

每日開始請:

1. 誦唸《伏求聖神降臨》
2. 誦唸每天經文
3. 誦唸《向聖母瑪利亞求獲聖神誦》

同時加唸:

4. 奉獻於聖母禱文及托賴聖母頌

## 伏求聖神降臨誦

伏求聖神降臨，從天射光，充滿我心，爾為貧乏之恩主、孤獨之父、靈性之光、憂者之慰、苦者之安、勞者之息、涕者之樂、吾心之飴客也。伏求聖神降臨，以潔心污、以灌心枯、以醫心疾、以柔心硬、以暖心寒、以迪心履，伏求聖神降臨也。以聖神之名，滿信者之心，天主者，賜我等聖神光輝，以長至智、以恆安樂，為我等主基督。亞孟。

## 每天經文

### 第一天 我靈魂的甘飴主人

吁，天主聖神！你是天主賜我靈魂的大禮。一想到你，我就感到興奮，對你產生無限敬佩和羨慕。我真不知如何才能夠表達我所感到的快慰。你是我極甘飴的主人，你是我的天主，你住在我心裏。我的靈魂在欣悅的默觀中，一想到你，就充滿了平安和愛情。在你紆尊降貴的態度前，我受寵若驚。你的美麗，你那超越我能以言語形容和想像感受的美麗；我想起你那無窮無盡的聖寵、恩賜、德能、成就和天福；我想起你那肯來住在我心內底親切善意。你擁有一切，你創造一切，你願意賜我一切。儘管我的貧乏使我成為世界上最微賤的人，我仍然在興奮的仰慕中，讚美你、欽崇你、感謝你。求你賜我一切。吁！天主聖神，請恩賜我一切。

### 第二天 求賜聖神的恩典

上主之神，頒賜天恩的聖神！我現在極謙恭地，全心熱烈渴望，求你賜我你的恩典，特別是上智和孝愛之恩。請在我心內增添這些恩典，達致圓滿/或完美的地步，使我的靈魂對你 -- 我內心的主人，溫順及聽命；使我習慣藉你的神恩而生活，親密地、愉快地默思你和聖三。

### 第三天 求聖德

吁，聖神！內心的主宰和聖化者！我秉著一份永不言倦的堅持，求你啟迪我的智力，了解一切真理；求你對我心說話，聖化我、照顧我的靈魂，如同你照顧聖母、殉道者、和列位聖者的靈魂一樣。我渴望聖德，不是為我自己，而是為光榮你，眾主之主；為光榮天主聖三；為增加教會的光輝；為眾靈魂立好榜樣。任何人要成為真正的宗徒，沒有比具備聖德有更好的方法，因為沒有聖德，人很難有所成就。啊，聖神！請俯聽我的祈禱，完成我的切願。

### 第四天 為我對聖神之忽略而作補贖

吁，聖神！你是真理和極可愛的光芒。我心深處感到極度的悲傷。我承認，你幾乎不為我們大部份人所認識，甚至完全忘記。我們為很多憂慮而分心，忘形於世俗的風氣，忽略你的呵護和無微不至的照顧。我們很少想念你。我們的確忘恩負義！吁，聖神，請寬恕我們的過失，因為我們不想念你，沒有向其他靈魂談論你。吁，聖神！請俯納我的悔意，以這悔意來補贖我那應受責備的「健忘」過錯，並以此作為使我求豐盛光照的禱告，為神職人員，為一般信友。

### 第五天 求聖神改造我

吁，聖神！你是聖父和聖子的聖愛與喜樂，天主聖德的花卉和芬芳，在我心裏燃著的神火；請完全更新我心，拿去一切污垢與灰暗；請焚去一切污垢，使我肖似你聖子的形象。聖神的火啊！你既肯屈就我，並且親身居於我內以聖化我，求你在我心內燃起這愛火，進佔我的靈魂，並以你的火焰把它全部燒透，煉淨一切不規則的情操。求你賜我有宗徒一樣的征戰熱誠，予以聖寵，使我成為火焰，把純潔的、永無休止的聖愛燃燒開去。

## 第六天 求勇德

吁，勇德的聖神！你曾賜予殉道者勇氣，為主基督的緣故歡樂地捨生。請將這勇德盡行灌輸我心。求你除去我的呆鈍和懶惰。求你使我堅強，去承擔上主要我做的每一切，為你的光榮、為一切兄弟的精神和物質的利益，不計較勞苦和犧牲。請賜我力量，繼續以熱誠，不辭勞苦地，而且恆心地，去盡自己的責任。求你賜我勇氣和活力，以大無畏的精神，去維護教會，在一切人面前完整地表明我的信仰。請賜我真心服從教宗和主教。請賜超凡的神火，從事宗徒工作。請恩賜我恆心到底，樂於殺身成仁。吁，聖神！請以你萬能神力籠罩我，以你的活力支持我，以你戰無不勝的神力庇祐我。

## 第七天 求賜真理

吁，真理和光明之神！你是神聖的火焰和熱力。神聖的真光啊，請驅除我靈魂內的錯誤和疑慮的陰影。請以無比的光芒灼熱及光照我靈魂深處。請恩賜我常常在你的光照下行走，逐退一切錯誤，忠心堅持於教會的真理。求你以神聖的真光庇蔭我，使我常常在你的真理和純然明亮中生活。

## 第八天 求賜耶穌的精神

吁，淨化靈魂的聖神！求你淨化我一切污垢。請聖化我，並賜我耶穌的德行、賜我和祂有同一的意念及同一的內在動機。賜我心內有和耶穌一樣的聖坤。請向我的靈魂噓氣，如同向耶穌噓氣一樣，噓進同樣的愛情，如同聖父噓進愛情到祂的天主聖子一樣。請賜我以同樣的吸引力，如同聖父傾心於祂深愛的聖子耶穌一樣。

## 第九天 求賜全然的聖德

吁，聖神！求你賜我明光，照亮我靈，足以扶持我和求我幫助的人。請以愛德和勇毅的聖寵支援我軟弱的意志。吁，聖化人靈的天主！請領導我，使我鏗而不捨地、忍耐地順從你的指引，而達到聖德的高峰。你就是聖德，我應該讓我在你內生活，協助你完成在我內的工作。吁，神聖的更新者！求你更新一切，清除一切邪惡，一切危險，一切歹念。請在我內重建一切，使一切全新，全潔，全聖。吁，賦與生氣的天主聖神！我靈魂的靈魂！請賜我力量，去為天主聖子作證，在你陪伴下，常常光榮祂。願我為祂的榮耀而生活，為祂的愛情而終。吁，施恩者天主！請施予我你的恩典，使我在祂的奧蹟內默觀天主，明瞭生命和物質的真價值，並以肖似在天堂一般的純愛，懷抱一切。謝謝你！亞孟。

## 向聖母瑪利亞求獲聖神誦

啟： 至潔童貞瑪利亞，無玷始胎，聖神揀選妳成為天主的結約之櫃，請為我們祈禱！  
應： 懇求師保聖神快來，更新大地的面貌！（聖母經一遍）  
啟： 至潔童貞瑪利亞，藉著聖神，聖言降孕妳的母胎，你真是天主之母。請為我們祈禱！  
應： 懇求師保聖神快來，更新大地的面貌！（聖母經一遍）  
啟： 至潔童貞瑪利亞，當你和宗徒們在晚餐廳祈禱時，你充滿了聖神，請為我們祈禱！  
應： 懇求師保聖神快來，更新大地的面貌！（聖母經一遍）  
眾： 天主聖神，請你降臨，充滿你信眾的心，並在他們心中，燃起你的愛火。亞孟。

## 奉獻於聖母禱文及托賴聖母頌

聖母瑪利亞，我今在天朝諸聖面前，懇請妳作我的母親、我的皇后。我願以孝愛的心，將我的靈魂、肉身和一切過去的、現在的和未來的一切善行，全獻於妳；將我自身和所有的一切，毫無保留地全交給妳任妳隨意處理，為了彰顯天主的光榮，從今日直到永遠。亞孟。

吁！至仁慈的童貞瑪利亞，請記憶，總未有人向妳求保護、求救援、求轉達，而未得到所求的。吁！童身之聖童身者，我的母親，我懷着這種依恃的心，投奔於妳。我雖有罪，但我現在懺悔，又奔赴妳的台前。吁！降生的聖言之母，別拒絕我的要求，但請妳仁慈地俯聽我。亞孟。

聖體之母，為我等祈。