

【恳祷治愈新型肺炎疫情】九日敬礼

主内兄弟姐妹：平安！

居于新型肺炎疫情日趋严重，主徒会神父和修士们邀请大家参与连续九天的恳祷敬礼。三月 23 日（星期一）至 31 日（星期二）九天。

主佑安康！赞美感谢主！

3 方法【1】：每天参与【网络平日与主日弥撒】
诵读【弥撒圣经】，诵念【神领圣体经文】

马六甲主徒会培训院平日 730am 弥撒。没有现场直播。
730am-8am 之间，诵读当天的【弥撒圣经】和诵念【神领圣体经文】。

也可以参加任何时间的网上直播 Live Streaming【平日】
或【主日】弥撒，并诵念【神领圣体经文】。

4-15 方法【2】：每天诵念【玫瑰念珠】

马六甲主徒会培训院的神父和修士，会在每晚 8pm
诵念玫瑰经奥迹。欢迎兄弟姐妹同时不同地点灵修共融代
祷。

16 方法【3】：每天诵念【三钟经】早上 6am，中午 12noon；晚上 6pm
17 每天任何时间诵念【教宗方济各为冠状病毒疫情祷文】一次
18 每天任何时间诵念【圣罗格 (St. Roch) 除疫主保诵】一次

19-34 方法【4】：星期五【走苦路】

这次的灵修共融乃是源于中国余神父的邀请本人参与他们的团体灵修，
才得知是中国国内的上主的微仆【韩神父、彭神父】所推动的九日敬礼。
所以也分享给大家一起参与。

让我们一起主内联合中国，马来西亚和普世教会的兄弟姐妹，以坚定的
信德，祈求天主的怜悯和治愈。

末铎：Fr Martin CDD 邓英伟神父

主历 2020 年 03 月 23 日

发启人: 上主的微仆韩神父、彭神父

主历 2020 年 03 月 17 日

根据教宗方济各刚颁发大流行瘟疫期间全大赦的规则, 凡参与本次九日恳祷者每天均可获得一个全大赦。请珍惜!!!

主历 2019 年中华大地全面爆发大瘟疫, 至今已蔓延至近 100 个国家及地区, 世卫组织宣布为世界大流行传染病, 虽然恐慌四伏, 人心惶惶关闭了人与人之间的来往, 给日常生活带来极大的冲击和不便, 所有的宗教活动场所也一夜关闭了, 天主教也不例外, 就连公共的弥撒圣祭都不能举行了, 但是举国上下以致全球还是以备战状态的勇士精神抗击这场流氓性大瘟疫, 政、军、学、教、商、士、农各界的团队、家庭及个体无一能致身度外, 无一不守望相助。在最大的危机中, 各司其职, 各就己任, 寻找生命安全的一片生机。

作为天主教教界的圣职人员、修会会员、教友们、善良的慕道者及善心的同胞, 您寻找到这片生机吗? 作为专属的属神的天主教人士, 能做些什么呢? 我坚信同心合意、一心一德的祈祷能产生无穷的力量。

神父--天主的微仆, 就在短短九天的祈祷中找到了这片生机, 寻得了生命的泉源。

"上主必亲自领导你, 与你同在, 决不抛弃你, 也决不离开你; 你不要害怕, 也不要胆怯。" (申 31:8)

"卑微人一呼号, 上主立即俯允, 并且救拔他出离一切的苦辛。在那敬畏上主的人四周, 有上主的天使紮营护守。" (咏 34:7-8)

鉴此, 真诚真情邀请您攀登到这艘生命海洋中的救生船上来, 主耶稣基督安睡其中, 等候着您, 注视着您, 陪伴着您, 守候着您, 为您带来惊喜, 为您带来恩宠, 为您带来希望, 为您带来真爱!

赋有天上智慧的您, 愿意参与这短暂九天寻获生命泉源的旅程--《敬礼瘟疫主保大圣罗阁九日恳祷善工》吗? 这已经是自 1 月 25 日开启九日敬礼以来, 第七轮接力无间断的恳祷活动了!

完成时间: 每天当日在家或住处【自由完成】。

敬礼意向:

1. 瘟疫早日结束。
2. 同胞认罪悔改, 皈依天主, 接纳福音。
3. 医护人员得到应有的保护和照应。
4. 染疫者及患病者得到应有的尊重和治疗。
5. 逝者得到应有的尊重和安息。
6. 官员处事秉公、透明、公开、廉洁。
7. 早日恢复正常轨道、开学复工、投入生产、复苏经济、重建家园、光复教会、振兴中华、复兴全球!

方法【1】

参与【网络平日与主日弥撒】
诵读【弥撒读经】，诵念【神领圣体经文】

周末弥撒 weekend Masses

- a. Archdiocese of Kuala Lumpur: <https://TV.archkl.org>
<https://www.youtube.com/channel/UC-9TERbSdLXPF2vHcbpId9g/videos>
- b. Diocese of Penang: <https://www.youtube.com/user/LiveOnlinePenang>
- c. Church of Divine Mercy, Sungai Ara: <https://www.facebook.com/cdmsgarapg/>
- d. Archdiocese of Kuching: <https://www.facebook.com/arch.kuching/>
- e. Sacred Heart Cathedral, Kota Kinabalu: <https://www.facebook.com/shckk/>
- f. Diocese of Miri: <https://www.facebook.com/diocesefofmiri/>
- g. Archdiocese of Singapore: <https://www.youtube.com/user/CatholicsSg/videos>

网上弥撒 (中文) :

- a. <https://www.youtube.com/channel/UC-x3ivuk96cv7gP8xZkBppQ/videos>

平日华语弥撒 萧永伦神父主祭

Weekday Mandarin Mass celebrated by Fr Henry Siew

- a. <https://youtu.be/LiIEz1KwXVQ>

神领圣体经

Spiritual Communion Prayer

我的耶稣，我真心全信祢在圣体圣事内，我爱祢超过一切，我渴望领祢到我心中。既然我现在不能实领祢，请赏我至少神领祢的恩典吧！我拥抱祢，完全与祢结合，像祢实在到了我的心中一样。别让我再与祢分离吧！阿们。

My Jesus, I believe that You are present in the Most Holy Sacrament. I love You above all things, and I desire to receive You into my soul. Since I cannot at this moment receive You sacramentally, come at least spiritually into my heart.

I embrace You as if You were already there and unite myself wholly to You. Never permit me to be separated from You. Amen.

方法【2】

诵念【玫瑰念珠】



二十端玫瑰经

玫瑰经文的意义

教宗庇约十二世曾说：“玫瑰经是福音的全部精华，是一种对于神圣奥义的默想，是一个傍晚的奉献，是一首赞美的圣诗，是一顶玫瑰的皇冠，是一个家庭的救援，是所有教友们的一种生活方式，是天上恩典的保证，用玫瑰经当作领导，让正义来归化，并使对于大同世界的盼望能得实现。”

圣教宗若望·保禄二世曾说：玫瑰经是圣经默想的祈祷，展现了天主圣言进入人类历史，给人类带来了决定性的救赎，使我们都能分享耶稣基督的天主性和神圣。

怎样诵念玫瑰经？

奥迹：

【欢喜五端】 【光明五端】 【痛苦五端】 【荣福五端】

诵念玫瑰经的方法：

1. 划【十字圣号】
2. 念【信经】
3. 念一遍【天主经】
4. 念三遍【圣母经】
5. 念一遍【圣三光荣经】
6. 念第一端玫瑰经奥迹，续念一遍【天主经】
7. (11. 15. 19. 23.) 再念十遍【圣母经】，并默想该端玫瑰经的奥迹
8. (12. 16. 20. 24.) 念一遍【圣三光荣经】
9. (13. 17. 21. 25.) 念一遍【法蒂玛圣母祷词】
10. (14. 18. 22.) 念第二端玫瑰经的奥迹；念一遍【天主经】。

依此法接续念第三端、第四端及第五端玫瑰经奥迹。

26. 念完五端玫瑰经，念【又圣母经】。



通常星期一及六默想【欢喜奥迹】；星期二及五默想【痛苦奥迹】；星期三及日默想【荣福奥迹】；星期四默想【光明奥迹】；但星期日也可按教会节日而选念适合的玫瑰经奥迹。亦可每日自由选择念欢喜、光明、痛苦及荣福五端或念全部十五端。

玫瑰经所需经文

圣号经

因父，及子，及圣神之名，阿们。

信经

我信唯一的天主，天地万物的创造者。我信父的唯一子，我们的主耶稣基督；祂因圣神降孕，由童贞玛利亚诞生；在比拉多执政时蒙难，被钉在十字架上，死而安葬；祂下降阴府，第三日从死者中复活。祂升了天，坐在全能天主父的右边；祂要从天降下，审判生者死者。我信圣神，我信圣而公教会，诸圣的相通。罪过的赦免，肉身的复活，永恒的生命。阿们。

天主经

我们的天父，愿你的名受显扬，愿你的国来临，愿你的旨意奉行在人间，如同在天上。求你今天赏给我们日用的食粮；求你宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样，不要让我们陷于诱惑，但救我们免于凶恶。阿们。

圣母经

万福玛利亚，您充满圣宠，主与您同在，您在妇女中受赞颂，您的亲生子耶稣同受赞颂。天主圣母玛利亚，求您现在和我们临终时，为我们罪人祈求天主。阿们。

圣三光荣经

愿光荣归于父，及子，及圣神；起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。

法蒂玛圣母经（在每端玫瑰后念）

吾主耶稣，请宽恕我们的罪过，助我们免地狱永火，求你把众人的灵魂，特别那些需要你怜悯的灵魂，领到天国里去。阿们。

又圣母经

万福母后！仁慈的母亲；我们的生命，我们的甘饴，我们的希望。厄娃子孙，在此尘世，向您哀呼。在这涕泣之谷，向您叹息哭求。我们的主保，求您回顾，怜视我们，一旦流亡期满，使我们得见您的圣子，万民称颂的耶稣。童贞玛利亚。您是宽仁的，慈悲的。甘饴的。天主圣母，请为我们祈求，使我们堪受基督的恩许。阿们。

欢喜五端

欢喜一端：圣母领报

求赐谦逊之德

路 1:28,31,38 若 1:14

领： 天使进去向她说：“万福！充满恩宠者，上主与你同在！”（在女人中你是蒙祝福的）。看，你将怀孕生子，并要给他起名叫耶稣。玛利亚说：“看！上主的婢女，愿照你的话成就于我罢！”天使便离开她去了。

于是，圣言成了血肉，寄居在我们中间；我们见了他的光荣，正如父独生者的光荣，满溢恩宠和真理。

《天主教教理》(1992), 484 条

领： 天使向玛利亚报喜，揭开“时期圆满”（迦 4:4）的序幕，就是恩许的实现和准备工作的完成。

欢喜二端：圣母往见圣妇依撒伯尔

求赐爱人之德

路 1:40-42

领： 她进了匝加利亚的家，就给依撒伯尔请安。依撒伯尔一听到玛利亚请安，胎儿就在她的腹中欢跃。依撒伯尔遂充满了圣神，大声呼喊说：“在女人中你是蒙祝福的，你的胎儿也是蒙祝福的。”

《天主教教理》(1992), 717 条

领： 玛利亚对依撒伯尔的“探访”，成了“天主对自己百姓的眷顾”。

欢喜三端：耶稣诞生

求赐甘贫之德

路 2:6-7

领： 他们在那里的时候，她分娩的日期满了，便生了她的头胎男儿，用襁褓裹起，放在马槽里，因为在客栈中为他们没有地方。

《天主教教理》(1992), 525 条

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

欢喜四端：圣母献耶稣于主堂
求赐贞洁与服从之德

路 2:22,34-35

领：按梅瑟的法律，一满了他们取洁的日期，他们便带着孩子上耶路撒冷去献给上主。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，为使以色列中许多人跌倒和复起，并成为反对的记号——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。”

《天主教教理》(1992), 527 条

领：耶稣于诞生后第八天所受的割损礼，乃表明他隶属亚巴郎的后裔、隶属盟约的子民，并服从法律。

欢喜五端：耶稣十二龄讲道
求赐分享圣母寻获耶稣之喜乐

路 2:46-48

领：过了三天，才在圣殿里找到了他。他正坐在经师中，聆听他们，也询问他们。凡听见他的人，对他的智能和对答，都惊奇不止。他们一看见他，便大为惊异，他的母亲就向他说：“孩子，为什么你这样对待我们？看，你的父亲和我，一直痛苦的找你。”

《天主教教理》(1992), 534 条

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

光明五端

光明一端 耶稣约旦河受洗

求赐世人回归天主圣教

玛 3:13-17

领： 耶稣由加里肋亚来到约旦河若翰那里，为受他的洗；但若翰想要阻止他说：“我本来需要受你的洗，而你却来就我吗？”耶稣回答他说：“你暂且容许吧！因为我们应当这样，以完成全义。”于是若翰就容许了他。耶稣受洗后，立时从水里上来，忽然天为他开了。他看见天主圣神有如鸽子降下，来到他上面；又有声音由天上说：“这是我的爱子，我所喜悦的。”

《天主教教理》(1992), 535 条

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

光明二端 加纳婚宴

求赐时时为主基督的福音作证

若 2:1-10

领： 在加里肋亚加纳有婚宴，耶稣的母亲在那里；耶稣和他的门徒也被请去赴婚宴。酒缺了，耶稣的母亲向他说：“他们没有酒了。”耶稣回答说：“女人，这于我和你有什么关系？我的时刻尚未来到。”他的母亲给仆役说：“他无论吩咐你们什么，你们就作什么。”在那里放着六口石缸，是为犹太人的取洁礼用的；每口可容纳两三桶水。耶稣向仆役说：“你们把缸灌满水吧！”他们就灌满了，直到缸口。然后，耶稣给他们说：“现在你们舀出来，送给司席！”他们便送去了。司席一尝已变成酒的水——并不知是从那里来的，舀水的仆役却知道——司席便叫了新郎来，向他说：“人人都先摆上好酒，当客人都喝够了，才摆上次等的；你却把好酒保留到现在。”

《天主教教理》(1992), 1613 条

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

光明三端 耶稣宣讲天国，劝人悔改
求赐世人远离罪恶而承认天主是全能者

玛 4:12-17,9:35-36

领： 耶稣来往在海边的葛法翁，即住在则步隆和纳斐塔里境内。这应验了依撒依亚先知所说的话："则步隆地与纳斐塔里地，通海大路，约但河东，外方人的加里肋亚，那坐在黑暗中的百姓，看见了浩光；那些坐在死亡阴影之地的人，为他们出现了光明。"从那时起，耶稣开始宣讲说："你们悔改吧！因为天国临近了。"……耶稣周游各城各村，在他们的会堂内施教，宣讲天国的福音，治好一切疾病，一切灾殃。他一见到群众，就对他们动了慈心，因为他们困苦流离，像没有牧人的羊。

《天主教教理》(1992), 543 条

领： 所有人都被召进入天国。这默西亚的神国，首先宣告给以色列子民，并为接纳天下万民而建立的。为能进去，人必须接受耶稣的训诲。

光明四端 耶稣显圣容
求赐教友在世人前勇敢宣认自己的信仰

路 9:28-35

领： 耶稣带着伯多禄、若望和雅各伯上山去祈祷。正当他祈祷时，他的面容改变，他的衣服洁白发光。忽然，有两个人，即梅瑟和厄里亚，同他谈话。他们出显在光耀中，谈论耶稣的去世，即他在耶路撒冷必要完成的事。伯多禄和同他在一起的，都昏昏欲睡。他们一醒，就看见他的光耀和在他旁待立的两个人。那两人正要离开时，伯多禄对耶稣说："老师，我们在这里真好！让我们搭三个帐棚：一个为你，一个为梅瑟，一个为厄里亚。"他原来不知道说什么了。他说这话的时候，有一片云彩遮蔽了他们。他们进入云彩时，门徒们就害怕起来。云中有声音说："这是我的儿子，我所拣选的，你们要听从他！"

《天主教教理》(1992), 555 条

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

光明五端 耶稣建立圣体
求赐恒心虔诚参与感恩祭而妥善领圣体

路 22:14-16,19-20

领： 到了时候，耶稣就入席，宗徒也同他一起。耶稣对他们说：“我渴望而又渴望，在我受难以前，同你们吃这一次逾越节晚餐。我告诉你们：非等到它在天主的国里成全了，我决不再吃它。”……耶稣拿起饼来，祝谢了，擘开，递给他们说：“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出的血而立的新约。”

《天主教教理》(1992), 1341 条

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

痛苦五端

痛苦一端：耶稣山园祈祷

求赐痛恨罪恶

路 22:42,44

领：“父啊！你如果愿意，请给我免去这杯罢！但不要随我的意愿，惟照你的意愿成就罢！他在极度恐慌中，祈祷越发恳切；他的汗如同血珠滴在地上。”

《天主教教理》(1992), 2849 条

领：这样的战斗和胜利，只有在祈祷中才能达到。耶稣在传教之初，以及在山园祈祷的最后战斗，都是以祈祷战胜诱惑。

痛苦二端：耶稣受鞭打之刑

求赐克制私欲

玛 27:17-18,26

领：当他们聚集在一起时，比拉多对他们说：“你们愿意我给你们释放那一个？巴辣巴，或是那称为默西亚的耶稣？”原来他知道，他们是由于嫉妒才把他解送来的。于是，比拉多给他们释放了巴辣巴；至于耶稣，把他鞭打了以后，交给钉在十字架上。

《天主教教理》(1992), 572 条

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

痛苦三端：耶稣受茨冠之辱

求赐忍受凌辱

谷 15:16-19

领：兵士把耶稣带到庭院里面，即总督府内，把全队叫齐，给耶稣穿上紫红袍，编了一个茨冠给他戴上，开始向他致敬说：“犹太人的君王，万岁！”然后用一根芦苇敲他的头，向他吐唾沫，屈膝朝拜他。

《天主教教理》(1992), 616 条

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

痛苦四端：耶稣背负十字架
求赐忍辱负重

谷 15:20,22

领： 他们戏弄了耶稣之后，就给他脱去紫红袍，给他穿上他自己的衣服，然后带他出去，把他钉在十字架上。他们将耶稣带到哥耳哥达地方，解说“髑髅”的地方。

《天主教教理》(1992), 612 条

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

痛苦五端：耶稣被钉在十字架上死
求赐宽恕侮辱

若 19:26-30

领： 耶稣看见母亲，又看见他所爱的门徒站在旁边，就对母亲说：“女人，看，你的儿子！”然后，又对那门徒说：“看，你的母亲！”就从那时起，那门徒把她接到自己家里。此后，耶稣因知道一切事都完成了，为应验经上的话，遂说：“我渴。”有一个盛满了醋的器皿放在那里，有人便将海绵浸满了醋，绑在长枪上，送到他的口边。耶稣一尝了那醋，便说：“完成了。”就低下头，交付了灵魂。

《天主教教理》(1992), 619 条

领： “基督照经上记载的，为我们的罪死了”（格前 15:3）。

荣福五端

荣福一端：耶稣复活 求赐活泼信德

谷 16:5-6

领： 她们进了坟墓，看见一个少年人，坐在右边，穿著白衣，就非常惊恐。那少年人向她们说：「不要惊惶！你们寻找那被钉在十字架上的纳匝肋人耶稣，他已经复活了，不在这里了；请看安放过他的地方！」

《天主教教理》(1992), 651 条

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

荣福二端：耶稣升天 求赐坚强信德

宗 1:11

领： 耶稣说完这些话，就在他们观望中，被举上升，有块云彩接了他去，离开他们的眼界。他们向天注视着 he 上升的时候，忽有两个穿白衣的人站在他们前，向他们说：“加里肋亚人！你们为什么站着望天呢？这位离开你们，被接到天上去的耶稣，你们看见他怎样升了天，也要怎样降来。”

《天主教教理》(1992), 661 条

领： 这最后一个阶段，跟第一个阶段，即道成人身自天降下的阶段，有密切的联系。只有“出自父的”基督，才能“回到父”那里去。

荣福三端：圣神降临 求赐爱主之情

宗 1:14; 2:1-4

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

《天主教教理》(1992), 691 条

领： “圣神”与“圣父”和“圣子”，同受钦崇，同享光荣。教会从主那里领受了圣神，并在她新生子女的洗礼中宣认“圣神”的名号（参阅玛 28:19）。

荣福四端：圣母升天
求赐善终之恩

路 1:46-49

领： 玛利亚遂说：“我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主，我的救主，因为他垂顾了他婢女的卑微，今后万世万代都要称我有福；因全能者在我身上行了大事，他的名字是圣的。”

《天主教教理》(1992), 974 条

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

荣福五端：天主光荣圣母
求赐信赖圣母的转求

默 11:19-12:1

领： 那时，天主在天上的圣殿敞开了，天主的约柜也在他的圣殿中显出来了；紧接着便有闪电、响声、雷霆、地震和大冰雹。那时，天上出现了一个大异兆：有一个女人，身披太阳，脚踏月亮，头戴十二颗星的荣冠。

《天主教教理》(1992), 966 条

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



圣母德叙祷文

领：天主矜怜我等！ 众：基督矜怜我等、天主矜怜我等！

领：基督俯听我等！ 众：基督垂允我等！

领：在天天主父者 众：矜怜我等
 赎世天主子者
 圣神天主者
 三位一体天主者

领：圣玛利亚 众：为我等祈

天主圣母；童身之圣童身者；基利斯督之母；天主宠爱之母
至洁之母；至贞之母；无损者母；无玷者母；可爱者母；可奇者母；
善导之母；造物之母；救世之母；极智者贞女；可敬者贞女；
可颂者贞女；大能者贞女；宽仁者贞女；大忠者贞女；义德之镜；
上智之座；吾乐之缘；神灵之器；可崇之器；虔诚大器；玄义玫瑰；
达味敌楼；象牙宝塔；黄金之殿；结约之柜；上天之门；晓明之星；
病人之痊；罪人之托；忧苦之慰；进教之佑；诸天神之后；诸圣祖之后
诸先知之后；诸宗徒之后；诸为义致命之后；诸精修之后；诸童身之后
诸圣人之后；无原罪始胎者后；荣召升天之后；圣玫瑰经之后；
和平之后

领：除免世罪天主羔羊者 众：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 主怜我等
 天神来报圣母玛利亚 乃因圣神受孕

领：请众同祷：

众： 天主，求你赋给我们圣宠，使我们藉天使的报告，得悉你的圣子
耶稣降生成人，又仰赖他的苦难，使我们获享复活的光荣，因我们的
主基督。阿门。

方法【3】

每天诵念【三钟经】

早上 6am, 中午 12noon; 晚上 6pm

众: 因父、及子、及圣神之名, 阿们。

启: 上主的天使向玛利亚报喜

应: 她因圣神受孕 (圣母经)

启: 我是上主的婢女

应: 请照你的话在我身上成就 (圣母经)

启: 天主圣子降生成人

应: 居住在我们中间 (圣母经)

启: 天主圣母, 请为我们祈求

应: 使我们堪当承受基督的恩许。

启: 请大家祈祷:

应: 天主, 恳求你广赐恩宠, 我们借天使的传报, 得悉你的圣子耶稣降生成人, 求你因他的苦难和十字圣架, 使我们获享复活的光荣。以上所求是靠我们的主基督。阿们。

众: 因父、及子、及圣神之名, 阿们。

教宗方济各为冠状病毒疫情祷文

<https://www.vaticannews.va>

吁，万福玛利亚
妳是救赎与希望的明灯
永远照亮我们的前方
我们投奔到妳前

吁，病人之痊，
妳曾在十字架下
分担了耶稣的痛苦
并恒存了信德
妳是罗马人民的救星
妳深知我们的一切急需
我们深信妳将慷慨解囊
就如在加里肋亚的加纳一样
使我们能在危机后饱飨妳的宴席

圣爱之母，快快辅助我们
助我们坚定追随圣父的旨意
并实践耶稣曾经教导我们的
因祂曾以十架背负了我们的痛苦
分担了我们的悲痛
并带领我们走向复活的喜乐

吁，天主圣母玛利亚
我们投奔到妳庇佑下，
请不要转面不顾困苦中的我们
但救我们脱离一切灾祸
吁，光明万福之母。
阿们。

圣罗格 (St. Roch) 除疫主保诵:

<https://nes-tarot.blogspot.com/2015/11/st-roch-and-the-fool.html>
https://web.facebook.com/JesuitsChinese/posts/2510243972430735/?_rdc=1&_rdr

天主，您曾垂允【圣罗格】
恳切之祈求，恩赐他作瘟疫之主
保；使凡因圣人之名，求他保佑
者，俱得免疫症之害；我们恳求
您，赐我们因纪念【圣罗格圣
人】和他的功劳，赖他的转求，
除免我们神形诸疫。以上所求是
靠我们的主基督。阿们。

大圣罗格，请为我们祈祷。



圣罗格不只是免除瘟疫疾病的主保圣人，亦是狗、被误判的人的主保圣人。圣罗格的无私和勇敢，您也觉得愚者 The Fool 就是圣罗格吗？

圣罗格在 1295 年生于法国。他的父亲若翰是曼比列 Montpellier (法国连关道嘉省一著名的城市) 的总督；母亲名叫李比妮，是匈牙利人。父母都是热心教友，所以他在童年时已经恭敬天主、听命、勤奋好学。既然是富家的独生子，本来他可以享受舒适的生活，但他却乐意克己行补赎，远离一切俗世的娱乐。在罗格十二岁那年，他的双亲突然先后去世，成为孤儿。

罗格和当时一般的热心信徒一样，很渴望能到天主之城—罗马去朝圣。到了大约 20 岁，他把一切分施给穷人后，便由法国起程，沿途行乞露宿，步行到意大利罗马去。当他到达距离罗马约一百公里的厄瓜滨汀城 Aquapendente 时，当地正爆发鼠疫，由于医院不足，城中遍地都是临终病人和亡者尸体。圣人看到那些病人在地上呻吟叫苦，没有人照料；暴露着的尸体也没有人埋葬，便终止了他的朝圣旅程，赶到医院去，像乞求特恩似的请当局准许他看护患病的人。其实天主是有意借着他的慷慨牺牲去拯救病人。圣罗格就只是以耶稣的圣名和十字架的祝福，治愈了不少病人。不单只是厄瓜滨汀城，连邻近的赛西纳 Cesena、毕亚穆沙 Piacenza，以至罗马等城市的瘟疫也因着他的转求而降福消失了，可是他自己却染上了鼠疫。在他患病期间，天主奇迹地叫一头狗，每天衔一块面包来养活他。最后，天主也使他不药而愈。他安全返回故乡，但却被那里的民众误会他是奸细而把他囚禁起来。他在 1327 年死在狱中。

当时法国，意大利及邻近所有他的圣德和奇迹所触及的地方，及瘟疫时的人都当他是圣人，连 1414 年的康斯坦茨大公会议 Council of Constance 的教父，及历代教宗及教友也以圣人般敬礼他，并以他为「免疫主保」来祈求他。教宗国瑞 XIV 把他列入教会敬礼的圣人。每年的 8 月 16 日是他的纪念日。

参阅「鲍思高家庭通讯 175 期」

方法【4】
星期五【走苦路】

《疫情下的苦路善工》

2020年新型肺炎疫情下，全世界的天主教会的教区暂停公开弥撒和团体宗教活动，公教报制作此祈祷材料。此祈祷材料（试用版）仅供信友私人默想之用，内文取自《苦路十五处》和《环保苦路》，默想部份由本报撰写。

为善度四旬期，该履行斋戒、克己、祈祷、忏悔、改过、补赎、施舍及爱德善工。今年圣灰星期三及四旬期内星期五，教友宜个别走苦路。若一个基督徒要把信仰和生命打成一片，要过地地道道的基督化生活，这句圣经会在他心灵深处引起很大的冲击和共鸣；因为他体认到若要真实地过一个“生活于世界，但不属于世界”的生活，需要天主多大的恩宠！这实在是一条崎岖的道路，一条背着十字架跟随主的苦路。我们常走苦路，不单纪念主耶稣的苦难，而且还跟随他行走这条苦路。所以，我们并不是孤零零的一个人行走，而是由复活的基督陪伴着，行走这条通往永生的道路。

最后，我们会发现：耶稣不只是在耶路撒冷走苦路，而是超越时空，与我们走到苦路的尽头，这“一粒麦子，如果不落在地里死了，仍只是一粒；如果死了，才结出许多子粒来。”（若 12:24）

台前诵

众： 因父、及子、及圣神之名。阿们。

领： 全球爆发新型肺炎，让我们在目前的挑战中，学习把希望放在天父的圣爱中。在此四旬期内，也让我们把目光转向基督，更新我们对祂的信赖。

领： 上主、天主，你的圣子，我们的救主耶稣基督曾经教训门徒说：

众： “谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架，跟随我，因为谁若愿意救自己的性命，必要丧失性命；但谁若为我和福音的缘故，丧失自己的性命，必要救得性命。人纵然赚得了全世界而赔上自己的灵魂，为他有什么益处？人还能拿什么作为自己灵魂的代价？”（谷 8:34-37）

领： 求你帮助我们，听从你圣子的教导，时常背起自己的十字架，跟随他走上逾越之路，终能分享他复活的新生命。愿光荣归于父，及子，及圣神，

众： 起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。

众唱： 圣子高悬十字架上，慈母悲伤哀立其旁，举目仰望泪流长。

第一处：耶稣被判死刑



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【**若 19:14-16** 或 **玛 27:12-26**】

领：比拉多对犹太人说：“看，你们的君王！”他们喊叫说：“除掉他，钉他在十字架上！”比拉多对他们说：“要我把你们的君王钉在十字架上吗？”司祭长答说：“除了凯撒，我们没有君王。”于是比拉多把耶稣交给他们去钉死。

默想

领：从去年四旬期到今年四旬期，中国经历了“非洲猪瘟”及“肺炎疫情”，社会面对一次又一次的试探与考验。

祈祷

领：上主，求你垂怜。 **众：**上主，求你垂怜。

领：基督，求你垂怜。 **众：**基督，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。 **众：**上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

众唱：心灵惨痛不禁沉吟，凝思爱子意切情深，甚于利刃刺透心。

第二处：耶稣肩负十字架



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【玛 27:29-31 或 谷 15:20】

领：那时，兵士戏弄耶稣说：“犹太人的君王，万岁！”随后向他吐唾沫，拿起芦苇来敲他的头。戏弄完了，就给他脱去外氅，又给他穿上他自己的衣服，带他去钉在十字架上。

默想

领：在疫情影响下，世界同胞好像生活在旷野中，失去信心，伤心无力，但我们相信，这一刻基督和我们一齐，同背负十字架，克服恐惧。

祈祷

领：上主，求你垂怜。 众：上主，求你垂怜。

领：基督，求你垂怜。 众：基督，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。 众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

众唱：独子之母殊福贞女，内心痛苦谁堪比汝，甚矣哀哉莫可语。

第三处：耶稣体力不支，第一次跌倒地上



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【**依 53:3**】

领：他受尽了侮辱，被人遗弃；他真是个苦人儿，熟悉病苦；他好像一个人们掩面不顾的人；他受尽了侮辱，因而我们都以他不算什么。

默想

领：去年“非洲猪瘟”事件激发肉价上涨，基层家庭所受的冲击尚未平息。新一年的开始，中国再一次受疫情所困。基督了解世人的痛苦，也跟世人一起受苦。

祈祷

领：上主，求你垂怜。 **众：**上主，求你垂怜。

领：基督，求你垂怜。 **众：**基督，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。 **众：**上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

众唱：荣光之子如斯惨创，仁慈之母见而凄怆，悲复悲哉痛久长。

第四处：耶稣遇见了自己的母亲



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【路 2:34-35】

领：西默盎祝福了他们，并对耶稣的母亲说：“你看这个孩子，他被注定，要叫以色列中许多人跌倒，许多人升起，并将成为众人排斥的标记。这样，许多人的秘密心思，便会泄露出来。至于你，一把利剑将刺透你的心灵。”

默想

领：有一部份人因恐慌和失去信心，而争相抢购物品。但医护人员的无私奉献，让我们看到人性的美善。

祈祷

领：上主，求你垂怜。 **众：**上主，求你垂怜。

领：基督，求你垂怜。 **众：**基督，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。 **众：**上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

众唱：目睹爱子横遭极殃，慈容黯淡涕泪彷徨，孰能见此不同伤。

第五处：西满背负耶稣的十字架



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【**路 23:26** 或 **路 14:27**】

领： 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。

默想

领： 不少社会人士，特别是一些防疫专家，敢于力陈防疫观点，教导市民防疫方法。他们都是助人解困的善心人士。

祈祷

领： 上主，求你垂怜。 **众：** 上主，求你垂怜。

领： 基督，求你垂怜。 **众：** 基督，求你垂怜。

领： 上主，求你垂怜。 **众：** 上主，求你垂怜。

领： 天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众： 求你垂怜我们。（起立）

众唱： 见子耶稣受尽艰辛，为救其民愿舍己身，惨被鞭打酷绝伦。

第六处：韦罗尼加为耶稣抹面



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【咏 69:21 或 依 53:2】

领：侮辱破碎了我心，使我忧伤难过；我期望有人同情，却未寻到一个。

默想

领：当下的抗疫用品价格飙升，市面口罩短缺，社会人士和信友乐捐防疫品，与基层人士分享。

祈祷

领：上主，求你垂怜。 众：上主，求你垂怜。

领：基督，求你垂怜。 众：基督，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。 众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

众唱：痛苦之母愁肠百结，因见圣子备遭磨折，祈你许我共痛切。

第七处：耶稣再次不支倒地



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【**依 53:4** 或 **谷 14:37-38**】

领： 他所背负的，是我们的疾苦；担负的，是我们的疼痛；我们还以为他受了惩罚，为天主所击伤，和受贬的人。

默想

领： 在中国各省市县村镇奋力抗疫之际，世界各地亦不断出现感染案例。各地的人若能彼此守望，便不至于匮乏无助。

祈祷

领： 上主，求你垂怜。

众： 上主，求你垂怜。

领： 基督，求你垂怜。

众： 基督，求你垂怜。

领： 上主，求你垂怜。

众： 上主，求你垂怜。

领： 天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众： 求你垂怜我们。（起立）

众唱： 代求你子被刺圣心，增我心灵虔敬热忱，常加爱慕情意深。

第八处：妇女为耶稣痛哭



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【路 23:27-28】

领：有许多人民及妇女跟随着耶稣，妇女捶胸痛哭他。耶稣转身向她们说：“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。”

默想

领：新型肺炎病人经历病苦，患者家人承受隔离的不安。我们要学会彼此守望相助，互勉互励，互爱互悯。

祈祷

领：上主，求你垂怜。 **众：**上主，求你垂怜。

领：基督，求你垂怜。 **众：**基督，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。 **众：**上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

众唱：恳祈慈母分你悲情，并将你子身受酷刑，深深铭刻我心灵。

第九处：耶稣第三次跌倒在地



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【依 52:14-15 或 若 12:23-24】

领：就如许多人对他的不胜惊愕，因为他的容貌损伤得已不像人，他的形状已不像人子；同样，众民族也都要对他不胜惊异，众君王在他面前都要闭口，因为他们看见了从未向他们讲述过的事，听见了从未听说过的事。

默想

领：疫情仍在持续蔓延，不少清洁工和基层人士难有防疫品；学校停课，学习生活受考验；家庭生活备受挑战。

祈祷

领：上主，求你垂怜。 众：上主，求你垂怜。

领：基督，求你垂怜。 众：基督，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。 众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

众唱：圣子耶稣为救我们，遍尝苦辱并以身殉，祈导我们出迷津。

第十处：耶稣被剥去衣裳



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【**路 23:34-35** 或 **谷 15:22-24**】

领： 耶稣说：“父啊，宽赦他们罢！因为他们不知道他们做的是什
么。”他们拈阄分了他的衣服。民众站着观望。首领们嗤笑说：“别
人，他救了；如果这人是天主的受傅者，被选者，就救他自己罢！”

默想

领： 疫症打乱社会步伐，不少人的生计受影响，我们要心怀信德，在
互爱互助中面对困境。

祈祷

领： 上主，求你垂怜。 **众：** 上主，求你垂怜。

领： 基督，求你垂怜。 **众：** 基督，求你垂怜。

领： 上主，求你垂怜。 **众：** 上主，求你垂怜。

领： 天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众： 求你垂怜我们。（起立）

众唱： 十字圣架救赎之途，圣子圣难偿我罪愆，恳饶我咎复天缘。

第十一处：耶稣悬在十字架上



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【**若 19:26-27** 或 **路 23:33-34**】

领： 耶稣看见母亲，又看见他所爱的门徒站在旁边，就对母亲说：“女人，看你的儿子！”然后，又对那门徒说：“看，你的母亲！”就从那时起，那门徒把她接到自己家里。

默想

领： 教会因疫情暂停公开弥撒，这机会让我们反省当下生活，转而学习交托，放眼未来，常置天父的爱中。

祈祷

领： 上主，求你垂怜。 **众：** 上主，求你垂怜。

领： 基督，求你垂怜。 **众：** 基督，求你垂怜。

领： 上主，求你垂怜。 **众：** 上主，求你垂怜。

领： 天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众： 求你垂怜我们。（起立）

众唱： 童贞圣母神圣之后，赖你慈恩允我哀求，得常与你同悲愁。

第十二处：耶稣在十字架上舍生



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【**路 23:44-46**】

领：这时，大约已是第六时辰，遍地都昏黑了，直到第九时辰。太阳失去了光，圣所的帐幔从中间裂开，耶稣大声呼喊说：“父啊！我把我的灵魂交托在你手中。”说完这话，便断了气。

默想

领：面对死亡的事实，唤醒我们去宽恕、去珍惜、去爱。疫情暂未看到尽头，让我们在失落中，把目光转向基督。

祈祷

领：上主，求你垂怜。 **众：**上主，求你垂怜。

领：基督，求你垂怜。 **众：**基督，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。 **众：**上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

众唱：耶稣五伤安慰之源，耶稣圣死救赎之键，赐我信心永贞坚。

第十三处：圣母怀抱耶稣



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【**若 19:32-34** 或 **若 19:25-27**】

领： 兵士前来，把第一个人的，并与耶稣同钉在十字架上的第二个人的腿打断了。可是，及至到耶稣跟前，看见他已经死了，就没有打断他的腿；但是，有一个兵士用枪刺透了他的肋旁，立时流出了血和水。

默想

领： 不要让疫症所带来的痛苦夺去我们的希望，而要借此唤醒同胞及世人，学会珍爱每一天。

祈祷

领： 上主，求你垂怜。

众： 上主，求你垂怜。

领： 基督，求你垂怜。

众： 基督，求你垂怜。

领： 上主，求你垂怜。

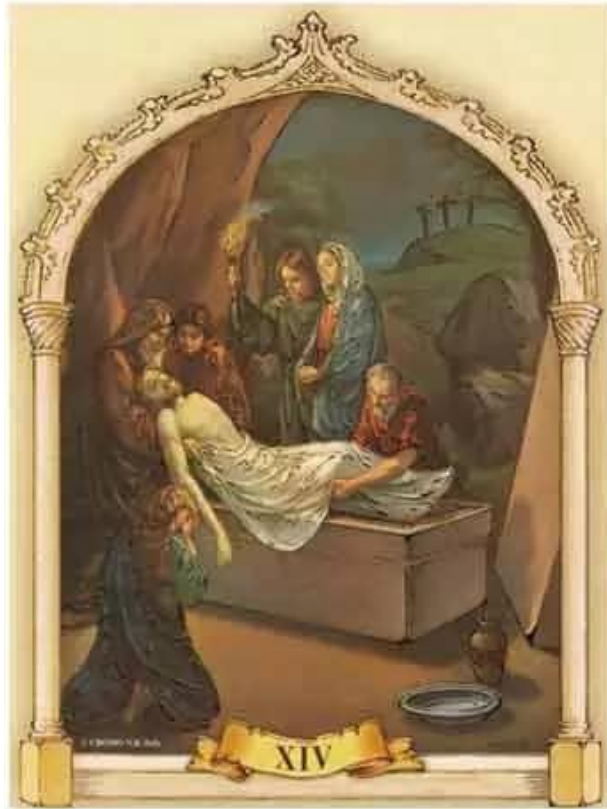
众： 上主，求你垂怜。

领： 天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众： 求你垂怜我们。（起立）

众唱： 将有一天灵肉分离，请勿弃我使瞻圣仪，永沐荣光无尽期。

第十四处：耶稣被埋葬



领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。（单膝跪下或鞠躬）

众：你用此圣架，救赎普世。（起立）

福音【谷 15:45-46 或 19:40-42】

领：比拉多既从百夫长口中得知了实情，就把耶稣的尸体赐给了若瑟。若瑟买了殓布裹好，把他安放在岩石中凿成的坟墓里；然后把一块石头滚到坟墓门口。

默想

领：透过圣母玛利亚的转祷，让我们祈求天主助佑我们解决疫情地区面对的种种困难，走出旷野，打开生活的新篇章。

祈祷

领：上主，求你垂怜。 众：上主，求你垂怜。

领：基督，求你垂怜。 众：基督，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。 众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难，（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

众唱：圣子高悬十字架上，慈母悲伤哀立其傍，举目仰望泪流长。 [P] [SEP]

结束祈祷

众念：天主经、圣母经、圣三光荣经

领：主、基督，我们钦崇你、赞美你。

众：你用此圣架，救赎普世。（三次）

领：天主，为你所受的苦难，

众：求你垂怜我们。（三次）

圣五伤方济各和平祷词

主啊，让我们成为你的工具，去宣扬和平；在满是憎恨的地方，让我们播下宽恕的种子；在满是疑虑的地方，让我们播下信心的种子；在满是颓丧的地方，让我们播下希望的种子；在满是黑暗的地方，让我们播下光明的种子；愿我们不企求他人的安慰，只求安慰他人；不企求他人的谅解，只求谅解他人。因为在施舍中，我们有所收获，在宽恕他人时，我们也被宽恕；在丧失生命时，我们将复活而获得永生。愿主垂允我们的祈祷。阿们。

众：因父、及子、及圣神之名。阿们。

灵修笔记

若已完成当天的共融灵修，请在【】打勾以作记号

- 第一天，3月23日（星期一）：【】"已完成，感谢赞美天主！"
- 第二天，3月24日（星期二）：【】"已完成，感谢赞美天主！"
- 第三天，3月25日（星期三）：【】"已完成，感谢赞美天主！"
- 第四天，3月26日（星期四）：【】"已完成，感谢赞美天主！"
- 第五天，3月27日（星期五）：【】"已完成，感谢赞美天主！"
- 第六天，3月28日（星期六）：【】"已完成，感谢赞美天主！"
- 第七天，3月29日（星期日）：【】"已完成，感谢赞美天主！"
- 第八天，3月30日（星期一）：【】"已完成，感谢赞美天主！"
- 第九天，3月31日（星期二）：【】"已完成，感谢赞美天主！"