

## 晨起祈禱

早晨起床後，應當聚精會神，毫不懈怠地侍立於主前，畫十字聖號，說：

### 因父及子及聖靈之名。阿民。

然後站立靜默片刻，使自己的心神寧靜。隨即叩拜或躬拜三次，每次念：

### 主耶穌基督，上帝之子，憐憫我罪人。

隨後可加誦以下的聖塞拉芬·薩羅夫斯基的晨禱短誦，每誦一句皆叩拜或躬拜。

主啊，潔淨我罪人，並憐憫我。

主啊，你創造了我，也求你憐憫我。

我的罪孽擢發難數，求你憐憫我。

上帝啊，請以你的慈悲寬待我這罪人。

主啊，饒恕我的罪孽和過犯。

君宰啊，我們敬拜禰的十字架，我們頌揚禰的聖復活。

主啊，若我在此日以言以行獲罪於你，請因你的仁慈憐憫我這罪人。

隨後開始念以下的晨禱經文：

主耶穌基督，上帝之子，藉著你至潔之母和諸聖的祈禱，求你憐憫我們。阿民。

### 榮耀歸於你，我們的上帝，榮耀歸於你。

天上的君王，護慰者，真理之靈，無所不在，充盈萬有者，聖善的寶藏，賦予生命者：求你降臨並居住在我們內，洗淨我們的一切污穢，聖善者啊，拯救我們的靈魂！

聖哉上帝，聖哉大能者，聖哉永生者，憐憫我們。（三遍）

榮耀歸於父、及子、及聖靈，自今至永遠，及於萬世。阿民。

至聖三位一體，憐憫我們；主，清除我們的罪惡；君宰，赦免我們的過犯；聖者，因你的名垂顧並醫治我們的病弱。

求主憐憫。（三遍）

榮耀歸於父、及子、及聖靈，自今至永遠，及於萬世。阿民。

我們在天上的父，願你的名被尊為聖，願你的國來臨，願你的旨意承行於地，如於天。我們的日用糧，求你今天賜給我們；寬免我們的罪債，猶如我們寬免虧負我們的人；不要讓我們陷入誘惑，但救我們脫離那邪惡者。

若有司祭在場，則加上慣常的結語：

因為國度、權柄、榮耀都歸於你，父、子及聖靈，自今至永遠，及於萬世。阿民。

當沒有司祭在場時則念：

因我們諸聖教父的代禱，主耶穌基督我們的上帝，求你憐憫並拯救我們。阿民。

### 向至聖聖三的聖頌

從睡夢中醒來，我們即刻敬拜你，當受讚頌者；並向你，大能者，詠唱天使的頌歌：聖哉！聖哉！聖哉！歸於你上帝，因著誕神女，求你憐憫我們。

### 榮耀歸於父、及子、及聖靈

主啊，你既從床榻和睡眠中將我喚醒，求你光照我的精神和心靈，開啟我的唇舌，好能讚美你，至聖聖三：聖哉！聖哉！聖哉！歸於你上帝，因著誕神女，求你憐憫我們。

自今至永遠，及於萬世。阿民。

審判者將突然降臨，每個人的行徑都要暴露無遺；但在子夜，讓我們懷著敬畏呼求：聖哉！聖哉！聖哉！歸於你上帝，因著誕神女，求你憐憫我們。

求主憐憫（十二遍）

### 大聖巴西略所作向至聖聖三的祝文

從睡夢中醒來，我即感謝你，至聖聖三，因著你豐厚的慈善和寬仁，你並沒有對我的懶惰和罪孽動怒，也沒有因我的過犯將我毀滅，卻顯示了你對世人恆常的愛，當我躺臥於絕望中時，你扶助我復起，使我值守晨更，頌揚你的權能。如今，求你光照我心靈的眼目，開啟我的唇舌，好能學習你的聖言，明了你的誠命，遵循你的旨意，以衷心的敬慕歌頌你，並讚美你——父及子及聖靈——至聖的名，自今至永遠，及於萬世。阿民。

前來，讓我們敬拜俯伏於上帝，我們的君王。（叩拜或躬拜）

前來，讓我們敬拜俯伏於上帝基督，我們的君王。（叩拜或躬拜）

前來，讓我們敬拜俯伏於上帝基督，我們的君王面前。（叩拜或躬拜）

## 聖詠第五十篇

上帝啊，求禱按照禱偉大的仁慈憐憫我，依你豐厚的慈愛抹去我的過犯。由我的不義中，求你全然洗濯我，由我的罪惡中，求你潔淨我。因為我知道自己的不義，我的罪惡常在我的面前。我犯罪惟獨忤逆了你，並在你面前行此惡事，以致在你的斷語中顯示了你的公義，在你的審判中表明了你的正直。誠然，我在不義中被孕育，在罪孽中我的母親生養了我。誠然，你愛慕真實，曾將你智慧的密藏和隱秘顯明於我。你要以牛膝草滌洒我，而我將被潔淨；你要洗濯我，而我將比雪更白。你要使我得聞歡欣和喜樂；受挫的骨骸將要踴躍。求你轉面勿視我的罪惡，並抹去我的諸般愆尤。上帝啊，求造潔淨之心於我內，並復興正氣之靈於我衷。不要從你的面前把我拋棄，不要由我身上將你的聖靈收回。求使我重獲你救恩的喜樂，並以你的宰治之靈堅固我。我要向背道者教導你的道路，而不敬者將回頭復歸於你。上帝啊，我救恩的上帝，求你解救我脫免血債；我的舌頭將歡呼於你的義德。主，求你開啟我的雙唇，我的口要讚美你。因你若願享祭祀，我已然奉獻；全燔祭並不會中悅於你。應獻於上帝的祭祀是痛悔的精神；上帝決不輕視破碎謙卑的心。主，求你以你的眷愛施恩於熙雍，使耶路撒冷城垣得以重建，那時你將悅納公義之祭，犧牲和全燔祭；那時人們必將牛犢奉獻於你的祭壇。

## 信經

我信唯一的上帝，全能的父，天地及一切有形無形萬物的創造者。

我信唯一的主耶穌基督，上帝的獨生子，在萬世之前，由父所生，出自光明的光明，出自真上帝的真上帝，受生而非被造，與父同一性體，萬物籍他而造成。為了我們人類，並為了我們的得救，從天降下，由聖靈和童貞瑪利亞取得肉軀，而成為人。為了我們，在般雀比拉多手下，被釘十字架，受難而被埋葬。依聖經所言，在第三日他復活了，升了天，坐在父的右邊。將在榮耀中再來，審判生者死者，的國度萬世無終。

我信聖靈，主，生命的賦予者，自父而發，和父及子同受敬拜同享榮耀，曾籍先知們發言。

我信唯一、神聖、大公、傳自使徒的教會。我確認赦罪的聖洗，只有一個。我期待死者的復活，及來世的生命。阿民。

## 祝文一，大聖瑪加裡所作

上帝，求你潔淨我這罪人，因我未嘗在你面前行善；求你解救我脫離那邪惡者，並願你的旨意承行於我，使我得以不受責罰地開啟我不配的唇舌，讚美你——父及子及聖靈——的聖名，自今至永遠，及於萬世。阿民。

## 祝文二，大聖瑪加裡所作

從睡夢中醒來，我即向你——救主——獻上這子夜的頌歌，我向你俯伏呼求說：請勿令我昏睡於罪惡的死亡中，甘願為我們被釘十字架者，請向我施以慈憫。當我倒臥於懶惰中時，請急速扶持我復起，當我肅立祈禱時，請救助我。夜晚的睡眠已畢，基督我們的上帝，請恩賜我無罪無咎地善度此日，並拯救我。

## 祝文三，大聖瑪加裡所作

從睡夢中醒來，我即向你奔赴，君宰，熱愛世人者，靠托你的慈悲，我將竭力完成對你的事工。我祈求你，援助我於時時刻刻，護佑我於萬事萬物。解救我脫離此世的種種邪惡，以及魔鬼的一切攻擊。拯救我，並引領我進入你永恆的國度。因為你是我的創造者，也是一切聖善事物的賦予者和供給者，我將所有希望都寄予你，並歸榮耀於你，自今至永遠，及於萬世。阿民。

## 祝文四，大聖瑪加裡所作

主啊，因著你豐厚的仁愛和偉大的慈憫，求你賞賜我，你的僕役，得以善度此夜的余時，免遭邪惡仇敵的誘惑。君宰，萬有的創造者，請賞賜我在你的真光中，懷著被啟明的心靈，承行你的旨意，自今至永遠，及於萬世。阿民。

## 祝文五，大聖瑪加裡所作

主，全能的上帝，你由你天國的威能軍旅聆納三聖讚，也求你悅納我——你的不堪之僕所獻上的子夜頌歌。並求賜我在一生的歲月中，得以時時刻刻歸榮耀於你——父及子及聖靈，自今至永遠，及於萬世。阿民。

## 祝文六，大聖巴西略所作

全能的主，威能天軍和諸血肉凡軀的上帝，你居於至高而垂視卑微，你鑒察我們的內心和情感，你洞見世人的隱秘。你是無變化，無改易，無始無瑕的永恆光明；不朽的君王，而今請收納我們不潔的唇舌向你奉上的祈禱；我們由思言行為所犯的一切罪過，不論出自有意無意，都求你赦免，並求你洗淨我們肉身和靈魂的一切污穢。求賜我們以不眠之心和儆醒之靈度過此生的每個夜晚；恆常期盼你的獨生子，我們的主上帝，救主耶穌基督顯現的光輝之日的到來，那時，萬民的審判者將在榮耀中降臨，按照每個人的行為施與賞罰；願那時候，我們不是陷於昏睡或曠閑，而是儆醒自制，時刻預備同他共享永福之樂，進入他榮耀的神聖殿宇，在那裡歡宴者的歌聲永不停止，那些瞻仰你聖容無可言喻之美善的人的喜樂是無窮的。因你是啟明和聖化萬有的真光，所有受造物都歌頌你，及於萬世。阿民。

## 祝文七，大聖巴西略所作

我們讚頌你，至高的上帝，仁慈的主，你恆常對我們施以無數偉大，不可測度，榮耀而可敬畏的奇工妙化；你恩賜我們安眠，好使我們由疲憊中獲得休憩，舒緩我們肩負重擔之肉軀的勞苦。我們感謝你，因為你沒有因我們的罪孽將我們毀滅，卻一如既往地愛我們；當我們倒臥在絕望中時，你扶持我們復起，好能頌揚你的權能。因此，我懇求你無可比擬的聖善，光照我們悟性的眼目，將我們的心靈從懶惰的沉睡中喚醒；開啟我們的口舌，使之充滿對你的讚美，使我們能專心一意地歌頌和宣認你——在萬有中受萬有之榮讚的上帝——無始之父，偕同你的獨生子，及你至聖至善，賦予生命的靈，自今至永遠，及於萬世。阿民。

## 祝文八，子夜讚美聖母歌

聖母啊，我歌頌你的恩惠，並求你向我的心靈施恩。請教導我善行於基督誠命之路。請堅固我，使我於讚美聲中保持儆醒，驅散絕望的噩夢。我為罪孽的桎梏所束縛，上帝之淨配啊，請以你的祈禱解救我。請日夜守護我，驅逐那些攻擊我的仇敵。施生命之上帝的孕育者，求你使因偏情而垂死的我重獲生氣。不滅之光的生養者，求你光照我昏昧的靈魂。君宰的奇妙宮殿，求使我成為上帝之靈的居所。醫治者的母親，請治癒我靈魂長年的私欲。請引導我走上悔改之途，因我身陷於生命的風暴。解救我免於永火、毒虫和地獄。不要聽憑我淪為魔鬼的悅樂，儘管我確是負罪累累。至潔無玷者啊，求你將我更新，因我自幼在昏愚的罪過中成長。求使我遠離一切苦難折磨，並為我祈求萬有的君宰。請恩賜我得以偕同諸聖，共享天堂的歡樂。至聖童貞女，請傾聽你無用之僕的呼聲。至純潔者，求賜我激流的淚水，為能滌淨我靈魂的污穢。我向你獻上內心不斷的嘆息：聖母啊，請向我敞開心扉，悅納我的祈禱事奉，並將其呈奉於慈憫的上帝。超越了眾天使者，請提升我出離世間的亂象。光明的孕育者，高天的帳幕，請向我傾注屬靈的恩寵。至潔無玷者，我向你舉揚被不潔的罪孽所染污的雙手和唇舌，為能讚美你。求你解救我脫離腐蝕靈魂的邪行，為我熱忱地轉求基督——當受尊崇敬拜者——自今至永遠，及於萬世。阿民。

## 祝文九，向我主耶穌基督誦

我至仁至慈的上帝，主耶穌基督，因你偉大的愛，你降臨塵寰，成為血肉凡軀，以拯救萬民。我再次祈求你，救主，以你的恩寵拯救我，因為你若憑我的行為施救，那就不復為恩賜，而成為理所應當之事。誠然，因著無窮無盡的慈憫和不可言喻的仁愛，你——我的基督——曾說：「凡信我的將要生活，永不見死亡。」對你的信德將拯救絕望者，看啊，我信賴你！求你拯救我，因你是我的上帝和創造者。我的上帝，求你但看我的信德而非行為，因為我的所作所為，無一可以使我成義。但願我的信德可以成全我的行為，願此信德成為我的保障，願它使我脫離罪咎，願它使我成為你永恆榮耀的分享者。聖言啊，不要讓撒旦攔獲我，並得以自夸說：他從你的手中，從你的羊棧中奪取了我。基督我的救主，無論我意願與否，都請拯救我。求你疾速降來，因我已瀕於毀滅。自我在母胎中時，你就已經是我的上

帝。主啊，求賜我熱愛你，一如我曾貪愛罪惡；並使我不倦地事奉你，一如我曾奴役於那欺騙者撒旦。願我以一生的歲月侍奉你，我主上帝耶穌基督，自今至永遠，及於萬世。阿民。

## 祝文十，向護守世人生命之天使誦

神聖的天使，我苦惱靈魂和不幸生命的護守者，請勿遺棄我這罪人，勿因我的失節而遠離我。勿容狡詐的惡魔藉著我可朽肉軀的偏情而挾制我。請堅固我軟弱無力的雙手，引導我行走於得救之路。上帝所遣之聖天使，我可憐的靈魂和肉軀的守衛與保護者，請寬恕我一生中每天給你帶來的憂傷凌辱。如若昨夜我曾身陷任何罪孽，請護佑我今日不復再犯。保全我免於仇敵的種種誘惑，使我不因犯罪而招致上帝的義怒。請為我祈求主，願他堅定我對他的敬畏，使我成為堪當他聖善恩賜的僕役。阿民。

## 祝文十一，向至聖誕神女誦

至聖誕神女，我的聖母，靠托你神聖大能的祈禱，求你將發自卑劣之心和暗昧之靈的失望、善忘、昏愚、懈怠及所有不潔，邪惡和褻瀆的思想從我——你微賤而不配之僕——內驅散。又求你平息我的偏情之火，因我確是卑微可憐。請解救我脫離眾多邪惡煩惱的記憶和幻夢，釋放我於一切邪行；因你當受稱頌於萬代，你的至尊之名當受榮讚，及於萬世。阿民。

## 聖母讚詞

慶哉，童貞誕神女，滿聖寵者瑪利亞；主與你同在。你在眾女子中受讚頌，你胎之果並受讚頌，因你誕生了我們靈魂的救主。

上帝之母，我們投奔於你的慈懷；至潔、至福者，在急難中，請勿拒絕我們的祈禱，但求解救我們於危難。

最榮耀的永貞童女，基督我等上帝之母，請將我們的祈禱呈奉於你的聖子——我眾之上帝，藉著你的轉求，願他拯救我們的靈魂。

## 向眾聖天使誦

天使及總領天使之天軍，請為我罪人祈禱。

## 向諸聖誦

榮耀的眾使徒，先知，殉道者及諸聖，請為我罪人祈禱。

## 向本名聖者誦

聖（某名），我滿懷熱忱向你奔赴，因你是我靈魂迅疾的援助者和代禱者。

## 十字聖架聖頌

主啊，請拯救你的子民，並降福你的嗣業。恩賜虔誠君王克勝夷狄，並以此十字聖架護佑你的會眾。

## 聖母讚詞

稱你為有福，確實是理所當然的；永遠蒙福，至潔無玷的誕神女，我眾上帝之母。你的尊榮超越了革魯賓；你的榮耀遠逾於塞拉芬；你無瑕地誕生了上帝聖言；真正的誕神女啊！我們頌揚你。

榮耀歸於父及子及聖靈，自今至永遠，及於萬世。阿民。

求主憐憫。（三遍）

主耶穌基督，上帝之子，藉著你至潔之母，我們可敬而心懷上帝的眾教父及諸聖的祈禱，求你憐憫並拯救我們眾罪人。阿民。

至此晨禱完畢，可隨意加誦以下「奧普欽那修道院長老的晨禱祝文」

主啊，求使今日我所遭遇的一切，均能帶給我靈性的寧靜。求賜我能全然聽命於你的聖意。

求你在此日的每時每刻，指引扶助我於萬事萬物。對於今日將會在我身上發生的一切，都請你教導我以平靜的靈魂和堅定的信德去接納，因為萬有無不臣服於你的聖意。

求你在我一切的言語行止中引導我的思想和情感。在所有的意外中，請提醒我不要忘记凡事都是出自你的聖意。



求使我公正明智地對待我所遇見的每一個人，不要讓任何人因我而受到傷害或煩擾。  
主啊，請賜予我力量以忍耐今日的勞苦，以及此日所要發生的一切。請指引我的意念，教導我祈禱，誠信，盼望，忍耐，寬恕和愛。阿民。

## 紀念生者亡者

以下紀念生者亡者的禱詞是修道者的日誦經課。平信徒可在晨禱以後或日間隨意加誦。

主耶穌基督我們的上帝，請記念你永恆的慈悲和寬仁，你因之降生成人，甘願承受十字架而死，以拯救那些對你懷有正信的人，並由死者中復活，上升天庭，坐於上帝聖父之右，垂鑒全心呼求你者卑微的乞求；而今求你側耳俯聽我——你不堪之僕的祈禱，我以此為靈性之香，為了你的全體子民而將其奉獻給你。首先，請垂念你以自己的寶血所贏取的神聖、大公、傳自使徒的教會。求你穩固並堅定她，使之擴展增長，保全她於平安祥和，永遠不為地獄的權勢所搖撼。請平息教會內的紛爭，挫敗黑暗勢力的陰謀，停止國家的戰亂；迅速地摧毀並根除異端的興起，以你聖靈的能力打擊它們，使之歸於烏有。（叩拜）

主啊，求你拯救並憐憫正教會的諸位宗主教，都主教，總主教，主教；我們至福的（此處紀念本自主或自治教會的首席主教：某地某名）我們最可敬的（此處紀念本教區主教：某地某名）。以及眾司祭，輔祭，和全體你所按立，事奉於教會，牧養你靈性羊群的神職人員；藉著他們的祈禱，也求你拯救並憐憫我罪人。（叩拜）

主啊，求你拯救並憐憫我們國家的元首，我國及各國執掌權責的人，海陸空三軍的統帥，各省市的首長，侍衛基督的軍警士卒；請護佑他們的權柄，以平安環繞他們；為了你的聖教會和你的眾子民，請引導他們的心靈趨於祥和聖善，使我們得以在他們的升平中度寧靜，平安，虔敬和正直的生活。（叩拜）

主啊，求你拯救並憐憫我們的神父（此處紀念本堂區的主持司祭或本修道院的院長：某名）和我們在基督內的眾弟兄，藉著他們的祈禱，也求你憐憫我這不堪之人。（叩拜）

主啊，求你拯救並憐憫我的神師（某名），藉著他的祈禱，求你赦免我的罪過。（叩拜）

若是在堂區誦念如下：

主啊，求你拯救並憐憫服務於此聖堂的眾弟兄：堂區議會，唱經班，講授教理者，門衛和堂役，清掃衛生者，所有為本堂區勞心勞力的人，以及全體基督徒。（叩拜）

若是在修道院加誦如下：

主啊，求你拯救並憐憫工作於此神聖團體的眾弟兄：所有勞心勞力者，在俗的工役，修道院田園的耕作者，以及全體基督徒。（叩拜）

（以下祈求中若有不適用的，可視情況省略）

主啊，求你拯救並憐憫我的父母（某名，〈若他們健在〉），我的妻子/丈夫（某名），我的子女（某名），我的兄弟姐妹和所有親屬，我家的鄰舍和友人；請賜予他們你屬世和屬天的美善之物。（叩拜）

主啊，依照你豐厚的慈憫，求你拯救並憐憫諸位修士司祭，修士輔祭，修士，修女，以及所有在修道院、沙漠、洞穴、高山、柱頭、茅廬、巖隙、海島和你統馭的各處，懷著正信善度守貞，虔敬和克修生活，熱忱地事奉祈求你的人們。請減輕他們的重擔，安慰他們的痛苦，恩賜他們勇氣、毅力和恆心，好能堅持他們的征戰。藉著他們的祈禱，求賜我罪過的赦免。（叩拜）

主啊，求你拯救並憐憫老人和少年，窮人和貧乏者，孤兒和鰥寡，因患惡疾而遭隔絕的人，麻風病人，癩癩病人，癱瘓者，及所有身罹疾患痛苦的人，遭受天災人禍者，身陷囹圄者，被充軍流放者，服苦役者和受刑囚者；特別是為了正教信仰而遭受無神論者，叛道者和異端者迫害折磨的你的眾僕役。請眷顧，堅強，安慰並治癒他們，以你的大能迅速解救並釋放他們，恩賜他們自由。（叩拜）

主啊，求你拯救並憐憫我們的恩人，那些憐恤我們並供給我們的人，在憂患中救濟我們並保護我們的人，以及所有請求我們不堪者為之代禱的人們；請賦予他們你的恩寵，並滿全他們所有有益於得救和獲致永福的懇求。（叩拜）

主啊，求你拯救並憐憫我們的父輩，昆仲，姊妹和所有為了你的事工而旅行在外的正統基督徒。（叩拜）

主啊，求你拯救並憐憫那些因我之故而失足，偏離了得救正道的人，那些被我引入惡行的人。請以你的神聖旨意，引導他們復歸救恩之路。（叩拜）

主啊，求你拯救並憐憫那些憎恨，冒犯，傷害我們的人，請勿因我這罪人之故而使他們遭受懲罰。（叩拜）

請以你的真知之光照所有背離正教信仰的人，以及那些因敗壞的異端邪說而瞽盲的人，求使他們歸向你唯一，神聖，大公，傳自使徒的教會。（叩拜）

## 為亡者的安息

主啊，求你紀念那些離開此世的人：虔信正教的君王和王后，王子和公主，正教會的宗主教，都主教，總主教，主教，司祭和輔祭，以及那些侍奉於你的修道者，教會內的平信徒，各教堂和修道院蒙福的建造者；求賜他們偕同諸聖安息於你永恆的居所。（叩拜）

## 為已故的雙親

主啊，求你紀念你已故的僕婢，我的父母（某名），以及我所有已故的親人；請赦免他們一切有意無意的過犯，求賜他們天國和你永生之福的歡樂。（叩拜）

## 為諸已故修道者和安息於聖域者

主啊，求你紀念所有已故的神父，修士，修女和我們的所有主內昆仲——懷著復活永生的盼望而安眠者，以及安息於此地及各地的諸位正教基督徒，求使他們偕同諸聖憩息於你慈顏光照之處，並請憐憫他們，因你是良善而熱愛世人者。阿民。（叩拜）

以下祈求誦念三遍，每遍叩拜一次：

主啊，求你將罪過的赦免賜於我們所有懷著信德和復活的希望而離世的父祖，昆仲，姊妹；並使他們永蒙紀念。