

Orthodox Liturgical Texts · 东正教礼仪文本

Ὁρθρος

向晨礼

Matins



Matins

Greek · Simplified Chinese · English

Revision · 修订 2026-09-21

liturgy.ctcfol.org

Sources and contents · 资料与目录

参照：《向晨礼<中英对照版>》，教父原文中译计划，2026年9月21日（伦敦：光从东方来）（2026年9月21日向晨礼）
本礼文逐行依据用户提供的权威 DOCX；英文来自于 DCS 网站。欢迎赏阅，如发现问题，请联系：Ephrem Yuan,
areopagusworkshop@gmail.com。

译者：Ephrem Yuan、Photini · 修订：2026-09-21

Contents · 目录

向晨礼

ΟΡΘΡΟΣ

MATINS

附录1:

附录2:

注脚

Footnotes

ΕΛΛΗΝΙΚΑ	中文	ENGLISH
ΟΡΘΡΟΣ	向晨礼 ¹	MATINS
Ἀρχὴ τοῦ Ὁρθρου	向晨礼启礼	Beginning of Matins
ΙΕΡΕΥΣ	司祭：	PRIEST
Εὐλογητὸς ὁ Θεὸς ἡμῶν πάντοτε, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	愿颂赞时刻归于我们的上帝，从今至永远，世世无尽。 ²	Blessed is our God always, now and ever and to the ages of ages.
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ: Ἀμήν.	宣读者： 阿门。	READER: Amen.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭：	PRIEST
Δόξα σοι ὁ Θεὸς ἡμῶν, δόξα σοι.	荣耀归于你，我们的上帝，荣耀归于你。	Glory to You, our God, glory to You.
Βασιλεὺ οὐράνιε, Παράκλητε, τὸ Πνεῦμα τῆς ἀληθείας, ὁ πανταχοῦ παρὼν καὶ τὰ πάντα πληρῶν, ὁ θησαυρὸς τῶν ἀγαθῶν καὶ ζωῆς χορηγός, ἔλθε καὶ σκῆνωσον ἐν ἡμῖν καὶ καθάρισον ἡμᾶς ἀπὸ πάσης κηλίδος καὶ σῶσον, Ἀγαθέ, τὰς ψυχὰς ἡμῶν.	天上的君王，护慰者，真理之灵，无所不在，充满万有者，圣善的宝库，生命的赐予者：求你降临并居住在我们里面，洗净我们的一切污秽，圣善者啊，拯救我们的灵魂。	Heavenly King, Comforter, Spirit of Truth, present in all places and filling all things, treasury of good things and giver of life: come; take Your abode in us; cleanse us of every stain, and save our souls, O Good one.
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ: Ἀμήν.	宣读者： 阿门。	READER: Amen.
Τρισάγιον.	三圣颂	Trisagion Prayers.
Ἅγιος ὁ Θεός, ἅγιος Ἰσχυρός, ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς. (3)	圣哉上帝，圣哉大能者，圣哉永生者怜悯我们。（三次） ³	Holy God, Holy Mighty, Holy Immortal, have mercy on us. (3)
Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.	荣耀归于圣父、圣子、圣灵，从今至永远，世世无尽。阿门。	Glory to the Father and the Son and the Holy Spirit. Both now and ever and to the ages of ages. Amen.
Παναγία Τριάς, ἐλέησον ἡμᾶς. Κύριε, ἰλάσθητι ταῖς ἁμαρτίαις ἡμῶν. Δέσποτα, συγχώρησον τὰς ἀνομίας ἡμῖν. Ἄγιε, ἐπίσκεψαι καὶ ἴασαι τὰς ἀσθενείας ἡμῶν, ἐνεκεν τοῦ ὀνόματός σου.	至圣圣三，怜悯我们。 上主啊，涤除我们的罪恶。 主宰，赦免我们的过犯。 至圣者，因你的名 眷顾并医治我们的病弱。 ⁴⁵	All-holy Trinity, have mercy on us. Lord, forgive our sins. Master, pardon our transgressions. Holy One, visit and heal our infirmities for Your name's sake.
Κύριε, ἐλέησον. Κύριε, ἐλέησον. Κύριε, ἐλέησον.	求主怜悯。（三次）	Lord, have mercy. Lord, have mercy. Lord, have mercy.
Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.	荣耀归于圣父、圣子、圣灵，从今至永远，世世无尽。阿门。	Glory to the Father and the Son and the Holy Spirit. Both now and ever and to the ages of ages. Amen.
Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς, ἀγιασθήτω τὸ ὄνομά σου. Ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου. Γενηθήτω τὸ θέλημά σου, ὡς ἐν οὐρανῷ καὶ ἐπὶ τῆς γῆς. Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον. Καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν. Καὶ μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλὰ ῥύσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ.	我们在天上的父，愿你的名被尊为圣。 愿你的国降临。 愿你的旨意承行于地，如于天。 我们的日用粮，今日赐给我们。 宽免我们的罪债，犹如我们宽免亏负我们的人。 不要带我们进入试探，但救我们脱离那邪恶者。	Our Father, who art in heaven, hallowed be Thy name. Thy kingdom come, Thy will be done, on earth as it is in heaven. Give us this day our daily bread; and forgive us our trespasses, as we forgive those who trespass against us. And lead us not into temptation, but deliver us from evil.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭：	PRIEST

Ὅτι σοῦ ἐστὶν ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμις καὶ ἡ δόξα τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ ἁγίου Πνεύματος, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	荣耀归于圣父、圣子、圣灵，从今至永远，世世无尽。阿门。	For Thine is the kingdom and the power and the glory, of the Father and the Son and the Holy Spirit, now and ever and to ages of ages.
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ: Ἀμήν.	宣读者： 阿门。	READER: Amen.
Σῶσον, Κύριε, τὸν λαόν σου καὶ εὐλόγησον τὴν κληρονομίαν σου, νίκας τοῖς βασιλεῦσι κατὰ βαρβάρων δωρούμενος, καὶ τὸ σὸν φυλάττων διὰ τοῦ Σταυροῦ σου πολίτευμα.	主啊，请拯救你的百姓，祝福你的产业，恩赐[虔诚]君王战胜仇敌，并以你的十字架护佑你的子民。 ⁶⁷	Save, O Lord, Your people and bless Your inheritance, granting victory to the faithful over the enemy, and by Your Cross protecting Your commonwealth.
Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ ἁγίῳ Πνεύματι.	荣耀归于圣父、圣子、圣灵。	Glory to the Father and the Son and the Holy Spirit.
Ὁ ὑψωθείς ἐν τῷ Σταυρῷ ἑκουσίως, τῇ ἐπωνύμῳ σου καινῇ πολιτείᾳ τοὺς οἰκτιρμούς σου δώρησαι, Χριστὲ ὁ Θεός· εὐφρανον ἐν τῇ δυνάμει σου τοὺς πιστοὺς βασιλεῖς ἡμῶν, νίκας χορηγῶν αὐτοῖς κατὰ τῶν πολεμίων· τὴν συμμαχίαν ἔχουεν τὴν σὴν, ὅπλον εἰρήνης, ἀήττητον τρόπαιον.	基督上帝啊，你甘愿被高举在十字架上，求你将仁慈赐予你名下的新国民；求你以你的大能，使我们虔诚的君王喜乐，带领他们克胜仇敌；愿他们有你的同盟，和平的护甲、不可战胜的标志。 ^{89 10}	You who were lifted on the cross voluntarily, * O Christ our God, bestow Your tender compassions * upon Your new community to which You gave Your name. * Cause our faithful emperors to be glad in Your power, * granting them the victories against their adversaries. * And for an ally, Lord, may they have You, * peace as their armor, the trophy invincible.
Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.	从今至永远，世世无尽。阿门。	Both now and ever and to the ages of ages. Amen.
Προστασία φοβερὰ καὶ ἀκαταίσχυντε, μὴ παρίδης, Ἀγαθὴ, τὰς ἱκεσίας ἡμῶν, πανύμνητε Θεοτόκε· στήριξον Ὁρθοδόξων πολιτεῖαν, σῶζε οὓς ἐκέλευσας βασιλεῦειν, καὶ χορήγει αὐτοῖς οὐρανόθεν τὴν νίκην· διότι ἔτεκες τὸν Θεόν, μόνη εὐλογημένη.	可敬而无愧的庇护者！良善当受赞颂的诞神女啊！不要轻看我们的恳求；坚固正教子民，拯救你所立的执政者，并从天上赐予他们胜利！因为你诞育了上帝，你确实是蒙福者。	O awesome and unshamable Protection, O good and praiseworthy Theotokos, do not despise our petitions; make firm the community of the Orthodox; save those whom you have called to rule; grant them victory from heaven, for you gave birth to God and are truly blessed.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭：	PRIEST
Ἐλέησον ἡμᾶς, ὁ Θεός, κατὰ τὸ μέγα ἔλεός σου, δεόμεθά σου, ἐπάκουσον καὶ ἐλέησον.	上帝啊，求你按照你伟大的仁慈怜悯我们，恳求你，垂听并怜悯我们。	Have mercy on us, O God, according to Your great mercy, we pray You, hear us and have mercy.
ΧΟΡΟΣ	唱诗班：	CHOIR
Κύριε, ἐλέησον. (3)	求主怜悯。（三次）	Lord, have mercy. (3)
ΙΕΡΕΥΣ	司祭：	PRIEST
Ἔτι δεόμεθα ὑπὲρ τῶν εὐσεβῶν καὶ ὀρθοδόξων χριστιανῶν.	我们再次为虔诚的正教徒祈祷。	Again we pray for pious and Orthodox Christians.
ΧΟΡΟΣ	唱诗班：	CHOIR
Κύριε, ἐλέησον. (3)	求主怜悯。（三次）	Lord, have mercy. (3)
ΙΕΡΕΥΣ	司祭：	PRIEST
Ἔτι δεόμεθα ὑπὲρ (δεῖνος).	我们再次为（人名）祈祷。 ¹¹	Again we pray for (name).
ΧΟΡΟΣ	唱诗班：	CHOIR
Κύριε, ἐλέησον. (3)	求主怜悯。（三次）	Lord, have mercy. (3)
ΙΕΡΕΥΣ	司祭：	PRIEST

Ὅτι ἐλεήμων καὶ φιλόανθρωπος Θεὸς ὑπάρχεις, καὶ σοὶ τὴν δόξαν ἀναπέμπομεν, τῷ Πατρὶ καὶ τῷ Υἱῷ καὶ τῷ ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	因为你是怜悯且爱世人的上帝，我们将荣耀归于你，圣父、圣子、圣灵，从今至永远，世世无尽。	For You are merciful and benevolent God, and to You we offer up glory, to the Father and the Son and the Holy Spirit, now and ever and to the ages of ages.
ΧΟΡΟΣ	唱诗班：	CHOIR
Ἀμήν. Ἐν ὀνόματι Κυρίου εὐλόγησον, πάτερ.	阿门。神父，请奉主名赐福。	Amen. In the name of the Lord, Father, bless!
ΙΕΡΕΥΣ	司祭：	PRIEST
Δόξα τῇ ἁγίᾳ καὶ ὁμοουσίᾳ καὶ ζωοποιῷ καὶ ἀδιαρέτῳ Τριάδι πάντοτε, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	荣耀时刻归于圣洁、同一本质、赐生命且不可分割的圣三一，从今至永远，世世无尽。	Glory to the holy and consubstantial and life-creating and undivided Trinity always, now and ever and to the ages of ages.
ΧΟΡΟΣ: Ἀμήν.	唱诗班：阿门。	CHOIR: Amen.
Εἶτα ὁ Προεστὼς ἢ ὁ Ἀναγνώστης ἀναγινώσκει εὐκρινῶς τὸν Ἑξαψάλμον, ἀκροωμένων πάντων ἐν σιωπῇ καὶ κατανύξει.	随后宣读者清晰地宣读《六圣咏》众人在静默与痛悔中聆听。 ^{12 13}	Then the appointed READER reverently reads the Six Psalms. The congregation should remain standing during this reading.
Ὁ λαὸς ἵσταται διὰ τὴν ἀνάγνωσιν τοῦ Ἑξαψάλμου.	在诵读《六圣咏》期间，会众应当肃立。	Stand for the reading of the Six Psalms.
ΤΑ ΕΙΡΗΝΙΚΑ	平安连祷 ¹⁴	THE PEACE LITANY
ΔΙΑΚΟΝΟΣ		DEACON
	辅祭 ¹⁵	
Ἐν εἰρήνῃ τοῦ Κυρίου δεηθώμεν.	让我们在平安中向上主恳求。	In peace let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。 ¹⁶	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ἵπὲρ τῆς ἀνωθεν εἰρήνης καὶ τῆς σωτηρίας τῶν ψυχῶν ἡμῶν τοῦ Κυρίου δεηθώμεν.	为自上而来的平安和我们灵魂的得救，让我们向上主恳求。	For the peace from above and for the salvation of our souls, let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ἵπὲρ τῆς εἰρήνης τοῦ σύμπαντος κόσμου, εὐσταθείας τῶν ἁγίων τοῦ Θεοῦ Ἐκκλησιῶν καὶ τῆς τῶν πάντων ἐνώσεως τοῦ Κυρίου δεηθώμεν.	为普世平安、神圣上帝教会的稳固，与众人的合一，让我们向上主恳求。	For the peace of the whole world, for the stability of the holy churches of God, and for the unity of all, let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ἵπὲρ τοῦ ἁγίου οἴκου τούτου καὶ τῶν μετὰ πίστεως, εὐλαβείας καὶ φόβου Θεοῦ εἰσιόντων ἐν αὐτῷ, τοῦ Κυρίου δεηθώμεν.	为本圣堂，以及怀着信德、虔诚和对上帝的敬畏进堂的人，让我们向上主恳求。	For this holy house and for those who enter it with faith, reverence, and the fear of God, let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ἵπὲρ τῶν εὐσεβῶν καὶ ὀρθοδόξων χριστιανῶν τοῦ Κυρίου δεηθώμεν.	为敬虔和正统的基督徒，让我们向上主恳求。	For pious and Orthodox Christians, let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON

Ὑπὲρ τοῦ Ἀρχιεπισκόπου ἡμῶν (δεῖνος), τοῦ τιμίου πρεσβυτερίου, τῆς ἐν Χριστῷ διακονίας, παντὸς τοῦ κλήρου καὶ τοῦ λαοῦ τοῦ Κυρίου δεηθῶμεν.	为我们的大主教（名字），可敬的司祭，在基督内的辅祭，全体圣职人员和信众，让我们向上主恳求。	For our Archbishop (name), for the honorable presbyterate, for the diaconate in Christ, and for all the clergy and the people, let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ὑπὲρ τοῦ εὐσεβοῦς ἡμῶν γένους, τοῦ Προέδρου, πάσης ἀρχῆς καὶ ἐξουσίας ἐν τῷ κράτει ἡμῶν, καὶ τοῦ κατὰ ξηράν, θάλασσαν, καὶ ἀέρα φιλοχρίστου ἡμῶν στρατοῦ, τοῦ Κυρίου δεηθῶμεν.	为我们敬虔的民众，执政掌权者，以及爱戴基督的海陆空军队，让我们向上主恳求。	For our country, the president, all those in public service, and for our armed forces everywhere, let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ὑπὲρ τῆς Ἁγίας τοῦ Χριστοῦ Μεγάλης Ἐκκλησίας Κωνσταντινουπόλεως, τῆς Ἱερᾶς ἡμῶν Ἀρχιεπισκοπῆς, [τῆς Ἁγίας Μητροπόλεως ταύτης,] τῆς πόλεως καὶ κοινότητος ταύτης, πάσης πόλεως, χώρας καὶ τῶν πίστει οἰκούντων ἐν αὐταῖς, τοῦ Κυρίου δεηθῶμεν.	为基督神圣的大公教会——君士坦丁堡，为我们神圣的总教区，[为此神圣的都主教区]，为本城、本社区，为一切城市、乡村，及居于其中的信徒们，让我们向上主恳求。	For the Holy and Great Church of Christ of Constantinople, for our Sacred Archdiocese, [for this Holy Metropolis,] for this city and parish, for every city and land, and for the faithful who live in them, let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭：	DEACON
Ὑπὲρ εὐκρασίας ἀέρων, εὐφορίας τῶν καρπῶν τῆς γῆς καὶ καιρῶν εἰρηνικῶν τοῦ Κυρίου δεηθῶμεν.	为全地风调雨顺、果实丰收、岁月平安，让我们向上主恳求。	For favorable weather, for an abundance of the fruits of the earth, and for peaceful times, let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ὑπὲρ πλεόντων, ὁδοιπορούντων, νοσοούντων, καμνόντων, αἰχμαλώτων καὶ τῆς σωτηρίας αὐτῶν τοῦ Κυρίου δεηθῶμεν.	为所有旅行、患病、劳苦、被俘的人以及他们的得救，让我们向上主恳求。	For those who travel by land, sea, and air, for the sick, the suffering, the captives and for their salvation, let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ὑπὲρ τοῦ ῥυσθῆναι ἡμᾶς ἀπὸ πάσης θλίψεως, ὀργῆς, κινδύνου καὶ ἀνάγκης, τοῦ Κυρίου δεηθῶμεν.	为拯救我们脱离一切苦难、愤怒、危险和忧虑，让我们向上主恳求。	For our deliverance from all affliction, wrath, danger, and distress, let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭：	DEACON
Ἀντιλαβοῦ, σώσον, ἐλέησον καὶ διαφύλαξον ἡμᾶς, ὁ Θεός, τῇ σῇ χάριτι.	上帝啊，以你的恩典帮助、拯救、怜悯、保护我们。	Help us, save us, have mercy on us, and protect us, O God, by Your grace.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Τῆς παναγίας, ἀχράντου, ὑπερευλογημένης, ἐνδόξου, δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου καὶ ἀειπαρθένου Μαρίας μετὰ πάντων τῶν ἁγίων μνημονεύσαντες, ἑαυτοὺς καὶ ἀλλήλους καὶ πᾶσαν τὴν ζωὴν ἡμῶν Χριστῷ τῷ Θεῷ παραθώμεθα.	纪念我们全然圣洁、未曾玷污、万福、荣耀的主母、诞神女、永贞玛利亚，以及诸圣徒；让我们将自己、彼此和我们的整个生命都交托于基督，我们的上帝。 ^{17 18 19}	Remembering our all-holy, immaculate, most blessed, and glorious Lady, the Theotokos and ever-virgin Mary, with all the saints, let us commend ourselves and one another and our whole life to Christ our God.
ΧΟΡΟΣ: Σοί, Κύριε.	唱诗班：上主啊，交托于你。	CHOIR: To You, O Lord.

ΙΕΡΕΥΣ	司祭	PRIEST
Ὅτι πρέπει σοι πᾶσα δόξα, τιμὴ καὶ προσκύνησις, τῷ Πατρὶ καὶ τῷ Υἱῷ καὶ τῷ ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	因为一切荣耀、尊贵和敬拜都归于你，圣父、圣子、圣灵，从今至永远，世世无尽。	For to You belong all glory, honor, and worship, to the Father and the Son and the Holy Spirit, now and ever and to the ages of ages.
ΧΟΡΟΣ: Ἀμήν.	唱诗班：阿门。	CHOIR: Amen.
	此处省略唱诵部分的内容 ²⁰	
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ἔτι καὶ ἔτι ἐν εἰρήνῃ τοῦ Κυρίου δεηθώμεν.	再次不断地在平安中，让我们向上主恳求。	Again and again in peace let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ἀντιλαβοῦ, σώσον, ἐλέησον καὶ διαφύλαξον ἡμᾶς, ὁ Θεός, τῇ σῇ χάριτι.	上帝啊，求你以你的恩典扶助、拯救、怜悯并保护我们。	Help us, save us, have mercy on us, and protect us, O God, by Your grace.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Τῆς παναγίας, ἀχράντου, ὑπερευλογημένης, ἐνδόξου, δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου καὶ ἀειπαρθένου Μαρίας μετὰ πάντων τῶν ἁγίων μνημονεύσαντες, ἑαυτοὺς καὶ ἀλλήλους καὶ πᾶσαν τὴν ζωὴν ἡμῶν Χριστῷ τῷ Θεῷ παραθώμεθα.	纪念我们至圣、无玷、万福、荣耀的主母、诞神女、永贞马利亚，以及诸圣，让我们将自己、彼此和我们的整个生命交托于基督上帝。	Remembering our all-holy, immaculate, most blessed, and glorious Lady, the Theotokos and ever-virgin Mary, with all the saints, let us commend ourselves and one another and our whole life to Christ our God.
ΧΟΡΟΣ: Σοί, Κύριε.	唱诗班：主啊，交托于你。	CHOIR: To You, O Lord.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭	PRIEST
Ὅτι σὸν τὸ κράτος καὶ σοῦ ἐστὶν ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμις καὶ ἡ δόξα, τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ ἁγίου Πνεύματος, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	因为权柄、国度、能力和荣耀都属于你，圣父、圣子、圣灵，从今至永远，世世无尽。	For Yours is the dominion, and Yours is the kingdom and the power and the glory, of the Father and the Son and the Holy Spirit, now and ever and to the ages of ages.
ΧΟΡΟΣ: Ἀμήν.	唱诗班：阿门。	CHOIR: Amen.
Κάθισμα Α'.	第一坐颂省略 ²¹	Kathisma I
	此处省略唱诵部分的内容	
Κάθισμα Β'.	第二坐颂省略	Kathisma II.
	此处省略唱诵部分的内容	
		Kathisma III.
Κάθισμα Γ'.	第三坐颂省略	
	此处省略唱诵部分的内容	
Ψαλμὸς Ν' (50).	圣咏50篇 ²²	Psalms 50 (51).
Συναξάριον	圣徒列传 ²³	Synaxarion

ΧΟΡΟΣ	唱诗班	CHOIR
Ὡδὴ θ'. Ὁ Εἰρμός. Ἦχος δ'.	第九颂歌 主题格律 第四调式。 ²⁴	Ode ix. Heirmos. Mode 4.
		Χεῖρας ἐκπετάσας Δανιήλ.
Αἰνοῦμεν, εὐλογοῦμεν καὶ προσκυνοῦμεν τὸν Κύριον.	我们赞美、称颂并敬拜主。	We praise and we bless and we worship the Lord.
Χεῖρας ἐκπετάσας Δανιήλ, λεόντων χάσματα, ἐν λάκκῳ ἔφραξε. πυρὸς δὲ δύναιμι ἐσβέσαν, ἀρετὴν περιζωσάμενοι, οἱ εὐσεβείας ἐρασταί, παῖδες κραυγάζοντες· Εὐλογεῖτε, πάντα τὰ ἔργα Κυρίου τὸν Κύριον.	但以理在坑中以双手 堵住了狮子的口； 爱慕敬虔的少年们， 以美德束腰， 熄灭了炽焰的能力， 他们呼喊说： 你们要称颂 那创造万有的主。 ^{25 26}	Daniel shut the lions’ gaping mouths inside the den of old, by stretching out his hands. * The three young men overcame the force * of the furnace fire, having girt * themselves in virtue, for they loved * godliness, and were together singing, * “Bless the Lord and praise Him, all you works of the Lord.”[SD]
Ὁ λαὸς ἵσταται διὰ τὴν Θ' Ὡδὴν.	会众侍立，聆听第九颂歌。	Stand for the singing of Ode ix.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Τὴν Θεοτόκον καὶ μητέρα τοῦ φωτὸς ἐν ὕμνοις τιμῶντες μεγαλύνωμεν.	诞神女、光明之母，让我们以诗歌颂扬你，尊你为大。	Let us honor and magnify in song the Theotokos and the Mother of the light.
ΧΟΡΟΣ	唱诗班	CHOIR
Ὡδὴ θ'.	第九颂歌	Ode ix.
Μεγαλυνάριον. Ἦχος δ'.	尊主颂 第四调式 ²⁷	The Magnificat. Mode 4.
Στίχ. Μεγαλύνει ἡ ψυχὴ μου τὸν Κύριον, καὶ ἡγαλλίασε τὸ πνεῦμά μου ἐπὶ τῷ Θεῷ τῷ σωτήρῳ μου.	经节：我的心尊主为大，我的灵以上帝我的救主为乐。	Verse: My soul magnifies the Lord, and my spirit has rejoiced in God my Savior.[NKJV]
Τὴν τιμωτέραν τῶν Χερουβείμ, καὶ ἐνδοξοτέραν, ἀσυγκρίτως τῶν Σεραφείμ, τὴν ἀδιαφθόρως, Θεὸν Λόγον τεκοῦσαν, τὴν ὄντως Θεοτόκον, σὲ μεγαλύνωμεν.	你的尊贵超越那赫鲁宾，也荣耀过于天上的赛拉芬；无暇诞育上主，上帝的圣言。你确实是诞神女，我们尊你为大。 ^{28 29}	Greater in honor than the Cherubim, and in glory greater beyond compare than the Seraphim; you without corruption gave birth to God the Word, and are truly Theotokos. You do we magnify.[GOASD]
Στίχ. Ὅτι ἐπέβλεψεν ἐπὶ τὴν ταπείνωσιν τῆς δούλης αὐτοῦ· ἰδοὺ γάρ, ἀπὸ τοῦ νῦν μακαριοῦσί με πᾶσαι αἱ γενεαί.	经节：因为他顾念他使女的卑微；从今以后，万代要称我有福。	Verse: For He has regarded the lowly state of His maidservant; for behold, henceforth all generations will call me blessed.[NKJV]
Τὴν τιμωτέραν τῶν Χερουβείμ, καὶ ἐνδοξοτέραν, ἀσυγκρίτως τῶν Σεραφείμ, τὴν ἀδιαφθόρως, Θεὸν Λόγον τεκοῦσαν, τὴν ὄντως Θεοτόκον, σὲ μεγαλύνωμεν.	你的尊贵超越那赫鲁宾，也荣耀过于天上的赛拉芬；无暇诞育上主，上帝的圣言。你确实是诞神女，我们尊你为大。	Greater in honor than the Cherubim, and in glory greater beyond compare than the Seraphim; you without corruption gave birth to God the Word, and are truly Theotokos. You do we magnify.[GOASD]
Στίχ. Ὅτι ἐποίησέ μοι μεγαλεῖα ὁ Δυνατός, καὶ ἄγιον τὸ ὄνομα αὐτοῦ, καὶ τὸ ἔλεος αὐτοῦ εἰς γενεάν, καὶ γενεὰν τοῖς φοβουμένοις αὐτόν.	经节：因为那有权能的为我成就了大事，他的名为圣；他的怜悯归于敬畏他的人，直到世世代代。	Verse: For He who is mighty has done great things for me, and holy is His name. And His mercy is on those who fear Him from generation to generation.[NKJV]

Τὴν τιμωτέραν τῶν Χερουβείμ, καὶ ἐνδοξοτέραν, ἀσυγκρίτως τῶν Σεραφείμ, τὴν ἀδιαφθόρως, Θεὸν Λόγον τεκοῦσαν, τὴν ὄντως Θεοτόκον, σὲ μεγαλύνομεν.	你的尊贵超越那赫鲁宾, 也荣耀过于 天上的赛拉芬; 无暇诞育上主, 上帝的圣言。 你确实是诞神女, 我们尊你为大。	Greater in honor than the Cherubim, and in glory greater beyond compare than the Seraphim; you without corruption gave birth to God the Word, and are truly Theotokos. You do we magnify.[GOASD]
Στίχ. Ἐποίησε κράτος ἐν βραχίονι αὐτοῦ, διεσκόρπισεν ὑπερηφάνους διανοίᾳ καρδίας αὐτῶν.	经节: 他用膀臂施展大能, 驱散心高气傲的人。	Verse: He has shown strength with His arm; He has scattered the proud in the imagination of their hearts.[NKJV]
Τὴν τιμωτέραν τῶν Χερουβείμ, καὶ ἐνδοξοτέραν, ἀσυγκρίτως τῶν Σεραφείμ, τὴν ἀδιαφθόρως, Θεὸν Λόγον τεκοῦσαν, τὴν ὄντως Θεοτόκον, σὲ μεγαλύνομεν.	你的尊贵超越那赫鲁宾, 也荣耀过于 天上的赛拉芬; 无暇诞育上主, 上帝的圣言。 你确实是诞神女, 我们尊你为大。	Greater in honor than the Cherubim, and in glory greater beyond compare than the Seraphim; you without corruption gave birth to God the Word, and are truly Theotokos. You do we magnify.[GOASD]
Στίχ. Καθεῖλε δυνάστας ἀπὸ θρόνων, καὶ ὕψωσε ταπεινούς, πεινῶντας ἐνέπλησεν ἀγαθῶν, καὶ πλουτοῦντας ἐξαπέστειλε κενούς.	经节: 他叫有权柄的失位, 叫卑微的升高; 叫饥饿的得饱美食, 叫富足的空手回去。	Verse: He has put down the mighty from their thrones, and exalted the lowly. He has filled the hungry with good things, and the rich He has sent away empty.[NKJV]
Τὴν τιμωτέραν τῶν Χερουβείμ, καὶ ἐνδοξοτέραν, ἀσυγκρίτως τῶν Σεραφείμ, τὴν ἀδιαφθόρως, Θεὸν Λόγον τεκοῦσαν, τὴν ὄντως Θεοτόκον, σὲ μεγαλύνομεν.	你的尊贵超越那赫鲁宾, 也荣耀过于 天上的赛拉芬; 无暇诞育上主, 上帝的圣言。 你确实是诞神女, 我们尊你为大。	Greater in honor than the Cherubim, and in glory greater beyond compare than the Seraphim; you without corruption gave birth to God the Word, and are truly Theotokos. You do we magnify.[GOASD]
Στίχ. Ἀντελάβετο Ἰσραὴλ παιδὸς αὐτοῦ, μνησθῆναι ἐλέους, καθὼς ἐλάλησε πρὸς τοὺς Πατέρας ἡμῶν, τῷ Ἀβραάμ, καὶ τῷ σπέρματι αὐτοῦ ἕως αἰῶνος.	经节: 他扶助了他的仆人以色列, 为要记 念怜悯, 正如他对我们列祖所说的话, 施 恩于亚伯拉罕和他的后裔, 直到永远。	Verse: He has helped His servant Israel, in remembrance of His mercy, as He spoke to our fathers, to Abraham and to his seed forever. [NKJV]
Τὴν τιμωτέραν τῶν Χερουβείμ, καὶ ἐνδοξοτέραν, ἀσυγκρίτως τῶν Σεραφείμ, τὴν ἀδιαφθόρως, Θεὸν Λόγον τεκοῦσαν, τὴν ὄντως Θεοτόκον, σὲ μεγαλύνομεν.	你的尊贵超越那赫鲁宾, 也荣耀过于 天上的赛拉芬; 无暇诞育上主, 上帝的圣言。 你确实是诞神女, 我们尊你为大。	Greater in honor than the Cherubim, and in glory greater beyond compare than the Seraphim; you without corruption gave birth to God the Word, and are truly Theotokos. You do we magnify.[GOASD]
ΙΕΡΕΥΣ	司祭:	PRIEST
Ἔτι καὶ ἔτι ἐν εἰρήνῃ τοῦ Κυρίου δεηθώμεν.	在平安中, 让我们不断地向上主恳求。	Again and again in peace let us pray to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班: 求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭:	PRIEST
Ἀντιλαβοῦ, σώσον, ἐλέησον καὶ διαφύλαξον ἡμᾶς, ὁ Θεός, τῇ σῇ χάριτι.	上帝啊, 求你以你的恩典扶助、拯救、怜 悯并保护我们。	Help us, save us, have mercy on us, and protect us, O God, by Your grace.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班: 求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭:	PRIEST
Τῆς παναγίας, ἀχράντου, ὑπερευλογημένης, ἐνδόξου, δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου καὶ ἀειπαρθένου Μαρίας μετὰ πάντων τῶν ἁγίων μνημονεύσαντες, ἑαυτοὺς καὶ ἀλλήλους καὶ πᾶσαν τὴν ζωὴν ἡμῶν Χριστῷ τῷ Θεῷ παραδώμεθα.	纪念我们全然圣洁、未曾玷污、万福、荣 耀的主母、诞神女、永贞玛利亚, 以及诸 圣, 让我们将自己、彼此和我们的整个生 命都交托于基督, 我们的上帝。	Remembering our all-holy, immaculate, most blessed, and glorious Lady, the Theotokos and ever-virgin Mary, with all the saints, let us commend ourselves and one another and our whole life to Christ our God.
ΧΟΡΟΣ: Σοί, Κύριε.	唱诗班: 上主啊, 交托于你。	CHOIR: To You, O Lord.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭:	PRIEST

Ὅτι σὲ αἰνοῦσι πᾶσαι αἱ δυνάμεις τῶν οὐρανῶν καὶ σοὶ τὴν δόξαν ἀναπέμπουσι, τῷ Πατρὶ καὶ τῷ Υἱῷ καὶ τῷ ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	圣父、圣子、圣灵啊， 诸天万军都赞美你， 并将荣耀归于你， 从今至永远，世世无尽。	For all the powers of heaven praise You, and to You they offer up glory, to the Father and the Son and the Holy Spirit, now and ever and to the ages of ages.
ΧΟΡΟΣ: Ἀμήν.	唱诗班： 阿门。	CHOIR: Amen.
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ	宣读者	READER
Οἱ Αἱνοί. (διαβαστά)	《赞美之歌》 （诵读） ³⁰	Lauds. (read)
Ψαλμὸς PMH' (148).	圣咏148篇	Psalms 148.
Ψαλμὸς PMΘ' (149).	圣咏149篇	Psalms 149.
Ψαλμὸς PN' (150).	圣咏150篇	Psalms 150.
Ὁ λαὸς ἵσταται διὰ τὴν ἀνάγνωσιν τῆς Δοξολογίας.	会众侍立，聆听《荣耀颂》的宣读。 ³¹	Stand for the reading of the Doxology.
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ	宣读者	HIERARCH or READER
Δοξολογία (διαβαστά)	荣耀颂（诵读）	Doxology (read)
Σοὶ δόξα πρέπει, Κύριε, ὁ Θεὸς ἡμῶν, καὶ σοὶ τὴν δόξαν ἀναπέμπομεν, τῷ Πατρὶ, καὶ τῷ Υἱῷ, καὶ τῷ Ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν, καὶ ἀεὶ, καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	荣耀应当归于主，我们的上帝， 荣耀归于你， 圣父、圣子、圣灵， 从今至永远，世世无尽。	To you belongs glory, O Lord our God, and to you we send up glory, to the Father and the Son and the Holy Spirit, now and forever and to the ages of ages.
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ: Ἀμήν.	宣读者： 阿门。	READER: Amen.
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ	宣读者	HIERARCH or READER

Δόξα ἐν ὑψίστοις Θεῷ,
καὶ ἐπὶ γῆς εἰρήνη, ἐν ἀνθρώποις εὐδοκία.

Ἵμνουμέν σε, εὐλογοῦμέν σε, προσκυνοῦμέν σε,
δοξολογοῦμέν σε, εὐχαριστοῦμέν σοι,
διὰ τὴν μεγάλην σου δόξαν.

Κύριε Βασιλεῦ, ἐπουράνιε Θεέ, Πάτερ
παντοκράτορ,
Κύριε Ὑἱ μονογενές, Ἰησοῦ Χριστέ, καὶ Ἅγιον
Πνεῦμα.
Κύριε ὁ Θεός, ὁ ἀμνὸς τοῦ Θεοῦ, ὁ Υἱὸς τοῦ
Πατρὸς,
ὁ αἴρων τὴν ἁμαρτίαν τοῦ κόσμου,
ἐλέησον ἡμᾶς,
ὁ αἴρων τὰς ἁμαρτίας τοῦ κόσμου.

Πρόσδεξαι τὴν δέησιν ἡμῶν,
ὁ καθήμενος ἐν δεξιᾷ τοῦ Πατρὸς,
καὶ ἐλέησον ἡμᾶς.

Ὅτι σὺ εἶ ὁ μόνος Ἅγιος, σὺ εἶ ὁ μόνος Κύριος,
Ἰησοὺς Χριστός, εἰς δόξαν Θεοῦ Πατρὸς. Ἀμήν.

Καθ' ἐκάστην ἡμέραν εὐλογῆσω σε,
καὶ αἰνέσω τὸ ὄνομά σου ὁ Θεὸς τῶν Πατέρων
ἡμῶν,
καὶ αἰνετὸν καὶ δεδοξασμένον τὸ ὄνομά σου
εἰς τοὺς αἰῶνας. Ἀμήν.

Γένοιτο, Κύριε, τὸ ἔλεός σου ἐφ' ἡμᾶς,
καθάπερ ἠλπίσαμεν ἐπὶ σέ.
Εὐλογητὸς εἶ, Κύριε, διδάξόν με τὰ δικαιώματά
σου.
Εὐλογητὸς εἶ, Κύριε, διδάξόν με τὰ δικαιώματά
σου.
Εὐλογητὸς εἶ, Κύριε, διδάξόν με τὰ δικαιώματά
σου.

Κύριε, καταφυγὴ ἐγενήθης ἡμῖν, ἐν γενεᾷ καὶ γενεᾷ.
Ἐγὼ εἶπα· Κύριε, ἐλέησόν με,
ἴασαι τὴν ψυχὴν μου, ὅτι ἡμαρτόν σοι.
Κύριε, πρὸς σέ κατέφυγον,
δίδαξόν με τοῦ ποιεῖν τὸ θέλημά σου,
ὅτι σὺ εἶ ὁ Θεός μου.
Ὅτι παρὰ σοὶ πηγὴ ζωῆς,
ἐν τῷ φωτί σου ὁψόμεθα φῶς.
Παράτεινον τὸ ἔλεός σου τοῖς γινώσκουσί σε.
Ἐγὼ εἶπα· Κύριε, ἐλέησόν με,
ἴασαι τὴν ψυχὴν μου, ὅτι ἡμαρτόν σοι.

Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος,
ἐλέησον ἡμᾶς.
Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος,
ἐλέησον ἡμᾶς.
Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος,
ἐλέησον ἡμᾶς.
Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ ἁγίῳ Πνεύματι.
Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.
Ἀμήν.
Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς. Ἅγιος ὁ Θεός,
Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

在至高之处荣耀归于上帝，
在地上有平安，在人间有善意。

因你伟大的荣耀，我们赞美你，我们称颂
你，我们敬拜你，我们尊荣你，我们感谢
你。

主啊，君王，天上的上帝，全能的父，

主啊，独生子耶稣基督，以及圣灵。

主啊，上帝，神的羔羊，圣父之子，

除去世人罪孽者，
除去世人众罪者，
怜悯我们。

你坐在圣父的右边，
悦纳我们的恳求，
怜悯我们。

因唯有你是圣者，唯有你是主，
耶稣基督，荣耀归于圣父上帝。阿门。

我要每日称颂你，
我要赞美你的名，
我们列祖之上帝，
愿你的名受赞美、得荣耀，
世世无尽。阿门。

上主啊，愿你的仁慈临到我们，
正如我们曾寄望于你。
主啊，你当受称颂；
将你的律例教导我。（3次）

主啊，你世世代代作我们的避难所。

我说：主啊，怜悯我，
医治我的灵魂，因我得罪了你。
主啊，我投奔你，
教导我遵行你的旨意，
因为你是我的上帝。
生命的泉源在于你；
在你的光中，我们必得见光。
广施你的慈爱给认识你的人。
我说：主啊，怜悯我，
医治我的灵魂，因我得罪了你。

圣哉上帝，圣哉大能者，圣哉永生者，
怜悯我们。
圣哉上帝，圣哉大能者，圣哉永生者，
怜悯我们。
圣哉上帝，圣哉大能者，圣哉永生者，
怜悯我们。
荣耀归于圣父、圣子与圣灵
从今至永远，世世无尽。
阿门。
圣哉永生者，怜悯我们。圣哉上帝，

Glory to God in the highest, and on earth
peace, good will to men. We praise you, we bless
you, we worship you, we glorify you, and we
thank you, for your great glory. Lord, King,
Heavenly God, Father Almighty; only-begotten
Son, Lord Jesus Christ and Holy Spirit. Lord
God, the Lamb of God, the Son of the Father,
who take away the sin of the world, have mercy
on us, you who take away the sins of the world.
Accept our supplication, you who sit at the
right of the Father, and have mercy on us. For
you are the only Holy One, you are the only
Lord, Jesus Christ, to the glory of God the
Father. Amen. Every day I shall bless you, and I
shall praise your name forever, and unto the
ages of ages. Lord, you have become for us a
refuge from generation to generation. I have
said: Lord, have mercy on me, heal my soul, for
I have sinned against you. Lord, to you I have
fled; teach me to do your will, for you are my
God. For with you is the fountain of life; in
your light we shall see light. Extend your mercy
to those who know you. Grant, O Lord, that in
this day we may be kept without sin. Blessed are
you, O Lord, the God of our Fathers, and
praised and glorified is your name unto the ages.
Amen. Let your mercy, Lord, come upon us,
just as we have hoped in you. Blessed are you, O
Lord, teach me your commandments. Blessed
are you, O Master, make me understand your
commandments. Blessed are you, O Holy One,
enlighten me with your commandments. Lord,
your mercy remains forever, do not turn away
from the works of your hands. To you belongs
praise, to you belongs a hymn, to you belongs
glory, to the Father and the Son and the Holy
Spirit, now and ever and to the ages of ages.
Amen.

	圣哉大能者，圣哉永生者，怜悯我们。 32 33	
ΤΑ ΠΑΛΗΡΩΤΙΚΑ	恳求连祷 ³⁴	LITANY OF COMPLETION
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Πληρώσωμεν τὴν ἑωθινὴν δέησιν ἡμῶν τῷ Κυρίῳ.	让我们向上主完成这清晨的祈求。	Let us complete our morning prayer to the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ἀντιλαβοῦ, σώσον, ἐλέησον καὶ διαφύλαξον ἡμᾶς, ὁ Θεός, τῇ σῇ χάριτι.	上帝啊，以你的恩典帮助、拯救、怜悯，保守我们。	Help us, save us, have mercy on us, and protect us, O God, by Your grace.
ΧΟΡΟΣ: Κύριε, ἐλέησον.	唱诗班：求主怜悯。	CHOIR: Lord, have mercy.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Τὴν ἡμέραν πᾶσαν τελείαν, ἀγίαν, εἰρηνικὴν καὶ ἀναμάρτητον παρὰ τοῦ Κυρίου αἰτησώμεθα.	为完全、神圣、平安且无罪的一天，让我们恳求主。	That the whole day may be perfect, holy, peaceful, and sinless, let us ask the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Παράσχου, Κύριε.	唱诗班：求主赐予。	CHOIR: Grant this, O Lord.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Ἄγγελον εἰρήνης, πιστὸν ὁδηγόν, φύλακα τῶν ψυχῶν καὶ τῶν σωμάτων ἡμῶν παρὰ τοῦ Κυρίου αἰτησώμεθα.	为平安的天使，忠实的向导，灵魂和身体的守护者，让我们恳求主。	For an angel of peace, a faithful guide, a guardian of our souls and bodies, let us ask the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Παράσχου, Κύριε.	唱诗班：求主赐予。	CHOIR: Grant this, O Lord.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Συγγνώμην καὶ ἄφεσιν τῶν ἁμαρτιῶν καὶ τῶν πλημμελημάτων ἡμῶν παρὰ τοῦ Κυρίου αἰτησώμεθα.	为饶恕、赦免我们的罪恶与过犯，让我们恳求主。	For pardon and remission of our sins and transgressions, let us ask the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Παράσχου, Κύριε.	唱诗班：求主赐予。	CHOIR: Grant this, O Lord.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Τὰ καλὰ καὶ συμφέροντα ταῖς ψυχαῖς ἡμῶν καὶ εἰρήνην τῷ κόσμῳ παρὰ τοῦ Κυρίου αἰτησώμεθα.	为对我们灵魂美好的和有益的事，并世界的平安，让我们恳求主。	For that which is good and beneficial for our souls, and for peace for the world, let us ask the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Παράσχου, Κύριε.	唱诗班：求主赐予。	CHOIR: Grant this, O Lord.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Τὸν ὑπόλοιπον χρόνον τῆς ζωῆς ἡμῶν ἐν εἰρήνῃ καὶ μετάνοιᾳ ἐκτελέσαι παρὰ τοῦ Κυρίου αἰτησώμεθα.	为在平安与悔改中度过余生，让我们恳求主。	That we may complete the remaining time of our life in peace and repentance, let us ask the Lord.
ΧΟΡΟΣ: Παράσχου, Κύριε.	唱诗班：求主赐予。	CHOIR: Grant this, O Lord.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Χριστιανὰ τὰ τέλη τῆς ζωῆς ἡμῶν, ἀνώδυνα, ἀνεπαίσχυντα, εἰρηνικὰ καὶ καλὴν ἀπολογίαν τὴν ἐπὶ τοῦ φοβεροῦ βήματος τοῦ Χριστοῦ αἰτησώμεθα.	为我们能以基督徒的方式的的离世，即无痛苦、无羞愧、有平安，并在基督可畏的审判台前得到好的辩护，让我们恳求主。	And let us ask for a Christian end to our life, peaceful, without shame and suffering, and for a good defense before the awesome judgment seat of Christ.
ΧΟΡΟΣ: Παράσχου, Κύριε.	唱诗班：求主赐予。	CHOIR: Grant this, O Lord.

ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Τῆς παναγίας, ἀχράντου, ὑπερευλογημένης, ἐνδόξου, δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου καὶ ἀειπαρθένου Μαρίας μετὰ πάντων τῶν ἁγίων μνημονεύσαντες, ἑαυτοὺς καὶ ἀλλήλους καὶ πᾶσαν τὴν ζωὴν ἡμῶν Χριστῷ τῷ Θεῷ παραθώμεθα.	纪念我们全然圣洁、未曾玷污、万福、荣耀的主母、诞神女、永贞马利亚，以及诸圣，让我们将自己、彼此和我们的整个生命都交托于基督，我们的上帝。	Remembering our all-holy, immaculate, most blessed, and glorious Lady, the Theotokos and ever-virgin Mary, with all the saints, let us commend ourselves and one another and our whole life to Christ our God.
ΧΟΡΟΣ: Σοί, Κύριε.	唱诗班：上主啊，交托于你。	CHOIR: To You, O Lord.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭	PRIEST
Ὅτι Θεὸς ἐλέους, οἰκτιρμῶν, καὶ φιλανθρωπίας ὑπάρχεις, καὶ σοὶ τὴν δόξαν ἀναπέμπομεν, τῷ Πατρὶ καὶ τῷ Υἱῷ καὶ τῷ ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	因为你是良善且爱世人的上帝，我们将荣耀归给你，圣父、圣子、圣灵，从今至永远，世世无尽。	For You are the God of mercy and compassion and love for humankind, and to You we offer up glory, to the Father and the Son and the Holy Spirit, now and ever and to ages of ages.
ΧΟΡΟΣ: Ἀμήν.	唱诗班：阿门。	CHOIR: Amen.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭	PRIEST
Εἰρήνη πᾶσι.	平安与众人同在。	Peace be with all.
ΧΟΡΟΣ	唱诗班	CHOIR
Καὶ τῷ πνεύματί σου.	也你的心灵同在。	And with your spirit.
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭	DEACON
Τὰς κεφαλὰς ἡμῶν τῷ Κυρίῳ κλίνωμεν.	让我们向上主俯首。	Let us bow our heads to the Lord.
ΧΟΡΟΣ	唱诗班：	CHOIR
Σοί, Κύριε.	上主啊，交托于你。	To You, O Lord.
ΙΕΡΕΥΣ (χαμηλοφώνως)	司祭（低声诵读）	PRIEST (in a low voice)
Κύριε ἅγιε, ὁ ἐν ὑψηλοῖς κατοικῶν καὶ τὰ ταπεινὰ ἐφορῶν καὶ τῷ παντεφύρῳ σου ὀμματι ἐπιβλέπων ἐπὶ πᾶσαν τὴν κτίσιν, σοὶ ἐκλίνωμεν τὸν αὐχένα τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος καὶ δεόμεθά σου, ἅγιε ἁγίων· Ἐκτεινον τὴν χεῖρά σου τὴν ἄορατον ἐξ ἁγίου κατοικητηρίου σου καὶ εὐλόγησον πάντας ἡμᾶς· καὶ εἴ τι ἡμάρτομεν ἐκουσίως ἢ ἀκουσίως, ὡς ἀγαθὸς καὶ φιλάνθρωπος Θεὸς συγχώρησον, δωροῦμενος ἡμῖν τὰ ἐγκόσμια καὶ ὑπερκόσμια ἀγαθὰ σου.	圣哉，主啊！ 你居于至高之处，俯就卑微， 以你遍察一切的眼目，看顾受造之物， 我们身心向你俯首，献上， 恳求你，诸圣之圣： 求你从圣所伸出无形的手祝福我们众人； 我们若有意或无意犯了什么罪， 你是良善而爱世人的上帝，求你宽恕， 并将今世与来世的美善赐予我们。 ^{35 36 37}	Holy Lord, who dwell in the highest and look upon the humble and observe all creation with Your all-seeing eye, to You we bow the neck of soul and body, and we pray You, Holy of holies: Extend Your invisible hand from Your holy heavens and bless us all. And as good and benevolent God, forgive us any misdeeds we committed voluntarily or involuntarily, and grant us Your blessings in this world and in the next.
ΙΕΡΕΥΣ (ἐκφώνως)	司祭（高声宣读）	PRIEST (aloud)
Σὸν γὰρ ἐστὶ τὸ ἐλεεῖν καὶ σώζειν ἡμᾶς, ὁ Θεὸς ἡμῶν, καὶ σοὶ τὴν δόξαν ἀναπέμπομεν, τῷ Πατρὶ καὶ τῷ Υἱῷ καὶ τῷ ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	我们的上帝啊， 是你怜悯和拯救我们； 我们将荣耀归于你， 圣父、圣子与圣灵， 从今至永远，世世无尽。	For Yours it is to show mercy and to save us, O our God, and to You we offer up glory, to the Father and the Son and the Holy Spirit, now and ever and to ages of ages.
ΧΟΡΟΣ	唱诗班：	CHOIR
Ἀμήν.	阿门。	Amen.
Ἀπόστιχα τῆς Ὑκτωήχου.	《八调集》随经赞词 ³⁸	Aposticha of the Octoechos.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭	PRIEST

Ἀγαθὸν τὸ ἐξομολογεῖσθαι τῷ Κυρίῳ καὶ ψάλλειν τῷ ὀνόματί σου, ”Ὑψιστε· τοῦ ἀναγγέλλειν τῷ πρωῒ τὸ ἔλεός σου καὶ τὴν ἀληθειάν σου κατὰ νύκτα.	称谢主、歌颂你的名， 是何等的美； 至高者啊， 在早晨传扬你的慈爱， 在夜间传扬你的信实。	It is good to give thanks to the Lord and to sing to Your name, O Most High, to proclaim Your mercy in the morning and Your truth at night. [SAAS]
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ	宣读者	READER
Τρισάγιον.	三圣颂	Trisagion Prayers.
Ἅγιος ὁ Θεός, ἅγιος Ἰσχυρός, ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς. (3)	圣哉上帝，圣哉大能者，圣哉永生者，怜悯 我们。（三次） ³⁹	Holy God, Holy Mighty, Holy Immortal, have mercy on us. (3)
Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.	荣耀归于圣父、圣子、圣灵， 从今至永远，世世无尽。 阿门。	Glory to the Father and the Son and the Holy Spirit. Both now and ever and to the ages of ages. Amen.
Παναγία Τριάς, ἐλέησον ἡμᾶς. Κύριε, ἱλάσθητι ταῖς ἁμαρτίαις ἡμῶν. Δέσποτα, συγχώρησον τὰς ἀνομίας ἡμῖν. Ἄγιε, ἐπίσκεψαι καὶ ἴασαι τὰς ἀσθενείας ἡμῶν, ἕνεκεν τοῦ ὀνόματός σου.	至圣圣三，怜悯我们。 上主，宽恕我们的过犯。 主宰，赦免我们的悖逆。 至圣者，因你的名， 眷顾并医治我们的软弱。 ⁴⁰	All-holy Trinity, have mercy on us. Lord, forgive our sins. Master, pardon our transgressions. Holy One, visit and heal our infirmities for Your name’s sake.
Κύριε, ἐλέησον. Κύριε, ἐλέησον. Κύριε, ἐλέησον.	求主怜悯，求主怜悯，求主怜悯。	Lord, have mercy. Lord, have mercy. Lord, have mercy.
Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.	荣耀归于圣父、圣子、圣灵， 从今至永远，世世无尽。 阿门。	Glory to the Father and the Son and the Holy Spirit. Both now and ever and to the ages of ages. Amen.
Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς, ἁγιασθήτω τὸ ὄνομά σου. Ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου. Γενηθήτω τὸ θέλημά σου, ὡς ἐν οὐρανῷ καὶ ἐπὶ τῆς γῆς. Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον. Καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν. Καὶ μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλὰ ῥύσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ.	我们在天上的父， 愿你的名被尊为圣。 愿你的国来临。 愿你的旨意承行于地， 如于天。 我们的日用粮， 今日赐给我们。 宽免我们的罪债， 犹如我们宽免亏负我们的人。 不要让我们陷入诱惑， 但救我们脱离那邪恶者。	Our Father, who art in heaven, hallowed be Thy name. Thy kingdom come, Thy will be done, on earth as it is in heaven. Give us this day our daily bread; and forgive us our trespasses, as we forgive those who trespass against us. And lead us not into temptation, but deliver us from evil.
ΙΕΡΕΥΣ	司祭	PRIEST
”Ὅτι σοῦ ἐστιν ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμις καὶ ἡ δόξα τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ ἁγίου Πνεύματος, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	因为国度、权能、荣耀都属于你，圣父、 圣子、圣灵，从今至永远，世世无尽。	For Thine is the kingdom and the power and the glory, of the Father and the Son and the Holy Spirit, now and ever and to ages of ages.
ΧΟΡΟΣ: Ἀμήν.	唱诗班：阿门。	CHOIR: Amen.
Ἀπολυτίκιον.	此处省略当日遣散词的唱诵	Apolytikion.
(Παραλείπεται ἡ ἐκτενής.)	(省略平安连祷)	(The “ektenia” litany has been omitted.)
ΔΙΑΚΟΝΟΣ	辅祭：	DEACON
Σοφία.	智慧。	Wisdom.
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ	宣读者	READER
Εὐλόγησον.	请祝福。	Father, bless!
ΙΕΡΕΥΣ	司祭	PRIEST

Ὁ ὢν εὐλογητὸς Χριστὸς ὁ Θεὸς ἡμῶν πάντοτε, νῦν καὶ αἰεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.	基督，我们的上帝时刻受赞颂，从今至永远，世世无尽。	Blessed is Christ our God, the One who is, always, now and ever and to the ages of ages.
ΧΟΡΟΣ: Ἀμήν.	唱诗班：阿门。	CHOIR: Amen.
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ	宣读者	READER
Στερεώσαι Κύριος ὁ Θεὸς τὴν ἁγίαν καὶ ἀμώμητον πίστιν τῶν εὐσεβῶν καὶ ὀρθοδόξων χριστιανῶν σὺν τῇ ἁγίᾳ αὐτοῦ Μεγάλῃ Ἐκκλησίᾳ Κωνσταντινουπόλεως, τῇ ἱερᾷ ἡμῶν Ἀρχιεπισκοπῇ, [τῇ ἁγίᾳ Μητροπόλει ταύτῃ] καὶ τῇ πόλει ταύτῃ εἰς αἰῶνας αἰώνων.	愿主上帝坚固敬虔正教徒圣洁无瑕的信仰，连同他神圣的大公教会——君士坦丁堡，我们神圣的总教区，[此神圣的都主教区]和本城，世世无尽。	The Lord God make firm the holy and pure faith of the pious Orthodox Christians, together with the Holy and Great Church of Christ of Constantinople, our Sacred Archdiocese, [this Holy Metropolis,] and this city, to the ages of ages.
ΧΟΡΟΣ: Ἀμήν.	唱诗班：阿门。	CHOIR: Amen.
Εἶτα τό· «Δεῦτε προσκυνήσωμεν...» καὶ τὴν Πρώτην Ὡραν.	随后诵念：“来吧，让我们敬拜，俯伏于……”，并举行晨间礼。 ⁴¹	Then we begin the First Hour, saying: “Come let us worship...”
ἦ.	或：	or:
ΙΕΡΕΥΣ	司祭	PRIEST
Δόξα σοι ὁ Θεὸς ἡμῶν, δόξα σοι.	荣耀归于你，我们的上帝，荣耀归于你。	Glory to You, our God, glory to You.
Χριστὸς ὁ ἀληθινὸς Θεὸς ἡμῶν, ταῖς πρεσβείαις τῆς παναχράντου καὶ παναμώμου ἁγίας αὐτοῦ Μητρός, δυνάμει τοῦ τιμίου καὶ ζωοποιοῦ Σταυροῦ, προστασίαις τῶν τιμίων ἐπουρανίων δυνάμεων ἀσωμάτων, ἱκεσίαις τοῦ τιμίου, ἐνδόξου, προφήτου, προδρόμου καὶ βαπτιστοῦ Ἰωάννου, τῶν ἁγίων ἐνδόξων καὶ πανευφήμων ἀποστόλων, τῶν ἁγίων ἐνδόξων καὶ καλλινίκων μαρτύρων· τῶν ὁσίων καὶ θεοφόρων πατέρων ἡμῶν· (τοῦ ἁγίου τοῦ ναοῦ)· τῶν ἁγίων καὶ δικαίων θεοπατόρων Ἰωακείμ καὶ Ἀννης, καὶ πάντων τῶν ἁγίων, ἐλεῆσαι καὶ σῶσαι ἡμᾶς, ὡς ἀγαθὸς καὶ φιλόανθρωπος καὶ ἐλεῆμων Θεός.	基督，我们的真上帝，藉着他至洁无玷之母的代祷，可敬畏、赐生命十字架之大能，尊贵威能天使之护佑，藉着尊贵荣耀的先知，先驱者施洗约翰，神圣荣耀可赞的使徒，神圣荣耀得胜的殉道者，承载上帝的圣教父们，（本堂主保圣人），神圣公义的先祖约雅敬与安娜，以及诸圣徒的代求，愿良善、爱世人、仁慈的上帝，怜悯并拯救我们。 ^{42 43}	May Christ our true God, through the intercessions of His all-pure and all-immaculate holy Mother, the power of the precious and life-giving Cross, the protection of the honorable, bodiless powers of heaven, the supplications of the honorable, glorious prophet and forerunner John the Baptist, of the holy, glorious, and praiseworthy apostles, of the holy, glorious, and triumphant martyrs, of our righteous and God-bearing fathers, (local patron saint); of the holy and righteous ancestors of God Joachim and Anna, and of all the saints, have mercy on us and save us, as He is good, benevolent, and merciful God.
Δι’ εὐχῶν τῶν ἁγίων πατέρων ἡμῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ὁ Θεός, ἐλέησον ἡμᾶς.	藉着我们圣教父们的祈祷，主耶稣基督我们的上帝，求你怜悯我们。	Through the prayers of our holy fathers, Lord Jesus Christ our God, have mercy on us.
ΧΟΡΟΣ: Ἀμήν.	唱诗班：阿门。	CHOIR: Amen.

附录1：

ΕΛΛΗΝΙΚΑ	中文	English	
第一坐颂（Κάθισμα Α'） 第一荣归颂：圣咏 1, 2, 3 第二荣归颂：圣咏 4, 5, 6 第三荣归颂：圣咏 7, 8	第二坐颂（Κάθισμα Β'） 第一荣归颂：圣咏 9, 10 第二荣归颂：圣咏 11, 12, 13 第三荣归颂：圣咏 14, 15, 16	第三坐颂（Κάθισμα Γ'） 第一荣归颂：圣咏 17 第二荣归颂：圣咏 18, 19, 20 第三荣归颂：圣咏 21, 22, 23	第四坐颂（Κάθισμα Δ'） 第一荣归颂：圣咏 24, 25, 26 第二荣归颂：圣咏 27, 28, 29 第三荣归颂：圣咏 30, 31
第五坐颂（Κάθισμα Ε'） 第一荣归颂：圣咏 32, 33 第二荣归颂：圣咏 34, 35 第三荣归颂：圣咏 36	第六坐颂（Κάθισμα ΣΤ'） 第一荣归颂：圣咏 37, 38 第二荣归颂：圣咏 39, 40, 41 第三荣归颂：圣咏 42, 43, 44, 45	第七坐颂（Κάθισμα Ζ'） 第一荣归颂：圣咏 46, 47, 48 第二荣归颂：圣咏 49, 50, 51 第三荣归颂：圣咏 52, 53, 54	第八坐颂（Κάθισμα Η'） 第一荣归颂：圣咏 55, 56, 57 第二荣归颂：圣咏 58, 59, 60 第三荣归颂：圣咏 61, 62, 63

第九坐颂（Κάθισμα Θ'） 第一荣归颂：圣咏 64, 65, 66 第二荣归颂：圣咏 67 第三荣归颂：圣咏 68, 69	第十坐颂（Κάθισμα Ι'） 第一荣归颂：圣咏 70, 71 第二荣归颂：圣咏 72, 73 第三荣归颂：圣咏 74, 75, 76	第十一坐颂（Κάθισμα ΙΑ'） 第一荣归颂：圣咏 77 第二荣归颂：圣咏 78, 79, 80 第三荣归颂：圣咏 81, 82, 83, 84	第十二坐颂（Κάθισμα ΙΒ'） 第一荣归颂：圣咏 85, 86, 87 第二荣归颂：圣咏 88 第三荣归颂：圣咏 89, 90
第十三坐颂（Κάθισμα ΙΓ'） 第一荣归颂：圣咏 91, 92, 93 第二荣归颂：圣咏 94, 95, 96 第三荣归颂：圣咏 97, 98, 99, 100	第十四坐颂（Κάθισμα ΙΔ'） 第一荣归颂：圣咏 101, 102 第二荣归颂：圣咏 103 第三荣归颂：圣咏 104	第十五坐颂（Κάθισμα ΙΕ'） 第一荣归颂：圣咏 105 第二荣归颂：圣咏 106 第三荣归颂：圣咏 107, 108	第十六坐颂（Κάθισμα ΙΣΤ'） 第一荣归颂：圣咏 109, 110, 111 第二荣归颂：圣咏 112, 113, 114 第三荣归颂：圣咏 115, 116, 117
第十七坐颂（Κάθισμα ΙΖ'） 第一荣归颂：圣咏 118（第1-72节） 第二荣归颂：圣咏 118（第73-131节） 第三荣归颂：圣咏 118（第132-176节）	第十八坐颂（Κάθισμα ΙΗ'） 第一荣归颂：圣咏 119, 120, 121, 122, 123 第二荣归颂：圣咏 124, 125, 126, 127, 128 第三荣归颂：圣咏 129, 130, 131, 132, 133	第十九坐颂（Κάθισμα ΙΘ'） 第一荣归颂：圣咏 134, 135 第二荣归颂：圣咏 136, 137, 138, 139 第三荣归颂：圣咏 140, 141, 142	第二十坐颂（Κάθισμα Κ'） 第一荣归颂：圣咏 143, 144 第二荣归颂：圣咏 145, 146, 147 第三荣归颂：圣咏 148, 149, 150

	说明：以上划分依据拜占庭礼仪传统（七十士译本编号）。
	根据拜占庭教会传统，《圣咏集》（Ψαλτήριον）的20个“坐颂”（Καθίσματα）按一周七天循环诵读。其基本安排如下：
	常年期诵读日程表
	说明

星期	向晨礼（Ὁρθρος）	黄昏礼（Ἑσπερινός）
主日	第二、第三	—
周一	第四、第五	第六
周二	第七、第八	第九
周三	第十、第十一	第十二
周四	第十三、第十四	第十五
周五	第十九、第二十	第十八
周六	第十六、第十七	第一

	主日通常只诵读两个坐颂（第二、第三），因为主日向晨礼中赞美诗和节庆内容较多。
	周一至周四按固定顺序依次推进（第四至第十五）。
	周五安排最后两个坐颂（第十九、第二十），第十八坐颂放在黄昏礼。
	周六诵读第十六、第十七坐颂，其中第十七坐颂（即圣咏118篇）通常在安息日（周六）向晨礼中占重要位置，因为与安息日主题相关。
	以上排表为拜占庭教会修道院传统在常年期通用的排表，礼仪实践中可能因节日、大斋期等因素有所调整。

附录2：

附录2：

ΕΛΛΗΝΙΚΑ	中文	ENGLISH	
	正教会时辰礼（又译：日课） 的七个主要时辰， 对应如下：		
中文		希腊文	英文
向晨礼（又译：向晨课、晨祷）	清晨的主要礼仪，通常紧接着午夜礼之后举行，是最长的时辰礼。	Ὁρθρος	Matins / Orthros
晨间礼（又译：一时课）	6点	Πρώτη Ὡρα	First Hour
午前礼（又译：三时课）	9点	Τρίτη Ὡρα	Third Hour
午间礼（又译：六时课）	12点	Ἑκτη Ὡρα	Sixth Hour
午后礼（又译：九时课）	15点	Ενάτη Ὡρα	Ninth Hour
黄昏礼（又译：抵暮课、晚祷）	18点左右（一般在日落时分）	Ἑσπερινός	Vespers
午夜礼（又译：子时课）	午夜或向晨礼前举行，分为平日、周六、主日三种形式。	Μεσονύκτικον	Midnight Office
	正教会另一个固定祈祷是寝前礼。希腊文 Ἀπόδειπνον，字面意思为“晚餐之后”，指就寝前举行的祈祷礼。英文 Compline，源自拉丁文 completorium，意为“完成、结束”，指一日之末的最后一次祈祷。分为大寝前礼（Μέγα Ἀπόδειπνον）和小寝前礼（Μικρὸν Ἀπόδειπνον）两种形式：大寝前礼用于大斋期平日及某些特定节期，小寝前礼用于其余时日。		

Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ ἁγίῳ Πνεύματι

注脚

1. 向晨礼：详见附录2。↵
2. 时刻：希腊文 πάντοτε, 英文 always / at all times, 字面意思是“总是、在任何时候、始终”。由 πᾶς (全部、一切) 与 ὅτε (当……时) 组合而成, 意为“无论何时”、“时时刻刻”。又译“常”、“始终”、“时时”。↵
3. 永生：希腊文 Ἀθάνατος, 英文 Immortal, 字面意思是“不死、不朽”。由否定前缀 ἀ- (不、无) 与 θάνατος (死亡) 组合而成, 直译为“不死者”、“不朽者”。在礼仪文本中, 该词常用于指称上帝或基督, 如“圣哉永生者” (Ἅγιος Ἀθάνατος), 强调其超越死亡、永恒常在的神性。亦引申为信徒在基督里所领受的不朽生命, 即“永生”。又译“不朽者、不死者”。↵
4. 主宰：希腊文 δέσποτα, 英文 Master, 字面意思是“主”。又译：君宰。↵
5. 软弱：希腊文 ἀσθενείας, 英文 infirmities, 字面意思是“软弱、疾病”。又译：病弱。这里不只是指身体的病弱, 在教父的教导中, 更多是指灵魂的疾病-即情欲-和软弱。↵
6. 产业：希腊文 κληρονομίαν, 英文 inheritance, 此处引自《诗篇》28章9节 (七十士译本27:9)：“求你拯救你的百姓, 赐福给你的产业。在新约中, 这“产业”扩展至一切在基督里蒙拣选的人。又译：嗣业。↵
7. 仇敌：希腊文 βαρβάρων, 英文 enemy, 字面意思是“蛮族、夷狄”。在拜占庭的背景中, 特指信奉基督的君王战胜仇敌。↵
8. 高举：希腊文 ὑψωθείς, 英文 lifted, 字面意思是“被举起、被升高”。又译“举扬”。此处引自正教礼仪圣歌, 指向《约翰福音》12:32——主说：“我若从地上被举起来, 就要吸引万人来归我。”↵
9. 国民：希腊文 πολιτεία, 英文常译作 community, 字面意思是“子民、民众、公民群体”。此处特指信徒——那些因信基督而拥有天上国籍的人。此词与《腓立比书》3章20节 (和合本)“我们却是天上的国民”相呼应。↵
10. 标志：希腊文 τρόπαιον, 英文 trophy, 字面意思是“胜利纪念物”。在古希腊, 它并非石头或大理石所建的永久建筑, 而是战场上的临时标志: 战胜方在敌人溃败之处, 将缴获的武器 (盾牌、头盔、胸甲) 挂在木桩或树干上, 作为“此处敌人已被击败”的证据。它不立于城邦广场, 而是留在战场上。↵
11. 人名：希腊文 δεῖνος, 英文 name, 字面意思是“某某、某人”。此处指代祷中所提及的人名。↵
12. 宣读者：此处希腊原文为: ΠΡΟΕΣΤΩΣ ἢ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ。本文在翻译时统称为“宣读者”。希腊文 Προεστώς, 英文 Proestos, 意为: 礼仪主持人。主持礼仪的人可能是司祭、辅祭或受委派的资深唱诗班成员。可译为“主持人”、“主礼者”、“领唱者”, 视上下文而定。↵
13. 六圣咏：希腊文 Ὁ Ἑξάψαλμος, 英文 the Six Psalms, 正教向晨礼开始时诵读的六篇特定圣咏 (诗篇)。六篇圣咏的组成与顺序: 七十士译本圣咏编号 (和合本或思高本编号) 第3篇 (3)、第37篇 (38)、第62篇 (63)、第87篇 (88)、第102篇 (103)、第142篇 (143)。“六圣咏”被视为整个受造世界在造物主面前的呈现, 勾勒出人类灵魂从黑暗走向光明的旅程。诵读《六圣咏》时, 当完全静默, 以痛悔、敬畏肃立; 除结束时, 全程不叩拜或划十字; 也有熄灭教堂里蜡烛, 只点长明灯的传统。↵
14. 平安连祷：希腊文 Εἰρηνικά (复数), 英文 Great Litany。又称“大连祷”或“平安祷文”, 位于正教圣礼仪、时辰礼等礼文的起始部分。其名称源于开头的祈句“Ἐν εἰρήνῃ τοῦ Κυρίου δεηθῶμεν” (在平安中, 让我们向上主恳求)。又译“平安祷文”。↵
15. 辅祭：希腊文 Διάκονος, 英文 Deacon, 字面意思是“帮助者” (源自 διάκονος “仆人、执事”)。特指圣秩体系中的第三级圣品, 在礼仪中辅助司祭, 常引导连祷、宣读福音。又译“执事”、“助祭”。↵
16. 唱诗班：希腊文 Χορός, 英文 Choir, 字面意思是“歌队、舞蹈圈”。在礼仪中指负责咏唱的合唱团体。又译“唱经班”。↵
17. 全然圣洁：希腊文 Παναγία, 英文 All-holy / Panagia, 字面意思是“全圣的”。在正教礼仪中常特指圣母玛利亚。↵
18. 未曾玷污：希腊文 Ἄχραντος, 英文 Immaculate / Undeiled, 字面意思是“无玷的、未被沾染的”。常用于圣母赞美诗和祷文中, 强调其纯洁无罪的恩典状态。又译“无玷”、“纯洁无瑕”。↵
19. 诞神女：希腊文 Θεοτόκος, 英文 Theotokos, 字面意思是“上帝之母”, 是对圣母玛利亚的核心尊称。又译“圣母”、“诞神者”。↵
20. 省略唱诵部分：目前, 礼仪文本中文译本的唱咏部分仍有待完善。原因在于, 正教每日礼文的唱咏内容极其丰富, 由“调式”、“圣人纪念日”和“节期”三重循环叠加构成。因而, 它不是一成不变的, 而是一个“活的、呼吸的”有机体。它通过每日、每周、每年的流转, 使整部圣经与教会的历史, 在每一天的祈祷中得以重新“演绎”与“纪念”。↵
21. 第一坐颂：希腊文 Κάθισμα Α', 英文 Kathisma I, 数字“A'”为希腊文数字“第一”。此处“第一坐颂”是指在诵读《圣咏集》 (又译: 圣咏经) 的各个“坐颂”期间插入的颂歌。希腊文 Κάθισμα (英文 Kathisma), 源自希腊语动词 καθίζω (“坐下”), 字面意思是为“坐立之事”。因诵读和咏唱时会众可坐下聆听而得名。《圣咏集》: 希腊文 Ψαλτήριον, 英文 Psalter, 整部圣咏 (150篇) 被划分为20个“坐颂”

- (καθίσματα) (具体划分见本文附录)，每个“坐颂”又分为三个“荣归颂”(δόξαι, 即“荣耀归于父……”)，每个“荣归颂”之间包含数篇圣咏，详见附录1。↵
22. 圣咏50篇：七十士译本圣咏编号，对应思高本及和合本第51篇。↵
23. 圣徒列传：希腊文Συναξάριον, 英文Synaxarion, 按日历顺序排列的诸圣传记与节庆意义的汇编。又译“圣徒汇编”或“宣教月历”。↵
24. 主题格律：希腊文Εἰρμός, 英文 Heirmos, 指每首颂歌的第一段颂歌，它提供整首颂歌的主题、旋律和格律范本。↵
25. 参照《但以理书》6章，和合本。↵
26. 参照《但以理书》3章，和合本。↵
27. 参照《路加福音》1章46-55节，和合本。↵
28. 赫鲁宾：希腊文Χερουβείμ, 英文Cherubim, 又译“革鲁宾”或“基路伯”。↵
29. 赛拉芬：希腊文Σεραφεΐμ, 英文Seraphim, 又译“色辣芬”或“撒拉弗”。↵
30. 《赞美之歌》：希腊文 Οἱ Αἵνοι, 英文 the Lauds / the Praises, 字面意思是“赞美(复数)”。指正教向晨礼(Ὁρθρος)临近结束时诵读或咏唱的一组赞美诗歌，以《圣咏》148、149、150篇的经节为基础。位于“大荣耀颂”(Μεγάλη Δοξολογία)之前。又译“赞美诗”、“颂歌”、“赞词”。↵
31. 《荣耀颂》：希腊文 Δοξολογία, 英文 Doxology, 字面意思是“荣耀颂”。它是正教向晨礼(Ὁρθρος)末尾诵读或咏唱的一篇固定赞美诗歌，以天使的赞歌“荣耀在至高之处归于上帝”(Δόξα ἐν ὑψίστοις Θεῷ)开篇，结构包含赞美圣三一、宣认基督神性、祈求怜悯，并以三圣颂结尾。在主日及大节日向晨礼中庄严咏唱。又译“大荣光颂”、“大赞美颂”。↵
32. “罪恶”与“众罪”：前者希腊文 ἁμαρτίαν 为单数，指“那罪”或罪作为整体；后者希腊文 τὰς ἁμαρτίας 为复数，指“那些罪”或许多具体的罪行。二者是同一个名词 ἁμαρτία (罪)的不同数和格。在礼仪文本中，这种单复数并置常常是刻意保留的。它正是礼仪语言的神学深度所在——基督的救赎既涵盖罪的整体，也触及每一个具体的过犯。↵
33. “圣者”：希腊文 Ἅγιος, 英文 Holy, 字面意思是“圣的、神圣的”。在礼仪中，此词用于宣告上帝的神圣本质，也用于称呼基督为“圣者”。圣经中，此称号见于《马可福音》1章24节，(和合本)“我知道你是谁，乃是上帝的圣者”。↵
34. 恳求连祷：希腊文 πληρωτικά, 英文 Litany of Completion, 字面意思是“完满的、完成的”。↵
35. 身心：希腊文 τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος 直译为：灵魂与身体。↵
36. 至圣：ἄγιε, 呼格单数，字面意思是“圣者啊”、“圣哉”；ἅγιω, 属格复数，字面意思是“诸圣的”、“众圣的”。可译为：“圣者啊，诸圣之圣”；“圣哉，诸圣之圣”；“至圣者啊”。↵
37. 今生与来世：希腊文 τὰ ἐγκόσμια καὶ ὑπερκόσμια ἀγαθά σου 直译：今世与超乎此世 ↵
38. 《八调集》随经赞词：希腊文 Ἀπόστιχον, 由 ἀπό (“在……之后”) 与 στίχος (“诗节”、“经文节”) 构成，字面意思是“附于经文之后的”。在拜占庭礼仪中，它指黄昏礼或向晨礼末尾的一组咏唱：先由领唱者唱出一节圣咏(στίχος)作引，随后咏唱对应的赞词(τροπάριον)，如此反复数组，最后常以圣母赞词结束。功能是以赞词总结当日主题，引导会众进入礼仪的遣散阶段。故译“随经赞词”，取“随附于领唱经文之后的赞词”之意。↵
39. 永生：希腊文 Ἀθάνατος, 英文 Immortal, 字面意思是“不死、不朽”。由否定前缀 ἀ- (不、无) 与 θάνατος (死亡) 组合而成，直译为“不死者”、“不朽者”。在礼仪文本中，该词常用于指称上帝或基督，如“圣哉永生者”(Ἅγιος Ἀθάνατος)，强调其超越死亡、永恒常在的神性。亦引申为信徒在基督里所领受的不朽生命，即“永生”。又译“不朽者”、“不死者”。↵
40. 软弱：希腊文 ἀσθενείας, 英文 infirmities, 字面意思是“是“软弱、疾病”。又译：病弱。这里不主要是指身体的病弱，在教父的教导中，更多是指灵魂的疾病-即情欲-和软弱。↵
41. 晨间礼：详见附录2。↵
42. 天使：希腊文 ἄσωμάτων, 英文 bodiless, 字面意思是“无形的”，即天使。↵
43. 希腊文 θεοπατόρων, 英文 ancestors, 字面意思是“神默示的先辈或先祖”。此处特指圣母玛利亚的父母(约雅敬与亚纳)。在东正教的礼仪和传统中，“θεοπάτωρ”主要用来称呼与基督或圣母有直接血缘关系的“神圣祖先”。↵