

新 大聖若瑟

# 初領聖體

天主教要理







姓 名： \_\_\_\_\_

学 校： \_\_\_\_\_

我出生的日期： \_\_\_\_\_

我重生领洗的日期： \_\_\_\_\_

我成为了天主的孩子。

我将学习天主是怎样爱我的。

我将学习怎样通过告解圣事洗净我的灵魂的。

我将学习怎样通过圣体圣事喂养我的灵魂。



聖若瑟

# 初領聖體

天主教要理







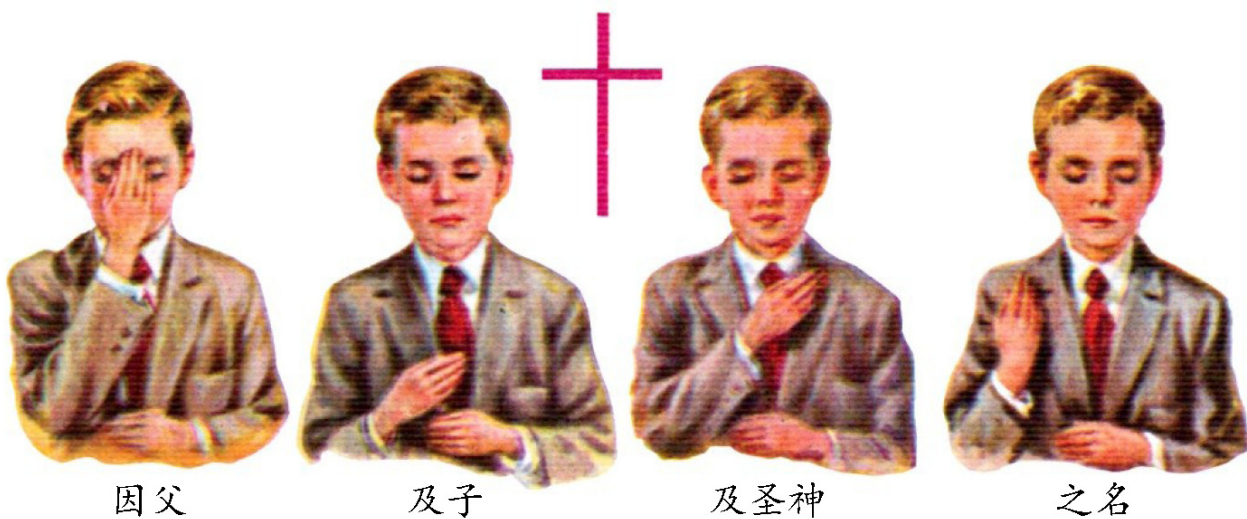
将此书献给  
圣 若 瑟  
耶稣的鞠养之父  
这些真理的第一任老师

## — 目 录 —

|                      |    |                    |
|----------------------|----|--------------------|
| 每天祈祷文.....3          | 课程 | 页数                 |
| 课程                   | 页数 | 8-圣洗圣事和坚振圣事.....35 |
| 1-天主创造了我们.....7      |    | 9-告解圣事.....40      |
| 2-天主是伟大的.....12      |    | 10-怎样办一个好的告解....44 |
| 3-至圣三位一体.....15      |    | 11-圣体圣事.....47     |
| 4-原罪.....18          |    | 神圣弥撒.....53        |
| 5-我们自己的罪（本罪）.....23  |    | 瞻礼日的义务.....61      |
| 6-天主子降生成为人.....27    |    | 晚祷和其他祈祷.....62     |
| 7-耶稣为我们打开了天堂之门....30 |    | 天主十诫与七件圣事.....65   |



## 每日祈祷



### 十字圣号

因父及子及圣神之名，阿们。

### 天主经

我们的天父，  
愿祢的名被尊为圣（受显扬），  
愿祢的国来临，  
愿祢的旨意奉行在人间，如同在天上。  
  
求祢今天赏给我们日用的食粮。  
求祢宽恕我们的罪过，  
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！



阿们



## 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。  
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！

## 向守护天使祈祷

天主的天使，我亲爱的守护，  
祂的爱将我托付给你，  
请每天在我身旁，照亮我，  
守护我；规范我，引导我。阿们





### 清晨奉献

哦，我的天主，我奉献给你，  
我今天的每一个思、言、行。  
请祝福我，我的天主，让我做好孩子。

### 信德经

哦，我天主。我信你是永远不会有错的真天主。  
并全信你的教会所训诲的一切道理。  
求你坚固我的信德。

### 望德经

哦，我的天主，你慈悲而信实，所有诺言无不实现。  
因此，我愿赖救世主耶稣的功劳，切望您赦免我罪，  
今生常蒙您宠佑的眷顾，来世得享常生！

### 爱德经

哦，我的天主，你慈悲而信实，所有诺言无不实现。  
因此，我愿赖救世主耶稣的功劳，切望您赦免我罪，  
今生常蒙您宠佑的眷顾，来世得享常生！





天主创造了一切



# 第一课

## 天主创造了我们

### 人类存在的目的

#### 1 谁创造了你？

天主创造了我

天主从虚无中创造了我。

祂创造我，因为祂爱我。

祂把我给我的妈妈和爸爸。

他们照顾我。

他们代替天主的位置。

我属于天主，因为祂创造了我。

#### 2 天主创造了一切事物吗？

是的，天主创造了一切事物。

天主创造了地球和天空。

天主创造了太阳。

天主创造了月亮和星星。

天主创造了黑夜和白天。

天主创造了雨和雪。

天主创造了山丘和山脉。

天主创造了海洋与河流。

天主创造了树和花。

天主创造了动物，大的和小的。

天主创造了水中的鱼。

天主创造了天上的鸟儿。



天主创造了天使。

天使是精神体。

帮助我的是我的守护天使。

他们没有身体。

他每时每刻和我在一起。

他们知道的比我们多。

他在危险中保护我。

他们有大能力。

他帮助我思念天主。



天主创造了亚当和厄娃

**亚当和厄娃是第一个男人和女人。**

天主为他们造了太阳和月亮。

天主为他们造了树和花。

天主为他们造了动物。

天主为他们造了鸟和鱼。

天主为他们使用造了所有这些东西。

天主为我们所有的人创造了世界。

### 3 天主为什么创造了你？

天主创造我为了显示祂的良善，  
并使我能快乐的和祂一起在天堂里。



天主是良善的

天主造我，因为祂是良善的。

天主总是快乐的。

天主希望每人都快乐。

天主使我快乐，永远和祂在一起。

我不能在没有天主的情况下快乐。

我需要天主。

天堂是天主的家。

在天堂的每个人都快乐。

为了要永远快乐，我们必须去天堂。

地球是为我们准备去天堂的地方。



#### 4. 为在天堂里快乐的和天主在一起，你必须做什么？

为在天堂里快乐的和天主在一起，  
我必须在这个世界上认识祂，爱祂，并侍奉祂。

首先，我必须**认识**天主。

我如不能很好的了解天主，我就不能爱祂。  
为了认识天主，我必须学习要理。  
我必须每天思考天主。  
我必须向天主祈祷。

最重要的是我必须**爱**天主。

我们向我们所爱的人赠送礼物。  
我必须向天主献上我的一生做礼物。  
我必须爱天主胜过爱我自己。  
必须爱天主胜过爱其他任何人。  
我必须爱天主在万有之上。

显示我爱天主，我必须**侍奉**祂。

在我很好的**祈祷**时，我侍奉天主。  
我努力思考天主。  
在我很好的**工作**时，我侍奉天主。  
我在学校和家里努力学习。  
在我愉快的**玩耍**时，我侍奉天主。  
我努力做到公平且不自私。

我一定不能犯罪冒犯天主。

我一定要让祂高兴。

取悦天主往往并不容易。

让天主喜悦的事有时不让我们开心。

我必须让天主喜悦而不是我自己。

这样彰显天主。我爱祂胜过爱我自己。



我应自私，  
只让自己开心吗？

或

我应该分享爱  
只为取悦天主？

当我自私时，我让天主不高兴。

当我对别人友善时，我让天主高兴。

要想快乐，我一定要在每件事上让天主高兴。

你能回答这些问题吗？

- 1 你为什么属于天主？
- 2 谁是第一个男人和女人？
- 3 天主的家叫什么？
- 4 为什么天主想让我们去天堂？
- 5 为和天主快乐的在一起，我必须做到哪三件事？





## 第二课

### 天主是伟大的

#### 天主和祂的光荣

#### 5 天主在哪里？

天主在每一个地方。

天主和我们在一起。

天主在地球上。

天主在天上。

天主在所有的地方。

但天堂是天主的家。

祂也住在祂喜悦的灵魂里。

#### 6 天主知道所有的事吗？

是的，天主知道所有的事。

天主知道地球上所有的事。

天主知道天堂所有的事。

天主知道很久以前发生的事。

天主知道我们现在正在做的事。

天主知道将要发生的事。

当我是好孩子时，天主知道。

当我是坏孩子时，天主知道。

天主看见我做的所有的事。

天主甚至知道我在想什么。

天主看守我们，因为祂爱我们。

祂要保护我们不被伤害。

祂甚至要保护我们不伤害我们自己。

## 7 天主能做所有的事吗？

是的，天主能做所有的事。

天主能造任何东西。

天主能改变任何事。

天主能改变我们，使我们变得更好。

天主赐给我们所需要的一切。

当我们求问天主时，天主总是帮助我们。

请求祂帮助我们称为祈祷。

## 8 天主有一个开始吗？

不，天主没有开始。祂是自有永有的。

地球有一个开始。

太阳，月亮和星星有一个开始。

天使有一个开始。

我们有一个开始。

天主给每件事物一个开始。

只有天主没有开始。

天主是自有永有的。



## 9 天主将永远存在吗？

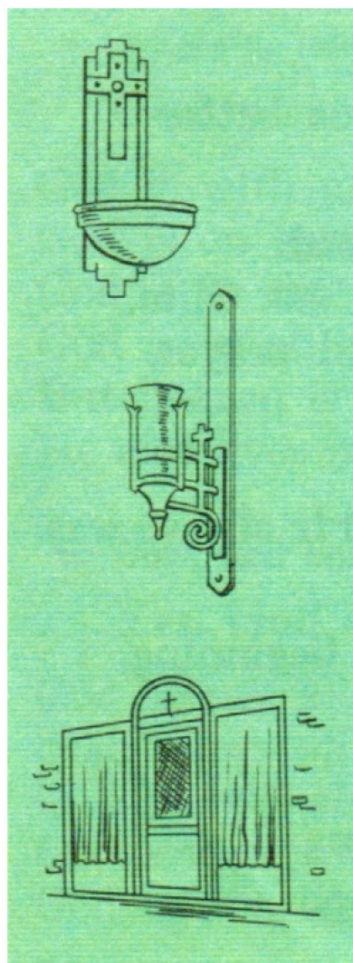
是的，天主将永远存在。

天主永远活着。

祂的慈爱永远长存。

### 你能回答这些问题吗？

- 1 天主的家在哪里？
- 2 天主知道什么？
- 3 天主能做什么？
- 4 天主能活多久？
- 5 天主为什么看守我们？

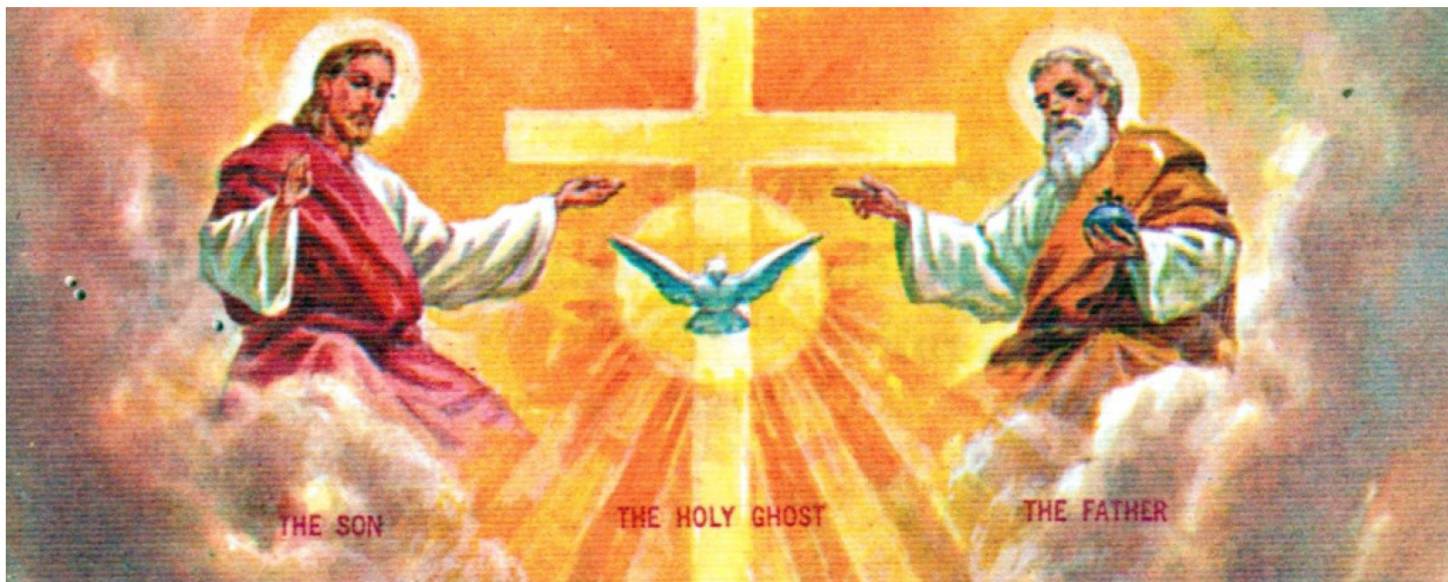


### 我在教堂看到的一些东西

圣水池靠近门口。圣水是祝圣了的，来保护我们。我用它画十字圣号。

圣体灯任何时候都点燃着。  
它在耶稣圣体龕前点燃。  
它也应在我们的心里点燃。

告解亭是我们去办告解的地方。



## 第三课

### 至圣三位一体

#### 天主圣三的结合

10 只有一个天主吗？

是的，只有一个天主。

唯一天主以外没有其他的神。

唯一天主以外永远不会有其他的神。

11 天主内有几位？

天主内有三位——圣父，圣子，和圣神。

圣父是天主。

圣子是天主。

圣神是天主。

但祂们都是一个天主。

圣父是第一位格。

圣子是第二位格。

圣神是第三位格。

三个位格在同一天主内。



## 12 唯一天主内的三个位格，我们称为什么？

我们称唯一天主内的三个位格为至圣的三位一体。

圣父是**天主**。

圣子是**天主**。

圣神是**天主**。

全部三个**位格**是一个**天主**。

我们称祂们为至圣的三位一体。

我们想象天主圣父  
是一个慈祥的父亲。  
但祂实际是个神体。  
我们不能看见神体。

想象天主圣子比较容易，  
因为祂真正成为了人。

我们想象天主圣神像一个白鸽。  
但祂实际也是神体。  
我们也称祂为圣神。



三个位格本性上是同一的天主。

### 13 我们怎么知道一个天主有三个位格呢？

我们知道一个天主有三个位格，  
因为有天主圣言告诉我们。

圣父派遣祂的圣子来到地球上，居住在我们中间。

圣子告诉我们至圣的三位一体的肖像是怎样的。

至圣的三位一体是天主的家庭，这家庭有三位成员。

但这是一个在天主圣三内的家庭。

在这个家庭里所有成员都相爱。

祂们从不争斗。

祂们总是同意。

祂们总是快乐。

常诵念这个祈祷：

**天主。使我的家庭圣洁。**

---

#### **你能回答这些问题吗？**

- 1 只有一个天主吗？
- 2 同一天主内有几位？
- 3 祂们是谁？
- 4 为什么我看不见天主？
- 5 我们怎样统称三个位格？



## 第四课

### 原罪——第一个罪

#### 罪：原罪

#### 22 什么是罪？

罪是不服从天主的法律。

天主的法律指示我去天堂的道路。

它们是显示给我正确道路的记号。

**罪对天主说“不”。**

它冒犯天主。

罪使我们与天主分开。



圣弥额尔从天堂驱逐坏天使

#### 23 谁犯了第一个罪？

坏天使犯了第一个罪。

所有天使被创造是为了侍奉天主。

但有些天使爱自己胜过爱天主。

**他们说：“我们不要侍奉了。”**

他们被扔进了地狱。

我们称他们为魔鬼

## 24 在地球上，谁犯了第一个罪？

我们第一代父母，亚当和厄娃，在地球上犯了第一个罪。

天主把亚当和厄娃放在伊甸园里。

他们是第一批住在地球上的人。

天主希望他们开心。

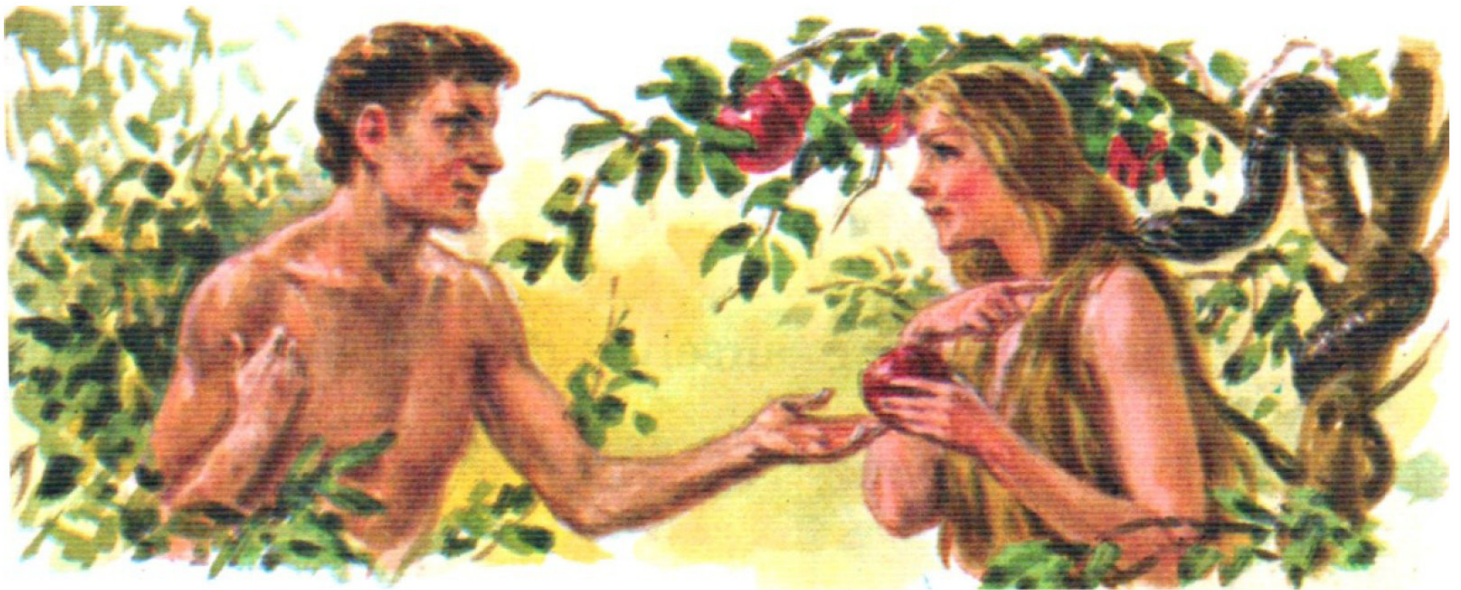
**但天主告诉他们不要吃一种树上的果子。**

那树的果子会让他们死亡。

魔鬼对厄娃说话。

他告诉她那果子是好的。

他告诉她吃了那果子，她会像天主一样。



厄娃听从了魔鬼

厄娃不在乎天主的命令。

她吃了那果子，并给了亚当吃。

**他们爱自己胜过了爱天主。**

这是地球上的第一个罪。

他们不再相信天主。



## 25 罪从亚当传给了我们吗？

是的。这个罪从亚当传给了我们。

我们是亚当和厄娃的后代。

他们是我们的原始父母。

我们一出生灵魂上就带有这个罪。

我们出生时灵魂上没有恩宠。

## 26 这个在我们里面的罪叫什么？

这个在我们里面的罪叫做原罪。

原罪的意思是“第一个”罪。

我们的灵魂上都带着原罪出生。

当有这罪时，我们不能爱天主像祂爱我们那样。

洗礼洗净了我们灵魂上的这个原罪。

**但原罪使我们的灵魂软弱。**

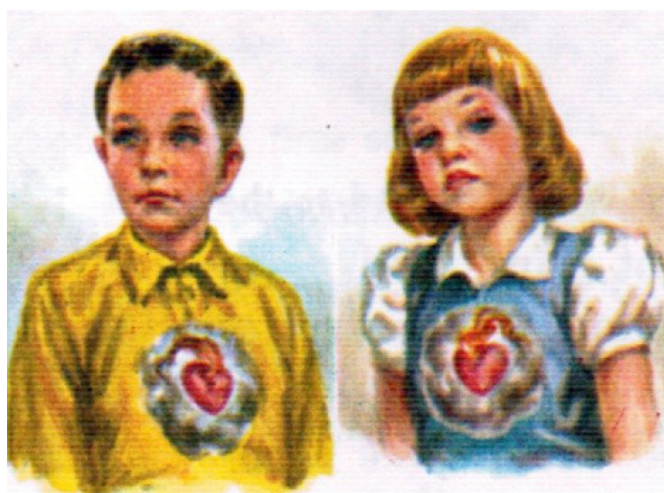
使我们想愉悦自己胜过愉悦天主。

使我们爱自己多于爱天主。

我们的心灵  
很快地转向

糖果  
玩具  
(手机)  
电视

这些东西。



我们的心灵  
离开了

服从  
祈祷

学习这些事，  
但这些事更  
让天主喜悦。

原罪的影响使我们的灵魂远离天主，  
充满了对自己的爱。

## 27 有人从未染上原罪吗？

至圣童贞玛利亚免除了原罪。

天主想免除每一个人的罪。

为了做到这点，祂计划派遣祂的圣子来到地球。

祂想让祂的圣子有一个好妈妈。

于是祂尽力创造了最好的妈妈。

天主创造了玛利亚。

祂保护她免于原罪。

她来到世界上时没有原罪。

她从未沾染过罪。

玛利亚的灵魂总是转向天主。

她的心灵总是充满对天主的爱。

她充满了圣宠。



我们称这位玛利亚为  
**始胎无染原罪圣母。**

至圣童贞玛利亚  
和她的妈妈，圣亚纳

甚至在婴孩时，

玛利亚的心就爱天主。

她在爱天主中成长。

她爱天主胜过爱自己。

她只想取悦于天主。

她总是照天主的话去做。





### 天使给玛利亚带来天主的消息

天主派遣一个天使见玛利亚。  
 祂请她做耶稣的母亲。  
 玛利亚对天使说“好的”。  
 天主派祂的圣子去她那里。  
 天主使她成为耶稣的母亲。  
 祂由圣神的能力做到这事。  
 玛利亚生下耶稣 祂为我们死在十字架上。

### 你能回答这些问题吗？

- 1 罪人对天主说了什么？
- 2 亚当和厄娃对天主说了什么？
- 3 玛利亚对天主说了什么？

## 第五课

### 我们自己的罪

#### 本罪

28 原罪是唯一的一种罪吗？

不，有另一种罪，称作本罪。

亚当和厄娃犯了原罪。

我们没有犯原罪，

但我们一出生就带有它。

我们犯的是本罪。

29 什么是本罪？

本罪是我们自己在思想、言语或行为上所犯的罪。



#### 本罪是做错事

我们不是一出生就带有本罪。

是我们自己犯了本罪。



### 30 有多少种本罪？

有两种本罪：大罪和小罪。

### 31 什么是大罪？

大罪是致命的罪。

它是有意犯的很大的罪。

**致命的罪**的意思是它杀害我们的灵魂。

小孩子们不常犯大罪。

天主以特别的方式保护他们。

但成年人有时犯大罪。

甚至青少年男孩和女孩有时犯大罪。

我们必须恼恨大罪。

### 32 大罪对我们有什么影响？

大罪使我们失去天主的恩宠，给我们灵魂招致痛苦。

任何犯大罪的人都是爱自己以致轻视天主。

大罪极大的冒犯了天主。

灵魂死于大罪的人不能爱天主。

犯大罪的人不能使天主喜悦。



恩宠在灵魂内  
基督活在我们内。

恩宠是基督的  
生命在我们内。  
大罪杀害这生命。

它在我们内重钉  
基督在十字架上。



大罪在灵魂内基督  
在我们内被重钉十字架。

### 33 那些死在大罪中的人会怎样？

那些死在大罪中的人  
被罚永远在地狱的火里。

地狱是可怕的地方。  
在那里的灵魂极其痛苦。  
他们是魔鬼的奴隶。  
他们恨天主和所有的人。  
他们只爱他们自己。  
他们永远不会快乐。

### 34 什么是小罪？

小罪是较轻的罪。

大罪是做违反重要的伦理法则，  
使我们与天主决裂的事。  
小罪是在轻微的事情上，做让天主不喜欢的事。  
有时候我们有意去犯小罪。  
有时候没有谨慎考虑而犯了小罪。  
如果我们有意犯了小罪，那冒犯了天主。  
如果我们不慎犯了小罪，那并不使人与天主敌对。  
但我们必须在犯罪后感到内疚，  
并努力找出为什么我们犯了这罪。



35 小罪使我们成为天主的敌人吗？  
或从祂的恩宠中夺走我们的灵魂吗？

不，小罪不会使我们成为天主的敌人，  
或从祂的恩宠中夺走我们的灵魂。

小罪会带来今生的惩罚，  
但不会使人永远与救恩隔绝。  
小罪让我们的灵魂生病。

我们的灵魂比我们的身体更重要。  
有个有病的灵魂比有病的身体更坏。

我们的主耶稣基督爱我们。  
小罪使祂伤心，如果我们有意去犯，  
或不试图转离自己的罪。



小罪在灵魂里  
基督在我们内伤心。

36 小罪不使天主喜悦吗？  
是的，小罪不使天主喜悦。天主爱你。

小罪伤害你自己的灵魂。  
天主看见你伤害自己很不喜悦。  
你的妈妈喜欢看见你伤害自己吗？

### 你能回答这些问题吗？

- 1 我们自己犯的罪是什么？
- 2 大罪对在我们内的基督做了什么？
- 3 什么罪让我们的灵魂生病？
- 4 我们为什么应该恼恨罪？



## 第六课

### 天主圣子降生成为人

道成肉身

14 至圣三位一体中的一位成了人吗？

是的。第二位，天主圣子成了人。

15 天主圣子降生取了人性，告诉我们他叫什么名字？

天主圣子降生成为人，他的名字叫耶稣基督。

祂的名字是圣的。

我们说到或听到祂的名字时，  
应当鞠躬。

耶稣，我爱祢。





## 16 耶稣什么时候出生的？

耶稣出生在第一个圣诞节，

大约两千多年前。

圣诞节是耶稣基督的生日。

祂在白冷城的一个马槽里出生。

我们在圣诞节很开心，因为那是耶稣的生日。

祂为我们成了一个婴儿。

祂喜欢和我们在一起。



耶稣出生在马槽里

### 17 谁是耶稣的妈妈？

耶稣的母亲是至圣童贞玛利亚。

玛利亚是耶稣在世上的母亲。

耶稣在地球上没有父亲。

祂有天主父在天堂。

但圣若瑟在地球上代替了天堂里天父的位置。

我们称圣若瑟为耶稣的鞠养之父。

### 18 耶稣基督既是天主又是人吗？

是的。耶稣基督既是天主又是人。

耶稣基督是天主。

耶稣基督是人。

耶稣基督是天主和人。

耶稣基督是天主圣子。

耶稣基督是玛利亚的圣子。

耶稣基督像祂天堂的天父。

耶稣基督也像我们人。

---

### 你能回答这些问题吗？

- 1 谁是耶稣基督？
- 2 祂出生在哪里？
- 3 我们称祂的生日叫什么？
- 4 谁是祂的母亲？
- 5 谁是圣若瑟？



## 第七课

### 耶稣为我们打开天堂之门

救赎——教会

#### 19 为什么天主圣子降生成人？

天主圣子降生成人来制胜所有人的罪恶，  
并帮助每一个人获得天堂。

天主爱所有的人。

天主希望所有的人进入天堂。

天主派遣祂的圣子来给人指出去天堂的路。

天主派遣祂的儿子来打开天堂的大门。



耶稣说：“我是道路，真理和生命。

除非经过我，没有人能到父那里去。”（若望福音 14: 6）



## 20 耶稣怎样承担大众的罪过？

因耶稣在十字架上受难至死全补了世人的罪。



### 天堂之门被罪恶关闭了

亚当和厄娃的罪把他们关在天堂门外。

天主派遣祂的圣子耶稣替大众赎罪。

因为天主对我们的爱，祂派遣了祂的圣子。

耶稣为我们众人死在十字架上。

祂死是因为祂爱天父。

祂死是因为祂爱我们。

爱使天主喜悦，罪恶使天主不悦。

罪让天主不悦，而爱却更让天主喜悦。



耶稣的爱……摧毁了罪恶的力量。



耶稣的爱像祂心里的火焰。

耶稣也在玛利亚心里点燃了这火焰。

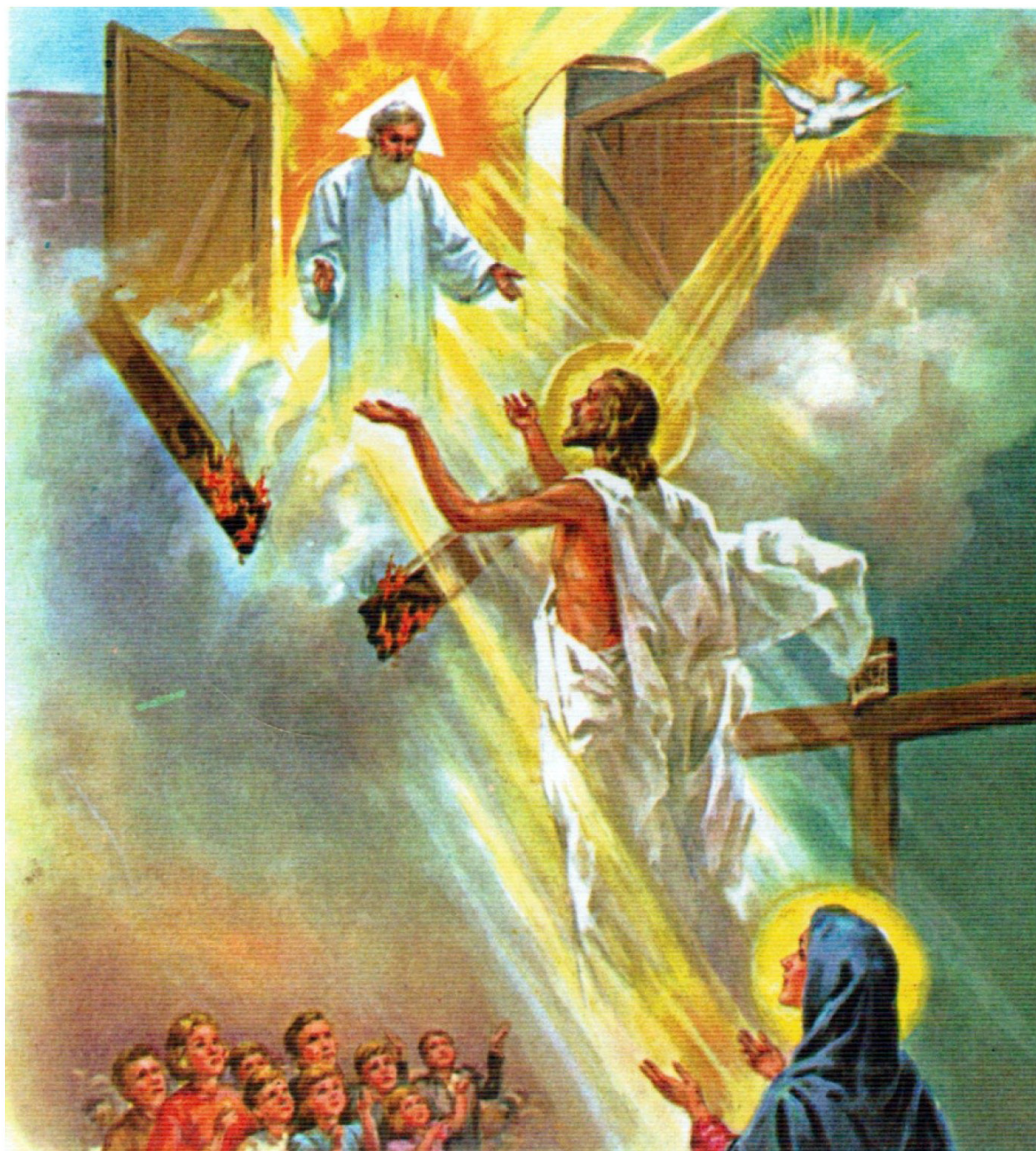
这爱使耶稣为我们死在十字架上。

这爱使天主父喜悦，耶稣战胜了罪恶使天主喜悦。

然而，罪的势力使我们隔绝于天堂门外。



耶稣的爱……为我们打开了天堂大门



耶稣的爱使天主圣父喜悦。

于是天主圣父高举了圣子，使祂自死人中复活。

祂打开天堂之门欢迎祂的圣子。

玛利亚为我们把耶稣献给了天父。

耶稣回到天堂，并为我们预备一个地方。





教会是我们去天堂的梯子

**21 耶稣如何帮助所有的人获得天堂？**

耶稣帮助所有的人通过教会获得天堂。

教会就像天堂的阶梯。

耶稣只给了我们这一个梯子。

教会是我们唯一的去天堂的路。

**你能回答这些问题吗？**

- 1 什么让天堂的大门关上了？
- 2 谁为赔补我们的罪债死了？
- 3 罪让天父不悦，那什么更让天父喜悦呢？
- 4 耶稣复活后去了哪里？



## 第八课

### 圣洗圣事和坚振圣事

#### 1 圣洗圣事

37 天主教会如何帮助我们获得天堂？

天主教会通过圣事帮助我们获得天堂。



圣事是通往天堂的阶梯。

教会是我们通往天堂的梯子。

七件圣事是梯子。

主放下梯子。

我们的圣母帮我们爬上梯子。

38 什么是圣事？

圣事是外在的标记，为赐予恩宠，由耶稣基督所创建。

**圣事是基督的标志。**

它是基督在我们的灵魂上工作。

它是基督在帮助我们的灵魂。

基督隐藏在每一件圣事中。

39 恩宠对灵魂起什么作用？

恩宠使灵魂得到净化，讨天主的喜欢。

恩宠是生命。

那是天主的生命。

那是基督在我们内。

它使我们的灵魂看上去像基督。

它给我们力量去取悦天主。



40 你领受了哪件圣事？

我领受了圣洗圣事。

41 圣洗圣事对你的作用是什么？

圣洗圣事涤除我们灵魂上的原本诸罪，  
使它充满天主的恩宠。





### 领洗是第二次出生

领洗是重生。

通过它我们生于天主。

祂让祂的圣子进入到我们的灵魂内。

天主也变成了我们的父亲。

玛利亚变成了我们的母亲。

圣神向我们灌注恩宠。

圣洗使我们摆脱了原本诸罪。

它赶走了魔鬼，除非我们让祂伤害我们，

否则祂不能再伤害我们了。

**42 你已经准备好领受其他的圣事了吗？**

我正在准备领受坚振圣事，告解圣事和圣体圣事。

## 2 坚振圣事

### 43 坚振圣事对我们有什么帮助？

通过圣神的到来，坚振圣事  
将会使我们成为耶稣基督的士兵。

每件圣事都赐予我们圣神。

它给我们更多祂的大能。

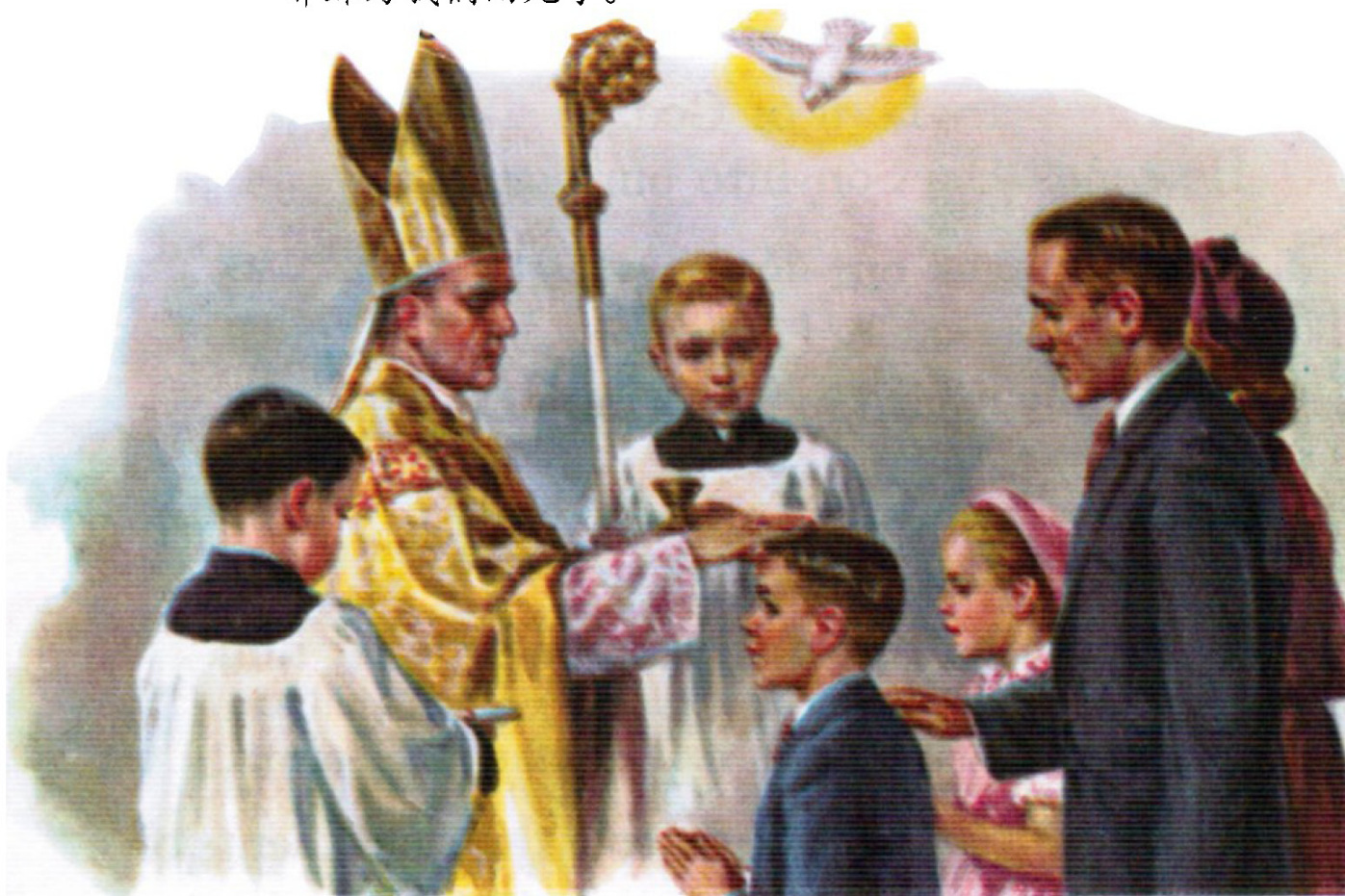
坚振圣事使我们有能力去帮助其他人去认识耶稣。

它给我们**力量**去为耶稣受苦。

如果有必要的话，祂会帮助我们为信仰而死。

我们必须愿意为耶稣而死。

耶稣为我们而死了。



坚振圣事赋予了我们传播信仰的力量。



### 你能回答这些问题吗？

- 1 谁隐藏在每件圣事中？
- 2 祂在那里做什么？
- 3 什么是恩宠？
- 4 什么时候天主成为我们的父亲？
- 5 坚振圣事对我们有什么帮助？

### 帮助我祈祷的圣物



玫瑰经念珠像一个玫瑰花冠。

在每个大珠上我们念一遍“天主经”。

在每个小珠上我们念一遍“圣母经”。

我们将所有的祈祷献给圣母。

她很喜欢我们这样祈祷。

一本祈祷书帮助我祈祷。

它告诉我该对天主说些什么。

天主喜欢我和祂说话。

我并不总是需要一本书来祈祷。

圣像让我想起了天主和圣人。

我不能拿圣像玩。

我必须小心照看它们。

## 第九课

### 告解圣事

#### 44 什么是告解圣事？

告解圣事是，在领洗后犯的罪通过这个圣事被宽恕。

大罪杀死了我们灵魂中基督的生命。

小罪使我们的灵魂生病。

告解圣事就像药。

它是基督宝血的药。

它能治愈生病的灵魂。

它比用于身体的药强的多。

它甚至使死去的灵魂复活。



耶稣对那不能行走的人说：

“你的罪被赦免了。起来，回家去吧。”

那人就站起来走了。



这件圣事治愈了所有罪恶对我们造成的创伤。

它帮助我们告解后成为好孩子。

它帮助我们远离罪恶。

我们的罪可能很大。

我们的罪可能很多。

但是如果我们感到难过，

我们的主总是原谅我们。

祂从不生我们的气。

祂喜欢我们来办告解。

#### 45 你必须做些什么来准备好办告解圣事？

为妥当告解，我必须：

找出自己的罪

为我的罪难过

下定决心不再犯罪

告诉神父我的罪

做神父给我的补赎



做到这些最好的方法是：

向圣神祈祷。

想想我们主的痛苦。

我们称这些痛苦为主苦难。



BEFORE CONFESSION  
THINK ABOUT THE PASSION

告解之前想想主的苦难

我们的罪使耶稣痛苦。  
耶稣在为我们受苦。  
应该是我们钉在十字架上。  
祂没有犯罪；是我们犯了罪。  
但祂爱我们。  
祂想为我们的罪受苦。

当我们看到祂的手脚被钉穿，  
我们应难过是我们钉了祂的手脚。  
当我们看到祂流血的身体，  
我们应下决心不再犯罪。  
当我们看到祂的脸，  
我们应想去神父那里告明我们的罪。  
当我们看到祂的眼睛，  
我们应想要念补赎经。



## 我犯了这些罪吗？

我是不是故意不去主日弥撒和大瞻礼日的弥撒？（多少次）

由于我自己的错，主日弥撒我迟到了吗？（多少次）

我在教堂里大笑或聊天吗？（多少次）

我不听话了吗？（次数）

我跟他们顶嘴了吗？（次数）

我和谁打架了吗？（次数）

我说过生气的话吗？（次数）

我是不是想报复别人？（次数）

我说过坏话吗？（次数）

我偷过东西吗？（次数）

我说过谎吗？（次数）

我不喜欢别人吗？（次数）

我给别人起外号吗？（次数）

我说过别人坏话吗？（次数）

我对别人刻薄吗？（次数）

我不友好地取笑别人吗？（次数）

我星期五吃肉了吗？（次数）

## 你能回答这些问题吗？

- 1 什么圣事治愈我们生病的灵魂？
- 2 它用什么药？
- 3 如果我们曾犯了大罪，我们的主会宽恕我们吗？
- 4 祂生我们的气吗？
- 5 什么是准备办告解最好的方法？

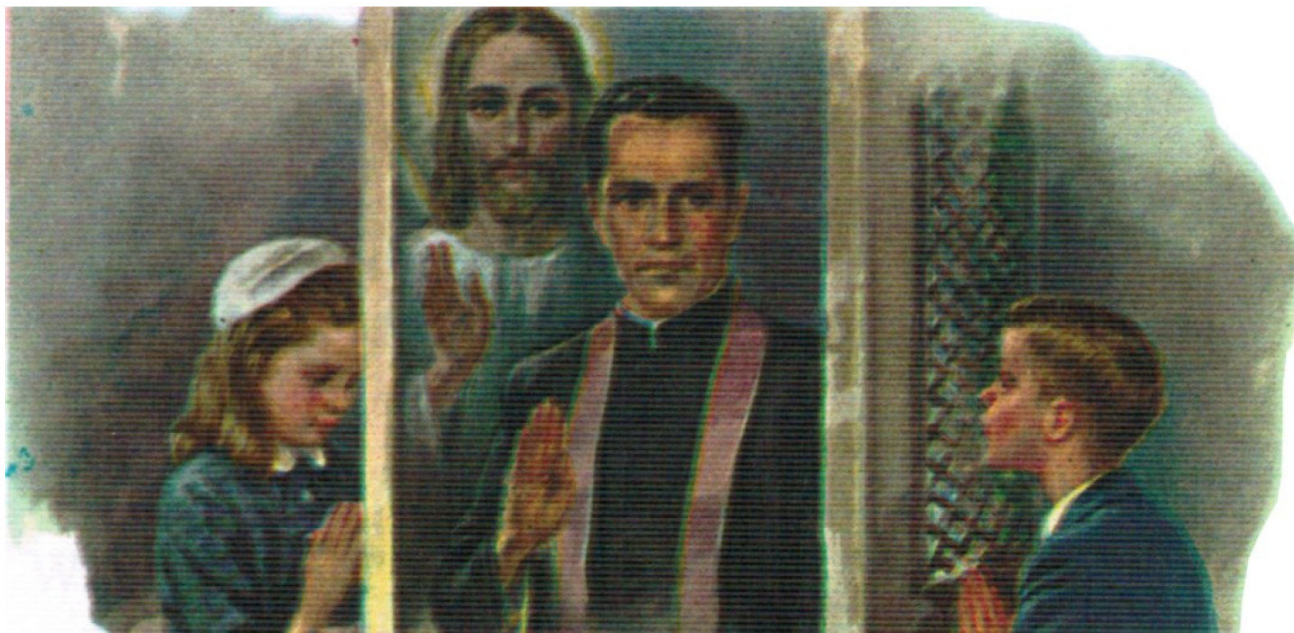
## 第十课

### 怎样办一个好的告解

#### 46 你怎样办告解？

我这样办告解：

- 1 我走进告解亭跪下来。
- 2 我划了十字圣号，说：  
“神父，请祝福我，我来告罪。”
- 3 我说：“这是我的第一次告解”  
或，“我上次告解是一周前，或一个月前”。
- 4 我承认我的罪。或，我告明我的罪。
- 5 我听神父告诉我什么。
- 6 我真心大声念悔罪经，使神父能听见。



耶稣赋予神父赦罪的权柄



请记住，你是在和我们的主说话。

不要害怕，要说真话。

告明所有你能记得的罪。

不要有意隐瞒任何罪。

如果你忘记了告一个罪，天主会原谅你。

仔细听神父的劝导。

真心念悔罪经。

#### 47 离开告解亭后你要做什么？

离开告解亭后，我念神父给我的补赎经  
并感谢天主宽恕了我的罪。



#### 告解后的感恩

再次仰望十字架。

感谢主受的苦难，

感谢祂治愈了你。

用心诵念补赎经。

求主耶稣帮助你变得更好。

**你能回答这些问题吗？**

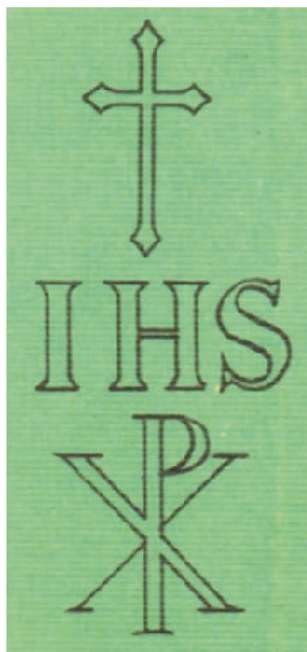
- 1 你在告解时应说的第一个是什么？
- 2 你在告解时最后该说什么？
- 3 你接下来该做什么？
- 4 神父给你补赎之后，你该做什么？

**告解前祈祷**

天主圣神请祢降临，  
光照我使我看到我罪，  
并帮助我痛悔我的罪。  
指示我为什么犯了这罪。  
帮助我不再故意犯罪。

**告解后祈祷**

我主耶稣，我感谢祢  
用祢的宝血洗净了我的罪。  
帮助我每天接受自己的十字架，  
而不要伤害祢。  
我全心全意爱祢。

**我在教堂看到的基督的标志和符号**

一个十字架提醒我，  
我们的主为我死在十字架上。

字母“**IHS**”在希腊文中指耶稣，  
这是耶稣在世时使用的一种语言。

字母“**P**”和“**X**”分别放在一起，  
在希腊语中的意思是基督。

下次你去教堂时，  
看看你能找到多少这些符号。



## 第十一课

### 圣体圣事



最后的晚餐是第一台弥撒

#### 48 什么是圣体圣事？

圣体圣事是我们的主耶稣基督的身体和宝血的圣事。

圣体是我们的主祂自己。

祂亲自来找我们。

祂成了我们灵魂的食粮。

祂来我们这里生活。

祂来和我们住在一起。

祂总是来帮助我们的。

## 49 什么时候耶稣基督临在于圣体内？

耶稣基督在弥撒期间临在于圣体中。

弥撒是我们献给天主的礼物

我们奉献饼和酒。

神父替我们做。

我们（藉饼和酒）

把我们的爱献给天主。

然后神父祝圣了饼和酒。

它们成为了主耶稣的圣体和圣血。

神父将祂奉献给天主。

这告诉天主，

我们爱祂。





耶稣在弥撒中奉献祂自己如在十字架上的奉献一样。

我们也和耶稣一起奉献我们自己。

我们愿意和祂一起受苦。

耶稣在十字架上的礼物使天父喜悦，

所以天父把耶稣从死里复活。

我们在弥撒中的礼物也使天父高兴，

所以天父要与耶稣一同复活我们。

总有一天我们会在天堂相聚。

## 50 你在圣体圣事中领受了耶稣基督吗？

当我领受圣体时，

我确实在圣体圣事中领受了耶稣基督。

为显示天主的喜悦，

天父邀请我们赴祂的宴席。

祂赐给我们天上神粮。

祂把我们献上的圣祭又赐给我们。

祂给了我们祂圣子的肉和血。

祂给我们的圣体看上去像面饼，

但那**是**耶稣基督。

耶稣基督是我们灵魂的**食物和饮料**。

祂使我们的灵魂更加强壮。

## 51 你能看见耶稣基督在圣体里吗？

不能，我看不见耶稣基督在圣体里，  
因为祂隐藏在饼和酒的形状下。

圣体就是基督。

祂真实临在那里。

我们看不见祂。

我们听不到祂的声音。

但**祂就在那里**。

祭饼**看上去像**面饼。

但它**真实**是耶稣的身体。

大祭饼是给神父准备的。

小祭饼是给教友准备的。

每个祭饼都是耶稣。

圣爵里盛有圣血。

**看起来和品尝起来**就像葡萄酒。

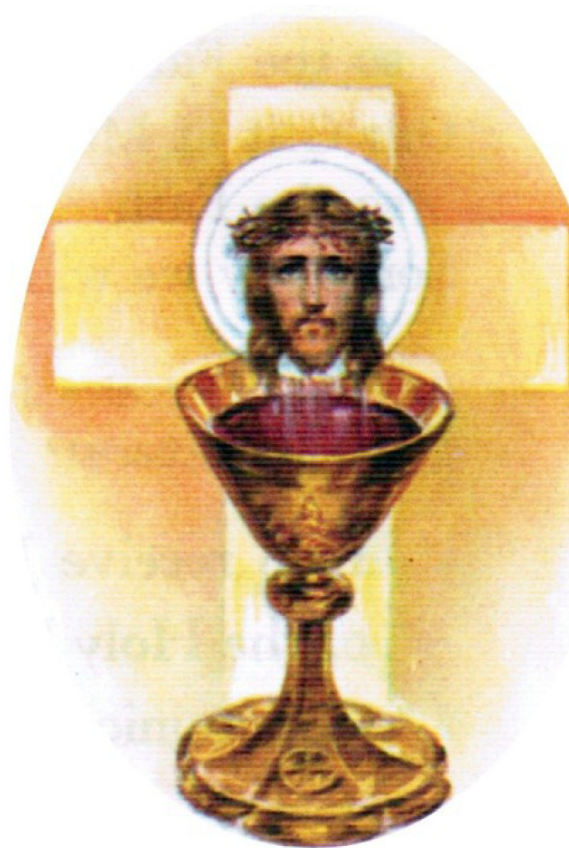
但这**真是**耶稣的圣血。

弥撒是一种爱的行为。

我们的主向天父说，“我爱祢。”

祂为我们向天父这样说。

祂想让我们和祂一起向天父说，“我爱祢。”





## 52 你必须做些什么才能领圣体呢？

去领圣体时我必须做到：

- 1 我的灵魂上没有大罪。
- 2 领圣体前 3 小时内不吃任何东西，或 1 小时前不喝任何饮料。但在领圣体前，任何时候可以喝水。

有**大罪**的人，**不能**去领圣体。

如果他们去了，将罪上加罪，将再次钉死耶稣。

但他们可以先办好妥当告解，再去领圣体。

但生病的人需要吃东西。

**小罪**会使灵魂生病。

带着**小罪**可以去领圣体。

但首先，我们应该为自己的罪过痛悔。

领圣体 3 小时前，我一定不能吃东西。

1 小时之内我不能喝任何饮料。

我可以随时喝水或吃药。

所有这些规定都是为了尊敬我们的主。

## 53 领圣体前你应该做什么？

在圣体前，我应该：

- 1 想想耶稣吧。
- 2 念我学过的祈祷经文。
- 3 求耶稣到我这里来。

## 54 领圣体后你应该做什么？

领圣体后我应该：

感谢耶稣和我结合在一起。

告诉祂我有多爱祂。

请求祂帮助我。

为别人祈祷。

然后感谢祂，和祂说话，请祂帮助。

---

### 你能回答这些问题吗？

- 1 在领圣体时，谁和我们结合在一起？
  - 2 祂为什么来找我们？
  - 3 谁为我们奉献弥撒？
  - 4 在弥撒中面饼和酒变成了什么？
  - 5 在弥撒中，耶稣对祂的天父说什么？
- 

#### 领圣体前祈祷

我的耶稣，我需要祢。  
做好孩子对我来说很难。  
请来使我的灵魂强壮。  
给我灵魂食物和饮料。  
让我爱上祢。

#### 领圣体后祈祷

我主耶稣，我爱祢。  
永远和我在一起。  
我需要祢帮助我做好孩子。  
改掉我的坏习惯。  
让我越来越像祢。



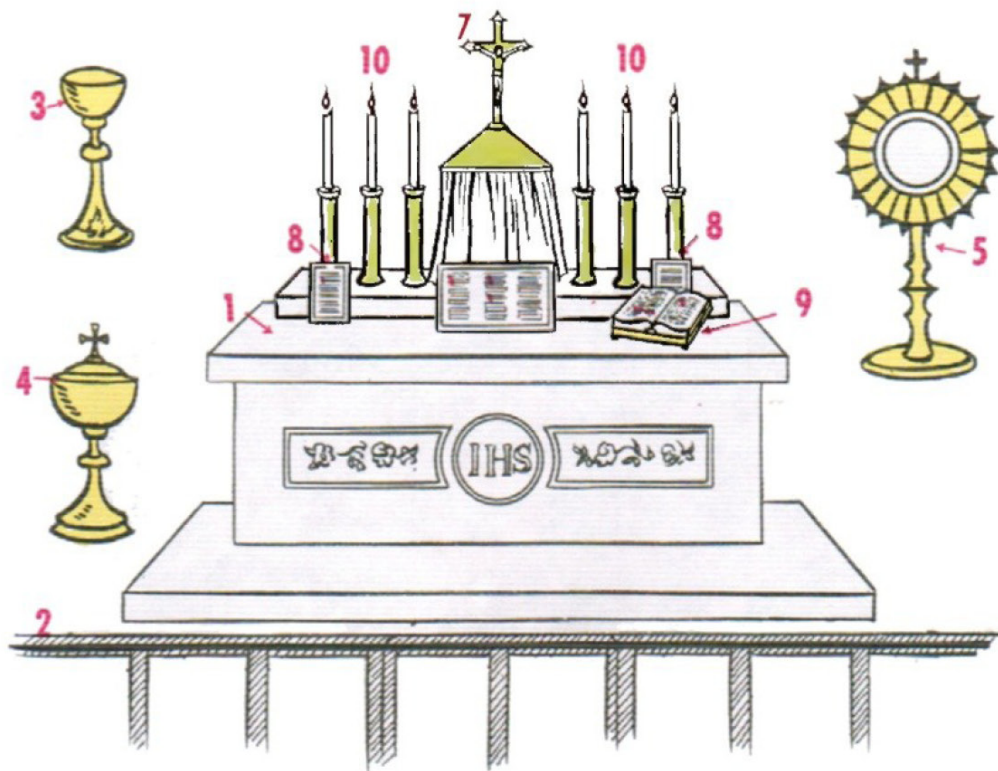
## 神圣弥撒



### 弥撒是基督爱的行动

在弥撒中我们的主面向两个方向。

- 1 祂仰望着天堂。  
祂在爱中将自己献给天父。  
而我们也和祂一起献出我们自己。
- 2 祂看着我们。  
祂给了我们祂自己的身体和血。  
祂是我们灵魂的食物和饮料。



我在祭台上看到的东西

- 1 **祭台**是一张桌子，弥撒在它上面举行。它是非常神圣的。
- 2 **圣体栏杆**给前来领主的圣体和圣血的教友提供跪的地方。
- 3 **圣爵**是弥撒中盛装我们主的宝血的。
- 4 **圣体盒**是盛装圣体给教友送圣体的。
- 5 **圣体光**是圣体显供架，为了让教友看到和朝拜我们的主。
- 6 **圣体龕**像一个帐篷。我们的主住在里面。
- 7 **苦像**是我们的主在十字架上。它让我们想起，主为爱我们而死。祂非常爱我们，为了爱牺牲了祂自己。
- 8 **祭台的经牌**上写着祈祷文。
- 9 **弥撒祭典**是一个很大的祈祷书，里面有弥撒经文。被放在祭台上的一个架子上。
- 10 这些**圣蜡烛**让我们想起了我们的主，它们由纯蜂蜡制成。它们像祂的圣心一样燃烧着。



## 弥撒开始

### 神父在祭台脚下

神父开始弥撒。  
他向天主痛悔自己的罪。  
我们也为自己的罪向天主痛悔。

哦，天主，我痛悔我的罪。  
请帮助我悔改。  
请帮助我全神贯注于弥撒。



### 神父诵念弥撒经文

他赞美天主。  
他为我们的需要祈祷。  
他给我们读天主的圣言。  
他在主日弥撒中讲道。

哦，我的天主，我朝拜祢。  
感谢祢的爱。  
帮助我做好孩子。  
教导我们应该知道的事。



### 神父奉献饼和酒

他向天主奉献面饼。  
他将葡萄酒倒入圣杯。  
他将酒奉献给天主。

哦，天主，我们向祢奉献我们自己。  
我们把我们的心放在圣杯里。  
我们想永远取悦于祢。





### 祝圣祭饼

这是弥撒最重要的一部分。  
神父向祭饼鞠躬。  
教友在寂静中跪下。  
神父说基督的话，

这是我的身体。

面饼变成了基督的身体。

哦，天主，我们爱祢。  
我们献给祢面饼作为礼物。  
我们的心在面饼里面。  
请将面饼变成祢圣子的身体。  
也请改变我们的心。  
在我们的心里充满对祢的爱。



### 举扬圣体

神父跪下。  
他举起圣体让所有的人看见。  
教友瞻仰圣体饼朝拜耶稣。  
说：

我主，我的天主！



## 祝圣葡萄酒

现在神父向圣爵鞠躬。

他说耶稣的话，

这是我的血。

葡萄酒变成了基督的血。

它提醒我们基督死在十字架上。

这是真正同样的爱的行动。



哦，天主，我们爱祢。

我们将祢圣子的宝血献给祢。

祂为我们倾流。

请接受我们的礼物。

## 举扬圣血

神父跪下。

他举起圣杯让所有人看见。

教友瞻仰并朝拜耶稣宝血。

说：

我的耶稣，求祢垂怜！





### 天主经

神父预备信众领圣体圣血。  
信众念天主经。  
信众恳求天父恩赐圣体圣血  
为日用食粮。



我们的天父，  
愿祢的名被尊为圣（受显扬），  
愿祢的国来临；  
愿祢的旨意奉行在人间，  
如同在天上。  
求祢今天赏给我们日用的食粮；  
求祢宽恕我们的罪过，  
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。

### 领圣体圣血礼

神父吃基督圣体。  
神父喝基督宝血。  
信众领受生命之粮。



亲爱的主耶稣基督，  
请让我们能相称地领受祢。  
求祢使我们免除罪恶的势力，  
并赐给我们的灵魂食物和饮料，  
好使我们在祢的爱内坚强，  
并引领我们走永生的道路。



## 生活于弥撒

我们必须每天做弥撒。  
要活在弥撒中，  
我们必须像耶稣那样爱和受苦。

## 去 爱

耶稣爱每一个人。  
我们必须爱每一个人。  
我们必须善待所有人。  
弥撒帮助我们像耶稣那样去爱。



汤姆刚搬到隔壁。  
让我们告诉他，  
我们很高兴他成为我们的邻居。

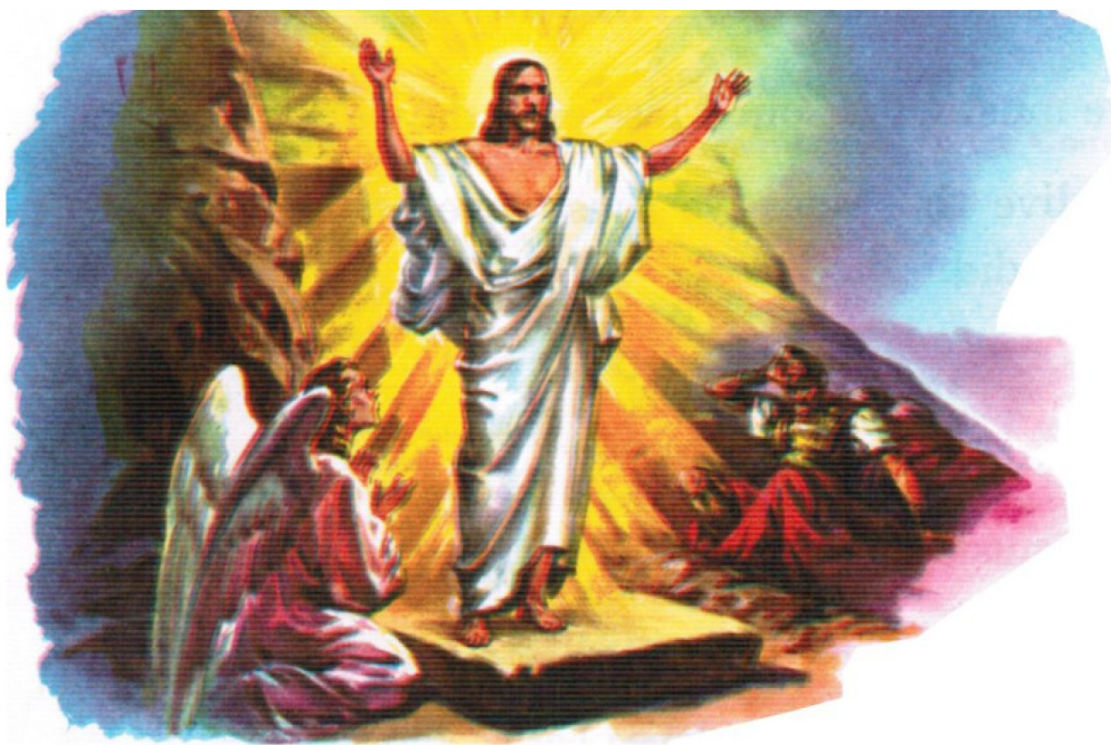
## 去 受 苦

耶稣为我们受苦。  
我们必须为他而受苦，  
并与他一起受苦。  
受苦就是去做天主想要，  
但我们却不喜欢做的事。  
弥撒帮助我们与耶稣一同受苦。



我一告诉珍妮，  
她就马上去睡觉了，  
尽管她很不情愿。

## 一年中的两个大瞻礼



复活瞻礼

我们的主从死中复活



圣神降临节瞻礼

这是圣神降临到宗徒中的日子。



## 教友当守的圣日



**始胎无原罪瞻礼 12 月 8 日**

这个瞻礼提醒我们  
天主怎样创造了  
至圣玛利亚的身体和灵魂。



**耶稣升天瞻礼**

(复活节后第 40 天)  
这天，我们的主升入天堂。



**圣诞瞻礼 12 月 25 日**

这是我们主的生日



**圣母升天瞻礼 8 月 15 日**

我们的圣母  
在这天灵肉升天。



**圣诞瞻礼后**

第八天 1 月 1 日  
这是我们的主领受  
祂的圣名耶稣的日子。



**诸圣瞻礼 11 月 1 日**

在这天，我们纪念  
所有天堂里的圣人。

## 各种祈祷

### 饭前经

天主，求祢降福我们和我们所享用的食物，我们也为祢所赏赐的一切感谢祢，因我们的主耶稣基督之名，阿们。

### 饭后祈祷

天主，为祢所赏赐的一切恩惠，我们诚心赞颂感谢祢，因我们的主耶稣基督之名，阿们。  
愿已亡信友灵魂，赖天主仁慈，息之安所。阿们。

### 热心短祷

我主耶稣，怜悯我。至圣耶稣圣心，垂怜我们。  
仁慈的母亲，为我们祈祷。耶稣，玛利亚，若瑟，  
祝福我们，现在和我们临终时。

## 晚祷和其他祈祷

我的天主圣父，  
我为今天祢给我的所有的事感谢祢。  
我痛悔我所有的罪，  
因为它们伤害了祢，  
我最亲爱的天父。

### 悔罪经

我的天主，我痛悔我所有的罪，  
因为它们得罪了祢，  
在祢的帮助下，  
定心再不敢得罪于天主，  
望天主赦我的罪。





## 另一式痛悔经（长式）

我的天主，我真心痛悔我冒犯了祢，  
我憎恶我所有的罪，  
因为祢是公义的，  
但更重要的是，它们冒犯了祢，我的天主，  
祢是全美全善的，堪当我所有的爱。  
我下定决心，  
在祢恩宠的帮助下，  
不再犯罪，  
并远离犯罪的机会。阿们。

## 弥撒开始前忏悔经

我向全能的天主，  
终身童贞圣母玛利亚，  
施洗若翰，  
圣宗徒伯多禄和保禄，及所有的圣人，  
承认我的重罪，在思想上，语言上，和行为上，  
我罪，我罪，我的重罪。

为此，  
我恳请终身童贞圣母玛利亚，  
圣弥额尔总领天使，  
圣施洗若翰，圣宗徒  
伯多禄和保禄，以及所有的圣人，  
为我祈求上主，我们的天主。

愿全能的天主垂怜我，  
并宽恕我的罪  
带我进入永生。阿们。

愿全能慈悲的天主，  
原谅我，赦免我，饶恕我所有的罪。阿们。



## 宗徒信经

我信全能的天主父，  
天地万物的创造者。  
我信父的唯一子，  
我们的主耶稣基督。  
我信祂因圣神降孕，  
由童贞玛利亚诞生。  
我信祂在比拉多执政时蒙难，  
被钉在十字架上，  
死而安葬；

我信祂下降阴府，  
第三天从死者中复活。  
我信祂升了天，  
坐在全能天主父的右边。  
我信祂还要从天降来，  
审判生者死者。

我信圣神，我信圣而公教会，  
诸圣相通功。我信罪过的赦免，  
我信肉身的复活，我信永恒的生命。  
阿们。





## 天主十诫

- 1 我是上主你的天主，  
除我以外，你不可有别的神。
- 2 你不可妄呼天主圣名以发虚誓。
- 3 守瞻礼日。
- 4 尊敬父母。
- 5 不可杀人。
- 6 勿行奸淫。
- 7 不可偷盗。
- 8 不可对邻人作假见证。
- 9 不可贪恋他人妻。
- 10 不可贪他人的财物。

## 七件圣事

- 1 洗礼圣事
- 2 坚振圣事
- 3 圣体圣事
- 4 忏悔圣事
- 5 终傅圣事
- 6 圣秩圣事
- 7 婚姻圣事



耶稣，温和谦顺的心

让我的心像祢的心。

玛利亚，天主之母

向我显示你是我的母亲。

圣若瑟，圣家的守护人，

在所有的危险中保护我。

耶稣，玛利亚，和若瑟，

我献给你们我的心和我的灵魂。