



# 晚 禱

## 圣号

因父，及子，及圣神之名。阿们。

## 夜祷词

天主的爱使我们团聚一堂，  
在这夜幕低垂的时刻，  
我们虔诚的祈祷。

## 五拜礼

- 一拜 信天主，一概邪妄之事俱弃绝。
- 二拜 望天主，保佑全赦我诸罪。
- 三拜 爱敬至尊至善之主于万有之上。
- 四拜 一心痛悔我之罪过，定心再不敢得罪于天主。
- 五拜 恳祈圣母，转求天主，赐我善终恩佑。

## 伏求圣神降临诵

伏求圣神降临，从天射光，充满我的心，  
祢是分乏人的恩主，孤独人的慈父，  
灵性的光辉，忧患人的安乐，  
痛苦人的安慰，劳苦人的安息，  
涕泣人的欢乐，我心灵的嘉宾。

伏求圣神降临，求祢清洁我的心污，  
灌溉我的心枯，医治我的心病，  
和顺我的心硬，温暖我的心寒，  
指引我的道路。

## 天主经

我们的天父，愿祢的名受显扬；  
愿祢的国来临；  
愿祢的旨意奉行在人间，如同在天上。

求祢今天赏给我们日用的食粮；  
求祢宽恕我们的罪过，  
如同我们宽恕别人一样；

不要让我们陷于诱惑；  
但救我们免于凶恶。阿们。

## 圣母经

万福玛利亚，你充满圣宠，主与你同在。  
你在妇女中受赞颂，  
你的亲子耶稣同受赞颂。

天主圣母玛利亚，  
求你现在和我们临终时，  
为我们罪人祈求天主。阿们。

## 圣三光荣颂

愿光荣归于父、及子、及圣神；

起初如何，今日亦然，

直到永远。阿们。

## 信经

我信全能的天主，天地万物的创造者；

我信父的唯一子，我们的主耶稣基督；

我信祂因圣神降孕由童贞玛利亚诞生；

我信祂在比拉多执政时，

蒙难被钉在十字架上，死而安葬；

我信祂下降阴府，第三日从死者中复活；

我信祂升了天，坐在全能天主父的右边；

我信祂要从天降来，审判生者死者；

我信圣神；我信圣而公教会，

诸圣的相通；

我信罪过的赦免；我信肉身的复活；

我信永恒的生命。阿们。

## 省察

天主，我天上的慈父，  
为祢一切的恩惠，我诚心的感谢祢。

天主圣神，  
求祢使我认清我今天所犯的罪过，  
帮助我诚心地忏悔。

我今天在思想上、言语上、行为上、  
本分上有没有犯过大罪？

或较重大的过失？

我做事的意向如何？

是否真的为爱天主而做？

有没有拒绝帮助别人？

(省察片刻)

(也可按天主十诫 圣教四规来省察)



## 天主十诫

- 一、当钦崇天主，不可敬拜邪神。
  - 二、不可妄用天主的圣名。
  - 三、当遵守主日和瞻礼日。
  - 四、孝敬父母尊敬师长。
  - 五、不许杀人、害人。
  - 六、不许行邪淫。
  - 七、不许偷盗。
  - 八、不许妄证，毁谤人。
  - 九、不许贪恋不合天主法律的交往，及一切邪淫的事。
  - 十、不许贪图他人的财物。
- 以上十诫总归为二：爱天主在万有之上，及爱人如己。

## 圣教四规

- 一、凡主日及一总停工瞻礼之日，该参与全弥撒。
- 二、遵守圣教会所规定的大小斋。
- 三、该妥当告解，并善领圣体，至少每年一次。
- 四、当尽力帮助圣教会的经费。

## 忏悔经

我向全能的天主，和各位兄弟姊妹，  
承认我思言行为上的过失。

（捶胸）我罪、我罪、我的重罪。

为此恳请终身童贞圣母玛利亚，  
天使圣人，和你们各位兄弟姊妹，  
为我祈求上主我们的天主。

愿全能的天主垂怜我们，赦免我们的罪，  
使我们得到永生。阿们。

## 神领圣体

(这时 可以神领圣体 1-3 任选)

1、我切望领圣体，使我神魂与圣体相依，诚恐罪愆不能洁净，不敢轻领。

祈吾主启我改过迁善，将来定要求领，沾无极宠恩，专心冀愿、若恭敬领之者然。阿们。

(又念“救世之天主救我等”五遍)

2、——我的好耶稣，我十分愿意领受祢的圣体。虽然现在没有办法，但是我非常渴望祢，热切地爱慕祢，请祢到我心里来！

3、——耶稣，我爱祢！我渴望领受祢的圣体；请来居于我心里！

## 晚祷词

上主——我们的天主、我们感谢祢，  
因为在这一天里，祢以祢的慈爱照顾了  
我们，以祢的大能保护了我们，使我们  
获得了精神与肉体的安歇。

求祢宽恕我们缺乏信德，宽恕我们今天  
所犯的一切罪过，求祢也帮助我们宽恕  
得罪我们的人。

求祢保护我们一夜安眠，使我们远离黑  
暗的诱惑，摆脱罪恶的羁绊。

我们将亲友托付在祢手中，求祢照顾我  
们全家平安，并保佑我们神形安全。

天主，愿祢的圣名永远受赞美。阿们。

## 谢主曲 (路1:46-55) (可唱)

- 1、我的灵魂颂扬上主，我的心灵欢跃于我的救主，天主。
- 2、因为他垂顾了祂卑微的使女，今后万代的人都要称我有福。
- 3、全能者给我作了奇事，他的名号何其神圣。
- 4、祂对敬畏祂的人们，广施慈爱，千秋万世。
- 5、祂运用手臂，大施神威；把心高气傲的人击溃。
- 6、祂从高位上推下权贵，却提拔了弱小卑微。
- 7、祂使饥饿者饱享美味，却使富有者空手而回。

8、祂扶助了祂的仆人以色列，因为祂常念及自己的仁慈。

9、正如祂曾应许我们的先祖，永久眷顾亚巴郎和他的家族。

10、愿光荣归于父、及子、及圣神、起初如何，今日亦然，直到永远，阿们。

## 信德经

我主，我天主。

我信祢是永远不会有错的真天主。

并全信祢的教会所训诲的一切道理。

求祢坚固我的信德。

## 望德经

耶稣，祢曾说过：

“你们求，就可得到”。

所以我全心依赖祢、

望祢赐给我现世灵魂肉身的一切需要，  
和死后的常生。

求祢增加我的望德。



## 爱德经

仁慈的天主，  
祢是纯洁美善，完整无缺的。

祢不舍弃我们罪人，  
派遣了祢的圣子降生成人，  
救赎了我们，又用祂的圣体圣血，  
养育我们的灵魂。

今大胆到你面前，许下我尽心竭力，  
在言语、行为上要做些爱祢的事，  
且我只为爱祢而生活。

求祢激发我的爱德。阿们。

## 圣家经

耶稣、玛利亚、若瑟，  
我献给你们我的心、  
我的灵魂、我的生命。

耶稣、玛利亚、若瑟，  
到我临终时，扶助我吧！

耶稣、玛利亚、若瑟，  
赐我将平安地死于你们当中！

## 为炼灵祈祷（一）

恳求天主怜悯炼狱的灵魂，  
使他们早日脱离炼狱的痛苦，  
到祢台前永远享福。阿们。

## 为炼灵祈祷（二）

至仁至慈天主，生养救赎吾侪，  
咸欲为得天上永福。

恳求怜视（可呼亡者圣名）

赦其在世时，凡有获罪于主，  
或思、或言、或行、命天神圣弥额尔，  
保护指引，于身后险路；

使魔不至肆虐，免堕地狱，  
获升天堂，享主圣容；

亦赐我将来同伊在天上，亲主圣容，睹  
万善万乐之美好。阿们。

## 向护守天使诵

天主天神；领守我者，惟上仁慈，  
托我于尔，今夜赐我照护引之。阿们。

## 圣母德叙祷文

启：天主矜怜我等，

应：基利斯督矜怜我等，天主矜怜我等。

启：基利斯督俯听我等，

应：基利斯督垂允我等，

启：在天天主父者。

应：矜怜我等。（下同）

赎世天主子者。

圣神天主者。

三位一体天主者。

启：圣母玛利亚。

应：为我等祈。（下同）

天主圣母。

童身之圣童身者。

基利斯督之母。

天主宠爱之母。

至洁之母。

至贞之母。

无损者母。

无玷者母。

可爱者母。

可奇者母。

善导之母。

造物之母。

救世之母。

极智者贞女。

可敬者贞女

可颂者贞女。

大能者贞女。

宽仁者贞女。

大忠者贞女。

义德之镜。

上智之座

吾乐之缘。

妙神之器。

可崇之器。

圣情大器。

玄义玫瑰。

达味敌楼。

象牙宝塔。

黄金之殿。

结约之柜。

上天之门。

晓明之星。

病人之痊。

罪人之托。

忧苦之慰。

进教之佑。

诸天使之后。

诸圣祖之后。

诸先知之后。

诸宗徒之后。

诸为义致命之后。

诸精修之后。

诸童身之后。

诸圣人之后。

无染原罪始胎之后。



至圣玫瑰之后。

荣召升天之后。

和平之后。

家庭之后

启：除免世罪天主羔羊者。

应：主赦我等。

启：除免世罪天主羔羊者。

应：主允我等。

启：除免世罪天主羔羊者。

应：主怜我等。

启：天使来报圣母玛利亚。

应：乃因圣神受孕。

**请大家祈祷：**

天主，求祢把祢的圣宠注入我们心中，  
我们即因天使的预报，

得知祢的圣子降生成人，  
亦愿赖着祢的苦难及祢的十字圣架，  
获享复活的光荣，  
因我们的主基督。阿们。

(可加念玫瑰经及各种求恩经)

## 又圣母经

母后万福，仁慈的母亲，我们的生命，  
我们的甘怡，我们的希望。

厄娃子孙在此尘世，向你哀呼，在这涕  
泣之谷，向你叹息哭求。

我们的主保，求你回顾，怜视我们，  
一旦流亡期满，使我们得见你的圣子  
——万民称颂的耶稣。

童贞玛利亚，你是宽仁的，慈悲的，  
甘怡的。

天主圣母，请为我们祈求，  
使我们堪当承受基督的恩许。阿们。

## 赞美经

赞美天主，赞美天主圣名。

赞美耶稣基督，真是天主亦真是人。

赞美耶稣圣名，赞美耶稣圣心。

赞美耶稣在至圣之圣体秘迹内。

赞美至圣童贞玛利亚，天主之母。

赞美圣母无染原罪之始胎。

赞美童贞圣母玛利亚之名。

赞美圣若瑟，圣母至洁之净配。

赞美天主于其天神，及诸圣人中，  
至于世世。阿们。

## 三钟经

启：主的天使向玛利亚报告。

应：她因圣神受孕。

启：万福玛利亚，妳充满圣宠，主与妳同在。妳在妇女中受赞颂，妳的亲子耶稣同受赞颂。

应：天主圣母玛利亚，求妳现在和我们临终时，为我们罪人祈求天主。阿门。

启：我是主的婢女。

应：请依照你的话，在我身上成就。

启：万福玛利亚，妳充满圣宠，主与妳同在。妳在妇女中受赞颂，妳的亲子耶稣同受赞颂。

应：天主圣母玛利亚，求妳现在和我们临终时，为我们罪人祈求天主。阿门。

启：天主圣子降生成人。（鞠躬）

应：居住在我们人间。（礼毕）

启：万福玛利亚，妳充满圣宠，主与妳同在。妳在妇女中受赞颂，妳的亲子耶稣同受赞颂。

应：天主圣母玛利亚，求妳现在和我们临终时，为我们罪人祈求天主。阿门。

启：天主圣母，请为我们祈求。

应：使我们堪当承受基督的恩许。

**请大家祈祷：**

天主，求祢把祢的圣宠，注入我们心中，我们即因天使的预报，得知祢的圣子降生成人，亦愿赖着祂的苦难，及祂的十字圣架，获享复活的光荣。

因我们的主基督，阿们。

（可学习一段圣经按礼仪年各时期察阅）

（可唱一支圣歌结束）

## 五谢礼

一谢天主 生养照顾之恩。

二谢天主 降生救赎之恩。

三谢天主 赦罪赐宠之恩。

四谢天主 赐我进教，引我升天之恩。

五谢天主 自生我等，至今无数之恩。

## 圣号

因父，及子，及圣神之名。阿们。

(晚祷结束)