
古腾堡计划项目 (Project Gutenberg)

项目名称: 正教每日祷文 (Orthodox Daily Prayers) 电子书

本电子书供美国及世界其他绝大多数地区的任何人免费使用, 几乎不受任何限制。您可以根据随本书附带的或在 www.gutenberg.org 网站上发布的“古腾堡计划许可协议”条款, 对其进行复制、赠送或重新利用。如果您不在美国境内, 在使用本电子书之前, 您必须查阅所在地国家的法律。

- 书名: 正教每日祷文 (Orthodox Daily Prayers)
- 作者: 佚名 (Anonymous)
- 发布日期: 2011年1月16日 [电子书 #34981]
- 最后更新: 2021年9月25日
- 语言: 英语
- 制作团队: Gerard Arthus, Stephen Hutcheson, 以及在线分布式校对团队 (Online Distributed Proofreading Team)

*** 古腾堡计划电子书内容开始: 正教每日祷文 ***

圣吉洪神学院 (ST. TIKHON'S SEMINARY)

正教每日祷文

圣吉洪神学院出版社

1982年

承蒙

赫尔曼 (HERMAN)
阁下
费城及宾夕法尼亚州东部
主教
赐福印行

目录

前言 1

晨祷 5

为生者与亡者祈祷 25

餐前餐后祷文 33

小晚祷 38

睡前祷文 68

三部正典 89

预备领圣体正典 119

预备领圣体祷文 130

领圣体后感恩祷文 161

前言

祈祷书

本祈祷书包含了一名正教基督徒最基本的每日祷文，这些祷文主要由俄罗斯教会传承而来，但其他正教传统在这一方面也大同小异。

在本书中，我们会读到圣先知王大卫的诗篇、主亲自教导圣徒们的祷告、旷野之父以及教会伟大的圣师和圣传者的祈祷，还有近现代圣父们的灵感之语。

出版这些祷文并非为了限制基督徒灵魂向造物主、至圣诞神女(Theotokos)及诸位圣徒自由表达情感。相反，通过阅读这些祷文，我们学习如何祈祷。它们成为了我们个人祈祷的典范。通常我们渴望祈祷，却因周围忙碌的世界而分心，或因恐惧与忧虑而心烦意乱，以至于不知从何开始。此时，我们翻开祈祷书，会发现我们要表达的许多心声已包含在先贤的祈求中，随后我们也能找到自己的语言来倾诉心声。

祈祷书还有另一份恩赐。作为正教基督徒，我们都是同一身体的肢体。我们在教会礼仪中，特别是在圣体血礼仪(Divine Liturgy)中表达并分享这种统一。通过祈祷书，这种统一被带入我们的家中或任何正教徒阅读它的地方。我们的个人祈祷乘着上帝子民使用了数个世纪的祷文之翼，升向天主的宝座。我们不再是独自祈祷。

祈祷准则

在教会历史上演变出了许多祈祷准则。没有任何地方或任何时刻存在绝对统一的准则。例如，在19世纪的俄罗斯，不同修道院之间的准则存在显著差异，尽管一些基本要素在各地都存在。因此，“祈祷准则”这一术语绝不应被理解为一种束缚或限制我们与天主交流的枷锁。

准则教导我们的是在祷告生活中保持恒常性的重要性。与其随性、反复无常地诵读大量祷文，不如每天不间断地诵读少量祷文。我们中那些有幸拥有属灵父亲(神父)的人，在建立个人准则前应咨询他的意见。没有属灵父亲的人，应从一个简易的准则开始，仅在祈祷已成为生活中规律且不可或缺的一部分后，再逐渐增加。

翻译说明

我们在整个翻译过程中力求使用当代但庄重的语言。在可能的情况下，采用了美国正教会现有的译文。例如，《领圣体前准备祷文》摘自正式的《圣礼仪书》(圣吉洪神学院出版社，1977年)，仅做极少改动。该版本中未包含的诗篇、赞美诗(Troparia)和祷文现已补齐翻译，以完善传统序列。

诗篇摘自《修订标准版》(RSV)，并在与正教礼仪诗篇(基于《七十士译本》)有显著差异的地方进行了必要的修改。书中诗篇的编号始终遵循《七十士译本》。我们将不同圣经文本的学术研究留给学者。我们的目标是为说英语的正教基督徒提供一本与世界各地正教徒世代使用的祈祷书尽可能接近的读本。

晨祷

清晨醒来后，不可懒散，起床后先定心神，画十字圣号并诵念：

奉父、及子、及圣灵之名。阿们。

随后静立片刻，直至感官平静。此时俯伏(或叩首)三次，并诵念：

主耶稣基督，天主之子，怜悯我罪人。

接着，以此言开始晨祷：

主耶稣基督，天主之子，借着您纯洁母亲及众圣徒的转求，求您怜悯我们。阿们。

荣耀归于您，我们的天主，荣耀归于您。

天军之王，安慰者，真理之灵，无所不在，充盈万有者；恩赐的宝库，生命的施予者：求您降临并居住在我们内，洁净我们的一切污秽，并救拔我们的灵魂，仁慈的主啊。

圣哉天主，圣哉大能者，圣哉长生者，怜悯我们。(三遍)

荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

至圣三位一体，怜悯我们；主，洁净我们的罪孽；君主，赦免我们的过犯；圣者，因您的名访问并医治我们的软弱。

求主怜悯。(三遍)

荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

我们在天的父，愿您的名被尊为圣。愿您的国降临。愿您的旨意行在地上，如同行在天上。求您今天赏给我们日用的食粮；求您宽恕我们的罪债，如同我们宽恕欠我们债的人；不要让我们陷入诱惑，但救我们脱离那邪恶者。

(若有神父在场，他将加上结束语)

醒来之时，我们向您俯伏，仁慈的主，并向您，大能的主，献上天使的赞歌：

圣哉！圣哉！圣哉！您是天主；因着诞神女的代祷，求您怜悯我们。

荣耀归于父、及子、及圣灵：

主啊，您使我从床上起来，求您开启我的心智，开启我的口，使我能颂扬您，至圣三位一体：圣哉！圣哉！圣哉！您是天主；因着诞神女的代祷，求您怜悯我们。

从今日到永远，世世无尽。阿们。

审判者将突然降临，每个人的行为都将暴露；因此我们在半夜战兢呼喊：圣哉！圣哉！圣哉！您是天主；因着诞神女的代祷，求您怜悯我们。

求主怜悯。(十二遍)

醒来之时，我感谢您，至圣三位一体。因着您丰盛的仁慈与恒久的忍耐，您没有因我的懒惰和罪恶而向我发怒，也没有在我的邪恶中毁灭我。相反，您一如既往地爱人，在我绝望卧床时使我起来，让我能清晨起身并赞美您的权能。现在，求您开启我心灵的眼，开启我的口，使我学

习您的言语，理解您的诫命，实行您的旨意，以真诚的心称谢您，并颂扬您的圣名：父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

来吧，让我们俯伏敬拜天主，我们的君王！

来吧，让我们俯伏敬拜基督，天主，我们的君王！

来吧，让我们俯伏敬拜基督亲自，我们的君王与天主！

诗篇 50

天主啊，求您按您的慈爱怜悯我；

按您丰盛的慈悲抹去我的罪愆。

求您洗净我的不义，

洁净我的罪恶！

因为我深知我的过犯，

我的罪常在我面前。

我得罪了您，唯独得罪了您，

在您眼前行了恶事；

因此您判词公义，

诉讼清白。

看哪，我是在不义中生的，

在我母胎里就有了罪。

看哪，您喜爱内心的诚实；

在隐密处，求您教导我智慧。

求您用牛膝草洁净我，我便干净；

求您洗涤我，我便比雪更白。

求您使我得听欢喜快乐的声音，

使您所压伤的骨头可以欢腾。

求您转脸不看我的罪，

抹去我一切的不义。

天主啊，求您为我造清洁的心，
使我里面重新有正直的灵。
不要驱逐我离开您的面，
不要从我收回您的圣灵。
求您使我仍得救恩之乐，
以乐意的灵扶持我。
我就把您的道指教有过犯的人，
罪人必归向您。
天主啊，救我的天主，
求您救我脱离流人血的罪，
我的舌头就高声歌唱您的公义。
主啊，求您使我张嘴，
我的口便传扬赞美您的言语。
您本不喜爱祭物，若喜爱，我便献上；
燔祭您也不喜悦。
天主所要的祭就是忧伤的灵；
天主啊，忧伤痛悔的心，您必不轻看。
求您随您的美意善待锡安，
修筑耶路撒冷的城墙。
那时，您必喜爱公义的祭和燔祭，并全牲的燔祭；
那时，人必将公牛献在您坛上。

信经

我信唯一全能的天主父，天地万物，无论有形无形者的创造者。

我信唯一的主耶稣基督，天主的独生子，在万世以前由父所生。出自光之光，出自真天主之真天主；是被生的，而非被造的；与父同体，万物由他而造；他为了我们人类，并为了我们的救赎，从天降下，因圣灵并由童贞女玛利亚取得肉躯，而成为人。他在本丢·彼拉多手下，为我们被钉在十字架上，受难并被埋葬。他在第三日复活，正如经上所载。他升了天，坐在父的右边。他将要在荣耀中再次降临，审判生者死者；他的国度万世无终。

我信圣灵，是主，是赐生命者，由父而发；他与父及子同受敬拜，同享荣耀；他曾借众先知传言。我信唯一、圣而公、使徒传下来的教会。我承认赦罪的唯一洗礼。我期待死者的复活，及来世的生命。阿们。

第一祷文(大马卡里奥斯著)

天主，求您洁净我这罪人，因为我在您面前未行过一件善事。求您救我脱离恶魔，愿您的旨意行在我内，使我不受审判地开口，颂扬您的圣名：父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第二祷文(大马卡里奥斯著)

醒来之时，救主啊，我向您献上子夜的歌。我向您俯伏呼求：求您莫让我睡死在罪恶中。求您怜悯我，您曾自愿受钉。求您使我这懒散卧床的人速速起身，在我立祷时救助我。在夜眠之后，基督天主啊，求您照亮我无罪的一天并救赎我。

第三祷文(大马卡里奥斯著)

醒来之时，主宰啊，我投奔您，因您爱人，我急于履行您的事工。我求您：随时随事帮助我。求您救我脱离世上的一切邪恶和魔鬼的行为。救我并领我进入您的永恒国度。您是造物主、供应者及一切美善的施予者。我所有的希望都寄托在您身上，我荣耀您，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第四祷文(大马卡里奥斯著)

主啊，凭着您丰盛的仁慈和伟大的慷慨，您允许我这仆人度过今夜而未受敌人任何邪恶的诱惑。万物的主宰与创造者啊，求您使我也能在您真理的光中，以开悟的心去实行您的旨意，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第五祷文(大马卡里奥斯著)

主，全能的天主，您从天上的军旅中接受三次“圣哉”的歌颂：求您也从我这不配的仆人口中接受这夜晚的赞歌。求您赐予我生命中的每年每时，都能荣耀您：父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第六祷文(大巴西略著)

全能的主，万军及一切血肉的天主，您居于至高之处，却俯察卑微者，洞悉人心与情感，预知人的秘密。您是无始之光，在您内没有改变或转动的影儿。永恒的君王啊，求您接纳我们这污秽之口现在向您呈上的祈祷。求您赦免我们无论在行为、言语或思想中，由于故意或无意所犯的罪。求您洁净我们身心灵的一切污秽。求您赐予我们在当下的漫长夜生活中，带着警醒的心和清醒的头脑，期待您独生子、我们的主、天主及救主耶稣基督光辉显现的日子，届时万物的审判者将在荣耀中降临，按各人的行为予以报应。求您使我们不致陷入堕落和懒散，而是警醒且积极行动，准备好进入他的喜悦和他荣耀的灵宫，那里欢宴者的歌声永不停止，仰望您圣容那不可言喻之美者的喜乐是无法言表的。因为您是照亮并圣化万物的真光，万物都将颂扬您，直到世世无尽。阿们。

第七祷文(大巴西略著)

我们赞美您，至高者及慈悲的主，您恒久为我们行了伟大且不可测度之事。您赐我们睡眠以安息我们的软弱，减轻重负之躯的辛劳。我们感谢您，因为您没有在我们的邪恶中毁灭我们。相反，您展现了一如既往的爱人之心，并在我们绝望卧床时提升我们，以荣耀您的主权。因此，我们祈求您无限的仁慈：开启我们的思想与眼睛，唤醒我们的心智脱离懒惰的沉睡。求您张开我们的口，使之充溢着对您的赞美，好让我们能不断歌颂并宣认您，在万有中并由万有尊崇的天主：无始之父，连同您的独生子以及您至圣、至善、赐生命的灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第八祷文(献给至圣诞神女的半夜赞歌)

夫人，我歌颂您的恩宠，求您赐恩宠予我的心智。

求您教导我正直行走，在基督诫命的道路上。

求您使我警醒于歌咏中，驱散绝望的睡意。

我被罪恶的枷锁束缚，求您藉您的转求释放我，天主之新娘！

求您日夜守护我，救我脱离交战的仇敌。

因您生了赐生命的天主，求您赐生命予我这被情欲所伤的人。

因您生了永不熄灭的光，求您照亮我盲目的灵魂。

主宰奇妙的宫殿，求您使我成为圣灵的居所。

因您生了医者，求您医治我充满情欲的岁月。

我动荡在人生的风暴中：求您导我于悔改之路。

救我脱离永火、毒虫与地狱。

求您莫让我成为魔鬼的欢笑，虽我深陷众罪。

无瑕者啊，求您更新我，因我已在疯狂罪恶中老去。

求您使我远离一切痛苦，并为主宰万物者向我祈求。

求您使我与众圣徒一起，继承天国的福乐。

至圣贞女，求您垂听您无用仆人的声音。

纯洁者啊，求您赐我泪流如泉，以洗净灵魂的污垢。

我心中的哀鸣不断献予您：夫人，求您垂怜！

求您接纳我的祈祷奉献，将其呈献给仁慈的天主。

您高过众天使，求您提升我脱离世俗的纷扰。

带光的云彩，求您将属灵的恩宠引入我内。

无瑕者啊，我举手投足与口舌虽已被罪玷污，仍向您献上赞美。

求您救我脱离腐蚀灵魂的伤害，恳切祈求基督，

他当受荣耀与敬拜，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第九祷文(献给耶稣基督)

我极仁慈且充满怜悯的天主，主耶稣基督！因着您的宏爱，您降世并取得肉躯以救赎万民。再次地，我祈求您，以恩宠救赎我！若您因我的功绩救我，那将不是赏赐，而仅是债务。的确，您的仁慈与怜悯不可胜数！我的基督，您曾说：“信我的人必得永生，永远不死。”如果对您的信仰能救赎绝望者，那么：我信！求您救我，因您是我的天主和创造者。愿我的信替代我的行为，我的天主啊，因为您找不到任何行为能证明我为义。愿我的信已足够，愿它代我回答，愿它证明我为义，愿它使我分享您的永恒荣耀；莫让撒旦攫取我，圣言啊，莫让他夸口已从您的手中和羊群中夺走了我。基督，我的救主：无论我愿或不愿，求您救我！求您快快降临，快，因为我正在沉沦！从我在母腹中起，您就是我的天主。主啊，求您使我如今爱您，正如我曾爱罪恶一样，使我为您效劳不带一丝懒散，正如我曾效劳于撒旦一样。更有甚者，我将在我余生之日为您，我的主、天主耶稣基督效劳，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第十祷文(献给守护天使)

圣天使，立于我困苦灵魂与充满情欲生活旁的一位：莫要抛弃我这罪人，莫因我的放荡而离我远去。莫让恶魔通过这肉身之暴戾而占据我。求您扶持我那软弱无力的手，指引我救赎之路。天主的圣天使，我困苦灵魂的守护者与保护者：请原谅我一生中所带给您的所有忧伤。若我在昨夜犯了罪，请在今日保护我。求您救我脱离一切逆境的诱惑，使我不因任何罪恶而令天主忧心。请为主向我祈祷，愿他坚定我对他的敬畏，使我这仆人无愧于他的仁慈。阿们。

第十一祷文(献给至圣诞神女)

至圣诞神女，我的夫人：凭着您神圣且大能的祈祷，求您从我这卑微不配的仆人身上，驱逐绝望、遗忘、愚钝、冷漠，以及从我困苦的心和黑暗的思想中驱逐一切污秽、邪恶与褻渎的想法。求您熄灭我的情欲之火，因我贫穷且困苦。求您救我脱离无数恶毒的回忆与幻想。救我脱离一切邪恶的行为，因您在万世中受赞美，您至尊的圣名被荣耀，直到世世无尽。阿们。

万福玛利亚，您充满恩宠，主与您同在。您在妇女中受赞美，您的胎儿耶稣同受赞美，因您生了我们灵魂的救主！

基督我们天主之显荣永贞母亲，请将我们的祈祷献给您的儿子我们的天主，愿他因您而救赎我们的灵魂。

神圣天使与总领天使的天军，请为我们罪人祈求。

光荣的使徒、先知、殉道者及众圣徒，请为我们罪人祈求。

圣_____（您的主保圣人名），请为我向天主祈求，因我热切地投奔您，您是我灵魂速效的助手与代祷者！

主啊，救助您的子民，降福您的产业。赐予正教基督徒胜过敌对者；并借您的十字架权能，保护您的居所。

为您祝福是真正理所当然的，诞神女，您是永享福乐、最纯洁的，是我们天主的母亲。您高过智天使，其光荣超越炽天使：您无损地生了天主圣言：真正的诞神女，我们颂扬您。

荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

求主怜悯。（三遍）

主耶稣基督，天主之子，因着您纯洁母亲、我们圣洁且带天主之父以及众圣徒的功德，求您救助我这罪人。阿们。

奥普提纳最后长老们的晨祷文

主啊，求您赐我能以平安的心灵接纳即将到来之日所带来的一切。求您赐我能完全将自己交托于您的圣旨。

在今日的每一时辰，请在万事上引导并支持我。无论今日我收到什么消息，请教导我以平和的心灵和坚定的信念去接受它，深信一切皆顺服于您的圣旨。

请在我的言语和行动中，引导我的思想与情感。在一切突发事件中，莫让我忘记这一切皆是由您遣来的。

请赐我能坦诚且明智地对待家中的每一位成员，不令任何人感到困窘或忧伤。

主啊，请赐我力量去承受即将到来之日的疲累以及其中发生的一切事件。请引导我的意志，并教导我祈祷、信赖、希望、忍耐、宽恕与爱。阿们。

[25]

以下是为您翻译的完整中文版（仅包含中文文字）：

为生者与亡者祈祷

（每日由修道者及虔敬信徒在祷告准则结束时诵读）

主耶稣基督，我们的天主，求您纪念您永恒的慈悲与怜悯，为此您降为人，自愿被钉十字架并受死，以救赎正确信奉您的人。您已从死者中复活，升天并坐在天主父的右边，俯察全心呼求您者的卑微祈请。求您侧耳垂听我这无用仆人为您的全体子民所献上的祈祷，愿它如灵香升达。

首先，求您纪念您以宝血所得的唯一、圣而公、使徒传下来的教会。求您建立、坚固、扩张并倍增您的教会。求您赐予教会和平，并永远保护她不被地狱之门摧毁。求您平息各教会间的争端，压制外邦人的骄傲，并借着圣灵的力量，迅速粉碎并铲除异端的叛乱，使之化为乌有。

（俯伏）

主啊，求您救助并怜悯正教会的诸位首牧：全美及加拿大总主教、都主教_____阁下；_____教区主教_____阁下；以及您所设立以牧养您的灵性羊群的所有司祭、执事和神职人员。借着他们的祈祷，求您也救助并怜悯我这罪人。

（俯伏）

主啊，求您救助并怜悯我国总统、所有民政当局及武装部队。求您以和平环绕他们，将和平与仁爱置于他们心中，为的是您的圣教会和全体子民。在他们的平安中，愿我们能以真信仰及一切虔敬、纯洁，度安静平稳的生活。

（俯伏）

主啊，求您救助并怜悯我们的父（修道院院长或堂区司祭职衔与圣名）以及我们在基督里所有的弟兄姊妹，借着他们的祈祷，求您怜悯我这困苦的人。

（俯伏）

主啊，求您救助并怜悯我的属灵父亲_____，借着他的圣祈祷，赦免我的过犯。

（俯伏）

（修道院适用）

主啊，求您救助并怜悯所有在这圣社群中劳作的弟兄姊妹——工人们、平信徒职员、为本修道院耕种土地的人，以及所有基督徒。

（堂区适用）

主啊，求您救助并怜悯所有在这圣教会中服务的人——堂区委员会、唱经班、教师、管家与清洁人员，所有为我们堂区工作的人，以及所有基督徒。

（俯伏）

主啊，求您救助并怜悯我的父母_____（若健在）、我的配偶_____、我的子女_____、我的兄弟姊妹及所有骨肉亲眷、家庭近亲以及我的朋友。求您赐予他们今世与属天的福乐。

（俯伏）

主啊，求您救助并怜悯我们的父辈、弟兄姊妹，他们正以坚定的信心生活在圣山、俄罗斯、美国及任何其他地方的修道院中。借着他们的祈祷，求您怜悯我这罪人。

（俯伏）

主啊，求您按您丰盛的怜悯，救助并怜悯所有的修士司祭、修士、修女，以及所有在修道院、荒野、山洞、高山、石柱、隐修室、石缝及海岛上，在纯洁、敬虔与禁食中生活的人，以及在您统治下的每一处以真信仰虔诚事奉您并向您祈祷的人。求您减轻他们的重担，安慰他们的忧苦。求您赐予他们战斗的力量与决心，并借着他们的祈祷赐我赦罪之恩。

（俯伏）

主啊，求您救助并怜悯年老者与年幼者、贫困者、孤儿与寡妇，那些身处疾病、忧愁、苦难、哀伤、战争与囚禁中的人，那些在监狱与流放地的人——特别是那些因您的名和正教信仰而被异教徒、无神论者、背教者及异端分子迫害的您的仆人。求您纪念、访问、坚固并安慰他们，凭您的权能使他们早日获释、得到自由与解脱。

(俯伏)

主啊, 求您救助并怜悯我们的恩人, 他们怜悯并供养我们, 施予我们救济并保障我们的安全, 尽管我们不配, 他们仍请求我们为其祈祷。求您仁慈地对待他们, 应允他们为救赎所求的每一心愿, 并赏赐他们永恒的福乐。

(俯伏)

主啊, 求您救助并怜悯所有正在朝圣事奉您的父辈、弟兄姊妹及所有正教基督徒。

(俯伏)

主啊, 求您救助并怜悯那些因我而跌倒、偏离救赎之路并导向邪恶不当行为的人。求您以神圣的摄理领他们回到救赎之路。

(俯伏)

主啊, 求您救助并怜悯那些恨恶、侮辱并伤害我的人。求您莫让他们因我这个罪人的缘故而灭亡。

(俯伏)

求您以智慧之光照耀那些背离正教信仰、被毁灭性异端蒙蔽的人, 使他们重新归于您唯一、圣而公、使徒传下来的教会。

(俯伏)

为亡者祈祷

主啊, 求您纪念所有正教宗主教、都主教、总主教及主教; 司祭及所有神职人员; 以修士身份事奉您的人以及我们圣社群(或教会)的福乐创始人。求您赐予他们在您的永恒居所中与众圣徒同享安息。

(俯伏)

主啊, 求您纪念您已去世仆人的灵魂: 我的父母_____ (若已过世) 以及我所有的骨肉亲眷。求您赦免他们无论是有意还是无意所犯的一切罪。求您使他们分享您的永恒福乐, 享受永恒且幸福的生活。

(俯伏)

主啊, 求您纪念所有在复活的希望与永生中安息于此及各处的父辈、弟兄姊妹及正教基督徒。求您使他们与您的圣徒一起生活在您圣容的光照下。求您也怜悯我们, 因您是仁慈且爱人的天主。阿们。

(俯伏)

(以下经文诵读三遍, 每遍俯伏一次)

主啊, 求您赐予所有在信仰与复活希望中先我们而去的父辈、弟兄姊妹赦罪之恩, 愿他们的纪念永存。

餐前餐后祷文

早餐前

至圣三位一体，怜悯我们！主，洁净我们的罪孽；君主，赦免我们的过犯；圣者，因您的名访问并医治我们的软弱。荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。求主怜悯（三遍）。基督天主，求您降福您仆人的食物与饮料，因为您是圣的，从今日到永远，世世无尽。阿们。

早餐后

您高过智天使，其光荣超越炽天使：您无损地生了天主圣言：真正的诞神女，我们颂扬您。荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。求主怜悯（三遍）。愿天主与我们同在，凭着他的恩宠与爱人之心，从今日到永远，世世无尽。阿们。

午餐前

我们在天的父，愿您的名被尊为圣。愿您的国降临。愿您的旨意行在地上，如同行在天上。求您今天赏给我们日用的食粮；求您宽恕我们的罪债，如同我们宽恕欠我们债的人；不要让我们陷入诱惑，但救我们脱离那邪恶者。荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。求主怜悯（三遍）。基督天主，求您降福您仆人的食物与饮料，因为您是圣的，从今日到永远，世世无尽。阿们。

午餐后

我们感谢您，基督我们的天主，因为您以地上的福乐使我们饱足。求您莫让您的天国与我们隔离，救主啊，正如您曾来到门徒中间赐予他们平安，求您也来到我们中间并救赎我们！荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。求主怜悯（三遍）。赞美天主，他怜悯并以丰富的恩赐供养我们，凭着他的恩宠与爱人之心，从今日到永远，世世无尽。阿们。

晚餐前

贫穷者将得食并饱足，寻求主的人将赞美他；他们的心将永远活着！荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。求主怜悯（三遍）。基督天主，求您降福您仆人的食物与饮料，因为您是圣的，从今日到永远，世世无尽。阿们。

晚餐后

荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

您的怀中已成为属天的筵席，承载着天降之粮——基督我们的天主。诞神女啊，正如抚育万物者所言，凡吃这粮的人必不永远死亡。您高过智天使，其光荣超越炽天使：您无损地生了天主圣言：真正的诞神女，我们颂扬您！主啊，您借着您的作为使我们欢欣；我们因您手的工作而喜乐。主啊，求您以您圣容的光照耀我们！您已将喜乐置于我心。我们已从五谷、新酒和油的产物中得饱足。我必在平安中躺下睡觉；因为主啊，唯有您使我寄居在希望中。荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。求主怜悯（三遍）。愿天主与我们同在，凭着他的恩宠与爱人之心，从今日到永远，世世无尽。阿们。

小晚祷 (COMPLINE)

司祭:赞美我们的天主,从今日到永远,世世无尽!

(注:若无司祭,平信徒以“借着我们圣父的祷告,主耶稣基督我们的天主,求您怜悯我们!”开始)

朗诵者:阿们!荣耀归于您,我们的天主,荣耀归于您!

天军之王,安慰者,真理之灵,无所不在,充盈万有者;恩赐的宝库,生命的施予者:求您降临并居住在我们内,洁净我们的一切污秽,并救拔我们的灵魂,仁慈的主。

圣哉天主,圣哉大能者,圣哉长生者,怜悯我们。(三遍)

荣耀归于父、及子、及圣灵,从今日到永远,世世无尽。阿们。

至圣三位一体,怜悯我们;主,洁净我们的罪孽;君主,赦免我们的过犯;圣者,因您的名访问并医治我们的软弱。

求主怜悯。(三遍)

荣耀归于父、及子、及圣灵,从今日到永远,世世无尽。阿们。

我们在天的父,愿您的名被尊为圣。愿您的国降临。愿您的旨意行在地上,如同行在天上。求您今天赏给我们日用的食粮;求您宽恕我们的罪债,如同我们宽恕欠我们债的人;不要让我们陷入诱惑,但救我们脱离那邪恶者。

司祭:因为国度、权柄、荣耀,全属于父、及子、及圣灵,从今日到永远,世世无尽。

朗诵者:阿们!求主怜悯(十二遍)。荣耀归于父、及子、及圣灵,从今日到永远,世世无尽。阿们。

来吧,让我们俯伏敬拜天主,我们的君王!

来吧,让我们俯伏敬拜基督,天主,我们的君王!

来吧,让我们俯伏敬拜基督亲自,我们的君王与天主!

诗篇 50

天主啊,求您按您的慈爱怜悯我;按您丰盛的慈悲抹去我的罪愆。求您洗净我的不义,洁净我的罪恶!因为我深知我的过犯,我的罪常在我面前。我得罪了您,唯独得罪了您,在您眼前行了恶事;因此您判词公义,诉讼清白。看哪,我是在不义中生的,在我母胎里就有了罪。看哪,您喜爱内心的诚实;在隐密处,求您教导我智慧。求您用牛膝草洁净我,我便干净;求您洗涤我,我便比雪更白。求您使我得听欢喜快乐的声音,使您所压伤的骨头可以欢腾。求您转脸不看我的罪,抹去我一切的不义。天主啊,求您为我造清洁的心,使我里面重新有正直的灵。不要驱逐我离开您的面,不要从我收回您的圣灵。求您使我仍得救恩之乐,以乐意的灵扶持我。我就把您的道指教有过犯的人,罪人必归向您。天主啊,救我的天主,求您救我脱离流入血的罪,我的舌头就高声歌唱您的公义。主啊,求您使我张嘴,我的口便传扬赞美您的言语。您本不喜爱祭物,若喜爱,我便献上;燔祭您也不喜悦。天主所要的祭就是忧伤的灵;天主啊,忧伤痛

悔的心，您必不轻看。求您随您的美意善待锡安，修筑耶路撒冷的城墙。那时，您必喜爱公义的祭和燔祭，并全牲的燔祭；那时，人必将公牛献在您坛上。

诗篇 69

天主啊，求您快快救我！主啊，求您速速援助！

愿那些寻索我命的，抱愧蒙羞！

愿那些喜悦我遭害的，退后受辱！

愿那些对我说“哈！哈！”的人，因羞愧而转身！

愿所有寻求您的人，在您内欢欣喜乐！

愿那些喜爱您救恩的人，常说：“天主真伟大！”

但我这人困苦贫穷；天主啊，求您速速临到我这里！

您是我的助手，我的救主；主啊，求您不要迟延！

诗篇 142

主啊，求您听我的祷告；侧耳听我的恳求！

凭您的信实与公义应允我！

求您不要审判您的仆人；因为在您面前，凡活着的人没有一个是公义的。

因为仇敌追赶我的灵魂；将我的命踏在地下；

使我住在幽暗之处，像死久了的人一样。

所以我的灵在我里面耗尽；我的心在我里面惊恐。

我追想古时的日子，默想您一切的作为；深思您手所行的事。

我向您举手；我的灵魂渴慕您，如干旱之地。

主啊，求您速速应允我！我的灵已经枯竭！

求您不要向我转脸，免得我像那些下入深坑的人。

求您使我清晨得听您慈爱的声音，因为我投靠您。

求您指教我当行的路，因为我的心仰望您。

主啊，求您救我脱离仇敌！我奔向您以求庇护！

求您教导我遵行您的旨意，因为您是我的天主！

愿您至善的灵引导我走在平坦的路上！

主啊，求您因您的名赐我生命！

凭您的公义，领我的灵魂脱离患难！

凭您的慈爱，灭绝我的仇敌，毁灭一切苦待我灵魂的人，因为我是您的仆人。

大赞圣礼（小晚祷版）

在至高之处荣耀归于天主，在地上平安归于主所喜悦的人。

我们赞美您！我们称颂您！我们敬拜您！我们荣耀您！

我们因您的伟大光荣感谢您！

主，天上的君王，全能的天主父！

主，独生子耶稣基督，及圣灵！

主天主，天主的羔羊，父之子，

除去世人罪孽者，求您怜悯我们！

除去世人罪孽者，求您垂听我们的祈求。

坐在父右边者，求您怜悯我们！

因为只有您是圣的，只有您是主，

只有您，耶稣基督，在天主父的光荣中至高无上。阿们！

我每日都要感谢您，永永远远赞美您的名！

主啊，您世代代作我们的避难所！

我说：主啊，怜悯我，医治我的灵魂，因为我得罪了您。

主啊，我投靠您。求您教导我遵行您的旨意，因为您是我的天主。

因为在您那里有生命的源头，在您的光中，我们必见光。

求您常施慈爱给认识您的人！

主啊，求您赐予我们今夜蒙保守，不陷于罪中！

主，我们祖先的天主，您是当受称颂的，您的名当受赞美荣耀，直到永远。阿们！

主啊，愿您的慈爱临到我们，正如我们仰望您。

主啊，您是当受称颂的，求您将您的律例教导我！

主宰啊，您是当受称颂的，求您使我明白您的诫命！

圣者啊，您是当受称颂的，求您以您的律法启迪我！

主啊，您的慈爱永远长存！求您不要弃绝您手所造的！

敬拜属于您！赞美属于您！光荣属于您：

归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们！

信经

我信唯一全能的天主父，天地万物，无论有形无形者的创造者。我信唯一的主耶稣基督，天主的独生子，在万世以前由父所生。出自光之光，出自真天主之真天主；是被生的，而非被造的；与父同体，万物由他而造；他为了我们人类，并为了我们的救赎，从天降下，因圣灵并由童贞女玛利亚取得肉躯，而成为人。他在本丢·彼拉多手下，为我们被钉在十字架上，受难并被埋葬。他在第三日复活，正如经上所载。他升了天，坐在父的右边。他将要在荣耀中再次降临，审判生者死者；他的国度万世无终。我信圣灵，是主，是赐生命者，由父而发；他与父及子同受敬拜，同享荣耀；他曾借众先知传言。我信唯一、圣而公、使徒传下来的教会。我承认赦罪的唯一洗礼。我期待死者的复活，及来世的生命。阿们。

（注：此处若在教堂中，则唱诵圣母赞经。若私人诵读，可用《真福经》或下文代替。）

为您祝福是真正理所当然的，诞神女，您是永享福乐、最纯洁的，是我们天主的母亲。您高过智天使，其光荣超越炽天使：您无损地生了天主圣言：真正的诞神女，我们颂扬您。

圣哉天主，圣哉大能者，圣哉长生者，怜悯我们。（三遍）

荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

至圣三位一体，怜悯我们；主，洁净我们的罪孽；君主，赦免我们的过犯；圣者，因您的名访问并医治我们的软弱。

求主怜悯。（三遍）

荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

我们在天的父，愿您的名被尊为圣。愿您的国降临。愿您的旨意行在地上，如同行在天上。求您今天赏给我们日用的食粮；求您宽恕我们的罪债，如同我们宽恕欠我们债的人；不要让我们陷入诱惑，但救我们脱离那邪恶者。

各日常转经 (TROPARIA)

周日晚上

天军的统帅们，我们这些不配的人，恒常恳求你们：以你们光荣的羽翼庇护我们。请看顾我们这些急切俯伏呼求的人：救我们脱离患难，因为你们是高天权能的统帅。

我们祖先的天主，您恒久按仁慈对待我们：求您莫从我们收回您的怜悯，但借着他们的转求，引导我们的生活于平安中。

您的教会已穿上遍布世界的圣殉道者之血，犹如穿上紫色细麻布的外袍。基督天主，因此教会向您呼求：求您向您的子民施撒怜悯，赐予您的社群平安，赐予我们灵魂宏大的慈悲。

荣耀归于父、及子、及圣灵：

基督啊，求您使您仆人的灵魂与圣徒一同安息，那里没有病痛、忧伤或哀鸣，只有永恒的生命。

从今日到永远，世世无尽。阿们。

主啊，借着众圣徒及诞神女的转求，赐予我们您的平安。求您怜悯我们，因为唯有您是极其仁慈的。

周一晚上

义人在赞美声中受纪念。先驱者（洗者若翰）啊，对你而言，主的见证已足够。你确实显明自己高过先知，因为你得以为你在水中所传报的那位施行洗礼。在为真理甘愿受苦之后，你向那些在阴间的人传报了在肉身中显现的真天主，他除去世人罪孽并赐予我们宏大的怜悯。

（接续：我们祖先的天主……您的教会已穿上……等）

周二晚上

主啊，救助您的子民，降福您的产业。赐予正教基督徒胜过敌对者；并借您的十字架权能，保护您的居所。

（接续：我们祖先的天主……您的教会已穿上……等）

周三晚上

神圣的使徒们，求为我们向仁慈的天主祈求，愿他赐予我们灵魂罪过的赦免。

万物的真理显明你（圣尼古拉）是羊群的信仰准则、温和的表率与节制的导师。因此，你借着谦卑达到了高峰，借着贫穷获得了富有。圣首牧尼古拉，求向基督天主祈求，使我们的灵魂得救。

（接续：我们祖先的天主……您的教会已穿上……等）

周四晚上

（同周二晚上）

周五晚上

使徒们、殉道者们、先知们、圣首牧们、可敬者们与义人们，你们已完成了光荣的战斗并坚守了信仰：我们恳求你们，凭着在救主面前的胆量，请为我们向仁慈者祈求，使我们的灵魂得救。

荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

主啊，万物的耕耘者，宇宙向您献上带天主的殉道者，作为大自然的初熟果实。至仁慈者啊，借着他们的代祷及诞神女的转求，求您保守您的教会与子民在深沉的平安中。

周六晚上(主日晚祷)

(周六晚间诵读，采用当周的调式)

第一调式

当犹太人封锁了石头，士兵守卫着您纯洁的身体时，救主啊，您在第三日复活了，将生命赐予世界。因此，天上的权能者向您呼喊，赐生命者啊：基督，荣耀归于您的复活！荣耀归于您的国度！爱人者啊，荣耀归于您的摄理！

(荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。)

作为天主，您在荣耀中从坟墓里兴起，将世界与您一同提升。人类歌颂您为天主，因为死亡已经消逝！主宰啊，亚当欢欣鼓舞！厄娃因脱离枷锁而快乐，她呼喊着重：基督，您是赐予众人复活的那位！

第二调式

永恒的生命啊，当您降入死亡，您以神性的光辉毁灭了地狱！当您从深处使死者复活时，天上的万军都欢呼：赐生命者，基督我们的天主！荣耀归于您！

(荣耀归于父……从今日到永远……)

全能的救主啊，当地狱看见您从死者中复活的神迹时，它战栗了！死者兴起了！受造物与亚当一同看见这景象并为您欢喜！我的救主啊，世界永远颂扬您。

第三调式

愿天欢喜，愿地快乐！因为主以他的手臂显了大能！他以死践踏了死亡！他成了死者中的首生者！他救我们脱离地狱的深渊，并赐予世界宏大的怜悯！

(荣耀归于父……从今日到永远……)

仁慈者啊，在这一天您从坟墓中兴起，领我们脱离死亡之门。在这一天亚当欢欣，厄娃快乐；连同先知与族长，他们不停地歌颂您权能的神圣威力！

第四调式

当主的女性门徒们从天使那里听到关于您复活的喜讯时，她们抛弃了祖先的咒诅，欣喜地对使徒说：死亡已被推翻！基督天主已经复活，赐予世界宏大的怜悯。

(荣耀归于父……从今日到永远……)

我的救主与救赎者，作为天主，他从坟墓中兴起，将生于尘土的人从枷锁中解救出来。他粉碎了地狱之门，作为主宰，他在第三日复活了！

第五调式

信徒们，让我们歌颂并敬拜圣言，他与父及圣灵同永恒，为了我们的救赎而由贞女所生；因为他甘愿在肉身中被悬在十字架上，受死，并借着祂光荣的复活使死者兴起。

（荣耀归于父……从今日到永远……）

我的救主啊，您降入地狱，作为全能者击碎了那里的城门；作为创造者使死者复活，并摧毁了死亡的毒钩。爱人者啊，您解救了亚当脱离咒诅，我们众人都呼求您：主啊，救拔我们！

第六调式

天使的权能者显现在您的坟墓前；守卫的士兵变得像死人一样。玛利亚站在墓旁，寻找您纯洁的身体。您袭击了地狱而未被其诱惑。您来到贞女面前以赐予生命。主，从死者中复活者：荣耀归于您！

（荣耀归于父……从今日到永远……）

当基督天主，这位赐生命者，以大能的手臂将所有死者从痛苦的山谷中提升时，他赐予了人类复活。他是众人的救主，是复活，是生命，是万物的天主。

第七调式

借着您的十字架，您毁灭了死亡！您为仁慈的强盗开启了天堂！对于携香女们，您将哭泣化为喜乐！主基督天主，您吩咐使徒们传报：您已经复活，赐予世界宏大的怜悯！

（荣耀归于父……从今日到永远……）

死亡的统治权再也无法拘禁人类，因为基督降下了，击碎并摧毁了它的权能！地狱被锁链捆绑，先知们欢喜呼喊：救主已临于信者之中！信徒们，进入复活吧！

第八调式

仁慈者啊，您从高处降临！您接受了三日埋葬，为救我们脱离苦难！主，我们的生命与复活：荣耀归于您！

（荣耀归于父……从今日到永远……）

借着从坟墓中兴起，您使死者站起并使亚当复活。厄娃在您的复活中欢欣，极仁慈者啊，世界庆贺您从死者中兴起！

（Troparia 之后，朗诵者继续：）

求主怜悯（四十遍）。

大巴西略圣师祷文

基督天主，在任何时候、任何地方受敬拜与荣耀者；长久忍耐、极仁慈且满怀怜悯者；爱义人、怜悯罪人者；以将来美善的应许召唤众人走向救赎者：主啊，求您接纳我们现在的祈祷，并引导我们的生活遵循您的诫命。求您圣化我们的灵魂，洁净我们的身体，纠正我们的思想，纯净我们的心灵，并救我们脱离一切患难、邪恶与疾病。求您以圣天使环绕我们，使我们在他们的

力量保护与引导下，达到信仰的合一，并认识您那不可接近的光荣：因为您是当受称颂的，直到世世无尽。阿们。

求主怜悯(三遍)。荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

您高过智天使，其光荣超越炽天使：您无损地生了天主圣言：真正的诞神女，我们颂扬您！

(若有司祭，求祝福。若无，说：)

“借着我们圣父的转求，主耶稣基督，我们的天主，求您怜悯我们。阿们。”

圣叙利亚·以法莲祷文

(大斋期适用)

我生命的主宰与主！求您除去我那懒惰、沮丧、权力欲及空谈的灵。(大礼拜)

但请赐予您的仆人纯洁、谦卑、忍耐与爱心的灵。(大礼拜)

是的，主与君王！请赐我能看见自己的过犯，而不审判我的弟兄，因为您是当受称颂的，直到世世无尽。(大礼拜)

天主，求您洁净我这罪人。(十二遍，小礼拜)

(再次诵读完整祷文，最后做一次大礼拜。)

隐修者保禄献给至圣诞神女的祷文

无玷、纯洁、不朽且极其清淨的夫人，天主纯洁的贞女新娘！借着您荣耀的诞降，您使天主圣言与人类联合，将我们堕落的人性与天国联结。您是绝望者的唯一希望，是战斗者的援助，是奔向您者的现成帮助，是所有基督徒的避难所。莫因我因污秽的思想、言语和行为使自己变得完全无用，心智沦为世俗懒散感官的奴隶，而转脸不看我这个卑微的罪人。作为爱人者的天主之母，请以那样的爱怜悯我这放荡的罪人。请接纳我以污秽之口向您献上的祈祷，凭着您母亲的胆量，向您的儿子——我们的主宰和主转求。愿他对我开启他爱人热情的仁慈深处。愿他忽视我无数的过犯，领我走向悔改，使我成为他诫命的精通执行者。请在您的怜悯、怜悯和爱善中常与我同在。请在今生作我热切的代祷者和助手，退后敌人的攻击并导我向救赎。在临终之时，请守护我困苦的灵魂，驱散邪魔魔鬼的黑暗阴影。在审判之日，请救我脱离永恒的苦难，显明我是您儿子、我们天主那不可言喻之光荣的继承者。显荣的诞神女啊，愿我借着您的帮助与转求获得这一切：通过您独生子、我们的主、天主及救主耶稣基督的恩宠与爱人之心，他当受一切荣耀、尊荣与敬拜，连同他无始之父，及他至圣、至善、赐生命的灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

隐修者安条克献给耶稣基督的祷文

当我们准备入睡时，主宰啊，请赐予我们身魂的安息。求您保守我们脱离罪恶的黑暗睡眠，脱离黑夜一切阴暗多情的享乐。求您平息情欲的冲动，熄灭恶魔狡诈向我们投来的火箭。求您平息肉身的骚乱，使我们世俗和物质的思虑沉睡。天主啊，求您赐予我们警醒的心智、纯洁的思想、清醒的心灵和无梦的轻眠。求您在祷告的时分唤醒我们，坚定于您的诫命——将您判罚的记忆深刻于我们之内。求您赐予我们在今夜能赞美您，歌颂、称颂并荣耀您至高且显赫的圣名：父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

睡前祷文

(私人诵读时, 由此处开始)

主耶稣基督, 天主之子, 借着您纯洁母亲及众圣徒的转求, 求您怜悯我们。阿们。

荣耀归于您, 我们的天主, 荣耀归于您!

天军之王, 安慰者, 真理之灵, 无所不在, 充盈万有者。福乐的宝库, 生命的施予者: 求您降临并居住在我们内, 洁净我们的一切污秽, 并救拔我们的灵魂, 仁慈的主。

圣哉天主, 圣哉大能者, 圣哉长生者, 怜悯我们。(三遍)

荣耀归于父、及子、及圣灵, 从今日到永远, 世世无尽。阿们。

至圣三位一体: 怜悯我们。主, 洁净我们的罪孽。君主, 赦免我们的过犯。圣者, 因您的名访问并医治我们的软弱。

求主怜悯(三遍)。荣耀归于父、及子、及圣灵, 从今日到永远, 世世无尽。阿们。

我们在天的父, 愿您的名被尊为圣。愿您的国降临。愿您的旨意行在地上, 如同行在天上。求您今天赏给我们日用的食粮; 求您宽恕我们的罪债, 如同我们宽恕欠我们债的人; 不要让我们陷入诱惑, 但救我们脱离那邪恶者。

(Troparia - 第六调式)

主啊, 怜悯我们, 怜悯我们, 因为屏除一切借口, 我们这罪人向您——我们的主宰献上这祈求: 怜悯我们。

(荣耀归于父、及子、及圣灵:)

主啊, 怜悯我们, 因为我们寄望于您。求您不要向我们发怒, 也不要记着我们的邪恶, 但即便在此刻也求您顾念我们, 因为您是怜悯者, 救我们脱离仇敌; 因为您是我们的天主, 我们是您的子民; 我们全是您手的工作, 我们呼求您的名。

(从今日到永远, 世世无尽。阿们。)

福乐的诞神女, 请为我们开启怜悯之门, 使我们这些寄望于您的人不致灭亡, 而能借着您脱离逆境, 您是基督徒的救恩。

求主怜悯(十二遍)。

第一祷文: 献给天主父(大马卡里奥斯著)

永恒的天主及万有的君王, 您允许我达到这一时辰: 求您赦免我今日在行为、言语和思想中所犯的罪。主啊, 求您洁净我卑微的灵魂, 脱离肉身和灵性的一切污秽。主啊, 求您赐我平安度过此夜。当我从这卑微的床上起来时, 愿我一生之日都取悦您的圣名, 并践踏那些向我开战的有形和无形的仇敌。主啊, 求您救我脱离玷污我的虚浮思想和邪恶欲望。因为国度、权柄、荣耀全属于父、及子、及圣灵, 从今日到永远, 世世无尽。阿们。

第二祷文：献给主耶稣基督（安条克著）

天主父的全能圣言，完美的耶稣基督：因着您伟大的怜悯，求您永远不要撇下我这仆人，而要常居住在我内。耶稣，您羊群的好牧人，求您莫将我交给那蛇的叛乱！莫将我弃于撒旦的意志，因为腐烂的种子在我内！相反，主，受赞美的天主，圣王耶稣基督，求您在睡眠中以您不摇动的光照护我，以您的圣灵照护我，您曾以此圣化您的门徒。主啊，求您赐予我这不配的仆人在床榻上的救赎。以您圣福音的认知之光照亮我的心智；以您十字架的爱照亮我的灵魂；以您话语的纯洁照亮我的心灵；以您无情欲的受难照亮我的身体。以您的谦卑保守我的思想，并在适当的时候唤醒我来荣耀您。因为您是当受最高荣耀的，连同您无始之父及您的至圣灵，直到永远。阿们。

第三祷文：献给圣灵

主，天上的王，安慰者，真理之灵：求您垂怜并怜悯我这罪恶的仆人！宽恕我不配的自己。赦免我今日在人性与非人性中所犯的一切罪，那些行径甚至不如禽兽的有心和无心之罪，那些已知的和未知的罪，从我年少时起、由恶毒暗示、急躁与绝望而生的罪。若我曾指您的名起誓或在思想中亵渎；若我曾责备他人或因事发怒；或在怒中诽谤或使人忧伤；或曾说谎，或不必要地睡眠；或有乞丐来求而我鄙视了他；或使我弟兄忧愁或与其争吵；或曾审判他人；或任由自己变得骄傲、自大或暴躁；或立祷时思想被世俗的邪恶所诱惑；或曾怀有淫乱思想；或吃喝过度或狂笑；或曾有过恶念或因见他人之美而心生伤损；或言语不当；或嘲笑弟兄的罪而我自己的过犯多得无法数算；或对祷告冷淡；或作了任何其他我不记得的恶事——因为我作了这一切及更多：求您怜悯我，主宰，我的创造者，我这绝望不配的仆人！凭着您的仁慈和爱人之心，赦免、免除并原谅我，使我这放荡、罪恶和困苦的人能平安躺下，获得睡眠与安息。愿我得能敬拜、歌颂并赞美您至尊的名，连同父及他的独生子，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第四祷文（大马卡里奥斯著）

我能为您带去什么？我能拿什么回报您，永恒的王，伟大恩赐的施予者，慷慨的主，爱人者？尽管我在取悦您的事上懒惰且毫无善行，您仍领我到了今日之终，命令我悔改并救赎我的灵魂。求您怜悯我，一个缺乏一切善行的罪人。求您扶持我堕落的灵魂，它已被无数罪恶玷污。求您从我身上除掉这有形生命的一切恶念。唯独无罪者啊，求您赦免我今日对您所犯的一切罪，无论已知或未知，言语、行为或思想，或通过我的任何感官。请您亲自遮盖我，凭着您的神权、爱心和不可言喻的力量保护我脱离敌人的一切攻击。天主啊，求您洁净，洁净我无数的罪。主啊，求您乐意救我脱离恶魔的陷阱，救我多情的灵魂。当您在光荣中降临时，求以您圣容的光照耀我。愿我入睡时不受审判，不陷于幻象。求您使您仆人的思想不被骚扰，使撒旦的一切活动远离我。求您照亮我心中理性的眼睛，使我不致陷入死后的睡眠。求您差遣平安的天使，我身魂的引导者与保护者来到我这里，使他救我脱离仇敌。随后，当我从床榻兴起时，我将向您献上感恩的祈祷。是的，主啊，求您听我——您罪恶仆人的话，我是意志与良知的贫穷者。求您使我在兴起时能从您的话语中学习。求您使您的天使将恶魔的绝望驱逐离开我。愿我称颂您的圣名，并赞美荣耀玛利亚——至纯洁的诞神女，您将她赐给我们罪人作为代祷者。当她为我们祷告时，求您接纳她。我们深知她效法您对人类的爱，且从未停止祈祷。借着她的转求、宝贵的十字架圣号以及为您所有圣徒的益处，主耶稣基督我们的天主，求您怜悯我这困苦的灵魂，因为您是圣的，受最高光荣直到永远。阿们。

第五祷文

主我们的天主，求您赦免我今日在言语、行为和思想中所犯的一切罪，因为您是仁慈且爱人的。求您赐我平安且不被打扰的睡眠。求您差遣守护天使来保护并守卫我脱离一切伤害。因为

您是我们身魂的保护者，我们归荣耀于您：父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第六祷文

主我们的天主，我们信奉您，并在万名之上呼求您的名：当我们入睡时，求您赐予我们身魂的宽慰。求您保守我们脱离一切幻象和阴暗的享乐。求您制止情欲的冲动，熄灭肉身燃起的兴奋。求您赐予我们在言行中都能保持纯洁。既已拥抱了德行之生活，愿我们不离开应许的恩赐，因为您是永受称颂的。阿们。

第七祷文：金口圣若望所著

（对应昼夜二十四小时的连续祈愿）

日间祈祷

主啊，求您莫使我与您的天国福乐无缘。

主啊，求您救我脱离永恒的苦难。

主啊，无论我在心思意念、言语或行为上犯了罪，求您赦免我。

主啊，求您救我脱离一切无知、遗忘、卑怯和如石般的无感。

主啊，求您救我脱离一切诱惑。

主啊，求您启发我的心，它已被邪恶的欲望所蒙蔽。

主啊，作为凡人，我犯了罪；作为仁慈的天主，求您因见我灵魂的软弱而怜悯我。

主啊，求您派遣恩宠援助我，使我能荣耀您的圣名。

主耶稣基督，求您将您的仆人我记在生命册上，并赐我善终。

主我的天主，纵然我在您面前未立善功，求您因您的恩宠允许我开始行善。

主啊，求您将恩宠的露水洒在我的心里。

天地之主，求您在您的国度里记念我这罪恶、蒙羞且污秽的仆人。阿们。

夜间祈祷

主啊，求您在忏悔中接纳我。

主啊，求您不要离弃我。

主啊，求您领我免于诱惑。

主啊，求您赐我善念。

主啊，求您赐我泪水、对死亡的记念与痛悔之心。

主啊，求您赐我告解罪过的志向。

主啊，求您赐我谦卑、纯洁与服从。

主啊，求您赐我坚忍、勇气与温和。

主啊，求您使良善的根植入我内——即将对您的敬畏刻在我心中。

主啊，求您赐我全心全意爱您，并在凡事上遵行您的旨意。

主啊，求您保护我免受某些人、恶魔、情欲及任何不当之事的侵害。

主啊，我知道您随己意行事：愿您的旨意成就在我这罪人身上，因为您是永受称颂的。阿们。

第八祷文：献给主耶稣基督

主耶稣基督，天主之子，因着您至尊母亲、无形天使、先知、前驱及洗者、受神启的使徒、光荣得胜的殉道者、可敬且带天主的圣父以及众圣徒的转求：求您救我脱离恶魔当下的攻击。是的，我的创造主，您不愿罪人丧亡，而愿他回头并得生命：求您赐我这困苦不配之人忏悔的恩宠。求您将我从那吞噬者的口中夺回，它的口正张开要吞下我，将我生生地带入地狱。是的，我的主与安慰者，您为了我这苦怜之人而穿上必朽的肉身：求您救我脱离困苦，为我哀痛的灵魂带来安慰。求您将遵行您的诫命、摒弃恶行及获得您的福乐之心植入我内。主啊，我信靠您：求您救我！

第九祷文：献给至圣诞神女（隐修者彼得著）

在您面前，天主纯洁的母亲，我这困苦的人俯伏祈祷：王后啊，您知道我常犯罪，触怒您的儿子、我的天主。尽管我多次忏悔，在天主面前我仍像个谎言者，带着战栗忏悔。难道天主能震动我，而我竟在一小时后重蹈覆辙？深知这一点，我的夫人，诞神女，我祈求：怜悯我，坚固我，赐我能行善。诞神女夫人，您知道我厌恶自己的恶行，全心爱慕天主的律法。但是，纯洁的夫人，我不知道为何我竟会爱我所恨的事，而背弃良善的事。纯洁者啊，求您莫让我的意志成就，因为它并不合宜。愿您的儿子、我的天主的旨意成就。愿他拯救并启发我，赐我圣灵的恩宠，使我从此刻起停止犯罪，并在顺服您的儿子中度过余生；他当受一切荣耀、尊荣与威严，连同他无始之父，及他至圣、至善、赐生命的灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第十祷文：献给至圣诞神女

仁慈君王的仁慈母亲，至纯至福的玛利亚诞神女：求您将您的儿子、我们的天主的怜悯倾注于我多情的灵魂。求您借您的祷告引导我行善，使我能无瑕地度过余生，并借着您找到天堂，唯一的纯洁与称颂者。

第十一祷文：献给圣守护天使

基督的天使，我神圣的保护者，我身魂的守护者：请宽恕我今日所犯的一切罪。求您救我脱离仇敌的一切诡计，免得我以任何罪触怒我的天主。请您为这罪恶不配的仆人祈祷，使您能显明我配受至圣三位一体、耶稣基督之母及众圣徒的仁慈与怜悯。阿们。

（随后读此圣母颂）

光荣得胜的将领！我们作为您的仆人，既已脱离邪恶，向您献上诚挚的感谢辞，诞神女！因您拥有不可战胜的力量，求您救我们脱离一切灾难，使我们可以歌唱：万民称颂，无婚的新娘！

基督我们天主永贞荣耀的母亲，求您将我们的祷告呈献给您的儿子、我们的天主，愿他因着您救拔我们的灵魂！

我将一切希望寄托于您，天主之母：求您在您的保护下眷顾我！

诞神女贞女，求您莫轻视我这渴望获得您帮助与转求的罪人。我的灵魂仰望您，求您怜悯我！

（圣约安尼基祷文）

我的希望是父；我的避难所是子；我的保护是圣灵：至圣三位一体，荣耀归于您！

为您祝福是真正理所当然的，诞神女，您是永享福乐、最纯洁的，是我们天主的母亲。您高过智天使，其光荣超越炽天使：您无损地生了天主圣言：真正的诞神女，我们颂扬您！

荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

求主怜悯（三遍）。主，请祝福！

主耶稣基督，天主之子，借着您纯洁母亲、我们可敬且带天主的圣父及众圣徒的祈祷，救我这罪人。阿们。

大马士革圣若望祷文（指着床榻说）

主宰，爱人者，这床榻会是我的棺木吗？还是您将以又一天的光照耀我困苦的灵魂？看哪：棺木就在我眼前，死亡就在我眼前！主啊，我惧怕您的审判和无尽的苦难，但我仍不停地作恶。我总在触怒您，主我的天主，以及您至纯的母亲、所有的天军和我神圣的守护天使。主啊，我知道我不配受您对人类的爱。确实，我理受一切定罪与苦难。然而，主啊，无论我愿与否，求您救我！当您救义人时，那并非伟事；当您怜悯纯洁者时，那不令人惊讶，因为他们配受您的怜悯。求您以对我这罪人的怜悯使我们惊叹。请以此显明您对人类的爱，莫让我的邪恶胜过您不可言喻的仁慈与怜悯。按您的旨意，安置我的生命！

（欲卧床时，说：）

基督天主，求您照亮我的眼，免得我在死亡中沉睡，免得我的仇敌能指着我说：我已胜过了他。

（荣耀归于父、及子、及圣灵：）

天主啊，求您作我灵魂的助手，因为我正行在许多陷阱之中。仁慈者啊，求您救我脱离它们，救拔我，因为您爱人类。

（从今日到永远，世世无尽。阿们。）

让我们恒常称颂天主至显荣的母亲，她比神圣的天使更圣洁。让我们全心全口宣认她是诞神女，因为她确实为我们生下了入世的天主，她不停地为我们的灵魂祈祷。

（亲吻十字架，并对床做十字圣号，由头至脚，由左至右，读：）

愿天主兴起，愿他的仇敌四散！愿那些恨他的人在他面前逃跑！如烟云消散，愿他们消散。如蜡在火前熔化，愿罪人在爱天主、并以十字圣号印刻自己的人面前灭亡，他们欢喜地说：万民称颂，主那至宝贵且赐生命的十字架，它借着我们主耶稣基督的力量驱逐恶魔，他在您上面被钉，降入地狱并践踏了恶魔的权柄，赐给我们他宝贵的十字架以驱逐一切仇敌。至宝贵且赐生命的十字架，求您连同诞神女贞女夫人及众圣徒，永远援助我。阿们。

天主啊，求您宽免、赦去并宽恕我们一切自愿与不自愿的罪，在言语与行为中，在已知与未知中，在昼或在夜，在心思与意念中！求您赦免我们一切，因为您是仁慈且爱人的。

(结语代祷)

主，爱人者，求您宽恕那些恨恶和伤害我们的人。求您恩待那些行善的人。求您允许我们的兄弟和亲属一切关于救赎与永生的祈求。求您访问病患并医治他们。求您引导航海者。求您陪伴旅人。求您使正教基督徒在战斗中团结。求您赦免那些服事并厚待我们的人。求您按您宏大的怜悯，怜悯那些求我们(尽管我们不配)为其祈祷的人。主啊，求您记念在我们之前安息的父辈与弟兄，赐他们在您圣容的光中安息。主啊，求您记念被囚禁的弟兄，救他们脱离一切灾难。主啊，求您记念在您圣教会中结出果实并广行善事的人，并赐予他们一切关于救赎与永生的祈求。主啊，也请记念我们这些卑微、罪恶且不配的仆人。求您以理性的光照亮我们的心智，引导我们走向您诫命的道路，借着至纯夫人、诞神女及永贞玛利亚及所有圣徒的祷告，因为您是永受称颂的。阿们。

三篇规典 (THE THREE CANONS)

(注：通常在领圣体前一晚诵读)

第一规典：忏悔规典(第六调式)

(节选)

主耶稣基督我的天主，求您怜悯我！

我这浑身罪过、负担沉重的人，如今亲近您，我的主宰和天主。我不敢举目望天，唯愿祈祷：主啊，赐我神智，让我为自己的所作所为痛哭流泪。

(接续：求您救我脱离魔鬼陷阱……引导我走向忏悔之路……)

献给诞神女的规典

至圣诞神女，救助我们！

被重重诱惑包围，我奔向您寻找救恩。圣言之母，求您救我脱离重担与邪恶。

(接续：平息我灵魂的沮丧……赐我神圣的访问……)

献给守护天使的规典

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

我独自躺在愚昧与懒惰中，我的引导者与保护者。求莫让我丧亡！

(接续:引导我的心智执行天主诫命.....教我厌恶邪恶.....)

第四规典

忏悔规典

天主啊,求您怜悯我,怜悯我!

我们当下的道路是宽阔且充满享乐的,但当灵魂脱离肉体时,最后那日必将痛苦不堪。人啊,为了天国的缘故,当警惕这些享乐。

天主啊,求您怜悯我,怜悯我!

你为何虐待穷人?为何克扣工人的工钱?为何不爱弟兄?为何追求私欲与骄傲?我的灵魂啊,当舍弃这一切,为了天国的缘故悔改。

天主啊,求您怜悯我,怜悯我!

愚昧的人啊!你要像蜜蜂采蜜般忙着聚集财物到几时?它很快就会像尘土灰烬般消散。相反,当寻求天国。

至圣诞神女,救助我们!

诞神女夫人,求您怜悯我这罪人,使我在德行中坚定。求您保护我,免得死亡在我未准备好时突然攫取我。贞女啊,求您领我进入天国。

献给诞神女的规典

至圣诞神女,救助我们!

天主的新娘,您生下了作为向导的主宰,求您平息我内心激荡的情欲和过犯的暴风雨。

至圣诞神女,救助我们!

我恒常向您呼求,求您赐予我您那仁慈的深渊,您生下了怜悯者,即那些赞美您者的救主。

至圣诞神女,救助我们!

纯洁者啊,受惠于您的恩赐,我们向您献上感恩之歌,我们深知您就是天主之母。

至圣诞神女,救助我们!

诞神女,唯一的永贞女,因您喜爱良善,求您在我卧病虚弱时协助我。

至圣诞神女,救助我们!

万民颂扬者啊,我们已从一切困境中解脱,因为我们以您为希望、确证与坚固的堡垒。

献给守护天使的规典

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

我的保护者，求您向爱人类的天主祈求，莫要离弃我！求您保守我的生活于平安中，赐我无可撼动的救恩。

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

神圣的天使，我从天主那里领受了您作为我生命的助手与保护者。我恳求您，救我脱离一切伤害！

(荣耀归于父、及子、及圣灵：)

我的保护者，求以您的圣洁洗净我的卑劣！借着您的转求，愿我不被列在左边，而能成为荣耀的分享者。

(从今日到永远，世世无尽。阿们。)

至纯洁者啊，我对周遭环绕的邪恶感到惊惶。求您速速救我脱离它们，因为我唯独奔向您。

第五规典

忏悔规典

天主啊，求您怜悯我，怜悯我！

困苦的人啊，回想你如何因自己的罪而沦为谎言、诽谤、罪恶、虚弱与野兽般的奴隶。我罪恶的灵魂啊，这就是你所渴求的吗？

天主啊，求您怜悯我，怜悯我！

我的肢体战栗，因我借着它们全部犯了罪：眼因观看，耳因倾听，舌因口出恶言，将全身交付地狱。我罪恶的灵魂啊，这就是你所渴求的吗？

天主啊，求您怜悯我，怜悯我！

救主啊，您接纳了浪子和痛悔的强盗。唯独我被罪恶的懒惰压碎，沉溺于恶行。我罪恶的灵魂啊，这就是你所渴求的吗？

至圣诞神女，救助我们！

天主之母，全人类奇妙且神速的助手，求您助我这不配的人，因为这是我罪恶灵魂的渴望！

献给诞神女的规典

至圣诞神女，救助我们！

纯洁者，您生下了喜乐的源头，求您赐予我们您那不朽的喜乐，以此充满我的心。

至圣诞神女，救助我们！

纯洁的诞神女，您生下了永恒的救赎者和超越一切理解的平安，求您救我们脱离一切伤害。

至圣诞神女，救助我们！

天主的新娘，您生下了神圣永恒的光明，求您以您的光耀照耀，平息我内心的罪孽黑暗。

至圣诞神女，救助我们！

纯洁者，求您赐予我您的访问来医治我灵魂的虚弱，借您的转求，赐我完备健全。

献给守护天使的规典

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

我神圣的保护者，因您在天主面前拥有胆量，求向他祈求，救我脱离伤害我的邪恶。

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

灿烂的光明，天主赐予我的天使，我的引导者与保护者，求您显赫地照亮我的灵魂。

(荣耀归于父、及子、及圣灵：)

尽管我沉睡在罪恶邪恶的沉重中，天主的天使啊，求您如守望者般保护我，借您的转求唤醒我来赞美主。

(从今日到永远，世世无尽。阿们。)

玛利亚夫人，无婚的诞神女，信徒的希望：求您熄灭仇敌的狂傲，为那些赞美您的人带来喜乐。

第六规典

忏悔规典

天主啊，求您怜悯我，怜悯我！

我在世上挥霍度日，将灵魂交付黑暗。现在，仁慈的主宰，我祈求：救我脱离仇敌的劳役，赐我智慧遵行您的旨意。

天主啊，求您怜悯我，怜悯我！

有人作过我所作的事吗？正如猪在泥淖中打滚，我也这样事奉罪恶！主啊，求您将我从这泥潭中拉出，赐我一颗心去履行您的诫命。

天主啊，求您怜悯我，怜悯我！

困苦的人啊，向天主举起你的心，记念你的过犯！带着泪水与哀鸣俯伏在创造主面前！作为仁慈者，他必赐你心智去领会他的旨意。

至圣诞神女，救助我们！

诞神女贞女，求您保守我们脱离一切有形无形的伤害！至纯洁者，求接纳我的祈祷并呈献给您的儿子，愿他赐我遵行其旨意的心智。

献给诞神女的规典

至圣诞神女，救助我们！

贞女啊，我的人性本是死亡与腐朽的奴隶，但您的儿子和主宰通过自甘受死将其救赎。求向他祈求，救我脱离仇敌的恶行。

至圣诞神女，救助我们！

贞女啊，我知道您是我生命的代祷者与坚固保护者，医治诱惑的叛乱，驱散恶魔的阴谋。我恒常祈祷，求您救我脱离毁灭的情欲。

至圣诞神女，救助我们！

纯洁者，我们以您为避难的堡垒和最彻底的灵魂救恩。人间的重重忧虑在您面前都不足为惧，我们常在您的照耀中欢喜。夫人，求救我们脱离当下的情欲与患难。

至圣诞神女，救助我们！

我卧病在床，肉身已无药可救。但我祈求您，生下天主及世界救主的仁慈者：求您将我从疾病的毁灭中扶起。

献给守护天使的规典

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

我恳求您，天主赐我为仁慈保护者的神圣天使：救我脱离一切诱惑！

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

仁慈者啊，求您照亮我的心智并教导我！我恳求您，神圣的天使：教我常怀健全的思想。

（荣耀归于父、及子、及圣灵：）

我的保护者，求使我的心脱离当下的喧嚣，坚定我保持警醒，神妙地引导我走向赐生命的宁静。

（从今日到永远，世世无尽。阿们。）

诞神女啊，天主的圣言居住在您之内，向人类显明您是通天的阶梯。借着您，至高者降临于我们之中。

求主怜悯（三遍）。荣耀归于父、及子、及圣灵，从今日到永远，世世无尽。阿们。

第六调式：**Kontakion**

我的灵魂啊，你为何以罪恶使自己“富有”？为何遵行魔鬼的意志？你将希望寄托在什么上面？停止这一切吧，转向天主，痛哭呼求：怜悯的主啊，怜悯我这罪人！

Ikos

我的灵魂啊，当深思死亡的苦涩时刻，以及你的创造者和天主那令人畏惧的审判。天使们威胁要逮捕你，我的灵魂，并将你带向永恒之火。因此，在死前悔改并呼喊：主啊，怜悯我这罪人！

第七颂(ODE 7)

核心颂词(Irmos)：天使使熔炉为虔诚的青年化作凉爽的露水，而天主的旨意虽烧灼了迦勒底人，却使迫害者大声疾呼：称颂您，我们祖先的天主！

忏悔规典

天主啊，求您怜恤我，怜恤我！

我的灵魂啊，不要把希望寄托在必朽的财富上，也不要寄托在不义之财上。你不知道最后会将这一切留给谁。相反，当呼喊：基督天主，求您怜悯我这不配的人！

天主啊，求您怜恤我，怜恤我！

我的灵魂啊，既要记念为圣徒预备的永生与天国，也要记念为恶人留下的外在黑暗与天主的愤怒。然后呼喊：基督天主，求您怜悯我这不配的人！

天主啊，求您怜恤我，怜恤我！

我的灵魂啊，不要倚仗身体的健康，也不要倚仗转瞬即逝的美貌。你看到强壮者和年轻人都一样会死亡。相反，当呼喊：基督天主，求您怜悯我这不配的人！

至圣诞神女，救助我们！

我的灵魂啊，当俯伏在天主之母面前并向她祈求，因为她是忏悔者神速的助手。她必向她的儿子基督天主恳求，他必怜恤你这不配的人！

献给诞神女(Theotokos)的规典

至圣诞神女，救助我们！

救主啊，因您渴望为我们成就救赎，您降孕在贞女腹中，显明她是世界的代祷者。称颂您，我们祖先的天主！

至圣诞神女，救助我们！

纯洁的母亲，求您向您所生的仁慈者祈祷，使我们这些在信仰中呼求的人，能脱离过犯与灵魂的污秽：称颂您，我们祖先的天主！

至圣诞神女，救助我们！

您已显明那位生下您者是医治的源头、坚固的支柱，以及为那些呼求者开启的忏悔之门：称颂您，我们祖先的天主！

至圣诞神女，救助我们！

诞神女，生下救主基督的那位，求您为那些以爱寻求您护佑的人，赐下脱离肉身虚弱与灵魂疾病的医治。

献给守护天使的规典

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

天主的天使，求您怜恤我并向主祈求，因为他将您永远赐给我，作为我一生的助手、引导者与保护者。

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

神圣的天使，天主将我困苦的灵魂在纯洁中交托给您。求莫让它在旅途中被盗贼杀害，而要引导它走向忏悔之路。

(荣耀归于父、及子、及圣灵：)

我带着我的灵魂而来，因我邪恶的思想与行为而满面羞愧。我的引导者啊，求速速临于我，赐我善念的医治，引导我永远行在正直的道路上。

(从今日到永远，世世无尽。阿们。)

至高者的位格智慧啊，因着诞神女的缘故，求您将神圣的智慧与力量倾注给那些呼求的人：称颂您，我们祖先的天主！

第八颂(ODE 8)

核心颂词(Irmos)：您使凉爽的露水从火焰中倾洒在虔诚的青年身上，并用水焚烧了义人的祭品——基督啊，因为您仅凭旨意便能成就万事。我们永世尊崇您。

忏悔规典

天主啊，求您怜恤我，怜恤我！

想到死亡，我怎能不哭泣？我曾见我的弟兄躺在坟墓里，毫无荣耀，毫无形象。我能期待什么？我能希望什么？主啊，唯求在终局来到前赐我忏悔。(重复一遍)

天主啊，求您怜恤我，怜恤我！

我信您必来审判生者死者，众人皆按其位站立：长者与幼者；主人与王侯；贞女与祭司。我将在何处？因此我呼喊：主啊，在终局来到前赐我忏悔。

至圣诞神女，救助我们！

至纯洁的诞神女，求接纳我不配的祈祷。求救我免于暴毙，在终局来到前赐我忏悔。

献给诞神女(Theotokos)的规典

至圣诞神女，救助我们！

贞女啊，求莫轻视那些需要您帮助、永远歌颂并荣耀您的人。

至圣诞神女，救助我们！

贞女啊，您医治我灵魂的虚弱与肉身的疾病，使我能永远荣耀您，至纯洁者。

至圣诞神女，救助我们！

贞女啊，您为那些在信仰中歌颂您、荣耀您那不可言喻之诞降的人，倾注无尽的医治。

至圣诞神女，救助我们！

贞女啊，您驱散诱惑的诡计与情欲的攻击。因此，我们永远歌颂您。

献给守护天使的规典

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

天主差遣的最仁慈的天使：求您坚固我的生命，永不离弃我。

天主的神圣天使，我的保护者，求为我这罪人向主祈求！

我永远歌颂您，福乐仁慈的天使，我灵魂的引导者与保护者。

（我们称颂父、子、圣灵：）

在全人类受审、万行受试炼的那日，无论善恶，求您作我的保护与堡垒。

（从今日到永远，世世无尽。阿们。）

永贞诞神女，求您作您仆人的救助与宁静，莫让我离开对您的事奉。

第九颂(ODE 9)

核心颂词(Irmos)：无人能看见天主，连天使品阶也不敢仰望。但通过您，至纯洁者，圣言肉身显现于人世。我们与天军万众一同尊崇您，称您是有福的。

忏悔规典

天主啊，求您怜恤我，怜恤我！

此刻我向你们呼求，天使、总领天使和侍立在天主宝座前的全体天军：求向创造主祈求，救我的灵魂脱离永恒的苦难。

天主啊，求您怜恤我，怜恤我！

此刻我在你们面前哭泣，圣祖、君王与先知、使徒与教父，以及基督拣选的所有人：求在审判时救助我，救我的灵魂脱离仇敌的权势。

天主啊，求您怜恤我，怜恤我！

此刻我向你们举手，殉道者、隐修士、贞女、义人和所有为世界祈祷的圣徒：愿他在我临终之时怜恤我。

至圣诞神女，救助我们！

天主之母，求您救助我，因我将极大的希望寄托于您！求向您的儿子祈求，当他降临审判生者死者时，纵然我不配，愿他将我安置在右边。

预备领圣体规典

（通常在领圣体前一晚诵念）

第一颂（第二调式）

天主，求您为我造一颗清洁的心，在我内放入正直的新灵。

主啊，愿您的圣体与宝血成为我生命的食粮，医治我一切忧伤。

求莫从您面前驱逐我，莫从我内取走您的圣灵。

基督啊，求使我配得领受您纯洁的圣体与神圣的宝血，因我不配且受咒诅，被恶行所污。

第三颂

天主，求您为我造一颗清洁的心……

基督啊，求赐我泪水以洁净心中的污秽。使我在洁净良心后，能带着敬畏与信仰分享您的神圣恩赐。

领圣体前祷文

（在诵读圣咏第22、23、115篇及相关指令后，信徒诵读以下教父祷文）

第一祷（大巴西略圣师）：

“主宰、天主、耶稣基督，生命与不朽的源泉……主啊，我犯了罪，我在天与您面前犯了罪，我不配仰望您荣耀的高天……但求您接纳我，如同您接纳了妓女、强盗、税吏和浪子……”

第二祷（金口圣若望）：

“主，我的天主，我知道我不配……让您进入我灵魂的屋宇，因它已完全荒废坍塌……但正如您为了我们从高天降卑，求您也俯就我的卑微……”

第六祷（新神学家西麦翁）：

“求以污秽之唇、卑劣之心、不洁之舌和受染之魂，接纳我的祈祷，我的基督……我犯罪胜过那妓女……但求莫驱逐我……看哪，我领受您的圣体，饮您的宝血……噢，神妙的奇迹！我这草木之躯竟分享了神秘之火而未被焚毁……”

领圣体准备要求简表

东正教传统对领圣体的准备非常严谨，要求身心双重的预备。

要求	细节
斋戒	禁食肉、奶、蛋(通常提前1-3天)。领圣体当日午夜起完全禁食禁水。
告解	通常要求事先完成告解，以获得领圣体的许可。
祈祷	诵读“三篇规典”及“领圣体预备祷文”。
和解	必须与所冒犯或伤害的人达成和解。

下一步：您是否需要我进一步解释这些祷文经常出现的“火”、“露水”或“荆棘”等象征意义？

预备祷文(续)

第九祷(金口圣若望)：

“主耶稣基督，我的天主，求您宽免、释放、洁净并饶恕我这罪恶、无用且不配的仆人……我从幼年至今所犯的一切过错，无论是有意还是无意……因为您是君王，权力和荣耀属于您，连同父与圣灵……”

第十祷(大马士革圣若望)：

“我正站在您的圣殿门前，但我仍未舍弃邪恶的思想。基督天主，正如您使税吏成义，怜悯了迦南妇人，并为强盗开启了天堂之门，求您向我开启您深沉的爱……当我胆敢领受您全备的圣体时，求莫焚毁我；但求接纳我，并照亮我的灵魂……”

趋向领圣体时

(默念以下辞句)

“看哪，我正趋向神性的共融。

创造主啊，莫在分享中焚毁我，

因您是焚烧不配者的烈火。

但求洁净我内的一切污秽。”

(随后诵念)

“天主之子，求接纳我今日分享您的神秘宴席；我不会向敌人泄露奥秘，也不会像犹大那样给您亲吻；但要像那强盗一样向您宣认：主啊，当您进入您的国度时，求您纪念我。”

领圣体后感恩祷文

起始辞：

荣耀归于您，我的天主！荣耀归于您！（三遍）

“我感谢您，主，我的天主，因您没有摒弃我这罪人，却允许我分享您的圣事……求让它们医治我的身魂，驱逐仇敌，照亮我心灵的眼睛……”

西麦翁(Metaphrastes)祷文：

“您甘愿将自己作为我的食粮，您是焚毁不配者的烈火。造物主啊，求莫焚烧我，而要透入我的肢体、脉络与心脏。焚毁罪恶的荆棘……使我的双膝与身体稳固。照亮我的五官……”

赞美诗(Troparia)

礼仪名称	受尊崇的圣徒	核心内容
金口圣若望礼仪	金口圣若望	“恩典从他口中发出，如同照亮宇宙的灯塔……教导我们敬拜三位一体的唯一天主。”
大巴西略礼仪	大巴西略	“他的教导传遍地极……他被显明为教会稳固的基石。”
预祭礼仪	圣额里略(对话者)	“真理显明他是羊群信仰的准则，是谦和的象征与节制的导师。”

结语

对诞神女的颂辞：

“您的尊荣超越智天使，您的光荣远胜炽天使：您无损地诞育了天主圣言。真正的诞神女，我们颂扬您。”

请通过 PayPal 以爱心和祷告支持我：paypal.me/lukengo12