

袖珍

每日礼赞

河北信德社

袖珍

每日礼赞

河北信德社

信德总丛书序

“现今存在的，有信、望、爱这三样。”（格前 13.13）而“信德是人得救的开端，也是一切成义的基础和根由。”（训导文集 1532）。致力并拥有活泼信德的同胞，无论在平静生活里，还是在过往艰难困苦严峻考验中，或是在今日现代社会和教会内部各种思潮的强烈冲击之下，他们心中常有上主，时常充满喜乐。在信德内，明辨天主圣言，遵行主的诫命，以基督的炎炎爱火于变化莫测的风浪中，明智忠诚地为主作证。

信德为我们在昔日重要，为今日中国教会更是需要。我们受河北天主教教务委员会之托，成立信德编辑室，取名“信德”之意，即是愿通过向大家奉献各种圣书——教友们的精神食粮，从而增加、巩固我们的信德，维护真理，办好教会，在主内彼此理解，合而为一；在荣主益人，爱国守法中，强国利民，弘扬基督福音。

信德编辑室将遵循这一宗旨，陆续为教友们再版一些教会传统圣书，并不断提供梵二以来具有时代气息的各类丛书。以益神长教友荣主救灵、修德成圣和各界朋友探索求知、寻找真理之用。

信德编辑室谨启
1991年8月15日
圣母升天瞻礼

国内出版说明

《每日礼赞》是梵蒂冈第二次大公会议以来修士修女和普通教友们不可或缺的祈祷用书。该书也是本室一九九一年成立伊始时的首要出版计划之一。经过很多时间的准备、版权联系和书号办理,本室曾于一九九四年和一九九五年两次在国内出版发行该祈祷书,满足了当时人们的迫切需要。今应广大修士修女和教友们的重新要求,我们在国内以圣经纸印刷再版《每日礼赞》和首版《袖珍每日礼赞》,并就出版中的一些问题说明如下:

为节省人力物力和减少差错,这次再版《每日礼赞》我们仍采用台湾地区主教团礼仪委员会所编译的繁体字版本。虽然读繁体字日课会为大多数国内青年带来一些辨认上的困难,但从另一个角度来看,繁体字作为今日简体字的前身,特别从认识了解中华民族文化的根源上讲,我们年轻的修士修女应起码会读认繁体字。何况,至今教会很多古籍仍是繁体字版本,我们有必要学会识别和使用它。希望大家在学习使用中,能够逐步适应习惯。

关于台湾教会已经推行了的圣人圣女新译名,在该书内我们没做修改。一是因为我们没有重新排版,二是因是借用版本,我们不宜全书修改。为方便大家,我们特意附加了圣人圣女新旧译名对照表,读者不妨根据团体和个人的需要选择使用,我们还请部分提出修正译名意见的神长教友给予谅解,理解我们的难处和

应急之举。

当然，大家更希望中国教会的领导层，特别港澳台和大陆地区的中文礼仪专家学者，能够跨越区域障碍，以全中国教会的大局和未来教会的需要为出发点，耐心地坐下来一起探讨、考虑民众的需要，注意到多种版本带来的深远影响，早日合作制订出适合所有华人使用的统一版本，以造福华夏子孙和中国教会。

提高版本质量一直也是大家的强烈要求，我们这次再版尽力克服重重困难，保证质量满足大家最基本的小小愿望，让我们的修士修女们都能拥有一本美观耐用的《每日礼赞》祈祷圣书。

愿我们大家在诵读使用《每日礼赞》时、与上主不断相遇，并希望大家常为那些翻译、无偿转让版权和大力支持我们，使该书得以再次付梓的所有恩人祈祷，祝愿我们都能满渥恩宠，从祈祷中获取力量，为主作证，使天国早日临于我们中间！

信德室 光来谨启
一九九八年八月二十八日

通用经文

独自念晨祷前，可念下列祷词

上主，求你开启我的口，以赞美你的圣名；求你洁净我的心灵，驱除一切无益的、邪恶的和不相宜的思想；求你光照我的理智，灼热我的情感，好能适当地、专心地、虔诚地向你祈祷，并能在你台前幸蒙垂听。以上所求是靠我们的主基督。阿们。

(然后念赞美诗…)

晨祷赞主曲 (路一, 68 ~ 79)

请赞美上主，以色列的天主，*
因为他眷顾了他的子民，拯救了他的民族：

他在自己仆人达味的家中，*
为我们兴起了一位大能的救主，

正如他曾藉众圣者的口说过，*
就是藉他历代的先知所作的许诺：

一位救主将救我们脱离敌手，*
使我们摆脱仇人的掌握。

他向我们的祖先广施仁慈，*
他常念及他的神圣盟约。

他曾向我们的先祖亚巴郎立誓：*
赐我们脱离敌手，无忧无虑，

生活圣洁，行为正直，*
虔诚事主，终身不渝。

至于你、我儿，你将称为至高者的先知，*
你要作主的前驱，为他预备道路。

使他的百姓认识救恩，*

使他们的罪得到宽恕。

这是出于我们天主的慈怀， *
令旭日从高天向我们照耀，
光照那坐在黑暗中，死影下的人群， *
引领我们的脚步，走上平安的道路。
愿光荣归于父…

晚祷谢主曲 (路一, 46 ~ 55)

我的灵魂颂扬上主， *
我的心灵欢跃于我的救主、天主。
因为他垂顾了他卑微的使女， *
今后万代的人都要称我有福。
全能者给我作了奇事， *
他的名号何其神圣。
他对敬畏他的人们， *
广施慈爱，千秋万世。
他运用手臂，大施神威， *
把心高气傲的人击溃。
他从高位上推下权贵， *
却提拔了弱小卑微。
他使饥饿者饱飧美味， *
却使富有者空手而回。
他扶助了他的仆人以色列， *
因为他常念及自己的仁慈。
正如他曾应许我们的先祖： *
永久眷顾亚巴郎和他的家族。
愿光荣归于父…

序 言

自从“每日礼赞”于一九七八年出版后，已逐渐为所有的修女采用，也有不少教友用作日常祈祷手册。但也有不少人士觉得无论是“每日礼赞”或是“每日颂祷”都有些厚重而不易携带，尤其在外旅行时。同时也有不少教友希望将“每日礼赞”更加简化，以便更多的教友能人手一册，参与教会的祈祷。因为现代的“日课”祈祷已不再是圣职人员的“专利”，而是全体天主子民的祈祷，教会也鼓励教友参与教会的祈祷，诵念一部分日课(参阅日课总论 27)。

这本袖珍型“每日礼赞”就是为了满足以上的需要而编订的。除了常用经文外，它包括：(一)四周的圣咏集；(二)季节专用部分：编入了足够的可资变换的经文，以保持每个季节的特点；(三)圣者庆节专用部分：只编入了主的节日(第一等庆节)及圣母和其他圣人的节日，为这些节日的经文只保留了赞主曲及谢主曲对经以及结束祷词，如此可维持该节日的一些特色。为常年期主日也只提供了赞主曲、谢主曲对经，以及结束祷词；(四)圣母庆节通用经文：可用于圣母庆节及特敬圣母的星期六；(五)追思亡者经文。

此外，圣咏集中只提供了晨祷与晚祷的经文，因为这两时辰的祈祷是全部日课的枢纽，是最重要的两部分。圣咏集中每首圣咏结束时，附加了一端“圣咏祷词”，目的在帮助信友以现代基督徒的心情品尝旧约圣咏的内容，可在念完每首(段)圣咏后，静默片刻，以此祷词作结束。

(2) 序言

日间祈祷只提供了一式，实际上，此种祈祷亦可由其他方式的祈祷代替。一周的夜祷则全部编入。总之，为了达到简化的目标，又为了兼顾日课丰富的内容，只能尽量保存重要的部分，而割舍次要的。

希望本书的出版能迎合旅行者及一般教友的需要，并使日课真正成为“热心善工的泉源，与个人祈祷的滋养。”（礼仪宪章 90）。

主教团礼仪委员会谨识

每日礼赞袖珍本目录

晨祷及晚祷结构与诵念顺序	1
常用经文: 序经	2
季节专用赞美诗	11
圣咏集 (晨祷、晚祷)	
第一周	24
第二周	106
每三周	190
每四周	268
日间祈祷	348
夜祷	353
季节专用部分	
将临期: 主日	374
平日	378
圣诞期: 耶稣圣诞	396
圣家节	405
圣诞期平日	406
天主之母节	409
主显节	410
主受洗日	411
四旬期: 主日	412
平日	416
圣枝主日	434
圣周星期四	438
圣周星期五	440
圣周星期六	442

(4) 目录

复活期：	复活节	452
	主日	456
	平日	461
	耶稣升天	478
	五旬主日(圣神降临)	480
常年期：	圣三节	488
	基督圣体圣血节	490
	耶稣圣心节	491
	常年期主日用对经及结束祷词	492
	基督普世君王	516
圣人专用部分		
	献耶稣于圣殿	517
	圣若瑟节	518
	天使报喜节	519
	洗者圣若翰诞辰	520
	圣伯铎及圣保禄两位使徒	521
	耶稣显容	522
	圣母升天节	523
	光荣十字圣架	524
	诸圣节	525
	追思亡者	526
	拉特朗大殿奉献日	526
	圣母始胎无原罪	527
	追思亡者日课	529
	圣母庆节通用	540
	附：圣人圣女译名对照表	555

晨祷及晚祷结构与诵念顺序

晨 祷	晚 祷
1. 开端词	
领：上主，求你开启我的口。 答：我的口要赞美你。 （序经对经及咏九四，或咏九九，见四2~5页）	领：天主，求你快来拯救我。 答：上主，求你速来扶助我。 领：愿光荣归于父及子及圣神。 答：起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。（阿肋路亚。）
2. 赞美诗（可省略）	2. 赞美诗
3. 圣咏吟唱 （每篇圣咏以光荣颂结束，然后，可重复对经，再加念圣咏祷词）	
1. 对经一：晨祷圣咏 2. 对经二：旧约圣歌 3. 对经三：赞美圣咏	1. 对经一：圣咏 2. 对经二：圣咏 3. 对经三：新约圣歌
4. 短读经（可选读较长读经） （默祷）	
5. 对答咏	
6. 赞主曲对经、赞主曲 （路—68. ~79.）	6. 赞主曲对经、谢主曲 （路—46. ~55.）
（赞颂）	7. 祷词（求恩） 天主经（不念阿们）
8. 结束祷词	
9. 结束语（无神父主礼或个人诵念时之结束语：）愿全能的天主降福我们，保护我们免于灾祸，引领我们到达永生。阿们。	

常用经文

序 经

每天日课开始应先念此祷词,然后再念“晨祷”。

领:上主,求你开启我的口。

答:我的口要赞美你。

然后念“圣咏九四首”及其“对经”。先以对经开始,然后在每一诗节后重复对经。个人诵念日课时,只在念圣咏前念一次对经即可,不必在每一诗节后重复。

圣咏第九四首可由圣咏第九九、六六或二三首取代。但如果取代圣咏第九四首的圣咏在继续念下去的日课中出现,则应念圣咏九四首。

常年期主日及平日的“对经”,见圣咏集。季节专用的对经,为了方便起见,特将较多用的对经排印于下。

序经对经

季节专用

将临期

截至十二月十六日:请大家前来朝拜主一即将来临的君王。

自十七日至廿三日:主已经来近了,请大家前来朝拜。

廿四日:今天你们要知道,主就要来到,明晨你们将看到他的荣耀。

圣诞期

主显节前:基督为我们诞生了,请大家前来朝拜。

主显节后：基督出现在我们面前，请大家前来朝拜。

四旬期

包括圣周：主基督为我们接受了考验和苦难，请大家前来朝拜。

任选，圣周除外：你们今天要听从上主的声音，不要固执倔强。

复活期

升天节前 主真复活了，阿肋路亚。

升天节后：主基督曾许给我们派遣圣神，请大家前来朝拜，阿肋路亚。

常年期

第一及第三周

主 日：请大家前来向上主欢呼，向拯救我们的天主歌舞。

星期一：请大家一起到上主面前感恩赞颂。

星期二：请大家前来朝拜伟大的君王上主。

星期三：请大家前来朝拜，创造我们的上主。

星期四：请大家前来朝拜上主，因为他是我们的天主。

星期五：请大家赞美天主，因为他的慈爱永远常存。

星期六：大地和地上的万物属于上主，请大家前来朝拜。

第二及第四周

主 日：我们是上主的子民，是他牧场的羊群，请大家前来朝拜。

星期一：请大家向上主歌唱圣诗，欢呼吟咏。

星期二：请大家前来朝拜伟大的天主、上主。

星期三：普世大地，请向天主欢呼，兴高彩烈地事奉上

主。

星期四：请到上主面前讴歌欢呼。

星期五：上主良善宽仁，请赞美他的圣名。

星期六：请大家听从上主的声音，进入他的安居之所。

圣咏九四 请歌颂上主

(先念对经并重复一次)

请大家前来，向上主欢呼，

向拯救我们的磐石歌舞。

一齐到他面前感恩赞颂，

向他歌唱圣诗，欢呼吟咏。(对经)

因为上主是崇高的天主，

是超越诸神的伟大君王；

大地深渊都在他的手中，

高山峻岭都是他的化工。

海洋属于他，因为是他所创造，

陆地属于他，因为是他所形成。(对经)

请大家前来叩首致敬，

向造我们的天主跪拜，

因为他是我们的天主，

我们是他牧养的子民，

是他亲手领导的羊群。(对经)

你们今天要听从他的声音：

不要像在默黎巴那样心硬，

不要像在旷野中玛撒那天，

你们的祖先看到我的工作，

在那里仍然试探我、考验我。(对经)

我四十年之久厌恶那一世代，
我曾说：这个民族冥顽不灵，
他们不肯承认我的道路；
因此，我在盛怒之下起誓说：
他们绝对进不了我安居之所。(对经)

愿光荣归于父、及子、及圣神，
起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。(对经)

圣咏九九 请称谢上主
普世大地，请向上主欢呼，十
兴高采烈地事奉上主，※
到他面前时载歌载舞。(对经)

要知道，唯有上主是天主，※
他创造了我们，我们属于他。(对经)

我们是他的子民，※
是他牧场上的羊群。(对经)

你们要进入他的门庭，报谢主恩，十
高唱赞美诗进入他的庭院，※
称谢他，赞美他的圣名。(对经)

的确，上主温良慈善，十
他的慈爱直到永远。※
他的信实世世绵延。(对经)

愿光荣归于父及子及圣神，※
起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。(对经)

圣咏二三：上主临于圣殿

“基督肉身升天，天门为他大开。”(圣依肋乃)

6 序经

大地和地上的万物属于上主，※
世界和世上的居民归于上主。

因为是他将大地奠立在海洋上，※
把大地安置在江河间。(对经)

谁能攀登上主的圣山？※

谁能侍立在他的圣殿？

是那手洁心净，不慕虚幻的人，※
是那不发虚誓，不怀诡计的人。(对经)

这样的人必蒙上主降福，※
必由拯救他的天主获得报酬。

这就是那寻求上主的世代，※
那求见雅格天主圣容的子孙。(对经)

城门，请高举你们的门楣，+
古老的门户，请高抬门扉，※
因为光荣的君王要进入城内。

谁是这位光荣的君王？+
是那英勇大能的上主，※
是那强力作战的上主。(对经)

城门，请高举你们的门楣，+
古老的门户，请高抬门扉，※
因为光荣的君王要进入城内。

谁是这位光荣的君王？※
万军的上主就是这位光荣的君王。(对经)
愿光荣归于父… (对经)

开端词

晨祷、晚祷

领：天主，求你快来拯救我。

答：上主，求你速来扶助我。

领：愿光荣归于父、及子、及圣神，

答：起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。（阿肋路亚）

“阿肋路亚”四旬期时不念。

以上开端词在下列情形则省略：(1) 如果念“序经”；(2) 如果是在一时辰之后立刻接念另一时辰。

福音圣歌

以下两首圣歌用于每天日课中，前者用于“晨祷”，后者用于“晚祷”。

赞主曲

路一, 68. ~ 79.

请赞美上主、以色列的天主，※

因为他眷顾了他的子民，

拯救了他的民族；

他在自己仆人达味的家中，※

为我们兴起了一位大能的救主，

正如他曾藉众圣者的口说过，※

就是藉他历代的先知所作的许诺：

一位救主将救我们脱离敌手，※

使我们摆脱仇人的掌握。

他向我们的祖先广施慈恩，※

他常念及他的神圣盟约。

他曾向我们的先祖亚巴郎立誓：※
赐我们脱离敌手，无忧无惧，
生活圣洁，行为正直，※
虔诚事主，终身不渝。

至于你我儿，你将称为至高者的先知，※
你要作主的前驱，为他预备道路。
使他的百姓认识救恩，※
使他们的罪得到宽恕。

这是出自我们天主的慈怀，※
令旭日从高天向我们照耀，
光照那坐在黑暗中、死影下的人群，※
引领我们的脚步，走上平安的道路。
愿光荣归于父…

谢主曲

路一, 46. ~ 55.

我的灵魂颂扬上主，※
我的心灵欢跃于我的救主、天主。
因为他垂顾了他卑微的使女，※
今后万代的人都要称我有福。
全能者给我作了奇事，※
他的名号何其神圣。
他对敬畏他的人们，※
广施慈爱，千秋万世。
他运用手臂，大施神威，※
把心高气傲的人击溃。
他从高位上推下权贵，※
却提拔了弱小卑微。
他使饥饿者饱飧美味，※

却使富有者空手而回。

他扶助了他的仆人以色列，※

因为他常念及自己的仁慈。

正如他曾应许我们的先祖：※

永久眷顾亚巴郎和他的家族。

愿光荣归于父…

天主经

晨祷与晚祷中，念完祷词后结束祷词前，应念天主经。开始前可加念简短导言，如弥撒中的：“我们既遵从救主的训示，又承奉他的教导，才敢说：”其他类似语句。

我们的天父，愿你的名受显扬；愿你的国来临；愿你的旨意奉行在人间，如同在天上；求你今天赏给我们日用的食粮；求你宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样；不要让我们陷于诱惑，但救我们免于凶恶。

念天主经以后，立刻念“结束祷词”，不念“请大家祈祷”。常年期平日日课的“结束祷词”均见圣咏集；其他时期日课，则见专用部分。

结束祷词

晨祷与晚祷用长式结束语：

以上所求是靠你的子，我们的主天主、耶稣基督，他和你及圣神，永生永王。

（如果直接向基督祈祷，则结束语如下：）

你是天主，和圣父及圣神，永生永王。

（如果祷词结束部分提到基督，则结束语如下：）

他是天主,和你及圣神,永生永王。

对结束祷词答复:阿们。

将临期、圣诞期、四旬期、复活期中每日的专用祷词用作每时辰的结束祷词,夜祷除外。常年期主日的专用祷词也是如此;但常年期平日的结束祷词均见圣咏集。

圣人庆日和节日的专用祷词用作每时辰的结束祷词,但夜祷除外。圣人纪念日的专用祷词只用作晨祷与晚祷的结束祷词。

结束词

晨祷、晚祷

(如日课由神父或执事主持,同时并不立刻接念其他部分,则用以下方式结束:)

领:愿主与你们同在。

答:也与你的心灵同在。

领:愿全能的天主、圣父、圣子、圣神降福你们。

答:阿们。

(遣散词)

领:祝大家平安!

答:感谢天主。

(如果无神父或执事主礼,或者个人诵念日课时,则结束如下:)

愿全能的天主降福我们,保护我们免于灾祸,引领我们到达永生。阿们。

夜 祷

(降福式结束如下:)

愿全能的上主使我们圆满地结束这一天，恩赐我们一夜平安。

答：阿们。

(降福后以圣母曲作结束)

季节专用赞美诗

(常年期赞美诗见圣咏集)

将临期

一、用至十二月十六日止

晚 祷

1. 基督，你创造了群星，
你是永恒的光明，照耀信众；
你是万民的救主，请垂听虔诚的祷声。
2. 死神在人间作威，撒下毁灭的阴影；
上主大开慈怀，妙手回春，
解除罪人的悲痛，亡者得复生。
3. 夜幕低垂，大地一片宁静；
童贞圣母玉洁冰清，将基督带到人间；
新人降世，举世重享和平。
4. 仰望基督的大能，
万有莫不屈膝，叩拜钦敬；

天上人间,表现耿耿赤诚,同声歌颂。

5. 世纪末的裁判,神圣的救星,
我们满怀信心,向你呼求,
及时解救我们,远离仇敌的欺凌。
6. 基督,大慈大悲的君王,
愿你与圣父,及赋予生命的圣神,
同享光荣,世世无穷。阿们。

晨 祷

1. 报晓的晨钟清澈响亮,冲散黑暗的威胁,
使睡魔远扬,基督将来自天乡。
2. 污染的心灵,重见神光;
救星已经出现,万事吉祥。
3. 清除罪债,天降羔羊;
我们同声哀祷,求主垂示慈肠。
4. 当你再度来临,大地震荡;
求你大发慈悲,宽恕罪人,护佑迷途的亡羊。
5. 光荣归天父,圣神受颂扬,
凯旋属圣子,万世无疆。阿们。

二、自十二月十七日到廿三日

晚 祷

1. 圣母玛利亚,至福的童贞,
以圣洁的慈怀,迎接救主驾临;
2. 至圣圣言,离天父,
到人间,为救万民;

3. 圣神的临在,天上的福荫,
慈光照耀中,基督成人。
4. 圣母玛利亚,你是圣殿之门,
殿门深锁今开启,因为圣子已临近。
5. 先知预许的伟人,佳播天使传喜讯,
黑夜将尽时,悄然降临。
6. 天下子民大喜庆,天使也欢欣,
贵人屈尊就卑,拯救亡魂。
7. 基督,大慈大悲的君王,
光荣归于你及父及圣神,万世常存。阿们。

晨 祷

1. 先知振臂高呼,预报即将来临的基督,
救援的欢声四起,天上的恩宠带来救赎;
2. 黎明初现,万众欢欣鼓舞,
天上的福音震荡,预报上主的威武。
3. 一度来临的救主,不是降罚的基督,
愈我创痛洗我罪,接引万民出迷途;
4. 再度来临的基督,犹如晨钟暮鼓,
使我们常警觉,修德积善追求天福;
5. 救主降临,天门启开,
圣人进入享永福,恶人却上天无路。
6. 预许的永恒之光,预许的救世之星,
星光普照万物,接引我们寻求天福。
7. 基督,我们只寻找你,赐我们看到你天主性的真貌,
永远瞻仰歌颂,承认你是主。阿们。

圣诞节

一、至主显节止

晚 祷

1. 基督,万民的救主,圣父的独生子,
在万世之前,由圣父所生,甘愿降凡救人灵。
2. 基督,圣父的荣耀,照世的真光,
万民永恒的希望,请救世界出水火,得享安宁。
3. 圣神显妙化,救主成人子,不损圣母的童贞,
圣子取人形,诞生白冷城。
4. 时光流转,今天真主亲下凡,
离开圣父的宝座,怜悯众生灵,宇宙得见救星。
5. 天地与大海,芸芸众生,救主已光临,
普施天上恩宠,快来欢跃赞颂。
6. 十字架上圣血流尽,救恩从此无穷;
喜逢圣诞日,大家齐唱新歌,举世欢腾。
7. 光荣的耶稣,生自童贞的救主,
偕圣父及圣神,同享荣福,万世无穷。阿们。

晨 祷

1. 从日出到日暮,让我们向基督歌唱,
他生于童贞母,是宇宙的君王;
2. 天地的主宰自天降,不嫌奴仆的形象,
以血肉救血肉,不忍苍生丧亡。
3. 庭院本深锁,恩宠自天降,
贞女怀孕,人间出现新希望。

4. 圣洁处女心,作上主的殿堂,
不识夫妇的情爱,九月怀胎圣言下降。
5. 天使佳播先预言,贞女分娩,
若翰生前遇真主,喜气洋洋。
6. 不嫌马槽冰凉,睡在干草上,
弱小一婴儿,原是天地大君王。
7. 你是牧人的牧人,你是万有的主宰,
众生赞美你,天使鼓舞欢唱;
8. 光荣归耶稣,生于童贞女,
偕圣父及圣神,万世无疆。阿们。

二、主显节以后用

自主显节以后到主受洗日之季节日课用以下赞美诗。

晚 祷

1. 奸王黑落德,
为什么怕基督的来临?为什么心神不安?
他毫无现世的野心,只想把天国带到人间。
2. 异星前导,贤士不畏难险,
藉星光寻求真光,献上珍礼,跪拜救主前。
3. 天上羔羊受洗,人间罪污清除,本来一尘不染,
降临尘世,只为净化世人的罪愆。
4. 随母参加婚筵,奇迹初现,解惑救难,
变水为酒,欢乐充满席间。
5. 耶稣,照世真光,你在万民中出现,
光荣归于你,偕圣父及圣神,直到永远。阿们。

晨 祷

1. 寻求基督人,请举目向上:
那里已出现,照耀世界的永光。
2. 异星灿烂超日月,给大地报告喜讯:
上主取了人性,显示无限仁慈的心肠。
3. 东方波斯三贤士,发现异星射奇光,
喜见王者的星象,互问新君在何方?
4. 谁是这位大能的君王?星光柔顺,
俯首致敬,天地震荡。
5. 他是众星之星,无始无终,
超越万有,永远放射光芒。
6. 上主恩许亚巴郎,世代选民的期望,
他是犹太的救主,他是万民的君王。
7. 耶稣,你在万民中出现,
光荣归于你,偕父及圣神,万世无疆。阿们。

四旬期

一、至第五周星期六止

晚 祷

壹、主日用

1. 伏求仁慈的造物主,俯听我们的祈求,
在此四旬斋期,请垂听我们的哭诉。
2. 洞烛隐微的上主,你熟知我们的软弱,
我们决心投靠你,请显示你的宽恕。
3. 我们自知罪孽深重,在你台前自讼自承,

- 请因你圣名的荣耀,医治我们的病苦。
4. 藉外在的克苦,恩赐内在的自制,
使我们心灵清醒,不受罪恶的染污。
 5. 荣福圣三,唯一真主,
助佑我们生活节俭,善行丰富。阿们。

贰、平日用

1. 耶稣以身作则,当年四旬守斋,
今日使我们取法,为解救我们的心灵。
2. 主耶稣基督,请扶助你的教会,
赏赐悔改的精神,使我们心灵洁净。
3. 最温良的耶稣,宽赦我们的罪行!
我们誓死不敢再犯,辅导我们生活慎重。
4. 救主基督,请教导我们谨守诫命,
忏悔净化心神,使我们分享复活节的喜庆。
5. 仁慈的圣三,万物都应向你致敬,
你使我们焕然一新,向你唱出赞美的心声。阿们。

晨 祷

壹、主日用

1. 请大家俯首祈祷,人人呼求上主,
在审判者的座前哭诉,平息上主的义怒。
2. 仁慈的天父,我们犯罪使你伤心,
只因你的慈悲无限,不要撤消你的宽恕。
3. 我们虽然堕落腐败,仍是你一手所造,
求你大发慈悲,千万别转移你的垂顾。
4. 赦免我们的罪过,增加我们的善行,
使我们今世和永远,时时处处欢娱上主。

5. 荣福圣三,唯一真主,
助佑我们生活节俭,善行丰富。阿们。

贰、平日用

1. 基督,义德的太阳,请驱散我们内心的黑暗;
深夜已去天色亮,愿圣德大放光芒。
2. 你恩赐我们四旬斋期,使我们改过迁善,
你的仁慈容忍已久,请速来使我们回心向上。
3. 我众罪人罪大恶极,求赐圣宠神力,
助我痛改前非,不再歧途徬徨。
4. 白昼再度来临,万物欣欣向荣,
求你革新我们的生活,得以欢度今天的时光。
5. 仁慈的圣三,万物都应向你敬拜,
你使我们焕然一新,向你唱出心底的赞扬。阿们。

二、圣周

晚 祷

1. 君王的旌旗升起,十字架的奥迹大放光芒,
造生人类的大主,竟然高悬苦架上。
2. 锋利的长枪,无情的刺透肋旁,
血水倾流涤人罪,医治心灵的创伤。
3. 君王流圣血,圣化了粗重的木架;
木架支持救主身,何其荣光。
4. 光荣的枝干,高举了赎世的代价,
木架变成圣身的天秤时,阴府就把俘虏释放。
5. 藉光荣的苦难,祭坛和牺牲受到颂扬,
生命死于死亡,又生于死亡。

6. 万福十字圣架,是人类唯一的希望,
给我们带来圣宠,医治罪恶的创伤。
7. 至圣圣三,救恩的泉源,
藉十字架的奥迹,救苦救难,人间天上永颂扬。阿们。

晨 祷

1. 至高无上的天主,亲尝苦胆和酸醋,忍受唾污与铁钉,
又被长矛刺透,血水倾流洗净人类的罪污。
2. 甘饴的铁钉,甘饴的圣木,支撑着甘饴的重量,
尊贵的十字圣架,使世界获得救赎。
3. 苦架的硬木,尖锐的铁钉,请柔和地放松,
使君王的四肢,得到些许舒服。
4. 你高举着救世的代价,为濒临覆没的人类,敷抹羔羊的圣血,
指出得救的坦途,准确安全的港埠。
5. 我们同声呼求,愿救赎我们的圣三,
圣父圣子圣神,世世代代,同享永福。阿们。

三、三日庆典

圣周星期四

晚 祷

1. 至圣圣体,我主圣死的纪念,
生命的活粮,我愿常体味你的芳香。
2. 我主耶稣,为人流血,洗净罪污,

只要圣血一滴，普世得免丧亡。

3. 我愿加入诸圣的行列，赞颂天主圣三，
但愿早日享见天主，分享永恒的荣光。阿们。

复活期

一、至耶稣升天节止

晚 祷

1. 穿上洁白的服装，共赴羔羊的晚宴，
渡过红海，向基督歌颂。
2. 十字架上的牺牲，在圣祭中作我神粮，
杯中圣血供人饮用，充实天上的生命。
3. 在这逾越节的晚上，我们不怕凶神的欺凌，
埃及王的迫害，也不能侵犯我们的安宁。
4. 无罪的羔羊被杀害，基督是我们的逾越节晚餐，
他奉献自己的血肉，做我们的无酵饼。
5. 真实而宝贵的祭品，挫败了阴府的蛮横，
信友赖以得救，永生的福乐无穷。
6. 基督复活出墓穴，扫荡黑暗，逐暴君，
为人类重开天堂门，大获全胜。
7. 耶稣，你是永恒的逾越节，到处喜气重重，
求你使我们再生，分享复活的光荣。
8. 光荣归于你，你已战胜死神，
偕父及圣神，永受赞颂。阿们。

复活八日庆期后也可用以下赞美诗：

1. 永恒的君王，与父同在的圣子，

- 你按你的形象，创造了人类的始祖亚当；
2. 原祖不幸，为恶魔所欺骗，
你却由贞女诞生，取了人的形象。
 3. 你降生人间，使人回归天父，
建立圣洗圣事，拯救迷途亡羊；
 4. 你自愿接受苦架，倾流圣血，
洗涤人类的罪污，治愈心灵的创伤。
 5. 你又光荣的复活，获得了天父的重赏，
我们虔诚相信，也将分享复活的荣光。
 6. 你是永恒的逾越节，到处喜气洋洋，
求你使我们再生，分享复活的荣光，
 7. 基督，光荣归于你，你已战胜死亡，
偕父及圣神，永生永王。阿们。

晨 祷

1. 曙光闪耀，歌声在天空荡漾，
地狱悲痛哀嚎，大地踊跃欢唱。
2. 英勇无匹的君王，粉碎了死亡的霸权，
踏破了阴府的大门，解除了人间的悲伤。
3. 基督复活了，坟墓已空，
守卒惊慌失措，死亡不再猖狂。
4. 哀叹与悲痛，不再飘落，
救主已经复活，天使齐声欢唱。
5. 耶稣，你是永恒的逾越节，到处喜气洋洋，
求你使我们再生，分享复活的荣光。
6. 光荣归于你，你已战胜死亡，
偕父及圣神，永生永王。阿们。

复活八日庆期后也可用以下赞美诗：

1. 新耶路撒冷的合唱，唱出美妙的新歌，
藉适宜的喜乐，共贺逾越节的良辰美景。
2. 常胜不败的救主，制服了凶残的毒龙，
复活的喜讯响起，庆人类起死回生。
3. 地狱不再猖狂，恶魔不再嚣张，
胜利归基督，四海庆升平。
4. 我们矢志追随基督，不怕困苦与牺牲，
英勇奋战，才能享福在天廷。
5. 耶稣，你是永恒的逾越节，到处喜气洋洋。
求你使我们再生，分享复活的光荣。
6. 光荣归于你，你已战胜死亡，
偕父及圣神，享受永福，世世无穷。阿们。

二、耶稣升天节以后及圣神降临日用

晚 祷

1. 造物的圣神，请降临，眷顾你的子民，
使你创造的心胸，充满天上的神恩。
2. 至高上主的恩惠，大慰人心的圣神，
你是灵膏与温暖，活泉与爱心。
3. 七恩的源泉，上主的右手，
你是圣父的恩许，普施言语的奇恩。
4. 求你光照我们的理智，以爱火炽热我们的心神，
藉你的大能，坚固软弱的肉身。
5. 驱逐仇敌远遁，赐和平给我们，
诸害望风而逃，请领导我们勇敢前进。

6. 我们因你认识父,因你认识子,
我们坚信,你是父子共发的圣神。阿们。

晨 祷

1. 伟大的圣日,终于露出曙光,
基督,人类的希望,荣归天乡。
2. 他以艰苦的奋斗,制服了邪恶的魔王,
以胜利的成果,增添圣父的荣光。
3. 救主上升天廷,信友充满希望,
原祖封闭的天堂,重新为我们开放。
4. 伟大的喜庆,万民欢腾,
贞女生子受苦难,连接人间天上。
5. 天上人间同喜乐,感谢救主大恩,
天门一次开启,永远为我们开放。
6. 上升天朝的基督,使我们举心向上,
呼求你的圣神,赏赐神恩沛降。阿们。

常年期

晨祷、晚祷赞美诗均见圣咏集

第一周：主日

第一晚祷

领：天主，求你快来拯救我。
助我。

答：上主，求你速来扶

领：愿光荣归于父及子及圣神。

答：起初如何…

(四旬期外加念：阿肋路亚。)

(每天晚祷皆以此方式开始)

赞美诗

1. 上主，你创造万有，统治宇宙，
你使白昼灿烂光辉，黑夜适于安歇，
让劳作者安眠无忧。
2. 当体力恢复时，再负起工作的担子，继续向前走。
仁慈的上主，减轻我心灵的疲劳，
解除焦虑和忧愁。
3. 日光流逝，又近黄昏，
我们举心向上，歌唱颂祷，
求你大发慈悲，接引罪人回头。
4. 我们全心歌颂，我们同声呼求，
献出圣洁的爱心，献出赤子的思慕，
在上主面前，敬拜叩首。
5. 白日尽，夜将临，信德无所惧，信德无所忧；
上主的光明，照耀不分昼夜，
温暖在心头。
6. 至仁至慈的天父，俯听我们的哀求，
偕圣子及圣神，掌管天地万物，

同享福乐，永无尽头。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一四〇, 1~9: 急难中的祈祷

“乳香的烟与圣徒的祈祷，由那位天使的手中升到天主面前”（默八·4）

对经一

常年期： 上主，愿我的祈祷上升到你台前，在你面前有如馨香。

将临期： 请向万民宣布说：请看，我们的救主天主即将来临。

四旬期第一主日： 上主，我们的天主，愿我们谦卑、忏悔的心蒙你悦纳，愿我们今天所作的祭献也博得你的欢心。

四旬期第五主日： 我要把我的法律写在他们心中；我将作他们的天主，他们将作我的子民。

复活期： 愿我双手向你高举，有如献上晚祭，阿肋路亚。

上主，我向你呼求，请快来拯救我，※

我向你呼求，请俯听我的祷声。

愿我的祈祷上升到你台前，+

在你面前有如馨香，※

愿我的双手高举，有如晚间的祭献。

上主，求你看守我的口唇，※

防卫我的唇舌。

不要让我的心偏向邪恶，+

与罪人同流合污，※

不要让我分食他们的美味。

义人打击我，责斥我，是出于仁爱，※
但不要用罪人的油敷我的头。

罪人虽然作恶多端，※
我的祈祷仍不间断。

他们的首领抛落在悬崖时，※
他们才体会到我的话如何甘饴。

他们的骸骨分散在阴府门口，※
好像耕作时翻起的碎土。

上主、天主，我的眼睛仰望你，※
我投靠你，不要把我抛弃。

求你保护我，远离仇人的罗网，※
逃脱恶人的陷阱。

愿光荣归于父，及子及圣神。※
起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。

(除另有说明外，照常例每篇圣咏和圣歌，都应加念“愿光荣归于父”)

圣咏祷词

上主，愿你的名在普世受赞美，从东方到西方，直达地极；让我们的祈祷，犹如乳香的芬芳，让我们的双手高举，犹如晚祭的牺牲。阿们。

圣咏一四一：上主，你是我的避难所。

“这一切在主受苦受难时都应验了”（圣怡乐）

对经二

常年期：上主，你是我的避难所，在这人世间，你是我的福分。

将临期：请看，上主即将来临，所有圣人也都伴随着他，那一天将有巨光出现，阿肋路亚。

四旬期第一主日：那时，你呼求上主，他就俯听；你向他哀号，他必会说：我在这里。

四旬期第五主日：我只以认识我主耶稣基督为至宝，其他一切我都视为糟粕。

复活期：为了使我赞颂你的名，你把我从牢狱中救出，阿肋路亚。

我大声向上主呼号，※

我高声向上主祈祷。

在他面前倾吐我的哀怨，※

诉说我的苦难。

我的精神委靡不振时，※

唯有你认识我的途径。

在我所走的道路上，※

恶人给我布下罗网。

我左右观看，没有人认识我，※

我走投无路，也没有人寻找我。

上主，我向你呼号说：+

“你是我的避难所，※

在这人世间，你是我的福分。”

求你俯听我的哀号，※

因为我实在无依无靠。

求你从迫害我者的手中拯救我，※

因为他们强悍有力，远超过我。

求你领我出离监牢，※

让我赞美你的名号。

你厚待我的时候，※

义人也必拥护我。

圣咏祷词

上主,我们的天主,你是我们的希望;我们全心信赖你的仁慈和良善。求使我们现在常在你内生活,将来与你的诸圣永远团聚。阿们。

圣歌 斐二 6~11:论基督,天主的仆人。

对经三

常年期: 主耶稣自谦自卑,因此,天主高高举扬他。

将临期: 上主将在威能显赫中来临,凡有血肉的都将看见他的光荣。

四旬期第一主日: 基督为我们的罪而死,是义者代替不义者而死,为把我们献于天主;他肉体虽被处死,神魂仍然活着。

四旬期第五主日: 他虽然是天主子,仍然从所受的苦难中学习了服从。

复活期: 他虽然是天主子,仍然从所受的苦难中学习了服从,成为所有服从他的人永远得救的根源,阿肋路亚。

耶稣基督虽具有天主的形体,※
却没有将自己与天主同等的地位,把持不舍。

反而空虚自己,取了奴仆的形体,※
降生成人,与人相似。

形态完全与人一样,※

他自谦自卑,服从至死,且死在十字架上。

因此,天主高高举扬了他,※

赐给他一个名号,超越一切名号;

使天上、人间和地下的一切,※

一听耶稣的名号,都屈膝叩拜。

众口同声都明认耶稣基督为主，※
以光荣天主圣父。

(将临期、圣诞节、四旬期、复活期用专用读经)

短读经

罗一一·33. ~ 36.

啊！天主的富饶、上智和知识，是多么高深！他的决断是多么不可测量！他的道路是多么不可探察！有谁知道上主的心意？或者，有谁当过他的顾问？或者，有谁先施恩于他，而希望他还报呢？因为万物都出于他，依赖他，而归于他。愿光荣归于他，直到永远！阿们。

对答咏

领：上主，你的工程何其浩繁。答：上主…

领：万有都是出于你的智慧。答：何其浩繁。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

谢主曲对经 见季节专用经文

祷词

圣父、圣子和圣神是唯一天主，我们现在一起光荣他，谦恭地恳求他；

上主，求你助佑我们。

至圣上主，全能的父，求你使我们的世界充满正义，

— 也使你的子民，度和平、幸福的生活。

求你使万民都进入你的天国，

— 使所有的民族都能获得救恩。

求你使所有夫妻都顺从你的圣意，常享平安，

— 使他们相亲相爱，永不间断。

上主，求你报答我们的恩人，

— 也赏赐他们永生的欢乐。

求你怜悯那些因仇恨和战乱而丧生的人，
—使他们进入天乡，永享平安。
我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

结束词 见常用经文

(以下经文除非另有指示,均为常年期通用者)

序 经

领: 上主,求你开启我的口。

答: 我的口要赞美你。

对经: 请大家前来向上主欢呼,向拯救我们的天主歌舞,阿肋路亚。

圣咏第九四首,见 4页

晨 祷

领: 天主,求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何。
(阿肋路亚。)

(如念序经,则省去以上开端词)

赞美诗

1. 永恒的造物主,你使昼夜运转,
季节常变迁,多采多姿少痛苦。
2. 晨鸡报晓,旭日东方出,
给夜行人一线光亮,宛如守夜的更夫。
3. 晨星初现,黑暗即将消除,
流浪的人群,不再误入迷途。
4. 鸡鸣再起时,航海者重新振作,风浪逐渐平复;
教会的磐石圣伯铎,忏悔痛哭。

5. 耶稣,垂怜我罪人,救我出迷途;
只要你一回顾,罪恶即将解除。
6. 你是我的光明,照耀我心神,
将恶梦驱除;我要咏诗赞颂上主。
7. 基督,大慈大悲的君王,与圣父圣神,
世世代代,同享荣福。阿们。

圣咏吟唱

圣咏六二,2~9:灵魂渴慕上主

“放弃黑夜的行为,早起寻求上主。”

对经一

常年期:天主,我急切寻求你,想要看到你的威能。

将临期:那一天,山岳必将滴下醇酒,丘陵定要流下乳蜜,阿肋路亚。

四旬期第一主日:上主,我要一生一世赞颂你,我要因你的名高举双手。

四旬期第五主日:我的天主,你是我的救援者。

复活期:谁渴了,将会领取免费的生命之水,阿肋路亚。

天主,你是我的天主,※

我急切寻求你!

我的灵魂渴慕你,我的肉身切望你,※

好像一块干涸无水的田地。

我在圣殿里曾这样仰瞻过你,※

想要看到你的威能和你的荣光。

因为你的慈爱比生命更为宝贵,※

我的唇舌称扬赞颂你。

我要一生一世这样赞美你,※

我要奉你的名把双手举起。

我的灵魂好像饱享了膏脂，※
我要以欢愉的口唇赞美你。

我在床上想起了你，※
彻夜不眠地思念着你。

因为你作了我的助佑，※
我在你护翼之下欢舞。

我的心神紧紧地追随你，※
你的右手时时扶持我。

圣咏祷词

上主，你是永光的根源，我们自曙光中寻求你；求你光照我们，使我们在言语上、工作上光荣你，以我们一生的岁月不停地歌颂你、赞美你。 阿们。

圣歌 达三, 57 ~ 88, 56: 一切受造物应歌颂上主
“天主的众仆人，请赞美我们的天主。”

(默一九, 5)

对经二

常年期: 三人在火窑中同声歌颂赞美说：上主应受赞美，阿肋路亚。

将临期: 群山必在上主面前引吭高歌，茂林都要鼓掌欢庆，因为上主即将来临，建立永远的王国，阿肋路亚。

四旬期第一主日: 你们要永远讴歌，赞颂天主。

四旬期第五主日: 求你用你的奇能拯救我们，救我们摆脱死亡的掌握。

复活期: 海洋和水泉，请朝拜创造天地的上主，阿肋路亚。

上主的一切化工，请赞美上主，※

称扬歌颂他，直到永远。

上主的天使，请赞美上主，※

层层高天，请赞美上主。

天上所有的水，请赞美上主，※

上主的军旅，请赞美上主。

太阳和月亮，请赞美上主，※

天上的星辰，请赞美上主。

一切雨露，请赞美上主，※

所有的风，请赞美上主。

火与热，请赞美上主，※

寒与暑，请赞美上主。

露和霜，请赞美上主，※

冻和冷，请赞美上主。

冰和雪，请赞美上主，※

夜和昼，请赞美上主。

光明和黑暗，请赞美上主，※

闪电和云彩，请赞美上主。

愿大地赞美上主，※

称扬歌颂他，直到永远。

山岳和丘陵，请赞美上主，※

地上所有的生物，请赞美上主。

清泉水源，请赞美上主，※

海洋江河，请赞美上主。

鲸鱼和水中所有的生物，请赞美上主，※

天空所有的飞鸟，请赞美上主。

所有野兽和家畜，请赞美上主，※

普世人类，请赞美上主。

以色列子民,请赞美上主,※
称扬歌颂他,直到永远。

上主的众祭司,请赞美上主,※

上主的众仆人,请赞美上主。

义人的心灵,请赞美上主,※

圣者和心谦的人,请赞美上主。

阿纳尼雅,阿匝黎雅和米沙耳,

请赞美上主,※

称扬歌颂他,直到永远。

我们要赞美父、子和圣神,※

称扬歌颂他,直到永远。

上主,你在穹苍之上,应受赞美,※

应受称赞,应受光荣,应受颂扬,

直到永远。

(此诗歌后,不加念“愿光荣归于父”)

圣咏一四九:诸圣贤士的欢乐

“教会的子女,新民族的子女将因他们的君王基督而欢欣踊跃。”(海西邱)

对经三

常年期:愿熙雍子民,因他们的君王而欢乐,阿肋路亚。

将临期:请看,有一位大先知耶稣来临,他将亲自重建耶路撒冷,阿肋路亚。

四旬期第一主日:上主喜爱他的子民,他将使善良的人荣获救恩。

四旬期第五主日:人子受光荣的时候已经来临。

复活期:所有圣者都将因他的荣耀而欢欣鼓舞,阿肋路亚。

请你们向上主高唱新歌，※
在圣民的集会中向他祝贺。

愿以色列因他们的创造者而喜悦，※
愿熙雍子民因他们的君王而欢乐。

愿他们舞蹈赞美他的圣名，※，
愿他们击鼓弹琴向他歌咏。

因为上主喜爱他的人民，※
把胜利赐给谦卑的人。

愿圣徒在所受的光荣中喜庆，※
在床榻上欢呼高咏。

愿他们的口充满颂扬天主的歌声，※
愿双刃的宝剑掌握在他们手中，

向外邦人复仇雪恨，※
严厉惩罚列国异民。

用锁链捆起他们的国君，※
用镣铐锁住他们的缙绅；

向他们施行经上记载的判断，※
这是他所有圣徒的光荣。

圣咏祷词

请大家欢欣赞颂天主！因为他是我们的创造者和救主！要满怀信赖地呼求他；上主，无论何时何地，求你眷顾我们，爱护我们。阿们。

短读经

默七, 10, 12

救恩来自那坐在宝座上的我们的天主，并来自羔羊！愿赞颂、光荣、智慧、称谢、尊威、权能和勇毅，全归于我们的天主，至于无穷之世。阿们。

对答咏

领:基督,永生天主之子,求你垂怜我们。

答:基督…

领:坐在圣父之右者。 **答:**求你垂怜我们。

领:愿光荣归于父 **答:**基督…

赞主曲对经 见季节专用经文

祷词

主基督是我们的白昼和太阳,他光照众人,他的光永不消失;我们现在同声欢呼赞颂他…

主,你是我们的生命和救援。

日月星辰的创造者,你以慈爱赏赐我们又能享受今天旭日的光辉,我们感谢你,

—我们也纪念你的复活。

求你的圣神今天教导我们奉行你的旨意,

—愿你的智慧时常引导我们。

求你使我们满心喜乐地参与主日弥撒——天主子女们的聚会,

—以你的圣言和祭台上的圣体、作我们的饮食。

我们的心灵深深感谢你,

—感谢你无数的恩惠。

我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

结束词 见常用经文

第二晚祷

领:天主,求你快来拯救我。

答:上主,求你速来扶助我。

领:愿光荣归于父及子及圣神。

答:起初如何

(四旬期外加念:阿肋路亚)。

赞美诗

1. 创造光的天主,你使白昼大放光明,
在新光的照耀下,开始创造宇宙的工程。
2. 自清晨到黄昏,白昼是你命名;
在这夜幕低垂时,俯听我们的祷声。
3. 当我们忘掉永生,沉溺在罪恶中,
求你伸出援手,别让我们失落生命。
4. 天国为我们开启,争取永恒的光荣;
逃避邪恶的遭遇,罪污皆洗净。
5. 至仁至慈的天父,同性同体的圣子,
二者与圣神共融,统治天地,万世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一一〇, 1~5, 7: 默西亚是君王也是祭司

“基督必须为王,直到把一切仇敌屈服在他的脚下。”
(格前一五, 25.)

对经一

常年期:上主由熙雍伸出他的权杖,他要永远为王,阿肋路亚。

将临期:熙雍女子,你要尽情欢乐;耶路撒冷女子,你要

踊跃欢呼,阿肋路亚。

四旬期第一主日:你要朝拜上主、你的天主,只应侍奉他。

四旬期第五主日:正如梅瑟在旷野里举起了铜蛇,人子也必将被人举起。

复活期:主复活了,他坐在天主的右边,阿肋路亚。

上主对我主起誓说:“你坐在我的右边,※
等我使你的仇敌,做你的脚凳。”

上主自熙雍伸出你的权杖,※
你要在你仇敌中统治为王。

在圣山上,你诞生之日,王位就属于你,※
我已经生了你,好像在黎明之前的朝露。

上主发了誓,决不反悔:※
“你按照默基瑟德的品位,
永为祭司。”

上主常在你的右边,※
他在发怒之日,必要粉碎列王。
君王将在路旁畅饮溪水,※
因此他将挺胸抬头。

圣咏祷词

上主,求你对你的信众大发慈悲,把食粮赐给敬畏你的人,并永远记忆你的盟约;恳求你加强我们的信德,以祭献的盛筵养育我们;教导我们赞美你,敬畏你,因为敬畏你是智慧的开端。阿们。

圣咏一一三, 1~8: 天主由埃及救出以色列

“你们要知道,你们这些弃绝世俗的人,也就是出离埃及。” (圣思定)

对经二

常年期:大地!你要在上主面前战栗,阿肋路亚。

将临期:我们的君王基督就要来到,他就是若翰预言的那要来的羔羊。

四旬期第一主日:请看,现在就是被悦纳的时刻。请看,这就是获得救恩的日子。

四旬期第五主日:万有的上主是保护者和救援者,是救赎者和拯救者。

复活期:他将我们从黑暗的权势下救出,移植在他儿子的国土,阿肋路亚。

当以色列出离埃及之时,※
雅格家离开蛮夷之日,
犹大成了上主的圣所,※
以色列做了他的王国。

海洋见势,立刻逃走,※
约旦河也回转倒流。
山岳好似公羊跳跃,※
丘陵有如羔羊舞蹈。

海洋,你为什么逃走?※
约旦,你为什么倒流。
山岳,你为什么好似公羊跳跃?※
丘陵,你为什么有如羔羊舞蹈。

大地!你要在上主面前战栗,※
在雅格的天主面前震撼。
他使磐石变成了水潭,※
他使岩石变成了水泉。

圣咏祷词

三位一体的天主，你在你的教会内兴起了新子民——生于水和圣神的子民，这是特选的民族，王家的祭司，神圣的国度，属于你的子民。求你使我们生活在你的永光中，永永远远侍奉你。阿们。

四旬期外

圣歌 默一九, 1~2, 5~7: 论羔羊的婚筵

对经三

常年期: 我们的上主、全能的天主已经为王, 阿肋路亚。

将临期: 主说: 记着, 我就要随身带着报酬而来, 对每个人论功行赏。

复活期: 阿肋路亚, 我们的主掌握了王权, 我们要欢欣鼓舞赞颂他, 阿肋路亚。

阿肋路亚!

胜利、光荣和德能, 属于我们的天主, ※
他的判断正确而又公平。

阿肋路亚!

阿肋路亚!

天主的仆人, 请赞美我们的天主, ※
凡敬畏他的人, 无论大小尊卑,
请赞美天主。

阿肋路亚!

阿肋路亚!

我们的上主, 全能的天主已经为王, ※
我们要欢欣鼓舞, 将光荣归于天主。

阿肋路亚!

阿肋路亚！
羔羊的婚期已经临近，※
他的新娘也盛妆以待。
阿肋路亚！

四旬期

圣歌 伯前二, 21 ~ 24: 天主之仆基督自愿忍受苦难

对经三

第一主日：我们现在就去耶路撒冷，经上关于人子所记载的一切即将实现。

第五主日：他为了我们的过错身受重创；为了我们的罪孽遍体鳞伤，我们因他的创伤才获得痊愈。

基督为我们忍受了痛苦，+
给我们留下了榜样，※
使我们能追随他的足迹。

他平生从未犯罪，※
从未口出欺人之言。

他受辱骂，从不还口；+
他受虐待，也不报复，※
只把自己交付给那公义的审判者。

他身悬十字木架上，※
亲自承担了我们的罪过。

使我们死于罪恶，而活于正义，※
你们是因他的创伤才获得痊愈。

(常年期以外的简短读经见季节专用部分)

常年期

短读经

格后一, 3~4

愿我们的主耶稣基督的天主和父受赞扬, 他是仁慈的父和施与各种安慰的天主。是他在我们的各种磨难中, 常安慰我们, 使我们能以受自天主的安慰, 去安慰那处于各种困难中的人。

对答咏

领: 上主, 你在穹苍之上, 应受赞美。 答: 上主…

领: 应受歌颂, 应受光荣, 直到永远。 答: 应受赞美。

领: 愿光荣归于父 答: 上主…

谢主曲对经 见季节专用经文

祷词

主基督是我们的首领, 我们是他的肢体,
现在我们欢欣踊跃地向他欢呼:

主, 愿你的国来临!

我们的救主, 求你使你的教会真正成为人类合一的标记与合一力量的泉源,

— 使她更有效地领导万民, 认识真主, 进入你的大家庭。

求你常常助佑我们的教宗和所有主教们,

— 并赏赐他们团结、爱德与平安的恩宠。

求你使信徒们与你这神圣首领密切连合

— 以生活为你作见证, 宣扬你的天国。

求你赏给世界和平,

— 使所有的人都能安居乐业。

求你赏赐去世的人, 在末日复活的光荣,

— 也使我们将来与他们同享永生的真福!

我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

结束词 见常用经文

第一周：星期一

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家一齐到主面前感恩赞颂。

圣咏第九四首，见 4页

晨 祷

赞美诗

1. 基督，圣父的荣耀，出自光明的光明，
一切光明的源头，照耀白昼的真光；
2. 基督，你是真理的太阳，放射永恒的光芒，
请将圣神的光辉，撒在我们心上。
3. 永恒光荣的天父，求你广施恩泽，
除去我们的罪污，增强圣宠的力量。

4. 粉碎邪魔的爪牙,扭转艰难的情况,
扶弱济贫,天恩浩荡。
5. 基督,指引我心,不离正路,
保持身心的纯洁,赐我信德坚强。
6. 信德作饮料,基督是食粮,
欢饮圣神恩泽,陶醉又舒畅。
7. 白昼易逝,尤其是欢乐时光,
圣洁芬芳似清晨,信德要坚强,像中午的太阳。
8. 全能的上主,请赐我生命的活力,
勇往直前,不受黄昏的影响。
9. 日夜交替,曙光再现,父子圣神同是生命的曙光,
导我信众,奔向天乡。阿们。

圣咏吟唱

圣咏五, 2. ~ 10.、12. ~ 13.: 求助的晨祷

“将圣言迎接到心内同住的人,必然永远欢乐。”

对经一

复活期外: 上主,清晨我向你哀求,你必俯听我的声音。

复活期: 敬爱你圣名的,将因你而欢欣,阿肋路亚。

上主,求你倾听我的言语,※
留意我的心曲。

我的君王,我的天主,†
请垂听我求助的呼声,※
上主,因为我向你哀求。

早晨你必俯听我的声音,※
清早我向你倾诉,期待你应允。

因为你不是喜爱罪恶的天主，※
恶人不能与你同住。

狂傲的人不能在你面前站立，※
作恶的人，你必厌恶痛恨。

说谎不实的人，你必予以消除，※
奸诈好杀的人，上主一律厌恶。

我能进入你的圣殿，全靠你丰富的慈爱，※
我要满怀敬畏之情，向你的圣所俯首叩拜。

上主、因为仇敌在窥伺我，十
请引领我遵循你的正义，※
在我面前指出你的途径。

因为他们口中毫无真诚，※
他们的心中满是毒害。

他们的喉咙是敞开的坟墓
他们的唇舌只会谄媚奉承。

凡投靠你的人，※
必兴高彩烈，永远欢欣；

凡爱你圣名的人，※
必蒙你护佑，因你而欢乐。

上主，因为你只向义人赐福，※
以仁爱作盾牌，在他四面围护。

圣咏祷词

天主，公义和圣善的根源，你憎恨邪恶，唾弃伪善。请引导你的仆人常常侍奉你，在教会中赐给我们真正的喜乐。阿们。

圣歌 编上二九，10. ~ 13. : 尊严和光荣归于唯一

的天主。

“愿我们的主耶稣基督的天主和父受赞美。”

(弗一,3)

对经二

复活期外:我们的天主,我们现在赞扬你光荣的名号。

复活期:上主,王权属于你,你是万君之君,阿肋路亚。

天主,我们祖先以色列的天主,※

应受赞美,从永远直到永远。

上主!伟大、能力和荣耀,

胜利和尊严,都属于你,※

因为上天下地所有的一切都属于你。

上主,王权属于你,※

你应受举扬,为万有的元首。

富贵和尊荣由你而来,※

你是万有的主宰。

能力和权威掌握在你手中,※

使人强大,使人昌盛,都出于你的手。

我们的天主,我们现在称谢你,※

赞扬你光荣的名号。

圣咏二八:颂扬上主圣言

“有声音从天上说:这是我的爱子,我所喜悦的。”

(玛三,17.)

对经三

复活期外,凡在上主庭院中的,请朝拜上主。

复活期:上主将要登上宝座,永远为王,阿肋路亚。

天主的子女,请赞美上主,※

将荣耀和权能归于上主。

请将上主之名的荣耀，归于上主，※
穿上圣洁的华服朝拜天主。

上主的声音响彻水面，+
天主以雷霆显示尊严，※
上主临于澎湃的水面。

上主的声音具有德能，※
上主的声音具有威严。

上主的声音折断了香柏，※
上主劈断了黎巴嫩的香柏。

他使黎巴嫩像牛犊一样跳跃，※
使息尔翁像野牛犊一样舞蹈。

上主的声音喷射出火舌，+
上主的声音震撼了原野，※
上主震动了卡德士荒漠。

上主的声音震撼了橡树，剥落了森林，※
凡在他殿中的，都齐声高呼“光荣”！

上主高居于洪水之上，※
上主将永远安坐为王。

上主将勇力赏给他的百姓，※
上主以平安赐与他的民众。

圣咏祷词

上主，你的声音响彻水面，我们藉着圣宠活水的恩赐在基督内重生；求你恩赐我们得在你的国内、赞美你的伟大与慈善。阿们。

短读经

得后三，10 ~ 13

谁若不愿意工作，就不应该吃饭，因为我们听说，你们中间有些人游手好闲，什么也不作，且好管闲事。

我们因主耶稣基督之名吩咐和劝勉这样的人，要安分工作，自食其力。弟兄们，你们行善却总不要懈怠。

对答咏

领：上主应受赞美，从现在直到永远。 答：上主…

领：唯有他作了奇妙的化工。 答：从现在…

领：愿光荣归于父… 答：上主…

赞主曲对经：愿我们的天主上主受赞美。

祷词

基督充满恩宠和圣神，我们一起颂扬他，诚心地呼求他：

主，求你把你的圣神赐给我们。

求你今天赏赐我们充满喜乐、和平安，并保持心灵的纯洁。

— 使我们在今天晚上能以喜乐和纯洁的心，再度赞美你。

愿你的光辉今天照耀我们众人，

— 指导我们一切的工作。

求你显示你的慈颜，使我们心灵得到平安，

— 用你大能的手，保护我们免于凶险。

求你眷顾所有托我们代祷的人，

— 使他们身心获得所需要的恩宠。

我们的天父…

结束祷词

上主，求你启发我们的言行，辅助我们前进；使我们的一切作为，常由你而开始，并赖你而完成。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 无限的上主，你创造了宇宙，
混沌初开时，天连水，水连天，
你使它们分开，天地有界限。
2. 上有天界，下有河川，
各有定位，秩序井然；
流水节制地热，使大地安全。
3. 求主赐我丰富的恩典，面对新的诱惑，
不要让我们重犯旧错，陷入凶险；
信仰放射光芒，助我脱离虚幻。
4. 大慈大悲的天父，同性同体的圣子，
偕同天主圣神，世世代代，
掌管宇宙，统治人寰。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一〇：上主是义人的依靠

“慕义如饥似渴的人是有福的，因为他们要得饱饫。”

(玛五,6)

对经一

复活期外：上主的眼睛垂视贫民。

复活期：你们要放心，我已战胜了世界，阿肋路亚。

上主是我的避难所，你们怎么对我说：※

你要像一只麻雀飞入山中？

原来恶人正在挽弓搭箭，※

暗中射击忠良。

基础一旦崩溃※

义人尚有何为？

上主住在自己的圣殿，※

上主的宝座设在天上。

他的眼睛垂视贫民，※

他的目光细察世人。

上主试探义人和恶人，※

痛恨强暴的人。

他使火炭硫磺降在恶人身上，※

热风将是他们杯中的命运。

因为上主是公义的，喜爱公正，※

心地正直的人必享见他的圣容。

圣咏祷词

上主，我们的天主，你洞鉴人心，明察我们的肺腑；你考验义人和恶人。求你保护我们众人，赐给我们喜乐，使我们在审判之日得蒙你的怜爱。阿们。

圣咏一四：谁堪当肃立在上主面前？

“你们临近了熙雍山和永生天主的城。”

(希一二,22)

对经二

复活期外：心地纯洁的人是有福的，因为他们要看到天主。

复活期：他将住在你的帐幕内，安息在你的圣山上，阿肋路亚。

上主，谁能住在你的帐幕里？※

谁能在你的圣山上安居？

是那行为无瑕，实行正义，※

心口无欺的人；

他不随口诋毁，不加害近人，※
也不欺凌邻居；

他轻看作奸犯科的人，+
而尊重那敬畏天主的人，※
他起誓而损己也不反悔；

他不放高利贷，※
也不受贿加害无辜。

这样行事的人，※
才能永不动摇。

圣咏祷词

主，耶稣基督，你愿意生活在人类中间，你在天父家里，给我们准备好了住处；求你帮助我们遵循你的道路，使我们将来登上你的圣山，永远与你在一起。阿们。

圣歌 弗一，3 ~ 10：论救主天主

对经三

复活期外：天主藉他的圣子拣选我们成为他的义子。

复活期：我从地上被举起的时候，就要吸引万民归向我，阿肋路亚。

愿天主，我们的主耶稣基督的父受赞美，※
他在天上，在基督内，
赐给我们各种属神的福分；

因为他在创世之前，
已在基督内拣选了我们，※
使我们在他面前圣洁无瑕。

他又出于爱心，按照自己的决意，+

藉耶稣基督预定了我们，※
成为他的义子，而归他所有，
使人颂扬他恩宠的光荣，※
这是他在爱子内赐给我们的恩宠；
我们藉他爱子的血在他爱子内，※
获得了救赎和罪过的赦免。
天主把这恩宠，
丰厚地倾注在我们身上，※
赐给我们各种智慧和明达，
使我们知道他旨意的奥秘，※
这都是依照他在爱子内所定的计划。
按照他的措施，时期一满，※
就使上天下地的一切，重归于基督。

短读经

哥一，8b ~ 11.

你们要对天主的旨意有充分的认识，充满各种属神的智慧和见识，使你们的行动合乎主的要求，事事叫他喜悦；在一切善功上结出果实，对天主的认识，获得进展；赖他光荣的德能坚强起来，欣然坚忍，包容一切。

对答咏

领：求你治愈我，因为我得罪了你。 答：求你…

领：我曾哀求说：上主，求你怜悯我。 答：因为我得罪了你。

领：愿光荣归于父… 答：求你…

谢主曲对经：我的灵魂颂扬上主，因为天主垂顾了我的卑微。

祷词

天主同他自己的子民订立了永恒的盟约,且不断的施恩,因此我们要向他致谢,以依恃之心向他祈祷:

上主,求你降福你的子民。

上主,仍有很多人认识你爱的盟约,

—求你拯救他们。

求你使所有基督徒都能团结一致,

—让世人相信是你派遣了基督。

求你降福我们的亲友和相识的人,

—使他们把基督圣善的芬芳散布到人间。

求你对临终的人,显示你的慈爱,

—让他们亲眼看见你的救恩。

求你仁慈对待去世的人,

—使他们在基督的怀抱,得到永恒的安息。

我们的天父…

结束祷词

上主,我们愿藉今晚卑微的祈祷,颂扬你的伟大;昔日你为拯救世人,曾垂顾了谦逊的童贞玛利亚;求你因她的代祷,也使我们获得圆满的救恩。

结束语 见常用经文

第一周：星期二

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家前来朝拜伟大的君王上主。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 晨光报喜，人心舒畅，
大地一片锦绣，万物光辉明朗；
2. 基督，你是生命的活力，你是永恒的太阳，
我们向你欢唱新歌，信赖你的人，永不失望。
3. 你是圣父的智慧，光照世界的圣言，
使万物光辉灿烂，秩序井然，令人心神向往；
4. 请指引我们，做光明之子，孜孜行善，
以言以行，使天父的形象大放光芒。
5. 求你护佑我们，口舌宽厚真诚，
透过真理的实践，喜气洋洋；
6. 基督，仁慈的君王，偕圣父圣神，
同享荣光，万世无疆。阿们。

圣咏吟唱

圣咏二三：上主临于圣殿

“基督肉身升天，天门为他大开。”（圣依肋乃）

对经一

复活期外：手洁心净的人，才能攀登上主的圣山。

复活期：从前降下的那位，就是现在升到诸天之上的那位，阿肋路亚。

大地和地上的万物属于上主，※

世界和世上的居民归于上主。

因为是他将大地奠立在海洋上，※

把大地安置在江河间。

谁能攀登上主的圣山？※

谁能侍立在他的圣殿？

是那手洁心净，不慕虚幻的人，※

是那不发虚誓，不怀诡计的人。

这样的人必蒙上主降福，※

必由拯救他的天主获得报酬。

这就是那寻求上主的世代，※

那求见雅格天主圣容的子孙。

城门，请高举你们的门楣，+

古老的门户，请高抬门扉，※

因为光荣的君王要进入城内。

谁是这位光荣的君王？+

是那英勇大能的上主，※

是那强力作战的上主。

城门，请高举你们的门楣，+

古老的门户，请高抬门扉，※

因为光荣的君王要进入城内。

谁是这位光荣的君主？※

万军的上主就是这位光荣的君王。

圣咏祷词

全能伟大的上主，你是光荣的君王，万君的上主；求你涤除我们心中的罪恶，和我们亲身犯的过错；并求你常居住在我们心中。阿们。

圣歌 多一三, 1~5, 7, 8: 天主惩罚人也拯救人

“愿我们的主耶稣基督的天主和父亲受赞美，他因伟大的仁慈重生了我们。”（伯前一, 3）

对经二

复活期外：你们的一切作为，都要颂扬万世万代的君王。

复活期：你们要庆祝这喜乐的日子，赞颂上主，阿肋路亚。

永生的天主应受赞颂，※
他的王权永远常存。

因为他惩罚人，也怜悯人，+
他把人投入阴府，也把人救出，※
没有人能逃出他的掌握。

以色列子民，

你们要在外邦人面前颂扬天主，※
因为他把我们分散到异民中间，

是为让我们在他们中间传扬他的伟大，※
在众生之前歌颂他；

因为只有他是我们的上主天主，※
只有他永远是我们的大父。

他惩罚我们，是为了我们的不义，※

但他仍要显示他的仁慈。
你们要观察他向我们所作的一切，※
高声感谢他。

请赞美公义的上主，※
请赞扬永世的君王。
我要在充军之地赞美他，※
向犯罪的国民宣示他的尊严和伟大。

罪人们！你们应该悔改，十
在他面前实行正义，※
谁知道，他也许会宽待你们，
怜悯你们。

我要颂扬我的天主，※
我的灵魂欢乐于天上的君王。
愿众人颂扬他的伟大，※
在耶路撒冷称谢他。

圣咏三二：赞颂照顾人的上主
“万物是藉着他而造成的。”（若一，3）

对经三

复活期外：正直的人理当赞美上主。

复活期：天主的慈爱充满大地，阿肋路亚。

义人，请向上主踊跃欢呼，※
正直的人理当赞美上主。
请你们弹琴称谢上主，※
弹奏十弦琴歌颂上主。

请你们向上主高唱新歌，※
在欢呼声中弹琴奏乐。

因为上主的话句句真实，※
他的一切作为完全可靠。

他爱护正义和公理，※
他的慈爱弥漫大地。

因上主的一句话，诸天造成，※
因上主的一口气，万象发生。

他聚集海水，好像装入皮囊，※
他安置深渊好像放入库房。

愿整个大地敬畏上主，※
愿普世居民表示恐惧。

因他一发言，万有形成，※
他一出命，万物化生。

上主使异邦的计划破坏，※
使万民的策略失败。

上主的计划却永恒不变，※
他心中的谋略万代长存。

尊上主为天主的民族真是有福！※
上主选为产业的国民真是有福！

上主由天眷顾，※
观看所有居民。

他由自己的居处，※
垂视居于大地的人民。

他塑造了他们的心灵，※
洞悉他们的一切言行。

君王并不能因大军而战胜，※

巨人也不能因力大而救命。
 靠马得胜，乃是枉然，※
 体力虽大，难得保全。
 因为上主的眼睛垂视那敬畏他的人，※
 眷顾那些投靠他慈爱的人。
 他为救他们免于死亡，※
 在饥荒中养活他们。
 我们的灵魂仰望上主，※
 他是我们的救助和保障。
 因为我们的的心灵将因他而欢腾，※
 我们寄望于他的圣名。
 上主，求你向我们广施慈爱，※
 满足我们对你的期待。

圣咏祷词

上主，请照你的诺言解除我们的饥饿，救我们出离死亡的阴影，求你大发慈悲，使我们分享你圣者的喜悦。阿们。

短读经

罗一三, 11、12 ~ 13

现在已经是我们的由睡梦中醒来的时辰，因为我们的救恩，现在比我们初信的时候更为临近。黑夜已深，白日将近，所以我们该脱去黑暗的行为，佩带光明的武器，行动要端庄，好像在白天一样。

对答咏

领：我的天主是我的磐石，我要一心依靠他。 **答：**我的天主…

领：他是我的保障，我的避难所。 **答：**我要一心依靠

他。

领:愿光荣归于父… **答:**我的天主…

赞主曲对经:上主按照他藉历代先知所预言的,兴起了大能的救主。

祷词

亲爱的弟兄们! 基督降来是为召唤我们分享天主的生命,让我们现在一起赞颂我们信仰的大祭司:

主,你是我们的天主和救主。

全能的君王,你藉着圣洗,把王者的祭司职授给了我们,

—求你使我们常给你奉献赞颂之祭。

求你帮助我们遵守你的诫命,

—使我们藉着你的圣神,能常居住在你内,你也常住在我们内。

求你把永恒的智慧赏给我们,

—使你的智慧常与我们同在,并指导我们今天的工作。求你帮助我们,今天与人和平相处,表现出爱德的精神,

—使所有与我们共处的人,都感到坦然愉快。

我们的天父…

结束祷词

上主,求你仁慈地俯听我们的晨祷,使我们明察内心隐密的罪愆;你曾以天恩之光照亮了我们的内心,不要再使我们甘处黑暗。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 伟大的造物真主，你固定了大地，
稳如泰山，由混沌的洪水中浮出；
2. 百花齐放，大地生长植物，
结实累累，人人得以果腹。
3. 天降神恩，治愈灵魂的创痛，
泪水洗罪污，蠢动赖以制服；
4. 服从天命，远离邪恶，
逃避死亡的威胁，为善最有福。
5. 仁慈的圣父，与圣子圣神同性同体，
统治大地，永享真福。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一九：为君王的胜利祈祷

“凡呼喊上主名号的人，必然获救。”（宗二，21）

对经一

复活期外：上主赐他的基督获得胜利。

复活期：现在，我们的天主掌握了王权，也显示了他基督的大能，阿肋路亚。

愿上主在忧患的时日俯允你！※

愿雅格的天主保佑你！

愿他由圣所救助你。※

由熙雍眷顾你！

愿他怀念你的一切祭献，※

悦纳你的燔祭。

愿他使你得偿心愿,※

成全你的一切计划。

我们要因你的胜利而欢呼,十

奉我们天主的名竖起旗帜,

愿上主满足你的一切请求!

现在我知道,十

上主从神圣的高天俯听,※

以无敌的右手使他的受傅者获胜。

有人依靠战车,有人依靠战马,※.

我们却依靠我们的天主,上主。

他们倒地毙命,※

我们却屹立不动。

上主,求你使君王获胜,※

我们呼求的时日,愿你垂听!

圣咏祷词

天主,你悦纳了你圣子十字架上的祭献,我们在忧患中时,请俯听我们的哀祷,以你圣子之名的全能保护我们,让我们现在分担他的苦难,来日分享他胜利的欢欣。阿们。

圣咏二〇, 2~8, 14: 为君王的胜利谢恩

“基督取得生命而复活起来,永远常存。”

(圣依肋乃)

对经二

复活期外: 我要歌颂称扬上主的德能。

复活期: 你已取得权能,而开始为王,阿肋路亚。

上主,你的能力使君王欢喜,※
你赐的胜利使他快乐无比。

你成全了他心内的愿望,※
没有拒绝他口中的祈求。

因为你已使他诸事顺遂,※
以纯金的冠冕加在他的头上。

他只求你保全性命,※
你却赐给他长寿百岁。

你协助他获得了伟大的光荣,※
又加给他无比的威严和荣耀。

你使他永蒙鸿福,※
使他在你面前欢欣踊跃。

君王全心依靠上主,※
赖至高者的慈爱永不动摇。

上主,起来,显示你的能力,※
我们要歌颂,称扬你的德能。

圣咏祷词

上主,你以纯金的王冠,加在你爱子的头上。求你大发慈悲,庇荫你的教会,助佑她克服邪恶的势力,使我们因你的荣耀而欢欣鼓舞,阿们。

圣歌 默四,11,五,9,10,12:蒙救赎者的赞词

对经三

复活期外:上主,你使我们成为天国的子民,和侍奉天主的祭司。

复活期:愿你所创造的万物都事奉你,因为你一出命,万物立刻形成,阿肋路亚。

上主、我们的天主,※

你理当接受光荣，尊威和权能。

因为你创造了万物，※

万物都是因你的旨意而造成，而存在。

上主，只有你堪当接受那书卷，※

开启书卷上的封印。

因为你曾被宰杀，+

从各支派、各语言、各民族、各国家中，※

用你的血把我们赎回来，归于天主；

使我们成为天国的子民，

和侍奉天主的祭司，※

我们必要为王，统治世界。

被宰杀的羔羊理当接受权能，※

富裕、智慧、英勇、尊威、光荣和赞颂！

短读经

若壹三, 1a ~ 2

请看！父是怎样爱我们，他使我们称为天主的儿女，而我们也真是如此。亲爱的诸位，现在我们是天主的儿女，但我们将来究竟如何，还不明显；可是我们知道，一旦明显了，我们都要像他，因为我们将看见他的真相。

对答咏

领：上主，你的圣言永远存留。 答：上主…

领：你的真理，永世常存。 答：永远存留。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

谢主曲对经：我的心神欢跃于上主、天主，我的救主。

祷词

主基督生活在我们中间，我们是他以高价取得的子民。现在我们一齐赞颂他、恳求他：

主，求你俯听我们的赞颂！

主，统治万民的君王，求你教导你的子民和所有从政人员，

—使他们按照你的法律，谋求公共的福利。

主，你以教会和圣事拯救我们摆脱邪恶的奴役，

—求你使身心被世俗俘掳的兄弟姐妹，恢复天主儿女的自由。

愿我们的青年子弟，在你面前保持纯洁无罪，

—使他们慷慨服从你的召唤。

求你使儿童们效法你的榜样，

—使他们在智慧和恩宠上，日渐增长。

求你把去世的人接入永恒的天国

—我们都希望将来在那里与你一同为王。

我们的天父…

结束祷词

主、全能的天主，感谢你使我们又度过了一天。求你使我们向你所作的祈祷，成为你歆飧的祭品。

结束词 见常用经文

第一周：星期三

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家前来朝拜，创造我们的上主。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 离去吧！黑夜沉沉，
昏暗及乌云，世间的动乱纠纷。
2. 东方发白，曙光初现，
大地灿烂，基督已来临。
3. 阳光挥乌云，普照尘寰，
五光十色，万物莫不振奋。
4. 心灵的昏聩，人间的虚伪，
也云消雾散，因为上主已降临。
5. 基督，我们只寻求你，怀着纯朴的心神，
向你屈膝叩拜，哀祷歌吟。
6. 求你垂顾我们的心愿，扫除生活的困惑及缺失，
在你的光明中，重获自由的精神。
7. 基督，大慈大悲的君王，偕圣父及圣神，
同享光荣，永无穷尽，阿们。

圣咏吟唱

圣咏三五：罪人的邪恶，天主的慈善

跟随我的，决不在黑暗中行走，必有生命的光。”

(若八,12)

对经一

复活期外：天主，在你的光明中，我们看到光明。

复活期：上主，在你那里有生命的泉源，阿肋路亚。

罪恶在罪人心中说：※

“不必敬畏天主，把他放在眼里。”

因为他在自我陶醉，※

认为罪恶无人发现，不必悔恨。

他满口邪恶与欺骗，※

不再追求智慧，努力行善。

他躺在床上，筹划作恶，※

立足于邪道，不怕罪过。

上主，你的慈爱达于高天，※

你的真诚上彻霄汉。

你的正义有如高山，+

你的公平有如深渊，※

上主，惟有你能救护世人与走兽。

天主，你的慈爱是多么宝贵，※

世人都藏在你的翼荫下。

他们饱尝了你殿中的盛筵，※

畅饮了你甘饴的水泉，

因为在你那里有生命的泉源，※

在你的光明中，我们看到光明。

请向认识你的人广施慈爱，※

为心地正直的人主持公道。

不要让骄傲人的脚威胁我，※
不要让罪人的手动摇我。

请看，作恶的人已经一败涂地，※
他们已被打倒，无法兴起。

圣咏祷词

天主，你是真光和生命的根源；你使阳光普照大地，降下雨露给义人和恶人。求你宽恕我们的罪过，恩赐我们大家平安。阿们。

圣歌 友一六，1~13，15：上主、宇宙的创造者保护他的子民

“他们高唱新歌”（默五，9）

对经二

复活期外：上主，你实在伟大，你的德能超群出众。

复活期：上主，你派遣了圣神，万物就被造成，阿肋路亚。

请大家击鼓赞美上主，※
敲铙歌颂上主。

吟咏新诗称扬上主，※
高呼他的圣名。

他是消除战争的天主，※
他的名号是上主。

我们要歌颂上主，※
高唱新歌赞美天主：

上主，你实在伟大，实在光荣，※

你的德能超群出众，战无不胜。
 愿你所创造的万物都服事你，※
 因为你一发言，万物造成
 你一嘘气，一切形成，※
 你一出命，无人抗拒。
 群山基础随水流动，※
 磐石在你面前，像蜡溶化。
 你对敬畏你的人，※
 仍然大发慈悲。

圣咏四六：万有的君王，上主

“他坐在圣父的右边，他的神国万世无疆。”

(信经)

对经三

复活期外：请大家以欢乐的歌声颂扬上主。

复活期：天主是普世君王，你们要各尽所能，讴歌赞颂，
 阿肋路亚。

万民，你们要鼓掌，※
 以欢呼的歌声，颂扬上主。
 因为上主至高至尊，可敬可畏，※
 是统治大地的伟大君王。
 他使万民属我们管辖，※
 使列邦屈服在我们脚下。
 他为我们选择了产业，※
 就是他所爱的雅格的荣耀。
 在欢呼声中，天主上升，※
 在号角声中，上主腾空。

你们要歌颂,歌颂我们的天主,※
要歌颂,歌颂我们的君王。

因为天主是普世的君王,※
你们要讴歌赞颂。

天主坐于神圣的宝座,※
天主为王,统治万邦。

万国的领袖集合起来,※
成为亚巴郎的天主的子民。

因为大地的权贵都属于天主,※
唯有天主至高至尊。

圣咏祷词

耶稣基督,普世的主宰,你曾上升到天父那里;求你藉着你的教会,使天下万民成为一家,永远赞美你,钦崇你。阿们。

短读经 多四,16. ~ 17., 19. ~ 20. (拉丁通行本)

你要记着:己所不欲,勿施于人;让饥饿和贫穷的人,与你共食,给裸体的人衣服,向智者请教。你要时常赞美天主,求他指引你,使你的一切计划达到目的。

对答咏

领: 天主,求你使我诚心服从你的旨意, 答: 天主…

领: 求你使我遵行你的道路,而获得生命。 答: 服从你的旨意。

领: 愿光荣归于父… 答: 天主…

赞主曲对经: 上主,求你怜悯我们,记住你自己的神圣盟约。

祷词

我们应当感谢基督，时时赞美他，因为他屈尊就卑，竟称呼我们为弟兄，我们同声向他祈祷：

主，求你圣化你的众弟兄。

求你使我们以纯洁的心，把这一天的开始奉献给你，以光荣你的复活，

— 也让我们以我们的工作，圣化这一天，使你欢心。

每天都是你爱我们的证明，你赐给我们新的一天，为我们带来救恩和喜乐，

— 求你使我们日新，日日新，以宣扬你的光荣。

求你今天教导我们，在所有的人身上看到你的临在，

— 特别在忧苦和贫穷的人身上找到你。

求你今天使我们与所有的人和平相处，

— 不要让我们对任何人以怨报怨。

我们的天父…

结束祷词

天主，我们的救主，求你助佑我们追求光明，实践真理；我们都因你而重生，成为光明之子，求你使我们也能照亮别人，为你作证。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 至圣的造物真主，你的光明充满宇宙，
万物灿烂光辉，日月运行，从不越轨。
2. 群星闪动，各有规律，
昼夜有分界，月份各不同，莫不依次进退。
3. 上主，求你照亮人心，洗净精神的污染，
解除罪恶的桎梏，粉碎邪恶的势力，一片祥和福瑞。
4. 仁慈的天父，偕唯一圣子，施慰的圣神，
统治乾坤，大地春回。阿们。

圣咏吟唱

圣咏二六：危险中的依赖

“这就是天主与人同在的帐幕”（默二一，3）

壹

对经一

复活期外：上主是我的光明，我的救援，我还畏惧何人？

复活期：上主高举了他，使他在自己的右边作元首，作救主，阿肋路亚。

上主是我的光明，我的救援，
我还畏惧何人？※

上主是我生命的保障，我尚害怕何人？
恶人前来攻击我，要吃我的肉，※
我的对头，我的仇敌，反而跌倒在地。

虽有大军向我进攻，我的心也不战栗，※
纵然战争向我逼近，我仍然满怀信心。

我只向上主请求一事，※

愿我一生一世住在上主的殿里。

凝视上主的美善，※

参拜上主的圣殿。

因为在我困苦の時日，+

他把我藏在他的帐幕中，※

把我藏在他帐幕的深处，

把我高置在磐石上。

我现在可以昂然抬头，※

鄙视我周围的仇人。

我要在他帐幕中献上欢乐之祭，※

我要向上主歌唱，吟咏赞美诗词。

“有数人站起来，作假见证诬告耶稣”

(谷十四,57.)

贰

对经二

复活期外：上主，我切望仰瞻你的慈颜；求你不要转面不顾。

复活期：我深信在这人世间，必能见到上主的美善，阿肋路亚。

上主，求你俯听我的呼声，※

求你怜悯我，俯允我。

我一想到你，心里就说：+

“你们要寻求上主的慈颜！”※

上主，我切望仰瞻你的慈颜。
求你不要转面不顾，※
你发怒时，不要赶走你的仆人。
你一向是我的救援，※
我的救主，不要把我遗忘。
我的父母舍弃了我，※
上主却收留了我。
上主，求你把你的道路指示我，※
请你引领我踏上坦途，免遭敌手。
求你不要把我交给仇人，
满足他们的心愿，※
因为假证人起来攻击我，口喷怒焰。
我深信在这人世间，※
必能见到上主的美善。
你要鼓起勇气，期待上主，※
你要振作精神，等候上主。

圣咏祷词

上主，你保护所有仰望你的人、作为他们力量的泉源；你在你圣子蒙难的日子悦纳了他的祭献；我们有急难的时候，求你别忘了我们这些罪人，让我们在你的王国中，瞻仰你的慈颜。阿们。

圣歌 哥一，12. ~ 20.

“基督是超越万物的长子，是首先从死者中复活的”。

对经三

复活期外：基督是超越万物的长子，他在万有之中高居

首位。

复活期：万有都出于他，倚靠他、归于他；愿光荣归于他，直到永远，阿肋路亚。

感谢天父，使我们在光明中，※
 堪享圣徒的福分。

他救我们脱离了黑暗的权势，※
 把我们徙置到他爱子的国土。
 在他爱子内，我们得到了救赎，※
 获得了罪赦。

他是看不见的天主的肖像，※
 是超越万物的长子。
 因为上天下地的一切，无论有形与无形，十
 上座者或宰制者，率领者或掌权者，※
 都是藉他而创造的。

一切都藉着他，并为了他而受造，※
 他在万有之先就已存在，
 万有都赖他而各得其所。
 他是教会的头，也就是他身体的头，十
 他是原始，是首先从死者中复活的，※
 使他在万有之中高居首位。

因为天主乐意，
 使整个圆满住在他内，※
 并藉着他在十字架倾流的血，建立了和平。
 使人间和天上的一切，※
 都与天主重归于好。

短读经

雅一，22. ~ 25.

你们应实践圣言，不要听而不作，欺骗自己；谁若详察使人得自由的完美法律，而遵守不渝，不随听随忘，却身体力行，这样的人必因他的作为得到幸福。

对答咏：

领：上主，求你拯救我，求你怜悯我。

答：上主……

领：求你不要把我的灵魂和罪人一起收去。

答：求你怜悯我。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

谢主曲对经：全能者在我身上行了大事，他的名号何其神圣。

祷词：

上主以无限的爱心照顾他的选民，愿上主的名号在众人身上受显扬。我们现在赞美他，祈求他；

上主，求你显示你的仁慈。

上主，求你记得你的教会，

—保护她脱离一切邪恶，使她在你的圣爱中日益完美。

求你使各个民族认识你是唯一的天主，

—也认识你派遣来的你的圣子耶稣基督。

求你赏赐我们的亲友，事事顺遂，

—使他们今生在你的爱护下，平安度日，来世得到永生。

求你使劳苦和负重担的人获得安慰，

—使受轻视的人恢复自尊。

求你给今天逝世的人，敞开仁慈的大门，

—迎接他们进入天国。

我们的天父…

结束祷词

上主，求你俯听我们的祈祷，昼夜保护我们；我们生活在变化不停的世界，但你却是永恒不变的；在你的眷顾之下，让我们对你的爱也能坚定不移。

结束词 见常用经文

第一周：星期四

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家前来朝拜上主，因为他是我们的天主。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

领：天主，求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何。
(阿肋路亚)。

(如念序经，则省去以上开端词)

赞美诗

1. 黑夜遁去，旭日东升，
人心不安，羞愧又忏悔，
谁能作奸犯科，光天化日中？
2. 盲目与无知，使人常误入歧途；

光明带来宁静,使心灵玉洁冰清;
口不出奸诈,心离黑暗向光明。

3. 愿今日平安宁静,上主常护佑,
口舌保纯洁,双目双手不放纵,
身心不受邪恶污染,生活磊落光明。

4. 观察人心的上主,从日出到日落,
日以继夜,不离我们左右。

光荣归于父子及圣神,慈光普照,世世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏五六:苦难中的晨祷

“此篇圣咏歌颂主的苦难” (圣奥思定)

对经一

复活期外:弦琴和竖琴,醒来吧!我要唤醒曙光。

复活期:天主,愿你的尊威高于诸天,阿肋路亚。

天主,求你怜悯我,怜悯我,※
因为我只有投靠你;

我投奔到你的翼荫下,※
等到毁灭的风暴过去。

我呼求至高者天主,※
就是施恩于我的天主;

天主必从天上施恩拯救我,十
使吞噬我的人蒙受羞辱;※
天主必显示他的慈爱和信实。

我躺卧在幼狮群中,※
他们想把人们吞噬。

他们的牙齿有如长矛锐箭,※

舌头好似双刃的利剑。
 天主，愿你的尊威高于诸天，※
 愿你的荣耀普照尘寰！

他们在我的脚下布置了罗网，把我羁绊，※
 在我面前掘了陷阱，自己反而跌入其中。

天主，我的心已准备妥当，+
 我的心已准备妥当，※
 我要歌唱，我要颂扬。

我的灵魂，醒来吧！+
 弦琴和竖琴，醒来吧！※
 我要唤醒曙光。

上主，我要在万民中称谢你，※
 我要在列邦中歌颂你。

因为你的慈爱超越诸天，※
 你的信实直达霄汉。

天主，愿你的尊威高于诸天，※
 愿你的荣耀普照尘寰。

圣咏祷词

上主，求你显示慈爱和信实，拯救我们脱离邪恶者的手，使我们分享你圣子胜利的喜乐，在万邦中永远赞美你、感谢你。阿们。

圣歌 耶三一，10. ~ 14. : 获救百姓的幸福

“耶稣为人而死，使那分散的天主儿女都聚集起来，合为一体。”（若一一，51、52）

对经二

复活期外：上主说：我要使我的人民饱享美味。

复活期:上主赎回了自己的子民,阿肋路亚。

万民,请听上主的话,※
向远方的海岛宣扬:

那昔日驱散以色列的,要再聚集,※
看守他们好像牧人看守羊群。

因为上主赎回了雅格,※
从更强者的手中把他救出。

他们要到熙雍山上欢呼,十
奔向上主的美物,※

饱尝谷、麦、酒、油、小羊和牛犊。

他们的心灵好像灌溉的田园,※
再也不会饥饿。

那时处女载歌载舞,※
老幼必同欢同乐。

因为我要使他们的悲哀变为喜悦,※
使他们在忧苦中获得安慰和欢乐。

我必用肥脂滋润祭司的心灵,※
使我的人民饱餐美味。

圣咏四七:为百姓的得救而谢恩

“天使把我带到一座高山上,将圣城耶路撒冷指给我看。” (默二一,10)

对经三

复活期外:在我们天主的城中,上主至大,应受赞颂。十

复活期:这天主,就是我们的永生天主,阿肋路亚。

在我们天主的城中,※
上主至大,应受赞颂。

十他的圣山伟大壮丽，※
是普世的喜乐。
位于城北的熙雍山，※
是大王的城邑！
天主住在堡垒的中央，※
亲自作它的保障。
请看！众王成群结队，※
纷纷向这里集合；
他们一见熙雍，就惊慌失措。※
慌慌张张，各自逃窜。
他们在那里胆战心惊，※
好像临盆的妇女忍受苦痛；
好像塔尔西斯的船只，※
为强烈的东风所袭击。
在万军上主的城中，
在我们天主的城中，十
我们所见的，正如所听到的，※
天主必使这城永远稳固。
天主，我们在你的殿内，※
想念着你的慈惠。
天主，你的名号远达地极，十
你应受赞美，普及人寰，※
你以正义统治大地。
熙雍山因你的公正而喜乐，※
犹太的女子也因此而踊跃。
请你们围绕熙雍巡游，※
数点它的城楼；

观察它的城郭,巡视它的碉堡,※
以便向后代子孙陈述:

他是我们的天主,+
是我们永恒的天主,※
他永远引领我们。

圣咏祷词

天主,你在你圣子身上,赐给我们一所圣殿,神奇而非人手所建造的圣殿,他是教会——新耶路撒冷的保障和堡垒。求你赏赐恩宠,保佑这座用活石建造的圣城,使它在全世界继续为你的光荣作证。阿们。

短读经

依六六,1~2

上主这样说:高天是我的宝座,大地是我的脚凳;你们还能在什么地方给我建筑殿宇,建造我休息的地方呢?这一切都是我亲手造的。这一切都是我的——是上主这样说。我要垂顾的是谁呢?是贫苦者,忏悔者和对我言语惧怕的人。

对答咏

领:上主,我全心呼号,求你俯听。

答:上主…

领:我要遵守你的法规。 答:求你俯听。

领:愿光荣归于父… 答:上主…

赞主曲对经:我们应以圣德事奉上主,他必会从敌人手中将我们救出。

祷词

基督赐给了我们今日的光明,我们感谢他,祈求他:
主,求你降福我们、圣化我们。
你为了我们的罪恶,自作牺牲,祭献天父,

一求你也将我们的祈祷，劳苦和牺牲奉献给天父。
 你今天又赏赐我们新光，使我们又看到你美丽的万物，
 一求你使我们在万物身上，看到你的荣耀和全能。
 你对世人慷慨大方，慈善温良，
 一求你使我们效法你的榜样。
 主，求你今晨对我们广施仁慈，赐给我们抵抗诱惑的力量，
 一也使我们勇敢背起今天生活的重担。
 我们的天父……

结束祷词

全能永生的天主，我们在清晨、中午及傍晚，虔诚地向你祈祷；求你驱散我们心中的黑暗，以接受基督真光。

结束词 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 大能的天主，你造生万物，
 鱼族水中游，鸟类飞翔在天空，
 各归其所，各显其能。
2. 求你普施宏恩，涤除仆人的罪污，
 使我们不再失足，免遭丧亡的悲痛，
 上主，我们的天主，我们向你哀祷歌颂。
3. 慈悲的天主，求你大力助佑，
 不怕邪恶的张狂，也不自满自足，
 不因挫折而灰心丧志，不因骄傲而失落恩宠。
4. 仁慈的天父，偕唯一圣子，

施慰的圣神，统治大地乾坤，
同享尊威与光荣，世世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏二九：死里逃生，感谢主恩

“基督在光荣复活后感谢圣父”（加西安）

对经一

复活期外：上主，我一向你呼救，你就医好了我，我要永远称谢你。

复活期：上主，你把我的悲哀化为舞蹈，阿肋路亚。

上主，我称扬你，因为你救拔了我，※
没有让我的仇敌向我夸耀。

上主，我的天主，我一向你呼救，※
你就医好了我。

上主，你从阴府里将我救出，※
使我复生，不致坠入幽谷。

上主的圣民，请向上主歌咏，※
称颂他的圣名。

因为他的震怒转眼消逝，※
他的恩惠却终生存留。

夜间纵有哭泣泪，※
清晨却闻欢呼声。

顺遂时我曾说过：※
“我永远不会动摇。”

上主，赖你的恩佑，我能稳立于山岗，※
但你一转面不顾，我便立刻感到惊惶。

上主，我曾向你高呼，※

向我的天主苦诉：

“我若坠死深谷，我的血又有何用？※

灰骨岂能赞颂你，或宣扬你的真诚？

上主，请你俯听我，怜悯我；※

上主，求你助佑我。”

你把我的悲哀化为舞蹈，※

脱掉我的苦衣，给我披上欢笑。

因此，我的心灵歌颂你，永不止息；※

上主，我的天主，我要永远称谢你！

圣咏祷词

主耶稣，恳求你俯听我们的祷声。你在日落时分的死亡，不该令我们失望，因为我们坚心相信你旭日升起时的复活。愿我们歌颂赞扬你的光荣，永不休止。阿们。

圣咏三一：罪恶蒙赦免的人，真是有福

“达味也称那不靠功行，而蒙天主认为正义的人，是有福的”（罗四，6）

对经二

复活期外：上主不责怪的人，真是有福。

复活期：天主藉着他儿子的死，使我们与他和好，阿肋路亚。

罪恶蒙赦免，过犯被遮掩的人，真是有福，※

上主不责怪，心中无欺诈的人，真是有福。

我缄默无语，不肯认罪，※

我终日伤叹，骸骨疲惫。

因为你的手臂日夜重压着我，※

我的精力好像在盛暑中消耗。

我向你承认我的罪过，※

丝毫不隐瞒我的邪恶。

我说：“我要向上主承认我的过犯。”※

你就赦免了我的罪愆。

因此，虔诚的人在困厄中，都要向你哀乞，※

纵使洪水泛滥，他也不会受到波及。

你是我的避难所，必将救我脱离灾祸，※

在我四周洋溢着获救的喜乐。

“我要教导你应走的正道，※

双目注视你，向你提出劝告。”

不要像无知的骡马，※

除非勒紧缰绳便不驯服。

恶人必要受许多痛苦，※

仰望上主的人，常有慈爱呵护。

义人，你们要在主内欢欣鼓舞，※

心地正直的人，你们都要欢呼。

圣咏祷词

天主，你为了我们的缘故，没有顾惜你的圣子，我们在你台前没有隐藏我们的罪愆，却像那回头的浪子，回到你的怀抱。求你宽恕我们，我们愿偕同基督一起歌颂赞美你的仁慈。阿们。

圣歌 默一一，17，18；一二，10～12：论天主的审判

对经三

复活期外：上主赐给基督权力、尊荣和国度，万民都要侍奉他。

复活期：上主，谁能像你那样神圣尊威，阿肋路亚。

今昔永存的上主，全能的天主！我们感谢你，※
因为你掌握大权统治乾坤。

异民愤愤不平，※
你的震怒随即来到。

那时你也审判死者，+
对你的仆人、先知、圣徒，※
以及敬畏你名的，无论尊卑，一律酬庸。

现在我们的天主已完成救恩，+
彰显威能，建立神国，※
他的受傅者基督已拥有权威。

日夜在天主面前的控诉者，※
那诬告我们弟兄的，已从天上被摔下。

他们靠自己的证言和羔羊的血，战胜了恶魔，※
他们宁愿杀身成仁，舍生取义。

为此，高天和天上的圣民，※
请你们鼓舞欢欣。

短读经

伯前一，6~9

你们要欢跃，虽然你们现在必须在种种考验中暂时受些苦，为使你们的信德得以精炼，比经过火炼而易销毁的黄金，更有价值，好在耶稣基督显现时，堪受称赞、光荣和尊敬。你们虽然没有见过他，却爱他；虽然你们如今看不见他，仍然相信他；并且以不可言表的喜乐，和无限的荣福而欢跃，因为你们已有把握得到信仰的效果，就是灵魂的得救。

对答咏

领：上主以麦子的精华养育了我们。 答：上主…

领：以岩石中的蜂蜜饱饫了我们。

答：养育了我们。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

谢主曲对经：上主从高位上推下权贵，却提拔了弱小卑微。

祷词

天主是我们的助佑，是我们的全部希望，
我们一起赞颂他，热诚的呼求他：

上主，求你垂顾你的子民！

上主，我们的天主，你与你的子民订立了永远的盟约，

—求你使我们时时忆起你的丰功伟业。

求你使所有司铎都富有你救世爱人的精神，

—也使你的信众都能和平相处，团结一致。

求你使国家的建设，生活的进步，常能遵从你的旨意，

—免得那些建设的人，徒劳无功。

求你派遣工人来收割你的庄稼，

—使你的名在万民中受显扬。

求你恩赐已亡的亲友恩人，参加你诸圣的行列，

—使我们有朝一日也能与诸圣为伍。

我们的天父…

结束祷词

天主，夜幕低垂，唯有你能驱逐黑暗，使大地重光。求你使我们今晚不受恶魔困扰，安然度过；并使明日曙光照临时，还能来到你面前，赞颂称谢。

结束语 见常用经文

第一周：星期五

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家赞美上主，因为他的慈爱永远常存。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 基督，你是圣父的独子，圣洁童贞的爱儿；
你是天上的荣光，人间众生的希望。
2. 求你支持我们，恩赐力量，
满怀虔敬和兴奋，向你赞颂歌唱。
3. 晓星升起，迎接朝日的光荣，
黑暗已逝，得见基督的圣光。
4. 但愿正义的太阳，照在我们身上，
照亮我们的心胸，黑暗不再狂妄。
5. 信德在心中生根，望德使生活振作，
爱德光芒四射，日益茁壮。
6. 基督，大慈大悲的君王，偕圣父及圣神
同享荣光，万世无疆。阿们。

圣咏吟唱

圣咏五〇：天主，求你怜悯我

“你们应在心思念虑上焕然一新，穿上新人。”

(弗四，23 ~ 24)

对经一

复活期外：上主，请悦纳你祭坛上合宜的牺牲。

复活期：主天主，当你来作王的时候，求你记得我，阿肋路亚。

天主，你是仁慈的，求你怜悯我，※
你有丰厚的慈爱，求你消灭我的罪恶。

求你洗净我的过犯，※
消除我的罪愆。

因为我认清了我的罪过，※
我的罪恶常在我的眼前。

我得罪了你，唯独得罪了你，※
我在你面前作了恶事；

因此，你在判决时，显示了你的正义，※
你在断案时，表现了你的公平。

的确！我在罪恶中出生，※
我的母亲在罪恶中怀孕了我。

是的，你喜爱内心的真诚，※
求你使我的心灵充满智慧。

求你洗涤我，使我洁净，※
洗涤我，使我洁白，白于雪。

求你使我听到愉快的歌声而喜乐，※
使你所折断的骨骼再度雀跃。

求你转面，不要看我的罪过，※
消除我的一切邪恶。

天主！求你给我再造一颗纯洁的心，※
在我五内注入坚强的精神。

求你不要驱逐我，疏远我，※
不要从我身上剥夺你的圣神。

求你再赐我得救的喜乐，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引导恶人走上你的道路，※
罪人也要归依你。

天主，我的救主，求你豁免我的血债，※
我的口舌必要宣扬你的公义。

上主，求你开启我的唇舌，※
我要亲口赞颂你。

因为你并不喜欢祭献，※
我献全燔祭，你也不会悦纳。

天主，我的祭献，就是痛悔的精神，※
你不轻视痛悔和谦卑的赤心。

上主，求你对熙雍广施慈爱，※
为耶路撒冷重建城垣；

你必悦纳合宜的牺牲，祭品和燔祭，※
那时，人们将把牛犊呈献在你的祭坛上。

圣咏祷词

仁慈的天主，你为了使我们都像你一样的圣善，曾使不认识罪的圣子身负重罪。求你看我们虔诚的忏悔，宽恕我们的罪过，使我们在圣神内，在万民面前、赞美你，歌颂你的荣耀。阿们。

圣歌 依四五，15~26：万民应归向上主
“众人听到耶稣的名号，都要屈膝叩拜”

(斐二，10)

对经二

复活期外：以色列的后裔，都要因上主获得光荣的胜利。

复活期：救主，以色列的天主，你实在是隐而不彰的天主，阿肋路亚。

以色列的拯救者，天主，※
你实在是隐藏的天主。

制造偶像的人必狼狈不堪，※
他们必将含羞远遁。

以色列，你们已蒙上主拯救，永享救恩，※
你们永不再蒙羞绝望。

因为那创造苍天的上主这样说：※

他是天主，他创造、形成并奠定了大地；
他所创造的大地并不是一片荒芜，※
而是供人居住。

他这样说：我是上主，唯一的天主，※
我并没有在隐暗处说话。

我没有对雅格的子孙说：※
你们寻求我也是枉然，

上主我，只讲正义，宣扬公理。+
从万邦中获救的人民！※
请你们集合，一同前来！

人们供奉木制的偶像，※
膜拜不能施救的神明，真是无知！

请你们陈述，请来作证，共同磋商：+
是谁从古时宣布这事？※

是谁领先发表这事？
岂不是上主我？除我以外，没有别的神，※
只有我是公义的神和救主。

大地四极的人！归依我吧！+

你们必能得救，※

因为只有我是天主，没有另一个。

我指着我自己起誓，※

正义的话一出口，决不反悔。

人人都将向我屈膝，※

一切唇舌都要发誓说：

唯独上主有正义和力量，※

凡背叛他的，必将含羞地归依他。

以色列的后裔，※

都要因上主获得光荣的胜利。

圣咏九九：进入圣殿者的喜乐

“上主命得救的人高唱凯歌”（**圣达修**）

对经三

复活期外：你们要载歌载舞，走向上主面前。

复活期：你们要兴高彩烈地侍奉上主，阿肋路亚。

普世大地，请向上主欢呼，+

兴高彩烈地事奉上主，※

到他面前时载歌载舞。

要知道，唯有上主是天主，※

他创造了我们，我们属于他。

我们是他的子民，※

是他牧场上的羊群。

你们要进入他的门庭,报谢主恩,十
高唱赞美诗进入他的庭院,※
称谢他,赞美他的圣名。

的确,上主温良慈善,十
他的慈爱直到永远,※
他的信实世世绵延。

圣咏祷词

慈悲慷慨的圣父,你的爱促使你创造我们,使我们
成为你的子民,我们感谢你,恳求你,使我们永远歌颂
你、赞美你。阿们。

短读经

弗四,29 ~ 32

你们不可口出恶言;只说帮助人,对人有建设性的
话,使听众获得益处。你们不要使天主的圣神忧郁,因
为他是天主拥有你们的印记,保证你们必有得救的一
天。要从你们中间根除一切毒辣、怨恨、忿怒、争吵、毁
谤以及一切邪恶,要彼此以良善,以仁慈相待,且要互
相宽恕,如同天主在基督内宽恕了你们一样。

对答咏

领:上主,求你赐我在清晨就体验到你的慈爱。

答:上主…

领:让我认识应走的道路。

答:就体验到你的慈爱。

领:愿光荣归于父… 答:上主…

赞主曲对经:上主眷顾并救赎了他的民族。

祷词

基督藉着自己的十字架,给人类带来了救恩;我们一起
朝拜他,热切的呼求他:

主，求你对我们广施仁慈。

基督，你是我们的太阳和白昼，请用你的光辉照耀我们，

— 求你从清晨就抑制我们的私欲偏情。

求你指导我们的思、言、行为，

— 使我们所作的一切都能使你欢心。

求你转面不要看我们的罪过，

— 请除掉我们的一切罪恶。

主，请藉你的十字架和复活，

— 使我们充满圣神的安慰。

我们的天父…

结束祷词

天主，你以圣子真理之光，烛照我们灵性的愚昧。求你赏赐我们坚强的信德，使你以圣宠在我们心中点燃的爱火，不为任何诱惑所扑灭。

结束词 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 创造人类的天主，只有你能治理宇宙，造生万物，让大地遍布走兽爬虫；
2. 你又赐予人类无数生物，花草树木，家禽牲畜，任由人类管理取用。
3. 求你驱逐邪恶，保佑你的仆人，也使我们的生活与行动，永不辜负主的恩宠。
4. 求主广施慈爱，赐喜乐，加助佑，

排除纠纷，大家和气共融。

5. 仁慈的天父，偕唯一圣子及施慰的圣神，
统治大地人类，世世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏四〇：病中祈祷

“你们中间跟我一起吃饭的，有一个要出卖我”
(谷一四,18)

对经一

复活期外：上主，我犯了罪，求你治愈我。

复活期：基督为我们成了贫穷，是要使我们成为富有，
阿肋路亚。

体恤穷人的，真是有福，※

他遭难的时日，上主必会救助。

上主必保佑他，使他生存，在世享福，※
决不将他交给仇敌，任其侮辱。

他卧病在床，上主必会医治，※

他身患重病，必赐他转危为安。

我曾说：“上主，我犯罪得罪了你，※
求你怜悯我，医治我。”

我的仇敌辱骂我说：※

他何时才死，他的名字何时才被遗忘？

即使有人来探望我，也是虚情假意，※
他们心怀叵测，一出门便胡言乱语。

恼恨我的人都在交头接耳，※

猜想我患了什么绝症：

“他已身患恶疾，※
必然一病不起！”

甚至我最信赖的知心好友，※
同桌共食的，也举脚踢我。

上主，求你怜悯我，治愈我，※
让他们得到报应。

我知道你真正喜爱我：※
因为我的仇敌不能再战胜我。

因为我纯洁无罪，你便助佑我，※
使我永远侍立在你面前。

愿以色列的天主、上主，受赞颂，※
从太古直到永远。阿们！阿们！

圣咏祷词

上主，你治愈我们灵魂和肉身上的疾病。你称那些慈悲的人是“有福的”，因为他们也将接受怜爱，请教导我们以兄弟之爱，善待穷困和急需的人，好使我们蒙你接纳，并能永远与你同在。阿们。

圣咏四五：天主是人的救助和力量

“人将称他的名字为厄玛努尔，意思是：天主与我们同在。”（玛一，24）

对经二

复活期外：万有的上主与我们同在，雅格的天主是我们的保障。

复活期：一道河流给天主的城带来喜乐，阿肋路亚。

天主是我们的避难所和力量，※
是患难中可随时得到的保障。

因此，纵然大地震荡，※
高山沉入海洋；

尽管怒涛澎湃,群山震撼,※
我们也不因此而惊慌:

万有的上主与我们同在,※
雅格的天主是我们的保障。

一道河流给天主的城带来喜乐,※
它是至高者居住的圣所。

天主安居城中,它绝不会动摇,※
曙光一现,天主即刻支援。

万民尽管喧嚷,列邦尽管骚乱,※
天主一声喝叱,大地立即溶解。

万有的上主与我们同在,※
雅格的天主是我们的保障。

请你们来看上主的作为,※
看他在地上所行的奇事:

他平息战争,直到地极,※
他折弓断矛,烧毁盔甲。

你们要停战!承认我是天主,※
万民的至尊,大地的上主。

万有的上主与我们同在,※
雅格的天主是我们的保障。

圣咏祷词

上主,你是你子民的助佑和力量,保护那惨遭不幸
而投靠你的人,请侧耳俯听你信众的祷声,帮助我们服
从你的圣意。阿们。

圣歌 默一五,3~4:崇敬上主的赞美诗

对经三

复活期外:上主,万民都要前来朝拜你。

复活期：让我们向上主讴歌，因为他获得了极光荣的胜利，阿肋路亚。

上主，全能的天主，※
 你的作为何等伟大奇妙！
 万世的君王，※
 你的道路多么公平真实！
 上主，谁敢不敬畏你？※
 谁敢不称扬你的名号？
 因为只有你是圣善的，十
 万民都要前来朝拜你，※
 因为你彰显了你的正义。

短读经

罗一五，1~3

我们信心坚强的人，该扶持那弱小者，不可只顾自己的喜好；我们每个人都该顾及别人的利益，使他们满意，而建立信心。因为基督并没有寻求自己所好，却如经上所说的：“那侮辱你者的咒骂，都落在我身上。”

对答咏

领：基督爱了我们，以他的血洗涤了我们。

答：基督…

领：使我们成为天主的子民和祭司。

答：以他的血洗涤了我们。

领：愿光荣归于父… **答：**基督…

谢主曲对经：他曾念及自己的仁慈，扶助了我们这些仆人。

祷词

天主俯听贫穷人的祈祷，使饥饿的人得到饱饫；我们要

赞美他，诚恳地向他呼求：

上主，求你向我们显示你的仁慈。

上主，至仁慈的大父，我们为你教会中受苦的肢体，
恳求你，

— 肢体的首领，曾为我们悬在十字架上，完成了晚祭。

求你使被囚的人获得自由，使瞎子的眼睛复明，

— 求你支持孤儿和寡妇。

求你使所有的信徒，佩上你的全副武装，

— 使他们能抵抗魔鬼的狡猾。

主，求你在我们临终时，施恩保佑我们，

— 使我们始终作你忠实的子女，也使我们平安的离开
这个世界。

求你引领逝世的人进入你光明的住所，

— 使他们永远仰瞻你的圣容。

我们的天父…

结束祷词

上主，我们从你圣子蒙难的榜样取得教训；求你使
我们效法你的圣子，常能愉快地挑起你所赐予的轻松的
担子。

结束语 见常用经文

第一周：星期六

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：大地和地上的万物属于上主，请大家前来朝拜。

圣咏第九十四首，见 4页

晨 祷

赞美诗

1. 黎明初现，白昼开始，
诱惑远去，光明在望；
2. 夜的阴影消逝，失足跌倒的人，
快速振作奋起，恳求上主原谅。
3. 在这一周最末的清晨，我们虔恭赞颂，
早日脱离黑暗的威胁，进入上主的光芒。
4. 光荣归于父，及唯一圣子，
施慰的圣神，万世无疆。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一一八，145 ~ 152(一九)

对经一

复活期外：天亮以前，我的双眼就盼望着你。

复活期：上主，你是仁慈的，求赐我新的生命，阿肋路亚。

上主，我全心呼求你，求你俯听，※
我要遵守你的诫命。

我呼求你，求你救助，※
使我遵守你的法度。

天亮以前，我就起来呼救，※
切望你的训诲。

我彻夜醒寤不眠，※
默思你的训言。

上主，你是仁慈的，请俯听我的呼声，※
你是正义的，求赐我新的生命。

恶意迫害我的人，已经临近，※
他们都远离了你的教训。

上主，你就在我身边，片刻不离，※
你的诫命都是真理。

我早已熟悉你的法律，※
是你所制订，千古不变。

圣咏祷词

上主，求你谛听你教会的祷声，时刻在我们身边；
在受迫害的时候，支持我们，保护我们。阿们。

圣歌 出一五，1~4，8~13，17~18：渡红海后的
胜利之歌

“战胜那兽的人，高唱天主之仆梅瑟的歌曲”

(参照默一五，2~3)

对经二

复活期外：上主是我的力量，我的荣耀，他曾拯救了我。

复活期：那些胜利者都唱着天主之仆梅瑟的诗歌、和羔

羊的诗歌，阿肋路亚。

我要歌颂上主，因为他大获全胜，※
将战马和骑士投入了海中。

上主，我的力量，我的荣耀，※
他曾拯救了我。

他是我的天主，我要颂扬他，※
他是我祖先的天主，我要赞美他。

上主是战士，他的名号是“上主”，※
他把法郎的战车和军队投入海底。

你一震怒，大水汇聚，波涛高耸如堤，※
深渊凝固在海底。

仇人说：我要追击，我要擒获，十
分得战利品，我才心满意足，※
我要拔剑，亲手把他们斩除。

你一嘘气，大海就把他们淹没，※
像铅块一般沉入深渊。

上主，众神之中谁能像你？十
谁能像你那样神圣尊威？※
赫赫可畏，施行奇迹？

你一伸手，大地就把他们吞下，※
你以慈爱领出了你救赎的子民。

你以大能，※
领他们走向你的圣所。

上主，你把他们领到你立为基业的山上，十
培植他们在你所准备的地方，※
就是你亲手建立的圣所。

上主为王,※
万世无疆。

圣咏一一六:赞美怜悯人的上主

“我是说……使外邦人也能光荣慈悲的天主。”
(罗一五,8,9)

对经三

复活期外:万国啊!请赞美上主。十

复活期:上主对我们慈悲无量,阿肋路亚。

万国啊!请赞美上主。

万民啊!请歌颂上主。

因为上主对我们慈悲无量,※
他的真诚永世常存。

短读经

伯后一,10~11

弟兄们:你们要尽心竭力,使你们的蒙召和被选,赖善行而坚定不移;果真如此,你们就决不会跌倒。的确,这样你们便有把握,进入我们的主救主耶稣基督永恒的国度。

对答咏

领:上主,你是我的避难所,我呼求你。

答:上主…

领:在这人世间,你是我的福分。 **答:**我呼求你。

领:愿光荣归于父… **答:**上主…

赞主曲对经:上主,求你光照那坐在黑暗中、死影下的人群。

祷词

基督愿意在各方面都相似弟兄们，好能在天主面前作他们仁慈而可靠的大祭司；我们感谢他，一起向他祈祷：

主，求你为我们打开你圣爱的宝藏。

正义的太阳，你藉圣洗圣事，照亮了我们，

— 我们愿意把这一天奉献给你。

在今天的每个时辰中，我们都要赞美你，

— 在一切事上，赞美你的圣名。

你的母亲玛利亚，常常听从你的圣言，

— 求你引导我们的脚步，使我们如同圣母一样，常遵从你的圣意。

我们生活在这可朽坏的尘世，求你使我们期待那不可朽坏的天国，

— 好能藉着信、望、爱三德从现在就预先尝到你那真福的喜乐。

我们的天父…

结束祷词

上主，求你以圣子复活的光辉，照亮我们的心灵；使我们能脱离罪恶的黑暗，抵达永光的境界。

结束词 见常用经文

第二周：主日

第一晚祷

领：天主，求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何
(阿肋路亚)

赞美诗

1. 上主，全能的天主，万有的根源，
你创造了一切，大地充满你的恩典。
2. 创造的大功告成时，你宣布安息，
使我们在劳苦中，心神轻松喜欢。
3. 求你沛降福佑，助我忏悔一生的罪过，
进德修业，勇往直前。
4. 当最后审判来临时，不忧不惧，
大家齐欢欣，享受永远的平安。
5. 大慈大悲的圣父，与父同体的圣子，
施慰者圣神，请垂听我们的呼唤。
6. 万民臣服，荣耀不衰，
君临天下，直到永远。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一一八，105 ~ 112(十四)：默想法律中上主说的话

“这是我的诫命：你们该彼此相爱。”

(若一五,12)

对经一

常年期：上主，你的话是我脚步前的明灯，阿肋路亚。

将临期：新的熙雍女子，你要欢喜快乐，因为你的君王

就要来临，温和慈祥地来拯救我们的灵魂。

四旬期第二主日：耶稣带领伯铎、雅格和他的兄弟若望，登上了一座高山，就在他们面前改变了容貌。

圣枝主日：我天天在你们当中、在圣殿里施教，你们却没有逮捕我。现在你们却鞭打我，把我领去钉在十字架上。

复活期：那实行真理的，必来到光明之中，阿肋路亚。
你的话是我脚步前的明灯，※
是我道路上的亮光。

我今起誓，坚心定志，※
遵守你正义的谕令。

上主，我受苦确已深重，※
求你照你的诺言，保全我的性命。

上主，请悦纳我口中的颂赞，※
教导我明了你的判断。

我的生命不断处于危险，※
我却并没有忘记你的规范。

恶人虽然给我设下陷阱，※
我却并没有违背你的诫命。

你的训诲是我永久的基业，※
使我心中喜悦。

我要决意奉行你的规范，※
步步遵循，直到永远。

圣咏祷词

上主，求你以你的圣言光照我们所走的道路，教导我们必须知道的一切，指示我们应该走的方向。阿们。

圣咏一五：上主是我的基业。

“上主解除了耶稣死亡的痛苦，使他复活了。”

(宗二,24)

对经二

常年期：上主，在你面前才有圆满的喜悦。

将临期：你们要强固痿弱的手；鼓起勇气说：请看，我们的天主就要来拯救我们，阿肋路亚。

四旬期第二主日：他的面容好像太阳一样照耀；他的衣服洁白，放射着炫目的光芒。

圣枝主日：有上主天主助佑我，因此我决不会受辱。

复活期：死亡的痛苦解除以后，主就复活了，阿肋路亚。

天主，求你保佑我，※

因为你是我的寄托。

我对上主说：“你是我的上主，※
没有你，我就没有幸福。”

对世上的贤者、圣徒，※

我内心是多么倾慕！

人们皈依了其他的神明，※

必然会痛苦倍增；

我绝不向他们奉献奠血之祭。※

他们的名字，我也绝口不提。

上主，你是我的基业，我的一切，※
是你掌握着我的命运。

你给我划分的是优美的地区，※

我分得的产业实在令我满意。

我要赞颂引导我的上主，※

我的良知连夜间也督促我。

我时刻仰望上主，※
 有他在我身边，我决不动摇。
 因此我心里高兴，五内喜欢，※
 我的肉躯也无忧安眠。
 因为你绝不会将我遗弃在阴间，※
 也不会让你的圣者遭受腐朽。
 你必要指示给我生命之道，+
 在你面前才有圆满的喜悦，※
 在你身边才有永远的福乐。

圣咏祷词

上主，谁能测量你爱的深奥！你让你的圣子尽饮死亡的杯爵，可是你没有令你的圣者见到腐朽，却带领他光荣的回到天乡。求使我们只在你那里追求真幸福，并在复活的光荣中，于你面前获享圆满的喜乐。阿们。

圣歌 斐二, 6~11: 基督是天主的仆人

对经三

常年期：天上人间，一听耶稣的名号，都屈膝叩拜，阿肋路亚。

将临期：法律藉着梅瑟而传授，恩宠与真理则由耶稣基督而施予。

四旬期第二主日：梅瑟与厄里亚谈论他在耶路撒冷所要完成的一切。

圣枝主日：主耶稣自谦自卑，服从至死，且死在十字架上。

复活期：基督不是必须先这样受苦，然后才进入他的光荣吗？阿肋路亚。

耶稣基督虽具有天主的形体，※

却没有因自己与天主同等的地位,把持不舍。

反而空虚自己,取了奴仆的形体,※

降生成人,与常人无异。

形态上完全与人一样,※

他自谦自卑,服从至死,且死在十字架上。

因此,天主高高举扬了他,※

赐给他一个名号,超越一切名号。

使天上人间,和地下的一切,※

一听耶稣的名号,都屈膝叩拜。

众口同声都明认耶稣基督为主,※

以光荣天主圣父。

短读经

哥一, 2b ~ 6a

愿我们的天父和主耶稣基督, 赐给你们恩宠及平安。

我们在祈祷时, 常为你们感谢我们的主耶稣基督之父: 因为我们听说你们对基督耶稣有信心, 而且对众人有爱心。你们起初接受福音真理的时候听到过这福音带给你们的希望, 因此你们的信心和爱心, 都以那为你们保存在天上的希望为根据。这福音不但传到你们那里, 也传遍全世界, 不断地生长, 不断地结果; 在你们那里, 也是一样。

对答咏

领: 从太阳东升到西坠, 愿上主的圣名受赞美。

答: 从太阳…

领: 他的光荣凌驾穹苍。 答: 愿上主的名受赞美。

领: 愿光荣归于父。 答: 从太阳…

谢主曲对经 见季节专用经文

祷词

天主护佑他特选的民族，使他们幸福。我们要念及他的慈爱，感谢他的恩惠，呼求他说：

上主，我们信赖你。

宽仁的圣父，我们为我们的教宗，和我们的主教，祈求你，

— 求你保护他们，用你的德能圣化他们。

愿病弱的人常感到自己是与基督一起受苦，

— 也能从为人受苦的基督，得到安慰。

求你仁慈眷顾无家可归的人，

— 使他们找到适当的居所。

求你恩赐风调雨顺，五谷丰登，

— 使人人获得日用的食粮。

(或：求你仁慈保护我们的民族免受灾祸，

— 使他们安居乐业，能自由敬礼你——天地的真主。)

上主，求你大发慈悲，眷顾去世的人，

— 使他们进入天乡。

我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

结束词 见常用经文

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：我们是上主的子民，是他牧场的羊群，请大家前来朝拜。

圣咏第九四首 见 4页

晨 祷

赞美诗

1. 夜的阴影已经消逝,曙光开始照耀大地,
让我们齐心协力,虔恭致敬,歌颂全能的上主。
2. 求主大发慈悲,驱除焦虑不安,
赏赐救恩与所需,愿慈父的照顾,永不撤除。
3. 天地真神,俯允我们的祈求,
圣父圣子圣神,天涯海角,同享荣福。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一一七:欢乐和得救的歌声

“这就是你们匠人弃而不用 的废石,反而成了屋角的基石。”(宗四,11)

对经一

常年期: 奉主名而来的,当受赞美,阿肋路亚。

将临期: 我们有一座坚城熙雍,救主将建造城墙外郭保护它;请你们大开城门,因为天主与我们同在,阿肋路亚。

四旬期第二主日: 上主的右手获得了胜利,上主的右手将我高举。

圣枝主日: 前来过节的群众,向上主欢呼:奉主名而来的,应受赞美。“万岁”之声,响彻云霄。

复活期: 这是上主所选定的一天,阿肋路亚。

请大家颂谢上主,因为他美善宽仁,※
他的慈爱永远常存。

愿以色列子民说:※

上主的慈爱永远常存。

愿亚郎家族说：※

上主的慈爱永远常存。

愿敬畏上主的人说：※

上主的慈爱永远常存。

我在急难中呼求了上主，※

他就俯听了，将我救出。

上主在我身边，我无恐无惧，※

世人对我又能如何？

上主在我身边，作我的助佑，※

我必见到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

胜过依赖世人。

投奔上主，※

胜过依赖权贵。

纵然万民都来围困我，※

我必能靠上主的名把他们消灭。

纵然他们由四方来围困我，※

我必能靠上主的名把他们消灭。

纵然他们犹如黄蜂一般的围困我，十

好似荆棘中焚烧的烈火，※

我必能靠上主的名把他们消灭。

虽然他们用力推我，

想把我推倒，※

但是上主必前来扶持我。

上主是我的力量，我的歌咏，※

上主是我的救主。

从义人居住的帐幕中，※

响起了胜利的欢呼声：

上主的右手获得了胜利！十

上主的右手把我高高举起，※

上主的右手获得了胜利。

我绝不至于死，必要生存；※

我要宣扬上主的作为。

上主惩罚我严厉非常，※

却没有把我交于死亡。

请给我敞开正义之门，※

我要进去向上主谢恩。

正义之门属于上主，※

只有义人才能进入。

我称谢你，因为你俯允了我，※

将你的救恩赐给了我。

匠人弃而不用的废石，※

反而成了屋角的基石。

这是上主的作为，※

在我眼中神奇莫测。

这是上主选定的一天，※

我们要欢欣鼓舞。

上主！求你救助，※

上主！求你赐福。

奉主名而来的当受赞美，※

我们从上主的殿内向你们祝福。

上主是天主，他赐给了我们光明，※

请携带树枝，向祭坛列队前进。

你是我的天主，我称谢你，※

你是我的天主，我赞扬你。
请大家颂谢上主，因为他美善宽仁，※
他的慈爱永远常存。

圣咏祷词

天主，你使复活节成为极度喜庆的一天，匠人弃而不用
的废石，竟变成了屋角的基石。求你为各民族敞开教会之
门，以你复活的欢愉充满人间。阿们。

圣歌 达三，52~57：一切受造物都应歌颂上主
“造物主……永受赞美。”（罗一，25）

对经二

常年期：我们要咏唱诗歌，赞美我们的天主，阿肋路亚。

将临期：凡口渴的，请到水泉这里来：趁着上主还能找到
到时，你们要寻找他，阿肋路亚。

四旬期第二主日：让我们欢唱三圣童在火窑中所唱的
诗歌，赞颂上主。

圣枝主日：愿我们信友与诸位天使、儿童，向死亡的战
胜者同声欢呼：“万岁！万万岁！”

复活期：上主，我们的天主，你在穹苍之上，当受颂赞，
当受称扬，直到永远，阿肋路亚。

上主，我们祖先的天主，当受颂赞，※
当受称扬和颂赞，直到永远。

你光荣的圣名，当受颂赞，※
当受称扬和颂赞，直到永远。

你在你光荣的圣殿中，当受颂赞，※
当受称扬和颂赞，直到永远。

你在你王国的宝座上，当受颂赞，※
当受称扬和颂赞，直到永远。

你坐在天使之上，透视深渊，当受颂赞，※
当受称扬和颂赞，直到永远。

你在穹苍之上，当受颂赞，※
当受称扬和颂赞，直到永远。

上主的一切化工，请你们赞美上主，※
歌颂称扬他，直到永远。

圣咏一五〇：请你们赞美上主

“你们要以心灵咏唱，就是以身心赞颂天主。”

(何西秋)

对经三

常年期：请你们赞美上主的无限伟大，阿肋路亚。

将临期：请看，我们的上主要带着威能降来，为光照他仆人们的眼睛，阿肋路亚。

四旬期第二主日：请在上主显示威能的太空赞美上主。

圣枝主日：奉主名而来的，应受赞美；愿高天享平安，愿光荣达于至高之天。

复活期：请朝拜坐于宝座上的天主说：阿们，阿肋路亚。

请你们在上主的圣所中，赞美上主，※
在他显示威能的太空，赞美上主。

请你们赞美上主的丰功伟业，※
赞美上主的无限伟大！

请你们吹起号角，赞美上主，※

弹琴鼓瑟赞美上主，※。

请你们击鼓歌舞，赞美上主，※
抚弦吹箫赞美上主。

请你们用响亮的铙钹赞美上主，※
以铿锵的铙钹赞美上主！

一切有生命的，※
都要赞美上主。

圣咏祷词

上主，天地的创造者，你是圣人成圣的动力，你给与悔改的罪人成义的恩宠。求你使我们加入你诸圣的行列，使我们永远赞美你。阿们。

短读经

则三六, 25 ~ 27

我要把清水洒在你们身上，洗净你们，圣化你们，脱离各种不洁和各种偶像。我还要赐给你们一颗新鲜的心，在你们身上注入新的精神。除去你们铁石的心，换上一颗血肉的心。再将我的神倾注在你们内，使你们遵从我的规律，恪守我的诫命。

对答咏

领：天主，我们感谢你，称颂你的圣名。

答：天主…

领：我们传扬你的奇功。 答：称颂你的圣名。

领：愿光荣归于父… 答：天主…

赞主曲对经 见季节专用经文

祷词

我们要感谢我们的救主，他降来尘世，为使天主与我们同在。我们现在高声呼求他说：

基督，光荣的君王，你是我们的光明和喜乐。

主基督，你是出自高天的光明，是未来复活者的初果，

— 求你使我们追随你，好能避恶行善，得到将来复活的光荣。

求你使我们在所有受造物中看到你的美善，

— 让我们到处仰瞻你的光荣。

主,求你今天不要让邪恶制胜我们,
—但使我们以善胜恶。
你曾在约旦河受洗,受圣神傅油,
—求你使我们今天善用圣神赐予的恩宠。
我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

第二晚祷

赞美诗

1. 太阳下山,黄昏已近,
三位一体的天主,
光明的光明,照耀我们的心灵。
2. 赞美你在早晨,赞美你在傍晚,
我们永远光荣你,
永远向你呼求,向你歌颂。
3. 全能的圣父,圣子及圣神,
三位一体的天主,
保佑国泰民安,俯听我们的祷声。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一〇九, 1¹~5, 7: 默西亚是君王兼祭司
“基督必须为王,直到把一切仇敌屈服在他脚下。”

(格前一五,25)

对经一

常年期: 主基督按照默基瑟德的品位,永为祭司。

将临期: 请看,上主要带着威能乘云降来,阿肋路亚。

四旬期第二主日: 上主在神圣的光辉中将伸出你大能

的权杖。

圣枝主日：他被人击伤，受人贬抑，天主却用自己的右手将他高举。

复活期：天主使基督从死者中复活了，让他在天上坐在自己的右边，阿肋路亚。

上主对我主起誓说，你坐在我的右边，※
等我使你的仇敌，做你的脚凳。

上主由熙雍伸出你的权杖：※

你要在你仇敌中统治为王。

在圣山上，你诞生之日，

王位就属于你，※

我已经生了你，好像在黎明之前的朝露。

上主发了誓，绝不反悔：※

“你按照默基瑟德的品位，永为祭司。”

上主常在你的右边，※

他在发怒之日，必要粉碎列王。

君王将在路旁畅饮溪水，※

因此他将挺胸抬头。

圣咏祷词

上主，你派遣你的圣子救拔了我们，他是我们至高的祭司，永恒的君王；求你使整个世界，从日出到日落，都奉献你圣子的纯洁牺牲，并使天下万国都归向他，成为一个神圣的子民。阿们。

圣咏一一三 B：赞颂真天主

“你们抛弃偶像而皈依天主，是为了侍奉永生而真实的天主。”（得前一，9）

对经二

常年期：我们的天主在天上，他要作什么，都如愿以偿。

将临期：上主必要出现，决不食言；如果尚未来到，你要等待，因为他一定要来，决不迟延，阿肋路亚。

四旬期第二主日：我们所敬奉的天主只有一个，是他创造了天地。

圣枝主日：基督的血洗净我们，是要我们事奉生活的天主。

复活期：你们已背弃偶像，皈依生活的天主，阿肋路亚。

上主，光荣不要归于我们，不要归于我们，※

你是慈爱而真诚的，
愿光荣归于你的圣名。

不要让外邦人说：※
“他们的天主在那里？”

我们的天主在天上；※
他要作什么，都如愿以偿。

外邦人的偶像是金银，※
都是人手的雕塑品。

他们有口而不能言，※
有眼而不能见。

有耳却不能听，※
有鼻却不能闻。

有手而不能触摸，有脚而不能行走，※
虽有喉咙，却不能出声。

愿制造偶像的人都同偶像一样，※
信赖偶像的人也与偶像一般。

以色列，你们要信赖上主，※

他才是你们的助佑和保护。

亚郎家族,你们要信赖上主,※

他才是你们的助佑和保护。

敬畏上主的人应信赖上主,※

他才是你们的助佑和保护。

上主眷念我们,也必降福我们,※

降福以色列,降福亚郎的子孙。

上主必降福敬畏他的人,※

不分大小贫富。

愿上主使你们繁荣,※

使你们和你们的子孙兴隆。

愿你们蒙受上主的降福,※

他是天地的创造主。

苍天是属于上主的苍天,※

他却赐给人类大地尘寰。

死人不能赞颂上主,※

降入阴府的人也不能赞颂上主;

我们却要赞颂上主,※

从现今直到永远。

圣咏祷词

宇宙的创造者,你按你的肖像创造了人,并且赋给他经营大地的使命,你要他在你所造的万物身上,欣赏、崇拜你的全能。求你教导万民,认识他们的使命,并在基督内称扬你的伟大和圣善。阿们。

四旬期外

圣歌 默一九,1,2,5~7:羔羊的婚筵

对经三

常年期：上主的仆人，无论大小尊卑，请赞美天主，阿肋路亚。

将临期：上主是我们的立法者，上主是我们的君王，他必来拯救我们。

复活期：阿肋路亚，胜利、光荣、威能归于我们的天主，阿肋路亚。

阿肋路亚！

胜利、光荣和德能，属于我们的天主，※
他的判断真实而又公平。

阿肋路亚。

阿肋路亚！

天主的仆人，请赞美我们的天主，※
凡敬畏他的人，无论大小尊卑，
请赞美天主。

阿肋路亚！

阿肋路亚！

我们上主全能的天主已经为王，※
我们要欢欣鼓舞，将光荣归于天主。

阿肋路亚！

阿肋路亚！

羔羊的婚期已经临近，※
他的新娘也盛妆以待。

阿肋路亚！

四旬期

圣歌 伯前二，21～24：天主之仆基督自愿忍受苦难

第二主日：天主连自己的儿子也不顾惜，竟为我们众人把他交出。

圣枝主日：他在十字架上亲身担负了我们的罪过，是要我们死于罪恶，活于正义。

基督为你们忍受了痛苦，
给你们留下了榜样，※
使你们能追随他的足迹。

他平生从未犯罪，※
从未口出欺人之言。

他受辱骂，从不还口，
他受虐待，也不报复，※
只把自己交给那公义的审判者。

他身悬十字木架上，※
亲身承担了我们的罪过，
使我们死于罪恶，而活于正义，※
你们是因他的创伤才获得痊愈。

短读经

得后二, 13 ~ 14

主所喜爱的弟兄们！我们该时常为你们感谢天主，因为天主拣选了你们，藉圣神而圣化，信从真理而首先得救；因此，天主也藉着我们宣讲的福音，召叫了你们，使你们得沾我们的主耶稣基督的光荣。

对答咏

领：我们的天主何其伟大，他的能力无限无量。

答：我们…

领：他的智慧深不可测。 **答：**他的能力无限无量。

领：愿光荣归于父… **答：**我们…

谢主曲对经 见季节专用经文

祷词

愿基督受光荣受赞颂。他拯救那藉着他亲近天主的人，因为他永远活着，为我们转求。我们凭这种信仰，向他恳求：

主，请垂顾你的子民。

你是正义的太阳，在这日落黄昏的时刻，求你照耀整个人类，

— 使我们常沐浴在你永恒不衰的光辉中。

求你持守你以神圣的血订立的盟约，

— 并圣化你的教会，使它纯洁无瑕。

主，求你记得你的会众，

— 和你居住的殿宇。

求你保护旅行在外的人，使他们旅途平安，诸事顺利，

— 使他们安全而愉快地，到达目的地。

上主，求你收纳亡者的灵魂，

— 赦免他们的过犯，赏赐他们永远的光荣。

我们的天父……

结束祷词 见季节专用经文

结束语 见常用经文

第二周：星期一

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家向上主歌唱圣诗，欢呼吟咏。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 上主，光明的主宰，你是光明的光明，
你使黑夜消逝，白昼再度来临。
2. 你比太阳还要明亮，烛照心灵的深处；
群星在你面前，俯首称臣；
3. 你是宇宙的真神，照耀乾坤，
创造万有的上主，垂爱世人；
4. 求你照顾弱小，没有你的恩宠护佑，
我们面对邪恶，都会心惊胆震。
5. 基督，大慈大悲的君王，偕圣父及圣神，
同享光荣，永无穷尽。阿们。

圣咏吟唱

圣 咏 四一：渴望朝见天主和他的圣殿

“口渴的人，请来吧！愿意的人，就汲取生命之水。”

（默二二，17）

对经一

复活期外：我何时才能见到天主的慈颜？

圣周：耶稣说：我的心灵忧伤欲绝，你们要留在这里，
与我一同警醒。

复活期：天主，我的心渴慕你，就像小鹿渴望清泉，阿肋
路亚。

天主，我的心渴慕你，※

就像小鹿渴望清泉。

我的心渴慕天主，生活的天主，※

我何时才能见到天主的慈颜？

有人天天向我说：

“你的天主在哪里？”※

我日夜哀哭；眼泪竟成了我的饮食。

我昔日伴同欢乐的人群欢呼赞颂，十

率领群众晋谒天主的圣殿，※

心灵便不禁悲叹忧伤。

我的灵魂，你为何悲伤，为何忧愁，十

要仰望天主，赞颂天主，※

因为他是我的救援，我的天主。

我在约旦地区，赫孟山，米匝岭，※

一想到你，心中就不禁悲痛。

你的瀑布发出巨响，十

深渊与深渊的回声相应，※

你的洪涛巨浪，漫过我的头顶。

白昼上主广施慈惠，※

夜间我讴歌赞美赐我生命的天主。

我向天主我的磐石说：

“你为什么忘了我？※

为什么让我遭受仇人压迫而沮丧？”

我的仇敌辱骂我，使我心碎，※

他们终日对我说：

“你的天主在哪里？”

我的灵魂，你为何悲伤，为何忧愁？十

要仰望天主，赞颂天主，※

因为他是我的救援，我的天主。

圣咏祷词

上主，求你显示你的圣容，使我们不要沮丧忧伤；
求你息怒，宽恕我们。我们的灵魂渴慕你，犹如小鹿渴
慕溪水；求你领我们到达永生幸福的泉源，在那里永远
畅饮。阿们。

圣歌 德三六, 1 ~ 7, 13 ~ 16: 为圣城耶路撒冷祝
祷

“认识你是唯一的天主，和你所派遣来的耶稣基督，就
是永生。”（若一七, 3）

对经二

复活期外：上主，求你使我们得见你仁慈的光辉。

圣周：现在正是这世界受审判的时候；现在这世界的
元首就要被赶走。

复活期：上主，求你使熙雍洋溢着赞颂你的歌声，陈述
你的伟大事迹，阿肋路亚。

万有的天主，求你救助我们，

垂顾我们，※

显示给我们你仁慈的光辉。

使寻找你的万民，※

都对你起敬起畏。

让他们知道除你以外，没有别的天主，※

因而传扬你伟大的作为。

求你举起手来，打击外邦人民。✽
使他们看到你的威能。

正如你藉着他们，
显示给我们你是圣者，✽
同样也必藉着我们，
显示给他们你的伟大。

使他们认识你，
像我们认识你一样，✽
因为除你以外，别无真神。

上主，求你再显神迹，重行奇事，✽
彰显你手臂的大能。

求你集合雅格的众支派，
使他们明白除你以外，别无真神，✽
使他们传扬你的丰功伟业。

使他们分得产业，✽
如同古代一样。

求你怜悯那呼求你名的百姓，✽
就是你立为长子的以色列；

怜悯你的圣城耶路撒冷，✽
就是你安居的处所，

使熙雍洋溢着赞颂你的歌声，✽
使圣殿充满你的光荣。

圣咏 一八(A):赞颂万物的造物主

“旭日由高天照耀我们，……引我们走向和平之路。”

(路一，78 ~ 79)

对经三

复活期外：上主，你在穹苍之上，当受赞美。

圣周：我们信德的创始者和完成者耶稣，忍受了十字架，轻看了羞辱，现在就坐在天主的右边。

复活期：天主的荣耀照明全城，羔羊就是这城的明灯，阿肋路亚。

高天陈述天主的光荣，※

穹苍宣扬他手中的化工。

日与日互递消息，※

夜与夜相传知识。

不是言也不是语，※

是听不到的言语；

它们的声音却传遍大地，※

它们的言语也直达地极。

天主在天空为太阳搭起了帷帐，+

太阳好似新郎步出洞房，※

又像壮士就道，欣然奔放。

从天这边出发，绕到天那边，※

万物莫不接受它热力的温暖。

圣咏祷词

天主，我们的慈父，你派遣了你的圣言来光照世界。求你以真光照耀我们，使我们在你的造化工程上认出你的伟大，永远赞美你。阿们。

短读经

耶一五，16

上主，我一听到你的话，我就吞了它，你的话使我心灵欢乐舒畅。

上主，万有的天主，因为我是属于你名下的人。

对答咏

领：义人，请向上主踊跃欢呼，正直的人理当赞美上主。

答：义人…

领：请你们向上主高唱新歌。

答：正直的人理当赞美上主。

领：愿光荣归于父… 答：义人…

赞主曲对经：上主应受赞美，因为他眷顾我们，救赎了我们。

祷词

我们的救主使我们成为他王国的子民和祭司，以奉献悦乐天主的祭品；我们现在怀着感恩的心情呼求他：

主，求你常保佑我们，使我们为你忠诚服务。

永恒的祭司、基督，你让你的子民分享了你的祭司圣职。

—求你使我们时常奉上天主悦纳的精神祭品。

求你赐给我们圣神的果实，

—就是忍耐，良善与温和。

主，你就是爱，求你使我们爱你，以你作我们所拥有的一切，

—也使我们行善，一生赞美你。

求你使我们常能顾及弟兄们的需求，而慷慨地伸出援手，

—使他们更容易得到救恩。

我们的天父……

结束祷词

上主，全能的天主，我们能有今日，全是你的恩赐。但愿我们在你大力保护之下，不再犯罪；所有思、言、行为，都能符合你的旨意。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 上主,永恒的救主,一切光明的来源,
俯听我们的祈祷,驱散罪恶的阴影,
照耀你的子民。
2. 一天的工作完成,恳求天父,
保佑我们平安;我们时时赞颂,
感谢你无数的慈恩。
3. 夕阳西下,夜幕低垂,
你的光辉,永不消逝,
日夜照耀着我们。
4. 仁慈的圣父,宽恕我们的过错,
在漫漫长夜里,以你的慈光,
护守我们的心神。
5. 愿天下万国,普世权威,
一切荣耀,归于圣父圣子圣神,
永无穷尽。阿们。

圣咏吟唱

圣咏 四四:君王的婚筵

“新郎来了,你们出去欢迎吧。”(玛二五,6)

壹

对经一

复活期外:你英俊无比,谈吐温雅。

圣周:他没有引人注目的俊美、华丽,也没有使我们
恋慕的仪容。

复活期:奉主名而来的,应受赞美,阿肋路亚。

我的心灵洋溢着优美的言词，
我向君王倾吐我的赞美诗：※
我的舌头好像作家奔放的妙笔。

你英俊无比，谈吐温雅，※
因此天主永远赐福给你。

大能者！请把剑佩在腰间，※
显示你的荣耀和威严。

为了维护真理、慈善和正义，
愿你勇往直前，※

愿你的右手使你所向无敌；
你的利箭射中了仇敌的心窝，※
万民都将屈服在你面前。

天主，你的宝座永远常存，※
你手握权杖，治国公允。

你喜爱正义，憎恨邪恶，
因此上主——你的天主，给你傅了喜乐的油，※
胜过其他的国王。

你的衣冠散发没药、沉香，
和肉桂的芬芳；※

在象牙宫里，为你弹奏悦耳的弦乐。

在你的嫔妃群中有各国的公主；※
王后佩带着金饰，侍立在你的右边。

貳

对经二

复活期外：新郎来了，你们出去欢迎吧！

圣周：因为他舍身成仁，我要使很多人归属他，作为
报酬。

复活期：应邀来赴羔羊婚筵的人是有福的，阿肋路亚。

女儿！请听，请看，也请细听，※
忘却你的本族和家庭！

因为君王恋慕你的美丽，※

他是你的主，你要敬拜他！

提洛的民众要来向你进贡，※

富足的人们也来朝见。

秀丽的公主深居王宫，※

她的衣裳以金丝绣成。

她身穿锦衣华服，前去谒见君王，※

由侍女陪伴，来到你的身旁；

在欢乐歌舞声中，※

一齐进入了王宫。

你的子孙将继承你的列祖；※

立他们为王，统治普天率土。

我要使你的名号永垂不朽，※

万民都要歌颂你，直到永久。

圣咏祷词

主耶稣基督，你使人性和天主性、在你身上，奇妙的结合在一起。求你让我们效法童贞圣母玛利亚，忠实地接受你的话，并终生保存，直到你召叫我们回到天乡，与你永远团聚的那一天。阿们。

圣歌 弗一, 3 ~ 10: 论救主天主

对经三

复活期外：依照天主在爱子内所定的计划，时期一满，就使万有总归于基督。

圣 周：天主藉着他的爱子赐给我们这分鸿恩，使我们

藉着这位爱子的血得蒙救赎。

复活期：我们都饱沾了他满溢的恩宠，而且恩上加恩，
阿肋路亚。

愿天主，我们的主耶稣基督的父受赞美，※

他在天上，在基督内，

赐给我们各种属神的福分；

因为他在创世之前，

已在基督内拣选了我们，※

使我们在他面前圣洁无瑕。

他又出于爱心，按照自己的决意，十

藉耶稣基督预定了我们，※

成为他的义子，而归他所有。

使人颂扬他恩宠的光荣，※

这是他在爱子内赐给我们的恩宠。

我们藉他爱子的血，在他爱子内，※

获得了救赎和罪过的赦免。

天主把这恩宠，丰厚的倾注在我们身上，※

赐给我们各种智慧和明达。

使我们知道他旨意的奥秘，※

这都是依照他在爱子内所定的计划。

按照他的措施，时期一满，※

就使上天下地的一切，重归于基督。

短读经

得前二，13

我们不断地感谢上主，因为我们所传授的天主的信息，你们已听到了，也接受了，没有把它视为人的信息，而确实当作天主的信息，这信息在你们信徒身上发挥着效力。

对答咏

领: 上主, 愿我们的祈祷上升到你台前, 在你面前有如馨香。 **答:** 上主…

领: 愿我们高举的双手, 好像晚间的祭献。 **答:** 在你面前有如馨香。

领: 愿光荣归于父… **答:** 上主…

谢主曲对经: 我的天主, 我要常常赞扬你的伟大。

祷词

基督爱护并百般照顾他的教会, 我们赞颂他, 大胆地呼求他:

主, 求你满足你子民的愿望。

主耶稣, 求你使所有的人得救,

一并使他们认识真理。

求你保护我们的教宗, 和我们的主教,

一对他们大力支援, 使他们克尽牧职。

求你照顾那些寻找正当工作和失业的人。

一使他们找到合适的职业, 度安定的生活。

主, 求你作贫穷人的避难所,

一在苦难中救助他们。

我们把那些已亡圣职人员托付于你,

一愿他们在天乡也不停地赞颂你。

我们的天父…

结束祷词

全能的天主, 我们无用的人蒙你鼓励, 完成了今天的劳苦工作, 我们感谢你所赏赐的鸿恩, 求你接受我们的赞颂, 作为今晚对你的祭献。

结束语 见常用经文

第二周：星期二

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家前来朝拜上主、伟大的天主。

圣咏第九四首，见 4页

晨 祷

赞美诗

1. 创造光明的上主，你是永恒的光明，
黑暗退避，白昼来临，
真光升起，群星失色。
2. 我们愉快的起床，向你歌唱，
唱出感恩的诗歌，光明在望，
太阳战胜了茫茫黑夜。
3. 神圣的上主，助佑我们抛弃私欲偏情，
避免动怒和纷争，抵抗世俗的诱惑，
决不贪图口腹之乐。
4. 驱除贪财的心思，远离放荡的行为；
助我生活淡泊，洁身自爱，
效法基督的生活。
5. 大慈大悲的天父，俯听我们的呼求，
偕圣子及圣神，万世为王，
永享福乐。阿们。

圣咏吟唱

圣咏四二：渴望进入圣殿

“我是来到世界的光。”(若一二,46.)

对经一

复后期外：上主，求你赐下光明和真理。

圣 周：上主，求你为我伸冤，救我脱离狡诈邪恶的歹徒。

复活期：你们来到了熙雍山和永生天主之城，阿肋路亚。

天主，求你为我伸冤，+

驳斥褻圣的民族，※

救我脱离狡诈邪恶的歹徒。

天主，你是我的保障，+

为什么把我抛弃？※

为什么让我在仇人的压迫下，

终日忧戚？

求你赐下光明和真理，※

引我到你的圣山，进入你的殿宇。

我要走向天主的祭坛，+

到使我心喜的天主台前，※

天主，我的天主，我要弹琴赞颂你。

我的灵魂，你为何悲伤？为何忧苦？+

我该仰望天主！再度颂扬他，※

因为他是我的救主，我的天主。

圣咏祷词

上主，你没有怜惜你的圣子，却把他交给死亡。然而在逾越节的清晨，你使他复活，得到了永恒的光荣。求你不要使我们落入敌人手中，却要使我们来到你的

祭台前，来到你的圣山，你永远的居所，在那里我们要钦崇你的全能与伟大。阿们。

圣歌依三八, 10 ~ 14, 17. ~ 20. : 垂死时的悲伤, 病愈后的喜乐

“我曾死过，现在却活着，……死亡在我权下。”

(默一, 17 ~ 18)

对经二

复活期外: 上主，在我们毕生的的岁月里，求你时时助佑我们。

圣周: 上主，你辩护了我的案件；上主，我的天主，你赎回了我的生命。

复活期: 上主，你保护了我的生命，免于丧亡，阿肋路亚。

我曾说过：我正值中年，就要去世；※
我的余年将奔向阴府之门。

我说过：我在人间再也见不到天主，※
在世上也看不到任何居民！

我的居所被拆去，※
好像牧童的帐幕被拔除；
你好像织工卷起我的生命，+
由纺织机上把它割断，※
你从早到晚总想结果我。

我整夜呼救直到清晨，+
你却像狮子咬碎我的骨骼，※
从早到晚总想结果我。

我呻吟如鸽子，哀鸣像乳燕，※
我的双目仰望上天，疲惫不堪。

是你抢救了我的生命，※
使我脱离丧亡的深渊。

因为你将我的罪恶，※
都抛在你的脑后。

的确，阴府不会赞颂你，†
死亡也不会称扬你，※
坠落深渊的人更不会仰望你的信实。

活人，唯有活人赞颂你，
像我今天一样，※

为父的要使儿女认识你的真诚。

上主，求你拯救我，†
我们愿以终生的岁月，※
在上主的殿内歌咏奏乐。

圣咏六四：隆重的谢恩词

“熙雍可视为天上的圣城。”(奥利振)

对经三

复活期外：天主，你当在熙雍受颂赞。†

圣 周：我正义的仆人将使多人成义，因为他承担了他们的罪过。

复活期：你眷顾了大地，普降甘霖，使大地肥沃，阿肋路亚。

天主，你当在熙雍受颂赞，※
十人许愿，理当还愿。

原来你有求必应，※

肉之人因罪而向你投奔。

我们罪孽深重，不胜负荷，※
但你都一一宽赦。

你所选拔的人，住在你的庭院，真是有福！※
你的居所——你殿中的美物，
使我们心满意足！

天主，我们的救主，
你广施奇能拯救我们！※
天涯海角，普世万民，都要信赖你。

你彰显大能，※
以威力稳定山岳；
你平息了澎湃的海洋，※
咆哮的巨浪，和万民的扰攘。
远地的居民，因你的奇迹而惊异；※
东西两极的人，都欢天喜地。

你眷顾大地，普降甘霖，使大地肥沃；十
天主的河川洋溢，五谷丰登，※
这都是出于你的安排。

你灌溉田畦，耙平土壤，※
降雨松软土地，赐福幼苗生长。

你普施慈惠，年年丰收，※
你足迹所至，处处富裕。

牧场上牛羊成群，※
山林间，欢声载道。

羊群满山遍野，十
佳禾满坑满谷，※
万象都在歌唱欢呼。

圣咏祷词

上主，你藉你的圣子创造了宇宙万物，并不是因为
你需要万物，而是因为你仁爱无量，愿意施惠于我们；

你赐下甘霖，灌溉大地、眷顾大地。求你与教会常在一起，沛降恩宠，使教会与你结合为一，而日益完美。阿们。

短读经

得前五, 4~5

弟兄们，至于你们，你们并不生活在黑暗中，那日子不会像盗贼一样偷袭你们。你们都是光明之子，白昼之子；我们不属于黑夜，也不属于黑暗。

对答咏

领：上主，求你俯听我的呼声，我切望聆听你的训言。

答：上主…

领：黎明之前，我就起来呼救。

答：我切望聆听你的训言。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

赞主曲对经：上主！求你拯救我们，脱离仇人的毒手。

祷词

请大家赞扬我们的救主，他以自己的复活照亮了世界。我们谦恭地呼求他：

主，求你保佑我们常忠实的追随你。

主耶稣，我们清晨祈祷，纪念你的复活，

— 使我们期待着分享你的光荣，整天快乐。

主，求你接纳我们的心愿和善志，

— 作为我们今天奉献的初果。

求你使我们对你的敬爱与日俱增，

— 使一切事物帮助我们和众人获得益处。

主，求你使我们信仰的光照耀他人，

— 让他们看见我们的善行而光荣天父。

我们的天父…

结束祷词

主，耶稣基督，你是引领人类得救的真光；求你赏赐我们力量，为你准备正义与和平的道路，期待着你的来临。你与天主父，和圣神是唯一天主，永生永王。

结束词 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 创造时间的上主，划分白昼与黑夜，
使人日出而作，日入而安眠。
2. 求你指引我们向善，不受邪魔的陷害，
罪恶的沾染，身心确保安全；
3. 护佑我心灵，摆脱私欲的纷扰，
莫让人间虚荣，破坏真平安。
4. 大慈大悲的天父，俯听我们的呼求，
偕圣子及圣神，万世为王，光耀无边。阿们。

圣咏吟唱

圣咏四八：财富的虚幻

“富人难进天国”（玛一九，23）

壹

对经一

复活期外：你们不能侍奉天主，而又侍奉金钱。

圣 周：我忍受了他们的侮辱、恐吓；但是天主却好像一位孔武有力的战士与我同在。

复活期：你们要追求天上的事，而不要醉心于世俗的事，阿肋路亚。

天下万邦，请你们静听，※

普世居民，请侧耳细听。

无论贫富贵贱，※

你们都要聆听。

我的口要宣讲智慧的言语，※

我的心要思念明达的事理。

我要洗耳恭听比喻，※

弹着弦琴揭开谜底。

当陷害我的仇敌围攻我时，※

虽然危在旦夕，我又何必恐惧？

他们只知依仗自己的财富，※

夸耀花不完的金钱；

没有人能赎回自己，※

也不能向天主付出生命的赎价。

因为生命非常昂贵，※

任何代价都不足以赎回。

人不能长生不老，※

不能不见死亡。

眼见智者凋萎，愚者消逝，‡

他们的财产留给他人。

虽然他们曾拥有自己名下的土地，※

坟墓却是他们永久的住宅，长期的居室。

荣华富贵不能久享，※

一如禽兽，终必死亡。

贰

对经二

复活期外：主说：你们应把财宝储蓄在天上。

圣周：上主，求你拯救我，将我置于你的身边，愿你的

手保我安全。

复活期：上主从死亡的手中，赎回了我的生命，阿肋路亚。

这就是自负者的穷途，※

这就是自夸者的末路。

他们好像被人赶入深坑的羊群，※

死亡要牧放他们；

他们跌入坟墓，音容就此腐蚀，※

阴间成为他们的居室。

但是天主必要拯救我，※

使我脱离死亡的掌握。

人发财成了富翁，※

你也不用惊恐；

因为在他死时，丝毫不能带走，※

他的财宝，也不能跟他同去。

他纵然生前自我陶醉：※

“只要你享福，人必夸赞你！”

但他终要归到先祖的行列，※

永远不能再见光明。

人在荣华中如不思量，※

一如禽兽，终必死亡。

圣咏祷词

主耶稣基督，请以你的智慧充满我们的心灵，恩赐我们怀着感恩的心，追念你的降生和圣死，并在众人面前为你光荣的复活而作证。阿们。

圣歌 默四，11，五，9，10，12：得救者的赞词

对经三

复活期外：被宰杀的羔羊理当接受荣耀和尊威。

圣周：主，你曾被宰杀，用你的血把我们赎回，归于天主。

复活期：上主，伟大与权能，光荣与胜利，都属于你，阿肋路亚。

上主，我们的天主，※

你理当接受荣耀，尊威和权能；

因为你创造了万物，※

万物全凭你的旨意而存在，而造成。

上主，只有你堪当接受那书卷，※

并开启书卷上的封印。

因为你曾被宰杀，十

从各支派，各语言，各民族，各国家中，※

用你的血，把我们赎回，归于天主。

使我们成为天国的子民和祭司，

事奉我们的天主，※

我们必要为王，统治世界。

被宰杀的羔羊理当接受权能，※

富裕、智慧、英勇、尊威，光荣和赞颂！

短读经

罗三, 23. ~ 25. a

众人都犯了罪，失去天主的光荣：众人都因天主白白赏的恩宠，靠耶稣基督蒙受救赎而成了义人。天主立意，使基督以自己的血，为信仰他的人作赎罪祭。天主就这样显示了自己的正义。

对答咏

领：上主，在你面前，才有圆满的喜悦。

答：上主…

领：在你身边才有永远的福乐。

答：才有圆满的喜悦。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

谢主曲对经：上主，你是全能的，你的名字是圣的，求你
对我们施行奇事。

祷词

基督是我们灵魂的牧者和监牧，他爱护自己的子民，我们赞美他，把希望寄托在他身上，向他祈求：

主，求你保护你的子民。

永恒的善牧，求你保护我们的主教，

—和你教会中所有的牧者。

求你眷顾遭受迫害的人们，

—拯救他们脱离一切痛苦。

上主，求你怜悯贫困的人，

—使饥饿的人饱享美物。

求你光照制定法律的代表团，

—使他们在一切事上，作公平而明智的决定。

求你援助去世的人，因为他们是你用宝血所救赎，

—使他们同你一起共赴天国的婚筵。

我们的天父…

结束祷词

主，天主，白昼属于你，黑夜也属于你；求你使正义的太阳，常照耀我们的心灵，引领我们到达你所临在的光明之乡。

结束词 见常用经文

第二周：星期三

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：普世大地，请向天主欢呼，兴高彩烈地事奉上主。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 上主，你创造壮丽的穹苍，制定了宇宙的秩序，
月亮在夜间照射，太阳在白天大放光明。
2. 黑夜消逝，万物重见光明，
人类又充满活力，开始一天的劳动。
3. 白昼的来临，邀请我们向上主赞颂，
明朗的天空，舒畅我们的心胸；
4. 使我们远离诱惑，戒除罪过，
生活要圣洁，口舌要纯净。
5. 时序川流不息，信德日益精深，
使我望德活泼，爱火炎炎，不怕为基督牺牲。
6. 仁慈的天父，偕圣子及圣神，
享受光荣，世世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏七六：追念上主的化工

“我们在各方面受了折磨，却没有被困住”

(格后四,8)

对经一

复活期外: 天主, 你的作为圣洁无瑕, 哪里有神比我们的天主伟大?

圣 周: 在患难之日, 我举起双手祈求了天主。

复活期: 天主, 洪流看见了你, 领导民众经过大海, 阿肋路亚。

我向天主哀呼, ※

呼求天主, 他就俯允。

我在患难之日, 寻求天主, 十

整夜不懈地合手祈祷, ※

我的心仍得不到安慰。

我一想起天主, 不禁咳声叹气, ※

我一沉思默想, 总觉得沮丧。

你使我彻夜不得安眠, ※

我实在烦躁不安, 苦不堪言。

我回忆往昔的时日, ※

我怀念悠久的岁月。

我的心灵夜间默默自问, ※

我的神魂不断反复质询:

难道天主要永远抛弃? ※

难道他不再回顾垂视?

难道他的慈爱将永远停止, ※

他的诺言也将永世废弃?

难道天主忘记了慈悲? ※

或因愤怒而将爱心关闭?

我说: “我所担忧的, ※

是至高者也许已经改变。”
 我要追述上主的作为，※
 怀念你往日的奇迹；
 我要沉思你的丰功，※
 缅想你的伟业。
 天主，你的作为圣洁无瑕，※
 那里有神比我们的天主伟大？
 只有你是施行奇迹的天主，※
 在万民中彰显了你的威武。
 你以大能拯救了你的子民，※
 就是雅格和若瑟的子孙。
 天主，洪流一看见你，+
 洪流一见你，就恐慌畏惧，※
 连海洋也不寒而栗。
 乌云倾降大雨，+
 云霄发出雷声，
 闪电漫天奔驰。
 雷霆隆隆作响，+
 闪光将全球照亮，※
 大地惊惶震荡。
 大海为你开道，+
 深水给你让路，※
 你的足迹并未显露。
 你藉梅瑟和亚郎的手，※
 领导你的子民有如群羊。

圣咏祷词

上主，你与你的子民以色列订立了奇妙的盟约；又

藉着你圣子苦架的祭献，与你的教会订立了更奇妙的盟约。请引导你忠信的子民进入你的王国。阿们。

圣歌 撒上二, 1 ~ 10: 穷苦人因上主而欢欣踊跃

“他把权贵推下高位，却提拔了弱小卑微，使饥饿的人饱享美味。”（路一, 52 ~ 53）

对经二

复活期外:我的心因上主而欢喜，他贬抑人，也抬举人。

圣 周:如果我们与基督同死，我们相信，也要与基督同生。

复活期:上主使人死，也使人生，阿肋路亚。

我的心因上主而欢喜，※

我的头因天主而仰起。

我开口嘲笑我的敌人，※

我因你的救助而欢欣。

没有圣者相似上主，十

除你以外，也没有真神，※

天主是我们唯一的靠山。

你们不要再三夸口，※

不要口出狂言；

因为上主是全知的天主，※

人的行为也都由他审断。

壮士的弓已被折断，※

弱者反而力量倍增。

丰衣足食的，现在要佣工糊口，※

忍饥受饿的，如今却无须劳苦；

不妊的妇女，子女绕膝，※

多产的母亲，反而中止生育。

上主使人死，也使人活，※
 使人进入黄泉，也使人复出；
 上主使人贫困，也使人富有，※
 贬抑人，也抬举人。
 上主由尘埃中提拔了弱小，※
 从粪土中高举了贫困。
 使他与贵人同席，※
 继承光荣的宝座。
 大地的支柱原属于上主，※
 他在支柱上奠定了世界。
 他必保护圣徒的前程，※
 使恶人在黑暗中丧生；
 因为人不能凭己力获胜，※
 谁与上主作对，必被粉碎。
 至高者必在天上大发雷霆，※
 上主的裁判远达地极；
 将权力赐予他的君王，※
 使受傅者崭露头角。

圣咏九六：上主在审判时的荣耀

“这篇圣咏预示世界的得救和万民的信仰”

(圣达修)

对经三

复活期外：上主为王，愿大地踊跃

圣周：天主使耶稣基督成了我们的智慧、正义，圣化者和救赎者。

复活期：光明已为义人升起，心地正直的人必将欢喜，阿肋路亚。

上主为王,愿大地踊跃,※
十所有岛屿都要一齐欢乐!
 云彩和幽暗围绕在他的四周,※
 正义与公道是他王国的基础。
烈火在他前面前进,※
焚烧他周围的敌人。
 他的闪电照亮了尘寰,※
 大地一见就战栗摇撼。
面对上主,普世的大主,※
群山都要溶化,像蜡烛一般。
 苍天传报他的公道,※
 万民看见他的荣耀。
愿所有崇拜偶像,夸赞邪神的人蒙羞,※
愿所有神明都在他面前伏地叩首。
 上主,熙雍听了你的审判,满心喜悦,※
 犹大各城也都欢欣踊跃。
因为你是至高的上主,
超越普世大地,※
远超所有神祇。
 上主喜爱那痛恨罪恶的人,※
 保护他圣民的性命,
 救他们从恶人手中脱身。
光明已为义人升起,※
心地正直的人必将欢喜。
 义人,你们要因上主而欢庆,※
 赞颂称扬他的圣名。

上主，你创造了高天和大地，光明和黑暗，以及宇宙的万物。我们赞美你、光荣你，在我们的各种考验中，求你保护我们，引导我们稳妥地到达天乡。阿们。

短读经

罗八, 35 ~ 37

谁能迫使我们与基督的爱隔绝呢？是困苦、是艰难吗？是迫害、是饥饿、是赤贫吗？是危险、是刀剑吗？但靠着那爱我们的主，我们在这一切事上都已获得全胜。

对答咏

领：我要时时赞美上主。 答：我要…

领：使他的赞颂常在我口。

答：赞美上主。

领：愿光荣归于父… 答：我要…

赞主曲对经：我们要一生一世，以圣善和正义侍奉上主。

祷词

我们的救主、天主曾许诺，将与他的教会天天在一起，直到今世的终结；我们赞美他，向他致谢，并虔诚呼求：

主，求你常同我们在一起。

主，求你整天与我们在一起。

—不要让你正义的太阳离开我们。

我们把这一天的工作奉献给你，作为祭品，

—愿我们所言所行，都能使你欢心。

主，求你使我们一言一行都能符合你福音的精神，

—使我们成为地上的盐和世界的光。

愿你圣神的爱，常留在我们心内，表现在我们的言语上，

—使我们善度爱德的生活，不停地赞美你。

我们的天父…

结束祷词

上主，求你光照我们的心灵，使我们常遵守你的诫命，不致误入歧途。

结束词 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 夕阳西沉，夜幕低垂，黑暗笼罩了大地，
旭日再度升起，仍会大放光明。
2. 创造万物的天主，你使时光川流不息，
日夜交替，令人赞叹称颂。
3. 黑夜笼罩大地，到处一片沉寂，
辛勤劳作的工人，寻求一时的宁静。
4. 只有在信德与望德中，才能享受圣言的光辉，
圣言起初就有，是天父永恒的光明。
5. 他是永远照射的太阳，无始也无终，
上天下地，莫不因他而欢腾。
6. 至圣圣父，赐我们永享光明，
我们向你及子及圣神，永远讴歌赞颂。阿们。

圣咏吟唱

圣咏六一：在天主内才有平安

“愿给予希望的天主，因着你们的信心，使你们满享平安。”（罗一五，13.）

对经一

复活期外：我们期待所渴望的幸福，就是我们救主光荣的来临。

圣周：恶人说：让我们来欺压这个义人：因为他反对我们的行为。

复活期：你们不要心慌意乱，只要信赖我，阿肋路亚。
 我的灵魂只有在天主内获得安宁，※
 我的救援来自天主。

唯独他是我的磐石，我的救星，※
 他是我的堡垒，我决不会动摇。
 你们共同欺凌一个人，向他冲击，※
 如同冲击将倒坍的墙壁，要到何时？
 你们企图把他从高位上推下，※
 你们爱说谎话：口中祝福，心里咒骂。

我的灵魂，只有在天主内获得安宁，※
 我的期望全在上主。

唯独他是我的磐石，我的救星，※
 他是我的堡垒，我决不会动摇。
 我的救恩，我的光荣全在于天主，※
 我的堡垒，我的保障全基于天主。

全体百姓，你们要常信赖上主，+
 在他面前倾诉你们的心曲，※
 因为天主是我们的避难所。

世人不论贵贱，莫非泡影，※
 放在天秤上毫无重量，比空气还轻。

不要仗势欺人，+
 也不要劫掠为荣；※
 纵然财富日增，也不要沉溺其中。

天主说了一次，我懂得了两件事：+
 威能属于天主，慈爱也非他莫属；※

上主,你按照每人的行为予以报应。

圣咏祷词

上主,你报答每人所忍受的痛苦,我们生活在这多灾多难的世界里,求你俯听我们的祷声,使我们时时信赖你。阿们。

(下列圣咏如用作序经,此处则改念第九十四篇圣咏)

圣咏六六:万民应称颂上主

“你们要知道:天主已将这救恩,赐给了外邦人。”

(宗二八,28)

对经二

复活期外:天主,愿你的容光照耀我们,降福我们。

圣周:他亲身承担了大众的罪过,并为罪犯祈祷。

复活期:天主,愿万民都称谢你,因你的救援,而踊跃欢欣,阿肋路亚。

愿天主怜悯我们,降福我们;※

愿他的容光照耀我们!

让世人认识他的道路,※

使万民得知他的救赎。

天主,愿万民都称颂你,※

愿列邦都赞美你!

愿万民都踊跃欢欣,十

因为你按正义统治世人,※

在地上以公正领导万民。

天主,愿万民都称颂你,※

愿列邦都赞美你!

大地产生五谷,※

愿天主,我们的天主赐福!
愿天主给我们赐福! ※
愿四极八方敬畏天主!

圣咏祷词

上主,愿所有的人都赞美你,因为大地结出了丰硕的果实;你藉着十字圣木,向我们广施慈恩:基督伸开的手臂拥抱着全人类,愿众人永远享受十字圣树所结的救恩果实。阿们。

圣歌 哥一, 12 ~ 20: 基督是超越万物的长子,是首先从死者中复活的。

对经三

复活期外:一切都藉着他而受造,万有都赖他而存在。

圣 周:我们在基督内并藉着他的血得到了救赎,获得了罪赦。

复活期:他的威严遮盖诸天,他的荣耀充满大地,阿肋路亚。

感谢天父使我们在光明中,※
堪享圣徒的福分。

他救我们脱离了黑暗的权势,※
把我们徙置到他爱子的国土。
在他爱子内,我们得到了救赎,※
获得了罪赦。

他是看不见的主教的肖像,※
是超越万物的长子。
因为上天下地的一切,无论有形无形,十
上座者或宰制者,率领者,或掌权者,※
都是藉他而创造的。

一切都藉着他,并为了他而造,十
他在万有之前就已存在,※
万有都赖他而各得其所。

他是教会的头,也就是他身体的头,十
他是原始,是首先从死者中复活的,※
使他在万有之中高居首位;

因为天主乐意,
使整个圆满住在他内,※
并藉着他在十字架倾流的血,
建立了和平,

使人间和天上的一切,※
都与天主重归于好。

短读经

伯前五,5b~7

你们都该以谦卑为服装,因为天主拒绝骄傲人,却
赐恩宠于谦逊人。因此,你们该屈服在天主大能的手
下,这样,时机一到,他必提拔你们;将你们的一切挂虑
都托给他,因为他必照顾你们。

对答咏

领:上主,求你保护我们,有如眼中的瞳人。

答:上主…

领:让我们在你的翼荫下藏身。

答:有如眼中的瞳人。

领:愿光荣归于父… 答:上主…

谢主曲对经:上主,求你运用手臂,大施神威,击溃高傲
的人,提拔弱小卑微。

祷词

亲爱的弟兄们,让我们一起颂谢我们的天主,因为他对

自己的子民广施慈恩，现在我们热诚地祈求他：

上主，求你广施恩宠，赐给我们平安。

永恒的天主，千年的寒暑对你有如溜过的昨天，

— 求你使我们牢记：人生有如朝生暮死的花草。

求你把神粮赏给你的子民，免于饥饿，

— 把活水赏给我们，解除永渴。

求你使你的信众常追求和思念天上的事，

— 把工作和休闲的时间也用来光荣你。

上主，求你赏赐我们风调雨顺，

— 使我们的大地丰收。

(或：上主，求你救我们免遭一切灾祸，

— 求你多多赐福于我们的家庭)

求你赐去世的人，享见你的圣容，

— 也使我们日后能与他们共享永福。

我们的天父…

结束祷词

天主，你的名号何其圣善；对你的仁慈，世世代代称扬不尽。求你俯听我们的祈祷，使能联合天上神圣永远赞美你。

结束词 见常用经文

第二周：星期四

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请到上主面前讴歌欢呼。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 旭日初升，我们恳切求主，
恩赐今天的生活，不受罪恶染污。
2. 谨口慎言，不与人争吵，
护守眼目，虚荣不贪图。
3. 心地纯洁向善，排除恶念，
饮食有节制，骄傲最可恶。
4. 当白昼消逝，黑夜再来时，
我们能以圣洁的心，赞美上主。
5. 光荣归于父，及子及圣神，
同声颂扬，时时处处。阿们。

圣咏吟唱

圣咏七九：上主！请眷顾你的葡萄树

“主耶稣，请你快来！”（默二二，20）

对经一

复活期外：上主，请彰显你的威能，来拯救我们。

圣 周：上主，请看，我正处于困境，求你快来怜悯我。

复活期：我是葡萄树，你们是葡萄枝，阿肋路亚。

以色列的牧者，请留心细听，※

你率领若瑟有如率领羊群。

坐在革鲁宾之上者，※

请在厄弗辣因、本雅明和默纳协面前，大显光荣。

请彰显你的威能，※

来拯救我们！

天主，求你扭转我们的命运，※

显露你的圣容，使我们获得救恩。

上主，万有的天主，※

恼怒你子民的祈祷，要到何时？

你使他们吃泪水浸透的食物，※

以大量眼泪作他们的饮料。

你使我们成为邻国反对的对象，※

使敌人对我们冷嘲热讽。

万有的天主，十

求你扭转我们的命运，※

显露你的圣容，使我们获得救恩。

你从埃及移来一棵葡萄树，※

为种植这树，曾把异民驱除。

你为这树开垦了田畦，※

使它深深扎根，蔓延大地。

它的阴影遮蔽了群山峻岭，※

它的枝条有如高耸的苍松；

桠枝伸展到海岸，※

嫩芽绵延到河畔。

你为何拆毁篱笆，※

任凭路人来砍伐？

森林的野猪把它践踏，※

田间的走兽将它吞下？

万有的天主，求你回头，※

从高天垂顾这葡萄树。

求你保护你亲手种植的园圃，※

照顾你亲自培育长大的小树。

对那些焚烧，砍伐它的人，※

求你显出怒容，消灭他们。

愿你的手扶持你特选的人，※

你亲自抚养的子民。

从此，我们不再背离你，※

让我们生存，呼求你的圣名。

上主，万有的天主，+

求你扭转我们的命运，※

显露你的圣容，使我们获得救恩。

圣咏祷词

天主，你培育了你的子民，犹如一棵葡萄树，是要它枝叶茂密、结实累累。请垂顾你的教会，使她与你的圣子常联结在一起，就像葡萄树的枝子联结在树干上；使她在你的爱内深深扎根，并为你的恩宠向普世作证。阿们。

圣歌 依一二, 1~6: 得救子民的欢乐

“谁渴了，就到我这里来喝！”（若七, 37）

对经二

复活期外: 上主作了显赫的事，请遍传天下。

圣周: 请看，天主是我们的救援；我依靠他，便一无所

惧。

复活期：你们将从救主的泉源中愉快地汲水，阿肋路亚。

上主，你曾向我发怒，我仍旧称颂你，※
你的怒气已经平息，且安慰了我。

的确，上主是我的救援，※

我依靠他，决不恐惧不安。

因为上主是我的力量，我的救主，※
我要歌颂他。

你们要从救恩的泉源中，※
兴高彩烈的汲水。

你们在那一天要说：※

请你们称颂上主，呼求他的圣名！

将他的作为传报给万民，※

称述他崇高的名号。

请你们歌颂上主，十

因为他作了显赫的事，※

请把这事遍传天下。

以色列的圣者、在你们中间何其伟大，※
熙雍的居民，你们要高声欢唱。

圣咏八〇：重订盟约

“你们要谨慎，不要心存恶意，背弃信仰。”

(希三, 12)

对经三

复活期外：你们要向救助我们的天主歌舞。

圣周：上主以上等的麦面养育了我们，用石缝中的野

蜜饱饫了我们。

复活期：上主以上等的麦面养育了我们，阿肋路亚。

你们要向救助我们的天主歌舞，※
十向雅格的天主欢呼。

你们要击铙鸣鼓，引吭高歌，※
弹琴奏出悦耳的音乐。

朔望之夜吹号角，※
欢度我们的佳节。

这是颁给以色列的诫命，※
是雅格天主的法令。

当他出征埃及的时候，※
给若瑟立了这个法度。

我听到从未听过的诺言：十
“我使你们的肩膀摆脱重担，※
使他们的双手放下筐篮。

你们在患难中呼号，我解救了你们，十
从雷鸣的云彩中，我回答了你们，※
在默黎巴的水旁，我试探了你们。

我的子民，请听我的忠告，※
以色列，但愿你听从我。

在你们中间，不可有别的神，※
也不可崇拜外邦的神。

我是上主，你们的天主，十
是我从埃及将你们领出，※

张开你们的口，我必使你们满足。”

我的百姓却没有听从我的呼声，※
以色列没有理睬我的命令；

我只好任凭他们的心灵顽梗，※
 让他们照自己的私意而行。
 但愿我的百姓肯听从我的命令，※
 以色列遵循我的途径！
 我必立刻制伏他们的敌人，※
 转身打击迫害他们的仇人；
 憎恨上主的人，虽然俯首称臣，※
 他们的命运却将永远注定。
 但我要以上等的麦面，养育选民，※
 用石缝中的野蜜饱饫他们。

圣咏祷词

上主，你藉你圣子的苦难，从奴役中解救了你的子民，并与他们订立了新盟约。请教导我们遵守你的诫命，履行你的道路；求你以生命之粮增强我们的力量，领导我们回归天乡，与你团聚。阿们。

短读经

罗一四，17. ~ 19.

天主的国不在于吃喝，而在于正义、平安，以及圣神内的喜乐。凡是按这原则事奉基督的，才是天主所喜悦，众人所称许的。所以我们该追求平安，并彼此鼓励。

对答咏

领：上主，我彻夜不眠，思念着你。答：上主…

领：因为你曾助佑了我。答：思念着你。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

赞主曲对经：上主，求使你的百姓认识救恩，并宽恕我们的罪过。

祷词

天主、我们的天父，常保护他的子女，从不轻视他们的

祈祷。我们要赞颂他，谦恭地一起向他呼求：

上主，求你照亮我们的眼睛！

上主，我们感谢你，因为你藉着你的圣子光照了我们，

—求你使我们整日在他的照耀下生活。

上主，求你今天以智慧引导我们，

—使我们今天度一个新生活。

求你使我们坚强地为你忍受一切逆境，

—使我们永久慷慨地侍奉你。

求你今天指导我们的思想，言语和行为，

—使我们常服从你的旨意，为光荣你而工作。

我们的天父…

结束祷词

上主，你是真光，是光明之源，求你使我们常在你的光照下生活，对你的训诲，常能深思默念，努力实践。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 全能的天主，你的光明照耀大地，
白昼将尽时，我们以祷声赞美你。
2. 太阳西斜，黄昏已近，夜幕又将低垂，
万物依时序变化，生息不已。
3. 至高的上主，护佑你疲倦的仆人，
远离罪恶的污染，不受黑暗的侵袭；
4. 求你照顾我们，得到适当的休息，
在你慈恩的照耀下，永保纯洁的心地。
5. 大慈大悲的天父，愿你偕圣子及圣神，

万世为王，统治山河大地。阿们。

圣咏吟唱

圣咏七一：默西亚的王权

“贤士们打开宝匣，拿出黄金、乳香、没药等礼物献给耶稣。” (玛二,11)

壹

对经一

复活期外：我要你作万民的光，使我的救恩达于地极。

圣 周：那从死者中首先复生的，地上众王的元首，使我们成为天国的子民，侍奉他的父、天主。

复活期：天主已立他为生者、亡者的审判者，阿肋路亚。

天主，请将审判权授与君王，※

将你的正义交给王子；

使他公正地统治你的百姓，※

公道地管理你贫苦的民众。

愿高山给人民带来和平，※

愿丘陵为百姓带来公正！

愿他保护百姓中的穷人，十

救助贫苦人的子孙，※

打倒那欺压人的莠民。

他将与日月同光，※

世世代代，万寿无疆。

他有如喜雨落在草原，※

又像甘霖滋润农田。

他为王时，正义必要伸张，※

如月之恒，永享安康。

他的领域广及四海，※

他的王权远达地极。
他的仇人要向他屈膝叩拜，※
他的顽敌要舌舔尘埃。

塔西和群岛的众王都前来进贡，※
舍巴和色巴的君王都来给他献礼。
众王都要朝拜他，※
万民都要事奉他。

貳

对经二

复活期外：上主要救护贫困，拯救他们脱离暴政。

圣周：上主必拯救哀号的贫民，扶持无依无靠的穷人。

复活期：愿列邦都因他而得福，阿肋路亚。

他必拯救哀号的贫民，※
扶持无依无靠的穷人。

他将怜恤弱小的群众，※
救护穷苦百姓的生命。

他要拯救他们脱离暴政，※
他们的血在他眼中十分贵重。

吾主万岁！

愿把舍巴的黄金献给他，※

愿人们不断为他祈祷，

终日为他祝福！

愿大地五谷丰登，十

遍山果实摇曳，有如黎巴嫩的茂林，※
城市人烟稠密，好像原野上的青草。

愿他的名永受赞扬，※

愿他的名与日争光。
愿列邦都因他而得福，※
愿万民也都要称颂他。

上主天主、以色列的上主应受赞颂，※
因为只有他能作奇妙化工。
愿他的威名永受赞美，※
愿他的荣耀充满大地。阿们！阿们！

圣咏祷词

天主，你将你的王国交付给你的圣子，以公义与和平做它的基础，愿它在万民中日益扩展，求你赐给我们你的平安；为穷人伸张正义，安慰并鼓励被遗弃的人，降福全人类。阿们。

圣歌 默一一，17. ~ 18.，一二，10b ~ 12a: 论天主的审判

对经三

复活期外：如今我们天主的救恩和国度都已建立。

圣周：圣者赖羔羊的血和他们的证言获得了胜利。

复活期：耶稣基督昨天，今天，直到永远，常是一样，阿肋路亚。

今、昔永存的上主，全能天主！
+ 我们感谢你！※
因为你掌握大权，统治乾坤。

异民愤愤不平，※
你的震怒随即来到。
那时你也审判死者，+
对你的仆人、先知、圣徒，※
以及敬畏你名的无论尊卑，一律酬庸。

现在我们的天主已完成救恩，
彰显威能，建立神国，※
他的受傅者基督已拥有权威；
日夜在天主面前的控诉者，※
那诬告我们的弟兄的，已从天上被摔下。
他们靠自己的证言，
和羔羊的血战胜了恶魔，※
他们宁愿杀身成仁，舍生取义。
为此，高天和天上的圣民，※
请你们鼓舞欢欣。

短读经

伯前一，22 ~ 23

你们既因服从真理而净化了你们的心，获得了真实的手足之情，就该以赤诚的心，相亲相爱，因为你们是赖天主生活而永存的圣言重生的，不是由于可朽的，而是由于不朽的种子重生的。

对答咏

领：上主是我的牧者，我一无所缺。 **答：**上主…

领：他使我憩息在翠绿的草地上。

答：我一无所缺。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

谢主曲对经：上主使慕义如饥似渴的人饱飧美味。

祷词

上主，我们的救主降福他的子民，赐以各种神恩。我们衷心感谢他，热诚的祈求他：

上主，求你降福你的子民。

仁慈的天主，求你保护我们的教宗，和我们的主教，
赐给他们坚强的信德和超人的智慧，以治理你的教

会。

上主,求你慈祥地保护我们的地区,

—使我们免受一切灾祸。

求你召叫青年男女能慷慨为你献身服务,

—使他们师法你圣子贞洁,贫穷和听命的榜样。

求你保护那些宣誓守贞的修女们,

—使他们到处追随你的圣子——除罪的羔羊。

求你使去世的人获享永恒的安息,

—使他们与我们之间的联系,因着神恩的共享,而日益坚强。

我们的天父…

结束祷词

仁慈的天主,求你俯听我们的晚祷,使我们时时默念你的诫律,恪守不渝,也使我们日后能进入永恒的光明,得到永福的赏报。

结束语 见常用经文

第二周：星期五

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：上主良善宽仁，请赞美他的圣名。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 天主，光明的创造者，你是上天的光明，
你以慈父的手臂，创造万物，照顾人类。
2. 黎明使星光隐退，海洋披上一层淡红的外衣，
湿润的微风吹起，给大地洒上滴滴露水。
3. 朝日东升，夜影逐渐消失，
象征基督的晓星，唤醒大地，不再沉睡。
4. 上主，永不没落的太阳，你是光明的光明，
你是大能的至一，至一又有三位。
5. 救主，我们歌颂你，向你俯伏敬拜；
愿你偕圣父及圣神，同受赞美。阿们。

圣咏吟唱

圣咏五〇：天主，求你怜悯我

“你们应在心思念虑上焕然一新，穿上新人。”（弗四，
23 ~ 24）（弗四，23 ~ 24）

对经一

复活期外：天主，你不轻视痛悔和谦卑的赤心。

复活期：孩子，放心！你的罪赦了，阿肋路亚。

天主，你是仁慈的，求你怜悯我，※
你有丰厚的慈爱，求你消灭我的罪恶。

求你洗净我的过犯，※
消除我的罪愆。

因为我认清了我的罪过，※
我的罪恶常在我的眼前。

我得罪了你，唯独得罪了你，※
我作了你视为邪恶的事；

因此，你在判决时，显示了你的正义，※
你在断案时，表现了你的公正，

的确！我在罪恶中出生，※
我的母亲在罪恶中怀孕了我。

是的，你喜爱内心的真诚，※
求你使我的心灵充满智慧。

求你洗涤我，使我洁净，※
洗涤我，使我洁白，白于雪。

求你使我听到愉快的歌声而喜乐，※
使你所折断的骨骼再度雀跃。

求你转面不要看我的罪过，※
消除我的一切邪恶。

天主！求你给我再造一颗纯洁的心，※
在我身内注入坚强的精神。

求你不要驱逐我，疏远我，※
不要从我身上剥夺你的圣神。

求你再赐我得救的喜乐，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引导恶人走上你的道路，※
罪人也要归依你。

天主，我的救主，求你豁免我的血债，※
我的口舌必要宣扬你的公义。

上主，求你开启我的唇舌，※
我要亲口赞颂你。

因为你并不喜欢祭献，※
我献全燔祭，你也不会悦纳。

天主，我的祭献，
就是痛悔的精神，※
你不轻视痛悔和谦卑的赤心。

上主，求你对熙雍广施慈爱，※
为耶路撒冷重建城垣；

你必悦纳合宜的牺牲，祭品和燔祭，※
那时，人们将把牛犊，呈献在你的祭坛上。

圣咏祷词

仁慈的天主，你为了使我们都像你一样的圣善，曾使不认识罪的圣子身负重罪。求你看我们虔诚的忏悔，宽恕我们的罪过，使我们在圣神内，在万民面前，赞美你，歌颂你的荣耀。阿们。

圣歌 哈三, 2~4, 13, 15~19: 天主出现执行审判

“你们应当抬起头来，因为你们的救近了。”

(路二一, 28)

对经二

复活期外: 上主，当你发怒时，求你念及你的仁慈。

复活期: 上主，你偕同基督出来，拯救你的子民，阿肋路亚。

上主，我听到了你的信息，※

上主，我看到了你的伟业。

求你在我们这年代中再度实行，※

在我们这岁月里，再次宣扬！

当你发怒时，※

请念及你的仁慈。

天主从特曼地方而来，※

圣者由帕兰山区而至；

他的光荣掩盖了诸天，※

他的荣耀充满了大地。

他的光辉灿烂如日，+

他手中射出光芒，※

蕴藏着他的威能。

你出来拯救你的百姓，※

救护你的受傅者。

你的战马穿过大海，※

驰过汹涌的汪洋。

我一听就胆战心惊，※

我一看就目瞪口呆。

我的双腿几乎瘫痪，※

我的步伐蹒跚零乱。

我在静待大难之日的来临，※

来惩罚那侵扰我们的异民。

纵使无花果树不曾发芽，※

葡萄树也没有结果；

橄榄树一无生产，※

麦田也毫无收获；

羊栈里没有羊群，※
牛栏中不见牲畜；
我仍然喜乐于上主，※
欢欣于天主，我的救主。
上主、天主是我的力量，
他使我跳跃有如小鹿，※
他领导我走向高处。

圣咏一四七：重建耶路撒冷

“你来，我要把新娘——羔羊盼净配，指给你看。

(默二一，9)

对经三

复活期外：耶路撒冷，你要赞颂上主。

复活期：熙雍，你要赞颂你的天主，因为他使你的四境
平安，阿肋路亚。

耶路撒冷，你要赞颂上主！※
+ 熙雍，你要赞颂你的天主！
因为他巩固了你的城门，※
降福了在你中间的子女；
也使你的四境平安，※
让你饱享上好的麦面。
他向大地发出自己的谕旨，※
他的圣旨即刻迅速传递。
他降雪有如羊毛，※
他撒霜好似飞絮。
他抛下冰雹好似碎石，※
他发出寒气，水便凝结；
他一发言，冰块即刻融化，※

他一嘘气，静水立即流动。

他将自己的旨意晓谕了雅格，※

把自己的诫律启示给以色列。

他从没有这样恩待过任何国家，※

也从未向他们宣示过自己的律法。

短读经

弗二, 13 ~ 16

你们从前远离天主的人，现今在耶稣基督内，靠着他的血，已经可以亲近天主了；因为基督是我们的和平，他使双方合而为一；他以自己的身体，拆毁了中间阻隔的墙壁，就是双方的仇恨；并废除了律法的规条，使双方在他身上成为一个新人，得以和平相处。基督以十字架消除了仇恨，也用十字架使双方合成一体，与天主和好。

对答咏

领：我向至高者天主呼求，他曾向我施恩。

答：我向…

领：他必从天上施恩来拯救我。

答：他曾向我施恩。

领：愿光荣归于父… 答：我向…

赞主曲对经：天主对我们仁慈关怀，使旭日东升照耀我们。

祷词

基督藉着圣神把自己献于圣父，用自己的血涤除我们的罪污，使我们心灵纯洁，常能在天父的爱中生活。现在我们一起朝拜他，诚心地向他表明信仰：

主，我们的平安在于服从你的旨意。

仁慈的主，你在清晨，又赐给我们新的一天，

—求你也使我们再度革新我们的生活。
你创造了一切,并予以照顾和保全,
—求你使我们在受造物中看到你的全能和慈善。
你倾流了宝血,为我们订立了新而永久的盟约,
—求你使我们常奉行你的命令,信守你的盟约。
你身悬十字架上,由你肋旁涌出了血和水,
—求你用这救恩的泉水洗涤我们的罪过,使教外人也
分享救恩的快乐。
我们的天父…

结束祷词

全能的天主,现在我们向你献上赞美之祭;求你使我们,将来在天上能永不停止地与诸圣歌颂你。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 夕阳西下,日近黄昏,
让我们虔诚祈祷,向上主唱出心底的赞颂。
2. 基督,我们在你的葡萄园里,辛勤耕耘,
一天的劳苦已经结束,求你赏赐预许的光荣。
3. 是你召唤了我们,争取未来的赏报,
辅导我们的工作,振作我们疲倦的心灵。
4. 基督,光荣归于你,
及父及圣神,世世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一一四:谢恩

“我们必须历经艰苦,才能进入天主的国。”

(宗一四,22)

对经一

复活期外:上主,求你救我脱离死亡,不要让我跌倒。

复活期:上主从死亡的权势下拯救了我的生命,阿肋路亚。

我倾心爱慕上主,※
因为他俯听了我的哀诉。

他倾耳垂听了,我,※
我要一生呼求他。

死亡的绳索缠绕着我,†
阴府的恐惧笼罩着我,※
忧苦与烦恼困扰着我。

我呼求上主的圣名:※

“上主,求你挽救我的生命。”※

上主富于怜悯和正义,※
我们的天主慈爱无比;

上主爱护诚朴的人,※

我遭受迫害,他救拔了我。

我的灵魂,你要恢复平静,※
因为上主厚待了你。

因为他曾救我脱离死亡,※

使我不再流泪,使我不致跌倒。

我要在天主面前,※
生活于人世间。

圣咏祷词

全能仁慈的天主,你的圣子拯救我们脱离死亡,使我们不再流泪、不再跌倒。但愿他伴同我们稳走人生的

旅程,领导我们平安到你台前。阿们。

圣咏一二〇:人民的护守者

“他们将不再饥饿,也不再口渴,太阳和任何炎热不再伤害他们。”(默七,14)

对经二

复活期外:我的救助来自上主,他创造了天地万物。

复活期:上主保护他的子民,犹如保护眼中的瞳人,阿肋路亚。

我举目向圣山仰望,※

我的救助来自何方?

我的救助来自上主,※

他创造了天地万物。

他决不让你的脚滑倒,※

你的护守者,不眠不休。

请看,以色列的护卫,※

不睡眠,也不瞌睡。

上主站在你的身边,※

看守你,保护你。

白天,太阳不会伤你,※

黑夜,月亮不会害你。

上主庇佑你免遭祸患。

他必保护你身心安全。

上主保佑你出入平安,※

从现今直到永远。

圣咏祷词

主耶稣基督,你在天父家里为我们准备了居所,在这动荡不安的时代,求你照顾你的教会,领导我们到达

和平永恒的家乡。阿们。

圣歌 默一五, 3~4: 崇敬上主的赞美诗

对经三

复活期外: 万世的君王, 你的道路多么公平真实。

复活期: 上主是我的力量、我的保障, 他作了我的救主,
阿肋路亚。

上主, 全能的天主, ※

你的作为何等伟大奇妙!

万世的君王, ※

你的道路多么公平真实!

上主, 谁敢不敬畏你? ※

谁敢不称扬你的名号?

因为只有你是圣善的, 十

万民都要前来朝拜你, ※

因为你彰显了你的正义。

短读经

格前二, 7~10

我们所讲的, 是天主奥秘的智慧, 这智慧是隐而不彰, 天主在万世之前已经预定, 使我们获得光荣的智慧; 今世有权势的人, 没有一个人认识它; 因为如果他们认识了, 决不至于将光荣的主钉在十字架上。正如经上所载: “天主为爱他的人所准备的, 是眼所未见, 耳所未闻, 人心所未想到的。”但天主却藉圣神将这一切启示给我们了。

对答咏

领: 基督为我们的罪死了, 为将我们领到天主面前。

答: 基督…

领: 论肉身, 他固然被处死了, 论神魂, 他仍然活着。

答：为将我们领到天主面前。

领：愿光荣归于父… **答：**基督…

谢主曲对经： 上主，求你照你对我们祖先所作的许诺，常念及你的仁慈。

祷词

主基督曾慈祥地拭去痛哭者的眼泪；我们要赞美他，恳切地呼求他：

主，求你怜悯你的子民。

主基督，你安慰了谦卑的人，

— 求你擦去穷苦人的眼泪。

仁慈的天父，求你俯听垂死者的哀祷，

— 愿你的天使安慰他们、鼓励他们。

愿所有流亡的人认识你的照顾，

— 能回到自己的家园，日后能进入天乡。

求你使生活在罪恶中的人，获得你的爱怜，

— 与你和你的教会和好如初。

求你施恩拯救我们已亡的兄弟、姊妹，

— 使他们获享你圆满的救恩。

我们的天父…

结束祷词

天主，你藉着人们视为愚蠢的十字架，奇妙地显示出你无上的智慧；求你赏赐我们，因常仰瞻你蒙难而受光荣的圣子，日益领悟十字架的真义，并引以为荣。

结束语 见常用经文

第二周：星期六

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家听从上主的声音，进入他安居之所。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 旭日初升，万象欢腾，
歌颂上主的荣耀，感念基督的恩宠。
2. 上主，你藉基督创造万有，划分了白昼和黑夜，
制定了永久的规律，使昼夜交替运行。
3. 你是信众的真光，超越时光的川流，
黑暗闻风而逃，你是永恒的明灯。
4. 无始无终的天父，求你引导我们，
今天忠实地追随基督，充满圣神的恩宠，阿们。

圣咏吟唱

圣咏九一：赞颂造物主

“歌颂唯一圣子的功勋。”（圣达修）

对经一

复活期外：上主，我们清晨传述你的仁慈；夜间宣扬你的真实。

复活期：上主，你的作为使我喜悦；你的工程也使我欢乐。阿肋路亚。

至高者,称谢你的恩惠,※
歌颂你的圣名,多么美好;
清晨,传述你的仁慈,※
夜间,宣扬你的真实;

弹奏十弦琴和竖琴,※
弹出琵琶优美的旋律。

上主,你的作为使我喜悦,※
你的工程也使我欢乐。

上主,你的化工何其浩繁!※
你的计划多么深远!

冥顽的人不会明了,※
愚昧的人不能知晓。

恶人虽兴盛有如野草,※
作孽的人会一时显耀;

然而他们终必永远沉沦,※
上主,千秋万世,唯你至尊。

上主,请看你的仇人如何丧亡;※
作孽的人,如何沦落四方。

你赐我勇气,使我一无所惧,※
你给我傅油,恢复青春活力。

我的眼将鄙视窥伺我的仇敌,※
我的耳朵欣闻围攻我的人遭到败绩。

义人好比棕榈一样茂盛,※
像黎巴嫩香柏一般高耸。

他们被栽植在上主的殿中,※
在我们天主的庭院里繁荣。

他们虽已年老,仍然结果,※

枝叶青绿，汁浆丰盈；
这说明上主是何等正直，※
他是我的靠山，他处事无不公允。

圣咏祷词

上主，你期待我们多结果实，请救我们脱离罪恶，
恩赐我们常因你的救恩、你双手奇妙的作为、而欢欣踊跃。
求你广施慈恩，使我们在信、望、爱上结出丰硕的果实。阿们。

圣歌 申三二, 1 ~ 12: 天主对子民的恩宠

“我多次想聚集你的子民，有如母鸡把幼雏聚在翅膀底下。” (玛二三, 37)

对经二

复活期外：请赞颂我们的天主。

复活期：我能使人死，也能使人活；我击伤人，也能治疗，阿肋路亚。

苍天，请听，我要发言，※
愿大地听我口中的言语！

愿我的教训好像下降的时雨，※
我的言语一如落下的甘露。

像降在绿茵上的细雨，※
像落在青草上的甘霖！

因为我要宣扬上主的名，※
请赞颂我们的天主。

天主的作为完美无比，※
他的一切行径公平正直。

他是真实无妄的天主，※
公义而又正直。

那不配作他子女的，背叛了他，※
这实在是邪恶败坏的世代！

愚昧无知的人民，※

你们怎能这样对待上主？

他岂不是生育你，创造你，※

使你生存的大父？

你要回想往古的时日，※

思念历代的岁月；

问你的父亲，他必告诉你，※

问你的长辈，他必给你述说。

至高者为民族分配产业时，※

将亚当的后代分开时，

按照以色列子民的数目，※

划定了万民的疆界。

选民是上主保留的一份，※

雅格是他特选的子民。

上主在荒野之地，※

在野兽咆哮的原野发现了你；

将你抱起，加以抚育，※

保护他像眼中的瞳人，

正如老鹰守护窝巢，※

在幼雏之上飞翔，

上主也怎样伸展双翅，※

把他放在自己的肩上。

上主独自领导了他，※

没有其他的神在他身旁。

圣咏八：上主的尊严及人的高贵

“天主将万有置于他的脚下，使他作全教会的元首。”
(弗一,22)

对经三

复活期外：上主，你的名在普世何其美妙。

复活期：你把光荣和尊贵，赐给了基督，阿肋路亚。

上主，我们的天主！+

你的名在普世何其美妙，※

你的尊荣在天上彰明闪耀。

你从赤子乳儿口中，

取得完美的赞颂，※

使你的仇敌匿迹销声。

我仰观你亲手所造的穹苍，※

和你满布在天空的星辰月亮；

世人算什么，你竟对他怀念不忘？※

人子算什么，你竟对他照顾周详？

你使他稍逊于天使，※

赐予他光荣和尊贵；

叫他统治你双手的化工，※

让万物服从他的命令：

所有羊和牛，※

以及田野间的走兽；

天空的鸟和海里的鱼，※

以及游行海中的水族。

上主，我们的天主！※

你的名在普世何其美妙。

圣咏祷词

无限光荣的造物主！你赐给人治理大地的权柄；求

你帮助我们，常服从你的旨意，承认你的伟大。阿们。

短读经

罗一二, 14 ~ 16

要祝福迫害你们的；是的，只可祝福，不可诅咒。要与喜乐的一同喜乐，与哭泣的一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高气傲，却要俯就卑微的人。

对答咏

领：当我赞颂你时，我要欢呼高唱。

答：当我…

领：我的口舌要宣扬你的正义。

答：我要欢呼高唱。

领：愿光荣归于父… 答：当我…

赞主的曲对经：上主，求你引导我的脚步，走上平安的道路。

祷词

我们要称颂基督的仁慈和智慧，他以身作则，教导我们如何在众弟兄身上，尤其是在受苦的弟兄身上看到天主，敬爱天主。我们要不断的祈求他：

主，求你使我们的爱，日益真诚纯洁。

我们在此清晨特别纪念你的复活，

— 愿所有的人都获享你的救恩。

主，求你帮助我们今天能为你作证，

— 也使我们通过你，献上圣洁和悦乐圣父的祭品。

求你使我们在所有人的身上认出你的仪容。

— 也使我们在他们身上事奉你。

基督，你是葡萄树，我们是你的枝条，

— 使我们常与你合而为一，结出更多的果实，并光荣天主父。

我们的天父…

结束祷词

上主,我们愿以唇舌、以心灵赞美你:我们的生命既是你的恩赐,但愿我们以有生之年不断地称扬你。

结束语 见常用经文

第三周 主日

第一晚祷

领:天主,求你快来拯救我。上主,求你速来扶助我。愿光荣归于父。起初如何。(阿肋路亚)

赞美诗

1. 上主,你创造万有,统治宇宙;
你使白昼灿烂光辉,黑夜适于安歇,
让劳作者安眠无忧。
2. 当体力恢复时,再负起工作的担子,继续向前走。
仁慈的上主,减轻我心灵的疲劳,
解除焦虑和忧愁。
3. 日光流逝,又近黄昏,
我们举心向上,歌唱颂祷,
求你大发慈悲,接引罪人回头。
4. 我们全心歌颂,我们同声呼求,
献出圣洁的爱心,献出赤子的思慕,
在上主面前,敬拜叩首。
5. 白日尽,夜将临,信德无所惧,
信德无所忧;
上主的光明,照耀不分昼夜,温暖在心头。
6. 至仁至慈的天父,俯听我们的哀求,
偕圣子及圣神,掌管天地万物,
同享福乐,永无尽头。 阿们。

圣咏吟唱

圣咏一一二:愿上主的名常受赞美

“他从高座上推下了权贵，却提拔了卑微。”

(路一,52)

对经一

常年期：从日出到日落，愿上主的名受赞美。

将临期：耶路撒冷，欢欣踊跃吧！因为你的救主就要来到，阿肋路亚。

四旬期：主说：你们要悔改，要相信福音。

复活期：上主至高，超越诸天，他从尘埃里救起了贫困，阿肋路亚。

上主的仆人，请同声赞颂，※

赞颂上主的名。

愿上主的名受赞美，※

从现在直到永远。

从日出到日落，※

愿上主的名受赞美。

上主超越列国万邦※

他的光荣凌驾穹苍。

谁能与上主、我们的天主相比？※

他从高处俯视诸天和大地。

把软弱的人从尘埃里救起，※

把穷苦的人由粪土中高举。

使我们与公卿同席，※

与民间的缙绅并坐。

使那不妊的妇女安居家中，※

成为多子的母亲，其乐融融。

圣咏祷词

全能的天主，求你赐给我们成圣的力量；因为我们

的软弱，常常使你的教会感到痛苦，求你增加教会的成员，使你的子民永不停止地歌颂你，赞美你的圣名。
阿们。

圣咏一一五：在圣殿中谢恩

“我们要藉着基督不断地把赞颂之祭献给天主。”

(希一三,15.)

对经二

常年期：我要举起救恩的杯，我要呼换上主的名。

将临期：我是上主，拯救你们的时刻已为期不远，我的救恩不再迟延。

四旬期：我要呼求上主的名，献上赞颂之祭。

复活期：上主，你解除了我的羁绊，我要向你献上赞颂之祭，阿肋路亚。

虽然我说过：“我痛苦万分”，※
我仍然保持信心。

我徬徨时，曾说过：※
“人心虚伪，不可信托。”

上主赐我鸿恩，※

我将何以为报？

我要举起救恩的杯，※

我要呼换上主的名；

我要在全体子民前，※

向上主还我许的愿。

圣徒的逝世，※

上主十分珍视。

上主，至于我，我是你的仆役，※

我和母亲同样侍奉你。

你解除了我的羁绊，+
 我要呼求你的名，※
 向你献上赞颂之祭。
 我要在全体子民前，※
 在上主圣殿的庭院，
 耶路撒冷啊！在你中间，※
 向上主还我许的愿。

圣咏祷词

天主，你常帮助临终的信众，他们的死亡在你眼中十分珍贵，因为基督藉他的苦难为我们挣得了弥足珍贵的圣宠。我们感谢你，并恳求你，当我们忧苦时，赐给我们忍耐。阿们。

圣歌 斐二, 6 ~ 11: 论基督、天主的仆人

对经三

常年期：主耶稣自谦自卑，因此，天主高高举扬了他。

将临期：上主，求你派遣那统治大地的羔羊，从旷野的磐石来到熙雍女儿的山岭。

四旬期：没有人能强取我的生命；我有权舍弃，也有权收回。

复活期：天主子在苦难中学习了服从，成为永恒救恩的源头，使所有服从他的人都能得救，阿肋路亚。

耶稣基督虽具有天主的形体，※
 却没有将自己与天主同等的地位，
 把持不舍。

反而空虚自己，取了奴仆的形体，※
 降生成人，与人相似。

形态上完全与人一样，※

他自谦自卑，服从至死，且死在十字架上。

因此，天主高高举扬了他，※

赐给他一个名号，超越一切名号；

使天上人间，和地下的一切，※

一听耶稣的名号，都屈膝叩拜。

众口同声都明认耶稣基督为主，※

以光荣天主圣父。

短读经

希一三, 20. ~ 21.

赐平安的天主，曾凭着永约的血，把群羊的大司牧我们的主耶稣，从死者中领出来，愿他使你们能行各种善功，以承行他的旨意。愿天主在我们身上，藉着耶稣基督，行他所喜悦的事；愿光荣归于他，直到永远。阿们。

对答咏

领：上主，你的化工何其浩繁。

答：上主…

领：万有都出于你的智慧。

答：何其浩繁。

领：愿光荣归于父

答：上主…

谢主曲对经 见季节专用经文

祷词

基督怜悯饥饿的人民，为他们行了爱的奇迹。我们想到他的慈爱，也向他祈求：

主，求你对我们显示你的慈爱。

主，我们承认我们今天所得到的一切恩惠，全是出自你的慈爱，

— 不要让我们白白接受你的恩惠，而使我们能结出圣德的果实。

你是万民的光和救恩，求你护佑你派往普世的传教士，

— 在他们心内燃起圣神的热火。

求你通过他们使世人认识你和你的福音，

— 在你的领导下，使我们都能慷慨地顺从你的旨意。

灵魂和肉身的神医，求你安慰患病的人，援助临终的人，

— 求你也对我们广施慈恩，扶助我们的软弱。

求你恩赐去世的人都加入你诸圣的行列，

— 将他们的名字记录在生命册上。

我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

结束词 见常用经文

序 经

领：上主，求你开启我的口。 **答：**我的口要赞美你。

对经：请大家前来向上主欢呼，向拯救我们的天主歌舞，阿肋路亚。

圣咏第九首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 永恒的造物主，你使昼夜运转，
季节常变迁，多姿多姿少痛苦。
2. 晨鸡报晓，旭日东方出，
给夜行人一线光亮，宛如守夜的更夫。

3. 晨星初现,黑暗即将消除,
流浪的人群,不再误入迷途。
4. 鸡鸣再起时,航海者重新振作,
风浪逐渐平复,教会的磐石忏悔痛哭。
5. 耶稣,垂怜我罪人,救我出迷途;
只要你一回顾,罪恶即将解除。
6. 你是我的光明,照耀我心神,
将恶梦驱除,我要咏诗赞颂上主。
7. 基督,大慈大悲的君王,与圣父圣神,
世世代代,同享荣福。阿们。

圣咏吟唱

圣咏九二:造物主的伟大

“我们全能的天主、上主为王了,让我们欢欣鼓舞,光荣他。”
(默一九,6,7)

对经一

常年期: 上主在高天,具有奇能,阿肋路亚。

将临期: 上主即将来临,决不迟延;他要来揭露黑暗中的隐密;并把自己显示给万民,阿肋路亚。

四旬期: 上主,你的誓言信实可靠,胜过洪水的咆哮。

复活期: 上主为王,以尊威作衣冠,阿肋路亚。

上主为王,以尊威作衣冠,※

上主身披德能,腰系大权。

他奠定了尘寰,※

大地永不摇撼。

你的宝座由太初就已建立,※

你从永远就已存在

上主! 江河波涛汹涌,十

洪水澎湃怒吼，※
好似雷鸣狂啸。

上主在高天，具有奇能，十
镇压滔滔洪水的咆哮，※
平息汪洋大海的浪涛。

上主，你的誓言信实可靠，※
愿你的殿宇，永保圣洁。

圣咏祷词

上主，你是信实而真诚的，你既许必践，言出必行。
求你垂视你的教会，世世代代在信德上巩固它，使它成为
尘世黑暗中的一盏明灯。 阿们。

圣歌 达三, 57 ~ 88, 56: 一切受造物应歌颂上主
“天主的众仆人，请赞美我们的天主。”

(默一九, 5)

对经二

常年期: 上主，你应受赞美、光荣、颂扬、直到永远。

时临期: 一切山陵都要铲平；弯曲的道路要修直；崎岖
的幽径要夷平。上主，请快来，不要迟延，阿肋
路亚。

四旬期: 清泉、水源，请赞美上主，称扬歌颂他，直到永
远。

复活期: 受造物将被拯救，得享天主儿女光荣的自由，
阿肋路亚。

上主的一切化工，请赞美上主，※
称扬歌颂他，直到永远。

上主的天使，请赞美上主，※
层层高天，请赞美上主。

天上所有的水,请赞美上主,※
上主的军旅,请赞美上主。

太阳和月亮,请赞美上主,※
天上的星辰,请赞美上主。

一切雨露,请赞美上主,※
天上的风,请赞美上主。

火与热,请赞美上主,※
寒与暑,请赞美上主。

露和霜,请赞美上主,※
冻和冷,请赞美上主。

冰和雪,请赞美上主,※
夜和昼,请赞美上主。

光明和黑暗,请赞美上主,※
闪电和云彩,请赞美上主。

愿大地赞美上主,※
称扬歌颂他,直到永远。

山岳与丘陵,请赞美上主,※
地上所有的生物,请赞美上主。

清泉水源,请赞美上主,※
海洋江河,请赞美上主。

鲸鱼和水中所有的生物,请赞美上主,※
天空所有的飞鸟,请赞美上主。

一切野兽和家畜,请赞美上主,※
普世人类,请赞美上主。

以色列人民,请赞美上主,※
称扬歌颂他,直到永远。

上主的众祭司,请赞美上主,※

上主的众仆人，请赞美上主。
义人的心灵，请赞美上主，※
圣者和心谦的人，请赞美上主。
阿纳尼雅，阿匝黎雅和米沙耳，
请赞美上主，※
称扬歌颂他，直到永远。
我们应赞美父、子和圣神，※
称扬歌颂他，直到永远。
上主，你在穹苍之上，应受赞美，※
应受赞美、光荣、颂扬，直到永远。

(此圣歌后不加念“愿光荣归于父”)

圣咏一四八：赞美造物主之歌

“愿赞颂、尊严、光荣和权力，归于坐在宝座上的那位，也归于羔羊，直到永远。”

(默五，13.0)

对经三

常年期：请你们从天上赞美上主，阿肋路亚。

将临期：我将在熙雍施予救恩，在耶路撒冷显示我的荣耀，阿肋路亚。

四旬期：世间的君王和庶民，请赞美天主。

复活期：上主的名尊高无比，超越天地，阿肋路亚。

请你们从天上，赞美上主，※

十请你们在高处，赞美上主！

他的众天使，请赞美上主，※

他的众军旅，请赞美上主！

太阳和月亮，请赞美上主，※

灿烂的星辰，请赞美上主。

九重高天,请赞美上主,※

天上大水,请赞美上主。

愿万有都赞美上主的名,※

他一出命,万有造成。

他布置万物,直到万世无穷,※

制定的法令,永远不会变更。

请你们在地上赞美上主,※

海龙和深渊的众水族;

闪电、冰雹、霜雪和云雾,※

执行他命令的狂风暴雨;

山岳和丘陵,※

果树和松柏;

野兽和家畜,※

爬虫和飞鸟;

世间的君王和庶民,※

地上的公侯与权贵。

童男与贞女,※

老人与少年。

愿万有都赞美上主的名,※

因为只有他的名卓绝尊荣。

上主的尊威远超天地,※

他使子民崭露头角。

圣徒们都因上主而自豪,※

亲近他的以色列,以他为荣耀。

圣咏祷词

上主,众天使和天上的众军旅、都不停地讴歌赞美你,愿世上所有的受造物都光荣你,侍奉你,普天和大

地都宣扬你的荣耀。阿们。

短读经

则三七, 12. b ~ 14.

天主上主说：“我的百姓，请看！我要亲自打开你们的坟墓，使你们从坟墓中复活，领你们重返以色列。我的百姓，当我打开你们的坟墓，使你们从坟墓中复活时，你们就知道我是上主。我要把我的神注入你们身内，使你们生活，安居在你们自己的土地上。那时，你们就知道我是上主，上主我言出必行”——上主天主的谕旨。

对答咏

领：永生天主之子、基督，求你垂怜。

答：永生…

领：坐在圣父之右者。 **答：**求你垂怜。

领：愿光荣归于父… **答：**永生…

赞主曲对经 见季节专用经文

祷词

天主派遣了圣神，照耀我们每人的心灵。我们现在恳切的呼求天主：

上主，求你光照你的子民

天主，你是我们的光，我们赞美你，

— 为了你的荣耀，你又赐给我们新的一天。

你藉着你圣子的复活，照亮了全世界，

— 求你藉着你的教会，光照所有的人。

你藉着圣神开启了你圣子门徒们的理智，使他们了解真理，

— 求你也把这同一圣神赐给你的教会，使它保持对你的忠贞。

你是万民之光，求你纪念那些还在黑暗中的人们，
一开启他们的心目，使他们承认你是唯一的真天主。
我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

结束词 见常用经文

第二晚祷

赞美诗

1. 创造光的天主，
你使白昼大放光明；
在新光的照耀下，
开始创造宇宙的工程。
2. 自清晨到黄昏，
白昼是你命名；
在这夜幕低垂时，
俯听我们的祷声。
3. 当我们忘掉永生，
沉溺在罪恶中，
求你伸出援手，
别让我们失落生命。
4. 天国为我们开启，
争取永恒的光荣；
逃避邪恶的遭遇，
罪污皆洗净。
5. 至仁至慈的天父，
同性同体的圣子，
二者与圣神共融，

统治天地，万世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一〇九, 1~5, 7: 默西亚是君王也是祭司

“基督必须为王，直到把一切仇敌屈伏在他的脚下。”
(格前一五, 25)

对经一

常年期: 上主对我主起誓说：你坐在我的右边，阿肋路亚。

将临期: 请看，上主就要来临。他将与王侯同席，坐上光荣的宝座。

四旬期: 上主，全能的君王，请为了你圣名的缘故拯救我们，赐给我们悔过自新的时间。

复活期: 他清除了罪恶以后，就坐在至高至尊者的右边，阿肋路亚。

上主对我主起誓说：“你坐在我的右边，※
十等我使你的仇敌，做你的脚凳。”

上主自熙雍伸出你的权杖：※

你要在你仇敌中统治为王。

在圣山上，你诞生之日，王位就属于你，※
我已经生了你，好像在黎明之前的朝露。

上主发了誓，决不反悔：※

“你按照默基瑟德的品位，
永为祭司。”

上主常在你的右边，※

他发怒之日，必要粉碎列王。

君王将在路旁畅饮溪水，※

因此他将挺胸抬头。

圣咏祷词

上主，你派遣你的圣子救援了我们，他是我们至高的祭司，永恒的君王；求你使整个世界，从日出到日落，都奉献你圣子的纯洁牺牲，并使天下万国都归向他，成为一个神圣的子民。阿们。

圣咏一一〇：上主的伟大工程

“上主，全能的天主，你的功行伟大奇妙。”

(默一五,3)

对经二

常年期：慈悲的上主使我们记忆他的奇迹，阿肋路亚。

将临期：群山洋溢着喜乐，丘陵流露出正义，因为世界之光上主带着威能来到了。

四旬期：我们藉着无罪羔羊基督的宝血得到了救赎。

复活期：上主救赎了自己的子民，阿肋路亚。

在义人的集会和团聚中，※

我必要全心赞颂上主。

上主的化工确实伟大，※

凡喜爱它的，必须探察。

他的作为辉煌光明，※

他的正义永远常存。

上主实在慈悲良善，※

他的奇迹永留人间。

他赐食物给敬畏他的人，※

永远怀念自己的盟约。

将他的奇能启示给他的子民，※

把外邦人的产业赏给他们。

他的作为，真诚公平，※

他的规诫,永不变更,
 万世万代永远确定,※
 是按照真理和公正而构成。
 他迅速救赎了他的百姓,※
 他订立了永久的誓盟。
 他的名号,神圣而可畏,※
 敬畏上主,是智慧的开端。
 按智慧行事,才能增长见识,※
 愿上主受光荣,直到永世。

圣咏祷词

上主,求你对你的信众大发慈悲,把食粮赐给敬畏你的人,并永远记忆你的盟约;恳求你加强我们的信德,以祭献的盛筵养育我们;教导我们赞美你、敬畏你。因为敬畏你是智慧的开端。 阿们。

四旬期外

圣歌 默一九,1~2,5~7:论羔羊的婚筵

对经三

常年期: 我们全能的天主、上主已经为王,阿肋路亚。

将临期: 我们要度公正、虔敬的生活,期待着所渴望的幸福,上主的来临。

复活期: 阿肋路亚,我们的主为王了;我们要欢欣踊跃,赞颂他,阿肋路亚。

阿肋路亚!

胜利、光荣和德能,属于我们的天主,※
 因为他的判断正确而又公平。

阿肋路亚!

阿肋路亚!

天主的仆人,请赞美我们的天主,※
凡敬畏他的人,无论大小尊卑,
请赞美天主。

阿肋路亚!

阿肋路亚!

我们全能的天主上主掌握了王权,※
我们要欢欣鼓舞,将光荣归于天主。

阿肋路亚!

阿肋路亚!

羔羊的婚期已经临近,※
他的新娘也盛妆以待。

阿肋路亚!

四旬期

圣歌 伯前二,21. ~ 24.

对经三: 他的确承担了我们的疾病, 负起了我们的痛苦。

基督为你们忍受了痛苦, +
给你们留下了榜样, ※
使你们能追随他的足迹。

他平生从未犯罪, ※
从未口出欺人之言;

他受辱骂, 从不还口, +
他受虐待, 也不报复, ※
只把自己交付给那公义的审判者。

他身悬十字木架上, ※
亲自承担了我们的罪过。

使我们死于罪恶，而活于正义，
你们是因他的创伤，才获得痊愈。

短读经

伯前一, 3 ~ 5

我们要赞美主耶稣基督的天主和他的父，他仁慈无量，藉耶稣基督由死者中的复活，重生了我们，使我们获得那充满生命的希望，并获得那为你们保留在天上的不朽坏而完整的产业。因为天主以大能保护你们，使你们藉着信心而获得救恩。这救恩已准备好，要在末世实现。

对答咏

领：上主，你在穹苍之上应受赞美。 答：上主…

领：应受赞美，应受光荣。 答：应受赞美。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

谢主曲对经 见季节专用经文

祷词

天主派遣圣子救赎世人，改造了昔日所创造的世界，并时时以慈爱予以更新。我们现在以欢愉之心向他呼求：

上主，求你在我们中间重行你慈爱的奇迹异事。

天主，我们感谢你，因为你在所创造的万物身上启示了你的全能，

— 宇宙的运行，显示了你的照顾。

求你藉着你的圣子，和平的使者和十字架上的胜利者。

— 救我们免除无谓的恐惧和失望。

求你赏赐所有爱护和尊重正义的人，

— 诚心诚意地共同建立世界的真正和平。

求你援助受压迫的，拯救被奴役的，安慰贫困的，给饥饿的人食物，使病弱的人坚强，

- 求你在一切事上,显示出你圣子十字架的胜利。
你曾奇妙地使死后被埋葬的你的圣子,光荣地复活,
- 求你恩赐去世的人同你的圣子共享永生。
我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

结束词 见常用经文

第三周：星期一

序 经

领：上主,求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家一齐到主面前感恩赞颂。

圣咏第九四首,见 4页

晨 祷

赞美诗

1. 基督,圣父的荣耀,出自光明的光明,
一切光明的源头,照耀白昼的真光。
2. 基督,你是真理的太阳,放射永恒的光芒;
请将圣神的光辉,撒在我们心上。
3. 永恒光荣的天父,求你广施恩泽,
除去我们的罪污,增强圣宠的力量;

4. 粉碎邪魔的爪牙,扭转艰难的情况,
扶弱济贫,天恩浩荡。
5. 基督,指引我心,不离正路,
保持身心的纯洁,赐我信德坚强。
6. 信德作饮料,基督是食粮,
欢饮圣德恩泽,陶醉又舒畅。
7. 白昼易逝,尤其是欢乐时光,圣洁芬芳似清晨,
信德要坚强,像中午的太阳。
8. 全能的上主,请赐我生命的活力,
勇往直前,不受黄昏的影响。
9. 日夜交替,曙光再现,父子圣神同是生命的曙光,
导我信众,奔向天乡。阿们。

圣咏吟唱

圣咏 八三:对上主殿宇的渴慕

“我们在此世没有永久的城!而是在寻求那将来的城。”

(希一三,14)

对经一

复活期外:上主,住在你的殿里,真有福气!

十二月十七~廿三:请看,普世君王的元首、上主将要来临,凡准备好迎接他的人是有福的。

复活期:我的心灵和肉躯欢欣赞颂生活的天主,阿肋路亚。

万有的上主,你的殿宇多么可爱,※
我渴慕上主的庭院,而至筋疲力衰。

我的心灵和肉躯,※
赞颂生活的天主。

万有的上主,我的君王,我的天主,十

麻雀在你的祭坛旁觅得了居所，※
燕子也找到了安置幼雏的巢窝。

上主，住在你的殿里，※
不断赞美你的人，真有福气！

那只以你为靠山，※

一心向往你的人，真有福气！

他们经过干涸的山谷，+
将它化为水泉，※

时雨初降，它将成为幸福的田园。

他们一路愈行愈健，※

直达熙雍朝见天主。

上主、万有的天主，请垂允我的祈祷，※
雅格的天主，求你俯听我的哀号。

天主，你是我们的护佑，※

求你眷顾你的受傅者。

在你殿院一日，远胜他处千日，+
我宁可站在我天主殿宇的门限，※
也不愿寄住在恶人的帐幔。

上主有如太阳，又似护盾，+

他慈辉普照，怜悯我们，※

对忠贞的人，无不慷慨施恩。

万有的天主，谁依赖你，※
谁就有福，无忧无虑。

圣咏祷词

仁慈的圣父，你的圣子为我们受尽了苦难，你便高举了他，使他坐在你的右边；求你在通往天乡的旅途上，引导你的教会，仁慈地垂顾她的奉献，就是你圣子

做为牺牲的奉献，并带领我们到达你永恒的天乡。阿们。

圣歌 依二, 2~5: 上主的圣殿超越群山

“万民都要前来崇拜你。” (默一五, 4)

对经二

复活期外: 请来, 让我们攀登上主的圣山。

十二月十七~廿三: 请向上主高唱新歌, 称扬他的荣
耀, 直到地极。

复活期: 上主的圣殿超越群山, 万民都向它涌来, 阿肋
路亚。

到了末日, 上主的圣殿山岗, ※
必要矗立在群山之巅。

超乎一切山岳之上, ※

万民都要向它涌来;

列国万邦都要前来说: 十

请来, 让我们攀登上主的圣山。 ※

前往雅格的天主的圣殿。

他将教给我们他的道, ※

我们将遵循他的路。

因为法律将出自熙雍, ※

上主的话将来自耶京。

他将统治列邦, ※

他要裁判万民。

他们将把刀剑铸成锄头, ※

把枪矛制成镰刀。

民族与民族不再持刀相向, ※

人们也不再习武, 动兵打仗。

雅格家族,请你们来吧,※
让我们在上主的光明中前进。

圣咏九五:上主是大地的君王和审判者

“他们在宝座前,在羔羊面前唱着一首新歌。”

(参阅默一四,3)

对经三

复活期外:你们要向上主歌唱,赞美他的圣名。

十二月十七~廿三:人子来临时,能在世上找到信德
吗?

复活期:你们要向万民宣报:主为王了,阿肋路亚。

你们要向上主高唱新歌,※

普世大地,要向上主咏唱。

你们要向上主歌唱,赞美他的圣名,※

日复一日,不断宣扬他的救恩。

在列邦中,传述他的光荣,※

在万民中,宣扬他的奇能。

因为上主伟大,应极受赞美,※

他超越众神,可敬可畏。

众神尽属虚幻,※

而上主创造了诸天。

威严与尊荣作他的前导,※

他的圣所充满威能和光耀。

各家各户,请赞颂上主的光荣威能,※

请光耀上主的名号;

携带着祭品,进入他的庭院,※

穿戴着圣洁的衣冠,叩拜上主;

普世大地,在他面前要战兢,※

向万民宣布“上主为王”。

他稳定寰宇,不再动荡,※

以正义公允审判万邦。

苍天和大地要欢欣鼓舞,※

海洋中的一切要踊跃欢腾;

原野中的一切都要雀跃,※

森林中的树木也要舞蹈;

因为上主已经驾临,※

他来审判乾坤;

按正义审判普世,※

以信实对待万民。

圣咏祷词

主耶稣基督,永生天父的圣言,你寄居在我们中间的时候,天地都欢欣踊跃。求你在教会中,喊醒并保存对你再来的希望,帮助它,能使那些仍远离你的人、重新获得这个希望,使所有的人在你内找到他们的家园,诸天和大地也要对你高唱新曲。阿们。

短读经

雅二, 12 ~ 13

你们既然按照那使人自由的法律受审判,就该照这法律说话行事,因为审判时对那不行怜悯的人,也不予怜悯;怜悯人的不怕审判。

对答咏

领: 愿上主受赞美,从今世到永远。

答: 愿上主…

领: 唯独他作了奇妙化工。

答: 从今世到永远。

领: 愿光荣归于父… 答: 愿上主…

赞主曲对经：愿上主、我们的天主受赞美。

祷词

天主使人类生活在世界上，同心合意地努力光荣他。我们现在诚恳地祈求他：

上主，求你使我们常为光荣你而工作。

天主，万有的造主，我们赞颂你，

— 因为你为我们创造了这美好的世界，又赐给我们这新的一天。

我们又将开始日常的劳苦工作，求你眷顾我们，

— 使我们愉快地参与你的工程，常服从你的旨意。

求你使我们今天的工作，有益于我们的弟兄，

— 使我们同他们联合一起，也为他们的利益建设一个合乎你圣意的社会。

求你救助我们和我们今天所遇见的人，

— 赏赐我们喜乐和平安。

我们的天父…

结束祷词

上主天主、天地的君王，求你今天按照你的诫命和律法，引导、圣化并管教我们的身心、五官、思、言、行为，使我们今天所有的活动，赖你的助佑，都能博得你的欢心。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 无限的上主，你创造了宇宙，
混沌初开时，天连水，水连天，

你使它们分开,天地有界限。

2. 上有天界,下有河川,
各有定位,秩序井然;
流水节制地热,使大地安全。
3. 求主赐我丰富的恩典,面对新的诱惑,
不要让我们重犯旧错,陷入凶险;
信仰放射光芒,助我脱离虚幻。
4. 大慈大悲的天父,同性同体的圣子,
偕同天主圣神,世世代代,
掌管宇宙,统治人寰。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一二二:上主是他子民的依赖

“两个瞎子喊叫说:主!达味的后裔,可怜我们吧!”

(玛二〇,30)

对经一

复活期外:我们的双日常仰望着上主,直到他怜悯我们为止。

十二月十七~廿三:请看,普世君王的元首、上主将要来临,凡准备好迎接他的人,是有福的。

复活期:上主将是你的永恒之光,天主将是你的光荣,阿肋路亚。

高居诸天的上主,※
我举目仰望你。

正如仆人的眼睛望着主人的手,※

又像婢女的眼睛注视主母的手,

我们的双目也同样仰望着上主、我们的天主,※
直到他怜悯我们为止。

上主，求你怜悯我们，怜悯我们，※
因为我们已经饱尝欺凌，
受尽了富贵人的轻慢，※
骄傲人的侮辱。

圣咏祷词

天主，你无所不在，我们举首仰望你；求你压制我们的骄傲，对我们广施怜悯。 阿们。

圣咏一二三：我们的救助来自上主

“主对保禄说：不要害怕，…因为有我与你同在。”

(宗一八, 9. ~ 10.)

对经二

复活期外：我们的救助来自上主，是他创造了天地万物。

十二月十七~廿三：请向上主高唱新歌，称扬他的荣耀，直到地极。

复活期：罗网已被扯破，我们都已逃脱，阿肋路亚。

若不是上主协助我们，十

以色列应该承认：※

若不是上主协助我们，

当敌人群起来反对我们，十

愤然攻击我们时，※

我们早被活活地吞噬。

就像洪水将我们冲失，十

急流将我们卷走，※

巨浪将我们淹没。

请赞美上主，他没有抛弃我们，※

任凭敌人摧残蹂躏。

我们好像一只麻雀，※
挣脱了猎人的罗网。

罗网已被扯破，※
我们才得逃脱。

我们的救助来自上主，※
是他创造了天地万物。

圣咏祷词

主耶稣基督，你曾预告你的门徒，他们都将因你的缘故而受到迫害。当我们遭受迫害时，请安慰我们，拯救我们脱离恶人的诡计和陷阱。阿们。

圣歌 弗一，3~10：论救主天主

对经三

复活期外：天主藉他的圣子拣选我们，成为他的义子。

十二月十七~廿三：人子来临时，能在世上找到信德吗？

复活期：我从地上被举起时，我要吸引万民皈依我，阿肋路亚。

愿天主，我们的主耶稣基督的父受赞美，※
他在天上，在基督内，
赐给我们各种属神的福分：

因为他在创世之前，
已在基督内拣选了我们，※

使我们在他面前圣洁无瑕；
他又出于爱心，按照自己的决意，
藉耶稣基督预定了我们，※
成为他的义子，而归他所有。

使人颂扬他恩宠的光荣，※

这是他在爱子内赐给我们的恩宠；
我们藉着他爱子的血，在他爱子内，※
获得了救赎和罪过的赦免。

天主把这恩宠丰厚地倾注在我们身上，※
赐给我们各种智慧和明达，
使我们知道他旨意的奥秘，※
这都是依照他在爱子内所定的计划。

按照他的措施，时期一满，※
就使上天下地的一切，重归于基督。

短读经

雅四, 11. ~ 12.

弟兄们，你们不要彼此诋毁；诋毁弟兄或评断弟兄的，就是诋毁法律，评断法律；若是你评断法律，你便不是守法的，而是审判者；只有一位立法者和审判者，就是那能拯救人，也能毁灭人的天主；然而你是谁，竟敢评断别人？

对答咏

领：我得罪了你，求你医治我。 答：我得…

领：我曾说过：上主，求你怜悯我。

答：求你医治我。

领：愿光荣归于父。 答：我得…

谢主曲对经：我的灵魂颂扬天主，因为他垂顾了我的卑微。

祷词

基督愿意引领所有的人获得救恩。因此，我们诚心诚意地祈求他：

主，求你引领所有的人归向你。

主，我们赞美你，因为你用你的宝血把我们 from 罪恶的奴

役中赎出，

—求你将天主子女的光荣自由赐给我们。

求你恩佑我们的主教和教会的全体主教，

—使他们以欢愉和热诚的精神为你的子民服务。

求你使追求真理的人，能在追求时找到真理，

—使他们找到真理后，也能与他人分享。

主，求你救助孤儿、寡妇，和所有被遗弃的人，

—使他们在困难中，体验到你的关怀，而更依赖你。

求你慈祥地迎接去世的弟兄进入天国，

—你在那里，和圣父圣神将统御一切。

我们的天父…

结束祷词

天主，你是永燃不熄之光；求你今晚照耀我们，驱除我们心中的黑暗，并以你的无限仁慈，宽恕我们的过犯。

结束词 见常用经文

第三周：星期二

序经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家前来朝拜伟大的君王，上主

圣咏第九四首, 见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 晨光报喜, 人心舒畅,
大地一片锦绣, 万物光辉明朗。
2. 基督, 你是生命的活力, 你是永恒的太阳,
我们向你欢唱新歌, 信赖你的人永不失望。
3. 你是圣父的智慧, 光照世界的圣言,
使万物光辉灿烂, 秩序井然, 令人心神向往;
4. 请指引我们做光明之子, 孜孜行善,
以言以行, 使天父的形象大放光芒。
5. 求你护佑我们, 口舌宽厚真诚,
透过真理的实践, 喜气洋洋。
6. 基督, 仁慈的君王, 偕圣父及圣神,
同享荣光, 万世无疆。 阿们。

圣咏吟唱

圣咏八四: 我们的救援近了

“天主藉我们救主的降世, 降福了他自己的国土。”

(奥利振)

对经一

复活期外: 上主, 你降福了你的国土, 赦免了你子民的罪恶。

十二月十七 ~ 廿三: 上主将离开他的圣所, 来拯救他的子民。

复活期: 天主, 你将恢复我们的生命, 你的子民将因你而欢欣, 阿肋路亚。

上主，你怜爱你的国土，※
你领回了流徙的雅格，
赦免了你子民的罪恶，※
遮掩了他们的一切过错。

你已完全息怒，※
你的怒火消除。

天主，我们的救主，求你复兴我们，※
止息你对我们的愤怒。

你岂能对我们永远震怒？※
是否你的气愤永不平息？

难道你不会使我们复生，※
使你的子民因你而欢欣？

上主，求你大发慈悲，※
赐给我们救恩。

我要听天主上主说的话：†
他要向自己的圣徒和子民，※
向皈依他的人宣布和平的纶音。

他的救恩只赐与敬畏他的人，※
使他的光荣在我们的地上久存。

慈爱和真诚要彼此相逢，※
正义与和平将彼此相拥。

天主的正义由天上俯视，※
世人的忠诚从地下出生。

上主必会赐下甘露，※
我们的土地必会丰收。

平安紧随他的脚步，※
正义在上主面前开路。

圣咏祷词

上主，求你向我们显示慈爱，我们既贫穷又软弱，请消除我们内心的不安，加强我们对你永远的信赖。阿们。

圣歌 依二六, 1~4, 7~9, 12: 胜敌后的赞歌
“城墙有十二座基石。”（默二一, 14）

对经二

复活期外: 我的心灵夜间想望你，清晨寻觅你。

十二月十七~廿三: 我们有一座坚城熙雍，救主将建造城墙外郭保护它；请你们大开城门，因为天主与我们同在，阿肋路亚。

复活期: 我们信赖上主，他就赐给我们平安，阿肋路亚。

我们有一座坚固的城——熙雍，※
有内城外郭作护卫。

你们要大开城门，※
让忠贞的子民走进，
他们的意志坚定，+
你使他们保持和平，※
因为他们对你始终信任。

你们要永远仰赖上主，※
因为他是永恒的磐石。

你修平了义人的道路，※
他们得以畅行无阻；

上主，我们遵守你的法律，
期待着你，※

我们的心灵永远怀念着你的名号。
我的心灵夜间想望你，※
清晨寻觅你。

当你在世上执行审判时，※
地上的居民就会学习正义。
上主，愿你给我们赐下和平，※
是你完成了我们的一切作为。

圣咏六六：万民应称颂上主

“你们要知道：天主已将这救恩，赐给了外邦人。”

(宗二八,28)

对经三

复活期外：上主，愿你的容光照耀我们。

十二月十七~廿三：上主，让我们在世上认识你的道路，使万民得知你的救赎。

复活期：大地已出产了果实，愿万民都踊跃欢欣，阿肋路亚。

愿天主怜悯我们，降福我们；※
愿他的容光照耀我们！

让世人认识他的道路，※
使万民得知他的救赎。

天主，愿万民都称颂你，※
愿列邦都赞美你！

愿万民都踊跃欢欣，+
因为你按正义统治世人，※
在地上以公正领导万民。

天主，愿万民都称颂你，※
愿列邦都赞美你。

大地产生五谷，※

愿天主，我们的天主赐福，
愿天主给我们赐福，※

愿四极八方敬畏天主!

圣咏祷词

上主,愿所有的人都赞美你,因为大地结出了丰硕的果实;你藉着十字圣木,向我们广施慈恩:基督伸开的手臂拥抱着全人类,愿众人永远享受十字圣树所结的救恩果实。阿们。

短读经

若壹四,14. ~ 15.

我们曾瞻仰过,并且作证:父派遣子来作世界的救主;谁若明认耶稣是天主子,天主就住在他内,他也住在天主内。

对答咏

领:我的天主,我的避难所,我一心投靠你。

答:我的天主…

领:我的护盾、我的碉堡。

答:我一心投靠你。

领:愿光荣归于父… 答:我的天主…

赞主曲对经: 上主,正如他藉历代诸圣先知所作的预言,为我们兴起了大能的救主。

祷词

基督以自己的血取得了一个新的民族;我们敬拜他,恳切地呼求他:

主,求你纪念你的子民。

我们的君王、我们的救主,我们在今天的开始歌颂赞美你,求你俯听我们,

— 使我们不断地赞美你的尊威,宣扬你的伟大。

你是我们的希望和依靠,我们信赖你,

— 求你使我们永不失望蒙羞。

求你怜视我们的脆弱，快来扶助我们，

— 因为没有你，我们就一无所能。

求你眷念贫困和被遗弃的人，不要让今天成为他们的负担，

— 但成为他们的安慰和喜乐。

我们的天父…

结束祷词

全能的天主，你所创造的万物多么光辉灿烂！求你使我们，因你的圣名，愉快地开始这一天，也使我们敬爱你，并热诚为人服务，以完成今日的工作。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 伟大的造物真主，你固定了大地，
稳如泰山，由混沌的洪水中浮出。
2. 百花齐放，大地生长植物，
结实累累，人人得以果腹。
3. 天降神恩，治愈灵魂的创痛，
泪水洗罪污，蠢动赖以制服。
4. 服从天命，远离邪恶。
逃避死亡的威胁，为善最有福。
5. 仁慈的圣父，与圣子圣神同性同体，
统治大地，永享真福。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一二四：上主是他子民的守护者
“愿平安降在天主的新以色列身上。”

(迦六,16)

对经一

复活期外:上主保护他的子民。

十二月十七~廿三:上主将离开他的圣所,来拯救他的子民。

复活期:祝你们平安,是我:不要害怕,阿肋路亚。

依赖上主的人,稳如熙雍山,※

要永远屹立不摇。

群山围绕着耶路撒冷,十

上主也保护着他的子民,※

从现在直到永恒。

上主不容恶势力统治义人的命运,※

以免他们伸手行凶。

上主,求你恩待善良的人,※

赐福给心地正直的人。

那离弃正路,走入歧途的人,十

上主必使他们与恶徒一同沉沦,※

唯愿以色列永享太平。

圣咏祷词

上主,你在磐石上建立了你的教会,求你常常守护它,也让我们始终忠于它,使我们拒绝魔鬼的诱惑,处处效法你的榜样。阿们。

圣咏一三〇:赤子般的信赖上主

“我是良善心谦的,你们要向我学习。”

(玛一一,29)

对经二

复活期外:你们若不变得像似孩童,决不能进入天国。

十二月十七~廿三：我们有一座坚城熙雍，救主将建造
城墙外郭保护它；请你们大开城门，因为天主
与我们同在，阿肋路亚。

复活期：以色列，你要信赖上主，阿肋路亚

上主，我不心高气傲，※

我也不敢自视过高；

我决不好大喜功，※、

也不妄想成大业。

但愿我的心灵，※

得享平静与安宁；

我的心灵好似吃奶的婴儿，※

就像婴儿偎依在母亲怀中。

以色列，你要仰赖上主，※

从现在直到永远！

圣咏祷词

良善心谦的主耶稣，你曾应许：要把你的天国赐给
谦卑和像孩童的人。求你助佑我们，总不要让骄傲控制
我们的心，好使我们能接受你那轻柔的轭，并能从你的
父那里得到怜爱和荣耀。阿们。

圣歌 默四, 11; 五, 9, 10, 12. : 蒙救赎者的赞词

对经三

复活期外：上主，求你使我们成为天国的子民和侍奉天
主的祭司。

十二月十七~廿三：上主，让我们在世上认识你的道
路，使万民得知你的救赎。

复活期：愿一切受造物都侍奉你，因为你一发言，万物
就被造成，阿肋路亚。

上主,我们的天主,※
你理当接受光荣,尊威和权能;
因为你创造了万物,※
万物都是因你的旨意而存在,而造成。
上主,只有你堪当接受那书卷,※
开启书卷上的封印。
因为你曾被宰杀,十
从各支派,各语言,
各民族,各国家中,※
用你的血把我们拯救出来,归于天主;
使我们成为天国的子民和祭司,
侍奉我们的天主,※
我们必要为王,统治世界。
被宰杀的羔羊理当接受权能,※
富裕、智慧、英勇、尊威、光荣和赞颂!

短读经

罗一二,9~12

爱,不可虚伪;恶,要厌恶;善,要持守,要以手足之情彼此相爱。论尊敬,要争先;论关怀,不可疏忽;对于主,要热心侍奉;因着望德,要喜乐;在困苦中,要忍耐;祈祷要恒心。

对答咏

领: 上主,你的圣言万古常新。 答: 上主…
领: 你所有的真理代代相传。 答: 万古常新。
领: 愿光荣归于父…
答: 上主,你的圣言万古常新。

谢主曲对经: 我的心神欢跃于天主,我的救主。

祷词

天主是他子民的希望，我们以欢愉的心呼求他：

上主，求你俯听我们。

上主，我们感谢你，因为你使我们因着基督而拥有一切精神的财富，

— 求你藉基督的教导，常加深我们对你的认识。

天主，掌权者的心都在你手中，求你赏赐国家首长以你的智慧治理国事，

— 使他们事事符合你的旨意，在思言行为上都能使你欢心。

你使从事艺术的人，以他们的才能宏扬你的荣耀和伟大，

— 求你藉着他们的作品，带给人们希望与欢乐，美化这个世界。

你不容许那超越我们能力的试探、考验我们，

— 求你坚强软弱的人，扶助失足跌倒的人。

你藉着你的圣子曾经许诺：使我们在世界末日复活，获得永生，

— 求你永远不要忘记那些去世的人。

我们的天父…

结束祷词

仁慈的天主，但愿我们的晚祷上达天廷，你的福佑降临人间；赖你的助佑，使我们今生及来世获得救恩。

结束语 见常用经文

第三周：星期三

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家前来朝拜、创造我们的上主。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 离去吧！黑夜沉沉，
昏暗及乌云，世间的动乱纠纷。
2. 东方发白，曙光初现，
大地灿烂，基督已来临。
3. 阳光拨乌云，普照尘寰，
五光十色，万物莫不振奋。
4. 心灵的昏聩，人间的虚伪，
也云消雾散，因为上主已降临。
5. 基督，我们只寻求你，怀着纯朴的心神，
向你屈膝叩拜，哀祷歌吟。
6. 求你垂顾我们的心愿，扫除生活的困惑及缺失，
在你的光明中，重获自由的精神。
7. 基督，大慈大悲的君王，
偕圣父及圣神，同享光荣，永无穷尽。 阿们。

圣咏吟唱

圣咏八五：贫困者在逆境中的祈祷

“天主在各种磨难中常安慰我们，愿他受赞美。”

(格后一,3,4)

对经一

复活期外：上主，求你使你的仆人欢喜，我的心灵仰赖你。

十二月十七~廿三：全能的上主将从熙雍前来，拯救他的子民。

复活期：上主，万民都要来朝拜你，阿肋路亚。

上主，求你侧耳听我，※

因为我困苦贫穷。

求你保护我的灵魂，+

因为我对你虔诚，※

求你拯救那仰赖你的仆人。

我的天主，求你怜悯我，

上主，我整天呼求你。

求你使你的仆人欢喜，※

上主，我的心灵仰赖你。

上主，你实在良善宽仁，※

以仁慈厚待呼求你的人。

上主，求你俯听我的祈祷，※

细听我的哀告。

患难之日，我向你呼救，※

你定要俯允我的祈求。

上主，没有一个神明相似你，※

没有任何作为可与你相比。

上主，你创造的万民齐来钦崇，※

歌颂赞扬你的圣名。

你伟大无比,施行奇迹,※
你是独一无二的天主。

上主,求你指给我你的途径,†
我必照你的真道进行,※
使我一心敬畏你的名。

我的天主,我要全心向你歌颂,※
上主,我要永远光荣你的圣名。
因为你对我的仁慈,伟大无边,※
拯救我的灵魂,免陷阴间。

天主,傲慢的人起来攻击我,†
一群强横的人想谋害我的性命,※
他们丝毫不把你放在眼中。

上主,你却是良善慈悲的天主,※
极其宽仁而信实,不轻易发怒。

求你垂视我,怜悯我,†
赐给你的仆人活力,※
援救你婢女的儿子。

求你显示你爱我的凭证,†
使仇人一见就感到惭愧,※
上主,因为你救助我,安慰我。

圣咏祷词

仁爱慈祥的天主,耶稣藉你的力量,克服了死亡。
我们信赖你的慈爱,求你以大能时常支持我们,帮助我们在众人面前做你爱的见证,使他们也因此赞美你,光荣你。阿们。

圣歌 依三三,13~16;天主秉公审判

“这恩许是给你们和你们的子女,以及所有远方的人。”

对经二

复活期外：行事正直，说话诚实的人，真是有福。

十二月十七~廿三：为了熙雍，我决不缄默，直到她那位正义者出现，大放光明。

复活期：我们将亲眼看到光荣的君王，阿肋路亚。

远方的人，你们要听我所言所行，※

近处的人，你们要承认我的大能。

熙雍的罪人胆战心惊，※

不法之徒不胜惶恐：

“我们中间，谁能与吞噬的大火共存，※
谁能与不灭的烈焰相处？”

是那行事正直，说话诚实的人，十

他拒绝敲诈来的财物，※

摇手拒受任何贿赂。

他充耳不闻血腥之事，※

他闭眼不看犯法恶行。

这样的人将安居高处，※

磐石的堡垒作为保护，

他的食粮有人供应，※

他的饮水永保不缺。

圣咏九七：上主审判万民，获得胜利

“此圣咏预示主的第一次来临和万民的信仰。”

(圣达修)

对经三

复活期外：请在上主、君王面前欢呼。

十二月十七~廿三：上主的神临于我身，派遣我向贫苦人传报喜讯。

复活期：所有的人都要看见我们天主的救恩，阿肋路亚。

上主行了奇事，※
你们要高唱新歌。

他的右手和圣臂，※
为他赢得了胜利。

上主宣布了他的救恩，※
将他的正义显示给万民。

他没有忘记他的仁慈，※
和对以色列的信实。

大地四极的人，※
看见了我们天主的救恩。

普世大地，请向上主欢呼，※
咏诗赞颂，载歌载舞。

弹着竖琴，歌颂上主，※
弹着竖琴，伴着弦韵。

吹起喇叭，响起号角，※
在上主君王面前欢呼。

愿海洋和水族同声高呼，※
愿寰宇和万民欢欣鼓舞。

江河拍手鼓掌，※
山岳起舞欢唱。

在上主面前欢跃，因为他已驾临，※
他要亲自审判大地乾坤，

以正义审判普世人群，※
以公平治理天下万民。

圣咏祷词

上主，你的圣子使我们认识你的大爱；求你教导凡参与感恩祭圣筵的人，都高唱新的感恩歌，使他们从今世，直到永远，赞美你、光荣你。 阿们。

短读经

约一, 21; 二, 10. b

我赤身出离母胎，也要赤身归去；上主赏赐的，上主收回，愿上主的名受赞美。如果我们由天主接受恩惠，难道就不能接受灾祸吗？

对答咏

领：天主，请使我的心服从你的诫命。

答：天主…

领：请照你的诺言赐我生命。

答：服从你的诫命。

领：愿光荣归于父… 答：天主…

赞主曲对经：上主，求你对我们大发慈悲，记起你的神圣盟约。

祷词

基督抚养并爱护教会，曾为它牺牲了性命。我们现在恳切地祈求他：

主，求你垂顾你的教会。

主，教会的善牧，你今天赏给了我们光明和生命，我们赞美你，

—求你使我们对如此鸿大的恩惠表示感谢。

求你以慈心照顾你所聚集的羊群，

—不要让父赐给你的人丧亡一个。

求你引领你的教会遵守你的诫命，

—愿圣神使教会永远对你效忠。

求使你的教会在你圣言和圣体的筵席上，获得活力，

— 使教会藉此神粮的力量,愉快地追随你。

我们的天父…

结束祷词

仁慈的天主,你以无上的智慧造生了我们,又细心地照顾我们;求你光照我们的心灵,使我们以言以行,对你保持忠贞。

结束词 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 至圣的造物真主,你的光明充满宇宙,万物灿烂光辉,日月运行,从不越轨。
2. 群星闪动,各有规律;昼夜有分界,月份各不同,莫不依次进退。
3. 上主,求你照亮人心,洗净精神的污染,解除罪恶的桎梏,粉碎邪恶的势力,一片祥和福瑞。
4. 仁慈的天父,偕唯一圣子,施慰的圣神,统治乾坤,大地春回。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一二五:我们的喜乐和希望全在天主

“你们如何分担了痛苦,也要同样共享安慰。”

(格后一,7)

对经一

复活期外:含泪播种的,必含笑收割。

十二月十七~廿三:全能的上主将从熙雍前来,拯救他的子民

复活期:你们的忧苦将化为喜乐,阿肋路亚。

上主率领俘虏回到熙雍，※
我们仿佛身在梦中。

那时，我们满心欢乐，※
我们引吭高歌。

那时，异民彼此说：※
“上主为他们作了大事！”

上主为我们行了奇迹，※
我们都满心欢喜。

上主，求你领我们重归故里，※
好像沙漠中再见小溪。

含泪播种的，※
必含笑收割。

他们且行且哭，出去播种耕耘，※
他们载欣载奔，回来背着麦捆。

圣咏祷词

主、耶稣基督，我们的生命与复活，求你在教会内重行你的救赎工作。引导那些处于忧苦和不安中的信众，走向永福的道路；含泪所播的种子，能收获欢笑与喜乐。 阿们。

圣咏一二六：若无天主，则徒劳无功

“你们是天主的建筑物。”（格前三，9）

对经二

复活期外：上主为我们兴工建屋，防守城堡。

十二月十七~廿三：为了熙雍，我决不缄默，直到她那位正义者出现，大发光明。

复活期：我们或生或死，都是属于主的人，阿肋路亚。
若非上主兴工建屋，※

建筑的人徒然劳碌；
若非上主防守城堡，※
警醒护守也是徒劳。
纵然你清晨早起，※
深夜不眠，也徒然无益。
茹苦含辛，也仅得一饱；※
上主所爱的，却毫无烦恼。
子女是上主恩赐的产业，※
儿孙承欢是他的酬报。
年轻力壮所得的子嗣，※
有如勇士手中的箭矢；
装满箭囊的人，确实有福，※
城门之前与敌相争，决不受辱。

圣咏祷词

天主，唯独你播下种子，并使它生长；请帮助你的信众，使我们在努力建造教会时，能更信赖你的助佑，胜于信赖我们自己的力量。阿们。

圣歌 歌一，12~20：基督是超越万物的长子，是首先从死者中复活的。

对经三

复活期外：基督是万物的长子，他在万有中高居首位。

十二月十七~廿三：上主的神临于我身，派遣我向贫苦人传报喜讯。

复活期：万有都出自他，依靠他，并且归于他。愿光荣归于他，直到永远，阿肋路亚。

感谢天父，使我们在光明中，※
堪享圣徒的福分。

他救我们脱离了黑暗的权势，※
把我们徙置到他爱子的国土。

在他爱子内，我们得到了救赎，※
获得了罪赦。

他是看不见的主教的肖像，※
是超越万物的长子。

因为上天下地的一切，无论有形与无形，十
上座者或宰制者，率领者，或掌权者，※
都是藉他而创造的。

一切都藉着他，并为了他而受造，十
他在万有之先就已存在，※
万有都赖他而各得其所。

他是教会的头，也就是他身体的头，十
他是原始，是首先从死者中复活的，※
使他在万有之中高居首位；

因为天主乐意使整个圆满住在他内，※
并藉着他在十字架倾流的血，建立了和平。

使人间和天上的一切，※
都与天主重归于好。

短读经

弗三, 20 ~ 21

愿光荣归于天主，他能以在我们身上所发挥的德能，成就一切，远超过我们所求所想的。愿他在教会内，藉着耶稣基督获享光荣，至于万世万代。阿们。

对答咏

领：上主，求你救助我，求你怜悯我。 答：上主…

领：不要把我的灵魂与罪人一同抛弃。
求你怜悯我。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

谢主曲对经：全能者给我作了奇事，他的名号何其神圣。

祷词

天主派遣自己的圣子作他子民的救主和模范。我们现在谦恭地呼求他：

上主，愿你的子民都赞颂你！

我们感谢你，因为你拣选了我们获享救恩的初果，

— 你召叫了我们分享我们的主耶稣基督的荣耀。
愿所有信仰你的人，都能一致相信你启示的真理，

— 并愿他们藉着爱德彼此团结，和平相处。

宇宙万物的造主，你愿意你的圣子下降人间，与世人一齐出力工作。

— 求你眷顾那以劳力血汗而谋生的工人。

也求你眷顾那些为服务人群而献身的人，

— 不要让他们因失败或他人的过失，而灰心丧志。

求你怜悯我们已亡的弟兄，

— 不要将他们交于恶魔权下。

我们的天父…

结束祷词

仁慈的天主，求你俯听你教会的祷声，宽恕我们的过犯，使我们靠你的宠佑忠诚地侍奉你，并在你的保护下，身心获得保障。

结束语 见常用经文

第三周：星期四

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家前来朝拜上主，因为他是我们的天主。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 黑夜遁去，旭日东升，
人心不安，羞愧又忏悔，
谁能作奸犯科，光天化日中？
2. 盲目与无知，使人常误入歧途；
光明带来宁静，使心灵玉洁冰清；
口不出奸诈，心离黑暗向光明。
3. 愿今日平安宁静，上主常护佑，
口舌保纯洁，双目双手不放纵；
心身不受邪恶污染，生活磊落光明。
4. 观察人心的上主，从日出到日落，
日以继夜，不离我们左右。
光荣归于父子及圣神，慈光普照，世世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏八六：耶路撒冷是万民之母

“天上的耶路撒冷是自由的，她就是我们的母亲。”

(迦四, 26.)

对经一

复活期外：天主之城，人们曾提及关于你的光荣事迹。

十二月十七~廿三：上主，我心仰望你；上主，我只投奔你，求你快来拯救我。

复活期：我们要载歌载舞；天主之城耶路撒冷，我们的生命之泉，喜乐之源都在你那里，阿肋路亚。

熙雍的基础建于圣山，
上主喜爱熙雍的门庭，※
胜过雅格所有的帐棚。

天主之城，请听，※
人们曾提及你的光荣事迹：
我要将埃及和巴比伦，※
列入认识我的人中；
斐力斯、提洛、以及雇斯人，※
都在那里出生。

提到熙雍，她要被尊称为母亲，
因为人人都在她那里诞生，※
至高者要亲自使她坚定。

上主要在万民户籍簿上登记：※
“这些人都是在那里出生”。

人们结队，歌舞高唱：※
“你是我们的生命之源，我们的家乡。”

圣咏祷词

上主，你的圣子曾为耶路撒冷的命运而流泪。他在磐石上建立了一座圣城——就是他的教会信者之母。感谢你藉着教会带给我们新生命；求你使我们保

持这新生命，恩赐所有的人再生的圣宠，和心灵的自由。阿们。

圣歌 依四〇，10~17：善牧是至高者、大智的天主

“我快要来，要随身带来酬报。”（默二二，12）

对经二

复活期外：上主将带着大能降临，随身带来奖品。

十二月十七~廿三：上主，求你报答那些期待你的人，使你的先知们都忠贞不渝。

复活期：他必像牧羊人把羔羊聚在一起，甚至抱在怀中，阿肋路亚。

我主上主将带着大能降临，※
他掌握统治一切的大权。

看哪！他随身带来奖品，※
赏报在他面前。

他好像牧人，牧放羊群，※
以手臂聚集羔羊，抱在怀中；※
引导怀孕的母羊。

谁曾用手心量过海水？※
用手掌测过苍天？

谁曾用升斗衡量过地上的尘土，※
用秤称过山岭，※

用天平衡量过丘陵的重量？

有谁知晓上主的心思，※

或作过他的参谋，开导过他？

他曾向谁讨过主意，向他领教，※
教给他正义的道路？

有谁授与他知识，※
指给他明智的途径？
万民就像桶里的一滴水，+
天平上的一粒细沙；※
岛屿也只是一撮尘土。

黎巴嫩的丛林，不足以充作祭薪，※
所有禽兽，不足以献作全燔祭品。
万民在他面前等于乌有，※
在他看来，也纯属子虚。

圣咏九八：上主我们的天主神圣无比

“你凌驾革鲁宾之上，当你取了我们的形体时，改变了大地的恶劣处境。”（**圣达修**）

圣经三

复活期外：你们要颂扬上主、我们的天主，在他的圣山前俯首朝拜。

十二月十七~廿三：上主，求你聊亦回目，快来惠顾你的仆人，请勿迟延。

复活期：上主在熙雍，伟大堂皇；尊贵崇高，统治万邦，阿肋路亚。

上主为王，万民胆战心惊，※
他在革鲁宾之上登极，大地震动。

上主在熙雍，伟大堂皇，※
尊贵崇高，统治万邦。

愿他们赞美你的大名，
可敬可畏，至尊至圣。

你是爱好正义的大能君王，+
你制定了公正的法律，※

在雅格家执行了审判、主持正义。
 你们要颂扬上主，我们的天主，+
 在他的脚凳前俯首朝拜，※
 他是我们的天主，神圣无比。

梅瑟和亚郎是他的祭司，※
 撒慕尔呼求他的名字。
 他们呼求上主，上主立刻俯听，※
 他从云柱中，向他们讲话。

他们遵守了他的诫命，※
 和颁布给他们的法令。
 上主、我们的天主，你俯听了他们，+
 天主，你怜悯了他们，※
 但是你也惩罚了他们的恶行。

你们要颂扬上主，我们的天主，+
 在他的圣山前，俯首朝拜，※
 上主，我们的天主，神圣无比。

圣咏祷词

上主，你是圣德的根源，求你坚强教会的司祭，使他们忠于圣召，以你的圣言光照他们；藉你圣子的宝血圣化他们，引导普世万民进入你永恒的光辉中。阿们。

短读经

伯前四，10 ~ 11

你们都应依照自己所领受的神恩，彼此服务，做天主各种恩宠的好管理员。讲道的，要按天主的话讲；服务的，要本着天主所赐的力量服务，使天主在一切事上，都因耶稣基督而受光荣。

对答咏

领：上主，我全心呼求你，求你俯听。 答：上主…

领：我要遵守你的诫命。

答：求你俯听。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

赞主曲对经：我们要言行圣善事奉上主，他必拯救我们摆脱敌手。

祷词

天主圣父常以无比的爱心引导和照顾我们；我们要感谢他，欢欣地呼求他：

上主，愿光荣永远归于你。

至宽仁的父，你对我们的慈爱远比山高、水深，我们赞美你，

— 因为你神奇地创造了我们，更神奇地改造了我们。

在这一天的开始，求你激发我们的心灵，使我们今天能热诚地侍奉你，

— 使我们以言以行常常赞颂你。

求你洗净我们心中的一切邪念，

— 使我们常注意遵行你的圣意。

求你使我们对弟兄们的急需，能慷慨援助，

— 好让他们能分享我们的兄弟之爱。

我们的天父…

结束祷词

全能永生的天主，你以东方升起的曙光——我们的主耶稣基督，从高天照耀我们；求你也照耀那些坐在死亡阴影中的人们。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 大能的天主，你造生万物，
鱼族水中游，鸟类飞翔在天空，
各归其所，各显其能。
2. 求你普施宏恩，涤除仆人的罪污，
使我们不再失足，免遭丧亡的悲痛；
上主，我们的天主，我们向你哀祷歌颂。
3. 慈悲的天主，求你大力助佑，
不怕邪恶的张狂，也不自满自足，
不因挫折而灰心丧志，不因骄傲而失落恩宠。
4. 仁慈的天父，偕唯一圣子，
施慰的圣神，统治大地乾坤，
同享尊威与光荣，世世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一三一：天主给达味宗室的恩许

“上主天主要把耶稣祖先达味的御座赐给他。”
(路一，32)

壹

对经一

复活期外：上主，愿你的圣民踊跃欢欣，进入你的住所。

十二月十七~廿三：上主，我心仰望你；上主，我只投靠
你，求你快来拯救我。

复活期：上主天主把耶稣祖先达味的王座赐给了他，阿
肋路亚。

上主，求你怀念达味，※。

和他的一切劳瘁。

因为他曾向上主发誓，※
向雅格的大能者许愿：

除非我为上主找到居处，※
为雅格的大能者，准备好帐幕，
我决不进入我的房屋，※
也决不登上床铺，
我决不合眼，※
也不睡眠。

我们听说约柜在厄弗辣，※
就在雅尔平原找到了它。

“让我们进入他的住宅，※
在他脚前俯首叩拜。”

上主，你和你威能的约柜，※
请起来，驾临你安居之所。

愿你的祭司身披正义，※
愿你的圣民踊跃欢喜。

为了你的仆人达味，※
莫将你的受傅者抛弃。

贰

对经二

复活期外：上主拣选了熙雍做他的王宫。

十二月十七~廿三：上主，求你报答那些期待你的人，
使你的先知们都忠贞不渝。

复活期：耶稣基督是唯一大能者，万王之王，众主之主，
阿肋路亚。

上主向达味起了誓，※

决不会将誓言收回：

“我要使你的儿子，※
继承你的王位。”

你的子孙若遵守我的誓约和典章，※
你们的子孙也必世代为王，

上主拣选了熙雍，※
作为自己的王宫：

“这是我永久安息之处，※
我愿意在这里居住。

我要赏赐城中食粮充裕，※
穷人都得饱饫，

祭司蒙受救恩，※
圣民踊跃欢欣。

我要在这里为达味兴起一位后裔，※
受傅者前明灯常燃，王位永垂弗替。

我要使他的仇敌备尝羞辱，※
使他头上的冠冕光耀夺目。”

圣咏祷词

上主，你选择了教会做你永久的居处，并且把你的唯一圣子赐给它做为永远的光明；求你使我们的心的你憩息的所在，给你的祭司们披上正义的外衣；给你的子民穿上圣洁的美服。阿们。

圣歌 默一一，17～18；一二，10～12：天主的审判

对经三

复活期外：上主，万民将一同前来，向你叩拜。

十二月十七～廿三：上主，求你聊亦回目，快来惠顾你的仆人，请勿迟疑。

复活期：上主，谁能像你那样神圣尊威，阿肋路亚。

今昔永存的上主，全能的天主！+

我们感谢你※

因为你掌握大权，统治乾坤。

异民愤愤不平，※

你的震怒随即来到。

那时你也审判死者，+

对你的仆人、先知、圣徒，※

以及敬畏你名的，无论尊卑，一律酬庸。

现在我们的天主已完成救恩，

彰显威能，建立神国，※

他的受傅者基督已拥有权威；

日夜在天主面前的控诉者，※

那诬告我们弟兄的，已从天上被摔下。

他们靠自己的证言和羔羊的血，

战胜了恶魔，※

他们宁愿杀身成仁，舍生取义。

为此，高天和天上的圣民，※

请你们鼓舞欢欣。

短读经

伯前三, 8 ~ 9

你们大家都要同心合意，同甘共苦，友爱如弟兄，慈悲为怀，谦虚温和；总不要以恶报恶，以骂还骂；反而要祝福，因为你们蒙召，就是为了承受主的降福。

对答咏

领：上主要以上等的麦面养育选民。

答：上主…

领：用石缝中流出的野蜜饱饫我们。

答：养育选民。

颂：愿光荣归于父… **答：**上主…

谢主曲对经：上主从高座上推下权贵，却提拔了弱小卑微。

祷词

基督是他子民的牧者，保护者和安慰者。

我们现在以虔诚的心恳求他：

主，我们的避难所，求你俯听我们。

主，你召叫了我们进入你的圣教会，我们感谢你，

—求你保佑我们，使我们常常忠于你的教会。

你曾把照顾全世教会的责任，交托给我们的教宗，

—求你赏赐他坚强的信德，活泼的望德和热切的爱德。

求你赏赐罪人回头改过，使失足跌倒的人能再站起来，

—使所有的人，都能改过自新，获得救恩。

你曾寄居异地，度过流亡的生活，

—求你记得那些离乡背井，居无定所的人。

求你也记念那些曾仰望你的亡者，

—赏赐他们永远的安息。

我们的天父…

结束祷词

天主，在这一天快要结束的时刻，我们感谢你的照顾；并求你以无限仁慈，宽恕我们因人性脆弱所造成的种种过错。

结束词 见常用经文

第三周：星期五

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家赞美天主，因为他的慈爱永远常存。

圣咏第九四首，见4页

晨 祷

赞美诗

1. 基督，你是圣父的独子，圣洁童贞的爱儿；
你是天上的荣光，人间众生的希望；
2. 求你支持我们，恩赐力量，
满怀虔敬和兴奋，向你赞颂歌唱。
3. 晓星升起，迎接朝日的的光芒，
黑暗已逝，得见基督的圣光。
4. 但愿正义的太阳，照在我们身上，
照亮我们的心胸，黑暗不再狂妄。
5. 信德在心中生根，望德使生活振作，
爱德光芒四射，日益茁壮。
6. 基督，大慈大悲的君王，偕圣父及圣神，
同享荣光，万世无疆。阿们。

圣咏吟唱

圣咏五〇：天主，求你怜悯我

“你们应在心思念虑上焕然一新，穿上新人。”

(弗四，23 ~ 24)

对经一

复活期外:上主,我唯独得罪了你,求你怜悯我。

十二月十七~廿三:将要为王的那一位,要从熙雍而来:他是主,厄玛努尔是他伟大的名号。

复活期:上主,求你洗净我的过犯,阿肋路亚。

天主,你是仁慈的,求你怜悯我,※
你有丰富的慈爱,求你消灭我的罪恶。

求你洗净我的过犯,※
消除我的罪愆。

因为我认清了我的罪过,※
我的罪恶常在我的眼前。

我得罪了你,唯独得罪了你,※
我在你面前做了恶事;

因此,你在判决时,显示了你的正义,※
你在断案时,表现了你的公平。

的确,我在罪恶中出生,※
我的母亲在罪恶中怀孕了我。

是的,你喜爱内心的真诚,※
求你使我的心灵充满智慧。

求你洗涤我,使我洁净,※
洗涤我,使我洁白,白于雪。

求你使我听到愉快的歌声而喜乐,※
使你所折断的骨骼再度雀跃。

求你转面不要看我的罪过,※
消除我的一切邪恶。

天主!求你给我再造一颗纯洁的心,※
在我五内注入坚强的精神。

求你不要驱逐我、疏远我，※
不要从我的身上剥夺你的圣神。

求你再赐我得救的喜乐，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引导恶人走上你的道路，※
罪人也要归依你。

天主，我的救主，求你豁免我的血债，※
我的口舌必要宣扬你的公义。

上主，求你开启我的唇舌，※
我要亲口赞颂你。

因为你并不喜欢祭献，※
我献全燔祭，你也不会悦纳。

天主，我的祭献，就是痛悔的精神，※
你决不轻视一颗痛悔和谦卑的赤心。

上主，求你对熙雍广施慈爱，※
为耶路撒冷重建城垣；

你必悦纳合宜的牺牲，祭品和燔祭，※
那时，人们将把牛犊呈献在你的祭坛上。

圣咏祷词

仁慈的天主，你为了使我们都像你一样的圣善，曾使不认识罪的圣子身负重罪。求你看我们虔诚的忏悔，宽恕我们的罪过，使我们在圣神内，在万民面前、赞美你，歌颂你的荣耀。阿们。

圣歌 耶一四, 17 ~ 21: 饥荒和战争中的哀叹
“天主的国临近了，你们悔改，信从福音吧！”

(谷一, 15)

复活期外：上主，我们向你认罪，我们实在得罪了你。

十二月十七~廿三：你们要贯彻始终，便会看到上主赐与你们的救援。

复活期：基督在十字架上亲身承担了我们的罪过，阿肋路亚。

愿我的眼泪直流，昼夜不息，※
 因为我的民族遭受严重的摧残和打击；
 我走到田野，
 便看到死于刀下的尸体，※
 进入城中，就看见忍饥受饿的群众。

先知和祭司也都流亡，※
 纷纷逃往陌生的地方。
 难道你决意抛弃犹大，※
 或者你真心厌恶熙雍？

为什么你打击我们，※
 致使我们无法医治？
 我们原指望和平，却不见好转，※
 希望医治的时日，却只有恐怖。

上主，我们向你认罪，+
 也承认祖先的过犯，※
 我们实在得罪了你。
 愿你为了你的圣名，
 不要嫌弃我们，※
 不要玷污你光荣的御座！

求你记忆，※
 不要废除你与我们订立的盟约。

圣咏九九：进入圣殿者的喜乐

“上主命得救的人高唱凯歌。”（圣达修）

对经三

复活期外：上主是天主，我们是他的人民，是他牧场的羊群。

十二月十七~廿三：至于我，我要仰赖上主，寄望于我的救主天主。

复活期：要载歌载舞地到上主面前，阿肋路亚。

普世大地，请向上主欢呼，+

兴高彩烈地事奉上主，※

到他面前时，载歌载舞。

要知道，唯有上主是天主，※

他创造了我们，我们属于他。

我们是他的子民，※

是他牧场的羊群。

你们要进入他的门庭，报谢主恩，+

高唱赞美诗进入他的庭院，※

称谢他，赞美他的圣名。

的确，上主温良慈善，+

他的慈爱直到永远，※

他的信实，世世绵延。

圣咏祷词

慈悲慷慨的圣父，你的爱促使你创造我们，使我们成为你的子民，我们感谢你，恳求你，使我们永远歌颂你、赞美你。阿们。

短读经

格后一二，9~10

我宁愿夸耀我的软弱，好让基督的能力常在我身上。因此，我为基督的缘故，乐于忍受各种软弱、艰难、

迫害和困苦,因为我软弱的时候,正是我刚强的时候。

对答咏

领:求你使我早晨得闻你的仁慈。

答:求你…

领:因为我全心仰赖你。

答:得闻你的仁慈。

领:愿光荣归于父… 答:求你…

赞主曲对经:上主眷顾、救赎了自己的民族。

祷词

基督为了我们而诞生在世,死而复活。我们现在举目仰望他,虔诚地祈求他:

主,求你拯救你用宝血所赎回的人。

人类的救主、耶稣!你曾毫不迟疑地为我们受苦受难,受十字架的苦刑,并以你的宝血赎回了我们。

—我们感谢你,赞美你。

你曾答应,要把涌入永生的活水赐给我们,

—求你把你的圣神赐给万民。

你派遣了门徒向普世宣讲福音,

—求你辅助他们,扩展你十字架的胜利。

你愿意病弱和受苦的人,共同背负你的十字架,

—求你赏赐他们毅力和忍耐。

我们的天父…

结束祷词

全能的父,求你以真光照耀我们,使我们遵循你诚命的道路,常常追随你—我们的领袖、和导师。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 创造人类的天主,只有你能治理宇宙,
造生万物,让大地遍布走兽爬虫;
2. 你又赐予人类无数生物,花草树木,
家禽牲畜,任由人类管理取用。
3. 求你驱逐邪恶,保佑你的仆人,
也使我们的生活与行动,永不辜负主的恩宠;
4. 求主广施慈爱,赐喜乐,加圣佑,
排除纠纷,大家和气共融。
5. 仁慈的天父,偕唯一圣子及施慰的圣神,
统治大地人类,世世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一三四:赞颂行奇迹的上主

“特选的民族,天主从黑暗中召叫你们进入光明,你们要宣扬他的威能。”(参照伯前二,9)

壹

对经一

复活期外: 上主伟大无比,我们的天主凌驾万神之上。

十二月十七~廿三: 将要为王的那一位,要从熙雍而来;他是主,厄玛努尔是他伟大的名号。

复活期: 是上主、我,把你拯救,把你赎回,阿肋路亚。

上主的众仆人,请你们赞颂,※
赞颂上主的名。

侍立在上主的殿里,※

在我们天主庭院中的人们，
请赞扬上主，因为他至善至美，※
歌颂他的名，因为他可亲可爱。

上主原为自己拣选了雅格，※
将以色列归为已有。

我知道上主伟大无比，※
我们的天主凌驾万神之上。

在天上、地下、海洋的深处，※
上主随心所欲，创造了万物。

他使乌云由地极升起，+
使闪电挟着雷雨，※
使轻风从天库吹出。

他将埃及的首生者杀尽，※
不论是人或牲畜。

埃及，上主在你境内行了奇迹、异能，※
惩罚了法郎和他的所有臣民。

他击败了列邦，※
杀死了强悍的国王：

阿摩黎王息宏，巴珊的敖格王，※
和迦南的所有酋长。

他们将他们的土地赏给以色列，※
作为他选民的基业。

贰

对经二

复活期外：以色列家族，请赞扬上主，歌颂他的名，因为他可亲可爱。

十二月十七~廿三：你们要贯彻始终，便会看到上主赐

与你们的救援。

复活期:达味的王国已经建立,愿上主受颂赞,阿肋路亚。

上主,你的圣名永受颂扬,※
你的令誉万古流芳。

因为上主必为他的子民伸冤,※
对他的仆人必将垂怜。

异民的偶像是金银,※
是人手塑造的物品。

有口不能言,※
有目不能视。

有耳不能聆听,※
有口不能呼吸。

铸造偶像的人,与偶像无异,※
供奉偶像的人,与偶像类似。

以色列家族,请赞颂上主,※
亚郎的家族,请赞颂上主。

肋味的家族,请赞颂上主,※
敬畏上主的,请赞颂上主。

愿住在耶路撒冷的上主,※
由熙雍接受赞颂。

圣咏祷词

天主,你选择了以色列做你的子民,求你以你圣子耶稣基督的印记、做为你新子民的标记。愿他在你的教会内常被人怀念,历久不衰。阿们。

圣歌 默一五,3~4:崇敬上主的赞美诗

对经三

复活期外：上主，万民都要前来朝拜你。

十二月十七~廿三：至于我，我要仰赖上主，寄望于我的救主天主。

复活期：我们要向上主讴歌，因为他获得了伟大的胜利，阿肋路亚。

上主，全能的天主，※
 你的作为何等伟大奇妙！
 万世的君王，※
 你的道路多么公平真实！

上主，谁敢不敬畏你？※
 谁敢不称扬你的名号？
 因为只有你是圣善的，十
 万民都要前来朝拜你，※
 因为你彰显了你的正义。

短读经 雅一, 2~4

我的弟兄们，你们若遇到各种试探，都要引以为乐。因为你们知道，你们的信德受过考验，才生出坚忍，而且你们要忍耐到底，才能使你们完美无缺。

对答咏

领：基督爱了我们，用自己的血洗涤了我们。

答：基督…

领：使我们成为天国的子民和祭司。

答：用自己的血洗涤了我们。

领：愿光荣归于父…

答：基督…

谢主曲对经：上主念及自己的仁慈，扶助了我们一他的仆人。

祷词

天主父为了我们的过犯，牺牲了主耶稣；为了我们的成义，又使他复活。我们现在向主耶稣恳切祈求：

主，求你怜悯你的子民。

主，求你俯听哀告者的祈祷，宽恕认罪者的罪过，

— 求你也宽恕我们，赐我们平安。

主，你藉使徒的口说过：“哪里罪恶越多，恩宠在哪里也就越丰富。”

— 求你大发慈悲，宽恕我们的众多罪过。

主，我们固然犯罪多端，但我们明认你无限的仁慈，

— 求你使我们回心转意，我们必能回头改过。

主，求你拯救你的子民脱离罪恶，

— 使他们常随从你的旨意。

你给那明认你为救主的右盗敞开了天国之门，

— 求你不要把亡者关在天门之外。

我们的天父…

结束祷词

主，圣父，你派遣了你的唯一子为人受苦受难，作为我们得救的赎价；求你使我们在日常生活中，甘愿分担他的苦难，来日在天上、也能与他分享复活的光荣。

结束语 见常用经文

第三周：星期六

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：大地和地上的万物属于上主，请大家前来朝拜。
圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 黎明初现，白昼开始，
诱惑远去，光明在望。
2. 夜的阴影消逝，失足跌倒的人，
快速振作奋起，恳求上主原谅。
3. 在这一周最末的清晨，我们虔恭赞颂，
早日脱离黑暗的威胁，进入上主的光芒。
4. 光荣归于父，及唯一圣子，
施慰的圣神，万世无疆。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一一八，145 ~ 152(十九)

对经一

复活期外：上主，你就在我身边，你的一切诫命都是真理。

十二月十七 ~ 廿三：天主将要从黎巴嫩前来，他的光芒灿烂辉煌。

复活期：我对你们说的话，就是神，就是生命，阿肋路

亚。

上主,我全心呼求你,求你俯听,※
我要遵守你的诫命。

我呼求你,求你救助,※
使我遵守你的法度。

天亮以前,我就起来哀祷,※
切望聆听你的圣道。

我彻夜醒寤不眠,※
默思你的训言。

上主,你是仁慈的,请俯听我的呼声,※
你是正义的,求赐我新的生命。

恶意迫害我的人,已经临近,※
他们都远离你的教训。

上主,你就在我身边,※
你的诫命都是真理。

我早已熟悉你的法律,※
是你所制订,千古不变。

圣咏祷词

上主,求你谛听你教会的祷声,时刻在我们身边;
在受迫害的时候,支持我们,保护我们。阿们。

圣歌 智九,1~6;9~11:上主,求你赐我智慧
“我要给你们口才和智慧,使你们的仇敌都不能反驳。”

(路二一,15)

对经二

复活期外:上主,愿你的智慧与我同在,与我一同工作。

十二月十七~廿三:诸天,请降下甘露,愿云彩赐下义
者,愿大地裂开,产生救主。

复活期：上主，你在你的圣山上建筑了圣殿和祭坛，阿肋路亚。

列祖的天主，仁慈的上主，※
你一句话就创造了万有。

以你的智慧造成了人类，※
使他统治你创造的万物，

治理世界公平正直，※
审案判断，大公无私。

求你赐给我那在你座前的智慧，※
不要从你的仆人中把我剔除。

因为我原是你的仆人，是你婢女的儿子，※
我病弱寿短，不能熟悉你的训令和法律。

世人中纵或有一个完人，+
如果他没有你赋予的智慧，※
他将一文不值。

智慧与你同在，他洞悉你的工作，※
你创造宇宙时，他已临在。

他知道你的喜好，※
明白什么合乎你的法律。

求你从高天差遣智慧，※
从你荣耀的宝座派遣智慧，

与我同在，与我一同工作，※
教我明了你的喜好。

因为他知悉一切，通达一切，+
能引导我慎重行事，※
以他的能力保护我安全。

圣咏一一六：赞美怜悯人的上主

“我是说…使外邦人也能光荣慈悲的天主。”

(罗一五,8,9)

对经三

复活期外：上主的真诚永世常存。

十二月十七~廿三：以色列，你要准备好，前去迎接上主，因为他就要来到。

复活期：我是道路、真理和生命，阿肋路亚。

万国啊！请赞美上主，※

万民啊！请歌颂上主。

因为上主对我们慈悲无量，※

他的真诚，永世常存。

圣咏祷词

上主，我们的慈父，求你使普世万民都团结在你的教会中，使我们一心一意，以各种言语赞美你、称颂你。

阿们。

短读经

斐二,14~15

你们作任何事情，总不可抱怨，也不可争论，使你们无可指摘，而又纯洁，在乖谬败坏的世代中，做天主无瑕的子女；在世人中，你们应该大放光明，有如天空的星辰。

对答咏

领：上主，我向你呼号，你是我的避难所。

答：上主…

领：在这人世间，你是我的福分。

答：你是我的避难所。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

赞主曲对经：上主，求你光照那坐在黑暗中、死影下的

人群。

祷词

天主从永远就拣选了玛利亚作基督的母亲，使她超越天上地下的一切受造物。我们现在怀着依恃之心呼求天主：

上主，求你垂顾你圣子的母亲，并俯听我们。

至仁慈的天父，我们感谢你，因为你将玛利亚也给了我们，作我们的母亲和模范，

— 求你因她的转求，圣化我们的心灵。

你曾使玛利亚为你的圣言热诚服务，成为你忠实的婢女，

— 求你使我们也成为你圣子的忠仆与门徒。

你曾使玛利亚坚强地侍立十字架旁，并以你圣子的复活使她满怀喜乐，

— 求你因她的转求，减轻我们的苦难，加强我们的望德。

我们的天父…

结束祷词

天主你是人类得救的根源；求你赏赐我们，能毕生宣扬你的荣耀，将来在天上也能与诸圣不停地赞颂你。

结束语 见常用经文

第四周：主日

第一晚祷

领：天主，求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何。
(阿肋路亚)

赞美诗

1. 上主，全能的天主，万有的根源，
你创造了一切，大地充满你的恩典；
2. 创造的大功告成时，你宣布安息，
使我们在劳苦中，心神轻松喜欢。
3. 求你沛降福佑，助我忏悔一生的罪过，
进德修业，勇往直前。
4. 当最后审判来临时，不忧不惧，
大家齐欢欣，享受永远的平安。
5. 大慈大悲的圣父，与父同体的圣子，
施慰者圣神，请垂听我们的呼唤。
6. 万民臣服，荣耀不衰，
君临天下，直到永远。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一二一：耶路撒冷圣城

“你们走进了熙雍山和永生天主之城，天上的耶路撒冷。” (若一二,22)

对经一

常年期：你们要为耶路撒冷祈求太平。

将临期：请看，万民所仰望的那一位，就要来到，上主的殿宇将充满光荣，阿肋路亚。

四旬期：我们要欢欣踊跃地进入上主的圣殿。

复活期：愿基督的平安在你们心中作主，阿肋路亚。

我真高兴，因为有人对我说：※

“我们要进入上主的圣殿！”

耶路撒冷！我们的脚，※

已经进入你的门限。

耶路撒冷的确是一座京城，※

有雄伟的建筑，整齐的市容。

各支派，上主的各支派都涌向城中，※

按照以色列的惯例，称颂上主的名。

这里设有审判的宝座，※

就是达味宗室的宝座。

请为耶路撒冷祈求太平；※

愿那喜爱你的人获享安宁。

愿你的城垣内永享和平，※

愿你的堡垒中常保安全。

为了我的弟兄和同伴，※

我要祝祷说：“愿平安常在你中间。”

为了上主我们天主的殿宇，※

我要祝福你万事如意。

圣咏祷词

从死者中复活的主、耶稣基督，你建立了教会，并在圣神内增强了它的力量。求你指引万民归向它，使普世万众同心赞美你。阿们。

圣咏一二九：我从深渊呼救

“他要把自己的子民，从罪恶中拯救出来。”

对经二

常年期：我的心灵期待上主，胜于更夫待旦。

将临期：上主，求你快来，不要延迟；赦免你子民以色列的罪恶。

四旬期：熟睡的人哪，清醒吧！快从死者中起来，基督就要赐给你光明的日子。

复活期：你用你的血把我们赎回，交与天主，阿肋路亚。

上主，我从深渊呼求你，
我主，求你俯听我的哀告，※
侧耳谛听我的祈祷。

上主，你若细察人的罪辜，※
我主，又有谁还能站得住？

然而你一向宽恕为怀，※
我们对你起敬起爱；

我在期待，我的心灵期待上主，※
期待上主的诺言。

我的心灵期待上主，胜于更夫待旦，※
远胜巡夜的人等待曙光出现。

以色列，你要仰赖上主，※
因为上主慈悲为怀，乐于救赎。

他必拯救以色列，※
脱离一切罪恶。

圣咏祷词

天主，你是生命和力量，你使圣子摄取人性，屈尊就卑；你藉此亲近我们罪人，把我们从罪恶的深渊中救拔出来，请坚强你教会的力量，使它全心信赖你的诺言，期待着你的救恩。 阿们。

圣歌 斐二, 6 ~ 11: 论基督, 上主的仆人

对经三

常年期：天上人间一听耶稣的名号，都屈膝叩拜。

将临期：请看，期限已满，天主就派遣他的儿子来到世界。

四旬期：天主对我们的爱深厚无比：我们虽因罪过而死，他仍然使我们与基督一同生活。

复活期：基督不是应该先受苦，然后进入他的光荣吗？
阿肋路亚。

耶稣基督虽具有天主的形体，※
却没有将自己与天主同等的地位，把持不舍。

反而空虚自己，取了奴仆的形体，※

降生成人，与人相似。

形态上完全与人一样，※

他自谦自卑，服从至死，且死在十字架上。

因此，天主高高举扬了他，※

赐给他一个名号，超越一切名号。

使天上、人间和地下的一切，※

一听耶稣的名号，都屈膝叩拜。

众口同声都明认耶稣基督为主，※

以光荣天主圣父。

短读经

伯后一，19 ~ 20

我们认为先知的的话是更确实的，你们要十分注意。它好似一盏明灯在暗处发光，直到天亮，晨星在你们心中升起时为止。最重要的是你们应当知道：经上的一切预言，决不该随个人的私意解释，因为预言从来不是由人的意愿而发的，乃是由天主所派遣的圣人，在圣神推动下说出来的。

对答咏

领:从旭日东升到夕阳西坠,愿上主的圣名受赞美。

答:从旭日…

领:他的光荣凌驾穹苍。

答:愿上主的圣名受赞美。

领:愿光荣归于父… **答:**从旭日…

谢主曲对经 见季节专用经文

祷词

基督是众人的依靠,也是我们幸福的泉源,我们现在恳求他:

主,求你垂顾我们,俯听我们。

忠实的见证,死者中的首生者,你倾流圣血洗净了我们的罪过。

—求你使我们时时纪念你的奇迹异能。

你曾召叫了某些人做传布你福音的使者。

—求你使他们热心忠实地宣扬你的福音,分享你的救恩。

和平之王,愿你的圣神降临在你子民的牧者们身上,

—使他们特别关注贫苦可怜的人。

求你眷顾那些由于种族、肤色、身分、语言或宗教的差异而受到歧视的人,

—使他们的人格和应享的权利受到尊重。

求你使那些生活在你圣爱中而去世的人,都能进入天国,

—使他们偕同童贞圣母玛利亚,和众圣人圣女分享你的真福。

我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

结束词 见常用经文

序 经

领:上主,求你开启我的口。

答:我的口要赞美你。

对经:我们是上主的子民,是他牧场的羊群,请大家前来朝拜。

圣咏第九四首,见4页

晨 祷

赞美诗

1. 夜的阴影已经消逝,曙光开始照耀大地,
让我们齐心协力,虔恭致敬,歌颂全能的上主。
2. 求主大发慈悲,驱除焦虑不安,
赏赐救恩与所需,愿慈父的照顾,永不撤除。
3. 天地真神,俯允我们的祈求,
圣父圣子圣神,天涯地角,同享荣福。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一一七:欢乐和得救的歌声

“这耶稣就是为你们匠人所弃而不用了的废石,反而成了屋角的基石。” (宗四,11)

对经一

常年期:请你们颂谢上主,因为他的慈爱永远常存,阿肋路亚。

将临期:请你们在熙雍吹起号角,因为上主的日子近

了；请看，他就要来拯救我们，阿肋路亚。

四旬期：你是我的天主，我称谢你；你是我的天主，我颂扬你。

复活期：我不至于死，我要生存，我要宣扬上主的功德，阿肋路亚。

请你们颂谢上主，因为他美善宽仁，※
他的慈爱永远常存。

愿以色列子民说：※

上主的慈爱永远常存。

愿亚郎的家族说：※

上主的慈爱永远常存。

愿敬畏上主的人说：※

上主的慈爱永远常存。

我在急难中呼求上主，※

他俯听了，将我救出。

上主在我身边，作我的助佑，※

世人对我又能如何？

上主在我身边，作我的助佑，※

我必见到我的仇人蒙羞。

投奔上主，※

胜过依赖世人。

投奔上主，※

胜过依赖权贵。

纵然万民都来围困我，※

我必能以上主的名把他们消灭。

纵然他们由四方来围困我，※

我也必能以上主的名把他们消灭。

纵然他们犹如黄蜂一般的围困我，+

好似荆棘中焚烧的烈火，※

我也必能以上主的名把他们消灭。

虽然他们用力推我，想把我推倒，※

但是上主必前来扶持我。

上主是我的力量，我的歌咏，※

上主是我的救主。

在义人居住的帐幕中，※

响起了胜利的欢呼声：

上主的右手获得了胜利，+

上主的右手把我高高举起，※

上主的右手获得了胜利。

我不至于死，我要生存，※

我要宣扬上主的作为。

上主惩罚我严厉非常，※

但没有把我交于死亡。

请给我敞开正义之门，※

我要进去向上主谢恩。

正义之门属于上主，※

只有义人才能进入。

我称谢你，因为你俯允了我，※

并将你的救恩赐给了我。

匠人弃而不用的废石，※

反而成了屋角的基石。

这是上主的作为，※

在我们眼中神奇莫测。

这是上主选定的一天，※

我们要欢欣鼓舞。

上主,求你救助,※

上主,求你赐福。

因上主名而来的,当受赞美,※

我们从上主的殿内向你们祝福。

上主是天主,他赐给我们光明,※

请带着树枝,向祭坛列队前进。

你是我的天主,我称谢你,※

你是我的天主,我颂扬你。

请你们颂谢上主,因为他美善宽仁,※

他的慈爱永远常存。

圣咏祷词

天主,你使复活节成为极度喜庆的一天,匠人弃而不用
的废石,竟变成了屋角的基石。求你为各民族敞开教会之
门,以你复活的欢快充满人间。阿们。

圣歌 达三,52~57:一切受造物都应歌颂上主
“造物主…永受赞美。” (罗一,25)

对经二

常年期:阿肋路亚,上主的一切化工,请赞美上主,阿肋路亚。

将临期:上主就要来到,请前去欢迎他说:你的王权广大,你的王国万世无疆:你是强有力的天主,万民的主宰,和平的君王,阿肋路亚。

四旬期:上主,你能从强者的手中将我们救出;我们的天主,求你拯救我们。

复活期:愿你光荣的圣名受赞颂,阿肋路亚。

上主,我们祖先的天主,当受颂赞,※

当受称扬和颂赞，直到永远。

你光荣的圣名，当受颂赞，※

当受称扬和颂赞，直到永远。

你在光荣的圣殿中，当受颂赞，※

当受称扬和颂赞，直到永远。

你在你王国的宝座上，当受颂赞，※

当受称扬和颂赞，直到永远。

你坐在革鲁宾之上透视深渊，当受颂赞，※

当受称扬和颂赞，直到永远。

你在穹苍之上，当受颂赞，※

当受称扬和颂赞，直到永远。

上主的一切化工，请赞美上主，※

歌颂称扬他，直到永远。

圣咏一五〇：请你们赞美上主

“你们要以心灵咏唱，就是以身心赞颂上主。”

(何西秋)

对经三

常年期：一切有生命的，都要赞美上主，阿肋路亚。

将临期：上主，你的全能圣言，即将离开他的宝座而降来，阿肋路亚。

四旬期：请你们赞美上主的丰功伟业。

复活期：请赞美我们的天主，他的作为完美无比，他的行径公平正直，阿肋路亚。

请你们在上主的圣所中，赞美上主，※

在他显示威能的太空，赞美上主。

请你们赞美上主的丰功伟业，※

赞美上主的无限伟大。

请你们吹起号角,赞美上主,※
弹琴鼓瑟赞美上主。

请你们击鼓歌舞,赞美上主,※
抚弦吹箫赞美上主。

请你们用响亮的铙钹赞美上主,※
以铿锵的铙钹赞美上主。

一切有生命的,※
都要赞美上主。

圣咏祷词

上主,天地的创造者,你是圣人成圣的动力,你给与悔改的罪人成义的恩宠。求你使我们加入你诸圣的行列,使我们永远赞美你。阿们。

短读经

弟后二,8,11~13

你要牢记:达味的后裔耶稣基督从死者中复活了。以下的话是确实的:“如果我们与他同死,也必与他同生;如果我们坚忍到底,也必与他一同为王;如果我们不承认他,他也不会承认我们;如果我们不忠信,他仍然是信实的,因为他不能否定自己。”

对答咏

领:天主,我们感谢你,歌颂你的圣名。

答:天主…

领:我们传扬你的奇迹, 答:歌颂你的圣名。

领:愿光荣归于父。 答:天主…

赞主曲对经 见季节专用经文

祷词

全能、慈善的天主爱护我们,知道我们需要什么。我们现在欢欣地以赞美的诗歌,向他敞开我们的心扉:

上主，我们赞美你，我们称谢你。
 全能的天主，宇宙万物的君王，我们赞颂你，因为你召
 选了我们这些不义的罪人，
 —使我们认识你的真理，作你的子女。
 天主，你为我们大开仁慈之门，
 —求你使我们总不要偏离生命之路。
 我们颂扬你至爱圣子的复活，
 —求你使我们在喜乐中善度这一天。
 上主，求你把祈祷和赞颂的精神赏给你的信众，
 —使我们在一切事物上时时歌颂你。
 我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

结束语 见常用经文

第二晚祷

赞美诗

1. 太阳下山，黄昏已近，
三位一体的天主，光明的光明，照耀我们的心灵。
2. 赞美你在早晨，赞美你在傍晚，
我们永远光荣你，永远向你呼求，向你歌颂。
3. 全能的圣父，圣子及圣神，三位一体的天主，
保佑国泰民安，俯听我们的祷声。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一〇九，1~5,7: 默西亚是君王，也是祭司
 “基督必须为王，直到他把一切仇敌屈服在他的脚下。”

(格前一五,25)

对经一

常年期：我已经生了你，好像在黎明前的朝露，阿肋路亚。

将临期：请看，即将进入世界、拯救万民的那一位，多么荣耀。

四旬期：他就是天主所立的、那位审判生者死者的法官。

复活期：你们要追求天上的事，基督在那里坐在天主的右边，阿肋路亚。

上主对我主起誓说：+

“你坐在我的右边，※

等我使你的仇敌，做你的脚凳。”

上主自熙雍伸出你的权仗，※

你要在你仇敌中统治为王。

在圣山上你诞生之日，王位就属于你，※

我已经生了你，好像在黎明之前的朝露。

上主发了誓，决不反悔：※

“你按照默基瑟德的品位，永为祭司。”

上主常在你的右边，※

他在发怒之日，必要粉碎列王。

君王将在路旁畅饮溪水，※

因此，他将挺胸抬头。

圣咏祷词

上主，你派遣你的圣子救拔了我们，他是我们至高的祭司，永恒的君王；求你使整个世界，从日出到日落，都奉献你圣子的纯洁牺牲，并使天下万国都归向你，成为一个神圣的子民。 阿们。

圣咏一一一：义人的幸福

“你们为人务要像光明之子，光明所结的各种果实就是良善、正义和诚实。”（弗五，8~9）

对经二

常年期：慕义如饥似渴的人，是有福的，因为他们将得饱饫，阿肋路亚。

将临期：弯曲的道路要修直；崎岖的幽径要夷平；上主，请你快来，不要迟延，阿肋路亚。

四旬期：诚心爱主，乐善好施的人必然幸福：他永不动摇。

复活期：黑暗中光明出现，向义人照耀，阿肋路亚。

敬畏上主的人，真有福气，※

酷爱他诫命的人，真有福气。

他的子孙在世必会强盛，※

义人的后裔必蒙祝福。

他的家族要享荣华富贵，※

他的仁风必将万世永垂。

黑暗中必有光明向义人照耀，※

因为他富于仁爱，慈悲和公道。

乐善好施的人必然幸福，※

他公正无私处理事物。

因为义人永不动摇，※

他将永远被人怀念。

噩耗不能使他惊惶，※

他仰赖上主，心志坚强。

他必心意坚定，无恐无忧，※

直到看见他的仇敌蒙羞。

他施舍钱财，扶弱济贫，十

他的仁风万世流芳，※
他将头角峥嵘，受人敬仰。
恶人看见，必怒火填胸，※
咬牙切齿，气愤而终，※
恶人的愿望，终成泡影。

圣咏祷词

天主，你是正直人的光，求你帮助我们爱你，宣扬你的光荣；愿我们的生活符合你的圣意，使我们能避免未来严厉的审判，并能享见你光辉的圣容。阿们。

四旬期外

圣歌 默一九，1~2,5,7:论羔羊的婚筵，

对经三

常年期：上主的众仆人，无论大小，请赞美我们的天主，阿肋路亚。

将临期：他的王权日益强大；他王国的平安永无终结，阿肋路亚。

复活期：阿肋路亚，愿胜利、光荣和德能都归于我们的天主，阿肋路亚。

阿肋路亚！

胜利、光荣和德能都归于我们的天主，※
因为他的判断正确而又公平。

阿肋路亚！

阿肋路亚！

天主的众仆人，请赞美我们的天主，※
凡敬畏他的人，无论大小尊卑，
请赞美我们的天主。

阿肋路亚！

阿肋路亚!

我们全能的天主上主掌握了王权,※
我们要欢欣鼓舞,将光荣归于天主。

阿肋路亚!

阿肋路亚!

羔羊的婚期已经临近,※
他的新娘也盛妆以待。

阿肋路亚!

四旬期

圣歌 伯前二, 21 ~ 24: 天主之仆基督自愿忍受苦难

对经三: “基督必要受苦”, 天主藉众先知所说的这项预言已经应验。

基督为我们忍受了痛苦, 十
给我们留下了榜样, ※
使我们能追随他的足迹。

他平生从未犯罪, ※
从未口出欺人之言;

他受辱骂, 从不还口, 十
他受虐待, 也不报复, ※
只把自己交付给那公义的审判者。

他身悬十字木架上, ※
亲自承担了我们的罪过,

使我们死于罪恶, 而活于正义, ※
你们是因他的创伤才获得痊愈。

短读经

希一二, 22 ~ 24

你们来到了熙雍山和永生天主的城, 就是天上的

耶路撒冷，来到了千万天使和那些已被登录在天上的首生者举行的盛会，来到了审判众人的天主，和功德圆满之人的灵魂面前；来到了新约的中保耶稣，以及他所洒的血那里。这血所传的信息比亚伯尔的血所传的更美。

对答咏

领：我们的天主至大至尊，威能无比。 答：我们…

领：他的智慧不可估计。 答：威能无比。

领：愿光荣归于父… 答：我们…

谢主曲对经 见季节专用经文

祷词

一切美善都是由上主而来；因此，我们现在满怀喜乐之情向他祈祷：

上主，求你俯听我们的祈祷。

天父，宇宙万物的主宰，你派遣你的圣子降临人间，是为使你的圣名到处受颂扬。

一求你巩固你的教会，使它在万民中能为你勇敢作证。

求你使我们接受使徒们宣讲的福音，

一使我们的生活符合我们信仰的真理。

你喜爱正义，照顾义人，

一求你为那遭受不合理待遇的人，主持公道。

求你使被压迫的人获得自由，使瞎子重见光明，

一使伛偻的人直身，对旅客时加保护。

对那安息在你怀中的人，求你满足他们的愿望，

一使他们靠你的圣子，日后也能得到光荣的复活。

我们的天父…

结束祷词 见季节专用经文

结束词 见常用经文

第四周：星期一

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家向上主歌唱圣诗，欢呼吟咏。

圣咏第九四首，见 4页

晨 祷

赞美诗

1. 上主，光明的主宰，你是光明的光明，
你使黑夜消逝，白昼再度来临。
2. 你比太阳还要明亮，烛照心灵的深处，
群星在你面前，俯首称臣。
3. 你是宇宙的真神，照耀乾坤；
创造万有的上主，垂爱世人。
4. 求你照顾弱小，没有你的恩宠护佑，
我们面对邪恶，都会心惊胆战。
5. 基督，大慈大悲的君王，偕圣父及圣神，
同享光荣，永无穷尽。阿们。

圣咏吟唱

圣咏八九：愿上主的光辉照射在我们身上

“在天主面前，一日如千年，千年如一日。”

(伯后三,8)

对经一

复活期外：上主，清晨我们就已饱享你的慈爱。

十二月十七~廿三：请看，上主，普世君王的元首将要来临，凡准备好迎接他的人，是有福的。

复活期：愿上主、我们天主的光辉照耀我们，阿肋路亚。

上主，世世代代，※

你是我们的安宅。

群山尚未诞生，宇宙尚未出现，※

你就是无始无终的天主。

你命世人归于灰土说：※

“归来吧！亚当的子女！”

因为一千年在你眼前，十

就好像刚过去的昨天，※

又像夜里的一更时间。

你消灭他们有如清晨一觉；※

他们就好像刚出土的青草。

早晨还花开繁茂，※

晚上就萎谢枯槁。

我们因你发怒而消灭，※

因你的忿怒而气绝。

你将我们的罪过放在你的面前，※

你圣容的光辉照耀我们的隐私。

我们的岁月在你义怒下消逝，※

我们的年华不过是一声叹息。

我们的寿命不外七十春秋，※

即使健壮,也不过八十寒暑。
人生时光大半是劳苦和虚空,※
转瞬即逝,我们也飘落无踪。

谁能体会你忿怒的威力?※
谁能觉察你怒火的强烈?
求你教我们数算自己的年岁,※
使我们学得内心的智慧。

上主,求你回顾,尚待何时?※
求你快来怜恤你的仆役。
使我们清晨就饱享你的慈爱,※
欢欣鼓舞,天天愉快。

求你使我们今生多难的岁月,※
能换取来世的福乐。
求你使你的仆人得见你的功业,※
向他们的子孙彰显你的荣耀。

愿上主我们的天主广施恩宠,十
使我们的工作顺利,※
使我们手中的事业成功。

圣咏祷词

上主,万世万代的君王,你赐给我们时间与岁月,
使我们得到心灵的智慧。求你使我们屈服于你的圣
爱,在所有受造物身上能看到你慷慨施恩的标记,直到
有一天我们能面对面地瞻仰你。阿们。

圣歌 依四二,10~16:赞美胜利者和救主天主
“他们在天上宝座前唱着一首新歌。”

(默一四,3)

对经二

复活期外：愿上主的荣耀达于地极。

十二月十七日~廿三日：请向上主高唱新歌，称扬他的
荣耀，直到地极。

复活期：我要在他们面前，化黑暗为光明，阿肋路亚。

请你们向上主高唱一首新曲，※

愿他的荣耀达于地极！

愿海洋和其中的一切水族，※

岛屿和岛上的居民赞美上主！

愿旷野和那里的城镇，※

刻达尔人的村落鼓舞欢欣！

愿色拉的居民高声歌唱，※

从山顶上大声宣扬。

愿众人将光荣归于上主，※

在岛屿上传扬他的荣耀！

上主出征好似勇将，※

有如战士心情激昂；

他要嘶喊，他要呼叫，※

向敌人显示他的英豪。

我时常缄默，镇定自抑；※

现在却像产妇，不停地呻吟叹息。

我必使高山丘陵成为荒野，※

使山上的花草枯萎凋谢。

我必使河流变为荒岛，※

使池沼的积水干涸。

我要领瞎子走上生疏的道路，※

带他们迈向陌生的旅途；

使黑暗在他们面前化为光明，※

崎岖的道路变为平坦的途径。

圣咏一三四:1~12:赞颂行奇迹异事的上主

“特选的民族，…天主从黑暗中召叫你们进入光明，你们要宣扬他的威能。”

(参照伯后二,9)

对经三

复活期外:服侍于上主圣殿的,请你们赞颂上主的名。

十二月十七~廿三:人子来临时,能在世上找到信德吗?

复活期:上主完成了他所愿意的一切,阿肋路亚。
上主的仆人,请你们赞颂,※

赞颂上主的名。

你们侍立在上主的圣殿,※

在我们天主的庭院,

请你们赞扬上主,因为他至善至美,※

歌咏他的名,因为他可亲可爱。

上主为自己拣选了雅格,※

将以色列作为他的产业。

我知道上主伟大无比,※

我们的天主凌驾万神之上。

在天上、地下,海洋的深处,※

上主随心所欲,创造了万物。

他使乌云由地极升起,十

使闪电挟着雷雨,※

使清风从天库吹出。

他将埃及的长子尽行杀戮,※

不论是人或牲畜。

埃及,上主在你境内行了奇迹、异能,※

惩罚了法郎和他的臣仆及民众。

他击败了列邦，※

杀死了强悍的国王：

阿摩黎王息宏，巴珊的敖格王，※

和迦南的所有酋长。

他将他们的土地赏给以色列，※

作为他选民的基业。

圣咏祷词

天主，你选择了以色列做你的子民，求你以你圣子耶稣基督的印记、做为你新子民的标记。愿他在你的教会内常被人怀念，历久不衰。阿们。

短读经

友八, 21b ~ 23 (拉丁通俗本)

请回忆我们祖先所受的试探，考验他们是否敬爱天主。请回忆我们祖先亚巴郎如何受了试探，他历尽磨难和困苦，成了天主的朋友。依撒格、雅格和梅瑟都这样博得了天主的欢心，面对各种磨难，对天主忠贞不二。

对答咏

领：义人，请你们齐向上主踊跃欢呼。

答：义人…

领：正直的人理当赞美上主。 答：踊跃欢呼。

领：愿光荣归于父… 答：义人…

赞主曲对经：上主应受赞美，因为他眷顾我们，救赎了我们。

祷词

基督俯听并拯救了仰望他的人；我们要向他高声呼求：
主，我们赞颂你，全心仰望你。

极慈悲的主基督我们感谢你，
 —因为你对我们的慈爱伟大无比。
 你仍在世上与圣父不停地工作，
 —求你以圣神的德能革新一切。
 求你开启我们和众弟兄的眼睛，
 —使我们今天能目睹你的奇迹异能。
 你今天召叫我们来侍奉你，
 —使我们能为弟兄们分施你的各种恩宠。
 我们的天父…

结束祷词

天主，你将土地交付世人耕种、看顾，又创造了太阳放射阳光，供人享用；求你今天使我们赖你的恩佑，为光荣你，并为谋求人群的福利，而能忠信的工作。

结束词 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 上主，永恒的救主，一切光明的来源，
俯听我们的祈祷，驱散罪恶的阴影，
照耀你的子民。
2. 一天的工作完成，恳求天父，
保佑我们平安，我们时时赞颂，
感谢你无数的慈恩。
3. 夕阳西下，夜幕低垂，
你的光辉，永不消逝，
日夜照耀着我们。
4. 仁慈的圣父，宽恕我们的过错，

在漫漫长夜里,以你的慈光,
护守我们的心神。

- 5.愿天下万国,普世权威,
一切荣耀,归于圣父圣子圣神,
永无穷尽。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一三五:逾越节赞美诗

“传述上主的丰功伟业,就是赞美上主。”

(加西道)

壹

对经一

复活期外:请你们称谢上主,因为他的仁慈永远常存。

十二月十七~廿三:请看,上主、普世君王的元首将要
来临,凡准备好迎接他的人是有福的。

复活期:谁若在基督内,就是一个新受造的人,阿肋路
亚。

请你们称谢上主,+

因为他美善宽仁,※

因为他的仁慈永远常存。

请你们称谢众神之神,※

因为他的仁慈永远常存。

请你们称谢万主之主,※

因为他的仁慈永远常存。

只有他施展了伟大奇能,※

因为他的仁慈永远常存。

他以智慧创造了苍天,※

因为他的仁慈永远常存。

他将大地铺展在大水之上，※
因为他的仁慈永远常存。

他创造了巨大的光体，※
因为他的仁慈永远常存。

他创造了太阳统治白昼，※
因为他的仁慈永远常存。

月亮和星辰光照黑夜，※
因为他的仁慈永远常存。

贰

对经二

复活期外全能的天主，你的作为伟大奇妙。

十二月十七~廿三：请向上主高唱新歌，称扬他的荣
耀，直到地极。

复活期：我们都该爱天主，因为他先爱了我们，阿肋路
亚。

他击杀了埃及人的长子，※
因为他的仁慈永远常存。

他由他们中间领出了以色列，※
因为他的仁慈永远常存。

他伸出手臂施展了大能，※
因为他的仁慈永远常存。

他把红海从中分开，※
因为他的仁慈永远常存。

他领以色列人从海中走过，※
因为他的仁慈永远常存。

他把法郎和他的军队投入红海，※
因为他的仁慈永远常存。

他领百姓经过旷野，※
因为他的仁慈永远常存。

他击败了强大的君王，※
因为他的仁慈永远常存。

他杀死了阿摩黎王息宏，※
因为他的仁慈永远常存。

他杀死了巴珊的敖格王，※
因为他的仁慈永远常存。

他使选民占领了他们的土地，※
因为他的仁慈永远常存。

由他的仆人以色列来继承，※
因为他的仁慈永远常存。

我们遭难时，他怀念了我们，※
因为他的仁慈永远常存。

他救我们脱离了仇人，※
因为他的仁慈永远常存。

他把食品供给一切生灵，※
因为他的仁慈永远常存。

你们要称谢天上的天主，※
因为他的仁慈永远常存。

圣咏祷词

仁慈的天主，你知晓我们的忧苦，你曾领导我们信仰上的祖先进入外邦异域，并赐给他们作为基业。你大慈大悲，请领导我们进入你预许的永恒福地，目睹你光辉的圣容。阿们。

圣歌 弗一, 3 ~ 10: 论救主天主

对经三

复活期外:天主按照他的措施,时期一满,就使一切重归于基督。

十二月十七~廿三:人子来临时,能在世上找到信德吗?

复活期:从他的满盈中,我们都领受了恩宠,而且恩上加恩,阿肋路亚。

愿天主、我们的主耶稣基督的父受赞美,※

他在天上,在基督内,

赐给我们各种属神的福分;

因为他在创世之前,

已在基督内拣选了我们,※

使我们在他面前圣洁无瑕;

他又出于爱心,按照自己的决意,十

藉耶稣基督预定了我们,※

成为他的义子,而归他所有,

使人颂扬他恩宠的光荣,※

这是他在爱子内赐给我们的恩宠。

我们藉他爱子的血在他爱子内,※

获得了救赎和罪过的赦免。

天主把这恩宠,丰厚地倾注在我们身上,※

赐给我们各种智慧和明达,

使我们知道他旨意的奥秘,※

这都是依照他在爱子内所定的计划。

按照他的措施,时期一满,※

就使上天下地的一切,重归于基督。

短读经

得前三, 12 ~ 13

愿主使你们彼此间的爱,和对众人的爱日益增长,

就像我们对你们所怀的爱一样；为使你们的心志坚强，当我们的主耶稣同他的诸圣来临时，在我们的父天主面前，完全圣洁，无可指摘。

对答咏

领：上主，愿我的祈祷上达于你。 **答：**上主…

领：在你面前有如馨香。 **答：**上达于你。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

谢主曲对经：我的天主，我愿常常颂扬你。

祷词

耶稣不舍弃仰望他的人；我们现在谦恭地祈求他：

我们的天主，求你俯听我们。

带给人类光明的主基督，求你以你的真光，照耀你的教会，

— 使它将圣言降生成人的伟大奥迹、传报给万民。

求你保护你教会中的司铎和各级职员，

— 使他们为你宣讲时，自己常能保持对你的忠贞。

你藉着你的圣血，给世界带来和平，

— 求你消除人间不和睦的罪恶，和战争的痛苦。

求你赏赐所有夫妇丰富的恩宠，

— 使他们更完善地表现你教会的奥迹。

求你赦免所有亡者的罪过，

— 使他们因你的仁慈、安息于诸圣之中。

我们的天父…

结束祷词

主耶稣，请你留下，因为天色已晚。求你作我们生命旅途的伴侣，炽热我们的心灵，唤起我们的希望，使我们在读经与分饼时，也能跟我们的兄弟姐妹认出你

来。

结束词 见常用经文。

第四周：星期二

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家前来朝拜伟大的天主、上主。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 创造光明的上主，你是永恒的光明，
黑暗退避，白昼来临，
真光升起，群星失色。
2. 我们愉快的起床，向你歌唱，
唱出感恩的诗歌，光明在望，
太阳战胜了茫茫黑夜。
3. 神圣的上主，助佑我们抛弃私欲偏情，
避免动怒和纷争，抵抗世俗的诱惑，
决不贪图口腹之乐。
4. 驱除贪财的心思，远离放荡的行为，
助我生活淡泊，洁身自爱，

效法基督的生活。

5. 大慈大悲的天父，俯听我们的呼求，
偕圣子及圣神，万世为王，
永享福乐。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一〇〇：仁君的自白

“如果你们爱我，就该遵守我的命令。”

(若一四,15)

对经一

复活期外：上主，我要向你歌咏，我要度纯洁完美的生活。

十二月十七~廿三：上主将离开他的圣所，来拯救他的子民。

复活期：凡承行我父旨意的人，必将进入天国，阿肋路亚。

我要歌颂仁爱与公正，※

上主，我要向你歌咏。

我要度完美的生活，十

你何时才肯驾临？※

以纯洁的心，在家中养性修身；

我绝不视非礼之物，※

我痛绝恶徒，不与交往相处。

歹意邪念，我要远离，※

恶徒莠民与我无干。

背地毁谤人的，我使他哑口无言，※

心高气傲的，我必不容忍。

我顾念国内忠信的人，十

使他们与我同住，※
行为纯洁的人，
才可作我的忠仆。

诡诈的人，不能在我家中居住，※
说谎的人，不得在我眼前立足。

我要及早从境内铲除恶人，※
从上主的城里把作孽的人消灭。

圣咏祷词

主耶稣基督，你降来人间，是要指示给我们一条找到天父的道路。求你帮助我们压制骄傲，度完美正直的生活，并使我们的双日常注视你。阿们。

圣歌 达三, 26, 27, 29, 34 ~ 41: 阿匝黎火中祈祷
“你们要悔改，回心转意，使你们的罪过消除。”

(宗三, 19)

对经二

复活期外：上主，求你不要让你的慈爱远离我们。

十二月十七 ~ 廿三：我们有一座坚城熙雍，救主将建造城郭保护它；请大开城门，因为天主与我们同在，阿肋路亚。

复活期：上主，愿万民都知道你对我们的慈爱，阿肋路亚。

上主，我们祖先的天主，你应受颂扬，※
你的名应受赞颂，应受光荣，直到永远。

因为你对我们所行的一切，公平正直，※

我们作恶，远离了你，在一切事上犯了重罪。

为了你的名字，求你不要永远抛弃我们，※
也不要废除你的盟约。

为了你的朋友亚巴郎,你的仆人依撒格,十
以及你的圣者以色列,※
求你不要让你的慈爱远离我们;
因为你和他们应许过,使他们的后裔繁多,※
如同天上的星辰,海滨的沙粒。

主啊!我们犯了罪,
成了最弱小的民族,※
我们今天在全世界蒙受耻辱。
现在我们没有元首,没有先知,※
没有领袖,没有全燔祭。

没有祭祀、没有供物,没有馨香,※
也没有给你奉献初果的地方。
为使我们获得你的怜爱,※
但愿这忏悔的心和谦虚的精神蒙你悦纳。

好像献上公羊、公牛的燔祭,※
又像献上成千累万的肥羊;
愿我们今天在你面前所行的祭献,※
同样能博取你的欢心。

因为凡信赖你的人,※
决不会蒙羞受辱。
现在我们全心追随你,敬畏你,※
渴望见到你的慈颜。

圣咏一四三, 1 ~ 10: 求赐胜利与和平
“我靠着加强我力量的那位,无所不能。”

(斐四, 12)

对经三

复活期外: 天主,我们要向你高唱新歌。

十二月十七~廿三：上主，让我们在世上认识你的道路，使万民得知你的救赎。

复活期：上主是我的避难所，是我的救主，阿肋路亚。

我的磐石，上主，应受赞颂！※

他训练我如何迎战，指导我从事战争。

他是我的力量，我的堡垒，※

我的干城，我的救星；

他是我的盾牌，我的避难所，※

他使万民都来归服我。

上主，人算什么，你对他如此关怀？※

世人又算什么，你对他如此眷爱？

他的生命不过是一口气息，※

人的岁月有如过眼云烟。

上主，求你使天低垂，亲临人间，※

你触摸群山，群山立即冒烟。

求你发出闪电，将敌人驱散，※

射出你的利箭，使他们混乱。

求你从高处伸手援救我，※

救我脱免洪水和敌人的掌握。

他们满口谎言，※

举手发誓，也是欺骗。

天主，我要向你高唱新歌，※

弹着十弦琴，向你奏乐。

你使君王获得了胜利，※

拯救了你的仆人达味。

圣咏祷词

上主，万军的天主，你的圣子征服了死亡；求你继

续帮助你的教会,抵抗魔鬼的攻击,让爱的力量战胜仇恨。阿们。

短读经

依五五,1

凡口渴的,请到水泉这里来吧!没有钱的,也请前来!来买不付钱的酒,免费的奶喝。

对答咏

领:上主,求你俯听我的呼声,我热切期望你的允诺。

答:上主…

领:天尚未亮,我就起来呼求。

答:我热切期望你的允诺。

领:愿光荣归于父… 答:上主…

赞主曲对经:上主,求你拯救我脱离仇人的手。

祷词

在这晨祷的时刻,天主赐给我们快乐,加强我们的希望。因此,我们大胆地恳求他:

上主,为光荣你的圣名,求你俯听我们。

我们的救主耶稣的天主父,我们感谢你,

— 因为你藉着你的圣子赐给了我们知识和永生的大恩。

求你赐给我们谦虚的心及和蔼的态度,

— 使我们以敬畏基督耶稣的心神去彼此服务。

求你为我们派遣你的圣神,

— 使我们之间的兄弟之爱,没有虚伪。

你曾命令人类以劳作治理世界,

— 求你使我们以工作赞美你,圣化我们的弟兄。

我们的天父…

结束祷词

上主，求你加强我们的信德，使我们由衷对你所作的赞颂，常能结出永生的果实。

结束词 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 创造时间的上主，划分白昼与黑夜，
使人日出而作，日入而安眠；
2. 求你指引我们向善，不受邪魔的陷害，
罪恶的玷染，身心确保安全；
3. 护佑我心灵，摆脱私欲的纷扰，
莫让人间虚荣，破坏真平安。
4. 大慈大悲的天父，俯听我们的呼求，
偕圣子及圣神，万世为王，光耀无边。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一三六，1~6：巴比伦河畔

“以民的被俘，应视为灵性被俘的写照。”

(圣怡乐)

对经一

复活期外：耶路撒冷，我若是忘记你，宁愿我的右手丧失绝技。

十二月十七~廿三：上主将离开他的圣所，来拯救他的子民。

复活期：请为我们咏唱诗歌，唱一首熙雍的歌曲，阿肋路亚。

我们坐在巴比伦河畔，※
一想起熙雍就泪流满面。

在河边的杨柳树上，※
挂起了我们的竖琴。

俘掳我们的人要我们讴歌，+
迫害我们的人要我们奏乐：※
“给我们唱一首熙雍的诗歌！”

但是我们现在沦落异域，※
又怎能唱出上主的歌曲？

耶路撒冷！我若是忘记你，※
宁愿我的右手丧失绝技。

我若不怀念你，+
不把你当作我最大的喜乐，※
就让我的舌头僵硬，再不能唱歌。

圣咏祷词

上主，求你怜悯你的教会，她仍然在走向你的路上。请垂顾她的困难，倾听她的祈祷。求你从这时代的紊乱中救援我们，使我们以坚定的脚步走向你。阿们。

圣咏一三七：谢恩

“世上的君王要把自己的光荣和声誉带到圣城。”

(参照默二一, 24)

对经二

复活期外：我的天主？我要在万神前歌颂你。

十二月十七~廿三：我们有一座坚城熙雍，救主将建造城郭保护它；请你们大开城门，因为天主与我们同在，阿肋路亚。

复活期：我处于困境，你曾使我生存，阿肋路亚。

上主，我要全心称谢你，※
因为你俯听了我的口中之祷词。

我要在万神前歌颂你，※
 向你的圣所叩首至地；
 我要颂扬你的圣名，+
 因为你真诚而慈爱，※
 实践了你的诺言，超过我们的期待。
 我一呼求你，你就俯听，※
 使我的灵魂力量倍增。
 上主，地上的君王都要称谢你，※
 因为他们听到你的训谕。
 他们要歌颂上主的功绩：※
 “上主的荣耀伟大无比！”
 上主无上尊高，却垂顾弱小，※
 傲慢人在他面前无法遁逃。
 我若处于困境，你必使我生存，※
 以右手拯救我，打击狂怒的敌人，
 上主必为我完成这项事功！+
 上主，你的慈爱永世无穷，※
 不要放弃你双手的妙工！

圣咏祷词

上主，请侧耳谛听，你的教会伴同着天使，高唱赞美你的诗歌。你贬抑傲慢者，高举谦卑者。求你在这多灾多难的时代，使我们在你的爱中完美无瑕。阿们。

圣歌 默四, 11; 五, 9, 10, 12: 蒙救赎者的赞词

对经三

复活期外：被宰杀的羔羊理当接受荣耀和尊威。

十二月十七~廿三：上主，让我们在世上认识你的道路，使万民得知你的救赎。

复活期:上主,伟大与权能,光荣与胜利都属于你,阿肋路亚。

上主,我们的天主,※
你理当接受荣耀,尊威和权能。

因为你创造了万物,※
万物全凭你的旨意而存在,而造成。

上主,只有你堪当接受那书卷,※
开启书卷上的封印。

因为你曾被宰杀,十
从各支派,各语言,各民族,各国家中,※
用你的血把我们赎回,归于天主,

使我们成为天国的子民,
和侍奉天主的祭司,※

我们必要为王,统治世界。

被宰杀的羔羊理当接受权能,※
富裕、智慧、英勇、尊威、光荣和赞颂!

短读经

哥三,16

要让基督的话充分地保存在你们心中,用尽智慧彼此教导互相规劝,怀着感恩的心情以圣咏、圣诗和圣歌,赞颂天主。

对答咏

领:上主,只有在你面前,才有圆满的喜悦。

答:上主…

领:在你右边方有永远的福乐。

答:才有圆满的喜悦。

领:愿光荣归于父… **答:**上主…

谢主曲对经:全能的上主,你是神圣的,求你向我们施

展大能。

祷词

基督赏赐他的子民权能和力量；我们要欢欣踊跃，以真诚的心呼求他：

主，求你俯听我们，我们要时时赞颂你。

基督，我们的勇气，你曾召叫你的信众接受你的真理，
—求你恩赐他们坚定不移的信心。

主，请依照你的心意，引导我们的上司，
—求你赐给他们智慧，使他们能稳妥地领导我们。

你曾用饼和鱼饱飧了听道的群众，
—求你教导我们、以所有财富帮助有急需的人。

求你使各国的当权者不但注意自己的国民，
—而且也尊重、照顾所有的人们。

求你赏赐我们去世的弟兄，获得复活和永生的幸福，
—使他们在你第二次来临时，也分享你的光荣。

我们的天父…

结束祷词

仁慈的天父，求你接受我们在你面前所作的祈祷，使我们以唇舌所宣扬的，也常能在心中深思默念。

结束语 见常用经文

第四周：星期三

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

圣歌：普世大地，请向天主欢呼，兴高彩烈地事奉上主。

圣咏第九四首，见4 页

晨 祷

赞美诗

1. 上主，你创造壮丽的穹苍，制定了宇宙的秩序，
月亮在夜间照射，太阳在白天大放光明；
2. 黑夜消逝，万物重见光明；
人类又充满活力，开始一天的劳动。
3. 白昼的来临，邀请我们向上主赞颂，
明朗的天空，舒畅我们的心胸；
4. 使我们远离诱惑，戒除罪过，
生活要圣洁，口舌要纯净。
5. 时序川流不息，信德日益精深，
使我望德活泼，爱火炎炎，不怕为基督牺牲。
6. 仁慈的天父，偕圣子及圣神，
享受光荣，世世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一〇七：歌颂上主，哀求助佑

“由于天主已被高举，超越诸天，因此他的光荣也传闻于普世。”

(阿诺比)

对经一

复活期外：我的心已准备妥当，天主，我的心已准备妥当。

十二月十七~廿三：全能的上主将从熙雍前来拯救他的子民。

复活期：天主，愿你的尊荣高于诸天，阿肋路亚。

我的心已准备妥当，
天主，我的心已准备妥当，※
+我要歌唱，我要颂扬。

我的灵魂，醒来吧！

醒来吧！七弦琴和竖琴，※
我要唤醒曙光。

上主，我要在万民中称谢你，※
我要在列邦中歌颂你。

因为你的慈爱高达于天※
你的信实直达霄汉。

天主，愿你受尊荣，遍及天上，※
愿你的荣耀普照尘寰。

求你垂允我们，施展大能，※
拯救你所爱的子民。

天主在圣所中宣布：“我必凯旋”，※
我要划分舍根，测量稣苛特平原。

基肋阿得属于我，※
默纳协也属于我。

厄弗辣是我的头盔，※
犹太是我手中的权杖！

我要使摩阿布作我的奴婢，+

在厄东竖起我的旗帜，※
向倍肋舍特高呼胜利！

谁能领我攻陷坚城！※

谁能带我征服厄东？

天主，难道你已将我们抛弃？※

不肯与我们的军队一同出击？

求你帮助我们，抵抗仇敌，※

因为人的援助徒然无益。

我们倚靠天主，才能奋勇战斗，※

上主必要践踏我们的仇敌。

圣咏祷词

主耶稣，你是天地的主宰，我们称谢你，因为你替我们消灭敌人。请准备我们的心灵，恩赐我们坚心全信你的复活，使我们常常依靠你，以获得永生。阿们。

圣歌 依六一，10～六二，5：先知因新耶路撒冷而欢欣

“我看见那新耶路撒冷…有如一位打扮好的新娘。”

(默二一，2)

对经二

复活期外：上主给我穿上救恩和义德的衣裳。

十二月十七～廿三：为了熙雍我决不缄默，直到她那位正义者出现，大放光明。

复活期：上主在万民前产生了正义和赞扬，阿肋路亚。

我要因上主而万分喜乐，※

我的心灵要因我的天主而欢悦。

因为他给我穿上救恩的衣裳，※

给我披上义德的外氅。

使我好像头戴花冠的新郎，※
又好像佩带珠宝的新娘。

正如大地发出幼苗，十
田园使种子发芽生长，※
同样，吾主上主也要在万民前，
产生正义和赞扬。

为了熙雍，我决不缄默不语，※
为了耶路撒冷，我决不休息。

直到他的正义像光芒四射，※
他的救恩像火炬照耀。

万民都要见到你的正义，※
众王都要看见你的荣耀。

上主要亲口给你取一个字名，※
世人将用这新名字称呼你。

你将是上主手中的荣冕，※
是你天主掌上的王冠。

你不再称为“被遗弃的妻子”，※
你的国土不再称为“荒凉的地区”

因为你要称为“我的心上人”，※
你的地区要称为“有夫之妇”。

因为上主喜爱你，※
使你成为他的佳偶。

犹如青年迎娶处女，※
你的建造者也要同样迎娶你。

一如新郎喜爱新娘，※
你的天主也要这样喜爱你。

圣咏一四五：仰望上主的必享真福

“我们要终身以善行赞美上主。”

(阿诺比)

对经三

复活期外：我要一生一世赞美天主。

十二月十七~廿三：上主的神临于我身，派遣我向贫苦人传报喜讯。

复活期：上主将永远为王；熙雍的天主，万寿无疆，阿肋路亚。

我的灵魂，请赞美上主；
我要一生一世赞美上主，※
只要一息尚存，我必歌颂我的天主。

你们不要仰赖达官和权贵，※
不可依靠无能为力的凡人。

他们一旦气绝，必将归于灰土，※
他们的计划立刻就化为乌有。

凡以雅格的天主为扶助，※
寄望于上主的，真是有福。

上主创造天地万物，※
海洋和其中的水族。

上主信实，直到永远，※
为受压迫的人伸冤。

他给饥饿者食物，※
使囚犯获得自由。

上主使瞎子复明，
使受欺压者挺身，※
上主眷爱义人。

上主保护旅客,扶助孤儿寡妇,※
使恶人迷失道路。

上主将永世为王,※
熙雍的天主,万寿无疆!

圣咏祷词

仁慈良善的天父,你邀请所有的人共赴你圣子的盛宴,尤其是那些穷苦和弱小的、瞎子和跛子。求你不要允许我们因种种不重要的藉口,而远离你的圣宴;让我们常常保持坚强的望德,企盼有一天能在天上参与永生的筵席。 阿们。

短读经

申四,39~40a

今天你们要知道,且要牢记在心,上天下地只有上主是天主,没有别的神。你们要遵守他的法令和诫命,就是我所训示你们的。

对答咏

领:我要时时赞美上主。 答:我要…

领:我的口不断赞美上主。 答:赞美上主。

领:愿光荣归于父… 答:我要…

赞主曲对经:我要一生一世,以善行事奉上主。

祷词

基督是圣父荣耀的反映;他以自己的圣言光照我们;我们现在亲切的呼求他:

光荣的永恒君王,求你俯听我们。

我们信德的创造者和完成者,你应受赞美,

—因为你从黑暗中召叫我们进入了你奇妙的光明。

你曾使瞎子复明,使聋子听见,

—求你加强我们的信仰。

主,愿我们永久生活在你的圣爱中,

—不要让我们彼此分离。

求你给我们力量,使我们能抵抗诱惑,勇敢地承受各种苦难,

—在顺境中知道感谢你。

我们的天父…

结束祷词

上主,求你记起,你曾以羔羊的血,与人类订立了新的盟约,使我们都能获得罪赦,在救恩的道路上勇往迈进。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 夕阳西沉,夜幕低垂,黑夜笼罩了大地,
旭日再度升起,仍会大放光明;
2. 创造万物的天主,你使时光川流不息,
日夜交替,令人赞叹称颂。
3. 黑夜笼罩大地,到处一片沉寂,
辛勤劳作的工人,寻求一时的宁静;
4. 只有在信德与望德中,才能享受圣言的光辉,
圣言起初就有,是天父永恒的光明。
5. 他是永远照射的太阳,无始也无终,
上天下地,莫不因他而欢腾。
6. 至圣圣父,赐我们永享光明,
我们向你及子及圣神,永远讴歌赞颂。 阿们。

圣咏吟唱

圣咏 一三八, 1 ~ 18, 23 ~ 24: 上主明察秋毫

“有谁知道上主的心意? 或者, 有谁当过他的顾问?”

(罗一一, 34)

壹

对经一

复活期外: 上主, 你的知识深奥无比。

十二月十七 ~ 廿三: 全能的上主将从熙雍前来, 拯救他的子民。

复活期: 黑夜与白昼将同样光明, 阿肋路亚。

上主, 你洞察我, 认清我, 十
我的一举一动, 你无不深知, ※
你在远处也透彻我的心思。

我或行或止, 你明察无遗, ※
我所作所为, 你都熟悉。

我的话尚未出口, ※

上主, 你已知晓,
瞻之在前, 忽焉在后, ※
圣手所指, 不离左右。

你的知识深奥无比, ※
为我确实高不可及。

我到何处, 才能躲开你的神能? ※
我到何处, 方能逃避你的面容?

我到天上, 你已在那里, ※
我潜入阴府, 你也在那里。

我若振翼飞往日出之乡, ※
我若遁迹息影于辽海之滨,

你的手仍在那里引导着我, ※

你的右手依然紧紧地握着我。

我若说：愿黑暗把我笼罩，※

愿我四周的光明变为黑夜；

但黑夜为你并非朦胧，+

黑夜与白昼同样光明，※

黑暗与光明为你完全相同。

贰

对经二

复活期外：我是明察人心，洞悉肺腑的上主；我要依照各人的善恶，予以赏罚。

十二月十七~廿三：为了熙雍，我决不缄默，直到她那位正义者出现，大放光明。

复活期：我认识我的羊，我的羊也认识我，阿肋路亚。

上主，我的脏腑原是你造成，※

你使我在母胎中成型。

我称谢你，你神奇地把我创造，※

我深切了解你工程的奥妙。

我未见天日之前，※

我在母胎受造时，

我的灵魂，你已完全知晓，※

我的形骸，你已完全明了。

我尚未出生，你已洞察，※

你的书卷全部记录。

岁月尚未开始，※

寿限早已注定。

天主，你的计划为我是何等深奥！※

你的意念浩繁，不可胜数。

我若计算，多于沙粒，※
我若醒来，你仍然与我同在。

上主，求你明察我，认清我的心思，※
考验我，洞悉我的念虑。

看我是否误入歧途，※
引我迈向永生的道路。

圣咏祷词

上主，你维护天地万物，使之生存。获得救恩的人忆及你的死亡与复活，无不欢欣踊跃，满怀感激。请呼唤我们，使我们追随你、效法你，最后能稳妥抵达永远的家乡。阿们。

圣歌 哥一，12~20：基督是超越万物的长子，他在万有中高居首位。

对经三

复活期外：一切都藉着他而受造，万有都赖他而存在。

十二月十七~廿三：上主的神临于我身，派遣我向贫苦人传报喜讯。

复活期：他的威严遮盖诸天，他的荣耀充满大地，阿肋路亚。

感谢天父，使我们在光明中，※
堪享圣徒的福分。

他救我们脱离黑暗的权势，※
把我们徙置到他爱子的国土。
在他爱子内，我们得到了救赎，※
获得了罪赦。

他是看不见的天主的肖像，※
是超越万物的长子，

因为上天、下地的一切，
 无论有形与无形，
 上座者或宰制者，率领者或掌权者，※
 都是藉他而创造的。

一切都藉着他，并为了他而受造，
 他在万有之先就已存在，※
 万有都赖他而各得其所。

他是教会的头，也就是他身体的头，
 他是原始，是首先从死者中复活的，※
 使他在万有之中高居首位。

因为天主乐意使整个圆满住在他内，※
 并藉着他在十字架倾流的血，建立了和平。

使人间和天上的一切，※
 都与天主重归于好。

若壹,二,3~6

如果我们遵守基督的命令，我们就知道我们认识他。那说“认识他”而不遵守他命令的，是撒谎的人，在他心内就没有真理。但是谁若遵守他的道，他对天主的爱才圆满无缺。这样我们就知道我们是与他相契合。那说住在他内的，就该照他所行的去行。

对答咏

领：上主，求你保护我，有如眼中的瞳人。

答：上主…

领：让我们藏身在你的翼荫下。

答：有如眼中的瞳人。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

谢主曲对经：天主，求你运用手臂，大施神威，把心高气

傲的人击溃，提拔弱小卑微。

祷词

永恒的圣父对我们的慈爱超越诸天；我们现在以欢欣鼓舞的心情呼求他：

上主，愿投靠你的人都兴高彩烈。

上主，你派遣圣子降来，不是为审判世界，而是为拯救世界。

一求你使他的光荣牺牲，带给我们丰富的恩宠。

上主，你选派了祭司，为基督服务，分施你的恩惠，

一求你赏赐他们忠于职守，知识丰富，充满爱心。

你召叫了修士修女为天国的缘故度贞洁的生活，

一求你使我们忠贞不二，追随你的圣子。

你从起初就造了男人女人，使他们结为夫妇，

一求你保护所有的家庭，使他们在纯正的爱中度日。

你藉着基督的牺牲，赦免了人类的罪过，

一求你恩赐所有亡者获得罪赦。

我们的天父…

结束祷词

仁慈的天主，你慈悲为怀，愿用天上的财富满足饥渴者的心灵，求你也以丰富的恩宠满足我们的需要。

结束词 见常用经文

第四周：星期四

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请到上主面前讴歌欢呼。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 旭日初升，我们恳切求主，
恩赐今天的生活，不受罪恶染污。
2. 谨口慎言，不与人争吵，
护守眼目，虚荣不贪图。
3. 心地纯洁向善，排除恶念，
饮食有节制，骄傲最可恶。
4. 当白昼消逝，黑夜再来时，
我们能以圣洁的心，赞美上主。
5. 光荣归于父，及子及圣神，
同声颂扬，时时处处。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一四二，1 ~ 11：危难中的祈祷

“人成义，不是靠遵守法律，而是靠信仰耶稣基督。”

(迦二，16)

对经一

复活期外：上主，求你使我清晨得蒙你的怜爱。

十二月十七~廿三：我心仰望你；上主，我只投奔你，求
你快来拯救我。

复活期：上主，为了你的名，请使我生存，阿肋路亚。

上主，求你俯听我的祈祷，十

侧耳聆听我的哀号，※

凭你的真诚和正义俯允我！

请不要审讯你的仆人，※

因为众生在你面前不得称为义人。

仇人迫害我，摧残我的生命，※

置我于幽谷，视我如死人；

因而我的精神萎靡不振，※

我的心灵惶恐不安。

我回忆以往的时日，十

追念你的一切奇事，※

凝思你手中的作为，

我不禁向你伸开双手，十

我的心渴望你，※

有如旱田之望甘雨。

上主，求你快来俯听我，※

因为我的精神已经萎靡。

不要对我转面不顾，※

免得我像别人一样陷入阴府。

我全心仰赖你，※

请使我清晨得蒙你的怜爱。

我举心向慕你，※

让我认识应走的道路。

上主，我一心投靠你，※

请救我摆脱我的仇敌。

你是我的天主；十

求你教导我奉行你的旨意，※

愿你的善神引领我走上坦途。

上主，为了你的名请使我生存，※

凭你的公义，请救我脱离忧患。

圣咏祷词

主耶稣基督，普世教友喜气洋洋，欢唱你复活的荣耀。求你不要按我们的过犯审判我们；请赐给我们力量，以便忍受仇魔的种种迫害或打击。阿们。

圣歌 依六六，10~14a：圣城中的安慰和喜乐

“天上的耶路撒冷是自由的，她是我们的母亲。”

(迦四，26)

对经二

复活期外：上主要在耶路撒冷广赐和平，浩荡无际。

十二月十七~廿三：上主，求你报答那些期待你的人，
使你的先知们都忠贞不渝。

复活期：我会再来看你们，你们那时就会满心喜乐，阿肋路亚。

凡喜爱耶路撒冷的十

请同她一起欢乐，※

因她而欢欣踊跃。

凡为她而忧伤的，请同她尽情欢乐！※

好让你们饱享她的抚慰与恩泽；

体验她慈爱的甜蜜，※

分享她丰盈的富裕。

因为上主这样说：※

我要向她广赐和平，浩荡无际；

我要赐给她万国的财宝，※
好似满溢的河流。

她必将乳儿抱在怀中，※
放在膝上摇晃。

犹如母亲抚慰婴儿，+
我要同样抚慰你们，※
使你们在耶路撒冷得到温馨。

你们见了，内心必将欢畅，※
你们的骨骼也要像嫩草一样滋长。

圣咏一四六：上主的威能和美善

“天主，我们赞美你；上主，我们歌颂你。”

对经三

复活期外：歌颂我们的天主，甘饴之至。

十二月十七~廿三：上主，求你聊亦回目，快来惠顾你的仆人，请勿迟延。

复活期：上主重建了耶路撒冷，医治了破碎的心灵，阿肋路亚。

请赞颂上主，+
歌颂我们的天主是件美事，※
赞美颂扬他，甘饴之至。

上主重建了耶路撒冷，※
聚集了离散的以色列。

他医治了破碎的心灵，※
亲自包扎他们的创伤。

点点繁星，由他制定，※
颗颗星辰，是他命名。

上主至大至尊，威能无比，※

他的智慧无法估计。

上主将谦虚的人扶起,※

将作恶的人贬抑至地。

请唱感恩的诗歌,称谢上主,※

弹琴颂赞我们的天主!

他以云雾遮蔽高天,※

把雨露赐给农田;

他使青草生于群山,※

创造植物供人吃穿。

他将食物赐给家畜,※

饲养索食的鴉雏。

骏马名驹,他不喜欢,※

猛将勇士,他不中意。

他只喜爱那敬畏他的人,※

赏识那信赖他慈爱的人。

圣咏祷词

上主,全能的天主,求你在圣神内增强教会的力量,使你的恩宠在它内结出丰盛的果实。求你以生命之粮养育它,使它信德坚强,忠贞不二,并常常赐给它新的成员。阿们。

短读经

罗八,18~21

现在的苦楚,与将要显示在我们身上的光荣,是无法相比的;受造之物都热切期待天主子女的显扬,因为受造之物屈服在无常的状态之下,并不是出于自愿,而是由于使它屈服的那一位这样决定的;但受造物仍然希望,脱离败坏的控制,而享受天主子民光荣的自由。

对答咏

领:上主,我彻夜不眠,思念着你。 **答:**上主…

领:因为你助佑了我。 **答:**思念着你。

领:愿光荣归于父… **答:**上主…

赞主曲对经:上主,求你使你的子民认识救恩,并赦免我们的罪过。

祷词

我们的救恩来自天主,现在我们诚恳地呼求他:

上主,你是我们的生命。

我们的主耶稣基督的父,我们赞美你,因为你慈悲为怀,派遣圣子来拯救我们,

—藉着基督的死亡和复活,使我们重生,获得永生的希望。

你在基督内更新了按照你肖像所造的人类,

—求你使我们相似你的圣子。

我们的心灵因嫉妒仇恨,受到创伤,

—求你藉所赐予的圣神,赐给我们爱德。

求你今天给工人工作,给饥饿的人食物,

使忧苦的人快乐。

—赏赐所有的人宠惠和救恩。

我们的天父…

结束祷词

上主,求你使我们真正了解你所赐予人类的救恩,帮助我们摆脱罪恶的控制,使我们有生之年,能自由而忠诚地侍奉你。

结束语 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 全能的天主，你的光明照耀大地，
白昼将尽时，我们以祷声赞美你。
2. 太阳西斜，黄昏已近，夜幕又将低垂，
万物依时序变化，生息不已。
3. 至高的上主，护佑你疲倦的仆人，
远离罪恶的污染，不受黑暗的侵袭；
4. 求你照顾我们，得到适当的休息，
在你慈恩的照耀下，永保纯洁的心地。
5. 大慈大悲的天父，愿你偕圣子及圣神，
万世为王，统治山河大地。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一四三：求赐胜利与和平

“当耶稣战胜世界的时候，他的手学会了战斗；因为他说：我已战胜了世界。”（圣怡乐）

壹

对经一

复活期外：上主是我的力量，我的干城，我的避难所。

十二月十七~廿三：上主，我的心仰望你；上主，我只投奔你，求你快来拯救我。

复活期：上主是我的干城，我的救星，阿肋路亚。

上主、我的磐石应受赞颂！※

他训练我如何迎战，指导我从事战争。

他是我的力量，我的堡垒，※

我的干城，我的救星；

他是我的盾牌，我的避难所，※
他使万民都来归服我。

上主，人算什么，你对他如此关怀？※
世人又算什么！你对他如此眷爱？

他的生命不过是一口气息，※
人的岁月有如过眼云烟。

上主，求你使高天低垂，
亲临人间，※

你触摸群山，群山立即冒烟。

求你发出闪电，将敌人驱散，※
射出你的利箭，使他们混乱。

求你从高处伸手救拔我，※
救我脱免洪水和敌人的掌握。

他们满口谎言，※
举手发誓，也是欺骗。

圣咏祷词

上主，万军的天主，你的圣子征服了死亡；求你继续帮助你的教会，抵抗魔鬼的攻击，让爱的力量战胜仇恨。阿们。

贰

对经二

复活期外：奉上主为天主的民族，真有福气。

十二月十七~廿三：上主，求你报答那些期待你的人，
使你的先知们都忠贞不渝。

复活期：我们要感谢天主，他藉着我们的主耶稣基督赐
给了我们胜利，阿肋路亚。

天主，我要向你高唱新歌，※

弹着十弦琴向你奏乐。

你使君王获得了胜利，※

拯救了你的仆人达味。

求你由无情的刀剑下抢救我，※

从外邦人的手中搭救我！

他们满口谎言，※

举手发誓，也是欺骗。

愿我们的儿子从小就像茂盛的果树，※

愿我们的女儿像宫殿中雕刻的石柱！

愿我们的仓库中，食粮时常充满，※

愿我们的牧场上，羊群成千累万！

愿我们的牛群繁殖肥壮，十

城墙没有塌陷，也无人阵亡，※

愿我们的街市中没有悲伤！

身处此境的百姓，多么幸福，※

奉上主为天主的民族，真有福气！

圣咏祷词

天主，你每天将我们聚集在你的餐桌前，把大地出产的果实赐给我们，作为饮食。求你帮助我们慷慨分施我们所接受的恩惠，直到将来你召叫我们共赴你永恒盛宴的那一天。阿们。

圣歌 默——，17~18，一二，10~12：天主的审判

对经三

复活期外：如今我们天主的救恩和国度都已建立。

十二月十七~廿三：上主，求你聊亦回目，快来惠顾你的仆人，请勿迟延。

复活期：耶稣基督昨天、今天、直到永远，常是一样，阿

肋路亚。

今、昔永存的上主，全能的天主！+

我们感谢你，※

因为你掌握大权，统治乾坤。

异民愤愤不平，※

你的震怒随即来到。

那时你也审判死者，+

对你的仆人、先知、圣徒，※

以及敬畏你名的，无论尊卑，一律酬庸。

现在我们的天主已完成救恩，

彰显威能，建立神国，※

他的受傅者基督已拥有权威。

那日夜在天主面前的控诉者，※

那诬告我们弟兄的，已从天上被摔下。

他们靠自己的证言和羔羊的血战胜了恶魔，※

他们宁愿杀身成仁，舍生取义。

为此，高天和天上的圣民，※

请你们鼓舞欢欣。

短读经 **参照哥一, 23**

你们要在信德上站稳，坚定不移，你们由聆听福音所得的希望，总不要放弃，这福音已传给天下万民。

对答咏

领：上主是我的牧者，我实在一无所缺。 **答：**上主…

领：他使我憩息在翠绿的草地上。

答：我实在一无所缺。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

谢主曲对经：上主使慕义如饥似渴的人获得饱饫，欣享

美味。

祷词

基督是万民的光明，是所有生灵的喜乐。我们要以虔敬的心祈求他：

主，求你赐给我们光明，平安和救恩。

圣父永恒的真光和圣言，你来到世界是为拯救所有的人，

—求你引导教会中的望教者，使他们在你内得到光明。

主，求你不要看我们的罪过，

—因为你一向宽恕为怀。

你愿意人类用自己的天赋探求宇宙万物的奥秘，以统治世界，

—求你使一切科学和技术都能彰显你的光荣，谋求人类的福利。

求你保护所有为服务人群而献身的人，

—使他们的工作能自由而顺利的推行。

主，你所关闭的无人能开启，

—求你使那些怀着复活的希望而去世的人，能进入你的光明。

我们的天父…

结束祷词

上主，求你垂听我们在这傍晚所作的祈祷，使我们追随你圣子的芳踪，能以坚忍不拔的毅力，结出善工的果实。

结束词 见常用经文

第四周：星期五

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：上主良善宽仁，请赞美他的圣名。

圣咏第九四首，见 4 页

晨 祷

赞美诗

1. 天主，光明的创造者，你是上天的光明，
你以慈父的手臂，创造万物，照顾人类。
2. 黎明使星光隐退，海洋披上一层淡红的外衣，
湿润的微风吹起，给大地洒上滴滴露水。
3. 朝日东升，夜影逐渐消失，
象征基督的晓星，唤醒大地，不再沉睡。
4. 上主，永不没落的太阳，你是光明的光明，
你是大能的至一，至一又有三位。
5. 救主，我们歌颂你，向你俯伏敬拜；
愿你偕圣父及圣神，同受赞美。阿们。

圣咏吟唱

圣咏五〇：天主，求你怜悯我

“你们应在心思念虑上焕然一新，穿上新人。”

(弗四，23 ~ 24)

对经一

复活期外：天主，求你给我再造一颗纯洁的心，在我身

内注入坚强的精神。

十二月十七~廿三：将要为王的那一位要从熙雍而来，他是上主，厄玛努尔便是他伟大的名号。

复活期：基督为我们牺牲了自己，当作供品和祭物献给天主，阿肋路亚。

天主，你是仁慈的，求你怜悯我，※
你有丰厚的慈爱，求你消灭我的罪过。

求你洗净我的过犯，※
消除我的罪愆。

因为我认清了我的罪过，※
我的罪恶常在我的眼前。

我得罪了你，唯独得罪了你，※
我作了你视为邪恶的事；

因此你在判决时，显示了你的正义，※
你在断案时，表现了你的公正。

的确！我在罪恶中出生，※
我的母亲在罪恶中怀孕了我。

是的，你喜爱内心的真诚，※
求你使我的心灵充满智慧。

求你洗涤我，使我洁净，※
洗涤我使我洁白，白于雪。

求你使我听到愉快的歌声而喜乐，※
使你所折断的骨骼再度雀跃。

求你转面，不要看我的罪过，※
消除我的一切邪恶。

天主，求你给我再造一颗纯洁的心，※
在我身内注入坚强的精神。

求你不要驱逐我，疏远我，※
不要从我身上剥夺你的圣神。

求你再赐我得救的喜乐，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引导恶人走上你的道路，※
罪人也要归依你。

天主，我的救主，十
求你豁免我的血债，※
我的口舌必要宣扬你的公义。

上主，求你开启我的唇舌，※
我要亲口赞颂你。

因为你并不喜欢祭献，※
我献上全燔祭，你也不会悦纳。

天主，我的祭献，就是痛悔的精神，※
你不轻视痛悔和谦卑的赤心。

上主，求你对熙雍广施慈爱，※
为耶路撒冷重建城垣。

你必悦纳合宜的牺牲，祭品和燔祭，※
那时，人们将把牛犊呈献在你的祭坛上。

圣咏祷词

仁慈的天主，你为了使我们都像你一样的圣善，曾使不认识罪的圣子身负重罪。求你看我们虔诚的忏悔，宽恕我们的罪过，使我们在圣神内，在万民面前、赞美你，歌颂你的荣耀。阿们。

圣歌 多一三，10~15，17~19：为子民的得救而谢恩

“天主将耶路撒冷圣城指给我看，这圣城具有天主的光

荣。”（默二一，10~11）

对经二

复活期外：耶路撒冷，欢乐吧！因为万民都要靠你而聚集到上主面前。

十二月十七~廿三：你们要贯彻始终，便会看到上主赐与你们的救援。

复活期：天主之城、耶路撒冷，你将放射灿烂的光辉，阿肋路亚。

上主的一切选民，请赞美上主，※

你们要欢庆佳节，歌颂上主。

天主的京城，耶路撒冷，※

上主惩罚了你，是因你的罪行。

你要以善行赞美上主，※

颂扬万世万代的天主，

好使他在你内重建帐幕，+

为你召回一切俘虏，※

使你万世万代喜庆欢乐。

你将放射灿烂的光辉，※

大地四极将前来向你膜拜；

万民由远处都向你蜂拥而来，※

献上礼品，

朝拜在你内的上主。

他们将以你的地区视为圣地，※

要在你内称呼那伟大的名号。

你将因你的子女而喜乐，+

因为他们都将蒙受祝福，※

聚集到上主面前。

爱慕你的人，多么幸福，※
看到你安享太平，如何高兴。

我的灵魂，请赞美上主，+
因为我们的天主上主，从多灾多难中，※
拯救了他自己的圣城、耶路撒冷。

圣咏一四七, 12 ~ 20: 重建耶路撒冷

“你来，我要把新娘——羔羊的净配，指给你看。”

(默二一, 9)

对经三

复活期外: 熙雍，你要赞颂你的天主，他向大地发出谕旨。

十二月十七 ~ 廿三: 至于我，我要仰赖上主，寄望于我的救主天主。

复活期: 我看到新耶路撒冷从天而降，阿肋路亚。

耶路撒冷，你要赞颂上主! ※

熙雍，你要赞颂你的天主!

因为他巩固了你的城门，※

降福了你城中的子女，

也使你的四境平安，※

让你饱享上好的麦面。

他向大地发出自己的谕旨，※

他的圣旨即刻迅速传递。

他降雪有如羊毛，※

他撒霜好似飞絮。

他抛下冰雹好似碎石，※

他发出寒气，水便凝结；

他一发言，冰块即刻溶化，※

他一嘘气，静水立即流动。

他将自己的旨意晓谕了雅格，※

把自己的诫律启示给以色列。

他从来没有这样恩待过任何国家，※

也从未向他们宣示过自己的律法。

圣咏祷词

上主，你的王国是和平的王国，请把你的平安赐给你的信众，并引导我们到达永生。请以生命之粮养育我们，现在我们只看到你慈爱的标记，愿将来我们在天上能瞻仰你的圣容。阿们。

短读经

迦二，19b ~ 20

我已同基督被钉在十字架上。所以我生活，已不是我生活，而是基督在我内生活；我现今在肉身内生活，是靠我对天主子的信仰而生活，他爱了我，且为我牺牲了自己。

对答咏

领：我呼求至高者上主、施恩于我们的天主。

答：我呼求…

领：他必从天上施恩，来拯救我。

答：呼求施恩于我们的天主。

领：愿光荣归于父… 答：我呼求…

赞主曲对经：由于我们的天主慈悲为怀，旭日才由高天照耀我们。

祷词

天主创造了人类，并藉圣子救赎了人类，他仍然时时照顾我们。现在我们怀着依恃之情，向他祈祷：

上主，求你俯听，求你照顾你的子民。

仁慈的天主，求你指引我们的脚步，走上圣德的道路，
— 使我们常思念真实、公正和高尚的事物。

为了你的圣名，不要永远抛弃我们！

— 上主，不要废除你与我们订立的盟约。

求你看我们忏悔的心和谦虚的精神，悦纳我们的祈祷，

— 因为凡信赖你的，决不会蒙受羞辱。

你曾藉基督召叫我们充任先知的职务，

— 求你使我们忠实地宣扬你的威能。

我们的天父…

结束祷词

上主，求你广施恩宠，使我们在你的护佑之下，小心翼翼地，遵守你的诫命，现世得蒙抚慰，来世获享永福。

结束词 见常用经文

晚 祷

赞美诗

1. 夕阳西下，日近黄昏，让我们虔诚祈祷，
向上主唱出心底的赞颂。
2. 基督，我们在你的葡萄园里，辛勤耕耘，
一天的劳苦已经结束，求你赏赐预许的光荣。
3. 是你召唤了我们，争取未来的赏报，
辅导我们的工作，振作我们疲倦的心灵。
4. 基督，我们的救主，光荣归于你，
及父及圣神，世世无穷。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一四四：赞美天主的尊严

“今在、昔在的主，你是公义的。”（默一六，5）

壹

对经一

复活期外：上主，我要日日歌颂你，传扬你的妙工。

十二月十七~廿三：将要为王的那一位要从熙雍而来，他是上主，厄玛努尔便是他的名号。

复活期：天主这样深爱世人，甚至连自己的独生子也赐给了我们，阿肋路亚。

我的天主，我要赞扬你，※

我的君王，我要永远歌颂你的名。

我要日日歌颂你，※

赞美你的圣名，永不停止。

上主伟大，极堪赞扬，※

他的伟大，不可测量。

世世宣扬你的工程，※

代代传述你的大能。

称颂你的尊荣，※

传扬你的化工；

讲述你惊人的威能，※

赞扬你无限的伟大；

怀念你无比的甘饴，※

吟咏你无上的正义。

上主慈悲，宽仁大方，※

缓于发怒，仁爱无量。

上主对待万有，温和善良，※

对他所创造的万物，仁爱慈祥。

上主，愿你创造的一切都称谢你，※

愿你的圣徒同声赞美你；
 讲述你王国的光荣，※
 传颂你行事的威能，
 使世人尽知你的威能，※
 和你王国伟大的光荣。
 你的王国，永世常存，※
 你的王权，万世无疆。

贰

对经二

复活期外：众人都举目仰望你，你亲近所有呼求你的人。

十二月十七～廿三：你们要贯彻始终，便会看到上主
 赐与你们的救援。

复活期：愿尊贵和荣耀归于那位不朽、肉眼不能见的
 万世君王，阿肋路亚。

上主的诺言，信实不欺，※
 上主的作为，圣善无比。
 凡跌倒的，上主必将他扶起，※
 受委屈的，必使他直立。

众人都举目仰望你，※
 你按时赐给他们饮食。
 你慷慨伸出双手，※
 满足众生的需求。

上主的行径，至公至义，※
 上主的作为，圣善无比。
 上主亲近所有呼求他的人，※
 所有诚心诚意呼求他的人。

敬畏上主的,他就满足他们的心愿,※
俯听他们的呼求,施以救援。

爱慕上主的,他必保护,※

犯罪作恶的,他必消除。

愿我的唇舌称述上主的光荣,※

众生世世代代赞美他的圣名。

圣咏祷词

主耶稣基督,你将天父的圣善和大爱启示给众人。请把灵魂和肉身的日用粮赐给所有的人,使我们称谢你的一切工程。阿们。

圣歌 默一五,3~4:崇敬的赞美诗

对经三

复活期外:万世的君王,你的道路多么公平真实!

十二月十七~廿三:至于我,我要仰赖上主,寄望于我的救主、天主。

复活期:上主是我的力量,我的保障,他作了我的救主,阿肋路亚。

上主,全能的天主,※
你的作为何等伟大奇妙!

万世的君王!※

你的道路多么公平真实!

上主,谁敢不敬畏你?※

谁敢不称扬你的名号?

因为只有你是圣善的,十

万民都要前来朝拜你,※

因为你彰显了你的正义。

短读经

罗八,1~2

从今以后，那些在基督耶稣内生活的人，就不被定罪了，因为赐予生命之神的法律，在基督耶稣内，使我脱离了罪恶与死亡的法律而获得自由。

对答咏

领：基督为我们的罪死了，为领我们到天主面前。

答：基督…

领：他的肉身固然已被处死，他的灵魂仍然活着。

答：为领我们…

领：愿光荣归于父… **答：**基督…

谢主曲对经：上主，求你念及你的仁慈，正如你向我们的祖先所作的许诺。

祷词

基督是我们人生旅途中的依靠。我们现在怀着依恃的心呼求他：

主，求你垂怜。

基督，我们生性软弱，易于失足犯罪，

一求你使我们赖你的助佑，常能坚定不移。

求你怜悯那些生来容易犯罪的人，

一使他们靠你的仁慈，常能获得宽恕。

我们犯罪就是使你受凌辱；我们悔改，你便平息义怒，

一求你赦免我们因犯罪所应得的惩罚。

你曾宽恕罪妇，把迷失的羔羊背在肩上，

一求你不要让你的仁慈远离我们。

求你垂顾那些生前曾仰赖你的人，

一让他们进入你因十字架的功劳所开启的天国之门。

我们的天父…

结束祷词

全能仁慈的天主，你为拯救世人，甘愿派遣圣子降临人间，受尽苦难。求你赏赐我们发愤勉励，追随你的圣子，自我牺牲，当作活的祭品奉献给你，使我们也常饱享你的慈爱。

结束词 见常用经文

第四周：星期六

序 经

领：上主，求你开启我的口。

答：我的口要赞美你。

对经：请大家听从上主的声音，进入他的安居之所。

圣咏第九四首，见 4页

晨 祷

赞美诗

1. 旭日初升，万象欢腾，
歌颂上主的荣耀，感念基督的恩宠。
2. 上主，你藉基督创造万有，划分了白昼与黑夜，
制定了永久的规律，使昼夜交替运行。
3. 你是信众的真光，超越时光的川流，
黑暗闻风而逃，你是永恒的明灯。
4. 无始无终的天父，求你引导我们，
今天忠实地追随基督，充满圣神的恩宠。阿们。

圣咏吟唱

圣咏九一：赞颂造物主

“歌颂唯一圣子的功勋。”（圣达修）

对经一

复活期外：至高者，清晨歌颂你的圣名，传述你的仁慈，多么美好。

十二月廿四日：犹大的白冷啊，你在犹大的诸城中并不是最小的，因为从你那里要出现一位领袖，统治我的子民以色列。

复活期：上主，你的化工何其伟大浩繁，阿肋路亚。

至高者，称谢你的恩惠，※

歌颂你的圣名，多么美好！

清晨，传述你的仁慈，※

夜间，宣扬你的真实；

弹奏十弦琴和竖琴，※

弹出琵琶优美的旋律。

上主，你的作为使我喜悦，※

你的工程也使我欢乐。

上主，你的化工何其浩繁，※

你的计划多么深远！

冥顽的人不会明了，※

愚昧的人不能知晓。

恶人虽兴盛有如野草，※

作孽的人会一时显耀；

然而他们终必永远沉沦，※

上主，千秋万世，唯你独尊。

上主，请看你的仇人如何丧亡；※

作孽的人，如何沦落四方。

你赐我勇气，使我一无所惧，※

你给我傅油，恢复青春活力。

我的眼睛将鄙视那窥伺我的仇敌，※

我的耳朵欣闻攻击我者遭到败绩。

义人好比棕榈一样茂盛，※

像黎巴嫩香柏一般高耸。

他们被栽植在上主的殿中，※

在我们天主的庭院里繁荣。

他们虽已年老，仍然结果，※

枝叶青绿，汁浆丰盈，

这说明上主是何等正直，※

他是我的靠山，处事无不公允。

圣咏祷词

上主，你期待我们多结果实，请救我们脱离罪恶，恩赐我们常因你的救恩、你双手奇妙的作为、而欢欣踊跃。求你广施慈恩，使我们在信、望、爱上结出丰硕的果实。阿们。

圣歌 则三六，24 ~ 28：上主复兴他的百姓

“他们要作天主的子民，天主要亲自与他们同在，作他们的天主。”

(默一一，3)

对经二

复活期外：我要赐给你们一颗崭新的心，在你们五内注入新的精神。

十二月廿四日：你们抬起头来！请看，你们的救援近了。

复活期：我要把清水洒在你们身上，阿肋路亚。

我要把你们从异民中领出，十

把你们从各地聚集在一处，※
领你们回到自己的国土。

那时我要把清水洒在你们身上，十
净化你们，涤除你们的不洁，※
清除你们所有的偶像。

我要赐给你们一颗崭新的心，※
在你们五内注入新的精神。

由你们身内除掉铁石的心，※
给你们换上一颗血肉的心；

在你们五内注入我的精神，十
使你们履行我的诫命，※
忠实执行我的谕令。

你们要在我赐给你们祖先的地方居住，※
你们要作我的子民，我要作你们的天主。

圣咏八：上主的尊严，人的高贵

“天主将万物置于基督的脚下，使他作全教会的元首。”

(弗一，22)

对经三

复活期外：上主，你从赤子乳儿口中，取得了完美的赞颂。

十二月廿四日：上主、万有的天主说：明天你们必将获救。

复活期：一切都是你们的，你们却是基督的，而基督是天主的，阿肋路亚。

上主，我们的天主！十
你的名在普世何其美妙，※
你的尊荣在天上彰明闪耀！

你从赤子乳儿口中，
取得了完美的赞颂，※
使你的仇敌匿迹销声。
我仰观你亲手所造的穹苍，※
和你满布在天空的星辰月亮。
世人算什么，你竟对他怀念不忘？※
凡人算什么，你竟对他眷顾周详？
你使他稍逊于天使，※
赐予他光荣和尊贵。
使他统治你双手的化工，※
让万物服从他的命令：
所有的羊和牛，※
以及田野间的走兽，
天空的鸟和海里的鱼，※
以及游行海中的水族。
上主，我们的天主！※
你的名在普世何其美妙。

圣咏祷词

无限光荣的造物主！你赐给人治理大地的权柄；
求你帮助我们，常服从你的旨意，承认你的伟大。阿们。

短读经

伯后三，13 ~ 14

我们按照主的许诺，等候那有正义常存的新天新地。因此，亲爱的诸位，你们既然等候这事，就该勤奋努力，在他面前度纯洁无瑕的生活，得以跟他和好，并要善用我们主的容忍，作为得救的机会。

对答咏

领：当我歌颂你时，我的唇舌必要欢腾。

答:当我…

领:我的口必将歌颂你的正义。

答:我的唇舌必要欢腾。

领:愿光荣归于父… **答:**当我…

赞主曲对经: 上主, 求你引领我们的脚步走上平安的道路。

祷词

天主藉他的圣子、给我们带来了希望和生命。我们现在朝拜他, 并谦恭地祈求他:

天主, 求你俯听我们。

上主, 万民之父, 你使我们重见今日的曙光, 开始新的一天,

— 求你使我们和基督一同生活, 赞美你、光荣你。

你赐给了我们信、望、爱三种超性的美德,

— 求你也使这些美德常妥善保存在我们心中。

上主, 愿我们的眼目时常仰望你,

— 使我们能敏捷地答复你的召唤。

求你使我们远离一切虚伪和邪恶,

— 保护我们, 不致失足犯罪。

我们的天父…

结束祷词

全能永生的天主, 你是灿烂的真光, 永恒的旭日; 在这大地初醒的清晨, 你驱散了象征罪恶的黑暗。求你带着炫耀的光明来临, 照亮我们的心灵。

结束词 见常用经文

日间祈祷

领：天主，求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何。
(阿肋路亚)

赞美诗

午前

1. 至圣圣神，敬请翩然光临，
偕圣父及圣子，充满我心。
2. 口舌与心灵赞颂圣神，五官与活力同声歌吟；
燃起爱的烈火，照亮别人。
3. 回归天父靠你接引，追随圣子也是你的大恩，
我们永远相信，你是父与子的真神。阿们。

午时

1. 上主施大能，万物化生，
宇宙的千变万化，早晨的曙光，
午时的太阳，莫不唯命是从。
2. 全能的造物主，
求你消灭邪恶的火焰，铲除人间的纷争，
赐我形体安康，心灵享受真正的和平。
3. 至仁至慈的圣父，
同性同体的圣子，二者与圣神共融，
统治大地人类，万世无穷。阿们。

午后

1. 生命有磐石，永恒的上主，
时序虽常变，你的慈光却时常照耀万物。
2. 黄昏已近，我心无所求，
只向往救主，助佑我得到善终，赐我永享天福。

3. 圣父圣子圣神,统治万有的上主,
不分大小先后,万世万代,同享荣福。阿们。

圣咏吟唱

圣咏 一一八,9~16 默思上主的法律

复活期: 阿肋路亚,阿肋路亚,阿肋路亚。

对经一: 上主,我赞美你,请照你的诫命教训我。

青年人如何才能守身如玉? *

只有遵守你的训谕。

我一心寻求你, *

不要让我违背你的规律。

我把你的话藏在心里, *

免得我得罪你。

上主,我赞美你, *

请照你的诫命教训我。

我要以唇舌传扬, *

你亲口颁布的法令。

我喜爱遵行你的法令, *

胜过各种财富。

我要默想你的训令, *

我要沉思你的途径。

我喜爱你的法令, *

我决不忘记你的言论。

圣咏 一六:上主,求你救我脱离恶人

“基督还在血肉之身时…献上了祈祷,而获得俯允”

(希五,7)

壹

对经二: 上主,求你使我的脚步紧随你的道路。

上主,求你聆听我的申诉,十
注意我的哀号,*
倾听我口中毫无虚伪的祈祷。

愿你明察,判我胜诉,*
因你的眼睛细察正直。

任凭你察验我的心灵,夜间来视察我,*
用火锻炼我,在我身上却找不到邪恶。

我也决不口出恶言,中伤他人,*
我常照你的训言,回避恶人的道路。

我的脚步紧随你的道路,*
我的双足绝不致滑倒颠仆。

天主,我向你呼求,你必应允我,*
求你侧耳俯听,俯听我的诉说。

求你彰显你奇妙的慈爱,*
以大能从敌人手中拯救投靠你的人。
求你护卫我,有如眼中的瞳人,十
让我藏身在你的翼荫下,*
使我脱离谋害我的仇人。

貳

对经三:上主,求你起来,拯救我的灵魂。
那些企图围攻我的仇敌,十
丝毫没有慈悲心肠,*
他们满口狂言。

他们追随我,把我围住,*
瞪着眼要把我推倒。

好像准备扑食的猛狮,*
又像蹲伏在暗处的幼狮。

上主,求你起来迎击,把他们制服,*
以你的利剑,救我脱离恶徒。

上主,求你亲手救我脱离这些人,*
脱离那以现世为终身幸福的愚民。

你以珍肴填满了他们的口腹,+
他们多子多孙而心满意足,*

又给他们的儿孙留下财富。

至于我,我却因正义得见你的慈颜。*
愿我醒来时,能以仰瞻你为幸福。

午前

短读经

伯前一,13~14

你们要准备好,提高警觉,把希望完全寄托在耶稣基督显现时,带给你们的恩宠上;要做孝顺的子女,不要迎合你们的私欲,像往日那样愚昧。

领:上主,求你使我认识你的法度,

答:求你教训我履行你的道路。

结束祷词

主、圣父、信实的天主,你为召集因罪失散的人,曾派遣恩许之神降来;求你使我们在世界上,促进团结与和平。

结束词

领:请赞美上主。

答:感谢天主。

午时

短读经

伯前一,15~16

你们要像召叫你们的圣者一天主一样，在一切行为上都是圣的。经上记载：“你们都该是圣洁的，因为我是圣洁的”。

领：上主，愿你的祭司宣扬正义，

答：愿你的圣民喜气洋溢。

结束祷词

全能仁慈的天主，感谢你赐给我们午间这片刻的喘息；求你垂顾我们正在进行中的工作，弥补我们的过失，使能遵照你的旨意，予以完成。

结束词 如午前

午后

短读经

雅四, 7 ~ 8a, 10

你们要服从天主，对抗魔鬼，魔鬼必会远遁；你们亲近天主，天主就亲近你们。你们在上主面前自谦自卑，他就会提拔你们。

领：天主的眼睛关注那敬畏他的人，

答：他的双目眷顾那依靠他仁慈的人。

结束祷词

天主，你的圣子为救赎人类，甘愿在十字架上伸开双手，任人摆布；求你使我们的一切作为能博得你的欢心，藉以向世人宣扬他的救世大业。

结束词 如午前

夜 祷

主日及节日 第一晚祷后

开端词

领：天主，求你快来拯救我。

答：上主，求你速来扶助我。

领：愿光荣归于父、及子、及圣神，

答：起初如何，今日亦然，直到永远。阿们（阿肋路亚）。

然后可作省察，团体诵念时，可在此插入弥撒开始时用的忏悔仪式。

赞美诗

复活期外

1. 日落西山，夜幕低垂，
仁慈的天父，求你保佑我们一夜平安。
2. 求赐身体健康，精神振作，
在基督的带领下，修德行善，孜孜不倦。
3. 形体需要睡眠，心灵不忘事主，曙光再临时，
歌颂慈恩，迎接美好的一天。
4. 光荣归于父，及子及圣神，
唯一真主，至圣圣三，直到永远。阿们。

复活期

1. 耶稣，世界的救主，至高天父的圣言，
来自光明的光明，我们需要你的保护。
2. 耶稣，万物的创造者，你划分时光，
以深夜的宁静，扫除肉身的劳苦。
3. 人生虽短，负担沉重，
助我在安息中，体力完全恢复。

4. 身体即将就寝,心灵仍要醒寤,免受邪恶的陷害:
我们都是你宝血所救赎。
5. 光荣归于你,耶稣,你克服了死亡,
偕父及圣神,永远享受荣福。阿们。

圣咏吟唱

圣咏 四:谢 恩

“上主使他从死者中复活,令人叹为观止。”

(圣思定)

对经一: 上主,求你怜悯我,俯听我的祈祷。

复活期: 阿肋路亚,阿肋路亚,阿肋路亚。

公义的天主!我一呼求你,你就俯允了我,*
我在困苦中,你曾安慰了我;

上主,求你怜悯我,*

俯听我的祈祷。

世人!你们心硬要到何时?*

你们贪虚幻,爱说谎,何时停止?

要知道:上主召选我作他的仆人,*

我一呼求他,他就俯允。

你们应战战兢兢,不要作恶;*

静夜就寝时,要扪心思过。

要奉上当献的祭物,*

要全心信靠上主。

许多人说:“谁能使我们幸福?”*

上主!愿你向我们显示慈颜。

你曾赏赐我满心欢喜,*

胜过五谷丰登,美酒满溢。

上主,我一躺下,就安然入睡,*

因为你使我平安顺遂。

圣咏 一三三：圣殿中的晚祷

“你们敬畏天主的众仆人！无论大小尊卑，请赞美我们的天主！”（默一九，5）

对经二：请彻夜赞颂上主。

上主的众仆人，请来赞美上主！*

夜间侍立在上主殿中的人，请赞美上主！

请向圣所举手祈祷，*

赞美上主！

愿创造天地的上主，*

由熙雍降福你们。

短读经

申六，4~7

以色列！你们要听着：上主，我们的天主，是唯一的天主。你们当全心、全灵、全力，爱上主，你们的天主。我今天吩咐你们的这些话，你们要牢记在心，将这些话，传授给你们的子女。你们或居家，或行路，或卧或立，要常默思这些话。

对答咏

复活期外

领：上主，我把灵魂交在你手里。 答：上主…

领：上主，信实的天主，你拯救了我们。

答：我把灵魂交在你手里。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

复活节八日庆期

这是上主安排的一天，我们要欢欣鼓舞，阿肋路亚。

复活期内

领：上主，我把灵魂交在你手里，阿肋路亚。

答：上主…

领：上主，信实的天主，你拯救了我们。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

圣歌 路二, 29 ~ 32

对经：上主，我们醒寤时，求你常帮助我们与基督一起醒寤；我们睡眠时，求你保佑我们获得安眠。

（复：阿肋路亚）

上主，现在可照你的话，*

放你的仆人平安去吧！

因为我已目睹，*

你为万民准备的救主，

就是启示列邦的光明，*

以色列子民的光荣。

结束祷词

主日及复活节八日庆期内

上主，求你今夜来看顾我们，使我们依靠你的力量，黎明即起，欢欣庆祝你圣子基督的复活。他是天主，永生永王。

主日以外的节日

上主，求你光临我们家中，驱逐陷害人的恶魔；愿你的圣天使守护我们一夜平安，求你也常常降福我们。

以上…

降福

愿全能的上主使我们圆满地结束这一天，恩赐我们一夜平安。

答：阿们。

圣母对经 见 371 页

主日及节日 第二晚祷后

领: 天主, 求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何。
(阿肋路亚)

赞美诗 见 353 页

圣咏吟唱

圣咏 九十: 在至高者的保护下

“我已授予你们权柄, 使你们能践踏蛇蝎。”

(路十, 19)

对经: 他要用翅膀荫庇你; 黑夜的恐怖, 将不会使你怕惧。

复活期: 阿肋路亚, 阿肋路亚, 阿肋路亚。

居住在至高者的护佑下, *

栖身在全能者荫庇下的人,

要对上主说: “我的天主! 你是我的避难所, *
你是我的保障, 我要投靠你。”

他定要救你脱离猎人的陷阱, *

救你摆脱仇人的恶计。

他要用自己的翅膀荫庇你, *

你要投奔到他羽翼之下。

他的信实好像盾牌和盔甲卫护你, *

黑夜的恐怖, 将不会使你怕惧。

白天你也不怕乱箭的攻击, *

夜间流行的瘴疔, 中午致命的瘟疫。

纵有千人倒毙在你的身边, 十

万人气绝在你的右边，*
灾祸决不会到你面前。

只要你睁开眼睛，+
就会看见恶人遭到报应，*
因为你以上主为避难所。

你以至高者天主，作为碉堡，+
灾祸就不会降到你的身上，*
凶恶也不会威胁你的营帐。

因为他必为你派遣天使，*

在你要走的每条路上保护你；

他们要左右扶持着你，*

免得你的脚碰在石头上。

你可从豺狼虎豹身上走过，*

你可践踏猛狮和毒蛇。

上主说：因为他依靠我，我必拯救他，*

他既承认我的名，我必要保护他。

他呼求我，我必俯允他，+

他有困苦，我必和他在一起，*

我定要拯救他，光荣他。

使他延年益寿，*

让他看到我的救赎。

短读经

默二二, 4 ~ 5

上主的众仆人都要瞻仰他的圣容；他的名字写在他们的头上；从此不再有黑夜；他们也不需要灯光或日光，因为上主天主要光照他们。他们必要为王，万世无疆。

对答咏

复活期外

领：上主，我把灵魂交在你手里。 答：上主…

领：上主、信实的天主，你拯救了我们。

答：我把…

领：愿光荣归于父… 答：上主…

圣周三日庆典

基督为我们自谦自卑，服从至死，(圣周五加念：)
且死在十字架上，(圣周六加念：) 因此，天主高高举扬了他，赐给了他一个名字，超越所有的名字。

复活节八日庆期内

这是上主安排的一天，我们要欢欣鼓舞，阿肋路亚。

复活期

领：上主，我把灵魂交在你手里，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：上主…

领：上主、信实的天主，你拯救了我们。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

圣歌 路二，29 ~ 32

对经：上主，我们醒寤时，求你帮助我们与基督一起醒寤；我们睡眠时，求你保佑我们获得安眠。(复：阿肋路亚)

上主，现在可照你的话，*

放你的仆人平安去吧！

因为我已目睹，*

你为万民准备的救主，

就是启示列邦的光明，*

以色列子民的光荣。

结束祷词

主日及复活节八日庆期内

我们的天父,我们今天庆祝了主复活的奥迹,求你俯听我们卑微的祈祷,保护我们免遭灾祸,赏赐我们一夜安眠,清晨能与旭日同起,欢唱赞颂你。

以上…

主日以外的节日及圣周三日庆典

上主,求你光临我们家中,驱逐陷害人的恶魔;愿你的圣天使守护我们一夜平安,求你也常常降福我们。

以上…

降福

愿全能的上主,使我们圆满地结束这一天,恩赐我们一夜平安。

答:阿们。

圣母对经 见 371

星期一

领:天主,求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何。

(阿肋路亚)

赞美诗 见 353 页

圣咏吟唱

圣咏 八五:贫困者在逆境中的祈祷

“天主在各种磨难中常安慰我们,愿他受赞美。”

(格后一,3,4)

对经:主天主,你宽容坚忍,慈悲为怀。

复活期:阿肋路亚,阿肋路亚,阿肋路亚。

上主,求你侧耳听我,*

因为我困苦贫穷。

求你保护我的灵魂，十

因为我对你虔诚，*

求你拯救那仰赖你的仆人。

我的天主，求你怜悯我，*

上主，我整天呼求你；

求你使你的仆人欢喜，*

上主，我的心灵仰赖你。

上主，你实在良善宽仁，*

以仁慈厚待呼求你的人。

上主，求你俯听我的祈祷，*

细听我的哀告。

患难之日，我向你呼救，*

你定会俯允我的祈求。

上主，没有一个神明相似你，*

没有任何作为可与你的相比。

上主，你创造的万民齐来钦崇，*

歌颂赞扬你的名。

你伟大无比，施行奇迹，*

你是独一无二的天主。

上主，求你指给我你的途径，十

我必照你的真道进行，*

使我一心敬畏你的名。

我的天主，我要全心向你歌颂，*

上主，我要永远光荣你的圣名。

因为你对我的仁慈，伟大无边，*

拯救我的灵魂，免陷阴间。

天主，傲慢的人想谋害我的性命，*
他们丝毫不把你放在眼中。

上主，你却是良善慈悲的天主，*
极其宽仁而信实，不轻易发怒。

求你垂视我，怜悯我，+
赐给你的仆人活力，*
援救你婢女的儿子；

求你显示你爱我们的凭证，+
使仇人一见就感到惭愧，*

上主，因为你宽容坚忍，救助我，安慰我。

短读经

得前五, 9~10

天主拣选我们，是要我们藉我们的主耶稣基督、获得救恩；他替我们死了，使我们不论醒寤或睡眠，都同他一起生活。

对答咏 见 369 页

星期二

领：天主，求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何。
(阿肋路亚)

赞美诗 见 353 页

圣咏吟唱

圣咏 一四二：危难中的祈祷

“人成义，不是靠遵守法律，而是靠信仰耶稣基督。”

(迦二, 16)

对经：求你不要转面不顾我，因为我全心信赖你。

复活期：阿肋路亚，阿肋路亚，阿肋路亚。

上主，求你俯听我的祈祷，+

侧耳聆听我的哀号，*
凭你的真诚和正义俯允我。

请不要审讯你的仆人，*
因为众生在你面前不得称为义人。

仇人迫害我，摧残我的生命，*
置我于幽谷，视我如死人；
因而我的精神萎靡不振，*
我的心灵惶恐不安。

我回忆以往的时日，十
追念你的一切奇事，*
凝思你手中的作为。
我不禁向你伸开双手，十
我心渴望你，*
有如旱田之望甘雨。

上主，求你快来俯听我，*
我的精神已经萎靡。
不要对我转面不顾，*
免得我像别人一样陷入阴府。

我全心仰赖你，*
请使我清晨得蒙你的怜爱。
我举心向往你，*
让我认识应走的道路。

上主，我一心投靠你，*
请救我摆脱我的仇敌。
你是我的天主；十
求你教导我奉行你的旨意，*
愿你的善神引导我走上坦途。

上主,为了你的名,请使我生存,*
凭你的公义,请救我脱离忧患。

短读经

伯前五,8~9

你们要节制、要警觉,因为你们的仇敌——魔鬼,
如同咆哮的狮子巡行各处,寻找可吞噬的人;你们要用
坚强的信德抵挡他。

对答咏 见 369

星期三

领: 天主,求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何。
(阿肋路亚)

赞美诗 见 353

圣咏吟唱

圣咏 三〇,1~6

“父,我把灵魂交在你手里。”(路二三,46)

对经一: 天主,求你作我的保护者和避难所

复活期: 阿肋路亚,阿肋路亚,阿肋路亚。

上主!我投靠了你,永远不会受辱;*

你是公义的,求你拯救我。

求你侧耳听我,*

速来拯救我。

上主,求你作我避难的磐石,*

我安全的居室。

因为你是我的力量,我的避难所;*

为了你的名,求你领导我,指教我。

求你拯救我脱离给我暗设的陷阱,*

因为你是我的保护者。

我把灵魂交在你手里；*
上主，信实的天主，你拯救了我。

圣咏 一二九：我从深渊呼救

“他要把自己的子民，从罪恶中拯救出来。”

(玛一,21)

对经二：上主，我从深渊呼求你。十

上主，我从深渊呼求你，十
十我主，求你俯听我的哀告，*
侧耳谛听我的祈祷。

上主，你若细察人的罪辜，*
我主，又有谁还能站得住？

然而你一向宽恕为怀，*

我们对你起敬起爱；

我在期待，我的心灵期待上主，*
期待上主的诺言。

我的心灵期待上主，胜于更夫待旦，*
远胜于巡夜的人等待曙光出现。

以色列，你要仰赖上主，*

因为上主慈悲为怀，乐于救赎。

他必拯救以色列，*

脱离一切罪恶。

短读经

弗四,26~27

你们不可犯罪，不可含怒到日落，不要让魔鬼乘隙而入。

对答咏 见 369

星期四

领:天主,求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何。
(阿肋路亚)

赞美诗 见 353 页

圣咏吟唱

圣咏 一五:上主是我的基业

“上主解除了耶稣死亡的痛苦,使他复活了。”

(宗二,24)

对经:我的肉躯必无忧安眠。

复活期:阿肋路亚,阿肋路亚,阿肋路亚。

天主,求你保佑我,*

因为你是我的寄托。

我对上主说:“你是我的上主,*

没有你,我就没有幸福。”

对世上的贤者圣徒,*

我内心是多么倾慕!

人们皈依了其他的神明,*

必然痛苦倍增;

我绝不向他们奉献血祭,*

他们的名字,我也绝口不提。

上主,你是我的产业,我的一切,*

是你掌握着我的命运。

你给我划分的是优美的地区,*

我分得的产业实在令我满意。

我要赞颂引导我的上主,*

我的良知连夜间也督促我。

我时刻定睛仰望着上主，*
 有他在我身边，我决不动摇。
 因此我心里高兴，五内喜欢，*
 我的肉躯也无忧安眠。
 因为你绝不会将我遗弃在阴间，*
 也不会让你的圣者遭受腐朽。
 你必要指示给我生命之道，+
 在你面前才有圆满的喜悦，*
 在你身边才有永远的福乐。

短读经

得前五, 23

愿赐平安的天主亲自完全圣化你们，将你们整个的人——灵魂和肉身，保持得无瑕可指，以待我们的主耶稣基督的来临。

对答咏 见 369 页

星期五

领：天主，求你快来拯救我。愿光荣归于父。起初如何。
 （阿肋路亚）

赞美诗 见 353 页

圣咏吟唱

圣咏 八七：重病者的祈祷

“现在是你们的时刻，是黑暗当权的时刻。”

（路二二, 53）

对经：上主，我日间向你求助；夜晚向你呼吁。

复活期：阿肋路亚，阿肋路亚，阿肋路亚。

上主，我的天主，我的救助，*

我昼夜向你哀呼。

愿我的祈祷上达于你面前，*
求你侧耳俯听我的呼喊。
因为我的心灵备尝忧患，*
我的性命已接近了阴间。
人们以为我已经行将就木，*
我已是走投无路。
我的床铺已设置在死人中间，*
像阵亡者躺在墓中常眠；
你已经不再记念，*
你的手也不再照管。
你把我投入幽暗的深坑，*
扔进暗无天日的深渊中。
你的愤怒重压着我，*
你的怒涛把我淹没。
你使我的知己离去，*
使我为他们所嫌弃。
我被拘留，不能逃走，*
我悲痛逾恒，双目失明。
上主，我整天向你祈求，*
举起双手向你呼救。
你岂要给死人发显奇迹？*
阴魂难道能起来称赞你？
坟墓之中，谁会称述你的仁慈？*
丧亡之地，谁会宣扬你的信实？
黑暗之处，有谁知道你的奇迹？
遗忘之地，有谁晓得你的正义？
上主，我现在向你呼号，*

清晨向你献上我的祈祷。

上主,你为什么摒弃我?*

为什么转面不看我?

我自幼贫苦,几乎死去,*

备受你的威吓,恐惧惊惶;

你的震怒将我淹没,*

你的威吓将我毁灭;

整天像洪水般将我围困,*

将我紧紧包围,不能脱身;

你使我的亲友远离,*

黑暗成了我的伴侣。

短读经

耶一四,9

上主,你常在我们中间,我们是归于你名下的人;主,我们的天主,求你不要离弃我们。

对答咏

复活期外

领:上主,我把灵魂交在你手里。 答:上主…

领:上主、信实的天主,你拯救了我们。 答:我把…

领:愿光荣归于父。 答:上主…

复活期内

领:上主,我把灵魂交在你手里,阿肋路亚,阿肋路亚。

答:上主…

领:上主、信实的天主,你拯救了我们。

答:阿肋路亚,阿肋路亚。

领:愿光荣归于父。 答:上主…

圣歌 路二,29~32: 基督是万民的真光,是以色列的荣耀

对经： 上主！我们醒寤时，求你帮助我们与基督一起醒寤；我们睡眠时，求你保佑我们获得安眠。（复：阿肋路亚）。

上主！现在可照你的话，*
放你的仆人平安去吧！
因为我已目睹，*
你为万民准备的救主，
就是启示列邦的光明，*
以色列子民的光荣。

结束祷词

星期一

上主，求你赏赐我们今夜身心获得充分的休息，愿我们今日所完成的工作，能为我们得到永恒的收获。

星期二

仁慈的上主，求你为我们驱逐这长夜的黑暗，恩赐我们(全家)一夜安眠，明天清晨能愉快地醒来，歌颂你的圣名。

星期三

温良而心谦的主耶稣基督，你加给我们的轭易于肩负，你赐给我们的担子也易于挑起。求你收纳我们今天的工作与祈祷，并赐给我们需要的休息，使我们明天能更有精力侍奉你。你是天主，永生永王。

星期四

主天主，我们在一天的工作之后，已筋疲力尽；求你赏赐我们能藉此整夜的安眠，恢复精力，使我们在你不断的助佑下，身心保持健康，忠诚为你服务

星期五

全能的天主，你的圣子曾忍受死亡并被埋葬；求你恩赐圣宠帮助我们，藉着信德能与他合而为一，使我们也能与他一起复活，获得新生命。他是天主，永生永王。

降福

愿全能的上主使我们圆满地结束这一天，恩赐我们一夜平安。

答：阿们。

圣母对经

母后万福 (Salve Regina)

母后万福！仁慈的母亲；我们的生命，我们的甘饴，我们的希望。厄娃子孙，在此尘世，向您哀呼。在这涕泣之谷，向您叹息哭求。我们的主保，求您回顾，怜视我们，一旦流亡期满，使我们得见您的圣子，万民称颂的耶稣，童贞玛利亚，你是宽仁的，慈悲的，甘饴的。天主圣母，请为我们祈求，使我们堪受基督的恩许。

救主之母 (Alma Redemptoris Mater)

大哉救主之母！您是天国之门，世海之星，求您扶助行将堕落的人，奋起前进，您接受佳播天使的问候，超乎自然地生育了创造您的主宰，毕生保持着童身，求您垂怜我们罪人。

万福，天上母后 (Ave Regina Coelorum)

万福，天上母后！万福，天使主母！万福，叶瑟之根！万福，天国之门！照世真光从您发出。荣耀贞女，美丽

绝伦,请您踊跃欢欣!万福,光辉灿烂的贞女,请为我们转求基督。

复活期用

天上母后(Regina Caeli)

天上母后,欢乐吧!阿肋路亚。
因为您亲生的爱子,阿肋路亚,
正如他所预言,已经复活了,阿肋路亚。
请为我们祈求天主,阿肋路亚。
童贞玛利亚,欢乐吧!阿肋路亚。
因为主真复活了,阿肋路亚。

也可唱圣母经

季节专用部分

教会礼仪季节共分

将临期：自将临第一主日至圣诞节。

圣诞期：自圣诞节至主受洗节。

四旬期：自圣灰礼仪日至复活节。

复活期：自复活节至圣神降临。

常年期：其他时期。

将临期

将临期主日

第一晚祷

赞美诗 见将临期专用 11 页

圣咏、对经 见圣咏集

短读经

得前五, 23 ~ 24

但愿赏赐平安的天主,亲自在各方面圣化你们,使你们整个人——心灵和肉体,在我们的主耶稣基督来临时,能保持无可指摘。召叫你们的那位是信实的,他必然付诸实行。

对答咏

领: 上主,求你把你的仁慈显示给我们。

答: 上主…

领: 求你把你的救恩赏给我们。

答: 显示给我们。

领: 愿光荣归于父… **答:** 上主…

谢主曲对经

1. 请看,上主将由远方而来,他的光辉充满整个世界。

或:

2. 上主,求你来临,带给我们平安,使我们的心地纯洁,在你面前踊跃欢欣。

祷词

基督是所有仰望他的人喜乐的泉源,我们现在向他呼

求：

主，求你快来，不要迟延。

我们欣然期待你的来临，

—主耶稣，求你快来。

你万古常存，

—求你现在就来拯救我们。

你创造了世界和世上的人类，

—求你来救赎你手中的工程。

你未曾惧怕摄取我们有死的人性，

—求你拯救我们脱离死亡的控制。

你来是为使我们获得更丰富的生命，

—求你给我们带来永远的生命。

你愿意所有的人都聚集在你的神国里，

—求你来聚集所有期望仰瞻你圣容的人。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

序经对经 见2页

晨 祷

短读经

罗一三, 11 ~ 12

现在正是我们由睡梦中醒来的时候，因为我们的救恩现在已比我们初信的时候更接近了。黑夜将去，白日已近，所以我们要除去黑暗的行为，佩带上光明的武器。

对答咏

领:基督,永生天主之子,求你垂怜我们。

答:基督…

领:你就是要来到世界的那位。

答:求你垂怜我们。

领:愿光荣归于父… **答:**基督…

赞主曲对经

1. 玛利亚,圣神要降临到你身上;不要害怕,你将孕育天主之子,阿肋路亚。

或:

2. 请看,我派遣我的使者,在你的面前预备我的道路。

祷词

天主圣父恩赐我们等待主耶稣基督的出现。现在我们向他祈祷:

上主,求你向我们显示你的宽仁。

上主,求你圣化我们的心灵和肉体,

—保全我们在你圣子来临时,无可指摘。

求你使我们今天度一个圣洁的生活,

—并使我们奉公守法,善度今生。

求你赏赐我们披戴上我们的主耶稣基督,

—并充满圣神。

上主,求你使我们常常醒寤,

—等待着你的圣子光荣地显现。

我们的天父…

结束祷词

全能的天主,求你激发我们的心志,使我们能迈向正义,以迎接基督的来临;使我们得蒙召选,常在他左右,以获享天国永福。

或：

上主，求你以圣宠倾注在我们心中；你曾藉天使的传报，使我们得悉你的圣子就要降生人间，也求你使我们仰赖他的苦难与十字架，获享复活的光荣。

第二晚祷

短读经

斐四, 4~5

我们要在主内常常喜乐，我再说一次：你们应当喜乐。要使众人知道你们的宽厚；主已经临近了。

对答咏

领：上主，求你把你的仁慈、显示给我们，

答：上主…

领：把你的救恩赐给我们。 答：显示给我们。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

谢主曲对经

1. 玛利亚，不要害怕，你在天主跟前获得了宠幸；请看，你将怀孕生子，阿肋路亚。

或：

2. 玛利亚，你是有福的，因为你相信：上主传给你的话，必要在你身上完成，阿肋路亚。

祷词

我们的救主耶稣基督就是道路、真理和生命，现在我们恳切地祈求他：

主，求你来同我们一起住下。

至高者之子、耶稣，佳播天使已把你的降临、传报给童贞玛利亚，

— 求你来作你子民永久的君王。

你是天主的圣者，前驱若翰在圣丽莎的腹中曾为你欢喜踊跃，

— 求你来临，把救恩的喜乐赐给全世界。

救主耶稣，你的圣名曾由天使启示给义人若瑟，

— 求你来拯救你的子民脱离罪恶。

你是西默盎和所有义人所期待的世界之光，

— 求你来安慰我们。

你是匝加利亚所预言，由高天向我们永远照耀的旭日，

— 求你来光照那些坐在死影中的人们。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

将临期：星期一

序经对经 见 2 页

晨 祷

短读经

依二, 3

来吧！让我们一同攀登上主的圣山，往雅格的天主的殿里去；他将教给我们他的道路，我们也将走上他的途径：因为法律将出自熙雍，上主的话也来自耶路撒冷。

对答咏

领：耶路撒冷啊，上主将照耀你。

答：耶路撒冷啊…

领: 他的荣耀也将显示在你身上。

答: 上主将照耀你。

领: 愿光荣归于父…

答: 耶路撒冷啊…

赞主曲对经

1. 耶路撒冷啊,请举目观看君王的大能:请看,救主就要来临,为你解除锁链。

或:

2. 主说:你们悔改吧!因为天国已经临近了,阿肋路亚。

祷词

主基督是永生天主之子,出自光明的光明,他要领我们进入光明,使我们见到他的正义。我们要怀着依恃之情,向他祈祷:

主耶稣,求你来临!

基督,你是为驱散我们的昏暗而升起的永恒之光,

— 求你从睡梦中唤起我们的信德。

求你使我们因你的光辉感到舒畅,

— 平安地度过今天。

求你教导我们常以良善待人,

— 在众人面前,成为你福音的见证。

求你来给我们创造一个新的世界,

— 使人间常存有和平与正义。

我们的天父…

结束祷词

上主、我们的天主,求你赏赐我们一颗殷切期待的心,以便你的圣子基督来临、敲我们的心门时,发现我们正在清醒地祈祷,欢欣踊跃地赞美他。

或：

上主，愿我们的祈祷蒙你俯允；请激发你的仆人们的热诚、真切的愿望，准备我们的心灵，以庆祝你唯一圣子降生的奥迹。

晚 祷

短读经

斐三, 20b ~ 21

我们等待着主耶稣基督、我们的救主；他要运用那使一切屈服于他的大能，改变我们卑微的肉躯，相似他光荣的身体。

对答咏

领：上主，万军的天主，求你来拯救我们，

答：上主…

领：请显示你的圣容，使我们获得救恩。

答：求你来拯救我们。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

谢主曲对经

1. 主的天使报告玛利亚，她就因圣神受孕，阿肋路亚。

或：

2. 请看，君王就要来到，他是世界的主宰，他要亲自解除我们奴役的轭。

祷词

主要来拯救我们，我们该恳切地向他呼求：

求你快来拯救我们。

主耶稣，天主的受傅者，万民的救主，

— 求你快来拯救我们。

你已来到这世界上，

- 求你救我们远离人世的罪过。
你从父那里降来，
- 求你指给我们得救的道路，使我们回到父那里去。
你曾因圣神降孕，
- 求你也因同一圣神，藉你的圣言再造人心。
你由童贞玛利亚怀中取得了人性，
- 求你使我们能分享你永生的天主性。
上主，求你记念所有去世的人，
- 就是自古仰望你的人们。
我们的天父…

结束祷词 见晨祷

将临期：星期二

序经对经 见 2 页

晨 祷

短读经

创四九, 10

权杖不离犹大，柄杖不离他的脚间，直到那被派遣者来到；他是万民的期望。

对答咏

领：耶路撒冷！上主将照耀你。

答：耶路撒冷…

领：他的荣耀也将显示在你身上。

答：上主将照耀你。

领：愿光荣归于父… 答：耶路撒冷…

赞主曲对经

1 一条嫩枝将由叶瑟的树干出生，上主的荣耀也将充满大地；凡有血肉的都将见到天主的救援。

或：

2. 上主说：熙雍女子，欢欣踊跃吧！因为我要来住在你那里。

祷词

全能的天主圣父，为了拯救他的子民，将再次伸出援手。现在我们向他哀祷：

上主，愿你的国来临。

上主，求你恩赐我们结出悔改的果实，

为迎接你即将来临的圣子，建立你的王国。

上主，求你在我们心中为你即将来临的圣子准备道路。

使他的荣耀彰显在我们身上。

求你夷平我们的高傲，

— 弥补我们的各种缺陷。

求你拆除民族分裂与仇恨的墙壁，

— 也为所有的人修筑和睦的坦途。

我们的天父…

结束祷词

上主，仁慈的天主，求你俯允我们的哀祷，助佑我们于困苦之中；使我们因你圣子的亲临人间而感到宽慰，不再为旧日的罪恶所玷污。

或：

天主，你向举世人类宣布了救恩的来临；求你使我

们以欢欣鼓舞的心情,期待你圣子光辉灿烂的诞辰。

晚 祷

短读经

参照格前一, 7b ~ 9

我们等待我们的主耶稣基督的显现,他必将坚定我们贯彻到底,使我们在主耶稣基督来临的日子,无瑕可指;天主是信实的,我们都由他所召,分享他圣子的生命。

对答咏

领:上主,万有的天主,求你来拯救我们。

答:上主…

领:请显示你的圣容,使我们获得救恩。

答:求你来拯救我们。

领:愿光荣归于父… 答:上主…

谢主曲对经

1. 趁着上主还可以找到,你们寻找他吧! 趁着他还在近处,你们呼求他吧! 阿肋路亚。

或:

2. 旷野里有呼号的声音说:你们要预备上主的道路,修直我们天主的途径。

祷词

永生的圣言藉着他降生成人的奥迹,给我们打开一条崭新而生活的道路,直达天廷。我们谦恭地向他呼求:

主,求你来拯救我们。

天主,我们靠你而生活、行动和存在,

—求你来启示我们,我们常是属于你的子民。

你离我们已经不远,

- 求你快把你自己显示给所有寻找你的人。
你是穷困者的慈父,悲痛者的安慰,
- 求你使俘虏获得自由,忧苦者感到喜乐。
你憎恨死亡,喜爱生命,
- 求你拯救我们和所有亡者脱免永死。
我们的天父…

结束祷词 见晨祷

将临期：星期三

序经对经 见 2 页

晨 祷

短读经

依七, 14b ~ 15

请看,将有一位贞女怀孕生子,他的名字叫厄玛努尔;他要吃乳酪和蜂蜜,直到他知晓弃恶择善的时候。

对答咏

领：耶路撒冷啊,上主将照耀你。

答：耶路撒冷啊…

领：他的荣耀也将显示在你身上。

答：上主将照耀你。

领：愿光荣归于父… 答：耶路撒冷啊…

赞主曲对经

1. 在我以后要来一位比我更强的,我连给他解鞋带子

也不配。

或：

2. 默西亚要坐在达味的御座上，统治他的王国，直到永远，阿肋路亚。

祷词

天主的圣言决意住在我们中间，为使我们看见他的光荣；我们怀着这样的希望，高兴地欢呼：

厄玛努尔！愿你与我们同在。

公义正直的君王，

—求你恢复穷人和被压迫者的权利。

和平之王，你将刀剑铸成锄头，把枪矛制成镰刀，

—求你使嫉妒变为爱心，使侮辱变成宽恕。

你不凭人的外貌施行审判，

—求你保护那些真正属于你的人。

当你带着威能乘云降来时，

—请使我们能无恐无惧地站在你面前。

我们的天父…

结束祷词

上主，我们的天主，请以你无限神妙的德能，强化我们的心灵；使我们日后于你圣子、基督光荣地来临时，在永生的喜宴上，堪当接受他的亲自款待，饱飨天上的佳肴美酒。

或：

全能仁慈的天主，你曾命令我们要为主基督开路；求你使我们因蒙受天上灵医的亲临抚慰，不再因信心薄弱而有所困扰。

晚 祷

短读经 格前四,5

时候还没有到,你们不要妄下判断;等到主来时,他必将揭发暗中的隐情,暴露人心的计谋;那时候每个人要从天主那里获得称赞。

对答咏

领:上主,万有的天主,求你来拯救我们。

答:上主…

领:请显示你的圣容,使我们获得救恩。

答:求你来拯救我们。

领:愿光荣归于父… 答:上主…

谢主曲对经

1. 法律将出自熙雍,上主的话将出自耶路撒冷。

或:

2. 熙雍女子,你要洗心革面,必将看见那位要到你这里来的义者。

祷词

天主父派遣了他的圣子,给我们带来无穷的平安;我们恳切祈求他:

上主,愿你的国来临。

至圣的父,求你眷顾你的教会,

—快来看顾你右手种植的葡萄园。

信实的天主,求你纪念亚巴郎的子孙,

—成全你向他们祖先所应承的恩许。

宽仁的天主,求你垂顾万民,

—使他们都歌颂你的仁慈。

永恒的善牧，求你照顾你的群羊，
 一将他们聚集在你的牧场。
 求你也记念所有在你平安中离开此世的人，
 一让他们与你的圣子一同进入光荣。
 我们的天父…

结束祷词 见晨祷

将临期：星期四

序经对经：见 2 页

晨 祷

短读经 依四五, 8

诸天啊！请滴下甘露，愿云彩降下义人；愿大地裂开，生出救主，正义也一同出生。

对答咏

领：耶路撒冷啊，上主将照耀你。

答：耶路撒冷啊…

领：他的荣耀也将显示在你身上。

答：上主将照耀你。

领：愿光荣归于父…

答：耶路…

赞主曲对经

1. 我要寄望于上主我的救主，我要等待着他，因为他已

来近,阿肋路亚。

或:

2. 上主说:我必协助你,我是你的救主,以色列的圣者。

祷词

基督是天主的智慧和德能,他乐于同世人共处。我们满怀信心向他祈祷:

上主,求你常在我们身旁。

主耶稣基督,你召叫我们进入你光明的国度,

—使我们事事中悦天主,善度今生。

你站在我们中间,世界却不认识你,

—求你向世人显示你的仪容。

你亲近爱护我们,胜过我们自己,

—求你坚强我们内心对你的依赖和对救恩的期望。

你是圣德的根源与典型,

—求你使我们在你来临之日,保持圣洁无瑕。

我们的天父…

结束祷词

上主,求你伸出援手,以无限的德能助佑我们;我们因罪未能得到的救恩,仰赖你的仁慈,也求你早日赐予我们。

或:

天主,求你激发、振作我们的精神,使我们甘愿作你唯一圣子的前驱,为他开路;使我们藉他的来临,能冰清玉洁地侍奉你。

晚 祷

弟兄们，你们应该忍耐，直到主的来临。请看，农夫多么忍耐，期待着田地里宝贵的出产，直到获得时雨！你们也该忍耐，坚强你们的心，因为主的来临已接近了。请看，审判者已经站在门前。

对答咏

领：上主，万有的天主，求你来拯救我们。

答：上主…

领：请显示你的圣容，使我们获得救恩。

答：求你来拯救我们。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

谢主曲对经

1. 你在女子中最蒙祝福，你的胎儿也蒙祝福。

或：

2. 后我而来的那位要超过我，我连给他解鞋带子也不配。

祷词

亲爱的弟兄们，基督是众先知向坐在死影中的人们所预言的真光。我们向他哀求，向他欢呼：

主耶稣，求你来临。

天主圣言，你在起初就创造了万物，时期已到，又取了我们的人性。

— 求你来救我们脱离死亡。

普照每个人的真光，

— 求你来驱散我们无知的黑暗。

圣父怀中的独生子，

— 求你给我们讲述天主的仁爱。

耶稣基督，你来到我们中间甘作人子，

—求你使所有接近你的人，成为天主的子女。
你打开了一切监狱的门户，
—求你让沿门乞食的人，也能参加天上的婚宴。
我们的天父…

结束祷词 见晨祷

将临期：星期五

序经对经 见 2 页

晨 祷

短读经

耶三〇, 21 ~ 22

上主这样说：雅格家将出一位元首，一位统帅将出自他们中间，我要使他前来接近我，他也必与我接近。你们将要作我的子民，我要作你们的天主。

对答咏

领：耶路撒冷啊，上主将照耀你。

答：耶路撒冷啊…

领：他的荣耀也将显示在你身上。

答：上主将照耀你。

领：愿光荣归于父… **答：**耶路撒冷啊…

赞主曲对经

1. 请看，既是人又是天主的这一位，他出自达味的家族，将要来临即位为王，阿肋路亚。

或：

2. 请告诉胆怯的人说：鼓起勇气来！请看，上主我们的天主就要来到。

祷词

天主圣父决定藉着圣子，将自己的荣耀启示给我们；因此我们要踊跃欢呼：

上主，愿你的名受显扬！

上主，求你教我们学习互相接待，

—如同基督为了天主的光荣，接待了我们。

求使我们靠着信心，充满各种喜乐和平安，

—使我们的生活靠圣神的德能，常充满希望。

上主，求你按照你深厚的慈爱，救助所有的人，

—接待那些冥冥中仰望你的人。

你召叫并圣化你所选拔的人，

求你提拔我们这些罪人，使我们能分享你天国的永福。

我们的天父…

结束祷词

天主，求你大显神能，降临人间，使我们仰赖你的保护，脱免犯罪的种种危险；并助佑我们获得救赎的鸿恩。

或：

全能的天主，求你使我们提高警觉，以期待你唯一圣子的来临；一如我们的救主从前所说：要点上灯，清醒着，随时准备好前去迎接。

晚 祷

在天主面前，一日如千年，千年如一日。主决不拖延他的应许，像某些人所想像的；他对你们仍然含忍，不愿任何人丧亡，只愿众人回心转意。

对答咏

领：上主，万有的天主，求你来拯救我们。

答：上主…

领：请显示你的圣容，使我们获得救恩。

答：求你来拯救我们。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

谢主曲对经

1. 我从埃及召回了我的儿子：他要来拯救自己的子民。

或：

2. 你们要心情愉快，从救恩的泉源里汲水。

祷词

基督是我们灵魂的善牧和监督，我们要满怀信心的向他祈祷：

主，求你以慈祥的心、善待我们。

牧放天主羊群的善牧，

—求你来把所有的人、聚集在你的教会内。

主，求你扶助那在现世照顾你子民的牧者，

—使他们善尽牧职，直到你的来临。

求你从我们中间，选出宣扬你圣言的使者，

—将你的福音传到地极。

求你怜悯所有劳碌和工作中颓丧的人们，

—使他们能找到慷慨相助的友人。

求你接待那在世听从你训导的人们，

—使他们参加天上的筵席，享见你的荣耀。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

将临期：星期六

序经对经 见 2 页

晨 祷

短读经

依一一, 1 ~ 2

一条嫩枝将由叶瑟的树干生出，一株幼芽将由它的根发出。上主的神，就是智慧和聪敏的神，超见和刚毅的神，明达和敬畏上主的神，将住在他内。

对答咏

领：耶路撒冷啊，上主将照耀你。 **答：**耶路撒冷…

领：他的荣耀也将显示在你身上。

答：上主将照耀你。

领：愿光荣归于父… **答：**耶路撒冷…

赞主曲对经

1. 熙雍女子，不要害怕，请看，你的天主即将来临，阿肋路亚。

或：

2. 上主将向列邦高举旗帜，召集以色列的流亡者。

祷词

天主父从永远就已决定拯救自己的子民。我们现在向

他祈祷：

上主，求你保护你的子民。

天主，你曾向你的子民许诺，赐给他们正义的苗裔，

—求你维护你的教会圣洁无瑕。

天主，求你使人心向慕你的圣言。

—求你坚固你的信众，努力修德成圣，无瑕可指。

求你保佑我们常生活在圣神的爱内，

—使我们接受你即将来临的圣子的慈爱。

至仁至慈的天主，求你坚强我们的信德，善用你的恩宠，

—一直到主耶稣基督再度来临的时日。

我们的天父…

结束祷词

天主，你为解救陷身于困境中的人类，派遣你的唯一圣子降临尘世。我们虔诚期待你广施慈恩，求你恩赐我们都能获得解救。

或：

全能的天主，请你以荣耀的真光照射我们的心灵；更因你唯一圣子的来临，驱走长夜的黑暗，以显示出我们都是你的光明之子。

十二月十七 ~ 廿三日

谢主曲专用对经

- 17 日：智慧啊，你由至高者的口中出生，从地极到地极，治理万物，宽猛相济；求你来教导我们智慧之路。
- 18 日：上主啊！以色列家族的首领，你曾在荆棘丛冒出的火焰中，显现给梅瑟，又在西乃山上颁赐给你你的法律；求你伸出援手来救赎我们。
- 19 日：叶瑟之根啊，你将成为万民的旗帜；在你面前，列王都要缄口无言，万民都要惊奇不已。求你来拯救我们，不要再迟延。
- 20 日：达味之钥啊，你是以色列家的权杖，你开了，无人能关；你关了，无人能开。求你前来，从牢狱中领出那些坐在黑暗中和死影里的囚犯。
- 21 日：升起的旭日阿！你是永恒光明的光辉，正义的太阳。求你来光照那坐在黑暗和死影中的人们。
- 22 日：万民的君王阿！你是万民的希望，使双方合而为一的角石；求你来拯救你用黄土所造成的人类。
- 23 日：厄玛努尔啊！我们的君王和立法者，万民的期望，万民的救主；求你前来拯救我们，上主、我们的天主。

圣诞节期

十二月二十五日：**耶稣圣诞**

节日

第一晚祷

赞美诗 见 14 页

圣咏吟唱

圣咏一一二

对经一：和平的君王大受举扬，普世大地切愿瞻仰他的容颜。

上主的仆人，请同声赞颂，※
赞颂上主的名。

愿上主的名受赞美，※
现在直到永远。

从日出到日落，※
愿上主的名受赞美。

上主超越列国万邦，※
他的光荣凌驾穹苍。

谁能与上主、我们的天主相比？※
他从高处俯视诸天和大地。

把软弱的人从尘埃里救起，※
把穷苦的人从粪土中高举。

使他们与公卿同席，※
与民间的缙绅并坐。

使那不妊的妇女安居家中，※
成为多子的母亲，其乐融融。

圣咏一四七

对经二：他向大地发出谕旨，他的圣旨迅速传递。

耶路撒冷，你要赞颂上主，※

熙雍，你要赞颂你的上主！

因为他巩固了你的城门，※

降福了在你中间的子女；

也使你的四境平安，※

让你饱享上好的麦面。

他向大地发出自己的谕旨，※

他的圣旨即刻迅速传递。

他降雪有如羊毛，※

他撒霜好似飞絮，

他抛下冰雹，好似碎石，※

他发出寒气，水便凝结；

他一发言，冰块即刻融化，※

他一嘘气，静水立即流动。

他将自己的旨意晓谕了雅格，※

把自己的诫律启示给以色列。

他从来没有这样恩待过任何国家，※

也从未向他们宣示过自己的律法。

圣歌 斐二,6~11

对经三：自永远生于圣父怀中的至高圣言，今天为我们
空虚了自己。

耶稣基督虽具有天主的形体，※

却没有将自己与天主同等的地位

把持不舍，

反而空虚自己，取了奴仆的形体，※

降生成人，与人相似，

形态上完全与人一样，※
他自谦自卑，服从至死，
且死在十字架上。

因此，天主高高举扬了他，※
赐给他一个名号，超越一切名号；
使天上人问和地下的一切，※
一听耶稣的名号，都屈膝叩拜。
众口同声都明认耶稣基督为主，※
以光荣天主圣父。

短读经

迦四, 4 ~ 5

时期一满，天主就派遣了他的儿子来，由女人所生，生于法律之下，为把在法律之下的人赎出来，使我们获得义子的地位。

对答咏

领：今天你们要知道，上主就要来到。 答：今天…

领：明天你们就要见到他的光荣。

答：上主就要来到。

领：愿光荣归于父… 答：今天…

谢主曲对经：太阳一从天空升起，你们就要看见由父出生的万王之王，有如新郎走出洞房。

祷词

基督空虚了自己，取了奴隶的形体，并且受了试探，除了无罪外，完全与人相似。我们要朝拜他，并以热切的信德向他祈祷：

主，因你的圣诞，求你扶助被救赎的人。
你一进入世界，即刻建立了先知所预言的新世代，
— 求你让你的教会作为改造时代的动力。

你取了人性的软弱，

— 求你作为瞎子的光明，脆弱者的力量，受苦者的安慰。

你生来就忍受贫穷，而待人温良，

— 求你大发慈悲，怜视并安慰贫困的人。

你藉着诞生人间，带给人类所预许的永恒喜乐，

— 求你恩赐临终者获得在天上重生的希望，而使他们安心度过人生的最后阶段。

你自天降下，是为带领所有的人进入天国，

— 求你使去世的人与你在天上共享荣福。

我们的天父…

结束祷词

天主，你使我们每年因期待救恩而喜乐。求你赏赐我们：今天既欢欣鼓舞地迎接你唯一圣子作我们的救主；日后也能无忧无虑地、瞻仰他自天降下，来审判我们。

未参与诵读日课和子时弥撒者，应诵念夜祷。

序经对经：基督为我们诞生了，请大家前来朝拜。

晨 祷

赞美诗 见 14 页

圣咏吟唱

对经一：牧童们！你们看见了谁？请你们说；请告诉我们：谁在地上出现了？我们看见了新生的婴儿和一大群赞美上主的天使，阿肋路亚。

圣咏及圣歌见圣咏集第一周主日 30 页

对经二：天使对牧童们说：我给你们报告一个大喜讯：

今天一位救世者为你们诞生了,阿肋路亚。

对经三: 今天有一个婴孩为我们诞生了,他名叫强有力的天主,阿肋路亚。

短读经

希一,1~2

天主在古时,曾多次以各种方式,藉着先知对我们的祖先说过话,但在这末期内,他藉着他的儿子对我们说了话。天主已立他为万有的承继者,并藉着他创造了宇宙。

对答咏

领: 上主已经宣布了,阿肋路亚,阿肋路亚。

答: 上主…

领: 自己的救恩。 **答:** 阿肋路亚,阿肋路亚。

领: 愿光荣归于父… **答:** 上主…

赞主曲对经: 天主在天受光荣,主爱的人在世享平安,阿肋路亚。

祷词

天主的圣言,在万世之前就已存在,却在时间中为我们诞生了;我们要以相称的赞词颂扬他,向他欢呼:

愿大地踊跃,因为你已来临。

基督,永恒的圣言,你降临人间,以喜悦的甘露滋润了大地,

— 求你不断地眷顾我们,带给我们真正的喜乐。

我们的救主,你诞生在世,给我们显示了天主的信实,

— 求赐我们以完整的信德,遵守洗礼的诺言。

天地的君王,你派天使向人类传报了和平,

— 求你保佑我们常安享太平。

主,你来到人间,是为了作真正的葡萄树,为我们结出

生命的果实，
 一使我们与你永久连结，切勿华而不实。
 我们的天父…

结束祷词

全能的天主，你的圣言降生成人，使我们沐浴在他的新光之中；求你使我们将照耀在心中的信仰，反映在我们的言行上。

第二晚祷

赞美诗 见 14 页

圣咏吟唱

圣咏一〇九, 1 ~ 5, 7

对经一：在圣山上，你诞生之日，王位就属于你；我已经生了你，好像在黎明之前的朝露。

上主对我主起誓说：你坐在我的右边，※
 等我使你的仇敌，做你的脚凳。

上主自熙雍伸出你的权杖，※

你要在你的仇敌中统治为王。

在圣山上，你诞生之日，王位就属于你，※
 我已经生了你，好像在黎明之前的朝露。

上主发了誓，决不反悔：※

“你按照默基瑟德的品位，永为祭司。”

上主常在你的右边，※

他发怒之日，必要粉碎列王。

君王将在路旁畅饮溪水，※

因此他将挺胸抬头。

圣咏一二九

对经二：上主慈悲为怀，乐于救赎。

上主，我从深渊呼求你，
我主，求你俯听我的哀告，※
侧耳谛听我的祈祷。

上主，你若细察人的罪辜，※
我主，又有谁还能站得住？

然而你一向宽恕为怀，※
我们对你起敬起爱。

我在期待，我的心灵期待上主，※
期待上主的诺言。

我的心灵期待上主，胜于更夫的待旦，※
远胜于巡夜的人等待曙光出现。

以色列，你要仰赖上主，※

因为上主慈悲为怀，乐于救赎。

他必拯救以色列，※
脱离一切罪恶。

圣歌 哥一，12 ~ 20

对经三：在起初，在时间开始以前，圣言就是天主，他
今天诞生了，他是世界的救主。

感谢天父，使我们在光明中，※
堪享圣徒的福分。

他救我们脱离了黑暗的权势，※
把我们徙置到他爱子的国土。

在他爱子内，我们得到了救赎，※
获得了罪赦。

他是看不见的天主的肖像，※
是超越万物的长子。

因为上天下地的一切,无论有形与无形,十
上座者或宰制者,率领者或掌权者,※
都是藉他而创造的。

一切都藉着他,并为了他而受造,十
他在万有之先就已存在,※
万有都赖他而各得其所。

他是教会的头,也就是他身体的头,十
他是元始,是首先从死者中复活的,※
使他在万有之中高居首位。

因为天主乐意使整个圆满住在他内,※
并藉着他在十字架倾流的血,建立了和平。

使人间和天上的一切,※
都与天主重归于好。

短读经

若壹一, 1~3

论到那从起初就存在的生命的圣言,就是我们听见
见过,我们亲眼看见过,瞻仰过,我们亲手摸过的圣言
——这生命已显示出来,我们看见了,也为他作证,且
把这原与父同在,且已显示给我们的永远的生命,传
报给你们——我们将所见所闻的,传报给你们,为叫你
们也与我们相通;原来我们是与父和他的子耶稣基督
相通的。

对答咏

领: 圣言成了血肉,阿肋路亚,阿肋路亚。

答: 圣言…

领: 居住在我们中间。 答: 阿肋路亚,阿肋路亚。

领: 愿光荣归于父… 答: 圣言…

谢主曲对经: 今天基督诞生了;今天救主出现了;今天

天使在地上歌唱，总领天使欢乐；今天义人欢跃说：天主在天受光荣，阿肋路亚。

祷词

基督诞生时，天使向世界传报了和平，我们要欢欣地庆贺他，并以虔敬的心情向他祈祷：

愿你的诞生给万民带来和平。

主，愿你诞生的奥迹带给你的教会青春的活力，

—使你的教会，能适应我们这困难的年代。

你是牧者的元首，我们人灵的督导，

—求你使我们的教宗和主教们都忠于职守，分施你的各种恩宠。

永恒的君王，你诞生成人，愿体验人类生命的短暂和我们坎坷的命运，

—求你恩赐我们在短暂的尘世生活结束后，能进入你永恒的国度。

你是万世所期望的那一位；时期一满，你便降临人间，

—求你给那些尚在期待你的人显示你的临在。

你成了血肉，恢复了因罪恶和死亡而败坏的人性，

—求你赏赐亡者在天国享有完全的自由。

我们的天父…

结束祷词

天主，你奇妙地创造了高贵的人性，更奇妙地恢复了人性的尊严。今天你的圣子降生，取了我们的人性；求你赏赐我们也能分享他的天主性。

圣诞期内，除以下的专用经文外，晨祷与晚祷的经文均如

圣诞节的经文。

圣诞节八日庆期内主日

圣家节 庆日

圣咏集第一周

圣诞节如遇主日，则圣家改在十二月三十日庆祝，不诵念第一晚祷。

第一晚祷

谢主曲对经：耶稣留在耶路撒冷，他的父母并未发觉，他们以为他在同行的人中间，就在亲戚和相识的人中间找他。

结束祷词

天主，你曾将圣家卓绝的榜样指示给我们；求你仁慈地赏赐我们，使能现世追随圣家互爱互助的家庭美德，将来也能欢聚在你的天廷，同享永恒的报酬。

序经对经：天主之子基督属于玛利亚和若瑟权下，请大家前来朝拜。

晨 祷

赞主曲对经：主，求你以你圣家的芳表光照我们，引导我们的脚步走向和平的道路。

第二晚祷

短读经 斐二,6~7

耶稣基督虽具有天主性，却没有将自己与天主同等的事，把持不舍；反而空虚自己，取了奴隶的形体，降、生成人，与人相似，形态上也完全像人一样。

对答咏

领：他应在各方面相似弟兄，好能成为仁慈的人。

答：他应在…

领：他在地上出现，与世人互相来往。

答：好能成为仁慈的人。

领：愿光荣归于父… 答：他应在…

谢主曲对经：孩子，你为什么这样对待我们呢？我和你父亲一直担心的找你！你们为什么寻找我呢？你们不知道我必须作我父的事业吗？

结束祷词 见第一晚祷

圣诞期平日

序经对经：基督为我们诞生了，请大家前来朝拜。

晨 祷

赞美诗、对经、圣咏、圣歌均如圣诞节晨祷 399 页。

短读经

依九,6

有一个婴孩为我们诞生了，有一个儿子赐给了我们；他肩上负有王权，他的名字要称为神奇的谋士，强有力的天主，永远之父，和平之王。

对答咏

领：上主已经宣布了，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：上主…

领：自己的救恩。 答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：上主…

赞主曲对经：主诞生时，有一大队天军赞颂说：救恩来自那坐在宝座上的我们的天主，并来自羔羊。

祷词

圣父决意在基督内重整万有，我们要向基督祈祷：
极可爱的天主子，求你俯听我们。

天主之子，你在起初就与天主同在，时期一满，你就降生成人，

一求你恩赐我们对所有的人常怀有兄弟之爱。

你成了穷人，为使我们因你的贫穷而富足；你使自己空虚，为使我们因你的谦虚而被提升，分享你的光荣，

一求你使我们作你福音的忠实仆役。

你把真光赐给我们这些坐在黑暗和死影中的人，

一求你也赏赐我们能度圣德、正义及平安的生活。

求你赐给我们一颗正直和真诚的心，为聆听你的圣言，

一使你的圣言在我们身上和世界上丰富地结出善行的果实。

我们的天父…

结束祷词

全能的天主，求你因唯一圣子的降生成人，赏赐我们摆脱过去一切罪恶的枷锁，而获得真正的自由。

晚 祷

赞美诗、对经、圣咏、圣歌均如圣诞节第二晚祷 401 页

短读经

伯后一，3~4

我们认识了那藉自己的光荣和德能、召叫我们的基督，他就以他天主性的大能赏给了我们，为生活和事主所需要的一切，并藉着自己，将最大和宝贵的恩许赏

给了我们，为使你们借着这些恩许，在逃脱世界上所有败坏的贪欲之后，能成为有分子天主本性的人。

对答咏

领：圣言成了血肉，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：圣言…

领：居住在我们中间。答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：圣言…

谢主曲对经：天主圣母，我们赞颂你，因为由你产生了基督，求你拯救所有赞颂你的人。

祷词

基督是出自犹太白冷而牧放他圣民的首领；我们一齐向他欢呼：

主，愿你的恩宠与我们同在。

基督救主，万民的希望，求你将你的福音传播在尚未接受生命之字的地区，

— 求你将所有的人都吸引到你面前。

主基督，求你扩大你的教会，开拓她的疆域，

— 使它成为包罗各言语，各国人民的大家庭。

万王之王，求你指导各国元首的心神，

— 使他们寻求正义，谋求万民的和平与自由。

全能的主宰，弱者的勇力，求你坚固受诱惑的人，扶起跌倒的人，保护陷于危险的人，

— 慰受骗和失望的人，加强受难者的信德。

你是忧苦者的安慰，求你鼓励临终的人，

— 领他们到达活水的泉源。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

一月一日：圣诞庆期第八日

天主之母节

节日

除下列经文外，均如圣诞节

第一晚祷

谢主曲对经：天主因了他对我们的深情大爱，派遣了他的儿子，带着罪恶肉身的形状；生自女人，生于法律之下，阿肋路亚。

结束祷词 见晨祷

序经对经：童贞玛利亚成为母亲，我们欢欣庆祝；请大家前来朝拜她的儿子、主基督。

晨 祷

赞主曲对经：今天宣布了一个神奇的奥迹：万象更新，天主成了人；那原来的，仍然存在；他取了那原来没有的，二者毫不混淆，也不分割。

结束祷词

天主，你曾藉荣福玛利亚的孕育，赐给了人类永远的救恩。求你使我们，深深体会到她有力的转祷；只有经过她，才能使我们拥有生命之源，你的圣子耶稣基督。

第二晚祷

谢主曲对经：基督，怀过你的胎是有福的，哺育你的乳房是有福的，因为你是主及世界的救主，阿肋路亚。

结束祷词 见晨祷

一月六日：**主显节**

节日

或一月二日至八日之间的主日

第一晚祷

谢主曲对经：贤士们看见那异星，就彼此说：这是伟大君王出生的迹象，让我们去寻找他，向他奉献礼物：黄金，乳香和没药。

结束祷词 见晨祷

序经对经：基督已出现在我们面前，请大家前来朝拜。

晨 祷

赞主曲对经：今天教会与它天上的净配结合了，因为基督在约旦河洗去了它的罪恶；贤士们带着礼物迅速前来，奔赴王家的婚宴；变水为酒，使宾客喜形于色，阿肋路亚。

结束祷词

天主，你今日藉异星的引导，使你的唯一圣子显示给天下万民；我们现在因信德的光照认识了你：求你也不断地指引我们，将来能到达天乡，瞻仰你的圣容。

第二晚祷

谢主曲对经：我们庆祝由三个奥迹所装饰的圣日：今天异星引导贤士们来到马槽前；今天在婚宴中，水变成了酒；今天基督为了拯救我们，愿在约旦河中接受若翰的洗礼，阿肋路亚。

结束祷词 见晨祷

一月六日后之主日

主受洗日

庆日

第一晚祷

谢主曲对经：为了更新旧人，救主前来受洗，使败坏的人性藉着水恢复原状，给我们穿上不朽的衣服。

结束祷词 见晨祷

序经对经：基督是天父所喜悦的爱子，请大家前来朝拜。

晨 祷

赞主曲对经：基督的受洗圣化了全世界；也为我们得到罪赦；我们众人都因水和圣神得到净化。

结束祷词

全能永生的天主，当基督在约旦河受洗，圣神降临在他头上时，你曾隆重的宣布，他是你的爱子；我们已藉着水及圣神得到重生，成为你的义子，求你使我们常能保持对你的孝心。

第二晚祷

谢主曲对经：耶稣基督爱我们，以自己的血洗净了我们的罪恶，又使我们成为国度和侍奉天主父的祭司，愿光荣与王权永远归于他。

结束祷词 见晨祷

四旬期：主日

赞美诗 见四旬期专用 16~17 页

圣咏及专用对经均见圣咏集。

第一主日及第五主日：圣咏集第一周

第二主日：圣咏集第二周

第三主日：圣咏集第三周

第四主日：圣咏集第四周

第一晚祷

短读经

格后六, 1~4a

我们劝告你们，不要白白接受天主的恩宠，因为经上说：在施恩的时候，我俯允了你；在救援的日子，我帮助了你，现在正是施恩的时候，如今正是救援的日子。我们在任何事上，免得这职务受到诋毁，不但没有给任何人跌倒的因由，反而处处表明我们自己是天主的仆役。

对答咏

领：主，求你俯听，求你怜悯，因为我们得罪了你。

答：主…

领：基督，求你俯听哀求者的祈祷。

答：因为我们得罪了你。

领：愿光荣归于父… 答：主…

谢主曲对经

1. 人生活不只靠饼，更要靠天主口中所发出的一切言语。

或：

2. 天主竟这样爱了世界，甚至赐下了自己的独生子，使凡信他的人不致丧亡，反而获得永生。

祷词

主基督作了我们导师、模范和长兄；我们要称颂他，向他哀求：

主，求你将永生赐给你的子民。

基督，你除了罪以外，完全相似我们，求你使我们知道与乐者同乐，与忧者同忧。

—使我们的爱德日益增长。

求你恩赐我们在饥饿的人身上服事饥饿的你，

—在口渴的人身上服事口渴的你。

你从死亡的睡眠中叫醒了拉匝禄，

—求你使那些死于罪恶中的人，因信德和悔改而恢复生命。

求你使众人因童贞圣母玛利亚和诸圣人的榜样，

—更努力，也更完全追随你的芳踪。

求你恩赐去世的人在你的光荣中得以复活，

—使他们永远获享你的大爱。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

序经对经 四旬期专用 3 页

晨 祷

短读经

参照厄下八,9,10

这是上主你们天主的圣日，你们不要忧愁哭泣；因为是吾主的圣日，你们不可忧伤，因为喜乐于上主，就是我们的力量。

对答咏

领：基督，永生天主之子，求你怜悯我们。

答：基督…

领：你被打伤是因了我们的罪。

答：求你怜悯我们。

领：愿光荣归于父… 答：基督…

赞主曲对经

1. 耶稣被圣神领往旷野，为受魔鬼的试探，他禁食了四十昼夜以后，就饿了。

或：

2. 我们的主耶稣基督毁灭了死亡，藉着福音彰显了不朽的生命。

祷词

救赎之主慈然为我们赚得了获救的时间；我们要感谢他，恳切地向他祈祷：

主，求你在我们身内注入新的精神。

基督，我们的生命，你藉着洗礼恩赐我们奥妙地与你同葬，也愿意藉着洗礼与你同生，

— 求你使我们今天善度新生命。

主，你善待众生，

— 求你也使我们热心公众的福利。

求你恩赐我们共同建设世间的国家，

— 同时也寻求天上的神国。

神形的良医，求你医治我们心灵的创伤，

— 为使我们不断地取得你救恩的助佑。

我们的天父…

结束祷词

全能的天主，求你赏赐我们藉着这四旬期的苦行，更领悟基督救世的奥秘；使我们以圣善的生活为你作证，获得四旬期应有的神效。

或：

无限仁慈、万善真源的天主，你曾晓谕我们，斋戒、祈祷与施舍都是治疗罪人的良药；求你垂怜我们的卑微，使我们俯首认罪，当我们软弱失足跌倒时，求你大发慈悲，将我们扶起。

第二晚祷

短读经

格前九,24 ~ 25

在运动场上赛跑的，固然大家都跑，得奖的只有一个人。你们也应该这样跑，为能获得奖品。凡比武竞赛的，在一切事上都必须自制，他们只是为得到那可朽坏的花冠，而我们却是为得到那不朽坏的花冠。

对答咏

领：主，求你俯听，求你怜悯，因为我们得罪了你。

答：主…

领：基督，求你俯听哀求者的祈祷。

答：因为我们得罪了你。

领：愿光荣归于父… 答：主…

谢主曲对经

1. 永恒的救主，求你护守我们，不要让狡猾的试探者捉住我们，因为你是我们永久的保护者。

或：

2. 主说：谁若喝了我赐给他的水，他将永远不渴。

祷词

愿光荣归于天主父，因为他曾使选民藉着永远存在的圣言由不朽坏的苗裔得以重生；我们应该热诚地向他祈祷：

上主，求你可怜你的子民。

仁慈的天主，求你俯听我们为你的全体子民所作的恳祷，

—使他们渴求你的圣言，超过渴求有形的饮食。

请教导我们一视同仁地真心爱我们的同胞和世上所有的人，

—使他们增进和平，和睦相处。

求你怜悯所有即将藉洗礼而重生的人，

—使他们成为活石，为你建造一所神圣的殿宇。

你藉着约纳的宣讲使尼尼微人回头改过，

—求你用你的圣言改变罪人的心灵。

求你恩赐临终的人在希望中迎接审判者基督，

—使他们永远享见你的圣容。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

四旬期：星期一

序经对经 见四旬期专用³页

晨 祷

短读经

出一九,4~6a

你们亲自看见我们怎样像鹰一样将你们背在翅膀上，将你们带出来而归属我。现在你们若真听我的话，遵守我的盟约，你们将在万民中成为我的特殊产

业。的确，普世全属于我，但你们应成为祭司的国家，圣洁的国民。

对答咏

领：他必救我脱离猎人的罗网。 答：他必…

领：决不使我染上害人的瘟疫。 答：他必…

领：愿光荣归于父… 答：他必…

赞主曲对经

1. 我父所降福的，请你们来承受自创世以来，就给你们预备好了的国度吧！

或

2. 主说：你们应当慈悲，就像你们的父那样慈悲。

祷词

我们的救主耶稣藉着死亡为我们铺平了得救恩的道路；我们要赞美他，热诚向他祈祷：

主，求你引导你的子民走上正路。

仁慈的天主，你藉着洗礼使我们重获新生，

— 求你使我们日益相似你的肖像。

求你恩赐我们今天用我们的爱心鼓舞贫困的人，

— 并帮助他们找到你。

求你教导我们在你面前从事圣善、和符合正义与真理的工作。

— 并时时全心寻求你。

求你宽恕我们反对你教会的合一所犯的过错，

— 恩赐我们大家一心一德，团结一致。

我们的天父…

结束祷词

天主，我们的救主，求你使我们悔过自新，并以天

上的训导感化我们的心灵，使我们获得奉行四旬斋期的实效。

或：

天主，你为医治人灵的创伤，命令我们克己修身；求你使我们避免一切罪恶，尽心尽力，实践你爱的诫命。

晚 祷

短读经

罗一二, 1~2

弟兄们！我以天主的仁慈请求你们，献上你们的身体当作生活、圣洁和悦乐天主的祭品：这才是你们合理的敬礼。你们不可与此世同化，但要以更新的心思变化自己，为使你们能辨别什么是天主的旨意，什么是善事，什么是悦乐天主的事，什么是成全的事。

对答咏

领：我曾说：上主！求你怜悯我， 答：我曾说…

领：医治我，因为我犯罪得罪了你。

答：求你怜悯我。

领：愿光荣归于父… 答：我曾说…

谢主曲对经

1. 主说：凡你们对我兄弟中最小的一个所做的，就是对我做的。

或：

2. 主说：你们不要判断人，免得受判断，因为你们用什么标准判断人，也必要同样受判断。

祷词

主耶稣基督把我们从罪恶中救出来，做为他的子民，我

们要谦恭地向他呼求：

耶稣，达味之子，求你怜悯我们。

基督，我们为你的圣教会求你，你为她舍弃了你自己，并以水洗，和生命的言语洁净她，圣化她，

—求你不断赐以补赎来更新并净化她。

善师，求你使每一位青年认出你为他们所指定的道路，—使他们循此前行，而得到真正的幸福。

你曾怜悯了所有苦闷的人，求你使患病的人存有希望，并治好他们，

—也使我们热心帮助他们。

求你使我们记忆你藉洗礼赐给我们的地位，

—为能时时刻刻为你而生活。

求你赐与去世的人平安和光荣，

—使我们有一天偕同他们与你一起为王。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

四旬期：星期二

序经对经 见四旬期专用 3 页

晨 祷

短读经

岳二, 12 ~ 13

你们应当全心归向我，禁食、哭泣、哀愁。你们应该撕裂的，是你们的心，而不是你们的衣服，你们应当归向上主你们的天主，因为他宽仁慈悲，迟于发怒，富于慈爱，常懊悔降灾。

对答咏

领：他必救我脱离猎人的罗网。 答：他必…

领：决不使我染上害人的瘟疫。 答：他必…

领：愿光荣归于父… 答：他必…

赞主曲对经

1. 主，请教给我们祈祷，如同若翰教给了他的门徒一样。

或：

2. 你们的导师只有一位，就是天上的主基督。

祷词

基督是为我们从天降下的食粮。我们要赞美他、感谢他、并向他祈祷：

基督，众生的食粮和灵丹，请坚强我们。

主，求你在我们饱享圣体宴会之后，

— 使我们充分分享弥撒圣祭的恩惠。

求你恩赐我们在极美好的心田内保存你的圣言，

— 使我们在忍耐中结出美果。

求你使我们忠诚与你合作，实现你对世人的计划，

— 使你和平的喜讯能藉你的教会散播到世界各地。

我们犯了罪，主！我们犯了罪，

— 求你广施救恩，赦免我们的罪过。

我们的天父…

结束祷词

天主，求你垂顾你的大家庭；赏赐我们力行克己修身，振作精神，全心仰望你、孝爱你。

或：

上主，但愿在这赎罪与祈祷的时期，妥善准备我们

的心灵，好能接受逾越奥迹的大恩，并向世人传报你救恩的喜讯。

晚 祷

短读经

雅二,14~17,18b

我的弟兄们！若有人说自己有信德，却没有行为，有什么益处呢？难道这信德能救他吗？信德若没有行为，本身便是死的，把你没有行为的信德指给我看，我便会藉我的行为，使你看到我们的信德。

对答咏

领：我曾说：上主，求你怜悯我， 答：我曾说…

领：医治我，因为我犯罪得罪了你。

答：求你怜悯我。

领：愿光荣归于父… 答：我曾说…

谢主曲对经

1. 当你祈祷时，要进入你的内室，关上门，向你的父祈祷。
或：
2. 如果你们每个人不衷心宽恕弟兄，我的天父也要这样对待你们。

祷词

主耶稣基督曾吩咐我们要醒寤和祈祷来抵抗诱惑；因此我们恳切向他祈祷：

主，求你俯听，求你怜悯。

耶稣基督，你曾许诺，与那些因你的名聚在一齐祈祷的人，常相左右，

—求你恩赐我们常与你在一齐，在圣神内祈求圣父。

天上的净配,求你消除你所爱的教会的污点,
—求你恩赐教会常靠着圣神的德能,和坚强的望德日益扩展。

热爱人类的主,求你使我们遵从你的命令,真诚关注我们周围的人,

—使你的救恩之光,明亮地照射在所有的人身上。

和平的君王,求你把你的平安赐给世界,

—使世界到处都体验到你救恩的临在。

求你为去世的人打开永生之门,

—使他们获享永恒的生命和光荣。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

四旬期：星期三

序经对经 见四旬期专用3页

晨 祷

短读经

申七,6,8~9

上主你们的天主由地面上所有的民族中,拣选了你们作他特属的子民。是由于上主对你们的爱,并为履行他向你们祖先所起的誓,上主才以大能的手解救你们,将你们由为奴之家,由埃及王法郎的手中救出来。所以你们应该知道,只有上主你们的天主是天主,是信实的天主。他对那爱他、遵守他诫命的人,守约施恩,直到千代。

对答咏

领：他必救我脱离猎人的罗网， 答：他必…

领：决不使我染上害人的瘟疫。 答：他必…

领：愿光荣归于父… 答：他必…

赞主曲对经

1. 这个邪恶败坏的世代要求征兆，除了约纳先知的征兆外，决不给他们任何其他的征兆。

或：

2. 人子不是来受人服事，而是服事人，并献出自己的生命，为大众作赎价。

祷词

赐我们救恩的上主应受赞美，因为众人在他内成为一个新的受造物，使旧的成为过去，一切都成为新的。因此我们怀着活泼的望德向他祈求：

上主，求你派遣圣神使我们焕然一新。

恩许新天新地的上主，求你时常藉圣神使我们焕然一新，

— 使我们在天上的耶路撒冷永远享见你的圣容。

求你使我们一起促使这世界受到圣神的教化，

— 使地上邦国在正义、博爱与和平中有效的达到目的。求你恩赐我们克制一切闲散和怠惰的恶习，

— 使我们因天上的恩宠而喜悦。

求你救我们免于凶恶，

— 护佑我们免受现世荣华的迷惑，而追求具有永恒价值的事物。

我们的天父…

结束祷词

上主，求你仁慈地垂顾我们虔诚侍奉你的子民，使

我们能藉着斋戒克服私欲偏情，并藉着勤行善功，重整我们的生活。

或：

上主，你愿意我们，藉着四旬期、陶冶身心，得到圣言的滋养。求你使我们能以圣洁而淡泊的生活，全心全力地侍奉你；并使我们彼此以祈祷团结在一起。

晚 祷

短读经

斐二, 12b ~ 15a

你们要恐惧战兢，努力成就你们得救的事；因为天主在你们内工作，使你们愿意，使你们力行，以完成他的善意。你们做一切事，总不可抱怨，也不可争论，为使你们成为天主无瑕的子女。

对答咏

领：我曾说：上主，求你怜悯我， 答：我曾说…

领：医治我，因为我犯罪得罪了你。

答：求你怜悯我。

领：愿光荣归于父… 答：我曾说…

谢主曲对经

1. 有如约纳曾在大鱼腹中三天三夜，同样，人子也要在地里三天三夜。

或：

2. 人子将被交付给外邦人，忍受嘲笑和鞭打，并被钉死在十字架上，第三天将复活起来。

祷词

我们应当颂扬全能并眷顾人的天主，他知道自己的子民所急需的一切，但是他却要我们先该寻求他的国，因

此我们应当向他呼求：

愿你的国和它的义德来临。

圣善的大父，你赐下基督，作我们灵魂的牧者，求你助佑负责牧灵工作的人员，不要让羊群缺乏牧人的照顾，

—也不要使群羊缺乏对牧人的服从。

求你引导基督信徒，以兄弟之爱帮助软弱的人，

—也使他们在软弱人身上帮助你的圣子。

求你使尚未信从福音的人进入你的教会，

—也使他们常以爱德为本的善行建立你的教会。

求你恩赐我们罪人回头改过，得到宽恕，

—同时与你的教会和好如初。

求你恩准亡者进入永生，

—永远与你同在。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

四旬期：星期四

序经对经 见四旬期专用 3 页

晨 祷

短读经

参照列上八, 51 ~ 53a

上主，我们毕竟是你的百姓，是你的产业；愿你常注目垂顾你仆人的哀求，你百姓以色列的哀求；我们无论何时呼求你，愿你都予以垂听！我主上主，因为你将从地上的万民中选拔出来，作你的产业。

对答咏

领：他必救我脱离猎人的罗网。 答：他必…

领：决不使我染上害人的瘟疫。 答：他必…

领：愿光荣归于父 答：他必…

赞主曲对经

1. 你们纵然不善，尚且知道把好东西给你们的儿女，何况你们在天之父，岂不更将好东西赐与求他的人吗？
或：
2. 孩子，你应记得你生前享过福，同样拉匝禄也受过苦。

祷词

我们要赞美我们的主基督，因为他有如世界之光出现人间，使我们不再于黑暗中行走，而要我们获得生命之光。我们恳切向他祈求：

愿你的言语做我们脚前的明灯！

至慈善的天主，求你恩赐我们今天更努力效法你，
—使在亚当身上所失落的，在第二位亚当身上重新获得。

求你用你的言语做我们脚前的明灯，
—指引我们履行正义，实践爱德，使你的教会不断成长。

求你教导我们为了你的圣名忠实地从事谋求人类福利的工作，
—使你的教会作为人类大家庭的光明。

使我们藉着真诚的悔改日益培育对你的孝爱之情，
—以补偿我们冒犯你的智慧和圣善的罪过。

我们的天父…

结束祷词

天主，求你赏赐我们常思慕真理，慷慨地予以实践。我们深知自己，离开了你便不能生存；因此求你使我们，紧随你的旨意而生活。

或：

天主，你喜欢人纯洁无罪，更乐于使罪人恢复纯洁。求你引领我们全心归向你，赏赐我们充满圣神的爱火，使我们的信德日益坚强，修德行善，不畏艰苦。

晚 祷

短读经

雅四, 7 ~ 8 ~ 10

你们要服从天主，抵抗魔鬼，魔鬼就必逃避你们。你们要亲近天主，天主就必亲近你们。罪人们，你们务要洁净你们的手；三心二意的人，你们务要清洁你们的心！你们在上主面前务要自谦自卑，他必要举扬你们。

对答咏

领：我曾说：上主，求你怜悯我， 答：我曾说…

领：医治我，因为我犯罪得罪了你。

答：求你怜悯我。

领：愿光荣归于父… 答：我曾说…

谢主曲对经

1. 你们求，就必给你们，你们找，就必找到；你们敲门，就给你们开门。

或：

2. 主说：我所行的这些工程，为我作证：证明父派遣了我。

祷词

主基督留给了我们彼此相亲相爱的新诫命，我们

向他祈求：

主，求你增加你子民的爱德。

善师，求你教我们在弟兄们身上爱你，

一并在他们身上善待你。

你曾在十字架上为钉死你的人求父宽恕，

一求你帮助我们爱仇人，为迫害我们的人祈祷。

因你圣体圣血的奥迹，求你增加我们的爱心、力量和依恃之情；

一求你恩赐衰弱者得到力量，忧苦者获享安慰，临终者充满希望。

世界之光，你曾使生来的瞎子在洗涤后得以复明，

一求你以水洗和生命之言照耀慕道者。

求你使去世的人饱享你永恒的慈爱，

一也求你将我们列于你所简选的人中。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷。

四旬期：星期五

序经对经 见四旬期专用3 页

晨 祷

短读经

依五三，11b ~ 12

我正义的仆人因自己的经历，要使多人成义，因为他承担了他们的罪过。因此我把大众赐给他作报酬，他获得了无数的人作为猎物，因为他牺牲了自己，以至死亡，被列于罪犯之中；他承担了大众的罪过，并为罪犯

代祷。

对答咏

领：他必救我脱离猎人的罗网。 答：他必…

领：决不使我染上害人的瘟疫。 答：他必…

领：愿光荣归于父… 答：他必…

赞主曲对经

1. 除非你们的义德超过经师和法利塞人的义德，你们决不能进入天国。

或：

2. 师傅，法律中哪一条诫命最大？耶稣对法学士说：你应当全心爱上主你的天主。

祷词

我们应当感谢主耶稣基督：他死在十字架上，给我们带来生命。我们该衷心向他祈祷：

因你的圣死，求你使我们生活。

我们的恩师和救主，你以身作则教导了我们，并藉光荣的苦难赐给我们新生命，

—使我们不要生活在罪恶中，至死执迷不悟。

求你使我们今天知道省吃俭用，

—以帮助急需的弟兄。

使我们虔诚地由你接受这四旬期的圣日，

—并藉慈善工作将这神圣的斋期奉献给你。

求你纠正我们反抗的心灵，

—使我们待人宽宏大量。

我们的天父…

结束祷词

天主，求你赏赐你的信徒们一颗热诚的心，全力准

备迎接逾越节的来临，使我们慷慨地克己修身，心灵得到无数的神益。

或：

全能的天主，求你恩赐我们，经过自我净化的悔改，和赎罪的神工之后，能以圣洁的心灵，迎接即将来临的逾越庆节。

晚 祷

短读经

雅五, 16, 19 ~ 20

你们要彼此告罪，彼此祈祷，为获得痊愈。义人的恳切祈祷，大有功效；我的弟兄们，你们中间谁若迷失了真理，而有人领他回头，应该知道，那领罪人从迷途回头的人，必能救自己的灵魂免于死亡，并能遮盖许多罪过。

对答咏

领：我曾说：上主，求你怜悯我， 答：我曾说…

领：医治我，因为我犯罪得罪了你。

答：求你怜悯我。

领：愿光荣归于父… 答：我曾说…

谢主曲对经

1. 你在祭坛前献祭品时，如果在那里想起你的弟兄有什么怨恨你的事，就该把你的祭品留在祭坛前，先去与你的弟兄和好，然后再来献你的祭品。

或：

2. 爱近人如爱自己，远超过一切全燔祭。

祷词

主耶稣藉着自己的血圣化了他的子民。现在我们向他

恳切祈祷：

主，求你怜悯你的子民。

我们的赎世主，求你藉着你的苦难激起信众悔罪改过的精神，扶助他们，抵抗邪恶的势力，使他们怀有坚定不移的希望，

—藉以加速准备庆祝你的复活。

求你使分享你先知职务的信徒到处传扬你的福音，

—加强他们信、望、爱三德的生活，为你作生活的见证。请以你的德能加强忧苦者的力量，

—使我们以兄弟之爱照顾应受安慰的人。

求你教导信众在灾难中分担你的苦难，

—为在他们身上显示你的救恩。

生命的根源，求你纪念去世的人，

—恩赐他们复活的光荣。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷。

四旬期：星期六

序经对经 见四旬期专用 3 页

晨 祷

短读经

依一，16~18

你们应该洗净自己，从我眼前除去你们的恶行，停止作孽，学习行善，寻求正义，责斥压迫人的人，为孤儿伸冤，为寡妇辩护，现在你们来，让我们互相辩论——上主说：你们的罪虽似朱红，必将变成雪一样的洁白：

虽然红得发紫，必能变成羊毛一般的皎洁。

对答咏

领：他必救我脱离猎人的罗网。 答：他必…

领：决不使我人染上害人的瘟疫。 答：他必…

领：愿光荣归于父… 答：他必…

赞主曲对经

1. 主说：你们应该为迫害和辱骂你们的人祈祷，为使你们成为你们在天之父的子女。

或：

2. 父亲，我得罪了天，也得罪了你，我不配再称作你的儿子，把我当作你的一个佣工吧！

祷词

我们应当称颂主基督，因为他为使人成为新受造物，建立了重生的洗礼，并把自己的圣体和圣言作为我们的食粮。我们要向他祈祷：

主，求你赏赐恩宠，革新我们的生活。

良善心谦的耶稣，求你赐给我们怜悯的心肠，使我们温和而谦逊，

—使我们与人交往时，竭力保持忍耐。

请教导我们真正成为不幸者和忧苦者的近人，

—使我们效法你，作一个善心的撒玛黎雅人。

愿你的童贞圣母为献身的贞女们转祷，

—使她们在教会内愉快地善度完全献身的的生活。

求你对我们大发慈悲，

—宽恕我们的罪过，免除应受的罪罚。

我们的天父…

结束祷词

永生的天父，求你赏赐我们回心归向你，使我们只以得救大事为怀，勉力实践爱德，专务恭敬你、侍奉你。

或：

上主，求你以无限仁慈，引导我们的心灵归向你；因为没有你的助佑，我们无法取悦于你。

圣周

圣枝主日 (主受难主日)

圣咏集第二周

第一晚祷

赞美诗 见圣周专用 18 页

圣咏及专用对经见圣咏集

伯前一, 18 ~ 21

你们要知道：你们不是以能朽坏的金银等物，由你们祖传的虚妄生活中被赎出来的，而是用宝血，即无玷无瑕的羔羊基督的宝血。他固然是在创世之前就已被预定了的，但在末期为你们才出现，为使你们因着他，而相信那使他由死者中复活，并赐给他光荣的天主：这样你们的信德和望德都在于天主。

对答咏

领：主，求你俯听，求你怜悯，因为我们得罪了你。

答：主，求你…

领：基督，求你俯听哀求者的祈祷。

答：因为我们得罪了你。

领：愿光荣归于父… 答：主，求你…

谢主曲对经：达味之子，我们的君王，世界的救赎者，
万岁！你是众先知预言将要来的救主。

祷词

基督受难的时期已近，他曾面对耶路撒冷而为它伤心流泪，因为它没有认识救主施恩的时刻。现在我们朝拜基督，满怀悔过的心情祈求他：

主，求你怜悯你的子女。

你愿意把耶路撒冷的子女、集合到你跟前，就像母鸡集合小鸡一样，

—请教导所有的人认识你看顾他们的时刻。

请不要离弃那远离你的教友，

—主基督，求你使我们回心转意归向你。

你藉着苦难牺牲，在人间普施恩惠，

—求你使我们常随从圣神的指引而生活。

求你藉你的苦难，使我们能度克己苦身的生活，

—使我们将来也能与你共享复活的光荣。

你在圣父的光荣中、永远为王，

—求你纪念今天逝世的人们。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷。

序经对经：见四旬期专用

晨 祷

短读经

匝九,9

熙雍女子，你应该尽量喜乐；耶路撒冷女子，你应该欢呼！请看！你的君王，正义和胜利的君王要到你这里来；他是谦逊的，骑着驴，骑着驴驹而来。

对答咏

领：主，你用你的血救赎了我们。 **答**：主…

领：从各支派，各异语，各民族，各邦国中。

答：救赎了我们。

领：愿光荣归于父… **答**：主…

赞主曲对经：我们要手持灿烂的棕榈枝朝拜即将来临

的主，请大家唱着圣咏和诗词欢迎他，高声欢呼：
上主应受赞美。

祷词

主基督荣进耶路撒冷时，群众夹道欢迎，高呼他为君王与默西亚。现在我们也向他欢呼：

奉主名而来的当受赞美！

达味之子，万世的君王，我们向你高呼：“万岁！”

— 死亡与阴府的战胜者，我们向你高呼：“万岁！”

你前往耶路撒冷受苦受难，为进入复活的光荣，

— 求你引领你的教会，抵达永恒逾越节的光荣境界。

你把你的十字架变成了生命树，

— 求你使所有因圣洗而重生的人们、都享受这生命树上的果实。

我们的救主，你来是为拯救罪人，

— 求你使信你，望你，爱你的人们，进入你的天国。

我们的天父…

结束祷词

全能永生的天主，你为使人取法谦逊的榜样，令我们的救主取了人性、接受十字架的苦刑；求你使我们服膺基督忍耐的教训，而分享他复活的光荣。

第二晚祷

短读经

宗一三, 26 ~ 30a

诸位弟兄，这救恩之道，原是赐给我们的，只因耶路撒冷的居民和他们的首领不认识耶稣，也不明白每安息日所读的先知预言，就判决了他，而应验了这些预言。他们虽然找不到任何死罪，仍要求比拉多处死了

他。关于他所记载的一切完成之后，就把他从木架上取下来，安葬在坟墓里。但是，天主第三天却使他从死者中复活起来。

对答咏

领：基督，我们饮崇你，我们赞美你。

答：基督…

领：因为你藉着十字架救赎了普世。

答：我们赞美你。

领：愿光荣归于父… 答：基督…

谢主曲对经：主说：经上记载：我要打击牧者，羊群就要四散。但是我复活以后，要在你们以前到加里肋亚去，你们要在那里看见我。

祷词

人类的救主前去耶路撒冷受难，以便进入光荣之中。

我们虔诚的恳求他：

求你圣化你用宝血所救赎的子民。

我们的救世主，求你使我们藉悔改与补赎，更能与你所受的苦难合而为一，

—也使我们得到复活的光荣。

你的母亲是痛苦之慰，求你使我们得到她的保护，

—求你使我们在得到你的安慰之后，也能安慰忧伤的人们。

求你垂顾那由于我们的过错而失足的人，

—求你扶助他们，也纠正我们的过错，使你的圣洁与仁爱在我们身上彰显出来。

你自谦自卑，服从至死，且死在十字架上，

—求你赏赐我们谦虚与忍耐。

求你使所有去世的人，日后能得到复活的光荣，与你光荣的身体相似，

一使我们将来也与他们同登天乡，共享永生。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

圣周星期一~三，见四旬期。

逾越节三日庆典

圣周星期四：主的晚餐

晚 祷

凡参与主的晚餐弥撒者不必诵念。

赞美诗 见圣周专用 19 页

圣咏及专用对经见圣咏集第二周

短读经

希一三，12~15

耶稣在城门外受苦难，为用自己的血圣化人民，所以我们应该到营外，到他那里，分担他的凌辱。原来我们在地上没有常存的城，我们寻求的是那将来的城。所以我们应该藉着耶稣，常把赞颂之祭奉献给天主，就是用我们的唇舌颂扬他圣名所结的善果。

对答咏用以下对经代替：

对经：基督为我们服从至死。

谢主曲对经：他们在晚餐时，耶稣拿起饼来，祝福了，擘开，递给门徒们。

祷词

我们的救主被交付的那一夜，最后晚餐时，命令教会永远纪念他的圣死与复活。我们现在朝拜他，祈求他：

求你圣化你用宝血所救赎的子民。

我们的救主，求你使我们藉悔改与补赎，更能与你所受的苦难、合而为一，

— 并使我们得到复活的光荣。

你的母亲是忧苦之慰，求你使我们得到她的保护。

— 求你使我们在获得你的安慰之后，也能安慰忧伤的人们。

求你恩赐众信者藉自己遭受的痛苦、参与你的苦难，

— 使他们在自己身上、表现出你的救恩。

你自谦自卑，服人至死，且死在十字架上，

— 求你也赏赐我们，谦虚与忍耐。

求使所有去世的人日后都得到复活的光荣，与你光荣的身体相似，

— 使我们将来，也与他们同登天乡，共享永生。

我们的天父…

结束祷词

天主，你为了你的光荣和人类的得救，甘愿基督作至高而永恒的大祭司；求你眷顾他用宝血为你所争取的子民，使我们因参与他的感恩祭、纪念他的圣死，而获得他的十字架与复活带给我们的神力。

夜祷诵念主日第二晚祷后夜祷。

圣周星期五：主受难日

序经对经：天主子基督用他的血救赎了我们，请大家前来朝拜他。

晨 祷

赞美诗 见圣周专用 19 页

对经一：天主没有怜惜自己的儿子，反而为了拯救我们众人把他牺牲了。

圣咏见圣咏集第二周星期五 173 页

对经二：耶稣基督爱我们，用自己的血洗净了我们的罪恶。

对经三：主，我们朝拜你的十字架，我们赞颂、称扬你的复活：因为藉这木架，喜乐来到了全世界。

短读经 依五二，13 ~ 15

请看，我的仆人必要成功，必要受尊荣，必要被举扬，而且极受崇奉。就如许多人对他的不胜惊愕，因为他的容貌损伤得已不像人，他的形状已不像人子，同样，万民都要对他惊奇不已。列王在他面前都要闭口无言，因为他们看见了从未向他们讲述过的事，听见了从未听说过的事。

对答咏用以下对经代替：

对经：基督为我们服从至死，且死在十字架上。

赞主曲对经：在他头的上方钉上罪状牌：“纳匝肋人耶稣，犹太人的君王。”

祷词

我们的救主为了我们受难受死，并被埋葬，而后复活起

来。我们以虔诚的心情朝拜他，向他哀求：

主，求你怜悯我们。

我们的主、我们的老师，你为了我们服从至死，

一求你教导我们，常常听从天父的命令。

主，我们的生命，你因死于木架而摧毁了阴府，战胜了死亡，

一求你恩赐我们与你同死，好使我们将来再和你同生。基督，我们的君王，你做了人类的耻辱，好似成了被人践踏的微虫，

一求你教导我们自谦自卑，以获得你的救恩。

主，我们的救主，你为了你所爱的弟兄们交出了你的性命，

一求你使我们以同一爱德、彼此相亲相爱。

我们的救主，你在十字架上，伸开双手，引导全世人类投向你的怀抱，

一求你把所有四散的天主的子女，都集合在你的王国内。

我们的天父…

结束祷词

天主，求你垂视你的教会；我们的主耶稣基督，为了它，毫不犹豫地把自己交付在敌人手中，接受十字架的苦刑。

夜祷诵念主日第二晚祷后夜祷。

圣周：星期六

序经对经：主基督为我们受苦受难并被埋葬，请大家前来朝拜。

晨 祷

赞美诗

1. 耶稣，人类的救主，我们苦苦向你哀求，
赐予自讼自承的我们，仁慈的宽恕。
2. 你藉十字圣架，挫败了邪魔的力量，
也在我们的额上，印上了信德的标符。
3. 仁慈的基督，求你驱逐邪魔，
使你用宝血救赎的子民，免受罪恶的染污。
4. 你为了我们的得救，不惜下降冥府，
拔除死亡的根由，生命赖以恢复。
5. 你将在铁定的时刻，使世界结束，
正义必将伸张，善人得享永福
6. 基督，永生之主，我们向你哀求，
愈我创伤，除我罪污。
7. 愿救主基督，偕圣父及圣神，
享受赞美，永垂千古。阿们。

圣咏吟唱

圣咏六三

对经一：他们哀悼他一如哀悼独生子；因为那无辜者就是主、被杀害了。

天主，求你俯听我沉痛的呼声，※
保全我的性命免遭仇敌的恐吓。

求你保护我远离恶人的暗算，※
使我脱免歹徒的扰乱。

他们磨快舌头有如利剑，※
口出恶言好像射箭：

他们隐在暗处，袭击无辜，※
突然发射，肆无忌惮。

他们彼此怂恿，图谋作恶，※
暗布罗网说：“谁能发觉？”

他们拟定周密的阴谋，※
人心好似深渊，难以探测。

岂知天主突然射出一箭，※
他们必会立即身受重创。

他们的狂言反使他们颠仆，※
看见他们的人，都将摇头讥讽。

众人都要起敬起畏，传述天主的作为，※
领悟天主所作的事迹。

义人要因上主而喜乐，并向他投靠，※
心地正直的人也因此而自豪。

圣歌 依三八, 10 ~ 14, 17 ~ 20

对经二：上主，求你从阴府门口拯救我的灵魂。

我说过：我正值中年，就要去世；※

我的余年将奔向阴府之门。

我说过：我在人间再也见不到天主，※
在上上也看不到任何居民！

我的住所被拆去，※

好像牧童的帐幕被拔除。

你好像织工卷起我的生命，十

由纺织机上把它割断，※
你从早到晚总想结果我。
我整夜呼救，直到清晨，+
你却像狮子咬碎我的骨骼，※
从早到晚总想结果我。
我呻吟如鸽子，哀鸣像乳燕，※
我的双目仰望上天，疲惫不堪。
是你抢救了我的生命，※
使我脱离丧亡的深渊，
因为你将我的罪恶，※
都抛在你的脑后。
的确，阴府不会赞颂你，+
死亡也不会称扬你，※
坠落深渊的人更不会仰望你的信实。
活人，唯有活人赞颂你，像我今天一样，※
为父的要使儿女认识你的真诚。
上主，求你拯救我，+
我们愿以终生的岁月，※
在上主的殿内歌咏奏乐。

圣咏一五〇

对经三：我曾死去，现在我却活着，直到永远。我掌握着死亡与阴府的钥匙。

请你们在上主的圣所中，赞美上主，※
在他显示威能的太空，赞美上主。

请你们赞美上主的丰功伟业，※
赞美上主的无限伟大！

请你们吹起号角，赞美上主，※

弹琴鼓瑟赞美上主。

请你们击鼓歌舞赞美上主,※

抚弦弄箫赞美上主。

请你们用响亮的铙钹赞美上主,※

以铿锵的铙钹赞美上主!

一切有生命的,※

都要赞美上主。

短读经

欧六,1~2

来,我们回到上主那里去,因为他撕碎了我们,也必要治愈;他打伤了我们,也必要包扎。两天后他使我们复生,第三天他必使我们兴起,生活在他的慈颜下。

对答咏用以下对经代替:

对经: 基督为我们自谦自卑,服从至死,且死在十字架上。因此,天主高高举扬他,赐给他一个名号,超越一切名号。

赞主曲对经: 救世主,求你拯救我们。你藉着十字架和你倾流的血赎回了我们。主,我们的天主,求你来助佑我们。

祷词

我们的救主为了我们受难受死,并被埋葬,但是他却死而复活。我们现在以虔诚的心情,朝拜他、哀求他:

主,求你怜悯我们。

救主基督,你的母亲悲伤逾恒的伫立在十字架旁,守候在你的墓前,与你同受苦痛,

一求你使我们勇敢接受日常遭遇的痛苦,参与你的苦难。

主基督，你好似被种在田里的麦粒，为我们结出了永生的果实，

—求你使我们死于罪恶，活于天主。

我们的善牧，你甘愿被埋葬，隐身于坟墓之中，

—求你教导我们，喜欢和你一齐在天父内度隐密的生活。

新亚当基督，你下降阴府，为救出那自世初就拘留在那里的义人，

—求你使所有死于罪恶的人，听从你的声音而获得新生。

生活的天主子、基督，你曾恩赐我们，藉着圣洗和你一起被埋葬，

—求你也使我们与你一同复活，永远活于天主。

我们的天父…

结束祷词

全能永生的天主，你的唯一圣子先下降阴府，从而荣升天国；求你恩赐我们：既因圣洗与他同被埋葬，也由于他的复活，将来获得永生。

晚 祷

赞美诗

1. 救恩唯一的作者，卓越的救主，基督君王，使我们分享你圣架的荣光。
2. 你藉死亡克服死亡，藉生命恩赐生命，你挫败了诡诈的恶魔，使恶魔不敢再兴风作浪。
3. 爱人至死的基督，安眠在石墓中，

打开阴府的入口,尽将古圣释放。

4. 完成了神圣的牺牲,高坐于圣父的右边,
为我们不断的祈祷,使我们摆脱邪魔的张狂。
5. 求赐我们善度一生,永不与你分离,
以十字架作武器,击退进犯的豺狼。
6. 耶稣,光荣归于你,及父及圣神,
愿你十字架的胜利,永受颂扬。阿们。

圣咏吟唱

圣咏一一五

对经一: 死亡啊! 我将是你的死亡; 阴府啊! 我将是你的毁灭。

虽然我说过:“我痛苦万分,”※
我仍然保持信心。

我徬徨时,曾说过:※
“人心虚伪,不可信托。”

上主赐我鸿恩,※
我将何以为报?

我要举起救恩的杯,※
我要呼号上主的名;

我要在全体子民前,※
向上主还我许的愿。

圣徒的逝世,※
上主十分珍视。

上主,至于我,我是你的仆役,※
我和母亲同样侍奉你。

你解除了我的羁绊,十
我要呼求你的名,※

向你献上赞颂之祭。
我要在全体子民前,※
在上主圣殿的庭院,
耶路撒冷啊!在你中间,※
向上主还我许的愿。

圣咏一四二,1~11

对经二: 正如约纳在鲸鱼腹中度过三昼夜,人子在地心中也将如此。

上主,求你俯听我的祈祷,十
侧耳聆听我的哀号,※
凭你的真诚和正义俯允我!
请不要审讯你的仆人,※
因为众生在你面前不得称为义人。
仇人迫害我,摧残我的生命,※
置我于幽谷,视我如死人;
因而我的精神委靡不振,※
我的心灵惶恐不安。

我回忆以往的时日,十
追念你的一切奇事,※
凝思你手中的作为。
我不禁向你伸开双手,十
我心渴望你,※
有如旱田之望甘雨。

上主,求你快来俯听我,※
我的精神已经委靡。
不要对我转面不顾,※
免得我像别人一样陷入阴府。

我全心仰赖你，※
请使我清晨得蒙你的怜爱。

我举心向慕你，※
让我认识应走的道路。

上主，我一心投靠你，※
请救我摆脱我的仇敌。

你是我的天主；十
求你教导我奉行你的旨意，※
愿你的善神引领我，走上坦途。

上主，为了你的名，请使我生存，※
凭你的公义，请救我脱离忧患。

圣歌 斐二, 6 ~ 11

对经三：主说：你们拆毁这座圣殿，三天之内我会将它
重建。他所说的圣殿，却是指的他的身体。

耶稣基督虽具有天主的形体，※
却没有将自己与天主同等的地位，把持不舍，
反而空虚自己，取了奴仆的形体，※
降生成人，与人相似。

形貌上完全与人一样，※
他自谦自卑，服从至死，且死在十字架上。

因此，天主高高举扬了他，※
赐给他一个名号，超越一切名号；

使天上人间和地下的一切，※
一听耶稣的名号，都屈膝叩拜。

众口同声也都明认耶稣基督是主，※
以光荣天主圣父。

短读经

伯前一, 18 ~ 21

该知道：你们不是用能朽坏的金银等物，由你们祖传的虚妄生活中被赎出来的，而是用宝血，即无玷无瑕的羔羊基督的宝血。他固然是在创世以前就被预定了的，但在最末的时期为了你们才出现，为使你们因着他，而相信那使他由死者中复活，并赐给他光荣的天主；这样你们的信德和望德，都在于天主。

对答咏用以下对经代替：

对经：基督为我们自谦自卑，服从至死，且死在十字架上。因此，天主高高举扬他，赐给他一个名号，超越一切名号。

谢主曲对经：现在人子受到了光荣，天主也在人子身上受到了光荣。天主立刻就要光荣他。

祷词

我们的救主，为了我们受苦受难并被埋葬，而后复活；我们现在以虔诚的心朝拜他，哀求他：

主，求你怜悯我们。

主耶稣，你的肋旁为长矛所刺透，血水并流，成为教会普遍救恩的标记，

— 求你藉你的死亡、安葬和复活，使你的净配教会常保持圣洁，充满活力。

主耶稣，有些人忘记你要复活的诺言，你也记念了他们，

— 有些人直到今天却不知道你的复活，而生活在绝望之中，求你也记念他们。

天主的羔羊，你为了我们众人，自作牺牲成为逾越节羔羊，

— 求你引领众人来归顺你。

全能的天主基督，你创造一切，竟甘愿使自己被封闭在墓穴里，

—求你从阴府中救出人类，赐给他们永生的光荣。

生活的天主之子基督，你在十字架上为右盗开启了天门，

—求你恩赐所有相信你为救主的亡者，也都分享你复活的荣耀。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

夜祷诵念主日第二晚祷后夜祷。

复活期

复活主日：复活节

今天序经常在晨祷开始时诵读

序经对经：主真复活了，阿肋路亚。

晨 祷

赞美诗 见复活期专用 21 页

对经一：基督复活了；他光照了他的子民，就是他以自己的血所赎回的子民，阿肋路亚。

圣咏及圣歌见圣咏集第一周主日晨祷

对经二：我们的救主从坟墓中复活了：我们要向上主我们的天主咏唱诗歌，阿肋路亚。

对经三：阿肋路亚，主复活了，正如他从前对你们所说的，阿肋路亚。

短读经

宗一〇, 40 ~ 43

第三天，天主使耶稣复活了，使他显现出来，不是给所有的百姓，而是给天主所预拣的见证人，就是给我们这些在他从死者中复活后与他同食共饮的人。他吩咐我们向百姓讲道，指证他就是天主所立的生者与死者的法官。一切先知都为他作证；凡信他的人，赖他的名字都要获得罪赦。

对答咏用以下对经代替：

对经：这是上主安排的一天，我们要欢欣鼓舞，阿肋路亚。

赞主曲对经：主日清早，太阳已经升起，他们来到了坟

墓那里，阿肋路亚。

祷词

天主使生命之王——基督从死者中复活了。基督也将藉他的能力使我们复活。让我们大家呼求他：

基督，我们的生命，求你拯救我们。

基督，你是驱逐黑暗的光辉，生命之主，人类的圣化者，
—求使我们今日在赞颂你的歌声中度过。

主，你背负着十字架走完了苦路，

—求你恩赐我们，与你一起受苦，接受死亡，好能与你一起复活。

天父之子，你是我们的导师和长兄，使我成为祭司的王国，以事奉我们的父、天主，

—求使我们向天父欢欣献上赞颂之祭。

光荣的君王，我们期待着你光荣的来临，

—使我们永远仰瞻你的圣容，分享你的荣耀。

我们的天父…

结束祷词

天主，今日你的唯一圣子战胜了死亡，为我们开启了永生之门，我们欢欣庆祝他的复活，求你派遣圣神革新我们的生活，使我们也同基督一样获得复活的光荣。

结束词 八日庆期内晨祷与晚祷用

领：愿主赐你们平安，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：感谢天主，阿肋路亚，阿肋路亚。

晚 祷

赞美诗 见复活期专用 20 页

圣咏吟唱

对经一: 玛丽·德莲同另一位玛丽前来看坟墓, 阿肋路亚。

圣咏及圣歌见圣咏集第一周主日 38 页

对经二: 请你们来看看那安放主的地方, 阿肋路亚。

对经三: 耶稣说: 不要害怕, 你们去告诉我的弟兄们, 要他们去加里肋亚; 你们在那里要看见我, 阿肋路亚。

短读经

希一〇, 12 ~ 14

基督只奉献了一次赎罪的牺牲, 以后便永远坐在天主右边, 从今以后, 只等待将他的仇人变作他脚下的踏板, 因为他只藉一次奉献, 就使被圣化的人得以永远完成。

对答咏用以下对经代替:

对经: 这是上主安排的一天, 我们要欢欣鼓舞, 阿肋路亚。

谢主曲对经: 主日晚上, 门徒们聚在一起, 门窗紧闭, 耶稣出现在他们中间, 向他们说: “愿你们平安”! 阿肋路亚。

祷词

主基督曾为我们死而复活, 如今仍在天上, 常为我们转祷; 现在我们满怀信心地恳求他:

胜利的君王, 求你俯听我们。

基督, 你是万民的光明, 万民的救星,

—我们欢欣庆祝你的复活, 求你以圣神的爱火炽热我

们的心灵。

愿以色列子民承认你是他们所长久期望的基督，

— 并愿普世万民都认识你的光荣。

求你使我们常与你的诸圣保持共融，彼此相通，

— 也恩准我们在一生工作结束后，能和他们一起安息。

你战胜了人类的仇敌—死亡，求你也摧毁在我们身内与你敌对的一切，

— 使我们能为了你、永不会败亡的胜利者而生活。

救主基督，你服从至死，因而被高举坐在天父的右边，

— 求你也恩准你的弟兄们，进入你光荣的国度。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

结束语

领：愿主赐你们平安，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：感谢天主，阿肋路亚，阿肋路亚。

圣周三日庆典结束

夜 祷

复活期内诵念圣咏时用唯一对经：

阿肋路亚，阿肋路亚，阿肋路亚。

复活节八日内皆用主日夜祷

对答咏用以下对经代替：

这是上主安排的一天，我们要欢欣鼓舞，阿肋路亚。

复活节八日庆期中及复活第二主日皆可用复活节的晨祷及晚祷

复活期主日

赞美诗 见复活期专用 20~21 页

圣咏及专用对经见圣咏集

第三主日及第七主日:圣咏集第三周

第四主日:圣咏集第四周

第五主日:圣咏集第一周

第六主日:圣咏集第二周

第一晚祷

短读经 伯前二, 9~10

你们是特选的种族, 王家的祭司, 圣洁的国民, 属于主的子民, 为使你们宣扬那召叫你们, 出离暗冥, 进入他奇妙之光者的美德。你们从前不是子民, 现在却是天主的子民; 从前未蒙怜恤, 现在竟蒙怜恤。

对答咏

领: 门徒们皆大欢喜, 阿肋路亚, 阿肋路亚。

答: 门徒…

领: 因为他们看见了主。

答: 阿肋路亚, 阿肋路亚。

领: 愿光荣归于父… **答:** 门徒…

谢主曲对经

1. 主, 请同我们住下, 因为天色已晚, 日将西沉, 阿肋路亚。

或:

2. 我要请求父, 他将赐给你们一位护慰者, 与你们永远在一起, 阿肋路亚。

祷词

基督是我们的生命和复活，我们满怀信心呼求他：

生活的天主子，求你保护你的子民。

基督，我们为你的公教会恳求你，

— 求你圣化它，使它完成在万民中建立你王国的使命。我们为那些患病和遭难的人，以及被奴役和无家可归的人恳求你，

— 使他们获得安慰和协助。

我们为那些生活中迷失方向的人恳求你，

— 使他们迷途知返，得到你的宽恕，而度一个新生活。

我们的救主，你被钉而死，死而复活，日后还要降来审判世界，

— 求你怜悯我们罪人。

我们为所有生活在此世的人恳求你，使他们都相信你的复活，

— 也为所有期待复活的亡者恳求你，使他们早日享见你的圣容。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

序经对经：主真复活了，阿肋路亚。

晨 祷

短读经

宗一〇, 40 ~ 43

天主使耶稣第三天复活，而且显现给人；不是显现给所有的人，而只是显现给天主所拣选的见证人，就是我们这些在他从死者中复活后与他同食共饮的人。他吩咐我们向百姓讲道，证明他就是天主所立的生者与

死者的法官，一切先知都为他作证；凡信他的人赖他的名字都要获得罪赦。

对答咏

领：永生天主之子、基督，求你怜悯我们，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：永生…

领：你从死者中复活了。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：永生…

赞主曲对经

1. 基督必须先受苦，第三天从死者中复活，阿肋路亚。或：
2. 主说：谁住在我内，我也住在他内，他就会结很多果子，阿肋路亚。

祷词

天主使生命之主、基督从死者中复活了。

基督也将藉他的能力使我们复活。让我们大家呼求他：

基督，我们的生命，求你拯救我们。

基督，你是驱逐黑暗的光辉，生命之主，人类的圣化者，
—求使我们今天在赞颂你的歌声中度过。

主，你背负着十字架走完了苦路，

—求你恩赐我们，与你一起受苦，接受死亡，好能与你一起复活。

天父之子，你是我们的导师和长兄，使我们成为祭司的王国，以事奉我们的父天主，

—求使我们向天父欢欣献上赞颂之祭。

光荣的君王，我们期待着你光荣的来临，

—使我们永远仰瞻你的圣容，分享你的荣耀。

我们的天父…

结束祷词

天主，求你使我们常生活在喜乐中，因为你恢复了
我们青春的朝气；我们今日重获义子的荣耀；求你也使
我们满怀庆幸和确实的希望，等待肉身的复活与光辉
日子的来临。

或：

全能永生的天主，求你引领我们迈向天国，得与诸
圣同乐；那是我们弱小群羊的归宿，因为那死而复活的
牧人，已经先我们而去了。

第二晚祷

短读经

希一〇, 12~14

基督只奉献了一次赎罪的牺牲，以后便永远坐在
天主的右边，从今以后，只等待将他的仇人变作他脚下
的踏板，因为他只藉一次奉献，就使被圣化的人得以永
远完成。

对答咏

领：主真复活了，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：主真…

领：他曾显现给西满， 答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：主真…

谢主曲对经

1. 耶稣向门徒们说：把你们刚才捕的鱼，拿几条来。
西满伯铎便上船去，把网拉到岸上，满网都是大鱼，
阿肋路亚。

或：

2. 我的羊听从我的声音，主人我也认识他们，阿肋路亚。

祷词

主基督曾为我们死而复活，如今仍在天上常为我们转祷；现在我们满怀信心恳求他：

胜利的君王，求你俯听我们。

基督，你是万民的光明，万民的救星，

- 我们欢欣庆祝你的复活，求你以圣神的爱火炽热我们的心灵。

愿以色列子民承认你是他们所长久期望的基督，

- 并愿普世万民都认识你的光荣。

求你使我们常与你的诸圣保持共融，彼此相通，

- 也恩准我们在一生工作结束后能和他们一起安息。你战胜了人类的仇敌——死亡，求你也摧毁在我们身内与你敌对的一切，

- 使我们能为了你永不会败亡的胜利者而生活。

救主基督，你服从至死，因而被高举，坐在天父的右边，

- 求你也恩准你的弟兄们，进入你光荣的王国。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

复活期 星期一

复活期第二及第六周:圣咏集第二周

复活期第三周:圣咏集第三周

复活期第四周:圣咏集第四周

复活期第五周:圣咏集第一周

晨 祷

短读经

罗一〇, 8b ~ 10

“圣言离你不远,就在你口里,就在你心里”,就是我们所传的信德的圣言。你若是口里承认耶稣为主,心里信天主使他从死人中复活了,就必得救。因为人只要心里信服,就必复义;口里承认,就必得救,经上说:“凡信他的人,必不受羞辱”。

对答咏

领:主从坟墓中复活了,阿肋路亚,阿肋路亚。

答:主从…

领:他为了我们被悬在十字架上。

答:阿肋路亚,阿肋路亚。

领:愿光荣归于父… 答:主从…

赞主曲对经

1. 我郑重告诉你们,一个人除非再生,就不能看见天主的国,阿肋路亚。

2. 我是善牧;我喂养我的羊,并为他们牺牲性命,阿肋路亚。

祷词

天主圣父因他圣子的死亡和复活而大显光荣。现在我

们满怀信心地恳求他：

上主，求你光照我们的心灵。

上主、光明之父，你曾以复活的基督之光、照耀了世界，
一求你今天以信德之光照耀我们的心灵。

你藉你圣子的复活，为整个人类开辟了到达永生的途径，

一求你恩赐我们今天的工作能加强我们对永生的希望。

你藉你圣子的复活，派遣了圣神到世界上来，

一求你用圣神的爱火，烧热我们的心灵。

你的圣子耶稣基督为了拯救我们，甘愿被钉在十字架上，

一愿他今日在我们中间仍执行他救世、赎世的使命。

我们的天父…

结束祷词

全能永生的天主，我们何等幸运，竟能称你为父；
求你在我们心中培育你义子的精神，以赢得你所预许的产业。

或：

天主，你藉圣子的谦逊，拯救了世界堕落的人类，
也从罪恶的奴役中解救了我们，求你赏赐信徒们逾越节神圣的欢乐，使我们日后得享永生。

晚 祷

短读经

希八，1b ~ 3a

我们有这样的一位大祭司，他已坐在天上尊威的宝座右边，在圣所，即真会幕里作臣仆；这会幕是上主

而不是人所支搭的。凡大祭司都是为奉献供物和牺牲而立的，因此这一位也必须有所奉献。

对答咏

领：门徒们皆大欢喜，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：门徒…

领：因为他们看见了主。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：门徒…

谢主曲对经

1. 从肉身生的属于肉身；从神生的属于神，阿肋路亚。

或：

2. 天主要你们所做的，就是信从他所派遣来的那一位，阿肋路亚。

祷词

主基督藉他的复活，光照了世界，现在我们兴高彩烈地向他祈求：

我们的生命基督，求你俯听我们。

主耶稣基督，你在去厄玛乌的路上，作了你弟子们的伴侣，

—求你也常伴随你旅途中的教会，帮助她克服所遭遇的种种困难。

求你不要让我们的信德动摇而怀疑不信，

—使我们坚信并勇敢承认你是死亡的战胜者。

那些在人生旅途中不认识你的人，求你仁慈的怜视他们，

—使他们获得你圣宠的光照，接受你为他们的救主。

主，你愿藉着你的十字架，使众人重归于好，团聚一起，

成为你的奥体，

— 求你使普世万民，都能和平相处，团结一致。

你是生者与死者的审判者，

— 求你赏赐所有相信你的亡者都获得罪赦。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

复活期 星期二

晨 祷

短读经

宗一三, 30 ~ 33

天主在第三日使耶稣从死者中复活了，他多日显现给同他一起从加里肋亚往耶路撒冷去的人，这些人就是现今在百姓前给他作证的人，我们现今也给你们报告喜讯：就是那向列祖所许的诺言，天主已给我们作他们子孙的完成了，使耶稣复活了，就如在圣咏第二篇上所记载的：“你是我的儿子，我今天生了你。”

对答咏

领：主从坟墓中复活了，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：主从…

领：他为了我们被悬在十字架上。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：主从…

赞主曲对经

1. 我是“阿而法”及“奥默加”原始及终结，是出自达味

的家族,光辉灿烂的早晨,阿肋路亚。

或:

2. 我留给你们平安,阿肋路亚;我把我的平安留给你们,阿肋路亚。

祷词

天主圣父之子、无玷的羔羊,除免了世罪,而使我们重生。我们衷心感激他、恳求他:

生命的主宰,求你赐给我们永生。

天主、生命之源,求你记念那被钉死在十字架上的羔羊基督,他为我们死而复活,

—他如今在天上仍常为我们转祷,求你俯听。

求你帮助我们清除心内罪恶的旧酵母,

—使我们以纯洁及真理的无酵饼与基督共度他的逾越节。

求你使我们今天远离纷争和妒忌的罪过,

—使我们时时关怀兄弟姐妹们的需要。

求你把福音的精神注入在我们每个人的心中,

—使我们今天和将来,常常遵守你爱的诫命。

我们的天父…

结束祷词

全能的天主,求你使我们常能宣扬胜利复活的基督。你既因他的保证,赐给了我们恩宠;求你也使这恩宠在我们身上,结出丰硕的果实。

或:

天主,你藉着水与圣神使人类重生,为我们开启了天国之门。求你增加我们的恩宠,使我们远离一切罪恶,获享你仁慈预许的财富。

晚 祷

短读经

伯前二, 4 ~ 5

你们来到主面前,他是活石,虽被人所摒弃,但为天主所精选并珍视;你们也就像活石被建成一座属神的殿宇,成为圣洁的祭司,以奉献因耶稣基督而中悦天主的属神的祭品。

对答咏

领: 门徒们皆大欢喜,阿肋路亚,阿肋路亚。

答: 门徒…

领: 因为他们看见了主。 答: 阿肋路亚,阿肋路亚。

领: 愿光荣归于父… 答: 门徒…

谢主曲对经

1. 当耶稣在路上同我们谈话时,我们的心不是火热的吗?阿肋路亚。

或:

2. 天主赐给的食粮是那由天降下,并赐给世界生命的食粮,阿肋路亚。

祷词

基督以他的复活,坚强了他子民的希望。现在我们恳切地呼求他:

永生天主之子基督,求你俯听我们
主耶稣,从你洞开的肋旁曾有血水倾流,
— 求你洗涤你的净配教会,使它保持纯洁无瑕。
至高的牧者,伯铎对你表示真爱以后,你曾把你的羊群托给他照顾,
— 求你恩赐我们的教宗至诚的爱德和使徒的传教热

忱。

你曾指导门徒们在海上捕鱼,使他们满载而归,
一求你派遣更多的工人,继续他们的传道事业。

你在岸上给门徒们准备了面包和烤鱼,

一求你不要让我们的兄弟姊妹,因我们的过失而忍饥受寒。

耶稣,你是新亚当,赋予生命者,求你赐给亡者新的生命,使他们都相似你,

一也使他们获得圆满的喜乐。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

复活期 星期三

晨 祷

短读经

罗六,8~11

如果我们与基督同死,我们相信也要与他同生;因为我们知道:基督既从死者中复活,就不再死,死亡不再统治他了,因为他死,是死于罪恶,仅有一次;他活,是活于天主。你们也要这样:看自己是死于罪恶,在基督耶稣内活于天主的人。

对答咏

领:主从坟墓中复活了,阿肋路亚,阿肋路亚。

答:主从…

领:他为了我们被悬在十字架上。

答:阿肋路亚,阿肋路亚。

领:愿光荣归于父… **答:**主从…

赞主曲对经

1. 天主如此爱了世人,甚至赐下他的独子,使所有信他的人,不致丧亡,反而得到永生,阿肋路亚。

或:

2. 凡看见子而信仰他的,必获得永生,在末日我还要使他复活,阿肋路亚。

祷词

天主曾使复活的基督显现给使徒们。现在我们诚恳地祈求他:

上主,求你使我们因基督的荣耀,而受光荣。

天主,光明之父,我们今天满怀感恩之情赞颂你,因为你召叫了我们进入你奇妙的光明中,

—求你使我们常饱享你慈爱的温暖。

天主,求你藉圣神的能力净化我们的心灵,坚强我们的意志,

—使我们能努力工作,改善人类的生活。

求你使我们能为人群服务而慷慨献身,

—使整个人类成为你所悦纳的祭品。

在这一天的开始,求你使我们饱享你的慈爱,

—使我们整天都欢跃歌颂你。

我们的天父…

结束祷词

慈悲的天主,你以圣子的逾越奥迹,使人类恢复了原有的尊严,也获得了光荣复活的希望;求你使我们,

每年以虔诚的信仰庆祝这救赎的奥迹，也能不断地以爱德的言行在我们实际生活中表现出来。

或：

上主，求你慷慨扶助你的儿女们；你赏赐了我们信德大恩，求你使我们将来、也能永远分享你唯一圣子复活的光荣。

晚 祷

短读经

希七，24 ~ 27

耶稣既永远长存，便具有不可消逝的祭司职位，因此，凡由他而接近天主的人，他都能拯救，因为他活着，为他们转求。这样的大祭司才适合于我们，他是圣善的、无辜的、无玷的、从罪人中分别出来的、高于诸天的；他不必像那些大祭司一样，每天要先为自己的罪，然后为人民的罪祭献牺牲；因为他奉献了自己，只一次而永远的完成了这事。

对答咏

领：门徒们皆大欢喜，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：门徒…

领：因为他们看见了主。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：门徒们…

谢主曲对经

1. 那依照真理作事的，便接近光明，好显示他们所作的都是靠天主而完成的，阿肋路亚。

或：

2. 你们若住在我内，我的话也就留在你们内；你们无论

求什么,就必得到,阿肋路亚。

祷词

天主父在死而复活的圣子身上,给我们开放了到达永生的道路。现在我们一起恳求他:

求你藉基督的胜利,拯救你所救赎的子民。

我们祖先的天主,你光荣了你的圣子耶稣,使他从死者中复活,

— 求你使我们洗心革面,度一个新生活。

你把我们这些迷途亡羊,领到我们的善牧基督面前,

— 求你使我们在教会众牧者的领导下,常能忠于你的福音,保持对你的信仰。

你从犹太民众之中,召选了基督的第一批门徒,

— 求你显示给以色列的子孙,你向他们祖先所预许的救主、早已降临人间。

求你眷顾那些被遗弃的人们、孤儿和寡妇,以及无家可归者,

— 也求你念及那些因你圣子的死亡而与你和好的人们,免除他们的孤独。

圣德范为耶稣殉道时,你召叫了他到你台前,

— 求你迎接所有生前相信你、渴望你的亡者,进入永福的天乡。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷。

复活期 星期四

晨 祷

短读经

罗八, 10 ~ 11

基督如果在你们内, 你们的身体固然因罪恶而死亡, 但神魂却赖正义而生活。如果那使耶稣从死者中复活者的圣神住在你们内, 那么, 那使耶稣从死者中复活的, 也必要藉那住在你们内的圣神, 使你们必死的身体复活。

对答咏

领: 主从坟墓中复活了, 阿肋路亚, 阿肋路亚。

答: 主从…

领: 他为了我们被悬在十字架上。

答: 阿肋路亚, 阿肋路亚。

领: 愿光荣归于父… 答: 主从…

赞主曲对经

1. 父爱子, 已经把万有交在他手里, 阿肋路亚。

或:

2. 我郑重地告诉你们, 凡是信我的人, 必有永生, 阿肋路亚。

祷词

天主圣父藉基督的复活, 给予人类日后复活的保证, 我们要满怀信心地这样呼求他:

愿主耶稣成为我们的生命。

你用火柱光照了你的选民, 领他们经过旷野,
一愿复活的基督今天作我们旅途上的光明。

你在西乃山藉梅瑟的口教训了你的子民，
一愿复活的基督今天作我们生命之言。
你以玛纳养活了在旷野里漂泊的选民，
一愿复活的基督今天作我们的生命之粮。
你使石头流出水来，赐给你的子民畅饮，
一愿复活的基督今天赐给我们生命之神。
我们的天父…

结束祷词

仁慈的天主，求你使我们在庆祝逾越节时所获得的恩宠，在我们有生之日，常能结出果实。

或：

天主，你使我们分享了你救赎的恩宠；求你使我们对你的圣子的复活，永远怀念，感谢不尽。

晚 祷

短读经

伯前三, 18, 22

基督曾一次为罪而死，且是义人代替不义的人，为将我们领到天主面前；就肉身说：他固然被处死了；但就神魂说：他却复活了。他升了天，坐在天主的右边，众天使、掌权者和异能者都屈伏在他权下。

对答咏

领：门徒们皆大欢喜，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：门徒…

领：因为他们看见了主。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：门徒…

谢主曲对经

1. 凡是相信子的，必有永生，阿肋路亚。

或：

2. 我是群羊的牧者；我来是要他们获得生命，且获得更丰富的生命，阿肋路亚。

祷词

圣父使复活的基督作为我们希望的寄托人，和人类日后得以复活的保证。现在我们一起呼求基督：

光荣的君王，求你俯听我们。

主耶稣，你藉着倾流宝血和死而复活，进入了天主的圣所，

—求你引领我们和你一起进入光荣的天国。

你藉着光荣的复活，坚强了门徒的信德，并派遣他们到世界各地为你作证，

—求你使主教和神父们，都成为你福音的忠信使者。

你藉着你的复活，使我们与天父和好，给我们带来平安，

—求使所有受洗的人，都因同一信德和兄弟之爱而能精诚团结。

你藉着你的复活，在圣殿门前使跛子行走，

—求你使病者得到痊愈，在他们身上，彰显你的光荣。

你是死者中第一位复活的，

—求你使所有信赖你的人，都分享你的光荣。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷。

复活期 星期五

晨 祷

短读经

宗五, 30 ~ 32

我们祖先的天主、复活了你们下毒手悬在木架上的耶稣。天主以右手举扬了他,使他做首领和救主,为赐给以色列人悔改和罪赦。我们就是这些事的证人,并且天主给那些服从他的人所赏赐的圣神也为此作证。

对答咏

领:主从坟墓中复活了,阿肋路亚,阿肋路亚。

答:主从…

领:他为了我们被悬在十字架上。

答:阿肋路亚,阿肋路亚。

领:愿光荣归于父… 答:主从…

赞主曲对经

1. 耶稣拿起饼来,祝谢后,分给坐下的人,阿肋路亚。

或:

2. 谁吃我的肉,喝我的血,就在我内生活,我也在他内生活,阿肋路亚。

祷词

天主圣父藉着圣神,使基督复活了,将来他也要使我们死去的肉身复活。现在我们一起呼求他:

主,求你藉着圣神,赐给我们永生。

圣父,你悦纳了你圣子的全燔祭,使他死而复生,

— 求你悦纳我们今天的祭献,使我们得到永生。

求你特别眷顾我们今天的工作,

—使我们无论作什么，都是为了你的光荣，为了人类的圣化。

愿我们今天的工作不致落空，而能为人群有所裨益，

—求你领导我们到达你永生的王国。

求你今天开启我们的眼睛，使我们看到弟兄们的需要；

开启我们的心门，使我们能慷慨为弟兄们服务，

—也使我们能彼此互爱互助。

我们的天父…

结束祷词

天主，你为了在我们身上，驱除恶魔的势力，甘愿让你的圣子接受十字架苦刑；求你赏赐我们，也获得光荣复活的恩宠。

或：

全能的天主，我们赖你的恩宠，认识了基督复活的真谛；求你也赏赐我们，藉着圣爱之神的护佑，常能善度新生。

晚 祷

短读经

希五, 8 ~ 10

基督虽然是天主子，却由所受的苦难学会了服从，且在完成之后，为一切服从他的人，成了永远救恩的根源，便蒙天主宣称为按照默基瑟德品位的大祭司。

对答咏

领：门徒们皆大欢喜，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：门徒…

领：因为他们看见了主。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领:愿光荣归于父… **答:**门徒…

谢主曲对经

1. 他忍受了圣十字架的酷刑，摧毁了阴府；他第三日复活了，握有大能，阿肋路亚。

或：

2. 他被钉死在十字架上，而后从死者中复活，救赎了我们，阿肋路亚。

祷词

基督是一切生命的泉源，一切圣德的元始。我们赞颂他，祈求他：

主，求你在世界上建立你的王国。

救主耶稣，你的身体虽被处死，却藉着圣神而复活，

— 求你使我们死于罪恶，而活于圣神。

你曾派遣了你的门徒，向普世万民，宣讲你的福音，

— 求你赏赐所有宣讲福音的人，都充满圣神的爱火，作为他们生活的动力。

主基督，上天下地的权柄都交给你，使你为真理作见证。

— 求你以真理之神指导我们的首长，使他们以真诚对待属下。

你革新了一切，并吩咐我们醒寤着期待你王国的来临，

— 求你使我们越热切期待新天新地的实现，也越努力改善现在的世界。

你曾下降阴府，给已亡古圣先贤传报救恩的喜讯，

— 愿你也成为所有亡者的喜乐与希望。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷。

复活期 星期六

晨 祷

短读经

罗一四,7~9

我们中间没有一个人为自己而活,也没有一个人为自己而死;因为我们若是活着,是为主而活;我们若死了,是为主而死;所以我们或生或死,都是属于主。因为基督死而复活,正是为作生者和死者的主。

对答咏

领:主从坟墓中复活了,阿肋路亚,阿肋路亚。

答:主从…

领:他为了我们被悬在十字架上。

答:阿肋路亚,阿肋路亚。

领:愿光荣归于父… 答:主从…

赞主曲对经

1. 祝你们平安,是我,阿肋路亚;不要害怕,阿肋路亚。

或:

2. 基督死而复生了,正是要作生者和死者的主,阿肋路亚。

祷词

基督给我们启示了永生,我们现在以虔敬的心情呼求他:

主,愿你的复活,使我们恩宠满盈。

永恒的善牧,求你仁慈垂顾你这刚睡醒的群羊,

—求你以你的圣言和圣体滋养我们。

求你不要让野狼摄取我们,也不要让佣工遗弃我们,

—但要使我们忠信地听你的声音。
你到处与你的宣道者合作，坚强他们为真理作证的信念，

—求你使我们今天以言以行来宣讲你的复活。
愿你自己作我们一生的喜乐，无人能从我们心中夺去的喜乐，

—求你也使我们脱离罪恶的烦恼，激起我们对永生的渴求。

我们的天父…

结束祷词

天主，你拯救了我们，又收留我们为义子义女，求你仁慈地垂顾你所钟爱的子女们，使所有信仰基督的人，都能获得真正的自由，继承天国永恒的产业。

或：

天主，你藉着水的洗礼，使我们获得再生之恩；求你护佑我们赖基督而重生的人，战胜一切邪恶的势力，并能确保你所赐予的恩惠。

复活期第七主日

耶稣升天

节日

第一晚祷

赞美诗

1. 耶稣,人类的救主,万民渴望着你救赎的来临,
你原是万有的创造者,却降生成人。
2. 你大慈大悲,甘愿肩负起人类的罪债,
承受残酷的死亡,使我们不再沉沦。
3. 你打开了阴府之门,解救了失望的俘虏,
上升到天父座右,呈献得救的人群。
4. 胜利荣归,万物欢欣,
求你展示圣容,永不收回你的宽仁。
5. 你是我们的喜乐,来日的赏报,
你是我们的光荣,永无穷尽。阿们。

谢主曲对经:父,我已经将你的名显示给你所赐给我的人;现在我为他们祈求,而不为世界祈求,因为我要到你那里去,阿肋路亚。

结束祷词 见晨祷。

序经对经:阿肋路亚,主基督上升天乡,请大家前来朝拜,阿肋路亚。

晨 祷

赞美诗 如上。

对经一:加里肋人哪,为什么站着仰望天空呢?这位被接升天离开你们的耶稣,你们看见他怎样升天,也要怎样降来,阿肋路亚。

圣咏及圣歌见圣咏集第一周主日晨祷 31 页

对经二:请赞颂万王之王,请向天主吟诗讴歌,阿肋路亚。

对经三:耶稣在他们定睛观看时被接升天,有一朵云彩把他接去,阿肋路亚。

赞主曲对经：我上升到我的父、也是你们的父那里，就是到我的天主，也是你们的天主那里，阿肋路亚。

结束祷词

全能的天主，求你使我们满怀感激之情，陶醉在你神圣的欢乐中；因为你圣子基督的升天，实为我们将来升天的先声；我们既与他同属一个奥体，首领怎样光荣升天，同样，也唤起我们肢体怎样升天的希望。

第二晚祷

谢主曲对经：全能的主，光荣的君王，你今天凯旋荣归，升到诸天之上；求你不要留下我们作孤儿；却要给我们派来父的恩许、真理之神，阿肋路亚。

结束祷词 见晨祷。

五旬主日(圣神降临)

节日

第一晚祷

赞美诗 见 22 页

圣咏吟唱

圣咏一一二

对经一：五旬节日一到，信徒们都聚集在一起，阿肋路亚。

上主的仆人，请同声赞颂，※

赞颂上主的名。

愿上主的名受赞美,※

从现在直到永远。

从日出到日落,※

愿上主的名受赞美。

上主超越列国万邦,※

他的光荣凌驾穹苍。

谁能与上主,我们的天主相比?※

他从高处俯视诸天和大地。

把软弱的人从尘埃里救起,※

把穷苦的人由粪土中高举。

使他们与公卿同席,※

与民间的缙绅并坐。

使那不妊的妇女安居家中,※

成为多子的母亲,其乐融融。

圣咏一四六

对经二:使徒们看到了一些像火焰的舌头,圣神就分别

降临到他们每个人身上,阿肋路亚。

请赞颂上主,+

歌颂我们的天主是件美事,※

赞美歌颂他,甘饴之至。

上主重建了耶路撒冷,※

聚集了离散的以色列。

他医治了破碎的心灵,※

亲自包扎他们的创伤。

点点繁星,由他制定,※

颗颗星辰,是他命名。

上主至大至尊,威能无比,※
他的智慧无法估计。

上主将谦虚的人扶起,※
将作恶的人贬抑至地。

请唱感恩的诗歌,称谢上主,※
弹琴赞颂我们的天主!

他以云雾遮蔽高天,※
把雨露赐给农田;
他使青草生于群山;※
创造植物供人吃穿。

他将食物赐予家畜,※
饲养索食的鸦雏。

骏马名驹,他不喜欢,※
猛将勇士,他不中意。

他只喜爱那敬畏他的人,※
赏识那信赖他慈爱的人。

圣歌 默一五,3~4

对经三:那发自父的圣神必要光荣我,阿肋路亚。

上主,全能的天主,※
你的作为何等伟大奇妙!

万世的君王,※
你的道路多么公平真实!

上主,谁敢不敬畏你?※
谁敢不称扬你的名号?

因为只有你是圣善的,十
万民都要前来朝拜你,※
因为你彰显了你的正义。

短读经

罗八,11

如果那使耶稣从死者中复活者的圣神住在你们内,那么,那使基督从死者中复活的,也必要藉那住在你们内的圣神,使你们有死的身体复活。

对答咏

领:护慰者圣神,阿肋路亚,阿肋路亚。

答:护慰者…

领:将教导你们一切。 答:阿肋路亚,阿肋路亚。

领:愿光荣归于父… 答:护慰者…

谢主曲对经:圣神,请降临充满你信者们的心,在他们心中点燃你的爱火;你恩赐信者说各种语言,因而使万民团结一起,明认同一的信仰,阿肋路亚。

祷词

全能的天主在五旬节日,从天上派遣圣神降临到使徒们身上;我们要热烈的赞美他,以愉快和虔敬的心情恳求他:

天主,求你派遣你的圣神,来更新世界。

天主,你在起初创造了天地,时期一到,你又藉着基督重整了一切,

—求你藉你的圣神常常更新大地,使世人得到救恩。

你曾把生命的气息吹入亚当身内,

—求你派遣圣神给你的教会,使教会藉着圣神而平安生活,充满青春活力,并使世界藉着圣神而得到生命。

求你以圣神的真光,照耀普世人群,并驱除我们这时代的黑暗,

—使仇恨化为爱火,使忧苦变为喜乐,使战争化为持久

的和平。

求你用那从基督肋旁所流出的圣神之水，灌溉我们干涸的心田，

一使世人摆脱一切罪恶的荆棘。

天主，你藉圣神引领人类，进入你的生命与光荣中，

一求你藉同一圣神，使所有去世的弟兄，分享你爱的幸福。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷。

序经对经：阿肋路亚，上主的神充满了大地，请大家前来朝拜，阿肋路亚。

晨 祷

赞美诗

1. 四季运转，时光不停，
圣神降临人间，门徒们欣喜若狂。
2. 红光闪闪，火舌出现，
口才惊四座，爱火震八方。
3. 使徒讲万国方言，听众齐感惊慌，
初以为酒醉狂语，岂不知圣神从天而降。
4. 复活节后五十天，降临的奥迹完成，
依上主的计划，正是大赦的时光。
5. 大慈大悲的天主，我们俯首向你哀求，
将圣神的恩惠，倾注在我们身上。
6. 求你以圣神的爱火，烧热我们的冰心，
消除罪污，赏赐宁静的时光。
7. 我们因你认识父和圣子，你是父子共发的圣神，

我们坚信你的大能，世世不忘。阿们。

圣经一：主，你的神在我们内，这是多么美好，多么甘饴！阿肋路亚。

圣咏及圣歌见圣咏集第一周主日晨祷 31 页

对经二：水泉及水中的一切生物，请赞颂天主，阿肋路亚。

对经三：使徒们讲各国方言，宣扬天主的奇事，阿肋路亚。

短读经 宗五, 30 ~ 32

我们祖先的天主、复活了你们下毒手悬在木架上的耶稣。天主以右手举扬了他，使他做首领和救主，为赐给以色列人悔改和罪赦。我们就是这些事的证人，并且天主给那些服从他的人所赏赐的圣神也为此作证。

对答咏

领：众人都充满了圣神，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：众人…

领：并开始讲话。 **答：**阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… **答：**众人…

赞主曲对经：你们领受圣神吧！你们赦免谁的罪，谁的罪就蒙赦免，阿肋路亚。

祷词

主基督藉圣神使他的教会团结一致；我们怀着坚强的希望向他祈求：

主，求你更新大地。

主耶稣，你曾在十字架上被高高举起，从肋旁涌出了活水的江河，

—求你给我们赐下赋予生命的圣神。

坐在天父右边的光荣之主基督，你曾赐给你的门徒们天父的恩惠，

一求你派遣圣神，来更新我们的世界。

你曾赋予使徒们靠圣神赦罪的权力，

一求你摧毁世上的一切罪恶。

你曾应许要派遣圣神，来教导我们一切，也使我们想起你从前所宣讲的一切。

一求你给我们派遣圣神，光照我们的信德。

你曾应许，要派遣真理之神，来为你作证，

一求你给我们派遣圣神，使我们也成为你的忠实见证。

我们的天父…

结束祷词

天主，你以今天庆祝的奥迹，圣化了分布在世界各国、各民族间的整个教会。求你使圣神的恩宠，充满寰宇；并继续在信徒们心中完成你的神妙化工，犹如当年开始传布福音时你所完成的一样。

第二晚祷

赞美诗 见 22 页

圣咏吟唱

对经一：上主的神充满了大地，阿肋路亚。

圣咏见圣咏集第一周主日 37 页

对经二：天主，求你从耶路撒冷的圣殿，显示出你为我们施展的大能，阿肋路亚。

对经三：众人都充满了圣神，并开始讲话，阿肋路亚。

短读经

弗四, 3~6

你们要尽力以和平的联系，保持心神的合一，因为

只有一个身体和一个圣神，正如你们蒙召，同有一个希望一样。只有一个主，一个信德，一个洗礼；只有一个天主和众人之父，他超越众人，贯通众人，且在众人之内。

对答咏

领：上主的神充满了大地，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：上主…

领：他包罗万象，通晓一切言语。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

谢主曲对经：今天五旬节期已满，阿肋路亚；今天圣神以火的形象显现给门徒们，赐给他们奇恩异宠；派遣他们到世界各地宣讲、作证：凡相信而受洗的，必会得救，阿肋路亚。

祷词

天主圣父藉着基督创始了他的教会，在五旬节日藉着圣神向世界显示了他的教会；我们现在以欢欣的心情恳求他：

求你给教会，派遣你的圣神。

你愿意所有带有基督名号的人，都藉着同一洗礼，在圣神内，成为一体，

— 求你赏赐信众一心一意，彼此合作。

你愿意使圣神的爱火充满世界，

— 求你帮助所有的人共同建设一个正义与和平的世界。

主天主，万有之父，你愿意四散的子女，因着同一信仰，聚集在一起，

— 求你以你圣神的恩宠，光照世界。

你藉圣神更新一切，

—求你治好病患，安慰忧苦，使所有的人都得到救恩。

你藉圣神，使你的圣子，死而复活，

—求你赏赐已亡的兄弟姊妹，来日也得到复活的光荣。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷。

结束词

领：祝大家平安！阿肋路亚，阿肋路亚。

答：感谢天主，阿肋路亚，阿肋路亚。

复活期结束

常年期内主的庆节

圣神降临后主日

圣三节

节日

第一晚祷

谢主曲对经：天主，我们感谢你：真实而唯一的圣三，唯一而至高的天主，唯一而至圣的一体性的天主，我们感谢你。

结束祷词 见晨祷。

序经对经：真实的天主，一体有三位，三位在一体，请大家前来朝拜。

晨 祷

圣咏吟唱

对经一：至圣圣三，尊荣与权力属于你，光荣与大能属于你，赞颂与欢庆属于你，直到永远。

圣咏及圣歌见圣咏集第一周主日晨祷 31 页

对经二：至圣圣三，你所创造的万物理当赞颂你、朝拜你、光荣你。

对经三：万有都来自他，万有都靠他并在他内而存在；愿光荣归于他，直到永远。

赞主曲对经：万物的创造者和统治者、至圣而不可分的圣三应受颂赞，从现在直到万世万代，永不间断。

结束祷词

天主圣父，你把真理的圣言及圣化的圣神派遣到世上来，向世人启示了你伟大而奇妙的奥迹；求你帮助我们明认此真实的信仰，认识无限荣耀的永恒圣三，敬拜全能的唯一天主。

第二晚祷

谢主曲对经：天主父，你不是被生的；圣子，你是独生子；圣神，你是护慰者；我们一心一意，众口同声感谢你、颂扬你、赞美你——至圣而不可分的圣三；愿光荣归于你，直到永远。

结束祷词 见晨祷

圣三节后主日

基督圣体圣血节

节日

第一晚祷

谢主曲对经：主，你的心意是多么甘饴，你为了向你的子女表示你的慈善，就由天上赐下最甘美的食粮，使饥饿者饱享美味，使傲慢的富人空手而回。

序经对经：主基督是生命之粮，请大家前来朝拜。

晨 祷

圣咏吟唱

对经一：你以天使的食粮养育了你的子民，你赐给了他们由天而降的食粮，阿肋路亚。

圣咏及圣歌见圣咏集第一周主日晨祷 31 页

对经二：圣洁的祭司向天主奉献乳香和面饼，阿肋路亚。

对经三：我要把隐藏的玛纳和一个新名号赐给那位胜利者，阿肋路亚。

赞主曲对经：我是从天降下的生活的食粮；谁若吃了这食粮，必要永远生活，阿肋路亚。

结束祷词

主基督，你藉你神妙的圣体圣事，留下了你苦难的纪念；求你使我们敬拜你圣体圣血的奥迹，而常能体验到你救恩的效果。

第二晚祷

谢主曲对经：基督充作饮食的圣宴：使人纪念他的受难，使我们的的心灵充满圣宠，也使我们获得来日分享光荣的保证，阿肋路亚。

结束祷词 见晨祷。

圣神降临后第二主日后星期五

耶稣圣心节

节日

第一晚祷

谢主曲对经：我来是为把火投在地上；我多么盼望它已经燃烧起来。

结束祷词

全能的天主，我们敬礼你钟爱之子的圣心时，也怀念你对我们的无限慈爱，和所施予的种种恩惠；求你使我们从这天恩的泉源中汲取丰富的圣宠。

序经对经：耶稣圣心为了爱我们而被刺伤，请大家前来朝拜。

晨 祷

圣咏吟唱

对经一：耶稣站着大声喊道：谁若渴了，就到我这里来喝吧！

圣咏及圣歌见圣咏集第一周主日晨祷 31 页

对经二: 凡劳苦和负重担的, 你们都到我这里来吧! 我要使你们安息。

对经三: 我儿, 将你的心交给我; 你的眼要注视我的道路。

赞主曲对经: 天主出于他的慈怀眷顾了我们, 救赎了他的子民, 阿肋路亚。

结束祷词 见第一晚祷

第二晚祷

谢主曲对经: 主念及他自己的仁慈, 把我们接入他的怀中、他的心内, 阿肋路亚。

结束祷词 见第一晚祷

常年期

主日用对经及结束祷词

在常年期主日每部分日课的结束祷词用本主日专用的祷词。

第一主日: 主受洗日

用圣咏集第一周

第二主日

用圣咏集第二周

第一晚祷

谢主曲对经：请看天主羔羊，请看除免世罪者，阿肋路亚。

晨 祷

赞主曲对经：门徒们来到，看了耶稣的住所，从那一天起，就在那里住下。

结束祷词

全能永生的天主，天地万物的统治者，求你仁慈地俯听你子民的哀祷，使我们今世得享你所赐的平安。

第二晚祷

谢主曲对经：在加里肋亚的加纳举行婚宴，耶稣和他的母亲也在那里。

第三主日

用圣咏集第三周

第一晚祷

谢主曲对经：那时耶稣宣讲天国的福音，治好民众的一切疾病。

晨 祷

赞主曲对经：主说，你们来跟随我吧！我将使你们成为捕人的渔夫。

结束祷词

全能永生的天主，求你指引，使我们能以言行配合你仁爱的计划；并使我们常在你爱子的名下，结出丰硕的果实。

第二晚祷

谢主曲对经：上主的神临于我身；他派遣我向贫穷人宣讲福音。

第四主日

用圣咏集第四周

第一晚祷

谢主曲对经：耶稣见到群众，便上山；他的门徒聚到他面前，他便开口施教。

晨 祷

赞主曲对经：群众对耶稣的道理感到惊奇，因为他讲道时，具有权威。

结束祷词

上主、我们的天主，求你使我们以儿女孝爱之情爱你，以你圣子博爱的精神爱人。

第二晚祷

谢主曲对经：群众对天主所说的一切，都感到惊奇。

第五主日

用圣咏集第一周

第一晚祷

谢主曲对经：你们是世界的光，你们的光应在人前照耀，好让他们看到你们的善行，而光荣你们的在天之父。

晨 祷

赞主曲对经：破晓时耶稣起身，出去到旷野的地方祈祷。

结束祷词

仁慈的天主，求你垂顾你的子民；你的恩宠既是人类唯一的希望，求你时时保佑我们。

第二晚祷

谢主曲对经：师傅，我们一夜劳苦，毫无所获；但我听从你的话再度撒网。

第六主日

用圣咏集第二周

第一晚祷

谢主曲对经：你在祭台前奉献供物时，如果想起有弟兄对你不满，就当把供物留在那里，先去与那位弟兄和好，然后再来献上你的供物，阿肋路亚。

晨 祷

赞主曲对经：主，只要你愿意，就能使我洁净。耶稣说，我愿意，你洁净了吧！

结束祷词

天主，你乐于住在诚朴、正直人的心中。但愿赖你恩宠的助佑，我们也能度诚朴、正直的生活，使我们的的心灵，真能成为你所喜爱的居所。

第二晚祷

谢主曲对经：你们贫穷的人是有福的，因为天主的国是你们的。你们现在饥渴的人是有福的，因为你们将获得饱饫。

第七主日

用圣咏集第三周

第一晚祷

谢主曲对经：主说：你们当为迫害和毁谤你们的人祈祷，这样你们才可做天父的儿女。

晨 祷

赞主曲对经：瘫子拿起自己躺过的床，赞美天主；群众见了也都颂扬天主。

结束祷词

全能的天主，求你使我们思念纯正，常常向慕精神的美善，并能以言以行遵奉你的旨意。

第二晚祷

谢主曲对经：主说：你们不要判断人，以免受人判断；因为你们如何判断人，也要照样受人判断。

第八主日

用圣咏集第四周

第一晚祷

谢主曲对经：你们首先要追求的、是天主的国和它的正义，其他的一切，天主自然会赐给你们。

晨 祷

赞主曲对经：没有人将新酒装进旧酒囊里，新酒一定要装在新酒囊里。

结束祷词

上主，但愿世局的演变，都遵照你正义与和平的计划迈进；并使你的教会不受任何干扰，常能欢欣鼓舞的侍奉你。

第二晚祷

谢主曲对经：好树不能结坏果子，坏树也不能结好果子。

第九主日

用圣咏集第一周

第一晚祷

谢主曲对经：不是所有对我说“主啊！主啊！”的人都能进入天国，只有遵行我天父旨意的人才能进去。

晨 祷

赞主曲对经：安息日是为人益处而定立的，不是用来束缚人的。

结束祷词

天主，你上智的安排永不会错；求你消除人间的灾祸，恩赐我们万事顺遂。

第二晚祷

谢主曲对经：主！我当不起你到舍下来，只要你说一句话，我的孩子就会痊愈。

第十主日

用圣咏集第二周

第一晚祷

谢主曲对经：我喜欢的是仁爱，而不是祭祀；因为我来

不是要召义人，而是要召罪人。

晨 祷

赞主曲对经：谁遵行天主的旨意，就是我的弟兄、我的姊妹、我的母亲。

结束祷词

天主，你是一切美善的根源。求你启发我们寻求正理，并赖你的助佑，而能付诸实行。

第二晚祷

谢主曲对经：我们中间出了一位大先知，因为天主眷顾了他的子民。

第十一主日

用圣咏集第三周

第一晚祷

谢主曲对经：你们要去宣讲天国的福音；你们不劳而获的，也要免费的施予。

晨 祷

赞主曲对经：天国好似一粒芥菜种籽，它虽然是世上最小的种籽，但成长的芥菜，却比其他蔬菜都大。

结束祷词

仁慈的天主，仰望你的人，必获得勇力；我们生性软弱，没有你的助佑，便一无所能，求你俯允我们，广施恩宠；助佑我们遵守你的诫命；所有思言行为，都能得

到你的欢心。

第二晚祷

谢主曲对经：耶稣向那妇人说：你的信德救了你，平安去吧！

第十二主日

用圣咏集第四周

第一晚祷

谢主曲对经：谁在世人面前承认我，我也要在我父面前承认他。

晨 祷

谢主曲对经：主啊！救命！我们快淹死了！天主，请出命使风浪平静。

结束祷词

天主，你从不遗弃深切爱慕你的人；求你使我们永远敬畏、爱慕你的圣名，并仰赖你的圣名而生活。

第二晚祷

谢主曲对经：谁决定追随我，就应该舍弃自己，背起他的十字架来追随我。

第十三主日

用圣咏集第一周

第一晚祷

谢主曲对经：主说，谁接待你们，就是接待我；谁接待我，就是接待那派遣我的。

晨 祷

赞主曲对经：耶稣转身看到她说：女儿，不要怕，你的信德救了你，阿肋路亚。

结束祷词

天主，你以恩宠化育，使我们成为光明之子；求你赏赐我们，常生活在真理的光辉中，不为错谬的黑暗所笼罩。

第二晚祷

谢主曲对经：人子不是来毁灭人，而是来拯救人。

第十四主日

用圣咏集第二周

第一晚祷

谢主曲对经：主说：我的轭是甘饴的，我的担子是轻松的。

晨 祷

赞主曲对经：很多听众对耶稣的道理感到惊奇说：他这一切是从哪里学来的呢？这不是那个木匠吗？他不是玛利亚的儿子吗？

结束祷词

天主，你因圣子谦卑自下，拯救了陷于死亡中的人类。请使我们因生活的革新而鼓舞；既然你让我们脱离罪恶的奴役，求你也赐予我们得享永恒的欢乐。

第二晚祷

谢主曲对经：庄稼多，工人少；因此你们要祈求庄稼的主人，派遣更多的工人去收割。

第十五主日

用圣咏集第三周

第一晚祷

谢主曲对经：种子代表天主的话，撒种者是基督；凡听从他的，必将永远生活。

晨 祷

赞主曲对经：门徒们出去宣讲，劝人悔改，用傅油治好许多病人。

结束祷词

天主，你常以真理之光照耀彷徨歧途的人，引领他们返回正道，求你使我们信仰基督的人，都能寻求真理，摈弃一切有辱信仰的事物。

第二晚祷

谢主曲对经：师傅，法律中那一条最重要呢？耶稣说：你要全心爱你的上主天主，阿肋路亚。

第十六主日

用圣咏集第四周

第一晚祷

谢主曲对经：天国好像酵母，妇女把它混合在面团里，面团就会发起来。

晨 祷

赞主曲对经：耶稣看见群众，就对他们动了慈心，因为他们好像没有牧人照顾的羊群。

结束祷词

仁慈的天主，求你垂怜，广赐恩宠；使我们的信望爱三德日益真切，并能兢兢业业，恒心遵守你的诫命。

第二晚祷

谢主曲对经：玛利亚选择了最好的一份，别人决不能从她手中夺走。

第十七主日

用圣咏集第一周

第一晚祷

谢主曲对经：天国好像一个商人，到处搜购珍珠；当他找到一颗宝贵的珍珠时，就变卖了一切产业，把它买下来。

晨 祷

赞主曲对经：大家看到耶稣所行的奇迹，就彼此说：这一定是经上预言要来的那位先知！

结束祷词

天主，仰望你的人必蒙助佑；离开了你便一无保障，一无是处。求你广施怜悯，使我们在你的引领、照顾下，善用世物，得享永生。

第二晚祷

谢主曲对经：你们求，必有所得；你们找，必会找到；你们叩门，必给你们打开，阿肋路亚。

第十八主日

用圣咏集第二周

第一晚祷

谢主曲对经：那时，跟随耶稣的人很多，他们没有东西吃；耶稣就召集门徒，对门徒们说：我实在同情这些人。

晨 祷

赞主曲对经：你们不要为那必朽坏的食物操劳，应为那永存的食粮努力。

结束祷词

上主，求你广施仁慈，扶助你的仆人们。我们深感荣幸地承认你是创造和主宰宇宙的君王；求你改造我

们并保护我们。

第二晚祷

谢主曲对经：弟兄们，你们若愿意致富，就应该喜爱真的财富。

第十九主日

用圣咏集第三周

第一晚祷

谢主曲对经：主！让我在水上走到你那里去吧！耶稣伸手拉住伯铎，向他说：你这个小信心的人，为什么怀疑？

晨 祷

赞主曲对经：我实在告诉你们，谁相信我，就必有永生，阿肋路亚。

结束祷词

全能永生的天主，我们能称你为父，深感荣幸；求你在我们心中培育你义子的精神，以承受你所预许的天堂产业。

第二晚祷

谢主曲对经：主说：你的财富在哪里，你的心也在哪里。

第廿主日

用圣咏集第四周

第一晚祷

谢主曲对经:妇人,你的信心很大,我就答应你的要求。

晨 祷

赞主曲对经:我是从天降下的生活的食粮,谁吃了这食粮,必将永远生活,阿肋路亚。

结束祷词

天主,你为所爱的人准备了奇妙的真福;求你将圣爱之火倾注我们心中,使我们爱你在万有之上,以获得远胜我们所想望的恩许。

第二晚祷

谢主曲对经:我来是要在地上点火,如果这火燃烧起来,我才如愿以偿。

第廿一主日

用圣咏集第一周

第一晚祷

谢主曲对经:你是基督,生活的天主子。巴耳·约纳·西满,你真是有福。

晨 祷

赞主曲对经:主!我们投奔谁呢?你有永生的话:我们相信,并且确知你是天主子、基督,阿肋路亚。

结束祷词

天主，求你使我们信众团结一致，爱慕你的诫律，期待你的恩许；虽然处身于变幻的尘世中，而能洁身自好，一心向往天堂。

第二晚祷

谢主曲对经：将来要有许多从东方、西方来的人，在天国里和亚巴郎、依撒及雅格一同欢宴。

第廿二主日

用圣咏集第二周

第一晚祷

谢主曲对经：就算你们赚到了全世界，却丧失了自己的灵魂，那又有什么益处呢？

晨 祷

赞主曲对经：你们要听从并了解主所留给你们的传授。
结束祷词

全能的天主，万美万善的主宰，求你加深我们对你的敬爱，坚强我们的信德；并求你在我们心中播下爱德的种子，使它发芽滋长；在你的助佑之下，得以成熟而丰收。

第二晚祷

谢主曲对经：你去赴宴时，要先坐末席；主人看这情形，会对你说：朋友，请上座！那时，你在宾客前，便大有光彩，阿肋路亚。

第廿三主日

用圣咏集第三周

第一晚祷

谢主曲对经：主说：哪里有两三个人因我的名聚在一起，我就在他们中间。

晨 祷

赞主曲对经：他所做的一切都好，他使聋子听见，使哑巴说话，阿肋路亚。

结束祷词

天主，你救赎了我们，收我们为子女；求你仁慈地照顾我们，使我们因信仰你的圣子真能获得心灵的自由，以继承天国永恒的产业。

第二晚祷

谢主曲对经：主说，谁不背起他自己的十字架来跟随我，就不配作我的门徒。

第廿四主日

用圣咏集第四周

第一晚祷

谢主曲对经：耶稣对伯铎说：我不对你说，宽恕七次；却说，应该宽恕七十个七次。

晨 祷

赞主曲对经：主说：谁为了我及福音的缘故丧失了生命，必将得到生命。

结束祷词

创造、宰制万有的天主，求你垂顾我们，使能以整个心灵侍奉你，让我们体会到你慈爱的恩效。

第二晚祷

谢主曲对经：我对你们说：一个罪人回头改过，天主的天使都要为他欢喜。

第廿五主日

用圣咏集第一周

第一晚祷

谢主曲对经：请你们也到我葡萄园里来，我要给你们合理的工资。

晨 祷

赞主曲对经：主说：你们当中那最大的一位，该作你们的仆人；自大的人，必被贬抑；自谦的人，必受尊敬。

结束祷词

天主，你曾晓谕我们“爱主、爱人”，乃是你所有诫律的中心；求你使我们恪遵你的诫命，日后获享天国永生。

第二晚祷

谢主曲对经:主说:没有人能侍奉两个主人,你们不能侍奉天主,而又侍奉钱财。

第廿六主日

用圣咏集第二周

第一晚祷

谢主曲对经:不是所有对我说“主啊!主啊!”的人都能进入天国,只有遵行我天父旨意的人,才能进去。

晨 祷

赞主曲对经:主说:无论谁因我的名,给你们一杯凉水喝,因为你们是我的门徒,那人决不会得不到酬报。

结束祷词

天主,你在仁慈及宽恕方面,充分地显示了你的全能;求你随时以圣宠倾入我们心中,促使我们追求你的恩许,来日分享你天国的财富。

第二晚祷

谢主曲对经:孩子,你要记得,你一生享尽福乐,拉匝禄却受尽苦楚。

第廿七主日

用圣咏集第三周

第一晚祷

谢主曲对经：他定要凶狠地把那些坏人杀光，然后把葡萄园租给那如期交付租金的园户。

晨 祷

赞主曲对经：不要阻止孩童到我这里来，因为天国正属于这样的人。

结束祷词

全能永生的天主，你以无限慈爱恩待我们，远超过我们的功德和期望；求你广施仁慈怜悯，赦免那使我们内心不安的罪恶，赏赐我们于哀祷中所不敢希求的恩惠。

第二晚祷

谢主曲对经：你们要说：我们是无用的仆人，只不过尽我们的本分而已。

第廿八主日

用圣咏集第四周

第一晚祷

谢主曲对经：有一个人摆设了盛宴，请了许多客人；一切都准备好了，他就派仆人去催促客人来赴宴，阿肋路亚。

晨 祷

赞主曲对经：你们抛弃了一切来跟随我，都要得到百倍的报酬，并且获得永生。

结束祷词

上主，求你以圣宠引领我们，支援我们，使我们时时处处专务善功。

第二晚祷

谢主曲对经：其中一个麻疯病人，看见自己痊愈了，就回来高声赞美天主，阿肋路亚。

第廿九主日

用圣咏集第一周

第一晚祷

谢主曲对经：属于凯撒的，应还给凯撒；属于天主的，应还给天主，阿肋路亚。

晨 祷

赞主曲对经：人子不是来受人服事，而是要来服事别人，并且牺牲性命，作为众人得救的代价。

结束祷词

全能永生的天主，求你使我们常能爽快地服从你的旨意，为了你的光荣，诚恳地奉献我们的服务。

第二晚祷

谢主曲对经: 当人子来临时, 你想, 他会在世上找到信德吗?

第卅主日

用圣咏集第二周

第一晚祷

谢主曲对经: 师傅, 法律中那一条最重要呢? 耶稣说: 你要全心爱你的上主、天主, 阿肋路亚。

晨 祷

赞主曲对经: 达味之子, 可怜我吧! 你要我为你作什么? 主, 请使我看见。

结束祷词

全能永生的天主, 求你坚定我们的信德, 加强我们的望德, 激发我们的爱德, 使我们爱慕、遵守你的诫命, 以获得你的恩许。

第二晚祷

谢主曲对经: 税吏回到家里, 竟成为义人; 因为自大的人, 必受贬抑; 自谦的人, 必受尊敬。

第卅一主日

用圣咏集第三周

第一晚祷

谢主曲对经：你们只有一位天上的导师：主基督。

晨 祷

赞主曲对经：你要全心爱上主你的天主，且要爱人如己。没有其他更大的诫命。

结束祷词

全能仁慈的天主，由于你的恩宠助佑，你的信徒们才能相称地赞美你，合宜地侍奉你，求你使我们顺利寻获你的恩许。

第二晚祷

谢主曲对经：人子降来，是为寻找并拯救迷途的人。

第卅二主日

用圣咏集第四周

第一晚祷

谢主曲对经：到了半夜，有人喊说：新郎来了，快来迎接吧！

晨 祷

赞主曲对经：这位穷寡妇比他们奉献的都多，因为她一贫如洗，却把全部生活费都献出了。

结束祷词

全能仁慈的天主，求你铲除对我们不利的一切障

碍，使我们能以自由的身心，遵守你的诫命，奉行你的旨意。

第二晚祷

谢主曲对经：天主不是死人的天主，而是活人的天主：所有的人都因他而生活，阿肋路亚。

第卅三主日

用圣咏集第一周

第一晚祷

谢主曲对经：做得好，你真是一位好仆人，你在小事上忠于职守。来，分享主人的快乐吧！

晨 祷

赞主曲对经：他们将看到人子乘着彩云，带着威能和荣耀降临。

结束祷词

上主，我们的天主，求你使我们常乐于忠诚为你服务；因为唯有侍奉你、万有真原的主宰，才能获得永恒、圆满的幸福。

第二晚祷

谢主曲对经：主说：你们坚忍到底，就必能保全你们的灵魂。

第卅四主日

基督普世君王

节日

第一晚祷

谢主曲对经:上主天主要把他祖先达味的王位赐给他,他要为王统治雅格家,直到永远;他的王权无穷无尽。

序经对经:耶稣基督是万王之王,请大家前来朝拜。

晨 祷

圣咏吟唱

对经一:请看,有一个人名叫“旭日”;他将为王,统治一切;他将向万民宣布和平。

圣咏及圣歌见圣咏集第一周主日晨祷 31 页

对经二:他将到处受颂扬,直到天涯海角,他自己将是和平。

对经三:上主赐给了他权力、尊荣和王国;万邦万国、各民各族都要侍奉他。

赞主曲对经:他是死者中首先复活的,普世君王的首领,他使我们形成了一个王国,奉献给他的父天主。

结束祷词

全能永生的天主,你愿意藉着你的爱子重整一切,使天上地下无不奉他为万王之王;求你使我们,所有自奴役中被解救的人类,都能崇奉你为尊威的主宰,永远

同声赞扬你。

第二晚祷

谢主曲对经：主说：天土和人间的一切权柄都交给了我。

结束祷词 见晨祷。

圣人专用部分

二月二日

献耶稣于圣殿

庆日

第一晚祷(遇主日时用)

谢主曲对经：老人怀抱着身为君王的婴儿，这婴儿是贞女所生，贞女生子后仍是贞女；她曾朝拜亲生的儿子。

序经对经：请看，主基督来到了自己的殿宇，请大家前来朝拜。

晨 祷

赞主曲对经：耶稣圣婴的父母把他带进了圣殿，西默盎把他抱在怀中，赞美天主。

结束祷词

全能永生的天主，我们恳切祈求你，使我们身心纯洁，

作为呈献给你的礼品，就像你的独生子今天带着我们血肉的身体，被呈献在圣殿中一样。

第二晚祷

谢主曲对经：今天贞女玛利亚在圣殿中将圣婴耶稣献给上主，西默盎充满圣神，把婴儿抱在怀中，赞美天主。

三月十九日

圣若瑟节(中华主保)

节日

第一晚祷

谢主曲对经：请看忠信而明智的仆人，主人派他作自己的管家(复：阿肋路亚)。

序经对经：在此圣若瑟的庆节，我们要赞美主基督。(阿肋路亚)。

晨 祷

赞主曲对经：若瑟便在纳匝肋镇定居，这就应验了先知关于基督的预言：他将被称为纳匝肋人。(复：阿肋路亚)。

结束祷词

全能的天主，你曾将救主耶稣及他的母亲玛利亚，从开始便托付给圣若瑟照顾；求赐你的教会，在他的护佑之下，忠实地执行你圣子所托付的救人使命。

第二晚祷

谢主曲对经：耶稣开始传道时，年约三十岁，人都以为他是若瑟之子(复：阿肋路亚)。

三月二十五日

天使报喜节(预报救主降生) 节日

第一晚祷

谢主曲对经：玛利亚，圣神要降临到你身上，至高者的能力要庇荫你(复：阿肋路亚)。

序经对经：圣言降生成人：请大家前来朝拜。(阿肋路亚)

晨 祷

赞主曲对经：天主由于对我们的大爱，派遣他的儿子，取得与我们相似的有罪的肉体(复：阿肋路亚)。

结束祷词

天主，你愿意你的圣子在童贞玛利亚怀中，降生成人，作我们的救主；我们承认并相信他是真天主，也是真人；求你使我们勉力效法他，以分享他的天主教性。

第二晚祷

谢主曲对经：佳播天使对玛利亚说：万福，你充满圣宠，主与你同在；你在妇女中当受赞颂（复：阿肋路亚）。

六月二十四日

洗者圣若翰诞辰

节日

第一晚祷

谢主曲对经：匝加利亚进了上主的圣殿，上主的天使站在香坛的右边显现给他。

序经对经：若翰高兴地将天主羔羊指示了给我们，请大家前来朝拜。

晨 祷

赞主曲对经：匝加利亚立刻开口，讲预言说：以色列的天主应受赞美。

结束祷词

天主，你拣选了洗者圣若翰，帮助你的子民善作准备，以迎接主基督的来临。求你赐予你的子民内心的喜乐，并引领所有信从你的人，走上救恩与平安的道路。

第二晚祷

谢主曲对经：为我们诞生的这个婴孩比先知还要大；因

为救主谈到他的时候曾说过：由妇女所生的人中间，没有一位比洗者若翰更大的。

结束祷词 见晨祷

六月廿九日

圣伯铎 (伯多禄) 及 圣保禄 两位使徒

节日

第一晚祷

谢主曲对经：基督的两位光荣使徒在世时相亲相爱，去世时也不分离。

序经对经：请大家前来朝拜主，使徒们的君王。

晨 祷

赞主曲对经：西满伯铎说：主，我们去投奔谁呢？唯独你有永生的话。我们相信，而且也知道你是基督、天主子，阿肋路亚。

结束祷词

天主，你今天赐给了我们欢欣鼓舞的心情，庆祝圣伯铎及圣保禄的庆节；你的教会首先由他们接受了信仰；求你恩赐我们在一切事上，遵从他们的遗训，以继续发扬你的教会。

第二晚祷

谢主曲对经：主，你的使徒伯铎，外邦人的导师保禄，给我们讲授了你的法律。

八月六日

耶稣显容

庆日

第一晚祷 (此庆节如遇主日时用)

谢主曲对经：天父光荣的反映和天主本体的真像、耶稣基督以他大能的话支配着万有，洗净人的罪过，今天在一座高山上显示了他的荣耀。

序经对经：请大家前来朝拜光荣的、至高无上的君王。

晨 祷

赞主曲对经：请听，有声音从云中发出说：这是我的爱子，我所喜悦的，你们要听从他，阿肋路亚。

结束祷词

天主，你的圣子基督显圣容时，你藉着古圣祖的作证，坚定了我们信德的真理；又奇异地预定了我们作你的义子；求你惠赐我们，今生听从你爱子的训诲，来世与他同为天国的继承人。

第二晚祷

谢主曲对经：门徒们听见了，就俯伏在地，非常害怕，耶

稣就前来抚摸他们说：起来吧！不要害怕。

八月十五日

圣母升天节

节日

第一晚祷

谢主曲对经：万代的人都要称我有福，因为全能者给我作了奇事，阿肋路亚。

序经对经：今天童贞圣母被接上升天庭，请大家前来朝拜万王之王。

晨 祷

赞主曲对经：请看撒冷女儿的美丽，她上升天乡，犹如旭日升起。

结束祷词

全能永生的天主，你赐给了你的圣子之母，无玷童贞玛利亚特殊的恩惠，使她灵魂肉身光荣地升天；求你也赏赐我们，今世常仰慕天乡，来世与她同享荣福。

第二晚祷

谢主曲对经：今天童贞玛利亚被接升天；请欢欣踊跃，因为她与基督永远为王。

九月十四日

光荣十字圣架

庆日

第一晚祷(此庆节如遇主日时用)

谢主曲对经：基督必须先受苦，从死者中复活，然后才进入他的光荣。

序经对经：君王基督为我们被高举在十字架上，请大家前来朝拜。

晨 祷

赞主曲对经：主，我们敬拜你的十字架，我们赞美、光荣你的神圣复活；因为喜乐借助十字圣木来到了世界。

结束祷词

天主，你为拯救人类，甘愿使你的唯一圣子被钉死在十字架上；求你赏赐我们，今世能深切领悟这无限爱情的奥迹，来日在天上，获享你圣子救恩的果实。

第二晚祷

谢主曲对经：胜利的十字架，可奇的标记，请领导我们凯旋地进入天庭。

十一月一日

诸圣节

节日

第一晚祷

谢主曲对经： 荣耀的使徒团赞美你，壮大的先知队伍赞美你，白衣的殉道军旅赞美你；所有圣者和蒙选者都同声颂扬你，至圣圣三、唯一天主。

序经对经： 天主在圣人圣女中彰显荣耀，请大家前来朝拜他。

晨 祷

赞主曲对经： 义人在天父的国内光芒四射，有如太阳，阿肋路亚。

结束祷词

全能永生的天主，我们今天在这同一庆节上，祝贺你所有圣人圣女们的功德；求你因这样众多圣者的代祷，丰厚地赏赐我们殷切期望的恩宠。

第二晚祷

谢主曲对经： 这是如何充满荣耀的王国！所有圣者在那里与基督一起欢乐。他们身穿白袍，追随基督，形影不离。

十一月二日

追思亡者

如遇主日，虽应举行追思亡者弥撒却应诵念主日日课。但如有教友参与时可诵念本日的晨祷与晚祷。

一切如追思亡者通用日课 529 页

结束祷词

上主，求你仁慈地垂允我们的祈祷，使我们坚信你的圣子从死者中复活，也让我们对所有去世的兄弟姊妹们的复活，怀着殷切的期望。

十一月九日

拉特朗大殿奉献日

庆日

第一晚祷

谢主曲对经：所有爱慕耶路撒冷的人，请同它一起欢乐，因它而欣喜。

序经对经：基督深爱他的教会，请大家前来朝拜。

晨 祷

赞主曲对经：匝凯，你快下来，我今天要住在你家中。他便赶快下来，高兴地款留耶稣。今天这一家得到了天主的救恩。

结束祷词

天主，你以特选的活石，为自己修建庄严、永恒的殿宇。求你以圣神的恩宠广施于你的教会，使忠信于你的子民日新月异，以扩建天上的耶路撒冷。

第二晚祷

谢主曲对经：上主祝圣了自己的居所：这是天主的殿宇，人在此要呼求天主的圣名；正如所记载的，天主曾说：我的名字必留在那里。

十二月八日

圣母始胎无原罪

节日

第一晚祷

谢主曲对经：今后，万代的人都要称我有福；因为全能者给我做了奇事，阿肋路亚。

序经对经：我们今天要庆祝童贞玛利亚无玷始胎的奥迹；请朝拜她的儿子，我们的主基督。

晨 祷

赞主曲对经：上主天主对蛇说：我要把仇恨置于你和女人，你的后裔和她的后裔之间；她要踏碎你的头颅，阿肋路亚。

结束祷词

天主，你在童贞玛利亚存在的开始，便赏赐她免染原罪，使她配作你圣子的母亲。你恩赐她提前分享你圣子十字架带来的救恩，而保护她完全不受任何罪污的沾染；求你因她的转求，也赏赐我们一生常能保持心灵的纯洁。

第二晚祷

谢主曲对经：万福，玛利亚，你充满圣宠，主与你同在；你在妇女中受赞颂，你的亲子同受赞颂，阿肋路亚。

追思亡者日课

序经对经：所有的人都为君王基督而生活，请大家前来朝拜他。

晨 祷

赞美诗

1. 仁慈的基督，光荣的君王，
你降生成人，为解救生灵，摧毁死亡。
2. 大能的救主，完成了逾越奥迹，出死入生，
追随你的人，永不失望。
3. 当你再来时，邀请众门徒，共赴天国喜筵，
助我清醒祈祷，心灯常明亮。
4. 大慈大悲的上主，请垂怜我们的祖先，
请垂怜去世的人，洗除罪污，赐他们早登天乡。
5. 赞美圣父，赞美圣子，赞美圣神，
享受光荣，万世无疆。阿们。

圣咏 五〇

对经一：被折断的骨骼将因上主再度雀跃。

天主，你是仁慈的，求你怜悯我，※
你有丰厚的慈爱，求你消灭我的罪恶。

求你洗净我的过犯，※
消除我的罪愆。

因为我认清了我的罪过，※
我的罪恶常在我的眼前。

我得罪了你，唯独得罪了你，※
我在你面前作了恶事；

因此，你在判决时，显示你的正义，※
你在断案时，表现你的公平。

的确！我在罪恶中出生，※
我的母亲在罪恶中怀孕了我。

是的，你喜爱内心的真诚，※
求你使我的心灵充满智慧。

求你洗涤我，使我洁净，※
洗涤我，使我洁白，白于雪。

求你使我听到愉快的歌声而喜乐，※
使你所折断的骨骼再度雀跃。

求你转面，不要看我的罪过，※
消除我的一切邪恶。

天主，求你给我再造一颗纯洁的心，※
在我五内注入坚强的精神。

求你不要驱逐我，疏远我，※
不要从我身上剥夺你的圣神。

求你再赐我得救的喜乐，※
以慷慨的精神扶持我。

我要引导恶人走上你的道路，※
罪人也要归依你。

天主，我的救主，求你豁免我的血债，※
我的口舌必要宣扬你的公义。

上主，求你开启我的唇舌，※
我要亲口赞颂你。

因为你并不喜欢祭献，※
我献全燔祭，你也不会悦纳。

天主，我的祭献，就是痛悔的精神，※

你不轻视痛悔和谦卑的赤心。

上主,求你对熙雍广施慈爱,※
为耶路撒冷重建城垣。

你必悦纳合宜的牺牲,祭品和燔祭,※
那时,人们将把牛犊呈献在你的祭坛上。

圣歌 依三八,10~14,17~20

对经二: 上主,求你自阴府之门拯救我的灵魂。

我说过:我正值中年,就要去世;※
我的余年将奔向阴府之门。

我说过:我在人间再也见不到天主,※
在世上也看不到任何居民!

我的居所被拆去,※
好像牧童的帐幕被拔除。

你好像织工卷起我的生命,十
由纺织机上把它割断,※
你从早到晚总想结果我。

我整夜呼救,直到清晨,十
你却像狮子咬碎我的骨骼,※
从早到晚总想结果我。

我呻吟如鸽子,我哀鸣像乳燕,※
我的双目仰望上天,疲惫不堪。

是你抢救了我的生命,※
使我脱离丧亡的深渊。

因为你将我的罪恶,※
都抛在你的脑后。

的确,阴府不会赞颂你,十

死亡也不会称扬你，※

坠落深渊的人更不会仰望你的信实。

活人，唯有活人赞颂你，像我今天一样，※

为父的要使儿女认识你的真诚。

上主，求你拯救我，+

我们愿以终生的岁月，※

在上主的殿内歌咏奏乐。

圣咏一四五

对经三：我要一生赞美我的天主。

我的灵魂，请赞美上主；+

我要一生一世赞美上主，※

只要一息尚存，我必歌颂我的天主。

你们不要仰赖达官和权贵，※

不可依靠无能为力的凡人。

他们一旦气绝，必将归于灰土，※

他们的计划立刻就化为乌有。

凡以雅格的天主为扶助，※

寄望于上主，真是有福。

上主创造天地万物，※

海洋和其中的水族。

上主信实，直到永远，※

为受压迫的人伸冤。

他给饥饿者食物，※

使囚犯获得自由。

上主使瞎子复明，+

使受欺压者挺身，※

上主眷爱义人。
 上主保护旅客，
 扶助孤儿寡妇，※
 使恶人迷失道路。

上主将永世为王，※
 熙雍的天主，万寿无疆。

或：**圣咏一五〇**

对经三：愿一切有生命的赞美上主。
 请你们在上主的圣所中，赞美上主，※
 在他显示威能的太空，赞美上主。

请你们赞美上主的丰功伟业，※
 赞美上主的无限伟大。

请你们吹起号角，赞美上主，※
 弹琴鼓瑟赞美上主。

请你们击鼓歌舞，赞美上主，※
 抚弦吹箫赞美上主。

请你们用响亮的铙钹赞美上主，※
 以铿锵的铙钹赞美上主。

一切有生命的，※
 都要赞美上主。

短读经

得前四，14

我们若是信耶稣死了，也复活了，同样也必信天主
 主要带领那些安眠于耶稣内的人同他一起来。

对答咏

领：上主，我要赞扬你，因为你拯救了我。

答：上主…

领：你把我的痛苦化为喜乐。

答：因为你拯救了我。

领：愿光荣归于父… **答：**上主…

赞主曲对经：我就是复活，就是生命；信我的人，虽然死了，仍然要活着；活着而信我的人，必永远不死。

复活期：基督复活了；他光耀了他用宝血所救赎的人民，阿肋路亚。

祷词

全能的天父使耶稣基督从死者中复活，又将生命赐给我们有死的肉身；我们要向他祈祷：

上主，求你使我们在基督内生活。

圣父，我们藉圣洗已归于死亡，与你的圣子一同埋葬，一同复活，度一个新生活，

— 求你使我们死后，也能永远与基督一起生活。

圣父，你照顾宇宙万物，你赐给我们天降的活粮，使我们以圣洁的心灵领受，

— 求你赐给我们永生，并使我们在末日复活起来。

天主，你的圣子在山园忧闷祈祷时，你曾派遣了天使加强他的力量，

— 求你当我们出离此世时，赐给我们甘饴的希望，而获得安慰。

天主，你从火窑中拯救了三圣童，

— 求你将亡者的灵魂，从他们应受的罪罚中拯救出来，生者死者的天主，你使耶稣从死者中复活，

— 求你也使逝世的人复活起来，使我们同他们一起进入永恒的光荣。

我们的天父…

结束祷词

(一)为一位亡者

上主,我们坚信你的圣子已从死者中复活,求你仁慈地垂允我们的祈祷,让我们对自己和你这位逝世的仆人(某)的复活,也怀着殷切的期望。

(二)为一位亡者

天主,你是义人的生命,众信徒的光荣;我们因你圣子的死亡和复活,得到了救恩;求你怜悯你已故的仆人(某),他在世时曾坚信自己必将复活的奥迹,求你赏赐他获得永恒的福乐。

(三)为一位亡者

无限仁慈的天主,求你俯听我们的哀祷!你既曾使你的仆人(某),在世时作你的子民;求你今日也赏赐他进入光明、安宁的天乡,得与众圣人为伍,永享万福。

(四)为多位亡者

天主,你使你唯一圣子战胜了死亡,荣归天国为王。求你也赏赐你已故的仆人们(某及某),使他们也能战胜死亡,早登天乡,永远瞻仰你、造生救赎的真主。

(五)为亲友恩人

天主,你普施慈恩宽宥,喜见人人得救;求你使我们已亡的祖先、兄弟姐妹、亲友恩人们,仰赖终生童贞圣母玛利亚和诸圣的转求,获登永福的天乡。

晚 祷

赞美诗 见晨祷

圣咏吟唱

圣咏一二〇

对经一：上主庇佑你免遭祸患，愿上主保护你身心安全。

我举目向圣山仰望，※

我的救助来自何方？

我的救助来自上主，※

他创造了天地万物。

他决不让你的脚滑倒，※

你的护守者不眠不休。

请看，以色列的护卫，※

不睡眠，也不瞌睡。

上主站在你的身边，※

看守你，保护你。

白天，太阳不会伤你，

黑夜，月亮不会害你。

上主庇佑你免遭祸患，※

他必保护你身心安全。

上主保佑你出入平安，※

从现今直到永远。

圣咏一二九

对经二：上主，你若细察我的罪辜，我主，有谁还能站得住？

上主，我从深渊呼求你，+

我主，求你俯听我的哀告，※

侧耳谛听我的祈祷。

上主，你若细察人的罪辜，※

我主，又有谁还能站得住？

然而你一向宽恕为怀，※

我们对你起敬起爱；

我在期待，我的心灵期待上主，※

期待上主的诺言。

我的心灵期待上主，胜于更夫待旦，※

远胜巡夜的人等待曙光出现。

以色列，你要仰赖上主，※

因为上主慈悲为怀，乐于救赎。

他必拯救以色列，※

脱离一切罪恶。

圣歌 斐二,6~11

对经三：正如父使亡者复起而生活，子也赐生命给他所愿赐予的人。

耶稣基督虽具有天主的形体，※

却没有将自己与天主同等的地位，把持不舍。

反而空虚自己，取了奴仆的形体，※

降生成人，与人相似。

形态上完全与人一样，※

他自谦自卑，服从至死，且死在十字架上。

因此，天主高高举扬了他，※

赐给他一个名号，超越一切名号。

使天上、人间和地下的一切，※

一听耶稣的名号，都屈膝叩拜。

众口同声都明认耶稣基督为主，※

以光荣天主圣父。

短读经

格前一五, 55 ~ 57

“死亡! 你的胜利在哪里? 死亡! 你的毒刺在哪里?”
死亡的毒刺就是罪过, 罪过的权势就是法律。感谢天主!
他藉我们的主耶稣基督赐我们获得胜利。

对答咏

领: 上主, 我投靠了你, 决不会永远受辱。

答: 上主…

领: 我将因你的仁慈欢欣踊跃。

答: 决不会永远受辱。

领: 愿光荣归于父… 答: 上主…

或:

领: 上主, 求你因你的仁慈赐给他们安息。

答: 上主…

领: 你要降来, 审判生者、死者。

答: 赐给他们安息。

领: 愿光荣归于父… 答: 上主…

谢主曲对经: 凡父交给我的, 必到我这里来; 而到我这
里来的, 我决不把他抛到外边。

复活期: 被钉死在十字架上的那一位已从死者中复活,
拯救了我们, 阿肋路亚。

祷词

我们希望藉着主基督, 改变我们卑贱的肉身, 使之相似
他光荣的身体; 我们要向他高歌欢呼:

主, 你是我们的生命, 我们的复活。

基督, 生活天主之子, 你从死者中复活了你的朋友拉匝
禄,

— 求你使所有去世的人复活起来, 享受生命与光荣。

因为他们是你用宝血所救赎的。

基督，忧苦之慰，你在拉匝禄、青年、少女死亡时，仁慈地擦干了他们亲友的眼泪，

—求你安慰那些因亲友去世而悲痛哭泣的人。

救主基督，罪恶给我们带来了死亡，

—求你在我们有死的肉体內摧毁罪恶的统治，并使我们藉着你而获得永生。

救主基督，求你垂视那些不认识你，而没有望德的人，

—使他们相信复活及来世的生命。

你曾赏赐瞎子复明，使他们能瞻仰你，

—求你使那些尚未获得你光明的亡者，得享见你圣容的光辉。

你让我们现世的寓所、有一天终被拆毁，

—求你赐给我们那在天上、非人手所造的永久居处。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

夜祷 见圣咏集主日夜祷。

圣母庆节通用

第一晚祷

赞美诗 亦可唱其他适当圣母歌

1. 万福童贞玛利亚,人类的希望,
俯听我们的呼求,显示慈母的心肠。
2. 罪恶的枷锁沉重,怎不颤栗惊慌?
慈母速来解救,心灵得以舒畅。
3. 助我远离邪恶,矢志追随基督,
使我身在尘世,心系天乡。
4. 死亡的威胁可怕,世俗诱惑使我彷徨,
恳求天上慈母,时刻伴随身旁。
5. 基督,你生于童贞,光荣归于你,
偕父及圣神,万世无疆。阿们。

圣咏 一一二

对经一: 童贞玛利亚,你真是有福,因为你怀孕了万物的创造者(阿肋路亚)。

上主的仆人,请同声赞颂,※
赞颂上主的名。

愿上主的名受赞美,※
从现在直到永远。

从日出到日落,※

愿上主的名受赞美。

上主超越列国万邦,※
他的光荣凌驾穹苍。

谁能与上主,我们的天主相比?※
 他从高处俯视诸天和大地,
 把软弱的人从尘埃里救起,※
 把穷苦的人由粪土中高举。

使他们与公卿同席,※
 与民间的缙绅并坐。
 使那不妊的妇女安居家中,※
 成为多子的母亲,其乐融融。

圣咏 一四七

对经二: 你生育了那创造你的,而且永远保持着童贞,
 (阿肋路亚)。

耶路撒冷,你要赞颂上主!※
 熙雍,你要赞颂你的天主!
 因为他巩固了你的城门,※
 降福了在你中间的子女。

也使你的四境平安,※
 让你饱享上好的麦面。
 他向大地发出自己的谕旨,※
 他的圣旨即刻迅速传递。

他降雪有如羊毛,※
 他撒霜好似飞絮。
 他抛下冰雹好似碎石,※
 他发出寒气,水便凝结;
 他一发言,冰块即刻融化,※
 他一嘘气,静水立即流动。
 他将自己的旨意晓谕了雅格,※
 把自己的诫律启示给以色列。

他没有这样恩待过任何国家，※
也从未向他们宣示过自己的律法。

圣歌 弗一,3~10

圣经三：你是上主降福的女儿，我们透过你分享了生命的果实，(阿肋路亚)。

愿天主，我们的主耶稣基督的父受赞美，※
他在天上，在基督内，赐给我们各种属神的福分；
因为他在创世以前，已在基督内拣选了我们，※
使我们在他面前圣洁无瑕；

他又出于爱心，按照自己的决意，十
藉耶稣基督预定了我们，※
成为他的义子，而归他所有。

使人颂扬他恩宠的光荣，※
这是他在爱子内赐给我们的恩宠。

我们藉他爱子的血，在他爱子内，※
获得了救赎和罪过的赦免。

天主把这恩宠丰厚地倾注在我们身上，※
赐给我们各种智慧和明达。

使我们知道他旨意的奥秘，※
这都是依照他在爱子内所定的计划。

按照他的措施，时期一满，※
就使上天下地的一切，重归于基督。

短读经

迦四,4~5

时期一满，天主就派遣他的儿子来，由女人所生，
生于法律之下，为把在法律之下的人赎出来，使我们获得义子的地位。

对答咏

复活期外

领：玛利亚，你生了儿子，你的童贞无损伤。

答：玛利亚…

领：天主之母，请为我们祈祷。

答：你的童贞并无损伤。

领：愿光荣归于父… 答：玛利亚…

复活期

领：玛利亚，你生了儿子，你的童贞并无损伤，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：玛利亚…

领：天主之母，请为我们祈祷。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… 答：玛利亚…

谢主曲对经：上主垂顾了我的卑微；全能者在我身上行了大事，(阿肋路亚)。

或：万代的人都要称我有福，因为天主垂顾了他卑微的婢女，(阿肋路亚)。

祷词

第一式

全能的天父使他圣子的母亲玛利亚世代代人称扬，我们要热烈的赞美他，恳切的向他祈祷：

求你因满被圣宠者的转求，俯听我们。

或：

求你垂顾满被圣宠者，并俯听我们的祈祷。

天主，你行了奇妙的事，你使无玷童贞玛利亚肉身和灵魂都能分享基督天上的光荣，

— 求你使你子女的心灵也能向慕同样的光荣。

你将玛利亚赐给我们，作我们的母亲，

- 求你因她的转求，治愈懦弱的，安慰忧苦的，宽恕罪人，并赐给众人救恩与平安。

你曾使玛利亚充满恩宠，

- 求你也赐给我们你丰富的恩宠。

求你使你的教会一心一德，在爱德中团结一致，

- 并使所有信徒同耶稣的母亲玛利亚，同心合意的专务祈祷。

你立了玛利亚为天上的母后，

- 求你使所有去世的人在你的国内，能与诸圣共享永福。

我们的天父…

第二式

全能的天父使他圣子的母亲玛利亚世世代代受人称扬，我们要热烈的赞美天父，恳切的向他祈祷：

愿满被圣宠者为我们转求。

或：

求你垂顾满被圣宠者，并俯听我们的祈祷。

你立了玛利亚为慈祥的母亲，

- 求你使遭遇危难的人，能体验到她的母爱。

你曾使玛利亚在耶稣和若瑟的家中成为主母，

- 求你因她的转求，使所有的家庭主妇，能在爱德和圣德上，力求进步。

你曾使玛利亚在十字架旁刚毅坚强，也曾使她在你圣子复活时满心喜悦，

- 求你也安慰忧苦者，加强他们的希望。

你曾使玛利亚倾听你的圣言，作你忠实的婢女，

一求你因她的转求,使我们成为你圣子的仆人和门徒。
你立了玛利亚为天上的母后,
一求你使所有去世的人在你的国内,能与诸圣共享永福。

我们的天父…

结束祷词 见庆节本日,或无专用者时,见晨祷。

序经对经:基督是玛利亚之子,请大家前来朝拜(阿肋路亚)。

或:

在此童贞圣母玛利亚的庆节,请向上主欢呼歌唱(阿肋路亚)。

晨 祷

赞美诗

1. 光荣的童贞圣母,你是世海的晓星,
面对你的光辉,群星甘拜下风;
2. 身为受造物,却抚育了造物主,
伟大的奥妙,震撼人的心灵。
3. 厄娃失落的幸福,藉你独子的牺牲,
重新降到人间,充实信众的生命。
4. 天国的大道开放,领人直奔天廷,
普世万民,振奋欢腾。
5. 你是上天的大门,你是和平的途径,
藉你圣子的救赎,万民喜获永生。
6. 光荣归于父,及子及圣神;
三位开天恩,使你满被圣宠。阿们。

对经一：玛利亚，你真有福，因为世界的救援由你而来；你已经在主面前安享光荣福乐；求你为我们转求你的圣子，(阿肋路亚)。

圣咏及圣歌见圣咏集第一周主日晨祷

对经二：你是耶路撒冷的荣耀，你是以色列的喜乐，你是我们民族的大光荣，(阿肋路亚)。

圣经三：童贞玛利亚，你要常欢欣，因为你堪当作救主基督的母亲，(阿肋路亚)。

短读经

依六一，10

我要万分喜乐于上主，我的心灵要欢跃于我的天主，因为他给我穿上救恩的衣服，给我披上义德的外衣，使我有如头戴花冠的新郎，有如佩带珍珠的新娘。

对答咏

复活期外

领：天主拣选了她，预先拣选了她，

答：天主…

领：使她居住在他的帐幕里。

答：他预先拣选了她。

领：愿光荣归于父… **答：**天主…

复活期

领：天主拣选了她，预先拣选了她，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：天主…

领：使她居住在他的帐幕里，

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… **答：**天主…

赞主曲对经：乐园的门被厄娃给众人关闭，却被童贞玛

利亚再度打开,(阿肋路亚)。

祷词

第一式

我们的救主屈尊就卑,由童贞玛利亚诞生,我们要欢欣庆祝,向他祈祷:

主,请使你的母亲为我们转求。

义德的太阳,你使无玷贞女犹如灿烂的曙光,在你面前出现,

— 求你使我们常在你的眷顾之下生活。

永恒的圣言,你拣选了玛利亚,犹如不朽的约柜,作为你的居所,

— 求你救我们脱免罪恶的玷污。

我们的救主,你被钉之时,有你的母亲陪伴在十字架旁,

— 求你因她的转求,使我们愉快的分担你的苦难。

至良善的耶稣,你在十字架上,曾将玛利亚赐给了若望作母亲,

— 求你使我们在生活上表现出我们是她的子女。

我们的天父…

第二式

我们的救主屈尊就卑,由童贞玛利亚诞生。

我们要欢欣庆祝,向他祈祷:

主,请使你的母亲为我们转求。

世界的救主,你以你救赎的功劳,预使你的母亲丝毫不受罪恶的玷污,

— 求你也帮助我们避免犯罪,保持心灵的纯洁。

我们的救主,你将无玷童贞玛利亚,作为你最纯洁的住

所和圣神的宫殿，

—求你使我们成为你圣神永久居住的圣殿。

永恒的圣言，你教导你的母亲，为自己选择了最好的一份，

—求你使我们效法她，追求永生的食粮。

万王之王，你使你的母亲肉身与灵魂同升天国，

—求你使我们常常思念天上的事。

天地的主宰，你立玛利亚为母后，位居你的右边，

—求你使我们也能分享同样的光荣。

我们的天父…

结束祷词 如无专用祷词，可用以下祷词之一

将临期

天主，你决意通过天使传报，使你的圣言由童贞圣玛利亚的净胎成人；我们也确信她是天主的母亲，求你因她的转求常常保佑我们。

圣诞期

天主，你藉圣母童贞玛利亚的怀孕生子，赐给人类一位救主；我们也藉她才堪当接受你的圣子——生命的主宰，恳求你使我们常能得到她代祷的帮助。

四旬期

天主，求你宽恕我们的罪过；我们的行为虽然不能得你的欢心，但仰赖你圣子，我们的主，基督之母的代祷，求你赏赐我们救恩。

或：

上主，我们已由天使传报，得知你的圣子降生成人，求你对我们广施恩宠，使我们也能因他的苦难与十

字架,得到复活的光荣。

复活期

天主,你既因你的圣子、我们的主耶稣基督的复活,使世界欢欣鼓舞,求你也因童贞玛利亚的转求,使我们获得永生的喜乐。

或:

天主,你曾将你的圣神,赐给与圣母玛利亚共同祈祷的使徒们;求你也使我们藉着圣母的转求,忠贞地侍奉你,并能以言以行传扬你的圣名。

常年期

主,天主,求你赏赐我们身心健康;并因终身童贞玛利亚的转求,使我们今世脱免忧患,来生获享永恒的福乐。

或:

仁慈的天主,求你援助我们的软弱,在这敬礼天主圣母的纪念日,因她的转求,使我们摆脱罪恶的桎梏。

第二晚祷

赞美诗

1. 万福海星,天主圣母,
卒世童贞,天堂福门。
2. 天使口中,尊称万福,
赐我平安,大地更新。
3. 解放囚犯,发聩振聋。
消灾免祸,降福赐恩。
4. 显示慈颜,为我转求,
有求必应,母子情深。

5. 温良慈善,伟大童贞,
除我罪污,复我纯真。
6. 世途艰险,伴我前进,
与主同在,欢乐无尽。
7. 赞美圣父,圣子圣神,
三位一体,万世同钦。阿们。

圣咏一二一

对经一: 万福,玛利亚,你充满圣宠;主与你同在(阿肋路亚)。

我真高兴,因为有人对我说:※
“我们要进入上主的圣殿!”

耶路撒冷!我们的脚,※
已经进入你的门限。

耶路撒冷的确是一座京城,※
有雄伟的建筑,整齐的市容。

各支派,上主的各支派都涌向城中,※
按照以色列的惯例,称颂上主的名。

这里设有审判的宝座,※
就是达味宗室的宝座。

请为耶路撒冷祈求太平;※
愿那喜爱你的人获享安宁。

愿你的城垣内永享和平,※
愿你的堡垒中常保安全。

为了我的弟兄和同伴,※

我要祝福说:“愿平安常在你中间。”

为了上主我们天主的殿宇,※
我要祝福你万事如意。

圣咏一二六

对经二：我是上主的婢女，愿你的旨意在我身上成全
(阿肋路亚)。

若非上主兴工建屋，※
建筑的人徒然劳碌；

若非上主防守城堡，※
警醒护守也是徒劳。

纵然你清晨早起，※
深夜不眠，也徒然无益。

茹苦含辛，也仅得一饱；※
上主所爱的，却毫无烦恼。

子女是上主恩赐的产业，※
儿孙承欢是他的酬报。

年轻力壮所得的子嗣，※
有如勇士手中的箭矢；
装满箭囊的人确实有福，※
城门之前与敌相争，决不受辱。

圣歌 弗一, 3 ~ 10

对经三：你在妇女中受赞颂，你的亲子同受赞颂，(阿肋路亚)。

愿天主，我们的主耶稣基督的父受赞美，※
他在天上，在基督内，赐给我们各种属神的福分；
因为他在创世之前，已在基督内拣选了我们，※
使我们在他面前圣洁无瑕；

他又出于爱心，按照自己的决意，十
籍耶稣基督预定了我们，※
成为他的义子，而归他所有，

使人颂扬他恩宠的光荣，※
这是他在爱子内赐给我们的恩宠。

我们藉他爱子的血，在他爱子内，※
获得了救赎和罪过的赦免。

天主把这恩宠丰厚地倾注在我们身上，※
赐给我们各种智慧和明达。

使我们知道他旨意的奥秘，※
这都是依照他在爱子内所定的计划。

按照他的措施，时期一满，※
就使上天下地的一切，重归于基督。

短读经

迦四, 4 ~ 5

时期一满，天主就派遣他的儿子来，由女人所生，生于法律，为把在法律之下的人赎出来，使我们获得义子的地位。

对答咏

复活期外

领：万福，玛利亚，你充满圣宠；主与你同在。

答：万福…

领：你在妇女中受赞颂，你的亲子同受赞颂。

答：主与你同在。

领：愿光荣归于父… 答：万福…

复活期

领：万福，玛利亚，你充满圣宠；主与你同在，阿肋路亚，阿肋路亚。

答：万福…

领：你在妇女中赞颂，你的亲子同受赞颂。

答：阿肋路亚，阿肋路亚。

领：愿光荣归于父… **答：**万福…

谢主曲对经：玛利亚，你是有福的，因为你相信了：上主对你所说的一切都将在你身上成就，(阿肋路亚)。

祷词

第一式

全能的天父使他圣子的母亲玛利亚世世代代受人称扬，我们要热烈的赞美天父，恳切的向他祈祷：

求你因满被圣宠者的转求，俯听我们。

或：

求你垂顾满被圣宠者，并俯听我们的祈祷。

天主，你行了奇妙的事，你使无玷童贞玛利亚，肉身和灵魂都能分享基督天上的光荣，

— 求你使你子女的心灵也能向慕同样的光荣。

你将玛利亚赐给我们，作我们的母亲，

— 求你因她的转求，治愈懦弱的，安慰忧苦的，宽恕罪人，并赐给众人救恩与平安。

你曾使玛利亚充满恩宠，

— 求你也赐给我们你丰富的恩宠。

求你使你的教会一心一德，在爱德中团结一致，

— 并使信友们同耶稣的母亲玛利亚，同心合意的专务祈祷。

你立了玛利亚为天上的母后，

— 求你使所有去世的人在你的国内，能与诸圣共享永福。

我们的天父…

第二式

全能的天父使他圣子的母亲玛利亚世世代代受人称

扬。我们要热烈的赞美天父，恳切的向他祈祷：
满被圣宠者，请为我们转求。

或：

求你垂顾满被圣宠者，并俯听我们的祈祷。

你立了玛利亚为慈祥的母亲，

— 求你使遭遇危难的人，能体验到她的母爱。

你曾使玛利亚在耶稣和若瑟的家中成为主母，

— 求你因她的转求，使所有的家庭主妇，能在爱德和望德上，力求进步。

你曾使玛利亚在十字架旁刚毅坚强，也曾使她在你圣子复活时，满心喜悦，

— 求你也安慰忧苦者，加强他们的希望。

你曾使玛利亚倾听你的圣言，作你忠实的婢女，

— 求你因她的转求，使我们成为你圣子的仆人和门徒。

你立了玛利亚为天上的母后，

— 求你使所有去世的人，在你的国内，能与诸圣共享永福。

我们的天父…

结束祷词 见晨祷

圣人圣女新旧译名对照表

新	旧	瞻礼日
圣西略	圣巴西略	1月2日
圣国瑞·纳祥	圣额我略·纳齐盎	1月2日
圣雷孟	圣赖孟多	1月7日
圣怡乐	圣依拉内	1月13日
圣法彬	圣法俾盎	1月20日
圣思天	圣巴斯弟盎	1月20日
圣雅妮贞女	圣依搦斯贞女	1月21日
圣文生	圣味增爵	1月22日
圣方济·沙雷	圣方济各·撒助爵	1月24日
圣茂德	圣弟茂德	1月26日
圣安琪贞女	圣安琪拉贞女	1月27日
圣道茂	圣多玛斯·阿奎那	1月28日
圣乐修	圣伯拉削	2月3日
圣安嘉	圣安加略	2月3日
圣佳德贞女	圣亚加大贞女	2月5日
圣业乐·艾明廉	圣热罗尼莫·爱弥廉	2月8日
圣思嘉贞女	圣斯高拉谛加贞女	2月10日
圣启禄	圣济利禄	2月14日
圣默道	圣美铎第	2月14日
圣伯铎	圣伯多禄	2月22日

新	旧	瞻礼日
圣力康	圣波利卡普	2月23日
圣嘉西	圣加西弥禄	3月4日
圣妇蓓蓓	圣妇伯尔伯都亚	3月7日
圣妇芬莉	圣妇斐理谦	3月7日
圣女芳佳	圣女芳济加	3月9日
圣博第	圣巴特里爵	3月17日
圣道斌	圣杜瑞柏	3月23日
圣希道	圣依西多	4月4日
圣雅松修女	圣雅松大修女	4月8日
圣达义	圣达尼老	4月11日
圣玛定	圣玛尔定	4月13日
圣安生	圣安色尔莫	4月21日
圣斐德	圣斐德理	4月24日
圣玛谷	圣玛尔谷	4月25日
圣佳琳贞女	圣加大利纳贞女	4月29日
圣达修	圣亚大纳削	5月2日
圣斐理	圣斐理伯	5月3日
圣雅格	圣雅各伯	5月3日
圣邦康	圣庞加爵	5月12日
圣玛迪	圣玛弟亚	5月14日
圣纳定	圣伯尔纳定	5月20日
德莲·戴博济贞女	玛达肋纳巴季贞女	5月25日
圣斐理·乃立	圣斐理伯·内利	5月26日

新	旧	瞻礼日
圣犹定	圣犹思定	6月1日
圣博义	圣伯尼法爵	6月5日
圣诺博	圣诺伯多	6月6日
圣义范	圣爱弗冷	6月9日
圣纳博	圣巴尔纳伯	6月11日
圣磊思	圣类思	6月21日
圣博岚	圣保林	6月22日
圣宜仁	圣依勒纳	6月28日
葡萄牙·丽莎	依撒伯尔	7月4日
圣嘉民	圣加弥禄	7月14日
圣文德	圣文都辣	7月15日
圣德莲贞女	圣玛达肋纳贞女	7月22日
圣女碧瑾	圣女彼利日达	7月23日
圣雅格	圣雅各伯	7月25日
圣雅敬	圣若亚敬	7月26日
圣妇安纳	圣妇亚纳	7月26日
圣女曼德	圣女玛尔大	7月29日
罗耀拉·圣纳爵	依纳爵·罗耀拉	7月31日
圣雅风	圣亚丰索	8月1日
圣恩彪	圣欧瑟伯	8月2日
圣卫雅	圣维雅内	8月4日
圣思道	圣西斯笃	8月7日
圣嘉业	圣加耶当	8月7日

新	旧	瞻礼日
圣道明	圣多明我	8月8日
圣乐伦	圣老楞佐	8月10日
圣佳兰贞女	圣加辣贞女	8月11日
圣纳德	圣伯尔纳铎	8月20日
圣碧岳十世	圣比约十世	8月21日
圣罗莎贞女	圣罗撒贞女	8月23日
圣禄茂	圣巴尔多禄茂	8月24日
圣妇曼妮	圣妇莫尼加	8月27日
圣思定	圣奥斯定	8月28日
圣国瑞教宗	圣额我略教宗	9月3日
圣高略	圣高内略	9月16日
圣启廉	圣西彼廉	9月16日
圣罗伯·白敏	圣罗伯多·伯辣民	9月17日
圣佳年	圣雅纳略	9月19日
圣高迈	圣葛斯默	9月26日
圣达勉	圣达弥盎	9月26日
圣文才	圣文策老	9月28日
圣弥格	圣弥额尔	9月29日
圣佳播	圣嘉俾厄尔	9月29日
圣来福	圣拉法厄尔	9月29日
圣业乐	圣热罗尼莫	9月30日
圣女小德兰	圣女小德肋撒	10月1日
圣方济	圣方济各	10月4日

新	旧	瞻礼日
圣嘉礼	圣加理多	10月14日
圣德维修女	圣赫德维修女	10月16日
圣达德	圣达陡	10月28日
圣雅伯	圣亚尔伯	11月15日
圣妇丽达	圣妇玛加利大	11月16日
圣洁如贞女	圣日多达贞女	11月16日
圣女采琪	圣女则济利亚	11月22日
圣高隆	圣高隆邦	11月23日
圣克勉一世	圣格勒孟一世	11月23日
圣安德	圣安德肋	11月30日
圣方济·萨威	圣方济各·沙勿略	12月3日
圣尼阁	圣尼各老	12月6日
圣安博	圣盎博罗削	12月7日
圣璐琪贞女	圣路济亚贞女	12月13日
圣伯铎·贾宜修	圣伯多禄·加尼削	12月21日
圣德范	圣斯德望	12月26日
圣思维	圣西尔物斯德肋	12月31日

将临期

ALMA REDEMPTORIS MATER

Alma Redemptoris Mater, quae pervia caeli porta manes, et stella maris, succurre cadenti, surgere qui curat, populo: tu quae genuisti natura mirante, tuum sanctum Genitorem, Virgo prius ac posterius, Gabrielis ab ore sumens illud Ave, peccatorum Miserere.

四旬期

AVE REGINA CAELORUM

Ave, Regina caelorum, ave Domina angelorum, salve, radix, salve, porta, ex qua mundo lux est orta. Gaude, Virgo gloriosa, super omnes speciosa; vale, o valde decora, et pro nobis Christum exora.

复活期

REGINA CAELI

Regina caeli laetare, alleluia; quia quem me, ruisti portare, alleluia; Resurrexit sicut dixit, alleluia; Ora pronobis Deum, alleluia.

常年期

SALVE REGINA

Salve Regina, mater misericórdiæ; vita, dulcêdo et spes nostra, salve. Ad te clamâmus, éxsules filii Evæ. Ad te

suspirámus, geméntes et flentes in hac lacrimárum valle. Eia ergo, advocáta nostra, illos tuos misericórdes oculos ad nos convérte. Et Iesum, benedíctum fructum ventris tui, nobis post hoc exsiliium osténde. O clemens, o pia, o dulcis Virgo Mariá.

天主经

PATER NOSTER

Pater noster, qui es in caelis: sanctificetur nomen tuum; adveniat regnum tuum; fiat voluntas tua, sicut in caelo, et in terra. Panem nostrum cotidianum da nobis bodie; et dimitte nobis debita nostra, sicut et nos dimittimus debitoribus nostris; et ne nos inducas in tentationem; sed libera nos a malo.

HEBEI FAITH PRESS(P. R. CHINA)

The Pocket book
THE LITURGY OF THE HOURS
(Liturgia Horarum)

Translated & Edited by the Liturgical Committee
of the Catholic Bishops' Conference of Taiwan
First Published by Hebei Faith Press in August 1998
In the Peoples' Republic of China
All Rights Reserved



信德书林(75)·祈祷丛书

袖珍每日礼赞

河北信德社出版
(石家庄市学府路3号 邮编:050061)
准印证号:冀出内准字[1992]第112号

1998年8月中国第一次印刷
Cum Approbatione Ecclesiastica

