

三十三天祈禱奉獻

聖類斯・蒙福

每年六次奉獻準備的日程表

| | (一) | (二) | (三) | (四) | (五) | (六) |
|---------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一階段 (首十二天) 屬世精神 | | | | | | |
| 第一天 | 12月31日 | 2月20日 | 3月26日 | 4月28日 | 7月13日 | 11月5日 |
| 第二天 | 1月1日 | 2月21日 | 3月27日 | 4月29日 | 7月14日 | 11月6日 |
| 第三天 | 1月2日 | 2月22日 | 3月28日 | 4月30日 | 7月15日 | 11月7日 |
| 第四天 | 1月3日 | 2月23日 | 3月29日 | 5月1日 | 7月16日 | 11月8日 |
| 第五天 | 1月4日 | 2月24日 | 3月30日 | 5月2日 | 7月17日 | 11月9日 |
| 第六天 | 1月5日 | 2月25日 | 3月31日 | 5月3日 | 7月18日 | 11月10日 |
| 第七天 | 1月6日 | 2月26日 | 4月1日 | 5月4日 | 7月19日 | 11月11日 |
| 第八天 | 1月7日 | 2月27日 | 4月2日 | 5月5日 | 7月20日 | 11月12日 |
| 第九天 | 1月8日 | 2月28日 | 4月3日 | 5月6日 | 7月21日 | 11月13日 |
| 第十天 | 1月9日 | 3月1日 | 4月4日 | 5月7日 | 7月22日 | 11月14日 |
| 第十一天 | 1月10日 | 3月2日 | 4月5日 | 5月8日 | 7月23日 | 11月15日 |
| 第十二天 | 1月11日 | 3月3日 | 4月6日 | 5月9日 | 7月24日 | 11月16日 |
| 第二階段 (第一週) 認識自我 | | | | | | |
| 第十三天 | 1月12日 | 3月4日 | 4月7日 | 5月10日 | 7月25日 | 11月17日 |
| 第十四天 | 1月13日 | 3月5日 | 4月8日 | 5月11日 | 7月26日 | 11月18日 |
| 第十五天 | 1月14日 | 3月6日 | 4月9日 | 5月12日 | 7月27日 | 11月19日 |
| 第十六天 | 1月15日 | 3月7日 | 4月10日 | 5月13日 | 7月28日 | 11月20日 |
| 第十七天 | 1月16日 | 3月8日 | 4月11日 | 5月14日 | 7月29日 | 11月21日 |
| 第十八天 | 1月17日 | 3月9日 | 4月12日 | 5月15日 | 7月30日 | 11月22日 |
| 第十九天 | 1月18日 | 3月10日 | 4月13日 | 5月16日 | 7月31日 | 11月23日 |
| 第三階段 (第二週) 認識聖母瑪利亞 | | | | | | |
| 第廿天 | 1月19日 | 3月11日 | 4月14日 | 5月17日 | 8月1日 | 11月24日 |
| 第廿一天 | 1月20日 | 3月12日 | 4月15日 | 5月18日 | 8月2日 | 11月25日 |
| 第廿二天 | 1月21日 | 3月13日 | 4月16日 | 5月19日 | 8月3日 | 11月26日 |
| 第廿三天 | 1月22日 | 3月14日 | 4月17日 | 5月20日 | 8月4日 | 11月27日 |
| 第廿四天 | 1月23日 | 3月15日 | 4月18日 | 5月21日 | 8月5日 | 11月28日 |
| 第廿五天 | 1月24日 | 3月16日 | 4月19日 | 5月22日 | 8月6日 | 11月29日 |
| 第廿六天 | 1月25日 | 3月17日 | 4月20日 | 5月23日 | 8月7日 | 11月30日 |
| 第四階段 (第三週) 認識耶穌基督 | | | | | | |
| 第廿七天 | 1月26日 | 3月18日 | 4月21日 | 5月24日 | 8月8日 | 12月1日 |
| 第廿八天 | 1月27日 | 3月19日 | 4月22日 | 5月25日 | 8月9日 | 12月2日 |
| 第廿九天 | 1月28日 | 3月20日 | 4月23日 | 5月26日 | 8月10日 | 12月3日 |
| 第卅天 | 1月29日 | 3月21日 | 4月24日 | 5月27日 | 8月11日 | 12月4日 |
| 第卅一天 | 1月30日 | 3月22日 | 4月25日 | 5月28日 | 8月12日 | 12月5日 |

| | | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第卅二天 | 1月31日 | 3月23日 | 4月26日 | 5月29日 | 8月13日 | 12月6日 |
| 第卅三天 | 2月1日 | 3月24日 | 4月27日 | 5月30日 | 8月14日 | 12月7日 |
| 奉獻日 | 2月2日 | 3月25日 | 4月28日 | 5月31日 | 8月15日 | 12月8日 |

第一階段：首十二天

主題：屬世精神

要實行自我省察、祈禱、摒棄私慾、亦要克己苦身和潔淨心靈。這心靈的潔淨是不可或缺的先決條件，為能默觀在天堂上的天主，為能在地上親眼看見祂，並能藉着信德的光照認識祂。

這首階段的準備是為剔除內心與耶穌基督精神背道而馳的屬世精神。屬世精神的本質是以犯罪和不服從來否定天主至高無上的主宰權。所以，這屬世精神正是與基督和瑪利亞的精神相違背。

屬世精神是藉著肉身的私慾偏情，眼目的色慾，生活的傲慢，違抗天主的誠律和濫用上主的化工而表現出來。屬世的事工就是犯各式各樣的罪行，和魔鬼用來引人犯罪的其他一切事物。這些犯罪的作為令理智陷於錯誤和黑暗之中，而意志亦受騙及墮落。屬世的浮華是魔鬼以顯赫光輝和誘人魅力的人物、地方和事物，來引誘人靈陷入罪惡的深淵。

首十二天誦念的禱詞

求造物主聖神降臨

求造物主聖神降臨，眷顧祢的信眾之心。
使祢所造的眾靈魂，充滿上天聖寵甘霖。

祢被尊為安慰之神，至高天主特殊寵恩。
祢是活泉神火聖愛，眾善靈的聖德馥芬。

祢是七神恩的施主，全能聖父堅強右臂。
祢是聖父慨然許諾，作我喉舌導我言語。

求光照我三司五官，以祢聖愛充我心靈。
更以祢的超人力量，堅我積弱補我諸短。

驅逐敵仇悉使遠遁，惠賜我們諸事平順。
俾能避免諸般危害，賴祢領導安穩前進。

使能藉祢獲識聖父，與其唯一所生聖子。
祢是父子共發之神，我虔信祢畢生不渝。

但願至尊天主聖父，死而復活天主聖子。
偕同施慰天主聖神，獲享光榮萬世無已。亞孟。

光耀海星

萬福海星，天主聖母，卒世童貞，天堂福門。
天使口中，尊稱萬福，賜我平安，大地更新。
解放囚犯，發曠振聾，消災免禍，降福賜恩。
顯示慈顏，為我轉求，有求必應，母子情深。
溫良慈善，偉大童貞，除我罪污，復我純真。
世途艱險，伴我前進，與主同在，歡樂無盡。
讚美聖父，聖子聖神，三位一體，萬世同欽。亞孟。

聖母讚主曲

我的靈魂頌揚上主，
我的心靈歡躍於我的救主、天主。

因為祂垂顧了祂卑微的使女，
今後萬代的人都要稱我有福。

全能者給我作了奇事，
祂的名號何其神聖。

祂對敬畏祂的人們，
廣施慈愛，千秋萬世。

祂運用手臂，大施神威，
把心高氣傲的人擊潰。

祂從高位上推下權貴，
卻提拔了弱小卑微。

祂使饑餓者飽饗美味，
卻使富有者空手而回。

祂扶助了祂的僕人以色列，
因為祂常念及自己的仁慈。

正如祂曾應許我們的先祖：
永久眷顧亞巴郎和他的家族。

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。

第二階段 (第一週)

主題：認識自我

讓我們在瑪利亞跟前祈禱、自我省察、默想、摒棄私慾、全心懺悔己罪、屈辱自己。我們盼望藉著瑪利亞的光照，能加深我們對自我的認識。我們要依靠瑪利亞，才不致在憂苦的深淵中感到沮喪。我們要盡力以虔敬的心和行動，祈求認識自我的知識和誠心悔過的恩寵。在這階段的一週裏，讓我們暫且忘記耶穌精神跟我們之間的互不相容，但應集中在看看我們因犯罪而陷於這可憐及羞愧的境況。此外，因為《敬禮聖母的真諦》提出的敬禮是一條平易、簡捷、穩妥和完善的道路，使我們達至與我們的主基督結合為一，並如基督一般的完善，所以我們應嚴格地踏上此途，並徹底深信自己可憐與無助的苦況。但我們若不能認識自我，我們又怎能達至這與基督結合為一的目的呢？

本週誦念的禱詞

聖神禱文

天主矜憐我等。
基督矜憐我等。 天主矜憐我等。
全能天主聖父， 矜憐我等。
永遠聖父之子耶穌贖世者， 拯救我等。
與聖父聖子生命共融之聖神， 聖化我等。
三位一體天主者， 垂允我等。
自無始發於聖父聖子之聖神， 降臨我等之心。
與聖父聖子同體之聖神， 降臨我等之心。A
天主聖父之許諾， 矜憐我等。
天庭之真光， 矜憐我等。
美善之施主， 矜憐我等。
活水之泉源， 矜憐我等。
常燃聖火， 矜憐我等。
熾熱愛火， 矜憐我等。
神聖共融， 矜憐我等。
愛與真理之神， 矜憐我等。
上智與明達之神， 矜憐我等。
超見與剛毅之神， 矜憐我等。
聰敏與孝愛之神， 矜憐我等。
敬畏上主之神， 矜憐我等。
恩寵與祈禱之神， 矜憐我等。
和平與良善之神， 矜憐我等。
謙遜與純潔之神， 矜憐我等。
護慰之神， 矜憐我等。
成聖之神， 矜憐我等。
治理教會之神， 矜憐我等。
至高者天主之恩賜， 矜憐我等。
充滿宇宙之神， 矜憐我等。

天主義子之神， 矜憐我等。
天主聖神，求賜我等畏罪之恩。
天主聖神，求爾降臨並使地面更新。
天主聖神，求以真光恩照我等之靈魂。
天主聖神，求銘刻主律於我等之心。
天主聖神，求以愛火灼熱我等。
天主聖神，求賜我等神恩之寶庫。
天主聖神，教我等善禱。
天主聖神，以上智光照我等。
天主聖神，引領我等走救恩之路。
天主聖神，求賜我等獲悉唯一所需之事。
天主聖神，啟發我等修德。
天主聖神，求賜我等獲修諸德之功。
天主聖神，助我等恒於正義。
天主聖神，為我等永生之賞報。
除免世罪天主羔羊者，求爾派遣聖神。
除免世罪天主羔羊者，求以神恩充滿我等之心。
除免世罪天主羔羊者，求賜我等智慧與孝愛之神。
伏求聖神降臨，充滿信眾之心，並以愛火灼熱我等冰心。

請眾同禱：

吁！仁慈聖父，求賜聖神寵照我等，加我熱愛，並能淨心，充滿天上甘霖知識正直之事。
為爾子耶穌之功，其偕爾偕聖神，為一天主，乃生乃王。亞孟。

聖母德敘禱文

天主矜憐我等。
基督矜憐我等。 天主矜憐我等。
基督俯聽我等。 基督垂允我等。
在天天主父者， 矜憐我等。
贖世天主子者， 矜憐我等。
聖神天主者， 矜憐我等。
三位一體天主者， 矜憐我等。
聖瑪利亞， 為我等祈。
天主聖母， 為我等祈。
童身之聖童身者， 為我等祈。
基督之母， 為我等祈。
天主寵愛之母， 為我等祈。
至潔之母， 為我等祈。
至貞之母， 為我等祈。
無損之母， 為我等祈。
無玷之母， 為我等祈。
可愛之母， 為我等祈。

可奇之母， 為我等祈。
善導之母， 為我等祈。
造物主之母， 為我等祈。
救世主之母， 為我等祈。
極智者貞女， 為我等祈。
可敬者貞女， 為我等祈。
可頌者貞女， 為我等祈。
大能者貞女， 為我等祈。
寬仁者貞女， 為我等祈。
大忠者貞女， 為我等祈。
義德之鏡， 為我等祈。
上智之座， 為我等祈。
吾樂之緣， 為我等祈。
神靈之器， 為我等祈。
可崇之器， 為我等祈。
虔誠大器， 為我等祈。
玄義玫瑰， 為我等祈。
達味敵樓， 為我等祈。
象牙寶塔， 為我等祈。
黃金之殿， 為我等祈。
結約之櫃， 為我等祈。
上天之門， 為我等祈。
曉明之星， 為我等祈。
病人之痊， 為我等祈。
罪人之托， 為我等祈。
憂苦之慰， 為我等祈。
進教之佑， 為我等祈。
天神之后， 為我等祈。
聖祖之后， 為我等祈。
先知之后， 為我等祈。
宗徒之后， 為我等祈。
為義致命者之后， 為我等祈。
精修者之后， 為我等祈。
童身之后， 為我等祈。
聖人之后， 為我等祈。
始胎無原罪之后， 為我等祈。
蒙召升天之后， 為我等祈。
至聖玫瑰之后， 為我等祈。
和平之后， 為我等祈。
除免世罪天主羔羊者， 主赦我等。
除免世罪天主羔羊者， 主允我等。

除免世罪天主羔羊者，主憐我等。
天神來報聖母瑪利亞，乃因聖神受孕。

請眾同禱：

天主，求祢賦給我們聖寵，使我們藉天使的報告，得悉祢的聖子耶穌降生成人，又仰賴祢的苦難及祢的十字聖架，獲享復活的光榮，因耶穌主基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

光耀海星

萬福海星，天主聖母，卒世童貞，天堂福門。
天使口中，尊稱萬福，賜我平安，大地更新。
解放囚犯，發瞶振聾，消災免禍，降福賜恩。
顯示慈顏，為我轉求，有求必應，母子情深。
溫良慈善，偉大童貞，除我罪污，復我純真。
世途艱險，伴我前進，與主同在，歡樂無盡。
讚美聖父，聖子聖神，三位一體，萬世同欽。亞孟。

第三階段 (第二週)

主題：認識聖母瑪利亞

我們應實踐我們對榮福童貞的孝愛和虔敬之情，並效法她的美德和表率，尤其是她那極深厚的謙遜，活潑的信仰德，盲目般信賴的服從，不斷的祈禱，完善的刻苦，神聖的潔德，熱熾的愛火，英勇的忍耐，天使般的甘美和她神聖的智慧。以上各種德行，便是聖蒙福論及榮福童貞的「十種主要德行」。

我們這熱心敬禮的特點，就是我們一定要經由瑪利亞與耶穌結合。因此，聖蒙福要求我們致力去認識榮福童貞。瑪利亞是我們的元后、我們的中保、我們的母親和我們的主母。那末，就讓我們嘗試去認識瑪利亞：她擁有皇室尊貴的地位，她作為我們的中保和母親為我們所帶來的影響、她的偉大和她享有的特權。這些都是我們作為對瑪利亞實行熱心敬禮的基礎及其所有後果。

榮福聖母親是完美無瑕的典範。是我們可效法的楷模。我們該效法她的芳表懿行，讓她把我們的心意和善行變成如同她的心意和言行一般。如果我們不深入去研究瑪利亞的內修生活，即她的美德、情操、行為及她參與基督的各種奧蹟和她與基督的相結合，我們便不能達至成為與她心意與言行一致的完美典範。

本週誦念的禱詞

聖神禱文

天主矜憐我等。
基督矜憐我等。 天主矜憐我等。
全能天主聖父， 矜憐我等。
永遠聖父之子耶穌贖世者， 拯救我等。
與聖父聖子生命共融之聖神， 聖化我等。
三位一體天主者， 垂允我等。
自無始發於聖父聖子之聖神， 降臨我等之心。
與聖父聖子同體之聖神， 降臨我等之心。
天主聖父之許諾， 矜憐我等。
天庭之真光， 矜憐我等。
美善之施主， 矜憐我等。
活水之泉源， 矜憐我等。
常燃聖火， 矜憐我等。
熾熱愛火， 矜憐我等。
神聖共融， 矜憐我等。
愛與真理之神， 矜憐我等。
上智與明達之神， 矜憐我等。
超見與剛毅之神， 矜憐我等。
聰敏與孝愛之神， 矜憐我等。
敬畏上主之神， 矜憐我等。
恩寵與祈禱之神， 矜憐我等。

和平與良善之神， 矜憐我等。
謙遜與純潔之神， 矜憐我等。
護慰之神， 矜憐我等。
成聖之神， 矜憐我等。
治理教會之神， 矜憐我等。
至高者天主之恩賜， 矜憐我等。
充滿宇宙之神， 矜憐我等。
天主義子之神， 矜憐我等。
天主聖神，求賜我等畏罪之恩。
天主聖神，求爾降臨並使地面更新。
天主聖神，求以真光恩照我等之靈魂。
天主聖神，求銘刻主律於我等之心。
天主聖神，求以愛火灼熱我等。
天主聖神，求賜我等神恩之寶庫。
天主聖神，教我等善禱。
天主聖神，以上智光照我等。
天主聖神，引領我等走救恩之路。
天主聖神，求賜我等獲悉唯一所需之事。
天主聖神，啟發我等修德。
天主聖神，求賜我等獲修諸德之功。
天主聖神，助我等恆於正義。
天主聖神，為我等永生之賞報。
除免世罪天主羔羊者，求爾派遣聖神。
除免世罪天主羔羊者，求以神恩充滿我等之心。
除免世罪天主羔羊者，求賜我等智慧與孝愛之神。
伏求聖神降臨，充滿信眾之心，並以愛火灼熱我等冰心。

請眾同禱：

吁！仁慈聖父，求賜聖神寵照我等，加我熱愛，並能淨心，充滿天上甘霖知識正直之事。
為爾子耶穌之功，其偕爾偕聖神，為一天主，乃生乃王。亞孟。

聖母德敘禱文

天主矜憐我等。
基督矜憐我等。 天主矜憐我等。
基督俯聽我等。 基督垂允我等。
在天天主父者， 矜憐我等。
贖世天主子者， 矜憐我等。
聖神天主者， 矜憐我等。
三位一體天主者， 矜憐我等。
聖瑪利亞， 為我等祈。
天主聖母， 為我等祈。
童身之聖童身者， 為我等祈。

基督之母， 為我等祈。
天主寵愛之母， 為我等祈。
至潔之母， 為我等祈。
至貞之母， 為我等祈。
無損之母， 為我等祈。
無玷之母， 為我等祈。
可愛之母， 為我等祈。
可奇之母， 為我等祈。
善導之母， 為我等祈。
造物主之母， 為我等祈。
救世主之母， 為我等祈。
極智者貞女， 為我等祈。
可敬者貞女， 為我等祈。
可頌者貞女， 為我等祈。
大能者貞女， 為我等祈。
寬仁者貞女， 為我等祈。
大忠者貞女， 為我等祈。
義德之鏡， 為我等祈。
上智之座， 為我等祈。
吾樂之緣， 為我等祈。
神靈之器， 為我等祈。
可崇之器， 為我等祈。
虔誠大器， 為我等祈。
玄義玫瑰， 為我等祈。
達味敵樓， 為我等祈。
象牙寶塔， 為我等祈。
黃金之殿， 為我等祈。
結約之櫃， 為我等祈。
上天之門， 為我等祈。
曉明之星， 為我等祈。
病人之痊， 為我等祈。
罪人之托， 為我等祈。
憂苦之慰， 為我等祈。
進教之佑， 為我等祈。
天神之后， 為我等祈。
聖祖之后， 為我等祈。
先知之后， 為我等祈。
宗徒之后， 為我等祈。
為義致命者之后， 為我等祈。
精修者之后， 為我等祈。
童身之后， 為我等祈。
聖人之后， 為我等祈。

始胎無原罪之后， 為我等祈。
蒙召升天之后， 為我等祈。
至聖玫瑰之后， 為我等祈。
和平之后， 為我等祈。
除免世罪天主羔羊者，主赦我等。
除免世罪天主羔羊者，主允我等。
除免世罪天主羔羊者，主憐我等。
天神來報聖母瑪利亞，乃因聖神受孕。

請眾同禱：

天主，求祢賦給我們聖寵，使我們藉天使的報告，得悉祢的聖子耶穌降生成人，又仰賴祂的苦難及祂的十字聖架，獲享復活的光榮，因耶穌主基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

光耀海星

萬福海星，天主聖母，卒世童貞，天堂福門。
天使口中，尊稱萬福，賜我平安，大地更新。
解放囚犯，發矚振聾，消災免禍，降福賜恩。
顯示慈顏，為我轉求，有求必應，母子情深。
溫良慈善，偉大童貞，除我罪污，復我純真。
世途艱險，伴我前進，與主同在，歡樂無盡。
讚美聖父，聖子聖神，三位一體，萬世同欽。亞孟。

聖蒙福向瑪利亞的祈禱文

萬福瑪利亞、永生之父的愛女！萬福瑪利亞、聖子可奇的母親！萬福瑪利亞、聖神忠實的淨配！萬福瑪利亞、我的母親、我慈愛的主母、我大能的元后！萬福！我的喜樂、我的光榮、我的心靈！因著天主的寬仁將妳賜給我，因著天主的公義我全屬於妳。但是我仍未充分地屬於妳，我如今把我自己完全奉獻給妳，不為我自己或他人而保留任何事物。假如妳在我身上找到任何不隸屬於妳的事物，我懇求妳把它們拿走，讓妳作我所有一切的真正主母。

求妳在我身上將所有不中悅天主的事物消滅及根除，並使它化為烏有。凡是在我身上一切中悅妳的事，請妳保留並加以培育。願妳信德的光驅散我心中的黑暗；願妳深厚的謙遜替代我的傲慢；願妳超凡的默觀制止我飄忽散漫的想像；願我不斷地凝視天主，在我記憶裡充滿着主的臨在；願妳心中焚燒的愛火，灼熱我心中的冷淡；願妳的德行替代我的罪惡；願妳的功勞作為我在天主眼中的唯一裝飾品，並補足我身上所欠缺的一切。最後，至親愛的母親！假如可能，請賜予我：除了以妳的心神，並沒有別的心神，來認識耶穌和祂的聖意；除了以妳的心靈，並沒有其他的心靈，來讚美和光榮天主；除了以妳心情，並沒有其他心情，如妳一般純潔和熾熱的愛情來愛慕天主。

吁！在天上的瑪利亞！妳享有特恩，能親睹上主的慈顏，享受天堂上的福樂，和在天堂上光榮凱旋地坐在妳聖子的右邊，駕御所有天使、世人及魔鬼。上主所賜給妳最美好的

特恩，就是妳可隨意親手把天主的恩惠分施出去。每當我想到天主是永遠不會收回妳這項特恩時，我便滿心歡喜。至於的在地上所能做到的，就只是渴望妳所渴望的，成為妳最謙卑的奴僕。我願懷着一顆不希冀任何神慰的心，全心信賴妳；抱着不求別人安慰的態度，欣然接受苦難；並不斷死於自我，毫不遲緩；和熱誠無私地為妳工作，直至生命的最後一刻。

我不要求妳賞賜我神視、啟示、感性上的熱心或精神上的喜樂。但只祈求妳賞賜我一份恩寵，就是在生命中的 每一天每一刻，對妳在天堂上所做的一切，我能說：「亞孟，但願如此！」對妳在地上所做的一切，我能說：「亞孟，但願如此！」對妳在我靈魂上所做的一切，我能說：「亞孟，但願如此！」唯獨讓妳在我內完滿地歸光榮於耶穌，從現今直到永遠。亞孟。

(請繼續誦唸玫瑰經...)

第四階段 (第三週)

主題：認識耶穌基督

敬禮聖母的真諦 第 60-67，183，212，226-265 條

虔敬愛主，感謝耶穌的祝福，誠心痛悔和立志改過

在這一階段裏，我們將致力認識耶穌基督。首先，是基督身為真人真天主，祂的恩寵和光榮，及祂擁有對我們眾人至高無上的主宰權。我們棄絕了魔鬼和世俗，明認耶穌基督為我們的主。然後，我們再深入了解祂內修生活，即祂聖心的德行和善表、祂在聖母領報及降生奧蹟中與聖母瑪利亞的關係；在祂童年及退隱的歲月裏、在加納婚筵上、在加爾瓦略山受難被釘時...祂跟聖母瑪利亞的契合。

本週誦念的禱詞

聖神禱文

天主矜憐我等。

基督矜憐我等。 天主矜憐我等。

全能天主聖父， 矜憐我等。

永遠聖父之子耶穌贖世者， 拯救我等。

與聖父聖子生命共融之聖神， 聖化我等。

三位一體天主者， 垂允我等。

自無始發於聖父聖子之聖神， 降臨我等之心。

與聖父聖子同體之聖神， 降臨我等之心。

天主聖父之許諾， 矜憐我等。

天庭之真光， 矜憐我等。

美善之施主， 矜憐我等。

活水之泉源， 矜憐我等。

常燃聖火， 矜憐我等。

熾熱愛火， 矜憐我等。

神聖共融， 矜憐我等。

愛與真理之神， 矜憐我等。

上智與明達之神， 矜憐我等。

超見與剛毅之神， 矜憐我等。

聰敏與孝愛之神， 矜憐我等。

敬畏上主之神， 矜憐我等。

恩寵與祈禱之神， 矜憐我等。

和平與良善之神， 矜憐我等。

謙遜與純潔之神， 矜憐我等。

護慰之神， 矜憐我等。

成聖之神， 矜憐我等。

治理教會之神， 矜憐我等。

至高者天主之恩賜， 矜憐我等。

充滿宇宙之神， 矜憐我等。

天主義子之神， 矜憐我等。

天主聖神，求賜我等畏罪之恩。
天主聖神，求爾降臨並使地面更新。
天主聖神，求以真光恩照我等之靈魂。
天主聖神，求銘刻主律於我等之心。
天主聖神，求以愛火灼熱我等。
天主聖神，求賜我等神恩之寶庫。
天主聖神，教我等善禱。
天主聖神，以上智光照我等。
天主聖神，引領我等走救恩之路。
天主聖神，求賜我等獲悉唯一所需之事。
天主聖神，啟發我等修德。
天主聖神，求賜我等獲修諸德之功。
天主聖神，助我等恆於正義。
天主聖神，為我等永生之賞報。
除免世罪天主羔羊者，求爾派遣聖神。
除免世罪天主羔羊者，求以神恩充滿我等之心。
除免世罪天主羔羊者，求賜我等智慧與孝愛之神。
伏求聖神降臨，充滿信眾之心，並以愛火灼熱我等冰心。

請眾同禱：

吁！仁慈聖父，求賜聖神寵照我等，加我熱愛，並能淨心，充滿天上甘霖知識正直之事。
為爾子耶穌之功，其偕爾偕聖神，為一天主，乃生乃王。亞孟。

光耀海星

萬福海星，天主聖母，卒世童貞，天堂福門。
天使口中，尊稱萬福，賜我平安，大地更新。
解放囚犯，發贖振聾，消災免禍，降福賜恩。
顯示慈顏，為我轉求，有求必應，母子情深。
溫良慈善，偉大童貞，除我罪污，復我純真。
世途艱險，伴我前進，與主同在，歡樂無盡。
讚美聖父，聖子聖神，三位一體，萬世同欽。亞孟。

耶穌聖名禱文

天主矜憐我等。
基督矜憐我等。 天主矜憐我等。
基督俯聽我等。 基督垂允我等。
在天天主父者， 矜憐我等。
贖世天主子者， 矜憐我等。
聖神天主者， 矜憐我等。
三位一體天主者， 矜憐我等。
耶穌活天主子， 矜憐我等。
耶穌聖父之耀， 矜憐我等。
耶穌永光之輝， 矜憐我等。

耶穌榮顯之君， 矜憐我等。
耶穌義德之日， 矜憐我等。
耶穌童貞瑪利亞之子， 矜憐我等。
耶穌可愛者， 矜憐我等。
耶穌可奇者， 矜憐我等。
耶穌大力之天主， 矜憐我等。
耶穌後世之宗祖， 矜憐我等。
耶穌大猷之天神， 矜憐我等。
耶穌至能者， 矜憐我等。
耶穌至耐者， 矜憐我等。
耶穌最順命者， 矜憐我等。
耶穌良善心謙者， 矜憐我等。
耶穌愛潔德者， 矜憐我等。
耶穌愛我人者， 矜憐我等。
耶穌平安之天主， 矜憐我等。
耶穌生命之賦予者， 矜憐我等。
耶穌諸德之表率， 矜憐我等。
耶穌熱愛靈魂者， 矜憐我等。
耶穌我等之天主， 矜憐我等。
耶穌我等之避難處， 矜憐我等。
耶穌貧人之父， 矜憐我等。
耶穌信者之庫， 矜憐我等。
耶穌善牧， 矜憐我等。
耶穌真光， 矜憐我等。
耶穌永智， 矜憐我等。
耶穌無窮之美善， 矜憐我等。
耶穌為道路及我生命， 矜憐我等。
耶穌天神之樂， 矜憐我等。
耶穌聖祖之王， 矜憐我等。
耶穌宗徒之師， 矜憐我等。
耶穌聖史之傳， 矜憐我等。
耶穌致命者之毅勇， 矜憐我等。
耶穌精修者之明光， 矜憐我等。
耶穌童貞者之潔德， 矜憐我等。
耶穌諸聖人之榮冕， 矜憐我等。
望耶穌垂憐， 耶穌赦我等。
望耶穌垂憐， 耶穌允我等。
於諸凶惡， 耶穌救我等。
於諸愆尤， 耶穌救我等。
於祢之震怒， 耶穌救我等。
於魔之隱計， 耶穌救我等。
於引誘邪淫之魔， 耶穌救我等。

於永死， 耶穌救我等。
於拂祢之默感， 耶穌救我等。
為祢降孕之聖奧， 耶穌救我等。
為祢之誕生， 耶穌救我等。
為祢之嬰齡， 耶穌救我等。
為祢主性之生命， 耶穌救我等。
為祢之辛勞， 耶穌救我等。
為祢之哀禱受難， 耶穌救我等。
為祢之苦架及被棄， 耶穌救我等。
為祢之疲憊， 耶穌救我等。
為祢之死且葬， 耶穌救我等。
為祢之復活， 耶穌救我等。
為祢之升天， 耶穌救我等。
為祢致聖體之建立， 耶穌救我等。
為祢之福樂， 耶穌救我等。
為祢之榮光， 耶穌救我等。
除免世罪天主羔羊者， 耶穌救我等。
除免世罪天主羔羊者， 耶穌允我等。
除免世罪天主羔羊者， 耶穌憐我等。
耶穌俯聽我等。
耶穌垂允我等。

請眾同禱：

吁！主耶穌基督！祢曾說：你們求，就必得到；你們找，就必找到；你們敲，就必要給你們開。我們懇求祢，賞我們凡求祢聖愛恩惠的，都能全心在言語行為上，常常愛慕祢，始終不停地讚美祢。吁！主啊！求祢賞我常常敬愛祢的聖名，因為祢所確切堅定在祢愛情中的人，祢總會照顧他們，祢永生永王於無窮世。亞孟。

聖類斯·蒙福向耶穌的祈禱文

吁！至慈愛的耶穌，求祢俯允我在祢跟前，為祢所賜的恩寵傾吐我感恩之情，因為祢曾藉着「神聖奴僕」的敬禮，將祢神聖的母親賞給我，好使她在祢尊威台前作我的辯護者，並在我極度貧困中作我的支持者。可惜，主啊！我如此不仁不義，如果沒有這位可愛的母親，一定喪亡了。是的，無論在何處或在祢的身邊，瑪利亞為我是必須的。她能平息祢的義怒，因為我屢次這樣得罪了祢。她能從祢的公義中拯救我脫免我應受的永罰。她能默觀祢，與祢談心，祈求祢，親近祢，並中悅祢。她能幫助我救自己和別人的靈魂。簡言之，瑪利亞為我是必須的。為使我常能承行祢的聖意，在一切事上尋求祢更大的光榮。唉！但願我能向普世宣揚祢對我顯示的慈悲，但願眾人都知道，如果沒有瑪利亞，我已受永罰了！但願我能相稱地感謝如此大的祝福，瑪利亞活在我內啊！是多麼珍貴的寶藏！啊！是多麼甘飴的慰藉！我何以不要完全隸屬於她嗎？啊！我是多麼不知恩！我親愛的救主！祢讓我死去總比遇上這樣的災難更好，因為如要我活着而不是完全隸屬於瑪利亞，我寧願死去。

在十字架下，我偕同聖史若望，曾多次接受她作我自己的母親，正如我也多次獻身給她。但是，親愛的耶穌，如果至今仍未照祢所願一般地將自己交託於她，我此刻就重新照祢所願，更新這頂奉獻。如果祢在我靈魂或肉身上見到任何不隸屬這莊嚴的元后的事物，我懇求祢將之拿去，完全棄置，因為在我身上任何不隸屬於瑪利亞的，也不堪隸屬於祢。

吁，天主聖神！求祢賞我這一切恩寵。請祢在我的靈魂內植下真生命樹，亦即瑪利亞。求祢培植和照料這樹，使之茁壯、開花和結出豐碩的生命果實。吁！天主聖神！求祢賜我熱心恭敬祢忠實的淨配，全力信賴她的慈母心，及以她的慈悲作為永久的避難所，她使我能藉著她，讓祢真正能使偉大和強有力的耶穌基督在我內逐漸形成，直至達到圓滿年齡的程度。亞孟。

吁，活在瑪利亞內的耶穌

吁！活在瑪利亞內的耶穌！

請來住在祢眾僕人的心中。

以祢聖潔的精神、

圓滿的能力、

真理的德行、

完善的道路、

在與祢共融的奧蹟內、

壓服所有敵對的力量、

並在祢的聖神內，歸光榮於天主聖父。亞孟。

第一天

聖瑪竇福音 5 : 1-19

真福八端

耶穌一見群眾，就上了山，坐下；祂的門徒上祂跟前來，祂遂開口教訓他們說：

神貧的人是有福的，因為天國是他們的。
哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。
溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。
飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。
憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。
心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。
締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。
為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。

幾時人為了我而辱罵迫害你們，捏造一切壞話毀謗你們，你們是有福的。你們歡喜踴躍罷！因為你們在天上的賞報是豐厚的，因為在你們以前的先知，人也曾這樣迫害過他們。

地上的鹽和世界的光

你們是地上的鹽，鹽若失了味，可用什麼使它再鹹呢？它再毫無用途，只好拋在外邊，任人踐踏罷了。

你們是世界的光；建在山上的城，是不能隱藏的。人點燈，並不是放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。照樣，你們的光也當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們在天之父。

新法律成全舊法律

你們不要以為我來是廢除法律或先知；我來不是為廢除，而是為成全。我實在告訴你們：即使天地過去了，一撇或一畫也決不會從法律上過去，必待一切完成。

第一階段：首十二天

主題：屬世精神

要實行自我省察、祈禱、摒棄私慾、亦要克己苦身和潔淨心靈。這心靈的潔淨是不可或缺的先決條件，為能默觀在天堂上的天主，為能在地上親眼看見祂，並能藉着信德的光照認識祂。

這首階段的準備是為剔除內心與耶穌基督精神背道而馳的屬世精神。屬世精神的本質是以犯罪和不服從來否定天主至高無上的主宰權。所以，這屬世精神正是與基督和瑪利亞的精神相違背。

屬世精神是藉著肉身的私慾偏情，眼目的色慾，生活的傲慢，違抗天主的誠律和濫用上主的化工而表現出來。屬世的事工就是犯各式各樣的罪行，和魔鬼用來引人犯罪的其他一切事物。這些犯罪的作為令理智陷於錯誤和黑暗之中，而意志亦受騙及墮落。屬世的浮華是魔鬼以顯赫光輝和誘人魅力的人物、地方和事物，來引誘人靈陷入罪惡的深淵。

首十二天誦念的禱詞

求造物主聖神降臨

求造物主聖神降臨，眷顧祢的信眾之心。
使祢所造的眾靈魂，充滿上天聖寵甘霖。

祢被尊為安慰之神，至高天主特殊寵恩。
祢是活泉神火聖愛，眾善靈的聖德馥芬。

祢是七神恩的施主，全能聖父堅強右臂。
祢是聖父慨然許諾，作我喉舌導我言語。

求光照我三司五官，以祢聖愛充我心靈。
更以祢的超人力量，堅我積弱補我諸短。

驅逐敵仇悉使遠遁，惠賜我們諸事平順。
俾能避免諸般危害，賴祢領導安穩前進。

使能藉祢獲識聖父，與其唯一所生聖子。
祢是父子共發之神，我虔信祢畢生不渝。

但願至尊天主聖父，死而復活天主聖子。
偕同施慰天主聖神，獲享光榮萬世無已。亞孟。

光耀海星

萬福海星，天主聖母，卒世童貞，天堂福門。

天使口中，尊稱萬福，賜我平安，大地更新。
解放囚犯，發曠振聾，消災免禍，降福賜恩。
顯示慈顏，為我轉求，有求必應，母子情深。
溫良慈善，偉大童貞，除我罪污，復我純真。
世途艱險，伴我前進，與主同在，歡樂無盡。
讚美聖父，聖子聖神，三位一體，萬世同欽。亞孟。

聖母讚主曲

我的靈魂頌揚上主，
我的心靈歡躍於我的救主、天主。

因為祂垂顧了祂卑微的使女，
今後萬代的人都要稱我有福。

全能者給我作了奇事，
祂的名號何其神聖。

祂對敬畏祂的人們，
廣施慈愛，千秋萬世。

祂運用手臂，大施神威，
把心高氣傲的人擊潰。

祂從高位上推下權貴，
卻提拔了弱小卑微。

祂使饑餓者飽饗美味，
卻使富有者空手而回。

祂扶助了祂的僕人以色列，
因為祂常念及自己的仁慈。

正如祂曾應許我們的先祖：
永久眷顧亞巴郎和他的家族。

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。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第二天

聖瑪竇福音 5 : 47-48 , 6 : 1-15

外邦人不是也這樣作嗎？所以你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。

在暗中施捨

你們應當心，不要在人前行你們的仁義，為叫他們看見；若是這樣，你們在天父之前，就沒有賞報了。所以，當你施捨時，不可在你前面吹號，如同假善人在會堂及街市上所行的一樣，為受人們的稱讚；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施捨隱而不露，你父在暗中看見，必要報答你。

在暗中祈禱

當你祈禱時，不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街頭立著祈禱，為顯示給人；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。

怎樣祈禱：天主經

你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求祂以前，已知道你們需要什麼。所以你們應當這樣祈禱：

我們在天之父！

願祢的名被尊為聖，

願祢的國來臨，

願祢的旨意承行於地，如在天上一樣！

我們的日用糧，求祢今天賜給我們；

寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人；

不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。

因為你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的；但你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第三天

聖瑪竇福音 7：1-14

不要判斷

你們不要判斷人，免得你們受判斷，因為你們用什麼判斷來判斷，你們也要受什麼判斷；你們用什麼尺度量給人，也要用什麼尺度量給你們。為什麼你只看見你兄弟眼中的木屑，而對自己眼中的大樑竟不理會呢？或者，你怎能對你的兄弟說：讓我把你眼中的木屑取出來，而你眼中卻有一根大樑呢？假善人哪！先從你眼中取出大樑，然後你纔看得清楚，取出你兄弟眼中的木屑。

不要褻瀆聖物

你們不要把聖物給狗，也不要將你們的珠寶投在豬前，怕牠們用腳踐踏了珠寶，而又轉過來咬傷你們。

有效的祈禱

你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開，因為凡是求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就必給他開。或者，你們中間有那個人，兒子向他求餅，反而給他石頭呢？或者求魚，反而給他蛇呢？你們縱然不善，尚且知道把好的東西給你們的兒女，何況你們在天之父，豈不更將好的賜與求祂的人？

金玉良言

所以，凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做：法律和先知即在於此。

兩條道路

你們要從窄門進去，因為寬門和大路導入喪亡；但有許多的人從那裏進去。那導入生命的門是多麼窄，路是多麼狹！找到它的人的確不多。

第四天

師主篇 卷三 第 7，40 章

人無微善可以自誇

吾主！人是什麼，值得叫祢記念他呢？人的子孫是什麼，值得叫祢望看他呢？人有什麼功勞，值得叫祢賞他聖寵呢？吾主！祢若放棄我，我能抱怨什麼呢？若祢不允許我求，我能說什麼呢？依理而論，我只當這樣想，這樣說：吾主！我是虛無，任何事也不能做，一點善功也沒有，我在各方面都有欠缺，常走向虛無。若沒有祢的助佑在內激勵我，我必完全冷淡鬆弛了。但吾主！惟獨祢常是一樣，永無變更；常是聖善公義，做一總的事情也是聖善公義，而且用智慧來安排一切。

但我退多進少，不能恆一不變，一日之內，必變換多次。祢若伸手幫助，我立刻就覺著爽快，因為祢不用人力就能幫助，又能堅固我心，叫我不轉向它物，只一心向祢，安歇於祢。

在平安時，過於自恃的人，在作戰時，大多是畏縮不前，易於跌倒。若你不仗恃自己，常發謙遜，緊守心神，就不會很快地陷在危險錯誤中。所以最好的法則，是在熱心的時候，想天主的光照過去後，該怎麼樣。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第五天

師主篇 卷三 第 40 章(續)

若我會離開世上的安慰——無論是為得熱心的恩典，或是因為沒人安慰而需要尋找祢——我就有希望獲得祢的恩寵，享受祢的神慰了。凡我做事順利，全是祢的恩典，當感謝祢；至論我在祢臺前，不過是個虛無和軟弱無恆的人。所以我怎麼能自誇呢？又怎麼能貪求別人的敬重呢？

難道為了自己是虛無，因而貪求別人的敬重嗎？若果然這樣，真是糊塗至極了。虛假光榮，真如同瘟疫，是虛幻中的虛幻，叫人遠離真光榮，失去天上的聖寵。人自誇自幸，必致惹祢厭惡；貪世上的美名，必失落真德行。不在自己身上，而在祢身上討光榮，這纔是真光榮；為祢的聖名而歡樂，不因自己的才能歡樂，這纔是真歡樂；除非為愛祢，在任何事上也不能歡樂。希望祢的聖名受讚美，不是我的名字；希望祢的工程受光榮，不是我的工程。祢的聖名應當稱揚，我絲毫當不起人的讚美。祢是我的光榮，我的喜樂。我將終日因祢而覺榮幸喜樂，在我身上，除了我的軟弱，我無可誇之處。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第六天

師主篇 卷一 第 18 章

聖人們的善表

你該細看聖人們生動的行傳，在他們的行傳內，諸德之齊全，進修之法則，都可看得出來。並且因此也可以看出我們的德行微小如無。哎！把他們的善工比起我們的善工來，我們的善工還算什麼呢？他們為奉事天主，受過饑渴，忍過寒冷，衣不蔽體，勞苦困乏，守齋不睡，念經默想，又遭過窘難和各樣的輕慢凌辱。

哎！宗徒們、殉教者、精修者、童貞者，凡願效法耶穌的人，都受了多麼大的艱難！他們在世上，惱恨了自己的生命，是為得永遠的生命。哎！你看隱修聖人們過日子是多麼清苦，多麼順命；他們受誘惑多麼長久，多麼厲害；受過魔鬼的磨難，多麼重多；念經默想，多麼長久，多麼熱切；守齋克己，多麼嚴謹；修德前進，多麼有心火；克制毛病，多麼勇敢；做事的意向，多麼純正！

他們白天工作，黑夜念經，就是在工作的時候，心裏也不斷地默想。他們一寸的光陰也不虛擲，念經默想只嫌時間太短，同天主對越，覺著極其甘飴，連吃飯也忘了。富貴爵位，體面光榮，親戚朋友，他們一概棄絕；世物一點也不貪，養身的事物，實在要緊了纔用，用的時候，他們還是難受。所以在世物方面，他們是貧窮的，然而在聖寵和德行上，卻是很富足的。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第七天

師主篇 卷一 第 18 章(續)

外面貧窮，一無所有，在內裏卻滿被了 聖寵和神聖的安慰。他們離世俗遠，離天主近，成天主的密友。他們看自己不算什麼，在世上受輕賤，但在天主眼裏，卻是可愛的，貴重無比的。他們真心謙遜，老實聽命，忍耐愛人；為這個緣故他們的德行天天長進，在天主跟前，也很得寵愛。這是天主賞賜修士們的榜樣，應當催著我們前進，可別效法那些冷淡修士們，慢慢地鬆懈了。

啊！修會開創時的修士們是多麼熱心，他們念經默想是多麼熱切，修德前進多麼殷勤，守會規多麼嚴謹，敬長聽命多麼謹慎，做各樣事是多麼興奮！他們的事蹟，就證明他們是真聖真賢，是齊全的修士，他們如勇兵，把世俗踏在腳下。如今的修士，可就大不一樣，只不犯會規，受了冤屈，能不抱怨，就算好得很了！哎！我們修士到了這種冷淡懈怠的地步，真是可憐！從前的熱情，剎那間，變成烏有了，我們已經困乏、煩悶得連活也不想活了。你既然常見熱心人們的善表，巴不得你前進的心，也稍稍振作一點兒。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第八天

師主篇 卷一 第 13 章

謹防誘惑

我們在世界上，不論活到幾時，總不能免除煩悶和誘惑。古聖約伯說：人生在世，就是作戰。所以，人當謹防誘惑，提高警覺，從事祈禱，就叫魔鬼無隙可乘，不得哄騙我們，因為牠總不瞌睡，周遊巡行，尋人吞噬。人縱然修到成全地步，成聖成賢，也不能一無誘惑，因為全免誘惑，在世上是萬萬不能的。誘惑雖然厲害，雖然囉唆，為人卻很有益處，能壓伏人的驕傲，澄清人的心思，增長人的見識。一總的聖人，全受過許多誘惑，因而得了進境。那些不堅決反抗誘惑的人，全為天主所棄，失了靈魂。

有許多人，想法子躲避誘惑，反倒陷於更大的誘惑當中。只躲避，不能打勝仗，惟獨用謙遜忍耐工夫，方可戰勝一總的仇敵。一個人不把誘惑的根苗除淨，只作表面的躲避，必難以成功；他所躲避的誘惑，回來的更快，而且比從前更加厲害。但是退誘惑不當急躁，而當忍耐恒心，仰賴天主。慢慢的，自然就能得勝。你遭受了誘惑，應該多次就正神師；若受誘惑的人來見你，你不當嚴厲地對待他，卻該勸慰他，如同你希望別人怎樣對待你一般。

誘惑的起因，是由於沒有恒心，又不倚賴天主。一隻沒有舵的船，必要隨波飄蕩，不能穩定；鬆懶的人，因不守所定的志向，便受各式各樣的誘惑。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第九天

師主篇 卷一 第 13 章(續)

火可以煉鐵，誘惑可以煉善人。我們或強或弱，多次不知道；惟獨誘惑能叫我們認清我們的究竟。最當小心的，是誘惑的起初，因為我們若不讓仇敵進入心門，自然容易得勝它；因為它在門外，所以才想進來，我們便當阻擋住它。原來退誘惑彷彿治病，古人說得好：

玉體違和把醫延，應手回春也無難；
若待沉疴膏肓入，人間那有續命丹？

誘惑初來，不過是意念，後來就生想像，就覺喜歡，就要動情，就要同意。從此看來，若起初不退誘惑，仇敵必要慢慢地進來。人退誘惑懈怠拖延越久，他的軟弱，也日甚一日，仇敵攻打他也更猛烈。有人纔回頭，就受大誘惑；有人在最後的時期纔受大誘惑；也有人一生不斷地受誘惑。又有一等人，雖受誘惑，誘惑卻不很強烈。天主最明白、最公正，祂審斷人的地位、功德，也是明智無私的；因此祂的一切措施，都是為救被選者的靈魂。我們受誘惑，不當失望，當更熱心求主，幫助我們，克勝誘惑。按聖保祿所說，天主一定幫助我們得勝。

在各樣誘惑艱難中，我們應該自謙，委託於天主之手，因為所救援的，是謙遜人，所顯揚的，也是謙遜人。人修德行，長進多少，在誘惑艱難中，可以試驗出來。有了誘惑，立的功勞更大，德行也更彰顯。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第十天

師主篇 卷三 第 10 章

輕世事主最為甜蜜

吾主！我現今不能緘默，還要發言，給天上的君王我主天主說話。哎！吾主！祢為敬畏的人所預備的甘飴神味是多麼多，那麼為祢的和一心事奉祢的人，更當怎麼樣呢？祢賞他們對越祢的快樂，真是難以言喻。祢的慈愛，也在我身上大大地顯出了，就是：從前沒有我，祢造了我；我走錯了路，離祢很遠，祢反倒引我回頭事奉祢，命我愛慕祢。唉！永愛的神泉，我當怎麼樣稱讚祢呢？我犯了大罪以後，祢還沒有忘我，我又怎能忘了祢呢？祢待祢僕人的仁慈，真出人意料之外，祢賞我的恩寵和友誼，超過我應得的萬萬倍。我受了這麼大的恩寵，怎麼報答呢？因為遠離世俗，棄家修道這恩召，不是人人有的。然而凡是受造之物，全有事奉祢的嚴重責任，所以我事奉祢可算什麼稀奇的事呢？依我看來，事奉祢不算稀奇，稀奇的是我雖然貧賤不堪，祢竟收我做僕人。

事奉祢，為祢而輕賤萬物，真是一個大榮幸，大光榮。人能甘心隨祢的聖意而事奉祢，必能得到許多恩典。人能為祢而棄絕肉情的快樂，必能獲得聖神的甘飴神味。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第十一天

師主篇 卷一 第 25 章

勤於改過自新

從前有一個人，又盼望升天堂，又怕升不了，悠悠惚惚的，心神不定。有一次，難過的厲害，進了聖堂，俯伏在一座祭台前，自己心裏說：「哎！若我知道，我能恒心到死，那纔好呢！」這話還沒有說完，忽然聽得天主在他的心裏說：「若你知道這事，你要做什麼呢？你那時願意做的，現今就做，自然可得平安。」那個人一聽這話，立時心神安定，把自己交於天主的聖旨，滿腹的風波，頓時平息了。從此以後，自己將來怎麼樣，也不多管了；他所專務的，就是明認了天主的聖旨，叫天主喜歡，自始至終，勉勵為善。

先知（達味）說過：你只管依賴天主，恒心行善，安居聖地，天主必然要用自己的富源養育你。有一件事最能阻擋人修德前進、堅心定改，就是怕困難和鬥爭的苦。人若果然勇往直前，忍受患難凌辱，他修德前進，比別人要快的多。因為人越得勝自己，克制私情，他前進的也越多，得的聖寵也越大。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第十二天

師主篇 卷一 第 25 章(續)

你見有可指責的事情，切勿冒犯；有時冒犯了，就當快改。你有眼看人，人也有眼看你。若我們見熱心的弟兄，良善溫和，循規蹈矩，心中是多麼愉快！若見他們不守規矩，不盡聖召的職責，心中是多麼煩惱！一位修士，輕忽聖召的職責而去管閒事，他受的害處是多麼嚴重！你該時常記住你所定的志向，把耶穌的苦像放在眼前。你一看祂的行為，就羞愧難堪了：因為你跟隨祂已經多年，但效法祂還不算多。

一位修士盡心默想耶穌的行傳以及祂的苦難，為靈魂不論什麼有益處的事情都可以找得著。所以耶穌以外什麼也不必尋求。哎！若被釘的耶穌來到我們心中，不久我們就明白了。

天主不論怎樣安排，熱心勤謹的人全是甘心承受。須知改毛病，勝私慾，比勞力出汗還覺辛苦。一個人不躲避小過，慢慢的必犯大罪。你若善用了一日的光陰，晚上必感到愉快。你該在自己身上留神，勉勵自己，提醒自己；他人不論怎麼樣，你千萬不要耽誤了自己。你在自身勉勵多少，你在德行上就長進多少。亞孟。

第一階段：首十二天 屬世精神 <往第五頁>

第二階段(第一週) 認識自我

第十三天

聖路加福音 11 : 1-11

天主經

有一次，耶穌在一個地方祈禱，停止以後，祂的一個門徒對祂說：「主，請教給我們祈禱，如同若翰教給了他的門徒一樣。」耶穌給他們說：「你們祈禱時要說：

父啊！願祢的名被尊為聖！

願祢的國來臨！

我們的日用糧，求祢天天賜給我們！

寬免我們的罪過，因為我們自己也寬免所有虧負我們的人；

不要讓我們陷入誘惑。」

切求的朋友

耶穌對他們說：「你們中間誰有一個朋友，半夜去他那裏，給他說：朋友，借給我三個餅罷！因為我的朋友行路到了我這裏，我沒有什麼可以款待他。那人從裏面回答說：不要煩擾我了！門已經關上，我的孩子們同我一起在床上，我不能起來給你。我告訴你們：他縱然不為了他是朋友的原故，而起來給他，也要因他恬不知恥地切求而起來，給他所需要的一切。」

有效的祈禱

「所以，我告訴你們：你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開。」

第二階段(第一週) 認識自我 <往第八頁>

第十四天

師主篇 卷三 第 13 章

效法耶穌謙遜服從的心

吾子！一個人不願意聽命，就是不願意領受聖寵：一個人貪求自己的利益，就失卻公眾的利益。一個人不甘心聽從長上，明顯他的肉情還沒有完全克制，還時常反抗、抱怨。你願意克制肉情，先當學習聽從長上的命。心裏平安了，自然更易打敗外來的仇敵。靈魂的仇敵，沒有比你那不順從靈魂的肉身更大，更囉唆的。你願意打敗肉情，壓伏血氣，先當學著真心輕賤自己。因為你過於溺愛自己，所以怕聽從別人的指使。

你看我雖然全能，至尊無對，從無中造成萬有，竟然還為你的緣故，謙謙遜遜聽人的命；你這糞土之人，本是虛無，為天主的緣故聽人指使，還算什麼大事呢？我生在世界上做個至卑至賤的人。為的是叫你看我的謙遜而得勝驕傲。糞土之人！你該學習聽命，學習謙遜，屈服在眾人腳下，該學著相反自己，完全聽從別人。

第二階段(第一週) 認識自我 <往第八頁>

第十五天

聖路加福音 13 : 1-5

悔改的必要

正 在那時，來了幾個人把有關加里肋亞人的事，即比拉多把他們的血，與他們的祭品攙和在一起的事，報告給耶穌。祂回答說：「你們以為這些加里肋亞人，比其他所有的加里肋亞人更有罪，纔遭此禍害嗎？不是的。我告訴你們：如果你們不悔改，你們都要同樣喪亡。或如史羅亞塔倒下，而壓死的那十八個人，你們以為他們比耶路撒冷的其他一切居民罪債更大嗎？不是的。我告訴你們：如果你們不悔改，你們都要同樣喪亡。」

敬禮聖母的真諦 第 81，82 條

我們需要仰賴瑪利亞而死於自我

空 虛自我的工作應是每天死於自我：即拒絕我們精神能力與肉軀感覺產生的工作和行動，即應視如未見，聽如未聞，應用世物一如未享受，正如聖保祿所謂：「我是天天冒死的。」「一粒麥子如果不落在地裏死了，仍只是一粒，如果死了，纔結出許多子粒來。」若我們不死於自我，若我們最神聖的作業不使我們達到這種必需的效果——美滿的死亡，我們便不能產生相稱的美果，我們的敬禮和義德為我們自己便是無效用的。

虛空自我的工作是應在孝愛聖母的敬禮中，選擇那最能令我們死於自我的，即是最完美、最能聖化人靈的敬禮。

第二階段(第一週) 認識自我 <往第八頁>

第十六天

敬禮聖母的真諦 第 228 條

奉獻前的準備工作

在第一週內，我們應奉獻我們所行的祈禱和所作的善功，以求認識自我及痛悔己罪，並應滿懷謙遜地去實行。為達到這目的，誰若願意的話，可在這段時期內想想自己惡劣的本性，視自己如同蝸牛、螺螄、蛤蟆、笨豬、毒蛇，不潔等動物；或根據聖伯納這三句名言：「你曾是什麼？——腥臭之驅；現在是什麼？——便溺之器；你將成什麼？——蛆蟲之食。」我們應祈求我主基督與聖神光照我們，可重覆念短句如：「主，叫我看見！」「我切望能認識我自己！」「聖神！請祢降臨！」同時也誦念〈聖神禱文〉。我們應向榮福童貞求助，向她祈求賜予我們能認識自我及痛悔己罪這份特恩，作為得到其他一切恩寵的基礎。為此我們每天也應誦唸〈光耀海星〉和〈聖母德紋禱文〉。

師主篇 卷二 第 5 章

自我檢討

我們不可過於依靠自己，因為我們時常缺乏聖寵，並且麻木不仁。我們的光明有限，而且一有疏忽，就失去了光明。我們屢次也不感到自己內心是那樣地愚昧。多次辦事不好，還原諒自己。有時我們被私慾心牽引著做一件事，竟說這是出於為善的好心。別人的小過失，我們看的清楚；我們的大毛病，反看不見。別人對我們無禮，立時就覺出來，當做大事；我們待人無禮，反不知覺。一個人若公平地審斷自己，他判斷別人必不敢苛刻了。

第二階段(第一週) 認識自我 <往第八頁>

第十七天

師主篇 卷一 第 24 章

審判之嚴和罪過之罰

在一總的事上，你該顧到它們的結局，並且要顧到你在嚴厲的法官前將怎樣受審；因為什麼也瞞不過天主，祂也不受賄賂，也不聽你推辭的話，或善或惡，全按公義判斷。哎！愚蒙的罪人！你有時在發怒的人面前，還嚇得發抖，在全知的天主台前，你將怎樣應付呢？你為什麼不預防審判的日期呢？到了那一天，任何人也不能替別人答辯，也不能保護別人，各人管各人的罪惡，已夠管的了。

聖路加福音 16 : 1-8

不忠信的管家

耶穌又對門徒們說：「曾有一個富翁，他有一個管家；有人在主人前告發這人揮霍了主人的財物。主人便把他叫來，向他說：我怎麼聽說你有這樣的事？把你管理家務的賬目交出來，因為你不能再作管家了。那管家自言自語道：主人要撤去我管家的職務，我可做什麼呢？掘地罷，我沒有氣力；討飯罷，我又害羞。我知道我要做什麼，好叫人們，在我被撤去管家職務之後，收留我在他們家中。

於是，他把主人的債戶一一叫來，給第一個說：你欠我主人多少？那人說：一百桶油。管家向他說：拿你的賬單，坐下快寫作五十。隨後，又給另一個說：你欠多少？那人說：一百石麥子。管家向他說：拿你的賬單，寫作八十。」

主人遂稱讚這個不義的管家，辦事精明：這些今世之子應付自己的世代，比光明之子更為精明。

第二階段(第一週) 認識自我 <往第八頁>

第十八天

聖路加福音 17：1-10

誘人犯罪

耶穌對門徒說：「引人跌倒的事是免不了的；但是，引人跌倒的人是有禍的。把一塊磨石套在他的頸上，投入海中，比讓他引這些小子中的一個跌倒，為他更好。你們要謹慎！」

規勸兄弟之道

「如果你的兄弟犯了罪，你就得規勸他；他如果後悔了，你就得寬恕他。如果他一天七次得罪了你，而又七次轉向你說：我後悔了，你也得寬恕他。」

信德的力量

宗徒們向主說：「請增加我們的信德罷！」主說：「如果你們有信德像芥子那樣大，即使你們給這棵桑樹說：你連根拔出，移植到海中去！它也會服從你們的。」

謙遜的服務

「你們中間誰有僕人耕田或放羊，從田地裏回來，即給他說：你快過來坐下吃飯罷！而不給他說：預備我吃飯，束上腰伺候我，等我吃喝完畢，以後你纔吃喝？僕人做了吩咐的事，主人豈要向他道謝？你們也是這樣，既做完吩咐你們的一切，仍然要說：我們是無用的僕人，我們不過做了我們應做的事。」

師主篇 卷三 第 47 章

為得常生當受萬苦

吾子！你為了我而揀選的勞苦，別亂了你的心；艱難困苦，別敗了你的志氣。不論遇著什麼，當用我所許的賞報來堅固安慰你的心。我所能賞報的，超過一切限量，並不拘於升斗。你在這世上受辛苦、受疼痛，不能常久。你稍等一會兒，就知道痛苦患難很快就要結束。

第二階段(第一週) 認識自我 <往第八頁>

第十九天

聖路加福音 18 : 15-30

耶穌祝福兒童

有人也把嬰孩帶到耶穌跟前，要祂撫摸他們；門徒們見了便斥責他們。耶穌卻召喚他們說：「你們讓小孩子們到我跟前來，不要阻止他們！因為天主的國正屬於這樣的人。我實在告訴你們：誰若不像小孩子一樣接受天主的國，決不能進去。」

富少年

有一個首領問耶穌說：「善師，我要做什麼，纔能承受永生？」耶穌給他說：「你為什麼稱我善呢？除了天主一個外，沒有誰是善的。誠命你都知道：不可奸淫，不可殺人，不可偷盜，不可作假見證；應孝敬你的父母。」那人說：「這一切我自幼就都遵守了。」耶穌聽後，便向他說：「你還缺少一樣：把你一切所有的都變賣了，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來跟隨我！」那人聽了這話，異常悲傷，因為他是個很富有的人。

財帛為害

耶穌見他如此，便說：「那些有錢財的人，進入天主的國是多麼難啊！駱駝穿過針孔，比富有的人進入天主的國還容易。」聽眾遂說：「這樣，誰還能得救呢？」耶穌說：「在人所不能的，在天主是可能的。」

棄俗從主的報酬

伯多祿說：「看，我們捨棄了我們的一切所有，跟隨了祢！」耶穌向他們說：「我實在告訴你們：人為了天主的國捨棄了房屋、或妻子、或兄弟、或父母、或子女，沒有不在今世獲得多倍，而在來世獲得永生的。」

第二階段(第一週) 認識自我 <往第八頁>

第廿天

聖路加福音 2 : 16-21 , 42-52

他們急忙去了，找到了 瑪利亞和若瑟，並那躺在馬槽中的嬰兒。他們看見以後，就把天使對他們論這小孩所說的事，傳揚開了，凡聽見的人都驚訝牧人向他們所說的事。瑪利亞卻把這一切事默存在自己心中，反覆思想。牧人們為了他們所聽見和看見的一切，正如天使向他們說的一樣，就光榮讚美天主回去了。

耶穌受割損

滿了八天，孩子應受割損，遂給他起名叫耶穌，這是祂降孕母胎前，由天使所起的。

祂到了十二歲時，他們又照節日慣例上去了。過完了節日，他們回去的時候，孩童耶穌卻留在耶路撒冷，祂的父母並未發覺。他們只以為祂在同行的人中間，遂走了一天的路程；以後，就在親戚和相識的人中尋找祂。既找不著，便折回耶路撒冷找祂。過了三天，纔在聖殿裏找到了祂。祂正坐在經師中，聆聽他們，也詢問他們。凡聽見祂的人，對祂的智慧和對答，都驚奇不止。他們一看見祂，便大為驚異，祂的母親就向祂說：「孩子，為什麼祢這樣對待我們？看，祢的父親和我，一直痛苦的找祢。」耶穌對他們說：「你們為什麼尋找我？你們不知道我必須在我父親那裏嗎？」但是，他們不明白祂對他們所說的話。

再度隱居納匝肋

祂就同他們下去，來到納匝肋，屬他們管轄。祂的母親把這一切默存在心中。耶穌在智慧和身量上，並在天主和人前的恩愛上，漸漸地增長。

第三階段 (第二週) 認識聖母瑪利亞 <往第十二頁>

第廿一天

聖母的祕密 第 23-24 條

對聖母真正的敬禮

若我們欲投奔上主與祂結合，我們必須運用祂降生成人來到我們中間恩澤眾生的同一方法。這方法就是實行對我們的榮福聖母真正的敬禮。對聖母真正的敬禮有數種，我在這裏並不是論及那些虛假的敬禮。下列三種皆是對聖母真正的敬禮。

第一種敬禮在於滿全我們作為基督徒的責任，因出於愛而並非出於恐懼而避免犯大罪，時常向聖母祈禱，並尊敬她為天主之母，但沒有對她實行任何特別的敬禮。

第二種敬禮在於向聖母獻上更圓滿的敬意和愛慕，信賴她和孝愛她。這種敬禮引導我們加入「神聖玫瑰經的善會」，佩戴「聖母聖衣」，熱心恭唸五端或全部「玫瑰經」，敬禮瑪利亞的聖像及祭台，發表頌揚瑪利亞的經文和加入以她為首的善會。若我們能潔身自愛，避免犯罪，這敬禮則是美好的聖善的和值得嘉許的。但相比之下，以下第三種的敬禮則是更完美，更有效地能使我們的靈魂與俗世的受造物隔離，一心追求與耶穌基督結合。

預許的靈魂們，我將要向你們推薦第三種向聖母的敬禮，既罕為人知，亦只有少數人實行。實踐這敬禮要求我們將自己完全交託給瑪利亞，作她的奴隸，並經由瑪利亞而邁向耶穌基督。此後，我們一切的思想、言語及行動都要變為全「經由瑪利亞」、「階同瑪利亞」、「在瑪利亞內」及「為瑪利亞」而作。我們應選擇在一個特別的瞻禮日履行這敬禮，甘心情願地，以真誠摯愛之情，毫無保留地將我們的身、心、靈，我們外在屬世的財產，如房屋、家庭和收入。以及我們內在屬靈的一切所有，如善功、恩寵、美德和補贖等完全奉獻並供奉給瑪利亞。

第三階段 (第二週) 認識聖母瑪利亞 <往第十二頁>

第廿二天

敬禮聖母的真諦 第 105-110 條

對瑪利亞真正的敬禮

出自內心的：對聖母的真正敬禮是出自內心的，這是以人的心靈內部作為起點，因着對聖母的敬仰而出發，由於了解聖母的偉大與愛慕聖母的熱情而產生的。

孺子般的：真正的敬禮是孺子般的，即對聖母滿懷依恃孺慕之情，如小兒對自己的慈母一般。這種敬禮令一個靈魂處在肉軀及精神的種種需要中，以很大誠樸、依恃、親切的情感，投奔聖母。

聖善的：對聖母真正的敬禮是聖善的，意思是：這種敬禮使一個靈魂躲避罪惡而效法榮福童貞的德表，尤其是她深厚的謙遜，活潑的信德，盲目般信賴的服從，不斷的祈禱，完善的刻苦，神聖的潔德，熱熾的愛火，英勇的忍耐，天神般的甘美和她神聖的智慧；這些是至聖童貞的十種主要德行。

恆久的：對聖母真正的敬禮是恆久的，即令一個靈魂堅持於善，並教他不輕易隨便放棄敬禮的功課，策勵他拒絕世俗的方式與原則，克制肉身的厭惡與情慾，抵抗惡魔的引誘。如此，一個真正敬禮榮福聖母的人絕不是反覆無常、悶悶不樂的，亦不是滿懷狐疑、畏首畏尾的。

不求己益的：對聖母的真正敬禮是不求己益的，意思是使一個靈魂總不求自尊，卻在祂神聖的母親內尋求唯一的天主。真正敬禮聖瑪利亞的人是不會以求己益的精神去事奉這位崇高的皇后，即不為了現世的金錢或永遠的利益，亦不為肉身或精神上的好處，卻只因為是聖母當之無愧，和天主唯獨在聖母之內獲享崇敬。

第三階段 (第二週) 認識聖母瑪利亞 <往第十二頁>

第廿三天

敬禮聖母的真諦 第 120-121 條

對榮福童貞的完美敬禮或向耶穌基督的完美奉獻

我們的完美必要地包括我們整個人相似、契合和奉獻給耶穌基督。這樣，最完美的敬禮，也就是那以最完善的方式相似、契合和奉獻我們給耶穌基督的敬禮。但是，因為瑪利亞是受造物中與耶穌基督最相合的，因此，敬禮中那最能使靈魂奉獻自己於我們的主耶穌基督的，首推對祂神聖的母親的敬禮。一個靈魂越將自己奉獻給瑪利亞，便是越將自己奉獻給耶穌基督。因此，要完美地奉獻給耶穌基督，就是純然地、整全地奉獻自己給榮福童貞，或換句話說，便是一個完美地重宣領洗時的誓言。這便是我要傳授的敬禮。這種敬禮的真義在於將自己完全奉獻給聖母，而藉着聖母完全奉獻給耶穌。

我們奉獻給她的應包括：我們的肉身及一切的官能和肢體；我們的靈魂及其一切的能力；我們現在或將來所擁有的一切身外物，即所謂財產；我們內在和精神上的產業，即過去、現在或將來的功績、德業以及善行。

總括一句，即我們在本性與超性現在所有的一切，以及將來在本性，恩寵以及永遠光榮中所能有的一切，毫無保留地一律奉獻，絕不私留一分半文、一毛一髮，即使最細微的善功，也永遠地奉獻，對所獻所作的，沒有甚麼希冀與貪求，唯一的動機是藉著瑪利亞並在瑪利亞內，使耶穌基督得享光榮。這位可愛的主母是受造物中極其大方的，縱非如此，我們仍然要自獻給她。

第三階段 (第二週) 認識聖母瑪利亞 <往第十二頁>

第廿四天

敬禮聖母的真諦 第 152-164 條

這敬禮是平易、簡捷、完善而安穩的途徑，以達到那為信友的全德，即結合於天主的境況。

這是一條平易的途徑：耶穌基督來到人間，開闢了而可去到耶穌那裏暢達無阻的途徑。事實上，我們可由其他途徑得與上主結合；但這卻是艱苦非常，要經過多少的苦架和特別的創傷及很多其他困難，絕非我們能輕易超越的。

這是一條簡捷的途徑：這樣敬禮榮福聖母是找到耶穌的簡捷途徑，因為既不會迷途，又如剛才說，在這路上更愉快地、平易地前行着，因此走得更为迅速。在服從和依靠瑪利亞這短時期內，我們在德行上的長進，往往會比我們在以往經年累月所取得的進度更大。

這是一條完善的途徑：實踐這種對榮福聖母的敬禮，是為與耶穌基督相遇和結合的完善途徑，因榮福瑪利亞是受造物中最完善、最聖潔的，而耶穌來臨人間在祂偉大神妙的旅途上，沒有採取其他的途徑。至高無比、不可理解、不可接近、自存自有的天主，甘願紆尊就卑，降臨到如地上微蟲的我們，如虛無的人間中。但此事如何實現呢？

至高的天主卻藉著卑微的瑪利亞完善地、神聖地降臨人間，絲毫無損祂的天主性和神聖性；同樣，極卑微的人類亦藉着瑪利亞毫無恐懼地、完善地升達崇高的天主那裏。

這是一條安穩的途徑：敬禮榮福聖母是去耶穌那裏並與祂結合，獲得全德的安穩途徑。因為我說的這種敬禮實踐，不是新創的。實踐這敬禮絕對沒有將教會的基本道理推翻。為此，明顯地這敬禮絕不是新的異端，它所以不普及的原因，是一般人要將它嘗試力行，就不免要珍視它的緣故。這敬禮是到達耶穌基督那裏一條安穩的途徑，因為榮福聖母的天職是引領我們妥適地到達耶穌基督那裏。

第三階段 (第二週) 認識聖母瑪利亞 <往第十二頁>

第廿五天

敬禮聖母的真諦 第 213-225 條

奉獻的美妙效果

我親愛的司鐸兄弟，請你相信，若你忠誠實踐我將要指示的對聖母的內外敬禮，就有以下的奇妙效果：

(1) 具有智慧自我認識和評價：聖神藉著祂的淨配瑪利亞照顧你，你便認清你惡劣的本性，你自身的腐敗，行善的無能。換句話說，即謙遜的瑪利亞終會使你分沾她深厚的謙遜，這謙德會令你自貶自卑，你不輕視他人，亦不畏他人的輕視。

(2) 分享瑪利亞的信德：榮福聖母在世的信德比眾聖祖、先知、宗徒及諸聖的信德更為偉大，她卻使你分享她的這份信德。

(3) 基督徒的成熟：這位純愛的母親剔除你內心的種種心窄和奴隸的恐懼。

(4) 對天主和瑪利亞的莫大信賴：榮福聖母會使你對天主和對她自己懷有極大的依靠和信賴，因你絕不會獨自去親近耶穌基督，而是透過這位慈母而行。

(5) 瑪麗亞的心神通傳：假如你忠誠地實行這敬禮，榮福聖母必將使她的心靈與你相通，以光榮上主，她的心神將取代你的心神，好能在天主她的救主內歡欣。

(6) 按耶穌基督的肖像在瑪利亞中轉化：瑪利亞即生命之樹，我們若忠誠地實行這敬禮，便是將她好好地種植在我們的心田裏。她將會應時結出果實，而這的美果亦即耶穌基督。

(7) 耶穌基督的最大光榮：你若忠誠地實行這敬禮，你在這一個月內所作的一切，會比你以前經年累月所作的或最難巨的工作，更能光榮耶穌基督。

第三階段 (第二週) 認識聖母瑪利亞 <往第十二頁>

第廿六天

敬禮聖母的真諦 第 12-38 條

一位聖人道：你若想認識聖母，你應認識聖子，因為她堪稱為天主之母。一論及此，真是盡在不言中。神聖的瑪利亞，至今尚未被人認識，而這種不認識，也形成了基督耶穌不被人認識的理由之一，因要認識耶穌基督，希望祂的神國興旺於世，必要的條件是認識至聖童貞瑪利亞及祂的神國。理由是：是至聖童貞瑪利亞首先將耶穌基督送到世界，如要再使耶穌基督發揚光大，亦將是她呢！

瑪利亞在天主無限的尊威下，還不及一粒原子，或更好說是個虛無，因她不過純粹是出自天主手中的受造物。天主是「自有者」。祂永遠是獨立不依，自給自足，祂為完成自己的聖意，顯示自己的光榮，不論在過去或現在，祂絕不需要至聖童貞的協助。天主只需一願，百事便成。然而天主從造生瑪利亞時，便計劃由她開創和完成自己最偉大的工程，因天主既為萬物之主，祂絕對不容許祂的計劃在實現時有任何改變。因而我們就須相信天主的這個計劃，亦是永恆不變的。

瑪利亞因着聖寵而作天地的元后，猶如耶穌因祂的天主性和權能而作天地的君王。所以，一如耶穌基督的神國，首先是在人的內心形成，按照基督的話：「天主的國就在你們內。」同樣，榮福聖母的神國，亦首先在人的內心形成，亦即在人的靈魂內。為此，瑪利亞與她的聖子，首先受到光榮的地方，首推在我們的心靈內幕，而不是在有形的事物中，所以我們與一切的聖賢皆稱譽瑪利亞為「眾心之后」。

第三階段 (第二週) 認識聖母瑪利亞 <往第十二頁>

第廿七天

敬禮聖母的真諦 第 61, 62 條 耶穌基督是聖母敬禮的最終對象

真天主、真人的耶穌基督，我們的救主，應當是我們一切敬禮的最後目標：不然，便是一種錯誤百出、迷惑人心的敬禮。耶穌基督是「阿耳法」與「敖默加」（Alpha and Omega），即一切的「起點」與「終點」。一如聖保祿宗徒說的，我們工作的目標只為叫眾人於基督內得以成全，「直到我們眾人都達到對於天主子，有一致的信仰和認識，成為成年人，達到基督圓滿年齡的程度。」只有在祂內「真實地住有整個圓滿的天主性」，在祂內有圓滿的恩寵、美德和祝福。「他在天上，以各種屬神的祝福，祝福了我們。」只有祂是訓導我們的唯一教師，是我們應當歸依和擁護的唯一至上、唯一元首，步武追蹤的唯一模範，祂也是舉世無雙、治療我們的良醫，養育我們的善牧，引領我們必經的唯一真理之路，亦是我們信仰的唯一真理，我們生活的唯一生命，於萬事萬物中獨能滿足人心的萬有。耶穌的名字是「在天下人間，沒有賜下別的名字，使我們賴以得救的。」我們的得救的基礎，我們的完善與光榮，除了耶穌基督外，天主也沒有其他的措施。整個的建築若沒奠基在這塊鞏固的磐石上，便是建立在流動的散沙上面，遲早必有一天要坍塌瓦解的。

因着耶穌基督，偕同耶穌基督，在耶穌基督內，我們能與天主聖神契合而歸光榮於天主聖父，且能使我們成為完善的，能有永生的芬芳。

為此，我們對童貞瑪利亞，若能建立這種堅穩的敬禮，目的只為對耶穌基督的敬愛更趨完美，只為指示一條尋找到我們的救主的短捷而安穩的途徑。這種敬禮是完美地找到耶穌基督，熱忱地愛慕祂，忠實地事奉祂，是迫切必需的，而且是不可或缺的途徑。

第四階段(第三週)認識耶穌基督 <往第十七頁>

第廿八天

聖瑪竇福音 26 : 1 , 26-29 , 36-46

陰謀加害耶穌

耶穌講完了這一切話，便對祂的門徒說：「你們知道兩天以後就是逾越節，人子要被解送，被釘在十字架上。」

建立聖體聖事

他們正吃晚餐的時候，耶穌拿起餅來，祝福了，擘開遞給門徒說：「你們拿去吃罷！這是我的身體。」然後，又拿起杯來，祝謝了，遞給他們說：「你們都由其中喝罷！因為這是我的血，新約的血，為大眾傾流，以赦免罪過。我告訴你們：從今以後，我不再喝這葡萄汁了直到在我父的國裏那一天，與你們同喝新酒。」

山園祈禱

隨後，耶穌同他們來到一個名叫革責瑪尼的莊園裏，便對門徒說：「你們坐在這裏，等我到那邊去祈禱。」遂帶了伯多祿和載伯德的兩個兒子同去，開始憂悶恐怖起來，對他們說：「我的心靈憂悶得要死，你們留在這裏同我一起醒寤罷！」他稍微前行，就俯首至地祈禱說：「我父！若是可能，就讓這杯離開我罷！但不要照我，而要照祢所願意的。」祂來到門徒那裏，見他們睡着了，便對伯多祿說：「你們竟不能同我醒寤一個時辰嗎？醒寤祈禱罷！免陷於誘惑；心神固然切願，但肉體卻軟弱。」他第二次再去祈禱說：「我父！如果這杯不能離去，非要我喝不可，就成就祢的意願罷！」祂又回來，見他們仍然睡着，因為他們的眼睛很是沈重。祂再離開他們，第三次去祈禱，又說了同樣的話。然後回到門徒那裏，對他們說：「你們睡下去罷！休息罷！看，時候到了，人子就要被交於罪人手裏。起來，我們去罷！看，那出賣我的已來近了。」

第四階段(第三週)認識耶穌基督 <往第十七頁>

第廿九天

師主篇 卷一 第一章 追隨耶穌並輕視世俗

「凡追隨我的人，不在黑暗中行走。」這是耶穌的話。祂的意思是說：我們若願意受天主的光照，解除內心的昏憤，必須追隨耶穌，並遵從祂的生活方式。所以我們必須專心致志地默想耶穌基督的言行。

耶穌的道理，超過一總聖人的道理，其中蘊藏著的「瑪納」，惟獨具有耶穌精神的人，方能尋得。但是有許多人，福音聽得煩膩，感不到多大興趣，這全是因為他們沒有耶穌的精神。一個人願意親切地，徹底地明瞭耶穌的教訓，必當努力使自己的行為，完全與耶穌的行為相符合。

如果你沒有謙遜，惹天主聖三厭煩，縱然你把聖三的道理講得高妙萬分，又有什麼益處呢？須知高談雄辯，不能叫人成聖成賢；只有修德立功，方能叫人得天主的寵愛。我更希望有痛悔之情，而不希望瞭解痛悔的定義。譬如一部聖經，你背得爛熟，哲學家的學說，你也通達，若無天主的寵愛，這些學識，有何用處呢？

所以除了愛慕奉事獨一無二的天主以外，其餘全是「虛中之虛，幻中之幻。」。惟有輕視世物，謹慎地走天堂的道路，這纔是最大的智慧。

第四階段(第三週)認識耶穌基督 <往第十七頁>

第卅天

聖瑪竇福音 27 : 36-44

上山受釘

...然後坐在那裏看守祂。在祂的頭上安放了祂的罪狀牌，寫着說：「這是耶穌，猶太人的君王。」當時與祂一起被釘在十字架上的，還有兩個強盜：一個在右邊，一個在左邊。

被釘在十字架上的基督受嘲弄

路過的人都搖頭辱罵祂說：「祢這拆毀聖殿而三日內重建起來的，救祢自己罷！如果祢是天主子，從十字架上下來罷！」司祭長和經師與長老們也同樣戲弄說：「祂救了別人，卻救不了自己；祂既是以色列君王：如今從十字架上下來罷！我們就信祂。祂信賴天主，天主如喜歡祂，如今就該救祂，因為祂說過：我是天主子。」同祂一起被釘在十字架上的強盜，也這樣譏諷祂。

師主篇 卷二 第 12 章

十字架的康莊大道

你該棄絕自己，背起十字架來，跟隨耶穌走。這句話，有許多人聽不入耳。豈知到了公審判的日子，還有更難聽的話哩！就是耶穌對惡人們說：「可咒罵的人們，快快離開我往永火裏去！」凡是現今甘願聽從耶穌而背十字架的人，將來不怕聽這樣的斷案。到了耶穌來審判的那一天，十字聖架要高懸在天空，耶穌的忠僕，既然背過十字聖架，必有恃無恐地去聽耶穌的審判。

十字架既是上天之梯，為什麼你不願意背它呢？從十字架上，能得救贖的恩典，能得超性的性命，能以戰勝邪魔，能嘗到天上的神味，能獲得靈魂的神力，能得良心的快樂，能得德行的成全，能得完美的聖德。

你快背起十字架來，跟隨耶穌走：跟隨祂走，自然可到天堂。

第四階段(第三週)認識耶穌基督 <往第十七頁>

第卅一天

師主篇 卷四 第 2 章

聖體聖事大顯天主的仁善慈愛

吾主！依賴祢的良善仁慈，我到祢跟前，如同病人到救他的醫生跟前，飢渴的人到生命的井泉跟前，窮人到天上的君王跟前，奴僕到主人跟前，受造者到自己的創造者跟前，憂苦的到安慰自己的跟前一樣。

但是我有什麼好處，至於叫祢到我心內來呢？我是誰，祢竟把祢的親身送給我？我重罪人，怎麼敢站在祢台前，祢怎麼屈尊就卑降到我罪人心內呢？祢認得祢的僕役，知道他沒有一點長處值得祢這樣待他。所以我承認我的卑賤，承認祢的良善，讚美祢的仁慈，感謝祢極大的愛情。

敬禮聖母的真諦 Nos.243-254

實踐「在瑪利亞內作耶穌的奴僕」這神聖敬禮的人，應特別地慶祝天主聖言降生成人的偉大奧跡。三月二十五日聖母領報慶日就是敬禮這奧跡的最好時節。這是天主聖神啟示的：首先為叫我們崇敬、效法天主聖子，為光榮聖父和救贖世人，甘願服從瑪利亞。這種超絕的服從使耶穌基督作聖母胎中的囚徒與奴隸，使祂完全在所有事情上依靠瑪利亞。所以在這奧跡中，耶穌對聖母的服從特別昭著。第二，為叫人類感激天主給予瑪利亞無可比擬的恩寵，而特別是感激天主在這奧跡中揀選瑪利亞為祂至聖的母親。「在瑪利亞內作耶穌基督的奴僕」的兩大主要目標即在於此。

因我們處在這傲氣充斥的時代裏，在熱心事工上，一再強調最確實、穩固的事的驕傲、好議的學者太多了。為避免他們不必要的評擊非議，與其說：「瑪利亞的奴隸」，不如說：「在瑪利亞內作耶穌的奴隸」，自稱是基督的奴隸。在這敬禮的名稱上，尤其注重的是敬禮的最終目標即耶穌基督，而到達目標的途徑：瑪利亞。實際上，兩種稱謂，均可使行。因在這敬禮中，恭敬、推崇的主要奧跡是降生成人的奧跡，所想到、見到的耶穌基督是在瑪利亞內、孕育於瑪利亞懷中的耶穌基督。所以按照「吁！活在瑪利亞內的耶穌！」這經文所指，亦可稱為「作活在瑪利亞內的耶穌基督的奴隸」。

實踐這「神聖奴僕」敬禮的人應熱心誦唸〈聖母經〉。教友中雖是有知識的，很少透視這經文的價值、益處、超卓和必要性。榮福童貞許多次顯現給大聖人們指出這經文的價值。

第四階段(第三週)認識耶穌基督 <往第十七頁>

第卅二天

師主篇 卷二 第 7 章

愛慕耶穌在萬有之上

如果一個人知道什麼是愛耶穌，又為愛耶穌而輕視自己，他是有福的。你該為可愛的耶穌拋棄你所愛的人，因為耶穌願意你愛祂在萬有之上，願意人只愛祂一個。

世上的愛，很是虛假，不能長久。耶穌的愛，極其忠信，恒久不變。愛世物的，必和世物一同腐朽。愛耶穌的人，永遠生活。

所以你該只愛耶穌，拿耶穌當密友；因為一總的人都拋棄了你，但耶穌總不拋棄你，也不忍得叫你永遠死亡。世上的人物，不論你願不願意，終究該當離開，你生時死時，總該與耶穌聯繫，把你交給祂掌管；那麼，雖然一總的人離開你，祂也能幫助你。

可是你可愛的耶穌，有這樣的性情，就是祂願意你不愛別的事物，願意獨自佔有你的心，又願意獨自坐在你心中，如同皇帝一樣。若在你心裏把世物打掃的乾淨，耶穌自然情願和你同居。

敬禮聖母的真諦 Nos. 257-260

除上述的外在敬禮實踐外，亦有一些能使人聖化的內修實踐，透過天主聖神的引導，使靈魂達至全德的高超境地。以四句話概括來說，即我們一切的思想、言語及行動全「經由瑪利亞」、「偕同瑪利亞」、「在瑪利亞內」及「為瑪利亞」，目的是使這些工作「出自耶穌」、「偕同耶穌」、「在耶穌內」及「為耶穌」，成為更完美的。

一切經由瑪利亞：在一切事情中，服從瑪利亞的指揮，依照她的精神而作，因為她的心願即天主聖神的心願。那些受天主聖神引導的，就是天主的子女，那些受瑪利亞的精神引導的，就是瑪利亞的子女。在瑪利亞眾多的子女中，獨有那些遵從她的精神才是她真正的忠僕。瑪利亞的精神，便是耶穌的精神。當一個靈魂全由瑪利亞的精神統治指揮，是多麼有福啊！因為瑪利亞的精神是柔而剛、熱烈而賢明、謙而勇、純潔而富饒的！

一切偕同瑪利亞：在我們每一個行為中，應看瑪利亞處在我們的這種地位時，曾怎樣作事或該怎樣作。為此，我們當仔細審量、觀察瑪利亞在世時的偉大德業，特別是：

(1) 她活潑的信德：她相信天神所說的結局，站在加爾瓦略山十字架下，她亦是堅毅地忠信到底。

(2) 她深厚的謙遜：她隱晦、緘默着，事事服從，作人中最後、最小的份子。

第四階段(第三週)認識耶穌基督 <往第十七頁>

第卅三天

師主篇 卷四 第 11 章

聖體為忠實的靈魂最為需要

至甘飴的主耶穌！熱心靈魂，在祢的筵席上，得同祢一起宴飲，那是多麼甘飴啊！祢是他最可愛慕的，最可盼望的；在這筵席上，除了祢以外，沒有別的佳餚。

如果我能在祢跟前，因最深切的愛情而流淚，並能同瑪大肋納一樣用淚珠來洗祢的腳；為我真是甘飴無比的事。哎！可是這樣的熱情在哪裏呢？流的聖淚又在 哪裏呢？在祢面前及諸天神的面前，我整個的心，本當熱愛炎炎，多流喜淚。在這聖事中，祢雖然藏在麵酒形內，可是祢總是實在其內呀！若欲見祢的本性本體，不用說我的眼目不能；就是天地萬物，也經不起祢的光榮威嚴。祢藏在麵酒形內，正是為遷就我的軟弱。

敬禮聖母的真諦 Nos. 261-265

一切在瑪利亞內：榮福聖母是新亞當的真正伊甸園，而舊伊甸園只不過是它的影子、象徵而已。在這新伊甸園裏有新亞當耶穌基督留下的不可言喻的富裕、美麗、珍奇與甜蜜。這片極神聖的地方是一片貞潔無玷的土地，因為居住在裏面的是以神聖妙工造成，養育了毫無瑕疵、全無罪污的新亞當。在這伊甸園裏長著真正的生命樹，它曾結出了生命果實——耶穌基督。也有知善惡樹，它將光明給予世界。在這片聖地上，有天主親身栽培以施恩澤、澆灌的樹木，它過去與現在時時結出天上美味的果品。唯獨天主聖神能使人透徹明瞭藏在這些物質象徵下的真理。天主聖神利用教父們的口舌稱譽榮福童貞為大司祭耶穌基督進入世界的東向的大門；祂第一次從那裏進來，第二次仍是要從那裏進來。

一切為瑪利亞：為瑪利亞獻身事奉，並不是以她作為行事的最終目的（因應是耶穌基督），卻以她作近向和達到耶穌那裏的神秘管道和簡捷途徑。我們應在這位尊貴皇后的庇蔭下，為她承辦、完成偉大的事業。若有人反對她的特恩時，我們當出來辯護；有人削減她的光榮時，我們當出來維護。若可能的話，亦以眾人來事奉她，實行這真正切實的敬禮。我們不可為自己微小的勞役便向瑪利亞要求報酬，只應以隸屬於這位極可愛的母后權下為尊榮，藉着她不斷與她的聖子耶穌結合為幸福，從現今直到永遠。

第四階段(第三週)認識耶穌基督 <往第十七頁>

奉獻的方式

敬禮聖母的真諦 Nos. 231-233

如何作出你的奉獻

第三週末要辦告解、領聖體，目的在於藉着瑪利亞之手全然奉獻於耶穌基督，作她愛情的奴僕。領聖體後應虔誠誦念以下的奉獻禱詞。這奉獻禱詞若無現成的，應由自己親筆或託人繕寫，並於當日在繕寫好的奉獻詞上簽名以作憑證。最好在這天為耶穌、聖母奉上獻儀，以補過去不忠於聖洗的誓言，或為表明自己已隸屬於耶穌與瑪利亞。這種獻儀是按照每人的熱心程度與能力的多少而定，如守大齋、行苦功、施賑濟、獻蠟燭等；若滿懷善心，即使祇奉獻一枚針，耶穌已滿意了，因祂重視的是好心、善意。每年至少於當日重新舉行這奉獻，並遵守前三週應行的工作。

奉獻禱詞

藉瑪利亞之手全然奉獻於耶穌基督——降凡的智慧

吁！至可愛、至可敬的耶穌！祢既是永恆的智慧，又是降凡的智慧；祢既是真天主，又是真人；祢既是永生之父的獨生子，又是終身童貞瑪利亞的愛兒；從永遠，祢就在聖父的光輝中，降生時，祢又在瑪利亞的貞胎裡；我深深地欽崇祢！

我感謝祢，因為祢使自己空虛，取了奴僕的形體，來解救我脫離魔鬼殘虐的奴役。

我讚美光榮祢，因為祢甘於在一切事上服從聖母瑪利亞，好讓我能藉她成為祢忠信的奴僕，以愛作侍奉，但我要承認我並沒有固守我在聖洗時曾隆重地向祢作出的誓願和許諾。我並沒有滿全我應盡的責任，我不配稱為祢的孩子，甚至不堪當稱為祢的奴僕。除了引起祢不滿和不快的事之外，我沒有任何功績，所以我再不敢靠己力前來，分沾祢尊貴的聖德。為此，我投奔聖母瑪利亞，這是祢給我的中保，藉着她慈悲的轉禱，使祢我之間得以通達。透過聖母，我希望在祢那裡得到真誠的懺悔、罪過的赦免和偉大的智慧，這智慧是我一直所渴求的，但願它常存我內。

那末，萬福瑪利亞、天主的活聖龕！永恆的智慧曾甘願隱藏在祢內，受天使及世人的欽崇，我現在投奔到妳台前！

萬福！天地的元后！我向妳請安，凡在天主以下的萬物都屬妳統治。

萬福！罪人穩妥的避難所！我向妳呼求，我仰賴妳的慈悲絕不會使任何人失望。

我懇求妳，賜我對神聖智慧的渴求；我自知不配，但為表白我懇求的心跡，我願奉獻一切，請接納我這個許諾。

我，_____，不忠的罪人，今天藉著妳更新，並重宣聖洗的誓詞，對魔鬼及其虛偽的應許、邪惡的事工，永遠棄絕。我將自己全然獻給耶穌基督——降凡的智慧，在我的餘生，背着十字架跟隨祂，比以前忠於祂。

今天我以天朝神聖為證人，甘願承諾，以妳瑪利亞作為我的慈母和元后。我放下一切，全然奉獻給妳，作為妳的奴僕。我獻上自己的靈魂和肉身，交託一切精神和物質的財富，

包括我的一切善行，不論是過去的、現在的或將來的。我毫無保留地獻上一切，使妳擁有全權，隨意指派我和使用我的財物，但求愈顯主榮，從現今直到永遠。

優雅的貞女！我的奉獻雖然卑微，卻宏願光榮和效法永恆的智慧，祂降生塵世，以妳為慈母，甘願孝順和服從妳。於我這可憐的罪人，你們兩位都有無上的權柄，我甘心服從。於至聖聖三嘉惠妳的總總特恩，我深深感謝天主。我現在聲明，從今以後，在一切事上，勉力光榮和服從妳，決心成為妳真正的奴僕，以愛作侍奉。

可奇的母親！妳的聖子既然通過妳救贖了我，如今也藉著妳接納我，求妳把我獻給妳摯愛的聖子，作為祂的奴僕，從現今直到永遠。

仁慈的母親！請賞我慈恩，使我能分沾天主的真智慧！妳一直愛護、訓勉、引導、滋養和保護妳的子女和奴僕，求妳接納我在他們當中。

至忠信的貞女！妳的聖子是降凡的智慧，求妳助我成為祂的門徒、跟隨者和奴僕，在一切事上，盡心盡性，立己立人。願我從妳的轉禱和榜樣得到力量，不斷茁壯，達至耶穌在世的圓滿年齡的程度，並能在天堂上分享祂圓滿的光榮，亞孟。