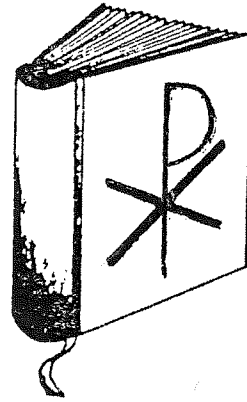




天主教
福音
運動
祈禱手冊

天主教福音運動



天主教
福音運動
祈禱手冊

天主教福音運動

天主教福音運動
團員個人資料紀錄

姓名：_____ 聖名：_____

地址：_____

電話：（住宅）_____（辦事處）_____

* * * * *

領洗日期：_____ 地點：_____

堅振日期：_____ 地點：_____

付洗神父：_____ 代父母：_____

加入福音運動日期：_____

（如有拾獲，請照址惠寄，不勝感激）

目 錄

(一)福音運動的概念

封面圖案、(福音刊物)解釋	1
序言	2
「福音運動」簡介	3
「福音運動」活動情形	4
福音運動、會員規則	5
家庭福音聚會、開會的方式	6

(二)各類經文

爲甚麼每日都要祈禱?	8
祈禱的態度	8
如何不斷地祈禱?	9
早禱	10
聖號經	10
三鐘經	10
聖三光榮經	10
聖母喜樂經	11
主啊，感謝你	11
伏求聖神降臨經	12
天主經	13
聖母經	13
信德經	13
望德經	13
愛德經	13
信友禱文	14
聖號經	14

(三)晚禱

聖號經	15
三鐘經	15
聖母喜樂經	15
晚上感謝經	16
天主經	16
聖母經	16
護守天使經	17
省察	17
天主十誡	17
聖教會四規	17
七罪宗	18
痛悔經	18
聖家誦	18
聖號經	18

(四)常用經文

熱心短經文	20
一些熱心短經文的舉例	20
飯前祝文	20
飯後祝文	21
工作、上課及自修前經	21
工作、上課及自修後經	21
閱讀聖經前誦	21
爲聖召祈禱文	22
向本名聖人誦	22

向聖母祈禱經文	22
中國真福張大鵬等殉道簡介	23
中國真福張大鵬等殉道經文	24
向聖若望鮑思高誦	24
向聖安多尼禱文	
(每日的祈禱)	24
向聖猶達祈求祝文	25
向小德蘭求恩誦	25
向聖雅敬、聖安納誦	26
拯望會聯合團員奉獻誦	26
困難中的祈禱	26
爲世界和平祈禱	27
爲家庭誦	27
爲父母親友恩人誦	27
爲老人的祈禱	28
爲傷殘者的祈禱	28

(五)敬禮耶穌聖體

如何敬禮耶穌聖體	29
怎樣善領聖體	30
領聖體的必備條件	30
請你們稱謝上主	32
領聖體前經(彌撒外適用)	32
領聖體後經	33
拜聖體經	34
神領聖體	34
向耶穌苦像經	36

(六)敬禮耶穌聖心

敬禮耶穌聖心，所得特恩， 條件如下：	38
敬禮耶穌聖心 (耶穌聖心十二殊恩)	38
禱文	39
聖三光榮經	39
耶穌聖心禱文	39
奉獻耶穌聖心經	41
奉獻家庭於耶穌聖心經	42
每日奉獻經	42

(七)敬禮聖母瑪利亞

敬禮聖母瑪利亞 (教會憲章63)	43
敬禮聖母瑪利亞	43
聖母偉大高貴無比的地位	44
聖母德叙禱文	44
奉獻中國給聖母經	47
救主之母誦	47
向進教之佑聖母經文	47
向聖母求潔德經	48
投奔聖母經	48
母后萬福頌(又聖母經)	48
「玫瑰經」是什麼?	49
玫瑰經奧蹟	50
給唸玫瑰經者的許諾	50
唸玫瑰經的例子	51
每日輪流唸玫瑰經的方式	52
玫瑰經默想(舉例)	53

唸玫瑰經次序.....	58	教會的訓詞.....	110
聖號經.....	58	禱詞.....	110
信經.....	58	(八)敬禮聖若瑟及諸聖禱文	
天主經.....	58	敬禮聖若瑟.....	111
聖母經.....	58	聖若瑟禱文.....	111
聖三光榮經.....	58	向聖若瑟中國主保經.....	113
法蒂瑪聖母禱詞.....	58	向勞工主保聖若瑟經.....	113
歡喜五端：		求聖若瑟垂佑禱文.....	113
聖言、聖言默想.....	59-68	諸聖禱文.....	114
痛苦五端：		(九)拜苦路	
聖言、聖言默想.....	69-78	拜苦路.....	116
榮福五端：		拜苦路經文.....	117-132
聖言、聖言默想.....	79-88	在家裏拜苦路.....	132
母后萬福頌(又聖母經)		(十)修和聖事(告解聖事)	
見本書第48頁		修和聖事(告解聖事).....	133
深刻默想誦唸玫瑰經.....	89	告解聖事的步驟.....	134
善唸玫瑰經.....	90	省察方式.....	135
唸玫瑰經的順序.....	90	個人告解禮儀.....	136
奉獻全家於聖心經.....	96	團體悔罪禮儀.....	137
向耶穌聖心熱心短誦.....	96	聖道禮儀.....	138
為臨終的人祈禱.....	102	省察(請參閱本書142頁).....	139
善唸玫瑰經.....	102	準備告解的另一種方式.....	142
為煉靈祈禱短誦.....	102	「告解前應做的五個步驟」.....	142
奉獻中國於聖母經.....	108	第一誡.....	142
求聖若瑟為中國主保祝文.....	108	第二誡，第三誡，第四誡.....	143
撒種的比喻		第五誡、第六、九誡.....	144
(路加福音8：4-15).....	109		
信德經.....	109		
勸言.....	109		

第七、十誡，第八誡.....	145	信經.....	185
痛悔和定改.....	146	彌撒專用的頌謝詞.....	197
赦罪經.....	148	感恩經第一式.....	201
重宣聖洗的誓願.....	149	感恩經第二式.....	209
(十一)為病人祈禱		感恩經第三式.....	214
為病人祈禱.....	151	感恩經第四式.....	219
為病人祈禱(第一式).....	152	天主經.....	223
為病人祈禱(第二式).....	155	附錄(一)適合兒童應用	
為病人祈禱(第三式).....	156	適合兒童應用祈禱.....	229
為病人送聖體.....	157	訓練兒童祈禱.....	230
為病人傅油.....	160	早上禱文.....	231
為瀕留中的病人施行聖事.....	165	晚上禱文.....	231
為臨終者經文.....	167	向天父祈禱.....	232
求賜善終.....	168	向聖母瑪利亞祈禱.....	232
求賜善終經文.....	169	向天主求恕罪經.....	232
(十二)為亡者祈禱		兒童省察.....	232
為亡者誦.....	172	兒童為聖召祈禱經.....	233
為已亡諸信友誦.....	172	附錄(二)教理撮要	
為已亡父		教理撮要六端.....	234
(母親、朋友、恩人誦).....	172	付洗規矩.....	234
(十三)怎樣參與彌撒？		付洗經文.....	234
怎樣參與彌撒？.....	173	附錄(三)舊式經文	
獻彌撒的意向表.....	176	天主經.....	235
信友彌撒常用經文.....	177	聖母經.....	235
光榮經.....	181	聖三光榮經.....	235
		又聖母經.....	235

信經.....	236
信德經.....	236
望德經.....	236
愛德經.....	236
五謝經.....	237
小悔罪經.....	237
飯前經.....	227
飯後經.....	237
點聖水經.....	237

附錄(四)祝福經文

一、祝福聖水.....	238
二、祝福場地或房屋.....	239
三、祝福任何物品.....	239
四、祝福患病兒童.....	240
五、祝福病人.....	242

附錄(五)教友應知的常識

1. 教友應盡的本份.....	244
2. 何謂大赦？.....	244
獲得大赦的必要條件.....	245
幾個得大赦的善工.....	246
3. 如何有效地讀經.....	246
家庭讀經.....	247
4. 聖言座右銘.....	248

附錄(六)

開會前、後唱的聖歌

伏求聖神(頌恩229首).....	249
我主聖心(頌恩156首).....	250
法蒂瑪聖母(頌恩237首).....	250
露德聖母(頌恩247首).....	251
中華聖母(頌恩239首).....	252
聖體降福唱的聖歌.....	252
惟此聖體(頌恩166首).....	252
虔誠朝拜(頌恩168首).....	253
西雍讚揚救主(頌恩170首)...	254
皇皇聖體(頌恩171首).....	255
讚美天主(頌恩174首).....	256
宣揚福音歌(頌恩268首).....	256
真光照着我(頌恩269首).....	258
方濟各的祈禱(頌恩270首)...	259



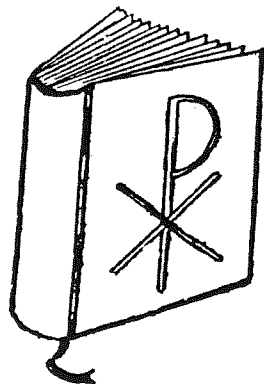
(一) 福音運動的概念

封面圖案（福音刊物）解釋

「十字架」——表示耶穌基督救贖人類的工程，這是天主教最主要和普通的標記。

「P 和 X」——即希臘文耶穌基督的爲首字母，代表耶穌。

「聖經」——對信仰有極密切的關係，透過「聖經」，我們可以認識有關——天主的作爲，因此，世界獲得真理啓示，人類也得悉了救恩的智慧。



序言

天主教福音運動於九零年代出版了一本祈禱手冊，收集了許多經文，而且以較大的字體編印，為年長者容易誦念。當時我任主教座堂主任司鐸，得到他們的同意，另行增印了一千本，為堂區教友應用，備受歡迎。

今年為紀念我晉鐸五十週年金禧，期望為幫助教友祈禱多得神益，故與公教報總編輯阮秀美修女合作重新增印一千本，除原來經文外，再增添一些特別求恩意向的經文，比如聖安多尼失物主保和癌病主保的求恩經文，都是現代社會所需要的。

本書得到數位教友熱心支持，捐出印刷費用，特此鳴謝，願主賞報他們的慷慨。

尹雅白神父謹啟
二零一四年六月二十七日

『福音運動』簡介

“福音運動”一個向家庭傳揚福音的團體，成立於1973年12月13日聖家節，並於1981年3月25日聖母領報節得到胡振中樞機主教批准。

這個團體的宗旨是：建立家庭性的小團體，效法聖家，並效法耶穌聖心的美德，就是謙遜和愛德，以培養團員實踐福音的精神。“福音運動”的活動形式，是以一個或幾個家庭組成一個團體，每月聚會一次，在聚會中恭唸玫瑰經，默想福音，分享經驗等等。

“福音運動”揀選了福音中一句話來概括它的精神：『凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息，你們背起我的軛，跟我學罷！因為我是良善心謙的，這樣你們必要找到你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。』（瑪11：28-30）

——A “你們都到我跟前來”就是信任耶穌，對耶穌忠心，亦即信德的意思。

——B “因我是良善的”，耶穌是充滿愛德的。祂為我們在十字架上犧牲了自己的生命，祂叫我們愛所有的人，包括憐憫我們的仇人。耶穌的一生，就是愛德的見證。“福音運動”的成員要藉着傳播和實踐福音去得到圓滿的愛德。

——C “因為我是心謙的”謙遜是基本的道德，有謙遜就會有愛德，愛德是所有美德的高峯。我們的

原祖亞當和厄娃因缺乏謙遜而墮落。一班天使因發驕傲而變成了魔鬼，聖方濟各撒肋爵曾說過：“謙遜是最重要的道德，若沒有它，天主不會給我們恩典。”

『福音運動』活動情形

『福音運動』的目的是在家庭建立起福音生活的小團體。每個月聚會一次，聚會時，大家一起唸經，默想一章福音，分享經驗，探討如何將福音實踐於生活之中，首先懇求天主聖神降臨，然後唸玫瑰經，默想福音，最後唸一遍經將自己奉獻給耶穌聖心，每次聚會時間約一小時。另外，每年組織一次避靜，每個團體有兩個人負責協助讀經，默想和唸經。神父是指導神師，答覆團友的問題及作神修輔導。

“福音運動”定期出版一份月刊，這些刊物派發給教友或一些非教友，幫他們更多地了解福音，認識教會的道理，指點他們如何默想福音以及如何投入福音運動，分析聖經，讓人明白應該效法甚麼，棄絕甚麼等等內容。

注意：

聖經中有些理論性的部份，會員也該用心去研究，並提出一些適合現時環境的活動，幫助會員更有效更積極地學習和效法耶穌聖心的精神。

若想加入這個團體，不需要特別的手續，只要與會方聯絡就可以了。

讓我們攜手並肩，藉聖母無玷聖心和耶穌聖心去實踐謙遜，信德和愛德以及將福音帶給更多的家庭。

福音運動、會員規則

宗旨：誠懇的恭敬耶穌至聖之心和聖母無玷之心，遵守「信德」、「謙遜」和「愛德」。主要目的：在現代社會中，傳播福音於別人。

本分：①善用時間，每天唸一串玫瑰經，或盡力誠心唸一小端及閱讀公教刊物、聖經等，以增進宗教知識。

②將日中一切不愉快等事情和痛苦，獻給主、耶穌，為自己及他人的罪過。所做補贖，使罪人能歸化，靈魂得救。

③做好愛德工作，行神哀矜及形哀矜，以補償耶穌聖心所受到一切褻聖的罪。

④每日在家中，朝拜耶穌聖心，反省、悔改。

⑤為發揚福音精神。已接授委託代表人士，每月請參與神師敘會，以助改善推行福音運動，達到完滿境界。

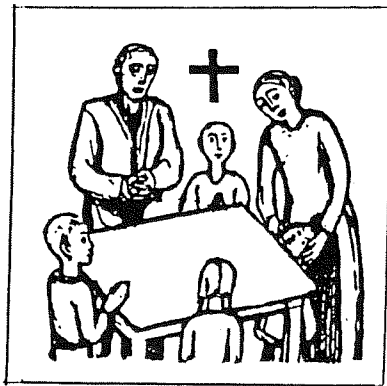
⑥會員每年參與避靜聖事，以得神恩。年老者或患病的成員，只需要每日唸玫瑰經，誠心恭敬耶穌至聖之心及聖母無玷之心。若能每日參與彌撒，是最好的奉獻。

家庭福音聚會，開會的方式：

- ①討論聖母，聖人等行實，或宗徒的事錄幻燈片等。
- ②深入探討聖經主要部份。
- ③推行分享，我們「讀聖書，做默想」的良好習慣。
- ④唸玫瑰經，講及握要歷史。
- ⑤求天主降福團體。

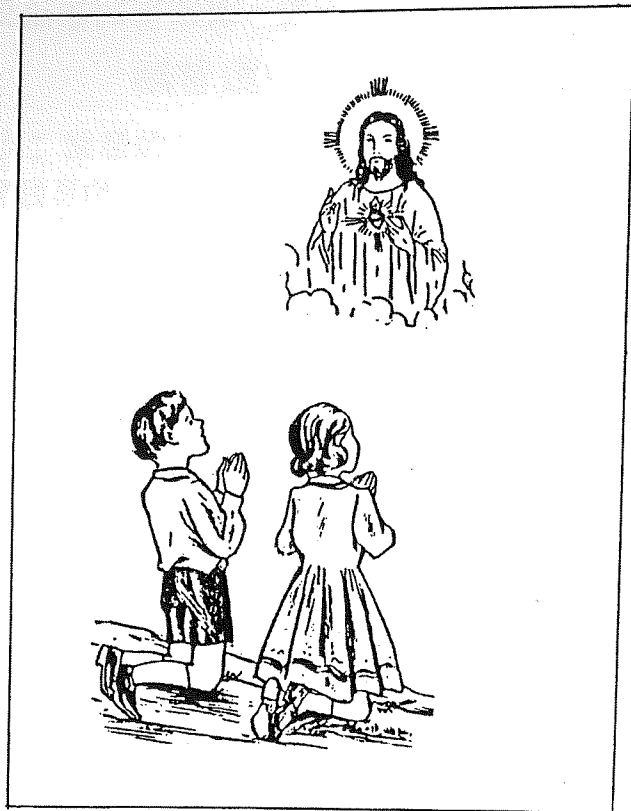
注意：

以上各類問題的討論，看時間，情況而定。



探討如何將福音，實踐於生活中。

(二) 各類經文



天主，求祢開啓我們的心，
使我們接受祢聖子的聖言。

爲甚麼每日都要祈禱？

引言：「食物」爲保存現世生命及維持身體健康，使能有精神去發展事業、工作、或學術研究等；我們每天一定要吃點東西，才可復元精力，再保持健康。

同樣，「祈禱」是保存「信德」，增加靈魂上天主的聖寵，好能善度信徒的責任，修德立功，補贖自己的過失，躲避罪惡，以獲得常生。因此，我們每日需要用點時間「祈禱、做默想」，使靈魂吸取神糧；使能再得主恩，恢復元氣，才可勉勵我們修各樣德行。

所以早、晚、或日間祈禱，是必須的。

祈禱的態度

我們祈禱的時候要端正、要專心。若在家裏祈禱，要跪或企立在聖像前，除了耶穌，甚麼也不要想；祂就在我們心裏，靜靜地聽著我們。

若在聖堂裏祈禱，就要想起耶穌在聖體龕裏，端端正正地向祂請安、朝拜祂；祈禱時最好看著經書，免得分心。並且要熱誠，想起天主在自己面前。養成熱心多唸短誦的習慣。要留意五官端正，思想爲愛天主而做。

因此，在祈禱之前、後、時間要靜，不要亂想。

。

如何不斷地祈禱？

耶穌勉勵我們：「你們應該不斷地祈禱。」（路 18：1）的確，侍奉天主是一時一刻也不能間斷的。我們為光榮天主，並求得天主的助佑，必須常常祈禱。

然而該怎樣做，才算常常祈禱呢？是否必需天天跪在聖堂裏，心裏不斷地想著天主呢？事實上，這是根本不可能做到的，而且這也絕不是天主的聖意。

以下我們所列出的幾個要點，不但可幫助我們明白，並能養成我們不斷祈禱的好習慣：

（一）、無論是唸經或自發善情向天主祈禱，都必須要熱誠，唯有收斂心神，並想起天主是生活在我們內，才比較容易激發自己恆心地祈禱。

（二）、在一天之內，不時利用機會多發愛天主的善情，如多唸熱心短誦，這不僅可加增我們做事的勇氣，也表示我們時刻信服、依賴天主。

（三）、無論做甚麼事，都勉力做得完善，並為愛天主而做，則我們的一切思、言、行為都要成為悅樂天主的祈禱。

早禱

早禱。早晨一醒來，先端正劃妥當十字聖號，然後祈禱說：天主，我藉聖母的手獻給你這一天的勞苦和喜樂。耶穌，請來吧！來幫我善過這一天。

若因時間不許可，不一定要唸完以下經文，（主要的是虔誠地與天主交談）。

聖號經

因父、及子、及聖神之名。亞孟。

三鐘經

（自復活節至聖神降臨節不念「三鐘經」而改念「喜樂經」）

領：主的天使向瑪利亞報喜，

衆：她因聖神受孕。（聖母經一遍）

領：我是主的婢女，

衆：請依照你的話在我身上成就吧！（聖母經一遍）

領：天主聖子降生成人。

衆：居住在我們人間。（聖母經一遍）

領：天主聖母，為我們祈求，

衆：使我們堪當承受基督的恩許。

請衆同禱：天主，求你把你的聖寵注入我們的心中；我們既因天使的預報得知你的聖子降生成人，亦願賴着他的苦難，及他的十字聖架，獲享復活的光榮。因我們的主基督。亞孟。

聖三光榮經

光榮歸於父、及子、及聖神，起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。（三遍）

聖母喜樂經

頌：天上的母后，喜樂！亞肋路亞！

衆：因為你所生的兒子，亞肋路亞。

頌：依照他的預言已復活了，亞肋路亞！

衆：請你為我們轉求天主，亞肋路亞！

頌：童貞聖母瑪利亞，喜樂！亞肋路亞！

衆：因為主真的復活了，亞肋路亞！

請衆同禱：天主，既因你聖子耶穌基督的復活，使天下萬民都得喜慶，今求你因童貞聖母瑪利亞的轉求，賜給我們永遠分享常生的喜樂。亞孟。

（光榮經三遍）

主啊，感謝你

主啊，感謝你！你讓我見到早上的晨曦，你讓我接受今天生活的挑戰，你讓我以衷誠的心在你台前俯首。

主啊，感謝你！因着你的祝福與保證，使我明瞭你常和我在一起，你的眷顧常縈繞不離。

感謝你！在生命的歷程中，到處都刻上你救贖的印號，為着我們，你親嘗到人間的一切疾苦。

感謝你！因為你召選了我，讓我進入你的教會，求你使這團體的意識，常在我腦海中縈繞，使我寂寞時得到慰藉，與人共聚時感到喜樂。叫我有力量去抵抗誘惑，並能從事正直與仁愛的工作。

主啊！你曾召喚你的門徒，成為地上的鹽，世界的光。如今，我滿懷羞愧，因為我雖是你奧體的一部份，卻仍是那麼軟弱與常犯過失。主，求你饒恕。

主啊！我願作你聖子的信徒，照顧貧窮與被壓迫者，醫治患病的人，也援助身心殘缺的朋友。

求你賜給我正義與能力，使我在世間分擔你的痛苦，在人前為你作證。

伏求聖神降臨經

天主聖神，求你降臨，從至高的天庭放射你的光明。

窮人的慈父，求你降臨！恩寵的施主，求你降臨！心靈的真光，求你降臨！

你是最會慰藉人心的聖神，你是我們衷心歡迎的嘉賓，你是人生旅程中舒適的庇蔭。

在勞苦中，你是憩息；在酷熱裏，你是涼風；在患病時，你是慰藉。

你是幸福的真光，求你照射着我們，充滿你信者的身心。除非有你的幫助，人便一無所有，人便一無是處。

求你洗淨我們的污穢，滋潤我們的憔悴，醫治我們的創傷。

求你降福頑強的人，溫暖冷酷的心，引領迷途的人脫離迷津。

凡是信賴你的人，求你扶助，賜與豐富的恩寵，施以慈愛的照顧。

求你賞我們修德的能力，賜我們善終的洪恩，施予我們永福的歡欣。亞孟。



天主經

我們的天父，願你的名受顯揚；願你的國來臨；願你的旨意奉行在人間，如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧：求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。

聖母經

萬福瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在，你在婦女中受讚頌，你的親生子耶穌同受讚頌。天主聖母瑪利亞，求你現在、和我們臨終時，為我們罪人祈求天主。亞孟。

信德經

主，你是真實的，不能虛言。你是全知的，不能差錯。我信你是真天主，三位一體，造世救世，賞善罰惡。你曾許聖神聖化教會，教誨指導，因此永遠不能差錯，所有教理全由你所啓示，如同親口所說一樣，為此我堅心全信，並願為此信德作證，寧死也不推辭。亞孟。

望德經

主，你是忠信的，言出必行，你是全能的，能踐所許；因此依賴你聖子的功勞，求你赦免我們的罪，在臨終時救助我，使我能升天國，並按照你的聖子所許諾的，永遠享見吾主。亞孟。

愛德經

主，你從虛無中生養了我，保存了我，你又降生救贖了

我。況且你本性自有無窮美善，可愛無比，為此我願愛你在萬有之上，也為你愛人如己。我真心痛悔我的罪，立志不敢再犯。亞孟。

信友禱文

領：天主，我們向你祈禱，求你因着聖母瑪利亞、聖若瑟和諸位聖人的功勞，降福我們，俯允我們的祈禱：

領：請為教宗、主教、神父、修女，及傳教人員祈禱，求主賜給他們救靈的神火，熱心發展傳教的工作。為此，我們同聲祈禱。

衆：求主俯聽我們。

領：請為我們的父母及家人祈禱，求主增強他們信望愛三德，熱心敬主，平安生活。為此，我們同聲祈禱。

衆：求主俯聽我們。

領：請為政府首長祈禱，求主賞賜他們智慧和正義，為人民謀求福利。為此，我們同聲祈禱。

衆：求主俯聽我們。

領：請為所有患病及窮苦的人祈禱，求主賜給他們信心與忍耐，並減輕他們的痛苦。為此，我們同聲祈禱。

衆：求主俯聽我們。

領：請為煉靈及最近逝世的親友祈禱，求主解救他們，早登天國。為此，我們同聲祈禱。

衆：求主俯聽我們。

（可加上其他意向）

請衆同禱：主，求你俯聽我們的祈禱，賜我們所代禱的人，都能獲得你的恩寵，因我們的主基督。亞孟。

聖號經

因父、及子、及聖神之名。亞孟。

(三)晚禱

聖號經

因父、及子、及聖神之名。亞孟。

三鐘經

啓 主的天使向瑪利亞報告，
應 她因聖神受孕。(聖母經)
啓 我是主的婢女，
應 請依照你的話在我身上成就！(聖母經)
啓 天主聖子降生成人，
應 居住在我們人間。(聖母經)
啓 天主聖母，爲我們祈求，
應 使我們堪當承受基督的恩許。
啓 請衆同禱：
應 天主，求祢把祢的聖寵注入我們心中；我們既因天使的預報，得知祢的聖子降生成人，亦願賴著祂的苦難及祂的十字聖架，獲享復活的光榮。因我們的主基督。亞孟。

自復活節到聖神降臨不唸「三鐘經」而改唸下面的「喜樂經」。

聖母喜樂經

啓 天上母后，歡樂吧！亞肋路亞！
應 因爲您親生的愛子，亞肋路亞！
啓 正如祂所預言，已經復活了，亞肋路亞！
應 請爲我們祈求天主，亞肋路亞！
啓 童貞瑪利亞，歡樂吧！亞肋路亞！
應 因爲主真復活了，亞肋路亞！

啓 請衆同禱：

應 天主，既因祢聖子耶穌基督的復活，使天下萬民都得喜慶，今求祢因童貞聖母瑪利亞的轉求，賜給我們永遠分享常生的喜樂。亞孟。

(聖三光榮經三遍)

晚上感謝經

我天上的父親，我感謝祢今日所賜給我的恩惠。時間雖已過去，但我所立的功勞、所犯的罪過仍然存在。懇求祢仁慈地寬赦，並以耶穌的功勞補償我的過失。再求祢可憐罪人，安慰病人，保護遭難的人，幫助今日臨終的人；生者死者全需祢仁慈的愛護。今把我的一切敬託給祢。求祢賜我安息在祢的聖愛中，使我明天能更熱切侍奉祢。亞孟。

(倘若時間允許，最好唸一篇福音，並默想片刻。)

天主經

我們的天父，願祢的名受顯揚，顯祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。

聖母經

萬福瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在，你在婦女中受讚頌，你的親生子耶穌同受讚頌。天主聖母瑪利亞，求你現在和我們臨終時，爲我們罪人祈求天主。亞孟。

護守天使經

我的護守天使，天主既使你照顧我，求你常保護我、指引我、管理我。亞孟。

省察

(省察片刻，反省自己，日間對天主，對別人，對自己所犯的缺點過失。然後誠心懺悔，立志改過。)

也可按天主十誡來省察：

- 一、當欽崇天主，不可敬拜邪神。
 - 二、不可妄用天主的聖名
 - 三、當遵守主日和瞻禮日。
 - 四、孝順父母，尊敬師長。
 - 五、不許殺人、害人。
 - 六、不許行邪淫。
 - 七、不許偷盜。
 - 八、不許妄證、譏謗人。
 - 九、不許貪戀不合天主法律的交往及一切邪淫的事。
 - 十、不許貪圖他人的財物。
- 以上十誡總歸為二：愛天主在萬有之上及愛人如己。

聖教會四規

- 一、凡主日及一總停工瞻禮之日，該望全彌撒。
- 二、遵守聖教所定大小齋期。

- 三、該妥當告解，並善領聖體，至少每年一次。
- 四、當盡力幫助聖教會的經費。

七罪宗

七罪宗就是驕傲、慳吝、迷色、忿怒、嫉妒、貪饕、懶惰。

痛悔經

吾主耶穌，基利斯督，造我養我，救我的主。我重罪人，得罪於天主。今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔，惱恨我罪，決意定改，寧死再不敢犯天主的誡命，懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。吾主耶穌，矜憐我等。

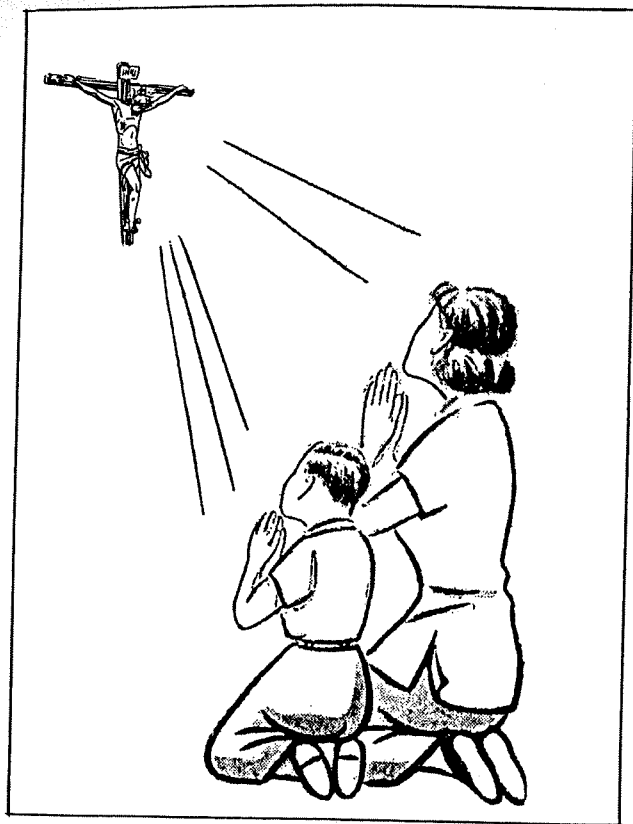
聖家誦

耶穌、瑪利亞、若瑟，我獻給你們我的心，我的靈魂、我的生命。耶穌、瑪利亞、若瑟，到我臨終時，扶助我吧！耶穌、瑪利亞、若瑟，賜我將能在你們當中平安地去世！

聖號經

因父、及子、及聖神之名。亞孟。

(四) 常用經文



上主，願我的禱聲上達於你，
求祢側耳俯聽我的祈求。

(詠88-3)

熱心短經文

不論何時何地，我們對天主、聖母、聖人等，從心裏隨意說幾句熱誠的話，甚至根本不用任何言詞，僅只發思念、愛慕之情，這便是「熱心短經文」。

天主最悅樂的短誦不是現成的，而是發自我們內心的，如表示快樂、感謝、艱難、痛苦、懺悔等情感的自然流露。

下面我們列舉出一些熱心短誦的例子以供參考。讀者可隨意選擇其中的一兩句，勉力多唸，這樣不久習慣就成自然了，也就容易常從心裏想起耶穌，並善盡一天的職務。

一些熱心短經文的舉例

耶穌！

耶穌，請幫助我！

耶穌，請賞我愛祢日深！

天主，我愛祢！

天主，我愛祢在萬有之上！

主，請加增我的信德！

主，請賜我愛祢，並幫助人愛祢！

耶穌聖心，我全心依靠祢！

主，求祢幫助我善過今天！

主，求祢保佑我躲避犯罪！

聖母，請幫助我！

我的護守天使，請保護我！

飯前祝文

啓 上主，求祢降福我們，

應 和祢賜給我們的飲食，使我們有健康的身靈，去為祢

服務。因我們的主基督。亞孟。(聖母經一遍)

飯後祝文

啓 全能的天主，
應 我們誠心感謝祢所賞賜的各種恩惠。祢永生永王。亞孟。(聖母經一遍)

工作、上課及自修前經

主，願祢的聖寵，激發我們所有的言行，並支持我們恆心到底，使我們的祈禱和工作皆能始於祢，並由祢而完成。因我們的主基督。亞孟。(聖母經一遍)

工作、上課及自修後經

全能的天主，我們誠心感謝祢所賞賜的各種恩惠。祢永生永王。亞孟。(聖母經一遍)

閱讀聖經前誦

主、我的天主！請你俯聽我的禱告！求你使我在你的聖經裏，找到喜樂。主，你是盲者的光明，弱者的力量；你也是明目人的光明、強者的力量。求你保護我，可憐我！

請你賜給我聖寵神光，好能發掘出聖經的寶藏。在你的聖經中，求你使我能尋獲你的一切。

主！你的聖經是我的泉源。希望你仁慈之目眷顧我，希望你的聖經之門，在我敲叩之下，應聲而開。

爲聖召祈禱文

天父啊：

增加我們教友團體的信德吧！

尤其是那些祢已經召選，

及將蒙召選爲事奉祢的人們。

願祢聖子基督的聖愛，

感召更多青年，

使遲疑不決的人作出決定，

使受召的人能持守不渝。

天父，當我們要作犧牲時，

使我們堅強起來，

效法祢的聖子，承行祢的旨意，

擯棄一己的私意。亞孟。

向本名聖人誦

在天上，享德義充滿之福，本名聖女^{人聖}某名。我雖罪惡，幸領洗之時，得爾聖名。追思爾往日，德義聖功，使我勉力步趨。望代求天主臺前，加我神能，踐效邁迹。凡思欲靜動言爲，以爾爲法，以至死後，同爾在天享福。亞孟。

向聖母祈禱經文

至聖無玷童貞和我的母親瑪利亞，你是我上主的母親，普世的王后，以及罪人的主保，希望和避難所。在

罪人之中，我是最不幸的一個，那末，我現在到你跟前來，求你援助我。

啊！偉大的王后，我尊敬你，並感謝你賞給我的一切恩典，尤其感謝你幫助了我，免下我許多次應下的地獄。我至可愛的主母，我愛你，爲了愛你起見，我立志一生事奉你，並且盡力使衆人也愛你。仁慈的母親，我把我一切的希望和我得救的事完全放在你身上，求你受納我爲你的僕人，接受我在你的保護之下。既然你在天主跟前是無所不能的，那末，求你不許我陷於誘惑，否則，爲我求得勝它們直到死。我求你爲我得到誠實愛耶穌基督；我也希望你幫助我獲得善終。我的母親，爲了你對天主所有的愛，求你常幫助我，尤其是在我臨終時，使我得救，在天堂上永遠讚美你，並謳歌你的仁慈。亞孟。

中國真福張大鵬等殉道簡介

（真福張大鵬，一七五四年生於貴州都勻。父母皆爲外教，一八〇〇年受洗。聖名若瑟。一八一一年貴州發生教難，真福逃往四川，後奉主教命，回貴州照顧教友；一八一四年被捕入獄，次年三月十二日爲主受絞刑死亡。）



向中國真福張大鵬等殉道經文

全能的天主，祢從異教中召叫了真福若瑟（張大鵬），使他成爲教友中的模範，慷慨爲教會服務，教難之中又使他英勇爲信仰作證，而獲得殉道的榮冠；求祢因真福的轉禱，賞賜我們師法真福的榜樣，忠於信仰，至死不渝。以上所求是靠我們的主基督。亞孟。

向聖若望鮑思高誦

聖若望鮑思高，青年的慈父與良師！你爲援救人靈，終身克苦辛勞；懇求你指導我們，追求自己的神益，援救他人的靈魂；幫助我克制私慾偏情，戰勝世俗情面；教導我熱敬耶穌聖體，孝愛聖母，擁護教宗；轉求天主的仁慈，賜我善終，得與你在天國，永遠光榮讚頌天主。亞孟。

向聖師安多尼禱文（每日的祈禱）

大聖安多尼！我敬禮你，祝賀你獲得天主慷慨賜與這麼多的恩寵，尤其是獲得耶穌聖嬰接抱親吻的恩典。你當時心中必定充滿無限的幸福與愉快！吁！可敬愛的聖安多尼，因你這奇恩特寵和在天堂上所享的真福，我懇切求你，在艱難焦慮，尤其是在……（指出自己的艱難或願望）中幫助我。請你大發慈心，爲我轉禱，把虔敬你的信友的願望與需要轉告於天主。耶穌既然這樣愛你，只須你的一言、一念就可滿全我的願望，爲我得獲神恩聖寵。亞孟。

耶穌聖嬰所愛的聖安多尼，求你允我所求吧！
在說話工作上都俱大能的聖安多尼，求你允我所求吧！
常常準備施恩救助的聖安多尼，求你允我所求吧！
亞孟。 啓：聖安多尼，爲我等祈。

向聖猶達祈求祝文

聖猶達，基督的宗僕，勇敢之殉道者。你的德表流芳萬古，你的聖蹟豐溢奇偉。

聖猶達，與基督情如手足，是衆人忠實之代禱者，轉求者，更是危急時之特派主保。

我如今誠心誠意懇求你，依賴你，求你藉天主所賜力量幫助我於危急中，使我能如願以償。（說明祈求之事

我許下永不忘恩負義，定盡己能勵行恭敬你。

亞孟。（念天主經聖母經及信經各一篇）

（聖猶達爲我等祈）

向小德蘭求恩誦（小德肋撒誦）

我們在天上的慈父，祢願意藉着聖女德蘭喚起世人認識祢聖心所充滿的仁愛，激起世人對祢孝愛之心；求祢增加她的光榮，和她轉禱的力量，並懇賜她每日將大宗的靈魂引歸向祢，來永遠讚美祢、稱頌祢。

聖女小德蘭，請你記著你所許下施恩給世人的諾言；懇求你盛撒你的玫瑰花雨，給那些在中華傳教區內所特來向你祈求的人們；並求你在天主台前，爲我們轉求，恩賜我們天主無限仁慈的恩寵。亞孟。

向聖雅敬，聖安納誦（聖若亞敬及聖亞納誦）

上主，我們祖先的天主，祢賜給了聖雅敬和聖安納特殊的恩寵，使祢降生成人的聖子之母，由他們生養教育；求祢因二聖的轉求，賞賜我們獲得祢所預許的救恩。以上所求是靠我們的主基督。亞孟

拯望會聯合團團員奉獻誦

天主，爲援助生者及亡者，我向祢奉獻我的祈禱，服務，痛苦喜樂。我願偕同拯望會修女和全體聯合團團員，竭我微忱參與祢救贖普世的偉業，能使更多世人認識祢歸光榮於祢。亞孟。

困難中的祈禱

天主，求你速來助我！

因爲我遭遇麻煩，感到左右爲難；

痛苦正在磨煉我。

主！求你憐憫我；

我雖然盡力而爲，

事情還是沒有辦好。

主！除非得到你的助佑，

我能做甚麼呢？

主！我現在苦難當頭，

心中煩悶。

主！求你賞賜給我忍耐吧！

讓這一場風波早些過去！

主！只要你說一句話，

事情就會成功的。

主！請將你的平安賜給我。

爲世界和平祈禱

主！我們翻開報章，昨日、今日，都是永無休止的戰爭，殘害了許多無辜的生命；社會裏充滿暴力，人與人之間的和睦，似乎已不再存在，人人都固執自己不同的見解，自私自利，釀成大亂。在世上培養忍讓相愛的德行談何容易！唯有主你能使我們有信心、有目標，使未來的人生充滿希望。

主，求你恩賜我們有改過的勇氣，爲世界的和平而獻出自己的一份力量。亞孟。

爲家庭誦

三位一體的天主，愛情和生命的根源，祢結合了夫婦，聖化了婚姻，求祢降福我們的家庭，幫助父親維持全家生活，幫助母親教育兒女，幫助子女身心健康、知恩報愛，並且服從父母。

萬民的慈父、家庭的溫暖，天倫之樂全是祢所恩賜我們的。願我們今生在祢的照顧之下全家共享幸福快樂，將來也能永遠與祢團聚，同享天上家庭的無窮福樂。亞孟。

爲父母親友恩人誦

仁慈的天主，祢命我感恩報德，敬愛父母和親友恩人，但我不知如何去仰報；懇求天主助祐我，補足我的

缺點，賜我承行主命。懇求天主賜我父母親友恩人身體康強，心靈潔淨，在世行善，以至死後得享天堂永福的賞報。亞孟。

爲老人的祈禱

主！求你祝福在安老院及在世界上每一個角落的老人！他們在世上已經渡過了一段悠長的時光，嘗透了成敗得失和悲歡離合的滋味。他們有朋友也有敵人，有功也有過。但無論如何，他們已盡了自己的能力去生活。

主！求你祝福他們，因為他們已鞠躬盡瘁，把一個用他們自己的血汗所澆灌的世界遺留了給我們，求你使我們能克盡所能，使這世界能成爲一片更適於人類居住的樂土。

主！求你使一切年青人都能了解老人的心境，在接觸他們時，能充滿着耐心和敬意。

求你使我們的政府能多爲老人謀福利，使我們的社會能洋溢着敬老的氣氛。因為旭日中天的生命和垂暮的年華，同樣都是你的恩賜，同樣都是永恆生命的一部份。

爲傷殘者的祈禱

主啊！請俯聽我們爲傷殘者的祈禱，使他們樂意接受及承擔所遭遇的各種考驗。

他們肩負着一個有形而沉重的十字架，那是常人所看輕、忽略、而極力避免的。

他們並未具備過人的力量與資質，但卻遭遇到比別人更多的困難。

(五) 敬禮耶穌聖體



誰若吃了這糧
將永遠生活。

(若6:51)

如何敬禮耶穌聖體

當我們在聖堂準備領聖體以前，最好的預備方法是：

要發領聖體的意向；為悅樂天主，聖化自己，要勇敢地克制常犯的毛病。

當領聖體時，要勉力熱心地再發善情，使到領聖體預備得更好，耶穌越能用祂的恩寵充滿我們的心。要自己勉力從心裏發信、望、痛悔謙遜的善情，此時刻是一生最幸福的時刻，耶穌正喜歡聽我們祈求。

最好默想幾分鐘，分享祂是我們的天主，愛祢超過一切人物和事情。我感謝祢使我認識了祢。

怎樣善領聖體

耶穌藉麵餅建立了聖體，以滋養我們的超性生命，因為祂願意做我們靈魂的日用糧，如同飯是肉身的日用糧一樣。

在彌撒聖祭中，即將領聖體時，我們和主祭的神父一起唸：「主，只要祢說一句話，我的靈魂就會痊癒！」但耶穌對我們不只是說一句話而已，由於祂實在愛我們，願意親自來到我們心裏灼熱我們的心，使我們如同祂的聖心一樣地溫和、謙遜，所以祂藉著聖體來聖化我們。

我們為歡迎耶穌的來到，實在應該好好預備接待祂。倘若我們一輩子只能領一次聖體，我們豈不是要盡自己所能好好預備嗎？但耶穌不只來一次，祂是這樣地愛我們，願意常常來聖化我們。難道因為耶穌多愛我們，願意多次來到我們心裏，我們就要看輕這個大恩賜嗎？我們不但應該加以珍惜，更應該加倍地愛祂，盡力地預備接待祂才對。

所以於日常生活中，我們應不時地思念並盼望領聖體，至少每天晚上臨睡前，早晨醒來時要發這種善情，這樣作對我們將會有極大的益處。

領聖體的必備條件

一、應有天主的寵愛。犯罪使人容易失去天

主的寵愛，但罪有大罪與小罪的分別。

(大罪與小罪的分別可參閱本書第142頁至149頁)

現將這兩種不同的情況分述如後：

若有大罪 先要告解：要領聖體，只發上等痛悔是不夠的。冒領聖體，好比猶達斯用親吻出賣耶穌一般。

但告解時若忘掉一條大罪，還可以去領聖體，只要先發上等痛悔即可，可是下次告解時必要告。

若有些小罪，本來並沒有告解的必要；可是為善領聖體，最好還是先發上等痛悔，特別是勉力悔悔那些故意犯的小罪，如小怨恨、心懷報復、小不公、習慣性的懶惰等，這類的過失會減少領聖體的效果。

我們的靈魂越潔淨，耶穌越喜歡寓居在我們心裏。但是我們也不必因小罪多了就怕領聖體；耶穌叫我們領聖體並非為報答我們的德行，而是做我們靈魂的醫生。因而我們越軟弱，越該深切地盼望多領並全心依靠祂！

聖若望維雅神父勸勉我們說：「別推辭說你們的毛病太多，不敢領聖體。這好像說你們病得太厲害，不敢吃藥，也不敢請醫生，等到自己好一點，才去請他。」耶穌是出於愛而來感化我們，我們也應該以愛還愛，以滿足祂的願望。我們若不能實領聖體，至少要神領。

(神領聖體可參閱本書第34頁)

二、應守「聖體齋」為表示對耶穌聖體的尊敬。在領聖體前一小時內除清水和藥品外，不得進食。但是老人、患病者和侍奉他們的人，可以不必遵守這項規定，只要一刻鐘不進食即可。

請你們稱謝上主



領聖體前經 (彌撒外適用)

主耶穌，我全靈相信祢在至聖聖體內。祢的體血、靈魂、天主性，莫不俱在。我朝拜祢，承認祢為我的造物大主，救世恩主，至大惟一的真主。

主耶穌，我熱切仰望祢以仁慈待我。祢在聖體內，將自己完全交付給我；求祢賜我所需的聖寵，以得常生永福。

主耶穌，我全心愛慕祢在萬有之上。祢是我的大父，我的救贖恩主，無窮仁愛的天主。又為愛祢的緣故，愛人如己；凡曾得罪我的人，我都真心寬恕他們。

主耶穌，我真心悔恨一生罪過。我曾得罪祢，實不堪

領祢到我心中；我現在信賴祢的聖寵，立志永不再犯罪，絕罪惡，遠避犯罪的機會。遠避犯罪的機會，多做補贖。

主耶穌，我誠切渴望祢降來我心靈，使我成聖且全賴於祢，永不與祢分離，常常生活在祢的聖寵中。

主，我當不起祢到我心裏來，只要祢說一句話，我的靈魂就會痊愈。

無玷童貞、護守天使、大聖若瑟、聖若望鮑思高、聖多明我沙維豪及天朝神聖，請你們為我轉求天主，賜我聖體。

領聖體後經

主耶穌，我相信祢，不嫌我虛無，降尊就卑，真實地居我心內。我現在俯伏朝拜祢，我的天主，我的大主。

主天主，我愛慕祢，盡我所知所能，日益愛慕祢。我愛祢在萬有之上，自現在直到永遠。

主耶穌，因為祢已完全賜給了我。現在我也將我的心靈，及我一生，完全向祢奉獻，且願永遠服屬於祢。

主耶穌，祢既降來我心靈，求祢勿許我犯罪，遠離祢，但以祢的聖寵，常留我心。因祢的無窮仁慈，望祢垂憐我求。

主耶穌，求賜神形聖寵；凡祢所知，實能裨益我靈魂，求祢惠然賜予；又求祢保護我父母、親友、恩人及我上；亦求祢拯救煉獄中的聖靈魂。

至聖童貞、護守天使、大聖若瑟、聖若望鮑思高、聖多明我沙維豪、請你們為我轉求天主，賜我聖寵，助我

拜聖體經

主耶穌基督，祢為了愛我們人類，日夜留在聖體聖事內，充滿慈愛。凡來朝拜祢的人，祢都等候接納他們。我信祢在聖體聖事內，我誠心朝拜祢，感謝祢所賜的一切恩寵，特別感謝祢在這聖事內把祢自己賜給了我，又賜給祢至聖母親瑪利亞作我的中保，召叫我到這聖堂來朝拜祢。

我現在來叩拜祢至敬愛的聖心，為三個目的：一、為感謝賜予聖體的殊恩；二、為賠補祢在聖體聖事內所受的各種凌辱；三、為朝拜祢，以補償世人在各地聖堂對祢失敬之罪，而光榮讚美祢。

主耶穌，我全心愛祢。悔恨我在過去中傷祢仁愛聖心的罪惡。立志以後依賴着祢聖寵的扶持，決不再犯罪而中傷祢聖心。我將我的意志、情感、願望，以及所有的一切，完全奉獻給祢。從今以後，我和我所有的一切，完全任由祢的聖意措置。只求賜我聖愛，助我恆心到底，承行祢的聖意。

我把煉獄的靈魂，特別把熱敬聖體和聖母的靈魂托付給祢。又求祢憐恤一總的罪人。最後，把我的情感和祢至聖聖心的情感，奉獻給永遠聖父，懇切求聖父因祢的聖名及為愛祢的緣故，而接納、俯允我們的祈禱。

神領聖體

凡愛耶穌的人，應勉力多領聖體。領聖體的方式有二：一是實領，一是神領。若從神父手中領受

聖體，便是實領；倘若因生病、工作或其他原因有時候不能實領，就要神領，即從心裏激發悔罪、信、望、愛的善情，並熱切地盼望領受耶穌聖體。假若一個人犯了大罪，他仍然可以神領聖體，但得這善功的益處，應該先發上等痛悔。神領聖體不是實在地去領受聖體，但對我們的超性生命還有很大的幫助。

許多教友在一天中屢次這樣地神領聖體。他們常利用機會發神領聖體的善情。譬如等候公共時，下班休閒時，早晨起床及晚上要睡時，……要一有機會，他們就想到聖體龕裏的耶穌，不時地他說：「我的好耶穌，我十分願意領受祢的聖體。雖然現在沒有辦法，但是我非常渴望祢，熱切地慕祢，請祢到我心裏來！」假若這樣做，耶穌就帶著大量的聖寵於無形中幫助、安慰我們，這對我們善盡職務將會有很大的幫助。

在一天內，誰都能隨時行神領聖體的善功，只要願意，我們當不難找到機會好發這種善情。試試吧！我們將會因此獲得不少幫助和安慰。

以下我們提供一些神領聖體時可發的善情：

耶穌，我愛祢！我渴望領受祢的聖體；請來居於我心裏！

耶穌，請看，我是多麼地軟弱，我又犯了我的舊毛病，求祢快來幫助我改過！

聖母，我很願意領聖體，盼望耶穌到我心裏來，求您把您深愛的耶穌放在我心裏，並教我和

您一樣地愛祂。

耶穌，我願將我現在的工作，結合於現今普世所舉行的聖祭奉獻給祢。

耶穌，求祢幫助我把我的工作做得更好、更完善，好能結合祢的聖祭，一同獻給天主聖父。

向耶穌苦像經

吁！至甘飴美善的耶穌，我如今跪在祢面前，最熱切地懇求祢，把堅確的信德、誠懇的望德和真摯的愛情，以及真心痛悔我的罪過，並堅定改過的決心，都深印在我心裏。

吁！耶穌，當我心中懇切熱愛地瞻仰、默想祢的五傷時，我便想起達味聖王用祢的口氣論祢說：「他們穿透了我的手、我的足，數盡我的一切骸骨。」亞孟。

領聖體以後，在苦像前誦唸這端經，並照教宗的意向（唸信經，天主經，及聖母經各一遍）。可得限大赦，但在四旬期的每星期五則能獲得全大赦。



（六）敬禮耶穌聖心



我的天主，我的君王，
我要永遠歌頌祢的至聖之心。

敬禮耶穌聖心，所得特恩，條件如下：

現在把獲得耶穌聖心所預許特恩的必具條件
寫在下面：（以留心參閱）

- （一）該連續不斷在九個每月首星期五上領聖體。
- （二）所領的聖體是用來安慰祂那憂苦的聖心。
- （三）妥當領聖體，心存聖寵，立志度一個真實信徒的生活。
- （四）靈魂上有大罪，就該在領聖體之前，辦妥當的告解。

任何人這樣妥當地實行了一次，因着耶穌聖心全能的仁慈，他的靈魂一定得救。不過爲了以愛還愛和賠補聖心因罪人所受到的凌辱，該多次實行這樣的敬禮。不特如此，還該把這敬禮傳揚，使更多的靈魂，因聖心的仁慈而得救。這樣也就是實行了天主最大的誡命——愛天主萬有之上及愛人如己。

請信徒們把這敬禮傳揚，以達榮主救靈的目的。

敬禮耶穌聖心

耶穌聖心十二殊恩

- ①敬禮我心的人，我要賞賜他們生活、地位所需要的聖寵。
- ②我要使他們的家庭和樂。

③在艱難困苦中，我要慰勞他們。

④在他們的生活中，尤其在他們死的時候，我要保護他們。

⑤我要多多祝福他們從事的工作。

⑥罪人在我心裏，好比進入仁慈汪洋大海。

⑦冷淡的人將變成熱心的。

⑧熱心的人將迅速地進修到比較更成全的境地。

⑨供奉聖心像的，我要降福他整個家庭。

⑩恭敬我聖心的人，能感化頑固的心。

⑪傳揚聖心敬禮的人，他們的名字將銘刻在我心裏，永不消除。

⑫凡是一連九個月首星期五領聖體的，我心全能的愛情，必恩賜他們奮鬥到底的聖寵。

禱文

因父、及子、及聖神之名。亞孟。

天主，求你快來救我。上主，求你速來助我。

聖三光榮經

願光榮歸於父、及子、及聖神。起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

耶穌聖心禱文

領：天主矜憐我等。

衆：基利斯督矜憐我等，天主矜憐我等。

領：基利斯督俯聽我等。

衆：基利斯督垂允我等。

領：在天天主父者。 衆：矜憐我等。

領：贖世天主子者。 衆：同上

領：聖神天主者。

領：三位一體天主者。

領：永遠聖父之子耶穌之聖心。

領：耶穌聖心、聖神所成於貞母胎中者。

領：耶穌聖心、天主之聖言。

領：耶穌聖心、無限尊威者。

領：耶穌聖心、爲天主之聖殿。

領：耶穌聖心、爲至上者之幕府。

領：耶穌聖心、爲天主之宮、上天之門。

領：耶穌聖心、爲愛德之烈窩。

領：耶穌聖心、爲公義、慈愛之聖所。

領：耶穌聖心、充滿仁慈之情懷。

領：耶穌聖心、爲諸德之淵。

領：耶穌聖心、最宜受頌者。

領：耶穌聖心、爲衆心之王。

領：耶穌聖心、爲上智神明之所在。

領：耶穌聖心、爲主性全備之所居。

領：耶穌聖心、爲聖父所忻悅者。

領：耶穌聖心、我等皆受其盈餘。

領：耶穌聖心、爲永生之願望。

領：耶穌聖心、最耐極慈者。

領：耶穌聖心、厚賜祈求者。

領：耶穌聖心、爲聖德之源。

領：耶穌聖心、爲我罪之補贖。

領：耶穌聖心、飽受凌辱者。

領：耶穌聖心、爲我罪受傷者。

衆：矜憐我等。

領：耶穌聖心、至死順命者。

衆：同上

領：耶穌聖心、爲長矛所刺透者。

領：耶穌聖心、爲諸忻慰之泉。

領：耶穌聖心、爲我生命與復活。

領：耶穌聖心、爲我安樂與平和。

領：耶穌聖心、爲贖罪之犧牲。

領：耶穌聖心、爲望爾者之救援。

領：耶穌聖心、爲臨終賴爾者之祈望。

領：耶穌聖心、爲諸聖人之喜樂。

領：除免世罪天主羔羊者。

衆：主赦我等。

領：除免世罪天主羔羊者。

衆：主允我等。

領：除免世罪天主羔羊者。

衆：主憐我等。

領：良善心謙之耶穌。

衆：懇使我等之心仰合爾心。

請衆同禱：全能的天主，我們以敬愛你鍾愛之子的聖心榮，懷念他所施予我們的偉大恩愛，求你使我們從這天的泉源中汲取豐富的聖寵。因我們的主基督。亞孟。

奉獻耶穌聖心經

耶穌至聖之心，我罪人（某某……）藉着聖母無玷心，願將我靈魂肉身一切全奉獻給你，求賜我聖寵，常法你的良善心謙，並終我一生隨主負我十字架，樂行旨，侍奉我主，直到主賜善終恩赦，我的靈魂讚美天主光榮天主至於永世之世。

奉獻家庭於耶穌聖心經

吾主耶穌，我們現在跪在祢聖心像前，感念祢的種種恩德，愛慕祢無限的美善，回憶祢告訴聖女瑪加利大說：祢願各國人民都奉獻給祢，我現在就遵照祢的聖意，把我們全家奉獻於祢聖心，願我們全家人常能保守信望愛三德，大家謹慎工作，熱心祈禱，能得內外平安。仁慈的聖心，求祢做我們的家長，管理我們的家務。

可愛的耶穌聖心，我把一切，無論歡樂或痛苦的事完全託付給祢，求祢祝福我們在家的或出外的，求祢保護我們全家的人。我們中間若有人傷祢的聖心，求以慈悲寬赦我們。

慈愛深似海洋的聖心，求祢助佑我們全守天主誡命，獲得善終的宏恩，並希望我們全家人將來都能到達天國，永遠感謝祢的聖愛。亞孟。

每日奉獻經

耶穌聖心，我依靠瑪利亞無玷之心，將我今日祈禱事工，喜樂，憂苦，全獻於祢，爲補贖我們的罪過，爲成就祢在祭台上時刻奉獻的旨意，特爲本月教宗所囑禱的旨意。



吾主，

凡我所作的，
都爲光榮愛慕祢。

耶穌至聖之心，
矜憐我等。

(七) 敬禮聖母瑪利亞

萬福！充滿恩寵者，
上主與你同在。

(路1:28)



敬禮聖母瑪利亞

敬禮聖母在教會傳統內有很長的歷史，遠在第四世紀時，已經很流行。

梵蒂岡第二屆大公會議重申敬禮聖母的重要，並指出為何要恭敬聖母。「榮福童貞，以其和聖子天主相契、而身為天主之母的這一恩賜和職份，又其特別享有的恩寵、及職份和教會有密切聯繫。依照聖盎博的意見，天主的母親，因其信德、愛德與基督完美結合的理由，是教會的典型。」

(教會憲章63)

「你們要有活潑的信德，信賴耶穌和進教之聖母。若你們所求的能愈顯主榮，裨益你們靈魂的話，聖母必定滿足你們所求的。不然，她將賞賜你們其他同等或更大的神恩聖寵。」

——聖若望鮑思高——

聖母偉大高貴無比的地位

天主特選聖母做普世救主耶穌的母親，因此人們對她十分崇敬。

她是耶穌基督一切聖寵的泉源，超過一切世人和天堂上的天使、聖人等。因耶穌的功勞，她沒有絲毫罪過。聖母特別協助耶穌救贖的工程。

她自由地奉行天父的聖意，甘願做救主耶穌的母親，目的為救贖人類，使人們重獲得救恩的機會。

聖母德敘禱文

領：天主矜憐我等！

衆：基利斯督矜憐我等！天主矜憐我等！

領：基利斯督俯聽我等！

衆：基利斯督垂允我等！

領：在天天主父者。

衆：矜憐我等。

領：贖世天主子者。

領：聖神天主者。

領：三位一體天主者。

領：聖瑪利亞。

衆：為我等祈。

領：天主聖母。

領：童身之聖童身者。

領：基督之母。
領：教會之母。
領：天主寵愛之母。
領：至潔之母。
領：至貞之母。
領：無損之母。
領：無玷之母。
領：可愛之母。
領：可奇之母。
領：善導之母。
領：造物之母。
領：救世之母。
領：極智者貞女。
領：可敬者貞女。
領：可頌者貞女。
領：大能者貞女。
領：寬仁者貞女。
領：大忠者貞女。
領：義德之鏡。
領：上智之座。
領：吾樂之緣。
領：神靈之器。
領：可崇之器。
領：虔誠大器。
領：玄義玫瑰。
領：達味敵樓。
領：象牙寶塔。
領：黃金之殿。
領：結約之櫃。
領：上天之門。

衆：爲我等祈。

頌：曉明之星。
頌：病人之痊。
頌：罪人之托。
頌：憂苦之慰。
頌：進教之佑。
頌：天神之后。
頌：聖祖之后。
頌：先知之后。
頌：宗徒之后。
頌：爲義致命者之后。
頌：精修者之后。
頌：童身之后。
頌：聖人之后。
頌：始胎無原罪之后。
頌：蒙召升天之后。
頌：玫瑰之后。
頌：和平之后。
頌：除免世罪天主羔羊者。
衆：主赦我等。
頌：除免世罪天主羔羊者。
衆：主允我等。
頌：除免世罪天主羔羊者。
衆：主憐我等。
頌：天神來報聖母瑪利亞。
衆：乃因聖神受孕。

衆：爲我等祈。

請衆同禱：天主，求你賦給我們聖寵，使我們藉天使的報告，得悉你的聖子耶穌降生成人，又仰賴他的苦難，使我們獲享復活的光榮，因我們的主基督。亞孟。

奉獻中國給聖母經

瑪利亞，天主之母，你是我們的母親，今將我們的精神、身體，我們的能力，我們的生命，我們的言行，我們的希望，並整個中國人民，以孝愛的真情，全獻給你至甘至聖的聖心。求你為司鐸及傳教士之母，使他們都能以恆心愛廣揚聖教。求你為教友之母，使他們都能日進於德。求你為教外人之母，使他們早獲信德的光明。

懇求你祝福中國億兆人民，使他們同歸於耶穌聖心，以生命聖德之源，而共屬一牧一棧。信眾之佑，為我們祈求，聖寵之母，為我們祈求。在天中國之后，為我們祈求。

救主之母誦

大哉救主之母！您是天國之門，世海之星，求您扶行將墮落的人，奮起前進，您接受佳播天使的問候，超自然地生育了創造您的主宰，畢生保持著童身，求您垂憐我們罪人。

向進教之佑聖母經文

聖母瑪利亞，大能的貞女，您是教會顯赫、偉大的守護，您是天主子民神奇的助佑；您嚴肅如陣容整齊的軍隊，把世上所有異端邪說都摧毀了。在困難、戰鬥、痛苦中，求您保衛我們，克勝仇敵；在臨終時，迎接我們的靈魂進入天國。亞孟。

（聖若望鮑思高親撰的經文）

向聖母求潔德經

至極潔淨童貞瑪利亞！因為妳極聖的貞德，就是妳始無染原罪的奧妙，我們今求祢，賞賜我們心身潔淨。

亞孟。

求妳顯明做我們仁慈的母親，轉達妳的子耶穌，祂就是為了我們來降生的，仰望接納我們的祈求。亞孟。

投奔聖母經

天主聖母，我們投奔到妳的庇佑之下；當我們在危難中，請勿棄絕我們的祈禱。榮福的童貞女，求妳拯救我們於危險之中。

母后萬福頌（又聖母經）

母后萬福！仁慈的母親，我們的生命，我們的甘飴，我們的希望。厄娃子孫，在此塵世，向您哀呼。在這涕泣之谷，向您嘆息哭求。我們的主保，求您回顧，憐視我們，一旦流亡期滿，使我們得見您的聖子，萬民稱頌的耶穌。童貞瑪利亞，您是寬仁的、慈悲的、甘飴的。天主聖母，請為我們祈求，使我們堪受基督的恩許。亞孟。

玫瑰經

「玫瑰經」是甚麼？

聖母勸我們善唸玫瑰經

「玫瑰經」是一種普世取用特別的敬禮道理，把耶穌和聖母在他們生活中的一些情況，活現在眼前，使我們從中得到默想的道理。這些道理分為三種：歡喜、痛苦、榮福，共十五端。

教宗保祿六世在他一九七四年所發表的「敬禮聖母瑪利亞」的勸諭中，說：玫瑰經是「全部福音大綱」的熱心神工。它所提供的各項奧蹟及主要的格式都是來自福音。……在玫瑰經中我們可以和諧地繼續看出在基督身上完成的主要救世事蹟，從童貞懷孕及童年期的奧蹟，直到逾越期的最高峯——耶穌的受難及光榮的復活——由於聖神降臨，聖教會得以興起，將救恩施予世人。對初生教會的效力，及聖母結束塵世生活、靈魂肉身被舉升天時，對於聖母的效力。

唸玫瑰經必須要以一種專心思索的方式進行，不可倉忙，教友的思想停留在祈禱中那端基督的奧跡和聖母事蹟。

這樣可以更容易地保持專心，而默想每段道理，就如活在每幅畫上的一樣。

玫瑰經奧蹟

唸玫瑰經時候應心靈慕向天主，否則，失去了祈禱意義。

同聖母，或耶穌共渡各瑞奧蹟的處境，偉大的人物到訪，人必然歡呼一而再三重呼，同樣唸玫瑰經時重複唸讚美的禱文：萬福……；同時思唸聖母聖子一段生活事蹟，也洋溢着讚頌和愛慕天主和聖母的禱文，不斷思想她「歡喜」的事，或她「痛苦」的事，及她作天上母皇「榮福」的事。

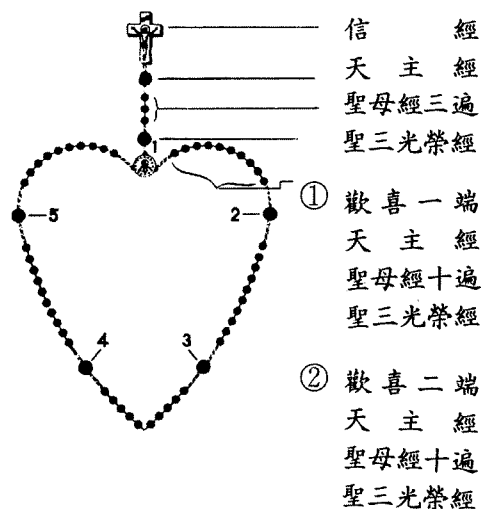
這樣的實行默想，反省，才是有意義的祈禱，否則，便只是機械式地喃喃作聲，響着了事。望天主聖母俯聽我們的祈禱。

給念玫瑰經者的許諾

1. 誰人念玫瑰經熱心事奉我，將得到偉大的恩典。
2. 我答應特別保護及賜大恩典給那些念玫瑰經的人。
3. 玫瑰經將會是一個有力的武器對抗地獄，消滅惡行，減少罪惡，得勝異端邪說。
4. 念玫瑰經使善功興盛，得到天主的可憐，使人不貪戀世俗及其虛榮；並使人想念永生的事，靈魂用這些方法得到聖化。
5. 念玫瑰經的人不會下地獄。
6. 誰人熱心默想玫瑰經的神聖奧蹟，將不會被不幸所征服。假如他是正直的人，他會存留在寵愛之中，雖然天主用祂的公義責罰他，但他不會遭遇未有預備的死亡。

7. 誰人經常念玫瑰經不會不領聖事而死。
8. 那些熱心念玫瑰經的人，他的一生及死亡有天主的光照和天主充足的聖寵。在他死時將在天堂有份於聖人的功勞。
9. 我將拯救那些熱心唸玫瑰經的人脫離煉獄。
10. 他們在天堂將得到大光榮的地位。
11. 人用玫瑰經向我祈求，他們將得到所求。
12. 傳揚玫瑰經的人，我將幫助他們於需要之中。
13. 我將由我的聖子得到天堂的代禱者賜與愛護玫瑰經的人，特別在他們的一生及死時。
14. 那些念玫瑰經的人將是我真正的兒子及我獨生子耶穌的兄弟。
15. 熱心念玫瑰經是獲得永生的大記號。

念玫瑰經的例子



- ③ 歡喜三端
天主經
聖母經十遍
聖三光榮經
- ④ 歡喜四端
天主經
聖母經十遍
聖三光榮經
- ⑤ 歡喜五端
天主經
聖母經十遍
聖三光榮經
(又聖母經)

每日輪流唸玫瑰經的方式

每星期一、四及耶穌聖誕，聖母領報，聖母往見聖婦依撒伯爾，聖母獻耶穌於聖殿瞻禮唸：

歡喜五端：

歡喜一端：天使向瑪利亞報喜訊

歡喜二端：聖母訪親

歡喜三端：耶穌誕生

歡喜四端：聖母獻耶穌於主堂

歡喜五端：耶穌十二齡講道

每星期二、五，苦難主日（聖枝主日）及聖週之星期四、五、六唸：

痛苦五端：

痛苦一端：耶穌山園祈禱

痛苦二端：耶穌受鞭打之刑

痛苦三端：耶穌受茨冠之辱

痛苦四端：耶穌背負十字架

痛苦五端：耶穌被釘在十字架上死

每星期三、六、主日，復活瞻禮後及聖神降臨後之星期一，二及耶穌升天，聖母蒙召升天瞻禮唸：

榮福五端：

榮福一端：耶穌復活

榮福二端：耶穌升天

榮福三端：聖神降臨

榮福四端：聖母蒙召升天

榮福五端：天主光榮聖母

玫瑰經默想（舉例）

歡喜五端

歡喜一端：聖母領報（路•1：26）

天使加俾額爾奉天主差遣，往加里肋亞一座名叫納匝肋城去，到一位童貞女那裏。貞女的名字叫瑪利亞。天使她說：「萬福，充滿恩寵者，上主與你同在……你將懷生子，並要給他起名叫耶穌。」瑪利亞說：「看，上主的女，願照你的話成就於我吧！」

默禱：「聖母，我們的母親，求你教我們聽從上主的安排，承行他的聖意。」

歡喜二端：聖母往見聖婦依撒伯爾（路•1：40）

瑪利亞進了匝加利亞的家，就給依撒伯爾請安；依撒伯爾遂充滿了聖神，大聲呼喊說：「在女人中你是蒙祝福的，你的胎兒也是蒙祝福的……那信了由上主傳於他的話必完成的，是有福的。」瑪利亞遂說：「我的靈魂頌揚主。」

默禱：「聖母，你樂於探訪你的親人；求你使我們克盡望相助的愛德責任。」

歡喜三端：耶穌誕生（路•2：10）

天使向牧童說：「不要害怕，我給你們報告一個大喜訊，今天在達味城中，為你們誕生一位救世者。」忽有一大軍，同那天使一起讚頌天主說：「天主在天受光榮，愛的人在世享平安。」

默禱：「主，我們衷心感謝你降生救贖的大恩！」

「主！你樂於與我們同在，求你使我們樂於與貧窮受苦的人站在一起。」

歡喜四端：聖母獻耶穌於主堂（路•2：22）

按梅瑟的法律，一滿了他們取潔的日期，瑪利亞和若瑟便帶着孩子上耶路撒冷去獻給上主。——子女是天主的恩賜，我們也不必害怕將子女奉獻給天主。

默禱：「上主！生命屬於你，萬物也屬於你；我們把自己，我們的家庭和我們的一切，都奉獻給你，求你收納。」

歡喜五端：耶穌十二齡講道（路•2：41）

耶穌到了十二歲時，他的父母又照慣例往耶路撒冷去過節。過完了節日，他們回去時，孩童耶穌卻留在耶路撒冷……。坐在經師中，聆聽他們，也詢問他們……他的母親就向他說：「孩子，為甚麼你這樣對待我們？看：你的父親和我，一直痛苦的在找你。」耶穌對他們說：「你們為甚麼尋找我？你們不知道我必須在我父親那裏嗎？」

默禱：「耶穌、瑪利亞、若瑟，求你使我們的家庭也變為聖家，時常彼此關懷，互相照顧。」

痛苦五端

痛苦一端：耶穌山園祈禱（路•22：39）

晚餐後，耶穌照常往橄欖山去，門徒也跟他去了。到了那地方，耶穌說：「你們應祈禱，免得陷於誘惑。」遂離開他們，屈膝祈禱說：「父啊！你如果願意，請給我免去這杯

吧！但不要隨我的意願，惟照你的意願成就吧！」在極恐慌中，耶穌祈禱越發懇切，他的汗如血珠般滴在地上。

默禱：「主，求你教我們祈禱。」

痛苦二端：耶穌受鞭打之刑（谷•15：1）

司祭長、長老及經師和全體公議會商討完畢，就把耶穌綁了，解送給比拉多……司祭長又煽動羣衆，要求比拉多釋放巴拉巴。比拉多不願得罪羣衆，就給他們釋放了巴拉巴；把耶穌鞭打後，交給他們，釘在十字架上。

默禱：「主，求你使我們在痛苦中表現出基督徒的勇氣，大無畏的精神。」

痛苦三端：耶穌受茨冠之辱（谷•15：16）

兵士把耶穌帶到庭院裏面，把全隊叫齊，給耶穌穿上了紅袍，編了一個茨冠給他戴上，開始向他致敬說：「猶太人的君王，萬歲！」然後敲打他的頭，向他吐唾沫。

默禱：「主，請寬恕我們所加給你的侮辱。」

痛苦四端：耶穌背負十字架（依•53：3）

他受盡了侮辱。然而他所背負的，是我們的疾苦；負的，是我們的疼痛。他被刺透，是因了我們的悖逆；他被打傷，是因了我們的罪惡。因他受了懲罰，我們便得了全，因他受了創傷，我們便得了痊愈。

默禱：「主，感謝你爲我們所承擔的一切；求你也使我有肩負苦難的勇氣與信心。」

痛苦五端：耶穌被釘在十字架上死（瑪•27：31）

兵士們戲弄耶穌完畢，就給他穿上衣服，帶他去釘在十字架上。與他一起被釘的，還有兩個強盜：一個在右邊，一個在左邊。路過的人都搖頭辱罵他，司祭長和經師與長老們也同樣戲弄說：「他救了別人，卻救不了自己。」

默禱：「主，你曾說過：麥子不死空自留，麥子死去百倍收。求你使我們能熱愛生命，也不怕爲了你的緣故而捨生命。」

榮福五端

榮福一端：耶穌復活（路•24：1-6）

一週的第一天，天還很早，婦女們便攜帶香料，來到墳墓那裏，見石頭已由墓穴滾開了，他們進去，不見了主耶穌的遺體。忽然有兩個人，穿着光耀的衣服，對他們說：「你們爲甚麼在死人中找活人呢？他不在這裏了，他已復活了。」

默禱：「復活的基督，求你使我們能死於自私，並在互助互愛中度一個新的生活。」

榮福二端：耶穌升天（谷•16：15-16，19）

在加里肋亞山上，耶穌對門徒們說：「你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音，信而受洗的必要得救。」說了這些話以後，就被接升天，坐在天主的右邊。

默禱：「主，基督，求你使我們每一個人和每一個家庭都能意識到自己宣傳福音的責任，並盡所能，使更多人成爲你的門徒。」

榮福三端：聖神降臨（宗·2：1-4）

五旬節日一到，衆人都聚集一處。忽然，從天上來了一響聲，好像暴風吹來，充滿了他們所在的全座房屋。有散開好像火的舌頭，停留在他們每人頭上，衆人都充滿聖神。

默禱：「天主聖神，求你賜給我們智慧，使我們認識你的聖意；也賜我們力量，使我們能按照你的意思去生活。」

榮福四端：聖母蒙召升天

聖母是純潔的貞女，自從耶穌升天以後，便無時不盼望他的聖子團聚。死，爲她並非生命的終結，卻是一個更富生命的開端。——對一位真正的基督徒來說，死亡只改變他生命的存在方式，而不能毀滅他的生命。

默禱：「主，願我們在結束塵世旅程之後，能和你的母一樣，獲登永遠的天鄉。」

榮福五端：天主光榮聖母

聖母在領報時，說自己只是天主的婢女，以後一生勉力謙遜與聽命的生活，在各種情況中都承行上主的旨意。主舉揚謙遜的人；現在他給聖母戴上了天上母后的花冠

默禱：「聖母，求你使我們懂得謙遜的價值，幫助我們力承行上主的旨意。」

唸玫瑰經次序

聖號經 聖父及子及聖神之名。亞孟。

信經 我信全能的天主聖父；天地萬物的創造者；我信祂的唯一聖子，我們的主耶穌基督；我信祂因聖神受孕，由童貞瑪利亞降生；在般雀比拉多執政時，受苦受難被釘在十字架上，死而埋葬；我信祂降到陰府，第三天從死者中復活；我信祂升了天，坐在全能聖父的右邊；我信祂還要降來，審判生者死者；我信聖神、聖而公教會、諸聖相通功；我信罪的赦免、肉身的復活以及常生。亞孟。

天主經 我們的天父；願祢的名受顯揚；願祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間；如同在天上。求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑；但救我們免於凶惡。亞孟。

聖母經 萬福萬利亞，祢充滿聖寵，主與妳同在，妳在婦女中受讚頌，妳的親生子耶穌同受讚頌。天主聖母瑪利亞，求祢現在和我們臨終時，爲我們罪人祈求天主。亞孟。（唸三次）

聖三光榮經

頌：願光榮歸於父、及子、及聖神。

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

法蒂瑪聖母禱詞（在每端玫瑰經後加唸）

吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：歡喜一端：
天使向瑪利亞報喜訊。

藉聖母的轉禱，
求主賜我、貞潔之德。



(聖言)

領：原祖在樂園犯罪失去福樂。天主派遣獨生子，叫人復得樂園之承諾。祂揀選了瑪利亞，為祂兒子的母親。有一天，天使佳播從天降下，祂恭喜說：「萬福，滿被聖寵者。」又告訴她說她將為至高者之母。

瑪利亞回答說：「主之婢女在茲，願照您的話成就於我罷！」

聖言默想

自無始之時，天主選擇了聖母做耶穌的母親。自無之時天主也選擇了我，因著聖洗聖事，使我成為天主的兒女。我怎樣表示知恩、感謝的心呢？

領：天主經

領：聖母經十遍

領：聖三光榮經

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：歡喜二端：
聖母訪親

藉聖母的轉禱
求主賜我，捨己爲人。



(聖言)

領：天使佳播對瑪利亞報知，年老表親依撒伯爾有孕生兒，就是要生的若翰洗者。瑪利亞即往探視，不憚遠道奔馳。依撒伯爾一見便說：

「女中爾爲殊福，爾胎中子尤爲殊福。」

瑪利亞於是頌揚上主，居留看護至若翰出生時；之後，回家等待愛子耶穌誕生。

聖言默想

聖母的表親歡迎聖母，讚美她的時候，聖母回答：「我的靈魂讚美上主！」以光榮天主。她以自己是一個微賤的婢女，而將光榮歸於天主。

在參與彌撒光榮真神——天主的時刻中，我是否誠心參與，或是有不良的壞習慣——遲到、早走呢！是對神的一種侮辱。

領：天主經

領：聖母經十遍

領：聖三光榮經

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

頌：歡喜三端：
耶穌誕生，

藉聖母的轉禱，
求主賜我，關懷窮人。



(聖言)

頌：羅馬皇帝命百姓，須在本土交稅征收。若瑟瑪利亞往白冷去，但無投宿處。來客擠滿了白冷城，祇好就宿山邊小馬棚，吾主救世主，耶穌是時降生於此。異星照耀天上，但聞天使歌聲：

「天主受享榮福於天，善人受享太平於地。」牧童前來致敬，哲士前來獻禮。瑪利亞喜極，高舉聖嬰，為使世人知歡迎。這就是耶穌聖誕。

聖言默想

三位賢士抱着信心，隨著異星的指引而尋見了耶穌。當天主的聖寵要我行善時，我順從嗎？我也抱著信心隨神師的指引而尋覓耶穌嗎？我也要學那些貧苦牧童的謙遜而朝拜耶穌。

因為天國是屬於謙遜、和平、良善的人。

頌：天主經

頌：聖母經十遍

頌：聖三光榮經

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：歡喜四端：
耶穌被獻於聖殿，

藉聖母的轉禱，
求主賜我，謙遜服從。



(聖言)

領：聖善猶太人，都把長子獻上主，主堂上，富者獻主以羔羊，貧者一對潔白小白鴿子。瑪利亞攜子到主堂，把他奉獻給上主，她是貧家娘，祇獻對鴿子。適有先知西默盎，喜極高聲說，得見救世主。有年老哲婦亞納，祝福聖母和她的子。之後，聖母回家教養，鞠育天地之君王。

聖言默想

西默盎得願抱了耶穌以後，甘心離世。我不但常能接近耶穌，我仍繼續貪戀世上的虛榮嗎？

聖母把自己最寶貴的嬰孩耶穌全心獻上給天主。我不要在奉獻上吝惜，卻自私地為自己打算；沒有幫助教會的需要。

領：天主經

領：聖母經十遍

領：聖三光榮經

衆：吾主耶穌請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：歡喜五端：
耶穌十二歲講道。

藉聖母的轉禱，
求主賜我、盡忠職守。



(聖言)

：猶太聖堂主宮殿，殿在耶路撒冷城。耶穌才值十二齡，隨從雙親去朝聖。耶穌愛父之所居，遲遲不回納匝肋，這也是父的意思。瑪利亞若瑟忽覺，急回殿找三日夜，見祂和經師宿儒，發問明哲答舒徐，教導關於救世主，這是爲了父的事。之後回歸納匝肋，年青服從父母語。

聖言默想

聖母發現耶穌不在，雖然天黑了，但她立刻去尋找。如果因爲犯罪失了耶穌，我是否過了許多時日才辦妥當告解去尋覓祂呢？

還是想離開祂，而偏向貪戀世俗短暫繁華虛榮。

頁：天主經

頁：聖母經十遍

頁：聖三光榮經

：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：痛苦一端：
耶穌在山園祈禱。

藉聖母的轉禱，
求主賜我、痛悔吾罪。



(聖言)

領：人犯罪，違背天主，便應受處罰。然而耶穌，救世主，替了我們做罪犯。基督之所受，叫做他的痛苦，聖瞻禮五夜間，給我們立了聖體，就到寂靜的山園，即是責則馬尼。祂遠望着前邊，遙見如何受苦難，見到我們罪愆，醜惡污穢罪孽，想到祂的痛苦，和我們罪惡，使祂極度痛苦，以致血汗流地面。猶達斯領兵來，親吻耶穌的臉，實是狼心者。耶穌就這樣縛送受死。

聖言默想

耶穌最痛心的，不是祂的苦難，而是我們人類的罪惡。這些罪惡，加深了祂的恐懼、戰慄，最後耶穌把自己交付給仇人。

我既是罪惡滿身，也該列入仇人當中。當罪惡誘惑我時，我要勇敢！我要祈禱，我要求天主幫助。

領：天主經

領：聖母經十遍

領：天主竟這樣愛了人，甚至不惜祂的獨生子，反交出祂為衆人死：

答：且死在十字架上！

領：聖三光榮經

答：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：痛苦二端：
耶穌受鞭打。

藉聖母的轉禱，
求主賜我、克制私欲。



(聖言)

領：羅馬總督比辣多，明知耶穌清白身，然而羣衆喊叫：「處死他」耶穌甘願替人受極刑，服從天主架上終，惡官命令重鞭答，繫之石柱擊其背，一場酷打無完膚，不出一言嗔與呵，祂知人罪冒己身，多是肉慾的橫流。這彌天大罪祂肩荷，也教我們，堅強抵抗禦惡魔。

聖言默想

總督比辣多命兵士綁起耶穌，用鞭抽打祂。這是一種極重的刑罰，祂是無罪的要受此凌辱。

耶穌爲救贖我而受此苦刑，我要爲祂不怕人說笑，宣揚祂的福音，不因守天主的誠命而含羞恐懼。

領：天主經

領：聖母經十遍

領：天主竟這樣愛了人，甚至不惜祂的獨生子，反交出祂爲衆人死：

答：且死在十字架上！

領：聖三光榮經

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：痛苦三端：
耶穌受茨冠的苦辱。

藉聖母的轉禱，
求主賜我、忍受凌辱。



(聖言)

領：耶穌是萬王之王，亦為猶太國王，然而士兵引作嘲笑。其中一人這樣叫：「就讓祂扮這角色，給祂戴上皇冠罷。」他們拾了棘刺枝，皇冠做成壓腦皮，痛苦之極難言道，血流入目刺針腦，蘆葦放在手中持，污舊紅袍背上披。士兵喊叫：「國王萬歲。」耶穌忍受這一切，補贖人們思想驕傲計。

聖言默想

我們設想頭載茨冠這種極重刑罰的厲害！惡人給耶穌兇狠的凌辱，祂安然忍受。

但還有更傷害耶穌聖心的事，就是我們的罪惡。

我倘若貪圖世樂勝於愛耶穌，只是表面的進堂朝拜，正是對主耶穌聖體的侮辱和嘲弄。

頁：天主經

頁：聖母經十遍

頁：天主竟這樣愛了人，甚至不惜祂的獨生子，反交出祂為衆人死：

答：且死在十字架上

頁：聖三光榮經

表：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：痛苦四端：
耶穌背十字架，
藉聖母的轉禱，
求主賜我、背辱負重。



(聖言)

領：比辣多從羣衆聲，「釘祂在十字架」刑。耶穌逼負十字架，架重壓跌受打罵。繞城登加爾瓦略山受釘，羣衆擲石笑不止。途遇親母瑪利亞，無言相對只悲痛。勇敢婦人韋羅尼加，為主抹臉，聖容印在手帕。西滿被逼負十字架，耶穌卻願我們背。良善婦人哭淚流，耶穌願我們哭己罪，這是祂受苦緣由。

聖言默想

耶穌肩負我罪惡的重擔上加爾瓦略山，祂這樣指示我得常生的唯一門徑——苦難的門徑。就是爲了愛天主克制私情，善盡本分，忍受痛苦；切不可抱怨，排除一切困難，勇敢向得救的門徑邁進。

領：天主經

領：聖母經十遍

領：天主竟這樣愛了人，甚至不惜祂的獨生子，反交出祂爲衆人死：

答：且死在十字架上！

領：聖三光榮經

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，肋我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：痛苦五端：
耶穌被釘死在十字架上，
藉聖母的轉禱，
求主賜我，寬恕侮辱。



(聖言)

領：耶穌身懸三小時，一身承當人罪罰。祂還寬免己仇人，「父呀，赦免他們罷。」大盜悔改得祂憐，所愛親母門徒子。死前喊說：「我渴」是愛我們的渴，畢竟祂知道父已寬恕世人罪，我們復得進入樂園的權利。祂說：「完了」，就把靈魂交給父。「人若為自己的朋友捨拚性命，再沒有比這更大的愛情了。」

聖言默想

懸在十字架上的耶穌，你有何感想呢？有細心領悟到四肢僵直所受的痛苦，何等駭人！全身重量都繫於手足之傷上，血汗盡流，試想刑罰的勵害！

我要想著，當我每次犯罪時候，就如那些惡人一般再使耶穌受到恥辱，我要從今以後，立志盡力改善我的「惡習」。

領：天主經

領：聖母經十遍

領：天主竟這樣愛了人，甚至不惜祂的獨生子，反交出祂為衆人死：

答：且死在十字架上！

領：聖三光榮經

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：榮福一端：
耶穌復活

藉聖母的轉禱。
求主賜我、欣然事主。



(聖言)

領：基督瞻禮六日死，被葬於聖墓。祂死了三天，士兵守墓道。比辣多封閉了墓門，到了主日早，美麗的曙光映天空，士兵但見光從墓門出。耶穌多輝煌，壯健而美麗，活着現正身，先往見聖母，道謝無數恩，亦見瑪利亞瑪達肋納，她為己痛心，屢亦見宗徒，表明永遠和我們同住這是復活的清晨。

聖言默想

到了第三天早晨，一切都變了，耶穌身體發光，從墳墓裏出來，祂顯現給瑪達肋納和宗徒們。安慰他們、堅固他們的信德。

如果我善守祂所給我的教訓，將來有一日，我也要像祂一樣復活。這樣，耶穌的救贖大功，不會白費。

頁：天主經

頁：聖母經十遍

頁：聖三光榮經

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：榮福二端：
耶穌升天。

藉聖母的轉禱，
求主賜我、渴慕天國。



(聖言)

領：耶穌復活後，在世居留四十天，建立了聖教會，給了赦罪權柄，和朋友說天上事，教給宗徒光榮天主拯救靈魂的事，囑咐後，與他們話別，緩緩地自舉升天，張開手降福他們，向聖母最後微笑，此後有雲朵籠罩，沒入歡樂天堂裏。就有天使下來說：「你們回去，展開救靈的工作；有朝一日，你們也得進入天上國，共享永遠的福樂。」

聖言默想

耶穌在世上完成了救贖人類的大功，祂在升天前，重新交給宗徒們宣揚福音的使命：「你們去教訓萬民！」

這句話也對我說的；遇著機會用言語、筆墨等方法傳教。祈禱，奉獻自己，對傳教有效，我是否盡了教徒的責任嗎？

領：天主經

領：聖母經十遍

領：聖三光榮經

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：榮福三端：
聖神降臨

藉聖母的轉禱，
求主賜我，傳教熱火。



(聖言)

領：基督答允過宗徒，派遣施慰的聖神來，耶穌別後，宗徒懼畏，在瑪利亞的小房，他們躲藏在那裏，慇懃祈禱足九日，這便是首九日敬禮。到了聖神降臨日，有舌形如火，停在他們頭，這是聖神降臨了。他們即時外出，宣講耶穌基督。他們說話很信實，數千人信教領洗。這是天主教誕生之日。

聖言默想

聖神藉火舌形降到宗徒們心裏，他們帶着這種熱愛，去盡他們從耶穌領受的使命，準備到各地去宣講耶穌的福音。

聖神賞給了宗徒們充足的聖寵，得到聖化。我在領洗，領堅振的日子也得了這些恩寵，可是我利用得多少呢？聖母瑪利亞請再為我轉禱吧！

領：天主經

領：聖母經十遍

領：聖三光榮經

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：榮福四端：
聖母蒙召升天，

藉孝愛聖母，
求主賜我、深愛主之情。



(聖言)

領：耶穌留母在世活多年，要她照顧支持宗徒們，做新生教會的母親；一天，耶穌來召母親去，聖母遂即含笑而逝世。先有分行天下衆宗徒，齊來榻前送母終，及將遺體奉安於地下。多默遲來墳墓中，墓門大開洞已空，只見百合花，已長滿於墓中，天使奉命，送聖母已至天庭。聖母終生純潔無瑕，鞠躬盡瘁，事主至終，死後靈魂和肉身一起立即升天，享受永福。

聖言默想

聖母是純潔的童貞，未曾受絲毫玷污。聖母的肉身沒有腐朽，和耶穌一樣的復活，並蒙天主光榮地召她升天去了。

死亡爲人是害怕的，是因我們的罪惡和貪戀世物所致。吁，瑪利亞，我的母親，求祢教導我爲愛天主完全棄絕罪惡吧！

領：天主經

領：聖母經十遍

領：聖三光榮經

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：榮福五端：
聖母榮受加冕。

藉聖母的轉禱，
求主賜我、寵佑至終。



(聖言)

領：瑪利亞終身為耶穌服務，全心全靈愛天主，最微之罪也全無，肉身靈魂已升天，在天合該受酬報。愛子耶穌趨迎接，為感服務與劬勞。天父說：「這是我親愛虔誠的女兒。」聖子說：「這是我親愛盡責的母親。」聖神說：「這是我親愛貞潔的新娘。」聖人和天使說：「這是我們的皇后。」為此，耶穌，萬王之王，扶她登寶座，給她戴上星芒的皇冠，然而瑪利亞卻俯視地上眾兒女，欣幸今能助之上天堂。瑪利亞，天上皇后是母親，為我們自有權柄來護佑。

聖言默想

聖母在世時曾協助耶穌，為救贖人類因而受盡苦難，如今在天上，天主也分給她光榮和權柄，使她做天上的母后，世人的主保。

領：天主經

領：聖母經十遍

領：聖三光榮經

眾：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把眾人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：又聖母經 (又聖母經見第235頁)

(母后萬福頌見第48頁)

深刻默想誦唸玫瑰經

聖號經 因父及子及聖神之名。亞孟。

信經 我信全能的天主聖父，天地萬物的創造者；我信的唯一聖子，我們的主耶穌基督；我信祂因聖神受孕，童貞瑪利亞降生；在般雀比拉多執政時，受苦受難被釘十字架上，死而埋葬；我信祂降到陰府，第三天從死者復活；我信祂升了天，坐在全能聖父的右邊；我信祂還降來，審判生者死者；我信聖神，聖而公教會、諸聖相功；我信罪的赦免、肉身的復活以及常生。亞孟。

天主經 我們的天父、願祢的名受顯揚；願祢的國來臨願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。

聖母經 萬福瑪利亞，祢充滿聖寵，主與祢同在，妳在女中受讚頌，妳的親生子耶穌同受讚頌。天主聖母瑪利亞，求祢現在和我們臨終時，為我們罪人祈求天主。孟。（唸三次）

聖三光榮經

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

法蒂瑪聖母禱詞（在每端玫瑰經後加唸）

吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天裏去。

善唸玫瑰經

請教友注意的唸，教宗所發表的教導。

教宗保祿在他一九七四年二月二日所發表的「敬禮聖母瑪利亞」的勸諭中，說：玫瑰經是『全部福音大綱』的熱心神。它所提供的各項奧蹟及主要的格式都是來自福音。……在玫瑰經中我們可以和諧地繼續看出在基督身上完成的主要救世事蹟，從童貞懷孕及童年期的奧蹟，直到逾越的最高峯——神聖的受難及光榮的復活——以及五旬節日對初生教會的效力，及在聖母結束塵世生活、靈魂肉身被舉升天時，對於聖母的効力。

唸玫瑰經的順序

1. 領經者唸出歡喜，痛苦或榮福各端標題後，2. 接着唸天主經，3. 而後在每段聖母經前唸出標號之一段，每段皆如此。

聖號經

信經

天主經

我問候妳聖父所造「人類的光榮」。聖母經

我問候妳天主聖子的母親。聖母經

我問候妳天主聖神「所聖化的宮殿」。聖母經

a 聖三光榮經。

b 歡喜一端。✱

c 天主經。

唸玫瑰經不在乎多，而在專心默想救恩。
若時間有限，只唸一、二端比不唸好。

頌：

歡喜一端：
天使向瑪利亞
報喜訊

藉聖母的轉禱
求主賜我、
貞潔之德

頌：唸天主經



頌：

歡喜二端：
聖母訪親
瞻聖母的轉禱

求主賜我、
舍己愛人

頌：唸天主經



頌：1. 仁慈的天主聖三決定，聖子降生成人救贖人類。

唸聖母經

2. 瑪利亞被選為救主的母親。
3. 天使佳播向瑪利亞報喜訊。
4. 瑪利亞在肅靜地祈禱。
5. 天使說：萬福瑪利亞，妳充滿聖寵主與你同在。
6. 瑪利亞聽到天使的話，很覺驚惶不安。
7. 天使說：瑪利亞不要害怕，妳要因聖神受孕生子叫祂耶穌。
8. 瑪利亞說：我是天主的婢女，照妳的話成全於吧！
9. 天主聖神的德能庇蔭了瑪利亞。
10. 聖子降生成人住在我們中間。

頌：願光榮歸於父、及子、及聖神。

答：起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火。
求妳把衆人的靈魂，特別是那些需要妳憐憫的靈魂
領到天國裏去。

頌：1. 瑪利亞因着愛德，去訪問及侍候表姐麗莎。

唸聖母經

2. 天主聖神指引着瑪利亞。
3. 瑪利亞急速往猶太山地，她表姐家裏去。
4. 聖麗莎很親切的歡迎瑪利亞，且充滿了聖神。
5. 若翰在母胎中得淨化而歡躍。
6. 聖麗莎說：妳胎中子是可讚美的！
7. 瑪利亞說：我的靈魂頌揚上主，祂的全能給我做了大事。
8. 聖麗莎說：我怎麼當得起我主的母親到我家裏來呢？
9. 匝加利亞的家，因耶穌和瑪利亞的光臨，充滿了幸福。
10. 瑪利亞很熱心地侍候她表姐三個月。

頌：願光榮歸於父、及子、及聖神。

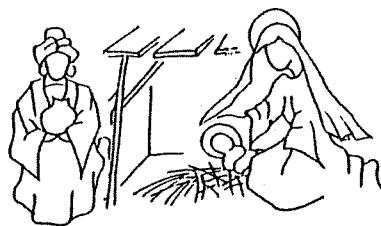
答：起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火。
求妳把衆人的靈魂，特別是那些需要妳憐憫的靈魂，
領到天國裏去。

領：

歡喜三端：
耶穌誕生
藉聖母的轉禱
求主賜我
關懷窮人

領：唸天主經



領：1. 瑪利亞生了耶穌，仍然保持童貞。

唸聖母經

2. 無人收留，瑪利亞在馬棚中生了耶穌，用布包裹祂。
3. 瑪利亞熱愛出神地，望着她的耶穌。
4. 瑪利亞親切地擁抱耶穌在懷中。
5. 瑪利亞以她的聖乳養育耶穌。
6. 瑪利亞把耶穌放在馬槽裏。
7. 天使報告牧人們說：歡樂吧！今天為你們及全人降生了一位救主。
8. 天使們唱：天主在天受光榮，主愛的人在世享安。
9. 牧人們聽到了喜訊，急速到白冷去朝拜救世主。
10. 東方賢士們來朝拜聖嬰，並獻上有奧義的禮、黃金、乳香和沒藥。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

眾：起如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

眾：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火

.....

領：

歡喜四端：
耶穌被獻於
聖殿
藉聖母的轉禱
求主賜我
謙遜服從



領：唸天主經

領：1. 瑪利亞和若瑟按照梅瑟的法律，去奉獻耶穌。
唸聖母經

2. 聖若瑟家長陪着瑪利亞走到耶路撒冷。
3. 瑪利亞一路抱着耶穌，默思主恩。
4. 他們到聖殿把耶穌奉獻給上主天主。
5. 瑪利亞和若瑟以窮人的獻儀，贖回了耶穌。
6. 節婦亞納先知見了聖嬰讚揚天主來救贖祂的百姓。
7. 聖西默盎接抱着耶穌說：我看見了上主的救援！
8. 他接着說：主，現在可讓祢的僕人平安去世了！
9. 他向聖母說：看！這個孩子被立如爭辯的目標；為否認祂的人是墮落，為接受祂的人是復興。
10. 他又對聖母說：憂傷猶如利劍，要刺透祢的心靈。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

眾：起如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

眾：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火

.....

領：

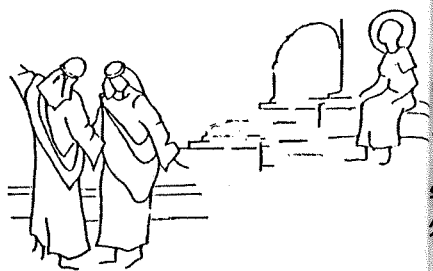
歡喜五端：

耶穌十二歲
講道

藉聖母的轉禱

求主賜我
盡忠職守

領：唸天主經



吁！瑪利亞，最仁慈的母親，求您爲我轉求天主，賞我心中感覺憂苦，眼中湧出痛悔真淚，使我今日真心痛哭，因我犯罪失了耶穌；求您領我尋回我主，永遠留我心中。亞孟。

領：耶穌和瑪利亞的聖名應受讚美。

答：從現在直到永遠。

領：1. 瑪利亞和若瑟去耶路撒冷朝聖時，走失了耶穌

唸聖母經

2. 看不到耶穌，他們非常難過。
3. 瑪利亞和若瑟很憂愁地去找耶穌。
4. 三天後，他們在聖殿裏找到了耶穌。
5. 十二歲的耶穌正坐在經師的中間，邊聽邊問。
6. 凡聽祂的人，都驚訝祂的智慧。
7. 瑪利亞說：我兒，祢爲甚麼這樣對待我們？
8. 耶穌說：你們不知道，我應當做我父的事麼？
9. 耶穌同他們回去，服從他們，度勞動生活，直到始講福音。
10. 瑪利亞把耶穌的話，句句都記在心中。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

衆：起如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永
…：歡喜五端後，同唸下面經文：吁！瑪利亞，最
慈的母親……

奉獻全家於聖心經

吾主耶穌，我今跪在爾聖心像前，感念爾諸凡恩德，受慕爾無窮美善，回念爾告聖女瑪加利大，願各國人民，咸獻於爾。我今體爾聖意，依賴無原罪聖母瑪利亞，及中國大主保聖若瑟轉達，將我全家獻爾聖心。願家中常有信、望、愛三德，人人勤謹行事，用心祈禱，內外平安。懇求爾仁慈聖心，作我家主，理我諸務。吁，可愛之耶穌，將我家一切景況，無論患難喜慶，全託於爾。求爾降福於生者、亡者、出外者，在家者，凡爲我家之人，莫不保護。倘我儕之中，有人傷爾聖心，求爾寬宥，仍復垂憐。吁，耶穌聖心，爾固慈善無量，我求爾保佑天下教友，並使中國教外進教，聖教平安。噫，仁慈之海洋，求爾助我全守主誡，卒得善終之恩：希望全家均至天堂，永謝爾聖愛。亞孟。

向耶穌聖心熱心短誦

耶穌聖心，願祢的國來臨於中國（三遍）

領：

痛苦一端：
耶穌在山園祈禱

藉聖母的轉禱
求主賜我
痛悔吾罪

領：唸天主經



領：1. 耶穌受難前，給我們建立了聖體聖事。

唸聖母經

2. 耶穌也將祂新的命令給了我們，要我們彼此相愛
3. 耶穌祈求聖父，使信仰祂的人，都合而為一。
4. 到了山園，耶穌給宗徒們說：我的靈魂苦悶至死
5. 耶穌俯伏在地，哭求聖父免祂的苦爵。
6. 耶穌憂傷至極，血汗流在地上，有一天使來安祂。
7. 耶穌聽命至死，隨從聖父的旨意，接受了祂的苦爵。
8. 惡人來到，耶穌警告宗徒，要醒寤祈禱，免得陷誘惑。
9. 猶達斯以口親出賣了耶穌，忘恩負義的百姓遂捉了祂。
10. 他們殘酷地捆綁耶穌，送到各判官前。

領：天主竟這樣愛了人，甚至不惜祂的獨生子，反交出祂為眾人死：

答：且死在十字架上！ 領：聖三光榮經。

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火
.....

領：

痛苦二端：
耶穌受鞭打

藉聖母的轉禱
求主賜我
克制私慾

領：唸天主經



領：1. 猶太人判定要除掉耶穌，就送祂到外邦人手裏。

唸聖母經

2. 他們在比拉多前誣告耶穌要搶王位。
3. 他們寧願釋放殺人犯巴拉巴，決不肯放耶穌。
4. 比拉多雖公認耶穌為無罪，仍叫祂受鞭打。
5. 兵士剝下耶穌的衣服。
6. 耶穌赤身露體，補贖人的放肆不雅觀。
7. 耶穌被綁在石柱上。
8. 耶穌忍受殘酷的鞭打，為警惕人遠離邪惡。
9. 耶穌除免世罪的血，流滿一地。
10. 耶穌因我們的罪惡，竟受了這樣的苦辱。

領：天主竟這樣愛了人，甚至不惜祂的獨生子，反交出祂為眾人死：

答：且死在十字架上！

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

衆：起如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

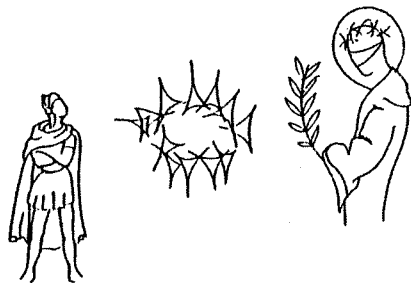
衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火
.....

領：

痛苦三端：
耶穌受茨冠的
苦辱

藉聖聖母的轉禱
求主賜我
忍受凌辱

領：唸天主經

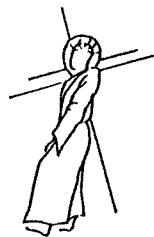


領：

痛苦四端：
耶穌背十字架

藉聖母的轉禱
求主賜我
背辱負重

領：唸天主經



領：1. 兵士給耶穌編了一個茨冠。

唸聖母經

2. 他們把茨冠緊緊的壓在耶穌頭上。
3. 耶穌的頭處處被長茨扎傷。
4. 耶穌的聖容也都是血。
5. 要諷刺耶穌的王位，兵士給祂披上了紫紅袍。
6. 他們在耶穌手中又放了一根蘆葦，充作權杖。
7. 他們用那蘆葦敲打耶穌帶茨冠的頭。
8. 兵士跪拜譏笑耶穌，並亂打和唾污祂的聖容。
9. 耶穌飽受了凌辱，為壓伏我們的驕傲。
10. 比拉多帶耶穌出來，對百姓說：看這個人！他就大聲喊叫，除掉祂，釘死祂！

領：天主竟這樣愛了人，甚至不惜祂的獨生子，反交出為眾人死：

答：且死在十字架上！

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

眾：起如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

眾：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火
.....

領：1. 比拉多判耶穌釘死在十字架上。

唸聖母經

2. 耶穌甘心接受侮辱中被釘死，但願人與天主和好後，能得永生。
3. 耶穌以受傷的肩，背負十字架。
4. 耶穌同兩個罪犯一起被帶去處刑。
5. 耶穌背着十字架，遇到祂憂傷的母親。
6. 耶穌因我們的罪惡，再三跌倒在十字架下。
7. 兵士看耶穌力盡，就強迫外方人西滿背十字架。
8. 耶路撒冷的婦女，為耶穌慟哭流淚。
9. 耶穌對她們說：妳們不要哭我，應哭妳們自己及妳們的子女。
10. 耶穌筋疲力乏背着十字架上了聖山，去完成救贖人類的犧牲。

領：天主竟這樣愛了人，甚至不惜祂的獨生子，反交出祂為眾人死： 答：且死在十字架上！

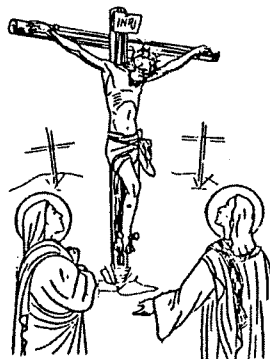
領：聖三光榮經

眾：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火
.....

領：

痛苦五端：
耶穌被釘死
在十字架上
藉聖母的轉禱
求主賜我
寬恕侮辱

領：唸天主經



領：1. 兵士粗野地把耶穌推倒在十字架上。

唸聖母經

2. 耶穌的手足被鐵釘穿透，聖母聽到鏈聲傷心欲碎。
3. 豎起十字架時，釘傷裂開，我主的痛苦誰說得來。
4. 耶穌說：父啊！寬恕他們吧！因為他們不知道在甚麼。
5. 耶穌也寬恕那懺悔的犯人說：你今天要得天國。
6. 耶穌說：「我渴」，他們就給他酸苦的東西喝。
7. 後來耶穌在無言可語的痛苦中高聲喊！天主！我天主！祢為甚麼捨棄了我？
8. 耶穌把祂的母親托付給若望，把若望和我們托付祂的母親。
9. 耶穌力盡，嘆聲說：完成了。
10. 最後耶穌高聲說：「父啊！我把我的靈魂交付在手中」，就斷氣了；在場的軍官聽了，立即作說：「這個人真是天主子！」

領：天主竟這樣愛了人，甚至… 答：且死在十字架上

領：聖三光榮經。 衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪

……

痛苦五端後，同唸下面經文：

吾主耶穌，我懇求祢，因祢的苦難聖死，釘穿的手足，刺透的聖心，及祢的一切聖傷，憐憫我吧！求祢將祢的苦難聖死，銘刻在我心中，從今以後，惟有祢——為我被釘的耶穌——能悅我心。亞孟。

領：耶穌和瑪利亞的聖名應受讚美。

答：從現在直到永遠。

為臨終的人祈禱

最仁慈的耶穌，祢渴望人的得救！我就來懇求祢，因祢的聖心在臨終時所受的大苦難，以及祢的無玷聖母所受的憂苦，請賜以祢的寶血洗淨現今普世面臨死亡，今天要死的罪人們。

短誦 忍受過臨終的耶穌聖心，求祢垂憐將死的人們。

善念玫瑰經

一九七六年五月五日至十二日在羅馬召開的「國際玫瑰經推行人會議」上，該會議曾發言說：玫瑰經是福音的敬禮，因為玫瑰經的中心是主耶穌和聖母的生命的奧蹟。因此，必須有福音和聖經的出現和默想，來滋潤玫瑰經。因為玫瑰經的默觀特徵，在教會內在還有它的效用。玫瑰經不單是祈禱，還是默觀，是讓信友能默想並深刻地去「看」救恩的奧蹟。讓信友看出聖母如何與其聖子在救恩奧蹟中給我們立下榜樣。

為煉靈祈禱短誦

凡諸信者靈魂，賴天主仁慈，息止安所。亞孟。

領：

榮福一端：
耶穌復活
藉聖母的轉禱
求主賜我
欣然事主

領：唸天主經



領：

榮福二端：
耶穌升天
藉聖母的轉禱
求主賜我
渴慕天國

領：唸天主經



領：1. 耶穌第三天復活，戰勝了死亡和地獄！

唸聖母經

2. 耶穌到陰府安慰和解救了古聖人。
3. 復活的耶穌首先使祂的母親看到祂而歡樂。
4. 耶穌顯現給瑪德蓮，叫她去告訴宗徒們，祂已復活了。
5. 伯鐸和若望去看了，發現墳墓是空的，只有殮布頭巾。
6. 以後耶穌顯現給背棄過祂的伯鐸。
7. 厄馬塢的門徒說：當祂在路上解釋聖經時，我們心不是火熱的嗎？
8. 當天晚上，耶穌站在宗徒們中間，祝他們平安，賦予他們赦罪的權柄，給我們立了告解聖事。
9. 八天後，耶穌又顯現，叫宗徒多默探摸祂的聖傷
10. 多默親眼見了耶穌，又受到祂的愛待，感嘆說：我的主，我的天主！

領：願光榮歸於父：

答：起初如何……

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火……

領：1. 耶穌升天前委派伯鐸及接其首位的人，治理祂唯一的聖教會。

唸聖母經

2. 耶穌命宗徒們到普天下去教訓萬民，傳揚救恩的福音。
3. 耶穌說：你們要教訓人遵守我所吩咐的一切，並給他們付洗。
4. 耶穌說：信而受洗的能得救，不信的將被判罪。
5. 耶穌許給他們要遣發聖神，並賦給上天的德能。
6. 耶穌雖要離開，仍答應與他們同在，直到世界末日。
7. 耶穌說完，宗徒和門徒們眼見耶穌升天，並降福他們。
8. 耶穌先我們升天了，坐在聖父的右邊，為我們代禱。
9. 聖父看耶穌的聖傷，更願意憐憫世人。
10. 我們的中保耶穌，願人人靠祂而得救。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。 答：起初如何……

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火……

領：

榮福三端：
聖神降臨

藉聖母的轉禱
求主賜我
傳教熱火

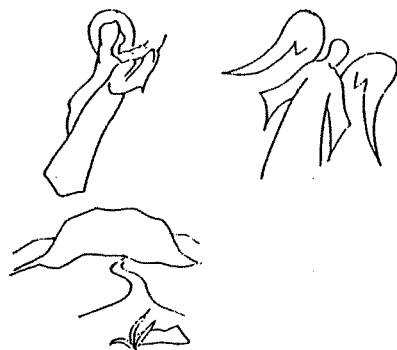
領：唸天主經



領：

榮福四端
聖母蒙召升天
藉孝愛聖母
求主賜我
深愛主之情

領：唸天主經



領：1. 耶穌升天後第十天，給宗徒們遣發了施慰的聖神

唸聖母經

2. 當時聖母，教會的母親，和宗徒們在一起。
3. 天主聖神藉暴風的聲，火舌的形，顯然降臨了。
4. 宗徒們充滿了聖神，用不同的語言，讚美天主。
5. 聖神使宗徒們瞭解，傳揚救恩的重任。
6. 聖神如火，燃起了宗徒們的愛人和勇氣。
7. 他們立即給羣衆證實——主耶穌的復活。
8. 被感化的人羣回心轉意，承認耶穌爲救主，要求洗。
9. 請來吧聖神！求祢也來改造我們懈怠的心。
10. 請來吧聖神！

促使我們領導別人認識和接受唯一救主耶穌。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

答：起初如何……

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：1. 因生養救主耶穌，聖母的靈魂和肉身已蒙召升天了。

唸聖母經

2. 天主聖父迎接祂所造「人類的光榮」瑪利亞進入天庭。
3. 救主聖子擁抱與祂合作的母親。
4. 聖神歡迎祂所聖化的救主之母。
5. 至尊九品天使，向瑪利亞致敬。
6. 天上諸天使聖人，圍在聖母身旁，歡樂無比。
7. 聖母在天榮居高位，與耶穌分享光榮。
8. 聖母在天，深切關懷被耶穌所救贖的人類。
9. 聖母在天主前，做我們大能的主保。
10. 天主的恩惠，常經聖母分賜給我們。

領：願光榮歸於父子、及子、及聖神。

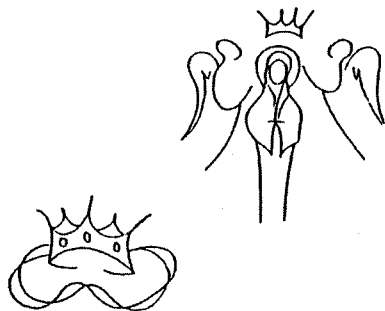
答：起初如何……

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄永火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫的靈魂，領到天國裏去。

領：

榮福五端：
聖母榮受加冕
藉聖母的轉禱
求主賜我
寵佑至終

領：唸天主經



領：1. 瑪利亞到天國光榮的受加冕。

唸聖母經

2. 瑪利亞因她無比的信、望、愛三德，榮受加冕。
3. 瑪利亞因她天使般的潔德、榮受加冕。
4. 瑪利亞因她極深的謙德，榮受加冕。
5. 瑪利亞因她完全的服從，榮受加冕。
6. 瑪利亞因她神聖的謹慎，榮受加冕。
7. 瑪利亞因她卓絕的堅忍，榮受加冕。
8. 瑪利亞因她滿懷感激主恩之情，榮受加冕。
9. 瑪利亞因她修諸德的恆心，榮受加冕。
10. 瑪利亞在諸聖人之上榮受加冕，獲得唯一天主母應得的光榮。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

答：起初如何……

衆：吾主耶穌，請寬赦我們的罪過，助我們免地獄火，求祢把衆人的靈魂，特別是那些需要祢憐憫靈魂，領到天國裏去。

榮福五端後，同唸下面經文：

至潔至榮天主聖母，童貞瑪利亞，我向您獻上玫瑰經的花冠，求您悅納；望天上和世上共同讚美您的禱聲，感動您的無玷聖心，爲我轉求您的愛子耶穌，賞賜我及我的親友恩人，善生安死的恩寵。亞孟。

領：耶穌和瑪利亞的聖名應受讚美。

答：從現在直到永遠。

奉獻中國於聖母經

吁瑪利亞，天主之母，亦爲我等之母，今將我等神形，我等能力，我等生命，我等言行，我等所有，並中華全國人民，以孝愛之真情，全獻於爾至甘至愛之聖心。

求爾爲衆司鐸，及諸傳教者之母，使之皆以恆心熱愛，廣揚天主聖教。

又求爾爲教友之母，使之皆能日進於德，時見增廣。

並求爾爲教外者之母，使之皆能出離暗冥，而得信德之光。懇求憐視中國億兆人民，皆爾聖子聖血所贖，賴爾大功之轉求，賜之同歸耶穌聖心，以得生命聖德之源，而共成一牧一棧。

進教之佑，爲我等祈。瑪利亞，聖寵之母，爲我等祈。在天中國之后，爲我等祈。

求聖若瑟爲中國主保祝文

虔恭求爾，爲我等轉達於爾所愛之子耶穌，赦我等罪。又求爾爲中國主保，轉求天主，憐視中國未奉教人。開其心，明其目，使反邪歸正，得知信望愛三德，通國欽崇，聖教大行，不致邪魔誘惑，及至死後，同升天國，共享真福。亞孟。

撒種的比喻 路加福音(8:4-15)

耶穌曾給羣衆說了一個撒種子的比喻，且親自將比喻的意義解釋給使徒們說：種子是天主的話。那些在路旁的是那些人聽了，隨後就有魔鬼來到，從他們心中把那話奪去，使他們不至信從而得救。那些在石頭上的，是指那些人，他們聽的時候，高興地接受那話，但這些人沒有根，暫時相信，一到試探的時候，就退避了。那落在荆棘中的，是指那些聽了的人，還在中途就被掛慮、錢財及生計的逸樂所蒙蔽，沒有結出成熟的果實。那在好地裏的，是指那些以善良和誠實的心傾聽的人，他們把這話保存下來，以堅忍結出果實。

讀此段福音後信徒要勉勵屬於耶穌所說的那種好土地，是以善良和誠實的心接受耶穌的話，在你日常生活上結出豐富的果實。

信德經

吾主天主，爾至真實，不能虛言；爾又全知，不能舛錯

1我為此信爾是真天主，一體三位，造出贖世，賞善罰惡之大主宰。爾曾許聖教會內，聖神常在，訓誨啟迪，是永不能錯。所有各端道理，皆爾默啟，如爾親口所言異，

2我為此堅心全信；我並願證此信德，雖被萬世不辭。

3亞孟。

勸言

虔誠的教徒要常在天主前發信德，也要時常誦讀信德經，好能認識信仰的內容。在中國教會的信德經，是從利瑪竇和徐光啓時代留下來的，實在給我們留下了最真最全的信仰綱要。的確它說明：

1信仰的根本理由

2信仰基本的内容

3往下傳此信仰有保證的緣由。

4為此人能大膽的說：

我信有一個天地萬物的主宰，祂因愛而造了我，祂是我的慈父我要敬愛祂因為祂先愛了我。

註1因為至真實的天主藉着基督向人說話了，說明祂愛人的善意。

註2見信德經本文。

註3因為天主聖神領導主耶穌基督所立在磐石上的，惟一教會。

註4這樣的信仰才照明世人一生的路程，使人高興走到身後的目標即永生。但人需要知道：天主造他享有自由，要人自願接受祂的善意，投奔祂慈父的懷裏。

天主第二位——聖子——降生到人間的耶穌基督說：我是道路、真理、生命。（若·14:6）

我是世界的光，跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光。（若·8:12）

我實實在在告訴你們：信從我的人，必得永生。（若·6:47）

你們是世上的光……你們的光，也該這樣在人面前照耀，叫人看見你們的善工，光榮你們在天之父（瑪·5:14）

教會的訓詞

宣揚福音的工作是天主子民的基本任務，所以每一位教友都有責任來承擔這一份對萬民傳教的工作，使別人能分享天主所賞給我們的信仰，這樣我們也報答了天主的恩惠。禱詞：天主，求祢恩賜我們遵行祢旨意的恆心，使我們有生之日得見持奉祢的子民，在熱誠和人數上，與日俱增。

(八) 敬禮聖若瑟及諸聖禱文



Ile ad Joseph!

敬禮聖若瑟

除了聖母外，聖若瑟是耶穌在世最愛的人，因為他是耶穌虔誠的保護者。如孝子一般，耶穌會常敬服地聽他的命。這就是信徒特別恭敬聖若瑟的緣故。

聖若瑟是聖教會的主保，也是中國的大主保。聖教會也把他選定為臨終，聖召及潔德的主保。這是給我們說聖若瑟轉求的能力很大，我們應該多靠他。

聖若瑟禱文

領：天主垂憐我們。 衆：基督垂憐我們。

領：天主垂憐我們。 衆：基督垂允我們。

領：基督俯聽我們。

領：天主聖父。 衆：求你垂憐我們。

領：天主聖子。

領：天主聖神。

領：三位一體的天主。

領：聖若瑟 衆：請為我們祈禱。

領：達味的榮裔。

領：聖祖的輝耀。

領：天主聖母的淨配。

領：聖母童貞的潔護。

領：天主聖子的鞠養。

領：基利斯督的勤衛。

領：聖家之長。

領：至義的若瑟。

領：至潔的若瑟。

領：至智的苦瑟。

領：至勇的若瑟。

領：至順的若瑟。

領：至忠的若瑟。

領：忍耐的明鏡。

領：貧窮的實愛。

領：家居的光榮。

領：童貞的保護。

領：家室的砥柱。

領：苦者的安慰。

領：病者的希望。

領：臨終的主保。

領：邪魔的驚懼。

領：聖教的保障。

領：除免世罪天主的羔羊。 衆：主赦我們。

領：除免世罪天主的羔羊。 衆：主允我們。

領：除免世罪天主的羔羊。 衆：主憐我們。

領：上主立他為聖家之長。 衆：又立他為勞動生產者的主保

請衆同禱：天主，你以奇妙的安排，選擇了聖若瑟為童貞聖母瑪利亞的淨配，求你賜我們，在世奉他為主保的人，都能得他在天為我們轉達的助佑，你是天主，永生永王。亞孟。

向聖若瑟中國主保經

大聖若瑟，求你爲我們轉求你可愛聖子耶穌，寬赦我們的罪過。

求你作我們全中國的主保，轉求天主，垂憐我國尚未奉教的同胞，光照指引，棄邪歸正，接受信、望、愛三德，全民崇敬天主，聖教廣揚，不受誘惑，將來同升天國，共永福。因我們的主基督。亞孟。

向勞工主保聖若瑟經

大聖若瑟，勞工的模範，求你使我們常能按良心而工作，尊重職責，敬業樂業。求你使我們能以知恩和喜樂的心來工作，並在我們的工作中，好好利用天主所給我們的幹，展開天主所賜我們的恩典。使我們安心和忍耐地工作，不要爲了勞苦或困難而生逃避之念；更以純正的意去盡心盡力地履行責任，參與天主造化的工程。

大聖若瑟，凡我所做的，要全爲耶穌，全靠聖母，效法的善表。這就是我們一生到死的箴言。亞孟。

求聖若瑟垂佑禱文

大聖若瑟，我們在困難中奔赴你面前，特來求你護佑。你在我們困難急需中用你的大能來幫助我們。大聖若瑟，聖家的勤奮守護人，請你保佑耶穌基督所選的後裔。——你從前在耶穌聖嬰性命有危險時救了他，現在也求你同地保護聖教會，使她脫免仇敵的惡計和其他的危險困難。請你也常常保護我們每一個人，使我們效法你的榜樣。——着你的助佑，使我們在世聖善地生活，妥善地去世，得天國永福。亞孟。

諸聖禱文

「一羣數不盡的義人」進入天國。可幸這些人的功德，應得到天上的報答；我們在世上的，便更加興奮工作。

進入天國的守則；便是——眞福八端的眞理。你們義人該當因主的緣故而歡樂，光榮於天主永享萬福。

在這隆重的諸聖中，就是諸天使也興高采烈地和我們一齊讚美上主。因此，我們也靠這許多聖人轉求，希望能夠靠着諸聖的功勞，獲得天主的悅納而俯聽我們的祈禱。

諸聖禱文

領：上主，求你垂憐。	衆：上主，求你垂憐。
領：基督，求你垂憐。	衆：基督，求你垂憐。
領：上主，求你垂憐。	衆：上主，求你垂憐。
領：天主之母聖瑪利亞。	衆：請爲我們祈禱。
領：聖彌額爾。	
領：天主的諸聖天使。	
領：聖若翰洗者。	
領：聖若瑟。	
領：聖伯多祿、聖保祿。	
領：聖安德肋。	
領：聖若望。	
領：聖女瑪達肋納。	
領：聖斯德望。	
領：聖依納爵。	
領：聖老楞佐。	
領：聖婦伯爾伯都亞及斐利祺大。	
領：聖女依搦斯。	
領：聖額我略。	

領：聖奧斯定。
領：聖亞大納削。
領：聖巴西。
領：聖瑪爾定。
領：聖本篤。
領：聖方濟及聖道明。
領：聖方濟各沙勿略。
領：聖維雅納。
領：聖女加大利納。
領：聖女德肋撒。
領：真福王亞納。
領：真福張大鵬。
領：天主的諸聖人聖女。
領：望主垂憐。
領：從一切災禍中。
領：從罪惡中。
領：從永死中。
領：因主降生成人的奧蹟。
領：因主的聖死與復活。
領：因聖神的降臨。
領：我們罪人。

衆：請爲我們祈禱。

衆：求主拯救我們。

衆：求主俯聽我們。

領：求主管理和保存他的教會。
領：求主保護教宗及教會各級神職人員。
領：求主使全人類獲享和平與真正的和諧。
領：耶穌，生活天主之子。
領：基督，求你俯聽我們。
領：基督，求你垂允我們。

衆：基督，求你俯聽我們

衆：基督，求你垂允我們

(九) 拜苦路

拜苦路

自耶穌升天後，聖母多次在耶穌當日，背着十字架所行過的路上一面行，一面默想她的聖子耶穌所受的凌辱和痛苦。

我們也應該效法聖母的榜樣，「熱心拜苦路」思念默想耶穌所受的苦難。如果你肯照這樣做，你自然就要厭恨犯罪。也願意更慷慨地背你每日的小十字架。做一個不怕勞苦、善盡本份，忍耐別人，忘卻自己去幫助他人的人。



誰若願意跟隨我，
就該棄絕自己，
背着他的十字架，
來跟隨我。

(瑪16：24)

序言

「一粒麥子，如果不落在地中死了，它還只是一粒；然而它若死了，就結出許多果實來。」（若12：24）

若一個基督徒要把信仰和生命打成一片，要過地地道道的基督化生活，這句聖經會在他心靈的深處引起很大的衝擊和共鳴；因為他體認到若要真實地過一個「生活於世界，但不屬於世界」（若17：14）的生活，需要天主多多的恩寵！這實在是一條崎嶇的道路，一條背着十字架跟隨主的苦路。

四旬期內，我們常拜苦路，不單紀念主耶穌的苦難，而且還跟隨他行走這條苦路。所以我們並不是孤零零的一個人行走，而是由復活的基督陪伴着，行走這條通往永生的道路。

最後，我們會發現：耶穌不只是在耶路撒冷走苦路，而是超越時空，與我們走到苦路的盡頭。這一粒「麥子」死了，卻結出豐滿的果實來。」

台前誦

因父、及子、及聖神之名。亞孟。

衆：主、耶穌基督，我們藉着洗禮與你同死同埋；你既靠着父的力量，從死中復活；求你也使我們能渡一種新生活。昔日的我們已與你同釘在十字架上；求你消滅我們的罪愆，不再作罪惡的奴隸。我們既與你同死，亦必與你同生；死於罪惡，活於天主。

主，我們曾多次掙扎，多次跌倒；雖然我們知道，就在我們身旁，但卻掉頭離你而去。基督，請原諒我們，並幫助全人類認識、愛慕和尊敬你。願我能在衆兄弟姊妹中尋到你，跟隨你，在苦路上與你並肩前進。

聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚流



第一處——耶穌被判死刑

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

司祭長和長老們對耶穌提出許多控訴，比拉多問耶穌說：「他們對你提出這麼多的控訴，難道你一點也不答辯嗎？」可是耶穌依然沒有作答。比拉多召集了司祭長、議員和民衆，說：「我在他身上實在找不到甚麼可以處死的罪狀。」可是司祭長們早已煽動羣衆，要求給他們釋放巴拉巴。於是羣衆高聲喊叫，要求釘耶穌在十字架上，比拉多終於為他們釋放了巴拉巴；同時，他下令把耶穌先行鞭打，然後釘在十字架上。

默想

朋友！雖然比拉多並不公允，
但當日耶穌在他的判決中，卻看出天父的旨意。
假若耶穌能順着天父的旨意。
屈服在比拉多權下，
你怎能拒絕因聽命而帶來的煩惱呢？

禱文（跪下）

領：主、基督，你在受審判時，我們亦是其中判你死罪的人。但你卻為了愛而被釘在十字架上。

衆：我們還不知自愛，時常冒犯、違反你。請幫助我們認識、愛慕你，並遠離罪惡。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：求你垂憐我們。（起立）

心靈慘痛不禁沉吟，凝思愛子意切情深，甚至利刃刺透心。



第二處——耶穌肩負十字架

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

兵士們將耶穌帶進總督府內，就召集全隊兵士，圍着耶穌，然後把他的衣服脫去，叫他穿上紫袍，又編了一個棘的冠冕給他戴上。於是他們開始對他致敬說：「猶太人的君王，萬歲！」然後用一根蘆葦打他的頭，唾他的面，又跪着向他行禮，戲弄既畢，他們就把紫袍脫下，仍舊叫他穿上原來的衣服，然後帶他出去，要把他釘在十字架上。耶穌自己背着十字架，走出城外。

默想

這十字架，這根樹幹，是天父給耶穌選擇的。
我的朋友，你所背負的十字架亦是天父給你選擇的，從你的手中接納吧！
請放心，天父絕不會讓你的負擔，超過你的能力。

禱文（跪下）

領：主，我們常常只看到自己的擔子，並認為它很沉重，當沒有人注意它的時候，我們覺得這擔子更重。

衆：可是我們忘記了別人的痛苦，也忽略了在我們身旁着重荷的你。即使知道了，亦從沒有加以援助。求你使我們不要以自我為中心，多顧及他人，正如你照我們一樣。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：求你垂憐我們。（起立）

獨子之母殊福貞女，內心痛苦誰堪比汝，甚矣哀哉莫能言。



第三處耶穌體力不支，第一次跌倒地上

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

當時，我們看到他，沒有俊美，沒有尊嚴，也沒有甚麼儀容可供我們欣賞。他只是一個被人鄙視、被人棄絕的人物，只是一個愁苦的人，飽嘗了苦難。人家對他只是掩面不顧，他是被捨棄的人，因而我們也把他視同無物。那曉得，他竟替我們負擔着苦痛，替我們承受着憂愁。

默想

創造及管理宇宙的天主子，
由於對父的服從，
變得像人那樣軟弱，
竟不能肩負起一根木頭的重量。
但那正是天父的旨意，
否則耶穌不能成為我們的模範。
若我們要成為耶穌的朋友，
也該無怨無尤地承擔人性的軟弱。

禱文（跪下）

領：主，我們離開了正路，只得到空虛和酸苦。

衆：求你光照，使我們認識，當我們軟弱時能得到你的扶持。你無盡的愛，將一切罪人抱於懷中，請讓我們都能共享你的寬宏與慈愛。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：求你垂憐我們。（起立）

榮光之子如斯慘創，仁慈之母見而懷愴，悲復悲哉痛久長語。



第四處——耶穌遇見了自己的母親

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

西默盎祝福了他們，並對耶穌的母親說：「妳看這個孩子，他被注定要叫以色列中許多人跌倒，許多人升起，並將成為衆人排斥的標記。這樣，許多人的秘密心思便會洩露出來。至於妳，一把利劍將刺透妳的心靈。」

默想

聖母見耶穌被鞭打，
被腳踢，
像畜牲一般地被驅趕。
她的心靈疼痛哀傷；
可是從來沒有吐出任何申訴和抱怨。

禱文（跪下）

領：我們常常為自己的痛苦而嗟嘆，卻忘掉了其他兄弟姊妹也受着同樣、或甚至更惡劣的遭遇。

衆：主，我們明白，只有分擔別人的困苦與悲傷，我們才能團結起來抗拒痛苦和患難的挑戰；求你使我們永不關閉自己的心，卻接納每一個人，能像你的慈母一樣奉行你的聖意，與你一同救贖世界。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：求你垂憐我們。（起立）

目睹愛子橫遭極殃，慈容黯淡涕淚徬徨，孰能見此不傷。



第五處——西滿負擔耶穌的刑具

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

他們把耶穌帶走的時候，抓住一個剛從鄉下來的基勒納人西滿，兵士將十字架放在他的肩上，強迫他在耶穌後面背着。

耶穌說：凡不能背負自己的十字架而追隨我的，就不配作我的門徒。凡保全自己生命的，終必喪失生命。但為我之故而喪失生命的，必能獲得生命。

默想

耶穌已無力，不能再獨自肩負十字架，
因此士兵便勉強西滿幫助。
朋友，這位西滿就是你。
把你的力量交給弱小者吧！
你每次減輕別人的負擔。
就是親手托起那壓在耶穌身上的十字架。

禱文（跪下）

領：主，你接納西滿的幫助。你挑選了一個膽怯而被迫的人來幫助你。

衆：求你幫助我們，了解為兄弟姊妹服務的真正意義。我們時常忽略了四周的親友，請幫助我們互相依靠，互愛互助，使我們背負你的十字架，樂意為他人服務，並除去驕傲，樂意接受別人的幫助。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：求你垂憐我們。（起立）

見子耶穌受盡艱辛，為救其民願捨己身，慘被鞭打酷絕倫。



第六處——韋羅尼加爲耶穌抹面

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

聖詠

恥辱和憂悶，折傷了我的心；我指望有人會體恤我，卻沒有一個；我渴望有人會安慰我，可是尋不着。

默想

朋友，你有勇氣抹抹耶穌染滿血漬的臉嗎？
你問：耶穌的臉在那裏？
在充滿淚水的眼睛，
在遍佈綳紋的額頭，
在貧民窟裏，
在法庭、醫院、監獄——
總之，凡有痛苦存在的地方，
耶穌的臉就在那裏。
他就在那裏等待着你，替他抹掉血和淚。

禱文（跪下）

領：我老實告訴你們，凡你們在我這些兄弟中最小的一個身上所作的，也就是在我身上所作的一樣。
衆：主，求你協助我們在迫害中，勇敢承認你是主基督，正如韋羅尼加一樣。她堅信這個死囚是天主；其他人的譏諷、批評、迫害都不能阻止她愛主之情。請幫助我們善於運用你所賜給我們的才智，服務人羣，幫助需要幫助的人，讓我們明認你活在每個人的心中。
領：天主，仰仗你所受的苦難，
衆：求你垂憐我們。（起立）

痛苦之母愁腸百結，因見聖子備遭磨折，祈你許我共體痛苦。



第七處——耶穌再次不支而倒地

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

當時我們只以為他是被懲罰的人，爲天主所打擊、爲天主所貶抑。殊不知他實在是爲了我們的過失而被刺傷，爲了我們的罪惡而受盡了苦刑。透過他的受刑，我們才得安寧，透過他的受傷，我們才得康復，我們都是迷途的羊，各走各自的路；然而上主卻把我們衆人的罪累，加在他一人的肩上。

默想

朋友，這第七處，是考驗你意志的一個機會；
從這次跌倒中學習，
堅持行善吧！
有一天，當你感到前功盡廢時，
你會想，「我不能再繼續下去」，
那時請你轉向耶穌跌倒的事實吧！
信賴耶穌，繼續奮鬥吧！

禱文（跪下）

領：主，我們曾嚮往奢華的享受，沒有體察別人的勞苦及艱辛。
衆：許多人在生活的鞭撻下，已一次又一次地跌倒；圍觀的人多，援助的人少。願我們不在圍觀的人羣中。
領：天主，仰仗你所受的苦難。
衆：求你垂憐我們。（起立）

代求你子被刺聖心，增我心靈虔敬熱忱，常加愛慕情意深。



第八處——婦女爲耶穌痛哭。

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

有一大羣民衆跟着耶穌，其中還有一批婦女爲他哀悼痛哭。耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女兒！妳們不要爲我而哭，要爲妳們自己的子女而哭。」

默想

耶穌曾多麼的渴望，
把耶路撒冷的子女聚集起來，
但他們都一一拒絕。
這些婦女現在爲耶穌哭泣，
而耶穌的心卻爲她們哀痛——
哀痛她們面臨的憂傷。
耶穌在身受痛苦時，仍然去安慰他人。
朋友，
你如何表現你的溫良和仁愛呢？

禱文（跪下）

領：耶穌親臨世界，世界也原是靠他而存在的，但世界不認識他；他來到自己的領域，而他自己的子民卻有接納他。
衆：主，我們深信你居於全人類中，特別在那些被人冷落的人羣中。請助佑我們在人羣中體驗你的存在，你痛苦，並且以關懷及愛心去接近你。

領：天主，仰仗你所受的苦難。
衆：求你垂憐我們。（起立）

懇祈慈母分你悲情，並將你子身受酷刑，深深銘刻我靈。



第九處——耶穌第三次跌倒在地

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

凡看見他的人，莫不驚愕，因爲他的容貌毀傷得不再像人。上主的聖意要用苦難磨煉他。當他的心靈苦痛到了盡頭以後，他必定看見光明而心滿意足。我的僕人要以自己的苦難使衆人成義，因爲他承擔了他們的罪過。他甘願充當一個罪人，而犧牲自己的生命。其實，他負擔了衆人的罪債，並且時時刻刻爲所有的罪人祈求。

默想

耶穌已全無氣力，倒臥在地上，
身體不能再動彈，就是拳打、腳踢，
也不能逼他再站起來。
然而，耶穌願意接受一切。
朋友，你的身體可以被摧毀，
但天上或地下絕對沒有勢力，
能夠剝奪你的意志，你的意志是屬於你的。

禱文（跪下）

領：主耶穌，你爲了我們而受鞭打、凌辱，但我們卻時常跌倒、犯罪。
衆：主！請幫助我們體會每一位兄弟姐妹應有的權利，明白自己的責任，盡量幫助需要我們的人。
領：天主，仰仗你所受的苦難。
衆：求你垂憐我們。（起立）

聖子耶穌爲救我們，遍嘗苦辱並以身殉，祈導我們出迷津。



第十處——耶穌被剝去衣裳

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

當時，他們另外還帶了兩個兇犯，同耶穌一起去處死。他們既到了那名叫「髑髏」的地方，就在那裏把耶穌釘在十字架上，同時也釘了兩個兇犯，一個在右邊，一個在左邊。耶穌說：「父啊！求你寬恕他們，因為他們不知道自己做的是甚麼！」當時，他們還拈阄分了耶穌的衣服。民衆站着觀望。

默想

朋友，請看！世上最可憐的君王，
在受造物前，被剝掉衣服，
身無一物；然而，誰還能比耶穌更富有？
同樣，你要生活豐滿，首先要關心天國的義德。

禱文（跪下）

領：人子來不是爲受人服侍，卻是爲服侍人，並且要犧牲自己的生命，救贖大眾。

衆：主，你成了罪犯，其實，犯罪的卻是我們。我們所追求的奢飾華物把你掩蓋了。社會上許多傷殘老病的人，願我們伸出援助的手，給予他們所需要的。許多人沒有一個合理的生活環境，更得不到別人的關懷與協助，失去了人性的尊嚴；願我們真正體會他們，把他們當作兄弟姊妹般看待。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：求你垂憐我們。（起立）

十字聖架救贖之詮，聖子死難償我罪愆，懇饒我罪復天緣。



第十一處——耶穌懸在十字架上

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

在耶穌的十字架旁，站着他的母親和他母親的一個姊妹，還有克羅帕的妻子瑪利亞，及瑪利亞瑪達肋納。耶穌見母親和他的愛徒一起站着，就對母親說：「母親，那就是你的兒子！」又對愛徒說：「那就是你的母親！」從此，那門徒就把她奉養在自己的家中。

默想

朋友，你能想像釘十字架是怎樣的滋味嗎？
刑吏拉直了手，在木上按緊着手腕，
把釘刺穿肉，然後拿起沉重的鐵鏈用力敲打，
直至手被釘穿，
疼痛辛酸就像火藥彈在頭腦內猛然爆炸。
他們又抓住另一隻手，死亡的痛苦又另一次爆發，
然後再屈起膝蓋，好把腳貼住木幹，也用鐵鏈釘在架上。

禱文（跪下）

領：我給你們一項新命令，你們要彼此相愛，如同我愛了你們一樣。

衆：主，你對我們的愛意竟不惜任何犧牲，我們願意效法你，在我們的生活環境中實踐你愛人的精神，努力減輕別人在精神上及肉軀上的痛苦，與你一同救贖我們的弟兄。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：求你垂憐我們。（起立）

童貞聖母神聖之后，賴你慈恩允我哀求，得常與你同悲愁。



第十二處——耶穌在十字架上捨生

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

從中午開始，太陽失光，遍地黑暗；直到下午三時，耶穌大聲呼喊說：「我的天主，我的天主！你爲甚麼捨棄了我？」有一個人跑過來，把海棉浸透了醋，綁在蘆葦上送上去給他喝。那時耶穌又大聲呼喊說：「父啊！我將我的靈魂託付在你的手中。」說着，便斷了氣。

默想

十字架已成了一座講壇——

父啊！寬恕他們吧……

你要和我在天堂裏

這是你的母親……這是……你的兒子……

我渴……一切都完成了……

耶穌需要挺着手腕及腳，把自己托起才能開口說話，每一個動作，都使他陷入一陣新的痛楚，然後，當他受夠了，才放棄這可朽壞的肉軀。

禱文（跪下）

領：一粒麥子非經落地而死，只不過是一粒，死了以後，
才會有豐盈的收穫。

衆：主，藉着你的聖死，我們才獲得一個更充實及更珍貴的生命。請幫助我們，使我們關懷別人的生死存亡，重視肉軀和靈性的生命，使我們充份地領略生命的意義。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：求你垂憐我們。（起立）

耶穌五傷安慰之源，耶穌聖死救贖之鍵，賜我信心永不改變。



第十三處——聖母懷抱耶穌

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

那天正值安息日的前夕，而那安息日又是大節日，猶太人不願在安息日有屍首留在十字架上，就來請求比拉多叫人打斷他們的腿，把屍首拿去。於是兵士來了，先後把釘在耶穌左右二人的腿打斷；他們來到耶穌跟前，看見他已經死了，就沒有打斷他的腿。有一個士兵用長矛刺透了他的肋膀，立刻就有血和水流出來。

默想

祭獻已完成，是的，耶穌的祭獻已告完成。

但，我的朋友，聖母和你的祭獻尚未結束，

聖母還要在手中接抱，她親生子的屍體。

你在離別自己所愛的人時，也會感到哀痛。

你在沉痛時應該想到，因着瑪利亞分擔耶穌在加爾瓦略山的苦難，參加救世的工程；同樣，你的哀痛，亦可充作靈魂的代價。

禱文（跪下）

領：主，請寬恕我們的愚昧、固執、嫉妒及怨恨，並減輕所有因此而引起的痛苦與悲傷。

衆：求你以你的愛充盈世界，使我們生活在愛的滋潤中。慈母瑪利亞，妳是罪人的避難所，請爲我們祈禱，使我們因妳聖子的功勞，幸獲天父的寬恕。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：求你垂憐我們。（起立）

將有一天靈肉分離，請勿棄我能瞻聖儀，永沐榮光無盡期。



第十四處——耶穌被埋葬

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

到了傍晚，來了一個阿里瑪特雅人若瑟，他大膽地向比拉多要求耶穌的遺體。比拉多准許了他，於是他把耶穌的遺體領去了。還有從前在夜間來訪耶穌的尼哥德摩，那時也帶着約一百斤殯藥和沉香而來，兩人按照猶太人的習俗，將耶穌的遺體用細麻布加上香料包裹起來，把他安放在一座由岩石鑿成的墳墓裏，然後滾了一塊石頭來堵住墓門。

默想

耶穌可朽的生命就此結束，
另一個新生命已開始，
爲瑪利亞，爲瑪大肋納，爲伯多祿、若望和你，
耶穌在人世的工作已完成，
但在教會內及透過教會的工作，現在才開始。
朋友！由現在開始，時時刻刻，
你要作祂的使徒、祭品、聖者。

禱文（跪下）

領：主，你極大的痛苦仍要繼續，直到時間的終止。
衆：我們每個人都有自己的十字架，願我們都能分擔你的十字架。請幫助我們在各人身上認出你來，並樂意幫助你，使我們真正的敬愛你。

領：天主，仰仗你所受的苦難。
衆：求你垂憐我們。（起立）

聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚流長。

最後禱文

領：耶穌基督，人類的救主，你用十字架戰勝了死亡，進入了光榮，使痛苦有了意義，賦給世界喜樂。求你幫助我們繼續你救世的工程，共同背負十字架。

衆：主啊，讓我們成爲你的工具，去宣揚和平；在滿是憎恨的地方，讓我們播下寬恕的種子；

在滿是疑慮的地方，讓我們播下信心的種子；
在滿是頹喪的地方，讓我們播下希望的種子；
在滿是黑暗的地方，讓我們播下光明的種子；
願我們不企求他人的安慰，只求安慰他人；
不企求他人諒解，只求諒解他人。

因爲在施捨中，我們有所收穫，
在寬恕他人時，我們也被寬恕；
在喪失生命時，我們將復活而獲得永生。
願主垂允我們的祈禱。亞孟。

（如唱歌可參閱本書第259頁）

唸信經、天主經、及聖母經各一遍，照教宗之意，以得大赦。

在家裏拜苦路

如果生病，或住在沒有聖堂，沒有安置苦路的地方，可以在家裏拜苦路。爲得拜苦路大赦要手中拿著祝聖苦路大赦的苦像；心裏想著耶穌苦難，並唸天主經、聖母經、聖三光榮經，各唸二十遍。

如果許多人願意這樣一起拜苦路，只要一個人手中拿著苦像；當唸的經要共同唸，一啓一應。

(十) 修和聖事 (告解聖事)



天主！

你愛潔淨無玷的靈魂，

請幫助我妥善告解。

修和聖事 (告解聖事)

心內平安是發自良心的一種真安寧。

如果我的生活真的按着「天主十誡」行事，靈魂上便有平安。否則……。

正如肉體生了病，人須要去找醫生，把病情講清楚給醫生知道，醫生才能下藥治好他的身體，恢復健康。

同樣的、犯了重罪的信徒，想得回天主的聖寵，免受靈魂失去超性的生命及善功，更不能進入天國。先到天主授予他神權的神父處，妥當的辦好告解聖事，才得赦免。又能增強靈魂抵抗三仇內外誘惑的力量呢！

教會團體是個罪人的團體，我們領受修和聖事，是使這個教會團體更意識到這個事實，在互相砥礪下，以謙虛、不斷更新的精神，在上主給她預備的道路上前進。

在告解內，痛悔是非常重要的，而聖事性的告明也不可忽視。

我們辦告解，表示願意與天主及教會和好；因為我們犯罪是得罪天主，使天人之間的友誼破裂，而悔改則是回歸「先愛了我們」的天父，「救贖我們」的聖子，並「賜豐富恩惠給我們」的聖神。全人類在精神生活上，是彼此息息相關的；一人犯罪，也損害了別人，正如一人的聖善也裨益於他人一樣。為此，悔罪常應與他人和好，以彌補因自己的罪所造成對其他人的損傷；同時我們也應彼此相助悔罪，與善心人共同協力，促進世界上的正義和平。

告解聖事的步驟

教友辦告解，是藉着向教會懺悔、補贖、改善生活等而表明自己，全心皈依天主，痛悔自己所犯的罪過，並立志度新生活。

(1)痛悔與立志：是心裏難過，惱恨所犯的罪，立志不敢再犯。所謂皈依，必須是整個人的改變，整個生活完全歸屬基督，因此，不但對罪加以痛悔，而且要立志度新生活。

(2)告明：是懺悔者向教會的司鐸披露自己的心跡，以獲得罪的赦免。告明該是真心信賴天主，並在天主前認錯與懺悔。

(3)補贖：(通常神父只要求誦念經文)真正的皈依是藉補贖、改善生活、賠償損害而完成的。補贖宜針對所犯罪過，猶如對症下藥，才能療病復康。懺悔者藉此「忘懷過去」，重新納入救恩的旅程，滿懷信心地邁向未來。

(4)赦罪：懺悔者向教會的司鐸告罪後，天主藉赦罪的記號給予寬恕，告解聖事遂得完成。

以司鐸按手或舉手作十字的記號，使信友感覺藉告解聖事，天父接受自己回歸父家。

省察方式

甲、反省自己的信仰

- 在我們的生活中，是否把信仰作為我們日常生活中最重要的事？……
- 我們的幸福與希望，是否完全寄托在物質生活及世俗事務的成就上？……
- 我們是否為了人的情面，而將自己的信仰置諸腦後？……
- 我們對聖事及祈禱生活究竟付出過多少努力？……

乙、反省自己待人的態度

- 我們是否對一切人都友善？對某些人懷有憎恨、仇視、嫉妬？……
- 我們待人接物是否忠實？與人交往是否表現出傲氣凌人、輕視他人，對人冷嘲熱諷？……
- 我們是否常固執己見，從不冷靜考慮及尊重他人的意見？……
- 我們對別人的批判或言論，是否具有愛德與溫和氣質？抑或尖酸刻薄，言過其實？……

丙、反省對自己個人的修養

- 我們的生活是否具有一個固定的目標？……
- 我們是否常自滿自負、生活懶散、常作白日夢，而忽略自己的責任？……
- 我們是否常貪圖舒適安逸；而從不努力節制？……
- 我們在情緒低落時，是否常自怨自艾？……

個人告解禮儀

在告解前，告罪者當以祈禱、讀聖經及反省去準備自己，並全心懺悔所犯過的罪。

(一) 懺悔者的要求：

教友到神父前，劃十字聖號，然後說：「請神父祝福，我罪人願在教會內悔改。」

司鐸：願聖神光照你的心，使你誠心誠意告罪，並接受仁慈天父的恩寵。

(二) 聖經選讀

教友的悔罪是由於聖經中天主聖言的感召，並按照聖經的精神革新自己的生活。宜在這程序中讀經，但由於時間與環境的關係，教友可在告罪前先閱讀一段聖經。

(三) 告罪：

告罪者可用交談式向司鐸告明。首先說出上次告明至今相隔多久，然後扼要講述自己的罪或缺失。最好能點明犯罪的原因。

(四) 司鐸勸告並給予補贖。

(五) 念悔罪經表示懺悔：

教友：天主，為了所犯的一切罪過，和我的失職怠惰，我全心痛悔；因為我如此得罪了你、極仁慈、極崇高的天主。現在依靠你聖寵的助佑，我全心定志，善作補贖，以後再不敢犯罪，並逃避一切犯罪的機會。

或唸：

吾主耶穌、基利斯督，造我養我，救我的主。我重罪人，得罪天主。今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔，惱恨我罪，決意定改，寧死再不敢犯天主的誠命。懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。

（告罪者亦可用自發性的祈禱，取代上述經文，以表示自己的懺悔。）

（六）司鐸念赦罪經：

司鐸：天上的慈父，因他聖子的死亡和復活，使世界與他和好，又恩賜聖神赦免罪過；願他藉着教會的服務，寬恕你，賜給你平安。

現在我因父及子及聖神之名，赦免你的罪過。

教友：亞孟。

（七）禮成：

司鐸：天父已寬恕了你的罪過，平安回去吧！

教友：感謝天主。

團體悔罪禮儀

導言

領：我們今日的聚會有悔罪的氣氛，因為我們都是罪人，大家都體驗過罪惡的束縛；不過我們雖然是罪人，但亦曾多次感受過天主的慈愛；所以，罪惡不該使我們失望、悲觀；因為我們愈悔恨自己的罪，便愈會體會到天主無窮盡的仁慈及愛情。希望今日

藉着悔罪儀式，我們與天上的慈父修好，並達成與人之間的和好，成為社會上和好的推動力。現在我們唱一首聖歌，開始悔罪禮儀，表達悔恨罪惡的心情。

衆唱：（任選適當的歌詠）

領：兄弟們，若我們說：「我們沒有罪過」，就是欺騙自己，真理也不在我們身上；但若我們明認我們的罪過，天主既是忠信正義的，他必赦免我們的罪過，並洗淨我們各種不義的過錯。（若一1：8—9）

（全體默禱片刻）

主禮：仁慈的天父，求你體諒我們的軟弱，成全我們與你重新修好的心願，也求你使衆人彼此修好。在這悔罪禮儀中，求你俯聽你子民的祈禱。

衆：亞孟

聖道禮儀

恭讀聖保祿致厄弗所人書（4：23—32，5：1—2）

如果你們真的聽過基督的道理，領受了他的教訓和在他身上發現的真理，就應該改變從前的生活方式，脫去「舊我」，摒除那被情慾所污染、腐化了的「舊品性」。又要洗心革面，穿上「新人」。

從今以後，不要再說謊，各人都要與鄰人說實話。不要因生氣而犯罪。不可到日落西山時，還是忿忿不平。從前作賊的要改過自新，此後自食其力，勤奮做工。有了盈餘，便可以贖濟別人了。污言穢語，一句都不可出口。要因時制宜，說些有建設性、可以造就人的好話，使聽的人得益。

求你賜我聽見快慰和喜樂，
使你粉碎的骨骸重新歡躍。

求你掩面別看我的罪過，
求你除掉我的一切罪惡。
天主，求你給我再造一顆純潔的心，
求你使我心重獲堅固的精神。

求你不要從你的面前把我拋棄，
不要從我身上將你的聖神收回。
求你使我重獲你救恩的喜樂，
求你以慷慨的精神來扶持我。

我要給惡人教導你的道路，
罪人們都要回頭，向你奔赴。
天主，我的救主，求你免我血債，
我的舌頭必要歌頌你的慈愛。

我主，求你開啓我的口唇，
我要親口宣揚你的光榮。
因為你既然不喜悅祭獻，
我獻全燔祭，你也不喜歡。

天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，
天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。
上主，求你以慈愛恩待熙雍，
求你重修耶路撒冷城。

那時，你必悅納合法之祭，犧牲和全燔祭獻；
那時，人們也必要把牛犢奉獻於你的祭壇。

告罪

（願意告罪的信友可到神父處。虛心認罪懺悔，基督便藉着神父赦免我們的罪過，使我們與天主及與其他人重歸於好。信友告罪時，其他信友可繼續聆聽聖經或誦念或詠唱或答唱詠的方式，以聖詠作祈禱。）

補贖

（告罪禮儀完畢神父對全體信友說：）

主禮：望我主耶穌基督的苦難，榮福童貞瑪利亞及諸聖的功勞，和你們所做的一切善行，所受的一切痛苦，都協助你們獲得罪過的赦免，增加聖寵，並獲得永生。

衆：亞孟。

（神父可以定一些善功給告罪者私人或全體一起作，以表示與天主及與人修好的決心。此時，神父可提議以某種象徵的行動，如鞠躬或握手，請信友互祝平安。）

感恩

領：若我們仍未體驗到主的恩賜的重要性，而又要感謝他，真是一件矛盾的事！希望今日的聚會令我們彼此鼓勵，並幫助我們更清楚認識自己的缺點，同時認識基督的恩賜。

主禮：主、基督，我們希望藉着你的啓迪，能認識你對我們的慈愛。我們感謝你，因為我們獲得了你的生命。

衆：基督，我們感謝你。

主禮：我們感謝你，因為我們生活在朋友、親屬的關懷和仁愛中。

衆：基督，我們感謝你。

主禮：我們感謝你，因你將你的福音啓示給我們，又將一個希望播種在我們的心田中，使我們在日常生活中成為你愛的見證人。

衆：基督，我們感謝你。

主禮：願全能的天主聖父、聖子、聖神降福你們。

衆：亞孟。

還有，好像怨恨、發脾氣、憤怒、爭吵、毀謗和陰毒惡念等都要除盡。總要彼此以愛心相待，憐憫同情，又要互相饒恕正如天主因着基督常常饒恕你們一樣。

你們要效法天主，像那些蒙天主疼愛的兒女一樣。同時也要在日常的生活上，以愛心待人，正好像基督愛我們一樣；他為我們犧牲，成了馨香的祭品，獻給天主。——這是上主的話。

衆：感謝天主。

省察（省察內容：請參閱本書第142頁至149頁）

懺悔

誦念聖詠第51篇

天主求你按照你的仁慈憐憫我，
依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。

求你把我的過犯洗盡，

求你把我的罪惡除淨，

因為我認清了我的過犯，

我的罪惡常在我的眼前。

我得罪了你，惟獨得罪了你，

因為我作了你視為惡的事；

因此，在你的判決上，顯出你的公義，

在你的斷案上，顯出你的正直。

是的，我自出世便染上了罪惡。

我的母親在罪惡中懷孕了我。

你既然喜愛那出自內心的誠實，

求在我心的深處教我認識智慧。

求你以牛膝草灑我，使我皎潔，

求你洗滌我，使我比雪還要白。

準備告解的另一種方式

告解前求聖神的寵佑

天主聖神請幫我想起我所犯的罪，並在耶穌的代表前誠實告明。特別求祢使我認清罪的醜陋；賜我活潑的信德，使我懂得常得罪天主是多麼忘恩負義的事。

「告解前應做的五個步驟」

專心省察

- ① 省察你自己的良心。
- ② 真心痛悔你所犯的罪過。
- ③ 告清楚你的罪。
- ④ 立決心改善你的行為。
- ⑤ 告解後，記得做妥神父指定的補贖。

省察程序（不可輕浮，要認真深入反省；根據天主十誡逐一省察）。

我上次的告解妥當嗎？

第一誡

我有做早禱，晚禱否？多少天沒有？是冷淡呢？或是其它原因。因為祈禱是和天主說話，人、神、打交道感恩，謝恩的好機會。我有唸經分心，講過背教的說話，失望過，相信異端。我有冒領聖體嗎？多少次（要老實說出你冒領聖體的原因，好使神父明白你是否冒領呢）？有機會我不勉勵使朋友，親人認識天主的道理。我有懷疑天主的道

理，你知道有教友背了教，而你放棄不理他。（教徒爲了愛德原故，勉勵他重返教會是應該的）。我有看過反道德的刊物嗎？多少次。

第二誠

我有發過虛誓；許願不還。我對聖母瑪利亞、天使、聖人等的恭敬，有超越了天主的光榮地位嗎？（因爲眞神——只有一位）。當患了病，有不愉快的事時，或有艱難環境而抱怨過天主嗎？兒女有聖召的機會，有阻擋嗎？（兒女是天主恩寵賜的，要鼓勵。）有否犧牲我時間參加堂區活動做愛德工作嗎？（教徒有責任傳播基督的福音）。

我對天主的名字有失敬過嗎？

第三誠

我曾因自己的懶惰，冷淡，在主日或大瞻禮日，沒有參與彌撒。在主日彌撒禮儀舉行時，我曾經有遲來及早退嗎？

（彌撒聖祭是恭敬天主的大禮，是隆重的禮節不能任意行事，否則失尊敬，開罪於神）。

第四誠

我曾不服從或輕視父母或長上的命令，疏忽對父母妻子（丈夫）或子女的責任。不養活年老而無能力的父母並抱怨他們。做長上的不管教孩子，把孩子寵壞，給他們立壞表樣。咒罵孩子，在孩子身上報復。我對於神職界有失敬過嗎？

（神父，修士，修女等是天主在世的代表，要尊敬福音就要尊敬他們）。

已去世的父母，恩人，有爲他們祈禱獻彌撒嗎？

第五誠

若爲人傭工，有不盡責任嗎？

對下屬有過不公平嗎？

我曾以不仁慈、驕傲、嫉妒、懷疑的心情、態度、言語對待別人嗎？我曾否酗酒、打架、爭吵、記仇、有意報仇、是否立過壞榜樣。

曾否傷害或殺害別人的身體。

墮胎，或指導，教人墮胎。

有意傷害自己、喝醉酒、沉迷賭博、吸鴉片。

第六、九誠

在合法婚姻生活外，有否與異性、同性、或獨自（手淫）滿足性慾的行爲呢、或希望願意做這一類的事呢？有否到風化場所、看黃色電影、雜誌、圖畫及一切猥褻的言行嗎？（看淫穢不良的電影、雜誌、圖畫。及談論不潔淨的事等；如果故意喜歡、是犯大罪的）。

有否貪戀異性呢？（如果故意保留這一類的思想，均構成犯邪淫的罪）。

對於我的配偶，我缺乏愛情；爲了不要孩子，用過人工方法節育、墮胎。

第七、十誡

有明搶、暗偷、貪污、賄賂、使用不標準的度量衡做生意、出售假貨、高抬物價、偷工減料，開空頭支票、偽造錢幣、鼓勵別人偷盜、或收留偷來的東西嗎？（偷了東西，該決意補還，否則不能得赦）。

我曾供給家庭的生活需要嗎？

第八誡

我曾說謊，挑撥是非，捏造事實，或張揚別人的隱私和罪行。（大事上譏謗別人、冤枉別人應該盡量補償的）。

沒有補償，清還的精神。

沒有利用機會克制自己。

有發驕傲；不認錯。嫉妒過人。犯過貪吃，懶惰過，沒有用心工作，或工作時不盡責。我曾在聖堂裏、家庭裏、學校裏、辦公室裏、街上，還有犯過別的罪嗎？

聖教會四規

小齋日，我故意吃肉嗎？

我曾故意不守大齋嗎？

我沒有辦告解已經超過了一年以上。

我沒有領聖體已經超過一年以上。

我沒有盡到自己力量協助聖教會的經費。

（尤其是在聖堂需要裝修、新添置聖物或其它等，有支持堂區嗎？
（聖堂是天主宮殿教徒有責任的。）

如果有甚麼使我不放心的事情，我要明白地對神父說，切不可留在心裏。

若是有大罪，要老實告清楚，如因害怕而隱瞞了一條，那不但阻擋了神父赦罪還加上一條更嚴重的大罪。

所以告罪前，先懇求主耶穌賜我智慧，能夠妥當省察自己。反省出來的罪，逐一向神父告明。求耶穌寬恕我，使我還有機會重新做天主的好子女。

痛悔和定改

（慢慢地唸，並思想每句的意思。）

痛悔：

天主，我犯了不少的罪，我很少立功勞，很少行克苦，沒有甚麼可以來補贖我的罪。這幾天裏，我又重新得罪了祢。至聖的天主，求祢仁慈地對待我吧！

倘若犯了大罪：

令我想起地獄，永遠不得享見無限美好的天主，而同大罪人及醜陋的惡魔在一起，受慘酷的刑罰，多可怕！既然我故意地得罪了祢，若帶著大罪死去，祢必定罰我下永遠的地獄，燒我的靈魂肉身；燒我的眼，因為它看了不端正的事物；燒我的手，因為它做了非禮的事情；燒我的四肢五官，因為它常常得罪了祢。

倘若只犯過小罪：

祢也必罰我下煉獄，燒淨我的一切罪惡，燒淨我靈魂上的一切污點，然後才使我升天堂享受祢的無窮福樂。天主，求祢寬待我吧！不要讓我帶著罪死去！不要使我受那極可怕而至公義的刑罰！求祢賜給我聖寵去辦妥當告解！我真心痛悔，求祢不要捨棄我！仁慈的耶穌，幫助我真心想改。

痛悔：

至仁慈的天主，自我會辨別善惡到現在犯了多少罪！從上次妥辦告解，重新犯了我的毛病、失職並忽略了愛人的本份。但祢是善牧，我雖然辜負了祢的恩典，醜惡地得罪祢，祢還是來尋覓我，催促我來辦告解，使我重新歸向祢。現在，我真心痛悔這樣辜負了祢對我的愛；痛悔我沒善用祢的恩典。我痛恨我的罪過超過萬苦萬難，因為這些罪得罪了祢——至善的天主。我立志靠祢的聖寵助佑盡力改過。

（在等待去告明時，可以默想福音裏所列耶穌的話）

告明程序

懺悔者和神父一起畫聖號：

因父及子及聖神之名。亞孟。

神父勸懺悔者說：

願光照我們心靈的天主，恩賜你真正認清你的罪過和天主的仁慈。

懺悔者答：

亞孟。

神父：

我們先聽天主的話：「如果你們寬恕別人的過犯，你們的天父也必寬恕你們的；如果你們不寬恕別人的，你們的天父也決不寬恕你們的過犯。」（瑪6:14-15）

懺悔者在告明前可說：

我向全能的天主和各位教友，承認我思、言、行為上的過失。（挺胸）我罪、我罪、我的重罪。（現在開始告罪）

小罪只告兩、三條較重要的即可。告完罪最好加一句表示痛悔的話：求天主垂憐我！這樣神父也知道你告完了罪。也可提出對修德和行善的努力，求神父指引。

赦罪經

神父伸手覆在懺悔者頭上高聲唸：

天上的慈父，因祂聖子的死亡和復活，使世界與祂和好，又恩賜聖神赦免罪過；願祂藉著教會的服務，寬恕你，賜給你平安。

現在我因父及子  及聖神之名，赦免你的罪過。

懺悔者答：

亞孟。

感恩與定志

神父赦罪後，可用以下或類似的話高聲唸：

我們讚美並感謝天主，因為祂是慈善的，祂的仁慈永遠常存。天主已經寬恕了你的罪過。（如果不加唸下面一段，就說：）平安回去吧！

願我們的主耶穌基督的苦難和童貞瑪利亞及諸聖的轉求，你所行的一切善事和你所忍受的一切痛苦都能賠補你的罪過，增加你的聖寵，使你得到永生的賞報。平安回去吧！

重宣聖洗的誓願

司祭：親愛的兄弟們：我們借着聖洗、是跟着基督進入死亡，也同祂一起埋葬了。故此、基督怎樣自死者中復活了，我們也該怎樣度新的生活；的確、我們知道，我們身上的舊人、已和基督、一起被釘於十字架上，我們不再作罪惡的奴隸了。我們便應把自己看作在我們主耶穌基督內、死於罪惡而為天主生活的人。為此、親愛的兄弟們，勵行神武操練的嚴齋已告終結，我們應重發聖洗的誓願：因為、我們在領洗的時候，曾經聲明過棄絕魔鬼和祂的工作，並棄絕與天主敵對的世俗，同時也誓許了在這個聖而公的教會內，忠實奉事天主。所以：

司：你們棄絕魔鬼嗎？
衆：我們棄絕。
司：你們棄絕魔鬼的一切工作嗎？
衆：我們都棄絕。

司：你們棄絕魔鬼的一切虛榮嗎？
衆：我們全棄絕。
司：你們信全能的天主父，化成天地嗎？
衆：我們信。
司：你們信祂的唯一聖子耶穌基督我們主，誕生於世受苦受難嗎？
衆：我們信。
司：你們信聖神，聖而公的教會，諸聖相通，罪過的赦免，肉身的復活及常生嗎？
衆：我們信。
司：現在我們遵照吾主耶穌教給我們祈禱的方式，來一同祈求天主。
衆：我們的天父……

天主經

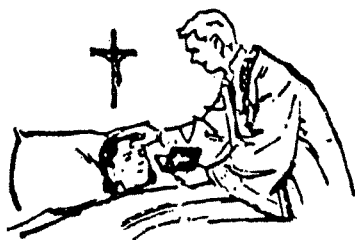
衆：我們的天父，願你的名受顯揚，願你的國來臨；願你的旨意奉行在人間，如同在天上。
求你今天賞給我們日用的食糧，求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。
衆：亞孟。

（司鐸灑聖水。）

(十一) 爲病人祈禱

天主是我們的救助
和力量，是患難中
最易尋到的保障。

(詠46：2)



把握時機，領受聖事。

爲病人祈禱

人人都有生病或其它痛苦，聖母爲衆人之母，所受的苦特別多，給我們立接受痛苦的榜樣，她時常在天主台前爲我們代禱。

我們每人各有自己的十字架，有些背起來非常沉重，例如：家人、朋友、得了重病，或在瀰留中。因此，要用誠懇的心去做妥修和（告解）聖事及善領聖體，才可得神恩和聖寵。

一九一七年聖母在花地瑪顯現時說：「爲罪人祈禱做補贖吧，許多靈魂下地獄，是因爲沒有人爲他們祈禱，做補贖。」

我們應當聽聖母的教訓，虔誠地爲罪人祈禱，尤其是爲臨終的人，因爲他們快要到天主台前聽受審判，好叫衆人都沾得天主的仁慈，而獲得救贖。

（天主是至公義的，祂的審判，必按照他們在世時的行爲，好與壞而決定的）。

慰問病人及爲病人祈禱

第一式

(一)導言

耶穌說過：「你們受苦的，負重擔的，都到我跟前來！我要使你們獲得休息。」現在，我們一齊投靠主耶穌，他是我們憂苦的安慰，病弱中的力量。

(二)禱文

領：主、耶穌，你的僕人病了，求你開恩，求你照顧。
衆：求主俯聽我們。

領：主、耶穌，只要你說一句話，你的僕人就會痊癒。求你賜給你這位患病的僕人堅忍的精神。也求你說一聲：「痊癒吧！」

衆：求主俯聽我們。

領：主、耶穌，你承擔了我們的脆弱，背負了我們的疾病。求你賜給你的僕人忍受病苦的力量。

衆：求主俯聽我們。

領：主、耶穌，你在痛苦中曾給我們立了祈禱的榜樣：「父啊！如果可能，就求你撤回我這苦杯吧！但不要按照我的意願，而要按照你的聖意。」求你賞賜我們認識你的旨意，使我們謙恭順從。

衆：求主俯聽我們。

(三)讀經

恭讀聖瑪竇福音(8:5—10, 13)

耶穌進了葛法翁，有一位百夫長來到他跟前，求他說：「主！我的僕人癱瘓了，躺在家裏，疼痛的很厲害。」耶穌對他說：「我去治好他。」百夫長答說：「主！我不堪當你到舍下來，你只要說一句話，我的僕人就會好的。因為我雖是屬人權下的人，但是我也有士兵屬我權下；我對這個說：你去，他就去；對另一個說：你來，他就來；對我的奴僕說：你作這個，他就作。」耶穌聽了，非常詫異，就對跟隨的人說：「我實在告訴你們，在以色列我從未遇見一個人，有這樣大的信心。」然後對百夫長說：「你回去，就照你所信的，給你成就吧！」僕人就在那時刻痊癒了。——這是上主的話。

衆：基督，我們讚美你。

(四)答唱詠

領：我的靈魂，請讚頌上主！請讚頌他的聖名，不要忘記他的恩寵。

衆：我們同聲讚頌上主！

領：他對我們的慈愛，有如天高地厚；他饒恕我們的罪過，永遠不再追究。

衆：我們同聲讚頌上主。

領：人的歲月有如青草，又像田野盛開的鮮花，狂風一吹過，生命就會結束，再沒有人會認識他。

衆：我們同聲讚頌上主。

領：但上主對敬畏他的人永遠廣施慈恩，並以正義對待他們的子孫。

衆：我們同聲讚頌上主！

(五)禱文(與病人同念)

全能的天主，你創造了我，又撫育保佑我，自始至終，無時間斷。我今抱病在身，深感軟弱無力，疼痛難忍；求你賜給我力量，效法古聖約伯，安心忍受一切病苦。仁慈的天父！你為拯救我們，派遣了你的聖子降生成人；懇求你使我常常想到耶穌，如何代人贖罪，歷經憂患，使我效法他受苦忍辱的榜樣。我不急於祈求你免除我的病苦，但求使我常能仰合你的旨意，勇敢忍受，並願將之奉獻給你。我願意接受你所賜給我的一切：無論喜樂或憂苦，健康或疾病，我都樂意接受，但求你堅強我的信心，使我常常依靠你的慈愛，總不失望悲傷。因我們的主基督。亞孟。

(六)天主經

領：天主是我們的慈父，在任何境遇中，他都照顧我們。現在我們用主耶穌教給我們的禱文，向他說：

衆：我們的天父，願你的名受顯揚，願你的國來臨；願你的旨意奉行在人間，如同在天上。

求你今天賞給我們日用的食糧，求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。

(七)祝福

領：願全能的天主降福我們，在一切災禍、疾病中保佑我們，引領我們到達永生。

衆：亞孟。

爲病人祈禱

第二式

恭讀聖瑪竇福音：(8:14—17)

那時候，耶穌來到伯多祿家裏，看見伯多祿的岳母躺着發燒，就摸了她的手，熱症就從她身上退了。她便起來伺候他。到了晚上，人們給他送來了許多附魔的人，他一句話就驅逐了惡神；治好了一切有病的人。這樣就應驗了那藉依撒意亞先知所說的話：「他承受我們的脆弱，擔荷了我們的疾病。」

禱文

領：吾主耶穌，你曾治癒了一切病患，今天，我們懇求你使（患病者的名字）能早日康復，如同當日向你求助的人一樣。我們同聲祈禱。

衆：求主俯聽我們。

領：吾主耶穌，因你的仁慈施恩，使病人得以脫離疾苦，求你賜給所有醫務人員有悉心治療病人的精神。我們同聲祈禱。

衆：求主俯聽我們。

領：吾主耶穌，在疾病時，我們更清楚地看到人的渺小和有限，我們願將這些痛苦和憂慮獻給你，求你悅納。我們同聲祈禱。

衆：求主俯聽我們。

領：吾主耶穌，我們在痊癒的喜悅中，忘不了那些仍受病魔困擾中的兄弟姊妹；請你憐憫，使他們早日復原，如同伯多祿的岳母一樣，好能起來讚美你。我們同聲祈禱。

衆：求主俯聽我們。

（各人可爲病者加上自發的禱文）

領：願仁慈的天主，接納我們的禱告，因我們的主基督。

衆：亞孟。

爲病人祈禱

第三式

恭讀聖伯多祿前書(1:3—9)

願我們的主耶穌基督的天主和父受讚美！他因自己的大仁慈，藉耶穌基督由死者中的復活，重生了我們，爲獲得那充滿生命的希望，爲獲得那爲你們已存留在天上的不壞、無瑕、不朽的產業，因爲你們原是爲天主的能力所保護，爲使你們藉着信德，而獲得那已準備好，在最後時期出現的救恩。爲此，你們要歡躍，雖然如今你們暫時還該在各種試探中受苦，這是爲使你們的信德，得以精煉，比經過火煉而仍易消失的黃金，更有價值，好在耶穌基督顯現時，堪受稱讚、光榮和尊敬。你們雖然沒有見過他，卻愛慕他；雖然你們如今仍看不見他，還是相信他；並且以不可言傳、和充滿光榮的喜樂而歡躍。

禱文

領：吾主耶穌，很多時當我們遇到逆境和困苦時，就會對你諸多抱怨，以爲是你遺棄了我們，爲此我們向你懺悔！

衆：基督，求你垂憐。

領：吾主耶穌，請讓我們明白到當肉身受苦的時候，我們的信仰正面臨考驗，求你賜給我們每人都有一顆堅忍的信心，俾能欣然接受生活的挑戰。我們同聲祈禱。

衆：求主俯聽我們。

領：天父，你賜給我們各種藥物，又賜給我們醫生和護士，以協助病人康復。我們讚美你。

衆：主，我們讚美你。

領：吾主耶穌，你是溫良慈善的，而且了解人間疾苦，求你憐憫我們，賞給（患病者的名字）及所有患病的人，早日康復，我們同聲祈禱。

衆：求主垂允我們。

(各人可為病者加上自發的禱文)

領：願仁慈的天主，接納我們的禱告，因我們的主基督。
衆：亞孟。

為病人送聖體

注意事項

- ①請各家庭特別關注病人及年邁者；雖然他們病情並不嚴重，沒有生命危險，也宜多次安排給他們送聖體。
- ②負責照顧病人者應佈置病人的房間，依照習慣，桌上也備置苦像，聖經，聖水，蠟燭等。

(一)致候

領：願主的平安常與你們同在。
衆：也與你的心靈同在。

(二)灑聖水

(向病人及病房灑聖水，同時念下列經文：)

領：願這聖水使我們想起曾領受的洗禮，並懷念以苦難和復活救贖我們的基督。
衆：亞孟。

(三)告解或懺悔

(如有必要，神父先聽病人告解，如病人不辦告解，或有其他人也領聖體，則神父請病人及參禮者念懺悔詞：)

領：弟兄們，現在請大家認罪，好能善領聖體。

(靜默片刻，然後大家念懺悔詞：)

衆：我向全能的天主和各位兄弟姊妹，承認我在思、言、行為上的過失，我罪，我罪，我的重罪。為此，懇請終身童貞聖母瑪利亞，天使、聖人，和你們各位兄弟姊妹，為我祈求上主，我們的天主。

領：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。
衆：亞孟。

(四)讀經

主說：我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。

誰吃我的肉，喝我的血，必得永生，在末日我要叫他復活；因為我的肉是真的食糧，我的血是真的飲料。誰吃我的肉，喝我的血，他便住在我內，我也住在他內，就如那生活的父派遣了我，我因父而生活；同樣，那吃我的人，也要因我而生活。這是從天上降下來的食糧，不像祖先吃了「瑪納」仍然死了；誰吃這食糧，必要生活直到永遠。

誰若愛我，必遵守我的話，我父也必愛他，我們要到他那裏去，並要在他那裏作為我們的住所。

(其他任選讀經：若·15：4；格前·11：26；若·14：27；若·15：5；若壹·4：16。讀經後可予簡短的解釋。)

(五)天主經

領：請大家祈求天主，一齊誦念主耶穌基督親自教導我們的經文：

衆：我們的天父！願你的名受顯揚；願你的國來臨；願你的旨意奉行在人間，如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧；求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但赦我們免於凶惡。
亞孟。

(六)送聖體

領：請看！天主的羔羊，請看！除免世罪者。來赴宴的人是有福的。

衆：主，我當不起你到我心裏來，只要你說一句話，我的靈魂就會痊癒。

(七)結束禱文

請衆同禱：

主，聖父，全能永生的天主！我們領受了你的聖子、我們的主耶穌基督的至聖聖體，我們懇求你，使我們神形康泰，心身安寧。因我們的主基督。

衆：亞孟。

(八)祝福

領：願天主聖父降福你。 衆：亞孟。

領：願天主聖子強化你。 衆：亞孟。

領：願天主聖神光照你。 衆：亞孟。

領：願全能的天主聖父、聖子、聖神降福在場的各位親友。 衆：亞孟。

爲病人傅油

注意事項

- ①在舉行病人傅油聖事以前，神父應先了解病人的狀況，以便能在選讀聖經上定出一個主題。在可能範圍內，應向病人及其家人講解聖事的意義，與他們共同準備舉行此聖事。
- ②若病人需要告解，神父盡可能在舉行傅油禮以前聽告解。
- ③傅油禮宜在一種安祥的氣氛中舉行。所以地方的佈置要特別注意。
可視地方情形，用鮮花，蠟燭等加以點綴，以示莊嚴。應準備一張桌子，以便放置聖油，以及聖體。
- ④神父在開始行禮以前，可將一些任務
(如讀經，信友禱文等)
分配給參禮者，以使參禮者更積極地參與。

導言

(神父向全體參禮者用以下或類似的話致詞)

各位教友：福音上記載，有許多患病的人來請求主耶穌基督醫治，他也曾爲我們受過極大的苦難。他現在就在我們中間，因爲我們此刻是因他的名義聚集在一起的，他藉聖雅各伯使徒的話，囑咐我們說：「你們中間有患病的嗎？該請教會的長老們來爲他祈禱，因主的名給他傅油。出自信德的祈禱，必能拯救那病人，主會使他起來；如果他犯了罪，也必獲得赦免。」

因此，我們把這位生病的弟兄（姊妹）託付於基督的恩寵、德能的護翼下，求主減輕他的病痛，並賜他早日康復。

領：願主的平安常與你們同在。

衆：也與你的心靈同在。

灑聖水

領：願這聖水使我們想起曾領受洗禮，並懷念以苦難和復活救贖我們的基督。

衆：亞孟。

懺悔禮

領：各位兄弟姊妹：現在請大家認罪，使我們能虔誠地參與這神聖的禮儀。

（省察片刻）

衆：我向全能的天主和各位兄弟姊妹，承認我在思、言、行為上的過失。我罪，我罪，我的重罪。為此，懇請終身童貞聖母瑪利亞、天使、聖人，和你們各位兄弟姊妹，為我祈求上主、我們的天主。

領：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。

衆：亞孟。

恭讀聖馬爾谷福音（5：24—34）

那時候，有一大羣人跟隨着耶穌，擁擠着他。有一個婦人，患血漏已有十二年。她在許多醫生手裏，受了許多

痛苦，花盡了自己所有的一切，不但沒有見效，反而病勢更加重了。她聽了有關耶穌的傳說，便來到人羣中，從後邊摸了耶穌的衣裳，因為她心裏想：「我祇要一摸他的衣裳，必然會好的。」她的血源立刻涸竭了，並且覺得身上的疾病也好了。耶穌立時覺得有一種能力從自己身上出去，就在人羣中回過頭來說：「誰摸了我的衣裳？」他的門徒向地說：「你看！羣衆四面擁擠着你，你還問：誰摸了我？」耶穌四周觀望，要看作這事的婦人。那婦人明知在自己身上所完成的事，就戰戰兢兢地前來，跪伏在耶穌面前，把實情完全告訴了他。耶穌便向地說：「女兒，你的信德救了你，平安去罷！你的疾病必得痊癒！」——這是上主的話。

衆：基督我們讚美你。

禱文

領：弟兄們：請大家懷着堅強的信德，為我們的弟兄／姊妹（某）懇切祈禱。

主、基督，你承受了我們的軟弱，負擔了我們的痛苦，求你垂憐。

衆：基督，求你垂憐。

領：主、耶穌，你一生憐憫受苦的羣衆，到處給人施恩治病，求你垂憐。

衆：基督，求你垂憐。

領：主、基督，你曾命令你的使徒，要他們在病人身上覆手，求你垂憐我們的弟兄／姊妹。

衆：基督，求你垂憐。

覆手

（神父及親友在病人頭上覆手，以示支持、鼓勵及祝福。）

傅油

(神父取聖油傅抹病人的額和雙手)

領：慈愛的天主！求你垂顧（某），他滿懷着信心領受傅油禮；願聖神與他常在一起，永不分離；使他勇敢接受病苦，恆心祈禱，愉快地期待着主的恩許。因我們的主基督。

衆：亞孟。

領：藉此神聖的傅油禮，並賴天主的無限仁慈，願天主以聖神的恩寵助佑你。

衆：亞孟。

領：藉此神聖的傅油禮，願天主赦免你的罪，拯救你，並減輕你的病苦。

衆：亞孟。

禱文

請衆同禱：

我們的救主！求你以聖神的恩寵，醫好病人的身體，治癒他的創傷，赦免他的罪過，消除他身心的痛苦，恢復他身心的健康，使他善盡職務。你是天主，永生永王。

衆：亞孟。

天主經

領：請大家祈求天主，一齊誦唸耶穌基督親自教導我們的經文。

衆：我們的天父，願你的名受顯揚；願你的國來臨；願你的旨意奉行在人間，如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧；求你寬恕我們的罪過、如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。

領聖體

領：請看，天主的羔羊！請看，除免世罪者！來赴宴的人是有福的。

衆：主！我當不起你到我心裏來，只要你說一句話，我的靈魂就會痊癒。

結束禱文

領：請衆同禱：主、聖父、全能永生的天主！我們懇求你，使我們這位弟兄（姊妹）領受了你的聖子（聖血）之後，神形康泰，心身安寧。因我們的主基督。

衆：亞孟。

祝福

領：願天主聖父降福你。

衆：亞孟。

領：願天主聖子強化你。

衆：亞孟。

領：願天主聖神光照你。

衆：亞孟。

領：願全能的天主聖父、聖子、聖神、降福在場的各位親友。

衆：亞孟。

爲瀕留中的病人施行聖事

注意事項

- ①如果病人要告解，神父盡可能在傳油及送臨終聖體以前聽告解。
- ②病人在危急時，應立即行傳油禮，只在額上傳油即可，然後立即送臨終聖體。

致候

領：願主的平安常與你們同在。

衆：也與你的心靈同在。

重發領洗誓願

（如病人的情況許可，應使病人重發領洗誓願）

領：你信全能的天主聖父創造天地嗎？

衆：信。

領：我們的主、耶穌基督、天主的唯一聖子，由童貞瑪利亞降生受苦受難，被葬埋後，死而復活，現今在天上享受光榮，你信嗎？

衆：信。

領：你信聖神，聖而公教會，諸聖的相通，罪過的赦免，肉身的復活，和永生嗎？

衆：信。

灑聖水

領：願這聖水使我們想起曾領受洗禮，並懷念以苦難和復活救贖我們的基督。

衆：亞孟。

臨終大赦

領：願全能的天主，因他救贖人類的神聖奧蹟，赦免你今生來世的罪罰，開啓天國之門，領你進入永福的天鄉。

衆：亞孟。

覆手

（神父及家人在病人頭上覆手，表示對病人的鼓勵、支持與祝福。）

傳油禮

（神父用聖油傳抹病人的額和雙手）

領：藉此神聖的傳油禮，並賴天主的無限仁慈，願天主以聖神的恩寵助佑你。

衆：亞孟。

領：藉此神聖的傳油禮，願天主赦免你的罪，拯救你，並減輕你的病苦。

衆：亞孟。

（齊唸天主經一遍）見本書第163頁

領聖體

領：請看，天主的羔羊！請看，除免世罪者！來赴宴的人是有福的。

衆：主！我當不起你到我心裏來，只要你說一句話，我的靈魂就會痊癒。

結束禱文

領：請大家祈禱：仁慈的聖父！你認識心地善良的人，樂於寬赦人的罪過，你從不拒絕向你求饒的人；求你垂憐這位瀕留中的僕人（某），使他藉傅油聖事及我們發自信德祈禱的扶助，減輕他身心的痛苦，使他獲得罪赦，並因你的慈愛獲得力量。因我們的主基督。

衆：亞孟。

祝福

領：願全能的天主聖父、聖子、聖神、降福你們。

衆：亞孟。

爲臨終者經文

至仁慈之耶穌，極愛人靈者，我今求爾，因爾至聖之心之憂傷，及因爾無玷之母之痛苦，洗滌普世將死罪人之罪惡於爾聖血之中！

臨終耶穌之心，矜憐臨終之人。

耶穌聖心請矜憐臨終者。大聖若瑟，臨終之主保，爲我們和臨終的人轉禱吧！

衆：亞孟。

我要每天祈禱，
懇求天主賞賜我
善終的大恩。



求賜善終

我要常常想念「死亡」，記着光陰一去。不再回來。人生變幻莫測，明天的事情，誰能知道呢？爲此，我很感謝天主。雖然多次犯罪，祢還愛我；賞賜聖寵，給我生存於世，及告罪、悔改、種種神恩的機會。

看……有人趕不上告解聖事，就去世了，那個靈魂真可惜，永遠不幸呀！

懇求天主，聖母瑪利亞，大聖若瑟，保護我的靈魂吧。

「幸福、災禍、生死、貧富，都來自上主。」

（德11：14）

求賜善終經文

溫良的天主、廣施恩慰的慈父，祢是我生命的造主、救贖的恩主、聖化的導師，求賜我將來能通過死亡的關頭，由這個世界抵達祢座前，在祢無限的愛情中獲得永遠的安息。亞孟。

貞女瑪利亞、天主聖母、我的慈母，求妳在我生命的最後時刻陪伴着我，使我能帶着上主的寵愛而去世，我的靈魂也能同妳一起到達天主公義的座前。

大聖若瑟、您在臨終時，幸得耶穌和瑪利亞陪伴着，求您也賜我將來能獲得一個聖善的死亡。

啓：在主人回來時，醒寤着的僕人才是有福的。

應：主耶穌、在祢來召喚我時，使我也醒寤着。在那最後關頭，求祢垂憐我！

啓：死亡藉着罪惡進入了世界。

應：聖父、求祢以救主耶穌的犧牲，光照我接納死亡的奧蹟。

啓：聖父、我願偕同在山園垂死的耶穌，奉獻我自己的終期，以補贖我的罪過。

應：願遵行祢的聖意！

啓：聖父、我願偕同在十字架上受苦的耶穌，奉獻我的死亡，以挽救衆人的靈魂。

應：願遵行祢的聖意。

啓：聖父、我願偕同世人所拋棄而行將氣絕的耶穌，奉獻我的死亡，當作祭品，以光榮祢。

應：願遵行祢的聖意。（默靜片刻）

啓：你們若是死了，你們也要同基督一起復活。

應：因着聖洗，我偕同基督一起死亡而被埋葬。基督既從死者中復活了，我也應當度一個聖善的新生活。所以我應該是誓死遠離罪過、而活於天主的人。

啓：求使聖體聖事在現世的旅途中，成為我的力量，永福的憑證。

應：主、請偕同我留在一起。

啓：彌撒聖祭是祢死而復活的奧蹟，求祢使我每日在這奧蹟內找到力量，為天主及近人終身服務。

應：主、請偕同我留在一起。

啓：請衆同禱：主耶穌，祢曾說過：「誰相信我，即使死了，也要活着」。祢以復活戰勝了死亡，求賜我能以希望將來的復活而生活。

應：亞孟。（默靜片刻）

啓：為我們當中首先去世者祈禱：

應：死在主懷中的人是有福的。

啓：為已故的會友祈求安息：

（聖詠一三〇篇）

上主、我由深淵向你呼號。

應：我主、求你俯聽我的呼號，求你側耳俯聽我的哀禱。

啓：上主、祢若細察我的罪辜，我主、有誰還能站立得住呢？

應：可是祢以寬恕為懷，令人對祢起敬起愛。

啓：我仰賴天主，我靈期待祢的聖言。

應：我靈等待我主，比更夫待旦更迫切。

啓：請以色列民仰賴上主，應切於更夫待旦，因為上主富於仁慈，他必慷慨救援。

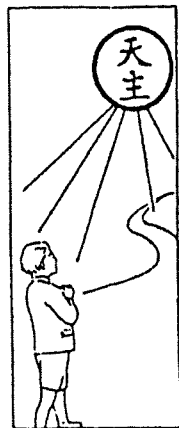
應：他必要拯救以色列民脫離一切罪根。

啓：望主賜他們永遠的安息。

應：並以永光照耀他們。

啓：使他們永享安寧。

應：亞孟。



天主願意所有人都得救，

並認識真理。

(弟前2:4)

(十二) 爲亡者祈禱



爲亡者誦

極仁慈的天主，祢生養救贖我們，爲得天上永福，我們懇切求祢垂憐（某）靈魂，寬赦他在生時所犯的罪過。

我們求祢遣發天使保護引導他，不爲魔鬼所害，受地獄永罰，領他升天國，享見祢聖容，也求祢恩賜我們，將來能同他一起在天國，享受永遠的福樂。亞孟。

爲已亡諸信友誦

天主生人，欲人在世立功，膺主預備之真福。我今爲已亡煉獄衆靈，在世識奉真主，信從聖教，求主憐憫寬赦，免其苦難，命天使慶報出期。又賜我今世痛悔往罪，不敢再犯，脫身後永苦；偕諸信者，享見天主聖容。亞孟。

爲已亡父（母親、朋友、恩人）誦

吾主天主，令我孝敬父母，汎愛衆人，圖報恩人；又教我追思已亡，代爲求主。我今念及父（母親、朋友、恩人）去世之靈魂，在世事主，遵從聖教。我雖無功無德獻主臺前，求主大發慈悲，救我父（母親、朋友、恩人）於煉獄中；速賜升天，永遠享福。亞孟。

死亡並非毀滅，只是生命的改變。

（見追思亡者頌謝詞內）

(十三) 怎樣參與彌撒？

怎樣參與彌撒？

很多教友到聖堂參與彌撒聖祭，卻不知聖祭的意義，今特刊出本文希望對參與彌撒聖祭者有一點幫助。

甲、彌撒聖祭的目的

(一)、欽崇天主

承認天主為萬物的原始，掌管世人一切的主宰；這就是奉獻彌撒的本意。我們罪人卑賤至極，無論用甚麼禮節來恭敬天主，都是不相稱的。在彌撒中耶穌獻自己的聖身聖血給天主聖父，是欽崇天主最相稱、最完美的祭獻。因此：

(甲) 一臺彌撒給予天主的光榮超過所有受造之物一切光榮天主的事。

(乙) 在世界上再也不會有任何恭敬天主的敬禮，比彌撒大祭更能光榮天主的。

(丙) 彌撒只能獻給天主，不能獻給聖母、聖人、聖女。「聖母彌撒」祇是在彌撒中特地紀念聖母，感謝天主賞賜她的光榮。

(二)、感謝天主

天主賞賜了我們無數的神形恩惠，故該感謝祂。彌撒聖祭是最合適的感謝方法。彌撒是天主最中意的感恩祭禮。遠味聖王說：我要舉起救贖的聖爵，稱揚上主的聖名。(詠116, 13) 真正的救贖聖爵不是別的，就是盛着耶穌寶血的聖爵。在彌撒中我們感謝，雖然諸品天神

和世界上的人一起感謝天主，也不及天主聖子因一臺彌撒，來感謝天主更有價值。

(三)、求主赦罪

因彌撒聖祭，我們可以得到罪過的赦免耶穌說過：「這是我的血，新約的血，將為眾人流出，使眾罪獲得寬赦。」(瑪26：26-27)

(甲) 人祭獻時，承認自己的罪過將犧牲品宰殺焚毀奉獻給天主，來賠補天主所受的凌辱。在彌撒中，耶穌將十字架上補過的功勞，分賜給人，使人得到天主的寬赦。

(乙) 祭獻亦有消災的功效，因為這也能消除我們的罪愆和罪罰。這並不是說我們參與了彌撒就不必告解。但天主見我們參與彌撒，就幫助我們真心痛悔、定改、妥當告解。

(丙) 彌撒聖祭又名息怒之祭。聖亞伯多說：「我們獻給天主這件貴重的禮物，祂的義怒平息了」聖留納多說：「若沒有彌撒聖祭世界早已毀滅了。」

(四)、求主賜恩

在彌撒中耶穌和世人一同祈禱；彌撒是最靈驗的求恩祭禮。我們向人求恩往往先送禮物，或託人去說情。如今在彌撒中，我們將耶穌的聖身聖血的貴重禮物獻給天父，並由祂代為說情。彌撒聖祭是普世開恩的泉源依撒依亞先知說：「你們要愉快地在主的泉源裏吸水。」

乙、彌撒的價值和功效

彌撒和十字架上的大祭是同一個聖祭、彌撒的價值和功效與十字架上大祭的價值及功效完全一樣。

(一)、彌撒的價值

彌撒的價值是無限的，因為祭品是耶穌，行祭也是耶穌；因此彌撒是天主教恭敬天主的無上大禮。其餘一切禮儀都集中在彌撒聖祭。

彌撒聖祭的尊貴。遠遠超過其他聖事以上聖事好像盛恩寵的瓶子，彌撒好像恩寵的海洋。聖留納多說：「彌撒是天主教的太陽和中心是各種禮儀和聖事的總歸宿」。

(二)、彌撒的功效

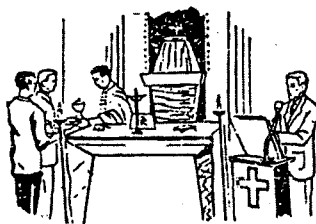
(甲) 公共神益：整個聖教會所得到的。

(乙) 私人神益：神父為某人某靈做彌撒某人某靈就能得到：

(a) 生者：為教友，教外人獻彌撒，各人所得益處的多少，視各人的情形和天主的聖意而定。

(b) 亡者：唯有煉獄靈魂能得這神益。彌撒的獻金，絕不能稱彌撒的代價，不過算是教友獻給神父的生活費用。

(丙) 特殊神益：唯有舉行彌撒聖祭的神父能得到。



獻彌撒的意向表

為獻彌撒聖祭，並加倍熱心領聖體，我們最好每天特定一個意向。請參考下列例子：

主 日	甲、(第一星期) 照堂區信友禱文所祈求、及個人意向。為做個好教友。 乙、(第二星期) 為煉獄靈魂。
-----	--

星期一	甲、為聖教會、教宗，我們的主教、神父。神職人員等。 乙、為使聖教廣揚，及為福音運動意向。
-----	---

星期二	甲、為父母及全家人靈魂肉身的益處。 乙、為恩人；為一切身心受痛苦的人。
-----	--

星期三	甲、為長上；代父母及代子女能善盡本份。 乙、為國家。為國際難民。
-----	-------------------------------------

星期四	甲、為求我們對耶穌聖體大發愛慕之情。 乙、為求得有聖德的司鐸。並求聖召運動。
-----	---

星期五	甲、為賠補人因冒領聖體所犯褻聖的罪。 乙、為求真心痛悔已過，至死恆心於善。
-----	--

星期六	甲、為求健康，並在德行上、學業上……不斷地進步。 乙、為恭敬無玷聖母瑪利亞。
-----	---

信友彌撒常用經文

彌撒是祭獻天主的大禮，
應該偕同子女，
參與全台彌撒。



信友彌撒常用經文（感恩祭常用經文）

欽崇天主是人類普遍的義務，無分任何種族，
人人當守，也不能隨便。

天主在西乃山頒發十誡版上已聲名：「當記念
安息日守聖日」。為此，「主日無故不參與彌撒，便
有大罪」。

彌撒聖祭是記念耶穌基督為救贖全人類而犧牲
被釘死在十字架上。為你而開啓天堂之門而作贖罪
的全燔犧牲奉獻。

在彌撒中重演加爾瓦略山的救恩聖祭，在每台
彌撒中你當誠懇地參與彌撒，不可遲到早退，因為
我們朝拜那一位，是唯一至聖至尊的真神——
天主。

進堂禮

主祭及輔禮人員進堂，全體起立，唱進堂詠。
（或誦念進堂詠）。

當主祭及輔禮人員抵達祭台時，向祭台致敬
（及奉香），然後各就其位。

主祭站立，領信眾劃十字聖號。

主祭：因父，及子，及聖神之名。

信眾：亞孟。

致候禮 主祭可任選下列三致候詞之一，向信眾致候。

致候詞一

主祭：願天父的慈愛，基督的聖寵，聖神的恩賜，與你們
同在。

信眾：也與你的心靈同在。

致候詞二

主祭：願天父和基督，賜給你們恩寵及平安。

信眾：也賜給你。

致候詞三

主祭：願主與你們同在。

信眾：也與你的心靈同在。

主祭或輔禮人員向信眾簡略介紹本日彌撒。

懺悔禮

主祭可任選下列三懺悔詞之一，與信衆一同懺悔。

懺悔詞一

主祭：各位兄弟姊妹：現在我們大家認罪，虔誠的舉行聖祭。

（全體默禱片刻，懺悔已罪。）

全體：我向全能的天主和各位兄弟姊妹，承認我在思、言、行為上的過失。（捶胸一次）我罪，我罪，我的重罪。為此，懇請終身童貞聖母瑪利亞，天使，聖人，和你們各位兄弟姊妹，為我祈求上主，我們的天主。

主祭求主赦罪

主祭：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。

信衆：亞孟。

懺悔詞二

主祭：各位兄弟姊妹，現在我們大家認罪，虔誠的舉行聖祭。

（全體默禱片刻，懺悔已罪。）

主祭：上主，求你垂憐。

信衆：因為我們得罪了你。

主祭：上主，求你大發慈悲。

信衆：施給我們救恩

主祭求主赦罪

主祭：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。

信衆：亞孟。

懺悔詞三

主祭：各位教友，現在我們大家認罪，虔誠的舉行聖祭。

（全體默禱片刻，懺悔已罪。）

主祭：基督，你奉命來拯救懺悔的人：
求你垂憐。

信衆：求你垂憐。

主祭：基督，你來召喚罪人：求你垂憐。

信衆：求你垂憐。

主祭：基督，你在天父面前，為我們轉達：求你垂憐。

信衆：求你垂憐。

主祭求主赦罪

主祭：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。

信衆：亞孟。

求主垂憐經

若主祭採用第三懺悔詞，不必詠唱或誦念下列經文

領經：上主，求你垂憐。

信衆：上主，求你垂憐。

領經：基督，求你垂憐。

信衆：基督，求你垂憐。

領經：上主，求你垂憐。

信衆：上主，求你垂憐。

光榮經

全體：

天主在天受光榮。

主愛的人在世享平安。

主、天主、天上的君王、全能的天主聖父，我們爲了祢無上的光榮，讚美祢、稱頌祢、朝拜祢、顯揚祢、感謝祢。

主、耶穌基督、獨生子；主、天主、天主的羔羊，聖父之子；除免世罪者，求祢垂憐我們。除免世罪者，求祢俯聽我們的祈禱。坐在聖父之右者，求祢垂憐我們；因爲只有祢是聖的，只有祢是主，只有祢是至高無上的。

耶穌基督，祢和聖神，同享天主聖父的光榮。亞孟。

集禱經

主祭：請衆同禱。

（全體默禱片刻）

主祭朗誦集禱經。原文見本日彌撒。

集禱經結尾式一

主祭：因我們的主、耶穌基督、祢的聖子。

祢是天主，和祢及聖神，永生永王。

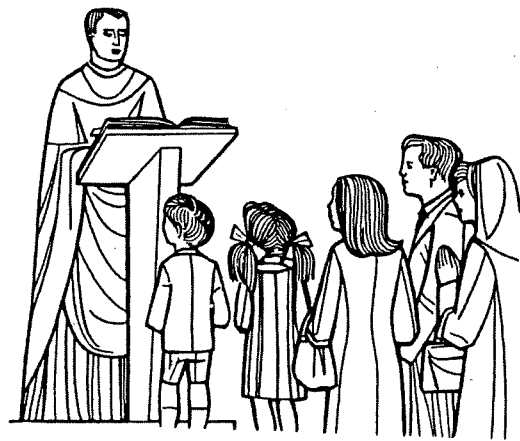
集禱經結尾式二

主祭：祢是天主，和天主聖父及聖神，永生永王。

集禱經結尾式三

主祭：祢是天主，和祢及聖神，永生永王。

信衆：亞孟。



聖道禮儀

全體坐下。主祭可略述本日聖經要旨。

宣讀聖經

宣讀員或主祭：恭讀……。原文見本日彌撒。

宣讀聖經結尾式：這是上主的話。

信衆：感謝天主。（全體默禱片刻）

答唱詠

由歌詠團詠唱，或宣讀員領念。原文見本日彌撒。
依照本日彌撒經文，宣讀員照樣宣讀第二篇聖經。

福音前歡呼

全體起立。當福音遊行時，信衆可唱亞肋路亞（四旬期內唱其他歌詠）。如不詠唱，無須將亞肋路亞經文讀出。

六品或主祭在詠唱中準備宣讀福音。
六品恭讀福音前，向主祭請求祝福。

六品：請神父祝福。

主祭：願天主降福你，使你誠心誠意，恭讀祂的福音，因父，及子，及聖神之名。

六品：亞孟。

若沒有六品。

主祭默念：全能的天主，求你使我誠心誠意，
恭讀你的福音。

宣讀福音

六品或主祭：願主與你們同在。

信衆：也與你的心靈同在。

六品或主祭：恭讀……福音。

信衆：主，願光榮歸於你。

六品

或主祭：向福音經書奉香。
原文見本日彌撒。

宣讀福音結尾式。

六品或主祭：這是上主的話。

信衆：基督，我們讚美你。

六品

或主祭默念：願所讀的福音，使我們改過遷善。
（全體默禱片刻）

講道

全體坐下，主祭可站在座位前或在誦經台上講道。
主日及大慶節應講道，平日亦宜講道。

信經

全體：我信唯一的天主。全能的聖父，天地萬物，無論有形無形，都是祂所創造的。

我信唯一的主、耶穌基督、天主的獨生子。祂在萬世之前，由聖父所生。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。祂是聖父所生，而非聖父所造，與聖父同性同體，萬物是藉着祂而造成的。祂爲了我們人類，並爲了我們的得救，從天降下。祂因聖神由童貞瑪利亞取得肉軀，而成爲人。祂在般雀比拉多執政時，爲我們被釘在十字架上，受難而被埋葬。祂正如聖經所載，第三日復活了。祂升了天，坐在聖父的右邊。祂還要光榮地降來，審判生者死者，祂的神國萬世無疆。

我信聖神，祂是主及賦予生命者，由聖父聖子所共發。祂和聖父聖子，同受欽崇，同享光榮，祂曾藉先知們發言。

我信唯一、至聖、至公，從宗徒傳下來的教會。

我承認赦罪的聖洗，只有一個。

我期待死人的復活，及來世的生命。亞孟。

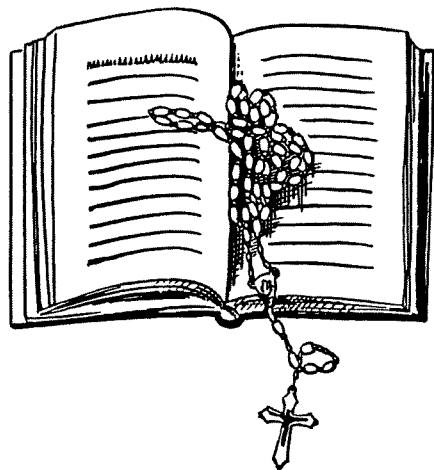
信友禱文

原文見信友禱文本，提示及結束祝文，
由主祭念，各項祈禱意向，
可由六品或宣讀員誦念。

信衆：求主俯聽我們。

主祭：……因我們的主基督。

信衆：亞孟。



聖祭禮儀

奉獻詠

信眾坐下。唱奉獻詠，如不詠唱，無須誦念。

輔禮人員預備祭台上各應用物品。信眾呈獻餅酒或其他獻儀。

供奉祭餅

如不唱奉獻詠，主祭可高聲朗誦下列經文。

主祭：上主，萬有的天主，你賜給我們食糧，我們讚美你；我們將大地和人力的產物，呈獻給你，使成為我們的生命之糧。

信眾：願天主永受讚美。

注水於酒內

主祭或六品默念：酒水的攪合，象徵天主取了我們的人性，願我們也分享基督的天主性。

供奉祭酒

如不唱奉獻詠，主祭可高聲朗誦下列經文。

主祭：上主，萬有的天主，你賜給我們飲品，我們讚美你；我們將這葡萄酒，呈獻給你，使成為我們的精神飲品。

信眾：願天主永受讚美。

俯首祈禱

主祭默念：主，我們懷着謙遜和痛悔的心情，今天在你面前，舉行祭祀，求你悅納。

主祭向祭品及祭台奉香。

洗手

主祭默念：上主，求你洗淨我的罪污，滌除我的愆尤。

請信眾同禱

全體起立

主祭：各位兄弟姊妹，請你們祈禱，望全能的天主聖父，收納我和你們共同奉獻的聖祭。

信眾：望上主從你的手中，收納這個聖祭，為讚美並光榮祂的聖名，也為我們和祂整個聖教會的益處。

獻禮經

主祭朗誦：原文見本日彌撒。

獻禮經結尾式一 因我們的主，基督。

獻禮經結尾式二 他和你永生永王。

獻禮經結尾式三 你永生永王。

信眾：亞孟。

感恩經

主祭可任選四感恩經中之一，並簡略介紹給信衆。

頌謝詞

主祭：願主與你們同在。

信衆：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信衆：我們全心歸向上主。

主祭：請衆感謝主、我們的天主。

信衆：這是理所當然的。

將臨期頌謝詞之一

用作將臨第一主日至十二月十六日「時期彌撒」的本有頌謝詞：
同一時期內，其他沒有固定頌謝詞的彌撒，亦用此頌謝詞。

主祭：主、聖父，全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。基督第一次來臨時，屈尊就卑，降生成人，完成了祢預定的計劃，並為我們開闢了永生的途徑：使我們在祢第二次光榮地來臨時，終能獲得我們日夜期待的恩許。為此，我們隨同天使、總領天使、以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

將臨期頌謝詞之二

用作十二月十七日至廿四日「時期彌撒」的本有頌謝詞；同一時期內，其他沒有固定頌謝詞的彌撒，亦用此頌謝詞。

主祭：主、聖父，全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。先知所預言的基督，童貞聖母以無比的慈愛撫育了祂，若翰報告祂即將來臨，並指出祂已在人間。基督使我們準備慶祝祂誕生的奧蹟，正是要我們清醒祈禱、歡躍讚頌。為此，我們隨同天使、總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

聖誕節頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。因為藉着聖子降生的奧蹟，祢榮耀的新光，照亮了我們的心目，使我們由於認識降生可見的天主，而嚮慕不可見的事理。
為此，我們隨同天使、總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

主顯節頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。因為祢的獨生子藉着我們有死的人性出現時，用祂不朽的新光使我們復生。
為此，我們隨同天使、總領天使、以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

四旬期主日頌謝詞

用作四旬期內各主日的本有頌謝詞。

主祭：主、聖父、全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢每年囑咐我們，洗心革面，歡迎逾越節的奧蹟，使能切實奉行祈禱和仁愛的工作，領受重生的聖事，而到達祢寵愛子女的美滿境界。爲此，我們隨同天使、總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

四旬期平日頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。因爲祢藉着我們的主基督，教我們刻苦齋戒，清心寡欲，培德養性，而獲得賞報。
尊威的天主，天使以及天上神聖，藉着基督讚美祢、欽崇祢、敬畏祢、歡躍慶賀祢。求祢恩准我們也和他們謙恭地同聲讚頌：

聖十字架頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢藉着我們的主基督，將人類的得救建立在十字架上，使死亡從何處發生，生命也從何處復甦；使魔鬼因樹木而獲勝，也因聖木而敗亡。
尊威的天主，天使以及天上神聖，藉着基督讚美祢、欽崇祢、敬畏祢、歡躍慶賀祢。求祢恩准我們也和他們謙恭地同聲讚頌：

復活節頌謝詞

主祭：主，我們隨時歌頌祢，實在是理所當然的，並能使

人得救，但是由於我們的巴斯卦羔羊——基督已完成了犧牲，（今夜）（今天）（現在）我們更當隆重地讚揚祢。因爲基督真是消除世罪的羔羊，祂以聖死摧毀了我們的死亡，並以復活恢復了我們的生命。

爲此，我們隨同天使，總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼。

升天節頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。基督復活以後，曾顯現給自己的全體門徒，又當他們瞻仰之際，自舉升天，爲使我們分享祂的天主性。
爲此，我們隨同天使，總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

耶穌聖心節頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢曾願十字架上的獨生子被長矛所刺透，使敞開的聖心，作爲廣施神恩的寶庫，爲我們開啓仁慈和聖寵的泉源；又使愛火常燃的聖心，成爲熱誠者的安憩、懺悔者的投靠。
爲此，我們隨同天使、總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

耶穌聖王節頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝

祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢將祢的獨生子、我們的主基督，祝聖為永恆的司祭和普世的聖王。祂在十字架上奉獻自己，作為純潔與修好的犧牲，以完成救贖人類的奧蹟。祂使一切受造物歸於祂權下，將永久而普遍的神國：真理與生命的神國、聖德與恩寵的神國、正義仁愛與和平的神國，呈獻於祢至尊天父座前。
為此，我們隨同天使、總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

聖神節頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。基督上升於至高之天，坐在祢的右邊，（今天）派遣所許的聖神，降臨於祢義子的心中。因此普世萬民，喜氣洋溢，踴躍歡騰；同時天上的天使，以及神聖，也同聲歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

聖三節頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢和祢的獨生子及聖神，只是一個主、一個天主：不是單獨一位，而是三位一體。我們因着祢的啓示，堅信確認祢的光榮和祢聖子的光榮與聖神的光榮，毫無差別。因此在承認真實永恆的天主時，我們頌揚三位分明、性體唯一、尊威均等。這就是眾天使與總領天使，以及天上神聖所讚美的，他們朝朝暮暮，無時或息地歡呼：

常年主日頌謝詞之一

用作常年主日的本有頌謝詞。

主祭：主、聖父、全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢藉着逾越奧蹟，使我們從罪惡和死亡中，被召到光榮的境界，得稱為特選的民族、王者的司祭、聖潔的邦國、得救的子民；又從黑暗中召我們進入光明，使我們到處稱揚祢的德能。為此，我們隨同天使、總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

常年主日頌謝詞之二

用作常年主日的本有頌謝詞。

主祭：主、聖父、全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。基督憐憫人類的過錯，甘願由童貞女降生，受十字架的苦刑，救我們脫免永死；又從死者中復活，賜給我們永生。為此，我們隨同天使、總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

聖體頌謝詞

用作建立聖體節，耶穌聖體節，以及所有敬禮聖體的任選彌撒的本有頌謝詞。

主祭：主、聖父、全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。基督是真實永恆的司祭，制定了長存的祭禮，首先將自己奉獻於祢，作為救世的祭品；又命

令我們爲紀念祂而祭獻，使我們在聖餐中領受生命之糧，傳報祂的聖死，期待祂再度來臨。爲此，我們隨同天使、總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

聖母節頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。在這卒世童貞瑪利亞的（領報，往見，榮召升天，聖誕，獻堂，無玷始胎）慶辰（痛苦日）（敬禮日），我們讚美祢、稱頌祢、顯揚祢。她藉聖神的庇蔭，孕育了祢的獨生子，保持着童貞的榮耀，給世界帶來了永久的光明——我們的主耶穌基督。

尊威的天主，天使以及天上神聖，藉着基督讚美祢、欽崇祢、敬畏祢、歡躍慶賀祢。求祢恩准我們也和他們謙恭地同聲讚頌：

聖若瑟節頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。在這聖若瑟的慶辰（敬禮日），我們以適當的讚詞稱揚祢、歌頌祢。他是義人，祢選他爲天主之母童貞瑪利亞的淨配；他是明智的忠僕，祢立他爲聖家之長，代行父職，守護因聖神而降孕的獨生子——我們的主耶穌基督。

尊威的天主，天使以及天上神聖，藉着基督讚美祢、欽崇祢、敬畏祢、歡躍慶賀祢，求祢恩准我們也和他們謙恭地同聲讚頌：

宗徒節頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救；因爲祢是永恆的善牧，不離棄祢的羊羣，而藉聖宗徒們，不斷予以守護，使由祢選派爲祢聖子代表而作羊羣司牧的，治理祢的羊羣。爲此，我們隨同天使，總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼。

平日通用頌謝詞之一

用於沒有固定頌謝詞，又沒有「時期頌謝詞」的彌撒內。

主祭：主、聖父、全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢願一切歸於基督，使我們分享祢的完美。基督尊爲天主，卻謙抑自下，以十字架上所流的聖血，協調萬有；因而被尊於一切之上，成爲信徒永生的根由。爲此，我們隨同天使、總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

平日通用頌謝詞之二

用於沒有固定頌謝詞，又沒有「時期頌謝詞」的彌撒內。

主祭：主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢藉着我們的主基督，以仁愛創造了人類，以慈悲救贖了該罰的萬民。尊威的天主，天使以及天上神聖，藉着基督讚美祢、欽崇祢、敬畏祢、歡躍慶賀祢。求祢恩准我們也和他們謙恭地同聲讚頌：

平日通用頌謝詞之三

主祭：主、聖父、全能永生的天主！我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。正如祢是人類的創造者，祢藉着祢鍾愛的聖子也是人類極寬仁的再造者。因此，祢創造的萬物應當侍奉祢，祢救贖的萬有共同讚美祢，祢的諸聖也全心歌頌祢。爲此，我們隨同所有天使稱揚祢，不停地歡呼：

追思亡者頌謝詞

主祭：主、聖父、全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。在基督身上，我們有了光榮復活的希望。我們雖爲死亡的定律而悲傷，卻因永生的許諾而獲得安慰。主，爲信仰祢的人，生命只是改變，並非毀滅；我們結束了塵世的旅程，便獲登永遠的天鄉。爲此，我們隨同天使、總領天使，以及天上神聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

彌撒專用的頌謝詞

(一) 聖母頌謝詞 (請參閱本書第195頁)

(二) 天使頌謝詞

主、聖父、全能永生的天主！藉着我們的主耶穌基

督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救；總領天使和所有天使也不停地讚頌祢，因爲祢所創造的天使，經過考驗而受到賞報，他們專心光榮祢，讚頌祢。祢使他們享有尊高的榮耀，因而顯示出來祢是如何偉大，如何超越萬有。

藉着基督，天上的衆天使頌揚祢的尊威，我們同他們聯合一起，歡欣朝拜，同聲讚頌，不停地歡呼：

(三) 使徒頌謝詞 (一)

主、聖父、全能永生的天主！藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。因爲祢曾將祢的教會建基於使徒身上，使教會在地上成爲祢聖潔的永恒標誌，並把天上的教誨宣報給普世萬民。爲此，從現在，一直到永遠，我們偕同所有天使，熱誠地向祢謳歌，不停地高聲歡呼：

(四) 聖人通用頌謝詞 (一)

主、聖父、全能永生的天主！藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢因着聖人的衆多受到讚頌；祢表揚他們的功勳，就是表揚祢的恩寵。祢使他們的善行，作爲我們生活的榜樣；祢因他們的共融，使我們分享祢的光榮；祢因他們的轉求，賜給我們援助，使我們因他們的作證而信心堅強，從事人生的戰鬪，不致失敗，並能同他們一樣獲取不朽的榮冠。

爲此，我們隨同天使和總領天使，以及所有神聖，歌唱讚頌祢，不停地歡呼：

(五) 聖人通用頌謝詞 (二)

主、聖父、全能永生的天主！藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。因為祢藉着諸聖令人驚奇的信仰，使祢的教會革新和成長，也給我們提供了祢深愛世人的佐證。同時爲了實現救恩的奧跡，我們也由於他們傑出的榜樣而振作精神，由於他們熱誠的轉求而常有寄託。

爲此，我們隨同所有神聖歡欣頌揚祢，高聲向祢歡呼：

(六) 殉道聖人頌謝詞

主、聖父，全能永生的天主！我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。因為殉道者聖○○爲了宣揚祢的聖名，曾師法基督，傾流了熱血，顯示了祢的奇能：藉着我們的主基督，祢在脆弱的人身上發出力量，祢使弱小者成爲意志堅強的證人。

爲此，我們隨同天上的神聖，常常歌頌祢的尊威，不停地歡呼：

(七) 牧者聖人頌謝詞

主、聖父，全能永生的天主！藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。因為祢恩賜祢的教會歡度聖○○的慶節，使教會因着聖人善行的榜樣而日形鞏固，因着他宣講的訓言而受到教誨，因着他令祢欣喜的祈求而獲得保佑。

爲此，我們隨同天使和諸位聖人，同聲歌頌讚美祢，不停地歡呼：

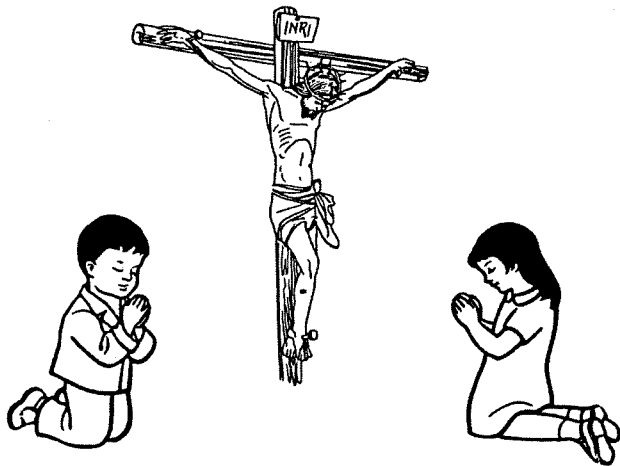
(八) 貞女及會士頌謝詞

主、聖父，全能永生的天主！我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。因爲在爲天國而獻身於基督的人身上，我們應當慶祝祢奇妙的上智；祢將人的本性又恢復到原始的聖潔，領導人類獲取來世應得的恩惠。

爲此，我們隨同天使和諸位聖人，同聲讚頌祢，不停地歡呼：

歡呼歌

全體：聖、聖、聖、上主、萬有的主，祢的光榮充滿天地。歡呼之聲，響徹雲霄。奉主名而來的，當受讚美。歡呼之聲，響徹雲霄。



感恩經第一式

(選用適當頌謝詞，及唱歡呼歌。)

為教會及教會首長祈禱

主祭：至仁慈的聖父，我們因着祢的聖子——我們的主耶穌基督，懇求祢收納並降福這些禮物、這些獻儀、這些神聖無玷的祭品；我們將它奉獻給祢，首先是為祢的聖而公教會：求祢在全球各地安定守護它、團結治理它；同時，也為祢的僕人我們的教宗（某），和（我——祢卑微的僕人）我們的主教（某），以及所有崇奉真道，忠於大公和宗徒信仰的人們。

為生者祈禱

主祭：主，求你垂念祢的僕婢（某某），和所有在場的人（默禱片刻），他們的信德和虔誠，是祢所深知的。我們為他們，或他們為自己 and 親友，將這讚頌之祭奉獻給祢，以獲得他們靈魂的救贖，及所希望的身心安全；他們並向祢——永生真實的天主，呈獻自己的心願。

紀念諸聖

（主祭可省去括號內的經文）

主祭：我們聯合在一起，首先紀念卒世童貞榮福瑪利亞——我們的主耶穌基督天主之母，並紀念聖母的淨配聖若瑟，及祢的聖宗徒和殉道者：伯多祿和保祿、安德肋、（雅各伯、若望、多默、雅各伯、斐

理伯、巴爾多祿茂、瑪竇、西滿和達陡：理諾、格來多、格來孟多、西斯多、高爾乃略、西彼廉、老楞佐、克利叟高尼、若望和保祿、葛斯默和達彌盎，）以及所有聖人；藉他們的功勞和祈禱，求賜我們在一切境遇中，蒙受祢的護祐。（因我們的主基督。亞孟。）

感恩經第一式特有部份

聖誕週

主祭：我們聯合在一起，慶祝這至聖之（夜）日，因為無玷童貞榮福瑪利亞，給世界產生了救主；我們首先紀念卒世童貞榮福瑪利亞——我們的主耶穌基督天主之母，並紀念聖母的淨配聖若瑟，及祢的聖宗徒和殉道者：伯多祿和保祿、安德肋、（雅各伯、若望、多默、雅各伯、斐理伯、巴爾多祿茂、瑪竇、西滿和達陡：理諾、格來多、格來孟多、西斯多、高爾乃略、西彼廉、老楞佐、克利叟高尼、若望和保祿、葛斯默和達彌盎，）以及所有聖人；藉他們的功勞和祈禱，求賜我們在一切境遇中，蒙受祢的護祐。（因我們的主基督。亞孟。）

主顯節

主祭：我們聯合在一起，慶祝這至聖之日，因為與祢永遠共榮的唯一聖子，以真實的肉體，顯然可見地現身了；我們首先紀念卒世童貞榮福瑪利亞——我們的主耶穌基督天主之母，並紀念聖母的淨配聖若瑟，

及祢的聖宗徒和殉道者：伯多祿和保祿、安德肋（雅各伯、若望、多默、雅和伯、斐理伯、巴爾多祿茂、瑪竇、西滿和達陡：理諾、格來多、格來孟多、西斯多、高爾乃略、西彼廉、老楞佐、克利叟高尼、若望和保祿、葛斯默和達彌盎，）以及所有聖人；藉他們的功勞和祈禱，求賜我們在一切境遇中，蒙受祢的護祐。（因我們的主基督。亞孟。）

復活週

主祭：我們聯合在一起，慶祝我們的主耶穌基督，肉身復活的至聖之（夜）日；我們首先紀念卒世童貞榮福瑪利亞——我們的主耶穌基督天主之母，並紀念聖母的淨配聖若瑟，及祢的聖宗徒和殉道者：伯多祿和保祿、安德肋、（雅各伯、若望、多默、雅各伯、斐理伯、巴爾多祿茂、瑪竇、西滿和達陡：理諾、格來多、格來孟多、西斯多、高爾乃略、西彼廉、老楞佐、克利叟高尼、若望和保祿、葛斯默和達彌盎，）以及所有聖人；藉他們的功勞和祈禱，求賜我們在一切境遇中，蒙受祢的護祐。（因我們的主基督。亞孟）

耶穌升天節

主祭：我們聯合在一起，慶祝這至聖之日，因為我們的主——祢的唯一聖子，將自己結合於我們能腐朽的人性，安置在祢光榮的右邊；我們首先紀念卒世童貞榮福瑪利亞——我們的主耶穌基督天主之母，並紀念聖母的淨配聖若瑟，及祢的聖宗徒和殉道者：伯

多祿和保祿、安德肋（雅各伯、若望、多默、雅各伯、斐理伯、巴爾多祿茂、瑪竇、西滿和達陡：理諾、格來多、格來孟多、西斯多、高爾乃略、西彼廉、老楞佐、克利叟高尼、若望和保祿、葛斯默和達彌盎，）以及所有聖人；藉他們的功勞和祈禱，求賜我們在一切境遇中，蒙受祢的護祐。（因我們的主基督。亞孟。）

聖神降臨週

主祭：我們聯合在一起，慶祝這五旬節至聖之日，因為聖神藉着無數的火舌顯現給宗徒們；我們首先紀念卒世童貞榮福瑪利亞——我們的主耶穌基督天主之母，並紀念聖母的淨配聖若瑟，及祢的聖宗徒和殉道者：伯多祿和保祿、安德肋（雅各伯、若望、多默、雅各伯、斐理伯、巴爾多祿茂、瑪竇、西滿和達陡：理諾、格來多、格來孟多、西斯多、高爾乃略、西彼廉、老楞佐、克利叟高尼、若望和保祿、葛斯默和達彌盎）以及所有聖人；藉他們的功勞和祈禱，求賜我們在一切境遇中，蒙受祢的護祐。（因我們的主基督。亞孟。）

求主收納祭獻

主祭：主，所以我們懇求祢，惠然收納，祢的僕人和祢全家所奉獻的這項禮品，使我們一生平安度日，脫免永罰，並得列入祢簡選的人羣中。（因我們的主基督。亞孟。）

(復活週及聖神降臨週特有經文)

主祭：主，所以我們懇求祢，惠然收納，祢的僕人和祢全家所奉獻的這項禮品，也為祢以水和聖神所重生的這些人，賞賜他們全部罪過獲得赦免，使我們一生平安度日，脫免永罰，並得列入祢簡選的人羣中。
(因我們的主基督。亞孟。)

主祭：天主，我們懇求祢，降福、接受、嘉納這個祭獻，使成為完美而可歆饗的，為給我們變成祢鍾愛之子——我們的主耶穌基督的聖體聖血。

信眾跪下

成聖體經

主祭：祂在受難的前夕，把麴餅拿在祂神聖而可敬的手中，舉目向天，仰望祢——祂的全能天主聖父，感謝讚頌祢，把麴餅分開，交給祂的門徒說：

你們大家拿去吃：
這就是我的身體。
將為你們而犧牲。

成聖血經

主祭：晚餐後，祂同樣把這珍貴的杯拿在祂神聖而可敬的手中，又感謝讚頌祢，交給祂的門徒說：

你們大家拿去喝：
這一杯就是我的血，
新而永久的盟約之血，
將為你們和眾人傾流，
以赦免罪惡。
你們要為紀念我而舉行這事。

信眾起立

祝聖後的歡呼

主祭：信德的奧蹟：

成聖體後之歡呼詞（可任選一端）

- 一、基督，我們傳報祢的聖死，我們歌頌祢的復活，我們期待祢光榮地來臨。
- 二、基督，我們每次吃這餅，飲這杯，就是傳報祢的聖死，期待祢光榮地來臨。
- 三、救世的恩主，祢藉着苦難及復活，恢復了我們的自由，求祢拯救我們。

成聖體後：〔表示信德，呼求收納祭獻，記念諸聖。〕

唱歡呼歌

66

基督，我們傳報你的聖死，我們歌頌你的
復活，我們期待你光榮地來臨。

64

基督，我們每次吃這餅，
飲這杯，就是傳報你的聖死，
期待你光榮地來臨。

65

救世的恩主，你藉着苦難與復活，
恢復了我們的自由，求你拯救我們。

紀念與奉獻

主祭：主，因此我們作祢僕人的，和祢的神聖子民，紀念祢的聖子、我們的主基督神聖的苦難，和祂從死者中的復活，以及光榮的升天；從祢賜給我們的恩物中，把純潔的犧牲、神聖的犧牲、無玷的犧牲；永生的神糧，和永恆救恩的爵杯，奉獻於祢尊威臺前。

主祭：求祢慈祥地垂視這些祭品，並欣然予以接受，就如祢曾接受了祢的義僕亞伯爾的祭品、我們聖祖亞巴郎的祭獻，和祢的大司祭默爾基塞德所奉獻給祢的：聖潔的祭品，無玷的犧牲。

主祭：全能的主，我們懇切求祢命祢的聖天使，將這祭品，捧到祢至高的祭臺上，呈獻於祢神聖的尊威臺前；賜我們凡參與這祭獻的，在領到祢聖子的聖體聖血之後，得以充滿一切天恩和聖寵。（因我們的主基督。亞孟。）

主祭：主，求祢也垂念祢的僕婢（某某），他們保持着信德，先我們而去，現正在安眠休息。
（默禱片刻。）

主，我們求祢賞賜他們及所有安息於基督懷中的人，一個清涼、光明和安寧的處所。（因我們的主基督。亞孟。）

為我們自己祈禱

主祭：至於祢的僕役我們罪人，依恃祢無限的仁慈，求祢惠賜我們加入祢的聖宗徒及殉道者的團體：即同若翰、斯德望、瑪弟亞、巴爾納伯（依納爵、亞力

山、瑪爾柴利諾、伯多祿、斐利其大、伯爾伯都阿、亞加大、路濟亞、依搦斯、則濟利亞、亞納斯大西亞)、以及祢的諸聖；求祢不要看我們的功勞，但按祢的寬容好施，恩准我們加入諸聖的行列。

主祭：因我們的主基督；主，祢藉着聖子，不停地創造、聖化、滋生、降福這一切美好之物而賜給我們。

聖三頌 (如唱經，見本書第213頁或218頁)

主祭：藉着基督，偕同基督，在基督內，
一切崇敬和榮耀歸於祢——全能的天主聖父，
及與祢同體的聖神，世世無窮。

信眾：亞孟。(感恩經結束)

感恩經第二式

頌謝詞

主祭 信友

1 2 3 2 1 6 5 6 6-|| 2 2 2 3 3 2 1 6 5 6 6-||
願主與你們同在。也與你的心靈同在。

主祭 信友

2 2 3 2 1 1 2-|| 1 6 6 7 1 2 3 2 1 2 2 3-||
請舉心向上。我們全心歸向上主。

主祭 信友

2 1 2 7 1 2- 1 6 1 2 3 2 2 3-|| 2 1 2 3 3 2 1 6 2-1-||
請眾感謝主、我們的天主。這是理所當然的。

主祭：聖父，我們藉着祢鍾愛之子、耶穌基督，時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。基督是祢的聖言，祢藉着祂創造了萬有，並派遣祂救贖了我們，祂因聖神降孕，由童貞女誕生。祂奉行祢的旨意，為祢爭取神聖的子民，受難時伸開雙手，以戰勝死亡，顯示復活。為此，我們隨同天使和諸位聖人，歌頌祢的光榮，同聲歡呼：

歡呼歌

全體：聖、聖、聖、上主、萬有的主，祢的光榮充滿天地。歡呼之聲，響徹雲霄。奉主名而來的，當受讚美。歡呼之聲，響徹雲霄。

讚美聖德之源

主祭：上主，祢實在是神聖的，祢是一切聖德的根源。

呼求祝聖

因此，我們求祢派遣聖神，祝聖這些禮品，使成為我們的主耶穌基督的聖體聖血。

信眾跪下

成聖體經

祂甘願捨身受難時，拿起麵餅，感謝了（祢），（把麵餅）分開、交給祂的門徒說：

你們大家拿去吃：
這就是我的身體，
將為你們而犧牲。

成聖血經

晚餐後，祂同樣拿起杯，又感謝了（祢），交給祂的門徒說：

你們大家拿去喝：
這一杯就是我的血，
新而永久的盟約之血，
將為你們和眾人傾流，
以赦免罪惡。
你們要為紀念我而舉行這事。

主祭：信德的奧蹟：

信眾起立，齊唱。

主 啊，我 們 記 念 你 的 死 亡，
慶 祝 你 光 榮 復 活， 期 待 你 光 榮 再 來。

（其他歡呼詞見本書206頁。如唱歌，見第207頁）

紀念與奉獻

主祭：上主，因此我們紀念基督的聖死與復活，向祢奉獻生命之糧、救恩之杯，感謝祢使我們得在祢台前，侍奉祢。

呼求收納祭獻並得實效

我們懇求祢，使我們在分享基督的聖體聖血之後，因聖神合而為一。

祈禱並紀念諸聖

主祭：上主，求祢垂念普世的教會、我們的教宗（某）、我們的主教（某）（主教獻祭時念：）我——祢的卑微僕人），以及全體教士，使他們在愛德中，日趨完善。

（追思彌撒中可以加念此節，否則繼續念下一節）

主祭：求祢垂念祢的忠僕（某），祢（今天）從人世將他（她）召回。他（她）既因聖洗和祢的聖子一樣地死亡，求祢也使他和祢的聖子一樣地復活。

主祭：求祢垂念我們的弟兄，他們懷着復活的希望而安息；並求祢垂念所有去世的人，使他們享見祢聖容的光輝。

主祭：求祢垂憐我們衆人，使我們得與天主之母童貞榮福瑪利亞、諸聖宗徒，以及歷代孝愛祢的全體聖人，共享永生；並使我們藉着祢的聖子耶穌基督，讚美祢、顯揚祢。

聖三頌 （如唱經，見本書第213頁或218頁）

主祭：藉着基督，偕同基督，在基督內，
一切崇敬和榮耀歸於祢——全能的天主聖父，
及與祢同體的聖神，世世無窮。

信衆：亞孟。 （感恩經結束） 起立
（以下接天主經，見第223頁）



3 3 4 5 6 5 5 1 2 3 4 3 3 4 5 5 4 3 2
藉着基督，偕同基督，在基督內，

4 4 3 2 1 2 3 1 1 2 2 3 4 5 5 4 4
一切崇敬和榮耀歸於祢

2 2 3 4 5 6 6 5 6 5 4 3 3 3 4 4
全能的天主聖父，及與祢

2 5 5 4 3 2 3 4 3 2 1 2 3 4 3 2 1 2 ||
同體的聖神，世世無窮。亞孟

感恩經第三式

（選用適當頌謝詞。如唱經，見第209頁。）

歡呼歌

全體：聖、聖、聖、上主、萬有的主，祢的光榮充滿天地。歡呼之聲，響徹雲霄。奉主名而來的，當受讚美。歡呼之聲，響徹雲霄。

讚美聖德之源

主祭：上主，祢實在是神聖的，祢所創造的萬物，理當讚美祢：因為祢藉着聖子、我們的主耶穌基督，以聖神的德能，養育聖化萬有，又不斷為祢召集子民，好能時時處處，向祢呈上純潔的祭獻。

呼求祝聖

主祭：上主，所以我們懇求祢，藉着聖神，祝聖我們獻給祢的這些禮品，使成為祢的聖子、我們的主耶穌基督的聖體聖血，我們遵照祂的命令，舉行這項奧蹟。

信衆跪下

成聖體經

主祭：祂在被出賣的那天晚上，拿起麵餅，感謝讚頌祢，把麵餅分開、交給祂的門徒說：

你們大家拿去吃：
這就是我的身體，
將爲你們而犧牲。

成聖血經

晚餐後，祂同樣拿起杯來，感謝讚頌祢，交給祂的門徒說：

你們大家拿去喝：
這一杯就是我的血，
新而永久的盟約之血，
將爲你們和衆人傾流，
以赦免罪惡。
你們要爲紀念我而舉行這事。

信衆起立

祝聖後的歡呼

主祭：信德的奧蹟：

信衆：基督，我們傳報祢的聖死，我們歌頌祢的復活，我們期待祢光榮地來臨。

（其他歡呼詞見本書206頁。如唱歌，見第207頁）

紀念與奉獻

主祭：上主，因此我們紀念祢聖子的救世苦難，和祂神奇的復活、升天，並期待祂再度來臨，以感恩的心情，獻上這具有生命的聖祭。

呼求收納祭獻並得實效

請垂顧祢教會的奉獻，並接受這贖罪的犧牲，求祢使我們領受了聖子的聖體聖血之後，得以充滿祢的聖神，在基督內成爲一心一體。

紀念諸聖

主祭：願聖神使我們成爲祢永恆的祭品，得與祢簡選的人，首先與天主之母童貞榮福瑪利亞、祢的聖宗徒及光榮的殉道者（和本日的聖人或主保，聖……），以及全體聖人，共同繼承天國的產業；我們深信他們的轉求，使我們不斷地獲得助祐。

祈禱

主祭：上主，但願這與祢修好之祭，有助於整個世界的和平與得救，並使旅途中的教會，和我們的教宗（某）、我們的主教（某）（主教獻祭時念：我——祢的卑微僕人）、全體司牧、聖職人員，以及祢所救贖的全體子民，在信德和愛德中堅定不移。祢既願這大家庭侍立在祢臺前，求祢也俯允

全家的願望。仁慈的聖父，求祢使散居各處的子
女，和祢團聚。

(追思彌撒內，此節經文可用下面經文代替。)

主祭：求祢恩准我們已亡的弟兄，和所有去世的善人，進
入天國。我們也希望將來在天國永遠同享祢的光
榮。因我們的主基督，祢藉着祂賜給世界一切美
善。

(追思彌撒內可用此節經文：)

主祭：求祢垂念祢的忠僕(某)，祢(今天)從人世將他
(她)召回。他(她)既因聖洗和祢的聖子一樣地
死亡，求祢也使他(她)和祢的聖子一樣地復活；
將來基督使肉身復活的時候，我們卑微的肉軀，也
能相似祂光榮的身體。求祢也恩准我們已亡的弟
兄，和所有去世的善人，進入天國。我們希望將來
在天國，永遠同享祢的光榮：那時祢將擦乾我們的
眼淚，因為我們要親眼看見祢、我們的天主，永遠
相似祢，無窮盡地讚美祢，因我們的主基督，祢藉
着祂賜給世界一切美善。

聖三頌 (如唱經，見本書第213頁或218頁)

主祭：藉着基督，偕同基督，在基督內，
一切崇敬和榮耀歸於祢——全能的天主聖父，
及與祢同體的聖神，世世無窮。

信友：亞孟。

(感恩經結束)

(以下接天主經，見本書第223頁)

聖三頌

主祭一手持聖爵，

一手持置有聖體的聖盃，

一同舉行：

全能天主父，願一切崇敬和榮耀，
藉着基督，偕同基督，在
基督內，並在聖神的團結中，
都歸於祢，直到永遠。
(眾) 亞孟， 亞孟， 亞孟。

感恩經第四式

頌謝詞

(如唱經，見第209頁。)

主祭：願主與你們同在。

信衆：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信衆：我們全心歸向上主。

主祭：請衆感謝主、我們的天主。

信衆：這是理所當然的。

主祭：聖父，感謝祢、顯揚祢，實在是理所當然的：因為祢是唯一、生活、真實的天主，萬世以前祢已存在，而且永遠常存，祢居住在不可仰視的光明中！但祢也是唯一慈善的，又是生命之源：祢創造了一切，使萬物充滿祢的祝福，分享祢的光輝。因此，無數的天使侍立在祢座前，瞻仰祢的容光，朝朝暮暮侍奉祢，不停地頌揚祢。我們隨同天使，並代表天下萬物，藉着我們的歌聲，歡躍稱揚祢的聖名，同聲歌頌：

歡呼歌

全體：聖、聖、聖、上主、萬有的主，祢的光榮充滿天地。歡呼之聲，響徹雲霄。奉主名而來的，當受讚美。歡呼之聲，響徹雲霄。

讚美聖德之源

主祭：聖父，我們頌揚祢，因為祢是偉大的，又以大智大仁創造了萬物。祢按照祢的肖像造生了人類，使人管理世界，統馭萬物，事奉祢、唯一的造物主。人雖然違背了祢的命令，失去了祢的恩寵，祢並沒有棄置不顧，任其喪亡，反而大發慈悲，向所有的人伸出援助的手，使尋求祢的人都能找到祢。並且多次與人訂立盟約，藉着先知施以教導，以期待救恩的來臨。聖父，祢愛世人如此之深，時期一滿，祢就派遣祢的唯一聖子，作我們的救主：祂因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生，除了罪過，度着和我們一樣的生活。祂對貧窮的人宣佈救恩，向被奴役的人傳播自由，給憂苦的人帶來喜樂。祂為完成祢的計劃，捨生受死，又從死人中復活，摧毀了死亡，再造了生命。祂為我們死而復活，是要我們不再為自己生活，卻要為祂而生活：因此祂由祢派遣了聖神，作為信友的第一大恩，使聖神在人間完成祂的事業，聖化一切。

呼求祝聖

主祭：上主，所以我們求祢，派遣聖神祝聖這些禮品，使成為我們的主耶穌基督的聖體聖血，以舉行這項偉大的奧蹟，就是基督留給我們的永恆盟約。

信衆跪下

成聖體經

主祭：聖父，祢顯揚基督的時刻一到，祂又愛祂在世的弟子愛到極點，於是在他們晚餐的時候，祂拿起麴餅，讚頌了（祢），（把麴餅）分開、交給祂的門徒說：

你們大家拿去吃：
這就是我的身體，
將為你們而犧牲。

成聖血經

主祭：祂同樣拿起一杯葡萄酒，感謝了（祢），交給祂的門徒說：

你們大家拿去喝：
這一杯就是我的血，
新而永久的盟約之血，
將為你們和眾人傾流，
以赦免罪惡。
你們要為紀念我而舉行這事。

信眾起立

祝聖後的歡呼

主祭：信德的奧蹟：

信眾：基督，我們傳報祢的聖死，我們歌頌祢的復活，我們期待祢光榮地來臨。

（其他歡呼詞見本書206頁。如唱歌，見第207頁）

紀念與奉獻

主祭：上主，所以我們現在舉行救恩大典，追念基督的死亡與下降冥府，宣揚祂的復活與光榮的升天；我們期待着祂榮耀地降來，向祢獻上祂的聖體聖血，作為祢所歆饗的救世聖祭。

呼求收納並得實效

上主，求祢垂顧祢為教會準備的祭品，恩准所有分享同一個餅和同一杯酒的人，由聖神合為一體，在基督內成為生活的祭品，歌頌祢的光榮。

祈禱並紀念諸聖

主祭：上主，現在我們向祢奉獻這項聖祭，求祢垂念我們的教宗（某）、我們的主教（某）（主教獻祭時念：我——祢的卑微僕人）、全體司牧和聖職人員，求獻彌撒的人，和在場參禮的人，以及祢的全體子民，和誠意尋求祢的人。求祢也垂念安息於基督的信眾；並垂念所有的亡者：他們的信德只有祢

知道。仁慈的父，求祢恩准我們作祢子女的，隨同天主之母童貞榮福瑪利亞，和祢的宗徒及聖人，共同繼承天國的產業，偕同由罪惡及死亡中解脫的萬物，藉着我們的主基督頌揚祢；祢藉着祂賜給世界一切美善。

聖三頌 （如唱經，見本書第213頁或218頁）

主祭：藉着基督，偕同基督，在基督內，
一切崇敬和榮耀歸於祢——全能的天主聖父，
及與祢同體的聖神，世世無窮。

信衆：亞孟。
（感恩經結束）

天主經

主祭：我們既遵從救主的訓示，又承受祂的教導，才敢說：

全體：我們的天父，願祢的名受顯揚；願祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。

主祭：上主，我們期待着永生的幸福，和救主耶穌的來臨。求你從一切災禍中，拯救我們，恩賜我們今世平安，使我們仰賴你的仁慈，永久脫免罪惡，並在一一切困擾中，獲得安全。

信衆：天下萬國，普世權威，一切榮耀，永歸於你。

平安經

求平安經

主祭朗誦：主耶穌基督，你曾對宗徒們說：「我將平安留給你們，將我的平安賞給你們。」求你不要看我們的罪過，但看你教會的信德，並按照你的聖意，使教會安定團結。你是天主，永生永王。

信衆：亞孟。

互祝平安

主祭：願主的平安常與你們同在。

信衆：也與你的心靈同在。

六品或主祭：請大家互祝平安。

全體各按當地風俗，互祝平安，表示友愛。

主祭將聖體分開，放一小塊在聖血中。

主祭默念：願我們的主耶穌基督聖體聖血的攙合，使領受的人，獲得永生。

全體唱（或誦念）：

除免世罪的天主羔羊，求祢垂憐我們。

除免世罪的天主羔羊，求祢垂憐我們。

除免世罪的天主羔羊，求祢賜給我們平安。

主祭默念下列經文之一。

主耶穌基督，永生天主之子，你遵照聖父的旨意，在聖神合作下，藉你的死亡，使世界獲得生命；因你的聖體聖血，救我脫免一切罪惡和災禍，使我常遵守你的誡命，永不離開你。

或念：主耶穌基督，願我領受了你的聖體聖血，因你的仁慈，身心獲得保障和治療，而不受到裁判和處罰。

領聖體

主祭向信眾高聲念：請看天主的羔羊；請看除免世罪者。來赴宴的人，是有福的。

全體：主，我當不起祢到我心裏來，只要祢說一句話，我的靈魂就會痊愈。（念一次）

主祭領聖體

主祭默念：願基督的聖體，護祐我得到永生。

主祭領聖血

主祭默念：願基督的聖血，護祐我得到永生。

信眾領聖體

主祭：基督聖體。

信眾：亞孟。

若信眾領聖血。

主祭：基督聖血。

信眾：亞孟。

若主祭用蘸血式送聖體。

主祭：基督聖體聖血。

信眾：亞孟。

主祭領聖體時，信眾應開始唱領主詠。如不詠唱則須誦念。

洗聖爵

神父亦可將聖爵蓋好，放在聖體布上（九指布），留待彌撒後洗潔。

感謝聖體

全體坐下，或默禱、或念聖詠、或唱聖歌。

主祭起立，站在座位前或祭台前高聲念領聖體後經。

主祭：請眾同禱。

（全體默禱片刻）

主祭朗誦領聖體後經。原文見本日彌撒。用短結尾式。

結尾式一 因我們的主，基督。

結尾式二 他和你永生永王。

結尾式三 你永生永王。

信衆：亞孟。

宣佈教區或堂區通告，及教友應知事項。

禮成式

主祭：願主與你們同在。

信衆：也與你的心靈同在。

主祭降福信衆

主教降福前加念：

主教：願上主的聖名受頌揚。

信衆：從現今直到永世。

主教：上主的聖名，是我們的助祐。

信衆：因為祂創造了天地。

主教或司鐸降福式

主祭：願全能的天主，聖父、聖子、聖神降福你們。

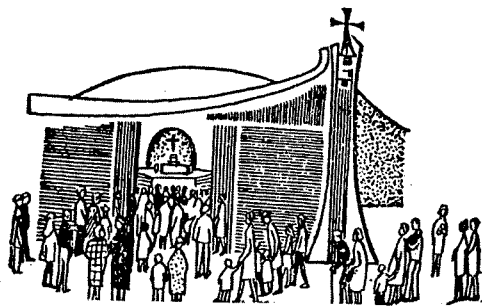
信衆：亞孟。

六品或主祭： 彌撒禮成。

信衆： 感謝天主。

司祭及輔禮人員向祭台致敬。

彌撒後若跟着舉行另一典禮，可省去禮成式



亞巴郎因信稱義，我們因信得救。

附錄(一) 適合兒童應用

養成合家祈禱
好習慣



祈禱

祈禱是人與神的聯絡機會，是我們向天父的欽崇、敬愛、感謝及求恩的具體表現。祈禱不只專心唸經文，主要的應自信、望、愛中激發真情。

耶穌教導人時常祈禱，沒有指示固定時間，不過依照教徒慣例及個人之需要，除了一定節日要祈禱外，平常生活中也應不忘祈禱。例如在主日或慶節，舉行團體祈禱。

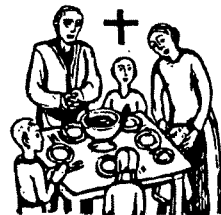
每天早晨，晚間，吃飯前後等，也習慣做祈禱，此外，如遇重大事件，或遭受誘惑也該祈禱。祈禱的態度要虔誠，及有謙遜，而且要有恆心的耐力。

訓練兒童祈禱

父母有責任留意子女的祈禱教育。既然年幼時期也該讓「兒童學會祈求寵愛並保護人類的天主，祈求天主聖子與人類長兄的耶穌基督，祂將引領我們趨向天父，以及祈求寓居人心的聖神；讓孩子學會向聖瑪利亞、耶穌之母與人類之母，滿懷信心地禱告。」（梵訓導集四、577）

兒童需要見到早晚和用膳時祈禱習慣的榜樣，應該教育他們彌撒禮儀，使他們了解彌撒是甚麼，並參與其中的每一部份。祈禱的培育是透過祈禱的體驗，祈禱的榜樣，以及學習通用祈禱經文。所以父母的職責範圍相當廣闊。

「父母具體的榜樣和生活的見證，是教育兒女祈禱的基本和不可替代的事。唯有與兒女一齊祈禱，父親和母親——實施他們的王者司祭職——才能滲透兒女心靈的深處，在他們生活中烙下無法磨滅的形象。」（家庭團體60）



兒童向主、耶穌祈禱

早上禱文

主、耶穌呀！我起床了，我先向祢請安：
因父、及子、及聖神之名。亞孟。

主呀！我真心朝拜祢！因為祢給了我領洗大恩。
又給了我入學讀書機會，使我知道怎樣做一個好孩子。

主、耶穌呀！我求祢保佑我的家庭，
我的學校、和我的親友。

主，我求祢保護我的靈魂、身體，躲避犯罪，以免
得罪祢。亞孟。



晚上禱文

主、耶穌，早晨我與祢一起開始這一天，現在也與
祢一起結束這一天，我朝拜祢，愛祢，感謝祢今天
陪伴我，求祢寬恕我今天所犯的罪，假如我做了甚
麼好事，請祢接受它，請祢在我睡的時候照顧我，
在危險中救我，希望祢的聖寵常陪伴我和我所愛的人。
亞孟。

向天父祈禱

我的天父呀！請寬赦我的罪過。
凡得罪過我的人，我亦要饒恕他；
使所有的罪惡遠離我。亞孟。

向聖母瑪利亞祈禱

我的慈母、瑪利亞，妳在諸聖中是最偉大的，請妳
接納我的祈求安排我。亞孟。

向天主求恕罪經

主、耶穌，請饒恕我吧！因為我在聖堂裏、學校
裏、家庭裏、甚至街上，我都犯了過失得罪祢。我
立志以後不再犯罪。亞孟。

兒童省察

協助兒童省察、及發痛悔（求恕罪）

「我們現在要靜靜地閉上眼想一想，我們所犯過的
罪，要求天主寬恕。耶穌非常愛我們孩童，可是我
們又怎樣愛耶穌呢？」

我常好好的念經嗎？

我常聽耶穌的話嗎？（特別講道理時候）

我在聖堂裏恭敬嗎？

我有沒有聽父母及老師的話？
我有沒有跟別人吵架、打架？
我有沒有偷偷的做壞事（特別是沒有人看見時）？
我有沒有說謊話？或說壞話？
我有沒有努力讀書及做妥功課？
我對同學、或其它人發怒過、報復嗎？
我去聖堂或做輔祭時候有遲到、早退嗎？
主、耶穌，我有沒有淘氣？使祢不高興？

現在我們一起求主耶穌，寬赦我們沒有尊敬祢，
沒有愛祢的罪。

主、耶穌，我對不起祢，求祢寬赦我！ 亞孟。

兒童爲聖召祈禱經

吁耶穌，我們敬愛的救主，我全心來依靠祢，祈求祢，因爲我知道祢特別愛孩子們。在世講道的時候，祢聚集他們，降福他們，教育他們。如今是神父、修士、修女來教給我們認識祢，愛慕祢。耶穌我們感謝祢賞賜我們神父、修士、修女；永遠別許我們缺乏聖召。

耶穌，人靈莊稼的主人，只要祢願意，將來一天我們當中也許能有一些陞神父、做修士、做修女的，或者把自己全獻給祢，爲宣傳祢的福音去救人靈。耶穌的母親瑪利亞，妳也是我們的母親，請看！我們熱切盼望效法耶穌。求祢給我們當中的許多兒童轉求聖召。亞孟。

附錄（二）教理撮要

教理撮要六端

- ①天地萬物，皆由一位全能的造物主所造，並常由祂保存。天主教稱這造物主爲天主。
- ②天主賞善罰惡，審判生者、死者。
- ③天主有三位，即是聖父、聖子、聖神，三位共是一性一體，一個天主。
- ④天上第二位聖子爲人，名爲耶穌基督（救世主），爲補贖人類的罪過，自甘受苦受難，被釘十字架死，第三日復活，第四十日升天。
- ⑤人的靈魂有始無終，不死不滅，永遠常在。遵守天主十誡的人，肉身死後，靈魂升天堂，享永福；不遵守天主十誡的人，死後下地獄，受永苦。
- ⑥天下宗教雖然多，惟耶穌所立的宗教是至公至正，能使人得常生永福，免地獄永苦。所以大家應信奉眞主，以得到人生的最終目的：榮主救靈。

付洗規矩

遇生命危險的成年人，切願領洗，應該把以上六端要理講給他聽，使他堅信，並使他懺悔前罪，才可在額上倒水付洗。倒水時，同時唸：

付洗經文

某某，我因父、及子、及聖神之名給你付洗。（未開明悟的兒童遇有生命危險時，不論何人，都可給他倒水付洗。）

附錄(三) 舊式經文

天主經

在天我等父者，我等願爾名見聖，爾國臨格，爾旨承行於地，如於天焉。我等望爾，今日與我我日用糧，爾免我債，如我亦免負我債者；又不我許陷於誘惑，乃救我於凶惡。亞孟。

聖母經

萬福瑪利亞，滿被聖寵者，主與爾偕焉，女中爾為讚美，爾胎子耶穌並為讚美。天主聖母瑪利亞，為我等罪人，今祈天主，及我等死候。亞孟。

聖三光榮經

欽頌榮福，天主聖父，及聖子，及聖神，吾願其獲光榮。厥初如何，今茲亦然，以迨永遠，及世之世。亞孟。

又聖母經

申爾福，天主聖母，仁慈之母，我等之生命，我等之飴，我等之望，申爾福！旅茲下土，厄娃子孫，悲懇號爾；於此涕泣之谷，哀漣歎爾。嗚呼！祈我等之主保，聊亦回目，憐視我衆；及此竄流期後，與我等見爾胎，普頌之子耶穌。吁，其寬哉！仁哉！甘哉！卒世童貞聖母瑪利亞！天主聖母，為我等祈。以致我等，幸承基利斯督所許洪錫。亞孟。

信經

我信全能者天主聖父，化成天地。我信其惟一聖子耶穌基利斯督我等主；我信其因聖神降孕，生於瑪利亞之童身；我信其受難，於般雀比辣多居官時，被釘十字架，死而乃瘞；我信其降地獄，第三日自死者中復活，我信其升天，坐於全能者天主聖父之右；我信其日後，從彼而來，審判生死者。我信聖神，我信有聖而公教會，諸聖相通功。我信罪之赦。我信肉身之復活，我信常生。亞孟。

信德經

吾主天主，爾至真實，不能虛言；爾又全知，不能舛錯；我為此信爾是真天主，一體三位，造世贖世，賞善罰惡之大主宰。爾曾許聖教會內聖神常在，訓誨啓迪，是以永不能錯。所有各端道理，皆爾默啓，如爾親口所言無異；我為此堅心全信，我並願證此信德，雖被萬死不辭。亞孟。

望德經

吾主天主，爾至忠信，既許必踐；爾又全能，能踐所許；兼又極慈，肯賜所許。我為此賴爾聖子之功，望爾全赦我罪，寵佑至終，獲登天國，永享見爾，如爾聖子所許。亞孟。

愛德經

吾主天主，因爾從無生我，安養保存，頃刻無間，又降生救我，受難贖我。況爾本性自有無窮美善，可愛無

比；爲此愛爾在萬有之上，及爲爾愛人如己，而愧悔我罪，立志不敢再犯。亞孟。

五謝經

- 一、謝天主生養照顧之恩。
- 二、謝天主降生救贖之恩。
- 三、謝天主赦罪賜寵之恩。
- 四、謝天主賜我進教，引我升天之恩。
- 五、謝天主自生至今無數之恩。

小悔罪經

吾主耶穌基利斯督，我重罪人，得罪於天主；而今爲天主，又爲愛天主萬有之上，一心痛悔我之罪過，定心再不敢得罪於天主，望天主赦我之罪。亞孟。

飯前經

天主降福我等。暨所將受於主。普施之恩惠。爲我等主耶穌基利斯督。亞孟。

飯後經

全能者天主。所賜萬惠。我等感謝稱頌爾。維生維王。世世。亞孟。（念天主經一遍）

點聖水經

吾主。以此聖水。滌滅我罪。迸驅邪魔。拔除惡念。

附錄（四）祝福經文

一、祝福聖水

領：我們的救助是靠上主的名。

答：祂創造了天地萬物。

請大家祈禱：天主，祢爲救贖人類，曾利用水作爲廣施恩寵的媒介：求祢俯聽我們的祈禱，在這爲多種淨化用途所準備的水中，傾注祢降福十的能力。願祢所創造的這些水，爲祢的奧跡服務時，能產生聖寵的效力，驅逐邪魔、消除疾病；使在教友家中及其他地方的物品，用這水灑到時，都能除去污穢，免受危害，使瘟疫與腐壞的氣息不得在這些地方存留；使隱匿之仇人的種種陰謀不能得逞。願藉灑此聖水的能力使所有危害居民安全與寧靜的一切，都立即遠離；這樣，那因呼求祢的名所得到的健康，在受到各種襲擊時，常能得到保障。 答：亞孟。

（神父將鹽投入水中，投時作十字形，同時唸：）

願鹽和水混合一起，因父及子十及聖神之名。亞孟。

領：願主與你們同在。

答：也與你的心靈同在。

請大家祈禱：天主，無上能力的主宰，無敵的君王，祢壓制那想統治我們的力量，祢克服那怒吼敵人的兇暴，以大能擊敗仇敵的邪惡。上主，我們誠惶誠恐地懇求祢、仁慈垂視祢所創造的這鹽和水；以祢的慈光照射它，以祢的恩澤聖化它，使凡因呼求祢的聖名用這水灑過的地方，能除去不潔之神的毒害，驅逐毒蛇的恐怖；並使我們無論在何處常有聖神臨在，懇求祢仁慈俯聽我們的祈求。以上所求是靠我們的主基督。答：亞孟。

二、祝福場地或房屋

領：我們的救助是靠上主的名。

答：祂創造了天地萬物。

領：願上主與你們同在。

答：也與你的心靈同在。

請大家祈禱：主、全能的天主，求祢降福+這地方（這座房屋）。願在此居住的人享有健康、保持貞潔、克服罪惡、身心健壯、仁愛謙和、心地善良、謹守誠命，常常感謝天主父、子及聖神。願此降福常存留在這地方（這座房屋內），及所有在此居住的人身上，現在，直到永遠。

答：亞孟。

（向場地或房屋灑聖水。）

三、祝福任何物品

領：我們的救助是靠上主的名。

答：祂創造了天地萬物。

領：願主與你們同在。

答：也與你的心靈同在。

請大家祈禱：天主，祢只發一言，萬物就能聖化，求祢降福+這件（這些）受造之物，使凡按照祢的聖意，合法取用這物品的人，因呼求祢的聖名，藉祢的助祐，能獲得身體的健康，和靈魂的安全。以上所求，是靠我們的主基督。

答：亞孟。

（向物品灑聖水）

四、祝福患病兒童

領：願這家平安。

答：並祝閣家平安。

神父向患病兒童及整個房間灑聖水。然後可唸：

聖詠112

上主的僕人，請同聲讚頌，讚頌上主的名。

願上主的名受讚美，從現在至永遠。

從日出到日落，願上主的名受讚美。

上主超越列國萬邦，祂的光榮凌駕穹蒼。

誰能與上主，我們的天主相比。

祂從高處俯視諸天和大地。

把軟弱的人從塵埃裏救起，

把窮苦的人由糞土中高舉。

使他們與公卿同席，與民間的縉紳並坐。

使那不妊的婦女安居家中，成為多子的母親，其樂融融。

願光榮歸於父……

上主，求祢垂憐。基督，求祢垂憐。上主，求祢垂憐。

天主經

我們的天父，願你的名受顯揚；願你的國來臨；願你的旨意奉行在人間，如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧；求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。

領：我們的天主至仁至慈。

答：祂是保護兒童的上主。

領：要讓孩童們到我跟前來。

答：因為天國是屬於他們的。

領：上主，求祢俯聽我的祈禱。

答：願我的禱聲上達於祢台前。

領：願主與你們同在。

答：也與你的心靈同在。

請大家祈禱：天主，萬物都賴祢的照顧而成長、壯大，求祢伸手降福祢這幼年患病的僕人，恩賜他（她）恢復健康，得以長大成人，終身感激祢，忠誠事奉祢，至死不懈。以上所求，是靠我們的主基督。

答：亞孟。

請大家祈禱：仁慈的父，一切安慰的天主，祢待人百般關切愛護，廣施恩澤，照顧人的靈魂，也治癒人的肉體。求祢從病床上扶起這患病的幼童，把他（她）治好，還給教會及他（她）的父母，使他（她）在有生之年，在天主與世人面前，恩寵與智慧日益增長；使他生活聖潔，行為正直，忠誠侍奉祢，時時稱謝祢的恩賜。以上所求，是靠我們的主基督。

答：亞孟。

神父將右手覆在病人頭上，唸：

使徒們為病人覆手，病人就會痊癒。願瑪利亞之子耶穌、世界的救主與主宰，看使徒聖伯鐸、聖保祿、以及諸聖人聖女的功德和轉求，待你寬仁慈善，賜你所求的恩惠。

願全能的天主聖父、聖子十、聖神，降福你，保護你。

答：亞孟。

（神父再向病童灑聖水。）

五、祝福病人

領：願這家平安。

答：並祝閣家平安。

領：我們的救助是靠上主的名。

答：祂創造了天地萬物。

領：上主、求祢俯聽我們的祈禱。

答：願我們的禱聲上達於祢台前。

領：願主與你們同在。

答：也與你的心靈同在。

請大家祈禱：主耶穌基督，願祢的平安與慈愛跟我們——祢卑微的僕人——一同進入這一家。求祢從這裏驅逐種種邪惡，派遣和平的天使降臨，使毒害身心的一切遠離這房間。主，願所有的人在我們身上知道祢的偉大，求祢降福我們在此所度的時光。因為祢神聖而仁慈，與聖父及聖神，永生永王。

答：亞孟。

請大家祈禱：上主，求祢垂顧祢這位患病的僕人，加強他的力量，振作他的精神，因為是祢創造了他；並求祢大發慈悲，使他經過疾病的考驗，身心都迅速恢復健康。以上所求，是靠我們的主基督。

答：亞孟。

請大家祈禱：主，眾信友慈祥的安慰者，懇求祢大發慈悲，在我們來到這病房時，眷顧祢這位臥病的僕人，就像祢曾眷顧伯鐸的岳母一樣，求祢幫助他，使他康復之後，能在祢的教會中稱頌祢。祢是天主、永生永王。

答：亞孟。

願主耶穌基督常在你身邊保護你，在你心內保存你，
在你前面領導你，在你後面護衛你，在你上面降福你。祂
是天主，永生永王。

答：亞孟。

願全能的天主聖父、聖子十、聖神，常降福你，保佑你。

答：亞孟。

願我的禱聲至於高天，
我舉心向祢，
猶如馨香的祭獻。



附錄 (五) 教友應知的常識

1. 教友應盡的本份

- ①主日參加全彌撒，告解、(修和聖事)領聖體，捐獻。
- ②督導子女每主日進聖堂，參加教理班。
- ③嬰兒滿月，抱往聖堂受洗，送獻儀。
- ④遇有重病人或年老，儘早請神父施行病傅聖事。
- ⑤先人忌日，家長壽辰……獻彌撒。
- ⑥每日念早晚課、玫瑰經、飯前、飯後祈禱，讀聖經。
- ⑦家中懸掛苦像，耶穌聖心像……供祖宗遺像或牌位。
- ⑧訂閱教會書刊，公教報等。
- ⑨新居請神父祝福，送獻儀。
- ⑩結婚應在聖堂舉行。如未按教規，須辦理補正。
- ⑪節育要學習教會指導的避孕法。

婚姻輔導聯絡電話 8101104 3366523 (辦公時間內)

- ⑫踴躍參與教區及堂區舉辦的活動。

2. 何謂大赦？

何謂大赦？(翻譯自“Enchiridion Indulgentiarum” 1968)

教友於告解時，他的罪已獲得赦免，可是還必須以加倍的善功來賠補他的罪，這就是他應做的補贖。而所謂「大赦」，就是教會憑耶穌給予的權柄，藉著吾主耶穌所受的苦難功勞，及聖母和諸聖人聖女多餘的功勞，免除我們教友為已赦免的罪所應受

的暫罰，即所應做的補贖。由於耶穌所建立的教會是一個奧體，天上的諸聖、煉獄的靈魂和世上沒有大罪的教友，共享一個超性生命，彼此都有連帶關係，因而按教會的規定，只要我們做一些可得大赦的善工，就能特別分享耶穌和聖人的功勞——獲得大赦。

大赦分全大赦和限大赦兩種；顧名思義，全大赦是指我們所應做的補贖獲得完全的赦免，而限大赦則是部份獲得赦免。全大赦一天內只能得一次，而限大赦則無此限制。但不論那一種大赦，我們都能為救助煉獄的靈魂而將它獻給天主，祈求天主早日結束他們的罪罰。

獲得全大赦的必要條件

- 一、做某種可得大赦的善工，如：拜苦路、唸玫瑰經、朝拜聖體等。
- 二、行善工的當天需領聖體，並按教宗的意向唸信經，天主經，及聖母經各一遍。
- 三、行善工的前後八天內，必需妥當告解。

除了以上所列的這些條件之外，為獲得全大赦，最重要的還是我們必須拒絕各種的偏向，換言之，就是要全心全意愛天主，否則我們的善功做得再好，仍然無法獲得全大赦的。但如果教友因生病或其他原因，無法實踐上述的這些條件，他可以

要求聽告解的神父為他另換別的條件。

幾個能得大赦的善工

一、教友或善盡自己的本分，或忍耐生活中的痛苦，並在內心以熱心短誦表示信賴天主，每次可得限大赦。

二、教友出於信德的精神，對處於痛苦中的人給予直接或間接的幫助，每次可得限大赦。

三、教友願意以作補贖的精神，自我克制，不去享受自己喜歡且被允許的事物，每次可得限大赦。

四、教友或拜苦路，或獨自一個人在聖堂內唸玫瑰經，或用三十分鐘朝拜聖體，或熱心讀聖經，不論那一種情形，都能得大赦。此外，如在家裏、修院、或參加善會（如聖母軍）時，與大家一起唸玫瑰經，亦能得大赦。

3. 如何有效地讀經

利用「讀經」與天主交談，及去實踐聖經中的教訓。在這兩方面聖母是我們最好的模範：因為她一方面熟讀聖經，牢記於心，（路2：19）一方面將讀的付諸實行。

（路1：38）

我們都知道聖經是部天書；
記述了「現有天主默感的聖言」。

- ①每日保留十五分鐘，精神最好，感覺靈敏，來與天主共處最自在的時間。
- ②在這個已經安排好的時間裏，自己找一個不會被打攪的安靜地方。
- ③選一種自己感覺最適合、最可放輕鬆的姿勢；坐、靠、跪……。
- ④用數分鐘時間平靜自己，然後邀請天主進入，祈求聖神的光照。
- ⑤選一段此時最吸引你去讀的聖經（可參考下面的例子）或選用當日的彌撒讀經，開始慢慢地讀，在有感動你的文句之處，暫時停一下；或是讀一段後靜默一下，讓天主發言。
- ⑥然後問自己以下的問題：
那一句最感動我，為甚麼？

這樣的反省默想，切要的改善懦弱的心，有實際的表現行動。

家庭讀經

做家庭讀經的父母，最好在晚禱後，帶領子女讀一段聖經，選擇「福音」；把容易瞭解的，給他們解釋。看年齡的需要使他們能在生活上，付諸實行。

如果兒女有讀中學的，也讓他們輪流擔任「領經」，培養兒女興趣的好機會，這樣熱心溫暖家庭，能彼此相親相愛，一生受益不少。必獲天主特別祝福。

4. 聖言座右銘

聖言座右銘

1. 最偉大的救主是耶穌基督真天主又真人。
2. 最好的兒女是孝順父母的兒女。
3. 最好的態度是謙虛。
4. 最大的勇敢是肯認錯。
5. 最好的榜樣是以身作則。
6. 最大的失敗是驕傲自大。
7. 最好的主管是對事不對人。
8. 最大的成功是勤奮工作。
9. 最好的夫婦是相親相愛。
10. 最大的快樂是施捨與助人。
11. 最大的安慰是良心平安。
12. 最大的希望是身體健康。
13. 最好的朋友是當面忠告。
14. 最大的聰明是自知之明。
15. 最好的一天是把握今天。
16. 最大的成功是友愛與寬恕。
17. 最大的收穫是實行天主的聖言。
18. 最大的成就是令冷淡教徒悔改自新。
19. 最可怕的是失去自己的靈魂、受地獄的永苦。
20. 最大的願望是在來世時，能夠得到永恒的真福。

附錄 (六) 開會前、後唱的聖歌

伏求聖神

(頌恩229首)

5 1 3 | 5-1 3 1 4 | 3-- | 2 5 2 | 1-- | 1 1 1 | 1-- |

1 伏求聖神從天降臨，射發神光光照我生命。
 2 伏求聖神灌澤我認清，天主聖三愛德我深恩。
 3 伏求聖神賜我認清，天主聖三愛德我深恩。

3 3 5 | 2-- | 2 2 3 | 1-- | 3 3 5 | 2-- | 2 2 3 | 1-- |

1 主為世界普施太平，時常降下七樣神恩。
 2 主為光明常燃太平，我為幫盲賜我復明。
 3 聖父造世聖子降生，聖神助我獲享常生。

5 1 3 | 5 1 6 5- | 3 1 4 | 3-- | 2 5 2 | 1-- | 1 1 1 | 1-- |

讚美我主永遠不停，讚美聖父聖子聖神。

我主聖心，愛人情真

(頌恩156首)

1 1 2 | 3. 4 2 3 | 1 0 1 3 4 | 5. 6 4 5 | 3 0 |

1 我主聖心，愛人情真，甘心降世，救贖吾人。
 2 山園祈禱，汗血併流，宛如刀劍，刺割心頭。
 3 架上高懸，手足釘傷，臨終七言，聖意周詳。

1 1 1 | 6. 6 1 6 | 5 3 5 5 5 | 4 2 5 4 | 3 0 |

1 一生苦難，言何能陳，多顯靈功，常化聖仁。
 2 憂悶至極，痛苦難休，問爾罪人，可會記否？
 3 嗚呼一命，低頭而亡，山崩地裂，日月失光。

1 1 1 | 6. 6 1 6 | 5 3 5 5 5 | 4 2 5 7 | 1 0 |

1 一生苦難，言何能陳，多顯聖功，常化聖仁。
 2 憂悶至極，痛苦難休，問爾罪人，可會記否？
 3 嗚呼一命，低頭而亡，山崩地裂，日月失光。

法地瑪聖母

(頌恩237首)

5 | 1 1 3 | 5 5 3 | 5 5 3 | 2 2 |

1 天主母世，人母，童貞聖瑪利亞，
 2 瑪利亞慈，人母心，多麼聖愛，
 3 好聖母，世上仁，世慈，人母，童貞，
 4 我上天，上仁，慈母，童貞，聖瑪利亞。

3 | 4 4 2 | 3 3 1 | 2 2 5 | 1 1 |

1 慈的，曾顯，於，葡，法，地，瑪。
 2 戰戰，特求，主，提，國，賜，和。
 3 仁慈，中主，願，寬，早，罪，洪。
 4 請垂，手，援，助，災，難，遍，地，恩。

5 | 3 - 2 | 1 - 1 | 2 3 4 | 2 - 5 | 5 - 4 | 3 - 1 | 2 5 3 | 1 - ||

(重唱) 萬福，萬福，萬福瑪利亞。萬福，萬福，萬福瑪利亞。

露德聖母

(頌恩247首)

5 | 1 1 3 | 1 1 3 | 2 2 3 2 | 1 - ||

1 我 們 熱 烈 歌 頌， 無 玷 瑪 利 亞，
2 巍 巍 朝 天 聖 母， 雀 躍 同 歡 賀，
3 我 衆 衆 求 慈 主 旨 獲 承 行，
4 謹 爲 慈 母 教 會， 向 你 切 呼 求，

5 | 1 1 3 | 1 1 3 | 2 2 3 2 | 1 - ||

1 你 偕 基 督 君 王， 恩 德 臨 天 下，
2 紛 紛 俗 世 人， 虔 誠 致 慶 歌，
3 天 國 早 日 臨 格， 上 主 享 光 榮，
4 並 爲 我 們 祖 國， 懇 求 常 恩 祐。

1 | 4 - 4 | 3 - 3 | 2 2 2 | 5 - ||

(重唱) 萬福，萬福，萬福瑪利亞。

1 | 4 - 4 | 3 - 3 | 2 2 3 2 | 1 - ||

萬福，萬福，萬福瑪利亞。

中華聖母

(頌恩239首)

5 6 5 | 3 - - | 5 3 2 | 1 - - | 5 6 3 | 2 - - | 1 6 1 |

1 中華聖母，爲我等祈。中華聖母，爲我等
2 和平之后，爲我等祈。和平之后，爲我等
3 天主之母，爲我等祈。天主之母，爲我等

2 - - | 1 2 1 | 6 - - | 5 6 1 2 | 1 - - | 1 - - ||

1 祈。中華聖母，爲我等祈。爲我等祈。
2 祈。和平之后，爲我等祈。爲我等祈。
3 祈。天主之母，爲我等祈。爲我等祈。

聖體降福唱的聖歌 惟此聖體

(頌恩166首)

0 0 5 | 3 2 1 | 4 3 2 | 1 2 7 | 1 - 7 | 1 - 2 |

1 惟此聖體 贖世犧牲，親開天
2 皇皇天主 體一位三，宜受光

3 4 3 | 3 2 1 | 2 - 5 | 3 2 1 | 4 3 2 | 2 3 2 |

1 路引人上昇；求主施恩加我勇
2 榮無盡無邊；賴主仁慈升天見

1 - 1 | 2 - 3 | 4 3 2 | 1 2 7 | 1 - || 1 1 1 - ||

1 力，一往直前和仇戰爭。
2 主，得享常生樂莫大焉。亞 孟。

虔誠朝拜

(頌恩168首)

1 3 5 5 5 6 5 - | 4 3 2 1 1 - |

1 耶穌救主君，我朝拜你；
 2 耶穌我感的主，賜我神糧；
 3 耶穌我長的兄，請聽我祈求；
 4 光榮復活的，我們頌謝你；
 5 萬歲降生救主，生於貞母胎；

1 3 5 5 5 6 5 - | 4 3 2 1 1 - |

1 你是天上真主，我們稱頌你。
 2 你在此旅途上，養活我們。
 3 藉神聖的筵宴，偕你常一起。
 4 你常活我心裏，我活在你內。
 5 偉哉不朽威能，復活自墓中。

5 5 6 7 i i 7 5 - | 6 5 4 3 2 - |

1 全能上主降臨，普施諸恩寵。
 2 我們共享奧秘，常與你契愛。
 3 使我心一妙身，你愛我體。
 4 我賜我常蒙你佑，分沾你勝利。
 5 我賜我常蒙你佑，分沾你勝利。

3 5 4 3 2 2 - | 3 1 2 1 1 - | 1 2 7 1 - |

1 你作亞當子孫，為把救恩賜。
 2 願為至天聖名，奉獻我辛勞。
 3 直着神妙聖契，與百世享天。
 4 懇勿棄我聖卑，常作你聖官。
 5 請勿棄我聖卑，常作你聖官。

西雍讚揚救主

(頌恩170首)

3 5 5 4 3 2 | 2 1 7 1 2 3 | 4 3 2 1 |

1 西雍喜躍讚揚救主，絃張曲詠。
 2 請看天使神聖，食糧成了歌。
 3 耶穌善牧世人，導師，我心誠切懇求。

2 7 5 2 0 3 | 5 4 5 6 6 | 5 - - |

1 載舞，祝頌領袖兼善牧。
 2 用糧，不該輕視作槽糠。
 3 憐視，撫恤衆生尤此時。

5 6 | 6 4 2 2 5 | 5 3 1 1 4 | 4 3 2 1 2 |

(重唱) 管樂齊張，歌聲響亮，音韻清脆意氣。

3 4 5 3 2 - | 6 4 1 7 1 2 | 3 . 3 3 3 2 | i 7 -

飛揚，心情歡暢同歌唱：基督得勝。

6 3 | 5 5 - 1 2 | 3 4 3 2 . 1 | 1 - 1 3 5 | i 7 -

基督為王，基督王權永無疆！基督得勝。

6 3 | 5 5 - 1 2 | 3 4 3 2 . 1 | 1 - 1 0 ||

基督為王，基督王權永無疆！

皇皇聖體

(頌恩171首)



1 信友請來讚美上主，稱頌奧妙之聖體。
2 自作犧牲賜與我等，生於聖潔童貞女。
3 受難前夕最後晚餐，偕諸兄弟齊坐席。
4 天主聖子一言甫出，麵餅即化成聖體。

5 皇皇聖體尊高無比，我們俯首致欽崇；
6 讚美聖父讚美聖子，歡欣踴躍來主前；



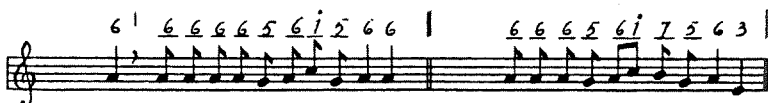
1 又請稱頌至聖寶血，主因贖世盡傾流。
2 在世居住愛情昭著，福音廣佈苦不辭。
3 徹底遵守古教規禮，巴斯卦節食羔羊。
4 葡萄酒亦成為聖血，此中奧妙洞悉難。

5 古教舊禮已成陳跡，新約禮儀繼聖功；
6 歌頌救主凱旋勝利，頌揚主德浩無邊；



1 萬邦之王生於聖母，自甘流血為人類。
2 凡數十年歷盡艱辛，立斯聖事顯奇跡。
3 還要親自將己體血，分給門徒作糧食。
4 為使爾能信心堅固，只須藉仗活信德。

5 五官之力有所不及，應由信德來補充。
6 聖神發自聖父聖子，同尊同榮同威嚴。亞孟。



(司)主，你賜給我們天國的食糧。(衆)它給我們帶來了喜樂。

請衆同禱：主，你在這奇妙的聖事內，留給了我們受難的紀念；求你幫助我們虔誠欽崇你體血的神聖奧跡，俾能常常領受你救贖的功效。你永生永王。

衆：亞孟。

讚美天主

(頌恩174首)

讚美天主。

讚美天主聖名。

讚美耶穌基利斯督，真是天主又真是人。

讚美耶穌聖名

讚美耶穌至聖之心。

讚美耶穌寶血。

讚美耶穌在至聖之聖體聖事內。

讚美師保聖神

讚美至高至聖瑪利亞天主之母。

讚美聖母至聖而無玷之始胎。

讚美聖母蒙召升天。

讚美童貞聖母瑪利亞之名。

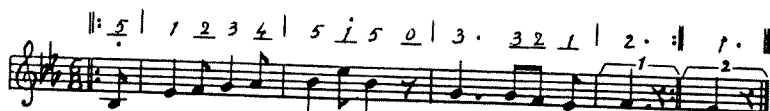
讚美聖若瑟聖母之淨配。

讚美天主於其天神及諸聖人中至於世世。

亞孟。

宣揚福音歌

(頌恩268首)



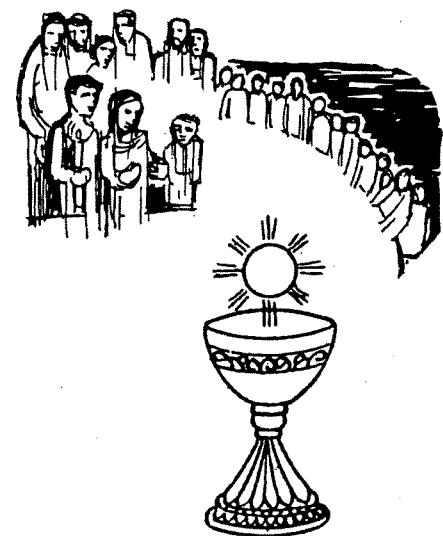
(重唱) 我們都是基督宗徒，多麼光榮！
我 們盡忠跟隨基督，宜揚福音。

1 | 6 5 6 | 5 3 5 0 | 4 . 4 6 5 | 5 . 0 |

1 我的口號不 怕吃苦， 喜歡祈禱；
 2 我的旗幟不 怕人如己， 喜歡海一家；
 3 我的軍火聖 龍聖佑， 充實豐富；
 4 我的工作機 性服役， 促進友愛；

1 | 6 5 6 | 5 3 5 0 | 2 . 2 4 3 | 1 . 1 |

1 我的精神熱 愛耶穌， 傳教靈。
 2 我的食糧聖 體聖血， 充滿力。
 3 我的刀槍祈 禱讀經， 廣受良。
 4 我的雄感 化萬衆， 領受福音。



我就是生命的食糧，
 到我這裡來的，
 永不會饑餓。

(若6:35)

真光照着我

(頌恩269首)

2 | 2 . 7 5 3 | 5 - 0 2 | 4 . 3 2 1 | 2 - 0 2 |

1 真 光 光照着我， 我 們 成世界 光； 讓
 2 天 主 派遣我 們， 傳 揚 愛的訊 息， 使
 3 求 主 顯示慈 祥， 盡 去 世間鬥 爭； 你

2 . 7 5 3 | 5 - 0 2 | 4 . 3 2 1 | 2 - - |

1 普 世 人 看 見， 耶 穌 基 督 是 主。
 2 天 下 衆 人 民， 耶 穌 基 督 是 主。
 3 是 和 平 君 王， 耶 穌 基 督 是 主。

2 2 | 5 . 5 4 2 4 | 2 - 0 2 2 | 5 . 5 6 4 6 | 5 - 0 5 | 3 - 2 1 | 5 - - |

我們歡欣到主前，答覆你的召 叫，在愛中奉 獻。

2 | 5 - 4 2 4 | 2 - 0 2 | 5 - 6 4 6 | 5 - 0 5 | 3 - 2 1 | 5 - - |

亞 肋 路 亞 亞 肋 路 亞 亞 肋 路 亞。

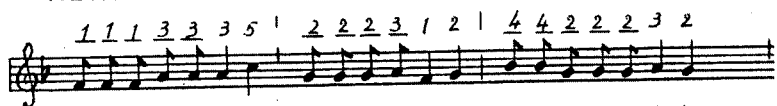
請你們稱謝上主 (見本書第32頁)

方濟各的新禱

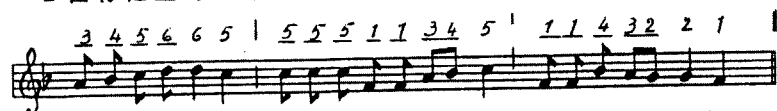
(頌恩270首)



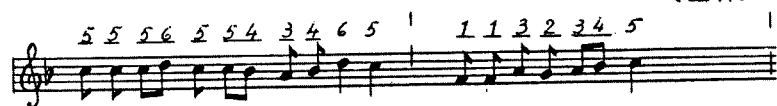
(重唱) 天主，使我作你 和平的工 具，



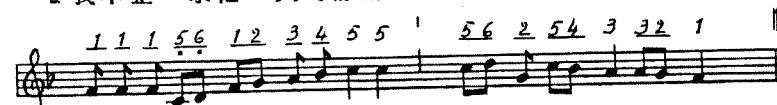
1 在有仇恨的地方，讓我播種仁愛；在有殘害的地方，
2 在有絕望的地方，讓我播種希望；在有黑暗的地方，



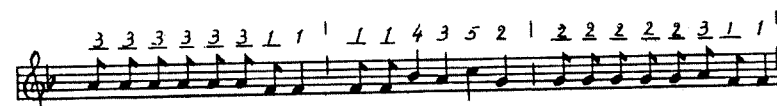
1 讓我播種寬恕；在有猜疑的地 方；讓我播種 信任。
2 讓我播種光明；在有憂苦的地 方；讓我播種 喜樂。
(重唱)



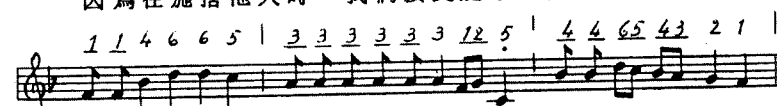
1 我不企 求他 人的安慰， 只求安慰他 人；
2 我不企 求他 人的諒解， 只求諒解他 人；



3 我不企求 他 人的愛護， 只 求愛 護他 人。
(重唱)



因為在施捨他人時，我們接受施予；因為在寬恕他人時，



我們獲得寬恕；因為在喪失生命時，我們生 於 永恒。
(重唱)

聖召誦禱

主耶穌！世人的善牧！祢降臨世上，是為尋找亡羊，使他們得救。祢又曾召宗徒門徒作漁人的漁夫。我們懇求祢，召選那些熱忱慷慨的青年作地上的鹽、世界的光，實行福音全德的願望，奉獻自己，共同努力，建設祢的奧體聖教會，及拯救世人。求祢也賞賜那些已蒙召者以明智、忍耐和剛毅，在世間顯揚祢的光榮，拓展祢的神國，領導祢付托給他們的靈魂，得到永遠的生命。

亞孟。

教宗若望保祿二世親撰為家庭祈禱文

天父，祢就是愛、就是生命。天上人間每一個家庭，都是由祢而來。藉着祢降生成人的耶穌基督，並透過愛德之泉的聖神，求祢恩賜世上每一個家庭，世世代代成為生命與愛的居所。願祢的恩寵指引世上的夫婦，使他們的言行惠及全家、及世上所有的家庭。願青年人在家庭中得到支持和尊重，使他們能在愛與真理中成長。願婚配聖事的恩寵，加強愛情的力量，克服家庭面對的困難和考驗。因着納匝肋聖家的代禱，求祢恩賜教會在家庭中、並透過家庭，能有效地達成她對世界的使命。我們這樣求祢，因為祢是生命、真理和愛，祢和聖子及聖神，是唯一天主，永生永王。 亞孟。

向聖安多尼祈禱文

吁！光榮的聖安多尼，受難者的避難所，你曾以啓示，指導一總需要幫助的人，奔到你台前，而應允凡一連九個星期二來熱心求你的人，必會體味到你轉禱的權能。吁！大能的聖人，我大罪人本着這應允而鼓起勇氣，奔到你台前，渴望你幫助、庇佑、指導、祝福，俾能獲得在這急需時所求的恩典（提出所欲得的恩典）。但若所求是相反天主聖旨，而又無益於我靈，那就求你另賜一個爲救我靈所需的恩惠。因我等主基利斯督。 亞孟。

（天主經 聖母經 光榮經）

啓：聖安多尼，爲我等祈。

應：以致我等幸承基利斯督所許之鴻賜。

請衆同禱：全能永生的天主！你曾以常行聖跡的特恩光榮你忠信的精修聖安多尼；懇求你俯允我們誠心託他轉求的恩典，因我等主基利斯督。 亞孟。

聖猶達誦

聖猶達宗徒，您是耶穌忠信的門徒，全聖教會光榮您，呼求您爲無望者的護佑。您曾以生命宣講了天主的愛，我們願意效法您，追隨救主成爲基督的門徒。請您爲我們轉求天父，賜給我們勇氣，和解決我們的急需（默禱片刻）。使我們無論在任何的境遇中，都能吻合天主的聖意，偕同耶穌，並在祂的平安中，光榮我們在天之父。 亞孟。

更新禱文

天父，使我們以一顆更新的心事奉祢。求祢軟化我們堅硬的心，除去一切束縛，享受祢子女的自由。求祢擴闊我們狹隘的心，消除一切成見，接受更新的邀請。求祢淨化我們的心靈，重新記起領洗時祢所賜予的生命，及我們所許下的承諾；在聚會中與兄弟姐妹同聲讚美祢，日新又新地承行祢的旨意。

天父，我們衷心感謝祢，堅信祢的許諾，依靠祢的慈愛。求祢降福香港教區，照顧她的需要；賜予我們足夠的信德，使能負起更新的使命。因我們的主、基督。 亞孟。

承擔國難 同心祈禱

天主、人類的創造者和救贖者，請垂聽我們中華兒女的懇禱；祢的聖子曾捨身救世，使人擺脫罪惡，重獲自由。我們懇切求祢以聖神的德能，助佑中國人民脫離危難，全國上下能以和平、理智的方式，處理當前局勢，早日實現民主、法治、及尊重人權。

慈悲的天主，請賜我們充沛的毅力，承擔國難，爲國爲民，忠貞不渝。我們深信祢是正義和力量的泉源；祢永生永王。 亞孟。

重版後記

今年復活節前，關保祿兄弟贈我一本福音運動祈禱手冊，他說是為紀念母親逝世十週年而編印，為贈給教友，推動福音祈禱之善工。該書收集的經文豐富，有文言與白話，適合教友參與彌撒，誦念玫瑰，拜苦路及日常敬禮，而且字體較大，為年長教友更易誦念。

現得本堂聖雲先會與女聖體會贊助，又得李慕冰、李錦堅姊妹慷慨支助，重印兩千本，為本堂參與敬禮及推動福音祈禱之教友應用，祈能增強教友之信德與熱心，心靈受益。此手冊也能為信友小團體作祈禱之參考，使堂區教友增進友誼，互相勉勵，彼此代禱，同心協力為基督的福音作見證。

聖母無原罪主教座堂
主任司鐸 尹雅白謹誌
一九九一年五月三十一日

編輯者：天主教福音運動
出版者：香港天主教無原罪主教座堂
准印者：香港教區主教胡振中樞機
承印者：香港明愛印刷訓練中心

聖貝肋格靈癌病主保經

今年吁，至愛的聖母瑪利亞，痛苦之母，求妳垂憐在祈禱中的兒女，我懇切地來到妳台前，求因妳忠僕聖貝肋格靈的代禱，賞賜我這個特恩〔說出想求得的恩賜〕。

痛苦之母啊！我懇切求妳將我的請求，轉達給妳的聖子耶穌，如妳願為我轉禱，則必會得到應驗。至愛的慈母，妳願我在一切事上都承行主旨，因此，我以赤子之心完全交托予天主的聖意，即使天主不願賞我祈禱，但願賞我為救我靈魂更大的神恩。

痛苦之母，我願誠心孝愛妳，我願全心依賴妳，因妳的祈禱是最有效的，為了天主更大的光榮及因聖貝肋格靈的代禱，求妳俯聽我、應允我的祈禱。亞孟。

聖羅格除疫主保經

我們的主天主，至仁慈的大父！我們現在懇求您，因聖羅格的功勞，保護您的子民，並清除一切在我們身心上的疾病和災難，使我們得享平安，並能敬奉您唯一天主、耶穌基督。亞孟。

天主，您曾垂允聖羅格懇切之祈求，恩賜他作瘟病之主保；使凡因聖人之名，求他保佑者，俱得免疫症之害；我們懇求您，賜我們因記念聖羅格聖人和他的功勞，賴他的轉求，免除我們神形諸疫。以上所求是靠我們的主基督。亞孟。

神聖可愛的救主，因着你對人類無盡的愛，你建立了愛情的犧牲——聖體聖事，為和每個領受你的人合而為一。

聖神的救主，永恆的善牧，你把麵餅拿你神而可敬的手中，舉目向天，仰望全能天主聖，感謝讚頌祂對人類慈父般的關懷。

神聖的救主，天主的聖言，因着你的大能和愛，你使麵餅成為你的聖體，葡萄酒成為你的血。

神聖的救主，永恆的大司祭，你藉着聖體聖偉大的犧牲和聖潔的祭品帶給我們永遠的救，並與人類訂立了永恆的盟約。

聖神的救主，世界的救援，因着你無限的慈，你邀請我們參與你的盛宴，用你的體血滋養們的身靈。

神聖的救主，聖體內的耶穌基督，你是世人旅的食糧，臨終者的安慰，死人的復活。

神聖的救主，聖潔的犧牲，你永留人間，隱在聖龕中，給我們立下了為兄弟姐妹犧牲自己榜樣。

願我們協同你的母親，也是我們的母親——母瑪麗亞，以及在天國侍立在你周圍的天使聖一起讚頌你，他們都用生命熱愛了神聖的聖體聖事，用自己的鮮血和生命融入了你至愛的犧

仁愛的耶穌，你隱藏在這聖體內，堪當讚美和稱頌直到永遠，我們願意同慈母教會一起感謝讚美你的無限愛情。

你是永恆的善牧，最佳的導師和領袖。求帶領我們到達預許的福地，在那裏你將使我們飽飫，使我們同你的天朝神聖一起永遠讚美稱頌你。

每日向聖安多尼禱文

吁！聖安多尼，你德高望重，慈善可親，是我教會的榮譽和光耀。你的智慧和神愛上比天使，下冠眾人。我們慶賀你獲得上主賜與你的豐富而又眾多的神恩。

因你所疼愛的、親撫你的、嬰孩耶穌之名，又因你天賦的慈愛和權能，我們滿懷信心及謙恭地求你，將我的需求轉告給耶穌嬰孩。昔日你將祂抱在懷中，聆聽祂甘飴的兒語時，你的心應是何等喜悅，何等神往！希望對祂的愛能感動祂允我所求。

偉大的奇蹟行者聖安多尼，懷著對你代禱神效的信心，我們向你托付憂戚之心。賜給我們靈魂與肉身的所需，使我們能事奉天主及稱祂於無窮世。亞孟。

求失物復得禱文

榮福的聖安多尼，長久以來你施展了助人找回失物的特能。求你助我復得天主的恩寵，教我熱心事主，修德行善；亦求你助我找回失物，令我體現你慈善關切的驚喜。

（天主經、聖母經、光榮經）

良善的聖安多尼，你愛主以及愛人之熱誠使你堪當承受施行奇蹟的權能。你常樂意為遭受苦難者代禱，求你賞賜我所求的恩典…。如我所求，需要上主破例，賜以奇蹟，我也相信你代禱的能力。因此，望你聆聽我的祈禱，府允我的請求。亞孟。