

# 《时祷书》

## 目录

|               |    |
|---------------|----|
| 从睡梦中醒来.....   | 2  |
| 每日午夜祷文.....   | 3  |
| 星期六的午夜祷文..... | 12 |
| 主日午夜祷文.....   | 18 |
| 晨祷.....       | 21 |
| 第一时辰.....     | 37 |
| 第一时辰间歇.....   | 41 |
| 第三时辰.....     | 43 |
| 第三时辰间隙.....   | 46 |
| 第六时.....      | 48 |
| 第六小时的间歇.....  | 52 |
| 绘画.....       | 54 |
| 餐前祷文.....     | 60 |
| 圣带礼.....      | 62 |
| 第九时辰.....     | 64 |
| 第九时辰间祷.....   | 67 |
| 晚祷.....       | 69 |
| 晚膳祷文.....     | 78 |
| 大晚祷.....      | 79 |
| 小晚祷.....      | 90 |

## 从睡梦中醒来

凭着我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

荣耀归于祢，我们的上帝，荣耀归于祢。

三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。(3) 荣耀颂，如今：我们的天父：

### 至圣三一颂词

从睡梦中醒来，我们俯伏于祢，仁慈的主，/ 并向祢——全能者——高唱天使之歌：/ “圣哉，圣哉，圣哉，祢是上帝，/ 求祢因圣母的祈祷怜悯我们！”

颂荣：主啊，祢将我从床榻与睡梦中唤醒！/ 求祢启迪我的心智与心灵，/ 开启我的双唇，/ 好让我歌颂祢，至圣三一：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢因圣母的祈祷怜悯我们！”

如今：审判者将突然降临，/ 每个人的行为都将显露。/ 但我们在午夜将满怀敬畏地呼求：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢藉着圣母的代祷怜悯我们！”

主啊，求祢怜悯。(12)

### 向至圣圣三的祈祷

从睡梦中醒来，我感谢祢，圣三一，因祢的大慈大悲与长久忍耐，祢，上帝，并未因我这懒惰且有罪之人而发怒，也未因我的罪孽而毁灭我，反而向我显明了祢一贯的仁爱，将我这沉睡无知之人扶起，使我能在清晨转向祢，颂扬祢的大能。如今，求祢照亮我心灵的眼目，开启我的口舌，使我能学习祢的话语，领悟祢的诫命，遵行祢的旨意，并从心底歌颂、赞美祢，颂扬祢至圣的名，圣父、圣子、圣灵，如今、永远，直到世代代。阿们。

### 另一篇祷文

荣耀归于祢，万王之王、全能的上帝！祢以祢神圣且仁爱的安排，使我这有罪且不配之人得以从睡梦中醒来，并得以进入祢圣洁的殿宇。主啊，求祢接纳我的祈祷之声，如同祢那圣洁且无形的大能之声一般；并求祢恩准，让我以纯洁的心和谦卑的灵，从我污秽的口中向祢献上赞美，使我也能与那智慧的童女们同享圣餐，以我灵魂中闪耀的明灯来赞美祢——那在圣父和圣灵中受赞美的神之圣言。阿们

## 每日午夜祷文

**司祭：**我们的上帝永远受赞美，如今、永远，直到世世代代。

**诵经员：**阿们。荣耀归于祢，我们的上帝，荣耀归于祢。

## 向圣灵的祈祷

天上的君王、安慰者、真理之灵，无所不在、充满万有，恩典的宝库、生命的赐予者，求祢降临并住在我们里面，洁净我们一切的污秽，仁慈的主，拯救我们的灵魂。

## 三圣颂

圣神、圣强、圣不朽，求祢怜悯我们。

圣神、圣强、圣不朽，求祢怜悯我们。

圣哉上帝，圣哉全能者，圣哉永生者，求祢怜悯我们。

愿荣耀归于圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远、世世代代。阿们。

## 圣三一祷文

至圣圣三，怜悯我们；主啊，洗净我们的罪；主啊，赦免我们的过犯；圣者，求祢垂顾并医治我们的软弱，为祢的名。

主啊，求祢怜悯。（3）

荣耀归于圣父、圣子、圣灵，如今、永远，直到世世代代。阿们。

## 主祷文

我们在天上的父！愿祢的名被尊为圣；愿祢的国降临；愿祢的旨意行在地上，如同行在天上；求祢今日赐给我们日用的饮食；赦免我们的过犯，正如我们赦免了得罪我们的人；不要让我们陷入试探，救我们脱离那恶者。<sup>1</sup>

主啊，求祢怜悯我们。（12）

愿荣耀归于圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远，世世无穷。阿们。

来吧，让我们敬拜我们的君王——上帝。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督——我们的君王、我们的上帝面前。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督——我们的君王和上帝——面前。

## 《诗篇》第50篇

神啊，求祢按祢的大慈爱怜悯我，按祢丰盛的恩典涂抹我的过犯；求祢彻底洗净我的过犯，洁净我的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。 我得罪了你——独一的上帝，在你面前行了恶；但你必因你的话语被证明是公义的，若有人与你对质，你必得胜。因为看哪，我是在罪孽中受孕的，我母亲怀我时，我已在罪中出生。 看哪，你喜爱真理，将你智慧中隐藏的奥秘向我显明。你用牛膝草洒我，我就洁净；你洗涤我，我就比雪更白；你使我听见喜乐和欢欣，我这受压制的骨头就欢喜。 求祢转脸不看我的罪孽，涂抹我一切的过犯。神啊，求祢为我造清洁的心，在我里面更新正直的灵。求祢不要将我从祢面前赶出去，也不要从我身上收回祢的圣灵。 求祢使我重享祢救恩的喜乐，并以祢大能的圣灵坚固我。

我要将祢的道路教导给悖逆的人，使不敬虔的人归向祢。神啊，我的救主，求祢救我脱离流血之罪，我的舌头必因祢的公义而欢欣。主啊，祢必开启我的口，我的口便要传扬祢的赞美。因为倘若祢喜悦祭物，我必献上；但祢不喜悦燔祭。献给神的祭是痛悔的心；神必不轻看痛悔谦卑之人的心。主啊，求祢以祢的恩惠眷顾锡安，使耶路撒冷的城墙得以重建——那时，祢必悦纳公义的祭、献祭和燔祭；那时，人必将公牛犊献在祢的祭坛上。

### 第17篇。第118篇诗篇

#### 第一段

在路上无瑕疵、遵行耶和華律法的人是有福的。查考祂见证的人是有福的，他们全心寻求祂。因为不作恶的人必遵行祂的道路。祢吩咐我们要坚定地遵守祢的诫命。哦，但愿我的道路能引导我遵守祢的命令！那时，我仰望你的一切诫命，就不会蒙羞。我若学会你公义的判断，就必在心中正直地尊崇你。我要遵守你的诫命；求你不要离弃我，直到终末。少年人怎样能使自己的道路正直呢？就是要遵守你的话语。我全心寻求祢，求祢不要将从祢的诫命中赶出去。我将祢的话语藏在心里，免得在祢面前犯罪。耶和華啊，祢是应当称颂的，求祢教导我祢的诫命。我用口传扬祢口中的一切公义。我在祢见证的道路上，如享万般财富般喜乐。我要默想祢的诫命，便能明白祢的道路。我要细究祢的训令，绝不忘记祢的话语。求祢赏赐祢的仆人，使我复活，我便要遵守祢的话语。求祢开启我的眼睛，使我能明白祢律法中的奇妙。我在地上只是寄居的，求祢不要向我隐藏祢的诫命。我的心时常渴慕遵行祢的典章。祢使骄傲的人受责备；偏离祢诫命的人必受咒诅。求祢除掉加在我身上的羞辱和轻蔑，因我寻求祢的法度。看哪，首领们坐着诽谤我，而祢的仆人却默想祢的命令。因为祢的法度是我所追求的，祢的命令是我所倚靠的。我的心已沉入尘土；求祢照祢的话使我复活。我已宣告我的道路，祢便垂听我；求祢教导我祢的诫命。求祢使我明白祢诫命的道路，我便要述说祢的奇事。我的心因懒惰而昏睡；求祢用祢的话语坚固我。求祢将不义的道路从我身旁挪去，并以祢的律法怜悯我。我已选择真理的道路，并未忘记祢的典章。我紧守祢的见证；耶和華啊，求祢不要使我蒙羞！当祢扩张我的心时，我便奔跑在祢诫命的道路上。耶和華啊，求祢用祢诫命的道路引导我，我必恒久寻求它。求祢赐我智慧，我便能查考祢的律法，并用全心遵守它。求祢引导我走祢诫命的正路，因我渴慕这路。求祢使我的心倾向祢的见证，而非贪图财物。求祢使我的眼睛不看虚妄；求祢在祢的道路上使我复活。求祢将祢的话语放在祢的仆人心中，使他敬畏祢。求祢除掉我所惧怕的羞辱，因为祢的审判是美好的。看哪，我渴慕祢的诫命，求祢在祢的公义中使我复活。愿你的慈爱临到我，耶和華啊，愿你的救恩照你的话临到我。我必用话语回答那些辱骂我的人，因为我仰望你的话语。求你不要从我口中夺去真理的话语，直到永远，因为我仰望你的审判。我必永远遵守你的律法，直到永远，直到万代。我曾在旷野中行走，因我寻求祢的诫命；我在君王面前述说祢的见证，并不羞愧；我专心遵行祢的诫命，因我深爱它们；我向祢所爱的诫命举起双手，并默想祢的命令。求祢记念祢对祢仆人所说的话，祢曾藉此使我满怀盼望。在我受辱之时，祢的话语使我得安慰，祢的话语使我复活。那些极度骄傲的人违背律法，但我并未偏离祢的律法。主啊，我记念祢自古以来的公义，便得安慰。因那离弃祢律法的罪人，我心中忧伤。在异乡漂泊之时，祢的诫命于我如歌。耶和華啊，我夜间追想祢的名，便遵守祢的律法。这一切临到我身上，是因为我寻求祢的诫命。耶和華啊，祢是我的产业；我说：“我要竭力遵守祢的律法。”我全心在你面前祷告；求你照你的话怜悯我。我默想你的道路，将我的脚步转向你的见证。我已预备好，毫不动摇，要遵守你的诫命。罪人的网罗缠绕我，但我并未忘记你的律法。半夜我起来，因祢公义的审判而赞美祢。我与一切敬畏祢、遵守祢诫命的人同为伙伴。耶和華啊，地上满了祢的慈爱；求祢教导我祢的命令。耶和華啊，祢照祢的话待祢的仆人，真是美善。求祢教导我良善、正直和知识，因我信靠祢的诫命。在我谦卑自己之前，我曾犯罪，因此我谨守祢的话语。耶和華啊，祢是良善的，求祢在祢的良善中

教导我祢的诫命。 骄傲之人的不义加倍地加在我身上，我却要全心查考你的诫命。他们的心如凝结的奶一般，我却深研你的律法。你使我谦卑，好叫我学习你的诫命，这于我有福。你口中的律法于我有福，胜过千金万银。

**荣耀，如今：**哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，愿荣耀归于祢，上帝。 (3) 主啊，求祢怜悯。 (3) **荣耀，如今：**

## 第二篇

是祢的手塑造了我，塑造了我；求祢赐我智慧，我便能学习祢的诫命。敬畏祢的人看见我，就必欢喜，因为我仰赖祢的话语。主啊，我深知祢的审判是公义的，祢按真理使我谦卑。 愿祢的慈爱成为我的安慰，正如祢对祢仆人所应许的。愿祢的怜悯临到我，我就活着，因为祢的律法是我所专心的。愿那狂傲的人蒙羞，因为他们无故地向我行不义；我却要述说祢的诫命。 愿敬畏祢、明白祢见证的人都归向我。愿我的心在祢的诫命中纯全，免得我蒙羞。我的灵魂因等候祢的救恩而疲乏，我却仰望祢的话语。 我的眼睛因等候你的话而疲乏；我说：“你何时才要安慰我？”因为我如同寒霜中的皮袋，却没有忘记你的命令。你的仆人还要受苦多少日子？你何时才要为我向逼迫我的人伸张公义？悖逆律法的人向我陈述他们的理由，但那并非照你的律法，耶和華啊。 祢的一切诫命都是真理；他们不义地逼迫我，求祢帮助我。他们在地上几乎要除灭我，但我并未离弃祢的诫命。求祢凭祢的慈爱使我复活，我便要遵守祢口中的见证。耶和華啊，祢的话语永远存于天上。 你的真理世世代代长存：你奠定了大地，它便存留。因你的命令，白昼存留，因为万物都侍奉你。倘若我没有以你的律法为业，我必在卑微中灭亡。我永不忘记你的诫命，因你藉此使我复活。

## 诗篇中段

我是祢的，求祢拯救我，因我寻求祢的诫命。罪人正等候我，要害死我，但我却明白祢的见证。我看见一切作为的界限——祢的诫命极其宽广。主啊，我何等爱慕祢的律法，它终日都是我的操练。 藉着祢的诫命，祢使我胜过我的仇敌，因为它是我永远的份。我比所有教导我的人更通达，因为祢的见证是我终生的追求。我比长老们更通达，因为我寻求祢的诫命。 我使我的脚远离一切恶路，为要遵守你的话语。我未曾偏离你的典章，因为你赐给我律法。你的话语何等甘甜，比蜜更甜我的嘴唇。我因你的诫命得了智慧，因此我恨恶一切不义的道路。 你的律法是我脚前的灯，是我路上的光。我起誓并立定心志，要遵守你公义的典章。主啊，我被贬抑至极，求你照你的话使我复活。主啊，求你悦纳我口中甘心献上的祭，并教导我遵行你的典章。 我的灵魂常在你手中，我没有忘记你的律法。罪人给我设下网罗，但我没有偏离你的诫命。我永远继承了你的法度，因为它们是我心中的喜乐。 我已立定心志，要永远遵行你的命令，为得着赏赐。我憎恶违背律法的人，却喜爱你的律法。祢是我的帮助，是我的庇护者；我仰赖祢的话语。行恶的人，请远离我，我要默想我神的诫命。求祢照祢的话扶持我，我便活着；在我等候的时候，求祢不要使我蒙羞。求祢帮助我，我便得救；我必永远默想祢的诫命。 你将一切背离你诫命的人都视为虚无，因为他们的意念不义。我将地上一切犯罪的人都视为罪人，因此我喜爱你的法度。求你用对你的敬畏钉住我的肉体，因我惧怕你的审判。 我已立定公义与正直，求祢不要将我交在欺压我的人手中。求祢以恩惠接纳祢的仆人，免得狂傲的人诽谤我。我的眼睛因等候祢的救恩和祢公义的话语而疲乏。求祢照祢的慈爱待祢的仆人，并按祢的诫命教导我。 我是你的仆人，求你使我通达，我就明白你的见证。耶和華啊，是时候行动了：他们废弃了你的律法，所以我比金子和红宝石更喜爱你的诫命；因此，我遵行你的一切诫命，憎恶一切不义的道路。 祢的见证奇妙，因此我的心便细细查考。祢话语的启示使婴孩得着光照和智慧。我张口求告，便领受了圣灵，因为我渴慕祢的诫命。

**荣耀，如今：**哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。 (3) 主啊，求祢怜悯。 (3) **荣耀，如今：**

第三篇

求祢垂顾我，按那些爱祢名之人的公义，怜悯我。求祢照祢的话引导我的脚步，使我免于一切不法之事。求祢救我脱离人的诽谤，我便遵守祢的诫命。求祢将祢面上的光照在祢的仆人身上，教导我祢的律例。 我的眼睛如泉水般涌流，因为我没有遵守你的律法。耶和華啊，你是公义的，你的审判也是公义的。 祢已将公义——祢的见证，以及真理——坚定地命定。因我对你怀有热切的爱，我便心力交瘁；因为我的仇敌已忘记了祢的话语。祢的话语经火完全炼净，祢的仆人便喜爱它。我虽年幼且受人轻视，却未曾忘记祢的诫命。 你的公义是永恒的公义，你的律法是永恒的真理。忧患和灾祸临到我身上；你的诫命是我所追求的。你的法度是永恒的公义；求你使我明白，我就活着。 我全心呼求，耶和華啊，求祢垂听我，我寻求祢的诫命。我向祢呼求，求祢拯救我，我便遵守祢的见证。我在非时辰之际急忙呼求：我仰赖祢的话语。我的眼睛在黎明前就睁开，为要默想祢的话语。 耶和華啊，求祢听我的声音；因祢的慈爱，照祢的公义，使我复活。那些无故逼迫我的人近了，他们却偏离了祢的律法。耶和華啊，祢近在咫尺，祢的一切道路都是真理。我从起初就从祢的见证中知道，祢已将它们立定，直到永远。 求祢垂顾我的困苦，拯救我，因我未曾忘记祢的律法。求祢审判我的案件，拯救我；照祢的话使我复活。救恩远离罪人，因他们不寻求祢的诫命。耶和華啊，祢的怜悯甚大，求祢照祢的公义使我复活。 驱逐我、逼迫我的人虽多，但我并未偏离你的见证。我看见愚昧人，便心力交瘁，因为他们没有遵守你的话语。主啊，求你察看，我喜爱你的诫命，求你凭你的慈爱使我复活。 祢的话语起头便是真理，祢一切公义的典章都存到永远。诸王无故逼迫我，但我心里却因祢的话语而战兢。我因祢的话语欢喜，如同得着丰盛的战利品。我憎恶谎言，深恶痛绝，却喜爱祢的律法。 我一天七次因祢公义的审判而赞美祢。爱祢律法的人大有平安，他们毫无绊脚石。主啊，我等候祢的拯救，也喜爱祢的诫命。我的心谨守祢的法度，并深爱它们。 我遵守了你的诫命和你的法度，因为耶和華啊，我一切的道路都在你面前。愿我的祈求临到你面前，耶和華啊——求你照你的话教导我。愿我的恳求升到你面前，耶和華啊——求你照你的话拯救我。 当你教导我你的训词时，我的口便要歌唱；我的舌头也要传扬你的话语，因为你的一切诫命都是公义的。愿你的手成为我的拯救，因为我已拣选了你的诫命。 主啊，我渴慕你的救恩，你的律法是我所追求的。我的灵魂必存活，并要赞美你；你的典章必帮助我。我如迷路的羊走迷了路；求你寻回你的仆人，因为我没有忘记你的诫命。

荣耀，如今：哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。（3）

信经

<sup>1</sup> 我信独一的神，即全能的父，天地万物——无论可见或不可见——的创造者。<sup>2</sup> 我信独一的主耶稣基督，神的独生子，在万世以前由父所生，光从光，真神从真神，受生而非受造，与父同质，万物都是藉着祂而有的。<sup>3</sup> 祂为了我们人类，也为了我们的救恩，从天降下，由圣灵和童贞女马利亚成肉身，成为人。<sup>4</sup> 祂在彼拉多执政期间为我们被钉在十字架上，受苦，并被埋葬。<sup>5</sup> 第三天，照着圣经所载，祂复活了。<sup>6</sup> 祂升天，坐在父的右边。<sup>7</sup> 祂将带着荣耀再次降临，审判活人死人，祂的国度永无穷尽。<sup>8</sup> 我信圣灵，主，赐生命者，由父而出，与父及子同受敬拜、同受荣耀，曾借先知们说话。<sup>9</sup> 我信唯一、圣洁、大公、使徒的教会。<sup>10</sup> 我承认唯一一次的洗礼，为赦免罪过。<sup>11</sup> 我期待死人复活，<sup>12</sup> 以及来世的生命。阿们。

三圣颂。荣耀颂，及如今：至圣三一：主啊，怜悯我们。（3）荣耀颂，及如今：我们的天父：司祭：因为国度是祢的：诵经员：阿们。

圣咏，第八调

看哪，新郎将在午夜到来，/ 祂若发现某位仆人正在警醒，那人便有福了，/ 反之，祂若发现某人疏忽大意，那人便不配。/ 因此，我的灵魂啊，/ 切莫被睡意战胜，/ 免得你被交于

死亡，/被排除在天国之外，/而是要振作起来，呼求：/“圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/求祢因圣母的祈祷怜悯我们！”

**颂荣：**我的灵魂啊，思念那可怕之日，/要警醒，点燃你那用圣油点亮的灯盏，/因为你不知道何时会听到/那宣告的声音：“看哪，[你的]新郎来了！”/因此，我的灵魂啊，/切莫打盹，也莫像那五个童女一样/敲门却被拒在殿外，/而是要耐心地彻夜不眠，/好以丰盈的圣油迎接基督，/祂必赐予你那充满祂荣耀的神圣殿宇。

**如今：**我们恳求祢——不可逾越的城墙/及救赎的堡垒，童贞圣母：/挫败敌人的阴谋，/将祢子民的悲伤化为喜乐，/守护祢的城池，坚固虔诚的基督徒，/为世上的和平祈求，/因为祢，圣母，是我们的希望。

**[在节日期间，应诵读该节日的颂词，而非这些颂词。]**<sup>2</sup>

主啊，求祢怜悯。 **(40)**

**并诵念祷文：**基督上帝，祢在任何时候、任何时刻都接受天上地下对祢的敬拜与颂扬，祢是长久忍耐、大有怜悯、至为仁慈的，祢爱义人，怜悯罪人，并以未来福分的应许召唤众人得救！主啊，求祢在此时此刻也接受我们的祷告，并引导我们的生活遵行祢的诫命：圣化我们的灵魂，洁净我们的身体，纠正我们的意念，净化我们的思想，并使我们脱离一切忧愁、灾祸和痛苦。求祢以祢的圣天使护卫我们，使我们在他们的守护与教导下，得以在信仰中合而为一，并领悟祢那不可企及的荣耀；因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。

主啊，怜悯我们。 **(3) 荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更崇高、比火天使更荣耀、以童贞之身诞下圣言、真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**上帝，怜悯我们，赐福于我们；向我们显明祢面容的光辉，并怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

**若在斋期晨祷中，以“哈利路亚”代替“上帝——主”的唱词，司祭将一边行鞠躬礼，一边诵念圣以弗所·西里尔的祷文，并将其分为三部分：**

主啊，我生命的君王！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。 **(鞠躬)**

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。 **(鞠躬)**

是的，主——万王之王，求祢让我看见自己的过犯，而不论断我的弟兄，因为祢是应当称颂的，直到永永远远。阿们。 **(鞠躬)**

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：**主啊，我生命的君王：**并行一次大鞠躬。**

**若不唱“哈利路亚”，则省略圣以弗所的祷文及鞠躬，仅诵读“主啊，全能的父”祷文：**

### 圣马尔达里乌斯的祷文

主上帝，全能之父，主，独生子耶稣基督和圣灵！唯一的神性，唯一的大能，求祢怜悯我这罪人，并按祢所知的方式拯救我这不配的仆人，因为祢是世代代受称颂的。阿们。

### 圣大巴西略的祷文<sup>3</sup>

全能的主啊，无形之力的上帝，万物的上帝，居住在天界高处、俯瞰尘世，洞察人心、内心的感受，并清晰知晓人心中隐秘之事，无始无终、永恒的光明，祢永不改变，毫无变迁

的阴影！不朽的君王啊，求祢亲自垂听我们的祈祷——此刻[夜间]，我们因大胆仰赖祢无尽的慈爱，从污秽的口中向祢献上这些祈求；求祢赦免我们一切的过犯，无论是行为、言语、以及思想上——无论是明知故犯还是无意中犯下的——所犯的过错，并洁净我们一切肉体与灵里的污秽，[使我们成为祢圣灵的殿宇]。求祢赐给我们警醒的心和清醒的理智，使我们能度过今生这一整夜，期待祢独生子——我们的主、神和救主耶稣基督——显现之光明之日的到来；届时，作为万物的审判者，祢将带着荣耀降临人间，按各人的行为报应各人；愿祢发现我们并非堕落懈怠，而是警醒振作，遵行祢的诫命，并准备好与祢一同进入那充满喜乐的、祢荣耀的神圣殿宇；在那里，庆贺之声不绝于耳，凝视祢面容那不可言喻之美的人们，正享受着无法形容的喜乐。因为祢是真光，照亮并圣化万物，万有都永世颂扬祢，直到永远永远。阿们。

**此外，司祭举起双手，  
诵念同一位圣人的祷文：**

我们赞美祢，至高无上的上帝，满有慈爱的主，祢常在我们中间行无数伟大而不可测度、荣耀而威严之事；祢赐给我们睡眠，使我们软弱之躯得享安息，使这劳苦的肉体得以歇息。我们感谢祢，因为祢没有因我们的罪恶而毁灭我们，而是如往常一样显明了祢对人类的慈爱，并将我们——那些沉睡在无知中的人——唤醒，好让我们颂扬祢的大能。因此，我们恳求祢无边的仁慈：求祢照亮我们心灵的眼睛，使我们从懒惰沉睡的沉重中苏醒。求祢开启我们的口，使之充满对祢的赞美，好叫我们能坚定不移地歌颂、[颂扬]并尊崇祢——那位在万有之中、由万有所颂扬的上帝，无始的圣父，与祢独生子，以及祢那至圣、至善、赐生命的圣灵，如今、直到永远、世世代代。阿们。

来吧，让我们敬拜我们的君王、我们的上帝。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督——我们的君王、我们的上帝面前。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督本人——我们的君王和上帝面前。

**随后行三次鞠躬礼，并诵读诗篇：**

### **第120篇诗篇**

我举目望山，我的帮助从何而来？我的帮助来自创造天地的主。愿你的脚不致摇动，保护你的也不致打盹。看哪，保护以色列的，既不打盹也不睡觉。耶和華必保护你，耶和華是你在右边的盾牌：白昼，太阳必不灼伤你；黑夜，月亮也必不伤害你。耶和華必保护你免受一切灾祸；耶和華必保护你的性命；耶和華必从今时直到永远，保护你的出入。

### **诗篇 133**

看哪，现在，凡站在耶和華殿中、在我们神殿院里的耶和華众仆从，都要称颂耶和華。你们要在夜间举手向圣所，称颂耶和華。愿创造天地的耶和華从锡安赐福给你。

**荣耀颂，如今：三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，怜悯我们。（3）**荣耀颂，如今：我们的天父：**司祭**：因为你的国是永恒的：**诵经员**：阿们。

### **赞词，第二调**

主啊，求祢以仁慈之心纪念祢的仆人，/并赦免他们在世上所犯的一切罪过：/因为除了祢以外，无人无罪。/祢也能赐安息给那些已离世的。

以至深的智慧仁爱地治理万物，/并赐予众人所需，/独一的造物主，主啊，求祢使祢仆人的灵魂得享安息，/因为他们将希望寄托在祢身上，/我们的造物主、护佑者，以及我们的上帝。

**颂荣：**基督啊，求祢与圣徒一同安息，/ 祢仆人的灵魂，/ 在那里没有痛苦、没有悲伤、没有哀叹，/ 唯有永恒的生命。

**如今：**我们——万世万代——称你为有福者，童贞圣母，因为我们那无边无际的上帝——基督——乐意在你内居住。/ 因有祢作我们的庇护，我们也蒙福，/ 因为祢日夜为我们代求，/ 祢的祈祷使王国的权杖得以巩固。/ 因此，我们歌颂并向祢呼求：/ “万福，蒙恩者，主与祢同在！”<sup>4</sup>

主啊，求祢怜悯。 (12)

**祷文：**主啊，求祢记念我们的父辈和弟兄，他们怀着对复活与永生的盼望离世；也记念所有在虔诚与信心中离世的人；求祢赦免他们一切的过犯，无论是自愿的还是无意的，无论是言语、行为还是意念所犯的。并将他们安置在光明之地、喜乐之地、安息之地，那里已无任何痛苦、悲伤和哀叹，在那里，祢面容的光辉自古以来就使祢所有的圣徒欢欣鼓舞。求祢赐予他们和我们祢的国度，使我们得以分享祢那不可言喻且永恒的恩典，并享受祢那无尽而幸福的生命。因为祢是生命，是复活，也是祢已安息之仆人的安息，我们的基督上帝；我们与祢无始的圣父，以及祢至圣、至善、赐生命的圣灵一同，将荣耀归于祢，如今、直到永远、世代代。阿们。

荣耀的永贞童女，基督上帝之母！请将我们的祈祷呈献给祢的圣子、我们的上帝，愿祂因祢的代祷而拯救我们的灵魂。

### 圣约安尼基的祷文

我的盼望是圣父，我的避难所是圣子，我的庇护是圣灵；圣三一，荣耀归于祢！

**司祭：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的希望，荣耀归于祢。

**诗班：**荣耀归于祢，如今也如此：主啊，求祢怜悯。 (3) 求祢赐福。

### 司祭诵念小遣词：

基督，我们的真神，因祂圣母、我们敬虔且蒙神眷顾的圣父们以及全体圣徒的祈祷，作为仁慈且爱人的主，必怜悯并拯救我们。

**唱诗班：**阿们。

### 赦罪礼

**司祭向会众鞠躬，说道：**圣父们、弟兄姐妹们，请赐福于我，并宽恕我这个罪人，赦免我今日在行为、言语、意念及一切情感中所犯的一切罪过。

**我们回答：**愿上帝宽恕你并怜悯你，圣父。

**[在修道院中，修士们行礼，向院长求恕并说道：**

“圣父，请赐福于我，并宽恕我今日在行为、言语、意念及一切情感中所犯的一切罪过，并为我这罪人祈祷。”<sup>1</sup>

**神父回答：**愿上帝以祂的恩典宽恕并怜悯我们所有人。

**随后诵念以下祈祷文：**

让我们为全世界的和平祈祷。

**唱诗班在每次祈求后齐声唱：**主啊，怜悯我们。

为虔诚的东正教信徒祈祷。

为我们的至圣宗主教 (姓名)，以及我们至尊的大主教 (或：总主教，或：主教) (姓名)，并为我们基督里的全体弟兄。

## 日常午夜祷告

**在修道院中：**为我们的尊贵院长（姓名）及此圣修道院的全体修士。

为受上帝庇佑的祖国、政府及全体国民。

为那些憎恨我们和爱我们的人。

为怜悯我们并侍奉我们的人。

为那些嘱咐我们这些不配之人替他们祈祷的人。

为被俘者得释放祈祷。

为那些与我们决裂的父辈和兄弟们。

为在海上航行的人。

为那些卧病在床的人。

让我们也为大地丰饶的果实祈祷。

并为所有东正教信徒的灵魂祈祷。

让我们缅怀那些虔诚的君王。

东正教主教们。

这座圣殿（或：这座圣修道院）的创建者们。

我们的父母，以及所有先我们而去的、安息于此及各地的东正教先辈——我们的父亲和兄弟们。

我们也为自己祈求：

**唱诗班：**主啊，求祢怜悯。（3）

**司祭：**主耶稣基督，我们的上帝，求祢因我们圣父们的祈祷，怜悯我们。

**我们：**阿们。<sup>5</sup>

## 注释

**1** 若与午夜祷文一同诵读晨祷，则在“我们的天父”之后，诵读至圣三一的颂词、祷文“从睡梦中醒来”以及第1至第4篇祷文，随后诵读午夜祷文的全部流程，其中包括第5和第6篇祷文；在午夜祷文第二部分的结束祷文“主啊，求祢纪念：”之后，诵读第7至10篇祷文，接着诵读“荣耀的永贞童女：”及午夜祷文的结尾部分。

**2** 例如，9月9日、12月26日、1月7日、拉撒路星期六以及复活节后，但不包括纪念圣人的节日。

**3** 需知，根据教会规条，以下两篇祷文应从主圣十字架升天节（9月22日）结束之日起，诵读至瓦伊周为止。

**4** 在节日期间，应以该节日的康达克取代这些特罗帕里；此时，最后的为亡者祈祷文将被省略。

**5** 根据阿索斯圣山的规条，在“主啊，求祢纪念：”祷文之后，应诵唱悔罪圣咏：

## 忏悔圣咏，第六调

主啊，怜悯我们，怜悯我们，/ 因为我们这些罪人找不到任何辩解的理由，/ 便向祢——我们的主——献上这祷告：/ “怜悯我们！”

**颂赞：**主啊，求祢怜悯我们，因我们仰望祢，/ 求祢不要向我们大发烈怒，/ 也不要纪念我们的过犯，/ 但求祢如今以仁慈之心垂顾我们，/ 并拯救我们脱离仇敌。/ 因为祢是我们的上帝，我们是祢的子民；/ 我们都是祢手所造的，/ 并呼求祢的名。

**如今：**求祢为我们开启仁慈之门，/ 蒙福的圣母，/ 使我们仰望祢而不致蒙羞，/ 并藉祢的祈祷脱离患难，/ 因为祢是基督徒的救主。

**接下来是“求祢怜悯我们，上帝啊：”的祈祷文（参见第22页）“我们还为我们城市的平安祈祷：”**

主啊，求祢怜悯。（40）

## 日常午夜祷告

**司祭：**上帝啊，求祢垂听我们：

**接着：**荣耀颂、如今颂，**以及结束祷文。**

## 周六午夜祷文 I

**司祭：**我们的上帝永远受赞美，如今、永远，直到世世代代。

**诵经员：**阿门。荣耀归于祢，我们的上帝，荣耀归于祢。

**天上的君王：三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）** 荣耀颂，如今：**我们的天父：司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。 主啊，求祢怜悯。**（12）** 荣耀归于祢，如今：来吧，让我们敬拜：**（3）**

### 第50篇诗篇

上帝啊，求祢按祢的大慈爱怜悯我，凭祢丰盛的恩典涂抹我的过犯；求祢彻底洗净我的过犯，洁净我的罪孽。因为我知道我的过犯，我的罪孽常在我面前。 我得罪了你——独一的上帝，在你面前行了恶；但愿你因你的话语被证明是公义的，若有人与你对质，你必得胜。因为看哪，我是在罪孽中受孕的，我母亲在罪中生了我。 看哪，你喜爱真理，将你智慧中隐藏的奥秘向我显明。你用牛膝草洒我，我就洁净；你洗涤我，我就比雪更白；你使我听见喜乐和欢欣，我这受压制的骨头就欢喜。 求祢转脸不看我的罪孽，涂抹我一切的过犯。神啊，求祢为我造清洁的心，在我里面更新正直的灵。求祢不要将我从祢面前赶出去，也不要从我身上收回祢的圣灵。 求祢使我重享祢救恩的喜乐，并以祢大能的圣灵坚固我。我必将祢的道路教导悖逆的人，不义之徒必归向祢。神啊，我的救主，求祢救我脱离流血之罪，我的舌头必因祢的公义而欢欣。 主啊，祢必开启我的口，我的口便要传扬祢的赞美。因为倘若祢喜悦祭物，我必献上；但祢不喜悦燔祭。献给神的祭是痛悔的心；神必不轻看痛悔谦卑的心。 主啊，求祢以祢的恩惠眷顾锡安，使耶路撒冷的城墙得以重建——那时，祢必悦纳公义的祭、献祭和燔祭；那时，人必将公牛犊献在祢的祭坛上。

### 第九篇诗章。第64篇诗篇

神啊，在锡安歌颂祢是合宜的，在耶路撒冷向祢许愿也是合宜的。求祢垂听我的祷告：一切有血气的都必归向祢。 恶人的言语压倒了我们，但祢必因我们的不义而施恩。蒙祢拣选、亲近的人是有福的；他必住在祢的院中。我们必因祢殿中的美物得饱足：祢的圣所是圣洁的，在公义中奇妙。 神啊，我们的救主，万邦和远在海上的众人的盼望，求祢垂听我们！祢以大能坚立群山，以权能束腰，震动深海——谁能抵挡祢波涛的轰鸣？万民必陷入惊惶，地极的居民因祢的异象而战栗； 你必使晨昏充满喜乐！你眷顾大地，使它饱饮甘霖，增添它的丰盛；神的河流满溢水流；你为他们预备了食物：因为这就是你的安排。求你滋润它的犁沟，使它的出产倍增；因你的甘霖，它必欢欣，枝叶葱茏。 祢必以祢的恩惠为一年之冠，祢的平原必充满肥沃。旷野的美地必丰盛，山岭必环绕着喜乐。绵羊和公羊都披上羊毛，山谷必多产小麦——它们必欢呼歌唱！

### 《诗篇》第65篇

全地啊，要向耶和华欢呼，要歌颂祂的名，要将荣耀归于祂的赞美！要对神说：“祢的作为何等可畏！”因祢大能的作为众多，祢的仇敌必向祢献媚。愿全地都向祢下拜，向祢歌唱，向至高者歌颂祢的名！ 你们来，看看神的作为——祂在谋略上比世人更可畏：祂将大海变为旱地；他们要赤脚走过河流——在那里，我们要因祂欢欣，因祂以大能统治万世。 祂的眼睛注视着万民——愿那些亵渎者不要自高自大！万民啊，要称颂我们的神，向祂发出赞美的声音——祂保全了我的性命，使我的双脚不致动摇。 因为祢曾试炼我们，神啊，用火炼

净我们，如同炼净银子一般；祢使我们陷入网罗，将苦难担在我们的肩上，让人辖制我们的头；我们经过火与水，祢却将我们领到喜乐之中。我要带着燔祭进入你的殿，向你履行我口中所许的愿，就是我在患难中用嘴唇所许、用口所说的。我要向祢献上丰盛的燔祭，连同乳香和公绵羊，还要向祢献上公牛和公山羊。你们一切敬畏神的人，请来听我讲述，神为我的灵魂做了多少事！我曾用嘴唇向祢呼求，用舌头高举祢。若我在心中存有不义——愿耶和华不听我！然而，神听见了我的声音，垂听了我的祈求。那没有拒绝我的祷告、也没有将祢的慈爱从我身上收回的神，是应当称颂的。

### 《诗篇》第66篇

神啊，求祢怜悯我们，赐福给我们；求祢使我们得见祢面上的光，并恩待我们，好叫地上的人都认识祢的道路，万族都认识祢的救恩。愿万民都赞美祢，神啊，愿万民都赞美祢。愿万族欢欣鼓舞，因为你要按公义审判万民，引导地上的万族。愿万民都赞美你，神啊，愿万民都赞美你。大地结出了果实：愿祢赐福于我们，上帝，我们的上帝。愿上帝赐福于我们，愿地极的人都敬畏祢。

**荣耀，如今：**哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。(3) **主啊，求祢怜悯。(3) 荣耀，如今：**

### 第67篇诗篇

愿上帝兴起，祢的仇敌便四散；恨祢的人必从祢面前逃跑。正如烟雾消散，他们也要消散；正如蜡在火前熔化——罪人也要在上帝面前灭亡。义人当欢喜，当在上帝面前快乐，当在喜乐中畅享！要向神歌唱，歌颂祢的名；为从西方升起的——祢的名叫耶和华——预备道路，并在祢面前欢欣。愿他们因祢的面而惊惶，祢是孤儿的父亲，是寡妇的审判者：神在祢圣所中。神使孤单的人住进家中，以勇气领出被捆绑的人，也使住在坟墓里的衰读者同样被领出。神啊，当你行在你的子民面前，当你经过旷野时，大地动摇，诸天因西奈神的面、因以色列神的面而消融。神啊，祢将丰沛的雨水赐给祢的产业——它曾衰微，但祢使它坚固。祢的牲畜栖居其中——神啊，祢凭祢的慈爱为贫穷人预备了这一切。耶和华必赐给传福音的人大能的话语——祢是所爱之人的万军之王——为要因着殿宇的美丽，使他们分得战利品。若你们在自己的产业中安息，这便如银色的鸽子之翼，其背闪耀着金光。当天上的神将列王分散在这地上时，他们便如塞尔蒙山的雪一般。神的山是肥沃的山，是多产的山，是肥沃的山！你们这些多产的山啊，为何要怀疑那座神乐意居住的山呢？因为主必永远住在那里！神的战车数不胜数；成千上万的蒙福之民；主在西奈山的圣所中，居于他们中间。你登上了高处，俘虏了被掳之人，从世人中——甚至从悖逆者中——接受了礼物，好住在他们中间。耶和华上帝是应当称颂的，耶和华日日都是应当称颂的；拯救我们的上帝必使我们得胜。我们的上帝是拯救之神，死亡之门属于耶和华，属于耶和华。但上帝必击碎祢仇敌的头，击碎那些行在罪孽中之人的浓密发髻。耶和华说：“我要从瓦珊将你带回，从深海将你带回，使你的脚浸在血中，你狗的舌头浸在祢仇敌的血中。”神啊，你的行列已展现在我眼前——我神、在圣所中的王的行列。诸首领走在前面，与歌唱者并肩，在击鼓的少女中间：“在聚会中，要称颂神——耶和华，以色列的源头。”那里，便雅悯的年轻子弟欢欣鼓舞，犹大的首领——他们的领袖，西布伦的首领，拿弗他利的首领。神啊，求祢用祢的大能颁布诫命；神啊，求祢坚立祢为我们所成就的事！为了祢在耶路撒冷的圣殿，列王必向祢献上礼物。求祢威吓芦苇丛中的野兽，威吓列国中如母牛群般的公牛——免得他们将经受试炼的人，如同银子一般囚禁起来。驱散那些好战的族类。使者将从埃及而来，古实必率先向神伸出双手。地上的列国啊，要向神歌唱，要向升上至高之天、向东而行的主欢呼；看哪，祢必以祢的大声发出强有力的声音。当将荣耀归给上帝；祢的威严和能力显于以色列，

显于云中。上帝在祂的圣民中是可畏的；以色列的上帝必亲自赐力量和能力给祂的子民。上帝是应当称颂的。

**荣耀归于祢，如今也是：**哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。(3) 主啊，求祢怜悯。(3) **荣耀归于祢，如今也是：**

### 第68篇诗篇

上帝啊，求祢拯救我，因为水已漫至我的灵魂。我被抛入深泥之中，无处立足；我进入深海，风暴将我淹没。我呼喊至力竭，喉咙已嘶哑；因等候我的上帝，我的眼睛已昏暗。无故恨我的人，比我头上的头发还多；不义地驱逐我的仇敌，已然得势；我虽未曾掠夺，却要为此受罚。神啊，祢深知我的愚昧，我的过犯在祢面前无所遁形。主啊，万军之耶和華，那些仰望祢的人，因我不要蒙羞；以色列的上帝啊，那些寻求祢的人，因我不要受辱！因为我为祢受了辱骂，羞耻遮盖了我的脸。我在弟兄中成了陌生人，在我母亲的儿女中成了外人，因为我为祢的殿心怀热忱，那些辱骂祢之人的辱骂都落在我身上。我使我的灵魂禁食，这反倒成了我的羞辱；我像穿衣服一样披上破衣，结果成了他们的笑柄。坐在城门口的人议论我，喝酒的人也歌唱我；但我却向祢，神，献上我的祷告；神啊，在祢恩典的时候，因祢丰盛的慈爱，求祢凭祢真实的救恩垂听我。求祢救我脱离泥潭，免得我陷在其中；求祢救我脱离恨我的人和深水；求祢不要让风暴在水面上淹没我，不要让深渊吞噬我，也不要让深井的井口在我头上闭合。耶和華啊，求祢垂听我，因祢的慈爱本为美好；求祢因祢丰盛的怜悯眷顾我。求祢不要向祢的仆人掩面，因我忧伤，求祢速速垂听我，侧耳听我心，为我的仇敌的缘故救赎我。因为你知道我的羞辱、我的耻辱和我的羞愧；所有逼迫我的人都在你面前。我的灵魂等候着羞辱和痛苦；我等候有怜悯的人，却没有；等候安慰者，却找不到；他们给我苦胆当食物，在我口渴时用醋给我喝。愿他们的筵席成为他们的网罗、报应和陷阱；愿他们的眼睛昏暗，看不见；愿他们的脊梁永远弯曲。求祢将祢的忿怒倾倒在他们身上，愿祢烈怒的火追上他们。愿他们的院落荒凉，他们的帐篷无人居住；因为你所击打的人，他们竟去逼迫，又加增了我伤口的痛苦。求你将他们的罪孽加在他们身上，使他们不得进入你的公义；愿他们从生命册上被涂抹，不得与义人一同记名。我贫穷且受苦：神啊，愿你的拯救扶持我。我要用诗歌赞美我神的名，用颂赞尊崇他；这比献上一头长着新犄角和蹄子的公牛犊，更蒙神喜悦。愿贫穷人看见这事而欢喜；你们要寻求神，你们的灵魂就必存活。因为耶和華垂听了贫穷人的呼求，没有轻看祂的囚犯。愿天地、大海和其中一切活动之物都赞美祂。因为神必拯救锡安，犹大的城邑必被重建，人们必住在那里，并承受为业；祂仆人的后裔必得着这些城邑，爱祂名的人必住在其中。

### 第69篇诗篇

神啊，求祢向我施救；主啊，求祢速速帮助我。愿那些寻索我性命的人蒙羞受辱；愿那些图谋害我的人退后蒙羞；愿那些对我说“好啊，好啊！”却心怀诡诈的人，立刻蒙羞退去。愿一切寻求你的，神啊，都因你欢喜快乐；愿爱你救恩的人，不断地说：“愿主被尊为大！”我却是贫穷困苦的；神啊，求你帮助我。你是我的帮助者，也是我的拯救者；主啊，不要迟延！

**荣耀归于祢，如今也是：**哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。(3)

### 《信经》

1 我信唯一的神，圣父，全能者，天地万物——无论可见或不可见——的创造者。2 我信独一的主耶稣基督，神的独生子，在万世以前由父所生，光从光，真神从真神，受生而非受造，与父同质，万物都是藉着祂而有的。3 祂为了我们人类，也为了我们的救恩，从天降下，由圣灵和童贞女马利亚成肉身，成为人。4 祂在彼拉多执政期间为我们被钉在十字架上，

受苦，并被埋葬。<sup>5</sup> 第三天，照着圣经所记，祂复活了。<sup>6</sup> 祂升天，坐在父的右边。<sup>7</sup> 祂将带着荣耀再次降临，审判活人死人，祂的国度永无穷尽。<sup>8</sup> 我信圣灵，主，赐生命者，由父而出，与父及子同受敬拜、同受荣耀，曾借先知们说话。<sup>9</sup> 我信唯一、圣洁、大公、使徒的教会。<sup>10</sup> 我承认唯一一次的洗礼，为赦免罪过。<sup>11</sup> 我期待死人复活，<sup>12</sup> 以及来世的生命。阿们。

**三圣颂。荣耀颂，及如今：至圣三一：主啊，怜悯我们。（3）荣耀颂，及如今：我们的天父：司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。

### 圣咏·第二调

未被造的本性，万物的创造者，/ 求祢开启我们的口，使我们能向祢献上赞美，呼求：/ “圣哉，圣哉，圣哉，祢是神，/ 求祢因圣母的祈祷怜悯我们！”

**颂荣：**效法至高之能，我们这些尘世之人，/向祢——至善者——献上凯歌：/“圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/求祢因圣母的祈祷怜悯我们！”

**如今：**主啊，祢已将我从床榻与睡梦中唤醒！/ 求祢启迪我的心智与心灵，/ 开启我的双唇，/ 好让我歌颂祢，圣三一：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢藉着圣母的代祷怜悯我们！”<sup>1</sup>

主啊，求祢怜悯。（40）

**祷文：**基督上帝，祢在任何时候、任何时刻都接受天上和地上对祢的敬拜与颂赞，祢是长久忍耐、大有怜悯、至为仁慈的，祢爱义人，怜悯罪人，并以未来福分的应许召唤众人得救！主啊，求祢在此时此刻也接受我们的祷告，并引导我们的生活遵行祢的诫命：圣化我们的灵魂，洁净我们的身体，纠正我们的意念，净化我们的思想，并使我们脱离一切忧愁、灾祸与痛苦。求祢以祢的圣天使护卫我们，使我们在他们的守护与教导下，得以在信仰中合而为一，并领悟祢那不可企及的荣耀；因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。

主啊，怜悯我们。（3）**荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更崇高、比火天使更荣耀、以童贞之身诞下圣言、真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**上帝，怜悯我们，赐福于我们；向我们显明祢面容的光辉，并怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

### 圣马达里乌斯的祷文

至高无上的上帝，全能的父，主，独生子耶稣基督和圣灵！唯一的神性，唯一的大能，求祢怜悯我这罪人，并按祢所知的方式拯救我这不配的仆人，因为祢是世代代受称颂的。阿们。

### 圣尤斯特拉提乌斯的祷文<sup>2</sup>

主啊，我赞美祢、颂扬祢，因为祢垂顾了我的谦卑，没有将我交在仇敌手中，却救我的灵魂脱离了患难。如今，主啊，愿祢的手护佑我，愿祢的慈爱临到我，因为我的灵魂正处于混乱之中，当它离开我这可悲又污秽的躯体时，正饱受煎熬，唯恐会遭遇仇敌的邪恶诡计，因我在今生中——无论是有意还是无意——所犯的罪过，而使我的灵魂坠入黑暗之中。主啊，求祢怜悯我，愿我的灵魂不必目睹邪恶恶魔那阴沉黑暗的目光，而是由祢那光辉灿烂的天使们接纳它。愿祢圣名的荣耀得着彰显，并求祢以祢的大能将我提升至祢神圣的审判台前。当我受审判之时，求祢勿让这世界之王的权势掌控我，将我这罪人拖入地狱深渊；求祢亲临我身前，作我的救主与护卫。因为即便是这些肉体的苦难，对祢的仆人而言也是喜乐

## 周六的午夜礼拜

。主啊，求祢怜悯我这被世俗情欲玷污的灵魂，并接纳这经由悔改与认罪而洁净的灵魂，因为祢是世代代受称颂的。阿们。

来吧，让我们敬拜我们的君王、我们的上帝。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督——我们的君王、我们的上帝面前。

来吧，让我们敬拜并俯伏在我们自己的基督、君王和上帝面前。

**并行三拜。**

### 《诗篇》第120篇

我举目望山，我的帮助从何而来？我的帮助来自创造天地的主。愿你的脚不致摇动，保护你的也不致打盹。看哪，保护以色列的，既不打盹也不睡觉。耶和華必保护你，耶和華是你在右边的盾牌：白昼，太阳必不灼伤你；黑夜，月亮也必不伤害你。耶和華必保护你免受一切灾祸；耶和華必保护你的灵魂；耶和華必从今时直到永远，保护你的出入。

### 《诗篇》第133篇

看哪，现在，凡站在耶和華殿中、在我们神殿院里的耶和華众仆人，都要称颂耶和華。你们要在夜间举手向圣所，称颂耶和華。愿创造天地的耶和華从锡安赐福给你。

**荣耀颂，如今：三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，怜悯我们。（3）**荣耀颂，如今：我们的天父：**司祭**：因为你的国是永恒的：**诵经员**：阿们。

### 赞词，第二调

主啊，求祢以仁慈之心记念祢的仆人，/并赦免他们在世上所犯的一切罪过：/因为无人无罪，唯有祢，/大能者，能赐安息于已离世者。

以至深的智慧仁爱地治理万物，/并赐予众人所需，/独一的造物主，主啊，求祢使祢仆人的灵魂得享安息，/因为他们将希望寄托在祢身上，/我们的造物主、护佑者，以及我们的上帝。

**颂荣**：基督啊，求祢与圣徒一同安息，/祢仆人的灵魂，/在那里没有痛苦、没有悲伤、没有哀号，/唯有永恒的生命。

**如今**：我们，万代子孙，称祢为有福的，童贞圣母，/因为我们无边无际的上帝——基督，/乐意在祢内居住。/我们在祢的庇护下也是有福的，/因为祢日夜为我们代求，/祢的祈祷使王国的权杖得以巩固。/因此，我们歌颂并向祢呼求：/“万福，蒙恩者，主与祢同在！”

主啊，求祢怜悯。（12）

**祷文**：主啊，求祢记念我们的父辈和弟兄，他们怀着对复活与永生的盼望离世，也记念所有在虔诚与信心中离世的人，并赦免他们一切的过犯——无论是自愿的还是无意的，无论是言语、行为还是意念所犯的。并将他们安置在光明之地、喜乐之地、安息之地，那里已无任何痛苦、悲伤和哀叹，在那里，祢面容的光辉自古以来就使祢所有的圣徒欢欣。求祢赐予他们和我们祢的国度，使我们得以分享祢那不可言喻、永恒的恩典，并享受祢那无尽而幸福的生命。因为祢是生命，是复活，也是祢已安息之仆人的安息，我们的基督、我们的上帝；我们与祢无始的父，以及祢至圣、至善、赐生命的圣灵一同，将荣耀归于祢，如今、直到永远、世代代。阿们。

荣耀的永贞童女，基督上帝之母！请将我们的祈祷呈献给祢的圣子、我们的上帝，愿祂因祢的代祷而拯救我们的灵魂。

## 周六的午夜礼拜

### 圣约安尼基的祷文

我的盼望是圣父，我的避难所是圣子，我的庇护是圣灵；圣三一，荣耀归于祢！

**司祭：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的希望，荣耀归于祢。

**诗班：**荣耀归于祢，如今，主啊，求祢怜悯。（3）求祢赐福。

**神父诵念小遣词：**基督，我们的真神，因祂圣母、我们敬虔的、蒙神眷顾的圣父们以及全体圣徒的祈祷，愿祂作为仁慈且爱人的主，怜悯并拯救我们。

**圣咏团：**阿们。

**诵完结束祷文后，神父诵念赦罪礼（参见每日午夜祷文末尾）。**

### 注释

- 1** 在节庆日，应诵读该节日的颂词，而非这些颂词。
- 2** 《时祷书》中注明：“在修道院内诵读”

## 复活节午夜祷文 I

**神父：**我们的上帝永远受赞美，如今、永远，直到世世代代。

**诵经员：**阿门。荣耀归于祢，我们的上帝，荣耀归于祢。

**天上的君王：三圣颂。荣耀，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）** 荣耀，如今：我们的天父：**司祭：**因为祢的国：**诵经员：**阿们。主啊，求祢怜悯。**（12）** 荣耀归于祢，如今：来吧，让我们敬拜：**（3）**

### 第50篇诗篇

神啊，求祢按祢的大慈爱怜悯我，按祢丰盛的恩典涂抹我的过犯；求祢彻底洗净我的过犯，洁净我的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。我得罪了你——独一的上帝，在你面前行了恶；但你必因你的话语被证明是公义的，若有人与你对质，你必得胜。因为看哪，我是在罪孽中受孕的，我母亲怀我时，我已在罪中出生。看哪，你喜爱真理，将你智慧中隐藏的奥秘向我显明。你用牛膝草洒我，我就洁净；你洗涤我，我就比雪更白；你使我听见喜乐和欢欣，我这受压制的骨头就欢喜。求祢转脸不看我的罪孽，涂抹我一切的过犯。神啊，求祢为我造清洁的心，在我里面更新正直的灵。求祢不要将我从祢面前赶出去，也不要从我身上收回祢的圣灵。求祢使我重享祢救恩的喜乐，并以祢大能的圣灵坚固我。我必将祢的道路教导悖逆的人，不义之徒必归向祢。神啊，我的救主，求祢救我脱离流血之罪，我的舌头必因祢的公义而欢欣。主啊，祢必开启我的口，我的口便要传扬祢的赞美。因为倘若祢喜悦祭物，我必献上；但祢不喜悦燔祭。献给神的祭是痛悔的心；神必不轻看痛悔谦卑的心。主啊，求祢以祢的恩惠眷顾锡安，使耶路撒冷的城墙得以重建——那时，祢必悦纳公义的祭、献祭和燔祭；那时，人必将公牛犊献在祢的祭坛上。

**现在开始诵读《八音集》本调的“赐生命圣三”赞美诗。诵读完毕后，我们将以本周的调式！唱诵圣格里高利·西奈特的副歌。**

**1.** 诚然配得 / 赞美祢，道成肉身的上帝， / 基路伯因祢战栗敬畏， / 天上诸军因祢颂扬。 / 让我们怀着敬畏之心，赞美 / 第三日从坟墓中复活的基督， / 生命的赐予者！

**2.** 让我们都以合乎神意的方式， / 用受神启发的圣歌， / 颂扬圣父、圣子与圣灵， / 三位一体的权能，唯一的国度与主权。

**3.** 地上所有受造之物都歌颂祢， / 天上众军都赞美祢， / 所有信徒都敬拜祢—— / 三位一体的唯一本体。

**4.** 主啊，智天使之主， / 无与伦比的上帝，炽天使之主， / 合一中的不可分割的三位一体， / 真正的神权，我们颂扬祢。

**5.** 我敬拜无始的圣父与上帝， / 以及与圣灵同为无始的圣言； / 这唯一、不可分割、合而为一的本体， / 让我们以赞歌颂扬这三位一体的合一。

**6.** 求祢以祢那光辉灿烂的闪电 / 照耀我，万物的创造者， / 我那三位一体的上帝， / 并使我成为祢那不可企及的荣耀之居所， / 光明、充满光辉且永恒不变。

**7.** 那使基路伯战栗敬畏、 / 天使军团颂扬的， / 从童贞女身上以不可言喻之方式道成肉身的 / 基督——生命之赐予者，让我们怀着敬畏之心来颂扬祢。

**三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，怜悯我们。（3）** 荣耀颂，如今：我们的天父：**司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。

接着诵读当前调式的《伊帕科伊》：

**第一调**

强盗的悔改赢得了乐园，/ 而圣膏油女们的哭泣则宣告了喜讯，/ 基督上帝，祢已复活，/ 赐予世人大恩典。

**第二调**

在你受难之后，/ 妇女们来到坟墓前，/ 想要用香膏膏抹你的圣躯，基督上帝，/ 她们在坟墓中看见了天使，便大为惊奇，/ 因为从天使那里听闻了主已经复活的消息，/ 祂赐予世人大恩典。

**第三调**

那光辉灿烂的天使，以威严之姿却以温柔之言，向携香膏的妇女们宣告：/ “你们在坟墓里寻找活人做什么？/ 祂已经复活，使坟墓空了；/ 你们要认识那位未曾改变、却使朽坏之躯焕然一新的主。/ 告诉上帝：祢的作为何等可畏，/ 因为祢拯救了人类！”

**第四声调**

圣膏油女们奔向使徒们，/ 宣告了祢奇妙复活的经过，/ 基督啊，祢作为上帝复活了，/ 赐予世界大恩典。

**第五调**

因天使显现而心生惊叹，/ 又因神圣的复活而心灵得蒙启迪，/ 圣膏油的妇女们向使徒们传报喜讯：/ “请向万民宣告主的复活，/ 祂以神迹助你们一臂之力，/ 并将大恩赐予我们！”

**第六调**

基督啊，祢以自愿且赐予生命的死亡，/ 作为神，击碎了地狱之门，/ 为我们开启了古老的乐园，/ 并从死里复活，/ 使我们的生命脱离了朽坏。

**第七调**

祢取了我们的形像，/ 并以肉身承受了十字架！/ 基督上帝啊，求祢以祢的复活拯救我，/ 因祢是爱人的神。

**第8调**

香膏女们来到赐予生命者的坟墓前，/ 在死者之中寻找不朽的主，/ 并领受了天使传来的喜讯，/ 向使徒们宣告：主已复活，/ 祂将大恩赐予世人。

主啊，求祢怜悯。 **(40) 荣耀，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、/ 比火天使更荣耀、/ 以童贞之身诞下神之圣言、/ 真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**上帝，怜悯我们，赐福于我们；向我们显明祢面容的光辉，并怜悯我们。

**我们：**阿们。

致至圣三一的祷文，由修士马可所作

全能且赐予生命的圣三一，光明的源头，万有之创造者，无论是世间万物，还是超越尘世之物，祢皆凭着独一的仁慈，将之从虚无中创造出来，并为之施恩、护佑；除却祢赐予世人其他不可言喻的恩惠外，更因我们肉身的软弱，赐予我们至死不渝的悔改！求祢不要弃绝我们这些不幸的人，使我们不致在恶行中死去；求祢不要让我们成为邪恶之首、嫉妒者和毁灭者的笑柄；因为祢——仁慈的主——看顾着我们，也看顾着他针对我们的诡计与仇恨何等强烈，以及我们的情欲、软弱与疏忽。但我们恳求祢，每日每时，都向我们施予祢源源不绝的恩惠，因我们因违背祢神圣而赐予生命诫命，而惹祢动怒。因此，求祢赦免并宽恕我们一切的罪过——无论是过去一生中，还是直至此刻在行为、言语或意念中所犯的。求祢使我们有资格在余生中，以悔改、痛悔之心，并遵守祢圣洁的诫命来度过。倘若我们因沉溺于享乐而犯下种种罪过，或因受可憎、无益且有害的欲望诱惑而虚度光阴；倘若我们受无理的愤怒与狂怒驱使，冒犯了某位弟兄，或因我们的舌头而陷入无法逃脱、不公且坚固的罗网；倘若我们因其中某种感官，或所有感官，无论自愿或非自愿，无论知情或无知，无论受冲动驱使或蓄意为之，而疯狂地跌倒；倘若我们因邪恶而虚妄的念头玷污了良心；或因倾向于作恶及恶习的驱使，以其他任何方式犯了罪，求祢宽恕我们并赦免一切，至慷慨、至良善、至仁慈的主，并赐予我们未来的刚强与力量，使我们能遵行祢那良善、蒙悦纳且完美的旨意；愿我们借着光明般的悔改，从黑夜与幽暗的邪恶中转变，如同白昼般行事端正，我们这些不配之人，得以在祢的仁爱面前显为洁净，永远颂扬祢、尊崇祢。阿们。

**司祭：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的盼望，荣耀归于祢。

**诗班：**荣耀归于祢，如今也如此：主啊，求祢怜悯。（3）求祢赐福。

**司祭诵念小遣词：**从死里复活的基督，我们的真神，因祂圣母、我们敬虔且蒙神眷顾的圣父们以及众圣徒的祈祷，作为仁慈且爱人的主，必怜悯并拯救我们。

**礼成祷文结束后，司祭诵念赦罪礼（参见每日午夜祷文末尾）。**

注释

**1** 不同版本中这些颂词的数量和顺序并不一致：在现代希腊语书籍中共有4首颂词：1 [另一文本版本：诚然配得 / 颂扬至圣三位一体： / 无始之父、万物之造物主， / 与父同始之子，自亘古以来由父恒常所生， / 及圣灵，自父超时而出。]，2、3、8；在现代斯拉夫语版本中为7首赞美诗：2、3、1B [自“众人皆颂扬祂：”起]，4，5，6，2B [另一文本版本：“智天使因祂而战栗敬畏， / 天使军团因祂而赞美， / 让我们怀着敬畏之心，颂扬那位由童贞女不可言喻地道成肉身、 / 赐予生命的主基督！”]；在古版（尼康改革前）经书中包含8首赞美诗：1、4、5、3、6、2、7、8；除上述内容外，文本中还存在其他细微的异文。鉴于此，我们在此提供经文的整合版本。

**司祭**在圣坛前开始熏香：我们的上帝永远受赞美，如今、永远，直到世代。 **诵经员**：阿门。

若值大斋期，则开始诵念《三圣颂》，不鞠躬：

《三圣颂》。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。(3) 荣耀颂，如今：我们的天父：**司祭**：因为国度是祢的：**诵经员**：阿们。主啊，求祢怜悯。(12) 荣耀颂，如今：来吧，让我们敬拜：(3)

若非大斋期：来吧，让我们敬拜：(3)

### 第19篇诗篇

愿主在悲伤之日垂听你，愿雅各神的名保护你，愿祂从圣所向你施助，从锡安扶持你。愿祂纪念你的一切祭物，使你的燔祭丰盛。愿主照你的心意赐福于你，成就你的一切计划。我们要因你的救恩欢喜，并因我们神耶和華的名而高举。愿耶和華成就你的一切祈求！如今我深知，耶和華已拯救了祂的受膏者：祂必从祂圣洁的天上垂听他；祂右手的大能带来拯救。那些人乘战车，那些人骑马，我们却要呼求我们神——耶和華的名。那些人绊倒跌倒，我们却站起来挺直了身子。耶和華啊，求你拯救王，并在我们呼求你的那日垂听我们。

### 诗篇 20

耶和華啊，王因你的大能而欢喜，因你的救恩极其快乐。你赐给他心中所愿的，他口中所求的，你没有吝惜。因为你以恩惠的慈爱迎接他，将宝石的冠冕戴在他头上。他向祢求生命，祢便赐他长寿，直到永远。他在祢的救恩中大有荣耀；祢必将荣耀和華美加在他身上，因为祢要赐他永远的福分，使他在祢面前满心喜乐。因为君王倚靠耶和華，因至高者的慈爱，他必不摇动。愿祢的手追上祢的一切仇敌，愿祢的右手追上一切恨恶祢的人。因为祢要在显现之时，使他们如火炉一般：耶和華必在祢的怒中使他们惊惶，火必吞灭他们。祢要从地上除灭他们的果实，从世人中间除灭他们的后裔。因为他们向祢行恶，图谋了无法实现的诡计。因为祢必使他们退却，将祢箭的余矢射向他们的面。主啊，愿祢在祢的大能中被尊崇！我们要歌唱，颂扬祢的大能。

荣耀颂，如今：三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。(3) 荣耀颂，如今：我们的天父：**司祭**：因为国度是祢的：**诵经员**：阿们。

以及颂歌：

主啊，求祢拯救祢的子民 / 并赐福于祢的产业， / 使信徒战胜外邦人， / 并以祢的十字架护佑祢的子民。

颂荣：基督上帝，祢自愿被钉于十字架， / 求祢将祢的慈爱赐予与祢同名的这新子民； / 求祢以祢的大能使祢的信徒欢欣， / 赐予他们战胜仇敌的胜利， / ——愿他们从祢那里得着帮助， / 得着和平的武器，得着不可战胜的胜利标志。

如今：威严而无愧的护佑者， / 求祢勿，仁慈的、万福的圣母，垂听我们的祈祷， / 坚固正教子民， / 拯救祢的信徒，并从天上赐予他们胜利， / 因为祢生了上帝，独一无二的蒙福者。

**司祭：**上帝啊，求祢凭祢的大慈大悲怜悯我们，我们向祢祈求，求祢垂听并施恩。

**我们每念一次祈求时：**主啊，怜悯我们。（3）

我们还为我们的至圣宗主教（姓名）、为我们的至尊都主教（或：大主教，或：主教）（姓名），以及为我们在基督里的全体弟兄姐妹祈祷。

我们还为蒙神庇佑的俄罗斯祖国、为全体国民及其当局祈祷，愿我们能在一切虔诚与纯洁中，过着安宁无忧的生活。

我们还为全体弟兄及所有基督徒祈祷。

**呼求：**因为祢是仁慈且爱人的上帝，我们将荣耀归于祢——圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远、世世代代。

**我们：**阿们。愿主的名赐福于我们，神父。

**司祭手持香炉在圣坛前划十字：**愿荣耀归于圣而同质、赐生命、不可分割的圣三一，如今、永远，直到世世代代。

**诵经员：**阿们。

**我们开始诵读第六篇诗篇，以全心的静默与虔诚聆听；诵读的弟兄则怀着虔敬之心和对上帝的敬畏，诵读道：**

在至高之处归荣耀于上帝，在地上平安，在人间蒙恩。（3）

主啊，求祢开启我的口，我的口便要传扬祢的赞美。（2）

### 《诗篇》第3篇

主啊，为何逼迫我的人如此众多？许多人起来攻击我，许多人对我的心说：“他在他的神那里没有拯救。”但祢，主啊，是我的庇护者，是我的荣耀，祢必使我的头高举。我用声音向主呼求，祂从祂的圣山听见了我的声音。我睡了，又醒了；因为耶和华必保护我。我虽被四面围攻的众人所包围，却不惧怕。耶和华啊，求祢兴起，拯救我，我的神啊，因为祢使一切与我为敌的人徒然受挫，祢已击碎了罪人的牙齿。拯救来自耶和华，你的祝福临到你的子民。我睡了，又醒了；因为耶和华必保护我。

### 诗篇 37

耶和华啊，求祢不要在祢的烈怒中定我的罪，也不要祢的忿怒惩罚我。因为祢的箭已射入我身，祢的手已按在我身上。因你的忿怒，我的肉体无法痊愈；因我的罪孽，我的骨头不得安宁；因为我的过犯高过我的头，像沉重的担子压在我身上。因我的愚妄，我的伤口发臭溃烂；我受苦，终日弯腰驼背，满心忧愁地行走。因为我的腰间充满了嘲弄，我的肉体无法痊愈。我极其沮丧、卑微，因心中哀叹而呼号。主啊，我的一切愿望都在你面前，我的哀叹也无法向你隐瞒。我的心惊惶，我的力量离我而去，我眼中的光——也已不在我身边。我的朋友和邻舍都靠近我，站在我对面；我的亲近人站在远处；那些追杀我性命的人挤作一团；那些图谋害我的人终日说谎，设下诡计。我却像聋子一样听不见，像哑巴一样不开口；我成了那听不见、口中没有责备之言的人。因为我仰望你，耶和华啊；你必垂听，耶和华——我的神。因为我说：“愿我的仇敌不要因我而幸灾乐祸！”因为当我的双脚摇晃时，他们就向我夸口。我已预备好承受打击，我的苦难常在我面前。我要承认我的过犯，并为我的罪孽负责。然而，我的仇敌却存活着，比我更强盛；那些无故恨我也日益增多。他们以恶报善，诽谤我，因为我追求良善。耶和华——我的神，求你不要离弃我，不要离开我；求你转过来帮助我，耶和华——我的拯救者！耶和华——我的神，求你不要离弃我，不要离开我，求你向我施救，耶和华——我的拯救者！

## 《诗篇》第62篇

神啊，我的神，我从黎明就渴慕你；我的灵魂切慕你。我的肉体在荒凉、崎岖、干旱之地，多少次渴慕你？但愿我能进入你的圣所，亲眼看见你的大能和你的荣耀！因为你的慈爱胜过生命；我的嘴唇要称颂你。我一生要这样称颂你，要奉你的名举起我的手。愿我的灵魂因蜜和油而饱足，我的嘴唇也要用喜乐的言语称颂你。我在床上記念你，清晨默想你，因为你成了我的帮助，我在你翅膀的荫下欢喜。我的灵魂紧贴着你，你的右手扶持我。那些徒然追寻我灵魂的人，必下到地底深处，被刀剑所杀，成为豺狼的猎物。君王必因上帝而欢喜，凡指着祂起誓的，都必夸耀，因为说谎之人的口已被封住。清晨我默想你，因为你成了我的帮助，我在你翅膀的荫下欢欣。我的灵魂紧贴着你，你的右手扶持我。

**荣耀归于你，如今也是：哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于你，上帝。（3）**主啊，求你怜悯。（3）**荣耀归于你，如今也是：**

## 第87篇诗篇

主啊，我的救主，我白昼向你呼求，夜间也在你面前恳求，愿我的祷告升到你面前，求你侧耳倾听我的恳求。因为我的灵魂充满了苦难，我的生命已临近阴间；我被列在那些下到阴间的人之中，成了无助之人，在死人中如游魂；如同被击倒、在坟墓中沉睡的人，你已不再記念他们，他们已被你手所弃绝。他们将我置于最深的深坑中，在黑暗与死亡的阴影里；你的烈怒临到我身上，你将你所有的波涛都倾倒在我身上。你使我熟识的人远离我：他们视我为可憎之物；我被出卖，无法脱身。我的眼睛因困苦而昏花：主啊，我终日向你呼求，向你举起双手。你岂能为死人行神迹？或医治者能使他们复活，使他们称颂你吗？坟墓里的人岂能传扬你的慈爱，在灭亡之地岂能述说你的信实？在黑暗中岂能认识你的奇事，在被遗忘之地岂能明白你的公义？我向你呼求，耶和華啊，我的祷告必在清晨达到你面前。主啊，你为何将我的灵魂撇下，将你的面庞转离我？我自幼便贫穷困苦；虽曾被高举，却遭羞辱，精疲力竭。你的忿怒临到我身上，你的惊骇使我惊惶，它们如水般终日环绕我，一同将我包围。因我受苦，你已将我的朋友、邻舍和熟人从我身边挪去。耶和華——我救恩的神啊，我白日呼求，夜间也在你面前恳求，愿我的祷告升到祂面前，求你侧耳听我的恳求。

## 《诗篇》102

我的心哪，你要称颂耶和華；我的全心都要称颂祂的圣名。我的灵魂啊，你要称颂耶和華，不可忘记祂的一切恩惠：祂赦免你的一切过犯，医治你的一切疾病，救你的性命脱离死亡，以慈爱和恩惠为冠冕加在你头上，用美物使你所求的得以满足——你的青春必如鹰一般更新。耶和華向一切受欺压的人施恩行公义。祂向摩西、向以色列的子孙显明祂的作为，向他们显明祂的旨意。耶和華有恩惠，有怜悯，有长久的忍耐，且有丰盛的慈爱；祂不永远发怒，也不永远怀怒。祂没有按我们的过犯待我们，也没有照我们的罪孽报应我们；因为，正如天离地有多高，耶和華对敬畏祂之人的慈爱也是如此；东离西有多远，祂就使我们的过犯离我们有多远。正如父亲怜悯儿女，耶和華也怜悯敬畏祂的人；因为祂知道我们的本相，记得我们不过是尘土。人好像草，他的日子好像田间的野花，一开就凋谢；因为他的气息一断，他就不再存在，也不再认识自己的地方。但耶和華的慈爱从亘古直到永远，归于敬畏祂的人；祂的公义也归于那些遵守祂约、記念祂诫命并遵行的人的子孙。耶和華在天上设立了他的宝座，他的国度统管万有。耶和華的一切天使，大有能力、遵行祂话语的，一听见祂话语的声音，就当称颂耶和華。耶和華的一切军旅，祂的仆人，遵行祂旨意的，都要称颂耶和華。耶和華的一切受造之物，在祂权柄所及的各处，都要称颂耶和華。我的灵魂啊，你要称颂耶和華！在祂权柄所及的各处。我的灵魂啊，你要称颂耶和華！

《诗篇》第142篇

主啊，求祢垂听我的祷告，照祢的真理侧耳倾听我的恳求，凭祢的公义应允我，不要与祢的仆人争辩，因为在祢面前，活人中没有一个能称义的。因为仇敌逼迫我的灵魂，将我的生命贬抑至尘土，使我如自古以来已死之人，被囚于黑暗之中。我的灵在我里面消沉，我的心在我里面惊惶。我追想往昔的日子，默想祢的一切作为，默想祢双手的创造。我向祢举起双手；我的灵魂在祢面前，如同干旱之地。耶和華啊，求祢速速垂听我，我的灵已疲乏；求祢不要向我掩面，免得我像下到阴间的人一样。求祢使我清晨就听见祢的慈爱，因我仰望祢；耶和華啊，求祢为我指明当行的路，因我已将我的灵魂仰望祢。耶和華啊，求祢救我脱离我的仇敌，因我已投靠祢。求祢教导我遵行祢的旨意，因祢是我的神；祢良善的灵必引导我进入公义之地。主啊，为了你的名，你必使我复活；凭你的公义，你必使我的灵魂脱离忧愁；凭你的慈爱，你必消灭我的仇敌，毁灭一切压迫我灵魂的人，因为我是你的仆人。主啊，求祢凭祢的公义垂听我，不要与祢的仆人争辩。主啊，求祢凭祢的公义垂听我，不要与祢的仆人争辩。祢良善的圣灵必引导我进入公义之地。

荣耀归于祢，如今也是：哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。（3）

随后是《大祈祷文》，并以当日圣咏的调式唱诵“上帝是主”：

神是主，祂向我们显现；奉主之名而来的，是应当称颂的。（4）

第一节：当赞美主，因祂本为善，因祂的慈爱永远长存。

第二节：他们围攻我，将我团团围住，但我凭着主的圣名抵挡了他们。

第三节：我必不至死亡，却要存活，并要述说主的作为。

第四节：匠人所弃的石头，竟成了房角石；这是出于耶和華的作为，在我们眼中看为奇妙。

诗篇 117:27A, 26A, 1, 11, 17, 22-23

随后两次唱诵该节日的特歌；《荣耀颂》及《如今》：同调的《圣母颂》。<sup>1</sup>

在大斋期期间，从周一至周五，我们按当周调式各唱三遍“哈利路亚”，并配以以下诗节：

诗句1：从夜间到黎明，我的灵都向祢飞奔，上帝啊，因为祢的诫命之光照耀大地。

诗句2：住在世上的啊，你们要学习公义。

诗节3：未受教导的百姓必遭嫉妒之灾。

第四节：主啊，求祢加增他们的灾祸，加增这地上尊荣之人的灾祸。

以赛亚书 26:9, 11B, 15

随后唱第七周的三节颂歌。须知，在所有八声调的三节颂歌结尾处，应作如下诵读：

第一首三节颂词如此唱道：

星期一：求祢藉祢无形圣者的代祷，怜悯我们。

星期二：因祢施洗者约翰的祈祷，怜悯我们。

周三和周五：主啊，求祢凭祢十字架的大能保守我们。

周四：凭祢圣使徒及圣尼古拉的祈祷，怜悯我们。

至于另外两篇三联祷文，则按其结尾处所写的内容诵读。

## 晨祷

### 第一调

藉着有形之像领受无形之力的启示，/ 被引向属灵与无形之认知，/ 并以“三圣颂”迎接 / 三位一体神性之光辉，/ 我们将如智天使般向独一真神呼求：/ “圣哉，圣哉，圣哉，我们的神：”

**斯拉瓦：**与诸天军一同，/ 我们将如基路伯般向居于至高处的祢呼求，/ 唱诵三圣颂：/ “圣哉，圣哉，圣哉，我们的上帝，求祢因祢众圣徒的祈祷怜悯我们！”

**如今：**从睡梦中醒来，我们俯伏在祢面前，仁慈的主，/ 并向祢——全能者——高唱天使之歌：/ “圣哉，圣哉，圣哉，我们的上帝，/ 求祢藉着圣母的代祷怜悯我们！”

### 第二调

效法至高之能，我们这些尘世之人，/ 向祢——仁慈的主——献上胜利之歌：/ “圣哉，圣哉，圣哉，祢是上帝：”

**颂荣：**未受造的本性，万物的创造者，/ 求祢开启我们的口，使我们能向祢献上赞美，呼求道：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢因祢众圣徒的祈祷怜悯我们！”

**如今：**主啊，祢已将我从床榻与睡梦中唤醒！/ 求祢启迪我的心智与心灵，/ 并开启我的口舌，/ 好让我歌颂祢，圣三一：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢藉着圣母的代祷怜悯我们！”

### 第三调

三位一体，同质且不可分割，/ 三位一体，永恒平等！/ 我们向祢——作为上帝——高唱天使之歌：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝：”

**颂荣：**无始的圣父、与圣父同始的圣子、/ 与圣父同永的圣灵——唯一的神性，/ 让我们像基路伯一样[大胆地]颂扬祢，[高呼]：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢因祢众圣徒的祈祷怜悯我们！”

**如今：**审判者将突然降临，/ 每个人的行为都将显露。/ 但我们在午夜要满怀敬畏地呼求：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢藉着圣母的祈祷怜悯我们！”

### 第四声调

我们这些凡人，敢于献上祢无形侍者的颂歌，高声宣告：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝：”

**颂荣：**如今，如同天上的天使军团，/ 我们这些怀着敬畏之心站在地上的世人，/ 向祢——至善者——献上胜利之歌：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢因祢众圣徒的祈祷怜悯我们！”

**如今：**我们大胆地颂扬祢那无始的圣父，/ 以及祢——基督上帝，/ 和祢那至圣的圣灵，/ 如同智天使般高声宣告：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢藉着圣母的代祷怜悯我们！”

### 第五调

这是颂歌之时，也是祈祷之刻；/ 让我们热切地向祢——独一真神——呼求：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝：”

**颂荣：**我们胆敢描绘祢无形的圣军，/ 无始的三一，/ 凭着不配的嘴唇向祢呼求：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢藉着祢众圣徒的祈祷怜悯我们！”

**如今：**祢降生于童贞之胎，/ 却未离开圣父的怀抱，/ 基督上帝，求祢与天使一同接纳我们这些向祢呼求的人：/ “圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢藉着圣母的代祷怜悯我们！”

## 晨祷

### 第六调

智天使敬畏地侍立，/火天使惊叹战栗，/以不绝之声献上三圣颂；/我们这些罪人也与他们一同呼求：“圣哉，圣哉，圣哉，上帝！”

**颂荣：**无形之口，以不绝的赞美，/ 六翼天使向祢——我们的上帝——唱起“三圣颂”；/ 我们这些尘世之人，虽以不配之口，/ 仍向祢献上赞美：“圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢因祢众圣徒的祈祷怜悯我们！”

**如今：**让我们颂扬三位一体的神性 / 在不可分割的合一中，/ 并高唱天使之歌：“圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢因圣母的代祷怜悯我们！”

### 第七调

智天使颂扬祢至高无上的大能，/天使们敬拜祢神圣的荣耀，/——求祢也接纳我们这些尘世之人，/虽以不配的嘴唇向祢献上赞美：“圣哉，圣哉，圣哉，上帝！”

**颂荣：**灵魂啊，如梦醒般摒弃慵懒，/ 苏醒后，向审判者显明你的悔改，/ 并怀着敬畏呼求：“圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/ 求祢藉着祢众圣徒的祈祷怜悯我们！”

**如今：**向不可接近的神性，三位一体的圣三，/献上炽天使“三圣”的赞美，/我们怀着敬畏之心呼求：“圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/求祢藉着圣母的代祷怜悯我们！”

### 第八调

将心志仰望天国，/效法天使的行列，/怀着敬畏之情投靠那不可贿赂者，/高声唱出得胜的赞美：“圣哉，圣哉，圣哉，上帝！”

**颂荣：**智天使们不敢直视祢，/却在飞翔中，高声献上 / 由圣灵启示的“圣、圣、圣”颂歌；/ 我们与他们一同向祢呼求：“圣哉、圣哉、圣哉，上帝，/ 求祢因祢众圣徒的祈祷怜悯我们！”

**如今：**因我们众多的罪过而俯首，/不敢仰望祢的高天，/身心皆俯伏，/与天使一同向祢高唱：“圣哉，圣哉，圣哉，上帝，/求祢因圣母的祈祷怜悯我们！”

若是为安息举行的礼拜，则按圣咏调唱“哈利路亚”（3），并配以下诗句：

**第一节：**主啊，祢所拣选并接近的人是有福的。

**诗节2：**他们的名声将代代相传。

**诗节3：**他们的灵魂将在福乐之中安息。

参见《诗篇》64:5；101:13；24:13

随后诵读安息颂（2）；《荣耀颂》，以及《如今》：圣母颂。

唱完颂歌后，按礼规诵读2或3篇卡菲兹姆；每篇之后诵读小祈祷文<sup>2</sup> 并附祷词及坐席颂。随后，若不唱多利耶尔，则诵读第50篇诗篇。

若是节日，则在诵读两篇卡菲兹姆后唱《多利埃利》——即第134篇和第135篇诗篇（或其部分诗节），并以“哈利路亚”为副歌。<sup>3</sup>

### 《波利埃利》

#### 第134篇诗篇

你们要赞美耶和華的名，你们要赞美耶和華，耶和華的仆人们，站在耶和華的殿中，在我们上帝殿宇的院里。你们要赞美耶和華，因为耶和華本为善；你们要歌颂祂的名，因为这是美好的！因为耶和華拣选了雅各，以以色列为祂的产业。因为我深知耶和華是伟大的，

我们的耶和華高過一切神明。耶和華在天上、地上、海中及一切深淵里，凡祂所願的，都已成就：祂從地極升起雲彩，在降雨時製造閃電，從祂的寶庫中釋放風。 祂擊殺了埃及的头生者，无论是人还是牲畜；祂在你們中間——埃及——向法老和他的众臣仆顯出神迹奇事。祂擊殺了许多民族，消灭了强大的君王：亞摩利王西宏、巴珊王噩，以及迦南所有的王国；并将他们的地賜給祂的子民以色列為产业。 耶和華啊，你的名存到永远；你的名声要世代代傳揚。因为耶和華必审判他的子民，也必怜悯他的仆人。 外邦人的偶像不过是金银，是人手所造的：有口却不能言，有眼却不能看，有耳却不能听，因为他们口中连气息都没有。制造他们的人和一切倚靠他们的人，都當像他们一样！ 以色列家啊，你們要稱頌耶和華；亞伦家啊，你們要稱頌耶和華；利未家啊，你們要稱頌耶和華；敬畏耶和華的人啊，你們要稱頌耶和華！住在耶路撒冷的耶和華，從錫安被稱頌！

### 诗篇 135

你們要讚美耶和華，因祂本為善，祂的慈愛永遠長存；你們要讚美諸神之神，因祂的慈愛永遠長存；你們要讚美諸主之主，因祂的慈愛永遠長存。 那行大奇事的一位，因祂的慈愛永遠長存；那以智慧創造諸天的一位，因祂的慈愛永遠長存；那將大地奠定在水上的那位，因祂的慈愛永遠長存。 那位創造了兩大光體的，因祂的慈愛永存：太陽——為在白晝掌權，因祂的慈愛永存；月亮和星辰——為在黑夜掌權，因祂的慈愛永存。 祂擊打埃及及其長子，因為祂的慈愛永存；祂用大能的手和高舉的膀臂，將以色列人從他們中間領出來，因為祂的慈愛永存。 祂將紅海一分为二，因為祂的慈愛永存；祂領以色列人從海中經過，因為祂的慈愛永存；祂將法老和他的軍隊拋入紅海，因為祂的慈愛永存。 祂領祂的子民經過曠野，因為祂的慈愛永遠長存；祂擊殺了偉大的君王，因為祂的慈愛永遠長存；祂殺死了強盛的君王，因為祂的慈愛永遠長存； 擊殺了亞摩利王西宏，因祂的慈愛永存；擊殺了巴珊王俄革，因祂的慈愛永存；并将他们的地賜為产业，因祂的慈愛永存，賜給祂的仆人以以色列為产业，因祂的慈愛永存。 因為我們在卑微之時，主記念了我們，因為祂的慈愛永遠長存；祂救我們脫離仇敵，因為祂的慈愛永遠長存。祂賜給一切有血氣的食物，因為祂的慈愛永遠長存；你們要讚美天上的神，因為祂的慈愛永遠長存。

「在“浪子”主日、肉齋期和乳齋期，在慣常的兩篇“多恩”詩篇之後，我們加入第三篇：

### 第136篇詩篇

在巴比倫的河邊，我們坐下痛哭，一想到錫安就悲從心來。**哈利路亞**。我們在河邊的柳樹上掛起了我們的樂器。**哈利路亞**。因為在那里，擄掠我們的人問起我們的歌詞，擄走我們的人則問起我們的歌聲。**哈利路亞**。“請為我們唱幾首錫安的歌吧。” **哈利路亞**。我們在異鄉怎能唱耶和華的詩歌呢？**哈利路亞**。耶路撒冷啊，我若忘記你，愿我的右手也忘記！ **哈利路亞**。若我不記念你，若不將耶路撒冷置於我喜樂之首，愿我的舌头貼在我的喉嚨上。**哈利路亞**。主啊，求你記念耶路撒冷遭難之日，以東人所说的話：“毀滅它，毀滅它，直到根基。” **哈利路亞**。可悲的巴比倫之女，凡將你加給我們的報應加在你身上的人，那人是有福的。**哈利路亞**。凡抓住你的嬰孩，將他們摔在石頭上的人，那人是有福的。**哈利路亞**。」

隨後，在節慶日誦唱讚美詩，配以選定篇章的詩篇經文；而在主日，則誦唱“為無瑕者”的頌歌，第五調。

主啊，你是應當稱頌的，/求你教導我你的誡命。

天使众軍惊叹不已，/見祢，救主，虽被列于死者之中，/却击溃了死亡的权势，/并将亚当与祢一同复活，/并从阴间中拯救了众人。

## 晨祷

**主啊，你当受称颂，/求你教导我遵行你的诫命。**

“你们这些门徒，为何用怜悯的眼泪，/稀释这圣膏油？”/——在坟墓中光芒四射的天使，向持膏油的妇女们呼喊道，/——“你们去查看坟墓，便会知道，/救主已从坟墓中复活了！”

**主啊，愿祢蒙福，/求祢教导我遵行祢的诫命。**

清晨，/膏油女们哭泣着匆匆赶往祢的坟墓。/但天使出现在她们面前，高声宣告：/“哭泣的时刻已经结束，不要哭泣，/却要將复活的消息传给使徒们。”

**主啊，愿祢蒙福，/求祢教导我遵行祢的诫命。**

带着香膏来到/祢坟墓前的圣膏妇们，救主啊，她们正在痛哭，/此时天使向她们宣告：/“你们为何将活人归于死人？/祢已如神一般从坟墓中复活了。”

**三一颂：**让我们敬拜圣父，/以及祢的圣子，和圣灵，/圣三一在同一体中，/与炽天使一同呼求：/“圣哉，圣哉，圣哉，主啊。”

**如今，圣母啊：**你生下了生命之源，/你，童贞女，使人类脱离了亚当的罪，/并赐予夏娃喜乐，取代了悲伤；/那位从你身上道成肉身的上帝与人，/将堕落之人引回了生命。

哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。（3）

**执事：**一再地：

**呼声：**因为祢那至圣的名是蒙福的，祢的国度是受赞美的，圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远、世世代代。

**诗班：**阿们。

**节日座咏（星期日为“伊帕科伊”调）。随后在星期日晨祷中，唱当周调式的“阶调”应答诗。**

**在节日中，我们总是唱第4调式第1首应答诗：**

自幼年起/许多情欲便与我争战；/但求祢亲自护佑并拯救我，/我的救主。

憎恨锡安的，/当在主面前蒙羞：/因为你们必如火中的草，/被烧尽。

**荣耀颂，如今：**圣灵使一切灵魂复活/并藉着洁净得以升华，/在神圣的奥秘中因三位一体而得光照。

**执事：**让我们静心聆听。

**司祭：**愿平安与众人同在。

**我们：**也愿平安归于你的灵。

**执事：**智慧。前诵，第（某）调。

**随后按惯例诵读前诵。**

### 复活节的序诗

#### 第1调

“如今我要兴起，”主说，“/我要在自己里面显明救恩，并清楚地宣告它。”**诗节：**主的言语是纯净的。

诗篇 11:6B,7A

#### 第二调

主啊，我的上帝，求祢照祢所吩咐的命令醒来；/万民都必环绕祢。**诗句：**主啊，我的上帝！我仰望祢；求祢拯救我。

《诗篇》 7:7B-8A, 2A

## 晨祷

### 第三调

要在万民中宣告：上主已登基为王，/ 因为祂已奠定宇宙，它必不摇动。**应答：**全地啊，要向上主唱新歌，要向上主歌唱。

《诗篇》95:10A, 1

### 第四调

耶和华啊，求祢兴起，帮助我们，/ 为了祢的名，拯救我们。**副歌：**神啊，我们亲耳听见，我们的祖先也向我们传讲过。

《诗篇》43:27, 2A

### 第五声

我的主，我的上帝，求祢兴起，愿祢的右手高举，/ 因为祢要作王，直到永远。**诗句：**主啊，我要全心赞美祢，传扬祢的一切奇事。

参见《诗篇》9:33A、37、2

### 第六调

主啊，求祢显出祢的大能，/ 并降临拯救我们。**应答：**以色列的牧者，求祢垂听，祢如同牧养约瑟的羊群一般。

《诗篇》79:3B, 2A

### 第七调

起来吧，我的主，我的上帝，愿你的右手高举，/ 直到永远，请不要忘记你的贫穷子民。**应答：**主啊，我要全心赞美你，传扬你的一切奇事。

诗篇 9:33, 2

### 第8调

上主必永远作王，/锡安啊，你的天主，必世代代作王。**应答：**我的灵魂啊，你要赞美上主。我一生都要赞美上主。

《诗篇》145:10, 1B-2A

**执事：**让我们向主祈祷。

**诗班：**主啊，求祢怜悯。

**诵读福音前的祷告。**

**呼求：**因为你是圣洁的，我们的基督上帝，你安息在圣徒之中，我们将荣耀归于你，归于你那无始的父，以及你那至圣、至善、赐生命的圣灵，如今、直到永远、世代代。

**诗班：**阿们。

### 执事诵读第二首序诗：

凡有气息的，/ 都要赞美上主。

**诗句：**当在祂的圣者中赞美上帝，当在祂的穹苍上赞美祂的大能。

诗篇 150:6, 1

**执事：**求主上帝，使我们有幸聆听圣福音。

## 晨祷

**诗班：**主啊，求祢怜悯。（3）

**执事：**智慧啊！让我们肃然恭敬。聆听圣福音。

**司祭：**愿平安与众人同在。

**唱诗班：**也愿平安临到你的灵。

**司祭：**现由（福音作者姓名）诵读圣福音。

**唱诗班：**荣耀归于祢，主啊，荣耀归于祢。

**执事：**让我们静心聆听。

**诵读福音。**

## 福音后的复活节圣咏

既见基督复活，/ 让我们敬拜圣主耶稣，/ 唯一无罪者。/ 基督啊，我们敬拜你的十字架，/ 并颂扬、赞美你神圣的复活，/ 因为你是我们的上帝，/ 除你以外我们别无所知，/ 我们呼求你的圣名。/ 众信徒啊，请前来，/ 让我们敬拜基督神圣的复活，/ 因为看哪，藉着十字架，/ 喜乐已临到全世界。/ 我们时刻称颂主，/ 歌颂祂的复活，/ 因为祂经受了受难，/ 藉着死亡击溃了死亡。

## 第50篇诗篇

上帝啊，求祢按祢的大慈爱怜悯我，凭祢丰盛的恩典涂抹我的过犯；求祢彻底洗净我的过犯，洁净我的罪孽。因为我知道我的过犯，我的罪孽常在我面前。我得罪了你——独一的上帝，在你面前行了恶；但愿你因你的话语被证明是公义的，若有人与你对质，你必得胜。因为看哪，我是在罪孽中受孕的，我母亲在罪中生了我。看哪，你喜爱真理，将你智慧中隐藏的奥秘向我显明。你用牛膝草洒我，我就洁净；你洗涤我，我就比雪更白；你使我听见喜乐和欢欣，我这受压制的骨头就欢喜。求祢转脸不看我的罪孽，涂抹我一切的过犯。神啊，求祢为我造清洁的心，在我里面更新正直的灵。求祢不要将我从祢面前赶出去，也不要从我身上收回祢的圣灵。求祢使我重享祢救恩的喜乐，并以祢大能的圣灵坚固我。我必将祢的道路教导悖逆的人，不义之徒必归向祢。神啊，我的救主，求祢救我脱离流血之罪，我的舌头必因祢的公义而欢欣。主啊，祢必开启我的口，我的口便要传扬祢的赞美。因为倘若祢喜悦祭物，我必献上；但祢不喜悦燔祭。献给神的祭是痛悔的心；神必不轻看痛悔谦卑的心。耶和華啊，求祢凭祢的恩惠眷顾锡安，使耶路撒冷的城墙得以重建——那时，祢必悦纳公义的祭、献上的祭和燔祭；那时，人必将公牛犊献在祢的祭坛上。

## 星期日

**颂荣：**凭着使徒们的祈祷，/ 仁慈的主，求祢赦免 / 我们众多的罪过。

**如今：**凭着圣母的祈祷，/ 仁慈的主，求祢赦免 / 我们众多的罪过。

上帝啊，求祢怜悯我，/ 凭祢的大慈爱 / 和祢丰盛的恩典 / 赦免我的过犯。

耶稣从坟墓中复活，/ 正如祂所预言的，/ 赐予我们永生 / 与大恩典。

## 在诸圣节庆日

**颂荣：**凭（使徒、殉道者、圣人：其名）的祈祷，仁慈的主，求祢赦免我们众多的罪过。

**如今：**藉着圣母的代祷：上帝啊，求祢怜悯我：

**以及该庆日的诗篇。**

**[在“税吏与法利赛人”这一周，直至大斋期第五周，在第50篇诗篇之后，我们唱：**

## 晨祷

### 忏悔颂

颂荣，第八调：生命之赐予者，/请为我开启悔罪之门，/因自破晓时分，/我的灵便奔向祢的圣殿，/却带着这被玷污的肉体之殿。/但祢满怀怜悯，/愿以祢仁慈的恩典洁净它。

如今，向圣母祈祷：求圣母引导我走上得救之路，因为我以可耻的罪孽玷污了灵魂，并轻率地虚度了整个人生。但愿藉着你的祈祷，使我脱离一切污秽。

此外，第六调：上帝啊，求祢凭祢的大慈爱怜悯我，/并凭祢丰盛的恩典，涂抹我的罪孽。

思量我所犯的诸多重罪，/我这不幸之人，在可怕的审判之日面前战栗。/但我仰赖祢仁慈的恩典，/如同大卫一般向祢呼求：/“上帝啊，求祢怜悯我，/因祢的大慈爱！”]

接着是祷文：上帝啊，拯救你的子民；主啊，求你怜悯。（12）

呼求：因祢独生子之仁慈、慷慨与爱人如己，祢与祂同受颂赞，并藉祢那至圣、至善、赐生命之圣灵，如今、直到永远、世世代代。

合唱：阿门。

现在开始唱《卡农》。在《卡农》的第9首中，我们唱：

### 至圣童贞女玛利亚之歌

我的灵魂颂扬上主，/我的心灵因我的救主上帝而欢欣。

我们赞美你——那比智天使更尊贵、/比火天使更荣耀无与伦比、/以童贞之身诞下圣言、/真正的圣母。

“至高的荣耀：”——每唱完一节重复。

因祂垂顾祂使女的谦卑；/因为从今以后，万代都要称我有福。

全能者为我行了大事，/祂的名是圣的，/祂的慈爱世世代代临到敬畏祂的人。

祂以大能之手行了大事，/使那些心中骄傲的人散了。

祂使有权势的从宝座上被推翻，/却抬举了谦卑的人；祂使饥饿的人得饱足，/却叫富足的人空手而回。

祂扶助了以色列——祂的仆人，/记念祂的慈爱，——/正如祂向我们的祖先所应许的，——/向亚伯拉罕及其后裔，直到永远。

路加福音 1:46-55

以及第9首赞美诗。若非节日，在卡塔瓦西亚之后唱《配得》：

主日当天，执事宣告，圣咏团重复三次：

我们的主上帝是圣的。

诗句：因为我们的主上帝是圣洁的。

诗句：我们的上帝高过万民。

以及主日的《使徒颂》。随后在节庆日，我们开始按当天的调式歌唱：

### 赞美诗篇（148-150）

凡有气息的，都要赞美主！诸天啊，你们要从天上赞美主；诸天之上，你们要赞美祂。神啊，赞美归于祢。祂的一切天使啊，你们要赞美祂；祂的一切军旅啊，你们要赞美祂。神啊，赞美归于祢。

**接着说：**太阳和月亮啊，你们要赞美祂；众星辰和光体啊，你们都要赞美祂。诸天之上的诸天啊，你们要赞美祂；在诸天之上的水啊，你们也要赞美祂。愿他们赞美耶和華的名，因为祂一说，它们就存在；祂一吩咐，它们就受造。祂将它们设立，直到永远，直到万世万代；祂颁布了命令，这命令永不废去。大地上的万物都要赞美耶和華：海龙和一切深渊，火、冰雹、雪、冰、狂风，凡遵行祂话语的，山岭和一切丘陵，结果子的树木和一切香柏树，野兽和一切牲畜，爬行动物和飞鸟，地上的君王和万民，首领和地上的审判官，少年人和处女，长老和孩童，都当赞美耶和華的名，因为祂独一无二的名被高举；在地上和天上，都要赞美祂。祂必使祂子民的角高举：这是献给祂一切圣徒、以色列子民——那亲近祂之民的赞歌。

当向耶和華唱新歌，在圣徒的聚会中赞美祂。愿以色列因造他的主而欢欣，锡安的子民因他们的王而欢喜；愿他们在舞圈中颂扬祂的名，用定音鼓和琴为祂演奏，因为耶和華喜悦祂的子民，并将谦卑的人高举，使他们得救。圣徒将在荣耀中欢呼，在他们的床上欢欣：他们喉中颂扬上帝，手中持双刃剑，要在各族中施行报应，在万民中施行审判，用绳索捆绑他们的君王，用铁镣锁住他们的显贵。

**此处开始唱诗：**

**第六调：**在他们中间施行预定的审判；/ 这荣耀将归于祂所有的圣徒。

**诗节**

要在祂的圣者中赞美上帝，/ 要在祂大能的穹苍中赞美祂。

**诗节**

**第4调：**因祂的大能而赞美祂，/ 因祂无穷的威严而赞美祂。

**诗节**

以号角之声赞美祂，/ 以竖琴和琴瑟赞美祂。

**诗节**

以定音鼓和圆舞赞美祂，/ 以弦乐和管风琴赞美祂。

**诗节**

用悦耳的金瓦琴赞美祂，用清脆的金瓦琴赞美祂。/ 凡有气息的，都要赞美上主！

**诗节**

**颂荣：诗节**

**如今：圣母颂**

**在主日，我们添加额外的诗节：**

**诗节**

**诗句：**求祢兴起，我的主、我的神，愿祢的右手高举，/ 直到永远，求祢不要忘记祢的穷人。

《诗篇》9:33

**诗节**

**诗句：**主啊，我要全心赞美祢，/ 传扬祢的一切奇事。

《诗篇》9:2

**颂荣：诗节**

**如今，圣母颂，第二调：**至福的圣母童贞女，/ 因从祢降生的道成肉身，地狱已被擒获，/ 亚当从其中被救赎，/ 咒诅已失其力，/ 夏娃得蒙释放，死亡已被击溃，/ 我们也因此充满生命。/ 因此，我们歌颂并呼求：/ “蒙福的基督上帝，祢如此恩待我们，荣耀归于祢！”

**司祭：**荣耀归于祢，祢向我们显明了光明。

### 大颂歌

在至高之处归荣耀于神，在地上平安，在人间——蒙恩。我们赞美祢，祝福祢，敬拜祢，颂扬祢，因祢的大荣耀而感谢祢。主啊，天上的君王，全能的父神；主啊，独生子耶稣基督；圣灵！主神啊，神的羔羊，父的儿子，为世人担负罪孽者，求祢怜悯我们。除掉世人罪孽的，求祢垂听我们的祷告；坐在父右边的，求祢怜悯我们。因为祢是独一的圣者，祢是独一的主——耶稣基督，为父神的荣耀。阿们。我日日要称颂祢，永远赞美祢的名，直到永永远远。主啊，求祢恩准我们在今日免于犯罪。主啊，我们列祖的上帝，祢是应当称颂的，祢的名应当被赞美、被尊崇，直到永远。阿们。主啊，愿祢的慈爱临到我们，正如我们仰望祢一样。

主啊，愿你蒙福，求你教导我你的诫命。（3）

主啊，祢是我们世代代的避难所。我说：“主啊，求祢怜悯我，医治我的灵魂，因为我在祢面前犯了罪。”主啊，我投靠祢，求祢教导我遵行祢的旨意，因为祢是我的神。因为生命之源在祢那里，在祢的光中，我们必得见光明。求祢将祢的慈爱施予那些认识祢的人。

圣神、圣强、圣不朽者，求祢怜悯我们。（3）

愿荣耀归于圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远、世代代。阿们。圣者、永生者，求祢怜悯我们。

圣洁的上帝，圣洁的大能者，圣洁的不朽者，求祢怜悯我们。

**节日颂词。荣耀颂，及如今：圣母颂。**

### 主日颂词

#### 第1、3、5、7调

在这日，世人的救赎已然成就！/ 让我们颂扬从坟墓中复活的 / 我们生命的元首， / 因祂以死亡摧毁了死亡， / 赐予我们胜利与大恩典。

### 第二、第四、第六、第八调

祢从坟墓中复活，便打破了地狱的枷锁， / 废除了死亡的定罪，主啊， / 使众人脱离了仇敌的罗网。 / 祢向祢的使徒显现， / 差遣他们去传道， / 并通过他们将和平赐予整个世界， / 独一无二、满有慈爱的上帝。

**特别祈祷文 及呼求：**因为祢是仁慈且爱人的上帝，我们向祢——圣父、圣子、圣灵——献上荣耀，如今、永远，直到世代代。

**诗班：**阿们。

**恳求祷文 及呼应：**因为祢是满有怜悯、恩惠和仁爱的上帝，我们如今、永远、直到世代代，将荣耀归于圣父、圣子、圣灵。

**唱诗班：**阿们。

**司祭：**愿平安与众人同在。

**诗班：**也愿平安临到你的灵。

**执事：**让我们在主面前低头。

**会众：**向祢，主啊。

**俯首祷文 及呼求：**因为祢怜悯并拯救我们，我们的上帝，我们将荣耀归于祢——圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远、世代代。

**诗班：**阿们。

**执事：**智慧。

**诗班：**求祢赐福。

**司祭：**受称颂的——基督，我们的上帝，永远：如今、时时、直到永远。

**会众：**阿们。上帝啊，求祢坚固圣正教的信仰，坚固正教信徒，直到永永远远。

**司祭：**至圣童贞圣母，救赎我们。

**唱诗班：**比智天使更尊贵，/比火天使更荣耀，/以童贞之身诞下圣言，/我们赞美你——真正的圣母。

**神父：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的希望，荣耀归于祢。

**诗班：**荣耀归于祢，如今也如此：主啊，求祢怜悯。（3）求祢赐福。

**司祭诵读遣散祷文：**从死里复活的基督，我们的真神，因祂至圣童贞母、圣洁荣耀且受万民赞美的使徒们（以及该圣堂及该日所纪念的圣人——列出其名），以及圣洁公义的圣祖约阿基姆和安娜，并全体圣徒的祈祷，作为仁慈且爱人的主，必怜悯并拯救我们。

**合唱：**我们伟大的主和父亲（姓名），莫斯科及全俄罗斯至圣宗主教，以及我们至尊的主（姓名），大主教（或：总主教，或：主教，——教区名称），我们受上帝庇佑的俄罗斯祖国、本圣殿的住持、修士及教友（或：本圣修道院的院长及修士）以及全体东正教信徒，主啊，求祢保佑他们长享平安。

**现在开始第一时辰。**

**若非节日，则诵读赞美诗篇；开篇如下：**

诸天啊，你们要赞美主。歌颂是当归于你的，神啊。诸天啊，你们要赞美主，在至高处赞美祂。歌颂是当归于你的，神啊。祂的一切天使啊，你们要赞美祂；祂的一切军旅啊，你们要赞美祂。歌颂是当归于你的，神啊。

太阳和月亮啊，赞美祂：**并继续诵读至结尾（参见上文，第32 页）。若无“赞美”诗节，则归于”和“如今”之后，诵读：**

主啊，我们的上帝，荣耀归于祢；我们将荣耀归于圣父、圣子、圣灵，如今、永远，直到世代代。阿们。

荣耀归于祢，因祢向我们显明了光明。

### 每日颂荣

在至高之处归荣耀于神，在地上平安，在人间——蒙神喜悦。我们赞美祢，祝福祢，敬拜祢，颂扬祢，因祢的大荣耀而感谢祢。主啊，天上的君王，全能的父神；主啊，独生子耶稣基督；圣灵！主神啊，神的羔羊，父的儿子，为世人担负罪孽者，求祢怜悯我们。除掉世人罪孽的羔羊，求祢垂听我们的祷告；坐在父右边的祢，求祢怜悯我们。因为祢是独一的圣者，祢是独一的主——耶稣基督，为父神的荣耀。阿们。我日日要称颂祢，永远赞美祢的名，直到永永远远。主啊，祢是我们世代代的避难所。我说：主啊，怜悯我，医治我的灵魂，因为我在祢面前犯了罪。主啊，我投靠祢，求祢教导我遵行祢的旨意，因为祢是我的神。因为生命之源在祢那里，在祢的光中，我们必得见光明。求祢将祢的慈爱施予那些认识祢的人。主啊，求祢恩准我们在今日免于犯罪。主啊，我们列祖的上帝，祢是应当称颂的，祢的名在万世中当受赞美和荣耀。阿们。主啊，愿祢的慈爱临到我们，正如我们仰望祢一样。主啊，祢是应当称颂的，求祢教导我遵行祢的诫命。主啊，祢是应当称颂的，求祢用祢的诫命使我明白。圣者啊，祢是应当称颂的，求祢用祢的诫命启迪我。主啊，祢的慈爱永存，求祢不要轻视祢亲手所造的众生。赞美归于祢，颂歌归于祢，荣耀归于祢——圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远、世代代。阿们。

恳求祷文。

诗班：阿们。

司祭：愿平安临于众人。

会众：也愿平安临到你的心灵。

执事：让我们在主面前低头。

会众：主啊，我们向你俯首。

以及低头祈祷文。

### 诗咏台上的诗咏

#### 第一首诗篇

诗句：主啊，我们清晨便因祢的慈爱而饱足，满心欢喜，欣然雀跃。在我们的一生中，我们始终欢欣：因祢使我们谦卑的日子，因我们目睹灾祸的岁月。求祢垂顾祢的仆人和祢的作为，/并为他们的子孙指明道路。

《诗篇》 89:14-16

#### 第二首诗篇

诗句：愿我们神——主的荣光照耀我们，求祢使我们手所作的工得以成就，/ 求祢使我们手所作的工得以成就。

诗篇 89:17

#### 第三首诗节

荣耀颂，现今：圣母颂。

赞美上主是美事，歌颂至高者的圣名，清晨宣扬祢的慈爱，每夜传扬祢的信实。

《诗篇》 91:2-3

三圣颂。荣耀颂，及如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）荣耀颂，及如今：我们的天父：司祭：因为国度是祢的：诵经员：阿们。

节日赞词。荣耀颂，及如今：同调的《圣母颂》。祈祷文：上帝，求祢怜悯我们：及祷文。

执事：智慧。

圣咏团：求祢赐福。

司祭：那受称颂的——基督，我们的上帝，永远：如今、现在及直到世代代。

圣咏团：阿们。上帝啊，求祢坚固圣正教的信仰，并护佑正教信徒，直到永永远远。

随后开始第一时辰。

若是斋期，且已唱过“哈利路亚”，则晨祷以如下方式结束：

赞美上主是美事，歌颂至高者的圣名是美事；清早传扬祢的慈爱，每夜宣扬祢的信实。  
(2)

诗篇 91:2-3

三圣颂。荣耀颂，及“如今”：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）荣耀颂，及“如今”：我们的天父：司祭：因为国度是祢的：诵经员：阿们。

伫立在祢荣耀的圣殿中，/ 我们心想，仿佛置身于天国。/ 圣母，天国之门，/ 请为我们开启祢仁慈之门。

主啊，求祢怜悯。（40）荣耀颂，及“如今”：

比智天使更尊贵，/比火天使更荣耀无与伦比，/以童贞之身诞下圣言，/真正的圣母——我们颂扬祢。

## 晨祷

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**那受称颂的——基督，我们的上帝，永远：如今、现在、直到永远。

**诵经员：**阿们。天上的君王，求祢坚固祢忠信的子民，巩固他们的信仰，平息万民，使世界安宁，保全这座圣殿（或：这座圣所）不受损害，将我们先逝的父辈和兄弟安置在义人的居所中，并作为仁慈且爱人的主，接纳我们在悔改与认罪之中。

**司祭一边鞠躬，一边诵念圣埃弗拉姆·西里尔的祷文：**

主啊，我生命的主宰！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。（鞠躬）

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。（鞠躬）

是的，主——万王之王，求祢让我看清自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是世代受称颂的。阿们。（鞠躬）

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：主啊，我生命的君王：并行一次大鞠躬。**

**然后开始第一小时的祈祷。**

## 注释

**1** 若有两首圣咏，则第一首唱两遍，随后：颂荣：第二首圣咏，接着：与第二首圣咏同调的《圣母颂》。

**2** 如果未安排小祈祷文，则以“主啊，求祢怜悯”代替。（3）

**3** 根据礼仪规定，在周日晨祷中，若非重大节日，从9月22日至12月20日以及从1月14日至大斋期期间，应唱《多利特》。其余周日则唱《无瑕者》，即第118篇诗篇。

## 第一时辰 Й

来吧，让我们敬拜我们的君王、我们的上帝。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督——我们的君王、我们的上帝面前。

来吧，让我们敬拜并俯伏在我们自己的基督、君王和上帝面前。

**并行三次鞠躬。**

### 诗篇第5篇

耶和華啊，求祢垂聽我的話語，體恤我的呼求，側耳傾聽我的禱告，我的君王、我的上帝，因為我要向祢祈禱，耶和華啊。清晨，求祢垂聽我的聲音；清晨，我必站在祢面前，仰望祢。因為祢是憎惡不法之神的，行惡的人不能住在祢面前，悖逆的人也不能存留於祢眼前；祢憎惡一切行不法之事的人。你必滅絕一切說謊的人；耶和華憎惡好流人血和詭詐的人。我却因你豐盛的慈愛，要進入你的殿，在敬畏你的心中，在你聖所前敬拜你。耶和華啊，求你因我的仇敵，照你的公義引導我，在我行路時，求你在我面前指引我的道路。因為他們口中沒有誠實，心中虛妄；他們的喉嚨如同敞開的墳墓，用舌頭行詭詐。神啊，求你定他們的罪，使他們背離自己的詭計；因他們罪孽深重，求你將他們趕出去，因為他們使你忧伤，耶和華啊。愿一切仰望祢的人都歡喜，永遠歡欣；祢必住在他們中間，愛祢名的人必因祢而夸耀。因為祢必賜福給義人，耶和華啊；祢以恩惠為盾牌護衛我們。

### 第89篇诗篇

耶和華啊！你向我們作避難所，世世代代都是如此。在群山未生、大地與宇宙未造之前，你便存到永遠。求你不要使人受羞辱！祢曾說：“人子啊，你們要歸回。”主啊，在祢眼中，千年如已過的昨日，又如夜間的更次。他們的年歲必如草一樣微不足道，清晨一到，便消逝無蹤！清晨它便綻放——隨即凋零；到了傍晚，便枯萎、變硬、干枯。因為我們在祢的忿怒中疲憊不堪，在祢的烈怒中驚惶失措。祢將我們的罪孽擺在祢面前，我們的年歲在祢面光之下。因為我們的一切日子都已截斷，我們在你的怒氣中力竭。我們的年歲仿佛織網，我們一生的日子；其數不過七十歲，若強壯可至八十歲，但其中大部分都是勞苦和痛苦，因為謙卑臨到我們，我們便受教。誰能知道祢忿怒的威力？誰能因敬畏祢而測度祢的烈怒？求祢向我顯明祢的右手，并向那些心中堅固、滿有智慧的人顯明。耶和華啊，求祢回轉！還要等到何時？求祢憐憫祢的僕人。主啊，我們清晨就因祢的慈愛而飽足，便歡喜快樂。在我們一生的日子裡，我們便歡欣：因你使我們受苦的日子，因我們目睹災禍的年歲。求你眷顧你的僕人和你的作為，並為他們的子孫指明道路。愿我們神耶和華的光輝照耀我們，求你使我們手所做的工得以成就，使我們手所做的工得以成就。

### 《诗篇》第100篇

耶和華啊，我要向祢歌頌祢的慈愛和公義。我要在無瑕疵的路上歌唱並留心聆聽：祢何時要來見我？我凭着心中無惡，在我家中行走。我不容許犯罪之事出現在我眼前，我憎惡行惡的人；悖逆的心與我不相稱，躲避我的惡人，我未曾留意；暗中誹謗鄰舍的，我將他驅逐；那眼目高傲、心懷貪婪的，我未曾與他同席。我的眼睛注視着地上的忠信之人，讓他們與我同坐；行無瑕之路的人，他便侍奉我。行事傲慢的人不得住在我家中，說謊的人在我眼前不得亨通。我每早晨都除滅地上的罪人，為要从耶和華的城中铲除一切行不法之事的人。

## 第一课

荣耀，如今：哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。（3）主啊，求祢怜悯。（3）<sup>1</sup>

颂荣：节日的颂词。<sup>2</sup>

如今，圣母颂：我们该如何称呼你，啊，蒙恩者：

若逢斋期，且已唱过“哈利路亚”，则应三次唱诵该时辰的颂词，附带诗篇经文（诗篇5:4A, 2, 3B），并行三次跪拜礼。<sup>3</sup>

### 赞词，第六调

清晨，求祢垂听我的声音，/我的君王，我的上帝。

第一节：主啊，求祢垂听我的话语，体恤我的呼求。

诗节2：因为我向祢祈祷，主啊。

司祭：愿荣耀归于圣父、圣子及圣灵。

诵经员：如今、永远，直到世代代。阿们。

### 圣母颂

我们该如何称呼你，啊，蒙恩者？/ 称你为天界？因借着祢，公义之日照耀大地。/ 称你为乐园？因你孕育了不朽之花。/ 称你为童贞女？因祢始终不朽。/ 纯洁之母？因祢以圣洁的怀抱怀抱圣子，万有的上帝。/ 求祢为我们的灵魂祈求救赎。<sup>4</sup>

求祢照祢的话引导我的脚步，使我免于一切不法之事。求祢救我脱离人的诽谤，我便遵守祢的诫命。求祢将祢面上的光照在祢的仆人身上，教导我祢的律例。

诗篇 118:133-135

愿我的口满溢对你的赞美，耶和華啊，好叫我终日歌颂你的荣耀，颂扬你的威严。<sup>5</sup>

诗篇 70:8

三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）荣耀颂，如今：我们的天父：

司祭：因为国度是祢的：诵经员：阿们。

节日的康达克。

若曾唱“哈利路亚”，则诵读以下赞歌：

### 周一、周二和周四

让我们不绝地歌颂荣耀的圣母与至圣的天使，/ 用心灵与口舌 / 承认她是圣母，/ 因为她确实生下了道成肉身的上帝，/ 并不断为我们的灵魂祈祷。

### 周三和周五

基督，我们的上帝，求祢速速前来帮助我们，/ 免得我们沦为仇敌的奴隶，/ 那些诽谤祢并威胁我们的人。/ 唯一爱人的上帝，求祢凭祢的圣十字架，/ 藉着圣母的祈祷，击溃与我们交战的敌人，/ 使他们认识到，/ 东正教徒的信仰是何等坚固！

## 第一课

### 星期六

如同大自然将初熟的果实献给万物之造物主，/ 宇宙将这些蒙神眷顾的殉道者献给你，主啊。/ 藉着他们的祈求和圣母的代祷，/ 求你，至仁慈的主，/ 使你的教会——你的子民——/ 得以在深厚的平安中存留。<sup>6</sup>

主啊，求祢怜悯。（40）

在任何时候、任何时刻，在天上和地上都接受敬拜与颂赞的基督上帝啊，您是宽宏大量、满有恩典、至为仁慈的，您爱义人，怜悯罪人，并以未来福分的应许，呼召所有人得救！主啊，求祢在此时此刻也垂听我们的祷告，并引导我们的生活遵行祢的诫命：圣化我们的灵魂，洁净我们的身体，纠正我们的意念，净化我们的思想，并使我们脱离一切忧愁、灾祸与痛苦。求祢以祢的圣天使护卫我们，使我们在他们的守护与教导下，得以在信仰中合而为一，并领悟祢那不可企及的荣耀；因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。

主啊，怜悯我们。（3）**荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更崇高、比火天使更荣耀、以童贞之身诞下圣言、真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**上帝，怜悯我们，赐福于我们；向我们显明祢面容的光辉，并怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

**若值斋期，且已唱过“哈利路亚”，司祭便一边鞠躬一边诵念圣以弗所·西里尔的祷文：**

主啊，我生命的君王！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。（鞠躬）

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。（鞠躬）

是的，主——万王之王，求祢让我看清自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。（鞠躬）

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：**主啊，我生命的君王：**并行一次大鞠躬。**

**诵经员：**三圣颂。荣耀归于父、子、圣灵：主，求祢怜悯。（3）**荣耀归于父、子、圣灵：我们的天父：**

**司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。主啊，求祢怜悯。（12）

**司祭诵读祷文：**基督，真光，照亮并圣化一切来到世上的人！求祢将祢面容的光辉印在我们身上，使我们能在其中看见那不可企及的光，并引导我们的脚步遵行祢的诫命，藉着祢至圣的母亲和祢所有圣徒的祈祷。阿门。

**随后唱圣母颂，第八调：**护卫我们的统帅 / 为使我们脱离可怕的灾祸 / 我们——祢的仆人，圣母—— / 向祢献上感恩的胜利庆典！ / 但祢拥有不可战胜的大能，/ 求祢将我们从一切危险中解救出来，使我们向祢呼求：/ “欢喜吧，未曾经历婚姻的新娘！”

**司祭：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的希望，荣耀归于祢。

**圣咏团：**荣耀归于祢，如今也如此：主啊，求祢怜悯。（3）**求祢赐福。**

**司祭诵念简短的遣散祷文。若非节日礼拜，且晨祷后未诵念提及该堂圣徒及当日的完整遣散祷文，则于第一时辰结束后诵念，随后唱诵《万福》。**

**第一时辰结束。**

## 第一课

### 注释

- 1 大斋期中某些日子，此处按规程诵读常规卡菲兹玛。
- 2 若有两首特罗帕里，则两首均诵读；“荣耀颂”在第二首之前诵读。
- 3 执行顺序如下：司祭诵读圣咏及两节诗，会众应和，三遍唱诵圣咏；同时行三次叩地礼。
- 4 在此处，按规定诵读帕里米亚。
- 5 大斋期期间，这些诗节不诵读，而是唱诵：前三个各唱两遍，第四个（“愿充满：”）唱三遍。
- 6 根据古俄罗斯（尼康改革前）的传统，在第一时辰诵读以下《康达基》：

快要觐见：

颂词：智慧的导师，理智的赐予者，/ 愚昧者的导师，贫穷者的护佑者，/ 求祢坚固并启迪我的心，主啊。 / 求祢赐我圣言，天父的圣言， / ——因为看哪，我必不禁止我的口向祢呼求：/ “仁慈的主，求祢怜悯我这堕落之人！”

如今：荣耀的圣母：

## 第一时辰间祷<sup>1</sup>

**司祭：**我们的上帝永远受赞美，如今、永远，直到世世代代。**诵经员：**阿们。<sup>2</sup>

**三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）**荣耀颂，如今：我们的天父：**司祭：**因为国度是祢的；**诵经员：**阿们。主啊，求祢怜悯。**（12）**荣耀颂，如今：来吧，让我们敬拜：**（3）并行三次鞠躬。**

## 第45篇诗篇

神是我们的避难所和力量，是我们遭遇重苦时的帮助者。因此，即使大地震动，大海深处的大山移位，我们也不致惧怕。水流喧嚷翻腾，山岭因祢的大能而震动。江河使神的城欢喜——至高者已圣化了祢的居所。神在城中，城必不动摇；神必从清晨就帮助它。万民惊惶，列国倾颓；至高者一发声，大地便动摇。万军之耶和华与我们同在，我们的护卫者——雅各的神！你们来，看看神的作为，看祢在地上行了何等奇事：祢在地的尽头废除战争，折断弓，打碎兵器，用火焚烧盾牌。你们当安静，要知道我是神；我必在万民中被尊崇，在地上被尊崇。万军之耶和华与我们同在，我们的护卫者——雅各的神。

## 《诗篇》第91篇

赞美耶和华是美事，歌颂至高者的名是美事；清早传扬你的慈爱，每夜用十弦琴和虔诚的歌声颂扬你的信实。因为耶和华啊，你用你的作为使我欢喜，我因你手所作的而欢欣。耶和华啊，你的作为何等威严！你的意念何等奇妙深奥！愚顽人不能明白，无知的人也不懂。当罪人如草一样生长，一切行不法之事的人都显露出来，为要被永远除灭之时，你——耶和华——却是至高的，直到永远！因为看哪，耶和华啊，你的仇敌，看哪，你的仇敌必灭亡；一切行不法的人都必四散；我的角必如独角兽的角高举，我的晚年必如丰盛的油。我的眼睛必看见我的仇敌，我的耳朵必听见那些起来攻击我的恶人。义人必如棕树发旺，如黎巴嫩的香柏树繁茂。栽种在耶和华殿中、在我们神院里的，必发旺。他们将在丰盛的晚年更加繁茂，并享福，好宣告我们的主——我们的神是公义的，祢里面毫无不义。

## 《诗篇》第92篇

耶和华登基作王，身披华美；耶和华以能力为衣，又束上腰带，因为祢立定世界，世界便不摇动。从那时起，祢的宝座就立定，祢是从亘古以来的。耶和华啊，江河高声喧嚷，江河高声喧嚷，江河因众水的喧嚷而高声喧嚷。海浪何其壮丽，主在高处何其威严。祢的见证极其可信；主啊，圣洁配属祢的殿，直到永远。

**荣耀颂，如今：三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）**荣耀颂，如今：我们的天父：**并行三次鞠躬。**

## 赞词，第六调

主啊，求祢怜悯我们，求祢怜悯我们，/ 因为我们这些罪人，自知毫无可辩解之处，/ 便向祢——我们的主——献上这祷告：/ “求祢怜悯我们！”

**颂词：**主啊，求祢怜悯我们，因为我们仰望祢，/ 求祢不要向我们大发烈怒，/ 也不要记念我们的过犯，/ 但求祢如今以仁慈之心垂顾我们，/ 并拯救我们脱离仇敌。/ 因为祢是我们的上帝，我们是祢的子民；/ 我们都是祢手所造的，/ 并呼求祢的名。

## 第一节课的课间休息

**如今：**求祢为我们开启仁慈之门，/蒙福的圣母，/使我们仰望祢而不致蒙羞，/并藉祢的祈祷脱离患难，/因为祢是基督徒的救主。

主啊，求祢怜悯。**(40) 荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、/比火天使更荣耀、/以童贞之身诞下圣言、/真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

**以及圣以弗所·西里尔的祷文，伴以深鞠躬：**

主啊，我生命的主宰！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。**(鞠躬)**

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。**(鞠躬)**

是的，主——万王之王，求祢让我看见自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。**(鞠躬)**

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：**主啊，我生命的君王：**并行一次大鞠躬。**

### 圣大巴西尔的祷文

永恒的上帝，无始无终、永不黯淡的光明，万物之创造者，仁慈之源，良善之深渊，以及爱人如己之不可测的深渊，求祢向我们显明祢面容的光辉，主啊！智慧的真理之日，求祢在我们心中照耀；求祢以祢的喜乐充满我们的灵魂；求祢教导我们时刻默想并宣扬祢的旨意，并不断荣耀祢——我们的主和恩主。求祢引导我们双手的作为顺从祢的旨意，赐我们能顺利地行祢所喜悦、所悦纳之事，好叫祢那至圣的名——圣父、圣子、圣灵，同为一位神、同为一国——也能借着我们这些不配之人得着荣耀；一切荣耀、尊贵和敬拜，都归于祢，直到永远。阿们。

### 还有他另一篇祷文

祢是光之源——祢降临，命日头照耀义人和不义的人，照耀恶人和善人，祢创造黎明并照亮整个宇宙，万有的主啊，求祢也照亮我们的心！求祢赐我们在今日蒙祢喜悦，保守我们远离一切罪恶与邪行，使我们免受白昼飞来的任何箭矢，以及一切敌对之力的侵害——藉着我们至圣的圣母、祢无形之仆人和天上诸军，以及自古以来蒙祢喜悦的所有圣徒的代祷。因为祢怜悯并拯救我们，我们的上帝，我们将荣耀归于祢——圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远、世世代代，阿们。

**诵经员：**阿们。

**司祭：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的盼望，荣耀归于祢。

**我们：**荣耀归于祢，**如今：**主啊，求祢怜悯。**(3)** 求祢赐福。

**司祭诵念简短的遣散祷文。**

### 注释

**1** 间时礼仪在非节日的日子里于修道院中举行。在主日、十二大节、节前及节后期间，以及肉斋周、乳斋周、大斋期、复活节周和圣三一节周期间，均不举行。

**2** 第一时辰的“时祷”绝不在教堂内举行，而总是在私室中进行，开始时诵读开端祷文。（摘自1647年古版《诗篇》的注释）

## 第三时辰 Й

**司祭：**我们的上帝永远受赞美，如今、永远，直到世世代代。

**诵经员：**阿门。荣耀归于祢，我们的上帝，荣耀归于祢。

**天上的君王：三圣颂。荣耀颂，及如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）荣耀颂，及如今：我们的天父：司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。主啊，求祢怜悯。**（12）荣耀颂，及如今：来吧，让我们敬拜：（3）**

### 第16篇诗篇

耶和華啊，求祢垂听我的公义，侧耳听我的恳求，接受我的祷告，不要从诡诈之口中接受。愿审判从祢面前临到我，愿我的眼睛看见公义。祢察验我的心，在夜间眷顾我，用火试炼我——却未在我身上发现不义。为使我的口不谈论世人的事，因祢口中的话语，我坚守了坚定的道路。求祢使我的脚步行在祢的道上，使我的脚不致摇动。我呼求，因为祢听见了我的声音，神啊；求祢侧耳倾听我，垂听我的话语。求祢向我显明祢奇妙的慈爱，拯救那些仰望祢的人，使他们脱离抵挡祢右手之人的手。耶和華啊，求祢保护我，如同保护眼中的瞳仁；求祢在祢翅膀的荫下，遮蔽我，使我不受那逼迫我之恶人的面目——我的仇敌已掳掠了我的灵魂；他们躲在自己的密室里，口中说出狂傲的话。如今，那些驱逐我的人已将我团团围住，我只得低头伏地。他们如准备狩猎的狮子，又如栖身隐密处的幼狮，突然袭击了我。耶和華啊，求祢兴起，走在他们前面，将他们打倒，救我的灵魂脱离恶人，用祢的刀从祢仇敌手中夺回。耶和華啊，求祢在他们活着的时候，将他们从世上少数人中分别出来。他们的肚腹因祢的珍宝而饱足；他们生了许多儿子，还把剩下的留给他们的婴孩。我却要在祢面前以正直显明自己，当祢的荣耀向我显现时，我必得饱足。

### 《诗篇》第24篇

耶和華啊，我将我的心仰望祢。我的神啊，我倚靠祢——愿我永不蒙羞，也不让我的仇敌向我嗤笑；因为凡等候祢的，必不蒙羞；惟有行不义的人，必因虚妄而蒙羞。耶和華啊，求祢向我显明祢的道路，教导我走祢的途径。引导我走祢的真理，并教导我，因为祢是我的神，我的救主，我终日等候祢。耶和華啊，求祢記念祢的怜悯和祢的慈爱，因为它们自古以来就存在。求祢不要記念我年少时的过犯和我的无知；耶和華啊，求祢因祢的慈爱記念我，因祢的良善。耶和華是良善公义的，因此祂必将律法赐给在路上犯罪的人。祂必在审判中引导谦卑的人，教导谦卑的人走祂的道路。耶和華的一切道路，对寻求祂的约和祂法度的人，都是慈爱和诚实。耶和華啊，求祢因祢的名，怜悯我的罪，因为我的罪甚大。谁是敬畏耶和華的人？祂必在他所选择的道路上赐他律法。他的灵魂必安居在福乐之中，他的后裔必承受地土。耶和華是敬畏祂之人的坚固台，祂必向他们显明祂的约。我的眼睛时常仰望耶和華，因为祂必将我的脚从网罗中救出来。求祢眷顾我，怜悯我，因我孤单贫穷。我心中的忧愁加增，求祢救我脱离患难。求祢看顾我的谦卑与软弱，赦免我一切的罪孽。求祢看顾我的仇敌——因他们众多，并以不义的恨恶恨我。求祢保全我的灵魂，拯救我，使我不至因仰望祢而蒙羞。心地纯良、正直的人都与我同在，因为我等候祢，耶和華啊。神啊，求祢使以色列脱离一切的苦难！

### 第三小时

#### 《诗篇》第50篇

上帝啊，求祢按祢的大慈爱怜悯我，凭祢丰盛的恩典涂抹我的过犯；求祢彻底洗净我的过犯，洁净我的罪孽。因为我知道我的过犯，我的罪孽常在我面前。 我得罪了你——独一的上帝，在你面前行了恶；但愿你因你的话语被证明是公义的，若有人与你对质，你必得胜。因为看哪，我是在罪孽中受孕的，我母亲在罪中生了我。 看哪，你喜爱真理，将你智慧中隐藏的奥秘向我显明。你用牛膝草洒我，我就洁净；你洗涤我，我就比雪更白；你使我听见喜乐和欢欣，我这受压制的骨头就欢喜。 求祢转脸不看我的罪孽，涂抹我一切的过犯。神啊，求祢为我造清洁的心，在我里面更新正直的灵。求祢不要将我从祢面前赶出去，也不要从我身上收回祢的圣灵。 求祢使我重享祢救恩的喜乐，并以祢大能的圣灵坚固我。我必将祢的道路教导悖逆的人，不义之徒必归向祢。神啊，我的救主，求祢救我脱离流血之罪，我的舌头必因祢的公义而欢欣。 主啊，祢必开启我的口，我的口便要传扬祢的赞美。因为倘若祢喜悦祭物，我必献上；但祢不喜悦燔祭。献给神的祭是痛悔的心；神必不轻看痛悔谦卑的心。 主啊，求祢以祢的恩惠眷顾锡安，使耶路撒冷的城墙得以重建——那时，祢必悦纳公义的祭、献祭和燔祭；那时，人必将公牛犊献在祢的祭坛上。

**荣耀，如今：**哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。 **(3)** 主啊，求祢怜悯。 **(3)** <sup>1</sup>

**颂荣：节日的赞词<sup>2</sup>。**

**如今，圣母颂：**圣母，祢是真葡萄树：

**若逢斋期且唱“哈利路亚”，则该时辰的颂词连同诗篇（诗篇50:12, 13）需唱三遍，并行三次跪拜礼。<sup>3</sup>**

#### 赞词，第六调

主啊，祢曾于第三时辰将祢至圣的圣灵降临于祢的使徒们，/ 仁慈的主，求祢不要将祂从我们这里夺去，/ 而是更新我们这些向祢祈求的人。

**第一节：**神啊，求祢在我里面创造一颗纯洁的心，并在我里面更新正直的灵。

**第二节：**求祢不要将我从祢的面前赶出去，也不要将祢的圣灵从我身上收回。

**司祭：**愿荣耀归于圣父、圣子及圣灵！

**诵经员：**如今、永远，直到世世代代。阿们。

#### 圣母颂

圣母，祢是真葡萄树，/ 为我们结出了生命的果实；/ 我们恳求祢：主母，/ 请与使徒及众圣徒一同代祷，/ 求祢怜悯我们的灵魂。<sup>(4)</sup>

主上帝是应当称颂的，主在每一天都是应当称颂的，我们的救主上帝必赐我们成功。我们的上帝是拯救之神。

**诗篇 67:20-21A**

**三圣颂。荣耀颂，及如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。 (3) 荣耀颂，及如今：我们的天父：司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。

**节日的康达克。**

**若曾唱“哈利路亚”，则诵读以下颂歌：**

愿祢蒙福，我们的基督上帝，/ 祢使渔夫们成为至智者，/ 向他们降下圣灵，/ 并通过他们攫获了整个宇宙。/ 爱人的主，愿祢得荣耀！

### 第三小时

**斯拉瓦：**耶稣啊，当我们的的心灵沮丧时，求祢赐予祢的仆人们迅速而可靠的安慰。/ 求祢在我们的悲伤中不要远离我们的灵魂，/ 在我们遭遇患难时不要远离我们的思绪，/ 而是时刻前来帮助我们。/ 亲近我们吧，亲近我们吧，无所不在的主，/ 正如祢一直与祢的使徒同在，/ 愿祢也与爱祢的人联合，仁慈的主，/ 使我们与祢联合，/ 歌颂并赞美祢那至圣的圣灵。

**如今：**基督徒的盼望、护卫与避难所，/ 坚不可摧的城墙，疲惫之人的宁静港湾——/ 就是祢，至圣童贞女。/ 但求祢也记念我们，万福童贞女，/ 祢以不息的代祷拯救世界。

主啊，求祢怜悯。 **(40)**

基督上帝啊，祢在任何时候、任何时刻都接受天上地下对祢的敬拜与颂扬，祢是长久忍耐、大有怜悯、至为仁慈的，祢爱义人，怜悯罪人，并以未来福分的应许召唤众人得救！主啊，求祢在此时此刻也接受我们的祷告，并引导我们的生活遵行祢的诫命：圣化我们的灵魂，洁净我们的身体，纠正我们的意念，净化我们的思想，并使我们脱离一切忧愁、灾祸与痛苦。求祢以祢的圣天使护卫我们，使我们在他们的守护与教导下，得以在信仰中合而为一，并领悟祢那不可企及的荣耀；因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。

主啊，怜悯我们。 **(3) 荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更崇高、比火天使更荣耀、以童贞之身诞下圣言、真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

**若在斋期且唱了“哈利路亚”，司祭便一边鞠躬一边诵念圣以弗所·西里尔的祷文：**

主啊，我生命的主宰！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。 **(鞠躬)**

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。 **(鞠躬)**

是的，主——万王之王，求祢让我看清自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。 **(鞠躬)**

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：**主啊，我生命的君王：**并行一次大鞠躬。**

### 圣马尔达里乌斯的祷文

主上帝、全能的父、主、独生子耶稣基督和圣灵！唯一的神性，唯一的大能，求祢怜悯我这罪人，并按祢所知的方式拯救我这不配的仆人，因为祢是世代代受称颂的。阿们。<sup>5</sup>

**第三时辰结束。**

### 注释

<sup>1</sup> 若逢大斋期，此处按规例诵读常规卡菲斯诗。

<sup>2</sup> 若有两首特罗帕里，则两首均诵读，“荣耀颂”在第二首之前诵念。

<sup>3</sup> 执行顺序如下：司祭诵读圣咏及两节诗，会众应和，三遍唱诵圣咏；同时行三次叩地礼。

<sup>4</sup> 此处插入附加诵读；在受难周诵读《四福音书》。

<sup>5</sup> 若随即举行第六时辰礼，则以“来吧，让我们敬拜”开始；若不举行，司祭诵念：“荣耀归于祢，基督上帝”；会众回应：“荣耀归于祢，如今也归于祢：主啊，求祢怜悯。”(3)“求祢赐福”。随后进行简短的遣散礼。

### 第三时辰间祷 A

**司祭：**我们的上帝永远受赞美，如今、永远，直到世世代代。**诵经员：**阿们。

**三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）**荣耀颂，如今：我们的天父：**司祭：**因为国度是祢的；**诵经员：**阿们。主啊，求祢怜悯。**（12）**荣耀颂，如今：来吧，让我们敬拜：**（3）并行三次鞠躬。**

### 第29篇诗篇

主啊，我要称颂祢，因为祢扶持了我，没有让我的仇敌因我而欢喜。主——我的神，我向祢呼求，祢便医治了我。主啊，祢将我的灵魂从阴间救出，救我脱离下坑之人的命运。耶和华的圣民啊，你们要向耶和华歌唱，传扬祂圣所的作为。因为在祂的烈怒中有忿怒，在祂的旨意中有生命；晚上有哀哭，早晨就有喜乐。我曾在丰盛之时说：“我永不摇动！”耶和华啊，求祢照祢的旨意赐我力量，使我得着荣耀；但祢转脸不顾我，我就惊惶失措。耶和华啊，我要向祢呼求，向我的神祷告：“我若下到阴间，我的血有何益处？坟墓岂能称颂祢，或传扬祢的真理？”耶和华听见了，就怜悯我；耶和华成了我的帮助。祢将我的悲哀变为喜乐，拆去我的麻衣，用喜乐束腰，使我的荣耀可以歌颂祢，我不致沮丧。耶和华——我的神啊，我要永远赞美祢！

### 诗篇 31

那些过犯得赦免、罪孽蒙遮盖的人是有福的！那人是有福的，耶和华不将罪归在他身上，他口中也没有诡诈。因为我沉默不语，我的骨头因终日呼求而衰老；因为昼夜都有你的手重压在我身上；我成了受苦的人，当荆棘刺伤我时。我承认了自己的过犯，没有隐瞒自己的罪；我说：“我要向耶和华承认我的过犯”，你就赦免了我心中的罪孽。因此，凡义人都要在适当时机向你祷告——那时，纵使洪水泛滥，也无法临近他。你是我的避难所，使我脱离那环绕我的患难；我的喜乐！求你救我脱离四面围困我的人。“我要使你明白，并指引你走当行的路；我必将我的眼目定睛在你身上。”不要像那没有理智的马和骡子，必须用嚼环和轡头勒住它们的下颚，因为它们不顺服你。罪人必受许多鞭打，但倚靠耶和华的，必蒙慈爱环绕。义人哪，你们当因耶和华欢喜快乐；凡心里正直的人，都当赞美他。

### 《诗篇》第60篇

神啊，求你垂听我的恳求，侧耳倾听我的祷告。我从地极向你呼求，心中忧伤；你将我高举在磐石上，为我指明道路，因为你成了我的盼望，在仇敌面前是我坚固的保障。我要永远住在你的圣所，在你的翅膀荫下安居。因为神啊，你垂听了我的祷告，将产业赐给敬畏你名的人。祢必使君王的日子日日增多，他的年岁延续到世世代代；他必永远在神面前存留——谁能测度祂的慈爱与信实呢？因此，我要永远歌颂祢的名，日日履行我的誓言。

**荣耀颂，如今：三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）**荣耀颂，如今：我们的天父：

### 颂歌，第四调

我们列祖的上帝，/祢总是以祢的温和待我们，/求祢不要将祢的慈爱从我们身上收回，/而是凭着他们的祈求，/平安地引导我们的生活。

### 第三小时的课间休息

**荣耀颂：**主啊，祢的殉道者，/ 因着他们的功绩，从祢——我们的上帝那里获得了不朽的冠冕，/ 因为他们凭着祢的大能，/ 击溃了迫害者，/ 粉碎了恶魔那无力的狂妄。/ 基督上帝啊，求祢因他们的祈祷，拯救我们的灵魂。

**如今：**圣母童贞女，祢是/我们基督徒坚不可摧的堡垒，/因为投靠祢，我们便安然无恙；/即使再次犯罪，我们仍有祢的代祷。/因此，我们满怀感恩地向祢呼求：/“万福，蒙恩者，主与祢同在！”

主啊，求祢怜悯。 **(40) 荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、/比火天使更荣耀、/以童贞之身诞下圣言、/真正的圣母。

愿主的名赐福于我们，神父。

**神父：**凭着我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

**诵经员：**阿门。

**以及圣埃弗拉姆·西里尔的祷文，伴以深鞠躬：**

主啊，我生命的主宰！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。 **(鞠躬)**

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。 **(鞠躬)**

是的，主——万王之王，求祢让我看见自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是应当称颂的，直到永永远远。阿们。 **(鞠躬)**

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：**主啊，我生命的君王：**并行一次大鞠躬。**

### 圣大巴西尔的祷文

我们的主上帝，祢将祢的平安赐予世人，并将至圣圣灵的恩赐降临于祢的门徒和使徒，并借着祢的大能，使他们的口通过火焰般的舌头得以开启！ 求祢也开启我们这些罪人的口，教导我们应当如何祷告、该为哪些事祷告。求祢如舵手般引导我们的人生，使我们这被风暴追赶的船只得享宁静的港湾，并为我们开启前行的道路。 公义的圣灵，求祢更新我们的内心；主权之灵，求祢坚固我们摇摆不定的思想。愿我们每日在祢良善之灵的引导下行善，得以遵行祢的诫命，并时刻铭记祢那荣耀的再来——那为审判世人而预定的时刻。 求祢坚固我们，不被这世上昙花一现的欢乐所迷惑，而是追求未来宝藏的喜乐。因为祢是蒙福的，在祢所有的圣徒中，我们永远赞美祢，直到永永远远。阿们。

**随后开始第六时辰，或举行结束礼。**

## 第六时辰 Ⅱ

来吧，让我们敬拜我们的君王、我们的上帝。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督——我们的君王、我们的上帝面前。

来吧，让我们敬拜并俯伏在我们自己的基督、君王和上帝面前。

并行三次鞠躬。

### 第53篇诗篇

神啊，求祢凭祢的名拯救我，凭祢的大能为我伸张正义。神啊，求祢垂听我的祷告，留心听我口中的话语。因为外邦人向我兴起，强暴之徒追杀我的性命，他们心中没有神。但看哪，神帮助我，耶和华是我灵魂的护卫者。祢必将灾祸转归我的仇敌；求祢用祢的真理灭绝他们。我要热切地向祢献上祭物，赞美祢的名，耶和华啊，因为祢的名是美善的；因为祢救我脱离了一切的患难，我的眼睛也看见了仇敌。

### 《诗篇》第54篇

上帝啊，求你垂听我的祷告，不要轻视我的恳求；求你侧耳倾听，应允我。我在苦难中忧伤，因仇敌的声音和罪人的逼迫而惊惶，因为他们将不义加在我身上，在愤怒中与我敌对。我的心在我里面惊惶，死亡的恐惧临到我，惊恐和战栗降临在我身上，黑暗笼罩了我。我说：“谁能赐我像鸽子一样的翅膀，使我飞去得享安息？”看哪，我逃往流亡之地，住在旷野中。我等候上帝，祢要救我脱离怯懦和风暴。耶和华啊，求祢淹没他们，使他们的语言混乱，因为我在城中看见了不法和争吵。他们日夜在城墙上巡行；城中充满不法与悲痛，以及不义，贪婪与欺骗仍未从街道上消失。因为若是仇敌辱骂我，我还能忍受；若是恨我的人向我夸口，我还能躲避他。但你，与我同心的人，我的导师，我的密友，你的陪伴曾使我的筵席甘美，我们曾在神的殿中同心同行！愿死亡临到他们，愿他们活着下阴间，因为恶行在他们的居所中，在他们中间。我向神呼求，主便应允我；无论傍晚、清晨或正午，我都要述说并宣告——祢必听见我的声音。祢必使我的灵魂平安地脱离那些逼近我的人，因为他们曾众多地环绕在我身边。永在的上帝必垂听并使他们屈服。他们没有赎价，因为他们不敬畏上帝。祢伸出右手施行报应——他们玷污了祢的约。他们因祢面上的忿怒而分道扬镳，却又心意相通；他们的话语虽如香油般柔和，实则是箭矢。将你的重担交托给耶和华，祢必供养你；祢永不叫义人动摇。至于你，神啊，你要将他们推入灭亡的深坑；那些好流人血、诡诈的人，必活不到半数寿数。但我，耶和华啊，我仰望你。

### 《诗篇》第90篇

倚靠至高者的，必住在天神的荫下。他要向耶和华说：“你是我的庇护所，是我的避难所，是我的神，我倚靠祢。”因为祢必救你脱离猎人的网罗，脱离那令人惊惶的消息。祢必用祢的翅膀遮蔽你，你必在祢的翅膀下得安息——祢的信实必如盾牌环绕你。你必不惧怕黑夜的惊骇，也不惧怕白昼飞来的箭；不惧怕在黑暗中游荡的灾祸，也不惧怕正午的灾难和恶魔。虽有一千人倒在你身旁，一万人倒在你右边，却不会临近你。你只需用眼观看，便能看

## 第六小时

见罪人的报应。因为主啊，你是我的盼望！你以至高者为你的避难所。灾祸必不临到你，灾害也不临近你的帐篷；因为祂必吩咐祂的天使保护你，在你一切所行的路上——他们必用手托住你，免得你的脚碰在石头上。你必践踏蝮蛇和蜥蜴，必践踏狮子和龙。“因为他倚靠我，我必拯救他；我必保护他，因为他认识我的名。他若呼求我，我必应允；他在患难中，我必与他同在，我必拯救他，使他尊荣；我必以长寿满足他，并将我的救恩显明给他。”

**荣耀颂，如今：**哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。**(3)** 主啊，求祢怜悯。**(3)**<sup>1</sup>

**颂荣：节日的颂词。**<sup>2</sup>

**如今，圣母颂：**因我们罪孽深重，我们不敢冒昧：

**若逢斋期，且已唱过“哈利路亚”，则该时辰的颂词连同诗篇（诗篇54:2, 17）需唱三遍，并行三次跪拜礼。**<sup>3</sup>

### 赞词，第二调

在第六日及第六时辰，/ 将亚当在伊甸园中那僭越的罪钉在十字架上，/ 并撕毁我们罪孽的文书，/ 基督上帝，求祢拯救我们。

**第1节：**上帝啊，求你垂听我的祷告，不要轻视我的恳求。

**第二节：**我向天主呼求，上主便垂听了我的祈祷。

**司祭：**愿荣耀归于圣父、圣子及圣灵。

**诵经员：**如今、永远，直到世代代。阿们。

### 圣母颂

因我们罪孽深重，我们不敢冒昧祈求，/ 但求祢，童贞圣母，向祢所生的圣子代求！/ 因为圣母向仁慈的主所作的祈求大有能力。/ 至圣者，求祢勿轻视罪人的恳求，/ 因为那位为我们承受苦难的主，/ 既满有怜悯，又大有能力拯救我们。<sup>4</sup>

主啊，愿祢的怜悯速速临到我们，因我们已极其困苦。上帝啊，我们的救主，求祢帮助我们；为了祢名的荣耀，主啊，拯救我们，并因祢的名，对我们的罪施以怜悯。

**诗篇 78:8B, 9**

**三圣颂。荣耀颂，及如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。(3)** 荣耀颂，及如今：我们的天父：**司祭：**因为国度是祢的；**诵经员：**阿们。

**节日的康达克。**

**若曾唱“哈利路亚”，则诵读以下颂歌：**

### 第二调

基督上帝，祢在世上成就了救赎：/ 祢在十字架上伸展祢至洁的双手，/ 聚集了所有呼求的万民：/ “主啊，荣耀归于祢！”

**颂荣：**我们敬拜祢至圣的圣像，仁慈的主，/ 恳求祢赦免我们的罪过，基督上帝。/ 因为祢甘愿以肉身升上十字架，/ 为了将祢所创造的众生从仇敌的奴役中解救出来。/ 因此，我们满怀感恩地向祢呼求：/ “祢以喜乐充满万有，我们的救主，/ 祢降临世间，为要拯救世界！”

**如今：**

## 第六小时

### 周一、周二和周四

仁慈之源，/求祢赐我们怜悯，圣母；/垂顾这些犯了罪的人，/一如既往地显明祢的大能，/因为我们仰望祢，向祢呼求：“万福”，/正如当年加百列，/无形军队的统帅。

### 周三和周五

圣母童贞女，您受赞美，/我们颂扬您；/因为藉着您儿子的十字架，地狱被推翻，死亡被消灭，/我们这些曾死去的人复活了，并蒙赐生命，/获得了乐园，永恒的喜乐。 / 因此，我们满怀感恩地赞美基督，我们的上帝，/那位大能、独一且满有慈爱的上帝。

主啊，求祢怜悯。 **(40)**

基督上帝啊，祢在任何时候、任何时刻都接受天上地下对祢的敬拜与颂赞，祢是长久忍耐、大有怜悯、至为仁慈的，祢爱义人，怜悯罪人，并以未来福分的应许召唤众人得救！主啊，求祢在此时此刻也接受我们的祷告，并引导我们的生活遵行祢的诫命：圣化我们的灵魂，洁净我们的身体，纠正我们的意念，净化我们的思想，并使我们脱离一切忧愁、灾祸与痛苦。 求祢以祢的圣天使护卫我们，使我们在他们的守护与教导下，得以在信仰中合而为一，并领悟祢那不可企及的荣耀；因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。

主啊，怜悯我们。 **(3) 荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更崇高、比火天使更荣耀、以童贞之身诞下圣言、真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

**若值斋期且已唱过“哈利路亚”，司祭将一边鞠躬一边诵念圣以弗所·西里尔的祷文：**

主啊，我生命的主宰！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。 **(鞠躬)**

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。 **(鞠躬)**

是的，主啊，求祢让我看清自己的罪过，不要定我弟兄的罪，因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿门。 **(鞠躬)**

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：**主啊，我生命的君王：**并行一次大鞠躬。**

### 圣大巴西尔的祷文

上帝，万军之主，万物之创造者，因祢独生子无与伦比的仁慈，我们的主耶稣基督降世拯救我们人类，并以祂神圣的十字架撕毁了我们罪孽的文书，借此战胜了黑暗的掌权者和统治者！ 仁爱的主啊，求祢亲自接受我们这些罪人献上的感恩与祈求，拯救我们脱离一切毁灭性的、黑暗的罪过，以及所有企图加害于我们的有形与无形的仇敌。 求祢以对祢的敬畏钉住我们的肉体，勿让我们的心偏离邪恶的言语或意念；求祢以对祢的爱刺透我们的灵魂，使我们常仰望祢，被祢所发出的光引导，凝视祢——那不可企及、永恒的光明， 向祢献上不息的赞美与感恩，归于无始的圣父、祢的独生子，以及祢那至圣、至善、赐生命的神圣圣灵，如今、永远，直到世代代。阿们。

## 第六小时

若唱的是“上帝主”，则开始举行神圣礼拜或诵读《图示经》；若唱的是“哈利路亚”，则按以下方式开始第九时辰：来，让我们敬拜：（3），以及诗篇，以及该时辰的其他礼仪程序。

### 注释

- 1 若值大斋期，则按规例诵读常规卡菲斯玛。
- 2 若有两首特颂，则两首均诵读，“荣耀颂”在第二首特颂之前诵读。
- 3 执行顺序如下：司祭诵读圣咏和两节诗，会众应和，三遍唱诵圣咏；同时行三次跪拜礼。
- 4 此处插入附加诵读：先知颂、前诵、经文；在受难周期间——诵读《四福音书》。

## 第六时辰的间时礼

在第六时辰结束时诵读圣埃弗拉姆·西里尔的祷文之后：

来吧，让我们敬拜：**(3) 并行三次叩拜。**

### 《诗篇》第55篇

上帝啊，求祢怜悯我，因为人践踏我，终日攻击我，逼迫我。我的仇敌终日践踏我，因为有许多人从高处攻击我。白昼我并不惧怕，因为我仰望祢。我的言语要归于上帝为赞美，我仰望上帝，并不惧怕：肉体能对我做什么呢？他们终日厌恶我的话语，他们关于我的所有计谋都是恶意的。他们安营扎寨，暗中窥视；他们窥探我的脚跟，因为他们伺机夺取我的性命。祢必轻易地将他们驱散，在怒中使列国倾覆。神啊，我曾向祢倾诉我的生命；祢照祢所应许的，将我的眼泪收在祢面前。愿我的仇敌在我呼求祢的那日退后；看哪，我已知道祢就是我的神。我要在神那里说出赞美的话，在耶和華那里宣告赞美之词。我倚靠神，就不惧怕；人能对我做什么呢？神啊，我向祢许下的誓愿，我必还给祢，以赞美祢。因为祢救我的灵魂脱离死亡，救我的眼睛脱离眼泪，救我的脚脱离绊脚石；我必在活人之光中，在耶和華面前蒙悦纳。

### 诗篇 56

上帝啊，求祢怜悯我，求祢怜悯我，因为我的灵魂仰望祢；在祢翅膀的荫下，我必等候，直到不义消逝。我要向至高的上帝呼求，向那恩待我的上帝呼求。祂从天上差遣救恩，拯救了我，使那些践踏我的人蒙受羞辱。上帝差遣了祂的慈爱和祂的信实，将我的灵魂从幼狮之中救出来。我忧虑不安地入睡：世人，他们的牙齿如兵器与箭，他们的舌头如锋利的刀剑。神啊，求祢升上高天，愿祢的荣耀遍及全地。他们为我的双脚设下网罗，使我的灵魂受压；他们在我的面前挖了坑——却自己跌入其中！我的心已预备好了，上帝啊，我的心已预备好了，我要在我的荣耀中歌唱、赞美。醒来吧，我的荣耀；醒来吧，竖琴与琴瑟。我必在黎明时醒来！主啊，我要在万民中称颂你，在各族中歌颂你。因为你的慈爱高及诸天，你的信实达到云霄。神啊，愿你的荣耀升上诸天，遍及全地！

### 《诗篇》第69篇

神啊，求祢向我施救；主啊，求祢速速帮助我。愿那些寻索我性命的人蒙羞受辱；愿那些图谋害我的人退后受辱；愿那些对我说“好啊，好啊！”的人，立刻带着羞愧退去。愿一切寻求祢的人，神啊，因祢而欢喜快乐；愿爱慕祢救恩的人，不断地说：“愿主被尊为大！”我却是贫穷困苦的；神啊，求祢帮助我。祢是我的帮助者，也是我的拯救者；主啊，求祢不要迟延！

荣耀颂，如今：三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。**(3)** 荣耀颂，如今：我们的天父：

### 颂歌，第一调

主啊，求祢拯救祢的子民，/并赐福于祢的产业，/使信徒战胜外邦人，/并以祢的圣十字架护佑祢的子民。

荣耀颂：因圣徒们 / 为你所受的苦难， / 求主动慈心， / 医治我们一切的疾病， / 我们向你——爱人的主——祈求。

## 第六小时的间隙

**如今：**主啊，藉着诸圣与圣母的代祷，/ 赐给我们祢的平安，/ 并作为独一的仁慈者，怜悯我们。

主啊，求祢怜悯。**(40) 荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、/比火天使更荣耀、/以童贞之身诞下圣言、/真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

**以及圣以弗所·西里尔的祷文，伴以深鞠躬：**

主啊，我生命的主宰！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。**(鞠躬)**

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。**(鞠躬)**

是的，主——万王之王，求祢让我看见自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。**(鞠躬)**

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：**主啊，我生命的君王：**并行一次大鞠躬。**

### 圣大巴西尔的祷文

上帝，万军之主，万物之创造者，因祢独生子无与伦比的仁慈，我们的主耶稣基督，祂为拯救我们人类而降世，并以祂神圣的十字架撕毁了我们罪孽的文书，借此战胜了黑暗的掌权者和统治者！ 仁爱的主啊，求祢亲自接受我们这些罪人献上的感恩与祈求，拯救我们脱离一切毁灭性的、黑暗的罪过，以及所有企图加害于我们的有形与无形的仇敌。 求祢以对祢的敬畏钉住我们的肉体，勿让我们的心偏离邪恶的言语或意念；求祢以对祢的爱刺透我们的灵魂，使我们常仰望祢，被祢所发出的光引导，凝视祢——那不可及、永恒的光明，不断向祢献上赞美与感谢，愿这赞美与感谢归于无始的圣父、祢的独生子，以及祢那至圣、至善、赐生命的神圣圣灵，如今、永远，直到世代。阿们。

**随后开始第九时辰礼拜，或举行结束礼。**

## E

在大斋期之外，第六（或第九）时辰结束后，诵读诗篇：

“我的灵魂啊，你要称颂主！主啊，你是应当称颂的。”

### 《诗篇》第102篇

我的灵魂啊，你要称颂耶和华；我的全心都要称颂祂那圣洁的名。我的灵魂啊，你要称颂耶和华，不可忘记祂的一切恩惠：祂赦免你的一切过犯，医治你的一切疾病，救你的性命脱离死亡，以慈爱和恩惠为冠冕加在你头上，用美物使你所求的得以满足——你的青春必如鹰一般更新。耶和华向一切受欺压的人施恩行公义。祂向摩西、向以色列的子孙显明祂的作为，向他们显明祂的旨意。耶和华有恩惠，有怜悯，有长久的忍耐，且有丰盛的慈爱；祂不永远发怒，也不永远怀怒。祂没有按我们的过犯待我们，也没有照我们的罪孽报应我们；因为，正如天离地有多高，耶和华对敬畏祂之人的慈爱也是如此；东离西有多远，祂就使我们的过犯离我们有多远。正如父亲怜悯儿子一样，耶和华也怜悯敬畏祂的人；因为祂知道我们的本相，记得我们不过是尘土。人如同草，他的日子如同田间的花，一开就凋谢；因为他的气息一断，他就不再存在，也不再认识自己的地方。耶和华的慈爱从亘古直到永远，归于敬畏祂的人；祂的公义归于那些遵守祂约、铭记祂诫命并遵行的人的子孙。耶和华在天上设立了祂的宝座，祂的国度统管万有。耶和华的一切天使啊，你们都要称颂耶和华！你们大有能力，遵行祂的话，一听见祂话语的声音就遵行。耶和华的一切军旅啊，你们都要称颂耶和华！祂的仆人们，遵行祂旨意的，都要称颂耶和华。耶和华的一切受造之物啊，在祂权柄所及的各处，都要称颂耶和华。

我的灵魂啊，你要称颂主；我的全心都要称颂祂那圣洁的名。主啊，你是应当称颂的。

愿荣耀归于圣父、圣子、圣灵！

### 《诗篇》第145篇

我的灵魂啊，你要赞美耶和华。我一生都要赞美耶和华，在我存活的日子，要向我的神歌唱。不要仰赖君王，也不要仰赖世人，因为他们不能拯救：他的气息一出，他便归回自己的尘土；那日，他一切的计谋都归于无有。那以雅各的神为帮助、以创造天地、海洋及其中万物的主——他的神——为指望的人是有福的；祂永远坚守真理，为受欺压者伸张正义，赐食物给饥饿的人；上主释放被囚者，上主赐智慧给瞎眼的人，上主扶起跌倒的人，上主爱义人。上主保护寄居者，祂收留孤儿和寡妇，却使罪人的道路归于虚无。上主——你的神——必在锡安作王，直到永远，世世代代。

如今、永远，直到世世代代。阿们。

独生子，上帝的道！/因着我们的救恩而乐意降生/由圣母玛利亚——永贞童女——成肉身，/始终如一地道成肉身并被钉十字架的基督上帝，/以死亡战胜了死亡，/圣三一中的一位，/与圣父及圣灵同受尊崇，求祢拯救我们！

在大斋期期间不诵读诗篇，但在第九时辰的祷告后，以第八调吟唱《有福者》，每节诗句后附唱：“主啊，当你进入你的国度时，请记念我们。”

在大斋期之外，则按规例诵读《蒙福者》并配以《八音集》或《圣人传》中的颂词：

## 视觉艺术

“主啊，当你进入你的国度时，请在你的国度中记念我们。”

心灵贫穷的人是有福的，因为天国是他们的。

哀恸的人有福了，因为他们必得安慰。

**第10节：**温柔的人有福了，因为他们必承受地土。

**赞词**

饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足。

**圣咏**

**八声调：**有怜悯的人有福了，因为他们必蒙怜悯。

**颂词**

心里清洁的人有福了，因为他们必得见上帝。

**颂词**

**第六时：**使人和睦的人有福了，因为他们将被称为神的儿女。

**圣咏**

为义受逼迫的人有福了，因为天国是他们的。

**圣咏**

**第4节：**你们为我的缘故受辱、被逼迫，并被各种不义的言语诽谤，你们是有福的。

**圣咏**

你们应当欢喜快乐，因为你们在天上的赏赐是大的。

马太福音 5:3-12A

**圣咏**

愿荣耀归于圣父、圣子、圣灵！

**圣咏**

如今、永远，直到世代代。阿们。

**圣咏**

此外，若不举行圣体礼仪，则诵读前颂，随后诵读《圣经》经文。

**日间前诵**

**星期一，第四调**

祢以灵为祢的天使，/ 以火焰为祢的仆役。**诗节：**我的灵魂啊，你要称颂主！我的主，我的神，祢极其尊贵。

诗篇 103:4, 1

**星期二，第七调**

义人当因耶和華欢喜，/并仰望祂。**诗句：**神啊，我向祢祷告的时候，求祢垂听我的声音。

《诗篇》 63:11, 2

**星期三，第三调，圣母颂**

我的灵魂颂扬主，/我的灵因我的救主上帝而欢欣。**应答：**因祂垂顾了祂使女的卑微，从今以后，万代都要称我有福。

路加福音 1:46-48

## 视觉艺术

### 星期四·第8调

他们的声音传遍全地，/ 他们的言语传到地极。**诗篇**：诸天传扬神的荣耀，穹苍宣扬祂手所造的。

**诗篇** 18:5, 2

### 星期五·第七调

当尊崇我们的主——我们的神，/ 并敬拜祂的脚凳，因为它是圣洁的。**诗篇**：耶和華已登基作王；让万民发怒吧！

**《诗篇》** 98:5, 1

### 星期六·第8调

你们当因耶和華欢喜，/ 义人哪，你们当快乐。**应答**：那些过犯得赦免、罪孽蒙遮盖的人是有福的。

**诗篇** 31:11A, 1

主啊，当你进入你的国度时，请记念我们。

主啊，当你进入你的国度时，请记念我们。

圣者啊，当你进入你的国度时，请记念我们。

天上的圣咏团歌颂祢，高呼：“圣哉！圣哉！圣哉！万军之耶和華，天地都充满祢的荣耀！”

**经文**：你们当到祂那里去，得着光照，你们的脸必不蒙羞。

天上的圣咏团颂扬祢，并高呼：“圣哉，圣哉，圣哉，万军之主，天地都充满祢的荣耀！”

**颂荣**：圣天使与大天使的合唱团，连同一切天上的权能，都在歌颂祢，并高呼：“圣哉，圣哉，圣哉，万军之耶和華，天地都满了祢的荣耀！”

如今：

### 《信经》

<sup>1</sup> 我信独一的上帝，即父，全能者，天地万物——无论可见或不可见——的创造者。<sup>2</sup> 我信独一的主耶稣基督，神的独生子，在万世以前由父所生，光从光，真神从真神，受生而非受造，与父同质，万物都是藉着祂造的。<sup>3</sup> 祂为了我们人类，也为了我们的救恩，从天降下，由圣灵和童贞女马利亚成肉身，成为人。<sup>4</sup> 祂在彼拉多执政期间为我们被钉在十字架上，受苦，并被埋葬。<sup>5</sup> 第三天，照着圣经所记，祂复活了。<sup>6</sup> 祂升天，坐在父的右边。<sup>7</sup> 祂将带着荣耀再次降临，审判活人死人，祂的国度永无穷尽。<sup>8</sup> 我信圣灵，主，赐生命者，由父而出，与父及子同受敬拜、同受荣耀，曾借先知们说话。<sup>9</sup> 我信唯一、圣洁、大公、使徒的教会。<sup>10</sup> 我承认唯一一次的洗礼，为赦免罪过。<sup>11</sup> 我期待死人复活，<sup>12</sup> 以及来世的生命。阿们。

上帝啊，求祢宽恕、赦免并赦免我们一切的过犯——无论是自愿的还是无意的，无论是行为上的还是言语上的，无论是明知故犯还是无心之过，无论是昼夜之间，还是在心中所思所想——求祢作为仁慈且爱人的上帝，赦免我们一切。

我们在天上的父！愿祢的名被尊为圣；愿祢的国降临；愿祢的旨意行在地上，如同行在天上；求祢今日赐给我们日用的饮食；赦免我们的罪债，正如我们赦免了得罪我们的人；不要让我们陷入试探，救我们脱离那恶者。

**司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。

随后，在节庆日诵读该节日的康达克；若同时纪念某位圣人，则先诵读该圣人的康达克，随后诵读“荣耀颂”，最后诵读该节日的“如今”。在非节日及斋期中，当唱“哈利路亚”时，先诵读变容节或基督圣殿的康达克（周三和周五则诵读圣十字架的康达克），随后诵读当周日、圣殿、当日圣人的康达克，接着：

《荣耀颂》：愿祢与诸圣一同安息：

“如今”：基督徒坚实的庇护：**或圣母圣殿的康达克。**

#### 变容节，第七调

祢在山上显出荣光，/ 祢的门徒们在能力所及的范围内，/ 凝视着祢的荣光，基督上帝，/ 使他们在看见祢被钉十字架时，/ 明白祢的受难是自愿的，/ 并向世人宣告，/ 祢确是天父的光辉。

#### 星期一，致无形之灵，第二调

上帝的大天使长，神圣荣光的侍者，/ 天使之首与人类的导师，/ 请为我们祈求有益之事与大恩典，/ 作为无形的大天使长。

#### 星期二，圣施洗约翰，第二调

上帝的先知，恩典的先驱，/ 我们在地上寻得你那如至圣玫瑰般的头颅，/ 我们便常得医治，/ 因为你如今仍如往昔一般，/ 在世间宣告悔改之道。

#### 周三和周五，圣十字架节，第四调

基督上帝啊，祢自愿被钉在十字架上，/ 求祢将祢的慈爱赐予与祢同名的全新子民；/ 求祢以祢的大能使祢的信徒欢欣，/ 赐予他们战胜仇敌的胜利，/ ——愿他们从祢那里获得帮助，/ 获得和平的武器，获得不可战胜的胜利标志。

#### 星期四，圣使徒节，第二调

主啊，祢接纳了这些坚定不移、传扬神道的宣讲者——/ 祢门徒中的佼佼者——/ 进入祢恩典的喜乐与安息之中；/ 因为祢认定他们的劳苦与死亡，胜过一切牺牲，/ 唯独祢洞悉人心。

#### 同日，圣尼古拉，第三调

圣者啊，你在姆瓦拉显明为圣礼的施行者，/ 因为你，尊贵的圣徒，践行了基督的福音，/ 为你的子民献上了自己的灵魂，/ 并拯救了无辜者脱离死亡；/ 因此，你被尊为圣，/ 成为上帝恩典圣礼的伟大侍奉者。

**或圣母圣殿的康达克。**

#### 星期六

颂荣，第8调：基督啊，求祢与圣徒一同赐予安息：

如今，第八调：正如大自然将初熟之果献给万物之造物主，宇宙也向祢——主啊——献上这些蒙神眷顾的殉道者。凭着他们的祈求和圣母的代祷，愿祢——至仁慈的主——将祢的教会——祢的子民——保佑在深厚的平安之中。

除安息日以外的每一天

颂荣，第八调：基督啊，求祢让祢仆人的灵魂与圣徒一同安息，/在那既无痛苦、亦无悲伤、更无哀号，/唯有永恒生命的地方。

如今，第六调：基督徒坚实的庇护，/向造物主恒久不变的代祷！/求祢勿轻视罪人的祈祷之声，/愿祢如仁慈者般速速降临，救助我们，/我们怀着信心向祢呼求：“圣母，求祢速速代祷，速速应允我们的祈求，/永远护佑敬拜祢的人！”

若逢大斋期：

主啊，求祢怜悯。（40）荣耀颂，如今：

我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、/比火天使更荣耀、/以童贞之身诞下圣言、/真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

司祭：上帝啊，怜悯我们，赐福于我们；向我们显明祢面容的光辉，并怜悯我们。

诵经员：阿们。

以及圣以弗所·西里尔的祷文（伴随16次鞠躬）：

主啊，我生命的主宰！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。（鞠躬）

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。（鞠躬）

是的，主——万王之王，求祢让我看见自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是应当称颂的，直到永永远远。阿门。（鞠躬）

此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

再次诵念整段祷文：主啊，我生命的君王：并行一次大鞠躬。

若无预圣体礼，则开始晚祷：来吧，让我们敬拜：（3）并诵读第103篇诗篇。

若举行预圣体礼，则在鞠躬后：

《三圣颂》。《荣耀颂》，及《如今》：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）《荣耀颂》，及《如今》：我们的天父：

司祭：因为国度是祢的：诵经员：阿们。主啊，怜悯我们。（12）并诵念祷文：至圣三位一体：（见下文）。

司祭：至智。

圣咏团：诚然配得/赞美祢，圣母，/永享福乐、无瑕无疵/并为我们上帝之母。

司祭：至圣圣母，救救我们吧！

圣咏团：我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、比火天使更荣耀、以童贞之身诞下圣言、真正的圣母。

司祭：荣耀归于祢，基督上帝，我们的希望，荣耀归于祢。

诗班：荣耀归于祢，主啊，求祢如今垂怜。（3）求祢赐福。

司祭诵念遣散祷文，其中纪念当天的圣人，随后开始圣体礼仪。

若非大斋期，则在《康达克》之后：

主啊，求祢怜悯。（12）

**并诵念祷文：**至圣三位一体，同质的主权，不可分割的国度，一切恩惠的源头！求祢也垂怜我这罪人：坚固我，启迪我的心，除去我一切污秽，照亮我的思绪，使我常能赞美、颂扬、敬拜并高呼：“独一圣者，独一主，耶稣基督，为父神的荣耀。”阿们。

愿主的圣名从今直到永远蒙福。 (3)

荣耀归于祢，如今也是：

### 诗篇第33篇

我要时时称颂耶和華，我的口中常有祢的赞美。我的灵魂要在耶和華里欢欣——愿谦卑的人听见而欢喜。你们要与我一同尊崇耶和華，让我们一同高举祢的名。我寻求耶和華，祢便应允我，并救我脱离一切的患难。你们当归向祢，便得光照，你们的脸必不蒙羞。这贫穷人呼求，耶和華便应允他，并救他脱离一切的患难。耶和華的使者必在敬畏祢的人四围安营，拯救他们。你们要尝尝便知耶和華是美善的——那仰望祢的人是有福的。耶和華的众圣民啊，你们都要敬畏耶和華，因为敬畏祢的人必不缺乏。富人变得贫穷，甚至饥饿；但寻求耶和華的人，在一切美善的事上都不会缺乏。孩子们，你们来听我，我要教导你们敬畏耶和華。谁是那愿活着、愿看见美好日子的人呢？当禁止你的舌头不作恶，禁止你的嘴唇不说诡诈的话。要远离恶事，行善；寻求和平，并竭力追求它：耶和華的眼目看顾义人，祢的耳朵侧耳听他们的祷告；但耶和華的面容却向行恶的人，要从地上除灭他们的名。义人呼求，耶和華便垂听，并从一切患难中拯救他们。耶和華亲近心碎的人，必拯救那些谦卑的人。义人虽多受苦难，耶和華必从这一切苦难中拯救他们。耶和華保护他们所有的骨头，连一根也不致折断。罪人的死是可憎的，恨恶义人的必陷于罪中。耶和華必拯救祂仆人的灵魂，凡仰望祢的，都必不致陷于罪中。

**随后，司祭诵读：**“智慧。”

**诗班：**诚然配得 / 赞美祢，圣母， / 永享福乐、无瑕无疵 / 并为我们上帝之母。

**司祭：**至圣的圣母，救救我们吧！

**诗班：**我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、比火天使更荣耀、以童贞之身诞下圣言、真正的圣母。

**司祭：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的希望，荣耀归于祢。

**诗班：**荣耀归于祢，主啊，**如今**求祢怜悯我们。 (3) 求祢赐福。

**司祭诵念遣散祷文，并在其中纪念当天的圣人。**

## 餐前祷文

### [早餐前的祷文<sup>1</sup>

**首先，我们行三次叩拜，并诵念忏悔祷文：**

上帝啊，求祢怜悯我这罪人。

路加福音 18:13

我的造物主，主啊，求祢怜悯我！

我犯了无数的罪，主啊，求祢怜悯并宽恕我这罪人！

**随后是餐前祷文：**

众人的眼睛都满怀希望地仰望祢，祢在应许的时候赐给他们食物：祢张开祢的手，按祢的恩意使一切有生命的都得饱足。

参见《诗篇》144:15-16

**荣耀归于祢，如今也如此：**主啊，求祢怜悯。（3）求祢赐福。

**司祭：**基督天主，求祢降福祢仆人的饮食，因为祢是圣的，如今、现在、直到永远。<sup>2</sup>

**我们：**阿们。

**餐后：**

我们感谢祢，我们的基督上帝，因祢以祢地上的恩赐使我们饱足。求祢不要使我们失去祢天上的国度；救主啊，正如祢曾显现在祢的门徒中间，赐给他们平安，求祢也来到我们中间，拯救我们。

**荣耀归于祢，如今：**主啊，怜悯我们。（3）求祢赐福。

**司祭：**上帝以祂的恩典与仁爱常与我们同在，如今、永远，直到世世代代。<sup>3</sup>

**我们：**阿们。

**再次行三次结束鞠躬礼，诵念与开头相同的祷文。]**

### 斋前祷文

**三段简短的忏悔祷文，并行鞠躬礼。随后：**

我们在天上的父！愿祢的名被尊为圣；愿祢的国降临；愿祢的旨意行在地上，如同行在天上；求祢今日赐给我们日用的饮食；赦免我们的罪，正如我们赦免了得罪我们的人；不要让我们陷入试探，救我们脱离那恶者。

**荣耀归于父、子、圣灵。如今：**主啊，求祢怜悯。（3）求祢赐福。

**司祭：**基督上帝，求祢祝福祢仆人们的饮食，因为祢是圣洁的，如今、永远，直到世世代代。<sup>2</sup>

**我们：**阿们。

**餐后，我们举行遣散礼：**

凭着我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

**我们：**阿们。

## 餐前祷文

我们感谢祢，我们的基督上帝，因祢以祢地上的恩赐使我们饱足。求祢不要使我们失去祢天上的国度；救主啊，正如祢曾显现在祢的门徒中间，赐给他们平安，求祢也来到我们中间，拯救我们。

**荣耀归于祢，如今：**主啊，怜悯我们。<sup>(3)</sup> 求祢赐福。

**司祭：**愿上帝受赞美，祂以祂的恩典和仁爱，从祂丰盛的恩赐中，时时、如今、永远，直到世世代代，怜悯并滋养我们。<sup>3</sup>

**我们：**阿们。

**再次行三次鞠躬礼，诵念与开头相同的祷文。**

## [非例行餐前祷文]

**三段简短的忏悔祷文，并行鞠躬礼。随后：**

至圣三一，怜悯我们；主啊，洗净我们的罪；主啊，赦免我们的过犯；圣者，求祢垂顾并医治我们的软弱，为祢的名。

**荣耀颂，如今：**主啊，怜悯我们。<sup>(3)</sup> 求祢赐福。

**司祭：**基督上帝，求祢赐福祢仆人的饮食，因为祢是圣洁的，如今、永远，直到世世代代。<sup>2</sup>

**我们：**阿们。

**餐后：**

诚然配得 / 赞美祢，圣母， / 永享福乐、无瑕无疵 / 并为我们上帝之母。 / 祢的尊荣高于智天使， / 荣耀远胜火天使， / 祢以童贞之身生下上帝之道， / 真正的圣母——我们颂扬祢。

**荣耀颂，如今：**主啊，求祢怜悯。<sup>(3)</sup> 求祢赐福。

**神父：**愿上帝以祂的恩典与仁爱常与我们同在，如今、永远，直到世世代代。<sup>3</sup>

**我们：**阿们。

**再次行三拜，诵念与开头相同的祷文。]**

## 注释

<sup>1</sup> 方括号内的内容摘自：阿法纳西（萨哈罗夫）主教，《餐前祷文》，莫斯科，1999年。

<sup>2</sup> 若无神父，则由在场最年长者诵念：凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢赐福祢仆人的饮食，因为祢是圣洁的，昔在、今在、永在，直到世世代代。

<sup>3</sup> 若无神父在场：凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

## 另一种餐前祷文

满有慈爱的主，我们的主耶稣基督，我们的上帝，众人的目光满怀盼望地仰望祢，祢便在适当时机赐予他们食物；祢展开祢仁慈的手，滋养一切有生命之物，并从我们生命的第一天起就养育我们。祢曾在旷野为百姓祝福饼，求祢亲自祝福祢赐予我们的一切食物，并救我们脱离一切试探；因为我们仰望祢，并将荣耀归于祢、圣父和圣灵，如今、直到永远、世世代代。阿们。

## 圣母节礼仪

[在圣体礼仪期间，“至圣”圣饼被放置在圣盘（帕纳吉亚雷）上，置于圣坛后方的显要位置。]<sup>1</sup> 圣体礼仪结束后，神职人员两人一组唱着诗篇走出教堂：

### 《诗篇》第144篇

我的上帝，我的君王，我要尊崇祢，并要永远、直到永永远远地称颂祢的名。我每天都要称颂祢，并要永远、直到永永远远地赞美祢的名。耶和華是伟大的，极其可称颂，祢的伟大无穷无尽。一代又一代都要赞美祢的作为，传扬祢的大能。他们要述说你圣所荣耀的华美，传扬你的奇事；要述说你可畏作为的大能，传扬你的威严；要追念你无数的恩惠，因你的公义而欢欣。耶和華是恩惠的、有怜悯的，是缓于发怒、大有慈爱的；耶和華向众人施恩，祢的慈爱遍及祢的一切作为。愿祢的一切作为都尊崇祢，耶和華啊！愿祢的圣者都称颂祢。他们要传扬祢国度的荣耀，述说祢的大能，好叫世人知道祢的大能，并祢国度荣美的荣耀。你的国度是万世之国，你的权柄遍及万族万民。耶和華在祢的一切话语中都是信实的，在祢的一切作为中都是圣洁的。耶和華扶持一切跌倒的人，扶起一切被压倒的人。众人的眼睛都满怀盼望地仰望祢，祢在应许的时候赐给他们食物：祢张开祢的手，按祢的恩意使一切活物饱足。耶和華在祢一切的道路中都是公义的，在祢一切的作为中都是圣洁的。耶和華亲近一切呼求祢的人，亲近一切诚心呼求祢的人。祢必成就敬畏祢之人的心愿，必垂听他们的祈求，并拯救他们。耶和華必保护一切爱祢的人，却要灭绝一切罪人。我的口要称颂耶和華，愿一切有血气的，都永远、直到永永远远，称颂祢圣洁的名。

**一位修道士走在前面，手持装有圣饼的圣盘。诗篇诵读完毕后，进入食堂，诵念餐前祷文：**

我们在天上的父！愿祢的名被尊为圣；愿祢的国降临；愿祢的旨意行在地上，如同行在天上；求祢今日赐给我们日用的饮食；赦免我们的罪，正如我们赦免了得罪我们的人；不要让我们陷入试探，救我们脱离那恶者。

**荣耀归于祢，如今，主啊，求祢怜悯。（3）求祢赐福。**

**主礼者为餐食祝福：**基督上帝，求祢赐福祢仆人的饮食，因为祢是圣洁的，如今、永远，直到世世代代。

**我们回应：**阿们。

[随后，院长将带来的圣饼分成两部分：第一部分奉基督之名分离出来，置于盘中，并掰成细小的碎块，分发给坐在餐桌旁的修士们品尝。另一部分则奉圣母之名分出，放入圣像匣中，安放在指定之处。]<sup>1</sup>

**餐后，侍奉的修士诵读经文：**凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

**我们回应：**阿门。

**随后起身说道：**愿上帝蒙福，祂自我们年幼时便怜悯并养育我们，赐予万物食物！求祢使我们的心充满喜乐与欢欣，使我们心满意足，在我们的主耶稣基督里，能丰盛地行各样善事；愿荣耀、权能、尊贵和敬拜都归于祢，与圣灵同在，直到永远。阿们。

主啊，愿荣耀归于祢！圣者啊，愿荣耀归于祢！君王啊，愿荣耀归于祢，因为祢赐给我们喜乐的饮食！求祢也以圣灵充满我们，使我们在祢眼中蒙悦纳，当祢按各人的行为报应众人时，我们不致蒙羞。

**荣耀归于祢，如今：主啊，求祢怜悯。（3）求祢赐福。**

**举圣饼者说：**

圣父们，请赐福于我，宽恕我这罪人。

**我们回应：**愿上帝赦免你，怜悯你。

**将圣饼稍稍举过圣像架上的圣三一圣像之上后，司礼者高声宣告：**圣名至大。

**而修道院院长接着说：**圣三一！

**随后将圣饼移至圣母像前，在像上方划十字，说道：**至圣的圣母，求祢帮助我们！

**我们回应：**凭她的祈祷，上帝啊，求祢怜悯并拯救我们。

**我们说：**“我们万族都称你为有福的，童贞圣母，因为我们无限的上帝——基督，乐意在你内居住。”/ 我们在祢的庇护下也是有福的，/ 因为祢日夜为我们代祷，/ 祢的祈求使王国的权杖得以巩固。/ 因此，我们歌颂并向祢呼求：/ “万福，蒙恩者，主与祢同在！”

**随后唱道：**诚然配得 / 赞美祢，圣母， / 永恒蒙福、无瑕无疵 / 并为我们上帝之母。 / 祢比智天使更尊贵， / 比火天使更荣耀无与伦比， / 以童贞之身生下上帝之道， / 真正的圣母——我们颂扬祢。

**主礼者将圣饼掰碎并分发给众人。待众人领受后，主礼者或辅祭神父说道：**

因我们至圣的主母、圣母玛利亚的诸多祈祷。

**我们齐声：**主啊，求祢藉她的祈祷，怜悯并拯救我们。

**司祭：**上主仁慈且富有怜悯：祂赐给敬畏祂的人食物，祂的公义存到永远。

《诗篇》

110:4B-5A, 3B

### 《诗篇》121

我因那些对我说“我们要去耶和华的殿”的人而欢喜。我们的脚站在你的院中，耶路撒冷啊。耶路撒冷啊，你如同一座被建造的城，其团结在于其合一。因为耶和华的支派，就是耶和华的支派，都上那里去，为要向以色列作见证，赞美耶和華的名；因为在那里设有审判的宝座，就是大卫家的宝座。你们当为耶路撒冷的平安祈求；愿丰盛临到爱你的人；愿平安在你大能中，丰盛在你堡垒的塔楼中。为了我的弟兄和邻舍，我为你宣告“平安”；为了我们主——上帝的殿，我为你寻求福分。

**三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，怜悯我们。(3) 荣耀颂，如今：我们的天父：****司祭：**因为国度是你的：**诵经员：**阿们。

我们感谢祢，我们的基督上帝，因祢使我们饱享祢地上的恩惠。求祢不要使我们失去祢天上的国度；但正如祢——救主——曾显现在祢的门徒中间，赐给他们平安一样，求祢也来到我们中间，拯救我们。

**在节庆日：荣耀颂，及“如今”：该节庆日的康达克。**

**非节日：**

**《荣耀颂》：**我们列祖的上帝，/ 祢总是以祢的温和待我们，/ 求祢不要将祢的慈爱从我们身上收回，/ 而是凭着他们的祈求，/ 平安地引导我们的生活。

**如今：**主啊，藉着诸圣与圣母的代祷，/ 求祢赐给我们祢的平安，/ 并作为独一的仁慈者，怜悯我们。

主啊，求祢怜悯。(3) 求祢赐福

**神父：**愿上帝蒙福，祂以祂的恩典和仁爱，从祂丰盛的恩赐中怜悯并滋养我们，如今、永远，直到世代代。

**我们：**阿们。

### 注释

<sup>1</sup> 方括号内的礼仪细节摘自：修道长老阿韦尔。《革非西马隐修院》。莫斯科，1867年，第35页。

## 第九时辰 Й

**司祭：**我们的上帝永远受赞美，如今、永远，直到世世代代。

**诵经员：**阿门。荣耀归于祢，我们的上帝，荣耀归于祢。

**天国之王：三圣颂。荣耀，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）** 荣耀，如今：我们的天父：**司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。主啊，求祢怜悯。**（12）** 荣耀归于祢，如今：来吧，让我们敬拜：**（3）**

### 第83篇诗篇

全能的主啊，你的居所何等可羡慕！我的灵魂渴慕、切慕，奔向耶和华的院宇；我的心和我的肉体都因活着的上帝而欢喜。因为连小鸟也为自己寻得家，斑鸠也为自己寻得巢，在那里安放它的雏鸟：耶和华万军之主，我的王，我的上帝，就是你的祭坛。住在祢殿中的人有福了！他们要世世代代称颂祢。那蒙祢庇护的人有福了！他在心中为自己预备了上行的路，在哀哭谷中，通往神所指定的地方——因为立法者必赐下祝福。他们必从能力走向能力，诸神之神必在锡安显现。万军之耶和华啊，求祢垂听我的祷告；雅各的神啊，求祢侧耳而听。我们的护卫者啊，神啊，求祢眷顾并垂顾祢受膏者的面。因为在祢的院中一日胜过千日；我宁愿在神的殿中受轻视，也不愿住在罪人的住处；因为耶和华喜爱慈爱和诚实，神必赐下恩惠和荣耀：耶和华必不使行正直之路的人缺乏福分。耶和华——万军之神啊，倚靠你的人是有福的。

### 第84篇诗篇

耶和华啊，你向你的地施恩，使雅各的被掳之民归回，赦免你百姓的过犯，遮盖他们一切的罪孽。你止息了你的烈怒，收回了你的忿怒。我们的救主上帝啊，求你使我们归回，求你将你的忿怒从我们身上转开。难道你要永远向我们发怒，将你的忿怒延续到子孙后代吗？神啊，你若回转，必使我们复活；你的子民必因你欢喜。耶和华啊，求你向我们显出你的慈爱，赐给我们你的救恩。我要侧耳倾听，看耶和华——我的神要对我说什么——因为祂要向祂的子民、向祂的圣徒，以及向那些将心转向祂的人宣告平安。是的，祂的救恩临近敬畏祂的人，好使祂的荣耀住在我们的地上。慈爱与诚实彼此相遇，公义与平安彼此亲吻；诚实从地上生长，公义从天上垂下。因为耶和华必施恩惠，我们的地也必结出果实；公义必行在祂前面，为祂的脚步铺路。

### 《诗篇》第85篇

主啊，求祢侧耳倾听，垂听我的呼求，因为我是贫穷困苦的。求祢保全我的性命，因为我是敬虔的；我的神啊，求祢拯救祢的仆人，他仰望祢。主啊，求祢怜悯我，因为我终日向祢呼求。求祢使祢仆人的心欢喜，因为我已将我的心仰望祢。主啊，祢是良善的，是温柔的，对一切呼求祢的人都大有怜悯。主啊，求祢垂听我的祷告，侧耳倾听我的恳求。在我遭难的日子，我向祢呼求，祢便应允了我。主啊，诸神之中没有能与祢相比的，在祢的作为上也没有能与祢匹敌的。主啊，祢所创造的万民都要前来，在祢面前敬拜，并称颂祢的名。因为祢伟大，行奇事，祢是独一的上帝。耶和华啊，求祢引导我走祢的道路，我必遵行祢的真理。愿我的心因敬畏祢的名而欢喜。主啊，我的神，我要全心向祢认罪，并永远尊崇祢的名；因为祢向我施的慈爱甚大，祢已将我的灵魂从最深的阴间救出来。神啊，犯罪的人起来攻击我，强暴之徒聚集起来追杀我的灵魂，却不将祢放在心上。主啊，我的神，你是慷

## 第九小时

慨仁慈、宽容忍耐、满有怜悯且信实的，求你垂顾我，怜悯我；将你的能力赐给你的仆人，拯救你女仆的儿子。求祢为我显出美善的征兆，使恨我的人看见便蒙羞；因为主啊，祢帮助了我，安慰了我。

求祢为我显出美善的征兆，让恨我的人看见便蒙羞；因为主啊，祢曾帮助我，安慰我。

**荣耀归于祢，如今：**哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。**(3)** 主啊，求祢怜悯。**(3)**<sup>1</sup>

**颂荣：节日的颂词。**<sup>2</sup>

**如今，圣母颂：**为我们的缘故由童贞女诞生并受难被钉十字架的：

**若逢斋期且唱“哈利路亚”，则该时辰的颂词连同诗篇（诗篇118:169, 170）需唱三遍，并行三次跪拜。**<sup>3</sup>

### 赞词，第八调

在第九时辰，为我们的缘故 / 亲尝肉身的死亡， / 求祢使我们肉身的意念归于无有， / 基督上帝，并拯救我们。

**诗句1：**愿我的祈求临到祢的面前，主啊——求祢照祢的话语启迪我。

**第二节：**愿我的恳求升到祢面前，主啊——求祢照祢的话拯救我。

**司祭：**愿荣耀归于圣父、圣子及圣灵。

**诵经员：**如今、永远，直到世世代代。阿们。

### 圣母颂

为我们的缘故由童贞女所生， / 并经历了受难， / 以死亡击败了死亡， / 并作为神显明了复活， / 仁慈的主，求祢不要轻视祢亲手所造的； / 仁慈的主，求祢显明祢对人类的慈爱， / 接纳为我们代求的、生下祢的圣母， / 我们的救主，求祢拯救那些绝望的人。<sup>4</sup>

为了祢的名，求祢不要将我们弃绝到底，也不要废弃祢的盟约。为了祢所爱的亚伯拉罕、祢的仆人以撒，以及祢的圣民以色列，求祢不要从我们身上收回祢的慈爱。

**但以理书 3:34,35**

**三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，怜悯我们。(3) 荣耀颂，如今：我们的天父：**

**司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。

**节日的康达克。**

**若曾唱“哈利路亚”，则诵读以下颂歌：**

### 第8调

看见生命的元首 / 被悬挂在十字架上，那个强盗说道： / “倘若被钉者并非与我们同在的道成肉身之神， / 太阳便不会遮蔽其光芒， / 大地也不会战栗震动。 / 然而，万苦皆忍的主啊， / 求祢在祢的国度中纪念我！”

**荣耀：**在两个强盗之间，祢的十字架 / 成了公义的天平， / 当其中一人因诽谤之重被拖入地狱， / 另一人却因罪得赦免而得以追求神学知识； / 基督上帝，荣耀归于祢！

**如今：**凝视着十字架上的羔羊、牧者与世界救主， / 祂的母亲含泪说道： / “世界因蒙赎而欢欣， / 但我内心却因目睹祢的受难而灼痛， / 祢为众人承受这一切， / 我的儿子，我的上帝！”

主啊，求祢怜悯。（40）

基督上帝啊，祢在任何时候、任何时刻都接受天上地下对祢的敬拜与颂赞，祢是长久忍耐、大有怜悯、至为仁慈的，祢爱义人，怜悯罪人，并以未来福分的应许召唤众人得救！主啊，求祢在此时此刻也接受我们的祷告，并引导我们的生活遵行祢的诫命：圣化我们的灵魂，洁净我们的身体，纠正我们的意念，净化我们的思想，并使我们脱离一切忧愁、灾祸与痛苦。求祢以祢的圣天使护卫我们，使我们在他们的守护与教导下，得以在信仰中合而为一，并领悟祢那不可企及的荣耀；因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。

主啊，怜悯我们。（3）**荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更崇高、比火天使更荣耀、以童贞之身诞下圣言、真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**上帝，怜悯我们，赐福于我们；向我们显明祢面容的光辉，并怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

**若在斋期且唱了“哈利路亚”，司祭则诵念圣以弗所·西里尔的祷文，配以3次（大斋期）或16次鞠躬：**

主啊，我生命的君王！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。（鞠躬）

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。（鞠躬）

是的，主——万王之王，求祢让我看清自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。（鞠躬）

### 圣大巴西略的祷文

主耶稣基督，我们的上帝，祢对我们的罪过大有忍耐，甚至将我们引领至此刻；当时祢悬挂在赐生命之木上，为那明智的强盗开启了进入乐园的道路，并借着死亡摧毁了死亡。求祢怜悯我们这些有罪且不配的仆人，因为我们犯了罪，行了不法之事，不配抬起眼睛仰望天上的高处；因为我们偏离了祢的正道，随从了我们心中的私欲。但我们恳求祢无边的仁慈：主啊，求祢凭祢丰盛的慈爱怜悯我们，并为祢圣名的缘故拯救我们，因为我们在虚空之中度日如年。求祢将我们从仇敌手中拯救出来，赦免我们的过犯，并使我们肉体的私欲归于无有，好叫我们脱去旧人，穿上新人，为祢——我们的主和恩主——而活。如此，遵行祢的诫命，便能抵达永恒安息之地，那正是所有欢欣之人的居所。因为祢——我们主基督，确实是爱祢之人的真正喜乐与欢欣，我们如今、永远、直到世代，将荣耀归于祢，以及祢那无始的父，和祢那至圣、至善、赐生命的圣灵。阿们。

**随后开始晚祷；若逢斋期，则诵读《圣像颂》<sup>5</sup>。**

### 注释

<sup>1</sup> 若值大斋期，有时按规例诵读常规卡菲斯玛。

<sup>2</sup> 若有两首赞词，则两首均诵读；“荣耀颂”在第二首赞词之前诵读。

<sup>3</sup> 执行顺序如下：司祭诵读圣咏及两节诗，会众应和，三遍唱诵圣咏；同时行三次跪拜礼。

<sup>4</sup> 此时，如礼仪规定，应诵读帕里米亚。

<sup>5</sup> 晚祷以司祭的呼号开始，随后诵读“来吧，让我们敬拜”（3）；在大斋期，我们以唱诵“在祢的国度里”开始图画礼。若无后续礼仪，司祭诵念：“荣耀归于祢，基督上帝”；会众回应：“荣耀归于祢，如今也归于祢”；司祭诵念：“主啊，求祢怜悯。”（3）“求祢赐福。”随后进行简短的遣散礼。

## 第九时辰的间时礼

在第九时辰结束时诵读圣埃弗拉姆·西里尔的祷文后：

来吧，让我们敬拜：**(3) 并行三次鞠躬。**

### 《诗篇》第112篇

少年们啊，你们要赞美上主，要赞美上主的名！愿上主的名从今时直到永远受称颂。从日出之地到日落之处，人们都赞美上主的名。上主在万民中至高无上，祂的荣耀高过诸天。谁能像我们的上帝耶和華那样，住在至高之处，从地上俯瞰大地？祂从地上扶起贫穷人，从尘土中提拔困苦人，使祂与君王同坐，与祂子民的君王同坐；祂使不生育的妇人安居家中，成为母亲，因儿女而欢喜。

### 《诗篇》第137篇

主啊，我要全心称颂你，在天使面前向你歌唱，因为你垂听了我的每一句话。我要向你的圣殿下拜，因你的慈爱和诚实称颂你的名，因为你使你的圣名高过万有。在我呼求祢的日子，求祢速速应允我；祢必以祢的大能加倍看顾我，为我的灵魂。愿地上所有的君王都赞美你，耶和華啊，因为他们都听见了你口中的一切话；愿他们在耶和華的道路上歌唱，因为耶和華的荣耀甚大，因为耶和華至高，祂从远处察看，从高处知道。我虽行在患难之中，祢仍使我复活；祢向我的仇敌伸出祢的手，祢的右手救了我。耶和華必为我报仇。耶和華啊，祢的慈爱永远长存，求祢不要轻看祢手所作的。

### 《诗篇》139

耶和華啊，求祢救我脱离恶人，救我脱离不义之徒：他们心里图谋不义，终日预备争战；他们将舌头磨得像蛇一样尖利，口中充满蝮蛇的毒液。耶和華啊，求祢保护我脱离罪人的手，救我脱离那些图谋使我脚步动摇的不义之人。骄傲的人为我设下网罗，张开绳索，在我脚上设下圈套；他们在我的路上放置了绊脚石。我对耶和華说：“你是我的神；耶和華啊，求你垂听我的祈求！”耶和華啊，耶和華啊，我救恩的大能，你在争战之日为我遮盖我的头。耶和華啊，求你不要将我交在罪人手中，违背我的意愿。他们图谋害我，求祢不要撇下我，使他们永不得逞。他们所图谋的——就是他们口中的诡诈——必遮盖他们；火炭必降在他们身上，祢必使他们在痛苦中倾覆，他们必站立不住。恶言之人必不能在世上兴盛，不义之人的恶必将他引向灭亡。我深知，上主必为贫穷人伸张正义，为困苦人伸张权利。这样，义人必颂扬祢的名，心怀正直的人必在祢面前安居。

荣耀颂，如今：三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。**(3)** 荣耀颂，如今：我们的天父：

### 颂歌，第八调

祢以十字架照亮了世间万物，/并呼召罪人悔改！/仁慈的牧者，求祢不要将我从祢的羊群中分离，/主啊，求祢使迷途的我重获新生，/并将我纳入祢圣洁的羊群之中，/因祢是独一无二的仁慈者，是爱人的主。

颂荣：我如那强盗般忏悔，/向祢——仁慈的主——呼求：“主啊，求祢在祢的国度里纪念我！”/愿祢将我与那强盗同列，/他曾甘愿为我们承受苦难。

## 第九小时的间隙

**如今：**众人来吧，让我们一同颂扬为我们被钉十字架的主。/ 因为玛利亚在十字架上看见祂，便高声呼喊：/ “虽然祢正承受着被钉十字架的苦难，/ 祢仍是我的儿子，也是我的上帝。”

主啊，求祢怜悯。**(40) 荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、/ 比火天使更荣耀、/ 以童贞之身诞下圣言、/ 真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**神父：**凭着我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

**诵经员：**阿门。

**以及圣以弗所·西里尔的祷文，伴以深鞠躬：**

主啊，我生命的主宰！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。**(鞠躬)**

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。**(鞠躬)**

是的，主——万王之王，求祢让我看见自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是应当称颂的，直到永永远远。阿们。**(鞠躬)**

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：**主啊，我生命的君王：**并行一次大鞠躬。**

### 圣大巴西尔的祷文

主耶稣基督，我们的上帝，祢对我们的罪过大有忍耐，甚至将我们引领至此刻；当祢悬挂在赐生命之木上时，为那明智的强盗开启了进入乐园的道路，并借着死亡摧毁了死亡。求祢怜悯我们这些有罪且不配的仆人，因为我们犯了罪，行了不法之事，不配抬起眼睛仰望天上的高处；因为我们偏离了祢的正道，随从了我们心中的私欲。但我们恳求祢无边的仁慈：主啊，求祢凭祢丰盛的慈爱怜悯我们，并为祢圣名的缘故拯救我们，因为我们在虚空之中度日如年。求祢将我们从仇敌手中拯救出来，赦免我们的过犯，并使我们肉体的私欲归于无有，好叫我们脱去旧人，穿上新人，为祢——我们的主和恩主——而活。如此，遵行祢的诫命，便能抵达永恒安息之地，那正是所有欢欣之人的居所。因为祢——我们主基督，确实是爱祢之人的真正喜乐与欢欣，我们如今、永远、直到世代，将荣耀归于祢，以及祢那无始的父，和祢那至圣、至善、赐生命的圣灵。阿们。

**我们回应：**荣耀归于祢，主啊，**如今**求祢怜悯我们。**(3)** 求祢赐福。

**随后开始“图画礼”或举行“遣散礼”。**

## 晚祷 第一

**第九时辰结束后，司祭诵念开端呼号：**<sup>1</sup>

我们的上帝永远蒙福，如今、永远，直到世世代代。

**诵经员：**阿门。

来吧，让我们敬拜我们的君王、我们的上帝。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督——我们的君王、我们的上帝面前。

来吧，让我们敬拜并俯伏在我们自己的基督、君王和上帝面前。<sup>2</sup>

**若晚祷作为彻夜守夜礼的开端，则应在敞开的圣所门前为祭坛焚香。**

**随后，执事高声宣告：**起来！

**圣咏团：**求主赐福。

**司祭（用香炉划十字圣号）：**荣耀归于圣而同质、赐生命、不可分割的圣三一，如今、永远，直到世世代代。

**唱诗班：**阿们。

**司祭与圣坛内的人一同唱：**来吧，让我们敬拜我们的君王、我们的上帝。来吧，让我们敬拜并俯伏在基督——我们的君王、我们的上帝面前。来吧，让我们敬拜并俯伏在基督本人——我们的君王、我们的上帝面前。来吧，让我们敬拜并俯伏在他面前！

**诗班：**我的灵魂啊，你要称颂主！主啊，你是应当称颂的。我的神啊，你是极其尊贵的。主啊，你是应当称颂的。你披戴着荣耀与华美。主啊，你是应当称颂的。水流在山间奔涌，主啊，你的作为何等奇妙！万物皆由祢的智慧所创造。荣耀归于祢，创造万物的上主！

**随后，在吟唱第103篇诗篇（或其中选定的经文）时，进行圣殿的全面熏香仪式。若不举行彻夜祈祷，则诵读整篇诗篇。<sup>3</sup>**

### 诗篇第103篇

**我的灵魂啊，要赞美上主！\* 上主，我的天主，祢极其尊荣，\* 祢披戴着荣耀与华美，\* 以光为衣，如披外袍，将穹苍铺展，如皮革之幔。 祢将祢的天上宫殿隐藏在水中，以云彩为祢的升天之所，乘着风的翅膀行进，以灵为祢的天使，以火焰为祢的仆役；祢将大地奠定在根基之上，——它必永不倾倒，直到永远。 深渊如衣袍——将其覆盖，**水将在山上涌起**；\*\*它们因祢的威严而逃窜，因祢雷鸣之声而战栗。它们登上高山，又降临平原，来到祢为它们指定的地方——祢已划定界限，它们不得逾越，也不得回转以覆盖大地。 祢使泉源在峡谷中**涌流，水流在山间奔腾**，\*\*滋润一切田野的走兽，野驴也解了渴；天上的飞鸟在它们旁边栖息，从磐石中发出声音。 祢从祢的高处浇灌群山，大地因祢作为的果实而饱足；祢为牲畜生长青草，为人类提供绿植，好从地里出粮食，和使人心欢喜的酒，使人的面容因香油而发光，粮食也使人心刚强。\*\*\* 平原上的树木，就是祢所栽种的黎巴嫩香柏，必得饱足；那里有小鸟筑巢，鹁鸟的居所高踞其上。高山是羚羊的栖身之所，岩石是野兔的避难所。祂造了月亮以指示时节，太阳也知道自己的落日。\*\*\* 祢铺展黑暗，夜便降临；林中的各种野兽都在其中游荡，幼狮咆哮着，盼望从神那里得着并寻得自己的食物。日头升起，它们便聚集起来，在自己的洞穴中安歇——人则出去做自己的事，直到傍晚。 耶和華啊，你的作为何等威严！**你以智慧创造了一切**；\*\*\*大地充满了你的创造。这大海何等浩瀚广阔，其中**

## 晚祷

爬行动物数不胜数，有小的，也有大的。\*\*\* 船只在那里航行，那条龙也在那里——是你创造它来戏弄我们的。万物都仰望你，盼望你在定的时候赐给它们食物。你一赐下，它们就收取；你一张开手，万物就饱享美物。\*\*\*\* 但若你转脸不顾，他们便惊惶失措；若你收回他们的气息，他们便消逝，归于尘土。你差遣你的灵，他们便被造；你更新大地的面貌。

\*\*\*\*愿耶和華得榮耀直到永遠；愿耶和華因他的作為歡喜。祂俯視大地，使之戰栗；輕觸群山，群山便冒烟。我一生要向耶和華歌唱，在我存活的日子要讚美我的神。愿我的言語在祂耳中甘甜，我也要因耶和華而歡喜。\*\*\*\* 愿罪人从地上消失，愿不法之徒不复存在。我的灵魂啊，你要称颂耶和華！\*\*\*\* 太阳已知其落。你铺展黑暗，夜便降临。耶和華啊，你的作为何等威严，你一切所造都充满智慧。\*\*\*\*

**榮耀，如今：**哈利路亞，哈利路亞，哈利路亞，榮耀歸於祢，上帝。（3）

**大祈禱文。詩篇誦讀。**<sup>4</sup>

**安息日傍晚，我們唱完第一卡菲茲姆。在聖母節及大聖人節慶日，大祈禱文結束後，我們唱第一卡菲茲姆的第一應答詩。**<sup>5</sup>

### 詩篇第1篇

**那不隨從惡人的計謀，不站立在罪人的道路上，不坐席在誹謗者的座位上，惟以耶和華的律法為樂，晝夜思想祂律法的人，是有福的。**他必像一棵栽在水邊的樹，到時節就結果子，叶子也不枯干；凡他所做的盡都順利。惡人却不是這樣，不是這樣，他們却像風从地上吹走的塵土。因此，惡人在審判時不能站立，罪人也不能在義人的會中站立；**因為耶和華知道義人的道路，惡人的道路却必滅亡。**

### 《詩篇》第2篇

外邦人為何忿怒？萬民為何圖謀虛妄？世上的君王一同起來，首領也聯合起來，要抵擋耶和華和祂的受膏者，說：“我們要掙脫他們的捆绑，甩掉他們的轡！”住在天上的必嗤笑他們，耶和華必訛笑他們。那時，祂必在祂的忿怒中向他們轉臉，在祂的烈怒中使他們驚惶。但我已被祂立為錫安——祂的聖山——的君王；我傳揚耶和華的命令：耶和華對我說：“你是我的兒子，我今日生了你。你向我求，我就將列國賜給你為基業，將地極賜給你為產業。你要用鐵杖牧養他們，像打碎窑匠的器皿一樣打碎他們。”現在，諸王啊，你們要明白，世上的所有審判官都要受教。**當存敬畏的心事奉耶和華，在他面前歡喜戰兢。**要接受教導，免得耶和華發怒，你們偏离公義之道而滅亡，因為他的烈怒很快就要發作。**凡仰望他的人都是有福的！**

### 詩篇 3

耶和華啊，為什麼逼迫我的人如此眾多？許多人起來攻擊我，許多人對我心裡說：“他在他的神那里沒有拯救。”但你，耶和華，是我的庇護者，是我的榮耀，是你使我的頭高舉。我向耶和華呼求，祂从祂的聖山聽見了我的聲音。我睡了又醒，因為耶和華必保護我。我虽被四面围攻的众多人群所包围，却毫不惧怕。**耶和華啊，求祢兴起拯救我，我的神啊，**因為祢使一切与我为敌的人徒劳无功，祢已击碎了罪人的牙齿。**拯救出于耶和華，祢的福分归于祢的子民。**

**榮耀歸於祢，如今也是：**哈利路亞，哈利路亞，哈利路亞，榮耀歸於祢，上帝。（3）

**小祈禱文。**

**随后唱第140、141、129、116篇诗篇，配以“主啊，我呼求”的诗节；此时，执事在圣所内进行全面的熏香礼。**<sup>6</sup>

**主啊，我向祢呼求，求祢垂听我。/ 求祢垂听我，主啊。**

## 晚祷

主啊，我向祢呼求，求祢垂听我，/ 侧耳倾听我祈求的声音，/ 当我向祢呼求之时。/ 求祢垂听我，主啊。  
愿我的祷告，/ 如香烟，升到祢的面前；/ 我举起的双手，/ 如同晚祭。/ 主啊，求祢垂听我。

耶和華啊，求祢為我的口設立守衛，為我的嘴唇築起屏障。求祢不要讓我的心偏离正道，去編造邪惡的話語，為那些行不法之事的人的罪過辯解；我也不要與他們的同黨為伍。義人必以慈愛指教我，並責備我；但罪人的膏油，切莫塗抹我的頭，我的祷告也必成就他們的心愿。他們的審判官已被吞沒在磐石中；他們必聽見我的話，因為這些話是甘甜的。仿佛地心在地面上裂開，他們的骸骨在陰間四散。因為我的眼睛仰望你，耶和華啊，耶和華啊，我倚靠你，求你不要奪去我的性命。求祢救我脫離他們為我設下的陷阱，以及作惡之人的誘惑。罪人必墜入自己的網羅；我獨自一人，直到我越過那網。

我用聲音向耶和華呼求，用聲音向耶和華祷告。我要將我的祈求傾倒在他面前，將我的忧愁向他陳明。當我的靈在我裡面衰微的時候，你便知道我的道路；在我所行的路上，他們為我設下網羅。我向右觀看，四下張望，却無人認得我；我無法逃脫，也沒有人為我的靈魂伸張正義。我向祢呼求，耶和華啊，我說：“祢是我的盼望，是我在活人之地的份。”求祢垂聽我的祈求，因我極其卑微；求祢救我脫離追趕我的人，因他們比我更強盛。

**从这里开始是诗节：**

**第10节：**求祢將我的靈魂從牢獄中領出來，好叫我尊崇祢的名。

**诗节**

義人必等候我，直到祢報答我。

**诗节**

**第8节：**我從深處向祢呼求，主啊，主啊，求祢垂聽我的聲音。

**诗节**

愿祢側耳傾聽我祈求的聲音。

**诗节**

**第六节：**主啊，主啊，若祢察看罪孽，誰能站立得住？因為祢有贖罪之恩。

**诗节**

為了祢的名，我等候祢，主啊，我的靈魂仰賴祢的話語，我的靈魂仰望主。

**诗节**

**第4节：**從晨更到夜更，從晨更起，愿以色列仰望耶和華。

**诗节**

因為耶和華有慈愛，祂的拯救甚大，祂必拯救以色列脫離一切的罪孽。

**诗节**

**第2节：**萬民啊，你們要讚美耶和華；萬族啊，你們要頌揚祂。

**诗节**

因為祂的慈愛堅立在我身上，主的信實存到永遠。

**诗节**

頌榮：**诗节**

如今：**圣母颂**

**舉行香爐入場儀式。**

## 獻給上帝之子的晚禱歌

那令人欣慰的光，聖潔的榮耀之光，/ 來自不朽的天父，/ 聖潔、蒙福的——耶穌基督！ / 當太陽西沉，目睹暮色降臨，/ 我們頌揚聖父、聖子與聖靈，即上帝。/ 無論何時，我們都理應/ 以歡欣的歌聲頌揚祢，/ 賜予生命的上帝之子，/ ——因此，世人皆頌揚祢。

## 晚祷

**执事：**让我们静心聆听。

**神父：**愿大家平安。

**圣咏团：**也愿平安临到你的圣灵。

**执事：**智慧。前诵，第（某）调。

### 晚祷的序诗 主日傍晚，第8调

如今，愿你们都称颂主，/ 主的一切仆人。

**诗节：**站在主殿中、在我们上帝殿宇院里的众人。

诗篇 133:1

### 星期一，第四调

我向祂呼求时，/ 主必垂听我。

**应答：**我呼求的时候，那为我伸张公义的上帝便垂听了。

《诗篇》 4:4, 2

### 星期二，第一调

上主，祢的慈爱，/ 必伴随我一生一世。

**诗句：**耶和华是我的牧者，我必不致缺乏；祂使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。

《诗篇》 22:6A, 1-2A

### 星期三，第五调

上帝啊，求祢凭祢的名拯救我，/ 凭祢的大能为我伸张正义。

**诗句：**天主，求祢垂听我的祈祷，留心倾听我口中的话语。

诗篇 53:3, 4

### 星期四，第六调

我的帮助来自上主，/ 祂创造了天地。

**诗句：**我举目望山，我的帮助从何而来？

《诗篇》 120:2, 1

### 星期五，第七调

上帝啊，你是我的庇护者，/ 你的慈爱必速速临到我。

**副歌：**神啊，求祢救我脱离仇敌，从那些攻击我的人手中赎回我。

参见《诗篇》 58:10B-11A, 2

### 星期六，第六调

上主登基为王，/ 身披华美。

**诗句：**上主披戴大能，束上战带。

**诗句：**因为祂奠定了宇宙，它必不摇动。

**诗句：**主啊，圣所与你殿宇相称，直到永远。

若唱“哈利路亚”（在圣诞斋期及诸圣使徒斋期），则以以下经文代替前颂：

星期一，第六调

哈利路亚。（3）

诗句：主啊，求祢不要在祢的烈怒中责备我，也不要以祢的忿怒惩罚我。

哈利路亚。（3）

诗句：直到永远。

《诗篇》 37:2

哈利路亚。（3）

星期二和星期四

诗句：当尊崇我们的主——我们的上帝，并俯伏在祂的脚前，因为祂是圣洁的。

诗句：直到永远。

诗篇 98:5

星期三

经文：他们的声音传遍全地，他们的言语传到宇宙的尽头。

经文：直到永永远远。

《诗篇》 18:5

执事：智慧。

诵经员：（书名）诵读。

执事：请静心聆听。

诵读圣经。

司祭：愿平安与你同在。

诵经员：愿你的灵也平安。

特别祈祷文。<sup>7</sup>

黄昏时的祷文

主啊，求祢恩准我们在今夜免于犯罪。主啊，我们列祖的上帝，祢是应当称颂的，祢的名永远受赞美、受荣耀。阿们。主啊，愿祢的慈爱临到我们，因我们仰望祢。主啊，祢是应当称颂的，求祢教导我遵行祢的诫命。主啊，祢是应当称颂的，求祢用祢的诫命使我明白。圣者啊，祢是应当称颂的，求祢用祢的诫命启迪我。主啊，祢的慈爱永存，求祢不要轻视祢亲手所造的众生。赞美归于祢，颂歌归于祢，荣耀归于祢——圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远、世世代代。阿们。

恳求祷文。

司祭：愿平安临于众人。

诗班：也愿你的灵平安。

执事：让我们在主面前低头。

诗班：向祢，主啊。

低头祈祷。

## 晚祷

在举行彻夜守夜礼的日子里，我们手持灯盏和香炉走到教堂门廊，举行游行礼——这是全体信众虔诚的祈祷。圣咏团唱诵该节日的游行圣咏（在主日彻夜祷告中则唱诵圣殿圣咏），执事则用香炉为圣像、司祭及信众熏香，随后诵念祈求词。若未举行彻夜祷告，则在低头祈祷结束后立即唱诵：

### 诗篇唱诵

非节庆日诵读《诗篇》第122篇的经文：

#### 第一首诗篇

**诗句：**我将眼目仰望你，住在天上的主。看哪，正如仆人的眼目仰望主人的手，婢女的眼目仰望女主人的手，我们的眼目也仰望我们的主、我们的神，/直到祂怜悯我们。

#### 诗节 2

**经文：**主啊，求祢怜悯我们，求祢怜悯我们，因为我们饱受轻视之苦。我们的灵魂饱受安逸之人的辱骂，/以及骄傲之人的轻视。

#### 第三首诗篇

《荣耀颂》，现唱：**圣母颂**

#### 复活节主日诗句：

**诗句：**主已登基，/身披荣光。

**诗句：**因为祂奠定了宇宙，/它必不摇动。

**诗句：**圣所配属祢的殿，/主啊，直到永远。

《诗篇》92:1, 5B

## 圣西缅·接主者祷文

主啊，如今照着祢的话，祢容许祢的仆人安然离世，因为我的眼睛已经看见了祢的救恩，就是祢在万民面前所预备的：这救恩是外邦人的光，也是祢子民以色列的荣耀。

路加福音 2:29-32

三圣颂。荣耀颂，及“如今”：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）荣耀颂，及“如今”：我们的天父：**司祭：**因为国度是祢的；**诵经员：**阿们。

**送别圣咏。**荣耀颂，以及“如今”：**圣母颂。**

在守夜礼中，该节日的颂词需唱诵三次。

**主日经文：**童贞圣母，欢喜吧；/蒙恩的玛利亚，主与你同在！/你在妇女中是蒙福的，/你腹中的圣子也是蒙福的，/因为你生了我们灵魂的救主。（3）

**执事：**让我们向主祈祷。

**唱诗班：**主啊，求祢怜悯。

**司祭诵读祝圣面饼的祷文。**

愿主的圣名从今直到永远蒙福。（3）

我要时时称颂主，我的口中常有祂的赞美。我的灵魂要在主里欢呼——愿谦卑的人听见而欢喜。你们要与我一同尊崇主，让我们一同高举祂的名。我寻求主，祂便应允我，并救我脱离一切的患难。你们当归向祂，便得光照，你们的脸必不蒙羞。这贫穷人呼求，耶和華便垂听，救他脱离一切的患难。耶和華的使者必在敬畏祂的人四围安营，拯救他们。你们要尝尝，便知道耶和華是美善的——那仰望祂的人是有福的。耶和華的众圣民啊，你们都要

## 晚祷

敬畏耶和華，因為敬畏祂的人必不缺乏。富足的人變得貧窮，甚至飢餓；但尋求耶和華的人，在一切美善的事上都不會缺乏。

诗篇 33:2-11

**司祭：**愿主的祝福与恩典，因祂的神圣恩典与仁爱，常与你们同在，如今、永远，直到世世代代。

**诗班：**阿们。

我们以六篇诗篇开始晨祷。

在与晨祷分开举行的盛大晚祷中，诵完遣散颂后，执事高呼：“至智者。” **唱诗班：**“求祢赐福。” **司祭：**“受称颂者——我们的上帝基督，如今、永远，直到世世代代。” **唱诗班：**“阿们。”上帝啊，求祢坚固圣正教的信仰，并护佑正教信徒，直到永永远远。**司祭：**至圣童贞女玛利亚，救我们。**圣咏团：**祢的荣耀高于智天使，/ 远胜火天使，/ 以童贞之身诞下上帝之道，/ 真正的圣母——我们赞美祢。**司祭：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的希望，荣耀归于祢。**圣咏团：**荣耀归于祢，如今，主啊，求祢怜悯。(3) 求祢赐福。

**司祭诵念遣散祷文：**(从死里复活的)，基督，我们的真神，因祢至圣童贞母、圣洁、荣耀、受万民赞美的使徒们，以及(该教堂及当日所纪念的圣人姓名)诸圣、义人、神父约阿基姆与安娜，并全体圣徒的祈祷，愿祢作为仁慈且爱人的主，怜悯并拯救我们。

**唱诗班：**我们的伟大主和父亲(姓名)，莫斯科及全俄罗斯至圣宗主教，以及我们的至尊主(姓名)，都主教(或：大主教，或：主教，——教区名称)，我们受上帝庇佑的俄罗斯祖国、本圣殿的住持、修士及教友(或：本圣修道院的院长及修士)以及所有东正教信徒，主啊，求祢保佑他们长享平安。

在每日的晚祷中，诵完遣散颂后，应诵念特别的祈祷文，从第三个祈求开始：上帝啊，求祢怜悯我们；接着：至智者。蒙福者：上帝啊，求祢坚固我们；然后开始第一时辰。

在斋期中，当唱“哈利路亚”时，晚祷以如下方式结束：在《主祷文》之后，边行三拜礼边唱以下圣咏：

童贞圣母，欢欣吧；/ 蒙恩的玛利亚，主与你同在！/ 你在妇女中是蒙福的，你腹中的圣子也是蒙福的，/ 因为你生下了我们灵魂的救主。

愿荣耀归于圣父、圣子及圣灵。

基督的施洗者，请为我们众人祈祷，/ 使我们脱离我们的罪孽，/ 因为你蒙恩为我们代祷。

如今、永远，直到世世代代。阿们。

圣使徒们和众圣徒啊，请为我们祈祷，/ 使我们脱离灾祸与悲伤，/ 因为在你们身上，我们找到了在救主面前热忱的代祷者。

圣母，我们投靠于祢仁慈的庇护之下，/ 患难之时，求祢勿轻视我们的祈求，/ 惟愿祢——独一无二的圣洁者、独一无二的蒙福者——将我们从灾祸中拯救出来。(不鞠躬)

**诵经员：**主啊，怜悯我们。(40) 荣耀颂，如今：

我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、/ 比火天使更荣耀、/ 以童贞之身诞下圣言、/ 真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**受祝福的——基督，我们的上帝，永远：如今、现在，直到世世代代。

## 晚祷

**诵经员：**阿们。天上的君王，求祢坚固祢忠信的子民，巩固他们的信仰，平息万民，使世界得享安宁，保守这座圣殿（或：这座圣所）完好无损，将我们已安息的先辈和弟兄安置在义人之乡，并作为仁慈且爱人的主，接纳我们在悔改与认罪之中。

**司祭一边鞠躬，一边诵念圣埃弗拉姆·西里尔的祷文：**

主啊，我生命的主宰！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。（鞠躬）

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。（鞠躬）

是的，主——万王之王，求祢让我看清自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是世代代受称颂的。阿们。（鞠躬）

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：**主啊，我生命的君王：并行一次大鞠躬。

**诵经员：**三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，怜悯我们。（3）荣耀颂，如今：我们的天父：**司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。主啊，怜悯我们。（12）

**若逢大斋期，则诵读：**

至圣圣三，同质的主权，不可分割的国度，一切恩惠的源头！求祢也垂怜我这罪人：坚固我，启迪我的心，除去我一切污秽，照亮我的思绪，使我常能赞美、颂扬、敬拜并高呼：“独一圣者，独一主，耶稣基督，为父神的荣耀”。阿们。

愿主的圣名从今直到永远蒙福。（3）**荣耀归于祢，如今也是：**

## 诗篇第33篇

我必时时称颂耶和華，我的口中常有赞美祢的话。我的心必因耶和華而欢欣——愿谦卑的人听见便欢喜。你们要与我一同尊崇耶和華，让我们一同高举祢的名。我寻求耶和華，祢就应允我，救我脱离一切的患难。你们当归向祢，便得光照，你们的脸必不蒙羞。这贫穷人呼求，耶和華便应允他，救他脱离一切的患难。耶和華的使者必在敬畏祢的人四围安营，拯救他们。你们要尝尝便知耶和華是美善的——那仰望祢的人是有福的。耶和華的众圣民啊，你们都要敬畏耶和華，因为敬畏祢的人必不缺乏。富人变得贫穷，甚至饥饿；但寻求耶和華的人，在一切美善的事上都不会缺乏。孩子们，你们来听我，我要教导你们敬畏耶和華。谁是那愿活着、愿看见美好日子的人呢？当禁止你的舌头不作恶，禁止你的嘴唇不说诡诈的话。要远离恶事，行善；寻求和平，并竭力追求它；耶和華的眼目看顾义人，祢的耳朵侧耳听他们的祷告；但耶和華的面容却向行恶的人，要从地上除灭他们的名。义人呼求，耶和華便垂听，并从一切患难中拯救他们。耶和華亲近心碎的人，必拯救那些谦卑的人。义人虽多受苦难，耶和華必救他们脱离这一切。耶和華保护他们的一切骨头，连一根也不折断。罪人的死是可憎的，恨恶义人的必陷在罪中。耶和華必拯救祢仆人的灵魂，凡仰望祢的，必不致陷在罪中。

## 《诗篇》144

我的神，我的王啊，我要尊崇你，要永远、直到万代，称颂你的名。我天天要称颂你，要永远、直到万代，赞美你的名。耶和華是伟大的，极其可称颂，他的大能无穷无尽。一代又一代都要赞美你的作为，传扬你的大能。他们要述说你圣所荣耀的华美，传扬你的奇事；要述说你可畏作为的大能，传扬你的威严；要述说你无数恩惠的纪念，因你的公义而欢喜。耶和華是恩惠的、有怜悯的，是缓于发怒、大有慈爱的；耶和華向众人施恩，祢的慈爱遍及祢的一切作为。愿祢的一切作为都尊崇祢，耶和華啊！愿祢的圣者都称颂祢。他们要传扬祢国度的荣耀，述说祢的大能，好叫世人知道祢的大能，并祢国度荣美的荣耀。你

## 晚祷

的国度是万世之国，你的权柄遍及万族万民。耶和华在祂的一切话语中都是信实的，在祂的一切作为中都是圣洁的。耶和华扶持一切跌倒的人，扶起一切被压制的人。众人的眼睛都满怀盼望地仰望祢，祢在应许的时候赐给他们食物：祢张开祢的手，按祢的恩意使一切活物饱足。耶和华在祂一切的道路都是公义的，在祂一切作为中都是圣洁的。耶和华亲近一切呼求祂的人，亲近一切诚心呼求祂的人。祂必成就敬畏祂之人的心愿，必垂听他们的祈求，并拯救他们。耶和华必保护一切爱祂的人，却要灭绝一切罪人。我的口要称颂耶和华，愿一切有血气的，都永远、直到万代，称颂祂圣洁的名。

**司祭：**智慧。

**合唱：**确实值得 / 赞美祢，圣母， / 永享福乐、无瑕无疵， / 以及我们上帝的母亲。

**司祭：**至圣圣母，求祢拯救我们。

**诗班：**我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、/比火天使更荣耀、/以童贞之身诞下圣言、/真正的圣母。

**司祭：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的希望，荣耀归于祢。

**诗班：**荣耀归于祢，如今也是。主啊，求祢怜悯。（3）求祢赐福。

**司祭诵念遣散祷文。**

**若在其他斋期唱“哈利路亚”，则在“三圣颂”后——**主啊，求祢怜悯。（12）荣耀归于祢，基督上帝：荣耀归于祢，如今也是。主啊，求祢怜悯。（3）求祢赐福。**其余内容及遣散祷文照常进行。**

**若愿意，晚祷结束后诵读圣大巴西略的祷文：**主啊，全能的主宰，祢是蒙福的，祢以阳光照亮白昼，以火光照亮黑夜，使我们得以度过漫长的一天，迎来夜幕的降临。求祢垂听我们和祢全体子民的祈求，赦免我们所有人有意无意的罪过，悦纳我们的晚祷，将祢丰沛的慈爱与怜悯倾注在祢的子民身上。求祢以祢的圣天使如城墙般护卫我们；以祢公义的兵器武装我们；以祢的真理护佑我们；以祢的大能保守我们；使我们免受一切攻击和仇敌的诡计；求祢使今夜及即将到来的黑夜对我们而言，成为完全、圣洁、平安、无罪、无诱惑、无妄想——正如我们生命中的每一天一样，这全赖圣母玛利亚及自古以来蒙祢喜悦的所有圣徒的代祷。

## 注释

<sup>1</sup> 在大斋期中，若晚祷前有圣像礼，则不诵念开端呼号。

<sup>2</sup> 若晚祷前未举行第九时辰礼，则应完整诵读开端祷文。

<sup>3</sup> 根据古俄罗斯（前尼康派）传统，第103篇诗篇的副歌如下：

自第1节\*起——“主啊，你当受称颂！”；

自第4节\*\*起——“主啊，祢的作为奇妙！”；

从第15节\*\*\*起——“荣耀归于祢，主啊，万物的创造者！”；

从第28节\*\*\*\*开始，同一副副歌以更悠长、更庄重的旋律演唱，并配以特殊的音乐装饰。

<sup>4</sup> 平日诵读常规卡菲兹玛；其诵读直接从诗篇的开头词开始（“主啊，求祢怜悯”：开头不唱）。在主日彻夜祷中，诵读完整的第一个卡菲兹玛，分为三个应答诗：诗篇1-3；4-6；7-8。每个应答诗后分别接小祈祷文和祷文：第2和第4；第5；第6。

在节庆日——仅唱第一段应答诗——诗篇1-3。

<sup>5</sup> 在现代堂区礼仪实践中，通常仅吟唱选定的诗节（以粗体标出）并配以“哈利路亚”的副歌。（3）

<sup>6</sup> 根据古俄罗斯（尼康改革前）的传统，第140篇诗篇的副歌为：“主啊，求祢垂听我们”；第141篇诗篇的副歌为：“我向祢呼求，求祢拯救我”；第129篇诗篇的副歌为：“基督，救主，求祢怜悯我们”。

<sup>7</sup> 在此处，该祷文通常在节日前夕举行的盛大晚祷中诵读；而在日常晚祷中，则紧接在《序诗》、帕里米亚和讲道（如有）之后，诵读“主啊，求祢赐予”的祷文。

## 晚祷餐前的祷文

### 晚饭前

**首先，我们行三次叩拜，并诵念忏悔祷文：**

上帝啊，求祢怜悯我这罪人。

路加福音 18:13

我的造物主，主啊，求祢怜悯我！

我犯了无数的罪，主啊，求祢怜悯并宽恕我这罪人！

**随后是餐前祷文：**

贫穷的人必得饱足，寻求耶和華的人必称颂祂；他们的心必存到永远。

诗篇 21:27

**荣耀归于祢，主啊，求祢如今怜悯我们。（3）求祢赐福。**

**司祭：**基督上帝，求祢赐福于祢仆人的饮食，因为祢是圣洁的，如今、永远，直到世世代代。<sup>1</sup>

**我们：**阿们。

### 晚祷后

**荣耀归于祢，如今：**

圣母，您的腹中已化作圣餐，/ 承载着天上的饼——我们的上帝基督，/ 凡品尝祂的人，无人会死，/ 正如万物的养育者所言。

主啊，祢以祢的创造使我们欢欣，我们因祢手所作的作为而欢喜。

参见《诗篇》91:5

主啊，祢面容的光辉照耀了我们！祢使我的心欢喜：因祢的麦子、葡萄酒和橄榄油，我的心已满溢。我将安然躺下，立刻入睡，因为主啊，唯独祢赐我满怀希望地活着。

《诗篇》4:7b-9

诚然配得 / 赞美祢，圣母，/ 永恒蒙福、无瑕无疵 / 并为我们上帝之母。/ 祢比智天使更尊贵，/ 比火天使更荣耀无与伦比，/ 以童贞之身生下上帝圣言，/ 真正的圣母——我们颂扬祢。

**荣耀归于祢，主啊，求祢如今垂怜。（3）求祢赐福。**

**司祭：**愿上帝以祂的恩典与仁爱常与我们同在，如今、永远，直到世世代代。<sup>2</sup>

**我们：**阿们。

**再次行三次结束鞠躬礼，诵念与开头相同的祷文。**

### 注释

<sup>1</sup> 若无司祭，则由共餐者中资历最深者诵念：凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢赐福于祢仆人们的饮食，因为祢是圣洁的，如今、永远，直到世世代代。

<sup>2</sup> 若无神父在场：凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

## 晚祷

**司祭：**我们的上帝永远是蒙福的，如今、现在和永远，直到世代代。

**诵经员：**阿门。荣耀归于祢，我们的上帝，荣耀归于祢。

**天上的君王：三圣颂。荣耀，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）**荣耀，如今：我们的天父：**司祭：**因为祢的国：**诵经员：**阿们。主啊，求祢怜悯。**（12）**荣耀归于祢，如今：来吧，让我们敬拜：**（3）**

**在大斋期第一周的周一、周二、周三和周四，诵读第69篇诗篇（参见晚祷第三部分，第85页）。并开始诵读圣安德烈·克里特的大斋期大赞美诗。**

**其余日子：**

### 第4篇诗篇

我呼求的时候，我的公义之神垂听了；我在困苦中，祢使我宽裕。求祢怜悯我，垂听我的祷告。世人啊，你们的心何时才不再沉重？为何喜爱虚空，追求谎言？你们当知道，耶和華使祂的圣者行了奇妙的事。我向耶和華呼求，祂必应允我。你们要发怒，却不可犯罪；在心中默想时，要在床上痛悔。要献上公义的祭，并仰望耶和華。许多人说：“谁能向我们显明福乐？”——耶和華啊，祢面上的光已照耀我们！祢使我的心欢喜：因祢的麦子、酒和油，他们便饱足。我必安然躺下，立刻入睡，因为祢，耶和華啊，唯独赐我满有盼望地活着。

### 《诗篇》第6篇

耶和華啊，求祢不要在祢的烈怒中定我的罪，也不要祢的忿怒惩罚我。耶和華啊，求祢怜悯我，因为我软弱；耶和華啊，求祢医治我，因为我的骨头都战栗，我的心极其惊惶；耶和華啊，祢还要等到几时呢？耶和華啊，求祢转意，拯救我的灵魂；因祢的慈爱，求祢救我。因为在死人中，谁还记念祢？在阴间，谁还称颂祢？我因哀叹而疲惫；每夜我要用眼泪洗净我的床榻，用眼泪浇灌我的卧榻。我的眼睛因愤怒而昏花：我在众仇敌中已衰老。一切行不义的人，都离我远去吧，因为耶和華听见了我的哀哭，耶和華听见了我的恳求，耶和華接受了我的祷告。愿我一切仇敌都蒙羞、惊惶，愿他们转回退后，速速蒙羞。

### 诗篇 12

耶和華啊，你要到几时才忘记我，直到永远？你要到几时才向我掩面？我心里要到几时才思虑，我心中要到几时才昼夜忧愁？我的仇敌还要向我夸胜到几时呢？耶和華——我的神啊，求祢垂顾，听我的呼求；求祢照亮我的眼睛，免得我沉睡不醒；免得我的仇敌说：“我已得胜了。”若我动摇，逼迫我的人就欢喜；但我仍仰望祢的慈爱。我的心因你的救恩而欢喜：我要向恩待我的耶和華歌唱，也要颂扬至高者的名。

求祢垂顾，求祢垂听我，我的主，我的神，求祢照亮我的眼睛，免得我沉睡至死，免得我的仇敌说：“我已稳固地抵挡他。”

**荣耀归于祢，如今也是：哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。（3）**主啊，求祢怜悯。**（3）**荣耀归于祢，如今也是：

## 第24篇诗篇

主啊，我将我的灵魂仰望于祢。我的上帝，我仰赖祢——愿我永不蒙羞，愿我的仇敌不向我嗤笑；因为凡等候祢的，必不蒙羞；惟有行不义的人，必因虚妄而蒙羞。耶和華啊，求祢将祢的道路指示我，教导我走祢的途径。引导我归向祢的真理，并教导我，因为祢是我的神，我的救主，我终日等候祢。耶和華啊，求祢記念祢的怜悯和祢的慈爱，因为它们自古以来就存在。求祢不要記念我年少时的过犯和我的无知；耶和華啊，求祢因祢的慈爱記念我，因祢的良善。耶和華是良善公义的，因此祂必将律法赐给在路上犯罪的人。祂必在审判中引导谦卑的人，教导谦卑的人走祂的道路。耶和華的一切道路，对寻求祂的约和祂法度的人，都是慈爱和诚实。耶和華啊，求祢因祢的名，怜悯我的罪，因为我的罪甚大。谁是敬畏耶和華的人？祂必在祂所选择的道路上赐他律法。祂的灵魂必安居在福乐之中，祂的后裔必承受地土。耶和華是敬畏祂之人的坚固台，祂必向他们显明祂的约。我的眼睛时常仰望耶和華，因为祂必将我的脚从网罗中救出来。求祢眷顾我，怜悯我，因我孤单贫穷。我心中的忧愁加增，求祢救我脱离患难。求祢看顾我的谦卑与软弱，赦免我一切的罪孽。求祢看顾我的仇敌——因他们众多，并以不义的恨恶恨我。求祢保全我的灵魂，拯救我，使我不至因仰望祢而蒙羞。心地纯良、正直的人都与我同在，因为我等候祢，耶和華啊。神啊，求祢使以色列脱离一切的苦难！

## 《诗篇》第30篇

主啊，我仰望你，愿我永不蒙羞：求你凭你的公义拯救我、释放我，侧耳倾听我的呼求，速速拯救我；求你作我的护卫神，作我的避难所，好拯救我。因为你是我的坚固台，是我的避难所；你必因你的名引导我，供养我，将我从我暗设的网罗中救出来，因为你是我的保护者，耶和華啊。我将我的灵交在你手中；耶和華——真理的上帝啊，你已经救了我。祢憎恶那些徒然敬奉虚妄之物的人；但我仰望祢，耶和華啊！我要因祢的慈爱欢喜快乐，因为祢垂顾我的谦卑，救我的灵魂脱离患难，没有将我交在仇敌手中，使我的脚站在宽阔之处。耶和華啊，求祢怜悯我，因为我极其困苦；我的眼睛、我的心、我的内脏都因愤怒而昏迷。因为我的生命在苦难中耗尽，我的年岁在哀叹中消逝；我的力量在贫穷中衰弱，我的骨头都战栗了。我成了所有仇敌的笑柄，尤其是我的邻舍；我成了熟人的惊骇，那些在街上看见我的人都逃离我。我被遗忘，如同死人；在心里，我如同破碎的器皿，因为我听见周围许多人的诽谤，他们聚集起来攻击我，决心夺取我的灵魂。但我仰望你，耶和華啊，我说：“你是我的神。”我的命运掌握在祢手中；求祢救我脱离仇敌之手，脱离追赶我之人的手。求祢向祢的仆人显出祢的面，凭祢的慈爱救我。主啊，求祢不要使我因呼求祢而蒙羞；愿恶人蒙羞，愿他们被降入阴间。愿那些诡诈的嘴巴缄默，他们以骄傲和蔑视之心，指责义人为不义。主啊，祢为敬畏祢的人所隐藏的恩惠何其众多，祢在世人面前为仰望祢的人所成就的何其浩大！祢将他们藏在祢面前的隐秘之处，使他们免受世人的骚动；祢用帐幕遮盖他们，使他们免受各族争论的伤害。耶和華是应当称颂的，因为祂在坚固的城中奇妙地显明了祂的慈爱。但我曾在晦暗中说：“我已被从祢眼前弃绝”——因此，当我向祢呼求时，祢便听见了我的祈求之声。耶和華的众圣民啊，你们都要爱耶和華，因为耶和華寻求真理，必报应那些狂傲自大的人。凡仰望耶和華的，都要刚强，你们的心都要坚固！

## 《诗篇》第90篇

倚靠至高者的，必住在天神的荫下。他要对耶和華说：“你是我的护卫，是我的避难所，是我的神，我投靠祂。”因为祂必救你脱离猎人的网罗，脱离那令人惊惶的消息。祂必用祂的翅膀遮蔽你，你必在祂的翅膀下得安息——祂的信实必如盾牌环绕你。你必不惧怕黑夜的惊骇，也不惧怕白昼飞来的箭；不惧怕在黑暗中游荡的灾祸，也不惧怕正午的灾难和恶魔。虽有一千人倒在你身旁，一万人倒在你右边，却不会临近你。你只需睁眼观看，便能看见罪

## 大晚祷

人的报应。因为主啊，你是我的盼望！你以至高者为你的避难所。灾祸必不临到你，灾害也不临近你的帐篷；因为祂必吩咐祂的天使保护你，在你一切所行的路上——他们必用手托住你，免得你的脚碰在石头上。你必践踏蝮蛇和蜥蜴，必践踏狮子和龙。“因为他倚靠我，我必拯救他；我必保护他，因为他认识我的名。他若呼求我，我必应允；他在患难中，我必与他同在，我必拯救他，使他尊荣；我必以长寿满足他，并将我的救恩显明给他。”

**荣耀归于祢，如今也是：**哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于祢，上帝。(3) 主啊，求祢怜悯。(3) **荣耀归于祢，如今也是：**

**随后以对唱形式吟诵经文（以赛亚书 8:8B—10；12B—14A；18A；9:2, 6），每段经文后都以副歌“因为上帝与我们同在”作结。**

“神与我们同在”，万民啊，当知晓，/ 并当顺服。/ 因为神与我们同在。(2)

直到地极，都要听见。/ 因为神与我们同在。

大能者啊，你们当顺服。/ 因为神与我们同在。

因为若你们再次奋起，/ 必再次被击败。/ 因为神与我们同在。

无论你们策划何种计谋，/ 主必将其摧毁。/ 因为神与我们同在。

无论你们说什么话，/ 都无法在你们那里生效。/ 因为神与我们同在。

我们不惧怕你们的威吓，/ 也不惊惶。/ 因为神与我们同在。

至于我们的主、我们的上帝，我们要敬畏祂，/ 祂必成为我们的底护。/ 因为上帝与我们同在。

我若仰望祂，/ 祂必使我成圣。/ 因为神与我们同在。

我必仰望祂，/ 祂必拯救我。/ 因为神与我们同在。

看哪，我和上帝赐给我的儿女。/ 因为上帝与我们同在。

那行在黑暗中的百姓，/ 已看见大光。/ 因为神与我们同在。

住在死亡阴影之地的，/ 光必照耀你们。/ 因为神与我们同在。

因为有一婴孩为我们而生，/ 有一子赐给我们。/ 因为神与我们同在。

他的统治权担在他的肩上。/ 因为神与我们同在。

祂的平安无穷无尽。/ 因为神与我们同在。

祂的名字叫：/ 大能者的使者。/ 因为神与我们同在。

奇妙的策士。/ 因为神与我们同在。

全能的神，永在的父，/ 世界的统帅。/ 因为神与我们同在。

来世之父。/ 因为神与我们同在。

神与我们同在，万民当知晓 / 并归顺。/ 因为神与我们同在。(2)

愿荣耀归于圣父、圣子、圣灵。神与我们同在。

如今、永远，直到世代代。阿们。上帝与我们同在。

因为神与我们同在。

## 颂歌

一日已尽，我感谢祢，主啊；/ 恳求祢：救主啊，/ 赐我一个无罪的黄昏与夜晚，/ 并拯救我。

**颂荣：**白昼已尽，我赞美祢，主；/ 恳求祢，救主，/ 赐我一个无诱惑的黄昏与夜晚，/ 并拯救我。

## 大晚祷

**如今：**度过这一天，我颂扬祢，圣者；/ 恳求祢，救主，/ 赐我一个没有仇敌诡计的黄昏与夜晚，/ 并拯救我。

无形之性的智天使以不绝的赞歌颂扬祢。/ 六翼的智天使，以不息的呼喊尊崇祢。/ 全体天使军团以“圣、圣、圣”的圣歌赞美祢。/ 因为祢是万有之先的永存圣父，/ 祢有与祢同始的圣子，/ 并怀着同等尊崇的生命之灵，彰显出不可分割的圣三一。/ 至圣童贞女、天主之母，圣言的见证者与侍奉者，/ 众先知与殉道者的群圣，/ 你们拥有不朽的生命，/ 请为众人热切代祷，/ 因为我们全都身处患难之中，/ 好使我们摆脱恶者的迷惑，/ 高声唱出天使的圣歌：/ 圣哉、圣哉、圣哉，三位一体的主，/ 求祢怜悯并拯救我们。阿们。

随后以低沉的声音：

### 信经

1 我信独一的神，即父，全能者，天地万物——无论可见或不可见——的创造者。2 我信独一的主耶稣基督，神的独生子，在万世以前由父所生，光从光，真神从真神，受生而非受造，与父同质，万物都是藉着祂造的。3 祂为了我们人类，也为了我们的救恩，从天降下，由圣灵和童贞女马利亚成肉身，成为人。4 祂在彼拉多执政期间为我们被钉在十字架上，受苦，并被埋葬。5 第三天，照着圣经所记，祂复活了。6 祂升天，坐在父的右边。7 祂将带着荣耀再次降临，审判活人死人，祂的国度永无穷尽。8 我信圣灵，主，赐生命者，由父而出，与父及子同受敬拜、同受荣耀，曾借先知们说话。9 我信唯一、圣洁、大公、使徒的教会。10 我承认唯一一次的洗礼，为赦免罪过。11 我期待死人复活，12 以及来世的生命。阿们。

以及伴随鞠躬的诗句：

至圣的主母圣母，为我们这些罪人祈祷。（3）

诸天军中圣天使与大天使，请为我们这些罪人祈祷。（2）

先知圣约翰，我们的主耶稣基督的施洗者，请为我们这些罪人祈祷。（2）

光荣的圣使徒、先知和殉道者，以及所有圣徒，请为我们这些罪人祈祷。（2）

我们敬爱的、敬奉上帝的父老们，普世的牧者与导师，请为我们这些罪人祈祷。（2）

（此处亦纪念该圣堂的主保圣人。）

神圣而赐予生命之十字架那不可战胜、不可摧毁、神圣的大能，请勿离弃我们这些罪人。（2）

上帝啊，求祢怜悯我们这些罪人。（2）

上帝啊，求祢怜悯我们这些罪人，并宽恕我们。（不鞠躬）

《三圣颂》。《荣耀颂》，及《如今》：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）《荣耀颂》，及《如今》：我们的天父：司祭：因为祢的国：诵经员：阿们。

若是节日，则唱该节日的颂词；若非节日，则诵读：

### 周一和周三晚上诵读颂歌，第二调

基督上帝，求祢照亮我的双眼，/ 免得我沉入死亡之眠，/ 免得我的仇敌说：/ “我已对他固若金汤。”

**颂荣：**神啊，求祢作我灵魂的护卫，/ 因我行走在许多罗网之中；/ 仁慈的主，求祢救我脱离这些罗网，/ 并以祢爱人的心拯救我。

**如今：**因我们罪孽深重，我们不敢妄自求告，/ 但求你，童贞圣母，向你所生的圣子代求！/ 因为圣母向仁慈的主所作的祈求大有能力。/ 至圣者，请勿轻视罪人的恳求，/ 因为那位为我们承受苦难的主，/ 既仁慈又大有能力拯救我们。

## 大晚祷

### 每周二和周四晚上

#### 颂歌·第八调

主啊，你知道我的无形仇敌从未松懈，/我那可悲的肉体所面临的衰弱，祢也了然于心，我的造物主，/因此，我将我的灵交托在祢手中。/求祢以仁慈之翼遮蔽我，/免得我沉入死亡之眠，/并以祢神圣话语的丰盛光照我心灵之眼，/且在定时唤醒我，使我赞美祢，/因为唯有祢是良善的、爱人的。

**诗句：**求祢垂顾我，垂听我，主——我的上帝。

主啊，祢的审判何等可畏，/天使伫立其前，世人被带入，/册卷展开，行径被审视，/心思被试炼！/对于生于罪中的人，我将面临怎样的判决？/谁能为我熄灭烈火，谁能为我驱散黑暗，/倘若祢——主啊——不以爱人的心怜悯我呢？

**斯拉瓦：**上帝啊，请赐我眼泪，/如同当年赐予那位罪妇一般，/并恩准我以泪洗涤祢的双足，/祢曾将我从迷途之中解救出来，/让我向祢献上芬芳的香膏——那纯洁的生命，/是我在忏悔中获得的，/好让我也能听到祢那令人向往的声音：/“你的信心救了你，平安地去吧！”

**如今：**圣母，因对祢怀有无愧的盼望，我必得救；/全洁者，蒙祢庇护，我必无所畏惧。/我将追击我的仇敌并捆绑他们，/唯以祢的庇护为铠甲。/我恳求祢全能的帮助，向祢呼求，主母：/“求祢以祢的代祷拯救我，/并从黑暗的沉睡中唤醒我，好让我颂扬祢，/借着从祢降生、成为肉身的圣子与上帝的大能。”

主啊，求祢怜悯。 **(40) 荣耀，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、/比火天使更荣耀、/以童贞之身诞下神之圣言、/真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

### 圣大巴西尔的祷文

主啊，主啊，祢使我们免于白昼飞来的各种箭矢，也求祢使我们免于在黑暗中游荡的各种危险，求祢接受这晚间的祭物——我们双手所献的供物。求祢使我们得以纯洁地走过夜路，不遭恶事侵扰，并救我们脱离魔鬼加诸于我们的种种扰乱与恐惧。求祢赐予我们的灵魂以痛悔之心，使我们的思绪时刻警醒，预备面对祢那可畏而公义的审判。求祢以对祢的敬畏钉住我们的肉体，使我们属世的肢体归于死，好叫我们在沉睡的静默中，也能因默观祢的审判而得着启迪。求祢将一切不雅的梦境与毁灭性的私欲从我们身上驱除，并在祷告之时，藉着祢独生子——与祢同受颂赞、至圣、至善、赐生命之圣灵——的恩宠与慈爱，使我们坚定于信仰，并在遵行祢诫命的事上有所长进，如今、直到永远，世世无穷。阿们。

来吧，让我们敬拜我们的君王、我们的上帝。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督——我们的君王、我们的上帝面前。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督本人——我们的君王和上帝面前。

### 《诗篇》第50篇

神啊，求祢按祢的大慈爱怜悯我，按祢丰盛的恩典涂抹我的过犯；求祢彻底洗净我的过犯，洁净我一切的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。我得罪了你——独一的上帝，在你面前行了恶；但你必因你的话语被证明是公义的，若有人与你对质，你必得胜。因为看哪，我是在罪孽中受孕的，我母亲怀我时，我已在罪中出生。看哪，你喜爱真理，

将你智慧中隐藏的奥秘向我显明。你用牛膝草洒我，我就洁净；你洗涤我，我就比雪更白；你使我听见喜乐和欢欣，我这受压制的骨头就欢喜。求祢转脸不看我的罪孽，涂抹我一切的过犯。神啊，求祢为我造清洁的心，在我里面更新正直的灵。求祢不要将从祢面前赶出去，也不要从我身上收回祢的圣灵。求祢使我重享祢救恩的喜乐，并以祢大能的圣灵坚固我。我必将祢的道路教导悖逆的人，不义之徒必归向祢。神啊，我的救主，求祢救我脱离流血之罪，我的舌头必因祢的公义而欢欣。主啊，祢必开启我的口，我的口便要传扬祢的赞美。因为倘若祢喜悦祭物，我必献上；但祢不喜悦燔祭。献给神的祭是痛悔的心；神必不轻看痛悔谦卑的心。耶和華啊，求祢凭祢的恩惠眷顾锡安，使耶路撒冷的城墙得以重建；那时，祢必悦纳公义的祭、献上的祭和燔祭，那时，人必将公牛犊献在祢的祭坛上。

### 《诗篇》第101篇

主啊，求祢垂听我的祷告，愿我的呼求达到祢面前。在我悲伤的日子，求祢不要向我掩面；在我呼求祢的日子，求祢侧耳倾听，速速应允我。因为我的日子如烟消散，我的骨头如枯枝一般干枯。我像草一样被割倒，我的心干枯了，以致我忘了吃我的饭。因我哀叹的声音，我的骨头紧贴着我的肉体。我像旷野中的鹈鹕，像废墟上的猫头鹰。我无法入睡，像一只孤单地栖息在屋顶上的小鸟。我的仇敌终日辱骂我，那些曾称赞我的人也以我起誓。因为我吃灰如吃饼，我的饮品因你的忿怒和你的烈怒而化作眼泪，因为你曾将我高举，又将我摔下。我的日子如影消逝，我如草枯萎。但主啊，祢永存不朽，对祢的纪念将代代相传。祢必兴起，怜悯锡安，因为是怜悯它的时辰，因为时候已到；因为祢的仆人喜爱它的石头，为它的尘土哀恸。万民必敬畏耶和華的名，地上的诸王都必敬畏祢的荣耀；因为耶和華必重建锡安，并在祢的荣耀中显现。祢垂听谦卑人的祷告，没有轻视他们的恳求。愿人将此事记在后代的册上，那将要建立的子民必赞美耶和華，因为祢从祢圣洁的高处俯身，耶和華从上天垂顾大地，要听受囚之人的哀叹，释放被杀之人的子孙，在锡安传扬耶和華的名，在耶路撒冷颂赞祢；当万民聚集，列王齐聚，为要事奉耶和華之时。他在路上，在他强盛的日子里，向祢祈求：“求祢将我余下的日子指示我；不要在我半生之时将我带走：祢的年岁存到万代。”耶和華啊，起初祢立定大地，祢手所造的便是诸天；它们都要消亡，惟有祢长存；万物都如衣服渐渐陈旧，祢要像卷起外袍一样将它们卷起，它们便改变。但祢是永恒不变的，祢的年岁永无止境。祢仆人的子孙必得安居，他们的后裔必永远稳固。

### 犹大王玛拿西的祷告

全能的主，我们列祖——亚伯拉罕、以撒、雅各及其义后裔的上帝：祢创造了天地及其一切荣美，用祢命令的话语束缚了大海，封锁了深渊，并以祢那令人敬畏且荣耀的名将其封印；万物都敬畏祢，世人因祢大能的面容而战栗，因为无人能抵挡祢荣耀的威严，祢对罪人的烈怒更是令人难以承受！但祢应许的慈爱却是无量且不可测度的；因为祢是至高的主，是仁慈的、忍耐的、大有怜悯的，并且为人的恶行而怜悯。主啊，祢凭着祢丰盛的良善，应许了向祢犯罪之人的悔改与赦免；又凭着祢丰盛的怜悯，为罪人预定了悔改以得救赎。看哪，主——万军之神，祢并未将悔改的要求加在未曾得罪祢的义人亚伯拉罕、以撒和雅各身上，却将悔改的要求加在我这罪人身上，因为我的罪过多如海沙。我的罪孽已成堆积，主啊，我的罪孽已成堆积；因我诸多不义之举，我竟不配抬头仰望天上的高处。我被无数铁链捆绑，以致无法抬起头来，也得不到丝毫宽慰，因为我激起了你的愤怒，在你面前行了恶事：既未遵行你的旨意，也未遵守你的诫命。如今，我内心屈膝，渴求你的慈爱。主啊，我犯了罪，我犯了罪，我也知道我的过犯；但我恳求祢：主啊，赦免我，赦免我，不要因我的过犯而灭绝我，也不要永远发怒，记念我的恶行，更不要将我定罪，使我下到地底最深处。因为祢，上帝，是悔改之人的上帝，祢必向我显明祢一切的恩慈；因祢的大慈爱，祢

## 大晚祷

必拯救我不配的我，我必在我一生中无时无刻地赞美祢，因为天上万军都歌颂祢，祢的荣耀直到永永远远。阿们。

**三圣颂。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，怜悯我们。（3）荣耀颂，如今：我们的天父：司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。

**在节庆日，当大晚祷开启通宵守夜礼时，唱该节日的康达克；而在其他日子：**

### 忏悔颂，第六调

主啊，怜悯我们，怜悯我们，/ 因为我们这些罪人，找不到任何辩解的理由，/ 便向祢——我们的主——献上这祷告：“怜悯我们！”

**颂荣：**主啊，求祢怜悯我们，因我们仰望祢；/ 求祢不要向我们大发烈怒，/ 也不要追念我们的过犯；/ 求祢如今以仁慈之心垂顾我们，/ 并拯救我们脱离仇敌。/ 因为祢是我们的上帝，我们是祢的子民；/ 我们都是祢手所造的，/ 并呼求祢的名。

**如今：**求祢为我们开启仁慈之门，/ 蒙福的圣母，/ 使我们仰望祢而不致蒙羞，/ 并藉祢的祈祷脱离患难，/ 因为祢是基督徒的救主。

主啊，求祢怜悯。**（40）荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更尊贵、/ 比火天使更荣耀、/ 以童贞之身诞下圣言、/ 真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

**祷文：**至高上帝，全能之父，主，独生子耶稣基督，以及圣灵！唯一的神性，唯一的大能，求祢怜悯我这罪人，并按祢所知的方式拯救我这不配的仆人，因为祢是世代代受称颂的。阿们。

来吧，让我们敬拜我们的君王、我们的上帝。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督——我们的君王、我们的上帝面前。

来吧，让我们敬拜并俯伏在基督本人——我们的君王和上帝面前。

### 诗篇69<sup>1</sup>

神啊，求祢向我施援；主啊，求祢速速帮助我。愿那些寻索我性命的人蒙羞受辱；愿那些图谋害我的人退后受辱；愿那些对我说“好啊，好啊！”的人，立刻带着羞愧退去。愿一切寻求祢的人，神啊，因祢而欢喜快乐；愿爱慕祢救恩的人，不断地说：“愿主被尊为大！”我却是贫穷困苦的；神啊，求祢帮助我。祢是我的帮助者，也是我的拯救者；主啊，求祢不要迟延！

### 诗篇 142

主啊，求祢垂听我的祷告，照祢的信实侧耳听我的恳求；求祢凭祢的公义应允我，不要与祢的仆人争辩，因为在祢面前，活人中没有一个能称义的。因为仇敌追逼我的灵魂，将我的性命贬抑至地，使我住在黑暗中，如同自古以来已死的人一般。我的灵在我里面消沉，我的心在我里面惊惶。我追想古时的日子，默想你的一切作为，默想你手所造的。我向祢伸出双手；我的灵魂在祢面前，如同干旱之地。耶和華啊，求祢速速垂听我，我的灵已疲乏；求祢不要向我掩面，免得我像下到阴间的人一样。求祢使我清晨就听见祢的慈爱，因我仰望祢；耶和華啊，求祢为我指明当行的路，因我已将我的灵魂仰望祢。耶和華啊，求祢救我脱离我的仇敌，因我已投靠祢。求祢教导我遵行祢的旨意，因祢是我的神；祢良善的灵必

## 大晚祷

引导我进入公义之地。主啊，为了你的名，你必使我复活；凭你的公义，你必使我的灵魂脱离忧愁；凭你的慈爱，你必消灭我的仇敌，毁灭一切压迫我灵魂的人，因为我是你的仆人。

### 每日颂赞

在至高之处归荣耀于上帝，在地上平安，在人间蒙恩。我们赞美祢、颂赞祢、敬拜祢、称颂祢、感谢祢，因祢的大荣耀。主啊，天上的君王，上帝，全能的父，主啊，独生子耶稣基督，以及圣灵！主上帝，上帝的羔羊，父的儿子，为世人担负罪孽者，求祢怜悯我们。除掉世人罪孽的羔羊，求祢垂听我们的祷告；坐在父右边的祢，求祢怜悯我们。因为祢是独一的圣者，祢是独一的主——耶稣基督，为父神的荣耀。阿们。每晚我都要称颂祢，永远赞美祢的名，直到永永远远。主啊，祢是我们世世代代的避难所。我说：主啊，怜悯我，医治我的灵魂，因为我在祢面前犯了罪。主啊，我投靠祢，求祢教导我遵行祢的旨意，因为祢是我的神。因为生命之源在祢那里，在祢的光中，我们必得见光明。求祢将祢的慈爱施予那些认识祢的人。主啊，求祢恩准我们在今夜免于犯罪。主啊，我们列祖的上帝，祢是应当称颂的，祢的名在万世中当受赞美和荣耀。阿们。主啊，愿祢的慈爱临到我们，正如我们仰望祢一样。主啊，祢是应当称颂的，求祢教导我遵行祢的诫命。主啊，祢是应当称颂的，求祢用祢的诫命使我明白。圣者啊，祢是应当称颂的，求祢用祢的诫命启迪我。主啊，祢的慈爱永存，求祢不要轻视祢亲手所造的众生。赞美归于祢，颂歌归于祢，荣耀归于祢——圣父、圣子、圣灵，如今、永远，直到世世代代。阿们。

随后按礼仪诵读赞美诗。赞美诗结束后：

当唱：“三圣颂”。“荣耀颂”，及“如今”：至圣三一：“主啊，怜悯我们。”(3)“荣耀颂”，及“如今”：主祷文：司祭：“因为国度是祢的”；诵经员：“阿们。”

在节日诵读该节日的康达克，其他日子则诵读：

### 圣咏，第六调

全能的主啊，求祢与我们同在，/ 因为除了祢以外，/ 我们别无助手，在患难中无处可依；/ 全能的主啊，求祢怜悯我们。另一声部重复。

第一声部。第一节：当在祢的圣者中赞美上帝，/ 当在祢大能的穹苍中赞美祢。

全能的主啊，求祢与我们同在：——每节经文后重复。

第二声部。第2节：因祢的大能，赞美祢；/ 因祢无穷的威严，赞美祢。

第三节：当以号角之声赞美祢，/ 当以竖琴和琴瑟赞美祢。

第4节：当以定音鼓和舞蹈赞美祢，/ 当以弦乐和管风琴赞美祢。

第5节：当用悦耳的钹赞美祢，当用清脆的钹赞美祢。/ 凡有气息的，都要赞美上主！

两队齐声：要在祢的圣所中赞美上帝。/ 要在祢大能的穹苍中赞美祢。

万军之主，求祢与我们同在，/ 因为除了祢以外，/ 我们别无助人在患难中；/ 万军之主，求祢怜悯我们。

颂荣：主啊，若非有祢的圣徒为我们代求，/ 以及祢那怜悯我们的仁慈，/ 救主啊，我们怎敢颂扬祢——/ 那连天使都日夜不停地赞美祢的？/ 洞察人心的主，求祢怜悯我们的灵魂。

如今：圣母，我的罪孽数不胜数，——/ 我投奔于祢，圣洁者，因我需要救赎。/ 请仁慈地垂顾我这软弱的灵魂，/ 并在祢的圣子、我们的上帝面前为我代求，/ 使我所得的宽恕，/ 能洗净我所犯的严重罪过，/ 唯一的蒙福者。

## 大晚祷

至圣圣母，/在我的一生中，请勿离弃我，/勿将我托付于人的庇护，/但愿您亲自保护我并怜悯我！

我将一切希望 / 寄托于祢，天主之母， / 求祢以祢的庇护护佑我。

主啊，求祢怜悯。 (40)

**以及祷文：**在任何时候、任何时刻，在天上和地上都接受敬拜与颂赞的基督上帝，您是宽宏大量、满有恩典、至为仁慈的，您爱义人，怜悯罪人，并以未来福分的应许，召唤所有人归向救恩！ 主啊，求祢在此时此刻也接受我们的祷告，并引导我们的生活遵行祢的诫命：圣化我们的灵魂，洁净我们的身体，纠正我们的意念，净化我们的思想，并使我们脱离一切忧愁、灾祸与痛苦。 求祢以祢的圣天使护卫我们，使我们在他们的守护与教导下，得以在信仰中合而为一，并领悟祢那不可企及的荣耀；因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。

主啊，怜悯我们。 (3) **荣耀颂，如今：**

我们颂扬祢——那比智天使更崇高、比火天使更荣耀、以童贞之身诞下圣言、真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**上帝，怜悯我们，赐福于我们；向我们显明祢面容的光辉，并怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

**若值大斋期，司祭诵念圣以弗所·西里尔的祷文，并行16次鞠躬（节庆日则行3次）：**

主啊，我生命的主宰！求祢不要将我交于懒惰、虚浮、好权势和空谈之灵。 (鞠躬)

求祢赐予我——祢的仆人——贞洁、谦卑、忍耐与仁爱的精神。 (鞠躬)

是的，主——万王之王，求祢让我看清自己的罪过，而不论断我的弟兄，因为祢是世代代受称颂的。阿们。 (鞠躬)

**此外，伴随以下祷文行12次小鞠躬：**

上帝啊，求祢洁净我这罪人。

**再次诵念整段祷文：**主啊，我生命的君王：并行一次大鞠躬。

**《三圣颂》。荣耀颂，如今：至圣三一：主啊，怜悯我们。 (3) 荣耀颂，如今：我们的天父：司祭：**因为国度是祢的：**诵经员：**阿们。主啊，怜悯我们。 (12)

### 致至圣童贞圣母的祷文， 由圣母埃韦尔盖蒂德修道院的修士保罗所作， 即施恩者

无瑕、无污、无辜、无玷、纯洁的童贞女，上帝的新娘，女主！祢以奇妙的受孕将神之圣言与人类结合，并将我们被弃绝的本性与天上的力量相联结；祢是绝望者的唯一希望，是受攻击者的帮助，是投靠祢之人的可靠保障，更是所有基督徒的避难所！ 求祢不要厌弃我——这个罪人，这个污秽之人，因可耻的意念、言语和行为使自己全然不配，又因心志疏忽而沦为世俗享乐的奴隶。 但求祢以仁爱之心怜悯我这有罪且迷途之人，如同那仁爱之神的圣母一般；求祢接受我这污秽之口向祢献上的祈求，并以母性的胆量恳求祢的圣子——我们的大君王和主， 使祂也能向我敞开祂仁爱良善的胸怀，赦免我无数的罪过，引导我归向悔改，并使我成为祂诫命的忠实践行者。 愿祢永远与我同在，作为仁慈、富有同情心且乐善

## 大晚祷

好施的圣母，在这世上成为我热忱的代祷者与帮助者，保护我免受敌人的攻击，并引导我走向救赎；在我离世之时，护佑我这可悲的灵魂，将邪恶恶魔的阴森幻象驱离于它之外；在可怕的审判之日，救我脱离永恒的惩罚，使我成为祢的圣子、我们的上帝那不可言喻的荣耀的继承者。愿我，我的主母、至圣童贞女玛利亚，藉着你的代祷与护佑，以及你独生子——我们的主、上帝和救主耶稣基督的恩典与仁爱，得以获得这一切。一切荣耀、尊贵和敬拜都归于祢，与祢无始的父，以及祢至圣、至善、赐生命的圣灵同在，如今、直到永远、世世代代。阿们。

### 安提阿修士向我们的主耶稣基督的祷文

主啊，求祢赐予我们这些即将入睡的人，身心安宁，并保护我们免受罪恶的黑暗梦境，以及一切幽暗与夜间的淫欲之害。求祢平息情欲的冲动，熄灭那恶者狡猾地射向我们的炽热箭矢，安抚我们肉体的叛逆，并使我们一切关于尘世与物质的思虑沉寂。上帝啊，求祢赐予我们清醒的头脑、贞洁的理智、清醒的心灵，以及轻松的睡眠，使我们免于一切撒旦的幻梦。求祢在祷告之时，使我们因坚守祢的诫命，并将祢的审判铭记于心而得以坚立。求祢赐我们整夜赞美，好叫我们歌颂、祝福并尊崇祢那备受尊崇、威严圣名——圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远、世世代代。阿们。

至荣的永贞童女、基督上帝之母，请将我们的祈祷呈献给祢的圣子、我们的上帝，愿祢因祢的代祷而拯救我们的灵魂。

### 圣约安尼基的祷文

我的盼望是圣父，我的避难所是圣子，我的庇护是圣灵；圣三一，荣耀归于祢！

**司祭：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的希望，荣耀归于祢。

**诗班：**荣耀归于祢，如今，主啊，求祢怜悯。（3）求祢赐福。

**随后众人俯身触地，司祭则不作遣散礼，而是诵念祷文：**<sup>2</sup>

至仁慈的主，主耶稣基督，我们的上帝！藉着我们至洁的主母、圣母玛利亚的代祷，凭着神圣而赐生命的十字架的大能，依靠天上无形圣军的护佑，以及圣而荣耀的先知、施洗者约翰的代祷，以及圣洁、荣耀、受赞美的使徒们，圣洁、荣耀、得胜的殉道者们，我们敬虔且蒙神眷顾的先贤们，圣洁公义的圣祖约阿基姆与安娜，以及祢所有的圣徒，求祢垂听我们的祈祷，求祢赦免我们的罪过，以祢翅膀的荫庇遮盖我们，驱逐一切仇敌与敌对者，使我们的生活得享平安，主啊，求祢怜悯我们，赐下祢的平安，并拯救我们的灵魂，因祢是良善且爱人的。

**我们说：**阿们。

### 赦罪礼

**司祭向会众鞠躬，说道：**圣父们，请赐福于我，并宽恕我这个罪人，赦免我一切在行为、言语、意念及所有情感上的过犯。

**我们回答：**愿上帝宽恕你，圣父。

### 司祭诵念以下祈祷文：

让我们为我们的至圣宗主教（姓名）、为我们的至尊都主教（或：大主教，或：主教）（姓名），以及为我们在基督里的全体弟兄祈祷。

**[在修道院中：为我们可敬的院长（姓名）及本圣修道院的修士们祈祷。]**

**唱诗班在每次祈求后应唱：**主啊，怜悯我们。

为蒙神庇佑的祖国、政府及全体国民。

## 大晚祷

为那些憎恨我们和爱的人。

求祢垂怜那些怜悯我们、侍奉我们的人。

求主垂怜那些嘱咐我们这些不配之人替他们祈祷的人。

求拯救被掳之人。

为那些与我们决裂的父辈和兄弟们。

为在海上航行的人。

为那些卧病在床的人。

让我们也为大地丰饶的果实祈祷。

并为所有东正教信徒的灵魂祈祷。

让我们缅怀东正教的主教们以及这座圣殿（或：这座圣修道院）的创建者们。

为我们的父母，以及所有先我们而去的、安息于此及各地的东正教先辈——我们的父亲和兄弟们——祈祷。

我们也为自己祈求：

**唱诗班：**主啊，求祢怜悯。（3）

**司祭：**主耶稣基督，我们的上帝，求祢因我们圣父们的祈祷，怜悯我们。

**我们：**阿门。

**在修道院中，修士们行叩拜礼，向院长求恕，并说道：**

圣父啊，请赐福于我，并宽恕我这个罪人。

**在接受了主祭的宽恕后，我们回到自己的小室，诵念以下祷文：**

主啊，仁爱之主，求祢宽恕那些憎恨和伤害我们的人。求祢以善报善。求祢应允我们弟兄和亲人的祈求，凡有助于得救之事，并赐予他们永生。求祢探望病患，并赐予他们痊愈。求祢引导那些在海上的人。请与旅人同在。求祢赦免那些侍奉我们、怜悯我们之人的罪过。求祢凭祢的大慈大悲，怜悯那些托付我们——这些不配之人——为他们祈祷的人。主啊，求祢记念我们先逝的父辈和弟兄，让他们在祢面光照耀之处安息。主啊，求祢记念我们那些身陷囹圄的弟兄，并使他们脱离一切灾祸。主啊，求祢记念在祢圣殿中奉献祭物、行善之事的人，成就他们一切有助于得救的祈求，并赐予他们永生。主啊，也请记念我们这些谦卑、有罪且不配的仆人，用认识祢的光照亮我们的心灵，引导我们走上祢诫命的道路，借着我们至圣的主母、圣母玛利亚和祢所有圣徒的祈祷，因为祢是永远受称颂的。阿们。\*

## 注释

<sup>1</sup> 在大斋期的前四天，此处不诵读这篇诗篇，因为它在晚祷开始时已经诵读过了。

<sup>2</sup> 星期五晚上及节日前夕，诵读小遣祷文。

## 小晚祷 E

**司祭：**我们的上帝永远受赞美，如今、永远，直到世世代代。

**诵经员：**阿门。荣耀归于祢，我们的上帝，荣耀归于祢。

**天上的君王：三圣颂。荣耀，如今：至圣三一：主啊，求祢怜悯。（3）**荣耀，如今：我们的天父：**司祭：**因为祢的国：**诵经员：**阿们。主啊，求祢怜悯。**（12）**荣耀归于祢，如今：来吧，让我们敬拜：**（3）**

### 第50篇诗篇

神啊，求祢按祢的大慈爱怜悯我，按祢丰盛的恩典涂抹我的过犯；求祢彻底洗净我的过犯，洁净我的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。我得罪了你——独一的上帝，在你面前行了恶；但你必因你的话语被证明是公义的，若有人与你对质，你必得胜。因为看哪，我是在罪孽中受孕的，我母亲怀我时，我已在罪中出生。看哪，你喜爱真理，将你智慧中隐藏的奥秘向我显明。你用牛膝草洒我，我就洁净；你洗涤我，我就比雪更白；你使我听见喜乐和欢欣，我这受压制的骨头就欢喜。求祢转脸不看我的罪孽，涂抹我一切的过犯。神啊，求祢为我造清洁的心，在我里面更新正直的灵。求祢不要将我从祢面前赶出去，也不要从我身上收回祢的圣灵。求祢使我重享祢救恩的喜乐，并以祢大能的圣灵坚固我。我必将祢的道路教导悖逆的人，不义之徒必归向祢。神啊，我的救主，求祢救我脱离流血之罪，我的舌头必因祢的公义而欢欣。主啊，祢必开启我的口，我的口便要传扬祢的赞美。因为倘若祢喜悦祭物，我必献上；但祢不喜悦燔祭。献给神的祭是痛悔的心；神必不轻看痛悔谦卑的心。耶和華啊，求祢照祢的恩惠眷顾锡安，使耶路撒冷的城墙得以重建——那时，祢必悦纳公义的祭、献上的祭和燔祭；那时，人必将公牛犊献在祢的祭坛上。

### 《诗篇》第69篇

上帝啊，求祢向我施援，主啊，求祢速速帮助我。愿那些寻索我性命的人蒙羞受辱；愿那些图谋害我的人退后受辱；愿那些对我说“好啊，好啊！”的人，立刻满怀羞愧地退去。愿一切寻求你的，神啊，都因你欢喜快乐；愿爱慕你救恩的人，不断地说：“愿主被尊为大！”我却是贫穷困苦的；神啊，求你帮助我。你是我的帮助者，也是我的拯救者；主啊，求你不要迟延！

### 诗篇 142

主啊，求祢垂听我的祷告，照祢的信实侧耳听我的恳求；求祢凭祢的公义应允我，不要与祢的仆人争辩，因为在祢面前，活人中没有一个能称义的。因为仇敌追逼我的灵魂，将我的性命贬抑至地，使我住在黑暗中，如同自古以来已死的人一般。我的灵在我里面消沉，我的心在我里面惊惶。我追想古时的日子，默想你的一切作为，默想你手所造的。我向祢伸出双手；我的灵魂在祢面前，如同干旱之地。耶和華啊，求祢速速垂听我，我的灵已疲乏；求祢不要向我掩面，免得我像下到阴间的人一样。求祢使我清晨就听见祢的慈爱，因我仰望祢；耶和華啊，求祢为我指明当行的路，因我已将我的灵魂仰望祢。耶和華啊，求祢救我脱离我的仇敌，因我已投靠祢。求祢教导我遵行祢的旨意，因祢是我的神；祢良善的灵必引导我进入公义之地。主啊，为了你的名，你必使我复活；凭你的公义，你必使我的灵魂脱离忧愁；凭你的慈爱，你必消灭我的仇敌，毁灭一切压迫我灵魂的人，因为我是你的仆人。

## 小晚祷

### 每日颂赞

在至高之处归荣耀于神，在地上平安归于祂所喜悦的人。我们赞美祢，颂赞祢，敬拜祢，荣耀祢，感谢祢，因祢的大荣耀。主啊，天上的君王，上帝，全能的父，主啊，独生子耶稣基督，以及圣灵！主上帝，上帝的羔羊，父的儿子，为世人的罪担负重担者，求祢怜悯我们。除去世人罪孽的羔羊，求祢垂听我们的祷告；坐在父右边的祢，求祢怜悯我们。因为祢是独一的圣者，祢是独一的主——耶稣基督，为父神的荣耀。阿们。每晚我都要称颂祢，永远赞美祢的名，直到永永远远。主啊，祢是我们世世代代的避难所。我说：主啊，怜悯我，医治我的灵魂，因为我在祢面前犯了罪。主啊，我投靠祢，求祢教导我遵行祢的旨意，因为祢是我的神。因为生命之源在祢那里，在祢的光中，我们必得见光明。求祢将祢的慈爱施予那些认识祢的人。主啊，求祢恩准我们在今夜免于犯罪。主啊，我们列祖的上帝，祢是应当称颂的，祢的名在万世中当受赞美和荣耀。阿们。主啊，愿祢的慈爱临到我们，正如我们仰望祢一样。主啊，祢是应当称颂的，求祢教导我遵行祢的诫命。主啊，祢是应当称颂的，求祢用祢的诫命使我明白。圣者啊，祢是应当称颂的，求祢用祢的诫命启迪我。主啊，祢的慈爱永存，求祢不要轻视祢亲手所造的众生。赞美归于祢，颂歌归于祢，荣耀归于祢——圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远，世世代代，永无止息。阿们。

### 《信经》

1 我信独一的上帝，即父，全能者，天地万物——无论可见或不可见——的创造者。2 我信独一的主耶稣基督，神的独生子，在万世以前由父所生，光从光，真神从真神，受生而非受造，与父同质，万物都是藉着祂造的。3 祂为了我们人类，也为了我们的救恩，从天降下，由圣灵和童贞女马利亚成肉身，成为人。4 祂在彼拉多执政期间为我们被钉在十字架上，受苦，并被埋葬。5 第三天，照着圣经所记，祂复活了。6 祂升天，坐在父的右边。7 祂将带着荣耀再次降临，审判活人死人，祂的国度永无穷尽。8 我信圣灵，主，赐生命者，由父而出，与父及子同受敬拜、同受荣耀，曾借先知们说话。9 我信唯一、圣洁、大公、使徒的教会。10 我承认唯一一次洗礼，以赦免罪过。11 我期待死人复活，12 以及来世的生命。阿们。

随后，按照《规程》，诵读《八日书》中献给圣母的常规赞美诗，有时会附加《圣人历》中献给圣人的赞美诗，赞美诗结束后，诵读献给该圣人的圣咏。也可根据需要诵读领圣体赞美诗及其他赞美诗。赞美诗结束后：

“当受赞颂”：三圣颂。“荣耀归于”，及“如今”：至圣三一：“主啊，怜悯我们。”（3）“荣耀归于”，及“如今”：主祷文：“因为你的国是你的”：司祭：“因为你的国是你的”：诵经员：“阿们。”

若是节日，则诵读该节日的康达克；若非节日，则先诵读基督圣殿或圣母的圣咏，随后诵读该周日、[圣殿所属圣人]及普通圣人的圣咏。

### 圣咏

#### 星期日傍晚，献给无形圣军，第四调

天军的统帅，/ 我们这些不配之人，不断向你们祈求，/ 愿你们以祷告护佑我们，/ 让我们在你们无形荣耀之翼的庇荫下，/ 保守我们这些虔诚俯伏、热切呼求的人：/ “求你们救我们脱离患难，/ 因为你们是至高天军的统帅！”

#### 星期一傍晚，圣施洗约翰，第二调式

义人的纪念以赞美来尊崇，/ 而你，施洗者，主所赐的见证已足矣，/ 因为你确实是先知中最荣耀的一位，/ 因你蒙恩在水流中为那被传扬者施洗。/ 因此，你为真理欢欣地受苦，/ 并向身处阴间的人们传扬了道成肉身的神，/ 祂承担了世人的罪孽，/ 并将大恩赐予我们。

## 小晚祷

### 周二和周四傍晚，圣十字节，第一调

主啊，求祢拯救祢的子民，/ 并赐福于祢的产业，/ 使信徒在异族中得胜，/ 并藉着祢的圣十字架保守祢的子民。

### 周三晚上，圣使徒节，第三调

圣使徒们，/ 求你们恳求仁慈的上帝，/ 愿祂赦免我们灵魂的罪过。

### 以及圣尼古拉，第4调

永恒的真理将你显明给你的羊群，/ 作为信仰的准则、温顺的典范，/ 以及节制的导师。  
/ 因此，你以谦卑获得了至高无上的地位，/ 以贫穷获得了财富。/ 圣父尼古拉，/ 求你向基督上帝祈求，拯救我们的灵魂。

### 以及以下经文，第四调

我们列祖的上帝，/ 祢始终以祢的温和待我们，/ 求祢不要将祢的慈爱从我们身上收回，/ 而是凭着他们的祈求，/ 平安地引导我们的生活。

以祢遍布世界各地的殉道者之血 / 如同披上紫袍与细麻衣一般，/ 祢的教会借着他们的口向祢呼求，基督上帝：/ “求祢将祢的慈爱赐予祢的子民，/ 赐予祢的子民平安，/ 并赐予我们的灵魂大慈大悲！”

**颂荣：**基督啊，求祢与圣徒一同安息，/ 祢仆人的灵魂，/ 在那里没有痛苦、没有悲伤、没有哀号，/ 唯有永恒的生命。

**如今：**主啊，藉着诸圣与圣母的代祷，/ 求祢赐给我们祢的平安，/ 并作为独一无二的仁慈者，怜悯我们。

就在周五晚上，在唱完基督圣殿或圣母的赞词之后。

### 致诸圣的赞词，第二调

使徒、殉道者与先知，/ 圣主教、圣徒与义人，/ 你们英勇地完成了壮举并坚守了信仰，/ 因在救主面前怀有胆识，/ 恳求祂为我们——这群蒙恩之人——代祷，我们祈求，/ 愿我们的灵魂得救！

**颂荣：**求祢与圣徒一同安息：

**如今：**如同大自然的初熟果实，万物之造物主，/ 宇宙将这些敬奉上帝的殉道者献给你，主啊。/ 藉着他们的祈求和圣母的代祷，/ 求你，至仁慈者，将你的教会——你的子民——/ 保存在深厚的平安之中。

**随后：**主啊，求祢怜悯。（40）

**并祈祷：**基督上帝，祢在任何时候、任何时刻都接受天上和地上的敬拜与颂赞，祢是长久忍耐的、大有怜悯的、至仁慈的，祢爱义人，怜悯罪人，并以未来福分的应许召唤众人得救！主啊，求祢在此时此刻也接受我们的祷告，并引导我们的生活遵行祢的诫命：圣化我们的灵魂，洁净我们的身体，纠正我们的意念，净化我们的思想，并使我们脱离一切忧愁、灾祸与痛苦。求祢以祢的圣天使护卫我们，使我们在他们的守护与教导下，得以在信仰中合而为一，并领悟祢那不可企及的荣耀；因为祢是应当受颂赞的，直到永永远远。阿们。

主啊，怜悯我们。（3）**荣耀归于：**

我们颂扬祢——那比智天使更崇高、比火天使更荣耀、以童贞之身诞下圣言、真正的圣母。

奉主之名赐福，神父。

**司祭：**上帝，怜悯我们，赐福于我们；向我们显明祢面容的光辉，并怜悯我们。

**诵经员：**阿们。

**致至圣圣母的祷文，  
由圣母埃韦尔盖蒂德修道院的修士保罗所作，  
即施恩者**

无瑕、无污、无辜、无玷、纯洁的童贞女，上帝的新娘，女主！祢以奇妙的受孕将神之圣言与人类联结，并将我们被弃绝的人性与天上的力量结合；祢是绝望者的唯一希望，是受攻击者的帮助，是投靠祢之人的可靠保障，更是所有基督徒的避难所！求祢不要厌弃我——这个罪人，这个污秽之人，因可耻的意念、言语和行为使自己全然不配，又因心志疏忽而沦为世俗享乐的奴隶。但求祢以仁爱之心怜悯我——这有罪且迷途之人，如同那仁爱之神的圣母一般；求祢接受我这污秽之口向祢献上的祈求，并以母性的胆量恳求祢的圣子、我们的主和救主，使祂也能向我敞开祂仁爱良善的胸怀，赦免我数不胜数的罪过，引导我归向悔改，并使我成为祂诫命的忠实践行者。愿祢永远与我同在，作为仁慈、富有同情心且乐善好施的圣母，在这世上成为我热忱的代祷者与帮助者，保护我免受敌人的攻击，并引导我走向救赎；在我离世之时，护佑我这可悲的灵魂，将邪恶恶魔的阴森幻象驱离于它之外；在可怕的审判之日，使我免于永恒的惩罚，并使我成为祢的圣子、我们的上帝那不可言喻的荣耀的继承者。愿我，我的主母、至圣童贞圣母，藉着祢的代祷与护佑，以及祢独生子——我们的主、上帝和救主耶稣基督——的恩典与仁爱，得以获得这一切。一切荣耀、尊贵和敬拜都归于祂，与祂无始的父，以及祂至圣、至善、赐生命的圣灵同在，如今、直到永远、世世代代。阿们。

**修士安提阿向我们的主耶稣基督的祷文**

主啊，求祢赐予我们这些即将入睡的人，身心安息，并保守我们免于沉溺于罪恶的黑暗梦境，以及一切幽暗与夜间的情欲。求祢平息情欲的冲动，熄灭那恶者狡猾地射向我们的炽热箭矢，安抚我们肉体的叛逆，并使我们一切关于尘世与物质的思虑沉睡。上帝啊，求祢赐予我们清醒的头脑、贞洁的理智、清醒的心灵，以及轻松的睡眠，使我们免于一切撒旦的幻梦。求祢在祷告之时，使我们因坚守祢的诫命，并将祢的审判铭记于心而得以坚立。求祢赐我们整夜赞美，好叫我们歌颂、祝福并尊崇祢那备受尊崇、威严圣名——圣父、圣子、圣灵，如今、直到永远、世世代代。阿们。

荣耀的永贞童女、基督上帝之母，请将我们的祈祷呈献给你的圣子、我们的上帝，愿祂因你的代祷而拯救我们的灵魂。

**圣约翰尼基的祷文**

我的希望是圣父，我的避难所是圣子，我的庇护是圣灵。圣三一，荣耀归于祢！

**若在私室诵读简短晚祷，则诵读悔罪圣咏“主啊，怜悯我们，怜悯我们……”及睡前祷文；若无，则诵读结束祷文：**

**司祭：**荣耀归于祢，基督上帝，我们的希望，荣耀归于祢。

**唱诗班：**荣耀归于祢，主啊，如今求祢怜悯。（3）求祢赐福。

**神父诵读小遣词**

基督，我们的真神，因祂圣母、我们敬虔且蒙神眷顾的圣父们以及全体圣徒的祈祷，必以祂的仁慈与爱人之心，怜悯并拯救我们。

我们：阿们。

### 赦罪礼

礼成后，司祭向会众鞠躬，说道：圣父们，请赐福于我，并宽恕我这个罪人，赦免我一切在行为、言语、意念及所有感官上的过犯。

我们回答：愿上帝宽恕你，圣父。

### 神父诵念以下祈祷文：

让我们为我们的至圣宗主教（姓名）、为我们的至尊都主教（或：大主教，或：主教）（姓名），以及为我们在基督里的全体弟兄祈祷。

[在修道院中：为我们可敬的院长（姓名）及本圣修道院的修士们祈祷。]

唱诗班在每次祈求后应唱：主啊，怜悯我们。

为蒙神庇佑的祖国、政府及全体国民。

为那些憎恨我们和爱我们的人。

求祢垂怜那些怜悯我们、侍奉我们的人。

求主垂怜那些嘱咐我们这些不配之人替他们祈祷的人。

求拯救被掳之人。

为那些与我们决裂的父辈和兄弟们。

为在海上航行的人。

为那些卧病在床的人。

让我们也为大地丰饶的果实祈祷。

并为所有东正教信徒的灵魂祈祷。

让我们缅怀东正教的主教们以及这座圣殿（或：这座圣修道院）的创建者们。

为我们的父母，以及所有先我们而去的、安息于此及各地的东正教先辈——我们的父亲和兄弟们——祈祷。

我们也为自己祈求：

唱诗班：主啊，求祢怜悯。（3）

司祭：主耶稣基督，我们的上帝，求祢因我们圣父们的祈祷，怜悯我们。

我们：阿门。

在修道院中，修士们行叩拜礼，向院长求恕，并说道：

“圣父，请赐福于我，并宽恕我这个罪人。”

在获得院长宽恕后，我们便回到自己的小室，诵念以下祷文：

仁慈的主啊，求祢宽恕那些憎恨和伤害我们的人。求祢以善报善。求祢应允我们弟兄和亲人的祈求，凡有助于得救之事，并赐予他们永生。求祢探望病患，并赐予他们痊愈。求祢引导那些在海上的人。请与旅人同在。求祢赦免那些侍奉我们、怜悯我们之人的罪过。求祢凭祢的大慈大悲，怜悯那些托付我们——这些不配之人——为他们祈祷的人。主啊，求祢记念我们先逝的父辈和弟兄，让他们在祢面光照耀之处安息。主啊，求祢记念我们那些身陷囹圄的弟兄，并使他们脱离一切灾祸。主啊，求祢记念在祢圣殿中奉献祭物、行善之事的人，成就他们一切有助于得救的祈求，并赐予他们永生。主啊，也请记念我们这些谦卑、

### 小晚祷

有罪且不配的仆人，用认识祢的光照亮我们的心灵，引导我们走上祢诫命的道路，借着我们至圣的主母、圣母玛利亚和祢所有圣徒的祈祷，因为祢是永远受称颂的。 阿们。\*