

opusdei.org

# 七个星期日敬礼圣若瑟

圣若瑟的七个主日帮助我们去为于3月19日庆祝的大圣若瑟节日作好准备，因这七个主日提醒我们圣若瑟也经历了艰苦和喜乐。

2026年1月30日

「内修生活的大师，精工巧艺的工匠，与耶稣亲密过往的天主忠仆——这就是圣若瑟。到若瑟那里去！（Ite ad Ioseph!）同圣若瑟一起，基督

徒学会怎样从属天主，怎样善尽人间  
职守，藉以圣化世界。跟圣若瑟结  
识，便会找到耶稣。跟圣若瑟谈心，  
便会找到玛利亚——她总在纳匝肋  
作坊里，在她的周围遍撒平安。」  
(圣施礼华《基督刚经过》56)

---

## **第一苦、第一乐**

**第一苦：** 圣若瑟的怀疑 (玛窦福音  
1: 19)

**第一乐：** 天使的信息 (玛窦福音1:  
20)

## **第二苦、第二乐**

**第二苦：** 贫穷的耶稣圣诞 (路加福音  
2: 7)

**第二乐：** 耶稣圣诞 (路加福音2: 7)

## **第三苦、第三乐**

**第三苦：**耶稣受割损（路加福音2：21）

**第三乐：**耶稣圣名（玛竇福音1：25）

### **第四苦、第四乐**

**第四苦：**西默盎预言许多人跌倒（路加福音2：34）

**第四乐：**西默盎预言许多人会复起（路加福音2：34）

### **第五苦、第五乐**

**第五苦：**逃往埃及（玛竇福音2：13-14）

**第五乐：**偶像在祂面前战栗（依撒意亚19：1）

### **第六苦、第六乐**

**第六苦：**从埃及回来（玛竇福音2：22）

**第六乐：**与玛利亚和耶稣一起生活  
(路加福音2: 39)

## **第七苦、第七乐**

**第七苦：**孩童耶稣丢失 (路加福音  
2: 45)

**第七乐：**在圣殿找到耶稣 (路加福音  
2: 46)

---

## **关于圣若瑟的其他资源**

1. **教宗方济各**的《以父亲的心》宗座  
牧函 (Patris corde) , 圣若瑟奉为  
普世教会主保一百五十周年纪念  
(2020年12月8日)

---

2. **教宗若望保禄二世**的《救主的监护人》  
劝谕 (Redemptoris custos) ,

论圣若瑟在基督及教会生命中的位格和使命 (1989年8月15日)

.....

**3. 教宗方济各关于圣若瑟的要理讲授**  
(2021-2022)

.....

**圣施礼华的《圣若瑟的工作坊》讲道，** (1963年3月19日)

- 圣若瑟的工作坊
  - 圣化你的工作，你和别人亦随之圣化
  - 若瑟与耶稣的关系
- .....

**圣施礼华的视频短片**

主业团创办人认为圣若瑟是一位基督在世上所期许的，极热情的父亲，他问圣若瑟如何与圣玛利亚及耶稣相处，「圣若瑟如何拥抱耶稣并亲吻了祂」。

- 圣若瑟，我主之父
- 我可以做些什么去爱我们的圣母呢？
- 圣若瑟：玛利亚的净配

(按"CC"来开启字幕)

---

## **七个星期日敬礼圣若瑟的默想**

默想：圣若瑟的第一个星期日

默想：圣若瑟的第二个星期日

默想：圣若瑟的第三个星期日

默想：圣若瑟的第四个星期日

默想：圣若瑟的第五个星期日

默想：圣若瑟的第六个星期日

默想：圣若瑟的第七个星期日

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Qi-Ge-Xing-Qi-Ri-Jing-Li-  
Sheng-Ruo-Se/](https://opusdei.org/zhs/article/Qi-Ge-Xing-Qi-Ri-Jing-Li-Sheng-Ruo-Se/) (2026年3月17日)