

2008 年

方濟內姊妹兄弟團體內的早晚課

晨禱		晨禱一	晨禱二	晨禱三	晨禱四	晨禱五**
晚禱	主日晚禱	晚禱一*	晚禱二*	晚禱三*	晚禱四*	

主日晚禱及晨禱一至四

- 一、請一位兄姊作負責人，作主禮、選擇合適歌詠、及邀請另一位兄姊作讀經員
- 二、主禮負責「領」的部份

*連接彌撒的晚禱一至四：選擇在彌撒後連接（見《日課總論》97 號指示）

- 一、由「進台詠」至「領聖體後經」彌撒如常
- 二、「領聖體後經」後坐下唸以下聖詠、聖歌及禱詞
- 三、請一位兄姊作晚禱負責人，作「領」的部份；請另一位兄姊作彌撒讀經等

**連接彌撒的晨禱五：選擇在彌撒後連接（見《日課總論》94 號指示）

- 一、「進台詠」、「致候」後唸聖詠，然後彌撒如常
- 二、「福音」及「講道」後，禱詞
- 三、聖祭禮儀如常「領主詠後」後：聖歌
- 四、請一位兄姊作晨禱負責人，作「領」的部份；請另一位兄姊作彌撒讀經等

主日晚禱（主題：相遇）

開端詞（立）

眾：至聖的主耶穌基督，我們在這裡，並在普世的聖堂內，朝拜你，讚頌你，因為你以十字聖架救贖了普世。【方濟撰寫的】

領：天主，求祢快來拯救我；眾：上主，求祢速來扶助我。願光榮歸於父、及子、及聖神。起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。阿肋路亞

讚美詩（立）（任何一首合適歌詠）

聖詠（坐）

對經【方濟撰寫的】

領：聖童貞瑪利亞！生於此世的婦女中，未有一個能和你相比。

至高至尊君王、天上聖父的女兒兼婢女，我們至聖的主耶穌基督的母親，聖神的淨配；請你偕同聖彌額爾總領天使，及一切天上的異能者，和一切的聖人，在你至聖的愛子、主和導師旁，為我們祈求。

【方濟撰寫的苦難日課第九首聖詠為復活】分左右兩邊對唸聖詠

1 請眾向上主高唱新歌；*

因為他行了很多奇事。

2 他的右手和他的聖臂；*

犧牲了他的愛子。

3 上主已經宣佈了自己的救恩；*

將自己的正義已啟示給萬民。

4 在那一天，上主頒賜了他的憐愛；*

在夜間，賜予他的歌曲。

5 這是上主所安排的一天；*

我們應該為此鼓舞喜歡。

6 奉上主之名而來的應受讚頌；*

上主是天主，他光照了我們。

7 願諸天歡樂，願大地踴躍；+

願海及其中的一切激昂，*

原野及其中的一切喜悅。

8 你們各國家民族，請給予上主，+

請給予上主光榮及尊崇；*

請給予上主屬於他名的光榮。

9 普世萬邦，請歌頌上主；*

請讚揚上主。

10 請向天主歌唱聖詠，他上升超越眾天高處之上；*

到太陽東升之處。

11 看，上主將以聲音的能力賜給他的聲音，+

請將光榮歸於天主；*

他的偉大覆蓋以色列，+

他的威能顯現在天雲。

12 天主在他的聖者中是神奇的；+

以色列的天主，將要把能力和勇毅賜給他的百姓。*

願天主受讚美！

13 願光榮…

對經

眾：聖童貞瑪利亞！……（如上）

聖言（坐）

領：人與人之間的關係性，是藉由「相遇」而表達出來的；在「相遇」的過程中，我們發現彼此之間的衝突、拒絕、分歧、不透明、接納、相互性、關懷等積極的或是消的經驗。有些人在模仿他人而將自己的獨特的歷史性及生活降底了。方濟在「相遇」中獲得了恩寵：相遇便是一種恩寵！

（立）讀經員：恭讀聖若望福音。眾：主，願光榮歸於你。

婦人向耶穌說：「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向這座山上朝拜天主，你們卻說：應該朝拜

的地方是在耶路撒冷。」耶穌回答說：「女人，妳相信我罷！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩是出自猶太人。然而時候要到，且現在就是，那些宜朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜的祂的人。天主是神，朝拜祂的人，應當以心神以真去朝拜祂。」那婦人說：「我知道默西亞——意即基督——要來，祂一來，必會告訴我們一切。」耶穌向她說：「同妳談話的我就是。」（若四 3-26）上主聖言。眾：基督，我們讚美你！（坐）

方濟

讀經員：選讀方濟生平：

一日，方濟正在騎著馬遨遊在亞西西城附近時，遇到了一位癩病人；他以往對患癩病症的人們，經常感到無法抗拒的嫌惡；但由於他做了最大的努力，故征服了這嫌惡之情，他下了馬，並在給錢與癩病人之時，親吻了他的手。該癩病人給還他的是和平之吻。方濟隨即上了馬，並繼續了他的路程。由那一天起，方濟克服了自己，直至因了天主的聖寵，贏得了圓滿的勝利。（三友 11）

請讚美上主。眾：感謝天主！

讀經員：選讀方濟遺囑：

主賞了我方濟弟兄這樣開始了做補贖的恩典：當我生活在罪惡中時，看癩病人，為我來說是一件十分厭惡的事情；但主親自將我領到他們中間，而我就慈愛地照顧他們。在離開他們的時候，以前對我好像是可憎惡的，此刻對我的身心都成了甘美的。不久，我便離開了世俗。（遺囑 1-3）

請讚美上主。眾：感謝天主！

祈禱（立）

領：相遇必定是主體與主體之間、雙向的互動，當雙方願意彼此聆聽、以及對他人開放的條件下才會發生，需要人與人之間相互信任的關係：彼此尊敬、接納及親密性。

眾：主，我們願意對他人開放，請賜給我們能夠有彼此信任和接納的恩寵。

領：人與天主之間的確會有真正的相遇機會發生，它的前題是：保持透明的態度，也更需要排除所有在內心中會阻礙溝通，以及抗拒陰暗所帶來的消極因素。

眾：主，我們願意有真正的相遇，請賜給我們恩寵去排除種種阻礙、以及抗拒陰暗所帶來的消極因素。

領：原祖父母在犯罪以前，與天主有過非常親近的相遇。而方濟是一位已獲得救贖的恩寵者，他在與完全美善的天主相遇中，讓自己得到完全的改變，之後就開始不斷地與生活中其他的事物相遇。

眾：主，我們渴望有和你相遇的恩寵，並得到完全的改變。

領：我們期待有一個正確又實在的互動關係，這個關係不是含糊的，而是被接納的；不是被拒絕的，是信任的，而不應是猜疑的；是一份禮物，而不是在強行下產生的。

眾：主，請賜給我們恩寵，能有正確又實在的互動關係。

領：藉著日常生活中的人事地物，各種不同的現實狀況，我們可以達到，在生活中的每一時刻中發現天主，經驗那最大的「臨在」——就是天主自己。

眾：主，請賜給我們恩寵去經驗祢最大的「臨在」——就是祢自己。

領：真正的生活是一種「相遇」。然而，唯有愛是讓人能夠彼此開放自我，發現所有真實性的動力；只有在無條件以及白白賞賜的愛中，才能讓我們的相遇成為一種完全開放、接納及享有共融幅度的「相遇」。

眾：主，我們願意享有真正的生活：「相遇」。請賜給我們能發現並接受真實性的動力，那就是愛的本身。**方濟的讚歌（立）：**

領：讓我們為在這裡的相遇，獻上感謝及讚美！ 【方濟的「闡釋天主經的禱文」】

眾：啊，至聖我們的父：

左：我們的創造者、救贖者、安慰者、救世主。

右：你在天上：你在天使及聖人中，

左：光照他們去認識，因為上主你就是光；

右：你燃燒他們去愛，因為上主你就是愛。

左：你住在他們內、並以幸福充滿他們，

右：因為上主你是無上的美善，

左：永恆的美善，一切美善由你而來，

右：沒有你就沒有任何美善。

眾：願你的名被尊為聖：

左：願我們對你的認識日漸清晰，

右：好能領悟到

左：你恩賜的闊度，你許諾的長度，

右：你尊嚴的高度，你審判的深度。

眾：願你的國來臨：

左：願你以聖寵治理我們，

右：並使我們進入你的國內，

左：在那裏清徹的看見你，完美的愛你，

右：與你幸福的契合，永恆地享受你。

眾：願你的旨意承行於地，如在天上一樣：

左：願我們藉常常思念你，而全心愛你。

右：藉常常願望你，而全靈愛你。

左：藉常常將我們的意向完全導向你，

右：並在一切上，只尋求你的光榮，而全意愛你。

左：藉發揮我們靈魂肉體的一切力量與情感，

右：唯獨為你的愛、且不為其他事物服務，而全力愛你。

左：願我們藉我們全部的能力，引領他們歸

向你的愛；

右：藉為他人內的美善而歡樂，如同是在自己內的；

左：藉在他人患難時，與他們共同承擔，

右：不給任何人跌倒的因由；而愛人如己。

眾：我們的日用糧：

左：你自己的愛子，我們的主耶穌基督。

眾：求你今天賜給我們：

右：為紀念、領悟、並崇敬

左：我們的主耶穌基督對我們所懷有的愛，

右：以及他為我們所說、所做、和所忍受的一切。

眾：寬免我們的罪債：

左：藉著你無言可喻的慈悲，

右：藉著你至愛之子所受苦難的德能，

左：又藉著卒世榮福童貞，

右：以及所有特選者的功績和轉禱。

眾：猶如我們也寬免得罪我們的人：

左：在我們寬免他人不夠徹底的地方，

右：主！幫助我們完全的寬免。

左：使我們為了你能真心愛仇，

右：並使我們能在你前替他們虔誠轉求；

左：對任何人都不要以惡報惡，

右：並使我們能在你內竭力幫助每一個人。

眾：不要讓我們陷入誘惑：

左：隱晦的或明顯的，

右：突然的或經常的。

眾：但救我們免於凶惡：

左：過去，現在，和未來的。

右：願光榮歸於父，及子，及聖神；

結束【方濟撰寫的】

領：我們要稱揚永生真實的上主天主。

眾：我們要常常把讚美、光榮、尊威、稱揚、和一切的美善都歸於他。阿們！阿們！的確如此，的確如此。

領：願上主祝福你們，保護你們。眾：阿們。

領：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。眾：阿們。

領：願上主轉面垂顧你們，賜給你們平安。眾：阿們。

領：因父及子及聖神之名。眾：阿們。

晨禱一

(主題：萬物自然)

開端詞 (立)

眾：至聖的主耶穌基督，我們在這裡，並在普世的聖堂內，朝拜你，讚頌你，因為你以十字聖架救贖了普世。【方濟撰寫的】

領：天主，求祢快來拯救我；

眾：上主，求祢速來扶助我。願光榮歸於父、及子、及聖神。起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。
阿肋路亞

讚美詩 (立) (任何一首合適歌詠)

聖詠 (坐)

對經【方濟撰寫的】

領：聖童貞瑪利亞！生於此世的婦女中，未有一個能和你相比。

至高至尊君王、天上聖父的女兒兼婢女，我們至聖的主耶穌基督的母親，聖神的淨配；請你偕同聖彌額爾總領天使，及一切天上的異能者，和一切的聖人，在你至聖的愛子、主和導師旁，為我們祈求。

【方濟撰寫的苦難日課第 15 首聖詠】分左右兩邊對唸聖詠

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1 請在天主、我們的助佑內歡樂； * | 又被放在馬槽裏，因為在客棧中為他沒有地方。 |
| 向上主、永生真實的天主，歡呼祝慶。 | 8 上主天主受光榮於高天； * |
| 2 因為上主，至高者； * | 懷善意的人在世享平安。 |
| 可敬畏者，是統治全地的偉大君王。 | 9 願諸天歡樂，願大地踴躍； * |
| 3 因為天上的至聖聖父，我們從古以來的君王； | 願海及其中的一切激昂，原野及其中的一切喜悅。 |
| * | 10 請向他唱一首新歌； * |
| 由高天遣派了他的至愛之子，而他是生於榮福童貞聖瑪利亞。 | 普世大地，請向上主謳歌。 |
| 4 他要呼喚我說：你是我的大父； * | 11 因為上主偉大，應受讚美； * |
| 我要把他，我的首生子，放在最高處，高出地上所有的君王。 | 唯有他超越眾神，可敬可畏。 |
| 5 在那一天，上主頒賜了他的憐愛； * | 12 你們各國家民族，請給予上主，+ |
| 在夜間，賜予他的歌曲。 | 請給予上主光榮及尊崇； * |
| 6 這是上主所安排的一天； * | 請給予上主屬於他名的光榮。 |
| 我們應該為此鼓舞喜歡。 | 13 挺起你們的身體，及背負起他的十字聖架； * |
| 7 因為那至聖可愛的嬰孩，已為我們而賜給了， | 並至死跟隨他的至聖命令。 |
| 並於途中為我們誕生了； * | 14 願光榮… |

對經

眾：聖童貞瑪利亞！……（如上）

聖言 (坐)

領：生態學的推動對於人類及其生活的便利，都具有相當程度的影響。生態學不但是為了保有一個適合人類居住及舒適的世界，並且與我們生存的本性有極大的關係。透過生態學的研究，會發現我們面對的困難是相當複雜的，環境問題需要用人類生活、科學、倫理、文化、宗教信仰及相互的自制等方

面的態度來回答。

讀經員：恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書：

我實在以為現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的。凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願的，而是出於使它屈服的那位的決意；但受造之物懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。(羅八 18-21)

上主聖言。眾：感謝天主！

方濟

讀經員：選讀兩段方濟傳記：

方濟將世界視作美善的明鏡。在所有美術品上，頌揚美術家，並將所有受造物歸諸造物主。方濟踴躍於上主手中的一切工程，並透過賞心悅目的種種，看到給予生命的原因。在美麗的事物上，見到至美麗者；凡為他是美善的一切，都在嚷著說：「創造我們者是至美善者。」方濟藉著印在事物上的痕跡，處處追求其所愛者；他由受造物的一切，製成一架用以抵達寶座的雲梯。

弟兄們砍樹時，他禁止他們完全砍光，為給它保留再度萌芽的希望。他禁止園丁掘地時，將整個土地全部翻掘，而不留下土地的邊緣，好讓花草在它們的時期，以其嫩綠和豔麗，宣揚萬有的美麗之父。他命令人在園子內指定一小塊土地，俾使香草及花卉使欣賞者，記起永遠的芳香和甘美。他將路旁的昆蟲撿起，害怕為人所踐踏；他命令人準備蜂蜜及上佳的葡萄酒，俾使蜜蜂在冰冷的嚴冬不致死亡。請讚美上主。眾：感謝天主！

反省禱文（立）

領：方濟從來不以自我為生活中心的態度，也不以利益的觀點來看萬物；

眾：主，請教導我們同樣擺脫自我為生活中心的態度。

領：方濟已自貪婪中獲得解脫，並且剝削了佔有及支配的慾望。

眾：主，請教導我們同樣克制佔有及支配的慾望。

領：在方濟的內心世界與外在世界二者間，達到了彼此和諧的地步，

眾：主，我們也渴望內心與外在世界的彼此和諧。

領：方濟的內外和諧，使得他的身體與靈魂二者間，與所有萬物共享同一來源的天眾：主，也享有與萬物之間的親密關係。

眾：主，我們渴望與萬物親密，更渴望與萬物一起共享你，。

領：方濟對待萬物的態度，以及自己與萬物二者間的關係能夠獲得整合，理由不只是基於神學的說法，同時，也是他個人對萬物的喜愛，以及出自內心深處對萬物的憐憫和愛護。

眾：主，請在我們心中培養對萬物的喜愛、憐憫和愛護。

領：方濟對於萬物富有極大的愛憐，並與它們建立起弟兄友愛的情誼。

眾：主，我們也願意學習與萬物建立起手足友愛的情誼。

領：方濟並沒有就這樣停留在與萬物共存，而是要上升到萬物的造主及其根源的天主那裡；在這個情況之下，方濟才接受了自己的存在性及具體的生活環境。

眾：主，請提昇我們。

領：只有在徹底改變佔有及掌控大自然的生活態度，人才能真正地愛著大自然

眾：主，我們願意徹底改變佔有及掌控大自然的生活態度。

領：真正地愛著大自然，是以悔改及憐憫的心靈接近萬物及大自然。

眾：主，我們願意以悔改及憐憫的心靈去愛著大自然。

方濟的讚歌（立）：【方濟的太陽歌】

眾：至高、全能、美善之主，讚頌、光榮、尊敬及一切的稱揚皆應屬於祢；

左：至高者，只有歸屬於祢是適當的，誰也不配呼號祢的名。

右：我主，願祢因著祢造生的萬物，尤其是因著太陽弟兄而受讚頌，

因為祢藉著太陽造成了白晝，並給我們光

太陽是美麗的，並且發射出巨大的光明，它是祢至高者的象徵。

左：我主，為了月亮姊妹和星辰，願祢受讚頌，祢造生了它們於天上，

它們是光明、珍貴和美麗。

右：我主，為了風弟兄，又為了空氣、白雲和晴朗，和各種氣候，願祢受讚頌，

因為藉著它們，祢使祢的受造物，得到扶助。

左：我主，為了水妹妹，願祢受讚頌，

它是非常有用和謙遜，珍貴和貞潔。

左：我主，為了火弟兄，願祢受讚頌，藉著它，祢光照了黑夜，

它是英俊愉快的，勁健而有力。

右：我主，為了我們慈母般的地姊妹，願祢受讚頌，它負載並照顧我們，

它生產各種不同的果實和色彩繽紛的花卉和草木。

結束【方濟撰寫的】

領：我們要稱揚永生真實的上主天主。

眾：我們要常常把讚美、光榮、尊威、稱揚、和一切的美善都歸於他。

阿們！阿們！的確如此，的確如此。

領：願上主祝福你們，保護你們。眾：阿們。

領：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。眾：阿們。

領：願上主轉面垂顧你們，賜給你們平安。眾：阿們。

領：因父及子及聖神之名。眾：阿們。

晚禱一

由「進台詠」至「領聖體後經」彌撒如常，「領聖體後經」後坐下唸以下聖詠、聖歌及禱詞。

聖詠（坐）

對經【方濟撰寫的】

領：聖童貞瑪利亞！生於此世的婦女中，未有一個能和你相比。

至高至尊君王、天上聖父的女兒兼婢女，我們至聖的主耶穌基督的母親，聖神的淨配；請你偕同聖彌額爾總領天使，及一切天上的異能者，和一切的聖人，在你至聖的愛子、主和導師旁，為我們祈求。

【方濟撰寫的苦難日課第7首聖詠】分左右兩邊對唸聖詠

1 萬民，你們要鼓掌歡騰；*

要向天主歡呼慶祝。

2 因為上主，至高者；*

可敬畏者，是統治全地的偉大君王。

3 因為天上的至聖聖父，我們從古以來的君王；

+

由高天遣派了他的至愛之子，*

並且已把救恩帶到大地當中。

4 願諸天歡樂，願大地踴躍；+

願海及其中的一切激昂，*

原野及其中的一切喜悅。

5 請向他唱一首新歌；*

普世大地，請向上主謳歌。

6 因為上主偉大，應受讚美；*

唯有他超越眾神，可敬可畏。

7 你們各國家民族，請給予上主，+

請給予上主光榮及尊崇；*

請給予上主屬於他名的光榮。

8 挺起你們的身體，及背負起他的十字聖架；*

並至死跟隨他的至聖命令。

9 普世大地，要在他面前戰抖；*

請在各民族中宣佈，上主已從一棵樹木統治。

10 他升了天，現在天上坐在至聖聖父的右邊；+

天主，願你在天上備受舉揚，*

願你在地上彰顯光榮。

11 而且我們知道他將要來臨；*

他將要來臨，為審判正義。

12 願光榮…

對經

眾：聖童貞瑪利亞！……（如上）

方濟的讚歌（立）：【方濟撰寫的「歌頌天主的勸勉」】（男：單數節、女：雙數節）

1 你們要敬畏上主，並要尊敬他。

2 上主是堪受讚美和尊敬的。

3 你們一切敬畏上主的人，請讚美他。

4 萬福瑪利亞，充滿恩寵者，上主與你同在。

5 上天下地，請讚美他。

6 一切江河，請讚美上主。

7 你們一切天主的兒童，請稱揚上主。

8 這是上主所安排的一天，我們應該為此鼓舞喜
歡。

亞肋路亞！亞肋路亞！亞肋路亞！

以色列的君王。

9 讓一切有氣息的讚美上主。

10 讚美上主，因他是美善的；

你們一切閱讀這（勸勉）的人，請稱揚上主。

11 一切受造物，請稱揚上主。

12 一切天空的飛鳥，請讚美上主。

13 一切兒童，請讚美上主。

14 少年人和童貞女，請讚美上主。

15 被宰殺的羔羊，堪受讚美、光榮和尊威。

16 請稱頌聖三及其不可分的一體。

17 聖彌額爾總領天使，請在戰爭中護守我們。

結束【方濟撰寫的】

領：我們要稱揚永生真實的上主天主。眾：我們要常常把讚美、光榮、尊威、稱揚、和一切的美善都歸於他。

阿們！阿們！的確如此，的確如此。

領：願上主祝福你們，保護你們。眾：阿們。

領：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。眾：阿們。

領：願上主轉面垂顧你們，賜給你們平安。眾：阿們。

領：因父及子及聖神之名。眾：阿們。

晨禱二
(主題：慶祝生活)

開端詞 (立)

眾：至聖的主耶穌基督，我們在這裡，並在普世的聖堂內，朝拜你，讚頌你，因為你以十字聖架救贖了普世。【方濟撰寫的】

領：天主，求祢快來拯救我；

眾：上主，求祢速來扶助我。願光榮歸於父、及子、及聖神。起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。
阿肋路亞

讚美詩 (立) (任何一首合適歌詠)

聖詠 (坐)

對經【方濟撰寫的】

領：聖童貞瑪利亞！生於此世的婦女中，未有一個能和你相比。

至高至尊君王、天上聖父的女兒兼婢女，我們至聖的主耶穌基督的母親，聖神的淨配；請你偕同聖彌額爾總領天使，及一切天上的異能者，和一切的聖人，在你至聖的愛子、主和導師旁，為我們祈求。

【方濟撰寫的苦難日課第3首聖詠為早上】分左右兩邊對唸聖詠

1 求你憐憫我，天主，求你憐憫我；*

因為我的靈魂一心投靠你。

2 在你翅翼的蔭底下，我要希望；*

等待一切凶禍過去才罷。

3 我將呼求至高者天主，我至聖的父；*

他曾向我施惠。

4 天主已自天賜下，並拯救了我；*

羞辱了那些踐踏我的人。

5 天主賜下慈愛，並賜下忠實；*

從最強悍的敵人中，亦從憎恨我者那裏，+
他奪回了我的生命，因為他們為我太強大。

6 他們為我的腳設下了羅網；*

並折服了我的靈魂。

7 他們在我面前挖掘了陷阱；*

自己反跌入其中。

8 天主，我的心已準備妥當，我的心已準備妥當；

*

我願意去歌彈詠唱。

9 我的光榮要站立起來，七弦和豎琴要站立起來；*

我在清晨就要站立起來。

10 上主，我要在萬民中讚美你；*

上主，我要在列邦中歌頌你。

11 因為你的大愛高越諸天；*

你的忠信直達霄漢。

12 天主，願你在天上備受舉揚；*

願你的光榮覆蓋在全地之上。

13 願光榮…

對經

眾：聖童貞瑪利亞！……（如上）

聖言

領：人類不斷地在追求幸福，渴望圓滿和充實的生活，成為一位幸福的人。然而，這些渴望越深時，就因著許多必要的條件而越感到困難。奧斯定曾說過：人的心靈若非完全獲得了天主，在他內是不可能獲得滿足的。我們要如何在這緊湊及繁忙的工作中、在分散我們注意力、秩序常是混亂的生活裡，找到平安及寧靜的生活？

(立) 讀經員：恭讀聖瑪竇福音。眾：主，願光榮歸於你。

耶穌說：不要為你們的生命憂慮吃什麼，或喝什麼；也不要為你們的身體憂慮穿什麼。難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服嗎？你們仰觀天空的飛鳥，牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裏囤積，你們的天父還是養活牠們；你們不比牠們更貴重嗎？你們中間誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？關於衣服，你們又憂慮什麼？你們觀察一下田間的百合花怎樣生長：它們既不勞作，也不紡織；可是我告訴你們：連撒羅滿在他極盛的榮華時代所披戴的，也不如這些花中的一朵。田地裏的野草今天還在，明天就投在爐中，天主尚且這樣裝飾，信德薄弱的人哪，何況你們呢？所以，你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？因為這一切都是外邦人所尋求的；你們的天父原曉得你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。所以，你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮，一天的苦足夠受的了。(瑪六 25-34)

上主聖言。眾：基督，我們讚美你！（坐）

方濟【方濟論真實和完美的喜樂】

讀經員：良弟兄述說，一天在天神之后聖母堂，聖方濟把他叫來，並向他說：

領：「良弟兄，請寫下！」

讀經員：良弟兄回答說：

眾：「我已準備好了！」

讀經員：方濟說：

領：「寫下什麼是真正的喜樂。」

眾：「什麼是真正的喜樂。」

領：「一位捎信者來到，並且告訴說，所有在巴黎的教授們皆進入了修會；寫下：這不是真正的喜樂。」

眾：「這不是真正的喜樂。」

領：「或者說所有在阿爾卑斯山外的教長們皆進入了修會，以及總主教及主教們，或者法國國王和英格蘭的國王也都進入了修會，寫下：這不是真正的喜樂。」

眾：「這不是真正的喜樂。」

領：「再來，我的弟兄們去了非基督信仰人們中間，並且使他們也都悔改接受了信仰；甚至因著來自天主的恩寵，我能治癒病患者，行許多奇蹟；我告訴你，真正的喜樂並不包括這些事情。」

眾：「這不是真正的喜樂。」

讀經員：良弟兄追問：

眾：「那麼，什麼才是真正的喜樂呢？」

領：「我自柏路佳回到這裡已是深夜了；而且還是在冬日，泥濘且天氣又如此寒冷，以致於我會

衣的衣角皆結了冰條，同時也讓我的雙足打顫，致使鮮血自傷處流出。而我全身皆是泥濘又寒冷至極，我來到了門口，在我敲了門之後，又呼叫了好些時候，一位弟兄前來並說：

讀經員：『你是誰？』

領：「我回答說：

眾：『方濟弟兄。』

領：「他回答說：

讀經員：『去你的罷，現在不是合適到處走動的時間，你不可以進來。』

領：「我在堅持著時，他回答說：

讀經員：『滾開，你是一位簡單又愚蠢的人；我們有許多人了，我們並不需要你。你實在是不應該在這個時候來到我們這裡！』

領：「而我又再次站在門口並說道：

眾：『為了天主的愛，今夜就讓我進來罷。』

領：「他回答說：

讀經員：『我不會讓你進來的，去到主教的地方，在那兒求罷。』

領：「我告訴你這一點：如果我持著忍耐，心中不感到煩擾，在這一點上我就有了真正的喜樂，真正的美德且獲得靈魂的得救。」

眾：如果持著忍耐，心中不感到煩擾，在這一點上就有了真正的喜樂，真正的美德且獲得靈魂的得救。

讀經員：請讚美上主。眾：感謝天主！

反省禱文（立）

領：讓我們一起在反省中祈禱：

讀經員：活得幸福或不幸福，完全依靠人的生活本身是否擁有目標和理想；

眾：主，請指示我們生活的目標和理想。

讀經員：無論是樂觀或悲觀者，人的生活都不能單靠一些外在及物質的追求及實現，更重要的是要靠可以鼓舞生命的信仰生活經驗。

眾：主，請加強我們的信仰生活經驗。

讀經員：方濟生活在「輕視世界」的時代裡，但他卻為當時帶來了對世界的觀念及看法，

眾：我們願意活出喜樂和樂觀的宗教信仰生活，

讀經員：方濟給人活出喜樂和樂觀的宗教信仰生活，為基督信仰注入新的活力。因為他是那慶祝生命的天主及其救援和解放的特殊見證者。

眾：主，我們願意一樣成為你的特殊見證者。

讀經員：為獲得喜樂，人需要付出代價；但不是病態的克己工夫；

眾：主，請教導我們自我的完全挖空、不妥協、放棄合理的佔有、放棄統治的慾望；

讀經員：為獲得喜樂，要從自我陶醉及自以為是的奴隸中解放出來。

眾：主，請從我們的自我陶醉及自以為是的奴隸中解放我們。

讀經員：我們要以謙遜及忍耐的態度，接受我們消極及軟弱的一面；

眾：可是，主，這是談何容易！主，求你垂憐！

讀經員：消極及軟弱的生活，才是真正屬於我們自己的，才能讓我們了解天主白白賞賜恩寵的意思。

眾：主，我們渴望真正認識自己是誰，才能讓人進入真正的自由。

讀經員：所有的一切都是恩寵，每個恩寵都是我們感恩的機會；

眾：主，我們願意把握這些機會。

讀經員：在這種生活裡，人是真誠的喜樂，即使在黑暗中，仍知道歌唱，因為人在與天主的相遇中，已經被改變了。

眾：主，我們渴望與你相遇，渴望被改變。

結束【方濟撰寫的】

領：我們要稱揚永生真實的上主天主。

眾：我們要常常把讚美、光榮、尊威、稱揚、和一切的美善都歸於他。

阿們！阿們！的確如此，的確如此。

領：願上主祝福你們，保護你們。眾：阿們。

領：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。眾：阿們。

領：願上主轉面垂顧你們，賜給你們平安。眾：阿們。

領：因父及子及聖神之名。眾：阿們。

晚禱二

彌撒如常「領聖體後經」後坐下唸以下聖詠、聖歌及禱詞。

聖詠（坐）

對經【方濟撰寫的】

領：聖童貞瑪利亞！生於此世的婦女中，未有一個能和你相比。

至高至尊君王、天上聖父的女兒兼婢女，我們至聖的主耶穌基督的母親，聖神的淨配；請你偕同

聖彌額爾總領天使，及一切天上的異能者，和一切的聖人，在你至聖的愛子、主和導師旁，為我們祈求。

【方濟撰寫的苦難日課第 1 首聖詠】分左右兩邊對唸聖詠

1 天主，我已向你陳述了我的生命；*
你把我的眼淚，都聚在你的眼前。

2 恨我的人，個個竊竊私議；*
他們彼此商議。

3 他們以惡心回報我的善心；*
他們用恨情還報我的愛情。

4 他們誣告我，以報我的友愛；*
然而我卻祈禱不懈。

5 我的聖父，天地的君王，求你不要遠離我；*
因為大難臨頭，無人肯來扶助我。

6 我將幾時呼號你，就令我的仇敵退卻；*
因為現在我知道，你是我的天主。

7 我的朋友及鄰人都來至附近，且起來反對我；*
*

親近我的那些人，都站得很遠。

8 你叫我的知己棄我遠去；+
你使我被他們痛恨厭惡，*
我已被交付，而沒有逃避。

9 聖父！不要從我撤回你的援助；*
我的天主，請來助我。

10 求你來給我護佑；*
上主，我救援的天主。

11 願光榮…

對經

眾：聖童貞瑪利亞！……（如上）

方濟的讚歌（立）：【勸勉讚（為聖達勉堂主母們而作）】男：單數節；女：雙數節

1 請聽，主所召選的小女窮人們，妳們從許多地方及省份聚集在一起。

2 常在真理中生活，妳們就能在服從中死去。

3 不要觀望外在的生命，因為神的生命更勝一籌。

4 我出於偉大的愛，乞求妳們，要精明地運用主賜給妳們的救濟品。

5 那些為病苦而心情沉重，和其他因她們而筋疲力竭的人，妳們一切人都要在平安中承受。

6 因為妳們的疲累，將以高價出售，而且每一位將被加冕為皇后，與童貞瑪利亞同在天上。

結束【方濟撰寫的】

領：我們要稱揚永生真實的上主天主。

眾：我們要常常把讚美、光榮、尊威、稱揚、和一切的美善都歸於他。

阿們！阿們！的確如此，的確如此。

領：願上主祝福你們，保護你們。眾：阿們。

領：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。眾：阿們。

領：願上主轉面垂顧你們，賜給你們平安。眾：阿們。

領：因父及子及聖神之名。眾：阿們。

晨禱三

(主題：和平使者)

開端詞 (立)

眾：至聖的主耶穌基督，我們在這裡，並在普世的聖堂內，朝拜你，讚頌你，因為你以十字聖架救贖了普世。【方濟撰寫的】

領：天主，求祢快來拯救我；

眾：上主，求祢速來扶助我。願光榮歸於父、及子、及聖神。起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。
阿肋路亞

讚美詩 (立) (任何一首合適歌詠)

聖詠 (坐)

對經【方濟撰寫的】

領：聖童貞瑪利亞！生於此世的婦女中，未有一個能和你相比。

至高至尊君王、天上聖父的女兒兼婢女，我們至聖的主耶穌基督的母親，聖神的淨配；請你偕同聖彌額爾總領天使，及一切天上的異能者，和一切的聖人，在你至聖的愛子、主和導師旁，為我們祈求。

【方濟撰寫的苦難日課第首聖 4 詠】分左右兩邊對唸聖詠

1 天主，求你憐憫我，因為人已把我踐踏於足下；

*
他們已終日欺壓我，攻擊我。

2 我的仇敵終日踐踏我，*

攻擊我的人實在眾多。

3 我一切的敵人，一直想以惡事對付我；*

他們設了惡言針對我。

4 那些守護我性命的人；*

已一起策劃陰謀。

5 他們一出去；*

便彼此講論。

6 凡看見我的人，都戲笑我；*

他們都撇著嘴搖著頭。

7 我成了微蟲，失掉了人形；*

是人們的恥辱，是百姓的遺棄。

8 我成為我鄰居的恥辱，遠超過我一切的仇敵；

*
我也成為我一切知己恐懼之物。

9 聖父！不要從我撤回你的援助；*

但要為我辯護。

10 求你來給我護佑；*

上主，我救援的天主。

11 願光榮...

對經

眾：聖童貞瑪利亞！……（如上）

領：所有的人都渴望和平、正義與和諧，但是彼此之間似乎又充滿著緊張及衝突；渴望個人或是群體，都能享有被尊敬及被接納的生活，但生活中卻充滿著激怒、不協調的氣氛。暴力的經驗最令我們感到痛心。對和平的渴望絕對是人內心最真切的事實。

聖言 (立)

讀經員：恭讀聖瑪竇及聖路加福音。眾：主，願光榮歸於你。！

締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。(瑪 5：9)

不要抵抗惡人；若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。那願與你爭訟的，拿你的內衣的，你連

外衣也讓給他。若有人強迫你走一千步，你就同他走兩千步。(瑪 5：39-41)

我派遣你們猶如羔羊往狼群中。你們不要帶錢囊，不要帶口袋，也不要帶鞋…不論進了那一家，先說：願這一家平安。(路 10：3-5)

上主聖言。眾：基督，我們讚美你！

方濟言行

領：選讀方濟忠告及方濟傳記（忠告十五）（三友 58）

男：締造和平的人是有福的，

女：因為他們要稱為天主的子女。

男：那些為了吾主耶穌基督的愛，不在乎他們在此世所遭受的苦難，卻保持著身靈的安泰，

女：是真正締造和平者。(忠告十五)

男：方濟說：「你們既然宣講了和平，則你們尤須在你們心內存有和平。」

女：「任何人不可因你們而激怒生氣，或因你們而跌倒犯罪。」

男：「反之，人們應當因你們取得和平，因你們而變得善良，

女：「並因你們的柔和而和睦相處。」

領：選讀小花故事第 21 章：聖方濟如何馴服了古比歐城兇猛豺狼的奇蹟

讀經員：當聖方濟居住在古比歐城時，在古比歐城外出現一隻兇猛可怕的大野狼，牠不但吞食動物，也傷害當地的人們。當城裏的人們要出城時，因害怕野狼的襲擊，常要全副武裝，可是仍有不少人被牠傷害，以致很多人都不敢離城外出。聖方濟對這事和該城的人深表同情，願意出城與這野狼相遇，但城裏的人卻勸他不要冒這個危險。聖方濟便作了一個十字架記號，全心依靠天主，把自己完全放在天主手中，並在同伴的陪同下，往野狼所在的地方前進。城中許多人都前來看這件令人驚奇的事。當聖方濟與野狼相遇時，野狼張開血盆大口來接近他。聖方濟向牠劃了個聖十字記號，並叫牠來到身邊，向牠這樣說：

男：「狼弟兄，請前來，我因主基督的名命令你，不要傷害我及其他的人們。」

讀經員：一件非凡的事發生了！就在聖方濟劃了十字架記號後，這隻兇猛野狼的口立即合攏起來，並停止前行。在聖方濟的命令下，野狼如同一隻良善的羔羊一樣地走到他跟前，並躺臥在地上，一動也不動。聖方濟便向牠說：

女：「狼弟兄，你在這個地區做了許多惡事，在沒有天主的許可下，你吞噬及殺害了祂的受造物，不但是牲畜，還大膽地殺害了按祂肖像所受造的人類。為了這緣故，你應如同強盜和殺人犯一樣受絞刑；每一個人都對你吶喊及抱怨，大地都與你為敵。但是，狼弟兄，我願意在你和他們中間建立和平。你不再侵犯人類，他們也原諒你過去所作的一切惡行，而且也不會再來迫害你。」

讀經員：聖方濟說完這些話，野狼就搖着尾巴，眨眼點頭，表示牠接受聖方濟所說的，並願意予以遵守，於是聖方濟繼續說：

男：「狼弟兄，因為你願意接受講和並保持和平，我向你許諾並保證，在你活着的時候，這地區的人們會持續供給你所需要的食物，不會讓你遭受饑餓，因為我瞭解，你是因為饑餓所迫而行惡的；但是我願意你也應允我，不再傷害任何人及畜牲，你會答應我嗎？」

讀經員：野狼點了頭，並舉起牠的前爪，溫馴地放在聖方濟所伸出的手中，以表示忠於牠的許諾。於是方濟便說：

女：「狼弟兄，我以耶穌基督之名命令你，跟隨我來，不要懷疑，讓我們以天主的聖名來證實和肯定這個和平。」

讀經員：狼弟兄便如同一隻溫馴的羔羊服從了聖方濟。城裏的人們看見了所發生的情景，也都驚異不已。聖方濟便向他們說：

男：「因着罪惡之故，天主容許災害發生，但其實比各災害更可怕的，是地獄之火，而野狼的兇猛也只是殺害我們的肉體而已；很多人對動物的兇猛懷有恐懼，那我們更要害怕那地獄之火。因此，我親愛的兄弟姊妹們，回歸天主，並為你們所有的罪過，做出相稱的補贖吧。」

讀經員：說完這話，聖方濟繼續說：

男：「我可愛的弟兄們，如今站在你們面前的狼弟兄，已經向我許下，要忠實地和你們修好，不再傷害任何人及家畜，而你們要許下供給牠每日所需要的食物，在這個和平條約的保證期間，牠會嚴格予以遵守不渝。」

讀經員：當時人們都異口同聲地許下，要持續地飼養野狼弟兄，他們也為這些事的發生感到驚異和喜樂。因着聖人的熱忱，這個新的奇蹟，以及這隻野狼所立的和平約定，所有的人都向天高呼，讚頌並感謝天主，是祂給他們派遣聖方濟到他們中間，並藉聖人的功績，讓他們免於野狼的口。

請讚美上主。眾：感謝天主！

反省禱文（立）

讀經員：有許多的假先知、具有野心的政治家，不惜蹂躪「和平」的真諦，將和平當做一套說詞、一種手段來欺瞞世界、矇騙視聽，以達到滿足私慾的目的。

眾：主，請使我作真正的和平工具！

讀經員：當務之急是革新思想教育，使輿論導入新方向。凡獻身教育者，尤其是那些獻身青年教育及左右輿論者，最重要的責任就是以新的和平思想培育人心。（教會 82）

眾：主，請使我學習作和平工具！

讀經員：我們每個人都應改造自己的心，並應著眼於全世界，著眼於同他人攜手合作，以改造人類生活。

眾：主，我願意皈依，請改造我的心作和平工具！

讀經員：和平不是來自強制性作為的結果，也不是以理性的有限意志來促成，更不是用浪漫式的精神就能夠得到的。

眾：主，我不願意作強制別人、有限度、或浪漫的和平工具！

讀經員：方濟指示的和平之路，是不要以個人的標準來制服他人，不與某一團體妥協，不在他人身上實踐自己的意志，不屈服任何事物。

眾：主，請使我作和平工具，讓福音生活理想具體呈現在生活中。

讀經員：方濟指示的和平之路，是不要忘記人應有的權利和責任，不以自私的意圖與人往來，同人說話不以權威的姿態、不要各種抽象的理論。

眾：主，請使我作和平工具，讓福音生活理想具體呈現在生活中。

讀經員：方濟指示的和平之路，就是以生活態度指示出來人隱藏在心中的美好：重新拾回無罪及純樸的生活，散發出和諧、真誠及光明的生活吸引力。

眾：主，請使我作和平工具，讓福音生活理想具體呈現在生活中。

結束【方濟撰寫的】

領：我們要稱揚永生真實的上主天主。

眾：我們要常常把讚美、光榮、尊威、稱揚、和一切的美善都歸於他。

阿們！阿們！的確如此，的確如此。

領：願上主祝福你們，保護你們。眾：阿們。

領：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。眾：阿們。

領：願上主轉面垂顧你們，賜給你們平安。眾：阿們。

領：因父及子及聖神之名。眾：阿們。

晚禱三

彌撒如常「領聖體後經」後坐下唸以下聖詠、聖歌及禱詞。

聖詠（坐）

對經【方濟撰寫的】

領：聖童貞瑪利亞！生於此世的婦女中，未有一個能和你相比。

至高至尊君王、天上聖父的女兒兼婢女，我們至聖的主耶穌基督的母親，聖神的淨配；請你偕同聖彌額爾總領天使，及一切天上的異能者，和一切的聖人，在你至聖的愛子、主和導師旁，為我們祈求。

【方濟撰寫的苦難日課第 6 首聖詠為下午】分左右兩邊對唸聖詠

1 一切過路的人啊；+

請你們細細觀察，*

看看有沒有痛苦能像我所受的痛苦。

2 惡犬成群地圍困著我；*

歹徒成夥地環繞著我。

3 他們卻冷眼觀看著我；+

他們瓜分了我的衣服，*

為我的長衣，他們拈鬮。

4 他們穿透了我的手腳；*

他們數清了我的骨骼。

5 他們向我張開自己的嘴；*

活像怒吼掠食的獅子。

6 我好像傾瀉的水一般；*

我全身骨骸都已脫散。

7 我的心成了溶蠟；*

在我的臟腑中間。

8 我的力量枯乾得像瓦片；*

我的舌頭貼在咽喉上面。

9 他們給我苦膽，作為我的食物；*

並且，我口渴時，竟遞來酸醋要我下嚥。

10 他們竟使我於死灰中輾轉；*

在我的傷患上再加苦痛。

11 我睡了，我又起來了；*

我至聖的父以光榮接納了我。

12 聖父，你已經握住了我的右手；*

你以你的旨意領導了我，並以光榮提拔了我。

13 在天上除你以外，為我還能有誰？*

在地上除你以外，為我一無所喜。

14 上主說：「看！看！我是天主；

我將在萬邦中受尊崇，並在大地上受尊崇。」

15 上主，以色列的天主應受讚美；+

他用自己至聖的血，拯救了他僕人們的靈魂，*

他也不會放棄一切寄望於他的人。

16 而且我們知道他將要來臨；*

他將要來臨，為審判正義。

對經

眾：聖童貞瑪利亞！……（如上）

方濟的讚歌（立）：【方濟撰寫的「聖聖聖讚歌」】男：單數節；女：雙數節。

【眾答】：稱揚歌頌祂，直到永遠。

- 1 聖！聖！聖！上主，全能的天主，是今在、昔在、及將來永在者，【答】
- 2 上主，我們的天主！你是堪受歌頌、光榮、尊威和讚美，【答】
- 3 被宰殺的羔羊，堪受權能、富裕、智慧、勇毅、尊威、光榮、和讚頌，【答】
- 4 讓我們讚美父、子和聖神，【答】
- 5 上主的一切化工，請讚美上主，【答】
- 6 天主的眾僕人，凡敬畏祂的，無論大小，請讚美我們的天主，【答】
- 7 願上天下地都歌頌讚美祂、光榮的那一位，【答】
- 8 願一切受造物，即天上、地上、地下和海中的萬物，【答】
- 9 願光榮歸於父、及子、及聖神；【答】
- 10 起初如何，今日亦然，直到永遠；【答】

【眾】：全能、至聖、至高、至尊的天主，你是所有的美善、至高無上的美善、完全的美善，祇有你是美善的。願我們將一切讚美、一切光榮、一切感謝、一切榮譽、一切稱頌、和一切美善，都歸屬於你。這是理所當然的，這是理所當然的。阿們！

結束【方濟撰寫的】

領：我們要稱揚永生真實的上主天主。

眾：我們要常常把讚美、光榮、尊威、稱揚、和一切的美善都歸於他。

阿們！阿們！的確如此，的確如此。

領：願上主祝福你們，保護你們。眾：阿們。

領：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。眾：阿們。

領：願上主轉面垂顧你們，賜給你們平安。眾：阿們。

領：因父及子及聖神之名。眾：阿們。

晨禱四

(主題：基督理想)

開端詞 (立)

眾：至聖的主耶穌基督，我們在這裡，並在普世的聖堂內，朝拜你，讚頌你，因為你以十字聖架救贖了普世。【方濟撰寫的】

領：天主，求祢快來拯救我；

眾：上主，求祢速來扶助我。願光榮歸於父、及子、及聖神。起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

阿肋路亞

讚美詩 (立) (任何一首合適歌詠)

聖詠 (坐)

對經【方濟撰寫的】

領：聖童貞瑪利亞！生於此世的婦女中，未有一個能和你相比。

至高至尊君王、天上聖父的女兒兼婢女，我們至聖的主耶穌基督的母親，聖神的淨配；請你偕同聖彌額爾總領天使，及一切天上的異能者，和一切的聖人，在你至聖的愛子、主和導師旁，為我們祈求。

【方濟撰寫的苦難日課第 5 首聖詠為中午】分左右兩邊對唸聖詠

1 我音高聲向上主呼號；*

我高聲向上主懇求。

2 我在他眼前傾吐我的祈禱；*

我向上主陳訴我的憂慮。

3 當我精神愁苦的時候；*

你已知悉我的路途。

4 在我行走的道路中；*

傲慢的人給我設下陷阱。

5 我向右觀察細看；*

沒有一個熟悉我的人。

6 我沒有方法逃脫；*

也沒有人關心我的生命。

7 我為了你已飽受欺凌；*

羞愧已經籠罩了我的面容。

8 我的兄弟們都以我為外面人；*

我母親的兒子都拿我當陌路人。

9 聖父，我對你殿宇所懷的熱忱把我耗盡；*

並且那侮辱你者的辱罵落於我身。

10 他們興奮，並聯手對付我；*

打擊堆疊我身，而我不知其因。

11 比我的頭髮更繁；*

是那些無故憎恨我的人。

12 那些不義地迫害我的敵人，已獲得堅強；*

我沒有搶奪過的，我反而應該償還。

13 那些起立的不義證人；*

質問我一些他們無知的事。

14 他們以邪惡回報我的美善，並且煩擾我；*

因為我追求美善。

15 你是我至聖的父；*

我的君王，我的天主。

16 求你來給我護佑；*

上主，我救援的天主；

對經

眾：聖童貞瑪利亞！……（如上）

領：這些是耶穌三次預言自己的苦難及復活時，向門徒們所說出的「基督徒生活」理想

聖言 (立)

讀經員：恭讀聖瑪竇及聖路加福音。眾：主，願光榮歸於你。

耶穌向祂的門徒說：誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我，因為誰若願意自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故，喪失自己的性命，必要獲得性命。瑪十六 24-25

誰若想做第一個，他就得做眾人中最末的一個，並要做眾人的僕役。谷九 35

誰若願意在你們中間成為大的，就當作你們的僕役；誰若願意在你們中間為首的，就當作你們的僕役；因為人子不是來受服事，而是來服事人，並交出自己的生命，為大眾作贖價。谷十 43-45

上主聖言。眾：基督，我們讚美你！

方濟言行（薛二 10-11）

讀經員：選讀方濟傳記：

一天，方濟靠近幾乎坍塌，並為人所遺棄的聖達勉堂行走時，在聖神的領導下，進去祈禱，並熱誠地匍匐在苦像前。他由於受到非常的探視而完全不同於進來時。他正在有這種感時，一種前所未聞的事發生了。被釘基督的畫像啟動了祂的口唇，並呼喚他的名字說：「方濟，你去修理我的屋宇吧！這屋宇一如你看到的，整個坍塌了。」從該日起，同情被釘者的心情深植於其靈魂內，可以說，至聖苦難的印號雖未印在其肉體上，卻已印在其心內了。自從愛人向他說話後，他的靈魂已被熔化了。不久，其心內的聖傷將要因肉體的聖傷而彰顯出來。

請讚美上主。眾：感謝天主！

讀經員：選讀方濟忠告集

男：弟兄們，讓我們注視為拯救祂的羊群，而忍受十字苦難的善牧。

女：主的羊群在困苦及迫害中，在恥辱及考驗中，及在任何事上追隨著祂；

男：他們因著這些事情，已由主的手中接受了永生，

女：而我們，天主的僕人，反而在聖人們確實做了這些事情後，妄想藉著他們的行為沽名釣譽，這為我們是極大的恥辱。

反省禱文（立）

領：讓我們一起在反省中祈禱：

讀經員：方濟是一位深著耶穌及天主的人，因著他對天主所持有的愛，讓他的生活充滿著對天主及人類的愛，也在生活的道路上，與其他的人及大自然建立起彼此間的關係。

眾：主，請賜我們機會，與方濟一樣，與你接觸，生活得以改變，而這種改變能強烈地反映對你的愛。

讀經員：方濟與耶穌永不分開，他心裡有耶穌，口裡有耶穌，耳裡、眼裡、手裡有耶穌，在其他肢體部位也有耶穌。

眾：主，請教導我們學習方濟，能夠常以耶穌為生活中心。

讀經員：福音不是一個具有危險的記憶，而是救援和獲得自由的生活訊息；

眾：主，請讓耶穌基督為我們揭穿了我們以自我為生活中心，揭穿了我們反人性及基督信仰的共犯關係。

讀經員：若能以耶穌基督為生活中心時，人類的生活便充滿樂觀及希望，

眾：主，我們渴望因為這樣的把基督生活是建基於天主的愛本身。

讀經員：耶穌基督的教導引領人類更有人具有智慧、明智、謙遜及美；

眾：主，請使人類更具有人性化的生活品質。

結束【方濟撰寫的】

領：我們要稱揚永生真實的上主天主。

眾：我們要常常把讚美、光榮、尊威、稱揚、和一切的美善都歸於他。

阿們！阿們！的確如此，的確如此。

領：願上主祝福你們，保護你們。眾：阿們。

領：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。眾：阿們。

領：願上主轉面垂顧你們，賜給你們平安。眾：阿們。

領：因父及子及聖神之名。眾：阿們。

晚禱四

彌撒如常「領聖體後經」後坐下唸以下聖詠、聖歌及禱詞。

聖詠（坐）

對經【方濟撰寫的】

領：聖童貞瑪利亞！生於此世的婦女中，未有一個能和你相比。

至高至尊君王、天上聖父的女兒兼婢女，我們至聖的主耶穌基督的母親，聖神的淨配；請你偕同聖彌額爾總領天使，及一切天上的異能者，和一切的聖人，在你至聖的愛子、主和導師旁，為我們祈求。

【方濟撰寫的苦難日課第2首聖詠】分左右兩邊對唸聖詠

1 上主，我救援的天主；*

我白天黑夜向你哀號。

2 願我的祈禱上達你前；*

求你側耳聽我的呼喊。

3 求你親近我的靈魂，並賜予解救；*

因為我的諸般仇敵，求你拯救我。

4 因為是你使我由母腹中出生，+

你，我在母懷中的希望；*

我尚在母胎中，就已交託於你。

5 尚在母懷時，你已是我的天主；*

求你不要遠離我。

6 你識穿我受的譴責，和我的紊亂；*

以及我的恐懼。

7 欺凌迫害我的眾人，都在你的眼前；*

我的心已預料到譴責及不幸。

8 我期望有人同情，卻未尋到一個；*

我渴盼有人安慰，也未找到一個。

9 天主，驕傲的人起來將我欺凌；+

蠻橫的一群人想害我的性命，*

也沒有將你放在他們的眼中。

10 我已被列在進入墳墓的人中；*

我已變成與無氣力的人相同，在死人中間。

11 你是我的至聖之父；*

我的君王，我的天主。

12 求你來給我護佑；*

上主，我救援的天主。

13 願光榮。

對經

眾：聖童貞瑪利亞！……（如上）

方濟的讚歌（立）【方濟撰寫的「讚美至高天主歌」】

男：你是唯一的、聖的主天主，你施行了奇蹟。

男：你是三位和一體的、眾神之主天主。

女：你是強壯；你是偉大；你是至高者。

女：你是美善、完全的美善、至高的美善，

男：你是全能的君王，

男：永生及真實的主天主。

女：你，聖父、天和地的君王。

女：你是愛，愛德；你是智慧，你是謙卑，

男：你是忍耐，你是美麗，你是溫良，
女：你是安全，你是憩息，你是喜悅，
男：你是我們的希望和快慰，
女：你是公義，你是節制，
男：你是滿足我們的一切財富。
女：你是美麗，你是溫良，

男：你是保護者，你是我們的監護人和捍衛者。
女：你是勇力，你是精神的舒暢。
男：你是我們的望德，你是我們的信德，你是我們的愛德。
女：你是我們全部的甜蜜，你是我們永遠的生命：
眾：偉大可奇的主、全能的天主、仁慈的救主。

結束【方濟撰寫的】

領：我們要稱揚永生真實的上主天主。

眾：我們要常常把讚美、光榮、尊威、稱揚、和一切的美善都歸於他。

阿們！阿們！的確如此，的確如此。

領：願上主祝福你們，保護你們。眾：阿們。

領：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。眾：阿們。

領：願上主轉面垂顧你們，賜給你們平安。眾：阿們。

領：因父及子及聖神之名。眾：阿們。

晨禱五連彌撒

(主題：謝恩)

彌撒如常開始：進堂詠、致候詞，然後聖詠如下：

聖詠 (坐)

對經【方濟撰寫的】

領：聖童貞瑪利亞！生於此世的婦女中，未有一個能和你相比。

至高至尊君王、天上聖父的女兒兼婢女，我們至聖的主耶穌基督的母親，聖神的淨配；請你偕同聖彌額爾總領天使，及一切天上的異能者，和一切的聖人，在你至聖的愛子、主和導師旁，為我們祈求。

【方濟撰寫的苦難日課第 10 首聖詠】分左右兩邊對唸聖詠

1 普世的大地廣土，請你們歡呼上主；*

請歌頌他的聖名，把光榮獻給他的讚美。

2 請你們向天主說：上主啊，你的作為是何等驚人！*

因著你威赫的大能，你的仇敵都向你奉承。

3 普世都要朝拜你，向你歌頌；*

讓我們歌頌你的名。

4 凡敬畏天主的人，請你們前來靜聽；*

我要敘述他為我靈魂的所作所行。

5 我曾親口呼號過他；*

我的舌頭稱揚過他。

6 他由聖殿中聽了我禱告；*

我的聲音進入了他的耳鼓。

7 萬民，請你們讚美我們的上主；*

讓讚美他的聲音被聽到！

8 願地上一切種族在他內蒙受降福；*

而且一切邦國將要光榮他。

9 願上主，以色列的天主受祝頌；*

他獨自作出偉大的奇事。

10 願他威嚴的名號永遠受祝頌；+

又願他的榮耀充滿整個大地。*

的確如此，的確如此。

11 願光榮…

對經

眾：聖童貞瑪利亞！……（如上）

彌撒的聖道禮儀，直至福音及講道後，禱詞如下：

方濟禱詞：【方濟撰寫的第一會規第 23 章「祈禱、讚頌和感謝」】

主禮：讓我們以方濟的禱詞向天父祈求。我們一切小兄弟、無用的僕人，謙卑地懇請和哀求天父。

女：為在神聖、大公和宗徒傳下來的教會內願意事奉天主的和一切連續的品級：司鐸、執事、副執事、輔祭、驅魔、讀經、看門、和一切聖職人員祈禱；

男：為全體男修道人和女修道人，一切悔改者和兒童們祈禱；

女：為貧困者和急需者、國王和王侯、工人和農民、僕役與主人祈禱；

男：為一切童貞者和禁慾者和已婚者、男女信友祈禱；

女：為一切嬰孩、少年、青年和老人、健康的和病弱的，一切矮小的和高大的人祈禱；

男：為一切邦國、支派、民族、和語言的人，一切國家和一切在地上各處的人民、那些現在的和未來的人民祈禱；

眾：祈求他們都要堅守在真正信仰和補贖中，因為除此以外，沒有人可能被拯救。

主禮：以上所求，是靠我們的主基督。眾：阿們。

聖祭禮儀如常至「領主詠」：眾領聖體後，唱完領主詠後，眾立唸以下聖歌

方濟的讚歌（立）：【方濟撰寫的第一會規第 23 章「祈禱、讚頌和感謝」】

眾：全能、至聖、至高和至尊的天主，神聖和公義的父，主、天和地的君王，我們為了你自己而感謝你。

左：因為藉你的聖意，和藉你的唯一子，偕同聖神，你創造了一切，精神及形體的，和你按你的肖像和模樣做了我們，你將我們安置在樂園中。

右：因我們自己的罪過，我們墮落了。

眾：我們感謝你，

左：因為如同你藉著你的子創造了我們，同樣你藉著你那愛我們的聖善愛情，

右：你使真天主和真人的他，由光榮的終身童貞、至榮福的聖瑪利亞誕生，和你已決意救贖我們俘虜，藉著他自己的十字架和寶血和死亡。

眾：我們感謝你，

左：因為你的這位聖子自己，是要在他顯赫的光榮中來臨，

右：把邪惡者、那些不曾補贖和不曾認識你的，差遣到永火中；和要向一切、那些已認識和朝拜你、和在補贖中事奉你的人說：「來罷，我父所祝福的，承受那是從世界原始給你們預備了的王國！」

左：因為我們一切可憐人和罪人，不配呼喚你的名；我們謙卑哀求我們的主耶穌基督，你的愛子，在那位內你美善地喜悅，一齊偕同護慰者聖神為了一切感謝你，如同你和他所喜悅的；

右：那位常在一切內令你滿足的，你藉著他為我們做了如此偉大的事。

眾：亞肋路亞。你是至尊真實的天主，永遠和生活，偕同你至愛之子、我們的主耶穌基督，和護衛者聖神，至於無窮之世。阿們。亞肋路亞。

左：我們不要願望其他，不要希望其他，不要讓其他令我們喜悅和快慰，

右：除了我們的創造者和贖世者和救世主、唯一的真天主；

左：那位是圓滿的美善、一切的美善、全部的美善、真實和至尊的美善。

右：只有那位是美善的、良善的、可親的、溫柔的和甜蜜的；

左：只有那位是神聖的、公義的、真實的、神聖的和正直的；

右：只有那位是良善的、無罪的、潔淨的；

左：來自那位和藉著那位和在那位內，是

眾：一切補贖者和義人的、一切在天上歡聚的榮福者的一切饒恕、一切聖寵、一切光榮。

左：我們一切人處於一切地點、一切時辰和一切時候、每一日和不間斷地，

右：要真誠和謙卑地相信和銘刻心中，和熱愛、尊崇、朝拜、事奉、讚美和祝頌、光榮和舉揚、讚美和感謝

眾：至高和至尊的永恒天主，三位和一體、父及子及聖神、

左：一切的創造者，和一切信他和望他和愛他者的救主。

右：那位無始和無終的、不變的、不可見的、不移動的、不可言喻的、不可理解的、不可探究的、

眾：受讚美的、受頌揚的、光榮的、受舉揚的、崇高的、卓越的、甘美的、可愛的、愉悅的、和在永遠中完全超越一切的被渴望者。阿們。

領聖體後經

結束【方濟撰寫的】

主禮神父：我們要稱揚永生真實的上主天主。

眾：我們要常常把讚美、光榮、尊威、稱揚、和一切的美善都歸於他。

阿們！阿們！的確如此，的確如此。

主禮神父：願上主祝福你們，保護你們。眾：阿們。

主禮神父：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。眾：阿們。

主禮神父：願上主轉面垂顧你們，賜給你們平安。眾：阿們。

主禮神父：+願至高光榮的天主，聖父、聖子、聖神、降福你們，並賜給你們平安。眾：阿們。

主禮神父：彌撒禮成。眾：感謝天主！