我賴加強我力量的那一位，

能應付一切。

頌：我爲基督的緣故，以忍受軟弱與

艱難爲喜樂。 答：我賴加：

誦讀二 選讀尼撒主教聖國瑞論教友生活

要打一場信德的好仗

「誰若在基督內，他就是一個新受造的人，舊事已經過去。」聖保祿稱這新創造是指聖神居住在純潔無玷的心靈內——沒有沾染任何邪惡或罪污的心靈內。因爲人心若惱恨罪惡，全力行善，洗心革面，便領受了聖神的恩寵，完全成爲一個新人，再次受造。保祿也說過：「你們應當把舊酵母除盡，好使你們成爲新的麵團……所以我們過節，不可用舊酵母，也不可用奸詐邪惡的酵母，而該用純潔真誠的無酵餅。」我說，這些話正符合關於新受造的人所說過的。

原來人靈的試探者設了許多陷阱。人性本身是軟弱的，不能克服他。因此保祿吩咐在我們身上佩帶天上的武器，他說：

「你們要穿上正義的盔甲，把和平的福音準備好了，穿在腳上。你們要站穩，以真理束腰。」你看，保祿給你指出了多少得救的方法，都領向同一條路，同一個目標。這樣，爲完成人生的賽程、直到天主誠命的高峯便容易了。保祿在他處又說：「我們該以堅忍的心、跑那擺在我們面前的賽程，注視著信德的創始者和完成者——耶穌。」

因此，誰完全輕視今生的榮華、捨棄現世的富貴，也該一生犧牲自己。這種犧牲自己就是說，絕不尋求私意，而尋求天主的聖意，而以天主聖意爲生活的指南；也就是說，除了必需之物外，一無所有。這樣，他便更容易愉快地、滿懷希望、迅速地實行長上的命令，好像基督的僕人，好像一個被救贖的人給弟兄們服務一樣。

這也原是主願意的，因爲祂說：「誰想在你們中間爲首和最大的，就該做最小的，做衆人的僕役。」

這種服役該是義務的，僕役應該隸屬衆人權下，他對弟兄們的服務，就像債務人對債權人一樣。作長上的人，應該比別人更加辛勞，比屬下更爲謙卑；好像僕役使自己的一生爲衆人服務，把託付給他們照管的人，當作天主託付給他們的任務。

因此，長上應該照顧弟兄們，好像師長照顧父母所託付給他們的兒童一樣。如果你們主僕彼此這樣作，屬下便樂於聽長上的命令，長上也欣然領導弟兄們抵達完美的境界；你們如果互相尊敬，你們在世上就要度天使的生活了。

對答詠

迦五，13；格前十，32

領：弟兄們，你們蒙召得到了自由；

但不要把這自由，作為放縱肉慾的藉口。 答：却要以聖神的愛，

彼此服事。

領：你們不可成為猶太人、或希臘人、

或天主的教會跌倒的原因。

答：却要以：

結束禱詞 見常年主日

誦 讀

誦讀一 恭讀致茂德前書 一，1-20

茂德的使命·福音的宣講者——保祿
奉我們的救主天主，和作我們希望的
基督耶穌的命令，作基督耶穌使徒的保
祿，致書給在信德上作我真兒子的茂德。
願恩寵、仁慈與平安，從天主父和我們的
主基督耶穌賜給你！

當我往馬其頓去的時候，曾請求你留
在厄弗所，是要你訓令某些人，不要講異
端道理，也不要探求無稽的傳說，和無窮
盡的祖譜，因為這些事只會激起爭辯，對
於天主所立的那基於信德的救世計劃，毫
無益處。這訓令的目的就是愛，就是從純
潔的心、光明磊落的良心和真誠的信仰所
發出的愛；但有些人離開了這些，而轉向

第二十七主日

聖詠集第三週

第一晚禱

謝主曲對經：他定要兇狠地把那些壞人殺
光，然後把葡萄園租給那如
期交付租金的園戶。

了空談；他們願意充當法學士，却不明白自己所說和所主張的是什麼。

我們知道法律原是不同的，只要人用得恰當；我們也知道法律不是爲義人立的，而是爲叛逆和不服從的、爲不虔敬和犯罪的、爲不敬神和瀆聖的、爲弑父母的、爲殺人的、爲犯奸淫的、爲行男色的、爲拐賣人口的、爲說謊話的、爲發虛誓的、並爲其他反對健全道理的事而立的；這道理是按着可頌的天主所託給我的光榮福音而宣講的。

我感謝那賜我能力的、我們的主基督耶穌，因爲祂認爲我忠信，就派了我服事祂。我從前是個褻瀆者、迫害者和施暴者；但是我蒙受了憐憫，因爲我當時是在不信之中，由於無知而作了那些事。然而我們主的恩寵對我格外豐厚，使我在耶穌

基督內有了信和愛。這話是確實的，值得完全接納：就是「基督耶穌到世界上來，是爲拯救罪人」；而我就是其中的魁首。但是我竟然蒙受了憐憫，好使基督耶穌在我這個魁首身上、顯示祂完全的容忍，爲給將來信祂而獲永生的人作榜樣。願尊崇和光榮歸於萬世的君王：那不死不滅，不可見的惟一天主，直到永遠！阿們。

我兒茂德！我根據以前指着你所說過的那些預言，把這訓令委託給你，爲使你藉此打這場好仗，保持信德和良心純潔；有些人竟擯棄了良心，而在信德上沉淪了；其中有依默納約和亞歷山大，我已經把他們交給撒殫，使他們學習不再褻瀆。

對答詠 弟前一，14，15；羅三，23

頌：我們的主賜給了我格外豐厚的恩寵，賜給了我信心和愛心。

答：基督耶穌降世，是要拯救罪人。

領：因為衆人都犯了罪，都失掉了天

主的光榮。 答：基督耶：

誦讀二 選讀教宗聖大國瑞牧靈指南

牧人緘默要謹慎，說話要有益

作人靈領袖者要慎重決定，何時應緘默，常說有益的話。這樣，他才能避免說出不該說的話，或該說話時而保持緘默。

因為說話不謹慎，會導致錯誤；同樣，不智的緘默會使那能接受教導的人、存留於錯誤之中。因為往往有些不智的牧者，唯恐失去他人的歡心，而怕公開說出該說的話。按「真理」所說的，這些領袖不像熱心照顧羊羣的牧人，而像傭工一樣，因為他們躲藏在緘默背後，就像牧人當狼來時逃跑一樣。

因此上主藉先知責備他們說：「他們是一羣不會吠的狗。」上主又埋怨說：「你們沒有上去對抗敵人，也沒有給以色列家建築城牆，好使你們在上主的日子，在戰爭中站穩。」「上去對抗敵人」，是指爲了保衛羊羣、大膽直言，反擊現世的權勢。「在上主的日子，在戰爭中站穩」，是指爲了愛護正義，而抗拒惡勢力。

牧人怕說正經事，這樣的緘默不就是轉身逃跑嗎？如果他挺身而出，保衛羊羣，這就是爲了防禦敵人、而給以色列家建築城牆。因此，上主又對犯罪作惡的子民說：「你們的先知看到你們虛幻而愚蠢的作爲，他們沒有揭露你們的罪惡，好使你們悔過。」在聖經中先知被稱爲教師，他們指出現在飛逝的事，而啓示未來的事。天主的話責備他們只看到虛偽的事；因爲他

們怕糾正惡人的過錯，便許給他們以空虛的安全，以取悅他們；他們毫未揭露罪人的罪孽，因為他們不敢說責備的話。

糾正他人過失的話是開門的鑰匙，因為能揭露那連有罪者往往不能認識的罪過；因此聖保祿說：「你要堅持那合乎教義的眞道，好能以健全的道理勸戒人，並且能駁斥反對的人。」瑪拉基亞先知也說：「祭司的唇舌應保衛知識；人民也要從他的口中得到教訓，因為他是萬軍之主的使者。」上主又藉依撒意亞勸人說：「你要大聲喊叫，不要停止，像號角一樣響亮。」

凡領受鐸品的人，便接受了宣講的任務：在威嚴的審判主駕臨之前，他應向人們大聲疾呼，爲主開道。如果一位祭司疏忽講道，他就是一個啞吧講道人，怎能發出喊聲呢？這也就是天主聖神爲什麼要借

火舌的形象、降臨到最初的牧者頭上的理由：因為聖神所充滿的人，聖神就使他們立即宣講。

對答詠

詠五〇，15，16，17

領：我要引導惡人走上祢的道路；罪人也要歸依祢。 答：我的口舌必要宣揚祢的公義。

領：上主，求祢開啓我的口，我要親口讚頌祢。 答：我的口：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：不要阻止孩童到我這裏來，因為天國正屬於這樣的人。

結束禱詞

全能永生的天主，祢以無限慈愛恩待我們，遠超過我們的功德和期望；求祢廣

施仁慈憐憫，赦免那使我們內心不安的罪惡，賞賜我們於哀禱中所不敢希求的恩惠。

第二晚禱

謝主曲對經：你們要說：我們是無用的僕人，只不過盡我們的本分而已。

常年期第二十七週

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀致茂德前書 二，1-15

天主子民的祈禱

親愛的，我所勸你的、最重要的是，要為一切人、為眾君王和一切有權位的

人，懇求、祈禱、轉求並謝恩，為使我們能以充分的虔敬和端莊，度寧靜平安的生活。這是美好的，並在我們的救主天主面前是蒙受悅納的，因為祂願意所有的人都得救，並得以認識真理，因為天主只有一個，在天主與人之間的中保也有一位，就是降生成人的基督耶穌，祂奉獻了自己，作眾人的贖價：這事在所規定的時期已被證實，而我也為了這事，被立為宣道者和使徒——我說的是實話，並非說謊——在信仰和真理上，做了外邦人的教師。

我願意男人們在各處舉起聖潔的手祈禱，不應發怒和爭吵。我也願意女人們服裝端正，以廉恥和莊重裝飾自己，不要用鬢髮和金飾、珍珠或極奢華的服裝，而要以善行裝飾自己，這纔配稱為虔敬天主的女人。

女人要在沉靜中受教，事事服從。我

不准許女人施教，也不准許她管轄男人，她要保持沉靜，因為亞當是先受造的，以後纔造了厄娃。亞當沒有受騙，受騙陷於背命之罪的是女人。可是女人若持守信德、愛德、聖德和莊重，藉着生育子女，必能獲救。

對答詠 弟前二，5 7 6；希二，17

領：天主只有一個；在天主與人之間的中保也有一位，就是耶穌基督。 答：祂奉獻了自己，為做衆人的贖價。

領：基督應在各方面相似弟兄們，好能對他們慈悲為懷。 答：祂奉

獻：

誦讀二 選讀聖安博主教論加音與亞伯

爾

應特別為教會全體祈禱

「你該向天主奉獻讚頌之祭，又該向至高者還願。」讚頌天主就是向天主許願並還願。因此那因主的一句話被治愈的撒瑪黎雅痲瘋病人、比其他九個痲瘋病人，更得到主的讚揚；因為只有他一個人回到基督面前，頌揚天主，感謝天主。耶穌論到他說：「除了這個外邦人，就沒有別人回來歸光榮與天主嗎？」耶穌就對他說：「起來，走吧！你的信德使你痊愈了。」

主耶穌神奇地把父的慈善指示給你，父知道把好東西給人，好使你向「善」的本身求好東西。祂也勸告人要熱切並時常祈禱；不是無味而冗長的祈禱，而是恒心不懈的祈禱。冗長的祈禱往往充滿無用的話；但如果對祈禱乏味，則是疏忽祈禱的結果。

主還勸告你，當你求祂寬恕你時，最重要的是你該先寬恕別人，好使你的善行加強你的請求。保祿也教訓你，祈禱時不要發怒或與人爭論，好使你的祈禱不致被擾亂或被破壞。救主也教人要處處祈禱，因為祂說：「進入你的內室裏去。」

然而你要了解，這內室不是指牆壁圍成的房間，把你的身體關在裏面；而是指那在你心裏的內室，那裏面關着你的思想，也有你的情感。這樣的祈禱內室到處和你在一起，也到處是秘密的，只有天主是這間內室的見證。

有人教導你應特別為民衆祈禱，就是為全體、為慈母教會的所有肢體祈禱，教會傑出的標記便是互愛。如果你只為自己祈求，便只有你自己一人為你祈禱。如果每人只為自己祈求，對於一個罪人的恩

寵，便比一個人為別人代禱所得到的少。現在因為每人都為衆人祈禱，衆人也就都為每人祈禱。

所以我們可以結論說：如果你只為自己祈禱，便像我們說過的，便只有你一人為你祈禱。若是你為衆人祈禱，衆人都將為你祈禱，因為你是其中的一份子。因此，你所得到的酬報便多。因為全體子民，由於每人的祈禱，而使每人得到全體的支持。這裏沒有傲慢，只有更深的謙遜，更豐富的神益。

對答詠

詠六〇，2 3，6

領：天主，求祢俯聽我的哀求；求祢細聽我的祈禱。 答：我從地極呼求祢。

領：天主！因為祢滿足了我的願望，把敬畏祢名者的財產賜給了我。

答：我從地：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀致茂德前書 三，1-16

教會內的職務

親愛的：這話是可靠的：誰若渴望監督的職分、便是渴望一件善事：這話是確實可信的。因此，監督必須是無可指摘的，只作過一個妻子的丈夫，有節制，應慎重，端莊，好客，善於教導；不嗜酒，不暴戾，而要溫和，不貪財，善於管理自己的家庭，使子女們服從，凡事端莊；誰若不會管理自己的家庭，怎能照管天主的教會呢？不可是新入教的，怕他妄自尊

大，而陷於魔鬼所受的判決，並且在教外人中也必須有好聲譽，免得他要遭人誹謗，落入魔鬼的陷阱。

執事也必須端莊，不一口兩舌，不飲酒過度，不貪圖不義之財；以純潔的良心，保持信德的奧蹟。這些人應當先受考驗，如果無瑕可指，然後纔能作執事。女人也必須端莊，不說謊言，有節制，凡事忠信。執事應當只作過一個妻子的丈夫，善於管理自己的子女和家庭，因為善於服務的執事，就可獲得優越的品位，並且大膽地宣揚對基督耶穌的信仰。

我雖然希望不久到你那裏去，但是我仍然把這些事寫給你；假使我來遲了，你可以知道在天主的家中應當如何行事；這家就是永生天主的教會，真理的柱石和基礎。衆人無不公認，這虔敬的奧蹟是偉大

的，就是：祂在肉身內出現，由聖神所證明，發顯給天使，被傳於外邦，為世人所信服，被接到光榮裏。

對答詠

宗二〇，28；格前四，2

領：聖神既在整個羊羣中立你們為監督，你們就該牧養教會，

答：牧養天主用自己兒子的血所取得的教會。

領：管理人的主要資格，就是他要忠於職守。 答：牧養天：

誦讀二

選讀安提約基主教聖納爵致特

拉里亞人書

我願你們預防，因為你們是我鍾

愛之子

納爵、別號德福祿，致書給亞細亞省特拉里亞的聖教會。這教會為天主——耶穌基督之父所鍾愛。為天主所特選、並相稱

於天主，因耶穌基督的苦難而享有身心的自由。基督使我們懷有希望，在祂內得以復活。我依照使徒的方式，問候這個教會，祝它滿渥主寵、萬事順遂。

我知道你們的品行無瑕可指，在困苦中仍不畏縮；這不是出於習慣，而是出於天性：這是你們的主教鮑立比告訴我的，是天主和耶穌基督的聖意要他來到斯彌納。他與我這在耶穌基督內的囚犯共聚時充滿喜樂，使我在他身上看到了你們全體。當我透過他接受你們按天主聖意對我所表示的恩情時，我就頌揚天主：我發覺你們真如我所知道的，確實效法了天主。

你們服從主教就像服從耶穌基督一

樣，可見你們已不是按世人而是按耶穌基督的方式而生活，祂會為我們而死，使你們因信仰祂的死亡而免於死亡。因此，重

要的是，像你們所做的：沒有主教，你們什麼也不要做；同時你們也該服從長老，如同服從耶穌基督的使徒們一樣，祂是我們的希望，我們若在祂內生活，將來便會在祂內。

執事們是耶穌基督奧體的聖職人員，該是在一切事上受到衆人稱許的人。因為他們不僅是管理飲食的人，而是天主教會的聖職人員，因此應該遠避罪惡，好像遠避烈火一樣！

同樣，衆人都該敬重執事，像敬重耶穌基督一樣，正像你們以主教爲聖父的肖像，並視神職班是使徒團所形成的天主的議會。因爲沒有這三個品級，就不能稱爲教會。我確信你們也有同感，因爲我在你們的主教身上，看到了你們愛德的榜樣，他現在和我在一起；他的舉止就是一項偉

大的教訓；他的溫良是一股力量。

天主賜我知道許多事，但我有所節制，以免因誇口而喪亡。目前我更應戒慎恐懼，絕不側耳聆聽那些誇讚我的人。因爲誰誇讚我，就是鞭打我。我固然渴望殉道，但不知道我是否當得起。大多數人並不知我這熱切的渴望，然而這渴望却更強烈地攻擊我。因此，我現在所最需要的是謙遜，是藉着謙遜，此世的首領被打倒了。

因此，我，其實不是我，而是耶穌基督的愛請求你們，只可食用基督徒的食物，要禁絕那有如惡草的異端。

只要你們不驕傲自大，也不脫離基督和你們的主教，以及使徒們的教訓，就是在實行以上所說的。在聖所裏的人是聖潔的；而在聖所以外的人是不潔的。這就是說：凡脫離主教、長老、執事而行動的

人，良心是不潔的。

我寫這些話，不是因為我懷疑你們中間有這樣的事，只是我願意你們預防，因為你們是我鍾愛之子。

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀致茂德前書

四，1 } 五，2

對答詠

弗四，3 } 5；格前三，11

領：你們要盡力以和平的聯繫，保持

論假導師；論敬老

心神的合一，因為只有一個身體

聖神明明地說：在最後的時期，有些

和一個聖神；正如你們蒙召，共

人要背棄信德，聽信欺詐的神和魔鬼的教

有一個希望一樣。 答：只有一

訓，這教訓是出於那些偽善的說謊者，他

個主、一個信德、一個洗禮。

們的良心已烙上了火印。他們禁止嫁娶，

領：除了那已建立的根基、即耶穌基

戒絕一些食物；這些食物本是天主所造，

督外，任何人不能再建立別的根

使那信仰而認識真理的人，以感恩的心所

基。 答：只有一：

享用的；因為天主所造的都是好的，只要

以感恩的心領受，沒有一樣是可擯棄的；

結束禱詞 見常年主日

都藉天主的話和祈禱聖化了。

你若拿這些話提醒弟兄們，就是基督

耶穌的好僕役，並顯出你在信德和你一向所追隨的好教訓上得到好的教育。至於凡俗和老婦的無稽傳說，務要躲避！但要在虔敬上操練自己，因為身體的操練益處不多，可是虔誠敬主在各方面都有益處，因為享有今生與來世的應許。這話是確實的，值得完全接納。我們正是為這個緣故而勞苦奮鬥，因為我們的希望在於永生的天主，祂是全人類，尤其是信徒們的救主。

你要拿這些事指導人、教訓人，不要讓人小看你年輕；但要在言語行為上，在愛德、信德和潔德上，做信徒的模範。在我來以前，你要專心宣讀、勸勉和教導。不要疏忽你所有的神恩，就是從前藉預言和長老團的覆手賜給你的神恩。你要專心做這些事，全神貫注在這些事上，使眾人看出你的進步。你應注意你自己和你的訓

言，在這些事上要有恆心，因為你這樣做，纔能救你自己，也能救你的聽眾。

不要嚴責老年人，却要勸他如同勸父親；勸青年人如同勸弟兄；勸老婦如同勸母親；以完全純潔的心，勸青年女子如同勸姊妹。

對答詠

弟前四，8，10；格後四，9

領：虔誠敬主、在各方面都有益處，因為享有今生與來世的應許；我們正是為這個緣故而勞苦奮鬥。

答：因為我們的希望在於永生的天主。

領：我們曾受害，却沒有被棄捨；被打倒，却沒有喪亡。 答：因為我：

誦讀二

選讀聖納爵主教致特拉里亞人書

你們要靠信德、就是主的體，並

靠愛德、就是主的血而革新

你們要良善和藹；要靠信德、就是主的體，並靠愛德、就是主的血而革新。你們誰也不要對鄰人有任何嫌隙；也不要給教外人藉口，而使他們因少數愚蠢人而辱罵天主的信衆。「誰使我的名受人辱罵，他是有禍的。」

因此，如果有人給你們講道而不講耶穌基督，你們就充耳不要聽。耶穌基督是達味的後裔，確實由瑪利亞出生，也吃也喝，確實在般雀比拉多執政時受苦受難，確實被人釘死在十字架上，這是天上、地上、地下的神人所共睹的。祂確實從死人中復活，因為祂的父使祂復活。同樣，天父要像使基督復活一樣，使我們這些信基督的人在祂內復活，我們沒有祂，便沒有

眞生命。

所以你們要遠避有毒的植物——異端：他們產生致命的菓實，誰若嘗了，立即死亡。因為他們不是天父所種植的樹木；因為他們如果眞是，就會生長十字架的枝子，結出不朽的菓實。基督在受難時用這十字架邀請你們，因為你們是祂的肢體。頭不能沒有肢體而出生；天主預許使人合一，因為天主就是合一的基礎。

我從斯彌納城偕同天主的其他教會一起問候你們，他們在一切事上，無論在精神或肉體方面都給予我慰藉。我祈求天主賜我到達祂台前，我爲了耶穌基督而帶着鎖鍊，這些鎖鍊懇求你們，務要和睦相處，彼此代禱。你們每個人，尤其是長老們應支持主教，以光榮聖父、耶穌基督和使徒們。

我請求你們爲了愛德而聽我的話，不要使這封信成爲反對你們的證據。你們也要爲我代禱，就天主的仁慈而論，我需要你們的愛德，好使我相稱地獲得我所切望的一分，而不致被拒絕。

斯彌納和厄弗所的教友問候你們，也送上他們的愛。請在你們的祈禱中，不忘爲敘利亞的教會祈禱。我不配稱爲他們中間的一份子，因爲我是他們中最微末的。在耶穌基督內再見吧！願你們服從主教，如同服從天主的誠命，對於聖職人員亦然。你們衆人都要全心彼此相愛。

我的生命爲你們而祭獻，不但現在，而且將來我面見天主時還是如此。我仍然處於危險中；但天主教在耶穌基督內是信實的，祂必俯允我們和你們的祈求。我希望你們都在基督內完美無瑕。

對答詠 得後二，14-15；德十五，13

領：天主藉著福音召叫了你們，使你們獲得我們的主耶穌基督的光榮。
答：因此，你們要站穩，要堅持你們所學得的傳授。

領：上主憎恨一切惡事，敬畏祂的人也絕不喜愛惡事。
答：因此，你：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀致茂德前書 五，3-25

論寡婦及長老

你要敬重那些真正做寡婦的。假使寡婦有子孫，他們就應先學習孝道，報答

親恩，因為這是天主所喜悅的事。那真正做寡婦的，孤獨無依，寄望於天主，日夜常在懇求和祈禱；但那任性奢侈的寡婦，雖生猶死。你要拿這些話勸戒她們，使她們無可指摘。如果有人不照顧自己的親屬，尤其是自己的家人，就是背棄信德，比不信的人還不如。

錄用一個寡婦，年紀不要小於六十歲，只做過一個丈夫的妻子，又必須有行善的聲望，例如：教育兒女，款待旅客，洗過聖徒的腳，賙濟遭難的人，勤行各種善工。至於年輕的寡婦，你要拒絕錄用，因為當她們情慾衝動而違背基督的時候，便想再嫁；這樣必招致譴責，因為她們背棄了起初的信誓；同時她們空閒無事，習慣串門子；不但空閒無事，而且還好說閒話，好管閒事，說些不該說的話。所以我

要年輕的寡婦再嫁，生兒育女，管理家務，不給敵人任何誹謗的藉口，因為有些人已經轉身隨從了撒彈。若是女信徒家中有寡婦，就應自己供養她們，不可加重教會的負擔，教會好能供養那些真正的寡婦。

那些善於治理教會的長老，尤其那些出力講道和施教的人，配受加倍的敬重和供奉，因為經上說：「牛在打穀的時候，不可籠住牠的嘴；」又說：「工人配得工資。」控告長老的事，除非有兩三個證人，你不可受理。犯罪的人，你要在衆人前責備他們，使其餘的人也有所警惕。我在天主和基督耶穌、以及蒙選的天使前叮囑你，要遵守這些話，不可存成見，做事也不可偏心。不可匆匆給人覆手：不可在別人的罪上有分，務要保守自己清白。

至於你，你以後不要只喝水，由於你

的胃病，你又時常生病，可以喝一點酒。
 有些人的罪過，在受審以前便是顯明的；有些人的罪過、只在受審以後才被發現；同樣，善工也是顯明的；即使不明顯，也不能隱藏長久。

對答詠

斐一，27；二，4，5

領：你們的生活要合乎基督的福音，要一心一意爲信仰共同奮鬥。

答：不可只圖私益，也要顧及別人的福利。

領：你們彼此相待，該懷有基督耶穌所懷有的精神。 答：不可只：

誦讀二 選讀聖納爵主教致斐拉德人書

一位主教與其長老及執事

納爵、號稱德福祿，致書與亞細亞、斐拉德城、天主教與耶穌基督的教會；這教會獲得天主的慈恩，和天主堅強地契

合，並因我主的苦難而喜樂，因祂的大慈悲，也完全確信祂的復活。我因耶穌基督之血問候貴教會；這是我永遠而持久的喜樂：特別是教友和主教、長老及執事團結一致時，他們的指派，都符合耶穌基督的意思，祂照自己的旨意，藉祂的聖神，使教會建立在穩固的基礎上。

我確實知道，你們的主教領受了管理信衆的職責，不是由於自己的努力，也不是靠別人的力量，更不是爲了虛榮，而是由於聖父和主耶穌基督對他的愛。我非常欽佩他的莊重：他的沉默比人的空言更強而有力。因爲他與天主的規誡相合諧，一如琴之與絃。因此我爲了這樣一位對天主虔敬的靈魂而慶幸，因爲我體認他的完美、他的各種聖德，他的莊重、穩健，宛似永生天主的溫和。

因此你們這些真理之光的子女，務要遠避分裂和各種邪論。你們的牧者在哪裏，你們也要像羊羣追隨他到哪裏。

凡是屬於天主和基督的人都和主教在一起。凡是悔改而返回教會統一中的人，也都屬於天主，都將依照耶穌基督而生活。我的弟兄們，你們不要錯誤：誰附和分裂份子，「就不能獲得天國的產業」；誰追隨其他的教理，就與基督的苦難無分。

因此，你們要努力舉行同一的感恩祭，因為我主耶穌基督的身體只有一個，藉祂的聖血而使人團結的聖爵也只有一個，只有一個祭臺；同樣，長老及執事——我的同仁所輔佐的主教也只有一位。這樣你們無論做什麼，都能按照天主的聖意去做。

我的弟兄們，我非常愛你們；我也非常樂意地來堅強你們——其實，這不是我，

而是耶穌基督。我正是爲了祂的緣故而被囚禁；然而我更加懼怕，因爲我還不完善；但是你們向天主的祈禱將使我完善，好能享有因天主的仁慈而許給我的基業。我投靠福音，猶如投靠降生成人的基督；我與教會的神職聯合，猶如與使徒們聯合。

對答詠

弗二，20，22，21

領：你們是建立在使徒和先知的基礎上，基督耶穌自己就是它的角石。 答：你們也在祂內一同被建築成一座殿宇，是天主藉聖神居住的地方。

領：整個建築物，靠著祂，逐漸擴大，成爲在主內的聖所。 答：你們也：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦讀

誦讀一 恭讀致茂德前書 六，1-10

論奴隸和假導師

凡負軛作奴隸的，應認為自己的主人配受各種尊敬，以免天主的名和道理被人褻瀆。奴隸若有信教的主人，也不可因他們是弟兄，便加以輕視，反要多加服事他們，因為得到服事的好處的是信徒，是可愛的弟兄；你要拿這些事教訓人，勸勉人。

若是有人講異端道理，不順從我們的主耶穌基督純正的道理，與那虔敬的教訓，他必是妄自尊大，一無所知，患有辯論和舌戰之癖的人；由此產生嫉妒、爭吵、

謾罵、惡意的猜疑，以及心思敗壞和喪失真理者的口角；他們以虔敬為獲利的方法。的確，虔敬是一個獲利的富源，但應有知足的心，因為我們沒有帶什麼到世界上來，同樣也不能帶什麼去，只要我們有吃有穿，就該知足。至於那些想致富的人，便陷於誘惑，墮入陷阱和許多背理有害的私慾中，使人沉溺在敗壞和滅亡中，因為貪財是萬惡之根；有些人貪愛錢財，因而離棄了信德，使自己受了許多刺心的痛苦。

對答詠

瑪六，25；弟前六，8

領：你們不要為生活憂慮吃什麼，也不要為身體憂慮穿什麼。

答：難道生命不比食物貴重？身體不比衣服貴重嗎？

領：只要我們有吃有穿，就應當知足。
答：難道生：

誦讀一 選讀萊林·聖文生第一訓誨

基督教義的發展

在基督的教會裏，將沒有什麼教義的進展嗎？確實有，而且該有最大的進展。因為誰能那樣嫉妬他人、仇視天主，而阻止教義發展呢？可是所謂教義的進展，是信仰的真正進展，而不是改變。「進展」是說教義的每一點本身的擴張；而「改變」是指某一物從一物變成另一不同的物。

因此，理應有所進展，而且要有極大的進展：不論個人或團體、一位教友或整個教會都該在了解上、在知識與智慧上、隨着歲月與時代的演進而成長；但是却該在其本質的範圍內成長，就是在同一教義、同一意義、和同一理論上發展。

屬靈的宗教要仿效身體發展的過程：人的身體雖然隨年齡而發育，每一部分都成長，但仍然是同一的身體。兒童期的花朵，與老年期的成熟、其間雖大有區別；但是到了老年的人和幼年時的他還是同一個人。同樣，每人的身高和外表儘管有變化，仍然是同一人性，是同一個人。乳嬰的肢體短小，青年的肢體壯大，却是同樣的肢體。兒童有多少肢體，成人也有多少肢體；而且，人體隨年齡所顯示的較為成熟的部份，早在胚胎期已經存在了。因此，老人身上並沒有新的部分，因為早已隱藏在兒童身上了。

無疑的，這便是進展的合理與正確的規則，是生長的準確與美妙程序：造物主的智慧在兒童身上所創始的或預先形成的肢體，在成人身上會與年齡同時成長。假

設人的面貌發生變化，或者在肢體上如果有什麼增損，全身必會死亡或變成奇形怪狀、或至少變得衰弱。同樣，基督教會的信仰也該遵循這進展的規律，好使它隨著時代而增強，隨著歲月而發展，並隨著年齡而更高深。

我們的祖先古時曾在這教會的田地裏播下了信仰的麥種，我們作後代的若收穫錯誤的莠草，而不收穫真理的純麥，真不應該，太不合理了。

相反的，那合理而適當的規則是：開始與終結不應互相矛盾。我們種下了真理的麥種，就要收穫信仰的麥穗。這樣，當我們看到開始所播的麥種逐漸成長時，現在便應感到愉快而加以耕耘。

對答詠

申四，1，2；若六，63

領：以色列，你要聽我教導你們的法

令和規律。 答：我所吩咐你們的話，你們不可增刪。

領：我給你們所說的話，就是神，就是生命。 答：我所吩：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀致茂德前書 六，11-21

最後的勸告

極親愛的：至於你，天主的人哪！你要躲避這些事；但要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和良善，要奮力打這一場信仰的好仗，要爭取永生：你正是為這永生而蒙召的，又在許多證人前宣示了你那美好的誓言。我在賦與生命給萬物的天主

前、和對般雀比拉多宣過美好誓言的基督耶穌前命令你，務要保守這訓令，不受玷污，無可指摘，直到我們的主耶穌基督的顯現：在預定的時期使人看見這顯現的，是那可稱頌的，惟一的全能者，萬主之王，萬主之主；只有祂不死不滅，住在不可接近的光中，沒有人看見過祂，也不能看見祂。願尊崇和永遠的威權都歸於祂！阿們。

至於今世富有的人，你要勸告他們，不要心高氣傲，也不要寄望在無常的財富上，而要仰望那將萬物豐富地供給我們享用的天主。又要勸他們行善，在善工上致富，慷慨施捨，爲自己積蓄良好的根基，好使他們將來能享受那真正的生命。

茂德啊！你要保管所受的托付，要躲避世俗的空談，和假冒知識之名的反調。

有些人自充有這知識，終於失落了信德。願恩寵與你們同在。

對答詠 哥二，6，7；瑪六，19，20

領：你們既然接受了基督耶穌爲主，就該在祂內生活，在祂內扎根、修建，使你們按照所學到的，堅強你們的信心， 答：滿懷著感恩的心情。

領：你們不要在天上爲自己積蓄財寶，而該在天上爲自己積蓄財寶。 答：滿懷著：

誦讀二 選讀聖國瑞教宗福音講道集

我們執行的職務

讓我們敬聽當主派遣宣道者時，對他們說了什麼話：「莊稼多，而工人少；所以，你們要請求莊稼的主人，派遣工人去收割他的莊稼。」莊稼多，工人少；我說

這話不能不難過，因為雖然有許多人要聽福音，却沒有人宣講。請看，世界上充滿司鐸，但在收割天主的莊稼時，很難找到一個工人；因為我們雖然接受了鐸職，却没有盡職。

親愛的弟兄們，你們要思索一下主所說的話：「你們應當求莊稼的主人派遣工人，去收割祂的莊稼。」這是說：你們應當為我們祈禱，使我們能為你們作所當作的事，孜孜不倦地教訓你們，以免我們將來站在公義的審判者前時，因為失職怠惰、緘口不言而受懲罰。因為多次宣道者由於自己的罪過而被迫緘默；但有時也因為屬下的過錯而使宣道者沉默不語。

宣道者由於自己的罪惡而緘口不語，一如聖詠作者所說：「天主對惡人說：你怎敢傳述我的法律呢？」有些宣道者，因

為屬下的罪惡而被阻宣講，如同上主對厄則克耳說：「我要使你的舌頭貼在顎上，你將成為啞吧，不能責斥他們，因為他們是叛逆的人民。」這就是明明地說：我不要你宣道，因為這人民在行為上背叛了我，他們不配接受真理的勸告。至於因為誰的過失，而使宣道者停止講道，並不容易知道；但我們確知，宣道者的失職，有時使自已受害，並且常常使屬下受害。

親愛的弟兄們，有關牧人的生活，仍有另一件事使我非常悲傷；但為使我所說的不傷害任何人，我也同樣控告我自己，雖然我並非情願陷於同樣過錯，而是為此野蠻時代的情勢所迫。

由於我們為外在的事務所牽累，因此，我們接受了榮譽是一回事，而我們所表現的盡職的方式又是另一回事：我們放

棄了講道的職責，而我們仍被稱為主教，我想這是爲了懲戒我們，因爲我們徒有榮譽的虛名，而沒有主教的品德。因爲託付給我們的人離開了天主，我們却緘默不語；他們跌在罪惡中，而我們不伸出責備的援手。

我們怠忽職守，何時才能糾正別人的生活呢？我們都爲俗務纏身，對於俗事越是忙碌，對內心的事也越麻木不仁。

因此，聖教會對它病弱的肢體說得好：「他們派我看守葡萄園，我却沒有看守。」我們雖被委任爲葡萄園的守護者，却沒有看守我們的葡萄園，因爲我們被外務所糾纏，而忽視了我們自己的職責。

對答詠

路十，2；詠六一，9

領：莊稼多，工人少；所以你們該求莊稼的主人，答：派遣工人來

收割祂的莊稼。

領：全體子民，你們要常信賴上主；要在祂面前、傾訴你們的心曲。

答：派遣工：

結束禱詞 見常年主日

第二十八主日

聖詠集第四週

第一晚禱

謝主曲對經：有一個人擺設了筵席，請了許多客人；一切都準備好了，他就派僕人去催促客人來赴宴，阿肋路亞。

誦 讀

誦讀一 恭讀哈蓋先知書

一，1-2，9

勸以民重修聖殿·新聖殿的光榮

達理阿王二年六月初一，上主藉哈蓋

先知傳給沙耳提耳的兒子猶大省長則魯巴貝耳，和約匝達克的兒子大祭司耶叔亞說：萬軍的上主這樣說：這百姓說：「建築上主殿宇的時候還沒有到！」於是上主藉哈蓋先知說：「當這座殿宇還是一堆廢墟時，難道爲你們就到了住在有天花板的房屋的時候？現在萬軍的上主這樣說：你們應細心反省一下你們的行徑！你們播種多，却收成少；你們吃，却總吃不飽；你們喝，却總喝不夠；你們穿衣，却總不覺溫暖；賺了工資，無異是將工資投進了破囊。萬軍的上主這樣說：你們應細心反省一下你們的行徑！你們應上山去，搬運

木材，建造殿宇！我必因此而喜悅，並發顯光榮。——你們期望豐收，反而歉收；你們運到家裏，我反把它吹散：這是爲了什麼呢？——萬軍的上主說——是因爲我的殿宇尚在荒廢，而你們竟各自趕造自己的房屋。因此，天爲你們停降雨露，大地也停止了出產，因爲我使大地、羣山、五穀、新酒、新油、田中的出產、人畜和手中的一切工作都遭了旱災。」

於是沙耳提耳的兒子則魯巴貝耳，約匝達克的兒子大祭司耶叔亞，和全體遺民、都聽從了上主、他們天主的聲音，也聽從了上主、他們的天主給他們派遣來的哈蓋先知的話；因此人民在上主面前都起了敬畏的心。上主的使者哈蓋就以上主使者的名義向人民說：「我與你們同在」——上主說。於是上主振興了沙耳提耳的兒

子猶大省長則魯巴貝耳的精神，約匝達克的兒子大祭司耶叔亞的精神，和全體遺民的精神，他們便都前來興工建造萬軍的上主、他們的天主的聖殿。時在達理阿王二年六月二十四日。

七月二十一日，上主藉哈蓋先知說：「你對沙耳提耳的兒子猶大省長則魯巴貝耳，和約匝達克的兒子大祭司耶叔亞，以及遺民說：你們這些遺民中，凡見過這座殿宇在昔日的光榮之中的，你們現在看它怎樣？在你們眼中，不是如同沒有一樣嗎？但是現在，則魯巴貝耳，努力！——上主說。約匝達克的兒子大祭司耶叔亞，努力！境內全體民衆，努力！——上主說。努力工作罷！因爲我與你們同在——萬軍的上主說。【這是我在你們出離埃及時，與你們訂立的盟約】：我的神常存在你們

中間，你們不要害怕。因爲萬軍的上主這樣說：不久，我要震動天地海洋和陸地，震動萬民，使萬民把珍寶運來；我必使這殿宇充滿榮耀——萬軍的上主說。銀子是我的，金子也是我的——萬軍的上主說。這座後起的殿宇的光榮，比以前那座所享有的還要大——萬軍的上主說；我要在這裏頒賜和平——萬軍的上主說。」

對答詠 蓋一，8；依五六，7

領：你們要上山，建造一所殿宇。

答：上主說：我必因此而喜悅。

領：我的殿宇將被稱爲萬民的祈禱

所。 答：上主說：

誦讀二 選讀亞歷山大城主教聖齊禮

哈蓋先知書釋義

我的名字在萬民中得到光榮

我們的救主來臨時，便出現了一座無

與倫比的聖殿，遠較古時的聖殿更爲華麗、更加偉大。新聖殿超越舊聖殿，好像在基督和福音內的敬禮超越法律所制定的敬禮，又好像實體超越陰影一樣。

對此問題，我認爲還可以說：古時只有一所聖殿，只是在耶路撒冷；也只有以色列民族在那裏舉行祭祀。後來，天主的獨生子雖然祂如同聖經所說、是「天主和上主，賜給我們光明」，却成爲相似我們的一個人。隨後世界就滿佈敬禮天主的處所，和無數的敬禮者，奉獻精神的祭品、和馨香的祭祀，敬拜宇宙的天主。我認爲這就是瑪拉基亞先知，以天主的身份所說預言的意思：「我是偉大的君王，上主說，我的名在萬民中大受顯揚，到處有人爲我的名焚香，奉獻潔淨的祭品。」

所以，可以合理地說，那新聖殿、就

是教會的榮耀是更偉大的。那些關心教會、並爲建設教會而工作的人，天主要賜給他們一件禮物、來自救主的禮物：就是基督——祂是萬民的平安；「我們藉著祂，都在同一聖神內，到達父的面前。」先知接著說：「我要在此地頒賜平安，心靈的平安，以拯救所有奠定基礎並建立聖殿的人。」基督也在某處說過：「我要賜給你們平安。」聖保祿要解釋這平安對愛天主者的好處說：「基督那超過人所能了解的平安，必將固守你們的心思意念。」聰明的依撒意亞也同樣祈禱說：「主，我們的天主，賜給我們平安吧！因爲祢已給了我們一切。」因爲一個人一旦獲得基督的平安，會發現：救自己的靈魂，和從事修德立功、都將成爲容易的。

因此先知才說，凡建築聖殿的人，將

獲享平安。一個人建築教會，或以教師的身份，講解神聖的奧蹟，而被選為天主聖殿的管理人；或者藉改善自己的靈魂，而使自己成爲精神的、生活的石頭，以「建築一座聖殿、天主的屬神的居所」。這樣的人定會獲得神益，就是使他容易拯救自己的靈魂。

對答詠

詠八三，5；匝二，15

領：上主，居住在祢殿宇的人、真是

有福。 答：他們將永遠讚美祢。

領：在那一天有許多民族要歸依上

主，要成爲祢的子民。

答：他們將：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：你們拋棄了一切來跟隨我，

都要得到百倍的報酬，並且
獲得永生。

結束禱詞

上主，求祢以聖寵引領我們，支援我們，使我們時時處處專務善功。

第二晚禱

謝主曲對經：其中一個痲瘋病人，看見自己痊癒了，就回來高聲讚美
天主，阿肋路亞。

常年期第二十八週

星期 一

誦 讀

誦讀一 恭讀哈蓋先知書 二，11 ~ 24

預告將來的繁榮·對則魯巴貝耳的許諾

達理阿王二年九月二十四日，上主的話傳給哈蓋先知說：萬軍的上主這樣說：你去詢問祭司們這件有關於法律的事說：「如果有人用他的衣襟攜帶了聖肉，然後又用衣襟接觸麵餅，或湯，或酒，或油，或其他的食物，這些東西是否也成了聖的？」祭司們答說：「不。」哈蓋又問說：「如果一個人因為接觸了屍體而陷於不潔，觸摸了這些東西，是否這些東西也成了不潔的？」祭司們答說：「是的。」於是哈蓋說：「這人民就是這樣，他們在我面前就是這樣——上主說；他們手中的一切工作都是這樣；他們在這裏所獻的，都是不潔的。」

但是現在，從今天起回頭想想：上主

的殿還沒有石上壘石以前，那時你們怎樣？有人來收二十斗，却只有十斗；有人來到榨油池舀五十桶，却只有二十桶。我以熱風、以霉爛、以冰雹摧毀了你們手中的一切工作，而你們仍然沒有歸向我——上主說。你們要從今天起，留心注意，就是從九月二十四日，上主殿宇的奠基日起，請你們留心注意：倉房裏不是還沒有種子嗎？葡萄樹、無花果樹、石榴樹和橄欖樹，不是還沒有結果子嗎？從今天起，我必降福你們！」

同月二十四日，上主的話又傳給哈蓋說：你要對猶大省長則魯巴貝耳說：「我要震動天地，推翻列國的寶座；我要毀滅異邦列國的勢力，我要推翻戰車和駕車的人，戰馬與騎士個個必倒在自己兄弟的刀下。」在那一天——萬軍的上主說——沙

耳提耳的兒子，我的僕人則魯巴貝耳！我必提拔你——上主說——我必以你作印璽，因為我揀選了你——萬軍的上主說。

對答詠

蓋二，7，8，10

領：我要震動天地， 答：萬民所渴

望的那一位即將來臨。

領：這座殿宇的光榮，偉大無比。我

要在這裏頒賜和平。 答：萬民

所：

誦讀二 選讀路斯本聖富振秋主教「駁

斥法比安」

分享主的體血可聖化我人

我們每次獻祭時，就是實踐救主的命

令，一如聖保祿使徒所記載的：「主耶穌

在祂被出賣的那一夜，拿起餅來，祝謝

了，擘開，說：『這是我的身體，為你

們而捨的，你們應這樣作，為紀念我。』

晚餐後，又同樣拿起杯來，說：『這杯是用我的血所立的新約；你們每次喝，應這樣作，為紀念我。』因為你們每次吃這餅，喝這杯，就是宣告主的死亡，直到主再來。」

所以奉獻這祭祀，便是為了宣告主的死亡，也是為紀念主為我們而捨生致命。因為主親口說過：「人為朋友捨生，沒有比這更大的愛情了。」因為基督確為愛我們而死，當我們在祭獻中紀念祂的死亡時，便祈求天主藉聖神的來臨而賜給我們愛德。我們懇切祈求，是為了使我們藉基督為我們被釘死的愛，靠聖神的恩寵，使世界為我們是被釘死的，我們自己為世界也是被釘死的。基督「死於罪惡，只死了一次；祂活着，則活於天主」。我們也要效法基督的死，「要度一個新生活」；我

們接受了愛德的恩寵，我們就要死於罪惡，而生活於天主。

因爲「天主的愛，藉著祂所賜給我們的聖神、已傾注在我們心中。」當我們吃祂的餅、喝祂的酒時，那分享主的聖體聖血的行爲，就逐漸促使我們死於世俗，把我們的生命同基督一起隱藏在天主內，並且把我們的肉身和私慾偏情都釘在十字架上。

如此，所有熱愛天主、熱愛世人的信徒，雖然沒有喝我主肉體受難的苦爵，仍可喝主的聖愛之爵，喝醉後，便把屬於世上的肢體置於死地，穿上主基督後，便不再沉溺於私慾之中；也不再貪戀那可見的，而想望那看不見的事物。這樣，保持聖愛之約時，就是喝吾主的杯；誰若沒有這聖愛，縱然交出自己的身體而被焚燒，對他

也毫無益處。但是我們藉這聖愛而獲得聖寵，使我們實際成爲我們在祭獻時所舉行的奧蹟。

對答詠

路二二，19；若六，59

領：耶穌接過餅來，祝福了，擘開，交給他們說：答：這是我的身體，將爲你們而犧牲，你們要這樣作，來紀念我。

領：這是自天而降的食糧，誰吃了這食糧，必要永遠生活。答：這是我：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一

恭讀匝加利亞先知書

一，1-17；二，1-4

重建聖殿的神視

達理阿第二年八月，上主的話傳給依多的孫子，貝勒基雅的儿子匝加利亞先知說：「上主曾對你們的祖先大發忿怒；現在你要對他們說：萬軍的上主這樣說：你們歸向我罷——萬軍的上主說——我必轉向你們，萬軍的上主說。你們不要像你們的祖先。以前的先知曾對他們宣告說：萬軍的上主這樣說：你們轉身離開你們的邪道，和你們的惡行罷！但是他們不聽，也不順從我——上主說。你們的祖先在哪裏？先知難道能永遠生存嗎？但是我吩咐我的僕人先知們所傳的話和定案，不是臨到你們的祖先身上了嗎？後來他們反悔說：萬軍的上主真按照祂的決定，並按照我們的行徑和作爲對待了我們。」

達理阿第二年十一月，就是「舍巴

特」月二十四日，上主的話傳給依多的孫子，貝勒基雅的儿子匝加利亞先知說：夜間我看見一個人騎着栗色的馬，站在盆地的長春樹中間，他後面有栗色、雜色和白色的馬。我問他說：「我主，這是什麼意思？」那對我談話的使者對我說：「我要給你解釋這是什麼意義。」但是那站在長春樹中間的人却答說：「這些是上主所派遣來巡視大地的。」他們答覆那站在長春樹中間的上主的使者說：「我們已經巡視了大地，看到全地都安寧平靖。」上主的使者說：「萬軍的上主！祢拒絕憐恤耶路撒冷和猶大各城，要到何時呢？祢向他們發怒，到現在已經七十年了！」上主就用安慰的話答覆那與我談話的使者；祂對我說：「你要宣佈說：萬軍的上主這樣說：我仍要深深地愛惜耶路撒冷和熙雍；但是

我極惱怒那些傲慢的異民，因為我對我的人民稍一發怒，他們便大加虐待。因此上主這樣說：我要再以慈悲對待耶路撒冷，我的殿宇必要在城中重建起來——萬軍的上主說——墨線必要再拉在耶路撒冷上。你要再宣佈說：萬軍的上主這樣說：我的城必再度充滿幸福，上主必再次憐憫熙雍，再次揀選耶路撒冷。」

我又舉目觀看，看見了四隻角。我問那對我談話的使者說：「這是什麼意思？」他回答我說：「這就是驅散了猶大、以色列和耶路撒冷的角。」後來上主讓我看見四個工匠。我問：「這些人來作什麼？」他回答：「那些角驅散了猶大，甚至沒有人敢抬頭，這些人是來恐嚇那些角，並打掉異民之角的，因為異民曾舉起角來摧毀了猶大的土地，並驅散了它的人民。」

對答詠

匝一，16；默二一，23

領：我要再度以慈悲對待耶路撒冷：

答：我的殿宇在城中必將重建。

領：那城也不需要日月照明，因為羔

羊就是城中的明燈。 答：我的

殿：

誦讀二

選讀聖高隆邦院長訓誨錄

永遠大祭司聖殿中的永光

「主人來到時，發覺那些僕人醒着，他們是多麼有福，又多麼快樂啊！當我們警醒而期待著那充滿一切、超越萬有的天主——宇宙的創造者時，那警醒才是有福的。」

我雖然微賤，却也是祂的僕人，但願祂把我從懶惰的睡夢中喚醒，用祂的聖愛之火灼熱我，但願這愛的火焰高升到星辰之上；也願這聖愛之火在我內常燃不熄。

但願我能適於使我的燈在吾主的聖殿

裏夜間常常點亮，光照所有進入我主聖殿的人。主，我因祢的聖子耶穌基督之名祈求祢，賜我那永不熄滅的愛火，使我的燈常燃不熄，使它爲我而點燃，也使它光照別人。

基督、我們最甘飴的救主，求祢點燃我的燈，使它永遠照耀在祢的聖殿裏，也從祢——永光接受永光，以光照我們的黑暗，並從我們身上驅逐世界的黑暗。

我的耶穌，求祢把祢的光賜給我的燈，使我藉它的光看到祢的至聖所，這至聖所迎接祢——永恒的大祭司，進入祢大殿的庭院。但願我永遠只享見祢、瞻仰祢、思慕祢；但願我以熱愛只瞻仰祢，並願我的燈在祢面前永遠發光，永遠點燃。

親愛的救主，我們敲門，求祢將祢自己顯示給我們，賜我們認識祢，使我們只

愛慕祢，唯獨愛慕祢，只渴慕祢，只想念祢，日夜不輟。但願祢在我們內啓發祢的聖愛，使我們相稱地愛慕祢，尊奉祢爲我們的天主。但願祢的聖愛佔有我們的內心，完全擁有我們整個的人，並充滿我們一切的官能，好使我們除祢以外，不知愛別的，只知道愛永遠的祢。願我們這種愛情永不可能被世界上空氣中、陸地和海洋的大水所熄滅，一如箴言所說：「洪水不能熄滅愛情。」

但願這句話，藉著祢賜給我們的耶穌基督，能在我們身上實現，或部分地實現，願光榮永遠歸於耶穌基督。阿們。

對答詠

依六〇，19-20

領：太陽不再爲你在白天發光，月亮的光輝也不再爲你照耀；

答：上主要作你永久的光明；你

的天主要作你的光輝。

領：你的太陽不再降落；你的月亮不

再虧缺。 答：上主要：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一

恭讀匝加利亞先知書

三，1-4，14

對則魯巴貝耳國王及耶叔亞大祭

司的諾言

上主使我看見大祭司耶叔亞站在上主的使者面前，同時撒殫站在耶叔亞右邊控告他。上主的使者對撒殫說：「但願上主責斥你，撒殫！但願揀選耶路撒冷的上主責斥你。這不是由火中抽出來的一根木柴

嗎？」那時耶叔亞身穿污穢的衣服，站在使者面前。使者就吩咐那些站在他面前的人說：「把他身上污穢的衣服脫掉！」然後對耶叔亞說：「我已經脫下了你的罪，也給你穿上了華麗的禮服。」接着吩咐說：「在他頭上纏上一條潔淨的頭巾！」他們就在他頭上纏上了一條潔淨的頭巾，給他穿上了潔淨的禮服。那時，上主的使者站在旁邊。上主的使者便警告耶叔亞說：「萬軍的上主這樣說：如果你遵行我的道路，謹守我的法令，你便可以管理我的家，看守我的庭院；我必要使你在侍立在這裏的人中間自由出入。」

所以，大祭司耶叔亞，你聽着：你和我坐在你面前的同伴都是要作預兆的人。我必要使我的僕人「苗芽」生出。這是我在耶叔亞面前放置的石頭，在這惟一的石頭

上有七隻眼睛；我要親自在石頭上刻上名字——萬軍的上主說——並且要在那一天除去這地面的罪惡。在那一天——萬軍的上主說——你們必要互相邀請自己的鄰居到葡萄樹和無花果樹下。

那對我談話的使者又來喚醒我，如同喚醒夢中人一樣；他問我：「你看見了什麼？」我回答說：「我看見一座純金的燈台，上面有一個油壺和七盞燈，每盞燈都有七個燈心。燈台兩旁有兩棵橄欖樹，一左一右。我便問那對我談話的使者說：「我主，這是什麼意思？」那對我談話的使者回答我說：「你不知道這是什麼意思嗎？」我說：「我主，我不知道。」他對我說：「這七盞燈就是那遍察全地的上主的眼睛，」我又問他說：「燈台左右的兩棵橄欖樹是什麼意思？」我又問他說：「

這兩根經過兩個金管流出金色油的橄欖樹枝是什麼意思？」他對我說：「你不知道這是什麼意思嗎？」我回答說：「我主，我不知道。」他說：「這是侍立在全地的主宰面前的兩位受傳者。」

這是上主關於則魯巴貝耳所說的話：不是藉權勢，不是藉能力，而是靠我的神能——萬軍的上主說。

大山哪！你算什麼？在則魯巴貝耳面前，你必化爲平地！他要在「好啊！好啊！」的歡呼聲中搬出角石。

上主的話傳給我說：「則魯巴貝耳的手奠定了這殿宇的基礎，他的手也要完成這工程：這樣你們便要知道：是萬軍的上主派遣了我到你們這裏來。因爲誰敢因爲事業開端的微小，就輕視這一天呢？當他們看到則魯巴貝耳手中拿出特選的石頭

時，就會很高興。」

對答詠

默十一，4，3

領：有兩棵橄欖樹和兩座燈台，

答：站在世界之主面前。

領：上主將派遣兩位見證人，傳述上

主的信息。 答：站在世：

誦讀二 選讀聖馬西牧院長致達拉西書

光照衆人的光

那放在燈台上的燈是我們的主耶穌基督——來自聖父的真光，是那「普照每一個進入世界的人的真光。」祂成爲人類的一分子，攝取了我們的人性，因而成爲明燈，也被如此稱呼。這就是說，就天主教性而言，祂是父的智慧和聖言：祂在天主的教會裏，忠實而虔誠地宣講的。祂藉那些修德和遵守誠命者的生活，在萬國中間被高高舉起並光芒四射，光照屋中所有的人，

就是全世界的人，正如同祂自己——天主的聖言所說的：「人點上燈，不會放在斗底下；却要把它放在燈台上，好光照屋中所有的人。」祂清楚地自稱是燈，因爲祂本性雖是天主，却依照天主救恩的計劃而成爲一個人。

我認爲，偉大的達味稱上主爲燈時，也了解這層意義。他說：「祢的法律是我脚步前的明燈，是我路途上的光明。」我的救主和我的天主，的確是這樣的：祂驅逐無知和罪惡的黑暗：因此聖經也稱祂爲明燈。

基督確實像一盞明燈，只有祂祛除無知的烏雲、驅逐罪惡的黑暗，而成爲人類得救的道路。祂藉大能和智慧、引導所有遵守天主誠命、履行正道的人、到達聖父台前。祂稱聖教會爲燈台：因爲天主的言

語、藉着宣講，從教會裏放出光芒，以真理之光照耀在屋中所有的人，即世上所有的人，並使他們的心靈充滿天主性的知識。

天主的言語絕不願意被放在斗底下，而願被放在崇高而榮耀的地位，這就是聖教會。因為天主的言語束縛在法律的字面下，就好像把光放在斗底下，而使整個人類不能得到永光；這樣天主的言語就不能供給那努力擺脫感官知識的人、精神方面的默觀，那屬於感官的知識是騙人的、只能使人誤入歧途，只能認知那像人本性一樣的可腐朽的事物。然而，天主的言語如果被安置在燈台上、就是在教會中，藉着精神的、真實的敬禮，也將光照眾人。

因為，如果文字不按精神的意義去了解，便只限於字面的意義，它所願表達的被束縛，所寫字句的真正力量不能進入心

靈。

所以，我們不要把我們用精神的默觀和行動，所點燃的這盞燈，就是那點燃知識之火的言語，放在斗底下。我們也不要以文字窒息那智慧的無比的力量、而成爲罪犯。讓我們把它放在教會的燈台上，放在真正的默觀的頂峯上，使它向所有的人，發射出天主的真理的光芒。

對答詠

若十二，35，36；九，39

領：你們要趁着有光的時候行走，以免黑暗籠罩你們。 答：你們要趁着有光的時候，信從這光，使你們成爲光明之子。

領：我到這世界上來，是要使瞎子能夠看見。 答：你們要：

結束禱詞 見常年期主日

星期四

誦讀

誦讀一 恭讀匝加利亞先知書

八，1 ~ 17，20 ~ 23

以民的復興

萬軍上主的話：萬軍的上主這樣說：「我以極度的妬愛愛着熙雍，爲了它我生了很大的妒恨，上主這樣說：我要返回熙雍，住在耶路撒冷；耶路撒冷將稱爲忠城，萬軍上主的山將稱爲聖山。」

萬軍的上主這樣說：「老夫老婦將要坐在耶路撒冷各街市上，每人因爲年高老邁，手中拄着拐杖；城裏街市上，都擠滿了男女兒童，在那裏遊戲。萬軍的上主這樣說：到了那時候，這事在這百姓的遺民

眼中是一件奇事，難道在我眼中也是件奇事嗎？——萬軍的上主說。萬軍的上主這樣說：我要從東方和西方救回我的百姓；我要本着忠實和正義領回他們來，住在耶路撒冷；他們要作我的子民，我要作他們的天主。」

萬軍的上主這樣說：「當建築萬軍上主的殿，奠基的日子，你們從先知的口中聽見這些話的人，應堅強你們的手臂。即使在這些日子以前，人得不到工資，牲畜也沒有報酬，出入的人由於仇敵都得不到平安，因爲我曾使人互相攻擊；但是現在我對待這百姓的遺民，決不像從前一樣——萬軍的上主說。因爲我要散播和平；葡萄樹必結果實，土地必有出產，蒼天必降甘露；我必要使這百姓的遺民獲得這一切。猶大和以色列的人民哪，從前你們在異民

中怎樣成爲可詛咒的，可是將來我仍要拯救你們，使你們受人祝福；你們不要害怕，應堅強你們的手臂！因爲萬軍的上主這樣說：你們的祖先惹我發怒的時候，我曾決意降罰他們——萬軍的上主說——未改變主意；但是現在我要決意善待耶路撒冷和猶大的人民；你們不要害怕！你們應該遵行的訓令是：彼此說話要誠實，在城門口應作公正與和平的裁判；不可中心圖謀惡事，彼此相害，也不可喜歡發假誓，因爲這一切都是我所憎惡的——上主說。

對答詠

匝八，7，9；宗三，25

領：萬軍的上主這樣說：我要從東方和西方救回我的子民。 答：你們從先知的口中聽見這些話的人，要堅強你們的手臂。

領：你們是先知和盟約之子；那盟約是天主與你們的祖先所訂立的盟約。 答：你們從：

誦讀二 選讀聖思定主教若望福音釋義

我將拯救我的子民

「除非父吸引人，誰也不能到我這裏來。」你不要想你被吸引是違背你的意願。因爲你的心靈能被愛所吸引。我們也不要害怕那衡量文字而遠離真理、尤其天主之真理的人，他們用福音這句話來駁斥我們，對我們說：「如果我被吸引，我又怎能自願地相信呢？」我說：「你的意志被吸引，仍不夠，因爲你也被樂趣所吸引啊！」

「人爲樂趣所吸引」是什麼意思呢？「你要在上主內尋求喜樂，祂必滿足你的意願。」人心有某種樂趣：比如，它喜歡

天上的神糧。如果詩人能說：「人被個人的樂趣所吸引」，這不是由於需要，而是由於樂趣；不是出於強迫，而是出於喜歡，那麼，我們更能說：一個喜歡真理，喜歡永福、喜歡正義、喜歡永生的人被吸引到基督那裏，因為這一切都是基督。

肉體有其樂趣，心靈怎能沒有樂趣呢？假設心靈沒有自己的樂趣，聖經怎會這樣說：「世人都藏身在祢的翼蔭下，他們飽嘗祢殿中的盛筵，暢飲祢甘飴的泉水。因為在祢那裏有生命的泉源，在祢的光明中，我們看到光明」？

請指示給我一個會愛的人，他會了解我說的是什麼。請指示給我一個有所希冀的人，一個饑餓的人，一位旅客、在此塵世的曠野中忍受口渴的人，一個渴望永生天鄉之泉水的人；請指示給我這樣的一個

人，他就會了解我說的是什麼。但是，如果我向一個毫無知覺的人講話，他不會了解我說的是什麼。

你把綠葉給一隻羊，你就能吸引牠。把栗子拿給兒童看，他便被吸引。他因受吸引而跑來；他被吸引，因為他喜愛栗子；他被吸引，不是由於身體方面的壓力，而是由於食慾。如果世上的幸福、快樂，顯示給喜愛的人，能吸引他們——因為「每個人都被他個人所喜愛的樂趣吸引」——是真實的——那麼，聖父所啓示給人的基督、怎能不吸引人呢？人靈喜愛什麼能比喜愛真理更強烈呢？人靈如饑似渴地喜愛智慧、正義、真理、永福，不是因為要獲得這一切嗎？

主耶穌說：「慕義如飢似渴的人是有福的」——這是說在現世，「因為他們要得

到飽飫」——這是說在天上。基督說：我要賜給每個人他所喜愛的，我要賜給每個人他所盼望的；他將看到他所信仰而未見的；他將吃到他所想吃的，他將喝到他所想喝的。幾時？死人復活時：因為「我在世界末日將使他復活。」

對答詠

若六，44 ~ 45

領：除非那派遣我的父吸引人，誰也不能到我這裏來。 答：凡聽了父的教訓而肯學習的，都要到我這裏來。

領：先知書上記載：「衆人都要蒙天主訓誨。」 答：凡聽了：

結束禱詞

見常年期主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀瑪拉基亞先知書

一，1 ~ 14、

二，13 ~ 16

論怠職的祭司和休妻

神諭：上主藉瑪拉基亞傳給以色列的話。

上主說：我愛了你們，而你們却說：你怎樣愛了我們呢？厄撒烏不是雅格的哥哥嗎？——上主說——但是我却愛了雅格，而恨了厄撒烏。我曾使他的山荒涼，使他的產業變為豺狼所住的曠野。如果厄東說：我們雖然被毀滅，但我們必要重建廢墟。萬軍的上主却這樣說：他們可以重

建，但我必加以破壞，人們將稱之爲「邪惡的地區」，或「上主永遠憤恨的人民」。你們必要親眼看見，並且要說：上主連在以色列境界之外，也顯示了自己偉大。

兒子應孝敬父親，僕人應敬畏主人。

但如果我是父親，對我的孝敬在哪裏？如果我是主人，對我的敬畏在哪裏？祭司們！萬軍的上主對你們說：「你們輕視了我的名。」但你們却說：「我們在什麼事上輕視了祢的名？」就在你們以不潔的食物供奉在我的祭壇上。你們又說：「我們在什麼事上玷污了它？」就是在你們說：「上主的祭壇是可輕賤的」的時候。你們將一隻盲目的畜牲獻爲犧牲，不是罪過嗎？你們奉獻一隻跛腿的，或生病的，不是罪過嗎？將這樣的禮品獻給你的省長罷！看他是否會喜歡，會悅納？——萬軍

的上主說。現在你們懇求天主開恩，求祂憐恤我們！這事既然是你們經手，看祂是否會對你們垂青？——萬軍的上主說。

但願你們當中有人關閉殿門，免得你們在我的祭壇上白白地點火！我不喜歡你們——萬軍的上主說——也不悅納你們經手所獻的祭品，因爲從日出到日落，我的名在異民中大受顯揚，到處有人爲我的名在異民中大受顯揚——萬軍的上主說。但你們却褻瀆了它，就是在你們說：「主的祭壇是污穢的，上面的食物是可輕賤的」的時候。你們還說：「唉，這是多麼麻煩！」你們且嗤之以鼻——萬軍的上主說。你們將奪來的，跛腿的和生病的拿來獻爲祭品，我怎能從你們手中悅納呢？——上主說。那在家畜羣中原有公的，且許了

願，却拿有殘疾的獻給上主的騙子，是可詛咒的！我是大君王——萬軍的上主說：我的名在異民中必受敬畏。

你們還作了這件事：你們向上主的祭壇灑盡了眼淚，哭泣呻吟，因為上主不再垂顧你們的祭祀，不再悅納你們手中的祭品，而你們還問：「這是因為什麼？」是因為上主是你與你青年時所娶的妻子之間的證人。她雖是你的伴侶，是你結盟的髮妻，你竟對她不守信義。上主不是造了他們成爲一體，有一個肉身，一個性命嗎？爲什麼要結爲一體？是爲求得天主的子女；所以應關心你們的性命，對你青年結髮的妻子不要背信。上主以色列的天主說：我憎恨休妻，休妻使人在自己的衣服上沾滿了不義，萬軍的上主聲明說。所以你們要謹慎不可對妻子不忠。」

對答詠

拉二，5，6；

詠一〇九，4

領：我與祭司肋未訂立一項盟約：我許諾給他生命和平安。我賜給了他怕懼，他就敬畏我。 答：他的口傳佈真實的教訓；他的唇舌從未說過謊話。

領：上主發了誓，決不反悔：你按默基瑟德的品位，永爲祭司。

答：他的口：

誦讀二 選讀聖思定主教：天主之城

到處向我的名獻祭，並供奉潔淨的祭品

真的祭獻就是使我們在神聖的團體內與天主結合的行爲，這行爲使我們能達到那真能使我們幸福的終向。因此，即便救濟人的行爲，若不是爲了天主而做，並不

是祭獻。因為祭獻雖然由人所完成、所奉獻，却是一件神聖的事物，一如古代拉丁作家所稱的。因此，一個人因天主之名而獻身，並向天主發願，就是一種祭獻，因為他死於世俗，以便活於天主。這種行為也是一種仁愛的行為，是每人對自己所做的仁愛行為。因此聖經說：「你要藉着悅樂天主，憐愛你的靈魂。」

因此仁愛的工作，無論對我們自己或對隣人、若為愛天主而行，都是真祭獻。施行仁愛工作的目的是為了使我們免遭災禍，就是為了獲得幸福。若得不到聖經所說的那種美好，便不能幸福：「我真正的幸福就是親近天主。」明顯的結論就是：整個的獲救之城、就是諸聖徒們的團體與聚會、藉大祭司被奉獻給天主作為全體的祭獻；那位大祭司曾為我們取了奴隸的形

像、受難時祭獻了自己，使我們成為如此偉大首領的身體。祂奉獻了這奴隸的性體，也是在這形像下，祂被奉獻了，因為祂是按照這性體，而作中保；是按照這性體而作祭司；是按照這性體而作祭獻。

因此聖保祿勸我們，要把我們的身體獻給天主，「當作生活的、聖潔的和悅樂天主的祭品，與合理的敬禮」，不要模仿世俗，而要以革新的心靈改造自己，好能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是完善的事，因為我們本身就是那整個的祭獻。聖保祿接着說：「我憑所賜給我的聖寵，告訴你們每一位，不可自視太高，但應按照天主所給各人的信德大小、估計得適中。就像一個身體上有許多肢體，每個肢體都有不同的功用。同樣，我們衆人在基督內也都是

一個身體，彼此都是肢體，按我們個人所受的聖寵，各有不同的恩賜。」

這原是基督徒的祭獻：「他們大家在基督內成爲一個身體。」這就是教會在聖體聖事內所時常舉行的祭獻，這聖事是信友所共知的；它顯示教會在它所舉行的祭獻中，也將自己奉獻給天主。

對答詠 米六，6，8；申十，14，12

領：我要向上主奉獻什麼禮物呢？人
哪！我要告訴你，什麼是善；上
主向你要求的是什麼。 答：無
非是履行正義，愛好慈善，虛心
和你的天主來往。

領：天地和天地間的一切，都屬於上
主你的天主，現在上主天主向你
要求的是什麼？ 答：無非是：

結束禱詞 見常年期主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀瑪拉基亞先知書

三，1-24

上主的日子

上主天主這樣說：我要派遣我的使者，在我前面預備道路。你們所尋求的主宰，必要忽然進入祂的聖殿；你們所渴望的盟約的使者，祂已經來了——萬軍的上主說。但是，祂來的日子誰能支持得住？祂顯現時，誰能站立得住呢？因爲祂像煉金者用的爐火，又像漂布者用的鹼汁。祂必要坐下，像溶化和煉淨銀子的人，煉淨肋未子孫，精煉他們像精煉金銀一樣，使他們能懷着虔誠，向上主奉獻祭品：那

時，猶大和耶路撒冷所祭獻的祭品，必能悅樂上主，如同從前一樣。那時，我必前來接近你們，執行審判，迅速作證指控術士、犯奸和發虛誓的人，指控欺壓傭工、寡婦和孤兒的人，指控侵害外方人的權利，而不敬畏我的人——萬軍的上主說。是的，我是上主，決不改變；但你們總是雅格的子孫。

自從你們祖先的日子以來，你們就離棄了我的法令，而不遵守。現在你們轉向我罷！我必轉向你們——萬軍的上主說。你們却說：「我們應怎樣轉向祢呢！」人怎能欺騙天主？可是你們却欺騙了我！你們却說：「我們在什麼事上欺騙了祢呢？」就是在什一之物和應獻的祭物上。你們全體人民！你們必要遭受嚴厲的詛咒，因為你們都欺騙了我。你們應把什一之物送入

府庫，好使我的殿宇存有食糧。你們就在這事上試試我罷！——萬軍的上主說——看我是否給你們開啓天閘，將祝福傾注在你們身上，直到你們心滿意足。我一定要為你們嚇走那吞食者，不容牠再損害你們的田產，也不讓你們田間的葡萄樹不結果實——萬軍的上主說。萬民都要稱你們是有福的人，因為你們將成爲一片樂土——萬軍的上主說。

上主說：「你們竟然敢用言語頂撞我。」你們却說：「我們在什麼話上頂撞了祢？」就是在你們說：「事奉天主只是徒然！遵守祢的誡命，在萬軍的上主面前，穿苦衣而行，有什麼好處？現在我們該稱驕傲人是有福的；作惡的人，居然順利，試探天主的人居然免罰！」這是敬畏上主的人彼此談論的。但上主都加以注意

而聽見了，並且在祂面前的記錄簿上，登記了那些敬畏上主和投靠祂名號的人。在我行事的日子——萬軍的上主說——他們必是屬於我的特殊產業，我要憐愛他們，如同人憐愛服事自己的兒子。你們將要重新看出義人和惡人，服事天主和不服事天主的人的區別。那日子來臨，必定如同冒火的爐子，所有的驕傲人和作惡的人都要成爲稻草；那一天來到，必要將他們燒盡——萬軍的上主說——不給他們留下根和枝子。但爲你們這些敬畏我名的人，正義的太陽將要升起，以它像箭羽的光芒普施救恩；你們必將出來，蹦蹦跳跳有如出欄的牛犢。你們要踐踏惡人，因爲在我行動那天，他們將像你們腳下的塵土——萬軍的上主說。

你們應記得我僕人梅瑟的法律，就是

我在曷勒布山，命他傳給全以色列的誠命和制度。在上主偉大而可怕的日子來到以前，我要派先知厄里亞到你們這裏來；他將使父親和子女重歸於好，免得我來到時，以毀滅律打擊這個國家。

對答詠

拉三，1；路一，76

領：我要派遣我的使者，在我面前預備道路。 答：你們所尋求的主宰，必要忽然進入祂的聖殿，你們所相望的盟約的使者已經來了。

領：至於你，我兒，你將稱爲至高者的先知，你要作主的前驅，爲祂預備道路。 答：你們所：

誦讀二 選讀「教會在現代世界」憲章

(40, 45)

我是本與末，始與終

天上神國與地上王國的互相滲透，只能爲信德所覺察。這常將是人類歷史的一個奧跡，這歷史直到天主義子的光明完全彰顯爲止，經常爲罪惡所滋擾。

教會在追求救人的固有目的的過程中，不僅把天主的生命通傳給人類，也以某種形式，把這生活所發射的光明散播到全世界；教會特別藉以下方式這樣做，就是它醫治並提高人性的尊嚴，鞏固人類社會的結構，並將人們日常活動沉浸在更崇高的意義中。所以教會深信，透過它的成員和整個團體的活動，能夠非常有助於人類大家庭和歷史的改造，使之更適合於人性。

教會一面幫助世界，一面由世界接受幫助，只有一個目的，就是使天主的國來臨，並使整個人類得救。凡天主子民在這

世界的旅途上、所能提供給人類大家庭的好處，都同出一源，就是「教會是救恩的普遍聖事」，揭示並執行天主愛人的奧蹟。

萬有藉以受造的天主聖言、成爲有血肉的人，成爲一個完人，是爲了救贖萬民，並使萬物重歸合一。主是人類歷史的終向，歷史和文明所有的企望、都以祂爲依歸；祂是人類的中心，是人心的喜樂，和一切企望的滿全。祂是聖父從死人中所復活的，所顯揚的，並使祂坐在祂的右邊，指定祂爲審判生者死者的法官。我們在基督的聖神內重生，並集合在一起，朝向人類歷史的圓滿而邁進：這正符合天主聖愛的計劃：「使天上和地上的萬有在基督內同歸於一。」

主基督說：「看哪！我快要來。我隨身帶著報酬，要按照各人的行爲報應他。」

我是阿耳法和敖美加，最初的和最後的；
元始和終末。」

對答詠

宗十，36；四，12；十，42

領：天主派遣了聖言，並藉耶穌基督

宣講了和平的喜訊。 答：基督

是萬有之主；除祂以外，無論憑

誰，決無救恩。

領：天主指派了祂審判生者、死者。

答：基督是：

結束禱詞 見常年主日

第二十九主日

聖詠集第一週

第一晚禱

謝主曲對經：屬於凱撒的，應還給凱撒；

屬於天主的，應還給天主，
阿肋路亞。

誦 讀

誦讀一 恭讀艾斯德爾傳

一，1-3，9-14，16，

19；二，5-10，16-17

瓦市提被廢，艾斯德爾被選

薛西斯為王時，發生了這樣的事：

——薛西斯當時管轄的版圖，自印度至厘
士，共計一百二十七省——他在蘇撒禁城
登極後第三年，設宴款待所有的公卿朝
臣、波斯與瑪待的將官，各省的賢達與總
督，同時瓦市提皇后，在薛西斯王的後宮，
也擺設盛宴，款待婦女。

第七日，君王一時酒酣耳熱，就命默
胡曼、彼次達、哈波納、彼革達、阿巴革

達、則塔爾和加爾加斯，——七個侍從薛西斯王的宦官——去召瓦市提王后，使她頭戴后冠，到君王跟前來，讓衆百姓與朝臣瞻仰她的美麗，因爲她的容貌嬌媚可愛。但是瓦市提王后拒絕前來，不肯遵行宦官傳來的王命。於是君王勃然大怒，五內如焚，就和通達時務的幾個朝臣商議——因爲當時君王要辦一事，必與精通法律民情的朝臣商議；那時在國王身旁的有加爾舍納、舍塔爾、阿德瑪達、塔爾史士、默勒斯、瑪色納、默慕干，七位波斯和瑪待的公卿；他們常在君王左右，分居國家的高位——默慕干在君王及公卿前建議說：「瓦市提王后不但得罪了君王，而且也得罪了薛西斯王各省的諸侯與人民，陛下如果贊成，可頒一道上諭，附於波斯與瑪待的法典內成爲法律，禁止瓦市提后

今後朝見薛西斯王；至於她的后位，陛下可賜與另一位比她賢淑的王妃。」

在蘇撒禁城內有一個猶太人，名叫摩爾德開，是雅依爾的兒子，史米的孫子，本雅明族人克士的曾孫；克士是巴比倫王拿步高從耶路撒冷將猶大王耶苛尼雅擄走時，被擄的俘虜之一。摩爾德開撫養了他的堂妹哈達撒，又名叫艾斯德爾，她自幼就喪失了父母。這女孩身材標致，容貌美麗，她的父母去世後，摩爾德開就收養她作自己的女兒。不久，皇帝的諭旨和詔令傳遍了全國，許多少女都被召到蘇撒禁城，受赫革的監護，艾斯德爾也被帶到王宮，交給管理嬪妃的赫革看管。她很討赫革的喜悅，大得他的寵愛，立即供給她美容潤身的物品和所需的食物，並選派了七個美麗的宮女服侍她，又將她和她的侍女

遷移到後宮最好的宮院裏。但艾斯德爾卻沒有說出她自己的民族和身世，因為摩爾德開早已吩咐她不要提起這事。艾斯德爾在薛西斯爲王第七年十月，就是「太貝特」月，被召進王宮。王愛艾斯德爾超過所有的嬪妃。在所有的處女中，她最得君王的歡心和喜愛。王便將后冠戴在她頭上，立她爲王后，取代瓦市提。

對答詠

路一，51~52

詠一一二，5~8

領：誰能與上主我們的天主相比？祂從高處俯視諸天和大地。

答：祂把軟弱的人從塵埃裏救起；把窮苦的人由糞土中高舉，使他們與公卿同席。

領：上主把心高氣傲的人擊潰；祂從高座上推下權貴，却提拔了弱小

卑微。 答：祂把軟……

誦讀二 選讀聖思定主教致普勞巴書

心靈的願望是祈禱的靈魂

深恐我們祈求的不適當，就多方尋找，以便找到所該祈求的，這又有什麼用呢？爲什麼不用聖詠的話說：「我向天主祈求一件事，我要懇切請求此事：願我一生歲月住在上主的殿裏。凝視上主的美善，參拜上主的聖殿」？在那裏歲月不是一日接一日地來去，一日的開始不是另一日的結束；所有的歲月、渾然一體而無休止；在那裏，生活在那些歲月中的生命本身也沒有止境。

爲使我們得到這種幸福的生活，眞「生命」本身教訓我們祈禱時，不要喋喋不休，好像我們越多言、祈禱就會越獲得垂允似的：因爲一如主自己說的，我們所祈

求的那一位，在祈求祂之前早已知道我們所需要的了。

既然在我們祈求祂以前，祂知道我們所需要的，爲什麼還要勸告我們要祈求呢？這個問題可能使我們困擾，但是我們該明白：我們的主天主、並不願意我們把我們的願望稟告祂，因爲祂不能不知道；而是願意我們在祈禱中練習我們的願望，以準備領受天主爲我們所預備的恩惠。這原是非常偉大的恩惠，但是我們領受的器量是微小的，心胸是狹窄的。因此聖保祿對我們說：「擴大你們的心胸！不要和不信的人共負一軛。」

這恩賜的確是偉大的，是「眼所未見的」，因爲它沒有顏色；也是「耳所未聞的」，因爲它沒有聲音；也是「人心所意想不到的」，因爲人心該升到那裏才會知

道。我們的信德越深，望德越強，願望越熱切，我們接受那恩惠的能力也就越大。

所以，我們該懷著不懈的願望、在堅信、切望和熱愛中祈禱。但是在某一定的時間與季節，我們也用口禱祈求天主，這是要我們利用外面的記號提醒我們自己，檢討在這種願望中有多少進展，並且激發我們更努力加強這種願望。因爲願望越熱切，所得到的效果也越豐富。因此聖保祿說：「你們要不斷祈禱。」這就是說：你們要不斷地希望那幸福的生命——就是永生，並要向唯一天主祈求，只有祂能賜給這種生命。

對答詠

耶二九，13，12，11

領：你們尋找我時，要全心尋找我，你們必會找到我。 答：你們呼求我，我必俯聽你們。

領：我所懷的計劃是和平的計劃，而

不是災禍的計劃，目的是要你們

有前途、有希望。 答：你們呼：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：人子不是來受人服事，而是

要來服事別人，並且犧牲性

命，作為眾人得救的代價。

結束禱詞

全能永生的天主，求祢使我們常能爽

快地服從祢的旨意，為了祢的光榮，誠懇

地奉獻我們的服務。

第一晚禱

謝主曲對經：當人子來臨時，你想，祂會

在世上找到信德嗎？

常年期第二十九週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀艾斯德爾傳 三，1-15

危難中的猶太人民

那時候，薛西斯王擢陞阿加格人哈默

大達的兒子哈曼，使他晉級，位居所有同

僚公卿之上。君王下命，凡在御門供職的

臣僕，都要向哈曼俯首下拜，只有摩爾德

開不肯向他低頭，也不下拜。於是御門供

職的臣僕問摩爾德開說：「你為什麼違抗

王命？」他們天天這樣問他，他也不聽；

他們便告訴了哈曼說：摩爾德開違背王

命，想觀察摩爾德開的態度是否堅持到

底，因為他曾對他們說他是猶太人。哈曼

見摩爾德開不向他低頭下拜，就非常忿怒，心想只殺害摩爾德開一人，還不足洩恨，因為有人向他告訴了摩爾德開的身世；於是哈曼打算把薛西斯王整個帝國內的一切猶太人和摩爾德開一起殺盡滅絕。

薛西斯爲王第十二年正月，就是「尼散」月，有人在哈曼前抽「普爾」，就是抽籤，爲定一個日子和月份，好在那一天滅絕摩爾德開的種族。結果，抽出了十二月，就是「阿達爾」月十三日。於是哈曼對薛西斯王說：「在你全國各省內，有一個民族，散居在各民族之間，他們的法律和各民族的都不相同，又不遵守王法；留着他們，對於君王實在不利。若是君王贊同，可下令把他們滅絕，我願捐六千萬銀幣，交與管理國庫的人，歸入王庫。」於是君王從他的手上取下指璽，交給那迫害

猶太人的阿加格人哈默大達的兒子哈曼。接着又對哈曼說：「錢仍是你的，至於這個民族，你可任意處置。」正月十三日召集了衆御史，根據哈曼的意見，用各省習用的文字和各民族的方言，擬定了一道文書，頒發給各省御史大臣，各省省長，各民族族長；文書用薛西斯王的名義措辭，並蓋上君王的指璽；然後由衆驛使傳遞到帝國各省，限令在一天內，就是十二月，「阿達爾」月十三日，把全國所有的猶太人，不論老幼婦孺，一律加以殲滅、屠殺、剷除，財產一律沒收。

上諭應在各省公佈，通知天下人民，準備應付這一天。驛使因迫於君令，就迅速出發；在蘇撒禁城裏立即公佈了這道上諭。這時君王與哈曼同席共飲；但是蘇撒全城却陷於混亂。

對答詠

艾十三，9；詠四三，26；

艾十三，17

全熄滅。

領：我的上主，全能的君王，萬物都屬於祢的權下；誰也不能違抗祢的旨意。 答：求祢因祢的名解救我們。

領：上主，求祢俯聽我們的祈禱，把

我們的悲哀化為喜樂。 答：求

祢因：

誦讀二 選讀聖思定主教致普勞巴書

我們應定時收斂心神而祈禱

我們要常向主天主企望真福的生活，並要常常祈禱。但我們的渴望之情，往往為俗務或掛慮所沖淡，因此常該收斂心定時口禱。我們藉著禱詞提醒自己注意我們企望的對象；這樣我們的熱切企望、時常以祈禱來點燃，就不會慢慢冷卻，或完

因此聖保祿所說：「要把你們的請求

告訴天主」，這不是說要使天主知道我們的請求，因為祂在我們請求之前就知道；而是說，使我們在天主面前意識到我們的請求，却不是在人面前誇耀我們的祈禱。

既然如此，當我們有機會時或有空閒時，也就是說，如果祈禱不阻止我們作其他善事或必要的工作時，作長時間的祈禱，並不是錯誤或無益的事。因為即使當我們作善事或盡本份時，也該一如我說過的，常該有祈禱的願望。其實，長久的祈禱，並不像某些人所想的，喋喋不休的祈禱。喋喋不休的講話是一回事，而延長的熱情祈禱又是另一回事。因為聖經記載吾主自己徹夜祈禱，並且長時間的祈禱。這

不是爲我們樹立榜樣嗎？在世時，祂在適當的時候祈禱，現在同天主父垂聽我們的祈禱。

據說埃及曠野中的隱修士時常祈禱；但他們的祈禱是很簡短的，迅速如同射箭一樣，以免長久祈禱會鬆弛或分散他們的注意力，這注意力是爲任何祈禱的人所最需要的。由此可知：如果一個人不能長久祈禱，不可勉強；如果能夠，不要很快便停止。

祈禱時不應說話太多，但是，如果能繼續維持熱誠的注意力，要作深度的祈禱。祈禱時多言，就是用多餘的話談論一件重要的事。深度的祈禱是指：我們以心中持久而虔敬的敲門聲，在天主的門前祈求祂。多次這種祈禱，說話不如嘆息，流淚勝於談論。「祂把我們的眼淚放在祂面

前，我們的悲嘆不能對祂隱瞞」，祂曾藉聖言創造了萬物，並不需求人的言語。

對答詠 詠八七，2-3；依二六，4

領：上主，拯救我的天主，我整天向祢求助，徹夜向祢哀告。

答：願我的哀禱上達祢面前。

領：祢的名號、祢的紀念是我們心靈的願望。 答：願我的……

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀艾斯德爾傳 四，1-17

哈曼圖謀消滅猶太人

摩爾德開聽說猶太人要被消滅，就撕裂了自己的衣服，披上苦衣，撒上灰土，

走到京城中心，大聲哀號，一直走到御門前：因爲身披苦衣的人，不准進入御門。這時在各省裏，凡是上諭和敕令傳到的地方，猶太人都哀號、禁食、哭泣、悲痛；許多人甚至身穿苦衣，躺在灰土中。

艾斯德爾的宮女和太監跑來報告她，王后知道了，萬分悲傷，立即送衣服去，叫摩爾德開穿上，脫下苦衣；但是他沒有接受。艾斯德爾就叫君王派來侍候她的太監哈塔客來，吩咐他去見摩爾德開，探聽一下發生了什麼事，爲何如此。哈塔客走到御門前的廣場，去見摩爾德開。摩爾德開便將所遭遇的事，也將哈曼爲消滅猶太人、給王庫捐獻的銀錢，都詳細告訴了他，並且把在穌撒已公佈的滅絕猶太人的一分上諭交給他，轉呈艾斯德爾看，並請她快去懇求君王爲自己的民族求情，並且

叫他向艾斯德爾說：「請你回憶你孤苦零丁的時候，怎樣在我手下長大成人。現在一人之下的哈曼已經有了許可要處死我們。請你呼求上主，並爲我們向君王求情，救我們不死！」哈塔客回去，將摩爾德開的話回報給艾斯德爾。艾斯德爾吩咐哈塔客回覆摩爾德開說：「君王所有的公卿與各省的百姓都知道，任何人不論男女，未奉召見，而擅入內廷晉謁君王的，除非君王向他伸出金杖，賜他生存，一律應依法處死。況且我已經有三十天未蒙召親近君王了。」哈塔客將艾斯德爾的話轉告給摩爾德開。摩爾德開叫他回覆艾斯德爾說：「不要心想一個猶太人在王宮裏就可保全性命！決不會。在這生死關頭，你若緘默不言，猶太人也必會從別處得到救援和援助。但是，在這情形下，你和你的

民族必遭滅亡。誰知道，你能進入朝廷，不正是爲了挽救現在的危機嗎？」艾斯德爾令人轉告摩爾德開說：「請召集所有住在蘇撒的猶太人，爲我禁食，三天三夜不吃不喝。同時，我與我的宮女也同樣禁食；然後我就違法去見君王，即使我死了，死得也情願！」於是摩爾德開就去進行艾斯德爾所吩咐他的一切事。

對答詠

參閱艾十四，14；

多三，13；友六，15

領：以色列的天主，除了祢以外，我從未信賴過他人。 答：祢雖發怒，却仍然憐憫；祢寬恕遭難人的一切罪過。

領：上主天主、天地的創造者，求祢垂憐我們的微賤。 答：祢雖發：

誦讀二 選讀聖思定主教致普勞巴書

論天主經

我們祈禱時需要言辭，是爲提醒我們，並使我們考慮應該祈求什麼；我們不要想這是爲使上主知道，或爲說服祂。

因此當我們唸「願祢的名受顯揚」時，我們是在勸告我們自己要熱切希望天主永遠神聖的名字、在人間受到顯揚；也在人間受到顯揚，就是說，不受凌辱：這並非有利於天主，而是有利於人。

當我們唸「願祢的國來臨」時，這國度，無論我們願意與否，一定會來臨；但是我們激起我們的願望：切望祂的國來臨到我們身上，也使我們配在祂的國內爲王。

當我們唸「願祢的旨意，奉行在人間，如同在天上」時，我們是在求天主恩賜我們服從，好使我們服從祂的旨意，如

同天上的天使服從祂的旨意一般。

當我們唸「求祢今天賞給我們日用的食糧」時，所說的今天，是指現在。在此處我們所求的，或是指我們所需要的一切，這一切我們用食糧代表；或是指信友的聖事，這是我們在現世所需要的；並不是爲得到現世的幸福，而是爲獲得永遠的幸福。

當我們唸「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」時，是在提醒我們：爲了獲得寬恕，我們該求什麼，以及我們該做什麼，才配得寬恕。

當我們唸「不要讓我們陷於誘惑」時，是在提醒我們祈求天主，不要使我們因缺少祂的助祐、而同意那騙人的誘惑，或者屈服於那強烈的誘惑。

當我們說「救我們免於凶惡」時，是

在提醒我們：我們還沒有抵達那免除凶惡的幸福境界。這是天主經中的最後一個祈求，所包括的範圍很廣：一位基督徒處在任何困苦中，都可藉這祈求發出嘆息，流下眼淚，或以此祈求開始，以此繼續，以此結束他的祈禱。我們需要這些詞句，使我們記起種種事實。

因爲當我們用任何其他言詞時，無非是爲準備祈禱，激發熱情，或爲繼續祈禱，以加強我們的熱情；只要我們以正確和適當的方式祈禱，我們的禱詞，無不包括在天主經內，倘若某人所做的祈禱與這篇福音的禱詞互不相容，即使並不是非法的祈禱，一定是屬於本性和世俗的祈禱。我不知道，這種祈禱如何不能稱之爲非法的祈禱，因爲由聖神而重生的人只該在聖神內祈禱。

對答詠

加下一，5，3

領：願上主俯聽我們的祈禱，並與你們重修舊好。 答：你們在逆境中時，願上主天主不會遺棄你們。

領：願祂使你們誠心崇拜祂，並承行祂的旨意。 答：你們在：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

誦讀一

恭讀艾斯德爾傳

補錄丙10~24

王后艾斯德爾的哀禱

那時候，艾斯德爾王后，自覺有死亡的威脅，便投奔到上主台前；脫去華服，穿上悲傷哀悼的衣裳，把灰塵和穢物撒在

頭上，以代替貴重的香膏，嚴厲刻苦肉身，頭髮披散，毫無裝飾，向上主以色列的天主祈禱說：「我的上主！只有祢是我們的君王，求祢援助我這孤苦無靠的人罷！除祢以外，我沒有別的救援，因為危險已迫在眉睫。

我自幼在我家裏，就聽說是上主祢，從各民族中揀選了以色列；又從民族的祖先中揀選了我們的祖先，作祢永遠的產業；凡祢所預許的，無不一一實踐。但是現在我們犯罪得罪了祢，祢將我們交在敵人手中，因為我們敬奉了他們的神明；上主，祢這樣作，是公道的。

我們備受奴役慘痛的苦楚，他們仍然以為不足，現在還向他們的神明宣誓：要廢除祢發出的號令，消滅祢的家業，杜絕頌揚祢的口舌，熄滅祢聖殿的光輝，拆毀

祢的祭壇，放縱異教人的口舌，去稱揚虛偽的偶像，永遠崇拜一個有血肉的君王。

上主！不要將祢的權杖交給那些根本是虛無的人物；不要使他們嘲笑我們的沒落，反使他們的陰謀傷害自己，作為那謀害我們者的鑑戒。上主！求祢記念我們，在我們遭難的日子，求祢顯現！衆神明的君王，全能的主宰，求祢增我勇氣！賜我在猛獅面前，口能說動聽的話；求祢轉變他的心意，去憎恨我們的仇人，使那人和與他同謀的人同歸於盡。

但願祢親手拯救我們！上主！求祢援助我這孤苦無告的人，除祢以外，我沒有別的依靠。祢洞悉一切，知道我憎恨所有不法者的光榮，厭惡未受割損者和一切異民的牀褥；祢知道我是迫不得已，因為我憎惡上朝時戴在我頭上的那尊貴的徽號：

憎厭它像沾了不潔的褻布；在我獨居時，我決不佩戴。況且，祢的婢女沒有吃過哈曼席上的食物，沒有嘗過君王的盛宴，也沒有喝過奠祭的酒。從我被帶到這裏的那一天起，直到現在，上主，亞巴郎的天主！除祢以外，祢的婢女沒有別的喜樂。威能超衆的天主，求祢俯聽失望者的呼聲，拯救我們脫離惡人的毒手，並救我脫離恐怖！

對答詠

參閱艾四，補錄丙17，14

領：聖者的君王，全能的上主，求祢增我勇氣。 答：求祢恩賜我的口能說適當而動聽的話。

領：上主，求祢恩賜我們懺悔的餘地，不要杜塞那歌頌祢的口。

答：求祢恩……

誦讀二 選讀聖思定主教致普勞巴書

天主經內無所不包

例如有人說：「願祢在萬民之中受到光榮，一如祢在我們中間受到光榮」，又說：「願祢的先知們顯示他們的忠實」，那不就是說：「願祢的名受顯揚」嗎？

有人說：「萬軍的天主，求祢復興我們，顯示祢的慈顏，我們必將得救」，那不就是說：「願祢的國來臨」嗎？

有人說：「請引導我的脚步，履行祢的訓示，不要允許任何邪惡主宰我」，那不就是說：「願祢的旨意奉行在人間，如同在天上」嗎？

有人說：「請勿賜我貧乏或富裕」，那不就是說：「求祢今天賞給我們日用的食糧」嗎？

有人說：「主，請祢記起達味，和他

一切的溫柔良善」，或說：「主，如果我做了這事，或在我手中有什麼不義，或者恩將仇報，求祢寬恕我」，那不就是說：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」嗎？

有人說：「天主，求祢救我脫離仇敵，使我擺脫那攻擊我的人」，那不就是說：「救我們免於凶惡」嗎？

如果你瀏覽聖經的每篇禱詞，我想你會發現無一不包括在天主經內。因此，祈禱時每人可以自由用這些或其他的詞句，而祈求相同的事；但不可任意祈求與天主經不同的事。

我們祈禱時，應毫不遲疑地爲自己、爲我們的親友、爲外人，甚至爲仇人祈求；但是依照需要的不同、或者關係的遠近，在祈禱者心中的感情，可能因人而

異，有強弱之別。

我想，現在你已知道，祈禱時應有的方式，和你該祈求什麼。這不是我教你的，而是屑於教授我們大家的那一位。

我們該追求幸福的生活，並且該向天主請求。但什麼是幸福呢？許多人都曾辯論過，我們爲什麼要請教許多人，或尋找許多解釋呢？天主的聖經簡短而確定的說：「尊奉上主爲天主的人民是有福的。」

爲了使我們屬於這有福的人民，爲了能瞻仰他們，永遠同他們一起生活，「這訓令的目的就是愛，這愛出自純潔的心，無愧的良心和無偽的信德」。

在以上列舉的三種德行中，無愧的良心表示望德。而信德、望德和愛德引導祈禱的人到達天主面前，因爲祈禱的人就是堅信、切望、熱愛天主的人，他也注意在

天主經內應向天主求什麼。

對答詠 詠一〇一，2 ； 18 ； 一二九，2

領：上主，求祢俯允我的祈求；垂聽

我求助的呼喚。 答：天主，祢

不輕視窮人的祈禱。

領：求祢注意諦聽我求助的禱聲。

答：天主，祢……

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦讀

誦讀一 恭讀艾斯德爾傳

五，1 ； 6、七，3 ； 10

君王和哈曼赴宴

第三天，艾斯德爾身穿王后的華服，站在王宮的內院，面向宮殿；那時君王正

坐在宮殿的寶座上，面向宮門。君王一見艾斯德爾王后在庭院內，就喜愛她，於是向艾斯德爾伸出手中的金杖，艾斯德爾走上前去，摸了金杖的頂端。君王問她說：

「艾斯德爾王后，你有什麼事？你請求什麼？即使你要一半江山，我也必賜給你！」

艾斯德爾答說：「若陛下開恩，請陛下今天和哈曼一同去赴妾爲陛下所預備的酒宴。」王說：「快叫哈曼來，以滿足艾斯德爾的心願！」

於是王和哈曼一同去赴艾斯德爾預備的酒宴。酒興之餘，王對艾斯德爾說：

「你請求什麼，我必給你；不管你求什麼，哪怕是半壁江山，也必照辦。」艾斯德爾王后回答：「陛下！如果我獲得你垂青寵愛，如果陛下歡喜，請饒我一命，這是我的懇請；也饒我民族一命，這是我的

要求，因爲我和我的民族，已被人出賣，快要遭受蹂躪、屠殺、毀滅。若是我們只被人賣爲奴婢，那麼我必不開口；但這仇人毫不顧及君王所受的災害。」

薛西斯王問艾斯德爾王后說：「這人是誰？那心內打算作這事的人在那裏？」艾斯德爾答說：「這仇人和死敵，就是這敗類哈曼。」哈曼在君王及王后前立時驚惶萬分。於是君王勃然大怒，即刻退席，走進了御苑；哈曼起來懇求艾斯德爾王后饒他一命，因爲他看出了君王已決意要將他置於死地。

王從御苑回到餐廳，哈曼正俯伏在艾斯德爾所坐著的榻旁，王惡聲喝叱說：「在王宮內，當著我的面，居然膽敢存心侮辱王后！」王的話一出口，僕人就蒙起哈曼的臉。君王座前的一個太監哈波納

說：「正巧，在哈曼家裏，有他給那位曾一言造福大王的摩爾德開豎立的一個五十尺高的刑架。」王說：「把他吊在上面！」人們就把哈曼吊在他自己為摩爾德開所做刑架上；王的忿怒纔平息了。

對答詠

參閱艾十，9；依四八，20

領：以色列向上主呼號，上主便救了祂的子民。 答：上主把他們從一切災禍中解救出來，並在萬民中做了許多偉大的奇蹟。

領：你們要歡呼說：上主拯救了自己
的僕人雅格。 答：上主把……

誦讀二 選讀聖思定主教致普勞巴書

我們不知道應如何祈求

也許你還要追問，為什麼聖保祿說：「我們不知道應該怎樣祈禱」，因為我們絕不能相信，保祿自己或聽他說這話的人

們，並不知道天主經。

保祿指出他自己也不能免除這種無知，他也不知道如何祈禱：爲了使他不要因高超的啓示而高抬自己，就有了一根刺加在他身上，使撒殫的使者攻擊他；因此他三次求天主除去這根刺。這說明確實他不知道應該怎樣祈求。最後，他聽到了天主的答覆，說明如此一個偉大人物的祈禱爲什麼沒有獲得垂允：「我的聖寵爲你足夠了，因爲我的能力在軟弱中才顯得最有力。」

因此在這些能爲我們有利、也能有害的困苦中，我們不知道應該怎樣祈求。但是由於這些困苦難以忍受、令人煩惱、不合乎我人軟弱的本性，我們還是依照一般人所作的，祈求天主除免這些困苦。但我們該向天主表示信賴，若天主不免除這些

困苦，我們不要想天主忽略我們，却該虔敬地忍受，希望獲得比困苦更大的恩惠。

這樣，「天主的能力在軟弱中才顯得最有力」。這些話是爲阻止人，因天主垂允所求而自高自大；或許當他急切請求某事時，如果得不到，反而更好一些。另一方面，若是他未蒙垂允，也不該灰心，或對天主的仁慈表示失望，因爲若是天主俯允了他，也許帶給他更大的不幸；或者由於順利，而使他敗壞，甚至喪亡。在這些情形之下，我們就不知道應該如何祈求。

因此，當我們所遭遇的、和我們所求的相反時，我們要耐心忍受，並在一切事上感謝天主；我們也絕不該懷疑天主所願意的，比我們所願意的，更爲相宜。

我們的中保給我們樹立了這樣的榜樣，當祂說了：「父啊！若是可能，求祢

使這杯離開我吧」之後，轉變了祂人性的意志——由於祂取了人性——立刻便接著說：「但不要照我的意思，而要照祢的旨意。」如此改變了祂由於取人性而享有的人性意志。「因着一人的服從，衆人都成了義人」這句話是對的。

對答詠

瑪七，7，8；

詠一四四，18

領：你們求吧！必會給你們：

答：因爲凡祈求的，就會得到；尋找的，就會找到；敲門的，就給他開門。

領：上主親近所有真心呼求祂的人。

答：因爲凡：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀巴路克先知書

一，14 ；二，5
；三，1 ； 8

悔罪子民的哀禱

請你們閱讀我們寄給你們的這本書，
好能在帳棚節和大集會的日子，在上主的
聖所裏自訟自承，你們要說：

「正義屬於上主我們的天主，但是，
像今天的恥辱，是我們所應得的，就是猶
大人和耶路撒冷的居民，我們的君王和政
要，我們的祭司和先知，以及我們的祖先
所應得的：因為我們都在上主面前犯了
罪，而且背叛了祂，沒有聽從上主我們天

主的聲音，沒有隨從上主給我們頒布的法
令。從上主領我們的祖先離開埃及國那一
天，直到今日，我們常背叛上主、我們的
天主，固執不聽祂的聲音，因此如同今天
一樣，許多災難纏繞着我們；而上主在領
我們的祖先離開埃及國、為賜與我們流奶
流蜜之地的那一天，藉祂的僕人梅瑟預告
的詛咒，都降到我們身上。我們不但沒有
依照上主給我們派來的先知的種種教訓，
聽從上主我們天主的聲音，反而各隨自己
的邪心惡念行事，供奉外邦的神明，作了
上主我們天主所憎惡的事。

因此，上主實踐了祂對我們，和對治
理以色列的我們的長官，對我們的君王和
政要，對以色列人和猶大人所說的話：祂
在耶路撒冷按着梅瑟法律的記載所作的，
在普天之下從來沒有發生過，就是我們中

間有人烹食親生兒子的肉，有人烹食親生女兒的肉；而且將他們交付給我們四周的列國權下，使他們在上主使他們流徙所到的四鄰民族中、遭受詛咒凌辱，他們成了階下囚，不是在人之上，因為我們得罪了上主我們的天主，沒有聽從祂的聲音。

全能的上主，以色列的天主！憂傷的靈魂和苦惱的心靈正在向祢呼號：上主！求祢俯聽垂憐，因為祢是仁慈的天主；求祢垂憐，因為我們得罪了祢。祢永居王位，而我們却要永遠喪亡。全能的上主，以色列的天主！求祢俯聽垂死的以色列人，和犯罪得罪了祢的人的子孫的祈禱：他們沒有聽從祢、他們天主的聲音，因此災禍便纏繞我們。

求祢不再記憶我們祖先的不義，求祢此時只想起祢的威能和祢的聖名，因為祢

是上主，我們的天主，我們要讚頌祢，上主！祢使我們存心敬畏祢，是要我們稱呼祢的名；如今我們就在流徙之地讚頌祢，從心裏離棄我們的祖先在祢前所犯的一切不義。我們今天仍在祢使我們流徙所到的充軍之地，飽受詛咒凌辱，為補贖我們祖先一切的不義，因為他們離棄了上主、我們的天主。」

對答詠

弗二，4 / 5；參閱巴二，12

領：富於慈悲的天主，因為祂深愛我們，
答：竟在我們因罪惡死了的時候，使我們同基督一起生活。

領：上主，我們犯了罪，行了不義，
違犯了祢一切的誠命。
答：竟在我：

誦讀二

選讀聖思定主教致普勞巴書

聖神為我們轉求

凡是向上主祈求，並尋找這唯一恩惠的人，是懷着信心與安靜的心情去祈求。他不懼怕，如果獲得這恩惠、會對他有害；因為，倘若沒有這恩惠，無論他應得到其他任何事物，對他都毫無好處。這唯一的恩寵就是那真實的、獨一無二的幸福生活，這生活在於我們帶着常生不死的肉體和靈魂、永遠瞻仰天主的慈祥。正是爲了這種生活，我們便去追求其他事物，而且追求這些並無不當。凡獲得這生命的人，就獲得了他所期望的一切；他在天上將不能期望任何不適合的事物，因為他將不能擁有它。

生命之泉就在天上，我們如今應在祈禱中渴望那泉水，因為我們仍然生活在希望中，還沒有看見我們所希望的；我們還

在「祂的翼蔭下居住」，我們的「一切希求」都在祂那裏；我們渴望沉醉在「祂家中的富裕中」，而暢飲「祂福樂的激流」，因爲「生命之泉就在祂那裏，我們將在祂的光明裏、看見光明」；那時我們的願望將飽享美物而滿足，我們將不再嘆息着去尋求任何事物，只是愉快地擁有。

可是，因爲這平安超越理智，即使我們在祈禱中祈求這平安，仍然不知道應該如何祈求。因爲我們不能想像實際是怎樣的事物，我們就確實不知道。我們想到的任何事物，我們便予以拒絕、摒棄和斥退；雖然我們還不知道這事物的性質，但我們知道，這不是我們所尋求的。

因此，在我們心中，有一種我可稱爲「受教的無知」，受教於那扶助我們的軟弱的天主聖神。因爲保祿說過：「我們若

希望那看不見的，必須耐心地期待」。他接着說：「同樣，聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道應該怎樣祈求。但聖神親自以不可言喻的嘆息為我們轉求。那洞悉人心的天主知道聖神的心意，因為祂照天主的旨意代聖徒轉求。」

這裏我們不該誤解，不要想天主聖神好像不是天主，而為聖者轉求天主，聖神在聖三內是永不改變的天主，與父及子共是一個天主。所謂「代聖者轉求」，意思是聖神使聖者轉求；如同聖經說：「上主你們的天主試探你們，是要知道你們是否愛祂」，這是說：是祂要使你們知道。所以聖神促使聖者以不可言喻的嘆息轉求，在聖者心中激起一種渴望，追求那還不知道的、但應耐心期待的偉大恩惠。人若不認識所渴求的對象，怎能用言語述說呢？

如果我們一無所知，一定不會企望；而且我們若是看見了，就不會企盼，也不會嘆息着追求了。

對答詠

羅八，26；匝十二，10

領：我們不知道應該怎樣祈求。

答：聖神親自以不可言喻的嘆息

為我們轉求。

領：上主說：在那一天，我要對達味

家和耶路撒冷的居民傾注憐憫和

哀禱的神。 答：聖神親：

結束禱詞 見常年期主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀巴路克先知書

三，9 ~ 15，24 ~ 38；

四，1 ~ 4

以色列靠智慧而得救

以色列，請聽生命的規律，請側耳領悟智慧。以色列！這是什麼事呢？你怎麼竟住在敵人的國內，在異地衰老，與亡者同污，與降入陰府的人同列呢？這是因為你離棄了智慧的泉源。倘若你走天主的道路，必永遠處於平安之中。你應學習智慧的所在，力量的所在，聰明的所在；這樣，你也知道長壽和生命的所在，眼睛的光明和平安的所在。誰找到了智慧的所在？誰進入了智慧的寶庫？

以色列啊！天主的住所多麼廣大，祂的領域多麼寬濶！真是廣大無邊，高遠無垠。在那裏曾出生過自古有名，身材魁梧和勇敢善戰的巨人，天主却沒有簡選他們，沒有指示給他們智慧的道路；他們滅亡了，因為沒有智慧；他們滅亡了，因為

他們昏愚。

誰曾升到天上，取得智慧，使它從雲中降下？誰曾橫渡海洋，尋獲智慧，用純金購買了它呢？沒有人認識它的道路，沒有人探得它的途徑。

惟有全知者認識它，以自己的才智尋獲了它，是祂永遠堅定了大地，使大地充滿了牲畜；是祂命閃電發光，閃電便發光了；祂一召回，便顛慄應命。星辰各在崗位上閃爍，喜形於色；祂一召喚，隨即答說：我們在此！向自己的創造者欣然閃爍。祂就是我們的天主，沒有別的能同祂相比；祂尋獲了智慧的一切道路，將它賜給了祂的僕人雅格和祂心愛的以色列；從此智慧在地上出現，與世人共相往還。

它就是天主的誠命書，是永存的法律；凡遵守它的，必得生命；凡離棄它

的，必要死亡。雅格！你該悔悟，該爭取它，該在它的光照下，朝向光輝進發；你不該將你的光榮給與他人，不要將你的特權讓給異民。以色列人哪，我們真有福！因為我們能知道那使天主喜悅的事。

對答詠

羅十一， 33；
巴三， 32， 37

領：啊！天主的富饒、智慧和知識，

多麼高深！ 答：祂的判斷多麼難測，祂的道路多麼難尋！

領：唯有那全知者認識智慧；並將它賜給了祂所心愛的以色列。

答：祂的判：

誦讀二 選讀金言·聖伯鐸主教講道集

聖言——天主的智慧成了血肉

聖保祿使徒述說，人類源自兩個人：就是亞當和基督。二人在肉體方面是相同

的，在功德方面却不同；軀體構造完全相似，但每人的來源完全相異。聖保祿說：「第一個人亞當成了有生命的人，最後的亞當成了賜與生命的神。」

第一個亞當為後者所造成，也從祂接受了靈魂，而得以生活。後者是祂自己的創造者，祂不期待別人給祂生命，但唯有祂能把生命賜與所有的人。第一個亞當是用極卑賤的黃土塑造而成；而第二個亞當却從貞女珍貴的胎中出生。在前者身上黃土變成肉軀；而在後者身上，肉軀却提升而成為天主。

還要多說嗎？第二個亞當，在塑造第一個亞當時，便在他身上印上了自己的肖像。因此第二亞當接受了第一亞當的角色和名字，以免祂按照自己的肖像所創造的人喪亡。有第一個亞當，有最後的亞當：

第一個亞當有一個開始，最後的亞當却没有終結。因為這最後的亞當確實是第一個，因為祂說：「我是第一，也是最後的。」

「我是第一」，意思是我沒有開始。

「我是最後的」，意思是我沒有終結。聖保祿說：「那先有的不是屬神的，而是屬血氣的，然後才有屬神的。」的確，土地先於果實；但土地並不如果實那樣貴重。土地要求勞力耕作；果實提供食物和生命。因此先知合理的以這果實而誇耀說：「我們的土地產生果實。」什麼果實？就是他在別處所說的果實：「我要使你的兒子（你腹中的果實）、榮登你的王位。」聖保祿說：「第一個人出於地而屬於土，第二個人出於天而屬於天；那屬於土的人怎樣，所有屬於土的也怎樣；那屬於天的

人也怎樣，所有屬於天的也怎樣。」那些生來並非屬於天的人，將成為屬於天的，他們不再像生下來時一樣，而像他們再生時一樣。這如何成就呢？

弟兄們，理由在此：天主聖神藉着祂神性之光的照射、使純潔之泉成為能生育的母胎：如此使那原出自土而處於可憐境地的人們、能夠重生而成為屬於天的人，並使他們相似他們的創造者。所以，我們已經重生了，已經按造物主的肖像被再造，就應該實踐聖保祿所命令的：「正如我們已經帶着屬於土的肖像，將來也要帶上屬於天的肖像。」

我們已經按我們的主的形像而重生了，一如我們說過的，天主收我們作為義子，我們就應帶着我們造物主的完整肖像：不是在祂獨有的尊威上相似祂，而是

在祂的聖潔、純樸、溫良、忍耐、謙遜、仁慈、和諧上相似祂：祂就是帶着這些美德甘願作爲我們當中的一員，並與我們相似。

對答詠

羅五，18，12

領：就如因一個人犯罪，衆人都被定罪； 答：同樣，因一個人的義行，衆人都得到釋放，並獲得新生。

領：就如罪惡藉着一個人進入了世界，死亡藉着罪惡也進入了世界。 答：同樣，因：

結束禱詞 見常年期主日

第三十主日

聖詠集第二週

第一晚禱

謝主曲對經：師傅，法律中那一條最重要呢？耶穌說：你要全心愛你的上主、天主，阿肋路亞。

誦 讀

誦讀一

恭讀智慧篇

一，1-15

頌讚天主的智慧

統治世界的人哪，你們應愛正義，對上主應有正確的觀念，應以誠樸的心尋求上主，因爲凡是不試探上主的，都可以找到上主；對上主不失信的，上主必顯示給他。邪曲的思想使人離開天主；愚人試探全能者，只有使自己蒙羞，因爲智慧不進入存心不良的靈魂裏，也不住在一個屈服於罪惡的身體內。的確，施訓的聖神遠避欺詐，遠離無知的思念；不義一到，即刻退去。

智慧是愛人的神。口出咒語的人，它必懲罰；因為天主洞悉他的內心，確切監視他的心靈，聽聞他的言語；的確，上主的神充滿了世界，包羅萬象，通曉一切語言。因此，談論不義之事的，無不終被識破；執行報復的正義，也決不會將他放過。因為惡人的思念必將受審訊；上主聽到他的言語，必懲罰他的罪行。原來天主嫉惡的耳朵，能聽萬事；連低聲的怨言也不能隱藏。所以你們要謹防無益的怨言，控制口舌，別說毀謗的話；因為暗中的言語，決不會空空過去；說謊的口舌，必殺害靈魂。

不要因生活墮落而自招喪亡，也不要因你們雙手的作爲而自取滅亡，因為天主並未造死亡，也不樂意生靈滅亡。祂造了萬物，爲使它們生存；世上的生物都有活

力，本身都沒有致命的毒素，陰府在地上也沒有權勢；因爲正義是不死不滅的。

對答詠 箴三，13，15，17；雅三，17

領：找到智慧的人，真是有福，因爲智慧的價值超過一切財富。

答：它的道路賞心悅目；它的途徑引向和平。

領：來自上天智慧的特徵是：純潔、和平、謙和，充滿着仁慈，能結出豐富的善果。 答：它的道：

誦讀二 選讀聖克勉一世教宗致格林多

人書

天主對待萬有，溫良慈善；建立宇宙，井然有序

我們要仔細觀察宇宙的大父和造物主，要緊握祂所賜的和平、種種珍貴無比的恩惠。我們要用思想來瞻仰祂，要以神

目來觀看祂長遠的偉大計劃，並了解祂對所有的受造物是何等仁慈。

諸天是在祂的管理下運行，平安地隸屬於祂；晝和夜按祂所制定的軌道而運轉，互不干擾。日月星辰也奉祂的命令而和諧地運行，毫無差池。多產的大地也按祂的旨意、按時出產豐美的食物，供應人和獸類、以及所有地面上的生物，從不反抗、從不違反天主所制定的一切規律。

同樣的規律支撐着深不可測的深淵，和地下無可言喻的地區。汪洋大海，由於天主的措置，而聚集成不同的區域，不會超越爲它所限定的範圍，而只按天主所命令的而行動。因爲天主說：「你到此爲止，不得越過，你的狂濤，要在這裏停止。」還有人不能涉過的大洋，和重洋以外的世界，也都受上主同樣規律的管轄。

春夏秋冬循環不已，井然有序。五風十雨，按時盡職，毫不干擾。那爲供我們利用，並維持健康而造的長流不息的水泉不斷豐富地供人水喝，以維持生命。極微小的生物也團聚在一起，和平相處。

偉大的工程師和萬物的主宰，命令這一切要在融洽中完成，因爲祂對萬物廣施慈惠，而對我們人類却更爲豐富地大施恩惠，我們藉我們的主耶穌基督投靠祂的仁慈，願光榮、尊威永遠歸於基督。阿們。

對答詠

參閱友九，17；六，15

領：天地的主宰，海洋河川的創造者，萬有的君王， 答：求祢俯聽祢僕人們的祈禱。

領：上主天主，天地的君王，求祢垂顧我們的卑微。 答：求祢俯：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

常年期第三十週

讚主曲對經：達味之子，可憐我吧！你要

星期 一

我爲你作什麼？主，請使我

誦 讀

看見。

誦讀 一 恭讀智慧篇

結束禱詞

一，16 ；二，1a，10 ；25

全能永生的天主，求祢堅定我們的信

惡人心存荒謬思想、反對義人

德，加強我們的望德，激發我們的愛德，

不義的人因自己的言行自招死亡，與

使我們愛慕、遵守祢的誡命，以獲得祢的

死亡相愛相戀，結立盟約，實堪作死亡的

恩許。

伴侶。惡人胡思亂想自語說：

第二晚禱

我們要壓迫窮苦的義人，不必顧惜寡

謝主曲對經：稅吏回到家裏，竟成爲義人

婦，連白髮年高的老人也不必敬重。我們

；因爲自大的人，必受貶抑

的勢力就是正義的法律，因爲軟弱只呈現

；自謙的人，必受尊敬。

自己無用。我們要陷害義人，因爲他太令

我們討厭：反對我們的行爲，指責我們違

犯法律，控訴我們品行不檢，自誇認識天

主，自稱是上主的僕人，自充我們思想的裁判員，我們看見他，就覺得討厭；因為

他的生活與衆不同，他的行徑與人兩樣。

他竟將我們視爲雜種，遠避我們的行徑，

像遠避不潔之物；聲言義人有幸福的結

局，而且自誇有天主爲父。我們且看他的

話是否屬實，看他究有什麼結局。因爲如

果義人是天主的兒子，天主一定要幫助

他，拯救他脫離敵人的手。來罷！我們用

恥辱和酷刑考驗他，查看他是否溫良，考

驗他是否忍耐。我們判他受可恥的死刑，

看他是否蒙受眷顧，如同他所說的一樣。」

他們這樣思想，真是荒謬，因爲邪惡

使他們喪失了理智，不明瞭天主的奧理，

不希望聖德的酬報，也不賞識無罪靈魂的

獎賞。其實天主造了人，原是不死不滅

的，使他成爲自己本性的肖像；但因魔鬼

的嫉妬，死亡才進入了世界；只有與他結緣的人，纔經歷死亡。

對答詠 智二，1，12，13，17，18；

瑪廿七，43

領：惡人們說：我們要壓迫那個義

人，因爲他反對我們的行爲，自

稱是天主之子。答：我們且看祂

的話是否屬實；如果祂是天主之

子，天主一定要拯救祂脫離我們

的手。

領：祂信賴天主；如果天主喜歡祂，

如今就該救祂，因爲祂說過：我

是天主之子。答：我們且：

誦讀二 選讀聖克勉一世教宗致格林多

人書

我們不該違背天主的聖意

敬愛的諸位！大家要小心，不要使天

主的許多恩惠轉變成我們的永罰！我們要度符合祂的生活，在和睦相處中履行祂所悅納的善事，祂曾說過：「上主之神的光燈，探索五內隱密處。」

因此，我們該想天主離我們多麼近！我們的任何思想和言語都不能隱瞞祂。所以，我們總不要違背祂的聖意是應該的。我們寧要反對那些愚昧傲慢、狂言亂語的人，而不要得罪天主。

我們該欽崇我們的主耶穌，祂為我們傾流了聖血，我們還要尊敬上司和年長的；要教導青年敬畏天主；要領導婦女行善；教導她們藉言行表現她們潔德的美麗，藉溫良表現她們心靈的純樸；藉緘默寡言、表現她們對口舌的節制；要泛愛眾人，毫無偏私，對敬畏天主的人，一視同仁。你們的子女要接受基督的規律；要他

們明瞭謙遜在天主臺前多麼有價值，純潔的愛情多麼有力！敬畏天主的心情多麼聖善，又多麼偉大！它能使那些敬畏天主、行為聖善、心地純潔的人、穩妥地得到救恩。因為天主洞察人的思想和願望，祂的神就在我們內；祂可以隨意撤去祂的神。

當我們信基督時，這一切便都得到了證實。因為主親自藉聖神這樣催促我們說：「青年們，請你們前來聆聽！我要教導你們敬畏上主。誰願長壽，生活順遂，就該謹口慎舌，不出惡言；克制唇舌，不可欺詐；躲避罪惡，努力行善；尋求和平，實踐和平。」

慈悲而善良的聖父愛顧敬畏祂的人；凡以純潔的心靈投靠祂的人，祂就極慈善而和藹地賜以各種恩惠。因此我們不可口是心非，也不要懷疑天主的殊恩異寵。

對答詠

多四，20；十四，10，11

領：你要時時讚美上主；你要祈求祂指引你的道路。 答：使你的計劃順利成功。

領：你要全心全力，做祂所喜歡的事。 答：使你的：

結束禱詞 見常年期主日

星期二

誦 讀

誦讀一

恭讀智慧篇

三，1-19

義人將得到國度

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，認為他們去世是受了懲罰，離我們而去，彷彿是歸於泯滅；其實他們是處於安寧中；

雖然在人看來，他們是受了苦；其實，却充滿着永生的希望。他們受了少許的痛苦，却要蒙受絕大的恩惠，因為天主考驗了他們，發覺他們配作自己的人：祂試煉了他們，好像爐中的黃金；悅納了他們，如同悅納全燔祭。他們蒙眷顧時，必要閃爍發光，如同禾稈中間往來飛馳的火花。他們要審判萬國，統治萬民，上主要永遠作他們的君王。倚恃上主的人，必明白真理；忠信於上主之愛的人必與祂同住，因為恩澤與仁慈原歸於祂所選拔的人。

但是，不虔敬的人必因他們的思念而受懲罰，因為他們蔑視了義人，離棄了上主。輕視智慧和教訓的人是有禍的：他們的希望只有落空，辛苦只是徒勞，工作只有失敗；他們的妻子愚蠢，子女邪惡，後裔可咒罵。

不育而無罪，而又不不知床第罪惡的婦女是有福的；到靈魂受眷顧的時候她必富有果實。同樣，不生育的男人，手若不作非法的行爲，心不思念反對上主的惡事是有福的；天主見他忠貞，必賜給他特賞，在上主的聖殿中，賜給他更稱心的一份。因爲高尚的勞苦必結榮譽的果實，智慧的根蒂絕不會中斷。淫亂的兒子長不到成年，苟合而生的子孫必將滅絕。他們縱使長命，也不值一文；即便到了高年，也無人尊敬；假若他們早死，也沒有什麼希望，在審判之日，也沒有安慰。惡人後裔的結局實在悲慘！

對答詠

智三，6，9

領：天主試煉祂所簡選的人，好像試煉爐火中的黃金；悅納了他們，如同悅納全燔祭；他們蒙眷顧

時，必要閃爍發光。 答：因爲天主將賜給祂所選拔的人恩澤與平安。

領：依恃祂的人必明白真理；忠信的人必與祂一起在愛中生活。

答：因爲天：

誦讀二 選讀聖克勉一世教宗致格林多

人書

天主信實，既許必踐

敬愛的諸位，讓我們觀察一下：上主如何不停地明示我們將來要復活：祂曾使主耶穌基督從死人中復活，成爲復活的第一个人。敬愛的各位，請看每時每刻所發生的復活：晝和夜昭示我們一種復活：夜就寢了，日便起身；晝離去了，夜又歸來。我們看看五穀百果：如何播種，如何成熟；播種者出去播種，把種籽種在地裏，

種子落在地裏腐爛了；然後上主的奇工妙化使它們從腐朽中復生，並從一顆籽粒結出許多籽粒。

爲此，我們的心靈應切望天主，因爲祂是信實的，既許必踐，祂審判時是公正的。祂既禁止說謊，祂自己更不會說謊。任何事，除了說謊，對天主來說，都不是不可能的。因此我們要激發對天主的信德，也該體會萬物與祂近在咫尺。

天主一言而創造萬物，也能一言而摧毀萬物。「誰敢對祂說：祢作了什麼？誰能反抗祢大能的力量？」祂願意何時，並願意如何，一切都將按祂的意願完成；祂一次決定的事，決不會過去。萬物都在祂面前，任何計謀瞞不過祂。因爲「高天陳述天主的光榮，穹蒼宣揚祂手中的化工。日與日互遞消息，夜與夜相傳知識；不是

言也不是語，是聽不到的言語。」

既然一切呈現在天主的耳目目前，我們就該敬畏祂，棄絕惡念惡行，好使我們將來受審時，獲得祂仁慈的庇蔭。誰能從祂全能的手中逃脫呢？有什麼世界能接納從天主手中逃脫的人呢？因爲聖經說：「我到何處，方能逃避祢的面容？我到天上，祢已在那裏；我若逃到天涯海角，祢的右手也在那裏；我若潛入深淵，祢的神也在那裏。」因此，一個人能到哪裏、逃到哪裏，才能逃避那萬物的掌握者呢？

所以，我們要懷着聖潔的心靈、走近天主臺前；要向祂舉起我們純潔無瑕的雙手；愛慕我們慈悲善良的大父，祂簡選了我們分享祂的真福。

對答詠

艾十三，9，10

頌：上主、全能的君王，萬物都隸屬

祢的權下，誰也不能違抗祢的旨意。 答：爲了光榮祢的名，求祢解救我們。

領：祢創造了天地和天地間的一切。

答：爲了光：

結束禱詞 見常年期主日

星期三

誦 讀

誦讀一 恭讀智慧篇 六，1-27

應珍愛智慧

智慧勝於體力，智者勝於勇士。所以，列王！你們要聽着，而且要明白；世上的法官！你們應受教；統治羣衆，因百姓衆多而自負者！你們要傾聽：你們的權威是上主所賜予的，高位來自至高者，祂

要檢查你們的行爲，追究你們的心意。因爲你們是祂王國的公僕，如果你們判案不公，不守法律，不按天主的旨意行事，天主必要可怕而迅速地來到你們面前，對身居高位的執行嚴厲的審判。因爲卑微的人還堪憐可恕；有權勢的，必受嚴厲的拷問。萬有的主宰決不看情面，也不畏懼權勢，因爲無論大小，都是祂造的；祂對一切都一律加以照顧；但對有權勢的人必嚴加審訊。所以，各位君侯！我的話是對你們說的，要你們學習智慧，不再失職。誰聖善地持守聖善的法律，便是聖善的人；誰學習這些法律，必會得到辯護。所以你們應思慕我的話，珍愛我的話；這樣，你們必將深受教益。

智慧是光明的，從不暗淡；愛慕它的，很容易看見它；尋覓它的，就可找

到；一有追求它的志願，它必預先顯示給他們。早起尋求它的，不必費力，因為必發現它坐在門前。思念智慧，是完美的明哲；爲它守夜不眠的，很快就必無顧慮。因爲智慧到處尋找配得上自己的人，它在路上親切地把自己顯示出來，很關心地迎接他們。智慧的眞起點、是切願受教；切願受教就是愛；愛就在於遵守法律；遵守法律，便是不朽的保證；不朽使人親近天主；所以，愛慕智慧，引人高登王位。萬民的君侯！你們若喜愛王位與王權，就應尊重智慧，好能永居王位。萬民的統治者，你們應愛慕智慧的光明！

我要陳述什麼是智慧，它是怎樣有的；我決不向你們隱瞞它的妙理，反而探源推本，將對它的認識公開陳述，決不歪曲眞理。我決不與使人消沉的嫉妒同行，

因爲它與智慧絕無共同之處。智慧人衆多，世界纔有救；君王明達，民生纔安定。所以，你們應接受我的訓言；這樣，你們必受教益。

對答詠

智七，13，14；

三，11；七，28

領：我誠心地學習了智慧，也豪爽地與人分享智慧。 答：因爲智慧是人的無限寶藏。

領：輕視智慧和教訓的人是有禍的，因爲天主只愛那與智慧同居共處的人。 答：因爲智：

誦讀二 選讀聖克勉一世教宗致格林多

人書

我們該遵循眞理的道路

我們要和乎相處、謙和、自制，遠避閒談和誹謗，要以行動，而不是以言語證

實我們的正直。聖經說：「喋喋不休的人也應該聆聽；難道多說話的人就證明他有理嗎？」

因此，我們該以爽快的心情去行善，因為一切都來自天主，天主曾警告我們說：「看哪！我快要來。我隨身帶著報酬，要按照各人的行為報應他。」這就是教訓我們要全心信仰祂，不要懈怠或忽略任何善行。我們要信賴祂，要以祂而自豪，要服從祂的旨意；也要用心想一想：所有的天使如何侍立在天主臺前、奉行祂的旨意。聖經記載：「千萬天使服侍祂；億萬天使侍立在祂面前」；他們互相呼應說：「聖哉、聖哉、聖哉，萬軍的上主！祢的光榮充滿天地。」

因此，我們也該同樣地聯合在一起，同心合意，同聲同口，不停地向天主高

呼，使我們都能分享祂的偉大和豐厚的許諾。聖經說：「上主為期待祂的人所預備的一切，是眼睛未曾見過，耳朵未曾聽過，人心也未曾想到的。」

親愛的弟兄們！天主的恩賜多麼令人有福，又多麼神妙！常生不死的生命，義德燦爛的光輝、自由中的真理、信賴中的信德、成聖中的節制：這些恩惠都是我們理智所能了解的，那麼，為期待祂的人所預備的是什麼呢？唯有至聖之造物主和永遠的大父、知道那些恩賜的偉大和美麗。

為了分享祂所預許的恩惠，我們該竭盡心力，使我們能列於期望上主的人數中。親愛的諸位，這事怎樣才能成就呢？如果我們仰賴上主，堅信不疑；如果我們用心尋求祂喜歡的、祂所願接納的事物；如果我們行事完全符合祂的完美旨意，遵

循真理的道路，棄絕一切不義。

對答詠

詠二四，4 / 5，16

領：上主，請指示給我祢的道路，教

給我祢的途徑；以真理指導我。

答：因為祢是救我的天主，我終

日仰望祢。

領：上主，求祢回顧我、憐憫我，因

為我孤苦伶仃。 答：因為祢：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一

恭讀智慧篇

七，15 / 30

智慧是天主的肖像

願天主使我遵照祂的意願說話，使我的思想配合祂的恩賜，因為是祂領導智

慧，指引智者；原來，我們和我們的言論、一切聰明和技巧，都在祂手中。是祂把所有事物的正確知識賜給了我，使我明瞭世界的構造，和元素的能量，時間的始末和中心，冬至夏至的轉變，和季節的變更，歲月的循環與星辰的位置，生物的天性，和野獸的本能，鬼神的力量，和人類的思想，植物的繁雜，和草根的效能。所有或隱或顯的事我都知道，因為教導我的，是那造萬物的技師——智慧。

在它內的神原是聰明的、至聖的、唯一的、多樣的、微妙的、敏捷的、精明的、無玷的、率直的、不受損害的、好善的、銳敏的、無敵的、施惠的、愛人的、穩固的、堅決的、無慮的、無所不能的、無所不察的、又是洞悉所有明達、潔淨和精微心靈的。實在，智慧比一切活動更為活

動；它是如此精純，能滲透深入一切。它是天主威能的氣息，是全能者榮耀的真誠流露；因此，任何污穢都不能浸入它。它是永恒光明的反映，是天主大能的明鏡，是天主美善的肖像。它雖是獨一的，却無所不能；它雖恒存不變，却常使萬物更新。它世世代代，進入聖善的靈魂，使他們成爲天主的朋友和先知；因爲天主只愛那與智慧同居共處的人。的確，智慧比太陽還美麗，壓倒一切星座；如與光明相比，它必佔優勢；因爲光明還要讓位於黑夜，但是邪惡絕不能戰勝智慧。

對答詠 哥一，15 / 16；智七，26

領：基督是那看不見的天主的肖像，是一切受造物的長子。 答：因爲天主在祂內創造了萬物。

領：智慧是永恒光明的反映，是天主

大能的明鏡，是天主美善的肖像。 答：因爲天：

誦讀二 選讀聖達修主教駁斥亞略異端

書

智慧的形狀和肖像刻在天主的工程上

在我們內，並在萬物內都刻有智慧的一個印記，因此那創造萬物的真「智慧」要求把所有帶着祂肖像的一切，視爲祂自己，而正確地說道：「上主在祂化工內創造了我。」這是在我們內的智慧說的，但上主將這句話視爲自己的話。

因此，身爲創造者的不是被造的。但是因爲在受造物內有被造的祂的肖像，祂說這些話便好像是論自己本身而說的。正如同主親自說過：「誰接納你們，就是接納我」，這是因爲祂的肖像印在我們身上。

同樣，天主的智慧雖然不是受造物中的一，但因祂的印記和肖像印在受造物上，因此祂說話時，好像自己是一受造物：「上主在造化之初就創造了我。」

智慧的印記蓋在受造物上，是要使世界藉此而認識自己的創造者——聖言，並藉著聖言而認識父。這正是聖保祿所訓示的：

「關於天主，人所能知道的，對他們說來原是明顯的，因為天主已經親自顯示給他們了。其實，自從創世以來，祂那看不見的美善，都可憑祂所造的萬物爲人所認識。」因此天主聖言就本性而言、絕不是受造的，箴言所說的智慧，應當指那真在我們身上的智慧，並且被認爲是如此。

可是，假設有人不願意相信這些，他們應答覆我們：在受造物內，有沒有某種智慧呢？若說沒有，那麼，保祿爲什麼這

樣抱怨說：「由於天主的智慧，世人沒有藉著智慧而認識天主」呢？若說沒有任何智慧，爲什麼聖經提到很多智者呢？「智者心懷恐懼而戒避邪惡，並以智慧建築房屋。」

訓道篇也說：「智慧使人容光煥發。」又對傲慢者帶著責問的語氣說：「你不要問：『爲什麼往昔的日子比現在的好？』因爲這不是一個明智的問題。」

息辣的兒子證實受造物內有智慧，他說：「祂把智慧傾注在祂一切的化工上，並照自己的恩賜，傾注在一切有血肉的人身上；又將它賜給那些愛慕自己的人。」這裏所說的「傾注智慧」，絕不是指傾注智慧的本質，因爲智慧的本質是自由的，是天主的獨生子；而是指呈現在世界上的智慧。所以：如果那創造萬物的真

智慧，以智慧與知識的形式把自己傾注在世界上，而像談論自己一般的說：「上主在祂的化工內創造了我」，那有什麼不可信的呢？因為那在世物上的智慧也不是造物者，而是在天主的化工內被造的，是藉著這種智慧，「高天陳述天主的光榮，穹蒼宣揚祂手造的化工。」

對答詠

智七，22，23，

格前二，10

領：在智慧內有一位聰明而聖潔、唯一而多樣、微妙而精明、好善而無敵的神。 答：祂無所不能，無所不察，又洞悉一切心靈。

領：聖神洞察一切，甚至洞察天主的奧秘。 答：祂無所：

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀智慧篇

八，1-21b

應向天主要智慧

智慧施展威力，從地極直達地極，從

容治理萬物。我愛慕智慧，自幼就尋求

它，設法娶它作我的配偶；我確實喜愛它

的美麗，因它與天主共同生活，更彰顯了

它身世的尊貴；萬有的主宰也喜愛它。它

確實透澈天主的奧秘，自行抉擇天主的工

程。如果財富是人今生所極貪求的對象，

還有什麼比創造一切的智慧更為富足呢？

如果理智指導工作，那麼，在萬有中還有

誰比智慧更配作技師呢？若有人愛慕正

義，該知道：德行是智慧工作的效果，因

結束禱詞 見常年主日

爲它教訓人節制、明智、公義和勇敢：在此生沒有比這些爲人更有裨益。若有人希望有豐富的經驗，智慧知道往古，推測未來，通曉深言奧義，會解釋謎語，預知奇蹟和異事，年代和世紀的結局。

因此，我決意娶它與我一同生活，深知它是我順境中的參謀，是我憂慮與困苦中的安慰。我雖然年幼，藉着它，我在民衆中必獲得榮耀，必爲長老所尊重；我在斷案時，必斷獄機敏，有權勢的人看見，都對我表示欽佩。長官看見，莫不對我驚奇。我沉默，他們就靜候；我發言，他們就側耳靜聽；我若講論不絕，他們就用手掩口。藉着它，我將永垂不朽，而且爲我以後的人、留下永恆的紀念。我要統治萬民，列邦都要歸順我。可畏的君侯聽見我必要恐懼；在民衆面前，我將顯示溫良；

在戰爭時，我將顯出勇敢。回到家，只有在它身傍，我纔獲得安息；因爲只要與它爲伴，便沒有苦惱；與它共同生活，便沒有悲哀，只有喜樂和愉快。

我每次想到這些思想，心裏反覆思量：不死不滅是在於親近智慧，純潔的喜樂是在於與智慧爲友，無盡的財富是在於智慧手中的工作；明哲是在於與智慧結交，聲譽是在於與智慧交談；因此，我尋找一切方法，好能將它娶到手中。我原是一個善良的孩子，獲得了一個善良的靈魂；或更好說，因爲我善良，我進入了一個無玷的身體內；但我知道，天主若不將它賜給我，我不會獲得它——連知道這是誰的恩賜，已經是由於智慧——我於是轉向上主全心祈求祂。

對答詠

智七，7，8；雅一，5

領：我曾祈求過，天主就賜給我聰明； 答：我曾呼籲，智慧之神便來臨到我身上；我寧要智慧而不要王權和王位。

領：你們當中誰若缺少智慧，就該向天主祈求，必會賜給他，因為天主對眾人施恩慷慨大方，從不責斥。 答：我曾呼：

誦讀二

選讀坎特布里主教包德文著作
天主的話是生活而有效的

「天主的話是生活而有效的，比一切雙刃的劍更銳利。」從此可知在天主的話裏有多大的能力、多大的智慧！這些話顯示給那些尋找基督的人，基督就是天主的聖言，天主的智慧，天主的大能。這聖言在太初、就與父同是永恆者；在指定的時期，聖言就被啓示給使徒們，並通過他們

而被宣揚、而且受到信徒們以信德謙遜地接受。因此聖言在父內，聖言在宣講者的口中，聖言在我們心裏。

這天主的話是生活的：父使它在自己內有生命，如同父自己在自己內具有生命。因此，聖言不僅是生活的，而且就是生命，一如祂論自己說：「我是道路、真理、和生命」。祂既然是生命，所以是生活的，也能賜予生命。因為「父怎樣使死人復活，使他們生活，同樣，子也隨自己的意思使人生活。」祂曾從墓中叫一個死人出來，並說：「拉匝祿，出來吧！」這時，祂就是在賜予生命。

當這話被宣講時，這話便藉宣講者的聲音、給那外面所聽到的聲音一種能力，在內心所感覺到的能力，而使死人復活，並復興亞巴郎的子孫。所以這聖言生活在

父的心裏，生活在宣道人的口裏，生活在信祂和愛祂的人心裏。既然這聖言是如此生活的，無疑的，也是有效的。

聖言有效地創造世界，有效地管理世界，有效地救贖世界。還有什麼比祂更有效更有能力的呢？「誰能述說上主所作的大事，誰能充分地讚頌祂呢？」聖言在行動時有效，在宣講時有效。因為聖言不空空回來，而要在那些接受聖言的人身上繁榮滋長。

當聖言爲人所信仰、所愛慕時，是有效的，「比一切雙刃的劍更銳利」。爲信仰祂的人，有什麼不可能的事呢？爲愛祂的人，有什麼困難的事呢？聖言說話時，這話能穿透人心，就像強人射出的利箭，又像深入的釘子，如此深入，竟然到達心靈的最深處。因爲這聖言比任何雙刃的利

劍更銳利。祂深入人心的能力比任何力量都要強，比任何人的聰明更精明；比任何人的智慧，比任何學者的知識還要敏銳。

對答詠

德一，5，16

領：智慧的泉源，是天主的言語；

答：它的道路是永久的誠命。

領：敬畏上主是智慧的開始。

答：它的道……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀智慧書 十一，21 b ；

十二，2，11 b ； 19

天主的仁慈和忍耐

上主，祢處置一切，原有一定的尺

度、數目和衡量。祢隨時可用祢的大能，誰能抵抗祢有力的手臂呢？整個世界，在祢跟前，宛如天秤上的一粒塵埃，落在地面上的一滴朝露。但是，祢憐憫衆生，因為祢是無所不能的，祢假裝看不見人的罪，是爲使罪人悔改。的確，祢愛所有的一切，不恨祢所造的；如果祢憎恨什麼，祢必不會造它。如果祢不願意，甚麼東西能夠存在呢？如果祢不吩咐，甚麼東西能夠保全呢？愛護衆生靈的主宰！只有祢愛惜萬物，因爲都是祢的。

祢那不死不滅的生氣在萬物之內；因此，祢逐步地懲罰墮落的人，要他們想起所犯的罪惡，藉以警告他們離棄惡事，相信祢，上主。祢沒有降罰他們的罪行，並非因爲祢怕誰。誰敢對祢說：祢作了什麼？誰能反抗祢的判斷？祢消滅了祢所造

的民族，誰敢控告祢？又誰敢起來面對著祢，爲惡人作辯護呢？因爲除祢以外，別無照顧萬物的神，祢應向他指明祢的審判、並非不公；也沒有一個君王或君主、敢爲祢懲罰的人，對祢怒目而視。

祢是公義的，祢必按照公義處理一切；懲罰不應受罰的，祢必認爲這與祢的權威不合。祢的權力原是祢公義的本源，因爲祢主宰一切，所以祢必能諒解一切。因此，如果有人不相信祢具有絕對的權威，祢就將祢的權力顯示出來；如果他們知道而仍膽大妄爲，祢就予以懲罰。祢雖掌有大權，但施行審判却很溫和，治理我們很有寬忍，因爲權能屬於祢，只要祢願意，祢就能行使。祢這樣作，是爲教訓祢的子民，義人必須憐愛衆人；並使祢的女子滿懷希望，因爲人犯罪後，祢常賜他憐

悔的機會。

對答詠

參閱智十一，24，27；

德三六，1

領：上主！祢憐憫衆生，並不嫌棄祢所造的一切；祢寬容人的罪過，是要罪人悔改，而得到罪赦。

答：因為祢是上主、我們的天主。

領：天主！求祢憐憫我們、垂顧我們，賜我們得見祢仁慈的光輝。

答：因為祢：

誦讀二 選讀謝納聖女佳琳對話

論天主的照顧

永恒的父、以無可言喻的慈愛垂視我，

向我這樣說：「我最可愛的女兒，我已完全決心對世人大發慈悲，並在各種境遇中照顧世人。但世人無知，把我所賜給他賴以生活的恩惠，轉變為致死的因由，這樣

他就是虐待自己。我仍時常在照顧他們。因此，我願妳知道：我賜給人的一切，無不出自我的至高上智。

因此，當我用上智創造人的時候，我就注視我自己，我就愛上受造物的美麗而爲之着迷，因爲我樂意以大智慧造了他，使他像我的肖像和模樣。我賜給他記憶力，使他記憶我的恩惠，也願意他分享我的大能，永生之父的大能。

我又賜給人理智，使他藉我兒子的智慧認識並了解我的旨意，我是一切聖寵的賜予者，我以火熱的父愛賜人恩寵。我也賜給他能愛的意志，使他分沾聖神的愛，能愛那理智所認識、和所看到的一切。

我愛心的照顧作了這一切，只爲使人能夠認識我，體味我的美善，極爲愉快地永遠享見我。如同我以前告訴過你：天門曾因

爲你原祖亞當的違命而關閉：由於這違命的罪，一切的禍患泛濫普世。

我爲了消除人類因違命而招致的死亡，就非常慈悲地預先計劃，以偉大的愛心把我的獨生子賜給你們，使祂除去你們的患難。我加給祂服從的重擔，使祂把整個人類從毒害中救出來，這是因你們原祖的違命所散佈到全世界的遺毒。因此這位被愛所驅使，完全服從，非常豪爽的接受了十字架的屈辱的死刑，並藉祂最神聖的死亡給了你們生命，這不是藉祂人性的力量，而是藉祂天主性的力量。」

對答詠

詠十六，8，7

領：上主，求祢保護我，有如眼中的瞳人。
答：讓我藏身在祢的翼

蔭下。

領：上主，求祢彰顯祢奇妙的慈愛；

以大能從敵人手中拯救投靠祢的人。
答：讓我藏……

結束禱詞 見常年主日

第三十一主日

聖詠集第三週

第一晚禱

謝主曲對經：你們只有一位天上的導師：
主基督。

誦 讀

誦讀一 恭讀瑪加伯上 一，1-25

希臘人的勝利與傲慢

馬其頓人斐理的兒子亞歷山大由基廷地出擊，戰勝了波斯和瑪待國王達理阿以

後，就代之爲王，成爲第一位希臘王。他身經百戰，攻佔了許多要塞，斬殺了各地的君王，踏遍了大地四極，擄掠了許多民族的財物，以致大地在他面前都默然無言；因此他心高氣傲，妄自尊大。他招募了精銳的軍隊，征服各地、各族、各王，使他們向他納稅進貢。此後，當他患病在床，自覺將要去世的時候，就召集了與他自幼長大成人，身爲同僚的貴族，趁自己還活著的時候，把國家分給他們。亞歷山大爲王十二年去世。於是他的臣相各據一方，他死後，各自加冕稱王，他們和繼位的子孫，以後多年之久，所做的惡事遍佈全國。

從他們中產生了一條禍根，就是安提約古的兒子安提約古厄丕法乃，他曾在羅馬做人質，於希臘帝國一二三七年登極爲

王。那時，在以色列人中出現一些歹徒，煽惑民衆說：「我們去和我們四隣的外方人立約，因爲自從與他們絕交以來，就遭遇了許多患難。」這種輿論很受當時人的歡迎；就有一些人極爲興奮，便去朝覲國王，國王就批准他們採用外邦的禮俗。他們便照外邦人的風俗，在耶路撒冷修建了一座體育場，並且彌補割損的痕跡，背離聖約，爲服從外邦人的規律，自甘墮落。安提約古見自己的王位業已鞏固，便企圖統治埃及，願作兩國的君王，就率領大軍、戰車、象隊、騎兵及龐大的艦隊進攻埃及，與埃及王仆托肋米交戰，仆托肋米竟臨陣脫逃，士兵傷亡慘重。於是埃及國設防的各城全部陷落了，財產被搶掠一空。安提約古征服埃及以後，於一四三年回國時，北上以色列，率領大軍直逼耶路

撒冷。他貿然進入了聖所，搬走了金祭壇、燈台及所有器皿。供餅的供桌、奠酒器、杯盤、金香爐、帳幔和冠冕，連聖殿正面的金飾，都洗劫得一空；還拿去了金銀和貴重的器皿，凡尋到的珍藏寶物，都帶走了。而且帶着這些東西回國的時候，肆意屠殺，還說了狂傲的大話；因此在以色列人中哀聲遍野。

對答詠

加下七，33；希十二，11

領：天主爲了責罰和懲戒我們，雖一時向我們發怒，答：祂最後還要與祂的僕人重新和好。

領：我們受懲戒的時候，會悶悶不樂，但是以後定會結出義德的果實。答：祂最後：

誦讀二

選讀教會在現代世界牧職憲章

論促進和平

和平並不只是沒有戰爭，也不只是建敵對武力之間的平衡，更不在於獨裁的統治，而是正確而真實的所謂「正義的事業」。這是秩序的成果，而秩序是神聖的創造者種植在人類社會中的；這秩序應由那些不斷渴求更完美正義的人促其實現。至於人類的公益，基本上應由永恆的法律所統轄，但是具體的要求、則按時代的進展而不斷的演變：因此和平絕不是一勞永逸的，而是應常常加以建樹的。此外，由於人類意志薄弱，又爲罪惡所傷害，爲了獲致和平，要求人人恒心控制私慾，以及合法權力的督導。

但是這還不夠。除非人們的利益獲得保障，除非人們互相信任，而自動地彼此分享其心靈與天才的財富，在世界上便不

能獲得和平。決心尊重他人和各族的尊嚴，實行並致力於博愛，都是為建立和平所絕對必需的；所以和平也是愛德的成果，因為愛德超過正義所能提供的。發源於愛人的現世和平，是基督和平的標記和效果，而基督則出自聖父。降生成人的天主子是和平之王，祂藉十字架使人類與天主重歸於好，並恢復了全人類的合一、成為一個民族，一個身體；祂在自己的身上殺死了仇恨，復活後被高舉，又把愛德之神傾注在人心。

因此，我們懇切呼籲所有的基督徒，要「在愛德內實踐真理」，聯合所有真正愛好和平的人士，共同祈禱和平，建立和平。

我們為同一精神所激勵，不得不讚揚那些為爭取個人的權利而放棄暴力，並願

採用弱者的方法而自衛的人士，只是這種自衛要盡量不損害他人或團體的權利與義務。

對答詠

參閱編上二九，11-12；

加下一，24

領：上主，尊威與權能都屬於祢；祢

高高在上、治理萬邦。 答：上

主，求祢在我們這個時代賜予和

平。

領：天主，祢是可畏而有力的、公義

而慈悲的、萬物的創造者。

答：上主，求：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：你要全心愛上主你的天主，

且要愛人如己。沒有其他更

大的誠命。

結束禱詞

全能仁慈的天主，由於祢的恩寵助祐，祢的信徒們才能相稱地讚美祢，合宜地侍奉祢，求祢使我們順利尋獲祢的恩許。

第二晚禱

謝主曲對經：人子降來，是為尋找並拯救迷途的人。

常年期第三十一週

星期一

誦讀

誦讀一 恭讀瑪加伯上 一，41-64

安提約古迫害猶太人

安提約古王諭令全國，使各國民族合
成一個民族，完全放棄本國的禮俗。於是
各外邦民族都表示服從君王的諭令；也有
許多以色列人甘心接受了他的宗教，向偶
像祭獻，褻瀆安息日。王又派遣使臣帶着
詔書到耶路撒冷及猶太各城去，令人隨從
外邦的禮俗，廢止聖殿內舉行的全燔祭、
和平祭與奠祭，禁止遵守安息日和慶節，
污辱聖殿和神職人員，而且修築祭壇、殿
宇和寺廟，供奉偶像，宰殺豬和不潔的牲
畜作祭獻，不准給孩子行割損，且行各樣
不潔和褻瀆的事，自陷罪污，使人忘却法
律，廢除禮規。凡不遵從王命的人，死無
赦。王便按照以上的話向全國寫了論文，
也給所有百姓派了監察員，走遍猶太各
城，督促人民祭獻。百姓中有許多背教的
人附和他們，在國內犯罪作惡，因此迫使

一些以色列人逃難，到能避難的隱密地方去了。

一四五年「基色婁」月十五日，王在祭壇上立了一個可憎惡的邪物，同時在猶太各城修築了祭壇，在各家門前及街市上焚香；凡找到的法律書都撕毀焚燒，凡搜出存有約書或恪守法律者，不論是誰，都應按諭令處死。有人在各城內每月搜查，發見違命的以色列人，就用暴力處置；每月二十五日，在建於全燔祭壇上的祭壇上獻祭；那些給孩子行割損的婦女，他們都按諭令，把孩子懸在他們脖子上，一同處死；甚至她們的家屬，及執行割損者，也應處死。雖然如此，仍有許多以色列人堅持不變，絕不喫不潔之物，寧願捨生，而不願因吃禁食而自污，更不願褻瀆聖約；因此他們被判處死刑。這實在是天主向以

色列人發的盛怒。

對答詠

達九，18；宗四，29

領：我的天主，求祢睜眼垂視我們的處境，異民困了我們，要懲罰我們。 答：上主，求祢伸手拯救我們。

領：請注意他們的恐嚇，幫助祢的僕人勇敢宣講祢的眞道。 答：上主，求：

誦讀二 選讀教會在現代世界牧職憲章

(82 / 83)

要教導人愛好和平

人們要注意：不要只把促進和平工作的努力交給少數的某些人，而忽略了個人的態度。因爲各國的元首不獨負責本國人民的福利，同時也應促進全世界的公益，他們極爲大衆的輿論和民情所左右。如果

敵對、輕視、不信任、種族仇恨，和固執成見、使人分裂並互相對壘，他們建立和平的努力將徒勞無功。因此，當務之急便是思想的再教育，引導輿情朝向新的方向。

凡獻身於教育，尤其是獻身於青年教育或造成輿論者，要以新的和平思想培養人心，並應視之為最重最大的責任。我們每人都應該改造自己的心，並應着眼於全世界，着眼於與他人攜手所能從事的工作，以改善人類的的生活。

我們也不該為虛妄的希望所愚弄。除非放棄敵視與仇恨，並為保證將來的和平而締結堅強正直的協約，則業已處於嚴重危機中的人類，即使擁有傑出的科學成就，也將不免走向一個兇險的時代；那時人類除了死亡的和平外，將無其他和平可言。生活在現代焦慮中的基督教會，在說

這些話時，仍不放棄極堅定的希望。教會向我們這個時代，不論時機的好壞，一再陳述保祿使徒的訊息說：「現在正是悅納的時候」，即回心轉意的時候，「如今正是得救的時候！」

為了建立和平，首先要徹底根除民族間所有促成戰爭的爭執原因，尤其是違反正義的行為。爭執往往肇端於經濟上過度的不平均，及其補救方法的過度遲緩。有時則導源於征服他人及蔑視人權的邪惡精神；如果我們追究更深刻的原因，則是由於人的妬忌、不信任、驕傲及自私等私慾的猖獗。因為人無法容忍這麼多的紊亂，結果，即使不致爆發戰爭，世界仍不免為不斷的糾紛和暴亂所騷擾。

又因這些不幸也存在於國際關係間，所以絕對需要有組織良好而堅強的國際團

體，使各國互相合作，彼此協調，以克服或預防這些不幸，並制止這些無羈的暴力；此外，要不斷致力於創建各種專門促進和平的機構。

對答詠

參閱德二三，2；

三七，35；詠三三，15

領：上主說：我在你心內放置了智慧的訓導。 答：我已俯聽了你，

保衛這座城市，使你的日子享有平安。

領：你要避惡行善，追求和平，實踐

和平。 答：我已俯：

結束禱詞 見常年主日

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀瑪加伯上

二，1，15-28，

42-50，65-70

瑪塔提雅的反抗與逝世

那時，若望的兒子、西默盎的孫子、屬於約阿黎布家的祭司瑪塔提雅起來，離開耶路撒冷，遷居摩丁。

君王派來強迫人民背教的官吏，也來到了摩丁城勒令人祭神。有些以色列人附和了，但瑪塔提雅和他的兒子却一致反抗；君王的官吏對瑪塔提雅說：「你是這城的首領，有名望又有勢力，遷受兒子兄弟們的擁護。如今，請你首先來遵行王的諭令，如同各國的人、猶太居民以及留在耶路撒冷的人所作的一般；這樣，你和你的兒子就算是君王的朋友，你和你的兒子可以榮獲金銀和各種恩賜。」瑪塔提雅

高聲回答說：「即便所有君王國土中的人民都聽從他，背棄了他們祖先的敬禮，服從王的命令，我和我的兒子以及我的弟兄，仍然照我們祖先的盟約去行，絕不背棄法律和教規，絕不聽從王的諭令，而背離我們的教規，或偏左或偏右。」他剛說完了這些話，正有一個猶太人前來，當衆在摩丁的祭壇上祭神，全照王的諭令。瑪塔提雅一見，熱情勃發，五內俱焚，要照法律發洩義怒，於是衝上前去，把那人殺死在祭壇上。同時也把迫令人民獻祭的官吏殺了，並把祭壇拆毀。他對於法律這樣熱誠，完全像丕乃哈斯對撒路的兒子齊默黎所作的一樣。於是瑪塔提雅在城內高聲喊說：「凡熱心法律，擁護盟約的，請跟我來！」接着，他和他的兒子，把所有的家產都留在城裏，逃到山中去了。當時，

哈息待黨派的人也與他們會合；這些人都是以色列的勇士，甘心爲法律捨生的人。還有逃難流亡的人都同他們聯合，支持他們。於是他們便組成軍隊，發憤攻打罪人，怒襲叛徒；其餘的人都逃往外邦人那裏，爲求安全。瑪塔提雅和他的朋友便到處巡行，拆毀祭壇，凡在以色列境內遇見未受割損的孩子，便強迫他們割損；此外，還掃蕩了暴徒，在歷次戰役中都很順利。如此，保障了法律，擺脫了外邦人及國王的控制，不讓惡人得勢。

瑪塔提雅臨死時，對他的兒子們說：「現在是傲慢暴橫得勢，也是災難和仇恨的時候。孩子們！現今你們對法律更應熱誠服膺，應爲我們祖先的盟約捨生致命。你們的兄弟息孟，我曉得他是具有超見的人，你們該常聽從他，他該接你們父親之

位。猶大瑪加伯自幼奮勇，他該是你們的將領，作戰攻打異族。你們應召集所有遵行法律的人來跟隨你們，爲百姓復仇雪恨。應反抗異族，應堅守法律的規條。」他祝福了他們以後，就回到他親族那裏去了。他死於一四六年，他的兒子們把他葬在摩丁的祖塋裏，全以色列爲他舉喪誌哀。

對答詠

加上二，51，64

領：你們要懷念我們的祖先當日所創的大業； 答：你們必會獲得無上的光榮和不朽的芳名。

領：孩子們，你們要剛強不屈，遵守

法律；法律必使你們蒙受光榮。

答：你們必……

誦讀二 選讀教會在現代世界牧職憲章

(88 ~ 90)

基督徒建立和平的任務

基督徒應甘心樂意通力合作，以建立國際秩序：這秩序基於對合法自由的尊重，和人與人之間的兄弟之情。現在全世界大部份人類尚處於貧困中，這種目標尤爲迫切。基督個人藉著貧困者在大聲疾呼，籲請祂的弟子實踐愛德。某些國家的大多數人民身爲基督徒，豐衣足食；而他國家却缺乏生活的必需品，並爲饑餓、疾病及各種不幸所困擾，這種可恥的事不應存在，因爲基督教會的光榮和標誌，便是基督徒貧窮的精神和愛德。

有些基督徒，尤其是青年，他們自願獻身於幫助他人和其他民族，值得頌揚並支援。天主的子民全體、在主教教導和榜樣的領導下，都該盡力之所能減輕現代的疾苦；並應如古代的習慣，不僅以剩餘

的，甚至以必需品慷慨輸捐。

收集和分發救濟物資的方式，不必十分嚴格和一致。在各教區、各國家及全世界，應有良好的秩序。而且，如果合適，公教信友應與其他基督徒弟兄攜手合作。愛德精神對有秩序、有組織的社會與慈善工作，不獨不禁止，反而予以要求。因此，凡有意援助開發中的國家的人，應在適當的機構接受訓練。

因此，教會應置身於國際團體內，以透過其所有公共機構，和只以服務他人為目標的基督徒們的真誠合作，而培養並促進整個人類的合作精神。

假使基督徒意識到自己作人及作基督徒的責任，並在日常生活中設法感召他人與國際機構真誠合作，這一目的便可有效地達成。在以青年為對象的宗教和公民教

育中，更應特別注意這一點。

最後，為使信友善盡在國際機構內的責任，應設法與奉行同一愛的福音的其他基督徒，並與所有渴慕真正和平的人士、主動而積極地合作。

對答詠

參閱哈三，3；

肋二六，1，6，9

領：看哪！我從南方而來。 答：你們的天主、上主我將在平安中巡視你們。

領：我要眷顧你們，使你們生長，使你們興盛；我要鞏固與你們訂立的盟約。 答：你們的：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀瑪加伯上 三，1-26

猶大·瑪加伯的事跡

瑪塔提雅的兒子猶大又名瑪加伯的，接了他的位。他的衆兄弟及附和他父親的人，都來輔佐他，大家都奮勇爲以色列作戰。他增加了百姓的光榮，身披甲冑，狀似英雄，腰佩兵器，率軍作戰，持刀護陣，着手行事，有如壯獅，捕獵怒號，好似幼獅。把歹徒搜查追捕，將加害百姓者，以火焚燒。於是違法歹徒，不寒而慄；作惡匪類，驚惶失措；救國大業，賴其成功。他使許多君王苦惱，行事却使雅格歡樂，因爲他集合了四散的人。他出巡猶

太各城，將城中惡徒剷除，從以色列挽回聖怒。他的聲名遍傳地極，他的紀念永受讚美。

阿波羅尼調集異民，又從撒瑪黎雅調來一支勁旅，要進攻以色列。猶大一聽說，就出兵迎擊，將阿波羅尼殺死，敵方傷亡甚衆，殘敵四散逃命，猶太人奪得了許多物資；猶大取了阿波羅尼的寶劍，一生用之作戰。叙利亞的軍長色龍，聽說猶大召集了很多軍民，號召一夥忠誠的猶太人，隨他前往作戰，就說：「我要成名，在國內受光榮，要戰勝猶大和跟隨他而輕視王命的人。」他於是出征，率領一支強大而兇悍的軍隊，來向以色列子民復仇。當他行近貝特曷龍山坡時，猶大帶着一小隊兵，前去迎擊。他們一見大軍迎面而來，便向猶大說：「我們人數少，怎能

攻打這麼衆多強大有力的敵人呢？何況我們今天還未用飯，疲乏無力呢！」猶大回答說：「多數人困在少數人手裏，是容易的事；用多數或用少數人施救，爲上天沒有區別。因爲戰爭的勝利，不在於軍隊的多寡，而在於從天而來的力量。他們來攻打我們，蠻橫傲慢，無法無天，原爲剷除我們和我們的妻子兒女，前來洗劫搶掠。但是，我們是爲保護性命和法律而戰；因此，天主必會親自在我們面前粉碎他們；所以千萬不要害怕！」

他一說完這話，便突然出擊，色龍與他的軍隊不支敗退。猶大從貝特曷龍山坡，一直追到平原。敵人陣亡的約有八百，餘下的都逃到培肋舍特人的地方去了。從此，衆人對猶大和他的兄弟都害怕起來，四周的異民也都爲之震驚。猶大的名聲傳

到了君王那裏，異民都稱述他的戰功。

對答詠

加上，三，19 / 22

領：他們來攻打我們，蠻橫傲慢；你們却不要怕懼。 答：因爲戰爭的勝利，不在於軍隊的多寡，而在於從天而來的力量。

領：我們是爲保護性命和法律而戰；因此，天主必會親自在我們面前粉碎他們。 答：因爲戰：

誦讀二

選讀耶城主教聖齊禮要理

信德的能力超越人力

「信德」的名稱只有一個，但能有兩種意義：有關教義的信仰是一種，包括心靈對某特殊對象的同意和接受；這也與靈魂的益處有關，如同主所說的：「誰聽我的話，又信那派遣我來的，便有永生，不會被定罪。」祂又說：「信子的人，不被

定罪，却經過死亡，而進入生命。」

天主待人是多麼仁慈啊！義人因多年勞苦而悅樂天主；可是，那多年奮勉奉事天主的賞報，耶穌在短時間內就可賞給你；因為如果你信耶穌基督是主，並信祂從死人中復活，你必將得救；那帶領右盜升天的基督，也將帶你進入天國。你也不要懷疑這事是否能成就，祂曾救了那加爾瓦略聖山上的右盜、是因爲他一小時的信德。如果你信，同一基督也要救你。

還有另一種信德，這是基督所賜的一種特殊的恩惠。「有人藉聖神領受了智慧的言語；另有人因着同一聖神領受了知識的言語；又有人由同一聖神內，領受了信心，還有人因着同一聖神領受了治病的奇恩。」

這種由聖神所賜的信德，不僅與教義

有關，而且還能產生超乎人力的能力。因爲誰若有這種信德，並對高山說：「從這裏移到那裏去，它必會移開。」無論誰若懷著信心說這句話，相信它必將實現，而且心中毫不懷疑，他就會獲得這恩寵。

關於這種信德，聖經說：「假使你們有像芥菜子那麼大的信德。」芥菜子雖小，却具有火一般的力量；種在狹小的地方，會發出很大的枝葉，日後一旦長成，便可供天空的飛鳥棲息；同樣，信德在靈魂內也能轉瞬間產生很大的效用。靈魂爲信德所光照，便能按照人性所能的注視天主；信德的視線遠超地極，使人在世界窮盡之前看到審判，預見天主所許諾的酬報。

所以，但願你擁有那種屬於你而領你歸向天主的信德，好使你也從祂那裏接受那超越人力的信德。

對答詠

迦二，16；羅三，25

領：我們知道：人成義不是由於遵守法律，而只是藉著對基督的信仰。 答：所以我們相信了基督耶穌，好使我們藉著信仰基督而成義。

領：天主選定了耶穌，使祂靠自己的血，並藉著人的信德作為贖罪祭。 答：所以我：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一

恭讀瑪加伯上

四，36-59

聖殿的洗潔與奉獻

猶大和他的兄弟們說：「看哪，我們

的敵人業已粉碎，我們要上去清潔聖所，再行祝聖禮。」於是全體軍隊集合，一齊上熙雍山。當他們看見聖所荒蕪，祭壇被玷污，門戶被焚毀，庭院生滿小樹，像在樹林或山上生長的一般，廂房都已倒塌，便撕裂了衣服，大聲哀哭，頭上撒灰，俯首在地；號角一響，他們便向天哀號。那時猶大派人去攻打那些住在堡壘裏的人，直到聖所清潔了為止。然後又選定了聖潔和熱愛法律的祭司；這些祭司便清潔聖殿，將被玷污的石頭，拋到污穢的地方。他們商議，該怎樣處理被玷污的全燔祭壇；終於想出了一個好主意，就是將祭壇毀壞，免得常存着為異民玷污的恥辱。於是就將祭壇拆毀了，將那些石頭安放在聖殿山上一個適當的地方，直到一位先知來到，再另行安排。他們按法律用整塊石

頭，照原先的樣式，另修了一座新祭壇。將聖所及聖殿內部都修飾好，也祝聖了庭院。又製造了新的聖器，將燈台、香壇、供桌，搬進聖殿。在香壇上獻香，又點着了燈台上的燈，在殿裏放光。在供桌上放上餅，將帳幔掛起來；他們應作的一切工作於是完成。

一四八年九月，卽「基色婁」月，二十五日清晨，他們起來，按照法律，在新建的全燔祭壇上獻祭。卽在異民玷污祭壇的同月同日，在唱歌、彈琴、鼓瑟和鳴鈸中，奉獻了祭壇。全體百姓都俯首至地，欽崇讚美那使他們成功的上天。八日之久，舉行祭壇的奉獻典禮，都歡樂地獻了全燔祭、和平祭及感恩祭。他們又用金冠銅牌，裝飾聖殿正面，又重修大門和廂房，安裝門戶。民衆皆大歡喜，因爲異民

所加與他們的恥辱，現在全除去了。猶大和他的兄弟們以及以色列全會衆，規定每年在這節期，慶祝重新奉獻祭壇節，卽由「基色婁」月二十五日起，一連八天歡樂慶祝。

對答詠

加上四，57，56，58；

加下十，38

領：他們以金冠裝飾了聖殿的正面；

又將祭壇奉獻給上主； 答：民

衆皆大歡喜。

領：他們詠唱詩歌，讚美上主。

答：民衆皆……

誦讀二 選讀耶城主教聖齊禮要理

論信經

在學習與表白信仰時，你只應接受並持守教會現在所傳授給你的信德，這信德是以聖經爲後盾。然而不是人人都能唸聖

經：因為有些人不識字，另一些人由於日常的職務阻止他們，因此我們用一些簡短的詞句、扼要地敘述信理的大綱，以免靈魂因無知而喪亡。

我吩咐你們要常常保存這個信仰，當作你們一生的餵糧；而且除此信仰之外，不要再接受其他的信仰；即使我自己改變了，或講論那與我現在所教導的相反的道理，或者即使是惡天使借光明天使的形象領你們陷於錯誤，你們也不要信從。因為「無論是我們，或是從天上降來的天使，若傳給你們的，和我們以前傳給你們的福音不同，就該受咒詛。」

你剛剛聽見用平常的話唸出的信經，首先該相信並且牢記。到了適當的時機，你會發現信經中的每條信理，在聖經中都有證明。這篇信理大綱，不是純粹凡人的

作品，而是從聖經中選取最重要的詞句，集合而成，涵蓋信理的撮要。這正像一粒纖細的芥菜子內、包含許多枝葉；同樣，這簡短的信經也包羅舊約和新約所載的宗教的一切真理。

所以，弟兄們，你們要留神，要牢記現在所傳授給你們的信理，並且銘刻在你們心裏。

你們要虔誠保持這些信理，以免因你們的疏忽懈怠而為仇人所搶走，或遭異端人所破壞。因為信仰就如同把託給你們的錢存在銀行中。天主要查看你們存款的帳目。如同聖保祿所說：「我在那使萬有生活的天主面前，和那對般雀·比拉多美妙作證的基督耶穌前命令你，務要保持你所接受的信仰毫無玷污，直到我們的主耶穌基督顯現。」

如今生命的寶藏已經託給你，主在祂顯現的時候，將要和你算帳。「到了預定的時候，使人看見這顯現的是那可稱頌的、惟一全能者、萬王之王、萬主之主，只有祂是不死不滅的，住在不能接近的光中，沒有人看見過的，也不能被人看見的天主。」願光榮、尊敬與權威歸於祂，直到永遠。阿們。

對答詠

希十，38-39

領：我的義人靠信德而生活；假如他畏縮，我就不會喜歡他。

答：我們不是那些退縮、以致喪亡的人，我們靠信德生活，因而得以保全生命。

領：無信的人不能持久遵循正路。

答：我們不：

結束禱詞 見常年期主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀瑪加伯下

十二，32-45

為亡者獻祭

過了所謂的五旬節，猶大和同伴又出發進攻依杜默雅的總督哥爾基雅。哥爾基雅率領三千步兵，四百騎兵出來應戰。雙方交鋒後，有些猶太人陣亡了。那時，托布隊中，有一名叫多息太的，驍勇善騎，趕上哥爾基雅，扯住他的外衣，用力拉他，想活活捉住這個可咒罵的人。不料有個特辣克的騎兵向他撲來，砍傷多息太的肩膀。這樣，哥爾基雅便逃到瑪黎撒去了。當時，厄次辣的部下由於長久作戰，

都感厭倦；猶大便呼求上主顯示助戰，作他們作戰的領導者。然後用祖國的語言高呼戰鬥的口號，歌唱詩歌，隨後突襲哥爾基雅的部隊，擊潰了他們。

事後，猶大率領兵馬到了阿杜藍城；因爲到了第七日，他們就在那裏照例自潔，過了安息日。第二天，由於事不宜遲，猶大的部隊便出去收殮陣亡者的屍體，好把他們安葬在祖墳裏，與親族在一起。當時在每個死者的內衣下，都發現雅木尼雅偶像的符籙，這原是法律所禁止佩帶的；衆人便都明白這正是他們陣亡的原因。於是衆人稱讚秉公審判並揭示隱密的上主，同心哀禱，求使所犯的過惡，得以完全赦免。隨後，英勇的猶大勸勉民衆避免犯罪，因爲大家都親眼看見這些陣亡者因罪所受的罰，於是募集了二千銀一達

瑪」，送到耶路撒冷作贖罪祭的獻儀；他所作的是一件很美好而虔敬的事，因爲他想念着復活；如果他不希望那些死過的人還要復活，爲亡者祈禱，便是一種多餘而愚昧的事。何況，他還想到爲那些善終的人保留下的超等報酬：這實在是聖善而有益的思想。因此，他爲亡者獻贖罪祭，是爲使他們獲得罪赦。

對答詠

參閱加下十二，45，46

領：有些得到善終的人： 答：他們

必會接受超等的報酬。

領：爲了使亡者獲得罪赦，爲他們獻祭祈禱，實在是聖善而有益的思想。 答：他們必：

誦讀二 選讀納祥·聖國瑞講道集

為亡者祈禱是聖善的思想

「世人算什麼，祢竟懷念他？」關於

我人性的新奧蹟是什麼呢？我是微小的，又是偉大的；是卑賤的，也是高貴的；我是不免一死的，又是長生不死的；是屬於地上的，又是屬於天上的。我該與基督同被埋葬，與基督一同復活，與基督同為承嗣者，成為天主之子，而且成為天主。

這便是這偉大奧蹟指示給我們的意義：天主竟為了我們的緣故而取了人性，成為窮人，為了提拔墮落的人性，恢復天主的肖像，再造人類，使我們眾人在基督內成為一體；祂在我們身上完全成為原來的祂；這樣我們不再有「男女之別，也不再文明與野蠻，自由與奴隸之別」——這些區別都源自人的肉體——我們只應帶着天主的標記，我們都是被祂並為了祂而受造的。我們是照這標記被塑造並形成的，唯有從這標記上，才能辨認出我們都是屬於

天主的。

但願慷慨的天主偉大的慈悲、使我們成為我們所希望的。祂對誠心愛祂的人，今生或來世，要求的少，賜給的多；因為我們愛天主並盼望天主，就該「擔當一切，忍受一切」，並因一切恩惠而感謝天主（因為聖經告訴我們，痛苦往往是得救的武器）。此外，我們要將我們的靈魂託給天主；也把那些與我們走向一人生旅途，而較快抵達安所的靈魂託給天主。

萬有的主和創造者，祢特別是人類的創造者！祢是天主，人類的大父和管理者！祢是生命和死亡的主宰！祢是我們靈魂的保護者和恩主！祢是萬物的創造者。祢藉祢聖言的活動、在適當的時間、依照祢智慧的計劃和照顧而改變萬物。現在求祢迎接凱撒利到祢那裏，他是我們團體的

初果。

求祿在適當的時候也收納我們，就是當我們塵世的旅途完結時。但願我們因爲敬畏祿而常準備好，絕不驚慌，這樣，在臨終時，我們將不會畏縮、或被強迫而離世，如同醉心於肉慾和世俗的人們一樣；但願我們爽快、欣然奔向那永遠幸福的生命，這生命就在我們的主耶穌基督內，願光榮歸於祿，直到永遠！阿們。

對答詠

領：上主，我們的天主，求祿收納我們亡者的靈魂，祿爲他們曾傾流聖血。 答：求祿記憶，我們是灰土；人生短暫，好像野地的花草。

領：上主！祿溫良慈善，憐憫衆生。

答：求祿記：

結束禱詞 見常年期主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀瑪加伯上 九，1-22

猶大陣亡

德默特琉聽說尼加諾爾已經陣亡，軍隊也已覆沒，便又派遣巴基德和阿耳基慕，率領右翼軍到猶太去。他們沿着通往加里肋亞的大道行走，包圍了阿爾貝拉的買撒羅特，攻陷了那地方，殺死了很多人。一五二年正月，面對耶路撒冷安營。以後又拔營，率領步兵兩萬，騎兵兩千，前往貝爾則特。同時猶大帶着精兵三千，在厄拉撒駐紮。猶太人看見敵軍人數衆

多，都很害怕，於是許多人離營潛逃，剩下的僅有八百人。猶大看見他的軍隊潛逃，戰事又迫於眉睫，心中焦急，來不及集合兵馬；就失意地對剩下的人說：「起來，去攻打敵人，也許能與他們對抗！」他們勸阻他說：「我們不能去！現在只能逃命！不如回去聯合我們的弟兄，再與他們決戰，因為我們人數太少了！」猶大說：「逃走？我絕不逃。若時機到來，我們要為我們的弟兄勇敢犧牲，絕不可喪失我們的光榮。」敵軍從營裏衝出來，猶太人便去迎戰。這時敵騎分成兩翼，投石手與弓手走在軍隊前面，前鋒都是勇士，巴基德坐鎮右翼。敵軍兩翼進攻時，吹起號角，猶大方面的人也吹起號角。於是兩軍喊聲震地，從早到晚，一直在混戰中。猶大看見巴基德和軍隊主力都在右翼，就集

合所有勇敢的人，專攻右翼；右翼便被他們擊潰，他們將敵人迫到阿左托山。敵軍左翼看見右翼敗退，便轉身從背後追擊猶大和他的軍隊。戰事十分激烈，雙方死傷甚重。猶大也陣亡了，其餘的人也逃散了。約納堂便和息孟將他們的兄弟猶大抬回，埋葬在摩丁城的祖墳裏。以色列全國都痛哭他，非常悲哀，一連多日哀悼他說：「拯救以色列的英雄怎麼會陣亡？」猶大其餘的言行、所有的戰功、英勇的事跡、和他的偉大，都沒有記載出來，因為實在太多了。

對答詠 參閱加上四，8，9，10，9

領：你們不要害怕敵人的攻擊，你們要回憶，我們的祖先昔日怎樣獲救。 答：現在我們呼求上主，我們的天主必會憐憫我們。

領：你們要想起，天主對法郎和他的軍隊在紅海中所作的奇事。

答：現在我：

誦讀二 選讀聖安博主教論死亡之益

我們要在身上帶着基督的死

保祿使徒說：「世界對我來說，已被釘在十字架上；我對世界來說，也被釘死在十字架上。」爲使我們知道：這死亡是在今世，而且是善死，他勸勵我們「身上要時常帶着耶穌的死，使耶穌的生活也彰顯在我們身上。」

所以，死亡應在我們身上活動，好使生命在我們身上活動。美好的生命是在死後，這就是說，勝利後的生命，這生命是在戰爭結束後，是在我們肉性的法律、不再反對靈性的法律時；是在我們必死的肉體之間再沒有鬥爭時，那時，在死亡的身

體中只有勝利。我不能確知：這死亡是否比生命更有力量。我的確有保祿的話作憑證：「這樣看來，死亡施展在我們身上，生命却施展在你們身上」。但這一個人的死亡、曾使多少人生活！因此他教導我們即使在此世，便該渴望這種死亡，好使基督的死亡在我們的肉體上大放光彩。這就是那美好的死亡：它使外在的人性腐朽了，好使「內在的人性更新」；「我們地上的房屋倒塌了」，好使天上的住所爲我們大開。

因此，一個人解脫肉體的奴役，並除去肉體的鎖鍊，用隱喻來說，這就好像一種死亡。關於這事，上主曾藉先知依撒意亞對你說：「你要解除不義的鎖鍊，除去軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由，折斷所有的軛。」

天主允許死亡進入世界，是爲使罪惡停止；但祂惟恐人性在死亡中喪失，就恩賜死者復活，好使罪惡藉死亡而完結，人性藉復活而永遠生存。

因此，死亡是人人必經之路。你應該常常地經過：經過腐朽而至不朽，經過必死而到達永恆，經過擾亂而抵安寧。所以你不要害怕死亡這一名詞，反而要因死亡帶來許多恩寵爲樂。死亡是什麼？無非是罪惡的埋葬，聖德的再生。亞巴郎說：「但願我死在義人中間。」這就是說，他希望他的惡習和他同被埋葬，因而得到義人的恩寵。義人就是那些身上與靈魂上帶着基督死的人。

對答詠 弟後二，11~12；德一，29

領：這話是確實的：如果我們與基督同死，也必與祂同生。 答：如

果我們堅忍到底，也必與祂一同爲王。

領：忍耐的人暫時容忍，最後必有喜樂的賞報。 答：如果我：

結束禱詞 見常年期主日

第三十二主日

聖詠集第四週

第一晚禱

謝主曲對經：到了半夜，有人喊說：新郎來了，快來迎接吧！

誦 讀

誦讀一 恭讀達尼爾先知書

一，1~21

以色列青年在巴比倫王宮裏保持忠貞

猶大王約雅金在位第三年，巴比倫王拿布高圍攻耶路撒冷，上主將猶大王約雅金和天主殿內的一部分器皿、交在拿布高手中，他便將這些器皿帶到史納爾地方，存放在他神殿的倉庫內。

君王吩咐他的宦官長阿市培納次，從以色列子民中，選出一些王室或貴族的青年，他們應沒有缺陷，容貌俊美，足智多才，學識豐富，明察事理，適合在王宮內充當侍從。應教給他們加色丁文字和語言。君王也下令供給他們每天吃君王所吃的食品 and 所飲的美酒，這樣教養他們三年；期滿以後，他們便可侍立在君王左右。他們當中是猶大後裔的有達尼爾、阿納尼雅、米沙耳和阿匝黎雅。宦官長另給他們起了名字：給達尼爾起名叫貝特沙匝，阿納尼雅叫沙得辣客，米沙耳叫默沙客，阿匝黎

雅叫阿貝乃哥。

但是達尼爾心中早已拿定主意，決心不讓自己為君王的食品和君王飲的美酒所玷污，所以他請求宦官長使他自己免受此玷污。天主賞達尼爾在宦官長眼中獲得寵遇和同情。宦官長對達尼爾說：「我害怕我的主上君王，他原給你們規定了飲食，若是看見你們的容貌比你們同年的青年消瘦，這樣你們不是將我的頭斷送給君王嗎？」達尼爾對宦官長派來照管達尼爾、阿納尼雅、米沙耳和阿匝黎雅的人說：「請你一連十天試一試你的僕人們，只給我們蔬菜吃，清水喝；然後，你親自觀察我們的容貌，和那些吃君王食品的青年人的容貌，就照你所觀察的，對待你的僕人們罷！」他答應了他們的要求，試驗了他們十天，十天以後，他們的容貌比那些吃君

王食品的青年顯得更美麗，肌肉更豐滿。負責照顧的人就將他們的食物和應喝的美酒撤去，祇給他們蔬菜。

至於這四個青年，天主賜給了他們精通各種文字和學問的智力和聰明，而且達尼爾還通曉各種神視和夢兆。君王規定帶他們進宮的期限一滿，宦官長就領他們晉見拿布高。君王和他們交談，發現其中沒有一個能比得上達尼爾、阿納尼雅、米沙耳和阿匝黎雅的，因此他們就隨侍在君王前，君王無論詢問他們什麼智識和學問，發現他們總比全國所有的巫師和術士好十倍。達尼爾留在那裏直到居魯士王元年。

對答詠

參閱達一，17，20

領：上主賜給他們知識和智慧，在他們身上增強祂聖神的恩寵；

答：上主使他們的心充滿明智。

領：君王無論詢問他們什麼知識和學問，他們都應對如流。 答：上

主使：

誦讀二 選讀第二世紀作家講道集

基督曾願意拯救將要喪亡的人

弟兄們，我們常該記住：耶穌基督是天主，是審判生者死者的法官；我們也不該輕視我們自身的得救，因為這樣便是限定了我們得救的希望。若有人聽到這些話而認為無關緊要，他們就犯了罪。如果我們不知我們從何處蒙召，為誰所召，被召到何處，也不知耶穌基督為我們受了什麼苦，我們也有罪過。

那麼，我們該如何報答基督的救恩，該如何為捨生救贖的基督結出相稱的果實呢？我們對祂負了多少債？祂賜給我們光明，祂對我們說話，像慈父對子女一樣，

我們瀕於死亡，祂拯救了我們。我們該怎樣頌揚祂，報答祂施給我們的鴻恩呢？我們心靈軟弱，朝拜過木、石、金、銀、銅等人造的偶像，我們的一生只是死亡。我們被黑暗所包圍，眼前一團漆黑；祂的聖意使我們擺脫包圍我們的烏雲，又使我們重見光明

因爲，祂看到我們徬徨歧途，走向喪亡，也知道我們除祂以外沒有其他得救的希望，就大動慈心而憐憫了我們，拯救了我們。當我們還不存在時，祂就召叫了我們；祂願意我們從虛無中成爲實有的。

「不能懷孕，沒有生育的女子，喜樂吧！未經產痛的女人，歡呼高唱吧！因爲被遺棄的女人、比有丈夫者所有的子女更多。」所謂：「不能懷孕，沒有生育的女子，喜樂吧！」正是指我們：我們的教

會，在天主給她子女之前，原是不能懷孕的女子。所謂：「未經產痛的女人，歡呼高唱吧！」這就是說：我們不要像忍受產痛的婦女那樣疲倦，而要全心向天主呈上我們的祈禱。所謂：「被遺棄的女人比有丈夫者所有的子女更多」，這就是說：從前我們好像是遭到天主遺棄的子民；如今我們信仰了天主，我們比那些自認爲恭敬天主的國家人數更多。

聖經又說：「我來是要召罪人，不是要召義人」，這就是說：祂該拯救即將喪亡的人。扶起那跌倒的人、而不是那站立的人，才真是一件偉大而令人驚奇的事。基督就是這樣作了：祂要來拯救那些即將喪亡的人，祂確實已經拯救了許多人。祂來了，也把我們從喪亡中召回來。

對答詠

得前五，9、10；哥一，13

領：天主揀選我們不是要我們受懲

罰，而是要我們藉著主耶穌基督

獲得救援。祂曾為我們犧牲性命，

答：是要我們同祂一起生活。

領：基督從黑暗的權勢下、救出了我

們，並將我們移置在祂愛子的國

內。 答：是要我：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：這位窮寡婦比他們奉獻的都

多，因為她一貧如洗，却把

全部生活費都獻出了。

結束禱詞

全能仁慈的天主，求祢剷除對我們不

利的一切障礙，使我們能以自由的身心，

遵守祢的誠命，奉行祢的旨意。

第二晚禱

謝主曲對經：天主不是死人的天主，而是

活人的天主：所有的人都在

祂而生活，阿肋路亞。

常年期第三十二週

星期 一

誦 讀

誦讀一 恭讀達尼爾先知書

二，26 ~ 47

雕像和石頭的神視·天主的永恒

王國

拿布高王對名叫貝耳特沙匝的達尼爾

說道：「你能告訴我，我所做的夢和夢的

意義嗎？」達尼爾回答君王說：「大王所問的奧秘，不是智者、術士、巫師和占卜者所能告訴大王的；但是，在天上有一位啓示奧秘的大主！祂已將那日後要發生的事指示給大王。大王！你在睡覺時所做的夢，所見的神視是這樣的：大王！你睡在牀上忽然想到日後所要發生的事，啓示奧秘的那一位，把要發生的事指示給你了。這奧秘已啓示給我，並非因爲我比任何人更有智慧，而只是爲把夢兆告訴大王，使你知道你心中的意念。」

「大王！你夢見一尊巨大的雕像。這尊雕像異常高大，非常光輝燦爛，立在君王面前，相貌可怕。這尊雕像，頭是純金的，胸和臂是銀的，腹和大腿是銅的，小腿是鐵的，脚一部份是鐵，一部份是泥的。大王，你在觀看，忽然有一塊石頭，

未經手鑿就滾下來，擊中了那像，把鐵和泥混合的脚打得粉碎；同時鐵、泥、銅、銀和金立即完全粉碎，如同夏天禾場上的糠粃被風吹散，無蹤無影；那塊擊碎雕像的石頭却變成了一座大山，佔據了全世界。」

「夢是這樣的，現在我們要給大王解釋夢兆。大王！你是王中之王，上天大主賜給了你領土、勢力、權威和尊榮，凡有人居住的地方，田野的走獸，天空的飛鳥，都交在你手中，由你統治這一切，你便是那像的金頭。在你以後，將興起另一個比你弱的國家，以後興起第三個銅的國家，它要統轄全世界；繼之而來的是第四個堅強如鐵的國家，就像鐵能粉碎擊破一切，這個國家也要如鐵粉碎擊破一切。至於你看見脚和趾，一部份是泥，一部份是

鐵，表示這個國家必要分裂，然而國內仍有鐵的堅強，如同你看見鐵和泥混合一

的天主，萬王的主宰，奧祕的啓示者，因爲你能啓示這個奧祕。」

樣。脚趾一部份是鐵，一部份是泥，表示

對答詠 參閱路二〇，17，18；達二，44

這個國家一部份強，一部份弱。你看見鐵和泥混合，是說他們要與其他人種混合，

領：上天的大主將要興起一個永不滅亡的國家，它要粉碎並毀滅一切

但是彼此不能相合，就像鐵不能和泥混合一樣。在這些君王時代，上天的大主必要

邦國。 答：天主的王權却永存不替。

興起一個永不滅亡的國家，它的王權也絕不歸於其他民族，它要粉碎和毀滅這一切

領：匠人所棄而不用石頭，反而成了屋角的基石；跌落到這基石上的任何石頭，必被撞碎。

邦國，惟獨它永存弗替，如同你看見那塊未經手鑿就從山上滾下來的石頭，把鐵、

答：天主的……

銅、泥、銀和金打得粉碎一樣。偉大的天主已指示了大王，今後將要發生的事。這

誦讀二 選讀第二世紀作家講道詞
我們該以行為承認天主

夢是真實的，夢的解釋也是正確的。」

上主對待我們大慈大悲：首先我們活

拿步高王於是俯首至地，叩拜達尼爾，下令給他奉上禮物和香品，然後開口

著的人沒有向死的神祇祭獻，或朝拜他們；却藉著基督認識了那位真理之父。所謂認識父，就是否認那領導我們認識祂

對達尼爾說：「的確，你們的天主是萬神

謂認識父，就是否認那領導我們認識祂

的基督。祂親自說：「誰承認我，我在父前也要承認他。」所以如果我們承認拯救我們的那一位，那就是我們的酬報。但我們如何承認祂呢？我們該履行祂所說的，不要違背祂的命令；不該只以唇舌來尊敬祂，而該全心全靈愛祂。祂在依撒意亞先知書中說：「這個民族嘴唇上尊敬我，他們的心却遠離我。」

所以，我們不要只以呼喚上主爲滿足，這不會使我們得救。因爲主說過：「不是對我說『主啊！主啊！』的人，就能進天國；而是那遵行我天父旨意的人，才能進去。」因此，弟兄們，我們該以行爲承認上主：該彼此相愛，不犯姦淫，不要毀謗，不要嫉妬，但該度有節、良善、仁慈的生活。我們該有同情心，不可貪財。我們要用這些行爲、承認天主，要避

免與此相反的行爲。我們不要怕人，而要怕天主。否則主會對你們說：「如果你們和我聚集在一起，而沒有遵守我的誡命，我要拋棄你們，並對你們說：我不認識你們是從哪裏來的；你們這些作惡的人，都離開我吧！」

因此，我的弟兄們，我們要奮戰不懈，我們知道競賽迫近了。有許多人爲了爭取不朽的錦標而奮鬥，但不是所有的人都能得到勝利的花冠，唯有那吃苦耐勞、奮勇應戰的人才能獲得。因此，我們要努力奮鬥，好使我們都得到榮冠。我們要奔走正路，去爭取永生，我們要有許多人參加，以爭取勝利；即使我們不能都得到勝利，至少我們都要接近花冠。我們該知道：即使那爲了暫時的榮冠競爭的人，如果違反賽規，將受懲罰，並被逐出競賽場。

如果有人爲了不朽的榮冠而在競賽中犯規，他應受什麼刑罰呢？主曾對那些沒有保持聖洗印號的人說：「蛀食他們的蟲子不死，焚燒他們的火永不熄滅，有血肉的人都要憎惡他們。」

對答詠

得前一，9 ； 10 ；

若壹二，28

領：你們會回頭改過、以待奉那永生而真實的天主，並期待著祂的聖子從天降下，就是祂從死者中復活的基督。 答：祂救我們脫免那即將來臨的震怒。

領：孩子們，你們要常在祂內生活，這樣在祂顯現時，我們才可以坦然無懼，不致因祂的來臨，而慚愧地躲避。 答：祂救我：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀達尼爾先知書

三，8 ； 12，19

； 24，91 ； 97

國王的金像·三青年從火窯中被救出

當時有幾個加色丁人控告猶太人，向拿布高王啓奏說：「大王萬歲！大王！你發出了諭令，要所有聽見角、笙、琴、瑟、箏、簫和各種樂器齊奏的人，都應立刻俯伏朝拜金像，誰不俯伏朝拜，就應立即把他投入烈火窯中。然而有幾個你所委任管理巴比倫省政務的猶太人，——沙得辣客、默沙客和阿貝得乃哥，大王！他們違

背了你的命令，不恭敬你的神，也不朝拜你所立的金像。」

拿步高一聽這話，怒火填胸，立刻對沙得辣客，默沙客和阿貝得乃哥變了臉，下令要人把火窰燒得比平常熱七倍，又命軍中的幾個壯士把沙得辣客、默沙客和阿貝得乃哥捆起來，投入烈火窰中。這三個人穿着外氅、長袍、頭巾和其他的衣服，被捆起來，投入烈火窰中。由於君王的命令急迫，火窰又燒得猛烈，火焰反將投擲沙得辣客、默沙客和阿貝得乃哥的那些人燒死了。至於沙得辣客、默沙客和阿貝得乃哥三個人，被捆着落入烈火窰中。他們在火焰中來回走動，歌頌天主，讚美上主。

那時拿步高王十分驚慌，急忙站起來，問他的臣僕說：「我們不是把他們三

個人全捆起來拋入烈火窰中了嗎？」僕人回答君王說：「大王，是的！」君王又問說：「我爲甚麼看見四個人無拘無束地在火中行走，絲毫沒有受傷，而且那第四個人的外貌，彷彿是神的兒子？」於是拿步高走近烈火窰口說道：「至高天主的僕人沙得辣客、默沙客、和阿貝得乃哥，你們出來罷！」沙得辣客、默沙客和阿貝得乃哥就從火中出來。省長、太守、總督和君王的臣僕一齊前來，查看這幾個人，見烈火在他們身上一點不發生作用，連他們頭上的一根頭髮都沒有燒掉，他們的外氅也沒有變色，他們身上也沒有一點煙火的氣味。

於是拿步高說道：「沙得辣客、默沙耳和阿貝得乃哥的天主是可讚美的！祂派了天使來解救那些信賴祂的僕人，他們敢

違背王命，寧願捐軀，除自己的天主以外，不願事奉叩拜其他任何神祇。因此我現在頒發詔書，無論哪一個民族，哪一個國，哪一個異語的人民，凡對沙得辣客、默沙耳和阿貝得乃哥的天主敢出言不恭的，必被萬剛凌遲，他們的住宅必成爲廢墟，因爲沒有其他的神能像祂這樣施行拯救。」

然後君王在巴比倫省擢陞了沙得辣客、默沙耳和阿貝得乃哥。

對答詠

達二，49，50，95

領：上主的天使下降火窯，來到阿匝黎雅及他的同伴身邊，驅逐了窯中的火焰。 答：火焰未曾接觸他們，也沒有帶給他們任何不便。

領：願他們的天主受稱讚！祂派遣了祂的天使，拯救那信賴祂的僕人

脫離危險。 答：火焰未：

誦讀二

選讀第二世紀某作家講道詞

真誠的懺悔

只要我們生活在世界上，就該懺悔。我們是陶工手中的陶土。陶工捏塑陶器，若是陶器變了型，或破碎了，他就再次塑造，一旦被送入火窯中，燒製成器，就再沒有補救的方法了；我們也是一樣，趁我們在上時，該全心懺悔我們在身體上所犯的罪，好使我們在懺悔的時間時，獲得上主的救助。

我們離開世界以後，便再不能懺悔或做補贖了。因此，弟兄們，我們要奉行天父的旨意，保持肉身的貞潔，遵守上主的誠命，我們便會獲得永生。主基督曾在福音中說：「你們若在小事上不忠信，誰還把大事托給你們呢？我告訴你們：誰在最

小的事上忠信，在大事上也忠信。」這就是說：你們要保持身體潔淨，維護聖洗的神印完美無瑕，才能獲得永生。

你們誰也不要說：這個肉身不會受審判，也不會復活。請想一想：你們是在什麼情況下被救，又重見光明的？不是在你們帶著肉軀生活的時候嗎？所以我們該看守肉軀，好像看守聖殿一樣；因為你們蒙召時，是帶著肉軀；同樣，你們將來還要帶著肉軀來受審。那拯救我們的基督，起初是神體，然後成爲血肉之人，祂就是帶着肉軀召叫了我們；同樣，我們也將帶着肉軀接受酬報。

所以我們該彼此相愛，好使我們都能進天主的國。趁我們有時間就醫，就該把自己交給我們的醫生——天主，並要給祂酬勞。什麼酬勞？就是出自誠心的懺悔。因

爲天主預知一切，祂洞悉我們心裏的一切。因此我們要心口合一地讚頌祂，好使祂接納我們，好像接納祂的子女一樣。因爲主說過：「凡是遵行我天父旨意的，就是我的兄弟。」

對答詠

則十八，31，32；

伯後三，9

領：你們要拋棄一切罪惡，要爲你們塑造一顆新的心，並注入一種新的精神。 答：上主說：我不喜歡任何人喪亡，回頭改過吧！你們必將生存。

領：主容忍你們。祂不願任何人喪亡，只願人人都回頭改過。

答：上主說：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦讀

誦讀一 恭讀達尼爾先知書

五，1-2，5-9，

13-17，25-30

貝耳沙匝筵席上出現天主的審判
貝耳沙匝王擺設了盛筵，邀請一千名
達官貴人，飲酒作樂。貝耳沙匝乘着酒
興，命人把他父親拿步高從耶路撒冷殿中
劫掠來的金銀器皿取來，給君王和他的大
臣以及他的妻妾用來喝酒。

正在此時，忽然出現了一個人的手
指，在燈臺後面王宮的粉牆上寫字，君王
也看見了那寫字的手。當時君王的面色立
即改變，心意煩亂，兩腰關節鬆弛，兩膝

互相碰擊，君王就大聲呼喊，命人召來術
士、占星者和占卜者；君王就向巴比倫的
智者說：「不論誰能讀這些字，給我解說
其中的意義，就必身被絳袍，帶上金項
鍊，居全國第三高位。」巴比倫所有的智
者都來了，却沒有一個人能讀那些字，也
不能給君王說明其中的意義。因此貝耳沙
匝王非常驚慌，面色大變，他的大臣也都
不知所措。

於是達尼爾被帶到王前，王問達尼爾
說：「你就是我父王從猶大擄來的猶大俘
虜中的達尼爾嗎？我聽說你有神的精神，
具有真知灼見，和卓越的智慧。方纔智者
和術士被引至我前，要他們念這些字，給
我說明其中的意義，但是他們都不能給我
解釋這些字的意義。我聽說你能解疑釋難，
現在你若能念這些字，給我說明其中的意

義，你就要身披絳袍，帶上金項鍊，居全國第三高位。」

達尼爾回答君王說：「你的禮物仍歸你所有，你的酬報可賞給別人；至於我，我仍要給大王念這些字，使大王得知其中的含義。」

寫出來的這些字是：『默乃，默乃；特刻耳，培勒斯。』這些字的含義是：

『默乃』：天主數了你的國祚，使它完結；『特刻耳』：你在天秤上被衡量了，不夠分量；『培勒斯』：你的國被瓜分了，歸於瑪待人和波斯人。」於是貝耳沙匝下令，給達尼爾披上絳袍，帶上金項鍊，並宣布他居全國第三高位。當晚加色丁王貝耳沙匝就被人暗殺。

對答詠

詠七四，6，8，9；

默十四，9，10

領：不要夜郎自大，反抗天主，因為

只有天主是審判者；祂把這人貶抑，把那人高舉。 答：上主已把一杯苦酒拿在手中，準備讓世上的惡人喝下。

領：凡朝拜那獸和獸像的人，就得喝下天主那忿怒的烈酒。 答：上主已……

誦讀二 選讀第二世紀某作家講道詞

我們要懷著希望忍受痛苦

弟兄們，我們要承行父的旨意；祂召叫了我們，是要我們生活，並努力修德。我們要禁絕惡習，這是罪惡的先驅；也要遠避不虔敬，以免遭受災禍。因為如果我們努力行善，就會得到平安。因此，那些由於人性的恐懼而寧願現世的享受、而不願來生賞報的人，不能獲得平安。他們不

知道，今生的享受將帶來多大的痛苦，而來的賞報將帶給我們何等的幸福。假設只有他們自己這樣作，還可以容忍；但是他們以邪惡的道理煽惑其他單純的人；殊不知他們將受雙重的懲罰：他們自己，和隨從他們的人都將受罰。

所以，我們要以純潔的心靈事奉天主，必會成爲義人。假設我們因爲不相信天主的許諾，而不事奉天主，我們將是可憐的人！先知的預言說：「三心二意，遲疑不決的人，是可憐的；他們說：『我們祖先活著的時候，我們就聽見過；我們一日復一日的期待，並沒有看見什麼。愚人哪！你們好比樹木，例如葡萄樹：起初時沒有葉子，後來就發了芽，然後結出酸葡萄來，最後才結成熟葡萄。同樣，我的子民先忍受折磨困苦，然後才領受賞報。』」

因此，弟兄們，我們不要三心二意，却要懷著希望而忍受一切，以便獲得賞報。因爲天主是信實的，祂親自許諾，將按每人的工作而予以報應。所以，我們若在天主臺前履行正義，必將進入祂的王國，並領受所預許的賞報，享受那「耳所未聞，眼所未見，人心所意想不到的」幸福。

所以，我們要度愛德和正直的生活，期待著天主的王國，因爲我們不知道它何時來臨。弟兄們！我們要即刻回頭改過，立志行善，因爲我們充滿了愚昧和罪污。我們要洗淨已往的罪過，真心作補贖，以使得救。我們不該諂媚人，我們不僅要使弟兄們歡欣，而且該爲了義德，也要使外教人歡欣，以免天主的聖名，因爲我們的原故而受褻瀆。

對答詠

格前十五，58；得後三，13

領：你們要堅定不移；要常常發憤、
 勉力爲主工作。 答：因爲你們
 知道：你們的勤勞，在主內決不
 會徒勞無功。

領：你們行善，總不可懈怠。

答：因爲你：

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀達尼爾先知書

九，1-4 a，18-27

達尼爾的祈禱和神視

瑪待人薛西斯的兒子達理阿作加色丁

的國王，他在位的第一年，達尼爾我注意

了經書中上主對耶肋米亞先知有關年數所說的話，即關於耶路撒冷的荒蕪應滿七十年的事。我面向吾主天主，以祈禱、懇求、禁食、穿苦衣，頂灰塵求問祂。

我哀求上主我的天主而認罪說：「我的天主！求祢側耳俯聽，睜眼垂視我們的廢墟，和屬祢名下的城市！我們把我們的哀禱呈在祢面前，不是憑我們的正義，而是依賴祢的大慈大悲。吾主，求祢俯聽！吾主，求祢寬宥！吾主，求祢垂聽，迅速實行！爲了祢自己的緣故，我的天主，祢不要再遲延，因爲祢的城和祢的人民是屬祢名下的。」

我還在陳訴、祈禱和承認我罪和我同胞以色列的罪，並爲天主的聖山，將我的哀禱陳於上主我的天主面前時，即我還在祈禱傾訴時，約在晚祭時，先前我在異象

中所見的那像人的佳播、迅速向我飛來；他來到了，就對我說：「達尼爾！我現在顯現出來，使你完全明白，當你開始哀求時，便有話傳出，要我前來通知你，因為你是一個極可愛的人；所以你應該注意這話，了解這異象！」

「關於你的同胞，和你的聖城已注定了七十個星期，爲終止過犯，爲結束罪惡，爲賠補不義，爲帶來永遠的正義，爲應驗神視和預言，爲給至聖者傅油。你應該知道，也應該明白：自從頒發重見耶路撒冷的命令、直到受傅的君王，共有七個星期；再過六十二個星期，城邑的廣場和溝渠要重新建起來，而且是在困難之時；六十二個星期之後，一位受傅者雖然無罪，却要被殺害，而且那將要來臨的首領的民族要破壞這座城和聖所，但他的結局

是在洪流中；直到末期要有戰爭，及決定了的毀滅。在一個星期內，他要與許多人訂立盟約；在半個星期內，他要使祭祀和供物停止，在聖所內要設立那招致荒涼的可憎之物，直到決定了的毀滅傾注在破壞者的身上。」

對答詠

巴二，16；達九，18；

詠七九，20

領：上主，求祢從祢的聖殿，垂視眷念我們；上主，求祢側耳俯聽。

答：求祢睜眼，看看我們的災禍。

領：上主，萬軍的天主，求祢使我們

回心轉意；也求祢顯示祢的儀容，我們必會得救。 答：求祢

睜：

誦讀二 選讀第二世紀某作家講道集

生活的教會是基督的身體

上主說：「我的名不斷在萬民中受褻瀆」。又說：「那使我的名受到褻瀆的人是有禍的！」爲何受褻瀆呢？因爲我們的言行不一致：外邦人民從我們的口中聽到天主的話，讚賞其美善與偉大；後來看我們言行不符，就會轉身而褻瀆天主說：他們所說的是神話，是邪說！

例如，他們聽到我們告訴他們，天主說：「如果你們愛那些愛你們的人，你們還有什麼賞報呢？但是你們若愛你們的仇人，愛那恨你們的人，你們就有賞報了。」他們聽了便會驚訝那種崇高的愛德；但當他們看見我們不僅不愛那恨我們的人們，甚至不愛那些愛我們的人；他們就譏笑我們，又褻瀆天主的聖名。

因此，弟兄們，如果我們承行我們天主父的旨意，我們就屬於那建立於天地之

前的精神教會。假如我們不承行上主的旨意，我們就像聖經所說的：「我的殿宇成了賊窩」。因此，我們該決意屬於生活的教會，以便得救。

我想，你們不會不知道：「生活的教會就是基督的身體」。因爲聖經說：「天主造了男人和女人。」男人是基督，女人是教會；而且聖經和使徒們也說，教會並非源自我們這時代，而是從起初就有。因爲它是屬神的，如同我們的耶穌一樣，是在最近的日子才顯現的，是爲了拯救我們。

精神的教會顯現在基督的身體上，爲指示我們，如果我們中間誰能完整地保持它在自己身上，而不喪失，便將在聖神內接受這教會。因爲身體是精神的模式；無論誰喪失了這模式，便不能再獲得原始的實體。弟兄們，這就是說：你們要保持肉

軀，好使你們分享「神」的生命。但如果我們能說，肉軀是教會，精神是基督，那麼誰玷污肉軀，就是玷污基督；這樣的人將不會與精神有分，這精神就是基督。這肉軀靠聖神的助祐，就能獲得不朽的生命。誰也不能說明上主為祂簡選的人所準備的幸福。

對答詠

耶七，3；雅四，8

領：萬軍的上主、以色列的天主這樣說：你們要改善你們的生活和行為，答：我就同你們居住在這個地方。

領：你們要親近天主，天主就會親近你們；罪人們，你們要洗淨雙手，清潔心靈。答：我就同：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀達尼爾先知書

十，1-21

人的神視和天使顯現

波斯王居魯士第三年，那名叫貝耳特沙匝的達尼爾得了一個啓示，這啓示是真實的，是有關一場大戰的事；達尼爾注意了這事，也明白了這異象。

在這些日子裏，我達尼爾憂悶了三個星期：我食不知味，酒肉也沒有沾過唇，也沒有用油抹過身，直到滿了三個星期。

正月二十四日，我在底格里斯大河邊時，我舉目觀看：看見有一個人身穿麻衣，腰束敖非爾金帶，他的身體好像碧玉，面

容好似閃電，眼睛有如火炬，手臂和腿如同磨光了的銅，他說話的聲音彷彿羣衆的喧嚷。只有我達尼爾一個人看見了這異象，隨從我的人都沒有看見，只有一種巨大的恐怖臨到他們身上，因而他們都逃避躲藏了。只留下我一個人，獨自觀看這巨大的異象；我頓時全身無力，容貌改變，面色蒼白，沒有一點力氣，但仍能聽到他說話；一聽到他說話，我就昏迷過去，俯

伏在地。忽然有一隻手觸摸我，使我用膝和手掌勉強支持，然後他對我說：「達尼爾，最可愛的人！你要明白我對你所說的話！你站起來，因為我現在是被派到你這裏來的。」他對我說這話時，我站立起來，渾身戰慄。他又對我說：「達尼爾，不要害怕！因為自從你下決心要明白此事，在你的天主前，自卑自賤的第一天以來，你

的祈禱就蒙應允，我就是因你的祈禱而來的。但是波斯國的護守天使却反對我，使我在波斯國護守天使那裏滯留了二十一天，後來忽有總領護守天使之一的彌格前來協助我，我纔來了，爲使你明白，你的同胞在末日所要遭遇的事，因爲這神視是有關將來的。」

他對我說這些話時，我俯首至地，啞口無言。忽然有一個像人子的手，觸摸了我的唇，我便開口向那站在我面前的說道：「我主！由於這異象，我又感到非常痛苦，沒有一點力氣。我主的這個僕人怎能同我主說話呢？因為我現在全身無力，連氣息也沒有了。」那像人子的又撫摸了我，使我恢復體力，他說：「極可愛的！不要害怕！願你平安！鼓起勇氣，振作精神！」他一對我說話，我立刻覺得有了力

量，於是我說：「我主，請你發言罷！因爲你恢復了我的體力。」於是他說：「你知道我爲什麼到你這裏來嗎？現在我要回去，同波斯的護守天使交戰。我一去，希臘的護守天使就會前來。我要把載於真理書上的事告訴你。除了你們的護守天使彌格外，沒有人前來協助我。」

對答詠

達十，12，19，21

領：你決心求得了解、並願意在天主面前自謙自卑的那一天，祢的祈禱就已獲得應允； 答：我就是因你的祈禱而來到這裏。

領：達尼爾，不要害怕！我要把那真理書上所記載的事告訴你。

答：我就是……

誦讀一 選讀第二世紀作家講道集

我們該歸向那召喚我們的天主

我想，關於節制我給你們提供了一個好建議，誰若隨從了，將不會後悔，他將會救他自己，並救我這提供意見的人。事實上，引導迷失、錯誤的靈魂歸正，功績不小。天主造了我們，如果我們不論講或聽，都懷著信德與愛德去講去聽，就是報答天主。

所以，我們要堅持我們所信的道理，要成爲正直而聖潔的人，好使我們懷著信賴向天主祈求，祂說：「你還在說話時，我就回答你說：我在這裏。」這句話是一項偉大的許諾，因爲上主說祂常準備施恩，遠超我們的需求。我們分享如此鴻恩，切不可對我們所受的如許恩惠彼此妬忌。因爲天主的話把歡樂帶給承行主旨的

人，却把懲罰帶給違命的人。

因此，弟兄們，趁我們還有時間時，要把懺悔的機會，及時歸向名叫我們的天主。祂常及時準備收納我們。如果我們克制肉情的快樂，控制我們的心靈，不順從私慾，耶穌必將憐憫我們。要知道：「審判的日子像一個燃燒著的爐子，快要來到，日月星辰將被焚毀」，大地沸騰而化為鉛液；那時候，人類的一切行爲，隱密的或顯明的，都要顯露出來。樂善好施可以補贖罪惡；齋戒比祈禱好，而施捨比二者都好。聖雅格使徒說：「愛德遮蓋許多罪惡。」但那出於純潔良心的祈禱能教人不死。凡在這些事上十全十美的是有福的；因爲施捨減輕罪的重量。

所以，我們要全心懺悔，但願我們中間沒有一個人喪亡。既然我們接受了命

令，要我們拯救那敬禮偶像的人，並教導他們，那麼，拯救那認識天主的人免於喪亡，不是更重要嗎？因此我們該彼此協助，使軟弱的弟兄們也改惡遷善，而使我們衆人都能得救。願我們都要歸向上主，互相規過勸善。

對答詠

參閱友二一；鐸二，12

領：你們要常沐浴在天主的愛裏，

答：期待著我們的主耶穌基督廣施仁慈，領你們進入永生。

領：天主教導我們棄絕不虔敬的行爲，和世俗的貪慾，在今世度著自制、正直、虔敬的生活。

答：期待著……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦讀

誦讀一 恭讀達尼爾先知書

十二，1-13

有關末日的預言與復活

天使對我說：「那時保佑你同胞的偉大護守天使彌格必會出現；那將是一個災難的時期，是自開國以來，直到那時從未有過的；那時，你的同胞，凡是名字登記在那書上的，都必得救。許多長眠在塵土中的人要醒起來：有的要進入永生，有的要永遠蒙羞受辱。賢明之士要發光如同穹蒼的光輝；那些引導多人履行正義的人，要永遠發光如同星辰。」

「至於你，達尼爾！你要隱藏這些

話，密封這部書，直到末期；將有許多人要探討，因而智識必要增長。」

那時我達尼爾觀看：看見另外兩位天使：一位站在河岸這邊，一位站在河岸那邊。我就問那身穿細麻衣，站在河水上的人說：「這些奇事何時纔會實現呢？」我聽見那身穿細麻衣、站在河水上的人向天舉起左手和右手，指著永生者起誓說：「的確，這事必須經過一段時期，另兩段時期和半段時期：直到摧殘聖民的勢力終止時，這一切事纔要實現。」

我聽了以後，仍然不明白，便問道：「我主！這些事的結局究竟怎樣呢？」他回答說：「達尼爾，你去罷！因為這些事隱藏密封，直到末期。將有許多人要使自己純潔清白，並受鍛鍊；而惡人却要更加作惡。凡作惡的人不能領悟，惟有賢明之

士纔能領悟。

自從廢棄日常祭，設立那招致荒涼的可憎之物的時候起，必要經歷一千二百九十天。凡能守候到一千三百三十五天的是有福的。你應等候末期，好好安息罷！到末日，你要復活，接受你的福分。」

對答詠

參閱路二〇，35，36，38

領：那些配得從死人中復活的人，不再死亡。 答：他們相似天使，他們是天主的兒女，因為他們是復活的兒女。

領：但是天主不是死人的天主、而是活人的天主，所有的人都為祂而生活。 答：他們相……

誦讀二

選讀第二世紀作家講道集

我們應修義德，以便最後都能得救
我們要與那些感謝天主、事奉天主的

人在一起，不要與那將被定罪的惡人們為伍。我是大罪人，不能逃脫試探，仍處於魔鬼的勢力下；但是我努力追求義德，使我至少能走近義德，因為我怕將來的審判。

因此，兄弟姊妹們，你們聽了真理的天主之後，我要勸告你們，常注意聖經所記載的，這樣，你們和那向你們宣講的人都能得救。我所要求的報酬是你們要全心懺悔，使你們得救並獲得永生。我們這樣做，就是給青年樹立生活的榜樣，他們都願從事於恭敬天主、宣揚天主的美善。我們都能犯錯，若有人勸告我們、改過遷善，我們不要厭煩或動怒。因為有時候由於我們心中對天主不忠不信，而心靈為那虛幻的貪慾所蒙蔽，而不注意他人的忠告。

因此我們而努力修義德，使我們最後

都能得救。聽從這些教訓的人是有福的。雖然他們在世界上暫時受苦，將要收穫復活的不朽成果。所以敬主的人即使現世受苦，也不要難過，因為幸福的時刻正在等着他，他復活以後將與祖先們永遠歡樂，無憂無慮。

我們看到惡人富足，和天主僕人的困苦，也不要心亂。兄弟姊妹們，我們要發信德：我們為生活的天主接受考驗，我們在今生操練，這樣才可使我們來世得到榮冠。沒有一個義人能立即收穫，而該期待。假設天主迅速報答義人，我們便是在跟天主作交易，而不是崇敬天主；我們看來是義人，而不是虔誠的，只是謀求私利的人；因此，天主的判斷要打擊不義的人，使他身繫囹圄。

唯一而不可見的天主、真理之父、

曾給我們派遣了救主、永恒生命的主宰，藉着祂把真理和天上生命顯示給我們。願光榮永遠歸於祂。阿們。

對答詠

詠三六，27，28，1

領：你們要行善避惡； 答：因為上主喜愛正義，絕不遺棄祂的聖徒。

領：你不要因作惡的人而忿怒；也不要對歹徒，心生嫉妬。

答：因為上：

結束禱詞 見常年期主日

第三十三主日

聖詠集第一週

第一晚禱

謝主曲對經：做得好，你真是一位好僕人

，你在小事上忠於職守。來
，分享主人的快樂吧！

誦 讀

誦讀一 恭讀岳厄爾先知書

二，21 ~ 27，

三，1 ~ 5

論末世

上主這樣說：「田地，你不要害怕，反
要歡愉喜樂，因為上主成就了大事。田間
的野獸，你們不要害怕，因為原野的牧場
又已發青，樹木已再結果實，無花果樹和
葡萄樹必再供給出產。」

熙雍的子女！你們要歡樂，要喜樂於
上主、你們的天主，因為祂按公義，像以
前一樣賜給了你們時雨，而且給你們降下
春霖和秋雨。禾場必充滿五穀，榨池必溢

出美酒和新油。我給你們派來了大軍：飛
蝗、螽斯、蚱蜢和蝻子，連年吃掉了收
成，我必要補償你們，你們必得吃飽，必
要頌揚你們的天主、上主的名，因為祂為
你們成就了奇事。【我的百姓永不再蒙
羞。】你們將會知道：我是在以色列中
間，我是你們的天主、上主，除了我沒有
別的神；我的百姓永不再蒙羞。

此後，我要將我的神傾注在每一個有
血肉的人身上：你們的兒女們要說預言，
你們的老人要看到夢境，你們的青年要看
見神視；那時，我甚至要把我的神傾注在
奴僕和婢女身上。我要在天上地下顯示奇
異的徵兆：有血、有火和烟柱。在上主偉
大可畏的日子來臨以前，太陽要昏暗無
光，月亮要變成血紅。將來，凡呼號上主
之名的人必然得救，因為正如上主所說，

在熙雍山上，在耶路撒冷必有救援，必有上主召選的劫後餘生。」

對答詠

路二一，25，31；

谷十三，33

領：日、月、星辰將有大異像；普世

萬民將有大災難。 答：當你們

看到這一切時，就知道：天主的

國已經臨近。

領：你們要醒寤、祈禱，因為你們不

知道這些事將在何時發生。

答：當你們：

誦讀二 選讀聖思定主教聖詠註解

不要拒絕主第一次來臨，以免畏

懼第二次來臨

「森林中的樹木，要在上主面前舞

蹈，因為祂駕臨了，來審判世人。」第一

次祂駕臨了，將來祂還要駕臨。祂第一次

來臨時，祂自己的聲音在福音中發出：「以後，你們將要看見人子乘雲降來。」「以後」是什麼意思？不是說吾主在地上萬民哭號的時候將要駕臨嗎？祂首先藉着宣道者駕臨，而充滿全世界。我們不要拒絕祂第一次來臨，以免畏懼第二次來臨。

那麼，基督徒該做什麼呢？他該利用世界，而不該做世界的奴隸。這是什麼意思？擁有世物要像沒有一樣。聖保祿這樣說：「弟兄們，我給你們說：時限是短促的，今後有妻子的要像沒有一樣；哭泣的要像不哭泣的；歡樂的要像不歡樂的；購買的要像一無所得的；享用這世界的要像不享用的，因為這世界的局面都要逝去；我願你們無所掛慮。」無所掛慮的人，一定會安心地期待主的駕臨。如果畏懼基督的來臨，怎能說是愛祂呢？弟兄

們，我們愛基督，却又怕祂駕臨，我們不覺得羞恥嗎？我們確實愛祂嗎？還是更愛罪呢？因此，我們該惱恨罪惡，該愛那來懲罰罪惡的基督。無論我們願意與否，祂必駕臨。不是因為祂現在不駕臨，將來就不會駕臨。祂必定駕臨，你却不知何時。若是祂發現你準備好了，你雖不知道何時，又有何妨？

「森林中所有樹木都要舞蹈。」祂第一次來過了，以後還要審判世人：祂要發現那些信仰祂第一次來臨的人們興高采烈，因為祂已來臨。

「祂將以公平審判世人，以真理審判萬民。」公平和真理的意義是甚麼？祂將集合祂所選的人審判世人；而把其他的人分開，有些站在祂右邊，有的在左邊。那些在法官來臨之前，不願行慈善事業的

人，不要指望法官施恩憐憫，還有比這更公平、更合理的事嗎？但是，那些憐憫他的人，自將受到仁慈的審判。因為法官將對右邊的人說：「我父所降福的，你們來承受自創世以來給你們預備好的國度吧！」祂又讚賞他們的慈善事工說：「因為我餓了，你們給了我吃的。我渴了，你們給了我喝的……」等等的話。

然後法官轉向左邊的人，祂判決他們什麼呢？因為他們不願行善事。他們將到哪裏去呢？「你們到永火裏去吧！」這可怕的宣判，將會引起號啕大哭。另一首聖詠記載了什麼？「義人必要永遠不被遺忘。噩耗不會使他驚惶。」什麼是「噩耗呢？」「可咒罵的，離開我，到那給魔鬼和牠的使者所預備的永火裏去吧！」那些聽到讚賞的話而欣喜的人，絕不怕聽到

那不幸的宣判。這就是公平！這就是真理！

難道公義的法官，因為你的不義而也成爲不義的嗎？或者「真理」因為你欺騙，而不說實話嗎？但是，如果你願意得到憐憫，在法官駕臨之前，你就該憐憫別人；如果有人得罪了你，你要寬恕他；你富裕，就要矜濟他。你所施捨的不是來自祂的財富嗎？假設你所施捨的是你的財富，才是慷慨；但你所施捨的是屬於祂的，那麼，你的施捨只是還報。聖保祿說：「你有什么不是領受的呢？」這便是最悅樂天主的祭品：慈悲、謙遜、讚頌、平安、仁愛。我們若携帶著這些禮品，就可安心地期待著法官的駕臨，「祂將以公平審判世人，將以真理審判萬民。」

對答詠

瑪十六，27；詠九五，13

領：人子將在父的光榮中、偕同天使再度來臨。 答：那時，祂要按每個人的行爲，予以賞罰。

領：祂將以公平審判世人；將以真理審判萬民。 答：那時，祂：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚主曲對經：他們將看到人子乘着彩雲，帶着威能和榮耀降臨。

結束禱詞

上主，我們的天主，求祢使我們常樂於忠誠爲祢服務；因爲唯有侍奉祢、萬有真原的主宰，才能獲得永恆、圓滿的幸福。

第二晚禱

謝主曲對經：主說：你們堅忍到底，就必能保全你們的靈魂。

第三十三週

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀岳厄爾先知書

四，1 3，9 21

最後審判；永恒幸福

上主這樣說：「看哪，在那些日子，在那個時候，當我轉變猶大和耶路撒冷的命運時，我必聚集萬民，領他們下到約沙法特山谷，在那裏我要審問他們，對於我的百姓，我的基業以色列所做的：他們使我的百姓散居在異民中，而且瓜分了我的土

地，為我的百姓抽了籤，以男童換取淫婦，賣掉女童，換酒買醉。

你們要在異民中宣布：準備聖戰，激勵勇士！一切戰士應前進襲擊！把你們的犁頭鑄成刀劍，把你們的鐮刀製成長槍；連弱者也要說：我是個戰士！四周的異民！你們快來，到這裏集合。上主，使祿的勇士降臨罷！

異民，起來，往約沙法特山谷去，因為我要在那裏開庭審判四周的一切異民。伸出鐮刀！因為莊稼已經成熟；前來踐踏！因為酒榨已經滿盈，酒槽已經溢出，因為他們惡貫滿盈。成羣結隊的人齊集在審判谷，因為上主的日子已臨近審判谷了。

太陽和月亮都昏暗了，星辰失去了光芒。上主從熙雍怒吼，從耶路撒冷發出聲

音，天和地都震動；但上主却是祂百姓的避難所，是以色列子民的堡壘。那時，你們必要知道：上主我是你們的天主，我住在熙雍，我的聖山上。那時，耶路撒冷必要成爲聖地，外人不能再從那裏經過。

到了那一天，山嶽必要滴下新酒，丘陵必要流下乳汁，猶大的一切河流必要湧流清水；從上主的殿裏，將有一條泉水流出，澆灌史廷山谷。埃及將變成荒地，厄東將成爲曠野，因爲他們虐待了猶大子民，在他們的境內流了無辜者的血。但猶大必永遠會有人居住，耶路撒冷也必世代代有人寄居。我必要追討我尚未追討的血債；因爲上主住在熙雍。」

對答詠 岳四，18；默二二，17，1

領：到了那一天，山嶽將流下滴滴的新酒，猶大的一切河川將有湧流

不止的清水；從上主的殿裏將有一清泉噴出。 答：凡口渴的，請來喝吧！凡願意的，可免費領取生命的泉水。

領：天使又指示給我一條生命之水的河流，光亮燦爛有如水晶，從天主和羔羊的寶座那裏湧出。

答：凡口渴：

誦讀二 選讀路斯本主教聖富振秋「論罪赦」

勝利的，將不受第二次死亡的害聖保祿說：「這是在頃刻、眨眼之間，在末次吹號角時發生的。號角一響，死人必要復活，成爲不朽的，我們也必要改變。」他說「我們」，這表示，他與那將來獲得改變的恩賜的人們聯合在一起，他們是他在教會共融中、在共度正直的生

活中的伙伴。他也指出這種改變的性質說：「這必朽壞的必須穿上那不朽壞的，這必死的穿上那不死的。」但要獲得這樣的改變、作為正義的賞報，現在就必須經過一種改變，這種改變完全出自天主豐富的恩寵。誰在今生經過改惡遷善的改變過程，來世必會獲得所預許的一種改變，作為賞報。

在現世乃是聖寵藉使人成義和精神的復活、在人身上進行一種初步的改變，這改變也純粹是天主的恩惠。然後在肉身復活時才完成義人的改變；此後，他將永遠得到完美的光榮，永遠不再改變。人先賴恩寵而成義，然後又藉恩寵獲得光榮的復活，這種改變的目的，就是使人享受永不變更的幸福與榮耀。

人在現世先經過第一次的復活而獲得

光照，回頭歸正。人藉此從死亡轉入生命，從不義而成義，從不信而獲得信德，從惡行轉為善生。因此，第二次死亡在這些人身上毫無權力。默示錄論這些人說：「分享第一次復活的人是有福的。第二次的死亡，沒有能力管轄這些人。」同一聖經又說：「勝利的必不受第二次死亡的害。」

因此，誰若不願意在第二次死亡時遭受永罰，就該趕快分享第一次復活。誰在今生由於敬畏上主而改惡遷善，從死亡轉入生命；以後，他們將從卑賤的境界、轉變為光榮的境界。

對答詠 哥三，3-4；羅六，11

領：你們已經死了；你們的生命已經

與基督一同藏在天主裏面。

答：當你們的生命、基督顯現

時，你們也要和祂一起在光榮中顯現。

領：你們要想自己已死於罪惡，在主基督耶穌內活於天主。

答：當你們：

結束禱詞 見常年期主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀匝加利亞先知書

九，1；十，2

將救恩許諾給熙雍

「上主的話臨於哈得辣客地，停在大馬士革，因為阿蘭的城市也像以色列的各支派一樣，是屬於上主的。哈瑪特也要屬於祂的版圖，還有極有才智的漆冬。提洛

為自己建築了碉堡，堆積的銀子多如灰塵，金子像街市上的泥土。上主必要佔據它，把它的財富拋入海中；它必為火所吞滅。阿市刻隆看見了，必要害怕；迦薩也要極度戰慄，厄刻龍也是如此，因為它所依賴的遭受了羞辱。迦薩的君王必要喪亡，阿市刻隆再沒有人居住。阿市多得必為混血的人種所居住。當我這樣消除了培肋舍特人的傲慢，從他的口中除去帶血的祭肉，從他的牙齒間除去可憎的祭物之後，他的遺民也必要歸屬於我們的天主，如同猶大中的一個家族；厄刻龍也必像耶步斯人。我要為我的家自作營寨，防禦往來的人，不再讓殘暴者從他們中間經過，因為現在我親眼看見了我子民的痛苦。

「熙雍女子，你要盡量喜樂！耶路撒冷女子，你要歡呼！看哪，你的君王到你

這裏來，祂是正義的，勝利的，謙遜的，騎在驢上，騎在驢駒上。祂要從厄弗辣剷除戰車，從耶路撒冷除去戰馬，作戰的弓箭也要被消除；祂要向萬民宣佈和平，祂的權柄普及四海，從幼發拉底河直達地極。

你，熙雍女子！由於你盟約的血，我要從無水地牢中釋放你的俘虜。懷著希望的俘虜，必要回到你這裏。熙雍女子！我必加倍償還你在流亡時所遭受的一切，因為我要以猶大作我張開的弓，以厄弗辣作我弓上的箭。熙雍！我要鼓勵你的子民，使你有如勇士的劍，去攻擊雅汪子民。上主必要在他們上面出現，像閃電一般射出祂的箭；吾主上主必要吹起號角，乘著南方的旋風前來。萬軍的上主必保衛他們，使他們前進，踐踏投石的人；他們必要喝他們的血，有如喝酒；飽享鮮血，有如祭

壇的四角。那一天，他們的天主上主必要拯救他們，要牧放祂的百姓，有如牧放羊羣；他們將如王冠上的寶石，在祂的地上閃爍。那時，這地是多麼幸福，多麼美麗！五穀滋養少男，新酒培育處女。

「在春雨的時節，你們應向上主求雨，上主必興起雷電，降下傾盆大雨，賜人食糧，使田間生出青草，因為偶像所說的只是謊話，占卜者所見的只是虛幻，所報告的只是幻想，只會以空言安慰人；因此，民衆流離失所，有如沒有牧人的羊羣。」

對答詠

匝九，9；若十二，14

領：熙雍女子，你要盡量喜樂！耶路撒冷女子，你要歡呼！ 答：看哪！你的君王將來到你這裏；祂是正義的救主，祂謙卑自下，騎

在驢上、騎在一匹驢駒上。

領：正如經上所記載的，耶穌找到了

一匹驢子，就騎上去。 答：看

哪……

誦讀二 選讀克來特主教聖安德講道詞

看哪！你的君王來了，祂是正義的救主

我們要向基督說：「因上主名而來的

以色列君王當受讚美。」我們要像高舉著棕櫚樹枝的人一樣，用寫在十字架上的話向祂歡呼。我們要向祂致敬，但不是用橄欖樹枝，而是用我們彼此間互相施捨的善工；我們要以心中的善念作為衣服舖在祂脚下，好使祂進入我們心中，完全住在我們心中，把我們完全顯示在祂內，並把祂完全顯示在我們內。我們要用先知的話向熙雍高呼：「熙雍的居民哪，歡樂吧！不

要怕！請看！你的君王來到你這裏，祂是謙虛的，騎著一匹驢，騎著一匹驢駒。」

那無所不在者來了；祂充滿萬有，以便在你身上進行拯救衆人的工程。祂來了！「祂來不是要召義人，而是要召罪人悔改」，喚回因罪惡而迷失的人。因此，你們不要害怕。天主在你們中間，你們不會動搖。

你要雙手接納祂，祂裝飾了你的圍牆，並放在手中。你要迎接祂，是祂在祂自己的手掌中建立了你的基礎；你要歡迎祂，因為祂除了罪以外，接受了人性的一切。慈母熙雍城，喜樂吧！不要怕！「歡慶你的節日吧！」你要因祂的仁慈而讚頌祂，因為祂在你內來到我們中間。耶路撒冷女郎，你要喜出望外，載歌載舞。我們像依撒意亞一樣向你高呼說：「耶路撒冷

啊！起來吧！照耀吧！因為你的光明已經來到，上主的榮光照耀著你！」

什麼樣的「光明」呢？就是那來到世界為普照萬民的眞光。我說：這是永光，超越時間而在時間內照耀的光，在人性上顯示出來的光，本性是不可見的光；是照耀牧童，並做賢士嚮導的光。這是在起初就在世界上的光，世界藉這光而受造，世界却不認識祂！這是來到本家的光，而本家的人却不曾接受祂。

「主的榮耀」又是什麼呢？無疑地那是基督藉以得到榮耀的十字架：我是說：基督是聖父榮耀的光輝，一如祂在受難迫近時所說的：「現在人子得到了光榮，天主也在祂身上得到光榮。而且祂還要不斷地光榮祂。」祂在這裏所說的光榮，是指祂被高舉在十字架上。因為基督的光榮是

十字架，是祂的被高舉，祂自己說：「當我從地上被舉起來時，就要吸引萬民歸向我。」

對答詠

詠一一七，26，27，23

領：奉上主之名而來的，應受讚美！

答：我們的天主上主，讓祂的光明照耀我們。

領：那是上主的所作所為，在我們的眼中神妙莫測。 答：我們的：

結束禱詞 見常年主日

星期二

誦 讀

誦讀一 恭讀匝加利亞先知書

十，3 / 十一，3

以民的得救與復興

上主這樣說：「我的怒火必要向牧人發作，我必要懲罰公山羊，因為萬軍的上主將要看顧自己的羊羣——猶大人民，使他們有如祂戰場上的駿馬。角石是出於祂，幕樁是出於祂，戰弓是出於祂，而且所有的首領也是出於祂。他們都是勇士，在戰場上踐踏敵人，有如踐踏街上的污泥；他們必要戰勝，因為上主與他們同在；騎馬的人反要慚愧！我要使猶大人民強盛，使若瑟家勝利；我要使他們復興，因為我憐憫了他們，他們必好像我從未放逐過他們一樣；因為我是他們的天主上主，我必要應允他們。厄弗辣人要像勇士，他們的心必像喝了酒的人那樣喜樂；他們的子孫看見也要喜樂，他們的心必因上主而歡樂。我要向他們吹哨，聚集他們，因為我解救了他們；他們的人數衆多，和從前一樣。」

我雖然會將他們分散到各異民中，但他們在遠方仍懷念著我，養大他的兒子，然後歸來。我要從埃及領他們回來，由亞述聚集他們，領他們到基肋阿得和黎巴嫩，但這地為他們仍然不夠。他們要渡過埃及海，擊打海中的波浪，使河底乾涸；亞述的高傲必要受挫，埃及的權杖必被奪去。他們的力量全在於上主，他們必以祂的名為自己的光榮——上主這樣宣佈了。

黎巴嫩！打開你的門吧！讓火來吞滅你的香柏樹！松樹，哀號罷！因為香柏樹已被伐倒，高大者已被摧毀；巴商的橡樹，哀號罷！因為茂密的樹林全已倒下。聽啊！牧人在哀號，因為他們的光榮消逝了；聽啊！幼獅在咆哮，因為約旦的豪華已遭摧殘。」

對答詠

匝十，6，7；依二八，5

領：我要使他們復興，因為我憐憫了他們；我是他們的天主、上主。

答：他們的心必將因上主而歡

喜。

領：到了那一天，萬軍的上主將親自作祂殘餘人民的華冠和榮冕。

答：他們的……

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

義人的心將因上主而歡欣

「義人將因上主而歡欣，並投靠祂，心地正直的人也因此而自豪。」我們確實心口合一地唱過這幾句詩節。這是基督徒從良心、用口舌向天主說過的話：「義人將要歡欣」，但不是因世俗，而是因上主而歡欣。另一首聖詠說：「光明已升起，照耀著義人，賜喜樂給心地正直的人。」你或許尋求這喜樂從何而來，請聽：「義

人將因上主而歡欣。」又說：「你要在上主內喜樂，祂必滿足你的意願。」

這裏指示我們什麼？給予我們什麼？命令我們什麼？賜予我們什麼？要我們因上主而歡欣。誰能因他看不見的事而喜樂呢？或許我們會看見上主嗎？是的，天主曾預許了我們這個恩賜。聖保祿說：「只要我們還住在這肉身內，就是遠離了主，因為我們活著是憑信德。」是憑信德，不是憑目睹。何時才能目睹呢？就是在聖若望的話應驗時：「親愛的諸位，現在我們是天主的子女；我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一旦顯明了，我們必像祂，因為我們要看見祂的真相。」

那時候，義人的喜樂才是最大的、圓滿無缺的；那裏不再靠希望的奶而生活，而是以實體為飲食。即使現在，在實體來

到我們這裏以前，或者我們獲得實體以前，我們要因上主而歡欣。因為現在的希望將來必會實現，而這個希望給我們不少的喜樂。

因此，如今我們因有希望而產生愛；所以說：「願義人因上主而歡欣。」以後又說：由於他還沒有看見天主，「他仰望上主」。

然而我們如今已有聖神的初果，或許我們能用另一種方式、接近我們所愛慕的那一位。而且，我們現在就可以稍微預先品嚐並體驗、我們所渴望參加的盛筵。

既然上主離我們很遠，我們怎能因上主而歡欣呢？上主離我們並不遠啊！你要設法使祂不要遠離，你愛祂，祂就親近你；你愛祂，祂就住在你內。「上主近在咫尺，不要掛慮」。你願意知道：為何你愛

天主祂和你在一起嗎？「天主就是愛」。

你會對我說：「你以為什麼會愛呢？」愛就是那我們用來愛的德行。我們愛什麼呢？是不可言喻的美善、施恩的善，一切美善的創造者。祂使你喜歡祂；使你喜樂的一切都從祂而來。但不包括罪惡，因為祇有罪惡不是從祂來的。除了罪以外，你所擁有的任何事物無不從祂而來。

對答詠

領：如果你願意看到那目前隱藏的天主，你要相信祂。 答：你要藉信德行走，有一天你會目睹祂的聖容。

領：如果信德在塵世的旅途中不能安慰你，你在天鄉也不會因仰望天主聖容而得到幸福。 答：你要藉……

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀匝加利亞先知書

十一，4；十二，8

牧者的比喻

我的天主教主這樣說：「你要牧放這待宰的羊羣！那些購買牠們來宰殺的，未受懲罰；那賣出牠們的還說：上主應受讚美，因為我成了富翁！那牧放牠們的，毫不憐惜牠們。我也絕不再憐恤這地上的居民——上主說；我要將每個人交在他的牧人手中，和他的君王手中，讓他們毀滅這地，我絕不由他們手中搶救。這樣我就代替賣羊的人牧放待宰的羊羣。我拿了兩根

棍杖：一根我稱它為「愛護」，一根我稱它作「合一」；我這樣牧放了羊羣。在一個月內我竟廢除了三個牧人；終於我的心神也厭煩羊羣，而他們的心也厭惡我。於是我说：『我不願再牧放你們：那要死的，就讓他死吧；那要喪亡的，就讓他喪亡吧；那剩下的，就讓他們互相殘殺。』然後，我就拿起我的棍杖「愛護」，把它折斷，廢除了我與衆百姓所結的盟約。盟約便在那一天廢除了；於是那些注視我的羊販子，便都知道這是上主的話。以後，我對他們說：『如果你們認為好，就給我工資；不然，就算了。』於是他們衡量了三十兩銀子作我的工資。那時上主對我說：『你把他們對我所估計的高價投入寶庫內！』我就拿了那三十兩銀子，投入上主殿內的寶庫裏。然後我又折斷了我的另

一根棍杖「合一」，廢除了猶大與以色列間的手足情誼。

上主又對我說：「你再爲你拿一套愚昧牧人的服裝，因爲，我將在地上興起一個牧人；那喪失的，他不去尋找；那迷途的，他不去搜索；那受傷的，他不去醫治；那病弱的，他不去扶持；却要擇肥而食，並且剝去牠們的蹄子。禍哉！那拋棄羊羣的愚昧牧人！願刀劍落在他的臂膊和他的右眼上！願他的臂膊枯槁！願他的右眼完全失明！」

神諭：上主論以色列的話：展開蒼天，奠定大地，在人體內造化人靈的上主的話：「看哪，我要使耶路撒冷成爲四周萬民的醉杯；在耶路撒冷被圍困時，猶大也必如此。在那一天，我必使耶路撒冷成爲一切民族的舉重石；凡想舉起它的，必

受重傷。地上所有的民族，都要聚集起來攻擊它。那一天——上主說——我要以驚慌打擊一切戰馬，以瘋狂打擊騎兵；但對猶大人民，我仍要睜開我的雙眼；我要以盲目打擊萬民所有的戰馬。那時，猶大的族長心裏必要說：『耶路撒冷居民的力量全在於萬軍的上主，他們的天主。』那一天，我必要使猶大的族長好像木柴中的火盆，如同草堆中的火把；他們必左右吞滅四周所有的民族；但耶路撒冷人民必仍安居在原處。上主首先要使猶大的家族勝利，免得達味後代的光榮和耶路撒冷居民的光榮超過猶大。那一天，上主必要保衛耶路撒冷的居民，使他們當中的衰弱者，在那一天也會像達味，而達味的後代領導他們却有如神明、有如上主的使者。

對答詠

匝十一，12，13；

瑪二六，15

領：他們秤了三十兩銀子，作為我的工資，答：這是他們對我所估計的高價。

領：猶達斯說：我如果把祂交給你們，你們願意付給我什麼呢？他們約定給他三十塊銀幣。

答：這是他：

誦讀二 選讀尼撒主教聖國瑞雅歌釋義

向善牧祈禱

善牧，祢在那裏牧羊呢？祢肩負著整個羊羣。因為全人類只形成一隻羊，祢將它背在肩上。求祢指給我憩息的地方，領我到豐美的牧場；求祢提名呼喚我，使我這隻羊聽到祢的聲音；並藉祢呼喚我的聲音、請賜我永生。「我心所愛的，請對我

說話。」

我這樣稱呼祢，因為祢的名字超越一切名字，勝過一切理性：有理性的受造物不能表達或領悟。祢的名字顯示祢的慈祥，祢的名字是我的靈魂對祢的愛的表達。我雖如此黝黑，祢竟如此愛了我，甚至為了祢所牧放的羊羣捨命，我怎能不愛祢呢？祢用祢的生命作我得救的代價，誰也不能想像比這更大的愛了。

她說：求祢指示，「祢在哪裏牧羊？」

好使我能找到那賜人救恩的牧場，飽饗天上的食糧。因為誰若不吃天糧，就不能進入永生。我還要奔向水泉，汲取天上的飲料，這是祢為口渴的人所湧出的，它從祢那被長矛刺開的肋旁流出，凡是喝這水的人，就成為湧入永生的水泉。

如果祢領我到這牧場上，祢會完全使

我安息於「中午時分」，我將安然入睡，在毫無陰影的光明中休息。的確，中午時沒有陰影，太陽正直接從上方照在最高處，在那裏，祢使祢所牧養的羊羣臥下，祢帶領祢的兒女和祢安息在床上。除非人成爲光明之子和白晝之子以外，就不配享受這午時的安息。但是，誰若與那清晨及晚上的黑暗都保持相同的距離，就是遠離那邪惡的開始和終了，義德的太陽將會使他在中午安睡。

她說，那麼，請祢給我說明，我該怎樣安眠、吃草，指示我到中午的休息去的路，以免我放鬆了祢領導我的手，因爲昧於真理，而加入不屬於祢的羊羣。

雅歌中的愛人說了這些話，因爲她關心天主所賜予她的美艷，也願意知道如何才能永遠保持這種秀麗。

對答詠

詠二六，13，4；斐一，21

領：我深信在這人世間，必能見到上主的美麗。 答：我只向上主請求一事：願我一生一世住在上主的殿裏。

領：對我來說：生活就是基督，死亡就是獲益。 答：我只：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀匝加利亞先知書

十二，9 ~ 12^a，十三，1 ~ 9

救恩在耶路撒冷

上主這樣說：「到那一天，我必設法消滅一切來攻打耶路撒冷的異民。我要對

達味後代和耶路撒冷的居民傾注憐憫和哀禱的神，他們要瞻望他們所刺透的那一位：哀悼他如哀悼獨生子，痛哭他像痛哭長子。那一天，在耶路撒冷必要大事舉哀，如同在默基多平原的哈達得黎孟的哀悼。全國將要哀悼，各家各族合成一夥：達味後代的家族一夥，他們的女人一夥。

那一天，爲達味後代和耶路撒冷的居民將開放一個水泉，爲洗滌罪過和不潔。那一天——萬軍的上主說——我要由地上剷除一切偶像的名，不再爲人所記念；並且我還要將假先知們和不潔的神從地上滅絕。將來，如果有人還要冒充先知，生養他的父母必要對他說：『你不能生存，因爲你藉上主的名字說了謊話』。生養他的父母就在他說妙語時，要把他刺死。到那一天，每個假先知在他說妙語時，必因自己

的神視感到羞慚；他們必不再穿毛外氈去欺騙人；他反要說：『我不是先知，我是一個農夫，因爲我自幼就以務農爲業。』若有人問他說：『你兩手上爲甚麼有這些傷痕呢？』他要答說：『那是在愛我的人家裏所受的傷。』

刀劍，起來攻擊我的牧人，攻擊那作我同伴的人——萬軍的上主說。打擊牧人，羊羣就要四散，然而我要向那弱小的羊伸出我的手。將來在全國——上主說——三分之一必被剷除而死去，其中只留下三分之一。我要使這三分之一經過火煉，煉淨他們如同煉淨銀子，試驗他們如同試驗金子。他們必要呼求我的名字，我也必要俯聽他們；我要說：『這是我的百姓。』他們每人也要說：『上主是我的天主。』

對答詠

瑪二六，31；匝十三，7

領：今夜你們都要為我的緣故跌倒，

因為經上記載說： 答：我要打

擊牧人，羊羣就紛紛四散。

領：上主說：刀劍，起來吧！來攻擊

我的牧人，攻擊我那勇武的同

伴。 答：我要打：

誦讀二 選讀聖若望歐德神父著「耶穌

的王國」

基督的奧蹟在我們內，並在教會內

我們應在我們身上繼續並完成基督生活的各個階段和種種奧蹟，也該時常懇求祂，使祂的奧蹟在我們身上，也在祂整個教會中得以圓滿完成。

原來耶穌的奧蹟還沒有圓滿完成。我們是基督的肢體，教會是祂的奧體；在耶穌身上所完成的一切，還沒有在我們內，

也沒有在教會內完成。天主聖子願意我們分享祂的奧蹟，使祂的奧蹟在我們身上擴展，也願在我們身上，以及在祂整個教會裏繼續祂的奧蹟：祂一方面決定賜給我們許多恩寵；另一方面，祂也願意通過這些奧蹟、在我們身上發生效果。這就是祂願意在我們身上完成這些奧蹟的理由。

因此聖保祿說，整個基督在祂的教會內正在完成，我們也在幫助祂建立教會，而「到達成年」，達到祂奧體所有的年齡。這年齡只有在末日公審判時，才能達到完滿。同一保祿在別處又說，他在自己的肉身上，補充基督苦難的不足。

這樣，天主聖子願意在我們身上完成祂生活的各個階段和種種奧蹟。祂願意藉聖洗和聖體聖事使自身在我們內形成，在我們內降孕、誕生、度隱晦的生活。祂使

我們能度精神和內修的生活，和祂一起在天主內度隱晦的生活。

祂願意在我們身上完成祂受難和復活
的奧蹟，是爲了使我們偕同祂、在祂內、
受苦、受死並復活。最後祂願意在我們身
上完成祂光榮和永恒的生命，祂將要使我
們偕同祂、在祂內永享永生於天廷。至於
祂的其他的生階段和奧蹟，祂也同樣願
意和我們分沾，在我們身上繼續，並在
我們身上、以及在祂的教會中完成。所以，
基督的奧蹟不到世末不會圓滿完成，因爲
祂自己這樣安排了：祂的奧蹟在我們身上
和在教會中，到世界末日才告完成。

對答詠

哥一，24，29

領：我在爲你們受苦時，反覺高興。

答：因爲這樣我可在我的肉身
上，爲基督的身體——教會，補充

基督苦難的不足。

領：我就是爲這事而勞苦，藉基督的
大能在我身上所發動的力量，盡
力奮鬥。 答：因爲這：

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦 讀

誦讀一 恭讀匝加利亞先知書

十四，1-21

耶路撒冷在末日所受的災難與光榮
上主這樣說：「看哪，屬上主的日子快

來到，那時，人們要在你中間分贓。我要
聚集衆異民來與耶路撒冷交戰；城池必被
佔領，住宅必遭洗劫，婦女必被強姦，城
中半數的人要被擄；但剩下的人民必不會

消滅。

那時，上主必要出來，像從前作戰一樣，與這些異民交戰。那一天，祂的脚要站在耶路撒冷對面：東邊的橄欖山上；橄欖山必從中間裂開，由東至西形成一條很大的山谷，其中一半山向北移，另一半則向南移。希農山谷從哥亞一直到阿匝耳必要被填平，如同在猶大王烏齊雅的時代，因地震曾被填平一樣；那時上主我的天主以及衆聖者、必與祂一同降來。那一天，沒有炎熱，也沒有寒冷和冰霜。那將是獨特的一天，只有上主知道的一天，沒有白天黑夜的交替，晚間仍有光明。

在那一天，必有活水從耶路撒冷流出來，一半流到死海，一半流到地中海；冬夏川流不息。上主必作普世的君王；在那一天，只有唯一的上主，只有祂唯一的聖

名。到那一天，從革巴直到耶路撒冷南部黎孟，整個地區都要變成平原，而耶路撒冷仍聳立在原處；從本雅明門到舊門——角門，從哈納乃耳堡到君王的榨酒池，仍有人居住；其中再沒有毀滅，人們將安居在耶路撒冷。

這是上主要用來打擊那些凡進攻耶路撒冷的民族的災難：他們的雙腳還直立時，他們的肉就已經腐爛了；他們的眼珠就已經在眼窩裏腐爛了；他們的舌頭就已經在口裏腐爛了。到那一天，在他們當中必有從上主來的一場大混亂：一人抓住另一人的手，彼此動手打鬥。連猶大也要在耶路撒冷作戰，四周一切異民的財物都必被聚集起來：金子、銀子、衣服，多得不可勝數。同樣，戰馬、騾子、駱駝、驢和營盤內所有的牲畜，都要遭受與這災禍同

樣的災禍。

進攻耶路撒冷民族的生還者，必將每年上來朝拜君王、萬軍的上主，舉行帳棚節。但是，凡地上各民族中，有不上耶路撒冷來朝拜君王、萬軍上主的，他們就沒有雨露。如果埃及人不上來參加，那麼上主打擊那不上來舉行帳棚節的民族災禍，必要落在他們身上：這是埃及和凡不上來舉行帳棚節的人民所要遭受的懲罰。那一天，馬鈴上也要刻著「聖化歸上主」；上主殿裏的鍋、也將像祭壇前的灑血盆那樣神聖；而且在耶路撒冷和猶大所有的鍋，都是聖化歸萬軍的上主的；凡願獻祭的人，必用這些鍋來煮祭肉。到那一天，在萬軍上主的殿裏必不再有商人。」

對答詠

匝十三，1；十四，8；

若十九，34

領：在那一天將有活水從耶城湧出，

為達味家將開放一個水泉，

答：以洗除我們的罪過。

領：有一個兵士用長槍刺透了祂的肋

旁，立刻就有血和水湧出。

答：以洗除……

誦讀二 選讀聖道茂神父講道集

祢的榮耀顯現時，我將心滿意足

信經的最後一句說「我信常生。阿

們」，這是很恰當的，因為我們一切企望

的終極目標，就是常生。

首先要注意的是，常生就是人與天主

契合，因為天主本身就是我們一切善工的

賞報和終向：「我要保護你，你的報酬非

常豐厚。」與天主結合在於面對面的享見

天主：「我們現在是對著鏡子觀看，模糊

不清；到那時候，就要面對面了。」永生

又在於完美的讚頌，如同先知所說的：「在那裏有歡樂和愉快，感恩和讚美的聲音。」

永生在於人欲望的完全滿足，因為有福的人，那時將擁有的要超過他所追求的和所渴望的。理由是：沒有人在今生能滿足自己的欲望，也沒有任何受造物能使人心滿足。因為只有天主才能滿足人的欲望，而且無限地超越人的欲望。因此人若得不到天主，就不會心安。誠如聖思定所說：「主，祢造了我們，是爲了歸向祢；我們的心若不安息於祢內，總不會平安。」

聖人在天鄉完全擁有天主，顯然地，他們的願望得到了滿足，而且他們的榮耀超過了他們的企望。因此主說：「進來享受你主人的福樂吧！」聖思定解釋說：「並非圓滿的福樂進入享福的人中，而是所有

享福的人進入福樂中。祢的榮耀顯現時，我將心滿意足。」又說：「祢將以各種美善滿足你的心願。」

因爲在那裏任何使人賞心悅目的事無不綽綽有餘。如果要尋求福樂，在那裏將有至上與最完美的福樂，因爲這福樂就是至善的天主：「在祢右邊有無窮的福樂。」

最後，永生在於聖人們的團聚，這種團聚最令人悅樂，因爲每人與衆聖人同享所有的福樂，每人都愛人如己，所以每人因他人的福樂而快樂，如同自己享福一樣。這樣，個人的幸福和快樂增加，大家的幸福和快樂也增加。

對答詠 詠十六，15；格前十三，12

領：上主，我將因我的正義享見祢的聖容。 答：我醒來時，將盡情欣賞祢的慈顏。

領：我現在只認識一部份，那時就要

完全認清了，如同主完全認清我

一樣。 答：我醒來：

結束禱詞 見常年主日

尋找迷失的亡羊。

三、遵父命降生救人，

高懸十字架上，

流盡聖血，

治愈我們的創傷。

四、基督，宇宙的君王，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

萬世無疆。阿們。

第三十四主日

基督普世君王

節日

第一晚禱

讚美詩

一、基督，祢是天地的主宰，

萬民的君王，

天使俯伏朝拜，

我們同聲讚揚；

二、祢是和平的領袖，

正義的太陽，

祢安慰痛苦的心靈，

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：祢將被稱爲「致力和平者」，

祢的王位穩固，永世不替。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※
願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地，

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一：祂將被稱爲「致力和平者」

，祂的王位穩固，永世不替

聖詠一一六

對經二：祂的王國是永遠的王國；所

有國王都將侍奉祂、服從祂。

萬國啊！請讚美上主，※
萬民哪！請歌頌上主。

因爲上主對我們慈悲無量，※

祂的真誠永世常存。

對經二：祂的王國是永遠的王國；所

有國王都將侍奉祂、服從祂。

聖歌 默四，11，59，10，12

對經三：基督接受了君王的權威與尊

榮；萬邦萬國，各民各族都

要永遠侍奉祂。

上主、我們的天主，※

祇理當接受光榮，尊威和權能，

因爲祇創造了萬物，※

萬物都是因祇的旨意而存在，而造成。

上主，只有祇堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因為祢曾被宰殺，十
從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血，把我們拯救出來，

歸於天主；

使我們成爲天國的子民，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三：基督接受了君王的權威與尊

榮；萬邦萬國，各民各族都

要永遠侍奉祂。

簡短讀經

參閱弗，20 \ 23

天主使基督從死者中復活，使祂在天

上坐在自己的右邊，遠超過一切執政者、

掌權者、異能者、統治者，以及今生來世

所能舉出的一切名銜。天主又使萬有屈服
在祂的腳下，並使祂作教會至高的元首。

教會就是祂的身體，是那位在萬有內充滿

萬有者的圓滿。

短對答詠

領：上主，偉大和能力屬於祢，王權屬

於祢。 答：上主：

領：祢是萬有的主宰。答：王權屬於祢。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主天主要把祂祖先達味的

王位賜給祂，祂要爲王統治

雅格家，直到永遠；祂的王

權無窮無盡。

禱詞

基督在萬有之先就已存在，萬有都靠着祂

而存在，我們現在一起呼求祂：

主，願祢的國來臨。

基督，我們的君王，我們的善牧，求祢從各地把祢四散的羊羣聚在一起，

—求祢在祢茂盛而青綠的牧場上牧養祢的羊。

我們的首領、我們的救主，求祢使所有的人都成爲祢的子民，

—求祢把流亡者召回，使分散者重聚，使破碎的心靈燃起希望。

永恆的審判者，當祢把祢的王國交給天父的時候，求祢讓我們站在祢的右邊，

—使我們能承繼從創世之初就給我們準備的天國。

和平之王，求祢毀滅戰爭的武器，

—使萬民聽從祢和平的計劃。

萬國的君王，求祢將所有的人和人的一切美善都聚在一起，而成爲祢的神國，就是天主父託付給祢的教會，

—使萬民都在聖神的共融中承認祢是他們的首領。

基督，祢是死者中首先復生的，是睡着的人初熟的果子，

—求祢恩賜亡者分享祢復活的光榮。我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢願意藉着祢的愛子重整一切，使天上地下無不奉祢爲萬王之王；求祢使我們，所有自奴役中被解救的人類，都能崇奉祢爲尊威的主宰，永遠同聲讚揚祢。

序經對經：耶穌基督是萬王之王，請大家前來朝拜。

誦 讀

讚美詩 見第一晚禱

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：我在熙雍、祂的聖山上，已經被立為君王，傳報祂的聖

旨。

列國爲什麼囂張，※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，+

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經一：我在熙雍、祂的聖山上，已

經被立爲君王，傳報祂的聖旨。

聖詠七一 壹

對經二：衆王都要朝拜祂，萬民都要

事奉祂。

天主，請將審判權授與君王，※

將祢的正義交給王子：

使祂公正地統治祢的百姓，※

公道地管理祢貧苦的民衆。

願高山給人民帶來和平，※

願丘陵爲百姓帶來公正！

願祂護衛百姓中的窮人，+

救助貧苦人的子孫，※

打倒那欺壓人的莠民。

祂將與日月同光，※

世世代代，萬壽無疆。

祂有如喜雨落在草原，※

又像甘露滋潤農田。

祂爲王時，正義必要伸張，※

如月之恒，永享安康。

祂的領域廣及四海，※

祂的王權遠達地極。

祂的仇人要向祂屈膝叩拜，※

祂的頑敵要舌舐塵埃。

塔西和羣島的衆王都前來進貢，※

舍巴和色巴的君王都來給祂獻禮。

衆王都要朝拜祂，※

萬民都要事奉祂。

對經二：衆王都要朝拜祂，萬民都要

事奉祂。

聖詠七一 貳

對經三：列邦都將因祂而得福，萬民

也都要稱頌祂。

願列邦都因祂而得福，
願萬民也都要稱頌祂。

上主天主、

祂必拯救哀號的貧民，※
扶持無依無靠的窮人。

以色列的上主應受讚頌，※

祂將憐恤弱小的羣衆，※

因爲只有祂能作奇妙化工。

救護窮苦百姓的生命。

願祂的威名永受讚美，※

祂要拯救他們脫離暴政，※

願祂的榮耀充滿大地。阿們！阿們！

他們的血在祂眼中十分貴重。

對經三：列邦都將因祂而得福，萬民

吾主萬歲！

也都要稱頌祂。

願把舍巴的黃金獻給祂，※

領：我使祢作萬民之光。

願人們不斷爲祂祈禱，

答：祢要把我的救恩帶到天涯地角。

終日爲祂祝福！

誦讀一 恭讀默示錄

願大地五穀豐登，+

一， 4 7 6， 10， 12

遍山果實搖曳，有如黎巴嫩的茂林，※

7 18， 二， 26， 28，

城市人煙稠密，好像原野上的青草。

三， 5， 12， 20 7 21

願祂的名永受讚揚，※

威嚴中的人子

願祂的名與日爭光。

若望致書與亞細亞的七個教會：願恩

寵與平安從那今在、昔在、將來永在者，從祂寶座前的七神，並從那原是信實的見證，死者中的首先復生者，和地上萬王的元首耶穌基督賜給你們。願光榮和權能歸於那愛我們，並以自己的血從我們的罪中解救我們，使我們成爲國度，成爲侍奉祂的天主和父的祭司的那一位，直到萬世萬代。阿們。

有一個主曰：我在神魂超拔中，聽見在我背後有一個大聲音，好像號角的聲音，我轉過身要看看那同我說話的聲音；我一轉身，就看見了七盞金燈臺，燈臺中間有一位好像人子的，身穿長衣，胸間佩著金帶。祂的頭和頭髮潔白，有如白羊毛，又如同雪；祂的眼睛有如火焰；祂的脚好像在烈窯中燒煉的光銅；祂的聲音有如大水的響聲；祂的右手拿著七顆星；從

祂的口中發出一把雙刃的利劍；祂的面容發光如同正午的烈日。

我看見了祂，就仆倒在祂脚前，像死了一樣，祂把右手按在我身上說：「不要害怕！我是元始，我是終末，我是生活的；我曾死過，可是，看哪，我現在却活著，一直到萬世萬代；我持有死亡和陰府的鑰匙。

勝利的，而且到最後堅守我旨意的人，我必賜給他治理萬民的權柄——他將用鐵杖管轄他們，如同打碎瓦器一樣——正如我從我父所領受的權柄一樣；我還要賜給他那顆晨星。勝利的必要這樣穿上白衣，我絕不將他的名字從生命冊上抹去；反之，我要在我父面前，在祂的天使面前承認他。

勝利的，我要使他成爲我天主殿宇的

柱子，絕不再讓他到外面去；我還要把我
天主的名、和從天上我天主那裏降下的我
天主的城——新耶路撒冷的名、以及我的
新名、寫在他身上。

看哪，我站在門口敲門，誰若聽見我
的聲音而給我開門，我要進到他那裏去，
同他坐席，他也要同我一起坐席。勝利
的，我要賜他同我坐在我的寶座上，正
如我得勝了，同我的父坐在祂的寶座上—
樣。」

對答詠

谷十三，26-27；

詠九七，9

領：他們要看見人子充滿威能和光榮，
乘雲降來；那時祂要派遣天使，
答：從四方，從地極到天邊，集
合選民。

領：祂要以正義審判世人，要以公平

治理萬民。 答：從四方：

誦讀二 選讀奧利振神父「論祈禱」

願祢的國來臨

「天主的國」，按我們的主、救主耶穌
所說的，「並不是顯然可見的；人不能
說：看哪！在這裏，或說在那裏。因為天
主的國就在我們心中」。「因為天主的話
離我們很近，就在我們口裏，就在我們心
中」。無疑的，那求天主的國來臨的人祈
求，使天主的國在他心中生長結果，並且
成熟，求得合理。天主在每位聖人身上為
王，每位聖人都恪遵天主神聖的誠命，天
主住在他心中，如同住在一座管理完善的
城內。聖父與聖人同在，基督與聖父一同
臨在這完美的靈魂上為王，一如聖經所
說：「我們要到他那裏去，並且要住在他
那裏。」

如果我們不斷發展，那在我們內的天主的國，將趨於完善。那時候，便應驗了聖保祿所說的，一切仇敵都將屈服在基督權下：「基督將把祂的王國交給天主父，好使天主成爲萬有之中的萬有。」因此，我們要懷著聖言所聖化的心情，不斷向我們的天主祈求說：「願祢的名受顯揚，願祢的國來臨。」

關於天主的國要注意這一點：「正義與不義不能相通；光明與黑暗不能聯繫，基督和貝里雅耳也不能協調」；同樣，天主之國也不能與罪惡之國並立。

因此，如果我們願意天主在我們內爲王，我們就「不要讓罪惡在我們必死的肉身內稱王」；而要致死我們那屬於地上的肢體，好使我們結出聖神的果實。這樣，天主能在我們心內、如同在精神的樂園裏

散步，並獨自與祂的基督在我們心內爲王；基督將在我們心內、坐在祂神聖威能的右邊，就是我們所希望領受的威能；基督坐在那裏，直到祂所有的仇敵在我們心內都屈伏在祂的腳下，直到祂將一切率領者和掌權者以及大能者都從我們心內逐出。

這一切都可能發生在我們每個人身上；那最後的仇敵、死亡也將被毀滅；那時基督便可在我們內說：「死亡！你的勝利在哪裏？死亡，你的刺在哪裏？」這樣，我們那必朽壞的要穿上聖德和不朽壞的；那必死的，消滅了死亡後，要穿上了父的不死不滅性。這樣，天主將在我們心內爲王，就在現在，我們便已經享有重生和復活的恩寵。

對答詠

默十一，15；

詠廿一，28-29

領：世上的王權已屬於我們的上主、
和祂的基督。 答：祂要爲王，

直到永遠！

領：天下萬民將在祂面前屈膝叩首；

因爲王權屬於上主。 答：祂要

爲：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，至高天主的形像，

我們歌頌祢，

祢是開始與終結，

祢是宇宙的中心，

人類的君王。

二、祢不留戀天上的榮華，

降生在貧陋的山洞，
爲援救迷途的亡羊，

甘願自作犧牲，

被釘死在十字架上的。

三、祢是至聖的祭司，

天人之間的橋樑，

祢是永恆的真理，

祢是生命的生命，

祢是照世的眞光。

四、基督，萬王之王，

願天下萬國，

普世權威，

一切榮耀，

永歸於祢。阿門。

聖詠吟唱

對經一：請看，有一個人名叫「旭日」

；祂將爲王，統治一切；祂

將向萬民宣佈和平。

聖詠、聖歌見聖詠集第一週主日晨禱

25頁。

對經二：祂將到處受頌揚，直到天涯海角，祂自己將是和平。

對經三：上主賜給了祂權力、尊榮和王國；萬邦萬國、各民各族都要侍奉祂。

簡短讀經

弗四，15 / 16

我們要在愛德中持守真理，在各方面長進，而歸於那為元首的基督；本着祂，全身都結構緊湊，藉着各關節的互相補助，按照各肢體的功用，各盡其職，使身體不斷增長，在愛德中將它建立起來。

短對答詠

領：上主，祢的衆聖者將宣揚，祢王國的光榮。
答：上主：

領：並稱述祢的大能。
答：祢王國的

光榮。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：祂是死者中首先復活的，普世君王的首領，祂使我們形成了一個王國，奉獻給祂的父天主。

禱詞

基督在萬有之先就已存在，萬有都靠着祂而存在，我們現在一起呼求祂：

主，願祢的國來臨。

救主基督，祢是主、我們的天主，我們的君王和善牧，

——求祢領導祢的子民進入永生的牧場。

善牧基督，祢為自己的羊犧牲了性命，

——求祢照顧我們，我們就一無所缺。

我們的救主，祢是普世的君王，

——求祢使萬物都在祢內得以重整。

宇宙的君王，祢來到世界上，是為真理作證，

——願萬民都承認祢在一切事上具有最高權威。

我們的導師和楷模，祢引導我們進入了祢的王國——祢的教會，

——求祢幫助我們今天在祢面前保持聖潔無罪、無可指摘。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢願意藉着祢的愛子重整一切，使天上地下無不奉祢為萬王之王；求祢使我們，所有自奴役中被解救的人類，都能崇奉祢為尊威的主宰，永遠同聲讚揚祢。

日間祈禱

聖詠見第一週主日 31 頁

午前

對經：上主是我們的審判者，上主是我們的立法者，上主是我們的君王；是祂要拯救我們。

簡短讀經

哥一，12-13

我們感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天父，因為是祂由黑暗的權勢下救出了我們，並將我們遷入祂愛子的國內。

領：上主將永遠為王。

答：上主將賜福祂的子民安享太平。

午時

對經：將有生命之水從耶路撒冷流出；上主將要為王，統治普世。

簡短讀經

哥一，16-17

萬有都是藉着祂、也是爲了祂而造的；祂在萬有之先就已存在，萬有也都靠着祂而存在。祂又是身體的頭、就是教會的頭。祂是元始，是死者中首先復生的，好讓祂在萬有之上獨居首位。

領：請向我們的君王謳歌吟詠，

答：因爲祂是普世君王。

午後

對經：祂的王權將日益強大，祂王國的平安永無窮盡。

簡短讀經

哥一，19-20

天主樂意祂的聖子擁有整個完美無缺的富源；又藉着祂在十字架上所流的血建立了和平，使地上和天上的一切都藉着祂而與天主自己重歸和好。

領：你們在天主君王面前歡樂吧！

答：因爲祂來審判世界。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱 722*

聖詠一〇九，1-5, 7

對經一：祂將坐在達味的王座上，永遠統治祂的王國，阿肋路亞。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治爲王，

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默基瑟德的品位，永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一：祂將坐在達味的王座上，永

遠統治祂的王國，阿肋路亞。

聖詠一四四，1-13

對經二：祢的王國是萬代的王國；祢

的王權，萬世無疆。

我的天主，我要頌揚祢，※

我的君王，我要永遠歌頌祢的名。

我要日日歌頌祢，※

讚美祢的聖名，永不停止。

上主偉大，極堪讚揚，※

祂的偉大，不可測量。

世世宣揚祢的工程，※

代代傳述祢的大能；

稱頌祢的尊榮，※

傳揚祢的化工；

講述祢驚人的威能，※

讚揚祢無限的偉大；

懷念祢無比的甘飴，※

吟詠祢無上的正義。

上主慈悲，寬仁大方，※

緩於發怒，仁愛無量。

上主對待萬有，溫和善良，※

對祂所創造的萬物，仁愛慈祥。

上主，願祢創造的一切都稱謝祢，※

願祢的聖徒同聲讚美祢；

講述祢王國的光榮，※

傳頌祢行事的威能；

使世人盡知祢的威能，※

和祢王國偉大的光榮。

祢的王國，是萬代的王國，※

祢的王權，萬世無疆。

對經二：祢的王國是萬代的王國；祢的王權，萬世無疆。

聖歌 默一九，1~7

對經三：在祂的衣服和大腿上，寫着

「萬王之王，萬主之主」的名號。願光榮、權能永遠歸於祂。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※
凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，
請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※
我們要歡欣鼓舞，把光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※
他的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：在祂的衣服和大腿上，寫着

「萬王之王，萬主之主」的名號。願光榮、權能永遠歸於祂。

簡短讀經

格前一五，25~28

基督必須爲王，直到把一切仇敵屈服在祂的脚下。最後被毀滅的仇敵便是死亡；因爲天主使萬物都屈服在祂的脚下。既然說萬物都已屈伏了，顯然那使萬物屈伏於祂的不在其內。萬物都屈伏於祂以後，

自己也要屈伏於那使萬物屈服於自己的父，好使天主成爲萬物之中的萬有。

短對答詠

領：天主，祢的王位，永世常存。

答：天主：

領：祢王國的權杖是正義的權杖。

答：永世常存。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

謝主曲對經：主說：天上和人間的一切權

柄都交给了我。

禱詞及結束禱詞 見第一晚禱 724*頁

常年期第三十四週

星期一

誦讀一 恭讀聖伯鐸後書 一，1-11

論得救之道的勸言

耶穌基督的僕人和使徒西滿·伯鐸，

致書與那些因我們的天主和救主耶穌基督的正義、與我們分享同樣寶貴信德的人。

願恩寵與平安，因認識天主和我們的主耶穌，豐富地賜予你們。

因爲我們認識了那藉自己的光榮和大

能，召叫我們的基督，基督天主性的大

能，就將各種有關生命和虔敬的恩惠、賞

給了我們，並藉著祂的光榮和大能，將最

大和最寶貴的恩許賞給了我們，爲使你們

藉著這些恩許，在逃脫世界上所有敗壞的

食慾之後，而能分享天主的性體。

正因爲這個原故，你們要全力奮勉，

在你們的信仰上還要加毅力，在毅力上加

知識，在知識上加節制，在節制上加忍耐，

誦讀

在忍耐上加虔敬，在虔敬上加兄弟的愛，在兄弟的愛上加愛德。

這些德行如果存在你們內，並且不斷增添，你們絕不致在認識我們的主耶穌基督上、成爲不工作、不結果實的人，因爲人若沒有這些德行便是瞎子，是近視，忘却了他從前的罪惡已被清除。因此，弟兄們，你們更要盡心竭力，使你們的蒙召和被選、賴善行而堅定不移；倘若你們這樣作，絕不會跌倒。的確，這樣你們便更有把握、進入我們的主和救主耶穌基督永遠的國。

對答詠

參閱伯後一，3，4；

迦三，27

領：上主以自己的光榮和大能召叫了

你們，並賜給你們最大最寶貴的

恩許，答：使我們分享天主的

本性。

領：你們領了洗，歸入基督，就是披

戴基督。答：使我們……

誦讀二

選讀聖教宗大良講道集

有一分耕耘，就有一分收穫

主基督說：「你們的義德若不超過經師和法利塞人的義德，你們就絕不能進天國。」可是怎樣超過他們的義德呢？不是「仁慈待人勝過判斷別人」嗎？其實，人既然是按天主的肖像和模樣被造生的，那麼，效法自己的創造者、天主，還有比這更合理的、更應該的嗎？祂憐憫信仰祂的人，藉著寬恕罪過，使他們改過成聖。這樣，罪人應受的嚴厲處分 and 任何刑罰都豁免了，有罪的人就轉變成無罪的，罪惡的消失就成爲修德的開始。

基督徒的義德能超過經師與法利塞人

的義德：不在於取消法律，而是要摒棄世俗的智慧。因此主把禁食的正確方式傳給門徒們時說：「你們禁食時，不要像偽君子一樣，面帶愁容；他們哭喪著臉，讓人看出他們在禁食。我實在告訴你們，他們已經得到了他們的賞報。」除了他人的稱讚，還有什麼賞報呢？他們爲了貪虛榮，便僞裝行義；爲了愛慕虛名，而不顧良心；樂於文過飾非，假善欺人。

愛天主的人只以使他所愛的天主喜歡爲滿足；因爲人不能期望比愛本身更好的賞報。愛來自天主，而天主就是愛。純潔而虔誠的人以充滿天主之愛爲樂，除天主之外別無所樂。主說的很對：「你的寶藏在哪裏，你的心也就在哪裏。」人的寶藏是什麼呢？不就是收集他的果實、和勞苦的出產嗎？「人種什麼，就收什麼」；有

一分耕耘，就有一分收穫；人在哪裏尋到快樂，他的心也必常繫念哪裏。但是有不同的財富，也有不同的享受，因此每人的寶藏便是他許多企望的總和。倘若人貪求世物，不會使人因享有它們而快樂，反而使他變得可憐。

另一方面，那些仰望天上事物，而不貪圖塵世財富的人，只求永遠的真福，而不貪求瞬息即逝名利的人，將獲得不朽的寶藏；依撒意亞先知論及這等人說：「上主是你命運的保障，得救的府庫、智慧和明智；敬畏上主將是你的寶藏。」這就是義德的寶藏；義人們藉此寶藏、在天主聖寵的助祐之下，把地上的財富轉變爲天上的財富。實際上，有許多人把自己合法所繼承的、或以其他方式得到的財富，作爲行善的工具。他們把富裕的財產調濟貧

病，正是爲自己積聚不朽的財富；他們爲濟貧所分施的，絕不會喪失；他們真的做到了，「他們的寶藏在哪裏，他們的心也在哪裏」。因爲他們這樣積聚天上財富，便是最大的幸福；他們儘管積聚，永無損失之虞。

對答詠

迦六，9、10，8

領：我們行善絕不可厭倦；如果努力不懈，必會及時收穫。 答：所以，一有機會，就該行善。

領：人種什麼，就收穫什麼。

答：所以，……

結束禱詞 見常年主日

星期一

誦 讀

誦讀一 恭讀聖伯鐸後書 一，12、21

使徒與先知們的作證

親愛的諸位：你們雖然已經知道這些事，已經堅定在所懷有的真理之上，我還要常提醒你們。我以爲只要我還在這帳幕內，就有義務以勸言來鼓勵你們。我知道我的帳幕快要拆卸了，正如我們的主耶穌基督指示我的。我要盡心竭力使你們在我去世以後，也時常記念這些事。

我們將我們的主耶穌基督的大能和來臨、宣告給你們，並不是依據虛構的荒誕故事，而是因爲我們親眼見過祂的威榮。祂實在從天主接受了尊敬和光榮，因爲那時曾有這樣的聲音，從顯赫的光榮中發出來，向祂說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」這從天上發出來的聲音，是我們同祂在那座聖山上的時候，親自聽見的。因

此，我們認定先知的話更是確實的，對這話你們要十分注意，如同注意在暗中發光的燈，直到天亮，晨星在你們的心中昇起的時候。

最重要的，你們應當知道經上的一切預言絕不該隨私人的解釋，因為預言從來不是由人意而發的，而是天主所派遣的聖人，在聖神推動之下說出來的。

對答詠 若一，14；伯後一，16，18

領：聖言成了血肉，寄居於我們中間。
答：我們看見了祂的光榮：就是父獨生子的光榮。

領：我們同祂在那座聖山上時，曾親眼見過祂的威榮。
答：我們看：

誦讀二 選讀聖思定主教若望福音釋義

你將來到光源，將要看見光明本身

我們基督徒與外教人比較，我們已經

是光；因此聖保祿說：「你們從前是黑暗，現今在主內却是光；就該像光明之子一樣的行事為人。」又說：「黑夜已深，白晝近了，所以我們該除去黑暗的行為，佩帶光明的武器；行事為人要光明磊落，好像在白天一樣。」

但是我們若與我們將要投奔的光相比，我們雖在白晝、仍然是黑夜，請聽使徒伯鐸的話：他說：「那時會有聲音、從顯赫的光榮中發出來，向主基督說：『這是我所喜悅的。』」這從天上來的聲音、是我們同祂在聖山上的時候，親自聽見的。「但是因為我們不會在那裏，我們未曾聽到這從天上來的聲音，伯鐸親自對我們說：『我們認為先知的話更為確實，你們要特別注意，好像注意在暗中發光的燈，直到天亮，晨星在你們心中升起

的時候。」

因此，當我們的主耶穌基督來臨時，如同聖保祿所說的：「祂要照出暗中的隱情，顯露人心的秘密」，使各人由天主那裏獲得稱讚。」那時有了白天的光，就不再需要燈光了：不必給我們唸先知書，保祿的書信也不必打開，我們不需要若翰的作證，連福音也不需要了。在現在的黑暗中，聖經照耀着我們，使我們不致居留在黑暗中，到了那時，將被取走。

由於我們不再需要照明，當這些光源被取走時，當那給我們分施光明的天主之人，沒有那些幫助，也能與我們看到那真實而極亮的光時，我們將要看到什麼呢？我們的心靈將以什麼作飲食呢？將有什麼使我們賞心悅目呢？我們那「眼睛未曾見過，耳朵未曾聽過，人心也未曾想到的」

眞福又從何而來呢？我們將要看見什麼呢？

我請求你們，同我一起愛吧！和我一起趕快相信吧！我們要思念天鄉，要想望天鄉，我們要感到：我們在現世都是旅客。那時我們將要看見什麼呢？請聽福音的話：「太初有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。」你今生已經接受過滴滴的露水，你將來到泉源；現在有光經過彎曲的途徑照耀你心中的黑暗，你將清楚地看到光的本身；你由於看到、並體驗到這光，就會得到淨化。若望親自說：「極親愛的諸位，我們是天主的子女，將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一旦顯明了，我們必要像祂，因為我們要看見祂的真相。」

我感到你們的心靈同我高舉而嚮往上天，但是「這可腐朽的肉身重壓著靈魂；

這屬於土的寓所迫使心神多慮。」我將放下我這本書；你們也將離開，每人回到本家。我們都曾分享同一光明，我們曾一起歡欣、一同踴躍，這爲我們是件美事。我們就要彼此分離，却總不要離開天主。

對答詠

默二二，5，4

領：那時不再有黑夜；也不再需要燈火和日光， 答：因爲上主天主要光照他們；他們必要爲王，萬世無疆。

領：他們將看見祂的面容；他們額上常帶著祂的名字。 答：因爲上：

結束禱詞 見常年主日

星期三

誦 讀

恭讀聖伯鐸後書 二，1-9
假教師

從前在選民中，有過假先知；同樣，將來在你們中間也要出現假教師：他們要倡導使人喪亡的異端，甚至否認救贖他們的主，這將導致自己的迅速喪亡。有許多人將要隨從他們的放蕩，甚至真理之道也要因他們而被人誹謗。他們因貪婪成性，要以花言巧語在你們身上圖利；可是審判他們的，自古以來就沒有鬆懈；他們的喪亡也不可避免。

天主既然沒有寬恕犯罪的天使，把他們投入了地獄，囚在幽暗的深坑，拘留到審判之時；天主沒有寬恕古時的世界，曾引來洪水淹滅了惡人的世界，只保存了宣講正義的諾厄和其他七個人；又降罰了索多瑪和哈摩辣城，化爲灰燼，予以毀滅，

作爲後世作惡者的鑑戒，只救出了那因不法之徒的放蕩生活而悲傷的義人羅特——因爲這義人住在他們中間，他正直的靈魂，天天因所見所聞的不法行爲感到苦惱——那麼，上主自然也知道拯救虔誠的人脫離磨難，而留下不義的人，等候審判的日子處罰他們。

對答詠

瑪七，15；廿四，11，24

領：你們要提防假先知來到你們中間，他們外披羊皮， 答：裏面却是殘暴的狼。

領：將有許多假先知出現，顯大奇蹟，迷惑民衆。 答：裏面却：

誦讀二

選讀聖馬加略主教講道詞

沒有基督居住的心靈是有禍的

古時猶太人得罪了天主，天主就把耶

路撒冷交給敵人，使他們出醜，並讓仇恨他們的人統治他們；也不再有了慶節和祭獻。同樣，人獲罪於天主，使天主發怒；天主就把他交給仇敵，把他引入歧途，徹底地敗壞了他。

一座房屋若沒有主人居住，一定髒亂不堪，漆黑一團；同樣，人若被「主人」和天使棄而不住，也一定充滿罪惡的黑暗、各種可恥的偏情，和各種玷辱！那沒有人走的路，不聞人聲，是有禍的！因爲那是野獸出沒之所。人靈若沒有上主居住，並大聲趕走罪惡的野獸，真是有禍的！沒有主人居住的房屋、是有禍的！沒有農夫耕種的荒地、是有禍的！沒有舵手掌舵的船、是有禍的！因爲它爲怒濤狂風所沖擊，而致沉沒。沒有基督作舵手的靈魂、是有禍的！因爲它在黑暗的大海裏飄

盪，被情慾的巨浪所沖擊，又被惡魔好像冬天的暴風雨所搖盪，最後慘遭滅頂！

那沒有基督悉心耕耘，而不能產生聖神之果的人、是有禍的！他有如荒地，荆棘與雜草叢生，最後他的收穫不是果實，而是被火所焚毀的燃料。那沒有主基督居住的靈魂、是有禍的！因為他既被唾棄，必將充滿私慾的惡臭，成為萬惡的淵藪。

農夫耕地時，必須帶著適當的工具，並穿上適於工作的衣服。同樣，基督那位天國的君王和真農夫、來到被罪惡所敗壞的人性園地裏，穿上了肉軀的外衣，背著十字架作為工具，來耕種荒蕪的人靈，鋤去惡魔的荆棘，拔除罪惡的野草，用火焚毀罪惡的乾草；當祂用十字架把靈魂耕了以後，就在那裏修築一座聖神的最美麗的花園，它將為他的主人出產各種最甜美、

最使天主喜愛的果實。

對答詠

若一五，1，5，9

領：我是真葡萄樹，你們是樹枝。

答：誰住在內，我也住在內，他就結出許多果實。

領：正如父愛了我，我也愛了你們。

答：誰住在……

結束禱詞 見常年主日

星期四

誦 讀

誦讀一 恭讀聖伯鐸後書 二，9-22

告發罪人

親愛的諸位：天主自然也知道拯救虔誠的人，脫離磨難，而留下不義的人，等候審判的日子處罰他們，尤其是留下那些

隨從肉慾、而生活在污穢情慾中的人，以及那些輕視當權者的人。

他們都是些膽大驕傲的人，竟不怕褻瀆「衆尊榮者」，連力量權能大於他們的天使，也不敢在上主面前，以侮辱的言詞對他們下判決。然而這些人實在像無理性的牲畜，生來就是爲被捕捉，被宰殺，凡他們不明白的事就要褻瀆；他們必要如同牲畜一樣喪亡，受他們不義的報應。他們以白晝享樂爲快事，實在污穢，是瑕疵；當他們同你們宴樂時，縱情於淫樂；他們滿眼邪色，犯罪不止，引誘意志薄弱的人；他們的心習慣貪婪，是應受咒罵的人。他們離棄正道，走入歧途，隨從貝敖爾的兒子巴郎的道路，他曾貪愛過不義的酬報，可是也受了他作惡的責罰：一個不會說話的牲口，竟用人的聲音說了話，制

止了這先知的妄爲。

他們像無水的泉源，又像爲狂風所吹散的雲霧：爲他們所保留的是黑暗的幽冥。因爲他們好講虛僞的大話，用肉慾的放蕩爲餌，誘惑那些剛纔擺脫錯謬生活的人：他們應許給人自由，自己却是敗壞的奴隸，因爲人被誰制服了，就是誰的奴隸。

如果他們由於認識主和救世者耶穌基督、而擺脫世俗的污穢以後，又爲這些事所纏繞而被制服，他們以後的處境，就必比以前的更壞了：因爲不認識正義之道，比認識後、又背棄那傳授給他們的神聖誠命，爲他們好得多了。在他們身上正應驗了這句俗語：「狗回頭吃牠吐出來的東西；豬洗乾淨了，又回到泥裏打滾。」

對答詠

斐四，8，9；

格前十六，13

領：凡是真實的、高尚的、和聖潔的事，你們都該思念，答：你們也都該實行，這樣，賜平安的天主必與你們同在。

領：你們要警醒，要在信德上站穩，要勇敢、要剛強。答：你們也：

誦讀二 選讀金口·聖若望主教瑪竇福

音釋義

我們若是羊，就會勝利；若是狼，就必戰敗

只要我們是羊，就會勝利，即使狼羣圍攻，我們仍能戰勝。但是我們如果變成狼，就要失去牧人的保護。因為祂牧放的是羊，而不是狼；你若不讓祂顯示祂的大能來保護你，祂就捨棄你而離去。

基督的話是這樣的：你們不要因為我派你們到狼羣裏去、吩咐你們要如同羊、

要如同鴿子，就心煩意亂。我本來能夠做與此相反的事：我可以派遣你們去，而不受任何傷害，我可以不讓你們作屈服於狼的羊，也可使你們比獅子更令人可怕。可是這樣作是對的，這使你們更為光榮，並顯示我的大能。這是祂對保祿所說的話：「你有我的聖寵就足夠了，因為我的能力在軟弱中才顯得剛強。」因此，我決定也這樣對待你們衆人。當祂說，「我派遣你們好像派遣羊」時，言外是說：你們不要膽怯！因為我知道，我當然知道：你們攻打所有的敵人，必將所向無敵。

爲了促使他們自己也努力奮勉，免得他們想，一切都有賴於聖寵，好像無功而受賞，基督又說：「你們要像蛇一樣機警像鴿子一樣純潔。」但是他們說：我們的機警在這樣多的危險中、能作什麼呢？我

們被狂浪沖擊，我們怎能還有明智呢？一隻羊無論怎樣明智，當牠在狼羣中時，而狼又是數目衆多，牠能作什麼呢？一隻鴿子無論怎樣純潔，當牠被老鷹圍攻時，純潔對牠又有什麼好處呢？的確，這對無靈之物一無所用，但對你們而言，却大有幫助。

讓我們看一看，這裏所要求的是怎樣的明智，祂說是「蛇」的機警。一條蛇會犧牲一切，甚至讓身體被切斷，也不加反抗，只要能保存牠的頭部。同樣，只要能保有信德，你該犧牲金錢、身體、甚至你的生命。因為信德是頭和根。你只要保全信德，雖然你失去一切，日後也會復得，而且得到的更豐富。所以基督吩咐人，不要只有機警，或只有純潔，而要合併二者成爲一種真正的德行。人該有蛇的機警，

以免受致命傷；他應有鴿子的純潔，以免對那陷害他的人報仇，或怨恨那暗算他的人。沒有純潔，機警則毫無益處。

誰也不要想，這些誠命不可能遵守。因爲基督比任何人更明瞭事務的本質。祂知道暴力不能以暴力戰勝，而是要以忍耐而制服。

對答詠

瑪十，16；若十二，36

領：主說：「我派遣你們，好像把羊送進狼羣。 答：你們要像蛇一樣機警，要像鴿子一樣純潔。」

領：你們要趁有光的時候，信從這光，使你們成爲光明之子。

答：你們要：

結束禱詞 見常年主日

星期五

誦 讀

誦讀一 恭讀聖伯鐸後書 三，1-18

如何期待主的來臨

親愛的諸位！這是我給你們寫的第二封信，在這兩封信中，我都用提醒的話，來鼓勵你們應有赤誠的心，使你們想起聖先知們說過的話，以及你們的使徒們傳授的主和救世者的誠命。首先你們該知道：在末日要出現一些愛嘲笑戲弄，按照自己的私慾生活的人，他們說：「祂要來臨的應許在哪裏呢？因為自從我們的父老長眠以來，一切仍照舊存在，與創造之初一樣。」

他們故意忘記了：在太古的時候，因天主的話，就有了天，也有了從水中出

現，並在水中而存在的地；當時舊的世界爲水所淹沒而消滅了；現有的天地也是因天主的話得以保存，直到審判及惡人喪亡的日子，被火焚燒。

親愛的諸位，有一件事，你們不可忘記：就是在天主看來，一日如千年，千年如一日。主並不同某些人所想的，遲遲不實踐祂的應許；其實是祂對你們容忍，不願任何人喪亡，只願人人回心轉意。可是，主的日子必要如同盜賊一樣來到；在那一日，天要轟然一聲過去，所有的元素都要因烈火而熔化，大地和其中所有的工程、也都要被焚毀。

這一切既然都要這樣消失，那麼，你們應該怎樣以聖潔和虔敬的態度生活，等候並催促天主日子的來臨呢！在這日子，天要爲火所焚毀，所有的元素也要因烈火而

熔化；可是，我們按照祂的應許，等候新天新地，在那裏，正義常存。因此，親愛的諸位，你們既然等候這一切，就應該努力，使祂看見你們沒有玷污，沒有瑕疵，安然無懼；並應以我們主的容忍當作得救的機會；這也是我們可愛的弟兄保祿，本着賜給他的智慧，曾給你們寫過的；他在一切書信內都談論這些事，在這些書信中，有些難懂的地方，不學無術和不穩定的人加以曲解，如同曲解其他經典一樣，自趨喪亡。

所以，親愛的諸位，你們既然預先知道了這些事，就應該提防，免得為不法之徒的錯謬所誘惑，而從自己的堅固立場跌下來。你們却要在恩寵和認識我們的主、和救世者耶穌基督上長進。願光榮歸於祂，從現在直到永遠。阿們。

對答詠

依六五，17，18；

默廿一，5；依六五，18

領：我要創造新天新地；你們都將因我所造的而永遠喜樂。 答：看哪，我就要更新一切。

領：我要建立一座令人喜悅的耶路撒冷，一個令人歡欣的百姓。

答：看哪：

誦讀二 選讀聖啓廉主教論死亡

我們不要怕死，而要存想永生

我們要記得：依照主命令我們天天祈禱的訓示：我們該承行天主的聖意，而不是我們的私意。如果我們祈求天主的聖意得以承行，當天主召我們離開這世界時，我們却不願立即從命，這是多麼愚蠢，多麼倔強啊！我們抵抗，並加以拒絕好像執拗的奴隸，愁眉苦臉地被帶到天主

面前。我們離開世界，是出於不得已，而不是甘心服從。我們期待天主賜給我們天上的酬報，我們却不心甘情願到祂那裏去。倘若地上的奴役使我們快樂，爲什麼我們仍祈求天主說，「願祢的國來臨」呢？如果我們樂於在世上服事魔鬼，而不願偕同基督爲王，爲什麼一再地懇求天主，恩賜祂王國的日子及早來臨呢？

既然這個世界仇恨基督徒，你爲什麼寧願愛那仇恨你的世界，而不願跟隨那愛你、救贖你的基督呢？聖若望在他的書信中大聲疾呼，勸我們不要隨從肉慾，不要愛戀世俗：「你們不要愛世界、和世界上的事物。誰若愛世界，天父的愛就不在他內。原來世界上的一切：肉身的貪慾，眼睛的貪慾，以及人生的驕傲，都不是出於父，而是出於世界。這世界和世上的貪慾

都要過去，但那履行天主旨意的人却永遠存在。」親愛的弟兄們，我們要專心致志，懷著堅強的信德、強大的力量，準備好履行天主的任何旨意。我們要驅逐對死亡的怕懼，而想死後的永生。讓我們表示出這就是我們所信的。

親愛的弟兄們，我們該考慮，該反復思想：我們棄絕了世界，現在好像過客和旅人暫時生活在世界上。讓我們歡迎那一天：那時候，將分給每個人一處住所，將救我們脫離現世，解開現世的束縛，使我們回到樂園和天國。哪一個旅客不急忙回歸家鄉呢？我們認爲我們的家鄉是天堂。在那裏，有許多親人等著我們：父母、兄弟、子女。有一大羣人想念著我們，他們自己的安全雖已確保，仍就心著我們的得救。我們將去和他們相會，互相擁抱，

這爲他們和我們將是何等快樂啊！在天國中不再有死亡的恐懼，是怎樣的愉快！享受永生，又是多麼偉大而永恆的福樂啊！不再有死亡的恐懼，是怎樣的愉快！享受永生，又是多麼偉大而永恆的福樂啊！

在天上，有榮耀的使徒團，那裏有歡欣鼓舞的先知們；那裏有身受酷刑、英勇奮戰而榮獲勝利冠冕的殉道者的隊伍；那裏有凱旋的貞女，她們以貞潔的勇力、制服了血肉的私慾偏情。在那裏，憐憫他人的、獲得了酬報，他們曾行義，把食物和施捨給予窮人；他們遵守了主的誠命，把在世上所繼承的，轉移到天上的寶庫裏。親愛的弟兄們，我們要懷著切望之情，急忙去和他們團聚！但願天主看到我們的切望，但願基督發現我們心靈的決意和信心。誰渴望的越熱切，祂賜給他們的愛的報酬也

越大。

對答詠

斐三，20；21；哥三，4

領：我們的家鄉是在天上；我們期待

著主耶穌基督、我們的救主從那裏降來。

答：祂要改變我們這卑賤的身體，相似祂光榮的身體。

領：當基督——你們的生命顯現時，你們也要與祂一起在光榮中顯現。

答：祂要改……

結束禱詞 見常年主日

星期六

誦讀

誦讀一 恭讀猶達書

1；8，12；
13，17；25

勸信友提防惡人

耶穌基督的僕人，雅格的兄弟猶達，致書與在天主父內蒙愛，爲了耶穌基督而保存的蒙召者。願仁慈、平安、愛情豐富地賜予你們。

親愛的，我早已切望給你們寫信，討論我們共享的救恩；現在必須給你們寫信，勸勉你們要奮鬥，維護從前一次而永遠傳給聖徒的信仰。因爲有些早已被注定要受這審判的人，潛入你們中間；他們是邪惡的人，竟把我們天主的恩寵、變爲放縱情慾的機會，並否認我們獨一的主宰和主耶穌基督。

雖然你們一次而永遠知道這一切，但我仍要提醒你們：主固然從埃及救出了百姓，隨後却把那些不信的人消滅了；至於那些沒有保持自己尊位，而離棄自己居所的天使，主也用永遠的鎖鏈把他們拘留在

幽暗中，以等候那偉大日子的審判；同樣，索多瑪和哈摩辣及其附近城市的人，因爲也和他們一樣恣意行淫，隨從逆性的肉慾，至今受著永火的刑罰；這件事作爲鑑戒。

可是這些作夢的人照樣玷污肉身，拒絕天主的權威，褻瀆衆尊榮者。這些人是你們愛宴上的污點，他們同人宴樂，毫無廉恥，只顧自肥；他們像無水的浮雲，隨風飄盪；又像晚秋不結果實、死了又死、該連根拔出來的樹木；像海裏的狂濤飛濺無恥的白沫；又像出軌的行星；爲他們所存留的，乃是直到永遠的漆黑的幽冥。

但是你們呢，親愛的，你們要記得我們的主耶穌基督的使徒所預言的話，他們曾向你們說過：「到末期，必有一些好嘲弄人的人，按照他們個人邪惡的私慾行

事。」這就是那些好分黨分派，屬於血肉，沒有聖神的人。

可是你們，親愛的，你們要把自己建立在至聖的信德上，在聖神內祈禱；這樣保存你們自己常在天主的愛內，期望賴我們的主耶穌基督的仁慈進入永生。對那些猶疑不定的人，你們要說服；對另一些人，你們要拯救，把他們從火裏搶救出來；但對另一些人，你們固然要憐憫，可是應存戒懼的心，甚至連他們肉身所玷污了的內衣，也要憎惡。

願那能保護你們不失信，並能使你們無瑕地、在歡躍中站在祂光榮面前的、唯一的天主、我們的救主、藉我們的主耶穌基督、獲享光榮、尊威、主權和能力，從萬世之前到現在，直到永世。阿們。

對答詠

鐸二，12；13；希十，24

領：我們在現世要度自制、公正和虔敬的生活。 答：期待著所希望

的幸福，和我們偉大的天主、及救主耶穌基督光榮的顯現。

領：我們要彼此關懷，激發愛心，勉勵行善。 答：期待著……

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

我們該向救我們脫離凶惡的好天主唱阿肋路亞

我們在此下土，仍然憂慮不安，讓我們唱「阿肋路亞」，好使我們有一天能在天上無憂無慮地歌唱。我們為什麼在現世憂慮呢？當我唸到「人生在世，不是充滿試探嗎？」這句話時，你不願我感到憂慮嗎？當我聽到「你們要警醒並祈禱，免陷於誘惑」這句話時，你不願我感到憂慮嗎？基督教我們唸的「天主經」說：「求

祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人的一樣」，這也提醒我們世上有這麼多的試探，你不願我感到憂慮嗎？我們天天祈求，天天都負着罪債。我每天求天主寬恕我的罪，在危險中求助，你希望我無憂無慮嗎？我爲了過去的罪愆：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人的一樣」之後，爲了將來的危險立即又加上一句說：「不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡」。當人們同我一起呼求：「但救我們免於凶惡」時，怎能說人們生活在安全中呢？可是，弟兄們，我們處於這凶惡中，仍然該向那救我們免於凶惡的好天主歌唱「阿肋路亞」。

縱然現在處於危險和試探中，我們與其他的人仍要唱「阿肋路亞」。因爲「天主是信實的；祂絕不容許你們受試探超過

你們的能力。」所以我們在世上也該唱「阿肋路亞」。即使人是罪犯，天主還是信實的。聖經不說：祂不許你們受試探，却說：「不容許你們受試探超過你們的能力；而且在受試探時，天主必定給你們開一條出路，使你們能夠承擔。」你正在受試探；但是天主必定開一條出路，使你在試探中喪亡。你好像陶器一般，該受宣道的塑造，並要被試探的火所燒製。但當你在試探中時，該設法找出路。因爲天主是信實的，「你或出或入，上主都將保護你。」

當我們的肉體成了不死也不朽的時候，所有的試探就都消失了。因爲「肉體的確死了，爲什麼呢？因爲罪惡而死。但心神是生命」；爲什麼？因爲「它因正義而生活」。那麼，我們捨棄了一個死去的

肉身嗎？不！請聽保祿的話：「如果那使耶穌從死人中復活的聖神住在你們內，那麼那使基督從死人中復活的，也必要藉那住在你們內的聖神、使你們必死的肉體復活。」因為現在的肉體是屬於地上的，那時的肉體是屬神的。

在那裏大家高唱「阿肋路亞」，多麼幸福，多麼平安！沒有對頭，沒有仇人，不會失去朋友。在這裏和在那裏，我們都歌頌天主。但在這裏，我們是在憂慮中歌頌；在那裏，却是在安寧中。在這裏，是將要死的人歌頌；在那裏，却是永生的人。在這裏，是在希望中歌頌，在那裏，是在希望實現時歌頌；在這裏，我們是在旅途中歌頌，在那裏，却是在家鄉。

所以，我的弟兄們，現在讓我們歡唱，並不是因為享受安息之樂，而是爲了

安慰我們的勞苦。旅人們慣常這樣歡唱：一面歌唱，一面趕路。你若歡唱，便會忘記長途跋涉之苦。千萬不要怠惰！你要一面歌唱，一面趕路！「趕路」是什麼？就是要前進，但是要在德行上前進。聖保祿說，有些人是向壞的方面前進。你若繼續前進，就是在趕路；但是你要在德行上、在真實的信德上、在好品行上前進。那麼你就一面歌唱，一面趕路吧！

對答詠

多十三，22，13，14

領：耶路撒冷，你的街道用純金築成，從你當中將唱出快樂的歌聲。

答：家家戶戶都要歡呼：阿肋路亞。

領：你將以燦爛的光輝照耀世界；列國萬民都要前來向你致敬。

答：家家戶戶：

結束禱詞 見常年主日

常年期主日及平日結束禱詞

常年期主日各時辰祈禱結束禱詞均用各主日專有者。

但平日誦讀日課之結束禱詞可取自該週主日之專有者，或取自以下任何一週之結束禱詞。

1

天主！求祢廣施慈愛，俯允祢子民的祈求和願望，使我們看清當盡的職務，並賜給我們善盡職務的能力。

2

全能永生的天主，天地萬物的統治者，求祢仁慈地俯聽祢子民的哀禱，使我們今世得享祢所賜的平安。

3

全能永生的天主，求祢指引，使我們能以言行配合祢仁愛的計劃；並使我們常在祢愛子的名下，結出豐碩的果實。

4

上主，我們的天主，求祢使我們以兒女孝愛之情愛祢，以祢聖子博愛的精神愛人。

5

仁慈的天主，求祢垂顧祢的子民；祢的恩寵既是人類唯一的希望，求祢時時保祐我們。

6

天主，祢樂於住在誠樸、正直人的心中。但願賴祢恩寵的助祐，我們也能度誠樸、正直的生活，使我們的心靈，真能成爲祢所喜愛的居所。

7

全能的天主，求祢使我們思念純正，常常嚮慕精神的美善，並能以言以行遵奉祢的旨意。

8

上主，但願世局的演變，都遵照祢正義與和平的計劃邁進；並使祢的教會不受任何干擾，常能歡欣鼓舞的侍奉祢。

9

天主，祢上智的安排永不會錯；求祢消除人間的災禍，恩賜我們萬事順遂。

10

天主，祢是一切美善的根源；求祢啓發我們尋求正理，並賴祢的助祐，而能付諸實行。

11

仁慈的天主，仰望祢的人，必獲得勇氣；我們生性軟弱，沒有祢的助祐，便一無所能。求祢俯允我們，廣施恩寵；助祐我們遵守祢的誠命；所有思言行爲，都能得到祢的歡心。

12

天主，祢從不遺棄深切愛慕祢的人；
求祢使我們永遠敬畏、愛慕祢的聖名，並
仰賴祢的聖名而生活。

13

天主，祢以恩寵化育，使我們成爲光
明之子；求祢賞賜我們，常生活在真理的
光輝中，不爲錯謬的黑暗所籠罩。

14

天主，祢因聖子謙卑自下，拯救了陷
於死亡中的人類；請使我們因生活的革新
而鼓舞；既然祢讓我們脫免罪惡的奴役，
求祢也賜予我們得享永恆的歡樂。

15

天主，祢常以真理之光照耀徬徨歧途
的人，引導他們返回正道，求祢使我們信
仰基督的人，都能尋求真理，擯棄一切有
辱信仰的事物。

16

仁慈的天主，求祢垂憐，廣賜恩寵；
使我們的信望愛三德日益真切，並能兢兢
業業，恒心遵守祢的誠命。

17

天主，仰望祢的人必蒙助祐；離開了
祢便一無保障，一無是處。求祢廣施憐憫，
使我們在祢的引導、照顧下，善用世物，
得享永生。

18

上主，求祢廣施仁慈，扶助祢的僕人們。我們深感榮幸地承認祢是創造和主宰宇宙的君王；求祢改造我們並保護我們。

19

全能永生的天主，我們能稱祢爲父，深感榮幸；求祢在我們心中培育祢義子的精神，以承受祢所預許的天堂產業。

20

天主，祢爲所愛的人準備了奇妙的真福；求祢將聖愛之火傾注我們心中，使我們愛祢在萬有之上，以獲得遠勝我們所想要的恩許。

21

天主，求祢使我們信衆團結一致，愛慕祢的誠律，期待祢的恩許；雖然處身於變幻的塵世中，而能潔身自好，一心嚮往天鄉。

22

全能的天主，萬美萬善的主宰，求祢加深我們對祢的敬愛，堅強我們的信德；並求祢在我們心中播下愛德的種子，使它發芽滋長；在祢的助祐之下，得以成熟、豐收。

23

天主，祢救贖了我們，收我們爲子女；求祢仁慈地照顧我們，使我們因信仰祢的

聖子，真能獲得心靈的自由，以繼承天國永恆的產業。

24

創造、宰制萬有的天主，求祢垂顧我們，使能以整個心靈侍奉祢，讓我們體會到祢慈愛的恩效。

25

天主，祢曾曉諭我們，「愛主、愛人」乃是祢所有誠律的中心；求祢使我們恪遵祢的誠命，日後獲享天國永生。

26

天主，祢在仁慈及寬恕方面，充分地顯示了祢的全能；求祢隨時以聖寵傾入我們心中，促使我們追求祢的恩許，來日分

享祢天國的財富。

27

全能永生的天主，祢以無限慈愛恩待我們，遠超過我們的功德和期望；求祢廣施仁慈憐憫，赦免那使我們內心不安的罪惡，賞賜我們在哀禱中所不敢希求的恩惠。

28

上主，求祢以聖寵引導我們，支援我們，使我們時時處處專務善功。

29

全能永生的天主，求祢使我們常能爽快地服從祢的旨意，爲了祢的光榮，誠懇地奉獻我們的崇敬。

30

全能永生的天主，求祢堅定我們的信德，加強我們的望德，激發我們的愛德，使我們愛慕、遵守祢的誠命，以獲得祢的恩許。

31

全能仁慈的天主，由於祢的憐寵助祐，祢的信徒們才能相稱地讚美祢，合宜地侍奉祢，求祢使我們順利尋獲祢的恩許。

32

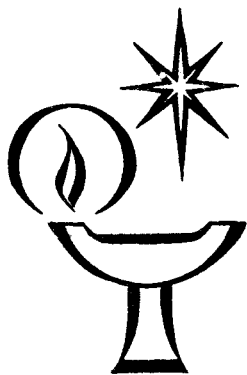
全能仁慈的天主，求祢剷除對我們不利的一切障礙，使我們能以自由的身心，遵守祢的誠命，奉行祢的旨意。

33

上主，我們的天主，求祢使我們常樂於忠誠為祢服務；因為唯有侍奉祢、萬有眞原的主宰，才能獲得永恆、圓滿的幸福。

34

天主！求祢振作我們的精神，使我們以全副熱忱，善用祢的聖寵，多蒙祢的救援。



常年期讚美詩

晨禱、晚禱讚美詩均見聖詠集

日間祈禱

午時

午前

一、至聖聖神，

敬請翩然光臨，

偕聖父及聖子，

充滿我心。

二、口舌與心靈讚頌聖神；

五官與活力同聲歌吟，

燃起愛的烈火，

照亮別人。

三、回歸天父靠祢接引，

追隨聖子也是祢的大恩，

我們永遠相信，

祢是父與子的真神。阿們。

一、上主施大能，萬物化生，

宇宙的千變萬化，

早晨的曙光，

午時的太陽，

莫不唯命是從。

二、全能的造物主，

求祢消滅邪惡的火燄，

剷除人間的紛爭，

賜我形體安康，

心靈享受真正的和平。

三、至仁至慈的聖父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，

萬世無窮。阿們。

午後

一、生命有磐石，
永恆的上主，
時序雖常變，
祢的慈光，
却時常照耀萬物。

二、黃昏已近，
我心無所求，
只嚮往救主，
助祐我得到善終，
賜我永享天福。

三、聖父聖子聖神，
統治萬有的上主，
不分大小先後，
萬世萬代，
同享榮福。阿們。



常用經文

序經

這是每天日課開始應先念的禱詞，然後再念「誦讀日課」或「晨禱」。

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

然後念「聖詠九四首」及其「對經」。先以對經開始，然後在每一詩節後重複對經。個人誦念日課時，只在念聖詠前念一次對經即可，不必在每一詩節後重複。

聖詠第九四首可由聖詠第九九、六六或二、三首取代。但如果取代聖詠第九四首的聖詠在繼續念下去的日課中出現，則應念聖詠九四首。

1 常用經文

常年期主日及平日的「對經」，見聖詠集。季節專用的對經，則見季節專用部份

。為了方便起見，特將較多用的對經排印於下。

節日及慶日的對經則見本日專用部份或「通用部份」。紀念日，除有專用對經外，則取用「通用部份」或平日或季節的對經。

序經對經

季節專用

將臨期

截至十二月十六日：請大家前來朝拜主！

即將來臨的君王。

自十七日至廿三日：主已經來近了，請大

家前來朝拜。

聖誕期

主顯節前：基督爲我們誕生了，請大家前

來朝拜。

主顯節後：基督出現在我們面前，請大家前來朝拜。

四旬期

包括聖週：主基督爲我們接受了考驗和苦難，請大家前來朝拜。

任選，聖週除外：你們今天要聽從上主的聲音，不要固執倔强。

復活期

升天節前：主眞復活了，阿肋路亞。

升天節後：主基督許給我們派遣聖神，請大家前來朝拜。

常年期

第一及第三週

主日：請大家前來向上主歡呼，向拯救我們的天主歌舞。

星期一：請大家一起到上主面前感恩讚頌。

星期二：請大家前來朝拜偉大的君王上主。

星期三：請大家前來朝拜，創造我們的上主。

星期四：請大家前來朝拜上主，因爲他是我們的天主。

星期五：請大家讚美天主，因爲祂的慈愛永遠常存。

星期六：大地和地上的萬物屬於上主，請大家前來朝拜。

第二及第四週

主日：我們是上主的子民，是祂牧場的羊羣，請大家前來朝拜。

星期一：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼吟詠。

星期二：請大家前來朝拜偉大的天主、上主。

星期三：普世大地，請向天主歡呼，興高采烈地事奉上主。

星期四：請到上主面前謳歌歡呼。

星期五：上主良善寬仁，請讚美祂的聖名。

星期六：請大家聽從上主的聲音，進入祂的安居之所。

聖詠九四

「只要還有今天在，你們要天天彼此勸勉

。」（希三，13）

（先念對經並重複一次）

請大家前來，向上主歡呼，

向拯救我們的磐石歌舞。

一齊到祂面前感恩讚頌，

向祂歌唱聖詩，歡呼吟詠。（對經）

因為上主是崇高的天主，

是超越諸神的偉大君王；

大地深淵都在祂的手中，

高山峻嶺都是祂的化工。

海洋屬於祂，因為是祂所創造，

陸地屬於祂，因為是祂所形成。（對經）

請大家前來叩首致敬，

向造我們的天主跪拜，

因為祂是我們的天主，

我們是祂牧養的子民，

是祂親手領導的羊羣。（對經）

你們今天要聽從祂的聲音：

不要像在默黎巴那樣心硬，

不要像在曠野中瑪撒那天，

你們的祖先看到我的工作，

在那裏仍然試探我、考驗我。（對經）

我四十年之久厭惡那一世代，

我曾說：這個民族冥頑不靈，

他們不肯承認我的道路；

因此，我在盛怒之下起誓說：

他們絕不得進入我的安居之所。(對經)

願光榮歸於父、及子、及聖神，

起初如何，今日亦然，直到永遠。阿

們。(對經)

每一時辰開端詞

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠

。阿們。(阿肋路亞)

以上開端詞在下列情形則省略：(1)如果念「序經」；(2)如果是在一時辰之後立刻接念另一時辰。

福音聖歌

以下兩首聖歌用於每日日課中，前者用於「晨禱」，後者用於「晚禱」。

讚主曲 (匝加利讚美詩) 路一，68 / 79

(默西亞與祂的前驅)

請讚美上主、以色列的天主，※

因為祂眷顧了祂的子民，

拯救了祂的民族；

祂在自己僕人達味的家中，※

為我們興起了一位大能的救主，

正如祂曾藉眾聖者的口說過，※

就是藉祂歷代的先知所作的許諾：

一位救主將救我們脫離敵手，※

使我們擺脫仇人的掌握。

祂向我們的祖先廣施慈恩，※

祂常念及祂的神聖盟約。

祂曾向我們的先祖亞巴郎立誓：※

賜我們脫離敵手，無憂無懼，

生活聖潔，行為正直，※

虔誠事主，終身不渝。

至於你我兒，你將稱爲至高者的先知，※
你要作主的前驅，爲祂預備道路。

使祂的百姓認識救恩，※
使他們的罪得到寬恕。

這是出於我們天主的慈懷，※
令旭日從高天向我們照耀，

光照那坐在黑暗中、死影下的人羣，※
引領我們的脚步，走上平安的道路。

願光榮歸於父：

謝主曲（瑪利亞的讚美詩）路一，46 / 55

我的靈魂頌揚上主，※

我的心靈歡躍於我的救主、天主。

因爲祂垂顧了祂卑微的使女，※

今後萬代的人都要稱我有福。

全能者給我作了奇事，※

祂的名號何其神聖。

祂對敬畏祂的人們，※
廣施慈愛，千秋萬世。

祂運用手臂，大施神威，※
把心高氣傲的人擊潰。

祂從高位上推下權貴，※
却提拔了弱小卑微。

祂使饑餓者飽饜美味，※
却使富有者空手而回。

祂扶助了祂的僕人以色列，※

因爲祂常念及自己的仁慈。

正如祂曾應許我們的先祖：※

永久眷顧亞巴郎和他的家族。

願光榮歸於父：

西默盎讚美詩

路二，29 / 32

（基督是萬民之光，以色列的榮耀）

上主，現在可照祢的話，

放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢為萬民準備的救主：

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

天主經

晨禱與晚禱中，念完禱詞後結束禱詞前，應念天主經。開始前可加念簡短導言，如彌撒中的：「我們既遵從救主的訓示，又承奉祂的教導，才敢說：」或其他類似語句。

我們的天父，願祢的名受顯揚；願祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間，如同在天上；求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。

念天主經以後，立刻念「結束禱詞」

，不念「請大家祈禱」。常年期平日日課的「結束禱詞」均見聖詠集；其他時期日課，則見專用部份。

結束禱詞

結束禱詞在「誦讀日課」、「日間祈禱」、「夜禱」中以「請大家祈禱」開始。在「晨禱」與「晚禱」中則省略之。

晨禱與晚禱用長式結束語：

以上所求是靠祢的子，我們的主天主、耶穌基督，祢和祢及聖神，永生永王。

（如果直接向基督祈禱，則結束語如

下：）

祢是天主，和聖父及聖神，永生永王。

（如果禱詞結束部份提到基督，則結

束語如下：）

祢是天主，和祢及聖神，永生永王。

其他時辰則用短式結束語：

以上所求，是靠我們的主基督。

（如果直接向基督祈禱，則結束語如下：）

祢是天主，永生永王。

（如果禱詞結束部份提到基督，則結

束語如下：）

祂是天主，永生永王。

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期中

每日的專用禱詞用作每時辰的結束禱詞，

夜禱除外。常年期主日的專用禱詞也是如

此；但常年期平日的結束禱詞均見聖詠集。

聖人慶日和節日的專用禱詞用作每時

辰的結束禱詞，但夜禱除外。聖人紀念日

的專用禱詞只用作晨禱與晚禱的結束禱詞。

晨禱與晚禱

（如日課由神父或執事主持，同時並不立刻接念其他部份，則用以下方式

結束：）

領：願主與你們同在。

答：也與你的心靈同在。

領：願全能的天主、聖父、聖子、聖

神降福你們。

答：阿們。

（遣散詞）

領：祝大家平安！

答：感謝天主。

（如果無神父或執事主禮，或者個人

誦念日課時，則結束如下：）

願全能的天主降福我們，保護我們免於災

禍，引導我們到達永生。阿們。

結束詞

日間祈禱

（如不接念其他部份，或至少在公念

日課時，結束如下：）

領：請讚美上主。

答：感謝天主。

夜禱

（降福式結束如下：）

願全能的上主使我們圓滿地結束這一

天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

（降福後以聖母曲作結束）



聖詠集



除日間祈禱之對經外，季節專用對經皆印於聖詠集中。平日如無指定季節專用對經，則用每首聖詠前之第一端對經（宋體）。主日晨禱、晚禱之常年期用對經皆用宋體印出，其他季節專用則以正體印出。

第一週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。上主，求祢

速來扶助我。願光榮歸於父。起初如

何。（*阿肋路亞）。

* 四旬期內不唸

讚美詩

一、上主，

祢創造萬有，

統治宇宙，

祢使白晝燦爛光輝，

黑夜適於安歇，

讓勞作者安眠無憂。

二、當體力恢復時，

再負起工作的擔子，

繼續向前走。

仁慈的上主，

減輕我心靈的疲勞，

解除焦慮和憂愁。

三、日光流逝，

又近黃昏，

我們舉心向上，

歌唱頌禱，

求祢大發慈悲，

接引罪人回頭。

四、我們全心歌頌，

我們同聲呼求，

獻出聖潔的愛心，

獻出赤子的思慕，

在上主面前，

敬拜叩首。

五、白日盡，夜將臨，

信德無所懼，

信德無所憂；

上主的光明，

照耀不分晝夜，

溫暖在心頭。

六、至仁至慈的天父，

俯聽我們的哀求，

偕聖子及聖神，

掌管天地萬物，

同享福樂，

永無盡頭。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四〇，179：急難中的

祈禱

「乳香的烟與聖徒的祈禱，由那位天使的手中升到天主面前」（默八，4）。

對經一

常年期：上主，願我的祈禱上升到祢

台前，在祢面前有如馨香。

將臨期：請向萬民宣佈說：請看，我

們的救主天主即將來臨。

四旬期：第一主日：上主，我們的天

主，願我們謙卑、懺悔的心

蒙祢悅納，願我們今天所作

的祭獻也博得祢的歡心。

四旬期：第五主日：我要把我的法律

寫在他們心中；我將作他們

的天主，他們將作我的子民。

復活期：願我雙手向祢高舉，有如獻

上晚祭，阿肋路亞。

上主，我向祢呼求，請快來拯救我，※

我向祢呼求，請俯聽我的禱聲。

願我的祈禱上升到祢台前，十

在祢面前有如馨香，※

願我的雙手高舉，有如晚間的祭獻。

上主，求祢看守我的口唇，※

防衛我的唇舌。

不要讓我的心偏向邪惡，+

與罪人同流合污，※

不要讓我分食他們的美味。

義人打擊我，責斥我，是出於仁愛，※

但不要用罪人的油敷我的頭。

罪人雖然作惡多端，※

我的祈禱仍不間斷。

他們的首領拋落在懸崖時，※

他們才體會到我的話如何甘飴。

他們的骸骨分散在陰府門口，※

好像耕作時翻起的碎土。

上主、天主，我的眼睛仰望祢，※

我投靠祢，不要把我拋棄。

求祢保護我，遠離仇人的羅網，※

逃脫惡人的陷阱。

願光榮歸於父，及子及聖神。※

起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

除另有說明外，照常例每篇聖詠和聖

歌，都應加念「願光榮歸於父」。

對經一

常年期：上主，願我的祈禱上升到祢

台前，在祢面前有如馨香。

將臨期：請向萬民宣佈說：請看，我們

的救主天主即將來臨。

四旬期：第一主日：上主，我們的天

主，願我們謙卑、懺悔的心蒙

祢悅納，願我們今天所作的

祭獻也博得祢的歡心。

四旬期：第五主日：我要把我的法律

寫在他們心中；我將作他們

的天主，他們將作我的子民。

復活期：願我雙手向祢高舉，有如獻

上晚祭，阿肋路亞。

聖詠一四一：上主，祢是我的避

難所。

「這一切在主受苦受難時都應驗了」

（聖怡樂）

四旬期：第五主日：我只以認識我主

耶穌基督為至寶，其他一切

我都視為糟粕。

復活期：為了使我讚頌祢的名，祢把

我從牢獄中救出，阿肋路亞。

我大聲向上主呼號，※

我高聲向上主祈禱。

在祢面前傾吐我的哀怨，※

訴說我的苦難。

我的精神萎靡不振時，※

唯有祢認識我的途徑。

在我所走的道路上，※

惡人給我佈下羅網。

我左右觀看，沒有人認識我，※

我走投無路，也沒有人尋找我。

上主，我向祢呼號說：十

對經二

常年期：上主，祢是我的避難所，在

這人世間，祢是我的福分。

將臨期：請看，上主即將來臨，所有

聖人也都伴隨著祢，那一天

將有巨光出現，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：那時，你呼求上

主，他就俯聽；你向祂哀號

，祂必會說：我在這裏。

「祢是我的避難所，※

在這人世間，祢是我的福分。」

求祢俯聽我的哀號，※

因為我實在無依無靠。

求祢從迫害我的手中拯救我，※

因為他們强悍有力，遠超過我。

求祢領我出離監牢，※

讓我讚美祢的名號。

祢厚待我的時候，※

義人也必擁護我。

對經二

常年期：上主，祢是我的避難所，在

這人世間，祢是我的福分。

將臨期：請看，上主即將來臨，所有

聖人都伴隨著祂，那一天

將有巨光出現，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：那時，你呼求上

主，祂就俯聽；你向祂哀號

，祂必會說：我在這裏。

四旬期：第五主日：我只以認識我主

耶穌基督為至寶，其他一切

我都視為糟粕。

復活期：為了使我讚頌祢的名，祢把

我從牢獄中救出，阿肋路亞。

聖歌斐二 6 / 11：論基督，天主

的僕人

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚祂。

將臨期：上主將在威能顯赫中來臨，

凡有血肉的都將看見祂的光

榮。

四旬期：第一主日：基督為我們的罪

而死，是義者代替不義者而死，為把我們獻於天主；祂肉體雖被處死，神魂仍然活著。

四旬期：第五主日：祂雖然是天主子

，仍然從所受的苦難中學習了服從。

復活期：祂雖然是天主子，仍然從所

受的苦難中學習了服從，成為所有服從祂的人永遠得救的根源，阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

形態完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，

且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

眾口同聲都明認耶穌基督為主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚祂。

將臨期：上主將在威能顯赫中來臨，

凡有血肉的都將看見祂的光

榮。

四旬期：第一主日：基督為我們的罪

降生成人，與人相似。

而死，是義者代替不義者而

死，為把我們獻於天主；祂肉體雖被處死，神魂仍然活著。

四旬期：第五主日：祂雖然是天主子，仍然從所受的苦難中學習了服從。

復活期：祂雖然是天主子，仍然從所受的苦難中學習了服從，成為所有服從祂的人永遠得救的根源，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一一，33-36

啊！天主的富饒、上智和知識，是多麼高深！祂的決斷是多麼不可測量！祂的道路是多麼不可探索！有誰知道上主的心意？或者，有誰當過祂的顧問？或者，有誰先施恩於祂，而希望祂還報呢？因為萬

物都出於祂，依賴祂，而歸於祂。願光榮歸於祂，直到永遠！阿們。

短對答詠

領：上主，祢的工程何其浩繁。

答：上主：

領：萬有都是出於祢的智慧。

答：何其浩繁。

領：願光榮歸於父：

答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

聖父、聖子和聖神是唯一天主，我們現在一起光榮祂，謙恭地懇求祂：

上主，求祢助祐我們。

至聖上主，全能的父，求祢使我們的世界充滿正義，

也使祢的子民，度和平、幸福的生活。

求祢使萬民都進入祢的天國，

—使所有的民族都能獲得救恩。

求祢使所有夫妻都順從祢的聖意，常享平

安，

—使他們相親相愛，永不間斷。

上主，求祢報答我們的恩人，

—也賞賜他們永生的歡樂。

求祢憐憫那些因仇恨和戰亂而喪生的人，

—使他們進入天鄉，永享平安。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

對經：請大家前來向上主歡呼，向拯

救我們的天主歌舞，阿肋路亞。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞）。

（如念序經，則省去此開端詞）

讚美詩 夜間或清晨用

一、太初第一天，

天主創造宇宙；

一週第一日，

救主復活，

驅逐人間黑暗，

拯救我們脫離死亡。

二、擺脫睡魔，

奮發自強，

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

求主伸援手，

劃破漫漫長夜，

東方既白，

迎接天上的光芒。

三、掃蕩罪惡，

世間充滿希望，

人生苦短，

分秒必爭；

在此寧靜的時光，

讓我們向上主歌唱。

四、求賜天上的恩寵，

永生的希望；

並願父子聖神

同受讚揚，

共享福樂，

萬世無疆。阿們。

日間用

一、耶穌，祢選擇了這神聖的日子，

以復活的光輝，

美化天地，

光照待救的子民。

二、求祢今天廣施救恩，

復活我們的靈魂，

日後征服死亡，

也復活我們的肉身。

三、基督，我們將列隊迎接，

望著祢乘雲降臨；

要永遠與祢生活在一起，

祢是復活——生命的大本。

四、我們要瞻仰祢的慈顏，

親近祢的心神；

真光與寬仁，

同享同分。

五、基督，祢使我們回歸聖父，

充滿聖神的七恩，

與祢同在，

永遠歡欣。

六、至聖聖三的尊威，

萬古常新，

大慈大悲，

福祐萬民。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一：兩種人的道路

「仰望十字架而浸入水中的，是有福的。」

(第二世紀佚名作者)

對經一

將臨期：請看，至高的君王掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：主的十字架顯示出是生

命樹。

不隨從惡人的計謀，不與罪人同路，※

不與譏諷者爲伍的人，真是有福。

他喜愛上主的誠命，※

晝夜默想祂的法令。

他好像種在溪畔的樹木，十

按時結果，枝葉常青，※

所作所爲，順利成功。

惡人並不如此，※

他們好像被風吹散的糠粃。

審判之日，惡人決站立不住，※

罪人在義人中間也不能立足。

因爲上主賞識義人，※

邪惡的人必自趨沈淪。

對經一

將臨期：請看，至高的君王掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門口移開，阿肋路亞。

其他時期：主的十字架顯示出是生命樹。

聖詠二：默西亞是君王，是勝利者
「他們聚集起來，反對你的聖僕人耶穌，
反對你的受傅者。」（宗四，27）

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！
你的君王將為你而駕臨。熙雍，不要怕，因為你的救援就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找誰？是在死人中活著的那一位嗎？阿肋路亞。

其他時期：我在熙雍祝聖了我的君王。

列國爲什麼囂張？※
萬民爲什麼妄想？

地上的列王齊集一堂，
諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※
擺脫他們的束縛！」

那坐在天上者，在向他們冷笑，※
上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※
祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山之上，※
已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+
上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。」

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教；

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祢叩拜；

否則，祢若動怒，※

你們必毀滅在中途。

祢的怒火一觸即發，※

然而，投靠祢的人真是有福。

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨，熙

雍，不要怕，因為你的救援就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：我在熙雍祝聖了我的君

王。

聖詠三：上主是我的保護者

「他躺下安眠，又醒起來，因為上主扶持

了他。」（聖宜仁）

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨：因為祢即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主，祢是我的盾牌，是

祢使我抬起頭來。

上主，我的敵人何其衆多？※

成羣結隊來攻擊我。

好多人曾議論我說：※

「天主決不會幫助他。」

上主，祢却是保護我的盾牌，※

我的榮耀，是祢使我抬起頭來。

我向上主大聲疾呼，※

祂便從聖山俯聽我的哀訴。

我躺下安眠，又醒起來，※

因爲上主扶持了我。

縱有千萬人向我進攻，※

我一點也不驚恐。

上主，求祢起來，※

我的天主，求祢救我；

因爲祢掌擊了我仇敵的面頰，※

打掉了惡人的門牙。

救恩屬於上主，※

願祢的子民蒙受祝福。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨：因為祂卽將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主，祢是我的盾牌，是

祢使我抬起頭來。

常年期

領：要讓基督的話充分地存在你們內。

答：以各種智慧彼此教導規勸。

其他時期領答句見季節專用經文

誦讀及結束禱詞均見季節專用部份

晨 禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

（如念序經，則省去以上開端詞）

流浪的人羣，

不再誤入迷途。

四、鷄鳴再起時，

航海者重新振作，

風浪逐漸平復；

教會的磐石聖伯鐸，懺悔痛哭。

五、耶穌，垂憐我罪人，

救我出迷途；

只要祢一回顧，

罪惡即將解除。

六、祢是我的光明，

照耀我心神，

將惡夢驅除；

我要詠詩讚頌上主。

七、基督，

大慈大悲的君王，

與聖父聖神，

讚美詩

一、永恆的造物主，

祢使晝夜運轉，

季節常變遷，

多采多姿少痛苦。

二、晨鷄報曉，

旭日東方出，

給夜行人一綫光亮，

宛如守夜的更夫。

三、晨星初現，

黑暗即將消除，

世世代代，
同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六二，279：靈魂渴慕上

主

「放棄黑夜的行為，早起尋求上主。」

對經一

常年期：天主，我急切尋求祢，想要

看到祢的威能。

將臨期：那一天，山嶽必將滴下醇酒

，丘陵定要流下乳蜜，阿肋

路亞。

四旬期：第一主日：上主，我要一生

一世讚頌祢，我要因祢的名

高舉雙手。

四旬期：第五主日：我的天主，祢是
我的援助者。

復活期：誰渴了，將會領取免費的生
命之水，阿肋路亞。

天主，祢是我的天主，※

我急切尋求祢！

我的靈魂渴慕祢，我的肉身切望祢，※
好像一塊乾涸無水的田地。

我在聖殿裏會這樣仰瞻過祢，※
想要看到祢的威能和祢的榮光。

因為祢的慈愛比生命更爲寶貴，※
我的唇舌稱揚讚頌祢。

我要一生一世這樣讚美祢，※
我要奉祢的名把雙手舉起。

我的靈魂好像飽饜了膏脂，※
我要以歡愉的口唇讚美祢。

我在床上想起了祢，※
徹夜不眠地思念着祢。

因為祢作了我的助祐，※

我在祢護翼之下歡舞。

我的心神緊緊地追隨祢，※

祢的右手時時扶持我。

對經一

常年期：天主，我急切尋求祢，想要

看到祢的威能。

將臨期：那一天，山嶽必將滴下醇酒

，丘陵定要流下乳蜜，阿肋

路亞。

四旬期：第一主日：上主，我要一生

一世讚頌祢，我要因祢的名

高舉雙手。

四旬期：第五主日：我的天主，祢是

我的援助者。

復活期：誰渴了，將會領取免費的生

命之水，阿肋路亞。

聖歌

達三，57 / 88，56：一切

受造物應歌頌上主

「天主的衆僕人，請讚美我們的天主。」

（默一九，5）

對經二

常年期：三人在火窖中同聲歌頌讚美

說：上主應受讚美，阿肋路

亞。

將臨期：羣山必在上主面前引吭高歌

，茂林都要鼓掌歡慶，因為

上主即將來臨，建立永遠的

王國，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你們要永遠謳歌

，讚頌天主。

四旬期：第五主日：求祢用祢的奇能

拯救我們，救我們擺脫死亡的掌握。

復活期：海洋和水泉，請朝拜創造天

地的上主，阿肋路亞。

上主的一切化工，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的天使，請讚美上主，※

層層高天，請讚美上主。

天上所有的水，請讚美上主，※

上主的軍旅，請讚美上主。

太陽和月亮，請讚美上主，※

天上的星辰，請讚美上主。

一切雨露，請讚美上主，※

所有的風，請讚美上主。

火與熱，請讚美上主，※

寒與暑，請讚美上主。

露和霜，請讚美上主，※

凍和冷，請讚美上主。

冰和雪，請讚美上主，※

夜和晝，請讚美上主。

光明和黑暗，請讚美上主，※

閃電和雲彩，請讚美上主。

願大地讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

山嶽和丘陵，請讚美上主，※

地上所有的生物，請讚美上主。

清泉水源，請讚美上主，※

海洋江河，請讚美上主。

鯨魚和水中所有的生物，請讚美上主，※

天空所有的飛鳥，請讚美上主。

所有野獸和家畜，請讚美上主，※

普世人類，請讚美上主。

以色列子民，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的衆祭司，請讚美上主，※
上主的衆僕人，請讚美上主。

義人的心靈，請讚美上主，※

聖者和心謙的人，請讚美上主。

阿納尼雅，阿匝黎雅和米沙耳，

請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

我們要讚美父、子和聖神，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主，祢在穹蒼之上，應受讚美，※

應受稱讚，應受光榮，應受頌揚，

直到永遠。

此詩歌後，不加念「願光榮歸於父」

對經二

常年期：三人在火窖中同聲歌頌讚美

說：上主應受讚美，阿肋路

亞。

將臨期：羣山必在上主面前引吭高歌

，茂林都要鼓掌歡慶，因為

上主即將來臨，建立永遠的

王國，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你們要永遠謳歌

，讚頌天主。

四旬期：第五主日：求祢用祢的奇能

拯救我們，救我們擺脫死亡

的掌握。

復活期：海洋和水泉，請朝拜創造天

地的上主，阿肋路亞。

聖詠一四九：諸聖賢士的歡樂

「教會的子女，新民族的子女將因他們的

君王基督而歡欣踴躍。」（海西邱）

對經三

常年期：願熙雍子民，因他們的君王

而歡樂，阿肋路亞。

將臨期：請看，有一位大先知耶穌來

臨，祂將親自重建耶路撒冷

，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：上主喜愛祂的子

民，祂將使善良的人榮獲救

恩。

四旬期：第五主日：人子受光榮的時

刻已經來到。

復活期：所有聖者都將因祂的榮耀而

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

請你們向上主高唱新歌，※

在聖民的集會中向祂祝賀。

願以色列因他們的創造者而喜悅，※

願熙雍子民因他們的君王而歡樂。

願他們舞蹈讚美祂的聖名，※

願他們擊鼓彈琴向祂歌詠。

因為上主喜愛祂的人民，※

把勝利賜給謙卑的人。

願聖徒在所受的光榮中喜慶，※

在床榻上歡呼高詠。

願他們的口充滿頌揚天主的歌聲，※

願雙刃的寶劍掌握在他們手中，

向外邦人復仇雪恨，※

嚴厲懲罰列國異民。

用鎖鏈捆起他們的國君，※

用鐐銬鎖住他們的縉紳；

向他們施行經上記載的判斷，※

這是祂所有聖徒的光榮。

對經三

常年期：願熙雍子民，因他們的君王

而歡樂，阿肋路亞。

將臨期：請看，有一位大先知耶穌來

臨，祂將親自重建耶路撒冷

，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：上主喜愛祂的子

民，祂將使善良的人榮獲救

恩。

四旬期：第五主日：人子受光榮的時

刻已經來到。

復活期：所有聖者都將因祂的榮耀而

歡欣鼓舞，阿肋路亞。

簡短讀經

默七，10，12

救恩來自那坐在寶座上的我們的天主，並來自羔羊！願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇毅，全歸於我們的天主，至於無窮之世。阿們。

短對答詠

領：基督，永生天主之子，求祢垂憐

我們。

答：基督：

領：坐在聖父之右者。

答：求祢垂憐我們。

領：願光榮歸於父：

答：基督：

讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

主基督是我們的白晝和太陽，祂光照眾人，祂的光永不消失；我們現在同聲歡呼讚

頌祂：

主，祢是我們的生命和救援。

日月星辰的創造者，祢以慈愛賞賜我們又能享受今天旭日的光輝，我們感謝祢，

——我們也紀念祢的復活。

求祢的聖神今天教導我們奉行祢的旨意，

——願祢的智慧時常引導我們。

求祢使我們滿心喜樂地參與主日彌撒——天

主子女們的聚會，

——以祢的聖言和祭台上的聖體、作我們的

飲食。

我們的心靈深深感謝祢，

——感謝祢無數的恩惠。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠 一一七：歡樂和得救的

歌聲

「這就是你們匠人棄而不用，反成了屋角的基石。」（宗四，11）

對經一：我們要投奔上主，因為祂的

仁慈永遠常存，阿肋路亞。

將臨期、聖誕期及四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

壹

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※
祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一：我們要投奔上主，因為祂的

仁慈永遠常存，阿肋路亞。

貳

對經二：上主是我的力量，我的歌詠，

阿肋路亞。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二：上主是我的力量，我的歌詠，

阿肋路亞。

叁

對經三：上主，我感謝祢，因為祢應

允了我，阿肋路亞。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因為祢俯允了我，※

將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用，的廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主，求祢賜福。

奉主名而來的，當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂給了我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經三：上主，我感謝祢，因為祢應

允了我，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，四，16

我們認識了，也相信了天主對我們所懷有的愛。天主是愛，那生活在愛內的，

就是生活在天主內，天主也生活在他內。

領：天主，求祢使我的心傾慕祢的律例。

答：求祢按照祢的道路賜我生命。

午時

簡短讀經

迦六，8

那隨從肉情播種的，必由肉情收穫敗壞；然而那隨從聖神播種的，必由聖神收穫永生。

領：上主，祢的聖言永遠常存，

答：祢的真誠世世流傳。

午後

簡短讀經

迦六，9-10

我們行善不可厭倦；如不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有

機會，就該向衆人，尤其向有同樣信德的家人行善。

領：上主，我全心呼求了祢，祢也應允了我，

答：我要遵守祢的法律。

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

第二晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

讚美詩

一、創造光的天主，

祢使白晝大放光明，

在新光的照耀下，
開始創造宇宙的工程。

二、自清晨到黃昏，

白晝是祢命名；

在這夜幕低垂時，

俯聽我們的禱聲。

三、當我們忘掉永生，

沉溺在罪惡中，

求祢伸出援手，

別讓我們失落生命。

四、天國爲我們開啓，

爭取永恒的光榮；

逃避邪惡的遭遇，

罪污皆洗淨。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治天地，

萬世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一〇，1-5，7：默西

亞是君王也是祭司

「基督必須為王，直到把一切仇敵屈伏在
祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：上主由熙雍伸出祂的權杖，

祂要永遠為王，阿肋路亞。

將臨期：熙雍女子，你要盡情歡樂；

耶路撒冷女子，你要踴躍歡

呼，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你要朝拜上主、

你的天主，只應侍奉祂。

四旬期：第五主日：正如梅瑟在曠野

裏舉起了銅蛇，人子也必將被人舉起。

復活期：主復活了，祂坐在天主的右

邊，阿肋路亞。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※等我使祢的仇敵，做祢的腳橈。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※我已發生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默默基瑟德的品位，

永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：上主由熙雍伸出祂的權杖，

祂要永遠爲王，阿肋路亞。

將臨期：熙雍女子，你要盡情歡樂；

耶路撒冷女子，你要踴躍歡

呼，阿肋路亞。

四旬期：第一主日：你要朝拜上主、

你的天主，只應侍奉祂。

四旬期：第五主日：正如梅瑟在曠野

裏舉起了銅蛇，人子也必將

被人舉起。

復活期：主復活了，祂坐在天主的右

邊，阿肋路亞。

聖詠 一一三，178：天主由埃

及救出以色列

「你們要知道，你們這些棄絕世俗的人，也就是出離埃及。」（聖思定）

對經二

常年期：大地！你要在上主面前戰慄

，阿肋路亞。

將臨期：我們的君王基督就要來到，

祂就是若翰預言的那要來的

羔羊。

四旬期：第一主日：請看，現在就是

被悅納的時刻。請看，這就

是獲得救恩的日子。

四旬期：第五主日：萬有的上主是保

護者和救援者，是救贖者和

拯救者。

復活期：祂將我們從黑暗的權勢下救

出，移植在祂兒子的國土，

阿肋路亞。

當以色列出離埃及之時，※

雅格家離開蠻夷之日，

猶大成了上主的聖所，※

以色列做了祂的王國。

海洋見勢，立刻逃走，※

約旦河也回轉倒流。

山嶽好似公羊跳躍，※

丘陵有如羔羊舞蹈。

海洋，你爲什麼逃走？※

約旦，你爲什麼倒流？

山嶽，你爲什麼好似公羊跳躍？※

丘陵，你爲什麼有如羔羊舞蹈？

大地！你要在上主面前戰慄，※

在雅格的天主面前震撼。

祂使磐石變成了水潭，※

祂使岩石變成了水泉。

對經二

常年期：大地！你要在上主面前戰慄

，阿肋路亞。

將臨期：我們的君王基督就要來到，

祂就是若翰預言的那要來的

羔羊。

四旬期：第一主日：請看，現在就是
被悅納的時刻。請看，這就

是獲得救恩的日子。

四旬期：第五主日：萬有的上主是保

護者和救援者，是救贖者和
拯救者。

復活期：祂將我們從黑暗的權勢下救
出，移植在祂兒子的國土，

阿肋路亞。

常年期：我們的上主、全能的天主已

經爲王，阿肋路亞。

將臨期：主說：記著，我就要隨身帶

著報酬而來，對每個人論功
行賞。

復活期：阿肋路亞，我們的主掌握了

王權，我們要歡欣鼓舞讚頌
祂，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※
祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

四旬期外

聖歌默一九，1（2），5（7）：

論羔羊的婚筵

對經三

阿肋路亞！

我們的上主，全能的天主已經爲王，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三

常年期：我們的上主，全能的天主已

經爲王，阿肋路亞。

將臨期：主說：記著，我就要隨身帶

著報酬而來，對每個人論功

行賞。

復活期：阿肋路亞，我們的主掌握了

王權，我們要歡欣鼓舞讚頌

祂，阿肋路亞。

四旬期

聖歌伯前二，21 / 24：天主之僕

基督自願忍受苦難

對經三

第一主日：我們現在就去耶路撒冷，

經上關於人子所記載的一

切即將實現。

第五主日：祂爲了我們的過錯身受重

創；爲了我們的罪孽遍體

鱗傷，我們因祂的創傷才

獲得痊癒。

基督爲我們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口；
祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸十字架木架上，※

親自承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三

第一主日：我們現在就去耶路撒冷，

經上關於人子所記載的一

切即將實現。

第五主日：祂爲了我們的過錯身受重

創；爲了我們的罪孽遍體

鱗傷，我們因祂的創傷才

獲得痊癒。

（常年期以外的簡短讀經見季節專用

部份）

常年期內常用以下：

簡短讀經

格後一，3-4

願我們的主耶穌基督的天主和父受讚揚，祂是仁慈的父和施與各種安慰的天主。是祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，使我們能以受自天主的安慰，去安慰那處於各種困難中的人。

短對答詠

領：上主，祢在穹蒼之上，應受讚美。

答：上主：

領：應受歌頌，應受光榮，直到永遠。

答：應受讚美。

領：願光榮歸於父：

答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

主基督是我們的首領，我們是祂的肢體，
現在我們歡欣踴躍地向祂歡呼：

主，願祢的國來臨！

我們的救主，求祢使祢的教會真正成爲人
類合一的標記與合一力量的泉源，

—使它更有效地領導萬民，認識眞主，進
入祢的大家庭。

求祢常常助祐我們的教宗和所有主教們，
—並賞賜他們團結、愛德與平安的恩寵。

求祢使信徒們與祢這神聖首領密切連合，
—以生活爲祢作見證，宣揚祢的天國。

求祢賞給世界和平，
—使所有的人都能安居樂業。

求祢賞賜去世的人，在末日復活的光榮，
—也使我們將來與他們同享永生的眞福！

我們的天父……

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文



第一週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家一齊到主面前感恩讚頌。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、睡眠消除了疲勞，

迅速起床；

全能的天父，

我們向祢讚頌歌唱，

求賜今日身心健康。

二、虔心敬拜、口舌頌揚，

聖化一天的工作，

把握生活的方向，

祢是一切的原始，

求祢賞賜力量。

三、黑暗向光明投降，

邪魔遠遁，

晨暉普照，

黑夜已盡，

太陽將大放光芒。

四、天父，我們懇切呼求，

剷除罪惡，

給人生撒下希望；

祢的大慈大悲，

我們永遠歌唱。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，
永生永王。阿們。

日間用

一、永恒的光明，

三位一體的天主，

我們自認微弱，

虔心向祢求助；

二、我們相信聖父至尊，

父子互相愛慕，

共發聖神，

結合為唯一主。

三、仁慈的天主，

祢是真理，

祢是仁愛，

祢是我們的歸宿。

四、求祢使我們希望，

令我們愛慕，

常常尋求祢——

我們的幸福。

五、祢是原始，

祢是終結，

祢的仁慈無限，

創造了萬物。

六、祢是萬民的光明，

只有祢能使萬物滿足；

使渴望祢的人，

獲得真正的幸福。

七、我們呼求全能天父，

我們呼求救主基督，

呼求愛的聖神，

俯聽我們的哀訴。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六：受迫害者哭求上主憐憫

「現在我心煩意亂，父啊！救我脫離這時

刻吧！」（若一二，27）

對經一：上主，祢是慈悲的，求祢拯

救我。（復：阿肋路亞）。

上主，求祢不要含怒責罰我，※

不要在氣憤中懲戒我。

上主，我的體力衰弱，求祢憐恤我，※

上主，我的骨骼戰慄，求祢醫治我。

我的心神驚惶已極，※

上主，祢要等到何時？

上主，求祢回來援助我，※

祢是慈悲的，求祢拯救我。

在死人中，誰會想起祢？※

在陰府裏，誰來稱謝祢？

我呻吟痛哭，※

夜夜流淚，濕透床褥。

我的視力因憂傷而衰退，※

四面受敵，使我老弱憔悴。

作孽的人，離開我吧，※

因為上主聽見了我的哭聲。

上主俯允了我的哀號，※

上主接受了我的祈禱。

我的仇敵必要慚愧驚惶，※

轉瞬之間，含羞逃亡。

對經一：上主，祢是慈悲的，求祢拯

救我。（復：阿肋路亞）。

聖詠九：為勝利而感恩

「祢還要降來，審判生者死者。」（信經）

壹

對經二：上主是受壓迫者急難中的避

難所（復：阿肋路亞）。

上主，我要全心讚美祢，※

宣揚祢的一切奇妙作為。

我要因祢而歡欣踴躍，※

至高者，我要歌頌祢的名號。

因為我的仇敵轉身潰退，※
在祢面前紛紛跌倒滅亡。

祢登上寶座，執行正義，※

為我伸冤，維護我的權益。

祢摧毀了異民，殲滅了惡徒，※
連他們的名字也永遠消除。

敵人已經覆滅，永遠沈淪，※

祢摧毀的城市，永不留存。

上主為王，直到永遠，※

設立寶座，秉公審判；

將以正義審訊世人，※

將以公理裁判萬民。

上主將是受迫害者的避難所，※
作他急難中的藏身處。

上主，凡認識祢聖名的人，

必仰望祢，※

尋求祢的人，祢決不離棄。

對經二：上主是受壓迫者急難中的避
難所（復：阿肋路亞）。

貳

對經三：我要站在熙雍城門口，宣揚

祢的美德（復：阿肋路亞）。

你們要歌頌住在熙雍的上主，※

在萬民中宣揚祢的偉業。

因為追討血債者懷念貧苦的人，※

絕不忘記他們含冤的呼聲。

上主，求祢憐憫，+

請看仇人加給我的痛苦，※

救我脫離死亡之門。

使我站在熙雍門口，※

宣揚祢的美德，因祢的助祐而歡欣。

異民跌進自掘的深坑，※

雙腳陷入自設的陷阱。

上主出現，執行審判，※

惡人被自設的羅網所纏。

願陰間成爲無神者的末路，※

一切惡人的歸宿。

貧困的人總不會被遺忘，※

窮苦人的希望永不會落空。

上主，求祢起來，不要讓世人得意，※

使異民都到祢面前受審。

上主，求祢使異民恐懼，※

自知不過是凡人而已。

對經三：我要站在熙雅城門口，宣揚

祢的美德（復·阿肋路亞）。

領：求祢賜我智力，爲能遵行祢的誠律。

答：並以全副精神持守不渝。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

一、基督，聖父的榮耀，

出自光明的光明，

一切光明的源頭，

照耀白晝的眞光；

二、基督，祢是眞理的太陽，

放射永恆的光芒，

請將聖神的光輝，

撒在我們心上。

三、永恆光榮的天父，

求祢廣施恩澤，

除去我們的罪污，

增強聖寵的力量。

四、粉碎邪魔的爪牙，

扭轉艱難的情況，

扶弱濟貧，

天恩浩蕩。

五、基督，指引我心，

不離正路，
保持身心的純潔，
賜我信德堅強。

六、信德作飲料，

基督是食糧，

歡飲聖神恩澤，

陶醉又舒暢。

七、白晝易逝，

尤其是歡樂時光，

聖潔芬芳似清晨，

信德要堅強，像中午的太陽。

八、全能的上主，

請賜我生命的活力，

勇往直前，

不受黃昏的影響。

九、日夜交替，曙光再現，

父子聖神同是生命的曙光，

導我信眾，

奔向天鄉。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五，2、10、12、13：求助

的晨禱

「將聖言迎接到心內同住的人，必然
永遠歡樂。」

對經一

復活期外：上主，清晨我向祢哀求，祢

必俯聽我的聲音。

復活期：敬愛祢聖名的人，將因祢而

歡欣，阿肋路亞。

上主、求祢傾聽我的言語，※
留意我的心曲。

我的君王，我的天主，+

請垂聽我求助的呼聲，※

上主，因為我向祢哀求。

早晨祢必俯聽我的聲音，※

清早我向祢傾訴，期待祢應允。

因為祢不是喜愛罪惡的天主，※

惡人不能與祢同住。

狂傲的人不能在祢面前站立，※

作惡的人，祢必厭惡痛恨。

說謊不實的人，祢必予以消除，※

奸詐好殺的人，上主一律厭惡。

我能進入祢的聖殿，全靠祢豐富的慈愛，※

我要滿懷敬畏之情，向祢的聖所俯首叩拜。

上主、因為仇敵在窺伺我，+

請引領我遵循祢的正義，※

在我面前指出祢的途徑。

因為他們口中毫無真誠，※

他們的心中滿是毒害。

他們的喉嚨是做開的墳墓，※

他們的唇舌只會詭媚奉承。

凡投靠祢的人，※

必興高彩烈，永遠歡欣；

凡愛祢聖名的人，※

必蒙祢護祐，因祢而歡樂。

上主，因為祢只向義人賜福，※

以仁愛作盾牌，在他四面圍護。

對經一

復活期外：上主，清晨我向祢哀求，

祢必俯聽我的聲音。

復活期：敬愛祢聖名的人，將因祢而

歡欣，阿肋路亞。

聖歌 編上二九，10 / 13：

尊嚴和光榮歸於唯一的天主

「願我們的主耶穌基督的天主和父受

讚美。」（弗一，3）

對經二

復活期外：我們的天主，我們現在讚

揚祿光榮的名號。

復活期：上主，王權屬於祢，祢是萬

君之君，阿肋路亞。

天主，我們祖先以色列的天主，※

應受讚美，從永遠直到永遠。

上主！偉大、能力和榮耀，

勝利和尊嚴，都屬於祢，※

因為上天下地所有的一切都屬於祢。

上主，王權屬於祢，※

祢應受舉揚，為萬有的元首。

富貴和尊榮由祢而來，※

祢是萬有的主宰。

能力和權威掌握在祢手中，※

使人強大，使人昌盛，都出於祢的手。

我們的天主，我們現在稱謝祢，※

讚揚祢光榮的名號。

對經二

復活期外：我們的天主，我們現在讚

揚祢光榮的名號。

復活期：上主，王權屬於祢，祢是萬

君之君，阿肋路亞。

聖詠二八：頌揚上主聖言

「有聲音從天上說：這是我的愛子，

我所喜悅的。」（瑪三，17）

對經三

復活期外：凡在上主庭院中的，請朝

拜上主。

復活期：上主將要登上寶座，永遠為

王，阿肋路亞。

天主的子女，請讚美上主，※

將榮耀和權能歸於上主。

請將上主之名的榮耀，歸於上主，※

穿上聖潔的華服朝拜天主。

上主的聲音響徹水面，十

天主以雷霆顯示尊嚴，※

上主臨於澎湃的水面。

上主的聲音具有德能，※

上主的聲音具有威嚴。

上主的聲音折斷了香柏，※

上主劈斷了黎巴嫩的香柏。

祂使黎巴嫩像牛犢一樣跳躍，※

使息爾翁像野牛犢一樣舞蹈。

上主的聲音噴射出火舌，+

上主的聲音震撼了原野，※

上主震動了卡德士荒漠。

上主的聲音震撼了橡樹，剝落了森林，※

凡在祂殿中的，都齊聲高呼「光榮」！

上主高居於洪水之上，※

上主將永遠安坐為王。

上主將勇力賞給祂的百姓，※

上主以平安賜與祂的民衆。

對經三

復活期外：凡在上主庭院中的，請朝

拜上主。

復活期：上主將要登上寶座，永遠為

王，阿肋路亞。

簡短讀經

得後三，10-13

誰若不願意工作，就不應該吃飯，因為我們聽說，你們中間有些人游手好閒，什麼也不作，且好管閒事。我們因主耶穌基督之名吩咐和勸勉這樣的人，要安分工作，自食其力。弟兄們，你們行善却總不要懈怠。

短對答詠

領：上主應受讚美，從現在直到永遠。

答：上主：

領：唯有祂作了奇妙的化工。

答：從現在：

頌：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：願我們的天主上主受讚美。

禱詞

基督充滿恩寵和聖神，我們一起頌揚祂，

誠心地呼求祂：

主，求祢把祢的聖神賜給我們！

求祢今天賞賜我們充滿喜樂、和平安，並

保持心靈的純潔，

使我們在今天晚上能以喜樂和純潔的心，

再度讚美祢。

願祢的光輝今天照耀我們眾人，

指導我們的一切工作。

求祢顯示祢的慈顏，使我們心靈得到平安，

用祢大能的手，保護我們免於兇險。

求祢眷顧所有託我們代禱的人，

使他們身心獲得所需要的恩寵。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢啟發我們的言行，輔助我

們前進；使我們的一切作為，常由祢而開

始，並賴祢而完成。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一八，8-15：讚頌天主、

立法的上主。

「你們應當是完善的，如同你們的天

父一樣完善。」（瑪五，48）

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主的法律能悅樂心情，能

照亮眼睛。

上主的法律是完美的，能暢快人靈，※

上主的約章是真誠的，能開啓愚蒙。

上主的規誡是正直的，能悅樂心情，※

上主的諭令是光明的，能照亮眼睛；

上主的訓誨是純潔的，萬世常存，※

上主的判斷是真實的，永遠公允；

比黃金，比精純的黃金更可愛戀，※

比蜂蜜，比蜂巢的流汁更加甘甜。

祿的僕人因而得到教訓，※

謹守不渝，必有重賞。

誰能發覺自己的一切過犯？※

求祿洗淨我未覺察的罪愆。

求祿使祿僕人免於自負，※

不要讓驕傲把我控制。

這樣我便成爲無可指摘的人，※

重大的罪惡也不致沾污我身。

上主，我的磐石，我的救主，+

願我口中的言語，心中的思慮，※

常能使祿稱心如意！

對經一：上主的法律能悅樂心情，能

照亮眼睛。

聖詠七：義人受侮辱時的祈禱

「看哪！審判者已站在門前。」（雅

五，9）

對經二：上主要起來按正義審判萬民。

壹

上主，我的天主，我投靠祿，※

求祿救我，救我脫離所有迫害我的人。

免得他們像獅子一般把我攫走，※

將我撕碎，而無人搭救。

上主，我的天主，+

如果我做了這事，※

如果我手上有罪；

我若加害過我的友好，※

或者無故劫掠過我的仇敵，

就讓敵人追逐我，逮捕我；+

把我的性命踐踏在地，※

使我的光榮歸於灰塵。

上主，求祢發憤起來，

制服我仇敵的傲慢，※

求祢醒來助我，實行祢的斷案。

萬民要齊聚，環繞着祢，※

祢君臨其上，坐於高天。

上主要審判萬民，+

上主，請按我的正義審判我，※

請照我心靈的純潔保護我。

公義的天主！祢明察肺腑，※

願惡人的毒害絕跡，願祢堅定義人。

對經二：上主要起來按正義審判萬民。

聖詠七

對經三：天主是公義和強有力的審判

者，祂拯救心地正直的人。

貳

天主是我的助祐，※

祂拯救心地正直的人。

天主是公義的審判者，※

對作惡的人，天天震怒。

惡人雖然在磨刀擦劍，※

張弓拉弦，準備射擊，

却是爲自己預備的致命武器，※

爲自己製造的殺身火箭。

他既然孕育毒惡，※

也必然產生罪孽。

他挖掘坑穴，設置陷阱，※

終必陷入自掘的深坑。

他的惡計必落到他的頭上，※

他的強暴必降在他的頭頂。

我要稱謝上主的公道，※

歌頌至高上主的名號。

對經三：天主是公義和强有力的審判

者，祂拯救心地正直的人。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一三，8，10

你們除了彼此相愛以外，對人就沒有任何虧欠，因為誰愛別人，誰就成全了法律。愛不加害於人，所以愛就是法律的成全。

領：上主，祢是我唯一的救援，不要

置我於不顧，

答：我的救主，不要拋棄我不管。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工

作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢

恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女

的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

雅一，19-20，26

每人都該敏於聽教，遲於發言，緩於動怒；因為人的憤怒，並不成全天主的正義。誰若自以為虔誠，却不控制唇舌，反而欺騙自己，他的虔誠便是虛偽的。

領：我必要時時讚美天主，

答：我的口常常頌揚祂。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守

護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞

賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負

起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

伯前一，17-19

你們要懷著敬畏的心，度過這段旅居的時期。要知道，你們不是用可朽的金銀贖回來的，而是用寶血，就是那無玷羔羊基督的寶血。

領：上主，求祢救我，求祢憐憫我，

答：我要在聚會中，讚美上主。

結束禱詞

天主，昔日此時，祢曾召叫使徒們進入聖殿，現在祢也召叫我們祈禱；懇切求祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名，所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、無限的上主，

祢創造了宇宙，

混沌初開時，

天連水，水連天，

祢使它們分開，

天地有界限。

二、上有天界，

下有河川，

各有定位，

秩序井然；

流水節制地熱，

使大地安全。

三、求主賜我豐富的恩典，

面對新的誘惑，

不要讓我們重犯舊錯，

陷入兇險；

信仰放射光芒，

助我脫離虛幻。

四 大慈大悲的天父，

同性同體的聖子，

偕同天主聖神，

世世代代，

掌管宇宙，

統治人寰。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇：上主是義人的依靠

「慕義如飢似渴的人是有福的，因為

他們要得飽飫。」（瑪五，6）

對經一

復活期外：上主的眼睛垂視貧民。

復活期：你們要放心，我已戰勝了世

界，阿肋路亞。

上主是我的避難所，你們怎麼對我說：※

你要像一隻麻雀飛入山中？

原來惡人正在挽弓搭箭，※

暗中射擊忠良。

基礎一旦崩潰，※

義人尙有何爲？

上主住在自己的聖殿，※

上主的寶座設在天上。

祂的眼睛垂視貧民，※

祂的目光細察世人。

上主試探義人和惡人，※

痛恨強暴的人。

祂使火炭硫磺降在惡人身上，※

熱風將是他們杯中的命運。

因爲上主是公義的，喜愛公正，※

心地正直的人必享見祂的聖容。

對經一

復活期外：上主的眼睛垂視貧民。

復活期：你們要放心，我已戰勝了世

界，阿肋路亞。

聖詠一四：誰堪當肅立在上主面

前？

「你們臨近了熙雍山和永生天主的城。」

對經二

(希一二，22)

復活期外：心地純潔的人是有福的，

因為他們要看到天主。

復活期：他將住在祢的帳幕內，安息

在祢的聖山上，阿肋路亞。

上主，誰能住在祢的帳幕裏？※

誰能在祢的聖山上安居？

是那行為無瑕，實行正義，※

心口無欺的人；

他不隨口詆毀，不加害近人，※

也不欺凌鄰居；

他輕看作姦犯科的人，+

而尊重那敬畏天主的人，※

他起誓而損己也不反悔；

他不放高利貸，※

也不受賄加害無辜。

這樣行事的人，※

才能永不動搖。

對經二

復活期外：心地純潔的人是有福的，

因為他們要看到天主。

復活期：他將住在祢的帳幕內，安息

在祢的聖山上，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天主

對經三

復活期外：天主藉祢的聖子簡選我們

成爲祂的義子。

復活期：我從地上被舉起的時候，就

要吸引萬民歸向我，阿肋路

亞。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們

成爲祂的義子。

復活期：我從地上被舉起的時候，就

要吸引萬民歸向我，阿肋路

亞。

簡短讀經

哥一，9 b \ 11

你們要對天主的旨意有充分的認識，
充滿各種屬神的智慧和見識，使你們的行
動合乎主的要求，事事叫祂喜悅；在一切

善功上結出果實，對天主的認識，獲得進展；賴祂光榮的德能堅強起來，欣然堅忍，包容一切。

短對答詠

領：求祢治愈我，因為我得罪了祢。

答：求祢：

領：我曾哀求說：上主，求祢憐憫我

答：因為我得罪了祢。

領：願光榮歸於父： 答：求祢：

謝主曲對經：我的靈魂頌揚上主，因為天

主垂顧了我的卑微。

禱詞

天主同祂自己的子民訂立了永恆的盟約，且不斷地施恩，因此我們向祂致謝，以依恃之心向祂祈禱：

上主，求祢降福祢的子民。

上主，仍有很多人，不認識祢愛的盟約，

——求祢拯救他們。

求祢使所有基督徒都能團結一致，

——讓世人相信是祢派遣了基督。

求祢降福我們的親友和相識的人，

——使他們把基督聖善的芬芳散佈到人間。

求祢對臨終的人，顯示祢的慈愛，

——讓他們親眼看見祢的救恩。

求祢仁慈對待去世的人，

——使他們在基督的懷抱，得到永恆的安息。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們願藉今晚卑微的祈禱，頌揚祢的偉大；昔日祢為拯救世人，曾垂顧了謙遜的童貞瑪利亞；求祢因她的代禱，也使我們獲得圓滿的救恩。

第一週：星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的君王上

主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢是白晝，

祢分享聖父的光明，

掃蕩黑暗，

請俯聽我們的禱聲。

二、我們的歌聲，

劃破了黑夜的寂靜，

求祢不棄微賤，

接受我們的讚頌。

三、解除心靈的羈絆，

驅逐罪惡的陰影，

使我們不再消沈疏懶，

及時清醒。

四、基督，請寬待祢的信徒，

我們歡呼吟詠，

載歌載舞，

向祢獻上讚頌。

五、基督，仁慈的君主，

與聖父聖神，

同享光榮，

世世無窮。阿們。

日間用

一、至聖聖三，

祢創造萬有，
統治人寰；

白天使人辛勤工作，
夜間使人休息安眠。

二、由清晨到日落，
我們同聲歌頌，

晝夜不斷；

求祢時時刻刻，
保我平安。

三、請垂視卑微的僕人，
向祢俯首朝拜，

願世人的祈禱與善願，
似馨香騰空，

上升到祢台前。

四、仁慈的天父，
與聖子聖神，

同性同體，

統治乾坤，

尊威無邊。阿門。

聖詠吟唱

聖詠九：謝恩

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」（路六，20）

壹

對經一：上主將為貧困者主持公道，

（復·阿肋路亞。）

上主，祢為什麼站在遠處？ ※

在我困苦時，掉頭不顧？

惡人傲慢，欺壓窮人，※

但願他們墮入自設的陷阱。

惡人為所欲為，而洋洋得意，※

匪徒侮辱上主，而沾沾自喜。

惡人傲慢地說：「上主決不追究。」※

他們妄想：「絕對沒有天主。」

惡人所行所爲，無往不利，
也不把祢的判斷放在眼裏，※
只知道嘲笑仇敵。

他心裏想：「我不會動搖，※
我永遠不會遭受困擾！」

他滿口盡是咒罵、欺詐和恐嚇，※
舌底下只有毒汁和邪惡。

他在村中埋伏，※
在暗處殺害無辜。

他窺伺窮人，※
有如獅子潛伏洞中。

他要把窮人俘擄，※
使他陷入羅網，把他拖走。

他俯身，蹲在地下，※
不幸者屈服於他的爪牙下。

他心裏想：「天主已經忘記，※
祂掉過頭去，置之不理。」

對經一：上主將爲貧賤者主持公道，
(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：上主，祢已看到我們的患難
和愁苦。(復：阿肋路亞)。

上主，求祢起來，伸手救我，※
天主，請不要忘記困苦的人。

爲什麼讓惡人藐視天主，※
心裏說：「祢決不會追究」？

祢已看到我們的患難和愁苦，※
祢會想到隨時伸手援助。

祢是窮人的倚靠，※
祢是孤兒的救星。

願祢消滅惡人和暴徒的勢力，※
懲罰他們的罪孽，追究到底。

上主爲王，萬世無疆，※
異族必由祂的領域中滅亡。

上主，祢垂聽了謙卑者的心聲，※
加強他們的勇氣，並側耳諦聽。

保護孤兒和受壓迫者的權益，※

使他們不再受世人的恐嚇。

對經二：上主，祢已看到我們的患難

和愁苦（復：阿肋路亞）。

聖詠二：詛咒惡人

「天主為我們這些微賤的人，甘心派遣祂
的聖子。」（聖思定）

對經三：上主的言語極其純真，有

如煉淨的白銀（復：阿肋路

亞）。

上主，求祢幫助，因為虔誠者已經消逝，※

因為忠實人在人間已經絕跡。

人們彼此言談，盡是虛偽，※

他們油腔滑調，口是心非。

願上主割除欺詐的口唇，※

剪去大言不慚者的舌頭。

他們曾說過：「我們要暢所欲言，※

嘴唇是我們的，誰能干涉？」

上主說：「因為窮人受委屈，十

貧困者痛苦呻吟，※

我必要援助那渴望救恩的人。」

上主的言語極其純真，※

有如煉過七次的白銀。

上主，求祢護祐我們，※

使我們擺脫這世代的惡人。

歹徒們到處橫行，※

壞事普受世人歌頌。

對經三：上主的言語極其純真，有如

煉淨的白銀（復：阿肋路亞）。

頌：上主教導謙卑的人履行正義。

答：指引善良的人走上正途。

唸適於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

- 一、晨光報喜，
人心舒暢，
大地一片錦繡，
萬物光輝明朗；
- 二、基督，祿是生命的活力，
祿是永恒的太陽，
我們向祿歡唱新歌，
信賴祿的人，永不失望。
- 三、祿是聖父的智慧，
光照世界的聖言，
使萬物光輝燦爛，秩序井然，
令人心神嚮往；
- 四、請指引我們，做光明之子，
孜孜行善，

以言以行，
使天父的形像大放光芒。

- 五、求祿護祐我們，
口舌寬厚真誠，
透過真理的實踐，
喜氣洋洋；
- 六、基督，仁慈的君王，
偕聖父聖神，
同享榮光，
萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三：上主臨於聖殿

「基督肉身升天，天門為祂大開。」

（聖依肋乃）

對經一

復活期外：手潔心淨的人，才能攀登

上主的聖山。

復活期：從前降下的那位，就是現在

升到諸天之上的那位，阿肋

路亞。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，十

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？十

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，十

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一

復活期外：手潔心淨的人，才能攀登

上主的聖山。

復活期：從前降下的那位，就是現在

升到諸天之上的那位，阿肋

路亞。

聖歌 多一三，1)5，7，8

：天主懲罰人也拯救人

「願我們的主耶穌基督的天主和父親受讚美，祂因偉大的仁慈重生了我們」

(伯前一，3)

對經二

復活期外：你們的一切作爲，都要頌

揚萬世萬代的君王。

復活期：你們要慶祝這喜樂的日子，

讚頌上主，阿肋路亞。

永生的天主應受讚頌，※

祂的王權永遠常存。

因爲祂懲罰人，也憐憫人，+

祂把人投入陰府，也把人救出，※

沒有人能逃出祂的掌握。

以色列子民，

你們要在外邦人面前頌揚天主，※

因爲祂把我們分散到異民中間，

是爲讓我們在他們中間傳揚祂的偉大，※

在衆生之前歌頌祂；

因爲只有祂是我們的上主天主，※

只有祂永遠是我們的大父。

祂懲罰我們，是爲了我們的不義，※

但祂仍要顯示祂的仁慈。

你們要觀察祂向我們所作的一切，※

高聲感謝祂。

請讚美公義的上主，※

請讚揚永世的君王。

我要在充軍之地讚美祂，※

向犯罪的國民宣示祂的尊嚴和偉大。

罪人們！你們應該悔改，+

在祂面前實行正義，※

誰知道，祂也許會寬待你們，

憐憫你們。

我要頌揚我的天主，※
我的靈魂歡樂於天上的君王。

願衆人頌揚祂的偉大，※
在耶路撒冷稱謝祂。

對經二

復活期外：你們的一切作爲，都要頌

揚萬世萬代的君王。

復活期：你們要慶祝這喜樂的日子，

讚頌上主，阿肋路亞。

聖詠三二：讚頌照顧人的上主

「萬物是藉著祂而造成的」（若一，3）

對經三

復活期外：正直的人理當讚美上主。

復活期：天主的慈愛充滿大地，阿肋

路亞。

義人，請向上主踴躍歡呼，※

正直的人理當讚美上主。

請你們彈琴稱謝上主，※

彈奏十弦琴頌上主。

請你們向上主高唱新歌，※

在歡呼聲中彈琴奏樂。

因爲上主的話句句真實，※

祂的一切作爲完全可靠。

祂愛護正義和公理，※

祂的慈愛瀾漫大地。

因上主的一句話，諸天造成，※

因上主的一口氣，萬象發生。

祂聚集海水，好像裝入皮囊，※

祂安置深淵好像放入庫房。

願整個大地敬畏上主，※

願普世居民表示恐懼。

因祂一發言，萬有形成，※

祂一出命，萬物化生。

上主使異邦的計劃破壞，※

使萬民的策略失敗。

上主的計劃却永恆不變，※

祂心中的謀略萬代長存。

尊上主爲天主的民族真是有福！※

上主選爲產業的國民真是有福！

上主由天眷顧，※

觀看所有居民。

祂由自己的居處，※

垂視居於大地的人民。

祂塑造了他們的心靈，※

洞悉他們的一切言行。

君王並不能因大軍而戰勝，※

巨人也不能因力大而救命。

靠馬得勝，乃是枉然，※

體力雖大，難得保全。

因爲上主的眼睛垂視那敬畏祂的人，※

眷顧那些投靠祂慈愛的人。

祂爲救他們免於死亡，※

在饑荒中養活他們。

我們的靈魂仰望上主，※

祂是我們的救助和保障。

因爲我們的心靈將因祂而歡騰，※

我們寄望於祂的聖名。

上主，求祢向我們廣施慈愛，※

滿足我們對祢的期待。

對經三

復活期外：正直的人理當讚美上主。

復活期：天主的慈愛充滿大地，阿肋

路亞。

簡短讀經

羅一三，11、12 / 13

現在已經是我們由睡夢中醒來的時辰，

因爲我們的救恩，現在比我們初信的時候

更爲臨近。黑夜已深，白日將近，所以我

們該脫去黑暗的行為，佩帶光明的武器，行動要端莊，好像在白天一樣。

短對答詠

領：我的天主是我的磐石，我要一心

依靠祂。 答：我的天主：

領：祂是我的保障，我的避難所。

答：我要一心依靠祂。

領：願光榮歸於父： 答：我的天主：

讚主曲對經：上主按照祂藉歷代先知所預

言的，興起了大能的救主。

禱詞

親愛的弟兄們！基督降來是為召喚我們分享天主的生命，讓我們現在一起讚頌我們信仰的大祭司：

主，祢是我們的天主和救主。

全能的君王，祢藉著聖洗，把王者的祭司

職授給了我們，

——求祢使我們常給祢奉獻讚頌之祭。

求祢幫助我們遵守祢的誠命，

——使我們藉著祢的聖神，能常居住在祢內，

祢也常住在我們內。

求祢把永恆的智慧賞給我們，

——使祢的智慧常與我們同在，並指導我們

今天的工作。

求祢幫助我們，今天與人和平相處，表現

出愛德的精神，

——使所有與我們共處的人，都感到坦然愉

快。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢仁慈地俯聽我們的晨禱，

使我們明察內心隱密的罪愆；祢曾以天恩

之光照亮了我們的心靈，不要再使我們甘

處黑暗。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八：1-8 (一)：默想上

主法律中的聖言

「原來愛天主，就是遵行祂的誠命」

(若壹，五，3)

將臨期、聖誕期、四旬期，對經見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：遵行上主法律的人，真是有

福。

品行完美，履行上主法律的人，

真是有福！※

遵行約法，全心尋求上主的人，

真是有福！

他們從不爲非作歹，※

只按主的道路生活。

祢頒發了命令，※

使人嚴格奉行。

願我的行徑堅定，※

常遵守祢的章程。

我若重視祢的法規，※

就不會感到羞愧。

當我學會了祢公義的條例，※

就必以至誠的心頌謝祢。

我要遵守祢的規律，※

千萬不要把我拋棄。

對經一：遵行上主法律的人，真是有

福。

聖詠一二：義人依賴上主，向祂

哀訴

「願賞賜望德的天主使你們充滿各種喜樂」

(羅一五，13)

對經二：我的心靈因祢的救援而歡樂。

上主，祢忘記我，要到何時？十

莫非要到永遠？※

祢轉面不顧我，要到何時？

我心中焦慮，終日惆悵，要到何時？※

我的仇人向我耀武揚威，要到何時？

上主，我的天主！十

求祢垂顧我，應允我，※

求祢照亮我的眼睛，不要讓我沉睡喪亡。

免得我的仇敵說：「我戰勝了他！」※

免得我跌倒時，仇人歡欣若狂。

但我却仰賴祢的慈愛，十

我的心靈因祢的救援而歡樂，※

我要向厚待我的上主謳歌。

對經二：我的心靈因祢的救援而歡

樂。

聖詠一三：惡人的愚昧

「那裏罪惡越多，恩寵在那裏也格外豐富。」

(羅五，20)

對經三：天主使人處於違命之中，是

為對眾人顯示仁慈。

愚人心裏說：「沒有天主。」十

他們喪盡天良，任意作惡，※

竟沒有一個行善的人！

上主由高天俯察世人，※

察看有無智者和尋求天主的人。

人人都走入歧途，同惡相濟，※

甚至一個行善者，也無處可尋覓。

所有惡人豈是愚蠢無知？※

他們魚肉我的人民，像吃乾糧，

也從不呼號上主。

他們必將驚慌失措，※

因爲上主與義人常相左右。

你們儘管嘲笑窮人的計劃，※

但上主却是他們的避難所。

但願以色列的救援來自熙雍；+

當上主扭轉他們的命運時，※

雅格必將欣喜，以色列必將歡樂。

對經三：天主使人處於違命之中，是

爲對衆人顯示仁慈。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶一七，7 / 8

凡信賴上主，依靠上主的人，必蒙降

福。他必像一棵移植在水邊的樹，生根河

畔，不怕炎熱，枝葉茂盛，不愁乾旱，且

不斷結果。

領：上主從不拒絕賜福生活聖潔的人。

答：萬有的上主，依賴祢的人真是有

福。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地

向世人爲祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

箴三，13 / 15

找到智慧和獲得明哲的人是有福的，

因爲獲得智慧勝於賺得銀錢；智慧的果實

勝於純金。智慧比珍珠還要寶貴；凡你所

追求的，都不足以與它相比。

領：上主，祢喜愛內心的真誠，

答：求祢使我的心靈充滿智慧。

結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

約五，17 / 18

的確，天主懲戒的人是有福的；全能者的訓戒，你決不可忽視。因爲祂打傷了，又包紮傷口；祂擊碎了，又親手治療。

領：上主，求祢以仁慈恩待祢的僕人，

答：也求祢教我明白祢的誠命。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫長得救之路，求祢使我們常以被派遣爲榮，一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首，日後同升天廷，仰瞻祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一偉大的造物眞主，

祢固定了大地，

穩如泰山，

由混沌的洪水中浮出；

二百花齊放，

大地生長植物，

結實纍纍，

人人得以果腹。

三 天降神恩，

治愈靈魂的創痛，

淚水洗罪污，

蠢動賴以制服；

四 服從天命，

遠離邪惡，

逃避死亡的威脅，

為善最有福。

五 仁慈的聖父，

與聖子聖神同性同體，

統治大地，

永享真福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一九：為君王的勝利祈禱

「凡呼喊上主名號的人，必然獲救。」

(宗二，21)

對經一

復活期外：上主賜祂的基督獲得勝利。

復活期：現在，我們的天主掌握了王權，也顯示了祂基督的大能，阿肋路亞。

願上主在憂患的時日俯允你！※

願雅格的天主保祐你！

願祂由聖所救助你。※

由熙雍眷顧你！

願祂懷念你的一切祭獻，※

悅納你的燔祭。

願祂使你得償心願，※

成全你的一切計劃。

我們要因你的勝利而歡呼，+

奉我們天主的名豎起旗幟，※

願上主滿足你的一切請求！

現在我知道，十

上主從神聖的高天俯聽，※

以無敵的右手使祂的受傳者獲勝。

有人依靠戰車，有人依靠戰馬，※

我們却依靠我們的天主，上主。

他們倒地斃命，※

我們却屹立不動。

上主，求祢使君王獲勝，※

我們呼求的時日，願祢垂聽！

對經一

復活期外：上主賜祂的基督獲得勝利。

復活期：現在我們的天主掌握了王權

，也顯示了祂基督的大能，

阿肋路亞。

聖詠二〇，278，14：為君王

的勝利謝恩

「基督取得生命而復活起來，永遠常存。」

（聖依肋乃）

對經二

復活期外：我要歌頌稱揚上主的德

能。

復活期：祢已取得權能，而開始為王

，阿肋路亞。

上主，祢的能力使君王歡喜，※

祢賜的勝利使他快樂無比。

祢成全了他心內的願望，※

沒有拒絕他口中的祈求。

因為祢已使他諸事順遂，※

以純金的冠冕加在他的頭上。

他只求祢保全性命，※

祢却賜給他長壽百歲。

祢協助他獲得了偉大的光榮，※

又加給他無比的威嚴和榮耀。

祿使他永蒙鴻福，※

使他在祿面前歡欣踴躍。

君王全心依靠上主，※

賴至高者的慈愛永不動搖。

上主，起來，顯示祿的能力，※

我們要歌頌，稱揚祿的德能。

對經二

復活期外：我要歌頌稱揚上主的德

能。

復活期：祿已取得權能，而開始為王，

阿肋路亞。

聖歌 默四，11，五，9，

10，12：蒙救贖者的

讚詞

對經三

復活期外：上主，祿使我們成為天國

的子民，和侍奉天主的祭

司。

復活期：願祿所創造的萬物都事奉祿

，因為祿一出命，萬物立刻

形成，阿肋路亞。

上主、我們的天主，※

祿理當接受光榮，尊威和權能。

因為祿創造了萬物，※

萬物都是因祿的旨意而造成，

而存在。

上主，只有祿堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因為祿曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祿的血把我們贖回來，歸於天主；

使我們成為天國的子民，

和侍奉天主的祭司，※

我們必要為王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三

復活期外：上主，祢使我們成為天

國的子民，和侍奉天主的祭

司。

復活期：願祢所創造的萬物都事奉祢

，因為祢一出命，萬物立刻

形成，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹三，1 a / 2

請看！父是怎樣愛我們，祂使我們稱

為天主的兒女，而我們也真是如此。親愛

的諸位，現在我們是天主的兒女，但我們

將來究竟如何，還不明顯；可是我們知道

：一旦明顯了，我們都要像祂，因為我們

將看見祂的真相。

短對答詠

領：上主，祢的聖言永遠存留。

答：上主：

領：祢的真理，永世常存。 答：永

遠存留。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：我的心神歡躍於上主、天主，

我的救主。

禱詞

主基督生活在我們中間，我們是祂以高價

取得的子民。現在我們一齊讚頌祂、懇求

祂：

主，求祢俯聽我們的讚頌！

主，統治萬民的君王，求祢教導祢的子民

和所有從政人員，

使他們按照祢的法律，謀求公共的福

利。

主，祢以教會和聖事拯救我們擺脫邪惡的奴役，

—求祢使身心被世俗俘擄的兄弟姊妹，恢復天主兒女的自由。

願我們的青年子弟，在祢面前保持純潔無罪，

—使他們慷慨順從祢的召喚。

求祢使兒童們效法祢的榜樣，

—使他們在智慧和恩寵上，日漸增長。

求祢把去世的人接入永恒的天國，

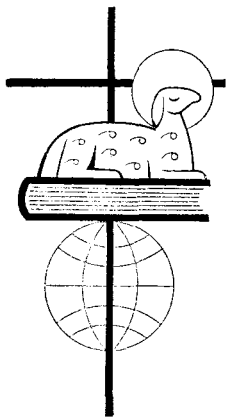
—我們都希望將來在那裏與祢一同爲王。

我們的天父：

結束禱詞

主、全能的天主，感謝祢使我們又度過了一天。求祢使我們向祢所作的祈禱，成爲祢歆饗的祭品。

結束詞 見常用經文



第一週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜，創造我們的

上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、最美善的造物真主，

祢管理萬有，

救我出離夢境，

事主勤奮忠誠。

二、基督，請寬恕我們的惡行，

打破沈沈黑夜，

振作起來，

向上主呼求歌頌。

三、記起先知的指引，

保祿的訓示，

夜間也舉心向上，

向祢祈禱誦經。

四、祢洞察惡事，

誰能遮羞？

請垂聽我們的禱聲，

赦免我們的罪行。

五、基督，大慈大悲的君主，

與聖父聖神，

世世代代，

同享光榮。阿們。

日間用

一、全知的上主，

祢洞悉一切，

我們向祢歡呼，

求祢廣施慈恩，

時時保護。

二、偉大的善牧，

祢尋找亡羊，

悉心照顧，

接引我們走向豐盛的草原，

共成一棧一牧。

三、不要讓震怒的法官，

把我們列入受罰的羊羣，

但求祢末日審判時，

容我們進入祢的牧場，

永遠追隨善牧。

四、人類的救主，

願光榮與尊威，

德能與勝利，

永遠歸於祢！

統治萬物的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一七，2-30：為救恩和勝利

而謝恩

「在那時候，發生了大地震。」

(默一，13)

壹

對經一：上主，我的力量，我愛慕祢

+ (復：阿肋路亞)。

上主，我的力量，我愛慕祢！※

+ 祢是我的磐石，我的保障，我的救主。

我的天主，我的避難所，

我一心投靠祢，※

我的護盾，我大力的救援，

我的堡壘。

我一呼求應受頌揚的上主，※

祂就把我從仇讎手中救出。

死亡的洪水圍困著我，※

滅頂的巨浪沖擊著我。

陰府的繩索纏繞著我，※

死亡的羅網等待著我。

我在急難中呼求上主，※

向我的天主求助；

祂從聖殿中俯聽了我的禱聲，※

我求救的聲音傳進祂的耳中。

對經一：上主，我的力量，我愛慕祢

（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主救了我，因為祂喜愛我

（復：阿肋路亞）。

大地戰慄震動，+

羣山搖撼，搖搖欲墜，※

因為上主大發義怒。

祂的鼻孔冒出濃烟，+

祂的口中噴出烈焰，※

祂的身上射出火炭。

祂揭開天幕，親自降臨，※

祂的腳下佈滿了烏雲。

祂駕著革魯賓而飛揚，※

藉著風的雙翼而翱翔。

在祂四周有黑暗作成幃帳，※

密雲黑水當作祂的屏障。

閃電在祂面前掠過，※

冰雹與火炭隨即降落。

上主由高天發出雷鳴，※

至高者發出吼聲。

祂放射火箭，將敵人驅散，※

祂發出閃電，使他們混亂。

上主，祢一呵斥，祢一震怒，※

海底立即出現，地基隨就顯露。

祂從高天伸手把我捉住，※

將我由大水中救出。

救我脫離了敵手，※

擺脫了強於我的凶仇。

我遭難時他們襲擊我，※

幸而上主保護我。

祂使我自由生活，※

祂救了我，因為祂喜愛我。

對經二：上主救了我，因為祂喜愛我

(復：阿肋路亞)。

叁

對經三：上主，祢給我帶來光明，為

我驅除黑暗 (復：阿肋路

亞)。

上主因我正直給我酬勞，※

因我雙手清白賜我賞報；

我遵行了上主的道路，※

我沒有作惡背棄天主。

我常遵守祂的一切誠命，※

沒有違背祂的任何法令。

我在祂面前，沒有過錯，※

我時常遠離一切罪惡。

因此，上主因我正直給我酬勞，※

因我雙手清白賜我賞報。

仁慈的人，祢待他也仁慈，※

正直的人，祢待他也正直。

純潔的人，祢降福他，※

邪惡的人，祢敵視他。

謙卑的人，祢必將他救起。※

傲慢的人，祢必把他貶低。

上主，祢給我帶來光明，※

我的天主為我驅除黑暗。

我賴祢的助祐，衝上了戰場，※

我靠我的天主，跳過了圍牆。

對經三：上主，祢給我帶來光明，為

我驅除黑暗（復：阿肋路

亞）。

領：衆人都驚奇耶穌動聽的話。

答：就是祢口中所說的話。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 離去吧！

黑夜沈沈，

昏暗及烏雲，

世間的動亂糾紛。

二 東方發白，

曙光初現，

大地燦爛，

基督已來臨。

三 陽光撥烏雲，

普照塵寰，

五光十色，

萬物莫不振奮。

四 心靈的昏蹟，

人間的虛偽，

也雲消霧散，

因為上主已降臨。

五 基督，我們只尋求祢，

懷著純樸的心神，

向祢屈膝叩拜，

哀禱歌吟。

六 求祢垂顧我們的心願，

掃除生活的困惑及缺失，

在祢的光明中，

重獲自由的精神。

七 基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三五：罪人的邪惡，天主的

慈善

「跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生

命的光」（若八，12）

對經一

復活期外：天主，在祢的光明中，我

們看到光明。

復活期：上主，在祢那裏有生命的泉

源，阿肋路亞。

罪惡在罪人心中說：※

「不必敬畏天主，把祂放在眼裏。」

因為他在自我陶醉，※

認為罪惡無人發現，不必悔恨。

他滿口邪惡與欺騙，※

不再追求智慧，努力行善。

他躺在床上，籌劃作惡，※

立足於邪道，不怕罪過。

上主，祢的慈愛達於高天，※

祢的眞誠上徹霄漢。

祢的正義有如高山，十

祢的公平有如深淵，※

上主，惟有祢能救護世人與走獸。

天主，祢的慈愛是多麼寶貴，※

世人都藏身在祢的翼蔭下。

他們飽嘗了祢殿中的盛筵，※

暢飲了祢甘飴的水泉。

因為在祢那裏有生命的泉源，※

在祢的光明中，我們看到光明。

請向認識祢的人廣施慈愛，※

爲心地正直的人主持公道。

不要讓驕傲人的屈威脅我，※
不要讓罪人的手動搖我。

請看，作惡的人已經一敗塗地，※

他們已被打倒，無法興起。

對經一

復活期外：天主，在祢的光明中，我

們看到光明。

復活期：上主，在祢那裏有生命的泉

源，阿肋路亞。

聖歌

友一六，1 / 13，15：上主、

宇宙的創造者保護祂的子民

「他們高唱新歌」（默五，9）

對經二

復活期外：上主，祢實在偉大，祢的

德能超羣出衆。

復活期：上主，祢派遣了聖神，萬物

就被造成，阿肋路亞。

請大家擊鼓讚美上主，※
敲鐃歌頌上主。

吟詠新詩稱揚上主，※

高呼祂的聖名。

祂是消除戰爭的天主，※

祂的名號是上主。

我們要歌頌上主，※

高唱新歌讚美天主：

上主，祢實在偉大，實在光榮，※

祢的德能超羣出衆，戰無不勝。

願祢所創造的萬物都服事祢，※

因為祢一發言，萬物造成。

祢一噓氣，一切形成，※

祢一出命，無人抗拒。

羣山基礎隨水流動，※

磐石在祢面前，像蠟溶化。

祢對敬畏祢的人，※

仍然大發慈悲。

對經二

復活期外：上主，祢實在偉大，祢的

德能超羣出衆。

復活期：上主，祢派遣了聖神，萬物

就被造成，阿肋路亞。

聖詠四六：萬有的君王，上主

「祂坐在聖父的右邊，祂的神國萬世無疆

。」（信經）

對經三

復活期外：請大家以歡樂的歌聲頌揚

上主。

復活期：天主是普世君王，你們要各

盡所能，謳歌讚頌，阿肋路

亞。

萬民，你們要鼓掌，※

以歡呼的歌聲，頌揚上主。

因為上主至高至尊，可敬可畏，※

是統治大地的偉大君王。

祂使萬民屬我們管轄，※

使列邦屈服在我們腳下。

祂為我們選擇了產業，※

就是祂所愛的雅格的榮耀。

在歡呼聲中，天主上升，※

在號角聲中，上主騰空。

你們要歌頌，歌頌我們的天主，※

要歌頌，歌頌我們的君王。

因為天主是普世的君王，※

你們要謳歌讚頌。

天主坐於神聖的寶座，※

天主為王，統治萬邦。

萬國的領袖集合起來，※

成為亞巴郎的天主的子民。

因為大地的權貴都屬於天主，※

唯有天主至高至尊。

對經三

復活期外：請大家以歡樂的歌聲頌揚

上主。

復活期：天主是普世君王，你們要各

盡所能，謳歌讚頌，阿肋路

亞。

簡短讀經 多四，16 / 17，19 / 20 （拉

丁通行本）

你要記著：己所不欲，勿施於人；讓
飢餓和貧窮的人，與你共食，給裸體的人
衣服，向智者請教。你要時常讚美天主，
求祂指引你，使你的一切計劃達到目的。

短對答詠

領：天主，求祢使我誠心服從祢的旨

意。 答：天主：

領：求祢使我遵行祢的道路，而獲得

生命。 答：服從祢的旨意。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：上主，求祢憐憫我們，記住

祢自己的神聖盟約。

禱 詞

我們應當感謝基督，時時讚美祂，因為祂
屈尊就卑，竟稱呼我們為弟兄，我們同聲
向祂祈禱：

主，求祢聖化祢的眾弟兄。

求祢使我們以純潔的心，把這一天的開始
奉獻給祢，以光榮祢的復活，

也讓我們以我們的工作，聖化這一天，
使祢歡心。

每天都是祢愛我們的證明，祢賜給我們新
的一天，為我們帶來救恩和喜樂，

求祢使我們日新，日日新，以宣揚祢的
光榮。

求祿今天教導我們，在所有的人身上看到祿的臨在，

——特別在憂苦和貧窮的人身上找到祿。

求祿今天使我們與所有的人和平相處，

——不要讓我們對任何人以怨報怨。

我們的天父：

聖詠吟唱

聖詠一一八，9~16 (一)

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，我讚美祿，請照祿的

誠命教訓我。

結束禱詞

天主，我們的救主，求祿助祐我們追

求光明，實踐真理；我們都因祿而重生，

成爲光明之子，求使我們也能照亮別人，

爲祿作證。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

青年人如何才能守身如玉？※

只有遵守祿的訓諭。

我一心尋求祿，※

不要讓我違背祿的規律。

我把祿的話藏在心裏，※

免得我得罪祿。

上主，我讚美祿，※

請照祿的誠命教訓我。

我要以唇舌傳揚，※

祢親口頒佈的法令。

我喜愛遵行祢的法令，※

勝過各種財富。

我要默想祢的訓令，※

我要沉思祢的途徑。

我喜愛祢的法令，※

我決不忘記祢的言論。

對經一：上主，我讚美祢，請照祢的

誠命教訓我。

聖詠一六：上主，求祢救我脫離

惡人

——基督還在血肉之身時：獻上了祈禱，而

獲得俯允」（希五，7）

壹

對經二：上主，求祢使我的脚步緊隨

祢的道路。

上主，求祢聆聽我的申訴，十

注意我的哀號，※

傾聽我口中毫無虛偽的祈禱。

願祢明察，判我勝訴，※

因祢的眼睛細察正直。

任憑祢察驗我的心靈，夜間來視察我，※

用火鍛鍊我，在我身上却找不到邪惡。

我也決不口出惡言，中傷他人，※

我常照祢的訓言，迴避惡人的道路。

我的脚步緊隨祢的道路，※

我的雙足絕不致滑倒顛仆。

天主，我向祢呼求，祢必應允我，※

求祢側耳俯聽，俯聽我的訴說。

求祢彰顯祢奇妙的慈愛，※

以大能從敵人手中拯救投靠祢的人。

求祢保護我，有如眼中的瞳人，十

讓我藏身在祢的翼蔭下，※

使我脫離謀害我的仇人。

對經二：上主，求祢使我的脚步緊隨

祢的道路。

貳

對經三：上主，求祢起來，拯救我的

靈魂。

那些企圖圍攻我的仇敵，十

絲毫沒有慈悲心腸，※

他們滿口狂言。

他們追逐我，把我圍住，※

瞪着眼要把我推倒。

好像準備撲食的猛獅，※

又像蹲伏在暗處的幼獅。

上主，求祢起來迎擊，

把他們制服，※

以祢的利劍，救我脫離惡徒。

上主，求祢親手救我脫離這些人，※

脫離那以現世爲終身幸福的愚民。

祢以珍肴填滿了他們的口腹，十

他們多子多孫而心滿意足，※

又給他們的兒孫留下財富。

至於我，我却因正義得見祢的慈顏。※

願我醒來時，能以仰瞻祢爲幸福。

對經三：上主，求祢起來，拯救我的

靈魂。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

伯前一，13 / 14

你們要準備好，提高警覺，把希望完

全寄托在耶穌基督顯現時，帶給你們的恩

寵上；要做孝順的子女，不要迎合你們的

私慾，像往日那樣愚昧。

領：上主，求祢使我認識祢的法度，

答：求祢教訓我履行祢的道路。

結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢為召集因罪失散的人，曾派遣恩許之神降來；求祢使我們在上世界上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

伯前一，15 / 16

你們要像名叫你們的聖者——天主一樣，在一切行為上都是聖的。經上記載：「你們都該是聖潔的，因為我是聖潔的」。

領：上主，願祢的祭司宣揚正義，

答：願祢的聖民喜氣洋溢。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過失，使能遵照祢

的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

雅四，7 / 8 a，10

你們要服從天主，對抗魔鬼，魔鬼必會遠遁；你們親近天主，天主就親近你們。你們在上主面前自謙自卑，祂就會提拔你們。

領：天主的眼睛關注那敬畏祂的人，

答：祂的雙目眷顧那依靠祂仁慈的人。

結束禱詞

天主，祢的聖子為救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作為能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祂的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一 至聖的造物真主，
祢的光明充滿宇宙，
萬物燦爛光輝，
日月運行，
從不越軌。

二 羣星閃動，
各有規律，
晝夜有分界，
月份各不同，
莫不依次進退。

三 上主，求祢照亮人心，
洗淨精神的污染，
解除罪惡的桎梏，
粉碎邪惡的勢力，

一片祥和福瑞。

四 仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治乾坤，

大地春回。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二六：危險中的依賴

「這就是天主與人同在的帳幕」

(默二一，3)

壹

對經一

復活期外：上主是我的光明，我的救

援，我還畏懼何人？

復活期：上主高舉了祂，使祂在自己

的右邊作元首、作救主，阿

肋路亞。

上主是我的光明，我的救援，
我還畏懼何人？※

上主是我生命的保障，我尚害怕何人？

惡人前來攻擊我，要吃我的肉，※
我的對頭，我的仇敵，反而跌倒在地。

雖有大軍向我進攻，我的心也不戰慄，※
縱然戰爭向我逼近，我仍然滿懷信心。

我只向上主請求一事：※

願我一生一世住在上主的殿裏。

凝視上主的美善，※

參拜上主的聖殿。

因爲在我困苦的時日，+

祂把我藏在祂的帳幕中，※

把我藏在祂帳幕的深處，

把我高置在磐石上。

我現在可以昂然抬頭，※

鄙視我周圍的仇人。

我要在祂帳幕中獻上歡樂之祭，※
我要向上主歌唱，吟詠讚美詩詞。

對經一

復活期外：上主是我的光明，我的救
援，我還畏懼何人？

復活期：上主高舉了祂，使祂在自己
的右邊作元首、作救主，阿
肋路亞。

「有數人站起來，作假見證誣告耶穌」

（谷一四，57）

貳

對經二

復活期外：上主，我切望仰瞻祢的慈
顏；求祢不要轉面不顧。

復活期：我深信在這人世間，必能見
到上主的美善，阿肋路亞。

上主，求祢俯聽我的呼聲，※

求祢憐憫我，俯允我。

我一想到祢，心裏就說：+

「你們要尋求上主的慈顏！」※

上主，我切望仰瞻祢的慈顏。

求祢不要轉面不顧，※

祢發怒時，不要趕走祢的僕人。

祢一向是我的救援，※

我的救主，不要把我遺忘。

我的父母捨棄了我，※

上主却收留了我。

上主，求祢把祢的道路指示我，※

請祢引領我踏上坦途，免遭敵手。

求祢不要把我交給仇人，

滿足他們的心願，※

因為假證人起來攻擊我，口噴怒焰。

我深信在這人世間，※

必能見到上主的美善。

你要鼓起勇氣，期待上主，※

你要振作精神，等候上主。

對經二

復活期外：上主，我切望仰瞻祢的慈

顏，求祢不要轉面不顧。

復活期：我深信在這人世間，必能見

到上主的美善，阿肋路亞。

聖歌 哥一，12 / 20

「基督是超越萬物的長子，是首先從死者
中復活的」。

對經三

復活期外：基督是超越萬物的長子，

祂在萬有之中高居首位。

復活期：萬有都出於祂，倚靠祂、歸

於祂；願光榮歸於祂，直到

永遠，阿肋路亞。

感謝天父，使我們在光明中，※
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※
把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※
獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※
是超越萬物的長子。

因爲上天下地的一切，無論有形與無形，十
上座者或宰制者，率領者或掌權者，※
都是藉祂而創造的。

一切都藉著祂，並爲了祂而受造，※
祂在萬有之先就已存在，
萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十
祂是原始，是首先從死者中復活的，※
使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意，

使整個圓滿住在祂內，※

並藉著祂在十字架傾流的血，
建立了和平。

使人間和天上的一切，※
都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：基督是超越萬物的長子，
祂在萬有之中高居首位。

復活期：萬有都出於祂，倚靠祂、歸
於祂；願光榮歸於祂，直到
永遠，阿肋路亞。

簡短讀經

雅一，22 / 25

你們應實踐聖言，不要聽而不作，欺騙
自己；誰若詳察使人得自由的完美法律，
而又遵守不渝，不隨聽隨忘，却身體力行
，這樣的人必因他的作爲得到幸福。

短對答詠

領：上主，求祢拯救我，求祢憐憫我。

答：上主：

領：求祢不要把我的靈魂和罪人一起

收去。 答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：全能者在我身上行了大事，

祂的名號何其神聖。

禱詞

上主以無限的愛心照顧祂的選民，願上主的名號在衆人身上受顯揚。我們現在讚美祢，祈求祢：

上主，求祢顯示祢的仁慈。

上主，求祢記得祢的教會，

—保護它脫離一切邪惡，使它在祢的聖愛

中日益完美。

求祢使各個民族認識祢是唯一的天主，

—也認識祢派遣來的祢的聖子耶穌基督。

求祢賞賜我們的親友，事事順遂，

—使他們今生在祢的愛護下，平安度日，

來世得到永生。

求祢使勞苦和負重擔的人獲得安慰，

—使受輕視的人恢復自尊。

求祢給今天逝世的人，敞開仁慈的大門，

—迎接他們進入天國。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，晝夜保護我們；我們生活在變化不停的世界，但祢却是永恆不變的；在祢的眷顧之下，讓

我們對祢的愛也能堅定不移。

結束詞 見常用經文

見常用經文

第一週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主，因為祂

是我們的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜幕將大地籠罩，

遮蓋了美麗的世界，

人心的裁判，

我們滿懷信心向祢投靠。

二、基督，求祢消除邪惡，

滌淨心靈的罪污，

恩賜聖寵，

使邪魔遠逃。

三、我心冥頑不誠，

難逃罪惡的侵害，

求主救我們脫離黑暗，

只把祢尋找。

四、基督，仁慈的君王，

掃蕩黑暗，重放光明，

與聖父及聖神，

永享榮耀。阿們。

日間用

一、基督，普世君王，

俯聽僕人的祈禱，

別讓世俗的邪惡，

損害我們的信仰。

二、助我驅散邪念，

永不妬恨別人，

以善制惡，

拋棄報復的心腸。

三、憤怒、欺詐和傲慢，

遠離我心靈，

拔除自私惡根，

身心舒暢。

四、付出真誠愛心，

平安才能久享，

心靈保持純潔，

幸福才有保障。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕同聖父及聖神，

萬世萬代，

同享榮光。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一七，30-51：謝恩

「若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？」

(羅：八，31)

肆

對經一：上主的話像一面盾牌，保護

所有投靠祂的人(復：阿肋

路亞)。

天主的作為完善無比，※

上主的言語真實可靠；

凡投靠上主的人，※

上主必作他的後盾。

除了上主，還有誰是真神？※

除了我們的天主，誰還是靠山？

是天主使我英勇威武，※

使我的道路平坦無阻，

使我能像母鹿飛奔，※

使我能高山站穩。

是祂教導我雙手衝鋒，※

伸展雙臂，拉開銅弓。

對經一：上主的話像一面盾牌，保護

所有投靠祂的人（復：阿肋

路亞）。

伍

對經二：上主，祢的右手扶持了我

（復：阿肋路亞）。

祢把救恩的盾牌賜給了我，+

祢的右手扶持了我，※

祢的慈愛堅強了我。

祢爲我拓寬了道路，※

使我脚步穩健，前進無阻。

我追擊仇敵，把他們逮捕，※

我不把他們消滅，誓不罷休。

我將他們打得一敗塗地，※

使他們在我腳下倒地不起。

祢使我英勇威武，奮力作戰，※

使敵人都向我俯首就範；

使我的仇人轉身逃竄，※

使仇恨我的人完全潰散。

他們呼救，却無人救援，※

呼求上主，也得不到垂憐。

我粉碎他們如風吹的塵土，※

我踐踏他們像泥濘的道路。

祢救我脫離叛亂的人民，※

立我作萬民的國君。

我素不相識的民族，※

都前來向我臣服。

外邦的子民都向我俯首聽命，※

一聽說是我，就對我表示效忠。

外方的子民鬪志全消，※

戰戰兢兢走出城堡。

對經二：上主，祢的右手扶持了我

（復：阿肋路亞）。

陸

對經三：上主，萬歲！救我的天主應

受尊崇（復：阿肋路亞）。

上主，萬歲！我的磐石應受讚頌，※

救我的天主應受尊崇！

天主，是祢爲我雪恨報仇，※

是祢使萬民向我屈服。

是祢拯救我脫離了仇敵，+

從敵人手中把我救起，※

救我不陷於狂徒的手裏。

上主，因此我要在列邦中稱謝祢，※

不斷歌唱讚美祢。

祢使祢的君王大獲勝利，+

向祢的受傅者、達味和他的後代，※

世世代代廣施慈愛。

對經三：上主，萬歲！救我的天主應

受尊崇（復：阿肋路亞）。

領：上主，求祢開啓我的眼睛。

答：使我看清祢法律的奇能。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於

父。起初如何。（阿肋路亞。）

（如念序經，則省去以上開端詞）

讚美詩

一 黑夜遁去，

旭日東升，

人心不安，

羞愧又懺悔，

誰能作姦犯科，

光天化日中？

二 盲目與無知，

使人常誤入歧途；

光明帶來寧靜，

使心靈玉潔冰清；

口不出奸詐，

心離黑暗向光明。

三、願今日平安寧靜，

上主常護祐，

口舌保純潔，

雙目雙手不放縱，

身心不受邪惡污染，

生活磊落光明。

四、觀察人心的上主，

從日出到日落，

日以繼夜，

不離我們左右。

光榮歸於父子及聖神，

慈光普照，世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五六：苦難中的晨禱

「此篇聖詠歌頌主的苦難」（聖思定）

對經一

復活期外：弦琴和豎琴，醒來吧！我

要喚醒曙光。

復活期：天主，願祢的尊威高於諸天，

阿肋路亞。

天主，求祢憐憫我，憐憫我，※

因為我只有投靠祢；

我投奔到祢的翼蔭下；※

等到毀滅的風暴過去。

我呼求至高者天主，※

就是施恩於我的天主；

天主必從天上施恩拯救我，+

使吞噬我的人蒙受羞辱；※

天主必顯示祂的慈愛和信實。

我躺臥在幼獅羣中，※
牠們想把人們吞噬。

牠們的牙齒有如長矛銳箭，※

舌頭好似雙刃的利劍。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰！

他們在我脚下佈置了羅網，

把我羈絆，※

在我面前掘了陷阱，

自己反而跌入其中。

天主，我的心已準備妥當，+

我的心已準備妥當，※

我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

弦琴和豎琴，醒來吧！※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因為祢的慈愛超越諸天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰。

對經一

復活期外：弦琴和豎琴，醒來吧！我

要喚醒曙光。

復活期：天主，願祢的尊威高於諸天，

阿肋路亞。

聖歌 耶三一，10 / 14：獲救百

姓的幸福

「耶穌為人而死，使那分散的天主兒女都
聚集起來，合成一體。」

（若一一，51、52）

對經二

復活期外：上主說：我要使我的人民

飽饗美味。

復活期：上主贖回了自己的子民，阿

肋路亞。

萬民，請聽上主的話，※

向遠方的海島宣揚：

那昔日驅散以色列的，要再聚集，※

看守他們好像牧人看守羊羣。

因爲上主贖回了雅格，※

從更強者的手中把他救出。

他們要到熙雍山上歡呼，+

奔向上主的美物：※

飽嘗穀、麥、酒、油、小羊和牛犢。

他們的心靈好像灌溉的田園，※

再也不會飢餓。

那時處女載歌載舞，※

老幼必同歡同樂。

因爲我要使他們的悲哀變爲喜悅，※

使他們在憂苦中獲得安慰和歡樂。

我必用肥脂滋潤祭司的心靈，※

使我的人民飽饗美味。

對經二

復活期外：上主說：我要使我的人民

飽饗美味。

復活期：上主贖回了自己的子民，阿

肋路亞。

聖詠四七：爲百姓的得救而謝

恩

「天使把我帶到一座高山上，將聖城耶路

撒冷指給我看。」（默二一，10）

對經三

復活期外：在我們天主的城中，上主

至大，應受讚頌。+

復活期：這天主，就是我們的永生天

主，阿肋路亞。

在我們天主的城中，※
上主至大，應受讚頌。

十祂的聖山偉大壯麗，※

是普世的喜樂。

位於城北的熙雍山，※

是大王的城邑！

天主住在堡壘的中央，※

親自作它的保障。

請看！衆王成羣結隊，※

紛紛向這裏集合；

他們一見熙雍，就驚慌失措，※

慌慌張張，各自逃竄。

他們在那裏膽戰心驚，※

好像臨盆的婦女忍受苦痛；

好像塔爾西斯的船隻，※

爲強烈的東風所襲擊。

在萬軍上主的城中，

在我們天主的城中，+

我們所見的，正如所聽到的，※

天主必使這城永遠穩固。

天主，我們在祢的殿內，※

想念着祢的慈惠。

天主，祢的名號遠達地極，+

祢應受的讚美，普及人寰，※

祢以正義統治大地。

熙雍山因祢的公正而喜樂，※

猶大的女子也因此而踴躍。

請你們圍繞熙雍巡遊，※

數點它的城樓；

觀察它的城郭，巡視它的碉堡，※

以便向後代子孫陳述：

祂是我們的天主，+

是我們永恒的天主，※

祂永遠引領我們。

對經三

復活期外：在我們天主的城中，上主

至大，應受讚頌。

復活期：這天主，就是我們的永生天

主，阿肋路亞。

簡短讀經

依六六，1 / 2

上主這樣說：高天是我的寶座，大地是我的腳凳；你們還能在什麼地方給我建築殿宇，建造我休息的地方呢？這一切都是我親手造的，這一切都是我的——是上主這樣說。我要垂顧的是誰呢？是貧苦者，懺悔者和對我言語懼怕的人。

短對答詠

領：上主，我全心呼號，求祢俯聽。

答：上主：

領：我要遵守祢的法規。 答：求祢

俯聽。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：我們應以聖德事奉上主，祂

必會從敵人手中將我們救

出。

禱詞

基督賜給了我們今日的光明，我們感謝祂，祈求祂：

主，求祢降福我們、聖化我們。

祢爲了我們的罪惡，自作犧牲，祭獻天父，

——求祢也將我們的祈禱，勞苦和犧牲奉獻

給天父。

祢今天又賞賜我們新光，使我們又看到祢

美麗的萬物，

——求祢使我們在萬物身上，看到祢的榮耀

和全能。

祢對世人慷慨大方，慈善溫良，

——求祢使我們效法祢的榜樣。

主，求祢今晨對我們廣施仁慈，賜給我們抵抗誘惑的力量，

——也使我們勇敢背起今天生活的重擔。

我們的天父……

結束禱詞

全能永生的天主，我們在清晨、中午及傍晚，虔誠地向祢祈禱；求祢驅散我們心中的黑暗，以接受基督真光。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，17 / 24 (三)

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，求祢開啓我的眼睛，

我要觀察祢法律的奧妙。

求祢恩待祢的僕人，我才會生存，※

才能遵行祢的教訓。

求祢開啓我的眼睛，※

使我觀察祢法律的奧妙。

我在世上原是逆旅，※

不要對我隱瞞祢的誠律。

我時常渴慕祢的訓言，※

致使我的心靈疲憊不堪。

祢對傲慢人加以責罰，※

違背祢誠命的人，實可咒罵。

請除去我所受的羞辱和輕慢，※

因為我常遵守了祢的規範。

王侯雖然開庭，對我妄加非議，※

祢的僕人仍舊沉思祢的律例。

因為祢的誠命是我的喜樂，※

祢的典章是我的謀略。

對經一：上主，求祢開啓我的眼睛，

我要觀察祢法律的奧妙。

聖詠二四：求寬恕和救恩

「望德不使人蒙羞」（羅五，5）

壹

對經二：上主，求祢以真理指導我。

上主，我一心仰望祢，※

我的天主，我倚靠祢，便不會蒙羞。

不要讓我的仇人向我誇耀，+

凡期望祢的人決不致失望，※

唯有妄想而背信的人才會受辱。

上主，請指示我祢的道路，※

教給我祢的途徑。

求祢教訓我，以真理指導我，※

我終日仰望祢，因為祢是我的救主。

上主，求祢念及祢的仁愛，※

祢一向就以慈悲為懷。

上主，

求祢忘掉我青春的罪愆與過犯，※

祢慈愛寬厚，請垂念我。

因為上主溫良而公正，※

指示罪人應走的道路；

引導謙卑的人履行正義，※

教訓善良的人遵循坦途。

上主對遵守祂盟約和誠命的人，※

表現祂的慈愛和真誠。

上主，為了光榮祢的聖名，※

求祢寬恕我的重罪。

對經二：上主，求祢以真理指導我。

貳

對經三：上主，我孤苦伶仃，求祢回

顧我，憐憫我。

凡是敬畏上主的人，※

上主必指示他應走的道路；

他的生活必定幸福，※

他的後裔必將繼承土地。

上主親切對待敬畏祂的民衆，※

使他們了解祂的盟約。

我仰望上主，目不轉睛，※

因為祂使我脫離了陷阱。

我孤苦伶仃，※

求祢回顧我，憐憫我。

求祢減輕我心中的痛苦，※

消除我的一切煩惱。

垂視我的困苦艱難，※

赦免我的一切罪愆。

請看我的仇敵何其衆多，※

他們都凶狠地痛恨着我。

求祢保護我，拯救我，※

別讓我蒙羞，因為祢是我的避難所。

我清白正直，求祢保護，※

我全心倚靠祢。

天主，求祢拯救以色列，※

救他脫離一切災禍。

對經三：上主，我孤苦伶仃，求祢回

顧我，憐憫我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

亞四，13

是祂創造了山嶽，形成了風暴，向人

宣示祂的旨意，分開黎明和黑暗，在大

地高處巡行；祂的名字是「上主」，萬軍的

天主。

領：上主的一切化工，請讚美上主，

答：歌頌稱揚祂，直到永遠。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜下的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

亞五，8

是祂創造了昴星和參星，變黑暗為黎明，使白晝成黑夜，聚集海水並傾注於地面，祂的名字是「上主」。

領：上主具有莊嚴和榮耀，

答：祂的聖所內有威能和光輝。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們

，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

亞九，6

是祂在高天建造樓閣，在地上奠定支柱，聚集海水並傾注於地面，祂的名字是「上主」。

領：高天陳述天主的光榮，

答：穹蒼宣揚祂雙手的化工。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

- 一、大能的天主，
祢造生萬物，
魚族水中游，
鳥類飛翔在天空，
各歸其所，
各顯其能。
- 二、求祢普施宏恩，
滌除僕人的罪污，
使我們不再失足，
免遭喪亡的悲痛，
上主，我們的天主，
我們向祢哀禱歌頌。
- 三、慈悲的天主，
求祢大力助祐，

不怕邪惡的張狂，
也不自滿自足，
不因挫折而灰心喪志，
不因驕傲而失落恩寵。

四、仁慈的天父，
偕唯一聖子，
施慰的聖神，
統治大地乾坤，
同享尊威與光榮，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二九：死裏逃生，感謝主
恩

「基督在光榮復活後感謝聖父」（加西安）

對經一

復活期外：上主，我一向祢呼救，祢
就醫好了我，我要永遠稱謝

祿。

復活期：上主，祿把我的悲哀化為舞

蹈，阿肋路亞。

上主，我稱揚祿，因為祿救拔了我，※

沒有讓我的仇敵向我誇耀。

上主，我的天主，我一向祿呼救，※

祿就醫好了我。

上主，祿從陰府裏將我救出，※

使我復生，不致墮入幽谷。

上主的聖民，請向上主歌詠，※

稱頌祿的聖名。

因為祿的震怒轉眼消逝，※

祿的恩惠却終生存留。

夜間縱有哭泣淚，※

清晨却聞歡呼聲。

順遂時我會說過：※

「我永遠不會動搖。」

上主，賴祿的恩祐，

我能穩立於山崗，※

但祿一轉面不顧，

我便立刻感到驚惶。

上主，我曾向祿高呼，※

向我的天主苦訴：

「我若墜死深谷，我的血又有何用？※

灰骨豈能讚頌祿，或宣揚祿的真誠？

上主，請祿俯聽我，憐憫我；※

上主，求祿助祐我。」

祿把我的悲哀化為舞蹈，※

脫掉我的苦衣，給我披上歡笑。

因此，我的心靈歌頌祿，永不止息；※

上主，我的天主，我要永遠稱謝祿！

對經一

復活期外：上主，我一向祿呼救，祿

就醫好了我，我要永遠稱謝

禱。

復活期：上主，祢把我的悲哀化為舞蹈，阿肋路亞。

聖詠三一：罪惡蒙赦免的人，真

是有福

「達味也稱那不算功行，而蒙天主認為正義的人，是有福的」（羅四，6）

對經二

復活期外：上主不責怪的人，真是有

福。

復活期：天主藉著祂兒子的死，使我們與祂和好，阿肋路亞。

罪惡蒙赦免，過犯被遮掩的人，
真是有福，※

上主不責怪，心中無欺詐的人，
真是有福。

我緘默無語，不肯認罪，※

我終日傷歎，骸骨疲憊。

因為祢的手臂日夜重壓著我，※
我的精力好像在盛暑中消耗。

我向祢承認我的罪過，※

絲毫不隱瞞我的邪惡。

我說：「我要向上主承認我的過犯。」※
祢就赦免了我的罪愆。

因此，虔誠的人在困厄中，

都要向祢哀乞，※

縱使洪水氾濫，他也不會受到波及。

祢是我的避難所，必將救我脫離災禍，※
在我四週洋溢著獲救的喜樂。

「我要教導你應走的正道，※
雙目注視你，向你提出勸告。」

不要像無知的騾馬，※

除非勒緊韁繩便不馴服。

惡人必要受許多痛苦，※

仰望上主的人，常有慈愛呵護。

義人，你們要在主內歡欣鼓舞，※
心地正直的人，你們都要歡呼。

對經二

復活期外：上主不責怪的人，真是有
福。

復活期：天主藉着祂兒子的死，使我
們與祂和好，阿肋路亞。

聖歌 默一一，17，18；一二，

10 / 12：論天主的審判

對經三

復活期外：上主賜給基督權力、尊

榮和國度，萬民都要侍奉

祂。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨卽來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，+

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威。

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：上主賜給基督權力、尊

榮和國度，萬民都要侍奉

祂。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前一，67-9

你們要歡躍，雖然你們現在必須在種種考驗中暫時受些苦，為使你們的信德得以精煉，比經過火煉而易消毀的黃金，更有價值，好在耶穌基督顯現時，堪受稱讚、光榮和尊敬。你們雖然沒有見過祂，却愛祂；雖然你們如今看不見祂，仍然相信祂；並且以不可言傳的喜樂，和無限的榮福而歡躍，因為你們已有把握得到信仰的效果，就是靈魂的得救。

短對答詠

領：上主以麥子的精華養育了我們。

答：上主：

領：以岩石中的蜂蜜飽飫了我們。

答：養育了我們。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主從高位上推下權貴，卻

提拔了弱小卑微。

禱詞

天主是我們的助祐，是我們的全部希望，我們一起讚頌祂，熱誠的呼求祂：

上主，求祢垂顧祢的子民！

上主，我們的天主，祢與祢的子民訂立了永遠的盟約，

——求祢使我們時時憶起祢的豐功偉業。

——求祢使所有司鐸都富有祢救世愛人的精神，

——也使祢的信眾都能和平相處，團結

一致。

求祿使國家的建設，生活的進步，常能遵從祿的旨意，

——免得那些建設的人，徒勞無功。

求祿派遣工人來收割祿的莊稼，

——使祿的名在萬民中受顯揚。

求祿恩賜已亡的親友恩人，參加祿諸聖的行列，

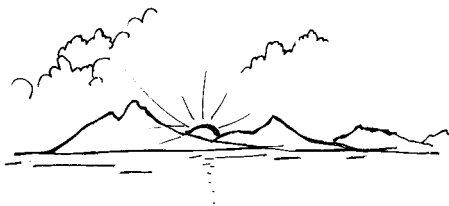
——使我們有朝一日也能與諸聖為伍。

我們的天父：

結束禱詞

天主，夜幕低垂，唯有祿能驅逐黑暗，使大地重光。求祿使我們今晚不受惡魔困擾，安然度過；并使明日曙光照臨時，還能來到祿面前，讚頌稱謝。

結束詞 見常用經文



第一週：星期五

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家讚美上主，因為祂的慈

愛永遠常存。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、三位一體的天主，

祢統治宇宙，

我們起來同聲讚頌，

求祢仁慈地垂聽。

二、夜深人靜，

遍地安寧，

我們向祢呼求，

治癒心靈的創痛。

三、魔鬼狡計多端，

誘我們墮入陷阱；

恢復心靈的健康，

要靠上主的大能。

四、我們虔誠求主，

賜我們豐富的聖寵，

助我們努力行善，

不再遠離上主的光明。

五、仁慈的天父，

偕同聖子及聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

日間用

一、慈悲的基督，

速來救助人類，
我們向祢哀訴，

請垂視子民的信心，
洗除信徒的罪污。

二、仰望聖架與聖身，

為救萬民，

承受了無盡的痛苦；

求祢保祐祢救贖的子民，

從此得享天福。

三、基督，萬民的救主，

大慈大悲的君王，

偕同聖父及聖神，

世世代代，

同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三四，1-3，9-19，22-23

27-28：上主拯救受迫害者

「他們集會，共同議決圖謀逮捕耶穌。」

(瑪二六，3、4)

壹

對經一：上主，求祢前來，為我助陣

(復：阿肋路亞)。

上主，求祢判斷那判斷我的人，※

求祢攻擊那攻擊我的人。

求祢拿起長矛護盾，※

前來為我助陣。

願祢向我說：※

「我是你的救星！」

我的心靈將因上主而喜悅，※

因祂的救助而滿心歡樂。

我的骨頭都要說：

「上主，誰能與祢相比？+

祢從強暴者手中救出弱小，※

從剝削者權下解救窮困。」

蠻橫的人，妄作見證，※
指責我未犯的罪行。

他們對我恩將仇報，※
使我的心孤苦無告。

對經一：上主，求祢前來，爲我助陣

（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主，祢掌握大權，求祢爲我

辯護（復：阿肋路亞）。

他們患病時，我身穿苦衣，※
爲他們虔心祈禱，守齋克己；

我待他們有如親友手足，※

悲痛欲絕，有如哀悼怒母。

我一朝遇難，他們都幸災樂禍，※
譏笑、欺凌我，不斷地攻擊我，

他們對我無禮、戲弄我，※
向我咬牙切齒、憎恨我。

對經二：上主，祢掌握大權，求祢爲

我辯護（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我的口舌終日歌頌祢的正義

（復：阿肋路亞）。

上主，祢袖手旁觀要到何時？十

求祢救我免受他們的欺凌，※

從羣獅中救我一命。

我要在盛會中歌頌祢，※

我要在萬民前稱揚祢。

不要讓無理反對我的人沾沾自喜，※

不要讓無故仇恨我的人揚眉吐氣。

上主，祢既看見，

求祢不要再緘默，※

上主，求祢不要遠離我。

我的上主，求祢醒來，爲我伸辯，※

我的天主，求祢前來爲我伸冤。

願那見我沈寃得雪的人額手稱慶：+

「願上主受讚頌，※

因為祂願意祂的僕人獲享安寧。」

我的口舌歌頌祢的正義，※

我要終日讚美祢。

對經三：我的口舌終日歌頌祢的正義

（復：阿肋路亞）。

領：我兒，你要牢記我的話。

答：遵守我的命令，為使你生存。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、基督，祢是聖父的獨子，

聖潔童貞的愛兒；

祢是天上的榮光，

人間衆生的希望；

二、求祢支持我們，

恩賜力量，

滿懷虔敬和興奮，

向祢讚頌歌唱。

三、曉星升起，

迎接朝日的光芒，

黑暗已逝，

得見基督的聖光；

四、但願正義的太陽，

照在我們身上，

照亮我們的心胸，

黑暗不再狂妄。

五、信德在心中生根，

望德使生活振作，

愛德光芒四射，

日益茁壯。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光。

萬世無疆。阿們。

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前作了惡事；

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※

祢在斷案時，表現了祢的公平。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」（弗四，23 / 24）

對經一

復活期外：上主，請悅納祢祭壇上合

宜的犧牲。

復活期：主天主，當祢來作王的時候

，求祢記得我，阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，※
我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※
我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※
我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，
就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※
爲耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※
那時，

人們將把牛犢呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：上主，請悅納祢祭壇上合
宜的犧牲。

復活期：主天主，當祢來作王的時候
，求祢記得我，阿肋路亞。

聖歌 依四五，15 / 26：萬民應

歸向上主

「衆人聽到耶穌的名號，都要屈膝叩拜」

（斐二，10）

對經二

復活期外：以色列的後裔，都要因上

主獲得光榮的勝利。

復活期：救主，以色列的天主，祢實

在是隱而不彰的天主，阿肋

路亞。

以色列的拯救者，天主，※

祢實在是在隱藏的天主。

製造偶像的人必狼狽不堪，※

他們必將含羞遠遁。

以色列，你們已蒙上主拯救，永享救恩，※

你們永不再蒙羞絕望。

因爲那創造蒼天的上主這樣說：※

祂是天主，

祂創造、形成並奠定了大地；

祂所創造的大地並不是一片荒蕪，※

而是供人居住。

祂這樣說：我是上主，唯一的天主，※

我並沒有在隱暗處說話。

我沒有對雅格的子孫說：※

你們尋求我也是枉然，

上主我，只講正義，宣揚公理。+

從萬邦中獲救的人民！※

請你們集合，一同前來！

人們供奉木製的偶像，※

膜拜不能施救的神明，真是無知！

請你們陳述，請來作證，共同磋商：+

是誰從古時宣佈這事？※

是誰領先發表這事？

豈不是上主我，除我以外，沒有別的神，※

只有我是公義的神和救主。

大地四極的人！歸依我吧！+

你們必能得救，※

因爲只有我是天主，

沒有另一個。

我指著我自己起誓，※
正義的話一出口，決不反悔。

人人都將向我屈膝，※

一切唇舌都要發誓說：

唯獨上主有正義和力量，※

凡背叛祂的，必將含羞地歸依祂。

以色列的後裔，※

都要因上主獲得光榮的勝利。

對經二

復活期外：以色列的後裔，都要因上

主獲得光榮的勝利。

復活期：救主，以色列的天主，祢實

在是隱而不彰的天主，阿肋

路亞。

聖詠九九：進入聖殿者的喜樂

「上主命得救的人高唱凱歌」（聖達修）

對經三

復活期外：你們要載歌載舞，走向上

主面前。

復活期：你們要興高彩烈地侍奉上主

，阿肋路亞。

普世大地，請向上主歡呼，+

興高彩烈地事奉上主，※

到祂面前時載歌載舞。

要知道，唯有上主是天主，※

祂創造了我們，我們屬於祂。

我們是祂的子民，※

是祂牧場上的羊羣。

你們要進入祂的門庭，報謝主恩，+

高唱讚美詩進入祂的庭院，※

稱謝祂，讚美祂的聖名。

的確，上主溫良慈善，+

祂的慈愛直到永遠，※

祂的信實世世綿延。

對經三

復活期外：你們要載歌載舞，走向上

主面前。

復活期：你們要興高彩烈地事奉上主

，阿肋路亞。

領：讓我認識應走的道路。 答：就

體驗到祢的慈愛。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主眷顧並救贖了祂的民

族。

簡短讀經

弗四，29 / 32

禱詞

你們不可口出惡言；只說幫助人，對人有建設性的話，使聽眾獲得益處。你們不要使天主的聖神憂鬱，因為祂是天主擁有你們的印記，保證你們必有得救的一天。要從你們中間根除一切毒辣、怨恨、忿怒、爭吵、毀謗以及一切邪惡，要彼此以良善，以仁慈相待，且要互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣。

基督藉著自己的十字架，給人類帶來了救恩；我們一起朝拜祂，熱切的呼求祂：

主，求祢對我們廣施仁慈。

基督，祢是我們的太陽和白晝，請用祢的光輝照耀我們，

—求祢從清晨就抑制我們的私慾偏情。

—求祢指導我們的思、言、行為，

—使我們所作的一切都能使祢歡心。

—求祢轉面不要看我們的罪過，

—請除掉我們的一切罪惡。

主，請藉祢的十字架和復活，

短對答詠

領：上主，求祢賜我在清晨就體驗到

祢的慈愛。 答：上主：

——使我們充滿聖神的安慰。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢以聖子真理之光，燭照我們靈性的愚昧。求祢賞賜我們堅強的信德，使祢以聖寵在我們心中點燃的愛火，不為任何誘惑所撲滅。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，25 / 32(四)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，我努力遵行祢誠命的

道路，因為祢使我的心靈舒

暢。

我已命在旦夕，行將入土，※

請照祢的諾言使我生存；

我供認了我的行徑，祢就垂聽了我，※

求祢教導我祢的規程。

使我明瞭祢誠命的途徑，※

沈思祢奇妙的工程。

我心煩惱，精神耗盡，※

請照祢的諾言使我振作。

使我遠離邪說，免入歧途，※

賜我奉行祢的法律。

我選定了真理的途徑，※

矢志遵從祢的命令。

上主，我常謹守了祢的法律，※

別讓我蒙羞受辱。

我努力遵行祢誠命的道路，※

因為祢使我的心靈舒暢。

對經一：上主，我努力遵行祢誠命的

道路，因為祢使我的心靈舒

暢。

聖詠二五：無辜者的依恃和祈禱

「天主在基督內揀選了我們，使我們聖潔

無瑕。」（弗一，4）

對經二：我依賴上主，絕不動搖。

上主，請祢主持公道，因為我清白無辜，※

我依賴上主，絕不動搖。

上主，祢儘管考驗我，※

煎熬我的五內和心靈。

因為祢的慈愛常在我的眼前，※

我常照祢的真理行走。

我沒有跟虛偽的人同流，※

也沒有與欺詐的人合污；

我惱恨與小人為伍，※

也絕不和惡人同席。

上主，我今洗手表示無辜，※

繞行祢的祭壇虔心崇拜。

我要向祢高聲稱謝讚頌，※

傳述祢的一切奇妙化工。

上主，我喜愛祢所居住的殿宇，※

和祢榮耀所駐蹕的所在。

求祢不要把我與罪人一同消滅，※

也不要把我與兇手一併除掉。

他們惡貫滿盈，※

右手充滿賄賂。

我却清白無辜，※

求祢救助我，憐憫我。

我的腳已踏上坦途，※

我要在集會中讚頌上主。

對經二：我依賴上主，絕不動搖。

聖詠二七，1，3，6，9：懇
禱與謝恩

「父啊！我感謝祢，因為祢俯聽了我。」

（若一一，41）

對經三：我一心倚靠上主，就獲得了

扶助。

上主，我的磐石，我向祢呼籲，※

求祢不要充耳不聞。

如果祢對我緘口不語，※

我便像陷入陰府的人。

我向祢的聖所舉手呼救，※

求祢俯聽我的哀求！

求祢不要把我與惡徒一同消滅，※

他們陰險惡毒，口蜜腹劍。

願上主受讚頌，※

因為祢俯聽了我的禱聲。

上主是我的力量，我的護祐，十

我一心倚靠祢，就獲得了扶助，※
因此我滿心喜樂，歌舞讚頌。

上主是祂子民的力量，※

是祂受傳者的保障。

求祢拯救祢的子民，福祐祢的嗣業，※

牧養他們，提攜他們，直到永恒。

對經三：我一心倚靠上主，就獲得了

扶助。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

斐二，2，4

你們要意見一致，有同樣的愛心，一

心一意，好使我得到圓滿的喜樂。不論做

什麼，不可順從私見，也不可追求虛榮，

要彼此謙讓，該想自己不如人；不可只顧

自己，也該關心別人。

領：凡持守上主盟約和誠命的人，

答：祂常以慈愛和忠誠對待他們。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯救世人，甘願接受了十字架的苦刑。求祢寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格後一三，4

基督雖然由於脆弱的人性而被釘死在十字架上，却靠天主的德能仍然活著；我們在祂內也成了脆弱的，也要靠天主的德能與祂一同活著。

領：上主，我已命在旦夕，行將入土，

答：請照祢的諾言使我生存。

結束禱詞

主耶穌基督，祢當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，為了拯救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥三，12 / 13

你們是天主所揀選的，所鍾愛的聖徒，因此要有憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和忍耐；如果對人有怨恨，該彼此擔待，互相寬恕；你們要寬恕別人，如同主寬恕了你們。

領：上主富於仁愛寬恕，
答：極其慈悲，遲於發怒。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，
從十字架進入祢的王國。現在我們自訟已
罪，虔恭的求祢；日後也爲我們大開天門
，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一 創造人類的天主，

只有祢能治理宇宙，

造生萬物，

讓大地遍佈走獸爬蟲；

二 祢又賜予人類無數生物，

花草樹木，

家禽牲畜，

任由人類管理取用。

三 求祢驅逐邪惡，

保祐祢的僕人，

也使我們的生活與行動，

永不辜負主的恩寵；

四 求主廣施慈愛，

賜喜樂，加助祐，

排除糾紛，

大家和氣共融。

五 仁慈的天父，

偕唯一聖子及施慰的聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四〇：病中祈禱

「你們中間跟我一起吃飯的，有一個
賣我」（谷一四，18）

對經一

復活期外：上主，我犯了罪，求祢治

愈我。

復活期：基督為我們成了貧窮，是要

使我們成為富有，阿肋路

亞。

體恤窮人的，真是有福，※

他遭難的時日，上主必會救助。

上主必保祐他，使他生存，

在世享福，※

決不將他交給仇敵，任其侮辱。

他臥病在床，上主必會醫治，※

他身患重病，必賜他轉危為安。

我會說：「上主，

我犯罪得罪了祢，※

求祢憐憫我，醫治我。」

我的仇敵辱罵我說：※

他何時才死，他的名字何時才被遺忘？

即使有人來探望我，

也是虛情假意，※

他們心懷叵測，一出門便胡言亂語。

惱恨我的人都在交頭接耳，※

猜想我患了什麼絕症：

「他已身患惡疾，※

必然一病不起！」

甚至我最信賴的知心好友，※

同桌共食的，也舉腳踢我。

上主，求祢憐憫我，治愈我，※

讓他們得到報應。

我知道祢真正喜愛我：※

因為我的仇敵不能再戰勝我。

因為我純潔無罪，祢便助祐我，※

使我永遠侍立在祢面前。

願以色列的天主、上主，受讚頌，※

從太古直到永遠。阿們！阿們！

對經一

復活期外：上主，我犯了罪，求祢治

愈我。

復活期：基督為我們成了貧窮，是要

使我們成為富有，阿肋路

亞。

聖詠四五：天主是人的救助和力

量

「人將稱祂的名字為厄瑪努爾，意思是：

天主與我們同在。」（瑪一，24）

對經二

復活期外：萬有的上主與我們同在，

雅格的天主是我們的保障。

復活期：一道河流給天主的城帶來喜

樂，阿肋路亞。

天主是我們的避難所和力量，※

是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋；

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

路亞。

你們要停戰！承認我是天主，※

上主，全能的天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬有的上主與我們同在，※

萬世的君王，※

雅格的天主是我們的保障。

祢的道路多麼公平真實！

對經二

上主，誰敢不敬畏祢？※

復活期外：萬有的上主，與我們同在，

誰敢不稱揚祢的名號？

雅格的天主是我們的保障。

因爲只有祢是聖善的，+

復活期：一道河流給天主的城帶來喜

萬民都要前來朝拜祢，※

樂，阿肋路亞。

因爲祢彰顯了祢的正義。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬上

對經三

主的讚美詩

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

對經三

祢。

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

復活期：讓我們向上主謳歌，因為祂

祢。

獲得了極光榮的勝利，阿肋

復活期：讓我們向上主謳歌，因為祂

路亞。

獲得了極光榮的勝利，阿肋

簡短讀經

羅一五，1 / 3

我們信心堅強的人，該扶持那弱小者，不可只顧自己的喜好；我們每個人都該顧及別人的利益，使他們滿意，而建立信心。因為基督並沒有尋求自己所好，却如經上所說的：「那侮辱你者的咒罵，都落在我身上。」

短對答詠

領：基督愛了我們，以祂的血洗滌了

我們。 答：基督：

領：使我們成爲天主的子民和祭司。

答：以祂的血洗滌了我們。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：祂會念及自己的仁慈，扶助

了我們這些僕人。

禱詞

天主俯聽貧窮人的祈禱，使饑餓的人得到飽飫；我們要讚美祂，誠懇地向祂呼求：

上主，求祢向我們顯示祢的仁慈。

上主，至仁慈的大父，我們爲祢教會中受苦的肢體，懇求祢，

—肢體的首領，曾爲我們懸在十字架上，完成了晚祭。

求祢使被囚的人獲得自由，使瞎子的眼睛復明，

—求祢支持孤兒和寡婦。

求祢使所有的信徒，佩上祢的全副武裝，—使他們能抵抗魔鬼的狡猾。

主，求祢在我們臨終時，施恩保佑我們，—使我們始終作祢忠實的子女，也使我們

平安的離開這個世界。

求祢引領逝世的人進入祢光明的住所，—使他們永遠仰瞻祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們從祢聖子蒙難的榜樣取得
教訓；求祢使我們效法祢的聖子，常能愉
快地挑起祢所賜予的輕鬆的擔子。

結束詞 見常用經文



第一週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：大地和地上的萬物屬於上主，

請大家前來朝拜。

聖詠第九十四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、至仁至慈的天主，

創造宇宙的大父，

請俯聽我們的哀哭，

接受我們的頌讚。

二、慈祥的天主，

求祢大發慈悲，

聖化我身心，

享受天上的平安。

三、請賜愛火，燃燒我心，

我們要歡呼歌唱，

迎接主的駕臨，

守夜清醒不敢疏懶。

四、劃破長夜的沈寂，

我們歌詠頌讚，

把握上主的恩許，

來日天國相見。

五、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

同享榮耀，

天上人間。阿們。

日間用

一、萬世光榮的天主，

祿恩賜聖神七恩，
降福我們的家庭，
保佑善良的信衆。

請容我們站在祿的右邊，
得以進入天廷。

二、請驅逐形體的疾病，
使我們躲避惡行，
粉碎邪魔的勢力，
治癒心靈的創痛。

六慈愛的天父，
請垂聽祿子民的禱聲，
讓我們永遠讚頌，

歌唱天主聖三的光榮。阿們。

甲、常年期

聖詠吟唱

聖詠二三〇：赤子般的信賴上主

「我是良善心謙的，你們要向我學習」

(瑪一一，29)

四、一週有七天，

轉眼即飄逝，

第八天的來臨，

將是審判的時辰。

五、仁慈的救主，

那一日不要向我們震怒，

對經一：你們若不變得像小孩，決不
能進入天國。

上主，我不心高氣傲，※

我也不敢自視過高；

我決不好大喜功，※

也不妄想成大業。

但願我的心靈，※
得享平靜與安寧；

我的心靈好像吃奶的嬰兒，※
就像嬰兒偎依在母親懷中。

以色列，你要仰賴上主，※
從現今直到永遠。

對經一：你們若不變得像小孩，決不
能進入天國。

聖詠一三一：天主給達味宗室的恩
許

「上主天主要把祂祖先達味的御座賜給
祂。」（路一，32）

壹

對經二：上主，願祢的聖民踴躍歡
欣，進入祢的住所。

上主，求祢懷念達味，※
和他的一切勞瘁。

因為他曾向上主發誓，※
向雅格的大能者許願：

除非我爲上主找到居處，※

爲雅格的大能者，準備好帳幕，

我決不進入我的房屋，※

也決不登上牀舖，

我決不闔眼，※

也不睡眠。

我們聽說約櫃在厄弗辣，※
就在雅爾平原找到了它。

「讓我們進入祂的住宅，※
在祂脚前俯首叩拜。」

上主，祢和祢威能的約櫃，※

請起來，駕臨祢安居之所。

願祢的祭司身披正義，※

願祢的聖民踴躍歡喜。

爲了祢的僕人達味，※

莫將祢的受傅者拋棄。

對經二：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

貳

對經三：上主向達味起了誓，祢必鞏

固他的王權，直到永遠。

上主向達味起了誓，※

決不會將誓言收回：

「我要使你的兒子，※

繼承你的王位。

你的子孫若遵守我的誓約和典章，※

他們的子孫必世代為王。」

上主揀選了熙雍，※

作為自己的王宮。

「這是我永久安息之處，※

我願意在這裏居住。

我要賞賜城中食糧充裕，※

窮人都得飽飫，

祭司蒙受救恩，※

聖民踴躍歡欣。

我要在這裏為達味興起一位後裔，※

受傅者前明燈常燃，王位永垂弗替。

我要使他的仇敵備嘗羞辱，※

使他頭上的冠冕光耀奪目。」

對經三：上主向達味起了誓，祢必鞏

固他的王權，直到永遠。

領：請來觀賞上主的工程。

答：祂在世上行了驚人的事跡。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期

應唸下列三篇聖詠

聖詠一〇四：上主忠於自己的諾言

「使徒們把天主來臨的奇事，顯示給萬民。」（聖達修）

壹

對經一：請歌頌上主，紀念祂所行的奇事（復·阿肋路亞）。

請衆稱謝上主，宣揚祂的聖名，※

在萬民中宣傳祂的工程。

你們要謳歌讚頌祂，※

傳述祂的奇工妙化。

你們要以祂的聖名而自豪，※

願尋求上主的人滿心喜悅。

你們要尋求大能的上主，※

時常想望瞻仰祂的慈顏。

天主的僕人亞巴郎的後裔，※

上主所選雅格的子孫！

你們要記念祂的奇事，※

祂的神蹟和祂的判詞。

祂是上主，我們的天主，※

祂的判斷遍及各處。

祂永遠信守祂的盟約，※

萬世不忘祂的承諾：

與亞巴郎所訂的盟約，※

向依撒格所作的承諾。

祂將此約爲雅格定爲法律，※

給以色列立爲永遠的盟約，

說道：「我將迦南賜給你，※

作爲你的基業。」

當時，他們人口寥寥無幾，※

在那裏只是客居而已。

由這一族遷移到另一族，※

由這一國流浪到另一國；

上主不容他們受人壓迫，※

爲了他們，還向衆王恐嚇：

「不要難爲我的受傅者，※
不可加害我的代言人。」

對經一：請歌頌上主，記念祂所行的

奇事（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主沒有捨棄那被出賣的義

人，從罪人手中救了他

（復：阿肋路亞）。

上主在那地方降下饑荒，※

斷絕了急需的食糧。

祂却預先派遣一位使者，※

就是那被賣爲奴的若瑟。

他的雙足扣上了腳鐐，※

他的頸項帶上了枷鎖，

直到他所講的預言應驗，※

上主的話證明他未嘗欺騙。

於是君王下令釋放了他，+

立他爲國家的宰相，※
一切財物的總管。

使他全權統轄所有公卿，※

教導元老學習智慧。

對經二：上主沒有捨棄那被出賣的義

人，從罪人手中救了他

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：上主想起了祂神聖的諾言，

引導祂的百姓歡樂地離去

（復：阿肋路亞）。

以色列進入了埃及，※

雅格便在含邦寄居。

上主使祂的子民日益昌旺，※

比他們的仇敵更爲堅強。

敵人轉而仇恨上主的子民，※

以欺詐的手段對待祂的僕人。

祂派遣了祂的僕人梅瑟，
和祂所揀選的亞郎前往埃及，
藉著他們行了各種奇跡：

祂使黑暗籠罩地面，※
他們却不聽祂的聖言。

祂將水變為鮮血，※
使魚類全部滅絕。

青蛙在遍地蕃生，※
侵入衆王的內宮。

祂一發令，飛來了成羣的蒼蠅，※
全境充滿了蚊蟲。

祂降下冰雹代替時雨，※
使閃電火焰橫掃全地。

祂摧毀了葡萄園和無花菓樹，※
折斷了境內的一切樹木。

祂一發令，飛來了蝗蟲，※
和不可勝數的蚱蜢。

吃光了田野的植物，※
啃盡了地上的五穀。

祂打擊了境內所有的頭胎，※
將強壯的長子全數殺害。

祂率領百姓帶著金銀離去，※
個個身強體壯，充滿活力。

他們出走，埃及人無不欣喜，※
因為他們對選民非常恐懼。

祂展開雲彩，作為他們的掩護，※
夜間又為他們燃起了火柱。

他們要求食物，就賜下鵝鶉，※
用天糧飽飫了他們。

祂劈開了岩石，湧出水泉，※
在沙漠中水流成川。

因為祂想起了祂神聖的諾言，※
對祂的僕人亞巴郎所立的誓言。

祂引導祂的百姓歡樂離去，※

率領著選民欣然就道。

祂使他們承受列邦的領土，※

獲取異民的財富。

使他們遵行祂的誡命，※

恪守祂的法令。

對經三：上主想起了祂神聖的諾言，

引導祂的百姓歡樂地離去

(復：阿肋路亞)。

領答句、誦讀及結束禱詞 見季節專用

晨 禱

讚美詩

一、黎明初現，

白晝開始，

誘惑遠去，

光明在望；

二、夜的陰影消逝，

失足跌倒的人，

快速振作奮起，

懇求上主原諒。

三、在這一週最末的清晨，

我們虔恭讚頌，

早日脫離黑暗的威脅，

進入上主的光芒。

四、光榮歸於父，

及唯一聖子，

施慰的聖神，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一八，145 / 152 (先)

對經一

復活期外：天亮以前，我的雙眼就盼

望著祢。

復活期：上主，祢是仁慈的，求賜我

新的生命，阿肋路亞。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※

我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※

使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來呼救，※

切望祢的訓誨。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※

祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※

他們都遠離了祢的教訓。

上主，祢就在我身邊，片刻不離，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制訂，千古不變。

對經一

復活期外：天亮以前，我的雙眼就盼

望著祢。

復活期：上主，祢是仁慈的，求賜我

新的生命，阿肋路亞。

聖歌 出一五，1 / 4，8 / 13

，17 / 18：渡紅海後的勝利

之歌

「戰勝那歌的人，高唱天主之僕梅瑟的歌

曲」（參照默一五，2 / 3）

對經二

復活期外：上主是我的力量，我的榮

耀，祂曾拯救了我。

復活期：那些勝利者都唱著天主之僕

梅瑟的詩歌、和羔羊的詩歌

，阿肋路亞。

我要歌頌上主，因為祂大獲全勝，※

將戰馬和騎士投入了海中。

上主，我的力量，我的榮耀，※

祂曾拯救了我。

祂是我的天主，我要頌揚祂，※

祂是我祖先的天主，我要讚美祂。

上主是戰士，祂的名號是「上主」，※

祂把法郎的戰車和軍隊投入海底。

祢一震怒，大水匯聚，波濤高聳如堤，※

深淵凝固在海底。

仇人說：我要追擊，我要擒獲，十

分得戰利品，我才心滿意足，※

我要拔劍，親手把他們斬除。

祢一噓氣，大海就把他們淹沒，※

像鉛塊一般沉入深淵。

上主，衆神之中誰能像祢？十

誰能像祢那樣神聖尊威？※

赫赫可畏，施行奇蹟？

祢一伸手，大地就把他們吞下，※

祢以慈愛領出了祢救贖的子民。

祢以大能，※

領他們走向祢的聖所。

上主，祢把他們領到祢立為基業的山上，十

培植他們在祢所準備的地方，※

就是祢親手建立的聖所。

上主為王，※

萬世無疆。

對經二

復活期外：上主是我的力量，我的榮

耀，祂曾拯救了我。

復活期：那些勝利者都唱著天主之僕

梅瑟的詩歌、和羔羊的詩歌

，阿肋路亞。

聖詠一一六：讚美憐憫人的上主

「我是說……使外邦人也能光榮慈悲的天

主」（羅一五，8，9）

對經三

復活期外：萬國啊！請讚美上主。十

復活期：上主對我們慈悲無量，阿肋

路亞。

萬國啊！請讚美上主，※

十萬民哪！請歌頌上主。

因為上主對我們慈悲無量，※

祂的真誠永世常存。

對經三

復活期外：萬國啊！請讚美上主。

復活期：上主對我們慈悲無量，阿肋

路亞。

簡短讀經

伯後一，10 / 11

弟兄們：你們要盡心竭力，使你們的
蒙召和被選，賴善行而堅定不移；果真如
此，你們就決不會跌倒。的確，這樣你們
便有把握，進入我們的主救主耶穌基督永
恒的國度。

短對答詠

領：上主，祢是我的避難所，我呼求

祢。 答：上主：

領：在這人世間，祢是我的福分。

答：我呼求祢。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢光照那坐在黑暗

中、死影下的人羣。

禱詞

基督願意在各方面都相似弟兄們，好能在天主面前作他們仁慈而可靠的大祭司；我們感謝祂，一起向祂祈禱：

主，求祢為我們打開祢聖愛的寶藏。

正義的太陽，祢藉聖洗聖事，照亮了我們，

——我們願意把這一天奉獻給祢。

在今天的每個時辰中，我們都要讚美祢，

——在一切事上，讚美祢的聖名。

祢的母親瑪利亞，常常聽從祢的聖言，

——求祢引導我們的脚步，使我們如同聖母一樣，常遵從祢的聖意。

我們生活在這可朽壞的塵世，求祢使我們期待那不可朽壞的天國，

——好能藉著信、望、愛三德從現在就預先嘗到祢那真福的喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢以聖子復活的光輝，照亮我們的心靈；使我們能脫離罪惡的黑暗，抵達永光的境界。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，33 / 40 (五)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，求祢領我走上祢誠命的途徑。

上主，求祢使法律做我成義的道路，※
我要時時遵守。

求祢使我明瞭，

如何遵行祢的誠律，※

我要以全副精神持守不渝。

求祢領我走上祢誠命的途徑，※

我十分樂意遵循。

請使我的心傾慕祢的律例，※

不貪圖塵世間的名利。

請掉轉我的視線，不看浮華，※

請照祢的應許賜我生命。

祢向敬畏祢的人所許的諾言，※

請在祢僕人身上實踐。

我所怕的羞辱，求祢除去，※

因為祢的典章盡善盡美。

我是如何渴慕祢的誠命，※

祢是正義的，請賜我生命。

對經一：上主，求祢領我走上祢誠命
的途徑。

聖詠三三：上主是義人的救援
「你們已經嘗到，上主是何等的甘飴」

(伯前二，3)

壹

對經二：尋求上主的人安享福樂，一
無所缺。

我要時時讚美上主，※

我的口舌不斷讚頌上主。

我的心靈因上主而自豪，※

謙卑的人聽了也必歡躍。

請你們同我一起讚揚上主，※

讓我們齊聲頌揚祢的名號。

我尋求了上主，祂就應允了我，※

祂救我脫離了一切恐懼。

你們仰瞻祂，就會喜形於色，※

絕不致滿面羞慚。

貧困的人一呼求，上主立刻俯允，※

拯救他脫離一切艱辛。

在那敬畏上主的人四周，※

有上主的天使紮營護守。

請你們體驗並觀看，十

上主是何等的美善，※

投奔祂的人真是有福！

上主的聖民，你們要敬畏祂，※

凡敬畏祂的人不虞匱乏。

富翁變成赤貧，忍饑受餓，※

尋求上主的人安享福樂，一無所缺。

對經二：尋求上主的人安享福樂，一

無所缺。

貳

對經三：你要追求和平，維護和平。

青年們，請你們前來聆聽，※

我要教導你們敬畏上主。

你們誰願生活順遂，※

願延年益壽？

就該謹守口舌，不出惡言，※

克制唇舌，不說謊話；

躲避罪惡，勉力行善，※

追求和平，維護和平。

上主的雙目垂顧義人，※

祂的兩耳傾聽他們的呼聲。

上主却敵視惡人，※

把他們的記念從人間抹去。

義人一呼號，上主立刻俯允，※

拯救他們脫離一切艱辛。

上主親近破碎的心靈，※

醫治人精神的苦痛。

義人雖然多災多難，※

上主却護祐他安然無恙。

保全他的全身骨骼，※
連一根也不致折斷。

罪孽必置惡人於死地，※
那憎恨義人的，必受懲罰。

上主必救贖祂的僕人，※
凡投靠祂的，決不會受處分。

對經三：你要追求和平，維護和平。
復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

列上八，60 / 61

地上的萬民都要知道：只有上主是天主，祂以外沒有別的神。但願我們的心全歸於上主我們的天主，遵行祂的律例，恪守祂的誠命，如同今天一樣。

領：我的天主，求祢把祢的道路指示給我，

答：求祢引領我踏上真理之途。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，常常歡欣地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

耶一七，9 / 10

人心狡滑詭詐，無可救藥；誰能識透它呢？上主我洞悉人心，透徹肺腑，依照每人的行徑和作為，給予報應。

領：上主，求祢赦免我無意的過錯，
答：更求使祢的僕人免於自負。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光；請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上

；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

智七，27 / 八，1

天主的智慧是唯一的，無所不能；雖然永存不變，卻能使萬象更新。智慧大展威力，從地極到地極，統治萬物，井然有序。

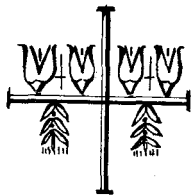
領：上主，祢的工程多麼偉大，

答：祢的設計多麼奧妙。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文



第二週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於
父。起初如何（阿肋路亞）

讚美詩

- 一、上主，全能的天主，
萬有的根源，
祢創造了一切，
大地充滿祢的恩典；
- 二、創造的大功告成時，
祢宣佈安息，
使我們在勞苦中，
心神輕鬆喜歡。
- 三、求祢沛降福祐，
助我懺悔一生的罪過，

進德修業，
勇往直前。

四、當最後審判來臨時，

不憂不懼，

大家齊歡欣，

享受永遠的平安。

五、大慈大悲的聖父，

與父同體的聖子，

施慰者聖神，

請垂聽我們的呼喚。

六、萬民臣服，

榮耀不衰，

君臨天下，

直到永遠。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一一八， 105 ~ 112 (註) . . .

默想法律中上主說的話

「這是我誠命：你們該彼此相愛。」

(若一五，12)

我領去釘在十字架上。

復活期：那實行真理的，必來到光明之中，阿肋路亞。

對經一

常年期：上主，祢的話是我脚步前的

明燈，阿肋路亞。

祢的話是我脚步前的明燈，※
是我道路上的亮光。

我今起誓，堅心定志，※

將臨期：新的熙雍女子，你要歡喜快

樂，因為你的君王就要來臨

遵守祢正義的諭令。

上主，我受苦確已深重，※

，溫和慈祥地來拯救我們的

靈魂。

求照祢的諾言，保全我的性命。

上主，請悅納我口中的頌讚，※

四旬期：第二主日：耶穌帶領伯鐸、

雅格和他的兄弟若望，登上

教導我明瞭祢的判斷。

我的生命不斷處於危險，※

了一座高山，就在他們面前

改變了容貌。

我却沒有忘記祢的規範。

惡人雖然給我設下陷阱，※

聖枝主日：我天天在你們當中、在聖

殿裏施教，你們却没有逮捕

我却沒有違背祢的誠命。

祢的訓誨是我永久的基業，※

我。現在你們却鞭打我，把

使我心中喜悅。

我要決意奉行祢的規範，
步步遵循，直到永遠。

對經一

常年期：上主，祢的話是我脚步前的

明燈，阿肋路亞。

將臨期：新的熙雍女子，你要歡喜快

樂，因為你的君王就要來臨

，溫和慈祥地來拯救我們的

靈魂。

四旬期：第二主日：耶穌帶領伯鐸、

雅格和他的兄弟若望，登上

了一座高山，就在他們面前

改變了容貌。

聖枝主日：我天天在你們當中、在聖

殿裏施教，你們却沒有逮捕

我。現在你們却鞭打我，把

我領去釘在十字架上。

復活期：那實行真理的，必來到光明
之中，阿肋路亞。

聖詠一五：上主是我的基業

「上主解除了耶穌死亡的痛苦，使祂復活
了。」（宗二，24）

對經二

常年期：上主，在祢面前才有圓滿的

喜悅。

將臨期：你們要強固痿弱的手；鼓起

勇氣說：請看，我們的天主

就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：第二主日：祂的面容好像太

陽一樣照耀；祂的衣服潔白

，放射着眩目的光芒。

聖枝主日：有上主天主教助祐我，因此

我決不會受辱。

復活期：死亡的痛苦解除以後，主就

復活了，阿肋路亞。

天主，求祢保佑我，※

因為祢是我的寄託。

我對上主說：「祢是我的上主，※

沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者、聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他的神明，※

必然會痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻奠血之祭。※

他們的名字，我也絕口不提。

上主，祢是我的基業，我的一切，※

是祢掌握著我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※

我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻仰望上主，※

有祢在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※

也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢必要指示給我生命之道，+

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊才有永遠的福樂。

對經二

常年期：上主，在祢面前才有圓滿的

喜悅。

將臨期：你們要強固瘦弱的手；鼓起

勇氣說：請看，我們的天主

就要來拯救我們，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：祂的面容好像太陽一樣照耀；祂的衣服潔白

，放射着眩目的光芒。

聖枝主日：有上主天主助祐我，因此

我決不會受辱。

復活期：死亡的痛苦解除以後，主就

復活了，阿肋路亞。

聖歌 斐二，6-11：基督是天主

主的僕人

對經三

常年期：天上人間，一聽耶穌的名

號，都屈膝叩拜，阿肋路

亞。

將臨期：法律藉着梅瑟而傳授，恩寵

與真理則由耶穌基督而施

予。

四旬期：第二主日：梅瑟與厄里亞談

論祂在耶路撒冷所要完成的一切。

聖枝主日：主耶穌自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。

復活期：基督不是必須先這樣受苦，

然後才進入祂的光榮嗎？阿

肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有因自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與常人無異。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，

且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。

使天上人間，和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：天上人間，一聽耶穌的名號

，都屈膝叩拜，阿肋路亞。

將臨期：法律藉着梅瑟而傳授，恩寵

與真理則由耶穌基督而施

予。

四旬期：第二主日：梅瑟與厄里亞談

論祂在耶路撒冷所要完成的

一切。

聖枝主日：主耶穌自謙自卑，服從至

死，且死在十字架上。

復活期：基督不是必須先這樣受苦，

然後才進入祂的光榮嗎？阿

肋路亞。

簡短讀經

哥一，2 b \ 6 a

願我們的天父和主耶穌基督，賜給你們恩寵及平安。

我們在祈禱時，常爲你們感謝我們的主耶穌基督之父：因爲我們聽說你們對基督耶穌有信心，而且對衆人有愛心。你們起初接受福音真理的時候聽到過這福音帶給你們的希望，因此你們的信心和愛心，都以那爲你們保存在天上的希望爲根據。這福音不但傳到你們那裏，也傳遍全世界，不斷地生長，不斷地結果；在你們那裏，也是一樣。

短對答詠

領：從太陽東升到西墜，願上主的聖

名受讚美。答：從太陽：

領：祂的光榮凌駕穹蒼。答：願上

主的名受讚美。

領：願光榮歸於父。答：從太陽：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

天主護祐祂特選的民族，使他們幸福。我們要念及祂的慈愛，感謝祂的恩惠，呼求祂說：

上主，我們信賴祢。

寬仁的聖父，我們為我們的教宗，和我們的主教，祈求祢，

—求祢保護他們，用祢的德能聖化他們。

願病弱的人常感到自己是與基督一起

受苦，

—也能從為人受苦的基督，得到安慰。

求祢仁慈眷顧無家可歸的人，

—使他們找到適當的居所。

求祢恩賜風調雨順，五穀豐登，

—使人人獲得日用的食糧。

（或：求祢仁慈保護我們的民族免受災禍，

—使我們安居樂業，能自由敬禮祢——天地的眞主。）

上主，求祢大發慈悲，眷顧去世的人，
—使他們進入天鄉。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：我們是上主的子民，是祂牧場的羊羣，請大家前來朝拜。

聖詠第九四首 見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜深人靜，

耳旁響起先知的邀請，
要讚美父、子及聖神，

日夜不停。

二、唯一的神體，

完美的聖三，
應受欽崇讚頌，

世世無窮。

三、深夜令人膽戰心驚，
想當年天使降臨，

消滅首生者，

使埃及陷入死亡的陰影。

四、深夜也使義人獲救，

天使到處奪取性命，

只有羔羊的血，

使人免除死亡的悲痛。

五、面對死亡，

埃及遍地有哭聲；

面對救援，

以色列却鼓舞歡騰。

六、我們是新興的以色列，

上主是我們的喜樂，

基督的寶血保衛我們，

不怕敵人來勢洶洶。

七、至善的君王，

讓我們分享天國的光榮，

全心歌頌祢，

世世無窮。阿們。

日間用

一、隨著勝利的基督，

光榮的日子已經來到，
幸福的時光，

值得我們慶幸歡笑。

二、基督眞光，使盲者復明，

使惡魔驚逃，

戰勝死亡的威脅，

使天人和好。

三、永恒的君王，

裁決了罪惡的命運，

天恩下降，

扶助人的軟弱。

四、世界奔向罪惡的深淵，

天上的慈恩無邊，

上主的大能與大智，

救我脫離邪魔的困擾。

五、基督復活，

脫離陰府，

人類得以再造，
亡羊重歸天父懷抱。

六、天使與人類共享太平，

萬物又見和諧，

勝利的上主，

永遠受人稱道。

七、慈母教會的讚頌，

歌聲響徹雲霄，

今天高唱阿肋路亞，

上主的子民齊歡笑。

八、死亡的統治覆滅，

世人重見天日，

人間又享和平，

歡慶在天朝。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇三：讚頌上主的歌

「誰在基督內，誰就是新受造物，舊的已成過去，都變成新的了。」（格後五，17）

壹

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

聖誕後第二主日：貞女懷孕了聖言，

仍是貞女；貞女生下了萬王

之王。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我的天主，祢穿戴

著榮耀和威嚴，身披光明

，輝煌燦爛。

我的心靈，你要頌讚上主，※

上主，我的天主，祢何其偉大！

祢穿戴著尊榮和威嚴，※

身披著光明，輝煌燦爛！

祢展開蒼天好似帳幔，※

大水之上建築了宮殿；

祢以雲彩作為戰車，※

乘坐風翼，到處飛馳。

祢以暴風作為使者，※

以火焰作祢的隨員。

祢奠定大地在基礎上，※

使它永遠不致搖盪。

祢使海洋覆蓋了地面，※

使洪水淹沒了羣山。

祢一斥責，洪水立刻逃走，※

祢一鳴雷，大水畏縮、倒流。

大水漫過山嶺，流入了峽谷，※

匯集到祢指定之處；

祢劃定了界限，不讓大水越過，※

免得大地重被淹沒。

祢使泉水流入河川，※

蜿蜒奔流羣山之間，

使野獸得到水喝，※

野驢也賴以解渴。

使飛鳥棲息在水旁，※

往來枝頭，婉轉歌唱。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

聖誕後第二主日：貞女懷孕了聖言，

仍是貞女；貞女生下了萬王

之王。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我的天主，祢穿戴

著榮耀和威嚴，身披光明，
輝煌燦爛。

貳

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主使大地出產食糧，又

賜人美酒舒暢胸懷。

祢從高天灌溉羣山田野，※

大地飽受祢的恩澤。

祢使青草滋生，飼養牲畜，十

使蔬菜生長，供人食物，※

使大地生出五穀；

祢以美酒舒暢人心，十

以香膏潤澤人身，※

以食糧強化心神。

上主的樹木得到充分的潤澤，※

還有祢所種植的黎巴嫩香柏；

飛鳥在枝頭搭巢，※

白鶴在樹上築窩。

高山為羚羊的住所，※

岩石作野兔的洞穴。

祢造月亮以定月份，※

太陽也自知西沉。

祢造黑暗，才有夜晚，※

林中的百獸四出流竄。

幼獅咆哮尋覓獵物，※

向天主要求食物；

旭日東升，各自逃逸，※

回到洞裏，安然休息。

人們出外謀生，※

勞碌直到黃昏。

對經二

將臨期：耶路撒冷的女兒，歡樂吧！

你的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要害怕，你的救援，

就要來到。

復活期：阿肋路亞，婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位

嗎？阿肋路亞。

其他時期：上主使大地出產食糧，又

賜人美酒舒暢胸懷。

叁

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祢即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞，瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路亞。

其他時期：上主看到祂所創造的一

切，認為樣樣都很好。

上主，祢的工程多采多姿，+

萬有都是祢的果實，※

祢的受造物充滿了大地。

汪洋大海一望無際，+

其中水族不可勝數，※

大小生物浮游不息。

船隻在海裏往來航行，※

祢造的魚類戲遊其中。

一切生物都賴祢扶助，※

等祢按時賜下食物。

祢賜以食物，牠們就會收集，※

祢張開手來，牠們便得飽食。

祢轉面不顧，牠們便驚惶失措，+

祢若收回牠們的氣息，※

牠們就會歸於灰土。

祢一噓氣，萬物化生，※

並使大地煥然一新。

願上主的光榮永世常存，※

願上主喜愛自己的工程！

祂俯視大地，大地即刻顫抖，※

祂觸摸羣山，羣山立即冒烟。

我一息尚存，就要歌頌上主，※

要終身讚揚我的天主。

願我的默禱蒙上主喜悅，※

我將要因上主而歡樂。

願罪人由地上絕跡，+

惡人不復存在，※

我的心靈，祢要讚頌上主。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高君王的降臨；因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞，瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主看到祂所創造的一

切，認為樣樣都很好。

常年期

頌：你們的眼睛有福，因為看得見。

答：你們的耳朵有福，因為聽得到。

其他時期頌答句見季節專用

誦讀及結束禱詞均見季節專用

晨禱

讚美詩

一、夜的陰影已經消逝，

曙光開始照耀大地，

讓我們齊心協力，

虔恭致敬，

歌頌全能的上主。

二、求主大發慈悲，

驅除焦慮不安，

賞賜救恩與所需，

願慈父的照顧，

永不撤除。

三、天地真神，

俯允我們的祈求，

聖父聖子聖神，

天涯地角，

同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一七：歡樂和得救的

歌聲

「這就是你們匠人棄而不用，廢石，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

對經一

常年期：奉主名而來的，當受讚美；

阿肋路亞。

將臨期：我們有一座堅城熙雍，救主

將建造城牆外郭保護它；請

你們大開城門，因為天主與

我們同在，阿肋路亞。

四旬期第二主日：上主的右手獲得了

勝利，上主的右手將我高舉。

聖枝主日：前來過節的羣衆，向上主

歡呼：奉主名而來的，應受

讚美。「萬歲」之聲，響徹

雲霄。

復活期：這是上主所選定的一天，阿

肋路亞。

請大家頌謝上主，因為祂美善寬仁，※
祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求了上主，※

祂就俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人。

投奔上主，※
勝過依賴權貴。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我必能靠上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，

想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

從義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲：

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※
上主的右手獲得了勝利。

我絕不至於死，必要生存，※

我要宣揚上主的作爲。

上主懲罰我嚴厲非常，※

却沒有把我交於死亡。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因爲祢俯允了我，※

將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用了廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作爲，※

在我眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主！求祢賜福。

奉主名而來的當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給了我們光明，※

請攜帶樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我讚揚祢。

請大家頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經一

常年期：奉主名而來的，當受讚美，

阿肋路亞。

將臨期：我們有一座堅城熙雍，救主

將建造城牆外郭保護它；請

你們大開城門，因為天主與

我們同在，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主的右手獲得了勝利，上主的右手將我高

舉。

聖枝主日：前來過節的羣衆，向上主

歡呼：奉主名而來的，應受

讚美。「萬歲」之聲，響徹

雲霄。

復活期：這是上主所選定的一天，阿

肋路亞。

聖歌

達三，52 / 57：一切受造

物都應歌頌上主

「造物主……永受讚美。」（羅一，25）

對經二

常年期：我們要詠唱詩歌，讚美我們

的天主，阿肋路亞。

將臨期：凡口渴的，請到水泉這裏來

：趁着上主還能找到時，你們要尋找祂，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：讓我們歡唱三聖

童在火窯中所唱的詩歌，讚頌上主。

聖枝主日：願我們信友與諸位天使、

兒童，向死亡的戰勝者同

聲歡呼：「萬歲！萬萬歲！」

復活期：上主，我們的天主，祢在穹

蒼之上，當受頌讚，當受稱

揚，直到永遠，阿肋路亞。

上主，我們祖先的天主，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢光榮的聖名，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在祢光榮的聖殿中，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在祢王國的寶座上，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢坐在天使之上，透視深淵，

當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

祢在穹蒼之上，當受頌讚，※

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

上主的一切化工，請你們讚美上主，※

歌頌稱揚祂，直到永遠。

對經二

常年期：我們要詠唱詩歌，讚美我們

的天主，阿肋路亞。

將臨期：凡口渴的，請到水泉這裏來

：趁着上主還能找到時，你

們要尋找祂，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：讓我們歡唱三聖

童在火窯中所唱的詩歌，讚

頌上主。

聖枝主日：願我們信友與諸位天使、

兒童，向死亡的戰勝者同

聲歡呼：「萬歲！萬萬歲

！

復活期：上主，我們的天主，祢在穹

蒼之上，當受頌讚，當受稱

揚，直到永遠，阿肋路亞。

聖詠一五〇：請你們讚美上主

「你們要以心靈詠唱，就是以身心讚頌天

主。」（何西秋）

對經三

常年期：請你們讚美上主的無限偉大

，阿肋路亞。

將臨期：請看，我們的上主要帶着威

能降來，為光照祂僕人們的

眼睛，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：請在上主顯示威

能的太空讚美上主。

聖枝主日：奉主名而來的，應受讚美

；願高天享平安，願光榮達

於至高之天。

復活期：請朝拜坐於寶座上的天主說：

阿們，阿肋路亞。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大！

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※

撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主，※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主！

一切有生命的，※
都要讚美上主。

對經三

常年期：請你們讚美上主的無限偉大，阿肋路亞。

將臨期：請看，我們的上主要帶着威能降來，為光照祂僕人們的眼睛，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：請在上主顯示威能的太空讚美上主。

聖枝主日：奉主名而來的，應受讚美；願高天享平安，願光榮達於至高之天。

復活期：請朝拜坐於寶座上的天主說：阿們，阿肋路亞。

簡短讀經

則三六，25-27
我要把清水灑在你們身上，洗淨你們

，聖化你們，脫離各種不潔和各種偶像。我還要賜給你們一顆新鮮的心，在你們身上注入新的精神。除去你們鐵石的心，換上一顆血肉的心。再將我的神傾注在你們內，使你們遵從我的規律，恪守我的誠命。

短對答詠

領：天主，我們感謝祢，稱頌祢的聖名。 答：天主：

領：我們傳揚祢的奇功。 答：稱頌祢的聖名。

領：願光榮歸於父： 答：天主：讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

我們要感謝我們的救主，祂降來塵世，為使天主與我們同在。我們現在高聲呼求祂說：

基督，光榮的君王，祢是我們的光明和喜樂。

聖詠吟唱

聖詠二二：善牧

主基督，祢是出自高天的光明，是未來復活者的初果，

「羔羊要牧放他們，要領他們到生命的泉源。」（默：七，17）

求祢使我們追隨祢，好能避惡行善，得到將來復活的光榮。

對經一：上主使我憩息在翠綠的草地上，阿肋路亞。

求祢使我們在所有受造物中看到祢的美善，讓我們到處仰瞻祢的光榮。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節專用部份。

主，求祢今天不要讓邪惡制勝我們，但使我們以善勝惡。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

祢曾在約旦河受洗，受聖神傅油，求祢使我們今天善用聖神賜予的恩寵。

上主是我的牧者，※我實在一無所缺。

我們的天父：結束禱詞 見季節專用經文

祂使我憩息在翠綠的草地上，※又領我走近幽靜的溪水旁。

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

祂使我精神振奮，體力恢復，※爲了光榮祂的名，領我踏上了正途。
縱然我要走過陰森的幽谷，※

我也不怕凶險，因為有祢與我同在。

祢的牧杖和牧棒，※

使我欣慰舒暢。

在我敵人面前，祢爲我擺設筵席，※

在我頭上傅油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裏，十

常沐浴在祢的恩寵與幸福中，※

在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。

對經一：上主使我懇息在翠綠的草地

上，阿肋路亞。

聖詠七五：爲勝利而謝恩

「萬民都要看見人子乘著天上的雲彩降來」

(瑪二四，30)

壹

對經二：天主在以色列彰顯了自己的

名號，阿肋路亞。

天主在猶大顯示了自己，※

在以色列彰顯了自己的名號。

在撒冷搭起了自己的帳幕，※

在熙雍建立了自己的住處。

祂在那裏折斷了弓上的火箭，※

搗毀了盾牌刀劍，消弭戰亂。

大能者，祢出奇制勝，※

威振羣山，何等光榮。

強敵敗退，一蹶不振，※

猛將陣亡，全軍覆沒。

雅格的天主，祢一聲呵叱，※

戰馬與騎士銷聲斂跡。

對經二：天主在以色列彰顯了自己的

名號，阿肋路亞。

貳

對經三：天主起來審判，大地戰慄，

噤若寒蟬。

唯獨祢尊嚴可畏，※

誰能在祢面前站立？

祢從天上宣佈斷案，※

大地戰慄，噤若寒蟬。

因爲天主要起來審判，※

拯救世上所有弱小貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

幸免於難的人，將一起歡舞慶祝。

要向上主你們的天主許願，也要還願，※

四周的人都要向可畏者祭獻；

祂抑制了王侯的氣燄，※

使地上的列王心驚膽戰。

對經三：天主起來審判，大地戰慄，

噤若寒蟬。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅五，1-2，5

我們既因信德而成義，便藉著我們的主耶穌基督與天主和好了。我們已藉著耶穌，靠信德得以生活在天主的恩寵中，並歡欣地希望分享天主的光榮。望德不叫人蒙羞，因爲天主的愛，已藉著賜給我們的聖神，傾注在我們心中。

領：我要永遠歌頌上主的恩寵，

答：千秋萬世稱揚祂的真誠。

午時

簡短讀經

羅八，26

聖神扶助我們的軟弱，因爲我們不知道該如何祈求，而聖神却親自以無可言喻的歎息爲我們轉求。

領：上主，願我的呼聲上達於祢，

答：求祢照祢的約言，賜我明理。

午後

簡短讀經

格後一，21 / 22

是天主向你我保證，同在基督內生活，並給我們傅油，也是祂在我們身上蓋了印，並在我們心裏賜下聖神作為憑證。

領：上主是我的光明，我的救援，

答：上主是我生命的保障。

結束禱詞

見季節專用經文

結束詞

見常用經文

第二晚禱

讚美詩

一、太陽下山，

黃昏已近，

三位一體的天主，

光明的光明，

照耀我們的心靈。

二、讚美祢在早晨，

讚美祢在傍晚，

我們永遠光榮祢，

永遠向祢呼求，

向祢歌頌。

三、全能的聖父，

聖子及聖神，

三位一體的天主，

保佑國泰民安，

俯聽我們的禱聲。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1 / 5，7：默西

亞是君王兼祭司

「基督必須為王，直到把一切仇敵屈服在祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：主基督按照默基瑟德的品位，

永爲祭司。

將臨期：請看，上主要帶着威能乘雲

降來，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主在神聖的光

輝中將伸出你大能的權杖。

聖枝主日：祂被人擊傷，受人貶抑，

天主却用自己的右手將祂高

舉。

復活期：天主使基督從死者中復活了

，讓祂在天上坐在自己的右

邊，阿肋路亞。

上主對我主起誓說：祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。

上主由熙雍伸出祢的權杖：※

祢要在祢仇敵中統治爲王。

在聖山上，祢誕生之日，

王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，絕不反悔：※

「祢按照默基瑟德的品位，

永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：主基督按照默基瑟德的品位

，永爲祭司。

將臨期：請看，上主要帶着威能乘雲

降來，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：上主在神聖的光

輝中將伸出你大能的權杖。

聖枝主日：祂被人擊傷，受人貶抑，

天主却用自己的右手將祂高

舉。

復活期：天主使基督從死者中復活了，讓祂在天上坐在自己的右邊，阿肋路亞。

聖詠一一三B：讚頌真天主

「你們拋棄偶像而皈依天主，是為了侍奉永生而真實的天主。」（得前一，9）

對經二

常年期：我們的天主在天上，祂要作什麼，都如願以償。

將臨期：上主必要出現，決不食言；如果尚未來到，你要等待，因為祂一定要來，決不遲延，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：我們所敬奉的天主只有一個，是祂創造了天地。

聖枝主日：基督的血洗淨我們，是要

我們侍奉生活的天主。

復活期：你們已背棄偶像，皈依生活的天主，阿肋路亞。

上主，光榮不要歸於我們，

不要歸於我們，※

祢是慈愛而真誠的，

願光榮歸於祢的聖名。

不要讓外邦人說：※

「他們的天主在那裏？」

我們的天主在天上；※

祂要作什麼，都如願以償。

外邦人的偶像是金銀，※

都是人手的彫塑品。

他們有口而不能言，※

有眼而不能見。

有耳却不能聽，※

有鼻却不能聞。

有手而不能觸摸，有脚而不能行走，※
雖有喉嚨，却不能出聲。

願製造偶像的人都同偶像一樣，※
信賴偶像的人也與偶像一般。

以色列，你們要信賴上主，※
祂才是你們的助祐和保護。

亞郎家族，你們要信賴上主，※
祂才是你們的助祐和保護。

敬畏上主的人應信賴上主，※
祂才是你們的助祐和保護。

上主眷念我們，也必降福我們，※
降福以色列，降福亞郎的子孫。

上主必降福敬畏祂的人，※
不分大小貧富。

願上主使你們繁榮，※
使你們和你們的子孫興隆。

願你們蒙受上主的降福，※

祂是天地的創造主。

蒼天是屬於上主的蒼天，※
祂却賜給人類大地塵寰。

死人不能讚頌上主，※
降入陰府的人也不能讚頌上主；

我們却要讚頌上主，※
從現今直到永遠。

對經二

常年期：我們的天主在天上，祂要作
什麼，都如願以償。

將臨期：上主必要出現，決不食言；
如果尚未來到，你要等待，

因為祂一定要來，決不遲延
，阿肋路亞。

四旬期：第二主日：我們所敬奉的天
主只有一個，是祂創造了天

地。

聖枝主日：基督的血洗淨我們，是要我們侍奉生活的天主。

復活期：你們已背棄偶像，皈依生活的天主，阿肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1，2，5，7

：羔羊的婚筵

對經三

常年期：上主的僕人，無論大小尊卑，請讚美天主，阿肋路亞。

將臨期：上主是我們的立法者，上主是我們的君王，祂必來拯救我們。

復活期：阿肋路亞，勝利、光榮、威能歸於我們的天主，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※祂的判斷真實而又公平。

阿肋路亞。

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經為王，※我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三

常年期：上主的僕人，無論大小尊卑

，請讚美天主，阿肋路亞。

將臨期：上主是我們的立法者，上主

是我們的君王，祂必來拯救

我們。

復活期：阿肋路亞，勝利、光榮、威

能歸於我們的天主，阿肋路

亞。

我們的罪過，是要我們死

於罪惡，活於正義。

基督爲你們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口，十

祂受虐待，也不報復，※

只把自己交給那公義的審判者。

祂身懸十字木架上，※

親身承擔了我們的罪過，

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

四旬期

聖歌 伯前二，21 / 24：天主

之僕基督自願忍受苦難

對經三

第二主日：天主連自己的兒子也不顧

惜，竟爲我們衆人把祂交出。

聖枝主日：祂在十字架上親身擔負了

對經三

第二主日：天主連自己的兒子也不顧

惜，竟爲我們衆人把祂交出。

聖枝主日：祂在十字架上親身擔負了

我們的罪過，是要我們死

於罪惡，活於正義。

謝主曲對經

見季節專用經文

禱詞

願基督受光榮受讚頌。祂拯救那藉著祂親近天主的人，因為祂永遠活著，為我們轉求。我們憑這種信仰，向祂懇求：

主，請垂顧祢的子民。

我們感謝天主，因為天主揀選了你們，藉聖神而聖化，信從真理而首先得救；因此，

天主也藉著我們宣講的福音，召叫了你們，使你們得沾我們的主耶穌基督的光榮。

祢是正義的太陽，在這日落黃昏的時刻，求祢照耀整個人類，

—使我們常沐浴在祢永恒不衰的光輝中。

求祢持守祢以神聖的血訂立的盟約，

—並聖化祢的教會，使它純潔無瑕。

主，求祢記得祢的會衆，

—和祢居住的殿宇。

求祢保護旅行在外的人，使他們旅途平安，

諸事順利，

—使他們安全而愉快地，到達目的地。

簡短讀經

得後二，13 / 14

短對答詠

領：我們的天主何其偉大，祂的能力

無限無量。 答：我們：

領：祂的智慧深不可測。 答：祂的

能力無限無量。

領：願光榮歸於父： 答：我們：

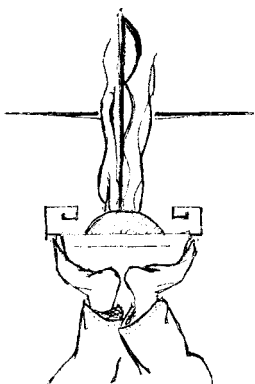
上主，求祢收納亡者的靈魂，
—赦免他們的過犯，賞賜他們永遠的光榮。
我們的天父……

結束禱詞

見季節專用經文

結束詞

見常用經文



第二週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼

吟詠。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、我們深信福音的報導，

偉大的時刻已在面前，

新郎即將來臨，

把天國帶到人間。

二、聖潔的貞女出迎，

手持點亮的明燈，

載歌載舞，

救主即將出現。

三、愚蠢的貞女驚慌，

持燈來到時，

新人已不見，

扣門已太晚。

四、我們要時時警惕，

頭腦清醒，

救主一旦來臨，

即時迎接不遲延。

五、仁慈的君王，

請接引我們到祢台前，

歌頌讚美祢，

永不間斷。阿們。

日間用

一、基督，我們的救主，

祿是生命和道路，
救恩和希望，

世人得救的保障。

二、祿是聖德的根源，

和平的締造者，

我們向祿獻出，

心底的讚揚。

三、求祿賞賜世界太平，

信德廣揚，

求祿寬恕罪人，

普施永生的獎賞。

四、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

永受讚美，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三〇，1-17，20-25：被迫

害者信賴的懇禱

「父啊！我把靈魂交在祿手裏。」

(路二三，46)

壹

對經一：上主，求祿側耳聽我，快來

救我（復：阿肋路亞）。

上主，我投靠了祿，永遠不會受辱；※

祿是公義的，求祿拯救我。

求祿側耳聽我，※

速來拯救我。

上主，求祿作我避難的磐石，※

我安全的居室。

因為祿是我的力量，我的避難所；※

為了祿的名，求祿領導我，指教我。

求祿拯救我脫離給我暗設的陷阱，※

因為祿是我的保護者。

我把靈魂交在祿手裏；※

上主，信實的天主，祢拯救了我。

崇拜偶像的人，祢深為厭惡，※

我却全心依賴上主。

我將因祢的慈愛而歡暢，+

因為祢俯視了我的慘狀，※

知道了我心靈所受的創傷；

祢沒有把我交於仇敵手裏，※

反使我的腳站在安全之地。

對經一：上主，求祢側耳聽我，快來

救我（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：上主，求祢慈祥地對待祢的

僕人（復：阿肋路亞）。

上主，求祢憐憫我，因為我困苦萬狀，※

眼睛紅腫，身心頹喪。

憂苦耗盡了我的生命，※

悲傷縮短了我的歲月；

我因犯罪精力衰退，※

骨瘦如柴，面容憔悴。

我的仇敵都辱罵我，※

我的四鄰都恥笑我。

我的知心好友都害怕我，※

路上遇見我，都迴避我。

我如同死人一般被人忘記，※

好似廢物一樣遭人拋棄。

我聽見許多人竊竊私議，※

周圍瀰漫了恐懼。

他們商議聯手攻擊我，※

圖謀奪取我的性命。

上主，我依然投靠祢，※

我說：「唯獨祢是我的天主。」

是祢掌握著我的命運，※

救我擺脫我的敵人。

求祢仁厚對待祢的僕人，※

大發慈悲把我救出。

對經二：上主，求祢慈祥地對待祢的

僕人。（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：願上主受讚美，因為祢向我

顯示了祢的慈悲（復：阿肋

路亞）。

上主，為敬畏祢的人，※

祢保留的恩澤是何等豐盛。

祢在衆人面前為投靠祢的人，※

施予的慈愛何其寬宏！

祢使他們投奔到祢的面前，※

免遭別人的暗算。

祢使他們藏身於祢的營帳，※

免受讒言的中傷。

願上主受讚美，十

因為祢在堅固的城內，※

奇妙地向我顯示祢的慈悲。

我驚惶時雖然說過：※

「祢已拋棄了我，不願再見我。」

但我一向祢求助，※

祢就俯聽了我的哀訴。

衆位聖徒！你們要愛慕上主，※

因為祢保祐忠信的臣僕。

對那蠻橫的歹徒，※

祢却要嚴厲地報復。

凡信賴上主的人，※

你們要鼓起勇氣，振作精神。

對經三：願上主受讚美，因為祢向我

顯示了祢的慈悲。（復：阿肋路亞）。

領：上主，求祢教導我，指引我走上真正

的坦途。

答：因為祢是救我的天主。

唸適合今日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、上主，光明的主宰

祢是光明的光明，

祢使黑夜消逝，

白晝再度來臨。

二、祢比太陽還要明亮，

燭照心靈的深處；

羣星在祢面前，

俯首稱臣；

三、祢是宇宙的真神，

照耀乾坤，

創造萬有的上主，

垂愛世人；

四、求祢照顧弱小，

沒有祢的恩寵護祐，

我們面對邪惡，

都會心驚膽震。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四一：渴望朝見天主和祢

的聖殿

「口渴的人，請來吧！願意的人，就汲取

生命之水。」（默二二，17）

對經一

復活期外：我何時才能見到天主的慈

顏？

聖 週：耶穌說：我的心靈憂傷欲絕

，你們要留在這裏，與我一

同警醒。

復活期：天主，我的心渴慕祢，就像

小鹿渴望清泉，阿肋路亞。

天主，我的心渴慕祢，※

就像小鹿渴望清泉。

我的心靈渴慕天主，生活的天主，※

我何時才能見到天主的慈顏？

有人天天向我說：

「你的天主在那裏？」※

我日夜哀哭；眼淚竟成了我的飲食。

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，+

率領羣衆晉謁天主的聖殿，※

心靈便不禁悲嘆憂傷。

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁，+

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祢是我的救援，我的天主。

我在約旦地區，赫孟山，米匝嶺，※

一想到祢，心中就不禁悲痛。

祢的瀑布發出巨響，+

深淵與深淵回聲相應，※

祢的洪濤巨浪，漫過我的頭頂。

白晝上主廣施慈惠，※

夜間我謳歌讚美賜我生命的天主。

我向天主我的磐石說：

「祢爲什麼忘了我？」※

爲什麼讓我遭受仇人壓迫而沮喪？」

我的仇敵辱罵我，使我心碎，※

他們終日對我說：

「你的天主在那裏？」

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁？+

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祢是我的救援，我的天主。

對經一

復活期外：我何時才能見到天主的慈

顏？

聖週：耶穌說：我的心靈憂傷欲絕，你們要留在這裏，與我一

同警醒。

復活期：天主，我的心渴慕祢，就像

小鹿渴望清泉，阿肋路亞。

聖歌 德三六，1-7，13

16：爲聖城耶路撒冷

祝禱

「認識祢是唯一的天主，和祢所派遣來的耶穌基督，就是永生。」（若一七，3）

對經二

復活期外：上主，求祢使我們得見祢

仁慈的光輝。

聖週：現在正是這世界受審判的時

候；現在這世界的元首就要

被趕走。

復活期：上主，求祢使熙雍洋溢著讚

頌祢的歌聲，陳述祢的偉大事跡，阿肋路亞。

萬有的天主，求祢救助我們，

垂顧我們，※

顯示給我們祢仁慈的光輝。

使尋找祢的萬民，※

都對祢起敬起畏。

讓他們知道除祢以外，沒有別的天主，※因而傳揚祢偉大的作爲。

求祢舉起手來，打擊外邦人民，※

使他們看到祢的威能。

正如祢藉著他們，

顯示給我們祢是聖者，※

同樣也必藉著我們，

顯示給他們祢的偉大。

使他們認識祢，

像我們認識祢一樣，※

因為除祢以外，別無真神。

上主，求祢再顯神蹟，重行奇事，※

彰顯祢手臂的大能。

求祢集合雅格的衆支派，+

使他們明白除祢以外，別無真神，※

使他們傳揚祢的豐功偉業。

使他們分得產業，※

如同古代一樣。

求祢憐憫那呼求祢名的百姓，※

就是祢立爲長子的以色列；

憐憫祢的聖城耶路撒冷，※

就是祢安居的處所，

使熙雍洋溢著讚頌祢的歌聲，※

使聖殿充滿祢的光榮。

對經二

復活期外：上主，求祢使我們得見祢

仁慈的光輝。

聖週：現在正是這世界受審判的時

候；現在這世界的元首就要

被趕走。

復活期：上主，求祢使熙雍洋溢著讚

頌祢的歌聲，陳述祢的偉大

事跡，阿肋路亞。

聖詠 一八(A)：讚頌萬物的造物

主

「旭日由高天照耀我們，……引我們走向

和平之路。」(路一，78 / 79)

對經三

復活期外：上主，祢在穹蒼之上，當

受讚美。

聖週：我們信德的創始者和完成者

耶穌，忍受了十字架，輕看

了羞辱，現在就坐在天主的

右邊。

復活期：天主的榮耀照明全城，羔羊

就是這城的明燈，阿肋路

亞。

高天陳述天主的光榮，※

穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，十

太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放。

從天這邊出發，繞到那邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經三

復活期外：上主，祢在穹蒼之上，當

受讚美。

聖週：我們信德的創始者和完成者

耶穌，忍受了十字架，輕看

了羞辱，現在就坐在天主的

右邊。

復活期：天主的榮耀照明全城，羔羊

就是這城的明燈，阿肋路

亞。

簡短讀經

耶一五，16

上主，我一聽到祢的話，我就吞了它

，祢的話使我心靈歡樂舒暢。

上主，萬有的天主，因爲我是屬於祢

名下的人。

短對答詠

領：義人，請向上主踴躍歡呼，正直

的人理當讚美上主。

答：義人：

領：請你們向上主高唱新歌。

答：正直的人理當讚美上主。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

讚主曲對經：上主應受讚美，因為祂眷顧

我們，救贖了我們。

禱詞

我們的救主使我們成爲祂王國的子民和祭司，以奉獻悅樂天主的祭品；我們現在懷著感恩的心情呼求祂：

主，求祢常保佑我們，使我們爲祢忠

誠服務。

永恒的祭司、基督，祢讓祢的子民分享了

祢的祭司聖職，

—求祢使我們時常奉上天主悅納的精神祭

品。

求祢賜給我們聖神的果實，

—就是忍耐，良善與溫和。

主，祢就是愛，求祢使我們愛祢，以祢作我們所擁有的一切，

—也使我們行善，一生讚美祢。

求祢使我們常能顧及弟兄們的需求，而慷慨地伸出援手，

—使他們更容易得到救恩。

我們的天父……

結束禱詞

上主，全能的天主，我們能有今日，

全是祢的恩賜。但願我們在祢大力保護之下，不再犯罪；所有思、言、行爲，都能符合祢的旨意。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，41~48(A)

對經一：聽天主的話又遵行的人，真

有福氣。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主、願祢以慈愛對待我，※

照祢的諾言拯救我；

因為我仰仗祢的聖言，※

才能反駁那凌辱我的人。

不要使我的言談違背真理，※

因為我一心仰望祢的判斷。

我要常遵守祢的規範，※

直到永遠。

我要自由自在在地生活，※

因為我常遵守祢的訓誡。

我要在列王前傳述祢的規律，※

絲毫不引以為恥。

我謹守祢的規誡感到愉快，※

因為這是我所喜愛。

我要伸開雙手歡迎祢的誠命，※

沈思緬懷祢的律令。

對經一：聽天主的話又遵行的人，真

有福氣。

聖詠三九，2~14，17~18：謝

恩與求助

「犧牲與素祭都非祢所喜，祢就給我預備

了一個身體。」（希一〇，5）

壹

對經二：我的食物就是承行派遣我來

者的旨意。

我懇切期待上主，※

祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。

祂把我從禍坑與污泥中拉出，※

使我站在磐石上，穩定了我的脚步。

祂使我口唱新歌，讚美我們的天主，※

眾人見了都肅然起敬，信賴上主。

全心依靠上主的人，多麼幸福，※

他不羨慕傲慢也不偏袒欺詐之徒。

上主，我的天主，祢的奇蹟何其多！+

祢的計劃，何其妙，無人可比！※

我若想宣揚陳述，也不可勝數！

犧牲和素祭都非祢所喜，+

全燔祭和贖罪祭也非祢所要，※

祢却要我俯首帖耳；

於是我說：「請看，我已來到！」※

書卷上已爲我記載：

我的天主，我樂意奉行祢的旨意，※

我常念念不忘祢的法律。

對經二：我的食物，就是承行派遣我

來者的旨意。

貳

對經三：我是貧苦人，上主眷念了我。

我在盛會中，宣揚了祢的正義，※

我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。

我沒有將祢的正義藏在心坎，+

却把祢的信實和救援大事宣傳，※

也沒有將祢的慈愛和真誠，

在盛會中隱瞞。

上主，求祢不斷憐憫我，※

願祢以慈愛和信實始終保護我。

因爲數不盡的災禍困擾着我，+

我的罪孽深重，使我無法抬頭，※

過犯擢髮難數，使我衷心痛苦。

上主，請祢開恩拯救我，※

上主，求祢快來扶助我。

願那些尋求祢的人，

都因祢歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉，上主！」

我是貧苦人，※

上主眷念了我；

祢是我的助祐，我的救援；※

我的天主，求祢不要遲延。

對經三：我是貧苦人，上主眷念了我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶三一，33

上主說：那時期一到，我要與以色列

家訂立的盟約是這樣的：我要將我的法律

放進他們的肺腑，寫在他們的心頭；我要

作他們的天主，他們要作我的子民。

領：天主，求祢給我再造一顆純潔的

心，

答：不要把我從祢面前拋棄。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工

作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢

恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女

的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

耶三二，40

我要同他們訂立一個永久的盟約，不

再離棄他們；爲他們謀幸福，將敬畏我的

精神傾注在他們心中，使他們不再離開

我。

領：天主是我的救恩，我的光榮。

答：祂是我的避難所。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨肩負起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

則三四，31

上主說：你們做我的羊羣，我牧場上的羊羣，我的百姓；我是你們的天主。

領：上主是我的牧者，我一無所缺，

答：祂使我憩息在翠綠的草地上。

結束禱詞

天主，昔日此時，祢曾召叫使徒們進入聖殿，現在祢也召叫我們祈禱；懇切求

祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名，所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、上主，永恒的救主，

一切光明的來源，

俯聽我們的祈禱，

驅散罪惡的陰影，

照耀祢的子民。

二、一天的工作完成，

懇求天父，

保祐我們平安；

我們時時讚頌，

感謝祢無數的慈恩。

三、夕陽西下，

夜幕低垂，

祢的光輝，

永不消逝，

日夜照耀著我們。

四、仁慈的聖父，

寬恕我們的過錯，

在漫漫長夜裏，

以祢的慈光，

護守我們的心神。

五、願天下萬國，

普世權威，

一切榮耀，

歸於聖父聖子聖神，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四四：君王的婚筵

「新郎來了，你們出去歡迎吧。」

(瑪二五，6)

壹

對經一

復活期外：祢英俊無比，談吐溫雅。

聖週：祂沒有引人注目的俊美、華

麗，也沒有使我們戀慕的儀

容。

復活期：奉主名而來的，應受讚美，

阿肋路亞。

我的心靈洋溢著優美的言詞，十

我向君王傾吐我的讚美詩：※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

祢英俊無比，談吐溫雅，※

因此天主永遠賜福給祢。

大能者！請把劍佩在腰間，※

顯示祢的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，十

願祢勇往直前，※

願祢的右手使祢所向無敵；

祢的利箭射中了仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在祢面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

祢喜愛正義，憎恨邪惡，十

因此上主！祢的天主，給祢傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

祢的衣冠散發沒藥、沈香，

和肉桂的芬芳；※

在象牙宮裏，爲祢彈奏悅耳的弦樂。

在祢的嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩帶著金飾，侍立在祢的右邊。

對經一

復活期外：祢英俊無比，談吐溫雅。

聖週：祂沒有引人注目的俊美、華

麗，也沒有使我們戀慕的儀

容。

復活期：奉主名而來的，應受讚美，

阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：新郎來了，你們出去歡迎

吧！

聖週：因為祂捨身成仁，我要使很

多人歸屬祂，作為報酬。

復活期：應邀來赴羔羊婚筵的人是有

福的，阿肋路亞。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘卻你的本族和家庭！

因爲君王戀慕你的美麗，※

祂是你的主，你要敬拜祂！

提洛的民衆要來向祢進貢，※
富足的人們也來朝見。

秀麗的公主深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到祢的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

祢的子孫將繼承祢的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使祢的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌祢，直到永久。

對經二

復活期外：新郎來了，你們出去歡迎

吧！

聖 週：因為祂捨身成仁，我要使很

多人歸屬祂，作為報酬。

復活期：應邀來赴羔羊婚筵的人是有
福的，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天

主

對經三

復活期外：依照天主教在愛子內所定的

計劃，時期一滿，就使萬有

總歸於基督。

聖 週：天主藉著祂的愛子賜給了我們

這分鴻恩，使我們藉這位

愛子的血得蒙救贖。

復活期：我們都飽沾了祂滿溢的恩寵

，而且恩上加恩，阿肋路亞。

願天主，

我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：依照天主在愛子內所定的計

劃，時期一滿，就使萬有總

歸於基督。

聖週：天主藉著祂的愛子賜給了我們

這分鴻恩，使我們藉這位

愛子的血得蒙救贖。

復活期：我們都飽沾了祂滿溢的恩寵

，而且恩上加恩，阿肋路亞。

簡短讀經

得前二，13

我們不斷地感謝上主，因為我們所傳

授的天主的信息，你們已聽到了，也接受

了，沒有把它視為人的信息，而確實當作

天主的信息，這信息在你們信徒身上發揮

著效力。

短對答詠

領：上主，願我們的祈禱上升到祢台

前，在祢面前有如馨香。

答：上主：

領：願我們高舉的雙手，好像晚間的

祭獻。 答：在祢面前有如馨香。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：我的天主，我要常常讚揚祢

的偉大。

禱詞

基督愛護並百般照顧祢的教會，我們

讚頌祢，大膽地呼求祢：

主，求祢滿足祢子民的願望。

主耶穌，求祢使所有的人得救，

——並使他們認識真理。

求祢保護我們的教宗，和我們的主教，

——對他們大力支援，使他們克盡牧職。

求祢照顧那些尋找正當工作和失業的人。

——使他們找到合適的職業，度安定的生活。

主，求祢作貧窮人的避難所，

——在苦難中救助他們。

我們把那些已亡聖職人員託付於祢，

——願他們在天鄉也不停地讚頌祢。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，我們無用的人蒙祢鼓

勵，完成了今天的勞苦工作，我們感謝祢

所賞賜的鴻恩，求祢接受我們的讚頌，作

為今晚對祢的祭獻。

結束詞 見常用經文

第二週：星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主、偉大的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、深夜清醒，

默思聖詠，

全力歌頌上主，

唱出心底的禱聲。

二、歌頌仁慈的君王，

但願有一天，

偕諸聖同登天廷，

獲享永生。

三、至聖的天父，

願祢偕聖子及聖神，

普世同欽，

永享光榮。阿們。

日間用

一、仁慈的上主，

求祢側耳傾聽，

我們的禱聲，

衆僕的虔誠。

二、求祢慈祥地垂顧我們，

點燃我們的油燈，

驅除黑暗，

照耀我們的心靈。

三、求祢大顯慈悲，

滌除我們的罪污，

解除桎梏，
治癒世人的疾病。

四、永恆的聖父，
偕同愛子及聖神，

享受光榮，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三六：惡人與義人的命運

「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。」（瑪五，5）

壹

對經一：將你的命運托給上主，祂必
會照顧。（復：阿肋路亞）。

不要因作惡的人而忿怒，※
也不要對歹徒心生嫉妬；

因為他們像野草，迅速枯乾，※
又像花卉，很快凋殘。

你要信賴上主，致力善行，※
必能安居樂土，享受康寧。

你要因上主而喜歡，※
祂必滿足你的心願。

將你的命運托給上主，※
依靠祂，祂必會照顧。

祂必顯示你守正不阿，※
表彰你為人光明磊落。

你要在上主前耐心等待，※
不要因惡人的成功而苦惱，※

不要因他們飛黃騰達而煩躁。
你要抑制忿恨，平息怒火，※
不可憤怒，以免招致惡果。

因為惡人必被剷除；※
仰望上主的人必能繼承樂土。

轉眼間，惡人就不復存在，※
找尋他的住所，也不知所在。

卑微的人必將繼承樂土，※
安享太平和幸福。

對經一：將你的命運托給上主，祂必
會照顧。(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：你要避惡行善，才有久居的
家園(復：阿肋路亞)。

惡徒千方百計陷害忠良，※
向他咬牙切齒、恨之入骨；

上主却向惡人發笑，※
因為知道他的大限已到。

惡人劍拔弩張，※
要殲滅貧困，殺害忠良。

他們的心反而被利劍刺穿，※
他們的弓將被折斷。

義人雖然生活清苦，※
却勝過惡人的財富。

因為惡人的手臂必被折斷，※
義人却有上主作為支援。

上主眷顧善人的歲月，※
他們將擁有永恆的產業。

患難之時，他們決不受辱，※
饑饉之日，他們必得飽足。

惡人和上主的仇人必被消滅，十
像原野的花草一般凋謝，※

像過眼雲烟，轉瞬即逝。
惡人借貸總不償還；※

義人却常樂善好施。
蒙上主降福的人必將繼承樂土，※

受祂咒罵的人必被剷除。
上主引導善人的脚步，※

贊賞他所走的道路；
他縱然失足，也不致顛仆，※

因為有上主扶持他。

我從小到老，十

從未見過義人被遺棄，※

也沒見過他的後裔求乞。

他畢生待人慷慨大方，※

上主必賜他的子孫昌旺。

你要避惡行善，※

才有久居的家園。

因爲上主喜愛正義，※

絕不拋棄自己的聖徒。

歹徒必將永遠消逝，※

惡人的子孫必被剷除；

義人將承受樂土，※

永遠在那裏居住。

對經二：你要避惡行善，才有久居的

家園（復：阿肋路亞。）

對經三：你要仰望上主，遵循祂的道

路（復：阿肋路亞）。

義人的口傾吐智慧，※

他的唇舌講論正義。

天主的法律存留於他的心田，※

他必能穩步向前。

惡人對義人虎視眈眈，※

伺機將他無情地摧殘。

上主却不會使他落在惡人手中，※

也不讓他在法官面前被判死刑。

你要仰望上主，遵循祂的道路，十

祂必要高舉你，使你承受樂土，※

你將親眼看見惡人被根除。

我曾看見惡人橫行霸道，※

有如粗壯的巨樹一般高傲。

我再經過時，它已不復存在，※

我到處尋找，也找不到。

請留意忠良，觀察君子，※
愛好和平的人必有子嗣；

但惡人必盡速淪喪，※
他們的後裔必完全滅亡。

上主是義人的救助，※
是他們困難時的保護；

上主必扶助他們，解救他們，十
從惡人手中挽救他們，※

因為他們曾向上主投奔。

對經三：你要仰望上主，遵循他的道

路（復：阿肋路亞）。

頌：求祢教給我明智和知識。

答：因為我信賴祢的法律。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、創造光明的上主，

祢是永恒的光明，

黑暗退避，白晝來臨，

真光升起，

羣星失色。

二、我們愉快的起床，

向祢歌唱，

唱出感恩的詩歌，

光明在望，

太陽戰勝了茫茫黑夜。

三、神聖的上主，

助祐我們拋棄私慾偏情，

避免動怒和紛爭，

抵抗世俗的誘惑，

決不貪圖口腹之樂。

四、祛除貪財的心思，

遠離放蕩的行爲；

助我生活淡泊，

潔身自愛，

效法基督的生活。

五、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神

萬世爲王，

永享福樂。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四二：渴望進入聖殿

「我是來到世界的光。」（若二一，46）

對經一

復活期外：上主，求祢賜下光明和真

理。

聖週：上主，求祢爲我伸冤，救我

脫離狡詐邪惡的歹徒。

復活期：你們來到了熙雍山和永生天

主之城，阿肋路亞。

天主，求祢爲我伸冤，+

駁斥褻聖的民族，※

救我脫離狡詐邪惡的歹徒。

天主，祢是我的保障，+

爲什麼把我拋棄？※

爲什麼讓我在仇人的壓迫下，

終日憂戚？

求祢賜下光明和真理，※

引我到祢的聖山，進入祢的殿宇。

我要走向天主的祭壇，+

到使我心喜的天主台前，※

天主，我的天主，我要彈琴讚頌祢。

我的靈魂，你爲何悲傷？爲何憂苦？+

我該仰望天主！再度頌揚祢，※

因爲祢是我的救主，我的天主。

對經一

復活期外：上主，求祢賜下光明和真

理。

聖週：上主，求祢為我伸冤，救我

脫離狡詐邪惡的歹徒。

復活期：你們來到了熙雍山和永生天

主之城，阿肋路亞。

聖歌 依三八，10~14，17~20

：垂死時的悲傷，病癒後

的喜樂

「我曾死過，現在却活著，……死亡在我
權下。」（默一，17~18）

對經二

復活期外：上主，在我們畢生的歲月

裏，求祢時時助祐我們。

聖週：上主，祢辯護了我的案件；

上主，我的天主，祢贖回了

我的生命。

復活期：上主，祢保護了我的生命，

免於喪亡，阿肋路亞。

我會說過：我正值中年，就要去世；※

我的餘年將奔向陰府之門。

我說過：

我在人間再也見不到天主，※

在世上也看不到任何居民！

我的居所被拆去，※

好像牧童的帳幕被拔除；

祢好像織工捲起我的生命，+

由紡織機上把它割斷，※

祢從早到晚總想結果我。

我整夜呼救直到清晨，+

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

從早到晚總想結果我。

我呻吟如鴿子，哀鳴像乳燕，※

我的雙目仰望上天，疲憊不堪。

是祢搶救了我的生命，※

使我脫離喪亡的深淵。

因為祢將我的罪惡，※

都拋在祢的腦後。

的確，陰府不會讚頌祢，+

死亡也不會稱揚祢，※

墜落深淵的人更不會仰望祢的信實。

活人，唯有活人讚頌祢，

像我今天一樣，※

為父的要使兒女認識祢的真誠。

上主，求祢拯救我，+

我們願以終生的歲月，※

在上主的殿內歌詠奏樂。

對經二

復活期外：上主，在我們畢生的歲月

裏，求祢時時助祐我們。

聖週：上主，祢辯護了我的案件；

上主，我的天主，祢贖回了

我的生命。

復活期：上主，祢保護了我的生命，

免於喪亡，可助路亞。

聖詠六四：隆重的謝恩詞

「熙雍可視為天上的聖城。」（奧利振）

對經三

復活期外：天主，祢當在熙雍受頌

讚。+

聖週：我正義的僕人將使多人成義

，因為祂承擔了他們的罪過。

復活期：祢眷顧了大地，普降甘霖，

使大地肥沃，阿肋路亞。

天主，祢當在熙雍受頌讚，※

十人許願，理當還願。

原來祢有求必應，※

血肉之人因罪而向祢投奔。

我們罪孽深重，不勝負荷，※

但祢都一一寬赦。

祢所選拔的人，住在祢的庭院，

真是有福！※

祢的居所——祢殿中的美物，

使我們心滿意足！

天主，我們的救主，

祢廣施奇能拯救我們！※

天涯海角，普世萬民，都要信賴祢。

祢彰顯大能，※

以威力穩定山嶽；

祢平息了澎湃的海洋，※

咆哮的巨浪，和萬民的擾攘。

遠地的居民，因祢的奇跡而驚異；※

東西兩極的人，都歡天喜地。

祢眷顧大地，普降甘霖，使大地肥沃；十

天主的河川洋溢，五穀豐登，※

這都是出於祢的安排。

祢灌溉田畦，耙平土壤，※

降雨鬆軟土地，賜福幼苗生長。

祢普施慈惠，年年豐收，※

祢足跡所至，處處富裕。

牧場上牛羊成羣，※

山林間，歡聲載道。

羊羣滿山遍野，十

佳禾滿坑滿谷，※

萬象都在歌唱歡呼。

對經三

復活期外：天主，祢當在熙雍受頌

讚。

聖週：我正義的僕人將使多人成義

，因為祂承擔了他們的罪過。

復活期：祢眷顧了大地，普降甘霖，

使大地肥沃，阿肋路亞。

禱詞

請大家讚揚我們的救主，祂以自己的復活

簡短讀經

得前五，4-5

照亮了世界。我們謙恭地呼求祂：

弟兄們，至於你們，你們並不生活在

主，求祢保佑我們常忠實的追隨祢。

黑暗中，那日子不會像盜賊一樣偷襲你們

主耶穌，我們清晨祈禱，紀念祢的復活，

。你們都是光明之子，白晝之子；我們不

—使我們期待著分享祢的光榮，整天快

屬於黑夜，也不屬於黑暗。

樂。

短對答詠

主，求祢接納我們的心願和善志，

領：上主，求祢俯聽我的呼聲，我切

—作為我們今天奉獻的初果。

望聆聽祢的訓言。

求祢使我們對祢的敬愛與日俱增，

答：上主：

—使一切事物幫助我們和眾人獲得益處。

領：黎明之前，我就起來呼救。

主，求祢使我們信仰的光照耀他人，

答：我切望聆聽祢的訓言。

—讓他們看見我們的善行而光榮天父。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

我們的天父：

讚主曲對經：上主！求祢拯救我們，脫離

結束禱詞

仇人的毒手。

主，耶穌基督，祢是引領人類得救的

眞光；求祢賞賜我們力量，爲祢準備正義
與和平的道路，期待著祢的來臨。祢與天
主父，和聖神是唯一天主，永生永王。
結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，49、56(七)

對經一：上主，我在客居之地，遵守

了祢的規誡。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

求祢記住許給祢僕人的諾言，※

祢的諾言給我帶來希望，

在我憂苦時安慰了我，※
使我生氣勃勃。

驕傲人雖然對我極力侮辱，※

我却沒有違背祢的法度。

上主，我想到祢往日的訓誨，※

內心就感到安慰。

我一見違犯祢法律的罪人，※

就不禁的怒火如焚。

我在此世，猶如異鄉作客，※

祢的規誡成了我的詩歌。

上主，夜間我想起了祢，※

就決意遵守祢的法律。

我遵守祢的規範，※

使我幸福無邊。

對經一：上主，我在客居之地，遵守

了祢的規誡。

聖詠五二：惡人的愚昧

「衆人都犯了罪，失掉了天主賦予的榮耀」

(羅三，23)

對經二：上主將領回祂流亡的子民，

我們要歡欣鼓舞。

愚蠢人自以爲：「沒有天主。」+

他們都心術敗壞，作惡多端，※

沒有一個好人。

天主由高天俯視人間，※

察看有沒有明智行事，尋求祂的人。

人人都誤入歧途，染上惡習，※

沒有一個好人，一個也沒有。

那些作孽的人，殘害我的子民，+

更不向我祈禱，※

難道他們果真如此無知？

他們毫無理由地驚惶失措，+

因爲天主殲滅了圍攻你的敵人，※

天主棄捨了他們，使他們遭受羞辱。

但願以色列人的救援來自熙雍，+

當天主領回祂流亡的子民時，※

雅格必要歡欣，以色列必要鼓舞。

對經二：上主將領回祂流亡的子民，

我們要歡欣鼓舞。

聖詠五三，1-6，8-9：呼

求救助

「先知祈求上主，以擺脫迫害者的邪惡。」

(加西盎)

對經三：天主必協助我，上主必扶持

我。

天主，求祢因祢的名拯救我，※

以祢的大能爲我伸冤。

天主，求祢垂允我的祈禱，※

側耳傾聽我的哀告。

因爲傲慢的人起來向我進攻，+

強橫的人想謀害我的性命，※

他們沒有把天主放在眼中。

天主必協助我，※

上主必扶持我。

上主，我甘願向祢呈奉祭獻，※

我要頌讚祢的美名。

因為祢救我脫離了一切災患，※

使我親眼看見我的仇敵潰散。

對經三：天主必協助我，上主必扶持

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前一二，4-6

恩寵雖有區別，却是同一的聖神所賜；職分雖有區別，所侍奉的却是同一的主；功效雖有不同，却是同一的天主在人們身上所推動。

領：敬畏上主的人，必將得救，

答：使祂的光榮久存人間。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地

向世人為祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格前一二，12-13

就像身體只有一個，却有許多肢體；肢體雖多，畢竟還是一個身體；基督也是這樣，因為我們衆人，不論是猶太人或希臘人，為奴的或自主的，都賴一位聖神受了洗，成爲一個身體，又都在一位聖神內汲取恩澤。

領：聖父，求祢以祢的名拯救我們，

答：使我們完全合而為一。

結束禱詞

仁慈的天主，祢會將拯救人類的計劃
 啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作
 中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世
 的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

格前一二，24 b ~ 26

天主這樣配置了身體，使身體不發生
 分裂，各肢體反能彼此關照。一個肢體受
 苦，所有的肢體都一同受苦；一個肢體得
 榮耀，所有的肢體都一同歡樂。

領：上主，我們的天主，求祢從各民

族中召集我們，

答：使我們讚美祢的聖名。

結束禱詞

天主，祢會派遣天使指示高乃略百夫
 長得救之路；求祢使我們常以被派遣為榮
 ，一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首
 ，日後同升天廷，瞻仰祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、創造時間的上主，

劃分白晝與黑夜，

使人日出而作，

日入而安眠；

二、求祢指引我們向善，

不受邪魔的陷害，

罪惡的沾染，

身心確保安全；

三、護祐我心靈，

擺脫私慾的紛擾，

莫讓人間虛榮，

破壞眞平安。

四、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神，

萬世爲王，光耀無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四八：財富的虛幻

「富人難進天國」（瑪一九，23）

壹

對經一

復活期外：你們不能侍奉天主，而又

侍奉金錢。

週：我忍受了他們的侮辱、恐嚇

；但是天主却好像一位孔武

有力的戰士與我同在。

復活期：你們要追求天上的事，而不

要醉心於世俗的事，阿肋路亞。

天下萬邦，請你們靜聽，※

普世居民，請側耳細聽。

無論貧富貴賤，※

你們都要聆聽。

我的口要宣講智慧的言語，※

我的心要思念明達的事理。

我要洗耳恭聽比喻，※

彈著弦琴揭開謎底。

當陷害我的仇敵圍攻我時，※

雖然危在旦夕，我又何必恐懼？

他們只知依仗自己的財富，※

誇耀花不完的金錢；

沒有人能贖回自己，※

也不能向天主付出生命的贖債。

因爲生命非常昂貴，※

任何代價都不足以贖回。

人不能長生不老，※

不能不見死亡。

眼見智者凋萎，愚者消逝，※

他們的財產留給他人。

雖然他們曾擁有自己名下的土地，※

墳墓却是他們永久的住宅，長期的居室。

榮華富貴不能久享，※

一如禽獸，終必死亡。

對經一

復活期外：你們不能事奉天主，而又

侍奉金錢。

聖週：我忍受了他們的侮辱、恐嚇

；但是天主却好像一位孔武

有力的戰士與我同在。

復活期：你們要追求天上的事，而不

要醉心於世俗的事，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：主說：你們應把財寶儲蓄

在天上。

聖週：上主，求祢拯救我，將我置

於祢的身邊，願祢的手保我

安全。

復活期：上主從死亡的手中，贖回了

我的生命，阿肋路亞。

這就是自負者的窮途，※

這就是自誇者的末路。

他們好像被人趕入深坑的羊羣，※

死亡要牧放他們；

他們跌入墳墓，音容就此腐蝕，※

陰間成爲他們的居室。

但是天主必要拯救我，※

使我脫離死亡的掌握。

人發財成了富翁，※

你也不用驚恐；

因為在他死時，絲毫不能帶走，※

他的財寶，也不能跟他同去。

他縱然生前自我陶醉：※

「只要你享福，人必誇讚你！」

但他終要歸到先祖的行列，※

永遠不能再見光明。

人在榮華中如不思量，※

一如禽獸，終必死亡。

對經二

復活期外：主說：你們應把財寶儲蓄

在天上。

聖週：上主，求祢拯救我，將我置

於祢的身邊，願祢的手保我

安全。

復活期：上主從死亡的手中，贖回了

我的生命，阿肋路亞。

聖歌 默四，11，五，9，10，

12：得救者的讚詞

對經三

復活期外：被宰的羔羊理當接受榮耀

和尊威。

聖週：主，祢曾被宰殺，用祢的血

把我們贖回，歸於天主。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利，都屬於祢，阿肋路

亞。

上主，我們的天主，※

祢理當接受榮耀，尊威和權能；

因為祢創造了萬物，※

萬物全憑祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※
並開啓書卷上的封印。

因為祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，各民族，

各國家中，※

用祢的血，把我們贖回，歸於天主。

使我們成爲天國的子民和祭司，

事奉我們的天主，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威，

光榮和讚頌！

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

聖週：主，祢曾被宰殺，用祢的血

把我們贖回，歸於天主。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利，都屬於祢，阿肋路

亞。

簡短讀經

羅三，23 ~ 25 a

衆人都犯了罪，缺少天主的光榮：衆人都因天主白白賞的恩寵，靠耶穌基督蒙受救贖而成了義人。天主立意，使基督以自己的血，爲信仰祂的人作贖罪祭。天主就這樣顯示了自己的正義。

短對答詠

領：上主，在祢面前，才有圓滿的喜

悅。 答：上主：

領：在祢身邊才有永遠的福樂。

答：才有圓滿的喜悅。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主，祢是全能的，祢的名

字是聖的，求祢對我們施行

奇事。

禱詞

基督是我們靈魂的牧者和監牧，祂愛護自己的子民，我們讚美祂，把希望寄托在祂身上，向祂祈求：

主，求祢保護祢的子民。

永恆的善牧，求祢保護我們的主教，

—和祢教會中所有的牧者。

求祢眷顧遭受迫害的人們，

—拯救他們脫離一切痛苦。

上主，求祢憐憫貧困的人，

—使饑餓的人飽享美物。

求祢光照制定法律的代表團，

—使他們在一切事上，作公平而明智的決定。

求祢援助去世的人，因為他們是祢用寶血所救贖，

—使他們同祢一起共赴天國的婚筵。

我們的天父……

結束禱詞

主天主，白晝屬於祢，黑夜也屬於祢；求祢使正義的太陽，常照耀我們的心靈，引領我們到達祢所臨在的光明之鄉。

結束詞 見常用經文

第二週·星期三

序經

頌：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：普世大地，請向天主歡呼，與

高彩烈地事奉上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢創造了萬物，

人類至高君王和救主，

令人敬畏的裁判者，

我們求祢慈祥保護。

二、光明的創造者，

願我們的禱聲衝破夜幕，

使我振作心神，

虔誠讚頌上主。

三、求賜今日萬事吉祥，

迎接不朽的生命，

助我時時行善，

來日得享永福。

四、求賜天上的神火，

熾熱我們的心胸，

點燃手中的油燈，

時時清醒，期待著上主。

五、救主，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

享受榮福。阿們。

日間用

一、基督，祢是真光與美善，

生命與幸福，
祢的仁慈無邊無涯：
流盡聖血，救人疾苦。

二、求祢普施慈愛，
加強我們的信心，

讓基督的愛火，
燃燒在人間各處。

三、求祢施展大能，
粉碎魔鬼的狡計，

派遣至聖聖神，
濟助貧苦孤獨。

四、天主聖父，
偕聖子及聖神，

世世代代，
享受永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三八：病人的懇禱。

「受造物屈服於敗壞之下，……是出於天主的決意。」（羅八，20）

壹

對經一：我們悲痛嘆息，等待我們肉身的救贖。

我說過：「我要謹言慎行，※
免得口舌犯罪。」

惡人在我面前，※
我就閉口不言。」

我雖默不作聲，仍然毫無用處，※
反而使我更加痛苦。

我實在憂心如焚，※
越想越覺得烈火熾熱難忍，

我禁不住發問：※
「上主，求祢明白指示我：

我的壽數有幾何？大限何日到？※
我的生命何其短暫！」

祢給我的歲月屈指可數，＋
壽命在祢面前等於虛空，※
人的生命，好像泡影。

浮生如夢，徒勞而無功，※

家財縱萬貫，不知落入何人手中。

對經一：我們悲痛嘆息，等待我們肉
身的救贖。

貳

對經二：上主，求祢垂允我的祈禱，

俯聽我的哀告。

上主，現在我還有什麼希望？※

我的希望只在祢的身上！

求祢救我脫離種種罪愆，※

不要使我受愚人的侮慢。

我緘口不言，默默無語，※

因為是祢所允許。

求祢從我身上除去這場災患，※

在祢責打下，我已消瘦不堪。

世人作孽，祢就懲治，＋

好像蛀蟲把他的珍藏蠶食，※

世人又能活到幾時？

上主，求祢垂允我的祈禱，＋

側耳俯聽我的哀告，※

不要充耳不聞我的哀號。

因為我在祢跟前有如逆旅，※

像我祖先一樣只是過客。

求祢饒了我，※

讓我去世前，得享安閒。

對經二：上主，求祢垂允我的祈禱，

俯聽我的哀告。

聖詠五一：申斥誹謗者

「凡要誇耀的，應該因主而誇耀。」

（格前一，31）

對經三：我信賴天主的慈愛，直到永

遠（復：阿肋路亞）。

你這以作惡爲能事的人哪！※

怎能以犯罪自誇？

你終日包藏禍心，※

出口傷人，猶如利刃。

你獨愛作惡，厭惡行善，※

你偏愛說謊，不講真言。

你這虛偽的騙子，※

總喜歡造謠生事。

因此天主要毀滅你，永遠除掉你，※

由人間把你根除，從營幕中把你逐出。

義人見了，必會驚愕，※

對他冷諷熱嘲說：

「看哪！這就是不依靠天主者的下場，※

他只知仗恃財富，作惡逞強。」

我却像青翠的橄欖樹，

長在天主的殿院，※

信賴祂的慈愛，直到永遠。

上主，我將永遠歌頌祢的作爲，※

在聖徒前，不斷讚揚祢的美善。

對經三：我信賴天主的慈愛，直到永

遠（復：阿肋路亞）。

領：我在等待上主的許諾。

答：我的心靈期待上主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

「上主，祢創造壯麗的穹蒼，

制定了宇宙的秩序，

月亮在夜間照射，

太陽在白天大放光明。

二、黑夜消逝，

萬物重見光明，

人類又充滿活力，
開始一天的勞動。

三、白晝的來臨，

邀請我們向上主讚頌，

明朗的天空，

舒暢我們的心胸；

四、使我們遠離誘惑，

戒除罪過，

生活要聖潔，

口舌要純淨。

五、時序川流不息，

信德日益精深，

使我望德活潑，愛火炎炎，

不怕爲基督犧牲。

六、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七六：追念上主的化工

「我們在各方面受了折磨，却没有被困倒」

（格後四，8）

對經一

復活期外：天主，祢的作爲聖潔無瑕

，那裏有神比我們的天主偉

大？

聖週：在患難之日，我舉起雙手祈

求了天主。

復活期：天主，洪流看見了祢，領導

民衆經過大海，阿肋路亞。

我向天主哀呼，※

呼求天主，祂就俯允。

我在患難之日，尋求天主，+

整夜不懈地合手祈禱，※

我的心仍得不到安慰。

我一起起天主，不禁咳聲嘆氣，※

我一沉思默想，總覺得沮喪。

祢使我徹夜不得安眠，※

我實在煩躁不安，苦不堪言。

我回憶往昔的時日，※

我懷念悠久的歲月。

我的心靈夜間默默自問，※

我的神魂不斷反覆質詢：

難道天主要永遠拋棄？※

難道祂不再回顧垂視？

難道祂的慈愛將永遠停止，※

祂的諾言也將永世廢棄？

難道天主忘記了慈悲？※

或因憤怒而將愛心關閉？

我說：「我所擔憂的，※

是至高者也許已經改變。」

我要追述上主的作為，※

懷念祢往日的奇蹟；

我要沉思祢的豐功，※

緬想祢的偉業。

天主，祢的作為聖潔無瑕，※

那裏有神比我們的天主偉大？

只有祢是施行奇蹟的天主，※

在萬民中彰顯了祢的威武。

祢以大能拯救了祢的子民，※

就是雅格和若瑟的子孫。

天主，洪流一看見祢，十

洪流一見祢，就恐慌畏懼，※

連海洋也不寒而慄。

烏雲傾降大雨，十

雲霄發出雷聲，※

閃電漫天奔馳。

雷霆隆隆作響，十

閃光將全球照亮，※
大地驚惶震盪。

大海爲祢開道，+

深水給祢讓路，※

祢的足跡並未顯露。

祢藉梅瑟和亞郎的手，※

領導祢的子民有如羣羊。

對經一

復活期外：天主，祢的作爲聖潔無瑕

，那裏有神比我們的天主偉

大？

聖週：在患難之日，我舉起雙手祈

求了天主。

復活期：天主，洪流看見了祢，領導

民衆經過大海，阿肋路亞。

聖歌 撒上一，1~10：窮苦人

因上主而歡欣踴躍

「祂把權貴推下高位，却提拔了弱小
卑微，使飢餓的人飽享美味。」

(路一，52~53)

對經二

復活期外：我的心因上主而歡喜，祂

貶抑人，也抬舉人。

聖週：如果我們與基督同死，我們

相信，也要與基督同生。

復活期：上主使人死，也使人生，阿

肋路亞。

我的心因上主而歡喜，※

我的頭因天主而仰起。

我開口嘲笑我的敵人，※

我因祢的救助而歡欣。

沒有聖者相似上主，+

除祢以外，也沒有真神，※

天主是我們唯一的靠山。

你們不要再三誇口，※

不要口出狂言；

因爲上主是全知的天主，※

人的行爲也都由祂審斷。

壯士的弓已被折斷，※

弱者反而力量倍增。

豐衣足食的，現在要傭工餬口，※

忍饑受餓的，如今却無須勞苦；

不妊的婦女，子女繞膝，※

多產的母親，反而中止生育。

上主使人死，也使人活，※

使人進入黃泉，也使人復出；

上主使人貧困，也使人富有，※

貶抑人，也抬舉人。

上主由塵埃中提拔了弱小，※

從糞土中高舉了貧困。

使他與貴人同席，※

繼承光榮的寶座。

大地的支柱原屬於上主，※

祂在支柱上奠定了世界。

祂必保護聖徒的前程，※

使惡人在黑暗中喪生；

因爲人不能憑己力獲勝，※

誰與上主作對，必被粉碎。

至高者必在天上大發雷霆，※

上主的裁判遠達地極；

將權力賜予祂的君王，※

使受傳者蘄露頭角。

對經二

復活期外：我的心因上主而歡喜，祂

貶抑人，也抬舉人。

聖週：如果我們與基督同死，我們

相信，也要與基督同生。

復活期：上主使人死，也使人生，阿

肋路亞。

聖詠九六：上主在審判時的

榮耀

「這篇聖詠預示世界的得救和萬民的信仰」

（聖達修）

對經三

復活期外：上主爲王，願大地踴躍十

聖週：天主使耶穌基督成了我們的

智慧、正義，聖化者和救贖

者。

復活期：光明已爲義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路

亞。

上主爲王，願大地踴躍，※

十所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面前進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像，誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因爲祢是至高的上主，十

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經三

復活期外：上主為王，願大地踴躍。

聖週：天主使耶穌基督成了我們的

智慧、正義，聖化者和救贖

者。

復活期：光明已為義人升起，心地正

直的人必將歡喜，阿肋路亞。

簡短讀經

羅八，35-37

誰能迫使我們與基督的愛隔絕呢？是

困苦、是艱難嗎？是迫害、是饑餓、是赤

貧嗎？是危險、是刀劍嗎？但靠着那愛我

們的主，我們在這一件事上都已獲得全勝。

短對答詠

領：我要時時讚美上主。

答：我要……

領：使祂的讚頌常在我口。

答：讚美上主。

領：願光榮歸於父…… 答：我要……

讚主曲對經：我們要一生一世，以聖善和

正義侍奉上主。

禱詞

我們的救主、天主曾許諾，將與祂的教會

天天在一起，直到今世的終結；我們讚美

祂，向祂致謝，並虔誠呼求：

主，求祢常同我們在一起。

主，求祢整天與我們在一起，

！不要讓祢正義的太陽離開我們。

我們把這一天的工作奉獻給祢，作為祭品，

聖詠吟唱

——願我們所言所行，都能使祢歡心。

聖詠一一八，57-64(八)

主，求祢使我們一言一行都能符合祢福音的精神，

對經一：我反省我所走的道路，決意轉向祢的法度。

——使我們成為地上的鹽和世界的光。

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

願祢聖神的愛，常留在我們心內，表現在我們的言語上，

專用部份。
復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

——使我們善度愛德的生活，不停地讚

路亞。

美祢。

上主，我曾說過：※

我們的天父……

我的福分全在遵守祢的法令。

結束禱詞

我一心祈望得見慈顏，※

上主，求祢光照我們的心靈，使我們

求祢照祢的諾言，憐憫我。

常遵守祢的誠命，不致誤入歧途。

我反省我所走的道路，※

結束詞 見常用經文

便決意轉向祢的法度。

日間祈禱

我迅速進行，毫不猶豫，※
遵守祢的規律。

讚美詩 見季節專用

惡人的繩索，雖然把我纏住，※

我却沒有忘記祢的法度。

爲了祢公道的律例，※

我半夜裏起來讚頌祢。

所有敬畏祢的人都是我的朋友，※

遵守祢誠命的人都是我的伴侶。

上主，祢的慈愛普及大地，※

求祢教我遵守祢的法律。

對經一：我反省我所走的道路，決意

轉向祢的法度。

聖詠五四，2-15，17-24：申

斥背信的朋友

「耶穌開始恐懼驚慌」（谷一四，33）

壹

對經二：恐懼與戰慄侵襲我；上主，

求祢注視我，垂允我。

天主，求祢傾聽我的祈禱，※

不要轉面不理我的哀告。

求祢注視我，垂允我，※

我痛苦、悲歎、憂傷欲絕：

仇敵的叫囂，惡人的壓迫，※

他們嫁禍於我，瘋狂地把我折磨。

我憂心如焚，※

死亡的恐怖籠罩我。

恐懼與戰慄侵襲我，※

使我驚惶失措。

我說：「但願我插翅如鴿，※

遠走高飛，尋覓安身之所！

我要往遠處逃亡，※

棲身在荒野的地方。」

我要趕快尋找避難所，※

躲過這場風波。

主啊！求祢攪亂他們的語言，※

因爲我在城裏見到暴動和騷亂。

他們日夜在城牆上巡行，※

兇殺、搶劫到處發生。

人們爾虞我詐，※

流氓地痞市井稱霸。

對經二：恐懼與戰慄侵襲我；上主，

求祢注視我，垂允我。

貳

對經三：我要呼求上主，上主必拯救

我。

如果我的仇人辱罵我，我還可以容忍；※

如果恨我的人欺凌我，我還可以退讓；

可惜是你，我的同僚，※

我的夥伴，我的友好；

我們曾親密相處，促膝交談，※

隨人羣一同進入天主的聖殿。

我要呼求天主，※

上主必拯救我。

不論清晨中午或黃昏，※

我一哀聲苦訴，祂必俯聽。

攻擊我，迫害我的人不可勝數，※

上主必救我安然脫險。

永恆的天主必俯聽我，使他們挫敗，※

因為他們目無天主，不肯悔改。

我的同伴違背了誓言，※

出手攻擊自己的盟友。

他口出甜言蜜語，心裏却詭計多端，※

他油腔滑調，口蜜腹劍。

把你的重擔託給上主，

祂必扶持你，※

絕不讓義人動搖跌倒。

天主！求祢把他們投入死亡的深淵！十

凶手和騙徒必將夭折，※

上主，我全心信賴祢。

對經三：我要呼求上主，上主必拯救

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申一，16 ~ 17 a

我吩咐法官說：你們要受理兄弟間的訴訟；無論是他們彼此間訴訟，或與外人訴訟，都要秉公審斷。開庭時不可偏袒，無論貴賤，一視同仁，不畏權勢，因為審判是天主的事。

領：上主是公平的，祂酷愛正義。

答：正直的人，必得觀祂的慈顏。

結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪而失散的人；求祢使我們在上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

依五五，8 ~ 9

上主說：我的想法不是你們的想法，你們的作風也不是我的作風，我的作風和想法與你們的作風和想法有天壤之別。

領：上主，萬有的天主，誰能相似祢？

答：上主，祢是全能的，祢的信實普及四方。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

撒上一六，7 b

天主的看法與人不同：人看外貌，上

主却看人心。

頌：天主，求祢察看我，洞悉我的心思，

答：引導我邁向永生的道路。

結束禱詞

天主，祢的聖子爲救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作爲，能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、夕陽西沉，夜幕低垂，

黑暗籠罩了大地，

旭日再度升起，

仍會大放光明；

二、創造萬物的天主，

祢使時光川流不息，

日夜交替，

令人讚嘆稱頌。

三、黑夜籠罩大地，

到處一片沉寂，

辛勤勞作的工人，

尋求一時的寧靜；

四、只有在信德與望德中，

才能享受聖言的光輝，

聖言起初就有，

是天父永恆的光明。

五、祢是永遠照射的太陽，

無始也無終，

上天下地，

莫不因祢而歡騰。

六、至聖聖父，

賜我們永享光明，

我們向祢及子及聖神，
永遠謳歌讚頌。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六一：在天主內才有平安

「願給予希望的天主，因著你們的信心，
使你們滿享平安。」（羅一五，13）

對經一

復活期外：我們期待所渴望的幸福，

就是我們救主光榮的來臨。

聖週：惡人說：讓我們來欺壓這個

義人：因為他反對我們的行
為。

復活期：你們不要心慌意亂，只要信

賴我，阿肋路亞。

我的靈魂只有在天主內獲得安寧，※

我的救援來自天主。

唯獨祢是我的磐石，我的救星，※

牠是我的堡壘，我決不會動搖。

你們共同欺凌一個人，向他衝擊，※

如同衝擊將倒塌的牆壁，要到何時？

你們企圖把他從高位上推下，※

你們愛說謊話：口中祝福，

心裏咒罵。

我的靈魂，只有在天主內獲得安寧，※

我的期望全在上主。

唯獨祢是我的磐石，我的救星，※

祢是我的堡壘，我決不會動搖。

我的救恩，我的光榮全在於天主，※

我的堡壘，我的保障全基於天主。

全體百姓，你們要常信賴上主，十

在祂面前傾訴你們的心曲，※

因為天主是我們的避難所。

世人不論貴賤，莫非泡影，※

放在天秤上毫無重量，比空氣還輕。

不要仗勢欺人，十
也不要以劫掠爲榮；※

縱然財富日增，也不要沉溺其中。

天主說了一次，我懂得了兩件事：十
威能屬於天主，慈愛也非祂莫屬；※
上主，祢按照每人的行爲予以報應。

對經一

復活期外：我們期待所渴望的幸福，
就是我們救主光榮的來臨。

聖週：惡人說：讓我們來欺壓這個
義人：因為他反對我們的行
爲。

復活期：你們不要心慌意亂，只要信
賴我，阿肋路亞。

下列聖詠如用作序經，此處
則改念第九十四篇聖詠

聖詠六六：萬民應稱頌上主

「你們要知道：天主已將這救恩，賜給了
外邦人。」（宗二八，28）

對經二

復活期外：天主，願祢的容光照耀我
們，降福我們。

聖週：祂親身承擔了大眾的罪過，
並為罪犯祈禱。

復活期：天主，願萬民都稱謝祢，因
祢的救援，而踴躍歡欣，阿
肋路亞。

願天主憐憫我們，降福我們；※
願祂的容光照耀我們！

讓世人認識祂的道路，※
使萬民得知祂的救贖。

天主，願萬民都稱頌祢，※
願列邦都讚美祢！

願萬民都踴躍歡欣，十

因為祢按正義統治世人，※
在地上以公正領導萬民。

天主，願萬民都稱頌祢，※

願列邦都讚美祢！

大地產生五穀，※

願天主，我們的天主賜福！

願天主給我們賜福！※

願四極八方敬畏天主！

對經二

復活期外：天主，願祢的容光照耀我
們，降福我們。

聖週：祂親身承擔了大眾的罪過，

並為罪犯祈禱。

復活期：天主，願萬民都稱頌祢，因

祢的救援而踴躍歡欣，阿肋

路亞。

聖歌 哥一，12-20：基督是超

越萬物的長子，是首先從死
者中復活的。

對經三

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬
有都賴祂而存在。

聖週：我們在基督內並藉着祂的血
得到了救贖，獲得了罪赦。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮
耀充滿大地，阿肋路亞。

感謝天父使我們在光明中，※
堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是超越萬物的長子。

因為上天下地的一切，

無論有形與無形，+

上座者或宰制者，率領者，或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，+

祂在萬有之前就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，+

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位；

因為天主樂意，

使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬

有都賴祂而存在。

聖週：我們在基督內並藉着祂的血

得到了救贖，獲得了罪赦。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮

耀充滿大地，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前五，5 b } 7

你們都該以謙卑爲服裝，因爲天主拒

絕驕傲人，却賜恩寵於謙遜人。因此，你

們該屈服在天主大能的手下，這樣，時機

一到，祂必提拔你們；將你們的一切掛慮

都託給祂，因爲祂必照顧你們。

短對答詠

領：上主，求祢保護我們，有如眼中

的瞳人。 答：上主：

領：讓我們在祢的翼蔭下藏身。

答：有如眼中的瞳人。

頌：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主，求祢運用手臂，大施

神威，擊潰高傲的人，提拔

弱小卑微。

禱詞

親愛的弟兄們，讓我們一起頌謝我們的天主，因為祂對自己的子民廣施慈恩，現在我們熱誠地祈求祂：

上主，求祢廣施恩寵，賜給我們平安。

永恒的天主，千年的寒暑對祢有如溜過的昨天，

——求祢使我們牢記：人生有如朝生暮死的花草。

求祢把神糧賞給祢的子民，免於饑餓，

——把活水賞給我們，解除永渴。

求祢使祢的信眾常追求和思念天上的事，

——把工作和休閒的時間也用來光榮祢。

上主，求祢賞賜我們風調雨順，

——使我們的大地豐收。

（或：上主，求祢救我們免遭一切災禍，

——求祢多多賜福於我們的家庭）

求祢賞賜去世的人，享見祢的聖容，

——也使我們日後能與他們共享永福。

我們的天父……

結束禱詞

天主，祢的名號何其聖善；對祢的仁慈，世世代代稱揚不盡。求祢俯聽我們的祈禱，使能聯合天上神聖永遠讚美祢。

結束詞 見常用經文

第二週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請到上主面前謳歌歡呼。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報曉，

黎明在望，

基督喚醒我們的睡夢，

重振我們的精神。

二、起來吧！不要再昏睡！

正直和淡泊的人，

清醒吧！

天國已經臨近。

三、曙光已經出現，

勞苦負重的人，

期待著光輝的一天，

讚頌上主的慈恩。

四、我們呼號哀求，

投靠耶穌，

遠離昏瞶與邪惡，

永保聖潔的身心。

五、基督，請把睡魔驅除，

打斷夜的鎖鍊，

解除往日的罪污，

恩賜我們煥然一新。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

享受榮耀，

世世無盡。阿們。

日間用

一、廣施寬仁的上主，

求祢大發慈悲，

賜我愛火，

消除心靈的罪污。

二、世海艱險，

身受流浪的痛苦，

求祢接引我們，

安抵天鄉港埠。

三、真理之主，生命的源頭，

祢的泉水使人滿足，

雙目尋求祢的人，

才會獲得真福。

四、我們舉心向上，

歌頌祢的偉大，

時時不忘讚美祢，

光榮的上主。

五、大慈大悲的天父，

偕聖子及聖神，

世世爲王，

享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四三·百姓的災禍

「靠那愛我們的主，我們在一切事上大獲全勝。」（羅八，37）

壹

對經一：上主，祢拯救了我們，我們永

遠稱謝祢（復·阿肋路亞）。

天主，我們親身聽過，十

祖先也曾向我們述說：※

祢昔日在他們的時代所行的偉業。

祢爲栽培他們，親手驅散了外人，※

祢爲發展他們，親手磨難了異民。

他們不是靠刀劍佔領土地，※
也不是靠武器獲得勝利。

而是靠祢的手臂和祢的威儀，※

因為他們博得了祢的歡心。

天主，祢是我的君王，※

是祢使雅格打了勝仗。

我們靠祢克勝了仇敵，※

憑祢的名踐踏了叛逆。

因為我依靠的不是我的弓箭，※

拯救我的也不是刀劍。

而是祢救我們脫離了對頭，※

使仇恨我們的人蒙羞。

我們常以天主自豪，※

永遠稱謝祢的名號。

對經一：上主，祢拯救了我們，我們

永遠稱謝祢（復·阿肋路

亞）。

貳

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢
的子民遭受侮辱。

天主，現在祢却拋棄我們，+

使我們飽受欺凌，※

祢不再同我們的軍隊出征。

使我們臨陣退却，※

讓敵人大肆搶掠。

使我們有如待宰的羔羊，※

到處漂泊，流亡異邦。

將祢的子民廉價賣出，※

並沒有從中致富。

使我們遭受鄰邦的凌辱，※

被四周的人民嘲笑欺侮；

祢使我們成爲異民的話柄，※

外邦人都向我們冷嘲熱諷。

我終日遭受侮慢，※

時常羞愧滿面。

我常聽到羞辱與欺凌者的聲音，※

又面對強敵和復仇的人民。

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢

的子民遭受侮辱。

叁

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲，

拯救我們（復：阿肋路亞）。

我們沒有忘記祢，+

也沒有違背祢的盟約，※

現在却身受一切災禍。

我們的心沒有背棄祢，※

我們的腳沒有遠離祢。

祢却把我們拋棄在野狗的地區，※

以死亡的陰影把我們遮蔽。

如果我們忘却了我們的天主，※

或向外邦的神明求助，

洞悉人心隱密的天主，※

對此事豈能究查不出？

其實，是爲了祢，+

我們成天被人殺傷，※

被人視作待宰的羔羊。

我主，醒來！祢爲什麼仍在沈睡？※

起來，請不要把我們永遠拋棄！

祢爲什麼坐視不顧？※

忘記我們的辛酸和痛苦？

我們俯伏在灰土中，※

身體傾倒在地面上；

上主，求祢起來，援助我們，※

大發慈悲，拯救我們。

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲，

拯救我們（復：阿肋路亞）。

領：主，惟獨祢有永生的話。

答：我們去投奔誰呢？

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升

我們懇切求主，
恩賜今天的生活，
不受罪惡染污。

二 謹口慎言，

不與人爭吵，
護守眼目，
虛榮不貪圖。

三 心地純潔向善，

排除惡念，
飲食有節制，
驕傲最可惡。

四 當白晝消逝，

黑夜再來時，
我們能以聖潔的心，

讚美上主。

五 光榮歸於父，

及子及聖神，
同聲頌揚，
時時處處。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七九：上主！請眷顧祢的葡

萄樹

「主耶穌，請祢快來！」（默二二，20）

對經一

復活期外：上主，請彰顯祢的威能，
來拯救我們。

聖週：上主，請看，我正處於困境，
求祢快來憐憫我。

復活期：我是葡萄樹，你們是葡萄枝，

阿肋路亞。

以色列的牧者，請留心細聽，※

祢率領若瑟有如率領羊羣。

坐在革魯賓之上者，※

請在厄弗辣因、

本雅明和默納協面前，大顯光榮。

請彰顯祢的威能，※

來拯救我們！

天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

上主，萬有的天主，※

惱怒祢子民的祈禱，要到何時？

祢使他們吃淚水浸透的食物，※

以大量眼淚作他們的飲料。

祢使我們成爲鄰國反對的對象，※

使敵人對我們冷嘲熱諷。

萬有的天主，十

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

祢從埃及移來一棵葡萄樹，※

爲種植這樹，曾把異民驅除。

祢爲這樹開墾了田畦，※

使它深深扎根，蔓延大地。

它的陰影遮蔽了羣山峻嶺，※

它的枝條有如高聳的蒼松；

樞枝伸展到海岸，※

嫩芽綿延到河畔。

祢爲何拆毀籬笆，※

任憑路人來砍伐？

森林的野豬把它踐踏，※

田間的走獸將它吞下？

萬有的天主，求祢回頭，※

從高天垂顧這葡萄樹。

求祢保護祢親手種植的園圃，※

照顧祢親自培育長大的小樹。

對那些焚燒，砍伐它的人，※

求祢顯出怒容，消滅他們。

願祢的手扶持祢特選的人，※

祢親自撫養的子民。

從此，我們不再背離祢，※

讓我們生存，呼求祢的聖名。

上主，萬有的天主，+

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

對經一

復活期外：上主，請彰顯祢的威能，

來拯救我們。

聖週：上主，請看，我正處於困境

，求祢快來憐憫我。

復活期：我是葡萄樹，你們是葡萄枝

，阿肋路亞。

聖歌 依一二，176：得救子

民的歡樂

「誰渴了，就到我這裏來喝！」

（若七，37）

對經二

復活期外：上主作了顯赫的事，請遍

傳天下。

聖週：請看，天主是我們的救援；

我依靠祂，便一無所懼。

復活期：你們將從救主的泉源中愉快

地汲水，阿肋路亞。

上主，祢曾向我發怒，我仍舊稱頌祢，※

祢的怒氣已經平息，且安慰了我。

的確，上主是我的救援，※

我依靠祂，決不恐懼不安。

因爲上主是我的力量，我的救主，※

我要歌頌祂。

你們要從救恩的泉源中，※
興高采烈的汲水。

你們在那一天要說：※

請你們稱頌上主，呼求祂的聖名！

將祂的作爲傳報給萬民，※

稱述祂崇高的名號。

請你們歌頌上主，十

因爲祂作了顯赫的事，※

請把這事遍傳天下。

以色列的聖者、

在你們中間何其偉大，※

熙雍的居民，你們要高聲歡唱。

對經二

復活期外：上主作了顯赫的事，請遍

傳天下。

聖週：請看，天主是我們的救援；

我依靠祂，便一無所懼。

復活期：你們將從救主的泉源中愉快

地汲水，阿肋路亞。

聖詠八〇：重訂盟約

「你們要謹慎，不要心存惡意背棄信仰。」

（希三，12）

對經三

復活期外：你們要向救助我們的天主

歌舞。十

聖週：上主以上等的麥麵養育了我

們，用石縫中的野蜜飽飫了

我們。

復活期：上主以上等的麥麵養育了我

們，阿肋路亞。

你們要向救助我們的天主歌舞，※

十向雅格的天主歡呼。

你們要擊鑼鳴鼓，引吭高歌，※

彈琴奏出悅耳的音樂。

朔望之夜吹號角，※

歡度我們的佳節。

這是頒給以色列的誡命，※

是雅格天主的法令。

當祂出征埃及的時候，※

給若瑟立了這個法度。

我聽到從未聽過的諾言：十

「我使你們的肩膀擺脫重擔，※

使你們的雙手放下筐籃。

你們在患難中呼號，我解救了你們，十

從雷鳴的雲彩中，我回答了你們，※

在默黎巴的水旁，我試探了你們。

我的子民，請聽我的忠告，※

以色列，但願你聽從我。

在你們中間，不可有別的神，※

也不可崇拜外邦的神。

我是上主，你們的天主，十

是我從埃及將你們領出，※

張開你們的口，我必使你們滿足。┌

我的百姓却沒有聽從我的呼聲，※

以色列沒有理睬我的命令；

我只好任憑他們的心靈頑梗，※

讓他們照自己的私意而行。

但願我的百姓肯聽從我的命令，※

以色列遵循我的途徑！

我必立刻制伏他們的敵人，※

轉身打擊迫害他們的仇人；

憎恨上主的人，雖然俯首稱臣，※

他們的命運却將永遠注定。

但我要以上等的麥麵，養育選民，※

用石縫中的野蜜飽飫他們。

對經三

復活期外：你們要向救助我們的天主

歌舞。

聖週：上主以上等的麥麵養育了我

們，用石縫中的野蜜飽飫了

我們。

復活期：上主以上等的麥麵養育了我

們，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一四，17-19

天主的國不在於吃喝，而在於正義、平安，以及聖神內的喜樂。凡是按這原則事奉基督的，才是天主所喜悅，衆人所稱許的。所以我們該追求平安，和彼此鼓勵。

短對答詠

領：上主，我徹夜不眠，思念着祢。

答：上主：

領：因為祢曾助祐了我。

答：思念着祢。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求使祢的百姓認識救

恩，並寬恕我們的罪過。

禱詞

天主、我們的天父，常保護祢的子女，從不輕視他們的祈禱。我們要讚頌祢，謙恭地一起向祢呼求：

上主，求祢照亮我們的眼睛！

上主，我們感謝祢，因為祢藉着祢的聖子光照了我們，

—求祢使我們整日在祢的照耀下生活。

上主，求祢今天以智慧引導我們，

—使我們今天度一個新生活。

求祢使我們堅強地爲祢忍受一切逆境，

—使我們永久慷慨地侍奉祢。

求祢今天指導我們的思想，言語和行爲，

—使我們常服從祢的旨意，爲光榮祢而工

作。

我們的天父：

結束禱詞

上主，祢是真光，是光明之源，求祢使我們常在祢的光照下生活，對祢的訓誨，常能深思默念，努力實踐。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，65 / 72 (九)

對經一：上主，祢頒佈的法律對我有

益，千萬金銀不能比擬。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主，

祢會按照祢的諾言，※

善待了祢的僕人。

求祢教給我們明智和知識，※

因為我信賴祢的規律。

祢懲戒以前，我曾徘徊歧途，※

現在我却順從祢的法度。

祢一向善良，普施仁惠，※

求祢教導我奉行祢的法規。

驕傲人捏造是非陷害我，※

我却一心恪守祢的規約。

他們腦滿腸肥，心地昏聩，※

我却喜愛祢的訓誨。

遭受苦難，對我有利，※

使我學習祢的規律。

祢頒佈的法律，對我有益，※

千萬金銀不能比擬。

對經一：上主，祢頒佈的法律對我有

益，千萬金銀不能比擬。

聖詠五五，277，9714：信

賴天主的聖言

「描述基督的苦難。」（聖業樂）

對經二：我依靠天主，血肉之人豈奈

我何！

天主，求祢憐憫我，因為有人謀害我，※

終日攻擊我，欺壓我。

至高者！我的仇敵終日陷害我，※

攻擊我的人，實在衆多。

在我恐惶的日子裏，※

我只有全心仰賴祢。

我倚靠天主，歌頌祂的承諾，※

我倚靠天主，血肉之人豈奈我何！

他們時常曲解我的言語，※

千方百計的想加害於我；

他們結夥埋伏，窺伺我的行徑，※

等待時機，圖謀我的性命。

我多少次流離失所，祢全知道，十

請祢記住我流了多少眼淚；※

這一切豈非都寫在祢的冊子上？

我一呼求祢，仇敵便立即敗退，※

我知道是祢在扶助我。

我依靠天主，歌頌祂的承諾，※

我依靠天主，血肉之人豈奈我何！

天主，我要向祢還我所許的願，※

我必向祢獻上讚頌的祭獻。

因為祢救我脫離死亡，使我不致跌倒，※

使我在天主面前，生活在光明的人世間。

對經二：我依靠天主，血肉之人豈奈

我何！

聖詠五六：苦難中的晨禱

「此篇聖詠歌唱主的苦難。」（聖思定）

對經三：上主，祢的慈愛超越諸天。

天主，求祢憐憫我，憐憫我，※
因爲我只投靠祢；

我投奔到祢的翼蔭下，※

直到毀滅的風暴過去。

我向至高者天主呼求，※

向施恩於我的天主求救。

天主必從天上施恩拯救我，+

使欺凌我的人，蒙受羞辱；※

天主必顯示祂的慈愛和信實。

我躺臥在幼獅羣中，※

牠們想把人們吞噬。

牠們的牙齒有如長矛銳劍，※

牠們的舌頭好似雙刃利劍。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰！

他們在我腳下佈置了羅網，

把我羈絆，※

在我面前掘了陷阱，
自己反而跌入其中。

天主，我的心已準備妥當，+

我的心已準備妥當，※

我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

弦琴和豎琴，醒來吧！※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因爲祢的慈愛超越諸天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢的尊威高於諸天，※

願祢的榮耀普照塵寰。

對經三：上主，祢的慈愛超越諸天。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

迦五，13 / 14

弟兄們！你們蒙召是為得到自由，但不要將這自由作為放縱肉慾的藉口，而要以愛德彼此服事。因為全部法律總括在這句話裏：「愛人如己。」

領：我要奮力遵守祢的誡命，

答：因為祢使我心靈舒暢。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜下的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

迦五，16 / 17

你們若隨聖神的引導行事，就決不會滿足本性的私慾，因為本性的私慾反對聖

神的引導，聖神的引導反對本性的私慾。二者互相敵對，使你們不能隨心所欲。

領：上主，祢一向善良，廣施仁惠，

答：求祢教導我，奉行祢的法規。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，使我們遵守祢的誡命，以豁達的胸懷、忠誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

迦五，22 / 23 a, 25

聖神的效果是仁愛、喜樂、和平、忍耐、良善、溫和、忠信、柔順、節制。如果我們靠聖神而生活，就該隨從聖神的引導而行事。

領：上主，讓我認識應走的道路；

答：願祢的聖神常常引導我，踏入有
道之邦。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們
常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣；并在逆
境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、全能的天主，
祢的光明照耀大地，
白晝將盡時，

我們以禱聲讚美祢。

二、太陽西斜，黃昏已近，
夜幕又將低垂，

萬物依時序變化，
生息不已。

三、至高的上主，

護祐祢疲倦的僕人，
遠離罪惡的污染，
不受黑暗的侵襲；

四、求祢照顧我們，

得到適當的休息，
在祢慈恩的照耀下，
永保純潔的心地。

五、大慈大悲的天父，

願祢偕聖子及聖神，
萬世爲王，
統治山河大地。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七一：默西亞的王權

「賢士們打開寶匣，拿出黃金、乳香、沒

樂等禮物獻給耶穌。」（瑪二，11）

壹

對經一

復活期外：我要祚作萬民的光，使我的救恩達於地極。

聖週：那從死者中首先復生的，地

上衆王的元首，使我們成為

天國的子民，侍奉祂的父、

天主。

復活期：天主已立祂為生者、亡者的

審判者，阿肋路亞。

天主，請將審判權授與君王，※

將祢的正義交給王子；

使祂公正地統治祢的百姓，※

公道地管理祢貧苦的民衆。

願高山給人民帶來和平，※

願丘陵為百姓帶來公正！

願祂保護百姓中的窮人，十

救助貧苦人的子孫，※

打倒那欺壓人的莠民。

祂將與日月同光，※

世世代代，萬壽無疆。

祂有如喜雨落在草原，※

又像甘霖滋潤農田。

祂為王時，正義必要伸張，※

如月之恒，永享安康。

祂的領域廣及四海，※

祂的王權遠達地極。

祂的仇人要向祂屈膝叩拜，※

祂的頑敵要舌舔塵埃。

塔西和羣島的衆王都前來進貢，※

舍巴和色巴的君王都來給祂獻禮。

衆王都要朝拜祂，※

萬民都要事奉祂。

對經一

復活期外：我要祢作萬民的光，使我的救恩達於地極。

聖週：那從死者中首先復生的，地上眾王的元首，使我們成為天國的子民，侍奉祢的父、天主。

復活期：天主已立祢為生者、亡者的審判者，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：上主要救護貧困，拯救他們脫離暴政。

聖週：上主必拯救哀號的貧民，扶持無依無靠的窮人。

復活期：願列邦都因祢而得福，阿肋路亞。

祢必拯救哀號的貧民，※

扶持無依無靠的窮人。

祢將憐恤弱小的羣衆，※
救護窮苦百姓的生命。

祢要拯救他們脫離暴政，※
他們的血在祢眼中十分貴重。

吾主萬歲！

願把舍巴的黃金獻給祢，※

願人們不斷為祢祈禱，

終日為祢祝福！

願大地五穀豐登，十

遍山果實搖曳，有如黎巴嫩的茂林，※
城市人煙稠密，好像原野上的青草。

願祢的名永受讚揚，※

願祢的名與日爭光。

願列邦都因祢而得福，※

願萬民也都要稱頌祢。

上主天主、

以色列的上主應受讚頌，※

因為只有祂能作奇妙化工。

願祂的威名永受讚美，※

願祂的榮耀充滿大地。阿們！阿們！

對經二

復活期外：上主要救護貧困，拯救他

們脫離暴政。

聖週：上主必拯救哀號的貧民，扶

持無依無靠的窮人。

復活期：願列邦都因祂而得福，阿肋

路亞。

聖歌 默一，17-18，一二，10

b) 12 a：論天主的審判

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

聖週：聖者賴羔羊的血和他們的證

言獲得了勝利。

復活期：耶穌基督昨天、今天，直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

今、昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢！※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨卽來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傳者基督已擁有權威；

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們的弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言，

和羔羊的血戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

聖 週：聖者賴羔羊的血和他們的證

言獲得了勝利。

復活期：耶穌基督昨天、今天，直到

永遠，常是一樣。阿肋路亞。

簡短讀經

伯前一，22-23

你們既因服從真理而淨化了你們的心，獲得了真實的手足之情，就該以赤誠的心，相親相愛。因爲你們是賴天主生活而永存的聖言重生的，不是由於可朽的，而是由於不朽的種子重生的。

短對答詠

領：上主是我的牧者，我一無所缺。

答：上主：

領：祂使我憩息在翠綠的草地上。

答：我一無所缺。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主使慕義如飢似渴的人飽

饗美味。

禱 詞

上主，我們的救主降福祂的子民，賜以各種神恩。我們衷心感謝祂，熱誠的祈求祂：

上主，求祢降福祢的子民。

仁慈的天主，求祢保護我們的教宗，和我們的主教，

—賜給他們堅強的信德和超人的智慧，以

治理祢的教會。

上主，求祢慈祥地保護我們的地區，

—使我們免受一切災禍。

求祢召叫青年男女能慷慨爲祢獻身服務，

—使他們師法祢聖子貞潔，貧窮和聽命的榜樣。

求祢保護那些宣誓守貞的修女們，

—使她們到處追隨祢的聖子—除罪的羔羊。

求祢使去世的人獲享永恆的安息，

—使他們與我們之間的聯繫，因着神恩的

共享，而日益堅強。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽我們的晚禱，

使我們時時默念祢的誠律，恪守不渝，也

使我們日後能進入永恆的光明，得到永福

的賞報。

結束詞 見常用經文



第二週：星期五

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：上主良善寬仁，請讚美祂的聖名。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報平安，

驅散黑夜的陰影，

至高的天主，

我們向祢呼求，

使我們不再驚恐。

二、萬物寂靜時，

大家熟睡中，

基督，祢悄悄到來，

保護我們，

給大地帶來光明。

三、求祢從惡夢中喚醒我們，

自黑暗的牢獄中，

拯救我們，

使我們重見天日，

獲享新生命。

四、光榮歸於父、子及聖神，

三位一體的天主；

願萬民都能分享

祂的和平、生命、光明，

永遠讚美祂的聖名。阿們。

日間用

一、創造萬有的主，

祢是聖父的光榮，

沒有祢聖寵的扶助，
我們就會膽戰心驚。

二、與祢的聖神同在，
與祢的教會同行，
邪魔的陰謀詭計，
永遠無法得逞。

三、雖然身在塵世，
負擔繁重，

但賴主福祐、事主忠誠，
罪惡蒙主寬容。

四、基督，大慈大悲的君王，

光榮歸於祢，
及父及聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠三七：處於急難中的罪人的

哀禱

「所有與耶穌相識的人遠遠站着。」

(路二三，43)

壹

對經一：上主，求祢不要在氣憤中

處罰我。

上主，求祢不要發怒而譴責我，※
不要在氣憤中而處罰我。

因為祢的箭深深射中我，※
祢的手重重壓著我。

在祢盛怒之下，我已禮無完膚，※
我犯罪的後果，使我粉身碎骨。

因為罪惡的洪流使我滅頂，※
愆尤的重擔使我不勝負荷。

對經一：上主，求祢不要在氣憤中
處罰我。

貳

對經二：上主，我的心願常在祢面

前（復：阿肋路亞）。

我的瘡痍潰爛不治，※

由於我的愚昧無知。

我心悲傷，腰背僵僵，※

終日苦悶，滿懷憂愁。

因為我的五內焦灼如焚，※

我已體無完膚，失去人形。

筋疲力竭，奄奄一息，※

心痛欲絕，嗟嘆不已。

我主，我的心願常呈現在祢的面前，※

我的悲歎不會向祢隱瞞；

我心驚肉跳，精力耗盡，※

我視力衰退，雙目失神。

我遭難時，

良友都袖手旁觀，※

親人都站得很遠。

追索我性命的人，張設羅網，十

想陷害我的人，惡言中傷，※

他們要日夜盤算害人的勾當。

對經二：上主，我的心願常在祢面

前（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我向祢承認我犯了罪愆，上

主，我的救助，求祢不要拋棄

我（復：阿肋路亞）。

我却像聾子，有耳聽不見，※

又像啞吧，有口不能言。

我好像一個人失去聽覺，※

有口而不能辯駁。

上主，我只有仰望祢！※

我主，我的天主，祢必應允我！

我曾說過：「不要讓他們洋洋得意，※

因我失足而沾沾自喜。」

我生來就易於失足，※

因此我心常感痛苦。

的確，我承認我犯了罪，※

因此我常悲傷而羞愧。

無故加害我的人，凶暴強悍，※

無理憎恨我的人，肆無忌憚；

他們對待我以怨報德，※

他們惱恨我，因為我守正不阿。

上主，求祢不要捨棄我，※

我主，求祢不要遠離我。

我的上主，我的援助，※

求祢快來救護。

對經三：我向祢承認我犯了罪愆，上

主，我的救助，求祢不要拋棄

我（復：阿肋路亞）。

領：對祢的救助和祢正義的諾言，

答：我渴望已經望眼欲穿。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨禱

讚美詩

一 天主，光明的創造者，

祢是上天的光明，

祢以慈父的手臂，

創造萬物，照顧人類。

二 黎明使星光隱退，

海洋披上一層淡紅的外衣，

濕潤的微風吹起，

給大地灑上滴滴露水。

三 朝日東昇，

夜影逐漸消失，

象徵基督的曉星，

喚醒大地，不再沉睡。

四 上主，永不沒落的太陽，

祢是光明的光明，

祢是大能的至一，
至一又有三位。

再救主，我們歌頌祢，

向祢俯伏敬拜；

願祢偕聖父及聖神，

同受讚美。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」（弗四，23-24）

對經一

復活期外：天主，祢不輕視痛悔和謙

卑的赤心。

復活期：孩子，放心！你的罪赦了，

阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我作了祢視為邪惡的事；

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※

祢在斷案時，表現了祢的公正，※

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我身內注入堅強的精神。

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。
上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※
為耶路撒冷重建城垣；

求祢不要驅逐我，疏遠我，※
不要從我身上剝奪祢的聖神。

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※
那時，人們將把牛犢，
呈獻在祢的祭壇上。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

對經一

我要引導惡人走上祢的道路，※
罪人也要歸依祢。

復活期外：天主，祢不輕視痛悔和謙
卑的赤心。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，※
我的口舌必要宣揚祢的公義。

復活期：孩子，放心！你的罪赦了，
阿肋路亞。

上主，求祢開啓我的唇舌，※
我要親口讚頌祢。

聖歌 哈三，2-4，13，15-
19：天主出現執行審判

因為祢並不喜歡祭獻，※
我獻全燔祭，祢也不會悅納。

「你們應當抬起頭來，因為你們的救援近
了。」（路二一，28）

天主，我的祭獻，

對經二

就是痛悔的精神，※

復活期外：上主，當祢發怒時，求祢

念及祢的仁慈。

復活期：上主，祢偕同基督出來，拯

救祢的子民，阿肋路亞。

上主，我聽到了祢的信息，※

上主，我看到了祢的偉業。

求祢在我們這年代中再度實行，※

在我們這歲月裏，再次宣揚！

當祢發怒時，※

請念及祢的仁慈。

天主從特曼地方而來，※

聖者由帕蘭山區而至；

祂的光榮掩蓋了諸天，※

祂的榮耀充滿了大地。

祂的光輝燦爛如日，十

祂手中射出光芒，※

蘊藏着祂的威能。

祢出來拯救祢的百姓，※

救護祢的受傳者。

祢的戰馬穿過大海，※

馳過洶湧的汪洋。

我一聽就膽顫心驚，※

我一看就目瞪口呆。

我的雙腿幾乎癱瘓，※

我的步伐蹣跚零亂。

我在靜待大難之日的來臨，※

來懲罰那侵擾我們的異民。

縱使無花果樹不會發芽，※

葡萄樹也沒有結菓；

橄欖樹一無生產，※

麥田也毫無收穫；

羊棧裏沒有羊羣，※

牛欄中不見牲畜；

我仍然喜樂於上主，※

歡欣於天主，我的救主。

上主、

天主是我的力量，+

祂使我跳躍有如小鹿，※

祂領導我走向高處。

對經二

復活期外：上主，當祢發怒時，求祢

念及祢的仁慈。

復活期：上主，祢偕同基督出來，拯

救祢的子民，阿肋路亞。

聖詠一四七：重建耶路撒冷

「你來，我要把新娘——羔羊的淨配，指給你看。」（默二一，9）

對經三

復活期外：耶路撒冷，你要讚頌上主。+

復活期：熙雍，你要讚頌你的天主，

因為祂使你的四境平安，阿

肋路亞。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

+ 熙雍，你要讚頌祢的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女；

也使你的四境平安，※

讓你飽享上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經三

復活期外：耶路撒冷，你要讚頌上主。

復活期：熙雍，你要讚頌你的天主，

因為祂使你的四境平安，阿
肋路亞。

簡短讀經

弗二，13-16

你們從前遠離天主的人，現今在耶穌基督內，靠着祂的血，已經可以親近天主了；因為基督是我們的和平，祂使雙方合而為一；祂以自己的身體，拆毀了中間阻隔的牆壁，就是雙方的仇恨；並廢除了律法的規條，使雙方在祂身上成爲一個新人，得以和平相處。基督以十字架消除了仇恨，也用十字架使雙方合成一體，與天主和好。

短對答詠

領：我向至高者天主呼求，祂會向我

施恩。 答：我向：

領：祂必從天上施恩來拯救我。

答：祂會向我施恩。

領：願光榮歸於父： 答：我向：

讚主曲對經：天主對我們仁慈關懷，使旭

日東昇照耀我們。

禱詞

基督藉着聖神把自己獻於聖父，用自己的血滌除我們的罪污，使我們心靈純潔，常能在天父的愛中生活。現在我們一起朝拜祂，誠心地向祂表明信仰：

主，我們的平安在於服從祢的旨意。

仁慈的主，祢在清晨，又賜給我們新的一

天，

！求祢也使我们再度革新我們的生活。

祢創造了一切，並予以照顧和保全，

——求祢使我們在受造物中看到祢的全能和

慈善。

祢傾流了寶血，為我們訂立了新而永久的

盟約，

——求祢使我們常奉行祢的命令，信守祢的

盟約。

祢身懸十字架上，由祢肋旁湧出了血和水，

——求祢用這救恩的泉水洗掉我們的罪過，

使教外人也分享救恩的快樂。

我們的天父……

結束禱詞

全能的天主，現在我們向祢獻上讚美

之祭；求祢使我們，將來在天上能永不停

止地與諸聖歌頌祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，73-80(十)

對經一：上主，求祢以仁慈來撫慰我。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

祢親手造了我，形成了我，※

求祢賞我智力，學習祢的誠命。

敬畏祢的人看見我就喜歡，※

因為我常仰賴祢的聖言。

上主，我知道祢的判斷公正無私，※

祢使我遭受苦難是出於祢的信實。

按照祢對僕人的許諾，※

求祢以仁慈來撫慰我。

但願祢能憐憫我，使我生活，※

因為祢的法律就是我的喜樂。

願陷害我的驕傲人蒙受羞辱，※

至於我，我要沉思祢的法度。

願敬畏祢的人都與我為鄰，※

認識祢法律的人向我歸順！

願我謹守祢的規範，問心無愧，※

使我不致蒙羞失敗。

對經一：上主，求祢以仁慈來撫慰我。

聖詠五八，2-5，10，11，17

，18：求主扶助抗敵

「願救主的話，教訓我們孝愛天父。」

（歐色比）

對經二：我的天主，求祢保護我，脫

離那攻擊我的人。

我的天主，求祢從仇敵手中搶救我，※

求祢保護我，脫離那攻擊我的人。

救我遠離歹徒，※

使我逃脫兇手。

上主，我雖然沒有犯罪作惡，※

殘暴者却羣起謀害我，反對我。

我雖無辜，他們仍然跑來挑戰，※

求祢醒來扶助我，前去察看。

天主，我的力量，我的堡壘，※

我只有仰賴祢。

我的天主必以慈愛來援助我，※

祂使我因仇敵失敗而歡樂。

我要稱頌祢的威能，※

清晨歡述祢的寬仁；

因為祢是我的碉堡，※

是我困難時的倚靠。

天主，我的力量，我的堡壘，十

我只有仰賴祢，※

因為祢是愛護我的天主。

對經二：我的天主，求祢保護我，脫

離那攻擊我的人。

聖詠五九：遭難者的祈禱

「在世上你們要受磨難，你們放心吧；我已戰勝了世界。」（若一六，33）

對經三：天主所懲罰的人真是有福；

祂打傷了人，又親手治療。

天主，祢拋棄了我們，折磨了我們，※
祢曾發怒，求祢回顧我們。

祢曾使大地震動，山崩地裂，※

求祢快來彌補裂痕。

祢曾使祢的百姓歷盡艱苦，※

東倒西歪，如飲烈酒。

祢為敬畏祢的人豎起旗幟，※

使他們閃避仇敵的射擊；

求祢垂允我們，施展大能，※

拯救祢所愛的子民。

天主在祂的聖所宣佈：十

「我必凱旋，※

我要劃分舍根，測量蘇苛特平原。

基拉阿得屬於我，※

默納協也屬於我；

厄弗辣是我的頭盔，※

猶大是我手中的權杖。

我要使摩阿布作我的僕役，十
我要在厄東豎立我的旗幟，※

向培肋舍高呼勝利。」

誰能領我走進堅城？※

誰能帶我進入厄東？

天主，難道祢已將我們拋棄？※

不肯與我們的軍隊一同出擊？

求祢幫助我們一臂之力，

抵抗仇敵，※

因爲人的援助徒然無益。

我們倚靠天主，才能奮勇戰鬥，※

上主必要親自踐踏我們的仇敵。

對經三：天主所懲罰的人真是有福；

祂打傷了人，又親手治療。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申一，31 b

上主你的天主在你的旅途中，要帶領

你，如同人帶領自己的兒子。

領：上主，求祢照祢的諾言扶持我，

使我生存；

答：不要使我的希望成爲泡影。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，爲拯
救世人，甘願接受了十字架的苦刑。求祢

寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今

後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

巴四，28 ~ 29

從前你們心智昏愚，徘徊歧途，遠離

天主；如今却要回頭改過，加倍努力尋求

天主；因爲降災給你們的那一位，要拯救

你們，賞給你們永遠的喜樂。

領：天主是仁慈的；

答：祂賜予豐富的救恩。

結束禱詞

主耶穌基督，當年在第六時辰，太陽

失去了光芒，大地陷於昏暗時，祢爲了拯

救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予

我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

智一，13 / 15

天主並沒有製造死亡，也不喜歡生靈喪亡。祂創造了萬物，願意他們存在，世上的受造物都是健全的，本身毫無致命的毒素。陰府在地上也沒有權勢，因為正義永存不滅。

領：上主救我脫離死亡，

答：我將在天主前，生活於光明的人

世間。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國。現在我們自認已罪，虔恭的求祢，日後也為我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、夕陽西下，

日近黃昏，

讓我們虔誠祈禱，

向上主唱出心底的讚頌。

二、基督，我們在祢的葡萄園裏，

辛勤耕耘，

一天的勞苦已經結束，

求祢賞賜預許的光榮。

三、是祢召喚了我們，

爭取未來的賞報，

輔導我們的工作，

振作我們疲倦的心靈。

四、基督，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一四：謝恩

「我們必須歷盡艱苦，才能進入天主的國。」

（宗一四，22）

對經一

復活期外：上主，求祢救我脫離死亡

，不要讓我跌倒。

復活期：上主從死亡的權勢下拯救了

我的生命，阿肋路亞。

我傾心愛慕上主，※

因為祂俯聽了我的哀訴。

祂側耳垂聽了我，※

我要一生呼求祂。

死亡的繩索纏繞著我，十

陰府的恐懼籠罩著我，※

憂苦與煩惱困擾著我。

我呼求上主的聖名：※

「上主，求祢挽救我的生命。」

上主富於憐憫和正義，※

我們的天主慈愛無比；

上主愛護誠樸的人，※

我遭受迫害，祂救拔了我。

我的靈魂，你要恢復平靜，※

因為上主厚待了你。

因為祂曾救我脫離死亡，※

使我不再流淚，使我不致跌倒。

我要在天主面前，※

生活於人世間。

對經一

復活期外：上主，求祢救我脫離死亡

，不要讓我跌倒。

復活期：上主從死亡的權勢下拯救了

我的生命，阿肋路亞。

聖詠一一〇：人民的護守者

「他們將不再飢餓，也不再口渴，太陽和任何炎熱不再傷害他們。」（默七，14）

對經二

復活期外：我的救助來自上主，祂創造了天地萬物。

復活期：上主保護祂的子民，猶如保護眼中的瞳人，阿肋路亞。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者，不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護祢身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經二

復活期外：我的救助來自上主，祂創造了天地萬物。

復活期：上主保護祂的子民，猶如保護眼中的瞳人，阿肋路亞。

復活期：上主保護祂的子民，猶如保護眼中的瞳人，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3 / 4：崇敬上

主的讚美詩

對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實。

復活期：上主是我的力量、我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路亞。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，十

萬民都要前來朝拜祢，※

因爲祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

簡短讀經

格前二，7 / 10

我們所講的，是天主奧秘的智慧，這智慧是隱而不彰，天主在萬世之前已經預定，使我們獲得光榮的智慧；今世有權勢的人，沒有一個人認識它；因爲如果他們認識了，決不至於將光榮的主釘在十字架上。正如經上所載：「天主爲愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。」但天主却藉聖神將這一切啓示給我們了。

短對答詠

領：基督爲我們的罪死了，爲將我們

領到天主面前。 答：基督：

領：論肉身，祇固然被處死了，論神魂，祇仍然活著。 答：爲將我們領到天主面前。

領：願光榮歸於父： 答：基督：

謝主曲對經：上主，求祢照祢對我們祖先所作的許諾，常念及祢的仁慈。

禱 詞

主基督曾慈祥地拭去痛哭者的眼淚；我們要讚美祇，懇切地呼求祇：

主，求祢憐憫祢的子民。

主基督，祢安慰了謙卑的人，

—求祢擦去窮苦人的眼淚。

仁慈的天父，求祢俯聽垂死者的哀禱，

—願祢的天使安慰他們、鼓勵他們。

願所有流亡的人認識祢的照顧，

—能回到自己的家園，日後能進入天鄉。

求祢使生活在罪惡中的人，獲得祢的愛憐，
—與祢和祢的教會和好如初。

求祢施恩拯救我們已亡的兄弟、姊妹，
—使他們獲享祢圓滿的救恩。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢藉着人們視爲愚蠢的十字架，奇妙地顯示出祢無上的智慧；求祢賞賜我們，因常仰瞻祢蒙難而受光榮的聖子，日益領悟十字架的真義，並引以爲榮。

結束詞 見常用經文

第二週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家聽從上主的聲音，進入

祂安居之所。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、不夜的白晝，

永恆的光明，

祢摧毀黑暗，

恢復失去的光輝，

照亮我們的心靈。

二、祢的降生使我們康復，

祢的召喚使我們甦醒，

沒有祢的臨在，

我們確實孤苦零丁，

求祢賜我們起死回生。

三、祢使我們戰勝死亡，

擊潰黑暗和邪惡；

永恆的君王，

求祢以眞光驅逐深夜的黑影，

使我們得蒙福祐，如沐春風。

四、仁慈的天父，

光榮歸於祢及子及聖神。

願三位一體的天主，

賜給我們和平、

生命和光明。阿們。

日間用

一、無始的聖父及親生的聖子，

父子共發的聖神，
共是唯一天主，

我們求祢從天降臨。

二、祢是我們的希望，

是一切愛的源頭，

是我們喜樂的原因，

是我們渴望的救恩。

三、萬民的天父，

偕同聖子及聖神，

求祢指引我們的言行，

照顧我們的身心。

四、天主聖三，

請記起祢的寬仁，

祢創造了我們，

又用寶血再生了我們。

五、唯一真主創造了世界，

基督的愛救贖了罪人，

祂為我們受苦受難，

召選我們作祂的子民。

六、平安、德能和王權，

光榮和全能，讚頌和崇敬，

歸於至聖聖三，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠一三五：逾越節的詩歌

「傳述上主的所作所為，就是歌頌。」

(加西道祿)

壹

對經一：只有上主施展了偉大奇能，

祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝上主，十

因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝衆神之神，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝萬王之王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

只有祂施展了偉大奇能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂以智慧創造了蒼天，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂將大地鋪展在大水之上，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂創造了巨大的光體，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂創造了太陽統治白晝，※

因為祂的仁慈永遠常存。

月亮和星辰光照黑夜，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經一：只有上主施展了偉大的奇能，

祂的仁慈永遠常存。

貳

對經二：祂從埃及人中間領出以色列，

祂伸出手臂施展了大能。

祂擊殺了埃及人的長子，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂由他們中間領出了以色列，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂伸出手臂施展了大能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把紅海從中分開，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂領以色列人從海中走過，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把法郎和他的軍隊投入紅海，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經二：祂從埃及人中間領出以色列，

叁

祂伸出手臂施展了大能。

因為祂的仁慈永遠常存。

對經三：你們要稱謝天上的天主，祂

祂救我們脫離了仇人，※

因為祂的仁慈永遠常存。

救我們脫離了仇人。

祂把食品供給一切生靈，※

祂領百姓經過曠野，※

因為祂的仁慈永遠常存。

因為祂的仁慈永遠常存。

你們要稱謝天上的天主，※

祂擊敗了強大的君王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

因為祂的仁慈永遠常存。

對經三：你們要稱謝天上的天主，祂

祂殺死了阿摩黎王息宏，※

救我們脫離了仇人。

因為祂的仁慈永遠常存。

領：上主，求祢教我認識祢的法度。

祂殺死了巴珊的敖格王，※

答：求祢教我履行祢的道路。

因為祂的仁慈永遠常存。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

祂使選民佔領他們的土地，※

因為祂的仁慈永遠常存。

乙、常年期外

由祂的僕人以色列來繼承，※

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應唸下

因為祂的仁慈永遠常存。

列三篇聖詠

我們遭難時，祂懷念了我們，※

聖詠一〇五：上主的美善百姓的無信

「這一切事記錄下來，是為了勸戒我們活在世末的人。」（格前一〇，11）

壹

對經一：上主，求祢記得我，快來拯

救我（復：阿肋路亞）。

請稱謝上主，因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

誰能述說上主的大能，※

誰能宣揚祂的一切光榮？

守正不阿的人真有福氣！※

為善有恒的人其樂無比！

上主，當祢對子民施恩時，※

求祢記得我，快來拯救我。

使我得見祢選民的福樂，+

分享祢子民的歡笑，※

跟祢的百姓一同誇耀。

我們和祖先都犯了罪，※

違反正道，胡作非為。

我們的祖先在埃及，※

沒有了解祢的奇蹟。

忘記了祢無數的恩典，※

竟在紅海畔，將祢背叛。

但祂爲了自己的聖名，+

爲了彰顯祂的大能，※

仍然拯救了他們。

祂一呵叱紅海，海水立即乾涸，※

領他們走過海底，好像走過沙漠。

上主從敵人手中救出了他們，※

從敵人的掌握中贖回了他們。

海水將敵人淹沒，※

沒有一個人逃脫。

他們這才相信了上主的話，※

高呼歡唱讚美祂。

但他們很快就忘了祂的奇蹟，※

不再順從祂的旨意；

他們在曠野裏，貪得無厭，※

在荒漠中，試探上主。

上主使他們得償所願，※

賜下食物，使他們飽餐。

他們在營中忌恨梅瑟，※

以及亞郎——上主的聖者。

大地裂開，吞下了達堂，※

活埋了阿彼蘭的同黨。

烈焰燒死了他們的同夥，※

大火焚毀了所有的餘孽。

對經一：上主，求祢記得我，快來拯

救我（復·阿肋路亞）。

貳

對經二：你要謹慎，不要忘記上主你

天主的盟約（復·阿肋路亞）。

他們在曷勒布鑄造了牛犢，※

崇拜了雕塑的神像；

他們用吃草的牛犢，※

取代榮耀的上主。

他們忘記了拯救他們的恩主，※

在埃及行過奇蹟的天主；

祂曾在含邦行過靈蹟，※

在紅海作過驚人的奇事。

若非祂所選的梅瑟出現，※

在地裂時站在祂面前，

求祂平息怒火，※

祂早已下令將他們除滅。

他們還藐視了預許的樂園，※

不肯信服上主的諾言。

他們在帳幕中不斷埋怨，※

不肯聽從上主的規勸。

於是上主舉手發誓，※

使他們要在曠野中倒斃；

使他們的子孫分散異邦，※

在國外到處流亡。

他們皈依了邪神，※

分食祭過亡魂的供品。

他們作惡多端，觸怒了上主，※

祂怒降瘟疫將他們嚴加懲處。

非乃斯挺身殺死禍首，※

瘟疫才立即停止。

這的確是他的義行，※

萬代受人懷念崇敬。

他們在默黎巴水畔激怒了上主，※

也連累了梅瑟，遭受痛苦。

他們使梅瑟心煩意亂，※

因而口不擇言。

對經二：你要謹慎，不要忘記上主你

天主的盟約（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：上主，求祢拯救我們，求祢

從各國召集我們（復：阿肋

路亞）。

他們違背上主的命令，※

沒有殲滅異族的生靈。

反而同異民交往雜居，※

染上了他們的一切惡習。

供奉他們的偶像，※

招致了自身的喪亡。

他們祭殺了親生的兒女，※

當作犧牲獻給魔鬼。

他們殘殺無辜的子女，※

傾流他們的鮮血，

奉獻給迦南的偶像，※

鮮血就污染了那塊地方。

他們的行爲玷污了自己，※

他們的舉止與娼妓無異。

上主向祂的子民大爲震怒，※
對自己的選民產生厭惡；

將他們交到異民手裏，※

讓他們受仇敵的宰制；

被仇敵肆意虐待，※

受盡他們的迫害。

上主曾多次拯救他們，十

他們依然抗命，執迷不悟，※

深陷罪惡、自趨墮落。

上主聽到他們的哀訴，※

就又顧念他們的痛苦。

祂念及與他們所立的誓盟，※

就大發慈悲，施以寬容；

祂使俘擄他們的人，※

對他們施以憐憫。

上主，我們的天主，求祢拯救我們，※

求祢從各國召集我們。

好讓我們稱謝祢的聖名，※
使我們以讚頌祢爲光榮。

願上主、以色列的天主受頌讚，※

從亘古直到永遠。

願民衆都說：※

阿們！阿們！

對經三：上主，求祢拯救我們，求祢

從各國召集我們（復：阿肋

路亞）。

頌答句、誦讀及結束禱詞 見季節專用

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升，

萬象歡騰，

歌頌上主的榮耀，

感念基督的恩寵。

二、上主，祢藉基督創造萬有，
劃分了白晝和黑夜，
制定了永久的規律，
使晝夜交替運行。

三、祢是信眾的眞光，
超越時光的川流，
黑暗聞風而逃，
祢是永恆的明燈。

四、無始無終的天父，
求祢引導我們，
今天忠實地追隨基督，
充滿聖神的恩寵。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九一：讚頌造物主

「歌頌唯一聖子的功勳。」（聖達修）

對經一

復活期外：上主，我們清晨傳述祢的

仁慈，夜間宣揚祢的眞實。
復活期：上主，祢的作為使我喜悅；
祢的工程也使我歡樂。阿肋
路亞。

至高者，稱謝祢的恩惠，※

歌頌祢的聖名，多麼美好；

清晨，傳述祢的仁慈，※

夜間，宣揚祢的眞實；

彈奏十弦琴和豎琴，※

彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作為使我喜悅，※

祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁！※

祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※

愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※

作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢至尊。

上主，請看祢的仇人如何喪亡；※

作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※

祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼將卑視窺伺我的仇敵，※

我的耳朵欣聞圍攻我的人遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※

像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※

在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈；

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，祂處事無不公允。

對經一

復活期外：上主，我們清晨傳述祢的

仁慈，夜間宣揚祢的真實。

復活期：上主，祢的作為使我喜悅；

祢的工程也使我歡樂。阿肋

路亞。

聖歌 申三二，11-12：天主對

子民的恩寵

「我多次想聚集你的子民，有如母鷄把幼

雛聚在翅膀底下。」（瑪二三，37）

對經二

復活期外：請讚頌我們的天主。

復活期：我能使人死，也能使人活；

我擊傷人，也能治療，阿肋

路亞。

蒼天，請聽，我要發言，※

願大地聽我口中的言語！

願我的教訓好像下降的時雨，※

我的言語一如落下的甘露。

像降在綠茵上的細雨，※

像落在青草上的甘霖！

因為我要宣揚上主的名，※

請讚頌我們的天主。

天主的作為完美無比，※

祂的一切行徑公平正直。

祂是真實無妄的天主，※

公義而又正直。

那不配作祂子女的，背叛了祂，※

這實在是邪惡敗壞的世代！

愚昧無知的人民，※

你們怎能這樣對待上主？

祂豈不是生育你，創造你，※

使你生存的大父？

你要回想往古的時日，※

思念歷代的歲月；

問你的父親，他必告訴你，※

問你的長輩，他必給你述說。

至高者為民族分配產業時，※

將亞當的後代分開時，

按照以色列子民的數目，※

劃定了萬民的疆界。

選民是上主保留的一份，※

雅格是祂特選的子民。

上主在荒野之地，※

在野獸咆哮的原野發現了他；

將他抱起，加以撫育，※

保護他像眼中的瞳人。

正如老鷹守護窩巢，※

在幼雛之上飛翔，

上主也怎樣伸展雙翅，※

把他放在自己的肩上。

上主獨自領導了他，※
沒有其他的神在他身旁。

對經二

復活期外：請讚頌我們的天主。

復活期：我能使人死，也能使人活；

我擊傷人，也能治療，阿肋

路亞。

聖詠八：上主的尊嚴及人的高貴

「天主將萬有置於祂的脚下，使祂作全教會的元首。」（弗一，22）

對經三

復活期外：上主，祢的名在普世何其

美妙。

復活期：祢把光榮和尊貴，賜給了基

督，阿肋路亞。

上主，

我們的天主！+

祢的名在普世何其美妙，※
祢的尊榮在天上彰明閃耀。

祢從赤子乳兒口中，

取得完美的讚頌，※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※

和祢滿佈在天空的星辰月亮；

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

人子算什麼，祢竟對他照顧周詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴；

叫他統治祢雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸；

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祢的名在普世何其美妙。

對經三

復活期外：上主，祢的名在普世何其

美妙。

復活期：祢把光榮和尊貴，賜給了基

督，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一二，14 / 16

要祝福迫害你們的；是的，只可祝福，不可詛咒。要與喜樂的一同喜樂，與哭泣的，一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高氣傲，却要俯就卑微的人。

短對答詠

領：當我讚頌祢時，我要歡呼高唱。

答：當我：

領：我的口舌要宣揚祢的正義。

答：我要歡呼高唱。

領：願光榮歸於父： 答：當我：

讚主曲對經：「主，求祢引導我的脚步，

走上平安的道路。

禱詞

我們要稱頌基督的仁慈和智慧，祂以身作則，教導我們如何在眾弟兄身上，尤其是在受苦的弟兄身上看到天主，敬愛天主。我們要不斷地祈求祂：

主，求祢使我們的愛，日益真誠純潔。

我們在此清晨特別紀念祢的復活，

——願所有的人都獲享祢的救恩。

主，求祢幫助我們今天能為祢作證，

——也使我們通過祢，獻上聖潔和悅樂聖父的祭品。

求祢使我們在所有的人身上認出祢的儀容，

——也使我們在他們身上事奉祢。

基督，祢是葡萄樹，我們是祢的枝條，

—使我們常與祢合而爲一，結出更多的果實，並光榮天主教。

我們的天父：

結束禱詞

上主，我們願以唇舌、以心靈讚美祢；我們的生命既是祢的恩賜，但願我們以有生之年不斷地稱揚祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，81 / 88 (十)

對經一：主說：天地要消逝，我的話決不會消逝。

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

我的靈魂渴望祢的救援而憔悴，※
我殷切期待祢的許諾。

對祢的諾言望眼欲穿，※
「祢何時才賜我心安？」

我雖久候，心神憔悴，※
却沒有忘記祢的法規。

祢僕人尚能等待多久？※
祢何時才判決迫害我的惡徒？

驕傲的人違背祢的法令，※
給我挖掘了陷阱。

祢的一切誠命盡屬真實，※
他們無理迫害我，求祢扶助我。

他們幾乎將我置於死地，※
我却沒有背棄祢的規律。

求祢惠然賜我生命，※

我將遵守祢頒佈的諭令。

對經一：主說：天地要消逝，我的話

決不會消逝。

聖詠六〇：流浪者的祈禱

「義人渴望永生的祈禱」（聖怡樂）

對經二：上主，祢是我的避難所，是

我對抗敵人的堅固碉堡。

天主，

求祢俯聽我的哀號，※

留心細聽我的祈禱。

當我憂戚時，從遠方向祢呼籲，※

求祢將我安置在高峻的磐石上。

因為祢是我的避難所，※

是我對抗敵人的堅固碉堡。

我將永遠居住在祢的帳幕內，※

藏身在祢雙翼的蔭庇下。

天主，祢果然滿足了我的心願，※

賜給我義人應得的財產。

願祢使君王福壽綿長，※

賜他萬壽無疆！

願他在天主面前永遠為王，※

使慈愛與真誠作他的保障。

因此，我要永久歌頌祢，※

天天實踐我的誓言。

對經二：上主，祢是我的避難所，是

我對抗敵人的堅固碉堡。

聖詠六三：求主保護

「此首聖詠要我們默想主的苦難。」

（聖思定）

對經三：上主，求祢保全我的性命，

免遭仇敵的恐嚇。

天主，求祢俯聽我沉痛的呼聲，※

保全我的性命免遭仇敵的恐嚇。

求祢保護我遠離惡人的暗算，※

使我脫免歹徒的擾亂。

他們磨快舌頭有如利劍，※

口出惡言好像射箭；

他們隱在暗處，襲擊無辜，※

突然發射，肆無忌憚。

他們彼此慫恿，圖謀作惡，※

暗佈羅網說：「誰能發覺？」

他們擬定週密的陰謀，※

人心好似深淵，難以探測。

豈知天主突然射出一箭，※

他們必會立即身受重創。

他們的狂言反使他們顛仆，※

看見他們的人，都將搖頭譏諷。

衆人都要起敬起畏，傳述天主的作爲，※

領悟天主所作的事跡。

義人要因上主而喜樂，

並向祂投靠，※

心地正直的人也因此而自豪。

對經三：上主，求祢保全我的性命，

免遭仇敵的恐嚇。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

申八，5 b / 6

上主你的天主管教你，就如人管教兒

子一樣；所以你應當謹守上主你天主的誠

命，遵行祂的道路，敬畏祂。

領：上主的典章是聖潔的，萬世常存，

答：上主的判斷是真實的，無不公允。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名

集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使

能脫免仇敵的陷害，恒常歡樂地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

列上二，2 b / 3

你要作英勇有爲的大丈夫，恪守上主你天主的典章，履行祂的道路，遵守祂的規律、誠命、法令和制度，這樣你無論做什麼，無論到何處，必然順利。

領：上主，求祢引領我走上祢誠命的

途徑。

答：因爲我樂意奉行。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光，請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

耶六，16

你們應站在交叉路口，觀察探問舊路，那一條是好路，就往那條路上走，你的心靈必獲安寧。

領：祢的誠命永遠作我的家業，

答：因爲這是我心中的喜悅。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文

第三週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。上主，求祢速來扶助我。願光榮歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

讚美詩

一、上主，

祢創造萬有，

統治宇宙；

祢使白晝燦爛光輝，

黑夜適於安歇，

讓勞作者安眠無憂。

二、當體力恢復時，

再負起工作的擔子，

繼續向前走。

仁慈的上主，

減輕我心靈的疲勞

解除焦慮和憂愁。

三、日光流逝，

又近黃昏，

我們舉心向上，

歌唱頌禱，

求祢大發慈悲，

接引罪人回頭。

四、我們全心歌頌，

我們同聲呼求，

獻出聖潔的愛心，

獻出赤子的思慕，

在上主面前，

敬拜叩首。

五、白日盡，夜將臨，

信德無所懼，

信德無所憂；

上主的光明，

照耀不分晝夜，

溫暖在心頭。

六、至仁至慈的天父，

俯聽我們的哀求，

偕聖子及聖神，

掌管天地萬物，

同享福樂，

永無盡頭。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二：願上主的名常受讚

美

「祂從高座上推下了權貴，却提拔了卑微。」

(路一，52)

對經一

常年期：從日出到日落，願上主的名

受讚美。

將臨期：耶路撒冷，歡欣踴躍吧！因為你的救主就要來到，阿肋

路亞。

路亞。

四旬期：主說：你們要悔改，要相信

福音。

復活期：上主至高，超越諸天，祂從

塵埃裏救起了貧困，阿肋路

亞。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※
祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一

常年期：從日出到日落，願上主的名

受讚美。

將臨期：耶路撒冷，歡欣踴躍吧！因

爲你的救主就要來到，阿肋

路亞。

四旬期：主說：你們要悔改，要相信

福音。

復活期：上主至高，超越諸天，祂從

塵埃裏救起了貧困，阿肋路
亞。

聖詠一一五：在聖殿中謝恩

「我們要藉着基督不斷地把讚頌之祭獻給

天主。」（希一三，15）

對經二

常年期：我要舉起救恩的杯，我要呼

喚上主的名。

將臨期：我是上主，拯救你們的時刻

已爲期不遠，我的救恩不再

遲延。

四旬期：我要呼求上主的名，獻上讚

頌之祭。

復活期：上主，祢解除了我的羈絆，

我要向祢獻上讚頌之祭，阿

肋路亞。

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※

我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

「人心虛偽，不可信託。」

上主賜我鴻恩，※

我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼喚上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經二

常年期：我要舉起救恩的杯，我要呼

喚上主的名。

將臨期：我是上主，拯救你們的時刻

已為期不遠，我的救恩不再

遲延。

四旬期：我要呼求上主的名，獻上讚

頌之祭。

復活期：上主，祢解除了我的羈絆，

我要向祢獻上讚頌之祭，阿

肋路亞。

聖歌 斐二，6-11：論基督、

天主的僕人

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚了祂。

將臨期：上主，求祢派遣那統治大地

的羔羊，從曠野的磐石來到

熙雍女兒的山嶺。

四旬期：沒有人能強取我的生命；我

有權捨棄，也有權收回。

復活期：天主子在苦難中學習了服從

，成為永恆救恩的源頭，使

所有服從祂的人都能得救，

阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上人間，和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督為主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：主耶穌自謙自卑，因此，天

主高高舉揚了祂。

將臨期：上主，求祢派遣那統治大地

的羔羊，從曠野的磐石來到

熙雍女兒的山嶺。

四旬期：沒有人能強取我的生命；我

有權捨棄，也有權收回。

復活期：天主子在苦難中學習了服從

，成為永恒救恩的源頭，使
所有服從祂的人都能得救，
阿肋路亞。

簡短讀經

希一三，20-21

賜平安的天主，曾憑著永約的血，把
羣羊的大司牧我們的主耶穌，從死者中領
出來，願祂使你們能行各種善功，以承行
祂的旨意。願天主在我們身上，藉著耶穌
基督，行祂所喜悅的事；願光榮歸於祂，
直到永遠。阿們。

短對答詠

領：上主，祢的化工何其浩繁。

答：上主：

領：萬有都出於祢的智慧。

答：何其浩繁。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱詞

基督憐憫飢餓的人民，為他們行了愛的奇蹟。我們想到祂的慈愛，也向祂祈求：

主，求祢對我們顯示祢的慈愛。

主，我們承認我們今天所得到的一切恩惠，全是出自祢的慈愛，

不要讓我們白白接受祢的恩惠，而使我們能結出聖德的果實。

祢是萬民的光和救恩，求祢護祐祢派往普世的傳教士，

——在他們心內燃起聖神的熱火。

求祢通過他們使世人認識祢和祢的福音，——在祢的領導下，使我們都能慷慨地順從祢的旨意。

靈魂和肉身的神醫，求祢安慰患病的人，

援助臨終的人，

——求祢也對我們廣施慈恩，扶助我們的軟

弱。

求祢恩賜去世的人都加入祢諸聖的行列，

——將他們的名字記錄在生命冊上。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來向上主歡呼，向拯

救我們的天主歌舞，阿肋路亞。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、太初第一天，

天主創造宇宙；

一週第一日，

救主復活，

驅逐人間黑暗，

拯救我們脫離死亡。

二、擺脫睡魔，

奮發自強；

求主伸援手，

劃破漫漫長夜，

東方既白，

迎接天上光芒。

三、掃蕩罪惡，

世間充滿希望，

人生苦短，

分秒必爭；

在此寧靜的時光，

讓我們向上主歌唱。

四、求賜天上的恩寵，

永生的希望；

並願父、子及聖神

同受讚揚，

共享福樂，

萬世無疆。阿們。

日間用

一、耶穌，祢選擇了這神聖的日子，

以復活的光輝，

美化大地，

光照待救的子民。

二、求祢今天廣施救恩，

復活我們的靈魂，

日後征服死亡，

也復活我們的肉身。

三、基督，我們將列隊迎接，

望著祢乘雲降臨，

要永遠與祢生活在一起，

祢是復活——生命的大本。

四、我們要瞻仰祢的慈顏，

親近祢的心神；

眞光與寬仁，

同享同分。

五、基督，祢使我們回歸聖父，

充滿聖神的七恩，

與祢同在，

永遠歡欣。

六、至聖聖三的尊威，

萬古常新，

大慈大悲，

福祐萬民。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四四：讚美天主的尊嚴

「今在、昔在的主，祢是公義的。」

(默一六，5)

壹

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我要日日歌頌祢。

我的天主，我要讚揚祢，※

我的君王，我要永遠歌頌祢的名。

我要日日歌頌祢，※

讚美祢的聖名，永不停止。

上主偉大，極堪讚揚，※

祢的偉大，不可測量。

世世宣揚祢的工程，※

代代傳述祢的大能。

稱頌祢的尊榮，※

傳揚祢的化工。

講述祢驚人的威能，※

讚揚祢無限的偉大；

懷念祢無比的甘飴，※

吟詠祢無上的正義。

上主慈悲，寬仁大方，※

緩於發怒，仁愛無量。

上主對待萬有，溫和善良，※

對祢所創造的萬物，仁愛慈祥。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：上主，我要日日歌頌祢。

和祢王國偉大的光榮。

貳

對經二

祢的王國，永世常存，※
祢的王權，萬世無疆。

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

對經二

的君王將為你而駕臨，熙

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

雍，不要怕，因為你的救援

的君王將為你而駕臨，熙

就要來到。

雍，不要怕，因為你的救援

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

就要來到。

誰？是活在死人中的那一位

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

嗎？阿肋路亞。

誰？是活在死人中的那一位

其他時期：上主，祢的王國是萬世的

嗎？阿肋路亞。

王國。

其他時期：上主，祢的王國是萬世的

上主，願祢創造的一切都稱謝祢，※

王國。

願祢的聖徒同聲讚美祢；

叁

講述祢王國的光榮，※

對經三

傳頌祢行事的威能；

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

使世人盡知祢的威能，※

高君王的降臨，因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了；阿肋路

亞。

其他時期：上主信守祂的諾言，祂的

一切作爲，無比聖善。

上主的諾言，信實不欺，※

上主的作爲，聖善無比。

凡跌倒的，上主必將他扶起，※

受委屈的，必使他直立。

衆人都舉目仰望祢，※

祢按時賜給他們飲食。

祢慷慨伸出雙手，※

滿足衆生的需求。

上主的行徑，至公至義，※

上主的作爲，聖善無比。

上主親近所有呼求祂的人，※

所有誠心誠意呼求祂的人。

敬畏上主的，祂就滿足他們的心願，※

俯聽他們的呼求，施以救援。

愛慕上主的，祂必保護，※

犯罪作惡的，祂必消除。

願我的唇舌稱述上主的光榮，※

衆生世代代讚美祂的聖名。

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

高的君王降臨；因為祂即將

到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

了！主已復活了。阿肋路

亞。

其他時期：上主信守祂的諾言，祂的

一切作爲，無比聖善。

常年期

領：我兒，你要注意我的訓言。

答：傾耳細聽我的教導。

其他時期領答句 見季節專用

誦讀及結束禱詞 見季節專用

晨 禱

讚美詩

一、永恒的造物主，

祢使晝夜運轉，

季節常變遷，

多采多姿少痛苦。

二、晨雞報曉，

旭日東方出，

給夜行人一綫光亮，

宛如守夜的更夫。

三、晨星初現，

黑暗即將消除，

流浪的人羣，

不再誤入迷途。

四、雞鳴再起時，

航海者重新振作，

風浪逐漸平復；

教會的磐石懺悔痛哭。

五、耶穌，垂憐我罪人，

救我出迷途；

只要祢一回顧，

罪惡即將解除。

六、祢是我的光明，

照耀我心神，

將惡夢驅除，

我要詠詩讚頌上主。

七、基督，大慈大悲的君王，

與聖父聖神，

世世代代，
同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九二：造物主的偉大

「我們全能的天主、上主為王了，讓我們
歡欣鼓舞，光榮祂。」（默一九，6，7）

對經一

常年期：上主在高天，具有奇能，阿

肋路亞。

將臨期：上主即將來臨，決不遲延；

祂要來揭露黑暗中的隱密；

並把自己顯示給萬民，阿肋

路亞。

四旬期：上主，祢的誓言信實可靠，

勝過洪水的咆哮。

復活期：上主為王，以尊威作衣冠，

阿肋路亞。

上主為王，以尊威作衣冠，※
上主身披德能，腰繫大權。

祂奠定了塵寰，※

大地永不搖撼。

祢的寶座由太初就已建立，※
祢從永遠就已存在。

上主！江河波濤汹涌，十

洪水澎湃怒吼，※

好似雷鳴狂嘯。

上主在高天，具有奇能，十

鎮壓滔滔洪水的咆哮，※

平息汪洋大海的浪濤。

上主，祢的誓言信實可靠，※

願祢的殿宇，永保聖潔。

對經一

常年期：上主在高天，具有奇能，阿

肋路亞。

將臨期：上主即將來臨，決不遲延；

祂要來揭露黑暗中的隱密，

並把自己顯示給萬民，阿肋

路亞。

夷平。上主，請快來，不要

遲延，阿肋路亞。

四旬期：清泉、水源，請讚美上主，

稱揚歌頌祂，直到永遠。

四旬期：上主，祢的誓言信實可靠，

勝過洪水的咆哮。

復活期：受造物將被拯救，得享天主

兒女光榮的自由，阿肋路

復活期：上主為王，以尊威作衣冠，

阿肋路亞。

亞。

聖歌

達三，57 / 88，56；一切

稱揚歌頌祂，直到永遠。

受造物應歌頌上主

上主的一切化工，請讚美上主，※

「天主的眾僕人，請讚美我們的天主。」

(默一九，5)

層層高天，請讚美上主。

天上所有的水，請讚美上主，※

對經二

上主的軍旅，請讚美上主。

常年期：上主，祢應受讚美、光榮、

太陽和月亮，請讚美上主，※

頌揚，直到永遠。

天上的星辰，請讚美上主。

將臨期：一切山陵都要剝平；彎曲的

一切雨露，請讚美上主，※

道路要修直；崎嶇的幽徑要

天上的風，請讚美上主。

火與熱，請讚美上主，※

寒與暑，請讚美上主。

露和霜，請讚美上主，※

凍和冷，請讚美上主。

冰和雪，請讚美上主，※

夜和晝，請讚美上主。

光明和黑暗，請讚美上主，※

閃電和雲彩，請讚美上主。

願大地讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

山嶽與丘陵，請讚美上主，※

地上所有的生物，請讚美上主。

清泉水源，請讚美上主，※

海洋江河，請讚美上主。

鯨魚和水中所有的生物，請讚美上主，※

天空所有的飛鳥，請讚美上主。

一切野獸和家畜，請讚美上主，※

普世人類，請讚美上主。

以色列人民，請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主的衆祭司，請讚美上主，※

上主的衆僕人，請讚美上主。

義人的心靈，請讚美上主，※

聖者和心謙的人，請讚美上主。

阿納尼雅，阿匝黎雅和米沙耳，

請讚美上主，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

我們應讚美父、子和聖神，※

稱揚歌頌祂，直到永遠。

上主，祢在穹蒼之上，應受讚美，※

應受讚美、光榮、頌揚，直到永遠。

（此聖歌後不加念「願光榮歸於父」）

對經二

常年期：上主，祢應受讚美、光榮、

頌揚，直到永遠。

將臨期：一切山陵都要剷平；彎曲的

道路要修直；崎嶇的幽徑要

夷平。上主，請快來，不要

遲延，阿肋路亞。

四旬期：清泉、水源，請讚美上主，

稱揚歌頌祂，直到永遠。

復活期：受造物將被拯救，得享天主

兒女光榮的自由，阿肋路亞。

聖詠一四八：讚美造物主之歌

「願讚頌、尊嚴、光榮和權力，歸於坐在

寶座上的那位，也歸於羔羊，直到永遠。」

（默五，13）

對經三

常年期：請你們從天上讚美上主，阿

肋路亞。+

將臨期：我將在熙雍施予救恩，在耶

路撒冷顯示我的榮耀，阿肋

路亞。

四旬期：世間的君王和庶民，請讚美

天主。

復活期：上主的名尊高無比，超越天

地，阿肋路亞。

請你們從天上，讚美上主，※

+ 請你們在高處，讚美上主！

祂的衆天使，請讚美上主，※

祂的衆軍旅，請讚美上主！

太陽和月亮，請讚美上主，※

燦爛的星辰，請讚美上主。

九重高天，請讚美上主，※

天上大水，請讚美上主。

願萬有都讚美上主的名，※

祂一出命，萬有造成。

祂佈置萬物，直到萬世無窮，※

制定的法令，永遠不會變更。

請你們在地上讚美上主，※

海龍和深淵的衆水族；

閃電、冰雹、霜雪和雲霧，※

執行祂命令的狂風暴雨；

山岳和丘陵，※

果樹和松柏；

野獸和家畜，※

爬蟲和飛鳥；

世間的君王和庶民，※

地上的公侯與權貴。

童男和貞女，※

老人與少年。

願萬有都讚美上主的名，※

因爲只有祂的名卓絕尊榮。

上主的尊威遠超天地，※

祂使子民蘄露頭角。

聖徒們都因上主而自豪，※

親近祂的以色列，以祂爲榮耀。

對經三

常年期：請你們從天上讚美上主，阿

肋路亞。

將臨期：我將在熙雍施予救恩，在耶

路撒冷顯示我的榮耀，阿肋

路亞。

四旬期：世間的君王和庶民，請讚美

天主。

復活期：上主的名尊高無比，超越天

地，阿肋路亞。

簡短讀經

則三七，12 b) 14

天主上主說：「我的百姓，請看！我

要親自打開你們的墳墓，使你們從墳墓中

復活，領你們重返以色列。我的百姓，當

我打開你們的墳墓，使你們從墳墓中復活

時，你們就知道我是上主。我要把我的神注入你們身內，使你們生活，安居在你們自己的土地上。那時，你們就知道我是上主，上主我言出必行」——上天主的諭旨。

短對答詠

領：永生天主之子、基督，求祢垂憐。

答：永生：

領：坐在聖父之右者。

答：求祢垂憐。

領：願光榮歸於父：答：永生：

讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

天主派遣了聖神，照耀我們每人的心靈。

我們現在懇切的呼求天主：

上主，求祢光照祢的子民。

天主，祢是我們的光，我們讚美祢，

——爲了祢的榮耀，祢又賜給我們新的一天。

祢藉著祢聖子的復活，照亮了全世界，

——求祢藉著祢的教會，光照所有的人。

祢藉著聖神開啓了祢聖子門徒們的理智，

使他們了解真理，

——求祢也把這同一聖神賜給祢的教會，使

它保持對祢的忠貞。

祢是萬民之光，求祢紀念那些還在黑暗中

的人們，

——開啓他們的心目，使他們承認祢是唯一

的真天主。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一七：歡樂和得救的歌

聲

「這耶穌就是你們匠人棄而不用、的廢石，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

壹

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：我在急難中呼求上主，祂就俯聽了我，阿肋路亞。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂就俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，

作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一：我在急難中呼求上主，祂就

俯聽了我，阿肋路亞。

貳

對經二：上主的右手把我高高舉起，

阿肋路亞。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的作為。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

對經二：上主的右手把我高高舉起，

阿肋路亞。

參

對經三：上主是天主，祂賜給我們光

明，阿肋路亞。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，

因為祢俯允了我，※

並將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用，廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主！求祢救助，※

上主，求祢賜福。

奉主名而來的當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經三：上主是天主，祂賜給我們光

明，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅八，15-16

你們所領受的聖神，不是要奴役你們，使你們恐懼；而是要使你們作義子。因此，我們能稱呼：「阿爸，父啊！」聖神親自與我們的心神一同作證：我們乃是天主的子女。

領：上主，祢那裏有生命的泉源，

答：在祢的光明中，我們才能看到光明。

午時

簡短讀經

羅八，22-23

我們知道，直到如今一切受造之物，

都在痛苦呻吟，好像經歷產痛。不但是萬物，連我們這些最先領受聖神的，也在心中歎息，等待着成爲義子，還我們自由之身。

讚美詩

第二晚禱

一、創造光的天主，

祢使白晝大放光明；

在新光的照耀下，

開始創造宇宙的工程。

二、自清晨到黃昏

白晝是祢命名；

在這夜幕低垂時，

俯聽我們的禱聲。

三、當我們忘掉永生，

沉溺在罪惡中，

求祢伸出援手，

別讓我們失落生命。

四、天國爲我們開啓，

爭取永恒的光榮；

午後

簡短讀經

弟後一，9

天主拯救了我們，召叫我們成聖，並不是因爲我們有好行爲，而是出於祂的計劃和恩寵；這恩寵是在萬世之前，在基督內賜給我們的。

領：上主領他們平安走過，使他們無

恐無懼，

答：領他們進入祂的聖地。

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

逃避邪惡的遭遇，
罪污皆洗淨。

五、至仁至慈的天父，
同性同體的聖子，
二者與聖神共融，
統治天地，萬世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，175，7：默西

亞是君王也是祭司
「基督必須為王，直到把一切仇敵屈伏在
祢的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：上主對我主起誓說：祢坐在
我的右邊，阿肋路亞。+

將臨期：請看，上主就要來臨。祢將
與王侯同席，坐上光榮的寶
座。

四旬期：上主，全能的君王，請為了

祢聖名的緣故拯救我們，賜
給我們悔過自新的時間。

復活期：祢清除了罪惡以後，就坐在
至高至尊者的右邊，阿肋路
亞。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※
十等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖：※
祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※
我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※
「祢按照默默基瑟德的品位，
永為祭司。」

上主常在祢的右邊，※
祢發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：上主對我主起誓說：祢坐在

我的右邊，阿肋路亞。

將臨期：請看，上主就要來臨。祂將

與王侯同席，坐上光榮的寶

座。

四旬期：上主，全能的君王，請為了

祢聖名的緣故拯救我們，賜

給我們悔過自新的時間。

復活期：祂清除了罪惡以後，就坐在

至高至尊者的右邊，阿肋路

亞。

聖詠一一〇：上主的偉大工程

「上主，全能的天主，祢的功行偉大奇妙。」

(默一五，3)

對經二

常年期：慈悲的上主使我們記憶祂的

奇蹟，阿肋路亞。

將臨期：羣山洋溢著喜樂，丘陵流露

出正義，因為世界之光上主

帶著威能來到了。

四旬期：我們藉著無罪羔羊基督的寶

血得到了救贖。

復活期：上主救贖了自己的子民，阿

肋路亞。

在義人的集會和團聚中，※

我必要全心讚頌上主。

上主的化工確實偉大，※

凡喜愛它的，必須探察。

祂的作為輝煌光明，※

祂的正義永遠常存。

上主實在慈悲良善，※

祂的奇蹟永留人間。

祂賜食物給敬畏祂的人，※
永遠懷念自己的盟約。

將祂的奇能啓示給祂的子民，※

把外邦人的產業賞給他們。

祂的作爲，真誠公平，※

祂的規誡，永不變更，

萬世萬代永遠確定，※

是按照真理和公正而構成。

祂迅速救贖了祂的百姓，※

祂訂立了永久的誓盟。

祂的名號，神聖而可畏，※

敬畏上主，是智慧的開端。

按智慧行事，才能增長見識，※

願上主受光榮，直到永世。

對經二

常年期：慈悲的上主使我們記憶祂的

奇蹟，阿肋路亞。

將臨期：羣山洋溢著喜樂，丘陵流露

出正義，因為世界之光上主

帶著威能來到了。

四旬期：我們藉著無罪羔羊基督的寶

血得到了救贖。

復活期：上主救贖了自己的子民，阿

肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1~2，5~7

：論羔羊的婚筵

對經三

常年期：我們全能的天主、上主已經

爲王，阿肋路亞。

將臨期：我們要度公正、虔敬的生活，

期待著所渴望的幸福，上主

的來臨。

復活期：阿肋路亞，我們的主為王了；

我們要歡欣踴躍，讚頌祂，

阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

因為祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們全能的天主上主掌握了王權，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三

常年期：我們全能的天主、上主已經

為王，阿肋路亞。

將臨期：我們要度公正、虔敬的生活，

期待著所渴望的幸福，上主

的來臨。

復活期：阿肋路亞，我們的主為王了；

我們要歡欣踴躍，讚頌祂，

阿肋路亞。

四旬期

聖歌 伯前二，21-24

對經三：祂的確承擔了我們的疾病，

負起了我們的痛苦。

基督為你們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※
使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言；

祂受辱罵，從不還口，+

祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸十字架，※

親自承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷，才獲得痊癒。

對經三：祂的確承擔了我們的疾病，

負起了我們的痛苦。

簡短讀經

伯前一，3-5

我們要讚美主耶穌基督的天主和祂的父，祂仁慈無量，藉耶穌基督由死者中的復活，重生了我們，使我們獲得那充滿生

命的希望，並獲得那為你們保留在天上的不朽壞而完整的產業。因為天主以大能保護你們，使你們藉著信心而獲得救恩。這救恩已準備好，要在末世實現。

短對答詠

領：上主，祢在穹蒼之上應受讚美。

答：上主：

領：應受稱讚，應受光榮。

答：應受讚美。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱 詞

天主派遣聖子救贖世人，改造了昔日所創造的世界，並時時以慈愛予以更新。我們現在以歡愉之心向祂呼求：

上主，求祢在我們中間重行祢慈愛的奇蹟異事。

天主，我們感謝祢，因為祢在所創造的萬物身上啓示了祢的全能，

— 宇宙的運行，顯示了祢的照顧。

求祢藉著祢的聖子，和平的使者和十字架上的勝利者，

— 救我們免除無謂的恐懼和失望。

求祢賞賜所有愛護和尊重正義的人，

— 誠心誠意地共同建立世界的真正和平。

求祢援助受壓迫的，拯救被奴役的，安慰貧困的，給飢餓的人食物，使病弱的人堅強，

— 求祢在一切事上，顯示出祢聖子十字架的勝利。

祢曾奇妙地使死後被埋葬的祢的聖子，光榮地復活，

— 求祢恩賜去世的人同祢的聖子共享永生。
我們的天父：

結束禱詞
結束詞

見季節專用經文
見常用經文



第三週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家一齊到主面前感恩讚頌。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、睡眠消除了疲勞，

迅速起床；

全能的天父，

我們向祢讚頌歌唱，

求賜今日身心健康。

二、虔心敬拜，口舌頌揚，

聖化一天的工作，

把握生活的方向，

祢是一切的原始，

求祢賞賜力量。

三、黑暗向光明投降，

邪魔遠遁，

晨暉普照，

黑夜已盡，

太陽將大放光芒。

四、天父，我們懇切呼求，

剷除罪惡，

給人生撒下希望；

祢的大慈大悲，

我們永遠歌唱。

五、至仁至慈的天父，

同性同體的聖子，

二者與聖神共融，

統治大地人類，
永生永王。阿們。

日間用

一、永恒的光明，

三位一體的天主，

我們自認微弱，

虔心向祢求助。

二、我們相信聖父至尊，

父子互相愛慕，

共發聖神，

結合為唯一主。

三、仁慈的天主，

祢是真理，

祢是仁愛，

祢是我們的歸宿。

四、求祢使我們希望，

令我們愛慕，

常常尋求祢——

我們的幸福。

五、祢是原始，

祢是終結，

祢的仁愛無限，

創造了萬物。

六、祢是萬民的光明，

只有祢能使萬物滿足；

使渴望祢的人，

獲得真正的幸福。

七、我們呼求全能天父，

我們呼求救主基督，

呼求愛的聖神，

俯聽我們的哀訴。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四九：對上主的真實虔敬

「我來不是為廢除法律，而是為完成。」

(瑪五，17)

對經一：我們的天主來臨，絕不會默

然無聲(復：阿肋路亞)。

上主，衆神之主，昭告普世，※

從日出直到日落之地。

天主由壯麗的熙雍城發出光明，※

我們的天主來臨，絕不會默然無聲。

吞噬的烈火在祂面前開道，※

旋轉的風暴在祂四周怒號。

祂傳喚乾坤，※

來審判祂的子民：

「你們給我召集我的聖民，※

就是那奉獻犧牲與我立盟的人。」

諸天要宣佈天主的正義，※

因為法官就是天主自己。

對經一：我們的天主來臨，絕不會默

然無聲(復：阿肋路亞)。

貳

對經二：你要向上主奉上讚頌的祭獻

(復：阿肋路亞)。

我的百姓，請聽，我要發言，+

以色列，我要控告你，※

我是天主，是你的天主。

我並不因你的祭獻而責備你，※

因為你不斷向我獻上全燔祭。

你家裏的牛，我用不着，※

你圈中的羊，我不需要。

森林裏的百獸全歸於我，※

羣山中的牲畜都屬於我。

天空的飛鳥，我都認識，※

田野的動物，我全知悉。

如果我餓了，不必對你說，※

因為宇宙萬物，都屬於我。

難道我真要吃牛肉，※
或者真要喝羊血？

你要向上主奉上讚頌的祭獻，※

向至高者還你所許的願。

你在患難中要呼求我，※

我必拯救你，你要光榮我。

對經二：你要向上主奉上讚頌的祭獻

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我要的是憐憫，而不是祭

獻；我要的是認識天主，而

不是全燔祭。（阿肋路亞）。

天主却對惡人說：+

你怎配傳述我的規誡？※

你怎配提起我的盟約？

你總是惱恨我的管教，※

將我的話置諸腦後，

你與盜賊，朋比為奸，※
跟淫亂者，同流合污。

你滿口穢語污言，※

你長舌造謠欺騙。

你一坐下，就反對你的兄弟，※

一出言，就對他吹毛求疵。

你如此行事，我一直緘默，+

你還以為我像你一樣！※

現在我要當面責斥你，

指明你的罪狀。

忘記天主的人哪，你要留意，※

免得我除掉你時，沒有人來救你。

誰奉獻讚頌之祭，就是光榮我，※

誰行為正直，我必拯救他。

對經三：我要的是憐憫，而不是祭獻；

我要的是認識天主，而不是

全燔祭（阿肋路亞）。

領：我的子民，請聽，我要發言。
答：我是天主，是你的天主。
唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、基督，聖父的榮耀，
出自光明的光明，
一切光明的源頭，
照耀白晝的真光。

二、基督，
祢是真理的太陽，
放射永恒的光芒，
請將聖神的光輝，
撒在我們心上。
三、永恒光榮的天父，
求祢廣施恩澤，

除去我們的罪污，
增強聖寵的力量；
四、粉碎邪魔的爪牙，
扭轉艱難的情況，
扶弱濟貧，
天恩浩蕩。

五、基督，指引我心，
不離正路，
保持身心的純潔，
賜我信德堅強；
六、信德作飲料，
基督是食糧，
歡飲聖神恩澤，
陶醉又舒暢。
七、白晝易逝，
尤其是歡樂時光，
聖潔芬芳似清晨，

信德要堅強，像中午的太陽。

八、全能的上主，

請賜我生命的活力，

勇往直前，

不受黃昏的影響。

九、日夜交替，曙光再現，

父子聖神同是生命的曙光，

導我信眾，

奔向天鄉。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八三：對上主殿宇的渴慕

「我們在此世沒有永久的城！而是在尋求

那將來的城。」（希一三，14）

對經一

復活期外：上主，住在祢的殿裏，真

有福氣！

十二月十七、廿三：請看，普世君王的

元首、上主將要來臨，凡準備

好迎接祂的人是有福的。

復活期：我的心靈和肉軀歡欣讚頌生

活的天主，阿肋路亞。

萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛，※

我渴慕上主的庭院，而至筋疲力衰。

我的心靈和肉軀，※

讚頌生活的天主。

萬有的上主，我的君王，我的天主，十

麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，※

燕子也找到了安置幼雛的巢窩。

上主，住在祢的殿裏，※

不斷讚美祢的人，真有福氣！

那以祢為靠山，※

一心嚮往祢的人，真有福氣！

他們經過乾涸的山谷，十

將它化為水泉，※

時雨初降，它將成爲幸福的田園。

他們一路愈行愈健，※

直達熙雍朝見天主。

上主、萬有的天主，請垂允我的祈禱；※

雅格的天主，求祢俯聽我的哀號。

天主，祢是我們的護祐，※

求祢眷顧祢的受傳者。

在祢殿院一日，遠勝他處千日，+

我寧可站在我天主殿宇的門限，※

也不願寄住在惡人的帳幔。

上主有如太陽，又似護盾，+

祂慈暉普照，憐憫我們，※

對忠貞的人，無不慷慨施恩。

萬有的天主，誰依賴祢，※

誰就有福，無憂無慮。

對經一

復活期外：上主，住在祢的殿裏，真

有福氣！

十二月十七、廿三：請看，普世君王

的元首、上主將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：我的心靈和肉軀歡欣讚頌生

活的天主，阿肋路亞。

聖歌 依二，2-5；上主的聖

殿超越羣山

「萬民都要前來崇拜祢。」（默一五，4）

對經二

復活期外：請來，讓我們攀登上主的

聖山。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地極。

復活期：上主的聖殿超越羣山，萬民

都向它湧來，阿肋路亞。

到了末日，上主的聖殿山崗，※

必要矗立在羣山之巔。

超乎一切山岳之上，※

萬民都要向它湧來；

列國萬邦都要前來說：+

請來，讓我們攀登上主的聖山，※

前往雅格的天主的聖殿。

祂將教給我們祂的道，※

我們將遵循祂的路。

因為法律將出自熙雍，※

上主的話將來自耶京。

祂將統治列邦，※

祂要裁判萬民。

他們將把刀劍鑄成鋤頭，※

把槍矛製成鐮刀。

民族與民族不再持刀相向，※

人們也不再習武，動兵打仗。

雅格家族，請你們來吧，※

讓我們在上主的光明中前進。

對經二

復活期外：請來，讓我們攀登上主的

聖山。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地極。

復活期：上主的聖殿超越羣山，萬民

都向它湧來，阿肋路亞。

聖詠 九五：上主是大地的君王和

審判者

「他們在寶座前，在羔羊面前唱著一首新

歌。」（參閱默一四，3）

對經三

復活期外：你們要向上主歌唱，讚美

祂的聖名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：你們要向萬民宣報：主為王

了，阿肋路亞。

你們要向上主高唱新歌，※

普世大地，要向上主詠唱。

你們要向上主歌唱，讚美祂的聖名，※

日復一日，不斷宣揚祂的救恩。

在列邦中，傳述祂的光榮，※

在萬民中，宣揚祂的奇能。

因為上主偉大，應極受讚美，※

祂超越衆神，可敬可畏。

衆神盡屬虛幻，※

而上主創造了諸天。

威嚴與尊榮作祂的前導，※

祂的聖所充滿威能和光耀。

各家各戶，請讚頌上主的光榮威能，※

請光耀上主的名號；

攜帶著祭品，進入祂的庭院，※

穿戴著聖潔的衣冠，叩拜上主；

普世大地，在祂面前要戰兢，※

向萬民宣布「上主為王」。

祂穩定寰宇，不再動盪，※

以正義公允審判萬邦。

蒼天和大地要歡欣鼓舞，※

海洋中的一切要踴躍歡騰；

原野中的一切都要雀躍，※

森林中的樹木也要舞蹈；

因為上主已經駕臨，※

祂來審判乾坤；

按正義審判普世，※

以信實對待萬民。

對經三

復活期外：你們要向上主歌唱，讚美

祂的聖名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：你們要向萬民宣報：主為王了，阿肋路亞。

簡短讀經

雅二，12-13

你們既然按照那使人自由的法律受審判，就該照這法律說話行事，因為審判時對那不行憐憫的人，也不予憐憫；憐憫人的不怕審判。

短對答詠

領：願上主受讚美，從今世到永遠。

答：願上主：

領：唯獨祂作了奇妙化工。

答：從今世到永遠。

領：願光榮歸於父：答：願上主：

讚主曲對經：願上主、我們的天主受讚

美。

禱詞

天主使人類生活在世界上，同心合意

地努力光榮祂。我們現在誠懇地祈求祂：

上主，求祢使我們常為光榮祢而工作。

天主，萬有的造主，我們讚頌祢，

因為祢為我們創造了這美好的世界，又

賜給我們這新的一天。

我們又將開始日常的勞苦工作，求祢眷顧

我們，

使我們愉快地參與祢的工程，常順從祢

的旨意。

求祢使我們今天的工作，有益於我們的弟

兄，

使我們同他們聯合一起，也為他們的利

益建設一個合乎祢聖意的社會。

求祢救助我們和我們今天所遇見的人，

賞賜我們喜樂和平安。

我們的天父：

結束禱詞

上主天主、天地的君王，求祢今天接照祢的誠命和律法，引導、聖化並管教我們的身心、五官、思、言、行爲，使我們今天所有的活動，賴祢的助祐，都能博得祢的歡心。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，89-96 (±)：默想上

主法律中的聖言

「我給你們一條新命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們。」（若一三，34）
將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，我尋求了祢的法律，因此祢使我生存。

上主，祢的話永垂不朽，※
堅定不移，有如蒼天。

祢的真誠代代流傳，※
奠定大地，屹立不變。

天地至今遵行祢的旨意，※
因爲萬有都是祢的僕役。

我若不喜愛祢的法令，※
我早就在患難中喪命。

我永遠不忘祢的命令，※
因此祢使我生存。

我原屬於祢，求祢救拔我，※
因爲我尋求了祢的法律。

惡人們伺機陷害我，※

我仍思念祢的規誡。

我看到任何美善，都有界限，※

惟獨祢的誠命廣濶無邊。

對經一：上主，我尋求了祢的法律，

因此祢使我生存。

聖詠七〇：上主，從我幼年時，

祢就是我的仰仗

「因著望德，要喜樂；在困苦中，要忍耐。」

（羅一二，12）

壹

對經二：上主，從我幼年時，祢就是

我的仰仗。

上主，我投靠祢，※

永遠不會蒙受羞辱。

上主，祢是公正的，求祢救拔我，※

求祢側耳俯聽，速來拯救我。

求祢做我避難的磐石，獲救的堡壘，※

因為祢原是我的磐石、我的堡壘。

天主，求祢救我脫離惡人的毒手，※

擺脫作姦犯科，不法之徒的掌握。

因為，我主上主，祢是我的寄望，※

從我幼年時，祢就是我的仰仗。

我尚在母胎中，祢就保護我，+

我出世以來，就仰賴祢，※

所以，我要不斷地讚美祢。

許多人把我看作奇跡，※

是祢作了我有力的支柱。

我要滿口讚美祢，※

我要終日頌揚祢。

我年老時，求祢不要把我拋棄，※

我力衰時，求祢不要與我遠離。

因為我的仇敵圖謀殺害我，※

窺伺我的人設計對付我說：

「天主已經拋棄了他，※

我們要追捕他，無人會來援救。」

天主，求祢不要遠離我，※

我的天主，求祢快來援助我。

願那謀害我性命的人，蒙羞出醜，※

願那希望我遭殃的人，狼狽受辱。

對經二：上主，從我幼年時，祢就是

我的仰仗。

貳

對經三：天主，直到我年老，求祢不

要離棄我。

至於我，我仍然不斷地期望，※

對祢更加不斷地讚揚。

我的口要傳述祢的寬仁，※

終日宣揚祢無數的救恩。

我要宣揚我主上主的能力，※

上主，我要傳述祢獨有的正義。

天主，我自幼年時，就蒙祢教誨，※

直到今日，我仍宣報祢的奇妙作為。

天主，直到我年老髮落，※

求祢不要離棄我。

我要將祢的威力，※

傳示未來的子息。

天主，祢的能力，祢的正義，※

委實崇高，直達天際；

天主，祢作了偉大奇事，※

誰又能與祢相比。

祢會使我經歷困苦患難，※

却使我復生，脫離大地的深淵。

求祢賜我得享太平，※

再度使我感到快慰平安。

我的天主，我要彈琴讚頌祢的真誠，※

以色列的聖者，我要鼓瑟，向祢歌詠。

當我歌頌祢時，我的雙唇必要歡騰，※

我那蒙祢救贖的靈魂，必要由衷歡慶。

我的唇舌終日傳述祢的正義，※
那些謀害我的人，已飽受羞辱。

對經三：天主，直到我年老，求祢不

要離棄我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格後十三，11

弟兄們，你們要喜樂，要力求完美，
要接受勸勉，要同心合意，要彼此和睦相
處。這樣，仁愛與平安的天主必與你們同
在。

領：上主垂視義人，

答：傾聽他們的呼聲。

結束禱詞

天主、至聖善的父，祢分派我們工作，
願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜

我們，於立身行事之間，常常以兒女的精
神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

羅六，22

現在，你們已脫離罪惡，獲得自由，
而成爲天主的僕役，就可結出聖德的果實，
最後得到永生。

領：天主，祢必將使我們復生，

答：祢的子民要因祢而歡欣。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守
護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞
賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負
起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥一，21-22

晚禱

你們從前與天主隔絕，並因惡行在心

讚美詩

思上與祂爲敵，可是現在天主却以基督血

一、無限的上主，

肉之軀，藉着死亡使你們與祂和好了，把

祂創造了宇宙，

你們呈獻在祂面前，成爲聖潔無瑕和無可

混沌初開時，

指摘的。

天連水，水連天，

領：上主的聖者，請向上主歌詠，

祂使它們分開，

答：稱頌祂的聖名。

天地有界限。

結束禱詞

二、上有天界，

天主，昔日此時，祂曾召叫使徒們進

下有河川，

入聖殿，現在祂也召叫我們祈禱；懇切求

各有定位，

祂，使我們虔誠地奉耶穌基督之名、所行

秩序井然；

的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲

流水節制地熱，

得救恩。

使大地安全。

三、求主賜我豐富的恩典，

結束詞 見常用經文

面對新的誘惑，

不要讓我們重犯舊錯，

陷入兇險；

信仰放射光芒，

助我脫離虛幻。

四、大慈大悲的天父，

同性同體的聖子，

偕同天主聖神，

世世代代，

掌管宇宙，

統治人寰。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一二二：上主是祂子民的依

賴

「兩個瞎子喊叫說：主！達味的後裔，可

憐我們吧！」（瑪二〇，30）

對經一

復活期外：我們的雙目常仰望著上主，

直到祂憐憫我們為止。

十二月十七、廿三：請看，普世君王

的元首、上主將要來臨，凡

準備好迎接祂的人，是有福

的。

復活期：上主將是你的永恒之光，天

主將是你的光榮，阿肋路亞。

高居諸天的上主，※

我舉目仰望祢。

正如僕人的眼睛望著主人的手，※

又像婢女的眼睛注視主母的手，

我們的雙目也同樣仰望著上主、

我們的天主，※

直到祂憐憫我們為止。

上主，求祢憐憫我們，憐憫我們，※

因為我們已經飽嘗欺凌，

受盡了富貴人的輕慢，※

驕傲人的侮辱。

對經一

復活期外：我們的雙目常仰望上主，

直到祂憐憫我們爲止。

十二月十七~廿三：請看，普世君王

的元首、上主將要來臨，凡
準備好迎接祂的人，是有福
的。

復活期：上主將是你的永恆之光，天

主將是你的光榮，阿肋路亞。

聖詠一二三：我們的救助來自上

主

「主對保祿說：不要害怕，……因為有我
與你同在。」（宗一八，9~10）

對經二

復活期外：我們的救助來自上主，是

祂創造了天地萬物。

十二月十七~廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：羅網已被扯破，我們都已逃

脫，阿肋路亞。

若不是上主協助我們，十

以色列應該承認：※

若不是上主協助我們，

當敵人羣起來反對我們，十

憤然攻擊我們時，※

我們早被活活地吞噬。

就像洪水將我們沖失，十

急流將我們捲走，※

巨浪將我們淹沒。

請讚美上主，祂沒有拋棄我們，※

任憑敵人摧殘蹂躪。

我們好像一隻麻雀，※

掙脫了獵人的羅網。

羅網已被扯破，※

我們才得逃脫。

我們的救助來自上主，※

是祂創造了天地萬物。

對經二

復活期外：我們的救助來自上主，是

祂創造了天地萬物。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直達地極。

復活期：羅網已被扯破，我們都已逃

脫，阿肋路亞。

聖歌弗一，3、10：論救主天主

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們，

成爲祂的義子。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：我從地上被舉起時，我要吸

引萬民歸依我，阿肋路亞。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分：

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉着祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主藉祂的聖子簡選我們，

成爲祂的義子。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：我從地上被舉起時，我要吸

引萬民歸依我，阿肋路亞。

簡短讀經

雅四，11-12

弟兄們，你們不要被彼此詆毀；詆毀弟

兄或評斷弟兄的，就是詆毀法律，評斷法

律；若是你評斷法律，你便不是守法的，

而是審判者；只有一位立法者和審判者，

就是那能拯救人，也能毀滅人的天主；然

而你是誰，竟敢評斷別人？

短對答詠

領：我得罪了祢，求祢醫治我。

答：我得：

領：我曾說過：上主，求祢憐憫我。

答：求祢醫治我。

領：願光榮歸於父。：答：我得：

謝主曲對經：我的靈魂頌揚天主，因爲祂

垂顧了我的卑微。

禱詞

基督願意引領所有的人獲得救恩。因此，

我們誠心誠意地祈求祂：

主，求祢引領所有的人歸向祢。

主，我們讚美祢，因爲祢用祢的寶血把我

們從罪惡的奴役中贖出，

！求祢將天主子女的光榮自由賜給我們。

求祢恩祐我們的主教和教會的全體主教，

結束詞 見常用經文

—使他們以歡愉和熱誠的精神為祢的子民服務。

求祢使追求真理的人，能在追求時找到真理，

—使他們找到真理後，也能與他人分享。

主，求祢救助孤兒、寡婦，和所有被遺棄的人，

—使他們在困難中，體驗到祢的關懷，而

更依賴祢。

求祢慈祥地迎接去世的弟兄進入天國，

—祢在那裏，和聖父聖神將統御一切。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢是永燃不熄之光；求祢今晚照耀我們，驅除我們心中的黑暗，并以祢的無限仁慈，寬恕我們的過犯。



第三週：星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的君王，

上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢是白晝，

祢分享聖父的光明，

掃蕩黑暗，

請俯聽我們的禱聲。

二、我們的歌聲，

劃破了黑夜的寂靜，

求祢不棄微賤，

接受我們的讚頌。

三、解除心靈的羈絆，

驅逐罪惡的陰影，

使我們不再消沈疏懶，

及時清醒。

四、基督，請寬待祢的信徒，

我們歡呼吟詠，

載歌載舞，

向祢獻上讚頌。

五、基督，仁慈的君王，

與聖父聖神，

同享光榮，

世世無窮。阿們。

日間用

一、至聖聖三，

祢創造萬有，

統治人寰；

白天使人辛勤工作，

夜間使人休息安眠。

二、由清晨到日落，

我們同聲歌頌，

晝夜不斷；

求祢時時刻刻，

保我平安。

三、請垂視卑微的僕人，

向祢俯首朝拜，

願世人的祈禱與善願，

似馨香騰空，

上升到祢台前。

四、仁慈的天父，

與聖子聖神，

同性同體，

統治乾坤，

尊威無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六七：上主光榮的駕臨

「祂帶領俘虜，登上高空，且把恩惠賜與人。」（弗四，8）

壹

對經一：天主興起，仇恨祂的人抱頭

鼠竄（復：阿肋路亞）。

願天主興起，把祂的仇敵驅散，※

仇恨祂的人抱頭鼠竄，

祢驅逐他們，使他們煙消雲散，+

惡人在天主面前滅亡，※

就像蠟被火融化一樣。

義人却歡欣踴躍，※

在天主面前手舞足蹈。

請向上主歡唱，歌頌祂的聖名，+

爲那乘雲者把道路修平，※

祂叫雅威，要在祂面前歡欣吟詠。

住在聖所內的天主，※

是孤兒的慈父，寡婦的保護。

天主使孤苦的人有房屋可住，十

祂釋放囚犯，使他們重獲幸福，※

却使叛徒留在荒涼之處。

天主，當祢救出祢的子民，※

經過曠野的時候，

高天降雨，大地震撼，※

因爲西奈的天主，以民的天主出現。

天主，祢給子民沛降甘霖，※

使旱地得到滋潤。

天主，祢的子民在那裏居住，※

祢大發慈悲，使貧苦得到照顧。

對經一：天主興起，仇恨祂的人抱頭

鼠竄（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：我的天主，是救人的天主。

（復：阿肋路亞）。

上主發出命令，※

童女結隊前來報喜；

「諸王和軍隊倉皇回奔，※

家中的婦女分得了戰利品。

你們却在羊棧中安眠，十

猶如鴿子的翅膀鍍上白銀，※

牠的羽毛閃爍好像黃金。

全能者擊潰列王，※

勢如飛雪飄落塞孟山上。」

巴商是天主的山，※

巴商是多峰的山。

羣山，你爲何嫉視天主選住的熙雍，※

上主將住在那裏，直到永恒。

天主的戰車盈千累萬，※

上主由西奈駕臨聖殿。

祢帶領著俘虜，登上高處，+

接受萬人的貢品，※

使叛徒也在祢身邊居住。

願上主日日受讚美，+

祂承擔了我們的重負，※

祂是救我們的天主。

我們的天主是救人的天主，※

祂是使人擺脫死亡的上主。

但天主主要擊碎仇敵的頭顱，※

打破固執於惡者的腦蓋。

上主說：我要把仇敵由巴商帶回，※

將他們由海洋的深處領回。

使你從敵人的血泊中走過，※

你的狗也要來舔他們的鮮血。

對經二：我們的天主，是救人的天主

（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱（復：阿肋路亞）。

天主，萬人都瞻仰祢凱旋的行列，※

看見我主我王駕臨聖所。

歌手前導，樂隊殿後，※

少女打鼓，中間伴奏。

以色列的子孫，你們要讚美上主，※

在集會時，你們要讚美天主。

幼小的本雅明作前導，+

後有猶大的首領和隨員，※

還有則步隆和納塔里的首腦。

天主，祢曾施展大能，為我們行過奇蹟，

求祢再度顯示祢的威力。

在祢耶路撒冷的聖殿，※

列王必要向祢奉上祭獻。

求祢怒斥埃及、那蘆葦中的野獸，※

譴責列國、那羣牛犢和公牛。

令他們攜帶銀子跪地臣服，※

願祢驅散好戰的民族。

埃及將遣使來朝，※

雇士將前來向天主進貢。

普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱，※

祂馳騁在亘古的諸天之上；

請聽，祂發出聲音，隆隆的聲音，※

你們應承認天主的大能。

祂的光輝向以民照耀，※

祂的威能彌漫九霄。

天主，祢在聖所中可敬可畏，+

以色列的天主將力量和權力賜與子民，※

願天主永受讚美。

對經三·普世萬國，請向天主謳歌，

向上主詠唱（復·阿肋路亞）。

領：我要聽上主天主說的話。

答：祂向百姓所講的是和平福音。

唸適合於本日的誦讀和結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、晨光報喜，

人心舒暢，

大地一片錦繡，

萬物光輝明朗。

二、基督，祢是生命的活力，

祢是永恆的太陽，

我們向祢歡唱新歌，

信賴祢的人永不失望。

三、祢是聖父的智慧，

光照世界的聖言，

使萬物光輝燦爛，秩序井然，

令人心神嚮往；

四請指引我們做光明之子，

孜孜行善，

以言以行，

使天父的形像大放光芒。

五求祢護祐我們，

口舌寬厚真誠，

透過真理的實踐，

喜樂洋洋。

六、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光，

萬世無疆。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠八四：我們的救援近了

「天主藉我們救主的降世，降福了祂自己的國土。」（奧利振）

對經一

復活期外：上主，祢降福了祢的國土，

赦免了祢子民的罪惡。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：天主，祢將恢復我們的生命，

祢的子民將因祢而歡欣，阿

肋路亞。

上主，祢憐愛祢的國土，※

祢領回了流徙的雅格，

赦免了祢子民的罪惡，※

遮掩了他們的一切過錯。

祢已完全息怒，※

祢的怒火消除。

天主，我們的救主，求祢復興我們，※

止息祢對我們的憤怒。

祢豈能對我們永遠震怒？※

是否祢的氣憤永不平息？

難道祢不會使我們復生，※

使祢的子民因祢而歡欣？

上主，求祢大發慈悲，※

賜給我們救恩。

我要聽天主上主說的話：+

祢要向自己的聖徒和子民，※

向皈依祢的人宣佈和平的福音。

祢的救恩只賜與敬畏祢的人，※

使祢的光榮在我們的地上久存。

慈愛和真誠要彼此相逢，※

正義與和平將彼此相擁。

天主的正義由天上俯視，※

世人的忠誠從地下出生。

上主必會賜下甘露，※

我們的土地必會豐收。

平安緊隨祢的腳步，※

正義在上主面前開路。

對經一

復活期外：上主，祢降福了祢的國土，

赦免了祢子民的罪惡。

十二月十七~廿三：上主將離開祢的

聖所來拯救祢的子民。

復活期：天主，祢將恢復我們的生命

，祢的子民將因祢而歡欣，

阿肋路亞。

聖歌 依二六，1~4，7~9，12

：勝敵後的讚歌

「城牆有十二座基石。」（默二一，14）

對經二

復活期外：我的心靈夜間想望祢，清

晨尋覓祢。

十二月十七~廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭保

護它；請你們大開城門，因為
天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我們信賴上主，祂就賜給我

們平安，阿肋路亞。

我們有一座堅固的城——熙雍，※

有內城外郭作護衛。

你們要大開城門，※

讓忠貞的子民走進。

他們的意志堅定，+

祿使他們保持和平，※

因為他們對祿始終信任。

你們要永遠仰賴上主，※

因為祂是永恒的磐石。

祿修平了義人的道路，※

他們得以暢行無阻；

上主，我們遵守祿的法律，

期待著祿，※

我們的心靈永遠懷念著祿的名號。

我的心靈夜間想望祿，※

清晨尋覓祿。

當祿在世上執行審判時，※

地上的居民就會學習正義。

上主，願祿給我們賜下和平，※

是祿完成了我們的一切作為。

對經二

復活期外：我的心靈夜間想望祿，清

晨尋覓祿。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭

保護它；請你們大開城門，

因為天主與我們同在，阿肋

路亞。

復活期：我們信賴上主，祂就賜給我

們平安，阿肋路亞。

聖詠 六六：萬民應稱頌上主

「你們要知道：天主已將這救恩，賜給了外邦人。」（宗二八，28）

對經三

復活期外：上主，願祢的容光照耀我們。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民得知祢的救贖。

復活期：大地已出產了果實，願萬民

都踴躍歡欣，阿肋路亞。

願天主憐憫我們，降福我們；※

願祂的容光照耀我們！

讓世人認識祂的道路，※

使萬民得知祂的救贖。

天主，願萬民都稱頌祢，※

願列邦都讚美祢！

願萬民都踴躍歡欣，十

因為祢按正義統治世人，※

在地上以公正領導萬民。

天主，願萬民都稱頌祢，※

願列邦都讚美祢。

大地產生五穀，※

願天主，我們的天主賜福，

願天主給我們賜福，※

願四極八方敬畏天主！

對經三

復活期外：上主，願祢的容光照耀我們。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民得知祢的救贖。

復活期：大地已出產了果實，願萬民

都踴躍歡欣，阿肋路亞。

簡短讀經

若壹四，14-15

我們曾瞻仰過，並且作證：父派遣子來作世界的救主；誰若明認耶穌是天主子，天主就住在祂內，他也住在天主內。

短對答詠

領：我的天主，我的避難所，我一心

投靠祢。答：我的天主：

領：我的護盾、我的碉堡。

答：我一心投靠祢。

領：願光榮歸於父：答：我的天主：

讚主曲對經：上主，正如祂藉歷代諸聖先

知所作的預言，為我們興起

了大能的救主。

禱詞

基督以自己的血取得了一個新的民族；我們敬拜祂，懇切地呼求祂：

主，求祢紀念祢的子民。

我們的君王、我們的救主，我們在今天的開始歌頌讚美祢，求祢俯聽我們，

—使我們不斷地讚美祢的尊威，宣揚祢的偉大。

祢是我們的希望和依靠，我們信賴祢，

—求祢使我們永不失望蒙羞。

求祢憐視我們的脆弱，快來扶助我們，

—因為沒有祢，我們就一無所能。

求祢眷念貧困和被遺棄的人，不要讓今天

成為他們的負擔，

—但成為他們的安慰和喜樂。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，祢所創造的萬物多麼光

輝燦爛！求祢使我們，因祢的聖名，愉快地

開始這一天，也使我們敬愛祢，並熱誠

為人服務，以完成今日的工作。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，97（104）

將臨期、聖誕期、四旬期，對經見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：愛成全一切法律。

上主，我多麼愛祢的法律，※

它是我終日默想的對象。

祢的誠命永遠在我心裏，※

使我比仇敵更明智。

我比所有的教師更聰明，※

因為我常默想祢的法令。

我比老年人更為明智，※

因為我遵守祢的律例。

我遠離了一切邪路，※

為能遵守祢的聖道。

我沒有背離祢的訓示，※

因為有祢作我的導師。

祢的教言是多麼甜蜜，※

在我口中比蜜更甘飴。

我從祢的誠命，獲得智慧，※

因此我憎恨邪惡的行爲。

對經一：愛成全一切法律。

聖詠七三：哀悼荒廢的聖殿

「你們不要害怕那殺害肉身的人。」

（瑪一〇，28）

壹

對經二：上主，求祢懷念祢自始所召

選的民族。

天主，祢爲何長久捨棄我們，※
對祢牧場的羊羣如此氣忿？

求祢懷念祢自始所召選的民族，+

祢所贖回作爲基業的部落，※

和祢居住的熙雍山！

請祢巡視這一片廢墟：※

敵人摧毀了聖所中的一切。

仇敵在祢的會堂中咆哮，※

豎起旗幟當作勝利的信號。

他們好像揮舞刀斧的樵夫，※

在森林中濫伐樹木。

他們舉起斧頭鐵錘，※

搗毀祢聖殿的門扉。

縱火焚燒祢的聖殿，※

褻瀆了祢的居所，

心裏說：「讓我們把他們全部消滅」，※

遂卽把所有敬主的會所燒盡。

我們已看不到神聖的標幟，+
也見不到一位先知，※

也沒有人知道這災禍何時終止。

天主，仇人辱罵祢要到幾時，※

敵人豈能褻瀆祢的名，永不休止？

上主，祢爲什麼撒手不管，※

爲什麼袖手旁觀？

但天主自古就是我們的君王，※

是祂在各地施予有力的救助。

對經二：上主，求祢懷念祢自始所召

選的民族。

貳

對經三：上主，求祢起來，伸張正

義。

祢以大能把海水分開，※

在水中擊破了大龍的腦蓋。

打碎了鱷魚的頭顱，※

作爲海怪的食物；

祢使泉水湧流成溪，※

使川流不息的江河涸竭。

祢安排白晝與黑夜，※

祢佈置星辰與日月；

大地的界限是祢劃定，※

春夏秋冬也是祢形成。

上主，求祢記住：仇人褻瀆祢，※

愚昧的民族輕視祢的聖名。

求祢不要把弱小者交與暴徒，※

不要長久忘記祢受欺壓的民族。

願祢回憶祢所立的誓盟，※

因爲暗處不斷發生暴行。

別讓受壓迫的人忍辱回城，※

要讓貧困的人歌頌祢的聖名。

天主，求祢起來，伸張正義，※

記住，愚昧者整天在嘲笑祢。

不要忘記祢仇敵的囂張，※

和祢對頭不止息的喧嚷。

對經三：上主，求祢起來，伸張正

義。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

耶二二，3

你們應該秉公行事，從壓迫者的手中

，解救受欺凌的人；不要傷害，也不要虐

待外方人和孤兒寡婦；不要在這地方殺害

無辜。

領：上主將按正義審判世人，

答：將以公平判斷萬民。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，

給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這

位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地
爲祢向世人作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申一五，7-8

如果你國內一座城裏，有一個本族的窮弟兄，你對他不可心硬，也不可袖手旁觀，該向他伸出援手，看他需要什麼，儘量借給他。

領：上主，祢垂聽了謙卑者的心聲，

答：要堅強他們的心靈，並側耳聆

聽。

結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃啓示給伯鐸；求祢助祐我們，於日常工作中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

箴二二，22-23

你不可剝削窮人，也不可在城門口欺壓弱小，因爲天主必爲他們辯護，懲處那虐待他們的人。

領：上主必拯救無助的窮人，

答：援救貧苦人的生命。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫長得救之路；求祢使我們常以被派遣爲榮，一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首，日後同升天廷，瞻仰祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

- 一、偉大的造物真主，
祢固定了大地，
穩如泰山，
由混沌的洪水中浮出。
- 二、百花齊放，
大地生長植物，
結實纍纍，
人人得以果腹。
- 三、天降神恩，
治愈靈魂的創痛，
淚水洗罪污，
蠢動賴以制服。
- 四、服從天命，
遠離邪惡，

逃避死亡的威脅，
爲善最有福。

五、仁慈的聖父，

與聖子聖神同性同體，

統治大地，

永享真福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二四：上主是祂子民的守

護者

「願平安降在天主的新以色列身上。」

(迦六，16)

對經一

復活期外：上主保護祂的子民。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：祝你們平安，是我：不要害

怕，阿肋路亞。

依賴上主的人，穩如熙雍山，※
要永遠屹立不搖。

羣山圍繞着耶路撒冷，十

上主也保護著祂的子民，※

從現在直到永恒。

上主不容惡勢力統治義人的命運，※

以免他們伸手行凶。

上主，求祢恩待善良的人，※

賜福給心地正直的人。

那離棄正路，走入歧途的人，十

上主必使他們與惡徒一同沉淪，※

唯願以色列永享太平。

對經一

復活期外：上主保護祂的子民。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：祝你們平安，是我；不要害

怕，阿肋路亞。

聖詠一三〇：赤子般的信賴上

主

「我是良善心謙的，你們要向我學習。」

（瑪一一，29）

對經二

復活期外：你們若不變得像似孩童，

決不能進入天國。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭

保護它；請你們大開城門，

因為天主與我們同在，阿肋

路亞。

復活期：以色列，你要信賴上主，阿

肋路亞。

上主，我不心高氣傲，※

我也不敢自視過高；

我決不好大喜功，※
也不妄想成大業。

但願我的心靈，※
得享平靜與安寧；

我的心靈好似吃奶的嬰兒，※
就像嬰兒偎依在母親懷中。

以色列，你要仰賴上主，※
從現今直到永遠！

對經二

復活期外：你們若不變得像似孩童，
決不能進入天國。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城牆外郭
保護它；請你們大開城門，
因為天主與我們同在，阿肋
路亞。

復活期：以色列，你要信賴上主，阿

肋路亞。

聖歌 默四，11；五，9，10，12

：蒙救贖者的讚詞

對經三

復活期外：上主，求祢使我們成爲天
國的子民和侍奉天主的祭司。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在
世上認識祢的道路，使萬民
得知祢的救贖。

復活期：願一切受造物都侍奉祢，因
為祢一發言，萬物就被造成
，阿肋路亞。

上主，我們的天主，※
祢理當接受光榮，尊威和權能；
因為祢創造了萬物，※
萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血把我們拯救出來，歸於天主，

使我們成爲天國的子民和祭司，

侍奉我們的天主，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、光榮和讚頌！

對經三

復活期外：上主，求祢使我們成爲天

國的子民和侍奉天主的祭司。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：願一切受造物都侍奉祢，因

為祢一發言，萬物就被造成，
阿肋路亞。

簡短讀經

羅一二，9-12

愛，不可虛偽；惡，要厭惡；善，要
持守，要以手足之情彼此相愛。論尊敬，
要爭先；論關懷，不可疏忽；對於主，要
熱心侍奉；因著望德，要喜樂；在困苦中
，要忍耐；祈禱要恒心。

短對答詠

領：上主，祢的聖言萬古常新。

答：上主：

領：祢所有的真理代代相傳。

答：萬古常新。

領：願光榮歸於父：

答：上主，祢的聖言萬古常新。

謝主曲對經：我的心神歡躍於天主，我的

救主。

禱詞

天主是祂子民的希望，我們以歡愉的心呼

求祂：

上主，求祢俯聽我們。

上主，我們感謝祢，因為祢使我們因着基督而擁有一切精神的財富。

——求祢藉基督的教導，常加深我們對祢的

認識。

天主，掌權者的心都在祢手中，求祢賞賜國家首長以祢的智慧治理國事，

——使他們事事符合祢的旨意，在思言行爲

上都能使祢歡心。

祢使從事藝術的人，以他們的才能宏揚祢的榮耀和偉大，

——求祢藉着他們的作品，帶給人們希望與

歡樂，美化這個世界。

祢不容許那超越我們能力的試探、考驗我們，

——求祢堅強軟弱的人，扶助失足跌倒的人。

祢藉着祢的聖子曾經許諾：使我們在世界

末日復活，獲得永生，

——求祢永遠不要忘記那些去世的人。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，但願我們的晚禱上達天廷，祢的福祐降臨人間；賴祢的助祐，使我們今生及來世獲得救恩。

結束詞 見常用經文

第三週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜、創造我們的

上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、最美善的造物真主，

祢管理萬有，

救我出離夢境，

事主勤奮忠誠。

二、基督，請寬恕我們的惡行，

打破沈沈黑夜，

振作起來，

向上主呼求歌頌。

三、記起先知的指引，

保祿的訓示，

夜間也舉心向上，

向祢祈禱誦經。

四、祢洞察惡事，

誰能遮掩？

請垂聽我們的禱聲，

赦免我們的罪行。

五、基督，大慈大悲的君主，

與聖父聖神，

世世代代，

同享光榮。阿們。

日間用

一、全知的上主，

祢洞悉一切，

我們向祢歡呼，

求祢廣施慈恩，

時時保護。

二、偉大的善牧，

祢尋找亡羊，

悉心照顧，

接引我們走向豐盛的草原，

共成一棧一牧。

三、不要讓震怒的法官，

把我們列入受罰的羊羣，

但求祢末日審判時，

容我們進入祢的牧場，

永遠追隨善牧。

四、人類的救主，

願光榮與尊威，

德能與勝利，

永歸於祢！

統治萬物的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八八，2-38：上主對達味宗

室的仁慈

「天主從達味的後裔中興起了救主耶穌。」

(宗一三22、23)

壹

對經一：仁慈和信實作祢行事的準則

(復：阿肋路亞)。

我要永遠歌頌上主的仁慈，※

我要萬代傳述祢的真實。

我已確知祢的仁慈永遠常存，※

祢的信實如日之恒。

因為祢曾說過：十

「我所揀選的人立了約，※

向我的僕人達味起了誓：

「我要永遠保護你的後裔，※

世世代代鞏固你的王位。」

上主，願蒼天讚美祢的奇蹟，※

天使雲集頌揚祢的正義。

在高天上，誰能與上主相比？※

在諸神中，誰能與上主並列？

天主教在聖者的集會中，可敬可畏，※

在諸神的簇擁下，至尊至大。

上主，萬有的天主，誰能與祢相比？※

上主，全能的天主，祢事事信實無欺。

祢威鎮猖狂的海洋，※

平息洶湧的波浪。

祢踏碎了辣哈布的屍體，※

以大能的手臂掃蕩了仇敵。

蒼天屬於祢，大地也屬於祢，※

宇宙萬物都是祢所創立。

祢設置了四極八方，※

大博爾、赫爾孟都向祢歡唱。

祢的臂膀，孔武有力，※

祢的勇力強大無比。

正義與公理是祢寶座的基礎，※

仁慈和忠實作祢行事的準則。

上主，向祢歡唱的百姓，真有福氣，※

因為他們將生活在祢慈愛的春暉裏。

他們因祢的名整日歡天喜地，※

祢的正義使他們揚眉吐氣。

因為祢是他們賴以誇耀的神力，※

祢厚愛我們，我們才能嶄露頭角。

上主是我們的保障，※

以色列的聖者是我們的君王。

對經一：仁慈和信實作祢行事的準則

（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：天主子按血統說是達味的後

裔（復：阿肋路亞）。

祿曾在異像中，向祿的聖者說：「十

我已將王冠加給了一位勇士，※

我從民間選拔了一位聖者。

我揀選了我的僕人達味，※

以聖油傅首賜他王位。

我的雙手給他力量，※

我的臂膀使他堅強。

仇敵將不會襲擊他，※

惡人也不能戰勝他。

我要當面把他的敵人粉碎，※

把仇恨他的人擊潰。

我常以信實和仁愛對待他，※

他必因我而威震天下。

我要使他統轄四海，※

使他治理三江。

他要稱呼我說：「我的父親！」※

我的天主，我的靠山！」

我要立他爲長子，※

作地上至高的君王。

我對他的慈愛永遠保持，※

與他立的盟約，決不廢棄。

使他的後裔綿延萬代，※

使他的王位永垂不衰。

對經二：天主子按血統說是達味的後

裔（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：我一次憑我的名起了誓，他

的後裔必要萬世興隆（復：

阿肋路亞）。

他的子孫若違背我的法律，※

不遵循我的訓諭；

他們若違犯我的章程，※

不謹守我的誠命，

我必因他們的罪過懲罰他們，※
因他們的邪惡鞭打他們。

但是我決不中止對他的仁慈，※

決不改變對他的信實。

我決不背棄我的盟約，※

決不收回我的承諾。

我一次憑我的名起了誓，※

就永遠不欺騙達味。

他的後裔必要萬世興隆，※

他的寶座如日之升，

如月之恒，高懸天空，※

永作忠實的見證。

對經三：我一次憑我的名起了誓，他

的後裔必要萬世興隆（復：

阿肋路亞）。

領：祢的言語一經解釋，眞光普照。

答：連純樸的人也能知曉。

驗適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、離去吧！

黑夜沉沉，

昏暗及烏雲，

世間的動亂糾紛。

二、東方發白，

曙光初現，

大地燦爛，

基督已來臨。

三、陽光撥烏雲，

普照塵寰，

五光十色，

萬物莫不振奮。

四、心靈的昏瞶，

人間的虛偽，

也雲消霧散，

因為上主已降臨。

五、基督，我們只尋求祢，

懷著純樸的心神，

向祢屈膝叩拜，

哀禱歌吟。

六、求祢垂顧我們的心願，

掃除生活的困惑及缺失，

在祢的光明中，

重獲自由的精神。

七、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享光榮，

永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八五：貧困者在逆境中的祈

禱

「天主教在各種磨難中常安慰我們，願祂受讚美。」（格後一，3，4）

對經一

復活期外：上主，求祢使祢的僕人歡

喜，我的心靈仰賴祢。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：上主，萬民都要來朝拜祢，

阿肋路亞。

上主，求祢側耳聽我，※

因為我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，十

因為我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢。

求祢使祢的僕人歡喜，※
上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※

細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※

祢定要俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※

沒有任何作爲可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※

歌頌讚揚祢的聖名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※

祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，+

我必照祢的眞道進行，※

使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※

上主，我要永遠光榮祢的聖名。

因爲祢對我的仁慈，偉大無邊，※

拯救我的靈魂，免陷陰間。

天主，傲慢的人起來攻擊我，+

一羣強橫的人想謀害我的性命，※

他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，※

極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，+

賜給祢的僕人活力，※

援救祢婢女的兒子。

求祢顯示祢愛我的憑證，+

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因爲祢救助我，安慰我。

對經一

復活期外：上主，求祢使祢的僕人歡

喜，我的心靈仰賴祢。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：上主，萬民都要來朝拜祢，

阿肋路亞。

聖歌 依三三，13、16：天主秉

公審判

「這恩許是給你們和你們的子女，以及所有遠方的人。」（宗二，39）

對經二

復活期外：行事正直，說話誠實的人，

真是有福。

十二月十七、廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我們將親眼看到光榮的君王

，阿肋路亞。

遠方的人，你們要聽我所言所行，※

近處的人，你們要承認我的大能。

熙雍的罪人膽戰心驚，※

不法之徒不勝惶恐：

「我們中間，誰能與吞噬的大火共存，※

誰能與不滅的烈燄相處？」

是那行事正直，說話誠實的人，十

他拒絕敲詐來的財物，※

搖手拒受任何賄賂。

他充耳不聞血腥之事，※

他閉眼不看犯法惡行。

這樣的人將安居高處，※

磐石的堡壘作為保護，

他的食糧有人供應，※

他的飲水永保不缺。

對經二

復活期外：行事正直，說話誠實的人，

真是有福。

十二月十七、廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我們將親眼看到光榮的君王，

阿肋路亞。

聖詠 九七：上主審判萬民，獲得

勝利

上主行了奇事，※

你們要高唱新歌。

祂的右手和聖臂，※

爲祂贏得了勝利。

上主宣佈了祂的救恩，※

將祂的正義顯示給萬民。

祂沒有忘記祂的仁慈，※

和對以色列的信實。

大地四極的人，※

看見了我們天主的救恩。

普世大地，

請向上主歡呼，※

咏詩讚頌，載歌載舞。

彈着豎琴，歌頌上主，※

彈着豎琴，伴着絃韻。

吹起喇叭，響起號角，※

在上主君王面前歡呼。

「此聖詠預示主的第一次來臨和萬民的信
仰。」（聖達修）

對經三

復活期外：請在上主、君王面前歡呼。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：所有的人都要看見我們天主

的救恩，阿肋路亞。

願海洋和水族同聲高呼，※
願寰宇和萬民歡欣鼓舞。

江河拍手鼓掌，※

山岳起舞歡唱。

在上主面前歡躍，因為祂已駕臨，※

祂要親自審判大地乾坤，

以正義審判普世人羣，※

以公平治理天下萬民。

對經三

復活期外：請在上主、君主面前歡呼。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：所有的人都要看見我們天主

的救恩，阿肋路亞。

簡短讀經

約一，21；二，10 b

我赤身出離母胎，也要赤身歸去；上

主賞賜的，上主收回。願上主的名受讚美。
。如果我們由天主接受恩惠，難道就不能
接受災禍嗎？

短對答詠

領：天主，請使我的心服從祢的誡命。

答：天主……

領：請照祢的諾言賜我生命。

答：服從祢的誡命。

領：願光榮歸於父……答：天主……

讚主曲對經：上主，求祢對我們大發慈悲，

記起祢的神聖盟約。

禱詞

基督撫養並愛護教會，曾為它犧牲了性命。
我們現在懇切地祈求祢：

主，求祢垂顧祢的教會。

主，教會的善牧，祢今天賞給了我們光明

和生命，我們讚美祢，

—求祢使我們對如此鴻大的恩惠表示感謝。

求祢以慈心照顧祢所聚集的羊羣，

—不要讓父賜給祢的人，喪亡一個。

求祢引領祢的教會遵守祢的誡命，

—願聖神使教會永遠對祢效忠。

求使祢的教會在祢聖言和聖體的筵席上，

獲得活力，

—使教會藉此神糧的力量，愉快地追隨祢。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，祢以無上的智慧造生了

我們，又細心地照顧我們；求祢光照我們

的心靈，使我們以言以行，對祢保持忠

貞。

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，105-112(廿)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：主說：跟隨我的，決不在黑

暗中行走，必有生命的光。

祢的話是我脚步前的明燈，※

是我路途上的亮光。

我今起誓，堅心定志，※

遵守祢正義的諭旨。

上主，我受苦確已深重，※

求照祢的諾言，保全我的性命。

結束詞 見常用經文

上主，請悅納我口中的頌讚，※

教導我明瞭祢的判斷。

我的生命不斷地處於危險，※

我却沒有忘記祢的規範。

惡人雖然給我設下陷阱，※

我却沒有違背祢的誠命。

祢的訓誨是我永久的基業，※

使我心中喜悅。

我要決意奉行祢的規範，※

步步遵循，直到永遠。

對經一：主說：跟隨我的，決不在黑

暗中行走，必有生命的光。

聖詠六九：天主，求祢快來救

我

「主啊！救命啊！我們快沒命了！」

（瑪八，25）

對經二：天主，我實在卑微而貧困，

求祢快來拯救我。

天主，求祢快來拯救我，※

上主，求祢速來扶助我。

願那些謀害我的人受辱，※

願那些幸災樂禍的人蒙羞；

願那些嘲笑我的人，※

滿面羞慚，轉身逃遁。

願那些尋求祢的人，都歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉！天主。」

天主，我實在卑微而貧困，※

求祢快來拯救我。

上主，祢是我的助祐，我的救援，※

求祢不要遲延。

對經二：天主，我實在卑微而貧困，

求祢快來拯救我。

聖詠七四：上主是最高審判者

「祂從高座上推下權貴，却提拔貧困卑微。」

(路一，52)

對經三：上主審判，不憑外貌，只按

正義和公道。

我們感謝祢，天主，我們感謝祢，※

歌頌祢的名號，傳揚祢的奇蹟；

我預定的時期一旦來臨，※

我將依照公道審判眾人，

即使大地崩潰，居民驚恐，※

我仍使大地的支柱穩固不動。

我對傲慢人說：「你們不要狂妄」※

我對邪惡人說：「你們不要傲慢」。

不要夜郎自大，※

不要大言不慚，反抗天主。

救援不來自東方，也不來自西方，※

不是來自曠野，也不是來自山崗。

因為只有天主是審判者，※

祂把這人貶抑，把那人提拔；

上手持酒囊，※

滿盛祂震怒的烈釀。

要惡人們都來酌飲共享，※

直喝到最後一滴，僅餘糟糠。

這些事我要永遠傳揚，※

向雅格的天主歌唱。

惡人的權勢，我都要粉碎，※

義人的力量，我必增強。

對經三：上主審判，不憑外貌，只按

正義和公道。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前一三，4-7

愛是含忍的，慈祥的；愛不嫉妬，不誇張，不自大，不作失禮的事，不自私

自利，不輕易動怒，不計較別人的過錯，不喜歡不義，只喜愛真理。愛包容一切，相信一切，事事盼望，事事忍耐。

領：願那尋求祢的人都歡欣鼓舞。

答：願渴慕祢救恩的人常說：大哉天主。

結束禱詞

主、聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許之神降來，召集因罪而失散的人；求祢使我們在上，促進團結與和平。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

格前一三，8 ~ 9，13

愛永垂不朽，而先知之恩，終必消逝；語言之恩，終必停止；知識之恩，終必過去。因為我們現在所知道的，只是一部份；我們作先知所講的，也是一部份；現

今存在的，有信、望、愛這三德，其中最大的是愛。

領：上主，我們常仰望著祢，

答：求祢大發慈悲。

結束禱詞

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢的旨意，予以完成。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

哥三，14 ~ 15

你們該有愛德，因為愛是全德的關鍵，還要叫基督的平安在你們心中作主；天主召叫你們歸於一體，也正是為此。所以你們該有感恩之心。

領：卑微人必將繼承樂土，

答：安享太平和幸福。

結束禱詞

天主，祢的聖子爲救贖人類，甘願在十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我們的一切作爲，幸能博得祢的歡心，藉以向世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚 禱

讚美詩

一、至聖的造物眞主，

祢的光明充滿宇宙，

萬物燦爛光輝，

日月運行，

從不越軌。

二、羣星閃動，

各有規律；

晝夜有分界，

月份各不同，

莫不依次進退。

三、上主，求祢照亮人心，

洗淨精神的污染，

解除罪惡的桎梏，

粉碎邪惡的勢力，

一片祥和福瑞。

四、仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治乾坤，

大地春回。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一二五：我們的喜樂和希望

全在天主

「你們如何分擔了痛苦，也要同樣共享安

慰。」（格後一，7）

對經一

復活期外：含淚播種的，必含笑收割。

十二月十七~廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：你們的憂苦將化為喜樂，阿

肋路亞。

上主率領俘虜回到熙雍，※

我們彷彿身在夢中。

那時，我們滿心歡樂，※

我們引吭高歌。

那時，異民彼此說：※

「上主爲他們作了大事！」

上主爲我們行了奇蹟，※

我們都滿心歡喜。

上主，求祢領我們重歸故里，※

好像沙漠中再見小溪。

含淚播種的，※

必含笑收割。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※

他們載欣載奔，回來背着麥捆。

對經一

復活期外：含淚播種的，必含笑收割。

十二月十七~廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：你們的憂苦將化為喜樂，阿

肋路亞。

聖詠一二六：若無天主，則徒勞

無功

「你們是天主的建築物。」（格前三，9）

對經二

復活期外：上主爲我們興工建屋，防

守城堡。

十二月十七~廿三：爲了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大發光明。

復活期：我們或生或死，都是屬於主

的人，阿肋路亞。

若非上主興工建屋，※

建築的人徒然勞碌；

若非上主防守城堡，※

警醒護守也是徒勞。

縱然你清晨早起，※

深夜不眠，也徒然無益。

茹苦含辛，也僅得一飽；※

上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※

兒孫承歡是祂的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※

有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人，確實有福，※

城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二

復活期外：上主爲我們興工建屋，防

守城堡。

十二月十七、廿三：爲了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大發光明。

復活期：我們或生或死，都是屬於主

的人，阿肋路亞。

聖歌 哥一，12 / 20：基督是萬物

的長子，是首先從死者中

復活的。

對經三

復活期外：基督是萬物的長子，祂在

萬有中高居首位。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜訊。

復活期：萬有都出自祂，依靠祂，並

且歸於祂。願光榮歸於祂，

直到永遠，阿肋路亞。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是萬物的長子。

因為上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者，或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位；

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：基督是萬物的長子，祂在

萬有中高居首位。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：萬有都出自祂，依靠祂，並

且歸於祂。願光榮歸於祂，

直到永遠，阿肋路亞。

簡短讀經

弗三，20-21

願光榮歸於天主，祂能以在我們身上所發揮的德能，成就一切，遠超過我們所求所想的。願祂在教會內，藉著耶穌基督獲享光榮，至於萬世萬代。阿們。

短對答詠

領：上主，求祢救助我，求祢憐憫我。

答：上主：

領：不要把我的靈魂與罪人一同拋棄。

答：求祢憐憫我。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：全能者給我作了奇事，祂的

名號何其神聖。

禱詞

天主派遣自己的聖子作祂子民的救主和模範。我們現在謙恭地呼求祂：

上主，願祢的子民都讚頌祢。

我們感謝祢，因為祢揀選了我們獲享救恩的初果，

——祢召叫了我們分享我們的主耶穌基督的榮耀。

願所有信仰祢的人，都能一致相信祢啓示的真理，

——並願他們藉著愛德彼此團結，和平相處。宇宙萬物的造主，祢願意祢的聖子下降人間，與世人一齊出力工作。

——求祢眷顧那以勞力血汗而謀生的工人。

也求祢眷顧那些為服務人羣而獻身的人，

——不要讓他們因失敗或他人的過失，而灰心喪志。

心喪志。

求祢憐憫我們已亡的弟兄，

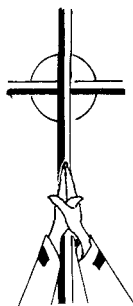
——不要將他們交於惡魔權下。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，求祢俯聽祢教會的禱聲，寬恕我們的過犯，使我們靠祢的寵祐忠誠地侍奉祢，并在祢的保護下，身心獲得保障。

結束詞 見常用經文



第三週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜上主，因為祂

是我們的天主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜幕將大地籠罩，

遮蓋了美麗的世界；

人心的裁判，

我們滿懷信心向祢投靠。

二、基督，求祢消除邪惡，

滌淨心靈的罪污，

恩賜聖寵，

使邪魔遠逃。

三、我心冥頑不誠，

難逃罪惡的侵害，

求主救我們脫離黑暗，

只把祢尋找。

四、基督，仁慈的君王，

掃蕩黑暗，重放光明，

與聖父及聖神，

永享榮耀。阿們。

日間用

一、基督，普世君王，

俯聽僕人的祈禱，

別讓世俗的邪惡，

損害我們的信仰。

二、助我驅散邪念，

永不妬恨別人，

以善制惡，

拋棄報復的心腸。

三、憤怒、欺詐和傲慢，

遠離我心靈，

拔除自私惡根，

身心舒暢。

四、付出真誠愛心，

平安才能久享，

心靈保持純潔，

幸福才有保障。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕同聖父及聖神，

萬世萬代，

同享光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八八，38~52： 弔達味王朝

之滅亡

「上主在達味家中興起了大能的救主。」

(路一，69)

肆

對經一：上主，求祢垂顧，憐視我們

所受的恥辱。

如今，祢却對受傅者滿懷憤怒，※

將他拋棄不顧。

祢撕毀了與僕人所訂的盟約，※

將他的王冠擲在地上。

祢夷平了他的城池，※

使他的堡壘化為廢墟。

路人恣意劫奪他，※

鄰居也都嘲笑他。

祢幫助他的仇人獲勝，※

使他的敵人得意忘形。

祢使他刀折劍斷，※

作戰時，一蹶不振。

祢奪去了他的光輝，※

推翻了他的王位。

祢把他的青春縮短，※

使他飽受輕慢。

對經一：上主，求祢垂顧，憐視我們

所受的恥辱。

伍

對經二：我是出於達味家族的後裔，

我是那顆燦爛的晨星（復：

阿肋路亞）。

上主，祢不理睬我要到何時？※

祢的怒火何日平息？

求祢記得，我的生命何其短暫，※

祢所創造的人類，多麼可憐！

誰能長生不老，※

逃脫死亡的魔掌？

上主，祢曾憑信實向達味誓許，※

祢往日的慈愛，如今又在那裏？

上主，求祢記得祢僕人所受的恥辱，※

不要忘記我所受的異民的欺侮。

上主，祢的受傅者無論到何處，※

時常遭受仇人的凌辱。

願上主永遠受讚美，※

阿們！阿們！

對經二：我是出於達味家族的後裔，

我是那顆燦爛的晨星（復：

阿肋路亞）。

聖詠八九：願上主給我們廣施恩寵

「在天主面前，一日如千年，千年如一日。」

（伯後三，8）

對經三：我們的年歲有如青草逝去，

從永遠唯獨祢是天主（復：

阿肋路亞）。

上主，世世代代，※
祢是我們的安宅。

群山尚未誕生，宇宙尚未出現，※

祢就是無始無終的天主。

祢命世人歸於灰土說：※

「歸來吧！亞當的子女！」

因為一千年在祢眼前，+

就好像剛過去的昨天，※

又像夜裏的一更時間。

祢消滅他們有如清晨一覺，※

他們就好像剛出土的青草。

早晨還花開繁茂，※

晚上就萎謝枯槁。

我們因祢發怒而消滅，※

因祢的憤怒而氣絕。

祢將我們的罪過都放在祢的面前，※

祢聖容的光輝照耀我們的隱私。

我們的歲月在祢義怒下消逝，※
我們的年華不過是一聲嘆息。

我們的壽命不外是七十春秋，※

即使健壯，也不過八十寒暑。

人生時光大半是勞苦和虛空，※

轉眼即逝，我們也飄落無蹤。

誰能體會祢憤怒的威力？※

誰能覺察祢怒火的強烈。

求祢教我們數算自己的年歲，※

使我們學得內心的智慧。

上主，求祢回顧，尙待何時？※

求祢快來憐恤祢的僕役。

使我們清晨就飽享祢的慈愛，※

歡欣鼓舞，天天愉快。

求祢使我們今生多難的歲月，※

能換取來世的福榮。

求祢使祢的僕人得見祢的功業，※

向他們的子孫彰顯祢的榮耀。

願上主我們的天主廣施恩寵，+

使我們的工作順利，※

使我們手中的事業成功。

對經三：我們的年歲有如青草逝去，

從永遠唯獨祢是天主（復：

阿肋路亞）。

領：上主，在祢那裏有生命的泉源。

答：在祢的光中，我們才能看到眞光。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、黑夜遁去，

旭日東升，

人心不安，

羞愧又懺悔，

誰能作姦犯科，

光天化日中？

二、盲目與無知，

使人常誤入歧途；

光明帶來寧靜，

使心靈玉潔冰清；

口不出奸詐，

心離黑暗向光明。

三、願今日平安寧靜，

上主常護祐，

口舌保純潔，

雙目雙手不放縱；

心身不受邪惡污染，

生活磊落光明。

四、觀察人心的上主，

從日出到日落，

日以繼夜，

不離我們左右。

光榮歸於父子及聖神，

慈光普照，世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八六：耶路撒冷是萬民之

母

「天上的耶路撒冷是自由的，她就是我們的母親。」（迦四，26）

對經一

復活期外：天主之城，人們曾提及關

於你的光榮事跡。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：我們要載歌載舞；天主之城

耶路撒冷，我們的生命之泉，

喜樂之源都在你那裏，阿肋路亞。

熙雍的基礎建於聖山，十

上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※

列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※

都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，十

因為人人都在她那裏誕生，※

至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※

「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「祢是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經一

復活期外：天主之城，人們曾提及關

於你的光榮事跡。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：我們要載歌載舞；天主之城

耶路撒冷，我們的生命之泉，

喜樂之源都在你那裏，阿肋

路亞。

聖歌 依四〇，10、17：善牧是

至高者、大智的天主

「我快要來，要隨身帶來酬報。」

(默二二，12)

對經二

復活期外：上主將帶著大能降臨，隨

身帶來獎品。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：祂必像牧羊人把羔羊聚在一

起，甚至抱在懷中，阿肋路

亞。

我主上主將帶著大能降臨，※

祂掌握統治一切的大權。

看哪！祂隨身帶來獎品，※

賞報在祂面前。

祂好像牧人，牧放羊羣，+

以手臂聚集羔羊，抱在懷中；※

引導懷胎的母羊。

誰會用手心量過海水？※

用手掌測過蒼天？

誰會用升斗衡量過地上的塵土，+

用秤稱過山嶺，※

用天平衡量過丘陵的重量？

有誰知曉上主的心思，※

或作過祂的參謀，開導過祂？

祂曾向誰討過主意，向他領教，※

教給祂正義的道路？

有誰授與祂知識，※

指給祂明智的途徑？

萬民就像桶裏的一滴水，+

天平上的一粒細沙；※

島嶼也只是一撮塵土。

黎巴嫩的叢林，不足以充作祭薪，※

所有禽獸，不足以獻作全燔祭品。

萬民在祂面前等於烏有，※

在祂看來，也純屬子虛。

對經二

復活期外：上主將帶著大能降臨，隨

身帶來獎品。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：祢必像牧羊人把羔羊聚在一

起，甚至抱在懷中，阿肋路

亞。

聖詠九八：上主我們的天主神聖

無比

「祢凌駕革魯賓之上，當祢取了我們的形體時，改變了大地的惡劣處境。」

（聖達修）

對經三

復活期外：你們要頌揚上主、我們的

天主，在祂的聖山前俯首朝

拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主在熙雍，偉大堂皇；尊

貴崇高，統治萬邦，阿肋路

亞。

上主爲王，萬民膽戰心驚，※

祂在革魯賓之上登極，大地震動。

上主在熙雍，偉大堂皇，※

尊貴崇高，統治萬邦。

願他們讚美祢的大名，※

可敬可畏，至尊至聖。

祢是愛好正義的大能君王，+

祢制定了公正的法律，※

在雅格家執行了審判、主持正義。

你們要頌揚上主，我們的天主，+

在祂的腳凳前俯首朝拜，※

祂是我們的天主，神聖無比。

梅瑟和亞郎是祂的祭司，※

撒慕爾呼求祂的名字。

他們呼求上主，上主立刻俯聽，※

祂從雲柱中，向他們講話。

他們遵守了祂的誠命，※

和頒佈給他們的法令。

上主，我們的天主，祢俯聽了他們，+

天主，祢憐憫了他們，※

但是祢也懲罰了他們的惡行。

你們要頌揚上主，我們的天主，+

在祂的聖山前，俯首朝拜，※

上主，我們的天主，神聖無比。

對經三

復活期外：你們要頌揚上主、我們的

天主，在祂的聖山前俯首朝

拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主在熙雍，偉大堂皇；尊

貴崇高，統治萬邦，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前四，10-11

你們都應依照自己所領受的神恩，彼此服務，做天主各種恩寵的好管理員。講道的，要按天主的話講；服務的，要本着天主所賜的力量服務，使天主在一切事上，都因耶穌基督而受光榮。

短對答詠

領：上主，我全心呼求祢，求祢俯

聽。 答：上主：

領：我要遵守祢的誠命。

答：求祢俯聽。

領：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：我們要言行聖善事奉上主，

祂必拯救我們擺脫敵手。

禱詞

天主聖父常以無比的愛心引導和照顧我們；我們要感謝祂，歡欣地呼求祂：

上主，願光榮永遠歸於祢。

至寬仁的父，祢對我們的慈愛遠比山高、水深，我們讚美祢，

——因為祢神奇地創造了我們，更神奇地改造了我們。

在這一天的開始，求祢激發我們的心靈，使我們今天能熱誠地侍奉祢，

——使我們以言以行常常讚頌祢。

求祢洗淨我們心中的一切邪念，

——使我們常注意遵行祢的聖意。

求祢使我們對弟兄們的急需，能慷慨援助，

——好讓他們能分享我們的兄弟之愛。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢以東方升起的曙光——我們的主耶穌基督，從高天照耀我們；求祢也照耀那些坐在死亡陰影中的人們。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八：113 ~ 120 (曲)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，請照祢的諾言支持我，使我生存。

我惱恨三心二意的人，※

我却喜愛祢的法律。

祢是我的藏身地，是我的盾牌，※

祢的話就是我的希望。

邪惡的人，離開我吧！※

讓我遵守天主的法律。

請照祢的諾言支持我，使我生存，※

不要使我的希望成爲泡影。

祢一扶持我，我就安全，※

我要時常恪守祢的訓言。

違背祢法令的，祢都擯棄；※

他們所圖謀的都是詐欺。

地上的惡人，祢都看作渣滓，※

因此，我非常喜愛祢的法制。

我因敬畏祢而全身戰慄，※

對祢的判斷我心懷恐懼。

對經一：上主，請照祢的諾言支持我，

使我生存。

聖詠七八：哀悼耶路撒冷

「但願你知道有關你平安的事。」

(路一九，42)

對經二：天主，我們的救主，求祢寬

恕我們的罪過。

天主，異民侵入了祢的領土，十

褻瀆了祢的聖殿，※

使耶路撒冷成爲廢墟，

將祢僕人的屍首充作飛鳥的食物，※

把祢聖徒的血肉拋給地上的走獸。

他們殺害了祢的聖徒，血流成河，十

染紅了耶路撒冷四周的水渠，※

沒有留下一人來埋葬屍體。

我們成了鄰邦欺凌的對象，※

做了鄰居嘲弄的笑柄。

上主，祢發怒要到何時？難道永不終止？※

祢的怒火是否常燃不熄？

求祢不要向我們追討祖先的罪債，十

求祢速來對我們表示慈愛，※

因爲我們貧困，無所依賴。

天主，我們的救主，※

爲了祢的光榮，求祢協助我們。

上主，爲了祢的聖名。※

求祢寬赦我們的罪過。

爲何讓異民說：「他們的天主在那裏？」十

求祢在我們眼前讓萬民知道，※

祢僕人們的血債，必要償報。

願祢俯聽囚徒的呼救，※

願祢以大能釋放死囚。

我們是祢的子民，祢牧場的羊羣，※

我們要讚頌祢，傳揚祢，萬世無窮。

對經二：天主，我們的救主，求祢寬

恕我們的罪過。

聖詠七九：上主，請看顧祢的葡

萄樹。

「主耶穌！請祢快來！」（默二二，20）

對經三：萬有的天主，求祢自天垂顧

這棵葡萄樹。

以色列的牧者，請留心細聽，※

祢率領若瑟有如率領羊羣。

坐在革魯賓之上者，※

請在厄弗辣、本雅明、默納協面前，

大顯光榮。

請彰顯祢的威能，※

來拯救我們。

天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

上主，萬有的天主，※

祢惱怒祢子民的祈禱，要到何時？

祢使他們吃淚水浸透的食物，※

涕泗交流，充作飲料。

祢使我們成爲鄰國反對的對象，※

使敵人對我們冷嘲熱諷。

萬有的天主，求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

祢從埃及移來一棵葡萄樹，※

爲種植這樹，曾把異民驅除。

祢爲這樹開墾了田畦，※

使它深深扎根，蔓延大地。

它的蔭影遮蔽了崇山峻嶺，※

枝葉茂盛猶如高聳的蒼松；

桤枝伸展到海岸，※

嫩芽綿延到河畔。

祢爲何拆毀了籬笆，※

任憑路人來砍伐？

森林的野豬把它踐踏，※

田間的野獸將它吞下？

萬有的天主，求祢回顧，※
從高天垂顧這葡萄樹。

求祢保護祢親手種植的園圃，※

照顧祢親自培育長大的小樹。

對那些焚燒，砍伐它的人，※

求祢顯出怒容，消滅他們。

願祢的手扶持祢特選的人！※

祢親自撫養壯大的子民。

從此，我們不再背離祢，※

讓我們生存，呼求祢的聖名。

上主，萬有的天主，十

求祢扭轉我們的命運，※

顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

對經三：萬有的天主，求祢自天垂顧

這棵葡萄樹。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

智一九，22

上主，祢以各種方式顯揚並光榮了祢
的子民，從未慢待他們，卻隨時隨地加以
保護。

領：祢是施行奇蹟的天主，

答：在萬民中彰顯了祢的大能。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，
曾領受了祢賜的聖神；求祢仁慈地賞賜
我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申四，7

有哪個強大民族的神，像上主、我們
的天主，在我們每次呼求祂時，這樣親近
我們呢？

領：上主親近所有呼求祂的人，

答：祂必俯聽他們的呼求，施以救

援。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、
沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，
使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠
誠地向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

艾一〇，9

我的選民是以色列。他們曾向天主哀
號。上主拯救了祂的子民，使我們脫離了
一切災禍，天主在列邦中行了空前的奇蹟
和偉業。

領：上主，我稱謝祢，因為祢俯允了

我，

答：並將祢的救恩賜給了我。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們
常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆
境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、大能的天主，

祢造生萬物，

魚族水中游，

鳥類飛翔在天空，

各歸其所，

各顯其能。

二、求祢普施宏恩，

滌除僕人的罪污，

使我們不再失足，
免遭喪亡的悲痛；

上主，我們的天主，
我們向祢哀禱歌頌。

三、慈悲的天主，

求祢大力助祐，

不怕邪惡的張狂，

也不自滿自足，

不因挫折而灰心喪志，

不因驕傲而失落恩寵。

四、仁慈的天父，

偕唯一聖子，

施慰的聖神，

統治大地乾坤，

同享尊威與光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一三一：天主給達味宗室的

恩許

「上主天主要把耶穌祖先達味的御座賜給
祢。」（路一，32）

壹

對經一

復活期外：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投靠祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主天主把耶穌祖先達味的

王座賜給了祢，阿肋路亞。

上主，求祢懷念達味，※

和他的一切勞瘁。

因為他曾向上主發誓，※

向雅格的大能者許願：

除非我爲上主找到居處，※

爲雅格的大能者，準備好帳幕，

我決不進入我的房屋，※

也決不登上牀舖，

我決不閉眼，※

也不睡眠。

我們聽說約櫃在厄弗辣，※

就在雅爾平原找到了它。

「讓我們進入祢的住宅，※

在祢脚前俯首叩拜。」

上主，祢和祢威能的約櫃，※

請起來，駕臨祢安居之所。

願祢的祭司身披正義，※

願祢的聖民踴躍歡喜。

爲了祢的僕人達味，※

莫將祢的受傳者拋棄。

對經一

復活期外：上主，願祢的聖民踴躍歡

欣，進入祢的住所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投靠祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主天主把耶穌祖先達味的

王座賜給了祢，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：上主揀選了熙雍做祢的王

宮。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：耶穌基督是唯一大能者，萬

主之王，衆主之主，阿肋路

亞。

上主向達味起了誓，※
決不會將誓言收回：

「我要使你的兒子，※

繼承你的王位。」

你的子孫若遵守我的誓約和典章，※

他們的子孫也必世代爲王，

上主揀選了熙雍，※

作爲自己的王宮：

「這是我永久安息之處，※

我願意在這裏居住。

我要賞賜城中食糧充裕，※

窮人都得飽飫，

祭司蒙受救恩，※

聖民踴躍歡欣。

我要在這裏爲達味興起一位後裔，※

受傅者前明燈常燃，王位永垂弗替。

我要使他的仇敵備嘗羞辱，※

使他頭上的冠冕光耀奪目。」

對經二

復活期外：上主揀選了熙雍做祂的王

宮。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：耶穌基督是唯一大能者，萬

主之王，衆主之主，阿肋路

亞。

聖歌 默一一，17、18；一二，

10、12：天主的審判

對經三

復活期外：上主，萬民將一同前來，

向祢叩拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲疑。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

今昔永存的上主，全能的天主！+

我們感謝祢，✽

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，✽

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人、先知、聖徒，✽

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，✽

祂的受傅者基督已擁有權威；

日夜在天主面前的控訴者，✽

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血，

戰勝了惡魔，✽

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，✽

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：上主，萬民將一同前來，

向祢叩拜。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲疑。

復活期：上主，誰能像祢那樣神聖尊

威，阿肋路亞。

簡短讀經

伯前三，8-9

你們大家都要同心合意，同甘共苦，

友愛如弟兄，慈悲爲懷，謙虛溫和；總不

要以惡報惡，以罵還罵；反而要祝福，因

爲你們蒙召，就是爲了承受主的降福。

短對答詠

領：上主要以上等的麥麵養育選民。

答：上主：

領：用石縫中流出的野蜜飽飫我們。

答：養育選民。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：上主從高座上推下權貴，却

提拔了弱小卑微。

禱詞

基督是祂子民的牧者，保護者和安慰者。

我們現在以虔誠的心懇求祂：

主，我們的避難所，求祢俯聽我們。

主，祢召叫了我們進入祢的聖教會，我們

感謝祢，

——求祢保佑我們，使我們常常忠於祢的教

會。

祢會把照顧全世教會的責任，交託給我們

的教宗，

——求祢賞賜他堅強的信德，活潑的望德和

熱切的愛德。

求祢賞賜罪人回頭改過，使失足跌倒的人

能再站起來，

——使所有的人，都能改過自新，獲得救恩。

祢會寄居異地，度過流亡的生活，

——求祢記得那些離鄉背井，居無定所的人。

求祢也記念那些會仰望祢的亡者，

——賞賜他們永遠的安息。

我們的天父：

結束禱詞

天主，在這一天的快要結束的時刻，我

們感謝祢的照顧；并求祢以無限仁慈，寬

恕我們因人性脆弱所造成的種種過錯。

結束詞 見常用經文

第三週：星期五

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家讚美天主，因為祂的慈

愛永遠常存。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、三位一體的天主，

祢統治宇宙，

我們起來同聲讚頌，

求祢仁慈地垂聽。

二、夜深人靜，

遍地安寧，

我們向祢呼求，

治癒心靈的創痛。

三、魔鬼狡計多端，

誘我們墮入陷阱，

恢復心靈的健康，

要靠上主的大能。

四、我們虔誠求主，

賜我們豐富的聖寵，

助我們努力行善，

不再遠離上主的光明。

五、仁慈的天父，

偕同聖子及聖神，

統治大地人類，

世世無窮。阿們。

日間用

一、慈悲的基督，

速來救助人類，
我們向祢哀訴，

請垂視子民的信心，

洗除信徒的罪污。

二、仰望聖架與聖身，

爲救萬民，

承受了無盡的痛苦；

求祢保祐祢救贖的子民，

從此得享天福。

三、基督，萬民的救主，

大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

同享永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠六八，2-22，30-37：對祢

殿宇的熱忱已將我耗盡

「他們就拿苦艾調合的酒給耶穌喝。」

(瑪二七，34)

壹

對經一：我因呼救而聲嘶力竭，期待

着我的天主(復·阿肋路亞)。

天主，求祢快來援救，※

因爲大水已淹至我的咽喉。

我已深陷泥淖中，不能自拔，※

我沈入深水中，慘遭滅頂。

我因呼救而聲嘶力竭，喉嚨沙啞，※

我期待我的天主，望眼欲穿。

無故憎恨我的歹徒，※

擢髮難數。

無理攻擊我的仇敵，※

比我孔武有力。

我沒有搶過財物，※

反倒要我交出。

天主，我的愚昧，祢完全知悉，※
我的罪過，也瞞不過祢。

上主，萬有的天主，※

願仰望祢的人，不要因我而蒙羞。

以色列的天主，※

願尋覓祢的人，不要因我而受辱。

我爲了祢飽受輕慢，※

害得我滿面羞慚。

兄弟把我視爲過路客，※

同胞拿我當作陌生人。

我對祢的聖殿滿懷熱忱，

而致心力交瘁，※

辱罵祢的話都落在我身上。

我含淚守齋，克己苦身，※

竟成了我受辱的原因。

我身披麻衣，以示哀慟，※

也被他們當作笑柄。

他們在街頭巷尾議論我，※
連酒徒也拿我作歌戲弄我。

對經一：我因呼救而聲嘶力竭，期待

着我的天主（復·阿肋路亞）。

貳

對經二：他們拿苦膽給我當食物，我

渴了，他們竟給我酸醋喝。

上主，在祢施恩的時候，※

我懇切祈求祢。

天主，祢是慈愛的，求祢俯允我，※

祢是正義的，求祢拯救我。

求祢把我救出泥淖，不致沈沒，※

救我擺脫仇敵和洪水的旋渦。

莫讓洪濤淹沒我，+

勿讓深淵吞滅我，※

別讓陷阱掩埋我。

上主，祢仁愛慈祥，求祢俯聽我，※

祢慈悲無量，求祢垂顧我。

求祢不要掉頭不理祢的僕人，※

因為我身處困境，求祢速加憐憫。

求祢快來我身旁，保護我，※

我仇敵衆多，求祢拯救我。

祢知道我所受的欺凌和侮辱，※

也都認得那些迫害我的歹徒。

欺凌使我心碎，而致筋疲力盡，十

我期待人的同情，却舉目無親，※

我渴望人的安慰，却四顧無人。

他們拿苦膽給我當食物，※

我渴了，他們竟給我酸醋喝。

對經二：他們拿苦膽給我當食物，我

渴了，他們竟給我酸醋喝。

叁

對經三：你們要尋求上主，必會滿心

喜樂（復：阿肋路亞）。

天主，我痛苦悲傷，※

祢的救助使我堅強。

我要以詩歌讚美天主的聖名，※

以稱謝宣揚天主的尊榮；

這比奉獻公牛或牛犢，※

更能取悅於上主。

謙卑的人看見了，必要歡欣鼓舞，※

你們要尋求天主，必會滿心喜樂。

因為上主常憐憫貧困的人，※

從不忘記祂被囚的人。

願高天和大地讚美上主，※

願海洋和水族頌揚天主。

天主要拯救熙雍，重建猶大的城邑，※

使祂的子民據為己有，在那裏定居。

祂僕人的後裔要繼承這塊土地，※

愛慕祂名的人，都要住在那裏。

對經三：你們要尋求上主，必會滿心

喜樂（復：阿肋路亞）。

領：上主將指示給我們祂的道路。

答：我們將遵行祂的途徑。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、基督，祢是聖父的獨子，

聖潔童貞的愛兒；

祢是天上的榮光，

人間衆生的希望；

二、求祢支持我們，

恩賜力量，

滿懷虔敬和興奮，

向祢讚頌歌唱。

三、曉星升起，

迎接朝日的光芒，

黑暗已逝，

得見基督的聖光。

四、但願正義的太陽，

照在我們身上，

照亮我們的心胸，

黑暗不再狂妄。

五、信德在心生根，

望德使生活振作，

愛德光芒四射，

日益茁壯。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

同享榮光，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新

人。」（弗四，23-24）

對經一

復活期外：上主，我唯獨得罪了祢，

求祢憐憫我。

十二月十七-廿三：將要為王的那一

位，要從熙雍而來：祂是主

，厄瑪努爾是祂偉大的名號。

復活期：上主，求祢洗淨我的過犯，

阿肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐富的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因爲我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前做了惡事；

因此，祢在判決時，顯示了祢的正義，※
祢在斷案時，表現了祢的公平。

的確，我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主！求祢給我再造一顆純潔的心，※

在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我、疏遠我，※

不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※

以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※

罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，求祢豁免我的血債，

我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※

我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢決不輕視一顆痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

爲耶路撒冷重建城垣；

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

復活期外：上主，我唯獨得罪了祢，

求祢憐憫我。

十二月十七~廿三：將要爲王的那一

位，要從熙雍而來，祢是主

，厄瑪努爾是祢偉大的名號。

復活期：上主，求祢洗淨我的過犯，

阿肋路亞。

聖歌 耶一四，17~21：飢荒和

戰爭中的哀歎

「天主的國臨近了，你們悔改，信從福音

吧！」（谷一，15）

對經二

復活期外：上主，我們向祢認罪，我

們實在得罪了祢。

十二月十七~廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

對經一

援。

復活期：基督在十字架上親身承擔了

我們的罪過，阿肋路亞。

願我的眼淚直流，晝夜不息，※

因為我的民族遭受嚴重的摧殘和打擊；

我走到田野，

便看到死於刀下的屍體，※

進入城中，就看見忍饑受餓的羣衆。

先知和祭司也都流亡，※

紛紛逃往陌生的地方。

難道祢決意拋棄猶大，※

或者祢真心厭惡熙雍？

爲什麼祢打擊我們，※

致使我們無法醫治？

我們原指望和平，却不見好轉，※

希望醫治的時日，却只有恐怖。

上主，我們向祢認罪，十

也承認祖先的過犯，※

我們實在得罪了祢。

願祢爲了祢的聖名，

不要嫌棄我們，※

不要玷污祢光榮的御座！

求祢記憶，※

不要廢除祢與我們訂立的盟約。

對經二

復活期外：上主，我們向祢認罪，我

們實在得罪了祢。

十二月十七~廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：基督在十字架上親身承擔了

我們的罪過，阿肋路亞。

聖詠九九：進入聖殿者的喜樂

「上主命得救的人高唱凱歌。」（聖達修）

對經三

復活期外：上主是天主，我們是祂的

人民，是祂牧場的羊羣。

十二月十七~廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：要載歌載舞地到上主面前，

阿肋路亞。

普世大地，請向上主歡呼，十

興高彩烈地事奉上主，※

到祂面前時，載歌載舞。

要知道，唯有上主是天主，※

祂創造了我們，我們屬於祂。

我們是祂的子民，※

是祂牧場的羊羣。

你們要進入祂的門庭，報謝主恩，十

高唱讚美詩進入祂的庭院，※

稱謝祂，讚美祂的聖名。

的確，上主溫良慈善，十

祂的慈愛直到永遠，※

祂的信實，世世綿延。

對經三

復活期外：上主是天主，我們是祂的

人民，是祂牧場的羊羣。

十二月十七~廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：要載歌載舞地到上主面前，

阿肋路亞。

簡短讀經

格後一二，9~10

我寧願誇耀我的軟弱，好讓基督的能

力常在我身上。因此，我為基督的緣故，

樂於忍受各種軟弱、艱難、迫害和困苦，

因為我軟弱的時候，正是我剛強的時候。

短對答詠

領：求祢使我早晨得聞祢的仁慈。

答：求祢：

領：因為我全心仰賴祢。

答：得聞祢的仁慈。

領：願光榮歸於父：答：求祢：

讚主曲對經：上主眷顧、救贖了自己的民族。

禱詞

基督爲了我們而誕生在世，死而復活。我們現在舉目仰望祢，虔敬地祈求祢：

主，求祢拯救祢用寶血所贖回的人。

人類的救主、耶穌！祢曾毫不遲疑地爲我們受苦受難，受十字架的苦刑，並以祢的寶血贖回了我們。

——我們感謝祢，讚美祢。

祢曾答應，要把湧入永生的活水賜給我們，——求祢把祢的聖神賜給萬民。

祢派遣了門徒向普世宣講福音，

——求祢輔助他們，擴展祢十字架的勝利。

祢願意病弱和受苦的人，共同背負祢的十字架，

——求祢賞賜他們毅力和忍耐。

我們的天父：

結束禱詞

全能的父，求祢以眞光照耀我們，使我們遵循祢誠命的道路，常常追隨祢——我們的領袖、和導師。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠二一：義人哀求，上主垂

允

「耶穌大聲喊：厄里，厄里，拉瑪，撒巴克塔尼？」（瑪二七，46）

壹

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：我們看見祂受盡了侮辱，是

個苦人，飽嘗病痛。

我的天主，我的天主，

爲何捨棄我？※

我哀號求助，爲何不理我？

我的天主，我白日呼號，

祢不俯聽，※

我黑夜哀禱，也得不到安寧。

至於祢，祢本崇高而神聖，※

常享以色列的歌頌。

我們的祖先曾依賴祢，※

他們依賴祢，祢便把他們救起。

他們呼求祢，便得到拯救，※

他們信靠祢，便沒有蒙羞。

至於我，我是條微蟲，已無人形，※

人們侮辱我，冷嘲熱諷。

凡看見我的人，都在譏笑我，※

都撇着嘴，搖着頭說：

「他既然信賴上主，上主就應解救，※

上主既然喜愛他，上主就該救助。」

是祢使我由母腹出生，※

叫我在母懷中得享安寧。

我尚在母胎，祢早已是我的天主，※

我一出生，就被托付給祢。

現在大難臨頭，求祢不要遠離我，※

求祢快來，因爲沒有人能扶助我。

對經一：我們看見祂受盡了侮辱，是個苦人，飽嘗病痛。

貳

對經二：他們分了耶穌的衣衫，為祂

的長袍抽籤。

兇狠的敵人把我圍困，※
有如成羣的公牛向我逼近。

他們都向我張牙舞爪，※
好像怒吼掠食的獅子。

我好像被潑出的水，※
我的骨頭，支離破碎。

我的心好像成了蜂蠟，※
在我身內全然溶化。

我的喉嚨乾得好似瓦片，※
舌頭緊貼在口腔上面，※
祢竟使我在死灰中輾轉。

成羣的惡犬把我圍困，※
大批的歹徒向我逼近。

他們穿透了我的手足，※
我的骨骼，歷歷可數。

他們注目監視着我，※
瓜分了我的衣衫，※
為我的長袍抽籤。

上主，求祢不要遠離我，※

我的救主，求祢速來援助我。
求祢救我免遭刀割，※

使我擺脫惡犬。
求祢由獅子口中救我脫身，※

從野牛角下救出這苦命人。
我要向我的弟兄宣揚祢的名，※

在盛大的集會中，向祢歌頌。
對經二：他們分了耶穌的衣衫，為祂

的長袍抽籤。

叁

對經三：列國萬民必在上主面前屈膝

叩拜。

敬畏上主的人，請讚美上主，※

雅格的後裔，請光耀上主。

以色列的子孫，請敬畏上主，※

因為祂從不忽視窮人的苦楚。

對窮人祂從未轉面不顧，※

窮人一呼求上主，祂立刻俯聽。

在盛大的集會中，我要向祂頌讚，※

在敬畏祂的人面前，我要向祂還願。

貧苦的人都能飽餐，+

尋求上主的人，讚頌上主說：※

「願他們萬壽無疆！」

普世萬民要幡然醒悟，歸順上主，※

列國人民必在上主面前屈膝叩首。

因為，上主擁有王權，※
萬民由祂掌管。

凡瞑目於黃泉下的人，
都要朝拜上主，※

凡歸於灰土的人也要朝拜上主。

我的靈魂將為祂而生活，※

我的後裔也將事奉上主，

向未來的世代傳述上主的奇事，+

向後代的人民宣揚祂的正義：※

「這一切都是上主所作所為。」

對經三：列國萬民必在上主面前屈膝

叩拜。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一，16-17

福音是天主的大能，要救所有相信的

人，因為福音啓示了天主的正義；這正義來自信德，而歸於信德。正如經上所說：「義人靠信德而生活。」

領：我們的心靈將因上主而歡騰，

答：因為我們仰賴祂的聖名。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯救世人，甘願接受十字架的苦刑。求祢寬恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

羅三，21~22

如今天主已經明示，不靠法律就可以成義；法律和先知都可作證：就是凡信仰耶穌基督的，天主都願他們成義，一視同仁。

領：上主的規誡是公正的，能悅樂心情。

答：上主的諭令是光明的，能照亮眼睛。

結束禱詞

主耶穌基督，祢當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，為了解救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

弗二，8~9

你們得救是靠天主的恩寵，憑着信德；不是靠你們自己，而是靠天主的恩寵；既不是靠自己的行為，就沒有好誇口的。

領：上主，願世人認識祢的道路，

答：使萬民得知祢的救贖。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國；現在我們自訟己罪，虔恭地求祢，日後也爲我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、創造人類的天主，

只有祢能治理宇宙，

造生萬物，

讓大地遍佈走獸爬蟲；

二、祢又賜予人類無數生物，

花草樹木，

家禽牲畜，

任由人類管理取用。

三、求祢驅逐邪惡，

保佑祢的僕人，

也使我們的生活與行動，

永不辜負主的恩寵；

四、求主廣施慈愛，

賜喜樂，加聖祐，

排除糾紛，

大家和氣共融。

五、仁慈的天父，

偕唯一聖子及施慰的聖神，

統治大地人類，

世世無窮。 阿們。

聖詠吟唱

聖詠一三四：讚頌行奇蹟的上

主

「特選的民族，天主從黑暗中召叫你們進入光明，你們要宣揚祂的威能。」

(參照伯前二，9)

壹

對經一

復活期外：上主偉大無比，我們的天

主凌駕萬神之上。

十二月十七-廿三：將要為王的那一

位，要從熙雍而來；祂是主

，厄瑪努爾是祂偉大的名號。

復活期：是上主、我，把你拯救，把

你贖回，阿肋路亞。

上主的衆僕人，請你們讚頌，※

讚頌上主的名。

侍立在上主的殿裏，※

在我們天主庭院中的人們，

請讚揚上主，因為祂至善至美，※

歌頌祂的名，因為祂可親可愛。

上主原為自己揀選了雅格，※
將以色列歸為己有。

我知道上主偉大無比，※

我們的天主凌駕萬神之上。

在天上、地下、海洋的深處，※

上主隨心所欲，創造了萬物。

祂使烏雲由地極升起，十

使閃電挾著雷雨，※

使輕風從天庫吹出。

祂將埃及的首生者殺盡，※

不論是人或牲畜。

埃及，上主在你境內行了奇蹟、異能，※

懲罰了法郎和他的所有臣民。

祂擊敗了列邦，※

殺死了強悍的國王：

阿摩黎王息宏，巴珊的敖格王，※

和迦南的所有酋長。

祂將他們的土地賞給以色列，※
作為祂選民的基業。

對經一

復活期外：上主偉大無比，我們的天主凌駕萬神之上。

十二月十七、廿三：將要為王的那一位，要從熙雍而來；祂是主，厄瑪努爾是祂偉大的名號。
復活期：是上主、我，把你拯救，把你贖回，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：以色列家族，請讚揚上主，歌頌祂的名，因為祂可親可愛。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救援。

復活期：達味的王國已經建立，願上主受頌讚，阿肋路亞。

上主，祢的聖名永受頌揚，※
祢的令譽萬古流芳。

因為上主必為祂的子民伸冤，※
對祂的僕人必將垂憐。

異民的偶像是金銀，※
是人手塑造的物品。

有口不能言，※
有目不能視。

有耳不能聆聽，※
有口不能呼吸。

鑄造偶像的人，與偶像無異，※
供奉偶像的人，與偶像類似。

以色列家族，請讚頌上主，※

亞郎的家族，請讚頌上主。

肋味的家族，請讚頌上主，※

敬畏上主的，請讚頌上主。

願住在耶路撒冷的上主，※

由熙雍接受讚頌。

對經二

復活期外：以色列家族，請讚揚上主，

歌頌祂的名，因為祂可親可

愛。

十二月十七~廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：達味的王國已經建立，願上

主受頌讚，阿肋路亞。

聖歌 默一五，3~4：崇敬上

主的讚美詩

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

祢。

十二月十七~廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我們要向上主謳歌，因為祂

獲得了偉大的勝利，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祢的作為何等偉大奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因為只有祢是聖善的，十

萬民都要前來朝拜祢，※

因為祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：上主，萬民都要前來朝拜

禱。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天主。

復活期：我們要向上主謳歌，因為祂

獲得了偉大的勝利，阿肋路

亞。

簡短讀經

雅一，2、4

我的弟兄們，你們若遇到各種試探，都要引以為樂。因為你們知道，你們的信德受過考驗，才生出堅忍，而且你們要忍耐到底，才能使你們完美無缺。

短對答詠

領：基督愛了我們，用自己的血洗滌

了我們。

答：基督：

領：使我們成為天國的子民和祭司。

答：用自己的血洗滌了我們。

領：願光榮歸於父：

答：基督：

謝主曲對經：上主念及自己的仁慈，扶助

了我們——祂的僕人。

禱詞

天主父爲了我們的過犯，犧牲了主耶穌；爲了我們的成義，又使祂復活。我們現在向主耶穌懇切祈求：

主，求祢憐憫祢的子民。

主，求祢俯聽哀告者的祈禱，寬恕認罪者的罪過，

——求祢也寬恕我們，賜我們平安。

主，祢藉使徒的口說過：「那裏罪惡越多，

恩寵在那裏也就越豐富。」

——求祢大發慈悲，寬恕我們的衆多罪過。

主，我們固然犯罪多端，但我們明認祢無限的仁慈，

——求祢使我們回心轉意，我們必能回頭改過。

主，求祢拯救祢的子民脫離罪惡，

——使他們常隨從祢的旨意。

祢給那明認祢為救主的右盜敞開了天國之門，

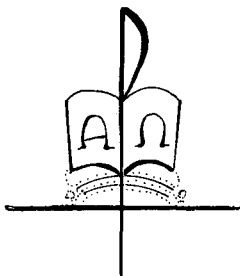
——求祢不要把亡者關在天門之外。

我們的天父：

結束禱詞

主，聖父，祢派遣了祢的唯一子為人受苦受難，作為我們得救的贖價；求祢使我們在日常生活中，甘願分擔祢的苦難，來日在天上、也能與祢同享復活的光榮。

結束詞 見常用經文



第三週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：大地和地上的萬物屬於上主，

請大家前來朝拜。

聖詠第九四首，見3頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、至仁至慈的天主，

創造宇宙的大父，

請俯聽我們的哀哭，

接受我們的頌讚。

二、慈祥的天主，

求祢大發慈悲，

聖化我身心，

享受天上的平安。

三、請賜愛火，燃燒我心，

我要歡呼歌唱，

迎接主的駕臨，

守夜清醒不敢疏懶。

四、劃破長夜的沈寂，

我們歌詠頌讚，

把握上主的恩許，

來日天國相見。

五、仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

同享榮耀，

天上人間。阿們。

日間用

一、萬世光榮的天主，

祢恩賜聖神七恩，
降福我們的家庭，
保祐善良的信衆。

二、請驅除形體的疾病，

使我們躲避惡行，
粉碎邪魔的勢力，
治癒心靈的創痛。

三、請賜我心神安寧，

行善修德，貫徹始終；
俯聽我們的祈禱，
恩賜永福永生。

四、一週有七天，

轉眼即飄逝，
第八天的來臨，
將是審判的時辰。

五、仁慈的救主，

那一日不要向我們震怒；

請容我們站在祢的右邊，
得以進入天廷。

六、慈愛的天父，

請垂聽祢子民的禱聲，

讓我們永遠讚頌、

歌唱天主聖三的光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇六：為獲救而謝恩

「天主，藉耶穌基督把這道先傳給以色列子民。」（宗一〇，36）

壹

對經一：願他們頌謝上主的仁慈，稱

頌祂為人所作的奇事（復：

阿肋路亞）。

你們要頌謝上主，因為祂美善寬仁，※
因為祂的仁慈永遠常存。

願上主教贖的人都這樣讚頌上主，十

因爲上主把他們由敵人手中救出，※

將他們從東西南北召集一處。

他們迷失在人煙絕跡的曠野，※

找不到安居之所。

他們又渴又饑，※

生命奄奄一息。

他們在患難中，呼求上主，※

上主便救他們脫離困苦。

帶領他們踏上正途，※

進入城市找到棲身之處。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事；

使口渴的獲得滿足，※

使饑餓的飽享美物。

他們生活在死亡的幽暗中，※

身陷囹圄，忍受各種苦痛。

因爲他們反抗天主的誠命，※

藐視了至高者的諭令。

祂以勞役折磨他們的心志，※

他們跌倒，却無人援助。

他們在患難中，呼求上主，※

上主卽刻救他們脫離困苦。

願他們脫離死亡的幽暗，※

折斷了他們的鎖鍊。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事。

因爲上主把銅門摧毀，※

又把鐵門擊碎。

對經一：願他們頌謝上主的仁慈，稱

頌祂爲人所作的奇事（復·阿

肋路亞）。

貳

對經二：他們看到了上主的作爲和奇

蹟（復：阿肋路亞）。

他們走上了邪路而身患重病，※
因多行不義而遭受苦痛。

他們喪失了食慾，※

接近了死亡的邊緣。

他們在患難中，呼求上主，※

上主卽刻救他們脫離困苦。

上主一言，治好他們的疾病，※

拯救他們脫離死城。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事：

願他們獻上感恩之祭，※

歡樂地傳述祂所行的奇跡。

他們乘船放洋，※

航行四海，往來經商。

他們看到了上主的作爲，※

遇到祂在海上所行的奇事。

祂一出命，狂風呼嘯，※

掀起洶湧的浪濤。

危舟忽上忽下，萬分驚險，※

使他們魂飛魄散。

東倒西歪，有如醉漢，※

雖有技巧，一籌莫展。

他們在患難中，呼求上主，※

上主卽刻救他們脫離困苦：

使風暴平息，※

使怒濤停止。

祂使風平浪靜，個個欣喜若狂，※

領他們到達渴望的海港。

願他們頌謝上主的仁慈，※

稱頌祂爲人所作的奇事。

願他們在人民集會中頌揚上主，※

願他們在長老會議中讚美上主。

對經二：他們看到了上主的作爲和奇

蹟（復：阿肋路亞）。

叁

對經三：正直的人看到，必將歡天喜

地，體會上主的仁慈（復：

阿肋路亞）。

上主使河川變為沙漠，※

使清泉水源變為枯壑。

由於當地居民的悖逆，※

上主使沃土變為鹼地。

祂使沙漠化為水潭，※

使旱地變為水泉。

使饑餓的人住在那裏，※

要他們興建安居的城邑；

耕田種地，遍植葡萄，※

收穫果實，出產富饒；

上主賜福他們人口繁衍，※

使他們的牲畜有增無減。

以後，他們由於災害和憂患，※
人數減少，受盡欺謾。

上主使王侯飽受恥辱，※

任由他們在沙漠中漂泊，走投無路。

上主援救窮人脫離貧困，※

使他們人丁旺盛，有如羊羣。

正直的人看到，必將歡天喜地，※

邪惡的人看見，只有緘口不語。

但願賢哲詳察這些奇事，※

體會上主的仁慈。

對經三：正直的人看到，必將歡天喜

地，體會上主的仁慈（復：

阿肋路亞）。

領：上主，祢的信實上徹雲霄。

答：祢的公平有如深淵。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

- 一、黎明初現，
白晝開始，
誘惑遠去，
光明在望；
- 二、夜的陰影消逝，
失足跌倒的人，
快速振作奮起，
懇求上主原諒。
- 三、在這一週最末的清晨，
我們虔恭讚頌，
早日脫離黑暗的威脅，
進入上主的光芒。
- 四、光榮歸於父，
及唯一聖子，

施慰的聖神，
萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一八，145-152 (A)

對經一

復活期外：上主，祢就在我身邊，祢
的一切誠命都是真理。

十二月十七-廿三：天主將要從黎巴

嫩前來，祂的光芒燦爛輝煌。

復活期：我對你們說的話，就是神，

就是生命，阿肋路亞。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※

我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※

使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來哀禱，※

切望聆聽祢的聖道。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※

祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※

他們都遠離了祢的教訓。

上主，祢就在我身邊，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制訂，千古不變。

對經一

復活期外：上主，祢就在我身邊，祢

的一切誠命都是真理。

十二月十七、廿三：天主將要從黎巴

嫩前來，祂的光芒燦爛輝煌。

復活期：我對你們說的話，就是神，

就是生命，阿肋路亞。

聖歌 智九，1-6；9-11：

上主，求祢賜我智慧

「我要給你們口才和智慧，使你們的仇敵

都不能反駁。」（路二一，15）

對經二

復活期外：上主，願祢的智慧與我同

在，與我一同工作。

十二月十七、廿三：諸天，請降下甘

露，願雲彩賜下義者，願大

地裂開，產生救主。

復活期：上主，祢在祢的聖山上建築

了聖殿和祭壇，阿肋路亞。

列祖的天主，仁慈的上主，※

祢一句話就創造了萬有。

以祢的智慧造成了人類，※

使他統治祢創造的萬物，

治理世界公平正直，※

審案判斷，大公無私。

求祢賜給我那在祢座前的智慧，※

不要從祢的僕人中把我剔除。

因為我原是祢的僕人，是祢婢女的兒子，※

我病弱壽短，不能熟悉祢的訓令和律法。

世人中縱或有一個完人，+

如果他沒有祢賦予的智慧，※

他將一文不值。

智慧與祢同在，他洞悉祢的工作，※

祢創造宇宙時，他已臨在。

他知道祢的喜好，※

明白什麼合乎祢的律法。

求祢從高天差遣智慧，※

從祢榮耀的寶座派遣智慧，

與我同在，與我一同工作，※

教我明瞭祢的喜好。

因為他知悉一切，通達一切，+

能引導我慎重行事，※

以他的能力保護我安全。

對經二

復活期外：上主，願祢的智慧與我同

在，與我一同工作。

十二月十七、廿三：諸天，請降下甘

露，願雲彩賜下義者，願大

地裂開，產生救主。

復活期：上主，祢在祢的聖山上建築

了聖殿和祭壇，阿肋路亞。

聖詠一一六：讚美憐憫人的上

主

「我是說……使外邦人也能光榮慈悲的天

主。」（羅一五，8，9）

對經三

復活期外：上主的真誠永世常存。

十二月十七、廿三：以色列，你要準

備好，前去迎接上主，因為祂就要來到。

復活期：我是道路、真理和生命，阿

肋路亞。

萬國啊！請讚美上主，※

萬民哪！請歌頌上主。

因為上主對我們慈悲無量，※

祂的眞誠，永世常存。

對經三

復活期外：上主的眞誠永世常存。

十二月十七、廿三：以色列，你要準

備好，前去迎接上主，因為

祂就要來到。

復活期：我是道路、真理和生命，阿

肋路亞。

簡短讀經

斐二，14 ~ 15

你們作任何事情，總不可抱怨，也不

可爭論，使你們無可指摘，而又純潔，在乖謬敗壞的世代中，做天主無瑕的子女；在世人中，你們應該大放光明，有如天空的星辰。

短對答詠

領：上主，我向祢呼號，祢是我的避

難所。答：上主：

領：在這人世間，祢是我的福分。

答：祢是我的避難所。

領：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢光照那坐在黑暗

中、死影下的人羣。

禱詞

天主從永遠就簡選了瑪利亞作基督的母親，使她超越天上地下的一切受造物。我們現在懷著依恃之心呼求天主：

上主，求祢垂顧祢聖子的母親，並俯

聽我們。

至仁慈的天父，我們感謝祢，因為祢將瑪利亞也給了我們，作我們的母親和模範，

——求祢因她的轉求，聖化我們的心靈。

祢曾使瑪利亞為祢的聖言熱誠服務，成為祢忠實的婢女，

——求祢使我們也成為祢聖子的忠僕與門徒。

祢曾使瑪利亞堅強地侍立十字架旁，並以祢聖子的復活使她滿懷喜樂，

——求祢因她的轉求，減輕我們的苦難，加強我們的望德。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢是人類得救的根源；求祢賞賜我們，能畢生宣揚祢的榮耀，將來在天上也能與諸聖不停地讚頌祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，121-128 (共)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，求祢保證祢僕人的安全。
全。

我一向奉公守法，※
莫使我遭受欺壓。

求祢保證祢僕人的安全，※
不要讓驕傲人把我磨難。

祢的救助和祢履行正義的諾言，※

我期待著，望眼欲穿。

祢是仁慈的，求祢恩待祢的僕人，※

教導我明白祢的聖訓。

我是祢的僕人，求祢賜我明達，※

使我能夠通曉祢的約法。

上主，現在是祢採取行動的時候，※

因為人們違反了祢的法度。

所以，我喜愛祢的法律，※

遠勝黃金和寶玉。

我尊重祢的一切誠命，※

憎惡所有的欺詐途徑。

對經一：上主，求祢保證祢僕人的安

全。

聖詠三三：上主是義人的救援

「你們已經嘗到，上主是何等的甘飴！」

(伯前二，3)

對經二：你們仰望上主，就會喜形於色。

我要時時讚美上主，※

我的口舌不斷讚頌上主。

我的心靈因上主而自豪，※

謙卑的人聽了也必歡躍。

請你們同我一起讚揚上主，※

讓我們齊聲頌揚祢的名號。

我尋求了上主，祂就應允了我，※

祂救我脫離了一切恐懼。

你們仰望祂，就會喜形於色，※

絕不致滿面羞慚。

困苦的人一呼求，上主立刻俯允，※

拯救他脫離一切艱辛。

在那敬畏上主的人四周，※

有上主的天使紮營護守。

請你們體驗並觀看，十

上主是何等的美善；※
投奔祂的人真是有福！

上主的聖民，你們要敬畏祂，※

凡敬畏祂的人不虞匱乏。

富翁變成赤貧，忍飢受餓，※

尋求上主的人安享福樂，一無所缺。

對經二：你們仰望上主，就會喜形於

色。

貳

對經三：上主親近破碎的心靈。

青年們，請前來聆聽，※

我要教導你們敬畏上主。

誰若渴望長壽，※

願意生活幸福，

就該謹守口舌，不出惡言，※

克制唇舌，不說謊話，

躲避罪惡，勉力行善，※

追求和平，維護平安。

上主的雙目垂顧義人，※

祂的兩耳傾聽祂們的呼聲。

祂的威容却敵視惡人，※

把他們的記念從人間除去。

義人一呼號，上主立刻俯允，※

拯救他們脫離一切艱辛。

上主親近破碎的心靈，※

救助精神苦痛的人們。

義人雖然多災多難，※

上主却護祐他安然無恙，

保全他的全身骨骼，※

連一根也不致折斷。

罪孽必置惡人於死地，※

那憎恨義人的，必受懲罰。

上主必救贖祂的僕人，※

凡投靠祂的，決不受處分。

對經三：上主親近破碎的心靈。

簡短讀經

迦五，26；六，2

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

我們不要貪圖虛榮，不要彼此激怒，互相嫉妬。你們要彼此分擔重擔。這樣，你們就是守好了基督的法令。

午前

簡短讀經

撒上一五，22

上主豈能喜歡全燔祭和犧牲，勝過聽從上主的命令？服從勝於祭獻，虛心受教勝於犧牲的脂膏。

結束禱詞

領：兄弟們同居共處，是多麼快樂，多麼幸福！
答：上主必在那裏賜福。

領：奉獻讚頌之祭，就是光榮我，

上主，祢是永恆的愛，生命的光；請

答：我必使正人君子見到天主的救恩。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名

以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上，并爲了祢，以同樣的愛，去愛我們的兄弟姊妹。

集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使

結束詞 見常用經文

能脫免仇敵的陷害，常常歡欣地讚美祢。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

米六，8

午時

人哪，我已指示給你，善是什麼，上

主要求於你的又是什麼，無非是履行正義，
樂善好施，虛心與天主交往。

領：上主，我以遵行祢的法律爲喜
樂，

答：我永不忘記祢的訓言。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在
有生之日常愉快地侍奉祢；并賴榮福童貞
瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文



第四週：主日

第一晚禱

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮歸於父。起初如何。（阿肋路亞）。

讚美詩

一、上主，全能的天主，

萬有的根源，

祢創造了一切，

大地充滿祢的恩典；

二、創造的大功告成時，

祢宣佈安息，

使我們在勞苦中，

心神輕鬆喜歡。

三、求祢沛降福祐，

助我懺悔一生的罪過，

進德修業，

勇往直前。

四、當最後審判來臨時，

不憂不懼，

大家齊歡欣，

享受永遠的平安。

五、大慈大悲的聖父，

與父同體的聖子，

施慰者聖神，

請垂聽我們的呼喚。

六、萬民臣服，

榮耀不衰，

君臨天下，

直到永遠。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一二一：耶路撒冷聖城

「你們走進了熙雍山和永生天主之城，天

上的耶路撒冷。」（希一二，22）

對經一

常年期：你們要爲耶路撒冷祈求太平。

將臨期：請看，萬民所仰望的那一位，

就要來到，上主的殿宇將充

滿光榮，阿肋路亞。

四旬期：我們要歡欣踴躍地進入上主

的聖殿。

復活期：願基督的平安在你們心中作

主，阿肋路亞。

我真高興，因爲有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中※
按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請爲耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一

常年期：你們要爲耶路撒冷祈求太平。

將臨期：請看，萬民所仰望的那一位，

就要來到，上主的殿宇將充

滿光榮，阿肋路亞。

四旬期：我們要歡欣踴躍地進入上主的聖殿。

復活期：願基督的平安在你們心中作主，阿肋路亞。

聖詠一二九：我從深淵呼救

「祂要把自己的子民，從罪惡中拯救出來。」

對經二

常年期：我的心靈期待上主，勝於更

夫待旦。

將臨期：上主，求祢快來，不要延遲；

赦免祢子民以色列的罪惡。

四旬期：熟睡的人哪，清醒吧！快從死者中起來，基督就要賜給你光明的日子。

復活期：祢用祢的血把我們贖回，交

與天主，阿肋路亞。

上主，我從深淵呼求祢，十

我主，求祢俯聽我的哀告，※
側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※
我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※
期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※
遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※
脫離一切罪惡。

對經二

常年期：我的心靈期待上主，勝於更

夫待旦。

將臨期：上主，求祢快來，不要延遲；

赦免祢子民以色列的罪惡。

四旬期：熟睡的人哪，清醒吧！快從

死者中起來，基督就要賜給

你光明的日子。

復活期：祢用祢的血把我們贖回，交

與天主，阿肋路亞。

聖歌 斐二，6 \ 11：論基督，

上主的僕人

對經三

常年期：天上人間一聽耶穌的名號，

都屈膝叩拜。

將臨期：請看，期限已滿，天主就派

遣祂的兒子來到世界。

四旬期：天主對我們的愛深厚無比：

我們雖因罪過而死，祂仍然

使我們與基督一同生活。

復活期：基督不是應該先受苦，然後

進入祂的光榮嗎？阿肋路亞。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三

常年期：天上人間一聽耶穌的名號，

都屈膝叩拜。

短對答詠

將臨期：請看，期限已滿，天主就派

領：從旭日東升到夕陽西墜，願上主

遣祂的兒子來到世界。

的聖名受讚美。答：從旭日：

四旬期：天主對我們的愛深厚無比：

領：祂的光榮凌駕穹蒼。

我們雖因罪過而死，祂仍然

答：願上主的聖名受讚美。

使我們與基督一同生活。

領：願光榮歸於父：答：從旭日：

復活期：基督不是應該先受苦，然後

謝主曲對經 見季節專用經文

進入祂的光榮嗎？阿肋路亞。

禱詞

簡短讀經

伯後一，19-20

基督是眾人的依靠，也是我們幸福的泉源，

我們認為先知的話是更確實的，你

我們現在懇求祂：

們要十分注意。它好似一盞明燈在暗處

主，求祢垂顧我們，俯聽我們。

發光，直到天亮，晨星在你們心中升起

忠實的見證，死者中的首生者，祢傾流聖

時為止。最重要的是你們應當知道：經

血洗淨了我們的罪過。

上的一切預言，決不該隨個人的私意解

——求祢使我們時時紀念祢的奇蹟異能。

釋，因為預言從來不是由人的意願而發

祢曾呼叫了某些人做傳佈祢福音的使者。

的，乃是由天主所派遣的聖人，在聖神

——求祢使他們熱心忠實地宣揚祢的福音，

推動下說出來的。

分施祢的救恩。

和平之王，願祢的聖神降臨在祢子民的牧者們身上，

—使他們特別關注貧苦可憐的人。

求祢眷顧那些由於種族、膚色、身份、語言或宗教的差異而受到歧視的人，

—使他們的人格和應享的權利受到尊重。

求祢使那些生活在祢聖愛中而去世的人，都能進入天國，

—使他們偕同童貞聖母瑪利亞，和衆聖人

聖女分享祢的真福。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：我們是上主的子民，是祂牧場的羊羣，請大家前來朝拜。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、夜深人靜，

耳旁響起先知的邀請，

讚美父子及聖神，

日夜不停。

二、唯一的神體，

完美的聖三，

應受欽崇讚頌，

世世無窮。

三、深夜令人膽戰心驚，

想當年天使降臨，

消滅首生者，

使埃及陷入死亡的陰影。

日間用

四、深夜也使義人獲救，

一、隨着勝利的基督，

天使到處奪取性命，

光榮的日子已經來到，

只有羔羊的血，

幸福的時光，

使人免除死亡的悲痛。

值得我們慶幸歡笑。

五、面對死亡，

二、基督真光使盲者復明，

埃及遍地有哭聲；

使惡魔驚逃，

面對救援，

戰勝死亡的威脅，

以色列却鼓舞歡騰。

使天人和好。

六、我們是新興的以色列，

三、永恆的君王，

上主是我們的喜樂，

裁決了罪惡的命運，

基督的寶血保衛我們，

天恩下降，

不怕敵人來勢洶洶。

扶助人的軟弱。

七、至善的君王，

四、世界奔向罪惡的深淵，

讓我們分享天國的光榮，

天上的慈恩無邊，

全心歌頌祢，

上主的大能與大智，

世世無窮。阿們。

救我脫離邪魔的困擾。

五、基督復活，

脫離陰府，

人類得以再造，

亡羊重歸天父的懷抱。

六、天使與人類共享太平，

萬物又見和諧，

勝利的上主，

永遠受人稱道。

七、慈母教會的讚頌，

歌聲響徹雲霄，

今天高唱阿肋路亞，

上主的子民齊歡笑。

八、死亡的統治覆滅，

世人重見天日，

人間又享和平，

歡慶在天朝。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三：上主臨於聖殿

「基督肉身升天，天門為祂大開。」

(聖宜仁)

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大

權，要降來拯救萬民。阿肋

路亞。

復活期：阿肋路亞。石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：誰能攀登上主的聖山？誰

能侍立在祂的聖殿？

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

是祂把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心清，不慕虛幻的人，※
是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主的降福，※
必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是尋求天主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一

將臨期：請看，至高的君王，掌握大
權，要降來拯救萬民。阿肋
路亞。

路亞。

復活期：阿肋路亞，石頭已從墓穴門

口移開。阿肋路亞。

其他時期：誰能攀登上主的聖山？誰

能侍立在祂的聖殿？

聖詠六五：頌謝之祭的讚美詩

論主的復活，和萬民的歸正。（海西秋）

壹

對經二

將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你

的君王將為你而駕臨。熙

雍，不要怕，因為你的救援

就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你在找

誰？是活在死人中的那一位嗎？阿肋路亞。

其他時期：萬民，請讚美我們的天主，祂保護我們的生命（阿肋路亞）。

普世萬民，請向天主歡呼，
歌頌祂聖名的光榮，※
向祂獻上讚頌。

請向天主說：「祢的工程何等可畏！※
面對祢的大能，祢的仇敵無不驚退。
普世都要朝拜祢，歌頌祢，※
歌頌祢的聖名。」

請來瞻仰天主的作為，※
祂爲人所作的一切，令人敬畏。
祂會使海洋乾涸，使人徒步走過，※
讓我們因祂而歡樂。
祂以大能永遠統治萬邦，※

祂鑑察萬民，使叛逆者不致猖狂。
萬民哪，請讚美我們的天主，※
讓人人聽到讚美祂的聲音；

祂賦與我們靈魂生命，※
不讓我們失足跌倒。

天主，祢考驗了我們，※
像煉銀子一樣精煉了我們；
祢曾讓我們陷入了羅網，※
將重擔放在我們身上。
祢讓異民騎在我們的頭上，
我們曾經處於水深火熱之中，※
祢終於帶我們到達安居的地方。

對經二
將臨期：耶路撒冷女子，歡樂吧！你的君王將為你而駕臨。熙雍，不要怕，因為你的救援就要來到。

復活期：阿肋路亞。婦人，你在我
誰？是活在死人中的那一位
嗎？阿肋路亞。

其他時期：萬民，請讚美我們的天
主，祂保護我們的生命（阿
肋路亞）。

貳

對經三

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至
高君王的降臨；因為祂即將
到來，不會遲延。

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭
了！主已復活了。阿肋路
亞。

其他時期：敬畏上主的人，請聽祂為
我所作的偉大工程（阿肋路
亞）。

我帶着全燔祭進入聖殿，※
我要向祢還願：

就是我從前在困難中，※

親口所許的願。

我要獻上肥美的牲畜作為燔祭，十

獻給祢公羊的馨香，※

以及牛犢和山羊。

敬畏天主的人，請前來聆聽，※

我要敘述祂為我作了何等偉大工程。

我親口呼求過上主，※

我的唇舌也稱揚過上主。

如果我心術不正，※

上主絕不會俯聽；

但是祂終於俯聽了我，※

傾聽了我哀禱的聲音。

天主應受讚美：十

祂沒有拒絕我的哀告，※

祂對我的慈愛也從未改變。

晨 禱

對經三

讚美詩

將臨期：我們都要洗心革面，迎接至

一 夜的陰影已經消逝，

高君王的降臨；因為祂即將

曙光開始照耀大地，

到來，不會遲延。

讓我們齊心協力，

復活期：阿肋路亞。瑪利亞，不要哭

虔恭致敬，

了！主已復活了。阿肋路

歌頌全能的上主。

亞。

二 求主大發慈悲，

其他時期：敬畏上主的人，請聽祂為

驅除焦慮不安，

我所作的偉大工程（阿肋路

賞賜救恩與所需，

亞）。

願慈父的照顧，

常年期

永不撤除。

領：天主的話是生活的，具有實效。

三 天地真神，

答：比雙刃的利劍更為銳利。

俯允我們的祈求，

其他時期領答句見季節專用

聖父聖子聖神，

讀經及結束禱詞 見季節專用

天涯地角，

同享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一七：歡樂和得救的歌聲

「這耶穌就是為你們匠人所棄而不用的一塊廢石，反而成了屋角的基石。」（宗四，11）

對經一

常年期：請你們頌謝上主，因為祂的

慈愛永遠常存，阿肋路亞。

將臨期：請你們在熙雍吹起號角，因

為上主的日子近了；請看，

祂就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：祢是我的天主，我稱謝祢；

祢是我的天主，我頌揚祢。

復活期：我不至於死，我要生存，我

要宣揚上主的功德，阿肋路

亞。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※
祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人。

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

縱然萬民都來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲：

上主的右手獲得了勝利，+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的作為。

上主懲罰我嚴厲非常，※

但沒有把我交於死亡。

請給我敞開正義之門，※

我要進去向上主謝恩。

正義之門屬於上主，※

只有義人才能進入。

我稱謝祢，因為祢俯允了我，※

並將祢的救恩賜給了我。

匠人棄而不用了廢石，※

反而成了屋角的基石。

這是上主的作為，※

在我們眼中神奇莫測。

這是上主選定的一天，※

我們要歡欣鼓舞。

上主，求祢救助，※

上主，求祢賜福。

因主名而來的，當受讚美，※

我們從上主的殿內向你們祝福。

上主是天主，祂賜給我們光明，※

請帶着樹枝，向祭壇列隊前進。

祢是我的天主，我稱謝祢，※

祢是我的天主，我頌揚祢。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

對經一

常年期：請你們頌謝上主，因為祂的

慈愛永遠常存，阿肋路亞。

將臨期：請你們在熙雍吹起號角，因

為上主的日子近了；請看，

祂就要來拯救我們，阿肋路

亞。

四旬期：祢是我的天主，我稱謝祢；

祢是我的天主，我頌揚祢。

復活期：我不至於死，我要生存，我

要宣揚上主的功德，阿肋路

亞。

聖歌 達三，52-57：一切受造

物都應歌頌上主

「造物主……永受讚美。」（羅一，25）

對經二

常年期：阿肋路亞，上主的一切化工，

請讚美上主，阿肋路亞。

將臨期：上主就要來到，請前去歡迎

祂說：祢的王權廣大，祢的

王國萬世無疆：祢是強有力

的天主，萬民的主宰，和平

的君王，阿肋路亞。

四旬期：上主，祢能從強者的手中將

我們救出；我們的天主，求

祢拯救我們。

復活期：願祢光榮的聖名受讚頌，阿

肋路亞。

歌頌稱揚祂，直到永遠。

對經二

常年期：阿肋路亞，上主的一切化工，

請讚美上主，阿肋路亞。

上主，我們祖先的天主，當受頌讚，※
當受稱揚和頌讚，直到永遠。

將臨期：上主就要來到，請前去歡迎

祢光榮的聖名，當受頌讚，※

祂說：祢的王權廣大，祢的

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

王國萬世無疆；祢是強有力

祢在光榮的聖殿中，當受頌讚，※

的天主，萬民的主宰，和平

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

的君王，阿肋路亞。

祢在祢王國的寶座上，當受頌讚，※

四旬期：上主，祢能從強者的手中將

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

我們救出；我們的天主，求

祢坐在革魯賓之上透視深淵，

祢拯救我們。

當受頌讚，※

復活期：願祢光榮的聖名受頌讚，阿

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

肋路亞。

祢在穹蒼之上，當受頌讚，※

聖詠一五〇：請你們讚美上主

當受稱揚和頌讚，直到永遠。

「你們要以心靈詠唱，就是以身心讚頌上

上主的一切化工，請讚美上主，※

主。」（何西秋）

對經三

常年期：一切有生命的，都要讚美上主，阿肋路亞。

將臨期：上主，祢的全能聖言，即將

離開祂的寶座而降來，阿肋

路亞。

四旬期：請你們讚美上主的豐功偉業。

復活期：請讚美我們的天主，祂的作

為完美無比，祂的行徑公平

正直，阿肋路亞。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大。

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※

撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主。※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主。

一切有生命的，※

都要讚美上主。

對經三

常年期：一切有生命的，都要讚美上

主，阿肋路亞。

將臨期：上主，祢的全能聖言，即將

離開祂的寶座而降來，阿肋

路亞。

四旬期：請你們讚美上主的豐功偉業。

復活期：請讚美我們的天主，祂的作

為完美無比，祂的行徑公平

正直，阿肋路亞。

簡短讀經

弟後二，8，11-13

你要牢記：達味的後裔耶穌基督從死

者中復活了。以下的話是確實的：「如果我們與祂同死，也必與祂同生；如果我們堅忍到底，也必與祂一同爲王；如果我們不承認祂，祂也不會承認我們；如果我們不忠信，祂仍然是信實的，因爲祂不能否定自己。」

短對答詠

領：天主，我們感謝祢，歌頌祢的聖

名。 答：天主：

領：我們傳揚祢的奇蹟，

答：歌頌祢的聖名。

領：願光榮歸於父。 答：天主：

讚主曲對經 見季節專用經文

禱詞

全能、慈善的天主愛護我們，知道我們需要什麼。我們現在歡欣地以讚美的詩歌，向祂敞開我們的心曲：

上主，我們讚美祢，我們稱謝祢。

全能的天主，宇宙萬物的君王，我們讚頌

祢，因爲祢召選了我們這些不義的罪人，

使我們認識祢的真理，作祢的子女。

天主，祢爲我們大開仁慈之門，

求祢使我們總不要偏離生命之路。

我們頌揚祢至愛聖子的復活，

求祢使我們在喜樂中善度這一天。

上主，求祢把祈禱和讚頌的精神賞給祢的

信衆，

使我們在一事物上時時歌頌祢。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠二二：善牧

「羔羊要牧放他們，領他們到生命的泉源。」

(默七，17)

將臨期、聖誕期、四旬期對經見季節

專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：誰吃了這食糧，必要生活直

到永遠，阿肋路亞。

上主是我的牧者，※

我實在一無所缺。

祂使我憩息在翠綠的草地上，※

又領我走近幽靜的溪水旁。

祂使我精神振奮，體力恢復，※

爲了光榮祂的名，領我踏上了正途。

縱然我要走過陰森的幽谷，※

我也不怕凶險，因爲有祢與我同在。

祢的牧杖和牧棒，※

使我欣慰舒暢。

在我敵人面前，祢爲我擺設筵席，※

在我頭上傅油，使我的杯爵滿溢。

在我一生的歲月裏，

常沐浴在祢的恩寵與幸福中，※

在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。

對經一：誰吃了這食糧，必要生活直

到永遠，阿肋路亞，

聖詠七五：爲勝利而謝恩

「萬民都要看見人子乘着雲彩降來。」

(瑪二四，30)

壹

對經二：當祂來臨時，要在祂的聖徒

身上受到光榮，受到讚頌，

阿肋路亞。

天主在猶大顯示了自己，※
在以色列彰顯了自己的名號。

在撒冷搭起了自己的帳幕，※

在熙雍建立了自己的住處。

祂在那裏折斷了弓上的火箭，※

搗毀了盾牌刀劍，消弭戰亂。

大能者，祢出奇制勝，※

威振羣山，何等光榮。

強敵敗退，一蹶不振，※

猛將陣亡，全軍覆沒。

雅格的天主一聲呵叱，※

騎士與戰馬鎗聲歛跡。

對經二：當祂來臨時，要在祂的聖徒

身上受到光榮，受到讚頌，

阿肋路亞。

貳

對經三：你們向上主、你們的天主許

唯獨祢尊嚴可畏，※

誰能在祢面前站立？

祢從天上宣佈斷案，※

大地戰慄，噤若寒蟬。

因為天主要起來審判，※

拯救世上所有的貧賤。

世人的狂妄反而使祢更受光榮，※

幸免於難的人將一起歌舞慶祝。

要向上主你們的天主許願，也要還願，※

四週的人必向可畏者祭獻。

祂抑制了王侯的氣燄，※

使地上的列王心驚膽寒。

對經三：你們向上主、你們的天主許

願，也要還願，阿肋路亞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

格前六，19-20

難道你們不知道，你們的身體就是聖神的宮殿？這聖神是你們由天主領受的，祂住在你們內。你們已不屬於自己了；你們原是用高價買回來的。所以你們務必要用你們的身體光榮天主。

領：我渴望上主的庭院，心急如焚。

答：我的身心向生活的天主踴躍歡欣。

午時

簡短讀經

申一〇，12

你的天主、上主，向你要求什麼？祂只要求你敬畏你的天主上主，遵循祂的一切道路，要愛慕，要全心全靈事奉你的天主上主。

領：上主，誰能在祢的帳幕裏居住？

答：是無瑕可指，說話誠實的人。

午後

簡短讀經

歌八，6b-7

愛情猛烈勝過死亡，嫉恨無情甚於陰府；愛情燃燒有如烈火；洪水不能將它熄滅，江河也不能將它沖失。

領：上主，我的力量，我愛慕祢，

答：祢是我的護盾，我大力的救援。

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文

第二晚禱

讚美詩

一 太陽下山，

黃昏已近，

三位一體的天主，

光明的光明，

照耀我們的心靈。

三 讚美祢在早晨，

讚美祢在傍晚，

我們永遠光榮祢，

永遠向祢呼求，

向祢歌頌。

三 全能的聖父，

聖子及聖神，

三位一體的天主，

保祐國泰民安，

俯聽我們的禱聲。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九，1-5，7：默西亞是

君王，也是祭司。

「基督必須為王，直到祂把一切仇敵屈服

在祂的脚下。」（格前一五，25）

對經一

常年期：我已經生了祢，好像在黎明

前的朝露，阿肋路亞。

將臨期：請看，即將進入世界、拯救

萬民的那一位，多麼榮耀。

四旬期：祂就是天主所立的、那位審

判生者死者的法官。

復活期：你們要追求天上的事，基督

在那裏坐在天主的右邊，阿

肋路亞。

上主對我主起誓說：十

「祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔，※

「祢按照默基瑟德的品位，

永爲祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂在發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此，祂將挺胸抬頭。

對經一

常年期：我已經生了祢，好像在黎明

之前的朝露，阿肋路亞。

將臨期：請看，卽將進入世界、拯救

萬民的那一位，多麼榮耀。

四旬期：祂就是天主所立的、那位審

判生者死者的法官。

復活期：你們要追求天上的事，基督

在那裏坐在天主的右邊，阿

肋路亞。

聖詠一一：義人的幸福

「你們爲人務要像光明之子，光明所結的

各種果實就是良善、正義和誠實。」

(弗五，8 / 9)

對經二

常年期：慕義如飢似渴的人，是有福的，

因爲他們將得飽飫，阿肋路亞。

將臨期：彎曲的道路要修直；崎嶇的

幽徑要夷平；上主，請祢快

來，不要遲延，阿肋路亞。

四旬期：誠心愛主，樂善好施的人必

然幸福：他永不動搖。

復活期：黑暗中光明出現，向義人照

耀，阿肋路亞。

敬畏上主的人，眞有福氣，※

酷愛祂誠命的人，眞有福氣。

他的子孫在世必會強盛，※

義人的後裔必蒙祝福。

他的家族要享榮華富貴，※

他的仁風必將萬世永垂。

黑暗中必有光明向義人照耀，※

因為他富於仁愛，慈悲和公道。

樂善好施的人必然幸福，※

他公正無私處理事物。

因為義人永不動搖，※

他將永遠被人懷念。

噩耗不能使他驚惶，※

他仰賴上主，心志堅強。

他必心意堅定，無恐無憂，※

直到看見他的仇敵蒙羞。

他施捨錢財，扶弱濟貧，十

他的仁風萬世流芳，※

他將頭角崢嶸，受人敬仰。

惡人看見，必怒火填胸，十

咬牙切齒，氣憤而終，※

惡人的願望，終成泡影。

對經二

常年期：慕義如飢似渴的人，是有福

的，因為他們將得飽飫，阿

肋路亞。

將臨期：彎曲的道路要修直，崎嶇的

幽徑要夷平；上主，請祢快

來，不要遲延，阿肋路亞。

四旬期：誠心愛主，樂善好施的人必

然幸福：他永不動搖。

復活期：黑暗中光明出現，向義人照

耀，阿肋路亞。

四旬期外

聖歌 默一九，1 / 2，5，7

：論羔羊的婚筵

對經三

常年期：上主的衆僕人，無論大小，請

讚美我們的天主，阿肋路亞。

將臨期：祂的王權日益強大；祂王國
的平安永無終結，阿肋路亞。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

復活期：阿肋路亞，願勝利、光榮和

羔羊的婚期已經臨近，※

德能都歸於我們的天主，阿

祂的新娘也盛裝以待。

肋路亞。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

對經三

勝利、光榮和德能都歸於我們的天主，※

常年期：上主的衆僕人，無論大小，

因爲祂的判斷正確而又公平。

請讚美我們的天主，阿肋路

阿肋路亞！

亞。

阿肋路亞！

將臨期：祂的王權日益強大；祂王國

天主的衆僕人，請讚美我們的天主，※

的平安永無終結，阿肋路亞。

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

復活期：阿肋路亞，願勝利、光榮和

請讚美我們的天主。

德能都歸於我們的天主，阿

阿肋路亞！

肋路亞。

阿肋路亞！

四旬期

我們全能的天主上主掌握了王權，※

聖歌 伯前二，21-24：天主之

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

僕基督自願忍受苦難

對經三：「基督必要受苦」，天主藉

衆先知所說的這項預言已經

應驗。

基督爲我們忍受了痛苦，十

給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言；

祂受辱罵，從不還口，※

祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸十字木架上，※

親自承擔了我們的罪過，

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三：「基督必要受苦」，天主藉

衆先知所說的這項預言已經

應驗。

簡短讀經

希一二，22-24

你們來到了熙雍山和永生天主的城，
就是天上的耶路撒冷，來到了千萬天使和
那些已被登錄在天上的首生者舉行的盛會，
來到了審判衆人的天主，和功德圓滿之
人的靈魂面前；來到了新約的中保耶穌，
以及祂所灑的血那裏。這血所傳的信息比
亞伯爾的血所傳的更美。

短對答詠

領：我們的天主至大至尊，威能無比。

答：我們：

領：祂的智慧不可估計。

答：威能無比。

領：願光榮歸於父： 答：我們：

謝主曲對經 見季節專用經文

禱 詞

一切美善都是由上主而來；因此，我們現在滿懷喜樂之情向祂祈禱：

上主，求祢俯聽我們的祈禱。

天父，宇宙萬物的主宰，祢派遣祢的聖子降臨人間，是為使祢的聖名到處受頌揚。

—求祢鞏固祢的教會，使它在萬民中能為祢勇敢作證。

求祢使我們接受使徒們宣講的福音，

—使我們的生活符合我們信仰的真理。

祢喜愛正義，照顧義人，

—求祢為那遭受不合理待遇的人，主持公道。

求祢使被壓迫的人獲得自由，使瞎子重見光明，

—使偃偻的人直身，對旅客時加保護。

對那安息在祢懷中的人，求祢滿足他們的

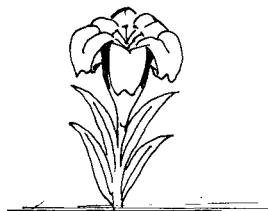
願望，

—使他們靠祢的聖子，日後也能得到光榮的復活。

我們的天父：

結束禱詞 見季節專用經文

結束詞 見常用經文



第四週：星期一

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家向上主歌唱聖詩，歡呼

吟詠。

聖詠第九四首，見3頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、我們深信福音的報導，

偉大的時刻已在面前，

新郎即將來臨，

把天國帶到人間。

二、聖潔的貞女出迎，

手持點亮的明燈，

載歌載舞，

救主即將出現。

三、愚蠢的貞女驚慌，

持燈來到時，

新人已不見，

扣門已太晚。

四、我們要時時警惕，

頭腦清醒，

救主一旦來臨，

即時迎接不遲延。

五、仁慈的君王，

請接引我們到祢台前，

歌頌讚美祢，

永不間斷。阿們。

日間用

一、基督，我們的救主，

祿是生命和道路，

救恩和希望，

也是人得救的保障。

二、祿是聖德的根源，

和平的締造者，

我們向祿獻出，

心底的讚揚。

三、求祿賞賜世界太平，

信德廣揚，

求祿寬恕罪人，

普施永生的獎賞。

四、基督，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

永受讚美，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠七二：義人爲何受虐待

「凡不因我而絆倒的，是有福的！」

(瑪十一6)

對經一：以色列的天主對正直的人是

多麼善良（復：阿肋路亞）。

壹

天主對正直的人何其善良！※

對心地純潔的人多麼大方！

但是我幾乎跌跤，※

我的腳險些滑倒。

因爲我嫉妬狂傲之徒，※

不願看到壞人享福。

他們既從不憂愁悲傷，※

身體又肥胖而健康；

他們體驗不到別人的痛苦，※

也不像常人那樣遭殃。

他們以驕傲當作項鍊，※

以殘暴作爲衣衫。

他們滿腹邪惡，※
心中詭計多端。

他們譏諷嘲笑，信口雌黃，※

自高自大，欺壓善良。

他們出口冒犯上天，※

鼓舌詆毀塵寰。

因此祂的子民也歸順了他們，※

全心信服他們的言論。

他們說：「天主豈能知道？※

至高者怎會知曉？」

這般人雖然爲非作歹，※

却能常享平安，積蓄錢財。

對經一：以色列的天主對正直的人是

多麼善良（復：阿肋路亞）。

貳

對經二：他們的歡笑要化爲悲哀，喜

樂要變成憂愁。

我保持心地純潔，反而落得一場空，※
洗手表明無辜，又有何用？

我整天遭受折磨，※

我每朝被祢指責。

假如我真的像他們那樣講話，※

我就算出賣了祢的子民。

我曾設法了解個中道理，※

總是覺得無能爲力；

待我進入天主的殿宇，※

才能領會到他們的結局。

祢要把他們放在光滑的地上，※

使他們滑倒自趨滅亡。

轉瞬之間他們歸於沉寂，※

突來的恐怖使他們毀滅無遺。

上主，他們好像作了一場夢，※

祢醒來時，看他們只是泡影。

對經二：他們的歡笑要化爲悲哀，喜

樂要變成憂愁。

叁

對經三：遠離祢的人必將沈淪，親近

天主是我的幸福（復：阿肋

路亞）。

因此，我心中酸苦，※

悲痛浸入我的肺腑；

我實在愚昧，毫無靈性，※

在祢面前如同畜牲。

然而我常與祢同處，※

是祢攬着我的右手。

祢先以訓誨領導我，※

然後隆重地接納我。

除祢以外，在天上我還有誰？※

既有了祢，在地上我便一無所愛。

我身心衰竭消沉，※

天主却永遠是我的力量和福分。

遠離祢的人必將沉淪，※

祢必消滅背棄祢的人。

親近天主是我的福樂，※

上主天主才是我的寄託。

我要在熙雍城的門口，※

傳述祢的一切作為。

對經三：遠離祢的人必將沉淪，親近

天主是我的幸福（復：阿肋

路亞）。

領：上主，祢的訓言在我口裏多麼甘甜，

答：比蜂蜜更爲甘甜。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 上主，光明的主宰，

祢是光明的光明，

祢使黑夜消逝，

白晝再度來臨。

二、祢比太陽還要明亮，

燭照心靈的深處，

羣星在祢面前，

俯首稱臣。

三、祢是宇宙的眞神，

照耀乾坤；

創造萬有的上主，

垂愛世人。

四、求祢照顧弱小，

沒有祢的恩寵護祐，

我們面對邪惡，

都會心驚膽戰。

五、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神

同享光榮，永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠八九：願上主的光輝照射在

我們身上

「在天主面前，一日如千年，千年如一日。」

（伯後三，8）

對經一

復活期外：上主，清晨我們就已飽享

祢的慈愛。

十二月十七、廿三：請看，上主，普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人，是有福

的。

復活期：願上主、我們天主的光輝照

耀我們，阿肋路亞。

上主，世世代代，※

祢是我們的安宅。

羣山尙未誕生，宇宙尙未出現，※

祢就是無始無終的天主。

祢命世人歸於灰土說：※

「歸來吧！亞當的子女！」

因爲一千年在祢眼前，十

就好像剛過去的昨天，※

又像夜裏的一更時間。

祢消滅他們有如清晨一覺；※

他們就好像剛出土的青草。

早晨還花開繁茂，※

晚上就萎謝枯槁。

我們因祢發怒而消滅，※

因祢的忿怒而氣絕。

祢將我們的罪過放在祢的面前，※

祢聖容的光輝照耀我們的隱私。

我們的歲月在祢義怒下消逝，※

我們的年華不過是一聲嘆息。

我們的壽命不外七十春秋，※

即使健壯，也不過八十寒暑。

人生時光大半是勞苦和虛空，※

轉瞬卽逝，我們也飄落無蹤。

誰能體會祢忿怒的威力？※

誰能覺察祢怒火的強烈？

求祢教我們數算自己的年歲，※

使我們學得內心的智慧。

上主，求祢回顧，尙待何時？※

求祢快來憐恤祢的僕役。

使我們清晨就飽享祢的慈愛，※

歡欣鼓舞，天天愉快。

求祢使我們今生多難的歲月，※

能換取來世的福樂。

求祢使祢的僕人得見祢的功業，※

向他們的子孫彰顯祢的榮耀。

願上主我們的天主廣施恩寵，十

使我們的工作順利，※
使我們手中的事業成功。

對經一

復活期外：上主，清晨我們就已飽享
祢的慈愛。

十二月十七、廿三：請看，上主，普
世君王的元首將要來臨，凡
準備好迎接祂的人，是有福
的。

復活期：願上主、我們天主的光輝照
耀我們，阿肋路亞。

聖歌 依四二，10、16；讚美勝
利者和救主天主

「他們在天上寶座前唱著一首新歌。」

(默一四，3)

對經二

復活期外：願上主的榮耀達於地極。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新
歌，稱揚祂的榮耀，直到地
極。

復活期：我要在他們面前，化黑暗為
光明，阿肋路亞。

請你們向上主高唱一首新曲，※
願祂的榮耀達於地極！

願海洋和其中的一切水族，※
島嶼和島上的居民讚美上主！

願曠野和那裏的城鎮，※
刻達爾人的村落鼓舞歡欣！

願色拉的居民高聲歌唱，※
從山頂上大聲宣揚。

願眾人將光榮歸於上主，※
在島嶼上傳揚祂的榮耀！

上主出征好似勇將，※
有如戰士心情激昂；

祂要嘶喊，祂要呼叫，※
向敵人顯示祂的英豪。

我時常緘默，鎮定自抑；※

現在却像產婦，不停地呻吟歎息。

我必使高山丘陵成爲荒野，※

使山上的花草枯萎凋謝。

我必使河流變爲荒島，※

使池沼的積水乾涸。

我要領瞎子走上生疏的道路，※

帶他們邁向陌生的旅途；

使黑暗在他們面前化爲光明，※

崎嶇的道路變爲平坦的途徑。

對經二

復活期外：願上主的榮耀達於地極。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我要在他們面前，化黑暗為
光明，阿肋路亞。

聖詠一三四：1-12：讚頌行奇

蹟異事的上主

「特選的民族，……天主從黑暗中呼叫你
們進入光明，你們要宣揚祂的威能。」

（參照伯後二，9）

對經三

復活期外：服侍於上主聖殿的，請你

們讚頌上主的名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：上主完成了祂所願意的一切，

阿肋路亞。

上主的僕人，請你們讚頌，※

讚頌上主的名。

你們侍立在上主的聖殿，※
在我們天主的庭院，

請你們讚揚上主，因為祂至善至美，※
歌詠祂的名，因為祂可親可愛。

上主爲自己揀選了雅格，※
將以色列作爲祂的產業。

我知道上主偉大無比，※
我們的天主凌駕萬神之上。

在天上、地下，海洋的深處，※
上主隨心所欲，創造了萬物。

祂使烏雲由地極升起，十
使閃電挾着雷雨，※
使清風從天庫吹出。

祂將埃及的長子盡行殺戮，※
不論是人或牲畜。

埃及，上主在你境內行了奇蹟、異能，※
懲罰了法郎和他的臣僕及民衆。

祂擊敗了列邦，※
殺死了強悍的國王：

阿摩黎王息宏，巴珊的敖格士，※
和迦南的所有酋長。

祂將他們的土地賞給以色列，※
作爲祂選民的基業。

對經三

復活期外：服侍於上主聖殿的，請你
們讚頌上主的名。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能
在世上找到信德嗎？

復活期：上主完成了祂所願意的一切，
阿肋路亞。

簡短讀經 友八，21b-23（拉丁通俗

本）

請回憶我們祖先所受的試探，考驗他
們是否敬愛天主。請回憶我們祖先亞巴郎

如何受了試探，他歷盡磨難和困苦，成了天主的朋友。依撒格、雅格和梅瑟都這樣博得了天主的歡心，面對各種磨難，對天主忠貞不貳。

短對答詠

領：義人，請你們齊向上主踴躍歡呼。

答：義人：

領：正直的人理當讚美上主。

答：踴躍歡呼。

領：願光榮歸於父：答：義人：

讚主曲對經：上主應受讚美，因為祂眷顧

我們，救贖了我們。

禱詞

基督俯聽並拯救了仰望祂的人；我們要向祂高聲呼求：

主，我們讚頌祢，全心仰望祢。

極慈悲的主基督，我們感謝祢，

——因為祢對我們的慈愛偉大無比。

祢仍在世上與聖父不停地工作，

——求祢以聖神的德能革新一切。

求祢開啓我們和衆弟兄的眼睛，

——使我們今天能目觀祢的奇蹟異能。

祢今天召叫我們來侍奉祢，

——使我們能爲弟兄們分施祢的各種恩寵。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢將土地交付世人耕種、看顧，

又創造了太陽放射陽光，供人享用；求祢

今天使我們賴祢的恩祐，爲光榮祢，并爲

謀求人羣的福利，而能忠信的工作。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠 118, 129 ~ 136 (註)：默

想法律中上主的話

「愛是法律的圓滿。」(羅 13, 10)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，請照祢的諾言使我穩

步向前。

祢的約法美妙神奇，※

因此我常遵守不離。

祢聖言的解釋，如光普照，※

連平庸純樸的人也能知曉。

我不斷張口噓氣，※

因為我渴慕祢的誠律。

求祢回顧我，憐憫我，※

一如對待敬愛祢的人。

請照祢的諾言使我穩步向前，※

別讓任何邪惡把我羈絆。

請救我擺脫人們的欺凌，※

使我常能遵守祢的訓令。

請向祢的僕人顯示祢的慈顏，※

教導我遵守祢的規範。

我的眼淚傾流如注，※

因為人們違背祢的法度。

對經一：上主，請照祢的諾言使我穩

步向前。

聖詠 81：申斥不義的法官

「時機未到，你們不要判斷，要靜候主的

來臨。」(格前 4, 5)

對經二：立法者和審判者只有一位；

你是誰，竟敢判斷別人？

天主主持神聖會議，※

在衆法官前伸張正義：

「你們審判不公，※

徇私舞弊，要到何時？

你們要爲窮人和孤兒維護公理，※

爲貧弱可憐的人主持正義。

拯救弱小窮苦的人，※

從惡徒手中解救他們。」

他們愚昧無知，暗中胡作非爲，※

動搖了整個大地的根基。

我曾說過：

「你們都是神，※

你們都是至高者的子民。」

但是你們必要像別人一樣死亡，※

必要消逝，像任何王侯一樣。

天主，求祢起來審判大地，※

因爲萬民都屬於祢。

對經二：立法者和審判者只有一位；

你是誰，竟敢判斷別人？

聖詠 一一九：渴望平安

「在困苦中要忍耐；祈禱要恒心。」

（羅一二，12）

對經三：我一呼求，上主就俯聽了我。

我在急難中呼求上主，※

祂就俯聽了我。

「上主，求祢使我脫離說謊的口唇，※

擺脫欺詐的舌根。」

你這虛偽詭詐的人，※

該怎樣對付你，懲罰你？

只有勇士銳利的弓箭，※

和那熾熱的火炭！

我何其不幸！竟在默舍寄居，※

在基達的帳幕中投宿！

我與憎恨和平的人相處，※

相處的時日實在太久。

我一向愛好和平，※
我講和平，他們却發動戰爭。

對經三：我一呼求，上主就俯聽了我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

肋二〇，26

你們應該成聖而屬於我，因為上主我是聖的，我已將你們與萬民分開，使你們屬於我。

領：尊上主為天主的民族，真有福氣。

答：上主選為基業的子民，真有福氣。

結束禱詞

天主、至聖至善的父，祢分派我們工作，願意我們互相砥礪，日益進步。求祢恩賜我們，於立身行事之間，常常以兒女

的精神侍奉祢，并以手足之情對待別人。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

智一五，1，3

我們的天主，祢良善、信實、寬容，以慈愛治理萬有。認識祢，才是完美的義德；承認祢的權能，就是永生的根源。

領：上主，祢是良善慈悲的天主，

答：緩於發怒，極其寬仁而真誠。

結束禱詞

天主，祢是農田及葡萄園的主人和守護者；祢分派我們工作，并按工作的勤勞賜予報酬。求祢使我們能任勞任怨，肩負起這一天的重擔。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

巴四，21 b ~ 22

孩子們！你們要呼求天主！祂必拯救你們脫離暴徒和敵人的掌握。我曾期望永生者拯救你們，聖者就給我帶來了喜樂；因為永生者、你們的救主，不久就要對你們大發慈悲。

領：上主，求祢念及祢的寬仁和慈愛。

答：因為祢的慈愛自古就已存在。

結束禱詞

天主，昔日此時，祢曾召叫使徒們進入聖殿，現在祢也召叫我們祈禱；懇切求祢，使我們虔誠地奉耶穌基督之名、所行的祈禱，能有助於所有呼求祂聖名的人獲得救恩。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、上主，永恆的救主，
 一切光明的來源，
 俯聽我們的祈禱，
 驅散罪惡的陰影，
 照耀祢的子民。

二、一天的工作完成，
 懇求天父，
 保祐我們平安，
 我們時時讚頌，
 感謝祢無數的慈恩。

三、夕陽西下，
 夜幕低垂，
 祢的光輝，
 永不消逝，

日夜照耀著我們。
四 仁慈的聖父，

寬恕我們的過錯，
在漫漫長夜裏，
以祢的慈光，
護守我們的心神。

五 願天下萬國，

普世權威，
一切榮耀，
歸於聖父聖子聖神，
永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一三五：逾越節讚美詩

「傳述上主的豐功偉業，就是讚美上主。」

（加西道）

壹

對經一

復活期外：請你們稱謝上主，因為祂
的仁慈永遠常存。

十二月十七 / 廿三：請看，上主、普
世君王的元首將要來臨，凡
準備好迎接祂的人是有福的。
復活期：誰若在基督內，就是一個新
受造的人，阿肋路亞。

請你們稱謝上主，

因為祂美善寬仁，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝眾神之神，※

因為祂的仁慈永遠常存。

請你們稱謝萬主之主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

只有祂施展了偉大奇能，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂以智慧創造了蒼天，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂將大地鋪展在大水之上，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂創造了巨大的光體，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂創造了太陽統治白晝，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

月亮和星辰光照黑夜，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

對經一

復活期外：請你們稱謝上主，因爲祂

的仁慈永遠常存。

十二月十七／廿三：請看，上主、普

世君王的元首將要來臨，凡

準備好迎接祂的人是有福的。

復活期：誰若在基督內，就是一個新

受造的人，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：全能的天主，祢的作爲偉

大奇妙。

十二月十七／廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我們都該愛天主，因為祂先

愛了我們，阿肋路亞。

祂擊殺了埃及人的長子，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂由他們中間領出了以色列，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂伸出手臂施展了大能，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂把紅海從中分開，※

因爲祂的仁慈永遠常存。

祂領以色列人從海中走過，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把法郎和他的軍隊投入紅海，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂領百姓經過曠野，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂擊敗了強大的君王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了阿摩黎王息宏，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂殺死了巴珊的敖格王，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂使選民佔領了他們的土地，※

因為祂的仁慈永遠常存。

由祂的僕人以色列來繼承，※

因為祂的仁慈永遠常存。

我們遭難時，祂懷念了我們，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂救我們脫離了仇人，※

因為祂的仁慈永遠常存。

祂把食品供給一切生靈，※

因為祂的仁慈永遠常存。

你們要稱謝天上的天主，※

因為祂的仁慈永遠常存。

對經二

復活期外：全能的天主，祢的作為偉

大奇妙。

十二月十七、廿三：請向上主高唱新

歌，稱揚祂的榮耀，直到地

極。

復活期：我們都該愛天主，因為祂先

愛了我們，阿肋路亞。

聖歌 弗一，3-10：論救主天

主

對經三

復活期外：天主按照祂的措施，時期

一滿，就使一切重歸於

基督。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能

在世上找到信德嗎？

復活期：從祂的滿盈中，我們都領受

了恩寵，而且恩上加恩，阿

肋路亞。

願天主，

我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

復活期外：天主按照祂的措施，時期

一滿，就使一切重歸於基

督。

十二月十七、廿三：人子來臨時，能在世上找到信德嗎？

復活期：從祂的滿盈中，我們都領受了恩寵，而且恩上加恩，阿肋路亞。

簡短讀經

得前三，12-13

願主使你們彼此間的愛，和對眾人的愛日益增長，就像我們對你們所懷的愛一樣；爲使你們的心志堅強，當我們的主耶穌同祂的諸聖來臨時，在我們的父天主面前，完全聖潔，無可指摘。

短對答詠

領：上主，願我的祈禱上達於祢。

答：上主：

領：在祢面前有如馨香。

答：上達於祢。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：我的天主，我願常常頌揚祢。
禱詞

耶穌不捨棄仰望祂的人；我們現在謙恭地祈求祂：

我們的天主，求祢俯聽我們。

帶給人類光明的基督，求祢以祢的眞光，照耀祢的教會，

使它將聖言降生成人的偉大奧跡、傳報給萬民。

求祢保護祢教會中的司鐸和各級職員，

使他們爲祢宣講時，自己常能保持對祢的忠貞。

祢藉着祢的聖血，給世界帶來和平，

求祢消除人間不和睦的罪惡，和戰爭的痛苦。

求祢賞賜所有夫婦豐富的恩寵，

使他們更完善地表現祢教會的奧蹟。

求祢赦免所有亡者的罪過，

——使他們因祢的仁慈、安息於諸聖之中。

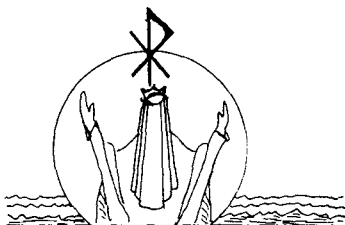
我們的天父：

結束禱詞

主耶穌，請祢留下，因為天色已晚。

求祢作我們生命旅途的伴侶，熾熱我們的心靈，喚起我們的希望，使我們在讀經與分餅時，也能跟我們的兄弟姊妹認出祢來。

結束詞 見常用經文



第四週·星期二

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家前來朝拜偉大的天主、

上主。

聖詠第九四首，見3頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、深夜清醒，

默思聖詠，

全力歌頌上主，

唱出心底的禱聲。

二、歌頌仁慈的君王，

但願有一天，

偕諸聖同登天庭，

獲享永生。

三、至聖的天父，

願祢偕聖子及聖神，

普世同欽，

永享光榮。阿們。

日間用

一、仁慈的上主，

求祢側耳傾聽，

我們的禱聲，

衆僕的虔誠。

二、求祢慈祥垂顧我們，

點燃我們的油燈，

驅除黑暗，

照耀我們的心靈。

三、求祢大顯慈悲，

滌除我們的罪污，

解除桎梏，

治癒世人的疾病。

四 永恒的聖父，

偕同愛子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇一：流亡者的願望和哀禱

「我們遭難時，天主常安慰我們。」

(格後一，4)

壹

對經一：願我的呼聲上達於祢，求祢

不要對我轉面不顧。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※

願我的呼聲上達於祢！

我遭難之日，求祢不要轉面不顧我，※

我呼求祢時，請祢快快俯聽我！

因為我的歲月有如過眼雲烟，※

我的骨頭枯燥有如灰炭。

我心憔悴像枯草一般，※

甚至忘記進用三餐。

因為我悲傷過度，※

只剩下皮包骨頭。

我好像曠野中的兀鷹，※

又像廢墟中的貓頭鷹。

我守夜不眠，※

像屋頂上孤單的麻雀。

我的仇敵終日辱罵我，※

嘲弄我的人指名詛咒我。

我以爐灰當作食糧，※

我的眼淚攪和著殘湯。

由於祢的震怒與責斥，※

祢把我提起，又遠遠拋棄。

我的歲月像陰影西傾，※
又像花草一般凋零。

對經一：願我的呼聲上達於祢，求祢
不要對我轉面不顧。

貳

對經二：上主，求祢垂聽謙卑人的
祈禱。

上主，祢却永遠常存，※
祢的名號萬古長春。

祢將興起，憐憫熙雍，※
祢可憐她的時日已經來到。

祢的衆僕喜愛她的每塊石頭，※
憐惜她的每粒塵土。

上主，萬民必敬畏祢的聖名，※
普世列王必尊崇祢的光榮。

那時上主必把熙雍重建，※
必在光榮中顯現。

祂必垂聽窮人的祈禱，※
必不輕視他們的哀告。

要將此事記錄傳於後世，※
使新生的子民讚美上主。

上主從至高的聖所俯瞰，※
由高天之上垂顧人間：

傾聽俘虜的哀歎，※
釋放待斃的囚犯；

使他們在熙雍傳述上主的聖名，※
在耶路撒冷宣揚祂的光榮。

那時萬民都要雲集一處，※
列國都要前來事奉上主。

對經二：上主，求祢垂聽謙卑人的祈
禱。

叁

對經三：上主，祢奠定了大地塵寰，
親手造成了諸天（復：阿肋

路亞)。

祂使我的力量中途衰竭，※
縮短了我的歲月；

我說：「我的天主，十
祢的生命無始無終，※
不要讓我中年喪生。

祢自太初奠定了大地塵寰，※
親手造成了諸天。

天地終將毀滅，祢却永恒不變，※
萬物都要像衣服一樣破爛。

祢變化萬物有如更換衣裳，※
祢始終如一，萬壽無疆。

祢僕人的子女將安居樂業，※
他們的子孫在祢面前要世世綿延。」

對經三：上主，祢奠定了大地塵寰，

親手造成了諸天(復：阿肋

路亞)。

領：我的子民，你們要聆聽我的教誨，
答：要側耳聆聽我的訓導。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、創造光明的上主，

祢是永恒的光明，

黑暗退避，白晝來臨，

眞光升起，

羣星失色。

二、我們愉快的起床，

向祢歌唱，

唱出感恩的詩歌，

光明在望，

太陽戰勝了茫茫黑夜。

三、神聖的上主，

助祐我們拋棄私慾偏情，
避免動怒和紛爭，
抵抗世俗的誘惑，
決不貪圖口腹之樂。

四 祛除貪財的心思，
遠離放蕩的行爲，
助我生活淡泊，
潔身自愛，
效法基督的生活。

五 大慈大悲的天父，
俯聽我們的呼求，
偕聖子及聖神，
萬世爲王，
永享福樂。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇〇：仁君的自白

「如果你們愛我，就該遵守我的命令。」

(若一四，15)

對經一

復活期外：上主，我要向祢歌詠，我

要度純潔完美的生活。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

聖所，來拯救祢的子民。

復活期：凡承行我父旨意的人，必將

進入天國，阿肋路亞。

我要歌頌仁愛與公正，※

上主，我要向祢歌詠。

我要度完美的生活，十

祢何時才肯駕臨？※

以純潔的心，在家中養性修身；

我絕不視非禮之物，※

我痛絕惡徒，不與交往相處。

歹意邪念，我要遠離，※

惡徒莠民與我無干。

進入天國，阿肋路亞。

背地毀謗人的，我使他啞口無言，※
心高氣傲的，我必不容忍。

聖歌 達三，26，27，29，34

41：阿匝黎火中祈禱

我顧念國內忠信的人，十
使他們與我同住，※

「你們要悔改，回心轉意，使你們的罪過
消除。」（宗三，19）

行爲純潔的人，

對經二

才可作我的忠僕。

復活期外：上主，求祢不要讓祢的慈

詭詐的人，不能在我家中居住，※
說謊的人，不得在我眼前立足。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

我要及早從境內剷除惡人，※
從上主的城裏把作孽的人消滅。

熙雍，救主將建造城郭保護
它；請大開城門，因為天主

對經一

與我們同在，阿肋路亞。

復活期外：上主，我要向祢歌詠，我

復活期：上主，願萬民都知道祢對我

要度純潔完美的生活。

們的慈愛，阿肋路亞。

十二月十七、廿三：上主將離開祢的

上主，我們祖先的天主，祢應受頌揚，※

聖所，來拯救祢的子民。

祢的名應受讚頌，應受光榮，直到永遠。

復活期：凡承行我父旨意的人，必將

因爲祢對我們所行的一切，

公平正直，※

我們作惡，遠離了祢，

在一切事上犯了重罪。

爲了祢的名字，求祢不要永遠拋棄我們，※

也不要廢除祢的盟約。

爲了祢的朋友亞巴郎，

祢的僕人依撒格，十

以及祢的聖者以色列，※

求祢不要讓祢的慈愛遠離我們；

因爲祢向他們應許過，

使他們的後裔繁多，※

如同天上的星辰，海濱的沙粒。

主啊！

我們犯了罪，

成了最弱小的民族，※

我們今天在全世界蒙受恥辱。

現在我們沒有元首，沒有先知，※

沒有領袖，沒有全燔祭。

沒有祭祀，沒有供物，沒有馨香，※

也沒有給祢奉獻初果的地方。

爲使我們獲得祢的憐愛，※

但願這懺悔的心和謙虛的精神蒙祢悅納。

好像獻上公羊、公牛的燔祭，※

又像獻上成千累萬的肥羊；

願我們今天在祢面前所行的祭獻，※

同樣能博取祢的歡心。

因爲凡信賴祢的人，※

決不會蒙羞受辱。

現在我們全心追隨祢，敬畏祢，※

渴望見到祢的慈顏。

對經二

復活期外：上主，求祢不要讓祢的慈

愛遠離我們。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護
它；請大開城門，因為天主
與我們同在，阿肋路亞。

復活期：上主，願萬民都知道祢對我
們的慈愛，阿肋路亞。

聖詠一四三，1-10：求賜勝利

與和平

「我靠著加強我力量的那位，無所不能。」

(斐四，12)

對經三

復活期外：天主，我們要向祢高唱新

歌。

十二月十七-廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主是我的避難所，是我的

救主，阿肋路亞。

我的磐石，上主，應受讚頌！※

祂訓練我如何迎戰，指導我從事戰爭。

祂是我的力量，我的堡壘，※

我的干城，我的救星；

祂是我的盾牌，我的避難所，※

祂使萬民都來歸服我。

上主，人算什麼，

祢對他如此關懷？※

世人又算什麼，祢對他如此眷愛？

他的生命不過是一口氣息，※

人的歲月有如過眼雲烟。

上主，求祢使天低垂，親臨人間，※

祢觸摸羣山，羣山立即冒烟。

求祢發出閃電，將敵人驅散，※

射出祢的利箭，使他們混亂。

求祢從高處伸手援救我，※

救我脫免洪水和敵人的掌握。

他們滿口謊言，※
舉手發誓，也是欺騙。

天主，我要向祢高唱新歌，※
彈着十弦琴，向祢奏樂。

祢使君王獲得了勝利，※
拯救了祢的僕人達味。

對經三

復活期外：天主，我們要向祢高唱新
歌。

十二月十七、廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民
得知祢的救贖。

復活期：上主是我的避難所，是我的
救主，阿肋路亞。

簡短讀經

依五五，1

凡口渴的，請到水泉這裏來吧！沒有
錢的，也請前來！來買不付錢的酒，免費

的奶喝。

短對答詠

領：上主，求祢俯聽我的呼聲，我熱
切期望祢的允諾。

答：上主：

領：天尚未亮，我就起來呼求。

答：我熱切期望祢的允諾。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢拯救我們脫離仇
人的手。

禱詞

在這晨禱的時刻，天主賜給我們快樂，加
強我們的希望。因此，我們大膽地懇求祂：

上主，為光榮祢的聖名，求祢俯聽我
們。

我們的救主耶穌的天主父，我們感謝祢，
——因為祢藉着祢的聖子賜給了我們知識和

永生的大恩。

求祢賜給我們謙虛的心及和藹的態度，
—使我們以敬畏基督耶穌的心神去彼此服
務。

求祢爲我們派遣祢的聖神，

—使我們之間的兄弟之愛，沒有虛偽。

祢會命令人類以勞作治理世界，

—求祢使我們以工作讚美祢，聖化我們的

弟兄。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢加強我們的信德，使我們
由衷對祢所作的讚頌，常能結出永生的果
實。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，137~144 (大)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季
節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：如果你們知道這事，而付諸

實行，真有福氣。

上主，只有祢大公無私，※

祢的判斷非常正直。

祢以公義和至誠，※

頒佈了祢的誠命。

我的敵人忘掉了祢的聖訓，※

使我心中焦急，筋疲力盡。

祢的訓言無比精湛，※

祢的僕人百讀不厭。

我年幼渺小，被人輕看，※
却沒有忘記祢的規範。

祢的正義始終如一，※

祢的法律就是真理。

縱有困苦、憂患纏身，※

我仍然喜歡祢的聖訓。

祢的約法永遠公允，※

求祢賜我智慧，使我生存。

對經一：如果你們知道這事，而付諸

實行，真有福氣。

聖詠八七：重病者的祈禱

「現在是你們的時刻，是黑暗當權的時刻。」

(路二二，53)

壹

對經二：上主，願我的祈禱上達於祢

面前。

上主，我的天主，我的救助，※

我晝夜向祢哀呼。

願我的祈禱上達於祢面前，※

求祢側耳俯聽我的呼喊。

因為我的心靈備嘗憂患，※

我的性命已接近了陰間。

人們以為我已行將就木，※

我已是走投無路。

我的床舖已設置在死人中間，※

像陣亡者躺在臺中常眠；

祢已經不再記念，※

祢的手也不再照管。

祢把我投入在幽暗的深坑，※

扔進暗無天日的深淵中。

祢的憤怒重壓着我，※

祢的怒濤把我淹沒。

對經二：上主，願我的祈禱上達於祢

面前。

貳

對經三：上主，我現在向祢呼籲，不

要轉面不顧。

祢使我的知己離去，※

使我為他們所嫌棄；

我被拘留不能逃走，※

我悲痛逾恒，雙目失明。

上主，我整天向祢祈求，※

舉起雙手向祢呼救。

祢豈要給死人發顯奇跡？※

難道陰魂能起來稱頌祢？

墳墓之中，誰會稱述祢的仁慈？※

喪亡之地，誰會宣揚祢的信實？

黑暗之處，有誰知道祢的奇蹟？※

遺忘之地，有誰曉得祢的正義？

上主，我現在向祢呼號，※

清晨向祢獻上我的祈禱。

上主，祢為什麼摒棄我？※

為什麼轉面不看我？

我自幼貧苦，幾乎死去，※

備受祢的威嚇，驚惶恐懼；

祢的震怒將我淹沒，※

祢的威嚇將我毀滅；

整天像洪水般將我圍困，※

將我緊緊包圍，不能脫身；

祢使我的親友遠離，※

黑暗成了我的伴侶。

對經三：上主，我現在向祢呼籲，不

要轉面不顧。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，三，17 \ 18

誰若擁有現世的財物，眼看着他的弟

兄有急難，却硬著心腸不加憐憫，怎能說他心裏有天主的愛呢？孩子們！我們愛人，不可只在言語，和口頭上，而要以行動和事實來表達。

領：樂善好施的人必有幸福，
答：義人必將永遠被人懷念。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾在第三時辰，給使徒們派遣了聖神；求祢此刻也派遣這位聖愛之神降來我們心中，使我們忠貞地向世人為祢作證。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

申三〇，11，14

我今天吩咐你的這條誡命，並不超過你的力量，或是遠不可及的。其實它離你很近，就在你口中，就在你心裏，好讓你

遵行。

領：祢的話是我脚步的明燈。

答：是我路途上的亮光。

結束禱詞

仁慈的天主，祢曾將拯救人類的計劃啓示給伯鐸；求祢助祐我們，在日常工作中都能契合祢的聖意，以實現祢愛人救世的計劃。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

依五五，10-11

正如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使土地萌芽結實，償還播種者的種子，供給饑餓者食糧；同樣，我口中發出的言語，不能空空的回到我這裏。反之，它必將實行我的旨意，完成我賦給它的使命。

領：上主向大地頒發諭旨，

答：祂的聖旨就迅速傳遞。

結束禱詞

天主，祢曾派遣天使指示高乃略百夫

長得救之路，求祢使我們常以被派遣為榮，

一心救助衆人，今生在祢的教會內聚首，

日後同升天廷，瞻仰祢的聖容。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、創造時間的上主，

劃分白晝與黑夜，

使人日出而作，

日入而安眠；

二、求祢指引我們向善，

不受邪魔的陷害，

罪惡的沾染，

身心確保安全；

三、護祐我心靈，

擺脫私慾的紛擾，

莫讓人間虛榮，

破壞真平安。

四、大慈大悲的天父，

俯聽我們的呼求，

偕聖子及聖神，

萬世為王，光耀無邊。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一三六，1-6：巴比倫

河畔

「以民的被俘，應視為靈性被俘的寫照。」

（聖怡樂）

對經一

復活期外：耶路撒冷，我若是忘記你，

寧願我的右手喪失絕技。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：請為我們詠唱詩歌，唱一首

熙雍的歌曲，阿肋路亞。

我們坐在巴比倫河畔，※

一想起熙雍就淚流滿面。

在河邊的楊柳樹上，※

掛起了我們的豎琴。

俘擄我們的人要我們謳歌，十

迫害我們的人要我們奏樂；※

「給我們唱一首熙雍的詩歌！」

但是我們現在淪落異域，※

又怎能唱出上主的歌曲？

耶路撒冷！我若是忘記你，※

寧願我的右手喪失絕技。

我若不懷念你，十

不把你當作我最大的喜樂，※

就讓我的舌頭僵硬，再不能唱歌。

對經一

復活期外：耶路撒冷，我若忘記你，

寧願我的右手喪失絕技。

十二月十七、廿三：上主將離開祂的

聖所，來拯救祂的子民。

復活期：請為我們詠唱詩歌，唱一首

熙雍的歌曲，阿肋路亞。

聖詠一三七：謝恩

「世上的君王要把自己的光榮和聲譽帶到

聖城。」（參照默一一，24）

對經二

復活期外：我的天主，我要在萬神前

歌頌祢。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請你們大開城門，因為

天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我處於困境，祢曾使我生存，

阿肋路亞。

上主，

我要全心稱謝祢，※

因為祢俯聽了我口中的禱詞。

我要在萬神前歌頌祢，※

向祢的聖所叩首至地；

我要頌揚祢的聖名，+

因為祢真誠而慈愛，※

實踐了祢的諾言，超過我們的期待。

我一呼求祢，祢就俯聽，※

使我的靈魂力量倍增。

上主，地上的君王都要稱謝祢，※

因為他們聽到祢的訓誨。

他們要歌頌上主的功績：※

「上主的榮耀偉大無比！」

上主無上尊高，却垂顧弱小，※

傲慢人在祂面前無法遁逃。

我若處於困境，祢必使我生存，※

以右手拯救我，打擊狂怒的敵人，

上主必為我完成這項事功！+

上主，祢的慈愛永世無窮，※

不要放棄祢雙手的妙工！

對經二

復活期外：我的天主，我要在萬神前

歌頌祢。

十二月十七、廿三：我們有一座堅城

熙雍，救主將建造城郭保護

它；請你們大開城門，因為

天主與我們同在，阿肋路亞。

復活期：我處於困境，祢曾使我生存，

阿肋路亞。

聖歌 默四，11；五，9，10，

12：蒙救贖者的讚詞

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

十二月十七 / 廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路，使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利都屬於祢，阿肋路亞。

上主，

我們的天主，※

祢理當接受榮耀，尊威和權能。

因為祢創造了萬物，※

萬物全憑祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因為祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血把我們贖回，歸於天主，

使我們成爲天國的子民，

和侍奉天主的祭司，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三

復活期外：被宰殺的羔羊理當接受榮

耀和尊威。

十二月十七 / 廿三：上主，讓我們在

世上認識祢的道路；使萬民

得知祢的救贖。

復活期：上主，偉大與權能，光榮與

勝利都屬於祢，阿肋路亞。

簡短讀經

哥三，16

主，求祢俯聽我們，我們要時時讚頌祢。

要讓基督的話充分地保存在你們心中，用盡智慧彼此教導互相規勸，懷着感恩的心情以聖詠、聖詩和聖歌，讚頌天主。

短對答詠

領：上主，只有在祢面前，才有圓滿的喜悅。

基督，我們的勇力，祢曾召叫祢的信眾接受祢的真理，
 求祢恩賜他們堅定不移的信心。
 主，請依照祢的心意，引導我們的上司，
 求祢賜給他們智慧，使他們能穩妥地領導我們。

答：上主：

祢曾用餅和魚飽饗了聽道的羣衆，

領：在祢右邊方有永遠的福樂。

求祢教導我們、以所有財富幫助有急需的人。

答：才有圓滿的喜悅。

的人。

領：願光榮歸於父：答：上主：

求祢使各國的當權者不但注意自己的國民，

謝主曲對經：全能的上主，祢是神聖的，

而且也尊重、照顧所有的人們。

求祢向我們施展大能。

求祢賞賜我們去世的弟兄，獲得復活和永生的幸福，

禱詞

使他們在祢第二次來臨時，也分享祢的

基督賞賜祂的子民權能和力量；我們要歡欣踴躍，以真誠的心呼求祂：

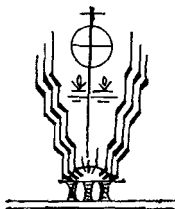
光榮。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天父，求祢接受我們在祢面前所作的祈禱，使我們以唇舌所宣揚的，也常能在心中深思默念。

結束詞 見常用經文



第四週：星期三

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：普世大地，請向天主歡呼，與

高彩烈地事奉上主。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、基督，祢創造了萬物，

人類至高君王和救主，

令人敬畏的裁判者，

我們求祢慈祥保護。

二、光明的創造者，

願我們的禱聲衝破夜幕，

使我們振作心神，

虔誠讚頌上主。

三、求賜今日萬事吉祥，

迎接不朽的生命，

助我們時時行善，

來日得享永福。

四、求賜天上的神火，

熾熱我們的心胸，

點燃手中的油燈，

時時清醒，期待着上主。

五、救主，仁慈的君王，

偕聖父及聖神，

世世代代，

享受榮福。阿們。

日間用

一、基督，祢是真光與美善，

生命與幸福，
祢的仁慈無邊無涯；

流盡聖血，救人疾苦。

二、求祢普施慈愛，

加強我們的信心，

讓基督的愛火，

燃燒在人間各處。

三、求祢施展大能，

粉碎魔鬼的狡計，

派遣至聖聖神，

濟助貧苦孤獨。

四、天主聖父，

偕聖子及聖神，

世世代代，

享受永福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇二：讚頌上主的慈悲

「由於天主慈悲為懷，旭日從高天照耀我
們。」（參照路一，78）

壹

對經一：我的心靈，請歌頌上主，不

要忘記祂的一切恩寵（復）：

阿肋路亞）。

我的心靈，請歌頌上主，※

我的五內，請讚美祂的聖名。

我的心靈，請歌頌上主，※

不要忘記祂的一切恩寵。

祂赦免了你所有的罪行，※

治癒了你的各種病症；

祂救你脫離陰間，※

給你加上仁愛和慈悲的榮冠；

祂賞你一生幸福滿盈，※

賜你青春永駐，健壯如鷹。

上主行事正直無比，※

爲被奴役的人伸張正義。

祂向梅瑟啓示了祂的旨意，※

向以色列子民彰顯了祂的偉績。

對經一：我的心靈，請歌頌上主，不

要忘記祂的一切恩寵（復：

阿肋路亞）。

貳

對經二：父親憐愛兒女，同樣，上主

也憐愛敬畏祂的人（復：阿

肋路亞）。

上主富於仁愛寬恕，※

極其慈悲，不輕易發怒。

祂絕不長期責問，※

也不會永遠氣憤。

我們犯罪，祂沒有懲罰我們，※

我們作孽，祂沒有報復我們。

天離地有多麼高，※

祂的慈愛對敬畏祂的人也多麼深厚；

東離西有多麼遠，※

祂使罪過離開我們也多麼遙遠。

父親憐愛兒女，※

同樣，上主也憐愛敬畏祂的人。

祂知道我們怎樣形成，※

也記得我們不過是灰塵。

世人的歲月有如青草叢生，※

又像田野的花卉茂盛。

東風一吹過，就不復存在，※

連它生長之處也把它忘懷。

對經二：父親憐愛兒女，同樣，上主

也憐愛敬畏祂的人（復：阿

肋路亞）。

叁

對經三：上主所造的萬物，請讚美上

主（復：阿肋路亞）。

上主永遠憐愛敬畏祂的人，※
祂的正義也惠及他們的子孫。

他們遵守祂的誓盟，※

忠實履行祂的誡命。

上主在天上建立了寶座，※
祂的王權統治萬有。

大能的天使，你們聽從祂的命令，※
你們遵行祂的指示，請讚美上主。

你們是執行上主旨意的忠僕，※

天上萬軍，請讚美上主！

上主所造的萬物，+

在祂統治的各處，請讚美上主，※

我的心靈，請讚美上主！

對經三：上主所造的萬物，請讚美

上主（復：阿肋路亞）。

領：上主，求祢使我們明瞭祢的訓令，

答：沉思祢的奇妙工程。

唸適合於本日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一、上主，祢創造壯麗的穹蒼，

制定了宇宙的秩序，

月亮在夜間照射，

太陽在白天大放光明；

二、黑夜消逝，

萬物重見光明，

人類又充滿活力，

開始一天的勞動。

三、白晝的來臨，

邀請我們向上主讚頌，

明朗的天空，

舒暢我們的心胸；

四、使我們遠離誘惑，

戒除罪過，

生活要聖潔，

口舌要純淨。

五 時序川流不息，

信德日益精深，

使我望德活潑，愛火炎炎，

不怕爲基督犧牲。

六 仁慈的天父，

偕聖子及聖神，

享受光榮，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇七：歌頌上主，哀求助

祐

「由於天主子已被高舉，超越諸天，因此

祂的光榮也傳聞於普世。」（阿諾比）

對經一

復活期外：我的心已準備妥當，天主

，我的心已準備妥當。+

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來拯救祂的子民。

復活期：天主，願祢的尊榮高於諸天，

阿肋路亞。

我的心已準備妥當，+

天主，我的心已準備妥當，※

+我要歌唱，我要頌揚。

我的靈魂，醒來吧！+

醒來吧！七弦琴和豎琴，※

我要喚醒曙光。

上主，我要在萬民中稱謝祢，※

我要在列邦中歌頌祢。

因爲祢的慈愛高達於天，※

祢的信實直達霄漢。

天主，願祢受尊榮，遍及天上，※

願祢的榮耀普照塵寰。

求祢垂允我們，施展大能，※

拯救祢所愛的子民。

天主教在聖所中宣佈：「我必凱旋」，※

我要劃分舍根，測量蘇苛特平原。

基肋阿得屬於我，※

默納協也屬於我。

厄弗辣是我的頭盔，※

猶大是我手中的權杖！

我要使摩阿布作我的僕婢，+

在厄東豎起我的旗幟，※

向倍肋舍特高呼勝利！

誰能領我攻陷堅城！※

誰能帶我征服厄東？

天主，難道祢已將我們拋棄？※

不肯與我們的軍隊一同出擊？

求祢幫助我們，抵抗仇敵，※

因為人的援助徒然無益。

我們倚靠天主，才能奮勇戰鬥，※

上主必要踐踏我們的仇敵。

對經一

復活期外：我的心已準備妥當，天主，

我的心已準備妥當。

十二月十七、廿三：全能的上主將從

熙雍前來拯救祂的子民。

復活期：天主，願祢的尊榮高於諸天，

阿肋路亞。

聖歌 依六一，10-六二，5：

先知因新耶路撒冷而歡

欣

「我看見那新耶路撒冷：有如一位打扮好

的新娘。」（默二一，2）

對經二

復活期外：上主給我穿上救恩和義德

的衣裳。

十二月十七、廿三：為了熙雍我決不
緘默，直到她那位正義者出
現，大放光明。

復活期：上主在萬民前產生了正義和

讚揚，阿肋路亞。

我要因上主而萬分喜樂，※

我的心靈要因我的天主而歡悅。

因為祂給我穿上救恩的衣裳，※

給我披上義德的外氅。

使我觉得頭戴花冠的新郎，※

又好像佩帶寶珠的新娘。

正如大地發出幼苗，+

田園使種子發芽生長，※

同樣，吾主上主也要在萬民前，

產生正義和讚揚。

爲了熙雍，我決不緘默不語，※

爲了耶路撒冷，我決不休息。

直到他的正義像光芒四射，※
他的救恩像火炬照耀。

萬民都要見到你的正義，※

衆主都要看見你的榮耀。

上主要親口給你取一個名字，※

世人將用這新名字稱呼你。

你將是上主手中的榮冕，※

是你天主掌上的王冠。

你不再稱爲「被遺棄的妻子」，※

你的國土不再稱爲「荒涼的地區」

因爲你要稱爲「我的心上人」※

你的地區要稱爲「有夫之婦」。

因爲上主喜愛你，※

使你成爲祂的佳偶。

猶如青年迎娶處女，※

你的建造者也要同樣迎娶你。

一如新郎喜愛新娘，※
你的天主也要這樣喜愛你。

對經二

復活期外：上主給我穿上救恩和義德

的衣裳。

十二月十七（廿三）：為了熙雍我決不

緘默，直到她那位正義者出
現，大放光明。

復活期：上主在萬民前產生了正義和

讚揚，阿肋路亞。

聖詠一四五：仰望上主的必享真

福

「我們要終身以善行讚美上主。」

（阿諾比）

對經三

復活期外：我要一生一世讚美天主。

十二月十七（廿三）：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜
訊。

復活期 上主將永遠為王；熙雍的天

主，萬壽無疆，阿肋路亞。

我的靈魂，請讚美上主；+

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可依靠無能為力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※

寄望於上主的，真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※

為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※

使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，+

使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世為王，※

熙雍的天主，萬壽無疆！

對經三

復活期外：我要一生一世讚美天主。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

訊。

復活期：上主將永遠為王；熙雍的天

主，萬壽無疆，阿肋路亞。

簡短讀經

申四，39、40 a

今天你們要知道，且要牢記在心，上

天下地只有上主是天主，沒有別的神。你

們要遵守祂的法令和誠命，就是我所訓示

你們的。

短對答詠

領：我要時時讚美上主。答：我要：

領：我的口不斷讚美上主。

答：讚美上主。

領：願光榮歸於父：： 答：我要：

讚主曲對經：我要一生一世，以善行事奉

上主。

禱詞

基督是聖父榮耀的反映；祂以自己的聖言

光照我們；我們現在親切的呼求祂：

光榮的永恒君王，求祢俯聽我們。

我們信德的創造者和完成者，祢應受讚美，

——因為祢從黑暗中召叫我們進入了祢奇妙

的光明。

祢曾使瞎子復明，使聾子聽見，

——求祢加強我們的信仰。

主，願我們永久生活在祢的聖愛中，

——不要讓我們彼此分離。

求祢給我們力量，使我們能抵抗誘惑，勇

敢地忍受各種苦難，

——在順境中知道感謝祢。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢記起，祢曾以羔羊的血，

與人類訂立了新的盟約，使我們都能獲得

罪赦，在救恩的道路上勇往邁進。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八、145~152 (ㄉ)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：上主，我呼求祢，切望祢的

訓誨。

上主，我全心呼求祢，求祢俯聽，※

我要遵守祢的誠命。

我呼求祢，求祢救助，※

使我遵守祢的法度。

天亮以前，我就起來哀禱，※

切望聆聽祢的聖道。

我徹夜醒寤不眠，※

默思祢的訓言。

上主，祢是仁慈的，請俯聽我的呼聲，※

祢是正義的，求賜我新的生命。

惡意迫害我的人，已經臨近，※

他們都遠離了祢的教訓。

上主，祢就在我身邊，※

祢的誠命都是真理。

我早已熟悉祢的法律，※

是祢所制定，千古不變。

對經一：上主，我呼求祢，切望祢的

訓誨。

聖詠九三：上主為義人伸冤

「上主要懲罰罪惡；因為天主召叫我們不
是要我們沾染污穢，而是要我們聖潔。」

(得前四，6-7)

壹

對經二：天主洞察世人的思念，祂知

道那些都是虛幻。

上主，祢是賞善罰惡的天主，※

善惡分明的天主，求祢顯現；

審判世人的天主，請祢起來，※

給予傲慢的人應得的報應。

上主，惡人洋洋得意，要到何時？※

歹徒沾沾自喜，要到何日？

他們嘵嘵不休，口出狂言，※

作惡的人個個大言不慚。

上主，他們壓迫祢的百姓，※

他們蹂躪祢的民衆。

他們屠殺寡婦和行旅，※

將孤兒置於死地，

居然還說：「上主不會看見，※

雅格的天主不會照管。」

愚昧人啊！你們現在要知道！※

糊塗人啊！你們何時才明瞭？

耳朵的創造者，難道不能聽？※

眼睛的製造者，難道不能看？

萬民的主宰，難道不能懲治？※

人類的導師，難道沒有知識？

天主洞察世人的思念，※

他知道那些都是虛幻。

對經二：天主洞察世人的思念，祂知

道那些都是虛幻。

貳

對經三：上主必要保護我，祂是我的

避難所。

上主，領受祢的教誨，※

接受祢法律訓導的，真有福氣。

祢使他在患難時，獲享安寧，※

祢却爲惡人掘下了陷阱。

因爲上主不會忘記祂的百姓，※

不會遺棄祂的民衆。

因爲裁判必將依照公理，※

正人君子必維護正義。

誰肯爲我起來攻擊兇手？※

同我一齊抵抗惡人？

若不是上主扶助了我，※

我早已歸於死寂之所。

我只需說：「我要失足跌倒！」※

上主，祢就大發慈悲，作我的依靠。

我憂愁焦慮的時刻，※

祢給我安慰和快樂。

不義的法官豈能與祢交好？※

他們假借法律，製造困擾。

他們謀害義人的性命，※

將無辜者，判處死刑。

上主必要保護我，※

祂是我的避難所。

上主定要懲罰他們的罪惡，※

他們作孽多端，必自食惡果，※

上主，我的天主必把他們殲滅。

對經三：上主必要保護我，祂是我的

避難所。

簡短讀經

哥三，17

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

你們無論作什麼，說什麼，都該因主耶穌的名，藉着祂感謝天主聖父。

午前

領：上主，我要向祢獻上讚頌之祭，

簡短讀經

格前一〇，24，31

答：我要呼求上主的聖名。

人不可只求自己的利益，但該謀求別

結束禱詞

人的利益，所以你們或吃或喝，或者無所作什麼，都要為光榮天主而作。

全能仁慈的天主，感謝祢賜給我們午

領：至高的上主，最幸福的事，

間這片刻的喘息；求祢垂顧我們正在進行的工作，彌補我們的過錯，使能遵照祢

答：是稱謝祢，歌頌祢的名號。

的旨意，予以完成。

結束禱詞

結束詞 見常用經文

主聖父、信實的天主，祢曾派遣恩許

午後

簡短讀經

哥三，23-24

之神降來，召集因罪失散的人；求祢使我們在世上，促進團結與和平。

你們無論作什麼，都要專心一意，像是為主，而不是為人作的。因為你們該知道，你們將由主承受基業作為酬報；你們

結束詞 見常用經文

要服事主基督！

午時

領：上主，祢是我的基業，我的一切，
答：祢掌握着我的命運。

結束禱詞

天主，祢的聖子爲救贖人類，甘願在
十字架上伸開雙手，任人擺佈；求祢使我
們的一切作爲，能博得祢的歡心，藉以向
世人宣揚祢的救世大業。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一 夕陽西沉，夜幕低垂，

黑夜籠罩了大地，

旭日再度升起，

仍會大放光明；

二 創造萬物的天主，

祢使時光川流不息，

日夜交替，
令人讚嘆稱頌。

三 黑夜籠罩大地，

到處一片沉寂，

辛勤勞作的工人，

尋求一時的寧靜；

四 只有在信德與望德中，

才能享受聖言的光輝，

聖言起初就有，

是天父永恒的光明。

五 祢是永遠照射的太陽，

無始也無終，

上天下地，

莫不因祢而歡騰。

六 至聖聖父，

賜我們永享光明，

我們向祢及子及聖神，

永遠謳歌讚頌。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一三八，1~18，23~24：

上主明察秋毫

「有誰知道上主的心意？或者，有誰當過祂的顧問？」（羅一一，34）

壹

對經一

復活期外：上主，祢的知識深奧無比。

十二月十七~廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：黑夜與白晝將同樣光明，阿

肋路亞。

上主，祢洞察我，認清我，+

我一舉一動，祢無不深知，※

祢在遠處也透澈我的心思。

我或行或止，祢明察無遺，※

我所作所爲，祢都熟悉。

我的話尚未出口，※

上主，祢已知曉，

瞻之在前，忽焉在後，※

聖手所指，不離左右。

祢的知識深奧無比，※

爲我確實高不可及。

我到何處，才能躲開祢的神能？※

我到何處，方能逃避祢的面容？

我到天上，祢已在那裏，※

我潛入陰府，祢也在那裏。

我若振翼飛往日出之鄉，※

我若遁跡息影於遼海之濱，

祢的手仍在那裏引導着我，※

祢的右手依然緊緊地握着我。

我若說：願黑暗把我籠罩，※

願我四周的光明變爲黑夜；

但黑夜爲祢並非朦朧，十
黑夜與白晝同樣光明，※
黑暗與光明爲祢完全相同。

對經一

復活期外：上主，祢的知識深奧無比。

十二月十七 / 廿三：全能的上主將從

熙雍前來，拯救祂的子民。

復活期：黑夜與白晝將同樣光明，阿

肋路亞。

貳

對經二

復活期外：我是明察人心，洞悉肺腑

的上主；我要依照各人的善

惡，予以賞罰。

十二月十七 / 廿三：為了熙雍，我決

不緘默，直到她那位正義者

出現，大放光明。

復活期：我認識我的羊，我的羊也認
識我，阿肋路亞。

上主，我的臟腑原是祢造成，※

祢使我在母胎中成型。

我稱謝祢，祢神奇地把我創造，※

我深切了解祢工程的奧妙。

我未見天日之前，※

我在母胎受造時，

我的靈魂，祢已完全知曉，※

我的形骸，祢已完全明瞭。

我尚未出生，祢已洞察，※

祢的書卷全部記錄。

歲月尚未開始，※

壽限早已註定。

天主，祢的計劃爲我是何等深奧！※

祢的意念浩繁，不可勝數。

我若計算，多於沙粒，※

我若醒來，祢仍然與我同在。

對經三

天主，求祢明察我，認清我的心思，※
考驗我，洞悉我的念慮。

復活期外：一切都藉着祂而受造，萬

有都賴祂而存在。

看我是否誤入歧途，※
引我邁向永生的道路。

十二月十七 / 廿三：上主的神臨於我

身，派遣我向貧苦人傳報喜

對經二

訊。

復活期外：我是明察人心，洞悉肺腑
的上主；我要依照各人的善

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，祂的榮

耀充滿大地，阿肋路亞。

惡，予以賞罰。

感謝天父，使我們在光明中，※

十二月十七 / 廿三：為了熙雍，我決

堪享聖徒的福分。

不緘默，直到她那位正義者

祂救我們脫離黑暗的權勢，※

出現，大放光明。

把我們徙置到祂愛子的國土。

復活期：我認識我的羊，我的羊也認

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

識我，阿肋路亞。

獲得了罪赦。

聖歌 哥一，12 / 20：基督是超

祂是看不見的天主的肖像，※

越萬物的長子，祂在萬有

是超越萬物的長子。

中高居首位。

因為上天、下地的一切，

無論有形與無形，
上座者或宰制者，
率領者或掌權者，
都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，
並爲了祂而受造，
十

祂在萬有之先就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，
也就是祂身體的頭，
十
祂是原始，
是首先從死者中復活的，
※
使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，
※
並藉着祂在十字架傾流的血，
建立了和平。

使人間和天上的一切，
※
都與天主重歸於好。

對經三

復活期外：一切都藉着祂而受造，
萬

物都賴祂而存在。

十二月十七、廿三：上主的神臨於我

身，
派遣我向貧苦人傳報喜
訊。

復活期：祂的威嚴遮蓋諸天，
祂的榮

耀充滿大地，
阿肋路亞。

簡短讀經

若壹，二，3-6

如果我們遵守基督的命令，
我們就知道我們認識祂。
那說「認識祂」而不遵守
祂命令的，
是撒謊的人，
在他心內就沒有
真理。
但是誰若遵守祂的道，
他對天主的
愛才圓滿無缺。
這樣我們就知道我們是與
祂相契合。
那說住在祂內的，
就該照祂所
行的去行。

短對答詠

領：上主，
求祢保護我，
有如眼中的

瞳人。
答：上主：

領：讓我們藏身在祢的翼蔭下。

答：有如眼中的瞳人。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：天主，求祢運用手臂，大施

神威，把心高氣傲的人擊潰，

提拔弱小卑微。

禱詞

永恒的聖父對我們的慈愛超越諸天；我們

現在以歡欣鼓舞的心情呼求祢：

上主，願投靠祢的人都興高彩烈。

上主，祢派遣聖子降來，不是為審判世界

，而是為拯救世界。

求祢使祢的光榮犧牲，帶給我們豐富的

恩寵。

上主，祢選派了祭司，為基督服務，分施

祢的恩惠，

求祢賞賜他們忠於職守，知識豐富，充

滿愛心。

祢召叫了修士修女為天國的緣故度貞潔的生活，

求祢使我們忠貞不貳，追隨祢的聖子。

祢從起初就造了男人女人，使他們結為夫

婦，

求祢保護所有的家庭，使他們在純正的

愛中度日。

祢藉着基督的犧牲，赦免了人類的罪過，

求祢恩賜所有亡者獲得罪赦。

我們的天父：

結束禱詞

仁慈的天主，祢慈悲為懷，願用天上

的財富滿足飢渴者的心靈，求祢也以豐富

的恩寵滿足我們的需要。

結束詞 見常用經文

第四週：星期四

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請到上主面前謳歌歡呼。

聖詠第九四首，見3頁

誦讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報曉，

黎明在望，

基督喚醒我們的睡夢，

重振我們的精神。

二、起來吧！不要再昏睡！

正直和淡泊的人，

清醒吧！

天國已經臨近。

三、曙光已經出現，

勞苦負重的人，

期待着光輝的一天，

讚頌上主慈恩。

四、我們呼號哀求，

投靠耶穌，

遠離昏聩與邪惡，

永保聖潔的身心。

五、基督，請把睡魔驅除，

折斷夜的鎖鏈，

解除往日的罪污，

恩賜我們煥然一新。

六、基督，大慈大悲的君王，

偕聖父及聖神，

享受榮耀，

世世無窮。阿們。

日間用

一、廣施寬仁的上主，

求祢大發慈悲，

賜我愛火，

消除心靈的罪污。

二、世海艱險，

身受流浪的痛苦，

求祢接引我們，

安抵天鄉港埠。

三、真理之主，生命的源頭，

祢的泉水使人滿足，

雙目尋求祢的人，

才會獲得真福。

四、我們舉心向上，

歌頌祢的偉大，

時時不忘讚美祢——

光榮的上主。

五、大慈大悲的天父，

偕聖子及聖神，

世世爲王，

享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠四三：百姓的災禍

「靠那愛我們的主，我們在一切事上大獲全勝。」（羅八，37）

壹

對經一：上主，祢救了我們，我們永

遠稱謝祢的名號（復：阿肋

路亞）。

天主，我們親身聽過，十

祖先也曾向我們述說：※

祢昔日在他們的時代所行的偉業。

祢爲栽培他們，親手驅散了外人，※

祢為發展他們，親手磨難了異民。

他們不是靠刀劍佔領土地，※

也不是靠武器，獲得勝利。

而是賴祢的手臂和祢的威儀，※

因為他們博得了祢的歡心。

天主，祢是我的君王，※

是祢使雅格打了勝仗。

我們靠祢克勝了仇敵，※

憑祢的名踐踏了叛逆。

因為我依靠的，不是弓箭，※

拯救我的，也不是刀劍。

而是祢救我們脫離了對頭，※

使仇恨我們的人蒙羞。

我們常以天主而自豪，※

永遠稱謝祢的名號。

對經一：上主，祢救了我們，我們永

遠稱謝祢的名號（復：阿肋

路亞）。

貳

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢

的子民遭受侮辱（復：阿肋

路亞）。

天主，現在祢却拋棄我們，+

使我們飽受欺凌，※

臨陣退却，讓敵人大肆搶掠。

使我們有如待宰的羔羊，※

到處漂泊，流亡異邦；

將祢的子民廉價賣出，※

並沒有從中致富。

使我們遭受鄰邦的凌辱，※

被四週的人民嘲笑欺侮；

祢使我們成為異民的話柄，※

外邦人都向我們冷嘲熱諷。

我終日遭受侮慢，※

時常羞愧滿面。

我常聽到羞辱與欺凌者的聲音，※

又面對強敵和復仇的人民。

對經二：上主，求祢憐憫，不要讓祢

的子民遭受侮辱（復：阿肋

路亞）。

叁

對經三：上主，求祢起來，大發慈悲

拯救我們。

我們沒有忘記祢，十

也沒有違背祢的盟約，※

現在却身受這一切災禍。

我們的心沒有背棄祢，※

我們的腳沒有遠離祢。

祢却把我們拋棄在野狗的地區，※

以死亡的陰影把我們遮蔽。

如果我們忘却了我們的天主，※

或向外邦的神明求助，

洞悉人心隱密的天主，※

對此事豈能究查不出？

其實，是爲了祢，十

我們成天被人殺傷，※

被人視作待宰的羔羊。

我主，醒來！祢爲什麼仍在沈睡？※

起來！請不要把我們永遠拋棄。

祢爲什麼坐視不顧？※

忘記我們的辛酸和痛苦。

我們俯伏在灰土中，※

身體傾倒在地面上。

上主，求祢起來，援助我們，※

大發慈悲，拯救我們。

對經三：上主，求祢起來，大發慈

悲，拯救我們。

領：主，惟獨祢有永生的話，

答：我們去投奔誰呢？
唸適合今日的誦讀及結束禱詞

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升

我們懇切求主，
恩賜今天的生活，
不受罪惡染污。

二 謹口慎言，

不與人爭吵，
護守眼目，
虛榮不貪圖。

三 心地純潔向善，

排除惡念，
飲食有節制，
驕傲最可惡。

四 當白晝消逝，

黑夜再來時，

我們能以聖潔的心，

讚美上主。

五 光榮歸於父，

及子及聖神，

同聲頌揚，時時處處。阿們

聖詠吟唱

聖詠一四二，1-11：危難中的

祈禱

「人成義，不是靠遵守法律，而是靠信仰耶穌基督。」（迦二，16）

復活期外：上主，求祢使我清晨得蒙

祢的憐愛。

十二月十七-廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主，為了祢的名，請使我

生存，阿肋路亞。

上主，

求祢快來俯聽我，※

因為我的精神已經萎靡。

上主，求祢俯聽我的祈禱，十
側耳聆聽我的哀號，※

不要對我轉面不顧，※

憑祢的真誠和正義俯允我！

免得我像別人一樣陷入陰府。

請不要審訊祢的僕人，※

我全心仰賴祢，※

因為衆生在祢面前不得稱為義人。

請使我清晨得蒙祢的憐愛。

仇人迫害我，摧殘我的生命，※

我舉心嚮慕祢，※

置我於幽谷，視我如死人；

讓我認識應走的道路。

因而我的精神萎靡不振，※

上主，我一心投靠祢，※

我的心靈惶恐不安。

請救我擺脫我的仇敵。

我回憶以往的時日，十

祢是我的天主；十

追念祢的一切奇事，※

求祢教導我奉行祢的旨意，※

凝思祢手中的作為，

願祢的善神引領我走上坦途。

我不禁向祢伸開雙手，十

上主，為了祢的名，請使我生存，※

我的心渴望祢，※

憑祢的公義，請救我脫離憂患。

有如旱田之望甘雨。

對經一

復活期外：上主，求祢使我清晨得蒙

祢的憐愛。

十二月十七 / 廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主，為了祢的名，請使我

生存，阿肋路亞。

聖歌

依六六，10 / 14 a：聖城

中的安慰和喜樂

「天上的耶路撒冷是自由的，她是我們的

母親。」（迦四，26）

對經二

復活期外：上主要在耶路撒冷廣賜和

平，浩蕩無際。

十二月十七 / 廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我會再來看你們，你們那時

就會滿心喜樂，阿肋路亞。

凡喜愛耶路撒冷的，+

請同她一起歡樂，※

因她而歡欣踴躍。

凡爲她而憂傷的，請同她盡情歡樂！※

好讓你們飽享她的撫慰與恩澤；

體驗她慈愛的甜蜜，※

分享她豐盈的富裕。

因爲上主這樣說：※

我要向她廣賜和平，浩蕩無際；

我要賜給她萬國的財寶，※

好似滿溢的河流。

她必將乳兒抱在懷中，※

放在膝上搖晃。

猶如母親撫慰嬰兒，+

我要同樣撫慰你們，※

使你們在耶路撒冷得到溫馨。

你們見了，內心必將歡暢，※

你們的骨骼也要像嫩草一樣滋長。

對經二

復活期外：上主要在耶路撒冷廣賜和

平，浩蕩無際。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我會再來看你們，你們那時

就會滿心喜樂，阿肋路亞。

聖詠一四六：上主的威能和美善

「天主，我們讚美祢；上主，我們歌頌祢。」

對經三

復活期外：歌頌我們的天主，甘飴之

至。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：上主重建了耶路撒冷，醫治

了破碎的心靈，阿肋路亞。

請讚頌上主，十

歌頌我們的天主是件美事，※

讚美頌揚祢，甘飴之至。

上主重建了耶路撒冷，※

聚集了離散的以色列。

祂醫治了破碎的心靈，※

親自包紮他們的創傷。

點點繁星，由祂制定，※

顆顆星辰，是祂命名。

上主至大至尊，威能無比，※

祂的智慧無法估計。

上主將謙虛的人扶起，※

將作惡的人貶抑至地。

請唱感恩的詩歌，
稱謝上主，※

彈琴頌讚我們的天主！

祂以雲霧遮蔽高天，※

把雨露賜給農田；

祂使青草生於羣山，※

創造植物供人吃穿。

祂將食物賜給家畜，※

飼養索食的鴉雛。

駿馬名駒，祂不喜歡，※

猛將勇士，祂不中意。

祂只喜愛那敬畏祂的人，※

賞識那信賴祂慈愛的人。

對經三

復活期外：歌頌我們的天主，甘飴之

至。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，
請勿遲延。

復活期：上主重建了耶路撒冷，醫治

了破碎的心靈，阿肋路亞。

簡短讀經

羅八，18、21

現在的苦楚，與將要顯示在我們身上的光榮，是無法相比的；受造之物都熱切期待天主子女的顯揚，因為受造之物屈服在無常的狀態之下，並不是出於自願，而是由於使它屈服的那一位這樣決定的；但受造物仍然希望，脫離敗壞的控制，而享受天主子民光榮的自由。

短對答詠

領：上主，我徹夜不眠，思念着祢。

答：上主：

領：因為祢助祐了我。

答：思念着祢。

領：願光榮歸於父：答：上主：

讚主曲對經：上主，求祢使祢的子民認識

救恩，並赦免我們的罪過。

禱詞

我們的救恩來自天主，現在我們誠懇地呼

求祂：

上主，祢是我們的生命。

我們的主耶穌基督的父，我們讚美祢，因

為祢慈悲為懷，派遣聖子來拯救我們，

藉着基督的死亡和復活，使我們重生，

獲得永生的希望。

祢在基督內更新了按照祢肖像所造的人類，

求祢使我們相似祢的聖子。

我們的心靈因嫉妬仇恨，受到創傷，

求祢藉所賜予的聖神，賜給我們愛德。

求祢今天給工人工作，給飢餓的人食物，

使憂苦的人快樂。

——賞賜所有的人寵惠和救恩。

我們的天父：

結束禱詞

上主，求祢使我們真正了解祢所賜予

人類的救恩，幫助我們擺脫罪惡的控制，

使我們有生之年，能自由而忠誠地侍奉祢。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，153—160 (卅)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：主說：你們如果愛我，就該

遵守我的命令。

上主！請體恤我的苦難，來救拔我，※
因為我沒有忘記祢的法律。

請爲我申冤，來釋放我，※

依照祢的諾言，使我生活。

惡徒不能獲得救恩，※

因為他們不遵守祢的聖訓。

上主，祢一向大慈大悲，※

請照祢的旨意，賜我生活。

迫害我的人何其衆多，※

我却未曾違背祢的盟約。

我一看見惡徒，就心生厭煩，※

因為他們不遵守祢的規範。

上主，請看我如何喜歡祢的訓令，※

祢是仁慈的，請賜給我生命。

祢法律的綱領，就是真理，※

祢一切公正的典章永世不移。

對經一：主說：你們如果愛我，就該

遵守我的命令。

聖詠一二七：天倫之樂乃上主

所賜

「但願上主從熙雍降福你，就是說：藉祂
的教會降福你。」（阿諾比）

對經二：但願上主降福你，賜你終生

安寧。

凡誠心誠意敬畏上主，※

遵行祂道路的人，真是有福！

你吃雙手勤勞的果實，※

你必有福，萬事亨通！

你的妻子在你的內室，※

像結實纍纍的葡萄樹。

你的兒女圍繞着餐桌，※

好像橄欖樹的嫩枝！

請看，敬畏上主的人，※

就有這樣的好福氣！

但願上主從熙雍降福你，※

使你終生得享耶路撒冷的幸福。

願你看到兒孫滿堂，五世其昌，※

並願天主的子民富強安康！

對經二：但願上主降福你，賜你終生

安寧。

聖詠一二八：受過迫害的百姓重

新表示信賴

「教會論及自己所遭受的一切。」

(聖思定)

對經三：天主必要協助你，擊敗你的

敵人。

我自幼就多次受人迫害，※

願以色列子民這樣說：

我自幼就多次受人迫害，※

他們卻沒有勝過我。

他們在我背上留下傷痕，※

像農夫犁出的深長泥溝。

上主却公正不偏，※

將惡人的繩索斬斷。

願所有仇恨熙雍的人，※

蒙受羞辱，轉身逃遁！

願他們像屋頂的野草，※

不待長成，就已枯槁！

收割的人，手中不夠一把，※

捆禾的人，胸前不滿一捆。

過路的也沒有人說：十

願上主降福你們，※

我們奉上主的名祝福你們。

對經三：天主必要協助你，擊敗你的

敵人。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

若壹，三，23-24

天主的命令是要我們相信祂的子耶穌基督的名，並按照祂的吩咐，彼此相愛。

誰遵守天主的命令，就住在天主內，天主也住在祂內。藉着天主所賜給我們的聖神，我們就知道天主住在我們內。

領：上主，求祢指引義人。

答：天主，祢明察人的肺腑。

結束禱詞

上主，當年使徒們在第三時辰祈禱時，曾領受了祢賜的聖神；求祢仁慈地賞賜我們，也分享這同樣的恩惠。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

智一，1-2

世界的統治者，你們要愛護正義，對

上主要有正確的觀念，以誠樸的心尋求上主

：因為誰不試探天主，就可以找到天主；

誰對上主不失信心，上主必顯示給他。

領：你要信賴上主，致力善行，

答：才能安居樂土，享受康寧。

結束禱詞

全能永生的天主，在祢面前沒有黑暗、沒有晦冥；求祢以燦爛的光輝照耀我們，使我們遵守祢的誠命，以豁達的胸懷、忠誠的向天國之路邁進。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

希一二，1-2

我們該排除各種障礙，和糾纏我們的罪過；以耐心奔向擺在我們面前的賽程，常注視着耶穌，祂是信德的創始者和完成者。

領：我的心靈期待上主，

答：期待着上主的許諾。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，使我們
常能追隨祢唯一聖子忍耐的榜樣，并在逆
境中堅忍不拔，有始有終。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、全能的天主，

祢的光明照耀大地，

白晝將盡時，

我們以禱聲讚美祢。

二、太陽西斜，黃昏已近，

夜幕又將低垂，

萬物依時序變化，

生息不已。

三、至高的上主，

護祐祢疲倦的僕人，

遠離罪惡的污染，

不受黑暗的侵襲；

四、求祢照顧我們，

得到適當的休息，

在祢慈恩的照耀下，

永保純潔的心地。

五、大慈大悲的天父，

願祢偕聖子及聖神，

萬世爲王，

統治山河大地。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四三：求賜勝利與和平

「當耶穌戰勝世界的時候，祂的手學會了

戰鬪；因為祂說：「我已戰勝了世界。」

(聖怡樂)

壹

對經一

復活期外：上主是我的力量，我的干

城，我的避難所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求

祢快來拯救我。

復活期：上主是我的干城，我的救星

阿肋路亞。

上主、我的磐石應受讚頌！※

祂訓練我如何迎戰，指導我從事戰爭。

祂是我的力量，我的堡壘，※

我的干城，我的救星；

祂是我的盾牌，我的避難所，※

祂使萬民都來歸服我。

上主，人算什麼，祢對他如此關懷？※

世人又算什麼！祢對他如此眷愛？

他的生命不過是一口氣息，※

人的歲月有如過眼雲煙。

上主，求祢使高天低垂，

親臨人間，※

祢觸摸羣山，羣山立即冒煙。

求祢發出閃電，將敵人驅散，※

射出祢的利箭，使他們混亂。

求祢從高處伸手救拔我，※

救我脫免洪水和敵人的掌握。

他們滿口謊言，※

舉手發誓，也是欺騙。

對經一

復活期外：上主是我的力量，我的干

城，我的避難所。

十二月十七、廿三：上主，我心仰望

祢；上主，我只投奔祢，求祢快來拯救我。

復活期：上主是我的千城，我的救星，阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：奉上主爲天主的民族，真有福氣。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答那些期待祢的人，使祢的先知們都忠貞不渝。

復活期：我們要感謝天主，祂藉著我們的主耶穌基督賜給了我們勝利，阿肋路亞。

天主，

我要向祢高唱新歌，※

彈着十弦琴向祢奏樂。

祢使君王獲得了勝利，※

拯救了祢的僕人達味。

求祢由無情的刀劍下搶救我，※

從外邦人的手中搭救我！

他們滿口謊言，※

舉手發誓，也是欺騙。

願我們的兒子從小就像茂盛的果樹，※

願我們的女兒像宮殿中彫刻的石柱！

願我們的倉廩中，食糧時常充滿，※

願我們的牧場上，羊羣成千累萬！

願我們的牛羣繁殖肥壯，+

城牆沒有塌陷，也無人陣亡，※

願我們的街市中沒有悲傷！

身處此境的百姓，多麼幸福，※

奉上主爲天主的民族，真有福氣！

對經二

復活期外：奉上主爲天主的民族，真

有福氣。

十二月十七、廿三：上主，求祢報答

那些期待祢的人，使祢的先

知們都忠貞不渝。

復活期：我們要感謝天主，祂藉著我

們的主耶穌基督賜給了我們

勝利，阿肋路亞。

聖歌 默一一，17、18，一二，

10、12：天主的審判

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：耶穌基督昨天、今天、直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

今、昔永存的上主，全能的天主！十

我們感謝祢，※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨卽來到。

那時祢也審判死者，十

對祢的僕人、先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威。

那日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，已從天上被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

爲此，高天和天上的聖民，※

請你們鼓舞歡欣。

對經三

復活期外：如今我們天主的救恩和國

度都已建立。

十二月十七、廿三：上主，求祢聊一

迴目，快來惠顧祢的僕人，

請勿遲延。

復活期：耶穌基督昨天、今天、直到

永遠，常是一樣，阿肋路亞。

簡短讀經

參照哥一，23

你們要在信德上站穩，堅定不移，你

們由聆聽福音所得的希望，總不要放棄。這

福音已傳給天下萬民。

短對答詠

領：上主是我的牧者，我實在一無所

缺。

答：上主：

領：祂使我憩息在翠綠的草地上。

答：我實在一無所缺。

領：願光榮歸於父：答：上主：

謝主曲對經：上主使慕義如飢似渴的人獲

得飽飫，欣饗美味。

禱詞

基督是萬民的光明，是所有生靈的喜樂。

我們要以虔敬的心祈求祂：

主，求祢賜給我們光明，平安和救恩。

聖父永恆的真光和聖言，祢來到世界是為

拯救所有的人，

求祢引導教會中的望教者，使他們在祢

內得到光明。

主，求祢不要看我們的罪過，

因為祢一向寬恕為懷。

祢願意人類用自己的天賦探求宇宙萬物的

奧秘，以統治世界，

— 求祢使一切科學和技術都能彰顯祢的光榮，謀求人類的福利。

— 求祢保護所有為服務人羣而獻身的人，

— 使他們的工作能自由而順利的推行。

— 主，祢所關閉的無人能開啓，

— 求祢使那些懷着復活的希望而去世的人，

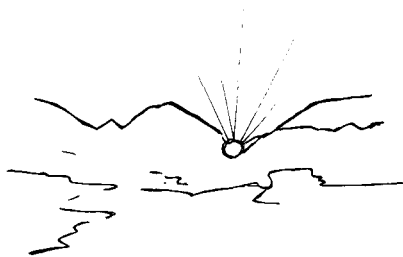
能進入祢的光明。

我們的天父：

結束禱詞

— 上主，求祢垂聽我們在這傍晚所作的祈禱，使我們追隨祢聖子的芳踪，能以堅忍不拔的毅力，結出善工的果實。

結束詞 見常用經文



第四週：星期五

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：上主良善寬仁，請讚美祂的聖

名。

聖詠第九四首，見3頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、雞鳴報平安，

驅散黑夜的陰影，

至高的天主，

我們向祢呼求，

使我們不再驚恐。

二、萬物寂靜時，

大家熟睡中，

基督，祢悄悄到來，

保護我們，

給大地帶來光明。

三、求祢從惡夢中喚醒我們，

自黑暗的牢獄中，

拯救我們，

使我們重見天日，

獲享新生命。

四、光榮歸於父及子及聖神，

三位一體的天主，

願萬民都能分享，

祂的和平、生命、光明，

永遠讚美祂的聖名。阿們。

日間用

一、創造萬有的主，

祿是聖父的光榮，
沒有祿聖寵的扶助，
我們就會膽戰心驚。

二、與祿的聖神同在，
與祿的教會同行，
邪魔的陰謀詭計，
永遠無法得逞。

三、雖然身在塵世，
負擔繁重，
但願主福祐，事主忠誠，
罪過蒙主寬容。

四、基督，大慈大悲的君王，
光榮歸於祿，
及父及聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠五四：申斥背信的朋友
「耶穌開始恐懼驚慌」（谷一四，33）

壹

對經一：我的天主，求祢不要轉面不理我的哀告。

天主，求祢傾聽我的祈禱，
不要轉面不理我的哀告。

求祢注視我，垂允我，
我痛苦、悲歎、憂傷欲絕：

仇敵的叫罵，惡人的壓迫，
他們嫁禍於我，瘋狂地把我折磨。

我憂心如焚，
死亡的恐怖籠罩我。

恐懼與戰慄侵襲我，
使我驚惶失措。

我說：「但願我插翅如鴿，
遠走高飛，尋覓安身之所。」

我要往遠處逃亡，※
棲身在荒野的地方。」

我要趕快尋找避難所，※

躲過這場風波。

對經一：我的天主，求祢不要轉面不

埋我的哀告。

貳

對經二：上主必將救我們脫離仇人和

陰謀者的手。

主啊！求祢擾亂他們的語言，※
因為我在城裏見到暴動和騷亂。

他們日夜在城牆上巡行，※

兇殺搶劫到處發生。

人們爾虞我詐，※

流氓地痞市井稱霸。

如果我的仇人辱罵我，

我還可以容忍，※

如果恨我的人欺凌我，
我還可以退讓；

可惜是你，我的同僚，※

我的夥伴，我的友好。

我們曾親密相處，促膝交談，※

隨人羣一同進入天主的聖殿。

對經二：上主必將救我們脫離仇人和

陰謀者的手。

叁

對經三：將你的重擔托給上主，祂必
扶持你。

我要呼求天主，※

上主必拯救我。

不論清晨、中午或黃昏，※

我一哀聲苦訴，祂必俯聽。

攻擊我、迫害我的人不可勝數，※

上主必救我安然脫險。

永恆的天主必俯聽我，

使他們挫敗，※

因為他們目無天主，不肯悔改。

我的同伴違背了誓言，※

出手攻擊自己的盟友。

他口出甜言蜜語，

心裏却詭計多端，※

他油腔滑調，口蜜腹劍。

把你的重擔托給上主，

祂必扶持你，※

絕不讓義人動搖跌倒。

天主，求祢把他們投入死亡的深淵，+

兇手和騙徒必將夭折，※

上主，我全心信賴祢。

對經三：將你的重擔託給上主，祂必

扶持你。

領：我兒，你應注意我的智慧。

答：側耳傾聽我的見解。

唸適合本日的誦讀和結束禱詞

乙、常年期外

讚美詩 見季節專用

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應念

下列三篇聖詠。

聖詠七七，1-39：天主的美善和

百姓的無信

「這些事都是我們的鑑戒。」

(格前一〇，6)

壹

對經一：我們的祖先給我們傳報了上

主所行的奇蹟(復：阿肋路

亞)。

我的子民，你們要聽我的教言，※

側耳細聽我的訓勉。

我要開口講述我的比喻，※

我要揭開歷史的奧秘。

就是我們所知所聞，+

祖先講給我們的事蹟，※

我們不能隱瞞後代子孫；

要把上主的光榮和威能，+

以及祂所行的奇蹟，※

傳述給下一代的人聽。

上主曾向雅格頒佈了誠命，※

給以色列制定了法令；

凡祂吩咐我們祖先的話，※

都要告知後代子孫。

使他們也都知悉，※

日後再告訴他們的後裔；

使他們仰望天主，+

常記住祂的偉業，※

遵守祂的規誡。

免得他們步武祖先的後塵，※

成爲冥頑叛逆的子民，

對天主缺乏堅定的信心，※

對祂也沒有不變的忠貞。

厄弗辣的子孫，是射箭能手，※

與敵交鋒，却臨陣逃走。

他們不守天主的誓盟，※

拒絕遵行天主的訓令。

他們忘却了天主的作爲，※

和上主給他們顯示的奇蹟。

就是上主在埃及和左罕之地，※

在他們祖先面前所顯的神蹟。

祂分開了大海，領他們過去，※

使大水豎立，有如牆壁。

白天祂以雲柱引導他們，※

黑夜用火柱光照他們。

在曠野中，祂把岩石敲破，※

泉水湧出，使他們止渴。

祂使溪水從磐石湧出，※
匯集成奔流的江河。

對經一：我們的祖先給我們傳報了上
主所行的奇蹟（復：阿肋路
亞）。

貳

對經二：以色列子民吃了瑪納，喝了
靈水，這是從伴隨他們的神
磐石湧出的水（復：阿肋路
亞）。

他們仍然作惡得罪上主，※
在沙漠中激怒至高之主。
他們心中試探天主，※
要求他們貪吃的食物。

出言反抗天主說：※
「天主豈能在沙漠裏設筵？」

祂曾使磐石出水，匯成巨流，※

祂還能賜給百姓食糧或鮮肉？

天主聽了，大發雷霆，十
向雅格燃起了怒火，※
對以色列義憤填胸。

因為他們不相信天主，※
也不仰賴祂的救助。

天主却命雲彩下降，※
開啓了上天的水閘。

給他們降下瑪納，※
賞給他們天上的糧食。

世人分享了天使的食糧，※
祂賜下食物，使他們飽享。

天主從空中掀起了東風，※
以祂的大能引來了南風。

祂使食物繽紛落下，※
祂賜下的飛鳥多如海沙。

降在他們軍營中間，※

落在他們帳幕的四邊。

他們吃了，而且吃得很飽，※

天主完全滿足了他們的需要。

他們却貪得無饜，※

食物在口，尚未下嚥，

天主便對他們大發雷霆，+

殺死了他們健壯的男子，※

擊斃了以色列優秀的壯丁。

對經二：以色列子民吃了瑪納，喝了

靈水，這是從伴隨他們的神

磐石湧出的水（復：阿肋路

亞）。

叁

對經三：他們想起天主是磐石和救主

（復：阿肋路亞）。

儘管如此，他們仍然犯罪，※

不相信天主的奇異作為。

天主使他們的時日迅速過去，※

使他們的歲月突然消逝。

他們被擊殺時，才尋求天主，※

回心轉意，急切投奔天主；

才想起天主是他們的磐石，※

至高的天主是他們的救主。

但是他們滿口謊言，※

以唇舌欺騙上天。

他們對天主毫無誠心，※

對祂的盟約也不忠貞。

天主却慈悲為懷，赦免罪孽，※

並沒有把他們消滅。

祂多次抑制怒火，※

從不把義憤全部發洩。

天主顧念他們不過是血肉，※

如風吹過，不再回頭。

對經三：他們想起天主是磐石和救主

(復·阿肋路亞)。
領答句，誦讀和結束禱詞，見季節專用

晨 禱

讚美詩

一、天主，光明的創造者，

祢是上天的光明，

祢以慈父的手臂，

創造萬物，照顧人類。

二、黎明使星光隱退，

海洋披上一層淡紅的外衣，

濕潤的微風吹起，

給大地灑上滴滴露水。

三、朝日東昇，

夜影逐漸消失，

象徵基督的曉星，

喚醒大地，不再沉睡。

四、上主，永不沒落的太陽，

祢是光明的光明，

祢是大能的至一，

至一又有三位。

五、救主，我們歌頌祢，

向祢俯伏敬拜；

願祢偕聖父及聖神，

同受讚美。阿們。

聖詠吟唱

聖詠五〇：天主，求祢憐憫我

「你們應在心思念慮上煥然一新，穿上新人。」(弗四，23~24)

對經一

復活期外：天主，求祢給我再造一顆

純潔的心，在我身內注入堅

強的精神。

十二月十七/廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祂是上
主，厄瑪努爾便是祂偉大
的名號。

復活期：基督為我們犧牲了自己，當
作供品和祭物獻給天主，阿
肋路亞。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※
祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪過。

求祢洗淨我的過犯，※
消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※
我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※
我作了祢視為邪惡的事；

因此祢在判決時，顯示了祢的正義，※
祢在斷案時，表現了祢的公正。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※
求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※
洗滌我使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，※
使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※
消除我的一切邪惡。

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，※
在我身內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※
不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※
罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，十
求祢豁免我的血債，※

我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因爲祢並不喜歡祭獻，※

我獻上全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

爲耶路撒冷重建城垣。

祢必悅納合宜的犧牲，

祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一

復活期外：天主，求祢給我再造一顆

純潔的心，在我身內注入堅
強的精神。

十二月十七、廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，他是上主，

厄瑪努爾便是祂偉大的名號。

復活期：基督為我們犧牲了自己，當

作供品和祭物獻給天主，阿

肋路亞。

聖歌 多一三，10、15，17、19

：爲子民的得救而謝恩

「天主將耶路撒冷聖城指給我看，這聖城

具有天主的光榮。」（默二一，10、11）

對經二

復活期外：耶路撒冷，歡樂吧！因爲

萬民都要靠你而聚集到上主

面前。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：天主之城、耶路撒冷，你將
放射燦爛的光輝，阿肋路亞。

上主的一切選民，請讚美上主，※
你們要歡慶佳節，歌頌上主。

天主的京城，耶路撒冷，※

上主懲罰了你，是因你的罪行。

你要以善行讚美上主，※

頌揚萬世萬代的天主，

好使祂在你內重建帳幕，+

為你召回一切俘虜，※

使你萬世萬代喜慶歡樂。

你將放射燦爛的光輝，※

大地四極將前來向你膜拜；

萬民由遠處都向你蜂擁而來，※

獻上禮品，

朝拜在你內的上主。

他們將以你的地區視為聖地，※
要在你內稱呼那偉大的名號。

你將因你的子女而喜樂，+
因為他們都將蒙受祝福，※

聚集到上主面前。

愛慕你的人，多麼幸福，※

看到你安享太平，如何高興。

我的靈魂，請讚美上主，+

因為我們的天主上主，

從多災多難中，※

拯救了祂自己的聖城、耶路撒冷。

對經二

復活期外：耶路撒冷，歡樂吧！因為
萬民都要靠你而聚集到上主

面前。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：天主之城、耶路撒冷，你將
放射燦爛的光輝，阿肋路亞。

聖詠一四七，12-20：重建耶路

撒冷

「你來，我要把新娘——羔羊的淨配，指給
你看。」（默二一，9）

對經三

復活期外：熙雍，你要讚頌你的天主，

祂向大地發出諭旨。

十二月十七-廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我看到新耶路撒冷從天而降，

阿肋路亞。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了你城中的子女，

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從來沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經三

復活期外：熙雍，你要讚頌你的天主

祂向大地發出諭旨。

十二月十七、廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主天

主。

復活期：我看到新耶路撒冷從天而降，

阿肋路亞。

簡短讀經

迦二，19 b ~ 20

我已同基督被釘在十字架上。所以我生活，已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是靠我對天主子的信仰而生活，祂愛了我，且爲我犧牲了自己。

短對答詠

領：我呼求至高者上主、施恩於我們的天主。
答：我呼求：

領：祂必從天上施恩，來拯救我。

答：呼求施恩於我們的天主。

領：願光榮歸於父： 答：我呼求：

讚主曲對經：由於我們的天主慈悲爲懷，

旭日才由高天照耀我們。

禱詞

天主創造了人類，並藉聖子救贖了人類，祂仍然時時照顧我們。現在我們懷着依恃之情，向祂祈禱：

上主，求祢俯聽，求祢照顧祢的子民。

仁慈的天主，求祢指引我們的脚步，走上

聖德的道路，

—使我們常思念真實、公正和高尚的事物。

爲了祢的聖名，不要永遠拋棄我們！

—上主，不要廢除祢與我們訂立的盟約。

求祢看我們懺悔的心和謙虛的精神，悅納我們的祈禱，

—因爲凡信賴祢的，決不會蒙受羞辱。

祢會藉基督召叫我們充任先知的職務，

—求祢使我們忠實地宣揚祢的威能。

我們的天父……

結束禱詞

上主，求祢廣施恩寵，使我們在祢的

護祐之下，小心翼翼地，遵守祢的誠命，

現世得蒙撫慰，來世獲享永福。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，161~168 (三)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季

節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

對經一：上主，愛慕祢法律的，必得

享平安。

權貴無緣無故地迫害我，※

我仍然敬畏祢的聖言。

我對祢的諾言欣喜若狂，※

像發現了寶藏的人一樣。

我憎惡一切欺詐，※

我却愛慕祢的律法。

因爲祢斷案，大公無私，※

我要每天讚美祢七次。

愛慕祢法律的，必得享平安，※

他們沒有失足的危險。

上主，我期待祢的救助，※

上主，我遵守祢的法度。

我恪守祢的規誡，※

我喜愛祢的法則。

我遵守祢的誠命，祢的勸言，※

我的一切道路都在祢面前。

對經一：上主，愛慕祢法律的，必得

享平安。

聖詠一三二：兄弟們和睦相處的

欣悅

「我們要彼此相愛，因為愛出自天主。」

(若壹，四，7)

對經二：衆信徒一心一意，團結一致。

弟兄們同居共處，※

多麼美好，多麼幸福！

像一種珍貴的香液，使人清爽，+

倒在亞郎的頭上，發散芬芳，※

也薰香了他的衣裳。

又像落在熙雍山上的、赫爾蒙的朝露，+

上主將在那裏賜福，※

賜與永生的幸福。

對經二：衆信徒一心一意，團結一致。

聖詠一三九，1-9，13-14：

祢是我的避難所

「人子要被交在罪人手裏。」

(瑪二六，45)

對經三：上主，祢是我有力的救助，

求祢保護我，免遭惡人欺侮。

上主，求祢救我脫離惡人，※

保護我擺脫暴徒。

他們居心不正，※

天天製造紛爭；

他們口舌傷人，有如蛇蝎，※

他們雙唇之內暗藏毒液。

上主，求祢拯救我，

免遭惡人欺侮，※

保護我擺脫暴徒。

他們圖謀使我失足跌倒，※

傲慢的人給我暗設圈套；

給我張起羅網，※

沿途掘下陷阱。

我向上主說：祢是我的天主，※

上主，請俯聽我的哀禱苦訴。

我主上主，祢是我有力的救助，※

在作戰時，祢掩護了我的頭顱。

上主，請不要讓惡人的陰謀得逞，※

不要容他們的詭計成功。

我深知，上主必將維護弱小，※

必為貧困的人主持公道。

義人要讚頌祢的聖名，※

善人將在祢的面前安度一生。

對經三：上主，祢是我有力的救助，

求祢保護我，免遭惡人欺侮。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

羅一二，17 a，19 b ~ 22

對人不可以怨報怨，因為經上記載上

主的話說：「報仇是我的事，我必要報復

」。所以如果你的仇人餓了，你要給他飯

吃；渴了，要給他水喝，你不可為惡所勝

，而要以善勝惡。

領：上主的慈愛永遠常存，

答：祂為遵守祂誠命的人維護正義。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾在第三時辰，為拯

救世人，甘願受了十字架的苦刑，求祢寬

恕我們以往的一切罪過，并保護我們今後

不致再犯。祢是天主，永生永王。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

若壹，三，16

基督爲我們犧牲了性命；這樣我們才認識了天主的愛，我們也應當爲弟兄們犧牲性命。

領：上主是慈善的，請你們頌謝祂，
答：祂的慈愛，永遠常存。

結束禱詞

主耶穌基督，當年在第六時辰，太陽失去了光芒，大地陷於昏暗時，祢爲了拯救我們，被釘在十字架上；求祢常常賜予我們光明，指引我們獲享永生。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

若壹，四，9-11

天主對我們的愛，在這件事上顯示出來：就是天主把祂的獨生子，派遣到世上來，使我們藉着祂得到生命。不是我們愛了祂，而是祂愛了我們，而且派遣了自己

的兒子，爲我們作贖罪祭，這就是愛。可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也該彼此相愛。

領：上主，我們的保護者，求祢憐視，
答：對祢的受傳者，予以眷顧。

結束禱詞

主耶穌基督，祢曾允許悔過的右盜，從十字架進入祢的王國。現在我們自認已罪，虔恭的求祢，日後也爲我們大開天門，得以歡然進入。

結束詞 見常用經文

晚禱

讚美詩

一、夕陽西下，

日近黃昏，

讓我們虔誠祈禱，

向上主唱出心底的讚頌。

二 基督，我們在祢的葡萄園裏，

辛勤耕耘，

一天的勞苦已經結束，

求祢賞賜預許的光榮。

三 是祢召喚了我們，

爭取未來的賞報，

輔導我們的工作，

振作我們疲倦的心靈。

四 基督，我們的救主，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一四四：讚美天主的尊嚴

「今在、昔在的主，祢是公義的。」

(默一六，5)

壹

對經一

復活期外：上主，我要日日歌頌祢，

傳揚祢的妙工。

十二月十七/廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祢是上主，

厄瑪努爾便是祢的名號。

復活期：天主這樣深愛世人，甚至連

自己的獨生子也賜給了我們，

阿肋路亞。

我的天主，我要讚揚祢，※

我的君王，我要永遠歌頌祢的名。

我要日日歌頌祢，※

讚美祢的聖名，永不停止。

上主偉大，極堪讚揚，※

祂的偉大，不可測量。

世世宣揚祢的工程，※

代代傳述祢的大能。

稱頌祢的尊榮，※

傳揚祢的化工；

講述祢驚人的威能，※

讚揚祢無限的偉大；

懷念祢無比的甘飴，※

吟詠祢無上的正義。

上主慈悲，寬仁大方，※

緩於發怒，仁愛無量。

上主對待萬有，溫和善良，※

對祂所創造的萬物，仁愛慈祥。

上主，

願祢創造的一切都稱謝祢，※

願祢的聖徒同聲讚美祢；

講述祢王國的光榮，※

傳頌祢行事的威能，

使世人盡知祢的威能，※

和祢王國偉大的光榮。

祢的王國，永世常存，※

祢的王權，萬世無疆。

對經一

復活期外：上主，我要日日歌頌祢，

傳揚祢的妙工。

十二月十七、廿三：將要為王的那一

位要從熙雍而來，祂是上主

厄瑪努爾便是祂的名號。

復活期：天主這樣深愛世人，甚至連

自己的獨生子也賜給了我們，

阿肋路亞。

貳

對經二

復活期外：衆人都舉目仰望祢，祢親

近所有呼求祢的人。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救
援。

復活期：願尊貴和榮耀歸於那位不朽

、肉眼不能見的萬世君王，

阿肋路亞。

上主的諾言，信實不欺，※

上主的作爲，聖善無比。

凡跌倒的，上主必將他扶起，※

受委屈的，必使他直立。

衆人都舉目仰望祢，※

祢按時賜給他們飲食。

祢慷慨伸出雙手，※

滿足衆生的需求。

上主的行徑，至公至義，※

上主的作爲，聖善無比。

上主親近所有呼求祂的人，※

所有誠心誠意呼求祂的人。

敬畏上主的，祂就滿足他們的心願，※
俯聽他們的呼求，施以救援。

愛慕上主的，祂必保護，※

犯罪作惡的，祂必消除。

願我的唇舌稱述上主的光榮，※

衆生世世代代讚美祂的聖名。

對經二

復活期外：衆人都舉目仰望祢，祢親

近所有呼求祢的人。

十二月十七、廿三：你們要貫徹始終，

便會看到上主賜與你們的救

援。

復活期：願尊貴和榮耀歸於那位不朽

、肉眼不能見的萬世君王，

阿肋路亞。

聖歌 默一五，3、4：崇敬的

讚美詩

對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實！

十二月十七 / 廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主、

天主。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王！※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，十

萬民都要前來朝拜祢，※

因爲祢彰顯了祢的正義。

對經三

復活期外：萬世的君王，祢的道路多

麼公平真實！

十二月十七 / 廿三：至於我，我要仰

賴上主，寄望於我的救主、

天主。

復活期：上主是我的力量，我的保障

，祂作了我的救主，阿肋路

亞。

簡短讀經

羅八，1 / 2

從今以後，那些在基督耶穌內生活的

人，就不被定罪了，因爲賜予生命之神的

法律，在基督耶穌內，使我脫離了罪惡與

死亡的律法而獲得自由。

短對答詠
領：基督爲我們的罪死了，爲領我們

到天主面前。 答：基督：

領：祂的肉身固然已被處死，祂的靈

魂仍然活着。 答：爲領我們：

領：願光榮歸於父…… 答：基督：

謝主曲對經：上主，求祢念及祢的仁慈，

正如祢向我們的祖先所作的

許諾。

禱詞

基督是我們人生旅途中的依靠。我們現在

懷着依恃的心呼求祢：

主，求祢垂憐。

基督，我們生性軟弱，易於失足犯罪，

求祢使我們賴祢的助祐，常能堅定不移。

求祢憐憫那些生來容易犯罪的人，

使他們靠祢的仁慈，常能獲得寬恕。

我們犯罪就是使祢受凌辱；我們悔改，祢

便平息義怒，

求祢赦免我們因犯罪所應得的懲罰。

祢曾寬恕罪婦，把迷失的羔羊背在肩上，

求祢不要讓祢的仁慈遠離我們。

求祢垂顧那些生前，曾仰賴祢的人，

讓他們進入祢因十字架的功勞所開啓的

天國之門。

我們的天父……

結束禱詞

全能仁慈的天主，祢爲拯救世人，甘

願派遣聖子降臨人間，受盡苦難。求祢賞

賜我們發憤勉勵，追隨祢的聖子，自我犧

牲，當作活的祭品奉獻給祢，使我們也常

飽享祢的慈愛。

結束詞 見常用經文

第四週：星期六

序經

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

對經：請大家聽從上主的聲音，進入

祂的安居之所。

聖詠第九四首，見 3 頁

誦 讀

讚美詩 夜間或清晨用

一、不夜的白晝，

永恆的光明，

祢摧毀黑暗，

恢復失去的光輝，

照亮我們的心靈。

二、祢的降生使我們康復，

祢的召喚使我們甦醒，

沒有祢的臨在，

我們確實孤苦零丁，

求祢賜我們起死回生。

三、祢使我們戰勝死亡，

擊潰黑暗和邪惡，

永恆的君王，

求祢以真光驅逐深夜的黑影，

使我們得蒙福祐，如沐春風。

四、仁慈的天父，

光榮歸於祢、及子及聖神；

願三位一體的天主，

賜給我們和平，

生命和光明。阿們。

日間用

一、無始的聖父及親生的聖子，

父子共發的聖神，
共是唯一天主，
我們求祢從天降臨。

二、祢是我們的希望，
是一切愛的源頭，
是我們喜樂的原因，
是我們渴望的救恩。

三、萬民的天父，
偕同聖子及聖神，
求祢指引我們的言行，
照顧我們的身心。

四、天主聖三，
請記起祢的寬仁，
祢創造了我們，
又用寶血再生了我們。
五、唯一真主創造了世界，
基督的愛救贖了罪人，

祂為我們受苦受難，
召選我們作祂的子民。

六、平安、德能和王權，
光榮和全能、讚頌和崇敬，
歸於至聖聖三，
永無窮盡。阿們。

聖詠吟唱

甲、常年期

聖詠四九：對上主的真實虔敬
「我來不是廢除法律，而是為完成。」

(瑪五，17)

壹

對經一：天主傳喚乾坤，來審判祂的
子民。

上主，衆神之主，昭告普世，※
從日出直到日落之地。

天主由壯麗的熙雍城發出光明，※

我們的天主來臨，絕不會默然無聲；
吞噬的烈火在祂面前開道，※
旋轉的風暴在祂四周怒號。

祂傳喚乾坤，※

來審判祂的子民：

「你們給我召集我的聖民，※
就是那以犧牲與我立盟的人。」

諸天要宣佈天主的正義，※

因為法官就是天主自己。

對經一：天主傳喚乾坤，來審判祂的

子民。

貳

對經二：你在患難中，要呼求我，我
必拯救你。

我的百姓，請聽，我要發言，十
以色列，我要控告你，※
我是天主，是你的天主。

我並不因你的祭獻而責備你，※
因為你不斷向我獻全燔祭。

你家裏的牛，我用不着，※

你圈中的羊，我不需要。

森林裏的百獸，全歸於我，※
羣山中的牲畜，都屬於我。

天空的飛鳥，我都認識，※

田野的動物，我全知悉。

如果我餓了，不必對你說，※
因為宇宙萬物，都屬於我。

難道我要真吃牛肉，※

或者真要喝羊血？

你要向天主奉上讚頌的祭獻，※
向至高者還你所許的誓願。

你在患難中，要呼求我，※
我必拯救你，你要光榮我。

對經二：你在患難中，要呼求我，我

必拯救你。

叁

對經三：奉獻讚頌之祭就是光榮我。

天主却對惡人說：「十

你怎配傳述我的規誡？※

你怎配提起我的盟約？

你總是惱恨我的管教，※

將我的話置諸腦後。

你與盜賊，朋比爲奸，※

跟淫亂者，同流合污。

你滿口穢語污言，※

你長舌造謠欺騙。

你一坐下，就反對你的兄弟，※

一出言，就對他吹毛求疵。

你如此行事，我一直緘默，十

你還以爲我像你一樣！※

現在我要當面責斥你，

指明你的罪狀。

忘記天主的人哪，要留意，※

免得我除掉你時，沒有人來救你。

誰奉獻讚頌之祭，就是光榮我，※

誰行爲正直，我必拯救他。

對經三：奉獻讚頌之祭就是光榮我。

領：我的子民，請聽，我要發言。

答：我是天主，是你的天主。

唸適合本日的誦讀及結束禱詞

乙、常年期外

讚美詩 見季節專用

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期應唸下

列三篇聖詠。

聖詠七七，40、72：上主的美善，

百姓的無信

「這些事都是我們的鑑戒。」

(格前一〇，6)

肆

對經一：上主拯救他們脫離敵手

(復：阿肋路亞)。

他們在曠野裏再三冒犯上主，※

在沙漠中，時常激怒天主。

他們一再試探天主，※

觸怒以色列的聖者。

忘了上主無比的能力，※

忘了祂曾救他們脫離仇敵。

祂曾在埃及顯了神蹟，※

在左罕行了奇事：

祂使河水變成鮮血，※

使埃及人沒有水喝。

祂使成羣的狗蠅毒害他們，※

使無數蝦蟆騷擾他們。

祂使蚱蜢吃光他們的穀物，※

又使蝗蟲毀壞了他們的收穫。

祂降下冰雹，摧毀了他們的葡萄樹，※

又用嚴霜，凍死他們的桑樹。

使他們的牲畜染上瘟疫，※

使他們的羊羣患了熱病。

向他們燃起怒火，+

使震怒、恫嚇及災禍，※

成爲降災的使者。

祂不再抑制自己的義怒，※

用瘟疫殺死他們的牲畜。

擊斃了埃及及每家的長子，※

把含族的頭胎全部殺死。

對經一：上主拯救他們脫離敵手

(復：阿肋路亞)。

伍

對經二：上主率領他們進入了祂的聖

山(復：阿肋路亞)。

他像牧人一樣，領出了祂的子民，※

在曠野裏率領他們，有如羊羣。

他們在上主率領下前行，

有恃無恐，※

他們的敵人却悉遭滅頂。

上主領他們進入了祂的聖地，※

進入祂親手所佔領的山區。

親自把他們面前的異民驅散，+

把土地分給他們作爲基業，※

使以色列各支派居有定所。

他們却仍然試探並冒犯上主，※

不遵守至高者的法度。

他們一如祖先叛逆不忠，※

轉而作惡，有如翻背的弓。

他們徧設祭壇，惹起了上主的義憤，※

他們崇拜偶像，激起了上主妒恨。

天主聽見，大發雷霆，※

捨棄了以色列子民；

離開了史羅的住所，※

就是祂在人間居住的帳幕。

祂讓人把祂的約櫃擄走，※

讓光榮的約櫃落入敵手。

任由祂的子民死於刀劍，※

向祂的百姓燃起怒焰。

讓他們的青年葬身戰火，※

他們的少女終身寂寞。

他們的祭司在劍下喪生，※

他們的寡婦也不哀慟。

對經二：上主率領他們進入了祂的聖

山（復：阿肋路亞）。

陸

對經三：天主揀選了猶大支派，揀選

了達味，牧放祂的子民以色

列（復：阿肋路亞）。

上主好像從睡夢中驚醒，※

又像酒後呼喊的勇兵。

從後方攻擊敵人，※

使他們永遠蒙羞，一蹶不振。

祂捨棄了若瑟的帳幕，※

拒絕了厄弗辣家族。

却揀選了猶大支派，※

祂所愛的熙雍聖山。

祂建築了聖殿，高聳至天際，※

祂永遠奠定了它，穩固如大地。

祂揀選了祂的僕人達味，※

從羊棧裏召叫了達味。

使他離開牧羊的生涯，※

作祂百姓雅格的牧者，※

牧養祂的子民以色列。

他一心一意牧養他們，※

機智賢明領導他們。

對經三：天主揀選了猶大支派，揀選

了達味，牧放祂的子民以色列（復：阿肋路亞）。

頌答句、誦讀及結束禱詞，見季節專用。

晨 禱

讚美詩

一 旭日初升，

萬象歡騰，

歌頌上主的榮耀，

感念基督的恩寵。

二 上主，祢藉基督創造萬有，

劃分了白晝與黑夜，

制定了永久的規律，

使晝夜交替運行。

三 祢是信衆的真光，

超越時光的川流，

黑暗聞風而逃，

祢是永恆的明燈。

四 無始無終的天父，

求祢引導我們，

今天忠實地追隨基督，

充滿聖神的恩寵。阿們。

聖詠吟唱

聖詠九一：讚頌造物主

「歌頌唯一聖子的功勳。」（聖達修）

對經一

復活期外：至高者，清晨歌頌祢的聖

名，傳述祢的仁慈，多麼美

好。

十二月廿四日：猶大的白冷啊，你在

猶大的諸城中並不是最小的，

因為從你那裏要出現一位領

袖，統治我的子民以色列。

復活期：上主，祢的化工何其偉大浩

繁，阿肋路亞。

至高者，稱謝祢的恩惠，※

歌頌祢的聖名，多麼美好！

清晨，傳述祢的仁慈，※

夜間，宣揚祢的真實；

彈奏十絃琴和豎琴，※

彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作為使我喜悅，※

祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁，※

祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※

愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※

作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢獨尊。

上主，請看祢的仇人如何喪亡；※
作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※

祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼睛將卑視那窺伺我的仇敵，※
我的耳朵欣聞攻擊我者遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※

像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※

在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈，

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，處事無不公允。

對經一

復活期外：至高者，清晨歌頌祢的聖
名，傳述祢的仁慈，多麼美

好。

十二月廿四日：猶大的白冷啊，你在

猶大諸城中並不是最小的，

因為從你那裏要出現一位領

袖，統治我的子民以色列。

復活期：上主，祢的化工何其偉大浩

繁，阿肋路亞。

聖歌 則三六，24-28：上主復

興祂的百姓

「他們要作天主的子民，天主要親自與他
們同在，作他們的天主。」（默二一，3）

對經二

復活期外：我要賜給你們一顆嶄新的

心，在你們五內注入新的精

神。

十二月廿四日：你們抬起頭來吧！請

看，你們的救援近了。

復活期：我要把清水灑在你們身上，

阿肋路亞。

我要把你們從異民中領出，＋
把你們從各地聚集在一處，※
領你們回到自己的國土。

那時我要把清水灑在你們身上，＋

淨化你們，滌除你們的不潔，※

清除你們所有的偶像。

我要賜給你們一顆嶄新的心，※
在你們五內注入新的精神。

由你們身內除掉鐵石的心，※

給你們換上一顆血肉的心；

在你們五內注入我的精神，＋

使你們履行我的誠命，※

忠實執行我的諭令。

你們要在我賜給你們祖先的地方居

住，※

你們要作我的子民，
我要作你們的天主。

對經二

復活期外：我要賜給你們一顆嶄新的心，在你們五內注入新的精神。

十二月廿四日：你們抬起頭來吧！請

看，你們的救援近了。

復活期：我要把清水灑在你們身上，
阿肋路亞。

聖詠八：上主的尊嚴，人的高貴

「天主將萬物置於基督的脚下，使祂作全教會的元首。」（弗一，22）

對經三

復活期外：上主，祢從赤子乳兒口中，
取得了完美的讚頌。

十二月廿四日：上主、萬有的天主說：

明天你們必將獲救。

復活期：一切都是你們的，你們却是

基督的，而基督是天主的，

阿肋路亞。

上主，我們的天主！+

祢的名在普世何其美妙，※

祢的尊榮在天上彰明閃耀！

祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※

和祢滿佈在天空的星辰月亮，

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

凡人算什麼，祢竟對他眷顧週詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴。

使他統治祢雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸，

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祢的名在普世何其美妙。

對經三

復活期外：上主，祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。

十二月廿四日：上主、萬有的天主說：

明天你們必將獲救。

復活期：一切都是你們的，你們却是

基督的，而基督是天主的，

阿肋路亞。

簡短讀經

伯後三，13-14

我們按照主的許諾，等候那有正義常

存的新天新地。因此，親愛的諸位，你們既然等候這些事，就該勤奮努力，在祂面前度純潔無瑕的生活，得以跟祂和好，並要善用我們主的容忍，作為得救的機會。

短對答詠

領：當我歌頌祢時，我的唇舌必要歡

騰。 答：當我……

領：我的口必將歌頌祢的正義。

答：我的唇舌必要歡騰。

領：願光榮歸於父…… 答：當我……

讚主曲對經：上主，求祢引領我們的脚步

走上平安的道路。

禱詞

天主藉祂的聖子、給我們帶來了希望和生命。我們現在朝拜祂，並謙恭地祈求祂：

天主，求祢俯聽我們。

上主，萬民之父，祢使我們重見今日的曙

光，開始新的一天，

——求祢使我們和基督一同生活，讚美祢、

光榮祢。

祢賜給了我們信、望、愛三種超性的美德，

——求祢也使這些美德常妥善保存在我們心

中。

上主，願我們的眼目時常仰望祢，

——使我們能敏捷地答覆祢的召喚。

求祢使我們遠離一切虛偽和邪惡，

——保護我們，不致失足犯罪。

我們的天父……

結束禱詞

全能永生的天主，祢是燦爛的真光，

永恆的旭日；在這大地初醒的清晨，祢驅

散了象徵罪惡的黑暗。求祢帶着炫耀的光

明來臨，照亮我們的心靈。

結束詞 見常用經文

日間祈禱

讚美詩 見季節專用

聖詠吟唱

聖詠一一八，169、176 (三)

將臨期、聖誕期、四旬期對經，見季節專用部份。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋路亞。

對經一：求祢伸手援助我，因為我願服從祢的命令。

上主，願我的呼聲上達於祢，
願祢的聖言使我通達事理。

願我的祈求直達於祢的面前，
願祢的諾言救我脫險。

願我的唇舌洋溢讚美的歌曲，
因為祢給我傳授了祢的法律，

願我的唇舌歌詠祢的訓令，
祢的一切誠命無不公正。

求祢伸手援助我，
因為我願服從祢的命令。

上主，我渴望祢的救援，
祢的法律是我幸福的泉源。

我願活下去，好能讚美祢，
願祢的法令支持我。

我像亡羊，歧途徬徨，
請來尋覓，領回牧場，

我從未忘掉祢的典章。
對經一：求祢伸手援助我，因為我願服從祢的命令。

聖詠四四：君王的婚筵

「新郎來了，你們出去歡迎吧！」

(瑪二五，6)

對經二：天主，祢的寶座永遠常存。

我的心靈洋溢着優美的言辭，+

我向君王傾吐我的讚美詩；※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

你英俊無比，談吐溫雅，※

因為天主永遠賜福給你。

大能者！

請把利劍佩在腰間，※

顯示你的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願你順利前進；※

願你的右手做出驚人的事蹟：

你的利箭射中仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在你面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

你喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主、你的天主，

給你傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

你的衣冠散發沒藥、沉香、

和肉桂的芬芳，※

在象牙宮裏，爲你彈奏悅耳的弦樂。

在你嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩戴敖非爾金飾，侍立在你的右邊。

對經二：天主，祢的寶座永遠常存。

貳

對經三：我看見那新耶路撒冷，有如

一位打扮好、迎接丈夫的新

娘。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因為君王戀慕你的美麗，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民衆要來向你進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主，深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※

由侍女陪伴，來到你的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

你的子孫將繼承你的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使你的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌你，直到永久。

對經三：我看見那新耶路撒冷，有如

一位打扮好、迎接丈夫的新

娘。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

午前

簡短讀經

達六，27 b ~ 28

我們的天主是生活而永恆的天主，祂的國永不滅亡，祂的王權永遠常存。祂拯救人，施行援助，祂在天上地下實行神蹟奇事。

領：你們要靜下心來，要承認我是天

主，

答：是萬民的至尊，大地的上主。

結束禱詞

主天主，全能的天父，我們奉祢的名集合在一起；求祢賞賜聖神光照我們，使能脫免仇敵的陷害，常常歡樂的讚美祢。

結束詞 見常用經文

午時

簡短讀經

羅一五，5 ~ 7

願賜予忍耐和安慰的天主，賞賜你們效法基督的榜樣，彼此同心合意，爲能衆口同聲光榮我們的主耶穌基督的父、天主。因此，你們爲了光榮天主要彼此包容，如同基督接納了你們一樣。

領：上主喜愛祂的子民，

答：祂把救恩賜給謙卑的人。

結束禱詞

上主，祢是永恆的愛，生命的光，請以祢的愛燃燒我們，使能愛祢在萬有之上；并以同樣的愛，爲了祢而愛我們的兄弟姊妹。

結束詞 見常用經文

午後

簡短讀經

斐四，8，9 b

弟兄們：凡是真實的，高尚的，正義的，可愛的，榮譽的，不論是美德，或是

稱譽：這一切，你們都該常常思念。那麼賜予平安的天主必與你們同在。

領：我的天主，我的君王，我要頌揚祢，

答：永遠歌頌祢的聖名。

結束禱詞

上主，求祢賞賜我們平安；使我們在有生之日，常愉快的侍奉祢；并賴榮福童貞瑪利亞的轉禱，終能安抵天鄉。

結束詞 見常用經文

夜 禱

主日及節日第一晚禱後

開端詞

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神，

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（阿肋路亞）。

然後可作省察，團體誦念時，可在此插入

彌撒開始時用的懺悔儀式。

讚美詩

一、日落西山，

夜幕低垂，

仁慈的天父，

求祢保祐我們，

一夜平安。

二、求賜身體健康，

精神振作，

在基督的帶領下，

修德行善，

孜孜不倦。

三、形體需要睡眠，

心靈不忘事主，

曙光再臨時，

歌頌慈恩，

迎接美好的一天。

四、光榮歸於父，

及子及聖神，

唯一真主，

至聖聖三，

直到永遠。阿們。

復活期用

一、耶穌，世界的救主，

至高天父的聖言，
來自光明的光明，
我們需要祢的保護。

二、耶穌，萬物的創造者，

祢劃分時光，

以深夜的寧靜，

掃除肉身的勞苦。

三、人生雖短，

負擔沉重，

助我在安息中，

體力完全恢復。

四、身體即將就寢，

心靈仍要醒寤，

免受邪惡的陷害：

我們都是祢寶血所救贖。

五、光榮歸於祢，耶穌，

祢克服了死亡，

偕父及聖神，
永遠享受榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 四：謝 恩

「上主使祂從死者中復活，令人嘆為觀止。」

(聖思定)

對經一：上主，求祢憐憫我，俯聽我
的祈禱。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

公義的天主！我一呼求祢，

祢就俯允了我，※

我在困苦中，祢曾安慰了我；

上主，求祢憐憫我，※

俯聽我的祈禱。

世人！你們心硬要到何時？※

你們貪虛幻，愛說謊，何時停止？

要知道：上主召選我作祂的僕人，※

我一呼求祂，祂就俯允。

你們應戰戰兢兢，不要作惡；※

靜夜就寢時，要捫心思過。

要奉上當獻的祭物，※

要全心信靠上主。

許多人說：「誰能使我們幸福？」※

上主！願祢向我們顯示慈顏。

祢曾賞賜我滿心歡喜，※

勝過五穀豐登，美酒滿溢。

上主，我一躺下，就安然入睡，※

因為祢使我平安順遂。

對經一：上主，求祢憐憫我，俯聽我

的祈禱。

「你們敬畏天主的衆僕人！無論大小尊卑，

請讚美我們的天主！」（默一九，5）

對經二：請徹夜讚頌上主。

上主的衆僕人，請來讚美上主！※

夜間侍立在上主殿中的人，請讚美上主！

請向聖所舉手祈禱，※

讚美上主！

願創造天地的上主，※

由熙雍降福你們。

對經二：請徹夜讚頌上主。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

申六，4 / 7

以色列！你們要聽着：上主，我們的

天主，是唯一的天主。你們當全心、全靈、

全力，愛上主，你們的天主。我今天吩咐

你們的這些話，你們要牢記在心，並將這

些話，傳授給你們的子女。你們或居家，或行路，或臥或立，要常默思這些話。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我們。

答：我把靈魂交在祢手裏。

領：願光榮歸於父：： 答：上主：

復活節八日慶期

這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，

阿肋路亞。

復活期內

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，阿肋

路亞。 答：上主：

領：上主，信實的天主，祢拯救了我們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父：： 答：上主：

聖歌 路二，29-32

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫

助我們與基督一起醒寤；我們

睡眠時，求祢保佑我們獲得安

眠。（復：阿肋路亞）

上主，現在可照祢的話，※

放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢為萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫

助我們與基督一起醒寤；我們

睡眠時，求祢保佑我們獲得安

眠。（復：阿肋路亞）

結束禱詞

主日及復活節八日慶期內

上主，求祢今夜來看顧我們，使我們

依靠祢的力量，黎明即起，歡欣慶祝祢聖子基督的復活。祢是天主，永生永王。

主日以外的節日

上主，求祢光臨我們家中，驅逐陷害人的惡魔；願祢的聖天使守護我們一夜平安，求祢也常常降福我們。以上：

降福

願全能的上主使我們圓滿地結束這一天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

聖母對經 見 595 頁

主日及節日 第二晚禱後

頌：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。(阿肋路亞)

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠 九〇：在至高者的保護下

「我已授予你們權柄，使你們能踐踏蛇蝎。」

(路一〇，19)

對經：祂要用翅膀蔭庇你；黑夜的恐怖，將不會使你怕懼。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

居住在至高者的護祐下，※

棲身在全能者蔭庇下的人，

要對上主說：「我的天主！

祢是我的避難所，※

祢是我的保障，我要投靠祢。」

祂定要救你脫離獵人的陷阱，※
救你擺脫仇人的惡計。

祂要用自己的翅膀蔭庇你，※

你要投奔到祂的羽翼之下。

祂的信實好像盾牌和盔甲衛護你，※

黑夜的恐怖，將不會使你怕懼。

白天你也不怕亂箭的攻擊，※

夜間流行的瘴癘，中午致命的瘟疫。

縱有千人倒斃在你的身邊，+

萬人氣絕在你的右邊，※

災禍決不會到你面前。

只要你睜開眼睛，+

就會看見惡人遭到報應，※

因爲你以上主爲避難所。

你以至高者天主，作爲碉堡，+

災禍就不會降到你的身上，※

凶惡也不會威脅你的營帳。

因爲祂必爲你派遣天使，※

在你要走的每條路上保護你；

他們要左右扶持着你，※

免得你的脚碰在石頭上。

你可從豺狼虎豹身上走過，※

你可踐踏猛獅和毒蛇。

上主說：因爲他依靠我，我必拯救他，※

他既承認我的名，我必要保護他。

他呼求我，我必俯允他，+

他有困苦，我必和他在一起，※

我定要拯救他，光榮他。

使他延年益壽，※

讓他看到我的救贖。

對 經：祂要用翅膀蔭庇你，黑夜的

恐怖，將不會使你怕懼。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

默二二，4 / 5

上主的衆僕人都要瞻仰祂的聖容；祂的名字寫在他們的額上；從此不再有黑夜；他們也不需要燈光或日光，因爲上主天主要光照他們。他們必要爲王，萬世無疆。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祢手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了

我們。 答：我把：

領：願光榮歸於父：

答：上主：

聖週三日慶典

基督爲我們自謙自卑，服從至死，（聖週五加念：）且死在十字架上，（聖

週六加念：）因此，天主高高舉揚了祂，賜給了祂一個名字，超越所有的名字。

復活節八日慶期內

這是上主安排的一天，我們要歡欣鼓舞，阿肋路亞。

復活期

領：上主，我把靈魂交在祢手裏，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祢拯救了我們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

聖歌 路二，29 / 32

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫助

我們與基督一起醒寤；我們睡

眠時，求祢保佑我們獲得安眠

。（復：阿肋路亞）

上主，現在可照祢的話，※
放祢的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祢爲萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

對經：上主，我們醒寤時，求祢幫

助我們與基督一起醒寤；我

們睡眠時，求祢保佑我們獲

得安眠。（復：阿肋路亞）

結束禱詞

主日及復活節八日慶期內

我們的天父，我們今天慶賀了主復

活的奧跡，求祢俯聽我們卑微的祈禱，

保護我們免遭災禍，賞賜我們一夜安眠，

清晨能與旭日同起，歡唱讚頌祢。

以上：

主日以外的節日及聖週三日慶典

上主，求祢光臨我們家中，驅逐陷害

人的惡魔；願祢的聖天使守護我們一夜平

安，求祢也常常降福我們。以上：

降 福

願全能的上主，使我們圓滿地結束這

一天，恩賜我們一夜平安。

答：阿們。

聖母對經 見 595 頁

星期 一

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠八五：貧困者在逆境中的祈

禱

「天主在各種磨難中常安慰我們，願祂受讚美。」（格後一，3。4）

對 經：主天主，祢寬容堅忍，慈悲

為懷。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主，求祢側耳聽我，※

因為我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，+

因為我對祢虔誠，※

求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※

上主，我整天呼求祢；

求祢使祢的僕人歡喜，※

上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※

以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※
細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※

祢定會俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※

沒有任何作為可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※

歌頌讚揚祢的名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※

祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，+

我必照祢的眞道進行，※

使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※

上主，我要永遠光榮祢的聖名。

因為祢對我的仁慈，偉大無邊，※

拯救我的靈魂，免陷陰間。

天主，傲慢的人起來攻擊我，十
一羣強橫的人想謀害我的性命，※
他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，※
極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，十

賜給祢的僕人活力，※

援救祢婢女的兒子；

求祢顯示祢愛我們的憑證，十

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因為祢寬容堅忍，救助我，安慰我。

對 經：主天主，祢寬容堅忍，慈悲

為懷。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

得前五，9 / 10

天主簡選我們，是要我們藉我們的主

耶穌基督、獲得救恩；祂替我們死了，使
我們不論醒寤或睡眠，都同祂一起生活。
短對答詠 見 594 頁

星期二

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠 一四二：危難中的祈禱

「人成義，不是靠遵守法律，而是靠信仰

耶穌基督。」（迦二，16）

對 經：求祢不要轉面不顧我，因為

我全心信賴祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

上主，求祢俯聽我的祈禱，十

側耳聆聽我的哀號，※

憑祢的真誠和正義俯允我。

請不要審訊祢的僕人，※

因為衆生在祢面前不得稱爲義人。

仇人迫害我，摧殘我的生命，※

置我於幽谷，視我如死人；

因而我的精神萎靡不振，※

我的心靈惶恐不安。

我回憶以往的時日，十

追念祢的一切奇事，※

凝思祢手中的作爲。

我不禁向祢伸開雙手，十

我心渴望祢，※

有如旱田之望甘雨。

上主，求祢快來俯聽我，※

我的精神已經萎靡。

不要對我轉面不顧，※

免得我像別人一樣陷入陰府。

我全心仰賴祢，※

請使我清晨得蒙祢的憐愛。

我舉心嚮往祢，※

讓我認識應走的道路。

上主，我一心投靠祢，※

請救我擺脫我的仇敵。

祢是我的天主；十

求祢教導我奉行祢的旨意，※

願祢的善神引導我走上坦途。

上主，爲了祢的名，請使我生存，※

憑祢的公義，請救我脫離憂患。

對 經：求祢不要轉面不顧我，因爲

我全心信賴祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

伯前五，8 / 9

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

你們要節制、要警覺，因為你們的仇

路亞。

敵——魔鬼，如同咆哮的獅子巡行各處，尋找可吞噬的人；你們要用堅強的信德抵擋牠。

上主！我投靠了祢，永遠不會受辱；※
祢是公義的，求祢拯救我。

短對答詠

見 594 頁

求祢側耳聽我，※

速來拯救我。

星期三

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

上主，求祢作我避難的磐石，※

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

我安全的居室。

讚美詩 見 578 頁

因為祢是我的力量，我的避難所；※
為了祢的名，求祢領導我，指教我。

聖詠吟唱

求祢拯救我脫離給我暗設的陷阱，※
因為祢是我的保護者。

聖詠三〇，1 / 6

我把靈魂交在祢手裏；※

「父，我把靈魂交在祢手裏。」（路三，46）

上主，信實的天主，祢拯救了我。

對經一：天主，求祢作我的保護者和

對經一：天主，求祢作我的保護者和

避難所

避難所。

聖詠一二九：我從深淵呼救

「祂要把自己的子民，從罪惡中拯救出來。」

(瑪一，21)

對經二：上主，我從深淵呼求祢。+

上主，我從深淵呼求祢，+

+我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝於巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

祂必拯救以色列，※

脫離一切罪惡。

對經二：上主，我從深淵呼求祢。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

弗四，26-27

你們不可犯罪，不可含怒到日落，不

要讓魔鬼乘隙而入。

短對答詠 見 594 頁

星期四

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。(阿肋路亞)

讚美詩 見 578 頁

聖詠吟唱

聖詠一五：上主是我的基業

「上主解除了耶穌死亡的痛苦，使祂復活了。」（宗二，24）

對 經：我的肉軀必無憂安眠。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

天主，求祢保佑我，※

因為祢是我的寄託。

我對上主說：「祢是我的上主，※

沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他的神明，※

必然痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻血祭，※

他們的名字，我也絕口不提。

上主，祢是我的產業，我的一切，※

是祢掌握着我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※
我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻定睛仰望著上主，※

有祂在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※

也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢要指示給我生命之道，+

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊才有永遠的福樂。

對 經：我的肉軀必無憂安眠。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

得前五，23

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

願賜平安的天主親自完全聖化你們，將你們整個的人——靈魂和肉身，保持得無瑕可指，以待我們的主耶穌基督的來臨。

短對答詠 見594頁

上主，我的天主，我的救助，※
我晝夜向祢哀呼。

星期五

願我的祈禱上達於祢面前，※
求祢側耳俯聽我的呼喊。

領：天主，求祢快來拯救我。願光榮

歸於父。起初如何。（阿肋路亞）

因為我的心靈備嘗憂患，※
我的性命已接近了陰間。

讚美詩 見578頁

人們以為我已經行將就木，※
我已是走投無路。

聖詠吟唱

聖詠八七：重病者的祈禱

我的床舖已設置在死人中間，※
像陣亡者躺在墓中常眠；

「現在是你們的時刻，是黑暗當權的時刻。」

祢已經不再記念，※

（路二二，53）

祢的手也不再照管。

對經：上主，我日間向祢求助；夜

祢把我投入幽暗的深坑，※

晚向祢呼籲。

扔進暗無天日的深淵中。

祢的憤怒重壓着我，※

祢的怒濤把我淹沒。

祢使我的知己離去，※

使我爲他們所嫌棄。

我被拘留，不能逃走，※

我悲痛逾恆，雙目失明。

上主，我整天向祢祈求，※

舉起雙手向祢呼救。

祢豈要給死人發顯奇跡？※

陰魂難道能起來稱讚祢？

墳墓之中，誰會稱述祢的仁慈？※

喪亡之地，誰會宣揚祢的信實？

黑暗之處，有誰知道祢的奇蹟？※

遺忘之地，有誰曉得祢的正義？

上主，

我現在向祢呼號，※

清晨向祢獻上我的祈禱。

上主，祢爲什麼摒棄我？※

爲什麼轉面不看我？

我自幼貧苦，幾乎死去，※

備受祢的威嚇，驚惶恐懼；

祢的震怒將我淹沒，※

祢的威嚇將我毀滅；

整天像洪水般將我圍困，※

將我緊緊包圍，不能脫身；

祢使我的親友遠離，※

黑暗成了我的伴侶。

對 經：上主，我日間向祢求助；夜

晚向祢呼籲。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經

耶一四，9

上主，祢常在我們中間，我們是歸於

祿名下的人；主，我們的天主，求祿不要
離棄我們。

短對答詠

復活期外

領：上主，我把靈魂交在祿手裏。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祿拯救了我

們。 答：我把：

領：願光榮歸於父。 答：上主：

復活期內

領：上主，我把靈魂交在祿手裏，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：上主、信實的天主，祿拯救了我

們。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父。 答：上主：

聖歌 路二, 29 / 32：基督是萬民

的真光，是以色列的

榮耀

對經：上主！我們醒寤時，求祿幫助

我們與基督一起醒寤；我們睡

眠時，求祿保祐我們獲得安眠

（復：阿肋路亞）。

上主！現在可照祿的話，※

放祿的僕人平安去吧！

因為我已目睹，※

祿為萬民準備的救主，

就是啓示列邦的光明，※

以色列子民的光榮。

對經：上主！我們醒寤時，求祿幫助

我們與基督一起醒寤；我們睡

眠時，求祿保祐我們獲得安眠。

（復：阿肋路亞）

結束禱詞

星期一

上主，求祢賞賜我們今夜身心獲得充分的休息，願我們今日所完成的工作，能為我們得到永恆的收穫。

星期二

仁慈的上主，求祢為我們驅逐這長夜的黑暗，恩賜我們（全家）一夜安眠，明天清晨能愉快地醒來，歌頌祢的聖名。

星期三

溫良而心謙的主耶穌基督，祢加給我們的軛易於肩負，祢賜給我們的擔子也易於挑起。求祢收納我們今天的工作與祈禱，並賜給我們需要的休息，使我們明天能更有精力侍奉祢。祢是天主，永生永王。

星期四

主天主，我們在一天的工作之後，已

筋疲力盡；求祢賞賜我們能藉此整夜的安眠，恢復精力，使我們在祢不斷的助祐下，身心保持健康，忠誠為祢服務。

星期五

全能的天主，祢的聖子曾忍受死亡並被埋葬；求祢恩賜聖寵幫助我們，藉着信德能與祂合而為一，使我們也能與祂一起復活，獲得新生命。祢是天主，永生永王。

降福

願全能的上主使我們圓滿地結束這一天，恩賜我們一夜平安。 答：阿們。

聖母對經

母后萬福 (Salve Regina)

母后萬福！仁慈的母親，我們的生命，我們的甘飴，我們的希望。厄娃子孫，在此塵世，向您哀呼。在這涕泣之谷，向您

嘆息哭求。我們的主保，求您回顧，憐視我們，一旦流亡期滿，使我們得見您的聖子，萬民稱頌的耶穌。童貞瑪利亞，您是寬仁的，慈悲的，甘飴的。天主聖母，請爲我們祈求，使我們堪受基督的恩許。

復活期用

眞光從您發出。榮耀貞女，美麗絕倫，請您踴躍歡欣！萬福，光輝燦爛的貞女，請爲我們轉求基督。

救主之母 (Alma Redemptoris Mater)

天上母后 (Regina Caeli)

大哉救主之母！您是天國之門，星海之星，求您扶助行將墮落的人，奮起前進，您接受佳播天使的問候，超乎自然地生育了創造您的主宰，畢生保持著童身，求您垂憐我們罪人。

天上母后，歡樂吧！阿肋路亞。因爲您親生的愛子，阿肋路亞，正如祂所預言，已經復活了，阿肋路亞。請爲我們祈求天主，阿肋路亞。童貞瑪利亞，歡樂吧！阿肋路亞。因爲主眞復活了，阿肋路亞。

萬福，天上母后 (Ave Regina Coelo-

rum)

也可唱聖母經

萬福，天上母后！萬福，天使主母！

萬福，葉瑟之根！萬福，天國之門！照世

補充聖詠

日間祈禱用

領：天主，求祢快來拯救我。

答：上主，求祢速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。

阿們（阿肋路亞）。

讚美詩（見季節專用讚美詩）

以下聖詠用於某些節日的日間祈禱，專用的對經見季節及聖人專用部份或通用部份。此種季節的或專用的對經只在第一首聖詠前及最後一首聖詠之後誦念。

第一組（午前）

聖詠一一九：渴望平安

「在困苦中要忍耐；祈禱要恆心。」（羅一二，12）

對經一：我一呼求上主，祂就應允了

我。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

我在急難中呼求上主，※

祂就俯聽了我。

「上主，求祢使我脫離說謊的口唇，※

擺脫欺詐的舌根。」

你這虛偽詭詐的人！※

該怎樣對付你，懲罰你？

只有勇士銳利的弓箭，※

和那熾熱的火炭！

我何其不幸！竟在默舍寄居，※

在基達的帳幕中投宿！

我與憎恨和平的人相處，※

相處的時日實在太久。

我一向愛好和平，※

我講和平，他們卻發動戰爭。

對經：我一呼求上主，祂就應允了我。

聖詠二二〇：人民的護守者

「他們將不再飢餓，也不再口渴，太陽和任何炎熱不再傷害他們。」（默七，16）

對經二：願上主在你出入時常常保護

你。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者，不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護你身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經二：願上主在你出入時常常保護你。

聖詠二二一：耶路撒冷聖城

「你們走近了熙雍山和永生天主之城，天上的耶路撒冷。」（希一二，22）

對經三：我因他們對我所講的事而滿

心歡喜。

我真高興，因爲有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳、※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

第二組（午時）

請爲耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：

「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經三：我因他們對我所講的事而滿

心歡喜。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

簡短讀經及結束禱詞見聖詠集，或見季節、

慶節專用或通用部份。

聖詠一二二：上主是祂子民的依

賴

「兩個瞎子……喊叫說：主！達味的後裔，

可憐我們吧！」（瑪二〇，30）

對經一：高居諸天的上主，求祢憐憫

我們。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

高居諸天的上主，※

我舉目仰望祢。

正如僕人的眼睛望着主人的手，※

又像婢女的眼睛注視主母的手。

我們的雙目也同樣仰望著上主、

我們的天主，※

直到祂憐憫我們為止。

上主，求祢憐憫我們，憐憫我們，※

因為我們已經飽嘗欺凌。

受盡了富貴人的輕慢，※

驕傲人的侮辱。

對經一：高居諸天的上主，求祢憐憫

我們。

聖詠一二三：我們的救助來自上

主

「主對保祿說：『不要害怕，……因為有我

與你同在。』」（宗一八，9-10）

對經二：我們的救助是依靠上主的名。

若不是上主協助我們，+

以色列應該承認：※

若不是上主協助我們，

當敵人羣起反對我們，+

憤然攻擊我們時，※

我們早被活活地吞噬。

就像洪水將我們沖失，+

急流將我們捲走，※

巨浪將我們淹沒。

請讚美上主，祂沒有拋棄我們，※

任憑敵人摧殘蹂躪。

我們好像一隻麻雀，※

掙脫了獵人的羅網。

羅網已被扯破，※
我們才得逃脫。

我們的救助來自上主，※
是祂創造了天地萬物。

對經一：我們的救助是依靠上主的名。

聖詠一二四：上主是祂子民的守

護者

「願平安降在天主的新以色列身上。」

(迦六，16)

對經三：上主現在和將來常常保衛祂
的子民。

依賴上主的人，穩如熙雍山，※
要永遠屹立不搖。

羣山圍繞著耶路撒冷，+

上主也護衛著祂的子民，※

從現在直到永恆。

上主不容惡勢力統治義人的命運，※
以免他們伸手行凶。

上主，求祢恩待善良的人，※
賜福給心地正直的人。

那離棄正路，走入歧途的人，+

上主必使他們與惡徒一同沉淪，※

唯願以色列永享太平。

對經三：上主現在和將來常常保衛祂
的子民。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

第三組(午後)

聖詠一二五：我們的喜樂和希望
全在天主

「你們如何分擔了痛苦，也要同樣共享安
慰。」(格後一，7)

對經一：上主爲我們作了何等奇事，
我們的確歡欣鼓舞。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋
路亞。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※
他們載欣載奔，回來背著麥捆。

對經二：上主爲我們作了何等奇事，我
們的確歡欣鼓舞。

聖詠一二六：若無天主，則徒勞

無功

上主率領俘虜回到熙雍，※
我們彷彿身在夢中。

「你們是天主的建築物。」（格前三，9）

那時，我們滿心歡樂，※
我們引吭高歌。

對經二：上主要爲我們建造房屋；祂
要守護我們的城。

那時，異民彼此說：※
「上主爲他們作了大事！」

若非上主興工建屋，※
建築的人徒然勞碌；

上主爲我們行了奇蹟，※
我們都滿心歡喜。

若非上主防守城堡，※
警醒護守，也是徒勞。

上主，求祢領我們重歸故里，※
好像沙漠中再見小溪。

縱然你清晨早起，※
深夜不眠，也徒然無益。

含淚播種的，※
必含笑收割。

茹苦含辛，也僅得一飽；※
上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※
兒孫承歡是祂的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※

有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人確實有福，※

城門之前，與敵相爭，決不受辱。

對經二：上主要為我們建造房屋，祂要

守護我們的城。

聖詠一二七：天倫之樂乃上主所

賜

「但願上主從熙雍降福你，就是說：藉祂
的教會降福你。」（阿諾比）

對經三：敬畏上主的人，真有福氣。

凡誠心誠意敬畏上主，※

遵行祂道路的人，真是有福！

你吃雙手勤勞的果實，※

你必有福，萬事亨通！

你的妻子在你的內室，※
像結實纍纍的葡萄樹！

你的子女圍繞著餐桌，※

好像橄欖樹的嫩枝！

請看，敬畏上主的人，※

就有這樣的好福氣！

但願上主從熙雍降福你，※

使你終身得享耶路撒冷的幸福。

願你看到兒孫滿堂，五世其昌，※

並願天主的子民富強安康！

對經三：敬畏上主的人，真有福氣。

復活期：阿肋路亞，阿肋路亞，阿肋

路亞。

通用經文部份

- 一、教堂奉獻日通用
 - 二、聖母慶節通用
 - 三、使徒慶節通用
 - 四、多位殉道者通用
 - 五、一位殉道者通用
 - 六、牧者通用
 - 七、教會聖師通用
 - 八、貞女通用
 - 九、聖人通用
 - 十、聖婦通用
 - 十一、男女會士通用
 - 十二、慈善家通用
 - 十三、教育家通用
- 追思亡者日課

通用部份

☆對經中括弧內之阿肋路亞，只在復活期內加念。

活期內加念。

☆聖人慶節通用之第一晚禱的謝主曲

對經，可為聖人紀念日的晚禱用。

(一) 教堂奉獻日通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱627頁

聖詠吟唱

聖詠一四六

對經一：耶路撒冷的街道將要歡慶，

城內所有的人都要唱出快樂的歌聲，阿肋路亞。

四旬期：在上主的聖殿中，他們都將

高呼：「光榮啊！」

請讚頌上主，+

歌頌我們的天主，是件美事，※

讚美頌揚祂，甘飴之至。

上主重建了耶路撒冷，※

聚集了離散的以色列。

祂醫治了破碎的心靈，※

親自包紮他們的創傷。

點點繁星，由祂制定，※

顆顆星辰，是祂命名。

上主至大至尊，威能無比，※

祂的智慧無法估計。

上主將謙虛的人扶起，※

將作惡的人貶抑至地。

請唱感恩的詩歌，稱謝上主，※

彈琴讚頌我們的天主！

祂以雲霧遮蔽高天，※

把雨露賜給農田；

祂使青草生於羣山；※

創造植物供人吃穿。

祂將食物賜與家畜，※

飼養索食的鴉雛。

駿馬名駒，祂不喜歡，※

猛將勇士，祂不中意。

祂只喜愛那敬畏祂的人，※

賞識那信賴祂慈愛的人。

對經一：耶路撒冷的街道將要歡慶，

城內所有的人都要唱出快樂

的歌聲，阿肋路亞。

四旬期：在上主的聖殿中，他們都將

高呼：「光榮啊！」

聖詠一四七

對經二：上主鞏固了你的城門，降福

了在你中間的子女，（阿肋

路亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主。

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饜上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一嘯氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意，曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：上主鞏固了你的城門，降福

了在你中間的子女，（阿肋

路亞）。

四旬期外

聖歌 參閱默一九，1-7

對經三：在天主城內聚會的聖者歡欣

鼓舞，天使在天主的寶座前

謳歌讚頌，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：在天主城內聚會的聖者歡欣

鼓舞，天使在天主的寶座前

謳歌讚頌，阿肋路亞。

四旬期

聖歌 哥一，12 / 20

對經三：上主，願光榮藉着臨於教會

的基督，歸於祢。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※

是超越萬物的長子。

因為上天下地的一切，無論有形與無形，十

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉着祂，並爲了祂而受造，十

祂在萬有之先就已存在※

萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭，十

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有中高居首位。

因為天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平，

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三：上主，願光榮藉着臨於教會

的基督，歸於祢。

簡短讀經

弗二，19 / 22

你們已不再是外方人或旅客，而是聖徒的同胞，是天主的家人；已被建築在使徒和先知的基礎上，而基督耶穌自己却是這建築物的角石，靠着祂，整個建築物結

構緊湊，逐漸擴大，在主內成爲一座聖殿，並且靠着祂，你們也一同被建築，因著聖神，成爲天主的住所。

短對答詠

復活期外

領：上主，祢的殿宇應是神聖的。

答：上主：

領：直到永遠。 答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主，祢的殿宇應是神聖的，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：直到永遠。 答：阿肋路亞，阿

肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：所有愛慕耶路撒冷的人，請

同它一起歡樂，因它而欣喜，
(阿肋路亞)。

禱詞

我們的救主犧牲了性命，爲使四散的天主子女聚集在一起。我們要懇切向祂祈禱：

主，求祢垂念祢的教會。

主耶穌，祢在磐石上建立了祢的教會，

求祢賜給祢的教會堅固的信德和信賴，

使它屹立不搖。

主耶穌，從祢的肋旁流出血和水，

求祢藉祢新而永久的聖事使祢的教會日

益堅強。

主耶穌，幾時人們因祢的名聚集在一起，

祢就在他們中間，

求祢俯聽祢教會同心合意的祈禱。

主耶穌，祢偕同聖父，在愛祢的人心內作

爲住所，

——求祢以祢的聖愛使祢的教會更爲完美。
主耶穌，凡是投奔祢的人，祢總不拒絕，
——求祢把所有去世的人，領到天父的家裏。
我們的天父：

結束禱詞

在所奉獻的聖堂內

全能的天主，我們每年紀念這聖堂的
奉獻日，求祢垂允祢子民的祈禱，使我們
常能虔誠地在此向祢獻上應有的敬禮，得
享圓滿的救恩。

在所奉獻的聖堂外

天主，祢以特選的活石，爲自己修建
莊嚴、永恆的殿宇。求祢以聖神的恩寵廣施
於祢的教會，使忠信於祢的子民日新月盛，
以擴建天上的耶路撒冷。

序經對經：基督是教會的淨配，請大家前

來朝拜。（阿肋路亞）。

或：基督深愛祂的教會，請大家前
來朝拜。（阿肋路亞）。

聖詠九四，3 頁

誦 讀

讚美詩

一、基督，

屋角的基石，

教會的基礎；

聖父親自派遣，

結合萬民的救主。

二、天主的城堡，

光榮的聖殿，

至一至聖的教會，

有基督作基礎，

永遠堅固。

三、上主，

請祢光臨，

光臨祢的帳幕，

大發慈悲，

俯聽祢子民的求助。

四、在此聖所，

求祢施恩賜福，

保護旅途中的教會，

踏著堅定的脚步，

奔向天府。

五、光榮歸於父，

及子及聖神，

三位一體的天主，

世世代代，

永享天福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三

對經一：城門，請高舉你們的門楣，

古老的門戶，請高抬門扉

（阿肋路亞）。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和世上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登上主的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發假誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因爲光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，+

古老的門戶，請高抬門扉，※

因爲光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一：城門，請高舉你們的門楣，

古老的門戶，請高抬門扉

（阿肋路亞）。

聖詠八三

對經二：萬有的上主，祢的殿宇多麼

可愛（阿肋路亞）。+

萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛，※

+我渴慕上主的庭院，而至筋疲力衰。

我的心靈和肉軀，※

讚頌生活的天主。

萬有的上主，我的君王，我的天主，+

麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，※

燕子也找到了安置幼雛的巢窩。

上主，住在祢的殿裏，※

不斷讚美祢的人，真有福氣！

那只有以祢爲靠山，※

一心嚮往祢的人，真有福氣！

他們經過乾涸的山谷，+

將它化爲水泉，※

時雨初降，它將成爲幸福的田園。

他們一路愈行愈健，※

直達熙雍朝見天主。

上主，萬有的天主，

請垂允我的祈禱，※

雅格的天主，求祢俯聽我的哀號。

天主，祿是我們的護祐，※
求祿眷顧祿的受傳者。

在祿殿院一日，遠勝他處千日，+
我寧可站在我天主殿宇的門限，※
也不願寄住在惡人的帳幔。

上主有如太陽，又似護盾，+
祂普施慈暉，憐憫我們，※
對忠貞的人，無不慷慨施恩。

萬有的天主，誰依賴祿，※
誰就有福，無憂無慮。

對經二：萬有的上主，祿的殿宇多麼
可愛（阿肋路亞）。

聖詠八六

對經三：天主之城，人們曾提及你的

光榮事跡（阿肋路亞）。

熙雍的基礎建於聖山，+
上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※

列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※

都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，+

因為人人都在她那裏誕生，※

至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※

「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「你是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經三：天主之城，人們曾提及你的

光榮事跡（阿肋路亞）。

頌：我要到祿的聖殿朝拜（阿肋路亞）。

答：上主，我要頌揚祢的聖名（阿肋路亞）。

十二位使徒的十二個名字。

將臨期、聖誕期、復活期

誦讀一 恭讀默示錄 二一，9-27

天上的耶路撒冷

拿着七個滿盛最後七種災禍的那七位天使，其中有一位來告訴我說：「你來！我要把羔羊的淨配新娘指給你看。」

天使就使我神魂超拔，把我帶到一座又高又高的山上，將那從天上，由天主那裏降下的聖城耶路撒冷指給我看。這聖城具有天主的光榮；城的光輝，好似極貴的寶石，像水晶那麼明亮的蒼玉；城牆高而且大，有十二座門，守門的有十二位天使，門上寫着以色列子民十二支派的名字。東面三門，北面三門，南面三門，西面三門。城牆有十二座基石，上面刻着羔羊的

同我談話的那位天使拿着金蘆葦測量

尺，要測量那城、城門和城牆。城是四方形的，長寬相同。天使用蘆葦測量尺測量了那城，共計兩千四百公里，長、寬、高都相等；又測量了城牆，有六十公尺；天使用的是人的尺寸。城牆是用水蒼玉建造的，城是純金的，好像明淨的玻璃。城牆的基石，是用各種寶石裝飾的：第一座基石是水蒼玉，第二座是藍玉，第三座是玉髓，第四座是翡翠，第五座是赤瑪瑙，第六座是斑瑪瑙，第七座是橄欖石，第八座是綠柱石，第九座是黃玉，第十座是綠玉，第十一座是紫玉，第十二座是紫晶。十二座門是十二種珍珠，每一座門是由一種珍珠造的；城中的街道是純金的，好似透明的玻璃。

在城內我沒有看見聖殿，因為上主全能的天主和羔羊就是它的聖殿。那城也不需要太陽和月亮光照，因為有天主的光榮照耀它；羔羊就是它的明燈。萬民都要藉着它的光行走，世上的君王也要把自己的光榮帶到它內。它的門白日總不關閉，因為那裏已沒有黑夜。萬民都要把自己的光榮和財富運到它內。凡不潔淨、行為可耻的事及撒謊的，絕對不得進入它內；只有那些記載在羔羊生命冊上的，纔得進入。

對答詠

參閱默廿一，21；多十三，

21，22，13

領：耶路撒冷，你的街道將用純金鋪

設，在你那裏將唱出快樂的歌聲。

答：家家戶戶都要歡呼：阿肋路亞。

領：那時你燦爛的光輝將照耀四方，

世界各地的人必將前來向你致

敬。 答：家家戶戶：

四旬期

誦讀一 恭讀列王紀上 八，1-4，

10-13，22-30

奉獻聖殿

當時，撒羅滿召集以色列衆長老，各支派的首領和以色列子民各家族族長，都到耶路撒冷，為將上主的約櫃從達味城、卽熙雍運上來。以色列全體民衆於是在「厄塔寧」月、卽第七月的慶節期中，聚集在撒羅滿王面前。以色列所有的長老來到後，祭司們便抬起約櫃，祭司和肋未人分別將上主的約櫃、會幕和帳幕中所有的聖器運上來。當祭司從聖所出來時，雲彩充滿了上主的殿，以致因為雲彩，祭司們不能繼續奉職：因為上主的榮耀充滿了上主

的殿。當時，撒羅滿便說：「上主曾決定住在幽暗之中，如今我已爲祢建築了一個居所，作爲祢永久的住處。」

撒羅滿當着以色列全會衆，站在上主的祭壇前，舉手向天說：「上主，以色列的天主！上天下地沒有一個神能與祢相比。祢對那全心在祢面前行走的僕人，常是守約表示慈愛。祢對祢僕人我父親達味所應許的，祢都履行了；祢親口應允的，祢也親手成就了，正如今天一樣。上主，以色列的天主，現在求祢實踐祢向祢的僕人，我的父親達味所應許的吧！祢曾說過：只要你的子孫固守正道，在我面前行走，如你一樣在我面前行走，你決不缺人在我面前坐上以色列的寶座。上主，以色列的天主，現在求祢，實現祢向祢僕人、我父親達味所應許的話吧！但是，天主實

在住在地上嗎？請看，天和天上的天尚且容不下祢，何況我所建造的這座殿宇呢？上主，我的天主，請垂允祢僕人的祈禱和懇求，俯聽祢僕人今天在祢面前所發出的呼號和祈禱！願祢的眼睛晝夜垂視這座殿宇，看顧祢所說：「我的名要永留在此」的地方！願祢垂聽祢僕人向這地方要行的祈禱！願祢垂聽祢僕人和百姓以色列向這地方所發的哀禱！願祢在天上，從祢的居所予以垂聽！請垂聽與寬恕！」

對答詠 瑪一八，19-20；編下七，15

領：如果你們中間有兩個人在地上同心合意地祈禱，無論求什麼，我天上的父必要給你們成就。

答：因爲那裏有兩三個人，因我的名字聚集在一起，我就在他們中間。

領：我的雙目要睜開；我要側耳聆聽

那在這裏祈禱者的禱聲。

答：因為那：

常年期

誦讀一 恭讀伯鐸前書 二，1-17

我們將成為建築用的活石

親愛的諸位，你們應放棄各種邪惡、各種欺詐、虛偽、嫉妒和各種誹謗，應如初生的嬰兒貪求屬靈性的純奶，為使你們靠着它生長，以得救恩；何況你們已嘗到了「主是何等的甘飴。」你們接近了他，即接近了那為人所擯棄、但為天主所精選、所尊重的活石，你們也就成了活石，建成一座屬神的殿宇，成為一班聖潔的祭司，以奉獻因耶穌基督而蒙天主悅納的屬神的祭品。這就是經上所記載的：「看哪，我要在熙雍安放一塊精選的、寶貴

的基石，凡信賴他的，絕不會蒙羞。」所以為你們信賴的人，是一種榮幸；但為不信賴的人，是「匠人棄而不用石頭，反而成了屋角的基石」；並且是「一塊絆腳石，和一块使人跌倒的磐石。」他們由於不相信天主的話而絆倒了，這也是為他們預定了的。至於你們，你們却是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於上主的民族，為使你們宣揚那由黑暗中召叫你們，進入祂奇妙之光者的榮耀。你們從前不是天主的人民，如今却是天主的人民；從前沒有蒙受愛憐，如今却蒙受了愛憐。

親愛的諸位！我勸你們作僑民和作旅客的，應戒絕與靈魂作戰的肉慾；在外教人中要常保持良好的品行，好使那些誹謗你們為作惡者的人，因見到你們的善行，而在主眷顧的日子，歸光榮於天主。你們

要爲主的緣故服從人立的一切制度：或是服從帝王爲最高的元首，或是服從帝王派遣來懲罰作惡者，獎賞行善者的官長，因爲這原是天主的旨意：要你們行善，使那些愚蒙無知的人閉口無言。你們要做自由的人，却不可做以自由爲掩飾邪惡的人，但該做天主的僕人；要尊敬衆人，友愛弟兄，敬畏天主，尊敬君王。

對答詠 多十三，21；默廿一，19，21

領：耶路撒冷的城牆將用寶石砌成。

答：它的瞭望台將用珠寶築成。

領：它的城門，將用藍寶石和翡翠建成，它周圍的城牆也將用寶石砌成。
答：它的瞭望台：

誦讀二 選讀奧利振神父，若蘇厄書釋義
我們應成爲建築天主聖殿和祭台的活石

我們信仰耶穌基督的人都被稱爲「活石」，依照聖經所說的：「你們該成爲活石，用來建造一座屬神的殿宇，你們將成爲聖潔的祭司，因耶穌基督的緣故，而蒙天主悅納。」

如所週知，建築時所用的石頭，人們注意先把結實而堅硬的作爲奠基之用，好能使人信賴它們能夠支撐整個建築物的重量。同樣，你便可了解：在這座屬神的建築物的基礎上，也該有些活石。那麼用以奠基的是一些什麼人呢？聖保祿這樣教導說：「是使徒和先知。」他說：「你們是建立在使徒和先知的基石上，屋角石便是我們的主耶穌基督。」

各位聽衆，爲了迅速建造這座建築物，爲了使你更接近基礎，要知道，基督本身就是我們所描繪的建築物的基礎。保

祿使徒這樣說：「除了那已經建立了的基礎以外，誰也不能建立別的基礎；而這基礎就是耶穌基督。」因此，凡在如此高貴的基礎上、建築房屋的人是有福的。

然而，在這座建築物裏，就是聖堂裏還必須有一座祭台。我相信，你們都是「活石」，你們中間無論是誰，如果決意從事於祈禱，日夜向天主奉獻他們的祈禱，和他們的懇求作犧牲，都可成爲祭台；耶穌正是用他們去建立祭台。

可是，請看，人們對祭台的石頭施以何等的敬禮。聖經記載，「一如立法者梅瑟所說的，要用完整無損的、鐵器所未曾觸及的石頭築立祭台。」這完整無損的石頭指示什麼？這些完整無損的石頭可能就是諸位使徒，由於他們同心同德，大家形成一座祭台。有人這樣報告給我們：他們

一心一意的祈禱，並開口說：「主，祢認識衆人的心。」

所以，他們能夠同心同德、異口同聲的祈禱，便的確堪當被用來建造一座祭台，耶穌便可在這祭台上將祭獻呈奉給聖父。

可是，我們也該努力，使大家有同樣的言語、愛情和情感，不要紛爭不和，貪求虛榮，却該在情感和思想上同趨一致，這樣或許我們也堪當成爲建築祭台的石頭。

對答詠 參閱依一，2，3；詠一二五，6

領：上主的殿宇建築在山頂，俯視羣

山峻嶺。 答：萬民都湧向聖殿

高呼說：上主，願光榮歸於祢（

阿肋路亞）。

領：他們一路前來，載歌載舞，背着

豐收的麥捆。 答：萬民都：

或：選讀聖思定主教講道集

在我們內建築並奉獻天主的宮殿

我們共聚一堂，舉行一座祈禱之所的奉獻典禮。這是我們的祈禱之所，我們就在這裏；但我們自身也是天主的宮殿。如果我們是天主的宮殿，我們是在這世界上被建築起來，爲了在世界末日被祝聖。這座建築物，或更好說它的建築過程是艱辛的；而奉獻典禮却在歡樂中進行。

當這座建築物漸漸聳立時所經歷的事，現在，當信仰基督的人聚集時，那事又在進行。當人們相信時，就如同人們在樹林中砍伐樹木，在山上雕鑿石頭；當信徒學習要理，領受洗禮，接受教導時，就好像他們被木匠和泥水匠鋸開，調整，鉋光一樣。

當愛德把一切連接起來時，才能建造

天主的宮殿。如果木頭和石頭不按某種計畫連結起來，不以和諧的方式互相支持，不因這種連絡而彼此相「愛」，誰也不敢進去。可是如果你見一座建築物的石頭和木頭安全地連結一起，你就敢進去，而不怕它會坍塌。

主基督願意住在我們內。祂好像在建造祂的住所，向我們說：「我給你們一條新誠命，就是你們該彼此相親相愛。」祂說：「這就是我給你們的一條誠命。」你們從前是舊人，你們不是一座爲我居住的房屋；你們是坍塌的房屋。所以，爲了使你們從廢墟重建起來，你們就該彼此相愛。

請你們再觀察這一點：這座宮殿正在全世界上建築中，一如預言和預許的。從前以色列流亡結束後建造天主的宮殿時，有一首聖詠預言說：「你們要向上主高唱

新歌；全地都要向上主謳歌。一當時說：「一首新歌」；主卻說：「一條新誠命」。新歌的特徵是什麼？不就是新的愛情嗎？唱歌是愛的標記。使人能唱歌的，便是一股聖愛的熱情。

我們所看到的牆壁在物質方面所完成的，也該在我們的靈魂上、在精神方面加以實現；我們在這裏觀察到用石頭和木頭所成就的，也該靠天主的聖寵在你們的身體上完成。

首先讓我們感謝主、我們的天主；因為最好的恩惠，最神奇的贈禮都從天主而來。我們要以內心的一切熱情頌揚祂的仁慈。爲了建築這座祈禱之所，祂曾光照信友的心靈，激起他們的熱情，又賜給他們助祐；對於那些尚未決定的人，祂激發了果斷；祂輔助善意的努力，使之達成目的。

這樣，天主在祂的信徒內產生善願和完成，因爲祂願意我們得益，是天主開始了這一切，也是天主予以完成。

對答詠

參閱詠八三，2 / 3，5

領：萬有的天主，祢的殿宇多麼可愛！

答：我渴慕上主的庭院，而至筋疲力

衰（阿肋路亞）。

領：上主，凡住在祢殿中的人、將永

遠讚美祢。 答：我渴慕：

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

「基督，天主之子，

萬民的救主，

屋角的基石，

教會的基礎；

二、在天主的聖城中，

普世萬民，

讚頌歡呼，

頌揚三位一體的天主。

三、至高無上的天主，

求祢大發慈悲，

寬待來此聖殿，

尋求祢的信徒；

四、抹乾他們的眼淚，

消除他們的痛苦，

治愈他們的疾病，

施予天上的祝福。

五、願在此祈禱的信衆，

都能心滿意足，

一生善用天恩，

日後得進天府。

六、願聖父聖子聖神，

至高無上的天主，

世世代代，

受享榮福。阿們。

對經一：我的殿宇是祈禱之所，（阿

肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主，願祢在祢的聖殿中永

受讚美，（阿肋路亞）。

對經三：在聖徒們的集會中，請讚美

上主，（阿肋路亞）。

簡短讀經

依五六，7

我要領他們登上我的聖山，使他們在
我祈禱的殿裏歡樂，他們的全燔祭和犧牲
在我的祭壇上要蒙受悅納，因為我的殿宇
將稱為萬民的祈禱所。

對答詠

復活期外

領：上主偉大，實在應受讚頌。

答：上主：

領：在我們天主的聖城中，在祂的聖

山上。 答：實在應受讚頌。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主偉大，實在應受讚頌，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：上主：

領：在我們天主的聖城中，在祂的聖山

上。 答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：匝凱，你快下來，我今天要住

在你家中。他便趕快下來，高

興地款留耶穌。今天這一家得

到了天主的救恩（阿肋路亞）。

我們是活石，建築在被選的基石——基督

上；我們要為祂所愛的教會祈求全能的天

父，並明認我們對教會的信仰：

這是天主的殿宇，上天之門。

聖父，祢是園丁，求祢整理、守護、發展

祢的葡萄園，

——使它在祢面前擴展到世界各地。

永生的牧者，求祢保護，擴展祢的羊棧，

——使羊羣在一個牧者——祢的聖子領導之下

合而為一。

全能的播種者，求祢將聖言散播在祢的田

裏，

——使它結出百倍的果實，永存不朽。

明智的建築者，求祢聖化祢的殿宇和祢的

家庭，

——使自天而降的聖城新耶路撒冷，基督的

淨配在眾人面前，顯示出它的光輝。

禱
詞

我們的天父：

結束禱詞 見第一晚禱 612 頁

日間祈禱

如唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一

二八取代，532 頁

午前

對經：上主的殿宇是神聖的；因為它是天主的園地，是天主的建築，
（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前三，16 / 17

你們不知道，你們是上主的宮殿，天主聖神住在你們內嗎？誰若毀滅天主的宮殿，天主必要毀滅他，因為天主的宮殿是聖的，這宮殿就是你們。

領：上主，我喜愛祢殿宇的華麗，

（阿肋路亞）。

答：和祢榮耀所寓居的帳幕，（阿肋

路亞）。

午時

對經：上主，祢的殿宇應是神聖的，直到永遠，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格後六，16

天主的聖殿與偶像怎能協調？的確，我們就是生活的天主的殿，正如天主所說的：「我要居住在他們中間，我要在他們中間徘徊，我要作他們的天主，他們要作我的子民。」

領：請為耶路撒冷祈禱和平。

答：願愛慕你的人獲享安寧。

午後

對經：這是上主的殿宇，非常堅固；因為是建築在堅硬的磐石上，

（阿肋路亞）。

簡短讀經 耶七，2 b，4 / 5 a，7 a

你們凡由這些門進來朝拜上主的人，請聽上主的話：不要信賴虛偽的話說：這是上主的聖殿，上主的聖殿，上主的聖殿！只有你們徹底改善你們的生活和行爲，我才與你們一起住在這地方。

領：請高唱感恩歌邁向上主的殿門，
(阿肋路亞)。

答：吟詠讚美詩進入祂的宮廷，(阿肋路亞)。

結束禱詞 見第一晚禱 612 頁

第二晚禱

讚美詩

一、嶄新的耶路撒冷，
和平的象徵，
在天父的聖愛中，

屹立不動；

二、你自天而降，

做萬民的光明，

做基督的淨配，

玉潔冰清；

三、在這光輝的城牆中，

天主的子民，

耶穌的兄弟姊妹，

歡聚同慶。

四、金石爲牆，

寶石爲門，

聖神親自建立，

光輝燦爛的聖城；

五、在它的居民中，

有十字架的勇士，

有殉道的英雄，

同爲基督作證。

六 願聖父聖子聖神，

三位一體的天主，

世世代代，

享受光榮。阿們。

聖詠四五

對經一：上主祝聖了自己的居所：天

主定居其中，決不會動搖，

（阿肋路亞）。

天主是我們的避難所和力量，※

是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋。

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主，與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主，與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經一：上主祝聖了自己的居所：天

主定居其中，決不會動搖，

(阿肋路亞)。

聖詠 一二一

對經二：我們要高興地進入上主的聖

殿，(阿肋路亞)。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請為耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內一片祥和，※

願你的堡壘中處處安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經二：我們要高興地進入上主的聖

殿，(阿肋路亞)。

四旬期

聖歌 默一五，3 / 4

對經三：上主，萬民都要前來崇拜祢。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大、奇妙！

萬世的君王，※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

對經三：天主的僕人，請讚美我們的

天主，（阿肋路亞）。

因為只有祢是聖善的，+

萬民都要前來崇拜祢，※

因為祢彰顯了祢的正義。

對經三：上主，萬民都要前來崇拜祢。

四旬期外

聖歌 參閱默一九，1)7

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷真實而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※

讓我們歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經來近，※

他的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：天主的僕人，請讚美我們的

天主，（阿肋路亞）。

簡短讀經 默二一，2)3，22，27

我看見那新耶路撒冷聖城，從天上由

天主那裏降下，就如一位打扮好，迎接丈

夫的新娘。我聽見由寶座那裏發出一巨大

聲音說：「這就是天主與人同在的帳幕，

祂要同他們住在一起；他們要作祂的子民，

祂親自要與他們同在，作他們的天主。」我

沒有看見城內有聖殿，因為上主全能的天主和祂的羔羊就是城的聖殿。凡不潔淨，行可恥的事，和說謊的，絕對不得進入這城。只有名字記載在羔羊生命冊上的，才可以進去。

短對答詠

復活期外

領：上主，在祢的殿宇居住的人真是

有福。 答：上主：

領：他們將永遠讚美祢。

答：真是有福。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主，在祢的殿宇居住的人，真

是有福，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：他們將永遠讚美祢。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：上主聖化了自己的居所：這

是天主的殿宇，人在此要呼

求天主的聖名；正如所記載

的，天主曾說：我的名字必

留在那裏，（阿肋路亞）。

禱 詞

我們的救主犧牲了性命，為使四散的天主子女聚集在一起，我們要懇切向祂祈禱：

主，求祢垂念祢的教會。

主耶穌，祢在磐石上建立了祢的教會，

求祢賜給祢的教會堅固的信德和信賴，

使它屹立不搖。

主耶穌，從祢的肋旁流出血和水，

求祢藉祢新而永久的聖事使祢的教會日

益堅強。

主耶穌，幾時人們因祢的名聚集在一起，
祢就在他們中間，

——求祢俯聽祢教會同心合意的祈禱。

主耶穌，祢偕同聖父，在愛祢的人心內作
爲住所，

——求祢以祢的聖愛，使祢的教會更爲完美。

主耶穌，凡是投奔祢的人，祢總不拒絕，

——求祢把所有去世的人，領到天父的家裏。

我們的天父：

結束禱詞

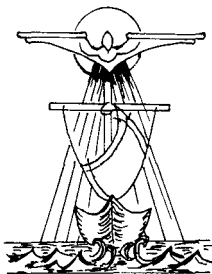
在所奉獻的聖堂內

全能的天主，我們每年紀念這聖堂的
奉獻日，求祢垂允祢子民的祈禱，使我們
常能虔誠地在此向祢獻上應有的敬禮，得
享圓滿的救恩。

在所奉獻的聖堂外

天主，祢以特選的活石，爲自己修建

莊嚴、永恆的殿宇。求祢以聖神的恩寵廣
施於祢的教會，使忠信於祢的子民日新月
盛，以擴建天上的耶路撒冷。



(二) 聖母慶節通用

第一晚禱

讚美詩 亦可唱其他適當聖母歌

- 一 萬福童貞瑪利亞，
人類的希望，
俯聽我們的呼求，
顯示慈母的心腸。
- 二 罪惡的枷鎖沉重，
怎不顫慄驚慌？
慈母速來解救，
心靈得以舒暢。
- 三 助我遠離邪惡，
矢志追隨基督，
使我身在塵世，

心繫天鄉。

四 死亡的威脅可怕，

世俗誘惑使我徬徨，

懇求天上慈母，

時刻伴隨身旁。

五 基督，祢生於童貞，

光榮歸於祢，

偕父及聖神，

萬世無疆。阿們。

聖詠一一二

對經一：童貞瑪利亞，你真是有福，

因為你懷孕了萬物的創造者

(阿肋路亞)。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※
願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地，

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一：童貞瑪利亞，你真是有福，

因爲你懷孕了萬物的創造者

（阿肋路亞）。

對經二：你生育了那創造你的，而且
永遠保持着童貞，（阿肋路

亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因爲祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※
把自己的誠律啓示給以色列。

祂沒有這樣恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：你生育了那創造你的，而且
永遠保持着童貞，（阿肋路
亞）。

聖歌 弗一，3 10

對經三：你是上主降福的女兒，我們
透過你分享了生命的果實，
（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※
祂在天上，在基督內，
賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世以前，
已在基督內簡選了我們，※
使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十
藉耶穌基督預定了我們，※
成爲祂的義子，而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※
這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。
我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※
賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※
這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※
就使上天下地的一切，重歸於基督。
對經三：你是上主降福的女兒，我們
透過你分享了生命的果實，
（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦四，4 15

時期一滿，天主就派遣祂的兒子來，由女人所生，生於法律之下，為把在法律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

復活期外

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷。 答：瑪利亞：

領：天主之母，請為我們祈禱。

答：你的童貞並無損傷。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

復活期

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：瑪利亞：

領：天主之母，請為我們祈禱。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

謝主曲對經：上主垂顧了我的卑微；全能

者在我身上行了大事，（阿

肋路亞）。

或：萬代的人都要稱我有福，因

為天主垂顧了祂卑微的婢女，

（阿肋路亞）。

禱詞

第一式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚，我們要熱烈的讚美祂，懇切的向祂祈禱：

求祢因滿被聖寵者的轉求，俯聽我們。

或

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的

祈禱。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪利亞肉身和靈魂都能分享基督天上的光榮，

—求祢使祢子女的心靈也能嚮慕同樣的光榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

—求祢因她的轉求，治愈懦弱的，安慰憂苦的，寬恕罪人，並賜給衆人救恩與平安。

祢曾使瑪利亞充滿恩寵，

—求祢也賜給我們祢豐富的恩寵。

求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結一致，

—並使所有信徒同耶穌的母親瑪利亞，同

心合意的專務祈禱。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

—求祢使所有去世的人在祢的國內，能與

諸聖共享永福。

我們的天父：

第二式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代人稱揚，我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

願滿被聖寵者爲我們轉求。

或

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

祢立了瑪利亞爲慈祥的母親，

—求祢使遭遇危難的人，能體驗到她的母愛。

祢曾使瑪利亞在耶穌和若瑟的家中成爲主母，

—求祢因她的轉求，使所有的家庭主婦，能在愛德和聖德上，力求進步。

祢曾使瑪利亞在十字架旁剛毅堅強，也會使她在祢聖子復活時滿心喜悅，

—求祢也安慰憂苦者，加強他們的希望。

祢曾使瑪利亞傾聽祢的聖言，作祢忠實的婢女，

——求祢因她的轉求，使我們成爲祢聖子的僕人和門徒。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

——求祢使所有去世的人在祢的國內，能與

諸聖共享永福。

我們的天父：

結束禱詞 見慶節本日，或無專用者時，

見晨禱 654 頁

序經對經：基督是瑪利亞之子，請大家前

來朝拜（阿肋路亞）。

或：

在此童貞聖母瑪利亞的慶節，

請向上主歡呼歌唱（阿肋路亞）。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩

一、天降鴻恩，

童貞受孕，

聖子降生，

造世的主宰，

聖母抱在懷中。

二、日月星辰，

爭相朝拜，

向母后致敬，

天地萬物，

齊聲歌頌。

三、天使尊稱萬福，

聖神沛降恩寵，

伴隨着救主，

拯救蒼生，

萬民喜見光明。

四、基督，

祢生於童貞，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二三

對經一：瑪利亞由上主接受了降福，

由她的救主天主得到了仁慈

的報酬（阿肋路亞）。

大地和地上的萬物屬於上主，※

世界和地上的居民歸於上主。

因為是祂將大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河間。

誰能攀登主上的聖山？※

誰能侍立在祂的聖殿？

是那手潔心淨，不慕虛幻的人，※

是那不發虛誓，不懷詭計的人。

這樣的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主獲得報酬。

這就是那尋求上主的世代，※

那求見雅格天主聖容的子孫。

城門，請高舉你們的門楣，十

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？十

是那英勇大能的上主，※

是那強力作戰的上主。

城門，請高舉你們的門楣，十

古老的門戶，請高抬門扉，※

因為光榮的君王要進入城內。

誰是這位光榮的君王？※

萬軍的上主就是這位光榮的君王。

對經一：瑪利亞由上主接受了降福，

由她的救主天主得到了仁慈的報酬（阿肋路亞）。

聖詠四五

對經二：至高者聖化了祂的住所（阿

肋路亞）。

天主是我們的避難所和力量，※
是患難中可隨時得到的保障。

因此，縱然大地震盪，※

高山沉入海洋；

儘管怒濤澎湃，羣山震撼，※

我們也不因此而驚慌：

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

一道河流給天主的城帶來喜樂，※

它是至高者居住的聖所。

天主安居城中，它絕不會動搖，※

曙光一現，天主即刻支援。

萬民儘管喧嚷，列邦儘管騷亂，※

天主一聲喝叱，大地立即鎔解。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

請你們來看上主的作為，※

看祂在地上所行的奇事：

祂平息戰爭，直到地極，※

祂折弓斷矛，燒毀盔甲。

你們要停戰！承認我是天主，※

萬民的至尊，大地的上主。

萬有的上主與我們同在，※

雅格的天主是我們的保障。

對經二：至高者聖化了祂的住所（阿

肋路亞）。

聖詠八六

對經三：童貞瑪利亞，人們提及了你

的光榮事跡（阿肋路亞）。

熙雍的基礎建於聖山，+

上主喜愛熙雍的門庭，※

勝過雅格所有的帳棚。

天主之城，請聽，※

人們曾提及你的光榮事跡：

我要將埃及和巴比倫，※

列入認識我的人中；

斐力斯、提洛、以及雇斯人，※

都在那裏出生。

提到熙雍，她要被尊稱為母親，+

因為人人都在她那裏誕生，※

至高者要親自使她堅定。

上主要在萬民戶籍簿上登記：※

「這些人都是在那裏出生」。

人們結隊，歌舞高唱：※

「你是我們的生命之源，我們的家鄉。」

對經三：童貞瑪利亞，人們提及了你

的光榮事跡（阿肋路亞）。

領：聽從天主聖言，並珍藏在心裏（阿肋

路亞）。

答：這樣的人真是有福（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀編年紀上 十七，1-15

關於達味之子的預言

當達味住在宮殿時，對納堂先知說：

「你看，我住在香柏木的宮殿裏，上主的

結約之櫃却在帳幕裏。」納堂回答達味說：

「你心中打算的你全可照辦，因為上主與

你同在。」但是，當夜就有天主的話傳與

納堂說：「你去告訴我的僕人達味，上主

這樣說：不是你要為我建築殿宇居住。我

自從領以色列上來那天起，直到今日，從

沒有住過殿宇，只從這帳棚到那帳棚，從

「這會幕到那會幕。在我與全以色列同行時，我何嘗向我立爲牧養我民以色列的一個民長說過：你們爲什麼不爲我建造一座香柏木的殿宇？」

現在你要對我的僕人達味說：萬軍的上主這樣說：是我揀選了你離開牧場，離開放羊的事，作我子民以色列的領袖。你不論往那裏去，我總是同你在一起，由你面前消滅你的仇敵。我要使你成名，像世上出名的大人物。我要爲我子民以色列安置一個地方，栽培他們，在那裏久住，再也不受驚擾，再也不像先前受惡人的蹂躪，有如我爲我子民以色列立民長的時候一樣；我要降服你的一切仇敵。並且我告訴你：上主必要爲你建立家室。等你的日子滿期，到你祖先那裏去時，我必在你以後給你興起一個後裔，即你所生的一個兒

子，鞏固他的王權。他要爲我建造殿宇，我要鞏固他的王位，直到永遠。我要作他的父親，他要作我的兒子；我絕不使我的寵愛離棄他，有如離棄你以前那一位；反要使他堅立在我的家和我的國中，直到永遠；他的王位永固不移。」納堂便照這一切話，將全部啓示告訴了達味。

對答詠

領：童貞瑪利亞，你真是有福，因爲你懷孕了萬物的創造者。

答：你生育了那創造你的，而且永遠保持着童貞。

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在。 答：你生育：

復活期

誦讀一 恭讀默示錄 十一，19-十二，17

天上的奇偉景象

那時候天主在天上的聖殿敞開了，天主的約櫃也在祂的聖殿中顯出來了；緊接着便有閃電、響聲、雷霆、地震和大冰雹。

天上出現了一個奇偉的景象：有一個女子，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠；她胎中懷了孕，在產痛和苦楚中，呼疼呻吟。隨着天上又出現了另一個景象：有一條火紅的大龍，有七個頭，十隻角，頭上戴着七個王冠。牠的尾巴將天上的星辰勾下了三分之一，投在地上。那條龍便站在那要生產的女人面前，待她生產後，要吞下她的孩子。那女人生了一個男孩子，他就是那要以鐵杖牧放萬民的；那女人的孩子被提到天上和祂的寶座前。女人就逃到曠野去了，在那裏有天主已給她準備好的地方，使她在那裏受供養一千

二百六十天。

以後天上就發生了戰爭，彌格和他的天使一同與那龍交戰；那龍也和牠的使者一起應戰，但牠們敵不住，在天上就再也沒有牠們的地方了。於是那大龍被摔下來了，牠就是那遠古的蛇，號稱魔鬼或撒殫的。那欺騙了全世界的，被摔到地上；牠的使者也同牠一起被摔下來了。

那時我聽見天上有巨大的聲音說：「如今我們的天主獲得了勝利、權能和國度，也顯示了祂基督的權柄，因為那日夜在我們的主前，控告我們弟兄的控告者，已被摔下去了。他們賴羔羊的血和他們作證的話，戰勝了那條龍，因為他們情願犧牲自己的性命死了。爲此，高天和住在那裏的，你們歡樂吧！禍哉！大地和海洋！因爲魔鬼懷着大怒下到你們那裏去了，因

爲他知道自己只有很短的時間了。」

那條龍一看見自己被摔到地上，就去追趕那生了男嬰的女人。可是有大鷹的兩個翅膀給了那女人，好使她飛入曠野，到她自己的地方去，在那裏受供養一段時期、兩段時期和半段時期，遠離那蛇的面。那蛇就在女人後面，從牠的口中吐出一道像河的水，爲使那女人被河水沖去；可是大地却援助了那女人，張開口把那條龍從口中所吐出的河水吸了去，那條龍便對那女人發了忿怒就去與她其餘的後裔，即那些遵行天主的誠命，且爲耶穌作證的人交戰。

對答詠 格前十五，54-57；默十二，1

領：當這必死的身體，穿上了不死的時候，就應驗了經上這句話：

「在勝利中死亡已經被吞滅。」

答：感謝天主，祂藉着我們的主耶穌

基督，賞賜我們得到勝利，阿肋路亞。

領：天上出現了一個奇偉的景象，有一個女人身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠。

答：感謝天主：

常年期

誦讀一 恭讀依撒意亞先知書 七10-14

八，10，十二，1-9

厄瑪努爾是和平之王

上主對阿哈次說：「你向上主你的天主要求一個徵兆罷！或求諸陰府深處，或求諸上天高處。」阿哈次回答說：「我不要求，我不願試探上主。」依撒意亞說：

「達味的家族，你們聽着罷！你們使人厭惡還不夠，還要使我的天主厭惡嗎？因此，

吾主要親自給你們一個徵兆：看哪，有一位貞女要懷孕生子，給他起名叫厄瑪努爾。你們雖然策劃，必然落空；你們雖然說定，絕不能實現，因為天主與我們同在。」

由葉瑟的樹幹將生出一條嫩枝，由它的根上將發出一棵幼芽。上主的神，智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將住在他內。（他將以敬畏上主為快慰）。他必不照他眼見的施行審訊，也不按他耳聞的執行判斷。他將以正義審訊微賤者，以公理判斷世上的謙卑者，以他口中的棍杖打擊暴戾者，以他唇邊的氣息誅殺邪惡者。正義將是他腰間的束帶，忠誠將是他脅下的佩帶。

豺狼將與羔羊共處，虎豹將與小山羊同宿；牛犢和幼獅一同飼養，一個幼童即

可帶領牠們。母牛和母熊將一起牧放，牠們的幼雛將一同伏臥；獅子將與牛一樣吃草。吃奶的嬰兒將遊戲於蝮蛇的洞口，斷奶的幼童將伸手探入毒蛇的洞穴。在我的整個聖山上，再沒有誰作惡，也沒有誰害人，因為大地充滿了對上主的認識，有如海洋滿溢海水。

對答詠

依七，14；九，6，7

領：請看，有一位貞女要懷孕生子；

答：祂的稱呼是：神奇的、強有力的天主。

領：祂永遠坐在達味的御座上、統治祂的王國。 答：祂的稱：

或：恭讀致迦拉達人書 三，22；四，7

藉着信德我們作了天主的兒女與

繼承者

弟兄們：一切人都被禁錮在罪惡權下，好使恩許藉着對基督耶穌的信仰，歸於相信的人。在「信仰」尚未來到以前，我們都被禁錮在法律的監守之下，以期待「信仰」的出現。這樣，法律就成了我們的啓蒙師，領我們歸於基督，好使我們由於信仰而成義。但是「信仰」一到，我們就不再處於啓蒙師權下了。其實你們衆人都藉着對基督耶穌的信仰，成了天主的子女，因為你們凡是領了洗歸於基督的，就是穿上了基督：不再分猶太人或希臘人，奴隸或自由人，男人或女人，因為你們衆人在基督耶穌內已成了一個。如果你們屬於基督，那麼，你們就是亞巴郎的後裔，就是按照恩許作繼承人。

再說：繼承人幾時還是孩童，雖然他是一切家業的主人，却與奴隸沒有分別，

仍屬於監護人和代理人的權下，直到父親預定的期限。同樣，當我們以前還作孩童的時候，我們是隸屬於今世的蒙學權下；但時期一滿，天主就派遣了自己的兒子來，生於女人，生於法律之下，爲把在律之下的人贖出來，使我們獲得義子的地位。爲證實你們確實是天主的子女，天主派遣了自己兒子的聖神，到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」所以你已不再是奴隸，而是兒子了；如果是兒子，賴天主的恩寵，也成了繼承人。

對答詠 參閱迦四 4 5；弗二 4；羅八 3

領：時機成熟，天主就派遣了祂的兒子，來到世上，生於童貞女，隸屬在法律之下， 答：爲救贖那生活在法律之下的人們。

領：天主由於祂對我們的大愛，就派

遣了祂的兒子、取了罪惡之身的形像。 答：爲救贖：

誦讀二

選讀聖索福隆主教講道集

聖父的恩寵經由聖母賜給衆人

「萬福，滿被聖寵的，上主與你同在。」童貞聖母，還有什麼能超越這種喜樂呢？還有什麼能超越你獨自從天主接受的這項聖寵呢？誰還能想像到比這更歡樂和更輝煌的事呢？面對你身上的奇蹟，萬物都瞠乎其後，都甘拜下風。一切或最優越的特恩都屈居第二位，都相形見绌。

「上主與你同在。」誰敢與你一較高下？天主由你而生。誰敢不立即讓位給你，而歡歡喜喜的尊敬你的首席地位和優越身份呢？因此，當我瞻仰你凌駕萬物的高位時，便鼓掌向你高呼：「萬福，滿被

聖寵的，上主與你同在！」由你而來的歡樂，不僅賜給衆人，也賜給了天上的天使。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你將厄娃所受的詛咒，轉變爲祝福；因爲亞當從前被詛咒，現在却因你而蒙祝福。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲由於你，聖父的祝福廣施與衆人，並把他們從昔日的詛咒中解脫出來。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你的列祖列宗，因你而獲得救恩；因爲你將生產救世主，祂將賜與他們天主的救恩。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你不因人道而生子；是祂把祝福普施全球，並從產生荆棘的詛咒中贖回普世。

確實「你在女人中是蒙祝福的」，因爲你就本性而論是女人，却真實的成爲天

主之母。因爲你所要生產的，既然真是降生成人的天主，你便理當被稱爲天主之母，因爲你的確生了天主。

天主自己取了肉軀，就居住在你懷中。祂出生猶如一位新郎，爲了把喜樂和天主的光明帶給衆人。

貞女啊！天主在你之內，好像在皎潔燦爛的天上「建立祂的居所」，「好似新郎步出洞房」；又像壯士就道，在他生命的路上奔馳，祂將給所有的活人帶來救恩，從天這邊伸展到那邊，以天主的熱力和使人生活的光明充滿萬物。

對答詠

領：你在婦女中，是真正蒙受祝福的，因爲你把厄娃的詛咒、變成
了祝福。 答：聖父的恩寵通過
你而施與衆人（阿肋路亞）。

領：你的祖先藉着你而獲得救恩。

答：聖父的……

或：選讀真福艾瑞德院長講道集

瑪利亞是我們的母親

我們要投奔上主的淨配，要投奔耶穌的母親，要投奔祂最忠心的婢女。有福的瑪利亞便是這一切。

可是我們將爲她作什麼呢？我們要向
她呈獻什麼禮物呢？但願我們至少能給予
她理應獲得的尊敬！我們應該尊敬她，爲
她服務；我們應該愛慕她、讚頌她。我們
應該尊敬她，因爲她是我們的天主和主的
母親。不尊敬基督的母親，無疑的是侮辱
她的兒子。聖經說：「你要尊敬你的父
母。」

弟兄們，那麼我們要說什麼呢？瑪利

亞不是我們的母親嗎？是的，弟兄們，她真是我們的母親。因為我們是藉着她而誕生，不是生於塵世，而是生於天主。

一如你們所信仰的和所知道的：我們大家都曾經過死亡、衰老、黑暗、窮困的境界。曾經過死亡，因為我們失去了上主；曾經衰老，因為處於腐朽中；曾處於黑暗中，因為我們喪失了智慧之光。總之，我們失去了一切。

然而，我們藉有福的瑪利亞而獲得的生命，遠比藉厄娃所獲得的生命為佳，因為基督是由瑪利亞而誕生的。我們重獲青春，代替了衰老，不朽取代了腐朽，光明驅走了黑暗。

瑪利亞是我們的母親，我們的生命之母，我們的不朽之母，我們的光明之母。保祿使徒論到我們的主說：「天主使祂成

為我們的智慧和正義、聖化和救贖。」

瑪利亞既然是基督的母親，便是我們的智慧之母，正義之母、聖化之母、救贖之母。所以她比我們生身的母親、更是我們的母親。因此，我們生自她的誕生是更好的；因為我們的聖德、我們的智慧、我們的正義、我們的聖化、我們的救贖，都是從她而來的。

聖經說：「你們要在聖人身上頌揚上主。」如果天主應在這些聖人身上受頌揚，因為祂會藉他們行過異能和奇蹟，那麼更該如何在這位貞女身上頌揚上主呢？因為天主在她內成爲人；這是一件奇事，超越一切的奇妙。

對答詠

領：童貞聖瑪利亞，你真有福氣，堪受萬民的稱讚。 答：基督——我們

的天主，義德的太陽，從你出生；我們也藉着祂獲得救援和救贖（阿肋路亞）。

領：我們要歡欣慶祝童貞瑪利亞的慶節。
答：基督——：

或：選讀教會憲章（61—62）

瑪利亞的母性在聖寵的計劃實施中的角色

依照天主上智的措施，使聖言降生成人，有福的童貞瑪利亞，自永遠就被預定為天主之母。她在世時，曾做了救贖主的崇高之母，以特殊名義作為祂慷慨的合作者，和上主謙遜的婢女。她懷孕了基督、產生祂、養育祂、在聖殿中將祂獻與聖父，分擔她那死在十字架上的聖子的痛苦，她以無與倫比的方式、在救主的工程上、

以服從、信德、望德、熱切的愛德、在人靈內恢復超性的生命上通力合作。因此，她在聖寵的境界中是我們的母親。

瑪利亞的這一母性，在聖寵的計劃實施中的角色，永不休止的繼續存在。自從她在領報時，在信德中給予同意時起，便恒心保持這一同意，一直到十字架下，一直到所有被選者達到永生的圓滿境界時為止。事實上，在她蒙召升天之後，她並沒有放棄這項救世的職責；她繼續以各種轉禱，為我們求得永遠得救的恩惠。

她的母愛使她關懷她聖子的弟兄姊妹們——他們還沒有完成他們的旅程，並生活在危險和憂慮之中——直到引導他們達到幸福的天鄉為止。

因此童貞聖母在教會中，有各種被人呼求的頭銜，如：辯護者、輔助者、救護

者、中保等。但是要知道：這對基督唯一中保的尊嚴和效能，並無任何增減。

因為任何受造物，都不能與降生成人的聖言、救贖主等量齊觀。可是，猶如基督的祭司職，以不同的方式由神職人員、或由信友所分享；又如，天主的唯一仁愛，以不同的方式、真實的普及受造物：同樣，救贖主的唯一中保地位，不僅不排除，反而在受造物中促進各種方式的合作，這種方式的合作，都來自唯一的源泉。

教會毫不遲疑的明認瑪利亞這種隸屬性的中保職責，也不斷加以體驗，並昭告信友們，好使他們依恃慈母的助佑，而與我們的中保兼救主，更密切結合。

對答詠

領：聖潔無玷的貞女，我不知道用什

麼言詞讚頌你。

答：因為高天也不能容納你所懷抱的救主。

領：你在婦女中應受讚頌，你的親子也應受讚頌。 答：因為……

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、光榮的童貞聖母，

你是世海的曉星，

面對你的光輝，

羣星甘拜下風；

二、身為受造物，

卻撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三 厄娃失落的幸福，
藉你獨子的犧牲，
重新降到人間，
充實信衆的生命。

四 天國的大道開放，
領人直奔天廷，
普世萬民，
振奮歡騰。

五 你是上天的大門，
你是和平的途徑，
藉你聖子的救贖，
萬民喜獲永生。

六 光榮歸於父，
及子及聖神；
三位開天恩，
使你滿被聖寵。阿們。

對經一：瑪利亞，你真有福，因為世

界的救援由你而來；你現在
已經在上主面前安享光榮福
樂；求你爲我們轉求你的聖
子，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：你是耶路撒冷的榮耀，你是
以色列的喜樂，你是我們民
族的大光榮，（阿肋路亞）。

對經三：童貞瑪利亞，你要常歡欣，
因爲你堪當作救主基督的母
親，（阿肋路亞）。

簡短讀經

依六一，10

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡
躍於我的天主，因爲祂給我穿上救恩的衣
服，給我披上義德的外衣，使我有如頭戴
花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。

短對答詠

復活期外

領：天主簡選了她，預先簡選了她，

答：天主：

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主簡選了她，預先簡選了她，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：天主：

領：使她居住在祂的帳幕裏，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：樂園的門被厄娃給衆人關閉，

却被童貞瑪利亞再度打開，

（阿肋路亞）。

禱詞

第一式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，
我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

義德的太陽，祢使無玷貞女猶如燦爛的曙光，
在祢面前出現，

求祢使我們常在祢的眷顧之下生活。

永恆的聖言，祢揀選了瑪利亞，猶如不朽的約櫃，
作為祢的居所，

求祢救我們脫免罪惡的玷污。

我們的救主，祢被釘之時，有祢的母親陪伴在十字架旁，

求祢因她的轉求，使我們愉快的分擔祢的苦難。

至良善的耶穌，祢在十字架上，曾將瑪利亞賜給了若望作母親，

—求祢使我們在生活中表現出我們是她的女兒。

我們的天父：

第二式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生。

我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢的母親絲毫不受罪惡的玷污，

—求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的

純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為

祢最純潔的住所和聖神的宮殿，

—求祢使我們成為祢聖神永久居住的聖殿。

永恆的聖言，祢教導祢的母親，為自己選擇了最好的一份，

—求祢使我們效法她，追求永生的食糧。

萬王之王，祢使祢的母親肉身與靈魂同升天國，

—求祢使我們常常思念天上的事。

天地的主宰，祢立瑪利亞為母后，位居祢的右邊，

—求祢使我們也能分享同樣的光榮。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用禱詞，可用以下禱詞

之一

將臨期

天主，祢決意通過天使傳報，使祢的

聖言由童貞聖瑪利亞的淨胎成人；我們也

確信她是天主的母親，求祢因她的轉求常

常保祐我們。

聖誕期

天主，祢藉聖母童貞瑪利亞的懷孕生

子，賜給人類一位救主；我們也藉她才堪

當接受祢的聖子——生命的主宰，懇求祢使我們常能得到她代禱的幫助。

四旬期

天主，求祢寬恕我們的罪過；我們的行為雖然不能得祢的歡心，但仰賴祢聖子，我們的主，基督之母的代禱，求祢賞賜我們救恩。

或：

上主，我們已由天使傳報，得知祢的聖子降生成人，求祢對我們廣施恩寵，使我們也能因祂的苦難與十字架，得到復活的光榮。

復活期

天主，祢既因祢的聖子、我們的主耶穌基督的復活，使世界歡欣鼓舞，求祢也因童貞瑪利亞的轉求，使我們獲得永生的喜樂。

或：

天主，祢曾將祢的聖神，賜給與聖母瑪利亞共同祈禱的使徒們；求祢也使我們藉著聖母的轉求，忠貞地侍奉祢，並能以言以行傳揚祢的聖名。

常年期

主，天主，求祢賞賜我們身心健康；並因終身童貞瑪利亞的轉禱，使我們今世脫免憂患，來生獲享永恆的福樂。

或：

仁慈的天主，求祢援助我們的軟弱，在這敬禮天主聖母的紀念日，因她的轉求，使我們擺脫罪惡的桎梏。

日間祈禱

如唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一二八取代532頁；詠一二六可由詠一三〇取代358頁。

午前

對經：他們和耶穌的母親瑪利亞，都

同心合意地專務祈禱，（阿肋

路亞）。

簡短讀經

索三，14，15

熙雍的女子，請歡呼；以色列，請高

聲歡呼；耶路撒冷的女子，請全心高興喜

樂。上主、以色列的君王在你們中間。

常年期

領：那些聆聽天主聖言，

答：並且保存聖言在心內的人，是有

福的。

常年期外

領：無玷童貞聖母，榮耀的普世母皇，

（阿肋路亞）。

答：請在上主面前爲我們轉求，（阿

午時

肋路亞）。

對經：耶穌的母親說：祂無論吩咐你

們什麼，你們就作什麼，（阿

肋路亞）。

簡短讀經

匝九，9

熙雍的女子，請盡情喜樂；耶路撒冷

的女子，請歡呼；看哪！你的君王即將來

到你這裏，祂是正義的救主。

常年期

領：童貞瑪利亞，真是有福。

答：她生育了永恒聖父的兒子。

常年期外

領：這位母親多麼榮耀，（阿肋路亞）。

答：她生育了天上的君王，（阿肋路

亞）。

午後

對經：主對祂母親說：夫人，請看，讚美詩

你的兒子。然後又對那門徒說：

一、萬福海星，

請看，你的母親，（阿肋路亞）。

天主聖母，

簡短讀經

友一四，7 b

卒世童貞，

在所有猶太帳幕裏，你獲得天主的降

天堂福門。

福，因為在所有聽到你名字的萬民中，以

二、天使口中，

以色列的天主將稱讚你。

尊稱萬福，

常年期

賜我平安，

領：你在婦女中受讚頌。

大地更新。

答：你的親子同受讚頌。

三、解放囚犯，

常年期外

發贖振聾，

領：瑪利亞把這一切話都存在心裏，

消災免禍，

（阿肋路亞）。

降福賜恩。

答：她把這些話反覆思量，（阿肋路亞）。

四、顯示慈顏，

結束禱詞 見晨禱

爲我轉求，

有求必應，

第一晚禱

母子情深。

五、溫良慈善，

偉大童貞，

除我罪污，

復我純真。

六、世途艱險，

伴我前進，

與主同在，

歡樂無盡。

七、讚美聖父，

聖子聖神，

三位一體，

萬世同欽。阿們。

聖詠 一一一

對經一：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；

主與你同在（阿肋路亞）。

我真高興，因為有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷！我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派，上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請為耶路撒冷祈求太平；※

願那喜愛你的人獲享安寧。

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；

主與你同在（阿肋路亞）。

聖詠 一二六

對經二：我是上主的婢女，願祢的旨
意在我身上成全（阿肋路亞）。

若非上主興工建屋，※
建築的人徒然勞碌；

若非上主防守城堡，※
警醒護守也是徒勞。

縱然你清晨早起，※
深夜不眠，也徒然無益。

茹苦含辛，也僅得一飽；※
上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※
兒孫承歡是祂的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※
有如勇士手中的箭矢；

裝滿箭囊的人確實有福，※

城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二：我是上主的婢女，願祢的旨
意在我身上成全（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你在婦女中受讚頌，你的親
子同受讚頌，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※
祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；
因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※
使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十
藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，
使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵豐厚地傾注在我們身上，※
賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你在婦女中受讚頌，你的親

子同受讚頌，（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦四，4 / 5

時期一滿，天主就派遣祂的兒子來，

由女人所生，生於法律，為把在法律之下
的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

復活期外

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主與

你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

復活期

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主

與你同在，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：阿肋路亞，阿肋

路亞。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

謝主曲對經：瑪利亞，你是有福的，因為

你相信了：上主對你所說的

一切都將在你身上成就，

（阿肋路亞）。

禱 詞

第一式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚，我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

求祢因滿被聖寵者的轉求，俯聽我們。

或：

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的祈禱。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪利亞，肉身和靈魂都能分享基督天上的光榮，

—求祢使祢子女的心靈也能嚮慕同樣的光榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

—求祢因她的轉求，治愈懦弱的，安慰憂苦的，寬恕罪人，並賜給衆人救恩與平安。

祢曾使瑪利亞充滿恩寵，

—求祢也賜給我們祢豐富的恩寵。

求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結一致，

—並使信友們同耶穌的母親瑪利亞，同心合意的專務祈禱。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

—求祢使所有去世的人在祢的國內，能與諸聖共享永福。

我們的天父：

第二式

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世世代代受人稱揚。我們要熱烈的讚美天父，懇切的向祂祈禱：

滿被聖寵者，請爲我們轉求。

或：

求祢垂顧滿被聖寵者，並俯聽我們的

祈禱。

祢立了瑪利亞爲慈祥的母親，

—求祢使遭遇危難的人，能體驗到她的母愛。

祢曾使瑪利亞在耶穌和若瑟的家中成爲主母，

—求祢因她的轉求，使所有的家庭主婦，能在愛德和望德上，力求進步。

祢曾使瑪利亞在十字架旁剛毅堅強，也會使她在祢聖子復活時，滿心喜悅，

—求祢也安慰憂苦者，加強他們的希望。祢曾使瑪利亞傾聽祢的聖言，作祢忠實的

婢女，

—求祢因她的轉求，使我們成爲祢聖子的僕人和門徒。

祢立了瑪利亞爲天上的母后，

—求祢使所有去世的人，在祢的國內，能

與諸聖共享永福。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱 654 頁

星期六紀念聖母

常年期中如果星期六爲「自由紀念日」，可誦唸紀念聖母的日課。

序經對經：基督是瑪利亞之子，請大家前來朝拜。

或：在此童貞聖母瑪利亞的紀念日，請向上主歡呼歌唱。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩見聖母慶節通用 638 頁

聖詠、對經、短對答句及誦讀一等均

見聖詠集星期六通用

誦讀一

誦讀二可取自聖母慶節通用 647 頁，或從常年期星期六所指定誦讀，或從以下幾篇誦讀中任選。

選讀君士坦丁堡主教聖波克祿護道詞

祂深愛世人而甘願降生成人、
生於童貞女

「諸天，請由上滴下甘露，願雲彩降下正義，因為上主憐憫了祂的子民。願諸天踴躍歡欣，」因為當它們當初被創造時，亞當也是天主由處女地而形成，以天主的朋友與近親的身份而出現。「願諸天踴躍歡欣」，因為現在由於我們的主藉着攝取肉身降臨人間，而使世界聖化，並使人類脫離對偶像的祭獻。「願雲彩降下正義」，因為今天厄娃所犯的過錯，已經被貞女瑪利亞的聖潔，和她所生的那「人而

天主」所改正與寬恕。在這一天，曾經被判刑的亞當被豁免了那可怕的死刑。

因此，今天基督生自童貞女，按照天主的計劃，從童貞女攝取了人性：「聖言成了血肉，住在我們中間。」所以，童貞女成了天主之母。她雖是母親，卻仍是貞女；因為她生了成人的聖言，並沒有男性的干預。她保存了她的童貞，是因為聖言選擇了那奇妙的誕生方式。由於聖言在她身上取了人性，她是聖言的母親。因為是在她身上聖言成了血肉，顯示於人間，並與人類結合，這一切都是按照那位實行奇跡者的智慧與旨意。正如聖保祿所說：「基督按照血統說，也是從他們來的。」

事實上，祂從前、現在、將來常常是一樣的。然而，是爲了我們的緣故，祂才降生成人；因為祂深愛世人，而自願成

人，雖然祂從前並不是人。但是祂成人後，仍是天主，絲毫沒有變更。因此，祂是爲了我的緣故而變得與我相似；祂從前並不是現在這樣，但現在祂仍保留祂從前的原樣。最後，祂自願成人，是要使我們的痛苦變爲祂的痛苦，藉此準備我們作天主的義子，而把祂的王國賜給我們。但願我們藉着主耶穌基督的恩寵與仁慈都能相稱進入祂的王國。願光榮、尊敬、權能歸於祂、及父及聖神，從現在直到永遠。阿們。

對答詠 詠七一，6、19；默廿一，3

領：祂有如喜雨落在草原；

答：天主的榮耀充滿大地。

領：看哪，天主與人同在的帳幕，祂要與人同住；祂要親自居住在人間，作祂子民的天主。

答：天主的榮耀充滿大地。

或：選讀真福蓋立克院長講道詞

瑪利亞是基督之母及基督徒之母
瑪利亞生了唯一的兒子。在天上祂是天主父的唯一子，在地上祂是瑪利亞的唯一子。瑪利亞是唯一一身爲童貞、又爲母親的女子，她獲得了將天主子生在世上的榮耀，她在她聖子的肢體上也懷抱着這同一聖子。她在許多人身上認出是已形成的基督或正在形成的基督；她也被這些人稱爲母親，並不以此爲耻。

第一個厄娃有些不像一位母親，而更像一位繼母；因爲她所遺留給子女的是死刑的遺產，甚至在他們得見天日之前，就已得到這種遺產。她雖然被稱爲「衆生的母親」，但是最好稱她是衆生的毀滅者、

或亡者的母親，因為她生男育女的唯一果實就是死亡。由於她不能完成她身為母親的職責，瑪利亞代她完成了這奧跡。她是教會的預像，一如教會，她也是所有重生者的母親。她實在是生命的母親，使所有的人生活。當她產生這生命時，在某種意義下，她就是重生那將來靠這生命而生活的人。

基督的母親，藉此奧跡，自知身為衆基督徒的母親，也藉着她對他們的慈愛關懷與照顧、實在表現出一位母親。她對這些子女並不冷酷無情，好似他們並非己有。她的母胎雖曾只懷孕過一次，但從未失去生育能力，她仍不斷產生她母愛的果實。

倘若基督之僕——使徒，不斷地藉着愛心與熱誠生育子女，「直到基督在他們內

形成爲止」，那麼基督的母親不更是如此嗎？保祿是藉着宣講真理之言而生育子女，是藉此真理之言他們獲得重生；但是瑪利亞是藉一種更神聖、更相似天主的方式生育子女，即藉着生產聖言本身。我稱揚保祿的宣講職務，但我更讚賞、更尊敬在瑪利亞身上所完成的生育的奧跡。

你們還要看這些子女是否似乎不承認她是他們的母親。他們藉着信仰所賦予的本能的推動，在各種急需或危險中，會自動地立刻想到呼求她的名字，好似幼兒投到母親的懷抱。因此，我想我有理由去了解、聖經上所說的那句預言也是指的這些孩童：「你的子女們將在你內居住」；當然這句預言主要是指教會。

事實上，我們現在已經居住在至高者之母的助佑下，生活在她的保護下，猶如

棲身在她翅膀的庇蔭下。後來，我們將分享她的榮耀，好似倚偎在她慈母般的懷抱中享受她的撫慰。那時候，將可聽到衆子女們異口同聲、歡欣鼓舞地向他們的母親高呼說：「天主聖母，我們欣喜萬分：我們的居所就在你內。」

對答詠

瑪一，20、21；米五4、5

領：生於瑪利亞的那一位，是出自聖神；她要生一個兒子； 答：祂要從罪惡中救出自己的民族。

領：祂的光榮將達於地極，祂本人將是和平。 答：祂要從：

或：選讀金口·聖若望主教講道集

亞當與基督，厄娃與瑪利亞

你看到了這項驚人的勝利嗎？你看到了十字架的輝煌的成果嗎？現在你要我給

你講述一些更令人驚奇的事嗎？你要知悉獲致勝利的方式，你將更爲驚奇。基督戰勝了魔鬼，用的是與魔鬼用以致勝的同一方法與武器。請聽其所以然。

一位貞女，木頭，死亡：這是我們失敗的象徵。貞女就是厄娃（那時她仍未認識男人），木頭就是一棵樹，死亡是亞當所受的刑罰。但是，我們這失敗的象徵，貞女、樹木、死亡卻變成了勝利的象徵。因爲瑪利亞取代了厄娃，十字架聖木取代了那棵知善惡的樹，基督的死取代了亞當的死。

現在你是否看到，魔鬼是藉牠用以致勝的方法被打敗了？魔鬼藉着一棵樹制伏了亞當，基督用十字架戰勝了魔鬼；第一棵樹將人送進陰府，但十字架卻使已進入陰府的人復出。再者，第一棵樹用作遮

掩那因赤身而害羞的人，十字架卻在衆目注視之下把那赤裸的勝利者高高舉起。

第一個死亡將所有以後誕生的人們定了罪，第二個死亡甚至使以前誕生的人們復活。「誰能述說上主所作的大事？」我們藉着死亡成了不朽的。這就是十字架的偉大成果。

你現在了解了這項勝利嗎？你了解了如何獲致勝利嗎？你現在要知道，這項勝利的獲得，我們並沒有付出任何代價。我們並沒有血染我們的武器，沒有參加戰鬥的行列，沒有受傷，沒有看到戰爭；但是我們卻得到了勝利。戰鬥是主的事，勝利的冠冕卻歸我們。勝利既然是我們的，我們今天要像兵士一般齊聲歡唱勝利的讚美詩，頌揚我們的主說：「死亡已經被勝利吞滅。死亡啊，你的勝利在那裏？死亡

啊，你的毒刺在那裏？——

這一切都是十字架的光輝戰果。十字架是我們抵抗魔鬼而舉起的勝利標誌，是我們抵抗罪惡的利劍，基督用以刺透毒蛇的利劍。十字架是天父的旨意，是祂唯一子的光榮，是聖神的榮耀，是天使的榮耀，是教會的保障，是保祿的驕傲，是聖徒們的依靠，是整個世界的光明。

對答詠

領：上主的善意使我人獲享這種殊榮：

答：使瑪利亞出於厄娃的後裔，猶如一朵玫瑰出於荊棘。

領：這樣，美德克服了過失，聖寵戰勝了罪惡。 答：使瑪利亞：

或：選讀梵二大公會議教會憲章

瑪利亞是教會的典型

榮福童貞以其身為天主母的特殊身份和恩賜，使她與聖子救主相契；這種職份以及她特別享有的特殊恩寵與職份，也使她與教會密切聯繫。依聖安博所教導的，天主之母，在信德、愛德及與基督完美結合的層面上，是教會的典型。

實際上，教會自身也有理由被稱為母親及貞女，但是在教會的奧跡中，榮福童貞瑪利亞首先以卓越而特殊的方式提供了作母親又同時保持童貞的表率。她藉着信德與服從，在人間生育了天主聖子，但她並沒有認識男子，而是靠聖神的庇蔭。她是新厄娃，她未曾聽從古代的毒蛇，卻毫不猶疑地相信了天主的使者。她所生的兒子，被天主立為「衆弟兄中的長子」，就是衆信者中的長子；因此她是以其母愛對

他們的重生和教育，盡其合作的職份。

教會默觀聖母深奧的聖德、效法她的愛德，忠實地實踐天主的旨意，教會自己也由於忠實接受天主聖言而成為母親。因為教會藉講道與洗禮把新而不朽的生命帶給那由聖神所孕育、而生自天主的子女們。她自己是貞女，因為她將她對基督淨配的忠信保持純潔與完整。教會效法其主的母親，靠聖神的能力忠貞地保持着完整的信德、堅強的望德、誠摯的愛德。

雖然教會在聖母身上已達到完美的地步，因為她本身「沒有任何污點或縐紋」，但是基督的信徒卻仍在努力克服罪惡，增進聖德。因此他們仰望瑪利亞，她是聖德的典型，照耀着整個特選者的團體。教會以孝愛之情思念她，在降生成人之聖言的光照下靜觀她，就會以虔敬的心情逐漸深

入聖言成人的崇高奧蹟，並日益肖似其淨配基督。

由於瑪利亞深深地進入了天主的救恩史中，在某種意義下似乎在她身上滙集了並反映出信仰的主要內容。當她成爲宣講或敬禮的對象時，她就指引信徒們投奔她的聖子及其祭獻，並去接受天父的眷愛。教會在追求基督的光榮時，也就日益肖似她最高的典型——瑪利亞，在信德、望德、愛德上不斷前進，在一切事上尋求並隨從天主的旨意。

因此，教會在從事使徒工作時，有理由仰賴瑪利亞的幫助，她因聖神受孕並以童身生了基督，這樣也使基督藉着教會得以在信徒們心中誕生並成長。童貞聖母的一生是母愛的懿範，所有分擔教會使徒使命而從事人類重生工作的人員，都應懷着

這種母愛的精神。

對答詠

領：救恩已藉着童貞瑪利亞、爲所有信者來到了世界。

答：她生命的光輝照耀着整個教會。

領：我們要虔誠慶祝童貞聖母瑪利亞的紀念日。 答：她生命：

其他任選誦讀二可取自聖母無玷之心

紀念日，或七月十六日

結束禱詞 見聖母慶節通用 654 頁

晨 禱

讚美詩

一 光榮的童貞聖母，

你是世海的曉星，

面對你的光輝，

羣星甘拜下風；

二、身爲受造物，

却撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三、厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信衆的生命。

四、天國的大道開放，

領人直奔天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五、你是上天的大門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六、光榮歸於父，

及子及聖神，

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

聖詠、聖歌及對經見聖詠集星期六通

用

簡短讀經 可從下列讀經中任選

(一) 迦四，4 / 5

時期一滿，天主就派遣祂的兒子來，

由女人所生，生於法律，爲把在法律之下

的人贖出來，使我們獲得義子的地位。

短對答詠

領：瑪利亞，你生了兒子，你的童貞

並無損傷。 答：瑪利亞：

領：天主之母，請爲我們祈禱。

答：你的童貞並無損傷。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

(二) 依六一，10

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡躍於我的天主，因為祂給我穿上救恩的衣服，給我披上義德的外衣，使我有如頭戴花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。

短對答詠

領：上主簡選了她，預先簡選了她。

答：上主：

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

(三) 默，一二，1

那時，天上出現了一個大異兆：有一個女人，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠。

短對答詠

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵，主

與你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

讚主曲對經：可從下列對經中任選

(一) 我們要虔誠慶祝至聖童貞瑪利亞的紀念

日，求她在主耶穌基督面前為我們轉求。

(二) 童貞瑪利亞，你在上主、至高的天主面前

前蒙受了降福，你超越世界上所有的婦

女。

(三) 無原罪童貞，你為我們恢復了已喪失的

生命：你從天上接受了一個兒子，為世

界生育了一位救主。

(四) 萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主與你同

在；你在婦女中受讚頌，阿肋路亞。

(五) 無原罪童貞瑪利亞，我們不知道怎樣

才能相稱地讚美你，因為我們透過你，

才得到了我們的救主耶穌基督。

(六)你是耶路撒冷的榮耀，你是以色列的喜樂，你是我們民族的大光榮。

禱 詞

第一式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

義德的太陽，祢使無玷貞女猶如燦爛的曙光，在祢面前出現，

！求祢使我們常在祢眷顧之下生活。

永恒的聖言，祢揀選了瑪利亞，猶如不朽的約櫃，作為祢的居所，

！求祢救我們脫免罪惡的玷污。

我們的救主，祢被釘之時，有祢的母親陪伴在十字架旁，

！求祢因她的轉求，使我們愉快的分擔祢

的苦難。

至良善的耶穌，祢在十字架上，曾將瑪利亞賜給了若望作母親，

！求祢使我們在生活中表現出是她的子女。

我們的天父：

第二式

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生，我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，請使祢的母親為我們轉求。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢的母親絲毫不受罪惡的玷污，

！求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的

純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為最純潔的住所和聖神的寶殿，

！求祢使我們成為祢聖神永久居住的聖殿。

永恒的聖言，祢教導祢的母親，為自己選

擇了最好的一份，

——求祢使我們效法她，追求永生的食糧。

萬王之王，祢使祢的母親、肉身與靈魂同

升天國，

——求祢使我們常思念天上的事。

天地的主宰，祢立瑪利亞為母后，位居祢
的右邊，

——求祢使我們也能分享同樣的光榮。

我們的天父：

結束禱詞 見聖母通用，654 頁

日間祈禱

一切如聖詠集平日星期六的日課。



(三)使徒慶節通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 687 頁

聖詠吟唱

聖詠 一一六

對經一：耶穌把祂的門徒叫來，從他

們中間簡選了十二人，稱他

們爲使徒，（阿肋路亞）。

萬國啊！請讚美上主，※

萬民哪！請歌頌上主。

因爲上主對我們慈悲無量，※

祂的眞誠永世常存。

對經一：耶穌把祂的門徒叫來，從他

們中間簡選了十二人，稱他

們爲使徒，（阿肋路亞）。

聖詠 一四七

對經二：他們捨棄了魚網，跟隨了他

們的主、救世者，（阿肋路

亞）。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因爲祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※
祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※
把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有如此恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：他們捨棄了魚網，跟隨了他
們的主、救世者，（阿肋路
亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：你們是我的朋友，因為你們

忠心愛我，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※
祂在天上，在基督內，
賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，
已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心，按照自己的決意，十
藉耶穌基督預定了我們，※
成爲祂的義子而歸祂所有。

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。
我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達。

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：你們是我的朋友，因為你們
忠心愛我，（阿肋路亞）。

簡短讀經

宗二，42 / 45

他們恒心聽使徒們的訓誨，時常團聚，擘餅，祈禱。因為天主藉使徒們顯了許多奇蹟異事，每人都懷著敬畏之情。信友常聚集一處，一切所有皆歸公用。他們把產業和財物變賣，按照每人的需要加以分配。

短對答詠

復活期外

領：如果你們彼此相親相愛，

答：如果：

領：世人就因此會認出來你們是我的

門徒。 答：如果：

領：願光榮歸於父： 答：如果：

復活期

領：如果你們彼此相親相愛，阿肋路

亞，阿肋路亞。 答：如果：

領：世人就因此會認出來你們是我的

門徒。 答：阿肋路亞，阿肋路

亞。

領：願光榮歸於父： 答：如果：

謝主曲對經：不是你們簡選了我，而是我簡選了你們，並派遣你們去結果實，使你們的果實常存，

(阿肋路亞)。

禱 詞 見第二晚禱 691 頁

結束禱詞 見專用

序經對經：請大家前來朝拜主——使徒們的君王。

復活期：阿肋路亞，請大家前來朝拜主

——使徒們的君王，阿肋路亞。

聖詠九四，3 頁

誦 讀

讚美詩 見晨禱 684 頁

聖詠吟唱

聖詠一八

對經一：他們的聲音傳遍大地，他們的言語直達地極（阿肋路亞）。

高天陳述天主的光榮，※
穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※
是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空為太陽搭起了帷帳，十
太陽好似新郎步出洞房，※
又像壯士就道，欣然奔放。

從天這邊出發，繞到天那邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經一：他們的聲音傳遍大地，他們的言語直達地極（阿肋路亞）。

聖詠六三

對經二：他們傳述了天主的作為，領悟了祂所作的事跡（阿肋路亞）。

亞）。

天主，求祢俯聽我沉痛的呼聲，※
保全我的性命免遭仇敵的恐嚇。

求祢保護我遠離惡人的暗算，※
使我脫免歹徒的擾亂。

他們磨快舌頭有如利劍，※
口出惡言好像射箭；

他們隱在暗處，襲擊無辜，※
突然發射，肆無忌憚。

他們彼此慫恿，圖謀作惡，※
暗佈羅網說：「誰能發覺？」

他們擬定周密的陰謀，※

人心好似深淵，難以探測。

豈知天主突然射出一箭，※

他們必會立即身受重創。

他們的狂言反使他們顛仆，※

看見他們的人，都將搖頭譏諷。

衆人都要起敬起畏，傳述天主的作爲，※

領悟天主所作的事跡。

義人要因上主而喜樂，

並向祂投靠，※

心地正直的人也因此而自豪。

對經二：他們傳述了天主的作爲，領

悟了祂所作的事跡（阿肋路

亞。）

聖詠九六

對經三：他們宣講了天主的正義，萬

民看到了祂的光榮（阿肋路

亞）。

上主爲王，願大地踴躍，※

所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

烈火在祂前面行進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像、誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經三：他們宣講了天主的正義，萬

民看到了祂的光榮（阿肋路

亞。）

領：他們宣講讚頌天主，稱述祂的奇能

（阿肋路亞。）

答：以及祂所行的奇跡（阿肋路亞）。

復活期外

誦讀一 恭讀致格林多人前書

一，18 / 二，5

使徒們宣講十字架

十字架的道理，為喪亡的人是愚妄，為我們得救的人，却是天主的德能，因為經上記載：「我要摧毀智者的智慧，廢除賢者的聰明。」智者在那裏？經師在那裏？這世代的詭辯者又在那裏？天主豈不是使這世上的智慧變成了愚妄嗎？因為世人沒有憑自己的智慧，認識天主，天主就以祂的智慧，決意以愚妄的道理來拯救那些相信的人。的確，猶太人要求的是神蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講的，却是被釘在十字架上的基督：這為猶太人固然是絆腳石，為外邦人是愚妄，但為那些蒙召的，不論猶太人或希臘人，基

督却是天主的德能和天主的智慧：因爲天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人堅強。

弟兄們！你們看看你們是怎樣蒙召的：按肉眼來看，你們中有智慧的人並不多，有權勢的人也不多，顯貴的人也不多；天主偏召選了世上愚妄的，爲羞辱那有智慧的；召選了世上懦弱的，爲羞辱那堅強的；甚而天主召選了世上卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的，爲消滅那些有的，爲使一切有血肉的人，在天主前無所誇耀。你們得以結合於基督耶穌內，全是由於天主，也是由於天主，基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者，正如經上所記載的：「凡要誇耀的，應因主而誇耀。」

弟兄們，就是我從前到你們那裏時，

也沒有用高超的言論或智慧，給你們宣講天主的奧義，因爲我會決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱、又恐懼；又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂德能的表現，爲使你們的信德不是憑人的智慧，而是憑天主的德能。

對答詠

瑪十 18， 19， 20

領：當你們站在君王和官長面前時，不要擔心你們要說什麼：

答：因爲那時候，天主自會指示你們應該說什麼。

領：因爲那說話的不是你們，而是你們父的聖神在你們內說話。

答：因爲那：

誦讀一或：恭讀致格林多人前書

四，1-16

我們要師法使徒們，一如他們師法了基督

人當以我們爲基督的服務員和天主奧秘的管理人。說到管理人，所要求於他的，就是要他表現忠信。至於我，或受你們的審斷，或受人間法庭的審斷，爲我都微不足道，就連我自己也不審斷自己，因爲我雖然自覺良心無愧，但我絕不因此就自認爲義人；那審斷我的只是主。所以，時候未到，你們什麼也不要判斷，只等主來，祂要揭發暗中的隱情，且要顯露人心的計謀：那時各人纔可由天主那裏獲得讚譽。

弟兄們，我爲了你們的緣故，把這些事應用在我自己和阿頗羅身上，好使你們

跟我們學習「不可越過字面所記載的，」免得有人自大，高看這個，鄙視那個。誰使你異於別人呢？你有什麼不是領受的呢？既然是領受的，爲什麼你還誇耀，好像不是領受的呢？你們已經飽滿了，已經富足了，已無需我們，自己可以爲王了；恨不得你們真爲了王，好叫我們與你們一同爲王！我以爲天主把我們作使徒的列在最後的一等，好像被判死刑的人，因爲我們成了供世界、天使和世人觀賞的一場戲劇。我們爲了基督成了愚妄的人，你們在基督內却成了聰明的人；我們軟弱，你們却強壯；你們受尊敬，我們受羞辱。直到此時此刻，我們仍是忍饑受渴，衣不蔽體，受人毒打，居無定所，並且親手勞碌操作。被人咒罵，我們就祝福，被人迫害，我們就忍受；被人誹謗，我們就勸

戒；直到現在，我們仍被視爲世上的垃圾和人間的廢物。

我寫這些話，並不是要使你們羞愧，而是爲勸告你們，就如同勸告我所親愛的孩子一樣，因爲你們縱然在基督內有上萬的教師，但爲父親的却不多，因爲是我在基督耶穌內藉福音生了你們。所以我求你們：要效法我！

對答詠 若十五，15；瑪十三，1

領：我不再稱你們爲僕人，而稱你們爲朋友。 答：因爲我把從父那裏所聽到的一切，都告訴了你們。

領：天國奧秘的知識已賜給了你們；你們的眼睛是有福的，因爲看得見；你們的耳朵是有福的，因爲聽得見。 答：因爲我：

復活期

誦讀一 恭讀宗徒大事錄 五，12-32

初期教會中的使徒

使徒們在百姓中行了許多神蹟奇事。

衆信徒都同心合意地聚在撒羅滿廊下，其他的人沒有一個敢與他們接近的；但是百姓都稱讚他們。信主的人越來越增加，男女的人數極其衆多。使徒們行了這樣多的奇蹟，甚至有人把病人抬到街上，放在床上或褥子上，好叫伯鐸走過的時候，至少他的影子能遮在一些人身上。還有耶路撒冷四周城內許多的人，抬着病人和被邪魔所纏擾的人，齊集而來，他們都得了痊癒。

大祭司和他的一切同人，即撒杜塞黨人，都起來，嫉恨填胸，下手捉住使徒，把他們押在公共拘留所內。夜間，有上主的天使打開了監獄的門，領他們出來說：「你們去，站在聖殿裏，把一切有關生命

的話，講給百姓聽。」他們領了命，天一亮就進入聖殿施教。大祭司和他的同黨來召開公議會，卽以色列子民全長老議會，差人去監獄裏，把使徒們提出來。差役來到，在監獄中沒有找到他們，便回去報告說：「我們確實看見監獄關鎖的非常牢固，衛兵也站在門前，但一打開門，裏面却找不到一個人。」聖殿警官和祭司長一聽這些話，十分納悶，不知發生了什麼事。忽有一個人來向他們報告說：「看哪，你們押在監獄裏的人，站在聖殿裏教訓百姓。」

聖殿警官就同差役去把他們領來，但未用武力，因為怕百姓用石頭打他們。他們把使徒領來之後，叫他們站在公議會中，大祭司便審問他們，說：「我們會嚴厲命令你們，不可用這名字施教。你們看，你

們却把你們的道理傳遍了耶路撒冷，你們有意把這人的血推到我們身上來啊！」伯鐸和使徒們回答說：「聽天主的命應勝於聽人的命。我們祖先的天主復活了你們下毒手懸在木架上的耶穌。天主以右手舉揚了祂，使祂作首領和救主，爲賜給以色列人悔改和罪赦。我們就是這些事的證人，並且天主給那些服從祂的人所賞的聖神，也爲此事作證。」

對答詠

宗四，33，31

領：使徒們以大能，爲主耶穌的復活作證。 答：他們在衆人面前大受愛戴，阿肋路亞。

領：他們充滿了聖神，大膽地宣講天主的真道。 答：他們在：

誦讀二 見使徒專用

節日、慶日 唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見使徒專用

晨 禱

讚美詩

一 基督的使徒，
聖城的基礎和棟樑，
來自加里肋亞的貧苦村莊，
完成了永垂的偉業，
獲得了不朽的榮光。

二 救世羔羊的光輝，
帶領你們前行，
進入新的耶路撒冷，
把基督的福音，
傳播到天下萬邦。

三 你們不辭辛勞，
到處宣講真道，
以殉道的熱血，

建立教會，修築天主的殿堂。

四 昔日播種，今天豐收，
帶領無數子民赴天鄉。

光榮歸於基督，
及父及聖神，
萬世無疆。阿們。

對經一：這是我的命令，你們該彼此
相愛，如同我愛了你們一樣，
（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：人如果爲自己的朋友捨命，
再沒有比這種愛情更偉大的
了，（阿肋路亞）。

對經三：主說：你們如果照我的吩咐
去作，你們就是我的朋友，
（阿肋路亞）。

簡短讀經

弗二，19 / 20

你們已不再是外方人或旅客，而是聖徒的同胞，是天主的家人；已被建築在使徒和先知的基礎上，而基督耶穌自己就是這建築物的角石。

短對答詠

復活期外

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。 答：統治

普天率土。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。 答：阿肋

路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：羔羊的十二位使徒的名字刻在

聖城耶路撒冷的基石上；羔

羊自己就是聖城的明燈，

（阿肋路亞）。

禱詞

親愛的弟兄，我們從使徒手中接受了天上的產業，我們要感謝天父賞賜的一切恩惠，向祂歡呼：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

上主，我們讚美祢，因爲使徒們傳給了我們聖體聖血的盛筵，

—使我們得到補養，使我們生活。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢命令使徒們給我們準備了祢聖言的筵席，—使我們獲得光明和喜樂。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢在使徒身上建立了祢的聖教會，

—使我們成爲一體。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢託付給使徒們的聖洗和告解聖事，

—使我們滌除一切罪污。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞 見使徒專用

日間祈禱

午前

對經：你們要去宣講天國的福音：你

們白白得來的，也要白白分施，

（阿肋路亞）。

簡短讀經

格後五，19 b / 20

天主在基督內使世界與自己和好，不再追究他們的過犯，且將和好的話放在我

們口中。所以我們是代基督作大使了，好

像是天主藉着我們來勸勉世人。我們如今

代基督請求你們：與天主和好！

領：他們的聲音傳遍普世，（阿肋路

亞），

答：他們的言語達於地極，（阿肋路

亞）。

午時

對經：我常與你們在一起，直到今世

的終結，（阿肋路亞）。

簡短讀經

宗五，12 a，14

宗徒們在百姓中行了許多徵兆，顯了

許多奇蹟。信主的男女日見增多。

領：他們遵守了天主的約言，（阿肋

路亞），

答：和祂的誠命（阿肋路亞）。

午後

對經：你們要憑着堅忍保全你們的靈魂，（阿肋路亞）。

如唸補充聖詠，則詠一二五可以詠一二八取代532頁。

簡短讀經

宗五，41-42

使徒們出了公議會，滿心喜歡，因為他們堪當為這名字受侮辱。他們每天不斷在聖殿內，或挨戶施教，講論耶穌的福音。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！（阿肋路亞）。

答：因為你們的名字已經寫在天上了，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見使徒專用

第二晚禱

讚美詩

一、普天同慶，
大地歡騰，

萬民齊聲讚頌，
使徒的光榮；

二、你們是世界的裁判，
你們是人間的光明，
請垂視我們的虔敬，
請俯聽我們的禱聲。

三、你們有權釋放，
也有權束縛，
請解除我們的罪過，
醫治我們的苦痛；

四、請帶領我們，
投奔耶穌長兄，
在世多立善功，
死後榮進天廷。
五、末日基督再臨，

審判世界顯威能，
爲我們祈求救主，
大發慈悲，恩賜永生。

六光榮歸於父，
和拯救人類的聖子，
以及施慰的聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一五

對經一：你們是在我受考驗時與我在
一起的人，（阿肋路亞）。

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※
我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※
「人心虛僞，不可信託」。

上主賜我宏恩，※
我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經一：你們是在我受考驗時與我在

一起的人，（阿肋路亞）。

聖詠一二五

對經二：我在你們中間，好像是僕人

一樣，（阿肋路亞）。

上主率領俘虜回到熙雍，※

我們彷彿身在夢中。

那時，我們滿心歡樂，※

我們引吭高歌。

那時，異民彼此說：※

「上主爲他們作了大事！」

上主爲我們行了奇蹟，※

我們都滿心歡喜。

上主，求祢領我們重歸故里，※

好像沙漠中再見小溪。

含淚播種的，※

必含笑收割。

他們且行且哭，出去播種耕耘，※

他們載欣載奔，回來背著麥捆。

對經二：我在你們中間，好像是僕人一

樣，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3 / 10

對經三：我不再稱你們爲僕人，却

稱你們爲朋友，因爲我從

父那裏聽來的一切，都已

經告訴你們了，（阿肋路

亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因爲祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕。

祂又出於愛心按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵。

我們藉祂愛子的血，在祂的愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵

豐厚的傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三：我不再稱你們爲僕人，却稱

你們爲朋友，因爲我從父那

裏聽來的一切，都已經告訴

你們了，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弗四，11-13

基督賜與這些人作使徒，那些人作先

知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，
爲成全聖徒，使之各盡其職；爲建樹基督
的身體，直到我們衆人都達到對於天主子，
有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到
基督圓滿年齡的程度。

短對答詠

復活期外

領：請在列邦中傳述上主的光榮。

答：請在：

領：在萬民間宣揚祂行的奇事。

答：傳述上主的光榮。

領：願光榮歸於父： 答：請在：

復活期

領：請在列邦中傳述上主的光榮，阿

肋路亞，阿肋路亞。 答：請在：

領：在萬民間宣揚祂行的奇事。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：請在：

謝主曲對經：在重生的世代，當人子坐在

祂光榮的寶座上時，你們也

要坐下審判以色列十二支派，

（阿肋路亞）。

禱詞

各位弟兄，我們是建築在使徒的基石上的，我們要為神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢要祢的聖子由死者中復活後，先

顯現給使徒們，

一求祢使我們為祢作見證，直到天涯地角。

祢曾派遣祢的聖子到世界上來，向窮人傳

報福音，

一求祢使我們向所有受造物宣講福音。

祢曾派遣祢的聖子傳播聖言的種子，

一求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉

快的獲得豐收。

祢曾派遣祢的聖子，用祂的聖血使世界與

祢修好，

一求祢使我們眾人共同努力，促進人類的

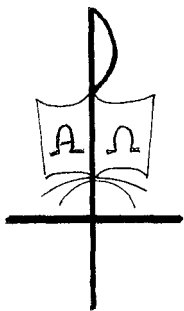
和睦。

祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

一求祢恩准去世的人，進入真福的天國。

我們的天父：

結束禱詞 見使徒專用



(四) 多位殉道者通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 711頁

聖詠吟唱

聖詠一一七

壹

對經一

多位殉道：這些聖者歷盡艱苦，得到
了殉道的榮冠，（阿肋路
亞）。

一位殉道：凡在人面前承認我的，我
在我天父面前，也必承認
他，（阿肋路亞）。

請你們頌謝上主，因為祂美善寬仁，※

祂的慈愛永遠常存。

願以色列子民說：※

上主的慈愛永遠常存。

願亞郎的家族說：※

上主的慈愛永遠常存。

願敬畏上主的人說：※

上主的慈愛永遠常存。

我在急難中呼求上主，※

祂俯聽了我，將我救出。

上主在我身邊，我無恐無懼，※

世人對我又能如何？

上主在我身邊，作我的助祐，※

我必見到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

勝過依賴世人；

投奔上主，※

勝過依賴權貴。

對經一

多位殉道：這些聖者歷盡艱苦，得到了殉道的榮冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡在人面前承認我的，在我天父面前，也必定承認他，（阿肋路亞）。

貳

對經二

多位殉道：這些聖者手持棕樹枝來到了天國，他們堪當由天主手中接受花冠，（阿肋路亞）。

一位殉道：凡跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光，（阿肋路亞）。

縱然萬民都來圍困我，※

我必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們由四方來圍困我，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

縱然他們猶如黃蜂一般的圍困我，+

好似荆棘中焚燒的烈火，※

我也必能以上主的名把他們消滅。

雖然他們用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前來扶持我。

上主是我的力量，我的歌詠，※

上主是我的救主。

在義人居住的帳幕中，※

響起了勝利的歡呼聲；

上主的右手獲得了勝利！+

上主的右手把我高高舉起，※

上主的右手獲得了勝利。

我不至於死，我要生存，※

我要宣揚上主的化工。

上主懲罰我嚴厲非常，※
但沒有把我交於死亡。

對經二

多位殉道：這些聖者手持棕樹枝來到
了天國，他們堪當由天主
手中接受花冠，（阿肋
路亞）。

一位殉道：凡跟隨我的，決不在黑暗
中行走，必有生命的光，
（阿肋路亞）。

聖歌

伯前一，21 / 24

對經三

多位殉道：殉道者為基督作證而死，
他們將永遠生活，（阿肋
路亞）。

一位殉道：我們能為基督飽嘗痛苦，
就能從基督多得安慰，

（阿肋路亞）。

基督為我們忍受了痛苦，十
給你們留下了榜樣，※

使你們能追隨祂的足跡。

祂平生從未犯罪，※

從未口出欺人之言。

祂受辱罵，從不還口；十

祂受虐待，也不報復，※

只把自己交付給那公義的審判者。

祂身懸在十字木架上，※

親身承擔了我們的罪過。

使我們死於罪惡，而活於正義，※

你們是因祂的創傷才獲得痊癒。

對經三

多位殉道：殉道者為基督作證而死，

他們將永遠生活，（阿肋
路亞）。

一位殉道：我們能為基督飽嘗痛苦，
就能從基督多得安慰，

(阿肋路亞)。

復活期外

簡短讀經

羅八，35，37 / 39

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是因苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？靠着那愛我們的主，我們在這一件事上，大獲全勝，因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

短對答詠

領：義人的靈魂在天主手裏。

答：義人：

領：死亡的痛苦不能傷害他們。

答：義人：

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：這些人輕視了世俗的生活，

獲得了天國的賞報，並在羔

羊的血中洗淨了他們的衣服，

天國是他們的。

禱 詞 見第二晚禱 716 頁

復活期

簡短讀經

默三，10 / 12

因為你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在試探期中保存你，這時期將要臨於全世界，為試探世界上的居民。我快要來；你應堅持你所有的，免得人奪去你的花冠。

勝利的，我要使他成爲我殿宇的柱子，決不再讓他到外面去，我還要把我天主的名號，和從天上，我天主那裏降下的我天主的城邑，即新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，寫在他身上。

短對答詠

領：聖者、義者，你們要在上主內歡

欣，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：聖者：

領：天主簡選了你們作爲祂自己的人，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父：： 答：聖者：

謝主曲對經：上主，永恒的光輝將爲祢的

聖者照耀，他們將分享祢永

恒的幸福，阿肋路亞。

禱 詞 見第二晚禱 716 頁

結束禱詞 見殉道聖人專用，無專用者時，

見晨禱 709 頁

序經對經：主是殉道者的君王，請大家前

來朝拜，（阿肋路亞）。

聖詠九四 3 頁。

誦 讀

讚美詩

一、基督、殉道者的偉大君王，

爲了追隨祢的芳踪，

祢的忠實信徒，

不怕犧牲性命。

二、世俗的榮華富貴，

不足以吸引他們的心靈；

寧願忍苦受辱，

勇敢爲祢作證。

三、使我們效法諸聖：

爲了獲得永生，
不惜捨棄暫世的福樂，

忍受各種苦刑。

四、願天主教、子及聖神，

以及天上的殉道諸聖，

世世代代，

永享光榮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：殉道諸聖爲了基督在地上傾

流了鮮血，因此獲得了永遠

的賞報（阿肋路亞）。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，十

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※
擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：十

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉粹他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經一：殉道諸聖爲了基督在地上傾

流了鮮血，因此獲得了永遠

的賞報（阿肋路亞）。

聖詠三二 壹

對經二：義人將永遠生活，在上主那

裏有他們的賞報（阿肋路

亞）。

義人，請向上主踴躍歡呼，※

正直的人理當讚美上主。

請你們彈琴稱謝上主，※

彈奏十弦琴歌頌上主。

請你們向上主高唱新歌，※

在歡呼聲中彈琴奏樂。

因爲上主的話句句真實，※

祂的一切作爲完全可靠。

祂愛護正義和公理，※

祂的慈愛瀰漫大地。

因上主的一句話，諸天造成，※

因上主的一口氣，萬象發生。

祂聚集海水，好像裝入皮囊，※

祂安置深淵好像放入庫房。

願整個大地敬畏上主，※

願普世居民表示恐懼。

因祂一發言，萬有形成，※

祂一出命，萬物化生。

上主使異邦的計劃破壞，※

使萬民的策略失敗。

上主的計劃却永恒不變，※
祂心中的謀略萬代長存。

對經二：義人將永遠生活，在上主那裏有他們的賞報（阿肋路亞）。

亞）。

聖詠三二 貳

對經三：我的聖者，你們在這個世界

上打了一場好仗，我要酬報

你們的辛勞（阿肋路亞）。

尊上主為天主的民族真是有福！※

上主選為產業的國民真是有福！

上主由天眷顧，※

觀看所有居民。

祂由自己的居處，※

垂視居於大地的人民。

祂塑造了他們的心靈，※

洞悉他們的一切言行。

君王並不能因大軍而戰勝，※
巨人也不能因力大而救命。

靠馬得勝，乃是枉然，※
體力雖大，難得保全。

因為上主的眼睛垂視那敬畏祂的人，※
眷顧那些投靠祂慈愛的人。

祂為救他們免於死亡，※

在饑荒中養活他們。

我的靈魂仰望上主，※

祂是我們的救助和保障。

因為我們的心靈將因祂而歡騰，※

我們寄望於祂的聖名。

上主，求祢向我們廣施慈愛，※

滿足我們對祢的期待。

對經三：我的聖者，你們在這個世界

上打了一場好仗，我要酬報

你們的辛勞（阿肋路亞）。

領：我們的心靈期望上主（阿肋路亞）。
答：祂是我們的救助和保護（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧篇 三，1-15

義人的靈魂在天主手中

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能再傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，認為他們去世是受了懲罰，離我們而去，彷彿是歸於泯滅；其實，他們是處於安寧中；雖然在人看來，他們是受了苦；其實，却充滿着永生的希望。他們受了些許的痛苦，却要蒙受絕大的恩惠，因為天主試驗了他們，發覺他們配作自己人：祂試驗了他們，好像爐中的黃金；悅納了他們，有如悅納全燔祭。他們蒙眷顧時，必閃爍發光，有如禾楷間往來飛馳的火

花。他們要審判萬國，統治萬民，上主要永遠作他們的君王。倚恃上主的人，必明白真理；忠信於上主的人，必與祂同住，因為恩澤與仁慈，原歸於祂所選拔的人。

但是不虔敬的人，必因他們的思念而遭受懲罰，因為他們蔑視了義人，離棄了上主。輕視智慧和教訓的人是有禍的：他們的希望只有落空，勞苦只是徒然，工作只有失敗；他們的妻子愚蠢，子女邪惡，後裔可咒罵。

荒胎無罪，而又不知床第罪惡的婦女，是有福的；到靈魂受眷顧的時候，她必富有果實。同樣，不生育的男人，手若不作非法的行爲，心不思念違背上主的惡事，是有福的；天主見他忠貞，必賜給他特賞，在上主的聖殿中，賜給他更稱心的一份。因為高尚的勞苦必結榮譽的果實，

智慧的根蒂絕不會中斷。

對答錄

參閱弗四，4，5

領：聖人們爲主流血，壯烈成仁；他們生時愛慕了基督，死時效法了基督。 答：因而榮獲冠冕，凱旋升天。

領：他們同有一位聖神，堅持一個信仰。 答：因而榮：

復活期

誦讀一

恭讀默示錄

七，9-17

被選者的衆多

我、若望看見有一大羣人，沒有人能夠數清，是來自各邦國、各支派、各民族、各異語的。他們都站在寶座和羔羊面前，身穿白衣，手持棕櫚枝，大聲呼喊說：「救恩來自那坐在寶座上的我們的天

主，並來自羔羊！」於是所有站在寶座、長老和那四個活物周圍的天使，在寶座前俯伏於地，朝拜天主說：「阿們。願讚頌、光榮、智慧、稱謝、尊威、權能和勇氣，全歸於我們的天主，至於無窮之世。阿們。」

長老中有一位問我說：「這些穿白衣的人是誰？他們是從那裏來的？」我回答他說：「我主，你知道。」於是他告訴我說：「這些人是由大災難中來的，他們會在羔羊的血中洗淨了他們的衣裳，使衣裳雪白，因此，他們得站在天主的寶座前，且在祂的殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的，也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何炎熱再也不損傷他們，因爲，那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉；天主也

要從他們的眼上拭去一切眼淚。」

對答詠

參閱智十，17 ~ 20

領：上主，祢的聖者遵守了祢的誠命，走上了奇妙的旅程。

答：海水中出現了乾地，使他們安全走過紅海，順利穿過洪濤。阿肋路亞。

領：上主，他們同聲頌揚祢的奇能，歌頌祢的聖名。 答：海水中：

常年期

誦讀一

恭讀致羅馬人書 八，18 ~ 39

沒有任何事物能使我們與天主的愛相隔絕

弟兄們：我實在以為現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的。凡受造之物都熱切地等待天主子女

的顯揚，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同歎息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中歎息，等待着義子期滿的實現，即我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。同時，聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求纔對，而聖神却親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為祂是按照天主的旨意代聖徒轉求。而

且我們也知道：天主使一切協助那些愛祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，獲得益處，因為祂所預選的人，也預定他們與祂的兒子的肖像相同，好使他在衆多弟兄中作長子。天主不但召叫了祂所預定的人，而且也使祂所召叫的人成義，並使成義的人，分享祂的光榮。

面對這一切，我們可說什麼呢？若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？祂既然沒有憐惜祂的兒子，反而爲我們衆人把祂交出了，豈不也把一切與祂一同賜給我們嗎？誰能控告天主所揀選的人呢？是使人成義的天主嗎？誰能定他們的罪？是那已死或更好說已復活，現今在天主右邊，代我們轉求的基督耶穌嗎？那麼，誰能使我們與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是

刀劍嗎？正如經上所載：「爲了你，我們整日被置於死地，人將我們視作待宰的羶羊。」然而，靠着那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝，因爲我深信：無論死亡、生活、天使、掌權者、現存的、或將來的事物、有權能者、崇高或深遠的勢力、或其他任何受造之物、都不能使我們與天主的愛相隔絕，就是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

對答詠

瑪五44，48

領：你們要愛仇人，善待那惱恨你們的人，要爲那迫害你們和毀謗你們的人祈禱， 答：這樣你們才能成爲天父的子女。

領：所以你們要作完人，如同你們的天父一樣完全。 答：這樣你：

誦讀二 選讀聖啓廉主教書信集

我們既企望獲得主的許諾，便該

在一切事上師法主

親愛的弟兄們，我問候你們，如果我的情況許可我到你們那裏去，我也切望親身和你們會晤。能夠在你們中間，並被你們的手所擁抱——你們的手是純潔而無罪的，保持着對上主的信德、而擯棄褻聖的敬禮；對我來說，還有什麼比這更可希冀，更令人欣慰的呢？

你們的口曾以嘹亮的聲音明認上主；你們的眼睛曾輕視世俗，堪當瞻仰天主；被你們的口所親吻，為你們的眼睛所看到，還有什麼更愜意、更高尚的呢？

可是，由於這一喜樂不能實現，我便給你們寄去這封信，作我的代表，使你們的耳朵聽到我，使你們的眼睛看到我。我藉這封信祝賀你們，同時也勸勉你們：在

為天上的光榮作證時，要勇敢而堅定，貫徹始終。你們既然進入天主恩寵的道路，便要振作精神，勇敢前進，好能接受榮冠。你們有主作為保護者和嚮導，祂說過：「我和你們天天在一起，直到世界末日。」

你們的臨在所光照的監獄是多麼幸福啊！這監獄把屬於天主的人送到天堂上，這是多麼幸福的監獄啊！這監獄的黑暗比太陽本身更燦爛，比世上的光明更輝煌；因為在監獄中建立了天主的聖殿，你們的肢體都因明認天主而蒙祝聖。

如今在你們心中，不該存想其他的事，只要存想天主的教訓和上天的誠命。聖神常用這些誠命激勵你們忍受痛苦；誰也不要想到死亡，而要想到常生不死；不要想暫時的刑罰，而要想永遠的光榮；因

爲聖經記載：「義人的死亡，在天主面前是珍貴的。」又說：「痛悔的精神便是獻給天主的祭祀，天主不輕視痛悔和謙卑的心。」

刑罰祝聖殉道者，受苦的考驗使他們聖化，聖經論到這事說：「他們雖然在人面前受了苦，他們的希望却充滿了永生。他們將審判萬國，並統治萬民，天主也將永遠統治他們。」

所以，當你們想到，你們將偕同基督一同爲王，一同審判時，不能不歡欣踴躍，並因將來的喜樂而輕視暫時的酷刑。因爲你們知道，從創世之初便這樣制定了：正義在現世，由於和世俗的衝突，必定受折磨：從一開始，義人亞伯爾便被殺害，以後還有所有的義人和先知，以及天主所派的使徒。

吾主也爲這些人以身作則，因爲祂教訓人說，除非遵循祂所走的道路，誰也不能抵達天國：「誰在今世愛惜自己的性命，將要喪失性命。誰在現世憎恨自己的性命，便會保全性命，而得永生。」又說道：「你們不要害怕、那些殺害肉身而不能殺害靈魂的人；而要害怕那能使靈魂和肉身一併喪亡在地獄裏的那一位。」

聖保祿也同樣勸告我們：我們既然企望獲得主的許諾，就該在一切事上師法主。他說：「我們是天主的子女。既然是子女，便是天主的後嗣，與基督一同作後嗣。我們既然和祂一同受苦，也必和祂一同受榮耀。」

對答詠

領：天主和祂的天使們，以及基督，
都在觀賞我們爲信仰而努力作

戰。 答：在天主的鑒臨下作戰，有我們的法官基督爲我們加冕，這是多麼榮耀，多麼幸福！

(阿肋路亞)。

領：我們要全副武裝起來：以純潔的

心靈，堅強的信仰和毅力、準備

作戰。 答：在天主：

節日、慶日唸讚主詩(11)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 嶄新的耶路撒冷，

和平的象徵，

在天主的聖愛中，

屹立不動；

二 你自天而降，

做萬民的光明，

做基督的淨配，

玉潔冰清；

三 在這光輝的城牆中，

天主的子民，

耶穌的兄弟姊妹，

歡聚同慶。

四 金玉爲牆，

寶石爲門，

聖神親自建立，

光輝燦爛的聖城；

五 在它的居民中，

有十字架的勇士，

有殉道的英雄，

爲基督作證。

六 願聖父聖子聖神，

三位一體的天主，

世世代代，
享受光榮。阿們。

對經一：當基督的殉道者受刑時，仰望天鄉，呼求說：主，求祢助祐我，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二

四旬期外：諸聖者的靈魂，請讚美天主，阿肋路亞。

四旬期：上主的殉道者，請永遠讚美上主。

對經三：殉道者的樂隊，請在至高的天上讚美上主，（阿肋路亞）。

復活期外

簡短讀經

格後一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種恩惠的天主受讚揚，是

祂在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因為基督所受的苦難，加於我們身上的愈多，我們藉着基督所得到的安慰也愈多。

短對答詠

領：義人們將永遠生活。

答：義人：

領：在上主那裏有他們的賞報。

答：義人：

領：願光榮歸於父： 答：義人：

讚主曲對經：為正義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。

復活期

簡短讀經

若壹五，3 / 5

愛天主就是遵行祂的誠命，而祂的誠

命並不沈重，因為凡是由天主所生的，必戰勝世界；戰勝世界的武器，就是我們的信德。誰戰勝了世界呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？

短對答詠

領：永恆的喜悅將流露在他們的面上，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：永恆：

領：他們將獲得幸福與歡樂。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：永恆：

讚主曲對經：諸位聖者，你們要歡欣踴躍，
因為你們在天上的賞報是豐富的，阿肋路亞。

禱 詞

諸位弟兄，我們的救主是忠實的證人，殉

道者爲了天主的聖言而殺身成仁，我們要通過他們頌揚我們的救主：

祢用祢的血將我們贖回，獻於天主。

祢的殉道者甘願接受死亡，爲信仰作證，

——主，求祢因他們的轉求，賜給我們心靈

的真正自由。

祢的殉道者爲了表明信仰，不惜流血捨身，

——主，求祢因他們的轉求，使我們的信仰

純真而堅定。

祢的殉道者背着十字架追隨了祢的芳踪，

——主，求祢因他們的轉求，使我們勇敢承

受生活上的艱苦。

祢的殉道者在羔羊的血中洗淨了自己，

——主，求祢因他們的轉求，使我們戰勝一

切肉慾和世俗的陰謀詭計。

我們的天父：

結束禱詞 見殉道者專用，無專用結束禱

詞時，則用下列：

復活期外

全能永生的天主，祢賜給了聖○○與○○為基督捐軀的榮耀；求祢扶助我們脆弱的人，使能效法他們為祢而從容赴難的精神，勇敢地為祢作證。

或：

上主，求祢因殉道者聖○○與聖○○的代禱，賞賜我們以言以行博得祢的歡心，使我們的信仰日益堅強。

復活期

全能永生的天主，祢曾賞賜殉道者聖○○及○○為了祢的聖言，並為給耶穌作證而犧牲性命，求祢因聖神的德能，使我們保持信仰，並為信仰勇敢作證。

或：

天主，信德是由祢得以堅強，軟弱也由祢取得力量；求祢因殉道者聖○○及○○的榜樣和祈禱，賞賜我們與祢的唯一聖子同受苦難、共享復活，並能和諸聖在祢台前獲得完美的喜樂。

任何時期

為殉道貞女

上主，我們今天歡度聖女○○與○○的殉道週年紀念日，求祢因她們的功勳助祐我們，使能取法她們聖潔與英勇衛道的榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

為殉道聖婦

天主，祢在弱小者身上，更顯示出祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○○與○○榮升天國，求祢賞賜我們能為掃

蕩邪惡而戰，也像她們一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。

日間祈禱

午前

對經：在艱苦的奮鬥之後，天主賜給他們勝利，並教訓他們：智慧的力量高於一切，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

伯前五，10 / 11

那賜與一切恩惠的天主，即在基督內召叫你們進入祂永恒光榮的天主，在你們受少許痛苦之後，必要親自使你們更爲成全，堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

復活期

默二，10 / 11

不要怕你要受的苦，請看，魔鬼要把

你們中的一些人投入監牢，使你們受試探，你們要遭受困難十天之久。你應當忠信至死，我必賜給你生命的華冠。有耳朵的，應聽聖神向各教會所說的話：勝利的，必不受第二次死亡的害。

領：聖者們以上主爲依靠，（阿肋路亞）。

答：他們將富有勇力，不會膽怯，（阿肋路亞）。

午時

對經：上主給他們戴上了正義的冠冕，賜給他們光榮的聖名，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

參閱希一一，33

他們藉着信德征服了列國，履行正義，得到了在我們的主耶穌基督內的恩許。

復活期

默三，21

勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如同我得勝了，和我的父坐在祂的寶座上的一樣。

領：你們的憂愁（阿肋路亞），

答：將變為喜樂，（阿肋路亞）。

午後

對經：他們哭泣着離去，撒下自己的

種籽，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外 智三，172a, 3b

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了；其實他們是處於安寧中。

復活期 默一九，7，9

讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於天主吧！因為羔羊的婚期來近了，他的新娘也準備

好了。有位天使給我說：「你寫下來：被召赴羔羊婚宴的人是有福的。」又說：「這都是天主真實的話。」

領：他們載欣載奔，（阿肋路亞）。

答：回來背着禾捆，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、萬世萬代的君王，

榮耀的君王，

帶領祢的忠僕，

進入永恒的光明。

二、請俯聽祢的子民，

為紀念祢的殉道者，

唱出心底的讚頌，

懇切的禱聲。

三、天主聖神的大能，

使我們英勇奮戰，

克服邪惡與死亡，

享受勝利的光榮。

四、殉道者的君王、基督，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一一四

對經一

多位殉道：聖者們的身體雖被安葬，

他們的名字却永存不朽，

（阿肋路亞）。

一位殉道：誰若願意跟隨我，該棄絕

自己，背着自己的十字架

來跟隨我，（阿肋路亞）。

我傾心愛慕上主，※

因為祂俯聽了我的哀訴。

祂側耳垂聽了我，※

我要一生呼求祂。

死亡的繩索纏繞著我，+

陰府的恐懼籠罩著我，※

憂苦與煩惱困擾著我。

我呼求上主的聖名：※

「上主，求祢挽救我的生命。」

上主富於憐憫和正義，※

我們的天主慈愛無比；

上主愛護誠樸的人，※

我遭受迫害，祂救拔了我。

我的靈魂，你要恢復平靜，※

因為上主厚待了你。

因為祂曾救我脫離死亡，※

使我不再流淚，使我不致跌倒。

我要在天主面前，※
生活於人世間。

對經一

多位殉道：聖者們的身體雖被安葬，
他們的名字却永存不朽，
(阿肋路亞)。

一位殉道：誰若願意跟隨我，該棄絕
自己，背着自己的十字架
來跟隨我，(阿肋路亞)。

聖詠 一一五

對經二

多位殉道：我看見那些爲宣講聖道和
爲給主作證而被害者的靈
魂，(阿肋路亞)。

一位殉道：誰若事奉我，我天上的父
必要尊重他，(阿肋路亞)。

雖然我說過：「我痛苦萬分，」※
我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※
人心虛僞，不可信託。

上主賜我宏恩，※
我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※
我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※
向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※
上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※
我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，十
我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※
在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經二

多位殉道：我看見那些爲宣講聖道和
爲給主作證而被害者的靈
魂，（阿肋路亞）。

一位殉道：誰若事奉我，我天上的父

必要尊重他（阿肋路亞）。

聖歌 默四，11；五，9，10，12

對經三

多位殉道：這是爲給天主作證而捐軀
的聖者，他們在羔羊的血
中洗淨了自己的衣服，

（阿肋路亞）。

一位殉道：誰爲我的緣故喪失了自己

的性命，必要獲得永生，
（阿肋路亞）。

上主，我們的天主，※

祢理當接受光榮，尊威和權能。

因爲祢創造了萬物，※

萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，十

從各支派，各語言，各民族，

各國家中，※

用祢的血，把我們拯救出來，

歸於天主。

使我們成爲天國的子民和祭司，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三

多位殉道：這是為給天主作證而捐軀

的聖者，他們在羔羊的血

中洗淨了自己的衣服，

（阿肋路亞）。

一位殉道：誰為我的緣故喪失了自己

的性命，必要獲得永生，

（阿肋路亞）。

短對答詠

領：義人們，你們要在上主內歡欣踴

躍。 答：義人們：

領：心地正直的人，你們要歌唱讚頌。

答：義人們：

領：願光榮歸於父： 答：義人們：

謝主曲對經：追隨基督的衆聖人在天上歡

慶，他們為基督傾流了鮮血，

因此永遠與基督為王。

復活期外

簡短讀經

伯前四，13 〉 14

你們要喜歡，因為分受了基督的苦難，

這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能

歡欣踴躍。如果你們為了基督的名字，受

人辱罵，便是有福的，因為光榮的神，即

天主的神，就安息在你們身上。

復活期

簡短讀經

默七，14 b 〉 17

這些人是由大災難中來的，他們曾在

羔羊的血中洗淨了自己的衣裳，使之雪白，

因此他們得站在天主的寶座前，且在祂的

殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的也必

要住在他們中間。他們再也不餓，再也不

渴，烈日和任何炎熱再也不能損傷他們，因爲那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裏，天主也要從他們臉上拭去一切淚痕。

短對答詠

領：義人將在天主面前發出光輝，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：義人：

領：心地正直的人將歡欣踴躍。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：諸位聖者，你們要在羔羊面

前歡樂；自從世界開始，天

國就爲你們準備好了，阿肋

路亞。

正在此時，殉道者的君王，在最後晚餐中把自己的生命奉獻作爲祭品，在十字架上把自己的生命交付出來了，我們要感謝祂：

主，我們頌揚祢。

主，我們的救主，祢是所有殉道者的根源

和模範，我們讚美祢，因爲祢愛我們愛到

極點，

——主，我們頌揚祢。

因爲祢召喚所有的罪人悔改，以獲得生命

的賞報，

——主，我們頌揚祢。

因爲祢傾流了新而永久的盟約之血，以赦

免罪惡，並將這血賜給了教會，作爲祭獻

的犧牲，

——主，我們頌揚祢。

因爲靠着祢的恩寵，我們才能堅持信德直

到今天，

——主，我們頌揚祢。

因爲今天祢使許多弟兄有分於祢的死亡，——主，我們頌揚祢。

我們的天父：

結束禱詞 用殉道者專用，無專用者時，

則由下列者選用合適者：

復活期外

全能永生的天主，祢賜給了聖○○與○○爲基督捐軀的榮耀；求祢扶助我們脆弱的人，使能效法他們爲祢而從容赴難的精神，勇敢地爲祢作證。

或：

上主，求祢因殉道者聖○○與聖○○的代禱，賞賜我們以言以行博得祢的歡心，使我們的信仰日益堅強。

復活期

全能永生的天主，祢曾賞賜殉道者聖

○○及○○爲了祢的聖言，並爲給耶穌作證而犧牲性命，求祢因聖神的德能，使我們保持信仰，並爲信仰勇敢作證。

或：

天主，信德是由祢得以堅強，軟弱也由祢取得力量；求祢因殉道者聖○○及○○的榜樣和祈禱，賞賜我們與祢的唯一聖子同受苦難、共享復活，並能和諸聖在祢台前獲得元美的喜樂。

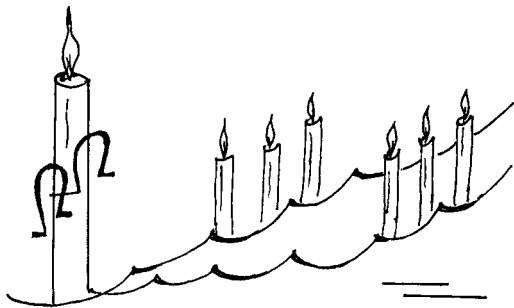
任何時期

爲貞女殉道

上主，我們今天歡度聖女○○與○○的殉道週年紀念日；求祢因她們的功勳助祐我們，使能取法她們聖潔與英勇衛道的榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲聖婦殉道

天主，祢在弱小者身上，更顯示出祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○
○與○○榮升天國，求祢賞賜我們能為掃蕩邪惡而戰，也像她們一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。



(五) 一位殉道者通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 735 頁

聖詠 及一位殉道者對經，見 692 頁

復活期外

簡短讀經

羅八，35，37 / 39

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？是因苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？然而靠著那愛我們的主，我們在這一件事上，大獲全勝，因為我深信無論是死亡、是生活、是天使、是掌權者、是現存的或將來的事物、是有權能者、是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主

的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

短對答詠

為殉道聖人

領：上主，祢給他戴上了光榮和華麗的冠冕。 答：上主……

領：祢立他管理祢雙手的工程。

答：上主……

領：願光榮歸於父…… 答：上主……

為殉道聖女

領：天主簡選了她，祂預先簡選了她。

答：天主……

領：使她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父…… 答：天主……

謝主曲對經

殉道聖人：這位聖者為維護天主的法

律奮鬥至死，對惡人的恐

嚇毫不畏懼；因為他好像

建築在石頭上的房屋。

殉道聖女：她以勇力束上腰，增強了

臂力；因此她的燈永不熄

滅。

寫在他身上。

短對答詠

領：聖者、義者，你們要在上主內歡

欣，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：聖者：

領：天主簡選了你們作為祂自己的人，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：聖者：

謝主曲對經：上主，永恒的光輝將為祢的

聖者照耀，他們將分享祢永

恒的幸福，阿肋路亞。

簡短讀經

默三，10 / 12

你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在

試探期中保存你，這時期將要臨於全世界，

為試探世界上的居民。我快要來，你應當

堅持你所有的，免得人奪去你的花冠。勝

利的，我要使他成為我殿宇的柱子，決不

讓他再到外面去；我還要把我天主的名號，

和從天上我天主那裏降下的我天主的城邑，

即新耶路撒冷的名號，以及我的新名號，

禱詞 見第二晚禱 736 頁

結束禱詞 專用或見晨禱 732 頁

序經對經：主是殉道者的君王，請大家前

來朝拜（阿肋路亞）。

聖詠九四，3頁

誦讀

讚美詩

一、世界的救主基督，
聖○○追隨祢的芳踪，
作祢的門徒，
甘願捨棄一切，
追尋永生的道路。

二、他聽從了祢的福音，
拋棄世俗的財富，
懷着滿腔愛火，
爲福音作證，
不怕艱難困苦。

三、爲了保持信仰，

灑熱血、拋頭顱，

播下了信德的種子，

使教會欣欣向榮，

傳遍世界各處。

四、願祢十字架的光輝

照亮人生的旅途，

領我們進入天鄉，

世世代代，

瞻仰三位一體的天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二

對經一：爲了我的緣故，大家都要憎

恨你們，但那忍耐到底的，

必然得救（阿肋路亞）。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，+

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※

擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※

上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※

祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※

已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：+

上主對我說：「祢是我的兒子，※

我今日生了祢。

祢向我請求，

我就將萬民賜祢掌管，※

使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※

就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而投靠祂的人真是有福。

對經一：爲了我的緣故，大家都要憎

恨你們，但那忍耐到底的，

必然得救（阿肋路亞）。

聖詠一〇

對經二：現世的苦難與你們將來要得

到的榮耀，不能相比（阿肋

路亞）。

上主是我的避難所，你們怎麼對我說：※
你要像一隻麻雀飛入山中？

原來惡人正在挽弓搭箭，※

暗中射擊忠良。

基礎一旦崩潰，※

義人尙有何爲？

上主住在自己的聖殿，※

上主的寶座設在天上。

祂的眼睛垂視窮民，※

祂的目光細察世人。

上主試探義人和惡人，※

痛恨強暴的人。

祂使火炭硫磺降在惡人身上，※

熱風將是他們杯中的命運。

因爲上主是公義的，喜愛公正，※

心地正直的人必享見祂的聖容。

對經二：現世的苦難與你們將來要得

到的榮耀，不能相比（阿肋路亞）。

聖詠一六

對經三：上主鍛鍊了祂特選的僕人，

有如在火爐中鍛鍊黃金；祂

接納了他們，作爲永遠的全

燔祭（阿肋路亞）。

上主，求祢聆聽我的申訴，+

注意我的哀號，※

傾聽我口中毫無虛偽的祈禱。

願祢明察，判我勝訴，※

因祢的眼睛細察正直。

任憑祢察驗我的心靈，

夜間來視察我，※

用火鍛鍊我，在我身上却找不到邪惡。

我也決不口出惡言，中傷他人，※

我常照祢的訓言，迴避惡人的道路。

求祿彰顯祿奇妙的慈愛，※

以大能從敵人手中拯救投靠祿的人。

求祿保護我，有如眼中的瞳人，+

讓我藏身在祿的翼蔭下，※

使我脫離謀害我的仇人。

那些企圖圍攻我的仇敵，+

絲毫沒有慈悲心腸，※

他們滿口狂言。

他們追隨我，把我圍住，※

瞪着眼要把我推倒。

好像準備撲食的猛獅，※

又像蹲伏在暗處的幼獅。

上主，求祿起來迎擊，

我的脚步緊隨祿的道路，※

我的雙足絕不致滑倒顛仆。

天主，我向祿呼求，祿必應允我，※

求祿側耳俯聽，俯聽我的訴說。

把他們制服，※

以祿的利劍，救我脫離惡徒。

上主，求祿親手救我脫離這些人，※

脫離那以現世為終身幸福的愚民。

祿以珍肴填滿了他們的口腹，+

他們多子多孫而心滿意足，※

又給他們兒孫留下財富。

至於我，我却因正義得見祿的慈顏。※

願我醒來時，能以仰瞻祿為幸福。

對經三：上主鍛鍊了祂特選的僕人，

有如在火爐中鍛鍊黃金；祂

接納了他們，作為永遠的全

燔祭（阿肋路亞）。

頌：痛苦患難困擾着我（阿肋路亞）。

答：我仍然默思祿的誠命（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀德訓篇 五一，1-17

向天主謝恩

上主，君王，我要感謝祢；我要讚美祢，天主，我的救主！我要稱揚祢的名，因為祢是我的保護者，我的救助者；祢救了我的肉身，免於喪亡，脫離誣告者唇舌的圈套，和捏造謊言的嘴唇；在圍困我的人前，祢作了我的援助，拯救了我；因祢的大慈大悲和大名，祢救我脫離了那些向我咆哮，準備吞噬我的人；救我脫離了謀害我生命者的手，和我所受的各種災難；使我脫離了環繞我的窒息熱火，我在火中，卻沒有燒傷；使我脫離了陰府的最深處，擺脫不潔的唇舌和謊言，就是使我在君王前，脫離誣告我的不義口舌；我的靈魂已臨近死亡，我的生命已接近地獄的邊緣，但祢却拯救了我。

這些困難，從各方面包圍了我，却沒有一個人前來援助；我期待有人來輔助，却沒有一個人。上主啊！當時我想起了祢的仁慈，和祢昔日的作爲；上主啊！因爲祢救助期待祢的人，救他們擺脫了仇敵的手。我從地上高聲懇求，求祢救我脫免死亡；上主，祢是我的父，我呼求了祢；求祢在我危難之日不要離棄我；在驕傲人得勢之時不要使我孤立無援。我要時常讚美祢的名號，我要知恩地歌頌祢的名號，因爲祢俯聽了我的祈禱；因爲祢救我免於喪亡，在不幸之時拯救了我。因此，我要感謝祢，頌揚祢，讚美上主的名號。

對答詠

德五一，2；詠三〇，8

領：上主，我要稱揚祢的名，

答：因爲祢是我的保護者，我的救助者。

領：上主，我要因祢的慈愛，歡喜快樂。
答：因為祢：

復活期

誦讀一 默七，9-17

見多位殉道通用 701 頁

常年期

誦讀一 恭讀致格林多人後書

四，7-5，8

在磨難中彰顯出基督的力量

我們是在瓦器中存著這寶貝，為彰顯那卓著的力量是屬於天主，並非出於我們。我們在各方面受了磨難，却没有被困住；絕了路，却没有絕望；被迫害，却没有被棄捨；被打倒，却没有喪亡；身上時常帶着耶穌的死狀，為使耶穌的生活也彰

顯在我們身上。的確，我們這些活着的人時常為耶穌的緣故被交於死亡，為使耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上。這樣看來，死亡施展在我們身上，生活却施展在你們身上。

但我們既然具有經上所載的：「我信了，所以我說」那同樣的信心，我們也信，所以也說，因為我們知道那使耶穌復活的，也要使我們與耶穌一起復活，並使我們與你們一同站在祂面前。其實，這一切都是為了你們，為使獲得恩寵的人越多，感謝也越增加，好歸光榮與天主。因此，我們絕不膽怯，縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人却日日更新，因為我們這現時輕微的苦難，正分外無比地給我們造就永遠的光榮厚報，因為我們並不注目那看得見的，而只注目那看不見

的；那看得見的，原是暫時的；那看不見的，纔是永遠的。

因為我們知道：如果我們在這地上帳棚式的寓所拆毀了，我們必由天主獲得一所房舍，一所非人手所造，而永遠在天上的寓所。誠然，我們在此歎息，因為我們切望套上那屬天上的住所，只要我們還穿着衣服，不是赤裸的。我們在這帳棚裏的人，苦惱歎息，是由於我們不願脫去衣服，而套上另一層，爲使這有死的爲生命所吸收。但那安排我們如此的，是天主，是祂給我們賜下了聖神作擔保。所以不論怎樣，我們時常放心大膽，因為我們知道，當我們住在這肉身內時，就是遠離主——因爲我們現今只是憑信德往來，並非憑目睹——我們放心大膽，是爲更情願出離肉身，與主同住。

對答詠

瑪五，11，12 a，10

領：人們爲了我的緣故而辱罵、迫害你們，捏造各種壞話毀謗你們，你們是有福的，你們要歡喜踴躍。

答：因爲你們在天上將有豐厚的賞報。

領：爲義而受迫害的人是有福的，因爲天國屬於他們。答：因爲你：

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

殉道者珍貴的死亡、是以基督聖死的代價所購買

教會由於殉道者光榮的勳業，而處處欣欣向榮，我們親眼證明，我們所歌唱的是多麼真確：「聖人們的死亡，在上主面前是多麼珍貴。」：在我們眼中是珍貴的，在他們爲祂的名字而死的那一位的眼中也是珍貴的。

可是，這些死者的代價，却是一個人的死亡。祂一個人死了，買到了多少死者？因為如果祂沒有死，麥粒便不會增多。當祂瀕臨受難時，也就是瀕臨我們獲得救贖時，你們曾聽到祂所說的話：「一粒麥子，若不落在地裏死了，仍然是一粒；如果死了，便將結出許多果實來。」

因為有一項大交易在十字架上完成了；在十字架上敞開了盛有我們贖價的錢袋：當祂的肋旁被兵士的長矛所刺開時，便流出了購買全世界的代價。

信友和殉道者都被贖回來了；然而殉道者的信德業已證實，他們的鮮血便是見證。他們償還了為他們所付出的代價，他們也實踐了聖若望的話：「基督為我們捨生，我們也該為弟兄們捨生。」

另一處說：「你赴盛宴時，要仔細觀

察為你所擺設的食物，因為你也該準備同樣的。」所謂盛宴，便是與設宴的主人本人同桌共食，誰也不能以本身宴客，主基督却作到了：祂自己是邀請者，祂自己是食物也是飲料。殉道者注意到他們所吃的和所喝的是什麼，以使用同樣的來報答。

可是如果那位先出代價的，不賜給我們用以報答的事物，他們怎能同樣的報答呢？再者，我們所唱的這首聖詠，勸告我們什麼呢：「聖人們的死亡，在上主面前是珍貴的」？

人曾觀察他從天主手中接受了何許恩惠：他遍察全能者賜給他何等寵惠：天主造了人；人喪亡了，天主去尋找他；找到之後，又寬恕了他；人的力量軟弱，天主幫助他從事戰鬥；人失敗了，天主並不離棄他；人戰勝了，天主便給他加冕，把自

已當作獎品而賞給人：當人看到了這一切，便大聲喊道：「我將怎樣報答主，為我所作的這一切呢？我將舉起救恩之杯。」

這一杯是什麼？這便是苦難的苦味與救恩的杯；這一杯如果醫生不先喝，病人便不敢觸摸。這便是這一杯，我們從基督口中辨認出這一杯，祂說：「父啊！如果可能，但願這一杯離開我吧！」當殉道者論及這一杯時，曾說道：「我要舉起救恩之杯，我要呼求上主的名。」你不怕失敗嗎？他回答說：「不怕。為什麼？因為「我將呼求上主的名。」除非祂使殉道者戰勝，殉道者怎能奏凱呢？祂曾說：「你們喜樂吧，因為我戰勝了世界。」諸天的大帝統治殉道者的心靈和舌頭；祂在地下藉殉道者征服了魔鬼，在天上給殉道者加

冕。如此喝了這一杯的人，是有福的！他們的痛苦已成過去，並接受了榮耀。

親愛的諸位，請你們注意：你們所不能以眼睛看到的，要用理性和心靈加以思索，請看：「聖人們的死亡，在上主面前是珍貴的」。

對答詠

弟後四7；斐三8-10

領：我已打了一場好仗；我已跑完了賽程，也保存了信仰； 答：正義的冠冕已為我預備好了（阿肋路亞）。

領：我把一切事都看作損失，因為我只要認識基督，只願與祂一同受苦，體驗祂的死亡。

答：正義的：

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、上主，祢是殉道聖人的產業，

祢是殉道英雄的榮冠，

求祢因殉道聖者的轉求，

降福祢的子民，

寬恕我們的罪債，

改造我們的精神。

二、聖○○，你是基督的見證。

爲宣揚信仰，

流盡自己的血；

你是基督的忠僕，

熱愛十字架的苦路，

追隨救主前進。

三、殉道者的光輝，

照耀人生的旅途，

鼓舞世人，

克苦犧牲，日新又新。

光榮歸於父、子及聖神，

永無窮盡。阿們。

對經一：上主，我將用唇舌讚美祢，

因爲祢的慈愛勝過生命，

（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主的殉道者，請永遠讚美

上主，（阿肋路亞）。

對經三：主說：勝利者，我將使他成

爲我殿宇的砥柱，（阿肋路

亞）。

復活期外

簡短讀經

格後一，3 / 5

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種恩惠的天主受讚揚。是祂

在我們的各種磨難中，常常安慰我們，爲使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因爲基督所受的苦難，加於我們身上的愈多，我們藉着基督所得到的安慰也愈多。

短對答詠

領：上主是我的力量，我要讚美祂。

答：上主：

領：祂是我的救援。

答：我要讚美祂。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：在現世憎恨自己生命的，必會保存生命，直到永遠。

復活期

簡短讀經

若壹五，3 / 5

愛天主，就是遵行祂的誠命，而祂的誠命並不沈重，因爲凡是由天主所生的，

必戰勝世界；戰勝世界的武器，就是我們的信德。誰戰勝了世界呢？不就是那信耶穌是天主子的人嗎？

短對答詠

領：永恒的喜悅將流露在他們的面上，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：永恒：

領：他們將獲得幸福與歡樂。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：永恒：

讚主曲對經：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因爲你們在天上的賞報是豐富的，阿肋路亞。

禱詞

諸位弟兄，我們的教主是信實的證人，殉道者爲了天主的聖言而殺身成仁。我們要通過他們頌揚我們的教主：

祢用祢的血將我們贖回，獻於天主。

祢的殉道者甘願接受死亡，為信仰作證，

——主，求祢因他們的轉求，賜給我們心靈

真正的自由。

祢的殉道者為了表明信仰，不惜流血捨身，

——主，求祢因他們的轉求，使我們的信仰

純潔而堅定。

祢的殉道者背著十字架追隨祢的芳踪，

——主，求祢因他們的轉求，使我們勇敢承

受生活上的艱苦。

祢的殉道者在羔羊的血中洗淨了自己，

——主，求祢因他們的轉求，使我們戰勝一

切肉慾和世俗的陰謀詭計。

我們的天父：

結束禱詞 用殉道者專用，如無專用者時，

則由下列者選用合適者：

復活期外

全能仁慈的天主，祢曾恩賜殉道者聖

○○克勝了酷刑的折磨，榮升天國；我們

今日慶祝聖人的凱旋，求祢護祐我們，

也能禁得起生活的種種考驗，不受邪魔的

陷害。

或

全能永生的天主，殉道者聖○○曾為

信仰而奮鬥到底傾流了熱血；求祢賞賜我

們因聖人的轉禱，為了愛祢甘願忍受一切，

全心全力地奔向祢——唯一的生命之源。

復活期

天主，祢為光耀祢的教會，以殉道的

勝利顯揚了聖○○；求祢恩賜我們，跟他

一樣效法基督的苦難，並追隨他的芳踪，

到達永福的境界。

任何時期

爲殉道貞女

上主，我們今天歡度聖女○○的殉道週年紀念日；求祢因聖女的功勳助祐我們，使能取法她聖潔與英勇衛道的榜樣，追隨被釘在十字架上的基督。

爲殉道聖婦

天主，祢在弱小者身上，更顯示祢的能力；我們今天在此慶祝殉道者聖婦○○榮升天國。求祢賞賜我們能爲掃蕩邪惡而戰，也像她一樣，得蒙祢的神力支援，戰無不勝。

日間祈禱

午前

對經：在艱苦的奮鬥之後，天主賜給他們勝利，並教訓他們：智慧

的力量高於一切，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

伯前五，10 / 11

那賜與一切恩惠的天主，即在基督內召叫你們進入祂永恒光榮的天主，在你們受少許苦痛之後，必要親自使你們更爲成全，堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

復活期

默二，10 / 11

不要怕你們要受的苦！看，魔鬼要把你們中的一些人投入監牢，叫你們受試探；你們要遭受困難十天之久。你們應當忠心至死，我必要賜給你們生命的華冠。有耳朵的應聽聖神向各教會說的話：勝利的必不受第二次死亡的害。

領：上主給他（她）穿上了喜樂的長袍，（阿肋路亞），

答：給他（她）戴上了華麗的冠冕，

（阿肋路亞）。

午時

對經：上主給他（她）戴上了正義的

冠冕，賜給他（她）光榮的聖

名（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

雅一，12

忍受試探的人是有福的，因為他既禁得起考驗，必能得到主向愛祂的人，所預許的生命之冠。

復活期

默三，21

勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如同我戰勝了，和我的父坐在祂的寶座上一樣。

領：上主是我的依靠，（阿肋路亞）。

答：世人要對我作什麼，我決不害怕

（阿肋路亞）。

午後

對經：他們哭泣着離去，撒下自己的

種籽，（阿肋路亞）。

簡短讀經

復活期外

智三，1 / 2 a, 3 b

義人的靈魂在天主手裏，痛苦不能傷害他們。在愚人看來，他們算是死了，其實他們是處於安寧中。

復活期

默一九，7, 9

讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於天主吧！因為羔羊的婚期近了，他的新娘也準備好了；有位天使給我說：「你寫下來：被召赴羔羊婚宴的人是有福的」，又說：「這都是天主真實的話」。

領：他們載欣載奔，（阿肋路亞）。

答：回來背着禾捆，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、萬世萬代的君王，

榮耀的君王，

帶領祢的忠僕，

進入永恒的光明。

二、請俯聽祢的子民，

為紀念祢的殉道者，

唱出心底的讚頌，

懇切的禱聲。

三、天主聖神的大能，

使我們英勇奮戰，

克服邪惡與死亡，

享受勝利的光榮。

四、殉道者的君王、基督，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠及為一位殉道者對經，見 712 頁

復活期外

簡短讀經

伯前四，13

你們要喜歡，因為分受了基督的苦難，

這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能

歡欣踴躍。

短對答詠

領：天主，祢曾考驗了我們，又領我

們得到自由。 答：天主：

領：他像煉銀子一般煉淨了我們，

答：又領我們得到自由。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

謝主曲對經：在天國裏有聖者的住所，他們在那裏安居，直到永遠。

短對答詠

領：義人將在天主面前發出光輝，有

如太陽，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：義人：

領：心地正直的人將歡欣踴躍。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：一粒麥子如果不死在地裏，仍是一粒；如果死了，就會結出許多子粒來，阿肋路亞。

簡短讀經

默七，14 b / 17

這些人是由大災難中來的，他們曾在羔羊的血中洗淨了自己的衣裳，使之雪白，因此他們得站在羔羊的寶座前，且在祂的殿宇內日夜事奉祂；那坐在寶座上的，也必要住在他們中間。他們再也不餓，再也不渴，烈日和任何炎熱再也不能損傷他們，因為那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裏；天主也要從他們眼中拭去一切淚痕。

禱詞

正在此時，殉道者的君王，在最後晚餐中把自己的生命奉獻作為祭品，在十字架上把自己的生命交付出來了，我們要感謝祂：
主，我們頌揚祢。

主，我們的救主，祢是所有殉道者的根源和模範，我們讚美祢，因為祢愛我們愛到極點，

—主，我們頌揚祢。

因為祢召喚所有的罪人悔改，以獲得生命的賞報，

—主，我們頌揚祢。

因為祢傾流了新而永久的盟約之血，以赦免罪惡，並將這血賜給了教會，作為祭獻的犧牲。

—主，我們頌揚祢。

因為靠著祢的恩寵，我們才能堅持信德，直到今天，

—主，我們頌揚祢。

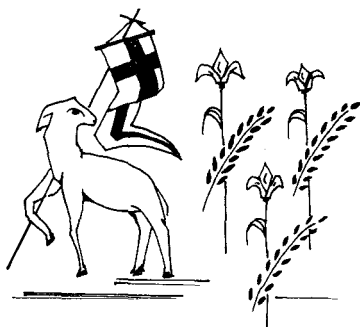
因為今天祢使許多弟兄有分於祢的死亡，

—主，我們頌揚祢。

我們的天父：

結束禱詞

殉道者專用，如果無專用禱詞，則見晨禱，732 頁



(六) 牧者通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 764 頁

聖詠吟唱

聖詠 一一一

對經一

牧者：我將給你們一些稱我心意的牧者，以智慧和明智牧養你們

(阿肋路亞)。

聖人：天主的諸位聖者，請讚美我們的天主，(阿肋路亞)。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一

牧者：我將給你們一些稱我心意的牧

者，以智慧和明智牧養你們

(阿肋路亞)。

聖人：天主的諸位聖者，請讚美我們的天主（阿肋路亞）。

聖詠一四五

對經二

牧者：我要牧放我的羊；失去的，我

要去尋找；迷路的，我要把牠

領回（阿肋路亞）。

聖人：慕義如飢似渴的人是有福的，

因為他們將得飽飫，（阿肋路

亞）。

我的靈魂，請讚美上主；+

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可倚靠無能為力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※

寄望於上主的、真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※

為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※

使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，+

使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，+

扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世為王，※

熙雍的天主，萬壽無疆。

對經二

牧者：我要牧放我的羊；失去的，我要去尋找；迷路的人，我要把牠領回（阿肋路亞）。

聖人：慕義如飢似渴的人是有福的，因為他們將得飽飫，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3-10

對經三

牧者：善牧為羊捨命（阿肋路亞）。

聖人：願天主受讚美：祂簡選了我們，使我們成為聖潔無瑕的人，並度愛德的生活（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※
祂在天上，在基督內，
賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，藉耶穌基督預定了我們，※

成為祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

牧者：善牧為羊捨命，（阿肋路亞）。

聖人：願天主受讚美：祂簡選了我們，

使我們成為聖潔無瑕的人，並

度愛德的生活，（阿肋路亞）。

簡短讀經

伯前五，1-4

我這同為長老的，為基督苦難作證的，以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的眾長老：你們務要牧放天主託付給你們的羊羣；盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心，隨天主的聖意；也不是出於貪圖卑鄙的利益，而是出於情願；不是做託你們照管者的主宰，而是做羣羊的模範。這樣，當總司牧出現時，你們必接受那不朽的榮冠。

短對答詠

復活期外

領：上主的祭司們，請讚美上主。

答：上主：

領：聖潔與心謙的人，請頌揚天主。

答：請讚美上主。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主的祭司們，請讚美上主，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：聖潔與心謙的人，請頌揚天主。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

教宗、主教：民衆的善牧，你是至高的祭司和種種美德的明鏡，你獲得了天主的喜愛，（阿肋路亞）。

司鐸：我對一切人就成為一切，為使所有的人得救，（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 768 頁

結束禱詞 見晨禱 761 頁

序經對經：基督是牧者們的首領，請大家

前來朝拜祂（阿肋路亞）。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩

一、基督，我們的救主，

我們的善牧，

我們是祢的羊羣，

祢時時在我們左右，

給予愛心的照顧。

二、在此牧者聖○○的慶節，

我們歡欣鼓舞，

慶祝聖者的功勳，

願他為我們代禱，

懇祈天父賜福。

三、溫良心謙的基督，

求使所有牧者，

跟隨聖者的脚步，

處處表現愛心，

為羊羣服務。

四、我們要永遠讚頌，

全能的天父，

降生救人的基督，

以及施慰的聖神，

虔誠叩拜唯一天主。阿們。

聖詠吟唱

聖詠二〇， 2 / 8， 14

對經一

牧者：誰願意居首位，就該佔末位，

作大家的奴僕（阿肋路亞）。

聖人：上主，他曾向祢求生命，祢就

賜給了他；又加給他無比的尊

威和榮耀（阿肋路亞）。

上主，祢的能力使君王歡喜，※

祢賜的勝利使他快樂無比。

祢成全了他心內的願望，※

沒有拒絕他口中的祈求。

因為祢已使他諸事順遂，※

以純金的冠冕加在他的頭上。

他只求祢保全性命，※

祢却賜給他長壽百歲。

祢協助他獲得了偉大的光榮，※

又加給他無比的威嚴和榮耀。

祢使他永蒙鴻福，※

使他在祢面前歡欣踴躍。

君王全心依靠上主，※

賴至高者的慈愛永不動搖。

上主，起來，顯示祢的能力，※

我們要歌頌，稱揚祢的德能。

對經一

牧者：誰願意居首位，就該佔末位，

作大家的奴僕（阿肋路亞）。

聖人：上主，他曾向祢求生命，祢就

賜給了他；又加給他無比的尊

威和榮耀（阿肋路亞）。

聖詠九一 壹

對經二

牧者：當牧者之首出現時，你們將接

受不朽的榮冠（阿肋路亞）。

聖人：義人的途徑好像黎明的曙光，

逐漸明亮，直到中天（阿肋路

亞）。

至高者，稱謝祢的恩惠，※

歌頌祢的聖名，多麼美好；

清晨，傳述祢的仁慈，※
夜間，宣揚祢的真實；

彈奏十弦琴和豎琴，※
彈出琵琶優美的旋律。

上主，祢的作為使我喜悅，※

祢的工程也使我歡樂。

上主，祢的化工何其浩繁！※

祢的計劃多麼深遠！

冥頑的人不會明瞭，※

愚昧的人不能知曉。

惡人雖興盛有如野草，※

作孽的人會一時顯耀；

然而他們終必永遠沉淪，※

上主，千秋萬世，唯祢至尊。

對經二

牧者：當牧者之首出現時，你們將接

受不朽的榮冠（阿肋路亞）。

聖人：義人的途徑好像黎明的曙光，

逐漸明亮，直到中天（阿肋路

亞）。

聖詠九一 貳

對經三

牧者：又善良又忠心的僕人哪，進來

分享你主人的福樂吧！（阿肋

路亞）。

聖人：義人好比棕櫚一樣茂盛，像黎

巴嫩香柏一般高聳（阿肋路

亞）。

上主，請看祢的仇人如何喪亡，※

作孽的人，如何淪落四方。

祢賜我勇氣，使我一無所懼，※

祢給我傅油，恢復青春活力。

我的眼睛將鄙視窺伺我的仇敵，※

我的耳朵欣聞圍攻我的人遭到敗績。

義人好比棕櫚一樣茂盛，※
像黎巴嫩香柏一般高聳。

他們被栽植在上主的殿中，※
在我們天主的庭院裏繁榮。

他們雖已年老，仍然結果，※

枝葉青綠，汁漿豐盈；

這說明上主是何等正直，※

祂是我的靠山，祂處事無不公允。

對經三

牧者：又善良又忠心的僕人哪，進來

分享你主人的福樂吧！（阿肋

路亞）。

聖人：義人好比棕櫚一樣茂盛，像黎

巴嫩香柏一般高聳（阿肋路

亞）。

領：你要聆聽我所說的話（阿肋路亞）。

答：也要向人傳揚我的指示（阿肋路亞）。

為教宗及主教

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀致得撒洛尼人前書

二，1-13，19-20

你們記得我們的勞苦

弟兄們，你們自己也知道，我們來到你們那裏，並非沒有效果。你們也知道我們來到之前，曾在斐理伯吃了苦，受過凌辱；可是依靠着我們的天主，我們還有勇氣，在艱鉅的格鬥中，給你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不是出於幻想，也不是出於不誠，也不是在於欺詐；反之，我們是被天主考驗合格而受委託傳福音的人；我們宣講，並不是為取悅於人，而是為取悅那考驗我們心靈的天主。我們從來沒有用過諂媚之辭，就如你們所知道的，也沒有託故貪婪，天主可以作證；也沒有向任何人尋求過光榮：沒

有向你們，也沒有向別人。我們當基督的使徒，雖有權利叫人敬重我們，但我們在你們中却成了慈祥的，像撫育自己孩子的母親。我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，而且也願意將我們的性命交給你們，因為你們是我們所疼愛的。弟兄們，你們應回憶我們的勤勞和辛苦：我們向你們宣講天主的福音時，黑夜白日操作，免得加給你們任何人負擔。你們自己和天主都可作證：我們對你們信友會是怎樣的聖善、正義和無可指摘。你們也同樣知道：我們怎樣對待了你們中每一個人，就像父親對待自己的孩子一樣：勸勉、鼓勵、忠告你們，使你們的行動相稱於那召選你們進入祂的國和光榮的天主。為此，我們不斷地感謝天主，因為你們由我們接受了所聽的天主的言語，並沒有拿

它當人的言語，而實在當天主的言語領受了，這言語在你們信者身上發生了效力。

當我們的主耶穌來臨時，在祂面前，誰是我們的希望，或喜樂，或足以自豪的冠冕呢？不就是你們嗎？你們的確是我們的光榮和喜樂。

對答詠

弟後四，7，8；一，12

領：我已打完了一場好仗，我已跑完了當跑的賽程，也保存了信仰。

答：正義的冠冕已為我準備好了。

領：我知道：我所信賴的是誰；也深信祂能保管我所寄托的，直到那一天。 答：正義的：

復活期

誦讀一 恭讀宗徒大事錄 二十，17-36

保祿規勸厄弗所教會監督

保祿從米肋托派人到厄弗所，請教會的長老來。他們到了他那裏，他便向他們說：「你們知道：自從我來到亞細亞的第一天起，與你們在一起，始終怎樣爲人，怎樣以極度的謙遜，含着眼淚，歷經猶太人爲我所設的陰謀，而忠信事奉主。你們也知道：凡有益於你們的事，我沒有一樣隱諱而不傳給你們的，我常在公衆前，或挨家教訓你們，不論向猶太人或希臘人，我常苦勸你們悔改，歸向天主，並信從吾主耶穌。

看哪，現在，我爲聖神所束縛，必須往耶路撒冷去，在那裏要遇到什麼事，我不知道；我只知道聖神在各城中向我指明說：有鎖鏈和患難在等著我。可是，只要我完成了我的行程，完成了受自主耶穌叫我給天主恩寵的福音作證的任務，我沒

有任何理由珍惜我的性命。我曾在你們中往來，宣講了天主的國，但現在，我知道你們衆人以後不得再見我的面了。因此，我今天向你們作證：對於衆人的血我是無罪的，因爲天主的一切計劃，我都傳告給你們了，毫無隱諱。

聖神既在全體中立你們爲監督，牧養天主用祂的血所取得的教會，所以你們要對你們自己和整個羊羣留心。我知道在我離開之後，將有兇暴的豺狼進到你們中間，不顧惜羊羣，就是在你們中間，也要有人起來講說謬論，勾引門徒跟隨他們。因此，你們要警醒，記住我三年之久，日夜不斷地含淚勸勉了你們每一個人。現在，我把你們托付給天主和祂恩寵之道，祂能建立你們，並在一切聖徒中，賜給你們嗣業。

我沒有貪圖過任何人的金銀或衣服。

你們自己知道：這雙手供應了我，和同我一起的人的需要。在各方面我都給你們立了榜樣，就是必須這樣勞動，扶助病弱者；要記住主耶穌的話，祂說過：『施予比領受更爲有福。』說完這些話，便跪下同衆人祈禱。

對答詠

宗二〇，28；格前四，2

領：你們要關心整個羊羣：聖神立了你們爲羊羣的牧者，

答：牧養天主用祂聖子的血所取得的教會，阿肋路亞。

領：對於管理人的要求，就是要他忠於職守。 答：牧養：

常年期

誦讀一 恭讀弟鐸書

一，7-11，二，1-8

使徒論基督的德行與職責

作監督的，就是天主的管家，該是無可指摘的、不自負、不發怒、不嗜酒、不暴戾、不貪污；但該好客、樂善、慎重、公正、熱心、有節，堅持那合乎教理的眞道，好能以健全的道理勸戒並駁斥抗辯的人。

實在有許多人尚不服從，好空談，欺騙人，尤其是那些受過割損的人；應封閉這些人的口，因爲他們爲了可耻的利潤，竟教導那不應教導的事，破壞人的整個家庭。

至於你，你所講的該合乎健全的道理；教訓老人應節制、端莊、慎重，在信德、愛德和忍耐上，要正確健全。也要教

訓老婦在舉止上要聖善，不毀謗人，不沉湎於酒，但教人行善，好能教導青年婦女愛丈夫，愛子女，慎重，貞節，勤理家務，良善，服從丈夫，免得使人詆毀天主的聖道。你也要教訓青年人在一切事上要慎重。你該顯示自己為行善的模範，在教導上應表示純正莊重，要講健全無可指摘的話，使反對的人因為無從詆毀而感到羞愧。

對答詠

宗二〇，28；格前四，2

領：你們要關心整個羊羣，聖神立了你們為羊羣的牧者，

答：牧養天主用祂聖子的血所取得的教會。阿肋路亞。

領：對於管理人的要求，就是要他忠於職守。
答：牧養：

為一位司鐸

將臨期、聖誕期、四旬期、復活期

誦讀一

恭讀弟茂德前書

五，17-22，六，11-14

司鐸及天主之人打的好仗

親愛的弟兄：凡善於督導的長老，尤其那些出力講道和施教的人，堪受加倍的敬奉，因為經上記載：「牛在打場的時候，不可籠住牠的嘴；」又說：「工人自當有他的工資。」反對長老的控告，除非有兩三個證人，你不可受理。犯罪的人，你要在眾人前加以斥責，為使其餘的人有所警惕。我在天主與基督耶穌，以及蒙選的天使前懇求你，要遵守這些話，不可存成見，做事也不可有偏心。不可輕易給人覆手：不可在別人的罪上有分子，務要守身清白。

至於你，天主的人哪！你要躲避這些事；但要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和良善，要奮力打這場有關信仰的好仗，要爭取永生，你正是爲此而蒙召，並爲此在許多證人前宣示了你那美好的誓言。我在萬有生活的天主台前、和曾對般雀比拉多宣過美好誓言的基督耶穌前命令你，務要遵守這訓令，不受玷污，無可指摘，直到吾主耶穌基督的顯現。

對答詠 格前四，1)2；箴二〇，6

領：人們應把我們看作基督的僕人和天主奥秘的經理。

答：對於經理的要求，就是要他忠於職守（阿肋路亞）。

領：自命爲仁人者，比比皆是；但是誰能找到一個忠貞的人呢？

答：對於經：

常年期

誦讀一 恭讀伯鐸前書 五，1)11

司鐸與信友的義務

我這同爲長老的，爲基督苦難作證的，以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的衆長老：你們務要牧放天主托付給你們的羊羣；盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心，隨天主的聖意；也不是出於貪卑鄙的利益，而是出於情願；不是做托你們照管者的主宰，而是做羣羊的模範：這樣，當總司牧出現時，你們必要接受那不朽的榮冠。

同樣，你們青年人，應該服從長老；彼此謙讓，因爲「天主拒絕驕傲人，却賞賜恩寵與謙遜人。」爲此，你們該屈服在天主大能的手下，這樣在適當的時候，祂必高舉你們；將你們的一切掛慮都托給祂，

因為祂必照顧你們。

你們要節制，要警醒，因為你們的仇敵魔鬼如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人；應以堅固的信德抵抗牠，也該知道：你們在世上的衆弟兄，都遭受同樣的苦痛。那賜萬恩的天主，即在基督內召叫你們進入祂永遠光榮的天主，在你們受了少許苦痛之後，必要親自使你們更爲完全、堅定、強健、穩固。願光榮與權能歸於祂，至於無窮之世。阿們。

對答詠 與以上對答詠相同

爲教宗

誦讀二 選讀聖良大教宗講道集

基督在伯鐸身上所制定的、將永遠常存

親愛的諸位，爲了完成我的職務，我發

現我是軟弱而鬆懈的：因爲當我切願而勤勉的工作時，却因我本性的脆弱而遲遲不進。然而我擁有全能而永生的祭司不懈的代禱，祂與我們相似，却與聖父相等。祂貶抑了天主性直到人的境界，而把人性高舉到天主的境界。我對天主的措施、理當並虔誠的感到欣喜：因爲祂雖把羊羣委託給許多牧人照管，然而祂自己並沒有放棄對祂鍾愛羊羣的守護。

從祂這主要而永久的助祐中，我也獲得了使徒伯鐸的支援，他不會放棄他的工程。這堅固的基礎——教會整個的崇高建築便屹立其上——將不斷的支撐著聳立其上的聖殿。

使徒之長蒙基督嘉獎的那種信德是堅強而永久的。伯鐸在基督身上所相信的要永遠長存；同樣，基督在伯鐸身上所制定的也將永遠常存。所以「真理」所安排的要存立：

聖伯鐸永遠保持着賜與他的這種磐石的堅固性，從來沒有放棄那託付給他的教會的船艙。

伯鐸優先於他人而被授予聖職。他被稱為磐石，被宣告為基礎，被立為天國的守門者，被立為束縛或釋放的法官，他的判決一直在天堂都將有效。默思他這些稱呼中所涵蓋的奧蹟，我們便能體認他與基督的關係是多麼密切。

現在，他在更多方面，而且更有力地執行委託給他的任務，他是在基督內並偕同基督完成他的各項職責和義務，也是通過基督而受光榮。

因此，我之所以能行事正確，判斷正確，並藉我每天的祈禱而能蒙受天主憐憫，都是由於伯鐸的工作和功勞；他仍在其職位上，繼續執行他的權力，擁有至高

的權威。

親愛的諸位，這些都是他藉表明信仰而得到的，是天主聖父在伯鐸心中啓發的信仰；這信仰超越人的意見的一切猶豫，並具有磐石般的堅固性，任何攻擊都不能使之動搖。

伯鐸在整個教會中每天在說：「祢是基督，永生天主之子」，凡如此明認吾主的那些口舌，都是由於受到了這句話的訓誨。

對答詠

瑪一六，18；詠四七，9

領：耶穌曾對西滿說：我告訴你，你是磐石，我要在這磐石上建立我的教會，
答：陰間的門決不能戰勝它（阿肋路亞）。

領：天主必使它穩固，永不動搖。

答：陰間的：

爲主教

誦讀二 選讀路斯玻主教、富振秋講道集

忠心而精明的管家

主願意指出，祂置於子民之上的僕役們，有特殊的義務，說過：「誰是那忠心而精明的管家，主人委派他管理僕人，爲按時分配給他們食糧呢？主人來到時，看見他這樣做，這僕人就有福了。」

弟兄們，這位主人是誰呢？無疑的就是基督，因爲祂對祂的門徒說：「你們稱我老師和主，你們說得對，我原來就是。」

主人的家又是什麼呢？顯然的便是主自己從仇敵手中贖回的，並遷移到祂王國中去的那個家。這個聖家便是公教會，它因子孫繁衍而傳遍普世，並因它的主人以自己的血爲代價而被贖回而自豪。如同祂自己所說：「人子來，不是要人服侍，而

是要服侍人，並且交出自己的生命，作爲衆人的贖價。」

祂也是善牧，祂曾爲祂的羊而捨命。所以善牧的羊羣，便是救贖主的家。

但是，該是忠心又精明的那位管家是誰呢？保祿使徒論及他自己和他的同伴時，給我們指出了：「人應該把我們看作基督的職員，和天主奧秘之事的管家。對於管家的要求，就是要他表現忠心。」

我們中間誰也不要，只有使徒們是天主的管家。那懶惰的僕人，忽略從事神靈戰爭的本分而打盹，便是不忠心而又愚蠢的僕人。聖保祿指出，主教也是天主的管家，說道：「監督是天主的管家，必須是無可指摘的。」

所以，我們是家主的僕人，我們是天主的管家，我們領取了一份食糧，應分施

給你們。

如果我要問這份食糧是多少呢？仍然是聖保祿要給我們解釋，他說：「按照天主分給每個人信德的多少。」

基督所稱的食糧的份量，保祿則稱之為信德的大小，是爲了使我們了解，精神的食糧，無非是基督徒信仰中令人尊敬的奧蹟。我們蒙受天主聖寵之恩的光照，依照真實信仰的法規，每一次給你講解教義，便是把食糧分給你們。當你們每天透過天主的僕人，聆聽真理的言語時，你們便是經過上主的管家領取食糧。

對答詠

瑪二五，21，20

領：善良忠信的僕人，你做得好，你既然在一些小事上忠信，我必委派你管理許多大事。

答：進來，分享我的福樂吧！（阿肋

路亞）。

領：主人！祢交給了我五個元寶；請看，我又賺了五個。

答：進來：

爲某教會的創建者

誦讀二 選讀聖怡樂主教

論聖詠一二六首

天主建築並守護祂的城

「若非上主興工建屋，建築工人徒然勞碌」，「你們是天主的宮殿，天主的神住在你們內。」這座房屋又是天主的宮殿，充滿了天主的教訓和聖寵，是一間聖所，能夠容納天主之心；同一先知曾爲它作了這見證：「你的聖殿是神聖的，是公正的，令人稱奇。」人的聖德、公正、貞

潔，便是天主的聖殿。

這座房屋該由天主來興建。因為人工所造的建築物不能持久，依照世俗的學說所制定的不能常存，我們的徒勞和掛慮也都無濟於事。

所以必須以其他方式來興建，來保存：不該興建在流動而易坍塌的沙灘上，而該奠基在先知和使徒們身上。

要用活石來興建，藉屋角石加以鞏固，逐漸的彼此密切連結，而達到成人的境地，和基督身體的身量；還要以屬神恩寵的光彩和華麗加以裝飾。

一座如此由天主興建的房屋，就是用天主的教訓興建的房屋，決不會倒塌。由於信友們每人的努力建樹，這座房屋將增多而成爲許多座房屋，如此就會成爲一座美化而廣大的真福之城。

天主從許久以來便是這座城池機警的

守護者；祂保護旅途中的亞巴郎，保存了被祭殺的依撒格的性命，使傭工的雅格成爲富翁，使被出賣的若瑟成爲埃及的首相；使梅瑟堅強，以反抗法郎；選擇若蘇厄作爲戰爭的統帥；拯救達味，免遭危險；賦與撒落滿智慧之恩，協助先知；攫取了厄里亞，揀選了厄里叟；給達尼爾食物吃，使火窖中的三聖童感到涼爽，並且保護他們。祂由童貞女降孕，曾藉天使訓示了若瑟並使瑪利亞心神安定；祂派若翰作前驅；祂選擇了使徒並祈求天主說：「聖父，求祢保全他們；當我和他們在一起時，我已因祢的名保全了他們。」最後，祂在受難後，曾應許要關懷我們，永遠保護我們，說道：「我和你們天天在一起，直到世界末日。」

祂將永遠守護這座真福和神聖的城，這是屬於天主的城，由集合在一起的羣衆所組成，並存在於我們每人的心中，因此這座城必須由上主來建造，好能漸漸擴展到完成的階段。因爲開始建造時，雖然是不完美的，只有在不斷建築的過程中，才終會趨於完美。

對答詠

伯前二，4-5；詠一一七，21

領：你們要親近基督、我們的活石。

答：你們也要像活石，用來建造一座屬神的殿宇；成爲一班聖潔的祭司，藉着耶穌基督、獻上爲天主所悅納的、屬神的祭品（阿肋路亞）。

領：基督就是那成了屋角基礎的活石。

答：你們也：

爲司鐸

誦讀一 選讀司鐸職務與生活法令

(三，12)

司鐸應修全德的聖召

聖秩聖事使司鐸們與至高祭司基督相似，成爲「頭」的職員，負責培植並建築祂的整個身體——就是教會，這樣，他們便是司牧職的合作者。他們如同所有基督信徒一樣，在洗禮中被祝聖，而領受了如此偉大召叫和聖寵的標記及恩惠，他們雖然有人性的軟弱，却有能力和義務應修全德，依照吾主所說的：「你們該是完善的，如同天父一樣完善。」

然而司鐸們由於一個特殊的動機，有義務獲得這種全德。他們透過聖秩聖事，以新的方式被奉獻給天主，並成爲永遠祭司——基督之生活的工具，以便在今世繼續

救恩的奇妙工程，即基督以至高的效能，將整個的人類大家庭聚集在一起的工程。

既然每位司鐸都以他自己的方式，代表基督本人，便也賦與他特殊的聖寵；這聖寵使他能爲自己的羊羣和整個天主子民服務，這樣他也更能達到他所代表的那一位的全德。同時，他人性的軟弱，被那身爲我們大祭司的基督的聖德所治癒：「祂是聖潔的、無罪的、無玷的、由罪人中分別出來的。」

基督爲聖父所聖化或祝聖，被派遣到世上來，「祂爲我們犧牲了自己，是爲了救贖我們脫離一切不法的事，並且洗淨我們，使我們作爲屬於祂的子民，熱心行善。」這樣，祂便經過苦難而進入了祂的光榮。同樣，司鐸們爲聖神的傅油所祝聖，爲基督所派遣，也致死他們肉慾的活

動，完全獻身於服務大眾。這樣他們具備了在基督內所獲得的聖德，使他們能逐漸達到「完人」的境界。

所以，司鐸們執行聖神和正義的職責時，只要他們服從那賜予生命並領導他們的基督之神，便能在神修生活上日益強健。促使他們達到全德的方法，便是每天的禮儀行爲，以及他們與主教們和其他司鐸在共融中所執行的全部職責。

司鐸們的聖德，爲使他們所執行的職務產生效果，實攸關匪淺：雖然天主的聖寵能藉不配的人員實踐救恩的工程，但是依照常規，天主却寧願藉那順從聖神推動和領導的人，顯示祂聖寵的奇跡。這樣的司鐸藉他們與基督密切結合，和他們聖德的生活，能和保祿使徒一起說：「我生活，但不再是我了，而是基督在我內生

活。」

對答詠

得前二，8；迦四，19

領：我切願交給你們的，不僅是福音，而且是我們的生命。

答：因為你們是我所疼愛的人
(阿肋路亞)。

領：我的孩子們，我願為你們再受產痛，直到基督在你們內成形。

答：因為你：

為傳教士

誦讀二 選讀教會傳教工作法令

(4-5)

往訓萬民

主耶穌在甘願為世人捨生之前，曾制定了使徒工作，並應許派遣聖神，為使這

工作和使命時時處處聯合在一起，而實踐救世的工程。聖神歷代以來，在共融和使徒工作中使整個教會統一化，並賦予教會聖統性與神恩性的各種恩寵。祂又像靈魂，將生命賜與教會的各個團體，祂把傳教的熱忱置於信友心中，這熱忱使曾推動過耶穌本人。有時可覺察到祂在為使徒工作舖路，就如祂不斷陪伴着教會，並以許多方式領導教會。

主耶穌在傳教的開始，「召叫祂自己所要召叫的人，來到祂面前，指定了十二個人，使他們同祂在一起，並派遣他們去宣講。」於是使徒們便成了新以色列的嫩芽，同時也成為聖統的起源。

以後，主藉祂的死亡和復活，在祂自己身上、一勞永逸的完成了我們救恩的聖事。祂本身曾受聖父派遣，同樣祂也派遣

使徒們到全世界去，命令他們說：「你們去使萬民成爲我的門徒，因父及子及聖神之名給他們付洗；並教導他們遵守我所吩咐你們的一切。」

因此，教會有責任，傳揚基督所帶來的信德和救恩：這責任是受自使徒們傳下來的那項特別的委任，他們將它遺留給主教的職位，主教們由司鐸來輔佐，而與伯鐸的繼位者、教會的至高司牧結合無間。這責任也是由於基督通傳給各肢體的生命活力。

所以教會是藉以下的行動而完成使命：教會由聖神的恩寵和愛德所推動，而服從基督的命令。教會實際臨在於所有的人和所有的民族，它利用生活的善表、宣講、聖事和其他得聖寵的方法，領導衆人獲得對基督的信仰、自由與和平。教會向

他們顯示：它是一條自由而穩妥的道路，能引導他們充分的分享基督的奧蹟。

對答詠 瑪一六，15，16；若三，5

領：你們要往普天下去，向一切受造物宣講福音。 答：凡信而受洗的人才能得救。

領：人除非由水和聖神而重生，不得進入天主的國。 答：凡信而：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，天父的聖言，
聖徒的偉大君王，
我們由衷相信，
祢是世界的救援，
祢是人類的光芒。

二、祢是信眾的希望，
生命的飲料與食糧，
祢是心靈的安定，

鼓勵和保護，
救助和力量。

三、求祢藉聖神光照我們，
掃除黑暗的威脅，
指示我們人生的方向，
引領我們踏上坦途，

回歸天父永恆的家鄉，阿們。

對經一：你們是世界的光。建在山上
的城是不能隱藏的，（阿肋
路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：你們的光應當在人前照耀，
好讓人看到你們的善行，光
榮你們的在天之父（阿肋路亞）。

對經三：天主的話是生活的，是有效
的，鋒利無比，勝過雙刃的
利劍，（阿肋路亞）。

簡短讀經

希一三，7-9 a

你們應該紀念那些曾給你們講過天主
的道理，作過你們領袖的人，默想他們的
結局，好效法他們的信德。耶穌基督、昨
天、今天、直到永遠，常是一樣。你們不
可因各種異端道理而誤入歧途。

短對答詠

復活期外

領：耶路撒冷，我在你城牆上派了守

望者。 答：耶路……

領：他們日夜不停地宣講上主的聖名。

答：耶路……

領：願光榮歸於父…… 答：耶路……

復活期

領：耶路撒冷，我在你城牆上派了守

望者，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：耶路：

領：他們日夜不停地宣講上主的聖名

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：耶路：

讚主曲對經：講話的不是你們，而是你們

父的神藉你們講話，（阿肋

路亞）。

禱詞

基督善牧爲自己的羊犧牲了性命；我們要

感謝祢，讚美祢，祈求祢：

主，求祢牧養祢的子民。

基督，祢在牧者諸聖身上，顯示了祢的慈

祥和仁愛，

——求祢因他們的轉求，常仁慈的對待我們。

祢透過祢的代表，繼續行使牧靈的任務，

——求祢通過我們的牧者，不斷的領導我們。

祢藉祢的諸聖——祢子民的領袖，顯示出祢

是我們身心的良醫，

——求祢繼續工作，聖化我們的生活。

祢曾用諸聖的智慧和愛德，訓誨了祢的羣

羊，

——求祢藉我們牧者的幫助，使我們在聖德

上日益進步。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用禱詞，則由下列者選

用適合者：

(一) 教宗

全能永生的天主，祢曾派遣聖○教宗

治理祢的子民，使他以言以行領導我們

修德行善；求祢因他的代禱，保護祢教會的

全體司牧、以及祢所託付給他們的羊羣，指引我們邁向永恆救恩的道路。

(二) 主教

天主，祢曾賜給聖○○主教熾熱的愛心、及足以征服世界的堅強信德；使他脫穎而出，躋身於善牧和聖者之林。求祢因他的代禱，賞賜我們也能堅持信仰，實行仁愛，來日在天上，與他分享祢永恆的光榮。

(三) 某教會的創建者

天主，祢曾藉聖○○(主教)的宣講，召選我們的前輩先進，接受了奇妙的福音真光。求祢因他的代禱，使我們在祢的聖寵培育之下日漸茁壯；並對祢聖子、我們的主耶穌基督的認識，日益加深。

(四) 牧者

上主，祢是聖徒的真光，靈魂的善牧。

祢曾選拔聖○○(主教)在祢的教會中，以言以行訓誨並教化祢的羣羊；求祢因聖人的轉禱，賞賜我們堅守他以言語所傳授的信仰，遵循他以榜樣所指示我們修德成聖的途徑。

或：

天主，祢曾以真理與聖愛之神傾注在聖○○(主教)心中；使他牧養祢的子民；在這聖人的紀念日，求祢因他的轉禱不斷助祐我們，追隨他的芳踪，日進於德。

(五) 傳教士

無限仁慈的上主，祢召選了聖○○宣揚基督，帶給人類無限富裕的恩寵。求祢因聖人的代禱，賞賜我們對祢的認識日益加深；使我們在祢面前忠信地實踐福音的真訓，豐富地結出善功的果實。

日間祈禱

午前

對經：父啊，如同祢派遣我到世界上來，同樣我也派遣他們到世界上去，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前四，16

應注意你自己和你的訓言，在這些事上要堅持不變，因為你這樣作，才能救你自己，又能救你的聽眾。

領：上主簡選了自己的僕人，（阿肋路亞），

答：使他牧放自己的百姓雅格，（阿肋路亞）。

午時

對經：誰接待你們，就是接待我；誰接待我，就是接待那派遣我來

的父，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前一，12

我感謝那賜我能力的、我們的主耶穌，因為祂認為我忠信，就派定了我服役。

領：我從不以福音為恥（阿肋路亞），

答：因為這福音正是天主的能力，可使人得救，（阿肋路亞）。

午後

對經：我們是天主的助手，你們是天主的田園，是天主的建築物，（阿肋路亞）。

簡短讀經

弟前三，13

善於服務的，自可獲得優越的品位，且能大膽地宣揚他們對基督耶穌的信仰。

領：若不是上主興工建屋，（阿肋路亞），

答：建築的人徒然勞苦，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二一晚禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的善牧，

聖徒的榮冠，

人類的救主，

願祢的名受顯揚，

時時處處。

二、請垂視聖○○的轉求，

鞏固祢的教會，

領導祢的子民，

戰勝邪惡，

光榮上主。

三、我們向聖人致敬，

他一生追隨祢的脚步，

孝愛天父，

以言以行，

為福音作證不辭辛苦。

四、基督，求祢在聖人的國裏，

給我們指引及保護，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

超越千古。阿們。

聖詠一四

對經一

牧者：我依照天主賜與的恩寵，作了

這福音的僕役（阿肋路亞）。

聖人：他是一位無瑕可指的完人；他

將獲享永恒的光榮，（阿肋路

亞）。

上主，誰能住在祢的帳幕裏？※

誰能在祢的聖山上安居？

是那行爲無瑕，實行正義，※

心口無欺的人；

他不隨口詆毀，不加害近人，※

也不欺凌鄰居；

他輕看作姦犯科的人，+

而尊重那敬畏天主的人，※

他起誓而損己，也不反悔。

他不放高利貸，※

也不受賄，加害無辜。

這樣行事的人，※

才能永不動搖。

對經一

牧者：我依照天主賜與的恩寵，作了

這福音的僕役，（阿肋路亞）。

聖人：他是一位無瑕可指的完人；他

將獲享永恒的光榮（阿肋路亞）。

聖詠一一一

對經二

牧者：請看忠信而明智的僕人，主人

派他作自己的管家，（阿肋路

亞）。

聖人：天主的聖者必獲恩寵和仁慈，

祂簡選的人必蒙眷顧，（阿肋

路亞）。

敬畏上主的人，真有福氣，※

酷愛祂誠命的人，真有福氣。

他的子孫在世必會強盛，※

義人的後裔必蒙祝福。

他的家族要享榮華富貴，※

他的仁風必將萬世永垂。

黑暗中必有光明向義人照耀，※

因爲他富於仁愛、慈悲和公道。

樂善好施的人，必然幸福，※

他公正無私處理事務。

因爲義人永不動搖，※

他將永遠被人懷念。

噩耗不能使他驚惶，※

他仰賴上主，心志堅強。

他必心意堅定，無恐無憂，※

直到看見他的仇敵蒙羞。

他施捨錢財，扶弱濟貧，+

他的仁風萬世流芳，※

他將頭角崢嶸，受人敬仰。

惡人看見，必怒火填胸，+

咬牙切齒，氣憤而終，※

惡人的願望終成泡影。

對經二

牧者：請看忠信而明智的僕人，主人

派他作自己的管家，（阿肋路

亞）。

聖人：天主的聖者必獲恩寵和仁慈，

祂簡選的人必蒙眷顧，（阿肋

路亞）。

聖歌 默一五，3-4

對經三

牧者：我的羊認識我的聲音；將只有

一個羊羣，一個牧人，（阿肋

路亞）。

聖人：這些聖者在天主及羔羊的寶座

前高唱新歌，他們的歌聲傳遍

大地，（阿肋路亞）。

上主，全能的天主，※

祢的作爲何等偉大奇妙！

萬世的君王！※

祢的道路多麼公平真實！

上主，誰敢不敬畏祢？※

誰敢不稱揚祢的名號？

因爲只有祢是聖善的，十萬民都要前來朝拜祢，※因爲祢彰顯了祢的正義。

對經三

牧者：我的羊認識我的聲音；將只有

一個羊羣，一個牧人，（阿肋

路亞）。

聖人：這些聖者在天主及羔羊的寶座

前高唱新歌，他們的歌聲傳遍

大地，（阿肋路亞）。

簡短讀經

伯前五，1-4

我這同爲長老的，爲基督苦難作證的以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的衆長老：你們務要牧放天主託付給你們的羊羣，隨天主的聖意盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心；也不是出於貪圖卑鄙的利益，而是出於情願；不

是做託你們照管者的主宰，而是做羣羊的模範。這樣當總司牧出現時，你們必要接受那不朽的榮冠。

短對答詠

復活期外

領：這是一個愛護弟兄的人，他常爲

百姓祈禱。 答：這是：

領：他爲自己的弟兄犧牲了性命。

答：他常爲百姓祈禱。

領：願光榮歸於父： 答：這是：

復活期

領：這是一個愛護弟兄的人，他常爲

百姓祈禱，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：這是：

領：他爲自己的弟兄犧牲了性命。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：這是：

謝主曲對經：這是那位忠信而精明的管家，

主人派他管理家中的僕人，

按時分配給他們食糧，（阿

肋路亞）。

或：善牧基督，祢領導我獲得這

種光榮，我感謝祢；懇求祢

使祢託付給我的羊也能與我

一同分享祢永恆的恩寵，

（阿肋路亞）。

就赦免了人們的罪過，

求祢因他們的轉求，不斷淨化祢的教會，

使它聖潔無瑕。

祢從弟兄中選拔了祢的聖人，給他們敷了

油，並遣發祢的聖神，降臨在他們身上，

求祢使祢子民的牧者都充滿聖神。

祢是牧者諸聖的產業，

求祢使那些用祢聖血所拯救的人，都能

與祢常在一起。

禱 詞

基督被立為大祭司，代表世人與天主交往，

我們要熱烈的讚美祢，謙恭的祈求祢：

主，求祢援助祢的子民。

祢曾藉聖善和傑出的牧者，奇妙的光耀了

祢的教會，

求祢使祢的信徒，也能享有同樣的光輝。

祢因牧者諸聖，如同梅瑟一樣祈求了祢，

奪去，

求祢也拯救所有去世的人，因為祢為了

他們，曾犧牲了祢的性命。

我們的天父：

結束禱詞 見專用，或無專用者時見晨禱

(七) 教會聖師通用

除下列經文外，一切皆同牧者通用

738 頁。

第一晚禱

簡短讀經

雅三，17-18

從上而來的智慧，首先是純潔的，其次是和平的、寬仁的、柔順的、滿有仁慈和善果的，不偏不倚，毫無矯飾。為締造和平的人，正義的果實，乃是在和平中種植的。

短對答詠

復活期外

領：義人的口傾吐智慧。

答：義人：

領：他的唇舌講論正義。

答：傾吐智慧。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

復活期

領：義人的口傾吐智慧，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：義人：

領：他的唇舌講論正義。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：那奉行誠命而又勸人遵守的，

他在天國裏將稱為偉大的

(阿肋路亞)。

結束禱詞 如無專用禱詞時，見晨禱。

序經對經：上主是智慧的泉源，請大家前

來朝拜祂(阿肋路亞)。

聖詠九四 3 頁。

誦 讀

讚美詩、聖詠、對經等均如牧者通用 172 頁

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧書

七，7 16，22 30

義人的幸福在天主內

我曾祈求，天主就賜給了我聰明；我曾呼籲，智慧的神便臨於我身。我寧要智慧，而不要王權和王位；財富與她相較，分文不值。無價的寶石也不能與她相比，因為，一切黃金在她面前，不過只是一粒細沙；白銀在她跟前，無異一撮泥土。我愛她勝過健康和美色，我以她比光明更為可取，因為，由她而來的光輝從不暗淡。的確，一切美物都伴她而來，在她手中握有不可勝數的財富。爲了這一切美物，我

極爲歡樂，因爲智慧是一切美物的先導；我一向都不知道，智慧竟是一切美物的母親。我誠心地學習了，我也豪爽地分施與人，我絕不隱藏智慧的財富。因爲智慧是人用之不盡的寶藏；凡佔有的人必獲天主的友愛，賴受教而獲得的恩賜，深得天主的歡心。願天主使我遵照祂的意願說話，使我的思想配合祂的恩賜，因爲是祂領導智慧，引導智者；原來，我們和我們的言論，我們的一切聰明和技巧都在祂手中。在她內的神，原是聰明的，至聖的，唯一的，多樣的，微妙的，敏捷的，精明的，無玷的，率直的，不受損害的，好善的，銳敏的，無敵的，施惠的，愛人的，穩固的，堅決的，無慮的，無所不能的，無所不察的，又是洞察所有明達、潔淨和精微心靈的。實在，智慧比一切活動更爲

活動；她是如此精純，能滲透深入一切。她是天主威能的氣息，是全能者榮耀的真誠流露；因此，任何污穢都不能浸入她內。她是永遠光明的反映，是天主德能的明鏡，是天主美善的肖像。她雖是獨一的，却無所不能；她雖恆存不變，却常使萬物更新。她世世代代進入聖善的靈魂，使他們成爲天主的朋友和先知；因爲天主只愛那與智慧同居共處的人。實在，智慧比太陽還美麗，壓倒一切星座；如與光明相比，她必佔優勢；因爲，光明還要讓位於黑夜，但是邪惡絕不能戰勝智慧。

對答詠

智七，7 \ 8；雅一，5

領：我曾祈求；天主就給了我聰明；

答：我曾呼籲，智慧之神便臨於我身；我寧要智慧，而不要王權

和王位。

領：你們中誰若缺乏智慧，就該向天

主祈求，天主必賜給他，因爲天

主對人慷慨施恩，從不責斥。

答：我曾呼：

復活期

誦讀一 恭讀格林多前書 二，1 \ 16

天主的智慧

弟兄們，就是我從前到你們那裏時，也沒有用高超的言論或智慧，給你們宣講天主的奧義，因爲我會決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱，又恐懼，又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂德能的表現，爲使你們的信德不是憑人的智慧，而

是憑天主的德能。

我們在成全的人中也講智慧，不過不是今世的智慧，也不是今世要消滅的有權勢者的智慧；我們所講的乃是那隱藏的、天主奧秘的智慧，這智慧是天主在萬世之前，爲使我們獲得光榮所預定的；今世有權勢的人中沒有一個認識她，因爲如果他們認識了，絕不致將光榮的主釘在十字架上。經上這樣記載說：「天主爲愛祂的人所準備的、是眼所未見、耳所未聞、人心所未想到的。」

可是天主藉着聖神將這一切啓示給我們了，因爲聖神洞察一切，就連天主的深奧事理祂也洞悉。除了人內裏的心神外，有誰能知道那人的事呢？同樣，除了天主聖神外，誰也不能明瞭天主的事。我們所領受的，不是這世界的精神，而是出於天

主聖神，爲使我們能明瞭天主所賜與我們的一切。爲此，我們宣講，並不用人的智慧所教的言詞，而是用聖神所教的言詞，給屬神的人講論屬神的事。然而屬血氣的人，不能領受天主聖神的事，因爲那爲他是愚妄；他也不能領悟，因爲這些事只有藉聖神纔可審斷。惟有屬神的人能審斷一切，但祂却不爲任何人所審斷。經上說：「誰知道上主的心意，而指教祂呢？」可是我們有基督的心意。

對答詠

格前一，21，23，25

領：天主決意以愚妄的道理，來拯救那相信的人。

答：我們所宣講的，却是被釘在十字架上的基督，阿肋路亞。

領：天主的愚妄，總比人明智；天主

的懦弱，也總比人堅強。

答：我們所：

常年期

誦讀一 恭讀德訓篇 三九，1-14

精通聖經的智者

智者必研究歷代古人的智慧，必專務先知的預言，必保留名人的言論，必領悟比喻的妙理，必考究箴言的真諦，必玩味寓言的微妙。他出入偉人之中，出現於王侯之前；周遊異民的邦國，考察人間的善惡。他清早起來，即將自己的心交給造他的上主，並在至高者的面前祈禱。他開口唸經，為自己的罪求饒。若偉大的上主願意，必使他充滿智慧的精神：他就傾吐智言，有如甘霖；在祈禱時他必稱謝上主。他會支配他的智謀和知識，時常默想天主

的奧秘。他必將所得的知識公諸世人，並

因上主盟約的法律而自豪。衆人都要稱揚

他的明智，他永遠不會被人遺忘；他的紀

念總不消失，他的美名永世常存。民衆要

傳揚他的智慧，集會要謳歌他的盛譽。

對答詠

德一五5-6

領：在集會中，上主使他開口發言，

答：使他充滿上智和聰敏之神。

領：上主使他獲得喜樂和愉快。

答：使他充：

誦讀二 選讀聖戴奧多隱院院長維廉

「信德之鏡」

當在聖神內尋求了解信德

基督信徒，當許多信德的艱深奧蹟，

呈現在你戰兢的本性之前時，你要勇敢的

發問：「這些事如何能成就呢？」這樣問

不是出於反對的精神，而是由於受教的願望。

你的問題該成爲你的祈禱，成爲愛情、虔敬和謙虛的願望；不是爲了窺探天主權威的高深，而是在天主救援人的行動中尋求我們的救援。這時「偉大謀士的天使」將回答你說：「當我從父那裏要派遣給你們的護衛者來到時，祂要爲你們作證，並教導你們一切的事。一切真理都從真理之神而來。」因爲「除了在人內的人之神，誰也不知道人的事；同樣，除了天主的神以外，誰也不知道天主的事。」

那麼，你要趕快領受聖神吧！你呼求祂時，祂便來到，帶着天主的許多恩惠而來。祂是河中的激流，使天主的城歡暢。

當祂來時，如果發現你是謙虛的、安靜的、並敬畏天主的言語，祂就要安息在

你內；並把天主教對此世的智者和聰明的人所隱藏的事啓示給你；「智慧」在世時對弟子們所說的那些事，將要對你顯示出來，昭然若揭；可是這些事，直到那教導一切真理的真理之神降臨時，他們無力承擔。

爲了領受並學習這真理，我們不能期望由任何人的口中得到那由「真理」本身之口所不能領受或學習的事。因爲「真理」親口說：「天主是神」。凡是朝拜祂的人，必須以精神和真理朝拜祂；同樣，凡是期望認識祂的人，也只該在聖神內，尋求如何領悟信仰，和這純粹無瑕真理的意義。

因爲在今生的黑暗和愚昧中，祂是光照神貧者的光明，祂是吸引人的愛德，是令人感到的甘飴，祂使人接近天主，是愛者

的愛德，祂是熱誠，祂是虔敬。

聖神把天主的公義啓示給信友：公義由信德開始，又以信德而完成；祂爲了聖寵而賜人聖寵，爲了那來自聽道的信德，便賜人已被光照的信德。

對答詠

瑪一三，52；箴一四，33

領：凡成爲天國門徒的經師，

答：就好像一個家主，從他的寶庫裏，提出新的和舊的財物（阿肋路亞）。

領：智慧住在哲人心中，甚至教訓愚人。
答：就好像：

或：選讀天主的啓示教義憲章（7）（8）

論天主啓示的傳遞

在基督的身上，至高天主的全部啓示集其大成。祂會命令使徒們向萬民宣講

天主的福音。這福音是從前藉先知預許的，以後在祂身上應驗並由祂親口所頒佈的。使徒宣講時，將福音作爲一切救援真理和道德規律的泉源，同時也把天主的恩惠通傳給萬民。

使徒們果然忠實的執行了這項命令。首先由使徒們所完成，他們藉口頭的宣講、榜樣和各種教導傳授了這一切：即從基督口中、生活中和行爲中所接受的，以及因聖神提示而學習的一切。以後由其他使徒和使徒時代的人們，因同一聖神的靈感，將救恩的信息筆之於書。

爲了使福音在教會內，時常保持完整和活力，使徒們留下了主教們作爲繼承人，把代替他們訓導人的權柄交給主教們。使徒們所傳授的包括一切爲天主子民度聖善的生活並發展信仰所需要的。如

此，教會在教義、生活和敬禮各方面垂之永久，並把它本身和它所信仰的傳遞給世世代代的人。

來自使徒的這傳統，由於聖神的助祐，在教會中仍進步不止：因為對於事蹟和傳下來的言語的了解、常有進步：即透過信友的反省和研究，反覆在心中思量，透過他們體驗到的對精神事理的領悟；以及透過那些繼承主教職而領受了保證真理特恩的人的宣講而日益進步。這就是說，教會歷代以來，不斷的朝向天主的全部真理邁進，直到天主的言語在教會內完成為止。

聖教父們的言論證實這傳統富有活力的臨在，而此傳統的富源、便傾注在信仰和祈禱的教會中、在它的習俗上和生活上。

這同一傳統使教會認識聖經的完整書目。也是它在教會中，使人更深入了解聖經，並使聖經不斷產生效果。這樣，從前曾說過話的天主，仍不斷的和祂愛子的淨配交談；而聖神——福音生動的聲音藉祂在教會中，並藉教會而在世界上迴響着——引導信友們進入一切真理，並使基督的言語充沛的居住在他們內。

對答詠

伯前一，25；路一，2

領：上主的話，永遠存在； 答：這話就是傳報給你們的福音（阿肋路亞）。

領：這是按那起初親自目睹的人，及宣道人所傳給我們的話。

答：這話：

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，永恆的導師，

智慧的泉源，

祢是真理、生命和道路，

又有永生的聖言。

二、萬民的善牧，

不畏世途艱險，

領導羣羊，

走向永生的羊棧。

三、祢使聖師放射光輝，

驅散無知的黑暗，

領導羣衆，

追求至善。

四、祢使他們傳播愛的福音，

給人間帶來溫暖，

將祢聖言的種子，

深植在世人的心田。

五、基督，至聖導師，

我們讚頌祢，

及父及聖神，

永不間斷。阿們。

簡短讀經

智七，13-14

我誠心地學習了，也豪爽地分施與人，絕不隱藏智慧的財富。因為智慧是人用之不盡的寶藏；凡佔有它的人，必獲得天主的友愛，賴受教而獲得的恩賜，深得天主的歡心。

短對答詠

復活期外

領：萬民要傳揚聖者們的智慧。

答：萬民：

領：集會要謳歌他們的盛譽。

答：萬民：

領：願光榮歸於父： 答：萬民：

復活期

領：萬民要傳揚聖者們的智慧，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：萬民：

領：集會要謳歌他們的盛譽。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：萬民：

讚主曲對經：賢明的人，將如穹蒼的光輝

一般照耀；教導多人履行正

義者，有如星辰，永遠光芒

四射，（阿肋路亞）。

結束禱詞 如無專用者，則用以下：

主、天主，祢使聖○聖師深刻領悟

了祢啓示的真理；求祢因聖人的代禱，賞

賜我們堅信同一真理，並能身體力行，為

真理作證。

日間祈禱

經文見牧者通用 763 頁

第二晚禱

讚美詩 見牧者通用第二晚禱 764 頁

簡短讀經

雅三， 17 ~ 18

從上而來的智慧，首先是純潔的；其

次是和平的、寬仁的、柔順的、滿有仁慈

和善果的，不偏不倚，毫無矯飾。為締造

和平的人，正義的果實，乃是在和平中種

植的。

短對答詠

復活期外

領：在集會中，他開口發言。

答：在集：

領：上主使他充滿智慧聰敏之神。

答：他開口發言。

領：願光榮歸於父： 答：在集：

復活期

領：在集會中，他開口發言，阿肋路

亞，阿肋路亞。

答：在集：

領：上主使他充滿智慧聰敏之神。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：在集：

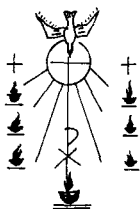
謝主曲對經：聖善導師，教會之光，天主

誠命的敬愛者，聖○○，請

爲我們轉求天主聖子，（阿

肋路亞）。

結束禱詞 專用，或見晨禱



(八) 貞女通用

第一晚禱

讚美詩 見第二晚禱 796頁

聖詠吟唱

聖詠 一一二

對經一

貞女：女兒們，請來瞻仰上主，

要喜形於色（阿肋路亞）。

聖婦：願上主的名受讚美，祂會

對祂的婢女表現了慈愛，

（阿肋路亞）。

上主的僕人，請同聲讚頌，※

讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主、我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一

貞女：女兒們，請來瞻仰上主，

要喜形於色（阿肋路亞）。

聖婦：願上主的名受讚美，祂會

對祂的婢女表現了慈愛，

(阿肋路亞)。

聖詠一四七

對經二

貞女：上主，我們現在全心追隨

祢、敬畏祢、尋找祢的聖
顏，不要使我們失望，(阿
肋路亞)。

聖婦：耶路撒冷，你要讚頌上主，

因為祂降福了你城內的衆
子女(阿肋路亞)。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二

貞女：上主，我們現在全心追隨

祢、敬畏祢、尋求祢的聖
顏，不要使我們失望，(阿
肋路亞)。

聖婦：耶路撒冷，你要讚頌上主

因為祂降福了你城內的衆
子女，（阿肋路亞）。

聖歌 弗一，3-10

對經三

貞女：基督的貞女們，歡躍吧！

因為基督將永遠作你們的
淨配，（阿肋路亞）。

聖婦：上主喜愛你，你的天主將

因你而歡欣，（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分。

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，十

藉耶穌基督預定了我們，※
成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※
獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※
這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督。

對經三

貞女：基督的貞女們，歡躍吧！

因為基督將永遠作你們的

淨配（阿肋路亞）。

聖婦：上主喜愛你，你的天主將

因你而歡欣（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前七，32，34 a

我願你們無所掛慮：沒有妻子的，所掛慮的是主的事，只想怎樣悅樂天主；沒有結婚的女子和童貞女，所掛念的是主的事，一心使身心聖潔。

短對答詠

復活期外

領：我心中知道，上主是我的福分。

答：我心中：

領：上主對尋求祂的人是慈善的。

答：我心中：

領：願光榮歸於父…… 答：我心中：

復活期

領：我心中知道，上主是我的福分，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：我心中：

領：上主對尋求祂的人是慈善的。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父…… 答：我心中：

謝主曲對經

殉道貞女：請看，英勇的貞女，如何追隨爲我們釘死在十字架上的羔羊，作了純潔的獻品，貞潔的犧牲，（阿肋路亞）。

一位貞女：新郎到了，那準備好的貞

女就同他進去，共赴婚筵，

（阿肋路亞）。

多位貞女：明智的貞女們！新郎來了，

準備你們的燈，出來迎接

吧！（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 800 頁

結束禱詞 專用，如無專用者，見晨禱

序經對經：主基督是貞女們的君王，請大

家前來朝拜，（阿肋路亞）。

或：

貞女們追隨着羔羊，請大家前

來朝拜，（阿肋路亞）。

聖詠九四，3 頁

誦 讀

讚美詩

一、今逢貞女的慶節，

我們歡欣鼓舞，

她（們）畢生保持了心靈純潔，

忠心追隨了基督。

二、耶穌——潔德的玉簪花，

貞女的君王與保護，

讓她們聖德的芬芳，

驅散世界罪惡的毒素。

三、願她們一生的榜樣，

鼓勵我們忠於上主，

常保持純潔的心靈，

避免罪惡的玷污。

四、耶穌——衆童貞的先鋒，

領我們走上聖德的正路，

賜給我們聖寵活力，

克服我們人生的艱苦。

五、願光榮歸於耶穌，

祂生於童貞母，

偕同聖父與聖神，

永享榮福。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一八A，2 ~ 7

對經一：純潔而明智的貞女，聖言要

做你靈魂的淨配（阿肋路亞）。

聖婦：她的口傾吐智慧，她的舌流露

仁慈的教誨（阿肋路亞）。

高天陳述天主的光榮，※

穹蒼宣揚祂手中的化工。

日與日互遞消息，※

夜與夜相傳知識。

不是言也不是語，※

是聽不到的言語；

它們的聲音却傳遍大地，※

它們的言語也直達地極。

天主在天空爲太陽搭起了帷帳，+

太陽好似新郎步出洞房，※

又像壯士就道，欣然奔放，

從這一邊繞到另一邊，※

萬物莫不接受它熱力的溫暖。

對經一：純潔而明智的貞女，聖言要

做你靈魂的淨配（阿肋路亞）。

聖婦：她的口傾吐智慧，她的舌流露

仁慈的教誨（阿肋路亞）。

聖詠四四 壹

對經二：爲了我主耶穌基督的愛，我

將地上的王國和世界的一切

都視如敝屣（阿肋路亞）。

聖婦：信賴天主的聖婦心中歡唱讚美

詩（阿肋路亞）。

我的心靈洋溢着優美的言辭，+

我向君王傾吐我的讚美詩；※

我的舌頭好像作家奔放的妙筆。

你英俊無比，談吐溫雅，※

因爲天主永遠賜福給你。

大能者！

請把利劍佩在腰間，※

顯示你的榮耀和威嚴。

爲了維護真理、慈善和正義，+

願你順利前進；※

願你的右手做出驚人的事蹟：

你的利劍射中仇敵的心窩，※

萬民都將屈服在你面前。

天主，祢的寶座永遠常存，※

祢手握權杖，治國公允。

你喜愛正義，憎恨邪惡，+

因此上主，你的天主，

給你傳了喜樂的油，※

勝過其他的國王。

你的衣冠散發沒藥、沉香、

和肉桂的芬芳，※

在象牙宮裏，爲你彈奏悅耳的弦樂。

在你嬪妃羣中有各國的公主；※

王后佩戴敖非爾金飾，侍立在你的右邊。

對經二：爲了我主耶穌基督的愛，我

將地上的王國和世界的一切

都視如敝屣（阿肋路亞）。

聖婦：信賴天主的聖婦心中歡唱讚

美詩（阿肋路亞）。

聖詠四四 貳

對經三：君王戀慕你的秀麗，因爲祂

是祢的天主上主（阿肋路亞）。

聖婦：她們在歡樂歌舞聲中被領到

上主面前（阿肋路亞）。

女兒！請聽，請看，也請細聽，※

忘却你的本族和家庭！

因爲君王戀慕你的美麗，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民衆要來向你進貢，※

富足的人們也來朝見。

秀麗的公主，深居王宮，※

她的衣裳以金絲繡成。

她身穿錦衣華服，前去謁見君王，※
由侍女陪伴，來到你的身旁；

在歡樂歌舞聲中，※

一齊進入了王宮。

你的子孫將繼承你的列祖；※

立他們爲王，統治普天率土。

我要使你的名號永垂不朽，※

萬民都要歌頌你，直到永久。

對經三：君王戀慕你的秀麗，因爲祂

是祢的天主上主（阿肋路亞）。

聖婦：她們在歡樂歌舞聲中被領到

上主面前（阿肋路亞）。

領：祢已指示給我生命之路（阿肋路亞）。

答：祢的聖容使我滿心喜悅（阿肋路亞）。

誦讀一 恭讀格林多前書 七，25-40

基督徒的童貞

關於童身的人，我沒有主的命令，只就我蒙主的仁慈，作爲一個忠信的人，說出我的意見：爲了現時的急難，依我看來，爲人這樣倒好。你有妻子的束縛嗎？不要尋求解脫；你沒有妻子的束縛嗎？不要尋求妻室。但是你若娶妻，你並沒有犯罪；童女若出嫁，也沒有犯罪；不過這等人要遭受肉身上的痛苦，我却願意你們免受這些痛苦。弟兄們，我給你們說：時限是短促的，今後有妻子的，要像沒有一樣；哭泣的，要像不哭泣的；歡樂的，要像不歡樂的；購買的，要像一無所得的；享用這世界的，要像不享用的，因爲這世界的影像正在消逝。我願你們無所掛慮：沒有妻子的，所掛慮的是主的事，想怎樣悅樂主；娶了妻子的，所掛慮的是世俗的

事，想怎樣悅樂妻子；這樣他的心就分散了。沒有丈夫的婦女和童女所掛慮的是主的事，一心使身心聖潔；至於已出嫁的所掛慮的是世俗的事，想怎樣悅樂丈夫。我說這話，是爲你們的益處，並不是要設下圈套陷害你們，而只是爲使你們更齊全，得以不斷地專心事主。

若有人以爲對待他的女兒不合宜，怕她年華已逝，而事又在必行，他就可以隨意辦理，讓她們結婚，不算犯罪。但是誰若心意堅定，沒有不得已的事，而又能隨自己的意願處置，這樣心裏決定了要保存自己的女兒，的確作得好；所以誰若叫自己的女兒出嫁，作得好；誰若不叫她出嫁，作得更好。

丈夫活着的時候，妻子是被束縛的；但如果丈夫死了，她便自由了，可以隨意

嫁人，只要是在主內的人。可是，按我的意見，如果她守節，她便是更有福；我想我也有天主的聖神。

對答詠

領：君王戀慕你的秀麗，這是祂所創造的；祂原是你的天主，你的君王。
答：你的君王也是你的淨配（阿肋路亞）。

領：你要許配於你的君王、你的天主；你原是由祂所賜予，由祂所裝飾，由祂所救贖，由祂所聖化的。
答：你的君：

誦讀二 選讀聖啓廉主教殉道：論貞女的服裝

童貞女衆多增加慈母教會的喜樂

現在我要對貞女們發言。她們的榮耀越大，我們對她們也越關心。如將教會比

作一棵樹，則童貞是它開的花朵；是天主聖寵的光榮和美麗；是我們的喜樂，是讚頌和榮譽無玷而不朽的傑作；是天主的肖像，反映出主的聖德；是基督羊羣中最傑出的一部分。慈母教會因她們而感到高興，並在她們身上顯示出她的充沛活力。貞女的數目愈多，慈母教會的喜樂也愈增加。我是在向貞女們說話，我是在勸告她們，不是用權威，而是出自愛心。我自知是最微末和最渺小的，實不堪當敢於糾正錯誤，只是因為我對她們越關心，就越願意促使她們事事謹慎，深恐魔鬼來襲擊她們。

這種謹慎並非無用，這種恐懼也並不徒然。它指示出人得救的道路，可助人遵守主那賜予生命的規誡。貞女們已將自己奉獻給基督，棄絕了肉慾，而將身心奉獻

於天主，以完成注定獲得大賞的工程。她們不該設法美容而取悅任何人，只該取悅於主，她們期望從祂手中領受童貞的酬報。

貞女們，你們要保持你們所已開始的生活方式，要保持你們將來所應有的童貞身份。偉大的酬報在等待着你們！德行的偉大酬報，貞潔的最大獎賞。我們將來是怎樣的，你們已經開始是那樣的。你們在現世便擁有復活的光榮。你們經過世界，而未受世俗的污染。如果你們常保持貞潔和童貞，你們便與天主的天使媲美；但是你們要使你們的貞潔聖願常保持堅強、無玷；你們已勇敢開始的生活方式，要貫徹始終，堅持到底。不要尋求珍寶和衣服的美麗，而要尋求品德的美好。

使徒保祿被主稱為特選之器，天主派遣他宣佈天主的誠命，請聆聽他的話：「

第一個人出於地，是屬土的；第二個人出自天。那屬土的人怎樣，凡是屬土的人也都怎樣；那屬天的人怎樣，凡是屬天的也都怎樣。我們既然帶着那屬土的人的肖像，將來也要帶着那屬天的人的肖像。」這便是童貞所帶着的肖像，貞潔帶着它，聖德和眞理也帶着它。

對答詠

格前七，34；詠七二，26

頌：沒有丈夫的婦女和貞女，

答：她所掛慮的是主的事，一心

使身心聖潔（阿肋路亞）。

頌：天主是我心的天主；天主永遠是

我的福分。 答：她所掛：

或：選讀修會生活革新法令

(1, 5, 6, 12, 25)

教會追隨唯一淨配基督

從教會伊始以來，就有許多男女，意欲實踐福音的勸諭，以便能以更大的自由追隨基督，並更親密的效法祂。他們以各種不同的方式度獻身於天主的生活。其中有許多人，因聖神的默啓，度隱修的生活，或創立修會；教會以其權威，加以接納並批准。從此，正符合天主的計劃，各種不同的修會團體相繼建立起來。這些修會對教會貢獻良多：不但使教會配備好、以從事「各種善功」，並準備好作「建樹基督身體」的工作，而且教會還因其子女的各種神恩而美化，好像「一位打扮好去迎接丈夫的新娘」，並顯示出「天主的各種智慧」。

在這許許多不同的神恩中，凡是被天主召叫實踐福音勸諭並忠實發願遵守的人，

都以特殊的方式將自己奉獻於天主。他們追隨童身而貧窮的基督——「服從至死，而且死在十字架上」，救贖並聖化人類的基督。他們因聖神傾注在他們心中的愛所激勵，愈加為基督並為祂的奧體、教會而生活。他們藉着包括全部生命的自我奉獻，與基督更熱切結合，教會的生活也越加富饒，教會使徒工作的成果也越加豐碩。

每一修會的會士首先該牢記在心：他們因發願遵守福音勸諭而響應了天主的號召，因此他們不僅該死於罪惡，而且要棄絕世俗，只為天主而生活。他們為事奉祂獻出了整個生命：這構成一種特殊的奉獻，深深植根於洗禮時的奉獻，並更圓滿的表達這種奉獻。

凡是發願遵守福音勸諭的人首先要尋求並孝愛那首先愛我們的天主。他們在一

切環境中應努力培養在天主內偕同基督的隱晦生活；這種生活能產生並激勵愛人之德，為能拯救世界並建立教會。而且福音勸諭的實踐，也因這愛德受到鼓舞和指引。

會士「因天國之故」所發的貞潔願，當珍視之為聖寵的特恩。貞潔以特殊方式使人心獲得自由，如此使人心更燃燒起對天主和衆人的愛火。因此這是上天賜福的特殊標誌，也是會士欣然獻身於事奉天主和使徒工作最適宜的方法。這樣他們便能提示所有的基督信徒：這奇妙的天作之合，應在來世完全彰顯出來：教會承認基督是它的唯一淨配。

對答詠

領：基督的貞女啊！你是多麼美麗！

答：你堪當接受主的花冠，終身

守貞的花冠（阿肋路亞）。

頌：沒有事物會使你放棄貞潔，也沒有事物會使你與天主子的愛相隔離。 答：你堪當：

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

爲一位貞女

一、基督，諸聖童貞的君王，

祢召喚聖○追隨祢的芳踪，

在聖神的助祐下，

贏得了靈肉的戰爭。

二、祢賜給她一顆純潔的心靈，

百折不撓的意志，

慷慨的心胸，

爲天國勇敢作證；

三、遵從福音的勸諭，

喜愛貞潔、貧窮，

一心嚮往天國，

不怕任何犧牲；

四、追隨救主走苦路，

表現無比英勇，

榮獲貞女華冠，

萬民崇敬。

五、光榮歸於聖子基督，

及父及聖神，

唯一天主，

世世無窮。阿們。

爲多位貞女 見第二晚禱

對經一：我要勇敢地明認基督，我熱

切地尋求基督，我渴望與基

督永久在一起（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：貞女們，請讚美上主：祂在

你們心中播下潔德的種子，

也爲所結出的果實戴上冠冕，

（阿肋路亞）。

對經三：聖者們將在光榮中歡躍，他

們的血肉之身將閃爍着勝利

的光輝（阿肋路亞）。

簡短讀經

歌八，7

洪水不能熄滅愛情，江河不能將它冲

去，如有人獻出全部家產，想購買愛情，

必受人輕視。

短對答詠

復活期外

領：我的心靈向祢說：我尋求了祢的

聖顏。 答：我的：

領：上主，我要繼續尋找祢的聖顏。

答：我尋求了祢的聖顏。

領：願光榮歸於父： 答：我的：

復活期

領：我的心靈向祢說：我尋求了祢的

聖顏，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：我的：

領：上主，我要繼續尋找祢的聖顏。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：我的：

讚主曲對經

殉道貞女：棄絕自己，背起十字架的

那位貞女是有福的，她效

法了貞女的淨配，殉道者

的君王，我們的主基督，

（阿肋路亞）。

一位貞女：請看，明智的貞女已到達

基督面前，她在衆貞女中

間光芒四射，有如天空的

太陽，（阿肋路亞）。

多位貞女：上主的貞女們，請永遠讚

美上主，（阿肋路亞）。

禱 詞

基督是貞女的淨配和榮冠；我們要向祂歡呼慶祝，虔誠的向祂祈禱：

耶穌，貞女的榮冠，求祢俯聽我們。

基督，童貞聖女將祢作為唯一的淨配而愛祢，

求祢不要讓我們與祢的聖愛分離。

祢立了祢的母親為諸童貞之后，

求祢使我們因她的轉求，以純潔的心，

恆心侍奉祢。

祢的諸聖貞女會專心一意的侍奉祢，為了

祢把身心完全奉獻，

求祢因她們的轉求，勿使我們受到這轉

瞬即逝的世俗所迷惑而遠離祢。

主基督，明智的貞女會等候祢的來臨，

求祢使我們滿懷希望，醒寤警惕，期待

祢的降臨。

聖女○○是賢慧明智的貞女，

求祢因她的轉求，賞賜我們真正的智慧，常度聖善的生活。

我們的天父：

結束禱詞 如無專用者，則由以下禱詞中

選用適合者：

（一）一位童貞聖女

上主，祢曾訓示我們，祢樂於居住在人

們純潔的心中；求祢因童貞聖女○○的代禱，使我們善用祢所賜予的恩寵，淨化自己的心靈，使它成為祢喜愛居住的殿宇。

或：

上主，我們今天熱誠追念聖女○○的

貞德；求祢俯聽我們的祈禱，使我們常能生活在祢的聖愛中，并使我們的愛與日俱增，直到生命結束。

(二) 多位童貞聖女

上主，我們今天以無比的歡欣祝賀童貞聖女○○與○○的慶節；求祢大發慈悲，恩上加恩，使我們將來在天上，也能與她們歡聚在一起。

日間祈禱

唸補充聖詠，則詠一二一可由詠一二八
532 頁取代；詠一二六可由詠一三〇
358 頁取代。

午前

對經：親近天主對我是多麼美好：我
只寄望於上主天主，（阿肋路亞）。

簡短讀經

智八，21

我知道，天主若不將智慧賜給我，我不會獲得它——連知道這是誰的恩賜，已經是由於智慧。

領：這是那位明智的貞女，（阿肋路亞）。

答：是主來到時發現醒寤着的貞女，（阿肋路亞）。

午時

對經：上主，請照祢的諾言，扶持我的生命，不要讓我的希望成爲泡影，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前七，25~26

關於獨身的人，我沒有主的命令，但是因爲我蒙主的仁慈，作爲一個忠實的人，我也提出我的意見：依我看來，在目前的困難情形下，獨身倒好。

領：這是那位明智的貞女，（阿肋路亞）。

第二晚禱

答：她是那聰明貞女當中的一位，

讚美詩

（阿肋路亞）。

午後

對經：這純潔的一代是多麼光輝，多

一、耶穌，貞潔的羔羊，
童貞聖女的不朽榮冠，

麼美麗（阿肋路亞）！

請保護祢的教會，
使它純潔聖善；

簡短讀經

默一九，6-7

二、衆童貞喜樂歡騰，

我們全能的天主、上主爲王了！讓我們歡欣鼓舞，將光榮歸於祂吧！因爲羔羊的婚期到了，祂的新娘也準備好了。

經歷了世途的艱險，
追隨祢到天國，

領：我找到了我心愛的那一位，（阿肋路亞）。

三、童貞瑪利亞的聖子，
參加永恆的婚筵。

助路亞）。

貞潔生活的模範，

答：我留住他，不讓他離去，（阿肋路亞）。

衆貞女齊聲歌頌，

路亞）。

仰瞻祢的慈顏；

結束禱詞 見晨禱

四、求祢堅定我們的信仰，
克服我們生活的困難，

以天上的雨露，

滋潤我們的心田。

五、耶穌，光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世代代，

永不間斷。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一二一

對經一

貞女：淨配，我要爲你保持貞潔，

手持輝煌的燈前去迎接你

（阿肋路亞）。

聖婦：上主，祢的婢女因祢的救

恩而喜樂，（阿肋路亞）。

我真高興，因爲有人對我說：※

「我們要進入上主的聖殿！」

耶路撒冷，我們的腳，※

已經進入你的門限。

耶路撒冷的確是一座京城，※

有雄偉的建築，整齊的市容。

各支派、上主的各支派都湧向城中，※

按照以色列的慣例，稱頌上主的名。

這裏設有審判的寶座，※

就是達味宗室的寶座。

請爲耶路撒冷祈求太平：※

「願那喜愛你的人獲享安寧，

願你的城垣內永享和平，※

願你的堡壘中常保安全。」

爲了我的弟兄和同伴，※

我要祝禱說：「願平安常在你中間。」

爲了上主我們天主的殿宇，※

我要祝福你萬事如意。

對經一

貞女：淨配，我要爲你保持貞潔，

手持輝煌的燈前去迎接你
(阿肋路亞)。

聖婦：上主，祢的婢女因祢的救
恩而喜樂，(阿肋路亞)。

聖詠 一二六

對經二

貞女：心地純潔的人是有福的，
因為他們要看見天主，
(阿肋路亞)。

聖婦：天主的誠命在聖婦的心中
好像建在石頭上的永恆基
礎，(阿肋路亞)。

若非上主興工建屋，※
建築的人徒然勞碌；

若非上主防守城堡，※
警醒護守也是徒勞。

縱然你清晨早起，※
深夜不眠，也徒然無益；

茹苦含辛，也僅得一飽；※
上主所愛的，却毫無煩惱。

子女是上主恩賜的產業，※
兒孫承歡，是祂的酬報。

年輕力壯所得的子嗣，※
有如勇士手中的箭矢；
裝滿箭囊的人確實有福，※
城門之前與敵相爭，決不受辱。

對經二

貞女：心地純潔的人是有福的，
因為他們要看見天主，
(阿肋路亞)。

聖婦：天主的誠命在聖婦的心中
好像建在石頭上的永恆基
礎，(阿肋路亞)。

聖歌 弗一，3~10

對經三

貞女：我的信心不會動搖，基督
是我信心的基礎，（阿肋

路亞）。

聖婦：上主親手賜給了她力量，

因此她將永遠蒙受祝福，

（阿肋路亞）。

願天主，我們的主耶穌基督的父受讚美，※

祂在天上，在基督內，

賜給我們各種屬神的福分；

因為祂在創世之前，

已在基督內簡選了我們，※

使我們在祂面前聖潔無瑕；

祂又出於愛心，按照自己的決意，+

藉耶穌基督預定了我們，※

成爲祂的義子，而歸祂所有，

使人頌揚祂恩寵的光榮，※

這是祂在愛子內賜給我們的恩寵；

我們藉祂愛子的血，在祂愛子內，※

獲得了救贖和罪過的赦免。

天主把這恩寵，

豐厚地傾注在我們身上，※

賜給我們各種智慧和明達，

使我們知道祂旨意的奧秘，※

這都是依照祂在愛子內所定的計劃。

按照祂的措施，時期一滿，※

就使上天下地的一切，重歸於基督，

對經三

貞女：我的信心不會動搖，基督

是我信心的基礎，（阿肋

路亞）。

聖婦：上主親手賜給了她力量，

因此她將永遠蒙受祝福，

(阿肋路亞)。

簡短讀經

格前七，32，34 b

我願你們無所掛慮：沒有妻子的所掛慮的是主的事，只想怎樣悅樂天主；沒有結婚的女子和童貞女，所掛念的是主的事，一心使身心聖潔。

短對答詠

復活期外

領：貞女被帶到君王面前，滿心喜樂。

答：貞女：

領：她們進入君王的宮殿。

答：滿心喜樂。

領：願光榮歸於父： 答：貞女：

復活期

領：貞女被帶到君王面前，滿心喜樂，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：貞女：

領：她們進入君王的宮殿。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：貞女：

謝主曲對經

一位殉道貞女：我們慶祝貞女因一次

犧牲，而獲得貞潔與殉道的
的雙重冠冕：她為主捨棄
性命，也保持了童貞，

(阿肋路亞)。

一位貞女：基督的淨配，請來接受上

主從永遠就為你準備好的

華冠，(阿肋路亞)。

多位貞女：這是尋找上主、尋找我們

天主聖顏的聖女，(阿肋

路亞)。

禱詞

基督讚揚那些為天國而守貞的人；我們要

熱烈的讚美祂、祈求祂：

基督，貞女的君王，求祢俯聽我們。

基督，祢將教會作為獻給祢的、貞潔的淨配，

— 求祢使它常保持純潔神聖。

基督，聖潔的貞女提著燈來迎接祢，

— 求祢保護獻身於祢的修女，使她們忠信的燈常燃不熄。

主，身為貞女與慈母的教會，對祢常常保持完整與純真的信德，

— 求祢使眾信友也能保持信仰的純真與完整。

祢使祢的子民歡慶童貞聖女○○的慶節，

— 求祢使我們常常因她的代禱而感到歡欣。

祢會迎接聖潔的貞女，參加天上的婚筵，

— 求祢恩賜已亡的信眾，進入天上婚筵的大廳。

我們的天父：

結束禱詞 專用或見晨禱



(九) 聖人通用

第一晚禱

讚美詩 見第一晚禱 821頁

聖詠及對經 見牧者通用第一晚禱 738頁

簡短讀經 斐三，7-8a

凡以前對我有利益的事，現在爲了基督，我都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因爲我只以認識我主基督耶穌爲至寶。

短對答詠

復活期外

領：上主喜愛了他，使他享受榮華。

答：上主：

領：給他穿上了華麗的服裝。

答：使他享受榮華。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主喜愛了他，使他享受榮華，

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：給他穿上了華麗的服裝。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經

一位聖人：他好像一位明智的人，在

石頭上建築了房屋，（阿

肋路亞）。

多位聖人：上主的眼睛關注敬畏祂的

人，眷顧依靠祂仁慈的人

（阿肋路亞）。

一位會士：主說：如果你們不捨棄一

切所有，不能做我的門徒
(阿肋路亞)。

或：他必獲得上主的降福，和
救主天主的報酬，這樣的人
是尋求天主的一代，
(阿肋路亞)。

一慈善家：誰憐憫窮人，必蒙降福；
誰相信上主，必喜愛慈善，
(阿肋路亞)。

一教育家：我兒，你應堅守父親的命
令，不要拒絕母親的教訓，
要把它銘刻在你心中，
(阿肋路亞)。

禱 詞 見第二晚禱 818 頁
結束禱詞 專用，或見晨禱 819 頁

序經對經：天主在聖者身上的作為令人驚

奇，請大家前來朝拜，(阿肋
路亞)。

或：今天在這聖○○的慶節，請大
家讚美我們的天主，(阿肋路
亞)。

聖詠九四， 3 頁

誦 讀

讚美詩

一、欣逢聖○○的慶節，
我們喜悅歡騰：
上主的聖寵在人身上，
完成了偉大工程。

二、要效法聖人的榜樣，
保持心靈潔淨，
忠於福音的訓誨，
不圖虛假光榮。

三、求主廣施恩寵，

助我克服名利誘惑，

畢生致力善行，

日後得享永生。

四、求主賜給我聖人的愛心，

關懷病苦貧窮，

帶給世界溫暖，

引人嚮往天廷。

五、我們願唱出讚美的歌聲，

偕同天上諸聖，

感謝三位一體的天主，

歌頌祂偉大的聖名。阿們。

聖詠吟唱

聖詠及對經均如牧者通用 742 頁

領·：上主領導了義人行走正路（阿肋路

亞）。

答·：並指示給他天主的王國（阿肋路亞）。

將臨期、聖誕期、四旬期

誦讀一 恭讀智慧書 五，1-16

義人是天主的真子女

那時候，義人有恃無恐，站在那些曾經壓迫他，輕視他受苦的人面前；他們一見，就不勝驚恐，驚奇他竟也意外獲得了救恩。他們必將懊悔心傷地彼此嘆息說：「這就是我們曾一度譏笑侮辱過的那人！我們真糊塗，曾將他的生活視為愚狂，曾將他的死亡視為耻辱。他怎麼也被列在天主的兒子中？怎麼在聖人中也有他的分子？顯然是我們偏離了真理的道路，正義的光沒有燭照過我們，智慧的太陽也沒有為我們升起。我們走遍了邪惡與滅亡的行徑，穿越了無路的曠野，唯有上主的道路，我們却沒有認識。傲慢為我們有什麼用處？財富與虛榮為我們又有什麼利益？

這一切都過去了，像陰影，像疾逝的流言；像在波濤起伏的水面上航行的船隻，駛過之後，無跡可尋，波濤裏也沒有留下船行的踪跡；或如空中飛過的鳥，一去無踪；牠鼓翼而飛，用力衝擊，一路穿破輕微的空氣，振翼飛過之後，也不見飛過的痕跡；或如射向靶子的箭，穿破的空氣立即復原，認不出它經過的路徑；我們也是這樣，剛一出生，即不存在，沒有表現一點功德的痕跡，只在邪惡中消耗了我們的一生。[罪人在地獄中說了這些話。的確，惡人的希望，像被風吹去的糠粃，像被暴風颳去的薄霜，像被風飄散的雲煙，像投宿一日即行消逝的旅客紀念。

至於義人却永遠生存；在上主那裏，有他們的酬報；在至高者那裏，有他們的照顧。

對答詠

若壹三，7，8，10

領：不要讓人迷惑你們！那行正義的，就是義人。 答：那犯罪

的，就屬於魔鬼，因為魔鬼自

始就犯了罪。

領：天主的子女和魔鬼的子女在這事

上，就可以認出來。 答：那犯

罪……

或：恭讀致斐理伯人書 一，29；二，16

你們該懷有基督所懷有的心情

弟兄們：天主爲了基督的緣故，賜給

你們的恩賜，使你們不但相信祂，也要爲

祂受苦：就是要遭受你們會在我身上所見

的，及如今由我所聽到的同樣的決鬥。

所以，如果你們在基督內獲得了鼓

勵，愛的勸勉，聖神的交往，哀憐和同

情，你們就應彼此意見一致，同氣相愛，同心合意，思念同樣的事，以滿全我的喜樂。不論做什麼，不從私見，也不求虛榮，只存心謙下，彼此該想自己不如人；各人不可只顧自己的事，也該顧及別人的事。你們該懷有基督耶穌所懷有的心情；祂雖具有天主的形體，並沒有將自己與天主同等的地位，把持不捨，反而空虛自己，取了奴僕的形體，降生成人，與人相似，形態上完全與人一樣。祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。因此，天主高高舉揚了祂，賜給祂一個名號，超越一切名號，而使天上、人間和地下的一切，一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜；眾口同聲都明認耶穌基督為主，以光榮天主聖父。因此，我親愛的，就如你們常常聽了命，不但我與你們同在的時候，就是如今不在

的時候，你們更應該聽命。你們要懷着恐懼戰慄，努力成就你們得救的事，因為是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就祂的善意。你們做一切事，總不可抱怨，也不可爭論，好使你們無可指摘、純真無邪，在乖僻敗壞的世代中，做天主無瑕的子女；你們在世人中應發光，有如宇宙間的明星，將生命的話顯耀出來，使我到基督的日子，有可自誇的，那我就沒有白跑，也沒有徒勞。

對答詠

斐二，12-13；若十五，5

領：你們要懷着恐懼戰慄，努力成就你們得救的事， 答：因為天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就祂的善意。

領：主說：沒有我，你們什麼也不能做。 答：因為……

復活期

誦讀一 恭讀默示錄 十四，1-5，

十九，5-9

被邀赴羔羊婚宴的人是有福的

我看見羔羊站在熙雍山上，同他在一起的，還有十四萬四千人，他們的額上都刻着羔羊的名號和他父的名號。我聽見一個聲音發自天上，好像大水的聲音，又好像巨雷的聲音；我所聽見的那聲音，也好像彈琴者在琴上所彈的聲音。他們在寶座前，在那四個活物和長老前唱的歌，似乎是一首新歌；除了那些從地上贖回來的十四萬四千人外，誰也不能學會那歌。這些人沒有與女人有過沾染，仍是童身；羔羊無論到哪裏去，他們常隨着羔羊。這些人是從人類中贖回來，獻給天主和羔羊當作初熟之果的；他們口中沒有出過謊言，他

們身上也沒有瑕疵。有聲音由寶座那裏發出說：「天主的衆僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主罷！」我聽見彷彿有一大羣人的聲音，就如大水的響聲，又如巨雷的響聲說：「阿肋路亞！因為我們全能的天主上主爲王了！讓我們歡樂鼓舞，將光榮歸於祂罷！因爲羔羊的婚期來近了，他的新娘也準備好了；天主又賞賜她穿上了華麗而潔白的細麻衣：這細麻衣就是聖徒們的義行。」有位天使給我說：「你寫下來：被召赴羔羊婚宴的人，是有福的！」他又給我說：「這都是天主真實的話。」

對答詠

默十四，2，3；十

二，10；十九，5

領：我聽到一個發自天上，像巨雷的聲音說：我們的天主，要永遠爲

王。答：因爲祂的救恩、權能、國度，和祂基督的權柄已經來到了（阿肋路亞）。

領：從寶座那裏有聲音發出說：天主的衆僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主！

答：因爲祂……

常年期

誦讀一 恭讀致哥羅森人書

三，1-17

你們的生命與耶穌一起隱藏在天

主內

你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裏有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地上的事，因爲你們已經死了，你們的生命已

與基督一同藏在天主內了；當基督——我們的生命顯現時，那時，你們也要與祂一同出現在光榮之中。因此，你們要致死屬於地上的肢體，致死淫亂、不潔、邪情、惡慾和無異於偶像崇拜的貪婪，爲了這一切，天主的義怒纔降在悖逆之子身上；當你們生活在其中時，你們也曾一度在其中行動過，但是現在你們却該戒絕這一切：忿怒、暴戾、惡意、詬罵和出於你們口中的穢言。不要彼此說謊：因爲你們已脫去了舊人和他的作爲，而穿上了新人，這新人就是照那創造他者的肖像而更新，爲獲得知識的；在這一點上，已沒有所謂希臘人或猶太人，受割損的或未受割損的，野蠻人、叔提雅人、奴隸，或自由人的分別，而只有那是一切並在一內內的基督。爲此，你們該如天主所揀選的，所心

愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善、含忍；如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕；就如

主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在這一切以上，尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。還要讓基督的平安在你們心中作主；你們所以蒙召生存於一個身體內，也是爲此；所以你們該有感恩的心。要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸；懷着感恩之情，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內、歌頌天主。你們無論作什麼，在言語上或在行爲上，一切都該因主耶穌的名而作，藉着祂感謝天主聖父。

對答詠

迦三，27，28；弗四，24

領：你們凡是受洗歸於基督的人，就是穿上了基督：不再分猶太人或

希臘人；答：因爲你們在基督耶穌內都成了一體。

領：你們要穿上新人，這是按照天主的肖像、在公義和真實的聖潔裏所創造的新人。答：因爲：

或：恭讀致羅馬人書

十二，1-21

基督徒的生活

弟兄們！我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這纔是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而要以更新的心思變化自己，爲使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。

我因所賜給我的聖寵，告訴你們每一位：不可把自己估計得過高；但應按照天

主所分與各人的信德尺度，估計得適中。就如我們在一個身體上有許多肢體，但每個肢體都有不同的作用；同樣，我們衆人在基督內，也都是一個身體，彼此之間每人都是肢體。按我們各人所受的聖寵，各有不同的恩賜；如果是說預言，就應與信德相符合；如果是服務，就應用在服務上；如果是教導，就應用在教導上；如果是勸勉，就應用在勸勉上；施與的，應該大方；監督的應該殷勤；行慈善的，應該和顏悅色。

愛情不可是虛偽的。你們當厭惡惡事，附和善事。論兄弟之愛，要彼此相親相愛；論尊敬要彼此爭先。論關懷不可疏忽；論心神要熱切；對於主要衷心事奉。論望德要喜樂；在困苦中要忍耐；在祈禱上要恒心；對聖者的急需要分擔；對客人

要款待。迫害你們的要祝福；只可祝福，不可詛咒。應與喜樂的一同喜樂，與哭泣的一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高妄想，却要俯就卑微的人。不可自作聰明。對人不可以惡報惡，對衆人要勉勵行善；如若可能，應盡力與衆人和睦相處。親愛的諸位，你們不可爲自己復仇，但應給天主的忿怒留有餘地，因爲經上記載：「上主說：復仇是我的事，我必報復。」所以：「如果你的仇人餓了，你要給他飯吃，渴了，應給他水喝，因爲你這樣作，是將炭火堆在他頭上。」你不可爲惡所勝，反要以善勝惡。

對答詠 羅十二，2；弗四，23-24

頌：你們要以更新的心思改變自己，

答：爲使你們辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂

天主的事，什麼是完美的事。

領：你們應在心思念慮上改換一新，

穿上新人。 答：爲使你：

或：爲結過婚的聖人

常年期外

誦讀一 恭讀伯鐸前書 三，7 { 17

基督在你們心中

你們作丈夫的，應該憑着信仰的智慧與妻子同居，待她們有如較爲脆弱的器皿，尊敬她們，有如與你們共享生命恩寵的繼承人：這樣你們的祈禱便不會受到阻礙。

總之，你們都該同心合意，互表同情，友愛弟兄，慈悲爲懷，謙遜溫和；總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因爲你們原是爲繼承祝福而蒙召的。所以

「凡願意愛惜生命，和願意享見幸福日子的，就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；躲避邪惡，努力行善，尋求和平，全心追隨，因爲上主的雙目垂顧正義的人，祂側耳俯聽他們的哀聲；但上主的威容敵視作惡的人。」

如果你們熱心行善，誰能加害你們呢？但若你們爲正義而受苦纔是有福的。你們不要害怕人們的恐嚇，也不要心亂，只要在心內尊崇基督爲主；對那詢問你們爲什麼心中懷着希望的人，你們要時常準備答覆，且要以溫和、以敬畏之心答覆，保持純潔的良心，好使那些誣告你們在基督內有良好品行的人，在他們誹謗你們的事上感到羞愧。

如果天主的旨意是要你們受苦，那麼因行善而受苦，總比因作惡而受苦更好。

對答詠 見以下常年期誦讀一後

常年期

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

五，21-32

基督徒的婚姻

你們作妻子的應當服從自己的丈夫，

如同服從主一樣，因為丈夫是妻子的頭，

如同基督是教會的頭，他又是這身體的救

主。教會怎樣服從基督，作妻子的也應怎

樣事事服從丈夫。你們作丈夫的應該愛妻

子，如同基督愛了教會，並為她捨棄了自

己，以水洗藉言語來潔淨她聖化她，好使

她在自己面前呈現為一個光耀的教會，沒

有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似的缺陷；

而使她成為聖潔和沒有污點的。作丈夫的

也應當如此愛他的妻子，如同愛自己的身

體一樣；那愛妻子的就是愛自己，因為從來沒有人恨過自己的肉身，反而培養撫育它，一如基督之對教會；因為我們都是他身上的肢體。「為此，人應離開他的父母，與他的妻子結合，二人成為一體。」這奧秘真是偉大！但我是指基督和教會說的。

對答詠 伯前一，13，15；肋十一，44

領：你們要準備心靈，時時警惕，要

像那位召叫你們的聖者一樣。

答：在作任何事時都要保持聖

潔（阿肋路亞）。

領：我是上主你們的天主；你們該是

聖的，因為我是聖的。 答：在

作任：

誦讀二 選讀金口聖若望宗徒大事錄

釋義

基督徒的光不能隱藏

沒有比一個對他人的得救漠不關心的基督徒更冷酷的了。

在這裏，你不能以貧窮作爲託辭：因爲那投進兩個小錢的寡婦將要控告你。伯鐸也說：「我沒有金銀。」保祿同樣是那麼窮，竟至往往挨餓，而且缺乏必需的食物。

你不能以出身微賤作爲託辭：因爲使徒們都是沒沒無聞的人，出身微賤。你不能藉口說你是白丁：因爲他們也是不學無術的人。你不能以身體軟弱作爲託辭，因爲弟茂德也是如此，他時常生病。

誰願意盡力而爲，就能幫助他人。你們沒有看到不結果實的樹嗎？多麼堅實，多麼美麗而粗壯，枝葉茂密，而且

高大。可是，如果我們有一座果園，我們寧要石榴樹和結實累累的橄欖樹，而不要那些不結果子的樹：因爲這些樹是爲了賞心悅目，而毫無用途，即使有用，也微不足道。

那些只關心自己的人，就是這樣；甚至還要更壞，他們只配被焚燒，而那些不結果子的樹，尚可作爲建築房屋或作柵欄之用。這就是比喻中糊塗的童女：雖然貞潔、衣著相稱而莊重，但不幫助任何人，因此便被焚燒。凡不給基督食物的人，就是這樣。

試看他們中間沒有人是因個人犯了罪而被控告的：不是因爲犯了姦淫，不是因爲發虛誓，或其他相似的罪，而是因爲他未曾幫助他人。這就像那個把元寶埋在地裏的人，他的私人生活雖無瑕可指，但從

不幫助別人。

我請問：這樣的人怎能成爲一個基督徒呢？如果酵母混合在麪粉裏，而不改變整個的麪團，它真的是酵母嗎？再者，如果香液不把芬芳發散到走近的人身上，我們還稱之爲香液嗎？

你不要說：「我不能影響他人。」如果你不是基督徒，不可能不如此。因爲凡屬於本性的事物是不可否認的；我們所說的就是這樣：因爲這正是屬於基督徒本質的一項事實。

你不要侮辱天主。如果你說太陽不能發光，你便是侮辱天主；如果你說基督徒不能幫助人，你便是侮辱天主，並且說祂是說謊者。因爲太陽不放熱、不發光，比基督徒不發光、更爲容易；光明成爲黑暗，也比基督徒成爲黑暗更爲容易。

你不要說：這是不可能的：因爲相反的才是不可能的。你不要侮辱天主。如果我們正確的依正理去生活，便會自然而然影響別人的。基督徒的光不能隱藏；如此明亮的燈不能被遮掩。

對答詠 弗五，8，9；瑪五，14，16

頌：你們是在主內的光。你們要像光明之子一樣作人行事。 答：光明所結的果子，就是一切良善、正義、真理。

頌：你們是世界的光。你們的光應在人前照耀。 答：光明所：

或：選讀聖思定主教講道集

人人都有修德的聖召

「誰願跟隨我，就該棄絕自己，背著他的十字架來跟隨我。」主所命令的：」

誰願跟隨祂，該棄絕自己」，似乎艱難而困苦；然而，祂所命令的，祂要協助人完成，祂所命令的，便不艱難也不困苦了。

因為聖詠中對祂所說的話是真實的：

「由於你口唇的言語，我遵行艱困的道路。」祂親口所說的也是真的：「我的軛是柔和的，我的擔子是輕省的。」因為無論什麼艱苦的命令，愛德能使之成爲容易的。

「該背著他的十字架」的意義是什麼？就是他該忍受任何煩惱的事：他該這樣跟隨我。因爲當一個人開始使他的生活符合我的誠命時，便會有許多人反對他，有許多人禁止他，有許多人勸阻他，並且這些人還以基督的伴侶而自居。那些禁止瞎子呼叫的人，正是和基督同行的人。那麼，如果你要追隨祂，你就該把無論威

脅、或詔媚、或任何禁止，都轉變爲十字架。要忍受，要背起來，不要投降！

所以，我們生活在這個聖善的、美好的、已經和解的、被拯救的世界裏，或更好說將要拯救的，但現在却因望德而被拯救的世界裏：「因爲我們由於這望德而得救。」基督就在這個世界裏，也就是在那跟隨祂的整個教會裏，向所有的人說：「誰願跟隨我，就該棄絕自己。」

這裏所說，不是貞女該聽、而已婚者不該聽；或是寡婦該聽，而作妻子的不該聽；或是修士該聽，而已婚男子不該聽；或是聖職人員該聽，而在俗教友不該聽的問題。因爲整個教會、整個身體、所有從事不同職務的肢體，都該追隨基督。

教會是唯一的整體，它該整個的追隨，該像鴿子般追隨，該像新娘般追隨，

它是用新郎的血所救贖的、並作為嫁奩。在教會裏，童女的貞德有它的地方，寡婦的守節有它的地方，夫妻的純潔有它的地方。

在教會中的這些肢體，都該按自己的個性，自己的地位，自己的方式跟隨基督；該棄絕自己，就是說，不要自恃己力；該背著自己的十字架，就是說，他們該在世界上，為基督忍受世俗所加給他們的一切。他們該愛基督：只有祂不騙人，只有祂不能受騙，只有祂不說謊。他們都該愛祂，因為祂所許諾的是真實的。可是因為祂現在不立刻給人實踐，信德有時會動搖。你要恒心、堅持、忍耐、接受這遲延！你便是背了十字架。

對答詠

頌：這位聖者在天主面前行了奇事，

全心讚頌了上主。 答：願他常為所有罪人代禱，求得寬恕（阿肋路亞）。

頌：他從不抱怨訴苦，常真心敬拜天主；他遠避一切惡行，心靈保持潔白純樸。 答：願他常：

節日、慶日唸讀主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，諸聖的元首，
今逢聖○○的慶典，
同聲向祢謳歌，
歡欣頌讚。

二、紀念聖人的功勳，
激勵我們努力向善，

求聖人爲我們代禱，
使我們修德不倦。

三、師法聖者的芳表，
不畏困苦艱難，
克服世俗邪惡，
爭取天上榮冠。

四、求主賜予助祐，
使我們遠離犯罪危險，

保持心靈純潔，
得觀天父慈顏。

五、讓我們與諸聖歡聚，
讚頌天主聖三，
日日夜夜，
永不間斷。阿們。

聖詠吟唱

對經一：上主賜給他們永恆的榮耀，

他們將要承繼不朽的名號，
（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主的僕人，請永遠讚美上
主，（阿肋路亞）。

對經三：聖徒們將因所受的光榮而歡
欣，日夜歡呼歌唱，（阿肋
路亞）。

簡短讀經

羅一二，1-2

弟兄們，我以天主的仁慈請求你們，
獻上你們的身體當作生活、聖潔並悅樂天
主的祭品，這才是你們合理的敬禮。你們
不可與此世同化，反而應以更新的心思變
化自己，爲使你們能辨別什麼是天主的旨
意，什麼是悅樂天主的事，什麼是完善的
事。

短對答詠

復活期外

領：天主的法律在他的心田。

答：天主：

領：他的脚步必定穩健。

答：在他的心田。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主的法律在他的心田，阿肋路

亞，阿肋路亞。 答：天主：

領：他的脚步必定穩健。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經

一位聖者：誰履行真理，必來接近光

明，以顯示出他的行爲是

靠天主完成的，（阿肋路

亞）。

多位聖者：締造和平，心地純潔的人

是有福的，因爲他們將看

見天主，（阿肋路亞）。

一位會士：主說：遵行我父旨意的人，

就是我的兄弟、姊妹和母

親，（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋

求祂的人溫良慈善，（阿

肋路亞）。

一慈善家：如果你們彼此相親相愛，

世人就因此認出來你們是

我的門徒，（阿肋路亞）。

一教育家：具有愛心的人教導人，有

如牧者教導他的羊羣，

（阿肋路亞）。

各位弟兄，我們要頌揚至聖的天主——基督，我們要祈求祂使我們一生在祂面前，以聖善和正義侍奉祂，我們也要高聲歡呼：

主，只有祢是聖的。

主耶穌，祢曾受過試探，除了罪以外，在一切事上與我們相似，

——求祢垂憐我們。

主耶穌，祢召叫我們修完全的愛德，

——求祢聖化我們。

主耶穌，祢命令我們作地上的鹽，世界的光，

——求祢光照我們。

主耶穌，祢曾服侍人，而不願受人服侍，

——求祢使我們謙遜地爲祢及弟兄們服務。

主耶穌，祢是聖父的光輝，祢是祂的肖像，

——求祢使我們在光榮中享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞 專用，如無專用者，則由以下

禱詞中選用適當者：

(一) 一位聖人

上主，唯獨祢是至聖的，沒有祢的幫助，人便一無是處。求祢因聖○○的轉禱，賞賜我們在世善度聖潔的生活，來日在天上永遠分享祢的榮耀。

或：

全能的天主，祢以聖人們的榜樣，激勵我們日進於德；求祢使我們今天歡度聖○○的慶節，也能因聖人卓越的言行而獲得鼓勵，忠信追隨祢的聖子。

(二) 多位聖人

全能永生的天主，祢在聖人聖女們身上顯示祢的榮耀，並在他們身上證明祢對我們的慈愛；求祢因聖○○與聖○○的代禱，賞賜我們追隨他們的芳表，忠信師法

祢的唯一聖子。

(三) 一位會士

天主，聖○○曾仰賴祢聖寵的助祐，終其一生，師法基督神貧與謙遜的榜樣；求祢因聖人的轉求，賞賜我們畢生忠於祢的召喚，追隨祢聖子指示的道路，達到祢所期望於我們的完美境界。

(四) 慈善家

天主，祢曾訓示祢的教會，「愛天主，愛人」是祢全部誠命的總綱；求祢使我們效法聖○○的榜樣，終生致力於仁愛的工作；來日審判時，能加入祢降福的人羣中，共享天國的永福。

(五) 教育家

上主，祢曾選派聖○○在祢的教會內，教導青年走上救恩的道路；求祢賞賜我們因聖人的榜樣，勉力追隨萬世師表的基督，

偕同所有兄弟姐妹們，投奔到祢的懷抱。

日間祈禱

午前

對經：誰若聽從基督的話，天主的愛在他內才是完全的，（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦六，8

人種什麼，就收什麼：誰隨從肉情播種，必由肉情收穫敗壞；誰隨從聖神播種，必由聖神收穫永生。

領：上主引導謙卑者遵守正義，（阿肋路亞）。

答：教導善良者走上正途，（阿肋路亞）。

午時

對經：那承行我在天之父旨意的人，才能進入天國，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前九，26-27

我這樣奔跑，不是毫無目的；我這樣打拳，不是如同打空氣似的；我克制我的身體，使它爲奴。

領：上主，那受祿教訓和守祿法律的

(阿肋路亞)，

答：是有福的人(阿肋路亞)。

午後

對經：天主，除祿以外沒有人看過、

祿爲依靠祿的人所準備的一切

(阿肋路亞)。

簡短讀經

斐四，8，9

弟兄們！凡是真實的、高尚的、正義的、純潔的、可愛的、榮譽的、無論是美德、或是稱譽，這一切你們都該思念。那麼，賜平安的天主，必與你們同在。

領：但願投奔祿的人興高彩烈(阿肋

路亞)。

答：他們將永遠歡樂；祿將居住在他們中間(阿肋路亞)。

結束禱詞 見晨禱

第二一晚禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的善牧，

聖徒的榮冠，

人類的救主，

願祿的名受顯揚，

時時處處。

二、請垂視聖○的轉求，

鞏固祿的教會，

領導祿的子民，

戰勝邪惡，光榮上主。

三、我們向聖人致敬，

他一生追隨祢的脚步，

孝愛天父，

爲福音作證，

不辭辛苦。

四、基督，求祢在聖人的國裏，

給我們指引及保護。

光榮歸於祢，

及父及聖神，

超越千古。阿們。

聖詠與對經 見牧者通用 764 頁。

簡短讀經

羅八，28-30

我們知道，對於那些愛天主的人，就是那些按祢的旨意而蒙召的人，天主使萬事都協助他們獲得益處，因爲祢所預選的人，也預定他們與祢兒子的肖像相同，好

使祢在衆弟兄中作長子。天主不但召叫了

祢所預定的人，而且也使祢所召叫的人成

義，並使成義的人分享祢的光榮。

短對答詠

復活期外

領：上主是正義的，也喜愛正義。

答：上主：

領：祢的聖容轉向正直的人。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

復活期

領：上主是正義的，也喜愛正義，阿

肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：祢的聖容轉向正直的人。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

一位聖人：善良忠信的僕人，進來分

享你主人的福樂吧！（阿

肋路亞）。

多位聖人：他們忠貞到底，因而從主

手中接受了生命的花冠，

（阿肋路亞）。

一位會士：你們拋棄一切來跟隨我的，

都要得到百倍的報酬，而

且獲得永生，（阿肋路亞）。

或：哪裏有弟兄一起讚美天主，

上主必將賜福，（阿肋路

亞）。

一慈善家：我實在告訴你們：凡你們

為我最小的一个兄弟所做

的，就是為我做的。我父

所降福的人，來承愛在創

世之先就給你們預備好的

國度吧！（阿肋路亞）。

一教育家：讓孩童到我跟前來，因為

天國正屬於這樣的人（阿

肋路亞）。

禱詞

天父是一切聖德的根源，我們求祂因聖

人的德表和代禱，引導我們度一個聖善的

生活：

求祢使我們成聖，因為祢是聖的。

聖父，祢使我們得稱為，而且確實是祢的

子女，

求祢使聖教會在世界各地稱揚祢。

聖父，祢使我們的行為合乎身份，事事令

祢喜悅，

求祢使我們結出善功的果實。

聖父，祢使我們藉基督與祢修好，

——求祢因祢的名保全我們，使我們衆人合而爲一。

聖父，祢召叫我們共赴天上聖筵，

——求祢藉天降的食糧，使我們在愛德上日益成長。

聖父，求祢寬恕所有的罪人，

——並接納所有去世的人，使他們享見祢聖容的光輝。

我們的天父：

結束禱詞 專用或見晨禱



(十) 聖婦通用

第一晚禱

讚美詩 見第一晚禱 834 頁

聖詠與對經 見貞女通用 780 頁

簡短讀經

斐三，7-8 a

凡以前對我有利益的事，現在爲了基督，我都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作是損失，因爲我只有以認識我主基督耶穌爲至寶。我爲祂，情願失去萬物，視之如糞土，只要我得到基督。

短對答詠

復活期外

領：我要因祢的慈愛歡欣踴躍。

答：我要：

領：因爲祢垂視了我的卑賤。

答：我要：

領：願光榮歸於父： 答：我要：

復活期

領：我要因祢的慈愛歡欣踴躍，阿肋

路亞，阿肋路亞。

答：我要：

領：因爲祢垂視了我的卑賤。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：我要：

謝主曲對經

一位聖婦：願她享受她雙手操勞的成果；願她的事業在城門口使她受讚揚，（阿肋路亞）。

多位聖婦：你們要以她的聖名爲光榮，

願尋求上主的人樂滿心中，

（阿肋路亞）。

一位修女：上主以信實和慈愛永遠聘娶了她，（阿肋路亞）。

一慈善家：誰憐憫窮人，必蒙降福；誰相信上主，必喜愛慈善，

（阿肋路亞）。

一教育家：我兒，你應堅守父親的命令，不要拒絕母親的教訓，要把它銘刻在你心中，

（阿肋路亞）。

禱 詞 見第二晚禱 835 頁

結束禱詞 專用，或無專用時見晨禱

序經對經：天主教在聖者身上的作為令人驚奇，請大家前來朝拜，（阿肋路亞）。

或：今天在這聖○○的慶節，請大家讚美我們的天主，（阿肋路亞）。

誦 讀

讚美詩 見晨禱

聖詠及對經見貞女通用 785 頁

領：我心內的思想常在祢面前（阿肋路亞）。

答：上主，祢是我的助祐、我的救贖者（阿肋路亞）。

誦讀 一 可由聖人通用誦讀（804頁）
中選用適當者。

或：為結過婚的聖女

誦讀 一 恭讀箴言 三一 10 ~ 31

敬畏天主的婦女

賢淑的婦女，有誰能找得到呢？她本身的價值遠勝過珠寶。她的丈夫對她衷心信賴，一切所需從來不會缺少。她一生歲

月，只使他幸福，不給他煩惱。她買來羊毛細麻，愉快地親手勞作。她宛如一隻商船，由遠處運來食糧。天還未明，她已起身，爲給家人分配食物，給婢女們分派家務。她看中一塊田地，就將它買了來，以雙手所得的收入，栽植了葡萄園。她以勇力束腰，增強臂力。她發覺自己經營生利，她的燈夜間仍不熄滅。她手執紡錘，手指旋轉紡錘。對貧苦的人，她隨手賙濟；對無靠的人，她伸手扶助。她的家人，不害怕風雪，因爲全家上下，都穿雙重的衣裳。她爲自己做了華麗的鋪蓋，身穿的是細麻和紫錦的衣裳。她的丈夫與當地長老同席，在城門口深爲衆人所認識。她紡織紗布予以出售，又製造腰帶賣與商賈。剛毅和尊嚴是她的服飾，一念及將來，便笑容滿面。她一開口卽傾吐智慧，

舌上常有仁慈的訓誨。她不斷督察家務，從不白吃閒飯。她的子女起來向她祝福，她的丈夫對她讚不絕口：「賢淑的女子很多，唯有你超羣出衆。」姿色是虛幻，美麗是泡影；敬畏上主的女人，纔堪當受人讚美。願她享受她雙手操勞的成果！願她的事業在城門口使她受讚揚！

對答詠

參閱箴三一，17，18；

詠四五，6

領：她以勇力束腰，增強臂力；

答：所以，她的燈常燃不熄（阿肋路亞）。

領：天主將顯示慈顏，助祐她；天主在她內，她決不會動搖。

答：所以……

或：恭讀伯鐸前書

三，1 { 6，8 } 17

你們要在心中讚美基督

你們作妻子的，應當服從丈夫，好使那些不信道的丈夫，爲了妻子無言的品行而受感化，因爲他們看見了，你們懷有敬畏的貞潔品行。你們的裝飾不應是外面的髮型、金飾，或衣服的裝束，而應是那藏於內心，基於不朽的溫柔，和寧靜心神的人格：這在天主前纔是寶貴的。從前那些仰望天主的聖婦，正是這樣裝飾了自己，服從了丈夫。就如撒辣聽從了亞巴郎，稱他爲「主」；你們如果行善，不害怕任何恐嚇，你們就是她的女兒。

總之，你們都該同心合意，互表同情，友愛弟兄，慈悲爲懷，謙遜溫和；總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福，因爲你們原是爲繼承祝福而蒙召的。所以「凡願意愛惜生命，和願意享見幸福日

子的，就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；避惡行善，努力尋求和平。因爲上主的眼睛垂顧義人，祂的耳朵俯聽他們的禱聲；但上主的威容敵視作惡的人。」

如果你們熱心行善，誰能加害你們呢？但若你們爲正義而受苦，纔是有福的。你們不要害怕人們的恐嚇，也不要心亂，你們但要在心內尊崇基督爲主；若有人詢問你們心中所懷希望的理由，你們要時常準備答覆，且要以溫和、以敬畏之心答覆，保持純潔的良心，好使那些誣告你們在基督內有良好品行的人，在他們誹謗你們的事上感到羞愧。

若天主的旨意要你們因行善而受苦，自然比作惡而受苦更好。

對答詠

斐二，2，3，4；

得前五，14，15

領：你們當有同樣的愛心，要彼此謙

讓，看別人比自己強。 答：各

人不要只顧自己，也要關心別

人。

領：你們要扶持病弱，要以耐心待

人；彼此相處、對待衆人，常要

盡力爲別人的好處著想。

答：各人不……

誦讀一 可由聖人通用誦讀（812…頁）

中選用適當者。

節日、慶日唸讚主詩（17）頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、今天紀念女中模範，

教會的巾幗英雄，

高唱讚頌的詩句，

表示我們的崇敬。

二、聖婦修德立功，

歷盡千辛萬苦，

爲福音作證，

讓我們同聲讚頌；

三、師法聖婦的美德，

聖化我們的心靈，

實踐基督的聖訓，

不怕犧牲。

四、願全能的天主，

聖父、聖子及聖神，

永享光榮，

世世無窮。阿們。

對經一：我的靈魂緊緊追隨祢，祢的

右手常常扶持我，（阿肋路亞）。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25頁

對經二：上主親手賜給你力量，因此

你將永遠蒙主賜福，（阿肋

路亞）。

對經三：上主，我要因祢的慈愛歡欣

踴躍，（阿肋路亞）。

簡短讀經

羅一二，1-2

弟兄們，我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品，這才是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是完美的事。

短對答詠

復活期外

領：天主是她的助祐。

答：天主：

領：天主與她同在，她不會動搖。

答：天主：

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主是她的助祐，阿肋路亞，阿

肋路亞。 答：天主：

領：天主與她同在，她不會動搖。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經

聖婦：天國好像一位尋找珍珠的商人

他一找到了一顆極珍貴的，就

變賣了他的一切產業，把它買

下來，（阿肋路亞）。

修女：主說：遵行我父旨意的人，就是我的兄弟、姊妹和母親，

（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祂對尋求祂

的人溫良慈善，（阿肋路亞）。

慈善家：如果你們彼此相親相愛，世

人就因此認出來你們是我的門

徒，（阿肋路亞）。

教育家：具有愛心的人教導人，有如

牧者教導他的羊羣，（阿肋路

亞）。

禱 詞

各位弟兄，我們要偕同衆聖女，一同稱揚我們的救主，並向祂祈禱：

主耶穌，求祢降臨。

主耶穌，祢寬赦了罪婦的許多罪，因為她愛得多，

——求祢寬赦我們，因為我們也犯了許多罪過。

主耶穌，聖婦曾在旅途中服侍了祢，

——求祢使我們常常追隨祢，在弟兄們身上

侍奉祢。

主耶穌，我們的導師，當瑪爾大服侍祢的

時候，瑪利亞聽祢說話，

——求祢使我們以信德和愛德侍奉祢。

主耶穌，祢稱所有承行祢旨意的人爲兄弟、

姊妹及母親，

——求祢使我們常能以言以行令祢喜悅。

我們的天父：

結束禱詞 專用，如無專用者，則由下列

禱詞中選用合適者：

（一）一位聖婦

天主，我們每年歡度聖婦○○的紀念日；求祢賞賜我們，也能追隨她的芳踪，

虔誠地度聖潔的生活。

或：

上主，祢曾將智慧、聖愛之神，傾注在聖婦○○的心中，使她終於登上了諸德的巔峰。求祢也賞賜我們同一聖神，使能勤勉地步武她的芳踪，忠誠遵循祢的旨意以信德、以善行博取祢的歡心。

(二) 多位聖婦

全能的天主，祢曾使聖婦○○與○○修成了完美的聖德，作世人的表率；求祢因她們的代禱，自天助祐，激勵我們善度福音的生活。

(三) 修女

天主，聖○○曾仰賴祢聖寵的助祐，終其一生，師法基督神貧與謙遜的榜樣；求祢因聖女的轉求，賞賜我們畢生忠於祢的召喚，追隨祢聖子指示的道路，達到

祢所期望於我們的完美境界。

(四) 慈善家

上主，祢曾訓示祢的教會，「愛天主、愛人」是祢全部誠命的總綱；求祢使我們效法聖○○的榜樣，終生致力於仁愛的工作；來日審判時，能加入祢降福的人羣中，共享祢天國的永福。

(五) 教育家

上主，祢曾選派聖○○在祢的教會內，教導青年走上救恩的道路；求祢賞賜我們因聖人的榜樣，勉力追隨萬世師表的基督，偕同所有的兄弟姐妹們，投奔到祢的懷抱。

日間祈禱

唸補充聖詠時，詠一二一可由詠一二八取代 32 頁；詠一二六可由詠一三〇取代 32 頁。

午前

對經：我要在我的僕人和婢女身上傾注我的神，（阿肋路亞）。

簡短讀經

迦六，8

人種什麼，就收什麼，誰隨從肉情播種，必由聖神收穫永生。

領：品行無瑕的，是有福的，（阿肋路亞）。

路亞）。

答：遵守上主法律的，是有福的，（阿肋路亞）。

午時

對經：我的心靈和我的肉身向生活的

天主踴躍歡欣，（阿肋路亞）。

簡短讀經

格前九，26-27 a

我這樣奔跑，不是毫無目的；我這樣打拳，不是如同打空氣似的；我克制我的

身體，使他為奴。

領：我找到了我心愛的那一位，（阿肋路亞）。

答：我留住他，不讓他離去，（阿肋路亞）。

路亞）。

午後

對經：我屬於我的愛人，我的愛人屬於我，（阿肋路亞）。

簡短讀經

斐四，8，9

弟兄們！凡是真實的，高尚的、正義的、純潔的、可愛的、榮譽的、無論是美德、或是稱譽，這一切你們都該思念；那麼，賜平安的天主，必與你們同在。

領：上主，我要向祢謳歌，（阿肋路亞）。

路亞）。

答：我要向祢吟詠，我要走齊全的道路，（阿肋路亞）。

結束禱詞 見晨禱

第二一晚禱

讚美詩

一、請大家讚頌巾幗英雄，

聖德超羣出衆；

猶如天上的明星，

充滿聖潔的熱情，

以祈禱和行動，

服務姊妹弟兄。

二、一心愛慕耶穌，

不求人間福樂，

追尋永恆；

基督，我們的力量，

降福祢的子民，

在人間做祢的勇兵。

三、基督，俯聽我們的呼求，

福祐我們，

追隨聖婦的芳踪。

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

聖詠與對經 見貞女通用 780 頁

簡短讀經

羅八，28-30

我們知道：對於那些愛天主的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，天主使萬事都協助他們獲得益處。因為祂所預選的人也預定他們與祂兒子的肖像相同，好使祂在衆弟兄中作長子。天主不但召叫了祂所預定的人，而且使祂所召叫的人成義，並使成義的人分享祂的光榮。

短對答詠

復活期外

領：天主簡選了她，預先簡選了她。

答：天主：

領：讓她居住在祂的帳幕裏。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

復活期

領：天主簡選了她，預先簡選了她。

阿肋路亞，阿肋路亞。

答：天主：

領：讓她居住在祂的帳幕裏。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

謝主曲對經

聖婦：我的心靈因上主而歡躍，我的

心胸也感到舒暢，因為祢給我的

的救助使我喜樂，（阿肋路亞）。

修女：你們拋棄了一切來跟隨我的，

都要得到百倍的報酬，而且獲

得永生，（阿肋路亞）。

或：哪裏有弟兄一起讚美天主，上

主必將賜福，（阿肋路亞）。

慈善家：我實在告訴你們：凡你們為

我最小的一個兄弟所做的，就

是為我做的。我父所降福的人

，請來承受在創世之先就給你

們預備好的國度吧！（阿肋路

亞）。

教育家：讓孩童到我跟前來，因為天

國正屬於這樣的人，（阿肋路

亞）。

禱詞

我們要通過聖婦們，為教會祈求上主：

上主，求祢垂念祢的教會。

殉道者以堅毅不屈的精神，戰勝了肉身的

死亡，

——求祢因她們的轉求，使祢的教會在考驗中勇往直前。

已婚的婦女在神聖的婚姻中，善用聖寵，修德成聖，

——求祢因她們的轉求，使祢的教會在使徒工作上獲得成效。

寡婦藉祈禱及款待旅客，減輕並聖化了自己的寂寞，

——求祢因她們的轉求，使祢的教會把祢愛的奧秘顯示給世界。

母親們為天國，為人類生育子女，

——求祢因她們的轉求，使全人類藉祢的教會再生，獲得生命與救恩。

衆聖婦掙得了瞻仰祢容光的賞報，

——求祢因她們的轉求，恩賜祢教會中去世的人，也能永遠享見祢的聖容。

我們的天父：

結束禱詞 專用，無專用者時見晨禱 831

頁

(十一) 男女會士通用

序經對經，讚美詩，聖詠等均如聖人

通用 802 頁，或 聖婦通用 825 頁

誦 讀

常年期外

誦讀一 恭讀致厄弗所人書

弗四 1-24

人人都接受了建立基督身體的聖寵

弟兄們：我這在主內為囚犯的人，懇

求你們，行動務要與你們所受的寵召相

稱，凡事要謙遜、溫和、忍耐，在愛德中

彼此擔待，盡力以和平的聯繫，保持心神

的合一：因為只有一個身體，一個聖神，正如你們蒙召，同有一個希望一樣。只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主，衆人之父，祂超越衆人，貫通衆人，且在衆人之內。但我們各人所領受的恩寵，却是按照基督賜恩的尺度。爲此經上說：「祂帶領俘虜，登上高天，且把恩惠賜與人。」說祂上升了，豈不是說祂曾下降到地下嗎？那下降的，正是上升超乎諸天之上，以充滿萬有的那一位，就是祂賜與這些人作使徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，爲成全聖徒，使之各盡其職；爲建樹基督的身體，直到我們衆人都達到對於天主子有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到基督圓滿年齡的程度；使我們不再做小孩子，爲各種教義之風所飄盪，所捲去，而中了

人的陰謀，陷於引入荒謬的詭計；反而在愛德中持守真理，在各方面長進，而歸於那爲元首的基督，本着祂，全身都結構緊湊，藉着各關節的互相補助，按照各肢體的功用，各盡其職，使身體不斷增長，在愛德中將它建立起來。

爲此我說，並且在主內苦勸你們，生活不要再像外邦人，順隨自己的虛妄思念而生活；他們的理智受了蒙蔽，因着他們的無知和固執，與天主的生命隔絕了。這樣的人既已麻木，便縱情恣慾，貪行各種不潔。但你們却不是這樣學了基督。如果你們真聽過祂，按照在耶穌內的真理，在祂內受過教，就該脫去你們照從前生活的舊人，就是因順從享樂的慾念而敗壞的舊人，應在心思念慮上改換一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正

義和聖善的新人。

對答詠

瑪一九，29，27

領：無論誰，爲了我的名而捨棄了他

的房舍、弟兄、姊妹、父母、妻

子、兒女或田地， 答：必要得

到百倍的酬報，並承受永生。

領：你看，我們捨棄了一切，來跟隨

祿，我們將得到什麼呢？

答：必要得……

或：爲隱修會修女

對答詠

參閱路十，42，39

領：最需要的只有一件：她選擇了上

好的一分， 答：沒有人能從她

手裏奪去（阿肋路亞）。

領：她坐在主的脚前聽祂講道。

答：沒有人……

常年期

誦讀一

恭讀致斐理伯人書

三，7-10，1，4-9

你們要常在主內喜樂

弟兄們：凡以前對我有利益的事，我

如今爲了基督都看作是損失。不但如此，

而且我將一切都看作損失，因爲我只有認

識我主基督耶穌爲至寶；爲了祂，我自願

損失一切，視一切爲廢物，爲賺得基督，

爲結合於祂，並非藉我因守法律獲得的正

義，而是藉由於信仰基督獲得的正義，即

出於天主而本於信德的正義。我只願認

識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難，

相似祂的死，我希望也得到由死者中的復

活。

這並不是說：我已經達到這目標，或

已成爲完美的人；我只願向前跑，看看是

否我也能夠奪得，因為基督耶穌已奪得了我。弟兄們！我並不以為我已經奪得，我只顧一件事：即忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標，為爭取天主教耶穌內召我向上爭奪的獎品。所以，我們凡是成熟的人，都應懷有這種心情；即使你們另有別種心情，天主也要將這種心情啓示給你們。但是，不論我們已達到什麼程度，仍應照樣進行。

弟兄們！你們要一同效法我，也要注意那些按我們的榜樣生活行動的人，因為有許多人，我會多次對你們說過，如今再含淚對你們說：他們行事為人是基督十字架的敵人；他們的結局是喪亡，他們的天主是肚子，以羞辱為光榮，只思念地上的事。至於我們，我們的家鄉原是在天上，我們等待主耶穌基督我們的救主從那裏降

來，祂必要按祂能使一切屈服於自己的大能，改變我們卑賤的身體，相似祂光榮的身體。

為此，我所親愛的和所懷念的弟兄，我的喜樂和我的冠冕，我可愛的諸位！你們應這樣屹立在主內。你們在主內應當常常喜樂，我再說一次：你們應當喜樂！你們的寬仁應當使眾人知道：主快來了。你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷着感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種思想的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。此外，弟兄們！凡是真實的，凡是高尚的，凡是正義的，凡是純潔的，凡是可愛的，凡是榮譽的，不論是美德，不論是稱譽：這一切你們都該思念；凡你們在我身上所學得的，所領受的，所聽見的，

所看到的：這一切你們都該實行：這樣，賜平安的天主必與你們同在。

對答詠

路十二，36-36，瑪二四，42

領：你們要束起腰，點起手裏的燈；

答：你們要像僕人等待著自己的主人由婚筵回來。

領：所以你們要警醒，因為你們不知道主人要在那一時辰來臨。

答：你們要像……

或：為隱修會修女

對答詠

領：為了我主耶穌基督，我把地上的王國和世俗的榮華視如敝屣。

答：我看到了主，熱愛了祂，信靠了祂，戀慕了祂。

領：我的心靈洋溢著優雅的詩句；我要向君王唱出我的歌曲。

答：我看到……

誦讀二 選讀聖國瑞大教宗福音講道集

在世界中，但不屬於世界

我願勸告你們捨棄一切，但是我並不擅自專斷。如果你們不能捨棄此世的一切，至少在保有世物時，不要讓它在這世界上控制你們；可以佔有世物，但不要讓它佔有你們；要使你們的理性控制你們所有的；否則，倘若你們的理性被世物的貪愛所征服，那就是它被它的所有物完全佔有。

所以，你們要利用暫世的財物，而仰慕永遠的事；你們在旅途中要利用現世的財物，仰慕在抵達永生時的永福。你們看世間的一切世物，都要如走馬看花。讓我們的神目向前方注視，全神貫注，矚目於我們將要抵達的目的地。應連根拔除惡習，

不僅在行爲上，也在心中的思想上予以剷除。不要使肉身的享受，好奇心的驅使，野心的熱症，阻止了我們赴主的晚餐。即使我們在這世上所做的正事，也不要予以專心注意，好使那會令我們賞心悅目的事物，只爲我們的身體服務，而不爲我們的心靈構成任何阻礙。

所以，弟兄們，我不敢向你們說，要捨棄一切；可是，如果你們願意，即使擁有一切，而仍能捨棄一切：只要你們處理事物時，能全心全意嚮往永恆的事物。人能利用這世界，却像不利用一樣，只要他能利用外在的一切財物，去維持他的生活，却不允許它們控制他的心靈；這樣世界屬於他的權下，自身外爲他服務，而決不會打斷他的心靈對天上事物的注意力。所以無論誰這樣行事，便擁有一切世物，供

其利用，而不是其所仰慕的對象。因此任何事物都不該阻止你們心靈的企望，任何世俗的快樂，都不該迷惑你們。

如果善是人所喜愛的，那麼，就讓心靈因更好的善，就是天上的善、而喜樂吧！如果惡是人所畏懼的，就讓永遠的惡呈現在心靈前吧！好使它看到，在哪裏有它所最喜愛的，和它所最畏懼的，它便不再依戀任何世物了。

爲了如此行事，我們有一位天人之間的中保，如果我們燃起對祂的真愛，便可透過祂更迅速的獲得一切，祂是天主，偕同聖父及聖神，永生永王，萬世無疆。阿們。

對答詠 格前七，29、30、31；二，12

領：時限是短暫的；今後，歡笑的，要像不快樂的；享用世上財物

的，要像沒有享用的（阿肋路亞）。答：因為這世界的局面正在逝去。

領：我們所領受的，不是這世界的精神。答：因為……

慶日、節日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁

(十一) 慈善家通用

除下列誦讀外，一切經文均見聖人通用 802 頁，或聖婦通用 825 頁。

誦 讀

常年期外

誦讀一 恭讀聖若望壹書 四，7-21

我們要彼此相愛，因為愛出自天主

可愛的諸位，我們應該彼此相愛，因為愛是出於天主；凡有愛的，都是生於天主，因為天主是愛。天主對我們的愛在這事上已顯出來：就是天主把祂的獨生子派到世界上來，好使我們藉着祂得到生命。愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，並且派祂的兒子為我們做贖罪祭。

可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，祂的愛在我們內纔是圓滿的。我們所以知道我們存留在祂內，祂存留在我們內，就是由於祂賜給了我們的聖神。至於我們，我們却會瞻仰過，並且作證：父派了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在祂內，祂也存

在天主內。我們認識了，並且相信了天主對我們所懷的愛。

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在祂內。我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可在審判的日子放心大膽，因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐出去，因為恐懼內含着懲罰，那恐懼的在愛內還沒有圓滿。

我們應該愛，因為天主先愛了我們。假使有人說：我愛天主，但他却惱恨他的弟兄，便是撒謊；因為那不爱他所看見的弟兄的，就不能愛他所看不見的天主。我們從祂蒙受了這命令：那愛天主的，也該愛自己的兄弟。

對答詠

若壹，五，3；德二三，37

領：原來愛天主，就是遵行祂的誡命，

答：祂的誡命並不沉重（阿肋路亞）。

領：沒有什麼比服從上主的命令更為

甘飴。 答：祂的誡……

常年期

誦讀一 恭讀格林多前書

十二，31；十三，13

愛德的卓越

弟兄們：你們該熱切追求那更大的恩賜。我現在把一條更高超的道路指給你們。

我若能說人間的語言，並能說天使的語言；但我若沒有愛，我就成了個發聲的鑼，或發響的鈸。我若有先知之恩，又明白一切奧秘和各種知識；我若有全備的信

心，甚至能移山；但我若沒有愛，我什麼也不算。我若把我所有的財產全施捨了，我若捨身投火被焚；但我若沒有愛，爲我毫無益處。

愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妬，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義爲樂，却與真理同樂：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

愛永存不朽，而先知之恩終必消失；語言之恩終必停止；知識之恩終必消逝。因爲我們現在所知道的只是局部的；我們作先知所講的也只是局部的；當那圓滿的一來到，局部的就必要消逝。當我是兒童的時候，說話像兒童，看事像兒童，思想像兒童；一旦長大成人，就把孩子的事拋棄了。我們現在是在鏡子裏觀看，模糊不

清，到那時，就要面對面的觀看了。我現在所認識的只是局部的，那時我就要全部認清了，如同我完全被認清一樣。現今存在的有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。

對答詠

若壹，四，16，7

領：我們相信了天主對我們所懷的愛。

答：那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。

領：我們應彼此相愛，因爲愛是出自天主。 答：那存留……

誦讀二 選讀金口聖若望主教，致羅馬

人書釋義

基督命我們要憐憫人

天主曾交付了祂的兒子，你竟然連祂包也不肯給耶穌，祂曾代替你被交付並被

殺害。

聖子雖然是聖父的兒子，爲了你的原故，聖父沒有憐惜祂；當祂餓的要死，你却輕視祂，雖然你所消耗的本是屬於祂的財富，並且都是爲了你的利益而消耗。

還有什麼比這種不公平更壞的呢？祂爲了你而被交付，爲了你而被殺害；祂忍飢挨餓，週遊各地，是爲了你；你只要從那屬於祂的物品中給祂一點，便可使你自己受益；可是你連這麼一點也不給。

如果有人受到這麼多的勸導，却仍然像魔鬼般的冷酷無情，不是比石頭還頑冥不靈嗎？祂被釘死在十字架上，仍然認爲不夠；祂更願成爲窮人和外方人，到處流浪，赤身裸體，被投入監獄，而且生病，希望至少這樣能感動你。

如果你不因爲我爲你受苦而報答我，

你却該因我貧窮而憐憫我。如果你不願意因爲我貧窮而憐憫我，就因我患病而坐監而心軟吧！如果連這些事都不能激發你的同情心，那麼就因我所求不多而應允吧！我不向你要求值錢的東西，我只要一些麪包，一個住處和幾句安慰的話。

如果你仍然心如鐵石，至少要因了天國和我所許諾的酬報、變得好一點吧！難道這一些對你來說都毫無意義嗎？

當你看見一個人赤身露體，至少你會因本性的惻隱之心而受感動吧！記起我在十字架上曾赤身露體，這是爲了你而忍受的；如果赤身露體的人不能感動你，但願貧窮而赤身露體的我、能夠感動你。

從前我曾爲了你而被束縛，現在還是爲了你：爲使你因爲從前的或現在的痛苦而受感動，好能憐憫我一點；從前我曾爲

你而守齋，現在我仍爲你而挨餓；我身懸十字架上曾忍受口渴，現在我在窮人身上仍感到口渴：是爲了藉我曾作過的事，或現在作的事，吸引你歸向我，並使你爲了你的自己的得救而轉變爲善良的人。

因此，我要求你因身受千百恩惠而還報。我並不如同向欠債者向你這樣要求，而是要獎勵你的慷慨大方。我賜給你天國，和這些微不足道的事交換。

雖然我爲了你而成爲窮人，我不向你說：「請解除我的貧窮」，或「請把錢財施捨給我。」我只要求一塊麪包、一些衣服，稍微解除我的飢餓。

如果我被投入監獄，我並不勉強你釋放我，我只求你一件事：來探望爲你成爲囚犯的人；這個恩惠已足夠使我把天堂賞給你。雖然我會把你從最粗重的鎖鏈中解

救出來，如果你來探望我這囚犯，我就滿足了！

雖然沒有這一些，我也能獎賞你，但是我却願意作你的欠債者，爲使你懷著信賴去接受榮冠。

對答詠 瑪二五，35；40；箴一九，17

領：我餓了，你們給我吃的；我渴了，你們給我喝的；我作客，你們收留了我； 答：我實話告訴你們：你們對我這些最小兄弟中的一个所做的，就是對我做的（阿肋路亞）。

領：憐憫窮人的人，就是向上主還債。 答：我實話……

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁

(十三) 教育家通用

除以下誦讀外，一切經文均見聖人通用 802 頁，或聖婦通用 825 頁

誦 讀

誦讀一 選讀金口聖若望主教，瑪竇福音釋義

音釋義

我們應該注意兒童們的利益

主曾說：「兒童們的天使時常看到我天父的面容」，「因此我來了」，「這也是我父的旨意」。祂說這些話是要那些負責照顧兒童們的人更善盡職務。

你是否看到，祂用何等的圍牆保護他們？對那些使兒童們跌倒的人，祂以難以忍受的懲罰威脅他們；對那些為兒童們服

務、照顧他們的人許諾了偉大的酬報。這一切祂以祂自己的和聖父的典範加以肯定。讓我們也效法祂吧！為了弟兄們的緣故，毫不拒絕接受那些似乎卑賤而辛苦的工作；我們應該服事的人無論多麼微小、多麼卑賤，工作無論怎樣辛苦，即便應該穿過高山和峻嶺，我們要為了弟兄的得救，而忍受這一切。天主如此關心人靈，「竟然連自己的兒子也不憐惜」。因此我請求你們，從早上離開家門時，就該有這唯一目標，與主要任務：要挽救遭遇危險的弟兄。

沒有什麼比靈魂更寶貴的：「一個人若贏得了全世界，却不幸喪失了自己的靈魂，為他有什麼好處呢？」貪財之心敗壞一切，並貶抑一切，一旦佔領了人靈，正像暴君佔領城堡，便將對天主的敬畏驅逐

出去。因此，我們便會忽略子女的和我們自己的得救；我們只有一個目標：如何更爲富有，而將財富留給他人，他們又留給別人，這些人再傳給他們的子孫。我可以這樣說：我們成爲金錢和財產的傳遞人，而不是主人。這是極愚蠢的事：視子女比奴隸更卑賤。因爲我們管教奴隸，不是爲了他們的好處，而是爲了我們的好處；然而子女却沒有享受同等的照顧，我們似乎視奴隸比他們更有價值。

爲什麼我談起奴隸呢？因爲我們照顧子女還不如我們照顧牲畜；我們對驢馬比對子女更加操心。如果某人有一匹騾子，便十分關心，爲牠尋求一名最好的騾夫：不要流氓，不要小偷，不要酒鬼，不要外行人。可是如果你必須給兒子找一位教師，誰先來到，我們就隨便而不加選擇地

接納了。可是沒有其他藝術比教育更偉大的了！

有什麼能與指導心靈、訓練青年人之心智和品行的藝術相比呢？誰負有這種職責，應該比任何畫家和雕刻家更爲勤勞。可是我們對這事毫不關心，而我們尋求的只有一件事，便是教他學習說話。如果我們對此事關心，也只是爲利益的原故：因爲他學習說話，主要不是爲了說話說得好，而是爲了賺錢，如果不需要說話而仍能致富，我們對於教育便毫不關心了。

你是否看到金錢的暴虐？它如何征服一切？它如何隨意指使人、好像牽著被網綁的野獸、到它要去的地方？可是我們從這些對金錢的譴責又得到什麼利益呢？我們只能以言語攻擊它的殘暴，但是它却以行動戰勝我們。雖然如此，我們仍要不停

地以言語攻擊它，如果成功了，我們和你們都將受益；如果你們依然故我，至少我們已經盡了我們的職責。

但願天主治好你們的病，並賞賜我們以你們為榮。因為光榮和王權應歸於祂，世世無窮。阿們。

對答詠

參閱箴二三，26；

一，9；五，1

領：吾兒！你要把心交給我，你的眼目要注視我的道路， 答：我將在你的頭上加上恩寵的冠冕（阿肋路亞）。

領：我兒！你要注意我的智慧，傾聽我的訓言。 答：我將在……

節日、慶日唸讚主詩(17)頁

結束禱詞 見晨禱 818 或 831 頁



讚主曲與謝主曲對經

爲第一晚禱所指定的謝主曲對經，也可在聖人紀念日的晚禱中取用。

(一) 教堂奉獻日通用

第一晚禱：所有愛慕耶路撒冷的人，請同它一起歡樂，因它而欣喜，（阿肋路亞）。

晨禱：匝凱，你快下來，我今天要住在你家裏，他便趕快下來，高興地款待耶穌。今天這一家得到了天主的救恩，（阿肋路亞）。

第二晚禱：上主祝聖了自己的居所：這是

天主的殿宇，人在此要呼求天主的聖名；正如所記載的，天主曾說：我的名字必留在那裏，（阿肋路亞）。

(二) 聖母慶節通用

第一晚禱：上主垂顧了我的卑微，全能者在我身上行了大事，（阿肋路亞）。

或：萬代的人都要稱我有福，因爲天主垂顧了祂卑微的婢女，（阿肋路亞）。

晨

禱：樂園的門被厄娃給衆人關閉，
却被童貞瑪利亞再度打開，
（阿肋路亞）。

晨

禱：羔羊的十二位使徒的名字刻在聖
城耶路撒冷的基石上；羔羊自
己就是聖城的明燈，（阿肋路
亞）。

第二晚禱：瑪利亞，你是有福的，因爲你

相信了：天主對你所說的一切
都將在你身上成就，（阿肋路
亞）。

第二晚禱：在重生的世代，當人子坐在祂光

榮的寶座上時，你們也要坐下，
審判以色列十二支派（阿肋路
亞）。

（三）使徒慶節通用

第一晚禱：不是你們簡選了我，而是我簡

選了你們，並派遣你們去結果
實，使你們的果實常存，（阿
肋路亞）。

（四）多位殉道者通用

第一晚禱

復活期外：這些人輕視了世俗的生活，獲得
了天國的賞報，並在羔羊的血中

洗淨他們的衣服；天國是他們的。

復活期：諸位聖者，你們要在羔羊面前歡

復活期：上主，永恆的光輝將為祢的聖者

樂；自從世界開始，天國就為你們準備好了，阿肋路亞。

照耀，他們將分享祢永恆的幸福

(五) 一位殉道者通用

，阿肋路亞。

晨 禱

復活期外：為正義而受迫害的人是有福的

第一晚禱

因為天國是他們的。

復活期外

復活期：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因

殉道聖人：這位聖者為維護天主的法律奮

為你們在天上的賞報是豐富的，

鬥至死，對惡人的恐嚇毫不畏懼，

阿肋路亞。

因為他好像建在石頭上的房屋。

第二晚禱

殉道聖女：她以勇力束上腰，增強了臂力；

復活期外：追隨基督的衆聖人在天上歡慶，

因此她的燈永不熄滅。

他們為基督傾流了鮮血，因此永

照耀，他們將分享祢永恆的幸福

遠與基督為王。

阿肋路亞。

晨 禱

復活期外：在現世憎恨自己生命的，必會

保存生命，直到永遠。

復活期：諸位聖者，你們應歡欣踴躍，因為

你們天上的賞報是豐富的，阿肋

路亞。

第二晚禱

復活期外：在天國裏有聖者的住所，他們

在那裏安居，直到永遠。

復活期：一粒麥子如果不死在地裏，仍是

一粒；如果死了，就會結出許多

子粒來，阿肋路亞。

(六) 牧者通用

第一晚禱

教宗主教：民衆的善牧，你是至高者的祭

司、和種種美德的明鏡，你獲

得了天主的喜愛，(阿肋路亞)。

司 鐸：我對一切人就成爲一切，爲使

所有的人得救，(阿肋路亞)。

晨 禱：講話的不是你們，而是你們父

的神藉你們講話，(阿肋路亞)。

第二晚禱：這是那位忠信而明智的管家，

主人派他管理家中的僕人，按

時分配給他們食糧，(阿肋路

亞)。

(七) 教會聖師通用

第一晚禱：那奉行誠命而又勸人遵守的，他

在天國裏將稱爲偉大的，（阿肋路亞）。

晨禱：賢明的人，將如穹蒼的光輝一

般照耀；教導多人履行正義者，有如星辰，永遠光芒四射，（阿肋路亞）。

第二晚禱：聖善導師，教會之光，天主誠

命的敬愛者，聖○○，請爲我們轉求天主子，（阿肋路亞）。

(八) 貞女通用

第一晚禱

殉道貞女：請看，英勇的貞女，如何追隨

爲我們釘死在十字架上的羔羊，作了純潔的獻品，貞潔的犧牲，（阿肋路亞）。

一位貞女：新郎到了，那準備好的貞女就同他進去，共赴婚筵（阿肋路亞）。

多位貞女：明智的貞女們！新郎來了，準備你們的燈出來迎接吧！（阿肋路亞）。

晨 禱

殉道聖女：棄絕自己，背起十字架的那位
貞女是有福的，她效法了貞女
的淨配，殉道者的君王，我們
的主基督，（阿肋路亞）。

一位貞女：請看，明智的貞女回到了基督
那裏，在貞女羣中，燦爛發光，
有如天上具有奇能的太陽，
（阿肋路亞）。

多位貞女：上主的貞女們，請永遠讚美上
主，（阿肋路亞）。

第二晚禱

一位殉道貞女：我們慶祝貞女，因一次犧
牲而獲得貞潔與殉道的雙重榮
冠；她為主捨棄性命，也保持

了童貞，（阿肋路亞）。

一位貞女：基督的淨配，請來接受上主從
永遠給你準備好的冠冕，（阿
肋路亞）。

多位貞女：這是尋找上主，尋找我們天主
聖顏的聖女，（阿肋路亞）。

（九）聖人通用

第一晚禱

一位聖人：他好像一位明智的人，在石頭
上建築了房屋，（阿肋路亞）。

多位聖人：上主的眼睛關注敬畏祂的人，
眷顧依靠祂仁慈的人，（阿肋
路亞）。

晨 禱

一位聖者：誰履行真理，必接近光明，以顯示出他的行為是靠天主完成的。（阿肋路亞）。

多位聖者：締造和平，心地純潔的人是有福的，因為他們將看見天主，（阿肋路亞）。

第二晚禱

一位聖人：善良忠信的僕人，進來分享祢主人的福樂吧！（阿肋路亞）。

多位聖人：他們忠信到死，因而從上主手中接受了生命的花冠，（阿肋路亞）。

(十) 聖婦通用

第一晚禱

一位聖婦：願她享受她雙手操勞的成果，願她的事業在城門口使她受讚揚，（阿肋路亞）。

多位聖婦：請妳們以祂的聖名為光榮，願尋找上主的人樂滿心中，（阿肋路亞）。

晨 禱：天國好像一個尋找珍珠的商人；

他一找到了一顆極珍貴的，就變賣了他的一切產業，把它買下來，（阿肋路亞）。

第二晚禱：我的心靈因上主而歡躍，我的心胸也感到舒暢，因為祢對我的救助使我喜樂（阿肋路亞）。

(十一) 男女會士通用

第一晚禱：主說：如果你們不捨棄一切所有，不能作我的門徒，（阿肋路亞）。

男會士：他必獲得上主的降福，和救主天主的報酬，這樣的人是尋求天主的一代，（阿肋路亞）。

修女：上主以信實和慈愛永遠聘娶了她（阿肋路亞）。

晨

禱：主說：遵行我父旨意的人，就是我的兄弟、姊妹和母親，（阿肋路亞）。

或：上主是我的福分；祢對尋求祢的人溫良慈善，（阿肋路亞）。

第二晚禱：你們拋棄了一切來跟隨我的，都要得到百倍的報酬，而且獲得永生，（阿肋路亞）。

或：那裏有弟兄一起讚美天主，上主必將賜福，（阿肋路亞）。

(十二) 慈善家通用

第一晚禱：誰憐憫窮人，必蒙降福；誰相

信上主，必喜愛慈善（阿肋路亞）。

晨

禱：如果你們彼此相親相愛，世人就因此認出來你們是我的門徒（阿肋路亞）。

第二晚禱：我實在告訴你們：凡你們爲我最小的一個兄弟所作的，就是爲我作的，我父所降福的人，請來承受在創世之先就爲你們預備好的國度吧！（阿肋路亞）

不要拒絕母親的教訓，要把它銘刻在你心中，（阿肋路亞）。

晨

禱：具有愛心的人教導人，有如牧人教導他的羊羣（阿肋路亞）。

第二晚禱：讓孩童到我跟前來，因爲天國正屬於這樣的人，（阿肋路亞）。

(三) 教育家通用

第一晚禱：我兒，你應堅守父親的命令，



追思亡者日課

序經對經：所有的人都爲君王基督而生活，

請大家前來朝拜祂。

聖詠九四 3頁。

誦 讀

讚美詩 調見聖經樂章第35頁

對經：

請記住，

耶穌基督從死者中復活起來，

祂是我們的救主，

祂是永遠的光輝。

詩節：

一、若與主同捨命，

將與主享永生。（對經）

二、若與主共患難，

將與主同爲王。（對經）

三、在主內同憂苦，

在主內同樂。（對經）

四、在主內享榮光，

在主內相愛。（對經）

五、在主內獲救恩，

在主內蒙寵幸。（對經）

六、在主內得恩赦，

在主內享太平。（對經）

聖詠吟唱

聖詠三九，2 ~ 14，17 ~ 18

壹

對經一：上主，我的救主，祢用泥土

形成了我；讓我穿上了血肉

之身，求祢賜給我末日後

活的大恩。

我殷切期待上主，※

祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。

祂把我從禍坑與污泥中拉出，※

使我站在磐石上，穩定了我的脚步。

祂使我口唱新歌，讚美我們的天主，※

衆人見了都肅然起敬，信賴上主。

全心依靠上主的人，多麼幸福，※

他不羨慕傲慢，也不偏袒欺詐之徒。

上主，我的天主，祢的奇蹟何其多！+

祢的計劃何其妙，無人可比！※

我若想宣揚陳述，也不可勝數！

犧牲和素祭都非祢所喜，+

全燔祭和贖罪祭也非祢所要，※

祢却要我俯首帖耳；

於是我說：「請看，我已來到！」※

書卷上已爲我記載：

我的天主，我樂意奉行祢的旨意，※

我常念念不忘祢的法律。

對經一：上主，我的救主，祢用泥土

形成了我；讓我穿上了血肉

之身，求祢賜給我在末日復

活的大恩。

貳

對經二：上主，請祢開恩拯救我；上

主，求祢快來扶助我。

我在盛會中，宣揚了祢的正義，※

我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。

我沒有將祢的正義藏在心坎，+

却把祢的信實和救援大事宣傳，※

也沒有將祢的慈愛和真誠，

在盛會中隱瞞。

上主，求祢不斷憐憫我，※

願祢以慈愛和信實始終保護我。

因爲數不盡的災禍困擾著我，+

我的罪孽深重，使我無法抬頭，※

過犯擢髮難數，使我衷心痛苦。

上主，請祢開恩拯救我，※

上主，求祢快來扶我。

願那些尋求祢的人，

都因祢歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉，上主！」

我是貧苦人，※

上主眷念了我；

祢是我的助祐，我的救援；※

我的天主，求祢不要遲延。

對經二：上主，請祢開恩拯救我；上

主，求祢快來扶我。

聖詠四一

對經三：我的心靈渴慕天主、生活的

天主，我何時才能見到天主

的慈顏？

天主，我的心渴慕祢，※

就像小鹿渴望清泉。

我的心靈渴慕天主、生活的天主，※

我何時才能見到天主的慈顏？

有人天天向我說：

「你的天主在那裏？」※

我日夜哀哭；眼淚竟成了我的飲食。

我昔日伴同歡樂的人羣歡呼讚頌，+

率領羣衆晉謁天主的聖殿，※

心靈便不禁悲嘆憂傷。

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁？+

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祢是我的救援，我的天主。

我在約旦地區，赫孟山，米匝嶺，※

一想到祢，心中就不禁悲痛。

祢的瀑布發出巨響，+

深淵與深淵回聲相應，※

祢的洪濤巨浪，漫過我的頭頂。

白晝上主廣施慈惠，※

夜間我謳歌讚美賜我生命的天主。

我向天主我的磐石說：

「祢爲什麼忘了我？※

爲什麼讓我遭受仇人壓迫而沮喪？」

我的仇敵辱罵我，使我心碎，※

他們終日對我說：

「你的天主在那裏？」

我的靈魂，你爲何悲傷，爲何憂愁？十

要仰望天主，讚頌天主，※

因爲祂是我的救援，我的天主。

對經三：我的心靈渴慕天主、生活的

天主，我何時才能見到天主

的慈顏？

領：上主，祢大慈大悲。

答：請照祢的諾言，賜給我生命。

誦讀一 恭讀格林多前書十五，12-34

基督的復活是信友的希望

弟兄們：我們既然傳報了基督已由死者中復活了，怎麼你們中還有人說：死人的復活是沒有的事呢？假如死人復活是沒有的事，基督也就沒有復活；假如基督沒有復活，那麼，我們的宣講便是空的，你們的信仰也是空的。此外，如果死人真不復活，我們還被視爲天主的假證人，因爲我們爲天主作反證，說天主使基督復活了，其實並沒有使祂復活，因爲如果死人不復活，基督也就沒有復活；如果基督沒有復活，你們的信仰便是假的，你們還是在罪惡中。那麼，那些在基督內死了的人就喪亡了。如果我們在今生只寄望於基督，我們就是衆人中最可憐的了。

但是，基督從死者中實在復活了，做了死者的初果。因為死亡既因一個人而來，死者的復活也因一個人而來；就如在亞當內，衆人都死了，照樣，在基督內，衆人都要復活；不過各人要依照每人的次第：首先是爲初果的基督，然後是在基督再來時屬於基督的人，再後纔是結局；那時，基督將消滅一切率領者、一切掌權者和大能者，把他的王權交與天主。因爲基督必須爲王，直到把一切仇敵屈伏在祂的腳下。最後被毀滅的仇敵便是死亡；因爲天主使萬物都屈伏在他的腳下。既然說萬物都已屈伏了，顯然那使萬物屈伏於祂的不在其內。萬物都屈伏於祂以後，自己也要屈伏於那使萬物屈服於自己的父，好使天主成爲萬物之中的萬有。

不然，那些代人受洗的是作什麼

呢？如果死人總不復活，爲什麼還代他們受洗呢？我們又爲什麼時時冒險呢？弟兄們，我指着我在我們的主基督耶穌內，對你們所有的榮耀起誓說：我每天冒著死的危險。我若只憑人的動機，當日在厄弗所與野獸搏鬥，爲我有什麼益處？如果死人不復活，「我們吃喝罷！明天就要死了。」你們不可爲人所誤：「交結惡友，必敗壞善行。」你們當徹底醒悟，別再犯罪了。你們當中有些人實在不認識天主；我說這話是要你們感到羞愧。

對答詠

格前一五，25 ~ 26；

參閱默二〇，13，14

領：基督必須爲王，直到天主把所有仇敵屈服在祂的腳下。 答：那最後被摧毀的仇敵便是死亡。

領：那時候，死亡和陰府將把它們的

死者交出；死亡和陰府也將被投入火坑。 答：那最後……

或：恭讀格林多前書 十五，35-57

死人的復活和主的再臨

弟兄們有人要說：「死人將怎樣復活呢？他們將帶着什麼樣的身體回來呢？糊塗人哪！你所播的種子若不先死了，絕不能生出來；並且你所播種的，並不是那將要生出的形體，而是一顆赤裸的種子，譬如一顆麥粒，或者別的種子；但天主隨自己的心意給它一個形體，使每個種子各有各的本體。不是所有的肉體都是同樣的肉體：人體是一樣，獸體又是一樣，鳥體另是一樣，魚體却又另是一樣。還有天上的物體和地上的物體：天上物體的華麗是一樣，地上物體的華麗又是一樣；太陽的光

輝是一樣，月亮的光輝又是一樣，星辰的光輝另是一樣；而且星辰與星辰的光輝又有分別。死人的復活也是這樣：播種的是可朽壞的，復活起來的是不可朽壞的；播種的是可羞辱的，復活起來的是光榮的；播種的是軟弱的，復活起來的是強健的；播種的是屬生靈的身體，復活起來的是屬神的身體；既有屬生靈的身體，也就有屬神的身體。

經上也這樣記載說：「第一個人亞當成了生靈，一最後的亞當成了使人生活的神。但屬神的不是在先，而是屬生靈的，然後纔是屬神的。第一個人出於地，屬於土，第二個人出於天。那屬於土的怎樣，凡屬於土的也怎樣；那屬於天上的怎樣，凡屬於天上的也怎樣，我們怎樣帶了那屬於土的肖像，也要怎樣帶着那屬於天上的

肖像。

弟兄們，我告訴你們：肉和血不能承受天主的國，可朽壞的也不能承受不可朽壞的。看哪，我告訴你們一件奧秘的事：我們衆人不都死亡，但我們衆人却全要改變，這是在頃刻眨眼之間，在末次吹號筒時發生的。的確，號筒一響，死人必要復活，成爲不朽的，我們也必要改變，因爲這可朽壞的，必須穿上不可朽壞的；這可死的，必須穿上不可死的。當這可朽壞的，穿上了不可朽壞的；當這可死的，穿上了不可死的，那時就要應驗經上所記載的這句話：「死亡在勝利中被吞滅了。」

「死亡！你的勝利在哪裏？死亡！你的刺在哪裏？」死亡的刺就是罪過，罪過的權勢就是法律。感謝天主賜給了我們因我們的主耶穌基督所獲得的勝利。

對答詠

參閱約一九，25，26，27

領：我相信我的救贖主還活著，並且在末日，我也要復活。 答：我將帶著肉軀看到天主、我的救主。

領：我要親自看到天主，而不是透過別人；我要親眼瞻仰祂。

答：我將帶……

或：恭讀格林多後書 四，16-15，10

地上的寓所拆毀了，必獲得一所天上永恆的房舍

弟兄們：縱然我們外在的人，日漸損壞，但我們內在的人却日日更新，因爲我們現在短暫而輕微的苦難，將帶給我們無與倫比的、永遠的光榮，因爲我們所注目的不是那看得見的，而是那看不見的；那看得見的，原是暫時的；那看不見的，纔

是永遠的。

因為我們知道：如果我們這地上帳棚式的寓所拆毀了，我們必由天主獲得一所房舍，一所非人手所造，而是在天上永遠的寓所。誠然，我們在此歎息，因為我們切望住進那天上的住所，好像穿上衣服，只要我們穿上了，就不至於赤身裸體。我們在這帳棚裏的人，苦惱歎息，是由於我們不願脫去衣服，而就穿上另一層，爲使這必死的被生命所吞滅。但那安排我們如此的、是天主，是祂給我們賜下了聖神作抵押。所以不論怎樣，我們時常放心大膽，因為我們知道，我們幾時住在這肉身內，就是與主遠離——因爲我們現今只是憑信德往來，並非憑目觀——我們放心大膽是爲更情願出離肉身，與主同住。爲此我們或住在身內，或出離肉身，常專心討主的

喜悅。因爲我們衆人都應出現在基督的審判台前，爲使各人按他本身所行的，或善或惡，領取適當的報應。

對答詠

領：上主，求祢不要按我的行爲審判

我：我在祢面前，沒有做過任何有價值的事；因此，尊威的天主，我向祢哀求：答：天主，求祢消除我的罪惡。

領：上主，求祢洗滌我的不義，清除我的罪孽。 答：天主，……

誦讀二 選讀聖達修主教論基督的復活

基督將要改變我們卑賤的身體

「基督死了又復活了，是爲了作死人和活人的主。」但是「天主不是死人的天主，而是活人的天主。」所以，復活的那

一位所統治的死人，不再是死人，而是活人。生命統治他們，他們便不再畏懼死亡而生活著，如同「基督從死人中間復活，就不再死亡。」

這樣，他們復活了起來並免除了朽腐，便不再死亡。他們將要分享基督的復活，一如祂曾分享了他們的死亡。

基督之所以降世，降到這座使人與永生隔絕的監獄，沒有別的原因，只是爲了「打破銅門，擊碎鐵門」，把我們的生命從朽腐中救拔出來，而引導我們的生命到祂那裏，並且賜給我們自由，以取代奴役。

雖然這救恩的計劃看來尚未全部完成——因爲人們依然死亡，肉身因死亡而解體——這絕不可有損於我們的信德。因爲我們已藉著我們的初稟基督，預先領受了祂應許的一切恩惠的保障。我們藉著祂而升

入高天，並且與祂、那把我們帶到高天的那一位同坐；正如同聖保祿在某處所說：「祂使我們在基督耶穌內一同復活，一同坐在天上。」

當聖父所指定的時候來到時，當我們摒棄兒童時期而「達到成人」時，我們便將看到那諾言的實現。這便是世代之父的旨意：使祂賜與我們的恩惠永久確保，不再因重返兒童時期而被拋棄。

不需要說：主復活後的肉體、是精神的。保祿關於我們的肉體作證說：「所播種的是屬血氣的，復活的是屬神的」，這就是說：肉體已變得像走在前面的首領——在光榮中變容的基督。

而且，確知此事的保祿使徒說，這事將藉基督而發生在整個人類身上，「祂將改變我們卑賤的身體」，使它「相似祂榮

耀的身體。」

如果這種改變是變成屬神的身體，並且如果這身體相似基督光榮的身體，那麼基督就是帶著屬神的身體而復活的。這身體就是曾「在羞辱中被播種」的，但也是這同一個身體已變成光榮的身體了。

當基督將我們人性的初葉帶到聖父台前時，祂並且照祂已許諾過的，把整個宇宙也帶來，祂曾說：「當我被舉起來時，我將吸引眾人歸向我。」

對答詠 若五，28，29；格前一五，52

領：凡在墳墓裏的，都要聽見天主子的聲音。 答：凡行善的，都要復活而獲得生命；凡作惡的，也要復活而接受審判。

領：在頃刻、在眨眼之間，在最後一次吹起號角時，死人要復活起

來。 答：凡行善……

或：選讀薩拉高撒主教聖卜洛理書
信集

復活的基督是衆信友的希望

基督是衆信者的希望，祂稱呼逝世的人為睡眠者，而不是死人。祂說：「我們的朋友拉匝祿睡着了」。聖保祿使徒也不願意我們「因長眠的人而悲戚」，他的理由是，我們的信德主張，凡信基督的人，依照福音的話，將永遠不死。我們由信德確知：基督沒有死，因此我們也將不死。

「因為主必親自從天降來，將有總領天使發號施令的聲音，還有天主的號聲。那些在基督內死了的人必要復活。」

但願復活的希望鼓舞我們：因為我們將要再次看到我們在上上所失去的人。重

要的是我們堅信祂，就是說，遵守祂的誠命：因為祂有至高無上的能力，使死人復活，比我們叫醒睡眠的人還要容易。請看，我們說這話時，我不知道，是什麼情緒却又使我們流淚，某種自私情緒勝過我們的信心，可嘆啊！人的境遇就是這樣可憐；沒有基督，我們的整個生活就毫無意義！

無情的死亡啊！你殘酷的拆散了夫妻，並使友誼所結合的人分離！現在你的勢力已被毀滅，你那殘忍的軛，已被藉先知歐瑟亞以怒吼威脅你的那一位所折斷了：「死亡啊！我將是你的死亡！」我們也藉使徒保祿譏笑你說：「死亡啊！你的勝利在哪裏？死亡啊！你的毒刺在哪裏？」

戰勝你的那一位救贖了我們。祂把祂鍾愛的靈魂交在惡人手中，為把惡人變成

祂所鍾愛的人。如果要引證聖經中一切能安慰人的話，將太冗長了。然而，我們舉目仰望救贖主的光榮，我們便有了足夠的復活的希望。因為我們藉信德而得知：我們已經在基督內復活了；如同使徒保祿說：「如果我們與基督同死，我們相信，也要與祂同生。」

因為我們不屬於我們自己，而是屬於救贖我們的基督。我們的意志當以祂的意志為依歸；因此我們祈禱時說：「願祢的旨意承行。」因此我們在喪事中應和約伯一同說：「上主賞賜的，上主收回，願上主的名受讚美！」讓我們在此世的環境中效法他，我們將來在天堂中便不會不相似他。

對答詠

參閱得前四，13，14；

耶二二，10

領：關於離世長眠的人，你們不要悲傷，像那沒有望德的人一樣。

答：我們既然相信耶穌死而復活，就該相信，天主要使那些相信耶穌而死去的人，同祂一起復活。

領：你們不要爲亡者哭泣，也不要爲亡者悲哀。 答：我們既……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 仁慈的基督，
光榮的君王，
祢降生成人，
爲解救生靈，
摧毀死亡。
二 大能的救主，

完成了逾越奧蹟，
出死入生，
追隨祢的人，
永不失望。
三 當祢再來時，
邀請衆門徒，
共赴天國喜筵，
助我清醒祈禱，
心燈常明亮。
四 大慈大悲的上主，
請垂憐我們的祖先，
請垂憐去世的人，
洗除罪污，
賜他們早登天鄉。
五 讚美聖父，
讚美聖子，
讚美聖神，

享受光榮，

萬世無疆。阿們。

聖詠五〇

對經一：被折斷的骨骼將因上主再度

雀躍。

天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，※

祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。

求祢洗淨我的過犯，※

消除我的罪愆。

因為我認清了我的罪過，※

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了祢，唯獨得罪了祢，※

我在祢面前作了惡事；

因此，祢在判決時，顯示祢的正義，※

祢在斷案時，表現祢的公平。

的確！我在罪惡中出生，※

我的母親在罪惡中懷孕了我。

是的，祢喜愛內心的真誠，※

求祢使我的心靈充滿智慧。

求祢洗滌我，使我潔淨，※

洗滌我，使我潔白，白於雪。

求祢使我聽到愉快的歌聲，而喜樂，※

使祢所折斷的骨骼再度雀躍。

求祢轉面，不要看我的罪過，※

消除我的一切邪惡。

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，※

在我五內注入堅強的精神。

求祢不要驅逐我，疏遠我，※

不要從我身上剝奪祢的聖神。

求祢再賜我得救的喜樂，※

以慷慨的精神扶持我。

我要引導惡人走上祢的道路，※

罪人也要歸依祢。

天主，我的救主，

求祢豁免我的血債，※

我的口舌必要宣揚祢的公義。

上主，求祢開啓我的唇舌，※

我要親口讚頌祢。

因為祢並不喜歡祭獻，※

我獻全燔祭，祢也不會悅納。

天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，※

祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

上主，求祢對熙雍廣施慈愛，※

為耶路撒冷重建城垣。

祢必悅納合宜的犧牲，祭品和燔祭，※

那時，人們將把牛犢

呈獻在祢的祭壇上。

對經一：被折斷的骨骼將因上主再度

雀躍。

聖歌 依三八，10 ~ 14，17 ~ 20

對經二：上主，求祢自陰府之門拯救

我的靈魂。

我說過：我正值中年，就要去世；※

我的餘年將奔向陰府之門。

我說過：

我在人間再也見不到天主，※

在世上也看不到任何居民！

我的居所被拆去，※

好像牧童的帳幕被拔除。

祢好像織工捲起我的生命，+

由紡織機上把它割斷，※

祢從早到晚總想結果我。

我整夜呼救，直到清晨，+

祢却像獅子咬碎我的骨骼，※

從早到晚總想結果我。

我呻吟如鴿子，我哀鳴像乳燕，※

我的雙目仰望上天，疲憊不堪。

是祢搶救了我的生命，※
使我脫離喪亡的深淵。

因為祢將我的罪惡，※
都拋在祢的腦後。

的確，陰府不會讚頌祢，+

死亡也不會稱揚祢，※

墜落深淵的人更不會仰望祢的信實。

活人，唯有活人讚頌祢，

像我今天一樣，※

為父的要使兒女認識祢的真誠。

上主，求祢拯救我，+

我們願以終生的歲月，※

在上主的殿內歌詠奏樂。

對經二：上主，求祢自陰府之門拯救

我的靈魂。

聖詠 一四五

對經三：我要一生讚美我的天主。

我的靈魂，請讚美上主；+

我要一生一世讚美上主，※

只要一息尚存，

我必歌頌我的天主。

你們不要仰賴達官和權貴，※

不可依靠無能為力的凡人。

他們一旦氣絕，必將歸於灰土，※

他們的計劃立刻就化為烏有。

凡以雅格的天主為扶助，※

寄望於上主的，

真是有福。

上主創造天地萬物，※

海洋和其中的水族。

上主信實，直到永遠，※

為受壓迫的人伸冤。

祂給饑餓者食物，※

使囚犯獲得自由。

上主使瞎子復明，+

使受欺壓者挺身，※

上主眷愛義人。

上主保護旅客，+

扶助孤兒寡婦，※

使惡人迷失道路。

上主將永世爲王，※

熙雍的天主，萬壽無疆。

對經三：我要一生讚美我的天主。

或：聖詠一五〇

對經三：願一切有生命的讚美上主。

請你們在上主的聖所中，讚美上主，※

在祂顯示威能的太空，讚美上主。

請你們讚美上主的豐功偉業，※

讚美上主的無限偉大。

請你們吹起號角，讚美上主，※

彈琴鼓瑟讚美上主。

請你們擊鼓歌舞，讚美上主，※

撫弦吹簫讚美上主。

請你們用響亮的鐃鈸讚美上主，※

以鏗鏘的鐃鈸讚美上主。

一切有生命的，※

都要讚美上主。

對經三：願一切有生命的讚美上主。

簡短讀經

得前四，14

我們若是信耶穌死了，也復活了，同

樣也必信天主要帶領那些安眠於耶穌內的

人同祂一起來。

短對答詠

領：上主，我要讚揚祢，因爲祢拯救

了我。 答：上主：

領：祢把我的痛苦化爲喜樂。

答：因爲祢拯救了我。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：我就是復活，就是生命；信

我的人，雖然死了，仍然要

活着；活着而信我的人，必

永遠不死。

復活期：基督復活了；祂光耀了祂用

寶血所救贖的人民，阿肋路

亞。

禱詞

全能的天父使耶穌基督從死者中復活，又

將生命賜給我們有死的肉身；我們要向祂

祈禱：

上主，求祢使我們在基督內生活。

聖父，我們藉聖洗已歸於死亡，與祢的聖

子一同埋葬，一同復活，度一個新生活，

求祢使我們死後，也能永遠與基督一起

生活。

聖父，祢照顧宇宙萬物，祢賜給我們天降

的活糧，使我們以聖潔的心靈領受，

求祢賜給我們永生，並使我們在末日復

活起來。

天主，祢的聖子在山園憂悶祈禱時，祢曾

派遣了天使加強祢的力量，

求祢當我們出離此世時，賜給我們甘飴

的希望，而獲得安慰。

天主，祢從火窖中拯救了三聖童，

求祢將亡者的靈魂，從他們應受的罪罰

中拯救出來。

生者死者的天主，祢使耶穌從死者中復活，

求祢也使逝世的人復活起來，使我們同

他們一起進入永恒的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

(一) 爲一位亡者

上主，我們堅信祢的聖子已從死者中

復活，求祢仁慈地垂允我們的祈禱，讓我們對自己和祢這位逝世的僕人（某）的復活，也懷著殷切的期望。

(二) 爲一位亡者

天主，祢是義人的生命，衆信徒的光榮；我們因祢聖子的死亡和復活，得到了救恩；求祢憐憫祢已故的僕人（某），他在世時曾堅信自己必將復活的奧蹟，求祢賞賜他獲得永恆的福樂。

(三) 爲一位亡者

無限仁慈的天主，求祢俯聽我們的哀禱！祢既曾使祢的僕人（某），在世時作祢的子民；求祢今日也賞賜他進入光明、安寧的天鄉，得與衆聖人爲伍，永享萬福。

(四) 爲多位亡者

天主，祢使祢唯一聖子戰勝了死亡，榮歸天國爲王。求祢也賞賜祢已故的僕人

們（某及某），使他們也能戰勝死亡，早登天鄉，永遠瞻仰祢、造生救贖的真主。

(五) 爲親友恩人

天主，祢普施慈恩寬宥，喜見人人得救；求祢使我們已亡的祖先、兄弟姊妹、親友恩人們，仰賴終生童貞聖母瑪利亞和諸聖的轉求，獲登永福的天鄉。

日間祈禱

讚美詩

如唸午前、午時、午後三時辰經文，則午前可唸讚美詩之一、二、五、六節，午時唸一、三、五、六節，午後唸一、四、五、六節。

一 仁慈的救主，

祢爲了減輕朋友的痛苦，
安慰憂傷的姊妹，

復活了拉匝祿。

二 祢對悔過的右盜，

求得天父的寬恕，

同登天鄉，

接受永福。

三 在生命的末刻，

祢將聖母託給愛徒，

求祢對臨終的信者，

也惠予垂顧。

四 基督，生命之主，

我們是祢寶血所救贖，

求祢將死亡的悲傷，

化爲永生的幸福；

五 求祢恩召祢的僕人，

使他（她／他們）返回天府，

日日夜夜，

與天父永久相處；

六 偕同天上神聖，

載歌載舞，

永遠讚頌，

三位一體的天主。阿們。

午前 對經：上主，求祢轉身援助我。

午後 對經：上主，求祢治愈我，因爲我

得罪了祢。

午後 對經：天主，求祢因祢的名援救我，

以祢的權能爲我伸冤。

聖詠六九

天主，求祢快來拯救我，※

上主，求祢速來扶助我。

願那些謀害我的人受辱，※

願那些幸災樂禍的人蒙羞。

願那些嘲笑我的人，※

滿面羞慚，轉身逃遁。

願那些尋求祢的人，都歡欣鼓舞，※

願渴慕祢救恩的人常說：

「大哉！天主。」

天主，我實在卑微而貧困，※

求祢快來拯救我。

上主，祢是我的助祐，我的救援，※

求祢不要遲延。

聖詠八四

上主，祢憐愛祢的國土，※

領回了流徙的雅格。

赦免了祢子民的罪惡，※

遮掩了他們的一切過錯。

祢已完全息怒，※

祢的怒火消除。

天主，我們的救主，請祢復興我們，※

止息祢對我們的憤怒。

祢豈能對我們永遠震怒？※

是否祢的氣憤永不平息？

難道祢不會使我們復生，※

使祢的子民因祢而歡欣？

上主，求祢大發慈悲，※

賜給我們救恩。

我要聽天主上主說的話：十

祂要向自己的聖徒和子民，※

向皈依祂的人宣佈和平的福音。

祂的救恩只賜與敬畏祂的人，※

使祂的光榮在我們的地上久存。

慈愛和真誠要彼此相逢，※

正義與和平將彼此相擁。

天主的正義由天上俯視，※

世人的忠誠從地下出生。

上主必會賜下甘露，※

我們的土地必將豐收。

正義在上主前面開路，※

平安緊隨祂的腳步。

聖詠八五

上主，求祢側耳俯聽我，※
因爲我困苦貧窮。

求祢保護我的靈魂，十
因爲我對祢虔誠，※
求祢拯救那仰賴祢的僕人。

我的天主，求祢憐憫我，※
上主，我整天呼求祢。

求祢使祢的僕人歡喜，※
上主，我的心靈仰賴祢。

上主，祢實在良善寬仁，※
以仁慈厚待呼求祢的人。

上主，求祢俯聽我的祈禱，※
細聽我的哀告。

患難之日，我向祢呼救，※
祢定要俯允我的祈求。

上主，沒有一個神明相似祢，※
沒有任何作爲可與祢的相比。

上主，祢創造的萬民齊來欽崇，※
歌頌讚揚祢的聖名。

祢偉大無比，施行奇蹟，※
祢是獨一無二的天主。

上主，求祢指給我祢的途徑，十
我必照祢的眞道進行，※
使我一心敬畏祢的名。

我的天主，我要全心向祢歌頌，※
上主，我要永遠光榮祢的聖名。

天主，傲慢的人起來攻擊我，十
一羣強橫的人想謀害我的性命，※
他們絲毫不把祢放在眼中。

上主，祢却是良善慈悲的天主，※
極其寬仁而信實，不輕易發怒。

求祢垂視我，憐憫我，十

賜給祢的僕人活力，※

援救祢婢女的兒子，

求祢顯示祢愛我的憑證，+

使仇人一見就感到慚愧，※

上主，因為祢救助我，安慰我。

午前

對經：上主，求祢轉身援助我。

簡短讀經

約一九，25-26

我確實知道，我的救主還活著，在末日我要從地上復活起來，我的皮膚將要在我身上恢復，我要帶著血肉之軀看見天主。

領：我的靈魂，你為何悲傷，為何憂

苦？

答：你要仰望天主，因為我還要向祂

頌祝。

午時

對經：上主，求祢治愈我，因為我得

罪了祢。

簡短讀經

智一，13-14，15

天主並未製造死亡，也不樂意生靈滅亡。祂創造了萬物，是要他們生存；因為正義是不死不滅的。

領：在陰森的幽谷，我也不怕凶險。

答：上主，因為祢與我同在。

午後

對經：天主，求祢因祢的名援救我，

以祢的權能為我伸冤。

簡短讀經

依二五，8

天主要永遠取消死亡，上主要從人人臉上拭去淚痕，要由整個地面除去祂民族的恥辱，因為上主如此說過。

領：天主，求祢俯聽我的禱聲。

答：一切有血肉的都將到祢台前。

結束禱詞 見晨禱

晚禱

讚美詩

一、仁慈的基督，
光榮的君王，
祢降生成人，
為解救生靈，
摧毀死亡。
二、大能的救主，
完成了逾越奧蹟，
出死入生，
追隨祢的人，
永不失望。
三、當祢再來時，
邀請衆門徒，
共赴天國喜筵，
助我清醒祈禱，

心燈常明亮。

四、大慈大悲的上主，

請垂憐我們的祖先，

請垂憐去世的人，

洗除罪污，

賜他們早登天鄉。

五、讚美聖父，

讚美聖子，

讚美聖神，

享受光榮，

萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 一二〇

對經一：上主庇祐你免遭禍患，願上

主保護你身心安全。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※

黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護你身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

聖詠 一二九

對經二：上主，祢若細察我的罪辜，

我主，有誰還能站得住？

上主，我從深淵呼求祢，+

我主，求祢俯聽我的哀告，※

側耳諦聽我的祈禱。

上主，祢若細察人的罪辜，※

我主，又有誰還能站得住？

然而祢一向寬恕為懷，※

我們對祢起敬起愛；

我在期待，我的心靈期待上主，※

期待上主的諾言。

我的心靈期待上主，勝於更夫待旦，※

遠勝巡夜的人等待曙光出現。

以色列，你要仰賴上主，※

因為上主慈悲為懷，樂於救贖。

對經一：上主庇祐你免遭禍患，願上

主保護你身心安全。

祂必拯救以色列，※
脫離一切罪惡。

對經二：上主，祢若細察我的罪辜，

我主，有誰還能站得住？

聖歌 斐二，6-11

對經三：正如父使亡者復起而生活，

子也賜生命給祂所願賜予的
人。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，

且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號。

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三：正如父使亡者復起而生活，

子也賜生命給祂所願賜予的
人。

簡短讀經

格前一五，55-57

「死亡！你的勝利在哪裏？死亡！你

的毒刺在哪裏？」死亡的毒刺就是罪過，

罪過的權勢就是法律。感謝天主！祂藉我

們的主耶穌基督賜我們獲得勝利。

短對答詠

領：上主，我投靠了祢，決不會永遠

受辱。 答：上主：

領：我將因祢的仁慈歡欣踴躍。

答：決不會永遠受辱。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

或：

領：上主，求祢因祢的仁慈賜給他們

安息。 答：上主：

領：祢要降來，審判生者、死者。

答：賜給他們安息。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

謝主曲對經：凡父交給我的，必到我這裏來；而到我這裏來的，我決不把他拋到外邊。

復活期：被釘死在十字架上的那一位已從死者中復活，拯救了我們，阿肋路亞。

禱 詞

我們希望藉著主基督，改變我們卑賤的肉

身，使之相似祂光榮的身體；我們要向祂高歌歡呼：

主，祢是我們的生命，我們的復活。

基督，生活天主之子，祢從死者中復活了祢的朋友拉匝祿，

求祢使所有去世的人復活起來，享受生命與光榮。因為他們是祢用寶血所救贖的。

基督，憂苦之慰，祢在拉匝祿、青年、少女死亡時，仁慈的擦乾了他們親友的眼淚，求祢安慰那些因親友去世而悲痛哭泣的人。

救主基督，罪惡給我們帶來了死亡，求祢在我們有死的肉體內摧毀罪惡的統治，並使我們藉著祢而獲得永生。

救主基督，求祢垂視那些不認識祢，而沒有望德的人，

——使他們相信復活及來世的生命。

祢曾賞賜瞎子復明，使他們能瞻仰祢，

——求祢使那些尚未獲得祢光明的亡者，得
享見祢聖容的光輝。

祢讓我們現世的寓所、有一天終被拆毀，

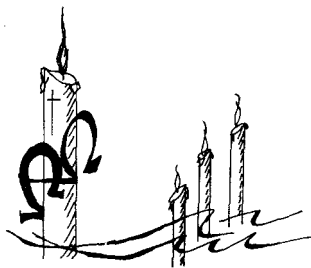
——求祢賜給我們那在天上、非人手所造的

永久居處。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

夜禱 見聖詠集主日夜禱。



聖人專用部份



聖人專用部份

參閱日課總論 218 — 239 條

聖人的慶祝分為節日（第一等慶節）、慶日（第二等慶節）、紀念日。

紀念日又分為必行紀念日或自由紀念日。

節日有第一及第二晚禱，每時辰經文取自專用或通用部份。

慶日無第一晚禱（主的慶日如在主日舉行，則有第一晚禱）。各時辰經文取自專用或通用部份，但日間祈禱之聖詠與對經通常取自聖詠集平日或季節通用。如有專用聖詠及對經時則予指明。

紀念日，無論必行或自由，對於經文的選用有較大的自由，除非有指定的經文；但是通常，每時辰的聖詠與對經，以及日間祈禱的全部經文，包括結束禱詞，都取自聖詠集或季節專用部份。

自十二月十七至二十三日，聖誕節八日慶期以及四旬期中之聖人紀念日當作自由紀念日追憶，即在當日晨禱、晚禱結束禱詞後加念聖人紀念日之對經及結束禱詞。

耶穌聖心節後星期六

聖母無玷之心

經文見聖母通用 633 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖柔倫·猶斯定主教講道集

瑪利亞把這一切默存心中

瑪利亞把她所讀所聽所見的一切，都默存心中，所以她信仰日堅，功德日增，智慧日廣，她的愛火亦愈熾愈烈。她常重溫啓示給她的天上奧跡，而滿心喜樂；她接受聖神無比恩寵，終生謙卑自居，一心嚮往天主。這完全是天主恩寵的功能；將一個人從最卑微處，提昇到最高貴的地位；將一個人轉變，使他具備出羣的聖德。貞女的心靈如何幸福！她由於聖神的居住和

領導，事事服從天主聖言的命令。她從不爲私情或私見所左右；凡是智慧在內心對她的信仰所指示的，她必身體力行。天主的智慧，卽那在教會中爲自己建立寓所的瑪利亞的幫助，以求得法律的遵守、心靈的淨化、謙遜的理想，及屬神的祭獻，是很合適的。

忠信的靈魂哪！你要效法瑪利亞。你該進入你內心的宮殿，好洗淨你的污穢，滌除你的罪污。天主所注意的，不是我們的工作本身，而是我們的善志。因此，不論我們默禱，與天主教談，或做某些善工，去爲我們的弟兄服務，我們的主要動機，是因基督的愛催促我們。這就是一個屬神的、純潔的、爲天主所悅納的祭獻。這種祭獻的舉行，不是在人手所建的殿裏，而是在人的內心——吾主基督所樂意進

入的聖殿。

對答詠

領：聖潔無瑕的童貞，我不知用什麼

話來讚頌你。 答：因為那天地
所無法容納的天主，你却把祂抱
在懷中。

領：你在婦女中應受讚頌，你的親子

耶穌，同受讚頌。

答：因為那：

晨 禱

讚主曲對經：我的心靈和肉身都向生活的

天主踴躍歡欣。

結束禱詞

天主，祢裝飾了童貞聖母無玷之心，
使聖神樂於居住；求祢因聖母的轉求，改
造我們的心靈，使它也成爲祢光輝燦爛的
殿宇。

五月

五月十四日

聖瑪迪(瑪弟亞 S. Matthias)使徒

慶日

按宗徒大事錄所載：聖瑪弟亞由使徒
們所選拔，以補若答斯之缺，而榮為十二
位使徒之一，成爲吾主復活的證人。

經文見使徒通用 674 頁

誦 讀

誦讀二 選讀金口。聖若望主教講道集

主！求祢指示祢揀選的那一位

「有一天，伯鐸從弟兄中間站起來說
話。」因爲他熱心，基督就把羊羣託付給

了他，又因爲他是這團體的首領，常是他首先發言：「弟兄們！應該從我們中間來選擇。」他讓羣衆來決定，如此使候選人受人尊敬，並爲他除去一切偏袒的嫌疑。因爲重大的決定往往產生類似的困難。

爲什麼呢？難道伯鐸自己沒有選擇權嗎？當然有，但爲了表示他對任何人沒有偏袒，他放棄了。不然，天主聖神便好像被棄置一旁了。宗徒大事錄說：「他們便推舉了兩個人：一個叫巴爾撒巴，別號猶斯篤的若瑟；一個是瑪廸。」不是伯鐸推荐了他們，而是所有在場的人。至於他本人，他提出了一個建議，並指出這建議不是從他而來的，要上溯到一項預言。因此他行事像一位代言人，而不像一位發號施令的人。

伯鐸說：「我們要從這些常同我們在

一起的人中間選擇。」請注意，他是如何堅持新使徒該是一位目擊者；雖然聖神仍要降來認可這項選擇，伯鐸對這項條件極爲重視。

他繼續說：「當主耶穌在我們中間來的時候，從常同我們在一起的人中間。」這給他們指出：他們應和祂曾生活在一起，並且不只是門徒。事實上，一開始跟隨祂的人很多。請看福音如何記載，伯鐸就是「那聽若翰講道並跟隨耶穌的兩位門徒中的一個。」

伯鐸繼續說：「即當主耶穌在我們中間來往的時候，由若翰的洗禮起。」他說的對，人對於在此時期以前的事，一無所知，但是他們從聖神那裏學到了。

「直到祂被提升天的日子，其中應當有一個人，和我們共同作祂復活的見證

人。」他並沒有說其它事的見證人，而只說，「作祂復活的見證人」。因為如果一位門徒能宣稱：那位曾吃過、喝過和被釘死在十字架上的，就是祂復活了，他就更值得信任。因此，他所需要的，不是這事以前或以後時期、或奇蹟的見證人，而只是祂復活的見證人。其他的事跡都已顯示與人並公之於世。然而復活的事跡却是在秘密中完成的，只有少數的人看到。

於是他們一起祈禱說：「主！祢認識衆人的心，求祢指示我們吧。」是祢，而不是我們。他們稱天主為認識人心者，稱呼的對：因為是由天主而不是由他們選擇。他們這樣有信心地說話，因為必須選擇其中的一個人。他們不說：「請祢選擇吧！」却說：「求祢指示被選者！」指示出「祢所選擇的那一位」，因為他們知道

天主預先決定了一切。於是「他們拈鬮。」他們自以為選不配親自選擇；因此他們願意天主利用徵兆來指示他們。

對答詠

、 宗一，24，25

領：主，祢認識衆人的心， 答：求祢指示，祢揀選了那一位，使他取得使徒的職位，阿肋路亞。

領：他們給二人拈鬮，瑪廸中了鬮，就列入十二位使徒之中。

答：求祢指……

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

晨 禱

讚主曲對經：我們需要選立一個人，與我們一起為主的復活作證，這個人必須是主耶穌在我們中間來往時，常與我們在一起的人，阿肋路亞。

結束禱詞

天主，祢曾召選聖瑪迪加入使徒的陣營；但願賴他的轉求，使我們也能加入被選者的行列，永遠沐浴在祢的聖愛中。

日間祈禱

聖詠見聖詠集平日通用，唸復活期對經。簡短讀經見使徒通用 686 頁。結束禱詞如上。

晚 禱

謝主曲對經：不是你們簡選了我，而是我簡選了你們，並派遣你們去結果實，使你們的果實常存，阿肋路亞。

五月十七日

眞福劉文元（伯鐸）殉道

眞福劉文元，聖名伯鐸，貴州省人，

一七六〇年生，父母均為教外人，文元四十歲時才入教。嘉慶年間被充軍到黑龍江，始終保持信仰。一八三四年五月十七日為主殉道。一九〇〇年五月廿九日由教宗良十三世宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁
結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福伯鐸堅強的信德，使他在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

五月十八日

聖若望一世 (S. Ioannes I)

教宗殉道

若望一世出生於都斯卡納，公元五二三年被選為羅馬教宗。曾為德奧多王的使者，首途君士坦丁堡，覲見猶斯丁皇帝；返國後德王不滿其使命，乃予以逮捕，禁於拉文那城。五二六年逝世獄中。

經文見復活期一位殉道通用 719 頁；
或牧者通用 738 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀聖若望·雅味拉神父書信集
讓耶穌的生活彰顯在我們身上

「願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚，是祂在我們的各種磨難中常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因為基督所受的苦難加於我們身上的越多，我們藉着

基督所得的安慰也越多。」

這些話都是聖保祿使徒所說的，他曾受杖擊三次，被石擊一次，以為他死了而被人遺棄，被鞭打五次；被各種人所迫害，受過各種刑罰和痛苦的折磨，這不只一兩次，而是如同他在別處所說的：「我們常常爲了耶穌的緣故，被交付於死亡，爲使耶穌的生活彰顯在我們肉身上。」

保祿在這一一切困苦中，不僅不怨天尤人，如同懦弱的人一樣；也不像那些愛慕光榮和逸樂的人們那樣心中悲傷；他不要求天主救他脫離憂苦，如同那些無知的人們不知苦難的價值，而不願受苦一樣；也不如同那些以爲痛苦並無價值的人們而輕視痛苦一樣。然而他輕視了愚昧無知，而在困苦中頌揚天主，感謝賜與他這些困苦的天主，好像領受了一個好獎品。他認爲

能爲光榮天主，而受一些苦是幸福的。因爲主爲了救拔我們脫離因罪惡所招致的苦辱，而受了如此的奇恥大辱；祂又賞給我們天主聖神，使我們獲得光榮，而成爲天主的義子。天主在基督內，藉着基督給我們天堂幸福的保證和標誌。

我最親愛的弟兄們！願天主開啓你們的眼睛，使你們看清祂在世界所認爲是屈辱的考驗中，給與我們多少賞報！當我們尋求天主的光榮時，祂使羞辱化爲榮耀，現世的痛苦成爲天上榮耀的泉源。當我們在戰場上受傷時，天主以何等撫慰，熱情和甘飴的雙臂歡迎我們！無疑地，這一切所帶給我們的喜樂，遠超過我們在上所能努力求得的。如果我們了解這一點，我們必定非常渴望祂的擁抱。因爲除了那些茫然無知、一無所求的人以外，誰能不希

冀那最可愛和最可盼望的天主呢？

如果這樣的慶節使你們愉快，如果你們期望看到，並參與，你們該知道：除了受苦以外，別無其他穩妥的途徑。這是基督和祂的朋友所走的路；祂稱之爲窄路，却能引人直達生命那裏。祂教訓我們，如果我們期望到達祂身邊，就該遵循祂所走的道路。因爲天主子在屈辱的路上前進，而人子們却尋求光榮的道路，這顯然是不對的：「徒弟不能勝過老師，僕人不能超過主人。」

天主曾安排，使我們的靈魂在世上找不到安息，尋不到食物，只有在苦難中，在主的十字架前才會找到。

對答詠

格後四，11，16

領：我們這些活著的人，時常爲耶穌的緣故被交於死亡，

爲使

耶穌的生活也彰顯在我們有死的肉身上，阿肋路亞。

領：縱使我們外在的人日漸損毀，但我們內在的人却日日更新。

答：爲使耶……………

結束禱詞

天主，凡信仰祢的人，都獲得賞報。我們今天特別慶祝聖若望教宗的殉道紀念日，求祢因他的功績，俯聽我們的祈禱，使我們能效法他堅強的信德，以及他在苦難中不屈不撓的精神。

五月二十日

聖納定 (伯爾納定 S. Bernardinus)

司鐸

聖人一三八〇年在謝納出生；及長，入方濟會修道，晉陞鐸品後，在義國各地講道，裨益人靈良多；竭力傳揚對耶穌聖名的敬禮；在本修會裏，一面促進會士求學守規的精神，一面從事神學著作。一四四四年安逝。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖納定神父講道集

耶穌聖名是宣道人的光榮

耶穌聖名是宣道人的光榮，因爲它使人在燦爛的光輝中，宣講並聆聽祂的言語。若不是有人宣講耶穌，你怎能相信在全世界上能有如此偉大、迅速和如此熱烈的信德之光呢？豈不是天主因這名字的光輝和芬芳，而「召叫我們進入祂奇妙的光

中」嗎？保祿使徒對那些受到光照，和那些在祂這光明中看見光明的人說得好：「從前你們原是黑暗，但現在你們在主內却成了光明。你們該像光明之子一樣生活。」

因此，應該使人認識這名字，好使它大放光明，而不該使祂隱姓埋名。可是不該以不潔的心和污穢的唇舌去宣講，而應該以特選之器將它保存與傳揚。

因此，主基督論及保祿使徒說：「這個人是我所選擇的器皿，要我把我的名字帶到外邦人、國王和以色列子民前。」祂說：「我所選擇的器皿」，就是說在他內盛有極甜而珍貴的美酒，令人欲乾杯而後快，因為美酒在特選之器中光芒四射，燦爛輝煌，主說：我要這特選之器「帶着我的名字。」

當人們點火清除田地時，乾枯的野草

和荊棘便被焚毀。又當旭日的的光芒驅逐黑暗時，宵小就會斂跡。同樣，保祿的宣講如雷灌耳，如燎原烈火，如曉明的旭日，消滅無信，驅散錯謬，彰顯真理，好像烈火熔化蠟燭一樣。

事實上，保祿藉言語、書信、奇跡和榜樣把耶穌聖名帶到各處。因為「他不斷讚美耶穌聖名，並在感恩中讚美這聖名。」

此外，保祿使徒還把這名字帶到外邦人、國王和以色列子民前，就像把光明帶到他們面前，去光照他們一樣，他到處大聲疾呼說：「黑夜離去，白日已近，所以我們該脫去黑暗的行爲，佩帶上光明的武器；行動要端正，好像光天化日一樣。」他把放在燈台上的明燈指示給衆人，到處宣揚「被釘的耶穌」。

基督的淨配、教會常常靠他所作的見

證，與先知達味一起歡躍：「天主啊，遠自我幼年時，祢就教導了我；直到今天，就是說永遠，我要宣揚祢的奇事。」這位先知也勸我們說：「請向上主歌唱，讚美祂的聖名，一日復一日地，宣揚祂的救恩」，就是宣揚救主耶穌。

對答詠

德五一，15；詠九，3

領：我要時常讚美祢的名號。

答：我要懷着感恩之心歌頌祢。

阿肋路亞。

領：我要因祢而歡欣踴躍；至高者，

我要歌頌祢的名號。

答：我要懷……

結束禱詞

天主，祢曾使聖納定司鐸特別敬愛耶

穌聖名；求祢因聖人的功績和轉求，在我

們心中也燃起祢聖愛的火焰。

五月二十五日

聖伯達 (S. Beda Venerabilis) 司

鐸聖師

伯達公元六七三年出生於味爾茅茨隱院附近；後從聖本篤·畢斯可接受教育；入該隱院修道晉鐸，擔任教授、著述工作。他撰寫神學及歷史書籍，並維護教父的傳授及注釋聖經。七三五年安逝。

經文見聖師通用 769 頁；或聖人通用

會士 836 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀顧伯德論聖伯達之死

我渴望見到基督

耶穌升天節前的星期二，伯達氣喘轉劇，頗爲痛苦，而且雙腳呈現微腫。但是他那一整天仍在教導我們，並和善地口授，令人筆錄；在講述其他事務時，他曾數次這樣說：「你們趕快學習吧！我不知道還能活多久，是否造物主不久就把我取去。」在我們看來，他好像自知死期已近。因此，他整夜未睡，只是在感謝主恩。

天色微明，已是星期三了，他吩咐我們，要快快寫完我們所開始寫的書。我們一直寫到九點鐘，那時，我們按當天的習慣，舉行聖蠲遊行。當時有一個人陪伴他，對他說：「最可敬愛的老師！你所口述的那本書，還缺少一章；如果我們再問一些問題，你以爲困難嗎？」他答道：「容易，拿起你的筆和墨水，趕快寫。」他便

照樣作了。

下午三點鐘時，他對我說：「在我的小匣子裏，有一些寶物，就是胡椒，領巾和乳香，你快去把這些東西拿來，並把我們隱修院的神父們叫來，我要把天主給我的這些東西，送給他們，當作小小的禮物。」他們來到後，他向他們說話，鼓勵每個人，請求他們爲他奉獻彌撒，並熱心地爲他祈禱，他們都欣然應允了他。

每個人都悲傷而哭泣，尤其因爲他說，他以爲他們在世上能與他見面的時候不多了。但是他們也感到歡欣，因爲他說：「如果造物主喜歡，這是我回到祂那裏去的時候了，是祂造了我；當我尙在烏有之鄉時，是祂從虛無中造了我。我已活了很久，我慈悲的法官已爲我準備好一個幸福的生活。我啓程的時候到了。因爲

我切望消失，爲能與基督同在，因爲我的靈魂切望看到我的君王基督、看到祂的榮耀。」他爲了我們的利益、還說了許多別的話，他這樣愉快地度過了他最後的一天，直到夜晚。

名叫雅伯德的那個小孩向他說：「敬愛的老師！我還有一句話沒寫下來。」他說：「快寫吧！」過了片刻，小孩說：「現在這句話寫好了。」他說：「好，你說了實話；一切都完成了。請你用手扶著我的頭，因爲我喜歡面對我聖者的小聖堂坐著，我習慣在那裏祈禱，這樣我好能坐著呼求我的天父。」

他就這樣坐在小房間的地板上，當他唱到：「光榮歸於父、及子、及聖神」時，就吐出了最後的一口氣（衆人都深信不疑）。他在此下土曾極熱心地常爲頌揚

天主而工作，現在已升天享受他所切望的天堂福樂去了。

對答詠

領：我在隱修院中度過了一年，勤於默想聖經，謹守會規，每日在聖堂內讚頌天主； 答：我常以學習、教導、和著作爲樂，阿肋路亞。

領：誰若遵守我的誠命，並教訓人遵守，他在天國裏將稱爲偉大的。
答：我常以……

結束禱詞

天主，祢賜給了聖伯達司鐸卓絕的學識，顯揚了祢的教會。求祢使我們，藉他智慧的教導能澈悟真道；並因他的功績，常蒙祢助祐。

五月二十五日

聖國瑞七世（額我略七世）

S. Gregorius VII) 教宗

國瑞原名喜德伯郎，約在公元一〇二八年出生於義大利都斯卡納省；後在羅馬受教育，入本篤會度隱修士生活。他曾以特使身份幫助當代的幾位教宗，致力於教會的革新。一〇七三年繼承伯鐸位，取名國瑞七世；日後特別遭受國王亨利四世的攻擊，逃亡至撒萊諾。一〇八五年逝世。

經文見牧者通用 738 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀聖國瑞七世教宗書信集

教會是自由的、聖潔的、大公的。主耶穌藉其死亡救贖了我們，我們在祂內懇求你們，要細心查考，好能了解我們爲什麼並如何忍受考驗和困難——這些都是基督教會的仇敵們所加於我們的。

我們的慈母聖教會依天主的安排，把極不稱職的我置於使徒的寶座上，天主也可以作證，我本不願接受這職位，因此我已盡全力使聖教會、天主的淨配、我們的王后和母親恢復她固有的光榮，使她常保持自由、聖潔、至公。可是因爲這事使古老的仇敵大爲不快，牠便動員了嘍囉，來反對我們，爲了破壞我們的一切成果。

因此牠自從君士坦丁大帝時代以來所未能作的一切，牠現在用來反對我們，或更好說反對宗座。這不足爲奇，時間越前進，牠便越急於消滅基督的教會。

我最親愛的弟兄們，請注意傾聽我向你們說的話！全球所有帶着基督徒之名的，並真正認識基督信仰的人，都知道也都相信使徒的首領聖伯鐸，是所有基督徒的父親，是在基督之後、他們的第一位牧人；他們也相信羅馬教會是一切教會的母親和導師。

如果你們相信這些，也堅信不疑，我身為你們的弟兄和你們的不稱職的導師，我請求你們，也命令你們，如果你們期望藉着你們的父母，在今生和來世獲得罪赦，以及天主的降福和恩寵，就要藉全能的天主去支持、協助他們。

願全能的天主，萬有的根源常常光照你們的心靈，並使你們的心靈滿懷愛主愛人之情；如此使你們的父母因你們那不可搖撼的熱誠，而成爲你們的債務人；你們

也能不差於生活在他們的團體中。阿們。
對答詠
德四五，3；

詠七七，70，71

領：上主在衆王前光榮了他，命他指揮自己的百姓，
答：使他看見自己的光榮，阿肋路亞。

領：上主揀選了他作祂的僕人，牧放祂的人民以色列。
答：使他看：

結束禱詞

上主，祢賜給了聖國瑞教宗百折不撓的精神，和維護正義的熱誠。求祢也賞賜我們指斥邪惡的勇氣；使我們以愛德的精神從事合乎正義的事業。

五月二十五日

聖德蓮·戴博濟（瑪達肋納）

卅季 S. Maria Magdalena de

Pazzi) 修女

聖女一五六六年出生於翡冷翠城，接受了良好的教育，及長入聖衣會，度著祈禱與刻苦的隱修生活；為教會的革新熱誠祈禱。聖女從天主接受許多恩寵，並指導修女們成聖的途徑。於一六〇七年逝世。

經文見貞女通用 780 頁；或聖女、會士通用 836 頁。

誦讀

誦讀一 選讀聖德蓮·戴博濟修女論啓

示與考驗

聖神！請降來

聖言，祢在聖神內真是奇妙！是祢使祢進入人靈，這樣靈魂與天主結合在一起，便會領悟天主、品嘗天主，並發現除天主以外，一切都索然無味。

聖神進入人靈中，帶着那被宰殺的羔羊，即聖言的寶血的印記；更有進者，雖然聖神自己主動地並切望來到人靈中，而是羔羊的血激勵祢降來。

這活動的聖神其本身也是聖父和聖言的本體；祢是從聖父的本質和聖言的意願所發出，來到人靈中，好像浸潤人靈的泉水。就好像兩條河流匯合在一起時，小河便失去名字而取了大河的名字，同樣，當天主聖神來到靈魂中時，便與他結合，將他吸收。靈魂是微小的，它應該捨去名字，而歸順於聖神。如果人靈皈依聖神，而與祂結合為一，便會產生那種效果。

這位聖神是聖父懷中寶藏的分施者，也是聖父與聖子之間的一切善謀的守護者，祂帶着如此的甜蜜將自己傾注在靈魂內，而人並不覺察，只有少數人重視祂真正的偉大。

聖神被祂愛的力量所驅使，却以完全的自由，前往所有適合並準備好接待祂的一切處所。祂頻頻向人講話，並以深沉的靜默，使我們聽到祂的聲音。祂同時是靜止的，也是最活躍的，是愛的力量促使祂進入所有人的心中。

聖神啊！祢不是靜止地居住在不變動之父內，和聖言內；可是祢却常在父內，也常在聖言內，在祢自己內，在一切有福的天使內和一切受造物之內。所有受造物需要祢，由於唯一子聖言藉其所流的血，並因其熾熱的愛火，使所有受造物都需要

祂。祢在那些準備好接待祢的受造物內安息，如此他們由於接受祢的神恩，而能在他們身內、以純潔的心接受祢的肖像。祢在那接受聖言之血效果的人內安息，使他們堪當成爲祢的宮殿。

聖神，請來！願聖父的合一與聖言的喜樂光臨！真理之神，祢是聖人們的賞報，人靈的安慰，黑暗中的光明，窮人們的財富，愛天主者的寶藏，饑餓者的滿足，旅行者的慰藉；最後，祢是珍藏一切寶藏的府庫。

請來！祢會降到瑪利亞身上，使聖言降孕成人。求祢藉着聖寵，在我們身上完成、祢藉着恩寵和本性、在她內所完成的工作。

請來！祢是一切貞潔思想的營養，一切仁厚的泉源，一切潔德的巔峯。

請來！求祢剷除那阻止我們被祢同化

五月二十六日

的一切。

對答詠

格前二，9-10

領：天主為愛祂的人所準備的一切，

正是眼所未見，耳所未聞，

答：是人心所未曾想到的，阿肋

路亞。

領：可是天主藉着聖神將這一切啓示

給我們了。 答：是人心：

結束禱詞

天主，祢最喜愛完全獻身於祢的人，

祢恩賜聖女德蓮豐富的天恩和熾熱的愛火，

使她善度為主獻身、為人服務的生活；求

祢也賞賜我們效法她的貞潔和愛人的榜樣。

聖斐理·乃立（斐理伯內利

S. Philipus Neri）司鐸紀念

聖人一五一五年在翡冷翠出生；後首

途羅馬，開始獻身於青年教育，度著基督

徒的生活。並創立了為貧病人服務的團體，

一五五一年晉鐸，創立了「祈禱會所」，

其目的在講道誨人，練習聖歌，實行愛德

善工。聖人一生愛人，遵守福音聖訓，樂

意為天主服務。一五九五年安逝。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人通用

會士 802 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

你們要常在主內喜樂

保祿使徒吩咐我們要喜樂，但是要在主內、而不要因世俗而喜樂，一如聖經所說：「誰若願意作這俗世的朋友，就被視爲天主的仇敵。」正如一人不能事二主，同樣，人不能同時因世俗而喜樂，又在主內喜樂。

所以，但願在主內的喜樂占優勢，甚至驅除那世俗的喜樂。願在主內的喜樂時時增加，世俗的喜樂常常減少，直到它完全消失爲止。我並不是說，我們生活在現世總不該喜樂，而是說，即使我們生活在現世，應該在主內喜樂。

可是有人說：我生活在世上；如果我喜樂，我是在我所處的地方而喜樂。然後呢？你是說：因爲你在世上，就不在主內了嗎？請再聽保祿使徒向雅典人和他在宗

徒大事錄中論及我們的主天主、造物主所說的話：「我們是在祂內生活、活動和存在。」天主既然是無所不在的，何處祂不在呢？因此，保祿對這事曾勸我們說：「主臨近了，你們甚麼也不要掛慮。」

這是一大奧秘：祂已升到諸天之上，祂也與那些寄居下土的人很親近。除了那仁慈地接近我們的主之外，誰能同時距離我們很遠又很近呢？

因爲那個躺在路上半死半活的人，代表整個人類，他被強盜遺棄，被路過的祭司和肋未棄之不顧，只有一個撒瑪黎雅人走近他，爲他療傷並救助他。當那位永生者和聖者離我們有死的人和罪人很遠時，祂雖然距離我們那麼遙遠，就降到我們中間，以便親近我們。

「祂沒有按我們的罪過對待我們」，

因為我們是祂的子女。如何證明這事呢？天主的唯一子為我們的罪死了，免得祂仍然是孤單單的一人；祂一個人死了，不願是孤伶伶的一人。因此天主的唯一子使許多人成為天主的子女。祂用自己的寶血買了許多弟兄，祂曾被人唾棄，却得到了許多弟兄；祂曾被人出賣，却把他們贖回；祂受人侮辱，却使他們備受榮耀；祂曾被人處死，却把生命賜給了他們。

所以，弟兄們，「你們要在主內喜樂」，而不要因世俗而喜樂，就是說：你們要在真理中，而不要在邪惡中喜樂；你們要在永恆的希望中喜樂，不要在脆弱的虛榮中喜樂。所以你們該喜樂：時時處處要喜樂，不論你們身在何方，「主臨近了，你們什麼也不要掛慮。」

對答詠

格後十三，11；
羅十五，13

領：弟兄們！你們要喜樂，努力作完人，服從勸勉，要同心合意，和平相處； 答：這樣，仁愛與平安的天主必與你們同在，阿肋路亞。

領：願賜望德的天主，因著你們的信心，使你們充滿各種喜樂與平安。 答：這樣，仁：

結束禱詞

天主，祢不斷使祢的忠僕們在聖德上登峯造極，曾使聖神的愛火，在聖斐理的心中奇妙的燃燒；求祢也以這同樣的神火燃燒我們心中的愛火，使我們能效法聖人愛主愛人的榜樣。

五月二十七日

坎特布里・聖思定（奧斯定

S. Augustinus Cantuariensis）

主教

聖思定原在羅馬安德隱修院修道，五九七年奉聖教宗大國瑞命，往英國傳播基督福音。愛特伯王曾予以協助。後被祝聖為坎特布里主教，一生勸化多人奉教；曾在肯特王轄地內，建立了一些教會團體。公元六〇五年五月二十六日逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀一 選讀大聖國瑞教宗書信集

英國人民為神聖的信德之光所浸潤

「天主在天受光榮，主愛的人在世享

平安」，因為那顆麥粒已經落在地裏死了，為了使祂不僅在天上為王：祂的死亡使我們生活，祂的軟弱使我們強壯，祂的痛苦使我們解除痛苦，祂的愛促使我們在不利艱尋找素昧平生的弟兄們，祂的聖寵使我們找到了我們所尋找的、素不相識的那些人。

誰也不能描述這事件在信友心中激起了何等的喜樂！由於全能天主的恩寵的化工、和我的兄弟你的辛勞，英國人民驅除了錯誤的黑暗，而沐浴在神聖的信德之光中。此後，他們洗心革面，足踏他們從前以悖理的畏懼所膜拜的偶像。他們以純潔的心靈，崇拜全能的天主；藉神聖宣講所給與他們的規律，保護他們不再陷入邪惡中。天主的訓誨屈伏他們的靈魂，却提升他們的理性。在祈禱中，他們俯伏至地，

爲使他們的心不致依戀世物。這樣偉大工程的工人是誰呢？不是說，「我父到現在一直工作，我也工作」這句話的那一位嗎？

世界的歸化，並不是由於人的智慧，而是靠天主的德能。爲了證明這一點，基督便選擇了一些不學無術的人作爲宣道者，派遣他們到世界上去。這也是祂現在所正在作的：因爲祂藉如此軟弱的人，在英國人民中作出了如此轟轟烈烈的事。親愛的弟兄們，天主的這一恩惠中，有一些事使我們非常喜樂，同時也使我們非常畏懼。

因爲我知道全能的天主因你對祂所愛的人民的愛德，而顯了許多大奇蹟。所以，天主的這一恩惠，該使你高興中有畏懼，畏懼中也有喜樂：你應該高興，因爲

外在的奇蹟吸引英國人民獲得內在的恩寵；但是你也該害怕，害怕宣講者軟弱的靈魂由於所完成的這些奇蹟而夜郎自大；害怕由於被人抬舉和可見的光榮，而使它因虛榮而崩潰於無形。

我們應該回憶那些宣道回來的門徒與高彩烈地向天上的導師報告說：「主！因祢的名，連惡魔也屈服於我們了。」耶穌對他們說：「你們不要因爲魔鬼屈服於你們而喜歡，你們應當因爲你們的名字已經登記在天上而喜歡。」

對答詠

斐三，17；四，9；

格前一，10

領：弟兄們！你們要一同效法我，也要學習那些按我們的榜樣而生活的人； 答：你們從我所學習、領受、所聽到、看到的一切，你

們都該實行；這樣，那賜平安的
天主必與你們同在，阿肋路亞。

領：我因我們的主耶穌基督之名，勸

你們大家，言談要一致。

答：你們從：

結束禱詞

天主，祢會藉聖思定主教的宣講，引
領英格蘭人接受福音；懇切求祢，使聖人
的工作成果，時時刻刻在祢的教會中發榮
滋長。

五月二十七日

真福桑實 (B. Petrus Sanz) 主教

殉道

真福桑實主教，一稱白主教，聖名伯
鐸，西班牙人，道明會士，於十八世紀時
來華，在福建省傳教，一七四七年五月廿
六日，在福州郊區被斬首，為主殉道。教
宗良十三世於一八九三年宣佈他為真福。

經文見一位殉道通用 719 頁
結束禱詞

天主，祢會賜給真福伯鐸主教堅強的
信德，赤誠的愛德，使他離鄉背井，遠涉
重洋，來到我國傳佈祢的福音，並以鮮血
灌溉了祢的葡萄園地；求祢使我們因他的
轉求，能師法他為基督作證的榜樣，忠於
我們的信仰，至死不渝。

五月二十九日

五月卅一日

眞福何開枝（雅敬）殉道

聖母訪親

慶日

眞福何開枝，亦作郝開枝，聖名雅敬，貴州修文縣人，一七八三年生，約在二十歲時入教，一八三九年為主殉道。一九〇〇年五月廿九日，教宗良十三世宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719 頁

讚美詩、聖詠 見聖母通用 658 頁

結束禱詞

誦讀 一 恭讀雅歌

二， 8 ~ 14；
八， 6 ~ 7

全能永生的天主，祢曾賜給眞福雅敬堅強的信德，使他在教難時，英勇爲基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

愛人來了

聽，這是我愛人的聲音；看哪，他來了；跳過山崗，躍過丘陵。我的愛人彷彿羚羊，宛如幼鹿；你看，他已站在我們的牆後，由窗外向裏凝視，由窗櫺往內窺望。我的愛人招呼我說：「起來，我的愛

卿！快來，我的佳麗！看哪，嚴冬已過，時雨止息，且已過去；田間的花卉已露，歌唱的時期已近。在我們的地方已聽到斑鳩聲；無花果樹已發出初菓，葡萄樹已開花放香；起來，我的愛卿！快來，我的佳麗！我那在岩石縫中，在懸崖隱處的鴿子！請讓我看到你的面貌，聽見你的聲音，因為你的聲音柔和可愛，你的面貌美麗動人。」

請將我有如印璽，放在你的心上，有如印璽，放在你的肩上，因為愛情猛如死亡，妒愛頑如陰府：它的焰是火焰，是上主的火焰。

洪流不能熄滅愛情，江河不能將它沖去，如有人獻出全部家產想購買愛情，必受人輕視。

對答詠

路一，41~43，44

領：麗莎充滿了聖神，高聲說：你在婦女中受讚頌，你的親子同受讚頌。
 答：我主的母親來看我，這是我那裏得來的呢？阿肋路亞。

領：你看，你問安的聲音一入我耳，我腹中的胎兒就歡喜跳躍。

答：我主的：

誦讀二 選讀可敬聖伯達神父講道集

瑪利亞頌揚在自己內工作的上主

「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主」。瑪利亞用這幾句話首先承認天主所賜與她的特恩；然後她也回憶天主對整個人類世代所賜下的恩惠。

當一個人的靈魂貢獻他內在的一切能力為頌揚並事奉天主時，他便是在頌揚上

主。當他遵從天主的誠命時，便表示他時常想到天主的大能和尊嚴。

他的心神歡躍於他的救主、天主，他只要想起他的唯一造物主就感到快樂，因為永遠救恩的希望是由祂而來。

無疑地，這些話正表明所有聖者所想的，但是經由真福天主之母說出更特別合適：只有她蒙受了唯一的特恩，得到了在她肉身內懷孕救主的喜樂，並對祂燃燒着一種完全靈性的愛火。

她比其他聖人更有理由，因她的救主耶穌而歡欣，因為她知道，身為永恒救恩之源的那一位在一定的時間將藉她的肉體而誕生；這誕生者在同一的位格上，真實地是她的兒子和她的主。

「因為全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的。」瑪利亞並沒有把功勞歸

於自己。她把她一切的偉大處，完全歸於天主的恩惠。天主本體，就是大能和偉大。祂慷慨地將自己的偉大和力量通傳給祂的信者，不論他們本身如何軟弱和微小。

「祂的名字是聖的」，這句話加得恰當，是爲了勸導她的聽衆和所有將來聽到這些話的人，常常要信賴並呼求上主的名。因爲他們也能分享天主的永恒聖德和真實的救恩，一如先知所說：「將來凡是呼求上主之名的人必然獲救。」這就是她剛才所說的名字：「我的心神歡躍於天主，我的救主。」

聖教會也有一個很好而有益的習慣，便是每天在晚禱中，咏唱瑪利亞的這首讚美歌。我們可以期待，信者靈魂因屢屢記念天主降生成人，而日益虔誠；又因時常想起聖母的芳表，而堅定於德。在晚禱時

咏唱此歌最爲合適，因爲我們的心靈在一天工作後甚爲疲乏，並且易於分心走意，因而需要一段安靜的時刻，來收斂心神，集中思想。

對答詠

路一，45-46；詠六五，16

領：相信上主傳給她的話必要完成的

女子，是有福的。瑪利亞說：

答：我的靈魂頌揚上主。

領：請來瞻仰天主爲我所行的奇事。

答：我的靈：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、光榮的童貞聖母，

你是世海的曉星，

面對你的光輝，

羣星甘拜下風。

二、身爲受造物，

却撫育了造物主，

偉大的奧秘，

震撼人的心靈。

三、厄娃失落的幸福，

藉你獨子的犧牲，

重新降到人間，

充實信衆的生命。

四、天國的大道開放，

領人直奔天廷，

普世萬民，

振奮歡騰。

五、你是上天的大門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，
萬民喜獲永生。

六光榮歸於父，

及子及聖神；

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

聖詠吟唱

對經一：瑪利亞起身急忙往山區去，
到了猶大的一座城。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：麗莎一聽到瑪利亞的問候，

胎兒就在她腹中跳躍，她並

且充滿了聖神。

對經三：瑪利亞，你是有福的，因為

你相信了：天主對你所說的

話，將在你身上完成。

簡短讀經

岳二，27，三，1 a

你們將會知道，我是在以色列中間，
我是上主，你們的天主，此外再沒有別的神；
而我的百姓永不再蒙受羞辱。我要將我的神傾注在所有的人身上：你們的兒女們都要說預言。

短對答詠

領：上主簡選了她，預先簡選了她。

答：上主……

領：讓她居住在祂的帳幕中。

答：祂預先簡選了她。

領：願光榮歸於父……

答：上主……

讚主曲對經：麗莎一聽到瑪利亞的問候，

午前

就大聲喊說：我主的母親來
拜訪我，我怎能當得起？

簡短讀經

友一四，7 b

禱詞 見聖母通用 653 頁

結束禱詞

全能永生的天主，童貞聖母瑪利亞會
因祢的啓迪，身懷聖子訪問了她的表姊麗
莎；求祢使我們也能順從聖神的指引，常
常與她同聲讚頌祢。

在所有猶太帳幕裏，妳獲得天主的讚
頌，因為在所有聽到妳名字的萬民中，以
色列的天主將稱讚妳。

領：無玷童貞聖母，榮耀的普世母皇。

答：請在上主面前爲我們轉求。

午時

簡短讀經

多一二，6

你們該讚頌天主；該在衆生靈面前稱
揚祢，因爲祢對你們廣施慈恩。

領：生養祢的那位，真是有福。

聖詠、對經見聖詠集平日通用。如用
補充聖詠時，詠二二可用詠二八 532 頁代
替，詠一二六可用詠一二〇 358 頁代替。

日間祈禱

答：但那聽了天主的話而又遵行的人
却更有福。

午後

簡短讀經

智七，27-28

讚美詩

一 萬福海星，

天主聖母，

卒世童貞，

天堂福門。

二 天使口中，

尊稱萬福，

賜我平安，

大地更新。

三 解放囚犯，

發贖振聾，

消災免禍，

降福賜恩。

四 顯示慈顏，

爲我轉求，

有求必應，

母子情深。

智慧雖恆存不變，却常使萬物更新。她世世代代進入聖善的靈魂，使他們成爲天主的朋友和先知；因爲天主只愛那與智慧同居共處的人。

領：瑪利亞把這一切話都存在心裏。

答：她把這些話反覆思量。

結束禱詞

全能永生的天主，童貞聖母瑪利亞會因祢的啓迪，身懷聖子訪問了她的表姊麗莎；求祢使我們也能順從聖神的指引，常常與她同聲讚頌祢。

晚禱

五 溫良慈善，

偉大童貞，

除我罪污，

復我純真。

六 世途艱險，

伴我前進，

與主同在，

歡樂無盡。

七 讚美聖父，

聖子聖神，

三位一體，

萬世同欽。阿們。

聖詠吟唱

對經一：瑪利亞進了匝加利亞家，問

候了麗莎。

聖詠、聖歌見聖母通用 658 頁

對經二：我一聽到你問安的聲音，腹

中的孩子就高興得跳躍。

對經三：你在婦女中受讚頌。

簡短讀經

伯前五，5-7

你們大家都該穿上謙卑的服裝，彼此服侍，因為天主拒絕驕傲人，却把恩寵賜給謙卑人。因此，你們該屈服在天主大能的手下，這樣在適當的時候，祂必舉揚你們；將你們的一切掛慮都託給祂，因為祂必關注你們。

短對答詠

領：萬福瑪利亞，你充滿聖寵，主與

你同在。 答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父：： 答：萬福：：

謝主曲對經：萬代的人都要稱我有福，因
為天主垂顧了祂這卑微的使
女。

禱 詞 見聖母通用 600 頁

結束禱詞

全能永生的天主，童貞聖母瑪利亞曾
因祢的啓迪，身懷聖子訪問了她的表姊麗
莎；求祢使我們也能順從聖神的指引，常
常與她同聲讚頌祢。



六月

六月一日

聖猷定（猷思定 S. Iustinus）殉道

紀念

聖人是一位哲學家兼殉道烈士，第二世紀初葉生於外教家庭，原籍撒瑪黎雅的那波里（今稱那布路斯）。回頭信主後，撰寫多數護教書籍；但現存者祇有兩部：「護教書」及「與脫利風對話」。他在羅馬開設學府，公開舉行辯護。約於一六五年，瑪爾谷·奧來利王執政時，與其他的同志一同殉道。

經文見一位殉道通用 719 頁

誦 讀

誦讀一 選讀聖猷定等殉道錄

我信仰了基督徒的真實道理

聖人們被捕，並且被押解到羅馬總督羅斯蒂那裏。當他們出現在法庭前時，羅斯蒂對猷定說：「首先你要朝拜諸位神明，並服從皇帝。」猷定回答說：「我們服從我們的救世主耶穌基督的命令，人們不能為此而控告我們或處罰我們。」

總督羅斯蒂說：「你信仰什麼教義？」

猷定說：「我曾努力學習一切的道理，可是我却信仰了基督徒的真實道理，雖然這些道理使那些被囚禁於錯誤中的人們所不喜愛。」

總督說：「你這可憐蟲！你喜愛這些道理嗎？」猷定說：「是的，我遵循這

些，便找到了真信仰。」

總督說：「這種信仰是什麼？」猷定說：「我們恭敬基督徒的天主；我們信祂從開始就是創造整個有形和無形宇宙的唯一造物主；我們也恭敬天主之子，耶穌基督，祂是先知們所預言要來爲人類宣報救恩的使者，和有益的知識的導師。我只是一個凡人，我想我的話與祂無限的天主性相比，實在無足輕重；但是我承認預言的能力，先知們事先預言過，如同我剛才所說的：祂是天主之子。所以你要知道，先知們由於上天的啓示曾經預言祂要來到人間。」

總督羅斯蒂又說：「那麼，你真是基督徒嗎？」猷定回答說：「是的，我是基督徒。」

羅斯蒂說：「你聽着！人們說你是有

學問的人，你也想像你擁有真實的道理。如果你受鞭笞，然後被斬首，你相信你將升天嗎？」猷定回答說：「如果我忍受這些，我就可希望我將在天上有我的住所。我知道凡善生的人，天主的酬報要一直爲他們保留到宇宙毀滅時。」

總督說：「那麼你真的想像你將升天堂，去領受美好的賞報嗎？」猷定說：「我不只是想像，而是確切知道，而且深信無疑。」

羅斯蒂總督又說：「讓我們言歸正傳，這是當務之急，刻不容緩的。所以，你們大家都要同意，一起向諸神獻祭！」猷定回答說：「有正確思想的人，誰也不會揚棄對真主的敬禮，而去事奉邪神。」

總督又說：「如果你們不遵命獻祭，就要受酷刑。」猷定回答說：「我們所渴望

的，正是爲我們的主耶穌基督受苦而得救。因爲這一切會帶給我們救恩和信心，使我們能面對比這更可怖的法庭，在那裏我們的主救主將審判整個人類。」

其他的殉道烈士們也同樣宣稱：「你要作什麼，悉聽尊便。我們都是基督徒，絕不向偶像獻祭！」

於是羅斯蒂總督宣判說：「凡不願服從皇帝命令而向諸神祭祀者，依法將被帶去受鞭笞，並處以斬首之刑。」烈士們聽到判刑後，一面頌揚天主，一面走向刑場。頭一落地，便這樣因承認我們的救世主而完成了他們的殉道壯舉。

對答詠 宗二十，21，24；羅一，16

領：我曾宣講了對吾主耶穌基督的信仰，一無所懼。 答：只要我能跑完我的行程，完成我從主耶穌

領受的職分：給天主恩寵的福音作證，我並不珍惜我的性命，阿肋路亞。

領：我決不以福音爲恥，這福音正是天主的德能，爲拯救所有相信的人，先是猶太人，後是希臘人。
答：只要我：

晨 禱

讚主曲對經：我們獻祭時，藉天主子耶穌基督和聖神，讚頌萬有的創造者。

結束禱詞

天主，祢藉世人視爲愚蠢的十字架，將耶穌基督所啓示的卓越知識，奇妙地授給了殉道聖人猷定；求祢因他的轉求，使我們能摒棄惑人的邪說，常忠於我們的信仰。

晚 禱

謝主曲對經：在我心內立刻燃起了熱火，
對先知們和基督朋友們的愛
佔據了我的心靈。

六月二日

聖才林 (瑪策廉 S. Marcellinus)

及

聖伯鐸 (伯多祿 S. Petrus) 殉道

達魁 (達瑪蘇) 教宗從刑役口中獲得
資料證實：二聖曾在彫克里先王教難時殉
道，他們在一樹林中被斬首，遺體被葬於
拉比卡納路、二桅樹地窖中；教難平息後，
教會曾建堂於此，以資紀念。

經文見多數殉道者通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀歐利振神父勸殉道篇

分享基督的痛苦，就會分享祂的
安慰

我們既然「出死入生」，從無信仰到
達信仰，如果世俗恨我們，不必大驚小
怪。因為凡未「出死入生」，而仍留在死
亡中的人，不能愛那些脫離死亡的黑暗住
所——如果能這樣稱呼它——而進入那由
活石所築成，並充滿生命之光的建築物的
人。

「耶穌爲了我們而捨生，我們也應該
奉獻我們的生命」；我不說爲了祂，而說
爲了我們自己，或更好說，爲了那些因我
們的殉道壯舉而得到建樹的人。

諸位基督徒！我們受光榮的時刻來到

了！因爲聖經說：「我們在磨難中也該歡躍，因爲我們知道：磨難生忍耐，忍耐生老練，老練生望德，望德不使人失望，因爲天主的愛，藉着所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。」

「正如我們越有分於基督的苦難，同樣，我們藉着基督所得的安慰也越多。」
 我們要以無比的歡欣接受基督的苦難，如果我們希望多得安慰，就要多多分擔祂的苦難。「凡涕泣的必得安慰」。然而每人受的安慰或許並不相等，如果相等，聖保祿就不會這樣說：「正如我們越有分於基督的苦難，同樣，我們藉着基督所得的安慰也越多。」

凡有分於基督苦難的人，也將有分於祂的安慰，所得到的安慰與所受的苦難適成正比。這項道理，你們從使徒堅定的話

中得知：「我們知道：你們怎樣分受痛苦，也要怎樣同享安慰。」天主藉先知之口說：「在悅納的時候，我俯允了你，在救恩的日子，我援助了你。」當我們有一天由於在基督內對天主保持崇敬，而被刑役隆重地帶到街上時，我們並不像戰敗者，倒像簇擁凱旋者遊行，還有比這時刻更是接納恩寵的時刻嗎？

因爲基督的殉道烈士與基督聯合在一起，完全摧毀了「率領者和掌權者」，並偕同基督一起奏凱。他們由於有分於祂的痛苦，也分享祂藉着受苦受難所得到的勝利。你們如此光榮地出離此世的一天，不是比其他日子更適當地稱爲救恩的日子嗎？

但是我請求你們：「不要給任何人跌倒的緣由，以免我們的職務受到詆譏。要以

持久的堅忍處處表現出你們是天主的僕役。」你們要說：「除了天主以外，我現在還能期待什麼呢？」

對答詠

弗六，12，14，13

領：因為我們戰鬥不是對抗人，而是對抗率領者、掌權者，對抗天界裏邪惡的鬼神； 答：所以要站穩，用真理作腰帶，束起腰，阿肋路亞。

領：你們要穿起天主的全副武裝，使你們在險惡的日子能夠抵抗得住，並在完成任務之後，仍屹立不動。 答：所以要：

結束禱詞

天主，祢藉聖才林和聖伯鐸二位殉道者的英勇作證、支持我們、保護我們。求

祢使我們追隨他們的芳表，日進於德；並賴他們的轉求，常獲得祢的助祐。

六月三日

聖嘉祿 • 盧安江 (S. Carolus

Lwanga) 等殉道

紀念

許多烏干達教友於公元一八八五年至一八八七年間，因莽加王仇教，被害而殉道。其中有些教友、曾在朝中供職，或為莽加王私人的侍衛。聖嘉祿與其他二十一位同道尤為著名，他們都為保衛信德而奮鬥：因為不願滿足莽加王的無恥慾望，有的被利刃所刺死，有的為烈火所焚斃。

經文見多數殉道者通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀教宗保祿六世爲殉道者列

品時的講道詞

殉道者的光榮是重生的標誌

這幾位非洲的殉道者爲殉道錄——勝利者之書——又添了新的一頁，這一頁記載的事蹟，非常悲慘而又特別壯觀；這一頁的確值得與古代非洲光榮的記述並列。我們現代人由於我們的小信德，從未想到這些記述會在後代重演。

例如，我們想到西里、迦太基的殉道者、以及烏底科那「潔白羣衆」的動人事蹟，這是聖思定和蒲魯登所憶起的；我們在金口若望的豐富讚辭中也讀到埃及殉道烈士們，和汪達爾教難時殉道烈士的動人事蹟。誰能想到今天新殉道者的事蹟與古

代聖者的英勇及光榮事蹟相比，並不遜色。

誰能預見，有朝一日，人們要把嘉祿·盧安加、瑪迪·莫隆巴和他們二十位同伴的芳名、與非洲這些偉大的殉道者和精修者、這些令人不能忘懷的人物並列呢？諸如聖啓廉、聖芬莉、聖蓓蓓和偉大的聖思定等。我們也不要忘記那些屬於英國教會而爲基督之名捨命的烈士。

非洲的這些殉道烈士的確展開了一個新的時代。我們的意思並非說這時代將走向迫害與衝突，而是走向宗教與政治的重生。

事實上在被這新時代的元勳、殉道烈士的鮮血所灌溉的非洲土地上——天主樂意這殉道者是最後的：因爲他們的全燔祭是如此的高尚而寶貴——一個自由而獨立

的非洲正在重生。

這些殉道者所忍受的慘無人道的折磨，令人可怖，却富有意義。這時代的慘劇清楚地顯示出，一個新民族需要一個倫理基礎，需要一種嶄新而紮根的精神傳統，為能傳遞給後代。這種慘劇象徵式地說明並促成一種由簡單而原始的生活方式到更文明的生活的演變。當然，舊的生活方式並不缺乏美好的人性價值，但是它是受到破壞而有缺陷的，好像被約束在各種限制之中。在新的社會生活中，人類心靈能享有更崇高的表現，和更美好的社會生活。

對答詠

領：天主觀看我們作戰，在信仰的戰場上作戰，天主的天使和基督也在一旁觀戰；
答：我們在天主

台前作戰，是多麼的光榮！多麼的幸福！我們將從法官基督手中，接受勝利的榮冠，阿肋路亞。

領：我們要全力以赴，要以純潔的心、真誠的信德及堅決的勇氣，準備那最後一戰。

答：我們在：

結束禱詞

天主，祢使殉道者的血成為新教友的種子；懇求祢，使聖嘉祿及其同伴們用鮮血所灌溉的教會園地，不斷地結出豐碩的果實。

六月五日

聖博義 (波尼法爵 S. Bonifatius)

主教殉道

紀念

聖人於公元六七三年左右在英格蘭出生。曾在厄斯特隱修院裏發願而度隱修生活。七一九年起程至日爾曼（今德國）傳教，成績卓著，乃被祝聖為主教，統轄麥因茲區教務；招集同道，分遣至巴伐利亞、多林其亞、法蘭各尼亞各地區興建教會；又召開會議，推行教會律法。七五四年當他給弗利森人宣講福音時，為外教人所殺害，其遺體葬於富而達隱院。

經文見殉道者通用 719 頁；或牧者

738 頁

誦讀

誦讀一 選讀聖博義主教殉道書信集

細心的牧者看守基督的羊羣

教會猶如航行在世海上的一艘船，在現世受到種種考驗的驚濤駭浪所激盪。但

是這艘船，不應該放棄，而應該予以控制。

關於這件事，我們有古代教父們的榜樣：在羅馬有克勉、高略，和其他許多的人，在迦太基有啓廉，在亞力山大有達修。他們生活在外教帝王的統治下；他們以訓誨，以保衛真理，以辛勞，以受苦甚至灑熱血，駕駛基督的船，或更好說照顧祂的至愛淨配——教會。

當我想到這些人和類似他們的人時，不勝惶恐之至：「驚懼與戰慄侵襲我，罪惡的黑暗籠罩着我。」如果我能在教父和聖經的榜樣中找到一項支持我的理由，我極願完全放棄所託付與我的這教會舵手的職務。

實情既已如此，又由於真理雖能被攻擊，却不能被戰敗，也不能錯誤，讓我們以勞瘁的心神投奔到藉撒羅滿之口說話的

那一位：「你應全心信賴上主，不要依賴你自己的聰明。在一切行動中要想到祂，祂必指導你的行徑。」在其他地方也說：「上主的名號是堅固的堡壘。義人投奔那裏，必得安全。」

我們應堅定地作正義的事，並準備我們的靈魂以接受考驗，好能期待上主支持我們，並能向祂說：「主，從永遠到永遠，你常是我們的避難所。」

我們要信賴祂，因為是祂加給我們這副重擔。我們自己所無法肩負的重任，要靠全能基督的幫助去肩負，因為祂說：「我的軛是易於肩負的，我的擔子是輕省的。」

在主的日子，我們要繼續奮鬥，因為「困苦和災難」臨到我們身上。如果天主願意，「就讓我們為我們列祖神聖的法律

而死」，好能與他們獲得永恆的基業。

我們不要作不出聲的狗，也不要作緘默的旁觀者，更不要作那狼來了就逃跑的傭工。要作細心的牧人，看守基督的羊羣。要依照天主給我們的能力，向大小、貧富的人，向各種階級與年齡的人，宣講天主的計劃。我們要常宣講，不論時機適合與否，一如聖國瑞所著的「牧靈指南」一書所指示的。

對答詠

得前二，8；迦四，19

領：我們不但渴望與你們分享天主的福音，而且連我們的生命也願意給你們， 答：因為你們是我所疼愛的，阿肋路亞。

領：我的孩子們！我願為你們再受產痛，直到基督在你們內形成為止。 答：因為你：

結束禱詞

上主，求祢因殉道者聖博義主教的轉求，使我們忠實維護聖人所辛勤宣講、並以鮮血所證明的信仰，也在日常生活中，果敢地表現出來。

六月六日

聖諾博（諾伯多 S. Norbertus）主教

公元一〇八〇年左右，聖諾博出生於德國萊茵地區。曾任蒼坦大教堂誦經員，後看破紅塵，度紀律生活，一一一五年領受鐸品。開始傳教，特別在高盧、日爾曼各地宣道。又糾集同志，創立「普來蒙斯修會」，並建立了隱院數座。一一二六年

當選為馬德堡總主教，竭力革新教友生活，傳播福音真理。一一三四年逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖諾博主教傳

他或與顯要、或與卑微的人交往時，都平易近人

國瑞第七世教宗會進行革新運動，諾伯應被列於此運動最有效的推行者之中。事實上，他首先曾願意成立一個神職團體，獻身於真正福音及使徒生活，他們應守貞潔和神貧。他們應穿上「新人的衣服和裝飾，就是穿上會衣，和代表司鐸尊位的裝飾。」這神職班應「按聖經去生活，並奉基督為導師。」諾伯囑咐他們三件事：「在祭台前，並在舉行禮儀時應保持清

潔；舉行院務會議時，要糾正過錯與缺失；要照顧窮人並招待客人。」

但是除了在修院中度使徒生活的神父之外，聖諾伯又集合了許多的男女信徒，效法初期的教會。有不少人說：自從使徒時代以來，沒有一位會祖，在如此短暫時期內，為基督征服了這麼多的人，來努力度全德的生活。

他被任命為馬德堡總主教後，便召集他的弟兄們赴德國東部文得地區傳教。他不顧民衆的暴動與煽惑，而努力使本教區的神職人員從事革新。

最後他一生主要任務之一就是維持宗座與帝國之間的和諧，却同時堅持教會選任神職的自由。他的努力獲致成效，因此教宗依諾森三世向他致謝函說：「宗座全心全意感謝你——這位忠信之子」，而德皇

竟任命他為帝國的總理。

在執行這些職務時，他表現了不屈不撓的信德：人們都說：「諾博以信德超羣出衆，明谷的納德以愛德超羣出衆。」此外，他那溫文爾雅的談吐使「他或與顯要、或與卑微的人交往時都平易近人，對所有的人和藹可親」。他又具有超人的口才：「他的言語炙熱如火，焚毀惡習，激勵德行，以他的智慧之光照耀那些準備妥善的靈魂」。他用很長的時間默觀天主的奧蹟，而且大膽地廣為傳播。

對答詠 弟後四，2，5；宗二十，28

領：你務要宣講真道，不論順境逆境，總要堅持不變；以百般的忍耐和各樣的教訓去反駁，去斥責，去勸勉； 答：你要在一切事上忍受艱苦，作傳揚福音者的

工作，阿肋路亞。

領：聖神既然立你們為全羊羣的監督，治理天主的教會，所以你們要對你們自己和整個羊羣留心。

答：你要在：

結束禱詞

天主，祢使聖諾博主教，因善度祈禱生活及其傳教救靈的熱火，成為祢教會傑出的司牧；但願賴聖人的轉求，使祢的教會，都擁有契合祢心意的司牧領導我們，供給我們救恩的食糧。

六月九日

聖義範 (愛弗冷 S. Ephraem) 執事

聖師

聖人公元三〇六年左右出生於尼西伯城（敘利亞）一教友家庭。晉陞執事後，便在本鄉又厄得撒盡職，並在該地奠定了神學學府。他雖然度著苦修生活，但對講道、著作的職責並不鬆弛，以駁斥當時的邪說。三七三年逝世。

經文見聖師通用 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖義範聖師講道集

天主的措施是精神世界的藍圖

主啊！求祢以祢的智慧之光，驅散我們心靈的黑暗，使我們受到光照後能以革新而純潔的心靈事奉祢。當日出東方時，世人開始工作；主啊！求祢使我們的心靈成為那永無終結之日的良好住所。求祢賞賜我們心內擁有復活的生命，我們不要讓

任何世物分心，而放棄祢賜給的賞心樂事。主啊！求祢賞賜我們熱切地尋求祢，使這一天的痕跡銘刻在我們身上，這一天並不為太陽的運行所左右。

願我們能藉祢的聖事而每天擁抱祢，將祢迎接到我們的身體之內。求祢使我們堪當體驗到我們所期盼的復活。我們藉着聖洗聖事的恩寵，把祢天主教生命的寶藏隱藏在我們的身體內；這寶藏在祢聖事的餐桌上而益形豐富。求祢賞賜我們因祢的聖寵而喜樂！我們在祢的神筵中領受了祢的紀念；願我們在將來萬有更新時，能夠永遠擁有這紀念。

讓我們了解，為我們準備的是何等美好的事物，這種美好，是透過祢不朽的意志、在我們有死的本性上所激起的那精神的美好，而能隱約地看到的。

我們的救主！祢被釘死在十字架上，結束了祢肉身的生命；求祢幫助我們釘死我們的私意，使我們生活在聖神內。耶穌！願祢的復活帶給我們的心神真正的偉大；願祢的聖事成為我們認識祢的明鏡！

我們的救主！祢神聖的計劃預示我們精神世界的遠景；求祢賞賜我們如同屬神的人一樣，生活在這屬神的世界。

主啊！求祢不要從我們的心靈中撤去祢性臨在的標記，也不要從我們身上除去祢愛的溫暖。那潛藏在我們的肉身內的死亡性，在我們身上播散腐朽；願祢神愛的洪流，從我們心中滌除死亡的效果。主啊！求祢賞賜我們速返天鄉，並如同梅瑟從山頂上遙望一般，使我們現在能藉着神視看到它。

對答詠

德四七，10，11，12

領：他全心歌頌，並愛慕創造他的天
主， 答：他派人在祭壇前歌詠
奏樂，以優美的聲音唱出悅耳的
歌曲，阿肋路亞。

領：他使讚美上主聖名的聲音，從清
晨就響徹聖殿。 答：他派人：

結束禱詞

上主，聖義範執事曾因聖神的啓迪，
以美妙的詩詞，歌頌祢無窮美善的奧秘；
更因聖神的助祐，忠心侍奉祢。求祢也仁
慈地派遣聖神，降臨我們心中，使我們終
生讚頌祢，全心侍奉祢。

六月十一日

聖納博(巴爾納伯 S. Barnabas)使

徒

紀念

聖納博塞浦路斯島人，耶路撒冷初期
的信友之一，曾在安提約基宣講福音；在
保祿第一行程中，納博同他一起傳教。曾
參加耶城會議，後返回本鄉，傳佈福音，
以至逝世。

序經對經：聖神藉先知和聖師們的口向我
們講了話：請大家前來朝拜（
阿肋路亞）。

聖詠九四首 3 頁

誦 讀

誦讀二 選讀克路馬主教論瑪竇福音

你們是世界的光

「你們是世界的的光，建在山上的城，
是不能隱藏的，沒有人點了燈，去放在斗
底下，一定是放在燈臺上，為照耀屋中所
有的人。」主曾稱門徒為「世上的鹽」，

因爲魔鬼使人心淡泊無味，他們以天上的智慧予以調味。祂又稱他們爲「世界的光」，因爲他們受到祂——永恒與真正的光所照耀，而成爲黑暗中的光明。

因爲祂自己是義德的太陽，便也能稱祂的門徒爲「世界的光」；祂藉着他們，如同藉着閃爍的光線，而把祂智慧的光發射到全世界；因爲，他們藉着向人顯示真理之光，而從人類心中驅散了錯誤的黑暗。

我們本身也曾受到他們的光照，我們從前是黑暗，現在成爲光明，一如保祿使徒所說：「從前你們原是黑暗，但是現在你們在主內成了光明；你們生活就要像光明之子一樣。」他又說：「你們不屬於黑夜，也不屬於黑暗，你們都是光明之子和白晝之子。」

聖若望在他的書信裏說得很對：「天主是光」，「誰住在天主內，就是處於光明之中，如同天主自己處於光明內一樣。」因爲我們會有幸從錯誤的黑暗中被救出來，我們便該如同光明之子一樣，生活在光明之中。因此，保祿使徒說：「你們持有生命的言語，就該在世中間照耀，如同天上的光體。」

如果我們不如此行事，便會看到這爲我們、爲別人都是有害的；因爲由於我們缺乏信德，我們好像把人所急需的光遮掩並隱藏起來了。我們從聖經也都知道：那位領受一個元寶的人，應該用來爲他賺取天堂，他却寧願把元寶埋藏在地下，而不願存入錢莊生利，因而得到應受的懲罰。

所以，這一盞用來使我們得救恩的明燈，應該在我們內常燃不熄。因爲我們有

天主的誠命和屬神的聖寵爲明燈，達味曾爲這事作證說：「你的言語是我步履的燈，是我道路上的光。」撒羅滿也說過：「法律的命令是一盞燈。」

我們不該把法律與信德的這盞明燈隱藏起來，而該爲衆人的得救，常把它放在教會中，如同放在燈台上一樣。這樣，我們本身能享見基督的真理之光，所有信衆也能得到光照。

對答詠

宗十一，23~24

領：納博一來到安提約基，看見天主所賜的恩惠，就很喜歡；

答：因爲他是好人，充滿聖神和信德，阿肋路亞。

領：並勸勉衆人要堅心依靠主。

答：因爲他：

結束禱詞

天主，祢特別召選了充滿信心與聖神的聖納博，派遣他作歸化外教人的使者。求祢幫助我們以言以行，使聖人所英勇宣講的基督福音，傳播給那沒有真信仰的人。

晨 禱

讚美詩 見使徒通用 684 頁

聖詠、聖歌見聖詠集平日通用

簡短讀經 格前一五，1~2a，3~4

我願你們認清我以前給你們所傳報的福音，這福音你們接受了，且穩立其上，假使你們照我給你們所傳報的話持守福音，就必因這福音得救。我當日把我所領受的而又傳授給你們的，其中首要的是：基督照經上記載的，爲我們的罪死了，被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活了。

短對答詠

領：他們講述了上主的榮耀和祂的大能。

答：他們：

領：和祂所做的奇事。

答：和祂的大能。

領：願光榮歸於父：

答：他們：

讚主曲對經：納博親自到塔爾索去找掃祿，

找到以後，便領他回到安提

約基，在那裏的教會中共同

工作，教導了許多人。

禱詞

我們的救主摧毀了死亡，並藉福音使生命燦爛不朽。我們要熱烈地讚美祂，要謙恭

地祈求祂：

求祢使祢的教會在信德和愛德中堅定不移。

祢藉聖善和傑出的博學之士、奇妙地光耀了祢的教會，

—求祢使所有信者也能享有同樣的光輝。

祢因牧者諸聖如同梅瑟一樣的祈求了祢，就赦免了人們的罪過，

—求祢因他們的轉求，不斷地淨化祢的教會，使它聖潔無瑕。

祢從弟兄中選拔了祢的聖人，給他們傳了油，並遣發祢的聖神降臨到他們身上，

—求祢使祢子民的牧者也都充滿聖神。

祢就是牧者諸聖的產業，

—求祢恩賜祢以聖血所拯救的人，都能與祢常在一起。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢特別召選了充滿信心與聖神的聖納博，派遣他作歸化外教人的使者。求祢幫助我們以言以行，使聖人所英勇宣講的基督福音，傳播給那沒有真信仰的人。

日間祈禱

聖詠及對經見聖詠集

午前

簡短讀經

羅一，16 \ 17

我不以福音為恥，因為福音正是天主的德能，為使一切有信仰的人獲得救恩，先是猶太人，後是希臘人，因為福音啓示了天主所施行的正義，這正義源於信德，而又歸於信德，正如經上所載，「義人因信德而生活」。

領：他們的聲音傳遍普世。

答：他們的言語達於地極。

午時

簡短讀經

得前二，2 b \ 4

依靠我們的天主，我們有勇氣，在艱鉅的格鬥中，也向你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不出於幻想，也不是出於不誠，也不是在於欺詐；反之，我們是被天主考驗合格而受委託傳福音的人；我們宣講並不是為取悅於人，而是為取悅那考驗我們心靈的天主。

領：他們遵守了天主的約言。

答：和祂的誠命。

午後

簡短讀經

弟後一，8 b \ 9

你要依賴天主的大能，為福音與我同受勞苦。天主拯救了我們，以聖召召叫了

我們，並不是按照我們的行為，而是按照祂的計畫和恩寵，這恩寵是萬世以前，在基督耶穌內賜予我們的。

領：你們歡欣踴躍吧！

答：因為你們的名字已經寫在天上了。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見使徒通用 688 頁

簡短讀經

哥一，3 a) 6

我們在祈禱時常為你們感謝我們的主耶穌基督的天主和父，因為我們聽說你們在耶穌基督內的信德，和對所有聖徒的愛德；這是為了那給你們所存留在天上的希望，這希望，你們由福音真理的宣講中早已聽過了。這福音一傳到你們那裏，就如

在全世界，便不斷結果，不斷發展。

短對答詠

領：你們要在列邦中宣報上主的榮耀。

答：你們：

領：在萬民間講述祂所行的奇事。

答：上主的榮耀。

領：願光榮歸於父：

答：你們：

謝主曲對經：眾人都緘默不語，靜聽納博

和保祿述說天主藉著他們在外邦人所行的神蹟奇事。

禱 詞

天主——光明之父、曾藉祂聖子的聲音、召叫了我們，信從真理。我們要為祂神聖的

子民向祂祈求：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢將祢的聖子——羊羣偉大的牧者，
從死者中領了出來，

——求祢使我們在世界每個角落作祂的見證。

祢派遣了祢的聖子來到世界，向貧窮人傳
播福音，

——求祢使我們也向一切受造物宣講福音。

祢派遣了祢的聖子，散播聖言的種子，

——求祢使我們含淚散播聖言，含笑獲享收成。

祢會派遣祢的聖子，用祂的聖血使世界與
祢修好，

——求祢使我們眾人共同努力，促進彼此之
間的和睦。

祢會使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

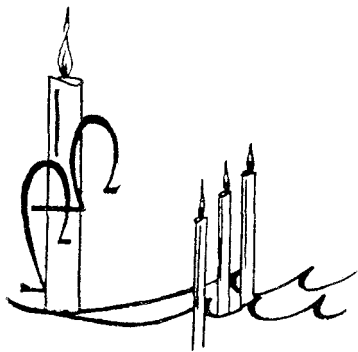
——求祢接納所有去世的人，使他們進入永
福的天國。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢特別召選了充滿信心與聖神
的聖納博，派遣他作歸化外教人的使者。

求祢幫助我們以言以行，使聖人所英勇宣
講的基督福音，傳播給那沒有真信仰的人。



六月十三日

聖安道

(安多尼 S. Antonius de Padua) 司鐸聖師 紀念

聖人約在十二世紀末葉，出生於葡萄牙里斯本。起初加入聖奧斯定誦經團；晉鐸後，轉入方濟會，以便往非洲傳教。但在法國及義大利各地講道，成績卓著：許多異端教人，因他而回頭歸正。他是該會的第一位神學家，教授會士們神學。所撰寫的講道辭，內容充實，文詞甘美。一三二一年在巴杜亞逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師

769 頁或會士 836 頁

誦讀

誦讀一 選讀聖安道司鐸講道集

當行動在說話時，言語才是活的

誰充滿了聖神便會講各種語言。這些不同的語言便是為基督所作的各種見證，例如謙遜、貧窮、忍耐和服從。當我們把我們身上這些美德顯示給他人時，便是在說各種語言。當行動在說話時，言語才是生活的。我請求你們，務要使言語三緘其口，而使行動大聲疾呼。我們滿口好話，行為却空空如也；因此吾主才詛咒我們，祂曾詛咒一棵枝葉茂密而不結果的無花果樹。聖國瑞說：「法律頒布給宣講者，要他實踐他所宣講的。」誰以個人的行動摧毀了他的講道，而向人傳播對法律的體認，只是徒勞無功。

可是使徒們是「照聖神所賜的語言恩惠而說話」。那按聖神的恩賜、而不照個人的私意去說話的，才是有福的！因為有

些人是按自己的喜好而說話，他們拾人牙慧，將別人的話當作是自己的話。上主藉耶肋米亞先知的口，論到這些人和類似的人說：「我要懲罰那些先知，他們互相竊取我的話。上主說：我要懲罰那些先知，他們只會轉動舌頭道：上主的話，上主這樣說。我要懲罰那些先知，他們預言並傳述幻夢，以自己的謊言妄語迷惑我的人民；我從未派遣他們，也未曾對他們有所吩咐，他們對這人民毫無用途，上主說。」

所以，我們要照聖神所賜給我們的語言之恩而說話。我們要謙遜而虔誠地祈求聖神在我們內廣施恩寵，使我們藉着遵守十誡，善用五官，使五旬節實現在我們當中。我們也懇求使我們充滿強烈的悔罪精神和點燃的火舌，去承認我們的信仰。如此，我們受到點燃和光照，才能在「諸聖

的光輝中」，得以享見三位一體的天主。

對答詠

參閱歐十四，6；

詠九一，13；德二四，4

領：正義的人將如百合一般開花，

答：永遠在上主面前盛開。

領：他將在衆聖人面前受讚頌。

答：永遠在：

結束禱詞

全能永生的天主，祢將卓越的宣道聖師安道司鐸，賜給了祢的子民，作我們在急難時的救助者。求祢恩賜我們靠他的扶助，善度基督徒的生活，在一切困危中，常蒙祢的助祐。

六月十九日

聖樂牧 (羅慕鐸 S. Romualdus)

院長

約第十世紀中葉、在拉威那出生，他潛跡隱修，多年耕田生活，建立了幾座小隱修院。一面努力修德，一面竭力革除當時隱修士的惡習。約於一〇二七年逝世。

經文見聖人通用，會士 802 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖伯鐸·達勉所著聖樂牧傳

棄絕自己並追隨基督

樂牧在巴倫佐城附近住了三年。第一年他建立了一座隱修院，並派了一位院長和修士們住在那裏。以後兩年之久他在那

裏度隱居的生活。慈善的天主提昇他到如此高的聖德境界：他因聖神的默感能預知許多未來的事，並以其理性之光能深入舊新二約許多隱密的奧蹟。

事實上，對天主如此崇高的瞻想，時常使他陶醉，而至流淚不止。他被那不可言喻的天主的愛火所焚燒，而大喊道：親愛的，親愛的耶穌，我的甘飴的蜜，不可言喻的渴望，諸聖的甘飴和天使們的美味和其他類似的話。這些由聖神所啓示而說出來的話，好像唱歌，我們不能以人的言語加以描述。

當聖人願意住在一個地方時，必先在小房間內佈置一個祈禱所和一座祭台，然後緊閉房門，以度隱修生活。

他這樣住過了許多地方之後，預見死期將近，就回到他在加斯特山谷所建立的

隱修院，安心等待即將來臨的死期。他令人築一小房間，和一祈禱室，以便隱居其中，嚴守靜默，直到死期。

當小屋完成時，他想到不久就要禁閉其中，他的身體便開始被日益難忍的痛苦所纏繞，並且主要由於年事已高，又加上疾病使他屈曲僵僵。有一天，他的體力漸漸消失，病入膏肓，力不能支，太陽將要西下時，他吩咐兩位伺候他的弟兄出去，並隨手關門，破曉時他們應再回到他身邊，以便共唸晨經。由於他們關心他的死期將至，出去時心有不甘，便不急於立刻去休息。他們害怕老師即將死去，就隱藏在他的房間附近，窺探這位老師，好像守護珍寶一樣。他們這樣待了一段時間，然後，仔細一聽，聽不到任何動靜和聲息。他們猜想他已過世，便破門而入，急忙點

燈一看，發現聖人的遺體躺在那裏，而他有福的靈魂剛剛已被提升到天上。他躺在那裏，好像一顆被人遺忘的天上珍珠，但是很快就要榮耀地被安置在萬王之王的寶庫中。

對答詠

申二，7；八，5

領：上主你的天主降福了你所作的一切，保護你經過了這遼闊的曠野，
答：上主你的天主常與你同在。

領：上主你的天主管教你，就像一位父親管教兒子一樣。
答：上主你的天主常與你同在。

結束禱詞

天主，祢曾在祢的教會內，藉聖樂牧院長德行的表率，使隱修生活得以復興；求祢恩賜我們，能矢志棄絕自己，追隨基

督，以期將來榮登天國。

六月二十一日

聖亞路亞(類思S. Aloisius)

Gonzaga) 修士 紀念

聖人於公元一五六八年，在龍巴底地區、茫都阿附近之加斯德王族出生。自幼受母親熱心教育，非常傾向修會生活；看破紅塵，侯爵名位讓給弟弟；然後往羅馬入耶穌會修道；後在醫院服事病人，不幸染疫而歿。時於一五九一年。

經文見聖人通用，會士802頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖嘉思稟母書

我將永遠歌頌天主的仁慈

最可敬愛的母親：我爲您祈求天主賞賜您聖神的聖寵與恒久的安慰。無疑的，當人把您的信交給我時，我仍在此人世間。現在呢？我應該嚮往天堂，好使我們在活人的世界中讚頌永恆的天主。我自從好久以來就希望及早走完今世的旅程。依照聖保祿所說的，倘若愛德在於「與樂者同樂，與泣者同泣」，那麼，最可敬愛的母親，您必須從這件事中，汲取無涯的喜樂，因爲天主由於祂的慈愛和對您的寵幸，而賜給我真正的喜樂與保證，使我不再懼怕永遠失去它。

最可敬愛的母親！我向您承認，當我默想天主的仁慈時，它好比深不見底、一望無際的大海，我的靈魂便墜入了深淵；沈浸在這樣的無涯無際中，而使我迷失方

向，不知道說什麼。天主在我如此短暫和微薄的工作之後，竟召我進入永恆的安息！祂從天上召叫我去享永福，就是我會這樣疏忽地尋找的永福；我祇流了少許的眼淚，而天主却願賜給我永遠的賞報。

最可敬愛的母親！請您特別注意，慎勿冒犯天主的無限仁慈：就是如果一個人生活在天主台前，而且他藉着祈禱、在您有困難時比在今世更能多多幫助您，您却爲他痛哭，好像爲一個死人而痛哭，您便是忽視天主的仁慈。而且我們的離別爲時並不久遠；我們將在天堂上重相聚首，我們將與救恩的施與者一同結合在一起，將以全靈讚揚天主並永遠歌頌天主的仁慈，而享受永福。上主收回祂所借給我們的，沒有別的意向，只是願把我們的珍寶安置在一個更寧靜，更妥善的住所，並且祂要

賜給我們所希冀的各種美善。

我說了這一切，只是爲了滿足我的一個熱切的願望：就是，最可敬愛的母親，您和全家的人都應該把我的離去看作令人喜樂的恩賜；我希望您以慈母的祝福陪伴着渡過世海的我，一直到達彼岸——我的一切希望的所在。我極甘願寫了這一切，因爲我沒有其他方式，清楚地向您表示，一個兒子對母親應有的孝愛和崇敬之情。

對答詠

詠四十，13；八三，11

領：上主，因爲我純潔無罪，祢便接受了，
答：使我永遠侍立在祢面前。

領：我寧願站在我天主殿宇的門限，
也不願寄住在惡人的帳幔。

答：使我永……

結束禱詞

廣施神恩的天主，祢曾使聖磊思一生度着天使般純潔和苦行贖罪的生活；我們雖未能取法他的聖潔，但求祢因聖人的功績和轉求，使我們至少則效他補贖的芳表。

六月二十二日

聖博嵐(保林 S. Paulinus Nolanus)

主教

947 用專人聖

聖人公元三五五年，出生於法國波爾多。最初曾追求名利，娶妻生子。但後來為了要度嚴肅的生活，乃領洗奉教，捨棄一切財物。三九三年，動身至諾拉，開始度隱修生活。任主教後，推動聖費利的敬

禮，協助旅客並竭力解救當時遭遇的種種災患，所作之詩非常出名。四三一年逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖博嵐主教書信集

天主的愛藉聖神

在各地的子女中活動

主教閣下：您真是聖人，堪稱為最幸福的，也是我的摯友！您對我這卑微的人，所表現的實在是真正的愛，完善的愛。我的僕人儒廉從迦太基回來時，帶來一封信，這封信讓我看到您聖德的光輝。對我來說似乎不僅在其中發現您對我的愛德，而是重新獲得您的愛德。這個愛德是來自天主的。祂從造世之初就預定我們屬於祂；我們出生以前，就在祂內被創

造了。因為「是祂，而不是我們造了我們自己」。是祂造了未來的一切。我們既由天主的預知和全能所形成，而有同一意志和同一信德，在我們彼此相識之前，就藉着愛德而結合在一起了。這樣，我們在彼此見面之前，藉聖神的啓示就彼此認識了。

所以，我慶幸，也在主內自誇，祂是唯一的主，在世界各地，藉着聖神，在屬於祂的人身上，使祂的愛有所行動。祂把聖神傾注在一切人身上，以祂滿溢的河水使全城歡騰。在這城裏，祂適宜地立您為主教，立您為祂子民的首領，使您坐在使徒的寶座。至於我，祂也從塵埃中提拔可憐的我，祂願意我分享您的榮譽。可是更使我因天主的厚愛而慶幸的是，祂竟把我安置在您的心中，祂屑於使我享有您的盛

情。因此，我向您的愛德要求一種極特殊的信賴，以鼓勵我們善盡主教的職責。如此便不能允許我猶豫而膚淺地去愛您。

我不願意您對我一無所知，您要知道，我是一個根深蒂固的罪人。不久以前我才從黑暗與死亡的陰影中被救出來，我才開始呼吸生命的氣息；不久之前我才把手放在犁上，我才用相當的力量背負基督的十字架；為使我恒心到底，我需要您祈禱的助祐。如果因您的代禱減輕了我的重擔，您將在您的功勞上多得一份報酬，因為那協助勞苦者——因我不敢稱自己為「弟兄」——的聖人，將「高高升起，猶如一座大城」。

我寄給您一個餅，表示我們的合一；這餅也象徵不可分的聖三。如果您極願領受此餅，它將成為帶給您祝福的餅。

對答詠

德三一，8，11，10

領：無瑕可指，不追求黃金，不寄望

於錢財的富人，是有福的；

答：他在上主那裏的幸福，必會

確保。

領：他能犯法而未犯，能作惡而未

作。 答：他在上……

結束禱詞

天主，祢曾在聖博嵐主教身上，給予我們一個愛護貧困、關心牧靈工作的典範懇切求祢，使我們在歌頌慶賀聖人的功績之餘，也能師法他愛主愛人的熱忱。

六月二十二日

聖若望 • 費舍 (若望菲雪 S. Ioan-

nes Fisher) 主教及

聖多默 • 穆安 (多默莫爾 S. Tho-

mas More) 殉道

若望 • 費舍一四六九年出生於英國劍

橋。攻讀神學並晉陞鐸品。後被立為洛契斯特區主教，生活清苦，時常訪問教友，不愧為傑出司牧。他又著書以攻斥時弊。

多默 • 穆安於一四七七年出生，在牛津求學。學成後結婚生一子三女。在王朝任宰相之職，著書論應如何執政及如何保衛教會。

二聖均因反對英王亨利八世之婚姻，先後於一五三五年六月廿二日與七月六日被斬首殉道。前者在監獄時，曾為教宗保祿第三世擢陞為樞機主教。

經文見多位殉道通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖穆安在獄中致愛女麗達書

我以完全的希望和信賴，

把我整個地託付給天主

我的麗達，雖然我明知由於我過去的罪惡，為天主所拋棄是應該的，可是我有完全信賴祂無限的仁慈。祂迄今賞給我

最神聖的恩寵，賜我勇力使我歡欣捨棄我的財富、家產甚至生命，而不願違背我的良心去向國王發誓。天主的仁慈也使國王寬待我，因為他迄今只剝奪了我的自由。國王這樣做，為我提供了很大的益處；就是神修方面的進步，這是我在這裏確信能獲得的，這種恩惠遠勝於國王從前賜給我的一切榮華富貴；因此我不能不信靠天主的恩寵；或者天主繼續約束君王的心，使

他不加害於我；或者天主願意不斷地賜我需要的力量，使我堅忍地、勇敢地、甚至樂意地忍受任何考驗。

我的痛苦與主的受苦受難的功勞相結合（祂的苦難論到功勞和性質比我當忍受的實在超過千萬倍），足以減輕我在煉獄中所應受的罰，也因天主的寬仁大量，稍為增加我在天上的酬報。

親愛的麗達，我不願對天主缺乏信賴，但我却感覺畏懼之情可能使我滅頂。當我目睹驚滔駭浪而要下沉時，我想起聖伯鐸，由於他的小信德，一陣風吹來，便開始下沉，我也要效法他所做的：呼求耶穌，向祂求救。這樣我相信祂會伸出援手抓住我，不讓我下沉。

如果天主允許我扮演伯鐸以後的角色：發誓並背棄信仰而完全跌倒，但願吾

主因祂慈悲的苦難保祐我不致如此，而且這樣的墮落，比我得不到任何利益更爲有害。如果祂真的允許我跌倒，我仍然希望祂向我投以仁慈的一瞥，如同對伯鐸一樣，好使我重新站立起來，重新承認真理，解除我良心的負擔，並使我在此毅然忍受我否認天主應得的懲罰和慚愧。

我的麗達，最後，我絕對確知，除非我有罪，天主不會捨棄我。我懷着完全的希望和信賴，整個地把我託付給天主。如果天主因我的罪過而讓我喪亡，至少可利用我來頌揚天主的公義。可是我仍然信靠天主的慈愛，保護我的靈魂平安無恙，也使人在我身上看到祂的仁慈、而不是祂的公義大放光明。

所以，我的女兒！妳放心吧！我在此世不論遭受到什麼事，妳也不要過份掛

慮；天主若不願意，任何事都不能發生。我確信天主所願意的，在我們看來像是壞的，而實在是最好的。

對答詠

領：基督的殉道烈士在受酷刑時，嚮往天上的事說： 答：主啊！求祢助祐我們，完成祢的工程，使我們無瑕可指。

領：求祢垂顧祢的忠僕和祢的工程。
答：主啊！……

結束禱詞

天主，祢願意人以捨身殉道的壯舉，表明對祢的真實信仰；懇切求祢，因聖若望·費舍及聖多默·穆安兩位殉道聖者的代禱，使我們以口舌所宣揚的信仰，也能因實際生活的作證，而更形堅強。

六月二十三日

眞福袁在德（若瑟）司鐸殉道

眞福袁在德，聖名若瑟，四川彭縣人，生於一七六六年，二十七歲時晉鐸，四川教難時，被絞殉道，時在一八一七年六月廿三日。教宗良十三世於一九〇〇年五月廿九日宣佈他為眞福。

經文見一位殉道通用 719頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢賜給了眞福若瑟堅強的信德，使他在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

六月二十四日

洗者聖若翰誕辰

節日

第一晚禱

讚美詩

一、普世教會，

喜氣洋洋，

萬衆一心，

讚美聖若翰，

齊聲歌唱。

二、聖殿肅穆沉靜，

天使為你命名，

尚未出母胎，

歡躍迎救主，

萬民的希望。

三偉大的先知，

原野的呼聲，

喚醒醉生夢死的人，

歸向救主，

久已期待的君王。

四光榮的基督，

天主的聖言，

偕父及聖神，

同受欽崇，

萬世無疆。阿們。

對經一：匝加利亞的妻子麗莎，生了

一位偉人：主的前驅、洗者

若翰。

聖詠、聖歌見聖人通用 802 頁

對經二：主的前驅若翰生自一位年老

荒胎的母親。

對經三：在由婦女所生的人中，沒有

一位比洗者若翰更大的。

簡短讀經

宗一三，23-25

天主按照祂的許諾，從達味的後裔中給以色列興起了一位救主耶穌；在祂來臨以前，若翰先向以色列人民宣講了悔改的洗禮，若翰快將完成任務時說道：你們以為我是誰？我不是你們等待的那一位。但是，請看，祂要在我以後來，我並不配給祂解腳上的鞋帶。

短對答詠

領：你們要準備上主的道，修直祂的

路。 答：你們：

領：有一個人將在我以後來，祂本來

先我而存在。

答：修直祂的路。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：匝加利亞進了上主的聖殿，

上主的天使站在香壇的右邊

顯現給他。

禱 詞

天主簡選了洗者若翰向人民宣報：基督的國即將來臨。我們以歡欣之情向天主祈禱：

上主，請領導我們走上和平的道路。

祢爲了準備祢聖子的道路，若翰仍在母胎時，祢便召叫了他，

求祢召叫我們追隨基督，就如若翰作基督的前驅一樣。

祢會賞賜若翰認出基督是天主的羔羊，求祢也使祢的教會將基督顯示給世界，

讓世人也認出基督來。

祢會使先知若翰衰微，而使基督興盛，

求祢教導我們能在他人面前忍讓，好使

他人更認識祢。

祢願藉若翰的殉道證實祢的諾言，

求祢使我們常能勇敢地爲真理作證。

求祢垂念所有逝世的人，

領他們進入光明與和平的天鄉。

我們的天父：

結束禱詞

全能的天主，求祢引領祢教會的大家庭，遵循得救之路邁進；並恩賜我們遵照前驅聖若翰的訓誨，終能遇到他所預報的救主——祢的聖子，我們的主耶穌基督。

序經對經：若翰高興地將天主羔羊指示給

了我們，請大家前來朝拜。

聖詠九四首 3 頁

誦 讀

讚美詩 見晨禱

對經一：上主在我出生以前，就召叫了我；我仍在母胎時，祂就給我起了名字。

聖詠見聖人通用 804 頁

對經二：上主使我的舌頭成爲利劍，祂伸開雙臂保護了我。

對經三：這是若翰所作的見證：在我以後要來的那一位，先我而存在。

領：他來了，是爲給光作證。

答：使所有的人藉着他而相信。

誦讀一 恭讀耶肋米亞先知書

一，4 ~ 10，17 ~ 19

先知蒙召

上主對我說：「我在母胎內形成你以前，我就認識了你；在你出離母胎以前，我就聖化了你，選定了你作萬民的先知。」

我回答說：「哎呀！我主上主！祢看，我還太年輕，不會說話。」上主對我說：「你別說：我太年輕，因爲我派你到那裏去，你就該到那裏去；我命你說什麼，你就該說什麼。你不要害怕他們，因爲有我與你同在保護你——上主這樣說。」

此後，上主伸出手來，觸摸我的口，對我說：「你看，我將我的話放在你口中；我今天就委派你對萬民和列國，執行拔除、破壞、毀滅、推翻、建設和栽培的任務。」

所以，你要束上腰，起來向他們傳示我命令你的一切。在他們面前，不要畏懼，免得我在他們面前令你畏懼。看哪，我今天使你成爲堅城、銅牆、鐵壁，以對抗猶大君王和首領，祭司和當地的人民。他們要攻擊你，却不能得勝你，因爲有我

與你同在，協助你——上主說。」

對答詠

耶一，5，9，10

領：我在母腹內形成你以前，就認識了你；在你出離母胎前，我就聖化了你。 答：選定了你作萬民的先知。

領：你看，我將我的話放在你口中，派你統治列國萬民。

答：選定：

誦讀一 選讀聖思定主教講道集

曠野中的呼聲

教會視若翰的誕生為特別神聖的事：任何一位以前的聖人的誕辰，並不如此地隆重地慶祝。但我們慶祝若翰的誕辰，和耶穌聖誕，一定有它的意義在。這一天，我不能不講道理而讓它過去。或許我這簡短的講解與這如此崇高的奧秘不

配，但你們仍可以作深度的默想，從中獲得效益。

若翰是由荒胎老婦所生，基督則由童貞少女所生。若翰的父親因不信若翰要誕生，而成爲啞巴；聖母相信基督要誕生，因信德而懷孕了耶穌。我們剛才已建議研究其中的理由，也告訴過你們，我們要以反省。然而這只是前言，如果因爲我們智力或時間的不足，不能深入如此偉大奧蹟的堂奧，最好讓在你們內說話的那一位教導你們，即使我們不在場，你們所虔誠思念的那一位，你們所歡迎來到你們心中的那一位，你們成爲祂聖殿的那一位，要教導你們。

所以，若翰好像是置於舊新二約之間的界限。主基督證實若翰是界限說：「法律及先知到若翰爲止」。所以若翰是舊時

代的人，也是新時代的前驅。因為代表舊時代，他乃由年老的父母所生；因為他代表新時代，他尚在母胎中的時候，已被宣佈為先知。當他出生前，當聖母走近時，便在母胎中歡躍。那時，他已經被委以使命，在出生以前已被指定。在默西亞尚未看見他以前，他已顯示出他是默西亞的前驅。這些事都是神聖的奧秘，超越人性軟弱的了解力。最後若翰誕生了，接受了命名，他父親的舌便被解開了。你們要深思所發生的這些事的象徵意義。

匝加利亞失聲而不能言，直到主的前驅若翰誕生時，主才使他開口說話。匝加利亞的緘默，不是指那隱藏着的先知預言嗎？在基督講道以前，先知的預言不是好像隱密而關閉的嗎？若翰誕生了，匝加利亞又開口說話；他的聲音，在所預言的那

一位來臨時，也變得清晰。匝加利亞恢復說話能力，正與聖殿的帳幔在基督被死時的分裂前後呼應。如果若翰自己已被預報他的誕生，匝加利亞的口就不能再開。因為聲音誕生了，他的舌頭才被解開；因為當若翰預報基督時，有人問他說：「你是誰？」他回答說：「我是曠野中的呼聲。」聲音就是若翰，而主就是聖言：「在太初已有聖言」。若翰是短暫的聲音；而基督是在太初就有的永恆的聖言。

對答詠

路一，76-77

領：至於你，我兒，你將稱為至高者的先知，
 答：因為你要作主的前驅，為祂預備道路。

領：使祂的百姓認識救恩，使他們的罪得到寬恕。
 答：因你要：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 偉大的前驅，
忠實的見證，
甘願自人間消逝，
只求彰顯救主的聖名。

二 當年的約旦河中，
耶穌親來受洗，
喜見天門大開，
仰瞻救主的光榮。
三 荒野的呼聲，
召喚罪人悔改，
追隨救世的羔羊，
奔向永生。

四 大聖若翰，

請爲我們轉求，

世途艱險，

助我常與主同行。

五 基督，贖罪羔羊，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。 阿們。

對經一：他的名字叫若翰，許多人將

因他的誕生而喜樂。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 29 頁

對經二：他將以厄里亞的精神和能力

作祂的前驅，爲上主準備善

良的子民。

對經三：至於你，我的孩子，你要稱

爲至高者的先知，走在上主

前面，爲祂預備道路。

簡短讀經

拉三，23-24

看哪！在上主偉大及可怕的日子來臨以前，我必派遣先知厄里亞到你們這裏來，他將使父親的心轉向兒子，使兒子的心轉向父親，免得我來臨時，以毀滅打擊這地方。

短對答詠

領：他在上主面前將是偉大的，並將充滿聖神。 答：他在：

領：他將作主的前驅，為祂準備善良的子民。 答：並將充滿聖神。

領：願光榮歸於父： 答：他在：

讚主曲對經：匝加利亞立刻開口，講預言說：以色列的天主應受讚美。

禱詞

基督派遣了若翰作祂的前驅，準備祂的道路。我們大膽地向祂祈禱：

升起的旭日，請照耀我們。

祢曾使若翰在麗莎的懷中跳躍，

——求祢使我們對祢的降臨塵世常感快樂。

祢曾藉若翰的一言一行指示給我們悔改的道路，

——求祢使我們回心轉意，遵守祢的誡命。

祢願意我們藉口舌宣揚祢，

——求祢派遣使者到世界各地宣報祢的福音 祢願意從若翰手中接受洗禮，以實現天主

的計劃，

——求祢賜給我們力量，共同努力使祢的正

義與和平實現在人間。

我們的天主：

結束禱詞

天主，祢簡選了洗者聖若翰，幫助祢

的子民善作準備，以迎接主基督的來臨。

求祢賜予祢的子民內心的喜樂，並引領所

有信從祢的人，走上救恩與平安的道路。

日間祈禱

補充聖詠 597 頁；如遇主日則唸第一週主日聖詠 31 頁。

午前

對經：他在上主面前將是偉大的；他在出生之前就已經充滿聖神。

簡短讀經

依四九，1

諸島嶼，請聽！遠方的人民，請靜聽！上主由母腹中就召叫了我，自母胎中就給我取了名字。

領：我看見聖神從天降下，停在祂身上。

答：祂就是因聖神而施洗的那一位。

午時

對經：我一聽到妳問候的聲音，我腹

中的胎兒就高興的跳躍。

簡短讀經

參閱依四九，5-6

上主由母胎中形成我作祂的僕人，向我說：我要使你作萬民的光明，使我的救恩達於地極。

領：上主在我出生以前就召叫了我。

答：在我誕生以前，祂就宣佈了我的名字。

午後

對經：這個孩子在上主面前將是偉大的，因為上主的手與他同在。

簡短讀經

依四九，7 b

列王見了你必要起立，諸侯見了你必要下拜，這是因為上主信實可靠，以色列的聖者揀選了你的緣故。

領：我已將我的話放在你口中。

答：我已將你置於萬國萬民之上。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱

對經一：曾有一人，是天主派遣來的，

他的名字叫若翰。

聖詠、聖歌見聖人通用 822 頁

對經二：這個人來，是為給真理作證。

對經三：若翰好似一盞閃耀發光的明

燈。

簡短讀經

宗一三，23-25

天主按照祂的許諾，從達味的後裔中給以色列興起一位救主耶穌。在祂來臨以前，若翰先向以色列人民宣講了悔改的洗禮。若翰快將完成任務時說道：你們以為我是誰？我不是你們所等待的那一位，但是，請看，祂要在我以後來，我並不配給祂解腳上的鞋帶。

短對答詠

領：你們要準備上主的道，修直祂的

路。 答：你們：

領：有一個人將在我以後來，祂本來

先我而存在。

答：修直祂的路。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：為我們誕生的這個嬰孩比先

知還要大；因為救主談到他

的時候曾說過：由婦女所生

的人中間，沒有一位比洗者

若翰更大的。

禱 詞

天主簡選了洗者若翰宣報給人民：基督的國即將來臨。我們以歡欣之情向天主祈禱：

上主，請領導我們走上和平的道路。

祢爲了準備祢聖子的道路，若翰仍在母胎時，祢便名叫了他，

——求祢召叫我們追隨基督，就如若翰作基督的前驅一樣。

祢曾賞賜若翰認出基督是天主的羔羊，

——求祢也使祢的教會將基督顯示給世界，

讓世人也認出基督。

祢曾使先知若翰衰微，而使基督興盛，

——求祢教導我們能在他人面前忍讓，好使

他人更認識祢。

祢願藉若翰的殉道證實祢的諾言，

——求祢使我們常能勇敢爲真理作證。

求祢垂念所有逝世的人，

——領他們進入光明與和平的天鄉。

我們的天父：

六月二十七日

亞力山大·聖啓祿（濟利祿 S.

Cyrillus Alexandrinus）主教聖師

聖啓祿出生於公元三七〇年。度隱修生活，晉鐸後，追隨其伯父——亞利山大主教；四一二年繼承其主教職位。竭力攻斥奈斯多略的邪說謬論，在厄弗所大公會議中，居於領導地位。著作等身，頗有益於傳道護教。公元四四四年逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師 769 頁

誦 讀

誦讀二——選讀聖啓祿主教聖師書信集

「童貞瑪利亞為天主之母」的辯

護者

我非常詫異：有些人竟然自問是否聖

結束禱詞 見晨禱

童貞女應被稱爲天主之母。如果我們的主耶穌基督是天主，那生育祂的聖童貞女，爲何不該稱爲天主之母呢？這就是聖使徒們傳授給我們的信德，雖然他們並沒有利用這一說法；這也是我們從聖教父們接受的教訓，特別是由我們那位著名的教父聖達修。在他所著的「論同性同體之天主聖三」一書之卷三中，時常稱聖童貞女爲天主之母。

我不得不在此逐字地引證他自己的話：「正如我們屢次所提示的，聖經的目的與特點主要地在此：關於我們的救主基督，它提出雙重的肯定：一方面，祂是天主，無時不存在，因爲祂是聖父的聖言，是聖父的光輝與智慧；另一方面，這同一基督，在最近的時期，爲了拯救我們，由童貞瑪利亞，天主之母取了肉身，而成爲

人。」

他稍後又說：「有過許多聖人，沒有罪的人：例如耶肋米亞從在母胎起便已被聖化；洗者若翰尙未出生時，聽見天主之母瑪利亞的聲音而歡躍。」這是一個適當的人所說的話，聖達修值得我們完全信賴，因爲他所教導的，無不符合聖經上的話。

此外，天主所啓示的聖經宣稱，天主聖言成爲血肉，就是說，祂與一個具有理性的肉身結合在一起。所以，天主聖言成爲亞巴郎的後裔，祂由女人取得肉身，與血及肉結合；這樣祂就不僅是天主，而且人們由這種結合而了解：祂成了像我們一樣的人。

所以，我們應該承認，「厄瑪努爾」是由兩個實體所構成的；天主性和人性。

但是只有一個主，耶穌基督，唯一而真正的親生子，祂是天主，同時也是人；祂不是天主化的人，如同那些因天主的聖寵，而天主化的人一樣；祂是真天主，爲了救贖我們，在人的形像下，出現人間。正如保祿關於這事向我們所肯定的：「時期一滿，天主就派遣了祂的兒子，生自女人，屬於法律權下，爲了救贖在法律權下的人，使我們獲得義子的地位。」

對答詠

領：這位聖人在天主面前完成了偉業，他的教訓傳佈到世界各地；
 答：願他在我們的天主面前爲我們轉求。

領：他是上主的祭司，日夜默思上主的命令。
 答：願他在我：

結束禱詞

天父，祢曾使聖啓祿主教，堅決辯護並宣講：童貞瑪利亞確是天主之母；我們也確信並珍愛這端信理，求祢恩賜我們能因祢聖子基督的降生而獲得救恩。

六月二十八日

聖宜仁 (依勒納 S. Irenaeus) 主教

殉道

紀念

聖宜仁約於一三〇年出生，於斯米納城受教育，係聖鮑理嘉主教的門徒。一七七年在高盧里昂晉鐸；不久升為里昂主教。著書立說保衛公教信理，駁斥不可知論的荒謬。據說他於二〇〇年左右殉道。

經文見一位殉道通用 719 頁；或牧者

738 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀聖宜仁主教駁斥異端書

活人是天主的光榮，

人的生命是享見天主

天主的光輝使人生活：凡享見天主的人，都接受生命。因此，那不可捉摸的、無法理解的、無形可見的天主把自己給人，成爲可捉摸的、可理解的和有形可見的，爲使那些接待祂和看見祂的人生活。

因爲沒有生命，不可能生活，而生命的本質來自分享天主的生命；而分享天主的生命便是享見天主，享受天主的慈愛。

所以，人將來享見天主，是爲了生活；人由於享見天主便成爲不死不滅的，

並達到天主台前。因爲正如我所說的，先知們藉象徵向人報告：凡有祂的聖神並不斷期待祂來臨的人，都要享見天主。梅瑟在申命紀中這樣說：「在那一天，我們將要看見，因爲天主將向人說話，人將生活。」

天主是萬有之所以存在的根源。但祂的本質及偉大對於祂所創造的一切來說、是不可見的，和不可形容的；然而並不是不可知的。藉着祂的聖言萬物得知：有一位天主聖父，祂包羅萬有，祂使一切存在。一如福音所記載的：「從來沒有人見過天主，只有那在父懷中的獨生子，把天主啓示給我們了。」

所以，聖子自始便給我們講述聖父，因爲祂自始便與聖父同在。祂爲了人類的利益，在適當的時候把先知的神視、各種奇恩、祂自己的任務、聖父的光榮，依照

次序，啓示給人類；哪裏有順序，就有和諧；哪裏有和諧，就是適當的時機；哪裏有適當的時機，便對人有益。

因此，聖言爲了人們的益處，而成爲聖父恩寵的分施者；聖言爲了人類完成了如此多的計劃：把天主顯示與人，也把人呈獻給天主；祂保持了聖父的無形可見的本性，以免人因而輕視天主，同時也是爲了使人常向着一個目標邁進。另一方面，祂也以多種方式，使天主成爲有形可見的，以免人由於完全離開天主而中止存在。因爲活人是天主的光榮，人的生命是享見天主。倘若天主藉着創造工程所作的啓示，把生命賜給世上的一切生存者，那麼聖父藉聖言對人的顯示，要如何豐富地把生命賜給那些享見天主的人呢？

對答詠

拉二，6；詠八八，22

領：在他口中有真實的教訓，在他唇

舌上從不見謊言； 答：他心懷

虔誠和正直與我往來。

領：我的雙手必常扶持他，我的臂膀

必常堅強他。 答：他心懷：

讚主曲對經：宜仁確實名副其實，終身喜

愛和平，爲了教會的和平，

畢生努力奮鬥。

結束禱詞

天主，祢曾使殉道聖者宜仁主教，勇敢維護真道，鞏固了教會的和平。求祢因他的轉求，使我們藉信仰與愛德，從事生活的革新，致力於促進彼此間的團結與和睦。

六月廿九日

聖伯鐸（伯多祿）及

聖保祿 兩位使徒

節日

第一晚禱

讚美詩

一、這是一個光輝的日子，

我們慶賀兩位偉大的使徒，

以赴湯蹈火的精神，

以殉道的熱血，

給天上神聖帶來了喜樂，

給世間罪人帶來了寬恕。

二、你們是天門的守護者，

你們是信仰的導師，

一人被釘十字架，

一人死於劍下，

同是殉道的英雄，

同獲永恆的天福。

三、有福的羅馬，

幸運的羅馬，

使徒的鮮血使你淨化，

他們的功德和勞苦，

使你超羣出衆，

領導萬民歸向上主。

四、天下萬國，

普世權威，

一切榮耀，

永歸基督，

及父及聖神，

三位一體的天主。阿們。

對經一：祿是基督，生活的天主之子，

西滿伯鐸，你是有福的。

聖詠、聖歌見使徒通用 674 頁

對經二：你是伯鐸，我將在這磐石上

建立我的教會。

對經三：聖保祿使徒，你是特選之器，

普世真理的宣講者。

簡短讀經

羅一，1) 2，7

基督耶穌的僕人保祿，蒙召作使徒，奉派傳天主的福音。這福音是天主先前藉先知在聖經上所預許的。我保祿致書與一切住在羅馬，為天主所鍾愛，並蒙召為聖徒的人。願我們的父天主和我們的主耶穌基督賜給你們恩寵與平安。

短對答詠

領：使徒們大膽宣講天主的道。

答：使徒們：

領：他們為耶穌基督的復活作證。

答：宣講天主的道。

領：願光榮歸於父： 答：使徒們：

謝主曲對經：基督的兩位光榮使徒在世時

相親相愛，去世時也不分離。

禱 詞

基督將祂的教會建立在使徒和先知的基石上，我們要懷著信心向祂祈禱：

主，求祢救助祢的子民。

祢會召叫漁夫西滿，做捕人的漁夫，

求祢也不斷召選工人，使衆人都能得救。

求祢會命令海中的風浪，不使門徒的船沉沒，

求祢保護祢的教會，勿使它受到任何紛

擾的危險。

善牧，祢會在復活後，將祢四散的羊羣集

合在伯鐸身邊，

善牧，求祢也集合祢的全體子民，使之

成爲一個羊棧。

祢會派遣使徒保祿，向外邦人宣講福音，

——求祢也使救恩的聖言，傳播給一切受造之物。

祢會將天國的鑰匙交給了教會，

——求祢給終生信賴祢仁慈的人，打開天門。
我們的天父：

結束禱詞

上主，我們的天主，祢藉着聖伯鐸與聖保祿奠定了信仰的基礎；求祢也因他們的轉求，使我們珍視所接受的信仰，以得永生。

序經對經：請大家前來朝拜主，使徒們的

君王。

誦 讀

讚美詩 見晨禱或第一晚禱

對經一：西滿伯鐸，你如果愛我，就

牧養我的羊吧！

聖詠見使徒通用 677 頁

對經二：對我來說，生活就是基督，

死亡乃是收穫；我應當以主耶

穌的十字架而誇耀。

對經三：主，果真是祢，就讓我從水

面上走到祢那裏去吧！

領：上主的話永遠常存。

答：這話就是向你們所傳佈的福音。

誦讀一 恭讀聖保祿致迦拉達人書

一，15—二，10

伯鐸和保祿交談

那從母胎中已選拔了我，以恩寵召叫了我的天主，決意將祢的聖子啓示給我，使我在異民中傳揚祢。我當時沒有與任何人商量，也沒有上耶路撒冷去見那些比我

先作使徒的人，却立即去了阿刺伯，然後又回到了大馬士革。此後過了三年，我纔上耶路撒冷去拜見刻法，在他那裏逗留了十五天。除了主的兄弟雅格以外，我沒有看見別的使徒。我給你們寫的都是真的，我在天主跟前作證，我絕沒有說謊。此後，我就往敘利亞和基里基雅地區去了。那時，猶太境內屬於基督的各教會，都沒有見過我的面；只是聽說過：「那曾經迫害我們的，如今却在傳揚他曾經想消滅的信仰了。」他們就爲了我而光榮天主。

過了十四年，我同巴爾納伯再次上耶路撒冷去，還帶了弟鐸同去。我是受了啓示而上去的；我在那裏向他們陳述了我在外族中間所講的福音，和私下向那些有權威的人陳述過，免得我白白地奔跑，或者徒然奔走了。但是，即連與我同行的弟

鐸，雖是希臘人，也沒有被強迫領受割損，因爲，有些潛入的假弟兄，會要他受割損；這些人潛入了教會，是爲窺探我們在基督耶穌內所享有的自由，好使我們再成爲奴隸。對他們，我們連片刻時間也沒有讓步屈服，爲使福音的真理在你們中保持不變。至於那些所謂有權威的人——不論他們以前是何等人物，與我毫不相干；天主決不顧情面——他們也沒有另外吩咐我什麼。相反地他們看出來，我是受了委托，向未受割損的人，宣傳福音，就如伯鐸被委派向受割損的人宣傳福音一樣；因爲，那使伯鐸爲受割損的人致力盡使徒之職的，也使我爲外邦人致力盡使徒之職。所以，他們一認清了所賦與我的恩寵，那稱爲柱石的雅格、刻法和若望，就與我和巴爾納伯握手，表示通力合作，要我們往

外邦人那裏去，而他們却往受割損的人那裏去。他們只要我們懷念窮人；對這一點是我一向盡力而爲的。

對答詠

瑪十六，18-19

領：你是伯鐸，我要在這磐石上建立我的教會，死亡的權勢不能勝過它。 答：我要把天國的鑰匙交給你。

領：你在地上捆綁的，在天上也被捆綁；你在地上釋放的，在天上也被釋放。 答：我要把：

誦讀二 選讀聖思定講道集

殉道者體驗到他們所宣講的

聖伯鐸與保祿二位使徒的殉道爲我們祝聖了今天。我們所談的不是一些無名的殉道者。因爲「他們的聲音傳遍普世，他們的言語達到地極。」這兩位殉道者體驗

到他們所宣講的，他們追隨了公義，承認了真理，並爲真理而死。

聖伯鐸，這位使徒之長，熱愛基督者，有資格聽到這話：「我也對你說：你是伯鐸（磐石）。」因爲他先向耶穌說：「祢是默西亞，永生天主之子。」因此，基督才對他說：「我也對你說：你是磐石，我要在這磐石上建立我的教會。」我要在這塊磐石上，建立你所承認的信仰，就是在你所說的「祢是默西亞，永生天主之子」這句話上，建立我的教會。因爲你是伯鐸，伯鐸之名出自「磐石」，而不是磐石出自伯鐸。伯鐸之名出自磐石，正如基督徒出自基督一樣。

你們都知道，主耶穌在受難之前，揀選了門徒，稱之爲使徒。而在衆使徒中，惟有伯鐸幾乎處處表現出有資格代表整個

教會。由於他這種代表整個教會的角色，也有資格聽到這句話：「我要把天國的鑰匙交給你。」接受這些鑰匙的不是單獨一個人，而是整個教會。所以當耶穌對伯鐸說：「我要交給你」時，說明了伯鐸的崇高地位，因為他代表教會的至公性和統一性。爲了使你們了解，是整個教會接受了天國的鑰匙，請聽吾主在別處對所有使徒們所說的話：「你們領受聖神吧！」祂又立刻接着說：「你們赦誰的罪，誰的罪就赦了；你們存留誰的罪，誰的罪就存留。」

那麼，主在復活後，把祂的羊羣託付給伯鐸牧養，這也是理所當然的。並不是因爲在門徒中只有伯鐸有資格牧養主的羊羣，而是因爲當基督向一個人說話時，是爲了強調全體的合一；祂先向伯鐸發言，因爲伯鐸是使徒之長。使徒伯鐸，請別憂

傷，你要一而再，再而三地答覆。主要你三次表明你對祂的愛，是要你重獲你三次因畏懼而否認祂所失落的。你三次受束縛，理當三次受釋放。你該以真愛釋放那你會因畏懼所束縛的。儘管如此，吾主却一而再，再而三地把祂的羊羣託付給伯鐸。

我們在這同一天紀念二位使徒的殉道，因爲他們二人成爲一體。雖然他們在不同的日期殉道，可是他們二人却是一體。伯鐸走在前面，保祿尾隨在後。因此，我們慶祝由這二位使徒的血所祝聖的這一天。我們要愛慕他們的信心、生活、辛勞、痛苦，他們所表明信仰、和所宣講的眞道。

對答詠

領：聖保祿使徒！你是眞理的宣講者和外邦人的導師。 答：你實在

應受稱讚。

領：萬民藉你的宣講認識了天主的救

恩，答：你實在：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、大聖伯鐸，

俯聽我們的祈求，

你是天門的守護者，

求主恩賜心靈的自由，

助我今生不犯罪，

日後得享天福。

二、大聖保祿，

萬民的師表，

走遍天下傳福音，

不怕千辛萬苦；

賜我信心與愛火，

畢生追隨救主。

三、天下萬國，

普世權威，

一切榮耀，

永歸基督，

及父及聖神，

三位一體的天主。阿們。

對經一：我知道我所信賴的是誰，也

深信公正的法官必能保管我

所受的寄託，直到那一日。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 89 頁

對經二：天主賜給我的恩寵沒有落空，

祂的恩寵常在我身上。

對經三：這場好仗我已打完；這場賽

跑，我也跑完，並保持了信

仰。

簡短讀經

伯前四，13-14

摯愛的諸位：你們要分擔基督的苦難，

這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能歡欣踴躍。如果你們爲了基督的名字受人辱罵，便是有福的，因爲光榮的神就安息在你們身上。

短對答詠

領：他們爲了我們的主耶穌基督的名字，付出了自己的性命。

答：他們：

領：一路上歡喜快樂，因爲他們有幸爲祂受辱。

答：付出了自己的性命。

領：願光榮歸於父： 答：他們：

讚主曲對經：西滿伯鐸說：主，我們去投

奔誰呢？唯獨祢有永生的話。

我們相信，而且也知道祢是

禱詞

基督、天主子，阿肋路亞。

基督將祂的教會建立在使徒和先知的基石上，我們要懷着信心向祂祈禱：

主，求祢對祢的教會廣施恩寵。

祢會爲伯鐸祈禱，使他的信德永不动摇，求祢堅強祢教會的信德。

祢在復活後，曾顯現給西滿伯鐸，並將祢自己啓示給保祿，

求祢光照我們的理智，使我們承認祢是永遠生活的主。

祢揀選了使徒保祿，給外邦人宣講祢的聖言，

求祢使我們也成爲祢福音的真正宣講者。

祢會仁慈的寬恕了伯鐸否認祢的罪，

求祢也寬恕我們的一切罪過。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢今天賜給了我們歡欣鼓舞的心情，慶祝聖伯鐸及聖保祿的慶節；祢的教會首先由他們接受了信仰；求祢恩賜我們在一件事上，遵從他們的遺訓，以繼續發揚祢的教會。

日間祈禱

補充聖詠 597 頁。如遇主日，則唸第一週主日聖詠 31 頁。

午前

對經：伯鐸還在說話的時候，聖神就降臨在每一個聽道的人身上，他們在說方言，讚美天主。

簡短讀經

宗一五，7-9

天主選定了我，要藉我的口，使外邦人聽福音的道理而信從。洞察人心的天主，

已為他們作證，因為賜給了他們聖神，如同賜給了我們一樣，在我們和他們中間沒有任何區別，因祂以信德淨化了他們的心。

領：他們的聲音傳遍普世。

答：他們的言語達於地極。

午時

對經：約在正午，伯鐸上了屋頂祈禱。

簡短讀經 迦一，15-16 a，17 b-18 a

從母胎中已選拔我，以恩寵召叫我的天主，樂意將祂的聖子啓示給我，使我在外邦人中傳揚祂。我去了阿拉伯，然後又回到大馬士革。過了三年，我才上耶路撒冷去拜見伯鐸。

領：他們遵守了天主的約言，

答：和祂的誠命。

午後

對經：伯鐸和若望，在下午三點鐘到

聖殿去祈禱。

簡短讀經

格後四，13

我們既然具有經上所載的：「我信了，所以我說話」那同樣的信心，我們也就信，所以也說話：因為知道那使主耶穌復活的，也必定使我們與耶穌一同復活，並把我們和你們呈獻在祂面前。

領：主說：你們歡欣踴躍吧！

答：因為你們的名字已經寫在天上了。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、舉世歡騰，萬民稱慶，

慶祝二位使徒的節日，

基督藉自己的聖血，

祝聖他們為教會的元首，

領導普世信眾。

二、他們摧毀了罪惡的枷鎖，

引領我們走向天國，

得到永恆的生命；

他們是戰勝世俗的英雄，

照世的燈塔，

天上的明星。

三、光耀歸於父，

王權歸於子，

讚美歸聖神，

聖三是唯一救援，

萬民齊聲歌頌，

世世無窮。 阿們。

對經一：伯鐸，我已經為你祈禱，使

你不致失去信心，待你回頭

後，要堅強你的弟兄們。

聖歌、聖詠見使徒通用 688 頁

對經二：我甘願誇耀我的軟弱，好使基督的能力常在我身上。

對經三：你是使徒之長，羣羊之牧；

天國的鑰匙已託付給你。

簡短讀經

格前一五，3-5，8

我當日把我所領受、而又傳授給你們的主要信息就是：基督照經上記載的，爲我們的罪死了，埋葬了，且照經上所記載的，第三天復活了，並且顯現給刻法，以後顯現給那十二位，最後也顯現了給我這一個像流產兒的人。

短對答詠

領：使徒們大膽宣講天主的道。

答：使徒們：

領：他們爲耶穌基督的復活作證。

答：宣講天主的道。

領：願光榮歸於父： 答：使徒們：

謝主曲對經：主，祢的使徒伯鐸，外邦人的導師保祿，給我們講授了祢的法律。

禱 詞 見第一晚禱 968 頁

結束禱詞 見晨禱

六月三十日

羅馬教會初期殉道烈士

公元六四年，羅馬發生大火，暴君尼羅掀起了第一次教難；當時有許多信友慘遭殺害。關於此事，外教史家塔其多與羅馬主教格來孟致格林多人的書信中，可資證明。

經文見多位殉道者通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖教宗克勉一世

致格林多人書

他們作了嫉妬的犧牲品，
樹立了最佳的榜樣。

暫且不提古代的榜樣，讓我們講述距離我們最近的烈士們吧！我們就提出我們這個時代崇高的榜樣。他們曾是教會最偉大和最正直的柱石，因被人嫉妬和狂熱而受迫害，並且戰鬥至死。

讓我們先看看好使徒們的榜樣：伯鐸由於無理地被人妬恨，而不止一次地受了種種苦辱，終於爲此而捨生殉道，到達了他應得的光榮境界。也是由於他人的嫉妬與紛爭，保祿給我們指出了忍耐所應得的代價。他曾七次帶鎖鍊，曾被驅逐，受石

擊。他曾在東方和西方宣講福音，獲得了因他的信心而應得的盛名。他在世界各地宣講正義後，來到了西方世界的邊陲，在官長面前證道而殉難。他就這樣離開了此世，被接到聖所內。在他身上，我們看到一個非常傑出的忍耐典範。

除這些度過過聖善生活的人以外，仍有一大羣被選者，由於被人嫉妬，而受了種種虐待和刑罰，給我們樹立了堅忍的最佳榜樣。

有許多婦女被人所嫉妬而遭受迫害：他們被打扮成神話中的祭品，忍受了酷刑和凌辱。她們雖然是女流之輩，身體脆弱，却榮獲信德競賽的獎品。是由於嫉妬使妻子們的心遠離丈夫，並違反了我們的元祖亞當所說的話：「這才是我骨中之骨，肉中之肉。」嫉妬與不睦毀滅了許多

大城，也消除了許多強國。

最親愛的弟兄們！我們這樣給你們寫信，不僅是爲勸勉你們，而且也爲使我們自己提高警覺。因爲我們都在同一的戰場上，打同樣的仗。因此，我們要拋棄一切虛幻而無用的操心，而轉向我們那傳統中的光榮而可敬的規範。也要看清什麼事在我們的造物主眼中，是美好的、愜意的、受悅納的。我們要凝視基督的聖血，並了解這聖血對聖父是如何珍貴：這聖血是爲了我們的救恩而傾流的，並把悔改的聖寵帶給了全世界。

對答詠

默七，14

領：他們爲了天主而寧願受刑捐軀，
答：因而賺得了永恆的榮冠。
領：這些人是由大災大難中出來的，

他們曾用羔羊的血洗淨了自己的

衣裳。 答：因而賺：

晨 禱

讚主曲對經：無數的殉道者始終相親相愛，
宛如兄弟，因爲他們同心同
德，同一信仰。

結束禱詞

天主，祢曾藉第一批殉道者的血，聖
化了新生的羅馬教會；懇切求祢，使他們
排除萬難、堅忍不拔的精神，加強我們的
信德，也使我們日後能分享他們勝利的喜
樂。

晚 禱

謝主曲對經：他們一生愛慕基督，在死時
效法基督，因此與基督永遠
爲王。

七月

七月三日

聖多默(S. Thomas)使徒

慶日

誦讀

誦讀二 選讀聖教宗大國瑞福音釋義

我的主，我的天主

「十二位門徒中之一，號稱『學生子』

的多默，耶穌來的時候，他沒有和門徒們在一起。」唯有這一位使徒不會在現場，回來時聽到了所發生的事，但拒絕相信。

多默在使徒中，以缺乏信心而著名；但當他看到復活的基督時、便相信了。當他說：「我主，我天主！」時，他正宣布了、教會的信仰所宣稱的復活節的事實。我們對於他的生平，除福音所載外，並無正確史料。但據傳說，他曾向印度人民宣講福音。教會自第六世紀以來，在每年七月三日有一慶節，紀念他的遺骸遷葬艾代薩。

主第二次來，讓這位不願相信的門徒，觸摸祂的肋旁；向他伸出雙手，讓他看手上的釘痕，因而治癒了他的不信的創傷。最親愛的弟兄們！你們在這些事蹟中注意到什麼？你們相信這些事都是偶然發生的嗎？第一次這一位被選的門徒不在現場，然後他來了，聽說了，却仍然遲疑；遲疑時，却摸到了；摸到時，就相信了。

經文見使徒通用 674 頁

這件事並不是出於偶然，而是出於天

主的計畫。因為仁慈的天主以奇妙的方
式，使這位遲疑不信的門徒，藉着觸摸他
老師身體上的傷痕，而治癒我們不信的創
傷。因為多默的不信，比其他門徒們的信
德，為我們的信德更為有益。這位門徒藉
觸摸而獲得了信德，我們也因而消除了一
切懷疑，加強了我們的信德。因此，這位
先懷疑，而後觸摸耶穌傷痕的門徒，竟成
為耶穌復活這一事實的見證人。

多默觸摸耶穌，同時喊道：「我的主！

我的天主！」耶穌對他說：「多默，你因
為看見了我，纔相信。」保祿使徒說：「
信德是所希望之事的擔保，是未見之事的
確證。」顯然可見，信德是不可見之事的
確證。因為已見的事並不要求信，而要求
承認。那麼，當多默看到、摸到時，為什
麼耶穌對他說：「你因為看見了我，纔相

信」呢？因為他所相信的並不是他所看見
的：天主是不能被凡人所看到的。多默所
看見的是人，而他所信的却是天主，因為
他說：「我的主！我的天主！」所以，他
是因為看見了而相信：因為他看到一個真
實的人，而承認這一位就是天主；是他所
不能看見的天主。

以下的話令人非常高興：「那些沒有
看見而相信的人纔是有福的。」這句話尤
其是指向我們而說的，我們並沒有看見具
有肉身的基督，而我們的心靈却認識祂。
因為誰將他所信的付諸實行，才是真正的
信者。相反地，保祿對那些徒負信仰虛名
的人說：「他們宣稱自己認識天主，但是
他們的行為却否認天主。」因此雅格也說：
「信德若沒有善行，本身便是死的。」

對答詠

若壹一，2，1，3

領：這生命已顯示出來，我們看見了，也爲祂作證，並傳報給你們永生， 答：這就是那與父同在，且已顯示給我們的永生。

領：我們親眼看見過，也親手摸過生命的聖言，我們將所見所聞的傳報給你們。 答：這就是：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 大聖多默，
光芒萬丈，
頭角崢嶸，
求你慈祥地，
接受我們的讚頌。

二 基督愛你，

賜予你使徒的寶座，
你愛基督，

畢生追隨祂的芳踪，
壯烈成仁，爲主捨生。

三 祢曾受到信與愛的困惑；

向弟兄們坦誠聲明，

渴望親見基督的傷痕；

恩師的顯現使你感動，

我主我天主，呼喚不停。

四 我們沒有親眼看到基督，

但是我們的信德，

却因你而益形堅定，

我們追隨基督的愛心，

也因而而更加熱誠。

五 一切榮耀，

歸於救主；

願祂因你的轉求，

恩賜我們今生堅信不移，

日後永遠享見祂的聖容。阿們。

對經一：多默說：主，我們不知道祢

往那裏去，怎能知道道路呢？

耶穌向他說：我就是生命、

真理和道路。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 68 頁

對經二：號稱狄狄摩的多默，當耶穌

來時，沒有和他們在一起；

別的門徒向他說：我們看見

了主，阿肋路亞。

對經三：伸過你的手來，探入我的釘

孔，不要作無信心的人，而

要作個有信德的人，阿肋路

亞。

你們已不再是外方人或旅客，而是聖

徒的同胞，是天主的一家人；已被建築在

宗徒和先知的基礎上，而基督耶穌便是這

建築物的角石。靠着祂，整個建築互相連

繫，逐漸擴大，成爲在主內的一座聖殿；

你們在祂內也一同被建築，成爲天主藉聖

神居住的所在。

短對答詠

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。 答：統治

普天率土。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：多默，你因爲看見了我、才相

信；那些沒有看見而相信的，

才是有福的，阿肋路亞。

簡短讀經

弗二，19 / 22

禱 詞 見使徒通用 685 頁

結束禱詞

全能的天主，在這聖多默使徒的慶日，求祢使我們靠聖使徒的助佑，在懷疑時能保持信仰；效法他真切認識祢的聖子，我們的主耶穌基督；並因主的聖名，而獲享永生。

日間祈禱

聖詠、對經見聖詠集，簡短讀經見使徒通用，結束禱詞見晨禱。

晚禱

讚美詩、聖詠均見使徒通用 687 頁；對經見晨禱 983 頁

簡短讀經

弗四，11-13

基督賜與這些人作使徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，

為成全聖徒，使之各盡其職，為建樹基督的身體，直到我們眾人都達到對於天主子，有一致的信仰和認識，成為成年人，達到基督圓滿年齡的程度。

短對答詠

領：你們要在列邦中宣報上主的榮耀。

答：你們：

領：在萬民間傳述祂所行的奇事。

答：上主的榮耀。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：我將手指探入了釘孔，我伸手探入了祂的肋旁，我說：我的主，我的天主，阿肋路

亞。

禱詞 見使徒通用 691 頁

結束禱詞 見晨禱

七月四日

葡萄牙·聖麗莎（依撒伯爾）

S. Elisabeth Lusitanae

一二七一年聖婦生於阿拉圖王室，年輕時便嫁與葡萄牙王，生有二子。她平生以祈禱和慈善事業、克服許多考驗和困難。葡王歿後，她把財產分施窮人，穿上聖方濟第三會會衣。一三三六年她說服兒子和女婿重歸和好後，安然辭世。

經文見聖婦，慈善家通用 825 頁

誦讀

誦讀二 選讀金言·聖伯鐸主教講道集

締造和平的人是有福的

聖史說：「締造和平的人是有福的，因為他們要稱爲天主的子女。」最親愛的弟兄們，基督徒的德行在那保持基督之和平的人身上才能成長；誰不配稱爲締造和平者，就不能獲得天主子女的名銜。

最親愛的弟兄們！是和平使人脫離奴役，使他成爲自由的人，在天主台前變更他的身份：由僕人變爲子女，由奴隸變爲自由的人。弟兄間的和平相處，是天主的意願，是基督的歡樂，聖德的圓滿，正義的規範，真理的導師、品行的保障、一種各方面值得稱讚的修養。和平給予我們祈禱的力量，和平是使我們的祈禱到達天主那裏去的簡易而有效的途徑。和平能夠滿足我們一切的願望。和平是愛德之母，是同心合意的鎖鏈，是靈魂純潔的明顯標

記。這樣的靈魂能向天主要求它所願意的；它願意什麼，就求什麼；它求什麼，就得到。和平應該按照主的誠命加以維護。因爲主基督曾親口說：「我將平安留給你們，將我的平安賜給你們」，這就是說：我在平安中離開你們，我也要在平安中找到你們。基督在離世時留給衆人一項禮物，祂期望在祂回來時，仍在衆人身上找到。

我們有一條天上的誠命，爲保存祂的禮物：只有一句話，就是我要找到我所留下的。深植和平的根是天主的工作，澈底根除和平是仇敵的工作。正如兄弟之愛來自天主，同樣，仇恨則出自魔鬼；因此，仇恨應加譴責，因爲聖經說：「惱恨弟兄的，便是凶手。」

所以，最親愛的弟兄們！你們已看

到，爲什麼該愛好和平，並喜愛和睦。因爲它們產生並滋養愛德。你們都知道若望使徒的話，「愛德出於天主」；所以，誰沒有愛德，就是遠離天主的人。

所以，弟兄們！我們要遵守誠命；因爲誠命是我們的生命。但願我們衆弟兄們常常團結在深厚的平安中；但願我們常彼此相親相愛，並藉使人獲救的愛德鎖鍊常結合在一起，因爲「愛德遮蓋許多罪過」。

所以，我們的全部願望應以擁有愛德爲目標，因爲愛德能使我們獲得豐厚的恩寵和賞報。我們要維護和平，超乎諸德之上，因爲在和平中常有天主臨在。

你們愛好和平吧！一切都會寧靜。這樣，你們就是爲我們準備賞報，也使你們自己歡欣；天主的教會也奠基於和平的基礎上，在基督內度一個完善的生活。

對答詠

依五八，7~8

七月五日

領：你要將食糧分給饑餓的人，將無

家和貧窮的人領到你的家裏；

答：這樣，你的光將如曙光放

射，你的義行要走在你的前面。

領：你見到赤身露體的人，要給他衣

穿，不要避開你的骨肉。

答：這樣：

聖安道·沙嘉理

(S. Antonius Maria Zaccaria)

司鐸

聖人一五〇二年生於龍巴底之克來蒙城；他初在巴杜阿攻讀醫學，後晉升鐸品，創立聖保祿神職會，稱巴納伯會士，致力於教友倫理生活的革新。一五三九年逝世。

結束禱詞

締造和平、樂善好施的天主，祢賜給了聖婦麗莎排難解紛的能力；求祢因聖婦的代禱，使我們努力促進人間的和平，堪被稱為天主的兒女。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人、教育家 802 頁，或會士 836 頁。

誦 讀

誦讀一 選讀聖沙嘉理司鐸致本會會士書

我是保祿使徒的門徒

「我們爲了基督而成爲愚人」：這是

我們的真福導師和至聖主保——聖保祿論及他自己、其餘使徒、以及所有承認基督徒和使徒生活的人所說的。可是，各位最親愛的弟兄們！這不該使我們驚奇或恐懼，因為「徒弟不能勝過師傅，僕人也不能勝過主人。」那些反對我們的人，為他們自己有害，對我們却有利；為我們裝飾永福的榮冠，為他們自己招致天主的義怒；所以我們應該可憐並愛慕他們，而不應該詛咒或憎恨他們。我們甚至應該為他們祈禱，以免我們「為惡所勝，反應以善勝惡。」我們要多行熱心的善功，「像愛德的炭火」一樣，「堆在他們的頭上」，正如保祿使徒所勸勉我們的，要向他們表示我們的熱愛；這樣，他們看到了我們的忍耐和溫良以後，可能會改過遷善，燃起愛慕天主的熱火。

我們雖然不配，却蒙天主的仁慈，從世俗中被選出來，使我們侍奉祂而日進於德，並在堅忍中結出許多愛德的果實。我們不僅由於分享天主子女的光榮而誇耀，也要因所受的磨難而誇耀。

最親愛的弟兄們，「請想一想你們的聖召」；如果我們加以深思熟慮，便會了解聖召所要求於我們的。我們既然追隨了——雖然是遠遠地追隨——諸位聖使徒，和基督的其他勇兵的芳踪，我們就不該拒絕分擔他們的痛苦。「我們要以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程，雙目常注視著信德的創始者和完成者耶穌。」

我們既然選擇這樣一位偉大的使徒作為我們的導師和慈父，也矢志追隨他，我們就該努力把他的教訓和榜樣，在我們的生活付諸實行。因為在如此偉大的元首

麾下作戰，不宜有懈怠的士兵或逃兵，作爲如此高貴的父親的兒子不應該對其不肖。

七月六日

對答詠 宗二十，21，24；羅一，16

聖瑪麗·葛瑞迪（瑪利亞葛

蕾蒂 S. Maria Goretti）

領：我曾作證，信從主耶穌基督；現

貞女殉道

在我一無所懼。 答：我只求跑完我的行程，完成受自主耶穌的職分，給天主恩寵的福音作證；此外，我並不珍惜我的生命。

領：我決不以福音爲恥。

聖女於一八九〇年生於義國安高那，一個窮苦家庭，在奈都諾附近度過了她貧苦的童年，協助母親處理家務。聖女自幼信教虔誠，勤於祈禱。一九〇二年為保護貞潔，遭企圖強暴她的惡少以短刀所刺殺。

答：我只求：

經文見一位殉道通用 719 頁；或貞女

結束禱詞

780 頁。

誦 讀

上主，聖安道司鐸曾師法聖保祿使徒，在祢的教會內，不斷宣講基督救世的福音，求祢恩賜我們，也能獲取耶穌基督的卓越知識，而能爲祢有效地作證。

誦讀二 選讀教宗碧岳十二世宣布貞女

爲聖者典禮訓詞

主，我不怕險惡，

因為祢與我同在

如所週知，這位手無寸鐵的貞女必須打一場非常險惡的仗。一個卑鄙而盲目的狂潮忽然對他掀起，企圖玷污她天使般的純潔。但是當她面對如此可怕的危機時，

她可能重複「師主篇」這本寶書的話，對她神聖的贖世主說：「我若受考驗，儘管各種艱困，我也不怕任何險惡，祇要祢的聖寵常與我同在。聖寵是我的毅力，是它給予我忠告和助力。它比任何仇敵更強而有力。」這樣，在天主恩寵的助祐下，她意志堅強，勇敢奮鬥，最後犧牲了性命，但保持了女童貞的榮耀。

我們粗枝大葉地描述了這位小女孩的生活，她不僅應享天上的光榮，而且值得我們現代人的欽佩和崇敬。願為人父母者

學習如何正確地、聖善地、勇敢地教育天主賜給他們的兒女，並且教導他們遵循教會的生活規誡。這樣，一旦面臨危險時，他們因天主聖寵的助祐，而常能克敵致勝，不受任何傷害。

歡樂的兒童和熱情的少年應該學習，不可愚昧地貪圖肉慾短暫而虛偽的快樂，而陷入迷人的惡習。他們應該毅然尋求基督徒倫理的完美，不怕一切險阻。如果我們的意志堅決並賴天主聖寵的支持，透過努力工作和祈禱，我們都能達到那種目標。

的確，我們並不是都蒙召捨身殉道；但是我們都蒙召追求基督徒的美德。但修德要求毅力。我們可能達不到這位小女孩那種毅力的巔峯。可是它却要求我們恒久不懈和謹慎的努力，至死不渝。因此，我們可以說這是一種長期而緩慢的殉道。耶

耶穌基督曾提醒我們說：「天國要以強力爭取，強有力的人才能搶到手。」這話就是指的那種殉道。

但願我們大家賴聖寵的支持都奔向這個目標；但願殉道貞女葛瑞迪的榜樣堅強我們的意志，她如今在天上享受永遠的真福。願她透過向救主所作的祈禱，為我們求得這項恩惠：使我們每個人，按照自己的生活環境，都能欣然地、堅決地、實際地，步武她的芳踪。

對答詠

領：基督的貞女，你是多麼的美麗啊！

答：天主賜給你應得的賞報，就是永恒童貞的榮冠。

領：任何事物不能使你放棄童貞，也不能使你與天主聖子的愛相分

離。 答：天主賜：

結束禱詞

天主，祢是純潔的根源，貞潔美德的愛護者。祢將殉道的榮冠賜給了為貞潔而奮鬥的少女瑪麗·葛瑞迪；求祢因她的代禱，使我們今後恒心遵守祢的誠命，忠於祢的教訓。

七月九日

眞福艾士傑 (Gregorius Grassi)

主教及同伴殉道

艾主教聖名國瑞，為義大利籍方濟會士。來華後在晉省一帶傳教，曾任晉北教區主教。一九〇〇年拳匪之亂時，在太原與同會富格辣主教、三位神父、七位修女、

五位修生及九位教友，一同為拳匪所殺害，為主殉道。五位殉道修生為：董博第、張景光、張志和、張煥、王銳；教友是：張榮、張板紐、申計和、閻國棟、陳西滿、馮德、趙全信、武安邦、王西滿。教宗碧岳第十二世於一九四六年，宣佈他們為真福。

經文見多位殉道通用 692 頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給真福艾主教及其同伴堅強的信德，使他們在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

七月十一日

聖本篤 (S. Benedictus) 院長

紀念

聖人公元四八〇年左右，生於翁伯里省諾西亞村。曾在羅馬受教育，後在蘇比亞各度隱修生活，並招收生徒；後在加西亞山潛修，建立一座著名的隱修院，並撰寫會規，為各處隱修院所遵循，人稱之為西方隱修之祖。公元五四七年三月廿一日逝世。但自第八世紀來以還，許多地區，七月十一日舉行他的紀念日。

經文見聖人通用，會士 802 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖本篤院長的會規

要愛基督，超過一切

你無論開始行什麼善工，首先該極懇切地祈求天主完成這個善工；這樣，祂既然屑於將我們列於祂義子之數，就永不會因我們的惡行而悲傷。因為我們該時常留心：利用祂賜予我們的財富事奉祂；這樣，祂就永不會如同一位發怒的父親，褫奪兒子們的繼承權；祂也不會如同一個可怕而被我們的惡行激怒的家主，使我們受永罰，好像那些不願追隨祂進入光榮的惡僕一樣。

所以，我們要振作精神，聖經這樣勉勵我們：「現在是你們由睡夢中醒來的時刻了。」讓我們睜眼注視天主所賜給的光，讓我們傾耳恭聽天主每天對我們所提出的忠告：「如果你們今天聽從祂的聲音，就不要使你們的心堅硬」；又說：「有耳朵的，請聽聖神向各教會說什麼。」

聖神說什麼呢？「孩子們，你們來聽我說話吧，我要教你們敬畏上主。你們趁着有光的時候行走吧！免得死亡的黑暗籠罩了你們。」

在羣衆中尋找工人的上主，對他們又呼籲說：「你們誰願生活順遂，延年益壽？」如果你聽到，就該回答上主說：「我願意」，天主對你說：如果你願意獲得真實而永久的生活，「就該謹守口舌，不出惡言，克制唇舌，不說謊言；躲避罪惡，勉力行善，追求和平，維護和平。」當你們這樣做時，我的眼睛將注視你們，我的耳朵將傾聽你們的祈禱，甚至在你們尚未呼求我以前，我將對你們說：「看哪，我在這裏。」

最親愛的弟兄們！還有什麼比那邀請我們的主的聲音更甘飴的呢？請看，仁慈

的主如何親自指示給我們生命的道路！

所以，讓我們以信德和實踐善工束上我們的腰；在福音的領導下，追隨主的芳踪；這樣我們有一天才配享見「那召選我們進入祂王國的主。如果我們願意住在祂王國的帳幕裏，應該知道：除非勤行善工，向前奔跑，否則就不能抵達。

正如那惡與酸苦的嫉妬之情使人遠離天主，並領人下地獄；同樣，善情也使人遠離罪習，領人到天主台前並獲得永生。隱修士應以熱烈的愛德，實踐這種善情，就是「彼此尊敬，要爭先。」要容忍彼此神形方面的軟弱。要爭先彼此服從。不求利己，只求利人。要以純潔的愛表現兄弟之情。要敬畏天主。對於院長要有謙遜而誠樸的愛。要愛基督超過一切，是祂引導我們大家邁向永生。

對答詠

領：聖本篤只願使天主歡心，因而離鄉背井，放棄家產，去度神修生活。
答：他在那洞察一切的天主面前，隱修獨居。

領：他離開了世俗，雖有知識，却不諳俗事；雖具大智，却未學塵世的聰明。
答：他在那：

讚主曲對經：聖本篤是一位名副其實、聖德超眾、為天主所降福的人。

結束禱詞

天主，祢曾使聖本篤院長，成為侍奉祢者的傑出導師。求祢使我們遵從他的教導，愛祢在萬有之上，並以豪爽的心情，恪遵祢的誠命。

謝主曲對經：這一位由上主接受了降福，由拯救他的天主得到了憐憫；

因爲這是尋求上主的人的世

代。

誦讀二 選讀聖王亨利傳

他曾為教會確保和平與安定

七月十三日

聖亨利 (S. Henricus)

聖人於公元九七三年在巴伐里亞出生，繼其父任公爵。後被立為神聖羅馬皇帝。在革新教會協助傳教工作上，頗負盛名；他曾創立許多教區，建築許多隱修院。一〇二四年安逝，教宗歐金尼三世，於一四六六年將宣佈他為聖者。

經文見聖人通用 802 頁

誦讀

天主的至福僕人被傅油為王以後，他這現世的窄小王國並不能使他滿足；因此，爲了獲得永生不朽的榮冠，他決定在萬王之王麾下作戰，因爲事奉祂，就是爲王。他爲擴展宗敬禮，殫精竭慮，也爲充裕教堂財產，而慷慨解囊，並裝飾各地的聖堂。他在轄區內建立了班拜格教區，奉獻於聖伯鐸與保祿兩位使徒和殉道者聖喬治，並藉特別的契約將教區與神聖羅馬教會相聯繫，目的是要向基督教會的首席表示應有的尊敬！這首席地位原是由於天主所定立的——也是要藉宗座的維護而使他所建立的教區更爲穩固。

爲使大家明瞭這位聖王，如何周密地確保了他新建教會的安定與和平，甚至爲

了將來，我們在此插入他寫的一封認可的信：

「亨利由於天主的上智和仁慈被立爲王，致書與教會現在和將來的衆子女。聖經的教訓是極有益的，它教訓並勸勉我們應該拋棄暫時的財物，並將現世的利益置於次要地位，爲使我們努力追求天上的永恒居所。因爲現世的光榮是短暫而空虛的，人若擁有了，便會忽略而不思念永恒的天堂。可是天主的仁慈，却爲人類準備了救藥：祂使我們世上的財物，能爲我們換取天鄉的住所。」

我們常念及天主的這種仁慈，並且深知我們被提昇到國王的尊位，不是靠我們的德能，而純粹是出於天主的仁慈。因此我們認爲作這些事是很合理的：不僅對先王們所建立的聖堂加以擴建，而且爲愈顯

主榮，也應該建築新堂，並爲聖堂慷慨捐獻，表示我們的虔誠與感謝。因此，我們聽從主的命令，也服從天主的勸告，願意將天主慷慨賜給我們的大量財物，儲蓄在「天堂，因爲那裏沒有蟲蛀，沒有銹蝕，也沒有賊挖洞偷竊」。還有，當我們想到在天上所積蓄的一切時，我們的心便會常常想念和愛慕天鄉。

因此，我們願意公告所有信徒，我們已將我們的祖產一部份地區卽班拜格，陞爲教區。這將爲我們本人和我們的父母是一項光榮的紀念，並爲一切正統的信友將不斷地在此舉行救恩之祭。」

對答詠

智十，11，12，14，10

領：上主使他致富，保護他脫離仇敵，使他安全，不受暗算。

答：也賞給了他永垂不朽的光榮。

領：上主引導義人，走上了正路，將天主的國指示給他。

答：也賞給：

結束禱詞

天主，祢曾賜予聖亨利國王豐富的恩寵，使他先在塵世治理國家，日後在天鄉接受永福；求祢因聖王的代禱，使我們在這變幻無常的世界，能以專一純潔的心追尋祢。

七月十四日

聖嘉民 (加彌祿 S. Camillus de

Lellis) 司鐸

聖人一五五〇年，出生於義大利阿普

路齊區季耶堤附近。先曾為軍人，生活浪漫，回頭後，生活虔誠，乃獻身於服務病人的工作。數年後有意晉鐸，開始學習拉丁文；晉鐸後，創立修會，專門建立醫院，服務病患，即「靈醫會」。聖人於一六一四年在羅馬逝世。

經文見聖人通用，慈善家 802 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖嘉民司鐸傳

在弟兄們身上服侍基督

愛德是諸德之根，又是聖嘉民所有的最特殊的神恩，我便以愛德為出發點。我可以作證，他為這愛德之火所焚燒，他不僅愛天主，而且也愛近人，尤其愛病人。只要他一看見病人，就會心軟而好像完全融化，使他忘懷現世的一切快樂安逸和繫

戀。他伺候任何病人時，都是盡心竭力，滿懷極度的熱誠。他好像甘願自己忍受他們的一切病痛和災難，以減輕他們的痛苦，或治癒他們的疾病。

嘉民在病人身上，活生生地看到基督的肖像；當他幫助病人進食時，常將他們當基督看待，竟然要求他們賜給他恩寵並寬赦他的罪過。他以如此尊敬的態度站在病人面前，好像自己真實地站在基督面前一樣。他在與人交談時，更多次論及愛德，比講其他德行更爲熱情，他切望把愛德種植在所有的人心中。

爲了使會士們燃起對這首要之德的愛火，他習慣對他們重覆基督的這句甘甜的話：「我患病時，你們探望了我。」這些話好像真實地銘刻在他心上，所以他才一再重覆。

嘉民的愛德如此生動活潑，廣被衆生，他的慈心和關切不限於病人和臨終者，而且也普及窮人和可憐的人。最後，他對貧窮人的愛心如此熱誠，而使他慣常對人說：「由於窮人在世上無人關心，我們就該設法去尋找他們，並從地下把他們救出來，好能善待他們，向他們表示慈心。」

對答詠

得前五，14，15，18；

羅十五，7

領：你們要扶助軟弱的人，常爲別人的好處着想； 答：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。

領：因此，你們要爲光榮天主而彼此接納，猶如基督接納你們一樣。
答：這就是：

結束禱詞

天主，祢曾賜予聖嘉民司鐸，為病人服務的愛心與熱忱。求祢因聖人的功績，將仁愛的精神傾注在我們心中，使我們此生能慷慨為兄弟姊妹們服務；在臨終時也使我们安然辭世歸天，永遠與祢歡聚。

七月十五日

聖文德 (文都拉 S. Bonaventura)

主教聖師

紀念

聖人於公元一二一八年左右，生於義大利多斯卡納。負笈巴黎攻讀哲學與神學，獲得大學教授職，乃致力於教授本會修士，成績卓著；旋當選方濟會總會長，賢明處

理會務。最後被擢升為阿巴諾樞機主教。

於一二七四年安逝於法國里昂；生平著作等身，所著神學與哲學書籍，影響深遠。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師 769 頁

誦讀

誦讀一 選讀聖文德主教聖師論

靈魂奔赴天主的旅程

藉聖神啓示給人的神秘智慧

基督是道路，也是門。祂是梯子，也是車輛；祂是「安置在約櫃上的贖罪蓋，也是歷代隱藏着的奧秘。」誰藉着信、望、愛、熱誠、讚嘆、興奮、感激、稱頌和雀躍的心情，全心將視線轉向基督，注視祂身懸十字架上，便是與祂一同慶祝巴西卦，就是說靠着十字架這棍杖，啓程穿過紅海。他離開埃及，進入曠野，以便在

那裏嘗到隱藏的瑪納，並與基督安息在墳墓中，就好像他已經死於外在的事物。但他將盡可能依照個人的生活情形，體驗到基督在十字架上向右盜所說的話：「今天你就要與我同在樂園裏。」

在這穿越的過程中，如果有人願意成爲完人，就應該拋棄一切理性的思考，把整個的意願轉向天主並在天主內加以改變。這是最神秘的奧蹟。「除了接受它的，誰也不能認識它」；除非人渴望它，誰也不能接受它；除非那人的最深處爲天主聖神的火所焚燃——這聖神是基督派遣到世上來的——誰也不能渴望它。因此保祿使徒說，這神秘的智慧是藉着聖神而啓示給人的。

如果你願意知道這些事如何發生，你要問聖寵，不要問道理；你要問你內心的

渴望，不要問你的理智；你要問祈禱的嘆息，不是要多讀書；你要問新郎，不要問老師；你要問天主，不要問人；你要問黑暗，不要問光明；不要問那發光的，而要問那燃燒一切的烈火，這火要以極大的甘飴和熾熱的愛情將人帶到天主之內。這烈火實際上便是天主本身；火窖在耶路撒冷，這是基督以祂苦難的烈火所點燃的。唯有與約伯一同說這話的人才能領悟，就是那說：「我的靈魂選擇了絞架，我的骨頭選擇了死亡」的人。凡愛這樣死在十字架的人，就能看見天主，因爲毫無疑問地，以下這句話是真的：「人看見我，就不能生活。」那麼，就讓我們死，而進入黑暗吧！讓我們使心思念慮、私慾偏情和想像沉默下來。讓我們偕同被釘的基督，越過此世到父那裏去。當父顯示給我們

時，我們要同斐理伯一起說：「我們對此已心滿意足了。」我們要同保祿一起聽：「我的恩寵爲你足夠了。」我們要同達味一起歡欣說：「我的肉身和我的心靈雖已憔悴；天主却永遠是我心的福分和磐石。願天主永受讚美！願衆百姓答覆說：『阿們，阿們！』」

對答詠

若壹三，24；德一，9，10

領：那遵守天主命令的人，就住在天

主內，天主也住在這人內：

答：我們所以知道祂住在我們內，是藉着賜給我們的聖神。

領：上主藉着聖神，創造了智慧，把

它傾注在所有的人身上，又將它賜給那愛慕祂的人。

答：我們所：

結束禱詞

全能的天主，我們今天慶祝聖師文德主教的在誕辰；求祢使我們能因聖人傑出的遺訓而獲得神益；並在日常生活中，常能師法他愛主愛人的熱忱。

七月十六日

加美樂（加爾默羅）山聖母

厄里亞先知，曾在加美樂山上，保衛以民對活天主的純粹信仰，聖經曾頌揚該山的美麗。十二世紀時，有一批隱士到該山隱修，日後即成為加美樂修會（聖衣會）。在天主聖母的保護下，度默禱生活。

經文見聖母通用 633 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖教宗大良講道集

瑪利亞的心靈在肉身之先懷孕

達味王族中的一位童貞女被選了。她要生一位神聖的兒子，這兒子同時是天主又是人。在她的肉身懷孕之前，她的心靈必須先懷孕祂。由於她還不明瞭天主的計劃，在看到不尋常的現象時可能會吃驚，因此，天使告訴她，在她身上要完成的事是天主聖神的化工。她相信不久將成爲天主之母，但對她的貞潔並無損害。既然天主預許這事由至高者的德能所玉成，她爲何還對貞女懷孕的新奇事而失望呢？她的信德因麗莎日前意外受孕的奇蹟而堅定：因爲天主既然使荒胎的婦女受孕，人就不該懷疑天主也能使一位貞女懷孕生子。

所以，天主聖言、天主、天主子，祂在「太初就與天主同在，萬物是藉祂而造

成的；凡受造的，沒有一樣不是藉祂而造成的」，祂爲了從永死中解救人類而降生成人。祂紆尊降貴，取了我們人性的卑賤，但未減少祂的尊威；祂仍然保持祂原有的，同時取了祂以前所沒有的，祂使奴僕的真正性體，跟那與父平等的性體互相結合：祂使這兩種本性如此地密切連結在一起，以致祂的光榮並不破壞低級的人性，所結合的人性也不貶抑高級的天主性。

所以，每種性體所固有的，都保持完整無缺，並在同一位格下彼此結合：尊威取了卑賤，能力取了軟弱，不死不滅取了有死有壞；祂那神聖不可侵犯的天主性結合了可受苦的人性，以清償我們的罪債；眞天主與眞人在唯一主耶穌身上互相結合。這樣做，是爲了提供治癒我們的一種

合適方式：「天主與人之間的唯一而同一的中保」能藉人性而死，也能藉天主性而復活。所以，救主的誕生理當毫無損於童貞女的完整：因為真理的降世是貞潔的保障。

最親愛的弟兄們！這種誕生才適宜於那身為天主的德能和智慧、耶穌基督：祂藉這種誕生與我們的人性結合，却仍保留着祂天主性的超越性。假如祂不是真天主，就不能帶給我們救藥。假如祂不是真人，就不能為人表率。

因此，主誕生時，天使們歡唱：「天主在天受光榮，」並報導說：「主愛的人在世享平安。」因為他們看見天上的耶路撒冷將由普世萬邦所築成。可憐的人類面對天主仁慈的這種不可言喻的工程，應該多麼高興！因為那具有高貴本性的天使們

尚且如此歡欣鼓舞。

對答詠

領：我們要紀念光榮的童貞瑪利亞，

因為上主垂顧了她的卑微；

答：她接受了天使報喜後，便懷

孕了世界的救主。

領：我們藉著天主之母的慶日而歌頌

基督的光榮。 答：她接受：

讚主曲對經：我會公開以祈禱來尋求智慧，
她的花開得有如成熟的葡萄。

結束禱詞

上主，求祢因童貞聖母瑪利亞懇切的代禱，眷顧我們；並賴她的助佑，使我們幸能抵達天上的聖山——祢的聖子耶穌基督面前。

謝主曲對經：瑪利亞聽了天主的話，把它

保存心中，反覆思量。

七月二十日

布林底希・聖樂倫 (S. Laur-

entius de Brindisi)

司鐸聖師

一九〇〇年義和團作亂時，河北省獻縣教區內為主捨生者三千餘人。其中有四位耶穌會神父：任德芬（良納爵），湯愛玲、路懋德、趙席珍，及五十二位男女教友，一九五六年為教宗碧岳第十二世宣佈為真福。

經文見多位殉道者通用 692 頁

結束禱詞

天主，今天我們慶祝真福納爵等司鐸及五十二位教友的殉道紀念日，求祢因他們的代禱，在他們以鮮血所灌溉的葡萄園裏，信仰的種子能發芽成長，欣欣向榮。

七月二十一日

真福任德芬 (B. Leo Ignatius

Mangin) 司鐸及同伴殉道

樂倫出生於公元一五五九年；入嘉布遣會後，教授神學，並擔任會中許多職務，週遊歐洲各地，成為馳名的講道家；著述甚多，闡明教會信理。一六一九年安逝於里斯本。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師通用

769 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀聖樂倫司鐸聖師講道集

宣講是使徒的職責

我們和天上的天使都是按照天主的肖像和形像所受造的，因此我們和他們具有相同的精神生活；爲了度這種生活，所必需的食糧是，聖神的恩寵和天主的愛。有了聖寵和愛，而沒有信德，毫無益處，因爲「沒有信德，不可能使天主喜悅」。沒有人宣講天主的話，就不能產生信德：「信德是由聽道而產生；聽道就是聽基督的話」。所以，宣講天主的話爲精神生活所必需，就如同播種爲肉體生活所必需一樣。

基督說：「有一個播種的人出去播種」。出去播種的人，就是宣講正義的先驅。我們由聖經知道這位先驅有時是天主，比如，祂曾親口從天上把正義的法律交給曠野中的以色列全體子民；有時是指上主的一位天使，他曾在哭泣之地，指控以色列人違犯天主的法律；因此，全以色列

列子民聽了天使的話，心如刀割，而放聲大哭。梅瑟也在摩阿布曠野向全民宣講上主的法律，一如申命紀所記載的。最後，天主而人的基督來宣講上主的話，並派遣使徒們作同樣的事，如同祂從前派遣了先知們一樣。

所以，宣講是使徒的、天使的、基督徒的、天主的職責。因此，天主的話具有無限的價值，因爲天主的話是萬善的寶庫。因爲信、望、愛三德、一切德行、天主聖神的一切恩惠、福音的一切真福、一切善工，人生的一切功勞和天堂的一切光榮，都由天主的話而來：「接受那種在你們心裏的言語吧，因爲它能救你們的靈魂。」

天主的言語是人理智的光明，意志的火焰，能使人認識並愛慕天主。對於藉聖

寵因聖神而生活的內修人來說，天主的言語就是他的餅和水，而這餅比蜂蜜和蜂巢更要甘甜，這水比酒和乳更爲香醇。天主的言語對人的靈魂來說，是功勞的寶庫，因此被稱爲黃金和寶石。是劈開固執於惡者的心的利斧；也是對抗肉身、世俗和魔鬼，致死一切罪惡的利劍。

對答詠

依四十，9；路九，59，60

領：你這給熙雍傳報喜訊者，請登上

高山！ 答：向猶大各城報告

說：你們的天主來了。

領：你跟隨我吧！你要去宣揚天主的

國。 答：向猶大：

結束禱詞

天主，祢曾將智慧和剛毅之神賜給聖

樂倫司鐸，使他勝任愉快地光榮祢的聖名，

並從事拯救人靈的工作。求祢因聖人的轉

求，賞賜我們智慧，以認清自己應作的事務，也賞賜我們足夠的力量，予以完成。

七月二十一日

真福郭西德 (B. Albericus

Grascitelli) 司鐸殉道

真福生於義國，洗名博理 (亞培利

谷)。晉鐸後奉命到中國陝西南部傳教。

一九〇〇年義和團教難興起時，被仇教者

逮捕，英勇殉道，時在同年七月廿一日。

一九五一年由教宗碧岳第十二世宣佈為真

福。

結束禱詞

天主，祢賜給了真福博理堅強的毅力、

救人的熱忱，使他離鄉背井、遠涉重洋，

來到我國傳佈祢的福音，並以鮮血灌溉了
祢的葡萄園；求祢也賞賜我們能師法眞福
不屈不撓的精神，在任何環境中不怕爲信
仰作證。

經文見聖婦通用 825 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖教宗大國瑞福音釋義

她想基督被人搬走，

仍渴望看到祂

七月二十二日

聖德蓮 (瑪達肋納 S. Maria)

Magdalena) 紀念

1007 用專人聖

聖女曾與其他門徒一同追隨基督，親
見基督被釘身死。復活日清晨，復活的基
督首先顯現給她 (谷一六，9)。教友對
她的敬禮特別在第十二世紀時盛行於西方
教會中。

瑪麗·德蓮來到墳墓後，沒有找到主
的遺體，而認爲被人搬走了，就去報告門
徒們。他們來察看之後，便相信了她所說
的話。福音立刻記載說：「然後兩位門徒
就回家裏去了。」以後繼續說：「可是瑪
麗却站在墳墓外邊哭泣。」

在此，瑪麗的態度值得我們深思，她
對主的愛情以何等力量燃燒着她的靈
魂：門徒們都離開了主的墳墓，而她却不
肯離開。她仍在尋找她所沒有找到的那一
位，邊哭邊找；她爲愛火所燃燒，仍熱切

渴望看到那位、她相信被人搬走的基督。因此，唯有她見到了主，是她獨自留下來尋找主，因為善工的效果端在有恒，「真理」說過這句話：「只有堅持到底的人纔能得救。」

所以，她開始去尋找時，却沒有找到；她堅持去尋找，就終於找到了。因為企望因期待而加強，企望越加強，才能找到所尋找的。因為期待能使聖善的企望加強；如果企望缺少期待，便不是真企望。凡找到真理的人，都是由於心中燃起了愛情之火所致。達味也說：「我的靈魂渴望生活的天主，我何時能來到天主面前？」教會雅歌中也說：「我因愛情而受創傷。」又說：「我的靈魂融化了。」

「女人！妳為什麼哭？妳找誰？」主詢問她哭泣的原因，是爲了增加她的渴

望，當她說到她尋找耶穌時，她對耶穌的愛就更爲熱烈。

「耶穌對她說：瑪麗！」當耶穌用普通的話稱呼她「女人」時，她沒有認出耶穌來，耶穌便直呼她的名字。這好像給她明言：「妳要認出我來，就如我認出妳來一樣！因爲我以特殊的方式認識妳；我認識妳如同認識其他人一樣。」瑪麗因爲主叫了她的名字，才認出基督來，並立即稱祂爲「辣包尼」，就是說「老師」，因爲她在外面尋找的那一位，正是在她的內心教訓她去尋找的那一位。

對答詠

頌：瑪麗·德蓮從主的墳墓回來，就告訴門徒們說：我見了主。

答：那首先報導基督復活的女人，真是有福。

領：她哭着尋找時，看見了她所愛的主，並立刻傳報了這個喜訊。

答：那首先：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖婦通用 829 頁

對經一：星期日清晨，天還未亮，瑪麗·德蓮就來到墳前。

麗·德蓮就來到墳前。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 89 頁

對經二：我心熱如焚，切望見到我主，

我尋找祂，但不知道他們把

祂放在哪裏了，阿肋路亞。

對經三：瑪麗哭的時候，俯身向墳墓

內察看，看見兩位身穿白衣

的天使坐在那裏，阿肋路亞。

簡短讀經

羅一二，1 / 2

弟兄們，我憑天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、純潔和悅樂天主的祭品，這才是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而要以更新的心思變化自己，為使你們辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是完美的事。

短對答詠

領：瑪麗，別哭了，主已從死者中復

活了。 答：瑪麗：

領：妳到我弟兄們那裏去，告訴他們

說： 答：主已從死者中復活了！

領：願光榮歸於父： 答：瑪麗：

讚主曲對經：星期日清早，復活的耶穌首

先顯現給瑪麗·德蓮，耶穌

曾從她身上趕走七個魔鬼。

結束禱詞

老師」。

簡短讀經

羅八，28 / 30

天主，祢的聖子曾首先命聖婦德蓮傳報復活的喜訊；我們懇切求祢，因聖婦的代禱和榜樣，使我們在世宣講復活的基督，日後得升天國，仰瞻在祢的光榮中爲王的基督。祢是天主：

我們知道，天主使一切事都協助那些

愛祢的人，就是祢照自己的旨意所召叫的那些人獲得益處。因爲祢所預簡的人，也預定他們與祢兒子的肖像相同，好使祢兒子在衆弟兄中作長子。天主不但召叫了祢所預定的人，而且也使祢所召叫的人成義，並使成義的人獲享光榮。

晚禱

讚美詩 見聖婦通用 834 頁

對經一：耶穌向瑪麗說：妳爲什麼哭？

領：瑪麗，別哭了，主已從死者中復

妳在找誰？

活了。 答：瑪麗：

聖詠、聖歌見聖婦通用 834 頁

領：妳到我弟兄們那裏去，告訴他們

對經二：有人把我的主搬走了，我不

說： 答：主已從死者中復活了。

知道他們把祂放在哪裏。

領：願光榮歸於父： 答：瑪麗：

對經三：耶穌說：瑪麗！她轉過身來

謝主曲對經：瑪麗就去向門徒們報告：因

對祂說：辣包尼，意思是「

爲她看見了主，阿肋路亞。

禱 詞 見聖婦通用 835 頁，或用平日
結束禱詞

天主，祢的聖子曾首先命聖婦德蓮傳
報復活的喜訊；我們懇切求祢，因聖婦的
代禱和榜樣，使我們在世宣講復活的基督，
日後得升天國，仰瞻在祢的光榮中為王的
基督。祂是天主：

七月二十三日

聖碧瑾 (彼利日大 S. Brigitta)

修女

聖婦於一三〇三年出生於瑞典。年幼
出嫁，生有子女八人，一一予以良好的宗

教教育。曾加入方濟第三會，迨其夫逝世
後，雖仍生活在世俗中，決意度一更嚴肅
的神修生活，不久之後，創立修會，並首
途羅馬，為眾人樹立了大德的芳表。她為
了做補贖，曾去聖地朝聖。她撰寫許多書
籍，描述她所有過的神秘經驗。一三七三
年在羅馬逝世。

經文見聖婦通用，修女 825 頁

誦 讀

誦讀 11 選讀聖碧瑾修女祈禱詞

向救世主基督的禱詞

主耶穌基督！祢應受讚美！因為祢事
先預告了祢的死亡；祢在最後晚餐中，把
物質的餅祝聖為救贖我們的聖體，祢因愛
人而把聖體賜給使徒們，以紀念祢極珍貴
的苦難；祢用祢極神聖而尊貴的手為他們

洗脚，謙卑地爲他們樹立了謙遜的楷模。

主耶穌基督！願榮耀歸於祢：祢因怕受苦和受死，便從祢無罪的身體內流出血汗來；然而祢仍按照祢所願意的，完成了救贖我們的工程；這樣，祢就彰顯了祢對人類的厚愛。

主耶穌基督！祢應受讚美！祢被解送到蓋法前，祢原是審判萬民的法官，却謙卑地容許人們把祢交付給比拉多而受審判。

主耶穌基督！願光榮歸於祢！因爲祢忍受了各種譏笑：祢身披紅袍，頭戴尖銳的茨冠；祢曾以極大的忍耐承受惡人們在祢光榮的臉上唾污，蒙住祢的眼睛，以殘酷的手沉重地打擊祢的面頰和頭部。

主耶穌基督！願讚頌歸於祢！祢曾被惡人們綁在石柱上，受無情的鞭打，滿身鮮血淋漓，被解送到比拉多的法庭前，如

同無罪的羔羊，表示了無限的忍耐。

主耶穌基督！願榮耀歸於祢！祢血淋漓的光榮身體，被判以十字架的死刑；祢的神聖的雙肩痛苦地背負十字架；被兇狠的人帶到祢受難的地方，然後被剝去衣服，祢願這樣被釘在十字架上。

主耶穌基督！願永恆的榮耀歸於祢！祢處於如此的痛苦中，仍然以孝愛的眼光注視祢高貴的母親！她從未犯過罪，也從未同意過最微小的過失；祢爲了安慰她，便把她託付給祢的愛徒照顧。

主耶穌基督！願永恆的讚美歸於祢！因爲祢在彌留之際，恩賜一切罪人獲得赦罪的希望，因爲祢仁慈地以樂園的光榮，許諾給回頭歸向祢的右盜。

主耶穌基督！願永恆的讚頌歸於祢！因爲這個時刻祢在十字架上受苦，爲我們

罪人忍受極大的痛苦，和極度的憂傷；因為那出自祢聖傷的極劇痛苦，竟達到了祢幸福的靈魂，也殘酷地刺透了祢的至聖聖心；最後祢的心崩潰了，祢便噁氣了；祢低下頭，謙卑地把祢自己交付在天主祢的聖父手中；這時祢的肉身死了，祢留在那裏，全身完全冰冷。

主耶穌基督！願祢受讚美！因為祢以寶血和最神聖的死亡救贖了靈魂，祢仁慈地把他們由充軍之地重新領回到永生。

主耶穌基督！願祢受讚美！因為祢爲了救贖我們，竟讓長槍刺透了祢的肋旁和聖心；爲了救贖我們，祢讓祢的寶血和水從祢的肋旁大量傾流。

主耶穌基督！願光榮歸於祢！祢願祢的遺體被祢的朋友卸下，躺在祢非常痛苦的母親懷中；祢也讓祢的母親用殮布包裹

祢的遺體，爲了安葬在墳墓中，並爲兵士所看守。

主耶穌基督！願永恆的榮耀歸於祢！因爲祢第三天從死者中復活了；祢顯現給祢所喜愛的人，證明祢仍然活着；四十天之後，祢在許多證人眼前升天了，把祢從陰府中所救出來的朋友團聚在祢左右，共享榮耀。

主耶穌基督！願永恆的歡樂與讚頌歸於祢！祢曾派遣聖神降到祢門徒們心中，在他們心中發展了天主的無限愛情。

我主耶穌！願祢永遠受讚美、頌揚和光榮！祢在祢的天國裏，在祢天主性的光榮中坐在寶座上，帶着祢取自童貞女肉身的身體和祢的一切至聖肢體生活著。就是這樣，祢在公審判那一天，將這樣再度顯現，來審判生者和死者的靈魂：祢與聖父

及聖神，永生永王。阿們。

對答詠 參閱默一，5，6；弗五，2

領：基督愛了我們，並以祂的血洗淨了我們的罪過； 答：使我們成爲國度，成爲侍奉祂的天主和父的祭司。

領：你們要在愛德中生活，就如基督愛了我們，且爲我們把自己交出。 答：使我們：

結束禱詞

上主，我們的天主，聖婦碧瑾默想祢聖子苦難的時刻，祢曾將天國的奧秘啓示給她；求祢也賞賜我們，將來在天上得見祢所顯示的光榮，獲享永遠的福樂。

七月二十五日

聖雅格（雅各伯 S. Iacobus）使徒

慶日

聖雅格是載伯德之子，若望使徒之兄，生於貝特賽達，曾目覩吾主所行最主要的奇蹟。約於公元四二年為黑落德所殺害。西班牙恭包斯代拉、對雅格之敬禮尤為著名；建有美輪美奐教堂、敬禮聖人。
經文見使徒通用 674 頁

誦 讀

誦讀一 選讀金口·聖若望主教

瑪竇福音釋義

有份於基督的苦難

載伯德的兩個兒子用這些話催逼基督說：「求祢使我們：一個坐在祢的右邊，

一個坐在祇的左邊。」祇回答了什麼？祇願給他們指出，他們請求的不是精神的恩賜，並且如果他們知道所求的是什麼，便絕不敢有這種要求了。因此祇對他們說：

「你們不知道你們所求的是什麼」，這要求多麼重大，多麼令人驚訝，多麼超越天上的權力！後來耶穌又繼續說：「你們能喝我將要喝的爵嗎？你們能受我將受的洗嗎？」祇要說的是：「你們同我談論榮耀和榮冠，而我却要同你們談論戰鬥和流汗。現在不是受賞的時候，也不是顯示我光榮的時候。現世的生活却是流血、戰爭和危險。」

請看耶穌以什麼方式勸勉他們，並誘導他們祈求那該求的。耶穌並沒有對他們說：「你們能接受慘死嗎？你們能傾流你們的鮮血嗎？」耶穌說什麼呢？「你們能

喝那爵嗎？」祇爲了誘導他們又繼續說：我將要喝的那爵」，這樣使他們更企望與祇共飲。此外，祇稱這事是「洗禮」，以指出祇的苦難是洗淨全世界的偉大洗潔禮。門徒們對祇說：「我們能。」他們立刻以興奮的心情承諾了，但他們不知所云，只是期待所求能如願以償。

基督說什麼呢？「我喝的爵，你們必喝；我受的洗，你們也要受。」祇向他們所預言的是一項極大的恩惠，因爲祇在告訴他們：你們當然要殉道，也將和我一樣的受苦，將因慘死而結束此生，這樣使你們與我分擔一切苦難，「至於坐在我右邊或左邊，不是我可以賞賜的，而是我父給誰預備了就給誰。」這樣基督高舉了他們的心神，趨向更高的目的，並準備他們克服憂傷，然後才糾正他們的要求。

「那十個人聽了，就對他們兄弟二人

憤憤不平」。你看，他們都是如何不完

善：兄弟二人想望位居其他十人之上，而

這十個人却嫉妬他們兄弟二人，可是，正

如我所說過的，請你指示給我：他們以後

將成爲什麼樣的人，你將看出來他們這些

惡劣的情感都將消逝。依照宗徒大事錄的

記載，你可以曉得，現在這位愛爭先恐後

的若望，後來當伯鐸講道和顯奇蹟時，常

常讓伯鐸居首位。至於雅格，在世生活，

爲時不久。他從一開始就熱火如焚，拋棄

了人間的一切利益，而攀登上不可言喻的

高峯，立刻便被人處死了。

對答詠

領：這些人生活在世上的時候，以自

己的鮮血建立了教會； 答：他

們喝了主的爵，而成爲天主的朋

友。

領：他們的聲音傳遍普世，他們的言

語達於地極。 答：他們喝：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、大聖雅格，基督的使徒，

我們欣然祝賀你的慶節，

你拋棄捕魚的生涯，

成爲教會的基礎。

二、一聽救主的召叫，

你偕同兄弟若望，

放棄一切，

勇敢地追隨基督。

三、宣揚得救的福音，

指示天國的道路，

爲基督的聖名，

不辭千辛萬苦。

四、你追隨基督，不離左右，

大博山上瞻仰聖容，

山園中陪伴恩師，

親睹救主的憂苦。

五、在使徒的行列中，

你第一人捨生殉道，

爲愛基督，

甘願受苦受辱。

六、求你以信望愛的光輝，

照亮我們的心胸，

爲主的福音作證，

不懼艱難困苦。

七、天下萬國，

普世權威，

一切榮耀，

永歸基督。阿們。

對經一：耶穌往前走，又看見載伯德的

兒子雅格和他弟弟若望，

就召叫了他們。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱

對經二：他們立刻撇下魚網和父親，

跟隨了祂。

對經三：我要喝的「杯」，你們都要

喝；我所受的洗，你們也要受。

簡短讀經

弗二，19 / 20

你們已不再是外方人或旅客，而是聖徒的同胞，是天主的一家人；已被建築在使徒和先知的基礎上，而基督耶穌便是這建築物的角石。

短對答詠

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。 答：統治

普天率土。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：耶穌帶着伯鐸、雅格和他的

兄弟若望，到了一座高山上，
在他們面前改變了容貌。

日間祈禱

聖詠、對經見聖詠集平日；簡短讀經
見使徒通用；結束禱詞見晨禱。

晚禱

讚美詩 見晨禱

對經一：耶穌帶了伯鐸、雅格和若望
同去，開始憂悶恐怖起來。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：祂對他們說：你們醒寤祈禱
吧！免得陷於誘惑。

對經三：黑落德王下手磨難教會中的
一些人，用劍刺殺了若望的

哥哥雅格。

簡短讀經

基督賜與這些人作使徒，那些人作先
弗四，11 / 13

禱詞 見使徒通用 685 頁
結束禱詞

全能永生的天主，聖雅格是第一位使
徒，爲傳佈福音而傾流了熱血，爲新生的
教會奉獻了生命。求祢因聖人的殉道，賞
賜祢的教會日益發揚，因聖人的護佑，使
它活力充沛，富有朝氣。

知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，為成全聖徒，使之各盡其職；為建樹基督的身體，直到我們眾人都達到對於天主子，有一致的信仰和認識，成為成年人，達到基督圓滿年齡的程度。

短對答詠

領：你們要在列邦中宣報上主的榮耀。

答：你們：

領：在萬民間傳述祂所行的奇事。

答：宣報上主的榮耀。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

謝主曲對經：你們中間誰要居第一，就該

先作大家的公僕；誰要當領

袖，就應作大家的奴隸。

七月二十六日

聖雅敬 (若亞敬 S. Joachim) 及

聖安納 (亞納 S. Anna) 紀念

可上溯至第二世紀的古老傳說，便稱雅敬與安納、是聖母瑪利亞的雙親；聖安納的敬禮，第六世紀時，在東方教會中即已開始，而於第十世紀時，方在西方教會中流行；對聖雅敬的敬禮，則是在晚近的事。

經文見聖人通用 802 頁

誦 讀

誦讀 二 選讀達瑪森·聖若望主教講道集

你們可憑他們的果實認出他們來

禱 詞 見使徒通用 691 頁

結束禱詞 見晨禱

童貞瑪利亞——天主之母將由安納誕生，因此人性不敢超越聖寵而提前結果：人性一直荒胎，直到聖寵結果時爲止。那要誕生的應該是頭胎女兒，因爲她要生產「那先於萬物的首生子，萬物都在祂內而存在」。

聖雅敬與聖安納，真是一對幸福的伉儷！一切的受造物都感激你們。因爲一切受造物藉著你們，把一切恩惠中最珍貴的恩惠，一位完全聖潔的母親，呈獻給造物主，唯有她才相稱造物主。

「不生育的石女安納，歡樂吧！未經產痛的女子，歡呼高唱吧！」聖雅敬，歡欣踴躍吧！因爲「一個嬰兒由你的女兒爲我們誕生了，一個兒子賜給了我們，祂的名字要稱爲神奇的，」全人類得救的「謀士，天使，強有力的天主」。因爲這個嬰

兒就是天主。

雅敬與安納，真是一對幸福的，完全聖潔的伉儷！我們可憑你們的女兒認出你們來，正如主所說的：「你們可從他們的果實認出他們來。」你們的行爲取悅於天主，也相稱你們所生的那一位千金。由於你們聖潔的生活，你們才產生了這童貞的瑰寶。她在產前是貞女，產時是貞女，產後仍然是貞女；我說，唯有她在精神、靈魂和肉體方面畢生保持童貞。

雅敬與安納，最貞潔的伉儷！你們守了自然的貞潔，而獲得了那超越自然的恩惠：你們爲世界生了一位「不識男子」的天主之母。你們在人性方面度了虔誠而聖善的生活，你們生了一位女兒，她超越天使而現在是天使的主母。她是一位最雍容大方和最溫柔的女兒！她是亞當的女

兒，也是天主的母親！那生育妳的胎和腹是有福的！那懷抱妳的雙臂是有福的！那

將獲得生命；我要與你們訂立一項永久的盟約，即誓許給達味的慈惠。

只接受妳聖潔之吻的口唇是有福的！妳永

短對答詠

遠是完美的貞女。整個大地，請向上主歡

領：天主慈悲為懷，眷顧了我們。

呼，請踴躍，請歡樂，彈琴演奏。「請大

答：天主：

聲疾呼！高呼吧！不要害怕！」

領：祂從達味的後裔中興起了救主耶

對答詠 參閱路二，37，38；七，16

穌。 答：眷顧了我們。

領：他們齋戒祈禱，晝夜事奉天主；

領：願光榮歸於父： 答：天主：

答：他們切望以色列的救贖。

讚主曲對經：上主，以色列的天主應受讚

領：他們祈求天主眷顧自己的百姓。

美，因為祂在自己的僕人家

答：他們切：

中，為我們興起了大能的救主。

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

禱 詞 見聖人通用 818 頁或平日

結束禱詞

讚美詩 見聖人通用 816 頁

上主，我們祖先的天主，祢賜給了聖

簡短讀經

依五五，3

你們側耳，到我跟前來聽吧！你們必

的聖子之母，由他們生養教育；求祢因二

雅敬和聖安納特殊的恩寵，使祢降生成人

聖的轉求，賞賜我們獲得祿所預許的救恩。

晚 禱

簡短讀經

羅九，4 / 5

他們是以色列人；義子的名分、光榮、盟約、法律、禮儀以及恩許，都是他們的，聖祖也是他們的，並且基督按血統說，也是從他們來的，祂是在萬有之上，世世代代應受讚美的天主，阿們。

短對答詠

領：祂會記起自己的仁慈，扶助了祂的僕人以色列。 答：祂會：
領：正如祂會向我們的祖先所許諾過的。
答：扶助了祂的僕人以色列。

領：願光榮歸於父： 答：祂會：

謝主曲對經：葉瑟這棵著名的樹幹生出了

一支俊美的嫩枝，將由它結出芬芳四溢的花朵。

結束禱詞 見晨禱

七月二十八日

眞福陳昌品（保祿）修生等殉道

眞福陳昌品，聖名保祿，貴州興仁縣人；眞福張文瀾，聖名若瑟，四川巴縣人，二人均為大修院的神哲學生，準備晉鐸；眞福羅廷蔭，聖名若翰，貴陽人；眞福王羅氏，聖名曼德（瑪爾大），貴州人；四位教友於貴州教難時殉道，時在一八六一年七月廿九日；一九〇九年宣佈為眞福。

經文見多位殉道者通用 692頁

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給真福保祿及其同伴堅強的信德，使他們在教難時、英勇爲基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

七月二十九日

聖曼德（瑪爾大 S. Martha）紀念

聖曼德是德蓮（瑪大肋納）與拉匝祿的姐姐，當主在伯大尼作客時，她曾殷勤款待；並因她的轉求，主使他的弟弟起死回生。

經文見聖婦通用 825 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

堪當把基督接到家中的人，
是有福的

我們常爲了種種世俗雜物而勞碌，吾主耶穌基督的話却勸我們奔向唯一目標。我們現在是旅行，沒有久居之所；是在路上，還沒有返鄉；是在切望中，尙未享有。但我們該朝向目標前進，毫不鬆懈，以期有朝一日能夠抵達目的地。

曼德和瑪麗是姊妹，不僅是由於血統，也是由於相同的信仰。二人都熱愛主，當主來到她們家中時，二人都以同樣的心意親身事奉祂。曼德接待主，如同慣常接待旅客一樣。然而她是以婢女的身份接待主人，是病人接待救主，是受造物接

待造物主。她以肉體的食物招待救主，她自己却需要由精神的食物滋養。因爲主願意取奴僕的性體，並願在這奴僕的形體下從奴僕手中接受飲食，這不是出於需要，而是由於仁慈。因爲是由於仁慈，才讓人來養活祂。因爲祂有一個肉身，自然會覺得饑渴。

所以，主受人接待如同客人一樣，祂來到本家，自己家的人却沒有接受祂。但是，凡接受祂的，祂給他們權力，使他們成爲天主的子女。」祂收留了奴僕，使他們成爲弟兄；祂贖回了俘虜，使他們成爲祂的共繼承人。可是希望你們中間沒有人說：「堪當把基督接到自己家中的人，是有福的！」你不要難過，也不要抱怨：因爲你生不逢時，不能目睹生活在人間的基督。但基督並沒有剝奪你的這種福分，

祂說：「凡你們對我這些最小的弟兄中的一個所做的，就是對我做的。」

此外，曼德！請妳許可我說句話，妳殷勤接待，也應受讚美！妳的辛勞所得到的酬報是安息。現在妳忙於種種招待的活動，妳設法養育有死有壞的身體，當然，這是聖善的身體。但是當妳抵達天鄉時，妳能找到妳所願收留的一位旅客嗎？你能找到一位需要食物的飢餓者嗎？你能找到一位需要水喝的口渴者嗎？你能找到妳要訪問的一位病人嗎？妳能找到妳能調停的爭訟者嗎？妳能找到妳要安葬的一個死人嗎？

在天堂上沒有這一切。那麼那裏有什麼呢？有瑪麗所選擇的：在那裏，我們將受養育，我們不需養育他人。因此，瑪麗在現世所選擇的，在天上將達到圓滿無

缺：她今生從主的聖言的豐盛筵席上，在收集一些碎屑。你們願意知道在天上將有什麼嗎？主親自論及祂的僕人說：「我實在告訴你們：主人要束上腰，請他們坐席，親自伺候他們。」

對答詠

領：耶穌復活拉匝祿後，有人在伯大

尼爲祂擺設了晚宴， 答：曼德

伺候耶穌。

領：瑪麗拿一斤極珍貴的純香液敷抹

了耶穌的腳。 答：曼德伺：

讚主曲對經：曼德向耶穌說：祢是生活的

天主子、基督，要來到世界

上的那一位。

結束禱詞

全能永生的天主，昔日祢的聖子樂於

在聖女曼德之家接受款待；求祢因聖女的

代禱，使我們在兄弟姊妹們身上，忠誠地爲基督服務，來日在天廷，也蒙受祢的款待。

謝主曲對經：耶穌愛曼德和她的妹妹瑪麗，

以及她的弟弟拉匝祿。

七月三十日

金言聖伯鐸鐸 (伯多祿金言 S)

Petrus Chrysologus)

主教聖師

聖人公元三八〇年左右，在厄米利亞

省以摩拉出生。後晉升鐸品，公元四二四

年被選為拉文那區主教。照顧羊群，無微不至，以宣講及著述、訓誨教友。四五〇

年逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師通用

769 頁。

誦 讀

誦讀 11 選讀金言聖伯鐸主教講道集

論天主降生成人的奧蹟

童貞女懷孕，當她生產時，仍然是貞女，這不是常規，而是奇蹟；不是常理，而是天主的德能；是天主的作爲，不是本性之事；不是司空見慣的，而是絕無僅有的；是天主的工程，而不是人的工程。基督的誕生不是出於需要，而是出於大能；是信德的奧蹟，是人類的革新與得救。祂未誕生時，以淨土造了人，祂誕生時，是由潔淨的身體而造了人；爲創造我們而屑於拿起泥土的那隻手，也屑於攝取我們的肉體，以再造我們。造物主在受造物內，

天主在肉身內，是受造物的榮幸，而不是造物主的恥辱。

人哪！你爲何如此輕視自己呢？而你在天主眼中却是珍貴的。天主如此尊重你，你爲何如此自暴自棄呢？你爲何尋求你怎樣受造，而不尋求你爲何而受造？你所看見的整個世界，不是爲你所造的住所嗎？天主賦給你的光輝驅散了四周的黑暗；黑夜是爲了你而制定，白天是爲了你而劃分；是爲了你，天上的日月星辰光輝照耀；是爲了你，地上的花草樹木爲你開花結果；是爲了你，大羣的動物被創造，生活在空中、在原野、在晶瑩的水中，以免一片荒涼而破壞了新世界的歡樂。

此外你的造物主又設法增加你的光榮：祂把祂的肖像置於你身上，這樣，藉這有形可見的肖像，使無形的造物主臨在

於世界。祂也託付你管理世間的財富，使你對如此龐大的財產作上主在世的代表。

天主在自己身上取用了祂親自在你身上所創造的；祂現在願意在人身上真實地顯示自己，祂從前只是願意人作祂的肖像；祂從前以肖像為滿足，而現在却賜與實體。

因此基督誕生了，好使敗壞的人性恢復完整；祂成了一個嬰孩，讓人養育祂，並經歷了各種年齡，以恢復祂所創造的那完美而持久的年齡；祂帶着人性，使人不再跌倒；祂從前所創造的地上的人，祂使他們現在成爲天上的人；那藉着人靈而生活的人，祂使他藉天主之神而生活。這樣，祂把整個人高舉到天主台前，使人所有的罪惡，死亡，辛勞，痛苦和任何屬於地上的事物，都一無所留；這是靠我們的主耶穌基督而完成的，祂現在是天主，永

遠是天主，偕同聖神永生永王。阿們。

對答詠

伯前二，4，5；

詠一一七，22

領：你們要接近活石基督； 答：你們也要作活石，建築在祂身上。

領：這就是那活石，祂成了屋角的基石。 答：你們也：

結束禱詞

天主，祢曾使金言聖伯鐸主教卓越地宣揚祢降生成人的聖言；求祢因聖人的轉求，開啓我們的理智，使我們領悟救恩的奧秘，也使我們以實際生活把救恩的意義昭告世人。

七月三十一日

誦讀

羅耀拉·聖納爵(依納爵羅)

誦讀一 選讀路易·龔薩維所撰

耀拉 S. Ignatius de Loyola)

聖納爵口述錄

司鐸

要考驗那些神是否出於天主

紀念

聖人於一四九一年出生於西班牙之羅耀拉，他在王宮中充當侍衛，又入營從戎。不久之後回頭皈依天主。赴巴黎攻讀神學，並召集同志。後於羅馬，創立耶穌會；他從事使徒事業，成效卓著。又著書立說，訓練會士，其弟子多人對教會之革新功不可沒。一五五六年安逝羅馬。

納爵當時最愛好閱讀荒誕不經的騎士小說；有一天他要求人給他幾本看，以資消遣。可是遍尋家中竟找不到一本；於是有人給他拿來以西班牙文撰寫的「基督傳」和「諸聖之花」。

他便常常閱讀這些書籍，對於這些書籍的內容感到某種吸引力。當他一中斷閱讀時，便反覆回想所曾讀過的；但有時也想到從前曾在腦海中縈迴的世俗事物。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人通用
會士 802 頁

這時，仁慈的吾主就來協助他，使他因最近的閱讀而產生的思想來取代世俗的思想。因為當他閱讀基督和諸聖的傳記

時，他心中思想並自問道：「如果我能夠到聖方濟或聖道明所做的，那將怎樣呢？」他就這樣沉思許多的事。這些思想持續相當長的時間，又有其他事物進入腦海。然後一些無益的和世俗的思想又占據他的內心，使他作長時間的存想。這些不同的思想在他內心長久的此起彼伏。

可是在這些思想中，有一點不同之處：當他想到世俗事物時，當時感到極大的樂趣，可是當他厭煩而不去思想時，便覺得枯乾無味；反之，當他想到他認識的聖人們，如何度嚴厲刻苦的生活時，他不僅當時獲得神慰，即使他不再思想時，依然覺得快慰。可是當時他並未注意到，也沒有想到這種區別，直到有一天，他的神目開啓，便開始對這種區別驚訝不已，並加以反省。這種經驗使他看清：某些思想

使他憂愁，另一些思想使他高興。這是他對天主的事理所作的初步反省。當他實行神操後，他便是以這初次的經驗作出發點，來給人講明如何分辨神類。

對答詠

伯前四，11，8

領：誰若宣講，就該宣講天主的話；
誰若服事，就該用天主所賜的德能服事， 答：好使天主在一切事上，因耶穌基督而受到光榮。
領：最重要的是：你們應該彼此真誠相愛。 答：好使：

讚主曲對經：我只願認識基督，和祂復活的德能，並參與祂的苦難。

結束禱詞

天主，爲了宏揚祢的聖名，彰顯祢的

榮耀，祿在教會中興起了聖納爵；求祿賞賜我們，靠聖人的扶助，今生能師法他的榜樣，力求上進，奮勉不懈；來日在天上，也能與他同享永遠的光榮。

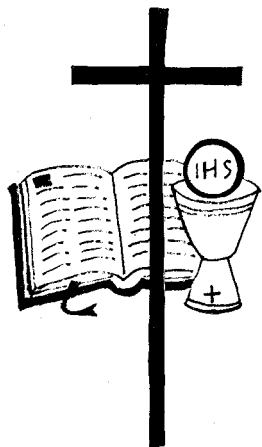
八月
八月一日

聖雅風(亞豐素 S. Alfonsus Maria

de Liguori) 主教聖師

紀念

謝主曲對經：一個人賺得全世界，却賠上了自己的靈魂，爲他又有什麼益處？



聖人於一六九六年在納玻里出生。他攻讀法律，獲得教法與民法雙重博士。晉陞鐸品後，創立贖世主修會。他一生從事宣講，以促進真正的教友生活，又致力於寫作，特別有關倫理神學，他被認為是該科的泰斗。後被選為聖主加大區主教，不久後辭職而重返修會，一七八七年在納玻里附近諾柴拉的會院中逝世。

經文見牧者通用 738 頁，或聖師 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖雅風主教的作品

論愛基督

靈魂的整個聖德與完美，端在於對我們的天主耶穌基督的愛，祂是我們的「至善」及我們的救贖者。愛德是那使人完善的一切德行之聯繫與維護的力量。

難道天主不應當得到我們全部的愛嗎？祂從永遠就愛了我們。祂向我們這樣說：「人哪！你仔細想想：是我先愛了你。你還沒有出生，這世界尚未存在，我已愛了你。我從永遠就愛了你。」

天主知道，人易於受恩惠吸引，祂願意藉祂的恩惠催促人愛祂：「人們讓自己陷入羅網，我願意用這些羅網來吸引他們，使他們愛我，因為這是愛的鎖鍊。」

因此，天主給人的一切恩惠，都是爲了這個目的。天主給人一個肖似祂自己的靈魂，具有記憶、理智、意志；祂又給人一個肉體，具有五官；並爲人創造了天地和萬物，祂創造了這一切，都是爲了愛人，好使萬物爲人服務而使人因身受鴻恩，而愛慕天主。

天主不僅願意賜給我們這許多美麗的造物；而且，爲了獲得我們的愛情，竟然把祂自己完全給了我們。永遠的父竟把祂的唯一聖子賜給了我們。當祂看到我們因罪惡而死亡，並喪失了祂的寵愛，祂做了什麼呢？祂由於對我的無限愛情，或者一如保祿使徒所說的，由於對我們過分的深情大愛，就派遣了祂的愛子，爲我們作補贖，將我們召回，重享被罪惡所奪去的永生。

祂把聖子賜給我們，懲罰了祂，好使我們得到寬恕，祂同時把所有的恩惠一併賜給了我們：聖寵、愛德、樂園；因為這一切恩惠的確較聖子為遜色：「祂甚至沒有憐惜自己的兒子，爲了我們衆人把祂交出，怎能不也把一切與祂一起賜給我們呢？」

對答詠

詠一四四，19~20；

若壹三，9

領：敬畏上主的，祂就滿足他們的心願；俯聽他們的呼求，施以救援。

答：愛慕上主的，祂必保護。

領：凡由天主出生者，就不犯罪過，

因爲天主的種子存留在他內。

答：愛慕上……

結束禱詞

天主，祢在教會中，不斷興起新的聖德樞樞；求祢賞賜我們勉力師法聖雅風的榜樣，來日也能與他共享天上的永福。

八月二日

聖因德彪 (歐瑟伯 S. Eusebius Ver-

cellensis) 主教

聖人於第四世紀初在撒丁島出生。後在羅馬參加神職班，三四年被選為伍策里區首任主教。他以講道廣揚聖教，在本教區內，創始隱修生活。後被君士坦斯帝充軍，爲了信仰受苦良多。返國後保衛信德，不遺餘力攻斥亞略異端。公元三七一年安逝於主教任所。

誦 讀

誦讀二 選讀聖恩彪主教的書信

我跑完了賽程，保持了信仰

親愛的弟兄們，我知道：你們平安無恙，一如我所切望的。我感覺我彷彿被携到你們面前，好像哈巴谷先知一般猝然被天使攜帶穿過空間，而到達尼爾面前。當我收到你們每人的書信時，並在字裏行間窺見你們聖潔的心靈和愛情時，我的眼中充滿了喜淚，我渴望讀下去，竟被淚水所阻止。眼淚與喜悅都是不可避免的：因為當我們的渴望遇到滿足時，這兩種情感都願搶先盡它們表示愛情的義務。我多日這樣想着，好像和你們交談，因而忘記我過去的苦楚；我此時喜氣洋洋，想到你們堅

定的信仰、愛德、進步，便使我心花怒放。身受如此衆多的恩惠，使我覺得不是被充軍，而是在你們中間。

因此，親愛的弟兄們，我因你們的信德而喜樂，我因藉信德而產生的救恩而喜樂，我因你們的許多善工而喜樂，你們的善工不但嘉惠你們的近人，而且惠及遠方的人。好比一個農夫，把一株好樹苗種在一棵樹上，這棵樹由於將開花結果，就不會被斧子所砍，也不會被投入火中。同樣，我爲了你們的聖德，我願意並盼望在肉身方面爲你們服務；而且，爲了你們的得救，甚至捐軀殞命，亦樂意爲之。

此外，我們會盡所能給你們寫完這封信。我不停地祈求天主，使獄卒在較長的時間內不要來臨，並使執事不僅把我受苦的消息寄給你們，而且也帶給你們書面的

問候。因此我懇求你們，要竭力做醒地保衛信德，要和睦相處，要專心祈禱，要不斷紀念我們，好使主屑於拯救在全世界遭難的教會，並使受磨難的我，也能及早獲得自由，而與你們同樂。

同樣我請求並因天主仁慈而懇求：使你們每一個人，都能藉此信而獲得問候；因為我為環境所迫，不能照慣例給你們一寫信。弟兄們，我願藉這封信問候諸位，還有你們眾姊妹、眾子女無論什麼年齡或性別，請接受我的問候，請你們同樣代我問候那些待我們很好，足可稱為朋友的教外人士。

對答詠 路十二，35-36；瑪二四，42

領：你們要束起腰，手拿點着的燈，

答：要像那些等候主人由婚筵回來的。

領：你們要警醒，因為不知道你們的主人什麼時候要來。

答：要像：

結束禱詞

主、天主，祢使聖恩彪主教闡揚了祢聖子的天主性。求祢賞賜我們，效法聖人維護聖道的堅毅精神，並能遵從他的教誨，確保信仰，以分享祢聖子的生命。

八月四日

聖若翰·衛雅（若翰維雅內

S. Ioannes Maria Vianney）

司鐸

紀念

聖人於一七八六年在里昂附近出生。歷經阻擾、困難，終於晉陞鐸品，而被委

任亞爾斯堂區主任。聖人以宣講、克己、祈禱、愛德，奇妙地使他的堂區復甦且發達。他協助前來告解的人，馳名遐邇，各方信眾蜂擁而來，請求指導。一八五九年逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖衛雅司鐸的要理講解

人的光榮職責是祈禱與愛

我的孩子們，你們要深思熟慮：基督徒的寶藏不是在世上，而是在天上。那麼，我們的思想應該指向我們寶藏之所在。我們的光榮職責，就是祈禱與愛，這就是你們在世上的幸福。

祈禱無非是與天主契合。當人有一顆純潔的心與天主相契合時，他就會體驗到

一種令人陶醉的溫馨，一種耀眼的光明。在這親密的契合中，天主與人靈好像兩塊蠟融化在一起，誰也不能再把它們分開。天主與祂自己的微賤受造物的這種結合美妙無比；這是人所不能領悟的福樂。

我們本已成爲不配祈禱的人，但是慈善的天主准許我們和祂說話。我們的祈禱，就像極中悅祂的乳香一般。

我的孩子們！你們的心是窄小的，但是祈禱使它擴大，使它能夠愛天主。祈禱使我們預嘗天上的美味，是樂園中洋溢出的幸福。祈禱總不會使我們嘗不到甘甜。這是降到我們靈魂上的蜂蜜，使一切都成爲甘飴的。倘若祈禱作的好，痛苦就像太陽之下的雪，必被融化。

祈禱能使時間很快的逝去，是那麽令人愉快，竟使人不覺時間的長久。請你們

聽聽：當我在布來斯村服務時，我的同道們多半都患了病，我必須長途跋涉。我向好天主祈禱，請你們相信，時間對我說來，一點也不顯得漫長。

有些人沉浸在祈禱中，猶如魚在水中，因為他們完全與好天主契合無間。在他們心中毫無分割。我多麼羨慕這些慷慨的人哪！聖五傷方濟、和聖女高來達都會看見過吾主，並與祂談話，好像我們彼此談話一樣。

至於我們，多少次到聖堂來，竟不知道來做什麼，也不知道願意求什麼！然而當我們去見某人時，總會知道爲什麼要去。可是有些人似乎這樣向好天主說：「我只要向祢說兩句話，祢就放我走吧！」我多次這樣想，當我們來朝拜吾主時，如果我們以活潑的信德和純潔的心向祂祈

求，就必會得到所求的一切。

對答詠 格後四，17；格前二，9

領：我們這現世輕微的苦難，

答：要爲我們成就永遠而極大無比的榮耀。

領：天主爲愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。 答：要爲我：

結束禱詞

全能仁慈的天主，祢曾使聖若翰·衛雅司鐸，對牧靈工作付出了無比的熱忱；求祢賞賜我們因聖人的代禱，能師法他的榜樣，以愛德工作贏得弟兄們皈依基督，來日也能與他們共享永恒的光榮。

八月五日

聖母大殿奉獻日

厄弗所大公會議（公元四三一年），曾宣佈聖母為天主之母信道；此後，教宗西斯第三世（四三二至四四〇）在羅馬之艾斯奎里山丘上，建立大殿一座，以恭敬天主之母，日後該殿即稱為「聖母大殿」。這是西方教會奉獻於童貞瑪利亞的最古老的聖堂。

經文見聖母通用 633 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖啓祿主教

在厄弗所會議中的講道詞

讚頌天主之母——瑪利亞

我看到教長們答覆天主之母——卒世童貞瑪利亞的邀請，在此滿懷興奮地共聚一堂。我心中雖然極爲憂戚，但在此得見諸位聖教父，使我轉憂爲喜。現在聖詠作者達味的那句甘飴的話，在我們中間應驗了：「請看，兄弟們同居共處，多麼美好！多麼幸福！」

神聖奧妙的聖三，我們向祢致候，因爲是祢召叫了我們衆人，來到天主之母瑪利亞的聖堂。天主聖母瑪利亞，我們問候你！你是全人類的可敬寶藏，不滅之燈，童貞的冠冕，正道的權杖，無法拆毀的一座聖殿，不可衡量的那一位的住所；你是母親，也是貞女。神聖福音中「因主名而來的」那一位，是透過你而被稱爲「當受讚美」者。

我們問候你。在你的貞女胎中，懷孕

了無限無量的那一位；聖三藉着你受到光榮與欽崇；寶貴的十字架，藉着你，在普世受到頌揚和朝拜；天庭因你而歡騰；藉着你，天使與總領天使載歌載舞；藉着你，魔鬼聞風而逃；藉着你，誘惑人的惡魔自天跌下；藉着你，墮落的人得以被提升天；藉着你，迷惑於崇拜偶像的全世界，得以認識真理；藉着你，信的人，得以領受神聖的洗禮；藉着你，得傅以「歡樂之油」；藉着你，教會團體得以在全球建立；藉着你，外教國家蒙召而回頭向善。

我還多說什麼呢？是藉着你，天主的唯子——世界之光，燭照了那些「坐在黑暗和死影中的人們」；是藉着你，先知預言了未來；藉着你，使徒們向外教人宣講了救恩；藉着你，死人得以復活；藉着

你，君王靠聖三的力量而得以治理百姓。

誰能相稱地頌揚這位最應受讚頌的瑪利亞呢？她是母親，又是貞女。這是何等的奇事！這是令我震驚的奇蹟！沒有人能禁止建築者住在自己親自建築的宮殿裏，這是自然的道理，但有誰不怕人譏笑，竟肯把婢女當作自己的母親呢？

所以，請看：萬物都在歡欣；但願我們欽崇並朝拜唯一天主，驚歎並尊敬不可分的聖三；同時該頌揚卒世童貞瑪利亞——天主的聖殿，以及她的聖子，她的淨配。願光榮永遠歸於祂！阿們。

對答詠

領：凡愛天主的人，請與我同樂，因為我雖微小，却博得了至高者的歡心。
答：從我胎中誕生了身

爲天主，又是人的基督。

領：萬代的人都要稱我有福，因爲天主垂顧了祂卑微的使女。

答：從我胎：

讚主曲對經：天主之母，卒世童貞瑪利亞，

你在婦女中受讚頌，你的親子同受讚頌。

結束禱詞

上主，我們只靠自己的作爲，不能博得祢的歡心；但求祢因祢聖子之母的轉求，寬恕我們的罪過，並賜予救恩。

謝主曲對經：天主聖母瑪利亞，求你現在和我們臨終時，爲我們罪人祈求天主。

八月六日

耶穌顯容

慶日

第一晚禱

（本慶節遇到主日時用）

讚美詩 見晨禱

聖詠 一一二

對經一：耶穌帶著祂的門徒，上了一座高山，在他們面前變了容貌。

上主的僕人，請同聲讚頌，※
讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※
從現在直到永遠。

從日出到日落，※
願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成爲多子的母親，其樂融融。

對經一：耶穌帶著祂的門徒，上了一座高山，在他們面前變了容貌。

貌。

聖詠 一一六

對經二：忽然，梅瑟和厄里亞也顯現給他們，正在同耶穌講話。

萬國啊！請讚美上主，※

萬民哪！請歌頌上主。

因爲上主對我們慈悲無量，※

祂的眞誠永世常存。

對經二：忽然，梅瑟和厄里亞也顯現

給他們，正在同耶穌講話。

聖歌 默一九，177

對經三：主啊！我們在這裏真好！如

果祢願意，我們就在這裏搭

三個帳棚：一個爲祢，一個

爲梅瑟，一個爲厄里亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※

祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※

凡敬畏祂的人！無論大小尊卑，

請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們天主全能的上主已經爲王，※

我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※

祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：主啊！我們在這裏真好！如

果祢願意，我們就在這裏搭

三個帳棚：一個爲祢，一個

爲梅瑟，一個爲厄里亞。

簡短讀經

斐三，20 / 21

我們的家鄉原來在天上，我們等待主耶穌基督，我們的救主從天上降來；祂要按祂能使一切屈服於自己的大能，改變我們卑賤的身體，相似祂光榮的身體。

短對答詠

領：祢在上主面前顯示了榮耀，阿肋

路亞，阿肋路亞。 答：祢在：

領：因此上主給祢穿上美服，

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：祢在：

謝主曲對經：天父光榮的反映和天主本體的眞像、耶穌基督以祂大能的話支配著萬有，洗淨人的罪過，今天在一座高山上顯示了祂的榮耀。

禱 詞及結束禱詞見第一晚禱1054頁。

序經對經：請大家前來朝拜光榮的至高無

上的君王！

誦 讀

讚美詩 見晨禱或第二晚禱

聖詠吟唱

聖詠八三

對經一：在祢的殿院一日，遠勝他處

千日。

萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛，※

我渴慕上主的庭院，而至筋疲力衰。

我的心靈和肉軀，※

讚頌生活的天主。

萬有的上主，我的君王，我的天主，十

麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，※

燕子也找到了安置幼雛的巢窩。

上主，住在祢的殿裏，※

不斷讚美祢的人，真有福氣！

那以祢為靠山，※

一心嚮往祢的人，真有福氣！

他們經過乾涸的山谷，十

將它化為水泉，※

時雨初降，它將成為幸福的田園。

他們一路愈行愈健，※

直達熙雍朝見天主。

上主、萬有的天主，

請垂允我的祈禱，※

雅格的天主，請祢俯聽我的哀號。

天主，祢是我們的護祐，※

求祢眷顧祢的受傳者。

在祢的殿院一日，遠勝他處千日，十

我寧願站在我天主殿宇的門限，※

也不願寄住在惡人的帳幔。

上主有如太陽，又似護盾，十
祂普施慈暉，憐憫我們，※

對忠貞的人，無不慷慨施恩。

萬有的天主，誰依賴祢，※

誰就有福，無憂無慮。

對經一：在祢的殿院一日，遠勝他處

千日。

聖詠九六

對經二：光明已為義人升起，心地正

直的人必將歡喜。

上主為王，願大地踴躍，※

所有島嶼都要一起歡樂！

雲彩和幽暗圍繞在祢的四周，※

正義與公道是祢王國的基礎。

烈火在祢前面前進，※

焚燒祢周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※
大地一見就戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祢的公道，※

萬民看見祢的榮耀。

願所有崇拜偶像，誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祢面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

滿心喜悅，※

猶大各城也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，十

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祢聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※
心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經二：光明已為義人升起，心地正

直的人必將歡喜。

聖詠九八

對經三：你們要頌揚上主，我們的天

主，在祂的聖山前俯首朝拜。

上主為王，萬民膽戰心驚，※

祂在革魯賓之上登極，大地震動。

上主在熙雍，偉大堂皇，※

尊貴崇高，統治萬邦。

願他們讚美祢的大名，※

可敬可畏，至尊至聖。

祢是愛好正義的大能君王，十

祢制定了公正的法律，※

在雅格家執行了審判、主持正義。

你們要頌揚上主，我們的天主，十

在祂的腳凳前俯首朝拜，※

祂是我們的天主，神聖無比。

梅瑟和亞郎是祂的祭司，※

撒慕爾呼求祂的名字。

他們呼求上主，上主立刻俯聽，※

祂從雲柱中，向他們講話。

他們遵守了祂的誠命，※

和頒佈給他們的法令。

上主、我們的天主，祢俯聽了他們，十

天主，祢憐憫了他們，※

但是祢也懲罰了他們的惡行。

你們要頌揚上主，我們的天主，十

在祂的聖山前，俯首朝拜，※

上主，我們的天主，神聖無比。

對經三：你們要頌揚上主，我們的天主，在祂的聖山前俯首朝拜。

領：祂曾在雲柱中向他們講話。

答：他們遵守了祂的法律。

誦讀一 恭讀聖保祿致格林多人後書

三，7-4，6

新約的榮耀

那以文字刻在石頭上而屬死的職務，尙且有過光榮——甚至以色列子民因了梅瑟面貌上易於消逝的光榮，不能注視他的面貌——那麼，屬神的職務豈不該有光榮嗎？如果先定罪的職務有過光榮，那麼成義的職務更該多麼充滿光榮！其實，那先前有過光榮的，因了這更超越的光榮，已算不得光榮了，因為如果那易於消逝的曾一度有過光榮，那麼，這常存的更該多麼有光榮！

所以，我們既懷有這種希望，便坦白行事，不像梅瑟一般，將帕子蒙在臉上，免得以色列子民看到那易於消逝的光榮的終結；但是他們的心意陷於遲鈍，因為直到今天，在讀舊約時，同樣的帕子仍然存在，沒有揭下，因為只有在基督內纔得除去；而且直到今天，當讀梅瑟書時，還有帕子蓋在他們的心上；當他們轉向主時，帕子就會除去。主就是那神：主的神在哪裏，哪裏就有自由。我們衆人以揭開面帕的臉反映主的光榮的，漸漸榮上加榮，都變成了與主同樣的肖像，正如由主，即神在我們內所完成的。

因此，我們既蒙垂青，獲得了這職務，就決不膽怯；反而戒絕一切可恥的隱瞞行爲，不以狡猾行事，也不變更天主的道理，只是藉着顯示真理，在天主前將我

們自己舉薦給衆人的良心。但是如果說我們的福音也被蒙蔽了，那只是爲喪亡的人蒙着，因爲今世的神已蒙蔽了這些不信者的心意，免得他們看見基督——天主的肖像——光榮福音的光明。因爲我們不是宣傳我們自己，而是宣傳耶穌基督爲主，我們只是因耶穌的緣故作了你們的僕役。因爲那吩咐「光在黑暗中照耀」的天主，曾照耀在我們心中，爲使我們以那在基督的面貌上、所閃耀的天主的光榮的知識而光照別人。

對答詠

若壹三，1，2

領：請看父賜給我們何等的愛情，

答：竟使我們被稱爲天主的子女，而且我們也真是如此。

女，而且我們也真是如此。

領：你們知道，將來一顯明了，我們

必要相似祂，因爲我們要看見祂

實在怎樣。 答：竟使我：

誦讀二 選讀西乃主教·達修

耶穌顯容日講道詞

我們在這裏真好

耶穌在大博爾山上，向祂的門徒們顯示了這奧蹟。耶穌曾向伴隨着祂的門徒們講過天國，及祂在榮耀中再度來臨的事。但門徒們對耶穌所宣講的天國，還不很了解；爲了堅強並加深他們的信德，並使他們藉現在的事件而能相信將來的事件，耶穌便在大博爾山上，使他們目睹天主的一種神奇的顯現，作爲天國的預像。正好像對他們說：「爲使你們心中不致狐疑，現在我就立即告訴你們：『站在這裏的人中間，就有些人在未死之前，必要看見人子帶着父的榮耀來臨。』」

聖史爲了顯示基督完全有能力，去做

祂所願意的事，就繼續說：「六天以後，耶穌率領伯鐸、雅格和他的兄弟若望，單獨領他們上了一座高山。祂在他們面前變了容貌：祂的面貌發光如太陽，祂的衣服潔白如光。忽然梅瑟和厄里亞也顯現在祂們面前，同耶穌談話。」

這就是我們今天隆重慶祝的奇蹟，這是今天在山上爲了我們的得救而實現的奧秘。是基督的死亡與榮耀同時使我們今天聚集在這裏。爲了使我們與主所選的三位門徒，一齊深入這神聖而無言可喻的奧秘，我們就該傾聽天主的神聖聲音，祂從上方，從山頂上，不斷地在召叫我們。

我敢說：我們都該趕快到那裏去，一如耶穌，祂在天上做我們的嚮導和前驅。在那裏，我們要和祂一起閃耀發光；我們的靈魂好像同祂一樣更新，按照祂的肖

像而被塑造；我們將像祂一樣，永遠成爲變容與分沾天主性體的人，準備好度幸福的生活。

我們要快跑，登上山頂，進入雲中，像梅瑟與厄里亞，或者像雅格與若望一樣。要相似伯鐸看到天主性榮耀的顯示而陶醉，因耶穌的變容而革新，從塵世的事物中被提昇，從地上被高舉。讓我們把肉體、受造物留在腦後，轉向造物主。伯鐸在神魂超拔中，曾向祂說：「主啊！我們在這裏真好！」

是的，伯鐸，同耶穌在這裏，並且永久在這裏真好！還有什麼能比我們與天主同在，住在光明中，能與天主相似，更幸福、更崇高的事呢？無疑的，我們每人心中都擁有天主，並且變成了天主的肖像，我們要高興的喊道：「我們在這裏真好！」

這裏一切都充滿光明、喜樂、幸福和愜意；這裏人心都是安和的、寧靜的、和甘飴的；在這裏，我們享見我們的天主（基督）；基督要同聖父住在這裏，當祂來臨時，就說：「今天救恩臨到了這一家。」這裏有永遠財富的一切寶藏和基督在一起。在這裏，初葉和末世的景象，好像都出現在一面鏡子中。

讚美詩

晨 禱

一 正義的太陽，
出自光明的光明，
永生天主的聖言，
請以不朽的光輝，
照耀祢的教會。

對答詠 瑪十七，2，3；路九，32-34

領：耶穌的面容發光如太陽。

答：門徒看見了祂的威儀而驚訝不止，非常害怕。

領：梅瑟和厄里亞也顯現出來和耶穌

交談。 答：門徒：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

二 引導我們奔向天父，
回歸愛的源頭；
賞賜我們心靈的自由，
在人間宣揚祢的福音，
永不後退。

三 天天是好天，
節節是好節，
信仰放射着光輝，
聖神的春風，

把希望帶給人類。

耶穌，請展現祢的聖容，

有祢與我們同在，

我們不會再飢渴：

祢是生命的食糧，

祢是天上的活水。阿們。

對經一：今天，主耶穌基督面貌發光

有如太陽，祢的衣服好像雪

一樣潔白。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：主今天變了容貌，父的聲音

為祢作證；梅瑟和厄里亞一

同在光榮中顯現，跟主談話，

講論祢將完成的死亡。

對經三：梅瑟制訂了法律，厄里亞說

過預言，他們在威嚴中與主

一同顯現，正跟主交談，在

山上光輝四射。

簡短讀經

默二一，10，23

天使令我神魂超拔，把我帶到一座又

大又高的山上，將那從天上，由天主那裏

降下的聖城耶路撒冷，指給我看：那城不

需要太陽和月亮照明，因為有天主的光榮

照耀它，羔羊就是它的燈。

短對答詠

領：上主，祢以榮耀與尊榮作祢的冠

冕，阿肋路亞，阿肋路亞。

答：上主：

領：祢立祢治理祢手的化工。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：上主：

讚主曲對經：請聽，有聲音從雲中發出說：

這是我的愛子，我所喜悅的，

你們要聽從祢，阿肋路亞。

禱 詞

我們的救主在山上，在門徒面前，奇妙的改變了容貌。我們要滿懷著信賴向祂祈禱：

主，願我們在祢的光明中見到光明。

仁慈的天父，祢使祢的愛子改變了容貌，並在發光的雲彩中顯示了祢。

！求祢使我們忠誠的聽從基督的聖言。

天主，祢使被選者飽嘗祢宮殿中的盛筵，暢飲祢怡人的激流，

！求祢使我們在基督的聖體中，找到我們生命的泉源。

天主，祢曾使光在黑暗中照耀，並光照我們的心，使我們在基督的聖容上得瞻仰祢的光輝，

！求祢啓發我們的心靈，使我們時時處處看到祢愛子的臨在。

天主，祢按照祢的恩寵，以祢的聖召召叫

了我們，這恩寵如今藉著我們的救主耶穌基督的出現，而顯示出來，

！求祢藉著福音，在人間彰顯永恒不朽的生命。

至仁愛的聖父，祢這樣熱愛我們，使我們成爲祢的子女，

！求祢使我們能在基督顯現時，與祂相似。我們的天父：

結束禱詞

天主，祢的聖子基督榮顯聖容時，祢藉着古聖祖的作證，堅定了我們信德的真理；又奇異地預定了我們作祢的義子；求祢惠賜我們，今生聽從祢愛子的訓誨，來世與祂同爲天國的繼承人。

日間祈禱

聖詠見聖詠集平日通用。補充聖詠第
11及第三組，599頁。

午前

對經：爲給法律和先知作證，耶穌變
了容貌，出現於梅瑟與厄里亞中間。

簡短讀經

出一九，9

上主向梅瑟說：「我要在濃雲中降到
你面前，讓百姓聽見我與你談話，使他們
永遠信服你。」梅瑟便向上主呈報了百姓
的答覆。

領：你在世人中最爲俊美。

答：你的口唇流露著慈惠。

午時

對經：我們的救主、上主天主，藉着
福音彰顯了不朽的生命。

簡短讀經

出三三，9，11

當梅瑟進入會幕的時候，雲柱降下，

停在會幕門口，上主便同梅瑟說話。上主
同梅瑟面對面地談話，就如人同朋友談話
一樣。

領：你們要瞻仰上主，你們必受光照。

答：你們的面容必不會蒙羞。

午後

對經：門徒們聽到父的聲音，就俯首
在地，非常害怕。

簡短讀經

格後三，18

我們衆人揭開了臉上的面帕，反映着主
的光榮，光榮與日俱增，便藉着主的聖神，
都變成了與主同樣的肖像。

領：上主，在祢那裏有生命的泉源。

答：在祢的光明中我們必將看到光明。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、基督，天主的聖言，
 天使的君王，
 人類的光明與救援，
 我們信仰不渝，
 齊聲頌揚。

二、祢是生命的食糧，
 苦者的安慰，
 病人的力量，
 流浪者的燈塔，
 絕望者的唯一希望。

三、求祢遣發聖神，
 在黑暗中放射光芒，
 指引我們罪人，
 回歸天父，

安抵天鄉。阿們。

聖詠一〇九

對經一：耶穌帶領著伯鐸、雅格和他的弟弟若望，上了一座高山；在他們面前變了容貌。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※
 等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※
 祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上祢誕生之日，王位就屬於祢，※
 我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，絕不反悔：※
 「祢按照默基瑟德的品位，永為祭司。」

上主常在祢的右邊。※
 祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水。※
 因此，祂必將挺胸抬頭。

對經一：耶穌帶領著伯鐸、雅格和他的弟弟若望，上了一座高山；

在他們面前變了容貌。

聖詠一二〇

對經二：有一片光耀的雲彩籠罩他們，

並且雲中有聲音說：這是我

的愛子，我所喜悅的。

我舉目向聖山仰望，※

我的救助來自何方？

我的救助來自上主，※

祂創造了天地萬物。

祂決不讓你的腳滑倒，※

你的護守者，不眠不休。

請看，以色列的護衛，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身邊，※

看守你，保護你。

白天，太陽不會傷你，※
黑夜，月亮不會害你。

上主庇祐你免遭禍患，※

祂必保護你身心安全。

上主保祐你出入平安，※

從現今直到永遠。

對經二：有一片光耀的雲彩籠罩他們，

並且雲中有聲音說：這是我

的愛子，我所喜悅的。

聖歌 參閱弟前三，16

對經三：他們下山的時候，耶穌囑咐

他們說：在人子從死者中復

活以前，不要把所看見的事

告訴任何人。

答：一切民族，請讚頌上主。

祂是天主以人的形體顯現，※

有聖神證實祂為義。

答：一切民族，請讚頌上主。

祂顯現給天使，※
在萬邦中被傳揚。

答：一切民族，請讚頌上主。

祂在各處被人信奉，※

然後被接到光榮中。

答：一切民族，請讚頌上主。

對經三：他們下山的時候，耶穌囑咐

他們說：在人子從死者中復

活以前，不要把所看見的事

告訴任何人。

簡短讀經

羅八，16 / 17

聖神親自和我們的心神一同作證：我

們是天主的子女。我們既是子女，便是繼

承人，是天主的繼承人，和基督一同作繼

承人。只要我們與基督一同受苦，也必要

與祂一同受光榮。

短對答詠

領：偉大和壯麗在祂面前，阿肋路亞，

阿肋路亞。 答：偉大：

領：榮耀和大能在祂的聖所中。

答：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：願光榮歸於父： 答：偉大：

謝主曲對經：門徒們聽見了，就俯伏在地，

非常害怕，耶穌就前來撫摸

他們說：起來吧！不要害怕。

禱 詞

我們的救主在山上，在門徒面前，奇妙地

改變了容貌。我們要懷著信心向祂祈禱：

天主，求祢驅除我們的黑暗，帶給我

們光明。

基督，祢在受難前，為給門徒揭示末日的

復活，而改變了容貌，我們為祢在人世間

受苦的聖教會祈禱，

——求祢使它的苦難，常變成祢勝利的喜樂。

基督，祢曾帶領伯鐸，雅格和若望上了一座高山，我們為我們的教宗，和主教們祈禱，

——求祢使他們懷著復活的希望，為祢的子女民服務。

基督，祢在山上改變了面容，光照了梅瑟和厄里亞，我們為昔日屬於祢的民族——猶太人祈禱，

——求祢使他們完全獲享救贖的恩惠。

基督，造物主的光榮已在祢身上顯露，祢照亮了大地，我們為善心的人祈禱，

——求祢使他們在祢的光明中行走。

基督，祢將來必要改變我們卑賤的身體，使它相似祢光榮的身體，我們為去世的弟兄們祈禱，

——求祢恩賜他們進入祢的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢的聖子基督榮顯聖容時，祢藉着古聖祖的作證，堅定了我們信德的真理；又奇異地預定了我們作祢的義子。求祢惠賜我們，今生聽從祢愛子的訓誨，來世與祂同為天國的繼承人。

八月七日

聖思道二世（西斯篤 S. Xystus

II）教宗及同伴殉道

聖思道於公元二五七年陞任羅馬城主教；翌年當他在加里斯多公墓裏舉行聖祭時，瓦來利王頒諭禁教，而為兵士所逮捕。

二五九年八月六日與四位執事同在羅馬被害，即葬於加里斯多公墓內。

經文見多位殉道通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖啓廉主教殉道書信集

基督的兵士不會喪亡，

而要接受榮冠

親愛的兄弟：我那時不能直接給你寫信，理由是：所有聖職人員，都處於戰爭狀態，絕對無法離此而去；他們都以內心的虔誠準備好接受神聖的和天上的光榮。你們知道：我爲此事會派遣到羅馬去的人已經回來了，把有關我們的上諭的內容探聽明白，並將真象報告給我們。因爲流傳着許多矛盾而不確實的謠言。

事實是這樣的：瓦來連皇帝頒給元老

院一道上諭，命令立即處死所有的主教、司鐸和執事；至於元老和顯要、以及羅馬騎士將貶爲平民並剝奪其財產；如果他們喪失財產後，仍承認自己是基督徒，將被斬首；貴婦們財產應被剝奪並充軍流徙；所有的政府官員，無論過去或現在仍信仰基督的，他們的財產將被充公後，一律予以囚禁，並在登記後押解到皇帝治下的各地區工作。

瓦來連皇帝還爲我們的事，有諭令傳送各省長。我們天天期望這上諭來到，我們的信仰堅定，準備受苦，希望在天主仁慈的助祐下，獲得永生的冠冕。你們知道：思道已在八月六日同他的四位執事在墳地一起蒙難。總督們在羅馬，發動教難，日益猖獗；凡被告發者，一律斬首，他們的財產都被沒收。

請你們把這些消息通知我們的同道，

使我們的弟兄們在各處、由於這樣的鼓勵而堅強起來，並準備接受精神方面的考驗。我們每一個人，要少想死亡，而多想永生；要以完整的信仰和勇敢把自己奉獻於主，這樣在爲信仰作證時，心中滿懷喜樂，而毫不畏懼，因爲他們知道：天主與基督的兵士，不會喪亡，而要接受榮冠。

親愛的兄弟，我祝你在主內常身體健康，諸事順遂。

對答詠

格後四，11；詠四三，23

領：我們時常爲耶穌的緣故，被交於

死亡，答：爲使耶穌的生活，

也彰顯在我們有死的肉身上。

領：上主，我們爲了祢，時常面對死

亡；他們竟將我們看作待宰的羔

羊。答：爲使耶穌：

結束禱詞

全能的天主，祢曾使聖思道教宗及其同伴們，不惜犧牲性命，爲祢的聖子耶穌及其言行作證；求祢賞賜我們，仰賴聖神的德能，虔誠地接受信仰，勇敢地維護真道。

八月七日

聖嘉業（加耶當 S. Caietanus）司鐸

聖人於一四八〇年在義大利維臣撒出生。在巴杜阿攻讀法律；晉鐸後，在羅馬創立了神職修會，以促進傳教事業。該修會推廣到威尼斯與納波里等地。他對於祈禱及實踐愛德努力不懈。一五四七年逝世

於納玻里。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人通用，

會士 802 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖嘉業司鐸書信集

願基督透過信德居住在我們心內

我是罪人，微不足道，但我投靠上主

卓越的忠僕們，求他們爲你轉求可讚頌的基督及其聖母瑪利亞。不過你不要忘記：除非你自己努力，他們不能使你在基督前成爲可愛的；這是你的事。如果你願意基督愛你並幫助你，你就該愛祂，並使你的意念常指向祂，好能使他常常歡心；而且，你要堅信不疑：即使所有的聖人和受造物都離棄了你，基督常在你身邊，在急需時幫助你。

你要確知：我們是此世的外方人和旅客，天堂才是我們的家鄉；夜郎自大的人便誤入歧途，自趨滅亡。所以，我們寄居塵世時，常該尋求永生；但靠我們個人，則力有未逮；因爲我們因犯罪失落了永生，但耶穌基督却爲我們重新獲得。我們該常常感謝祂，愛慕祂，服從祂，並竭盡所能，常同祂在一起。

基督把自己交給我們，作爲食糧。如此鴻恩，誰若不知，是有禍的！天主恩賜我們擁有童貞瑪利亞之子基督，而我們竟不願領受。誰不盡心去領受基督，是有禍的！

女兒！這便是我爲自己，並且爲你所祈求的恩惠。但是爲了獲得它，除了屢求童貞聖母之外，沒有其他途徑；但願她偕同祂的聖子來眷顧你；甚至你要大膽求

她，把她的聖子賞給你，祂在聖體聖事內是你靈魂的真正食糧。她將樂意把她的聖子賞給你，而祂也樂意前來，使你堅強，使你能在黑暗的樹林中安全地前進。在那裏有許多仇敵要暗算我們，然而當他們看到我們由這樣一位護衛所保護，便會遠離我們。

女兒！你領受耶穌基督時，不要存心使祂隨從你的主意；我願意你把自己交付給祂，好使祂接受你，使你的救主天主，為你並在你內，為所欲為。這是我所願望的，我也勸告你這樣作，而且就我能力所及，促使你這樣作。

對答詠

斐一，21

領：這位聖人的令譽，萬世稱揚；他的愛心，無法測量。 答：他揚棄了世俗，而奔向永生。

領：在他看來，活着是爲了基督，死了是一種收穫。 答：他揚棄：

結束禱詞

天主，祢曾啓發聖嘉業司鐸，仿效使徒的生活方式；求祢恩賜我們，因聖人的轉求，能師法他的榜樣，常信賴祢，不停地追求天國的永福。

八月八日

聖道明 (多明我 S. Dominicus)

司鐸

紀念

聖人在公元一一七〇年左右，生於西班牙加拉洛加，在巴倫濟亞攻讀神學，並為奧斯瑪教堂詠經司鐸。曾以言以行攻斥亞爾比冉異端，成效卓著，因此招收生徒

而創立了宣道會。一二二一年八月六日逝世於鮑洛尼亞。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人通用，會士 802 頁。

誦 讀

誦讀一 選讀道明會史資料

他同天主交談，或談論天主

道明常滿面春風，反映出心中的寧靜愉快。他外表和藹而安詳，顯示出他不為外物所動的內心生活。他為人正直，充滿愛主之情，人們都可顯然發現他確是「高貴和聖寵的一項傑作」。他的心志十分平衡，除非因同情心或惻隱心而有所激動。

他到處以言以行顯示他是「福音之人」。白日與會友相處時，沒有人比他更平易近人，更和藹親切。黑夜則專心致志

於守夜及祈禱，無人能出其右。他談話時，常常同天主交談（就是祈禱），或者談論天主，很少談論其他事物；他也勸告會士們這樣作。

他時常祈禱，並特別懇求天主，賜他真實而有效的愛德，能為人尋求並獲得救恩。他認為：一個基督的真正肢體，應當犧牲一切，並盡力之所能，去贏得人靈，一如人類救主耶穌為拯救人，完全犧牲了自己。他爲了這項工作，依照天主上智特定的深遠計畫，便創立了宣道兄弟會（道明會）。

道明以言語，或以書信，多次勸勉本會弟兄，要不斷研讀新約和舊約。他常隨身攜帶瑪竇福音和聖保祿書信，常常研讀，幾乎能夠背誦所有章節。

道明曾兩次或三次被選爲主教，但他

始終堅拒不受；他寧願與弟兄們度貧窮的生活，而不願擁有任何主教職位。他守身如玉，至死不失童貞。他切望為信仰基督而受鞭打刀割，甚至粉身碎骨，捨生致命。教宗國瑞（額我略）九世曾論及聖人，而肯定地說：「我認識他：他是一位完全遵循使徒法規的人；毫無疑問，他如今在天上分享使徒們的榮耀。」

對答詠 參閱德四八，1；拉二，6

領：當時出現了一位激烈如火的宣道者。 答：他的言詞熾熱如火炬。

領：他的口中有真實的教訓，他的唇舌不說不義的話。

答：他的言：

結束禱詞

上主，聖道明曾是祢聖道的一位傑出宣揚者；但願他卓越的功德和教誨，仍繼

續有助於祢的教會，並願他今天也常在祢面前為我們代禱，幫助我們忠於福音聖訓。

八月十日

聖勞倫（老楞佐 S. Laurentius）

執事殉道

慶日

聖人是羅馬教會的執事，在瓦來利教難時，於教宗思道二世和四位執事殉道後四日捨生致命。他的墳墓在蒂布底大道附近之味拉諾田莊。君士坦丁大帝，便在聖人之墓附近建立大殿一座。教友對他的敬禮，到第四世紀，便已傳遍教會。

誦 讀

讚美詩 見通用 721 頁

對經、聖詠及對答詠 見通用 721 頁

誦讀一 恭讀宗徒大事錄

六，1 ？ 6；八，4 ？ 8

使徒簡選了七位職員

那時候，門徒們漸漸增多，希臘化的猶太人，對希伯來人發出了怨言，因為使徒在日常的供應品上，疏忽了他們的寡婦。於是十二使徒召集衆門徒說：「讓我們放棄天主的聖言，而管理飲食，實在不適宜。所以，弟兄們！當從你們中間選出七位有好聲望，而且充滿聖神和智慧的人，派他們負責這事。至於我們，我們要專務祈禱，和傳道。」這番話得到了全體

的贊同，就選了德範——他是一位充滿信德

和聖神的人，和斐理、卜洛曷洛、尼加諾爾、提孟、帕爾默納及尼閣——他是一位歸依猶太教的安提約基人；叫他們站在使徒面前；使徒們祈禱以後，就給他們覆手。

那時，耶路撒冷的教會大受迫害。除使徒外，所有的人都逃散到猶太和撒瑪黎雅各地。

那些逃散的人經過各處，宣講真道的喜訊。斐理下到撒瑪黎雅城，向他們宣講基督。羣衆都留意斐理所講的話，同心合意地聽教，並看到了他所行的奇蹟。因為有許多附了邪魔的人，邪魔從他們身上大聲喊叫着出去了。有許多癱瘓和瘸子也被治好了。因此那城裏的人皆大歡喜。

對答詠

瑪十，32；若十二，26

領：主說：誰若在人面前承認我，

答：我在天父面前也要承認他。

領：誰願服事我，就該跟隨我；我在哪裏，服事我的人也會在哪裏。

答：我在：

誦讀二 選讀聖思定主教講道集

基督聖血的分送者

今天，羅馬教會邀請我們，來慶祝聖樂倫凱旋的一天，今天他踐踏了囂張的世俗，今天他唾棄了諂媚的世俗；在這兩種情形中，他都戰勝了迫害者惡魔。如所週知：他曾在羅馬教會內盡執事之職。他在哪裏，分送基督的聖血；他也在哪裏，爲了基督之名而傾流了他自己的血。聖若望使徒曾說明主之最後晚餐的奧蹟，說道：「正如基督爲我們而捨命，同樣，我們也應該爲弟兄們捨生致命。」弟兄們，聖樂倫明白了這事；他也照樣去做了。他在聖餐中怎樣領取聖血，也願意同樣準備流

血。他以生命愛了基督，也以死亡效法了基督。

弟兄們，如果我們真愛基督，就該效法祂。因爲，我們除了效法基督之外，不能拿出真愛的更好證據。「因爲基督，爲我們受了苦，給我們留下榜樣，使我們追隨祂的足跡。」伯鐸使徒在這句話裏，似乎看到，基督受苦，只是爲了那些追隨祂足跡的人們；基督的苦難，爲那些不效法祂的人，將一無所用。那些聖潔的殉道烈士效法了祂，甚至效法了祂的苦難，而傾流了鮮血。是的，殉道烈士跟隨了基督，但不只有他們而已。因爲他們過了橋，橋梁並未拆斷；他們飲了泉水，泉源並未乾涸。

弟兄們，主基督的花園中有各色各樣的花朵；在那裏不僅有殉道的紅玫瑰，也

「有貞潔的白玉簪，已婚者的長春藤，節婦的紫蘿蘭。親愛的弟兄們，人不論處於什麼地位，都不該對自己的蒙召而失望；因為基督受苦是為所有的人。聖經上記載的是千真萬確的：「天主願意所有的人都得救，並完全認識真理。」

要知道：基督徒！除了流血、除了受苦之外，該如何追隨基督。保祿使徒曾論及基督說：「祂雖具有天主的性體，並沒有將自己與天主同等的地位把持不捨。」請看，祂有何等的尊嚴！「反而空虛自己，取了奴僕的形體，與人相似，形態上完全與人一樣。」請看，這是何等的謙遜。

基督這樣自謙自卑：基督徒，這正是為了使你效法。「基督聽命至死」，你為什麼驕傲呢？基督先忍受了屈辱，戰勝了死亡，然後才上升天國：我們要追隨祂！

請聽保祿使徒的話：「你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事；在那裏基督坐在天主的右邊。」

對答詠

領：真福樂倫喊道：我敬奉我的天主；我祇為祂服務。

答：所以，我不怕你的苦刑。

領：我的天主是我的保障，我要依靠

祂。 答：所以，我：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見一位殉道通用 730 頁

對經一：我的心靈依戀祢，我的天主，

因為我的身體為了祢已被焚燒。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：上主派遣了祂的天使，從火中救出了我，使我未遭焚燒。

對經三：聖樂倫祈禱說：上主，我感謝祢，因為我堪當進入祢的門戶。

簡短讀經及短對答詠 見通用 730 頁

讚主曲對經：我的孩子，不要害怕：因為我與你同在；你若經過火，火焰不會傷害你，你身上也不會聞到火的氣味。

禱詞 見通用 731 頁

結束禱詞

天主，聖樂倫執事受祢慈愛的感召，忠誠地侍奉了祢，更爲了宏揚祢的聖名，捨身成仁；求祢賞賜我們追隨他的芳表，愛主愛人，以行動實踐他的教誨。

日間祈禱

對經、聖詠見聖詠集平日通用；短讀經等見通用 733 頁；結束禱詞見晨禱。

晚禱

讚美詩 見通用 735 頁

聖詠吟唱

對經一：樂倫成爲殉道者，他明認了主耶穌的聖名。

聖詠、聖歌見通用 712 頁

對經二：聖樂倫高聲說：我非常高興，因為我堪作基督的犧牲。

對經三：主耶穌基督，我感謝祢，因為我堪當進入祢的門戶。

簡短讀經及短對答詠 見通用 735 頁

謝主曲對經：聖樂倫說：我的黑夜並不黑暗，一切都在光明中燦爛輝煌。

禱詞 見通用736頁

結束禱詞 見晨禱

八月十一日

聖佳蘭 (加辣 S. Clara) 貞女紀念

聖女一一九三年生於亞西西，她追隨同鄉聖方濟走了貧窮的道路，成為聖佳蘭修女會之母及會祖。她生活清苦，却因行了許多愛德和熱心善工而致富。一二五三年逝世。

經文見貞女通用780頁；或聖婦，修女825頁。

誦讀

誦讀一 選讀聖女佳蘭致布拉格之

真福雅妮書

要深思基督的貧窮、謙卑、仁愛

能參與聖筵的人是有福的：因為聖筵使他能自心靈深處與耶穌結合；耶穌的俊美，有天上所有的天使不斷的稱羨；祂的愛使人感動，瞻仰祂會使人舒暢，祂的慈善使人鑒足，祂的溫柔使人陶醉，懷念祂會受到甜蜜的光照，祂的馨香使死者復活，看到祂光榮的儀容，將是天上耶路撒冷之居民的幸福；因為祂是永恒榮耀的光輝，祂是「永恒光明的反映，無瑕的明鏡。」王后！耶穌基督的淨配！請你天天注視這面鏡子吧！要在裏面不斷的觀察你的面容：這樣可使你內外完全美化，「身

穿錦衣華服」，佩戴上各種美德的裝飾和花朵，一如至高君王的女兒和淨配所適於佩戴的。在這鏡子裏，也閃耀着真福的神貧、聖潔的謙遜、不可言傳的愛德；你依賴天主的聖寵，必能在這面鏡子裏瞻仰這一切。

在這面鏡子的上端，要首先注視那躺在馬槽裏、身裹襁褓者的貧窮。這是多麼令人驚奇的謙遜！令人震驚的貧窮！天使們的君王，天地的主宰，竟躺在馬槽裏！在鏡子的中央你要注意祂的謙遜，或至少注意祂幸福的貧窮，祂為救贖人類所受的辛勞和無數的痛苦。你要在這鏡子的末端，瞻仰祂那不可言傳的愛：祂由於這種愛而願意死在十字架上，並且是以最羞恥的方式而死去。如此，這面鏡子懸在十字聖架上，告訴所有的過路人細想這一切，

向他們說：「諸位路過的人哪！請你們注意，看看有沒有痛苦能和我的痛苦相比？」我們要同聲同心回答這位高呼並哀歎的人說：「我的心越回想，越覺沮喪。」王后，天上君王的淨配，你要以此愛情之火點燃你自己，使你的愛火一天比一天的熱烈。

你要瞻仰祂那不可言喻的溫馨、富裕和永遠的尊榮；你心中要對祂懷着強烈的熱愛、渴望、思慕之情，向祂說：「天上的淨配！求祢拉着我，隨着祢的芬芳奔跑。」我要不停的跑，一直到「祢領我到祢的內室，祢的左手抬起我的頭來，祢的右手擁抱我，祢又用祢甜蜜的口唇親吻我。」當你進入這種默觀中時，你要記憶你可憐的姆姆。你要知道，你的紀念銘刻在我的心版永誌不忘，因為我最喜愛你。

對答詠

詠七二，26；斐三，8，9

領：我身心衰竭消沉，答：天主却

永遠是我的力量和福分。

領：爲了要賺得基督，並與祂結合，

我將一切都看作損失。

答：天主却：

結束禱詞

天主，祢慈祥地引導了聖女佳蘭愛慕
貧窮的德行；求祢因她的轉求，賞賜我們
以安貧樂道的精神追隨基督，將來得升天
國，瞻仰祢的聖容。

聖宜博 (依玻里多 S. Hippolytus)

司鐸殉道

聖秉天於公元二二一年陞任羅馬主教。

二二五年，與宜博神父，同被馬西彌諾皇

帝放逐於撒丁島，辭教宗職，並逝世於此。

他們的遺體，分別葬於加利斯都與蒂希底

大道的公墓中。羅馬教會對他們的敬禮，

從第四世紀初即已開始。

經文見多位殉道者通用 692 頁；或牧

者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖啓廉主教書信集

不能征服的信仰

八月十三日

英勇的弟兄們，我怎樣來頌揚你們

呢？用什麼言語來形容你們心中的毅力、

聖秉天 (彭謙 S. Pontianus) 教宗

信德的堅強呢？是的，你們忍受了最殘暴的酷刑，直到光榮的殉道；你們在酷刑前沒有屈服，更好說酷刑在你們前屈服了。拷打不能結束你們的痛苦：乃是殉道的榮冠使之結束。劊子手的殘暴歷時甚久，不是爲打倒那不可搖撼的信德，而是爲把天主的人，儘快送到主面前。

許多在場的人都以納罕稱奇的眼光、目睹這神聖的和精神的戰鬥，這場基督的戰爭；他們看到基督的忠僕堅定不移，公開承認他們的信仰，具有不屈的靈魂，和天上的神勇；他們赤手空拳，缺乏世間的武器，但是却有信徒的信德作武器。他們身受酷刑，却比刑役更堅強；他們的肢體被打的皮破血流，却戰勝了那施刑的鐵爪。

他們的肉體雖然支離破碎，已不成爲

肢體，而是血肉模糊，但劇刑並未能得勝他們那所向無敵的信仰。他們所傾流的鮮血能熄滅迫害者的火燄，並以其光榮的流血，使地獄的烈火窒息。由主所賜的這種景象是多麼壯觀、多麼卓越、多麼偉大，基督勇兵的這種忠貞和慷慨，在天主眼中是多麼可貴！正如聖詠所記載的，聖神教訓並鼓勵我們大家所說的：「聖者們的死亡在上主眼中是珍貴的。」這死亡是珍貴的，因爲這死亡以鮮血爲代價購得了永生，因最後的犧牲獲取了榮冠。

基督這時多麼高興、多麼樂意在這些忠僕身上戰鬥而取勝，祂是信德的保護者，並賜與信者所需要的力量。這是祂自己的戰鬥，祂親自上陣：祂支持、堅強、鼓舞這些鬥士，這些維護祂聖名的人。祂既爲我們一次戰勝了死亡，祂將繼續在我

們內奏凱。

我們的教會的確有福！天主肯以自己的威嚴光榮它，今日又用殉道者鮮血的光輝照耀它！過去，弟兄們的善工使教會成爲潔白的；如今殉道者的血更使它成爲鮮紅的。在教會盛開的花朵中，有玉簪花，也有玫瑰花。我們每個人都要努力爭取這兩種高貴榮位中最傑出的一級：善生接受白色的榮冠，殉道則接受紅色的榮冠。

對答詠

領：當我們爲信仰奮戰時，有天主觀

戰，有祂的天使觀戰，也有基督

觀戰。 答：這是多麼光榮的

戰爭，在天主面前奮戰，並由法

官基督親臨加冕，是多麼幸福！

領：我們要全力武裝起來，以純潔的心靈、以堅定的信心、充足的毅

力，準備應戰。 答：這是：

結束禱詞

上主，求祢因殉道聖者堅忍不拔的精神，加深我們對祢的孝愛；使我們對祢的信仰也在我們內心日益堅強。

八月十五日

聖母升天

節日

第一晚禱

讚美詩

一 萬福童貞瑪利亞，

人類的希望，

俯聽我們的呼求，

顯示慈母的心腸。

二 罪惡的枷鎖沉重，
怎不戰慄驚慌？

慈母速來解救，
心靈得以舒暢。

三 助我遠離邪惡，
矢志追隨基督，

使我在塵世，
心繫天鄉。

四 死亡的威脅可怕，
世俗誘惑使我徬徨，

懇求天上慈母，
時刻伴隨身旁。

五 基督，祢生於童貞，
光榮歸於祢，

偕父及聖神，
萬世無疆。阿們。

對經一：基督上升天廷，為祂極貞潔

的母親準備了永生的住所，
阿肋路亞。

聖詠、聖歌見聖母通用 633 頁

對經二：樂園的門因厄娃而對全人類

關閉，却被貞女瑪利亞再度
洞開，阿肋路亞。

對經三：童貞瑪利亞已被高舉在諸天

之上；請大家前來：讚美君
王基督，祂的王國萬世常存。

簡短讀經

羅八，30

天主不但召叫了祂所預定的人，而且
也使祂所召叫的人成義，並使成義的人，
分享祂的光榮。

短對答詠

領：瑪利亞被接升天，天使歡欣鼓舞。

答：瑪利亞：

領：他們歌頌讚美上主。 答：天使

歡欣鼓舞。

領：願光榮歸於父： 答：瑪利亞：

謝主曲對經：萬代的人都要稱我有福，因

為全能者給我作了奇事，阿

肋路亞。

禱 詞

全能的天父使祂聖子的母親瑪利亞世代
代受人稱揚。我們要熱烈地讚美祂，懇切
地向祂祈禱：

求祢因滿被聖寵者的轉求，俯聽我們。

天主，祢行了奇妙的事，祢使無玷童貞瑪
利亞，肉身和靈魂都能分享基督天上的光
榮，

——求祢使祢子女的心靈也能嚮慕同樣的光
榮。

祢將瑪利亞賜給我們，作我們的母親，

——求祢因她的轉求，治愈懦弱的、安慰憂

苦的、寬恕罪人，並賜給眾人救恩與平

安。

祢曾使瑪利亞充滿聖寵，

——求祢也賜給眾人祢豐富的恩寵。

求祢使祢的教會一心一德，在愛德中團結

一致，

——並使信友們同耶穌的母親瑪利亞，同心
合意的專務祈禱。

祢立了瑪利亞為天上的母后，

——求祢使所有去世的人在祢的國內，偕同

諸聖永享歡樂。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢特別垂愛謙遜的童貞瑪利亞，
簡選她作祢唯一聖子降生的母親；今天又
加給她無比的榮耀。求祢因她的轉求，使

我們能分享祢的救恩，日後也能與聖母一樣榮登天廷。

序經對經：今天童貞聖母被接上升天廷，

請大家前來朝拜萬王之王。

誦讀

讚美詩 見晨禱

對經一：貞女王后，請來接受永遠的榮冠；請進入永恒君王光輝的宮殿。

聖詠見「聖母通用」639頁

對經二：天主簡選了她，預先簡選了她，使她住在祂的帳幕裏。

對經三：童貞瑪利亞，人們都講論你的光榮事跡。

領：瑪利亞，你相信了上主，真是有福。

答：對你的一切諾言，都已實現。

誦讀一 恭讀聖保祿致厄弗所人書

一，16-2，10

天主在耶穌基督的身上使我們經過死亡而進入生命

我不斷為你們感謝天主，在我的祈禱中紀念你們，為使我們的主耶穌基督的天主，光榮的父，把智慧和啓示的神恩賜與你們，好使你們認識祂；並光照你們的心目，為使你們認清由於祂的寵召你們有什麼希望，在聖徒中祂嗣業的光榮是怎樣豐厚；祂對我們虔信的人，所施展的強有力而見效的能力是怎樣的偉大。正如祂已將這能力施展在基督身上，使祂從死者中

復活，使祂在天上坐在自己右邊，超乎一切率領者、掌權者、異能者、宰制者，以及一切現世及來世所可稱呼的名號以上；又將萬有置於祂的腳下，使祂在教會內作至上的元首，這教會就是基督的身體，就是在一切內充滿一切者的圓滿。

你們從前由於你們的過犯和罪惡已經死了；那時你們生活在過犯罪惡中，跟隨這世界的潮流，順從在空中執行權力的首領，即現今在悖逆之子身上發生作用的惡神。就連我們從前也都在這樣環境中生活過，放縱肉身的私慾，照肉身和心意所喜好而行事，並且生來就是義怒之子，和別人一樣。然而富於慈悲的天主，因祂對我們的大愛，竟在我們因過犯死了的時候，使我們同基督一起生活——可見你們得救，是由於恩寵——而且使我們同祂一起

復活，在基督耶穌內使我們和祂一同坐在天上，為將祂無限豐富的恩寵，即祂在基督耶穌內，對我們所懷有的慈惠，顯示給未來的世代。的確你們是由於恩寵，藉着信德而得救的，這並不是出於你們自己，而是天主的恩惠；不是出於功行，免得有人自誇。原來我們是祂的工程，是在基督耶穌內受造的，為奉行天主所預先準備的各種善工。

對答詠

領：童貞瑪利亞從此世遷移到了基督身邊，多麼美麗，多麼榮耀。

答：她身披天上大能，在衆聖人中放射光輝，有如太陽。

領：天使以及總領天使，都因童貞瑪利亞而歡欣踴躍。 答：她身：

誦讀二 選讀教宗碧岳十二世論

聖母升天詔書

你的肉身是聖的，並備受榮耀

教會的教父和偉大聖師們，在聖母升天慶節向信眾講道時，都以教友們已知和已接受的真理為主題。他們只是把這道理的意義和事實，予以更明確的解釋；他們特別清晰地指出：本慶節不僅是為紀念聖母的聖肉身死後從未腐朽，而且是為慶祝她戰勝死亡，和在天上所受的榮耀，一如她的獨生子耶穌基督那樣。

達瑪森·聖若望是這項傳統真理最傑出的宣講者。他把天主聖母的肉身被提升天的事，與她所受的其他恩賜和特恩加以比較，他侃侃地說：「聖母在分娩時既保持了童貞不受損傷，死後也理當保存她的肉身不受腐朽。祂既在胎中孕育了造物

主，一如親子，理當居住在天主的帳幕裏。天父所迎娶的新娘，理當住在天上的洞房裏。祂既然瞻仰了被釘在十字架上的兒子，受了如劍穿心的痛苦——她在生祂時所免受的產痛——也理當瞻仰祂與聖父高居寶座。祂既是天主之母，理當享有其子所擁有的權利，並被一切受造物尊敬為天主之母和主之婢女。」

君士坦丁堡的聖日爾曼認為：天主之母童貞瑪利亞的肉身，未曾腐朽而被提升天的特恩，不僅適合於她為天主之母的身份，而且，也適合於她那具有傑出聖德的童身。他說：「你正如經上所載，美麗絕倫的童身，完全貞潔、完全神聖，整個是天主的住所。因此它永不會再歸於灰土；但是，由於是人性的身體，必須經過改變，才能達到那不朽的超越生活；是這同

一人性身體，享有一個嶄新而極光榮的存
在，並保持完整無缺，享受一種完美的生
活。」

另一位古代的作家曾肯定說：「瑪利
亞是生命與永生的施與者——救主基督、我
們的天主最光榮的母親，基督便使她與自
己一樣復活，並永遠分享祂肉身的不朽。
祂使聖母從墳墓中復活起來，並以祂獨知
的方式把她提升到祂自己身邊。」

這些教父們的推理與觀察，均以聖經
為最後根據。聖經記載，主的母親與她的
聖子的關係親密無比，常與祂同甘共苦。

尤須注意的是：從第二世紀始，教父
們便把童貞瑪利亞看作新厄娃。她隸屬在
新亞當權下，但在對抗人類仇敵的戰鬥中
却與祂密切聯合在一起；這場戰爭，一如
原始福音所預言的，當以對罪惡與死亡的

徹底勝利為結束。罪惡與死亡在外邦使徒
的書信中，總是密切相關的。因此，基督
的光榮復活是這勝利的主要行動，和最後
獎品。童貞聖母既與其子共同作戰，她的
聖身也應受到最後的光榮。一如同一使徒
所說：「這必死的將穿上不死的，那時就
應驗了經上這句話：死亡在勝利中被吞噬
了。」

這樣偉大的天主之母，從永遠開始，
照天主預定的計劃，就以神妙的方式與耶
穌基督結合在一起；她始孕無玷；成為天
主之母，却仍然是童貞女；她是基督贖世
的英勇伴侶，完全戰勝了罪惡及其後果。
最後她獲得了諸特恩之冠：在墳墓中免於
腐朽。她也與聖子一樣，在戰勝死亡之
後，靈魂和肉體一同被提升天，獲享至高
的光榮；在天上，她以母后的身分，坐於

她聖子——永生不死的君王——右邊，大放光明。

晨 禱

對答詠

讚美詩

一、仁慈的天后，
人間的至福，

領：這是最光榮的一日：天主聖母童

你撫育降生的救主，

貞瑪利亞光榮升天。我們頌揚她

創造你的天主。

說： 答：你在婦女中受讚頌，

二、一生伴隨基督，

你的親子耶穌同受讚頌。

同甘共苦

領：童貞聖瑪利亞，你真是幸福，極

拯救世人，

應受讚頌，因為義德的太陽——耶

脫離永苦。

穌基督，從你出生。

三、靈肉升天的聖母，

答：你在：

請為我們轉求，

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

你是罪人的救援，

請帶領我們奔向天福。

四、光榮歸於父，

結束禱詞 見晨禱

及子及聖神，

三位永受欽崇，

同是唯一天主。阿們。

對經一：瑪利亞，你是有福的，因為

世人的得救經你而來；你已

在上主面前獲享光榮，快樂

無比。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 87頁。

對經二：童貞瑪利亞已被高舉在天使

之上；願所有信者歡欣踴躍，

讚美上主。

對經三：上主讚揚了你的名字，使人

們對你的讚頌不絕於口。

簡短讀經

參閱依六一，10

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡躍

於我的天主，因為祂給我穿上救恩的衣服，

給我披上義德的外衣，有如佩戴珍珠的新娘。

短對答詠

領：今天童貞瑪利亞、升天鄉。

答：今天：

領：永遠與基督高唱凱歌。

答：上升天鄉。

領：願光榮歸於父： 答：今天：

讚主曲對經：請看撒冷女兒的美麗，她上

升天鄉，有如旭日升起。

禱詞

我們的救主屈尊就卑，由童貞瑪利亞誕生。

我們要歡欣慶祝，向祂祈禱：

主，願祢的母親為我們轉求。

世界的救主，祢以祢救贖的功勞，預使祢

的母親絲毫不受罪惡的玷污，

求祢也幫助我們避免犯罪，保持心靈的

純潔。

我們的救主，祢將無玷童貞瑪利亞，作為

祢最純潔的住所和聖神的宮殿，

—求祢使我們成爲祢聖神永久居住的聖殿。

永恒的聖言，祢教導祢的母親，爲自己選

擇了最好的一份，

—求祢使我們效法她，追求永生的食糧。

萬王之王，祢使祢的母親，肉身與靈魂同

祢一樣升天，

—求祢使我們常思念天上的事。

天地的主宰，祢立瑪利亞爲母后，位居祢

的右邊，

—求祢使我們也能分享同樣的光榮。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，祢賜給了祢的聖子

之母，無玷童貞瑪利亞特殊的恩惠，使她

靈魂肉身光榮地升天；求祢也賞賜我們，

今世常仰慕天鄉，來世與她同享榮福。

日間祈禱

補充聖詠 597 頁；如遇主日，則用第

一週主日聖詠 31 頁。

詠一二一可用詠一二八代替 532 頁；

詠一二六可用詠一三〇代替 358 頁。

午前

對經：天主聖母，你被高舉，有如黎

巴嫩的香柏，又好似熙雍山的

扁柏。

簡短讀經

友一三， 22， 23 b

天主以其大能降福妳，因爲祂今天藉

妳的手，把敵人化爲烏有。我女！全世界

的婦女中，妳分外蒙受至高者天主的降福。

領：瑪利亞被接升天，天使歡欣鼓舞，

答：歌頌讚美上主。

午時

對經：瑪利亞，正義的太陽從你的洞房走出，我們理當承認你是天上的母后。

簡短讀經

默一二，1

天上出現了一個大異兆，有一個婦人身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的冠冕。

領：天主聖母已被高舉。

答：在天國裏超越一切天使。

午後

對經：天主聖母已被高舉，在天國裏超越一切天使。

簡短讀經

格後五，1

因為我們知道：如果我們這地上帳棚式的寓所拆毀了，我們必由天主獲得一所房屋，那不是人手所造的，而是天上永存的寓所。

領：童貞瑪利亞，被接到天廷。

答：萬王之王在那裏，坐在羣星圍繞的寶座上。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱1070頁

對經一：瑪利亞被接升天，天使歡欣

鼓舞，歌頌讚美上主。

聖詠、聖歌見聖母通用 658 頁

對經二：童貞瑪利亞被接到天廷，萬王之王在那裏，坐在羣星圍繞的寶座上。

繞的寶座上。

對經三：你是上主所降福的女兒，因為通過你，我們才能分享常生的果實。

簡短讀經

格前一五，22 / 23

就如在亞當內，衆人都死了，照樣，在基督內衆人也都要復活；不過各人要依照自己的次序：首先是初果基督，然後是那些在基督再來時屬於祂的人。

結束禱詞

全能永生的天主，祢賜給了祢的聖子之母，無玷童貞瑪利亞特殊的恩惠，使她靈魂肉身光榮地升天；求祢也賞賜我們，今世常仰慕天鄉，來世得與她同享榮福。

短對答詠

領：童貞瑪利亞已被高舉在天使之上。

答：童貞：

領：願高舉她的天主受讚美。

答：在天使之上。

領：願光榮歸於父…… 答：童貞……

八月十六日

匈牙利 • 聖德範 (斯德望國王

S. Stephanus Hungari-

ae)

謝主曲對經：今天童貞瑪利亞被接升天；

請歡欣踴躍，因為她與基督

永遠爲王。

聖人公元九六九年左右出生於邦諾尼

亞；領洗後，於一〇〇〇年加冕爲匈牙利

國王；治理屬下公正而和善，且又慈祥；

敬謹奉行教會規律，並常謀求屬下的福

利。建立許多主教區，極力促進教反生活。
公元一〇三八年逝世。

經文見聖人通用 802 頁

誦 讀

誦讀一 選讀聖王德範對太子的勸告

我兒，要敬聽你父親的教訓

愛兒，首先我命令你，我建議你並勸

告你：如果你要光耀王位，就要保存傳自使徒的公教信仰，以無比的熱誠及勤奮，爲天主所託給你權下的子民樹立榜樣；那麼，所有教會人士才能認出來，你是真正信仰基督的人；否則，你要知道：你便不能被稱爲基督徒或教會之子。在王宮裏，信德之後，教會要佔第二把交椅；教會創始於我們的首領基督，然後由祂的肢體，使徒們及聖教父們所培植、建立而傳於普

世。雖然，教會常添生新子女，某些特定的地區却被認爲是古老的。

可是，我的愛子，教會在我們的王國內，還像一棵新生的幼苗；因此，需要謹慎而明智的照顧。否則，天主非因我們的功績，而由於仁慈所賜給我們的恩惠，將因你的惰性、懈怠和疏忽受到摧毀，而蕩然無存。

我的愛子，我心的甘飴，我將來後代的希望，我請求你，並命令你：要利用一切方法，在一切事上，實踐愛德，對人溫和親切；不僅對王親與盟國、公卿、將領、富人、鄰人及本國人，而且對外方人和所有謁見你的人，都該如此。你如此仁慈待人，將引你到達真福之巔。你要對那受壓迫的人，表現愛心，你要常常在心中紀念着耶穌的榜樣，祂說：「我要的是憐

憫，而不是祭獻。」你要對所有的人表示忍耐，不僅對有權勢的人，而且，對毫無權利的人，都應一視同仁。

最後，你要剛毅，不因順利而驕矜，亦不因逆境而喪志。你也要自謙自卑，好使天主在今世與來世高舉你。你要節制，不要苛責或苛罰任何人。你要溫良，切勿違犯公義。你要誠實，切不可動輒凌辱他人；你要貞潔，要避免一切肉慾的敗德，猶如躲避死亡的毒螫一樣。

以上所提示的種種美德，足以組成一位國王的冠冕；沒有這些美德，誰也不能在此世爲王，也不能抵達永遠的王國。

對答詠 多四，8~9；德三五，11，12

領：你要盡你所能，待人慈善。

答：你擁有的多，就多施捨；擁有的少，也不要怕少施捨。

領：獻禮時，常要喜形於色；至高者賜予你豐富恩惠，你要向祂慷慨奉獻。 答：你擁有的……

結束禱詞

全能的天主，聖德範在人間爲王時，曾致力於廣揚祿的教會；求祿使他今日在天上，也作祿教會光榮的護衛者。

八月十九日

聖若望望 • 歐德 (聖若望歐德)

S. Ioannes Eudes) 司鐸

若望·歐德於一六〇一年在法國諾曼底之塞艾斯教區出生。晉鐸後，多年在堂

區從事宣講工作。後創立二修會，一以在修院中培植優良司鐸，一以領導遭遇危險的婦女善度教友生活為宗旨。聖人極為熱心推動對耶穌聖心和聖母聖心的敬禮。一六八〇年逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人通用，
會士 802 頁。

誦 讀

誦讀一 選讀聖若望·歐德司鐸

論令人驚奇的耶穌聖心

救恩和真生命的泉源

請你記住，我們的主耶穌基督是你的真正的頭，而你是祂的一個肢體。祂對你好像頭對肢體；祂的一切都是你的；祂的精神、心、身體、靈魂和祂的一切官能，你都該予以運用，好像你自己的一樣，用

來服事、頌揚、愛慕、光榮天主。你屬於祂，宛似肢體屬於頭一樣；祂也切願運用你的一切，好像祂自己的，用來服事並光榮祂的聖父。

祂不但屬於你，還願意在你內生活並為王，好像頭在自己的肢體內生活並統治一樣。祂願意：祂自身內的一切都在你內生活並為王；祂的精神，在你的精神內；祂的心在你的心內；祂靈魂的一切官能，都在你靈魂的官能內，好使這些神聖的話在你身上應驗：「你們務要在你們的身體上光榮天主」，又「為使耶穌的生活在你們身上彰顯出來。」

你不僅屬於天主聖子，而且你該在祂內，一如肢體屬於頭。在你內的一切都該接種在祂內，並從祂那裏領取生命，且由祂來管理。對你來說，只有在祂內，才有

真生命，祂是真生命的唯一泉源；因為除了祂以外，你只能找到死亡與毀滅。要讓基督作你一切活動、行為和你生命能力的唯一原則。你只該在祂內並為祂而生活，好能實現保祿使徒所說：「我們中間沒有一個人是為自己活着，也沒有一個人為自己而死；因為我們活着，是為主活着，我們死了也是為主而死。所以我們或生或死，都是屬於主。因為基督死而復活了，正是為作生者和死者的主。」

最後，你與耶穌只是一個，猶似肢體與頭合成一體。所以你只該與祂有同一個精神，同一個靈魂，同一個生命，同一個意志，同一個情感，同一個心。而祂自己應成為你的精神、心靈、愛情、生命和一切。在基督徒內這一切偉大的事，導源於聖洗，藉堅振聖事，並藉善用天主賜與他

的其他恩寵而擴展並增強，最後藉聖體聖事而達到最高的完美境界。

對答詠

羅一四，9，8，7

領：基督死而復活了，正是為作生者和死者的主。 答：所以我們或生或死，都是為了主。

領：我們中間沒有一個人是為自己而生的，也沒有一個人是為自己而死的。 答：所以我：

結束禱詞

天主，祢奇妙地簡選了若望·歐德司鐸，在世傳播基督無形的財富；求祢恩賜我們，努力追隨聖人的榜樣，聽從他的教導，使我們日益深入地認識祢，善度忠於祢福音的生活。

八月二十日

聖納德（伯爾納鐸 S. Bernardus）

院長聖師

紀念

聖人一〇九〇出生於法國迪榮附近。自幼接受良好教育。一一一一年，入熙篤隱院修道；不久後，即被選為明谷隱修院院長，以身作則，領導修士修德成聖，成績卓著。當時教會發生分裂，乃週遊歐洲各地，以恢復教會之和平與統一。生平對神學及靈修學者作甚多，一一五三年逝世。經文見聖師通用 769 頁；或聖人通用，會士 802 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀聖納德院長雅歌釋義

我愛，因為我愛；我愛是為了愛

愛為它自己足夠了，它藉自己並為自己而喜悅。愛就是它自己的功勞，就是它自己的賞報。愛不需要外在的原因或結果：愛的果實就是愛的本身。我愛，因為我愛，我愛是為了愛。如果愛返本歸源，流回本源，從本源不斷汲取湧出的水，愛該是多麼偉大的事！在靈魂的一切活動、情感和情緒中，只有愛，我們能夠用來還報造物主，雖然這種還報並不相當，但至少表現出愛的相互交往。因為當天主愛的時候，無非願意被愛；祂愛人，只是為了使人愛祂；祂知道，凡愛祂的人，在愛中，便能獲致圓滿的喜樂。

「新郎」的愛，或更好說新郎就是愛，只要求互愛與互信。因此，願那被愛者能夠還愛。新娘既身為「愛」的新娘，

怎能不愛呢？「愛」本身怎能不被愛呢？

因此，新娘該摒棄一切內心的其他感情，爲能完全委身於唯一的愛；新娘只能夠以愛報愛。因爲即使她能完全投身於愛情之中，這對從泉源本身湧出來的愛的永恒激流說來，又算得了什麼呢？顯然，愛者與愛本身，人靈與聖言，新娘與新郎，造物主與受造物，二者之愛是不相等的，就好像渴者之於水泉一般。

那麼又怎樣相愛呢？難道新娘完婚的企望就因此而喪失並完全消散嗎？因爲她不能與巨人並駕齊驅，論甘飴她不能與蜜相比，論溫良她不能與羔羊相比，論潔白她不能與玉簪花相比，論光彩她不能與太陽相比，論愛情她不能與愛情本身相比，那麼，她聲聲嘆息所表示的願望，她愛情的熱力，她滿懷信賴的期待，都將全部落

空嗎？不！因爲受造物本性有限，所以愛得少；但若人全心去愛，就全部愛情而論，他將一無所缺。因此，祇要人全心愛主，就彷彿與主締結神婚；因爲在婚姻中不管誰愛的多或誰愛的少，祇要新郎和新娘同意結婚，便成爲真實而完整的婚姻。誰也不要懷疑，天主聖言的愛先於人的愛、超越人的愛。

對答詠

詠三十，20；三五，9

領：上主，祢爲敬畏祢的人，所保留的恩澤，

答：是何等豐盛！

領：他們飽嘗了祢殿中的盛筵，暢飲了祢甘飴的水泉。

答：是何等

豐盛！

讚主曲對經：永生天主聖言的光輝，奇妙

地照亮了聖納德的靈魂，他

結束禱詞

在整個教會中，放射出信仰和真道的光芒。

月 八 天主，祢在聖納德院長心中燃起了對祢大家庭的愛火，使他在教會中放射光明，散佈溫暖；求祢因他的轉求，恩賜我們也具有聖人同樣的熱情，努力成爲光明之子，善度聖潔的生活。

謝主曲對經：納德是甘飴如蜜的聖師、基督的摯友，令人讚賞的童貞聖母之宣揚者，在明谷成爲最傑出的牧者。

八月二十一日

聖碧岳十世 (比約十世 S. Pius)

X 教宗 紀念

聖人一八三五年出生於義大利威尼斯附近之里愛賽村。晉鐸後，恪盡聖職。先後為茫杜阿主教與威尼斯宗主教，並於一九〇三年被選為教宗。他以「在基督內重整一切」作為自己任期內的座右銘，他的確也踐諸實行：以純樸的心神，以貧窮與剛毅，促進教友的信仰生活，並勇敢地抑制了邪說的猖獗。一九一四年八月二十日逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀 II 選讀聖碧岳十世教宗的「天

啓」(Divino afflatu) 詔書

教會的溫柔歌聲

收集在聖經中的聖詠，都是因天主的默感而撰寫的。從教會開始，這些聖詠對

於培植信衆的虔誠，就有一種顯著的影響。他們藉聖詠不斷向天主奉獻讚美之祭，就是奉獻口唇對上主之名的讚頌；教會又根據舊約習慣，把聖詠作爲禮儀和日課經中的主要部份。因此，聖西略稱聖詠爲「教會之聲」；我們的前任教宗烏爾班八世，稱呼聖詠集爲「聖歌之女，她在天主與羔羊座前，不停地歌頌。」按聖達修的意見，聖詠集還特別教訓那些獻身於敬禮天主的人們，如何用相稱的字句歌頌天主。關於這事，聖思定有一句美妙的話：「天主爲使人能相稱地頌揚祂，祂就自己頌揚自己；且因天主會頌揚了自己，因此人才知道怎樣頌揚祂。」

此外，聖詠還擁有一種驚人的效力，能激起人靈勤修諸德的熱火：「受天主默感而寫成的聖經，不論古經或新經，爲訓

誨、督責、糾正、教導人學習正義，都是有益的」；而且，聖詠集好比一個樂園，擁有聖經其他部分中所有的美果；它發出自己的歌聲，因此，在聖詠吟唱時，同時表現出自己和其他的美果。

聖達修又在此加上這幾句話，而且加得十分恰當：「依我看來，歌唱聖詠，宛似一面鏡子，人可在聖詠中看到自己，和自己心靈的種種活動，並以這種種心情諷誦聖詠。」因此，聖思定在他的懺悔錄裏這樣說：「當我歌唱你的讚美詩和聖歌時，我流了多少眼淚，我如何被你教會所唱出的柔和的旋律所激動！這些歌聲深入我耳，真理滲透我心，使我愛火盛燃，熱淚直流，給我帶來莫大的喜樂。」

事實上，聖詠在字裏行間，大聲宣揚天主的無限尊威、全能、不可言傳的正

義、良善、慈悲以及其他無限的美善，誰能對此無動於衷呢？誰能不以聖詠的同樣情感，來感謝受自天主的恩惠呢？或不以謙遜而依恃的祈禱來懇求所期望的恩惠呢？或者不以罪人心靈的呼聲而痛悔呢？誰若體會到聖詠所描述的基督贖主的預像，怎能不燃起對基督的愛火呢？因為聖思定「在每首聖詠裏曾聽到基督的聲音，是歌唱、或嘆息的聲音，是在希望中歡欣鼓舞、或是在困境中長吁短嘆的聲音。」

對答詠

得前二，4，3

領：我們是被天主考驗合格而受委托傳福音的人。 答：我們宣講，不是為取悅於人，而是為取悅於天主。

領：我們的講勸不是出於幻想或不良的動機，也不是為欺騙人。

結束禱詞

答：我們宣：

天主，祢爲了維護至公教會的信仰，振奮世道人心，促使人歸向基督，賜給了聖碧岳教宗天上的智慧和使徒勇毅的精神，求祢仁慈地恩賜我們，遵從聖人的教誨，師法他的榜樣，以期將來獲享永遠的賞報。

八月廿一日

聖母元后

紀念

經文見聖母通用 633 頁

序經對經：請大家前來朝拜、爲自己的母親加冕的君王基督。

誦讀

誦讀二 選讀聖雅美德主教講道集

世界之后與和平之后

請看，這是一個多麼合理的安排：瑪利亞在光榮地被舉升天以前，她的美名已經光耀全球，她的令譽已經流傳各地。這位童貞母，爲了她兒子的光榮，理當首先在世上爲王，然後光榮地蒙召升天；先在地上滿被恩寵，然後上升進入天上的聖所；她會藉聖神幫助在德行的道路上前進，由一種美德，進到另一種美德，同樣她從一種榮耀被高舉到另一種榮耀。

當她在世生活時，已提前嘗到將來王國的初果：有時她神魂超拔，上升到天主面前，有時却以超凡的愛德與地上的人周旋。從天上有天使們恭敬她，在世上有

人們尊崇她。天使佳播曾偕同其他天使服事瑪利亞，童貞使徒若望有幸在十字架旁，得見將童貞聖母託付給他，並同其他使徒事奉聖母。天使們視之爲母后，使徒們視之如主母，都歡欣踴躍，並以虔敬之情孝愛聖母。

瑪利亞高居於諸德的頂峯，滿盈天主極富裕的恩寵，她的恩澤浩蕩無際，超越一切，源源不絕地傾注到信而渴望的子民身上。她擁有使身體和靈魂起死回生的能力，能賜人身體健康、靈魂痊癒。那一個病人，或憂苦的人，或不知天上奧蹟的人，投靠她而被拒絕的呢？有誰去求吾主之母而不欣獲所求，滿載而歸的呢？

享有如此富裕恩寵的新娘，唯一新郎的母親，極其甜蜜，極令人羨慕她的幸福，她像精神花園中的水泉，又是賦予生命的

活水之源，這活水從天主的黎巴嫩山，從熙雍聖山湧流而出，直傾瀉到遠近各國，而成爲和平的江河，及天上恩寵的溪流。因此，諸童貞的童貞，在衆天使、總領天使和天上諸聖的歡呼聲中，由天主萬王之王——她自己的聖子——高舉升天的時候，便應驗了聖詠作者向主所說的預言：「王后身穿錦衣華服，佩戴各種金飾，侍立在祢右邊。」

對答詠

默十二，1；詠四四，10

領：天上出現了一個大異兆；有一個

女人，身披太陽，腳踏月亮，

答：頭戴十二顆星的榮冠。

領：王后佩帶金飾，侍立在祢右邊。

答：頭戴十……

讚主曲對經：至尊至貴的天地元后，卒世

童貞瑪利亞，你生了萬民的

結束禱詞

救主、我們的主基督。

天主，祢曾使祢聖子之母、作我們的母親、和天地的元后；求祢使我們仰賴她的轉求，將來得升天國，獲享作祢子女的榮耀。

讚主曲對經：童貞瑪利亞，你是有福的，因爲你相信了上主對你所說的話：你永遠與基督爲王。

八月二十三日

聖羅維沙 (羅撒 S. Rosa de Lima)

貞女

聖女於一五八六年在秘魯首都利瑪出

生，家居時已開始熱心修德，及至穿上聖道明第三會會衣後，在補贖及奧秘默觀的道路上更突飛猛進。一六一七年八月廿四日逝世。

經文見貞女通用 780 頁；或聖婦，修女 825 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀聖女羅莎的作品

但願我們能認知基督那超越知識的愛

救主曾大聲疾呼，並以無比的尊嚴說：「人人須知：在苦難之後，接着便是恩寵；人人該明白：不受磨難，就不能攀登恩寵的巔峯；人人要了解：天主賜人恩惠的多少，要看人所受的勞苦而定。人須戒慎，不要誤入歧途，也不要自欺；這是升天唯一的階梯，除了十字架，便找不到

升天的途徑。」

我聽到這些話後，就有一種強力的衝擊來到我身上，好像促使我跑到大街上，向所有的人大聲大喊，不論年齡、性別和地位，勸他們道：「民衆們，大家請聽！我奉基督的命，用祂親口所說的話勸告你們：若是我們不受苦，便不能獲得聖寵；爲了要密切地與天主結合，分享天主子女的榮耀，和靈魂的圓滿真福，必須苦上加苦。」

這同一的激勵常催促我宣揚天主聖寵的美麗，我因此而感到焦慮，致使我汗流浹背，氣喘不已。我的靈魂好像已經不能再關在肉身的監牢裏，它應該脫離肉身的羈絆，自由而且輕鬆的奔向世界各地，高呼說：「但願人人知道：天主的聖寵多麼重要，多麼美好，多麼寶貴，其中隱藏着

多少寶藏、福樂和甘飴！如果人人知道這一切，必會處心積慮，來尋找痛苦和磨難！全球許多的人，也將捨財富而尋求麻煩、疾病、痛苦，以爭取那無價的聖寵寶庫。這是忍耐的利益和最後酬報。假設人能知道：那衡量人們酬報的天秤，就不會抱怨十字架，或可能遭遇的痛苦了。」

對答詠 格前一，27~29；詠一三七，6

領：天主召選了那世人認為愚笨的，
為羞辱那聰明的人；召選那一無所有的，為消滅那富有的人。

答：使一切有血肉的人，在天主面前無所誇口。

領：上主無上尊高，却垂顧弱小，驕傲的人，祂從遠處就知曉。

答：使一切……

結束禱詞

天主，祢以聖愛之火，點燃了聖女羅莎的心靈，使她毅然捨棄紅塵，選擇了嚴厲的補贖生活，一心獻身於祢。求祢使我們，賴聖女的轉求，今生追隨她的生活楷模，來世在天上與她分享祢無窮的福樂。

八月二十四日

聖祿茂 (巴爾多祿茂 S. Bartholomaeus) 使徒

maeus) 使徒

慶日

祿茂，加納人，由斐理使徒介紹給耶穌。相傳他在主升天後，往印度宣講福音，並在那裏光荣殉道。

經文見使徒通用 674 頁

誦 讀

讚美詩 見晨禱

誦讀二 選讀金口聖若望著致格林多人

前書釋義

天主的軟弱總比人剛強

十字架是藉着不學無術的宣講者，勸服了整個世界；他們所講論的，並非無關緊要的事，而是有關天主、真信仰、如何按福音而生活、以及未來的審判等道理。十字架還使不學無術者和鄉下人成爲哲士。請看「天主的愚笨總比人聰明，天主的軟弱總比人剛強。」

天主的軟弱如何更剛強呢？因爲十字架已傳遍全球，征服了萬民屬於它的權下；無數的敵人雖企圖消滅被釘者的名字，但適得其反，祂的名字却更發揚光大，愈傳愈廣；祂的仇敵却很快死去，雲

消霧散。反對一位亡者的許多活人，竟束手無策。當一個希臘人說我愚笨時，正顯示他自己是最低笨的；因爲他雖認爲我愚笨，我却顯得比智者更明智；如果他以弱者待我，正顯示他更加軟弱。這些哲士、暴君，總之，普世各地，沒有人能想像得到：那些稅吏們和漁夫們，賴天主恩寵所能做到的事。

保祿想到這裏，就說：「天主的愚笨總比人聰明。」從此顯然可知，宣講是天主的工程：那十二個不學無術的人，他們居住在湖旁和溪畔，在曠野裏，怎能想到要從事這樣偉大的事業呢？而且，他們從來沒有進過大城，或到過市場，怎能想到向全世界發動戰爭呢？他們的膽怯懦弱，記載有關他們之事的那位聖史指出了這一點，他並不願意爲他們推諉或隱藏他們的

短處：這一點本身就是真相的最大證明。那麼，聖史關於他們說了什麼話？基督行了無數奇蹟而被捕後，祂的門徒都逃跑了，而門徒之長竟然否認了祂。

這些門徒在基督活着的時候，既不能抵抗猶太人的攻擊，那麼，在基督死而被埋葬後，倘若基督如同你們所說的，沒有復活，沒有向他們說過話，使他們勇敢起來，他們怎能總動員起來征服全世界呢？他們不是也應對自己說：「這是怎麼一回事？祂救不了自己，難道能夠保護我們嗎？祂活着時，還不能自保，現在祂死了，能夠向我們伸出援手嗎？祂自己在世時，沒有征服過任何國家，而我們宣揚祂的名字，就能征服全世界嗎？不但要做這事，而且連想到這事，難道不也是違反理智的嗎？」

事情很明顯，假設他們沒有目睹復活的耶穌，也沒有獲得祂全能的證據，他們決不會冒如此大的危險。

對答詠

格前一，23~24；

格後四，8；羅八，37

領：我們宣講被釘在十字架上的基督；在猶太人看來是絆腳石；在外教人看來是愚蠢；但為蒙召的人，答：基督正是天主的德能，天主的智慧。

領：我們忍受各種磨難，但為了愛我們的那一位，我們在這一件事上，獲得了勝利。答：基督：

唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

結束禱詞 見晨禱

讚美詩 (晨禱及晚禱)

一、偉大的使徒祿茂，
在使徒的行列中，

你的光輝照耀世界，
請接受我們的讚頌；
救主一次愛心的注意，
發現你的純樸熱誠。

二、萬民長久期待的救主，
突然出現在你身邊，
使你驚喜又感動；
從此背起十字架，
勇敢地追隨救主，
直到爲祂捐軀捨生。

三、基督的使徒，
你會奉獻一切，
宣揚基督的聖名；
願祂因你的代禱，

恩賜我們力量，

今世努力傳福音，

來日獲享永生。阿們。

結束禱詞

上主，祢賜給了聖祿茂使徒堅強的信
德，使他忠誠地追隨祢的聖子；求祢也賞
賜我們同樣的信德，並使祢的教會賴聖使
徒的代禱，成爲舉世人民藉以獲救的聖事。

日間祈禱

聖詠及對經見聖詠集平日通用；簡短
讀經見使徒通用 688 頁。結束禱詞如上。

八月二十五日

聖路易 (路易 S. Ludovicus IX)

路易生於一二一四年；二十二歲時登基為法國國王（1236-1270）。結婚後生有子女十一人，都受到父王良好的教育。聖王在補贖、祈禱，對窮人的愛德上，頗負盛名；他治理國家不僅致力於國泰民安的政治工作，而且兼顧子民的神益。他曾組織十字軍，以收復聖墓。一二七〇年於迦太基附近逝世。

經文見聖人通用 802 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖路易給太子的精神遺囑

正義之王振興世界

愛子，我首先教訓你，要全心全力愛天主，因為若不如此，就不能作任何有價值的。

你該戒慎，你所能想到的一切，和你

的能力所及的一切，都不要使天主不悅。而且你要立刻定志向，總不要爲了遇到的任何事，而犯一個大罪；你應準備好，寧願忍受別人砍去你的雙腿和雙臂，甚至以最殘酷的刑罰置你於死地，而不願犯一個大罪。

如果吾主讓你遭受迫害、疾病或其他痛苦，你該心平氣和地加以忍受，該感謝祂並向祂表示知恩，因爲你要了解：祂這樣作，是爲你的好處。更進一步，你該想，這是你所應得的——更不必說如果是祂所願意的——因爲你少愛祂，又少事奉祂，並且因爲你作了許多違反祂聖意的事。如果吾主賜你順利、身體健康或其他事物，你該謙遜的感謝祂；更要戒慎，不要由於驕傲，或其他過失而使你變壞，因爲你不應該用天主的恩惠反對祂或獲罪於

祂。

你也要欣然並虔誠的參與教會的禮儀；而且，當你在聖堂時，要小心謹慎，不要東張西望，也不要說閒話，但該熱心的以口禱或心禱，祈求上主。

對於貧、病和受苦的人，你要有慈悲之心，盡力予以救助和安慰。對於天主所賜給你的種種恩惠，你要常常衷心感謝，好使你適於領受更大的恩賜。你對待屬下要公正，持守公義的尺度，不偏右，也不要偏左；在你未知真相之前，寧要袒護窮人，而不要偏袒富人。你要竭盡所能，使你的屬下，尤其是教會與修會人士都能享有公義與和平。

你要忠誠服從我們的慈母教會，和羅馬教宗，一如服從精神之父。你要努力，務使一切罪惡，尤其是辱罵天主的罪、和

異端邪說的罪，在你的國土內完全絕跡。

我的愛子，最後，我賜給你、一位慈父所能給予兒子的一切祝福；願天主聖三和諸位聖人保祐你，免遭一切凶惡。願上主賜你完全承行祂聖意的聖寵，使你服事祂並光榮祂，好能在此生之後，我們能一同達到祂台前，享見祂、愛慕祂並讚美祂，永無休止。阿們。

對答詠 列下十八，3，5，6，7

領：他做了上主所喜悅的事；沒有國王能與他相比； 答：他緊隨上主，從未遠離祂的道路。

領：他遵守了上主的誠命，因此上主與他同在。 答：他緊隨：

結束禱詞

天主，祢將在世掌握王權的聖路易召回了天國，賜給他永恒的光榮；求祢使我

們賴聖王的轉求，能利用現世暫時的職權，以謀求祿永恆的國度。

誦 讀

誦讀二 選讀聖若瑟·甘樂善司鐸的作品

八月二十五日

聖若瑟·甘樂善（若瑟加拉桑

S. Josephus Calasanz）

司鐸

無人不知：教育兒童，尤其是教育窮苦兒童，使他們獲得永生，這是何等高貴，何等有功的神聖工作！因為當老師們爲了兒童身心的利益，向他們灌輸知識，培育他們的熱心並教他們聖教要理時，老師們對於兒童，就好像護守天使所盡的職務一樣。

聖若瑟·甘樂善於一五五七年在阿拉岡出生。晉鐸後在本地服務，後至羅馬，創立修會，以教育窮苦兒童為宗旨。他遭人誹謗，受苦良多。一六四八年安逝羅馬。

經文見聖人通用，教育家 802 頁；或牧者 738 頁

此外，老師們提供最好的服務：不僅協助青年們遠離罪惡，而且還引導並鼓勵他們更容易並更欣然行善，不論他們的身世和地位。這樣，青年們因此協助而變得更好，致使人難以認出他們以前的真面目。青年人好比樹木的嫩枝，容易矯正他

們的心靈；若等他們長大而堅硬時，我們深知，使他們彎曲向善的可能性就大為減低，有時竟完全失去。

但願兒童們，尤其是窮苦兒童們、都能受到良好的教育；這不僅幫助他們提高人性的尊嚴，而且還得到社會和教會的讚許：他們的父母見到他們的孩子走上正道，感到高興；地方長官也因得到正直的屬下和良好的公民而欣喜；特別是教會更應歡欣，因為青年們能夠更成熟並更有效地加入教會，作為基督的朋友和福音的實踐者，活動在不同的生活與工作環境中。

教育兒童們必須具有滿盈的愛心、絕大的忍耐、和特別深摯的謙遜；這樣上主必會因他們的虔誠祈禱，恩賜他們相稱與真理合作，支持他們善盡如此高貴的職責，並且最後賜與他們天上的喜樂，一

如聖經所載：「那些教導羣衆實行正義的人，要永遠發光如同星辰。」

如果他們矢志終生如此服務，常努力與基督結合，並只求取悅祂，將更容易達成這個目標。因為祂說過：「凡你們為我最小的弟兄中的一個所做的，就是為我做的。」

對答詠

得前二，8；迦四，19

領：我們不但願意與你們分享天主的福音，連我們的生命也願意給你們。
答：因為你們是我們最疼愛的。

領：我的孩子們！我願為你們再受產痛，直到基督在你們內形成為止。
答：因為你：

結束禱詞

天主，祢賜給了聖若瑟·甘樂善司鐸

無比的愛心與忍耐，使他畢生從事兒童教育。我們今天景仰這位聖人爲賢明的導師，求祿使我們能時時處處效法他爲真理服務的精神。

經文見聖婦通用 825 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教懺悔錄

(卷九，十，十二)

八月二十七日

聖思定妮 (莫尼加 S. Monica) 紀念

聖婦公元三三一年生於非洲達加斯特教友家庭；年幼時嫁於巴特利為妻，生有子女數人，其中之一便是思定 (奧斯定)。她為愛子的回頭改過，不斷哭求天主，流了不知多少眼淚。她的祈禱、信德以及其聖德，頗負聖名，誠不愧為良母的典範。三八七年在奧斯底亞逝世。

願我們獲得永遠的智慧

母親離世的日子越來越近時——主，祿知道那一天，我們那時却不知道——有一天，我相信由於祿神秘的措施，她和我，唯有我們母子二人，憑窗而立，從那裏可以看到我們客居的花園：這是在泰伯爾河口的奧斯底亞。當時我們遠離了羣衆，在一個疲勞的長途旅行之後，我們正在恢復體力，準備渡海。我們二人在極溫柔的氣氛中相對而談。我們忘記過去，展望未來，在「真理」之前，就是在祿面前，一同探求那「眼所未見，耳所未聞，人心所

未想到的「永生是怎樣的。我們的心貪婪地做開，渴望暢飲祿天上泉源的激流：這泉源就是在祿內的生命之泉。」

這就是我們談話的內容，雖然方式和詞句與我所記述的不盡相同。可是，主，祿知道：那一天我們曾這樣談話，世界及其一切歡樂，在我們的談話中失去了一切價值。我的母親對我說：「我兒，此生爲我已沒有任何快樂可言。在世上我還有什麼可做的事呢？爲什麼我還活着我不知道。我在此世的希望已枯竭了。有一件事使我盼望仍在今世耽擱一些時候，就是在我死前，看見你成爲天主教徒。天主在這一點上的恩賜滿溢，因爲我看到你身爲祂的僕役，而至輕視世間歡樂。那麼，我還在這裏作什麼呢？」

我毫不記得我怎樣回答了這些話。大

約五、六天後，她開始發燒，臥病在床。她在病中有一天失去了知覺，再不能辨認她四周的人。我們趕去時，她就清醒了。

她一看到弟弟和我站在她身旁，好像在尋找什麼似的對我們說：「剛才我在那裏呢？」以後她看到我們極爲憂傷，說道：「你們就在這裏埋葬你們的母親吧！」我默不作聲，強忍住我的眼淚。我的兄弟向她說了幾句話：希望她不要死在客地，而要死在老家，較爲幸福。她聽了，面帶愁容，向他投下含有譴責的一瞥，因爲看到他這種思想。然後看着我：「你看他在說什麼。」她又給我們兄弟二人說：「隨便你們把我的肉體葬在那裏，不要爲此事而煩惱！我只要求你們：無論你們在那裏，務要在主的祭臺前記念我。」當她勉強說完這句話以後，便緘默不語，因爲她

的病勢轉劇而使她痛苦。

對答詠

格前七，29，31；二，12

以獲得祿慈愛的饒恕。

謝主曲對經：聖曼妮雖身在塵世，却生活

領：時間是短促的。歡樂的，要像不

歡樂的；享用這世界的，要像不

享用的。答：因為這世界的局

面正在逝去。

領：我們所領受的，不是這世界的精

神。答：因為這……

八月二十八日

讚主曲對經：上主，祿俯聽了她的祈禱，

沒有輕視她的眼淚，因為她

的淚水浸濕了她每個祈禱的

地方。

聖思定（奧斯定 S. Augustinus）

主教聖師

紀念

結束禱詞

天主，祿是憂苦者的安慰；聖婦曼妮

曾爲了愛子思定的回頭，每日以淚洗面，

終於贏得祿仁慈的俯允。求祿恩賜我們，

因他們二聖的代禱，常能痛哭自己的罪過，

聖人公元三五四年出生於非洲達加斯
特。在放浪形骸的生活中，度過了她的青
年時期。直到三八七年，回頭歸正，在米

蘭安博主教手中受洗為止。受洗後，返回
非洲故里，度苦修生活，後被選為希波教

區主教，以講道，以著作，竭力攻斥異端，

講解信理，達三十四年之久，確係羊群的榜樣。四三〇年逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教懺悔錄（卷

七，10，18；卷十，27）

永遠的真理，真實的愛德，

及可愛的永遠啊！

主，我得到回歸自我的忠告後，在祢的指導下進入了我的心靈深處，我所以能做到，「因為祢來助祐我」。我進去，我運用我靈魂之目，看到一種超越我視力和智力的不變之光。這並不是大家所能看到的普通的光，也不是屬於這同一性質的、而比較更強烈的光，就好像它越來越明亮，並以它的光輝充滿一切。不，你的光

並不是這樣的，而是另一種，完全是另一種。它不是在我心靈表面，如同油漂浮在水面上一樣，也不像天在地面之上一樣。它在我以上，因為它造了我；我在它以下，因為我是它所造的。誰認識真理，就會認識那光；誰認識那光，就會認識永恒。愛情也認識它。

永遠的真理，真實的愛德，可愛的永恒啊！祢是我的天主；我日夜渴念祢。我第一次認識祢時，祢就提拔我，使我看到我所應該看到的，可是我那時還不能看到。祢用祢強光的能力，使我軟弱的視力昏花，並使我因愛情和驚懼而戰慄。我發現我遠離了祢，居於充軍和化外之地，我彷彿聽到祢來自高天的聲音：「我是堅強者的食糧：生長吧！你將要吃我。你並不像改變身體的食物一樣把我改變成祢，你

却將要變成我。」

因此，我尋求獲得那力量的方法，好能使我與祢生活在一起，但我沒有找到。最後我擁抱了那「成人的耶穌基督，天主與人之間的中保」，祢「超越一切，是永受讚美的天主。」祢在呼喚我們並對我們說：「我是道路、真理、和生命。」祢結合了肉體——因為「聖言成了血肉」——成為我從前所不能吃的食糧；最後，祢用那創造萬物的智慧，把自己變成乳汁，哺養我們這些嬰兒。

我愛祢太晚了，萬古常新的「美」！我愛祢太晚了！請看，當我在外時，祢就在我內，我却在外面尋找祢，我滿身醜陋而投身於受造物的美麗。祢曾與我同在，而我却不與祢同在。受造物牽引我遠離祢，但這些東西若不存在於祢之內，就全

然不會存在。祢曾呼喚我，祢曾高呼，祢克服了 my 的耳聾；祢曾發光照耀我，驅逐了我的眼瞎；祢向我播散了馨香，我聞到了，於是我現在渴慕祢；我品嚐過祢，而對祢仍覺如饑似渴；祢曾感動我，我熱切渴望獲得祢的和平。

對答詠

領：真理啊，我心之光，不要讓黑暗向我說話；我錯了，但我想起了祢。 答：現在我滿懷渴慕之情，投奔到祢的水泉。

領：我自己不是我生活的目的；我會靠自己，生活在罪惡中；在祢內我才能重生。 答：現在我：

讚主曲對經：上主，祢振作我們，使我們歡欣讚美祢，因為祢創造了我們是為歸向祢，除非我們

安息在祢懷裏，心靈永不會
寧靜。

結束禱詞

上主，祢曾賜給聖思定主教改過自新，

追求至善的精神；求祢恩賜今天的教會和
所有信徒都滿懷着這同一精神，唯獨渴慕
祢——真正智慧之泉，唯獨追尋祢——永恒愛
情之源。

謝主曲對經：萬古常新的美麗，我已愛祢
太晚，確實太晚。祢召喚了
我，治好了我的耳聾。

八月廿九日

聖若翰蒙難

紀念

序經對經：請大家前來朝拜天主羔羊；聖

若翰曾先祂而蒙難。

誦讀

讚美詩 見晨禱

誦讀二 選讀可敬者聖伯達講道詞

基督誕生和死亡的前驅

主誕生、宣道及死亡的聖前驅，在死
亡時表現了值得天主青睞的勇敢。一如聖
經所說：「在人們眼中，他受了懲罰；可
是因他懷有希望，他已享有永生。」因
此，我們理應欣然慶祝他的誕辰，因為他
用自己的苦難，使今天成爲隆重的日子；
他用自己的鮮血、使今日成爲光耀的一
天。我們在神樂中慶祝這一位的紀念日，
他以捨身殉道，爲他自己對主所作的見證
蓋上了印。

毫無疑問，有福的若翰是爲了贖世主

而受監禁之苦，藉自己的作證作爲主的前驅，也是爲了主而捨生致命。迫害者並沒有要求他否認基督，但要他隱瞞真理。無論如何，他是爲了基督而死。

因爲基督說過：「我是真理。」若翰既爲真理而流血，當然是爲了基督而流血。他的誕生、他的宣講、他的授洗是爲了那要誕生、要宣講、要授洗的基督作證。他的首先蒙難，也預示基督將要受苦受難。

這一位如此偉大的人物，在長久而痛苦的監禁之後，流血捨命。他爲了宣講天上平安與真正自由的福音，被惡人們投入監牢。他來是要爲光作證，他曾被眞光本身——基督——稱爲一盞點亮的明燈，却被關閉在黑暗的牢獄中。他曾給贖世主付洗，曾聽到天父從天上說話的聲音，他曾

目睹聖神的聖寵降到祂身上，他却用自己的血爲自己付洗。但是對像他一樣的人們說來，爲真理而受暫時的刑罰，不但不痛苦，而且彷彿是輕微的和值得盼望的，因爲他們確知，這暫時的痛苦可以賺得永遠的快樂。

死亡依照自然律，是不可避免的，殉道者認爲，爲了承認基督之名，死亡是值得渴望和接受的，因爲這樣便可領受永生的榮冠。聖保祿使徒說得好：「天主賜給你們恩寵，不僅是爲了信基督，也是要爲祂受苦。」「爲基督受苦」，是天主賜與被選者的恩寵，因爲如同他在另一處所說的：「現時的苦楚和將來在我們身上要顯示的光榮，是無法相比的。」

對答詠

谷六，17，27

頌：黑落德王派人去拘捕了若翰，把

他押在監裏。 答：這是爲了他
弟婦黑落狄亞的緣故，因爲黑落
德娶了她爲妻。

領：黑落德派劊子手到獄中，斬了若

翰的頭。 答：這是爲：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一 偉大的前驅，

忠實的見證，

甘願自人間消逝，

只求彰顯救主的聖名。

二 當年在約旦河中，

耶穌親來受洗，

喜見天門大開，

仰瞻救主的光榮。

三 荒野的呼聲，

召喚罪人悔改，

追隨救世的羔羊，

奔向永生。

四 偉大的先知，

不畏強權暴力，

爲了傳達上主的誠命，

慷慨犧牲。

五 大聖若翰，

請爲我們轉求，

世途艱險，

助我常與主同行。

六 基督，贖罪的羔羊，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

對經一：上主伸出手來，觸摸了我的

口，立我作萬民的先知。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 8頁

對經二：黑落德畏懼若翰，知道他是

一個正義聖潔的人，就保護

着他。

對經三：黑落德喜歡聆聽若翰，聆聽

後做了很多事。

簡短讀經

依四九，1 b 2

上主由母腹中就名叫了我，在母胎中就

給我取了名字，祂使我的口好似利劍，將

我掩護在祂的手蔭之下，使我像一支磨光

的箭，將我隱藏在祂的箭囊中。

短對答詠

領：你們派遣使者去見若翰，他曾為

真理作證。 答：你們：

領：他好比一盞輝煌的明燈。

答：他曾為真理作證。

領：願光榮歸於父： 答：你們：

讚主曲對經：新郎的朋友侍立靜聽，聽到

了新郎的聲音就興高采烈；

因此我的喜樂現在已經滿足。

禱詞

基督派遣了若翰作祂的前驅，準備祂的道

路，我們大膽地向祂祈禱：

升起的旭日，請照耀我們。

祢曾使若翰在麗莎的懷中跳躍，

求祢使我們對祢的降臨塵世常感快樂。

祢曾藉若翰的一言一行指示給我們悔改的

道路，

求祢使我們回心轉意，遵守祢的誡命。

祢願意我們藉口舌宣揚祢，

求祢派遣使者到世界各地宣報祢的福音。

祢願意從若翰手中接受洗禮，以實現天主

的計劃，

——求祢賜給我們力量，共同努力，使祢的正義與和平實現在人間。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢簡選了聖若翰洗者，作祢聖子生與死的前驅；他曾為真理和正義而殉難。求祢賞賜我們，也樂於為祢的真道作證，不惜奮勇戰鬥，犧牲性命。

晚禱

讚美詩 見晨禱

對經一：主說：你們不要怕他們，因

為我與你們同在。

聖詠、聖歌見殉道者通用 712 頁

對經二：黑落德派遣一個侍衛到監獄

裏斬了若翰的頭。

對經三：若翰的門徒來把他的屍體領

去，安葬在墳墓裏。

簡短讀經

宗一三，23 / 25

天主按照祂的許諾，從達味的後裔中，給以色列興起了一位救主耶穌。在祂來臨以前，若翰先向以色列人宣講了悔改的洗禮，若翰快將完成任務時，說道：你們以為我是誰？我不是你們等待的那一位。但是，請看，祂要在我以後來，我並不配給祂解腳上的鞋帶。

短對答詠

領：新郎的朋友聽到新郎的聲音非常

喜樂。 答：新郎：

領：我的喜樂現在已經滿足。

答：新郎：

領：願光榮歸於父： 答：新郎：

謝主曲對經：我並不是默西亞，我只是祂

派遣的前驅；祂應該興盛，

禱 詞

我應該衰微。

天主簡選了洗者若翰，向人民宣報：基督的國即將來臨。我們以歡欣之情向天主祈禱：

上主，請領導我們走上和平的道路。

祢爲了準備祢聖子的道路，若翰仍在母胎時，祢便召叫了他，

求祢召叫我們追隨基督，就如若翰作基督的前驅一樣。

祢曾賞賜若翰認出基督是天主的羔羊，

求祢也使祢的教會將基督顯示給世界，讓世人也認出基督來。

祢曾使先知若翰衰微，而使基督興盛，

求祢教導我們能在他人面前忍讓，好使他人更認識祢。

祢願藉若翰的殉道證實祢的諾言，

求祢使我們常能勇敢地爲真理作證。

求祢垂念所有逝世的人，

領他們進入光明與和平的天鄉。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢簡選了聖若翰洗者，作祢聖子生與死的前驅；他曾爲真理和正義而殉難。求祢賞賜我們，也樂於爲祢的眞道作證，不惜奮勇戰鬥，犧牲性命。



九月

九月三日

誦讀二 選讀聖大國瑞厄則克耳先知書

釋義

我為了愛基督，而完全獻身於宣講祂

聖國瑞 (額我略 S. Gregorius

Magnus) 教宗聖師紀念

「人子！我派你作以色列家族的守衛。」

聖人於公元五四〇年左右出生於羅馬。初任羅馬總督職。後棄俗隱修，晉陞執事；奉命出使君士坦丁堡。五九〇年九月三日

要注意，上主所派遣的宣道者，常被視作守衛。一個守衛常站在高處，好能遠眺一切可能發生的事。無論誰站在民衆守衛的崗位上，就該在自己的品德方面站在高處，好能時常警醒，多為民衆服務。

榮登伯鐸寶座，處事賢明，傳揚並堅強信德，照顧窮人，克盡司牧聖職，有關倫理學及神學著作甚多。六〇四年三月十二日逝世。

我說這些話，使我多麼痛苦！因為我

說話時，正是自打耳光：我的唇舌沒有盡好宣講的職責；我的生活與我所宣講的原則也不符合。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師 769 頁

我不否認我的罪過：我看到我的冷淡

誦讀

和疏忽。也許我自己認罪、將在仁慈的法官前、為我獲得寬恕。的確，當我在隱修

院時，能控制我的口舌，不說無用的話，使我的心靈幾乎不斷地專注於祈禱。可是，在我背負牧靈之職的重擔之後，我的心靈就再也不能常常收斂了，因為有許多使我操心的事。

事實上，我為職責所迫，有時要處理教會的事，有時要處理隱院的事，又多次對某些個人的生活和行為，要加以審斷；有時我還必須負責去處理一些公事；有時對野蠻人的侵襲，不得不憂慮，又害怕惡狼危脅天主所託給我的羊羣。有時我必須為物質的事物操心，為使那些為修院規則所約束的人，不致缺乏援助；有時候，我應安心忍受搶劫的行為；有時候，我該反對他們，以確保愛德。

我的心靈常思慮如此繁重的事務、而致分散、割裂，如何我才能收心，以便完

全注意宣講，而不放棄宣講的天職呢？然而由於我地位的關係，我必須多次與世俗人交往，有時我對管制口舌就有所鬆懈。因為，假設我常太嚴格持守講話的規則，我知道：那些較軟弱的人要遠離我而去，而我永遠不能吸引他們達到目的，一如我所希求的；因此，我多次耐心地聽他們的閒話。但是我本人也是軟弱的，因而逐漸加入了他們的閒話：我也開始說那些我先前所不甘願聽的話。而且，我起初所厭惡的事，最後自己却認為是一種樂趣。

那麼我是誰？我是一個怎樣的守衛呢？我還躺在那軟弱的山谷裏，而沒有站在工作的山頂上。但那人類的造主與救主是全能的，雖然我不配，祂竟然賜我度崇高的生活，使我的宣講產生實效。我為了對祂的愛，而完全獻身於宣講祂。

對答詠

領：聖國瑞從聖經的泉源中，汲取了

講的：他以言語講論奧秘，
也是奧秘生活的典型。

倫理與奧秘生活的教訓；他將福

音的活水引向萬民。 答：他

雖然逝世，却仍然宣講。

九月八日

領：猶如天鷹俯視遼闊的原野，聖人

的愛心普及各階層的人民。

聖母誕辰

慶日

答：他雖然：

讚主曲對經：傑出的牧者聖國瑞給我們留

序經對經：請大家慶祝童貞瑪利亞的誕辰，

下了牧職生活的榜樣和準則。

請朝拜她的兒子主基督。

結束禱詞

聖詠九四，3頁

天主，祢以仁慈治理祢的子民，以愛

誦 讀

心照顧我們，求祢俯聽聖國瑞教宗的代禱，

讚美詩、對經、聖詠等均見聖母通用

將智慧之神，賦予管理祢教會的人，使我

638頁

們的牧者能明智地領導羣羊，在聖德上日

誦讀一 恭讀創世紀

三，9 / 20

1115

聖人專用

謝主曲對經：教宗聖國瑞身體力行他所宣

原祖受罰和預許救恩

那時候，上天主呼喚亞當，並對他
說：「你在那裏？」他答說：「我在樂園中
聽到了祢的聲音，就害怕起來，因為我赤
身露體，就躲藏起來了。」天主說：「誰
告訴了你是赤身露體的呢？莫非你吃了我
禁止你吃的果子？」亞當說：「祢給我作
伴的那個女人，她給了我那樹上的果子，
我才吃了。」

上天主就對女人說：「你爲什麼做
了這事？」女人答說：「蛇騙了我，我才
吃了」。上天主對蛇說：「因你作了這
事，你的一切畜性和野獸中是可咒罵的；
你要用肚子爬行，畢生天天吃土。我要把
仇恨放在你和女人、你的後裔和她的後裔
之間：她的後裔要踏碎你的頭顱，你要傷
害他的脚跟。」

然後對女人說：「我要增加你懷孕的

苦楚，你要在痛苦中生子；你要依戀你的
丈夫，也要受他的管轄。」以後又對亞當
說：「因爲你聽了妻子的話，吃了我禁止
你吃的果子，大地爲了你的緣故而成爲可
咒罵的；你一生一世勞苦，才得餬口。大
地要給你生出荆棘和蒺藜，你要吃田間的
蔬菜；你必須汗流滿面，才有飯吃，直到
你歸於土中爲止；因爲你是由土來的；你
既然是灰土，還要歸於灰土。」

亞當給他的妻子起名叫厄娃：因爲她
是衆生之母。

對答詠

領：今天童貞瑪利亞從達味後裔中誕
生了。 答：藉著她，世界的救
援顯示於所有信者，她生命的光
輝照亮了世界。

領：我們要以極虔誠的心情，來慶祝

真福童貞瑪利亞的誕辰。

答：藉著她：

誦讀二 選讀克里特主教聖女德的講道詞

舊的都過去了，看哪，一切都更新
了

「梅瑟法律的終止是基督」；但祂並不廢棄法律條文，而是給它注入新的精神。法律的完成在於此：立法者在其目的達到之後，將文字轉變為精神。如此，在祂內重整了萬物；使法律藉聖寵而成爲生活的，並使法律隸屬在聖寵之下，使聖寵與法律和諧地相配合。但祂並未混亂了二者的特性，反而以奧妙的方式，把法律中沉重的、奴役的和暴虐的因素，化爲輕省和自由的，好使我們一如保祿使徒所說，不再「隸屬於塵世的不完善的制度之下」，也不再作法律條文的奴隸。

這就是基督所賜予我們的最大恩惠；

這就是奧蹟的顯示：本性被更新了：天主成了人，被取的人性也天主化了。那麼，天主如此榮耀、如此顯赫地降臨人間，需要一歡樂的前奏，以便將救贖的鴻恩帶進人間。這便是我們今天慶祝的奧跡：那前奏就是天主之母的誕辰，其完成與結束就是天主聖言與人性的結合。現在童貞女剛剛出生，被人哺乳，她在成長，準備成爲萬世之王、天主的母親。

我們由「聖言」獲得雙重利益：祂引導我們進入真理，並使我們脫離處於法律文字之下的奴役生活。用什麼方式？經由什麼途徑呢？毫無疑問：正如光一來臨，黑影消逝，聖寵的來臨，使自由取代文字。今天的慶典處於這一轉捩點：真理和其預像合而爲一，新的也取代了舊的。

願一切受造物都歡唱鼓舞，盡力之所能，以增加今天的喜慶。願今天天上地下共同慶祝這一慶辰；願天上人間的一切聯合在一起，歡度佳節。因為今天宇宙的創造者所居住的聖所落成了；一個受造物，由於這新穎的措施，已準備好把一座神聖的住所奉獻給造物主。

對答詠

領：我們要以極虔誠的心情，來慶祝今日卒世童貞聖瑪利亞天主之母的誕辰，

答：她光明燦爛的生活在光照普世教會。

領：我們在這天主之母童貞瑪利亞的慶辰，要全心全靈歌頌基督。

答：她光明：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨禱

讚美詩

一、光榮的童貞聖母，
你是世海的曉星，
面對你的光輝，
羣星甘拜下風。

二、身為受造物，
却撫育了造物主，
偉大的奧秘，
震撼人的心靈。

三、厄娃失落的幸福，
藉你獨子的犧牲，
重新降到人間，
充實信眾的生命。

四、天國的大道開放，
領人直奔天廷，

普世萬民，
振奮歡騰。

五、你是上天的大門，

你是和平的途徑，

藉你聖子的救贖，

萬民喜獲永生。

六、光榮歸於父，

及子及聖神，

三位開天恩，

使你滿被聖寵。阿們。

對經一：今天是榮福童貞瑪利亞的誕

辰：她是亞巴郎的後裔，生

於猶大支派，出自達味顯赫

的王室。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 23 頁

對經二：當至聖童貞誕生時，世界得蒙

光照；有福的世家，聖潔的

根源，她懷中之子應受讚美。

對經三：我們興高采烈地慶祝榮福瑪

利亞的誕辰，願她為我們轉

求主耶穌基督。

簡短讀經

依一一，1 / 3

由葉瑟的樹幹將生出一支嫩芽，由它
身上將發出一棵幼苗；上主的神，智慧和
聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏
的神，將住在他內；他將以敬畏上主為快
慰，他必不照他眼見的施行審訊，也不按
他耳聞的執行判斷。

短對答詠

領：天主簡選了她，預先就簡選了她。

答：天主：

領：讓她住在祂的帳幕裏。 答：預

先就簡選了她。

領：願光榮歸於父： 答：天主：

讚主曲對經：身爲天主之母的貞女，你的

誕辰給普世帶來了喜訊，因

爲由你生出了正義的太陽——

我們的天主基督；祂爲我們

除去了咒罵，帶來了幸福，

戰勝了死亡，賜下了永生。

禱詞 見通用 653 頁

結束禱詞

極仁慈的父，求祢賜給我們天上的恩

寵；童貞瑪利亞的懷孕生子，是人類救恩

的開端，求祢也因我們慶祝她的誕辰，而

賞賜和平於人間。

日間祈禱

聖詠見聖詠集

午前

對經：今天是童貞聖瑪利亞的誕辰，

她光輝燦爛的生活照耀了普世的教會。

簡短讀經

歌六，10

那上升如晨曦，美麗似月亮，光耀若

太陽，莊嚴如整齊軍旅的，是誰？

領：那聽了天主的話，並且遵行的人，

答：是有福的。

午時

對經：出於王室的瑪利亞光輝閃爍；

我們誠心誠意懇求她爲我們祈

禱，幫助我們。

簡短讀經

友一三，24 / 25

創造天地的上主，應受讚美！因爲今

天如此顯揚你的名字，以致凡永遠記得天

主能力的人口口，對你的讚頌不會消失。

領：童貞瑪利亞的胎是有福的，

答：因爲它孕育了永生天父之子。

午後

對經：在這天主之母、聖瑪利亞的神

聖慶日，我們應全心全靈向基

督謳歌讚頌。

簡短讀經

默二一，3

看哪！天主在人間的帳幕，祂要同他
們住在一起；他們要作祂的人民，祂親自
要與他們同在，作他們的天主。

領：你在婦女中應受讚頌。

答：你的親子同受讚頌。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩

一 萬福海星，

天主聖母，

卒世童貞，

天堂福門。

二 天使口中，

尊稱萬福，

賜我平安，

大地更新。

三 解放囚犯，

發贖振聾，

消災免禍，

降福賜恩。

四 顯示慈顏，

爲我轉求，

有求必應，

母子情深。

五 溫良慈善，

偉大童貞，

除我罪污，

復我純真。

六世途艱險，

伴我前進，

與主同在，

歡樂無盡。

七讚美聖父，

聖子聖神，

三位一體，

萬世同欽。阿們。

對經一：童貞瑪利亞出自葉瑟之家，

至高者的神進入她的閨房。

聖詠、聖歌見聖母通用 658 頁

對經二：今天是童貞瑪利亞的誕辰，

天主看到了她的美麗，垂顧

了她的卑微。

對經三：天主之母童貞瑪利亞應受讚

美，應受尊敬，我們慶祝她的

誕辰，求她在主前為我們代禱。

簡短讀經

羅九，4 / 5

他們是以色列人：義子的名份、光榮、盟約、法律、禮儀以及恩許，都是他們的，聖祖也是他們的，並且基督按血統說，也是從他們來的；祂是在萬有之上，世世代代應受讚美的天主。阿們。

短對答詠

領：萬福，你充滿聖寵，主與你同在。

答：萬福：

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父： 答：萬福：

謝主曲對經：我們要紀念榮福童貞瑪利亞

的極榮耀的誕辰。天主垂顧

了她的卑微，派遣天使報告

她，即將生育世界的救主。

禱 詞 見通用 660 頁

結束禱詞

上主，求祢賜給我們天上的恩寵；童貞瑪利亞的懷孕生子，是人類救恩的開端，求祢也因我們慶祝她的誕辰，而賞賜和平於人間。

九月十一日

眞福董文學

(B. Ioannes

Gabriel perboyre) 司鐸殉道

眞福董神父(若望)原籍法國，一八

〇二年生，一八一八年入遣使會，一八二

〇年在巴黎晉鐸，曾任神學教授，初學導

師；一八三五年來中國，先在河南，後在

湖北一帶傳教。教難時被捕入獄，受盡諸

般苦辱，一八四〇年九月十一日，被判絞刑。

經文見一位殉道通用 719 頁

結束禱詞

天主，祢曾簡選眞福若望·佳播司鐸，到我國從事使徒的工作，爲了基督的福音受盡諸般痛苦，獲得了殉道的榮冠，求祢使我們師法他的榜樣，分擔基督的苦難，以言以行領人分享祢的救恩。

九月十三日

金口·聖若望(若望金口 S.

Ioannes Chrysostomus)

主教聖師

紀念

聖人於公元三四九年左右出生在安提約基。曾受極良好的教育；後開始度苦修生活，晉鐸後，到處講道，成效卓著。三九七年被選為君士坦丁堡主教，竭力改善神職班與信友們的品行，不愧為善牧典範。但為王室所忌恨，一再被迫而流徙，備受折磨。四〇七年九月十四日歿於龐多之高瑪納。生平著作等身，詮釋公教教義，正確介紹基督徒生活，故有金口之稱。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀金口·聖若望主教講道集

在我看來，生活就是基督，死亡就是利益

波濤洶湧，狂風可怖；但是我們不怕被淹沒：因為我們站在磐石上，儘管大海

肆虐，總不能粉碎這磐石；儘管波浪滔天，總不能淹沒耶穌的船。請問我們怕什麼呢？怕死亡嗎？「在我看來，生活就是基督，死亡就是利益」。我們怕充軍嗎？「大地和地上的萬物屬於上主」。我們怕財產被充公嗎？「我們沒有帶什麼到世界上來；同樣，也不能帶走什麼」。

世上的威脅，我加以輕視；世上的財富，只配我嗤笑。我不怕貧窮，也不貪財富。我不怕死；除非是爲了你們的進步，我也不求活着。因此我向你們提起這事，也勸你們要有信賴的心。

你沒有聽到主說：「無論在哪裏、有兩三個人因我的名字聚在一起，我就在他們中間」嗎？這麼多的人民因愛德的連繫結合在一起，吾主能不臨在嗎？我有祂的保証，難道我自恃己力嗎？不！我擁有祂

的話：這就是我的靠山，我的安全，我平安的港口。儘管天翻地覆，我擁有這句話，我要唸出這句經文，這就是我的城堡，我的保障。我唸什麼字句呢？「我要常常同你們在一起，直到今世的終結。」

基督和我在一起，我還怕誰呢？即使海浪或官長的怒火起來反對我，在我看來都好像一根蜘蛛絲般的無足輕重。若不是我對你們的愛德把我強留在這裏，今天我早已首途他去。因為我常向主說：「主，願祢的旨意承行」：不是這人或那人所願意的，而是祢所願意的。這便是我的城堡，這便是我不可搖撼的磐石，這便是我堅固的靠山。但願天主的旨意成就。如果祢願意我留在這裏，我感謝天主；祢無論願意我在那裏，我都感謝祢。

而且我在哪裏，你們也在哪裏；你們

在哪裏，我也在哪裏：因為我們是一個身體；身體不能與頭分離，頭也不能與身體分離。空間使我們彼此遠離，但愛德使我們連合在一起，甚至死亡也不能把我們分開。縱然我的身體死去，我的靈魂却仍然活着，不會忘記我的子民。

你們是我的同胞，我的父老，我的弟兄，也是我的子女；你們是我的手足，我的身體；你們是我的光，而且比光還要溫柔。那麼，光帶給我什麼？你們的愛又帶給我什麼？光在今生爲我是有用的，而你們的愛德，却爲我準備將來的冠冕。

對答詠

弟後二，9 / 10

詠二六，1

領：我爲了傳福音而受苦，甚至帶鎖鏈，像囚犯一樣；但是天主的話，

決不會受束縛。 答：因此，我

爲天主的選民忍受一切。

領：上主是我的光明、我的救援，我

還畏懼何人？ 答：因此：

結束禱詞

天主，仰望祢的人必獲得勇力。祢會
恩賜祢的忠僕聖若望主教，在困難中堅忍
不拔，在口才上超羣出衆；求祢賞賜我們，
因聖人偉大人格的感召，衷心接受他的訓
誨，矢志效法他百折不撓的精神與榜樣。

九月十四日

光榮十字聖架

慶日

讚美詩 見第二晚禱 1139 頁

聖詠 一四六

對經一：祂被釘死以後，從死者中復
活，救贖了我們，阿肋路亞。

請讚頌上主，十

歌頌我們的天主是件美事，※
讚美頌揚祂，甘飴之至。

上主重建了耶路撒冷，※
聚集了離散的以色列。

祂醫治了破碎的心靈，※
親自包紮他們的創傷。

點點繁星，由祂制定，※
顆顆星辰，是祂命名。

上主至大至尊，威能無比，※
祂的智慧無法估計。

上主將謙虛的人扶起，※
將作惡的人貶抑至地。

第一晚禱

（此慶節如遇主日時用）

請唱感恩的詩歌，

稱謝上主，※

彈琴讚頌我們的天主！

祂以雲霧遮蔽高天，※

把雨露賜給農田；

祂使青草生於羣山；※

創造植物供人吃穿。

祂將食物賜予家畜，※

飼養索食的鴉雛。

駿馬名駒，祂不喜歡，※

猛將勇士，祂不中意。

祂只喜愛那敬畏祂的人，※

賞識那信賴祂慈愛的人。

對經一：祂被釘死以後，從死者中復

活，救贖了我們，阿肋路亞。

聖詠一四七

對經二：在耶路撒冷聖城中間有一棵

生命樹，樹葉將給萬民帶來

健康，阿肋路亞。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了你城中的子女。

也使你的四境平安，※

讓你飽饗上好的麥麵。

祂向大地發出諭令，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※
也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：在耶路撒冷聖城中間有一棵

生命樹，樹葉將給萬民帶來

健康，阿肋路亞。

聖歌 斐二，6-11

對經三：我們都應以我們的主耶穌基

督的十字架爲榮。

耶穌基督雖具有天主的形體，※

却沒有將自己與天主同等的地位，

把持不捨。

反而空虛自己，取了奴僕的形體，※

降生成人，與人相似。

形態上完全與人一樣，※

祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。

因此，天主高高舉揚了祂，※

賜給祂一個名號，超越一切名號；

使天上、人間和地下的一切，※

一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。

衆口同聲都明認耶穌基督爲主，※

以光榮天主聖父。

對經三：我們都應以我們的主耶穌基

督的十字架爲榮。

簡短讀經

格前一，23-24

我們所宣講的是被釘在十字架上的基

督：猶太人看來固然是絆腳石，外邦人看

來是愚妄，但爲那些蒙召的人，不論是猶

太人或希臘人，基督却是天主的德能和天

主的智慧。

短對答詠

領：在主降來的時候，這個記號將在

天空出現。 答：在主：

領：請抬頭，因為你們的救恩近了。

答：在主：

領：願光榮歸於父： 答：在主：

謝主曲對經：基督必須先受苦，從死者中復活，然後才進入祂的光榮。

禱詞

我們的救主用祂的十字聖架救贖了我們。
我們要懷著信心向祂祈禱：

求祢以十字聖架提攜我們，進入祢的天國。

基督，祢空虛自己，取了奴僕的形體，與人相似，

求祢使教會的成員都師法祢的謙遜。

基督，祢貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上，

求祢賜給祢的僕人服從和忍耐的美德。
基督，祢曾受天主高舉，並獲得了一個名

字，超越其他一切的名字，

求祢使祢的信友恒心奮鬥，堅持到底。

基督，天上、人間和地下的一切，一聽到祢的名字，無不屈膝叩拜，

求祢賜給人們愛德，使他們能在平安中朝拜祢。

基督，一切唇舌都明認祢是主，以光榮天主聖父，

求祢引領我們已亡的弟兄，進入永恒的天國。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢為拯救人類，甘願使祢的唯一聖子被釘死在十字架上；求祢賞賜我們，

今世能深切領悟這無限愛情的奧蹟，來日在天上，獲享祢聖子救恩的果實。

序經對經：君王基督爲我們被高舉在十字

架上，請大家前來朝拜。

聖詠九四 3頁

誦 讀

讚美詩 見晨禱

聖詠吟唱

聖詠一

對經一：請看主的十字架；願祂的敵

人在祂面前遠遁；猶大族之
獅，達味家之根得勝了，阿

肋路亞。

列國爲什麼囂張？※

萬民爲什麼妄想？

地上的列王羣集一堂，十

諸侯也聚首相商，※

反抗上主，反抗祂的受傅者：

「我們要掙開他們的枷鎖，※
擺脫他們的束縛！」

那住在天上者，在向他們冷笑，※
上主在對他們熱嘲。

祂在震怒下向他們發言，※
祂的氣憤使他們心驚膽戰：

「我在熙雍、我的聖山上，※
已經封立了我的君王。」

我要傳報上主的聖旨：十
上主對我說：「祢是我的兒子，※
我今日生了祢。

祢向我請求，
我就將萬民賜祢掌管，※
使整個世界歸祢統治。

祢要用鐵杖粉碎他們，※
就像打破陶匠的瓦器一樣。」

衆王侯，你們要覺悟，※

大地掌權者，你們要留心受教！

要以敬畏的心事奉上主，※

戰戰兢兢向祂叩拜；

否則，祂若動怒，※

你們必被毀滅在中途。

祂的怒火一觸即發，※

然而，投靠祂的人真是有福。

對經一：請看主的十字架；願祂的敵

人在祂面前遠遁；猶大族之

獅，達味家之根得勝了，阿

肋路亞。

聖詠八

對經二：主的聖名在十字架上極受讚

揚，超越諸天和大地，阿肋

路亞。

上主，我們的天主！十

祢的名在普世何其美妙，※

祢的尊榮在天上彰明閃耀！

祢從赤子乳兒口中，

取得了完美的讚頌。※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※

和祢滿佈在天空的星辰月亮，

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※

凡人算什麼，祢竟對他眷顧周詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴。

使他統治祢雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸，

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祿的名在普世何其美妙。

對經二：主的聖名在十字架上極受頌

揚，超越諸天和大地，阿肋

路亞。

聖詠九五

對經三：有福的十字架，只有你相宜

托起天上的君王、主基督，

阿肋路亞。

你們要向上主高唱新歌，※

普世大地，要向上主詠唱。

你們要向上主歌唱，讚美祂的聖名，※

日復一日，不斷宣揚祂的救恩。

在列邦中，傳述祂的光榮，※

在萬民中，宣揚祂的奇能。

因為上主偉大，應極受讚美，※

祂超越衆神，可敬可畏。

列邦的衆神盡屬虛幻，※

而上主創造了諸天。

威嚴與尊榮作祂的前導，※

祂的聖所充滿威能和光耀。

各家各戶，請讚頌上主的光榮威能，※

請光耀上主的名號。

攜帶着祭品，進入祂的庭院，※

穿戴着聖潔的衣冠，叩拜上主。

普世大地，在祂面前戰兢，※

向萬民宣佈：「上主爲王」。

祂穩定了寰宇，不再動盪，※

以正義公允審判萬邦。

蒼天和大地要歡欣鼓舞，※

海洋中的一切要踴躍歡騰；

原野中的一切都要雀躍，※

森林中的樹木也要舞蹈；

因為上主已經駕臨，※

祂來審判乾坤；

按正義審判普世，※
以信實對待萬民。

對經三：有福的十字架，只有你相宜
托起天上的君王、主基督，

阿肋路亞。

領：梅瑟在曠野中將銅蛇舉起。

答：同樣，人子要從地上被高舉。

誦讀一 恭讀聖保祿致迦拉達人書

二，19 \ 三，7，13

\ 14；六，14 \ 16

十字架的光榮

聖人專用 1133
弟兄們，我已藉法律而死於法律了，
爲能生活於天主；我已同基督被釘在十字
架上了，所以，現在活着的，已不再是我，
而是基督生活在我內；我現今在肉身內生
活，是生活在對天主子的信仰內；祂愛了
我，且爲我捨棄了自己。我決不願使天主

的恩寵無效，因爲，如果成義是賴着法律，
那麼，基督就白白地死了。

無知的迦拉達人哪！被釘在十字架上的耶穌基督已活現在你們眼前，誰又迷惑了你們呢？我只願向你們請教這一點：你們領受了聖神，是由於遵行法律呢？還是由於聽信福音呢？你們竟這樣無知嗎？你們以聖神開始了，如今又願以肉身結束嗎？你們竟白白受了這麼多的苦嗎？果然是白白地嗎？天主賜與你們聖神，並在你們中間施展了德能，是因爲你們遵行法律呢？還是因爲你們聽信福音呢？經上這樣記載說：「亞巴郎信了天主，這就算爲他的正義。」因此你們該曉得：具有信德的人纔是亞巴郎的子孫。但基督由法律的咒罵中贖出了我們，爲我們成了可咒罵的，因爲經上記載說：「凡被懸在木架上的是可咒

罵的。」這樣天主使亞巴郎所蒙受的祝福在基督耶穌內普及萬民，並使我們能藉着信德領受所應許的聖神。

至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架而誇耀，因為藉着基督，世界對我來說，已被釘在十字架上；就世界來說，我也被釘在十字架上。其實，割損或不割損都算不得什麼，要緊的是新受造的人。凡依照這規律而行的人，願平安與憐憫降在他們身上，就是降在天主的新以色列身上！

對答詠

參閱迦六，4；希二，9

領：我們該以我們的主耶穌基督的十字架自誇，靠着祂我們得到了救援、生命和復活。 答：我們藉着祂而獲得救贖和自由。

領：祂受了死亡的痛苦，才接受了尊

貴和光榮的冠冕。 答：我們藉：

誦讀二 選讀克里特主教聖安德的講道集

基督的光榮和受舉揚便是十字架

我們慶祝十字架節，因為這十字架會驅除黑暗而帶來光明。我們慶祝十字架節，並與「被釘者」一起被高舉，好使我們擺脫罪惡的塵世，而獲得天上的恩寵。擁有十字架是多麼偉大的事！誰擁有十字架，誰就是擁有一座寶庫。我所稱的這個寶庫，實在是名副其實的最珍貴的寶庫：因為在它內，藉着它並爲了它，儲蓄着我們救恩的全部富裕，並使我們重新獲得救援。

事實上，倘若沒有十字架，基督便不會被釘死。倘若沒有十字架，「生命」不會被釘在木架上。倘若基督未被釘死，那永生之泉、那淨化世界的血和水，也不會從祂的肋旁傾流出來；我們的罪券也不會

被撕毀，我們不會得到自由，也不會享受生命樹的果實，樂園的門也不會敞開。倘若沒有十字架，則死亡不會被摧毀，邪惡的勢力也不會被解除武裝。

所以十字架是偉大而寶貴的。它是偉大的：因為十字架帶給我們許多恩惠，而且基督的奇蹟和痛苦所獲得的勝利越大，我們獲得的恩惠就越多。它又是寶貴的：因為十字架同時是天主的痛苦和獎品。是天主的痛苦，因為祂甘心死在十字架上；也是天主的獎品：因為在十字架上魔鬼被打敗，死亡和魔鬼一同被戰勝，地獄的門也被打斷。十字架成了普世的救援。

十字架被稱為基督的光榮和祂的被高舉。十字架被認為是所渴望之杯，是基督為我們忍受一切痛苦的總結。十字架是基督的光榮，請聽祂親口向我們說：「現在

人子受到了光榮，天主也在人子身上受到了光榮，並要立刻光榮祂。」又說：「父啊！請祢用那我在創世之前與祢同享的光榮來光榮我吧！」又說：「父啊！光榮祢的名吧！」當時就有聲音來自天上：「我已光榮了我的名，我還要光榮。」這話指出基督在十字架上所應獲得的光榮。

十字架也是基督的受高舉，請聽祂親口說的話：「當我從地上被舉起來時，便要吸引眾人來歸向我。」現在你已看到，十字架確是基督的光榮和被高舉。

對答詠

領：這真是奇妙的十字架，在它上面懸掛著被俘者的寶藏和救援！

答：藉著它，主用自己的血救贖了世界。

領：萬福，十字架！你藉基督的身體

而被祝聖；祂的肢體，像珠寶一樣作你的裝飾。 答：藉著它：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、耶穌，人類的救主，

聖父的形象，

光明的光明，

請垂聽我們的歌頌。

二、爲召集天主的子民，

在十字架上，

祢伸開了雙臂，

領我們進入復活的光榮。

三、基督，萬民的救星，

光榮歸於祢，

及父及聖神。

世世無窮。阿們。

對經一：祂忍受了十字架的痛苦，摧

毀了地獄的勢力；祂佩戴了

威能，第三天又重獲生命。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 87頁

對經二：十字架光芒四射，救主高懸，

傾流了寶血，洗滌了我們的

創傷。

對經三：神聖的十字架光輝奪目，世

人藉它重獲救恩；十字架勝

利，十字架爲王，十字架驅

除一切罪惡，阿肋路亞。

簡短讀經

希二，9 / 10

我們看見耶穌，祂因所受的死亡之苦，

接受了尊貴和光榮的冠冕；這原是出於天

主的恩寵，使祂爲每個人嚐到了死的味道。

其實，那做爲萬物的終向和萬物根源的天主，領導許多兒子進入光榮，藉苦難來成全拯救衆子的元首，本是適當的。

短對答詠

領：基督，我們朝拜祢，讚美祢。

答：基督：

領：祢藉十字架救贖了世界。

答：基督：

領：願光榮歸於父： 答：基督：

讚主曲對經：主，我們敬拜祢的十字架，

我們讚美、光榮祢的神聖復

活：因爲喜樂藉助十字聖木

來到了世界。

禱詞

我們的救主以祢的十字架救贖了我們；

我們要懷著信心向祢祈禱：

求祢以十字聖架提攜我們，進入祢的天國。

天主聖子，祢曾以銅蛇的記號，治癒了以色列人民，

求祢現在也保護我們，不受罪惡的傷害。

基督，梅瑟在曠野裏高舉了銅蛇，祢也被

高舉在十字架上，

求祢使我們上升，得享天國的喜樂。

聖父的唯一聖子，天父將祢賜給了世界，

使凡信祢的人不致喪亡，

求祢將永生賜給尋求祢的人。

聖父的鍾愛之子，祢被派到世界上來，不

是爲了審判世界，而是要世界藉祢而得救，

求祢將信德賜給我們的近人，勿使他們

喪亡。

聖父的永生之子，祢來是爲把火投在地上，

並切望它燃燒起來，

——求祢使我們實踐真理，奔向光明。
我們的天父：

結束禱詞

天主，祢為拯救人類，甘願使祢的唯
一聖子被釘死在十字架上；求祢賞賜我們，
今世能深切領悟這無限愛情的奧蹟，來日
在天上，獲享祢聖子救恩的果實。

日間祈禱

聖詠見聖詠集

午前

對經：救主基督，求祢以十字架的大
能拯救我們；祢曾從海中救起
了伯鐸，求祢垂憐我們。

簡短讀經

希五，7 / 9

當基督還在血肉之身時，以大聲哀號
和眼淚，向那能救祂脫離死亡的天主，獻

上了祈禱和懇求，就因祂的虔敬而獲得了
俯允。祂雖是天主子，仍然由所受的苦難
中學習了服從，且在完成之後，為一切服
從祂的人成了獲得永恒救恩的根源。

領：基督，我們朝拜祢，讚美祢。

答：祢藉着十字架救贖了世界。

午時

對經：世界的救主，請拯救我們，祢
會藉十字架和寶血救贖了我們。
我們的天主，求祢助祐我們。

簡短讀經

弗一，7 / 8

我們在基督內，藉祂的血獲得了救贖
和罪過的赦免，都是按着祂豐厚的聖寵，
這聖寵會充裕地賜給了我們。

領：主，願全球朝拜祢，向祢謳歌。

答：歌唱聖詠，讚美祢的聖名。

午後

對經：救主基督，祢以聖死摧毀了我
們的死亡，祢以復活恢復了我
們的生命，求祢以十字架拯救
我們。

簡短讀經

伯前一，18-19

你們不是用能朽壞的金銀等物，由你
們祖傳的虛妄生活中被贖出來的，而是以
寶血，即無玷污也無瑕疵的羔羊基督的寶
血。

領：在主降來審判世人的時候，

答：這個記號將在天空出現。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩

一、基督，永恒的聖言，

祢以愛心創造我們，
又以聖血救贖我們，
仁慈的救主，
求祢帶領我們，
走向永生。

二、祢摧毀了罪惡的桎梏，
求祢保護善良的人，
解救受迫害的人。
仁慈的救主，
在回歸天鄉的路上，
時時與我們同行。
三、願十字架的光輝，
永遠照耀我們，
基督，勝利的君王，
光榮歸於祢，
及父及聖神，
世世無窮。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一〇九

對經一：這是一件愛的偉大事跡！當

生命在這木架上死亡時，死

亡即刻就被消滅。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，※

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖：※

祢要在仇敵中統治為王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔，※

「祢按照默基瑟德的品位，永為祭司。」

上主常在祢的右邊，※

祂發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此，祂將挺胸抬頭。

對經一：這是一件愛的偉大事跡！當

生命在這木架上死亡時，死

亡即刻就被消滅。

聖詠一一五

對經二：主，我們朝拜祢的十字聖架，

我們追念祢光榮的苦難。祢

為我們受盡了苦辱，求祢垂

憐我們。

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※

我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

「人心虛偽，不可信託。」

上主賜我鴻恩，※

我將何以為報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※
向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經二：主，我們朝拜祢的十字聖架，

我們追念祢光榮的苦難。祢

爲我們受盡了苦辱，求祢垂

憐我們。

聖歌 默四，11；五，9，10，12

對經三：基督，我們朝拜祢，讚美祢。

祢藉十字架救贖了世界。

上主，我們的天主，※

祢理當接受光榮，尊威和權能，

因爲祢創造了萬物，※

萬物都因祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，+

從各支派、各語言、各民族、

各國家中，※

用祢的血把我們拯救出來，歸於天主，

使我們成爲天國的子民和侍奉天主的祭司，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三：基督，我們朝拜祢，讚美祢。

祢藉十字架救贖了世界。

簡短讀經

格前一，23 / 24

我們所宣講的是被釘在十字架上的基督，猶太人看來，固然是絆腳石，外邦人看來是愚笨的，但對那些蒙召的人，不論是猶太人或希臘人，基督却是天主的德能和天主的智慧。

短對答詠

領：光榮的十字聖架，天使之王在你

上面獲得了勝利。 答：光榮：

領：祢用祢的血洗淨了我們的創傷。

答：獲得了勝利。

領：願光榮歸於父： 答：光榮：

謝主曲對經：勝利的十字架，可奇的標記，

請領導我們凱旋地進入天廷。

禱 詞

我們的救主以祢的十字架救贖了我們，我們要懷着信心向祢祈禱：

求祢以十字架聖架提攜我們，進入祢的天國。

基督，祢空虛自己，取了奴僕的形體，與人相似，

一求祢使教會的成員都師法祢的謙遜。

基督，祢貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上，

一求祢賜給祢的僕人服從和忍耐的美德。

基督，祢曾受天主高舉，並獲得了一個名字，超越其他一切的名字，

一求祢使祢的信友恒心奮鬥，堅持到底。基督，天上、人間和地下的一切，一聽到

祢的名字，無不屈膝叩拜，

——求祢賜給人們愛德，使他們能在平安中
朝拜祢。

基督，一切唇舌都明認祢是主，以光榮天
主聖父，

——求祢引領我們已亡的弟兄，進入永福的
天國。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

九月十五日

痛苦聖母

紀念

經文見聖母通用 633 頁

序經對經：救主使祂的母親分擔了祂的憂

苦，請大家前來朝拜。

聖詠九四 3 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖納德院長的講道集

聖母侍立十字架旁

童貞聖母的殉道之苦，在西默盎的預
言中、和吾主的受難史中、都會提到。年
高德劭的老人論及嬰兒耶穌、向瑪利亞說：
「請看，這孩子將要成爲受反對的目標，
一把利劍將要刺透你的心靈。」

可讚頌的母親，真有一把利劍刺透了
你的心靈。假設這把利劍沒有刺透你兒子
的肉體，也就不能刺透你的心。誠然：
這屬於你的耶穌——雖然也屬於衆人，可是
祂特別屬於你——斷氣後，那無情的長矛並
沒有刺透祂的心靈；長矛沒有憐惜一位死
人，可是它却不能再使祂感到痛苦，却刺

開了祂的肋旁，可是它所刺透的却是你的心靈。耶穌的靈魂的確已不再那裏，但是你的靈魂却不能逃避。是痛苦的力量刺透了你的心靈，我們理應宣稱你是「超級殉道者」；因為你所受的苦痛，確實超過人體所感到的痛苦。

「母親，這就是你的兒子！」這句話爲你不是比利劍更厲害嗎？它刺透你的心靈，甚至使靈魂與精神分離。這是怎樣的交換啊！若望被交付給你，以代替耶穌，你滿懷熱情的心靈、怎能不被刺透呢？僕人代替主人，弟子代替老師，載伯德之子代替天主之子，凡人代替真天主！我們的心雖然堅硬如鐵石，稍一回憶這句話，也會被撕裂，你一聽到這句話，怎能不「心痛欲裂」？

弟兄們，你們不要驚訝：瑪利亞被稱

爲心靈上的殉道者。誰忘記了保祿所說，外邦人最大的罪孽之一，就是「無情」的話，才會驚訝。這樣的罪，聖母的心中絕對沒有，她忠僕的心中也不會有。

但是也許有人說：「難道聖母沒有預先知道耶穌要死嗎？」毫無疑問。「難道她不知道祂不久就要復活嗎？」——她堅信不疑。既然如此，她看到耶穌被釘，還會感到痛苦嗎？是的，痛苦萬分。弟兄！你是誰？你的智慧從何處而來，使你對瑪利亞的痛苦，比對她兒子的痛苦更驚奇呢？聖子能在肉身內死亡，難道聖母不能在心內與祂一同死亡嗎？是愛德使耶穌受死，人間沒有比這更大的愛；是愛德使聖母忍受痛苦，人間沒有其他母親的愛能與之比。

對答詠

路二三，33；若十九，25；

參閱路二，35

領：在他們來到那名為加爾瓦略的地

方，就在那裏把祂釘在十字架上。

答：耶穌的母親侍立在十字架旁。

領：那時候，那痛苦的利刃刺透了瑪

利亞的心靈。 答：耶穌的：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、聖子高懸十字架上，

慈母倚立心憂苦，

舉目仰視淚汪汪。

二、慈母悲痛深似海，

有如無情利刃，

刺透心腸。

三、獨子的母親，

為救罪人出苦海，

分擔愛子的悲傷。

四、仁慈的母親，

見愛子受盡侮辱，

內心怎能不悽愴？

五、母子連心，

同憂同苦，

誰能見到不斷腸？

六、基督嘔氣時，

心痛如刀割，

慈母恩情似海洋。

七、願我臨終時，

賴聖母的轉求，

享見救主的榮光。阿們。

對經一：主耶穌，我的靈魂依戀祢。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：我們與基督同受痛苦，要歡

欣愉快。

對經三：天主樂意藉基督的血使萬有

都與祂重歸於好。

讚主曲對經：飽受痛苦的母親，歡欣吧！

因為你現在在天上分享你聖

子的勝利，成為宇宙萬有的

元后。

禱詞 見通用 653 頁

結束禱詞

簡短讀經

哥一，24 / 25

現在我為你們受苦，我覺得高興，因

為這樣我在我的肉身上，為了基督的身體

——教會，補充基督的苦難所欠缺的；我依

照天主為你們所授與我的職責，作了這教

會的僕役，好能充分宣揚天主的道理。

天主，昔日祢的聖子身體懸在十字架

上的時候，祢讓祂的母親站在一旁與祂同

憂共苦；求祢賞賜我們和聖母一起分擔基

督的苦難，將來也能與基督同享復活的光

榮。

短對答詠

頌：童貞聖瑪利亞，願我們藉你獲得

救恩。 答：童貞：

頌：願我們因基督的聖傷，得到痊癒。

答：童貞：

頌：願光榮歸於父…… 答：童貞……

晚禱

讚美詩 見晨禱

對經一：基督是我們的和平，祂藉十

字架使我們與天主和平相處。

聖詠、聖歌見聖母通用 658 頁

對經二：我們要前往生活之天主的聖城，到新約中保耶穌面前。

對經三：我們藉基督的血得到了救恩。

簡短讀經

弟後二，10 / 12 a

我為蒙選的人忍受一切，為使他們也獲得那在基督耶穌內的救恩和永遠的光榮。這話是確實的；如果我們與祂同死，也必與祂同生；如果我們堅忍到底，也必與祂一同為王。

短對答詠

領：天地元后聖瑪利亞，侍立在主的

十字架旁。 答：天地：

領：她是有福的：雖未死亡，却獲得

了殉道的榮冠。 答：侍立在主

的十字架旁。

領：願光榮歸於父： 答：天地：

謝主曲對經：耶穌看見祂的母親及祂所鍾

愛的門徒站在十字架旁，就

對母親說：「夫人，請看，

你的兒子！」又對那門徒說：

「請看，你的母親！」。

禱 詞 見通用 660 頁

結束禱詞 見晨禱

九月十六日

聖高略 (高內略 S. Cornelius) 教宗

及

聖啓廉 (西彼廉 S. Cyprianus) 主教

殉道

紀念

聖高略於公元二五一年陞任羅馬教會

主教，竭力攻斥諾瓦濟裂教徒，並由聖啓廉之協助，得以加強教宗的權威。後被皇帝高盧放逐，於二五三年死於古城。他的遺體被移葬於羅馬加里斯都公墓中。

聖啓廉於公元二一〇年左右，在迦太基外教家庭出生。回頭歸正後，晉陞鐸品，二四九年陞任本城主教。他在教會多災多難之秋，曾以事工以著作，管理教區。在瓦肋里皇帝迫害教會時，先被判充軍，二五八年九月十四日殉道。

經文見多位殉道通用 692 頁；或牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 以下兩篇誦讀，可任選其一

(一) 選讀聖啓廉主教書信集

爽快而堅定的信德

啓廉致書於其兄高略。

親愛的吾兄，我獲悉你曾爲信德和勇敢光榮地作証；我也以興奮之情得知你承認信仰的高貴行爲，我竟視自己也分享你的功德和稱讚，作你的同伴。因爲我們共同組成一個教會，精神結合在一起，同心同德，不能分離：哪一位司鐸不以其同道之榮爲榮，視之如同自己的光榮、而深自慶幸呢？又有哪一個弟兄的團體，無論它在何方，不因他們弟兄的歡樂而感到幸福呢？

當我獲得有關你之勇敢的好消息時，我的歡欣，我的快樂，是人的語言不足以形容的：我聽到你如何領導衆弟兄承認對基督的信仰，衆弟兄的宣信如何彰顯了領袖的宣信。祢第一個向光榮邁進，也使許多的人成爲你光榮中的同伴。你首先準

備以衆人的名義承認了信仰，而使大家決定爲信仰作証。我不知道首先應該在你身上慶祝什麼：是你爽快而堅定的信心，或是衆弟兄們那種不可分離的愛情？你以主教身分所表現的勇敢已公然顯示，追隨在你之後的衆弟兄也顯示了團結一致的精神。只要你們大家只有一顆心和一個聲音，就是整個羅馬教會在爲信仰作証。

親愛的吾兄，人們在你身上看到信德大放光明，這信德是保祿使徒所稱讚的。他在心靈中已預見你那值得稱讚的勇敢和不屈不撓的堅毅；他藉着宣揚你將來的功勳，讚頌祖先，以鼓勵後代子孫。你們的勇毅及同心合意，爲其他弟兄們樹立了勇毅及同心合意的典範。

親愛的吾兄，天主上智的措施已指示我，天主仁慈有益的忠告也提醒我：我必

須戰鬥的日子近了。我願意盡力之所能，以那使我們結合在一起的互愛的名義勸勉你們：該與衆子民不斷守齋、守夜並祈禱。因爲這就是供我們使用的天上武器，使我們堅定並恒心到底保持信仰；這就是保衛我們的精神堡壘和神聖的武器。

願我們彼此相念，願我們只有一顆心、一個靈魂；互相代禱；願我們因彼此相愛、而減輕我們的考驗和焦慮。

(二) 選讀聖啓廉受判死刑的法庭紀錄
事既合理，無庸考慮

九月十四日清晨，羣衆奉總督加肋略·馬西牧之命聚集在塞斯多廣場。總督坐堂，命令當天把啓廉帶到刑場；啓廉被押到後，總督問他說：「你是達希伍人啓廉嗎？」

啓廉主教回答說：「我正是」

總督說：「是你自稱爲信奉瀆神道理

者的首領嗎？」啓廉回答說：「是我。」

總督說：「神聖的皇帝們命你向諸神獻祭。」——啓廉答道：「我不要作。」

總督說：「你考慮一下。」——啓廉答道：「你去執行接受的命令吧！事既如此合理，無庸考慮。」

總督和議員會商後，最後判決說：「你長久生活在一種褻聖的道理中，你又糾集許多不良分子，以發動罪大惡極的陰謀；你起而與羅馬諸神及其敬神的禮節爲敵；那虔誠而極神聖的帝王瓦來連和其子加利安，以及至上凱撒，都未能使你回心轉意，而舉行祭神之禮。因此，你既甘心製造並播散可恥的罪孽，你的死將對你的共犯作爲一個榜樣，你的血將維持法律的神聖。」

然後，總督便宣讀寫在木板上的判決書：「達希伍人啓廉被判決斬首。」啓廉主教

說：「感謝天主。」

宣判後，衆弟兄說：「我們也願同他一起被斬首！因此，信衆羣情激昂，有許多人跟隨他。啓廉主教便這樣被押到塞斯多刑場。他脫下外衣，跪下，並俯身向主祈禱。他脫下主教禮服，交與執事，只穿麻布內衣，直立不動，等待刑役的來臨。

刑役來到，啓廉吩咐在旁的人，給刑役二十五個金幣。然後，弟兄們就在他前面鋪上細麻布和手帕。眞福啓廉用自己的手掩蔽雙目。他不能用自己的手捆綁自己，猶廉神父和猶廉五品就給他綁起來。

眞福啓廉就這樣殉道了。爲了避免外教人的好奇心，暫時把他的遺體停放在附近。然後在夜間，信衆手執蠟燭和火炬，把他的遺體遷葬到馬巴利路，水池旁、瑪克祿·甘地德總督的墓地。這次遷葬是在

真正凱旋的歡樂中舉行的。幾天之後，加肋略·馬西牧總督便去世了。

眞福啓廉於九月十四日，在瓦來連和加里安二皇帝執政時，捨生致命，但是却 在吾主耶穌基督治下，願崇敬和光榮歸於祂，萬世無疆。阿們。

對答詠

領：天主和祂的天使在觀看，連基督也在觀看我們作戰，觀看我們爲了信德而奮戰。 答：天主光臨，基督法官親自爲他加冕，這是何等光榮，何等慶幸的事！

領：我們要以純潔的心靈，完整的信仰，虔誠的勇氣，全力以赴，迎接最後的決鬥。 答：天主光：

讚主曲對經：珍貴的死亡：以鮮血爲代價，

換取永生！

結束禱詞

天主，祢曾派遣不辭辛勞、具有大無畏精神的殉道者聖高略和聖啓廉，作祢羣羊的善牧。求祢因他們二聖的代禱，賞賜我們堅強的信德，克服困難的勇氣，能爲教會的合一、團結，而努力工作。

謝主曲對經：慈母教會真是有福，基督的殉道者用他們的鮮血使教會光芒四射。

九月十七日

聖羅伯·白敏

(羅伯多伯辣民)

S. Robertus Bellarmino)
主教聖師

聖人一五四二年出生於義國杜西亞省。及長在羅馬入耶穌會，晉鐸後從事護道工作，並於羅馬公學教授神學，頗負盛名。後被陞任樞機主教和迦普主教，並協助羅馬聖部解決當時的困難問題，貢獻良多。一六二一年安逝於羅馬。

經文見牧者通用 738 頁，或聖師 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖羅伯·白敏論舉心向上

請使我心嚮慕祢的律例

「主啊，祢良善而寬仁，又富於慈悲」。誰若略嘗祢慈父權威的甘飴，能不全心事奉祢呢？主，祢吩咐祢的僕人作什麼呢？祢說：「你們要負我的軛。」祢的軛是怎樣的呢？祢說：「我的軛是溫和

的，我的擔子是輕省的。」這軛並不壓人，反而鼓勵人；這擔子並不會加重，反而使人輕鬆，誰還不甘心背負呢？所以，祢合理的又加上一句說：「你們要獲得靈魂的安息。」那不使人疲倦，反而使人獲得安息的軛是什麼呢？這便是第一條和最大的誡命：「你要全心愛你的主、天主。」主，我的天主，還有什麼比愛善、美和愛更容易、更愜意、更甘飴的呢？因為祢自己就是善、美和愛。

此外，祢的誡命比純金更寶貴，比蜂蜜的蜜還甘甜；祢不是許給凡遵守祢的誡命的人一項賞報嗎？是的，祢許諾一項賞報，而且是無限的賞報，一如祢的使徒聖雅格所說：「天主為愛祂的人，準備了生命的冠冕。」生命的冠冕是什麼呢？這是超越我們所能想象的福樂。聖保祿引用

依撒意亞先知的話說：「天主為愛祂的人所準備的是，眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。」

真的，遵守祢的誠命所得的賞報是豐富的。第一條和最大誠命不僅有益於遵守者或出命的天主，而且，其他的誠命也都能使遵守者成聖，堅強他，教誨他，使他有價值，最後使他成為善良而幸福的人。如果你明智的話，要知道：你的受造，是為光榮天主和你永遠的得救。這才是你的目的，是你靈魂的中心，是你心靈的寶藏。如果你達到這個目的，你將是幸福的；如果達不到，你將是不幸的。

所以，你要認清真善，就是使你達到目的的一切；你也要認清真惡，就是使你失落目的的一切。順與逆、富與貧、健康與疾病、榮譽與羞辱、生命與死亡：明智

人不該為了這些事的本身而加以追求，或者加以逃避。如果這一切，有助於天主的光榮和你永遠的幸福，便是好的，該加以追求；如果它們構成阻礙，就是壞的，該加以逃避。

對答詠

拉二，7；鐸一，7，9

領：祭司的唇舌保衛知識；人也從他的口中獲得教訓， 答：因為他是萬軍上主的使者。

領：做主教的，該是天主的管家，好能以健全的道理，去勸戒人。

答：因為他：

結束禱詞

天主，為了維護祢教會的信仰，祢賜給了聖羅伯主教卓絕的學識與聖德；求祢因聖人的轉求，使我們常能保持完整的信仰，並能愉快地善度信仰生活。

九月十九日

聖佳年(雅納略 S. I anuarius)

主教殉道

聖人是伯納文主教，離克里先教難時，在納坡里殉道，受到該城人民特別敬禮。

經文見一位殉道者通用 719 頁；或牧者 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教講道詞

為你們我是主教；同你們在一起，我也是基督徒

自從天主在我肩上放置這重擔以來——這重擔加給我極為困難的責任——我就關心這項榮譽，而使我不斷地焦慮不安。在這

主教的職責上，什麼事使我恐懼呢？這便是：我更喜歡接受那具有危險性的榮譽，而忽視為你們謀求福利，而獲得的善果。我主教的身分使我怕懼，然而，我和你們在一起時，却感到安慰：因為對你們來說，我是主教；我和你們在一起時則是基督徒。第一個名銜是我接受的職務，第二個是一項恩寵。前者包含着危險，後者是為了得救恩。

總之，我們好像在汪洋中為狂風暴雨所衝擊。可是，當我們想到那以寶血救贖我們的主時，這種思想帶給我們平安，使我們就好像進入了安全的港口。我個人雖感職責艱苦，但為你們服務時，又覺得安寧。我和你們一同被救贖這個事實，比我作你們的長上，使我更高興。那麼，一如吾主所命令的，我要更慷慨地作你們的

僕人，免得我愧對那使我成爲你們的同伴的代價。當然，我該愛救世主，我也知道祂向伯鐸所說的話：「伯鐸，你愛我嗎？」「你牧養我的小羊。」祂一而再，再而三地重覆這句話。這是在詢問他的愛情，也是加給他勞苦。因爲愛情越大，勞苦越小。

「上主賜我鴻恩，我將何以爲報？」如果我說，我要牧養主的羊羣，以報謝天主；即使我這樣做，「並不是我，而是與我相偕的天主的聖寵」所做的。我所做的一切既然都是藉聖寵所促成，我怎能報答祂呢？可是，因爲我們不求代價的愛祂，因爲我們牧養祂的羊羣，所以我們便要求賞報。這事怎能成呢？我不求代價的愛主而牧養羊羣，這和因我牧養羊羣，而要求賞報，二者怎能配合呢？除非那被愛者本身就是我們的賞報，這將是不可能的，也

不該向那不求代價而被愛者要求任何報酬。如果因爲祂救贖了我們，我們便以牧養祂的羊來「報答」祂；那麼，我們既是牧人，爲了祂使我們成爲牧人這個事實，我們將對祂回報什麼呢？因爲如果我們是壞牧人——但願不要如此——這是由於我們自己的罪惡；我們若是好牧人——但願天主賜與我們——那末，這只能是由於天主的聖寵。至於你們，我的弟兄們，「我勸你們不要白白領受天主的恩寵」。要使我們的牧職獲得成效。「你們是天主所耕種的田地」。你們要在外接受「栽種者和灌溉者」，但在內却要接受那「使之生長者」。你們要以祈禱和服從來協助我們，好使我們不僅以作你們的長上爲樂，而且更能以爲你們服務爲樂。

對答詠

領：佳年真是一位殉道烈士，他為基督的聖名傾流了鮮血； 答：他不為威武所屈，亦不求塵世虛榮，現在到達了天國。

領：上主引導義人履行正道，指示他走向天主的國。 答：他不為：

結束禱詞

天主，我們今日紀念聖佳年主教的英勇殉道；求祢賞賜我們，今世能追隨聖人的芳表，來日在天上，也能與他永享無窮的歡樂。

九月二十一日

聖瑪竇 (S. Mattheus) 使徒 慶日

瑪竇是葛法翁城人，蒙召為使徒時，身為稅吏。他以希伯來語編寫福音；相傳他在東方傳教。

經文見使徒通用 674 頁

誦 讀

誦讀一 恭讀聖保祿致厄弗所人書

四，1-16

基督奧體中的各種職務和恩寵

弟兄們！我這因事奉主而被囚禁的懇求你們：行事為人要與你們所受的寵召相符合，凡事要謙虛、溫柔、忍耐，以愛心互相寬容，盡力以和平的聯繫，保持聖神所賜的合一。因為只有一個身體和一個聖神，正如你們蒙召同有一個希望一樣。只有一個主，一個信德，一個洗禮，只有一個天主和衆人之父，祂超越萬有，貫徹

萬有，並且在萬有之內。

我們每個人領受了特寵，都是按照基督施恩的尺度，正如經上所說的：「祂帶領俘虜，登上高天，且把恩惠賜與人。」

「祂上升了」這句話的意思，豈不是指祂曾先下降到地下嗎？那下降的正是上升到諸天之上，以充滿萬有的那一位。就是祂賜與這些人作使徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，爲的是要準備聖徒，使他們各盡其職，以建樹基督的身體，直到我們衆人，對於天主子都達成一致的信仰和認識，成爲成年人，達到基督那成熟完美的境界。這樣，我們就不再做小孩子，爲各種邪說之風所飄盪，隨波逐流，而中了人的陰謀，陷於引入荒謬的詭計；相反的，要在愛德中持守真理，在各方面以基督我們的元首爲榜樣，

不斷長進。靠着祂，全身各部份都結構緊湊，藉着各關節的互相補助，按照各肢體的功用，各盡其職，使身體不斷增長，在愛德中把自己建立起來。

對答詠

伯後一，21；箴二，6

領：預言不是出自人的意願。

答：而是在聖神的推動下，由天主的聖者說出來的。

領：恩賜智慧的是上主；睿智和知識都是出自祂的口。

答：而是在：

誦讀二 選讀可敬伯達神父的講道詞

耶穌一看見他，就可憐他並簡選了他

耶穌看見一個人坐在稅關上，名叫瑪竇，就對他說：「來跟隨我！」耶穌不僅用肉眼看他，而且還用祂內心憐愛的眼

看他。祂看到了稅吏，因為祂以憐愛和簡選的眼看他。祂對他說：「來跟隨我」，就是說，來效法我。跟隨不僅是要走在祂後面，而更是要效法祂的行爲；因為「誰說自己住在基督內，就應該照祂所做的去做」。

瑪竇「就起來跟隨了耶穌」。對稅吏的行爲不必詫異：他一聽到主迫切的召喚，立即拋棄了他所追求的暫世錢財，而跟隨一個他看來「貧無立椎」的人。這是因為那以言語從外面呼叫他的主藉着一種無形的力量，感動了他的內心深處：祂向他放射天主聖寵的光輝，使他了解：那在今生召叫他拋棄世物的主，將來在天上必能賜給他不朽的寶藏。

「耶穌在屋裏吃飯時，有許多稅吏和罪人也來同祂和祂的門徒一起吃飯」。一

位稅吏的回頭、成爲許多稅吏和罪人悔改和得赦的榜樣。這真是他將來做外邦使徒與導師的美好預兆：他自己回頭的開始，已吸引了許多罪人走上得救之路。他在德行上進步之後將要完成的宣揚福音之職，在他信仰的初步便開始了。再者，如果我們對所發生的事作更深一層的研究，我們就可以領悟，瑪竇不僅在自己家裏準備了有形的宴會，而且，更使主喜歡的，是他藉着信德和愛德、在自己心內預備了無形的宴會。主親自作証說：「看哪！我站在門口敲門：誰若聽見我的聲音而給我開門，我要走進他家裏，我和他、他和我，共進晚餐。」

當我們自願接受基督的內在或外在的勸告，並履行我們應盡的職責時，我們就是聽到祂的聲音，而爲祂開門。祂一進來，

就和我們一起進餐，因為祂藉着祂聖愛的聖寵、住在被選者的心裏；這樣，祂不斷以祂親臨的光輝滋養他們的心靈，以逐漸提高他們的心思念慮；祂自己也常賞識他們對天堂的熱誠，好像欣賞最甘飴無比的食物一樣。

對答詠

領：瑪竇是一位敏銳的經師，精通天主的律法。 答：他全心研究了上主的法律，並靠上主的助祐，按照他所教導的去生活。

領：天主將祂光榮的福音託付給他。

答：他全心：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、大聖瑪竇，

有福的肋未人，

在你的使徒的聖召中，

我們看到了天主的寬仁。

二、當你身為稅吏時，

心中顧慮的是金銀，

基督的召喚，

給你帶來了天主的鴻恩。

三、從此拋棄俗念，

一心追隨基督，

在聖神的啓迪下，

記述救主的言行聖訓。

四、奉獻一生歲月，

完成師傅的使命，

不怕艱難困苦，

到處宣揚福音。

五 耗盡了心力，

不惜犧牲性命，

獲取了天上的榮冠，

留下了不朽的功勳。

六 光榮的殉道使徒，

加強我們傳教的精神，

將來同在天上歌頌救主，

永無窮盡。阿們。

讚主曲對經：耶穌看到一個名叫瑪竇的人，

坐在稅關上，就對他說：「

來跟隨我！」他就起來跟隨

了耶穌。

結束禱詞

天主，祢以無比的仁慈，簡選了出身

稅吏的聖瑪竇為使徒；求祢賞賜我們因聖

人的代禱，常能以他為表率，矢志服膺祢

的聖訓，堅貞地追隨祢，作祢忠信的弟子。

日間祈禱

聖詠與對經見聖詠集；讀經則見使徒

通用 686 頁，結束禱詞見晨禱

晚禱

讚美詩 見晨禱

謝主曲對經：主說：我喜歡仁愛勝過祭獻，

因為我不是來召義人，而是

來召罪人。

九月二十六日

聖高邁 (葛斯默 S. Cosmas) 及

聖達勉 (達彌盎 S. Damianus))

殉道

按古書的記載：二位殉道烈士的墳墓在敘利亞的祺利；建有聖堂一座，以尊敬他們。後來他們的敬禮傳到羅馬，而後遍及全球教會。

經文見多位殉道者通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖思定主教講道詞

殉道者寶貴的死亡、是以基督死亡的代價所購買的

殉道者英勇的事蹟使教會到處欣欣向榮，這使我們領悟我們所歌唱的「聖人們的死亡、在天主眼中是寶貴的」、這句話是多麼真實。事實上，他們的死亡在我們眼中、和在天主的眼中都具有偉大的價值，他們是爲了祂的名字而死的。

然而，這些人死亡的代價，正是一個

人的死亡。祂一個人的死，贖回了多少人的死呢？因爲祂若不死，麥粒便不會增多。你們曾聽到當祂快要受難時，也就是說，快要救贖我們時，所說的話：「麥粒如果不落在地裏死了，仍然是一粒；如果死了，才會結出許多籽粒來。」

因爲在十字架上完成了一項偉大的交易。在十字架上，那儲有我們贖價的錢囊打開了：便是當耶穌的肋旁、被長矛所刺透時，從那裏所流出來的，便是救贖整個世界的代價。

信友和殉道者都被贖回了；可是殉道者的信德曾受過考驗，他們的血便是証人。他們已經償還了、爲他們所出的代價，他們也實踐了聖若望的話：「基督曾爲我們而捨命；我們也該爲弟兄們捐軀。」

另一處又說：「當你坐在一桌豐盛的宴

席前時，要仔細看看別人給你所準備的一切；因爲你也該爲別人作同樣的準備。」這是一桌令人驚奇的宴席，是宴席的主人把自己當作了食品。沒有人能用自己來宴客：主基督却做到了。祂自己是請客的主人，祂自己也是飲食。因此殉道者會注意他們所吃和所喝的，爲能以同樣的方式來報謝主恩。

可是如果先付出代價的那一位、不給與他們用以還報的方法，他們怎能以同樣的方式還報祂呢？「上主賜我鴻恩，我將何以爲報？我要舉起救恩的杯」。這是怎樣的杯呢？是祂的痛苦之杯，是酸苦的，但能帶給人救恩。如果醫生不先喝這杯，病人甚至害怕去觸摸它。這一杯就是這樣的。我們從基督親口說的話、可以認出來：「父啊，可能的話，求你使這杯離開

我吧！」當殉道者說：「我要舉起救恩的杯，我要呼求上主的名」，就是指的這同樣的杯。

那麼，你不怕失敗嗎？他回答說：我不怕。爲什麼？因爲「我呼求上主的名。」如果基督不先在殉道者身上獲勝，他們怎能獲勝呢？祂會說：「你們高興吧，因爲我戰勝了世界。」諸天的主宰指導他們的靈魂和口舌，藉着他們在世上戰勝了魔鬼，在天上爲他們加冕。如此暢飲這杯的人是有福的：他們結束了痛苦，便會飽享榮譽。

對答詠

領：聖人們爲主光榮地流了鮮血；他們一生熱愛基督。並效法祂捨生殉道， 答：因此獲得了勝利的榮冠。

領：在他們內只有一個精神，一個信仰。 答：因此……

結束禱詞

上主，在這聖高邁和聖達勉的紀念日，我們歌頌、讚美祢；因為祢以莫可言喻的眷顧，賜給了他們永恆的榮耀。求祢也賞賜我們，在世追隨他們的芳表，來日在天，能與他們同享永遠不朽的財富。

九月二十七日

聖文生·德保 (味增爵 S. Vincentius de Paul)

司鐸

紀念

聖人於一五八一年在法國加斯哥尼出

生。晉鐸後，在巴黎教區任堂區主任，並創立遣使會，專為神職的神修訓練，並以救濟窮人為宗旨。此外，他又因聖女魯懿子的協助，創立了仁愛女修會。一六六〇年安逝於巴黎。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人，慈善家 802 頁

誦讀

誦讀一 選讀聖文生司鐸的作品

為窮人服務優先於其他事務

我們對窮人，不該只就外表，也不該按他們智力外在的表現去評定他們。因為他們通常是儀容不整而拙笨的。相反地，你們若藉着信德之光，必會看到：那甘願當窮人的天主子，藉窮人而呈現在我們眼前。的確，祂在受難時，幾乎失去了人形，

外邦人把祂當作瘋子，猶太人把祂視作一塊絆腳石；祂藉這一切說明，祂是來向窮人宣報福音：「父派遣了我把福音帶給窮人。」所以，我們對窮人該有同樣的思想，該效法基督所做的一切：照顧窮人，安慰他們，幫助他們，引導他們。

基督曾願意生為窮人，並收窮人作祂的門徒；祂自己成為窮人的僕役，與他們同甘共苦，祂甚至說：凡是一個人對窮人所做的善事或惡事，祂認為都是對祂做的。天主愛窮人，所以祂也愛那愛護窮人的：因為如果一個人愛某人，他也必定愛那人的朋友或僕人。因此，我們由於愛窮人，也希望會被天主所喜愛。我們要探訪窮人，關心弱小與有困難的人，同情他們的疾苦，好能同聖保祿一樣說：「我對怎樣的人，就作怎樣的人。」所以，我們要努力分擔

別人的疾苦、掛慮，並祈求天主恩賜我們慈悲憐憫之情，使我們時常有一顆充滿憐愛人的心。

為窮人服務應超越一切，而且不要遲延。如果祈禱的時間，你該拿藥給病人，或幫助一個窮人，你就安心地去吧！把這行為當作祈禱獻給天主。不要為了因此而中斷的祈禱，就心感不安，或有罪惡感：因為倘若為了天主的緣故而中斷祈禱，天主並沒有被慢待，就是說，暫時中斷一項對天主的善工，是為完成另一項善工。

因此，當你為了幫助某某窮人，而必須中斷祈禱時，要切記這一點：這項善工是為天主而做的。愛德較任何會規優先，任何事情都應以愛德為依歸。愛德就是一位極尊高的主母，凡是她吩咐的，都該實行。那麼，就讓我們常懷着熱忱與愛心，

去爲窮人服務，尤其要特別照顧那被遺棄的人。我們要在天主跟前承認他們是我們的主人、我們的保護者，我們不配爲他們提供我們那微不足道的服務。

對答詠 格前九 19，22；約二九 15，16

領：我雖是自由人，却使我成爲衆人的僕役。對軟弱的人，我就成爲軟弱的人。 答：對怎樣的人，我就作怎樣的人，爲能拯救所有的人。

領：我作了盲人的眼，跛者的腳；我成爲窮人之父。 答：對怎樣：

結束禱詞 見晨禱

讚主曲對經：聖文生作了憂苦者的安慰，孤兒們的保障和寡婦們的恩

人。

結束禱詞

天主，祢賜給了聖文生使徒的精神與聖德，使他從事救助貧窮、培植聖職人員的工作；求祢賞賜我們與聖人同樣的熱忱，能繼承他的遺志，實行他的教誨。

謝主曲對經：主說：你們給我最微小的一個弟兄所做的，就是給我做的。



九月二十八日（改在九月第三主日）

中華眞福及諸聖

慶日

中國主教團於一九七二年八月九日全體會議中決定，將中華眞福（包括殉道及非殉道者）在九月廿八日教師節，以二等慶節（慶日）慶祝。各眞福原有之慶祝日則保留為「自由紀念日」。

經文見多位殉道者通用 692 頁；或聖人通用 802 頁

讚美詩

一、請衆歡欣歌頌，
偉大的中華眞福，

你們追隨救主的芳踪，

不怕艱苦犧牲，

爲天國作證。

二、你們是信德的豪傑，

望德的明燈，

愛德的典型，

向英勇的中華兒女，

我們俯首致敬。

三、一生堅忍奮戰，

今日榮登聖域，

分享救主的光榮，

勿忘受苦的同胞，

祈求天父的同情。

四、基督，天主之子，

祿是人類的救主，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

讚主曲對經：爲義而受迫害的人是有福的，
因爲天國是他們的。

結束禱詞

全能的天主，求祢使我們效法中華眞福與諸聖爲信仰作證的芳表，加強我們的信德，賞賜我們毅力，使我們在此動盪不安的世界上，能爲福音勇敢作證。

日間祈禱

聖詠見聖詠集；簡短讀經見多位殉道
通用 710 頁，或聖人通用 820 頁

結束禱詞 見晨禱

謝主曲對經：主說：如果你們爲了我的緣故被人侮辱、虐待、中傷、毀謗，你們是有福的，因爲你們在天上的賞報是豐富的。

九月二十八日

聖樂倫·魯宜茲

(LAURENZO RUIZ)

及同伴殉道

十七世紀時（一六三三—一六三七年），有十六位殉道者，即樂倫及其同伴，在日本長崎，爲了愛基督而流血致命。這些殉道者係道明會會士或與該會有關係者，共有九位司鐸、兩位修士、兩位貞女，以及三位教友，其中之一就是樂倫·魯宜茲，其母乃菲律賓人，父爲華裔。這些殉道者曾在不同的時間與環境下，在菲律賓、台灣、以及日本撒下了基督信仰的種子，以驚人的方式表現了基督宗教的普遍性。這些英勇的傳教士以自己生活與死亡的榜

樣，豐富地播下了日後教會的種子。

經文見多位殉道者通用 692 頁

誦 讀

誦讀二 選讀教宗若望保祿二世在馬尼拉

為真福樂倫等舉行之彌撒中的講

道詞

他們傾流了自己的血完成了崇拜和
深愛天主的偉大壯舉。

以福音的話為證，那些在人面前承認
基督的信友，基督也真的在父面前承認他
們。

現在以無數聲音向天主所歌唱的光榮
頌是另一首讚美詩「Te Deum」的迴
應，當六位基督徒在長崎殉道的消息傳到

（馬尼拉）後，一六三七年十二月二十七
日晚間在聖道明教堂歌唱了那首讚美詩。

六位殉道者中有安道·龔撒萊斯神父，他
當時做傳教區會長，是來自德雅地方的西
班牙道明會士；另一位名叫樂倫·魯宜茲，
生自馬尼拉畢農道區。這些證人自己在被
看守及接受死刑時，也曾向仁慈全能的天
主歌唱聖詠，他們的殉道會延續三天之久。

信德戰勝世界。宣講信仰就好像太陽
光照所有渴望認識真理的人。原來，在世
界上有不同的語言，然而只有同一個基督
的傳承。

主耶穌以自己的血救贖了那些由各支
派、各語言、各民族、各邦國聚在一起的
僕人們，使他們為天主成為王家的祭司。

十六位真福殉道者執行了由洗禮或聖
秩取得的祭司職，傾流了自己的血完成了

崇拜和深愛天主的偉大壯舉；他們與基督在十字架祭台上的犧牲聯合在一起，以受造物所能做到的最高方式，效法了身爲祭司又爲祭品的基督。但同時，這也是對弟兄們所表現的偉大壯舉，促請我們也要效法爲我們交付自己的天主聖子，而能爲弟兄們犧牲自己。

這一點，樂倫·魯宜茲確實做到了。他經歷了滿佈危險的旅程，由天主聖神領導抵達未預料的終點；他向審判官承認自己是基督徒，並將爲天主而死：「我願意把生命一千次奉獻給天主。我決不背教。你如果願意，可殺死我。我決意爲天主而死。」

在此，我們擁有他一生的綱要、他信德的表現、以及他死亡的方式，在此時刻，這青年承認了他在畢農道聖道明會士

學校所接受的基督教義，並且使之達至完美的境界。這教義是以基督爲唯一的心，因爲基督是教理講授的對象，而且是耶穌自己藉著傳報者的口在講授。

樂倫·魯宜茲之父爲華人，母爲菲人；他的榜樣提醒我們，每個人的生命，而且是整個生命，都應該指向基督。

作爲基督徒意思是：每天自我奉獻，還報爲人獻身的基督，祂來到了這個世界，是爲使所有的人獲得生命，且是獲得更豐富的生命。

對答詠

參閱弗四，4、5

領：聖人們爲了上主光榮地傾流了鮮血，他們生時愛了基督，死時也效法了祂。

答：因此獲得了勝利的冠冕。

領：在他們身上有同一聖神、同一信

德。

答：因此獲得了勝利的冠冕。

結束禱詞

上主天主，爲義而受迫害的人在祢的國裏是有福的；求祢恩賜我們效法祢的殉道者聖樂倫及其同伴的榜樣，特別效法他們侍奉祢和服務人群的堅忍精神。

九月二十八日

聖文才 (文策老 S. Wenceslaus)

殉道

聖人於公元九〇七年左右，在波希米亞出生，自幼從姑母處接受熱心敬主的教

育；約於九二五年繼任公爵，對治理所轄人民，並促進他們的信德生活，備嘗艱辛。其弟謀反，遣刺客殺害聖人，時於九三五年。死後即被尊為殉道烈士，成為波希米亞的特敬主保。

經文見一位殉道通用 719 頁

誦讀

誦讀二 選讀古代斯拉夫的最初傳說

據理審斷窮人的國王，他的寶座
永遠鞏固

文才在父王弗拉底崩後、被任爲波希米國王。他因天主的聖寵，信德十分堅強。他善待所有的窮人：給裸體者衣服，給饑餓者食物，依照福音的訓示，接待行旅。他不忍寡婦被欺；他愛所有的人，不分貧富；他協助那服事天主的人，並美化許多

聖堂。

但是有些波希米傲慢的王公煽惑王弟包勒斯說：「你的王兄文才串通母親與他的手下、將要殺害你。」

當時無論那座城聖堂慶祝聖季奉獻日，文才都前往巡視。某一主日，適逢聖高邁及聖達勉慶日，文才進入包勒斯的城邑。他參與彌撒後，想要返回布拉格。包勒斯居心不良，挽留他說：「哥哥，爲什麼要走呢？」翌晨，晨經的鐘聲響了，文才王聞聲而說：「主，願讚美歸於祢：祢賜我活到今天早晨」。於是起身去唸晨經。

包勒斯立即追到門口。文才王回顧，對他說：「弟弟，昨天你與我作伴，相處很好。」魔鬼向包勒斯耳語，敗壞了他的心術，他就拔出劍來，答道：「現在我願意待你更好。」說完這話，便用劍砍向文

才的頭。

文才轉身向他說：「弟弟，你想做什麼？」弟弟却把他推倒在地上。當時有一個包勒斯的謠議跑來砍傷了文才的手。他手受傷後便撇開弟弟，往聖堂跑去。但是有兩個刺客在聖堂門口把他殺死。又有一個人跑來，用劍刺透了他的肋旁。文才當時說：「主啊，我把我的靈魂交在祢的手裏。」說完這句話，就立即斷了氣。

對答詠 參閱歐十四，6；詠九一，13，14

領：義人茂盛，有如百合花； 答：他將永遠在上主面前，開花結果。

領：他被種植在上主的殿裏，在我們天主的庭院裏。 答：他將永：

結束禱詞

天主，祢指引了殉道者聖文才，重視天國的福分，遠勝人間的名利地位；求祢

因聖人的轉求，賞賜我們能取法他的榜樣，捨己爲人，並以整個心靈皈依祢，侍奉祢。

對經一：當總領天使彌格自天而降時，

海洋震盪，大地戰慄。

上主爲王，願大地踴躍，※

所有島嶼都要一起歡樂！

九月二十九日

雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，※

正義與公道是祂王國的基礎。

諸聖天使

慶日

烈火在祂前面前進，※

焚燒祂周圍的敵人。

祂的閃電照亮了塵寰，※

大地一見戰慄搖撼。

面對上主，普世的大主，※

羣山都要溶化，像蠟燭一般。

蒼天傳報祂的公道，※

萬民看見祂的榮耀。

願所有崇拜偶像，誇讚邪神的人蒙羞，※

願所有神明都在祂面前伏地叩首。

上主，熙雍聽了祢的審判，

序經對經：在天使面前，請大家前來朝拜

上主。

誦 讀

讚美詩 見晨禱

聖詠吟唱

聖詠九六

滿心喜悅，※

猶大各地也都歡欣踴躍。

因為祢是至高的上主，主

超越普世大地，※

遠超所有神祇。

上主喜愛那痛恨罪惡的人，※

保護祂聖民的性命，

救他們從惡人手中脫身。

光明已為義人升起，※

心地正直的人必將歡喜。

義人，你們要因上主而歡慶，※

讚頌稱揚祂的聖名。

對經一：當總領天使彌格自天而降時，

海洋震盪，大地戰慄。

聖詠一〇二 壹

對經二：天使播顯現給匝加利亞說：

你的妻子麗莎將為你生一個

兒子，要給他起名叫若翰。

我的心靈，請歌頌上主，※

我的五內，請讚美祂的聖名。

我的心靈，請歌頌上主，※

不要忘記祂的一切恩寵。

祂赦免了你所有的罪行，※

治癒了你的各種病症；

祂救你脫離陰間，※

給你加上仁愛和慈悲的榮冠；

祂賞你一生幸福滿盈，※

賜你青春永駐、健壯如鷹。

上主行事正直無比，※

為被奴役的人伸張正義。

向梅瑟啓示了祂的旨意，※

向以色列子民彰顯了祂的偉蹟。

上主富於仁愛寬恕，※

極其慈悲，不輕易發怒。

祂決不長期責問，※
也不會永遠氣憤。

我們犯罪，祂沒有懲罰我們，※

我們作孽，祂沒有報復我們。

天離地有多麼高，※

祂的慈愛對敬畏祂的人也多麼深厚；

東離西有多麼遠，※

祂使罪過離開我們也多麼遙遠。

父親憐愛兒女，※

同樣上主也憐愛敬畏祂的人。

對經二：天使佳播顯現給厄加利亞說：

你的妻子麗莎將爲你生一個兒

子，要給他起名叫若翰。

貳

對經三：我是侍立在上主台前的天使

來福，你們要讚美天主，宣

揚祂做的一切奇事。

祂知道我們怎樣形成，※
也記得我們不過是灰塵。

世人的歲月有如青草叢生，※

又像田野的花卉茂盛。

東風一吹過，就不復存在，※

連它生長之處也把它忘懷。

上主永遠憐愛敬畏祂的人，※

祂的正義也惠及他們的子孫。

他們遵守祂的誓盟，※

忠實履行祂的誠命。

上主在天上建立了寶座，※

祂的王權統治萬有。

大能的天使，你們聽從祂的命令，※

你們遵行祂的指示，請讚美上主。

你們是執行上主旨意的忠僕，※

天上的萬軍，請讚美上主！

上主所造的萬物，十

在祂統治的各處，請讚美上主，※
我的心靈，請讚美上主！

對經三：我是侍立在上主台前的天使
來福，你們要讚美天主，宣
揚祂做的一切奇事。

領：天上的衆天使，請讚頌上主，
答：你們具有大能，執行天主的命令。
誦讀一 恭讀默示錄 一二，1-17

聖彌格與毒龍交戰

1175 用專人聖
那時，天上出現了一個奇偉的景象：
有一位婦人，身披太陽，腳踏月亮，頭戴
十二顆星的榮冠；她懷了孕，在生產時疼
痛呻吟。天上又出現了另一個景象：有一
條紅色的大龍，長着七個頭，十隻角，頭
上戴着七個王冠。牠的尾巴將天上的星辰
勾下了三分之一，摔在地上。那條龍站在
那快要生產的婦人面前，等她生產了，就

要吞下她的孩子。那婦人生了一個男孩子，
就是他將要以鐵杖牧放萬民；那婦人的孩
子被提到天主和祂的寶座前。婦人就逃到
曠野去了，在那裏有天主已給她準備好的
地方，使她在那裏受供養一千二百六十天。

以後，天上就發生了戰爭：彌格和他
的天使一同與那龍交戰，那龍也和牠的使
者一起應戰，但是牠們抵擋不住，天上就
再也沒有牠們的地方了。於是那大龍被摔
下來，牠就是那條古時的蛇，名叫魔鬼或
撒彈，是欺騙全世界的。牠被摔到地上，
牠的使者也同牠一起被摔下來。

那時我聽見天上有大聲音說：「如今
我們的天主獲得了勝利、權能和國度，也
顯示了祂基督的權柄，因為那日夜在我們
的天主面前，控告我們弟兄的，已經被摔
下去了。弟兄們賴羔羊的血和他們作證的

話，戰勝了那條龍，因為他們至死也沒有愛惜自己的性命。因此，高天和住在那裏的，你們歡樂罷！禍哉，大地和海洋！因為魔鬼非常忿怒，降到你們那裏去了，因為知道自已時日無多了。

那條龍一看見自己被摔到地上，就去追趕那生了男嬰的婦人。可是有大鷹的兩個翅膀給了那婦人，使她能飛入曠野，到她自己的地方去，在那裏受供養一段時期、一年半載，遠離那蛇的面。蛇就在婦人後面，從口中吐出水來，好像江河，要把婦人沖走；可是大地却援助婦人，張開口，把從那條龍口中所吐出的河水吞下去。龍便對婦人發怒，去和她其餘的後裔，就是和那些遵行天主的誠命、且為耶穌作證的人交戰。

對答詠

參閱默十二，7，8，10

領：當龍與聖彌格總領天使交戰時，

天上萬籟無聲。 答：我聽到有

聲音說：願勝利、光榮和德能，

歸於全能的天主。

領：如今我們天主的救恩到了，祂彰

顯了祂的權能和王國，也顯示了

祂基督的權威。 答：我聽到：

誦讀二 選讀聖大國瑞教宗福音釋義

天使之名是指的職務，

而不是指天性

要知道：「天使」一詞是指的職務，

而不是指的天性。因為這些天鄉的有福的

神體固然常是神體，但並不能常稱之為「

天使」；因為只有他們在傳報一項信息

時，才是「天使」。那傳報次要信息的，

稱為「天使」；那宣告重要事件的，則稱

為「總領天使」。

因此，被派到瑪利亞那裏去的不是任何一位天使，而是總領天使佳播：爲了這項使命當派遣一位極高級的天使，因爲所傳報的是一項最大的事件。

此外，某些天使則用個別名稱來指示，以指明他們的能力與工作。原來在聖域之內，由於享見全能天主，天使們互相徹底認識，本來不需要任何名字。倘若他們都接受個別名稱，並不是爲了使他們彼此認識；而是當他們來到我們這裏，執行一項任務時，才接受一個由他們職務而取的名字。例如，彌格意思是「誰如同天主？」佳播意思是「天主的勇毅」，來福的意思是「天主醫治」。

每次需要展示異常的力量時，常是彌格被派遣：他的行動和名字，使人了解：任何人不能做那只有天主能做的事。那因

驕傲妄想與天主平等的古代仇敵曾說：「我要直冲霄漢，高置我的御座在天上的星宿以上，我要相似至高者。」但是默示錄對我們說，世界末日，牠的能力將被剝奪，然後將受永罰；牠必須與總領天使彌格作戰，一如聖若望所說：「反抗總領天使的戰爭爆發了。」

是天使佳播被派到瑪利亞那裏去；他名字的意義是「天主的勇毅」；他是來報告：願屈尊就卑，將出現人間的那一位，就是爲了要戰勝惡魔的勢力。所以祂藉「天主的勇毅」來宣告祂的來臨，祂來猶如一位「軍旅的上主，英勇的戰士」。

來福，一如我們所說的，意思是「天主醫治」；當他觸摸多俾亞的眼睛時，就是在盡醫生的職務，因而驅除了他雙目的黑暗。天主所派遣來醫病的那一位被稱爲

「天主醫治」，實在非常適當。

對答詠

默八，3，4；達七，10

領：天使站在祭台旁，手提着金香
爐，接受許多乳香。 答：乳香
的煙，從天使手中升到上主面前。

領：有千萬個天使服事祂，有億兆個
天使侍立在祂面前。

答：乳香的：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、有福的諸聖天使，
你們侍立在天主座前，
朝拜祂的尊威，
仰瞻祂的慈顏。

二、天主聖子親降凡，

你們前呼後擁作護衛，

歌唱天主慈善，

報喜於人間。

三、基督山園蒙難，

你們安慰支援，

伴同救主走苦路，

登上瓦略山。

四、基督復活大慶日，

喜訊遍傳人間，

歡迎勝利的君王，

光榮地凱旋。

五、大能的天使，

請指引我們避惡行善，

保佑我們安渡世海，

到達天父面前。

六、天主的忠僕，

願我們同聲向主頌讚：

聖、聖、聖，永不間斷。阿們。

對經一：我們要與天使一同讚美上主；

與革魯賓、色辣芬齊聲歡呼：

聖、聖、聖。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 87 頁

對經二：上主的天使，請永遠讚美上

主。

對經三：至聖的上主，天上所有天使

讚美祢；向祢齊聲歡呼：天

主，我們應當讚美祢。

簡短讀經

創二八，12 / 13 a

雅格作了一個夢：看見一架梯子直立

在地上，梯頂與天相接；天主的使者在梯

子上，上上下下。上主站在梯子上說：我

是上主，你祖先亞巴郎的天主，和依撒格

的天主。

短對答詠

領：天使侍立在聖殿的祭台旁。

答：天使：

領：他手中拿着金香爐。

答：天使：

領：願光榮歸於父：： 答：天使：

讚主曲對經：我實在告訴你們，你們要看

見天開，天主的使者在人子

身上，上升又降下。

禱詞

親愛的弟兄們，無數的天使侍立在上主的

座前，同聲歌詠讚頌；我們要感謝上主，

要興高采烈的向祂歡呼：

衆位天使，請你們讚頌上主。

天主，祢吩咐了祢的天使，在我們一生的

旅途中保護我們，

求祢領導我們在祢的道路上前進，不要

讓我們失足跌倒。

聖父，我們的天使在天上常瞻仰祢的聖容，

——求祢使我們不斷尋求祢的聖容。

天主，祢的子女將來在天上要相似天使，

——求祢現在賜給我們身心的純潔。

天主，求祢派遣總領天使聖彌格來扶助祢的
子民，

——保護我們抵抗魔鬼及其同黨。

我們的天父：

結束禱詞

天主，為配合祢永恒的救世計劃，祢委派了人類和天使執行種種職務；求祢命令在天上常侍立於祢左右的天使們，在世也引領我們、保護我們。

日間祈禱

聖詠見聖詠集平日通用

午前

對經：有一位總領天使彌格，前來幫助我。

簡短讀經

達一二，1

那時候，保佑你國家子民的偉大護守天使彌格必要起來；那將是一個災難的時期，是自開國以來，直到那時，從未有過的；那時候，你的子民，凡是名錄在那書上的都必得救。

領：上主將派遣祢的天使吹着號角，

高聲呼喚。

答：從世界各地召集祢的選民。

午時

對經：我在異像中所見的佳播天使，疾速飛來，觸摸了我，教導了我。

簡短讀經

達九，22 / 23

佳播天使對我說：達尼爾，我現在顯現出來，是要你完全明白，當你開始哀求時，便有話傳出，要我前來通知你，因為你是個極可愛的人；所以你應該注意這話，理解這異象。

領：所有天使，請讚美上主。

答：奉行祂旨意的臣僕，請頌謝上主。

午後

對經：來福天使奉遣去治好多俾亞和

撒拉。

簡短讀經 多一二，15 a，18 a，20

我是來福，是侍立在上主面前的七位天使之一。我與你們在一起，並不是出於我的好心，而是出於天主的聖意。你們如今在世上該讚美祂，感謝祂。看哪，我要升到派遣我來者那裏去；你們卻該讚美天主，稱述祂所做的一切奇事。

領：天主把你託付給祂的天使。

答：他們會時時處處做你的護衛。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見晨禱

聖詠八

對經一：天使之王，祢的光輝超越諸天。

上主，我們的天主！+

祢的名在普世何其美妙，※

祢的尊榮在天上彰明閃耀！

祢從赤子乳兒口中，

取得完美的讚頌，※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，+

和祢滿佈在天空的星辰月亮，※

世人算什麼，祿竟對他懷念不忘？※
凡人算什麼，祿竟對他眷顧周詳？

祿使他稍遜於天使，※

賜與他光榮和尊貴，

使他統治祿雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸。

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祿的名在普世何其美妙。

對經一：天使之王，祿的光輝超越諸

天。

聖詠一三七

對經二：我的天主，我在天使面前向

祿謳歌。

上主，我要全心稱謝祿，※
因為祿俯聽了我口中的禱詞。

我要在萬神前歌頌祿，※

向祿的聖所叩首至地；

我要頌揚祿的聖名，+

因為祿真誠而慈愛，※

實踐了祿的諾言，超過我們的期待。

我一呼求祿，祿就俯聽，※

使我的靈魂力量倍增。

上主，地上的君王都要稱謝祿，※

因為他們聽到了祿的訓諭。

他們要歌頌上主的功績：※

「上主的榮耀偉大無比！」

上主無上尊高，却垂顧弱小，※

傲慢人，在祂面前無法遁逃。

我若處於困境，祿必使我生存，※

以右手拯救我，打擊狂怒的敵人。

上主必爲我完成這項事功！
上主，祢的慈愛永世無窮，※

不要放棄祢雙手的妙工！

對經二：我的天主，我在天使面前向

祢謳歌。

聖歌 哥一，12 / 20

對經三：我看見在寶座上站著一隻好

似被宰殺的羔羊；我又聽見

寶座四周千千萬萬天使的聲

音。

感謝天父，使我們在光明中，※

堪享聖徒的福分。

祂救我們脫離了黑暗的權勢，※

把我們徙置到祂愛子的國土。

在祂愛子內，我們得到了救贖，※

獲得了罪赦。

祂是看不見的天主的肖像，※
是超越萬物的長子。

因爲上天和大地的一切，

無論有形與無形，+

上座者或宰制者，率領者或掌權者，※

都是藉祂而創造的。

一切都藉著祂，並爲了祂而受造，+

祂在萬有之先就已存在，※

萬有都賴祂而各得其所。

祂又是教會的頭，也就是祂身體的頭，+

祂是原始，是首先從死者中復活的，※

使祂在萬有之中高居首位。

因爲天主樂意使整個圓滿住在祂內，※

並藉着祂在十字架傾流的血，

建立了和平。

使人間和天上的一切，※

都與天主重歸於好。

對經三：我看見在寶座上站著一隻好

似被宰殺的羔羊；我又聽見

寶座四周千千萬萬天使的聲

音。

簡短讀經

默一，4 b / 5

願恩寵與平安由那今在，昔在及將來永在的天主，由祂寶座前的七神，並由那原為忠實的見證，死者中的首生者，和地上萬主的元首耶穌基督賜與你們。基督愛了我們，並以自己的血，把我們從我們的罪中解救出來。

短對答詠

領：縷縷香煙，上升天主台前。

答：縷縷：

領：從天使的手中。

答：上升天主台前。

領：願光榮歸於父：： 答：縷縷：

謝主曲對經：佳播天使向瑪利亞說：你將

懷孕生子，你要給祂起名叫

耶穌。

禱詞

我們要偕同奉行天主旨意的天使們一同祈禱，求主使我們更爽快地聽從祂的聲音。因此，請大家祈禱：

求祢俯聽我們。

求使我們的祈禱經由天使的手，

——猶如馨香之煙，上升到祢台前。

求祢俯聽我們。

求使我們的祭品經由天使的手，

——呈獻到祢至高的祭台上。

求祢俯聽我們。

求使我們偕同天使，在天上光榮天主，

——在地上向他人宣報平安。

求祢俯聽我們。

求祢在我們生命的末日，派遣天使來迎接我們，

——并引領我們到達天國。

求祢俯聽我們。

求祢派遣聖彌格總領天使，

——導引已亡信友的靈魂，進入神聖的光明

中。

求祢俯聽我們。

我們的天父：

結束禱詞

天主，為配合祢永恆的救世計劃，祢委派了人類和天使執行各種職務；求祢命令在天上常侍立於祢左右的天使們，在世也引導我們、保護我們。

九月三十一日

聖業樂 (熱羅尼莫 S. Hieronymus)

司鐸聖師

紀念

聖人公元三四〇年左右出生於達馬底亞之史特里多。在羅馬求學，並受洗，開始度苦修生活，前往東方並晉鐸。後返羅馬，充當達瑪蘇教宗的秘書，並著手把聖經譯成拉丁文，及促進隱修生活。後潛居白冷，曾多方面協助解決教會的各種難題。著作等身，而以註釋聖經為尤著。公元四二〇年安逝於白冷。

經文見牧者通用 738 頁，聖師 769 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖業樂司鐸依撒意亞先知

書注釋序言

不認識聖經就是不認識基督

我實踐了對葆拉的諾言，便是聽從基督的訓示，祂說：「你們要研究聖經」；又說：「你們尋找就會找到」；我不願祂像對猶太人那樣，對我說：「你們錯了，你們既不認識聖經，也不認識天主的能力。」按保祿使徒的話，「基督既是天主的能力和天主的智慧」，誰不明瞭聖經，就不明瞭天主的能力和天主的智慧：不認識聖經就是不認識基督。

因此我要效法家主，「從他的寶庫裏，取出新的和舊的東西來」；我也要像那「雅歌」中的新娘說：「新的舊的美果都有，我都爲你保存了。」我就這樣講解依撒意亞先知書，使人知道：他不只是一位先知，而且還是傳福音者和一位使徒。事實上他在談到自己，一如談到其他傳福

音者時說：「那傳佈喜訊、宣佈和平者的脚是多麼美麗啊！」而且，天主對依撒意亞說話，好像對一位使徒一樣：「我要派誰到這些人民那裏去呢？」依撒意亞回答說：「我在這裏，請派我去吧！」

這部書包括主的全部奧蹟，誰也不該想，我能以簡短的撮要來說明這部書的豐富內容。這書宣報厄瑪努爾由童女出生，祂所行的許多奇蹟和顯明的徵兆，祂的死亡與安葬，祂從陰府復活，而成爲萬邦的救主。關於邏輯學、物理、倫理，我能說什麼呢？凡與聖經有關的一切，凡是人言所能表達的，人的理性所能接受的，都包括在這部書裏。本書的作者本人爲這一切奧蹟作證說：所有的異像，爲你們都像是一本密封之書中的話；若交給識字的人說：「請讀這書！」。他將答說：「我不

能，因為這書是封着的」；若將這書交給一個文盲說：「請讀這書！」他將答說：

「我不識字！」

誰若認為這論證無力，就請他聽聽保祿使徒的話吧：「至於說預言的，可以由兩三個人發言，其餘的人要衡量他們所說的。若在座的有一位得了啓示，那先發言的就該停止。」是聖神藉先知們發言，使他們緘默或發言，他們怎能緘默呢？所以，如果他們了解他們所說的，他們所說的就充滿了智慧和理性。原來，他們所聽到的並不是空氣中的聲浪，而是天主在先知的心中說話，誠如另一位先知所說的：「是天使在我內說了話」；又說：「他們在我心中呼喊：『阿爸，父啊！』」還有：「我要聽主天主，在我內所說的話。」

對答詠

參閱弟後三，16-17；

箴二八，7

領：全部聖經是受天主默感所寫的，為教訓、為督責、為教導人學正義，都有益處， 答：使事奉天主的人得到完善的準備，適於作各種善事。

領：遵守法律者，是明智的人。

答：使事奉：

結束禱詞

天主，祢曾恩賜聖業樂司鐸，對聖經的研究獨具強烈的嗜好，及深湛的領悟；求祢賞賜我們也能從祢的聖言中吸取心靈豐富的滋養，尋獲生命的泉源。

十月

十月一日

里修 • 聖德蘭 (小德肋撒 S.

Teresa a Jesu Infante)

貞女

慶日

聖女於一八七三年在法國阿郎松出生。年少時即入里修聖衣會修道，專務修練謙遜，福音的誠樸，以及依恃天主的美德；並以身作則，特別教誨了初學修女。她奉獻生命，為拯救人靈，傳揚聖教。一八九七年九月卅日逝世。

經文見貞女通用 780 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖女德蘭的回憶錄

我在慈母教會的心中將是愛情

在祈禱時，我的渴望使我受到真正的殉道的痛苦，我展開聖保祿的書信，以尋求答案。我的視線正投射在格林多前書第十二及第十三章。在第十二章中，我看到：不是人人都能成爲使徒、先知、導師……教會是由各種不同的肢體所組成的，眼睛不能同時又是手……這答案是清晰的，却沒有滿足我的渴望，也未曾使我安心。

我並不絕望，而繼續讀下去，讀到這句令人欣慰的話：「你們要熱切追求更完善的恩惠！但是我要指示給你們一條更卓絕的道路。」使徒又加以解釋，所有最完

善的恩賜，如果缺少愛，等於烏有；愛德是一條最好的路，確實能領人直達天主台前。我終究安心了。我觀察教會的奧體，却認不出我屬於聖保祿所描述的那一個肢體，或者更好說我願意在所有的肢體中認出我來。但是愛德對我的聖召給了解答。我了解，教會有一個身體，由各種不同的肢體所組成，它並不缺少最重要的、最高貴的肢體；我了解，教會有一顆心，而這顆心愛火中燒。我了解，唯有「愛情」能使教會的各肢體有所活動；如果「愛情」熄滅了，使徒們便不再傳揚福音，殉道者將拒絕傾流鮮血。我了解，愛情包括一切聖召，愛情是一切，愛情囊括一切時間和空間；；一句話：愛情是永恆的。這時，我欣喜若狂，大聲喊說：「耶穌，吾愛！我終於找到我的聖召，我的聖召就是愛情。」

是的，我在教會中找到了我的地位；我的天主，這是祢指示給我的。在慈母教會的心中，我將是「愛情」；這樣，我將是一切；我的夢想必會實現！

對答詠 參閱詠二十，4；約三一，18

弗三，18；詠三十，20

領：天主，是祢先將祢的愛賜給我，這棵愛苗從我幼年時，就與我一起生長。 答：現在我仍不能體會祢的愛是如何深厚。

領：上主，為敬畏祢的人，祢所保留的恩澤是何等豐厚。

答：現在我：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩（晨禱及晚禱）

「耶穌，童貞瑪利亞的愛子，

諸聖童貞的不朽榮冠，

求祢保護祢的教會，

抵抗世俗的狂瀾，

使它聖潔無損。

二、祢恩賜聖女德蘭，

一顆偉大的赤心，

充滿赤子的信賴，

傳揚福音的熱忱，

一生效法祢的精神。

三、求祢悅納聖女的轉求，

早日拯救我們的同胞，

鼓舞祢的傳教士，

在中華廣大的園地，

傳揚祢的福音。

四、耶穌，人類的救主，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世代代，

永無窮盡。阿們。

讚主曲對經：我實在告訴你們，除非你們

變得像兒童那樣純真，你們

決不能進入天國。

結束禱詞

天主，祢爲謙遜人與兒童們許下了天

國；求祢賞賜我們因聖女小德蘭的轉求，

在世毅然決然地追隨她的芳踪，來日在天

上，也能瞻仰祢永恆的榮耀。

晚 禱

謝主曲對經：你們歡欣踴躍吧！因爲你們

的名字已登記在天上了。

十月二日

護守天使

紀念

序經對經：請大家來朝拜天使侍奉的上主。

誦讀

誦讀二 選讀聖納德院長的講道詞

願他們在你所走的路上保護你

「上主必給你委派天使，在你走的每條路上保護你。」願天使們因仁慈的上主爲人所行的奇事而頌揚上主。願他們在萬邦中讚頌說：上主爲人做了偉大的事蹟。

上主，人算什麼，祢竟讓他認識祢，爲他開啓祢的心？祢爲他開啓心門，爲他操心，對他施以照顧。最後，祢給他派遣祢的獨生子，遣發祢的聖神，並應許他將享見祢的聖容。而且，爲了使我們不斷得到

天上的關注，祢派這些有福的神體爲我們服務，祢吩咐他們照顧我們，祢命令他們作我們的導師。

「上主委派了天使，在你走的每條路上保護你。」這句話該在你心中啓發何等的尊敬，激起何等的信賴，產生何等的熱誠！對天使的臨在要尊敬，對他們的恩情要感念，對他們的護守要信賴。所以天使常臨在，就在你身邊，不僅和你在一起，還爲了你。他們臨在，是爲了保護你、幫助你。雖然是天主給了他們這項命令，我們對他們絕不該忘恩負義：因爲他們以如此大愛而服從天主，也因爲我們在急需時他們常救助我們。

因此，我們對這樣偉大的護守天使，要敬愛，要感恩，要儘可能去報答他們、尊敬他們。但是我們更應該以全部愛情與

虔敬去還報天主：是天主賜給了我們和天使愛慕祂、孝敬祂的能力，並使我們能相稱地接受祂對我們的厚愛與垂青。

所以，弟兄們，請大家在天主內熱愛祂的天使：意識到他們將來是我們的同承嗣者；但在今世，天主安排並委派他們，作我們的監護和導師。因為我們現在是天主的子女——雖然這一點尚未顯明——既然還是小孩子，就隸屬於監護和導師權下，暫時彷彿與奴隸毫無區別。

然而，無論我們多麼小，無論我們要走的路多麼遙遠——不僅遙遠，而且危險——在如此妥善的保護之下，我們還怕什麼呢？這些在我們所走的路上保護我們的天使，誰也不能戰勝他們，或欺騙他們；他們更不會領導我們走入歧途。他們是忠信的，他們是明智的，他們是強有力

的！我們還怕什麼呢？

我們唯要追隨他們、依賴他們，才會常在天主的護祐之下平安度日。

對答詠

詠九〇，11、12，10

領：天主必為你派遣天使，在你每條路上保衛你。 答：他們要左右扶持着你，免得你的脚碰在石頭上。

領：災禍不會降到你的身上；凶惡不會威脅你的營帳。

答：他們要：

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督，天父的聖言，

天使的君王，

我們朝拜祢，

祢是人類的救援，

世界的光明。

二、我們感謝祢，

派遣護守天使，

領我們遠離黑暗，

度聖潔的生活，

奔向永生。

三、基督，祢是人間的救主，

天上的生命，

光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

對經一：天主將派遣祢的天使作你的

伴侶，指引你的道路。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 83 頁

對經二：請讚美天主，祂派遣了天使，

拯救了信賴祂的僕人。

對經三：諸位天使和所有軍旅，請讚

美上主。

簡短讀經

出二三，20 / 21

看哪，我派遣我的使者走在你前面，

在路上保護你，領你到我所預備的地方。

你在他面前應謹慎，聽他的話。

短對答詠

領：我的天主，我在衆天使面前向祢

詠唱。 答：我的：

領：頌揚祢的聖名。 答：向祢詠唱。

領：願光榮歸於父： 答：我的：

讚主曲對經：衆天使都是服役的神，奉派

爲那些要承受救恩的人效勞。

禱詞

親愛的弟兄們，無數的天使侍立在上主的

座前，我們要感謝祂，要祈求祂派遣這些

光榮的使者，在我們人生的旅途中幫助我們：

衆天使，請讚美上主。

天主，祢吩咐祢的天使，在我們一生的旅途中守護我們，

—求祢領導我們在祢的道路上前進，不要讓我們失足。

聖父，我們的天使在天上常瞻仰祢的聖容，

—求祢使我們不斷尋求祢的聖容。

天主，祢的子女將來在天上相似天使，

—求祢現在也賜給我們身心的純潔。

天主，求祢派遣總領天使聖彌格來扶助祢的子民，

—保護我們抵抗魔鬼及其同黨。

我們的天父：

結束禱詞

天主，祢以無比的愛心照顧人類，派

遣了祢的聖天使們來護衛我們；求祢俯聽我們的祈禱，使我們時時處處蒙受他們的保佑，并樂於永遠與他們爲友。

日間祈禱

午前

簡短讀經

宗五，17-20

大祭司和他的一切同黨，即撒杜塞人，都起來，嫉恨填胸，下手拿住使徒們，把他們押在公共拘留所裏；夜間有上主的天使打開獄門，領他們出來說：「你們去，站在聖殿裏，把一切有關生命的話，講給民衆聽！」

領：我的天主，我要在衆天使面前向祢詠唱。

答：我要到祢的聖殿朝拜，頌揚祢的

聖名。

午時

簡短讀經

宗一二，7

忽然，主的一位天使顯現，屋子裏光芒四射；天使拍著伯鐸的肩膀，喚醒他說：「快起來！」鎖鍊就從他手上掉下來了。

領：上主派遣了祂的天使。

答：從黑落德的手中把我救出。

午後

簡短讀經

宗十，3 / 5

有一天，大約下午三點鐘，科爾乃略在異像中，清楚看見天主的一位天使進來，到他跟前，向他說：「科爾乃略！」他注目一看天使，就害怕起來說：「主，有什麼事？」天使回答說：「你的祈禱和施捨已升到天主面前，得蒙紀念。現在你要派人到約培去，請那位號稱伯鐸的西滿前來。」

領：聖人們祈禱的馨香由天使手中，

答：上升到天主台前。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見晨禱

聖詠三三 壹

對經一：在敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。

我要時時讚美上主，※

我的口舌不斷讚頌上主。

我的心靈因上主而自豪！※

謙卑的人聽了也必歡躍。

請你們同我一起讚揚上主，※

讓我們齊聲頌揚祂的名號。

我尋求了上主，祂就應允了我，※

祂救我脫離了一切恐懼。

你們仰瞻祂，就會喜形於色，※
絕不致滿面羞慚。

貧困的人一呼求，

上主立刻俯允，※

拯救他脫離一切艱辛。

在那敬畏上主的人四周，※

有上主的天使紮營護守。

請你們體驗並觀看，十

上主是何等的美善，※

投奔祂的人真是有福！

上主的聖民，你們要敬畏祂，※

凡敬畏祂的人不虞匱乏。

富翁變成赤貧，忍飢受餓，※

尋求上主的人安享福樂，一無所缺。

對經一：在敬畏上主的人四周，有上

主的天使紮營護守。

對經二：上主萬歲！因為祂的天使保

護了我。

青年們，

請你們前來聆聽，※

我要教導你們敬畏上主。

你們誰願生活順遂，※

誰願延年益壽，

就該謹守口舌，不出惡言，※

克制唇舌，不說謊話；

躲避罪惡，勉力行善，※

追求和平，維護和平。

上主的雙目垂顧義人，※

祂的兩耳傾聽他們的呼聲。

上主敵視惡人，※

把他們的記念從人間抹去。

義人一呼號，

上主立刻俯允，※

拯救他們脫離一切艱辛。

上主親近破碎的心靈，※

醫治人精神的苦痛。

義人雖然多災多難，※

上主却護祐他安然無恙，

保全他的全身骨骼，※

連一根也不致折斷。

罪孽必置惡人於死地，※

那憎恨義人的，必受懲罰。

上主必救贖祂的僕人，※

凡投靠祂的，決不會受處分。

對經二：上主萬歲！因為祂的天使保

護了我。

聖歌 默十一，17；18；十二，

10；12

對經三：請讚美天上的天主，偕同萬

有頌揚祂，因為祂對你們廣

施仁慈。

今昔永存的上主，

全能的天主！+

我們感謝祢！※

因為祢掌握大權，統治乾坤。

異民憤憤不平，※

祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，+

對祢的僕人，先知、聖徒，※

以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，

彰顯威能，建立神國，※

祂的受傅者基督已擁有權威；

日夜在天主面前的控訴者，※

那誣告我們弟兄的，從天上已被摔下。

他們靠自己的證言和羔羊的血

戰勝了惡魔，※

他們寧願殺身成仁，捨生取義。

因此，高天和天上的聖民，※
請你們鼓舞歡欣。

對經三：請讚美天上的天主，偕同萬

有頌揚祂，因為祂對你們廣
施仁慈。

簡短讀經

默八，374

另一位天使拿著金香爐來了，站在祭壇前方。他接受了許多乳香，就與眾聖徒的祈禱一同獻在寶座前的金祭壇上。乳香的烟和聖徒的祈禱，就從那一位天使的手中升到天主面前。

短對答詠

領：天主給你委派了祂的天使。

答：天主：

領：在你的每條道路上保護你。

答：天主：

領：願光榮歸於父： 答：天主：

謝主曲對經：他們的天使在天上常看到我
天父的面。

禱詞

我們要偕同奉行天主旨意的天使們一起祈禱，求主使我們更爽快的聽從祂的聲音，我們要向祂感恩：

讓我們與天使一起高唱讚美詩，光榮
祢。

天主，祢曾派遣天使，使他們向世人報告祢的奇妙計劃，

求祢使我們藉他們的幫助，也能向人們
傳報祢的偉業。

至高的上主，天使不斷的高歌，承認祢是
聖的，

求祢使我們在教會內常唱歌讚美祢。
祢會吩咐祢的天使，守護祢旅途中的僕人，

——求祢使所有旅行的人安然無恙，快樂地回家。

祢曾派遣天使向人們報告平安，
——求祢也吩咐他們，向政府和人民不斷的提供和平的計劃。

當祢派遣天使從四方集合祢的選民時，
——求祢恩賜祢所有的子女都能列入被選者的行列。

我們的天父：

結束禱詞 見晨禱

十月四日

聖方濟

(方濟格 S. Franciscus
Assisiensis)

紀念

聖人於一一八二年在義國亞細西出生。

少年時期生活輕浮。回頭改過後，捨棄遺產，全心獻身於天主，實踐福音聖訓，度貧窮的生活，向民衆宣講天主的仁愛。他為自己的徒弟定立了良好的會規，為聖座所批准。他又為聖佳蘭（加辣）女修會和在俗的贖罪團體（第三會），以及向外教人宣道的工作建立了基礎。一二二六年去世。

經文見聖人通用，會士 802 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖方濟致衆信友書

我們該作誠樸、謙虛、純潔的人

如此崇高、如此神聖、如此榮耀的、
天主聖言，將自天降世。至尊的聖父就派
聖佳播總領天使把這事報告給聖潔而榮耀

的童貞瑪利亞；於是聖言從聖母的胎中，取得了我們脆弱的、真正的人性。「祂是富有的」，超過一切，可是祂却願意偕同

祂最有福的母親，選擇了貧窮。祂在受難前夕，和弟子們慶祝逾越節。以後祂向祂的父祈禱說：「父啊，可能的話，讓這一杯遠離我吧！」然而，祂願使自己的意願隨從祂父的旨意，說道：「父啊！但願祢的意願成就，不要照我的意願，而要照祢的意願！」

聖父的旨意是：祂那可讚頌而榮耀的聖子——就是祂賜給我們的，也是爲我們而誕生的基督——用祂自己的血，在十字架祭台上，當作祭祀和犧牲而奉獻自己；這並非爲祂自己，因爲「萬物都是藉着祂而受造的」；而是爲了我們的罪，並「爲我們留下榜樣，好使我們步武祂的芳踪」。聖

父願意我們都因祂而得救，並用一顆潔淨的心和一個聖潔的身體接納祂。

誰愛慕吾主、又實踐祂在福音中所說的：「你要全心、全靈愛你的主、天主，並愛人如己」的誠命，這樣的人是多麼幸福並值得稱讚！所以，我們要敬愛主，要以純潔的心靈和精神朝拜祂！因爲這正是祂所尋求的最重要的一點，祂說：「真正的朝拜者將以精神和真理朝拜父。」因爲凡是朝拜祂的人，都該以精神並以真理朝拜祂。讓我們日夜頌揚祂並祈求祂，說：「我們的父」；因爲「我們該常常祈禱，總不間斷。」

此外，「我們要結出相稱的痛悔的果實。」我們要愛人如己。我們要有愛德和謙遜；我們要施捨，因爲施捨能洗淨我們靈魂的罪污。事實上，人們留在世上的一

切都要喪失；只能帶走他們的愛德和施捨的代價；他們將從天主那裏領取這代價的酬報和相稱的獎賞。

我們不該按血肉之見，去作聰敏與明智的人；而要作一個誠樸、謙虛、純潔的人。我們總不該想在他人之上，反而該爲了天主的原故，做衆人的僕役、並隸屬於人。

凡是如此行事，而又堅持到底的人，主的聖神將安息在他們身上，並在他們內做住所而居留其中。如此，他們將成爲天主的子女，從事祂的事業：他們將是吾主耶穌基督的淨配、弟兄和母親。

對答詠

瑪五，3，5 7 6

領：神貧的人是有福的，因爲天國是他們的。
答：溫良的人是有福的，因爲他們要獲得樂土。

領：嗜義如飢似渴的人，是有福的，因爲他們將獲得飽飫。

答：溫良的：

讚主曲對經：聖方濟一生貧窮謙虛，却如富翁般進入天廷，天使們歌詠歡迎。

結束禱詞

天主，祢曾使聖方濟在貧窮與謙遜諸德行上，維妙維肖地師法了基督；求祢賞賜我們，能步武聖人的芳踪，追隨祢的聖子，使我們滿懷喜樂與愛心，時時處處光榮祢，並服務人羣。

謝主曲對經：我只有以我們的主耶穌的十字架來誇耀，因爲在我身上帶着耶穌的烙印。

十月六日

聖博諾(勃路諾 S. Bruno) 司鐸

聖人公元一〇三五年左右在科隆出生。在巴黎受教育，並晉陞司鐸乃教授神學；但切願度獨修生活，在法國格樂諾布附近建立了加都先隱修院。為教宗烏爾朋二世徵召，襄理教會要務。一一〇一年在義大利加拉布利亞逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人通用會士 802 頁

誦 讀

誦讀一 選讀聖博諾司鐸致加都仙會士書

我的靈魂因上主而歡躍

從我們真福弟兄蘭鐸的詳細而令人欣

慰的敘述中，得悉你們生活極度嚴肅，遵守明智而值得讚揚的紀律；他也對我提及你們聖潔的愛情，和你們追求完美與聖德時那種不知疲勞的熱火，因此「我的靈魂因天主而歡躍。」是的，我歡欣雀躍，我覺得必須讚美並感謝天主；可是我也心酸而悲歎。我確實雀躍——這是合理的，因為看到你們德行的果實在增長；然而我悲傷並感到羞愧，因為我停滯在罪惡的困境中，毫無生氣，而事事疏懶。

因此，親愛的弟兄們，你們要因你們的福分，並因天主賜給你們的鴻恩而喜樂！你們要喜樂，因為你們逃脫了世俗風浪的險惡和覆舟滅頂的危險。你們要喜樂，因為你們到達了這隱密而安全寧靜的港口；許多人渴望，並且努力以赴，却没有如願以償。也有許多人已經來到此地，

又被拋棄在外；因為他們中間誰也沒有蒙受上天的聖寵。

因此，我的弟兄們，你們對這一點要確知並堅信：就是，如果有人關心他靈魂的得救，而得到如此可羨慕的福分，以後，無論因何種理由却又喪失了它，一定會終身後悔而莫及。

關於你們，親愛的輔理修士弟兄們，我說：「我靈頌揚天主」，因為按你們的院長和最可愛的父親的報告——他因你們而滿心喜樂並自豪——我看到天主的仁慈所行的偉業。我也感到欣喜，因為你們雖然缺乏學識，而全能的天主在你們心中不僅親手銘刻了祂的愛情，而且也刻上了對祂神聖法律的知識。你們在行為上表達出你們所愛的，和你們所認識的。因為，當你們盡力之所能，小心謹慎地實踐服從時，顯

然可見的，你們就是在明智地採收聖經中那最美好而使人生活的果實。

對答詠 詠五四，7-8；若壹二，17

領：但願我插翅如鴿遠走高飛，尋覓安身之所！ 答：我要往遠處逃亡，棲身在荒野的地方。

領：這世界和它的貪慾，都要過去；但那履行天主旨意的，却永遠存在。 答：我要往：

結束禱詞

天主，祢召喚了聖博諾司鐸遁跡深山，為能更虔誠地事奉祢；求祢因聖人的轉求，賞賜我們在這變化無常的塵世中，常能保持對祢的忠心。

十月七日

玫瑰聖母

紀念

此紀念日為教宗聖碧岳第五世所欽定，以紀念教友因念玫瑰經，得聖母相助，而獲得拉龐多一役的勝利（一五七一年），本日的慶典在激發信友在聖母領導之下，特別默想基督降生，苦難和光榮復活的奧跡，聖母曾有分於這些奧跡。

經文見聖母通用 633 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖納德院長的講道詞

該默想救恩的奧蹟

天使向瑪利亞說：「那將要由你誕生的聖者，稱為天主的兒子。」祂是智慧的

—
 泉源，至高天父的聖言。聖童貞女，這「聖言」將藉你成為血肉之人，好使那位說「我在父內，父在我內」的，也能說：「我由天主所生，而來到這裏」。

聖若望說：「從起初就有聖言。」「泉水」早已湧出，但只在祂內湧流。「聖言與天主同在」，住在確實不可接近的光裏；上主在起初就說：「我策劃的是和平，而不是降災。」但祇的計畫深藏在祇內，我們却不知道。因為「誰會曉得上主的心意？或者誰會是祂的參謀呢？」

因此，和平的計畫降來，而成為和平的工程：「聖言成為血肉，並居住在我們中間。」的確，祂因信德住在我們心內，住在我們記憶裏，住在我們思想裏，甚至深入我們的想像裏。因為從前除非人在他的心靈中製造一個偶像，人怎能對天主有

一種概念呢？天主原是不可領悟的和不可以接近的，是無形可見的，也是完全無法了解和想像的。可是現在，祂願意爲人所領悟，爲人所看到，祂也願意人以思想了解祂。

你或許說，用什麼方式呢？請看，祂躺在馬槽裏；安息在聖母的懷抱裏；在山上宣道；在祈禱中過夜；而且又被懸在十字架上，面色蒼白而死；在死者中成爲自由的，並戰勝地獄；最後第三天復活了，把祂勝利的標記——釘痕指示給使徒觀看；最後，祂當着他們的面，升到天上了。

凡此種種事蹟，哪一件不在我們內心激發起真正的、虔誠的、聖善的思想呢？當我想到其中的任何一項奧蹟時，我就想到天主，而透過這一切，我找到我的天

主。我已說過：默想這些事蹟，就是智慧本身；我認爲回憶那在心中所保存的甜蜜往事也是明智，這就像祭司亞郎的棍杖所結的大量杏仁的甘美，這是聖母瑪利亞從天上所汲取，而大量傾注給我們的甘美。

對答詠

領：童貞聖瑪利亞，在耶京的女子中，沒有一個能和你相比：你是萬王之王的母親，天使的主母，天上的元后。 答：你在婦女中受讚頌，你的親子同受讚頌。

領：萬福瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在。 答：你在……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見聖母通用 651 頁

對經一：稱爲基督的耶穌生自瑪利亞。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 63頁

對經二：慈母，我們與你一同讚美主，

祂臨終時會把我們當作你的

子女，託付給你。

對經三：童貞瑪利亞被高舉在諸品天

使之上，頭戴十二星辰的榮

冠。

簡短讀經

依六一，10

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡躍於我的天主，因爲祂給我穿上救恩的衣服，給我披上義德的外衣，使我有如頭戴花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。

短對答詠

領：萬福，瑪利亞，你充滿聖寵；主

與你同在。 答：萬福……

領：你在婦女中受讚頌，你的親子同

受讚頌。 答：主與你同在。

領：願光榮歸於父…… 答：萬福……

讚主曲對經：無玷的童貞聖母，榮耀的普

世母后，願所有慶祝你今日

盛典的人，都體驗到你的愛

護。

禱詞 見聖母通用 653頁

結束禱詞

上主，我們懇求祢，將祢的恩寵傾注在我們的心靈上。祢藉天使的傳報，使我們得識祢聖子降生的奧蹟；求祢藉童貞瑪利亞的轉求，使我們賴祢聖子的苦難和十字架，也能獲得光榮的復活。

晚禱

讚美詩 見聖母通用 657頁

對經一：佳播天使向瑪利亞報告了喜

訊，她將由聖神懷孕。

聖詠、聖歌見聖母通用 658 頁

對經二：耶穌的母親，站立在十字架

旁。

對經三：童貞聖母，請歡躍！基督已

從墳墓中復活了，阿肋路亞。

簡短讀經及短對答詠見聖母通用 660 頁

謝主曲對經：瑪利亞把這一切話存在心裏，

反覆思量。

禱詞 見聖母通用 660 頁

結束禱詞 見晨禱

十月九日

聖德宜 (雕尼削 S. Dionysius)

主教及同伴殉道

據杜爾的聖國瑞說：第三世紀中葉，

德宜自羅馬來到法國，成為巴黎第一任主

教，並於巴黎近郊，與屬下二位聖職人員

一同殉道。

經文見多位殉道通用 692 頁

誦讀

誦讀一 選讀聖安博聖詠一一八首注釋

你要做一個忠信而勇毅的證人

教難有各種，殉道也有各種。每天你

都為基督作證。(譯者按：「作證」與「

殉道」原為同義字)。你受邪淫之魔的誘

惑，但你因為懼怕基督將來的審判，你認

為不該污染身心的貞潔：你就是基督的殉

道者。你受貪財的誘惑，想要侵佔窮人的

家產，剝奪一位無助的寡婦的權利。但你

想到天主的誠命，你認為賑濟窮人比犯不

義的罪更好，你就是在爲基督作證。基督願意有這樣的證人，一如聖經所說：「你要爲孤兒伸冤，爲寡婦辯護。」——上主說——現在你們來，讓我們互相辯論。」你受驕傲的誘惑；但是你看見窮人，起了同情心，你寧願謙卑自牧，而不願盛氣凌人：這樣，你就是基督的證人；而且更進一步：你不僅以言語，而且還以行爲作證。

誰是最可靠的證人？就是那「承認耶穌基督帶着肉體來到我們中間」，並遵守福音誠命的人。誰聽道而不實踐，就是否認基督；雖然以言語承認基督，却以行爲否認基督。將有許多地向主說：「主啊，主啊！我們不是因祢的名說過預言，驅逐魔鬼，行過許多奇蹟嗎？」但在公審判的那一天，主將回答他們說：「你們這些作惡的人，離開我吧！」誰爲主耶穌的誠命

作證並以事實爲依據的人，才是真證人！

每天有多少基督的隱密的證人，在承認主耶穌基督！保祿使徒，曾知道這種殉道和爲對基督的信仰所做的見證，他說：「我們引以爲榮的，就是有我們的良心作證。」有多少人外面承認了基督，而心裏却予以否認。經上說：「你們不要凡是先知就相信，要從他們的果實上辨認哪些是該相信的。」因此，你要在內在的迫害中保持忠信和勇毅，好能在外在的迫害中獲勝。在內在的迫害中也有「君王和總督」，以及握有大權的可怕法官。吾主曾受過試探，正是你的典範。

聖經又在另一處說：「但願罪惡不要在你們必死的身體上爲王。」如果罪惡爲王，人哪，你要看看：你要在怎樣的君王，在怎樣的總督面前出庭呢？有多少罪

惡和惡習，也就有多少君王。我們就是被押解到他們跟前，在他們面前我們要出庭。這些君王在許多人心中有他們的法庭。可是，誰若承認基督，立即使君王癱瘓，把他從寶座上推下來。在一個人的心裏既有基督的法庭，魔鬼的法庭怎能存在呢？

對答詠

領：天主的聖者們，身經百戰，赴湯蹈火而獲得了救援。 答：他們從主天主那裏接受了榮冠。

領：這些聖者爲天主作證、捨身、致命。 答：他們從：

結束禱詞

天主，祢曾派遣聖德宜主教及其同伴們，向萬民宣揚祢的福音；並賜予他們在艱苦中百折不撓的精神與力量。求祢賞賜

我們效法他們的榜樣，不以世間的名利得失爲重，義之所在，決不向任何橫逆低頭。

十月九日

聖若望·梁納迪

(若望良納第 S. Iohannes)
Leonardi) 司鐸

聖人於公元一五四一年在義國路珈出生。初為藥劑師，後晉陞鐸品，專為兒童們講解聖教要理。一五七四年創立主母會，曾為此備嘗艱辛。後又創立神職團體，專以傳揚信德為宗旨；因此他理宜被視作教宗所推廣的「傳信善會」的創始者。他以愛德及智慧，竭力革新不少修會的紀律。一六〇九年逝世於羅馬。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人通用，

慈善家 802 頁

誦 讀

誦讀一 選讀聖若望·梁納迪司鐸致教

宗保祿五世書

人哪，我要指示你，上主對你的

要求

凡是想從事於重整道德的人，首先要尋求天主的光榮。所以他們首先應依恃天主——萬善的根源，該祈求祂，好讓祂在這樣有益而又艱巨的事上助祐他們。然後，他們要置身在那些需要改革的人面前，好像諸德的明鏡，又好像放在燈台上的明燈；他們要以正直的生活和聖德的光芒，照耀吾主家中所有的人。這樣，以柔和的方式牽引他們着手改革，而不是加以

勉強。依照特利騰大公會議的指示，不要向身體要求那在頭上找不到的東西，因為這樣一來，天主之家的秩序便被擾亂了。此外，他們要提高警覺，好像明智的醫生，要徹底認清一切困擾教會的病症，所需要的藥方，好能給每種疾病對症下藥。

關於整個教會所共同需要的醫療方法，由於教會的改革必需上下一致，即領導階層與屬下同時進行，首先應注意領導人的革新，如此，才能使屬下從他們獲得革新的典範。

樞機主教、宗主教、總主教、主教以及堂區主任等，直接負責牧靈工作。他們絕對應該努力革新，好使管理主羊羣的職責能穩妥地委託給他們。但是我們的注意力也該從上司到屬下，從首領一直到最小的；因為我們不該忽略這些基層份子，教

會道德的重建應從他們開始。對於培育兒童的眞正信仰及聖德生活，應從稚齡就開始，絕對不該疏忽任何一點。爲達到這個目的，傳授給兒童們基督的道理，並將他們的教育託付給良好而又敬畏天主的人，是最有效的。

至聖聖父！這便是上主在目前最嚴重的危機中，所屑於提示給我的。乍看之下，如果這事似乎難以實行，要權衡這事業的重要性，就變成很容易的了。不用大力，不能成大事；偉人適於做大事。

對答詠

領：這位聖者完成了天主所賦予的任務；天主就對他說： 答：進來，與我共同安息吧！因爲在萬民中，我只看見你是義人。

領：這位聖者輕視了今世的生命，抵

結束禱詞

達了天國。 答：進來：
天主，一切美善的施予者，祇使聖若望司鐸，向世人傳播了福音；求祢因聖人的轉求，恩賜祢所啓示的眞道，隨着時光的流轉，而得廣傳於世。



十月十四日

聖嘉禮一世(加里多 S. Cal

istus I) 教宗殉道

相傳聖人曾一度淪為奴隸；獲得自由後，由澤斐琳教宗立為執事，後即承繼伯鐸宗座，竭力攻斥異端教徒。二二二年殉道。葬於奧肋里路。

經文見一位殉道通用 719 頁；或牧者 738 頁。

誦讀

誦讀一 選讀聖啓廉主教殉道致福多納

論道書

對殉道者的勸告

「現時所受的苦，和將來要在我身上

顯示的光榮，是無法相比的。」那麼，誰不盡一切的努力，以獲得那偌大的光榮呢？這光榮使他成爲天主的朋友，立即與耶穌基督共享福樂，並在忍受世上折磨和刑罰之後，能領受天上的賞報呢？對現世的士兵來說，在克勝敵人之後，以凱旋的姿態返回祖國，是何等榮耀。對人來說，戰勝魔鬼之後，凱旋式的重回那亞當由於犯罪而被逐出的樂園，在戰勝那以前欺騙人的魔鬼之後，而獲得獎品，豈不是更大的光榮嗎？能把無瑕的信德、堅忍不拔的精神勇毅、與值得稱頌的熱誠，當作偉大的戰利品奉獻給天主，豈不是更大的光榮嗎？當基督再度降來向仇敵報復時，將陪伴着祂；當祂要來審判萬民而加冕時，在祂身旁，有比這更大的光榮嗎？能成爲基督的同繼承人，與天使平等，與古聖祖、使

徒、先知們享受天國的幸福，這又是何等光榮呢！有什麼迫害能夠戰勝這樣的思想呢？有什麼酷刑能使人忘却這些思想呢？

人靈靠默想這些真理，便能保持勇敢，堅忍不拔；人靈面對魔鬼所製造的一切恐怖和世俗的威脅，也會常居於不敗之地；因為他那確切而堅實的信仰使他堅強。

世人的迫害監禁我們，然而天門却為我們大開。假基督威脅我們，真基督却保護我們。我們雖被處死，但永生却繼之而來。

能夠欣然出離此世，歷經種種考驗和酷刑而光榮地出離此世，是何等的榮耀與何等的安全！暫時閉上那用以觀看人類和世界的眼眸，好能立即睜開，來仰視天主和基督！這種轉變是多麼迅速，多麼幸運！你忽然從地上被攙走，好能使你移居天國！

這一切應逐漸深入我們的心靈和我們

的反省，日夜深思默想。如果迫害襲擊如此準備好的一位士兵，決不會戰勝他那決心一戰的勇敢。即使我們在作戰之前就被召回，那為殉道而準備好的信德，也必然得到酬報。神聖的法官將毫不遲延地付給我們獎賞。在迫害中，天主為祂的勇兵加冕；在和平中，他為純潔的良心加冕。

對答詠

宗二十，28；格前四，2

領：聖神立了你們為整個羊羣的監督，你們就該對這羊羣謹慎守護，

答：牧養天主子用自己的血所取得的天主的教會。

領：教會的管理人要表現出他們的忠信可靠。

答：牧養天：

結束禱詞

上主，我們今天慶祝聖嘉禮教宗光榮

的殉道，求祢仁慈地俯聽我們的祈禱；使我們因聖人的卓越功德而獲得祢的助祐。

十月十五日

聖德蘭 (大德肋撒 S. Teresa de

Avila) 貞女聖師 紀念

聖女一五一五年出生於西班牙之亞味拉。及長，入聖衣會潛修，聖德日進，並獲奧秘啓示。聖女竭力重整會規，受苦良多，却能百折不撓，卒底於成。撰寫許多書籍，道理高深，道出個人的神修經驗。一五八二年安逝於亞爾巴。一九七〇年教宗保祿六世，立之為聖師。

經文見貞女通用 780 頁；或聖師 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖女大德蘭的著作

要念念不忘基督的愛

誰擁有耶穌基督作為良友，作為好領袖，便能忍受一切痛苦。祂幫助我們，並賜給我們力量。祂絕不遺棄我們；祂是一位真正而誠實的朋友。我看得很清楚：爲了使天主喜歡，並從祂手中獲得鴻恩，祂願意透過基督至聖人性的手而賜給我們恩寵，天主曾說基督是祂鍾愛之子。

天主曾告訴我這事，我也多次由於經驗看到這事；我再說一次，如果我們願意祂無上的尊威，把偉大的奧秘啓示給我們，我親眼看到，我們該從這個門（基督）進去。即使你已經攀登默觀的高峯，也不該尋求其他途徑；因爲你藉這條道路才能

安全地進入。一切恩寵都是從我們的這一位主而來。祂要教導你；你要觀察祂的生活，這是我們生活最好的模範。

在我們身旁，有一位這麼忠實的朋友，我們有艱難困苦時，祂絕不像世俗的朋友一樣捨棄我們，我們還要尋求什麼呢？那真誠地愛慕祂，並在身邊常擁有祂的人真是有福。請看榮耀的使徒保祿：他的口似乎不能不講耶穌：因為他把耶穌已銘刻在他的心中。自從我領悟了這事以後，會用心觀察並得知：幾位大聖人、大默觀者，如聖方濟、巴杜阿的安道、納德、佳琳·瑟納等，都沒有遵循其他的道路。我們該自由地在這條路上行走，並完全委身於天主手中。如果祂願意把我們提升作祂的侍從，或作祂的親信的助手，我們就要甘心順從。

我們每次想到基督時，我們就該記起祂以何等的愛情賜給我們如許的恩惠；也要記起天主對我們顯示的愛多麼深厚：因為祂在基督身上給與我們這種大愛的保證：愛要求還愛。因此我們努力時常記着這項保證，為能喚醒我們心中對天主的愛。因為如果有朝一日，天主恩賜我們這種恩惠，使這種愛銘刻在我們心中，一切為我們都將是容易的，我們也能很快地、毫無困難地大有成就。

對答詠 詠七二，27，28；格前六，17

領：上主，遠離祢的人必將趨於沉淪。
 答：親近天主是我的福樂，上主天主才是我的寄託。

領：那與主結合的，就是與祂合而為

一。 答：親近天……

結束禱詞

天主，祢曾藉聖神激勵聖女德蘭成爲大聖，使她爲教會指示出達到完美聖德的途徑；求祢賞賜我們，從聖女的靈修遺訓獲得心靈的滋養，并藉以燃起我們修德成聖的渴望。

十月十六日

聖德維 (赫德維 S. Hedwigs) 修女

一一七四年左右在德國巴伐利亞出生。及長與西來西公爵亨利結婚，生有七子。她一生虔誠事主，賑濟貧病，建立醫院。丈夫死後，即進入波蘭之布來斯勞西多隱院潛修。一二四三年安逝。

經文見聖婦通用，慈善家；或修女

825頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖德維傳記

常常歸向天主

天主的婢女知道，那些用來建築天上耶路撒冷的活石、該在此世受到敲打和琢磨，經歷許多考驗，才能獲得天上的榮耀，返回光榮的天鄉。因此，她完全置身於痛苦的洪流中，不斷地打苦鞭、毫無憐惜地折磨自己的身體。由於她每天那樣嚴厲地齊戒苦行，令人稱奇：一個纖弱的女子，怎能承受得住偌大的磨難！

她雖然嚴厲地克苦肉身，却極爲明智謹慎。她越努力克己，靈魂的力量就越堅強，聖寵就越增加，對天主愛情的熱火，

就越為熾熱。她多次被一種極熱烈的願望而提升到天主那裏，竟致失去知覺，對她四週發生的事毫不注意。

正如她靈魂的熱火使她時常歸向天主，同樣，她的慈心也使她常關懷近人，慷慨地調濟貧困。她幫助修會團體，無論他們是生活在修院內，或是在外工作的修士、修女；她幫助寡婦和孤兒、病弱者、癩病人、囚犯、旅客、那有子女需要養育的窮困婦女等。凡前來向她求助的人，她絕不讓任何人空手而回。

天主的這位婢女從來不會忽略行任何善工，因此天主也賜給她一項恩寵：就是當她缺乏用以完成善舉的物資時，當她個人的力量不足時，她却藉基督苦難的力量，能夠得到她為救助急需的人所需要的一切。因此，對那些投奔她、求她解除疾

苦的人，無論肉體的或精神的痛苦，她常能依照天主聖意所樂意的，給與所需要的援助。

對答詠

參閱箴三一，17-18

領：她以勇力束腰，增強自己的臂力。
答：她的燈永不熄滅。

領：她發覺，為上主工作是件美事。

答：她的燈：

結束禱詞

全能的天主，祢使聖婦德維以她一生的奇妙事蹟，為世人樹立了傑出的謙德楷模；求祢因聖婦懇切的代禱，賞賜我們天上的恩祐，效法她謙遜的榜樣。

十月十六日

聖麗達・安蘭閣（瑪加利大

亞拉高 S. Margarita
Maria Alacoque）

聖女一六四七年出生於法國歐丹教區。及長入巴萊莫尼聖母往見會修道；在全德途徑上進步神速，並曾獲得奧秘的啓示，尤其對耶穌聖心敬禮，傳揚此敬禮，不遺餘力。一六九〇年十月十七日逝世。

經文見貞女通用 780 頁；或修女 825 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖女麗達的書信

我們該知悉基督的愛超越一切知識

我認爲吾主熱切希望我人特別敬禮祂

的聖心，是因爲祂願意祂救贖的效果，在我們的靈魂上發揮更新的作用。因爲祂的聖心是一個取之不盡的泉源，祂只尋求把自己傾注在謙遜人的心中，好使他們時時準備並情願按祂的聖意奉獻自己的生命。

這顆聖心是一個不會涸竭的水泉，從這水泉裏不斷湧出三條河流：第一條是爲罪人流出的仁慈的河流，帶給罪人們痛悔和補贖的精神。第二條是愛德的河流，這是爲援助一切有急需的人而流出來的，特別是爲那些尋求全德的人，他們在這河流中找到克服阻礙的力量。第三條是愛情和光明的河流，這是爲基督的最好的朋友而流出來的，祂願意他們與祂完全結合，分享祂的知識，認識祂的誠命，好使他們按照個人的方式，完全獻身於祂，爲祂爭取榮耀。

這顆聖心是一切美善的深淵，窮人該把他們的急需投入其中；這是快樂的深淵，能淹沒我們的一切憂慮；是謙德的深淵，能克服我們的驕傲；是慈悲的深淵，為救助受苦的人；是愛的深淵，能淹沒我們的貧乏。

你們作任何事，都該與吾主耶穌基督的聖心結合在一起；開始歸向祂時，為使你們善為準備；在歸向祂之後，為使你們能為罪作補贖。你在祈禱方面，毫無進步嗎？你就把神聖的救主在聖體聖事內為我們所作的，獻給天主就夠了，奉獻祂的熱情，以賠補你的冷淡。你做每件事時要這樣說：「我的天主，我在祢聖子的聖心內，並按祂的神聖意向做這事，或忍受這痛苦，我把它獻給祢，以賠補我行為中的一切罪過和缺失。」你們要在一生的境遇

中常常這樣作。當你們遇到艱難困苦、或屈辱時，就要對自己說：「接受耶穌聖心給你送來的吧！好使你與祂結合。」

最重要的是：你們要保持內心的平安，這平安比一切寶藏還珍貴。保持內心的平安最好的辦法，是捐棄個人的私意，而以耶穌聖心之意志取代我們的意志；這樣是祂代替我們去作為祂更有光榮的事，我們只應滿心歡喜地服從祂，並全心信賴祂。

對答詠 瑪十一，25-26；詠七二，26

領：父，天地的主宰，我稱謝祢，因為祢把那向智者所隱藏的事，啟示給了孩童。 答：父，祢這樣做了，因為這是出於祢的美意。

領：天主永遠是我的力量和福分。

答：父，祢這：

結束禱詞

上主，祢曾使聖女麗達富有奇妙的愛主精神；求祢將這精神傾注在我們心中，使我們也像聖女一樣認識基督對人的無限愛心，並能圓滿地分享祢的神性生活。

十月十七日

聖納爵(依納爵 S. Ignatius Anti-

ochenus) 主教殉道 紀念

聖納爵繼伯鐸之後，治理安提約教會。

一〇七年脫拉雅王在位時，押解到羅馬，為野獸所吞噬，光榮殉道。在被解送羅馬途中，寫信七封，寄與各地教會，講論教會、基督，以及教友生活的真諦。安提約教會自第四世紀開始、今天紀念他的殉道。

經文見一位殉道通用 719 頁；或牧者 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖納爵主教殉道致羅馬人書

我是天主的麥子，被獸牙磨碎了

我致書與各教會，並告知眾人：我甘願為天主而死，你們不要阻止我。我請求你們，不要向我表示不合時宜的善意。請你們讓我成為野獸的食物，是牠們把我送到天主台前。我是天主的麥子，將被獸牙磨碎，好能成為基督的極純潔的麵包。請你們為我懇求基督，使我藉野獸的行動而成為獻與天主的祭品。

世俗的安逸，世上的王國，為我都毫無用處。對我而言，在基督耶穌內死去，比統治全世界更好。我所尋求的和所盼望的是為我們死而復活的基督。我分娩的時

刻臨近了。弟兄們，請原諒我，不要阻止我生活，不要希望我死去。我只願意屬於天主，你們就不要設法把我交給世俗，不要利用世物來使我迷路。請讓我接受純潔的光明；因為當我達到那裏時，我才真正成爲一個人。讓我效法我天主的苦難。誰若心中擁有天主，便能了解我所渴望的，也會同情我，知道使我焦慮不安的是什麼。

世俗的君王想要控制我，並願粉碎我對天主的情感。但願你們在那裏的任何人不要援助他；但請你們站在我這一邊，就是天主的這一邊。不要口裏談論耶穌基督，而心裏貪求世俗。但願你們心中不要嫉妬。當我在你們身旁時，如果我懇求你們，你們不要相信我；但要相信我現在給你們所寫的。此時此地我活着給你們寫信

時，却渴望死去。我對塵世的愛戀已經被釘在十字架上了，我心中再沒有一絲對世物的貪戀，而有活水在細語，在我內輕輕地說：「到聖父身邊來吧！」我對那易於消失的食物和此生的逸樂，不感興趣。我企望天主的食物，就是達味後裔耶穌基督的肉身；我也企盼祂的血作爲飲料，就是永不消失的愛。

我不再願意如常人一般生活。如果你們願意，將來便如此實現。我請求你們也有這種願望，好使你們符合天主的聖意。我寫這幾句話，請求你們相信我。耶穌基督將使你們知道我說的是實話；祂的口不說謊話，聖父的真理之言就是藉着祂而發出。請你們爲我祈禱，使我滿足心願。我現在給你們寫信，不是按照血肉之見，而是按照天主的思想。如果我受苦，正證明

你們對我的善意；如果我免於一死，表示你們討厭我。

對答詠

領：信德是生命的開端，愛德是終向；如果你們對基督有完整的信和愛，爲你們就沒什麼隱密的事了。 答：信德是開端，愛德是終向。

領：因此，你們要溫良，要使你們在信德和愛德中重生；就是藉耶穌聖體和聖血而重生。

答：信德是：

讚主曲對經：我追尋並渴望那爲我們死而復活的基督。

結束禱詞

全能永生的天主，祢以殉道聖人們的

英勇作證，榮顯了祢的神聖奧體——教會；聖納爵主教的蒙難，使他得到永垂不朽的榮耀，求祢使聖人爲基督捨生的榜樣，加強我們爲信仰作證的勇氣。

謝主曲對經：我願吃天主之糧，達味的後裔耶穌基督的身體；我願飲基督之血，祢不朽之愛的保證。

十月十八日

聖路加 (S. Lucas) 聖史 慶日

路加生於外教家庭，皈依後，追隨保祿傳教，依照他的宣講、撰寫第三部福音。他把教會的初期生活寫在另一部書「宗徒

大事錄」中，敘述教會從開始直到保祿第一次居住羅馬之間所發生的事跡。

序經對經：主在福音內向人講話，請大家

前來朝拜祂。

聖詠九四 3 頁

誦 讀

讚美詩 見晨禱或使徒通用677頁

聖詠吟唱 見使徒通用677頁

頌：萬民聽到福音，滿心歡喜。

答：讚頌上主的聖言。

誦讀一 恭讀宗徒大事錄

九，27 ~ 31；十一，19 ~ 26

教會充滿着聖神的安慰

那時候，納博接待了掃祿，帶他去見

使徒，並給他們講述掃祿在路上怎樣看見了主，主怎樣給他說了話；他又怎樣在大馬士革因耶穌的名勇敢講道。掃祿就在耶路撒冷同他們來往，也因主的名勇敢講道；並且同希臘化的猶太人談論辯道，他們就打算殺害他。弟兄們一知道了，就送他到凱撒勒雅，以後打發他到塔爾索去了。

教會既在全猶太、加里肋亞和撒瑪黎雅得了平安，就建立了起來，懷着敬畏上主之情行動，並因着聖神的鼓勵而逐漸發展。

在德範受害時，那些由於迫害而四散的人，經過各地，來到了腓尼基、塞浦路斯和安提約基，他們只向猶太人講道。但其中有些塞浦路斯和基勒乃人到了安提約基，也向希臘人講道，宣傳主耶穌的福

音。主的手同他們在一起，信而歸主的人很多。

這消息傳到了耶路撒冷的教會，就派納博到安提約基去。他一來到，看見天主所賜的恩惠，就很喜歡，並勸勉衆人要專心一意地信主。因爲他是好人，充滿聖神和信德，就有許多人歸依了主。以後，他到塔爾索去找掃祿；找到以後，便領他回到安提約基。他們整整一年在那教會中共同工作，教導了許多人；門徒們在安提約基最先被稱爲基督徒。

對答詠 宗十二，24；十三，48，52

領：天主的道逐漸發揚光大。

答：那些被預定獲得永生的人，就都信了。

領：門徒都充滿喜樂和聖神。

答：那些被：

誦讀二 選讀聖教宗大國瑞福音釋義

主伴隨着自己的宣道員

親愛的弟兄們：我們的主、救主，有時以言語，有時以行動教導我們。祂的行動本身便是誠命：因爲當祂作一件事而不發一言時，便是指示我們應該如何行事。比如，祂派遣弟子們兩個兩個地去宣講，這是因爲愛德的誠命有兩條：愛主與愛人。

主派遣弟子們兩個兩個地去宣講，是要暗示我們，誰對人沒有愛德，便絕對不該從事宣講的職務。

以下這句話說得好：「祂派遣他們，在祂之先，到祂自己將要去的各城各地去。」因爲主隨着祂的宣講者而來，宣講是爲祂鋪路，然後主才來到我們心裏居住。首先有勸言作前導，然後心靈藉此勸言而接納真理。因此依撒意亞向宣講者

說：「你們要準備上主的道，修平我們天主的路。」聖詠作者也向他們說：「你們要爲從日落處升起的那一位開道。」主的確自日落之處升起，因爲祂因受苦受難而從那裏降下，在復活時又在那裏升起，顯示了更大的榮耀。祂從日落之處升起，因爲祂藉着復活踐踏了祂所忍受的死亡。因此，我們向你們的心靈宣講祂的榮耀時，就是爲從日落之處升起的那一位開道，以便祂隨後來到時，藉祂愛情的臨在照耀你們的心靈。

現在讓我們聽聽祂向祂所派遣的宣講者所說的話：「莊稼豐收，而工人少。所以你們該求莊稼的主人，派遣工人去收割他的莊稼。」對這豐收的莊稼來說，工人太少了。我們重複這句話，不能不感憂傷。有許多人願聽道，却沒有講道人。世

界上充滿司鐸，却很少遇到一位在收割天主莊稼的工人；我們雖然接受司鐸之職，我們却沒有盡職。

親愛的弟兄，請你們衡量，衡量一下這句話的分量：「你們要請求莊稼的主人，派工人去收割他的莊稼。」你們也要爲我們祈禱，好使我們爲你們工作時能稱職；但願我們的舌頭善盡勸導的責任，總不厭倦；我們既然接受了講道的職責，但願我們不要因緘默而在公正的法官台前被定罪。

對答詠 參閱路一，3，4；宗一，1

領：路加自始就仔細考查了一切，按次序寫了福音。 答：爲使我們認清所學到的道理，正確無誤。

領：他曾論及耶穌所行所教導的一切， 答：爲使：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁
結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一、基督的使徒，
聖城的基礎和棟樑，
來自加里肋亞的貧苦村莊，
完成了永垂的偉業，
獲得了不朽的榮光。

二、救世羔羊的光輝，
帶領你們前行，
進入新的耶路撒冷，
把基督的福音，
傳播到天下萬邦。

三、你們不辭辛勞，
到處宣講真道；

以殉道的熱血，

建立教會，

修築天主的殿堂。

四、昔日播種，今天豐收，

帶領無數子民赴天鄉，

光榮歸於基督，

及父及聖神，萬世無疆。阿們。

聖詠吟唱

對經一：聖史們尋求先賢的智慧，及

先知的教訓，證實了他們的

論述。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 8頁

對經二：天主藉福音召喚了我們信仰

真理，以獲得我們的主耶穌

基督的光榮。

對經三：衆人都將稱揚他們的智慧，

直到永遠不會被人遺忘。

簡短讀經 格前一五，1) 2 a, 3) 4

弟兄們，我要你們知道，我以前向你們傳報的福音，這福音你們已接受了，且以它作穩固的基礎，並因這福音而得救。我當初領受了，又把它傳授給你們，最重要的是：基督照經上記載的，爲我們的罪死了，又埋葬了，而且照經上記載的第三天復活了。

短對答詠

領：他們講述了天主的榮耀和祂的大

能。 答：他們：

領：以及祂所做的奇事。

答：和祂的大能。

領：願光榮歸於父： 答：他們：

讚主曲對經：聖路加傳佈基督的福音時，

也給我們宣報了自高天昇起

的旭日。

禱 詞

我們的救主摧毀了死亡，藉福音使生命燦爛不朽。我們要熱烈的讚美祂，要謙恭地祈求祂：求祢使祢的教會在信德和愛德中堅定不移。

祢聖善和傑出的導師，奇妙的光耀了祢的教會，

—求祢使信友們也能享有同樣的光輝。

諸聖牧者一如梅瑟祈求祢時，祢就赦免了民衆的罪過，

—求祢因他們的轉求，不斷淨化祢的教會，使它日益聖化。

祢從弟兄中選拔了祢的聖人，給他們傳了油，並遣發祢的聖神降臨到他們身上，

—求祢使祢子民的牧者，都充滿聖神。

祢就是諸聖牧者的產業，

—求祢恩賜祢以聖血所拯救的人，都能與

祢常在一起。

我們的天父：

結束禱詞

主、天主，祢簡選了聖路加，藉他的宣講與著述，揭示了祢對窮苦人的偉大愛心。求祢使所有信奉祢聖名的人，常能一心一德堅守他們的信仰；并使所有尚未認識真道的人，都能得到祢的救恩。

日間祈禱

對經及聖詠見聖詠集平日通用

午前

簡短讀經

羅一，16 / 17

我不以福音為恥，因為福音正是天主的德能，為使一切有信仰的人獲得救恩，先是猶太人，後是希臘人。因為福音啟示了天主所施行的正義，這正義源於信德，

而又歸於信德，正如經上所載：「義人因信德而生活。」

領：他們的聲音傳遍普世。

答：他們的言語達於地極。

午時

簡短讀經

得前二，2 b / 4

依靠我們的天主，我們有勇氣，在艱鉅的格鬥中，給你們宣講了天主的福音。我們的講勸並不是出於幻想，也不是出於不誠，也不是在於欺詐；反之，我們是被天主考驗合格而受委託傳福音的人；我們宣講，並不是為取悅於人，而是為取悅那考驗我們的天主。

領：他們遵守了天主的約言，

答：和祂的誠命。

午後

簡短讀經

弟後一，8 b / 9

你們要依賴天主的大能，為福音與我

同受勞苦。天主拯救了我們，以聖召召叫

了我們，並不是按照我們的行為，而是按

照祂的計畫和恩寵；這恩寵是萬世以前，

在基督耶穌內賜予我們的。

你們歡欣踴躍吧！

因為你們的名字已寫在天上了。

結束禱詞 見晨禱

晚 禱

讚美詩 見使徒通用 687 頁

對經一：按照天主聖寵的恩賜，我作

了福音的使者。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：我作一切事都是為了福音，好

使我也得到信福音的好處。

對經三：我蒙受了這種恩寵，是為把

基督那深不可測的豐富傳給

外邦人。

簡短讀經

哥一，3 a / 6

我們在祈禱時，時常為你們感謝我們

的主耶穌基督的天主和父，因為我們聽說

你們在基督耶穌內的信德，和你們對眾聖

徒所有的愛德，這是為了那為你們所存留

在天上的希望，對這希望，你們由福音真

理的宣講中早已聽過了。這福音一傳到你

們那裏，就如在全世界，便不斷結果，不

斷發展。

短對答詠

領：你們要在列邦中宣報上主的榮耀。

答：你們：

領：在萬民間講述祂所行的奇事。

答：宣報上主的榮耀。

領：願光榮歸於父：： 答：你們：

謝主曲對經：眞福聖史路加記述基督的慈

祥，堪當在教會中受光榮。

禱詞

天主，光明之父，會藉祂聖子的福音，召叫了我們信從眞理。我們要爲祂神聖的子女向祂祈求說：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢將祢的聖子，羣羊偉大的牧者，從死者中領出來，

—求祢使我們作祂的見證，直到地極。

祢派遣了祢的聖子來到世界，向窮人傳報福音，

—求祢使我們也向一切受造物宣講福音。

祢派遣祢的聖子，散播聖言的種子，

—求祢使我們含淚散播聖言，含笑獲享收成。

祢會派遣祢的聖子，靠祂的聖血使世界與

祢重修舊好，

—求祢使我們衆人共同努力，促進彼此間的和睦。

祢會使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

—求祢接納所有去世的人，使他們進入永福的天國。

我們的天父：

結束禱詞

主，天主，祢簡選了聖路加，藉他的宣講與著述，揭示了祢對窮苦人的偉大愛心。求祢使所有信奉祢聖名的人，常能一心一德堅守他們的信仰；并使所有尙未認識眞道的人，都能得到祢的救恩。

十月十九日

聖若望·布瑞柏 (S. Ioan-

nes de Brebeuf)

聖宜善·饒格 (S. Isaac

Jogues) 司鐸及同伴殉道

一六四二年至一六四九年間，共有八位耶穌會士在北美傳佈福音而遭土人殺害，捨生殉道；其中宜善·饒格神父，一六四七年十月十八日殉道；若望布萊柏神父，則在一六四八年三月十六日。

經文見多位殉道通用 692 頁，或牧者 738 頁。

誦讀

誦讀 11 選讀聖若望·布萊柏靈修日記

耶穌既為我而死，我也願為祂而死

我兩天之久，不斷感覺到一種對殉道的極大渴望，我也盼望忍受殉道者所忍受的一切刑罰。

我的主，我的救主耶穌，為祢所施與我的「一切恩惠，我能還報祢什麼呢？」我要從祢的手中接受祢的痛苦之杯，並呼喚祢的名字。我在祢永遠的聖父和聖神台前，在祢至聖之母和她的至貞的淨配聖者若瑟面前，在天神們、使徒們和殉道者面前，在我的聖祖納爵和聖方濟·薩威面前發了聖愿。是的，我的救主耶穌，我向祢許過愿：如果有一天，因祢無限的仁慈，將殉道的聖寵賜與我——祢不配的僕人，我要全力以赴，絕不放棄。

因此我這樣發誓：在我的餘年，總不

願意——雖然我也有自由或權利——避免死亡或流血殉道，除非我認爲那時另一種作法會爲祢更有光榮。更進一步，我許諾：當我從祢手中接受死亡的打擊時，我的心靈要感到最大的滿足和喜樂。所以，我所愛的耶穌，從現在起，我懷着極愉快的心情，把我的血，我的肉體和我的生命奉獻給祢。如果祢賜給我這項恩典，我只願爲祢而死，因爲祢會屑於爲我而死。求祢使我善度此生，好能最後蒙祢垂允，賜我愉快地死去。是的，我的天主，我的救主，我要從祢手中接過祢的痛苦之杯，並且呼喚祢的名字：耶穌，耶穌，耶穌！

我的天主，我是多麼難過：因爲人們還不認識祢，這片野蠻的地區還沒有完全皈依祢！罪惡還沒有被驅除！實在說來，我的天主，如果此處的囚犯所應受的一切

處罰，甚至最殘酷的折磨，都落在我身上，我甘願爲他們奉獻我自己，好使我獨自來承受。

對答詠 希十一，33，34，39；智三，5

領：聖人們藉着信德征服了列國，履行了正義，而獲得恩許，成爲戰爭中的英雄。 答：這些人因他們的信德而獲得了褒揚。

領：天主試驗了他們，發覺他們配作自己的人。 答：這些人：

結束禱詞

天主，祢曾派遣聖若望司鐸及其同伴們，在北美地區以宣講并傾流熱血培育了信仰的初果；求祢因他們的轉求，惠賜世界各地的教友幼苗，日益發榮滋長。

十月十九日

十字・聖保祿

(S. Paulus a Cruce) 司鐸

保祿一六九四年出生於里古里亞的奧瓦達；先協助其父經商，後棄家修道，開始調濟貧病，並糾集同志。晉鐸後，救靈之心日切，設立會院，從事使徒工作並作嚴厲的補贖而克己苦修。一七七五年十月十八日逝世於羅馬。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人，會士

802 頁。

誦 讀

誦讀二 選讀十字・聖保祿司鐸書信集

我們宣講被釘的耶穌

深思與默想主的苦難，是一件很美而聖善的事：因為這是使人達到與天主結合的途徑。在這神聖的學校中，才能學習真智慧。所有的聖人聖女都是在那裏成爲智者。當我們甘飴之耶穌的十字架，在你們心中更深地扎根時，你們將要歌唱說：「要受苦而不要死」，或說：「或受苦，或死去」，或更好說：「不要受苦，也不要死去，只要完全皈依天主的聖意。」

原來愛是一種結合的力量，愛把所鍾愛者的苦痛據爲己有。這愛火深澈骨髓，把愛者轉變爲被愛者。而且達到更高的層面時，愛情與痛苦，痛苦與愛情混合，二者密切結合爲一，以致不能再區分愛情或痛苦，也不能再區分痛苦或愛情。因此，會愛的人，在痛苦中會歡樂，也在他痛苦的愛情中雀躍不已。

所以你們要恒心修練一切德行，尤其在忍受痛苦方面要效法甘飴的耶穌，因為這是純愛的高峯。你們要努力使所有的人都認出，你們不僅在心中，而且在行為上，都帶着被釘的基督的肖像、良善及寬仁的典範。因為誰在心中與生活的天主之子相結合，在外表也會帶着祂的肖像：要不斷地修練英豪之德，尤其是堅忍，總不在暗中或公開地抱怨。你們要把自己深藏在被釘的基督心內，除了引導所有的人都奉行天主的旨意之外，別無所求。

你們既已成爲被釘基督的愛慕者，就要在內心的聖殿中不斷地慶祝十字架的節日：默默地忍受一切，不依賴任何受造物。既然節日是應在歡樂中慶祝的，那麼，凡是那愛慕被釘之主的人，在內心默默地以忍耐慶祝十字架節時，外表要表現

出微笑與安和的面容，雖然這在人眼中隱而不顯，但只有至善的天主知曉。既然在所有的慶節慣常設宴，你們便隨從我們那被釘之主愛的榜樣，以天主聖意作爲你們的食物吧！

對答詠

迦六，14；哈三，18

領：我只以我們的主、耶穌基督的十字架來誇耀。 答：因爲藉着基督，對我來說，世界已被釘在十字架上了；就世界來說，我也被釘在十字架上了。

領：我要因上主而歡樂；我要因我的救主天主而踴躍。

答：因爲藉：

結束禱詞

上主，祢曾使聖保祿司鐸一心愛慕基督的十字架；求祢賞賜我們恩寵，使我們

被他卓越的言行所激勵，勇敢地背負起我們自己的十字架。

十月二十三日

賈必昌・聖若望

(若望嘉庇當

S. Ioannes de Capistrano) 司鐸

聖人一三八六年生於義國阿布魯濟省之賈必昌。在拜路西亞攻讀法律，後即在該城暫任法官之職。後入方濟會修道，晉陞鐸品，在歐洲各地傳教，堅定信友們的信仰，或與異端教人辯道。一四五六年在奧國維拉古逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人，會士

802 頁。

誦 讀

誦讀一 選讀賈必昌・聖若望的

「神職寶鑑」

正直的神職人員的生活光明磊落

凡蒙召來赴主聖宴的人，要以聖德的、值得稱讚的生活典範在人前照耀，要潔身自好，掃除惡習。無論對己對人，他們要像地上的鹽，度適於身份的生活；要作世界的光，以智慧的光芒照耀他人。他們應該了解耶穌基督至高的老師，對使徒和門徒，也是對他們的繼承人，即所有的神父和神職人員所說的話：「你們是地上的鹽，鹽若失了味，怎能使它再鹹呢？它已毫無用處：只好扔在外邊，任人踐踏罷了。」

倘若神職人員度着不潔與不道德的生

活，沾染了惡習的污穢，身繫罪惡的鎖鏈，他們的命運就好像令人輕視的糞土被踐踏一樣。的確他們爲自己或爲他人都不能再有所作爲，一如聖國瑞所說：「一個人的生活腐敗，結果使他的宣講也被人牙齒。」

「善盡職責的司鐸，尤其是那些辛勤宣講和訓誨人的司鐸，值得受雙重的尊敬。」是的，好神父值得受雙重的尊敬：

這雙重的尊敬是有關物質和他們本人兩方面的，換言之，暫時與精神兩方面的，或現世與永恒兩方面的。因爲他們雖然受本性的限制仍與凡人們生活在世界上，他們却熱誠努力與天使們生活在天堂上，爲能作君王明智的僕人，蒙受祂的青睞。因此，猶如太陽從高天上升，光照普世，但願神職人員的「光在人前照耀，使他們看

到這些天主之僕所做的善事，而光榮在天主之父。」

「你們是世界的光。」光不但自己發光，而且也把光芒放射到四周，光照它所接觸的物體；同樣，無瑕可指的神職人員光明磊落的生活，放射出聖德的光芒，照耀並撫慰那些注視他們的人。神職人員既負有照顧他人的職責，便該以身作則指示他人、在天主的家中應該如何生活。

對答詠

德四，28-29；弟後四，2

領：當講話時，不要緘默，也不要隱藏你的智慧。 答：因爲從言談中，可以看出智慧；在答話上，可以顯出明智。

領：你要宣講眞道，不管時機是否適當，要堅持不變，以最大的耐心

和教訓去反駁，去責斥，去勸勉。 答：因爲從：

結束禱詞

天主，祢揀選了聖若望司鐸，加強祢忠貞子民的信心，以克服遭遇的種種困難。求祢恩賜祢的教會，永享和平，并使我們在祢的護翼之下，身心安康。

十月二十四日

聖安道·柯樂仁 (S. Antonius)

Maria Claret) 主教

聖人一八〇七年生於西班牙之撒楞特。

晉鐸後十年之久週遊加達龍地區向民衆宣

講聖道。創立傳教修會，並任古巴主教，從事救靈工作，勞苦功高。後返西班牙，為了教會備嘗艱辛。一八七〇年在法國冷泉逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖安道·柯樂仁主教的著作

基督的愛催促我們

諸聖使徒們爲聖神的火所激勵，曾走遍普世。傳教士們被這同樣的火所焚燒，曾經到達、正在到達，或將要自西徂東到達天涯海角，目的是要宣報天主的聖言。他們實在有權利把保祿使徒所說的：「基督的愛催促我們。」這句話應用在自己身上。

基督的愛刺激我們，鼓勵我們奔跑，

也好像用神聖熱誠的翅膀而飛翔。誰真愛天主，也會愛人；真正熱誠的人，是那會愛的人，然而在愛的程度上，却更高一級。人越燃起愛火，越會被熱誠所驅使。如果一個人沒有一點熱誠，這是愛情和愛德在他心中熄滅的標記。誰有真的熱誠，便會希冀並完成最偉大的事業；他努力使天主在今生和來世更爲人所認識、愛慕並事奉，因爲這種聖愛是無止境的。他對近人也一樣；他切望並盡力，使所有的人在今生都心滿意足和快樂，日後在天鄉得享真福；使所有的人都得救；沒有一個人永遠喪亡；沒有一個人冒犯天主，而處在罪惡中，甚至爲了極短的時間。這便是我們在諸聖使徒和那些爲使徒精神所激勵的人身上所看到的。

我對我自己說：一位「聖母無玷之心

的兒子」，是一個被愛德所燃燒，並到處燃起愛德之火的人；他實在切望所有的人都爲聖愛之火所灼熱，並爲此目的而盡全力工作。任何事也不能使他膽怯；他以窮困爲樂；他對勞苦絕不畏縮；他甘願接受困難；他受毀謗，仍然微笑；他受折磨，仍感快樂。他只有一種思想，就是如何追隨耶穌基督，如何藉祈禱、工作和忍耐、效法祂；他心中常有這一個掛慮：天主的光榮和人靈的得救。

對答詠

得前二，8；迦四，19

領：我所切願爲你們交出的，不僅是天主的福音，而且是我的生命。

答：因爲你們是我所最疼愛的。

領：我的孩子們！我願爲你們再受產痛，直到基督在你們內形成爲

止。 答：因爲你……

結束禱詞

天主，祢賜給了聖安道主教無比的容忍與愛心，使他勇敢地向世人傳播福音。求祢因聖人的轉求，賞賜我們能慷慨地爲祢的神國服務，並能盡心竭力地爭取羣衆，皈依基督。

十月二十七日

眞福施方濟 (B. Franciscus)

Diaz) 司鐸及同伴殉道

眞福施方濟、華若望、德方濟及費若望四位神父皆西班牙籍，道明會士，十八世紀中葉，先後來到中國，在福建省傳教。一七四六年發生教難，四人與白主教先後

被捕入獄，一七四八年十月廿八日在獄中遇害。

經文見多位殉道者通用 692 頁
結束禱詞

天主，祢賜給了眞福方濟及其同伴堅強的毅力、救人的熱忱，使他們離鄉背井、遠涉重洋，來到我國傳佈祢的福音，並以鮮血灌溉了祢的葡萄園；求祢也賞賜我們能師法眞福不屈不撓的精神，在任何環境中不怕爲信仰作證。

十月二十八日

聖西滿 (S. Simon) 及

聖達德 (達陡 S. Thaddaeus)

亦作：聖猷達) 使徒 慶日

西滿之名列於使徒名單的第十一位。

生平不詳，僅知他生於加納，號稱「熱誠者」。達德又名猶達，曾在晚餐時問主耶穌，為什麼祂只顯示給使徒們，而不顯示給世界（若：一四，22）

經文見使徒通用 674 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖啓祿主教若望福音注釋

父派遣了我，我也派遣你們

吾主耶穌基督，為全世界任命了一些人，作嚮導、教師、和天主奧蹟的分施者。祂命令他們要像太陽、月亮、星辰一般發光照耀，不但在猶太，而且在天下各國，光照世界上的所有居民。聖保祿的這句話是真的：「誰也不該把這尊榮歸於自己，而要由於天主的召叫而接受。」事實

上，吾主耶穌基督曾首先召叫了祂的第一批門徒，從事這最光榮的傳教工作。

這批聖門徒好比是「真理的柱石和支持。」吾主說過，祂派遣他們，好像父派遣了祂自己一樣。這樣，祂便指出使徒工作如何崇高，以及祂所賦與他們的權力的無比光榮。同時，似乎也暗示使徒工作的途徑。

因為，如果祂認為祂該這樣派遣祂的門徒，就像父會派遣祂一樣，祂的門徒們豈不需要了解父派遣子的目的嗎？因為他們將要作基督及其父的效法者。所以聖子曾多次以不同的方式為我們解釋了祂使命的特徵。有一天祂說：「我來不是為召叫義人，而是為召叫罪人，好使他們回頭改過。」又說：「我自天而降，不是承行我的旨意，而是為承行那派遣我來者的旨

意。」另一次說：「天主派遣祂的兒子來到世界上，不是爲審判世界，而是爲使世界藉著祂而得救。」

祂用幾句話扼要地說明使徒們的職務。祂說，祂派遣他們，好像父曾派遣祂自己一樣：他們由此曉得祂賦與他們的使命，便是召叫罪人回頭改過，醫治人肉體和精神方面的疾病；在執行職務時，絕不尋求自己的私意，而要承行派遣他們那一位的旨意；最後，要依照他們從主所接受的訓令而拯救世人。

我們如果閱讀使徒大事錄和聖保祿使徒的作品，便不難看到，諸聖使徒如何努力勤奮地盡了這些職務。

對答詠

若十五，16，8

領：不是你們揀選了我，而是我揀選

了你們，並派你們去結果實，

答：去結常存的果實。

領：我父受光榮，即在於你們多結果

實， 答：去結常：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

讚美詩 (晨禱與晚禱)

一、基督的使徒，

教會的棟樑，

追隨救主的芳踪，

服務人羣，

爲天國作證。

二、走遍千山萬水，

傳揚福音，

不怕流血犧牲，

獲得了不朽的光榮，

萬世欽敬。

三、二位偉大的使徒，

請爲我們轉求，

求主恩賜神力，

效法你們的善良，

發揮傳教的熱誠。

四、基督，萬民的導師，

仁慈的救主，

願光榮歸於祢，

及父及聖神，

世世無窮。阿們。

結束禱詞

天主，祢藉着使徒們的教誨，恩賜我

們認識了祢的聖名；求祢因聖西滿和聖達

德二位使徒的代禱，恩賜信仰祢的人迅速

地增加，使祢的教會不斷地發揚光大。

十一月

十一月一日

諸聖節

節日

第一晚禱

讚美詩

一、耶穌，萬民的君王，

聖徒的榮冠，

人類的救主，

願祢的名受顯揚，

時時處處。

二、請垂視諸聖的轉求，

鞏固祢的教會，

領導祢的子民，
戰勝邪惡，

光榮上主。

三、我們向諸聖致敬，

他們一生追隨祢的脚步，

孝愛天父，

為福音作證，

不辭辛苦。

四、基督，求祢在聖人的國裏，

給我們指引及保護。

光榮歸於祢，

及父及聖神，

超越千古。阿們。

聖詠吟唱

聖詠一一二

對經一：上主，永恆的光輝將照耀祢

的聖者，阿肋路亞。

上主的僕人，請同聲讚頌，※
讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，※

從現在直到永遠。

從日出到日落，※

願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，※

祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比？※

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，※

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，※

與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，※

成為多子的母親，其樂融融。

對經一：上主，永恆的光輝將照耀祢

的聖者，阿肋路亞。

聖詠一四七

對經二：天主之城，耶路撒冷，你將
因你的子女而歡欣，因為他
們將蒙祝福，歡聚到上主面
前，阿肋路亞。

祂拋下冰雹好似碎石，※

祂發出寒氣，水便凝結；

祂一發言，冰塊即刻溶化，※

祂一噓氣，靜水立即流動。

祂將自己的旨意曉諭了雅格，※

把自己的誠律啓示給以色列。

祂從沒有這樣恩待過任何國家，※

也從未向他們宣示過自己的律法。

對經二：天主之城，耶路撒冷，你將

因你的子女而歡欣，因為他

們將蒙祝福，歡聚到上主面

前，阿肋路亞。

耶路撒冷，你要讚頌上主！※

熙雍，你要讚頌你的天主！

因為祂鞏固了你的城門，※

降福了在你中間的子女，

也使你的四境平安，※

讓你飽享上好的麥麵。

祂向大地發出自己的諭旨，※

祂的聖旨即刻迅速傳遞。

祂降雪有如羊毛，※

祂撒霜好似飛絮。

聖歌 參閱默一九，1-7

對經三：聖者在天主及羔羊的寶座前

詠唱新歌，大地與他們的歌

聲相應，阿肋路亞。

阿肋路亞！

勝利、光榮和德能，屬於我們的天主，※
祂的判斷正確而又公平。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

天主的僕人，請讚美我們的天主，※
凡敬畏祂的人，無論大小尊卑，
請讚美天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

我們上主全能的天主已經爲王，※
我們要歡欣鼓舞，將光榮歸於天主。

阿肋路亞！

阿肋路亞！

羔羊的婚期已經臨近，※
祂的新娘也盛粧以待。

阿肋路亞！

對經三：聖者在天主及羔羊的寶座前

詠唱新歌，大地與他們的歌

聲相應，阿肋路亞。

簡短讀經

希一二，22 ~ 24 a

你們走近熙雍山和永生天主的城，天
上的耶路撒冷；接近千萬天使的盛會，和
那些已被登錄在天上的首生者的集會；接
近審判衆人的天主，接近已獲得成全的義
人的靈魂，接近新約的中保耶穌，以及祂
所灑的血，這血的呼聲比亞伯爾的更有力
量。

短對答詠

領：義人在天主面前歡樂。

答：義人：

領：他們歡欣踴躍。 答：義人：

領：願光榮歸於父： 答：義人：

謝主曲對經：榮耀的使徒團讚美祿，壯大

禱詞

的先知隊伍讚美祢，白衣的殉道軍旅讚美祢；所有聖者和蒙選者都同聲頌揚祢，至聖聖三、唯一天主。

——求祢也使她們認出：奉獻與祢的童貞，實在是天上財富的特別標誌。祢在諸聖身上顯示了祢的臨在，祢的聖容和言語，

天主是諸聖的榮冠，我們要興高彩烈的向

——求祢使信徒恭敬他們時，能體會到自己更與祢接近。

祂祈禱：

上主，求祢因諸聖的代禱拯救我們。

求祢恩賜所有去世的人，與真福童貞瑪利亞、聖若瑟和諸聖永遠共居天鄉，

至智的天主，祢藉基督立使徒作為教會的

——求祢藉他們的轉求，也賞賜我們享有同

基石，

一天國。

——求祢保護祢的信者，堅信使徒們的教訓。

我們的天父：

祢曾賜給殉道者剛毅勇敢，不怕捨身流血，

為祢作證，

結束禱詞

——求祢使所有信徒也成為祢聖子忠實的見

全能永生的天主，我們今天在這同一

證。

祢曾賜給聖善的貞女特殊的恩寵，使她們

慶節上，祝賀祢所有聖人聖女們的功德；

效法守貞的基督，

求祢因這樣衆多聖者的代禱，豐厚地賞賜我們所殷切期望的恩寵。

序經對經：天主在聖人聖女中彰顯榮耀，
請大家前來朝拜祂。

誦 讀

讚美詩 見晨禱或晚禱

聖詠吟唱

聖詠八

對經一：上主，祢的名何其美妙；祢
賜與祢的聖者光榮和尊貴，
使他們統治祢雙手的化工。

上主，我們的天主！十

祢的名在普世何其美妙，※
祢的尊榮在天上彰明閃耀。

祢從赤子乳兒口中，

取得完美的讚頌，※

使祢的仇敵匿跡銷聲。

我仰觀祢親手所造的穹蒼，※
和祢滿佈在天空的星辰月亮；

世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？※
人子算什麼，祢竟對他眷顧周詳？

祢使他稍遜於天使，※

賜予他光榮和尊貴；

使他統治祢雙手的化工，※

讓萬物服從他的命令：

所有的羊和牛，※

以及田野間的走獸；

天空的鳥和海裏的魚，※

以及游行海中的水族。

上主，我們的天主！※

祢的名在普世何其美妙。

對經一：上主，祢的名何其美妙；祢

賜與祢的聖者光榮和尊貴，

使他們統治祢雙手的化工。

聖詠十四

對經二：心地純潔的人是有福的，因

爲他們要看到天主。

上主，誰能住在祢的帳幕裏？※

誰能在祢的聖山上安居？

是那行爲無瑕，實行正義，※

心口無欺的人；

他不隨口詆毀，不加害近人，※

也不欺凌鄰居；

他輕看作姦犯科的人，+

而尊重那敬畏天主的人，※

他起誓而損己也不反悔；

他不放高利貸，※

也不受賄加害無辜。

這樣行事的人，※

才能永不動搖。

對經二：心地純潔的人是有福的，因

爲他們要看到天主。

聖詠十五

對經三：祢將生命之道指示給祢的聖

者；上主，祢賜他們在祢面

前得享圓滿的喜悅。

天主，求祢保祐我，※

因爲祢是我的寄託。

我對上主說：「祢是我的上主，※

沒有祢，我就沒有幸福。」

對世上的賢者、聖徒，※

我內心是多麼傾慕！

人們皈依了其他的神明，※

必然會痛苦倍增；

我絕不向他們奉獻奠血之祭。※

他們的名字，我也絕口不提。

上主，祢是我的產業，我的一切，※

是祢掌握著我的命運。

祢給我劃分的是優美的地區，※

我分得的產業實在令我滿意。

我要讚頌引導我的上主，※

我的良知連夜間也督促我。

我時刻仰望上主，※

有祂在我身邊，我決不動搖。

因此我心裏高興，五內喜歡，※

我的肉軀也無憂安眠。

因為祢絕不會將我遺棄在陰間，※

也不會讓祢的聖者遭受腐朽。

祢必要指示給我生命之道，+

在祢面前才有圓滿的喜悅，※

在祢身邊才有永遠的福樂。

對經三：祢將生命之道指示給祢的聖

者；上主，祢賜他們在祢面

前得享圓滿的喜悅。

頌：你們要仰望上主，就會喜形於色。

答：絕不致滿面羞愧。

誦讀一 恭讀默示錄 五，1-14

基督救贖了我們

若望我，看見那位坐在寶座上的，他右手托着一書卷，內外都寫着字，用七個印密封着。我又看見一位強有力的天使大聲宣佈說：「誰當得起展開這書卷，開啓上面的印呢？」但是，不論在天上、地上、或地下，沒有一個能展開那書卷或閱讀的，我就放聲大哭，因為沒有人當得起展開和閱讀那書卷的。長老中有一位對我說：「不要哭！看哪，那出自猶大支派中的獅子、達味的苗裔已經勝利了，他能展開那書卷和那七個印。」

我看見在寶座和四個活物中間，在長老們中間，站着一隻羔羊，好像被宰殺

的，他有七個角和七隻眼：那眼睛就是被派往全地的天主的七神。羔羊向前來，從坐在寶座上的那位右手中接過那書卷。當他接那書卷的時候，那四個活物和他二十四位長老，都俯伏在羔羊面前，每個長老都拿着琴和滿盛香料的金盃——這香料就是衆聖徒的祈禱，並唱新歌說：「惟有你當得起接受那書卷並開啓上面的印：因為你會被宰殺，曾用你的血，從各支派、各語言，各民族、各邦國中，把人贖回歸於天主，並使他們成爲國度和祭司，事奉我們的天主；他們必要爲王，統治世界。」

我又看見也聽見在寶座、活物和長老的四周，有許多天使的聲音，他們的數目千千萬萬，大聲說：「被宰殺的羔羊理當接受權能、富裕、智慧、勇毅、尊威、光榮和讚頌！」

此後我又聽見一切受造物：天上、地上、地下和海中的萬物都說：「願讚頌、尊威、光榮和權力，歸於坐在寶座上的那位和羔羊，至於無窮世！」那四個活物就答說：「阿們。」長老們便俯伏朝拜。

對答詠

默十一，17；詠一四四，10

領：今昔永存的上主、全能的天主，我們感謝祢， 答：因爲祢登上了王位，要來賞報祢的衆僕和聖徒。

領：上主，願祢所造的萬物都稱謝祢；上主，願祢的聖徒讚美祢。
答：因爲祢：

誦讀二

選讀聖納德院長講道集

我們要趕快奔向等待我們的弟兄

面前

我們爲什麼要讚頌諸聖？我們爲什麼謳歌他們的光榮？甚至我們爲什麼慶祝今天的節日？天父實踐祂聖子的許諾，而親自光榮他們的時候，塵世的光榮能爲他們有什麼用呢？聖人們不需要我們的尊敬，我們的敬禮爲他們也毫無用途。事實上，我們尊敬他們，這爲我們是有益的，爲他們却無關緊要。對我個人來說，我承認，紀念諸聖在我心中點燃了與他們相聚的強烈願望。

首先，因紀念諸聖在我們內心喚醒或更好說激起的第一個願望是：與他們共享那如此令人盼望的共融之樂，並獲准成爲眞福天使的同鄉與同伴，與諸位聖祖和先知爲伍，和使徒的團體及無數的殉道烈

士、精修聖者、貞女們團聚在一起，簡言之，參加諸聖喜樂和共融的大團體。這個首批教友的團體在等待我們，我們却漠不關心！聖人們企望看到我們，而我們却加以藐視！義人們盼望着我們，而我們却加以逃避。

弟兄們，讓我們醒來吧！讓我們和基督一同復活起來！讓我們尋求天上的事物，我們要品嘗這些事物。我們要企望那些企望我們的人，奔向那些等候我們的人，要常以祈禱趨赴那期待我們的人面前。我們不但要期望與諸聖爲伍，而且要期望分享他們的幸福。這樣我們期望着和他們在一起，便會以全副熱心和一切努力，去追求分享他們的光榮。因爲這種貪求毫無不善：貪戀這樣的光榮毫無危險。

紀念諸聖時，所點燃的第二個願望

是：好像他們一樣，得見基督、我們的生命顯現給我們，並使我們也偕同祂顯現在光榮中。但是，目前基督、我們的頭並未以祂本來的面目顯示，而是以祂爲我們受苦時的模樣：不是戴着榮耀的冠冕，而是戴着我們的罪的茨冠。一個肢體，在這戴着茨冠的頭之下，竟選擇一個安逸的生活，應該感到羞愧，因爲祂身穿紫紅袍，不是爲受尊敬，而是爲受凌辱。

基督重臨的日子將要來到：那時不再宣告祂的死亡，我們也將知道，我們也死了，我們的生命在祂內隱藏了。我們的「頭」將在光榮中顯現，衆肢體和頭將一同大放光明，這時基督將革新我們卑賤的身體，使它相似頭的光榮——因爲祂是頭。

我們該以絕對的、堅強的奢望渴慕這種光榮。誠然，爲使我們合理地盼望這樣

的光榮，並企盼如此的幸福，我們也該以最大的雄心，尋求諸聖的助祐和祈禱；這樣，他們的轉禱可爲我們求得、那超乎我們個人能力所要求的恩惠。

對答詠 默十九，5，6；詠三二，2

領：天主的衆僕人，和敬畏祂的人，無論大小尊卑，請讚美我們的主。
 答：因爲上主、全能的天主已經爲王。

領：義人，請向上主踴躍歡呼，正直的人理當讚美上主。

答：因爲上：

唸「天主，我們讚美祢」(17)頁

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩

一偉大的聖人聖女，

如今在天上歡聚，

爲了宣揚福音，

他們不怕赴湯蹈火，

捨身取義。

二他們暢飲了救主的苦爵，

也品嚐了苦澀中的甘飴，

爲了獻身基督，

他們歷盡千辛萬苦，

毫不畏懼。

三今逢諸聖的節日，

普世隆重慶祝，

懇請諸位聖人聖女，

爲我們轉求天主，

賜予爲信仰作證的勇氣。

四天主，萬民的慈父，

我們切願與天上諸聖，

歌頌祢、光榮祢，

及子及聖神，

永不止息。阿們。

對經一：聖者居住在天國，永享平安，

阿肋路亞。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 9 頁

對經二：上主的聖者，請永遠讚美天

主。

對經三：願讚美歸於祂的諸聖、以色

列的子女，和祂所接近的百

姓；這爲祂的所有聖者是一

項光榮。

簡短讀經

弗一，17-18

願我們的主、耶穌基督的天主，卽那

光榮的父，把智慧和啓示的神恩、賜予你

們，使你們認識祂；並光照你們的心目，

使你們認清祂的寵召有什麼希望，給聖徒

的嗣業，又怎樣充滿了光榮。

短對答詠

領：義人們，你們要在上主內歡欣踴

躍。 答：義人們：

領：心地正直的人，你們要歌唱讚頌。

答：義人們：

領：願光榮歸於父： 答：義人們：

讚主曲對經：義人在天父的國內光芒四射，

有如太陽，阿肋路亞。

禱 詞

天主是諸聖的榮冠，我們要興高彩烈的向

祂祈禱：

上主，求祢因諸聖的代禱拯救我們。

天主，祢是聖德的根源，祢使祢多種恩寵

的奇事在諸聖身上大放光明。

— 求祢扶助我們、稱揚祢在他們身上所完

成的偉大事業。

永生的天主，祢最眷顧世人，祢在諸聖身上給我們顯示了祢聖子更完美的肖像，

— 求祢使我們因他們的代禱，得與基督更

有效的合而為一。

天上的君王，祢藉基督忠實的信徒，激勵

我們追求未來的城邑，

— 求祢使他們教導我們，遵循更妥善的途

徑到達天國。

天主，祢藉祢聖子的聖體祭獻，將我們與

天上的居民更密切地聯繫在一起，

— 求祢增加我們修德成聖的熱忱，使我們

因恭敬他們而能日益相似他們。

我們的天父：

結束禱詞

全能永生的天主，我們今天在這同一

慶節上，祝賀祢所有聖人聖女們的功德；

求祢因這樣衆多聖者的代禱，豐厚地賞賜

我們殷切期望的恩寵。

日間祈禱

補充聖詠 597 頁；如遇主日，則用第

一週主日聖詠 31 頁

午前

對經：上主將安慰熙雍；在它那裏將

找到歡樂、感恩和讚美的歌聲。

簡短讀經

依六五，18 ~ 19

你們都要因我所建造的而永遠喜悅快

樂；因為我要建造一座令人喜悅的耶路撒

冷，一羣令人歡樂的百姓。我要因耶路撒

冷而喜悅，因我的百姓而歡欣，其中再聽

不到哭泣和哀號的聲音。

領：諸位聖者，你們應歡欣踴躍。

答：因為你們在天上有着豐富的賞報。

午時

對經：萬民講述聖者的智慧，整個教

會宣揚對他們的稱讚。

簡短讀經

伯前一，15 ~ 16

召叫你們的那一位既然是聖善的，你們就該在一切舉止上也該是聖善的，因為經上記載：「你們該是聖的，因為我是聖的。」

領：義人們，你們要在上主內歡欣，

答：頌揚祂的聖善。

午後

對經：聖者藉信德征服了萬國，完成

了義德，獲得了許諾。

簡短讀經

默二一，10 ~ 11，二二，3

b ~ 4

我神靈超拔，天使把我帶到一座又高

又大的山上，將那從天上、由天主那裏降

下的聖城耶路撒冷指給我看，這城具有天

主的光榮。天主和羔羊的寶座就在這城中，祂的僕人將事奉祂；他們將看見祂的容貌；他們的額上常帶著祂的名字。

領：上主，義人們將讚頌祢的聖名。

答：心地正直的人將在祢的面前居住。

結束禱詞 見晨禱

第二晚禱

讚美詩 見第一晚禱

聖詠一〇九，1-5，7

對經一：我看見一大羣人，不可勝數，

來自各民族，站在寶座面前。

上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，」

等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」

上主自熙雍伸出祢的權杖，※

祢要在祢仇敵中統治為王。

在聖山上，祢誕生之日，王位就屬於祢，※

我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。

上主發了誓，決不反悔：※

「祢按照默基瑟德的品位，永為祭司。」

上主常在祢的右邊，※

他發怒之日，必要粉碎列王。

君王將在路旁暢飲溪水，※

因此祂將挺胸抬頭。

對經一：我看見一大羣人，不可勝數，

來自各民族，站在寶座面前。

聖詠一一五

對經二：天主考驗了他們，發覺他們

配得上自己，因此他們從上

主手中接受了榮耀的冠冕。

雖然我說過：「我痛苦萬分」，※

我仍然保持信心。

我徬徨時，曾說過：※

「人心虛偽，不可信託」。

上主賜我鴻恩，※

我將何以爲報？

我要舉起救恩的杯，※

我要呼號上主的名；

我要在全體子民前，※

向上主還我許的願。

聖徒的逝世，※

上主十分珍視。

上主，至於我，我是祢的僕役，※

我和母親同樣侍奉祢。

祢解除了我的羈絆，+

我要呼求祢的名，※

向祢獻上讚頌之祭。

我要在全體子民前，※

在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷啊！在你中間，※

向上主還我許的願。

對經二：天主考驗了他們，發覺他們

配得上自己，因此他們從上

主手中接受了榮耀的冠冕。

聖歌 默四，11；五，9、10、12

對經三：主，天主，祢用祢的寶血、

從各支派、各語言、各民族

各國家中救贖了我們；使我們

成爲屬於我們天主的王國。

上主，我們的天主，※

祢理當接受光榮，尊威和權能，

因爲祢創造了萬物，※

萬物都是因祢的旨意而存在，而造成。

上主，只有祢堪當接受那書卷，※

開啓書卷上的封印。

因爲祢曾被宰殺，+

從各支派，各語言，

各民族，各國家中，※

用祢的血，把我們拯救出來，
歸於天主；

使我們成爲天國的子民和祭司，※

我們必要爲王，統治世界。

被宰殺的羔羊理當接受權能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、

光榮和讚頌！

對經三：主，天主，祢用祢的寶血，

從各支派、各語言、各民族

各國家中救贖了我們，使我

們成爲屬於我們天主的王國。

簡短讀經

格後六，16 b；七，1

你們是永生天主的聖殿，正如天主所

說：「我要在他們中間居住，我要在他們

中間徘徊；我要作他們的天主，他們要作

我的百姓。」所以，極親愛的，我們既有

這些恩許，就當清潔自己，除去肉體和心

靈上的一切玷污，以敬畏天主之情來完成
聖化自己的工作。

短對答詠

領：聖者、義者，你們要在上主內歡

欣。 答：聖者：

領：天主簡選了你們，作爲祂的家人。

答：聖者：

領：願光榮歸於父： 答：聖者：

謝主曲對經：這是如何充滿榮耀的王國！

所有聖者在那裏與基督一起

歡樂。他們身穿白袍，追隨

基督，形影不離。

禱詞及結束禱詞見第一晚禱1243頁

十一月二日

追思已亡

如遇主日，雖應舉行追思亡者彌撒，却應誦唸主日日課。但如有教友參與時，可誦唸本日的晨禱與晚禱。

一切如追思亡者通用日課 859 頁

誦讀

誦讀一

誦讀二 選讀聖安博主教論亡弟

我們與基督同死，好能與祂同生

我們看到：死亡是利益，而生命是痛苦。因此保祿能夠說：「對我來說，生活就是基督，死亡就是利益。」這裏所說的基督不正是指祂藉肉體的死亡，而給我們

帶來生命的氣息嗎？我們當與祂同死，為能與祂同生。我們應該每天習慣於死亡，並準備死亡，好使我們的靈魂，藉這種分離，學習擺脫世俗的欲望，並使我們的靈魂處於高處——世俗的情慾不能到達而擒拿靈魂的地方——如此在它身上接受死亡的象徵，因而脫免死亡的懲罰。事實上，「肉體的法律在與靈魂的法律作戰」，並設法將它引入歧途。可是有什麼救藥呢？「誰能救我脫離這肉體呢？」是「經由吾主耶穌基督而來的天主的聖寵！」

我們有一位醫生，我們要用祂的藥。

我們的藥品便是基督的聖寵，而死亡的身體便是我們的肉體。所以，我們要遠離肉體，以免遠離基督。雖然我們仍生活在肉體內，但決不該隨從來自肉體的一切；我們也不要放棄本性的權力，但是我們更愛

聖寵的恩賜。

還要多說什麼呢？世界由一個人的死亡而蒙救贖。因為基督如果願意，就能夠不死。可是祂不以爲死亡是可恥而當逃避的，也沒有其他比死亡更好的救人方式。因此，祂的死亡就是每個人的生命。我們帶着祂死亡的標記；我們以祈禱傳報祂的死亡，我們以獻祭宣告祂的死亡。祂的死亡是一項勝利，祂的死亡是一個奧蹟，祂的死亡是世界上最的慶節。

既然天主親作榜樣，爲我們證實：只有死亡尋獲了永生，死亡也救贖了它自己，那麼關於這死亡，還要說什麼呢？所以不該因死亡而悲傷，因爲死亡爲衆人產生救恩；也不該逃避死亡，因爲天主子沒有鄙視死亡，也不願逃避死亡。

死亡原不屬本性，而是以後才成爲本

性的一部份；因爲天主在起初並未創造死亡：祂把死亡作爲醫藥而給了我們。人因背命而被罰，要不斷工作，要忍受勞苦，度一個可憐的生活。這些災禍必須藉死亡結束，好使死亡把生命所喪失的予以恢復。人「常生不死」若沒有聖寵的影響將是一項負擔，而不是利益。

所以人靈應該脫離此生的困苦和這肉體的累贅，並努力奔向天上的聚會。是聖人們才有權利到達那裏。他們彈琴奏樂頌頌天主。我們在默示錄中讀到他們的讚頌詞說：「上主，全能的天主，祢的工程偉大而奇特：萬民之王，祢的道路公平而真實。上主，誰敢不敬畏祢？誰敢不光榮祢的名號？因爲祇有祢是聖的。萬邦都要前來朝拜祢。」耶穌，聖者也要見到祢的婚禮，看到祢的淨配從地上被接引到天上，

同時衆人都在歡呼：「因爲一切血肉之人都將來到祿台前。」祿的淨配不再受世俗所左右，她已與祿的聖神永遠結合在一起。

這便是達味聖王所期盼的最重要的一天，這便是他所願意看到的並瞻仰的：「我只向上主請求一事，我要尋求此事：願我一生一世住在上主的殿裏，凝視上主的美善。」

對答詠 參閱加下十二，45；瑪十三，43

領：那些保持着忠誠的信仰而安眠的人， 答：必將接受爲他們準備的最好賞報。

領：那時候，義人在他們天父的國裏，將光芒四射，猶如太陽。

答：必將接……

結束禱詞

上主，求祿仁慈地垂允我們的祈禱，使我們堅信祿的聖子從死者中復活，也讓我們對所有去世的兄弟姊妹們的復活，懷着殷切的期望。

十一月三日

聖瑪定·包瑞斯 (S. Martinus de Porres) 修士

tinus de Porres) 修士

聖人一五七九年出生於秘魯利馬，其父為西班牙人，母為當地黑人。曾攻讀醫學，後入道明會，慷慨為窮人服務；一生謙卑克己，特別敬愛聖體。一六三九年逝世。

經文見聖人通用，會士 802 頁

誦 讀

誦讀二 選讀教宗若望二十三世宣佈瑪

定為聖人詔書

慈善家瑪定

瑪定·包瑞斯以他生活的榜樣給我們指出：只有耶穌基督所指示給我們的道路，才能領導我們獲得救恩和聖德。這道路就是，首先要全心全靈愛天主，然後要愛人如己。

瑪定深信耶穌基督「為我們受了苦」，「祂在十字架上親身擔負了我們的罪過。」他也對被釘的耶穌有特殊的愛。每當他瞻仰耶穌的痛苦和創傷時，不禁淚流如注，而不能自己。同樣，他也非常虔誠地熱愛聖體，往往藏在更衣室內，數小時之久朝

拜聖體，並盼望盡可能多次領聖體，以滋養自己的靈魂。

他完全服從神聖「老師」的教導；他以超絕的愛德對待他的弟兄們，這種愛德是出於他那純正的信德和一顆極為謙虛的心靈。他泛愛眾人，因為他實在視眾人為天主的子女和自己的弟兄。他甚至愛別人勝過愛自己；他居心謙下，認為別人都比他更好、更有聖德。

他常原諒別人的過錯，甚至寬恕別人對他最厲害的侮辱，因為他深信，自己的罪應受更嚴厲的懲罰。他盡一切努力把罪人引回正路。他以慈善心腸幫助病人，為最窮苦的人籌得食物、衣服和藥品。鄉下人和有色人種；紅人或混血兒被視為是一羣令人鄙視的奴隸，他盡力安慰、幫助、照顧他們。因此，有一天他就得到了這個

通俗的稱呼：「慈善家瑪定」。

這位聖人曾以言語、榜樣和聖德吸引人善度教友生活，今日，他仍然能夠以奇妙的方式，使我們的心靈嚮往天鄉。可惜，不是所有的人都了解並重視這超性的價值。而更嚴重的是，有許多人傾向於惡習的蠱惑，鄙視並厭惡超性的價值，或甚至完全予以忽視。但願聖瑪定的善表，爲人靈的得救，能夠教訓許多人，步武耶穌基督的芳踪，並遵守祂的誠命，是多麼甘飴，多麼幸福。

對答詠

德三一，8，11，9

領：無瑕可指、不追求黃金、不寄望於錢財的人，是有福的。

答：他在上主那裏的幸福、必然穩定。

領：他是誰？我們要稱讚他，因爲他

行了奇事。 答：他在上：

讚主曲對經：願上主受讚美，因爲祂救贖了萬民，召喚了他們脫離黑暗，進入祂奇妙的光明中。

結束禱詞

天主，祢曾引領聖瑪定修士，遵循謙遜的道路，到達榮福的天鄉；求祢也賞賜我們，今生能追隨聖人傑出的榜樣，來世得與他同享天國的光榮。

謝主曲對經：請讚美上主；祂以天上的恩寵高舉了祂卑微的僕人瑪定。

十一月四日

聖嘉祿·鮑榮茂（嘉祿S。

Carolus Borromeo）主教 紀念

聖人一五三八年出生於義國阿羅納。

榮獲教律民法雙料博士學位後，其舅父——教宗碧岳第四世，擢升之為樞機，委為米蘭主教。聖人成為羊群的真實牧者，多次巡視教區，召開會議，制訂許多救靈規範，維護信友的道德生活。一五八四年十一月三日逝世。

經文見牧者通用 738 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖嘉祿之最後會議的演講詞

言行要相符

我承認，我們都是軟弱的；可是天主賜給了許多方法，如果我們願意，便可用來輕易地尋獲助祐。有一位司鐸願意度一個無可指摘的生活，他明知他有此義務，他該保持貞潔並該像天使一般度生；

然而他却不下定決心利用種種方法：守齋、祈禱、避免不良的交往、有害而危險的親暱等。

另一位司鐸，當他詠唱日課經時，或舉行彌撒時，常抱怨說，千百思想都湧上心頭，使他遠離天主。可是在詠唱日課經或舉行彌撒之前，他曾在更衣室作了什麼呢？他曾如何準備了自己、並用了什麼方法來收斂心神呢？

你願意我教導你如何日進於德嗎？或者你詠唱日課經時已相當注意，你願意我教導你下次更加注意，為使你的讚頌更能悅樂天主嗎？請你好好聽我所講的話。如果在你心中點燃了一星愛主之火，不要立即顯示出來，不要把它暴露在風中；要把火爐門關好，以免散失了熱力。意思是說：你要盡力逃避分心走意，要收斂心神而與

天主遊，要避免輕浮的談話。

你負有宣講和訓誨的職責嗎？你要研讀，專心致力於爲善盡職責所需要的一切。你所掛慮的，首先是以你的生活和操守來宣講；不要讓人看到你言行不符，而搖頭譏笑你的宣講。

你負有牧靈之職嗎？不要因此而忽略你自己的本分；不要過份慷慨地照顧別人，而致無暇注意自己。因爲你該想念着你所照顧的靈魂，却也不該忘記你自己。

弟兄們，你們要了解，對獻身於教會的人說，沒有比心禱更重要的。這種祈禱應導引、伴同並追隨我們的一切行動。先知說：「我要歌唱，我要默想。」弟兄啊，如果你施行聖事，你要默想你所行的聖事；如果你舉行彌撒，你要默想你所奉獻的聖祭；如果你詠唱日課經，你要默

想，你向誰說話，和你說什麼；如果你指導人靈，便要默想他們是用寶血所洗滌的；「你們作這一切要出於愛。」這樣，我們便能易於克服無數的困難——這是由於我們的地位，每天必然要遭遇的。這樣，我們才有力量，在我們內並在他人內產生基督。

對答詠 弟前六，11；四，11，12，6

領：你要追求正義、虔敬、信德、愛德、堅忍和良善。 答：要拿這些事去指導人、教訓人並要做信徒的模範。

領：如果你用這些話提醒弟兄，就是基督耶穌的好僕人。 答：要拿這：

結束禱詞

上主，求祢在祢的子民中，保持着聖

嘉祿主教所具有的精神，使教會不斷地更新，日益符合福音的典範，把基督的眞容與精神顯示給世人。

十一月七日

眞福吳國盛（伯鐸）殉道

眞福吳國盛聖名伯鐸，一七六八年生於貴州遵義縣，一八一四年殉道，一九〇〇年五月廿九日，由教宗良十三世宣佈他為眞福。

結束禱詞

全能永生的天主，祢曾賜給眞福伯鐸堅強的信德，使他在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在

任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

十一月九日

拉特朗大殿奉獻日 慶日

相傳自十二世紀時，教會就在今天慶祝君士坦丁大帝所建拉特朗大殿的祝聖週年。此項慶典最初只在羅馬舉行。後來為了尊重該座被稱為「全城及全世教堂之母和首」的大殿，便推行到普世拉丁禮的教會，以作為各地教會對聖座敬愛和團結一致的象徵，正如安提約的聖納爵所寫的：聖座「在此愛德的整個團體（教會）中居首席地位」。

經文見聖堂奉獻通用 607 頁

誦讀

誦讀二 選讀阿爾肋之聖凱撒主教講道詞

我們藉洗禮都成為天主的宮殿

親愛的弟兄，我們因基督的慈恩，今天雀躍歡欣地慶祝這座聖殿的落成紀念日；但是我們也應該成為天主的真實而生活的聖殿。信奉基督的一切民族，理當以信德慶祝慈母教會的這一盛典，因為他們知道他們是藉這教會而得到精神方面的重生。要知道我們藉第一次的誕生，而成為天主義怒的對象，而第二次誕生，使我們成為天主仁慈的對象。第一次誕生導致我們死亡，第二次誕生却使我們起死回生。

親愛的諸位，我們在受洗之前，曾是魔鬼的住所；在受洗之後，便成為基督的宮殿。如果我們越深思我們靈魂的救恩，

就會更體認，我們的確是天主的真實而生活的殿宇。天主不僅住在人手所建造的殿裏，不僅住在木、石所築的屋子裏，而主要的住在按天主肖像所造的靈魂內，這是天主親手所造的。聖保祿便曾經這樣說過：「天主的宮殿是聖的，而這宮殿便是你們。」

因為基督來把魔鬼從我們心中逐出，是爲了在我们心中給祂自己準備一座宮殿。我們應盡心竭力，仰賴祂的助祐，不要犯罪使祂受辱。因爲誰犯罪，就是侮辱基督。我曾說過，在基督救贖我們之前，我們是魔鬼的住所；以後才成爲天主的住所；因爲天主屑於使我們成爲祂的住所。

因此，親愛的諸位，如果我們願意欣然慶祝這聖殿的落成日，便不該犯罪作惡，而摧毀在我們內的天主的活聖殿。我

說這話，是要大家都能了解：每次我們來到聖堂，都該準備我們的靈魂，使它聖潔無瑕，正如我們願意看到這座聖堂常保持整潔清新一樣。

你願意找到一座華麗的聖殿嗎？你不要以罪惡的污穢而玷辱你的靈魂。你如果願意聖殿內光線充足，天主也願意如此，就讓善行的光明在我們身上照耀吧，好使在天之父受到榮耀。如同你進入這座聖堂，天主也願意同樣進入你的靈魂，一如祂所曾許諾的：「我將住在他們中間，並在他們中間行走。」

對答詠

則四七，1，9

領：我看見水從聖殿右邊流出，阿肋

路亞；那水流到任何地方，

答：那裏的人就都得到救恩，歡

呼說：阿肋路亞，阿肋路亞。

領：衆人在聖殿祝聖時，異口同聲，

讚頌天主。 答：那裏的：

唸「天主，我們讚美祢」（17）頁

結束禱詞 見通用 612 頁

十一月十日

聖良 (S. Leo Magnus) 教宗聖師

紀念

聖人出生於義大利，公元四四〇年，登上伯鐸宗座，而成為人靈的真牧者和父親，他竭力鞏固信理的完整，維護教會的統一；對野蠻人的侵襲，或力予抗拒，或予以安撫，寬猛相濟，堪稱為「大教宗」。公元四六一年逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖師 769 頁

誦 讀

誦讀一 選讀聖良教宗講道集

我們牧職中的特殊職務

天主的普世教會是由不同的階層所組成，是爲了使不同的肢體合成一個神聖的整體。然而如同保祿使徒所說的，「我們大家都在基督內合而爲一」。沒有任何一人，會由於職司，而與他人分離；竟至使身體最卑微的部份遠離頭部。親愛的諸位，我們由信仰與洗禮的統一，而組成一個不可分割的團體，並擁有同等的尊嚴。關於這種尊嚴，使徒伯鐸曾以最神聖的語氣說：「你們好像活石，被建造成一座神殿，成爲聖潔的祭司，藉耶穌基督奉獻天主所悅納的神靈祭品」；接着又說：「你

們是特選的種族，王家的祭司，聖潔的國民，屬於主的子民。」

在洗禮中十字架的標記使所有在基督內重生的人，成爲君王；聖神的傅油、更祝聖他們爲祭司。這樣，除了我們牧職中的特殊職務之外，所有領受精神與超性恩寵的基督徒應該知道自己也有分於王家的種族和祭司的職務。一個靈魂由於服從天主，而作肉體的主人，還有比這更當稱王的嗎？一個人將純潔的良心奉獻與主，並在自己心靈的祭壇上，呈上虔誠之情的無玷犧牲，有什麼比這更屬祭司職務呢？這職務是藉天主的聖寵而賜下，並爲衆人所共享的。你們因我們晉升教宗週年日而歡欣，猶如你們親受榮耀一般，這確是一件虔敬而值得讚頌的事。這樣是整個教會在慶祝這唯一祭司職的奧蹟；當祝聖之油傾

注時，誠然，聖油大量地流注在上部的肢體，然而，也充分地達到了居於下位的肢體。

因此，親愛的弟兄們，如果我們因分享這同一恩惠，而皆大歡喜，那麼如果我們不嫌棄我這卑微的人，我們的歡樂則將有更真實而更高貴的理由。因為如果我們轉目去瞻仰聖伯鐸使徒的光榮，將為我們更為有益而合理。因為我們慶祝今天，主要的是為尊敬這一位。他從一切神恩之泉本身接受了如此豐富的恩寵：他獨自接受了這樣多神恩，而使任何人只能經他的手才能分享。

對答詠

瑪十六，18；詠四七，9

領：耶穌對西滿說：你是伯鐸，我要

在這磐石上建立我的教會。

答：邪惡的勢力決不能戰勝它。

領：天主必使它永遠穩固。

答：邪惡的：

讚主曲對經：聖伯鐸藉基督給予的力量，

始終堅如磐石，不停地領導教會。

結束禱詞

天主，祢建立在伯鐸磐石上的教會，絕不容許被地獄之門所戰勝；求祢因聖良教宗的轉求，恩賜祢的教會常以維護、闡揚真理為己任，並享有持久的平安。

謝主曲對經：伯鐸在普世教會中每天宣告

說：祢是基督，永生天主之子。

十一月十一日

都爾·聖瑪定 (S. Martinus)

Turonensis) 主教 紀念

聖人公元三一六年左右，出生於巴諾尼亞（今匈牙利），父母皆屬外教。領洗後，脫去戎裝，在法國里古日創立隱修院，在聖怡樂（依拉略）指導下度隱修生活。晉陞鐸品後，被選為都爾主教。聖人確是善牧的模範，建立修院，訓誨神職，向窮人宣講福音。公元三九七年逝世。

經文見牧者通用 738 頁

序經對經：今天在這聖瑪定的敬禮日，請大家讚美我們的天主。

誦 讀

誦讀二 選讀蘇比師·塞威的書信

貧窮而謙遜的瑪定

瑪定很久以前就預知自己的死期，並且告訴他的弟兄們說，他離世的時日已近。那時，他必須去巡視剛德教區，因為那裏的神職界紛爭不合，聖人企望在那裏重建和平。雖然他並非不知道自己處於生命末刻，然而這一動機並未阻止他啓程，因為他認為，如果他能使那個教會重享和平，他的功德便可趨於完滿。

他在那村莊中，或更好說在他去的聖堂裏住了一段時間，恢復了神職人員間的和平；於是計劃返回隱修院，忽然感覺體力不支。他召集弟兄們，告訴他們說，他就要離開世界了。大家深為悲傷而痛哭，異口同聲說：「父親，你為什麼捨棄我們呢？你要把我們這孤兒留給誰呢？貪婪的狼將侵犯你的羊羣；牧人既被打擊，誰將

阻止牠們來吞噬呢？我們固然知道你切望基督，但是你的報酬已經確保，稍爲遲延，不會使之減少。求你可憐我們這些你所遺棄的人吧！」

瑪定被衆人的哭聲所感動，在他心內激起了那源自天主仁慈之心的同情，有人說，他也不禁淚流滿面。然後轉向天主，僅僅以這句話答覆他們的哭泣：「主啊，如果祢的子民仍然需要我，我將不辭勞苦。但願奉行祢的旨意。」

這是一位多麼不可言傳的人哪！他既未被勞苦所戰勝，也決不對死亡屈服，因爲他不便傾向任何一方：他不畏懼死亡，也不拒絕活下去！他的眼睛和雙手常常向天高舉，也絕不鬆弛他所禱的精神。聚集在他周圍的司鐸們請求他轉一下身，以減輕他的痛苦。他說：「弟兄們，讓我這樣

吧！讓我繼續看天，我不要看地。這樣我的靈魂常常朝向到天主那裏去的道路。」他說了這話之後，看見魔鬼站在他身旁，說道：「殘酷的野獸！你爲什麼站在那裏？可咒罵的，你在我身上一無所得。亞巴郎的懷抱即將歡迎我！」

他說完這話，便將靈魂交付給天主。瑪定滿心歡樂地投入亞巴郎的懷抱；貧窮而謙遜的瑪定像富翁似的進入天堂。

對答詠

領：這一位真有福氣，在他口中，沒有欺詐，他不判斷別人，也不譏謗別人！
答：在他口中，只有基督，只有和平，只有仁愛。

領：這確是一位值得萬人稱讚的偉人！他既未被勞苦所戰勝，也絕不對死亡屈服；他既不畏懼死

亡，也不拒絕活下去。

答：在他口……

結束禱詞 見晨禱

晨 禱

讚美詩 見牧者通用 759 頁

對經一：天主的祭司瑪定，我父天國

之門已爲你做開。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 28 頁

對經二：他注視上天，舉起雙手，專

心祈禱，從未稍有鬆懈，阿

肋路亞。

對經三：瑪定被亞巴郎高興地擁抱。

瑪定一生卑微貧窮，却帶着

財富進入天廷，阿肋路亞。

簡短讀經

希一三，7~8

你們應該紀念那些曾給你們講過天主

的道理，作過你們領袖的人，默想他們一

生的成果，要效法他們的信德。耶穌基督

昨天、今天，直到永遠，常是一樣的。

短對答詠

領：耶路撒冷，我在你的城牆上派了

守護者。 答：耶路……

領：他們日夜不停宣講天主的聖名。

答：耶路……

領：願光榮歸於父…… 答：耶路……

讚主曲對經：承繼了樂園的這個人多麼有

福！天使們爲他歡欣，總領

天使爲他踴躍，聖者們向他

歡呼，貞女們發出邀請：請

永遠與我們在一起。

結束禱詞

天主，聖瑪定主教爲顯揚祢的聖名，

畢生竭盡心力，雖死不已。求祢在我們心

中再度顯示祢恩寵的奇妙，使我們或生或死，總不辜負祢的聖愛而與祢分離。

晚 禱

讚美詩 見牧者通用 764 頁

對經一：這真是一位難以形容的偉人：

他未曾被勞苦所戰敗，也不能被死亡所勝過；他不畏懼死亡，也不拒絕活下去。

聖詠、聖歌見牧者通用 764 頁

對經二：主，倘若祢的子民仍需要我，

我決不辭勞苦；但願祢的旨意承行！

對經三：瑪定主教已與世長辭；這位

祭司中的瑰寶，現在生活在基督內。

簡短讀經

伯前五，1-4

我這同為長老的，為基督苦難作證的，以及同享那將要顯示的光榮的人，勸勉你們中間的眾長老：你們務要牧放天主託付給你們的羊羣；按天主的聖意盡監督之職，不是出於不得已，而是出於甘心；不是出於貪圖卑鄙的利益，而是出於情願；不是做託你們照管者的主宰，而是作羣羊的模範。這樣當總司牧出現時，你們必要接受那不朽的榮冠。

短對答詠

領：這是一個愛護弟兄的人，他常為

百姓祈禱。 答：這是：

領：他為自己的弟兄犧牲了性命。

答：他常為百姓祈禱。

領：願光榮歸於父： 答：這是：

謝主曲對經：有福的大祭司：他全心愛慕

君王基督，不畏帝王的勢力！

聖潔的靈魂！迫害者的利劍，
雖未能將你剝奪，你殉道的

榮冠並未喪失。

結束禱詞 見晨禱

十一月十二日

聖樂山（若撒法 S. Iosaphat）主教

殉道

紀念

聖人一五八〇年左右出生於烏克蘭，
父母皆屬東正教；聖人後改信天主教，入
聖巴西略隱修會。晉陞鐸品後，被選為波
羅克城主教，力謀教會之合一。一六二三
年為仇人所害，而捨身殉道。

經文見一位殉道者通用 719 頁；或牧

者 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀教宗碧岳十一世「天主的

教會通牒一

他為了教會的合一而流血

天主按照祂奇妙的計畫建立了教會。

在預定時期來到時，教會應成爲一個全人類的大家庭；我們也知道：在教會特徵性的標記中，尤以其至公性及唯一性爲最明顯。

事實上，主基督說：「天上地下的權柄，都交給了我。所以你們去吧！要使萬民都成爲我的門徒。」祂藉這項命令，把祂從聖父接受的任務只託付給了使徒們。此外，祂還願意這使徒團藉雙重極密切的聯繫而完全合一：第一層聯繫是內在的，是同一信德，和由聖神而傾注在我們心中

的同一愛德；另一種是外在的，是一位元首對全體的統治權威。因為基督把使徒之長中的地位賜與伯鐸，使他成爲教會統一的永久原則和有形可見的基礎。天主的上智措施，爲了永久保持這種統一與和諧，便藉聖德和殉道作爲印記而予以祝聖。

這一偉大的榮譽應歸屬於樂山，他是玻羅克城總主教，屬於東方斯拉夫禮教會，我們理當承認他是東方斯拉夫民族的光榮與柱石。他使該教會獲得讚譽，身爲斯拉夫民族的司牧和使徒，爲他們的得救實在貢獻良多；尤其是他爲了聖教會的合一而至傾流鮮血，因此在難於發現有人能出其右者。他曾感覺有一股來自天上的力量，推動他在全世界恢復教會的合一；他也了解，如果他能在教會的合一中，繼續保持東方斯拉夫禮節和西略隱修會，將

大有裨益。

他最關心的是他的同族與聖伯鐸宗座的合一，因此凡能推動並鞏固這合一的論證，他都自各處搜集起來；他特別努力研讀東方按照教父的規定，所用的禮儀書，其中也包括叛教者所用的禮儀書。他在如此用心準備好之後，便從事於恢復合一的工作；他工作時剛柔並用，非常成功，竟使他的敵人稱之爲「掠奪靈魂的人」。

對答詠

若十七，11，23，22

領：耶穌說：「聖父啊！求祢因祢的名，保全那些祢所賜給我的人，使他們合而爲一，如同我們一樣。」
 答：使他們完全合而爲一，爲使世界知道是祢派遣了我。

領：我將祢所賜給我的光榮，賜給了

他們。 答：使他們：

結束禱詞

上主，祢曾使聖樂山主教充滿聖神，不惜爲羣羊捨生。求祢因聖人的轉求，賞賜同一聖神充滿祢的教會，使我們靠聖神賜予的活力也不怕爲兄弟姊妹們犧牲性命。

十一月十五日

聖雅伯 (亞爾伯 S. Albertus

Magnus) 主教聖師

聖人於公元一二〇六年左右出生於德國多瑙河流域的勞因根，曾在巴杜阿及巴

黎求學。後入道明會，多年在各地宣道，成績輝煌。陞任雷根斯堡主教，努力增進民族與城市間的和平。著作等身，不僅在教義方面，即在自然科學方面，也有不少著名的作品。一二八〇年安逝於科隆。經文見牧者通用 738 頁，或聖師 769 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖雅伯主教路加福音註釋

建立基督身體的司牧和聖師

「你們應行此禮，爲紀念我。」在這句話裏，要注意兩件事。第一，吾主命令我們用這件事，這是當祂說「你們應行此禮」時所表示的。第二，這件事應該成爲祂的紀念，紀念祂爲我們而赴死。

所以祂說：「你們應行此禮。」祂似乎不能給予我們比這命令更有用，更甘

甜，更有益，更可愛，更符合永生的了。今分述如下：

這件聖事有利於我們獲得罪赦，最有利於使我們的生命擁有滿溢的聖寵。「衆靈之父管教我們，是爲了我們的好處，使我們分享祂的聖德。」而祂的聖德便存在於祂聖子的祭獻之中，就是說，當基督在這件聖事中爲我們而自獻與聖父時，也把祂自己作爲食物而賜給了我們。「我爲了他們而奉獻我自己。」「耶穌因聖神的推動自獻與天主，祂將淨化我們的良心，而脫離導致死亡的行爲，以便使我們敬奉生活的天主。」

此外，我們不能作任何比這更甘甜的事。因爲天主在這聖事中賞給我們無窮的美味，還有什麼比這聖事更甘飴的呢？「祢不需要祢的子女努力，而從天上賜給他

們現成的食糧，具有各種美味，適合各人的口味。祢賜予的食糧合乎取食者的嗜好，隨每人的願望而變化，這顯示祢對祢子女的慈愛。」

也沒有比這命令更有益的。原來這件聖事便是那棵生命樹的果實；誰以純樸的信心虔誠地吃這果實便永遠不死。「爲擁有它的人，這便是一棵生命樹；凡堅持它的人是有福的。誰吃我，將因我而生活。」

也沒有比這命令更可愛的。因爲這件聖事能產生愛情與合一。愛情最偉大的標記便是把自己作爲食物而給人。「我帳幕裏的人說得好：誰要把自己的肉給我們，讓我們吃飽呢？」這好像基督這樣說：我如此愛了他們，我也切望住在他們的肺腑內；而他們也盼望與我結合，好能成爲我的肢體。他們不能以比這更密切又更合乎

本性的方式與我結合，而我也長成此。

最後，沒有比這命令更符合永生的。

永生也來自這件事，因為天主把甘飴無比的幸福，傾注於享永福的人身上。

對答詠

路二二，29；若一五，16

領：我把王權賜給你們，正如我父賜

給了我一樣， 答：為使你們在

我的國裏，與我同桌共食。

領：我揀選了你們，並派你們去結果

實。 答：為使你…

結束禱詞

天主，祢曾恩賜聖雅伯主教特殊的才

能，使他知道如何將人類的知識與啓示的

真理互相協調，而被譽為當代的偉人；求

祢使我們遵循聖人的教誨，藉着科學的進

步，更能深切地認識祢，愛慕祢。

十一月十六日

聖麗達(瑪加利大 S. Margarita

Scotiae)

麗達公元一〇四六年左右出生於匈牙利；當時其父充軍該地。及長，嫁於蘇格蘭王，生八子。聖婦是母親及王后最佳模

範。一〇九三年逝世於愛丁堡。

經文見聖婦通用，慈善家 825 頁

誦 讀

誦讀一 選讀「教會在現代世界憲章」

(48)

婚姻和家庭的神聖性

男女雙方由於婚約「已不是二人，而

是一體」；他們透過人格與行動的親密結

是一體」；他們透過人格與行動的親密結

是一體」；他們透過人格與行動的親密結

合，而互相輔助，彼此服務，而且意識到並日益更深地體驗到他們一體的意義。這種親密的結合，二人互相的贈予，以及子女的幸福，都要求夫妻完全的忠貞，並需要二人不可拆散的結合。

純真的夫妻之愛被提升到天主聖愛的境地；基督拯救性的大能和教會的救恩行動指引並充實這愛情，好能有效地領導夫妻直到天主台前，並在爲人父母的崇高任務上，輔助他們並堅強他們。因此基督徒夫婦便由一件特殊的聖事而增強力量並好像被祝聖一般，爲能執行他們本地位的任務並表示其尊嚴。他們因這聖事的力量克盡婚姻及家庭的職責，二人爲基督的精神所浸透；由於這種精神，他們整個的生活便爲信、望、愛所滋潤。如此，他們日益邁向個人的全德和彼此的聖化，並共同光

榮天主。

子女們，甚至生活在家庭範圍中所有的人，由於父母以善表和家庭祈禱領導他們，便會更易於尋獲仁心、得救和成聖的途徑。至於夫妻，既有爲人父母的尊嚴和職務，必會謹慎地善盡教育子女的責任，特別是那屬於他們的宗教教育。

子女們是家庭的活肢體，也要依照他們自己的方式協助父母成聖。他們要以知恩戴德、孝敬及信賴，報答父母的恩情；父母如有困難，或年邁孤獨，子女們要克盡孝道，服事父母。鰥寡生活是婚姻生活的延續，如果毅然接受，將受到衆人的尊敬。每個家庭要慷慨的將其精神的財富通傳給其他的家庭。基督徒的家庭淵源於婚姻，而婚姻是基督和教會愛情盟約的象徵和分享；因此基督徒的家庭應將救主在此

世活生生的臨在，和教會的真正性質，宣告給萬民。基督徒的家庭藉夫妻的恩愛、子女衆多、夫婦的團結和忠貞、家庭中所有成員的親善的合作，而完成其使命。

對答詠

箴三一，30，25，31

領：敬畏上主的女人，應受讚美。

答：剛毅和尊嚴是她的服飾。

領：願她享受她雙手操勞的成果！願

她的事業使她在城門口受讚美。

答：剛毅和：

結束禱詞

天主，祢曾恩賜聖麗達充滿對貧苦人的無比愛心；求祢因她的轉求，賞賜我們能追隨她的芳表，以服務人羣的熱忱，反映出祢無限的慈愛。

十一月十六日

聖潔如（日多達 S. Gertrude）貞女

聖女公元一二五六年生於德國艾斯雷本，自幼受亥弗塔熙篤會修女教育，孜孜攻讀文學與哲學。皈依天主後，在聖德的道路上突飛猛進，專務祈禱默觀。一三〇一年十一月十七日逝世。

經文見貞女通用 780 頁，或會士 825 頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖女潔如的神修著作

祢對我的思想是和平的思想

主、天主，我的造物主，願我的靈魂讚美祢；並願祢的仁慈從我內心極深處讚美祢，因為祢洋溢的慈愛如此慷慨大量地

包圍着我。我竭盡全力感謝祢浩瀚無垠的仁慈。我的心靈讚頌着祢的仁慈，稱揚祢總不厭倦的容忍：你會多時對我視若無睹。我嬰兒時期、幼年時期、少年時期、青年時期，幾乎一直到二十五歲的時光，都在瘋狂的瞽盲中虛度了。我今天才了解，過去在我的思想中、言語中、行動中、原來能夠隨心所欲，作一切允許我作的事，而不會良心不安。可是祢維護着我：或者因為我自然而然的感到惡惡好善，或者是由於外來的譴責。我本來能夠如同一個外教人生活在外教人中間，也可能從不會注意，我的天主，祢是賞善罰惡的。然而，自從我嬰兒時期，從我五歲時起，在一座神聖的隱修院的團體中，在祢最忠實的朋友中間，祢就決意為祢自己而準備我。

親愛的父，我把祢鍾愛之子的一切苦難，從祢躺在馬槽的乾草上，發出祢最初的哭聲的時刻開始，都奉獻給祢，做為我的補償。我奉獻祢以後所忍受的一切：嬰兒時的倚賴，小孩時的軟弱，少年時的艱難，青年時的痛苦，一直到祢在十字架上，低下頭，大喊一聲而斷氣時為止。同樣，親愛的父，我把祢鍾愛之子最神聖的一生，在思、言、行為各方面絕對完善的一生，奉獻給祢，為了補償我所有的疏忽；祢的一生，就是從祢自天上寶座被遣派而進入我們的塵世時起，一直到祢的人性得到勝利，將祢的光榮呈獻給祢的時刻為止。

為了感謝祢，我從我卑賤低微的深淵中，頌揚並朝拜祢無比的仁慈和祢無限的恩情。仁慈之父，由於祢的仁慈和恩情，

我的生活雖然墮落，祢對我的思想仍是「和平的思想，而不是降禍的思想」，祢仍提拔我，賜我無數鴻恩。此外，祢又賜給我祢那極珍貴的親密友誼：以不同方式，把天主性最高貴的聖所——祢那天主性的聖心賜給了我，使我的喜樂無以復加。

此外，祢信實的許諾陶醉了我的靈魂：祢指示給我，祢在我臨終時，和我死後，所願賜給我的種種恩典。即便我從祢那裏沒有接受其他恩惠，僅僅這一許諾，便足以使我的心以活潑的望德渴望祢。

對答詠 參閱耶三一，3；歐二，14，19

領：上主以永遠的愛，愛了聖女潔如；祢從聖女嬰孩時期起，就吸引她，領她進入曠野，答：和她親密談心。

領：上主以信實和仁慈，永遠和她締結神婚。 答：和她：

結束禱詞

天主，祢在聖女潔如心中，為自己佈置了舒適的居所。求祢因聖女的轉求，仁慈地光照我們，驅除心中的黑暗，使我們欣然體會到祢的臨在，以及祢聖寵的效能。

十一月十七日

匈牙利・聖麗莎（依撒伯爾
S. Elisabeth Hungariae）

聖婦生於公元一二〇七年，父為匈牙利王安德，十四歲時嫁與徒林根伯爵路易

為妻，生有子女三人。聖婦專心默想天上市理，迨夫死後，立志度貧窮生活，建立病院，親為病人服務。一二三一年安逝於馬爾堡城。

經文見聖婦通用，慈善家825頁

誦 讀

誦讀二 選讀聖麗莎之神師的書信

麗莎在窮人身上認出並愛慕基督

麗莎開始顯示出她的種種德行。她一生常安慰窮人；現在她又完全成爲飢餓者的支持者：她吩咐人，在屬於她的一座城堡附近，建造一所醫院，收容了許多病人和衰弱的人。在那裏凡向她求施捨的人，她都慷慨地施以恩澤；在她丈夫轄區的各處也是如此，她用盡了她由丈夫四個領土所有的收入，最後竟變賣了她所有的珠寶

和貴重的衣服。

她慣常每天早晚兩次，親身探望所有的病人。她親自照顧那些最令人厭惡的病人；她扶助他們吃飯、睡覺，背負他們行走，並爲他們提供種種善心的服務。她那留芳後世的丈夫，對於她的行爲，從來沒有表示不悅。她在丈夫去世後，爲了達到最崇高的全德，哭着要求我許可她沿門乞食。

聖週五，在本城聖方濟會士的一座小聖堂裏，她把雙手放在撤去飾物的祭台上，在幾位方濟會士面前，棄絕了她個人的意志，一切世俗的生活，和救主在福音中，勸我們要棄絕的一切。做了這事之後，她深知在丈夫生前會度過輝煌生活的地方，可能被世俗的喧囂和塵世的虛榮所控制，就不顧我的反對，跟隨我到了馬爾

堡；她在城裏建造了一座醫院，收容病人和衰弱的人，並接待最貧窮和最被人輕視的人，與她同桌共食。

雖然她從事於這許多外在工作，我在天主台前敢說：我很少看到一位婦女比她更爲專心於默觀祈禱。事實上，許多修士和修女，不只一次看到她在默禱時，面容散發奇妙的光芒，眼睛好像太陽照耀。

我在她臨終前聽了她的告解。我問她，應當如何處理她的財產和不動產。她回答說，凡是她似乎仍擁有的一切，都是屬於窮人的。她請求我把這一切都分給他們，只要求留給她一件粗糙的外氈，她願意穿着它而被埋葬。諸事停當後，她便領了主的聖體。然後她多次談起她在講道時所聽過的最美的事，這樣一直到晚禱時。然後，她把所有在場的人都虔誠地託付給

天主，便輕輕地斷了氣，好像睡着了一樣。

對答詠 友十五，11；宗十，4

領：你的行爲英勇，心志堅定，因爲妳愛慕了貞潔； 答：所以妳要永受讚美。

領：天主接受了妳的祈禱和愛德善行，永遠紀念着妳。

答：所以妳：

結束禱詞

天主，祢曾使聖婦麗莎，在窮苦人身上認識基督、侍奉基督，求祢使我們因她的代禱，常以愛心爲貧病和遭受患難者服務。

十一月十八日

聖伯鐸及聖保祿

——聖殿奉獻日

十二世紀時，教會便慶祝聖伯鐸及聖保祿兩大聖殿的奉獻週年紀念日，二聖殿為聖思維（西爾物斯德肋）和聖西利祺兩位教宗在第四世紀時所建。晚近，教會才將此紀念日推廣到普世。正如八月五日，教會慶祝聖母大殿的週年紀念日，以尊敬天主之母，同樣教會紀念此兩大殿週年奉獻日，是為尊敬兩位大使徒。

經文見使徒通用 674 頁

誦讀

誦讀二

選讀聖良大教宗的講道集

伯鐸和保祿是天主種子的嫩芽

「聖人們的死亡，在天主眼中是珍貴的。」無論何種殘暴，都不能摧毀由基督的十字架奧蹟所建立的教會。教會不會因迫害而削弱，反而增強。天主的莊田的收穫日益豐碩：因為麥粒一粒粒地落在了地裏，便會結出許多子粒。

天主種子的這兩株傑出的嫩芽，繁殖了多少的後裔：千千萬萬的殉道聖者！他們與使徒們的勝利平分秋色，他們在我們的城中，是被血所染紅的一羣，而照耀四方；他們為羅馬教會戴上了唯一的冠冕，榮冠上有無數閃閃發光的寶石。

是的，親愛的諸位，天主賜給了我們如此的保護，是為給我們一個堅忍的典範，並為了堅強我們的信德。當我們紀念諸聖時，這種保護應使我們大家都歡欣不已。可是在羅馬我們擁有兩位如此傑出的

教會之父，更應該特別歡欣慶祝。天主的聖寵賜與他們一種崇高的地位，超越教會中的一切肢體：他們被放置在以基督為首的身體上，好像兩隻眼睛。

至於談到他們兩人超越一切讚譽的功勳和德行，我們不該在兩人之間加以任何區別，任何分隔；因為他們的聖召使他們不分軒輊；他們的勞苦使他們彼此相似；他們的結局使他們平等。

從我們親身的體驗，和我們前輩的指示，我們深信，在塵世的困苦中，我們能完全信靠這些特殊主保們的祈禱，以獲得天主的仁慈。我們的罪惡愈重壓着我們，這二位使徒的功勞就愈使我們堅強。

對答詠

領：這兩位使徒曾以熾熱的心神，為基督服務；以自己的鮮血，培植

了天主的教會。 答：他們暢飲了主的苦爵，而成爲天主的朋友。

領：他們在生時曾彼此相愛；在死時也沒有彼此分離。

答：他們飲：

讚主曲對經：主，祢的使徒伯鐸和萬民的導師保祿給我們講授了祢的法律。

結束禱詞

上主，祢的教會是藉着聖伯鐸與聖保祿二位使徒的傳揚，開始接受福音；求祢恩賜祢的教會靠使徒們的代禱與保護，能日益進步、茁壯，直到世界末日。

謝主曲對經：聖者們的身體被安葬，他們的名字永存不朽。

十一月二十一日

聖母奉獻日

紀念

在公元五四三年的今天，耶路撒冷聖殿附近的一座聖母聖堂舉行奉獻禮；同時在這一天我們偕同東方禮的教友一起慶祝另一奉獻，即瑪利亞在聖神的推動下，自童年時期就獻身於天主，她在始孕無玷時就充滿了聖神的聖寵。

經文見聖母通用 633 頁

誦讀

誦讀二 選讀聖思定主教的講道集

她因信德而信，因信德而懷孕

我請大家注意，主基督伸手指着門徒所說的話：「這就是我的母親，我的弟兄；凡是遵行我在天之父旨意的，就是我

的弟兄、姊妹和母親。」童貞瑪利亞會因信德而信，因信德而懷孕；她被選，為把救恩帶到人間；她在基督在她之內被造以前，就為基督所創造；難道她沒有遵行聖父的旨意嗎？是的，聖瑪利亞完全遵行了聖父的旨意，所以瑪利亞以為作基督的門徒，比作基督的母親更為重要；她曾作基督的門徒，比她作為基督的母親更為有福。所以瑪利亞是有福的，因為她在生產導師之前，早在胎中懷孕了祂。

請看我所說的是不是真的。吾主顯了許多神蹟，羣衆尾隨着祂；當祂經過時，一個婦人說：「懷過祢的胎是有福的。」吾主為了使人不要尋求本性的福樂，回答了什麼話呢？「可是那聽天主的言語而遵守的人，更有福氣。」所以，瑪利亞是有福的，因為她聽了天主的言語，也加以遵

守。她的心靈喜歡遵守「真理」，勝於她的胎懷孕了肉體。真理便是基督；肉體也是基督。真理是在瑪利亞心靈中的基督；肉體是在瑪利亞胎中的基督。存在於心靈中的，比那在胎中所懷孕的更偉大。

聖潔的瑪利亞，有福的瑪利亞！然而教會却優於瑪利亞。爲什麼？因爲瑪利亞是教會的一部分，是教會卓絕的肢體，超越其他肢體的肢體，但她總是整個身體的一個肢體。整體當然優於一個肢體。主是頭，而整個的基督便是頭和身體。我還要說什麼？我們有一個神聖的頭，我們有天主做爲我們的頭。

所以，親愛的諸位，請看看你們自己：你們是基督的肢體，你們是基督的身體。如何成就呢？請注意祂所說的話：「這就是我的母親和我的弟兄。」你們將如

何成爲基督的母親呢？「凡是聽到並遵行我在天之父旨意的人，就是我的弟兄，我的姊妹，我的母親。」我了解「我的弟兄」，我也了解「我的姊妹」的意義：因爲我們只有一項共同的遺產。因此，基督雖是唯一聖子，並不願形單影隻；祂極爲仁慈，願意我們成爲聖父的繼承人，偕同祂共作繼承人。

對答詠 依六一，10；路一，46-47

領：我要因上主而萬分喜樂，我的心靈要因我的天主而歡躍。

答：因爲祂給我穿上了救恩的衣服，有如佩帶珍珠的新娘。

領：我的靈魂頌揚上主；我的心靈歡躍於我的救主天主。

答：因爲祂：

讚主曲對經：瑪利亞，你是有福的，因爲

你相信了：天主對你所說的話，將在你身上完成。

結束禱詞

天主，我們今天紀念至聖童貞瑪利亞的慶節，求祢因她的轉求，使我們現世能在祢的愛護下生活，日後能分享祢圓滿無缺的幸福。

謝主曲對經：天主聖母，終身童貞瑪利亞，你是上主的殿宇，聖神的居所，你史無前例地獲得了我主耶穌基督的歡心。

十一月二十二日

聖采琪（則濟利亞 S. Caecilia）

貞女殉道

紀念

第五世紀在羅馬就建造了一座聖采琪

大殿，以尊敬聖女；但聖女的敬禮，乃由於她的「蒙難史」而到處流傳，書中敘述她如何保持童貞，為基督捨身成仁，而成為基督徒婦女最完美的楷模。

經文見一位殉道通用 719 頁；或貞女 780 頁

誦 讀

誦讀一 選讀聖思定主教聖詠釋義

你們要在歡呼聲中讚頌天主

「請你們彈琴稱謝上主，彈奏十弦琴讚頌上主。請你們向祂高唱新歌。」你們會唱新歌，就要拋棄腐舊。新人，新約，新歌。新歌不屬於舊人。只有新人才能學習這新歌：他們藉聖寵捨棄舊生活而重新做人；此後他們便隸屬於新約——就是天國。我們的全部愛情嚮往天國，並高唱新歌。我們不要以唇舌，而是要用生活來高

唱新歌。

「你們要向祂高唱新歌，要向祂好好高唱。」你們每人自問要如何向天主歌唱。你要向祂歌唱，却不要亂唱。祂不願祂的耳朵受到傷害。弟兄們，你們要唱得好！當你在一位音樂家面前，有人對你說：「請你唱一首使他高興的歌。」如果你不通曉音樂的藝術，便害怕唱歌，以免使音樂家不悅。因為門外漢所不會注意的，藝術家却會加以指責。天主評判唱歌者，審斷一切，聽到一切，誰敢向天主好好獻唱呢？你何時才能以極精湛的歌唱技術獻唱，而不致使天主那如此細膩的耳朵受到絲毫傷害呢？

這就是祂給你的歌唱方法：不要尋求字句。因為你不能用言辭表達那使天主歡心的情感。你要以歡呼之聲來歌唱。因為

以歡呼之聲歌唱，便是向天主好好歌喏。你要問，什麼是在歡呼聲中歌唱呢？便要了解：在心中所歌唱的，不能以言語來表達。事實上，一般人在收割時，或在葡萄園中，或者其他令人興奮的工作時，就開始唱出表示快樂之歌。但當他們極度興奮，以致不能以言語表達這喜樂時，他們就不再注意唱什麼歌詞，而只顧發出歡呼之聲。

這種歡呼之聲顯示，心中產生了一種言語所不能表達的感情。這種歡呼之聲對誰更適合呢？當然是對那不可言宣的天主。天主是不可言宣的，因為你不能以言語加以說明。如果你不能加以說明，却也不該緘默不語，那麼除了以歡呼之聲來歌唱，你還能做什麼呢？但願你的心踴躍歡欣，而不必講話；更願你無限的喜樂也不

爲字句所限制。「請你們在歡呼聲中向天主好好歌唱吧！」

對答詠

詠七〇，8，23；九，3

領：我要滿口讚美祢；我要終日頌揚

祢。當我歌頌祢時，我的

雙唇必要歡騰。

領：至高者，我要因祢而歡欣踴躍，

我要歌頌祢的名號。

答：當我歌：

讚主曲對經：天已破曉，采琪高聲喊說：

基督的勇士們，你們要拋棄

黑暗的行爲，佩帶上光明的

武器。

結束禱詞

天主，求祢因殉道者聖女采琪的轉求，

仁慈地垂允我們的祈禱，使我們能效法她

心靈的純潔，堪以歌唱永遠讚美祢。

謝主曲對經：貞女采琪常在胸中帶着基督

的福音；日以繼夜與主交談，

不停地祈禱。

十一月二十三日

聖克勉一世(格肋孟 S. Cle-

mens I) 教宗殉道

聖克勉是伯鐸後的第三位教宗，第一

世紀末葉治理羅馬教會。他給格林多教友

寫了一封著名的書信，勸勉他們和平相處，

團結一致。

經文見一位殉道者通用 719 頁；或牧

者 738 頁

誦 讀

誦讀二 選讀教宗聖克勉一世致格林多

人書

天主的恩惠是奧妙的

親愛的諸位，天主的恩惠是多麼珍貴，多麼奧妙啊！永遠不死的生命，義德的光輝，自由中的真理，依恃中的信德，聖德中的節制；這一切，我們的理智都能理解。那麼天主爲期待祂的人們所準備的恩惠是什麼呢？只有至聖的造物主和萬世之父才知道祂的賞賜多麼豐富美好。所以我們當努力奮勉，好能被列於期待天主的人羣中，分享天主所許諾的種種恩惠。

可是，親愛的諸位，這事將如何成就呢？我們的思想要藉信德而與天主契合；我們而努力尋求天主所喜悅的和天主所嘉

許的事；我們要完全奉行翕合祂神聖旨意的事；我們要遵循真理之路，而擯棄一切不義、邪惡、吝嗇、爭執、狠毒和欺詐。

親愛的諸位，我們只要遵循這條道路，便可找到我們的救恩：耶穌基督、爲我們奉獻祭品的大祭司，我們軟弱無能的中保和支持。我們藉着祂能注視諸天的崇高，並瞻仰天主完美無比的面容。我們心靈的眼睛藉着祂得以睜開；我們昏愚和晦暗的理智好像花朵向光明開放，上主願意藉着祂使我們品嘗永生不死的知識，「祂是天主榮耀的光輝，祂所承受的名字，比天使的名字更尊貴，所以祂遠比天使偉大。」

所以，諸位弟兄，讓我們在祂不可錯誤的指揮下，竭力作戰。在軍隊中，長官沒有士兵，士兵沒有長官，都不能有所作爲。長官與士兵彼此團結，才能彼此受

益。試以我們的身體作例子：頭不可無脚，脚也不可無頭。我們的肢體雖極微小，對於全身也都是必需而有用的；況且，所有的肢體都該通力合作並服從領導，整個身體才能健全。

讓我們全體與基督耶穌結合，保持無恙，每人要按他所蒙受的恩寵服從他人。但願強者保衛弱者，而弱者則尊重強者。富者該救濟窮人，而窮人則應感激天主，派遣了一個人，救濟他的匱乏。智者不要用言語，而要以善行顯示個人的智慧。謙遜者不要為自己作證，而要讓別人為他證實。

我們擁有的一切都來自天主，因此常該感激天主。願榮耀歸於祂，世世無窮。阿們。

對答詠 參閱瑪七，24；伯前一，22；

撒上一，28；德四四，16，17

領：有一位智者把房子建築在磐石上；在他的口中，找不到欺詐。

答：因為天主揀選了他，作為自己的祭司。

領：請看一位偉大的祭司；他一生中悅天主，而成為義人。

答：因為天：

結束禱詞

全能永生的天主，祢在殉道聖者身上顯示了祢令人驚奇的大能。我們今天慶祝聖克勉教宗的殉道紀念日。他曾作祢聖子的祭司和見證，以鮮血證明他所宣講的愛的奧蹟，並以生活證實他所傳揚的福音。求祢賞賜我們以歡欣鼓舞的心情，矢志追隨他的芳表。

十一月二十三日

聖高隆（高隆邦 S. Columbanus）

院長

聖人愛爾蘭籍，生於第六世紀前葉，精通人文科學、神學。後棄俗度隱修生活，並移居法國，創立了許多隱修院，院規嚴格。後被迫充軍至義大利，創立包比奧隱修院。基督徒生活與修會生活功德圓滿，六一五年逝世。

經文見牧者通用 738 頁；或聖人，會

士 802 頁

誦 讀

誦讀一

選讀聖高隆院長神修訓話

人的尊嚴在於相似天主

梅瑟在「法律書」中寫道：「天主按

照自己的肖像和模樣造了人。」我請你們想一想這句話的重要性。那全能的、無形可見的、不能了解的、不可言傳的、不可估量的天主，在以泥土塑造人時，使人相似祂崇高的肖像，因而提昇了人的地位。人與天主相比要算什麼？泥土與精神相比還算什麼？「天主是神」。天主竟把祂永生永在的肖像，和祂自己生活的模樣賞賜給人，這確是祂對人極為重視的標記。人的偉大與尊嚴在於相似天主——如果他保持着這相似性。

如果人善用植於其內的能力，它便與天主相似。天主在我們受造時，所置於我們內的一切能力，祂教訓我們該把這一切交還給祂。首先是「全心愛天主」，因為從一開始，甚至在我們存在之前「祂先愛

了我們」。愛天主便是在我們內重新塑造天主的肖像。誰遵守天主的誠命，便是愛天主。祂曾說：「如果你們愛我，就要遵守我的誠命。」祂的誠命便是彼此相親相愛，一如祂所說：「我的誠命便是要你們彼此相親相愛，如同我愛了你們。」

真正的愛「不僅在乎言語」，而且「在於行動和真理」。所以我們該以聖德為我們的天主、我們的父，反映出祂無玷無瑕的肖像，因為祂是聖的，如同祂說的：「你們該是聖的，因為我是聖的」；還該以真愛反映出祂的肖像，因為天主就是愛，若望曾說：「天主是愛」；該以慈心和真理反映出祂的肖像，因為天主是仁慈的和真實的。

我們不要成為奇形怪狀肖像的畫家。因為凡是野蠻、易怒或驕傲的人，便是描

繪一個暴君的肖像。為了使我們不致把暴君的肖像引到我們內，要讓基督在我們內描繪祂的肖像。祂說：「我把我的平安賞給你們，我把我的平安留給你們。」當祂說這話時，便是在畫肖像。如果我們不善加維護這平安，那麼我們知道平安是好的，為我們又有什麼用呢？通常最好的常是脆弱的；而貴重的物品需要更加注意並多加維護。平安便是脆弱的：它能因一句輕率的話或對弟兄的微小傷害而喪失。因為沒有比說閒話、管閒事、說些不相干的話、或批評不在場的人更使人高興的事；因此，那些人如果不能說：「上主給了我一個受教的舌頭，好使我以言語支持疲倦的人」，就該三緘其口；或者如果他們要說話，就要說促進和平的話。

對答詠 路六，47-48；德二五，15

十一月二十四日

領：那到我跟前、聽我的話，而付諸實行的人；我要告訴你們，他像怎樣的人； 答：他好像一個蓋房子的人，深深掘土，把基礎建立在磐石上。

領：那敬畏上主的人，是有福的；沒有人能與他相比。

答：他好像：

結束禱詞

1297 用專人聖
天主，祢召選了聖高隆熱愛隱修生活而同時善盡了傳佈福音的職務。求祢因他的轉求，使我們效法他的榜樣，全心尋覓祢、皈依祢；并努力傳播福音，使信奉祢的人，日益增多。

眞福徐德新 (B. Ioannes
Dufresse) 主教殉道

眞福徐主教、聖名若望·佳播，十八世紀時生於法國中部。及長入巴黎外方傳教會。晉鐸後，於一七七五年到我國四川傳教，前後凡四十年。一八一五年教難時，為主殉道。教宗良十三世於一九〇〇年五月廿九日宣佈他為眞福。

經文見一位殉道者通用 719 頁

結束禱詞

全能的天主，祢曾召選眞福若望作祢福音的使者，離鄉背井，遠來我國，開拓祢的葡萄園地，並爲此而傾流了鮮血，獲

得殉道的榮冠；求祢賞賜我們堅強的信德，能時時處處勇敢為信仰作證。

十一月二十九日

眞福劉瑞廷（達德）司鐸殉道

眞福劉瑞廷聖名達德，四川人，生於一七七三年，父母皆為熱心教友，嘉慶十二年，由眞福徐主教手中領受鐸品，在川東一帶傳教，一八二二年十一月卅日為主殉道。教宗良十三世，於一九〇〇年五月廿九日宣佈他為眞福。

經文見一位殉道者通用 719 頁

全能永生的天主，祢曾賜給眞福達德

堅強的信德，使他在教難時，英勇為基督作證，甚至捨生致命；求祢也賞賜我們在任何環境中都能忠於信仰，至死不渝。

十一月三十日

聖安德（安德肋 S. Andreas）使徒

慶日

聖安德生於貝特賽達，先為若翰門徒，後偕弟伯鐸追隨基督。他曾與斐理代表一些外邦人求見基督，他也把帶著餅及魚的兒童指給基督。相傳他在聖神降臨後往多處宣講福音，並於阿卡雅（今希臘）被釘死在十字架上。

經文見使徒通用 674 頁

誦讀

誦讀一 恭讀格林多人前書

一，18—2，5

使徒們宣講十字架

弟兄們，十字架的道理爲喪亡的人是愚妄，爲我們得救的人却是天主的大能，因爲經上記載：「我要摧毀智者的智慧，廢除賢者的聰明。」智者在哪裏？經師在哪裏？今世的詭辯家又在哪裏？天主豈不是使這世上的智慧變成了愚妄嗎？因爲世人沒有憑自己的智慧認識天主，天主便以祂的智慧，決意以愚妄的道理來拯救那些相信的人。的確，猶太人要求的是神蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講的却是被釘在十字架上的基督：這爲猶太人固然是絆腳石，爲外邦人是愚妄，但爲那些蒙

召的，不論猶太人或希臘人，基督却是天主的大能和天主的智慧：因爲天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人剛強。

弟兄們！你們看一看，你們是怎樣蒙召的：按肉眼來看，你們中間有智慧的人並不多，有權勢的人也不多，顯貴的人也不多；天主偏召選了世上愚妄的，爲羞辱那些有智慧的；召選了世上懦弱的，爲羞辱那堅強的；甚至天主召選了世上卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的，爲消滅那些富有的，爲使一切有血肉的人，在天主前無所誇耀。你們得以結合於基督耶穌內，全是由於天主；也是由於天主，基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者，正如經上所記載的：「凡要誇耀的，應因主而誇耀。」

弟兄們，我從前到你們那裏時，也沒

有用高超的言論或智慧向你們宣講天主的奧義，因為我曾決定，在你們中不知道別的，只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督；而且當我到你們那裏的時候，又軟弱，又恐懼，又戰兢不安；並且我的言論和我的宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和祂大能的表現，為使你們的信德不是憑人的智慧，而是憑天主的大能。

對答詠

瑪四，18，19

領：耶穌沿加里肋亞海行走時，看見了伯鐸和安德，他們正在海裏撒網；祂就召了他們，對他們說：

答：來跟隨我！我要使你們成為捕魚的漁夫。

領：原來他們是漁夫；祂就對他們說：

答：來跟隨……

誦讀二 選讀金口聖若望主教，若望福

音釋義

我們找到了默西亞

安德在耶穌身邊學到很多道理，他沒有把這珍寶貯藏起來，反而急忙跑到他的兄弟那裏，與他分享他的寶藏。請你注意他對弟弟所說的話：「我們找到了默西亞，就是基督。」請看，他如何把他剛剛學到的就告訴了他的弟弟。他指出師傅說服祂弟子的權威；也同時指出他們自己自始就盡力尋求默西亞的熱忱。安德的話表示他的心靈、如何切望默西亞的來臨；他期待祂自天降世；看到祂出現時，充滿了喜樂；又急忙使他人來分享這佳音。這表示一種手足的情誼，深厚的感情，誠懇的個性，願把精神的財富分施給別人。

請你注意，伯鐸一開始便表示爽快而

受教的精神：他毫不遲延的跑去。若望

對答詠

說：「他領他到耶穌跟前。」但是誰也不

領：安德聽了主宣講後，立即拋下藉

該責怪伯鐸的輕信，好像他盲目的接受了

以謀生的漁網， 答：跟隨了永

哥哥的邀請。可能他哥哥給他詳細地講述

生的施與者。

了一切並講了很久。不過，聖史們爲了求

領：安德爲了愛基督及祂的法律忍受

簡潔，而刪除了許多話。此外，若望並沒

了痛苦。 答：跟隨了……

有說伯鐸立即信了，而只是說：「安德領

唸讚主詩(17)頁

他到耶穌跟前」，把他託付給耶穌，使他

結束禱詞 見晨禱

向耶穌學習一切。因爲還有另一位門徒在

那裏，也參加了談話。

晨 禱

當若翰說：「請看天主的羔羊」，又

讚美詩

說：「祂以聖神施洗」時，他把這道理託

一、大聖安德，

付給基督、要祂去清晰地講解。安德所作

你曾是捕魚的能手，

的，比若翰更有充足的理由：因爲他認爲

今日爲捕人的漁夫，

解釋這一切，他無能爲力。他載欣載奔，

奔走四方。

引導弟弟來到光明的源頭本身，一刹那的時

二、偉大的使徒，

光，他也不願意延誤。

請撒下你的魚網，

援救我衆信徒，

脫離世海的驚濤駭浪。

三、與聖伯鐸生爲兄弟，

殉道時也如同手足，

甘心接受十字架的苦刑，

雙雙進入永生的天堂。

四、偉大的同胞兄弟，

共同分享榮冠，

同爲聖教之父，

同爲世界之光。

五、你找到耶穌在先，

又把西滿帶到主的身旁，

求你時時引導我們，

馳騁在天國道上。

六、聖伯鐸的傑出伴侶，

求你顯示愛心，

使戰鬥中的教會，

信心堅強。

七、大聖安德，基督的愛徒，

求你接引我們，

奔向永恆的天鄉，

永遠歌頌上主的榮光。阿們。

聖詠吟唱

對經一：兩個人追隨了主，其中一人

名安德，是西滿伯鐸的長兄。

聖詠、聖歌見第一週主日晨禱 25 頁

對經二：主喜愛安德，有如馨香的祭

品。

對經三：安德對他的兄弟西滿說：我

們找到了默西亞；並把他領

到耶穌面前。

簡短讀經

弗二，19 ~ 20

你們不再是外人和旅客，而是聖徒的
同胞，是天主的家人；建築在使徒和先知

的基礎上，而基督耶穌就是這建築物的角石。

短對答詠

領：上主，祢立他們爲王，統治普天

率土。 答：上主：

領：使祢的名永垂不朽。

答：上主：

領：願光榮歸於父： 答：上主：

萬福！珍貴的十字架，我的

師傅基督曾高懸其上，請你

也接納祂的徒弟。

禱詞

親愛的弟兄們，我們從使徒手中接受了天上的產業；我們要感謝天父所賞賜的一切恩惠，向祂歡呼：

上主，願使徒們同聲讚美祢。

上主，我們讚美祢，因爲由使徒們傳給了

我們聖體聖血的盛筵，

—使我們得到補養，使我們生活。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢由使徒們給我們準備了祢聖言的筵席，

—使我們獲得光明和喜樂。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

祢在使徒身上建立了祢的聖教會，

—使我們合成一體。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

感謝祢託付給使徒們聖洗和告解聖事，

—使我們滌除一切罪污。

上主，願使徒們同聲讚美祢。

我們的天父：

結束禱詞

尊威的天主，祢曾派遣聖安德使徒在世時宣講福音，治理教會；求祢俯允我們

懇切的祈禱，使他在祢面前永遠作我們的
 代言人。

日間祈禱

對經、聖詠見聖詠集；簡短讀經見通

用 686 頁

晚禱

讚美詩 見晨禱

對經一：主一看到伯鐸和安德，便召

叫了他們。

聖詠、聖歌見使徒通用 688 頁

對經二：主說：請你們來跟隨我，我

要使你們成爲捕人的漁夫。

對經三：他們就拋下魚網，跟隨了主。

簡短讀經

弗四，11-13

基督賜與這些人作使徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，爲成全聖徒，使之各盡其職，以建樹基督的身體，直到我們衆人都達到對於天主子，有一致的信仰和認識，成爲成年人，達到基督圓滿年齡的程度。

短對答詠

領：請在列邦中傳述上主的光榮。

答：請在：

領：在萬民間宣揚祂所行的奇事。

答：傳述上主的光榮。

領：願光榮歸於父：： 答：請在：

謝主曲對經：基督的僕人、天主的使徒、

安德；他是伯鐸的長兄和他

蒙難的同伴。

諸位弟兄，我們是建築在使徒的基石上的，我們要為神聖的子民向全能的天父祈禱：

上主，求祢垂念祢的教會。

天父，祢願祢的聖子由死者中復活後，先顯現給使徒們，

——求祢使我們勇敢為祂作證，直到天涯海角。

祢會派遣祢的聖子到世界上來，向窮人傳報福音，

——求祢使我們向所有受造物宣講福音。

祢會派遣祢的聖子傳播聖言的種子，

——求祢使我們辛勤傳播聖言的人，也能愉快的獲得豐收。

祢會派遣祢的聖子，藉祂的血使世界與祢修好，

——求祢使我們眾人共同努力，促進彼此間

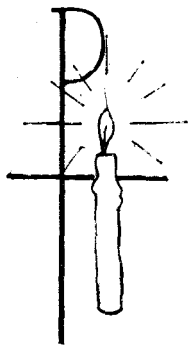
的和睦。

祢使祢的聖子在天上坐在祢的右邊，

——求祢恩准去世的人，進入真福的天國。我們的天父：

結束禱詞

尊威的天主，祢會派遣聖安德使徒在世時宣講福音，治理教會；求祢俯允我們懇切的祈禱，使他在祢面前永遠作我們的代言人。



慶 節 目 錄

主的慶節

Cor	耶穌聖心，聖神降臨後第二週星期五	34*
Corpus et Sanguis	基督聖體聖血，聖三主日後星期四	16*
Exaltatio Crucis	光榮十字架舉架，九月十四日	1126
Rex	基督普世君王，常年期最後主日	722*
Transfiguratio	耶穌顯容，八月六日	1039
Trinitas	至聖聖三	1*

聖母慶節

Assumptio	聖母升天，八月十五日	1070
A Rosario	玫瑰聖母，十月六日	1204
Dedicatio Bas. S. Mariae	聖母大殿奉獻日，八月五日	1037
de Monte Carmelo	加美樂山聖母，七月十六日	1001
Immaculatum Cor	聖母無玷聖心，聖神降臨後第二主日星期六	889
Nativitas	聖母誕辰，九月八日	1115
Perdolens	痛苦聖母，九月十五日	1143
Praesentatio	聖母奉獻日，十一月廿一日	1288
Regina	聖母元后，八月廿二日	1090
Visitatio	聖三訪觀，五月卅一日	911

其他慶節

Albericus Crescitelli	郭西德，七月廿一日	1006
Albertus Magnus	聖雅伯，十一月十五日	1277
Alfonsus Maria de Liguori	聖雅風，八月一日	1030
Aloisius Gonzaga	聖路思，六月廿一日	945
Andreas	聖安德，十一月卅日	1298
Angeli Custodes	護守天使，十月二日	1191
Anna	聖安納，七月廿六日	1019
Antonius M. Claret	聖安道·柯樂仁，十月廿四日	1237
Antonius de Padua	聖安道，六月十三日	941
Antonius Maria Zaccaria	聖安道·沙嘉理，七月五日	987
Augustinus	聖思定，八月廿八日	1104
Augustinus Cantuariensis	坎特布利聖思定，五月廿七日	909
Barnabas	聖納博，六月十一日	934
Bartholomaeus	聖祿茂，八月廿四日	1094
Beati et Sancti Sinarum	中華真福與諸聖，九月廿八日(改在九月第三十日)	1166

Beda Venerabilis	聖伯達, 五月廿五日	898
Benedictus	聖本篤, 七月十一日	992
Bernardinus Senensis	聖納定, 五月廿日	897
Bernardus	聖納德, 八月廿日	1086
Birgitta	聖女碧瑾, 七月廿三日	1011
Bonaventura	聖文德, 七月十五日	999
Bonifatius	聖博義, 六月五日	927
Bruno	聖博諾, 十月六日	1202
Caecilia	聖女采琪, 十一月廿二日	1290
Cajetanus	聖嘉業, 八月七日	1057
Callistus	聖嘉禮, 十月十四日	1212
Camillus de Lellis	聖嘉民, 七月十四日	997
Carolus Borromeo	聖嘉祿·鮑榮茂, 十一月四日	1263
Carolus Lwanga	聖嘉祿·盧安江, 六月三日	925
Clara	聖女佳蘭, 八月十一日	1066
Clemens	聖克勉, 十一月廿三日	1292
Columbanus	聖高隆, 十一月廿三日	1295
Cornelius	聖高路, 九月十六日	1147
Cosmas	聖高邁, 九月廿六日	1160
Cyprianus	聖啓廉, 九月十六日	1147
Cyrillus Alexandrinus	亞力山大·聖啓祿, 六月廿七日	962
Damianus	聖達勉, 九月廿六日	1160
Dedicatio:		
— Basilicae Lateranensis	拉特朗聖殿奉獻日, 十一月九日	1266
— Basilicae S. Mariae	聖母大殿奉獻日, 八月五日	1037
— Basilicae SS. Petri et Pauli	聖伯鐸及聖保祿聖殿奉獻日, 十一月十八日	1286
Dionysius	聖德宜主教, 十月九日	1207
Dominicus	聖道明, 八月八日	1059
Elisabeth Hungariae	匈牙利·聖麗莎, 十一月十七日	1283
Elisabeth Lusitaniae	葡萄牙·聖麗莎, 七月四日	985
Ephraem	聖義範, 六月九日	934
Eusebius Vercellensis	聖恩彪, 八月二日	1032
Franciscus Assisiensis	聖方濟, 十月四日	1199
Franciscus Diaz	施方濟, 十月廿七日	1239
Gabriel	聖佳播, 九月廿九日	1172

Gertrudes	聖女潔如，十一月十六日	1281
Gregorius Magnus	聖國瑞，九月三日	1113
Gregorius VII	聖歐瑞七世，五月廿五日	901
Gregorius Grassi	艾士傑，七月九日	991
Hedwigis	聖德維，十月十六日	1216
Henricus	聖亨利，七月十三日	995
Hieronymus	聖業樂，九月卅日	1185
Hippolytus	聖治博，八月十三日	1068
Iacobus	聖雅格（次），七月廿五日	1014
Ianuarius	聖佳年，九月十九日	1154
Ignatius Antiochenus	安底約·聖納爵，十月十七日	1220
Ignatius de Loyola	羅耀拉·聖納爵，七月卅一日	1028
Ioachim	聖雅敬，七月廿六日	1019
Ioachim Ho Kaichih	黃何開枝，五月廿九日	911
Ioannes I	聖若望一世，五月十八日	893
Ioannes Baptista:		
Nativitas	聖若翰誕辰，六月廿四日	952
Passio	聖若翰蒙難，八月廿九日	1107
Ioannes de Brébeuf	聖若望·布諾柏，十月十九日	1231
Ioannes de Capistrano	聖若望·賈必昌，十月廿三日	1235
Ioannes Chrysostomus	金口·聖若望，九月十三日	1123
Ioannes Dufresse	真福徐德斯，十一月廿四日	1297
Ioannes Eudes	聖若望·歐德，八月十九日	1083
Ioannes Fisher	聖若望·費舍，六月廿二日	949
Ioannes Gabriel Perboyre	真福蓋文學，九月十一日	1123
Ioannes Leonardi	聖若望·榮納達，十月九日	1209
Ioannes Maria Vianney	聖若望·衛雅，八月四日	1034
Iosaphat	聖樂山，十一月十二日	1275
Iosephus Calasanz	聖若瑟·甘樂善，八月廿五日	1100
Iosephus Yuan Tsaitch	真福袁在德，六月廿三日	952
Irenaeus	聖富仁，六月廿八日	964
Isaac Jogues	聖直善·饒格，十月十九日	1231
Iudas	聖獻達，十月廿八日	1239
Iustinus	聖猶定，六月一日	920
Laurentius	聖樂倫，八月十日	1061
Laurentius de Brindisi	聖樂倫·布林底希，七月廿一日	1004
Laurenzo Ruiz	聖樂倫·我宜茲，九月二十八日	1167

Leo Magnus	大聖良，十一月十日	1268
Leo Ignatius Mangin	真福任德芬，七月廿日	1004
Lucas	聖路加，十月十八日	1222
Ludovicus IX	聖路易九世，八月廿五日	1097
Marcellinus	聖才林，六月二日	923
Margarita Scotiae	聖瑪達，十一月十六日	1279
Margarita Maria Alacoque	聖麗達·安蘭閣，十月十六日	1218
Maria Goretti	聖女瑪麗·葛瑞迪，七月六日	989
Maria Magdalena	聖德蓮，七月廿二日	1007
Maria Magdalena de Pazzi	聖女德蓮·戴博勝，五月廿五日	903
Martha	聖女曼德，七月廿九日	1023
Martinus de Porres	聖瑪定·包瑞斯，十一月三日	1261
Martinus Turonensis	都爾·聖瑪定，十一月十一日	1271
Matthaeus	聖瑪竇，九月廿一日	1156
Matthias	瑪達使徒，五月十四日	890
Michael	聖彌格，九月廿九日	1172
Monica	聖晏妮，八月廿七日	1102
Norbertus	聖諾哲，六月六日	930
Omnes Sancti	諸聖節，十一月一日	1242
Omnium defunctorum fidelium commemoratione	追思已亡，十一月二日	1259
Patricius Tung Poti	真福蕭博第，七月九日	991
Paulinus Nolanus	聖博靈，六月廿二日	947
Paulus ap.	聖保祿，六月廿九日	967
Paulus Chen Changpin	真福陳昌品，七月廿八日	1022
Paulus a Cruce	十字·聖保羅，十月十九日	1233
Petrus ap.	聖伯鐸，六月廿九日	967
Petrus, m.	聖伯鐸使徒，六月二日	923
Petrus Chrysologus	金言·聖伯鐸，七月卅日	1025
Petrus Liu Wenjuan	真福劉文元，五月十七日	893
Petrus Sanz	真福桑贊，五月廿七日	910
Petrus Wu Kuosheng	真福吳國盛，十一月七日	1266
Philippus Neri	聖斐利·乃立，五月廿六日	905
Pius X	聖碧岳十世，八月廿一日	1088
Pontianus	聖秉天，八月十三日	1068
Protomartyres Ecclesiae Romanae	羅馬初期殉道烈士，六月卅日	977
Raphael	聖來福，九月廿九日	1172

Robertus Bellarmino	聖羅伯·白敏，九月十七日	1151
Romualdus	聖樂牧，六月十九日	943
Rosa de Lima	聖女羅莎，八月廿三日	1092
Simon ap.	聖西滿，十月廿八日	1239
Stephanus Hungariae	匈牙利·聖德範，八月十六日	1081
Teresa de Avila	聖女大德蘭，十月十五日	1214
Teresa a Jesu Infante	聖女小德蘭，十月一日	1188
Thaddaeus ap.	聖達德，十月廿八日	1239
Thaddaeus Liu Juiting	真福劉瑞廷，十一月廿九日	1298
Thomas. ap.	聖多默，七月三日	980
Thomas More	聖多默·穆安，六月廿二日	949
Vincentius de Paul	聖文生·德保，九月廿七日	1163
Wenceslaus	聖文才，九月廿八日	1170
Xystus II	聖思道，八月七日	1055

聖詠及聖歌目錄

聖詠	頁	聖詠	頁
42	206	1	20
43	241, 522	2	726*, 697, 721, 999, 1130
44	196, 574, 785, 1001,	3	22
45	628, 640	4	579
46	86,	5	47
47	103	6	43
48	215	7	52
49	324, 563	8	6*, 47, 289, 571, 1131, 1181, 1247
50	120, 264, 406, 547, 871	9A:2-21	44
51	222	9B:1-18	61
52	211	10	56, 722
53	212	11	63
54	231, 541	12	71
55	251	13	71
56	101, 251	14	57, 764, 1248
58	270	15	153, 590, 1248
59	271	16	89, 723
60	40*, 292	17	80, 98
61	235	18A	189, 677, 784, 1000,
62	25	18B	51,
63	40*, 292	19	74
64	208	20	75, 742
65	444	21	411
66	236, 351	22	22*, 171, 454
67	344	23	64, 443, 613, 639
68	403	24	107
69	373, 877	25	126
70	334	26	92
71	727*, 254	27	127
72	464	28	49
73	353	29	110
74	373	30:1-17, 20, 25	183
75	172, 454	30:1-6	589
76	224	31	112
77:1-39	543	32	7*, 67, 698, 699
77:40-72	565	33	147, 432, 1195
78	393	34	117
79	244, 394	35	39*, 84
80	24*, 247	36	202
81	473	37	261
83	328, 614, 1042	38	221
84	348, 878	39	192, 859
85	367, 585, 879	40	129
86	387, 615, 640	41	23*, 186, 861

聖 詠	頁	聖 詠	頁
118	353	87	493, 592
118	151, 372	88:2-38	363
118	392	88:39-53	383
118	431	89	384, 467
118	473	90	582
118	492	91	286, 569, 743
118	142, 427, 511	92	307
118	530	93	512
118	553	94	3
118	574	95	330, 1132
119	474, 597	96	228, 678, 1043, 1172
120	275, 598, 881, 1053	97	41*, 370
121	436, 598, 629, 658, 797	98	389, 1044
122	338, 599	99	123, 409
123	339, 600	100	487
124	601	101	484
125	376, 601, 689	102	503, 1173
126	377, 602, 659, 798	103	159
127	531, 603	104	138
128	532	105	281
129	438, 590, 882, 966	106	423
130	136, 358	107	506
131	137, 397	109	31*, 48*, 735*, 174, 317, 457,
132	554	110	17*, 48*, 35, 318
133	580	111	458, 765
134	416	112	1*, 35*, 722*, 633, 738, 780, 1039, 1243
134:1-12	470	113A	36, 296;
135	479, 477	113B	176
136	496	114	274, 712
137	497, 1182	115	32*, 297, 668, 713, 1140, 1256
138	516	116	723*, 145, 429, 674, 1040
139	554	117	31, 164, 313, 448, 692
140	12	118	70
141	14	118	88
142	525, 587	118	106
143	490, 534	118	125
144	736*, 302, 557	118	146
145	36*, 509, 739, 873	118	192
146	528, 607, 1126	118	211
147	2*, 18*, 267, 551, 608, 634, 674,	118	230
148	310 781, 1127, 1244	118	250
149	28	118	269
150	169, 451, 874	118	291
		118	333

聖 歌	頁	聖 歌	頁
耶 14:17-21	408	出 15:1-4, 8-13, 17-18 . . .	143
耶 31:10-14	102	申 32:1-12	287
則 36:24-28	570	撒 2:1-10	226
達 3:52-57	167, 450	編 29:10-13	48
達 3:57-88, 56	26, 308	多 13:1-5, 7-8	66
達 3:26; 27,29,34-41	488	多 13:8-11, 13-15	
哈 3:2-4, 13, 16-19	265	多 13:10-15, 17-19	549
路 1:46-55	5	友 16:2-3a, 13-15	85
路 1:68-79	4	智 3:1-6	428
路 2:29-32	5, 581, 584, 594	智 9:1-6, 9-11	428
弗 1:3-10	3*, 57, 198, 340, 479, 635, 659, 675, 689, 740, 782, 799	德 36:1-7, 13-16	188
斐 2:6-11	49*, 15, 155, 298, 439, 883, 1128	依 2-5	329
哥 1:12-20	94, 237, 374, 518, 610, 967	依 12:1-6	246
弟 3:16	1053	依 26:1-4, 7-9, 12	349
伯 2:21-24	39, 179, 320, 460, 694	依 33:13-16	369
默 4:11; 5:9, 10, 12	76, 217, 359, 499, 714	依 38:10-14, 17-20	872
默 11:17-18; 12:10b-12a	113, 257, 399, 537	依 40:10-17	388
默 15:3-4	132, 275, 419, 559, 629, 766	依 42:10-16	469
默 19:1, 2, 5-7	32*, 737*, 38, 178, 319, 459, 630, 609, 630,	依 45:15-26	121
		依 61:10-62:5	507
		依 66:10-14a	527

每日頌禱(三)

* 版權所有 *

編譯者：天主教中國主教團禮儀委員會

發行人：王 愈 榮

出版者：天主教教務協進會出版社

(暫) 104 台北市林森北路 85 巷 3 號

電 話：(02) 2537-1776

承印者：台彩文化事業股份有限公司

台北縣新店市中正路 501-11 號

定 價：新台幣 1200 元正

新台幣每套(三冊) 3,600 元正

登記證：行政院新聞局局版台業字第 0863 號

民國七十年
本書經中國主教團於 三月廿六日批准
主曆 1981 年

教廷聖禮部 1981 年 11 月 13 日認可

中華民國七十一年三月初版

七十七年十二月再版

77,500 80,500 81,500 83,1000 87,400 89,500 92,500 94,500
98,500

