

新 大聖若瑟

初領聖體

天主教要理





姓 名： _____

学 校： _____

我出生的日期： _____

我重生领洗的日期： _____

我成为了天主的孩子。

我将学习天主是怎样爱我的。

我将学习怎样通过告解圣事洗净我的灵魂的。

我将学习怎样通过圣体圣事喂养我的灵魂。

聖若瑟

初領聖體

天主教要理





圣 若 瑟

耶稣的鞠养之父

这些真理的第一任老师

— 目 录 —

每天祈祷文.....3	课程	页数
课程	页数	8-圣洗圣事和坚振圣事.....35
1-天主创造了我们.....7		9-告解圣事.....40
2-天主是伟大的.....12		10-怎样办一个好的告解.....44
3-至圣三位一体.....15		11-圣体圣事.....47
4-原罪.....18		神圣弥撒.....53
5-我们自己的罪（本罪）.....23		瞻礼日的义务.....61
6-天主子降生成为人.....27		晚祷和其他祈祷.....62
7-耶稣为我们打开了天堂之门.....30		天主十诫与七件圣事.....65

每日祈祷



因父



及子



及圣神



之名

十字圣号

因父及子及圣神之名，阿们。

天主经

我们的天父，
愿祢的名被尊为圣（受显扬），
愿祢的国来临，
愿祢的旨意奉行在人间，如同在天上。

求祢今天赏给我们日用的食粮。

求祢宽恕我们的罪过，

如同我们宽恕别人一样。

不要让我们陷于诱惑，

但救我们免于凶恶。阿们！



阿们

圣母经

万福玛利亚，你充满圣宠，
主与你同在，你在妇女中受赞颂，
你的亲子耶稣同受赞颂。
天主圣母玛利亚，
求你现在和我们临终时，
为我们罪人祈求天主。阿们！



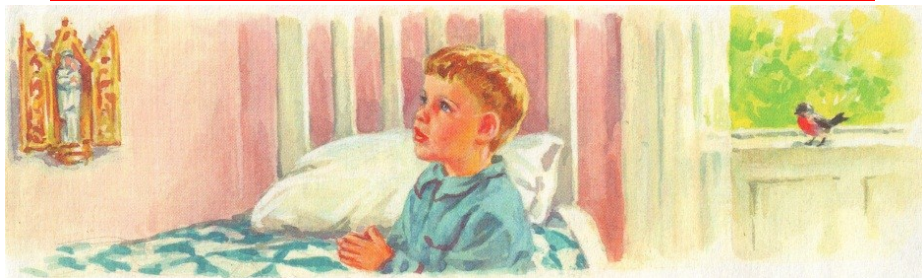
圣三光荣经

愿光荣归于父
及子及圣神，
起初如何，今日亦然，
直到永远。阿们！

向守护天使祈祷

天主的天使，我亲爱的守护，
祂的爱将我托付给你，
请每天在我身旁，照亮我，
守护我；规范我，引导我。阿们





清晨奉献

哦，我的天主，我奉献给你，
我今天的每一个思、言、行。
请祝福我，我的天主，让我做好孩子。

信德经

哦，我天主。我信你是永远不会有错的真天主。
并全信你的教会所训诲的一切道理。
求你坚固我的信德。

望德经

哦，我的天主，你慈悲而信实，所有诺言无不实现。
因此，我愿赖救世主耶稣的功劳，切望您赦免我罪，
今生常蒙您宠佑的眷顾，来世得享常生！

爱德经

哦，我的天主，你慈悲而信实，所有诺言无不实现。
因此，我愿赖救世主耶稣的功劳，切望您赦免我罪，
今生常蒙您宠佑的眷顾，来世得享常生！



天主创造了一切

第一 课

天主创造了我们

人类存在的目的

1 谁创造了你？

天主创造了我

天主从虚无中创造了我。

祂创造我，因为祂爱我。

祂把我给我的妈妈和爸爸。

他们照顾我。

他们代替天主的位置。

我属于天主，因为祂创造了我。

2 天主创造了一切事物吗？

是的，天主创造了一切事物。

天主创造了地球和天空。

天主创造了太阳。

天主创造了月亮和星星。

天主创造了黑夜和白天。

天主创造了雨和雪。

天主创造了山丘和山脉。

天主创造了海洋与河流。

天主创造了树和花。

天主创造了动物，大的和小的。

天主创造了水中的鱼。

天主创造了天上的鸟儿。

天主创造了天使。

天使是精神体。

帮助我的是我的守护天使。

他们没有身体。

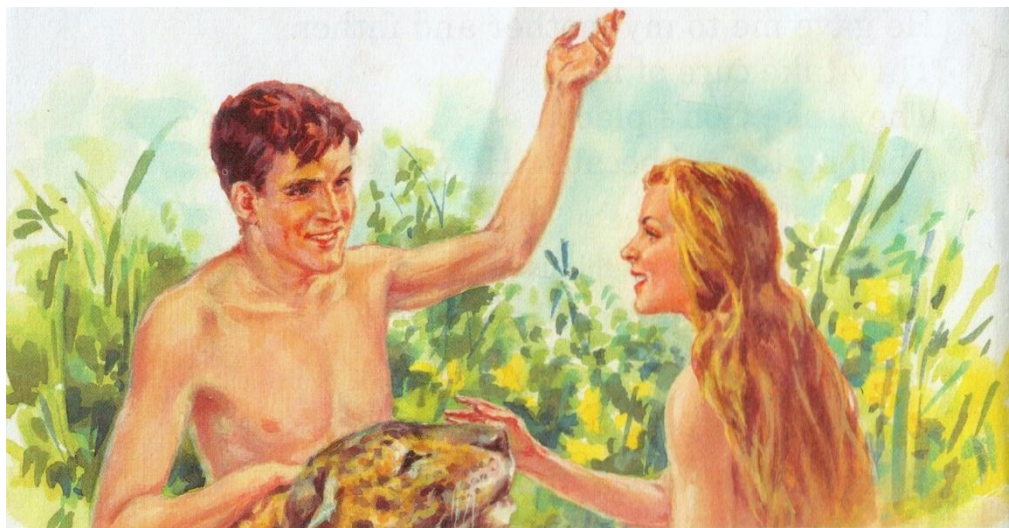
他每时每刻和我在一起。

他们知道的比我们多。

他在危险中保护我。

他们有大能力。

他帮助我思念天主。



天主创造了亚当和厄娃

亚当和厄娃是第一个男人和女人。

天主为他们造了太阳和月亮。

天主为他们造了树和花。

天主为他们造了动物。

天主为他们造了鸟和鱼。

天主为他们使用造了所有这些东西。

天主为我们所有的人创造了世界。

3 天主为什么创造了你？

天主创造我为了显示祂的良善，
并使我能快乐的和祂一起在天堂里。



天主是良善的

天主造我，因为祂是良善的。
天主总是快乐的。
天主希望每人都快乐。
天主使我快乐，永远和祂在一起。
我不能在没有天主的情况下快乐。
我需要天主。
天堂是天主的家。
在天堂的每个人都快乐。
为了要永远快乐，我们必须去天堂。
地球是为我们准备去天堂的地方。

4. 为在天堂里快乐的和天主在一起，你必须做什么？

为在天堂里快乐的和天主在一起，
我必须在这个世界上认识祂，爱祂，并侍奉祂。

首先，我必须**认识**天主。

我如不能很好的了解天主，我就不能爱祂。
为了认识天主，我必须学习要理。
我必须每天思考天主。
我必须向天主祈祷。

最重要的是我必须**爱**天主。

我们向我们所爱的人赠送礼物。
我必须向天主献上我的一生做礼物。
我必须爱天主胜过爱我自己。
必须爱天主胜过爱其他任何人。
我必须爱天主在万有之上。

显示我爱天主，我必须**侍奉**祂。

在我很好的**祈祷**时，我侍奉天主。
我努力思考天主。
在我很好的**工作**时，我侍奉天主。
我在学校和家里努力学习。
在我愉快的**玩耍**时，我侍奉天主。
我努力做到公平且不自私。

我一定不能犯罪冒犯天主。
 我一定要让祂高兴。
 取悦天主往往并不容易。
 让天主喜悦的事有时不让我们开心。
 我必须让天主喜悦而不是我自己。
 这样彰显天主。我爱祂胜过爱我自己。



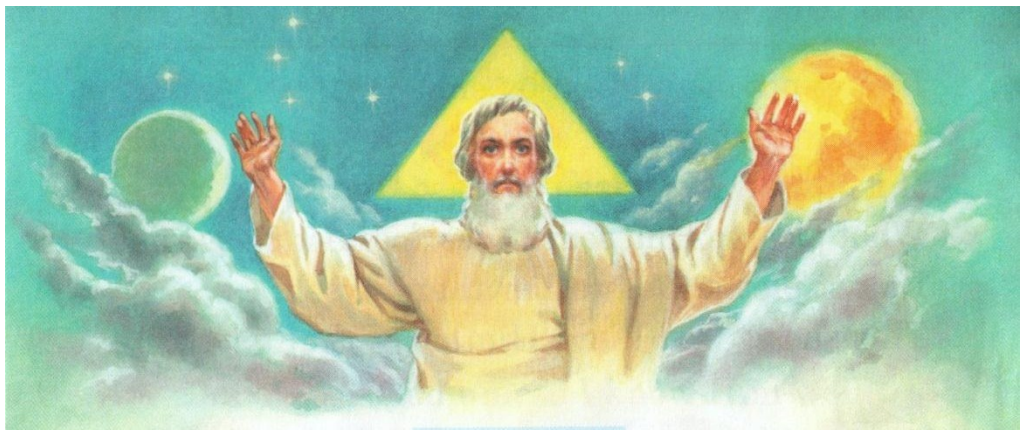
我应自私，或 我应该分享
 只让自己开心吗？ 只为取悦天主？

当我自私时，我让天主不高兴。
 当我对别人友善时，我让天主高兴。

要想快乐，我一定要在每件事上让天主高兴。

你能回答这些问题吗？

- 1 你为什么属于天主？
- 2 谁是第一个男人和女人？
- 3 天主的家叫什么？
- 4 为什么天主想让我们去天堂？
- 5 为和天主快乐的在一起，我必须做到哪三件事？



第二课

天主是伟大的

天主和祂的光荣

5 天主在哪里？

天主在每一个地方。

天主和我们在一起。

天主在地球上。

天主在天上。

天主在所有的地方。

但天堂是天主的家。

祂也住在祂喜悦的灵魂里。

6 天主知道所有的事吗？

是的，天主知道所有的事。

天主知道地球上所有的事。

天主知道天堂所有的事。

天主知道很久以前发生的事。

天主知道我们现在正在做的事。

天主知道将要发生的事。

当我是好孩子时，天主知道。

当我是坏孩子时，天主知道。

天主看见我做的所有的事。

天主甚至知道我在想什么。

天主看守我们，因为祂爱我们。

祂要保护我们不被伤害。

祂甚至要保护我们不伤害我们自己。

7 天主能做所有的事吗？

是的，天主能做所有的事。

天主能造任何东西。

天主能改变任何事。

天主能改变我们，使我们变得更好。

天主赐给我们所需要的一切。

当我们求问天主时，天主总是帮助我们。

请求祂帮助我们称为祈祷。

8 天主有一个开始吗？

不，天主没有开始。祂是自有永有的。

地球有一个开始。

太阳，月亮和星星有一个开始。

天使有一个开始。

我们有一个开始。

天主给每件事物一个开始。

只有天主没有开始。

天主是自有永有的。

9 天主将永远存在吗？

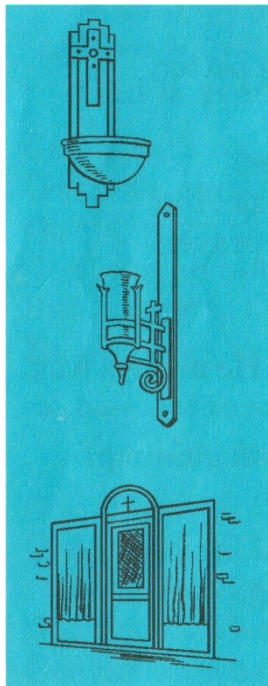
是的，天主将永远存在。

天主永远活着。

祂的慈爱永远长存。

你能回答这些问题吗？

- 1 天主的家在哪里？
- 2 天主知道什么？
- 3 天主能做什么？
- 4 天主能活多久？
- 5 天主为什么看守我们？

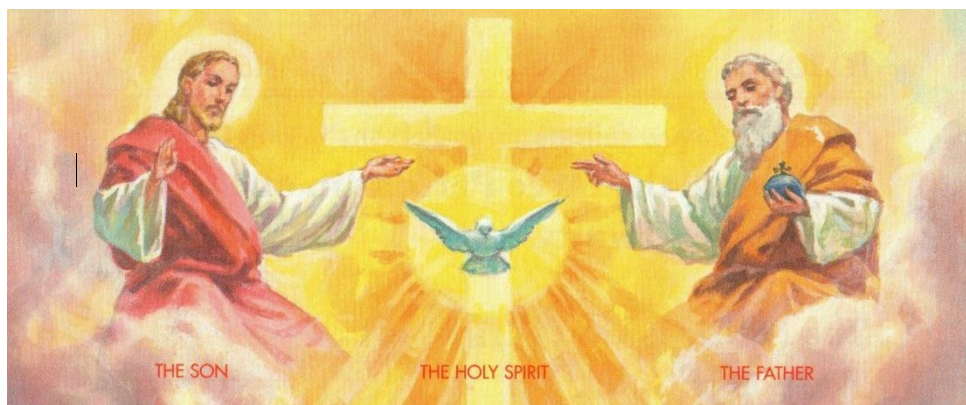


我在教堂看到的一些东西

圣水池靠近门口。圣水是祝圣了的，来保护我们。我用它画十字圣号。

圣体灯任何时候都点燃着。它在耶稣圣体龕前点燃。它也应在我们的心里点燃。

告解亭是我们去办告解的地方。



第三课

至圣三位一体

天主圣三的结合

10 只有一个天主吗？

是的，只有一个天主。

唯一天主以外没有其他的神。

唯一天主以外永远不会有其他的神。

11 天主内有几位？

天主内有三位——圣父，圣子，和圣神。

圣父是**天主**。

圣子是**天主**。

圣神是**天主**。

但祂们都是一个**天主**。

圣父是第一**位格**。

圣子是第二**位格**。

圣神是第三**位格**。

三个**位格**在同一**天主**内。

12 唯一天主内的三个位格，我们称为什么？

我们称唯一天主内的三个位格为至圣的三位一体。

圣父是**天主**。

圣子是**天主**。

圣神是**天主**。

全部三个**位格**是一个**天主**。

我们称祂们为至圣的三位一体。

我们想象天主圣父
是一个慈祥的父亲。
但祂实际是个神体。
我们不能看见神体。

想象天主圣子比较容易，
因为祂真正成为了人。

我们想象天主圣神像一个白鸽。
但祂实际也是神体。
我们也称祂为圣神。



三个位格本性上是同一的天主。

13 我们怎么知道一个天主有三个位格呢？

我们知道一个天主有三个位格，
因为有天主圣言告诉我们。

圣父派遣祂的圣子来到地球上，居住在我们中间。
圣子告诉我们至圣的三位一体的肖像是怎样的。
至圣的三位一体是天主的家庭，这家庭有三位成员。
但这是一个在天主圣三内的家庭。

在这个家庭里所有成员都相爱。
祂们从不争斗。
祂们总是同意。
祂们总是快乐。

常诵念这个祈祷：

天主。使我的家庭圣洁。

你能回答这些问题吗？

- 1 只有一个天主吗？
- 2 同一天主内有几位？
- 3 祂们是谁？
- 4 为什么我看不见天主？
- 5 我们怎样统称三个位格？

第四课

原罪——第一个罪

罪：原罪

22 什么是罪？

罪是不服从天主的法律。

天主的法律指示我去天堂的道路。

它们是显示给我正确道路的记号。

罪对天主说“不”。

它冒犯天主。

罪使我们与天主分开。



圣弥额尔从天堂驱逐坏天使

23 谁犯了第一个罪？

坏天使犯了第一个罪。

所有天使被创造是为了侍奉天主。

但有些天使爱自己胜过爱天主。

他们说：“我们不要侍奉了。”

他们被扔进了地狱。

我们称他们为魔鬼

24 在地球上，谁犯了第一个罪？

我们第一代父母，亚当和厄娃，在地球上犯了第一个罪。

天主把亚当和厄娃放在伊甸园里。

他们是第一批住在地球上的人。

天主希望他们开心。

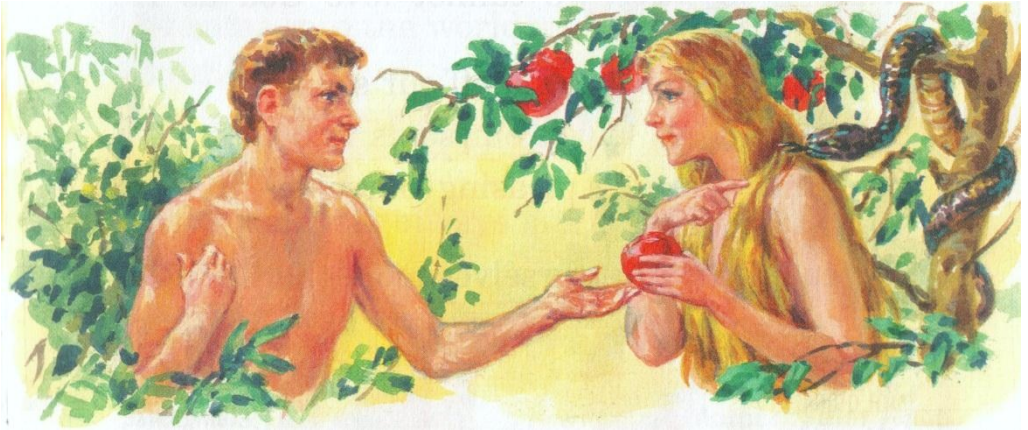
但天主告诉他们不要吃一种树上的果子。

那树的果子会让他们死亡。

魔鬼对厄娃说话。

他告诉她那果子是好的。

他告诉她吃了那果子，她会像天主一样。



厄娃听从了魔鬼

厄娃不在乎天主的命令。

她吃了那果子，并给了亚当吃。

他们爱自己胜过了爱天主。

这是地球上的第一个罪。

他们不再相信天主。

25 罪从亚当传给了我们吗？

是的。这个罪从亚当传给了我们。

我们是亚当和厄娃的后代。

他们是我们的原始父母。

我们一出生灵魂上就带有这个罪。

我们出生时灵魂上没有恩宠。

26 这个在我们里面的罪叫什么？

这个在我们里面的罪叫做原罪。

原罪的意思是“第一个”罪。

我们的灵魂上都带着原罪出生。

当有这罪时，我们不能爱天主像祂爱我们那样。

洗礼洗净了我们灵魂上的这个原罪。

但原罪使我们的灵魂软弱。

使我们想愉悦自己胜过愉悦天主。

使我们爱自己多于爱天主。

我们的心灵
很快地转向

糖果
玩具
(手机)
电视

这些东西。



我们的心灵
离开了

服从
祈祷

学习这些事，
但这些事更
让天主喜悦。

原罪的影响使我们的心灵远离天主，
充满了对自己的爱。

27 有人从未染上原罪吗？

至圣童贞玛利亚免除了原罪。

天主想免除每一个人的罪。

为了做到这点，祂计划派遣祂的圣子来到地球。

祂想让祂的圣子有一个好妈妈。

于是祂尽力创造了最好的妈妈。

天主创造了玛利亚。

祂保护她免于原罪。

她来到世界上时没有原罪。

她从未沾染过罪。

玛利亚的灵魂总是转向天主。

她的心灵总是充满对天主的爱。

她充满了圣宠。



至圣童贞玛利亚
和她的妈妈，圣亚纳

我们称这位玛利亚为

始胎不染原罪圣母。

甚至在婴孩时，

玛利亚的心就爱天主。

她在爱天主中成长。

她爱天主胜过爱自己。

她只想取悦于天主。

她总是照天主的话去做。



天使给玛利亚带来天主的消息

天主派遣一个天使见玛利亚。

祂请她做耶稣的母亲。

玛利亚对天使说“好的”。

天主派祂的圣子去她那里。

天主使她成为耶稣的母亲。

祂由圣神的能力做到这事。

玛利亚生下耶稣 祂为我们死在十字架上。

你能回答这些问题吗？

- 1 罪人对天主说了什么？
- 2 亚当和厄娃对天主说了什么？
- 3 玛利亚对天主说了什么？

第五课

我们自己的罪

本罪

28 原罪是唯一的一种罪吗？

不，有另一种罪，称作本罪。

亚当和厄娃犯了原罪。

我们没有犯原罪，

但我们一出生就带有它。

我们犯的是本罪。

29 什么是本罪？

本罪是我们自己在思想、言语或行为上所犯的罪。



本罪是做错事

我们不是一出生就带有本罪。

是我们自己犯了本罪。

30 有多少种本罪？

有两种本罪：大罪和小罪。

31 什么是大罪？

大罪是致命的罪。

它是有意犯的很大的罪。

致命的罪的意思是它杀害我们的灵魂。

小孩子们不常犯大罪。

天主以特别的方式保护他们。

但成年人有时犯大罪。

甚至青少年男孩和女孩有时犯大罪。

我们必须恼恨大罪。

32 大罪对我们有什么影响？

大罪使我们失去天主的恩宠，给我们灵魂招致痛苦。

任何犯大罪的人都是爱自己以致轻视天主。

大罪极大的冒犯了天主。

灵魂死于大罪的人不能爱天主。

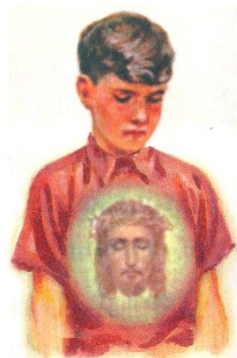
犯大罪的人不能使天主喜悦。



恩宠在灵魂内
基督活在我们内。

恩宠是基督的
生命在我们内。
大罪杀害这生命。

它在我们内重钉
基督在十字架上。



大罪在灵魂内基督
在我们内被重钉十字架。

33 那些死在大罪中的人会怎样？

那些死在大罪中的人
被罚永远在地狱的火里。

地狱是可怕的地方。
在那里的灵魂极其痛苦。
他们是魔鬼的奴隶。
他们恨天主和所有的人。
他们只爱他们自己。
他们永远不会快乐。

34 什么是小罪？

小罪是较轻的罪。

大罪是做违反重要的伦理法则，
使我们与天主决裂的事。
小罪是在轻微的事情上，做让天主不喜欢的事。
有时候我们有意去犯小罪。
有时候没有谨慎考虑而犯了小罪。
如果我们有意犯了小罪，那冒犯了天主。
如果我们不慎犯了小罪，那并不使人与天主敌对。
但我们必须在犯罪后感到内疚，
并努力找出为什么我们犯了这罪。

**35 小罪使我们成为天主的敌人吗？
或从祂的恩宠中夺走我们的灵魂吗？**

不，小罪不会使我们成为天主的敌人，
或从祂的恩宠中夺走我们的灵魂。

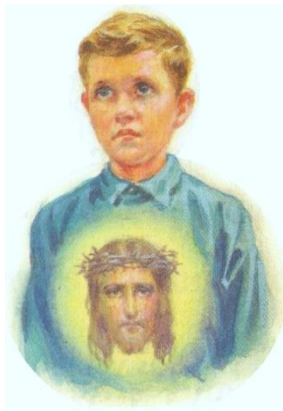
小罪会带来今生的惩罚，
但不会使人永远与救恩隔绝。

小罪让我们的灵魂生病。

我们的灵魂比我们的身体更重要。
有个有病的灵魂比有病的身体更坏。

我们的主耶稣基督爱我们。

小罪使祂伤心，如果我们有意去犯，
或不试图转离自己的罪。



小罪在灵魂里
基督在我们内伤心。

36 小罪不使天主喜悦吗？

是的，小罪不使天主喜悦。天主爱你。

小罪伤害你自己的灵魂。

天主看见你伤害自己很不喜悦。

你的妈妈喜欢看见你伤害自己吗？

你能回答这些问题吗？

- 1 我们自己犯的罪是什么？
- 2 大罪对在我们内的基督做了什么？
- 3 什么罪让我们的灵魂生病？
- 4 我们为什么应该恼恨罪？

第六课

天主圣子降生成为人

道成肉身

The Incarnation

14 至圣三位一体中的一位成了人吗？

是的。第二位，天主圣子成了人。

15 天主圣子降生取了人性，告诉我们他叫什么名字？

天主圣子降生成为人，他的名字叫耶稣基督。

祂的名字是圣的。

我们说到或听到祂的名字时，
应当鞠躬。

耶稣，我爱祢。



16 耶稣什么时候出生的？
耶稣出生在第一个圣诞节，

大约两千多年前。

圣诞节是耶稣基督的生日。

祂在白冷城的一个马槽里出生。

我们在圣诞节很开心，因为那是耶稣的生日。

祂为我们成了一个婴儿。

祂喜欢和我们在一起。



耶稣出生在马槽里

17 谁是耶稣的妈妈？

耶稣的母亲是至圣童贞玛利亚。

玛利亚是耶稣在世上的母亲。

耶稣在地球上没有父亲。

祂有天主父在天堂。

但圣若瑟在地球上代替了天堂里天父的位置。

我们称圣若瑟为耶稣的鞠养之父。

18 耶稣基督既是天主又是人吗？

是的。耶稣基督既是天主又是人。

耶稣基督是天主。

耶稣基督是人。

耶稣基督是天主和人。

耶稣基督是天主圣子。

耶稣基督是玛利亚的圣子。

耶稣基督像祂天堂的天父。

耶稣基督也像我们人。

你能回答这些问题吗？

- 1 谁是耶稣基督？
- 2 祂出生在哪里？
- 3 我们称祂的生日叫什么？
- 4 谁是祂的母亲？
- 5 谁是圣若瑟？

第七课

耶稣为我们打开天堂之门

救赎——教会

19 为什么天主圣子降生成人？

天主圣子降生成人来制胜所有人的罪恶，并帮助每一个人获得天堂。

天主爱所有的人。

天主希望所有的人进入天堂。

天主派遣祂的圣子来给人指出去天堂的路。

天主派遣祂的儿子来打开天堂的大门。

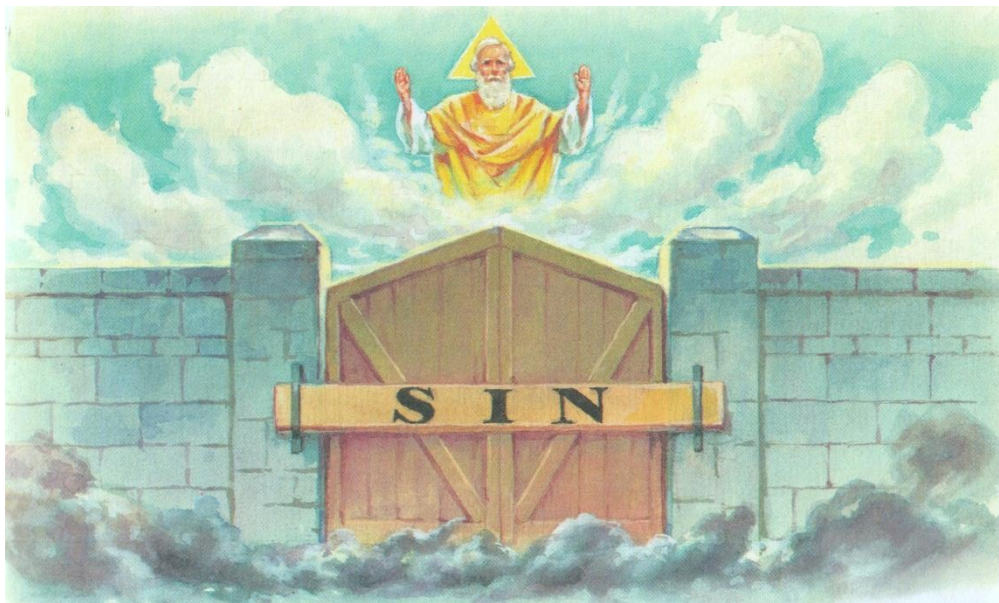


耶稣说：“我是道路，真理和生命。

除非经过我，没有人能到父那里去。”（若望福音 14：6）

20 耶稣怎样承担大众的罪过？

因耶稣在十字架上受难至死全补了世人的罪。



天堂之门被罪恶关闭了

亚当和厄娃的罪把他们关在天堂门外。

天主派遣祂的圣子耶稣替大众赎罪。

因为天主对我们的爱，祂派遣了祂的圣子。

耶稣为我们众人死在十字架上。

祂死是因为祂爱天父。

祂死是因为祂爱我们。

爱使天主**喜悦**，罪恶使天主**不悦**。

罪让天主**不悦**，而爱却更让天主**喜悦**。

耶稣的爱……摧毁了罪恶的力量。



耶稣的爱像祂心里的火焰。

耶稣也在玛利亚心里点燃了这火焰。

这爱使耶稣为我们死在十字架上。

这爱使天主喜悦，耶稣战胜了罪恶使天主喜悦。

然而，罪的势力使我们隔绝于天堂门外。

耶稣的爱……为我们打开了天堂大门



耶稣的爱使天主圣父喜悦。

于是天主圣父高举了圣子，使祂自死人中复活。

祂打开天堂之门欢迎祂的圣子。

玛利亚为我们把耶稣献给了天父。

耶稣回到天堂，并为我们预备一个地方。



教会是我们去天堂的梯子

21 耶稣如何帮助所有的人获得天堂？

耶稣帮助所有的人通过教会获得天堂。

教会就像天堂的阶梯。

耶稣只给了我们这一个梯子。

教会是我们唯一的去天堂的路。

你能回答这些问题吗？

- 1 什么让天堂的大门关上了？
- 2 谁为赔补我们的罪债死了？
- 3 罪让天父不悦，那什么更让天父喜悦呢？
- 4 耶稣复活后去了哪里？

第八课

圣洗圣事和坚振圣事

1 圣洗圣事

37 天主教会如何帮助我们获得天堂？

天主教会通过圣事帮助我们获得天堂。



圣事是通往天堂的阶梯。

教会是我们通往天堂的梯子。

七件圣事是梯子。

主放下梯子。

我们的圣母帮我们爬上梯子。

38 什么是圣事？

圣事是外在的标记，为赐予恩宠，由耶稣基督所创建。

圣事是基督的标志。

它是基督在我们的灵魂上工作。

它是基督在帮助我们的灵魂。

基督隐藏在每一件圣事中。

39 恩宠对灵魂起什么作用？

恩宠使灵魂得到净化，讨天主的喜欢。

恩宠是生命。

那是天主的生命。

那是基督在我们内。

它使我们的灵魂看上去像基督。

它给我们力量去取悦天主。



40 你领受了哪件圣事？

我领受了圣洗圣事。

41 圣洗圣事对你的作用是什么？

圣洗圣事涤除我们灵魂上的原本诸罪，使它充满天主的恩宠。



领洗是第二次出生

领洗是重生。

通过它我们生于天主。

祂让祂的圣子进入到我们的灵魂内。

天主也变成了我们的父亲。

玛利亚变成了我们的母亲。

圣神向我们灌注恩宠。

圣洗使我们摆脱了原本诸罪。

它赶走了魔鬼，除非我们让祂伤害我们，

否则祂不能再伤害我们了。

42 你已经准备好领受其他的圣事了吗？

我正在准备领受坚振圣事，告解圣事和圣体圣事。

2 坚振圣事

43 坚振圣事对我们有什么帮助？

通过圣神的到来，坚振圣事
将会使我们成为耶稣基督的士兵。

每件圣事都赐予我们圣神。

它给我们更多祂的大能。

坚振圣事使我们有能力去帮助其他人去认识耶稣。

它给我们**力量**去为耶稣受苦。

如果有必要的话，祂会帮助我们为信仰而死。

我们必须愿意为耶稣而死。

耶稣为我们而死了。



坚振圣事赋予了我们传播信仰的力量。

你能回答这些问题吗？

- 1 谁隐藏在每件圣事中？
- 2 祂在那里做什么？
- 3 什么是恩宠？
- 4 什么时候天主成为我们的父亲？
- 5 坚振圣事对我们有什么帮助？

帮助我祈祷的圣物



玫瑰经念珠像一个玫瑰花冠。
 在每个大珠上我们念一遍“天主经”。
 在每个小珠上我们念一遍“圣母经”。
 我们将所有的祈祷献给圣母。
 她很喜欢我们这样祈祷。

一本祈祷书帮助我祈祷。
 它告诉我该对天主说些什么。
 天主喜欢我和祂说话。
 我并不总是需要一本书来祈祷。

圣像让我想起了天主和圣人。
 我不能拿圣像玩。
 我必须小心照看它们。

第九课

告解圣事

44 什么是告解圣事？

告解圣事是，在领洗后犯的罪通过这个圣事被宽恕。

大罪杀死了我们灵魂中基督的生命。

小罪使我们的灵魂生病。

告解圣事就像药。

它是基督宝血的药。

它能治愈生病的灵魂。

它比用于身体的药强的多。

它甚至使死去的灵魂复活。



耶稣对那不能行走的人说：

“你的罪被赦免了。起来，回家去吧。”

那人就站起来走了。

这件圣事治愈了所有罪恶对我们造成的创伤。

它帮助我们告解后成为好孩子。

它帮助我们远离罪恶。

我们的罪可能很大。

我们的罪可能很多。

但是如果我们感到难过，

我们的主总是原谅我们。

祂从不生我们的气。

祂喜欢我们来办告解。

45 你必须做些什么来准备好办告解圣事？

为妥当告解，我必须：

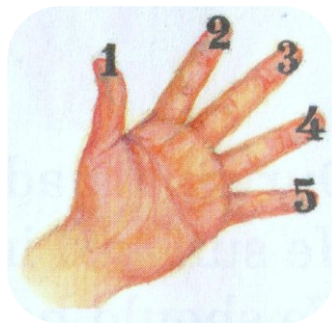
找出自己的罪

为我的罪难过

下定决心不再犯罪

告诉神父我的罪

做神父给我的补赎



做到这些最好的方法是：

向圣神祈祷。

想想我们主的痛苦。

我们称这些痛苦为主的苦难。



我们的罪使耶稣痛苦。
耶稣在为我们受苦。
应该是我们钉在十字架上。
祂没有犯罪；是我们犯了罪。
但祂爱我们。
祂想为我们的罪受苦。

当我们看到祂的手脚被钉穿，
我们应难过是我们钉了祂的手脚。
当我们看到祂流血的身体，
我们应下决心不再犯罪。
当我们看到祂的脸，
我们应想去神父那里告明我们的罪。
当我们看到祂的眼睛，
我们应想要念补赎经。

我犯了这些罪吗？

我是不是故意不去主日弥撒和大瞻礼日的弥撒？（多少次）

由于我自己的错，主日弥撒我迟到了吗？（多少次）

我在教堂里大笑或聊天吗？（多少次）

我不听话了吗？（次数）

我跟他们顶嘴了吗？（次数）

我和谁打架了吗？（次数）

我说过生气的话吗？（次数）

我是不是想报复别人？（次数）

我说过坏话吗？（次数）

我偷过东西吗？（次数）

我说过谎吗？（次数）

我不喜欢别人吗？（次数）

我给别人起外号吗？（次数）

我说过别人坏话吗？（次数）

我对别人刻薄吗？（次数）

我不友好地取笑别人吗？（次数）

我星期五吃肉了吗？（次数）

你能回答这些问题吗？

- 1 什么圣事治愈我们生病的靈魂？
- 2 它用什么药？
- 3 如果我们曾犯了大罪，我们的主会宽恕我们吗？
- 4 祂生我们的气吗？
- 5 什么是准备办告解最好的方法？

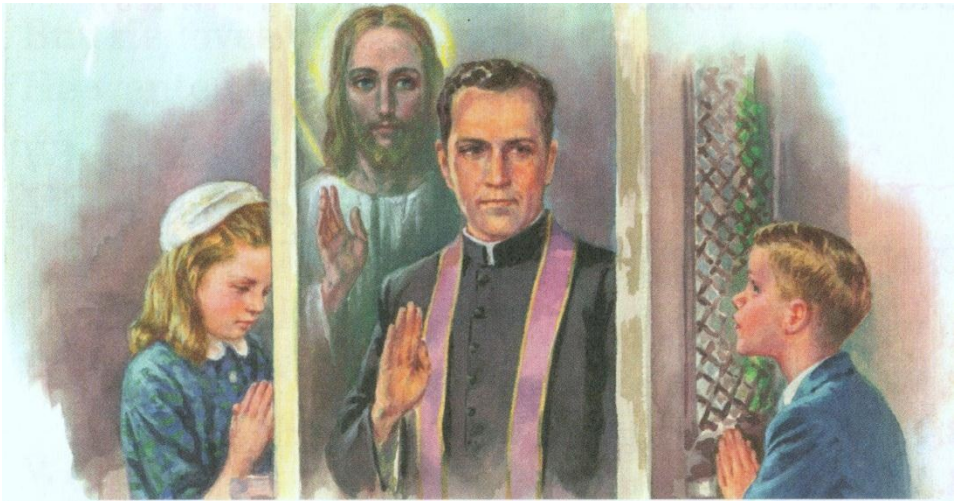
第十课

怎样办一个好的告解

46 你怎样办告解？

我这样办告解：

- 1 我走进告解亭跪下来。
- 2 我划了十字圣号，说：
“神父，请祝福我，我来告罪。”
- 3 我说：“这是我的第一次告解”
或，“我上次告解是一周前，或一个月前”。
- 4 我承认我的罪。或，我告明我的罪。
- 5 我听神父告诉我什么。
- 6 我真心大声念悔罪经，使神父能听见。



耶稣赋予神父赦罪的权柄

请记住，你是在和我们的主说话。

不要害怕，要说真话。

告明所有你能记得的罪。

不要有意隐瞒任何罪。

如果你忘记了告一个罪，天主会原谅你。

仔细听神父的劝导。

真心念悔罪经。

47 离开告解亭后你要做什么？

离开告解亭后，我念神父给我的补赎经
并感谢天主宽恕了我的罪。



告解后的感恩

再次仰望十字架。

感谢主受的苦难，

感谢祂治愈了你。

用心诵念补赎经。

求主耶稣帮助你变得更好。

你能回答这些问题吗？

- 1 你在告解时应说的第一个是什么？
- 2 你在告解时最后该说什么？
- 3 你接下来该做什么？
- 4 神父给你补赎之后，你该做什么？

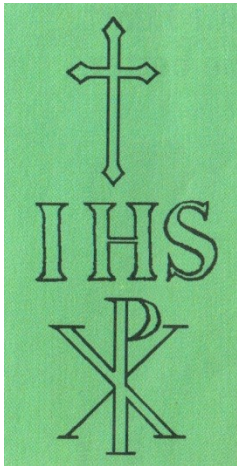
告解前祈祷

天主圣神请祢降临，
光照我使我看到我罪，
并帮助我痛悔我的罪。
指示我为什么犯了这罪。
帮助我不再故意犯罪。

告解后祈祷

我主耶稣，我感谢祢
用祢的宝血洗净了我的罪。
帮助我每天接受自己的十字架，
而不要伤害祢。
我全心全意爱祢。

我在教堂看到的基督的标志和符号



一个十字架提醒我，
我们的主为我死在十字架上。

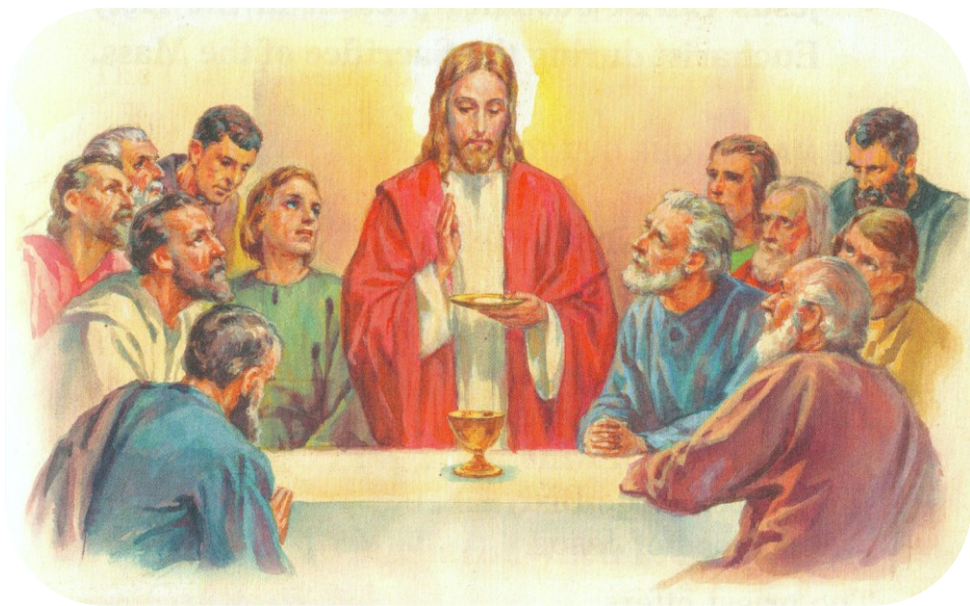
字母“*IHS*”在希腊文中指耶稣，
这是耶稣在世时使用的一种语言。

字母“*P*”和“*X*”分别放在一起，
在希腊语中的意思是基督。

下次你去教堂时，
看看你能找到多少这些符号。

第十一课

圣体圣事



最后的晚餐是第一台弥撒

48 什么是圣体圣事？

圣体圣事是我们的主耶稣基督的身体和宝血的圣事。

圣体是我们的主祂自己。

祂亲自来找我们。

祂成了我们灵魂的食粮。

祂来我们这里生活。

祂来和我们住在一起。

祂总是来帮助我们的。

49 什么时候耶稣基督临在于圣体内？

耶稣基督在弥撒期间临在于圣体中。

弥撒是我们献给天主的礼物

我们奉献饼和酒。

神父替我们做。

我们（藉饼和酒）

把我们的心的献给天主。

然后神父祝圣了饼和酒。

它们成为了主耶稣的圣体和圣血。

神父将祂奉献给天主。

这告诉天主，

我们爱祂。



耶稣在弥撒中奉献祂自己如在十字架上的奉献一样。

我们也和耶稣一起奉献我们自己。

我们愿意和祂一起受苦。

耶稣在十字架上的礼物使天父喜悦，

所以天父把耶稣从死里复活。

我们在弥撒中的礼物也使天父高兴，

所以天父要与耶稣一同复活我们。

总有一天我们会在天堂相聚。

50 你在圣体圣事中领受了耶稣基督吗？

当我领受圣体时，

我确实在圣体圣事中领受了耶稣基督。

为显示天主的喜悦，

天父邀请我们赴祂的宴席。

祂赐给我们天上神粮。

祂把我们献上的圣祭又赐给我们。

祂给了我们祂圣子的**肉和血**。

祂给我们的圣体**看上去像面饼**，

但那**是**耶稣基督。

耶稣基督是我们灵魂的**食物和饮料**。

祂使我们的灵魂更加强壮。

51 你能看见耶稣基督在圣体里吗？

不能，我看不见耶稣基督在圣体里，
因为祂隐藏在饼和酒的形状下。

圣体就是基督。

祂真实临在那里。

我们看不见祂。

我们听不到祂的声音。

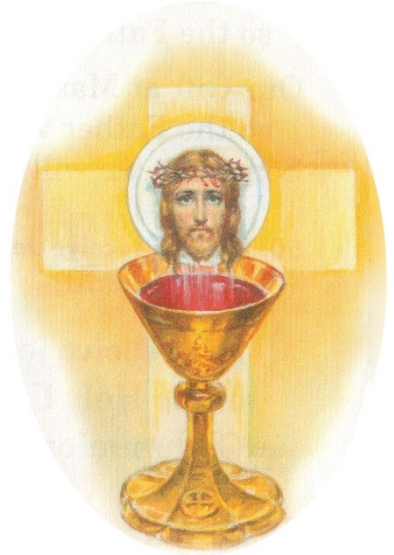
但**祂就在那里**。

祭饼看上去像面饼。

但它**真实**是耶稣的身体。

大祭饼是给神父准备的。

小祭饼是给教友准备的。



每个祭饼都是耶稣。

圣爵里盛有圣血。

看起来和**品尝起来**就像葡萄酒。

但这**真是**耶稣的圣血。

弥撒是一种爱的行为。

我们的主向天父说，“我爱祢。”

祂为我们向天父这样说。

祂想让我们和祂一起向天父说，“我爱祢。”

52 你必须做些什么才能领圣体呢？

去领圣体时我必须做到：

- 1 我的灵魂上没有大罪。
- 2 领圣体前 3 小时内不吃任何东西，或 1 小时前不喝任何饮料。但在领圣体前，任何时候可以喝水。

有**大罪**的人，**不能**去领圣体。

如果他们去了，将罪上加罪，将再次钉死耶稣。

但他们可以先办好妥当告解，再去领圣体。

但生病的人需要吃东西。

小罪会使灵魂生病。

带着**小罪**可以去领圣体。

但首先，我们应该为自己的罪过痛悔。

领圣体 3 小时前，我一定不能吃东西。

1 小时之内我不能喝任何饮料。

我可以随时喝水或吃药。

所有这些规定都是为了尊敬我们的主。

53 领圣体前你应该做什么？

在圣体前，我应该：

- 1 想想耶稣吧。
- 2 念我学过的祈祷经文。
- 3 求耶稣到我这里来。

54 领圣体后你应该做什么？

领圣体后我应该：

感谢耶稣和我结合在一起。

告诉祂我有多爱祂。

请求祂帮助我。

为别人祈祷。

然后感谢祂，和祂说话，请祂帮助。

你能回答这些问题吗？

- 1 在领圣体时，谁和我们结合在一起？
- 2 祂为什么来找我们？
- 3 谁为我们奉献弥撒？
- 4 在弥撒中面饼和酒变成了什么？
- 5 在弥撒中，耶稣对祂的天父说什么？

领圣体前祈祷

我的耶稣，我需要祢。
做好孩子对我来说很难。
请来使我的灵魂强壮。
给我灵魂食物和饮料。
让我爱上祢。

领圣体后祈祷

我主耶稣，我爱祢。
永远和我在一起。
我需要祢帮助我做好孩子。
改掉我的坏习惯。
让我越来越像祢。

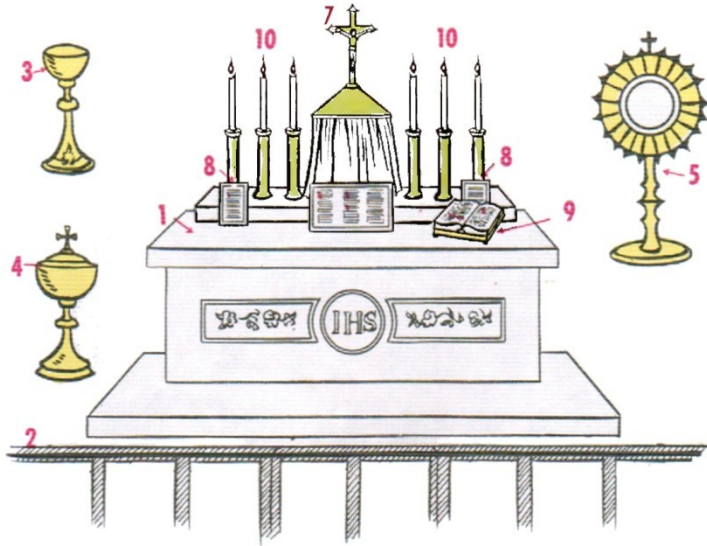
神圣弥撒



弥撒是基督爱的行动

在弥撒中我们的主面向两个方向。

- 1 祂仰望着天堂。
祂在爱中将自己献给天父。
而我们也和祂一起献出我们自己。
- 2 祂看着我们。
祂给了我们祂自己的身体和血。
祂是我们灵魂的食物和饮料。



我在祭台上看到的东西

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 祭台是一张桌子，弥撒在它上面举行。它是非常神圣的。</p> <p>2 圣体栏杆给前来领主的圣体和圣血的教友提供跪的地方。</p> <p>3 圣爵是弥撒中盛装我们主的宝血的。</p> <p>4 圣体盒是盛装圣体给教友送圣体的。</p> <p>5 圣体光是圣体显供架，为了让教友看到和朝拜我们的主。</p> | <p>6 圣体龕像一个帐篷。我们的主住在里面。</p> <p>7 苦像是我们的主在十字架上。它让我们想起，主为我们而死。祂非常爱我们，为了爱牺牲了祂自己。</p> <p>8 祭台的经牌上写着祈祷文。</p> <p>9 弥撒祭典是一个很大的祈祷书，里面有弥撒经文。被放在祭台上的一个架子上。</p> <p>10 这些圣蜡烛让我们想起了我们的主，它们由纯蜂蜡制成。它们像祂的圣心一样燃烧着。</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

弥撒开始

神父在祭台脚下

神父开始弥撒。
他向天主痛悔自己的罪。
我们也为自己的罪向天主痛悔。

哦，天主，我痛悔我的罪。
请帮助我悔改。
请帮助我全神贯注于弥撒。



神父诵念弥撒经文

他赞美天主。
他为我们需要祈祷。
他给我们读天主的圣言。
他在主日弥撒中讲道。

哦，我的天主，我朝拜祢。
感谢祢的爱。
帮助我做好孩子。
教导我们应该知道的事。

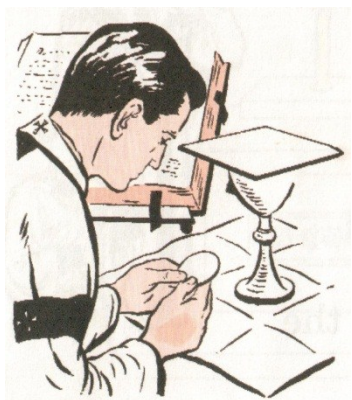


神父奉献饼和酒

他向天主奉献面饼。
他将葡萄酒倒入圣杯。
他将酒奉献给天主。

哦，天主，我们向祢奉献我们自己。
我们把我的心放在圣杯里。
我们想永远取悦于祢。





祝圣祭饼

这是弥撒最重要的一部分。
神父向祭饼鞠躬。
教友在寂静中跪下。
神父说基督的话，

这是我的身体。

面饼变成了基督的身体。

哦，天主，我们爱你。
我们献给你面饼作为礼物。
我们的心在面饼里面。
请将面饼变成你圣子的身体。
也请改变我们的心。
在我们的心里充满对你的爱。



举扬圣体

神父跪下。
他举起圣体让所有的人看见。
教友瞻仰圣体饼朝拜耶稣。
说：

我主，我的天主！

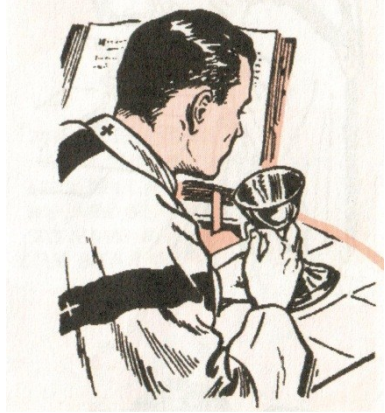
祝圣葡萄酒

现在神父向圣爵鞠躬。
他说耶稣的话，

这是我的血。

葡萄酒变成了基督的血。
它提醒我们基督死在十字架上。
这是真正同样的爱的行动。

哦，天主，我们爱祢。
我们将祢圣子的宝血献给祢。
祢为我们倾流。
请接受我们的礼物。

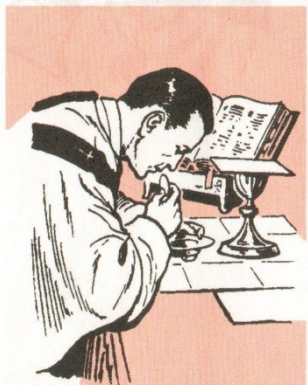


举扬圣血

神父跪下。
他举起圣杯让所有人看见。
教友瞻仰并朝拜耶稣宝血。
说：

我的耶稣，求祢垂怜！





天主经

神父预备信众领圣体圣血。
信众念天主经。
信众恳求天父恩赐圣体圣血
为日用食粮。

我们的天父，
愿祢的名被尊为圣（受显扬），
愿祢的国来临；
愿祢的旨意奉行在人间，
如同在天上。
求祢今天赏给我们日用的食粮；
求祢宽恕我们的罪过，
如同我们宽恕别人一样；
不要让我们陷于诱惑，
但救我们免于凶恶。阿们。

领圣体圣血礼

神父吃基督圣体。
神父喝基督宝血。
信众领受生命之粮。

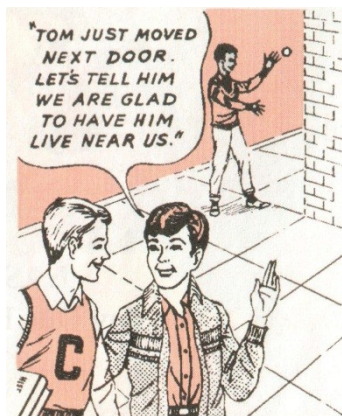
亲爱的主耶稣基督，
请让我们能相称地领受祢。
求祢使我们免除罪恶的势力，
并赐给我们的灵魂食物和饮料，
好使我们在祢的爱内坚强，
并引领我们走永生的道路。

生活于弥撒

我们必须每天做弥撒。
要活在弥撒中，
我们必须像耶稣那样爱和受苦。

去爱

耶稣爱每一个人。
我们必须爱每一个人。
我们必须善待所有人。
弥撒帮助我们像耶稣那样去爱。



汤姆刚搬到隔壁。
让我们告诉他，
我们很高兴他成为我们的邻居。

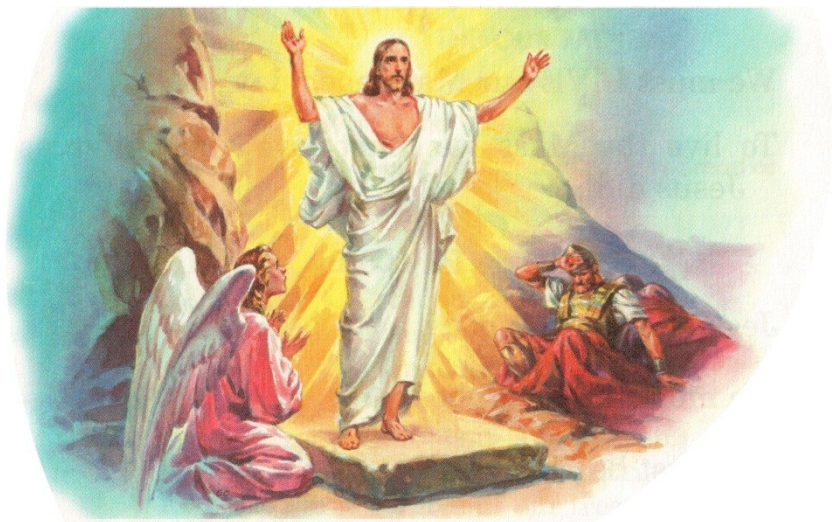
去受苦

耶稣为我们受苦。
我们必须为他而受苦，
并与他一起受苦。
受苦就是去做天主想要，
但我们却不喜欢做的事。
弥撒帮助我们与耶稣一同受苦。



我一告诉珍妮，
她就马上去睡觉了，
尽管她很不情愿。

一年中的两个大瞻礼



复活瞻礼

我们的主从死中复活



圣神降临节瞻礼

这是圣神降临到宗徒中的日子。

教友当守的圣日



始胎无原罪瞻礼 12月8日
这个瞻礼提醒我们
天主怎样创造了
至圣玛利亚的身体和灵魂。



耶稣升天瞻礼
(复活节后第40天)
这天，我们的主升入天堂。



圣诞瞻礼 12月25日
这是我们主的生日



圣母升天瞻礼 8月15日
我们的圣母
在这天灵肉升天。



圣诞瞻礼后
第八天 1月1日
这是我们的主领受
祂的圣名耶稣的日子。



诸圣瞻礼 11月1日
在这天，我们纪念
所有天堂里的圣人。

各种祈祷

饭前经

天主，求祢降福我们和我们所享用的食物，我们也为祢所赏赐的一切感谢祢，因我们的主耶稣基督之名，阿们。

饭后祈祷

天主，为祢所赏赐的一切恩惠，我们诚心赞颂感谢祢，因我们的主耶稣基督之名，阿们。

愿已亡信友灵魂，赖天主仁慈，息之安所。阿们。

热心短祷

我主耶稣，怜悯我。至圣耶稣圣心，垂怜我们。
仁慈的母亲，为我们祈祷。耶稣，玛利亚，若瑟，
祝福我们，现在和我们临终时。

晚祷和其他祈祷

我的天主圣父，
我为今天祢给我的所有的事感谢祢。
我痛悔我所有的罪，
因为它们伤害了祢，
我最亲爱的天父。

悔罪经

我的天主，我痛悔我所有的罪，
因为它们得罪了祢，
在祢的帮助下，
定心再不敢得罪于天主，
望天主赦我的罪。



另一式痛悔经（长式）

我的天主，我真心痛悔我冒犯了祢，
我憎恶我所有的罪，
因为祢是公义的，
但更重要的是，它们冒犯了祢，我的天主，
祢是全美全善的，堪当我所有的爱。
我下定决心，
在祢恩宠的帮助下，
不再犯罪，
并远离犯罪的机会。阿们。

弥撒开始前忏悔经

我向全能的天主，
终身童贞圣母玛利亚，
施洗若翰，
圣宗徒伯多禄和保禄，及所有的圣人，
承认我的重罪，在思想上，语言上，和行为上，
我罪，我罪，我的重罪。

为此，
我恳请终身童贞圣母玛利亚，
圣弥额尔总领天使，
圣施洗若翰，圣宗徒
伯多禄和保禄，以及所有的圣人，
为我祈求上主，我们的天主。

愿全能的天主垂怜我，
并宽恕我的罪
带我进入永生。阿们。

愿全能慈悲的天主，
原谅我，赦免我，饶恕我所有的罪。阿们。



宗徒信经

我信全能的天主父，
天地万物的创造者。
我信父的唯一子，
我们的主耶稣基督。
我信祂因圣神降孕，
由童贞玛利亚诞生。
我信祂在比拉多执政时蒙难，
被钉在十字架上，
死而安葬；

我信祂下降阴府，
第三天从死者中复活。
我信祂升了天，
坐在全能天主父的右边。
我信祂还要从天降来，
审判生者死者。

我信圣神，我信圣而公教会，
诸圣相通功。我信罪过的赦免，
我信肉身的复活，我信永恒的生命。
阿们。



天主十诫

- 1 我是上主你的天主，
除我以外，你不可有别的神。
- 2 你不可妄呼天主圣名以发虚誓。
- 3 守瞻礼日。
- 4 尊敬父母。
- 5 不可杀人。
- 6 勿行奸淫。
- 7 不可偷盗。
- 8 不可对邻人作假见证。
- 9 不可贪恋他人妻。
- 10 不可贪他人的财物。

七件圣事

- 1 洗礼圣事
- 2 坚振圣事
- 3 圣体圣事
- 4 忏悔圣事
- 5 终傅圣事
- 6 圣秩圣事
- 7 婚姻圣事



耶稣，温和谦顺的心

让我的心像祢的心。

玛利亚，天主之母

向我显示你是我的母亲。

圣若瑟，圣家的守护人，

在所有的危险中保护我。

耶稣，玛利亚，和若瑟，

我献给你们我的心和我的灵魂。