

青年袖珍

Justin SDB 整理

慈幼出版社

©1986.1

Rev. 2011 年甲年复活期第三周

Cum Approbatione Ecclesiastica 2011

前言 介绍新经本

慈幼会中华区要理委员会

亲爱的青年们：

这本手册是专为你编写的，作为恭敬天主之用。

《青年袖珍》是一百五十余年前，青年的慈父和良师——圣若望鲍思高神父——为他的学生所编。书成后被译成多国文字，深受青年欢迎。今年为“青年年”，因此我们遵行慈幼会会祖的指导，特别为你们编写而成。

《青年袖珍》专为中国青年而编，经文不长，易念易记，可供你在社会上为不认识天主的人作见证。

经文附有图片，字句排列创新，全册呈现出喜乐的气氛。它会激发你的信德，以恭敬天主。望耶稣、圣母玛利亚、圣若瑟、圣若望鲍思高和小道明。降福你！

慈幼会中华区
要理委员会

整理手记

Justin SDB

敬启者：

各位现在看到的这个电子版本，是由我根据慈幼出版社于 1986 年 1 月初版，1987 年 4 月再版的《青年袖珍》纸质本汇总而成的。

今年是会祖——圣若望·鲍思高逝世 150 周年，也就真福教宗——天主之仆、众仆之仆、公教会主教若望保禄二世被列入真福品之年。我们遵行教会的传统和慈幼大家庭的传统，根据现有的常用经文进行一次全面的修订和整理。

在这个整理后的版本中，我将原书中的繁体字转换成简体字，并将原书中的插图予以清除。同时，根据中国教会的实际情况，我又增加了一些新的教会经文，如《向畚山圣母诵》。原书中使用的《常用弥撒经文》，我亦根据《礼仪宪章》和新颁布的《罗马弥撒经文》之中文译本予以了全面的修订。

在这里，我想先向原书的准印者，已经故去的天主教台中教区主教蔡文舆致意，感谢他对本书的贡献。同时，借这个机会，我也将本书献给青年主保——圣若望·鲍思高——求会祖能保佑在中华区的会士们。最后，愿真福教宗若望保禄二世能赐给我们每个使用这本《青年袖珍》的青年朋友所必要的恩典。

由于本书的整理较为仓促，因此若有错误和不足之处，敬请各位不吝赐教。

Justin SDB

礼仪年甲年复活期第三周于上海会院中

每天

清晨善情

早上起来，先端端正正地划十字圣号，然后说：“天主，我藉圣母的手献给你这一天的劳苦和喜乐。耶稣，请来吧！来帮助我善过这一天！”

我们所有的灵魂肉身、才能、本事，不都是天主赐给我们而使我们善用的吗？祂将要和我们结算；所以每天起来，不但要感谢天主所赐一夜平安，而且还要求祂使我们善用祂所赐给我们的一切，帮助我们好好过这一天，爱主爱人。

我们祈祷的时候要端正、要专心。若在家里祈祷，要跪在圣像前，除了耶稣，什么也不要想，祂就在我们心里，静静地听着我们。

若到圣堂里祈祷，要想起耶稣在圣体龕里，端端正正地向祂请安，朝拜祂；请安时，要在心里说：“耶稣，我爱你！”祈祷时，若念现成的经文，最好看着经本，免得分心。

为保全及维持现世的生命，增加身体的健康，好能有精神去读书工作，发展事业，促进文明，我们每天必须吃些东西。

同样，为保全信德，增加灵魂上天主的圣宠，好能善尽教友的本分，修德立功，获得常生，我们每天也必须让灵魂进食一些神粮。

所以我们早晚应该作些祈祷，以养活我们的灵魂。

祈祷最理想的经文是圣咏，耶稣生平常用圣咏祈祷，大公会议亦要求教友这样做。不一定要全念以下的经文，主要的是虔诚地与天主交谈。

三钟经

启：上主的天使向玛利亚报喜。

应：祂因圣神受孕。(圣母经一篇)

启：我是上主的婢女。

应：请照你的话，在我身上完成。(圣母经一篇)

启：天主圣言降生成人。

应：居住在我们中间。(圣母经一篇)

启：天主圣母，请为我们祈求。

应：使我们能承受基督的恩许。

启：请大家祈祷。天主恳求你广施恩宠，我们藉天使的传报，得悉你的圣子耶稣降生成人，求你因祂的苦难和十字圣架，使我们获享复活的光荣。因我们的主基督。

应：阿们。

启：愿光荣归于父，及子及圣神。

应：起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。

圣母喜乐经

自复活节起至圣三节前一日上午止，代三钟经念此经，念时站立。

天上母后，欢乐吧 阿肋路亚。

因为您亲生的爱子，阿肋路亚。

正如他所预言，已经复活了，阿肋路亚。

请为我们祈求天主，阿肋路亚。

童贞玛利亚，欢乐吧，阿肋路亚。

因为主真复活了，阿肋路亚。

请大家祈祷，天主，你的圣子耶稣基督，我们主已经复活，天下万民踊跃欢腾，恳求你因童贞圣母玛利亚的转求，赐我们分享常生的喜乐。因我们的主基督。阿们。

早祷

圣号经

因父、及子、及圣神之名。亚孟！

每日祈祷颂

耶稣圣心，我依靠玛利亚无玷之心，将我今日的祈祷、事工、喜乐、忧苦全献给你。为补赎我们的罪过，为成就你在祭台上时刻奉献的旨意，特为本月教宗所嘱咐的旨意。亚孟。

早晨祈祷

我们天上的慈父，祢保佑了我一夜平安，又赐给我今天生命，我诚心地感谢祢。我把今天的思想、言语、行为和一切灵魂肉身的困苦全献给你，为悦乐你的圣心，为补赎我的罪过，并为结合耶稣在弥撒中祭献自己的一切意向。恳求祢看耶稣的功劳，使我们躲避一切罪恶，全随祢的圣意。亚孟。

朝拜经

我的天主，我朝拜祢，我全心爱祢。感谢祢给我生命，并使我成为祢的子女；也感谢祢保护我一夜平安。我将这新的一天奉献给祢，请使我的一切行为都能符合祢的旨意，光荣祢的圣名。也求祢保护我远离一切罪恶和灾祸。愿祢的恩宠时常助佑我和我所爱的每一个人。亚孟。

天主经

我们的天父，愿祢的名受显扬，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。

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。

圣三光荣颂

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。

求护守天使颂

我的护守天使，天主既使你照顾我，求祢常保护我、指引我、管理我。亚孟。

信德经

我主，我的天主，我信祢是永远不会有错的真天主，并全信祢的教会所训诲的一切道理。求祢坚固我的信德。亚孟。

望德经

耶稣，祢曾说过：“你们求，就可得到”，所以我全心依赖祢，望祢赐给我现世灵魂肉身的一切需要和死后的常生。求祢增强我的望德。亚孟。

爱德经

仁慈的天主，祢是纯洁美善、完整无缺的；祢不舍弃我们罪人，派遣了祢的圣子降生成人，救赎了我们，又用祢的圣体圣血养育了我们的灵魂。今大胆到祢的面前，许下我要尽心竭力，在语言行为上做些爱祢的事，并且我只为爱祢而生活。求祢激发我的爱德。亚孟。

圣号经

因父、及子、及圣神之名。亚孟！

工作前后经

工作前经

天主！愿祢的圣宠，激发我们所有的言行，并支持我恒心到底，使我们的工作皆能始于祢，并由祢而完成。因我们的主基督，祢和你是唯一天主、永生永王。亚孟。

天主！今天我们都上班，在那些不道德的地方，在许多不认识祢的朋友当中，求祢助我能为天主作证，恒心做个好教友。亚孟。

上主，求祢赐给我们一个谦诚和学习的心，去接受师长们的指引及书本上的启导。亚孟。

工作后经

全能的天主，因为祢今天赐给我们各种恩典，我们感谢祢，并且立定主意，时时遵守祢的诫命。亚孟。

上主！我愿我今天的工作，能助我和我的家庭及世人更爱祢，我甘心接受祢给我的烦恼与痛苦，求祢怜悯贫穷和失业等不幸的人们。亚孟。

上主，请帮助我们好好的记着今日所学到的知识，为自己及他人的缘故而善加利用。亚孟。

天主！我日出而作，日入而息；感谢祢给了我充沛的精神与体力。求祢继续维护我的健康，使我能效法祢在纳匝肋的表率，尽心的为祢工作。亚孟。

圣若瑟中国主保经

大圣若瑟，求你为我们转求你可爱的圣子耶稣，宽恕我们的过犯。求你做我们全中国的主保，转求天主。垂怜我国尚未奉教的同胞，光照指引，弃邪归正，接受信望爱三德，全民崇敬天主，圣教广扬，将来同升天国，共享永福。亚孟。

饭前后经

饭前经

天主！求祢降福我们和祢赐给我们的饮食，使我们有健康的身灵去为祢服务。因我们的主基督。亚孟。

天主！我们的慈父，我们赞美祢，因为祢使我们欢聚一堂，求祢使我们今天能就坐进餐，日后也能参加天主的盛筵。因为我们的主基督。亚孟。

天主！谢谢祢给我们的恩惠，谢谢祢今天给我们的便饭，求祢也赐给忍饥受饿的人日用粮，因我们的主基督。亚孟。

饭后经

天主！我们所享用的一切，都是祢的恩惠；我们诚心感谢祢。因我们的主基督。亚孟。

上主！我们感谢祢赐给我们的饮食；求祢使我们善用祢的恩赐来造福人群。因我们的主基督。亚孟。

天主！我谢谢祢今天养育我们，谢谢祢使我们有桌椅可坐又有枕头可躺；求祢怜悯那些无家可回的不幸青年。因我们的主基督。亚孟。

天主！感谢祢使我们今天为祢光荣的守斋而仍能饱饫。我们也示祢助佑未蒙福音光照，仍为克苦修身而守斋的同胞。亚孟。

拜圣体经

拜圣体

当你经过圣堂的门口时，最好进去祭拜一下圣体。在拜圣体时，最好是用自己的祷语，如果想不出再用下面的经文。

圣若望鲍思高神父对青年说：“你要一个恩典，就去拜圣体一次，你要两个、三个至无数个，则应朝拜圣体二次、三次至无数次。”

拜圣体经

主耶稣基督，祢为了爱我们人类，日夜留在圣体圣事内，充满慈爱。凡来朝拜祢的人，祢都等候接纳他们。我信祢在圣体内圣事内，我诚心朝拜祢，感谢祢所赐的一切恩宠，特别感谢祢在这圣事内把祢自己赐给了我，又赐给祢至圣母亲玛利亚作我的主保，召叫我到这圣堂来朝拜祢。

我现在来叩拜祢至敬爱的圣心，为三个目的：一为感谢赐予圣体的殊恩；二为赔补祢在圣体圣事内所爱的各种凌辱；三为朝拜祢，以补偿世人在各地圣堂对祢失敬之罪，而光荣赞美祢。

主耶稣，我全心爱祢。我悔恨在过去中伤祢仁爱圣心的罪恶。立志以后依赖祢圣宠的扶持，决不再犯罪而中伤祢圣心。我将我的意志、情感、愿望，以及所有的一切，完全依由祢的圣意措置。只求赐我圣爱，助我恒心到底，承行祢的圣意。我把炼狱的灵魂，特别是把热敬圣体和圣母的灵魂托付给祢。又求祢怜恤所有的罪人。最后把我的情感和祢至圣圣心的情感，奉献给永远圣父，恳切求圣父因祢的圣名及为爱祢的缘故，而接纳、俯允我们的祈祷。亚孟。

晚祷

圣号经

因父、及子、及圣神之名。亚孟！

晚课感谢经

我天上的父亲，我感谢祢今日所赐给我的恩惠。时间虽已过去，但我所立的功劳、所犯的罪过仍然存在。恳求祢仁慈地宽赦，并以耶稣的功劳补偿我的过失。再求你可怜罪人，安慰病人，保护遭难的人，帮助今日临终的人；生者死者全需祢仁慈的爱护。今把我的一切敬托给祢。求祢赐我安息在祢的圣爱中，使我明天能更热切侍奉祢。亚孟。

朝拜经

我的天主，我朝拜祢，我全心爱祢。感谢祢给我生命，并使我成为祢的子女；也感谢祢保护我平安的度过了这一天。求祢宽恕我今天所犯的过错，也接受我所行的善工。求祢恩赐我一夜安眠，保护我远离一切危险。愿祢的恩宠时常助佑我和我所爱的每一个人。亚孟。

宗徒信经

我信全能的天主圣父，天地万物的创造者；我信祂的唯一圣子，我们的主耶稣基督；我信祂因圣神降孕，由童贞玛利亚降生；在般雀比拉多执政时，受苦受难被钉在十字架上，死而埋葬；我信祂降到阴府，第三天从死者中复活；我信祂升了天，坐在全能圣父的右边；我信祂还要降来，审判生者死者；我信圣神。圣而公教会，诸圣相通功，我信罪过的赦免，肉身的复活，以及常生。亚孟。

天主经

我们的天父，愿祢的名受显扬，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。

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。

圣三光荣颂

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。

求护守天使颂

我的护守天使，天主既使你照顾我，求祢常保护我、指引我、管理我。亚孟。

信德经

我主，我的天主，我信祢是永远不会有错的真天主，并全信祢的教会所训诲的一切道理。求祢坚固我的信德。亚孟。

望德经

耶稣，祢曾说过：“你们求，就可得到”，所以我全心依赖祢，望祢赐给我现世灵魂肉身的一切需要和死后的常生。求祢增强我的望德。亚孟。

爱德经

仁慈的天主，祢是纯洁美善、完整无缺的；祢不舍弃我们罪人，派遣了祢的圣子降生成人，救赎了我们，又用祂的圣体圣血养育了我们的灵魂。今大胆到祢的面前，许下我要尽心竭力，在语言行为上做些爱祢的事，并且我只为爱祢而生活。求祢激发我的爱德。亚孟。

天主十诫

- 第一诫：钦崇一天主在万有之上
- 第二诫：毋呼天主圣名以发虚誓
- 第三诫：守瞻礼主日
- 第四诫：孝敬父母
- 第五诫：毋杀人
- 第六诫：毋行邪淫
- 第七诫：毋偷盗
- 第八诫：毋妄证
- 第九诫：毋愿他人妻 / 夫
- 第十诫：毋贪他人财物

圣教会四规

- 第一规：主日或当守庆节，如圣诞及圣母无原罪节日没有参与弥撒。
- 第二规：没有守圣教会规定的大斋或小斋。
- 第三规：整年一次也没有去妥当告解和领圣体。
- 第四规：没有按力量帮助圣教会的经费。

痛悔经

吾主耶稣，基利斯督，造我养我，救我的主。
我重罪人，得罪天主。今特为爱天主在万有之上，
专心痛悔，恼恨我罪，决意定改，
宁死再不敢犯天主的诫命，
恳望吾主，念尔受难之功，可怜赦我的罪。 亚孟。

圣家诵

耶稣、玛利亚、若瑟，我献给你们我的心，我的灵魂、我的生命。耶稣、玛利亚、若瑟，到我临终时，扶助我吧！耶稣、玛利亚、若瑟，赐我将能在你们当中平安地去世！

圣号经

因父、及子、及圣神之名。亚孟！

信友祷文【鲍思高大家庭适用】

启：请为我们的教宗和主教祈求。

应：求主扶佑他们善导天主子民。

启：请为长上和传教士祈求。

应：求主降福他们的工作，并酬谢他们的辛劳。

启：请为父母、亲友、恩人，及托我们代祷的人祈求。

应：求主以永生赏报一总施恩给我们的人。

启：请为鲍思高大家庭各成员祈求。

应：求主保存他们在天主的圣宠中，并能忠于鲍思高的训导。

启：请为亡者炼灵祈求。

应：望主赐他们永远的安息，并以永光照耀他们。

启：请为我们团体祈求。

应：求主赐我们常燃圣爱之火，和平相处，使能追随纳匝肋圣家的美表。

启：请众同祷

应：天主，祢召选了圣若望鲍思高，为青年慈父及良师，并愿藉着他和童贞玛利亚信友之助佑，使圣教会中新的修会得以发展；求祢恩赐我们，燃起同样的爱火，为寻找灵魂，并专一事奉祢，因我们的主基督。亚孟。

启：请众省察自己一时。（默祷片刻）

读圣经

青年朋友平常有很多的时间运动、看电影、看杂志；热心的天主教友青年们，希望你们拨一点时间，把心放在读福音好吗？

阅读圣经的方式

1. 伏求圣神降临，从天射光，充满我的心，祢是贫乏人的恩主、孤独人的慈父、灵性的光辉、忧患人的安乐、痛苦人的安慰、劳苦人的安息、涕泣人的欢乐、我心灵的嘉宾。伏求圣神降临，求祢清洁我的心污、灌溉我的心枯、医治我的心病、和顺我的心硬、温暖我的心寒、指引我的道路。请众同祷，天主祢以圣神充满信徒的心，赐给我们以圣神的光辉，增长智慧、常享安乐，因我们的主基督。亚孟。

2. 阅读圣书

3. 阅读圣书后

领：凡聆听上主的话而付诸实行的人，真是有福。

众：感谢天主。

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。

请参考下列各书

1. 《福音》
2. 《与主密谈》
3. 《人生之路》
4. 《人生之迷》
5. 《青年与基督》
6. 《青年问题与问题青年》

玫瑰经

《圣母圣咏》经俗称：「玫瑰经」，是用珠子念的经文，此词由拉丁文的 Rosarium 而来，是由 Rosa 一就是「玫瑰花」为根，因此 Rosarium 本意是「玫瑰花圃」或「一束玫瑰花」，今取意一连串的祷文，如一束玫瑰鲜花的馨香和可爱，献给天主和圣母玛利亚台前。这名词是由西欧之使徒，道明会士圣文生、斐瑞 Saint Vincent Ferrer 推广开来的。「玫瑰经」是连串的经文，故用串珠子来念，我们称为「玫瑰念珠」。

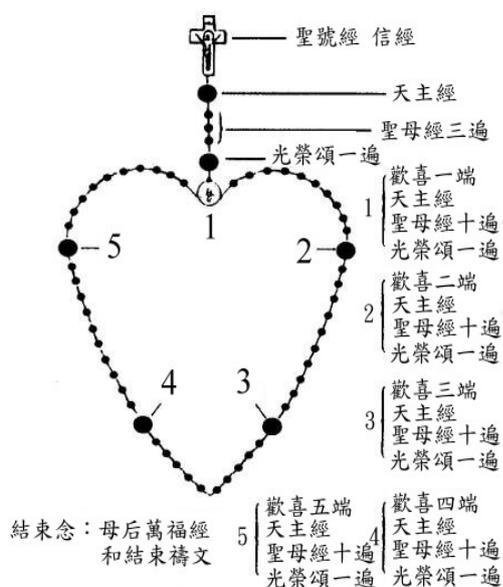
经珠的用途很早，公元前已有。根据历史记载公元前 786 年，回王亚哈地的母亲要干涉政治，回王向她说：「妇女不要参与政治，快回去祈祷，数您的念珠吧」。印度教徒、佛教徒都用经珠用来计算他们祈祷的次数。这是一种很普遍的方法，不能说是谁专有的。

教会初期，教友常用经珠来祈祷，尤其是旷野的隐修士们，他们在小亚细亚和北非洲一带的旷野度隐修的生活，终日祈祷，故有用些小石头或绳结来数他们日中该念的经文，初期教会史记载：隐居者圣保禄 St Paul the Hermit 每日装上三百粒石子，每念一段经文即，抛去一粒，抛完三百粒就是念完一天的经文。类似的记载甚多。

在第四世纪以后，隐修士渐多，由独居的隐修士，活进为团体的隐修生活。他们每天的工作，主要是诵经祈祷，念一百五十篇的圣咏，不懂拉丁文的修士，便念「天主经」来代替，诵念一五十遍「天主经」代替一百五十篇的圣咏。凡遇有同道弟兄的死亡，不能作追思弥撒的应该念一百五十篇圣咏去代替，不会念圣咏的，就该念「天主经」。这是一般隐修士们的规矩。诵念一百多遍的「天主经」自然要有一种方法来计算，隐修士使用绳结或石块制成圣珠来念。他们便称这种念珠做「天主经」念珠，或称为「文盲者的日课经」。中世纪时，这种「天主经」念珠仍很盛行，时至今日从坟墓中有时可发掘出这些遗物。一百五十遍的「天主经」念珠，到后来便能成一百五十遍的圣母经念珠也称为「圣母经」念珠。

念玫瑰经的方法

从念珠的十字架
以信经开始
天主经一遍
圣母经三遍
圣三光荣颂一遍
欢喜/痛苦/荣福/光明五端
天主经一遍
圣母经十遍
圣三光荣颂一遍
(可加念法蒂玛圣母祷词)



玫瑰经共二十端，分别是：欢喜、光明、痛苦、荣福五端。星期一和六默想欢喜

五端奥迹；星期二和五默想痛苦五端奥迹；星期三和日默想荣福奥迹；星期四 默想光明五端奥迹。

圣号经

因父，及子，及圣神之名，亚孟。

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。祂因圣神降孕，由童贞玛利亚诞生。祂在比拉多执政时蒙难，被钉在十字架上，死而安葬。祂下降阴府，第三日自死者中复活。祂升了天，坐在全能天主父的右边。祂要从天降来，审判生者死者。我信圣神。我信圣而公教会，诸圣的相通。罪过的赦免。肉身的复活。永恒的生命。亚孟。

天主经

我们的天父，愿祢的名受显扬，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。亚孟。

圣母经

万福玛利亚，妳充满圣宠。主与妳同在。妳在妇女中受赞颂，妳的亲子耶稣同受赞颂。天主圣母玛利亚，求妳现在和我们临终时，为我们罪人祈求天主。亚孟。

圣三光荣颂

愿光荣归于父、及子、及圣神。起初如何，今日亦然，直到永远。亚孟。

母后万福经

申尔福，天主圣母，仁慈之母，我等之生命，我等之饴，我等之望，申尔福。旅兹下土，厄娃子孙，悲恳号尔，于此涕泣之谷，哀涟叹尔。呜呼！祈我等之主保，聊以回目、怜视我众。及此窜流期后，与我等见尔胎，普颂之子耶稣。吁！其宽哉，仁哉，甘哉，卒世童贞玛利亚。亚孟。

法蒂玛圣母祷词

吾主耶稣，请宽赦我们的罪过，助我们免于地狱永火。求祢把众人的灵魂，特别是那些需要祢怜悯的灵魂，领到天国里去。

母后万福经

万福母后！仁慈的母亲，我们的生命，我们的甘饴，我们的希望。厄娃子孙，在此尘世，向妳哀呼。在这涕泣之谷，向妳叹息哭求。我们的主保，求妳回顾，怜视我们。一旦流亡期满，使我们得见妳的圣子，万[民称颂的耶稣。童贞玛利亚，妳是宽仁的、慈悲的、甘饴的。天主圣母，请为我们祈求·使我们堪受基督的恩许。亚孟。



欢喜五端



欢喜一端：圣母领报

到了第六个月，天使加俾额尔奉天主差遣，往加里肋亚一座名叫纳匝肋的城去，到一位童贞女那里，她已与达味家族中一个名叫若瑟的男子订了婚，童贞女的名字叫玛利亚。（路 1:26-27）

天使向玛利亚报喜，揭开“时期圆满”（迦 4:4）的序幕，就是恩许的实现和准备工作的完成。（《天主教教理》（1992），484 条）



欢喜二端：圣母往见圣妇依撒伯尔

玛利亚就在那几日起身，急速往山区去，到了犹太的一座城。她进了匝加利亚的家，就给依撒伯尔请安。依撒伯尔一听到玛利亚请安，胎儿就在她的腹中欢跃。依撒伯尔遂充满了圣神，大声呼喊说：“在女人中你是蒙祝福的，你的胎儿也是蒙祝福的。”（路 1:39-42）

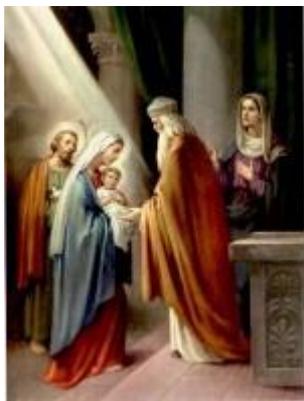
玛利亚对依撒伯尔的“探访”，成了“天主对自己百姓的眷顾”。（《天主教教理》（1992），717 条）



欢喜三端：耶稣基督降生

那时，西泽奥古斯都出了一道上谕，叫天下的人都要登记：这是在季黎诺作叙利亚总督时，首次的登记。于是，众人各去本城登记。若瑟因为是达味家族的人，也从加里肋亚纳匝肋城，上犹太名叫白冷的达味城去，好同自己已怀孕的聘妻玛利亚去登记。他们在那里的时候，玛利亚分娩的日期满了，便生了她的头胎男儿，用襁褓裹起，放在马槽里，因为在客栈中为他们没有地方。（路 2:1-7）

耶稣生于贫苦的家庭、在一个卑微和简陋的马槽中诞生；纯朴的牧人就是这事的首批见证人。在这样的贫穷环境中，天上的光荣显示了出来。（《天主教教理》（1992），525 条）



欢喜四端：圣母献耶稣于圣殿

满了八天，孩子应受割损，遂给他起名叫耶稣，这是他降孕母胎前，由天使所起的。按梅瑟的法律，一满了他们取洁的日期，他们便带着孩子上耶路撒冷去献给上主，就如上主的法律上所记载的：‘凡开胎首生的男性，应祝圣于上主。’并该照上主法律上所吩咐的，献上祭物：一对斑鸠或两只鹁鸽。（路 2:21-24）

耶稣于诞生后第八天所受的割损礼，乃表明他隶属亚巴郎的后裔、隶属盟约的子民，并服从法律。（《天主教教理》（1992），527 条）



欢喜五端：耶稣十二龄讲道

耶稣的父母每年逾越节都往耶路撒冷去。耶稣到了十二岁时，他们又照节日的惯例上去了。过完了节日，他们回去的时候，孩童耶稣却留在耶路撒冷，他的父母并未发觉。他们只以为他在同行的人中间，遂走了一天的路程；以后就在亲戚和相识的人中寻找他。既找不着，便折回耶路撒冷找他。过了三天，才在圣殿里找到了他。他正坐在经师中，聆听他们，也询问他们。凡听见他的人，对他的智慧和答，都惊奇不止。（路 2:41-47）

“耶稣十二龄讲道”（在圣殿中寻回耶稣）的事件，打破了福音中有关耶稣隐居生活的缄默。在这事上，耶稣使人约略看到他那完全献身于“天主子”的使命：“你们不知道我必须在我父亲那里吗？”（路 2:49）玛利亚和若瑟“不明白”他的话，但以信德接受了，而玛利亚则“把这一切默存在心中”（路 2:51）。（《天主教教理》（1992），534 条）

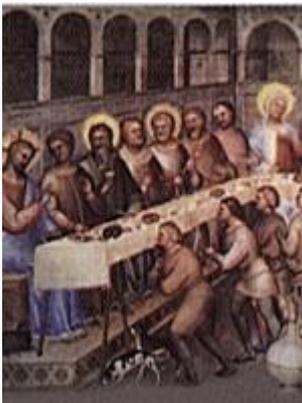
光明五端



光明一端：耶稣在约旦河受洗

耶稣受洗后，立时从水里上来，忽然天为他开了。他看见天主圣神有如鸽子降下，来到他上面；又有声音由天上说：“这是我的爱子，我所喜悦的”（玛 3:16-17）

耶稣的公开生活，是他在约旦河接受若翰施洗时开始的。……圣神藉鸽子的形象，停在耶稣身上，“并有声音从天上”说：“这是我的爱子”。这显示出耶稣是 以色列的默西亚和天主子。（《天主教教理》（1992），535 条）



光明二端：耶稣参加加纳婚宴

第三天，在加利肋亚加纳有婚宴，耶稣的母亲在那里；耶稣和他的门徒也被请去参加婚宴。酒缺了，耶稣的母亲向他说：“他们没有酒了。”耶稣回答说：“女人，这于我和你有什么关系？我的时刻尚未来到。”他的母亲给仆役说：“他无论吩咐你们什么，你们就作什么。”（若 2:1-5）

耶稣在公开生活的开始，应他母亲的请求，在一个婚宴上行了他的第一个神迹。教会认为耶稣在加纳婚宴的临在，非常重要。这里，教会看到耶稣肯定“婚姻”之美好，并意会耶稣宣告：自那时起，婚姻要成为基督亲临的有效标记。（《天主教教理》（1992），1613 条）



光明三端：耶稣宣讲天国福音

“时期已满，天主的国临近了，你们悔改，信从福音罢！”（谷 1:15）

所有人都被召进入天国。这默西亚的神国，首先宣告给以色列子民，并为接纳天下万民而建立的。为能进去，人必须接受耶稣的训诲。（《天主教教理》（1992），543 条）



光明四端：耶稣大博尔山显圣容

六天以后，耶稣带着伯多禄，雅各布伯和他的兄弟若望，单独带领他们上了一座高山，在他们面前变了容貌：他的面貌发光有如太阳，他的衣服洁白如光。（玛 17:1-2）

耶稣只短暂地显露了他的圣容，以确定伯多禄所宣认的信仰。但同时也宣示：“为进入他的光荣”（路 24:26），必须先经过耶路撒冷的十字架。（《天主教教理》（1992），555 条）



光明五端：耶稣建立圣体圣事

耶稣拿起饼来，祝福了，擘开，递给他们说：“你们拿去吃罢！这是我的身体。”耶稣又拿起杯来，祝谢了，递给他们，他们都从杯中喝了。耶稣对他们说：“这是我的血，新约的血，为大众流出来的。”（谷 1 四 22 - 24）

他们正吃晚餐的时候，耶稣拿起饼来，祝福了，擘开，递给门徒说：“你们拿去吃吧！这是我的身体。”（玛 26:26）

耶稣命令我们要重复他的行动和话语，“直到他再来”。这命令不但要求我们怀念耶稣及他所做的一切，且是针对由宗徒和他们的继承人，所举行的礼仪庆典，以纪念基督、他的生活、他的死亡和复活、以及他在父前的代祷。（《天主教教理》（1992），1341 条）

痛苦五端



痛苦一端：耶稣山园祈祷

耶稣同他们来到一个名叫革责玛尼的庄园里，便对门徒说：“你们坐在这里，等我到那边去祈祷。”遂带了伯多禄和载伯德的两个儿子同去，开始忧闷恐怖起来，对他们说：“我的心灵忧闷得要死，你们留在这里同我一起醒寤吧！”他稍微前行，就俯首至地祈祷说：“我父，若是可能，就让这杯离开我吧！但不要照我，而要照你所愿意的。”（玛 26:36-39）

这样的战斗和胜利，只有在祈祷中才能达到。耶稣在传教之初，以及在山园祈祷的最后战斗，都是以祈祷战胜诱惑。（《天主教教理》（1992），2849 条）



痛苦二端：耶稣系受鞭笞

比拉多命人把耶稣带去鞭打了。然后兵士们用荆棘编了个茨冠，放在他头上，给他披上一件紫红袍，来到他跟前说：“犹太人的君王，万岁！”并给他耳光。（若 19:1-3）

耶稣的苦难是具体的历史事实：他曾被“长老、司祭长和经师弃绝”（谷 8:31），他们并把他“交给外邦人戏弄、鞭打及钉死”（玛 20:19）。（《天主教教理》（1992），572 条）



痛苦三端：耶稣受茨冠之苦辱

总督的兵士把耶稣带到总督府内，召集了全队围着他，脱去了他的衣服，给他披上一件紫红色的外氅；又用荆棘编了一个茨冠，戴在他头上，拿一根芦苇放在他右手里；然后跪在他前，戏弄他说：“犹太人的君王，万岁！”（玛 27:27-29）

是基督那“爱到底”（若 13:1）的爱，给予他的祭献，以救赎、赔补、赎罪、和补偿的价值。他在奉献自己的性命时，认识和爱了我们众人。（《天主教教理》（1992），616 条）



痛苦四端：耶稣负十字架上山

有一个基勒乃人西满，是亚历山大和鲁富的父亲，他从田间来，正路过那里，他们就强迫他背耶稣的十字架。他们将耶稣带到哥耳哥达，解说“髑髅”的地方。（谷 15:21-22）

耶稣藉他的人性意愿，承行天父的意愿，接受死亡，为赎人罪；“他在自己身上，亲自承担我们的罪过，而上了木架”（伯前 2:24）。（《天主教教理》（1992），612 条）



痛苦五端：耶稣被钉十字架上死

他们既到了那名叫髑髅的地方，就在那里把耶稣钉在十字架上；也钉了那两个凶犯：一个在右边，一个在左边。耶稣说：“父啊，宽赦他们吧！因为他们不知道他们做的是什​​么。”……大约是第六时辰，遍地都昏黑了，直到第九时辰。太阳失去了光，圣所的帐幔从中间裂开，耶稣大声呼喊说：“父啊！我把我的灵魂交托在你手中。”说完这话，便断了气。（路 23:33-46）

“基督照经上记载的，为我们的罪死了”（格前 15:3）。〔《天主教教理》（1992），619条〕

荣福五端



荣福一端：耶稣复活

一周的第一天，天还很早，妇女们便携带预备下的香料，来到坟墓那里，见石头已由墓穴滚开了。她们进去，不见了主耶稣的遗体。她们正为此事疑虑的时候，忽然有两个人，穿着耀目的衣服，站在她们身边。她们都害怕，遂把脸垂向地上，那两个人对她们说：“你们为什么在死人中找活人呢？他不在这里了，他已复活了。你们应当记得：他还在加里肋亚时，怎样告诉过你们。”（路 24:1-6）

“假如基督没有复活，那么，我们的宣讲便是空的，你们的信仰也是空的”（格前 15:14）。复活首先确认基督所行和所教的一切。（《天主教教理》（1992），651 条）



荣福二端：耶稣升天

主耶稣给他们说了这些话以后，就被接升天，坐在天主的右边。（谷 16:19）

这最后一个阶段，跟第一个阶段，即道成人身自天降下的阶段，有密切的联系。只有“出自父的”基督，才能“回到父”那里去。（《天主教教理》（1992），661 条）



荣福三端：圣神降临

五旬节日一到，众人都聚集一处。忽然，从天上来了一阵响声，好像暴风刮来，充满了他们所在的全座房屋。有些散开好像火的舌头，停留在他们每人头上，众人都充满了圣神，照圣神赐给他们的话，说起外方话来。（宗 2:1-4）

“圣神”与“圣父”和“圣子”，同受钦崇，同享光荣。教会从主那里领受了圣神，并在她新生子女的洗礼中宣认“圣神”的名号（参阅玛 28:19）。〔《天主教教理》（1992），691 条〕



荣福四端：圣母蒙召升天

因为他垂顾了他婢女的卑微，今后万世万代都要称我有福；因全能者在我身上行了大事，他的名字是圣的。（路 1:48-49）

荣福童贞玛利亚在结束其尘世生命后，她的身体和灵魂一同被提升到天上的荣耀中，她在那里已分享她圣子复活的光荣，成为基督奥体所有肢体复活的先声。〔《天主教教理》（1992），974 条〕



荣福五端：天主立圣母为天地之元后及世人之主保

天上出现了一个大异兆：有一个女人，身披太阳，脚踏月亮，头戴十二颗星的荣冠。（默 12:1）

“最后，被保护未染原罪瑕疵的无玷童贞玛利亚，在结束了人间生活的过程后，身体灵魂一同荣召升天，被上主擢升为宇宙之后，使她与她的圣子，即那征服罪恶与死亡的万君之主，更形相似”。荣福童贞玛利亚的升天，是奇妙地分享圣子的复活，也是其它基督徒复活的先声。（《天主教教理》（1992），966 条）

青年如何善度一周

主日 为恭敬天主的日子，早上应准时至教堂热心祈祷、办告解、善望弥撒、领圣体。

为圣化主日，应尽力行善，如参加青年会、探访病友、赠送灵修书籍、指导帮助成绩不良的同学。

周一 为炼灵祈祷，求天主使他们早日升入天国。

周二 恭敬青年的主保——圣若望鲍思高，求他帮助你善用你的黄金时代；也要求圣若望鲍思高神父最得意的门生——圣道明沙维豪帮助你。

周三 求中国的大主保——圣若瑟，为教外的同学、朋友转祈，求天主光照他们走上天堂的道路。

周四 应纪念圣体圣事，拜圣体。

周五 恭敬耶稣圣心，念耶稣圣心的祷文；拜苦路

周六 恭敬圣母玛利亚，应念玫瑰经；或看敬礼圣母玛利亚的经文，求圣母赐给我们无穷的爱心。

感恩祭

耶稣只举行一次感恩祭，因祂要赏赐教会这个恩典，所以要求宗徒们重演祂所做的，祂说：“你们要纪念我而举行这事”

圣神降临以后，宗徒们和初期的教友在主日集合在一起，实行耶稣的命令
他们祈祷、唱歌、读圣经、听耶稣的故事，把面饼和葡萄酒放在祭台上，在宗徒的领导下，举行感恩祭，恭领圣体

现在神父每天举行感恩祭，主日天父邀请祂的子女围绕在祭台前，纪念耶稣的死亡与复活

今天是主日耶稣复活的庆日，我们因父及子及圣神之名团聚在一起举行感恩祭
每一个主日都是一个庆日，在这一天我们恭敬天主圣父，因祂创造了天地万物，又遣发祂的圣子耶稣救赎我们

我们庆祝耶稣复活，我们感谢圣神，因祂引领我们聚集在祂的圣爱内
弥撒前十分钟，要先到圣堂做准备

善望感恩祭

进堂式

一、进堂咏或唱进堂曲

二、致候词

主祭：因父、及子、及圣神之名。

信友：阿们。

主祭：愿天父的慈爱，基督的圣宠，圣神的恩赐与你们同在。

信友：也与你的心灵同在。

三、忏悔词

主祭：各位教友，现在我们大家认罪，虔诚地举行圣祭。(静默片刻)

全体：我向全能的天主和各位教友，承认我在思、言、行为上的过失。

(捶胸) 我罪，我罪，我的重罪。为此，恳请终身童贞圣母玛利亚、天使、圣人、和你们各位教友，为我祈求上主、我们的天主。

主祭：愿全能的天主垂怜我们，赦免我们的罪，使我们得到永生。

全体：阿们。

四、求主垂怜经

领：上主，求祢垂怜。

答：上主，求祢垂怜。

领：基督，求祢垂怜。

答：基督，求祢垂怜。

领：上主，求祢垂怜。

答：上主，求你垂怜。

五、光荣颂【将临期、四旬期不念】

全体：天主在天受光荣，主爱的人在世享平安。主、天主、天上的君王、全能的天主圣父，我们为了你无上的光荣，赞美祢、称颂祢、朝拜祢、显扬祢、感谢祢。主、耶稣基督、独生子；主、天主、天主的羔羊，圣父之子；除免世罪者，求垂怜我们。除免世罪者，求祢俯听我们的祈祷。坐在圣父之右者，求祢垂怜我们；因为只有祢是圣的，只有祢是主，只有祢是至高无上的。耶稣基督，祢和圣神，同享天主圣父的光荣，阿们。

六、集祷经

圣道礼

七、读经一 (坐下)

读经员：..... (上主的话。)

全体：感谢天主。

八、答唱咏

九、读经二

读经员：..... (上主的话。)

全体：感谢天主。

十、福音前欢呼词 (起立)

领：阿肋路亚。

信友：阿肋路亚。

领：(经句)。

信友：阿肋路亚。

十一、福音

主祭：愿主与你们同在。

信友：也与你的心灵同在。

主祭：恭读圣□□福音。

信友：主，愿光荣归于 。

主祭：.....(基督的福音。)

信友：基督，我们赞美 。

十二、神父讲道：(坐下)

十三、信经：(起立)

全体：我信唯一的天主，全能的圣父，天地万物，无论有形无形，都是祂所创造的。

我信唯一的主，耶稣基督，天主的独生子。祂在万世之前，由圣父所生。祂是出自天主的天主，出自光明的光明，出自真天主的真天主。祂是圣父所生，而非圣父所造，与圣父同性同体，万物是藉祂而造成的。祂为了我们人类，并为了我们的得救，从天降下。(鞠躬)【祂因圣神由童贞玛利亚取得肉躯，而成为人。】祂在般雀比拉多执政时，为我们被钉在十字架上，受难而被埋葬。祂正如圣经所载，第三日复活了，祂升了天，坐在圣父的右边。祂还要光荣地降来，审判生者死者，祂的神国万世无疆。

我信圣神，祂是主及赋予生命者，由圣父圣子所共发。祂和圣父圣子，同受钦崇，同享光荣，祂曾藉先知们发言。

我信唯一、至圣、至公、从宗徒传下来的教会。

我承认赦罪的圣洗，只有一个。

我期待死人的复活，及来世的生命，阿们。

十四、信友祷词

圣祭礼

十五、准备祭品：(坐下)

主祭：上主，万有的天主，祢赐给我们食粮，我们赞美祢；我们将大地和人类劳苦的果实——麦面饼，呈献给祢，使成为我们的生命之粮。

信友：愿天主永受赞美。

主祭：酒水的搀合，象征天主取了我们的人性，愿我们也分享基督的天主性。

主祭：上主，万有的天主，祢赐给我们饮料，我们赞美祢；我们将葡萄树和人类劳苦的果实——葡萄酒，呈献给祢，使成为我们的精神饮料。

信友：愿天主永受赞美。

主祭：上主，我们怀着谦逊和痛悔的心情，今天在祢面前，举行祭祀，求祢悦纳。

主祭：上主，求祢洗净我的罪污，涤除我的愆尤。

主祭：各位教友，请你们祈祷，望全能的天主圣父，收纳我和你们共同奉献的圣祭。

信友：望上主从祢的手中，收纳这个圣祭，为赞美并光荣祂的圣名，也为我们和祂整个圣教会的益处。

十六、献礼经：(起立)

十七、 颂谢词

主祭：愿主与你们同在。

信友：也与你的心灵同在。

主祭：请举心向上。

信友：我们全心归向上主。

主祭：请大家感谢主、我们的天主。

信友：这是理所当然的。

(选适用的颂谢词)

主祭：主、圣父，全能永生的天主

全体：圣、圣、圣，上主，万有的天主，祢的光荣充满天地。欢呼之声，响彻云霄。奉上主名而来的，当受赞美。欢呼之声，响彻云霄。

十八、 感恩经：

感恩经第二式

颂谢词

主祭：愿主与你们同在。

信众：也与你的心灵同在。

主祭：请举心向上。

信众：我们全心归向上主。

主祭：请众感谢主、我们的天主。

信众：这是理所当然的。

主祭：圣父，我们藉着祢钟爱之子、耶稣基督，时时处处感谢祢，实在是理所当然的，并能使人得救。基督是祢的圣言，祢藉着祂创造了万有，并派遣祂救赎了我们，祂因圣神降孕，由童贞女诞生。祂奉行祢的旨意，为祢争取神圣的子民，受难时伸开双手，以战胜死亡，显示复活。为此，我们随同天使和诸位圣人，歌颂祢的光荣，同声欢呼：

欢呼歌

全体：圣、圣、圣、上主、万有的主，祢的光荣充满天地。欢呼之声，响彻云霄。奉上主名而来的，当受赞美。欢呼之声，响彻云霄。

赞美圣德之源

主祭：上主，祢实在是神圣的，祢是一切圣德的根源。

呼求祝圣

因此，我们求祢派遣圣神，祝圣这些礼品，使成为我们的主耶稣基督的圣体圣血。

成圣体经

主祭：祂甘愿舍身受难时，拿起面饼，感谢了（祢），（把面饼）分开、交给祂的门徒说：

你们大家拿去吃：

这就是我的身体。

将为你们而牺牲。

成圣血经

主祭：晚餐后，祂同样拿起杯，又感谢了（祢），交给祂的门徒说：

你们大家拿去喝：

这一杯就是我的血，

新而永久的盟约之血，

将给你们和众人倾流，
以赦免罪恶。
你们要为纪念我而举行这事。
成圣体后之欢呼词

（可任选一端）

（一）基督，我们传报祢的圣死，我们歌颂祢的复活，我们期待祢光荣地来临。
（二）基督，我们每次吃这饼，饮这杯，就是传报祢的圣死，期待祢光荣地来临。
（三）救世的恩主，祢藉着苦难及复活，恢复了我们的自由，求祢拯救我们。

记念与奉献

主祭：上主，因此我们纪念基督的圣死与复活，向祢奉献生命之粮、救恩之杯，感谢祢使我们得在祢台前，侍奉祢。

呼求收纳祭献并得实效

我们恳求祢，使我们在分享基督的圣体圣血之后，因圣神合而为一。

祈祷并记念诸圣

主祭：上主，求祢垂念普世的教会、我们的教宗本笃十六世、我们的主教（ ）
（主教献礼时念：我——祢的卑微仆人），以及全体教士，使他们在爱德中，日趋完善。

（追思弥撒中可以加念此节，否则继续念下一节）

主祭：求祢垂念祢的忠仆（ ），祢（今天）从人世将他（她）召回。它（她）既因圣洗和祢的圣子一样地死亡，求祢也使他和祢的圣子一样地复活。

主祭：求祢也垂念我们的弟兄，他们怀着复活的希望而安息；并求祢垂念所有去世的人，使他们享见祢圣容的光辉。

主祭：求祢垂怜我们众人，使我们得与天主之母童贞荣福玛利亚、诸圣宗徒，以及历代孝爱祢的全体圣人，共享永生；并使我们藉着祢的圣子耶稣基督，赞美祢、显扬祢。

圣三颂

主祭：藉着基督，偕同基督，在基督内，一切崇敬和荣耀归于祢——全能的天主圣父，及与祢同体的圣神，世世无穷。

信众：亚孟。

领圣体经

十九、天主经

主祭：我们既遵从救主的训示，又承受祂的教导，才敢说：

全体：我们的天父，愿祢的名受显扬；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。

主祭：上主，求祢从一切灾祸中拯救我们，恩赐我们的时代得享平安；更求 大发慈悲，保佑我们脱免罪恶，并在一切困扰中，获得安全，使我们虔诚期待永生的幸福，和救主耶稣的来临。

信友：天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

主祭：主耶稣基督，祢曾对宗徒们说：「我将平安留给你们，将我的平安赏给你们。」求祢不要看我们的罪过，但看 教会的信德，并按照祢的圣意，使教会安定团结，祢是天主，永生永王。

信友：阿们。

主祭：愿主的平安常与你们同在。

信友：也与你的心灵同在。(可行平安礼)

主祭：请大家互祝平安。(主祭与信友，互相鞠躬；然后信友也互祝平安)

全体：除免世罪的天主羔羊，求祢垂怜我们。

除免世罪的天主羔羊，求祢垂怜我们。

除免世罪的天主羔羊，求祢赐给我们平安。

主祭默念：愿我们的主耶稣基督圣体圣血的搀合，使我们领受的人，获得永生。

主祭默念：主耶稣基督，永生天主之子，祢遵照圣父的旨意，在圣神合作下，藉祢的死亡，使世界获得生命；因祢的圣体圣血，求祢救我脱免一切罪恶和灾祸，使我常遵守祢的诫命，永不离开祢。

主祭：请看，天主的羔羊；请看，除免世罪者。蒙召来赴圣宴的人，是有福的。

全体：主，我当不起祢到我的心里来，只要你说一句话，我的灵魂就会痊愈。(捶胸)

二十、领主咏：(大家一起念)

信友前往恭领圣体 感谢圣体 (歌.....)(坐下)

廿一、领圣体后经：(起立)

礼成式

主祭：愿主与你们同在。

信友：也与你的心灵同在。

主祭：愿全能的天主，圣父、圣子、圣神，降福你们。

信友：阿们。

主祭：弥撒礼成。

信友：感谢天主。

出堂曲(歌.....)

感谢圣体经

已领圣体祝文

我谢天主，我感天主，今日临我胸中，俾死后援我升天，
厥恩更亲，厥功更大。
我今永时永日永岁，
常忆天主救赎之奇爱，常思圣母敬供之隆情，常如三王来朝之盛礼，
周日存想，一生不变。
庶得天主，常存我心，常持我口，常保我身。
阿门！

敬拜经

吾主耶稣。以尔圣身。降我心中，我今俯伏恭向敬拜尔恩，钦崇尔德，深谢尔以全能变化，永留圣体大祭于人间，俾我等常荷神佑，即合天朝神圣，天下万民，亦难报于万一。 恳求吾主耶稣，恕我卑贱，补我亏缺，今我时发热爱，仰慕天上光荣，赞扬我主无对之尊。阿们。

爱心经

吾主耶稣，以尔圣躯宝血，愿作我等神粮。耶稣圣心，爱我至切，我今以爱还爱，以心体心，以后定志改迁，遵守规诫，补赎所犯罪过，至死不敢负恩负爱。恳求吾主耶稣，赐我热爱之火，以热我心。阿们。

感谢经

吾主耶稣，生我养我，救赎于我。今复敛其光荣，以尔尊贵之体，降临我极污心中，生活我之灵魂。我实感恩无尽，愿同天下万民，称颂吾主之洪恩。阿们。

祈求经

吾主耶稣，基利斯督，恳求耶稣之圣灵佑我，恳求耶稣之圣身救我。恳求耶稣圣伤之血洁净我。恳求耶稣之苦难圣死，坚我励我。呜呼，伏望仁慈之主，垂允我祷，勿弃我，勿拒我，救我于诸仇诸恶。凡我亲戚朋友，亦求主加之圣宠神佑，改邪归正，迨至死后，俾我等获睹天主光荣，同诸天神圣人，常享永乐无穷。阿们。

奉献经

吾主耶稣，赐我圣身圣血常存我心。我固时感时谢，但我罪人，无功无德，无可奉献于主。恳求吾主耶稣，怜我直诚，纳我所献。我愿将灵魂肉身，三司五官，全献于主，奉献明悟。愿明天主奥理，奉献记念，愿相天王经言，奉献爱欲，愿常热爱于天主。自今而后，献我目，不观非礼之物。献我耳，不听非礼之言。献我口，不出非礼声。献我心，不动非礼之念。统献一身，愿用恭敬天主，恳求吾主耶稣，加我神力神勇。阿们。

领圣体后诵

至仁至慈天主,我受主无极恩惠。无可称谢,我重罪多恶,思言行为,无不得罪,身神污秽,主不但不罚我,更宽裕待我,肫切动我,悔恨前愆,改迁无怠,更忘我罪,容我近主,领主圣体,令我神内,得怀上天下地无比珍美。主在世时,凡诚心近主,无不取益适愿,有罪者被化,改恶迁善,病者获愈,忧者获慰,苦者获安,愚者获明。今蒙主仁慈,得我罪之赦,我病之愈,我忧之慰,我苦之安,我愚之明。主在我心,为我心主,求主常居勿弃我,以主圣意,为我心志,庶恒怀主,须臾不离,善生安死,偕主享主,至于无穷。阿们。

感谢吾主耶稣,无价真宝神粮,赐助神力,免陷罪恶,易走天堂之路。

求神赦诵

永颂光显,德能荣福,于凡受造之物,愿归至圣不可分之圣三,及耶稣基利斯督我等主,被钉十字架之人性,与至圣至荣童贞圣母生育之胎,及天上一切天神圣人,我等望得诸罪之赦,世世。阿们。

基督的灵魂

基督的灵魂, 圣化我们!

基督的身体, 拯救我们!

基督的圣血, 温暖我们!

由基督肋旁流出的水, 洗涤我们!

基督的苦难, 坚强我们!

好耶稣, 请俯听我们, 把我们藏在祢的五伤中, 帮助我们不离开祢。

求祢保护我们不受恶仇的侵害, 在临死的时候召叫我们, 并引我们到祢面前和祢的诸圣赞颂祢于无穷世。阿们。

向耶稣苦像诵

吁! 至甘饴美善的耶稣, 我如今跪在祢面前, 最热切地恳求祢, 把坚确的信德、诚恳的望德和真挚的爱情, 以及真心痛悔我的罪过, 并坚定改过的决心, 都深印在我心里。

吁! 耶稣, 当我心中恳切热爱地瞻仰、默想祢的五伤时, 我便想起达味圣王用祢的口气论祢说: “他们穿透了我的手、我的足、数尽我的一切骸骨。”阿们。

(天主经, 圣母经, 圣三光荣经各一遍)

善办告解——修和圣事指南

忏悔的程序是省察、痛悔、定改、告明、赦罪、补赎。

在圣神的引导下，忏悔者必须心甘情愿前去忏悔。

1. 要省察自己所有的过失；
2. 以心痛悔；
3. 以口告明；
4. 在司祭赦罪的同时，再次发痛悔；
5. 诚心诚意接受司祭的赦罪。天主透过教会介入而行动，借司祭（主教或神父）以基督之名赦罪{*注：赦罪经文：天上的慈父，因他圣子的死亡和复活，使世界与他和好，又恩赐圣神赦免罪过，愿他借着教会的服务，宽恕你，赐给你平安。现在，我因父及子及圣神之名，赦免你的罪过（《袖珍圣事礼典》P80-81）}，并定下补赎的模式，还为罪人祈祷并与他一起赎罪
6. 罪人以行为表现完全谦逊和具有效果的补赎（DS 1673#）。

第一节 省察

在痛悔之前，我们应先省察自己的良心。当良心发现罪恶的祸害如此严重巨大而感到震撼时，就引发内心的转化，在恩宠的推动下，被引导完成忏悔的过程，借圣事而获得罪赦。

省察的第一式：按天主十诫、圣教四规、七罪宗

天主十诫

第一诫：

不信天主。思疑天主的道理。参与弥撒时分心。无心听道理。懒惰学道理。无心念经，早晚全无念经。在圣堂谈笑失敬。不妥当划十字圣号。虽然有方便但是懒惰去领圣体。不妥当预备领圣体。不妥当预备告解。不敢承认自己是教友。信兆头为吉凶。信异端邪神。做异端的事。阅读相反信德的刊物。怨恨天主。褻渎圣事、圣物。冒领圣体。进食前不念经感谢天主。

第二诫：

发假誓愿。无故指天主为证。说轻慢或侮辱天主、圣母、圣人的话。不践行所许过的意愿。拿天主、圣母、圣人的名字来开玩笑。

第三诫：

无大缘故或无教会宽免不参与主日或圣诞节、复活节等瞻礼的感恩祭，无缘故主日不罢工。

第四诫：

不听父母、师长的正命。咒骂、抱怨、记恨、轻慢父母、师长。望父母早死。父母有病或困难时不照顾。不听师长的善言善劝。说父母、亲戚、师长或神长的是非。不照顾子女、下属灵魂肉身的需要。不改正子女、下属的毛病。给子女、下属立坏表样。虐待子女、下属。对工人、下属不公道，克扣他们应有的薪金，无理欠工人、下属的薪金。

第五诫：

打架。打死或打伤人。同人吵闹。耻笑人。激人忿怒。不同人和好。图谋报仇。记恨别人。自己想死。毒言骂人。叫人不和睦。立坏表样引人犯罪。伤害自己的身体。故意饮醉酒。吸麻醉品，服毒。堕胎。

第六、九诫：

故意想起邪念。没有立刻退绝不洁的思想。故意想得着邪淫的机会。愿意做非礼

的事，但是没有实行。故意说非礼的话。喜欢谈论猥亵非礼的事。看猥亵不道德的刊物、书籍、电影或话剧。留心听人说非礼的话。去邪淫不道德的地方。手淫、穿着不端正的服装。结交坏朋友。离婚。与别人同居。纳妾。

第七诫：

别人的东西。帮助别人偷东西。欺骗别人的钱。买或收藏别人偷来的东西。做不公道的生意，不送还借来的钱或物件。损坏别人的东西而不赔偿。拾物不还，贪污，高利贷，剥削劳工....

第八诫：说谎。做假证人。说别人的是非。无故泄露别人的罪。妄证别人。诬告别人。败坏别人的名声。

第十诫：想得着不公道的财物。赌钱。贪图分外的财物。想偷别人的东西。见财起心。

圣教四规

第一规：主日或当守庆节，如圣诞及圣母无原罪节日没有参与弥撒。

第二规：没有守圣教会规定的大斋或小斋。

第三规：整年一次也没有去妥当告解和领圣体。

第四规：没有按力量帮助圣教会的经费。

七罪宗

骄傲：慕求虚荣。贪图人赞美。轻视别人。不肯认错。欺负别人。夸赞自己。固执己见。同人争气。

悭吝：过分爱好和追求现世的财物。没有恻隐之心。虐待劳工。用不公道的手段追求财物。不置备自己或家人所必需的对象。

迷色：追求无廉耻相反洁德的事。

愤怒：怀恨。记仇。咒骂。凌辱别人。没有压制自己的怒气。

贪饕：只求贪图口腹的快乐，对于饮食没有节制。对于烟酒的嗜好没有节制。

嫉妒：小气。嫉妒别人的成功。喜欢别人做事失败。别人受灾祸，自己的心喜欢。露出别人的毛病为损害别人的名声。

懒惰：懒惰尽自己的本分。荒废时间。无心学道理。无心改自己的毛病。

省察的第二式：按福音的训导

1. 下列省察方式予以补充或适应，以便利各种人的省察。

2. 在告解前做省察，最好首先问问自己：

a. 我去告解是否真心希望获得罪赦、改过迁善、重度新生、与天主和好，抑或勉强行之以顾面子？

b. 我在上次告解时，有否遗忘或故意隐瞒的大罪？

c. 我有否做完应做的补赎？有否赔偿致人的损害？有否勉力实行所定的志向？

3. 每人应在天主的光照下，省察自己的良心。

（一）主说：“你该全心爱你的主，天主。”

1. 我是否举心向上，爱天主在万有之上，抑或在贪图物质的享受？我做事有否正直的意向？

2. 我是否全信天主？有否怀疑教会的道理？我是否注意基督的教训，听天主的圣言，学习教义，避免有害信德的行为？我是否无所畏惧地承认我是教友？

3. 我有否念早晚课？我的祈祷是否真心诚意地与天主交谈？我有否将工作和劳苦献给天主？我在诱惑中是否投奔天主？

4. 我是否敬爱天主的圣名，有没有以亵渎、虚誓、滥用天主的圣名而获罪于天

主？我是否对圣母玛利亚有所不敬？

5. 我是否遵守主日和教会的节日，虔诚地参与礼仪，尤其是弥撒？我有否完成四规告解和四规圣体？

6. 我有否敬拜邪神，相信异端，如算命，看相，筮卜等？

（二）“你们该彼此相爱，如同我爱了你们。”

1. 我是否真心爱人。有没有利用朋友以达到我的目的，对他们做我不愿别人对我做的事？我是否以言以行给别人立坏榜样？

2. 在家庭中，我是否以忍耐及互爱，使大家和气欢乐？我为子女的，是否孝爱父母，在精神和物质的需要上，是否帮助他们？我为父母的，对子女是否善尽教育，尤其是宗教教育的责任？我是否能立己立人地督导他们？我为夫妻的，在内心及言行上，是否忠贞不贰？

3. 我是否愿救济穷人？我是否尽我所能，救助穷苦人，弱小者，年老人，外邦人或其他种族的人？

4. 我是否负起教友传教的责任，以帮助本堂和整个教会？为教会统一，为传扬福音，为世界和平，为维护正义，我是否常行祈祷？

5. 我是否自私自利，罔顾社团的公益？我是否尽我所能，推动社会的正义，风俗的善良，人与人的和爱及亲睦？我是否善尽公民的义务，缴纳应缴的税捐？

6. 在我的工作岗位或职务上，是否公正，精勤，忠信，出于仁爱为社会服务？我是否对工人及为我服务的人，给予公正的报酬？我是否遵守诺言和契约？

7. 对于合法的上司，我是否给予尊敬和服从？

8. 我是否利用地位或职权，营私舞弊？

9. 我是否信守真理和忠实，有没有以虚伪、诽谤、谗言，妄断、揭人隐私，致人蒙受损害？

10. 我有否损害别人的生命、财产和荣誉？有否建议或赞成堕胎的行为？有否憎恨别人？有否与人吵架，记仇，辱骂，发怒？我是否专横地不肯承认别人的无辜？

11. 我有否窃取别人的财物，或想不择手段地占有？我有否设法归还不义的财物或赔偿其损害？

12. 我受了委屈，是否为了基督的爱，乐于言和，宽恕别人，有没有存有记恨报复的心愿？

（三）主基督说：“你们该止于至善，如天父一样。”

1. 我的人生目标是什么？我切望永生吗？我是否藉祈祷，阅读和默想天主的圣言，勤领圣事，并藉苦行，从事灵修的进步？我是否致力于抑制败行，不良的偏好和情欲？我是否骄傲自大，在天主前妄自矜夸，藐视别人？我是否为所欲为，不顾别人的自由和权利？

2. 我怎样运用时间，力量和天主给我要我行善立功的恩赐——才能？我是否运用它们使我成为一个止于至善的完人，有没有游手好闲，或反用天主的恩赐去倒行逆施？

3. 我是否甘心忍受世上的痛苦和逆境？我怎样克苦我的肉身，以“补充基督苦难之所缺”？

4. 我是否谨守五官和我全身的贞洁？我是否以奸淫、纵欲、淫思、邪望、褻行玷污了我的身体？我是否读淫秽的书籍，作猥亵的交谈，寻求不合教友和人性尊严的娱乐或影片？我是否因我丑恶的行为引了人犯罪？我享用婚姻权利时，是否遵守伦理规律？

5. 我是否违背良心，或出于畏惧抑或出于假善而行善？

6. 我是否常遵循圣神的启迪争取天主子女的自由, 有没有甘心顺从情欲的驱使?

省察的第三式: 生活修养

甲、关于我的信仰

1. 在我的生活中, 我是否把宗教信仰当作最重要的事?
2. 整天功夫, 我是否记得耶稣是我命运的掌握者?
3. 我是否只是一个表面的教友, 将我的幸福完全寄托世俗事务的成就上?
4. 我是否为了人情面子, 将我的宗教信仰置诸一旁?
5. 我的祈祷是否诚心正意?
6. 我是否藉阅读或默想福音, 加强我对耶稣的认识和交往?
7. 我是否曾检讨过我宗教生活的进度?
8. 我是否善为利用增进我信仰的种种方法: 如参加教会的宗教礼仪和活动?

乙、我怎样待人?

1. 我是否对一切人都友善呢? 对某些人怀有憎恶、仇恨与嫉妒?
2. 我是否生活只想自己, 不想别人?
3. 在我的爱好上, 是否同情最可怜的人和受苦最多的人?
4. 我是否对朋友忠实? 和人来往时, 傲气凌人, 或冷嘲热讽?
5. 我是否曾故意欺骗人, 阴谋暗算, 心地不正直?
6. 我是否对某些人抱有门户偏见, 而加以轻视?
7. 我是否对自己出身寒微, 或对父母感到羞耻?
8. 我是否常以具体行动对父母表示孝爱和尊重?
9. 在我对人的批判或言论上, 是否具有温和气质?
10. 我在使用他人或公用的对象时, 是否毫不经心?
11. 得罪了人, 是否求人宽恕?
12. 我是否常固执己见, 从不听从他人的意见?
13. 我是否常注意自己行为所发生的影响? 有没有给邻居, 尤其给儿童们留下不良的榜样?

丙、对我个人的修养

1. 我每天的生活是否具有一个固定的目标?
2. 我是否和某些教外人一样, 以赚钱当作自己的真正生命?
3. 我是否努力发挥自己的天赋才能?
4. 我是否生活懒散, 常作白日梦或幻想, 而忽略自己的责任?
5. 我对我暴躁和好斗的本性, 是否努力去克服?
6. 我是否常贪图舒适安乐, 而从不努力节制?
7. 我是否常把我的身体当作属于天主的圣殿?
8. 我是否努力保存我的贞洁? 维护我身心的健康?
9. 我是否为了肉欲而寻求色情勾当?
10. 我是否曾在想象、表演、阅读或友谊中, 寻求性的满足?
11. 我在情绪低落时, 是否常自艾自怨?

丁、对教友生活的态度

1. 我是否对于教会的礼仪生活, 缺少热诚, 而不知努力探求原因?
2. 我是否由于懒惰, 或由于缺少信心, 而没有勤领圣体?
3. 我是否只尽到了主日参与弥撒的本分就已感到满意, 而不再求灵修方面的进步?
4. 我是否尽了我教友传教的本分? 是否只关心自身的得救, 而从不关心教外的

亲友？

5. 我对于教会或某些神长的批评，是出于恶意或是出于爱心？
6. 我对于教会的种种规定，是否由于轻薄，或由于了解不足，而故意违反？
7. 我对于圣事，尤其告解圣事是否常顺从人的观点，因而不愿意领圣事？

第二节 痛悔

痛悔是忏悔的首要行动，是内心的伤痛和厌恶所犯的罪过，并立志将来不再犯罪（DS 1676#）。

那出于爱天主在万有之上的爱的痛悔，就是完美的痛悔，旧称“上等痛悔”。上等痛悔能赦免小罪，也能赦免重罪。在这种情况下获得重罪的赦免，要下定决心，尽快接受告解圣事（DS 1677#）。

那出于考虑到罪恶的丑陋以及害怕受到永罚和其他惩罚的威胁，即是因害怕而发的忏悔，就是不完美的忏悔，旧称“下等痛悔”。下等痛悔不能赦免重罪。这种痛悔使人作好准备经由忏悔圣事而得到赦免（DS 1678# 1705#）。

第三节 告明

忏悔者跪或面对面坐在司祭面前（*注：1. 求神父降福，准我罪人告解... 2. 我初办告解或我从上次告解到现在有多少年月日... 3. 告明省察出来的罪。我犯了... 4. 告完罪之后说：神父，还有我省察不到或省察不清或别人因我所犯的罪，都求神父一一宽赦），必须告明所有用心省察出来的大罪，即使是十诫中最后二诫的最隐秘的罪，也要“告说明白”。因为有时这些罪过会更严重地伤害灵魂，且比那些公开的罪更危险（DS 1680#）。

告解人透过告罪，真诚地面对自己所犯的罪过，承担其责任，借此重新向天主打开心门，开放自己，寻找教会的共融，发展新未来。

告明虽然是赦免大罪的救生板，但教会仍积极劝勉在没有大罪的情况下的信友应定期告明小罪，这有助于培养良心对抗恶习，让基督治疗我们，像父一样的慈悲。教会规定凡到达懂事年龄的信友，都有责任至少一年一次诚实地告明经省察出来的、属自己的重罪（DS 1683# 1708#）。

谁省察到自己犯了死罪，却没有先透过忏悔圣事而获得赦免，即使怀有很深的痛悔，也不可以领圣体（DS 1647# 1661#）。除非他有充分的理由领此圣体，但又无法找到听告解司铎（CIC 916#）。

第四节 赦罪

天主透过教会介入而行动，借司祭（主教或神父）以基督之名赦罪，并定下补赎的模式，还为罪人祈祷，并与他一起赎罪。罪人以行为表现完全谦逊和具有效果的补赎（DS 1673#）。

司祭听完告解人的“告说明白”后，以基督的名赦他的罪。赦罪经文：天上的慈父，因他圣子的死亡和复活，使世界与他和好，又恩赐圣神赦免罪过，愿他借着教会的服务，宽恕你，赐给你平安。现在，我因父及子及圣神之名，赦免你的罪过（*注：《袖珍圣事礼典》P80-81）。

耶稣说：“你们赦免谁的罪，就给谁赦免（若二十 21-23）。”我们应不容置疑地相信，自己所尽力告明所有记得的罪过时，已放在仁慈的主面前，获得宽恕。谁不这样做，并故意隐瞒自己的某些罪，即使告明，也不能透过司铎获得赦免。

第五节 补赎

当忏悔者已告明自己所有罪过且获得天主的赦免，应谢主隆恩与赔补因自己的罪所造成的伤害损失。

按正义的要求，应赔偿给自己的罪恶所伤害的天主、自己、近人。虽然罪过已蒙

赦免，但未补救所有因罪过而造成的混乱（DS 1712#）。被解除罪恶后，罪人仍应使伤害的灵魂获得新生命，恢复元气，恢复天主已因自己的罪所造成的损失：光荣不再。近人的损失都应一一偿还或补偿、恢复名誉等。这就是补赎。

听告解者在指定补赎时，应考虑到忏悔者的个别情况，并使他能借此获益。补赎应尽可能符合所犯的罪过的严重性和性质。它包括祈祷、为近人服务、奉献、仁爱行动、甘愿克己牺牲，特别以忍耐接受自己应背负的十字架。这样的补赎有助人更肖似基督，与他同为天国的继承人。

为自己的罪做补赎，并非自己一个人做，而是透过主基督。离开他，我们一无所能（若十五 5）。保禄说：“赖着加给我勇力的主，能成就一切（斐四 13）。”因此，保禄进一步强调：“人没有什么可夸耀的，所有的夸耀因主而夸耀（格前一 31，迦六 14，格后十 17）。”我们借“结出与悔改相称的果实（路三 8）”，在他内做补赎，经由他奉献给天父，并蒙受天父的悦纳（DS 1691#）。

怎样办告解

一 告解的程序是省察、痛悔、告明、痛悔、赦罪、补赎。

二 忏悔者跪或面对面坐在神父面前，即是告明

1. 求神父降福，准我罪人告解....

2. 我初办告解或我从上次告解到现在有多少__月__日....

3. 告说明白省察出来的罪：我犯了....

{必须告明所有用心省察出来的大罪，即使是十诫中最后二诫的最隐秘的罪，也要“告说明白”。因为有时这些罪过会更严重地伤害灵魂，且比那些公开的罪更危险；教会也积极劝勉告明小罪}。

4. 告完罪之后对神父说：

还有我省察不到或省察不清或别人因我所犯的罪，都求主教或神父一一宽恕

三 在告明前，忏悔者应从良心、天主十诫、圣经....联系生活进行省察，之后发痛悔。

四 在告明后，忏悔者应在听告司铎赦罪前再发痛悔，及在离开告解亭后做补赎。

苦路善工

祭台前——悔罪经

天主耶稣基督，我重罪人，得罪于天主。今为畏天主，又为爱天主万有之上，一心痛悔我之罪过，定心再不敢得罪于天主，望天主赦我之罪。阿们。

第一处 耶稣建立圣体圣事，并为宗徒们洗足

启：耶稣，我钦崇祢、赞美祢，

众：因为祢借十字架救赎了普世。(以下仿此)

至爱的耶稣在最后晚餐中建立了圣体圣事，以祂宝贵的体血来做我们世代教友的神粮。并且祂屈尊就卑于晚餐中亲自为祂的宗徒们洗脚。耶稣说：“我给你们立了榜样，叫你们照我给你们所做的去做。”耶稣为我们所立的榜样，就是谦逊为人服务并爱人如己。我们既跟随耶稣，就当效法祂的榜样，在生活中力行实践。——主耶稣！请教我谦卑为怀，具有接纳他人的雅量，并愿意因着爱的精神多为别人服务。

第二处 耶稣忧闷至极来到山园祈祷

耶稣知道祂受难的时刻已到，忧闷至极，于是带着宗徒们来到山园祈祷。然而当耶稣独自去祈祷时，那些宗徒竟睡着了。耶稣回来警醒他们说：“你们怎么睡觉呢？起来祈祷吧！免陷于诱惑。”祈祷是使我们获得力量的无限泉源；我们为了避免陷于各种的诱惑，应该经常醒寤祈祷。

——主耶稣！当我遇到痛苦与不如意时，请帮助我效法祢热心祈祷的榜样，以获得解决困难的力量与勇气。

第三处 耶稣被带到大司祭前

耶稣被捉拿到大司祭前，祂面对诸多不实的指控并不提出答辩，但声明自己确是天主子。这时伯多禄暗中跟随来到附近。当伯多禄第三次否认耶稣时，耶稣转过身来看了看伯多禄，由于耶稣是这样地仁慈，遂使伯多禄深深地忏悔。事实上，耶稣对我们每一个人就是这般地宽仁，我们怎么忍心有再地犯罪伤害祂呢？

——主耶稣！虽然在我的生活中有许多机会能够为祢作见证，可是我常因为我懦弱而坐失了这机会，求祢宽恕我，并帮助我善尽这本分。

第四处 耶稣被比拉多判死罪

耶稣明白答复比拉多，祂确实是君王，并且声明：“我的国不属于这世界。”这时群众疯狂地喧嚣叫闹，虽然比拉多有意释放耶稣，而让他们在大盗巴拉巴和耶稣之间作一选择，他们竟硬心地宁可释放巴拉巴，以致比拉多不得不判耶稣死罪。显然地，心硬使人变得既愚昧又无知，我们惟有依恃着祈祷，才能保持心智的清明。

——主耶稣！请帮助我做个言行一致、名实相符的教友，使凡接触我的人，都能

感受到祢的临在。

第五处 耶稣被鞭打并戴茨冠

比拉多为了满足群众，于是将耶稣交给兵士。兵士不仅凶狠地鞭打耶稣，还给祂戴茨冠，戏弄羞辱祂说：“有犹太人的君王万岁！”天主父最爱、满心喜悦的圣子竟遭到世人这般地凌辱，我们除了力行诫命、时时不忘行善之外，将何以补偿这污辱天主的大罪呢？

——主耶稣！请赐我决心与毅力，帮助我无论遇到任何困难，都能恒心遵守祢的诫命。

第六处 耶稣背十字架上加尔瓦略山

耶稣背十字架上加尔瓦略山，途中遇见祂的母亲，两人相见倍觉伤心。十字架的重量就是人类的罪恶，压得使耶稣步履踉跄；然而爱人的耶稣为了救赎世人，仍然心甘情愿毫无怨言地背起了这十字架。我们要想跟随耶稣，也当勇敢地背起自己的十字架，以报答耶稣的召叫。

——圣母玛利亚，至仁慈的母亲！请帮助我效法耶稣背自己的十字架；使凡是发生在我身上的一切，我都能因着爱的精神勉力接受。

第七处 耶稣途中跌到外邦人西满帮祂背十字架

耶稣遭到残酷的鞭打又受十字架的重压，以致途中跌倒。这时宗徒和所有的朋友都弃祂逃跑了，兵士只好召来一名外邦人西满来为祂背十字架。虽然耶稣在遭受这莫大的苦难时，我们世人弃绝了祂，但是祂对我们的爱却丝毫不改，尤其是在我们有困难向祂祈求的时候，祂必然向我们伸出救援之手。我们世人领受耶稣如此的至爱，将何以回报祂呢？

——主耶稣！祢曾告诉我们，凡是为兄弟中最小一个做的，就是为祢做的。请帮助我牢记祢的话语，时时不忘照顾我周遭那些贫穷困苦的人。

第八处 耶稣劝告路旁满怀悲凄的妇女

耶稣看见路旁有许多妇女因哀怜祂而捶胸痛哭。耶稣劝告这些妇女说：“耶路撒冷女子！你们不要哭我，但应哭你们自己及你们的子女。”由于我们人类的罪恶，才使耶稣蒙受这样大的苦楚，然而我们是否也想过，罪固然害了耶稣，但也同样害了我们。所以我们当尽量远避罪恶。

——主耶稣！我是多么地软弱，常沉迷于世俗的各种诱惑里。求祢帮助我克制私

欲、远离罪恶。

第九处 恶人强剥耶稣的衣服，将祂钉于十字架上

恶人强剥耶稣的衣服，然后将祂钉于十字架上。耶稣虽然遭到恶人这般地凌辱，但祂却不记恨，还为他们向祂的天父祈祷说：“父啊，宽恕他们吧！因为他们不知道自己做的是什​​么。”这是耶稣确实愿意宽恕罪人的明证，我们当依恃祂的仁慈勇于改过自新。

——主耶稣！请帮助我有一样宽宏大量的心。纵然别人冒犯、得罪我，我不但不记挂在心，并能效法祢的表样，宽恕、原谅他们。

第十处 耶稣宽恕了诚心忏悔的右盗

在耶稣被钉十字架的同时，也有两个强盗被钉。左边的强盗制止他，并坦承自己确实有罪，转而恳求耶稣宽恕他。耶稣于是对他说：“我老实告诉你，今天你就要同我在乐园里。”这右盗虽然一生作恶多端，竟然对耶稣充满了无比的信念，难道我们的信德还不如这个右盗吗？

——主耶稣！请坚强我的信德，使我在众人面前以跟随祢为荣，并让我的言行都能符合我是祢门徒的身分。

第十一处 耶稣将圣母托付给若望宗徒

临终时的耶稣对站在十字架旁的圣母说：“看，你的母亲！”耶稣如此将自己的母亲托付给若望，而若望以耶稣爱徒的身分，代表普世万代的教友接受圣母为我们每一个人的母亲。我们世人真是何其有幸，有这样一位母亲，我们当全心仰赖、依靠她，以表示我们的孝爱之心。

——圣母玛利亚，请帮助我效法你的洁德，使我在情欲横流的世界里，能够保持身心的端正与洁净。

第十二处 耶稣死在十字架上，兵士刺透祂的肋膀

高悬十字架上的耶稣最后说了声：“完成了。”就低下头交付了灵魂。兵士见耶稣已经死了，所以没有打断祂的腿，但用枪刺透了祂的肋膀，立时流出了血和水。耶稣的宝血为了赎人之罪而流尽了；我们惟有牢记祂为我们所受的苦难，全心全意爱祂，才能给祂苦痛的心一点安慰。

——主耶稣！祢是这样地爱我，我全心感谢祢。请帮助我改正自己的无数缺点，让我的心肖似祢的圣心。

第十三处 耶稣的遗体被埋葬在新坟墓里

耶稣被钉死时，祂的门徒早已逃散，只有圣母、几个朋友以及若望在场；他们对如何处置耶稣的遗体一筹莫展。直到那天傍晚，才有两名暗中跟随耶稣的门徒来

将耶稣遗体卸下，将祂安葬在附近的一座新坟墓里。热爱世人的耶稣如此甘愿自作牺牲，我们只有坚心跟随祂，才不辜负祂爱人的一片真情。

——主耶稣！我愿将自己完全献给祢，愿祢的旨意每天在我身上实行。圣母玛利亚，请帮助我以基督门徒的精神善尽自己的本分。

第十四处 耶稣光荣地复活了

耶稣死在十字架上看似失败了，宗徒们为此灰心痛苦。然而第三天，耶稣一如祂所预言的，以祂天主性的全能光荣地复活了，并显现在宗徒们和众人面前。耶稣的复活当令我们满心喜乐、欢欣鼓舞，因为不仅晓示我们生命最终的目的是永生，同时也启示我们最后必要和祂一样地复活。

——主耶稣！求祢助佑我们，指引我们道路，帮助我们善度生活，使我们能够走正确的路，迈向永生。

首星期五

每月的第一个星期五是敬礼耶稣圣心的日子，为感谢祂对我们的爱，耶稣圣心自愿我们在这一天热切的祈祷、念补辱诵，求祂宽免我们的罪过，并且善领圣体，以赔补耶稣圣心所受的凌辱。

永生的问题

“我可以得救吗？”这是每位善良信友，随时都会从心坎里发出来的疑问。它是一句怯懦语，但绝不是一句消极话。无可否认的，不少人因此而颤慄；但也有不少人因此而得救。我们此生必须对它彻底谋求解答之道，这是人生最急切的愿望；也是人生最积极的精神状举。不过，人毕竟是软弱与无能的，我们不能只靠自己，否则，只有踏进丧亡的一条路！耶稣圣心是我们惟一的依靠者，祂的无限圣爱，早已经给我们作了一个几乎类似无条件的永生保障。

伟大的许诺

所谓几乎类似无条件的永生保障，就是谁能连续在九个首瞻礼六上，为了爱慕圣心的缘故而领圣体，耶稣必将赐予善终特恩。下面就是 1987 年 10 月 13 日，耶稣亲自给圣女玛加利大·亚拉谷所说的话：

“因着我圣心的极度仁慈，我许下：我必以我全能的圣爱赏赐给那些连续在九个首瞻礼六上，为了爱慕我心的缘故而领圣体的人以善终之恩：他们必在死前妥当领受圣事，我的心将是他们终期的护卫。”

兄弟姐妹们：

请再读一遍耶稣对圣女所说的话吧！相信你也不会期然而然地喊出圣保禄这句充满热情的话：“若有人不爱主，该受诅咒！”（格前 16：22）

六项应注意的事项

- 一、这个许诺的历史价值，时至今日，已是无可置疑的。
- 二、耶稣曾经说过：“天地可以过去，我的话永远留存。”
- 三、善终（死时灵魂带着宠爱）的条件是清楚的，它就是：“连续在九个首瞻礼六上，为了爱慕耶稣圣心的缘故而领圣体。”
- 四、谁中途间断，即使不是故意的，也丧失该次特恩的权利。
- 五、不必每首瞻礼六复位领主意向，第一次定下便算妥当。
- 六、必须妥当领圣体，亦即领圣体时，灵魂上应当具备宠爱。

耶稣圣心的其他许诺

- 1、敬礼我圣心的人，我要赏赐他们生活上所需要的圣宠。
- 2、我要使他们的家庭和睦安乐。
- 3、在艰难困苦中，我要安慰他们。
- 4、在他们的生活中，尤其在他们死的时候，我要护卫他们。
- 5、我要多多祝福他们从事的工作。
- 6、罪人在我心里，好比进了仁慈的汪洋大海。
- 7、冷淡的人将变成热心的人。
- 8、热心的人将迅速地进修到更齐全的境地。
- 9、供奉圣心像的人，我要降福他整个的家庭。
- 10、恭敬我圣心的人，能感化顽固的心。
- 11、传扬圣心敬礼的人，他们的名字将铭刻在我心里，永不消除。
- 12、凡是一连九个首瞻礼六领圣体的，我心全能的爱情，必要恩赐他们奋斗到底的圣宠。

补辱颂

耶稣至尊之心，乃天主仁爱之源，吾今忆尔诸恩，深痛我之无情，盖吾主天主于无始之始，爱吾人类造我如尔圣像，赐我得生于世，本欲今世赐之圣宠，后世加之永福。以充尔爱人之量，是以人虽负罪，望尔至爱，主不但不弃，反为救人之故，甘取人身，代人赎罪，毕生受苦，而以至被钉十字架上，倾流圣血，以涤人罪，尔之仁爱，谁能推测其万一，况又亲定圣体为我神粮，主之主爱神人能测乎？奈人受恩报沃，负罪极深，忘而爱，违尔教，辱尔名，弃尔诫，种种背尔之罪戾，深刺心莫可忆量，吾诚卑污罪仆，谁能抚慰尔心，仰报尔爱，惟欲表微贱，自愿忆尔于无限，爱尔于无穷焉，望主常以仁目怜视此报爱之罪人，耶稣乎，我伏于尔足下，敬将神形全献，为补尔所失之荣，痛心忏悔，为涤人所犯之罪，赦其罪罚，化其顽硬之心，加以神力，俾得胥为尔弟子，仰法尔圣心之德，后享

尔所许之福。阿门。

奉献家庭于耶稣圣心诵

吾主耶稣，我们现在跪在祢圣心像前，感念祢种种的恩德，爱慕祢无限的美善。祢曾告诉圣女玛加利大说，愿世上所有的人都前来奉献于祢。现在我们全家遵照祢的圣意，奉献于祢圣心，愿我们常能保守信望爱三德，每个人都能勤勉工作，热心祈祷，得能全家大小平安。

仁慈的耶稣圣心，求祢做我们的家长，管理我们全家大小所有的事物；我们愿把一切，无论欢乐或痛苦的事，完全托付给祢。求祢祝福我们在家的或出外的，也求祢保护我们全家的人。我们之中若有人伤了祢的圣心，求祢以慈悲为怀的心宽赦我们。

慈爱深似海洋的圣心，求祢帮助我们一家人完善地遵守祢的诫命，以获得善终的宏恩，好使我们全家人将来都能到达天国，与天主共享永福，并永远感谢祢无限的圣爱。阿们。

备善终法

糊涂的人惊怕而逃避死亡，疯癫的人找寻而追求死亡，明智的人准备而等候死亡。

Charron

“你们应该明白这一点：如果家主知道盗贼何时要来，他必要醒寤，决不容自己的房屋被挖穿。你们也应当准备，因为在你们不料想的时候，人子就来了。”
(路 12: 39-40)

求赐善终经文

温良的天主、广施恩慰的慈父，你是我生命的造主、救赎的恩主、圣化的导师，求赐我将来能通过死亡的关头，由这个世界抵达你座前，在你无限的爱情中获得永远的安息。亚孟。

贞女玛利亚、天主圣母、我的慈母，求妳在我生命的最后时刻陪伴看我，使我能带着上主的宠爱而去世，我的灵魂也能同妳一起到达天主公义的座前。

大圣若瑟，你在临终时，幸得耶稣和玛利亚陪伴着，求你也赐我将来能获得一个圣善的死亡。

领：在主人回来时，醒寤着的仆人才是有福的。

众：主耶稣，在你来召唤我时，使我也醒寤着。在那最后关头，求你垂怜我！

领：死亡借着罪恶入了世界。

众：圣父、求你以救主耶稣的牺牲，光照我接纳死亡的奥迹。

领：圣父、我愿偕同在山园垂死的耶稣，奉献我自己的终期，以补赎我的罪过。

众：愿遵行你的圣意！

领：圣父、我愿偕同在十字架上受苦的耶稣，奉献我的死亡，以挽救众人的灵魂。

众：愿遵行你的圣意！

领：圣父、我愿偕同世人所抛弃而行将气绝的耶稣，奉献我的死亡，当作祭品，以光荣你。

众：愿遵行你的圣意！（默静片刻）

领：你们若是死了，你们也要同基督一起复活。

众：因着圣洗，我偕同基督一起死亡而被埋葬。基督既从死者中复活了，我也应当渡一个圣善的新生活。所以我应该是誓死远离罪过，而活于天主的人。

领：求使圣体圣事在现世的旅途中，成为我的力量，永福的凭证。

众：主、请偕同我留在一起！

领：弥撒圣祭是你死而复活的奥迹，求你使我们每日在这奥迹内找到力量，为天

主及近人终身服务。

众：主、请偕同我留在一起！

领：请众同祷：

众：主耶稣、你会说过：「谁相信我，即使死了，也要活看。」你以复活战胜了死亡，求赐我能以希望将来的复活而生活。亚孟。(默静片刻)

领：请为我们当中首先去世者祈祷：

众：死在主怀中有福的。

领：请为诸已亡者祈求安息：(圣咏一三零篇)

上主、我自深渊向你呼号。

众：我主、求你俯听我的呼号，求你侧耳俯听我的哀祷。

领：上主、你若细察我的罪辜，我主、有谁还能站立得住？

众：可是你以宽恕为怀，令人对你起敬起爱。

领：我仰赖上主，我灵期待祂的圣言。

众：我灵等候我主，比更夫待旦且更迫切。

领：请以色列民仰赖上主，应切于更夫待旦，因为上主富于仁慈，祂必慷慨救援。

众：祂必要拯救以色列民，脱离一切罪根。

领：望主赐他们永远的安息。

众：并以永光照耀他们。

领：使他们永享安宁。

众：亚孟。

敬礼耶稣圣心

一六七三年十一月二十七日，在法国的巴来莫尼圣母往见隐修会里，圣女玛加利大·亚拉高(St. Margaret Mary Alacoque)跪祷于圣体前，进入神魂超拔的境界。耶稣敞开胸膛显现出来，祇见被一层棘茨紧箍着血迹淋漓的圣心，上面有一个十字架，圣心中发出熊熊烈火。耶稣说：「看哪！这颗心爱人之情多么炽烈！而世人给我的报答，却是伤害苦痛！我愿你做我心的宗徒，使世人能承受我圣心的恩惠。」

吾主耶稣为勸勉世人热心恭敬祂那爱火如焚的圣心，特于一六八七年十月十三日显现给圣女玛加利大说：「因为我的心极端仁慈，充满着全能的爱。所以凡人一连在九个首星期五上领圣体的人，我将赐他临终前领到主宠，决不负罪而死。那时我的心将变为他的安全避难所。」这就是耶稣圣心无价诺言之一。

现在把获得圣心所预许特恩的必须具备条件写在下面：

该连续不断在九个月首星期五上领圣体。所领的圣体是用来安慰祂成那忧苦的圣心。妥当领圣体，心存圣宠，立志度一个真实信友的生活。灵魂上有大罪，就该在领圣体前，辨妥当的告解。

任何人这样妥当地实行了一次，因着耶稣圣心全能的仁慈，他的灵魂一定得救。不过为了以爱还爱和赔补圣心因罪人所受到的凌辱，该多次实行这样的敬礼，不特如此，还该把这敬礼传扬，使更多的灵魂，因圣心的仁慈而得救。这样也就是实行了天主最大的诫命——爱天主万有之上及爱人如己。

请信友们把这敬礼传扬，以达荣主救灵的目的。

耶稣圣心十二殊恩：

1. 敬礼我心的人，我要赏赐他们生活地位上所需要的圣宠。
2. 我要使他们的家庭和乐。
3. 在艰难困苦中，我要慰劳他们。
4. 在他们的生活中，尤其在他们死的时候，我要卫护他们。
5. 我要多多祝福他们从事的工作。
6. 罪人在我心里，好比进入了仁慈的汪洋大海。
7. 冷淡的人将变成热心的。
8. 热心的人将迅速地进修到比较更齐全的境地。
9. 供奉圣心像的，我要降福他整个的家庭。
10. 恭敬我圣心的人，能感化顽固的心。
11. 传扬圣心的人，他们的名字将铭刻在我心里，永不消除。

12. 凡是一连九个月首瞻礼六（即每个月的首星期五）领圣体的，我心全能的爱情，必要恩赐他们奋斗到底的圣宠。

耶稣圣心小花冠经

启：天主！求祢快来拯救我！ 应：上主，求祢速来扶助我！（圣三光荣颂一篇）

一. 耶稣圣心，充满仁爱接待罪人，我现在默想祢的慈爱，心中欣慰，满怀希望。可惜我亦曾犯罪，伤祢圣心！我全心痛悔，谦卑求祢，饶恕我罪。现在将

这朝拜的时刻，奉献给祢，以补偿他们不知还报祢爱，忘恩负义，所加于祢的凌辱。

耶稣圣心，充满仁慈的情怀，垂怜我们。

（圣三光荣颂一篇）

二. 耶稣圣心，无限尊威，至深自谦，因爱我而自藏在至圣圣体内，将祢天主性体、无上光华晦隐在面酒形下。我曾骄傲自大，屡犯罪过，伤祢圣心。主耶稣，求赐我热爱谦逊美德，俾能安享祢所赏于心谦者的和平。

耶稣圣心，无限的尊威，垂怜我们。

（圣三光荣颂一篇）

三. 耶稣圣心被长矛所刺透，倾流圣宠，成为救恩的江河，在祢无玷的羔羊血中，我将洗涤我灵魂，立志决不再犯罪，以免再伤祢圣心，而常以感恩的爱火安慰祢的圣心。

耶稣圣心，为长矛所刺透，垂怜我们。

（圣三光荣颂一篇）

四. 耶稣圣心，是我的生命与复活，祢为赐给我生命，死于十字架上，且每日重行祭献，使我生而复活在祢内。我们对这弥撒奥迹，往往漠不关心。我愿赔补这种冷情，并求祢准备我的灵魂，活跃我的信德，使我参与每日在祭台上为我们举行圣祭。

耶稣圣心，为我们的生命与复活，垂怜我们。（圣三光荣颂一篇）

五. 耶稣圣心，为爱德的烈窑，甘愿作我的神粮，为能联合众人，相亲相爱，团聚一桌，成为一大家庭。但我的爱德不修，开罪他人；求祢全赦我罪。我今立志，对各位兄弟，勤修恕爱；祢的圣体圣血，犹如神圣锁链，已将我们联合为一。

耶稣圣心，为爱德的烈窑，垂怜我们。

（圣三光荣颂一篇）

六. 耶稣圣心，为诸圣人的欢乐，祢在圣体内，将自己完全赐给我，作我永福的凭证。我曾屡次冷漠无情，领祢的圣体；我深痛悔恨。求祢以圣爱灼热我心，使我今后热切领圣体，效法圣多明我沙维豪，俾能享受领主的乐趣，仰望日后天堂的永福。

耶稣圣心，为诸圣人的欢乐，垂怜我们。

（圣三光荣颂一篇）

耶稣圣心祷文

启：天主矜怜我等 应：基利斯督矜怜我等，天主矜怜我等。
启：基利斯督俯听我等 应：基利斯督垂允我等。
启：在天天主父者 应：矜怜我等！（下同）
 赎世天主子者
 圣神天主者
 三位一体天主者

启：永远圣父之子耶稣之圣心 应：矜怜我等！（下同）
 耶稣圣心，圣神所成于贞母胎中者
 耶稣圣心，全体合于天主圣言者
 耶稣圣心，无限尊威者

耶稣圣心，为天主之圣殿
耶稣圣心，为至上者之幕府
耶稣圣心，为天主之宫上天之门
耶稣圣心，为爱德之烈窑
耶稣圣心，为公义慈爱之圣所
耶稣圣心，充乎仁慈爱情者
耶稣圣心，为诸德之渊
耶稣圣心，最宜受颂者
耶稣圣心，为众心之王并为其所向者
耶稣圣心，为上智神明诸藏之所在
耶稣圣心，为主性全备之所居
耶稣圣心，为圣父所忻悦者
耶稣圣心，我等成受其盈馀
耶稣圣心，为永陵之愿望
耶稣圣心，最耐极慈者
耶稣圣心，富有以赐祷尔者
耶稣圣心，为神明圣德之源
耶稣圣心，为我罪之补赎
耶稣圣心，饱受凌辱者
耶稣圣心，为我罪受伤者
耶稣圣心，至死顺命者
耶稣圣心，为长矛所刺透者
耶稣圣心，为诸忻慰之泉
耶稣圣心，为我生命与复活
耶稣圣心，为我安乐与平和
耶稣圣心，为赎罪之牺
耶稣圣心，为望尔者之救援
耶稣圣心，为临终赖尔者之祈望
耶稣圣心，为诸圣人之欢忭

启：除免世罪天主羔羊者， 应：主赦我等！
启：除免世罪天主羔羊者， 应：主允我等！
启：除免世罪天主羔羊者， 应：主怜我等！
启：良善心谦之耶稣， 应：愿使我心似尔圣心。

（请众同祷）全能永生之天主，垂视尔极爱子之心，及其为罪人颂尔，并代行补功。凡罪人乞尔慈悯，愿即息怒赦之。惟缘尔子耶稣基利斯督之名，其偕尔偕圣神为一天主，乃生乃王世世。亚孟。

奉献全家于圣心诵

吾主耶稣，我今跪在尔圣心像前，感念尔诸凡恩德，爱慕尔无穷美善。回念尔告圣女玛加利大，愿各国君臣咸献于尔。我今体尔圣意，依赖无原罪圣母玛利

亚及中国大主教保圣若瑟转达，将我全家献尔圣心，愿家中常有信望爱三德，人人勤谨行事，用心祈祷，内外平安。恳求尔仁慈圣心，作吾家主，理我诸务。吁！可爱之耶稣，我将一切景况，无论患难喜庆，全托于尔。求尔降福于生者、亡者、出外者、在家者，凡为我家之人，莫不保护。倘我济之中，有人伤尔圣心，求尔宽宥，仍复垂怜。吁！耶稣圣心，尔固慈善无量。我求尔保佑天下教友，并使中国外教进教，圣教平安。噫！仁爱之海洋，求尔助我全守主诫，卒得善终之恩，又望全家均至天堂，永谢尔圣爱。亚孟。

恳求慈光

恳求慈光导引脱离黑荫，导我前行！
黑夜漫漫，我又远离家庭，导我前行！
我不求主指引遥远路程，
我只恳求，一步一步导引。

向来未曾如此虚心求主，导我前行；
我好自专，随意自定程途，直到如今！
从前我爱沉迷繁华梦里，
骄痴无忌，旧事乞莫重题！

久蒙引导如今定能继续，导我前行，
经过洪涛，经过荒山空谷，夜尽天明，
夜尽天明晨曦光里重逢，
多年契阔，我心所爱笑容。

敬礼圣母

圣母德叙祷文

启：天主矜怜我等
应：基利斯督矜怜我等，天主矜怜我等。
启：基利斯督俯听我等
应：基利斯督垂允我等。
启：在天天主父者
应：矜怜我等！（下同）
 赎世天主子者
 圣神天主者
 三位一体天主者
启：圣玛利亚
应：为我等祈！（下同）
 天主圣母
 童身之圣童身者
 基利斯督之母
 天主宠爱之母
 至洁之母
 至贞之母
 无损者母
 无玷者母
 可爱者
 可奇者母
 善导之母
 造物之母
 救世之母
 极智者贞女
 可敬者贞女
 可颂者贞女
 大能者贞女
 宽仁者贞女
 大忠者贞女
 义德之镜
 上智之座
 吾乐之缘
 妙神之器
 可崇之器
 圣情大器
 玄义玫瑰
 达味敌楼
 象牙宝塔
 黄金之殿
 结约之柜
 上天之门
 晓明之星

病人之痊
罪人之托
忧苦之慰
进教之佑
诸天神之后
诸圣祖之后
诸先知之后
诸宗徒之后
诸为义致命之后
诸精修之后
诸童身之后
诸圣人之后
无原罪始胎者后
荣召升天之后
圣玫瑰经之后
和平之后

启：除免世罪天主羔羊者， 应：主赦我等！
启：除免世罪天主羔羊者， 应：主允我等！
启：除免世罪天主羔羊者， 应：主怜我等！
启：天神来报圣母玛利亚， 应：乃因圣神受孕。

启：（请众同祷）恳祈天主，以尔圣宠，赋于我等灵魂。俾我凡由天神之报，已知尔子耶稣降孕者。因其苦难及其十字圣架，幸迨于复生之荣福。亦为是我等主、基利斯督。 应：亚孟
启：天主洪佑永与我等偕焉。 应：亚孟。

托赖圣母诵

至仁至慈童贞玛利亚请记忆，凡人求您保护，求您救援，求您转达，从来没有不得到所求的，吁！童贞至圣童贞者，我的母亲；我怀着这种依恃的心，投奔于您。我虽有罪，但现在忏悔，又来到您台前。吁！圣子降生之母，别拒绝我的要求，但请您仁慈地俯听我。亚孟。

投奔圣母诵（Sub tuum）

天主圣母，今我罪人托居荫庇之下；
幸勿嫌所求者，凡遇急难与诸危险之中，救援吾人。卒世童贞哉！极荣哉！极殊福哉！

教宗向畚山圣母祈祷文

至圣童贞玛利亚，
降生圣言之母，又是我们的母亲，
您在畚山圣殿被尊称为「进教之佑」，
整个在中国的教会满怀热爱瞻仰您，
今天我们投奔您台前，求您护佑。
请垂顾这天主子民，并以母亲的关怀
带领他们，走上真理与仁爱的道路，
使他们在任何境况下，
都能成为促进全体人民和谐共处的酵素。
您在纳匝肋顺从主旨，说了「是」，
让永生天主子在您贞洁的母胎中取得肉躯，
使救赎工程从此在历史中展开，
您又恳挚地奉献自己协助这工程，
让痛苦的利刃刺透您的心灵，
直到最后的重要时刻，在加尔瓦略山上，十字架下，
当您圣子牺牲自己，使世人获得生命时，
您伫立在祂身旁。
从那时开始，为一切在信仰中追随您圣子耶稣
并跟着祂背起十字架的人，
您以一种崭新的形式，成了他们的母亲。
希望之母，您在圣周六的黑暗中，
仍怀着坚定不移的信心，迎接复活节的黎明，
请将这分辨的能力赏给您的子女，
使他们在任何处境中，即使是最黑暗的时刻，
仍能见到天主亲临的标记。
畚山圣母，请援助那些在日常劳苦中，
仍继续相信、希望、和实践爱德的中国教友，
使他们永不惧怕向世界宣讲耶稣，
并在耶稣跟前为世界祈祷。
您以塑像的形态，矗立畚山圣殿顶，高举张开双臂的圣子，
向世界展示祂对世人的深爱。
请帮助天主教友常作这大爱的可信见证人，
并使他们与教会的盘石伯多禄结合在一起。
中国之母，亚洲之母，现在直到永远，请常为我们祈求。亚孟。

敬礼圣若瑟

大圣若瑟德叙祷文

启：天主矜怜我等。 应：天主矜怜我等。

启：基督矜怜我等。 应：基督矜怜我等。

启：基督俯听我等。 应：基督垂允我等。

启：基督垂允我们 应：基督垂允我们

启：在天天主父者。 应：矜怜我等。

启：赎世天主子者。

启：圣神天主者。

启：三位一体天主者。

启：圣玛利亚 应：为我等祈。(后同)

启：圣若瑟

启：达味之荣裔。

启：圣祖之辉耀。

启：天主圣母之净配。

启：圣母童贞之洁护。

启：天主圣子之鞠养。

启：基利斯督之勤卫。

启：圣家之长。

启：若瑟至义者。

启：若瑟至洁者。

启：若瑟至智者。

启：若瑟至勇者。

启：若瑟至顺者。

启：若瑟至忠者。

启：忍耐之明镜。

启：贫穷之实爱。

启：工艺之表率。

启：家居之光荣。

启：童贞之保护。

启：家室之砥柱。

启：苦者之安慰。

启：病者之希望。

启：临终之主保。

启：邪魔之惊惧。

启：圣教之保障。

启：除免世罪天主羔羊者。 应：主赦我等。

启：除免世罪天主羔羊者。 应：主允我等。

启：除免世罪天主羔羊者。 应：主怜我等。

领：主立之为己家之长。 **众：**又立之诸产之主。

请众同祷：

天主尔以莫名之制。特简荣福若瑟。为童贞圣母净配。恳祈赐我等。凡在世恭敬其主保者。在天得蒙其转达。乃尔与天主圣父。及天主圣神。为一天主。乃生乃王。王世世。亚孟。

向劳工主保大圣若瑟诵

大圣若瑟，劳工的模范，求你使我们常能按良心而工作，尊重职责，敬业乐业。求你使我们能以知恩和喜乐的心情来工作，并在我们的工作中，好好善用天主所给我们的才干，展开天主所赐我们的恩典。使我们安心和忍耐地工作，不要为了劳苦或困难而生逃避之念；更以纯正的意向去尽心尽力地履行责任，参与天主造化的工程。大圣若瑟，凡我所做的，要全为主耶稣，全依赖圣母，效法你的善表。这就是我们一生到死的箴言。亚孟。

大圣若瑟古老祷文

吁！大圣若瑟，您在天主宝座前对我们的保护是这样伟大，有力和迅速，我把所有的旨意和欲望都交给您。吁！大圣若瑟，藉您有力的转祷，求您在我们的主耶稣基督，您的儿子处，为我求得神形恩宠；藉您的助佑，我可以对您这位最慈爱的父亲献上感恩和敬礼。吁！大圣若瑟，我常愿默观您及睡在您手中的小耶稣，当祂在您心旁睡的时候，我没胆走近。求您用我的名义拥抱祂，为我亲吻祂的圣容，求祂在我临终时，送还亲吻给我，大圣若瑟，临终者的主保，为我等祈。亚孟。

其他经文

真福教宗若望保禄二世祈祷文（台湾主教团）

天主聖父，你藉聖子基督救贖我們，又以聖神指導我們。感謝你揀選了教宗若望保祿二世作我們的首牧；他曾忠誠地履行職務，給我們立下愛主愛人的榜樣。現在求你接納他進入天上的家鄉，得享安息。求你也幫助我們效法教宗不怕艱難，善盡己職，並能寬恕仇人、關懷弱小、伸張正義、維護和平，以期待天國圓滿的來臨。

天主，求你使世人，因教宗的榜樣，而更認識你的美善，以及愛人如己。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

为已亡教宗祝文

天主尔以莫名之制，列尔仆（某）于宗铎之中。恳赐在世代尔惟一子者，得居尔圣教宗之永侣。亦惟是尔子耶稣基利斯督我等主，其偕尔偕圣神，为一天主世生世王。亚孟。

求为主教诵

吾主天主，无极仁慈，矜训我等，设立主教。选择大德，当此重任，治理教务。付司铎尊位，施行圣事，救拔吾侪。我今感主教之恩，求主赐之能力，克称其职抚眷我羊，同跻天国。亚孟。

求为神父诵

吾主天主，生我赎我，无极洪恩。我从邪干罪，赖主慈悯，命神父传教，使我认识大主，领圣水，涤除往罪。主知我力弱怠惰，易犯诫命，复令神父持我弱、策我怠、解我罪、训我立功补愆。我今求主，加佑神父，赐之康宁容智，明彻主旨，洪敷主慈，使我恪遵教规，持守善终，随我神父，藉其功德，偕享永福。亚孟。

为司铎祈祷

全能的天主圣父，求祢因圣子耶稣基督的功劳，和祂大司祭的爱心，垂顾祢召选的司铎。仁慈的主！请不要忘记，他们亦是软弱的受造物。求祢激发在主教覆手时所给予他们的圣宠，使他们能紧紧地追随祢，不要被仇敌所战胜，永远不做任何不相称神圣使命的事。

主耶稣，我为忠信和热心的司铎祈祷，也为不忠信和不热心的司铎祈祷；为在本地或在外地工作的司铎祈祷；为在受诱惑、孤独、颓丧的司铎祈祷；并为年轻的、病弱的、临终的和在炼狱中的司铎祈祷。更为我所爱、给我付洗、赦免我罪、为我主持弥撒、将圣体圣血分给我的司铎祈祷；也为开导、训诲、帮助、鼓

励我的司铎祈祷。（静默片刻：可加上你所祈求的司铎名字）

主耶稣！求祢将他们紧密地放置于祢的圣心内，赐予他们无量的祝福，从现在直到永远无穷世之世。亚孟。

为圣召祈祷

主耶稣！世人的善牧！你降临世上，是为寻找亡羊，使他们得救。你又曾召宗徒作渔人的渔夫。我们恳求你，召选那些热忱慷慨的青年作地上的盐，世界的光，实行福音全德的愿望，奉献自己，共同努力，建设你的奥体教会，及拯救世人；求你也赏赐那些已蒙召者以明智、忍耐和删毅，在世间显扬你的光荣，拓展你的神国，领导你付托给他们的灵魂，得到永远的生命。亚孟。

为家庭祈祷

三位一体的天主，爱情和生命的根源。你结合了夫妇，圣化了婚姻，求你降福我们的家庭，使为父母者，能同心合意，为家庭的幸福与子女的教育而努力。使为子女者，能克尽孝道，兄友弟恭。万民的慈父，家庭的温暖、天伦之乐全是你所恩赐的。愿我们今生在你的照顾之下，全家共享幸福快乐，将来也能永远与你团聚，同享天上家庭的无穷福乐。亚孟。

夫妇家庭祈祷文

主耶稣，你无条件地爱了我俩和我们的女儿，现在我俩来到你的面前，求你宽恕我们过去所犯的一切过失，凡是因为我俩在婚姻的不如快中发生的争吵、离异、而在女儿身上所作的情绪发泄，因为不谅解而对她们所作的错误的责罚，或者其他有意或无意的伤害等，求你一一宽恕我们。凡是我们对女儿的伤害，而做成她们在精神，心理或生理上的一切伤害，我们在你前认罪并求主帮助我们的女儿宽恕我们。

主耶稣，现在求你以你的爱为我们补偿女儿在出生至成长的阶段直到现在所缺乏的父爱；圣母玛利亚，也求你为我们补偿我的女儿所缺乏的母爱，借着你们的爱医治她因缺乏父爱或母爱对她性格上造成的心理缺陷。也求你让她重新经历在父亲和母亲的怀里的拥抱和撒娇的经验；主耶稣，现在请你以温暖而有力的手拥抱并治疗她，主耶稣，我俩感谢你为她所作的一切。感谢主，赞美主！（呼求耶稣的爱.. 圣母的母爱

为父母祈祷

天主！你恩赐了人类参与生命的奥迹，及传授生命的任务，使为人父母者，养育、教导子女，使后起的一代都能成为顶天立地的人。求你祝福天下为人父母者，使他们在辛勤劳碌、尝尽苦乐之余，能享受到你的慈爱。求你帮助他们避免因繁琐的挂虑而困扰，能时刻不停地向慕真、善、美。在他们软弱的时候，求你坚固他们，使他们能互相爱护，及疼爱子女，使他们能接纳意见的分歧，愿意牺

牲。天父！世间父母的爱，正反映着你对我们的爱情。我们感谢、赞美你。

为子女祈祷

无限美善全能的天主，你给了我们孩子，你是他们天上的慈父。我们承认他们是属于你的，也甘心情愿地服从你在他们身上所安排的一切。我们不为他们求你世上的利益财产，只求你的神国和公义；其余的一切，随你的圣意赐给他们吧！求你赐他们活泼的信德、诚意的心情、纯朴的生活。保护他们不随从世俗的诱惑，常以你做他们的领袖。求你也降福我们，好能时时监护他们，更不要使我们的坏榜样与我们的教训互相矛盾。使我们明白做父母责任的重大，并帮助我们完善地尽这个使命，勇敢地忍受这本分上的艰苦。亚孟。

为病人祈祷

天父，我们知道我们的一切，都是你赐予的。我们的财物、健康和生命，都是从你而来的。让我们感谢、赞美你。世上有很多健康不佳、受伤或患病的人，他们不能和我们一样，正常地活动和工作，并忍受着不同的痛苦。天父，求你祝福伤病的人，赐他们勇气和忍耐，去接受他们的病苦，并求你赏赐他们早日康复，重度正常的生活。亚孟。

为病者祈祷经文

我主我的天主，我现正将（某某）这位病者投奔到您台前，向您祈求他深信是最重要的事情。上主，让他牢记这句话：「灵魂的健康是最重要的！」上主，求您依照您的圣意完成他的一切！若这是您的圣意，请让他早日康复。否则，便让他继续背负其十字架。我亦为我们这些代祷（某某）者祈求；求您洁净我们的心灵，使我等堪受您的仁慈。求您保护病者和减轻其的痛苦，愿您的旨意奉行在其身上。但愿您的圣名在其身上显扬，求您帮助他们勇敢地背负其十字架。

（念三篇圣三光荣经）（病人之痊，为我等祈，念三次）

为炼灵及罪人之祈祷文

永生的天主圣父，我呈献给祢至圣圣子耶稣基督的宝血，并结合今天全世界所奉献的弥撒圣祭，为了炼狱内全部的炼灵，为世上所有的罪人，也为普世教会内的罪人，那些在我家族内，以及在我家中的罪人。亚孟。

为在教已亡父母亲友恩人诵

我的天主，祢要求我孝敬父母，泛爱众人，图报恩人。又教导我追思已亡，并为他们代为主。今日想到父母、亲友、恩人去世的灵魂，他们曾在世上侍奉过主，遵从圣教会的训导。虽然我无德无功，但求慈悲的天主仍旧俯听我的祈祷，赦免我的父母、亲友、恩人的炼罪，速赐升天，永远享福。亚孟。

属灵争战祷文

仁慈的天父，我到您面前赞美、崇拜、爱慕您。感谢您派遣您的独生子耶稣赐予我生命，赐予我宽恕，在您的庭院内赐给我一处居所。感谢您派遣圣神引导我，在每日的生活中为我增强力量。天上的慈父，请为我打开眼睛，让我能看见您的伟大，尊威和胜利。

现在我把自已放在耶稣基督的十字架下，并以耶稣的宝血覆盖自己。我用基督的光围绕自己，并以耶稣的名，禁止任何势力干扰天主在我生命中所完成的工作。我穿上基督徒的全副武装，为能抵抗魔鬼的阴谋。我要站稳，用真理作带，束起我的腰，穿上正义作甲。我拿起信德做盾牌，以此扑灭恶者的一切火箭。我戴上救恩当盔甲，拿着圣神当利剑，即天主的话。（弗 6：10-17）

仁慈的天父，求您指示我撒殛在我生命中对我不受控制的途径，让我现在就放弃这些途径。我在任何方面向撒殛退让，现在就改邪归正，并把这一切放在耶稣基督的王权之下。

因耶稣基督之名，我将所有空气、水、大地，地下和阴府里所有的邪灵捆绑，我捆绑所有邪灵的力量，并宣告耶稣基督的宝血在空中，在大气，在水，在大地和它所结的果实，以及地下和阴府中。因耶稣基督之名，我以耶稣的宝血在这间房间，在我的家，我所有的家人、亲戚、朋友，伙伴以及所有供应的来源上打上印记。因耶稣基督之名，我禁止由各种不同来源的邪灵，任意伤害我。

因耶稣基督之名我弃绝魔鬼各种的诱惑，并拒绝让罪恶支配我。我弃绝撒殛和牠所有的工作及空泛的诺言。仁慈的天父，凡是我自己、朋友、亲人或祖先呼求过那些与耶稣基督相反的势力，来到我们身上，我向您求宽恕。我弃绝所有想从秘术，错误的崇拜和邪术而得到好处的念头。我弃绝任何不属于上主的力量，以及不是对耶稣基督的膜拜。我特别弃绝那些我所作过的迷信行为。我弃绝占星术、星座、占挂算命、铁板神算、掌相、风水、转运、择日、作福、改名、水晶球、纸牌占卜、计算机占卜、紫微斗数、碟仙、笔仙、拜邪神、问米、神打、划符、六任神功、奇门遁甲。或任何一种秘术游戏……，并以耶稣基督之名我打破那些针对我或我家人的诅咒，也阻止那些经由我的祖先所传留下来的那些诅咒。

因耶稣基督之名，我将骄傲、贪心、懒惰、嫉妒、忿怒、吝啬、迷色、不宽恕、惧怕、不安全、软弱、赌博、生病的邪灵束缚起来。因耶稣基督之名，现在我将你们捆绑，命令你们离开我。主耶稣，请以您的谦逊充满我，来代替骄傲；以节制充满我，来代替贪心；以勤奋充满我，来代替懒惰；以感谢和赞美主的心充满我，来代替嫉妒；以忍耐充满我，来代替忿怒；以慷慨充满我，来代替吝啬；以您和圣母的贞洁充满我，来代替迷色；以您的慈爱与宽宏充满我，来代替不宽恕；以爱和信任充满我，来代替惧怕与不安全；以您的威能充满我，来代替软弱；以行善充满我，来代替赌博；以健康充满我，来代替疾病。

慈爱的天父，请让我领洗时的净化圣水和耶稣基督的宝血，倒流回去我祖先的世代中，洗净我家族中的一切沾污。主，感谢您，释放我。「靠着那爱我们的主，我们在这一切事上，大获全胜。」（罗 8：37）亚孟。

圣方济和平祷词

主！使我成为你和平的使者：
那里有仇恨，让我去广施友爱，
那里有侮辱，让我去散播宽赦；
让我把信心给疑虑的人，
把希望给沮丧的人；
让我成为驱逐黑暗的光明，
化除痛苦的喜乐。

主！求你教我：
宁安慰人，不图人安慰；
宁了解人，不求人了解；
宁爱人，不计人爱！

使我深信：
给与了才有收获，
原谅了才蒙宽赦，
牺牲到死才得永生！

吁求恩賜聖召禱文

啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。
應 請多賜我等司鐸。
應 全能者天主、請多賜我等有聖德之司鐸。
應 請多賜我等有聖德之司鐸。(以下仿此)
啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。為奉獻維皇聖祭于無疆。
啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。為引導幼童趨赴爾前。
啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。為光照教友之信德。
啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。為傳播福音于不知者。
啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。為施恩赦于悔過之罪人。
啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。為送聖體于渴望者。
啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。為援助临终者、安慰忧
啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。為喚醒人類均屬同胞。
啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。為降福我等之家庭、我
啓 等之事業、我等之田地。
啓 全能者天主、請多賜我等司鐸。為使爾國普臨于我儕中。
啓 全能者天主、請多賜我等有聖德之司鐸。并使我等服從
其訓誨。
啓 請眾同禱。天主、爾欲眾人得救、并欲其認識真理者。
我等懇祈爾、速遣工人獲爾之稼穡。并賜伊等以信以誠。
宣傳爾之聖道、俾爾之聖訓流傳而光明。以致眾人皆克
認識爾惟一真主、及爾所遣之爾子耶穌基利斯督我等主。
其乃與爾永生永王于世。 亞孟。

求賜司鐸聖召誦

吾主耶穌基利斯督、永生之司祭、無玷之犧牲。爾為顯揚真
主之名、以身作祭。雖萬苦、使繼爾之哀、主命我、導
益、留大祭、有主保、擴
延、慈懷、有主保、擴
之神形、有主保、擴
拔擢、志、擴
獻祭、擴
吾主耶穌基利斯督、永生之司祭、無玷之犧牲。爾為顯揚真
主之名、以身作祭。雖萬苦、使繼爾之哀、主命我、導
益、留大祭、有主保、擴
延、慈懷、有主保、擴
之神形、有主保、擴
拔擢、志、擴
獻祭、擴

整理手记

感谢天主！这本慈幼出版社出版的《青年袖珍》终于在短短的一周内整理完成了。

在整理的过程中，我被那美妙的经文所触动。本次整理，将一些过时的经文删除，并将台湾主教团制定的祈祷文加入其中。

各位不难发现，这套新的《青年袖珍》与前一版本的《青年袖珍》有着明显的区别：

一、旧版中的玫瑰经只有十五首，而根据真福教宗若望保禄二世在公元二千禧年颁布的《童贞玛利亚的玫瑰经》宗座劝谕中，将“光明五端”加入了玫瑰经中，使玫瑰经扩充至二十首。在这一新版的玫瑰经中，我将“光明五端”加入了进来。

二、旧版中的苦路经是文言文的，本次修订将文言文的苦路经删除，将新式的苦路经放入其中。

三、根据教宗本笃十六世旨，我将由这位圣父教宗本笃十六世撰写的《向余山圣母诵》加入了其中，将旧时用的祈祷文删除。

四、由于本地区司铎圣召缺乏，因此我将旧时流传至今的《圣召祷文》加入最后。

五、其他旧版所使用的时期祈祷文，因 2008 年后发行的《罗马弥撒经书》中已包含相关内容，故此不再列出。

最后，我将本书献给真福教宗若望保禄二世，愿真福教宗若望保禄二世能为中国的教会祈祷。也愿各位能藉这本新的《青年袖珍》获得天上神恩。

彼此代祷！

Justin SDB

礼仪年甲年复活期第四主日 于上海会院中