

早晚常用之禱文

1. 早禱

早晨一醒來先端端正正地畫聖號，然後說：「天主，我藉著聖母的手獻給你這一天的勞苦和喜樂。耶穌，請來吧！來幫助我善過這一天！」

我們所有的靈魂、才能、本事，不都是天主賜給我們而使我們善用的嗎？祂將要和我們結算；所以每天起來，不但要感謝天主所賜一夜平安，而且還要求祂使我們善用祂所賜給我們的一切，幫助我們好好過這一天，愛天主愛人。

我們祈禱的時候要端正、要專心。若在家裏祈禱，要跪在聖像前，除了耶穌，什麼也不要想；祂就在我們心裏，靜靜地聽著我們。

若到聖堂裏祈禱，要想起耶穌在聖體龕裏，端端正正地向祂請安、朝拜祂；請安時心裏說：「耶穌，我愛你！」祈禱時若唸現成的經文，最好看經本，免得分心。

為保全現世的生命及維持，增加身體的健康，好能有精神去讀書工作，發展事業，促進文明，我們每天必須吃些東西。

同樣，為保全信德，增加靈魂上天主的聖寵，好能善盡教友的本分，修德立功，獲得常生，我們每天也必須讓靈魂進食一些神糧。

所以我們早晚應該作些祈禱，以養活我們的靈魂。

祈禱最理想的經文是聖詠，耶穌生平常用聖詠祈禱，大公會議亦要求教友這樣做。不一定要全唸以下經文，主要的是虔誠地與天主交談。

聖號經

因父，及子及聖神之名。亞孟。

每日奉獻誦

耶穌聖心，我依靠瑪利亞無玷聖心，將我今日祈禱事工，喜樂，憂苦，全獻於你，為補贖我們的罪過，為成就你在祭台上的時刻奉獻的旨意，特為本月教宗所囑禱的旨意。

三鐘經

啓：主的天使向瑪利亞報喜，

應：她因聖神受孕。

（聖母經一遍）

啓：我是主的婢女，

應：請照 的話在我身上成就吧！

（聖母經一遍）

啓：天主聖子降生成人，

應：居住在我們人間。

（聖母經一遍）

啓：天主聖母，請為我們祈求，

應：使我們堪當承受基督的恩許。

請眾同禱：天主，求您把您的聖寵注入我們心中；我們既因天使的預報得知您的聖子降生成人，亦願賴著祂的苦難及祂的十字聖架，獲享復活的光榮。因我們的主基督。亞孟。

〔誦唸三遍聖三光榮經〕

喜樂經

啓：天上母后，歡樂吧！阿肋路亞。

應：因為您親生的愛子，阿肋路亞，

啓：正如祂所預言，已經復活了，阿肋路亞。

應：請為我們祈求天主，阿肋路亞！

啓：童貞瑪利亞，歡樂吧！阿肋路亞。

應：因為主真復活了，阿肋路亞。

請眾同禱：天主，既因祢聖子耶穌基督的復活，使天下萬民都得喜慶，今求祢因童貞瑪利亞的轉求，賜給我們永遠分享常生的喜樂。

天主經

我們的天父，願你的名受顯揚；願你的國來臨；願你的旨意奉行在人間，如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧；求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑；但救我們免於凶惡。亞孟。

聖母經

萬福瑪利亞，妳充滿聖寵。主與妳同在。妳在婦女中受讚頌，妳的親子耶穌同受讚頌。天主聖母瑪利亞，求妳現在和我們臨終時，為我們罪人祈求天主。亞孟。

早晨祈禱

我天上的慈父，祢保佑了我一夜平安，又賜給我今日的生命，我誠心地感謝祢。我把今天的思想、言語、行為和一切靈魂肉身的困苦全獻給祢，為悅樂祢的聖心，為補贖我的罪過，並為結合耶穌在彌撒中祭獻自己的一切意向。懇求祢看耶穌的功勞，使我躲避一切罪惡，全隨祢的聖意。亞孟。

信德經

我主，我天主，我信祢是永遠不會有錯的真天主，並全信祢的教會所訓誨的一切道理。求祢堅固我的信德。亞孟。

望德經

耶穌，祢曾說過：「你們求，就可得到」，所以我全心依賴祢，望祢賜給我現世靈魂肉身的一切需要和死後的常生。求祢增高我的望德。亞孟。

愛德經

仁慈的天主，祢是純潔美善、完整無缺的；祢不捨棄我們罪人，派遣了祢的聖子降生成人，救贖了我們，又用祂的聖體聖血養育我們的靈魂。今大膽到祢面前，許下我盡心竭力，在言語行為上要做些愛祢的事，且我只為愛祢而生活。求祢激發我的愛德。亞孟。

聖三光榮經

願光榮歸於父、及子、及聖神。起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

信經

我信全能的天主父，天地萬物的創造者。我信父的唯一子，我們的主耶穌基督。祂因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生。祂在比拉多執政時蒙難，被釘在十字架上，死而安葬。祂下降陰府，第三日自死者中復活。祂升了天，坐在全能天主父

的右邊。祂要從天降來,審判生者死者。我信聖神。我信聖而公教會,諸聖的相通。罪過的赦免。肉身的復活。永恒的生命。亞孟。

懇求聖神

天主聖神,求祢降臨,充滿教友們的心,並在他們心裏燃着祢的愛火!聖神,求祢降臨,保佑聖教會,使它平安團結,並引導教友外人奉教!亞孟。

求護守天使

我的護守天使,天主既使你照顧我,求你常保護我,指引我、管理我。亞孟。

向聖多明我沙維豪誦

聖沙維豪!你純潔如天使,你得到良師聖鮑思高的指導,榮登青年聖德的高峰。求你幫助我效法你,熱愛耶穌,孝敬聖母,盡心救人靈魂,並使我堅心定志,寧死不敢犯罪,以得永生。亞孟。

感恩誦

全能的天主,我們誠心感謝祢賞賜的各種恩惠。祢永生永王。亞孟。

啓:進教之佑,

應:爲我等祈。

聖號經 因父,及子及聖神之名。亞孟。

2. 常禱

工作、上課及自修前誦

主,願祢的聖寵,激發我們所有的言行,並支持我們恆心到底,使我們的祈禱和工作皆能始於祢,並由祢而完成。因我們的主基督。亞孟。

〔聖母經一篇〕

工作、上課及自修後經

全能的天主,我們誠心感謝祢所賞賜的各種恩惠。祢永生永王。亞孟。

〔聖母經一篇〕

飯前祝文

啓：上主，求祢降福我們，

應：和祢賜給我們的飲食，使我們有健康的身靈，去為祢服務。因我們的主基督。亞孟。

〔聖母經一篇〕

飯後祝文

啓：全能的天主，

應：我們誠心感謝祢所賞賜的各種恩惠。祢永生永王。亞孟。

〔聖母經一篇〕

3. 晚禱

聖號經

因父，及子及聖神之名。亞孟。

晚課感謝經

我天上的父親，我感謝祢今日所賜給我的恩惠。時間雖已過去，但我所立的功勞、所犯的罪過仍然存在。懇求祢仁慈寬赦，並以耶穌的功勞補償我的過失。再求祢可憐罪人，安慰病人，保護遭難的人，幫助今日臨終的人；生者死者全需要祢仁慈的愛護。今把我的一切敬託給祢。求祢賜我安息在祢的聖愛中，使我明天能攻熱切侍奉祢。

（倘若時間允許，最好唸一篇福音，並默想片刻。）

天主經

我們的天父，願你的名受顯揚；願你的國來臨；願你的旨意奉行在人間，如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧；求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑；但救我們免於凶惡。亞孟。

信經

我信全能的天主父，天地萬物的創造者。我信父的唯一子，我們的主耶穌基督。祂因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生。祂在比拉多執政時蒙難，被釘在十字架

上，死而安葬。祂下降陰府，第三日自死者中復活。祂升了天，坐在全能天主父的右邊。祂要從天降來，審判生者死者。我信聖神。我信聖而公教會，諸聖的相通。罪過的赦免。肉身的復活。永恒的生命。亞孟。

又聖母經

母后萬福！仁慈的母親，我們的生命，我們的甘飴，我們的希望。厄娃子孫，在此塵世，向您哀呼。在這涕泣之谷，向您歎息哭求。我們的主保，求您回顧，憐視我們。一但流亡期滿，使我們得見您的聖子，萬民稱頌的耶穌。童貞瑪利亞，您是寬仁的、慈悲的、甘飴的。天主聖母，請為我們祈求，使我們堪受基督的恩許。亞孟。

啓：童貞聖母瑪利亞，
應：拯救我們的靈魂。

天主十誡

- 一. 欽崇一天主萬物之上。
- 二. 毋呼天主聖名，以發虛誓。
- 三. 守瞻禮主日。
- 四. 孝敬父母。
- 五. 毋殺人。
- 六. 毋行邪淫。
- 七. 毋偷盜。
- 八. 毋妄證。
- 九. 毋願他人妻。
- 十. 毋貪他人財物。

聖教會四規

- 一. 凡主日及一總停工瞻禮之日，該望全彌撒。
- 二. 遵守聖教會所定的大小齋期。
- 三. 該妥當告解，並善領聖體，至少每年一次。
- 四. 當盡力幫助聖教會的經費。

七罪宗

七罪宗就是驕傲、慳吝、迷色、忿怒、嫉妒、貪饕、懶惰。

向護守天使誦

我的護守天使，天主既使你照顧我，求你常保護我，指引我、管理我。亞孟。

痛悔經

吾主耶穌，基利斯督，造我養我，救我的主。我重罪人，得罪天主。今我特愛天主在萬有之上，專心痛悔，惱恨我罪，決意定改，寧死再不敢犯天主的誡命，懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。吾主耶穌，矜憐我等。

聖家誦

耶穌、瑪利亞、若瑟，我獻給你們我的心，我的靈魂、我的生命。耶穌、瑪利亞、若瑟，到我臨終時，扶助我吧！耶穌、瑪利亞、若瑟，賜我將能在你們當中平安地去世！

聖號經 因父，及子及聖神之名。亞孟。