



編者的話

於2001年，編者首先閱讀此書的英文版《Preparation for Total Consecration according to Saint Louis Marie de Montfort》（以後簡稱《Total Consecration》），獲益良多。同年4月28日聖蒙福瞻禮開始實行此書所建議的33天準備奉獻旅程，並於5月31日聖母訪親瞻禮完成；藉瑪利亞之手全然奉獻於耶穌基督——降凡的智慧。在準備期間，編者經歷顯著的心靈改變。原來實踐聖蒙福所教導的神修方法，把自己及一切所有全交給瑪利亞，即每一行動皆「經由瑪利亞」、「偕同瑪利亞」、「在瑪利亞內」及「為瑪利亞」而作，做她的奴僕，所換回來的果實，是比自己盲目地摸索走向與耶穌基督結合之旅程，來得更平易、簡捷、完善及安穩。聖母瑪利亞亦會因我們對她的熱心敬禮，把天主賦予她的豐厚恩寵賜給我們。編者本人的教友生活也因此而被瑪利亞所改變，由一冷淡的主日教友，變為勤領聖體，每天誦念玫瑰經和熱心參與教會福傳工作的教友，努力活出領洗時對耶穌基督作出的承諾。有見及此，編者將由傅文輝神父在1996年編譯《Total Consecration》的中文版《親近聖母步步高》重新修訂出版，讓更多信友能藉此書更新他們的神修生活。

在此，謹鳴謝「鮑思高出版協會」梁熾才神父支持出版這本書，韓大輝神父及周景勳神父在百忙中指導編者的編譯工作，曾慶文神父提供封面照片，及「光啟文化事業」慷慨地准予摘用其出版的《師主篇》。

願聖母瑪利亞被更多人所認識，經由她把眾人帶到她的聖子耶穌基督。願天主的名永受讚美！

宗熙

寫於2009年2月2日
聖母獻主瞻禮



導言

聖類斯·蒙福（以後簡稱聖蒙福）告訴我們：「誰若願意實踐這特殊的敬禮，即經由瑪利亞之手全然奉獻於耶穌基督，他們該至少用十二天的時間，去剔除他們內心與耶穌精神背道而馳的屬世精神，然後再用三週的時間，透過榮福童貞幫助他們將耶穌精神充滿在自己的心內。」（《敬禮聖母的真諦》第227節）

明顯地，這項對耶穌基督的全然奉獻，或偕同並藉著瑪利亞重申我們聖洗的承諾是不容輕忽的。教宗若望保祿二世說：「閱讀聖蒙福的《敬禮聖母的真諦》這本書是我一生的轉捩點……自此我一直孝愛敬禮聖母……敬禮聖母是我內修生活和神修神學不可分割的一部分。」在他於聖母年所頒佈的《救世主之母》通諭中，教宗談到聖母神修時特別指出說：「在眾多見證人和神修大師當中，我對聖類思·瑪利·葛利寧·蒙福情有獨鍾。他建議信友們向基督作奉獻，但需藉著瑪利亞之手，並以此忠信地活出聖洗的承諾。」（第48節）

這本小冊子只是一份指引，為幫助讀者們作好準備，邁進偕同聖母，步武基督的聖母神修道路上。





神修日程 六個建議作奉獻的日程表

第一階段（首十二天）屬世精神（第4頁至20頁）

	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)
第1天	12月31日	2月20日	3月26日	4月28日	7月13日	11月5日
第2天	1月1日	2月21日	3月27日	4月29日	7月14日	11月6日
第3天	1月2日	2月22日	3月28日	4月30日	7月15日	11月7日
第4天	1月3日	2月23日	3月29日	5月1日	7月16日	11月8日
第5天	1月4日	2月24日	3月30日	5月2日	7月17日	11月9日
第6天	1月5日	2月25日	3月31日	5月3日	7月18日	11月10日
第7天	1月6日	2月26日	4月1日	5月4日	7月19日	11月11日
第8天	1月7日	2月27日	4月2日	5月5日	7月20日	11月12日
第9天	1月8日	2月28日	4月3日	5月6日	7月21日	11月13日
第10天	1月9日	3月1日	4月4日	5月7日	7月22日	11月14日
第11天	1月10日	3月2日	4月5日	5月8日	7月23日	11月15日
第12天	1月11日	3月3日	4月6日	5月9日	7月24日	11月16日

第二階段（第一週）認識自我（第21頁至35頁）

第13天	1月12日	3月4日	4月7日	5月10日	7月25日	11月17日
第14天	1月13日	3月5日	4月8日	5月11日	7月26日	11月18日
第15天	1月14日	3月6日	4月9日	5月12日	7月27日	11月19日
第16天	1月15日	3月7日	4月10日	5月13日	7月28日	11月20日
第17天	1月16日	3月8日	4月11日	5月14日	7月29日	11月21日
第18天	1月17日	3月9日	4月12日	5月15日	7月30日	11月22日
第19天	1月18日	3月10日	4月13日	5月16日	7月31日	11月23日

第三階段（第二週）認識聖母瑪利亞（第36頁至51頁）

第20天	1月19日	3月11日	4月14日	5月17日	8月1日	11月24日
第21天	1月20日	3月12日	4月15日	5月18日	8月2日	11月25日
第22天	1月21日	3月13日	4月16日	5月19日	8月3日	11月26日
第23天	1月22日	3月14日	4月17日	5月20日	8月4日	11月27日
第24天	1月23日	3月15日	4月18日	5月21日	8月5日	11月28日
第25天	1月24日	3月16日	4月19日	5月22日	8月6日	11月29日
第26天	1月25日	3月17日	4月20日	5月23日	8月7日	11月30日

第四階段（第三週）認識耶穌基督（第52頁至69頁）

第27天	1月26日	3月18日	4月21日	5月24日	8月8日	12月1日
第28天	1月27日	3月19日	4月22日	5月25日	8月9日	12月2日
第29天	1月28日	3月20日	4月23日	5月26日	8月10日	12月3日
第30天	1月29日	3月21日	4月24日	5月27日	8月11日	12月4日
第31天	1月30日	3月22日	4月25日	5月28日	8月12日	12月5日
第32天	1月31日	3月23日	4月26日	5月29日	8月13日	12月6日
第33天	2月1日	3月24日	4月27日	5月30日	8月14日	12月7日
奉獻日	2月2日	3月25日	4月28日	5月31日	8月15日	12月8日

奉獻的方式：奉獻禱詞（第70頁至72頁）



第一階段

主題：屬世精神

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

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

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

首十二天誦念的禱詞

求造物主聖神降臨

1. 求造物主聖神降臨，眷顧祢的信眾之心，使祢所造的眾靈魂，充滿上天聖寵甘露。
2. 祢被尊為安慰之神，至高天主特殊寵恩，祢是活泉神火聖愛，眾善靈的聖德馥芬。





3. 祢是七神恩的施主，全能聖父堅強右臂，
祢是聖父慨然許諾，作我喉舌導我言語。
4. 求光照我三司五官，以祢聖愛充我心靈，
更以祢的超人力量，堅我積弱補我諸短。
5. 驅逐敵仇悉使遠遁，惠賜我們諸事平順，
俾能避免諸般危害，賴祢領導安穩前進。
6. 使能藉祢獲識聖父，與其唯一所生聖子，
祢是父子共發之神，我虔信祢畢生不渝。
7. 但願至尊天主聖父，死而復活天主聖子，
偕同施慰天主聖神，獲享光榮萬世無已。亞孟。

光耀海星

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





聖母讚主曲

我的靈魂頌揚上主，
我的心靈歡躍於我的救主、天主。
因為祂垂顧了祂卑微的使女，
今後萬代的人都要稱我有福。
全能者給我作了奇事，
祂的名號何其神聖。
祂對敬畏祂的人們，
廣施慈愛，千秋萬世。
祂運用手臂，大施神威，
把心高氣傲的人擊潰。
祂從高位上推下權貴，
卻提拔了弱小卑微。
祂使饑餓者飽饗美味，
卻使富有者空手而回。
祂扶助了祂的僕人以色列，
因為祂常念及自己的仁慈。
正如祂曾應許我們的先祖：
永久眷顧亞巴郎和他的家族。
願光榮歸於父、及子及聖神，
起初如何，今日亦然，直到永遠。
亞孟。





第一天

聖瑪竇福音 5：1-19

真福八端

耶穌一見群眾，就上了山，坐下；祂的門徒上祂跟前來，祂遂開口教訓他們說：

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

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

地上的鹽和世界的光

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

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





新法律成全舊法律

你們不要以為我來是廢除法律或先知；我來不是為廢除，而是為成全。我實在告訴你們：即使天地過去了，一撇或一劃也決不會從法律上過去，必待一切完成。

（誦念的禱詞見第4頁。）

第二天

聖瑪竇福音 5：47 - 48，6：1-15

你們若只問候你們的弟兄，你們作了什甚麼特別呢？外邦人不是也這樣作嗎？所以你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。

在暗中施捨

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

在暗中祈禱

當你祈禱時，不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街頭立著祈禱，為顯示給人；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於





你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。

怎樣祈禱：天主經

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

我們在天之父！

願祢的名被尊為聖，

願祢的國來臨，

願祢的旨意承行於地，如在天上一樣！

我們的日用糧，求祢今天賜給我們；

寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人；

不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。

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

(誦念的禱詞見第4頁。)

