

圣母 坚振 指南

保罗·E·克兰利

全属于你，玛利亚！

玛利亚，保护我的信

仰！

免费领取演示文稿幻灯片：

<https://mailchi.mp/marianconfirmationcompanion/mcc->

pdf ISBN 978-1-7377607-0-2

审订声明 & 教区批准

丹尼尔·迪纳尔多枢机主教

加尔维斯顿-休斯顿总教区

2023年5月16日

封面设计：玛丽·弗拉尼根

彩色玻璃窗：佛罗里达州那不勒斯圣安教堂，圣约

阿敬朝拜小教堂。经授权使用。

版权 © 2021 保罗·E·克兰利
保留所有权利.

圣马克西米连·科尔贝 (1894-1941)

“我们的使命是为圣母无玷圣心赢得世界，并尽快完成。”

圣福斯蒂娜·科瓦尔斯卡 (1905-1938)

“灵魂的真正伟大在于爱上帝，在他的面前谦卑自己，完全忘却自己，相信自己一无所有，因为主是伟大的，但他只喜悦谦卑者，他总是抵挡骄傲的人。”

——圣母玛利亚对圣福斯蒂娜说

圣若望保禄二世 (1920-2005)

将世界奉献给无玷圣母的圣心意味着回归十字架下的圣子。这也意味着将这个世界奉献给救主被刺的圣心，带回其救赎的泉源。

目录

<u>标题</u>	<u>页数</u>
前言	7.
第一周. 天使报喜	20.
第二周. 探望	24.
第三周. 耶稣的诞生	29.
第四周. 奉献于圣殿	34.
第五周. 于圣殿寻找耶稣	39.
第六周. 耶稣的受洗	44.
第七周. 加纳的婚宴	49.
第八周. 国度的宣告	54.
第九周. 变容	59.
第十周. 最后的晚餐	64.
第十一周. 山园的痛苦	70.
第十二周. 柱上鞭打	75.
第十三周. 荆棘加冕	80.
第十四周. 背负十字架	84.
第十五周. 钉死在十字架上	89.
第十六周. 复活	95.
第十七周. 升天	101.

第十八周. 圣神降临	107.
第十九周. 圣母升天	113.
第二十周. 圣母为天后加冕	118.
奉献日	124.
告别	125.
附录	128.
参考文献	144.
鸣谢	147.
关于作者	148.
玫瑰经祈祷	152.
玫瑰经图表	154.

前言

目的

外面一片黑暗！我们的社会和各种机构正在迅速失去犹太-基督教的传统和道德，破坏的速度日益加快，这是即将发生灾难的明显迹象。每周参加弥撒的天主教徒人数、相信主真正临在于圣体中的人数、在教堂结婚的新人、受洗的新生婴儿以及拥抱真信仰的年轻人都在迅速减少。我们必须加强坚振圣事的课程，因为这是我们在他们离开家庭，进入现代世俗世界之前，唯一一次完整教授天主教信仰的机会。

如何扭转这些趋势？圣玛西敏·高尔贝早已为我们提供答案：「我们必须将世界奉献给无玷圣母，而且必须尽快完成。」本书的目的就是为了再次活化圣玛西敏的话语。

在天主教的坚振课程中，分为两个阶段，一个是在课堂中进行，另一个则在家中与代父母一起进行。在我从事高中青年事工的20年间，帮助自己的四个孩子完成这一过程，我发现代父母通常很少得到如何引导候选人活出天主教信仰的指导，而这正是通过稳固的虔诚习惯使信仰得以活跃的关键。本书旨在引导坚振候选人和代父母学习如何邀请天上的母亲圣母玛利亚加入这一过程，从而与她的圣子耶稣更加亲密联系。我们将一起学习诵念玫瑰经，理解其中的经文真理，并掌握圣母精神的原则，即如何在一切之上爱天主，并爱人如己。为了让天主教信仰真正活起来，并成为终身的追求，圣母玛利亚必须成为我们的个人导师和陪伴者。首先，她教会我们如何像她爱我们那样去爱她；其次，她教会我们如何效仿她无玷圣心的爱——两大诫命的完美典范。在这一过程中，候选人将获得无数的神恩，为接受坚振圣事做好充分准备。

奉献给耶稣，通过圣母

耶稣教导十二宗徒的使命时说：“谁接纳你们，就是接纳我；谁接纳我，就是接纳那派遣我来的。”（玛10:40）他揭示了一个真理，而圣母与圣若瑟在耶稣诞生前就已体验到。当圣若瑟按照天使加俾额尔的指示接纳玛利亚到他家中时，他也把耶稣迎进了他的心和家庭，从而以全新的方式体验到天主。这便是**圣若瑟的圣母祝福**，他的一生都守护这一秘密，因为当时黑落德王正在寻找机会要杀害耶稣，他必须在埃及藏匿三年以保护耶稣和玛利亚。

在接下来的二十周内，您将与您的代父母一起，为接受坚振圣事做准备，我们将研习许多新约圣徒的故事，他们在心灵或家庭中首先接纳了圣母，随后接受了耶稣、圣父和圣神。您同样可以体验这份伟大的祝福，即我们称为“圣母奉献”的神恩。

圣母奉献是天主教的一种传统奉献，让我们为了圣洁的目的而分别自己：成为圣母手中的工具。在十字架上，耶稣赐给我们圣母作为天上的母亲，通过圣母奉献，我们日复一日地给予圣母权力，成为我们的日常生活导师。借由她的母爱，我们学习去爱她、爱天主。圣玛西敏·高尔贝教导我们：***“爱无玷圣母！信赖她，并毫无保留地奉献自己。努力在每件事上，尤其是对天主的爱上，模仿她的行为。”***

铭记我们的终极目标

让我们从“终极目标”出发。（参47）天主是爱，所以要像祂一样并永远与祂同在，我们必须不断学习他那至深的爱。这是一个艰难的挑战；谁来教导我们？

首先，母亲！天主安排每一个在世上的灵魂都在母亲无私的爱中成长，从而学习如何通向天堂。孩童首先从母亲那里学会爱她，并效仿她为他奉献的伟大爱。这教会我们第二条大诫命：“爱邻人如爱自己。”母亲是我们第一位以她自身的爱去教导这条诫命

的老师，同时，她也教导我们首要的诫命：“爱天主在万有之上。”因为耶稣说：“凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。”（玛25:40）因此，当母亲爱我们时，她同样在爱耶稣。（2）

当我们逐渐超越对世俗母亲的学习意愿时，我们必须具备足够的谦卑和温顺，以向天上的母亲学习。圣母玛利亚的爱完美地体现了两大诫命：她像爱自己一样爱耶稣，而耶稣是她的主和救主。没有比母亲和圣母玛利亚更好的榜样教导我们如何进入天堂。天主设计了这一“道路”并坚持它；没有人出生时没有母亲的亲密与牺牲相伴！

厄娃，第一位母亲，是作为亚当的“助手”被创造的。她的两大重要角色是帮助亚当带来新的生命，并帮助家人保持永生。一个好母亲在履行第一个角色时，也在履行第二个角色。或许这就是撒旦首先攻击厄娃的原因；这也可能是撒旦惧怕圣母玛利亚的原因——他完全理解天主通过她完美的牺牲之爱来拯救我们的灵魂，而教会称这种爱为她的“母性中保”（7）。

正因这两个至关重要的角色，厄娃和玛利亚都被造时没有罪——她们是天主完美的婢女。亚当和厄娃因不服从而陷入罪中。然而，到了适当的时机，天主通过一位年轻的童贞玛利亚，即“新厄娃”，将祂的独生子作为新亚当赐予世人。玛利亚自由地回应了这一计划，因而成为我们所有人的“帮手”：“**看！上主的婢女，愿照你的话成就于我罢！**”（路1:38）圣母玛利亚愿意成为我们的伴侣和个人导师，以准备我们接受坚振圣事。天主赐予玛利亚作为完美基督徒的楷模，因此让我们每天都向她说“是”。圣玛西敏·高尔贝教导说：“*如果你想成长为完美的人，你无法独自前行——你需要一位向导。所以，当你走向天主时，要通过玛利亚并与玛利亚同行。*”（3）

至圣玫瑰经

孩子通过母亲不断温柔的示范来学习爱：母亲持之以恒的柔声细语、充满爱意的举动。孩子从母亲的目光、微笑、柔声细语甚至歌声中，逐渐学会如何去爱他人。当孩子倾听时，他学会与母亲交流，终于说出他的第一句话——这是何等的喜悦！通过这些耐心的重复动作，孩子逐渐学习模仿母亲的爱心。母亲的重复对学习至关重要。一旦孩子学会了更好地沟通，母亲可以进一步教导他她对他及家人之爱。更甚的是，她渴望教会他爱她如她爱他；这便是黄金法则：“凡你们愿意人对你们做的，你们也要照样对人做。”（玛7:12）

正如母亲不断重复她爱的言语，教导孩子如何正确地表达，玛利亚也教导我们通过玫瑰经的重复祈祷，以天主的语言与祂对话。她教导她的孩子们通过经文的奥迹与天主交流。教宗庇护十二世称玫瑰经为“整个福音的摘要”（4）。二十幅奥迹带领我们按时间顺序走过新约的前四部福音书，让我们从四位福音作者——玛窦、马尔谷、路加、若望的视角中默想耶稣、玛利亚和若瑟的生活。每个奥迹中念十遍圣母经（即经上称为天使的问候），使我们专注于祈祷，正如节奏带领我们唱一首歌。这些圣母经的连续祈祷被称为“对基督不间断的赞美”。（4）圣母通过她温柔的无玷圣心教导我们如何像她一样爱耶稣。默想玫瑰经的奥迹也教会我们像圣父、圣子和圣神那样爱圣母。

几个世纪前，玛利亚在显现中奇迹般地将玫瑰经的祈祷赐予圣道明和圣西门·司铎。她告诉圣道明，没有玫瑰经，他无法拯救灵魂。随后，玛利亚在多个显现中一再肯定这一点，不断请求我们祈祷玫瑰经。许多圣人都诵念玫瑰经，并向他们关心的人传授。我

们一旦学会正确祈祷玫瑰经，便会一生将其作为对圣母的一份爱之礼。她喜爱这祈祷，也需要我们的玫瑰经祈祷来拯救她众多迷失的子女。

圣若望保禄二世曾说，将祈祷与牺牲结合起来是人类历史上最强大的力量。“*祈祷与牺牲相结合，是人类历史中最强大的力量*”（5）。这便是玛利亚赐予我们玫瑰经的最大原因。弥撒是祈祷与主的牺牲相结合的祈祷形式，而玫瑰经是我们能诵念的最强大的祈祷。

在祈祷玫瑰经时，我们常常会被各种杂念分散注意力，需要不断挣扎着将心思带回正在诵念的经文或默想的奥迹上。有些人将其比作跑马拉松。当我们完成玫瑰经后，可以像圣保禄那样说：“***这场好仗，我已打完；这场赛跑，我已跑到终点；这信仰，我已保持了。***”（弟后4:7）。

在接下来的二十周中，我们邀请您每天与您的坚振代父母和/或家人一起大声诵念至少一端玫瑰经，为接受坚振圣事祈祷，求圣神的降临。与他人一起祈祷加强了我们的信心和承诺，并使彼此有所约束。若无法面对面，也可以通过电话或电脑等电子媒介一起祈祷。将玫瑰经作为日常习惯，以此来表达您对圣母的爱。在坚振日，您将从这一祈祷中获得无穷的恩宠。您或许会问：“我会体验到哪些恩宠？”请阅读附录中“祈祷玫瑰经者的十五种恩宠”。

圣若瑟的圣母祝福

圣若瑟以极大的信任和对天主的信心，立即接受了天主的旨意！在梦中，天使加俾额尔指引他将玛利亚和未出生的耶稣接纳到家中。这一举动展现了他对天主和玛利亚的极大力量、爱和品格。作为回报，若瑟在他的一生中得到了一个美好的伴侣与帮手，一同走向永生的灵性旅程。当玛利亚进入他的心灵和家庭后，圣若瑟亲身以一种崭新的方式遇见了天主——以神圣的婴儿形象临在！厄玛奴耳！天主与我们同在！

在天主子诞生时，若瑟经历了何等的奇迹！从拿撒勒跋涉数百里至白冷，一颗奇迹般的星星引导着他们，出生的地点是一处用作畜棚的洞穴，接待他们的是穷苦的牧羊人和三位贤士——这是天主子真实身份的天上确认。若瑟见证了这一切，必然深感敬畏。随后，当天使指示他抛下一切带领耶稣和玛利亚逃往埃及以躲避黑落德的追杀时，若瑟再次展现了极大的勇气与力量。在埃及，作为移民的木匠，他为家人建立了新的生活。三年后，天使通知他已安全返回家园。他用爱抚育耶稣，年复一年地引导、保护并供养祂。很可能在黑落德追杀的三年后，圣若瑟对孩子的神圣身份保密了一生。

尽管圣若瑟的故事记录在圣经中，他的任何话语却未曾被记载。然而，他在心中守护着这个伟大的秘密。他将玛利亚带入自己的心和家，自此不同凡响。圣若瑟的圣母祝福可以用普世的方式表达给每一个人：在将玛利亚接纳到他的心灵和家庭后，他以全新的方式遇见了天主。后来耶稣亲自对门徒说的话验证了这一经历：“谁接纳你们，就是接纳我；谁接纳我，就是接纳那派遣我来的。”（玛10:40）。因此，当若瑟接待玛利亚时，也接待了耶稣。

这与我们今日有何关联？圣若瑟作为玛利亚的配偶的经历，与历代新郎在结婚后接纳新娘进入内心和家中的经历相似。尽管他和玛利亚一生都是贞洁的，但新郎接纳新娘后，当他注视新生儿的面容时，便领悟到了天主的临在。“天主说：***‘让我们照我们的肖像，按我们的模样造人’***”（创1:26）。在古代，出生的时间和性别总是出人意料的惊喜。新父注视孩子的面庞，感叹：“我没有用我的双手塑造这个孩子。”他的妻子也会同意，因为这孩子并非他们所造，而是天主赐予的奇迹，就如同厄娃在生下第一个孩子后所说：“***我赖上主获得了一个人。***”（创4:1）。天主探访了他们的家，自此生活再也不同。这孩子为他们带来了无数新体验、新希望、新欢乐和新爱，这一切都因为新郎接纳了新娘，并全心全意地爱她。让我们默想有关弥赛亚降生的经文，并深思其普世意义：***“看，一位贞女，将怀孕生子，人将称他的名字为厄玛奴耳，意思是：天主与我们同在。”***（玛1:23）。

在接下来的二十周中，我们将探索新约经文中其他许多在接纳玛利亚进入内心和家庭后，获得**圣若瑟圣母祝福**的例子。这些例子包括圣依撒伯尔、她的孩子施洗若翰和她的丈夫匝加利亚；白冷的牧羊人；贤士；在圣殿中的西默盎和亚纳；加纳婚宴的宾客；伯达尼的玛利亚（玛利亚玛达肋纳）、她的姐姐玛尔大和她的兄弟拉匝禄；圣母玛利亚的姐妹玛利亚；通往厄玛乌途中的两位门徒；以及众宗徒。耶稣曾在最后的晚餐中以圣体与圣血的形象向十二宗徒显现，在复活节清晨以复活的主显现，在圣神降临日以风和火焰的形象显现。伯多禄、雅各伯和若望也曾在山上云中遇见天主圣父，见到耶稣变容，像太阳般耀眼。在约旦河施洗若翰施洗时的门徒们目睹耶稣从水中升起，天开了，一只鸽子显现，天主的声音被听到。圣韦罗尼卡和那些在圣周五与玛利亚站在十字架下的人，悲伤地看到耶稣的形象已被伤害得难以辨认。我们

可以确切地说，对于那些接纳圣母玛利亚进入内心和家庭的人来说，“**圣言成了血肉，居住在我们中间。**”（若1:14）这正是当年玛利亚接纳天使加俾额尔进入她的家和心中，并对天主的使者说“是”时的经历。

圣若瑟希望我们每个人都能像他一样，通过邀请玛利亚进入心灵和家庭，来体验他所得到的这个伟大的意外祝福。这种圣母的祝福可以以不同的方式呈现，但它总是一个意想不到的惊喜，总会带来从天堂降临的新神圣生命。正因如此，她被称为“天主之母玛利亚”，通过她的家庭亲切接纳之德，将她心中的天主带入她所有的人类爱的关系中。普遍而言，母亲们总是将新的生命带入每一个充满爱的家庭的心中和家中——这是母亲的天职！

我们应当仰望圣若瑟，在我们追求认识他的配偶玛利亚和他的儿子耶稣的旅程中，他将帮助我们，引导并保护我们。

最终，当我们以全新的方式体验到天主时，圣若瑟并不希望我们保守这个秘密！如果我们不分享自己的个人经历，这些故事将永远无人知晓。与您的朋友和家人分享这一新的经历——这是个好消息！厄玛奴耳！在准备坚振的过程中，每日祈求获得这个伟大的惊喜祝福：

圣若瑟，在天使加俾额尔的指示下，您接纳了玛利亚进入您的心和家中，您也因此以全新的方式认识了天主——作为您新生的婴儿圣子耶稣。我愿邀请玛利亚进入我的心和家。请教导我如何像您那样爱她，使我也能够在生命中重新体验到天主。最后，正如您保护至圣家庭一样，保护我和我的家人免受一切邪恶。阿们。

圣母奉献的自然与灵性逻辑

- 母亲天生便是爱婴孩如自己的专家，因为她的孩子在许多方面就是她自己！孩子完全在她的体内形成。世上没有其他人拥有这样独特、个性化的爱之关系。因此，在家庭中，母亲是最佳

的第二大诫命——“爱人如己”的导师。（参6, #1954-1960）

- 母亲天生便全心全灵地爱她的孩子，因为孩子不仅在她体内完全形成，在分娩前的九个月内，她的心灵与孩子已紧密相连。在这九个月中，母亲的整个身心都投入到孩子的成长中，包括她的心智与灵魂。仔细观察一位母亲爱她新生婴儿的方式，会发现她确实以全心、全灵、全意、全力爱着她的孩子。如果你问新母亲是否全然爱她的孩子，她一定会说：“当然！”耶稣教导我们：“**谁若因我的名字，收留一个这样的小孩子，就是收留我；谁若收留我，并不是收留我，而是收留那派遣我来的。**”（谷9:37）。因此，在家庭中，母亲是第一大诫命——“**你应当全心、全灵、全意、全力爱上主，你的天主。**”（谷12:30）
- 耶稣教导我们这两大诫命的重要性：“**全部法律和先知，都系于这两条诫命。**”（玛22:40）。当年轻人问耶稣：“我该做什么才能获得永生？”耶稣回答说：“**你答应得对。你这样做，必得生活。**”（路10:28）。因此，母亲拥有一种独特的恩赐：帮助她家中的每一位成员走向永生的神恩。母亲可以真诚地引用耶稣的新诫命教导每个孩子：“**我给你们一条新命令：你们该彼此相爱；如同我爱了你们，你们也该照样彼此相爱。**”（若13:34）。我们的《天主教教理》说：“这新诫命总结了其他一切诫命，表达了天主的全意”（参6, #2822）。
- 从对母性的反思中可以看出，天主创造厄娃作为亚当的“助手”，其初衷至少有双重意义：帮助亚当在地上生养新的生命（教导家庭爱人如己），并为家庭树立爱天主超越一切的榜样。圣若望保禄二世曾说：“男人需要女性的帮助，才能重新融入人际关系，从而迈向心灵的结合”（7）。耶稣在最后一刻将圣母赐予我们作为母亲，正是对这一真理的印证。同样，玛利亚作为新厄娃的使命，是教导我们这两条大诫命，使我们获得永生。因此，天主愿意每一个来到世上的人都经过母亲的无私

爱、慈悲、真理与美的洗礼，从中学习如何在恩宠中生活，回归天堂。天主希望每一个进入这个世界的灵魂最终回归他们的真正家园和创造主。撒旦深知这一点，憎恨这一点并竭力掩盖这一点！

- 邪恶势力深知天主的计划，因此它将每次攻击都瞄准母性，如《启示录》中所描述的红龙在等待吞噬她刚诞生的孩子。（默12:1-6）看看教会谴责的每一种社会邪恶，会发现它们都在攻击母性、父性，以及通过家庭将灵魂带入天堂的过程。天主似乎将这两大诫命刻在每位母亲的心中，而最完美地刻在他的母亲玛利亚的心中。因此，当我们每天邀请玛利亚进入心灵和家庭，并向她学习如何爱天主和邻人时，我们便在为进入天堂、永远与天父同在创造机会。
- **圣母奉献**的精髓在于每天都赋予玛利亚实现天主赋予她角色的许可：成为我们的灵母。要做到这一点需要极大的谦卑和爱心，许多人会因此受到阻碍，但让我们不要因此退缩！奉献使我们与玛利亚心灵合一，就像每位母亲与其子女自然形成的那种心灵合一。母亲对孩子的心意相连，体现于她多年来将孩子紧抱在心的怀抱中，身体力行地展示这种心灵上的合一。我们不是也在观察母亲如何爱她的孩子中学习如何温柔地爱吗？
- 加尔各答的德兰的圣母奉献着重于这一心灵的交换：我们将我们的心献给玛利亚，而她将她的无玷圣心赐予我们。德兰用两句简单的祈祷表达了这种交换：“玛利亚，请借我您的圣心”和“玛利亚，请将我保留在您的至洁圣心中”。这位圣人还在《**职责清单**》中教导我们（见附录），每个人都有权进入玛利亚的心灵，分享她的内在生命（1）。
- 既然主常常“与她同在”，当我们与玛利亚的心相连时，便也能体验到主的神圣圣心。耶稣还应许我们：“*因为那里有两个*

或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间。”（玛 18:20）。既然天父选择了玛利亚为他的儿子耶稣之母，既然耶稣在十字架上将她赐予我们作为母亲，我们就应当欣然接受这份奇妙的礼物，因为它将引导我们在生命中感受到更多天主的临在（9）。

通过圣母奉献予耶稣：我们的二十周计划

此计划并非要替代堂区的坚振圣事课程，而是作为其补充。在本计划中，您和您的代父母将花二十周，每周专注于玫瑰经的一个奥迹，每天至少与您的代父母和/或家人大声诵念一端玫瑰经。如果无法面对面相聚，可通过电话或电脑线上会面。每周，您将默想一个玫瑰经奥迹及一条诫命，并与代父母讨论相应问题。此外，我们每周还将介绍一个**圣母奉献的原则**以供反思。第一个原则已在本导言中讨论，即“厄玛奴耳——天主与我们同在”。每次诵念圣母经时，我们都会说“主与你同在”。您也被邀请每日使用四组奥迹中的四种不同奉献祷文，将自己奉献给耶稣通过玛利亚。这将立即赋予圣母权限，通过圣神与您建立个人关系。圣母玛利亚会完全准备真诚的候选人和代父母，帮助他们敞开心扉接受坚振圣事的恩宠，并以全新的方式体验圣神。这样，您便能成功地活出成熟而充满活力的天主教基督徒生活。

更新领洗誓言

在我们开始这段旅程之前，让我们更新领洗誓言，并提醒自己及耶稣，我们怀有悔改之心。（见附录）这将赋予耶稣倾注大慈大悲的许可。我们将在坚振圣礼中与主教一起完成这一更新；但让

我们从今天起开始准备。玛利亚会为我们感到高兴，并帮助我们实现我们的承诺。

第一个誓言

让我们每个人作出以下承诺，将我们的整颗心奉献给圣母玛利亚，并在接下来的五周内，遵循每日牺牲奉献的纪律，以备坚振圣事。请在您的书上签名并注明日期，这是一份对圣母和对自己的承诺。

我，_____，向你承诺，圣母玛利亚，我将忠实地学习每一课，并在接下来的五周内每天与我的代父母和/或家人一起大声祈祷至少一端你的至圣玫瑰经。我恳请你，圣母，教我如何如你爱我一样爱你。我渴望在你的帮助下学习如何按照天主的旨意去爱天主和爱人如己。我以上父、子及圣神之名祈祷。阿们。

候选人签名与日期：_____

代父母签名：_____

备注：

第一周

天使报喜

天使加俾额尔显现给玛利亚，邀请她成为天主之母

圣神的果实：谦卑 (10)

经文：“在第六个月，天使加俾额尔奉天主之命，来到加里肋亚的一座名叫纳匝肋的城，到一位许配给达味家族的若瑟的童贞女那里，童贞女的名字叫玛利亚。天使进前对她说：‘万福！满被恩宠者，主与你同在！’她却因这话惊慌，思虑这样问候是什么意思。天使对她说：‘玛利亚，不要害怕，因为你在天主前获得了宠幸。看，你将怀孕生子，并要给他起名叫耶稣。他将是伟大的，他要被称为至高者的儿子；主天主要把他祖先达味的王位赐给他，他要永远为王统治雅各伯家族，他的王权永无终结。’玛利亚对天使说：‘这事怎样成就呢？因为我不认识男人。’天使回答她说：‘圣神要临于你，至高者的能力要庇荫你；因此那要诞生的圣者将称为天主的儿子。看，你的亲戚依撒伯尔在年老时也怀了男胎，原本称为不生育的，现今已有六个月了，因为在天主前没有不能的事。’玛利亚说：‘看，我是主的婢女，愿照你的话成就于我吧！’于是天使便离开了她。”（路1:26-38）

反思：对天主说“是”！天使提出了请求，玛利亚听到了天主的话语并信任地接受了，将耶稣邀请到她的心中和家中。后来，耶稣会教导他的宗徒：“谁接待你们，就是接待我。”（玛10:40）玛利亚接待了天使的拜访，也接纳了天主向她所说的话。耶稣随即在她的胎中孕育了！天父对她充满了爱，她也以喜悦之心回应了他的爱，接纳了祂。玛利亚信任天主的指引，天主也信任玛利

亚和若瑟，将他的圣子耶稣托付给他们。我们也应信任天主。当我们在坚振之旅开始时将玛利亚接纳到心中和家庭中时，她会带着耶稣一同前来，因为主常“与她同在”；他们的心早已合一。耶稣被称为“厄玛奴耳”，意即“天主与我们同在”。

尽管玛利亚已许配给若瑟，即在同居前的订婚期，教会教导我们，她立誓终生保持童贞。因此，我们称她为“终身童贞玛利亚”（7）。教会也教导我们，玛利亚在母胎受孕之时便没有原罪。若瑟同意迎娶她为妻，并守护她、她的儿子及他们的家庭。这是一段非常纯洁和圣洁的婚姻，玛利亚因而能够完全奉献自己给她的儿子耶稣及其使命。玛利亚没有其他孩子。若耶稣有兄弟照料玛利亚，他不会在十字架上将她托付给宗徒若望（经文中提到的“耶稣的兄弟”实际上是指堂兄弟）（7）。虽然耶稣是她的儿子，但他依然是她的救主。

圣若望保禄二世解释了天主选择玛利亚的惊人之处：“天主的作为确实令人惊奇。玛利亚没有任何人类资格去接收弥赛亚来临的讯报。她既不是犹太教的最高祭司，也不是官方代表，甚至不是男人，而是一个在当时社会中毫无地位的年轻女子”（7）。圣神的这种出人意料的方式清楚显示了神圣的爱，这是接下来十九章中我们将谈到的内容。

奉献原则：邀请玛利亚进入你的心灵和家庭。请求圣神派遣她前来。

请圣若瑟为你代祷，愿你也能获得属于你的圣若瑟之圣母祝福。当他在天使的指引下将玛利亚接纳到心灵和家庭时，他很快就以新生婴儿的形象遇见了天主！这不是在圣殿或山顶，而是在他们的家庭之中。像天父那样去爱玛利亚，并信任天父会将他的圣子在你的心灵和家庭中启示给你。玛利亚对天主的邀请回应了一个“是”，这一回应开启了她一生令人惊叹和意外的旅程。在我们的坚振准备过程中，我们也必须对天主说“是”。玛利亚会帮助我们说“是”，并作为我们的个人导师和伴侣与我们同行，如果我们请求她！请牢记耶稣对他的宗徒的应许：“谁接纳你们，就是接纳我；谁接纳我，就是接纳那派遣我来的。”（玛10:40）当我们接待玛利亚时，我们也接待了耶稣。

圣人见证：

1. **圣若望保禄二世 (1920-2005)** “首先必须承认，是永恒的天父亲自将自己托付给纳匝肋的童贞女，将他的圣子在道成肉身的奥迹中赐给她。” (9)
2. **圣方济·沙雷氏 (1567-1622)** “你通过说话学会讲话，通过学习学会学习，通过奔跑学会奔跑，通过工作学会工作，同样，你通过去爱学会爱。那些认为可以用其他方式学习的人自欺欺人。” (11)
3. **圣若望保禄二世 (1920-2005)** “圣玫瑰经将我们引入信仰的核心。我们心中专注于它，反复并喜悦地向天主之母致意，宣告她腹中圣子的祝福，并请求她在生死中对我们的母爱守护。” (12)

德行亮点：玛利亚展示了对天主的极大信任；神圣的恩宠放大了她的信德，以助她完成使命。天主喜爱她的谦卑，这是爱与信任

之外最重要的美德。她的圣子将在她与圣若瑟身上学到这种美德

。

本周诫命：“耶稣对他说：‘你应全心、全灵、全意爱上主你的天主；这是最大也是第一条诫命。’”（玛22:37-38）在第三周，我们将更深入探讨这条第一诫命。前面三条诫命专注于对天主的爱，后面七条则专注于对邻人的爱。耶稣教导我们，整部法律因此而建立在这两条诫命之上（13）。作为孩子，我们首先从父母那里学习爱邻人；长大后，我们学习爱天主。在向任何邻人求助之前，我们应首先祈求天主的帮助。然后，当邻人帮助我们时，我们也许能在邻人身上辨认出天主之手。**玛利亚，请教导我们时刻遵循这一诫命。**

与代父母和/或父母分享我们的信仰：在《圣经》中，耶稣教导我们：“你们求，必要给你们；你们找，必要找到；敲的，就必给他开。”（玛7:7）在生活中，您是否曾在为某事祈祷后体验过这个真理？

作业：一起阅读本章，并在接下来的七天里，每天与代父母或家人一起大声诵念至少一端玫瑰经。将您的每日玫瑰经作为献给玛利亚的积极奉献和牺牲之礼——她喜爱这一祈祷，并会赐福于您。传统晨祷奉献：

欢喜五端奥迹的每日奉献祷文

晨祷奉献

耶稣啊！通过玛利亚无玷圣心，我把今天的祈祷、工作、欢乐和痛苦奉献给您，为您至圣心的所有意向，联合世上所行的一切圣祭，为赎我的罪过，为我的亲友的意向，尤其为教宗的意向。阿们。（44）玛利亚，请保卫我的信仰！

第二周

探望

玛利亚探望同样怀孕的表亲依撒伯尔

圣神的果实：爱邻人 (10)

经文：玛利亚探望依撒伯尔

“那几天，玛利亚起身急速往山地去，来到犹大的一座城；她进了匝加利亚的家，向依撒伯尔致敬。依撒伯尔一听到玛利亚的问候，胎儿就在她腹中欢跃，依撒伯尔遂充满了圣神，大声呼喊说：‘在女人中你是蒙祝福的！你的胎儿也是蒙祝福的！吾主的母亲竟然到我这里来，这是我哪里得来的福气？看，你问候的声音一入我耳，我腹中的胎儿就欢喜踊跃了！那相信主对她所说的话必要完成的女子，是有福的！’”

玛利亚的赞主曲

玛利亚说：

“我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主，我的救主，
因为他垂顾了他卑微的婢女；今后万世万代都要称我有福；
全能者为我成就了大事，他的名字是圣的，
他的仁慈世代代于无穷世，赐与敬畏他的人。
他伸出了手臂施展大能，驱散那些心高气傲的人。
他从高座上推下权势者，却举扬了卑微贫困的人。
他曾使饥饿者饱飧美物，反使那富有者空手而去。

他曾回忆起自己的仁慈，扶助了他的仆人以色列，

正如他向我们的祖先所说的恩许，施恩于亚巴郎和他的子孙，直到永远。”

玛利亚同依撒伯尔住了三个月左右，就回本家去了。

(路1:39-56)

反思：积极地去爱邻人！玛利亚在她的使命之路上立刻启程，开始使她的圣子为人所知，并首先向圣依撒伯尔分享了耶稣。这是欢喜奥迹中向耶路撒冷的四次旅程的第一次，最终她会在十字架上将她的圣子献给天父。天主每次呼召我们后，就会引领我们走向命运和永恒的奖赏。玛利亚通过行近百英里的旅程，并在三个月中对年迈的表亲施行仁慈之工，表达了她的牺牲之爱。要看到天主在我们的生活中行奇迹的第一步，就是通过慈悲的行动无私地爱邻人 (14)。经文中说她“急速”启程。玛利亚渴望去服务和行善，渴望帮助年迈的表亲。她也毫无疑问地想分享她的喜讯，她的新爱，并让他人爱她那尚未出生的孩子，就如她爱他一样；这是母亲的自然倾向。

在这段经文中，依撒伯尔敞开心门迎接玛利亚，她立刻以意想不到的方式遇见了天主。她的未出生的儿子在她腹中为喜悦而跳动，圣神降临在她和若翰的心中。她感受到了圣若瑟在导言中所述的秘密圣母祝福，并充满喜乐地感受到了圣神的来临，并用圣神的恩赐宣告未出生的耶稣为她的主。施洗若翰随即在他母亲的腹中跳跃，证实了基督的临在。依撒伯尔的丈夫匝加利亚——一位大司祭——在施洗若翰出生后也经历了圣若瑟的秘密祝福。在耶稣尚在玛利亚腹中时，匝加利亚奇迹般地恢复了言语！在这里，我们看到玛利亚不仅作为圣神的使者，服侍依撒伯尔，也服侍未出生的施洗若翰及其丈夫匝

加利亚。我们可以将若翰视为玛利亚的门徒，因为他们的使命都是呼唤人悔改，为主的来临铺平道路。（依40:3）或许她还为若翰洗了第一次澡——这是婴儿的第一次洗礼？“求你彻底洗净我的罪孽，洁净我的罪恶！”（咏51:2）

施洗若翰成为了伟大的圣人和殉道者。耶稣曾说：“在妇女所生者中，没有兴起一位比洗者若翰更大的。”（玛11:11）若翰最终使许多耶稣的宗徒终身追随他，甚至为他而牺牲。

在为期三个月的探访中，玛利亚与圣依撒伯尔一同祈祷，默想这些来自天堂的奇迹征兆。当天主圣神以全新的方式进入你的生命时，他常会赐给你一个个人祈祷伙伴。他会引导你找到一个；当然，您的代父母和父母也会与您一起祈祷、为您祈祷。当像玛利亚和依撒伯尔这样的母亲们聚集在一起为她们孩子祈祷时，她们在灵性上极为强大，因为她们遵循了耶稣对那些在十字架路上哭泣的妇女们的劝诫。“耶路撒冷女子！你们不要哭我，但应哭你们自己及你们的子女！”（路23:28）

奉献原则：每天早晨，将当天的祈祷、工作、欢乐和痛苦作为礼物通过玛利亚献给耶稣。邀请玛利亚像帮助圣依撒伯尔一样帮助您。例如：诵念晨祷奉献。

圣人见证：

1. **圣路易·蒙福 (1673-1716)**：“那些被圣神启示圣母奥秘之人是有福的，因为他们会因此而认识她。” (3)
2. **圣阿方索 (1696-1787)**：“圣母说，关注我的慈爱并效仿我对他人实践慈爱的人是有福的。我们对邻人的慈爱，将成为天主和圣母对我们慈爱的尺度。” (3)
3. **教宗本笃十六世 (1927-2020)**：“通过玫瑰经祈祷，我们让玛利亚成为信仰的楷模，带领我们默想基督的奥迹。日复一日，她帮助我们消化福音，使其成为我们生活的模样。” (12)

德行亮点：这三个月的慈悲之行展示了玛利亚的仁爱、关怀与慈悲之心。这也使她获得了一些对分娩有用的知识。天主在玛利亚内，她将内心的天主之爱传递给她的邻人。耶稣显现给圣玛利亚·傅斯蒂娜并强调行善的重要性。“我要求你们出于对我的爱心行慈悲之事。你们要始终无处不在地向邻人施予慈悲。你们不得逃避或为自己辩解。” (42)

本周诫命：第二条【大诫命】是：“**你应当爱近人，如你自己。全部法律和先知，都系于这两条诫命。**” (玛22:39-40) 在导言和第一周中，我们提到耶稣教导的这两条“伟大的诫命”总结了全部的法律和先知。圣人和教会也教导我们，玛利亚是践行这两大诫命的最完美榜样。因此，古老的法律和先知都体现了玛利亚无玷圣心的体现。这意味着我们的信仰并非由古人构思，而是由创造男女的天主所赐。正是天父决定以母亲的心作为我们信仰的根基。这是一个奇妙的启示，但正如在导言的自然和灵性逻辑中所讨论的那样，这是显而易见的。这一宏伟的设计是天主确保每一个孩子都能从母亲的牺牲之爱中学会如何进入永恒天堂的方式。

与代父母和/或父母分享我们的信仰：若翰在母腹中因未出生的耶稣而跳跃，这是生命始于受孕的标志，所有无辜的未出生婴儿都是有灵之人，必须受到保护，免受堕胎之恶。您能做些什么来促进对生命的尊重？

作业：一起阅读本章，并在接下来的七天里，每天与代父母或家人一起大声诵念至少一端玫瑰经。将您的每日玫瑰经作为献给玛利亚的积极奉献和牺牲之礼——她喜爱这一祈祷，并会赐福于您。诵念晨祷奉献。

欢喜五端奥迹的每日奉献祷文

晨祷奉献

耶稣啊！通过玛利亚无玷圣心，我把今天的祈祷、工作、欢乐和痛苦奉献给您，为您至圣心的所有意向，联合世上所行的一切圣祭，为赎我的罪过，为我的亲友的意向，尤其为教宗的意向。阿们。（44）玛利亚，请保卫我的信仰！

备注：

第三周

耶稣的诞生

圣神的果实：谦卑的贫乏 (10)

经文：于是，所有的人都各回本城报名登记。若瑟也从加里肋亚的纳匝肋城，来到犹太的达味城，即称为白冷，因为他属于达味家族，和他的未婚妻玛利亚一同报名登记。玛利亚已有身孕。他们在那里的时候，玛利亚的分娩期到了，便生了她的首胎儿子。*她用襁褓把他包起来，放在马槽里，因为他们在客栈中没有地方。

那地方有些牧人在野地里露宿，看守羊群。上主的天使显现给他们，上主的光荣照耀着他们，他们十分害怕。天使对他们说：“不要害怕！看，我给你们报告一个大喜讯，是关乎全民族的：今天在达味城中，为你们诞生了一位救主，就是默西亚主。这是给你们的记号：你们将看见一个婴孩，包着襁褓，躺在马槽里。”忽然有一大队天军同那天使一起赞颂天主说：“天主受享光荣于高天，主爱的人在世享平安。”

牧人们的探访。当天使离开他们升天后，牧人彼此说：‘让我们到白冷去看看上主告诉我们的事！’他们急忙去了，找到了玛利亚和若瑟，及那躺在马槽里的婴孩。看见之后，他们把关于这婴孩的讯息传开了。凡听见的人，都惊奇牧人对他们所讲的话。玛利亚却把这一切默存在心中，反复思量。牧人们遂归去，为他们所听所见的一切，正如天使向他们所说的，光荣赞美天主。”

(路2:3-20)

***首胎儿子一词为法律术语，指的是儿子的社会地位和继承权。**

(参申21:15-17) 它并不意味着玛利亚在耶稣之后还有其他子女，而是表明在耶稣之前没有其他子女。(6,#500)

反思：当你邀请他人进入你的家时，要退后并为他们“腾出空间”（17）。天主以家庭开始了旧约，如今他正以一个新的家庭——圣家——开始新约。这个家庭是“真正家庭”的榜样和定义，即一个在天主的帮助下共同努力成为圣人并与天主永远同住的家庭。因此，家庭不仅是天主创造来延续生命的，也是救赎每个成员灵魂的途径。在家庭中，我们应学会如何进入天堂。

先知依撒意亚早在740年前预言了耶稣的降生（依7:14）。据傅尔顿·辛主教所言，没有其他世界宗教领袖的来临被提前宣告过。(21) 这并非发生在圣殿或山顶，而是在达味王的故乡——一处马厩的洞穴中。(7) 白冷的意思是“面包之屋”，因此这个睡在牛槽中的孩子成为了生命的面包，从天降下的新“玛纳”。天主始终与我们同在，在家庭中，在家中——即使这个家是一个泥土地板、气味难闻的洞穴。邀请天主进入你的心和家中，正如若瑟在迎娶玛利亚时所做的那样。这是若瑟以新奇方式遇见天主的一夜——作为一个婴儿和儿子——但同时也是主天主！牧羊人被玛利亚欢迎进入她的心和简朴的住所，遵循天使的指引，他们也以新奇方式遇见了天主羔羊。随后，智者们的受邀进入她的心和家中，他们发现了一个新奇的天主——一个神圣的婴儿国王！无论你是

贫穷还是富有，智慧还是无知，住在宫殿或星空下的山坡上，天主都会以一种新的、意想不到的方式来到你身边。只需请教玛利亚和若瑟便知！

这个城镇是白冷，是达味王的故乡（他从牧羊少年开始成为王）。他成为了那位在圣约柜（象征玛利亚）前起舞的君王，在他统治时期将它迎入耶路撒冷。看到自己家族的人无处接纳圣家，对达味王而言该是何等痛苦！“**他来到自己的领域，自己的人却没有接受他。**”（若1:11）(41) 于是天主差遣天使向谦卑的牧羊人显现，将他们派去作为达味王的使者迎接圣家。让我们在这个将临期为祂在我们的心中和家中腾出空间，以便祂充满我们内心。毕竟，这正是童贞玛利亚所做的。她立下了贞洁的誓言，在她的子宫中腾出“空位”，天主以新奇的方式充满了她！这是何等的喜乐！

奉献原则：效法玛利亚的待客之德。 圣若瑟每天体验到的秘密圣母祝福，实际上是玛利亚的待客之恩赐。主与她同在并住于她内，而她总是把主的爱分享给所有前来拜访她的人，尤其是那些欢迎或接待她的人。待客之道是一种美德，因为它是一种出于爱心的善行，旨在造福来访者，并通过神圣的恩典而得以完善。亚巴郎在玛默勒的帐篷里接待了前来拜访的三位天使。（创18:1-10）这些来访者随后承诺，90岁的撒辣将在他们一年后返回时奇迹般地怀孕生子，果然如此！如果我们奉献于圣母玛利亚，就应当始终表现出待客之道，让玛利亚的恩典帮助我们。我们接待的客人，或许会因为我们的善意而以意想不到的方式看到天主的显现。“不可忘了款待旅客，曾有人因此于不知不觉中款待了天使。”（希伯来书13:2）圣多玛斯·阿奎那教导我们：“我们应当待人以客，因这给我们提供了向他人传递天主的恩典、分享福音真理、从天主之心给予慈悲和善意的机会，使他们知道天上有一位天主爱着他们，渴望他们得救。” (18) 这是对所有美德的美丽描述！

请记住，耶稣后来教导他的宗徒：“谁接纳你们，就是接纳我；谁接纳我，就是接纳那派遣我来的。”（玛10:40）

圣人见证：

1. **圣若望保禄二世 (1920-2005)**：“我们是否也会将玛利亚带入我们的家？事实上，我们应让她在我们的生活、信仰、情感和工作中占据应有的地位。我们应承认她作为母亲的角色，她的引导功能，她的劝告和提醒，甚至她作为一种默默无声的存在…以激励我们获得力量和勇气。”（19）
2. **圣玛西敏·高尔贝 (1894-1941)**：“噢，无玷圣母，天上地下的皇后，罪人的庇护所，我们最慈爱的母亲，天主愿意将整个怜悯秩序托付给您。”（20）
3. **教宗若望保禄一世 (1912-1978)**：“玫瑰经，一种简单易行的祈祷，帮助我成为一个孩子。”（12）

德行亮点：玛利亚和圣若瑟在寻求避难所的过程中展现了极大的耐心和毅力。想象一下，骑在驴背上的她该有多么不舒服！即便环境简陋，他们依然对前来拜访的牧羊人和三位贤士表现出热情的接待。

本周诫命：天主赐给梅瑟的第一诫命开始为：“**我是上主，你的天主，我领你出离埃及地，脱离为奴之家；除我以外，你不可有别的（虚假）神。**”（出20:1-3）什么是虚假之神？任何我们将其看得比天主更重要的人、地方或事物。当我们先转向邻人而不是转向天主时，我们可能将邻人当作了虚假的神。先求助于天主，然后再向朋友求助，这样你就能看到天主如何通过你的朋友帮助你们两人。圣多玛斯·阿奎那警告我们服侍恶魔所带来的沉重负担：“**凡是犯罪的，就是罪恶的奴隶。**”（若8:34）“因此，要从罪恶的习惯中逃脱并非易事。”（13）

与代父母和/或父母分享我们的信仰：在将临期或四旬期，您是否曾放弃一些自己喜欢的东西，作为向天主的祈祷奉献？这一做法可以追溯到亚当和厄娃的子女——该隐和亚伯，他们分别从自己劳动的成果中向天主献上祭品（创4:3-7）。您是否发现，当您这样做时，天主总会用更好的东西来填补那个“空位”？与您的代父母或家人分享一次这样的经历，并讨论。耶稣和玛利亚的慷慨永远无与伦比！

作业：一起阅读本章，并在接下来的七天里，每天与代父母或家人一起大声诵念至少一端玫瑰经。将您的每日玫瑰经作为献给玛利亚的积极奉献和牺牲之礼——她喜爱这一祈祷，并会赐福于您。诵念晨祷奉献。

欢喜五端奥迹的每日奉献祷文

晨祷奉献

耶稣啊！通过玛利亚无玷圣心，我把今天的祈祷、工作、欢乐和痛苦奉献给您，为您至圣心的所有意向，联合世上所行的一切圣祭，为赎我的罪过，为我的亲友的意向，尤其为教宗的意向。阿们。（44）玛利亚，请保卫我的信仰！

第四周

献子于殿

圣神的果实：服从(10)

经文：按照梅瑟的法律，洁净的日期已满，他们便带他上耶路撒冷去献给上主，正如上主的法律所载：“凡开胎的男子应祝圣于上主”，并该照上主的法律所规定的，献上‘一对斑鸠或两只雏鸽’作为祭品。

在耶路撒冷有一个人名叫西默盎；这人正义虔诚，期待以色列的安慰，而且圣神也在他身上。圣神曾启示他在死以前，必定会看见上主的受傅者。他因圣神的感动，来到圣殿。当父母抱着孩子耶稣进来，要按照法律的惯例为他行礼时，西默盎就双臂接过他来，赞美天主说：

主啊！现在可照你的话，放你的仆人平安去了！因为我的眼睛看见了你的救援，就是你在万民之前早已预备好的：是启示异邦人的光明，是你百姓以色列的光荣。”孩子的父母就惊异他关于耶稣所说的话。西默盎祝福了他们，又向他的母亲玛利亚说：‘看，这孩子已被立定，使以色列中许多人跌倒和复起，并成为遭反对的记号——至于你，要有一把利剑刺透你的心灵——为叫许多人心中的思念显露出来。’有一位女先知，亚纳，是阿协尔支派法奴耳的女儿，年纪已老。她年轻时出嫁，同丈夫住了七年，后来守寡至八十四岁。她不离开圣殿，日夜以禁食和祈祷侍奉天主。就在那时候，她也上前称谢天主，并向所有期待耶路撒冷得救赎的人，讲论这孩子。”（路2:22-38

)

反思：奉献于主即是被分别为神圣之用。玛利亚和若瑟在天使显现之前就已奉献自己于天主，如今他们在圣殿中将耶稣奉献于天主。在《若望福音》中，耶稣为我们奉献自己，使我们也能在真理中被奉献。“**我为他们奉献我自己，为使他们在真理中也被奉献。**”（若17:9）藉由我们的洗礼和坚振，我们在圣神的帮助下被奉献于真理。给予玛利亚权限，帮助您为这个崭新的日子做好准备，她是我们的个人导师和永恒的帮助者。

依照梅瑟的法律，玛利亚和若瑟将婴孩耶稣带到西默盎和亚纳的“家”——耶路撒冷的圣殿中。西默盎是一位先知，一生在寻找默西亚，今天他在圣殿中以令人惊奇的方式遇见了祂——一个婴孩！他先知性地宣告耶稣是以色列等待的默西亚，并为他赞美天主。他也预言玛利亚将会分担她儿子的痛苦。有多少母亲在加尔瓦略山见证了她们儿子的受难？每位母亲都愿意为子女一同受苦，这一普遍的真理今天在天主的圣殿中得到承认和宣告。过去，痛苦被认为是无用的，象征天主对个人或家族罪孽的愤怒。玛利亚将她的痛苦与圣子的十字架牺牲结合，使她的苦难成为救赎性的奉献礼物，蒙天主喜悦。西默盎承认了玛利亚在救赎工作中的合作，称“为叫许多人心中的思念显露出来。”（7）

亚纳是一位女先知，年迈时将每一刻都奉献在圣殿的“家”中，今天她与西默盎一同确认了这孩子的伟大命运。想象一下她见到天主作为婴儿的惊讶！作为一名女性，她无法像男性那样靠近圣殿的至圣所。而今天，她从在冷冰冰的石头圣殿中远距离崇拜天主，到与天主近距离相遇，祂以婴儿之身在母亲怀抱中。从敬畏她所敬拜的天主，到与她丝毫不害怕的天主同乐；谁会害怕一个婴儿呢？这真是一个范式的转变！她深受感动，向遇见的每个人宣告救主的来临。多么伟大的福音传播者！

天主使用先知、我们的坚振代父母和父母来教导我们，并提醒我们在祂面前的永恒尊严和命运。西默盎和亚纳都在心灵和圣殿的

“家”中接待了玛利亚，在今天他们以意想不到的方式遇见了天主。他们每个人都等待了许多年。等待得越久，成就的喜悦越大。他们都获得了圣若瑟所获得的祝福。亚纳的行为让人想起井边的撒玛黎雅妇人给我们的主喝水的情景。（若4:4-42）她们的恩赐是专注于传播天主赐福的社交对话。她们将耶稣接纳在心中，并立刻向遇到的每个人分享她们所获得的。这带来了许多人的悔改，并激励他人追随基督。这些女性效法了玛利亚，她将喜讯带给圣依撒伯尔。这是亿万基督徒妇女在历史中所实践的世界福音传统的开端：将福音的喜讯带给她们的家庭、社区和教会。

祖父母会从自己孙儿的母亲们身上察觉到一种天然的倾向，那就是向世界宣告她们的新生命，并向所有人展示她们的孩子。她们真心希望所有人都能像她们一样爱她的孩子。这些母亲是天然的传福音者！这正是玛利亚带着婴孩耶稣所渴望做的。然而，当圣若瑟被天使警告有人企图杀害他们的孩子时，他会以审慎平衡玛利亚的热忱，尤其是在他们隐居埃及时。他很可能不会对这孩子的真实身份保持沉默。**圣若瑟，请保护我们的家庭！**

奉献原则：效法玛利亚和若瑟在圣殿中奉献耶稣的行动，将您和您的家庭完全奉献给天主。西默盎和亚纳接纳了玛利亚，因此也接纳了主和圣神。显然，圣神引导西默盎来到那个相遇的时刻：“他因圣神的感动，来到圣殿”，亚纳也是如此：“就在那时候，她上前称谢天主，并向所有期待耶路撒冷得救赎的人，讲论这孩子。”两人都都在等待主的来临。两人都被引领到这偶然的相遇之中。两人都遇见了耶稣并体验了圣神的临在。两人都传扬了这份福音，他们漫长的等待终于在喜悦中结束了。“**而仰望上主的，必获得新力量，必能振翼高飞有如兀鹰，疾驰而不困乏，奔走而不疲倦。**”（依40:31）

圣人见证：

1. **圣贝尔纳德 (1844-1879)**：“噢，我的母亲，让这一切成就于我吧！让生命成就于我！让痛苦成就于我！即便是死亡，也愿成就于我，噢，母亲，只要我能与你的无玷圣心保持合一！” (3)
2. **圣若望保禄二世 (1920-2005)**：“怎能在默想欢乐的奥迹中耶稣诞生的奥秘时，不产生接纳、捍卫和推广生命的渴望，并肩负全世界受苦儿童的重担呢？” (22)
3. **圣玛西敏·高尔贝 (1894-1941)**：“我放弃所有可能在诵念这次玫瑰经时的分心，我希望以谦逊、专注和虔诚来诵念，就好像这是我生命中的最后一次。” (12)

德行亮点：尽管距离有100英里之遥，仍然遵守这洁净的传统，体现了极大的信德与忠诚。我们也应将家庭奉献给天主。

本周诫命：第二诫命：“*你不可妄呼上主，你天主的名，因为上主决不放过妄呼他名的人。*”（申5:11）第二诫命禁止滥用天主的圣名，即每一种对天主、耶稣基督，以及圣母玛利亚和所有圣人的名字的不恰当使用(6,#2146)。在言语和书写中提及天主的名字时，必须始终带着谦卑、爱与尊重。

与代父母和/或父母分享我们的信仰：您是否经常听到他人妄称主的名？您自己有时是否也会妄称天主的名？向圣若瑟祈求帮助，以遵守这一诫命，因为我们在审判时会为此负责。

作业：一起阅读本章，并在接下来的七天里，每天与代父母或家人一起大声诵念至少一端玫瑰经。将您的每日玫瑰经作为献给玛利亚的积极奉献和牺牲之礼——她喜爱这一祈祷，并会赐福于您。诵念晨祷奉献。

晨祷奉献

耶稣啊！通过玛利亚无玷圣心，我把今天的祈祷、工作、欢乐和痛苦奉献给您，为您至圣心的所有意向，联合世上所行的一切圣祭，为赎我的罪过，为我的亲友的意向，尤其为教宗的意向。阿们。（44）玛利亚，请保卫我的信仰！

第五周

寻找圣殿中的耶稣

圣神的果实：喜乐 (10)

经文：“每年逾越节，他的父母都往耶路撒冷去。当天主十二岁时，他们照节日的惯例上去；过完了节日，他们返回时，孩子耶稣却留在耶路撒冷，而他的父母并不知道。他们以为他在同行的人中间，走了一天的路程，便在亲戚和熟人中寻找他。他们找不到，就回到耶路撒冷去找他。过了三天，他们在圣殿里找到了他，他正坐在经师中间，听他们讲论，也问他们问题；凡听见他的人，对他的智慧和应答都惊奇不已。他的父母看见他，也都惊讶，他的母亲对他说：‘孩子，你为什么这样对待我们？看，你的父亲和我都在忧虑中找你。’他对他们说：‘你们为什么找我呢？你们不知道我必须在我父的家里吗？’但他们不明白他们对他们所说的话。他于是同他们下去，来到纳匝肋，并服从了他们；他母亲却把这一切默存在心中。耶稣的智慧、年龄和恩宠，在天主和人前，渐渐增长。”（路2:41-52）

反思：当我们失去耶稣的同在时，应当寻求他，直到找到他，回顾自己的步伐，看看在何处失去了他。耶稣想要跟随我们回家，而不是留在圣殿中。“他回到纳匝肋，与他们一起成长，继续增长智慧和年龄。”厄玛奴尔，天主与我们同在。经文中写道：“他的父母看见他，便惊讶不已。”您认为他们是否以新的方式看到了耶稣？

耶稣在圣神的感动下留在圣殿三天，服从了圣神的引导。他年纪

已到，有志向成为经师或祭司的年轻人会留在圣殿中，跟随宗教教师学习。耶稣或许因为贫穷而无法进入祭司阶层，但他的智慧让宗教教师对他的问答感到惊奇。他们在考察他是否达到祭司的要求。这些宗教领袖在全新的方式中遇见了天主，但他们未曾意识到，错过了他们的造访时刻！这将是他们在永恒中遗憾的事。保持警醒！

天父有不同的计划。耶稣选择回家，与玛利亚和若瑟一起生活在他们的家庭中，而非在圣殿里。再也不需要寻求天主的人攀爬山岳或跋涉数日才能找到祂。天主与我们同在，即便在我们的家庭和心灵中，正如祂与以色列人和梅瑟同住在帐幕中。他希望住在祂的子民之中，在我们的心里。

天主也希望玛利亚与耶稣一起走上这人生的朝圣之旅，为他提供属灵上的支持，并在年轻的基督徒团体中成为他和门徒们的母亲。因此，他们将一起完成救赎的使命，而不是让耶稣在圣殿学堂中与玛利亚分离，独自前行。失去耶稣的这三天象征着他未来的死亡与复活。他的母亲在失去她所熟知的儿子后，以新的方式重新发现了天主。天主选择与她一起回到家中，住在她的家庭教会中。我们也应在自己的家庭中效法圣家。

玛利亚的新篇章开启了，一段新的旅程开始了。天主依然以圣神的方式与她同在并住于她内。她即将失去若瑟，需要耶稣比以往更加亲近。对于圣若瑟来说，这是我们在福音中最后一次听到他的消息，但他的“秘密圣母祝福”将永存。圣若瑟和玛利亚必须将耶稣的身份保密，直到他足够大，能够进行他的传道使命。记住，希律王曾企图在耶稣婴儿时期杀害他，而他的儿子们仍然掌权！

年幼的耶稣正在学习一条重要的圣母奉献原则：玛利亚希望与他同行，成为他整个生命旅程中的亲密伙伴。我们也如此——我们的母亲对我们是否已经尽责？同样地，我们的天上母亲永远不会

放弃我们！“**现今我已选择这殿，予以祝圣，使我的名永远在这殿中。**”（编下7:16）

奉献原则：母亲永远不会放弃我们！玛利亚和耶稣的心永远紧紧相连，因此当我们将心与玛利亚的心联合时，我们自然也与耶稣为一体。厄玛奴尔，天主与我们同在！（23）

圣人见证：

1. **圣多玛斯·阿奎那 (1225-1274)：**“圣母玛利亚是与基督最亲近的人，因为基督的人性是从她而来。因此，她必定从基督那里获得了超过他人的丰盛恩宠。”（3）
2. **圣若望保禄二世 (1920-2005)：**“祈祷与牺牲相结合是人类历史上最强大的力量。”（5）
3. **圣若瑟玛利亚·艾斯克里瓦 (1902-1975)：**“在每一端玫瑰经的‘天主经’和‘圣母经’之前，先默想几秒钟，思考该奥迹。我确信这一习惯会增强您的专注，并增加祈祷的果效。”（12）

德行亮点：耶稣对天父的顺服优先于父母的担忧。这种顺服需要信任和勇气，尤其在他这个年纪。随着耶稣的成长，他的父母必须以谦卑之心预言圣若翰洗者的话：“**他应该兴盛，我却应该衰微。**”（若3:30）

本周诫命：第三诫命：“**当守安息日，归于圣洁，正如上主你的天主吩咐你。六日要劳作，办理你的一切事务，但第七日是属于上主你的天主的安息日。**”（申5:12-14）圣多玛斯·阿奎那建议我们在主日应做与不做的事。我们可以做的事包括参与弥撒圣祭、聆听天主的话语，并为那些不幸的人行慈善之事。（13）我们应避免体力劳动或奴役式的工作，避免因不必要的购物而使他人必须在主日工作。“不必要”意味着可以等到其他日子再做的事情。（6, #2187-8）

与代父母和/或父母分享我们的信仰：您是否每周末都忠实地参加弥撒？当您离家去上学或工作时，您会继续保持忠实吗？如果您请求，玛利亚将会帮助您。

作业：一起阅读本章，并在接下来的七天里，每天与代父母或家人一起大声诵念至少一端玫瑰经。将您的每日玫瑰经作为献给玛利亚的积极奉献和牺牲之礼——她喜爱这一祈祷，并会赐福于您。诵念晨祷奉献。

欢喜五端奥迹的每日奉献祷文

晨祷奉献

耶稣啊！通过玛利亚无玷圣心，我把今天的祈祷、工作、欢乐和痛苦奉献给您，为您至圣心的所有意向，联合世上所行的一切圣祭，为赎我的罪过，为我的亲友的意向，尤其为教宗的意向。阿们。（44）玛利亚，请保卫我的信仰！

第二个誓言

我，_____，向你承诺，圣母玛利亚，我将忠实地学习每一课，并在接下来的五周内每天与我的代父母和/或家人一起大声祈祷至少一端你的至圣玫瑰经。

我恳请你，圣母，教我如何如你爱我一样爱你。我渴望在你的帮助下学习如何按照天主的旨意去爱天主和爱人如己。我以上父、子及圣神之名祈祷。阿们。

候选人签名与日期：_____

代父母签名：_____

备注：

第六周

耶稣的受洗

圣神的果实：敞开心灵迎接圣神 (10)

经文：天主子耶稣基督福音的开始。

洗者若翰的宣讲。正如依撒意亚先知所记载的：

“看，我派遣我的使者在你前面，预备你的道路。

旷野中有呼号者的声音：‘你们当预备上主的道路，修直他的途径！’”

那时，洗者若翰在旷野宣讲悔改的洗礼，以赦罪为目的。全犹太区域和耶路撒冷的居民都到他那里，承认自己的罪过，在约旦河里受他的洗礼。若翰身穿骆驼毛的衣服，腰束皮带，吃的是蝗虫和野蜜。他宣讲说：‘那比我更有权威的要在我以后来；我连俯身解他的鞋带也不配。我以水给你们施洗，他却要以圣神给你们施洗。’”（谷1:1-8）

耶稣的受洗：就在那时候，耶稣由加里肋亚的纳匝肋来到约旦河，受若翰的洗。当他从水中上来的时候，天裂开了，圣神仿佛鸽子降在他身上；从天上传出声音说：“你是我的爱子，我因你而喜悦。”（谷1:9-11）

洗者若翰见证耶稣。

第二天，他看见耶稣向自己走来，便说：“看，天主的羔羊，除免世罪者！这就是我曾说过的：有一位在我以后来，他本来在我以前，因为他原先已存在。我也不认识他，但为使他显示给以色列

列，我才以水施洗。”若翰又作证说：“我看见圣神，仿佛鸽子由天降下，停在他身上。我也不认识他，但那派我以水施洗的对我说：你看见圣神降下停在谁身上，谁就是那要以圣神施洗的。我看见了，并作证他就是天主子。”第二天，若翰又同他的两个门徒站在那里，看见耶稣走过，便说：“看，天主的羔羊！”那两个门徒听见他说这话，便跟隨了耶稣。”（若1:29-37）

反思：每天请求玛利亚帮助您审查良心。我们必须理解忏悔的重要作用和那些施行忏悔事工者的巨大成果。悔罪的心打开了天主慈悲和宽恕的闸门。在洗礼中，我们被清洗，脱去原罪和所有个人罪，为圣神的膏抹做好准备。浸入水中象征着我们自愿对旧生活的死亡；从水中浮起象征我们选择在圣神中开始新的生活。洗者若翰是为耶稣预备灵魂之路的伟大典范，因此耶稣对他的评价极高：“我告诉你们，妇女所生的，没有一个比若翰更大的。”（路7:28）若翰将人们从家中召唤到旷野禁食、祈祷和忏悔。他在约旦河中为他们施洗，并在洗礼后将他们指向耶稣，宣告：“**他应该兴盛，我却应该衰微。**”（若3:30）洗者若翰和圣母玛利亚都参与了这一和好的事工，我们也应如此。回想一下，若翰在母亲腹中藉玛利亚拜访依撒伯尔时就已受圣神的膏抹。我们所有天主国度中的人都被召唤去为主预备道路。为何和好的事工如此重要？宽恕是每个灵魂得救的第一步。思考一下：主耶稣要多长时间去宽恕一个真心悔改的灵魂？几秒钟！然而，一个灵魂要多久才能真心悔改？有时是一生！这就是为何我们的主需要施事者，包括我们每一个人，来召唤灵魂真诚悔改。我们必须从今天开始悔改，不要等到生命的尽头，可能我们想象不到的那么快就会耗尽时间！

若翰见证耶稣为天主子。那么，为何无罪的天主子需要洗礼？耶稣通过向若翰请求洗礼为我们树立了榜样。成人洗礼要求的悔改是获得天主宽恕的绝对要求。耶稣的每位宗徒施洗的灵魂甚至比若翰更多，而若翰因其事工而被殉道。我们每个人都需要洗礼，

并需要持续的良心审查来每日践行我们的洗礼誓约。圣依纳爵·罗耀拉特别强调每日悔改的重要性，教导他的兄弟们即便再忙，也要每日进行良心省察。

这是一个简单的临睡前良心省察法，我们称之为Raise the “BAR”

：

1. **B - Blessings**：回顾您的一天，与玛利亚和圣神一起感谢天主的每一份恩宠和每一份十字架。

2. **A - Ask**：请求玛利亚帮助识别过错，并向耶稣请求宽恕。

3. **R - Resolve**：立志明天更好地生活，祈念一个善度痛悔经，并每月去领圣事性忏悔。

每天花五分钟请求玛利亚帮助您做好省察，并持之以恒。这个习惯会让我们保持谦卑、洁净，并完全沐浴在天主的慈悲之中。玛利亚对此喜爱不已！

奉献原则：每天在临睡前真诚地进行良心省察。请求玛利亚帮助您为她的圣子进入您的心灵预备道路，以一种令人意想不到的新方式。

圣人见证：

1. **圣伯多禄 (公元一世纪)** “你们悔改罢！你们每人要以耶稣基督的名字受洗，好赦免你们的罪过，并领受圣神的恩惠。”（宗2:38）
2. **圣博纳文 (1221-1274)** “我们通过玛利亚找到耶稣，通过耶稣得到圣神的恩典。”（3）
3. **真福阿兰·德拉·罗什 (1428-1475)** 玛利亚说：“对于所有虔诚诵念我的玫瑰经者，我保证特别的保护和极大的恩

宠。”（见玫瑰经的15条许诺，第1条，附录）

德行亮点：若翰在旷野的简朴生活显示了他的单纯和贫乏。这种生活方式使他对天主的信心无比坚定，因为天主总是提供一切所需。

本周诫命：第四诫命：“*应照上主你的天主吩咐你的，孝敬你的父母，好使你能享高寿，并在上主你的天主赐给你的土地内，获享幸福。*”（申5:16）这是少数几个与祝福应许相关的诫命之一！尊敬父母包括年轻时尊重他们的权威，年长时支持他们，甚至在他们晚年成为他们的看护人。当我们尊敬父母时，我们是在尊敬那赐予我们父母的天主。圣多玛斯·阿奎那写道：“既然在我们孩提时父母养育了我们，我们也应在他们晚年扶助他们：‘孩子，要扶助你父亲的老年，不要在他活着时使他忧愁。如果他失去理智，要忍耐。’”（13）

与代父母和/或父母分享我们的信仰：您是否每天忠实地进行良心省察并常领忏悔圣事？洗者若翰是耶稣的堂表亲，但他在圣经中两次宣称“我不认识他。”或许这是因为当耶稣受洗时，他从水中上来，以一种意想不到的变貌显现！

作业：与您的代父母或家人一起阅读本章，并在接下来的七天中每天至少大声诵念一端玫瑰经。每天早上重复每日奉献祷文。回顾您的洗礼誓言（见介绍），您将在坚振时再次宣誓。

欢喜五端奥迹的每日奉献祷文

*我的母后，我的母亲，我将自己完全交托于您；
为表对您的虔敬，我把这一天我的
眼睛、耳朵、口舌、心灵
以及整个身心无保留地奉献给您。*

*既然我属于您，良母，请将我
视为您的财产和所有，保护我，
守卫我。阿们。（24）*

备注：

第七周

加纳的婚宴

圣神的果实：藉玛利亚亲近耶稣 (10)

经文：“第三天，在加里肋亚的加纳，有一婚宴，耶稣的母亲在那里；耶稣和他的门徒也被邀请参加婚宴。酒用尽了，耶稣的母亲对他说：‘他们没有酒了。’耶稣回答说：‘女人，这与我和你有什么关系？我的时辰还没有到。’他母亲对仆役说：‘他无论吩咐你们什么，你们就做什么。’那里放着六口石缸，是为犹太人洁净礼用的，每口可盛两三桶水。耶稣对仆役说：‘把缸灌满水！’他们就灌满了，直到缸口。他又说：‘现在舀出来，送给管宴席的。’他们便送去了。宴席的管事尝了那变成酒的水，不知道是从哪里来的，只有舀水的仆役知道。于是，管事叫新郎来，对他说：‘人都是先摆上好酒，等客人喝够了才摆上次等的；你倒把好酒留到现在！’这是耶稣在加里肋亚的加纳，所行的第一个奇迹，显了他的光荣，因而他的门徒信从了他。”（若2:1-11）

反思：在爱的行动中主动出击，天主必会支持您。天主的慷慨超越一切，尤其是当祂肯定婚姻时。记得我们在引言中讨论过，婚姻和家庭是学习两大诫命的关键，这两个诫命对得救是必要的。

这是耶稣首次公开显迹，因此我们应仔细查考这段经文，以发掘其中的属灵奥秘。当我们看到邻人有需要时，我们该如何帮助他们？首先，我们应像玛利亚那样向天主请求帮助。接着，我们要信赖祂会在合适的时机告诉我们如何回应，这通常需要等待。观察这故事中的关键人物，我们会发现他们都在等候主的指示！玛利亚在等候她的儿子行动，她信赖他会出手，并对仆役说：“他无论吩咐你们什么，你们就做什么。”仆役们也照着玛利亚的吩咐顺服地等候主。此外，耶稣自己也在等候天父，正如他在圣经中所说：“**我实实在在告诉你们：子不能由自己作什么，他看见父作什么，才能作什么；凡父所作的，子也照样作。**”（若5:19）为何等候主对奇迹如此重要？因为等候即是信赖，而信赖是见证天主在我们生命中行奇迹的最重要德行。耶稣曾多次告诫圣傅斯蒂纳祈祷：“**耶稣，我信赖您。**”

等候了一段时间（婚宴可能持续一周），天父与耶稣出手了，我们知道了故事的结局——整整几百加仑的新酒！婚礼的新人把玛利亚邀请到他们的家和心里，他们以令人意想不到的方式看到了天主，正如圣若瑟一样。在这次事件中，我们还能看到耶稣与玛利亚**心灵合一**的力量；他们的心是联合的。当您需要增强信赖的德行时，请求玛利亚和耶稣帮助您，与他们的两颗心结合——这蕴含了巨大的属灵力量。(23)

值得注意的是，这第一个奇迹涉及了仆役或侍者。当玛利亚在领报中回应天使时，她使用了侍者的语言：“我是上主的婢女。”婢女的职责就是注视主人的手，只有在主人示意需要时才回应。为什么玛利亚比耶稣更早察觉到需求？也许是天父想要把这喜庆的婚礼变成双重庆典，既是为这对新人的筵席，也是为耶稣开始公开传道的盛宴，所有门徒都在场。正如婚礼上父母将儿子交给新娘，玛利亚和天父在这里也做着同样的事，把他交给基督的净配——教会。因此，这也是耶稣的一个庆祝场合，也许他还被父

母惊喜了一次！我们也可以看到天父再次给了玛利亚一个机会，让她对儿子为教会的奉献和牺牲说“是”。这一天，她将他交付于他的圣召，虽然她知道这将通往十字架。

奉献原则：当我们将需求带到玛利亚面前时，她总是带到耶稣那里，因为他们的心是合一的。圣人们称此原则为“藉玛利亚亲近耶稣”。我们每天早晨在奉献祷文中都会祈求这一点。将自己奉献给耶稣的属灵力量直接源于耶稣和玛利亚的联合心灵。其完美和力量源自几个方面：首先，源于母亲与在她心旁携带九个月并抚育三十年的儿子之间的自然之爱。其次，源于玛利亚的无玷之心与耶稣的圣心之间的完美之爱，因为她无罪，而他是天主本身！最后，源于耶稣的应许：“*因为那里有两个人或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间。*”（玛 18:20）因此，当您将心与玛利亚的心结合时，耶稣便加入其中，使得三者为一。*厄玛奴尔，天主与她同在并住于她内。*

圣人见证：

1. **圣伯纳丁 (1380-1444)：**“玛利亚在世唯一的目的是常常注视天主，以发现他的旨意。一旦她知道天主要什么，她便会去做。” (3)
2. **圣路易·格里尼昂·德·蒙福 (1673-1716)：**“我们要通过玛利亚、与玛利亚、在玛利亚内完成我们所有的行动。如此，我们也将耶稣内、通过耶稣、与耶稣一起完成一切。” (3)
3. **加尔各答的圣德肋撒修女 (1910-1997)：**“我们以爱和虔诚祈念玫瑰经，效法玛利亚的谦卑、善良和对他人的关怀，从而尊崇她。” (12)

德行亮点：玛利亚、仆役和耶稣都展现了在需要中等待天主旨意的耐心。天主总是让我们等待，这增强了我们的信德和信赖。如果他立刻满足我们所有的请求，我们将被骄傲充满而失去救恩。他深爱我们，绝不纵容这样的行为，因此他总是让我们等待并信赖。而且，天主也喜爱惊喜！

本周诫命：第五诫命：“**不可杀人。**”（出20:13）天主赐予人生命，任何人都不能夺走。这条诫命也禁止自杀、堕胎和安乐死。我们的教理教导我们：“任何情况下都不可主张自己有直接毁灭无辜生命的权利。”（6, #2258）主也谴责与杀戮有关的愤怒：
“你们一向听过给古人说：‘不可杀人。谁若杀人，应受裁判。’我却对你们说：凡向兄弟发怒的，就要受裁判... 所以，你若在祭坛前，要献你的礼物时，在那里想起你的弟兄有什么怨你的事，就把你的礼物留在那里，留在祭坛前，先去与你的弟兄和好，然后再来献你的礼物。”（玛5:21-24）

与代父母和/或父母分享我们的信仰：分享一次收到惊喜礼物或惊喜派对的经历。天主如何在加纳的婚宴上肯定了婚姻圣召和单身奉献生活的圣召？

作业：与您的代父母或家人一起阅读本章，并在接下来的七天中每天至少大声诵念一端玫瑰经。将您每日的玫瑰经作为积极的牺牲礼物奉献给玛利亚——她喜爱并会祝福您。每天重复每日奉献祷文。

欢喜五端奥迹的每日奉献祷文

我的母后，我的母亲，我将自己完全交托于您；
为表对您的虔敬，我把这一天我的
眼睛、耳朵、口舌、心灵
以及整个身心无保留地奉献给您。
既然我属于您，良母，请将我
视为您的财产和所有，保护我，
守卫我。阿们。（24）

第八周

宣讲天国

圣神的果实：悔改与信赖天主 (10)

经文：从那时起，耶稣开始宣讲说：“悔改罢！因为天国临近了。”（玛4:17）

万民的审判。“当人子在他的光荣中降临，所有的天使同他在一起，他要坐在他的光荣宝座上，万民都要聚集在他面前，他要把他们分开，好像牧人把绵羊和山羊分开一样。绵羊放在他的右边，山羊放在左边。那时君王要对右边的说：‘我父所祝福的，你们来承受自世界创立以来为你们预备的国度吧！因为我饿了，你们给了我吃的；我渴了，你们给了我喝的；我作客，你们接待了我；我赤身，你们给了我穿的；我病了，你们来看望我；我坐牢，你们到我这里来。’义人回答说：‘主啊，我们什么时候见到您饿了，给了您吃的？或渴了，给了您喝的？我们什么时候见到您作客，接待了您？或赤身，给了您穿的？我们什么时候见到您病了或在监里，来看望了您？’君王回答说：‘我实在告诉你们，凡你们对我这些最小的弟兄所做的，就是对我做的。’

然后，他要对左边的说：‘离开我吧！你们这被咒骂的，进入那为魔鬼和他的使者预备的永火里！因为我饿了，你们没有给我吃的；我渴了，你们没有给我喝的；我作客，你们没有接待我；我赤身，你们没有给我穿的；我病了和在监里，你们没有来看望我。’他们也要回答说：‘主啊，我们什么时候见到您饿了，或渴了，或作客，或赤身，或病了，或在

监里，而没有服侍您？’他要回答他们：‘我实在告诉你们，凡你们没有对这些最小的一个做的，就是没有对我做的。’这些人要进入永罚，而义人则要进入永生。”（玛25:31-46）

反思：追求天国，并宣告天国在我们中间，因为君王和王后在我们中间，心灵相连。

什么是国度？它是一座充满生命的围城，是灵魂可以在其中全心全意地爱天主，并像爱自己一样爱近人，同时在四周得到保护。国度中有一位仁慈和公义的君王与王后，他们心灵相连，统治着永恒的平安。这地上的天国是耶稣应许在天堂为我们每人准备的住所的预示。（见编上17:10，若14:2）

我们必须首先在我们中间“看见天国”，然后才能宣告它。要看见天国，我们必须“寻求”它；在每一个当下寻找它。带着信德去看，您将开始在生活中看到许多神圣的“巧合”和小奇迹。当您看到这些时，告诉他人，荣耀天主，并鼓励他人也在他们的生活中寻找天国。不断赞美天主。

耶稣用简短的几句话概括了宣讲天国的方法：“**悔改，信从福音罢！**”（谷1:15）我们首先需要相信这个天国是真实的，然后当我们在其中生活时，我们会充满喜悦地告诉世界关于它的一切。当我们奉献自己给玛利亚时，我们的心灵与她相连。这也将我们的心与他的心连接在一起，因为“这两颗心”是一体的。她教导我们如何悔改，如何在信仰旅程中前进，以便在我们的生活中体验天国的临在。

我们如何宣告天国？耶稣派遣他的门徒两人一组出去；与他人一起宣告天国比单独行动要容易得多。想想我们之前提到的那些妇女：在圣殿中遇见婴孩耶稣的女先知亚纳，以及在井边给耶稣水喝的撒玛黎雅妇人。经文告诉我们，她们都向愿意听的人讲述耶稣。这也是玛利亚玛达肋纳在坟墓遇见复活的主耶稣后的行为，而那两个往厄玛乌去的门徒在“掰饼”时遇见复活的耶稣后也如此。这就是我们宣讲天国的方法：先经历祂，然后带着喜悦宣告祂。不断赞美天主。我们必须践行天主的圣言，才能进入天国。

在上述的万民审判经文（玛25:31-46）中，耶稣特别尊敬他的母亲和所有母亲、祖母们，为她们对孩子们不懈的怜悯行为致敬。谁在日复一日地做这些事情呢？谁给饥渴者食物和水呢？谁接待陌生人，尤其是那些刚降生到陌生世界的婴儿呢？谁为赤身者穿衣、护理病人、探访囚犯呢？是母亲！如果您去过监狱，就会看到多少母亲、祖母、妻子和小孩在候见室等待探望她们的亲人——儿子、孙子、丈夫或父亲。耶稣在说，那些像母亲一样做这些怜悯行为的人，或是协助母亲们去做这些的人，将被欢迎进入天国。这也是向所有在医院、护理院、学校、教会和多代家庭中照顾他人的人的敬意。

您是否注意到在这段经文中，耶稣是用母亲们每天都做的事情来向世人讲述最后的审判和得救的事？这再次显示了天主通过母亲教导所有灵魂如何遵守诫命和进入永生的计划。这就是为什么我们在母亲们的心中，特别是在圣母无玷圣心中，看到概括了所有法律和先知的两大诫命。这也是撒旦竭尽全力攻击母职和孩子的原因。（默12:4）

奉献原则：玛利亚的心是“罪人的避难所”。通往天国的路上，我们穿过一扇门厅，即圣人们称为“玛利亚的心”——怜悯的避难所。在旧约中，“避难所”是那些犯下重大罪行（如误杀）的人可以逃往的城镇，在那里他们可以得到法律保护，免于被复仇者杀害。玛利亚的心是罪人的避难所。那些陷入习惯性大罪中的人可以在其中找到平安，并得到帮助，学习如何摆脱罪带来的束缚。这需要大量的时间和努力，包括禁食、祈祷（尤其是玫瑰经）以及经常的修和圣事！当灵魂转向圣母玛利亚时，它进入一个安全的空间——一个充满爱的家和怜悯之心。她将她的爱和怜悯倾注给我们，并教导我们如何爱她，正如每位母亲对她的孩子所做的那样。这种爱的交换在我们心中引发了来自耶稣的神圣之爱和怜悯的洪流。“因为那里有两个或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间。”（玛18:20）玛利亚是全人类的属灵避难所。*“罪人之避难所，玛利亚，请为我们祈祷。”*（1587年洛雷托圣母祈祷）

圣人见证：

1. **圣奥斯定 (354-430)**：“通过玛利亚，不幸的人获得怜悯，失宠的人得到恩典，罪人得到宽恕。软弱的人获得力量，尘世之人获得天国的恩赐，凡人得到生命，漂泊者找到家乡！” (3)
2. **圣安多尼 (1195-1231)**：“现在主已经设立了怜悯的避难所，玛利亚，即使是那些有意作恶的人也可以在那里找到庇护和力量。” (3)
3. **圣嘉芙莲·西耶纳 (1347-1380)**：“寻求怜悯之母玛利亚吧。她会带你到她儿子的面前，并为你代求，使祂对你慈悲。” (3)

德行亮点：在照顾小孩子时，纯洁、温良、谦逊和耐心是母亲们所需要的美德。

本周诫命：这是耶稣赐下的一条新诫命，不在最初的十诫之中：

“我给你们一条新命令：你们该彼此相爱；如同我爱了你们，你们也该照样彼此相爱。”（若13:34）教理说，这条新诫命概括了所有其他的诫命，并表达了祂的神圣旨意。（6, #2822）这同样也源自每一位母亲和祖母的心。换句话说，她们可以向家里的每个成员忠实地传递耶稣的新诫命。我们再次看到，所有的诫命都概括在母亲的心中，尤其是在我们蒙福的圣母的圣心中。

与代父母和/或父母分享我们的信仰：分享罪恶如何会使灵魂陷入束缚。在世界上，我们在哪里看到这样的现象？

作业：一起阅读本章，并在接下来的七天中每天与代父母或家人大声诵念至少一串玫瑰经。将您每天的玫瑰经作为您主动和牺牲的礼物献给玛利亚——她喜爱并会祝福您。每天早晨重复“每日奉献祈祷”。阅读《真福八端》，第121页。

欢喜五端奥迹的每日奉献祷文

**我的母后，我的母亲，我将自己完全交托于您；
为表对您的虔敬，我把这一天我的
眼睛、耳朵、口舌、心灵
以及整个身心无保留地奉献给您。
既然我属于您，良母，请将我
视为您的财产和所有，保护我，
守卫我。阿们。（24）**

第九周

变容

圣神的果实：追求圣洁的渴望 (10)

经文：耶稣的显容。 “过了六天，耶稣带着伯多禄、雅各伯和他的兄弟若望，带他们到一座高山上。他们在他们面前变了容貌：他的面貌发光如日，他的衣服洁白如光。忽然，梅瑟和厄里亚出现在他们面前，与他说话。伯多禄对耶稣说：‘主啊，我们在这里真好！如果您愿意，我就在这里搭三座帐棚：一座为您，一座为梅瑟，一座为厄里亚。’他还在说话的时候，忽然有一片光耀的云彩笼罩了他们，并且从云中有声音说：‘这是我的爱子，我所喜悦的，你们要听从他！’门徒们听了，害怕得俯伏在地。耶稣走近他们，摸着他们说：‘起来，不要害怕。’他们举目一看，除了耶稣以外，什么也看不见了。”（玛17:1-9）

反思：相信并信赖耶稣是天父所说的他——天主的圣子，远比摩西和厄里亚这两位最伟大的先知更重要。

显容的奇迹是为了在耶稣面对受难和死亡前加强他的信心，并向三位重要的门徒保证他确实是天主的儿子。耶稣通过言行向他们揭示了自己。他们跟随他，与他生活在一起，见证了他在他们中间施行的神迹奇事——甚至复活了死者。他们与他建立了亲密的关系；然而，这还不够。他们的信心仍然不足。因此，随着耶稣逐渐接近在十字架上的最终牺牲，他带领他们上了一座山，以加强他们对他的信心。他的天父与摩西和厄里亚一同向他们显现，明确表示耶稣是他的圣子，是他所喜悦的，并且他们应该听从他。他们以全新的方式听到天主的声音！就像三位门徒在“山顶”

上经历的这种属灵体验一样，作为基督徒，我们也可以在家中体验到天主的临在。这三位门徒后来在圣周四的圣体圣事、复活节早晨的复活主、以及五旬节圣神降临日上也再次以不同方式遇见了天主。这些事件并没有发生在山上，也没有发生在教堂或圣殿，而是在耶路撒冷的一个家中。我们可以在家中体验到天主的临在，因为他始终与我们同在，“厄玛奴耳”即“天主与我们同在”。

对主的敬畏。这是圣神在坚振圣事中赐下的七恩之一，极为重要，但有时容易引起困惑。

年轻人如何获得成长为成熟基督徒的动力？这段旅程必须结合外在的激励、内在的激励以及与耶稣和玛利亚联合的祈祷。在整个一生中，基督徒的成熟度应不断增长，但许多人未能在圣洁中前进，错过了与耶稣和玛利亚的亲密关系，甚至永远错过了天堂。这是人生的巨大浪费！我们在孩提时代学到的成长之路从他人的激励开始（例如父母），随着时间的推移，逐渐转化为真正对天主和近人的爱。耶稣的三位重要门徒需要在信德中成长，才能在耶稣离开后成功领导教会。因此，通过这次显容事件，天父和圣子耶稣让这三人经历了一次“成长仪式”。首先，他们在云中的天主圣父的声音中感到极度恐惧。

然后，耶稣安慰他们说：“起来，不要害怕。”那么，到底是需要害怕还是不害怕？他们以全新的方式遇见了耶稣：显容时光辉灿烂的样子。他们也以全新的方式听到了天父的声音：在神秘的云中。他们从圣洁的敬畏转向圣洁的爱。如何更好地理解“敬畏天主”这一常被误解的恩典呢？事实上，它在《圣经》中被赞美了300多次，甚至在玛利亚的《尊主颂》中也有提到（见路1:39-56）。

想想简单的停车标志。如果你问司机们是否害怕停车标志，所有人都会回答“不！”但是，如果你问他们是否害怕无视停车标志，所有人都会回答“是！”我们遵守停车标志是因为害怕后果，悲惨的后果，我们经常在新闻中看到和听到。然而，如果我们因为爱法律而爱法律的赐予者，我们会出于爱而遵守停车标志，而不是恐惧。我们会相信停车标志是为了我们自身的利益而设立的，因此心怀感激；毕竟，它每天拯救数十亿的交通事故！想象一下，完全无视停车标志，开车穿过所有的路口是多么可怕！关键是：遵守停车标志的人并不害怕它！同样，遵守天主诫命的人并不害怕天主。基督徒成熟与不成熟的区别在于我们是否在爱天主和近人时，超越自我。经文说，“**圆满的爱把恐惧驱逐于外。**”

（若一4:18）这是我们的基督徒成长仪式，它赋予我们生命的自由和意义。耶稣告诉他的门徒不要害怕，他自己不害怕，因为他始终遵从天父。同样，玛利亚不惧怕加百列天使，因为她完全顺服天主。

奉献原则：无论他说什么，都照做吧。天主的命令“听从他”，与玛利亚在加纳的指示“无论他说什么，你们就照做吧”相似。这是来自耶稣父母的宝贵经文智慧。如果我们跟随并服从耶稣——天主之子，我们就不会害怕天主，而会敬畏罪恶的后果。“**如果你们爱我，就要遵守我的命令；我也要求父，他必会赐给你们另一位护慰者，使他永远与你们同在。**”（若14:15-16）这位“护慰者”就是圣神，他将在你坚振圣事之日为你带来全新的恩宠。

。

圣人见证：

1. **圣母玛利亚的见证。**玛利亚说：“我灵尊主为大，我心欢悦于天主，我的救主。因为他顾念了他婢女的卑微。今后万代要称我有福，全能者在我身上行了大事，他的名号是圣的。他对敬畏他的人们广施仁慈，直到世世代

代。”（路1:46-50）

2. **圣高比 (1894-1941)** “在无玷圣母中，我们的恩赐变得纯洁无瑕。在耶稣基督里，它们变得神圣、无限，配得上天父的威严。耶稣是通往天父的唯一中保，无玷圣母则是通往耶稣的唯一中保。”（20, p16）
3. **圣路易·蒙福 (1673-1716)** “圣玫瑰经主要由基督的祷文和天使的致候词组成，即天主经和圣母经，毫无疑问，它是信徒的第一祷文和第一虔诚，并从宗徒和门徒时代一直延续到今天。”（25）

德行亮点：显容的目的是加强伯多禄、雅各伯和若望的信德和信赖。在经历了这一“山顶”体验后，这三位门徒再也没有理由怀疑耶稣的真实身份。

本周诫命：第六诫：“不可奸淫。”（出20:14）请不要误以为此诫命仅限于通奸，它同样涵盖心灵、思想和行为上的一切性不洁之事。想一想耶稣在圣经中严厉的话：“你们一向听说过：‘不可奸淫。’我却对你们说：凡注视妇女，有意贪恋她的，他已在心里奸淫了她。若是你的右眼使你跌倒，剜出它来，从你身上扔掉，因为丧失你一个肢体，比你全身投入地狱里，为你更好。若你的右手使你跌倒，砍下它来，从你身上扔掉，因为丧失你一个肢体，比你全身投入地狱里，为你更好。”（玛5:27-30）这条诫命适用于所有形式的性不洁，无论男女皆然。不要效法世俗，因为世上缺乏贞洁的美德。

与教父母或代父母分享我们的信仰：耶稣对你意味着什么？玛利亚对你意味着什么？

作业：和代父母或家人一起阅读本章，每天大声祈祷至少一串玫瑰经，坚持七天。把每天的玫瑰经作为一份积极的、牺牲的礼物献给玛利亚——她会因你的礼物而感到喜悦，并会赐福于你。每天早晨重复奉献祷文：

欢喜五端奥迹的每日奉献祷文

我的母后，我的母亲，我将自己完全交托于您；

为表对您的虔敬，我把这一天我的

眼睛、耳朵、口舌、心灵

以及整个身心无保留地奉献给您。

既然我属于您，良母，请将我

视为您的财产和所有，保护我，

守卫我。阿们。（24）

备注：

第十周

最后的晚餐

灵性之果：朝拜 (10)

经文：当时辰到了，耶稣与宗徒们坐席。他对他们说：“我渴望在我受难前与你们一起吃这逾越节晚餐，因为我告诉你们：在天主的国实现之前，我不会再吃这晚餐。”然后他拿起杯来，祝谢了，说：“你们把它分给彼此；因为我告诉你们：从今以后，直到天主的国来临，我不再喝葡萄树的果汁。”然后他拿起饼来，祝福了，掰开它，分给他们，说：“这是我的身体，将为你们而牺牲；你们要这样做来纪念我。”他们吃完后，他同样拿起杯来，说：“这杯是用我为你们流的血所立的新约。”（路22:14-20）

于是，耶稣对他们说：“我实实在在告诉你们，赐给你们天上粮的并不是梅瑟，而是我的父亲赐给你们那真正的天上粮，因为天主的粮就是从天上降下来，为世界赐予生命的。”…耶稣对他们说：“我是生命的粮；到我这里来的，永不会饥饿；信我的，永不会口渴。你们的祖先在旷野中吃过玛纳，但他们死了；这是从天上降下来的粮，使人吃了不死。我是从天上降下来的生命之粮；谁吃了这粮，就要永远活着；我所要赐的粮，就是我为世人生命而赐的肉体。”…耶稣对他们说：“我实实在在告诉你们，除非你们吃人子的肉，喝他的血，你们体内就没有生命。谁吃我的肉，喝我的血，就有永生，在末日我要使他复活。因为我的肉是真实的食物，我的血是真实的饮料。谁吃

我的肉，喝我的血，就住在我内，我也住在他内。正如生活的父派遣了我，我因父而生活，照样，谁吃我，这人也要因我而生活。这是从天上降下来的粮，不像你们的祖先吃过的那样死了；谁吃这粮，就要永远活着。”（若6:32-58）

反思：如果你渴望品尝神圣的爱，就领受圣体吧！你甚至可能以一种全新的方式看到天主！

第一台弥撒不是在教堂里举行，而是在家庭中进行的。逾越节是犹太人每年必须庆祝的节日。大约1300年前，天主通过梅瑟的领导，把以色列人从埃及的奴役中解救出来。天主命令以色列人在家中举行这一年一度的庆祝仪式，以感恩祂的拯救。在每年的这个仪式餐中，父母会献上一只羊羔，在家庭餐桌上享用，并向孩子们讲述天主如何“用强有力的手和伸展的手臂”将他们从奴役中解救出来的故事，展示了祂“仁慈永远常存”。（咏136:12）

在这餐中，我们的新梅瑟——耶稣将与门徒们共进晚餐，并彻底改变这个历史性的感恩庆典的意义。他将自己完全献上为这仪式餐，并在短短数小时后，自己成为那只牺牲的羔羊；祂将成为流血牺牲来释放我们的祭品。在若望福音中，耶稣告诉门徒们：“**你们若不吃人子的肉，不喝他的血，在你们内，便没有生命。**”（若6:53）许多人因此离开了，因为不信。他以牺牲自己为礼物救我们脱离奴役，带领我们上天堂。我们是否全身心投入弥撒？我们是否相信主的话？当我们领受圣体时，是否意识到我们正在以一种全新的方式遇见天主？母亲会将自己的一部分献给家庭和丈夫，为家庭带来新生命。耶稣正在以一种全新的方式做同样的事情——带来永恒的生命！

在最后晚餐上，将自己当作神圣的圣体和葡萄酒赐给门徒之前，

耶稣先为他们洗脚，可能还为他们听了告解，就像对待伯多禄一样。他还驱逐了犹达斯。我们每个人在领受圣体前，都应禁食片刻，清洁身体、衣物和灵魂——绝不可在大罪中领圣体。我们必须通过与天主和好，向祂表明我们的悔改之意。耶稣说：“**若我不洗你的脚，伯多禄，你将无法成为我的一部分。**”此外，“领受”圣体并不意味着“拿取”圣体，而是等待圣事分施者并谦卑地接受这份礼物。

耶稣希望把祂的全部赐予我们，正如母亲愿意将自己的全部献给婴儿一样。母亲愿意把自己体内所制造的乳汁给孩子，而这个孩子的全部身体和血液完全来自母亲的身体。耶稣希望将祂的全部赐予信徒：正如祂的父亲曾在旷野中让水从磐石涌出、从天上降下玛纳一样，耶稣愿意让信徒们在所有时代都能得到祂的滋养。因此，祂将自己作为逾越节餐中的面饼和葡萄酒赐予他们：“**然后他拿起饼来，祝福了，掰开它，分给他们，说：‘这是我的身体，为你们而舍弃的。你们应行此礼，为纪念我。’晚餐以后，耶稣同样拿起杯来，说：‘这杯是用我为你们流的血所立的新约。’**”（路22:19-20）。我们基督徒必须相信圣体是真正的耶稣的身体和血，并以无条件的爱来接受祂的礼物。然后，我们将在圣体中以一种全新的方式遇见天主。

奉献原则：学习如同玛利亚爱我们那样去爱她。关于真爱的一个最有力的陈述，归因于圣若望保禄二世在他的《身体神学》教导中提到：“爱的对立面不是恨，而是情欲，即对他人的利用。”（46）当我们以自私的目的利用他人来回应真挚的爱的馈赠时，这不是爱，而是利用。母亲有天主赐予的恩典，可以教导孩子们真爱的意义，她们也有一种灵性的直觉，可以区分被爱和被利用的差异。当我们寻求爱玛利亚时，我们需要学习以她爱我们那样无私地爱她。在主公开传道期间，毫无疑问，有些人试图通过与玛利亚建立友谊来接近她有名的儿子。每个人的母亲是天主赐予的

完美计划，以教导我们如何以同样的精神无私地爱她。母亲和孩子有心的结合。观察母亲如何爱她的婴儿并教会他如何爱她。这是天主设计的让我们学会爱邻如己的方式，并引导我们进入天堂。我们必须积极主动地怀着谦卑和温柔的心爱玛利亚，并让她教导我们如同耶稣爱她那样去爱她。当我们奉献给玛利亚并学会真心爱她时，我们的心便与他们联合的心结合。这正是玛利亚奉献的神秘力量所在。

圣人见证：

1. **圣凯撒（1480-1547）** "不断地请圣母玛利亚与她荣耀的圣子来到你身边。勇敢些，请求她将她的圣子——在圣体圣事中真正成为你灵魂的食物圣子——赐给你。她会乐意将祂赐给你。" (3)
2. **圣德肋撒修女（1910-1997）** "玛利亚的角色是让我们像若望和抹大拉的玛利亚一样，与耶稣被钉十字架的爱面对面……因为圣母玛利亚在加尔瓦略山，她知道祂对你的深切渴望。" (1)
3. **圣若望保禄二世（1920-2005）** "在念玫瑰经的过程中不断重复圣母经，带给我们分享天主的惊奇和愉悦：我们在欢乐中惊叹，承认历史上最伟大的奇迹。" (12)

德行亮点：耶稣在为门徒们洗脚时表现出极大的谦逊。他要求他们信任祂所要宣告的内容：以一种全新的方式体验天主——圣体与圣血。

本周诫命：第七诫：“不可偷盗。”（出20:15）如果我们夺取邻人的东西，拿不属于我们的东西，我们就无法爱我们的邻人。“第七诫禁止不公正地拿取或保留他人的财物，并在任何方面损害他人

财物的权利……也要求尊重私有财产的权利。”(6, #2410) 无论是拿走他人财物还是通过闲话或诽谤损害他人的好名声，这都是偷盗行为。圣多玛斯·阿奎那教导说，偷盗是最危险的，因为“即便有人悔改，也不容易为此罪做出必要的补偿。这是因为需要归还他人的财物，并补偿对合法拥有者造成的损失，这一切都超出了罪过本身的悔改义务。”(13, 6 #2412)

与代父母或父母分享我们的信仰：每年我们是否记得以感恩的心向天主表示感谢，感谢祂曾以某种方式拯救了我们？我们是否全身心投入弥撒的礼仪庆典，纪念最后的晚餐？当我们吃这饼和喝这杯时，我们是否意识到我们是在领受耶稣真正的圣体和宝血？

作业：与代父母或家人一起阅读本章，并在接下来的七天内每天大声祈祷至少一串玫瑰经。将每天的玫瑰经作为积极的牺牲礼物献给玛利亚——她会因此感到喜悦！每天早晨祈祷奉献祷文：

欢喜五端奥迹的每日奉献祷文

**我的母后，我的母亲，我将自己完全交托于您；
为表对您的虔敬，我把这一天我的
眼睛、耳朵、口舌、心灵
以及整个身心无保留地奉献给您。
既然我属于您，良母，请将我
视为您的财产和所有，保护我，
守卫我。阿们。(24)**

备注：

第三个誓言

我，_____，向你承诺，圣母玛利亚，我将忠实地学习每一课，并在接下来的五周内每天与我的代父母和/或家人一起大声祈祷至少一端你的至圣玫瑰经。

我恳请你，圣母，教我如何如你爱我一样爱你。我渴望在你的帮助下学习如何按照天主的旨意去爱天主和爱人如己。我以上父、子及圣神之名祈祷。阿们。

候选人签名与日期：_____

代父母签名：_____

备注：

第十一周

客西马尼园的痛苦

灵性之果：为罪悲伤（10）

经文：客西马尼园的痛苦。

他们来到一个名叫革责玛尼的地方，耶稣对门徒们说：“你们在这里坐着，我去祈祷。”他带着伯多禄、雅各伯和若望，开始感到忧愁与焦虑。然后对他们说：“我的心灵忧伤，几乎要死。你们留在这里，保持警觉。”

他走到稍远处，俯伏在地上祈祷，祈求如果可能的话，这个时刻可以从他身边过去；他祈求说：“阿爸，父啊！你凡事都能做到，请将这杯撤去吧！但不要照我的意思，而要照你的意思。”

他回到他们那里，发现他们正在睡觉。他对伯多禄说：“西满，你在睡觉吗？你不能守夜一小时吗？要警醒祈祷，以免陷入试探。精神固然愿意，但肉体却软弱。”他又离开，重复同样的祈祷。然后他再次回来，发现他们仍在睡觉，因为他们的眼皮沉重，不知道该如何回应他。

他第三次回来，对他们说：“你们还在睡觉和休息吗？够了！时辰到了。看，人子要被交给罪人手中。起来，我们走吧！看，我的出卖者已到近前了。”（玛26:36-46）

反思：保持清醒，警醒祈祷，以免落入试探。接下来的五段玫瑰经默想——痛苦奥迹，揭示了受苦的神秘。每个人的生命中都有欢乐和痛苦时刻。在耶稣的时代，犹太人认为受苦的人都是被天主惩罚的，但耶稣告诉我们这并不正确！他是无罪的，是天父所选中的人，但他和无玷圣母都承受了极大的痛苦。在苦路的行程中，耶稣向我们展示了如何将受苦转化为一种美好且充满牺牲之爱的创造性行为，正如母亲在为心爱孩子分娩时忍受痛苦一样。在苦路上，耶稣在去世的途中停下来安慰了许多人。每个人都会经历苦难，但耶稣教导我们如何信任他，让我们的痛苦成为献给天主的有力礼物，用于他人。

耶稣将成为为人类罪恶献祭的天主羔羊。亚当在伊甸园中被撒旦试探失败，未能保护厄娃免受撒旦和罪恶的侵袭，尽管天主警告他要“守护园子”。（26）耶稣在园中受到撒旦的试探，但他成功地保护了他的“新娘”——教会。为什么撒旦首先攻击厄娃？也许是因为他知道天主创造厄娃是为了帮助整个家庭学习两大诫命，这是通向天主之心和永生的钥匙。

你能想象一个囚犯在第二天早上即将面临死亡时能入睡吗？门徒们却在睡觉，他们实际上并未为即将发生的事情做好准备。如果我们以为撒旦不真实，那么他会突然袭击我们。但是，如果我们保持警觉和警醒，我们就能为生命中的考验做好准备。耶稣告诉他们要保持清醒并祈祷，以免在这场与邪恶的战斗中失败。我们必须成为每日祈祷并时刻等待圣神行动的人。如何实际地做到这一点呢？

一个伟大的目标是尝试在一天中花费10%的清醒时间进行各种形式的祈祷。每天约6分钟。以晨祷和奉献给玛利亚的祈祷开始一天，花些安静时间与主同在。每天按照圣母玛利亚的请求诵念部分最圣玫瑰经。我们可以在散步、锻炼时，或者通勤上下班时诵念。

每周参与弥撒是教会的要求。如果时间允许，参加日常弥撒是一个很好的习惯，也可以在一周内去教堂探望圣体中的主耶稣几分钟。任何时间进行一小时的朝拜是出色的奉献。正午时分适合诵念《三钟经》，下午三点钟适合祈祷《慈悲串经》。最后，晚上最适合进行每日良心省察和祈祷守护天使。（附录）建议每月一次修和圣事或告解。

通过玛利亚将这一祈祷礼物献给耶稣将增强你的信仰，帮助你在美德中成长，并为你打开无数的祝福之门。这个祈祷的习惯将帮助你把所有的痛苦化为献给天主的甘甜牺牲，作为自己和他人的罪过的补赎，只需通过玛利亚将你所有的祈祷、工作、喜乐和痛苦奉献给耶稣。努力一生成为一位更好的祈祷者。简单开始，让玛利亚帮助你逐步成长。永不停止祈祷！

奉献原则：成为玛利亚爱的“工具”。许多圣人，尤其是圣玛西米连·高比，渴望成为玛利亚手中的工具，为拯救灵魂而服务。（20）这并不是如我们在上一奥迹中讨论的那样，被他人违背意愿地“利用”。成为玛利亚的工具是一份我们每日甘愿给予的自由奉献，她乐于接受。她知道我们的需要和祈祷意向，并知道我们愿意帮助她拯救她迷失的孩子们。这是一份最美好的礼物，许多圣人都强烈推荐。它会放大我们的祈祷意向；然而，我们每天需要通过晨祷奉献给予玛利亚这一许可。

圣人见证：

1. **圣阿尔伯特（1193-1280）** “除了耶稣基督，圣母是所有人中最完美的祈祷者，她的祈祷是不断且坚持的！”
(3)
2. **圣路易·蒙福（1673-1716）** “在尘世生活期间，玛利亚持续不断地祈祷。因此，所有奉献给她的人都必须祈祷——并且不断祈祷。” (3)
3. **圣若瑟玛利亚·艾斯克里瓦（1902-1975）** “你想爱圣母吗？那么，就去了解她。如何了解呢？通过祈祷她的玫

瑰经。” (27)

德行亮点：天主之子耶稣展示了极大的谦卑和怜悯，洗净了门徒们的脚。我们作为祂的门徒，必须效仿祂的美德，而这只能通过祂的恩典来实现。

本周诫命：第八诫：“**不可作假见证，害你的近人。**”（出20:16）“第八诫禁止在与他人的关系中歪曲事实。这项道德规定源于圣洁的子民见证天主的真理与意愿。”（6, #2464）如果我们在思想上仁慈，那么在言语和行为上也不会不仁慈；这样一来，一切都发自我们内心。圣雅各伯在经文中告诉我们：“**没有人能制服舌头——它是一个不安的邪恶，满含致死的毒汁。我们用它赞颂上主和父，也用它诅咒那照天主的肖像而受造的人。赞颂与诅咒竟从同一口里发出！我的弟兄们，这事决不该这样。**”（雅3:7-10）许多违反此诫命的罪从世代相传，因此当我们在自己内心中与之斗争时，我们的子孙后代也将受益。

与代父母或父母分享我们的信仰：我们如何规划增加祈祷时间，以便将清醒时间的10%奉献给主？

作业：与代父母或家人一起阅读本章，并在接下来的七天内每天大声祈祷至少一串玫瑰经。将每天的玫瑰经作为积极的牺牲礼物献给玛利亚——她会因此感到喜悦，并赐福于你。每天早晨祈祷奉献祷文：

痛苦五端奥迹的每日奉献祷文

“玛利亚啊，我把自己托付在你手中。我把我的身体和灵魂，我的思想和行为，我的生命和死亡全交给你。帮助我以上主为重。玛利亚啊，我愿通过你的手，把自己完全献给天主，并以你为榜样。我接受祂对我的所有安排，求你助我信守这个承诺。”（查尔斯·G·费伦巴赫神父，C.S.S.R）（3）

备注：

第十二周

鞭打柱上的痛苦

灵性之果：纯洁（10）

经文：比拉多又问他们说：“那么，对你们所称的犹太人君王，我可怎么办呢？”他们又大喊：“钉他在十字架上！”

比拉多对他们说：“为什么？他作了什么恶事？”他们越发喊说：“钉他在十字架上！”

比拉多愿意满足群众，就给他们释放了巴辣巴，把耶稣鞭打后，交给他们，钉在十字架上。（谷15:12-15）

反思：活在当下；在那里你会找到承受痛苦的恩典。

犹太人在献上逾越节羔羊给祭司做祭献后，首先要剥下羔羊的皮，并将皮送给大祭司作为报酬。（28）耶稣相当于被“剥皮”，遭受罗马人用带有尖锐骨片的鞭子鞭打40下，这种鞭子专门设计来撕裂皮肤并施加巨大的痛苦。这种鞭打按罗马法律在公众面前进行，鞭打的次数有严格规定。一些人在鞭打过程中死去，因为疼痛无法忍受。耶稣要在公开场合被剥夺所有尊严，赤裸裸地受苦。逾越节的羔羊死后才被剥皮，而耶稣却在活着的时候忍受这一切。他为了你我忍受了这些苦难。罪恶的后果极为严重，因为罪恶本身极其可怕。

我们是否愿意为耶稣挺身而出？他为我们在公众面前遭受嘲讽和鞭打。他在圣经中说过：“凡在人前承认我的，在我天上的父前也必承认他。但谁若在人前否认我，在我天上的父前也必否认他。”（玛10:32-33）

在祈祷这一段奥迹时，想象这个场景，我们可以思考一些教训。圣多玛斯·阿奎那教导我们，要问自己耶稣在每个场景中做了什么，以及他没有做什么。他没有逃跑，也没有反击。他感谢天父，宽恕他的敌人，并耐心地信赖天父会拯救他。耶稣将自己作为完全的礼物献给天主，为我们所有人而奉献。（29）

玛利亚在旁目睹鞭打的场景，并在每一个当下将她的痛苦与耶稣的痛苦结合在一起。她也必须不断宽恕耶稣的杀害者，这是更艰难的任务。当我们在祈祷这一奥迹或在电影中看到重现的场景时，可以尝试与耶稣和玛利亚的联合圣心一同感受他们的痛苦。

奉献原则：活在当下。请求玛利亚帮助我们在祈祷玫瑰经时保持在当下。当我们处于痛苦或不适的情境中，我们往往通过思想未来或回忆过去来逃避当下。此外，我们也倾向于借助食物、酒精或药物来逃避目前的痛苦现实。当我们这样做时，便错过了天主特别为帮助我们承受当下所赐予的神恩。傅尔顿·辛主教曾在视频中说：“邪恶的本质就是逃避十字架。”耶稣在被鞭打时抗拒了这一人性倾向。他接受来自天父的每一鞭作为一份礼物。他活在当下，不浪费天堂所赐的恩典来度过每个时刻。他接受每个当下，并为我们树立了榜样。

当我们参加弥撒或祈祷时，是否让思想游荡？我们是否努力对抗分心，还是让自己错失天主的恩典？每一个当下都是独一无二的，不会重复。我们妥善度过的当下将构成我们的永恒。请求联合圣心赐予我们珍视每一刻的恩典。谦卑的感恩始终是对每一个当下的适当回应。

关于当下的例子，想想玛利亚和小耶稣在一起的时光。家中有新生儿，往往需要我们100%专注于这个既吵闹又无助的小生命的需求。如果我们开始走神，专注于未来或过去，孩子可能会接触到危险的事物。玛利亚在每一个当下100%关注小耶稣，没有什么比这更重要了。她的每一刻都奉献给耶稣的需求，天主赐予她每一

刻的辨识恩典，使她确切知道耶稣每一刻的需要。在这个场景中，圣母玛利亚将自己完全奉献给耶稣。她也在积极地向天主代祷，让我们不断获得所需的恩典。玛利亚是所有人的母亲，因此在天堂中，她能够同时陪伴每一个人，因为在天堂中没有时间和空间的限制。

我们在每段奥迹末尾诵念“愿光荣归于父”，无论是欢喜还是痛苦的奥迹。此祈祷提醒我们感恩生命中的每一个时刻。通过奉献给玛利亚的联合圣心，我们会获得必要的恩典来承受当下，并获得智慧看清每个十字架的意义。

圣人见证：

1. **圣凯瑟琳·西耶纳（1347-1380）** “依赖那慈悲之母玛利亚。她会将你带入她圣子的面前，并用母亲般的代祷为你求情，使祂对你满怀怜悯。”（3）
2. **圣玛西米连·高比（1894-1941）** “首先，我们必须将自己奉献给无玷圣母，以便她能在我们身上和通过我们去影响他人。让我们亲近她并模仿她的美德，这样我们才能获得永恒中得见她的荣耀。”（20）
3. **圣若望保禄二世（1920-2005）** “祈祷的家庭，团结在一起。玫瑰经，因其悠久的传统，已被证明是一种特别有效的祈祷，能让家庭团结在一起。每位家庭成员在注视耶稣的同时，也获得了彼此对视、沟通、团结、宽恕彼此，并在天主的圣神中更新爱的盟约的能力。”（12）

德行亮点：耶稣在自由地忍受柱上的鞭打时，表现了温柔、坚忍和慈悲的美德。

本周诫命：第九诫：“不可贪恋你近人的妻子。”（出20:17）“凡注视妇女，有意贪恋她的，他已在心里奸淫了她。”（玛5:28；6，#2514）情欲总是从内心开始，继而延展到行动上。要控制我们的不洁之罪，首先必须净化内心。无玷圣母会帮助我们，只要我们求助于她。现代媒体对我们心灵进行全面的诱惑，引诱我们触犯此诫命的罪。我们必须首先控制我们的眼睛，特别是当它们集中在不洁的网络图像上时。未婚同居而没有婚姻的灵性恩典，则剥夺了抵御破坏此诫命之罪的恩典。

与代父母或父母分享我们的信仰：开车时，我们必须专注于眼前的道路，而不是想着已经走过的路或尚未到达的路。祈祷或参与弥撒时，你会分心吗？耶稣在他最深刻的祈祷——被钉十字架时会分心吗？绝不会！你是如何对抗分心的，同时保持在当下，从而获得天堂提供的恩典？

作业：与代父母或家人一起阅读本章，并在接下来的七天内每天大声祈祷至少一串玫瑰经。每天早晨重复奉献祷文。

痛苦五端奥迹的每日奉献祷文

“玛利亚啊，我把自己托付在你手中。我把我的身体和灵魂，我的思想和行为，我的生命和死亡全交给你。帮助我以上主为重。玛利亚啊，我愿通过你的手，把自己完全献给天主，并以你为榜样。我接受祂对我的所有安排，求你助我信守这个承诺。”（查尔斯·G·费伦巴赫神父，C.S.S.R）（3）

备注：

第十三周

荆棘冠冕

灵性之果：勇气（10）

经文：比拉多于是将耶稣带去鞭打。士兵们编了一顶荆棘冠冕，戴在他头上，并给他披上紫袍，然后走到他面前说：“犹太人的君王，万岁！”并给他耳光。

比拉多又出来对他们说：“看，我给你们领出他来，为叫你们知道我在他身上查不出什么罪状。”于是耶稣带着茨冠，披着紫红袍出来了；比拉多就对他们说：“看，这人！”

司祭长和差役们一看见耶稣，就喊说：“钉在十字架！钉他在十字架上！”比拉多对他们说：“你们把他带去，钉在十字架上罢！我在他身上查不出什么罪状。”（若19:1-6）

反思：将一切痛苦*作为礼物献给耶稣和玛利亚，为罪人祈求，同时感恩每一个当下的时刻。*（所有的故意虐待都应向父母或合法权威报告）

数在众目睽睽之下挨打，使用的是棍棒和鞭子。然而，士兵们给耶稣戴上荆棘冠冕和嘲讽他是特意为他设计的羞辱形式。

这场荆棘冠冕的折磨很可能是一场无序的折磨，士兵们在没有约束的情况下戏弄和侮辱耶稣。罗马士兵对犹太人没有好感，这荆棘冠冕带来的痛苦可谓“极度痛苦”，这个词源自拉丁语“十字架”。想象一下这份残忍和仇恨如何在我们的主身上发泄。他为我们所有人忍受了这一切。我们应当承受的痛苦，耶稣却替我们承担了。

除了身体上的痛苦，我们还要记得精神上的痛苦，许多人因精神疾病、不健康的人际关系或失去亲人而深陷其中。我们该如何安慰我们的主，并感谢他为我们忍受了这些苦难？将他加冕为你心中的王，与他同行，以他为救主。教导耶稣如何去爱的玛利亚，也会教导我们如何像耶稣那样去爱；如果我们请他们教导我们，他们会引领我们获得天主的恩宠。今天，让我们向他们祈求吧。

奉献原则： 顺从所有的痛苦，无论是身体上的、灵性的还是情感上的。不要抱怨，而是将它们作为礼物通过圣母玛利亚献给耶稣，她会放大我们的牺牲，并拯救可怜的灵魂。当我们生病或痛苦时，可以服用药物，同时仍可将所有痛苦作为礼物奉献。我们在每日奉献给玛利亚的祈祷中说到了这一点。我们努力实践这个原则，因为我们明白这是基督在士兵们为他加冕并嘲笑他时所做的。我们效法耶稣，他将自己所有的痛苦无怨无悔地为我们每一个人，包括他的母亲，献上。圣经告诉我们：“*我们所以认识了爱，因为那一位为我们舍弃了自己的生命，我们也应当为弟兄们舍弃生命。*”（若一3:16）玛利亚是我们效法这段圣经的榜样；当她与她的儿子一起走上十字架的道路时，她活出了这句经文：“*献上你们的身体当作活祭……*”（罗12:1）

圣人见证：

1. **教宗本笃十五世（1854-1922）** “玛利亚慷慨地将她的儿子献上，作为祭品来满足天主的正义。因此，我们可以真正地说，她与基督一起参与了人类的救赎。”（3）
2. **圣玛西米连·高比（1894-1941）** “十字架是爱的学校。让我们记住，爱因牺牲而存活和滋养……拯救灵魂的捷径是激励它至少为天主的恩宠和至高无上的玛利亚，天上地下最慈爱的女王做或忍受哪怕最微小的牺牲。”（20, 页108, 69）

3. 圣若望保禄二世（1920-2005）“祈祷玫瑰经就是将我们的重担交托给基督和他母亲那怜悯的心。”（12）

德行亮点：当士兵们为耶稣戴上荆棘冠冕并嘲讽他时，他为敌人祈祷。

本周诫命：第十诫：“*不可贪图你近人的财物。因为你的财宝在那里，你的心也必在那里。*”（出20:17；玛6:21）第十诫展开并完成了第九诫，关注肉体的贪欲。它禁止贪图他人的财物，因为这是第七诫所禁止的偷窃、抢劫和欺诈的根源。“眼目的情欲”引发了第五诫所禁止的暴力和不义。贪婪，如同淫乱，源于前面三条法律条文所禁止的偶像崇拜。第十诫关注心中的意图；与第九诫一起总结了所有的律法规定。（6，#2534；若一2:16；米2:2；智14:12）早期一些教理将第九和第十诫合并，指出：“这两条诫命的要求可以归结为：为了遵守之前的诫命，我们必须特别小心不去贪图。因为不贪图的人，满足于自己所拥有的，不会渴望他人之物，反而会因他人的幸福而喜乐，将荣耀归于天主。”（13）

与代父母或父母分享我们的信仰：你是否曾以礼物的方式，将自己的伤痛、不便或侮辱献给耶稣或玛利亚？这种牺牲的礼物如何放大我们的祈祷？在你进行每日省察时，为你一天的每一刻心存感恩。

作业：与代父母或家人一起阅读本章，并在接下来的七天内每天大声祈祷至少一串玫瑰经。将每天的玫瑰经作为积极的牺牲礼物献给玛利亚——她会因此感到喜悦并祝福你。每天早晨重复奉献祷文。

痛苦五端奥迹的每日奉献祷文

“玛利亚啊，我把自己托付在你手中。我把我的身体和灵魂，我的思想和行为，我的生命和死亡全交给你。帮助我以上主为重。玛利亚啊，我愿通过你的手，把自己完全献给天主，并以你为榜样。我接受祂对我的所有安排，求你助我信守这个承诺。”（查尔斯·G·费伦巴赫神父，C.S.S.R）（3）

备注：

第十四周

背负十字架

灵性之果：忍耐（10）

经文：他们于是带走了耶稣，耶稣自己背着十字架出来，到了一个名叫“髑髅”的地方，希伯来文称为“哥耳哥达”。
(若19:17)

于是比拉多释放了那因叛乱和谋杀而被囚的巴拉巴，应他们的要求，把耶稣交给他们处置。

他们把耶稣带走的时候，就抓住一个从田间来的基勒乃人西满，把十字架放在他肩上，叫他在耶稣后面背着。

有许多人民及妇女跟随着耶稣，妇女捶胸痛哭他。

耶稣转身对她们说：“耶路撒冷女子！你们不要哭我，但应哭你们自己及你们的子女，因为日子将到，那时，人要说：‘那荒胎的，那没有生产过的胎，和没有哺养过的乳，是有福的。’

那时，人要开始对高山说：‘倒在我们身上吧！’对丘陵说：‘遮盖我们吧！’

如果对于青绿的树木，他们还这样做，对于枯槁的树木，又将怎样呢？”

另有两个凶犯，也被带去，同耶稣一同受死。（路23:25-31）

反思：“于是耶稣对门徒说：‘谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我。’”（玛16:24；路9:23）耶稣背着十字架，走向他将要受死的路途。沿途，他遇到了许多人，不论是朋友还是敌人，尽管痛苦，他仍祝福他们。“**有大批百姓跟着耶稣，其中也有许多妇女为他哀哭叹息。**”一些追随者用各种方式祝福他，有人帮助他背十字架，有人以同情的泪水表达怜悯。有些人后来被封为圣徒，或因信仰而被铭记：圣维罗尼加、圣若望、圣玛利亚·玛达肋纳、善良的强盗和百夫长朗基诺。他对哀哭母亲们的劝告也成为了千百年来母亲们的使命——为她们的孩子祈祷，把自己的苦难奉献给天主以庇佑家人。那些勉强帮忙的古利奈人西满的努力，对他的两个儿子亚历山大和鲁弗斯也产生了积极的影响，他们在第一世纪成为了基督徒，亲身见证了耶稣被钉十字架的真相。

耶稣三次跌倒。这些跌倒鼓励我们，当我们跌倒时，他知道我们的痛苦，总会在那里帮助我们重新站起来，无论我们跌倒多少次。我们也在同样的旅途中，朝向我们永恒的安息之地。我们如何勇敢地承担十字架，如何祝福天主并在旅途中祝福遇到的人，以及如何被一些人祝福、被另一些人侮辱，都是我们生命旅程的一部分。我们的生活本不该轻松；我们与圣人们一起攀登一座山峰，我们需要在每一个路口寻找帮助和意义。

最令人动容的一幕是他与母亲玛利亚的相遇，她在他诞生时赋予他生命，并在他30岁时将他交给世界。这一幕展示了联合之心的力量，这是玛利亚奉献背后的神圣力量。玛利亚跟随耶稣，陪伴他走完这段路程，安慰他，支持他，她的心始终与他联合。厄玛

奴耳，天主与她同在。当两颗心联合在祈祷中，神圣的力量将他们结合在一起，带来力量和恩宠。当耶稣跌倒时，她希望接住他；当他们把他钉在十字架上时，她感受到了每一颗钉子的刺痛。当他赤裸地挂在十字架上时，她用自己的面纱遮住他。当他们把他的遗体从十字架上放下来交给她时，她拥抱着他，泪如雨下。这个天主赐予她、拯救世界的孩子从她的心中被撕裂。她像所有母亲一样，与他一起承受这痛苦的折磨与不公的死亡。然而，她也知道他为她的孩子们赢得了伟大的胜利，一种伟大的自由和新生命——永生。通过死亡带来了新生。让玛利亚在你的人生旅程中与你同行，每天邀请她进入你的心和家，看看她如何行动和爱。今天就给她这个许可吧！母亲的爱永不止息！

我们的主耶稣显现给圣贝尔纳铎（1090-1153），并向他展示了自己肩上的伤口，这是他背负十字架时的一处严重伤痛。（30）主希望我们在祈祷中敬拜并尊崇这伤口，他告诉圣贝尔纳铎，藉此可以获得罪的赦免。

祈祷提示：可以在祈祷苦难玫瑰经的同时，步行苦路十四站。在每一站，祈祷玫瑰经的四句祈祷，并默想该站的奥迹。例如，在第一站，祈祷一遍天主经和三遍圣母经。在第二站祈祷四遍圣母经，第三站祈祷三遍圣母经和一遍光荣经。完成十四站后，额外加一站的反思——复活。这将为苦难奥迹带来新的启示，并使苦路祈祷成为更常见的习惯。

奉献原则：在顺境与逆境中跟随耶稣。我们看到玛利亚跟随我们的主走向加尔瓦略山。她与他一同受苦，而他也为她而受苦——心灵相通。请她教导你如何像她一样跟随耶稣。她带着圣若望和圣玛利亚·玛达肋纳，还有她的妹妹，克罗帕的妻子玛利亚，来到基督被钉的身边，当时没有其他门徒敢前来。如果你请她，她也会带你来到那里。加尔各答的圣德肋撒修女曾说：“她的角色是

像若望和玛达肋纳那样，让你与耶稣被钉十字架的爱面对面。”
(1)

圣人见证：

1. **圣若望·鲍思高 (1815-1888)** “背负你的十字架，顺其自然，不论是大是小，是来自朋友还是敌人，也不论它是用什么木头制成的。最聪明和最幸福的人是那个明白他注定要背负一生的十字架，并愿意和顺从地接受天主赐予的十字架的人。” (31)
2. **圣玛西米连·高比 (1894-1941)** “圣母希望我们不仅为她工作，也为她承受痛苦。我们要平静地承受每一天的十字架，甚至渴望它们的存在！” (3)
3. **教宗碧岳十一世 (1857-1939)** “如果你渴望内心、家庭以及国家的和平，每晚集合在一起诵念玫瑰经。不论事务多么繁忙，也不要让一天过去而没有诵念玫瑰经。” (12)

德行亮点：耶稣在前往加尔瓦略山的路上遇见了許多人。他在通向受难的旅途中以爱服事他们。他必须专注于每一个当下，以免过度关注死亡而分心。

本周诫命：（这不是正式的诫命，但却是主的训诫）“*于是耶稣对门徒说：‘谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我。’*”（玛16:24；路9:23）我们假设每个十字架都是他的旨意，愉快地承受，相信他会帮助我们度过。

与代父母或父母分享我们的信仰：在耶稣通往加尔瓦略山的路上，他遇到的哪位人物最让你感同身受？

作业：与代父母或家人一起阅读本章，并在接下来的七天内每天大声祈祷至少一串玫瑰经。将每天的玫瑰经作为积极的牺牲礼物献给玛利亚——她会因此感到喜悦并祝福你。每天早晨重复奉献祷文。

痛苦五端奥迹的每日奉献祷文

“玛利亚啊，我把自己托付在你手中。我把我的身体和灵魂，我的思想和行为，我的生命和死亡全交给你。帮助我以上主为重。玛利亚啊，我愿通过你的手，把自己完全献给天主，并以你为榜样。我接受祂对我的所有安排，求你助我信守这个承诺。”（查尔斯·G·费伦巴赫神父，C.S.S.R）（3）

备注：

第十五周

被钉十字架

灵性之果：坚持不懈（10）

经文：耶稣的被钉十字架。

他们于是带走耶稣，耶稣自己背着十字架，出来到了一个地方，名叫“髑髅”，希伯来文称为“哥耳哥达”。在那里，他们把耶稣钉在十字架上，和他一起还有两个罪犯，一个在左，一个在右，耶稣在中间。比拉多也写了一个牌子，放在十字架上，写着：“纳匝肋人耶稣，犹太人的君王。”许多犹太人读了这牌子，因为耶稣被钉的地方靠近城内，并且它是用希伯来文、拉丁文和希腊文写成的。于是犹太人的司祭长对比拉多说：“不要写犹太人的君王，该写他自己说：我是犹太人的君王。”比拉多回答：“我写了，就写了。”

士兵们把耶稣钉在十字架上后，分了他的衣服，每人一份。他们还拿了他的长衣，这件衣服没有缝口，从上到下织成一片。他们就彼此说：“我们不要把它撕开，我们掷骰，看是谁的。”这就应验了经上的话：“他们瓜分了我的衣服，为我的长衣，他们拈阄。”士兵果然就这样做了。

站在耶稣十字架旁边的有他的母亲、母亲的姐妹、克罗帕的妻子玛利亚和玛利亚·玛达肋纳。耶稣看见母亲和他所爱的门徒站在那里，就对母亲说：“女人，看，你的儿子。”然后他对门徒说：“看，你的母亲。”从那时起，门徒便把她接到自己的家中。

此后，耶稣知道一切已经完成，为使经文应验，就说：“我渴了。”那里放着一个盛满普通酒的瓶子。他们就拿海绵浸满酒，放在牛膝草上，送到他的口边。耶稣尝了那酒后，说：“完成了。”然后低下头，交付了灵魂。（若19:17-30）

反思：宽恕！

死于十字架的方式是窒息。因此，曾在起初赋予这个世界生命的天主之子，现在已没有了呼吸。然而，尽管极度痛苦，耶稣仍挤出了一些非常重要的话，被称为“七言”。其中两句非常清楚易懂，但却难以做到：“父啊，宽恕他们，因为他们不知道自己在做什么”；以及“若望，看，你的母亲；女人，看，你的儿子。”第一句的含义显而易见，但执行却不易。然而，基督命令我们宽恕：“当你们立着祈祷时，若你们有什么怨人的事，就宽恕罢！好叫你们在天之父，也宽恕你们的过犯。”（谷11:25）

年轻的门徒若望，将玛利亚接进他的心中和家中，并在她有生之年照顾她。若望学会了圣若瑟的“玛利亚的秘密祝福”，因为在他接纳她后不久，他数次以全新的方式遇见了天主。在三天后，他见到复活的主，耶稣以荣耀的身体出现在密闭的房间中。五十天后，他在耶路撒冷的楼房内于圣神降临节再次遇见了天主。多年后，他在一个梦中再次遇见了天主，这个梦真实而深刻，以致被收录在基督教圣经中成为《启示录》。若我们每日习惯性地邀请玛利亚进入我们的心和家中，我们也将亲身体会圣若瑟的“玛利亚的秘密祝福”，我们会在心中和家中以意想不到的方式遇见天主。厄玛奴耳，天主与我们同在！

正如我们之前提到的，圣多玛斯·阿奎那教导我们学习耶稣在十字架上的姿态，并向他学习。问问自己，“耶稣在十字架上做了什么？他又没有做什么？”他没有反抗；他的双手被钉住。他没有逃跑；他的双脚被钉住。他没有咒骂或召唤天使毁灭敌人；他的

喉咙干渴，他几乎没有力气了。他没有绝望。那么他在十字架上到底在做什么？他在祈祷一篇得胜的《圣咏》第22篇，在痛苦中荣耀他的父亲。他在宽恕他的敌人，等待天主拯救他。充满了爱、希望、信任、谦卑、耐心和坚持，他在信任中交托于天父来拯救他。圣多玛斯·阿奎那说：“基督的受难足以成为我们生活的榜样。凡希望完美生活的人，只需轻视基督在十字架上轻视的东西，渴望他所渴望的，因为十字架是每一种美德的榜样。”（29）耶稣为我们而死；现在我们也必须背负十字架，跟随他，效法他在十字架上的榜样。这就是美德和得胜的人生。

天主之子从天堂来到世上拯救我们免于仇恨与罪恶，但我们却以仇恨和暴力将他钉死在十字架上！这是好消息，还是人类史上最大的悲剧？其实两者都是！这场悲剧中也有得胜之处；虔诚的犹太人或许会在见到基督被钉时明白。他受鞭打的身体看起来像被剥皮的羔羊，而虔诚的犹太人每年逾越节都宰杀这样的羔羊来赦免他们的罪过。他们在十字形的烤架上烤羊！此外，耶稣的双手高举头顶，令人想起摩西在以色列人与阿玛肋克人作战时高举双手的情景。只要他的手举起，以色列人就占上风。亚郎和胡尔帮助摩西托住双臂，直到得胜为止。（出17:8-16）玛利亚、若望和几位妇女在十字架下以祈祷支持着他！从那天起，准备逾越节羊羔的虔诚犹太人会记起看到十字架上的耶稣的样子，并回忆起若翰洗者的那句“看，天主的羔羊，除免世罪者”。

奉献原则：等候主。我们在讨论第二个光明奥迹时曾提到这一强大的属灵原则：加纳婚宴。在这场婚宴中，我们看到玛利亚、仆人和耶稣都在等候天主。短暂等待后，发生了巨大的奇迹，水变成了酒。邀请玛利亚和她的儿子进入他们家的新婚夫妇那天以一种全新的方式遇见了天主：他是行奇迹的！现在在十字架上，我们看到玛利亚、若望和几位妇女一同祈祷、守望、等候，因为他们的主耶稣也在十字架上做着同样的事；他们确实心意相通。他们并未看到他变容，而是完全被摧毁、面目全非的样子。悲哀地

，他们以全新的方式见到了天主。所有对天主的祈祷都需在信任中等待。我们有时需等候几分钟，有时几天，甚至数年。那么在等待中我们做些什么呢？我们要做耶稣在十字架上做的一切，实践他的美德：信仰、希望、忍耐、坚持、信任、温良、谦卑、爱心、服从，尤其是宽恕。这些美德彼此相辅相成。熟能生巧！记住，美德总需要神圣的帮助！

圣人见证：

1. **圣若望保禄二世（1920-2005）** “在加尔瓦略山，至圣玛利亚的苦难达到了顶峰。她在十字架下的临在是她对儿子救赎性死亡的特别参与。”（3）
2. **圣伯尔纳铎（1090-1153）** “噢玛利亚，这钢钉刺穿了你的心，远甚于已断气的你儿子的心。”（3）
3. **圣保禄** “把你们的身体奉献为活祭。”（罗12:1）

德行亮点：耶稣忍耐地接受了自己的受难，将其作为对天父、圣母以及我们所有人的爱的行动。他为我们指明了道路，而我们必须跟随他！详见“真福八端”，第121页。

本周诫命：（这不是正式的诫命，但却是主的训诫）

“因为你们若宽免别人的过犯，你们的天父也必宽免你们的。

但你们若不宽免别人的，你们的父也必不宽免你们的过犯。”

（玛6:14-15）

反思：默想玛利亚在目睹耶稣受难时，如何宽恕耶稣的敌人和罗马士兵。她会教我们如何宽恕——她就在那儿！**“你们要谨慎！如果你的兄弟犯了罪，你就得规劝他；他如果后悔了，你就得宽恕他。如果他一天七次得罪了你，而又七次转向你说：我后悔了，你也得宽恕他。”**（路17:3-4）

与代父母或父母分享信仰：今天你需要宽恕谁？家中是否有十字架？如果没有，请找一个，尤其是在祈祷痛苦奥迹时，它能帮助你进行默想。

作业：阅读上述内容，并与代父母或家人每天大声祈祷至少一串玫瑰经，连续七天。将你的每日玫瑰经献给玛利亚，作为积极且牺牲的礼物——她会因此感到喜悦，并会赐福于你。每天早晨重复以下的奉献祷文。随着我们开始最后一组奥迹——光荣奥迹，将会有更多隐藏的好消息被揭示。

痛苦五端奥迹的每日奉献祷文

“玛利亚啊，我把自己托付在你手中。我把我的身体和灵魂，我的思想和行为，我的生命和死亡全交给你。帮助我以上主为重。玛利亚啊，我愿通过你的手，把自己完全献给天主，并以你为榜样。我接受祂对我的所有安排，求你助我信守这个承诺。”（查尔斯·G·费伦巴赫神父，C.S.S.R）（3）

备注：

第四誓言

我，_____，向你承诺，圣母玛利亚，我将忠实地学习每一课，并在接下来的五周内每天与我的代父母和/或家人一起大声祈祷至少一端你的至圣玫瑰经。你的圣子教导我们一条新诫命：“*你们要彼此相爱，如同我爱了你们一样。*”我恳请你，圣母，教我如何如你爱我一样爱你。我渴望在你的帮助下学习如何按照天主的旨意去爱天主和爱人如己。我以上父、子及圣神之名祈祷。阿们。

候选人签名与日期：_____

代父母签名：_____

第十六周

复活

灵性之果：信德 (10)

经文：耶稣的复活

安息日既过，一周的第一日，天快亮时，玛利亚玛达肋纳和另外一个玛利亚来看坟墓。忽然发生了大地震，因为上主的天使从天降来，上前把石硕滚开，坐在上面。他的容貌好像闪电，他的衣服洁白如雪。看守的人由于怕他，吓得打颤，变得好像死人一样。

天使对妇女们说：“看守的人由于怕他，吓得打颤，变得好像死人一样。他不在这里，因为他已经照他所说的复活了。你们来看看那安放过他的地方。

并且快去对他的门徒说：他已经由死者中复活了。看！他在你们以先往加里肋亚去，在那里你们要看见他。看！我已经告诉了你们。”

她们赶快离开坟墓，又恐惧又异常喜乐，跑去报告他的门徒。忽然，耶稣迎面而来，向她们问候。她们遂上前抱住耶稣的脚，朝拜了他。耶稣对她们说：“不要害怕！你们去，报告我的兄弟，叫他们往加里肋亚去，他们要在那里看见我。” (玛28:1-10)

反思：在十字架上咽下最后一口气之前，耶稣忍受苦难，信靠并等待天父拯救他。三天后复活，门徒们亲眼目睹了“**仰望上主的，必能振翼高飞有如兀鹰**”的真理。（依40:31）耶稣早就预言他会从死者中复活，然而除圣母外，很少有人真正相信他，直到复活节清晨他向他们显现！对于相信他是真正的天主并依然活着的人来说，死亡已被战胜。阿肋路亚！这是天大的好消息！你是否信靠他并相信这个好消息？如果是的话，每天寻求他并等待他，你也将被提升，并会亲眼见到他！**来吧，主耶稣，进入我的心和家。因你慈母的代祷，我们的心已提前得到洁净。**耶稣对他的门徒们说：“**谁接纳你们，就是接纳我。**”（玛10:40）凡接待玛利亚的，也必接待耶稣！

耶稣诞生在洞穴里，被埋葬在洞穴里，并从洞穴中复活，这象征着种子埋入地下，迎接新生，向阳光生长，并逐步成为天主所造的那样完美。这也提醒我们，当天主进入我们的世界时，他是从我们内在而来的，正如“**厄玛奴耳**”意为“**天主与我们同在**”！

抹大拉的玛利亚和另一位玛利亚，圣母的妹妹、革罗罢的妻子，曾将我们的圣母接入心中，她们曾在十字架前共同哀悼耶稣的苦难和死亡。这复活的清晨，她们比任何使徒都先遇见复活的耶稣。尽管她们已认识耶稣，但在若望福音中，抹大拉的玛利亚并未认出复活的主，以为他是园丁！（若20:11-18）如果我们像圣若瑟一样将圣母接入心中并带入家中，或许起初我们也难以认出主的临在。然而，当我们静下来、等待并反思祈祷时，我们或许会以意想不到的方式见到他——天主喜爱带给人惊喜！

圣母玛利亚是第一个见到复活之子的，但天主尚未向我们揭露这神圣的团聚。福音作家反而聚焦于抹大拉的玛利亚和圣母的妹妹玛利亚，她们悲痛的心终于得以安慰，因为她们寻求主，并因此得到了回报。我们每个人若能在圣母的帮助下寻求并等待主，必定也会见到他，得见他显现自我。

另一段经文记载了复活清晨离开耶路撒冷前往厄玛乌的两位门徒，他们因为以为耶稣已永别而沮丧不已。行走途中，一位陌生人加入他们并向他们解释圣经，讲述弥赛亚必须受苦而死的必要性。当他们在厄玛乌停留并一起掰饼时，耶稣忽然消失，而他们这才认出他就是耶稣。他们大喜过望，连夜赶回耶路撒冷将这好消息告诉门徒们。那些经历过圣母和上房团体的人也以意想不到的方式遇见复活的主——他们立即成为福音的传播者。可以想见，他们最想告知的第一人就是主的母亲玛利亚。

圣母的父母圣安纳和圣若雅敬可能也在复活清晨与孙子耶稣相遇，见到他复活的荣耀身体。玛窦福音中提到许多已故的圣徒复活，行走在耶路撒冷，玛利亚的父母或许就在其中。（玛27:51-53）圣保禄也记载，有五百多人一同目睹复活的耶稣。（格前15:3-8）**愿我们常在圣体圣事中期待与主相遇！**

奉献原则：守护心灵！奉献给圣母的一个重要原则就是意识到心灵是通往神圣的门户。我们心中珍视的事物会显现于周围的世界，并通过善行和神恩影响亲人。天主来救我们，选择了无染原罪的母爱之心作为通向人世的门户。“主与她同在”。天主渴望被圣母热爱，并以她的爱进入这个世界。圣母从孩童时期就以最炽热的爱守护天主，借由她的心和胎，耶稣出现在世上，她也首先将这珍贵的礼物带给了圣若瑟。当我们将心奉献给圣母，不仅我们会将她的美德传播开去，还会将耶稣的爱带给身边的人。加尔各答的圣德肋撒修女祈祷说：“玛利亚，把

你的心借给我。”又祈求：“玛利亚，把我留在你至洁的心中。”（1）我们也要守护心灵，因为邪恶也可能通过同一扇门侵入世界！若心中有恨、怨恨或复仇，这些负面情绪也会显现在我们周围。恐怖主义等恶行便是如此开始并传播的。我们将在第 18 周对此进行更详细的讨论。*圣若瑟，帮助我们守护心灵！*

圣人见证：

1. **圣额我略纳齐盎 (329-390)** “获得玛利亚仁慈的最有力方法就是美德。这美德便是对邻人的爱。”（3）
2. **圣若望欧德 (1601-1680)** “生活在玛利亚的心中，爱她所爱，渴望她所渴望的。这样你定会拥有平安、喜乐和圣洁。”（3）
3. **圣维雅内 (1786-1859)** “谦卑之于各种美德，就像链子之于玫瑰经：没有链子，珠子会散落。没有谦卑，所有的美德都会消失。”（12）

德行亮点：妇女们在恪守律法的要求下，努力、顺服且坚持地准备主的身体，而由于时间紧迫，无法在耶稣受难的星期五晚间完成此事。她们还在履行慈悲的肉身善行——安葬死者。

本周诫命：耶稣的新诫命：“孩子们，我的时辰不多了。你们会来寻找我，正如我曾对犹太人所说的：‘我去的地方，你们不能去’，我现在也对你们说。我赐给你们一条新诫命：你们要彼此相爱，正如我爱了你们一样，这样你们也该彼此相爱。由此众人就认出你们是我的门徒了，就是你们彼此相爱的缘故。”（若 13:33-35）我们的《教理》教导我们：“这条诫命总结了所有的其他诫命，并表达了主的全部旨意。”（6, #2822）

这条新诫命“**彼此相爱，正如我爱了你们一样**”，也道出了每位母亲心中对家庭成员的渴望，尤其是我们至洁圣母玛利亚对所有天主子民的慈爱之心。

让我们效仿怜悯之母玛利亚，慈悲待人。事实上，母亲们在日常生活中为家人牺牲，施行各种怜悯之善行。正如我们在第二周提到的，主曾严肃地对圣傅天娜说：“**我要求你从爱我的心出发，行出怜悯之善工。你必须始终在任何地方对你的邻人表现出慈悲。你不可以逃避，也不可为自己辩解。**” (42) 圣母玛利亚在得知自己和依撒伯尔怀有身孕后，立即“急忙”前往依撒伯尔的家，进行了长达三个月的慈悲服务。我们每个人都应当如此迅速地服务邻人；辨别怜悯他人的需要并不难，而这始终是天主的旨意。传统圣歌《慈爱与爱心常存的地方，那里常有天主》完美总结了这一真理。(32)（作者的三年级音乐老师从拉丁文翻译了这些歌词，它们是永恒的智慧！）我们必须**付诸行动**，遵循天主的圣言，才能进入他的国度。(41)

与代父母或父母分享我们的信仰：你发现自己心中持有的有哪些好的或不好的情绪？

作业：与代父母或家人一起阅读本章，并在接下来的七天内每天大声祈祷至少一串玫瑰经。将每天的玫瑰经作为积极的牺牲礼物献给玛利亚——她会因此感到喜悦并祝福你。每天早晨重复奉献祷文。

光明五端玫瑰经的每日奉献祷文

无染原罪的圣母玛利亚，/ 天主之母、教会之母，/ 你也是我们永助之母。/ 带着对你的深情，/ 我们将自己奉献给你的无玷圣心，/ 使我们成为你忠诚的子女。/ 求你赐我们真正的悔罪之心，/ 并忠实于我们的洗礼承诺。

我们将心灵和意志奉献给你，/ 使我们永远遵行天父的旨意。/ 我们将生命奉献给你，/ 使我们更好地爱天主，/ 不为自己而活，/ 而为你的圣子基督而活，/ 并在他人身上看到和服务他。

通过这谦卑的奉献行动，/ 亲爱的永助之母，/ 我们承诺以你为楷模，/ 成为完美的基督徒，/ 使我们在生与死中属于你的圣子，/ 永远归属于他。

(33)

备注：

第十七周

耶稣升天

灵性之果：希望 (10)

经文：耶稣升天。

他们聚集在一起时，问他说：“主啊，您是否会在此时恢复以色列的国度？”耶稣对他们说：“父以自己的权柄所定的时期和时辰，不是你们所该知道的；但你们必要领受圣神的能力，并要在耶路撒冷、全犹太和撒玛黎雅直到地极，为我作证。”

说完这话，他们看着他，他就被举起，有一朵云彩把他接去，看不见他了。他们向天注视的时候，忽然有两个穿白衣的人站在他们旁边说：“加里肋亚人啊！你们为什么站着望天呢？这位离开你们，被接升天的耶稣，你们看见他怎样升天，他还要怎样回来。”于是他们从那称为橄榄山的山上回到耶路撒冷，这山离耶路撒冷只有安息日可走的路程。”（宗徒大事录1:6-12）

耶稣的升天

主耶稣给他们说完了话，就被接升天，坐在天主的右边。他们出去，到处宣讲，主与他们合作，以奇迹来印证所传的道理。

”（马16:19-20）

耶稣差遣门徒

十一门徒往加里肋亚，到了耶稣指定的山上。见了他就朝拜他，然而还有人疑惑。耶稣上前对他们说：“天上地下的一切权柄都交给了我。所以，你们要去使万民成为门徒，因父及子及圣神之名给他们授洗，教训他们遵守我吩咐你们的一切。我同你们天天在一起，直到今世的终结。”（玛28:16-20）

反思：去吧！耶稣从父那里被差遣到世上，也必须回归到父那里。我们也被父差遣来到世上，终究也要回到祂的怀抱。我们在世上只是暂时的，因此每天开始时应牢记我们最终的归宿。如何专注于我们最重要的目标？教会教导我们用祈祷的日常安排来让我们时刻想着天国。清晨，以全天的活动为供奉，奉献给玛利亚和耶稣。传统的晨祷或本书中的日常奉献祈祷是很好的选择。晚上，反省自己的一天尤为重要。在睡前，和玛利亚及圣神一起回顾这一天，询问如何改进自己的基督徒生活。向耶稣请求宽恕自己的罪过，并感谢天父赐予的一切——无论好坏，都是来自天父的礼物，帮助我们平安回归天国的安排。第三个祈祷重点是玫瑰经；每天从一串开始，并让玛利亚帮助我们逐步加深。这可以在日常的任何时候进行，也可以在运动、驾车或其他安静的时间中完成。玛利亚要求我们每天念玫瑰经，通过它我们能维持在圣神中的成长。我们将对新约圣经的内容更加深入了解。请参考本书附录中的“玫瑰经祈祷的十二项承诺”。记住：祈祷加上牺牲，最具力量！

耶稣为何离开我们？自耶稣升天后，祂不再肉身显现给我们。但祂的力量与临在，透过圣神借着他人仍与我们同在，“**主与他们合作，以奇迹来印证所传的道理**”（马16:19-20）。可以说，当祂升天时，耶稣不仅将教会托付给伯多禄、雅各伯和若望，也托付给了玛利亚。我们必须主动以牺牲的爱去爱邻人，以此向天主表达我们的爱，并获得祂的神圣之爱。祂隐身于我们周围！那么，当看不见祂时，我们该如何追随耶稣？在接下来的三个奥迹中，我们将继续讨论这个主题。

奉献原则：把一切交托给玛利亚！作为一位完美的母亲，玛利亚会通过天主之手确保我们拥有所需的一切。在所有奉献的原则中，我们总会回到家庭生活和家庭的教导。天主创造家庭来模仿天国，并帮助我们归向天国。丈夫奉献自己所有的资源来照顾妻子，而妻子则转而奉献一切给家人。孩子们也将所有的才华交给母亲保管。家人们信任母亲，知道她爱着每一个家庭成员，也知道每个人的需要。我们同样也这样对待玛利亚。那些奉献于她的人，每天将自己的思想、言语和行为都交托给她。她接受我们所给的礼物，加上她的祈祷，再一起呈献给耶稣。在这个交换中，她放大了我们的奉献。耶稣为玛利亚和我们所有人**倾尽一切**，因此我们将一切交托给玛利亚，也是在效法耶稣。就像母亲是新生儿生活的中心，玛利亚也渴望成为我们一生旅程的中心。母亲会离开我们吗？绝不会！

许多人问，把一切交托给玛利亚是否会妨碍我们全心归向天主？不会！耶稣将自己的一切，包括生命，都交托给玛利亚，同时也是献给天主父。我们将玛利亚作为属灵的母亲和“永援圣母”去爱，天主也接纳这份爱。“**凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。**”（玛25:35-40）母亲把她自己完全奉献给家人，不会亏待家庭中的任何成员。“**我们也知道：天主使一切协助那些爱他的人，就是那些按他的旨意蒙召的人，获得益处**

。”（罗8:28）天主希望我们有一位属灵的母亲，学习如何去爱她，如何向她祈祷——就像我们的生母教会我们如何爱她那样。天主设定没有人可以在没有母爱的情形下进入生命，同样祂希望我们在进入永生时，也体验天上的母爱。教宗若望保禄二世的教宗格言“*Totus Tuus, Maria*”便是拉丁语“全属于你，玛利亚”。

圣人见证：

1. 圣梅托迪乌斯 (815-885) “耶稣说：要孝敬你的父母。因此，为了遵守自己的命令，祂赐予了祂母亲一切的恩宠和荣耀！” (3)
2. 圣玛利亚·德·蒙福 (1673-1716) “至圣童贞玛利亚……她从不在爱与慷慨方面输给任何人。看到我们全然奉献自己给她时，她也以同样的精神迎接我们。她也将自己完全给予我们，以一种无以言表的方式回馈那些将自己奉献给她的人。” (15)
3. 圣若望维雅纳 (1786-1859) “不可能在默想玫瑰经奥迹时怀有虔诚之心并仍处于罪恶状态。” (12)

德行亮点：耶稣在升天进入天主的神圣临在中，并与心爱的门徒告别，展现了与天主圣意合一的美德。祂将很快派遣圣神给他们——也给我们！

本周诫命：（这不是正式的诫命，而是主的教导）“**你们求，就给你们；你们找，就找到；你们敲，就给你们开门。因为凡是求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就给他开门。**”
(玛7:7-12)

耶稣升天后，当我们需要祂时，如何与祂相连？寻求祂，你就会找到祂！祂在圣体圣事及所有圣事中通过圣神与我们同在。祂在

世上所有的圣体龕中等候我们，且随时以新奇且出人意料的方式呈现自己。我们不必为寻找祂的正确方法而焦虑，只需向祂呼求，寻求祂的临在和智慧，耐心等待祂的回应。**耶稣，我依靠您！**祂不会让我们久等。那些已邀请玛利亚进入心灵和家庭的人，会发现以新的方式体会到祂的临在。祂每晨都为我们带来新生，尤其是在看到我们信赖并等候祂时。“**上主的慈爱永不耗尽，祂的怜悯永无止境；每天早晨常新，你的忠信多么伟大！**”（哀3:22-23）

与代父母或家人分享我们的信仰：你何时曾寻求主，并意外地找到了祂？

作业：一起阅读本章，并在接下来的七天中每天与代父母或家人至少祈祷一串玫瑰经。每天早晨重复奉献祈祷。

光明五端玫瑰经的每日奉献祷文

无染原罪的圣母玛利亚，/ 天主之母、教会之母，/ 你也是我们永助之母。/ 带着对你的深情，/ 我们将自己奉献给你的无玷圣心，/ 使我们成为你忠诚的子女。/ 求你赐我们真正的悔罪之心，/ 并忠实于我们的洗礼承诺。

我们将心灵和意志奉献给你，/ 使我们永远遵行天父的旨意。/ 我们将生命奉献给你，/ 使我们更好地爱天主，/ 不为自己而活，/ 而为你的圣子基督而活，/ 并在他人身上看到和服务他。

通过这谦卑的奉献行动，/ 亲爱的永助之母，/ 我们承诺以你为楷模，/ 成为完美的基督徒，/ 使我们在生与死中属于你的圣子，/ 永远归属于他。

(33)

备注：

第十八周

圣神降临

灵性之果：对天主的爱 (10)

经文：宗

圣神的降临

他们进了城，就上了那座他们所居住的楼房，在那里有伯多禄、若望、雅各伯、安德肋、斐理伯、多默、巴尔多禄茂、玛竇、阿耳斐的儿子雅各伯、热诚者西满及雅各伯的兄弟犹达。这些人同一些妇女及耶稣的母亲玛利亚并他的兄弟，都同心合意地专务祈祷。（宗1:13-14）

五旬节日来时，他们都聚集在一起。忽然，从天上来了一阵响声，有如狂风呼啸，充满了他们所住的整个房子。于是，有像火的舌头显现出来，分开停留在他们每个人的头上。他们都充满了圣神，开始用不同的语言说话，照圣神赐给他们的言语宣讲。

那时，有虔诚的犹太人从天下各国住在耶路撒冷，这响声一发出，众人都聚集起来，听见他们说话，各人都惊讶莫名，因为他们每个人都听到他们在说自己的家乡话。他们都惊奇，不可思议地说：“这些说话的人不都是加里肋亚人吗？怎么我们每人听见他们说我们出生地的方言呢？”（宗2:1-8）

反思：在你准备领受坚振圣事时，邀请圣神进入你的内心，并等待祂以出人意料的方式来到你心中。当耶稣升天时，祂曾向门徒们应许祂会派遣圣神：“若翰固然以水施了洗，但不多几

天以后，你们要因圣神受洗。”（宗1:5）五旬节当天，即复活节后的第五十天，十一位宗徒和几位门徒，包括男女信徒们聚集在圣母玛利亚的陪伴下，在一间家庭的楼房里。这就是耶稣与他们共进最后晚餐的地方（第一台弥撒），也是祂复活后多次显现给他们的地方。圣三中的第三位——圣神，以火舌和强风的形式降临在他们身上，赐予他们新的热情和众多灵性恩赐，激励他们走向天涯海角，宣讲耶稣复活的喜讯。楼房中的每个人都已经接受了玛利亚为母亲，在这一刻，他们每个人都得到了**圣若瑟的秘密祝福**，与天主建立了个人而亲密的关系。圣神向他们证实耶稣确实与他们同在，正如祂所应许的那样。**天主与我们同在，厄玛奴耳！**

这件事发生在人们聚集在家庭的楼房中。当基督徒团体不断壮大，他们人数过多，无法再在家庭中聚会，最终建起了教堂。我们天主教徒每周聚集在教堂中，参加感恩圣祭，感谢天父，献上耶稣在最后晚餐所教导的圣体祭。五旬节是教会的生日，教会由此蓬勃发展。耶稣教导祂的宗徒们：**“谁接纳你们，就是接纳我；谁接纳我，就是接纳那派遣我来的。”**（玛10:40）这房间里的每个人都接受了玛利亚为母亲，因此得以准备好迎接圣神。

这座教会是建立在两条大诫命之上，而这两条诫命完美地描绘了圣母玛利亚的圣心。因此，玛利亚以完美的方式爱着耶稣，因为祂是完全由圣神的力量在她内成形，而没有任何人的参与。此外，她全心、全灵、全意、全力爱着她的天主，因为她所爱并与心灵结合的儿子耶稣是她的主、救主和天主。重要的是，这两条诫命在她的心中没有任何矛盾或冲突，因为她的邻人耶稣和她的主耶稣是同一位。在听到耶稣教导说：**“谁若因我的名字，收留一个这样的小孩子，就是收留我；谁若收留我，并不是收留我，而是收留那派遣我来的。”**（谷9:37）她的母亲之心完全理解这句话。五旬节也让我们看到圣母玛利亚的独特性：她是天父的女儿

，是圣子的母亲，是圣神的净配。(7) 她不是神，而是一个人类，但她与圣三中的每一位都建立了独特而亲密的关系。玛利亚被天主环绕，心灵与天主合一！我们可以简要地概括为：**玛利亚以全心全意爱着天主圣子耶稣，如同爱她自己。**这是一位母亲对孩子的爱，也是我们基督信仰的根基，反映了两条大诫命。

在坚振圣事中，每个人都会以全新的方式接受圣神。只要敞开心灵，你将会获得独特的灵性恩赐（附录），并体验到圣神的果实，这些果实会在你的一生中不断成长成熟。圣神首先在洗礼时降临，塑造我们成为基督的形象。在坚振时，圣神再次倾注，赋予我们灵性力量，使我们能够服务他人，帮助基督的身体（教会）培养门徒。为你的坚振日做好准备，每日诵念一端玫瑰经，并将一切奉献给玛利亚，作为你真心的礼物。每天邀请她，她将通过圣神的力量把你与耶稣结合在一起。

在犹太传统中，男人和女人不能一起在圣殿中祈祷。而在楼房中，他们都在圣母玛利亚的带领下同心同德地祈祷。男人们被那些真正爱主、展现牺牲和忍耐之爱的女性的真挚虔诚所激励。同样，许多女性也被那些热爱主并愿为祂而走遍天涯，甚至为祂而牺牲的男人的激情所鼓舞。我们每个人以不同的方式表达对天主的爱。当你走出家门时，会在每周聚会中与他人一起祈祷、赞美、敬拜主，并感受到五旬节的恩典。邀请玛利亚和圣神与你同在每一个基督徒聚会中，准备好接受惊喜吧！

奉献原则：无论我们在心中持有什么，它都会溢出到我们周围的世界。五旬节的奥迹与天使报喜的奥迹十分相似。在天使报喜时，玛利亚邀请天主进入她的心和家中，而天主通过圣神以意想不到的方式来到她那里——成为她子宫中的胎儿，并在漫长的九个月后完全感受到祂的存在！现在，早期的基督徒团体在玛利亚的陪伴下共同祈祷，邀请圣神进入他们的心和家中，他们每个人都以不同的方式接受天主的临在。这份来自天堂的

礼物以不同的表现形式降临，赐予每个人不同的灵性恩赐。他们为了这个应许等候了五十天，但这等待是值得的。这正是圣神的恩典和果实。*天主与我们同在，厄玛奴耳！*

圣人见证：

1. **圣若望保禄二世 (1920-2005)** “玛利亚在五旬节将‘新的母亲身份’带到楼房，这身份在十字架下成为了她的‘一部分’。这种母亲的身份将永存于她体内，同时作为‘楷模’传给整个教会，教会将在圣神降临日向世人揭示。” (34)
2. **梵蒂冈文件《光明之民》 (1964)** “我们看到宗徒们在五旬节之前‘同心合意地专务祈祷，偕同妇女和耶稣的母亲玛利亚及祂的兄弟们’。玛利亚通过祈祷恳求那在报喜时已覆临她的圣神的恩赐。” (16)
3. **圣路易·玛利·孟福尔 (1673-1716)** “当圣神在灵魂中找到玛利亚时，祂便飞奔而入，进入其中，并丰盛地将自己传达给那灵魂。” (3)

德行亮点：宗徒和门徒们按照耶稣的指示在楼房中祈祷，实践了顺从，因而体验到圣神的降临及内在的恩宠。*厄玛奴耳，天主与我们同在！*

本周的诫命：（这并非正式的诫命，而是主的指示）“*…但圣神降临在你们身上，你们将会获得能力，在耶路撒冷、全犹太和撒玛黎雅以及直到地极，为我作证。*”（宗1:8）当我们以全新方式遇见天主时，必须像井边的妇人、复活后的玛利亚和往厄玛乌去的二人那样回应：“他们向朋友们宣告，‘*我见到了主！*’”这

才是真正的福传，就是使喜讯被人知晓。无论他们是否相信你，都要说：“我以一种出人意料的方式遇见了主。”一些人会相信，或许他们也会以自己的方式发现祂。分享喜讯！这可能就是为什么耶稣升天后天使对门徒们说：“…你们为什么站着仰望天呢？”（宗1:11）你与天主的个人相遇经历是独一无二的，若你不去分享，世人将无法知道你的奇迹故事，或无法体会祂对你的爱与仁慈。

与代父母或家人分享我们的信仰：问题：在坚振圣事中，你希望得到什么特别的恩赐，可以用来建立你所在团体的信仰？现在，与代父母一起向天主祈求这些恩赐。许多时候（但并非总是如此），这些恩赐会放大你的天赋才能。

作业：与代父母或家人一起阅读本章，并在接下来的七天内每天大声祈祷至少一串玫瑰经。将每天的玫瑰经作为积极的牺牲礼物献给玛利亚——她会因此感到喜悦并祝福你。每天早晨重复奉献祷文。

光明五端玫瑰经的每日奉献祷文

无染原罪的圣母玛利亚，/ 天主之母、教会之母，/ 你也是我们永助之母。/ 带着对你的深情，/ 我们将自己奉献给你的无玷圣心，/ 使我们成为你忠诚的子女。/ 求你赐我们真正的悔罪之心，/ 并忠实于我们的洗礼承诺。

我们将心灵和意志奉献给你，/ 使我们永远遵行天父的旨意。/ 我们将生命奉献给你，/ 使我们更好地爱天主，/ 不为自己而活，/ 而为你的圣子基督而活，/ 并在他人身上看到和服务他。

通过这谦卑的奉献行动，/ 亲爱的永助之母，/ 我们承诺以你为楷模，/ 成为完美的基督徒，/ 使我们在生与死中属于你的圣子，/ 永远归属于他。

(33)

备注：

第十九周

圣母升天

圣神的果实：蒙恩善终的恩典 (10)

天主教教理：“最后，圣母被保留在原罪无染中，当她地上的生命结束时，带着身体和灵魂被提升至天上的荣耀中，主尊崇她为万物的君后，以便她能更完全地与她的圣子——万主之主、罪与死的征服者——相契合。” (6,#966; 16,35)

(拜占庭礼仪) 圣母蒙召升天是她参与圣子复活的独特方式，也是其他基督徒复活的前兆：在分娩中，您保持了童贞；在安睡中，您并未离开这个世界，天主之母啊！您依旧与生命的源泉相联。您怀抱了永生的天主，藉着您的祈祷，拯救我们的灵魂免于死亡。（安睡节*，8月15日）

*安睡节指圣母的“安息”

反思：努力去爱你的天上母亲，如同她爱你一样，她会教导你如何爱天主与爱人如己。圣母在世余生中，与圣史若望同住，可能在厄弗所。五旬节的每个人都获得了独特的恩赐，用来建立天主的国度。那些学会了新的语言的人通常成双结伴前往那些国家，而圣母和若望则受圣神的引领，在厄弗所建立基督徒的团体。若望很可能是团体的牧者，那么我们不禁想象圣母会在团体中扮演什么角色。

每一位母亲都喜欢讲述她孩子的故事，我们可以想象圣母总是向他人，尤其是那些新基督徒，诉说她的耶稣。当然，她也会与社区中的人一起做许多仁爱之工。有人认为圣史路加就是在厄弗所

向圣母和圣若望了解耶稣早期生活的细节。 ***“已有许多人，依照那些自始亲眼见过，并为真道服役的人所传给我们的，着手编成了记述...”***（路1:1-2）

所有的男人和女人都需要从母亲那牺牲自爱的心中学会如何爱，以便清晰地看见天主、爱天主并认识天主。这就是为什么天主给了我们每个人一位母亲；这是祂的旨意，让我们在学会第一条诫命之前，先从母亲那里学会第二条诫命。我们的母亲可能在教导我们如何牺牲自爱方面做得很好，而天主视此为祂爱的学校中至关重要的基本训练，甚至为了我们的得救，祂还赐给我们自己的母亲，以帮助我们一生中继续在谦逊中学习这一点。我们的灵性和情感成熟取决于这种训练，尤其是在年轻人准备离开家、走向社会成人生活的时候。

圣母在安息之后，被提升到天堂。我们如何得知？最早的基督徒朝圣者们在她去世后立即前往她的坟墓拜访，但当他们打开她的坟墓时，发现她不在，就如同耶稣在复活节清晨不在坟墓里一样。圣母无罪之身必须被提升至天堂，因为耶稣我们的主常与她同在。她也被接往天堂，以便她成为所有人的真正母亲。在天堂，她能够亲自而同时地服侍每一个世上的人！她也需要在天堂中拥有她的肉身；从那时起，她多次以肉身显现于世界各地，作为母亲、先知、教师、导师和个人的灵性指导，带领所有愿意谦卑聆听并温柔地爱她的人。即使在今天，她仍然显现于许多人——我们会聆听她吗？她想帮助我们成就天主希望我们成就的圣人身份。她所需要的只是我们每天的允许，我们的“是”。如同每一位好母亲，她全心全意地爱我们，并渴望我们也全心全意地爱她。她也永远不会放弃我们！与她在爱中合一将以崭新的方式将天主带入我们的生活。今天开始，向圣母说“是”，每天早晨醒来时也如此——你绝不会后悔！接纳圣母的人，就接纳耶稣——这是祂的承诺！

奉献原则：“唯有通过爱人如己，我们才能认识对天主的爱。”

（教宗本笃十六世）第二条诫命是学习第一条诫命的必修课。母亲最初对她婴儿的责任是牺牲地爱她的孩子，并教导他们如何回应这种牺牲之爱。她通过这种方式爱她的邻人如同爱自己，并示范了如何效法第二条诫命。她积极地满足她孩子的一切需要，并希望她的孩子同样积极地回报她的爱。你是否经常看到年轻的母亲向孩子要亲吻、微笑、歌曲和其他表示爱的举动？当我们主动去爱圣母时，她也会回应这种爱，我们的心彼此愈加亲密。她教导我们如何向天主祈祷，并祈祷玫瑰经。我们首先学习第二条诫命，以便更好地学习第一条诫命：爱天主高于一切。我们知道我们对“最小兄弟们”所做的任何事都如同做在主身上。最终，我们会成为伟大的基督爱人，因为圣母教导了我们爱的美德、谦卑、顺从和信赖。

圣人见证：

1. 圣若望保禄二世 (1920-2005) “玛利亚在从父到人类的路上，作为母亲，将她的救主之子带给每个人。同时，她也是人类通过基督在圣神内走向父的道路。”（弗2:18）
(36)
2. 圣路易·玛利·德·孟福 (1673-1716) “对圣母的真正奉献是圣洁的。它引导我们远离罪恶，并效仿玛利亚的美德：她的深深谦卑、活泼的信德、随时服从、不间断的祈祷、普遍的克己、神圣的纯洁、炽热的慈爱、英雄般的耐心、天使般的温柔和天堂般的智慧。” (3)
3. 圣若望保禄二世 (1920-2005) “你们通过庆祝圣母的节日、每天向她祈祷、尤其是念玫瑰经、并效法她的生活，来表达你们对她的虔诚。愿这种虔诚日益增强。” (12)

德行亮点：圣母带着身体和灵魂被提升到天堂，从那里，她作为母亲和个人的灵性指导，亲自陪伴每一位灵魂，却不会减少对任何灵魂的关爱。她同时是天地的君后，与她的圣子耶稣共同执政。母子心灵永远相连。这种心灵的合一正是玛利亚奉献和所有美德的源泉。让我们将心与他们的心相连！

本周诫命：（这并非正式的诫命，而是来自主的指示）：“*所以你们要去使万民成为门徒，因父及子及圣神之名给他们授洗，教训他们遵守我所吩咐你们的一切。看！我同你们天天在一起，直到今世的终结。*”（玛28:19-20）

与代父母或家人分享我们的信仰：过去的十八周里，你有没有与朋友分享过所学到的内容？他们是如何回应的？你是否得到支持，还是遭遇反对？

作业：与家人或代父母一起阅读本章，并在接下来的七天内每天大声诵念至少一串玫瑰经。每天早晨重复奉献祷文。

光明五端玫瑰经的每日奉献祷文

无染原罪的圣母玛利亚，/ 天主之母、教会之母，/ 你也是我们永助之母。/ 带着对你的深情，/ 我们将自己奉献给你的无玷圣心，/ 使我们成为你忠诚的子女。/ 求你赐我们真正的悔罪之心，/ 并忠实于我们的洗礼承诺。

我们将心灵和意志奉献给你，/ 使我们永远遵行天父的旨意。/ 我们将生命奉献给你，/ 使我们更好地爱天主，/ 不为自己而活，/ 而为你的圣子基督而活，/ 并在他人身上看到和服务他。

通过这谦卑的奉献行动，/ 亲爱的永助之母，/ 我们承诺以你为楷模，/ 成为完美的基督徒，/ 使我们在生与死中属于你的圣子，/ 永远归属于他。

(33)

备注：

第二十周

玛利亚加冕为天国之后

灵性之果：信赖玛利亚的代祷（10）

经文：“那时，天主的殿在天上打开了，祂的约柜在祂的殿内显现，遂有闪电、响声、雷鸣、大地震和冰雹如暴风骤降。随后天上出现了一个大异象：一个女人身披日光，脚踏月亮，头戴十二颗星的冠冕。

她怀孕在身，痛苦地呼喊，正在生产的阵痛中挣扎。

另一个异象出现在天上：有一条巨大的红龙，头上有七个头和十个角，七个头上戴着七顶冠冕。

它的尾巴拖拉着天上的三分之一星辰，抛掷到地上。红龙站在那妇人前，准备吞食她分娩出的孩子。

那妇人分娩了一个男婴，他要用铁杖治理万民。她的孩子被提到天主那里，坐在祂的宝座上。”（默11:19-12:5）

反思：圣若望在这段关于玛利亚的经文中提到了约柜，这是为何呢？历史上的约柜是一个奉献的圣物箱，里面放着三样被以色列人高度敬仰的物品：大司祭亚郎的权杖、一罐旷野中喂养以色列人的玛纳，以及天主赐给梅瑟的十诫石版。神学家们认为玛利亚是新约柜，因为她怀孕时，她的体内包含了救世主耶稣基督——新的大司祭、永恒的生命之粮以及天主的永恒圣言。我们之前也提到过，伟大的诫命总结了法律和先知的教导，这些诫命可以从母亲们的心中看到，最完美的体现在圣母玛利亚的心中。这也符合玛利亚作为新约柜的象征，因为约柜中放有十诫的石版。“看

哪，那童贞女将怀孕生子，人们将称他为厄玛奴耳，这意味着天主与我们同在。”（依7:14）

历史上，约柜随以色列人一同旅行，时刻与他们在一起，除非它被带到战场上去帮助战胜敌人。类似地，我们把玛利亚带在心中、家中，就如1571年莱班多战役中的基督徒那样，用她战胜基督教的敌人。

玛利亚的一生都在为她的永恒使命做准备：成为新的永恒的夏娃，天上与地上的皇后。你也正在为你的永恒命运做准备。唯有天主知道祂为你准备的伟大计划，而你达成荣耀命运的唯一途径，就是不断寻求爱天主和邻人，并遵守祂的诫命。圣洁无罪的玛利亚是完美的基督徒，她会帮助你；向她呼求，她会引领你。把自己奉献给玛利亚，你也将被特别设立，为实现神圣的使命，正如她一样。主动去爱玛利亚，她会以恩宠回报你，并帮助你成长为圣人，作为你永远慈爱的母亲。

奉献原则：忠于祈祷和赞美。德肋撒修女曾给她的仁爱传教修女们列出了一份每个灵魂对玛利亚应尽的义务，以及玛利亚对我们的相应责任。我们的义务之一是“对祈祷的忠诚”。（8）玛利亚的主要职责之一是与她分享她的祈祷和赞美的体验。这些职责的其余内容可以在本书附录中找到。如果你已将自己奉献给玛利亚，并在坚振圣事中接受了圣神的恩赐，你将学习如何祈祷，尤其是念玫瑰经，这会令玛利亚非常喜悦。每位母亲都教导她的孩子如何用她的语言交流，当我们念玫瑰经时，我们正在向她学习如何用天国的语言说话。主动祈念她的玫瑰经吧！

圣人见证：

1. **圣若望二十三世 (1881-1963)** “无染原罪的成胎也意味着玛利亚的牺牲。因此，若我们的生命中没有任何牺牲，就不能算是受到主和祂母亲的恩宠。”（3）

2. **圣伊丽莎白 (1207-1231)** “圣母曾对我说：‘你以为我不费力气就获得了恩宠和美德？要知道，我没有任何恩宠是未经巨大努力、恒常的祈祷、炽热的渴望以及无数眼泪和刻苦而得到的。’” (3)
3. **小德兰圣女 (1873-1897)** “我觉得自己念玫瑰经时很差劲！我努力集中注意力去默想玫瑰经的奥迹，但总是无法专注。很长一段时间，我为自己的缺乏虔诚感到沮丧，因为我如此热爱圣母，这本应使我轻松愉快地念诵这祷文来敬她。然而现在我不再那么悲伤了，我相信天上的皇后，也就是我的母亲，必定看到了我的好意，并感到欣喜。” (12)

德行亮点：作为天地之母，玛利亚赐下天主的恩宠予众灵魂。她是所有美德的母亲，正在等待你的回应，期待你邀请她作为仆女进入你的心中。她会在你人生的每个阶段教导你所需的一切。她是我们的永援圣母。向她学习如何去爱她，如何去爱天主。

本周诫命：（这并非正式的诫命，而是主的训示）*“你们应成圣自己，成为圣的，因为我上主是你们的天主。你们应遵守我的法令，一一依照执行，我是要你们成圣的上主。”*（肋20:7-8）这里包含两个命令，其一是遵守诫命，而我们一直在坚振的道路上讨论这个问题；其二是召唤我们奉献自己，在此上下文中意指将自己奉献给圣洁的使命。奉献的意思是使其圣洁，或为更高的目的而献出。单词“consecrate”中的“secr”部分源自拉丁文“sacer”，意为“神圣的”。主在最后晚餐时曾提到我们要奉献自己：

“求你以真理祝圣他们，你的话就是真理。就如你派遣我到世界上来，照样我也派遣他们到世界上去。我为他们祝圣我自己，为叫他们也因真理而被祝圣。我不但为他们祈求，而且也为

那些因他们的话而信从我的人祈求：愿众人都合而为一，如同你，父在我内，我在你内一样；愿他们也在我们内，好叫世界相信是你派遣了我。”（若17:17-21）

圣保禄在写给圣弟茂德的信中也讲述了奉献的意义：“谁若自洁而去除卑劣的事，便可作成贵重的器皿，奉献与主人，合于使用，准备行各种善工。你要逃避年轻的情欲，追求正义、信德、爱德与平安，同那以清洁心呼号主的人一起追求。”（弟后2:21-22）

凡奉献自己给耶稣，通过玛利亚之手重新奉献自己的人，每天都会用简短的奉献祈祷来重新奉献自己，你可以在附录中找到这样的祷文。将其铭记于心！这可以作为每天早晨给玛利亚的一份拥抱，也提醒我们自己，我们正在允许她继续提升我们的信仰生活，把我们带到她的圣子耶稣面前。我们也把自己整天的努力通过她的手献给耶稣。我们每年也会重新奉献自己，通常在奉献周年纪念这天，作为重新投入她服务的方式。我们的圣母永不放弃我们——母亲们永远不会！

与代父母或家人分享我们的信仰：问题：你有哪些特殊的天然恩赐，可以用来为你的家人或邻居施行仁慈的行为？感谢天主赐予你的恩赐，祈求祂指引你如何把这些恩赐奉献给他人。一起计划如何庆祝你的坚振和奉献给玛利亚的仪式（请参考附录中的建议）。

作业：与代父母或家人一起阅读本章，并在接下来的七天内每天大声祈祷至少一串玫瑰经。将每天的玫瑰经作为积极的牺牲礼物献给玛利亚——她会因此感到喜悦并祝福你。每天早晨重复奉献祷文。

光明五端玫瑰经的每日奉献祷文

无染原罪的圣母玛利亚，/ 天主之母、教会之母，/ 你也是我们永助之母。/ 带着对你的深情，/ 我们将自己奉献给你的无玷圣心，/ 使我们成为你忠诚的子女。/ 求你赐我们真正的悔罪之心，/ 并忠实于我们的洗礼承诺。

我们将心灵和意志奉献给你，/ 使我们永远遵行天父的旨意。/ 我们将生命奉献给你，/ 使我们更好地爱天主，/ 不为自己而活，/ 而为你的圣子基督而活，/ 并在他人身上看到和服务他。

通过这谦卑的奉献行动，/ 亲爱的永助之母，/ 我们承诺以你为楷模，/ 成为完美的基督徒，/ 使我们在生与死中属于你的圣子，/ 永远归属于他。

(33)

最终誓言

我，_____，向您承诺，玛利亚圣母，我会在每天早晨真诚地邀请您进入我的心，并每天祈祷您至圣玫瑰经的一部分。

您的圣子教导了我们一条新诫命：“你们要彼此相爱，如同我爱了你们一样。”我恳请你，圣母，教我如何如你爱我一样爱你。在您的帮助下，我渴望学习如何按照天主的神圣旨意去爱天主和爱近人，并完全遵守祂的诫命。感谢您在我一生中作为我个人的指导者。

我以上父、子及圣神之名祈祷。阿们。

候选人签名与日期：_____

代父母签名：_____

祂的奇妙之爱

在五旬节，宗徒们“**感到惊讶，且十分惊叹**”（宗2:7）。当我们以一种出人意料的方式体验到天主时，我们的回应是惊叹。圣若望保禄二世曾写道：“事实上，这种对人类价值和尊严深刻的**惊叹**，被称为福音，即喜讯。它也被称为基督信仰。”（《人类救主》，1979年）

奉献日

当你完成了这二十周的准备，选定一个特别的日子正式奉献自己给我们的圣母。这可以和家人或代父母一起进行，或者与你的坚振班同学共同举行。这一仪式无需冗长，最好安排在坚振礼后或其他属于圣母的特别日子中进行。圣母的节日是理想的候选日，附录中列出了这些节日。

带上一些鲜花献给圣母，并与家人、代父母或同学一起诵念第20周的《永援圣母奉献祷文》。所有人可以一起诵念这段祷文。将你的奉献日期记录在书中并签名，将这本书作为一生的祈祷书。在书中记录你未来从圣母那里得到的特殊恩典，这本书将成为你终生的珍藏。

候选人签名与日期： _____

代父母签名： _____

奉献日之后

圣人们习惯每天早晨向圣母献上简短的奉献祈祷，提醒自己每天再度交托给圣母。这类似于每天向圣母献上一个温暖的拥抱。你可以在附录中选择一段奉献祈祷来诵念。

此外，圣人们通常会在每年奉献纪念日上再次奉献自己，采用如玛利亚会士盖特利神父的《33日荣归晨光》这类33天的奉献祈祷来进行准备。(1)

告别

感谢亲爱的奉献者和代父母，在坚振旅程中，你们花费时间亲近圣母玛利亚与圣灵。我希望在此与您分享一些来自摩西、圣保禄、我们的主耶稣和圣麦西米连·柯尔贝的临别之言。这些话语仿佛毕业典礼的致辞，通常是在高中或大学的毕业典礼上对学生们的深情勉励。请细细品味这些话语，并在每日的玛利亚奉献生活中不断反思。再见了，愿我们都能在天堂重逢。

在基督内，

保罗·克兰利

摩西的告别

“看啊，今天我将生命与美善，死亡与邪恶置于你们面前。

如果你们遵守我今日吩咐你们的上主、你们天主的诫命，爱上主、你们的天主，行走在祂的道路上，遵守祂的诫命、律例和典章，那么你们将存活、繁衍，且上主、你们的天主会在你们所要占有的土地上赐福于你们。

但若你们的心偏离，不肯听从，而是去崇拜和侍奉其他的神明，那么我今日告诉你们，你们必定会灭亡，无法在即将跨越约旦河、进入并占有的土地上久居。

我今天召唤天地为证，我已将生命与死亡、祝福与诅咒摆在你们面前。

所以选择生命吧，使你和你的后代得以存活，通过爱上主、你的天主，听从祂的声音，紧紧依靠祂，因为祂是你的生命

。” (申30:15-20)

耶稣对门徒的告别 (圣若望福音)

“父怎样爱我，我也怎样爱你们；你们要住在我的爱内。如果你们遵守我的诫命，就会住在我的爱内，正如我遵守了我父的诫命，住在祂的爱内。

我将这些话告诉你们，是为使我的喜乐在你们内，而你们的喜乐得以圆满。这是我的诫命：你们该彼此相爱，如同我爱了你们一样。人若为朋友舍命，没有比这更大的爱了。你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友。

我不再称你们为仆人，因为仆人不知道主人所做的事。我称你们为朋友，因为我从父所听到的一切都告诉了你们。

不是你们拣选了我，而是我拣选了你们，并派你们去结果实，且叫你们的果实常存，使你们因我的名向父所求的，祂必赐给你们。

我吩咐你们这些事，是叫你们彼此相爱。” (若15:9-17)

真福八端 (马5:3-12)

“神贫的人是有福的，因为天国是他们的。哀恸的人是有福的，因为他们要受安慰。温良的人是有福的，因为他们要承受土地。饥渴慕义的人是有福的，因为他们要得饱饫。怜悯人的人是有福的，因为他们要受怜悯。心里洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。缔造和平的人是有福的，因为他们要称为天主的子女。为义受迫害的人是有福的，因为天国是他们的。”

“几时人为我的缘故辱骂你们，迫害你们，捏造各种坏话诽谤你们，你们是有福的。你们欢喜踊跃吧，因为你们在天上的赏报是丰厚的。他们以前也曾这样迫害先知。”

圣保禄在《厄弗所书》的临别之言(4:1-6)

“因此，我为主作囚徒的，劝你们应以与所受的蒙召相称的态度行事，为人要谦逊、温良、忍耐，在爱中彼此宽容，

要用和平的纽带，保持心神的合一：

一个身体，一个圣神，就如你们蒙召同享一个希望；

一个主，一个信仰，一个洗礼；

一个天主和万有之父，他在万有之上，贯通万有，且在万有之内。”

圣麦西米连·柯尔贝的临别之言

“我以玛利亚的名义，对你们每一个人说：她爱你们，爱每一个人，非常爱你们。她爱你们每时每刻，不分任何情况。” (1)

附录

圣若瑟的祈祷，求得玛利亚的祝福

圣若瑟，在总领天使加俾额尔的指引下，你邀请了玛利亚进入你的心和家中。你不久后惊喜地以全新的方式发现天主——作为你新生的婴儿耶稣。我愿邀请玛利亚进入我的心和家中。教我如何像你那样爱她，以便我也能在生活中全新地体验到天主。最后，像你保护圣家一样，保护我和我的家人，免于一切邪恶。阿门。

为玛利亚献花

每位母亲都喜欢她所爱的人主动献花，尤其在母亲节、情人节或她的生日等特殊日子。无论花多么简单，甚至只是野花，玛利亚都会感到欣喜。这种花的短暂性提醒我们对她的敬意需要不断更新，每日通过祈祷，向她表达我们的爱和敬意。

敬礼玛利亚的画像与雕像

在家中敬礼玛利亚或圣家圣像的习惯，可以每日提醒我们天上的家人。可以经常放置鲜花在圣像前，这会提醒我们与耶稣、玛利亚和若瑟的关系，保持新鲜和亲密。我们家里每年会轮流让每个家庭中的四个孩子家庭供奉玛利亚像。

每年圣诞节，我们会将圣像交到下一个家庭手中，并分享上一年中所获得的诸多恩典。

团体玫瑰经的特别意义

玫瑰经是仅次于弥撒的强大祈祷。在团体中祈祷玫瑰经可以增加其力量和效果。传统上，这是通过将祈祷的前半部分由一个人或团体背诵，而后半部分由另一人或团体背诵的方式进行。

这种方式能帮助我们更专注于奥迹，并在信仰中增进对圣母玫瑰经的敬礼。

我们的永援圣母祈祷文 (45)

永援圣母啊！上主赐福于你，并特别恩宠于你。你不仅成为救赎主的母亲，同时也是我们这些被救赎者的母亲。我们今天怀着爱子之心来到你面前，守护我们，关照我们。正如你在爱的怀抱中抱住圣婴耶稣，也请将我们抱在你的怀中。成为随时准备帮助我们的母亲。因为强而有力的天主对你施行了大事，并且天主的仁慈世代常临于爱祂的人。慈爱的母亲啊！为我们转求，使我们得到罪的赦免、爱主之心、最终的坚忍，以及常时呼求你的恩典，永援圣母。(45)

传统每日奉献祈祷 (24)

我的王后，我的母亲，我将自己完全奉献给你；
为表达对你的敬爱，
我奉献我今天的眼目、耳朵、口舌、心灵和
整个人的无保留奉献。
既然我是属于你的，善良的母亲，
守护我，看顾我，作为你的产业和拥有。阿门。

永援圣母奉献祈祷 (33)

无玷圣母玛利亚，/ 天主之母，教会之母，/ 你也是我们的永援圣母。/ 我们怀着满腔的爱，/ 将自己奉献于你的无玷之心，/ 使我们成为你忠诚的儿女。/ 求你为我们获得对罪的真诚悔改，/ 对洗礼誓言的忠信。

我们奉献我们的心智与意念，/ 使我们常遵循天父的旨意。/ 我们奉献我们的生命，/ 使我们更好地爱天主，/ 不为自己而活，/ 而是为基督，你的圣子而活，/ 并使我们在他人中看到并服务于他。

通过这谦卑的奉献行为，/ 亲爱的永援圣母，/ 我们承诺以你为模范，/ 过一个完美基督徒的生活，/ 以便在生前与死后，/ 我们都完全属于你的圣子，直到永远。

早晨奉献祈祷 (44)

噢耶稣，通过圣母无玷之心，我将今天的祈祷、工作、喜悦和痛苦，奉献给你的圣心意向，与世界各地的圣祭弥撒相联合，作为赎罪的祭献，赎我罪过，为众人的意向，特别是为圣父的意向。

阿门。

弗赫伦巴赫神父的奉献祷文 (3)

“噢玛利亚，我把自己交托在你的手中。我将我的身体和灵魂、思想和行动、生命和死亡都奉献给你。帮助我爱耶稣胜过一切事物。噢玛利亚，我透过你的双手并效法你的榜样，将自己全然献给天主。我接受天主对我一切的旨意，恳求你帮助我忠于这个决心。”

(弗赫伦巴赫神父, C.S.S.R)

圣堂·博思高的玛利亚祷文 (37)

至圣童贞玛利亚，基督徒之助，来到你脚前祈求你的永援是何等甜美。若世上母亲时刻不忘记她的子女，那么作为最慈爱的母亲，你岂能忘记我呢？

我恳求你在我一切的需要、每个忧伤、特别是在一切诱惑中给予我你不懈的帮助。请在所有受苦的人中给予你不断的帮助。帮助弱者，医治病者，悔改罪人。通过你的代祷，为宗教生活获得众多圣召。

至玛利亚，基督徒的援助，愿我们在地上呼求你，永远在天堂爱你并感激你。

十诫

1. 我是上主你的天主。除我之外，你不可有别的神。
。
2. 不可妄呼上主你天主的名。
 3. 应记住安息日，守为圣日。
 4. 孝敬你的父亲和你的母亲。
 5. 不可杀人。
 6. 不可奸淫。
 7. 不可偷盗。
8. 不可作假见证，害你的近人。

9. 不可贪恋你近人的妻子。
10. 不可贪恋人之物。

忏悔祷文 (37)

我的天主，我因得罪了你而由衷地懊悔。我憎恨我的一切罪过，因为它们让我失去天堂，受到地狱的惩罚，但最重要的是，因为它们得罪了你，我的天主，你完全善良，值得我全心全意地爱戴

。

我决心，在你的恩宠帮助下，忏悔我的罪过，改过自新。阿门。

体的慈悲工作 (6)

施食给饥饿者

赐饮给口渴者

接待无家可归者

探访病者

探访囚犯

安葬死者

灵的慈悲工作 (6)

劝导疑惑者

教导无知

警诫罪人

安慰悲伤者

宽恕伤害

忍耐承受不义

为生者和亡者祈祷

庆祝玛利亚的节日 (1)

玛利亚在一年中有许多节日。对于奉献给她的人，记得用不同的特别方式庆祝这些日子。以下是一些最著名的节日：

圣母天主之母，1月1日主献圣

殿节，2月2日

露德圣母，2月11日

天使报喜节，3月25日

花地玛圣母，5月13日

圣母访亲节，5月31日

圣母无玷之心，基督圣体节后

第一个星期六

加尔默罗圣母，7月16日

圣母升天节，8月15日

圣母为天主之母和地上众物之

母的冠冕，8月22日

圣母诞辰，9月8日

圣母圣名节，9月12日

圣母七苦，9月15日

玫瑰圣母，10月7日

圣母进殿节，11月21日

无玷始胎，12月8日

瓜达卢佩圣母，12月12日

圣诞节，12月25日

“你通过庆祝圣母的节日、每日祈祷尤其是诵念玫瑰经来表达对她的敬意，并效法她的生活。愿这种敬意与日俱增。”

(圣若望·保禄二世) (12)

忆念祷文 (44)

至仁慈的童贞玛利亚，请记住，从未有任何人逃向你的保护，寻求你的帮助，或请求你的代祷而未得到援助。因着这种信心，我奔向你，童贞中之童贞，母亲；来到你面前，罪孽深重和悲伤；言成之母啊，不要轻视我的祈求，而要在你的慈悲中垂听并答复我。阿门。

圣母颂 (44)

我心尊主为大，
我灵以天主我的救主为喜；因他

垂顾了他婢女的卑微；
从今以后，万代都要称我为
有福的；因为全能者为我行了大事，
他的名字是圣的。
世世代代，他的慈爱广及敬畏他的人。他施展大能的手臂，
驱散那些心高气傲的人。
他从宝座上推下权贵，却高举卑微的人。
他使饥饿者充满美物，使富有者空手而去。
他扶助了他的仆人以色列，因为他记念了自己的仁慈，
正如他对我们的祖先，对亚巴郎和他的子孙
所应许的。

三钟经 (1)

上主的天使向玛利亚报喜，
她因圣神怀孕。万福玛利亚…
看上主的婢女，
愿照你的话成就于我。万福玛利亚…
而天主圣言成了血肉，
寄居在我们中间。万福玛利亚…
天主之母，求你为我们罪人祈求天主，
使我们堪当基督的恩许。

祈祷：

主啊，求你将你的恩典倾注在我们心中，使我们
这些通过天使的宣告认识到你圣子降生为人的人，能藉
着他的受难和十字架，得到复活的荣耀，因我们的主基
督之名，阿门。（圣波那文）

*“正如玫瑰经一样，三钟经祷文应成为每一位基督徒的
灵性绿洲，尤其是基督徒家庭，在一天中借此找到勇气
与信心。”*

(圣若望·保禄二世)

守护天使祷文 (37)

天主的天使，我亲爱的守护者，天主的
慈爱将我托付给你，今天（夜晚）
一直伴随我，照亮并守护，领导
并指引。阿门。

圣弥额尔总领天使祷文 (37)

圣弥额尔总领天使，在战斗中保卫我们，保护我们免受
魔鬼的邪恶和陷阱。我们谦恭地祈求天主责备他；
并请你，以天主的大能，驱逐撒旦和徘徊在世界上，
图谋灵魂毁灭的邪灵入地狱。阿门。

“Raise the BAR” 良心省察

1. B 代表 Blessings（祝福）：与玛利亚和圣神一起回顾你的一天，感谢天主赐予的每一个祝福和每一个十字架。
2. A 代表 Ask（请求）：请求玛利亚帮助识别自己的过错，并向耶稣请求宽恕。
3. R 代表 Resolve（决心）：决心明天做得更好，并诚心祈求忏悔。每月接受圣事忏悔。

. 每天花五分钟请求玛利亚帮助你做好并持守这种省察习惯。这将使我们保持谦卑、洁净，完全沐浴在天主的慈悲中。

圣神的十二个果实 (39)

- 1) 慈爱。圣神是爱，并赋予我们“爱德”这种神学美德，使我们将天主置于一切之上，渴望与祂爱的结合，这份爱也流露在对自己和邻人的关爱中。
- 2) 喜乐。当我们为天主而活并坚信将来能与祂同在天上时，就会获得真正的喜乐。
- 3) 平安。圣神赐予我们心灵的秩序与洁净的良心，帮助我们在家庭、友情和生活职责中保持和谐。
- 4) 忍耐。亲近天主的人能够安然面对此世的纷扰，耐心地等待一切归于平静。爱是忍耐的。
- 5) 仁慈。这是对他人温和、友善的美德。
- 6) 良善。我们摒弃邪恶，追求良善，悔改自己的罪过，努力遵循天主的旨意。
- 7) 恒忍。在天主所托付的使命中保持忠信，长久地持守不懈。
- 8) 温和。帮助我们克制自然中粗暴或愤怒的倾向。
- 9) 信德。这是在洗礼中赐予的神学美德，使我们有神圣的恩宠去接受天主启示的真理，视天主为最高的权威。
- 10) 谦逊。包括我们言行举止的谦虚，显示出内在的谦卑，保持心灵和思想的纯洁，特别是在性事上。
- 11) 节欲。这种美德帮助我们在婚姻内外控制性欲及其他欲望，例如在伴侣因病无法行房时也能持守圣洁。
- 12) 贞洁。将自己完全奉献给天主，无论作为司铎、修道者还是奉献的平信徒，各种圣召都要求以圣洁的方式生活，夫妻要忠诚

，未婚者要持守贞洁。

圣神的七恩 (39)

- 1) 智慧。帮助我们认识天主，并看重神圣的事物超越世俗。
- 2) 聪慧。帮助我们理解我们的信仰、圣经和圣人教诲。
- 3) 劝导。赐予我们指导自己和他人完成天主旨意的知识，帮助我们帮助他人渡过属灵和世俗的难关
- 4) 刚毅。赋予我们所需的力量和勇气，使我们能够为正义忍受苦难和迫害。
- 5) 知识。帮助我们像天主那样认识祂自己、认识自己和他人。
- 6) 虔敬。这恩宠使我们满怀对天主的爱，透过圣洁的生活和祈祷看见祂在每一事件中。
- 7) 敬畏上主。“敬畏上主是智慧的开端。”我们既敬畏天主对罪的公义惩罚，更敬畏得罪祂或使祂不悦。

念玫瑰经的十五大许诺 (38)

1. 凡虔诚地念玫瑰经为我服务的人将获得特殊的恩宠。
2. 我保证对那些念玫瑰经的人予以特别保护，并赐予最大的恩宠。
3. 玫瑰经将成为抵御地狱的强大护甲；它能摧毁罪恶，减少罪行，打败异端。
4. 它将使善行繁荣；为灵魂赢得天主丰厚的慈悲；引导人们

- 远离世俗虚荣，并激发他们渴望永恒的事物。
5. 借玫瑰经求我庇护的灵魂将不会灭亡。
 6. 凡虔诚念玫瑰经、默想圣奥迹的人将不会被灾祸征服；天主不会以公义惩罚他们，不会在毫无准备中丧生；正义的人将持守天主的恩宠，并成为永生的继承者。
 7. 对玫瑰经有真正虔敬之人将不会死于没有教会圣事的情况下。
 8. 念玫瑰经的人将会在生活和临终之际获得天主的光明和丰富的恩典，并在死亡时参与天堂圣徒的功德。
 9. 我将从炼狱中解救那些虔诚于玫瑰经的人。
 10. 忠实的玫瑰经子女将在天堂赢得崇高的荣耀。
 11. 借玫瑰经的念诵，你们将获得我所有的恩宠。
 12. 所有传播玫瑰经的人将在急需时得到我的帮助。
 13. 我已从我神圣之子那里获得恩典，使所有玫瑰经的支持者在世时及临终时得享全体天庭的代祷。
 14. 所有念玫瑰经的人是我的子女，是我唯一的圣子耶稣基督的弟兄。
 15. 对玫瑰经的虔敬是预定得救的伟大征兆。

圣德兰修女的责任清单 (8)

玛利亚的责任	我的责任
1. 将她的精神和心灵给予我。	1. 完全奉献我所有的一切。
2. 拥有、保护并转化我。	2. 完全依赖她。
3. 启发、引导并照亮我。	3. 对她的精神保持敏感和回应。
4. 分享她的祈祷和赞美经验。	4. 对祈祷保持忠诚。
5. 对我的成圣负责。	5. 信赖她的代祷。
6. 对我所遭遇的一切负责。	6. 效法她的精神。
7. 提供我在灵性和物质上的需要。	7. 不断地向她求助。
8. 洁净我和我的行为。	8. 保持意图的纯净，自我克制。
9. 拥有支配我、我的祈祷、代祷和恩典的权利。	9. 借助她的力量和活力来为天国效力。
10. 在我内外完全自由，按她的心意行事。	10. 拥有进入她的内心，与她的内在生活分享的权利。

玫瑰经的二十端奥迹

奥迹	欢喜	光明	痛苦	光荣
第一端	天使报喜	耶稣受洗	苦难山园	耶稣复活
第二端	圣母访亲	加纳婚宴	鞭打耶稣	耶稣升天
第三端	耶稣诞生	宣布天国	荆棘加冕	圣神降临
第四端	献耶稣于圣殿	主显圣容	扛十字架	圣母升天
第五端	寻回圣殿中的耶稣	建立圣体圣事	耶稣被钉十字架	圣母加冕为天国之母

世界的奉献？

圣玛西米连·科尔贝 (St. Maximilian Kolbe) 教导我们，必须尽快将世界奉献给圣母无玷之心！那么，能多快完成呢？这可以在短短的33年内完成！

假设今年一位坚振候选人和一位陪伴人将自己奉献给圣母无玷之心，并承诺每年各自引导另一人完成这个奉献，那么在33年内，85亿灵魂都将被奉献。这就是所有人！

因此，在耶稣在世行走的相同年份内，我们就可以完成这一任务。让我们从今天开始。每个人每年引导一位灵魂完成这个奉献。如果我们都这么做，我们就能实现这个美好的目标。玛利亚会非常喜悦，她的儿子耶稣也会！

（您可以自己计算这个答案，在计算器上输入数字2，然后连续加倍33次。）来吧，主耶稣！

重申洗礼誓言

你拒绝撒旦以及他的一切作为和空虚的许诺吗？

候选人：我拒绝。

你相信全能的天父、天地的创造者吗？

候选人：我相信。

你相信他的独生子、我们的主耶稣基督，他由童贞玛利亚所生，被钉在十字架上，死后被埋葬，从死者中复活，如今坐在天父的右边吗？

候选人：我相信。

你相信圣神、生命的赐予者，他在五旬节降临于宗徒们身上，今天在坚振圣事中赐予你吗？

候选人：我相信。

你相信圣而公教会、诸圣的共融、罪的赦免、肉身的复活和永恒的生命吗？

候选人：我相信。

这是我们的信仰。这是教会的信仰。我们在基督耶稣内骄傲地宣告它。阿们。

参考文献

1. Fr. Michael E. Gaitley, MIC, *33 Days to Morning Glory*, (Marian Press, Stockbridge MA) 2011.
2. Sacred Scripture taken from the USCCB Website.
3. Fr. Charles G. Fehrenbach, CSSR, *Mary, Day by Day*, (Catholic Book Publishing Corp., NJ) 1987.
4. Pope Pius XII, Letter to the Archbishop of Manilla “*Philippinas Insulas*”: AAS 38 (1946). pg. 419.
5. *Words of Hope and Inspiration from John Paul II* (ed. E P Dutton, 1995).
6. USCCB website www.usccb.org, *Catechism of the Catholic Church*, 2021.
7. John Paul II, *Theotokos, Woman, Mother, Disciple*, 2000.
8. Rev. Joseph Langford, MC, *In the Shadow of Our Lady*, 2007 p. 78.
9. St. John Paul II, *Redemptoris Mater*, March 1987.
10. Marian Fathers of the Immaculate Conception, *Pray the Rosary Daily*, Marian Press, 2015.
11. [www.https://www.goodreads.com/quotes](https://www.goodreads.com/quotes).
12. Fr. Don H. Calloway, MIC, *Rosary Gems, Daily Wisdom on the Holy Rosary*, (Marian Press) 2015.
13. St. Thomas Aquinas, *Explanation of the Ten Commandments*, www.ewtn.com/library.
14. St. Alphonsus Liguori, *The Glories of Mary*, Liguori Publications, 2000, pg. 401.

15. St. Louis Marie de Montfort, *True Devotion to Mary*, (TAN Books, IL) 1985.
16. Vatican II document *Lumen Gentium*, 1964.
17. Henri J. M. Nouwen, *Ministry and Spirituality* 1996.
18. St. Thomas Aquinas, *The Law of Hospitality*, b1225-d1274.
19. St. John Paul II, Homily, April 30, 1982.
20. St. Maximilian Kolbe, *Aim Higher*, (Marytown Press), 2007. P134.
21. Cardinal Fulton J. Sheen, *The World's First Love*, 2010.
22. St. John Paul II, *ROSARIUM VIRGINIS MARIÆ*, 2002.
23. Fr. A.B. Calkins, *The Alliance of the Two Hearts & Consecration*, Miles Immaculata, 12/1995, p. 389.
24. *Raccolta*, #340. 1957.
25. St. Louis Marie de Montfort, *The Secret of the Rosary*, Tan Books, 1993.
26. Scott Hahn, *Back to the Garden of Eden, Unearthing God's Covenant with Mankind*, 2015.
27. [www.https://www.catholicyc.ca/blog](https://www.catholicyc.ca/blog).
28. Brandt Petrie, *Jesus and the Jewish Roots of the Eucharist*, DVD, 2016.
29. St. Thomas Aquinas Homily, *The Cross Exemplifies Every Virtue*, b1225-d1274.
30. [www.https://aleteia.org/2016/02/26](https://aleteia.org/2016/02/26).
31. St. John Bosco, *Prescription #6*, www.americaneedsfatima.org, 2021.
32. Omer Westendorf, Translation, *Ubi Caritas*, 1961.
33. *Our Lady of Perpetual Help Consecration*, http://www.olphcc.org/OLPH_Novena.pdf.

34. St. John Paul II, *Apostolic Letter*, 1988.
35. Brad Cooper, *The Pilgrimage of the Holy Rosary*, 2017.
36. St. John Paul II, *General Audience*, Jan 12, 2000.
37. [www.https://www.ewtn.com/catholicism/devotions](http://www.ewtn.com/catholicism/devotions).
38. St. Dominic and Blessed Alan de la Roche, www.americaneedsfatima.org.2021.
39. [www.http://www.traditionalcatholicpriest.com](http://www.traditionalcatholicpriest.com), 2021.
40. [www.https://stmarymiddletown.com/ministries-1](http://stmarymiddletown.com/ministries-1).
41. Fr. Richard Rooney, SJ, *Let's Pray (Not Just Say) the Rosary*, (Liguori Publications, MO) 2007.
42. St. Faustina, *Diary of St. Maria Faustina Kowalska*, ph. 742.Marian Press, 2006.
43. Arthur B. Calkins, *Totus Tuus*, 2017.
44. *Challenge*, Loyola University Press, Chicago, 1958.
45. [www.https://www.catholic.org/prayers](https://www.catholic.org/prayers).
46. Edward, Sri, *Men, Women, and the Mystery of Love*, Franciscan Media, Cincinnati, 2015.
47. Stephen R. Covey, *Seven Habits of Highly Effective People*, Simon & Schuster, NY, 1989.

鸣谢

特别感谢我的编辑：Fr. Joseph Ho, C.S.S.R., Fr. Mariusz Wirkowski, Msgr. Leo Wleczyk, Brian Cranley, Lynn Ramsey, Greg Brown, Joe Chirco, Sandra Wissinger；以及鼓励我的人：Kristine Cranley, Art Vandaveer, Dan Najvar, John White, Mike Latino, George Hail, Steve Solis, Toni Stotts, Jim Siebenthal, Al Balinsky, Gene Osina, Barb Krause, Theresa Morales, Pat Jimenez, Brunella Uhlendorf, David D'Amour, Mathias Sypniewski, Apollonia Anakor, Anne Bettinger, Delia Crescini, Tomy and Geena Arackal, Anne Lavange, Dick 和 Jaye Griswold.

特别感谢 Marie Flanigan 为封面设计所做的工作和 Matt Cranley 的有声书录制。

感谢我生命中所有的母亲们，她们教会了我很多，尤其是我的母亲 Helen Theresa Cranley，她送给我人生中的第一串玫瑰念珠，并每天为我祈祷；我的岳母 Margaret Mary Sam 制作了数百串念珠送往传教地，也教会了我如何制作。

我特别将本书献给我的妻子 Nancy，她是一位伟大的母亲和祖母，献给我们的孩子们 Kristine, Brian, Marie 和 Matthew 以及我

们的六位可爱的孙辈。

我还特别献给三位伟大的波兰圣人：
圣玛西米连·科尔贝、圣玛利亚·福斯蒂纳和圣若望·保禄二世。

愿耶稣和玛利亚的神圣之心胜利并统治！

关于作者

保罗·E·克兰利 (Paul E. Cranley)

保罗于1971年毕业于泽维尔大学，获得化学学士学位，1974年毕业于肯塔基大学，获得化学与工商管理硕士学位。他在堂区宗教教育的各个方面作为志愿者教师已有40余年，包括童子军、初领圣体、坚振、高中教理班、慕道班、青年成人事工和成人退省事工，例如圣神生活、基督更新堂区、ACTS 和 Kairos 监狱事工。在这些年里，保罗担任过八次坚振陪伴人。过去30年中，保罗每年都亲自奉献自己给我们的圣母，并带领超过300人完成33天奉献课程。保罗和南希已结婚49年，拥有四个孩子和六个孙辈。

笔记

笔记

笔记

玫瑰经祈祷

宗徒信经

我信全能的天主父，天地的
创造者；我信我主耶稣基督，天主的
独生子；
因圣神降孕，由童贞玛利亚诞生，祂在本丢·彼拉多
执政时被钉在十字架上，
受难而死，葬于坟墓；祂下到阴府，
第三日从死者中复活；
祂升了天，坐在全能天主父的右边；
祂要从那里来，审判生者死者。

答：我信圣神，我信圣而公教会，诸圣的相通，罪过的赦免，肉身的复活，永恒的生命。阿门。

天主经

我们的天父，愿你的名受显扬，愿你的国来临，愿你的旨意承行在人间如同在天上。

R

答：求你今天赏给我们日用的食粮，宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样；不要让我们陷于诱惑，但救我们免于凶恶。阿门。

圣母经

万福玛利亚，你充满圣宠，主与你同在，你在妇女中受赞颂，你的亲子耶稣同受赞颂。

答：天主圣母玛利亚，求你现在和我们临终时为我们罪人祈

求天主。阿门。

圣三光荣经

愿光荣归于父及子及圣神。

答：起初如何，今日亦然，直到永远。阿门。

法蒂玛祷词

哦，我的耶稣，请宽恕我们的罪过，救我们免于地狱之火，领众灵魂升天，尤其是那些最需要你仁慈的灵魂。阿肋路亚，阿肋路亚，阿肋路亚。

结尾祈祷

万福，慈悲的圣母，我们的生命、甘饴和希望，我们为厄娃被放逐的子女向你哀求，我们在这泪水的谷地向你叹息、悲泣。我们的主保啊，请回顾你的仁慈之眼，垂视我们；在这流亡期满之后，向我们显示你怀中的圣子耶稣。

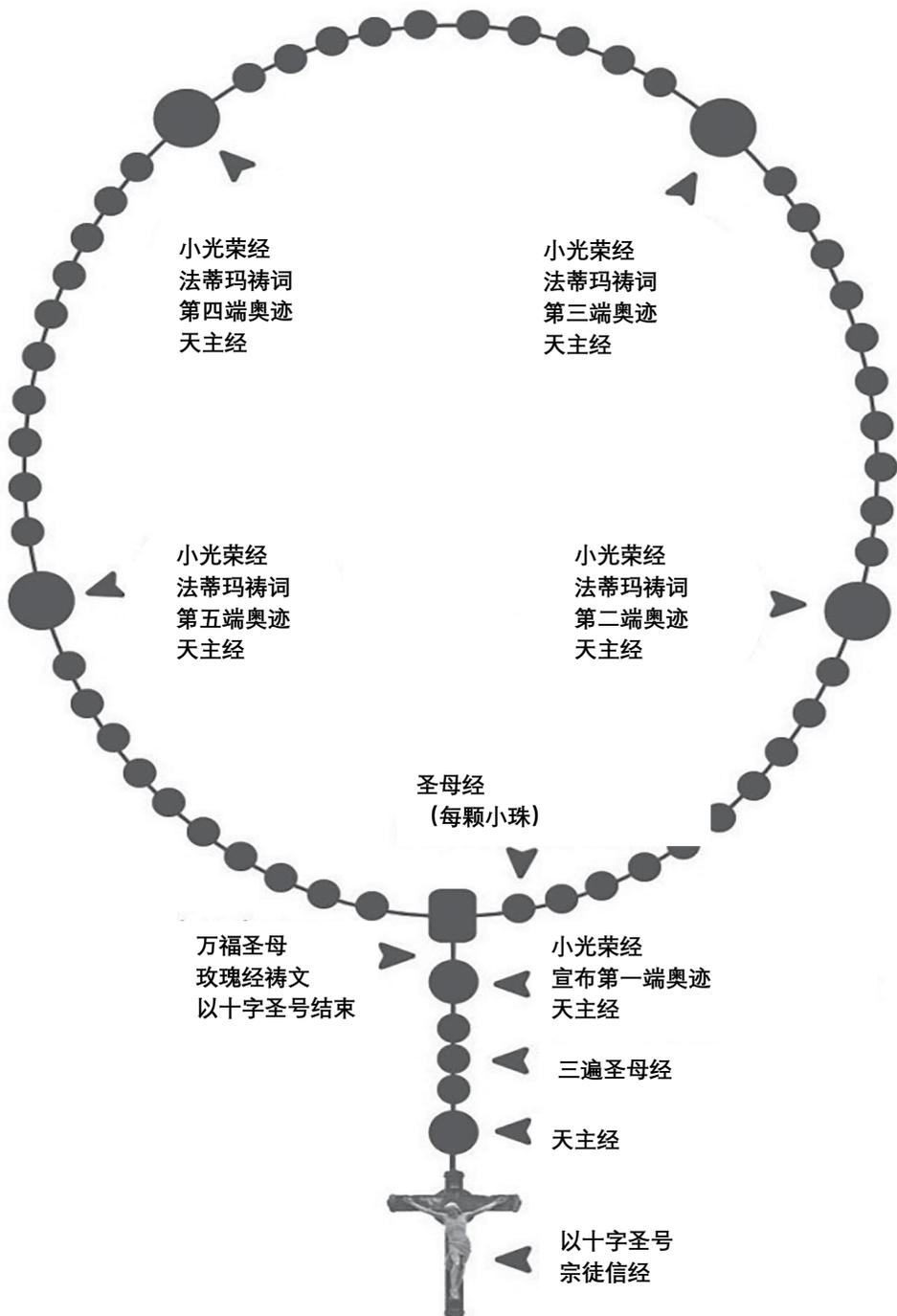
哦，慈悲，温良，甘甜的圣母玛利亚！

求你为我们祈祷，至圣天主之母。

答：使我们堪当承受基督的恩许。

天主，你的独生子借祂的生、死和复活为我们赢得了永生的奖赏；我们恳求你，使我们默想至圣玫瑰经中圣母玛利亚的奥迹，能效法其中的美德，并获得其中的应许。因我们的主基督，阿门。

以圣父、圣子、圣神之名，阿门。



Ref. (40)