

天主经默想



齐罗格 神父著

上智 编译 馆



版权所有：北京上智编译馆

扫描：天主教在线

若是您喜欢本书，请支持天主教出版事业，购买图书阅读。

天主经默想

齐罗格 著



上智编译馆

上智丛书序

上智(Sapientia)拉丁文原意为智慧,又是圣神七恩之一。人能认识天主本身就是一种智慧,是圣神所赐与的恩宠。

随着社会的发展,科学的进步,青年一代,对真理的追求日益执着。天主教的信仰,作为一种信仰的真理,一种智慧对有思想有追求的青年一代,有着极大的兴趣。深愿我们的编译工作能成为大家,特别是青年人,传递,输送,介绍,研究此天上智慧的工具与桥梁。因此,我们将尽力以适合现代人的风貌,以高质量高品味的图书为大家提供一个介绍和认识天上智慧的园地。同时我们也祈求此天上的智慧与中国五千年的悠久文化相结合,并且能在此文化中扎根生长,发展壮大。

我们将遵循此宗旨,努力为信友和各界朋友编译一些梵二会议以来适合青年人的各类书籍,以对所有愿意探索,追求,认识天上智慧的朋友们有所裨益。

上智编译馆

爸爸！父啊！

+ + + + +

亲爱的兄弟姐妹，亲戚朋友们！

爱是永远不会消逝的！

爱是永远存在的！

在天主的圣爱里，我们永远是在一起的！

我希望你们每天都做短短的祈祷默想，
至少念三遍天主经，由天主经的宝库中，
取尝每日神粮，为己为人 取得大好的神益。

“爸爸！父啊！”书里的每段经文
都会使我们生活在爱的气氛里。
爱的气氛 给我们打破精神的桎梏。
爱的气氛 使我们的的心灵愉快幸福！

当你们 把这本书用完之后，
请你们再 从头开始！

这样能够很容易地
把深厚美妙的真理 慢慢地铭刻在心里，
加强自己与天主 并与人们之间的关系，
欢乐地 度天主子女的生活，
天天呼吸 爱的空气，享受 爱的温柔，
生活在 爱的环境里，
陶醉在爱主爱人的气氛里！

作者 齐罗格

目 录

- (1)天主圣子 教我们祈祷 (1)
- (2)爸爸! 父啊! (16)
- (3)我们的父啊! (22)
- (4)在天堂里的父啊! (31)
- (5)愿你的名受显扬! (40)
- (6)愿你的国来临! (57)
- (7)愿你的旨意实现 在人间如同在天上! ... (100)
- (8)求你今天赏给我们日用的食粮! (121)
- (9)求你宽恕我们的罪过! (131)
- (10)如同我们宽恕别人一样。 (140)
- (11)不要让我们陷入诱惑! (154)
- (12)但救我们免于凶恶! (168)

爸爸！父啊！ （天主经默想）

（1）天主圣子 教我们祈祷

* * * * *

* * * 美妙的祈祷 * * *

耶稣告诉我们：天主是
关心我们，照顾我们，爱我们的好父亲！
圣若望说：“天主就是爱！”
我们存在，有我们，这是因为天主爱我们。
无论在那里，无论什么时候，
天主的爱，总是在陪伴着我们。
天主爱我们！我们是被天主所爱！
天主爱我们，远远胜过我们的父母，
远远胜过我们自己 爱我们。
我们时时处处 生活在他的慈爱的怀抱里。
因此我们可以 放心大胆
同他说话，和他谈论一切，

这就是念经祈祷。

念经祈祷 能改变我们的思想，
使我们的平日 变得更丰富，更美好的，
使我们的生活 变得更安全，更有把握的，
使我们自己 变成爱的礼物，给人类造福！

藉着祈祷，我们每天每日，把我们所爱的人，
都带到天主的跟前去，
委托天主，代替我们，特别保护他们。
因为天主为他们，一定比我们为他们，
能作出 更多，更大，更好的事！

在天主跟前，用我们的爱，
我们随时随地，都能够找到别人。
藉着祈祷，用我们的爱，
无论在什么时候，无论在什么地方，
我们都能够接近别人，
给别人送快乐，送慰藉，送光明！

只有爱，能改变人们的心。
只有爱，能改变世界的面容！

只有爱,能给我们的人生,送意义和价值!
祈祷念经 是接近爱的泉源!
祈祷念经 是吸取爱的力量,
并把爱反映出来!

+ + + 念一遍天主教经 + + +

* * * 耶稣教我们祈祷 * * *
耶稣充满圣神,由约但河回来,
就被圣神领到旷野里去祈祷。
充满圣神的力量,耶稣回到了加里肋亚。
他们在他们的会堂里施教,
受到了众人的称扬。(路 4,1。14 - 15)

耶稣拿起五个饼和两条鱼来,
举目向天,念了颂谢的经,
把饼掰开,交给门徒们分给大家。
众人都吃了,而且也都吃饱了!
把剩下的碎块 收了满满十二筐。
(玛 14,19 - 20)

耶稣在拣选宗徒之前,到山上去祈祷。

他用了整夜的工夫,向天主祈祷。

天一亮,他把门徒们 叫来,

由他们中间 拣选了十二人,

并称他们为宗徒。(路 6,12 - 13)

耶稣带着伯多禄,若望,雅各伯上山去祈祷。

正当他祈祷的时候,他的面容改变了。

他的衣服 洁白发光。

云彩里有声音说:

“这是我的爱子,我所喜悦的,

你们要听从他!”(路 9,28 - 29; 玛 17,6)

+ + + 念一遍天主经 + + +

有一次,耶稣 在一个地方祈祷。

他祈祷完了之后,他的一个门徒对他说:

“主啊! 请教我们祈祷吧!”

耶稣对他们说:“你们祈祷的时候,要这样说:

父啊! 愿你的名受显扬! 愿你的国来临!

你们祈祷的时候,不要唠唠叨叨,

如同外邦人一样。

因为你们的父，在你们求他以前，
已经知道 你们需要什么！
所以你们应当这样祈祷：我们在天的父！
愿你的名受显扬，愿你的名被尊为圣！
愿你的国来临！
愿你的旨意 实现在世上如同在天上一样！
求你今天赏给我们 每天所需要的食粮！
求你宽恕我们的罪过，
如同我们宽恕别人一样！
求你不要让我们 陷入诱惑，
但救我们免于凶恶！”(路 11,1 - 3; 玛,7 - 13)

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 恳切的祈祷 * * *

耶稣对他们说：“你们中间 谁有一个朋友，
半夜去他那里说：“朋友，借给我三个饼吧！
因为我的朋友，出门行路，到我这里来了，
我没有可以供给他吃！”
那个人从里面回答说：“不要麻烦我了！”

门已经关好,我的孩子们也同我一齐躺下了!

我不能起来 给你!”

我告诉你们,这个人 纵然

不为了他是朋友的原故而起来给他,

但也要因他的纠缠强求起来,

给他所需要的一切!

* * * 有求必应 * * *

所以我告诉你们:你们求吧,必要给你们!

你们找,必要找到!

你们敲门,必要给你们开门!

因为凡是求的,就必得到!

凡是找的,就必找到!

凡是敲门的,就必给他开门!

你们中间,有哪个人,

儿子向他要饼的时候,反而给他石头?

或者要鱼,反而给他长虫呢?

你们纵然不好,尚且知道把好的东西

送给你们的儿女!

你们在天的父，更要怎样的胜过你们，
把好的东西 送给祈求他的人！

(路 11,5 - 13; 玛 7,7 - 11)

* * * 坚信的祈祷 * * *

你们 对天主 应当有信德！

我实在告诉你们：无论谁

对这座山说：“起来！投到海里去吧！”

他心里，若是不怀疑，反而相信，

他所说的，必要实现，就必给他实现！

因此我告诉你们：你们祈祷，无论求什么，

只要你们相信必得，就必给你们实现！”

(谷 11,22 - 24)

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 谦卑的祈祷 * * *

有两个人到圣殿里去祈祷。

一个是税吏。他远远地站着，

连举目望天 都不敢，他只是捶着自己的胸膛

说：

“天主！可怜我这个罪人吧！

我告诉你们：这个人回家去，成了义人！

（路 18,13 - 14）

当你们祈祷的时候，

你们若有什么指责别人的事情，

你们宽恕他吧，好叫你们在天的父

也宽恕你们！

你们若宽免别人的过犯，你们的天父

也宽免你们的过犯！”（谷 11,25；玛 6,14）

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 因耶稣的名祈祷 + + +

“我实在告诉你们：你们向父求什么，

他必要因我的名 赐给你们！

你们因我的名，无论向父求什么，

他必赐给你们！

直到现在，你们还没有因我的名 求什么。

你们求吧，你们必会得到，

为使你们的喜乐 变成圆满的！

(若 16,23 - 24)

你们 应当高兴欢喜的,乃是因为你们的名字
已经登记在天上了！

就在那个时候,耶稣充满了圣神,欢欣地说:
父啊! 天地的主宰! 我颂扬你!

因为你把这事 给聪明和通达的人 隐藏起来
而启示给了小孩子们! (路 10,20 - 21)

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 共同的祈祷 * * *

我实在告诉你们:“你们当中,
如果有两个人,在世上同心合意地祈祷,
无论求什么,我在天的父,必要赏给他们!
因为哪里有两个或三个人,
因我的名字聚集在一齐,
我就在他们中间!”(玛 18,19 - 20)

他们与耶稣的母亲玛利亚,同心合意地祈祷,
忽然众人都充满了圣神。

按照圣神赐给他们的能力，
他们说起各种语言，
讲论天主的伟大事迹！

天主的爱，已经藉着赐给我们的圣神，
倾注在我们心中了！（罗 5,5）
我们所领受的圣神 使我们变成天主的儿女！
圣神亲自给我们的心灵作证：
我们是天主的儿女。（罗 5,15 - 16）
圣神也扶助我们的软弱。
因为我们不知道，我们怎样祈祷才对！
圣神亲自替我们出头，代我们祈求。
圣神在我们内呼喊：“爸爸！父啊！”
（罗 8,26；迦 4,6）

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 祈祷的力量 * * *

门徒们亲自经历，
亲眼看见了耶稣是怎样的祈祷。
耶稣的祈祷 使他们在情绪上 发起反应，

使他们在心里留下了深刻的印象。
有一次耶稣在一个地方祈祷。
他祈祷完了之后，一个门徒
以大家的名义，并且为了大家，向耶稣说：
“主啊！请你教我们祈祷吧！”

在祈祷这一方面，我们也有许多困难！
我们应当承认，我们不是常常祈祷！
有时候，连祈祷的兴趣，
为我们都变成了问题！
我们不敢确定地明说：祈祷是有意义的！
我们有时候也许要向自己说：
天主真听我所说的话吗？
在我呼求天主的时候，
天主为什么不来个回声？
连圣保禄也提过祈祷的困难。
他写说：“我们不知道怎样祈祷才对！”
(罗 8,26)

耶稣教给我们的祈祷，一定是再好没有的了！

+ + + 念一遍天主经 + + +

有的人,根本就不愿意祈祷。
他们以为 他们把自己的日常生活,
已经设备好了!
在他们的生命中,一切都布置好好的啦!
他们要什么,有什么! 就是不要天主!
他们以为,在生命里 没有天主,
并不缺少什么!
因此他们强词夺理地说:
不祈祷 也可以活下去的!

也有人主张:
他们的祈祷 是一点用处都没有的!
他们说: 他们白白地念了那些经!
白白地浪费了那些大好的时光!

还有的人,根本就不会祈祷了!
拿个比方来说:
一个人,病的非常严重,眼看就要死了!
他的呼吸,又绶漫,又困难!
而且上气接不着下气!
一位青年时代的朋友 来看他,

想在他临死之前,再同他见一面。

将死的人,勉强地抬起头来,

哀求他的朋友说:“帮助我念点经吧!”

可是他的朋友,悲惨失望地回答他说:

“太抱歉啦!太可惜啦!我一点经也不会啊!”

他们两人,把祈祷经文,完全忘掉了!

在紧要的关节里,想要祈祷,也不能祈祷啦!

他们两个人连一句经都不会了!

我们来替他们,为他们这样的人,祈祷念经!

+ + + 念一遍天主经 + + +

一个门徒以大家的名义,并为大家,

求了耶稣说:“主啊!请你教我们祈祷吧!”

我们也以大家的名义,并且也为大家,

为所有的人,向耶稣说:

“主啊!请你教我们祈祷吧!”

因为每一个人,

在祈祷这方面,都是有很多困难!

许多人愿意祈祷而不会祈祷!

也有的人,根本就不想祈祷!

耶稣回答门徒们的请求,对他们说:

“你们祈祷的时候,要说:父啊!爸爸!”

“父啊!爸爸!”

这是耶稣在祈祷中所用的最主要的话!

“父啊!我把我的灵魂 交付在你手里!”

谁对天主说:“爸爸!父啊!”

他要变成一个新人!

他要把自己的心腹打开!

他要把自己,从人间的捆绑和拘束,解放出来!

他要变成 天主的自由的儿女!

+ + + 念一遍天主经 + + +

按照圣经许多比喻的解释,

父亲 两个字 乃是说:

护佑,宽大,家乡,自由,

保证,安乐,怀抱,温暖,慈爱!

因此在我们对天主说:“父啊!”的时候,

整个的世界和宇宙 为我们都改变了!

祈祷是带着我们的各式各样的惊慌恐惧，
到天主我们的父亲那里去！

祈祷是把我们的窗门打开，
由我们的黑暗和孤单里，走出来，
走向天主的光明和热爱！

祈祷是把我们的手，伸到天主那里去，
并对他说：“父啊！爸爸！”

在祈祷的时候，
我们像似一个碰到困苦艰难的小孩子
跑到父亲的怀抱里去，只想在那里停留不动！

+ + + 念一遍天主经 + + +

耶稣叫我们称天主为父亲！

耶稣教给我们 不动不摇的信心：

让我们坚信天主，

信天主为我们有慈爱，有全能！

信天主热爱我们，

信天主能够帮助我们，

而且也愿意帮助我们！

在我们从心里 对天主说：
“父啊！爸爸！”的时候，
我们的祈祷 总是有意义的：
我们的祈祷 把我们 拉到天主的跟前去。
我们的祈祷 让我们接近天主，
投入天主的怀抱里！

在信天主是慈父的信仰里，
我们是生活 在天主的双手和怀抱里！
在天主的慈爱和全能中，
我们是时时处处 安定舒服！
永福永乐 是我们的最后归宿！

+ + + 念一遍天主经 + + +

(2) 爸爸！父啊！

* * * * *

圣保禄给我们讲：
时期一满，天主就派遣他的儿子来，
为使我们获得子女的权利！

为证实我们确实是天主的儿女，
天主派遣了他儿子的圣神到我们的心里来！
这圣神在我们心中喊说：“爸爸！父啊！”
所以我们不再是奴仆，而是儿女了！
既然是儿女，便也是继承人，
是靠着天主的恩宠，成了的继承人！
(迦 4,4-4)

圣若望让我们注意：“请看！
父对我们的爱，是多么高大，多么深厚！
我们不但蒙得称为天主的儿女，
而且我们也真是如此：
我们真是天主的儿女！”（若一 3,1）
我们的天主！我们的父啊！

+ + + 念一遍天主经 + + +

爸爸！父啊！你是宇宙的创造者！
你比所有的星辰 更宽阔！
你比所有的太阳系 更伟大！
你比所有的花草 更美丽！

你比所有的飞鸟 更漂亮！
在你所创造的广大宽阔的世界和宇宙之中，
我比沙漠中的沙砾更渺小！
虽然如此，你许可我称你为父！

你不仅是一位无法接近，距离很远的天主，
你也是一位与我没有距离，没有隔膜，
而是非常亲近我的天主！

你爱我！
这真是一个没法领悟，没法了解，
没法说明 的奥妙！

但是这件事 是真实的：
你是我的父！你是爱我的爸爸！
爸爸！父啊！

+ + + 念一遍天主经 + + +

无限伟大的天主！你允许我称你为父，
这件事情 应当使我感到非常荣幸！
我可以称你为父，
这件事情 本来应当使我感到欣慰愉快！

但是我 对你是父的事实，
有点迟疑不定，犹豫不决！
我不实心实意地 高兴你是父！
我很少像耶稣 那样满怀热爱地向你说：
“爸爸！父啊！”

耶稣要求我 在祈祷的时候，称你为父。
天主！你真是父！
这是一个非常深奥，极其美妙的真理！
你是父！这是出于你那使人惊讶的恩惠！
你是我的父！
这是出于你对我所有的无限的慈爱！
可惜 我屡次不敢把这真理用在我的身上！

你的圣子耶稣 虽然屡屡次次地讲了：
你是怎样好的父亲，
我还是有点害怕！
我好像是一个陌生人，
只是站在这个真理的门外，
不敢进到里边去，不肯去深深地体验这个真理，

不肯满足你的心意，同你发生亲密的关系！

父啊！你是非常亲切良善，慈爱无限的！

求你把我拉到你的跟前，

把我拉到你的怀抱里去！

让我同你 越来越亲密！

+ + + 念一遍天主经 + + +

父啊！求你激动我，鼓励我！

使我把你真地看成慈父，

并用赤子的心来爱你！

父啊！求你唤醒我：让我对你有信心！

使我完全地信任你，依赖你！

父啊！让我从心里兴奋快乐！

因为我在天上，有你那么好的一位父亲！

天主！你是我的慈父！你是我的好爸爸！

这个事实 使我得到力量，得到安慰，

得到光明！

这个事实 使我兴奋，鼓励我的心，激动我的爱，

使我找到永生永福的泉源！
爸爸！父啊！我愿意像个小孩子一样地爱你！
父啊！我把我完全交付给你！

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主！我的心已经准备妥当！
我把思言行为，都给你献上！

我的灵魂也醒来向你仰望。

我要向你歌唱，我要颂扬。

我要弹琴奏乐，唤起曙光！

天主！我要在万民前，赞美你！

父啊！我要在列邦中，歌颂你！

因为你的慈爱，比天还高！

你的忠诚信义，远达云霄！（咏 108）

天主！我的天主！我的救主！

你是我的支柱，我的慈父！

我虽然是卑微贫苦，你却把我关心照顾！

我的天主！我的慈父！你说的非常清楚：

“妇女怎能忘掉自己吃奶的婴儿？”

做母亲的，怎么能忘掉自己亲生的儿子？
纵然她们能够忘掉，我也不会忘掉你！”
(依 49,15)

天主！我依赖你，因为你是我的天父！
我不离开你，因为你爱我胜过慈母！
我只愿我的心灵，得享平静和安宁！
就像小孩 在母亲的怀抱中，
愿我的心灵，与小孩子相同！
我要在你的慈爱中 留恋，
从现在开始，一直到永远！

+ + + 念一遍天主经 + + +

(3)我们的父啊！

* * * * *

爸爸！父啊！我们的父啊！
你的圣子耶稣在他教给的那段经文里，
要求祈祷的人们常常地说“我们”！
我就是单独一个人祈祷的时候，

我也应当说：“我们”的父！

为了这个原故，当我祈祷的时候，
我可以，而且也应当，带一大群人，
到你的跟前，

向你说：“爸爸！父啊！我们的父啊！”

“我们”这两个字的范围的大小，
你是一点也不限止，你让我随便来规定！

因此当我祈祷的时候，我要把我
所有的亲戚朋友，都带你跟前！
我要把那些托我为他们祝福代祷的人们，
也都带你跟前！

我也要把没吃没喝，没穿没住的人，
把所有的病人，
把每天临终的二十万左右的人，
都带你跟前！

我要把没有人照顾，没有人关心的人们，
把那些受人欺负，被人难为，挨打挨骂的人
们，

也都帶到你跟前！

我要把孩子們，青年，成人和老年人們
以及所有的男男女女，都帶到你跟前！

我是與所有的人，緊緊關聯！

所有的人，都是你的家人，
因此所有的人，都是我的親屬！

所有的人，都是你的兒女，
因此所有的人，都是我的兄弟姐妹！

我們的父啊！求你使我們大家，
使所有的人 組成一個相親相愛的團體！
使我們眾人 成為一個相依為命的大家庭！

我們的父啊！我們愛你！
求你降福我們，保護我們，
引領我們到達永生的家園！

+ + + 念一遍天主經 + + +

天主！求你憐憫我們！

父啊！求你降福我們！

愿你的慈爱容光，照耀在我们身上！

请让世人,认识你的道路!
请使万民,知道你的救赎!
天主! 愿万民都感谢你!
父啊! 愿列邦都赞美你!
各国人民,都该高兴欢呼,
因为你用正义,整顿万物!
你以仁义,统治世人,你用慈爱,领导万民!
你使大地,为我们产生了五谷。
你在天上,为我们预备了永福!
愿四面八方,都恭敬你!
愿全世的人,都爱慕你!
天主,我们的慈父! 求你多多降福!
恩赐所有的人,都得到永生永福! (咏 67)

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主! 我们的父啊! 你的圣子告诉我们:
你是我们的父亲! 你是所有人们的父亲!
“你们在天上的父亲,
使太阳光照恶人,也光照善人,

他使雨水下降，给义人，也给 不义的人。

(玛 5,45)

你们的父，在你们求他以前，

已经知道 你们需要什么！

你们若宽免别人的过犯，

你们的天父也必宽免你们的过犯！”

(玛 6,8。14)

天主！我们的父啊！你的圣子也告诉我们：

你是关心我们，照顾我们的好父亲！

“你们看看 天空的飞鸟，

你们的天父 还养活它们，

你们是比它们更贵重得多啊！

你们的天父要把更好的东西赐给你们！”

“两只麻雀，不是 只卖几分钱吗？

但是若没有你们天父的许可，

它们中 连一只也不会掉在地上！

就是你们的头发，也都一一被数过了！

所以你们不要害怕，

你们比那许多的麻雀，更贵重得多啊！”

+ + + 念一遍天主经 + + +

爸爸！父啊！我们的好父亲啊！

耶稣告诉我们，你好的使人眼红！

比方最后雇的工人，仅仅工作一个小时，

你也给他整天的报酬！（玛 20,15）

你是十全十美的父亲，

另外在爱那一方面，你是齐全的！

你的慈爱，是永远常存！

你对回来的败家子儿，连一个“不”字也不提！

“你们的父，喜欢把天国送给你们！”

（路 12,32）

爸爸！父啊！爱我们的好父亲啊！

+ + + 念一遍天主经 + + +

我们的天主！你是爱我们的好父亲！

你是所有的人们的好父亲！

你当然也是中国人们的好父亲！

在祈祷的时候，我代表十二多亿中华同胞，

并且以所有人们的名义，
向你说：“我们的父啊！”

在祈祷的时候，我是最有效的，
和所有的人，联合在一齐！

在祈祷的时候，我是和所有的人，
在你的圣爱里，相遇。

爱我们的好父亲！请你听你圣子的祈祷！

“父啊！求你因你的名，
保全那些你所赐给我的人！

使他们合而为一吧！

父啊！愿他们在我们内，合而为一吧！

父啊！使他们合而为一吧！

为叫世界知道，是你派遣了我，
并且也知道，你爱了他们，如同爱了我一样！

父啊！我在哪里，我愿意你所赐给我的人，
也都同我一齐在哪里，

使他们享见你所赐给我的光荣！”

（若 17,11。21 - 24）

我们的父！求你降福我们中华民族，
让基督的福音，传遍全国，
圣化我们的“四海兄弟，天下一家”的文化，
使所有的中华同胞，都得到永生永福！

求你以圣爱的热火，燃烧人们的心灵，
恩赐所有的人，都充满你的圣神，
彼此有如兄弟姐妹，
相亲相爱，形成你的大家庭！

+ + + 念一遍天主经 + + +

我们的父啊！我们感谢你，显扬你！
因为你是唯一，生活，真实的天主。
万世以前，你已存在，而且永远常存。
你居住在无法接近的光明中。
你也是唯一慈善的天主，又是生命之源：
你创造了一切，
使万物满渥你的恩泽，分享你的光辉！

我们的父啊！我们颂扬你，因为你是伟大的！
你以大智大仁，创造了万物，

按照你的肖像,造生了人类,
使人管理世界,统驭万物,
只事奉你,万有的创造者。

人虽然违背了你的命令,失去了你的恩宠,
你并没有弃置不顾,任其丧亡,
反而大发慈悲,向所有的人,伸出援助的手。
你爱世人,如此之深,
连你的唯一圣子,都献出来了,
使凡信他的人,不会丧亡,反而享有永生!

我们的天父! 求你恩赐我们
隋同圣母玛利亚和所有的天使圣人,
共同获得天堂的福乐,
永远安息在你的圣爱里!

+ + + 念一遍天主经 + + +

(4) 在天堂里的父啊！

* * * * *

爸爸！父啊！我们的父啊！

你不是在云彩上边，你也不是在星辰后边！

你是在天堂里！

你所在的地方，就是天堂！

人们分享你的生命，分享你的幸福的地方，
就是天堂！

在你跟前，只有温暖，安全，慈爱！

谁接近你，就是接近天堂！

当我知道，别人在爱我的时候，

当别人的爱，在我身上，发起作用的时候，

天堂 就在当前！

父啊！我知道，你在爱我！

我知道，你的圣子，在爱我！

我知道,圣母玛利亚,在爱我!
我知道,天使和圣人们,在爱我!
爸爸!父啊!爱是从你来的!
凡是爱的人,都是由你生的!因为你是爱!

你的爱是这样显示出来的,
那就是你把你的圣子打发到世界上来,
为使我们藉着他,得到生命!
爱的所以构成,并不是我们先爱了你,
而是你先爱了我们!
在没有我们之前,你已经爱上了我们!
在天堂里的父啊!我们爱你!
求你帮助我们 多多爱你!

+ + + 念一遍天主经 + + +

我们的天主,你是在天上!
你要什么,你就完成妥当!
愿我们的同胞,都信赖你!
你是 他们的助佑和保障!
愿我们的家族 都信赖你,

你是他们的助佑和保障！

愿恭敬你的人，都信赖你，

你是 他们的助佑和保障！

天主！你眷念我们，你也想降福我们！

你要降福我们的祖国家乡！

你要降福我们的亲友同胞！

凡是恭敬你的人，你都降福！

不分贫福老少，你都降福！

父啊！你是慈爱又忠诚，

光荣 该归于你的圣名！

你是上天下地的 造化主！

上天象征 你是天堂大主！

你把大地送给人们，利用居住！

你在天上为我们 预备了幸福！

我们感谢你，赞颂你，从现在一直到永世！

(咏 115)

我们在天堂里的父啊！

你为爱你的人，预备了眼所未见，耳所未闻，

人心所未想到的奇妙幸福！

求你将圣神的爱火，倾注在我们心中，
使我们爱你在万有之上，
获得远胜过我们所想望的福乐！

+ + + 念一遍天主经 + + +

耶稣说了：“你们的心不要慌乱！
你们信天主吧，也信我吧！
在我父的家里，有许多住处！
我去，原来是给你们预备地方。
我去了，为你们预备了地方以后，我要再来，
来接你们到我那里去，
为的是，我在哪里，你们也在哪里！
(若 14,1 - 4)

不久以后，你们就要看见我。
因为我活着，你们也要活着！
(我是生活在天堂里，你们也要生活在天堂里！)
到那一天，你们将要认出来：
我是在父内，你们是在我内，我也是在你们

内！

接受我的命令而遵守的人，便是爱我的人！

谁爱我，我父也爱他，

我也爱他，并把我自己显示给他！

我们要到他那里去，并住在他那里！

这是我的命令：你们要彼此相爱，

如同我爱了你们一样！”

（若 14,19 - 23; 15,12）

在天堂里，人们是彼此相亲相爱，互相接受，互相需要，彼此关怀，彼此帮助，彼此欢迎，互相倾听，谁都留心别人所说的话！

我们要到天堂里去的主要原由，

乃是因为别人对我们好，

并且我们也让别人对我们好：

让别人给我们送幸福快乐，让别人爱我们！

反过来，我们也要对别人好！

我们也要给别人，送幸福快乐！

我们的父啊！你是在天堂里的父！

在你跟前，只有幸福快乐！

在你跟前，只有爱的生涯！

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主！你是我的慈父！

没有你，我就没有幸福！

天上的诸位圣人，

使我仰慕和欢欣！

你赏给他们的光荣美好，

使我快乐走升天堂的道！

爸爸！父啊！你是我的一切！

你要 送给我 天上的产业！

父啊！我时时刻刻把你放在我的眼前。

我决不会摇动，因为你常常在我身边！

因此我的心高兴，我的灵魂喜欢！

连我的肉躯，也要无忧无虑安眠。

因为你绝不会 将我遗弃在阴间：

你让你的圣子，降生成人来人间。

他是我的救主，我的长兄，我的根源！

你使他经过死亡，光荣地复活升天。

你把生命的道路 指示给我。

在你面前 才有圆满的喜悦！

在你身边 才有永远的 福乐！

父啊！我投靠你！求你保佑我！（咏 16）

+ + + 念一遍天主经 + + +

天堂里的父啊！你让圣保禄告诉我们：

我们所领受的圣神，并不是使我们作奴隶，
让我们仍旧害怕恐惧！

我们所领受的圣神，

乃是使我们作天主的儿女！

在圣神内，我们呼喊：“爸爸！父啊！”

圣神亲自给我们的心灵作证：

我们是天主的儿女！

我们既然是天主的儿女，

我们便有天主儿女的权利，

便也是天主的继承人！

我们是天主的继承人，是基督的同继承人！

（罗 8,15 - 16）

我们的生命乃是同基督 一块儿
藏在天主的圣爱里。

当耶稣基督显现的时候，
我们要同他一起，出现在光荣里！

(哥 13,3 - 4)

我们的家乡，乃是在天堂里。

我们也等待我们的救主，耶稣基督，从那里来。

他要用他的全能，改变我可怜的身体，
使我们卑贱的身体与他光荣的身体相似。

(斐 3,20 - 21)

富于慈悲的天主，因着他那爱我们的大爱，
竟在我们因过犯，死了的时候，
使我们同基督一块儿活起来了，
并同基督一块儿在天堂里得到了一个位置！

+ + + 念一遍天主经 + + +

耶稣说的非常清楚：“正如父爱了我，
同样我也爱了你们！

你们应当存留在我的爱中！

父自己爱你们，因为你们爱我，
并且相信我是从天主来的！”(若 15,9; 16,27)

我们在天堂里的父啊！

当我们知道 你和你的圣子在爱我们的时候，
当耶稣和你的爱，在我们身上，起作用的时候，
天堂 就在当前，天堂 就在我们中间！

体验到天堂的人，他也同意自己的生命，
也同意天主对自己的生命所有的计划！

因着圣洗，我们在我们内，已经随身带着天堂！

另外在我们爱和受爱的时候，
天堂是更切更实地在我们内！

耶稣告诉我们：

“谁爱我，我父也爱他，我也爱他。

我们要到他那里去，并住在他那里！”

(若 14,21。23)

但是在我们内的天堂，

暂时还是隐密的，看不见的！

将有一天，天主的温柔慈爱

要让我们和天使圣人们，在天堂里，
永远地共同享受天主的光辉荣耀！

圣伯多禄劝告我们，鼓励我们说：

“赏赐一切恩宠的天主，

在基督内，

召叫了你们进入他永远的光辉荣耀。

你们要用不可言传

和充满天上光荣的喜乐而欢跃。

因为你们必要得到信仰的效果：

你们的救恩，永生的福乐！”

(伯前 5,10; 1,8 - 9)

+ + + 念一遍天主经 + + +

(5) 愿你的名受显扬

* * * * *

我们的天主！我们的慈父！

我们切愿你的名字受显扬，受敬爱！

整个的宇宙，在显示你的光辉，

叙述你所行的奇迹！

我们把我们的口舌，借给受造的万物，
让它们用我们的话语，来赞美你！

我们颂扬你！我们光荣你！

因为你所创造的一切，都是美好的！

你的一切工程，

都在宣布表明你的智慧和爱情！

你爱我们，竟爱到了这个地步，

连你的唯一圣子，都为我们牺牲出来了，

为使我们得到生命，

而且得到丰富圆满的生命！

父啊！求你使所有的人，都认识你：

承认你是天主，知道你是慈父！

我们 - 你的这些儿女 -

我们要用我们的言行，用我们的一生，

来敬爱你的圣名，赞美你的圣名，

宣扬你的圣名！

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主！我们的天主！

你的名字，在全球上，何其美妙！

你的尊荣，在高天上，彰明闪耀！

我抬头观看，你亲手所造的穹苍，

和你在天空里所布置的星辰月亮。

我们世人 算是什么，你竟对我们 怀念不忘？

我们罪人 算是什么，你竟对我们 眷顾周祥？

你竟使我们 成为你的肖像。

你给我们尊严，美好和荣光！

你让我们 统治你双手的造化。

你使万物 都服从我们的管辖，

例如鸡，鸭，猪，狗，牛，马。

你都放在我们的脚下！

野外的走兽，天空的飞鸟，海中的生物，

水里的鱼类，你使一切，为我们都有好处！

你提高了我们的渺小，

你把你的慈爱，给我们表示出来了！

(咏 8)

我们的天主！我们的慈父！

你的名字 在全球上 何其美妙！

你的尊荣 在高天上 彰明闪耀！

+ + + 念一遍天主经 + + +

我的天主！我的父！我要颂扬你！

我要赞美 你的圣名 永远不止！

天主！你是伟大的，你当受赞扬！

你的伟大 乃是高深 不可测量！

世世代代 应当宣扬你的工程！

祖祖辈辈 应当传述你的大能，

讲述你的美妙尊荣，

歌颂你的神奇化工，

述说你惊天动地的威能，

宣扬你无限伟大的工程！

人们应当记忆 你的大爱慈祥，

为了你特有的公义，欢呼高唱！

天主！你是慈悲为怀，宽宏大方！

你是容忍，缓于发怒，仁爱无量！

你对所有的人，温和善良，

对你造的万物,仁爱慈祥!
每天每日 我都要赞美你,
颂扬你的圣名 永远不止!
天主! 你是伟大的! 你当受赞扬!
你的仁爱慈祥 乃是 不可测量! (参咏 145)

+ + + 念一遍天主教经 + + +

我们的天主,我们赞颂你!
赞美你 乃是有益美好的!
颂扬你 乃是甘饴甜蜜的!
你医治 心灵破碎的人。
你也包扎 疼痛的伤痕。
点点繁星, 由你制定。
颗颗星辰, 由你命名。
我们的天主, 你有巨大的能力!
你所有的智慧, 人是无法估计!
天主, 你把谦逊的人扶起。
你把作恶的人 贬抑至地。
我们的天主! 我们唱歌, 感谢你!

我们的慈父！我们奏乐，赞扬你！
你以云雾，遮蔽高天！你把雨露，赐给农田！
你使青草，生于群山！你造植物，供人吃穿！
你把食物，送给牲畜！
天上飞鸟，你也养护！
敬爱你的人，使你欢喜。
崇奉你的人，使你中意。
你高兴 信任你，依靠你的人。
你喜欢期待你的慈爱的人。
我们的天父！我们赞颂你！
赞美你 乃是有益美好的！
颂扬你 乃是甘饴甜蜜的！（咏 149）

* * * 念一遍天主经 + + +

天主！我的心魂赞美你，颂扬你！
我的天主！你是何其伟大至极！
 你穿着华美，尊荣，威严。
 你身披光明，辉煌灿烂。
你使泉水，流入河川，

弯曲奔流，群山之间！

你使飞鸟，息居水旁，

在树枝上，跳跃歌唱！

你使青草生长，饲养野兽家畜。

你使大地，生出五谷，供人食物！

万物都是你用智慧创造的。

你所创造的万物 充满大地！

你一派遣你的圣神，

万有就藉着他造成。

你使大地 改变面容，

焕然一新，一切复兴！

天主！只要我活着，我就歌颂你！

天主！只要我存在，我就赞扬你！（咏 104）

+ + + 念一遍天主经 + + +

至高的天主！最美好的事情，

就是感谢你，歌颂你的圣名，

清晨 传扬 你的仁慈，

傍晚 宣讲 你的忠实！

你的作为行动,使我喜悦。
你的造化工程,使我欢乐!
天主! 你的工程 是多么伟大美妙!
你的思想计划 是多么 深远 玄奥!
天主! 你是至高至尊,永远常存!
信爱你的人们 总也不会 沉沦!
你把他们 栽植在你的家中,
使他们在你的庭院里 繁荣!
他们在老年的时候,还要结果。
他们总是精神爽快,生气活泼。
他们要不断地 宣扬:
天主! 你是正义慈祥!
你是我们的安全和盘石。
你没有丝毫的不正不义!
至高的天主! 最美好的事情,
就是感谢你,歌颂你的圣名! (咏 92)

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主! 你实在是伟大的!

你的光荣 充满天地！
你的力量 美妙神奇，
谁也不能够 胜过你！
你所创造的万物都应当服侍你。
因为你一发言，万物就被 造成。
你遣发了你的神，为使万物圆满地完成！
没有一个人能拦挡住你，说爱我们的话！
群山在你跟前，能像海洋摇动！
盘石在你跟前，能像蜡烛化熔！
可是敬爱你的人们，得到你的慈爱怜悯！
忠心服侍你的人们，得到你的照顾关心！
凡是敬爱你的人们，都是伟大，永远常存！
我们的天主！我们的慈父！
你要使我们荣归家乡故土！
我们齐来赞美，吟咏，
颂扬，欢呼你的圣名！（参友 16,13 - 16）

+ + + 念一遍天主经 + + +

我的天主！我要全心向你歌颂！

父啊！我要永远光荣你的圣名！
因为你对我的慈爱，浩大无边。
你拯救了我，脱离阴间的深渊！
父啊！你是良善慈悲的天主，
极其宽仁，信实，容忍，爱宽恕！
父啊！我要永远光荣你的圣名！
我的天主！我要全心向你歌颂！（咏 86）

天主！我的心已经准备妥当！
我的心已经准备妥当，我要歌唱！
我要颂扬！我要唤醒曙光！

天主！我要在万民中赞美你！

父啊！我要在列邦中歌颂你！

因为你的慈爱超越诸天。

你的信实直达白云霄汉。

父啊！请把你的荣耀彰明显扬。

让人人都认识你的仁爱慈祥！

父啊！愿你的尊威，彰显于天！

愿你的光辉荣耀普照尘寰！（咏 57）

+++ 念一遍天主经 +++

天主！我们感谢你！
因为你是良善宽仁，
你的慈爱永远常存！

谁能说完你的大能化工？
谁能述尽你的一切光荣？
为了使我们高兴快乐，
你竟忆起了你的盟约。

为了你的恩宠。慈爱和宽仁，
你同情了我们，怜悯了我们！

天主！我们的慈父！
我们赞美你的圣名，
并以赞美你为光荣！

天主！我们的慈父！
你应当永远受赞颂！
所有的人，都应该向你歌咏！
大家都该赞颂你，万世无穷！

因为你是良善宽仁，
你的慈爱永远常存！（咏 106）

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主！我全心赞美你！

赞美 你的 怜爱仁慈！

我要在义人们的身边 赞颂你！

我要在集会和团体中 赞颂你！

你的一切化工 确实伟大！

欣赏的人，感到宝贵光华！

你的管辖，高尚美妙！你的安排，神秘高深！

你的正义，就是你对万有的慈爱，永远常存！

你实在是 慈悲良善！

你的奇迹，永留人间！

你永远怀念 你所许的救恩。

你订立了永久的誓盟。

你的名字是神圣可敬！

天主！我全心赞美你，

赞美你的怜爱仁慈！

你的荣誉，存留永世！（咏 111）

+ + + 念一遍天主经 + + +

由于我们天主的慈爱，
义德的太阳，灿烂的光明，从高天向我们照来，
为光照所有坐在黑暗中，死影下的人们。
(路 1,78 - 79)

全能的天主！仁慈的大父！
你愿意人们都得到救赎！
高天陈述你的美妙光荣。
穹苍宣扬你手中的化工！

日与日，互送消息。
夜与夜，相传知识。
日夜不出声，也不作语，
它们是听不到的言语！

它们的消息，传遍普世。
它们的知识，达到地极。
日与夜用不同的方式，赞美你！

每天每日，你使太阳灿烂升起。
它从天这边出现，往天那边旋转，
所有万物都收到它的炎热温暖！（咏 19）

天主！我满口赞美你！

父啊！我终日颂扬你！

我的口，要传述你的宽仁，

终日不断 宣讲你的救恩！

我要称扬 你伟大的事迹！

我要传述 你独有的公义：

你对你圣子耶稣 所实行的公义，

就是对我们 所实行的怜爱仁慈！

天主！你作了伟大的事迹！

仁慈的父！谁能与你相比？

我的天主！我赞颂你！

我的慈父！我感谢你！

我的唇舌要终日传述你的正义，

到处宣讲你那无限的怜爱仁慈！

我们的天父，愿你的名受显扬！

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主！我的灵魂向你歌颂！

我的五内 赞美 你的圣名！

我常想着 你的一切恩宠！

你救了我的性命，使我脱离阴间！
你用仁爱和慈悲，给我作了荣冠！
你是 富于 仁爱和宽恕，
极其慈悲，容忍，不发怒！
你不按照我们的罪恶 来对待我们！
你也不照我们的过犯 来报复我们！
就如上天距离下地 有多么高，
你对我们的慈爱 也是多么高！
就如东方 距离西方 有多么远，
你使我们的罪 离我们也多么远！
就如父亲 怎样怜自己的儿女，
你也怎样怜爱 恭敬你的人们。
因为你知道 我们是怎样形成的！
你也想着：我们不过是灰尘而已！
我们的岁月 与青草相似，
又像田野的花 茂盛一时：
只要轻风吹过，我们就不复存在！
连我们生长的地方，人也要忘怀！
父啊！但是你的慈爱，永远常存！

我们时时 得到你的 慈爱怜悯！

我们同你的天使一齐赞美你！

我们同你的诸圣一齐歌颂你！

(参咏 103)

父啊！愿你的名，永远受赞颂显扬！

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主！伟大的天主！我的灵魂颂扬你！

天主！我的救主！我的心神欢跃于你！

因为你垂顾了我的卑微。

万世万代的人 都要称我是有福的。

因为是你，全能的天主，

在我身上作了伟大的事！

你的名字是神圣的！

你对敬佩你的人，

世世代代广施慈爱！

你用你的手臂 完成大能的事。

你把心高气傲的人 驱散分离。

你从高位上 推下有权势的人，

却高举显扬 卑微贫困的人。
你使饥饿的人 饱享美味，
却使福有的人 空手而回！

你常常 想着 你自己的仁慈！

你的仁慈直到永远，总不停止！
天主！伟大的天主！我的灵魂颂扬你！
天主！我的救主！我的心神欢跃于你！
你的名字是神圣的！（路 1,46 - 55）

天主！为了你的慈爱和忠诚，
我要永远 颂扬你的圣名！（咏 138）

父啊！请把你荣耀，彰明显扬，

让人人都 认识你的仁爱慈祥！（咏 57）

我们在天的父啊！愿你的名受显扬！
愿人人都知道：你是关心我们，
照顾我们，钟爱我们的好父亲！

+ + + 念一遍天主经 + + +

(6) 愿你的国来临

* * * * *

我的天主！我的慈父！

你是宇宙万物的大主！

你是万君之君，万王之王。

你的国是包拢一切的国。

你的国是永远常存的国。

你的国是永恒及普遍的国。

你的国是真理与生命的国，

是圣德与恩宠的国，

是正义与仁慈的国，

是和平与友谊的国。

你的国是在恩宠慈爱，怜悯和宽恕的旗帜下，
到这个世界上来的，与我们接近。

（参 谷 1,15；路 4,18）

一言以蔽之：你的国是爱的国！

凡是你能够随心所欲 施展你的爱的地方，
那里就是你的国。

你的国赶走罪恶，
赶走黑暗和死亡的凶狠势力。
在你的国里，没有死亡，没有悲伤！
在你的国里，只有生命，只有幸福，快乐。
你的国是 无穷无尽，永恒的家乡。
父啊！让你的国 来吧！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 在天主的国里，唯独是爱作主！ * * *
天主的国是 天主的爱 在实现的地方。
天主的国是“天主爱你啊！”的国。
天主的国是
天主为我们创造幸福的实际和力量。
天主的国是
天主的热爱和仁慈 显露出来的地方。
天主的国是 天主宽宏大量，慷慨大方，
甚至浪费地分施礼物，赐给恩宠的地方：

连最后来的,仅仅工作一个小时的人,
也要得到整天的工资。

天主的国是 天主的爱,宽恕罪人,
并与罪人 和好的地方;
天主的国是 天主的爱
为败家子儿,开庆祝会,办宴席的地方。

天主的国是 天主给我们保留的福地,
为我们开着的乐园,
给我们预备好了的喜宴,
使我们永远地欢聚团圆的地方。

天主对我们总是亲切友好,宽容体谅。
他与我们休戚相关,心心相印。
天主的怜悯慈爱 让我们接受我们自己,
并且也接受别人。
谁给别人吃的,喝的,住的,穿的,
谁看顾病人,探望坐监的人,
谁就要得到天主的国,分享天主的福乐。

+++ 念一遍天主经 +++

* * * 在耶稣内 天主的国 就在跟前! * * *

耶稣在会堂里诵读 依撒意亚先知书里的话：

“上主的神是在我身上，

因为上主给我敷了油。

他派遣我，向贫穷的人，传报喜信，

治疗破碎的心灵，

向俘虏，被拘留的人，宣告释放，

向瞎眼的人们，报告他们要再看见，

使受压迫的人，获得自由，

并且宣布上主的恩宠慈爱的年。”

会堂里人们的眼睛 都注视着耶稣。

耶稣便开始对他们说：

“你们刚才所听到的这段圣经，今天应验了！”

(路 4, 18 - 21)

耶稣走遍各城各村，

在他们的会堂里施教，宣讲天国的福音，

治好一切疾病和痛苦。(玛 9, 35)

在那个时候，耶稣治好了许多有疾病和有痛苦

的人，
把他们从恶魔的手中 解放出来，
又恩赐许多瞎子看见。(路 7,21)

耶稣让瞎子看见，跛子 行走，
使痲病 洁净，使聋子 听见，
把死人 复活起来，
给贫穷的人们 宣布好的消息，
安慰 悲哭的人，给罪人们 赦罪，
使饥饿的人 吃饱。

耶稣用这一切指明：在他内
天主的国 已经来到跟前了！

耶稣也向我们说：

你们去，把你们所闻所见的，告诉别人。

你们去给人们讲：

天主的国 已经临近你们了！

你们应当知道，天主的国已经到你们跟前啦！

(参 路 7,22; 10,9 - 11)

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 病苦人们的国 * * *

耶稣把他的十二门徒叫到自己的跟前来，
授给他们驱赶一切邪魔的权柄，
也给了他们
治好各种疾病和痛苦的权柄和能力。
耶稣派遣他们出去，让他们传扬天主的国，
嘱咐他们说：“你们去，宣讲说：天国临近了！
你们要治好病人，复活死人，使瘫病人洁净，
把魔鬼赶走！

你们是白白得到的，
你们也应当白白地送给别人！”

(玛 10,1。7。8；路 9,1-2)

他们就动身出发，到各乡村去传报喜信儿，
宣讲福音，到处治好病人。(路 9,6)

有病有苦的人，得到安慰，
得到痊愈，得到幸福。

“你们穷苦的人是有福的，
因为天国是你们的！
你们流泪悲哭的人是有福的，

因为你们要得到安慰！”

“你们不要害怕，你们的天主来了！

他要把你们抱在自己的怀里，

亲切温良地对待你们！”（依 40,10 - 11）

“你们常常在天主内 喜乐吧！

让众人都认识你们的温和宽仁，

因为天主已经临近了！”（裴 4,4 - 5）

天主的国已经到跟前了！

+ + + 念一遍天主经 + + +

我的天主和君王！我要颂扬你！

我要赞美你的圣名，永远不止！

我要谈论你王国的光荣。

我要讲述你威力的大能。

让人都知道你的强大事迹，

和你王国的光辉美妙至极。

你的王国是永远常存的天堂。

你的王权是钟爱我们的力量！

天主！你是伟大的！你当受赞扬！

你的仁爱慈祥 乃是 不可测量！

你的一切话语，都是可靠忠实。
你的一切作为，都是圣善无比。
凡是跌倒的，你都把他们扶起。
凡受委屈的，你都使他们直立。
众生的眼睛都仰望你。
你准时赐给他们饮食。
你慷慨伸出你的双手，
随意满足众生的需求。
你的一切行动，都是至公至义。
你的一切作为，都是慈爱无比。
你亲近所有呼求你的人。
你热爱诚心喊叫你的人。
你满足恭敬你的人的心愿，
你听他们的呼喊，并施于救援。
凡是爱慕你的人，你必保护他们。
愿我的口舌，颂扬你的慈爱大恩。
愿众生都赞美你的圣名，
颂扬你的慈爱，万世无穷！
你的王国，就是天堂，万世无疆！

你的王权,就是慈爱,永远存在!(咏 145)

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 孩子们的国 * * *

耶稣对他的门徒们说:

“让小孩子们到我跟前来吧!不要拦挡他们!

因为天主的国,正是属于这样的人!

我实在告诉你们:

谁若不像小孩子那样接受天主的国,

谁就不能进去!”(路 18,15 - 17)

一个孩子知道 自己是为父母所爱。

另一方面,他也知道 自己是弱小无能。

因此他完全信任父母,绝对依靠父母。

孩子的愉快微笑 正是答复

父母所赐给他的亲爱和安全。

孩子们的生活乃是爱的幸福生活。

他们知道 自己是为父母所爱。

他们自己也爱父母,爱兄弟姐妹,

爱亲友同伴。

他们不怀恨，不记仇，不欺诈，不狡猾，
不口是心非。

他们是心地纯洁，天真烂漫！

我的天主！我的慈父！

这样的生活也应当是我的生活。

因为我的圣召就是爱：

我要接受你的爱，

我让你爱我，好能成为你所爱的孩子，

我也让你爱别人，爱所有的人，

连那些被称为“不好的人”我也让你去爱他们，

求你赏给他们永生的幸福快乐。

因为孩子们是常跌倒，常摔跟头的。

父母是要把摔倒的孩子抱起来，抱回家去！

我的天主，我的慈父！

你的圣子耶稣 让我像小孩子那样

接受你的国，接受你的爱！

是的！我要抱着孩子的态度，

接受你的国，接受你的爱，

完全信任你，绝对依靠你！
真的啊！做你的孩子，这是多么美啊！
我能常常让你抱我！
父啊！愿你的国 来吧！

+ + + 念一遍天主经 + + +

有人给耶稣领来一些小孩子，要他抚摸他们。
门徒却斥责他们。耶稣看见了就很生气，
对他们说：“让小孩子们到我跟前来，
不要阻挡他们，
因为天主的国，正是属于这样的人。
我实在告诉你们：
谁若不像小孩子那样接受天主的国，
谁就不能进去！”
耶稣就抱起他们来，给他们覆手，
祝福了他们。

(谷 10,13 - 16)

一个小孩子是 完全依靠父母，
总也不离开父母！

一个小孩子 不自尊自大：
不以为自己是什么“大人”，用不着别人！
一个孩子 不认为自己是什么
“了不起的人物”，看不起别人！
一个孩子把自己 整个地托付给父母的爱。

我的天主！我的慈父！
没有你，我什么都不是，我什么都不能！
没有你，我连一口气，都喘不出来！
我时时处处 是生存在你的爱里。
你对我所有的爱，乃是无穷无尽，永远常存。
无论谁，无论什么，都不能拦挡住你爱我！
连死亡 也拦挡不住你爱我！
你爱我的爱 克服死亡，胜过死亡，
并且通过死亡
把我接到你所为我预备的家乡里去，
把我抱到完美圆满的境界里去！

+ + + 念一遍天主经 + + +

耶稣叫一个小孩子来，把他放在门徒们中间，
对他们说：“我实在告诉你们：

你们若不变成如同小孩子一样，
你们不能进天国。
所以 谁若自谦自卑 像个小孩子一样，
他在天国里，就是最大的！”（玛 18,2-4）

小孩子们有忧愁痛苦的时候，
他们马上跑到自己的父母那里去。
他们知道：他们在父母那里，
一定能得到安慰，
一定能得到帮助！

小孩子们就是做错了什么事，
或者把什么东西弄坏了，
他们还是照常 跑到自己的父母那里去！
因为他们知道：

不顾他们的错误，不管他们的过失，
他们的父母 要用爱来接受他们！

我的天主！我的慈父！在你跟前，
我要像一个小孩子那样微小，那样自谦自卑。
我承认我自己的弱小无能。

因此我要像小孩子那样,从你期待一切。

我把我完全交给你的无限的爱。

我对你的爱所有的信任,永远不会过多,

永远不会过大!

因为你的爱是无边无沿,无穷无限!

你的慈祥热爱是我的永恒的家乡!

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主圣子降生成人,变成了一个小孩子!

在一个小孩子跟前,谁也不用害怕!

一个小孩子 不会伤害任何人!

一个小孩子 不会说任何人的坏话,

不会侮辱任何人,不会对任何人做坏事,

不会让任何人丢脸伤心!

耶稣特别喜爱小孩子:

他让他们随便到自己的跟前来!

他把他们抱在自己的怀里!

他降福他们,保护他们!

他说,伤害孩子的人,不如把磨石拴在脖子

上，

被沉入大海里去。(参玛 10,6-

耶稣不但喜爱小孩子们，

并且把孩子看成自己的化身：

谁对孩子好，就是对耶稣好！

谁喜爱孩子，就是喜爱耶稣！

谁收留一个孩子，就是收留耶稣：

“无论谁，因我的名字收留一个孩子，

就是收留我！”(玛 10,5)

伯冷的牧童们，东方的贤士们，

京城圣殿的西默盎，

他们在耶稣婴孩内找到了天主，

找到了救世主！

伟大坚强的信德 使他们在一个婴孩的身上，

看见光明，看见喜乐，看见幸福，看见救援，

看见天主的恩宠慈爱！

我同他们，同圣包斯高，圣女小德肋撒

和所有为孩子们献身的圣人圣女们，

求天主的国，孩子们的国，来到人间！

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主！我的心灵不骄傲自满！

我的眼睛总也不轻视小看！

奇怪惊人的事，我不想干！

超过能力的事，我不想办！

我只愿我的心灵，

得享平静和安宁！

就像小孩在母亲的怀抱中，

愿我的心灵与小孩子相同！

我要在你的慈爱中留恋，

从现在开始，一直到永远！

天主！我依赖你，因为你是我的天父！

我不离开你，因为你爱我胜过慈母！（咏 131）

天主！我把我完全交付给你的无限的爱！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 义德的国 * * *

耶稣说了：

“爱慕正义，如饥似渴的人，是有福的，
因为他们要得到饱饫！”

我们的天主！我们的慈父！

我们所特别注意的：

别人对我们，必须是正义公道的！

他们应当公道地评论我们！

他们应当正义地对待我们！

没有比不正义的事，没有比不公道的话
更能使我们伤心难过！

不过我们自己，是不是对别人，
也是正义公道的呢？

父啊！你的圣子要求我们对正义
应当像饿的人要吃，像渴的人要喝一样！

父啊！求你赏赐我们热爱正义的心，
与别人来往的时候，不伤害正义，
时时处处 对别人公道：

不做不公义的事，不说不公道的话！

不用“正义”的藉口

来要求别人 为我们作出爱的贡献。

不以“公道”的名义

来要求别人 给我们服起爱的任务。

父啊！愿你的义德的国 来临！

+ + + 念一遍天主经 + + +

耶稣说：“我告诉你们，假如你们的义德，

不超过经师和法利塞人们的义德，

你们进不了天国！”（玛 5,20）

法利塞人们本来是 祈祷的异常的多。

他们熟识圣经，他们做相当大的奉献。

他们攻击不道德的事情。

他们把法律看得非常严重！

他们对待别人非常刻薄！

他们以为自己是义人。

他们想自己是比别人好得多！

他们为了自己的正义而自豪！

他们小看别人：

他们轻视别人，不如自己那样热心！

他们对弱小的人,对有罪的人,乃是铁面无情,
严酷残忍!

但是,慈爱的父啊!

没有爱,无论什么,都是没有一点用处的!

求你赏赐我们 像耶稣那样宽宏大量。

耶稣只是知道一个诫命:

唯一的诫命 就是爱:

“你应当全心,全灵,全力,全意

爱上主,你的天主

并爱你的近人如同爱你自己一样!

你这样做吧,必得永生!”(路 10,27 - 28)

父啊! 求你帮助我爱你在万有之上,

并爱人如己!

+++ 念一遍天主经 +++

耶稣说:“你们听说过:以眼还眼,以牙还牙!

(谁瞪你,你也要瞪他! 谁咬你,你也要咬他!)

我却对你们说:你们不要抵抗恶人,

你们应当爱你们的仇人,

为难为你们的人们祈祷!”(玛 5,38 - 44)
我们的天主! 我们的慈父!
你给我们打发来的耶稣基督,
乃是义德的太阳,
他放射永恒的光芒。
他反对不正义,不公道的东西。
他为穷人,为孩子,为妇女,为病人,
为罪人们的权利奋斗!
他为人类的得救,为我们的永生永福奋斗!
可是他不用敌人们的方法手段。
他不挑拨是非,不扇起仇恨!
他不怪罪别人所做的坏事!
他不把别人的坏话,牢记在自己的心里!
他不怀恨! 他不记仇!
他不要求报复! 他不还手回打!
他放弃一切暴力! 他不用任何粗鲁的手段!
他的手段乃是用“善”来克服“恶”,
用“好”来战胜“坏”!
他是宽宏大量,慷慨热诚!

他为所有的人祈祷，连仇人也包括在内！

父啊！求你帮助我们跟随耶稣，效法耶稣，
把你的义德显示出来，
让人人得到他们所应有的，
让人人得到真正的幸福快乐！

+ + + 念一遍天主经 + + +

圣保禄给我们讲：

现在天主的正义，
给信耶稣的人们显示出来了！

所有的人都犯了罪，
都失掉了天主的光辉荣耀。

然而天主却使他们变成了义人。
这并不是因为人们立了什么功劳，
而是靠着天主白白施给的恩宠，
藉着耶稣所完成的救赎。

这耶稣是天主规定了
他用自己的血来补赎人罪，
通过信德有效的补赎。

这样天主用赦免罪过的事实 来证明他的公

义！

他用赦罪 证明他的公义，
是为指明 他对耶稣是公义的，
因此他使信耶稣的人，成为义人，
为叫人们知道，他对耶稣是公义的！

(罗 3,23 - 26)

天主！伟大的天主！你应当受赞美颂扬！
你造了天堂，你应当得到 感恩的心肠！
各民族，应当颂扬你的光荣！
各家各户，应当尊敬你的圣名！
因为你已经向我们走来。
你来，宣布免罪，消罪债！
你是按照你的正义，判断普世众人。
你是按照你的忠信，处理天下万民！
你来，是为整顿大地，完成你的救恩！（咏 96）
我们的天主！我们的慈父！愿你的国来临！

+ + + 念一遍天主经 + + +

我们的天主！我要满口赞美你！

我们的慈父！我要终日颂扬你！
我的口，要传述你的宽仁，
终日不断，宣讲你的救恩！
我要称扬你伟大的事迹。
我要传述你独有的公义。
你对你圣子耶稣所实行的公义，
就是对我们所实行的怜爱仁慈！
仁慈的天主，你作了伟大的事！
天上的父，谁也不能与你相比！
我的唇舌要终日传述你的正义，
到处宣讲你那无限的怜爱仁慈！（咏 71）
你使没有一点罪过的耶稣基督，
为了我们的原故，成了罪过，
为使我们在他内，分享你的正义，成为义人。
（格后 5,21）
所有的人都要看见从你那里来的救恩！
（路 3,6）
父啊！让你的国来临吧！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 罪人们的家园 * * *

父啊！你把你的圣子打发到世界上来，
为寻找 迷失的人，为拯救 丧亡的人，
(玛 18,11;路 19,10)

为寻找和拯救，丢脸，缺德，离了家的荡子，
和该死的罪人们。

他成了罪人们的朋友。

他同罪人们来往，打交道。

他同罪人们 坐在一个桌子上吃饭。

(玛 11,19; 路 7,34)

他允许城里出名的罪妇接近他。

他许可她用口亲自己的脚。

他在大众面前向她声明：“你的罪都赦了！
你平平安安地回去吧！”(路 7,37 - 38。50)

你的圣子 到罪人的家里去住。

他向贪污，勒大脖子的人说：

“今天我要住在你的家里！”

他保护在犯奸时被捉住的妇女：

“你们谁没有罪，先拿石头打吧！”

按当时的风俗，
男人是不许同女人在大街上谈话的！
你的圣子耶稣 却在大街上，坐在井旁，
和一个教外的罪妇 长谈大论！
你的圣子耶稣告诉我们：
“谁看见了我，就是看见了父！
你们若认识我，也就必然认识我的父！
现在你们就认识他了，并且看见他了！”
父啊！你在你的圣子身上给我们指明了，
你对罪人们就是这样好！
父啊！愿你的国来临！

+ + + 念一遍天主经 + + +

全能的天主！仁慈的大父！
整个的世界在你面前
好像是天秤上的一点灰尘，
又像早晨落在地上的一滴露水。
你对所有的一切，只是慈爱怜悯，
因为你喜爱一切！

你假装看不见人们的罪。
你故意不往人们的罪上看，
为叫罪人们改变自己，
回头转意，转向你，信任你，接受你的爱！
你爱所有的一切！
你对你所造的一切，无论什么你都不恼恨！
如果你恼恨什么，你绝不会造它！
如果你不愿意，什么都不能存在！
如果没有你的旨意，
什么都不能够继续存留下来！
天主啊！
你是生命的朋友，你爱惜所有的一切，
因为一切都是你的！（智 11,23 - 27）
你把你的圣子 打发到世界上来，
为把失迷的羊，背回家去！
你把你的圣子 打发到世界上来，为召叫罪人：
请罪人到你的宫殿里去坐席。
（参玛 9,10 - 13；路 19,7 - 10）

+ + + 念一遍天主经 + + +

我的天主！我的慈父！
你不是跟我们人们一般见识！
你的慈爱永远常存！
我好像是离开家的荡子，
把一切财产都挥霍净了，
在异国他乡，过着穷困艰苦的生涯！
在这个时候 我才想起你来！
在这个时候 我想回家！

你不计较我的过犯！
当我离家还远的时候，你已经向我走来，
向我观望！
你对我动了怜悯的心，你向我跑来！
你拥抱我，你亲吻我！
你对我的过去，一个“不”字也不提！
你却让仆人们来打拌我！
你让他们，为了我的原故，操办欢庆宴席！
(路 15, 11 - 32)
爸爸！父啊！
在你跟前，我们罪人找到真正的家园！

愿你的国来临！

+ + + 念一遍天主经 + + +

我们的天主！我们的慈父！你的圣子耶稣
对小看罪人们的司祭长和人间的长老们说：

“我实在告诉你们：税吏和娼妓
要在你们以前 进入天国！

是的！妓女们要比你们先进入天主的国！”

耶稣对轻视罪人的法利塞和经师们说：

“我告诉你们，对于一个罪人的悔改，
在天上所有的欢乐，比对九十九个
以为自己是不需要悔改的义人，
所有的欢乐更大！

我告诉你们：为了一个罪人的归来，
为了一个回到天主怀抱里的人，
天主的天使 要一同欢喜快乐！”

(路 15,7。10)

恶人们把你的圣子耶稣钉在十字架上，
又钉了两个罪犯，一个在左边，一个在右边。
这个罪犯对耶稣说：“耶稣！

当你到了你的王国里的时候,请你想着我!”

耶稣对他说:“我实在告诉你:

今天,你就要和我一起在天国里!”

(路 23,42 - 43)

父啊! 你的国是罪人的家园!

愿你的国来临!

+ + + 念一遍天主教经 + + +

* * * 生命的国 * * *

在起初就有“我爱你“,这句神圣的话!

万物都是藉着这句“我爱你“的话,被造成的。

所有的一切,没有一样不是

在“我爱你”的圣言内,被造成的!

在“我爱你”的圣言内 有生命!

这生命是人们的光!

这个光 是照耀每一个人的真光!

这个照耀每一个人的真光,到世界上来了!

凡是接受他的人们,他就给他们能力,

使他们成为天主的儿女!

从他的丰满富裕中，我们都领受恩宠，
而且是恩上加恩，宠上加宠！

因为藉着耶稣基督，天主的恩宠和真理
已经到世界上来了！（若 1,1 - 17）

耶稣说：“天主竟这样爱了世界，
连自己的唯一圣子 都献出来了，
使凡信他的人，

不会丧亡，反而享有永生！”（若 3,16）

“我实在告诉你们：谁信我的话
并信打发我来的父，他就有永生！

就如父是生命之源，同样他也赏赐子，
成为生命之源！”（若 5,24。26）

“我是复活！我是生命！

谁信我，即使死了，仍然活着！

凡是活着而信我的人，他永远不会死！”

（若 11,25 - 26）

“过短短的时间以后，你们就要看见我！

因为我活着，你们也要活着！”（若 14,19）

我是生活在天堂里，你们也要生活在天堂里！

+ + + 念一遍天主经 + + +

圣若望说：“我们所传报的，乃是生命的圣言！

这生命 已经显示出来了！

我们向你们传报 永恒的生命：

就是把原来在父那里，

并显示给了我们的永生，

传报给你们！

天主是爱！天主的爱 是这样显示出来了：

那就是天主把他的唯一圣子，

打发到世界上来，

为使我们藉着他而生活！”

(若一 1,2; 4,9 - 10)

圣保禄告诉我们：

“富于慈悲的天主，

竟在我们因罪过死了的时候，

因着他那爱我们的大爱，

使我们同基督一起复活了，

并使我们同基督一起在天堂里 得到了一个位

置

由于天主的恩宠，我们已经得到了救赎，
并不是靠着我们的力量，

而是天主白白赏赐的，

免得有人自夸。“（弗 2,4-6）

天主的恩宠，

绝对不是人们的过犯所能胜过的！

罪恶在哪里越多，

恩宠在那里也越格外的丰富！

就如罪恶使人死亡，

照样恩宠要使人得到永生！

（罗 5,15。20-21）

父啊！让你的国来吧！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天使圣人们生活的地方 * * *

天主！我切望仰瞻你的慈颜！

求你不要 向我蒙蔽你的脸！

救我的天主！你向来就是我的救援！

求你不要拒绝我，不要舍弃我，不管！

天主！求你给我指示你的道路。

领我坦然地，走向光明的前途！

我深信：在圣人们的地区里，

我一定要享见你的良善仁义！

天主！我期望你！求你鼓起我的勇气！

天主！我依靠你！求你加强我的意志！（咏

27）

让我常常想天上的诸圣，

因为你使我与他们共融！

靠着他们的照顾和转求，

我不断地得到你的助佑。

求你使我在你的国里，

同他们永远团圆欢聚！

我的天主！我的慈父！愿你的国来临！

+ + + 念一遍天主经 + + +

荣福的天使圣人！你们生活在高天，

瞻仰天主的慈颜，把喜信传报人间！

我们的痛苦艰难，也有你们来陪伴！
除了安慰和支援，还帮我们得凯旋！
天上慈母玛利亚！诸位天使和圣人！
求你们护佑我们，安度世海多行善，
到达天父的面前，在圣爱里大团圆，
共同喜乐和颂赞，相亲相爱永不断！

伟大的天主！我们赞美你！

亲爱的慈父！我们颂扬你！

所有的天使，不停地欢呼：

圣！圣！圣！天主，大能的天主！

你的荣耀，充满天地。

众使徒 歌颂你的光荣。

众先知 宣扬你的德能。

众殉道者，都为你作证。

普世教友，也向你歌咏。

你是大父，无限怜悯慈爱！

请把我们 拉进你的慈怀，

使我们参加诸圣的行列，

分享你永恒的光辉荣耀。

愿你的国来临！来到我们中间！

来到我们心里！

+ + + 念一遍天主经 + + +

我的天主！我的慈父！

你让你的天使和圣人，

做我的朋友和伴侣！

你让他们陪同我，安慰我，鼓励我，

支持我，保护我，背我，抱我，

把我捧在他们的手上，

不让我的脚碰在石头上！

我不用怕 阴险中 惊人的恐惧，

也不用怕 黑暗里 流行的瘟疫。

任何灾殃 都不会来到我的身上。

任何祸患 都不会接近我的身旁。（参咏 91）

因为你是我的寄托，你是我的保障！

你让你的天使圣人，常在我的身旁。

他们不受时间和空间的限止，

我时时处处是在他们的眼里！

爸爸！父啊！我衷心地感谢你！
我同你的天使圣人 一齐赞美你！
求你赏赐我，同他们在你的国里，
度美满的生活，永远地歌颂欢聚！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主的国是天主所爱的人们生活的地方 * * *

耶稣给我们讲了：

“有一个乞丐，名叫拉匝禄，
他浑身是疮，躺在一个富人的门口。
他巴不得，用富人桌子上掉下来的东西，
充充饥！

可惜，没有人来给他送点吃的！

只有狗来舔他的疮！

那个乞丐死了，天使把他送到天堂里去！”

(路 16, 19 - 22)

天上的父！你爱穷苦的人。

你爱 过实际贫困生活的人。

你把你的国 送给他们！

你爱流泪悲哭的人，你送给他们安慰！
你爱温和良善的人，你送给他们福地！
你爱那些爱慕正义，如饥似渴的人，
你使他们得到饱饫！
你爱怜悯人的人，你让他们得到怜悯！
你爱仁慈的人，你让他们得到仁慈！
你爱心地纯洁，不欺不骗的人，
你让他们面对面地 观看你！
你爱建设和平的人，你让他们住在你的家里！
你爱为义而受迫害的人，你把天国送给他们！
你爱那些为了你的圣子耶稣的原故，
受辱骂，受难为，受迫害，受诽谤的人，
你在天上给他们的赏报，是丰厚的！

(参玛 5,3 - 12)

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主的国是爱了人们的人，所住的地方 * * *
我的天主！我的慈父！
我小的时候，你的婢女，我的母亲，
每年都 收留一个女的要饭花子，

让她随便在我们家里住一个时期。
我还认识许多的朋友，他们自己省吃俭用，
却慷慨大方，帮助别人，帮助穷困的人！

父啊！你让我认识 许许多多好心的人。
我敬仰他们，钦佩他们！

他们给了挨饿的人们，吃的！

他们给了口渴的人们，喝的！

他们收留了 无家可归，流浪街头的人！

他们给了 没有衣服的人们，穿的！

他们看顾了 患病的，坐监的，被囚的人！

现在，他们都是在你的国里，

因为耶稣亲自对他们说了：

“我父所降福的人，你们来吧！

来承受从创世以来，

就给你们预备好了的国土吧！

我实在告诉你们：

凡你们为我最小兄弟中的一个所做的，

就是对我做的！

你们来 进入永生吧！

你们来 在天主的国里，
享受永恒的幸福快乐吧！”

(玛 25,34。35。40)

父啊！愿你的国来临！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主的国是我知心的亲友们所住的地方 * * *

我们的天主！我们的慈父！

你把你的圣子 打发到世界上来，

是为使我们得到生命，

而且得到丰富圆满的生命。

你的圣子 已经回到你那里去了，

为给我们预备地方。

“父啊！我在哪里，我愿意他们也同我一起在哪里！

他们应当享见你所赐给我的光荣！”

(若 17,24)

我们应当把圣保禄的话，常常放在心里：

“我们的家乡，乃是在天堂里。
从那里，我们也期待我们的救主耶稣基督。
他要用他的大能，改变我们卑贱的身体，
使我们卑贱的身体和他光荣的身体相似。”
(斐 3,20 - 21)

“耶稣死了，也复活了！
这是我们的信德
藉着死而复活的耶稣，
天主也必要把死去的人们，
同耶稣一起，领到天上的光辉里去！”
(得前 4,14)

我们的天主！我们的慈父！
我们那些离开了尘世的父母，兄弟，姐妹，
亲友们，
他们已经结束了 暂短人生的旅程，
进入了天上永恒的家乡。
他们离开了“我们这个天地”，
进入了“你的天地里去”！
他们到爱的泉源，爱的本身那里去了！

天上的父！因你无限的仁慈，
求你赏赐 离开了尘世的人们，
永远的安息，救恩的美妙富裕！
让他们在你的圣爱里 欢喜！
使他们焕发光辉，幸福无比！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主的国 是我最可靠，最热诚的亲友们 所住
的地方。* * *

我的天主！我的慈父！
我那些离开了尘世的
父母兄弟姐妹亲戚朋友们，
他们已经越过了 暂时，有限，缺点，
和死亡的边境。
他们现在对我所有的爱，
比以前是更大，更热，更诚，更切！
他们对我所有的爱，
是由尘世的爱，进入了天上的爱，
暂时的爱，变成了 永远的爱。

软弱的爱，变成了 坚强的爱。
可以消逝改变的爱，变成了彻底恒久的爱。
他们那像蜡烛火光的爱，
现在和你那太阳炎热的爱，结合在一起了！
他们爱我，比我自己爱我 爱的更深更切！
无论什么时候，无论什么地方，
他们都在爱我！
他们时时处处与我保持友好亲密的关系，
与我度爱的共同生活。
世界上没有一个人能比他们，更彻底，更热烈，
更恒久地爱我。
因为他们是生活在你的国里！
父啊！愿你的国来临！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主的国 是可爱的家乡 * * *
父母所在的地方，
兄弟姐妹，亲戚朋友
共同度相亲相爱生活的地方，
才是我们的真正的家乡！

亲爱慈母在天上，孩子怎能不想望？
你的关照和代祷，领我们走向天乡！

可爱的家乡，你使我们快乐欢喜！
我们的脚 已经是站在你的门里！

天主的圣殿，我们的圣堂，
让我们想起 天上的家乡！

万国万民都来称颂天主的圣名。

因为 他要把救恩 圆满地完成。

为了我的兄弟姐妹，亲友同胞，

我要向每一位说：祝你安好！

为了天主，我们天父的堂屋，

我要恳切的祈祷：祝你幸福！

我们来愉快地 进入天主的圣殿。

好好预备我们，快乐踊跃去升天。

我的天主！我的慈父！

我的救主，耶稣基督，

我可爱的妈妈，圣母玛利亚，

我已经回了家的那些亲戚朋友们，

还有许许多多的圣人圣女，
都在你那里 等我回家！

我本来应当想家：
心里常常 怀着思念家乡，怀想亲友的情绪。
这样的思念怀想，这种想家的痛苦，
要催促我 用更大的力量，
多做好事，多行善功，
要使我满怀热烈的心情，
走上回家的路程，开始度天堂的生活。
天天想念真正的家乡，走向永生幸福的家园！
爸爸！父啊！愿你的国来临！

+ + + 念一遍天主经 + + +

(7) 愿 你的 旨 意 实 现

* * * * *

天主的旨意就是天主所要的，
是天主所愿意，所计划和所决定的。

耶稣亲自告诉我们：“我父的旨意就是：
凡是看见子，并且信从子的人，必得永生！”
(若 6,40)

“天主竟这样爱了世界(爱了世上的人)，
连他的唯一圣子 都舍献出来了，
使凡信他的人，不会丧亡，反而得到永生！
天主所以把他的圣子打发到世界上来，
(天主想要干什么?)
并不是为审判世界上的人，
而是为使世界上的人，藉着他而得救。”
(若 3,16 - 17)

从耶稣的话，我们知道：
天主的旨意，天主所愿意的，
乃是让世界上的人，得到救恩，得到永生。

天主在古经里已经说了：
“我知道，我对你们所有的计划，
是幸福的计划，而不是灾祸的计划。
因为我想要赐给你们前途，

并赐给你们希望!”(耶 29,11)

天主的旨意，天主所有的计划

乃是愿意让人们得到幸福，得到救恩。

父啊！我们在天的父啊！愿你的旨意实现！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主愿意耶稣做万有的中心 * * *

天上和地上的万有，都是在耶稣内受造的。

所有的一切，都是藉着他，

并且也是为了他而受造的。

他在万有之前 就已存在。

万有都是靠着 他，而存在。(哥 1,16)

因为在起初就有他。

他是天主的话 - 天主的圣言 - 。

天主所说的最主要的话，就是“我爱你！”

藉着“我爱你！”这句神圣的话，

天主造了万有，使万有存在，并保持万有。

万有都是靠着“我爱你！”这句话 存在！

但是人们 不接受这句话，
不相信天主的爱，却拒绝天主的爱，
得罪爱万有的天主。

这样以来，人们自己
把自己投到黑暗和死亡的深渊里去！

可是爱万有的天主，却用更深，更大的爱，
来答复忘恩负义的人。

藉着他的爱子，天主把人们，
从黑暗和死亡的势力里救出来！

他不看人们所犯的罪过，
而看他圣子所行的善工。

他不看人们身上的缺点，
而看他圣子身上的圆满。

他赦免了人们的罪过，
让人们与自己重归于好。

他把人们安排到他爱子的国里去！

藉着他的爱子，天主造了我们，救赎了我们。
耶稣是万有的中心。

天主愿意把天上和地上的一切

都领到耶稣那里去！（哥 1,20）

父啊！愿你的旨意实现！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 圣神让我们知道天父的旨意 * * *

我的天主！我的慈父！

哪个人 能认出你的计划？

哪个人 能懂得你所愿意的？

有死的人们的推测，是没有把握的！

我们人们的想法，是改变无常。

连这世上所发生的事

本来是摆在眼前的

我们还不能猜中！

那么天上的事，谁能觉察？

谁能测量天上的事的深浅？

谁能说明天上的事的究竟？

若没有你赐给的圣神，

谁能知道你的旨意？

若没有你从天上派遣来的圣神，

谁能认出你的计划？

你的圣神 让我知道，什么是你所喜欢的。

你的圣神 给我修直弯曲难走的尘世的道路。

你的圣神

让我达到你所给我预备好了的家园。

你的圣神 让我得到永恒的救援！

(智 9,1 - 18)

我的天主！我的慈父！

求你把智慧的圣神 赐给我！

请让圣神，光照我心灵的眼睛，

使我了解你要送给我 多么丰厚的光荣，

教导我 认识你的旨意，

给我带路，领我到你那里去！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主愿意我们永远活着 * * *

天主没有造死亡，

也不乐意让有生灵的灭亡！

天主造了万物，是为叫它们生存。

世上的万物都是好的，
都能给送 安全，健康，幸福 。
天主所造的万物，本身是没有害命的毒素。
死亡的国度，在上是没有一点权势的，
因为天主的仁义是不死不灭的！
天主的慈爱是永远常存的！
但是犯罪，作恶的人，把送给生命的天主，
丢在一旁。
你们向死亡 摇手，向死亡 喊叫！
他们追求死亡，与死亡恋爱，交友，
与死亡订立盟约！他们自取死亡！
(智 1,13 - 16)

可是爱人极深的天主，不忍心人们丧亡，
竟把他的唯一圣子打发到世界上来，
为使人们得到永生。
天主的恩宠慈爱
绝对不是人们的罪恶，所能比的！
人们的罪恶 在哪里越多越大，
天主的恩宠 在哪里也要越格地更丰富，

更强大!

就如人的罪恶把人们 拉到死亡里去，
同样天主的恩宠 更要把人们领到永生里去!
(罗 5,15。20)

+ + + 念一遍天主经 + + +

藉着耶稣基督，天主战胜了死亡的势力。
由于我们的罪过，我们是死的了。
但是天主却使我们同耶稣一块儿活起来了，
并赦免了我们所有的一切罪过。
天主把反对我们的账单，用耶稣的血勾销了!
天主把控诉我们的要求，
用耶稣的十字架取缔了! (参 哥 2,13-15)
天主是活人们的天主，而不是死人们的天主!
天主所要的，并不是死亡，而是生命!
天主要我们生活，而且要我们永远地生活!
我们的天父! 愿你的旨意实现!

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主愿意我们听从耶稣 * * *
耶稣带着伯多禄,若望,和雅各伯,
上山去祈祷。

他们在他们眼前,变了容貌:

他的脸面 发光有如太阳,

他的衣服 洁白如同晃眼的光。

有声音 从云彩中喊说:：“这是我的爱子，
我所喜悦的，你们要听从他！”

(玛 17,1-2。6)

我的天主！我的慈父！

你的爱子耶稣在离开这个尘世之前，

告诉我们：

“我给你们一条新的命令：你们该彼此相爱！

就像我怎样爱了你们，

你们也该照样彼此相爱！”(若 13,34)

“接受我的命令并且遵守的人，便是爱我的人！

谁爱我，我父也必爱他，我也要爱他

并将我自己显示给他！”(若 14,21)

“正如父爱了我，同样我也爱了你们。

你们应当存在我的爱里！
如果你们遵守我的命令，
你们便存在我的爱里！
这是我的命令：
你们该彼此相爱，如同我爱了你们一样！
人若为自己的朋友舍掉性命，
再没有比这更大的爱情了！
你们如果实行我所命令你们的，
你们就是我的朋友！

不是你们拣选了我，而是我拣选了你们，
并派遣你们去结果实，
而且使你们的果实常存！
如此，你们因我的名，无论向父求什么，
他必赐给你们。
这就是我的命令：你们彼此相爱吧！”
(若 15,9。12 - 17)

“我实实在在告诉你们：
你们因我的名，无论向父求什么，
他必赐给你们！

你们求吧！必会得到，为使你们的喜乐变成圆满的！

因为父自己爱你们，
因为你们爱了我，
并且也信了我是从天主来的。”

(若 16,23。27)

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主的旨意就是天主的计划和决定 * * *

天主的旨意 首先是天主所有的计划和决定。

圣保禄给我们详细地讲天主的旨意：

天主在有我们之前，已经为我们
作好了计划和决定：

“天主在创造世界以前，
已经在基督内，拣选了我们。

由于爱心，

天主预先(在有我们之前) 规定了我们，
藉着耶稣基督，成为他的儿女！

并且按照他慈祥宽仁的旨意，
他也预定了(在有我们之前，已经规定了) 我

们到他那里去，
为颂扬他光辉美妙的恩宠！

这光辉美妙的恩宠

是他在他的爱子内，赐给我们的！

藉着他的爱子的血，我们得到了救赎。

按照他恩宠的丰福，我们得到了罪过的宽恕。

天主把这恩宠，丰厚地倾注在我们身上，

赐给我们各种智慧和明达，

使我们知道，他的旨意的奥秘，

知道他预先是怎样规定的：

他决定了，使丰富圆满的时期来到，

就是使一切，使天上和地上的万有，

都在耶稣基督内，联合起来！

藉着基督，他也预先规定了我們，

作他的继承人，

并按照他的计划，指定了我们，

接受天上的产业！

他是按照自己的计划和规定

实现一切的天主，
他早已规定了我们，
到天上去颂扬他的美妙光荣！”(弗 1,4 - 12)
我们的天父！
让你爱人救世的计划，圆满地实现吧！

+ + + 念一遍天主教 + + +

* * * 天主愿意人们都得到永生幸福 * * *
天主已经宣布了他的慈爱救恩，
将他特有的公义，显示给了万民。
四面八方，天涯海角的人们，
都要看见我们天主的救恩。
大家都要在天主面前欢跃，
因为他已经向我们走来了！
他来是为整顿大地，完成救恩。
他用他的公义，评断普世人群。
他用他的慈爱，对待天下万民。
请大家颂谢天主的慈爱宽仁。(咏 98)

天主愿意所有的人，都得到救恩，蒙召升天，

并认识真理，生活在天主的圣爱里。

(弟前 2,4)

基督的爱，催迫着我们！

他是为所有的人死了。

所以，我们从今以后，不再按人的标准看法，
来衡量评价任何一个人。(格后 5,15 - 16)

绝对不盼望任何人下地狱。

天主愿意所有的人，都得到救恩。

天主愿意 人们都得到永生幸福。

我们也应当尽力给别人造点幸福。

天主愿意所有的人，都升天堂，

我们也要尽力 给别人送点天堂，

让别人通过我们，尝到一点天堂的滋味！

无限慈爱的天主！

求你用圣神的爱火，充满世界，

帮助所有的人，共同建设

一个正义，博爱及和平的大家庭。

求你使所有信你的人们，

都怀有你那爱人救世的精神，

热心传布你的福音，
分施你的救恩，让人人得到永生幸福！
我们在天的父啊！愿你的旨意实现！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主要你！ * * *

忠实的朋友，乃是无价之宝。
他的高贵，乃是没法衡量。
金银也比不上他的美好！
忠实的朋友 是生命的妙药。
忠实的朋友 是不死的妙药。
唯有敬佩天主的人，才会有真正的朋友。
(德 5,15 - 17)

我的天主！我的慈父！
让我对我的朋友，对我所爱的人，
泄露这个甜美的奥密，告诉他说：
“在世上有个你，这真好极了！
你是天主的美丽的像。
你是无限宝贵的！
你是天主所要的：你是天主所爱的！”

天主造了你，救赎了你，圣化了你！

天主给了你一颗心：

一颗爱天主的心，

一颗也爱天主所造的一切的心。

你把你的心，给我表示出来了！

把你这颗充满热爱的心，给我显露出来了！

为了让我们真地高兴快乐，

圣若望说：“爱是出于天主，凡是有爱心的人，
都是生于天主，也认识天主。

天主是爱！

那存留在爱里的人，就存留在天主内，
天主也存留在他内。”（若一 4,7。16）

本身是爱的天主！

我感谢你，因为你要我们，你爱我们！

你是永远要我们的！我们永远是你的！

父啊！要我们的父啊！

愿你的旨意实现在人间，如同在天上！

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 天主为我早已计划好了！ * * *

天主！你仔细地观察了我，
你也清清楚楚地认识了我！

我或坐或立，你已知道 我要怎样行动。

我所思所想，你由远处，已经透澈看清。

我或行或止，你都已明知无遗。

我的一切行动，你已完全熟悉。

我的舌头，还没有发言，

天主！你已经知道周全！

你从四面，把我包围，你拥抱我！

你用你的手，遮盖我，你降福我！

这是超越我理智的美好奇事。

这是我不能明了的高尚妙理！

天主！我的脏腑，原是你造成！

天主！你使我 在母胎中成形！

我感谢你，因为你神奇地把我创造！

我知道：你的工程 乃是美好奥妙！

我未见天日，在母胎的时候，

我的一切，你已经完全知晓，

我的形骸,你已经完全明了!

你的眼睛 已经看着我怎样地形成!

我的一切 已经记录在你的书目中!

我的岁月,还没有开始之前,

你早已预定好了,按排齐全!

天主!你的计划,为我是多么深奥!

你的思想心意,为我是多么高妙!

(咏 139)

父啊!我感谢你!爸爸!我依靠你!

父啊!我把我的灵魂 交付在你的手里!

父啊!按照你所计划的,在我的身上实现吧!

+ + + 念一遍天主经 + + +

* * * 如同在天上 * * *

我们的天主!我们的慈父!

你的圣子耶稣降来世界的时候,向你说:

“看!我来了!我来是为承行你的旨意!”

根据这个旨意,藉着耶稣的自我奉献,

我们是一次而永久地被圣化了。

耶稣用他那圣化我们的牺牲，
领我们去永远地享受圆满的完成。

(希 10,5。7。10。14)

耶稣为完成你的计划，自我牺牲，
把自己交于死亡，又从死者中复活升天。
“藉着耶稣基督，由死者中的复活，
你使我们怀着生动活泼的希望，
去领受那在天堂里为我们保存好了的福乐。”

(伯前 1,3 - 4)

你的圣子耶稣基督的复活升天，
乃是你使我们复活升天的保证！
耶稣是我们的救主，我们的长兄，
我们的首领。

你一定要使我们与他同样地复活升天！

求你加强我们的信心，唤起我们的希望，
燃起我们的爱火，
使我们如同耶稣那样，接受痛苦死亡，
好能也能与他一齐复活升天。

愿你的旨意 实现在人间如同在天上！

+ + + 念一遍天主经 + + +

我们的天主！我们的慈父！

你派遣你的天使 到玛利亚那里去，
把你的爱人救世的计划 告诉给她。

玛利亚说：“我是天主的婢女，
就照你所说的，实现在我身上吧！”

玛利亚用她的同意及合作，
成了耶稣救主的母亲。

你也使她成了我们，得救的人们的母亲！

一个孩子，在一位慈祥的母亲身上，
所能感觉到的，

你让我们，在圣母身上，都感觉到！

一个孩子，在一位可爱的母亲身上，
所能期待的，

你让我们在圣母身上，都期待得到！

把世上所有的母亲的爱情 都联合在一齐，
也赶不上圣母对我们所有的爱，那样大！

天上的天使和圣人们，

都在瞻仰圣母的伟大的慈爱。
他们同时也在赞颂你的无限的慈爱。
因为你的慈爱是圣母的慈爱的泉源！

父啊！我们的天父！

求你恩赐我们，同天上的慈母，玛利亚，
和所有的天使圣人 一齐赞扬你，永远爱慕你！

+ + + 念一遍天主经 + + +

我们的天主！我们的慈父！

你所有的计划和决定，
在天堂里，已经完美齐全地实现了！
你的爱人救世的计划，
在天堂里的人们身上，
已经圆满地完成了！

愿你的旨意，愿你爱人救世的计划，
如同在天堂里的人们身上，
已经圆满地实现了，
也完全地在尘世里的人们身上，实现吧！
愿我们世上的人，让你尽情地爱我们，

就如同天上的人，让你尽情地爱他们一样！

我们的天父，你是慈爱的泉源。

你的圣子，使你的荣光彰显。

你的圣神，送给我们 无限的温暖。

我们荣获儿女名分，原来无功受选。

你的圣子降生成人，为领我们升天。

你的圣神 是我们 得救的保险。

我们同天使圣人，永远欢呼颂赞。

感谢你的慈爱大恩，永不间断！

求你使你所愿意，所计划，和所决定的，

在我们尘世间实现，成为事实，

如同在天上，已经成了事实一样！

+++ 念一遍天主经 +++

(8) 求你今天赏给我们日用的食粮

* * * * *

< < < 肚子饿 - 心难过! > > >

当我小的时候，我的父亲给人家扛大活。

他整年做长工所挣的粮食，不够全家一年用。
特别在五六月的时候，我们常挨饿。

有一次我的弟弟向我们的母亲哭喊说：
“妈啊！我太饿了！给我一点吃的吧！”
我们那可怜的妈妈听了这话，跑到外边去了！
我追上去看她！她的眼泪哗哗地往下流！
她把眼睛都哭红了！

我们的天主啊！我们的父啊！
求你今天，赏给我们日用的食粮吧！

+ + + 念一遍天主经 + + +

父啊！求你今天赏给我们日用的食粮！
求你今天赏给我们，
为日常生活所需要的一切！
我们每天 都需要空气和太阳。
我们每天 都需要安全和温暖。
我们每天 都需要你的爱和别人的爱！
每个人都需要 有人来喜欢他，接受他，爱他！
我们的天父！你使太阳 天天为我们上升。

你使雨露 降到我们的田地里！
我们能够吃饱，我们有活做，我们身体健康，
我们有担负痛苦的力量，
我们不失望，我们彼此相爱，
我们天天 接受温暖，接受热爱！

这一切 并不是理所当然的！

这一切 都是你的恩赐！

父啊！我们天天感谢你！我们求你！

父啊！求你今天 赏给我们日用的食粮！

+ + + 念一遍天主经 + + +

父啊！我们的天父啊！

当我向你说“父”的时候，

我知道：

我是被你所爱的！你是爱我的好父亲！

当我向你说“我们的父！”的时候，

我知道：我是一个有许许多多兄弟姐妹的人！

因此，我就是一个人，单独祈祷的时候，

我也要带着我所有的兄弟姐妹们，

来到你的跟前！

父啊！求你今天赏给我们日用的食粮！

父啊！我那些挨饿的兄弟姐妹们的像，
乃是不断地摆在我的眼前，使我心里难受！

每天都有三四万人，

因为营养不足，活活被饿死！

这些天天被饿死的人，也都是我的兄弟姐妹！

我不能不天天向你哀求：

“父啊！可怜我们吧！

父啊！求你今天赏给我们日用的食粮！”

+++ 念一遍天主经 +++

我们如果听到，某处出车祸，撞死四五个人，
或者飞机从天上掉下来，摔死了一百多人，
这种意外的事故，使我们胆战心惊，恐惧不安！
但是每一点钟内，饿死一千四五百人的事实，
我们却不关心！

每一分钟内，饿死二十多人的悲惨，
我们却不在意！

本来这个事实 应当感动我们的心，

使我们记住耶稣的话：

“我同情这些人，可怜这群众！

他们没有什么可吃的！

我不愿意叫他们空着肚子回家！

不然的话，他们要昏倒在半路上！”

父啊！我也同情那些空着肚子，挨饿的人们！

我要天天为他们祈祷！

父啊！求你今天赏给我们日用的食粮吧！

+ + + 念一遍天主经 + + +

耶稣是天主圣子，

他是一无所缺，他是富有一切！

但是为了我们的原故，

他竟变成了一个穷苦的人。

他同穷苦的人们 住在一齐。

他同穷苦的人们 过了穷困的日子。

穷苦的人 是他的朋友。

他把穷苦的人 看成自己的化身！

看作他的“我”！

谁给穷苦的人 一杯凉水喝，

也要得到他的赏报！

凡是给穷苦的人所做的，就是给他做的！

父啊！我也要与穷苦的人们 团结一致：

穷苦的人 是我的朋友！

穷苦的人 是我的兄弟姐妹！

他们的痛苦 也是我的痛苦！

他们的饥饿 也是我的饥饿！

假如每一个人 都给别人送点幸福，

我们这个世界的痛苦 就不会那么苦啦！

假如每一个人 都同别人分点吃的，

我们这个世界上，

就不会天天饿死那么多的人啦！

父啊！让所有的人，

都从心里念你圣子所教的经文：

我们的父啊！求你今天赏给我们日用的食粮！

+ + + 念一遍天主经 + + +

全能永生的天主！我们的造主！我们的慈父！

我们原来是在你内生活，行动和存在。
我们每天 都是重新地体验到你的慈爱的温暖！

我们能有今天 乃是你的恩赐。
你的慈爱赏赐我们 又能享受今天的光辉！
我们感谢你！赞美你！祈求你：

求你帮助我们，以纯洁的心，
把这一天完全奉献给你，
也让我们用我们的劳苦工作
圣化这一天，使你欢欣！

求你圣化我们的身心五官，思言行为，
使我们今天所有的活动，赖你的助佑，
能有益于人类的幸福和得救！

求你怜视悲哭的人！扶助病弱的人！
眷念贫困和被遗弃的人！
不要让今天成为他们的负担，
而成为他们的安慰和喜乐！

求你使没有饭吃的人们，都得到饱食！

求你也使天天吃得饱饱的人们，
渴望天上的食粮！
父啊！求你今天赏给我们日用的食粮！

+ + + 念一遍天主经 + + +

天上的父！你的圣子耶稣命令我们：
“你应当全心，全灵，全力，全意，
爱上主你的天主
并爱你的近人，如你自己！
你这样做吧，必得永生！”

圣若望警告我们：
“我们应当爱，因为天主先爱了我们！
假使有人说：
我爱天主，但他却不爱自己的弟兄，
这个人是一个撒谎的人！
因为那不爱自己所看见的弟兄的人，
是不能爱自己所看不见的天主！
(若一 4,19 - 20)

谁若有今世的财物，看见自己的弟兄有急难，

却对他关闭自己怜悯的心肠，
天主的爱 怎么能够存在他内？（若一 3,17）
我们是从天主圣子 蒙受了这个命令：
那爱天主的人，也该爱自己的弟兄！”
（若一 4,21）

天主！我们要爱我们的兄弟姐妹们！
我们要特别爱那些 没吃没喝，没穿没住的
兄弟姐妹们！
我们的天父，求你今天赏给我们日用的食粮！

+ + + 念一遍天主经 + + +

圣雅各伯给我们讲：
“我亲爱的兄弟姐妹们！请听！
天主拣选了世界上的贫穷的人们，
使他们富于信德 并成为天国的断承人：
使他们断承他，为爱他的人们，所预许的王国！
我们兄弟姐妹们，若有人说，自己有信德，
却没有行为，那有什么用处呢？
当弟兄或姐妹 赤身露体

并缺少日用食粮的时候，
假如你们中间 有人对他们说：
你们平安地去吧！穿得暖暖的！
吃得饱饱的！
你们却不给他们生活所需要的，
你们的话 有什么用处呢？”（雅 2,5。14 - 16）

耶稣要的是 实际行为！
“怜悯人的人，是有福的，
因为他们要受到怜悯！
你们施舍吧！你们必受到施舍！
天主要用富足，丰满，上尖，外流的度量
送给你们！”（玛 5,7;路 6,38）

父啊！求你帮助我们 用实际行动来怜悯
我们那些 没吃没喝，没穿没住的兄弟姐妹们！
我们的父啊！求你今天赏给我们日用的食粮！

+++ 念一遍天主经 +++

(9) 求你宽恕我们的罪过

* * * * *

我们的天主！我们的慈父！
我们都是你的儿女，
因此我们都是尊贵荣幸的！
我们都是罪人，因此我们都是卑贱可怜的！
我们中间，没有一个人，是没罪没过的！
在你的面前 和在人们的面前，
我们每天每日，都有应当负的责任，
应当尽的义务！
但是我们应当 承认我们自己的软弱，
承认自己的不中用，承认自己的失足跌倒！
因为我们每天
都作出使你并使人们失望伤心的事！
我们的天父！求你宽恕我们的罪过！

求你宽恕我们每一个人的罪过！

求你宽恕我们个人和团体的罪过！

求你宽恕我们家属亲人们的罪过！

求你宽恕我们没有当好父母，兄弟姐妹所犯的罪过！

求你宽恕我们伤害亲戚朋友，东邻西舍的罪过！

求你宽恕我们村里人们所犯的罪过！

求你宽恕我们乡里，县里，市里，省里人们所犯的罪！

求你宽恕我们的社会和国际所犯的罪！

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主！我从深渊里呼求你！

求你俯听 我的呻吟喊叫！

求你侧耳 听听我的哀祷！

天主！你若细察我们的罪过，
哪个人能够说是 没罪没过？

可是在你跟前 只有宽恕怜爱！

这让我们罪人 对你起敬起爱！

天主！我仰赖你！我的心灵盼望你！
我满怀信心，等待你的赦免应许！
天主！我的灵魂巴望等待你，
远远胜过 守夜的人 等天亮！
信爱你的人们 都应当期待你，
远远胜过守夜的人 盼望曙光！
因为你是 富于仁慈怜爱，
你的救赎宏恩 没边没沿！
你要把 掉在罪恶深渊里的人们，
从他们的一切罪恶中，拯救出来！
(咏 130)

+ + + 念一遍天主经 + + +

耶稣警告我们，在祈祷的时候，
我们不要学法利塞人，小看别人，
把别人 看作罪人，把自己 却看成大圣人！
在祈祷的时候，
我们应当谦虚诚肯地承认自己是罪人，
向天主说：“天主！可怜我这个罪人吧！”
天主！求你按照你的仁慈，怜悯我！

求你按照你丰富的慈爱,消灭我的罪恶!

求你洗净我的过犯!

求你消除我的罪愆!

因为我认清了 我的过犯!

我的罪恶 常在我的眼前!

我得罪了你,唯独得罪了你!

因为我作了 使你厌恶的事!

天主! 求你转面别看我的罪恶!

求你消灭 我所有的一切罪过!

天主! 你是仁慈的,求你可怜我!

你有丰富的慈爱,求你宽恕我!(咏 51)

+ + + 念一遍天主经 + + +

法利塞人,不但小看别人,

而且也看不起 天主所打发来的救主耶稣:

他们以为自己 是大圣人,

因此,用不着补赎人罪的耶稣!

但是圣若望告诉我们:

如果我们说:我们自己没有罪过,

我们是在欺骗我们自己!

但是我们若是明认我们自己的罪过，
天主一定要赦免我们的罪过
并洗净我们的各种不义！

我们都是罪人！

我们承认 我们是罪人！

不过我们不许失望！

因为我们在父那里，有耶稣替我们辩护，
为我们说情！

他为我们的罪，作了补赎，

不但为我们的罪，

而且也为全世界的罪，作了补赎！

他用他的血，洗净了我们的各种罪过！

(若一 2,1-2)

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主，并不是按照我们的罪过的大小，

而是按照他的恩宠的丰富，

使我们得到罪过的宽恕！（弗 1,7）

藉着耶稣基督，天主的爱子，

我们得到了救赎，

得到了罪过的赦免宽恕！（哥 1,14）

请耶稣的那个法利塞人，看见城里的罪妇，
口亲耶稣的脚，并往上抹油，心里就想：

“这个人 若是先知的話，必定知道，
这个摸他的女人，是什么样的女人：
她是一个出名的罪妇！

怎么能让一个罪妇摸自己呢？

耶稣对请他的那个法利塞人说：

“她那许多的罪，都得到了赦免，
因为她爱的多！

谁的罪，得赦的少，那是因为他爱的少！

（路 7,39。47）

主！我爱你！求你帮助我多多爱你！

求你宽恕我所有的罪过！

+++ 念一遍天主经 +++

<<< 我们都需要别人的宽恕 >>>

我们都需要太阳！

没有太阳，我们是生存不了的！

我们都需要耶稣基督，义德的太阳！
没有耶稣，我们就没有救赎，没有罪过的宽恕！
我们也需要别人的谅解的阳光：
没有别人的赦免宽恕，我们的生命是黑暗的！
我们知道，没有别人的爱，我们是没法生活的！
我们知道，
我们是软弱的人，我们是有错有罪的人，
因此我们需要别人，
了解我们，原谅我们，宽恕我们！
耶稣说了：“你们愿意别人，怎样待你们，
你们也怎样待别人吧！”（玛 6,31）
因为我们愿意别人 宽恕我们，
因此我们也甘心情愿 宽恕别人！
耶稣也许下了：
“你们若宽恕别人的过犯，
你们的天父 也宽恕你们的过犯！
但是你们 若不宽免别人的过犯，
你们的天父 也不宽免你们的过犯！”

(玛 6, 14 - 15)

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主圣子降生成人，变成了一个小孩子！
面对一个婴孩，我们是一点也不用害怕的！
一个婴孩，不会生我们的气，不会说我们的坏话，不会伤我们的心，不会害我们的命！

耶稣长大之后，一点也没有改变他的性格：
他只是做好事，说好话！

他是温柔良善的！

他的心，没有一点严厉无情！

他所行的灵迹，都是为帮助人，挽救人，
但是，没有一个是为罚人，伤害人的！

他为骂他，打他，侮辱他，杀他的的人们，
祈求天主：

“父啊！宽恕他们吧！”

父啊！我也要像个孩子一样地，

宽恕得罪我，伤害我的人们！

他们永远是我的兄弟姐妹，

就如你永远是我们的父亲一样！

+ + + 念一遍天主经 + + +

(10)如同我们宽恕别人一样

* * * * *

每天每日，在报纸上，电视里，
我们都会看到，听到
使人胆战心惊，伤心惨目的事件！
比方在集中营，战场上，监狱里，
大街上，房屋里等地，
怎么能够发生出来
那样惨忍无情，狼心狗肺的事呢？

但是另一方面，
许许多多 受人欺负，受人侮辱，
挨打挨骂，被人惨杀的人们，
却给我们留下了杰出的榜样，
鼓励我们，听从耶稣的训导，努力行善！
他们给我们提供了 天主深爱世人的证据，
帮助我们给天主的宽恕赦免，仁慈怜爱 作证

人，

实行耶稣的训导：

“有人打你们的脸，把另一面也转给他！

有人拿去你的外衣，连内衣也不阻挡他拿！

凡求你的，你就给他！

如果有人拿去你的东西，别往回要！

你们应当爱你们的仇人，

并善待他们，对他们作好事，

借给他们东西，

就是没有任何指望的时候，也借给他们！

这样，你们的赏报，将是丰厚的，

并且你们要成为至高天主的儿女，

因为他对待忘恩和恶意的人，是仁慈的！

你们应当是仁慈的，

就像你们的父那样仁慈！”

（路 6,29 - 30。 35 - 36

“你们仁慈的人，是有福的，

你们要得到仁慈！”（玛 5,7）

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主早已说了：

“不论大小，人人都要认识我！

因为我宽恕他们的罪过，

我不再记忆他们的罪恶！”

(耶 31,34; 希 8,11 - 12)

就如东方距离西方有多么远，

天主使我们的罪过，离开我们也多么远！

就如一位父亲 怎样怜悯自己的孩子，

天主也怎样怜悯我们。

他不按照我们的罪恶，来对待我们。

他也不照我们的过犯，来报复我们！（咏 103）

父啊！我是罪人！

我犯了罪！我辜负了你的慈爱！

然而你却大方慷慨地

宽恕了我所有的一切罪过，

为了这个原故，我本来也应当宽恕别人，

但是我的心，乃是又狠又硬！

你虽然赦免了我欠你的五千万元的债，

然而我却不肯赦免别人欠我的五元钱的债！
这真可耻可恶！（玛 18,21 - 35）

父啊！求你用你的温柔慈爱，软化我的心，
让我实心实意地 宽恕我的兄弟姐妹们！
求你帮助我 传扬你的仁慈，
撒播你的和平，反映你的爱情！

+++ 念一遍天主经 +++

<<< 隐恶扬善 >>>

天主对所有的一切，都有怜悯的心！
天主怜悯一切，因为他喜爱一切！
天主故意 视而不见人们的罪！
他假装 看不见人们的罪！
他故意 不往人们的罪上看，
为叫罪人相信他，转向他而回家！
（智 11,22 - 23）

但是有的人，乃是比天主还厉害。
他们无意中，反对天主，
不愿意让天主宽恕人们的罪过，

不同意天主爱所有的人！

有的人，为掩饰自己的错误，
为遮盖自己的丑恶，为隐藏自己的罪过，
故意宣扬别人的错误，扩大别人的弱点，
公开地 臭骂别人的罪过，
把自己表扬成为大圣人，
却把别人 贬成活魔鬼，
这样以来，自然而然，也给人们造了人间地狱！

根据耶稣的话，这样的行动是非常可怕的！

“你们不要判断人，免得你们受判断！”

因为，你们怎样判断人，

天主也要怎样判断你们！

你们用什么 尺度来衡量人，对待人，

天主也要用什么尺度来量你们，对待你们！”

(玛 7,1 - 3)

为不仁慈的人，审判是可怕的！

为仁慈的人，根本就不用害怕审判，

因为仁慈 已经战胜了审判！

仁慈 已经得到了赦免！

父啊！仁慈的父啊！

求你帮助我们 总也不判断别人，

反而常常宽恕别人，

这样，你一定也要宽恕我们！

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 判断人的人，是不幸的！ > > >

耶稣审问判断人的人说：

“你为什么 看见你弟兄眼中的小刺，

然而对你自己眼中的大梁，却不理睬呢？

你怎么能对你的弟兄说：

‘让我把你眼中的小刺 取出来！’，

然而你眼中却有一根大梁呢？

假善人啊！先把你眼中的大梁 取出来吧！

然后可以试验把你弟兄眼中的小刺取出来！”

(玛 7,3 - 5)

我们的父啊！

我们把别人的错误，看成非常的大！

但是我们自己的错误，我们一点也看着！
为我们自己的错误，我们总是有理由来原谅！
可是，为别人的错误，
我们是铁面无情，一点也不放松！

我们本来，不应当专门想法 改善别人！
我们应当首先改善我们自己。
我们自己，首先应当变成好人，
变成比当前的我们，更好的人！

父啊！

求你帮助我们，观看我们自己的真实面貌，
细看我们自己 现在所有的没功没德的样子！
帮助我们宽恕别人的罪过，
绝对不传扬别人的罪过，
反而谅解别人的软弱，
故意 视而不见别人的罪过！
父啊！求你宽恕我们的罪过，
如同我们宽恕别人一样！

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 为咒骂你们的人们 祝福! > > >

圣保禄宗徒 告诉我们：

“爱是含忍的！爱是慈祥的！

爱是不自私自利，不寻找自己的便易，

不轻易劝怒，不计较别人的过犯！

爱是包容一切，相信一切，

盼望一切，忍耐一切！

爱是永不停止的！”（格前 13,4-8）

圣若望给我们讲：“天主是爱！

天主对我们的爱，在这事上 显示出来了：

就是天主把自己的圣子 打发到世界上来，

为使我们 藉着他得到生命！

天主既然这样爱了我们，

我们也应当彼此相爱！”（若一 4,9. 11）

耶稣对我们说：

“你们若是单独爱那些爱你们的人，

你们还有什么赏报呢？

你们若是单独问候你们的弟兄，

你们作了什么特殊的呢？”（玛 5,46-47）

你们若是单独善待那些善待你们的人，
为你们还有什么功德呢？（路 6,33）

你们应当爱你们的仇人！

善待恼恨你们的人！

你们应当为咒骂你们的人祝福！

为虐待你们的人，祈祷！”（路 6,27 - 28）

父啊！我们要听你圣子耶稣的话！

我们向他学习：我们也

为恼恨我们，虐待我们，

伤害我们的人们祈祷！

父啊！宽恕他们吧！

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 不要把这罪，算在他们的帐上！ > > >

斯德望充满天主的恩宠和能力，

在百姓中，显了奇迹并作了大的标记。

反对他的人，敌不住他的智慧

和他靠着圣神所说的话。（宗 6,8。10）

他充满了圣神，注目向天，看见天主的光荣，

并看见耶稣。

他们用石头砸 斯德望的时候，
他祈求说：“主耶稣，把我的灵魂接去吧！”

遂着他就屈膝跪下，大声呼喊说：
“父啊！不要向他们算这笔罪债！”

父啊！我为所有受恼恨，被欺负，挨打挨骂，
受人虐待，受人惨杀的人们祈祷！

父啊！我也为恼恨别人，欺负别人，打别人，
骂别人，虐待别人的人们祈祷！

我们 都是你的儿女！

我们 都是兄弟姐妹！

我们 是一家人！

我们 都是你所创造的，

我们 都是你所救赎的！

我们本来应当相亲相爱，

彼此担待，互相容忍！

究竟为了什么？

我们非要彼此仇恨，互相惨杀呢？

父啊！宽恕我们吧！

父啊！不要把任何人的罪，写在他的帐上！

因为你的圣子耶稣 已经用他的血，
把我们所有的帐 都抹灭了！

父啊！宽恕我们吧！

+ + + 念一遍天主经 + + +

父啊！我们要宽恕别人，

不判断别人，不定人的罪！

求你帮助我们 不要像法利塞人那样，
只是批评别人，判断别人，定别人的罪，
让别人丢脸，公开地侮辱别人，
想要处死别人！

他们可一下子，捉住了一个正在犯奸的妇女！

他们把她拉到耶稣跟前去。

按梅瑟的法律，应当用石头砸死这样的人！

耶稣却对法利塞人们说：

“你们中间谁若是没有罪，
他就先下手，拿石头打吧！”

父啊！我们都是有罪的人！
我们若想砸死别人，别人也应当砸死我们！
但是，我们如果宽恕别人，你一定也宽恕我们！
你的圣子告诉我们：
“你们不要判断人，
这样，你们也就不受判断！
你们不要定人的罪，
这样，你们也就不被定罪！
你们彼此赦免你们的罪过，
这样，你们的罪过，也必得到赦免！（路 6,37）

为升天堂，就是这么简单！
假如你们送给别人宽恕，仁慈，温暖，热爱：
假如你们送给别人一点天堂，
天主也要送给你们天堂！
父啊！求你赏赐所有的人，都升天堂吧！

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 天主慈爱的小镜子 > > >

耶稣劝告我们：“你们应当爱你们的仇人，

为迫害你们，虐待你们的人，祈祷，
好使你们成为你们在天之父的儿女！
因为他使太阳上升，光照恶人，也光照善人；
他使雨水下降，给义人，也给不义的人！
你们应当是成全的，如同你们的天父
是成全的一样！”（玛 5,44 - 45。48）

我们每一个人
都应当变成天主仁慈怜爱的镜子！
我们每一个人 都应当把天主的爱，
把天主的仁慈宽恕，反映出来，
竭尽全力 建设一个 合一团结的社会，
相亲相爱的人类大家庭！

我们每一位
都应当 是和平及和解的建筑物，
给别人赠送宽恕，慈爱！

在我们给别人赠送宽恕慈爱的时候，
我们自己 也要得到内心的平安。
我们可以安心地对自己说：
我好像是一面小小的镜子，

为把天主的慈爱 反映出来！
但是我这面镜子 - 我这个小玻璃块 -
在日常的生活里，屡次被灰尘盖住，
在风吹雨淋的天日里，屡次掉到污泥里去！
然而仁慈的天主，却用他的慈爱柔和的水，
把我洗了七十次的七次，
一再地把我接到他温暖的阳光里去，
为让我把他的永恒的慈爱，
向人们，更闪耀明亮地反映出来！

仁慈的天主！你用我这块破碎的玻璃，
做你的慈爱的镜子！
可爱的天主！你把一切的一切都送给了我！
我只能向你再求一件事：
求你赏赐我 一颗感恩的心！
天主！伟大的天主！我们灵魂颂扬你！
天主！我的救主！我的心神欢跃于你！
你乃是常常想着你自己的仁慈。
你的仁慈，直到永远，总不停止！

+ + + 念一遍天主经 + + +

(11) 不要让我们陷入诱惑

* * * * *

我们的天主！我们的慈父！
你是我们的造主，我们的救主！
没有你，我们什么都不是！
没有你，我们什么都不能！
但是罪恶的势力，在引诱我们，包围我们，
让我们不信你，离开你，
把你丢在一边，扔到九霄云外！
其实，正是在我们试验把你丢到一边的时候，
我们自己要粉碎瓦解，要失败，要丧亡！

父啊！求你不要让我们 进入诱惑者的圈套！
求你不要让我们 掉到破坏者的深坑里去！
求你不要让我们 进到骗人，害人的罗网里去！
求你不要让我们 陷入暗无天日的深渊里去！
求你用你的圣神 光照我们，领导我们，
使我们勇敢地 走过所有的艰难困苦，

走过所有的净化和精炼！

求你增加我们的信德，

使我们坚决不疑地

信你对我们所有的爱的计划！

求你加强我们的望德，

使我们刚毅地 走向你所给我们预备的前途！

求你燃起我们的爱德，

使我们爱你 在万有之上，并爱人如己，

时时生活在爱的气氛里！

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 不接受痛苦死亡的诱惑 > > >

耶稣开始向他的门徒们说明：

他必须到耶路撒冷去，

要由长老，司祭和经师们受到许多痛苦，

他将被杀死，但是第三天，他要复活！

伯多禄把耶稣拉到一边去，责备他，对他说：

主啊，千万不可！天主应当防止这事！

这事不许在你身上实现！

耶稣转身对伯多禄说：撒殛！退到我后面去！
你想要让我跌倒，落入圈套，掉到陷井里去！
因为你所怀想的，不是天主所愿意的，
而是人们所愿意的！（玛 16,21 - 23）

当耶稣在预言他的苦难的时候，
同时也预言了他的复活。
然而伯多禄 只是想到苦难，而没有想到复活！
他只是看到眼前，而没有看到将来！
天主是看全面的！
天主是比我们看得又宽又远！
天主看的是永远的！他所愿意的，所要的，
乃是人们的永远的幸福快乐，
我们的永恒的光辉美妙！

+ + + 念一遍天主经 + + +

圣保禄给我们讲：“我确信，现时的痛苦，
与将来要在我们身上显示的光荣来比，
那是微不足道，简直什么也不是！”（罗 8,18）
圣伯多禄鼓励我们说：
天主的仁慈，天主的能力，使我们获得

那在时间结束的时候,要显示出来的救恩!
因此我们应该满怀喜乐,欢欣踊跃;
暂时的痛苦,是为使我们的信德,得以精炼,
比经过火炼的黄金更有价值!
我们必要获得我们的救恩,永生的福乐!
(伯前 1,3 - 9)

耶稣基督是 我们的救主,
我们的长兄,我们的首领。
他先受苦受死,然后复活升天!
求天主赏赐我们以及所有遭受艰难困苦,
流泪悲哭的人,
跟随耶稣,勇敢地同他一齐接受痛苦死亡,
好能也同他一齐 获得复活升天的荣光!

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 贪图钱财,吃喝玩乐的诱惑 > > >
耶稣对群众说:你们要谨慎小心,
你们要躲避一切贪婪!
因为人生的意义,并不是在于一个人
有很多的财产,过富裕的生活!

他就给他们讲下边的比喻说：

“有一个富人，他田地里的庄稼好，大丰收了！

于是他心里反来复去地想：我可怎样办呢？

我不知道，应当把这些粮食安放到哪里去！

最后他说：

我要把我的仓房拆掉，另建筑一个更大的！

我要把我的粮食和财物，都收藏在那里！

以后我可以对我自己说：

现在你有这么大量的财物，足够多年用啦！

你好好休息吧！你吃喝玩乐吧！

天主却对他说：你这糊涂人啊！

今夜就要收回你的灵魂！

你所积储的，将归谁呢？

凡是专为自己搜集财产，

然而在天主面前不是富有的人，

都要得到这样的下落！”（路 12, 15 - 20）

父啊！不要让我们陷入罗网！

求你帮助我们躲避追求钱财的贪欲，

警惕贪图享乐的情绪！

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 骄傲自大的诱惑 > > >

耶稣对民众和他的门徒说：“经师和法利塞人所作的一切，都是为叫人看到，引人注目！

在宴席上，他们爱坐首位，

在会堂里，他们喜欢上座；

在大街上和公共场所，

他们喜欢人向他们致敬，

尊称他们为师傅！

你们不要这样！你们中最大的，应该作仆人！

因为凡是高举自己的，必被贬抑，

凡贬低自己的，必被高举！”

(玛 23,5 - 7,11 - 12)

“谁在你们中间 愿意做大的，

就应当作你们的仆人；

谁在你们中间，想要当头头，

就应当作大家的奴仆！

因为天主圣子，降生成人，到世界上来了，

不是为受人服事，而是为服事人，

并把自己的性命牺牲出来,作为众人的赎价,
为使大家都得到救赎!”(玛 20,26 - 28)

父啊!

求你不要让我们陷入骄傲自大的诱惑里,
反而使我们效法你圣子的榜样,谦卑自下,
为众人服务,使他们都得到永生的幸福!

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 让舌头给魔鬼当工具的诱惑 > > >

圣雅各伯警告我们说:

“许多罪是由于不管制口舌来的!

人如果不好好控制舌头,不好好约束舌头,
舌头就会变成魔鬼害人的工具!

舌头虽然是一个小小的肢体,

却能像一个小小的火,

燃着广大的树林或者使全城变成一片火海!

这样人用舌头,像由地狱中取出火来,

伤害别人的性命!”(雅 3,5 - 9)

有的人,嘴里不干不净,说些不三不四的话,

把人拉到污泥里去，推到祸坑里去！
有的人，乱言乱语，好传闲话，
挑拨是非，引动争吵，
让人离间敌对，引人陷入仇恨！
有的人，好说别人的坏话，毁谤人，
坏人的名誉！
这样的人是用舌头 侮辱天主的儿女，
咒骂天主的肖像！

耶稣说：“你们假善人，你们是有祸的！
因为你们给人封闭天国！你们自己不想进去，
你们也不让，愿意进去的人们 进去！
毒蛇的种类啊！你们怎能逃避地狱的处罚？”
(玛 23,13。32)

我们的天父！求你赐给我们顺服舌头的力量！

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 忽略祈祷的诱惑 > > >

晚餐后，耶稣往橄榄山去，门徒们也跟着他。

到了那里，耶稣对他们说：

“你们应当祈祷，免得陷入诱惑！”

耶稣带着伯多禄，雅各伯和若望 到山园里去。

他开始害怕忧愁起来，对他们说：

“我的心灵 忧愁得要死，

你们同我一齐醒寤吧！”

他稍微往前走一走，就俯伏在地，祈祷说：

“爸爸！父啊！我的父啊！

若是可能的话，让这个杯离开我吧！

但是不要照我所愿意的，而照你所愿意的！”

他来到门徒那里，看见他们睡着了，便对伯多禄说：

“难道你们不能同我醒寤一个时辰吗？

你们醒寤吧，祈祷吧，为使你们不陷入诱惑！

心神固然是愿意的，但是肉体却是软弱的！”

+ + + 念一遍天主经 + + +

耶稣第二次 再去祈祷说：“我的父啊！

如果这杯不能离去，非要我喝不可，

愿你的旨意实现吧！”

有一位天使显现给他，增强了他的力量！

(玛 26,39 - 42; 路 22,40 - 43; 谷 14,36)

在祈求天主人们的四周，

总有天主的天使在护守！

困苦的人，一呼求，天主马上俯允，

立刻拯救他们脱离一切困苦艰辛！

天主亲近破碎的心灵，

帮助精神苦痛的人们！

他们所遭受的痛苦 虽然多，

天主却救他们脱免一切灾祸！

天主保全他们，赏赐他们救赎宏恩！

凡是投靠天主的人，决不会受处分！

你们祈求他吧，必要精神振作，坚强起来！

你们依靠他吧，必要平心静气，心里愉快！

(参咏 34)

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 否认耶稣的诱惑 > > >

圣若望警告我们：有许多迷惑人的人

分散到世界各地去了。他们否认耶稣

是降生成人的天主圣子，是天主打发来的救

主。

他们是撒谎的人。(若一 4,1;2,22; 若二 7)

他们引诱人掉到失望和丧亡的深坑里去!

谁不承认耶稣,谁就不是来自天主。

谁否认耶稣是天主圣子,谁也没有天主圣父!

凡否认圣子的,也得不到圣父!

谁不尊敬子,也不尊敬派遣子来的父!

圣若望嘱咐我们说:你们要谨慎注意,

不要放弃你们劳苦工作所得到的,

反而要领受圆满的赏报!(若二 8)

凡承认耶稣基督

是降生成人的天主圣子的人,

就是来自天主。(若一 4,2)

谁明认耶稣是天主圣子,他也有天主圣父。

天主给我们的应许就是永恒的生命。

(若一 2,23。25)

+ + + 念一遍天主经 + + +

耶稣说了:“凡信子的人,必有永生!”

“信我的人，
不是信我，而是信那派遣我来的父。
我知道，他给我的任务，
就是让人们得到永生！”

“我实实在在告诉你们：
谁听我的话并信派遣了我来的父，
他就有永生，
他不受审判，反而是出死入生了！”
(若 6,40; 若 12,44。50; 若 5,24)

圣若望告诉我们：那信天主圣子的人，
在自己身上带着
天主为他圣子所出了的证据。
这证据的内容是，天主把永生赐给了我们；
这个生命是在他的圣子内。
凡是信子的人，就有生命。(若一 5,11 - 12)
凡是信耶稣的人，就有永生！

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < “别信天主!” 的诱惑 > > >

最凶狠,最恶劣,最坑人的诱惑,就是让人“别

信天主!”

把天主的好意,扭转到反面去!

天主真说了吗?

天主所说的,是不对的!

你们绝对不会死!(创 3,1。5)

天主真爱你吗?

天主若是真爱你的话,你为什么遭罪?

你为什么遇到这个不幸,碰到那个灾祸?

受到打击的人,应当抱怨天主,诅咒天主!

(参约 1,11; 2,5)

天主若是爱你的话,为什么让你受这个苦?

别信天主爱你!更别信天主爱你爱到极点!

人是用不着天主的!

人若有吃有喝,有钱有财,

有名有利,有权有势,

其他别的什么,都是用不着的!

(参玛 4,1 - 10)

你的罪太多太大了!

天主不会宽恕你！
你的罪过，只有你自己应当承担！
别依靠天主！别信天主！

一位富家的青年，要什么有什么！
他有自己的电视，电脑，轿车。
但是他就是没有天主！他不信天主爱他，
不信天主要送给他温暖，
安全和永生的幸福快乐。
有一天下午，他自杀了！

我们的天父！不要让我们陷入诱惑！
别让我们上当！别让我们受骗 吃亏！
别让我们乱跑！别让我们受蛇咬！
求你坚固我们的信德，增加我们的望德，
燃起我们的爱德，使我们虔诚地祈祷，
好好度爱的生活！

(12) 但救我们免于凶恶

* * * * *

天主爱我们！

他愿意让我们都得到永生的幸福快乐！

然而凶恶却在恨我们，想法伤害我们，

让我们受苦丧亡！

凶恶好像狼虎狮豹，在追赶我们，围困我们，
想要捕食我们，撕碎我们，吞灭我们！

凶恶是有各式各样的面目容貌，

例如孤独，疾病，痛苦，灾祸，饥饿，争吵，
嫉妒，仇恨，战争，死亡等。

最凶最恶的，乃是人们所说的魔鬼和地狱！

父啊！求你救我们脱免各种凶恶，

特别脱免魔鬼的残暴和折磨，

脱免地狱的毒火和炼焦！

求你把所有的人,都领到天堂里去!

我们的父啊!

你在哪里,

让你所有的儿女 也都到哪里去吧!

* * * 念一遍天主经 * * *

< < < 魔鬼的凶恶 > > >

凶恶的势力是世界上的一个事实!

有的人,为了恨的原故,他们用思言行为
表达撒布 凶狠残忍,给人们造人间的地狱!

比方许多人在一个大餐厅里欢乐进餐的时候,
忽然有人投了手榴弹,餐厅变成了屠杀场!

学生们在上课的时候,一个人闯进来,
用机枪打死老师,又打死十多个小学生,
血洗小学课堂!

这使我们想起战争时,飞机轰炸城市的惨状,
天空乱飞的肉块,地上烧焦的尸体!

杀人的人,真是附着魔鬼,

作魔鬼的凶手和奴隶,

他们满怀仇恨,阴谋暗害,行凶暴道,

只想伤害人，消灭生命！

耶稣说了：“从起初，魔鬼就是杀人的凶手！他不站在真理上，因为在他内没有真理。他是撒谎的，他是撒谎的父亲。”（若 8,44）

圣若望告诉我们：“天主圣子显现出来了，是为消灭魔鬼的工作！

人可以在这事上

认出天主的子女和魔鬼的子女：

凡不行正义和不爱自己弟兄的，就不是出于天主！

凡是恨自己弟兄的，便是杀人的！

凡是杀人的，就没有永远的生命 存在他内！

我们所以认识了爱，乃是因为耶稣

为我们舍弃了自己的性命。

这样以来，我们也应当为弟兄们舍弃性命！

请看，父赐给我们的爱 是多么大：

我们得称为天主的儿女，

而且我们也真是天主的儿女！”

（若一 3,1。8。10。15。16）

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 地狱的凶恶 > > >

靠近耶路撒冷城南，
有个烧垃圾和尸体的山谷。
这个地方被称为“火狱”。
这个地方让人想到，
使人害怕惊慌，使人没法生活的地狱！
地狱是惊慌害怕，孤苦伶仃，
残忍凶暴，铁面无情，
受苦受难，挨打挨骂，
受欺负，受冤枉，受火烧，
痛苦难言，惨无人道的生活环境！

地狱是没有出路的苦恼，
伤心断魂，毫无温暖的生涯，
冷淡无情的包围，极其痛苦的生活情况！
地狱是压碎人心的黑暗，
封闭不开的坟墓，死亡的领域！
地狱是绝望的挣扎，充满绝望的环境！
地狱是前途毫无希望，毫无光明的情况！

在这样的情况下,环境里,

活着,还不如死去!

一分钟的痛苦,真像一个难忍的永远!

父啊!求你救我们脱免地狱的毒火和永苦!

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 自己内的凶恶 > > >

有时候,我们也感觉到凶恶的势力

在我们自己的心里活动,

在我们自己的身上起作用,

给我们自己并给别人造出苦恼悲痛!

我们认识 我们自己的软弱!

我们知道 我们是罪人!

我们也有凶狠不好的地方!

我们也应当同圣保禄承认:

我们屡次做了我们所不愿意的,

而我们所愿意的,却没有做出来!

因此,我们用圣咏的话祈求天主:

天主,我的天主,求你不断怜悯我!

愿你的慈爱和信实，时时保护我！

因为无数的痛苦，围困在我四周。

我的罪恶扯住我，使我没法抬头！

我的罪恶 比我头发还多！

我失去了勇气，心中难过！

天主，求你开恩拯救我！

天主，求你快来帮助我！

天主，你是伟大的！

我虽然是卑微贫苦，

你却把我关心照顾！

我的天主！我希望你！

我热切诚恳地期望你！

天主，求你怜悯我，不断地怜悯我！

愿你的慈爱和忠诚，时时照顾我！

因为四周围困我的痛苦，不可胜数！

我的众多罪恶 使我胆怯，悲伤痛苦！

你是我的助佑，我的救主！

我的天主！求你快来帮助！（咏 40）

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 善待凶恶的人 > > >

加音是一个凶恶的人。

他对人 是心狠残忍！

他对天主 是狂妄无礼！

加音发火大怒，垂头丧气，

因为天主惠顾了他的弟弟亚伯尔

和他弟弟的祭献！

有一天，加音对他的弟弟亚伯尔说：

“我们到田地里去！”

当他们在田地里的時候，

加音把他的弟弟打死了！

此后天主问加音说：

“你的弟弟亚伯尔，在哪里呢？”

加音回答说：

“我不知道！难道我是看守我弟弟的人吗？”

天主说：“你作了什么事？”

你弟弟的血，由田地里向我喊冤！

田地张开了它的口，

由你手中，接收了你弟弟的血！

你是被田地所咒骂和驱逐的人！
从此，你就是耕种，田地也不再给你出产了！
你在世上，要成个流离失所的人：
你要心神不定地跑来跑去！”

加音向天主诉苦说：“我的罪过太大了！
我应当躲避你的面容！

在世上 我要成为流离失所的人，
我要心神不定地跑来跑去！

遇见我的人，一定要杀我！”

天主对他说：

“凡是杀加音的人，要受到七倍的罚！”

天主给加音作了一个记号，
为使遇见他的人，谁也不许杀害他！”

(创 4,1 - 15)

加音虽然那样心狠残忍，狂妄无礼，
天主不但不处死他，罚他下地狱，
反而关心他，保护他！

在这里，我们一方面能够看出来
“人的”罪的凶恶可耻，

另一方面,我们应当惊讶赞美

“天主的”无限慈爱!

天主一定要把我们从罪恶中拯救出来!

父啊!救我们脱免凶恶吧!

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 代替遭受凶恶的人祈祷 > > >

我的天主!我的天主!

你为什么舍弃了我?

你为什么 远离我的呼喊?

怎么不理 我诉苦的语言?

现在我变成了一个可怜虫,已无人形!

我饱尝人们的侮辱,受尽民众的欺凌!

凡是看见我的人,都讥笑我!

他们撇嘴摇头,想法难为我!

我好像是 被泼出的水一般,

我全身的肢体,都脱节零散!

我的心 好像成了蜡,

在我的身体内 溶化!

我的喉咙干的好像碎片,

我的舌头贴在口腔上面！

我在灰土污泥中辗转，

我好像是被投入阴间！

我的天主，求你不要远离我！

我的救主，求你快来援助我！

天主，我的天主，是你使我由母腹出生；

是你让我 在母亲的怀抱里，享受安宁！

现在大难临头，求你不要远离我！

因为没有人，来扶持我，帮助我！（咏 22）

父啊！我把我的灵魂交付在你手里！

+ + + 念一遍天主经 + + +

天主！求你俯听我的祈祷！

求你 侧耳 聆听我的哀告！

敌人迫害我，藐视我的生命，

让我居住 在黑暗阴险之中，

使我 和已死去的人们相同！

我的精神 萎靡不振，使我垂头丧气！

我的心灵 僵硬呆板，使我相似铁石。

我向你伸开双手，诚心诚意地祈求你！

我的心灵渴望你，有如旱田之望甘雨！
天主，求你快来俯听我，
因为我的精神 疲倦了！

求你对我，不要掩藏你的慈颜，
免得我像掉进深坑，陷入阴间！
天主！我全心全意信赖你，依靠你！
求你给我指示，我所应当走的道路，
让你的圣神，领我走向美妙的前途！

天主，为了你的圣名，
求你保持 我的性命！
天主，为了你的公义慈爱，
求你使我 脱离困苦悲哀！（咏 143）

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 人的凶恶 > > >

天主！求你怜悯我，俯听我的哀求！
争权夺利的人们，心硬要到多久？

他们毁谤人，贪虚幻，说谎话，
恶计在心，究竟都是为了什么？
天主！只有你能使我幸福无边！

天主！求你向我显示你的慈颜！（咏 4）

天主！求你使我脱离凶恶的人！

求你保护我，摆脱用暴力的人！

他们心里，总在酌谋 凶恶坏道。

他们天天 挑拨是非，引动争吵！

有如长虫，他们的舌头 胜过尖刀！

好像毒蛇，他们的嘴里 暗藏毒药！

天主！你是我的天主，我的救主！

求你俯听 我的 大声祈祷苦诉！

穷困可怜的人，得到你的关心照顾！

遭受压迫的人，得到你的支持保护！

正义的人，都要赞颂你的圣名。

好心的人，都要在你面前度生！

天主！保护我的天主！

你是 我有力的救助！（咏 140）

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 罪的凶恶 > > >

天主！你是良善宽仁！

你的慈爱，永远常存！

天主！为了你所有的慈爱，
求你救助我们，免受伤害！
我们和我们的祖先 都犯了罪！
我们都违反了正道，胡作非为！
在我们自己的 罪恶深坑里，
我们沉没了，眼看就要淹死！
我们的天主，我们向你呼救！
求你垂顾 我们的艰苦忧愁！
为了你的恩宠，慈爱和宽仁，
求你来同情我们，怜悯我们！
天主，我们的天主！我们感谢你，赞美你！
因为你是良善宽仁，你的慈爱，永远常存！
(咏 106)

+ + + 念一遍天主教 + + +

<<< 孤单的凶恶 >>>

天主！我大声向你喊叫！

父啊！我高声向你祈祷！

我向你吐露我的痛苦悲惨！

我向你述说我的忧虑困难！

我左右观看,没有人顾及我!

我走头无路,没有人关心我!

天主,我向你呼喊!

我来你跟前 避难!

你是我的避难之地,

你是我天上的福气!

在圣人们享福的天堂,

你也为我预备了地方!

我的天主,求你俯听我的哀告,

因为我是十分可怜,无依无靠! (咏 142)

天主! 我把我的心 向你高举!

我的天主! 我依靠你,仰望你!

天主,我是孤苦伶仃,

求你回顾我,怜悯我!

求你解除我心中的恐惧不安!

求你消除我的一切烦恼忧患!

求你垂视我的困苦艰难!

求你赦免我的一切罪愆!

求你救我脱免一切罪恶和灾祸,

使我诚心期待永生的幸福快乐！（咏 25）

+ + + 念一遍天主经 + + +

< < < 凶恶必败 > > >

圣保禄宗徒报告我们 胜利在望：

天主要使我们脱离各种凶恶的事！

他要救我们 并领我们到他天上的国里去！

愿光荣归于他，于无穷世之世！（弟后 4,18）

天主，我的天主！我全心爱你！

因为你听了 我的哀求哭泣！

我每次向你呼喊祈祷，

你都俯听了我的哀告！

死亡的绳索，缠绕了我，

阴府的恐怖，侵袭了我，

忧苦和烦恼，围困了我；

我的天主！你是慈爱无比！

你厚待了我，广施了恩赐！

你拯救了我的性命，使我脱离了死亡！

你擦干了我的眼泪，不让我的脚跌伤！

天主，我怎能报答你的慈爱怜悯？

我怎能 回谢你给我的一切鸿恩？
我要在你的面前，走尘世的道路！
同天上的圣人，把我的生活来度！
我要把 救恩的杯爵 高高举起！
让所有的人，都认识你，爱慕你！
我要给你献上 感恩的大祭！
呼求你的圣名，永远赞颂你！（咏 116）
天主！求你从一切灾祸中 拯救我们，
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！
天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于你！

上智编译馆书目

《救灵箴言》，上智 3002，零售价 2.00 元

《静观祈祷》，上智 3003 - 98，鲍斯特 著，郑德洋 译
零售价 3.00 元

《圣神永在》，上智 3004 - 98，齐罗格 著，零售价 3.50 元

《今日司铎》，上智丛书 005 - 99，赵建敏 著，零售价 4.00 元

欢迎邮购，零售价含邮资

地址：上智编译馆，北京市西城区前门西大街 141 号

邮编：100031

《天主经默想》

齐罗格 著

上智编译馆印

(北京市西城区前门西大街 141 号)

开本 32K 印张

1999 年第一版 1999 年第一次印刷

印数 1—5000 册

(内部刊物)

内部定价:4.00 元

(上智丛书 006—99)