我在聖體內, 來吧!

COME TO ME

IN THE BLESSED SACRAMENT

這本祈禱書內
有十份守聖時用的材料
當你私下來到
耶穌聖體面前時
用它來祈禱、默想、反省吧

盧思亞神父 (Fr Vincent Martin Lucia) 著
小丁譯

德蘭修女的訊息

「無論在哪裡遊歷，無論到哪裡去，我都隨身帶著這本祈禱默想書，因為它對我來說，常是一個光明和啟迪的泉源。它已成了天天與我相會的同伴了。**《以聖母的心去愛耶穌》**是我日用的祈禱默想書。它是絕妙的好書，因為頁頁都能使我們看得更清楚，耶穌怎樣在聖體聖事內疼愛著我們。我向每個遇見的人推薦**《以聖母的心來愛耶穌》**和**《我在聖體內，來吧！》**。我希望世上所有的人都看這兩本書，好使他們領悟，耶穌渴望我們人人都來到祂的聖體前。祂真的親身在那裡，正等待著你。」

德蘭修女

目錄

聖時

1. **認識聖體聖事內的耶穌基督** 20 頁
(聖保祿致斐理伯人書的經文與默想)
2. **信賴聖體聖事內的基督** 48 頁
(伯多祿前書的經文與默想)
3. **與基督聖體結合** 76 頁
(若望一書的經文與默想)
4. **聖體聖事內的善牧耶穌** 104 頁
(聖詠第 23 篇「上主是我的牧者」及其他
十一篇聖詠的默想)
5. **耶穌在聖體聖事內的真實臨在** 150 頁
(祈禱與默想)
6. **耶穌在聖體聖事內的神性慈悲** 170 頁
(若瑟芬・孟南德修女的《神性愛情的道路》)
7. **天堂的滋味－耶穌聖體的愛** 196 頁
(聖艾伯鐸的著作及反省)
－ **以聖母的心去愛耶穌** 236 頁
(玫瑰經十五端奧蹟的解釋
每一端奧蹟都跟信德的奧蹟，即聖體有關，
並以聖體為中心)
8. **天主聖子降生成人** 241 頁
(玫瑰經歡喜奧蹟的默想)
9. **苦難** 252 頁
(玫瑰經痛苦奧蹟的默想)
10. **復活** 266 頁
(玫瑰經榮福奧蹟的默想)
－ **信德的恩賜與理解** 278 頁
(向聖體內的耶穌祈禱的價值)
－ **一些與聖體有關的聖經章節與教會訓導** 288 頁

教宗若望保祿二世
在朝拜明供聖體時的講道
1989 年 10 月 7 日　韓國首爾

1989 年，教宗若望保祿二世在韓國首爾（漢城）出席第 44 屆國際聖體大會。他先到一座成立了恆久朝拜明供聖體敬禮的聖堂——善牧堂——去，在朝拜明供聖體的時候講道。以下就是他當日講道詞的大綱和正文。

大綱

感恩聖事是基督徒生活的「泉源與高峰」。藉著朝拜明供聖體的敬禮，我們參與這偉大聖事的慶典時會更有信德，領聖體時會更加虔敬。司鐸要在聖體內找到牧靈愛德的泉源，從而效法基督自我交付與服事他人的善表。

1. 願至聖祭壇之聖事內的耶穌受讚美！
   ——教宗以一座成立了恆久朝拜明供聖體敬禮的聖堂，來做他旅程的第一站，是最合適不過的事。
   ——在感恩祭中，基督在祭獻中奉獻自己，把自己交出作神糧，並以自己的臨在來安慰我們。
   ——我們必須懷著信德來舉行感恩祭的慶典，懷著敬意來領受聖體，並藉著朝拜明供聖體的敬禮，讓聖體來轉化我們。

2. 對於司鐸的職務來說，聖體是牧靈愛德的泉源。
   ——司鐸特別要藉著祈禱與朝拜明供聖體的敬禮而進入基督的奧蹟中，祂為了我們的緣故而空虛了

自己。

——牧靈愛德是種美德，司鐸藉此效法基督自我交付與服事他人的榜樣。

——牧靈愛德決定司鐸的生活方式，他思考和行事的方式以及與人相處的方式。

3. 牧靈愛德以幾種具體的方式挑戰司鐸。

——司鐸要像基督一樣，在他們的子民中間，過簡樸的生活，分享他們的喜樂，分擔他們的悲傷。

——牧靈愛德要求司鐸，為了教會的公益而服從他們的主教，並與其他司鐸和睦相處。

——對傳教區的關注，也是牧靈愛德的一項要求。

4. 司鐸與教友，各以自己的方式彼此合作，使司鐸的職務結出豐碩的果實：

——司鐸必須成為祈禱的人。

——司鐸要努力，經常接受靈修和智能的培育。

——在俗信友要為他們的司鐸祈禱，並以基督徒的生活來鼓勵他們。

——教宗也為司鐸和信友，祈求基督的助佑與祝福。

正文

親愛的兄弟姐妹：

1. 願至聖祭壇之聖事內的耶穌受讚美！

我很喜樂地跟你們一起讚美我們的主。我對你們全體——主教、司鐸、修道人士和在俗信友——說：願

耶穌受讚美！讓我們讚美主吧！

我特地向善牧堂區致意，向那麼愛我，那麼熱誠地在這裡歡迎我的司鐸、修女、堂區議會和所有的教友致意。我也願意向一切富有獻身精神，擔任非常務送聖體員的男士、女士致意。我來到**韓國人民中間**，以一座這樣的聖堂來做**我的第一站**，是最合適不過的事，因為這裡的教友時時都高舉自己的心思念慮，在至聖聖體內的基督面前朝拜，

——他們朝拜的基督，為了我們的得救而在祭獻中把自己奉獻給天主聖父；
——他們朝拜的基督，把自己當做生命之糧送給我們吃，好使我們也能為了他人的生命而將自己交付；
——他們朝拜的基督，在我們此世的旅途上，不斷以自己的臨在和友誼來安慰、堅強我們。

當我們瞻仰那成了血肉，如今以聖事的方式臨在於聖體內的天主聖言時，我們的肉眼便跟信德的眼睛聯合在一起，凝視著**厄瑪奴耳，「與我們同在的天主」的卓越臨在**，直到在天國那天，當聖事的面紗被揭開時為止。

如果我們要體驗到聖體聖祭是「整個基督徒生活的泉源與高峰」(《教會憲章》11)，那麼我們就要懷著信德來舉行聖祭，懷著敬意來領受聖體，並**藉著朝拜明供聖體的祈禱，讓聖體來轉化我們的心思念慮了**。只

有藉著個人的祈禱，來深化與主在聖體內的共融，我們才能發現祂在日常生活中對我們有什麼要求。只有從賦予生命的，「在我們內湧出」(參閱若 4：14) 的水泉的源頭暢飲，我們才能在信德、望德、愛德上成長。教會在聖體前朝拜的圖象提醒我們：為了回應我們救主的愛，並為了彼此相愛，我們必須開始**與祂對話**。

2. 今天濟濟一堂，在此與教宗相聚的親愛司鐸兄弟們——這件偉大的愛情聖事，對於一切信友的基督徒生活來說，有多麼豐富的意義，對於我們這些所有蒙受特恩**以基督的身份**去舉行感恩祭慶典的人來說，更是有特殊的意義。梵蒂岡第二屆大公會議提及「牧靈愛德」，此**牧靈愛德「特別導源於聖體聖祭」**，是「司鐸整個生活的中心與根源」(《司鐸職務與生活法令》14)。大公會議繼續說，司鐸在祭壇上所作的，也要努力貼合於自己身上；但是，「司鐸如不以祈禱，逐漸深入於**基督的奧蹟**中，便無法達到此目的……」(同上)。因此，他們應該「尋找，並恆心向天主祈求那種**真正朝拜的精神**」(同上 18)。

親愛的兄弟們，這導源於聖體聖祭，並因祈禱與朝拜明供聖體敬禮而增加的牧靈愛德，究竟是什麼呢？為了解答這個問題，我們必須進入基督的奧蹟中。祂「使自己空虛，取了奴僕的形體……形狀也一見如人；祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。」(斐 2：6-8) 祂是臨在於聖體內的永恆大司祭，**是「使自己空虛」，為了我們的得救而蒙天主舉揚的天主子，「不是來受服事，而是來服事人」**（谷 10：45）**的人子**。

牧靈愛德是一種德行，我們藉此而效法基督自我交付、服事他人的榜樣。關鍵不僅在於做什麼事，而是在於**把自己當做禮物送給他人**，從而清楚地顯示基督對自己羊群的愛。牧靈愛德決定我們思考和行事的方式，也決定我們與人相處的方式。它對我們有特別的要求，因為身為牧者，我們要對聖保祿的話中所含有的真理特別敏銳：「凡事都可行，但不全有益……不全助人建樹。」(格前 10：23)

3. 如果要學習基督，把自己當做禮物送給他人，我們做司鐸的，就必須使自己的生活和行事方式，有助自己親近羊群的一切成員，包括最大的和最小的在內。我們要願意**居住在他們中間**，無論他們是富裕的，或是貧窮的，是學識淵博的，或是需要接受教育的。我們要**樂意分享他們的喜樂，分擔他們的悲傷**，不單在思想上，不單在祈禱中，還要與他們在一起，好使他們藉著我們的臨在和我們的服務，而體驗到天主的愛。我們要樂意以簡樸的方式生活，以效法為了我們而變成窮人的基督。如果一位司鐸欠缺神貧的精神，他就很難了解那些弱勢的，被人遺忘的人的難題了。如果他不樂意隨時為眾人服務，那些貧窮的，需要精神支持的人，要接近他，要向他開放自己的時候，就幾乎不可能不感到尷尬了。

牧靈愛德也使我們切願為整個教會的公益服務，並建設基督的奧體，竭力避免醜行與分裂。大公會議這樣說：「忠於基督與忠於教會，是不能分開的。所以，

牧靈愛德要求司鐸們的工作，始終要在**與主教及其他司鐸弟兄們共融**之下進行，以免徒然奔跑。司鐸們這樣去作，就會在教會使命的統一中，找到自己生活的協調。」(《司鐸職務與生活法令》14) 基督為了服從聖父，毫不遲疑地捨棄了自己的生命。司鐸們追隨祂的芳表，必須具備**智德、成熟與謙遜**，好能和諧地，在合法的權威下，為基督奧體的好處而工作，而不是任意地單打獨鬥。

牧靈愛德也伸展到普世教會內傳教的領域上。正如我在 1984 年首次到訪　貴國時對司鐸和修道人士所說的，你們生活的嚴峻挑戰，就是「**向世界顯示耶穌，與世界分享耶穌**」(1984 年 5 月 5 日在首爾與聖職人員與修道人士的聚會)。今天比從前任何時候，我們更容易覺察到他人在精神和物質上的需要，即使他們住在離我們極其遙遠的地方，也不例外。我催迫你們，以廣大的胸襟與你們的主教們合作，去實踐**教會在普世宣講福音的使命**。願你們繼續在所有的公教信徒中推動真正的傳教意識，並同時以行動和祈禱，為韓國有更多前往外方傳教的司鐸與修道聖召而努力。

4. 親愛的兄弟們，我知道，你們專心致志、充滿熱情的服務，是韓國生氣勃勃的教會生活的重要成分。對自己的堂區，對堂區內許多有組織的宗徒事業和教友團體，對很多慕道班，你們都積極參與。由於責任繁重，因此你們更加要**成為在聖體面前祈禱的人**，更加要「向天主祈求那種真正朝拜的精神」(《司鐸職務與生活法令》14)，好使自己充滿基督的愛。只有這樣，你

們才能盼望在牧靈愛德上成長，從而使自己的生活和職務結出豐碩的果實。

除了祈禱之外，我們還要繼續接受靈修與智能的培育。如果要效法基督不斷把自己當作禮物交付，培育就必不可少。**我們必須藉著神操、靈修讀物與學習來更新、充實自己的內修生活**。如同耶穌在福音中所提到的家主一樣，司鐸要從自己的寶庫裡，「提出新的和舊的東西」 (瑪 13：52)。

最後，我要向在場的教友，向全韓國的教友呼籲：**為你們的司鐸祈禱吧**。為司鐸聖召祈禱吧。正是在聖體面前，我們才最了解，最感激司祭職的恩賜，因為聖體與司祭職是分不開的。你們對教會生活的參與，與一心一意實踐福音精神的態度，是一個對司鐸產生鼓勵作用的重要泉源。你們不但激發他們的牧靈愛德，使之加強，而且還創造出一片沃野，使司鐸聖召得以在其中成長，以答覆天主的召叫。

親愛的兄弟姐妹們，親愛的主教兄弟們，親愛的司鐸兄弟們：**願至聖祭壇之聖事內的耶穌受讚美**！願在我們塵世的旅途上以自己的臨在陪伴我們的救主受讚美！
願光榮歸於祂，直到永遠。亞孟。

菲律賓沙福來主教的信

親愛的，在基督內的兄弟們：

願平安與在基督內的恩寵與你們同在。在羅馬述職時(1990 年 11 月 22 日至 12 月 1 日)，我們這群米沙鄢 (Visayan) 和棉蘭老島 (Mindanao) 的主教，有幸在聖父教宗若望保祿二世的私人小堂裡，與他一同舉行彌撒聖祭。他在耶穌聖體面前默禱的表樣，使我們深受感動。

他並沒有向我們講道，但他在聖體面前的默禱，卻響亮地，清楚地表明了：耶穌真的在那裡，只有耶穌自己才是堂區真正的主任司鐸，才是每個靈魂的善牧與神性的醫生。耶穌親自樹立了私人祈禱的榜樣，因為我們在福音裡讀到，祂往往徹夜向天父祈禱。

最能感召教友獻身於我們的主耶穌的講道，不是神父在高高的講壇上所發表的，而是出自神父在聖體前祈禱的謙遜性情。

我很高興，能把一本守聖時用的書送給你們作禮物，這書叫《我在聖體內，來吧！》，願它能協助你們培養真正的聖體靈修精神。我還想趁這個機會，向我們教區的一些神父致謝，因為他們已經成立了每個星期七天，每天二十四小時的恆久朝拜明供聖體敬禮。

我們謙卑地祈求並懇切地呼籲，在慶祝我們塔比拉蘭 (Tagbilaran) 教區成立五十週年 (1941 年—1991 年 11 月 8 日) 期間，每一個堂區都打開門戶，來迎接我們的救主，在聖體內的耶穌。

沙福來 (Felix S. Zafra D.D.)
塔比拉蘭 (Tagbilaran) 教區主教
1990 年 12 月 25 日

菲律賓蒲輔恭主教的訊息

當有人提議在堂區裡推行恆久朝拜明供聖體的敬禮時，通常會有三種主要的反對意見。第一種是：教友是不會響應的，由於他們的靈修基礎不好，因此遲早會喪失他們的熱情。第二種是：教友可能不分輕重，本末倒置，恐怕有些人寧可到朝拜聖體的小堂去，也不願參與彌撒。

第三種的反對意見，通常是最有力的，那就是：恆久朝拜明供聖體的敬禮太危險了，為了在凌晨時份去朝拜聖體，有些人必須在半夜離家外出。

我寫這篇訊息的目的，就是聲明：上述這三種反對的意見都是站不住腳的。事實上，按照我的教區內的證據和經驗，實情正好相反。

首先，我教區內的教友不但熱烈地響應，而且還一直維持著熱情，非常忠於他們的承諾。其次，主日以及平日參與彌撒的人數，都明顯地增加了，因為由於有恆久朝拜明供聖體的敬禮，許多教友都恢復了勤領聖事的習慣。

但最出人意料的是，恆久朝拜明供聖體的敬禮使我的教區變得安全，不再像以往那樣，常因暴力而危機四伏。司鐸和教友都一致認為，恆久朝拜明供聖體的敬禮，不但保護了這個教區，使它不受共黨統治，而且還帶來了和平，改善了治安。我們全心相信並依靠祂聖體之愛的全能，而祂也沒有使我們失望。

我想說的要點是：在聖體內的耶穌，不是呆著不動，而是充滿活力，非常主動的。祂是善牧，祂不會帶自己的子民遠離聖事；相反，祂要把他們領回來。祂不會使

自己的子民困倦；相反，祂要使他們精力充沛，變得強壯。祂是萬主之主，萬王之王。恆久朝拜明供聖體的敬禮並不危險，反之，沒有了它，那才危險；因為只有祂才能保護我們，使我們復興；只有祂才能醫治我們，使我們合一。

蒲輔恭 (Robert T. Profugo, D.D.)
盧塞納 (Lucena) 教區 主教
1988 年 8 月 8 日

梵蒂岡第二屆大公會議
《司鐸職務與生活法令》
的訓導

聖體就是全部福音宣講工作的泉源與高峰。(The Eucharist is the Source and Summit of All Preaching of the Gospel.)

……至於其他聖事，以及教會的一切工作與傳教事業，都與聖體互相關聯，並導向聖體。因為至聖聖體含有教會的全部精神財富，就是基督自己，祂是我們的逾越聖事……**從此看出來，聖體就是全部福音宣講工作的泉源與高峰。**
(《司鐸職務與生活法令》5)

為能盡忠於自己的職務，司鐸們應切切記得，在朝拜聖體及個人敬禮聖體時，每天與主基督談話……使他們與所屬人民，密切結合於新約的中保基督，能夠以天主義子的身份呼號：「阿爸！父啊！」(羅 8：15)
(《司鐸職務與生活法令》18)

柯迪思神父的訊息

我想談談自己的經驗。在這本祈禱書付印之前，有個朋友給了我一份影印本。當晚臨睡前，我帶了它去朝拜聖體，打算在就寢之前看幾分鐘。結果，八個小時之後，我仍在小堂裡祈禱，因為在守完那八個聖時之前，我實在沒法子把這本書放下來。

在每頁紙上，我都不斷發現，耶穌聖體對我個人深摯的愛。《我在聖體內，來吧！》深深地感動了我，啟發了我，就從當晚起，我設法天天都在耶穌聖體面前守一個聖時。

我之所以向各位司鐸兄弟分享自己這個經驗，是因為我明白，司鐸繁重的職務是多麼容易把我們扯得四分五裂。故此我們更須給聖體中的耶穌一個機會，讓祂來事奉我們，好使我們能更有效地事奉他人。

這本書使我重新體驗一種很寶貴的事物，一種當我還是修生，滿腦子都是年輕人的理想主義時，使我非常歡欣的事物；可惜由於司鐸職務的種種要求和困難，我已讓它悄悄地溜走了。我所說的那種事物，是對聖體內的基督的信心！我所指的，不是薄弱的信心，而是堅定不移的，以基督的愛為基礎的信心。憑著這信心可知，不管我們會辜負祂多少次，但祂的愛總不辜負我們！有了這種信心，即使心靈感到空虛，而腦海裡又滿是雜念，我們仍會愛好祈禱。

這種對基督的信心教導我們，不管多忙，不管有多少事情要辦，最重要的事，就是抽出時間來，天天在耶穌聖體面前祈禱一個小時，藉以宣認我們對祂的信賴與依靠。這一個小時，肯定是我們在人間最美好、最有成

效的時間。

我向天主這樣祈求：願這本書幫助你，如同它幫助了我一樣，並願你把它跟教友分享。教友需要接受更好的培育，好使他們在真實地臨在於聖體內的耶穌面前，越來越意識到聖體就是基督，並與聖體內的基督深深地結合，學習度一個以基督為中心的生活。我們很多天主教徒會花上好幾天在親人的屍體旁邊守靈，卻從沒想過要探望我們在聖體內復活的救主。其實只有祂才能把生命賦予生者和死者。

今天，有許多人之所以離開我們的天主教會，而改信別的宗教，是因為他們的信德不夠堅固。從來沒深入了解過自己的公教信仰的人，實在太多了。

因此，協助教友跟聖體內的耶穌發展個人的情誼，是當務之急；不然，又怎可能把他們留住呢？

我肯定，這本書能協助大家培養正確的判斷力和理解力，好使人人都能發現那隱祕的寶藏，即耶穌在聖體內的愛，並學習度一個以基督為中心的生活。

柯迪思神父 (Fr. Roger G. Cortez)

1988 年 8 月 8 日

德蘭修女的信

親愛的神父：

我們已與每位神父相偕，同在一個祈禱和犧牲的家庭裡了。

聖母又為天主做了一樁美事，我想為神父們要多少冊《以聖母的心去愛耶穌》和《我在聖體內，來吧！》，她就給了我多少冊。所以這將是聖母給你們每位神父——她心愛的神子——的聖誕禮物。

用了這本書好一段時間了，我漸漸熟悉它，並喜愛使用它，所以我求瑪爾定神父：你能給我多少冊，就給多少冊吧，好使每位神父和我的修女們都能人手一冊。他很愛耶穌，結果我想要多少，他便給我多少。這樣，我就能給你們每人致送禮物了。

請繼續為我祈禱，我也為你們每人祈禱。

願主祝福你！

德蘭修女

2/10/89 加爾各答

德蘭修女的訊息

我天天都在耶穌聖體面前守聖時。我所有仁愛傳教女修會的修女也天天守聖時，因為我們發覺，藉著我們每天所守的聖時，我們對耶穌的愛變得更親密，我們彼此間的愛變得更善解人意，我們對窮人的愛變得更富於同情心。聖時，是我們每天的家庭祈禱。頭半個小時，我們聚在明供的聖體前念玫瑰經；後半個小時，我們靜默地祈禱。朝拜明供聖體的敬禮，使我們聖召的數目培增。1963 年，我們已經每週守聖時一次；不過要等到 1973 年開始每天都守聖時之後，我們的團體才開始成長、壯大。

無論在哪裡遊歷，無論到哪裡去，我都隨身帶著這本祈禱默想書，因為它對我來說，常是一個光明和啟迪的泉源。它已成了天天與我相會的同伴了。**《以聖母的心去愛耶穌》**是我日用的祈禱默想書。它是絕妙的好書，因為頁頁都能使我們看得更清楚，耶穌怎樣在聖體聖事內疼愛著我們。我向每個遇見的人推薦**《以聖母的心來愛耶穌》**和**《我在聖體內，來吧！》**。我希望世上所有的人都看這兩本書，好使他們領悟，耶穌渴望我們人人都來到祂的聖體前。祂真的親身在那裡，正等待著你。

我已經把**《以聖母的心來愛耶穌》**送給我所有的修女，又打算把**《我在聖體內，來吧！》**寄給我們普世各地的每一所會院，因為我想我的修女們吸收這兩本書內博大精深，卻又易於明瞭的聖體靈修精神。它全在那裡了，一切都在它內。

所以我鼓勵你也用這本書，好使藉著吾樂之緣聖母瑪利亞，你能發現，在世上沒有任何地方，比在真實地

臨在並生活於聖體內的耶穌面前，你更受人歡迎，更受人疼愛。你跟耶穌聖體一同度過的時光，是你在世間最美好的時光。你跟耶穌一同度過的每一刻，都能加深你跟祂的結合，並使你的靈魂將來在天堂上變得更光榮，更美麗，直到永遠，還要給世界帶來恆久的和平。

望著苦像時，你明白耶穌過去多麼愛你。望著聖體時，你明白耶穌**現在**多麼愛你。所以你該請求你的主任司鐸，在你的堂區內成立恆久朝拜聖體的敬禮。即使他不能馬上就成立這個敬禮，最少也要開始每週守聖時一次。我懇求聖母觸動一切主任司鐸的心，好使他們在自己的堂區內成立恆久朝拜聖體的敬禮，並使它傳遍普世！

願天主祝福你。

德蘭修女

在聖體前守聖時　(一)

「我只願認識基督」

(斐 3：10)

認識
聖體聖事
內的
耶穌基督

(聖保祿致斐理伯人書的經文與默想)

假如我們知道耶穌在聖體聖事內多麼愛我們，就永遠都不想離開祂的聖體了。本書第一個聖時的主題是：我們在耶穌聖體面前，比在世上任何地方，更受歡迎。

導言

天主要把恩寵與平安，賜予一切朝拜耶穌聖體的人。聖保祿宗徒很渴望跟斐理伯城的教友相聚。耶穌對我們的愛必然遠遠勝過保祿對教友的關懷，祂一定更渴望我們前來朝拜祂的聖體了。祂聖體內的聖心，滿是柔情蜜意，時時刻刻都等著我們前來。我們來到祂的聖體面前，就是來到白冷，因為聖體聖事是耶穌降生成人這個奧蹟的延續。我們來到祂的聖體面前，就是來到加爾瓦略山，因為聖體聖事是耶穌苦難的禮物。我們來到祂的聖體面前，就是來到祂復活的現場，因為聖體是我們復活的救主，祂要把自己復活的德能，都傾注在前來朝拜祂的人身上。輭弱的，祂要堅強；憂苦的，祂要安慰；頹喪的，祂要鼓勵；迷惘的，祂要光照；心靈破碎的，祂要醫治。正如聖保祿宗徒所說，耶穌聖體的「愛是遠超人所能知的」(弗 3：19)。耶穌聖體是恩寵與慈悲的寶座，我們可以「放心大膽地懷著依恃之心」(弗 3：12) 去接近。耶穌聖體在我們身上所發揮的德能，能「成就一切，遠超我們所求所想的」(弗 3：20)。天主旨意的奧祕，是全照祂在聖體內的耶穌所定的計劃，「當時期一滿，就使天上和地上的萬有，總歸於基督元首」(弗 1：10)。

讀經一

願恩寵與平安
由天主我們的父
和主耶穌基督
賜與你們！

我一想起你們，
就感謝我的天主；
我每次祈禱，
總懷著喜悅為你們眾位祈禱，
因為你們
從最初的一天直到現在，
就協助了宣傳福音的工作；

我深信，
在你們內
開始這美好工作的那位，
必予以完成，
直到耶穌基督的日子。

(斐 1：2-6)

祈禱反省

耶穌，我相信
祢真實地臨在於
這愛情的聖事內。
祢以無限的愛
來愛我。

祢在這裡，張開雙臂來歡迎我；
以恩寵和平安來迎接我。
祢在這裡，時時想起我，
向天父呈上種種懇求，
不斷地為我祈禱。
一切能使我真正快樂，
真正聖善的事物，
祢都為我祈求。

請教我常常承行天父的旨意，
先尋求
天主的國
和它的義德，
好讓
祢在我內
所開始的
美好救恩工作，
得以完成。

讀經二

天主為我作證：
我是怎樣
以基督耶穌的情懷
愛你們眾人。

我所祈求的是：
願你們的愛德
日漸增長，
滿渥真知識
和各種識見，
使你們能辨別
卓絕之事，

為叫你們直到基督的日子，
常是潔淨無瑕的，
賴耶穌基督
滿結義德的果實，
為光榮讚美天主。

(斐 1：8-11)

祈禱反省

耶穌，願光榮與讚頌
都在這至聖聖事內全歸於祢。
求祢光照我的理智，
使我明白，
聖體不是一件物品，
而是祢，天主第二位聖子，
我的救主，厄瑪奴耳。
祢在這裡懷著柔情等待著我，
在這聖事內
以祢聖心的一切溫柔情意
渴念我，
並叫我懷著依恃之心
來到祢跟前。

我經常對祢冷漠，又不知恩。
請以祢自己的愛
來灼熱我的心，
好使我對祢的愛，
越來越大，日益成全。

這是我的祈禱：
請教我珍視
那真正重要的事情，
就是把我所想、所說、所做的一切，
都與祢完全結合。

讀經三

按照我所熱切期待希望的，
我在任何事上
必不會蒙羞，
所以現在和從前一樣，
我反而放心大膽，
我或生或死，
總要叫基督在我身上受頌揚。

因為在我看來，
生活原是基督，
死亡乃是利益。

但如果生活在肉身內，
我還能獲得工作的效果：
我現在選擇那一樣，
我自己也不知道。
我正夾在兩者之間：

我渴望求解脫
而與基督同在一起：
這實在是再好沒有了；
但存留在肉身內，
對你們卻十分重要。

(斐 1：20-24)

祈禱反省

耶穌，對於我來說，
生活原是基督，
因為我的心是為祢而受造的。
祢的聖體是一切生命、一切愛情、一切光明
的活源頭。
若非在祢內休息，
我的心總不會安寧。

只有在祢內，我才發現自己的身份。
因祢慈悲為懷，我才有信賴的對象。
因祢憐憫眾人，我才有希望。
要順從祢的旨意，我才有平安。
要仰賴祢的恩寵，我才有尊嚴。
得到祢的救恩，我才覺得安全。
念及祢的慈愛，我才感到快樂。
在祢聖體內的聖心中，我才能心滿意足地安歇。

求祢教我死於自己，
好使我在祢內，偕同祢，並為祢，
更圓滿地過著以聖體為中心的生活。

求祢使我脫胎換骨，
好讓我能愛人，如同祢愛我一樣。
請隨意用我來光榮祢，
使祢因我而踴躍。

讀經四

你們生活度日
只應合乎基督的福音，
好叫我或來看望你們，
或不在時，
聽到關於你們的事，
而知道你們
仍保持同一的精神，
一心一意
為福音的信仰
共同奮鬥，

一點也不
為敵人
所嚇住：
這樣証明了
他們必將喪亡，
你們必將得救，

因為這是出於天主，
因為，為了基督的緣故，
賜給你們的恩賜，
不但是為相信祂，
而且
也是為祂受苦。

(斐 1：27-29)

祈禱反省

耶穌，祢為愛我而受苦，
求祢教我為了愛祢而接受自己的痛苦。
因為生命是個步祢後塵的旅程，
能為祢而受苦，是天主的特別恩賜。

無論要付出多少代價，
我只願祢的旨意，而不願我的旨意奉行。
求祢助我堅持公教信仰，
時常服從教會的訓導，
因為這一切都是聖神所啟示的真理，
而聖神是天主為了救贖我們而在愛中賜下的。

請以祢聖體之愛的大能，
使我鼓起勇氣，不再畏懼。
願祢的話把我潛移默化：
「不要怕，只管信！」

耶穌，因為是祢用自己的力量，
用祢在這聖事內豐盛地賜予我們的力量，
來背我的十字架。

正如祢把自己完全賜給我，
同樣，我也把自己完全獻給祢。
藉著聖母無玷之心，我把我的理智、
我的身體、我的心靈、我的意志、我的自由，都交給祢，
因為真正的自由，就是毫無保留地愛祢。

讀經五

你們該懷有基督耶穌所懷有的心情：
祂雖具有天主的形體，
並沒有以自己與天主同等，
為應把持不捨的，

卻使自己空虛，
取了奴僕的形體，
與人相似，

形狀也一見如人；
祂貶抑自己，
聽命至死，
且死在十字架上。

為此，天主極其舉揚祂，
賜給了祂一個名字，
超越其他所有的名字，

致使上天、地上
和地下的一切，
一聽到耶穌的名字，
無不屈膝叩拜；
一切唇舌無不明認
耶穌基督是主，
以光榮天主聖父。

(斐 2：5-11)

祈禱反省

耶穌，願一切頌謝都歸於祢，
因為祢繼續在這聖事內謙抑自下，
使自己空虛。
祢取了祭餅的外形，
在我們面前看來與麵餅相似。
祢為了時時在聖體聖事內，
以完整的天主性來滋養我們，
竟然甘心聽命，去做一件比人更卑微的物品。

聖體聖事，蘊含著傾注出來的無限甘飴，
源於祢悲慘苦難的愛情。
祢為了要在聖體中作我們的良伴，
所付出的代價，是多麼高昂！
正如麥子在變成麵餅以前先要被人壓碎，
祢如同神性的麥子一樣，
也甘願在十字架上被壓傷，
以成為我們從天上降下的生命之糧。
在這裡，祢擁抱我們，使我們充滿各種安慰。
在這裡，祢以自己的態度重新轉化我們。

求祢使每個人的意志
都屈服於聖父的計劃，
好使眾人都藉著聖體聖事
在祢內合而為一，
一起明認「耶穌是主」(格前 12：3)，
是與人同住的萬王之王。

讀經六

為此，我可愛的，
就如你們常常聽了命，
不但我與你們同在的時候，
就是如今不在的時候，
你們更應該聽命。
你們要懷著恐懼戰慄，
努力成就你們得救的事，

因為是天主在你們內工作，
使你們願意，
並使你們力行，
為成就祂的善意。

你們做一切事，
總不可抱怨，也不可爭論，
好使你們成為無可指摘和純潔的，
在乖僻敗壞的世代中，
做天主無瑕的子女；
在世人中你們應放光明，
有如宇宙間的明星，
將生命的話顯耀出來。

(斐 2：12-16)

祈禱反省

耶穌，祢是
活「葡萄樹」，
祢在這愛情的聖事內，
把天主的生命，
輸往人類的一切「枝條」。

離了祢，
什麼好事我都不能作。
跟祢相通，一切都變得可能。
我朝拜祢，
全心、全意、全力愛祢，
承認自己完全依靠祢。

求祢在我心內
激發聖善的渴望，
使我懷著全心愛祢的
純正動機，
在我所想、所說、所做的一切事上，
都真心誠意。

求祢把我不思進取的怠惰心態，
化為成聖的強烈渴求。
求祢給我再造一顆新的心，
使我心重獲祢的精神。

讀經七

凡以前對我有利益的事，
我如今為了基督，
都看作是損失。

不但如此，而且我將一切都看作損失，
因為我只以認識我主基督耶穌為至寶；

為了祂，
我自願損失一切，
拿一切當廢物，
為**賺得基督**，
為結合於祂，
並非藉我因守法律獲得的正義，

而是藉由於信仰基督獲得的正義，
即出於天主
而本於信德的正義。

我只願認識基督
和祂復活的
德能，
參與祂的苦難，
相似祂的死，
我希望也得到
由死者中的復活。

(斐 3：7-11)

祈禱反省

耶穌，祢是我復活的救主，
在發自這聖體聖事的
一切復活大能中，
祢光榮地在我眼前隱藏著。

求祢以拯救的德能征服我的意志，
俘擄我的心，迷住我的思想，
好使我死於自己，只為祢而生活，
絕不喜歡任何事物，多於祢聖體的大愛。
多於我所知道的最偉大的愛。

對我來說，最重要的事，就是認識祢，
並與祢發展更深入的個人關係，
因為我的聖召就是與祢合而為一。
與祢結合的價值，勝過一切知識；
對祢的認識，是照亮我們生活各方面的光明。

啊，基督，在這聖體聖事內，
祢是我的至寶，
因為聖體是隱祕的寶藏，
宇宙間的美善，都盡在其中。
聖體也是高價的珍珠，具備天地一切的愛與光榮。
為了祢的聖體之愛，
我將其他一切都看作損失，
因為祢在這裡把整個自己都賞給了我。

讀經八

這並不是說：
我已經達到這目標，
或已成為成全的人；
我只顧向前跑，
看看是否
我也能夠奪得，
因為
基督耶穌已奪得了我。

弟兄們！
我並不以為我已經奪得，
我只顧一件事：
即忘盡我背後的，
只向在我前面的奔馳，

為達到目標，
為爭取
天主在基督耶穌內
召我向上爭奪的獎品。

(斐 3：12-14)

祈禱反省

耶穌，祢是善牧，
祢領我們來到祢聖體內的聖心前。
在這裡，祢以賦予生命、鼓勵與恩寵的水，
使我恢復活力，繼續賽跑。

當我灰心喪志，不願前進時，
祢以愛來振奮我的心靈，
使我堅持下去，永不放棄。

我懷著依恃的心，
把我背後，過去的一切，都放在祢的聖心內。
好的，壞的，都全獻給祢。

耶穌至聖之心，我全心信賴祢！
在這裡，祢要耗盡祢聖體大愛內的一切，
破碎的，祢要修補；
缺失的，祢要復原；
受傷的，祢要醫治；
錯誤的，祢要更正；
一切邪惡，祢要在祢救贖的恩寵中，化為美善。

奪取我吧，不要放開我，
好使我只向著目標奔馳，
為爭取天主召我爭奪的獎品，
那就是祢，基督耶穌。

讀經九

因為有許多人，
我曾多次對你們說過，
如今再含淚
對你們說：
他們行事為人，
是基督十字架的敵人；

他們的結局是喪亡，
他們的天主是肚腹，
以羞辱為光榮，
只思念地上的事。

至於我們，
我們的家鄉原是在天上，
我們等待
主耶穌基督我們的救主從那裡降來，

祂必要按祂
能使一切屈服於自己的大能，
改變我們卑賤的身體，
相似祂光榮的身體。

(斐 3：18-21)

祈禱反省

耶穌，祢的聖體具有全能，能使一切都屈服於祢。
求祢以聖體的全能，幫助我以自制來克服私慾，
以紀律把肉身釘在十字架上，
好使我因祢的聖神而生活。
不要讓我過度依戀這轉瞬即逝的世界。
祢既然為愛我而擁抱十字架，
我也要為愛祢而擁抱十字架。

沒有十字架，就沒有冠冕；
沒有十字架，就沒有光榮。
沒有犧牲，愛就不是愛了。
遵守祢的誡命，就是我愛祢的憑據。

使我寄望於天上的家鄉吧，
在那裡天主要拭去我眼上的一切淚痕，
使我忘記世上的苦楚。
我將擁有天主，安享永福，
參與祂的婚宴，活在愛中，至於萬世無窮。

耶穌，天主的羔羊，我神聖的新郎，我感謝祢，
因為領祢的聖體，就是參與祢婚宴的序幕。
祢是我神聖的愛人，
在聖體聖事內祢把自己完全賞賜給我。
祢聖體的大愛，使我預嚐天堂的福樂。
那種美妙的福樂，是天主在天堂裡為愛他的人所準備的，
從來沒有眼睛見過。

讀經十

你們在主內應當常常喜樂，
我再說：
你們應當喜樂！

你們的寬仁
應當叫眾人知道：

主快來了。
你們什麼也不要掛慮，

只在一切事上，
以懇求和祈禱，
懷著感謝之心，
向天主呈上你們的請求；

這樣，天主那超乎各種意想的平安，
必要在基督耶穌內
固守
你們的心思念慮。

(斐 4：4-7)

祈禱反省

耶穌，請教我時常在祢的聖體面前喜樂，
因為聖體是祢慈悲之愛的聖事。
祢的愛，遠遠強於我的一切不忠，
祢的慈悲，遠遠大於我的一切過犯缺失。

我喜樂地懷著希望，
把一切掛慮、恐懼、懊惱都託付給祢，
求祢收納，放在神性的太陽，
祢聖體內的聖心裡。
在我說：「願祢的旨意奉行，
願祢的國來臨。」的那一刻，
請在祢的聖心內，做祢奇妙的工作，
以祢深度的平安，換取我的困惑，
並將我心中的焦慮一掃而空。

親愛的耶穌，
我信賴祢的慈悲之愛。
親愛的主，祢近在咫尺，
就在聖體之內。
祢這聖事所蘊含的無限憐憫，
清楚地表明
祢怎樣深深地愛著我。
對祢不變的愛，我感激不盡。
我時常在祢的聖體內喜樂，
因為祢在這裡對我說：
「就是這樣的我，是屬於你的。」

讀經十一

此外，弟兄們！
凡是真實的，
凡是高尚的，
凡是正義的，
凡是純潔的，
凡是可愛的，
凡是榮譽的，
不管是美德，
不管是稱譽：
這一切你們都該思念；

凡你們在我身上所學得的，
所領受的，
所聽見的，
所看到的；
這一切你們都該實行：

這樣，
賜平安的天主
必與你們同在。

(斐 4：8-9)

祈禱反省

耶穌，我主，我的天主，我的萬有，
祢是感恩聖祭的羔羊，
祢對我懷著純潔的愛，
為救我而被宰殺。
祢在這聖事內，堪受一切稱譽，
值得我全心愛慕，應享一切尊崇。

求祢使我思念祢聖體的大愛
因為凡是聖善而真實的，
凡是真正而饒有意義的，
都在祢聖體的愛內。

耶穌，凡是真實的，
凡是高尚的，凡是正義的，
純潔的，可愛的，榮譽的，
不管是美德，不管是稱譽，
這一切求祢都使我思念。
祢是道路、真理、生命，
求祢也使我思念祢。

求祢給我穿上祢自己，
從而使我的心與祢的心合而為一，
好讓我在畢生的歲月裡，
努力實行福音的訓誨，全部福音的訓誨，
好讓祢的平安，在我的心中為王。

讀經十二

我的天主
必要
以自己的財富，
在基督耶穌內，
豐富
滿足你們的一切需要。

願光榮
歸於天主，
我們的父，
至於世世。
阿們。

(斐 4：19-20)

祈禱反省

主耶穌，求祢把眾人
都吸引到祢聖體內的聖心前。
願人人都愛慕祢，欽崇祢，
因為祢是自作犧牲的羔羊、
新的逾越節，也是世界的光，
祢以自己的聖傷來醫治全人類。

從祢聖體內的聖心裡，
湧出一條河流，光亮有如水晶，
富有美妙大能的恩寵，
可以治好萬民，
滿足他們的各種需要。

我向祢良善的聖心，
舉起心靈破碎的人類，
懷著足以移山的信德，
求祢觸摸、扶助、醫治一切受苦的人。
因祢聖心的無限功勞
以及聖母無玷聖心的功績，
願祢撫慰垂死者，安慰病弱者，
使抑鬱的人重拾希望，
使沉迷的人重獲自由，
願祢把信德賞給一切無信的人，
把愛情賜予孤獨的人，
讓每個罪人蒙受愛憐，讓整個世界得享太平。

神性之愛禱文

可以用普通的玫瑰念珠誦念這禱文。要以「聖三光榮經」來代替「天主經」，以下列這些「向耶穌聖體祈禱的經文」來代替「聖母經」。念完「聖三光榮經」之後，要把「向耶穌聖體祈禱的經文」誦念十次，直到把九端都念完為止。

1 聖體內的耶穌聖心，
我偕同九品天使，一起欽崇祢，讚美祢。

2 聖體內的耶穌聖心，
祢燃燒著愛我的烈火，
求祢使我燃起愛祢的火焰。

3 聖體內的耶穌聖心，
願祢的國來臨。

4 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我們的理智、心靈和意志，
都與祢、聖父和聖神完全一致。

5 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我的心，
肖似祢良善心謙的聖心。

6 聖體內的耶穌聖心，
因司鐸所獻的每台感恩祭
的無限價值，
求祢現在垂憐我們及普世，
直到今世的終結。

7 聖體內的耶穌聖心，
因祢在聖體內對我的大愛，
我感謝祢。

8 聖體內的耶穌聖心，
我全心愛祢。

9 聖體內的耶穌聖心，
我全心信賴祢。

在聖體前守聖時　(二)

「將你們的一切掛慮都託給祂，

因為祂必關照你們。」

(伯前 5：7)

信賴

聖體聖事

內的

基督

(伯多祿前書的經文與默想)

聖體中的耶穌是深愛世人的救主。本書第二個聖時的主題是：耶穌教導我們要完全信賴祂的聖心，好讓祂聖體大愛的德能攻破、克勝、掃除我們的一切疑惑、一切恐懼、一切焦慮，從而使祂的平安在我們心內為王。

導言

「我們在這裡真好！」這是耶穌在大博爾山上顯示自己光榮的聖容時，伯多祿對祂所說的話。如果每個來到耶穌聖體面前的人也抱著同樣的態度，那就對了。我們在這裡真好。耶穌揀選了伯多祿、雅各伯、若望，讓他們看見祂顯聖容；天主又揀選了我們，叫我們去陪伴耶穌聖體。我們其實比這三位宗徒更為有福。耶穌之所以在這裡不讓我們看見祂的光榮，是為了使我們能懷著信德來到祂的面前。祂之所以隱藏自己的美麗與光榮，是因為祂想我們只愛祂自己。祂之所以在外觀上變得貧窮，是為了使我們能在恩寵上變得富裕。在這裡發生的，跟顯聖容時所發生的事剛好相反，因為你每在聖體前度過一刻，主耶穌都親自以自己的光榮來改變你的容貌，使你變得更為美麗，直到永遠。在這裡，如同在大博爾山上一樣，耶穌一方面給我們指出天堂的方向，另一方面又把在世上背十字架所需的勇氣與力量，賜給我們。在這裡，祂教導我們認識痛苦的崇高價值。正如烈火能使燃燒著的一切物品都與自己合而為一，同樣，痛苦也能使我們與基督完美地合為而一。因為它能煉淨我們的靈魂，使我們不再驕傲自私；它能改變我們的意志，使我們對天主惟命是從；它又能使我們富於憐憫，如同耶穌聖心一樣。在聖體面前，我們能把自己的一切痛苦獻給耶穌，好讓祂把這些痛苦化為恩寵，分施給那些誤入歧途的人，使他們回歸祂聖體內的聖心。能看見耶穌變了容貌，確是宗徒們的福氣，但能在聖體面前陪伴耶穌，更是我們的殊榮。在那裡，祂在光榮中變了容貌，顯出並證實了自己的天主性。在這裡，祂在謙卑中變了容貌，顯出並證實了自己對我們每個人無盡的愛。

讀經一

願我們的主耶穌基督的
天主和父受讚美！
祂因自己的大仁慈，
藉耶穌基督
由死者中的復活，
重生了我們，

為獲得那充滿生命的希望，
為獲得那為你們已存留在天上的
不壞、無瑕、不朽的產業，

因為你們原是為天主的能力所保護，
為使你們藉著信德，
而獲得那已準備好，
在最後時期出現的
救恩。

(伯前 1：3-5)

祈禱反省

耶穌，我們復活的主，願祢在聖體內受讚頌。
聖體聖事是信德的奧蹟、望德的圓滿、救恩的聖事、
復活的德能、精神上的大博爾山。

耶穌，祢曾帶著伯多祿、雅各伯和若望，
領他們上了一座高山，
在他們面前變了容貌，顯出自己的光榮。
那時，伯多祿開口對祢說：
「我們在這裡真好！」

今天，祢帶著我，
領我來到祢的台前，
祢在人們面前隱藏了自己天主性的光榮，
為能獎勵一切朝拜聖體者的信德，
在祢聖體之愛的光榮中，把每個靈魂的容貌改變。

我在這裡真好！
這是與大博爾山相等的特殊恩寵！
耶穌，求祢清除我頹喪的情緒，
藉著祢在這至聖聖事內包容一切的大愛，
使我重振希望。

我在這裡真好！
因為祢使我重新寄望於
祢在萬世之前就在天上給我準備好的
不朽產業。

讀經二

為此，你們要歡躍，
雖然如今你們暫時
還該在各種試探中
受苦，

這是為使
你們的信德，
得以精煉，
比經過火煉
而仍易消失的黃金，
更有價值，

好在耶穌基督顯現時，
堪受稱讚、光榮和尊敬。

(伯前 1：6-7)

祈禱反省

耶穌，祢曾說：「我是從天上降下的生活的食糧。」
祢發表了這番生命之糧的言論後，
祢的門徒中有許多人失落了信德，退去了，
不再同祢往來。

於是祢向那十二人說：「難道你們也願走嗎？」
耶穌，當時西滿伯多祿滿懷信德的答覆，
就是今天我滿懷信德的答覆了。

「主！惟祢有永生的話，我們去投奔誰呢？
我們相信，而且知道祢是天主的聖者。」

耶穌，求祢使我的信德堅定不移，得以精煉，
因為比起世間一切容易消失的
財寶、福樂、榮譽，
信德經久不變，實在更有價值。

在困苦中，請祢提醒我，
祢之所以要我受各種試探，
是因為祢想我時常都接近祢。
耶穌，求祢使我時常都在聖體內接近祢吧，
我沒有其他投奔的對象了，
因為只有在祢內，我才有平安喜樂，
只有祢是我的主，我的天主，我的萬有。
祢是我歡躍的緣由。

讀經三

你們雖然
沒有
見過祂，
卻愛慕祂；

雖然你們
如今仍看不見祂，
還是相信
祂；

並且
以不可言傳，
和充滿光榮的喜樂
而歡躍，

因為
你們已把握住
信仰的效果：
靈魂的救恩。

(伯前 1：8-9)

祈禱反省

耶穌，祢親自臨在於至聖聖事內，充滿活力，
好使一切口渴的人都能來到祢的跟前，暢飲救恩的泉水。
願一切讚頌、光榮和尊敬都歸於祢。

我沒有藉著感官見過祢，卻靠著信德相信祢。
我為祢真實的臨在而歡欣鼓舞，
因為祢在這裡張開手臂，用祢聖心的愛來歡迎我，
並以許久以前所說過的話來勉勵我：
「那些沒有看見而相信的，才是有福的。」

耶穌，祢在這裡，活於聖體聖事內，
我沒有見過祢，卻愛慕祢，
因為祢在這裡的臨在，就是祢全心愛我的憑據。

求祢使我常常忠於祢的教誨，
忠於祢的教會，服從祢的教宗，
因為你已經把全權交給了祢在世上的代表。

因為當伯多祿懷著信德宣認祢是「默西亞，永生天主之子」時，祢便立他為首任教宗。
祢稱他「有福」，叫他做「磐石」，
祢說：「在這磐石上，我要建立我的教會。」
祢許下：「陰間的門決不能戰勝她。」
祢還把「天國的鑰匙」交給他，
凡他在地上所束縛的，在天上也要被束縛。

讀經四

為此，你們要束上腰，謹守心神，
要清醒，
要全心希望
在耶穌基督顯現時，
給你們帶來的恩寵；

要做順命的子女，
不要符合
你們昔日
在無知中生活的慾望，

但要像
那召叫你們的聖者一樣，
在一切生活上是聖的，

因為經上記載：
『你們應是聖的，因為我是聖的。』
你們既稱呼
那不看情面，
而只按每人的作為行審判者為父，

就該懷著敬畏，
度過你們
這**旅居的時期**。

(伯前 1：13-17)

祈禱反省

啊，至聖的聖事，
啊，神性的聖事，
願一切讚美與稱謝，
每時每刻都歸於祢。
耶穌，我來到祢面前，
為我們堂區的每個成員，
特別為那些最需要祢幫助的人祈禱。
請再把祢的仁愛、美善、憐憫和恩寵，傾注在他們身上，
一一祝福他們。

耶穌，願一切光榮與愛情都歸於祢，
因為在這段旅居異域的時期，
祢日日夜夜都長留在聖體聖事內，
作我的良伴和知己。

聖體中基督的寶血，請潔淨我的罪污。
從基督肋膀所流出的水，
請清除我一切虛假的偶像。
基督的苦難，請加強我的力量。
好耶穌，請俯聽我。願祢的聖體聖化我。

願祢的聖神領我進入祢愛的傷口，
祢聖體內的聖心中，
讓我在那裡安然憩息，
預嚐在天上家鄉永遠與祢相聚的滋味。

讀經五

該知道：
你們不是用能朽壞的
金銀等物，
由你們祖傳的虛妄生活中
被贖出來的，

而是用寶血，
即**無玷無瑕的羔羊**
基督的寶血。

祂固然是在創世以前就被預定了的，
但在最末的時期
為了你們才出現，

為使你們因著祂，
而相信
那使祂由死者中復活，
並賜給祂光榮的天主：

這樣**你們的信德和望德**，
都同歸於天主。

(伯前 1：18-21)

祈禱反省

耶穌，祢在聖體聖事內，
當得起，
完全當得起接受
全人類的欽崇，
因為祢是感恩祭的羔羊。

祢為了救世而被宰殺，是贖罪的祭品；
祢聽命至死，是德行的模範，
也是使人類與聖父和好如初的緣由。
祢在聖體聖事內，
是良善的化身，
把為人捨生的大愛、無限的恩寵、豐富的生命，
都向四面八方散發，
並將神性的甘飴和美善，
都傾注在一切來到祢面前，
沐浴在祢的光明中的人身上。

主耶穌，求祢從撒殫的魔掌中，解救世界；
並以祢的寶血，洗盡人間的罪愆。

耶穌，不要讓我們寄望於
那些轉瞬即逝的世物，
只讓我們盼望擁有祢，
並使我們懷著信德和望德，
期待與祢、聖父和聖神合而為一，
從現在直到永遠。

讀經六

所以你們應放棄各種邪惡、
各種欺詐、
虛偽、嫉妒
和各種誹謗，

應如初生的嬰兒
貪求屬靈性的純奶，
為使你們靠著它生長，
以致得救；

何況
你們已嘗到了
『**主是何等的甘飴**』。

你們接近了祂，
即接近了那**為人所擯棄**，
但為天主所精選，
所尊重的活石，

(伯前 2：1-4)

祈禱反省

耶穌，我來到祢的面前，
貪求那從這至聖聖事，即祢受難的紀念，
充沛地流出的，
屬靈的純奶。

因為這至聖聖事，
雖為追求虛假神祇的人所忽略；
但卻能滿足人人心底的渴求，
滿全我們的一切願望。

正如麥子在變成身體所需的食糧以前，
先要被人打擊、壓碎、碾成粉末，
同樣，耶穌，祢這「為人所擯棄的活石」，
在變成養育我們的神糧以前，
也甘願在加爾瓦略山上被人虐待、擊傷。
祢這神糧，是麥子的精華，
是石中的蜂蜜，
是從天上降下的生活的食糧，
圓滿地表達了天主對我們的慈愛。

耶穌，求祢在我身上
把阻礙我與祢完美結合的事物，都一掃而空，
好讓我嚐到祢仁愛温良的滋味，
在靈性上日漸成熟。
求祢藉著祢聖體之心的全能之愛，
使眾人合一，全心愛祢。

讀經七

至於你們，
你們卻是特選的種族，
王家的司祭，
聖潔的國民，
屬於主的民族，
為叫你們宣揚
那**由黑暗中**召叫你們，
進入祂奇妙之光者的榮耀。

你們從前不是天主的人民，
如今卻是天主的人民；
從前沒有蒙受愛憐，
如今卻蒙受了愛憐。

親愛的！我勸你們
作僑民
和作旅客的，
應戒絕與靈魂作戰的肉慾。

(伯前 2：1-4)

祈禱反省

耶穌，願一切愛情與稱謝都歸於祢。
在祢聖心的柔情中，一切罪人都能找到寬恕。
因為祢稱自己的聖體之心
為「無邊的慈悲海洋」。

伯多祿三次詛咒發誓否認祢，
對使女說：「我不認識這個人。」

他否認祢之後，祢轉過身來，看了看他。
祢眼中的愛和慈悲，
以痛悔的精神，穿透了他的心。
他一到外面，就悽慘地哭起來了。

耶穌，我也曾多次出賣了祢。
求祢以謙卑和痛悔的赤心
和堅定的是非觀念，穿透我的心，
好使我寧死也不犯罪。

耶穌，求祢再次宣稱，我是屬於祢的吧。
求祢準備我的心，去辦一個妥當的告解，
因為祢已召叫我在祢奇妙的真理之光內行走，
宣揚祢愛的榮耀。
藉著聖體這最光榮的禮品，
祢已使我們成為特選的種族，王家的司祭，
聖潔的國民，屬於主的民族。

讀經八

你們原是為此而蒙召的，
因為基督也為你們受了苦，
給你們留下了榜樣，
叫你們**追隨祂的足跡**。

『祂沒有犯過罪，
祂口中也從未出過謊言；』
祂受辱罵，卻不還罵；
祂受虐待，卻不報復，

只將自己
交給那照正義行審判的天主；
祂在自己的身上，
親自承擔了我們的罪過，
上了木架，

為叫我們死於罪惡，
而**活於正義；**
『你們是因祂的創傷
而獲得了痊癒』。

你們從前有如迷途的亡羊，
如今卻被領回，
歸依你們的靈牧和監督。

(伯前 2：21-25)

祈禱反省

耶穌，聖體內的善牧，
我們讚美祢，
因為祢實踐了祢的諾言，
同我們天天在一起。
祢是我靈魂的守護者。
求祢使我遠離罪惡，並按照天主的旨意而生活。
求祢開導我，使我明瞭痛苦的價值，
因為痛苦能淨化靈魂，
因為領我追隨祢的足跡的恩寵，
也會領我到達永福的光榮。

耶穌，當伯多祿不接受十字架的道理時，
祢轉身向著祢所鍾愛的宗徒，
叫他退到祢後面去，
因為他所體會的，不是天主的事，
而是人的事。

祢在十字架上被舉起來，
如同銅蛇在曠野裡被舉起來一樣，
使凡瞻仰祢聖體的人，都能痊癒復元。

耶穌，祢的聖傷如今在樂園裡其美無比，
因祢聖傷的無限功勞，
求祢治癒每個靈魂，赦免罪過，消除分歧，
好使祢的和平，能在每顆心裡為王。

讀經九

如果你們熱心行善，
誰能加害你們呢？

但若你們為正義而受苦，
才是有福的。

你們不要害怕
人們的恐嚇，
也不要心亂。

你們但要在心內
尊崇基督為主；
若有人詢問
你們心中所懷希望的理由，
你們要時常準備答覆，
且要以溫和、
以敬畏之心答覆。

(伯前 3：13-16)

祈禱反省

耶穌，願一切光榮歸於祢，
因為祢今天的訊息
與祢告訴伯多祿的，是同樣的訊息。
祢如今在靜默中啟迪每一個來到祢聖體面前的人，
對他們說：「**不要害怕！**」
「放心！是我。不必害怕！」

祢叫伯多祿「來」，在水面走到祢那裡去。
可是，視線一離開了祢，
他就害怕起來，開始下沉。
祢不禁對他驚歎：「小信德的人哪！」

耶穌，我以宗徒的禱詞來求祢：
「增加我們的信德吧。」
請助我擇善固執，堅持做正確的事，
並教我忘卻自己，
使我的眼睛凝視祢，使我的心靈思念祢，
從而令我具有圓滿的愛，把恐懼驅逐於外。

耶穌，我在祈禱中，
把一切在精神、身體和心靈上
慘遭傷害，飽受折磨的人，
都向祢良善的聖體之心舉起來。
藉著「信德的女子」聖母的轉禱，
求祢幫助並治癒每個人。

讀經十

因為基督
也曾一次
為罪而死，
且是義人
代替不義的人，
為將我們
領到天主面前；

就肉身說，
祂固然被處死了；
但就神魂說，
祂卻復活了。

祂藉這神魂，
曾去給那些在獄中的靈魂
宣講過。

(伯前 3：18-19)

祈禱反省

耶穌，願人人都讚美祢，欽崇祢，
因為祢聖體內的聖心，是眾心中最溫柔的，
最懂得感激別人對祢所懷的愛意，
最善於體會別人對祢流露的深情。
溫柔的天父不停地親吻，
把歸來的蕩子擁在懷中。
祢的聖心，就是祂慈愛的反映。

今天，祢把我吸引到祢的聖體前，
以不可言喻的愛，使我在靈性上與祢密切相連。
祢所傾流的恩寵，宛如萬千個太陽所發的光亮，
把祢在加爾瓦略山上為我們贏得的屬靈財富，
送到我們身上。

祢問了西滿伯多祿三次：
「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」
然後祢叫他餵養祢的羔羊，
並預言他將以怎樣的死去光榮天主。

耶穌，我全心愛祢，
因為祢是全善的，堪受我所有的愛，
因為祢身為義人，為了領我到天主聖父前，
竟為我的罪而死，竟為不義的人而犧牲。
請從祢的聖體之心，一切愛的源頭，
將祢的神賜於我五內，
好使我能用祢的愛所造成的新心，去愛他人。

讀經十一

大家都該穿上謙卑作服裝，
彼此侍候，
因為『天主拒絕
驕傲人，
卻賞賜恩寵於
謙遜人。』

為此，你們該屈服在天主大能的手下，
這樣在適當的時候，
祂必舉揚你們；

將你們的一切掛慮
都託給祂，
因為
祂必關照你們。

(伯前 5：5-7)

祈禱反省

耶穌，我懷著信賴的心來到祢跟前，
把我整個自己及我所有的一切，
與聖母無玷聖心全部的愛一起奉獻給祢，
以補充我對祢的愛的不足。

耶穌，祢曾叫伯多祿及別的宗徒來，給他們說：
「我很憐憫這批群眾。」
現在，祢在聖體裡凝視著我，
知道我的罪過多得難以記起，我的煩憂多得不可勝數，
祢神性的心又為我的慘況而流露出無限的憐憫。

正如弱小可憐的孩子，喚起母親溫柔的憐愛，
我悲慘無助的情況，也強烈地吸引祢的心，
因為祢以慈悲之愛來愛我。

我忘卻自己，只仰望著祢，
把自己的一切掛慮煩憂，
都放進祢聖體之心的神性熔爐裡，
就像把稻草投到烈火中一樣。
耶穌，在祢聖體之愛中，求祢把我的一切掛慮焚化。
請以祢寶血的無限功勞，
矯正我的差錯。
耶穌的聖體之心，我全心信賴祢，因為聖經說：
「將你們的一切掛慮都託給祂，
因為祂必關照你們。」

讀經十二

你們要節制，要醒寤，
因為，你們的仇敵魔鬼，
如同咆哮的獅子巡遊，
尋找可吞食的人；

應以堅固的信德
抵抗他，
也該知道：
你們在世上的眾弟兄，
都遭受同樣的苦痛。

那賜萬恩的天主，
即在基督內
召叫你們進入他永遠光榮的天主，

在你們受少許苦痛之後，
必要**親自**
使你們更為
成全、堅定、
強健、穩固。

願光榮與權能歸於祂，
至於無窮之世。
阿們。

(伯前 5：8-11)

祈禱反省

主耶穌，祢對伯多祿說：
「撒殫求得了許可，要篩你們像篩麥子一樣。
但是我已為你祈求了，
為叫你的信德不至喪失。」

伯多祿聽到祢復活的消息後，便跑去找祢。
我復活的救主，今天我找到祢了。
祢的身體、寶血、靈魂和天主性
都完整地，真實地臨在於聖體聖事內。
祢復活的德能，
從隱藏在祢聖體內的光榮中流出來。

耶穌，求祢助我抵抗一切
來自世俗、肉身、魔鬼的誘惑。
我雖然軟弱，但祢卻強而有力。
懷著小孩子般的依恃之情，
靠著聖體全能的力量，我依賴祢。

請在祢聖體的大愛中，
恢復我的望德，堅固我的信德，加強我的愛德，
使我以祢的聖意為依歸，
好使我在畢生的歲月裡，
努力實行福音，全部福音的訓誨。
求祢教我死於自己與自愛，
好使我能在祢內，偕同祢，並為祢
而活得更豐盛。亞孟。

神性之愛禱文

可以用普通的玫瑰念珠誦念這禱文。要以「聖三光榮經」來代替「天主經」，以下列這些「向耶穌聖體祈禱的經文」來代替「聖母經」。念完「聖三光榮經」之後，要把「向耶穌聖體祈禱的經文」誦念十次，直到把九端都念完為止。

1 聖體內的耶穌聖心，
我偕同九品天使，一起欽崇祢，讚美祢。

2 聖體內的耶穌聖心，
祢燃燒著愛我的烈火，
求祢使我燃起愛祢的火焰。

3 聖體內的耶穌聖心，
願祢的國來臨。

4 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我們的理智、心靈和意志，
都與祢、聖父和聖神完全一致。

5 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我的心，
肖似祢良善心謙的聖心。

6 聖體內的耶穌聖心，
因司鐸所獻的每台感恩祭
的無限價值，
求祢現在垂憐我們及普世，
直到今世的終結。

7 聖體內的耶穌聖心，
因祢在聖體內對我的大愛，
我感謝祢。

8 聖體內的耶穌聖心，
我全心愛祢。

9 聖體內的耶穌聖心，
我全心信賴祢。

在聖體前守聖時　(三)

「聖言成了血肉，寄居在我們中間；

我們見了他的光榮，正如父獨生者

的光榮，滿溢恩寵和真理。」

(若 1：14)

與

基督聖體

結合

(若望一書的經文與默想)

聖體內的耶穌是我們最好的朋友。聖若望宗徒代表我們每一個人，因為在耶穌的眼中，人人都極為重要，都是祂所特愛的。本書第三個聖時的主題是：人人都蒙召做耶穌聖體的好友，與祂親密地結合。

導言

若望宗徒在聖週四晚上，與耶穌特別親密。在吃最後晚餐時，若望斜依著耶穌，貼近祂的聖心，體會到這位既是天主又是人的主，對他所懷的是怎樣的深情。他在耶穌的懷裡休息，暢飲著的，是救恩之泉，是從基督聖心所流出來的永恆之愛的活水。從那一刻起，若望便把自己視為「耶穌所愛的」宗徒，若望的一切著作，都因耶穌降生成人的主題而變得富於活力。耶穌降生成人的意思就是：天主聖子取了人性，寄居在我們中間，成了一個我們「聽見過」,「親眼看見過」,「瞻仰過」的人。聖體聖事，是基督在世上降生成人這件事蹟的延續。我們能在若望福音的序言裡，領悟到聖體聖事的美妙與意義：「聖言成了血肉，寄居在我們中間；我們見了他的光榮，正如父獨生者的光榮，滿溢恩寵和真理。」若望真的相信耶穌愛他。這是耶穌想我們每一個人做的事——縱使自己滿身罪惡，縱使自己曾多次失足，可是我們要真的相信祂無條件地，深深地愛著我們每個人。若望代表我們每一個人。我們在祂的眼中，人人都非常重要，人人都蒙召成聖，人人都要做祂的密友。因著聖體聖事，每個人都應該把自己視為「耶穌所愛的那個門徒」(若20：2)。你就算不覺得耶穌愛你，也會知道祂愛你。創造宇宙萬物的天主，為了做我們的密友和良伴，竟然隱藏在一個小小的聖體內。光是這一點，就比聖若望在聖週四晚上斜依在耶穌懷裡那一幕，更能表達祂的愛了。沒有任何事物，能比耶穌在聖體聖事內把自己交給我們這個事實，更能證實祂的愛。耶穌渴望你會像若望一樣，懷著感恩之情向祂呼喚：「耶穌，我信祢愛我。」

讀經一

論到那從起初就有的
生命的聖言，
就是我們聽見過，
我們親眼看見過，
瞻仰過，
以及我們親手摸過的
生命的聖言。

這生命已顯示出來，
我們看見了，
也為祂作證，
且把這原與父同在，
且已顯示給我們的
永遠的生命，
傳報給你們。

(若一 1：1-2)

祈禱反省

耶穌，祢在這神聖的聖體聖事內，
願人人都感謝祢，
因為，耶穌，我們用信德的眼睛所看見的，確實是祢。
祢喜歡與世人同居共處，
樂於親近我們，好使我們也樂於親近祢。
所以祢真實地臨在於至聖聖事內，
日日夜夜都懷著熱烈的愛在等待，
歡迎、擁抱、降福一切前來探望祢的人。

我們瞻仰的，是看得見的天主之愛。
祢為了向我們顯示這無限深厚的愛，
便以一種比誕生在白冷更謙卑的方式，
寄居在我們中間。

我們凝視的，是天主之愛的化身，
是已顯示出來的永遠的生命。
耶穌，祢是生活的食糧，
是從天降下，並賜給世界生命的。
藉著聖體內這份完全的愛的禮物，
祢把我們卑賤的人性，變成祢天主性的光榮。

我們深深地朝拜時所見的，
是祢，耶穌，天主的羔羊。
祢在聖體聖事內，以無限的謙卑
與我們一起寄居在世上，
眾天使聖人將永遠為此而讚美祢。

讀經二

我們將所見
所聞的
傳報給你們，
為使
你們也同我們相通；

原來我們是同父
和祂的子
耶穌基督
相通的。

我們給你們寫這些事，
是為叫
我們的喜樂得以圓滿。

(若一 1：3-4)

祈禱反省

耶穌，我感謝祢，
因為今天祢把我吸引到祢面前，
正如在聖週四晚上，
祢曾把祢的愛徒若望，
吸引到祢的聖心前一樣。
那時，祢建立了神聖的聖體聖事，
開展了一段永不結束的友情。
在這天主與人交往的聖事內，
祢召喚眾人與祢親密結合，
祢在這裡向人人宣告：
「我稱你們為朋友。」(若 15：15)
從而使我們得以預嚐天堂的滋味。

在那神聖的晚上，
若望斜依著祢，貼近祢的聖心。
這是一個多麼幸福的情景。
若望代表祢對每個人個別的愛。
在祢的眼中，每個人都寶貴可愛。
即使只為一個人，
祢也願意承受
祢曾為全人類所承受的苦難和聖死。
耶穌，請祢把我帶進祢聖心的深處，
如同祢把若望帶進祢良善的聖心一樣，
因為只有在祢內，
才有真正的平安和圓滿的喜樂。

讀經三

我們由祂所聽見，
而傳報給你們的，
就是這個信息：
天主是光，
在祂內沒有一點黑暗。

如果我們說
我們與祂相通，
但仍在黑暗中行走，
我們就是說謊，
不履行真理。

但如果我們在光中行走，
如同祂在光中一樣，
我們就彼此相通，
祂聖子耶穌的血
就會**洗淨我們的**
各種罪過。

(若一 1：5-7)

祈禱反省

耶穌，祢真實地臨在於至聖聖事內，
祢是天主的羔羊，天使的食糧，
人類的朋友，世界的光，
願一切讚頌都歸於祢。
求祢以祢聖體大愛的光明，
驅除我理智和心靈的黑暗，
使我清楚地看見，
祢對我的愛是多麼的高，多麼的深。

耶穌，求祢以這光明
增加我的信德，堅定我的望德，
使我永遠不向悲哀與頹喪的情緒屈服。
求祢賜我智慧，
使我懂得從天主的觀點去看任何事物，
從而能在真理和德行的光明中行走，
按照天父的旨意而生活。

耶穌，在祢的光明中
求祢教我怎樣友善地與人相處，怎樣彼此相愛。
請以祢的寶血，除免世界的一切罪過，
特別是那些最需要祢憐憫的人的罪。

願至聖聖事內的耶穌聖心，
在世界各地的聖體櫃裡，無時無刻
都受人讚美，欽崇，愛慕，頌謝，
直到今世的終結。

讀經四

如果我們說
我們沒有罪過，
就是欺騙自己，
真理也不在我們內。

但若我們明認我們的罪過，
天主既是忠信正義的，
必赦免我們的罪過，
並洗淨我們的
各種不義。

(若一 1：8-9)

祈禱反省

耶穌，我信賴祢！
祢居住在聖體聖事內，慈悲為懷，寬宏大方。

耶穌，我信賴祢！
祢不是來召喚自以為義的人，而是來召喚罪人。

耶穌，我信賴祢！
不是健康的人需要醫生，而是有病的人。

耶穌，病人把自己交托在良醫手中，
孩子懷著依恃之情，躺在慈親的懷裡，
我也要把我的靈魂交托在祢手中，
因為祢是善牧，在聖體聖事內，祢以寬恕罪人為樂。
祢把那些迷途的羊，欣然放在自己的肩膀上，
藉以表達祢愛人的衷情。

主耶穌，求祢憐憫我這罪人。
請以祢聖體大愛的醫治德能，
剷除我生命中的一切虛假偶像，
使我全心愛祢，只事奉祢，只朝拜祢。
求祢以謙遜來取代我的驕傲，
使我時常遵從祢的聖意，而棄絕自己的私意。
求祢準備我的心，去辦一個妥當告解，
好讓祢在修和聖事中滌除我的一切過犯。
聖體內的耶穌聖心，我全心信賴祢！

讀經五

我的孩子們，
我給你們寫這些事，
是為叫你們
不犯罪；

但是，誰若犯了罪，
我們在父那裡
有正義的
耶穌基督
作護慰者。

祂自己就是贖罪祭，
贖我們的罪過，
不但贖我們的，
而且也贖全世界的
罪過。

(若一 2：1-2)

祈禱反省

耶穌，因祢在聖體內的德能和愛情，
願一切讚頌都歸於祢。
祢在這裡不斷為一切人的得救而轉求。
祢在這裡繼續賠補人所犯的每個罪過，
獻上加爾瓦略山的功勞，
以補贖我們的過犯。
祢在這裡召喚我們和祢一起祈禱，
懇求天父打開祢慈悲之愛的水閘，
使祢的愛流到每個人身上。

我懷著信賴的心，
在祢內，偕同祢並藉著祢，
為普世的皈依而祈禱。
我無功可恃，只信賴祢的功勞。
為了普世的皈依，我把祢聖心的無限功勞，
以及聖母無玷聖心的功勞，都獻給天父。

耶穌，請把祢所有的子民，
從罪惡和分裂的束縛中釋放出來，
因為在祢眼中，人人都珍貴無比。
因祢聖傷的無限功勞，
求祢把我們帶回父家，
使我們在祢慈悲的勝利中歡欣鼓舞，
因為祢比地獄的一切勢力更強大。
我完全信賴祢在聖經上的許諾：
「看，我已更新了一切。」

讀經六

你們不要愛世界，
也不要愛世界上的事；

誰若愛世界，
天父的愛
就不在他內。

原來世界上的一切：
肉身的貪慾，
眼目的貪慾，
以及人生的驕奢，
都不是出於父，
而是出於世界。

這世界
和它的貪慾
都要過去；
但那**履行天主旨意的**，
卻永遠存在。

(若一 2：15-17)

祈禱反省

聖體內的耶穌聖心，
為我燃燒著愛火，
求祢使我的心也熱烈地愛祢，
直到我倆的旨意合而為一，
好使我能愛你所愛的事物，
做祢會做的事情。
你曾說過：
「不拘誰
遵行我在天之父的意旨，
他就是我的兄弟、姊妹
和母親。」

耶穌，求祢把我的生命
放在祢深厚的愛中，
好使我能擺脫
肉身的貪慾，
不為轉瞬即逝的世物所奴役。
求祢使我的心，只在祢身上，
好讓我在祢的友誼中，
找到我的喜樂；
在祢的愛情中，找到我的寶藏；
在祢的功勞中，找到我的財富；
在祢的恩寵中，找到我的珍寶；
在與祢的結合中，找到我的幸福；
在天父的旨意中，找到我的平安。

讀經七

請看父賜給我們
何等的愛情，
使我們得稱為
天主的子女，

而且我們也真是如此。
世界所以不認識我們，
是**因為不認識父**。

可愛的諸位，
現在我們是天主的子女，
但我們將來如何，
還沒有顯明；

可是我們知道：
一顯明了，
我們必要相似祂，因為我們要看見祂
實在怎樣。
所以，
凡對祂懷著這希望的，
必聖潔自己，
就如那一位是聖潔的一樣。

(若一 3：1-3)

祈禱反省

耶穌，祢愛人多深，
縱然有那麼多的人從不承認祢的臨在，
不肯來朝拜祢，
祢仍然這麼忍耐，寄居在聖體聖事內，與我們同在。
耶穌，我替那些不欽崇祢的人朝拜祢。
耶穌，我替那些不愛祢的人愛慕祢。
耶穌，我替那些從不感激祢的人感謝祢。
我的心往往過於冷漠，又不知恩，
為了彌補我心的不足，
我把聖母無玷聖心一切的愛、欽崇和感恩之情，
都奉獻給祢。

因聖母有效的功勞，
耶穌，求祢不分男女老幼，
把人人都吸引到祢聖體內的聖心面前，
好使眾人都在祢的愛內轉化，合而為一。

我的身體是祢聖神的宮殿，
而我的心，只是為了祢而受造，
要在世上認識祢，愛慕祢，事奉祢。
為此，求祢以祢聖體大愛的德能，
把我變得像祢那麼聖潔，
好使我能在天堂上相似祢
在那不散的愛之婚宴中，
與祢共享無窮的光榮和福樂。

讀經八

可愛的諸位，
不要凡神就信，
但要考驗那些神
是否
出於天主，
因為
有許多假先知
來到了
世界上。

你們憑此
可認出天主的神：
凡明認耶穌
為默西亞，
且在**肉身內降世**的神，
便是出於天主；
凡否認耶穌的神，
就不是
出於天主。

(若一 4：1-3)

祈禱反省

耶穌，祢是降生成人的聖言，我欽崇祢。
求祢在肉身內降世，來拯救人類。
第一次，祢經過聖母的貞胎降來。
那是個愛的奇蹟，人人始料不及。
現在，祢降來做我們生活的食糧。
這也是個愛的奇蹟，卻常受人慢待。

耶穌，我明認，
祢為了在世上延續祢降生成人的奧蹟
而在肉身內降世，在這神聖的聖事內活著。
耶穌，我看見祢，
普世提到祢時，都這樣歌唱：
「讓我們齊來欽崇祂吧。」
在聖體中，我看見祢的謙卑，
因這謙卑，祢曾在肉身內降世，
成了一個嬰孩，在白冷誕生。
我看見祢的愛，
由於這愛，祢曾在加爾瓦略山上付出自己的肉身，
為使在聖體內與我們合而為一。
我看見祢的德能，
藉這德能，祢第三日從死者中復活，
為使我也能與你一起復活，同享光榮，
因為我屬於祢，祢也屬於我。
我又想起若望宗徒所記載的話：
「這是我父的旨意：凡看見子，並信從子的，
必獲得永生；並且在末日，我要使他復活。」

讀經九

可愛的諸位，
我們應該彼此相愛，
因為愛是出於天主；
凡有愛的，
都是生於天主，
也認識天主；

那不愛的，
也不認識天主，
因為天主是愛。
天主對我們的愛
在這事上已顯出來：
就是**天主把自己的獨生子**，
打發到世界上來，
好使我們藉著祂
得到生命。

愛
就在於此：
不是我們愛了天主，
而是
祂愛了我們，
且打發自己的兒子，
為我們
做贖罪祭。

(若一 4：7-10)

祈禱反省

耶穌，我感謝祢，
因為祢在這裡與我們同居共處，
顯示「天主是愛」(若一 4：8) 的道理，
因為聖體聖事，是天父懷著柔情蜜意所賜下的禮物，
祂完全把祢賞給我們，
讓祢如同由高天向我們照耀的旭日，
光照那坐在黑暗和死影中的人，
並引我們的腳步，走向和平的道路。
聖體內的耶穌，天父不斷打發祢來，
讓祢在我們中間，以這至聖聖事的醫治之愛，
治癒心靈破碎的人。
天父關懷我們的憑據，沒有比這更大的了。

耶穌，求祢使我的心，與祢的心合而為一，
好讓我能愛人，如同祢愛了我一樣，
不追求私利，而只為祢。
請以祢聖體之心的大能，
那如同火一樣，使一切都與自己合為一體的大能，
吸引普世萬民歸向祢，使我們因一起愛祢而合一。
因為祢是為贖罪而獻上的逾越節羔羊，
祢在聖體內，猶如一道靈性的彩虹，發出燦爛的光芒。
祢在這新而永久的盟約裡，散發出樂園之美。
祢常在天父眼前，使十字架的完美祭獻，在此長久臨現。
天父悅納祢的祭獻，
凡因祢的名字而向祂祈求的好事，祂都使之實現。

讀經十

我們認識了，
且相信了
天主對我們所懷的愛。
天主是愛，
那存留在愛內的，
就存留在天主內，
天主也存留在他內。

我們內的愛得以圓滿，
即在於此：
就是我們
可在審判的日子
放心大膽，
因為那一位怎樣，
我們在這世界上也怎樣。

在愛內沒有恐懼，
反之，
圓滿的愛
把恐懼驅逐於外，

因為恐懼內
含著懲罰；
那恐懼的，
在愛內還沒有圓滿。

(若一 4：16-18)

祈禱反省

耶穌，願一切光榮都歸於祢，
因為這團結合一的聖事，
召喚我今天來到祢的面前，
神聖地與祢密切交往
發展始終不渝的情誼。
祢在這愛情的聖事內，
把祢整個自己和祢所有的一切，都賜給了我，
從而使我對「天主是愛」的道理，深信不疑。

在最後晚餐中，若望宗徒斜依在祢的聖心上。
這個平安地向主交出一切的情景，是多麼美妙。
他存留在如此深厚的愛中，
以致靈魂充滿了無比的甜蜜。
耶穌，吸引我到祢聖心的深處，
猶如祢吸引若望一樣吧，
因為這個聖時召喚我「來到一旁」，
好使我安歇在祢的愛內，存留在祢的柔情中。

耶穌，求祢使我的旨意，
完全順從天父的聖意，
從而令我獲得你所賜的圓滿的愛，
把一切恐懼驅逐於外。
藉著聖母無玷聖心的幫助，
懷著赤子般的信賴之心，
我把自己、連同我的自由和理智，都完全交給祢，
請使我不再受焦慮和恐懼的束縛吧。

讀經十一

原來愛天主，
就是
遵行祂的誡命，
而祂的誡命
並不沉重，

因為凡是
由天主所生的，
必得勝世界；
得勝世界的
勝利武器，
就是我們的信德。

誰是
得勝世界的呢？
不是那信
耶穌為天主子
的人嗎？

(若一 5：3-6)

祈禱反省

耶穌，我相信祢是天主子，
祢的身體、寶血、靈魂和天主性，
都親自臨在於神聖的聖體聖事內。
耶穌，求祢以那得勝世界的成熟信德
來滋養我的信德吧。

祢說祢的聖心是良善心謙的，
在那裡，人們可在恩寵滿溢的愛中，
找得靈魂的安息。
祢的軛是柔和的，祢的擔子是輕鬆的。
因為祢以自己的能力，堅強軟弱的人，
並對一切勞苦的人高呼：
「你們都到我跟前來，
我要使你們安息。」(瑪 11：28)

耶穌，求祢以那點燃祢聖體之心的神聖愛火，
助我全守誡命，
因為我若相信祢，就要完全忠於祢的訓誨。
耶穌，我把自己
跟祢對天父聖意完美的服從聯合在一起。
耶穌，我把自己
跟祢犧牲的精神聯合在一起，
為能徹底征服自愛和任性的毛病。
耶穌，我把自己
跟祢與天父的親密關係聯合在一起。

讀經十二

這位就是經過
水及血而來的
耶穌基督，
祂不但以水，
而且也是以水及血而來的；

並且有聖神
作證，
因為聖神
是真理。

原來作證的
有三個：
就是聖神、
水
及血，
而這三個
是一致的。

(若一 5：6-8)

祈禱反省

耶穌，為使人人都得到永生，
在十字架上死後，祢讓兵士刺透祢的肋膀，
於是教會就從祢被刺透的聖心中誕生。
從祢的肋膀流出的血和水，
源源不絕地湧出了一道神聖愛情的噴泉。
祢在這裡，把聖神傾注在
所有來到祢聖體面前的人身上，
感召人人實行祢愛的計劃，
使他們決意死於自己，只為祢而生活，
沿著十字架苦路前進，從而到達復活的境界。

逾越節前，若望宗徒斜依在祢的聖心上，獲得了勇氣，
於是在十字架下便有力量支持祢。
最後晚餐時，若望靠著祢的聖心，
於是就能擺脫恐懼的陰影，在愛的光明中跟隨祢。

耶穌，祢懸在十字架上，受了三小時的酷刑，
好使祢能在聖體內，成為我們神聖的安慰舒暢。

我們的母親聖母瑪利亞，也站在十字架下，
祢藉著若望宗徒，把她賜給了全世界。
為了眾人的得救，我將自己奉獻給她的無玷聖心，
把自己的一切痛苦都與祢的痛苦結合。
耶穌，為了終生實踐福音的精神，
不論祢對我有什麼要求，我都樂於應允。

神性之愛禱文

可以用普通的玫瑰念珠誦念這禱文。要以「聖三光榮經」來代替「天主經」，以下列這些「向耶穌聖體祈禱的經文」來代替「聖母經」。念完「聖三光榮經」之後，要把「向耶穌聖體祈禱的經文」誦念十次，直到把九端都念完為止。

1 聖體內的耶穌聖心，
我偕同九品天使，一起欽崇祢，讚美祢。

2 聖體內的耶穌聖心，
祢燃燒著愛我的烈火，
求祢使我燃起愛祢的火焰。

3 聖體內的耶穌聖心，
願祢的國來臨。

4 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我們的理智、心靈和意志，
都與祢、聖父和聖神完全一致。

5 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我的心，
肖似祢良善心謙的聖心。

6 聖體內的耶穌聖心，
因司鐸所獻的每台感恩祭
的無限價值，
求祢現在垂憐我們及普世，
直到今世的終結。

7 聖體內的耶穌聖心，
因祢在聖體內對我的大愛，
我感謝祢。

8 聖體內的耶穌聖心，
我全心愛祢。

9 聖體內的耶穌聖心，
我全心信賴祢。

在聖體前守聖時　(四)

「上主是我的牧者，我實在一無所缺。
祂使我臥在青綠的草場，又領我走近幽靜的水旁，
還使我的心靈得到舒暢。
祂為了自己名號的原由，領我踏上了正義的坦途。
縱使我應走過陰森的幽谷，我不怕凶險，因祢與我同在。
祢的牧杖和短棒，是我的安慰舒暢。
在我對頭面前，祢為我擺設了筵席；
在我的頭上傅油，使我的杯爵滿溢。
在我一生歲月裡，幸福與慈愛常隨不離；
我將住在上主的殿裡，直至悠遠的時日。」

(詠 23)

聖體聖事內的善牧耶穌

(聖詠第 23 篇「上主是我的牧者」
及其他十一篇聖詠的默想)

聖體是善牧耶穌。本書第四個聖時的主題是：耶穌日夜都與我們居住在一起，好使我們來到祂聖體面前時，靈魂充滿活力，心神獲得滋養，一切的需要都得以滿足。

善牧

聖詠第 23 篇

那在寶座中間的羔羊要牧放他們，要領他們到生命的水泉那裡。(默 7：17)

聖體內的主是我的善牧。
上主是我的牧者，
我實在一無所缺。
祂使我臥在青綠的草場，
又領我走近幽靜的水旁，
還使我的心靈得到舒暢。

聖體內的主是我的善牧。
祂為了自己名號的緣由，
領我踏上了正義的坦途。
縱使我應走過陰森的幽谷，
我不怕凶險，
因祢與我同在。
祢的牧杖和短棒，
是我的安慰舒暢。

聖體內的主是我的善牧。
在我對頭面前，
祢為我擺設了筵席；
在我的頭上傅油，

使我的杯爵滿溢。

聖體內的主是我的善牧。
在我一生歲月裡，
幸福與慈愛常隨不離；
我將住在上主的殿裡，
直至悠遠的時日。

聖體內的主是我的善牧，
我實在一無所缺。
在我一生歲月裡，
幸福與慈愛常隨不離。

對聖詠第 23 篇的默想

耶穌所形容的善牧，不會棄羊逃跑，卻常常與羊群同在。聖體「真是基督本人——厄瑪奴耳——『天主與我們同在』。基督日夜都在我們當中，與我們住在一起，滿溢恩寵和真理。」(《信德的奧蹟》通諭)

祂說：「我就是生命的食糧。」我們祈禱時，稱祂為「我的牧者」，因為祂的愛，是以個別的人為對象的。雖然祂無限量地愛每一個人，但祂在愛中卻把你當作世上唯一的人來看待。聖體就是善牧耶穌，祂之所以在你面前臨在，是因為祂愛你。除此之外，再沒有別的原因了。祂在這裡，只想你更接近祂，只想加深你和祂之間的愛和友誼。耶穌這種以個別的人為對象的愛，教宗若望保祿二世曾用以下這句話來描述：「耶穌在這愛情的聖事內等待著我們。」

祂把我們所需要的一切都賜給我們，因此「我實在一無所缺」。祂激勵我們只渴慕祂和祂的聖意，這樣，我們便可以在祂聖體之心的神聖愛情裡「得到舒暢」。

「青綠的草場」是祂藉以滋養我們心神的新恩寵。祂領我們走近聖體，邀請我們在「幽靜的水旁」，暢飲救恩的泉水。那泉水是從祂永遠光榮的聖傷裡所流出來的，不斷地治療我們的創傷。

在聖體聖事內，「祂移風易俗，撫育聖德，安慰憂苦，堅固弱者」。(《信德的奧蹟》通諭)

「祂為了自己名號的緣由」的意思是：祂時常忠於我們，忠於對我們所許下的諾言。

藉著「不怕凶險」這幾個字，祂叫我們相信，一切事物都由祂掌管。如果祂容許一件壞事出現，那麼這件

壞事一定會帶來一件更大的好事。祂的「牧杖」是祂藉聖體聖事所賦予我們的力量。祂的大能遠遠強於地獄一切攻擊人靈的惡勢力。

「筵席」指耶穌自己，因為祂說過：「我就是生命的食糧。」祂神性的愛，就是祂用來款待我們的食品。我們在朝拜聖體時，祂賞給我們恩寵滿溢的愛情、平安與喜樂。祂所賜的一切，都是祂在加爾瓦略山上所給我們準備的。聖週四 (紀念耶穌建立聖體聖事的日子) 與聖週五 (救主受難紀念日) 是難分難解的，因為聖體聖事就是耶穌苦難的禮物。正如成為麵餅之前，麥子要被人磨碎，同樣，為了成為我們的神糧，耶穌也要在十字架上受盡磨難。為了使我們舒暢，祂要吃苦。為了使我們嚐到愛的甜蜜，祂要被人棄絕。為了給我們帶來希望的光明，祂要在黑暗中捨生。為了賜予我們平安，祂的聖心要被人刺透。

「杯爵滿溢」的意思是：即使我們不一定時時都感覺得到，其實主所賜的，遠遠多於我們所求的。無論我們為了守聖時要付出的犧牲有多大，這些犧牲與我們現在和在永恆中所得的回報相比，實在微不足道。

「幸福與慈愛」所描述的，是聖體內的耶穌聖名和祂的個性。祂在我們「一生的歲月裡」，常與我們住在一起。因此，我們的渴望就是：常留在祂的身邊，「住在上主的殿裡」。

聖詠第 123 篇

（聖體內的主永遠都是祂子民可靠的希望）

我在聖體內的主，

居住在諸天上的大主，

我向祢仰起我的眼目。

我在聖體內的主，

看，僕人的眼目，

怎樣仰望主人的手，

看，婢女的眼目，怎樣注視主婦的手；

我們的眼目也就怎樣注視著上主，我們的天主，

直到祂憐憫我們才止。

我在聖體內的主，

上主，求祢矜憐，矜憐我們！

因為我們已嘗盡了欺凌；

我們的心靈已經飽受得太多了：

即驕傲人的欺凌，

富貴人的恥笑。

我在聖體內的主，

居住在至聖聖事內的大主，

我向祢仰起我的眼目。

對聖詠第 123 篇的默想

耶穌對多默說：「那些沒有看見而相信的，才是有福的！」信德，是耶穌在追隨祂的人身上所尋求的特質。由於你以信德的光看見了，便相信了祂，並前來朝拜祂。如果基督在聖體內的榮耀是肉眼可見的話，那麼，你前來朝拜祂，便沒有功勞了。如果祂受光榮的情況是肉眼可見的話，那麼普世萬民都會來到這裡了。基督為了使祢朝拜祂時所懷的信德，能光榮天父，才把自己的榮耀隱藏起來。

所以教宗保祿六世在《天主子民的信經》裡告訴我們：「藉我們肉眼所見的聖餅，去欽崇並朝拜不可見的降生成人的聖言，這是我們的一種甘飴的責任，祂確實在我們中間，卻又沒有離開天庭。」在祂的聖體面前時，我們是祂所揀選，蒙受特恩的子民，如同那些蒙召在白冷朝拜祂的牧人一樣，如同站在十字架下的聖母、若望和瑪達肋納一樣，也如同那兩個與耶穌結伴同行，在厄瑪烏擘餅時認出祂來的門徒一樣。

聖詠第 123 篇以「我向你仰起我的眼目」為開端。願我們向聖體內與我們相偕，但同時又居住在天庭上的耶穌，仰起我們的眼目。於是我們藉著信德的光，就能在聖體，即祂十字架苦難的禮物內，看見祂深厚的愛情與謙遜。讓我們懇求祂，使我們時時都尋求祂的聖意，對祂念念不忘。悲哀、自憐和自私，都是把視線集中在自己身上的後果。願我們向聖體內的耶穌，仰起我們的眼目和意志，讓祂在祂神性的愛火中轉化我們。

聖詠第 92 篇

最幸福的事情，是讚美在聖體內的上主。
至高者！最幸福的事情，
是讚美上主，歌頌主名，
是清晨傳揚祢的仁慈，
是夜間宣講祢的忠義，
彈奏十絃和七絃的琴瑟，
隨著琵琶的旋律而詠詩。

最幸福的事情，是讚美在聖體內的上主。
上主，祢既以祢的化工使我喜悅，
我就因祢雙手的一切工程歡樂。
上主，祢的工程是多麼偉大微妙，
祢的計劃是多麼神秘玄奧！
無理性的人，不會明白這事，
愚昧的人，也不能領略這事。

最幸福的事情，是讚美在聖體內的上主。
歹徒雖然一時茂盛有如青草，
作奸犯科的人雖然一時顯耀，
然而他們終必滅亡，永遠沉消，
上主，惟有祢永遠是至尊至高。
上主，請看祢的仇人，祢的仇人必要沉淪；
作惡的人無處棲身。

最幸福的事情，是讚美在聖體內的上主。
祢高舉我的角似野牛的角，

用極新鮮的油膏傅抹了我，
因而我的眼目輕視我的仇人，
我耳歡樂聽見制服我的惡人。
正義的人像棕櫚茂盛，
似黎巴嫩的香柏高聳。

最幸福的事情，是讚美在聖體內的上主。
他們被栽植在上主的殿中，
在我們天主的庭院裡繁榮。
雖已年老，仍然結果，
枝葉繁盛，依舊綠茂；
為宣揚上主是多麼正直：
我的磐石，祂毫沒有不義。

最幸福的事情，是讚美在聖體內的上主。
我被栽植在祂的殿中，
在祂的愛裡繁榮。

對聖詠第 92 篇的默想

耶穌是世上最懂得感恩的人。那個回來感謝祂的癩病人，使祂大為感動。那個悔改的罪婦對祂所表達的感激之情，祂要給法利塞人說明。右盜只向十字架上的基督說了一番好話，便把天堂「搶」到了手。

聖詠第 92 篇是感恩的禱文。聖保祿叫我們事事感謝。當我們「讚美上主」，感謝上主的時候，我們就能再一次深深打動基督的心。我們的感恩之情，是對上主的「歌頌」，能使祂滿心喜悅。

首先，我們要為聖體聖事的大恩而感謝祂，因為祂為此而付出的代價，是祂在加爾瓦略山上的痛苦。我們「傳揚」祂的愛的方式，就是相信祂在我們面前慈愛地臨在。

「上主，祢以祢的化工使我喜悅」的意思是：耶穌由誕生到聖死與復活，期間所作的一切事，都是為愛你這個人而作的。「無理性的人，不會明白這事，愚昧的人，也不能領略這事」，因為人性不會「先尋求天主的國和它的義德」，而只會對人生的不如意事，諸多抱怨。

聖體聖事是天主的愛「偉大微妙的工程」，因為基督在這神聖的聖事內，繼續臨在，繼續進行祂救贖的奧蹟。「無理性的人，不會明白這事，愚昧的人，也不能領略這事」因為他們只尋求轉瞬即逝的世物，只用自己身體的感官去理解。

我們若「被栽植在上主的殿中」，得到像「野牛的角」般強大的恩寵，便會在「天主的庭院裡繁榮」。聖體內的耶穌是「磐石」，因為祂是我們的力量，只有在祂內，我們才會安全，才會找到自己真正的身份。「祂毫沒有不

義」，因為祂一切都愛，而且是全善的。邪惡來自那惡者以及外教人的世界。無論祂容許什麼事發生，我們都要懷著愛去接受，也要用信德的眼光去看。要知道，祂之所以容許這些事發生，是為了我們靈魂的好處與我們在天之父的光榮。

聖經上說，那個離開聖殿時成了正義的，是那個承認自己是罪人的稅吏。在默想這篇聖詠時，我們也要作同樣的事。「上主，求祢垂憐我們」既是悔罪的經文，也是求恩的禱詞。我們要用這求恩的禱詞，懇求天主在我們完全與祂合而為一之前，把不斷皈依的恩寵賜給我們。我們要謙遜地在祂面前，承認自己的過犯，好使祂把自己的慈愛傾注在我們身上。假如我們已經有好一段時間沒有領修和聖事了，那麼讓我們決定，下次一有機會時就去辦告解。

我們來到耶穌聖體面前時，祂的渴望就是打開自己神性慈悲的水閘，把恩寵傾注在我們及全世界之上。我們不但要懇求祂垂憐我們自己，而且還要懇求祂垂憐全人類。讓耶穌以下的祈禱，也成為我們自己的祈禱吧：「父啊，寬赦他們吧！」耶穌的聖傷，如今在樂園裡非常光榮美麗。讓我們重新把耶穌和祂聖傷的功勞，奉獻給天父，好使天主垂憐祂的一切子民吧。

聖詠第 42 篇

(渴望上主在聖殿中的臨在)

凡口渴的，請來罷！凡願意的，可白白領取生命的水。(默 22：17)

耶穌，我渴念祢在聖體中的愛。
天主，我的靈魂渴慕祢，
真好像牝鹿渴慕溪水。

耶穌，我渴念祢在聖體中的愛。
我的靈魂渴念天主，生活的天主，
我何時來，能把天主的儀容目睹？

耶穌，我渴念祢在聖體中的愛。
有人終日向我說：
「你的天主在那裡？」
我的眼淚竟變成了我晝夜的飲食。

耶穌，我渴念祢在聖體中的愛。
我想起昔日周旋在歡樂的群眾裡，
在群眾歡呼讚頌的歌聲裡，
領他們朝覲天主的聖殿時，
我的心不免感到憂傷哀悲。

耶穌，我渴念祢在聖體中的愛。
我的靈魂，你為何悲傷，為何憂苦？

期望天主！因為我還要向祂頌祝，
因為祂是我的救援，是我的天主。

耶穌，我渴念祢在聖體中的愛。
我自約但地，從赫爾孟山，由小丘陵，
一想起祢來，我的靈魂即惴惴不寧。
在祢瀑布的巨聲下，
深淵與深淵和唱；
祢所有的洪濤巨浪，
都沖擊在我身上。

耶穌，我渴念祢在聖體中的愛。
但願上主在白晝頒賜祂的恩愛慈惠，
我夜間向賜我生命的天主歌頌讚美！

耶穌，我渴念祢在聖體中的愛。
我對天主說：我的磐石，
祢為什麼將我遺忘？
為什麼我應常在仇人的壓迫下徘徊沮喪？
我仇敵欺凌我時，
我覺得痛入骨髓，
他們終日對我說：
「你的天主在那裡？」

耶穌，我渴念祢在聖體中的愛。
祢是我的救援，是我的天主。

對聖詠第 42 篇的默想

聖奧思定說：「我們的心是為天主而受造的，若非在祂內安息，它們總是焦躁不安。」事實上，我們的靈魂時時都渴慕天主的愛，好像「牝鹿渴慕溪水」一樣。

不過，天主對我們的渴慕之情，卻遠遠比我們對祂的渴慕大得多。為此，祂日夜都留在聖體內，與我們常在一起。

你在聖體光中所看見的聖體，是天主的羔羊耶穌。今天，祂再次大聲喊說：

「誰若渴，到我這裡來喝罷！
凡信從我的，就如經上說：
從他的心中要流出
活水的江河。」(若 7：37-38)

「活水」是祂的愛、平安和喜樂的恩寵，這些恩寵是那麼慷慨地從祂的聖體之心流出，傾注在一切來到祂跟前的人身上。正如水能更新大地的面貌，使之生機勃勃；同樣，天主的恩寵也能使我們靈性的生命煥然一新，充滿活力。

無論我們內心的感受如何，當我們表達與天主結合的渴望時，我們就要讚美祂。這是聖詠第 42 篇的主題。

假如耶穌臨在時，祂的光榮是肉眼可見的，那麼你就毋須發信德，也不會立功勞了。故此，祂如今在聖體中，便如同祂在白冷做嬰孩時，在納匝納當木匠時，或在加爾瓦略山上被人視為罪犯時一樣，把自己的天主性隱藏起來了。

當我們堅信耶穌真的在我們面前臨在，相信祂正如祂自己所說的，真是「從天上降下的生活的食糧」，「是

為世界的生命而賜給的」，我們就可以在聖體內，面對面地看見天主，看見祂無限謙遜、無限仁愛的面容了。為了教我們學祂聽命、死於自己、棄絕私意的精神，好讓我們能在天主內，並為天主而生活，祂現在仍然繼續使-自己空虛，不以自己與天主同等，為應把持不捨的，甚至還取了一個不同的形體。(斐 2：6-8)

當我們想要的，並不是天主想我們要的事物時，我們的靈魂就自然會悲傷憂苦了。那時候，我們就要「期望天主」。意思就是：我們要渴望擁有天主並實踐祂的聖意，這該是我們靈魂唯一的渴望。

「深淵與深淵和唱」的意思是：基督無限的愛，召喚你去與祂結合。

聖詠第 118 篇

這耶穌就是為你們『匠人所棄而不用的石頭，反而成了屋角基石。』(宗 4：11)

請你們向聖體內的上主讚頌，因為祂是美善寬仁。
請你們向上主讚頌，因為祂是美善寬仁，
祂的仁慈永遠常存。
願以色列家讚美說：
「祂的仁慈永遠常存。」
願亞郎的家讚美說：
「祂的仁慈永遠常存。」
願敬畏主者讚美說：
「祂的仁慈永遠常存。」

請你們向聖體內的上主讚頌，因為祂是美善寬仁。
我在急難中呼求上主，
祂即垂允我，將我救出。
上主偕同我，我不怕什麼，
世人對待我，究竟能如何？
上主偕同我，作我的助佑，
我必看見我的仇人受辱。

請你們向聖體內的上主讚頌，因為祂是美善寬仁。
投奔到上主的懷抱，遠遠勝過信賴同夥。
投奔到上主的懷抱，遠遠勝過信賴官僚。

請你們向聖體內的上主讚頌，因為祂是美善寬仁。

萬民雖然齊來將我圍困，
奉上主名我將他們滅盡。
他們從各處來將我圍困，
奉上主名我將他們滅盡。
雖然如同黃蜂將我圍困，
又好像烈火把荊棘燒焚，
奉上主名我將他們滅盡。

人雖推撞我，叫我跌倒，
然而上主卻扶持了我。
上主是我的力量與勇敢，
祂也始終作了我的救援。
在義人居住的帳幕中，
響起了勝利的歡呼聲。

請你們向聖體內的上主讚頌，因為祂是美善寬仁。
上主的右手大顯威能，
上主的右手將我舉擎，
上主的右手大顯威能。
我不至於死，必要生存，
我要宣揚上主的工程。
上主懲罰我雖嚴厲非常，
但卻沒有把我交於死亡。

請你們向聖體內的上主讚頌，因為祂是美善寬仁。
請給我敞開正義的門，我要進去向上主謝恩；
正義的門就是上主的門，
惟獨義人才能進入此門。

我感謝祢，因為祢應允了我，
祢也將祢的救恩賜給了我。
匠人棄而不用的廢石，
反而成了屋角的基石；
那是上主的所行所為，
在我們眼中神妙莫測。
這是上主所安排的一天，
我們應該為此鼓舞喜歡。

請你們向聖體內的上主讚頌，因為祂是美善寬仁。
上主！我們求祢救助，
上主！我們求祢賜福。
奉上主之名而來的應該受讚頌，
我們要由上主的殿內祝福你們。
天主是上主，祂給我們光明。

請你們向聖體內的上主讚頌，因為祂是美善寬仁。
隆重列隊向祭壇角前進行。
祢是我的天主，我感謝祢，
我的天主，我高聲頌揚祢。
請你們向上主讚頌，因為祂是美善寬仁，
祂的仁慈永遠常存。

請你們向聖體內的上主讚頌，因為祂是美善寬仁，
祂對我的仁慈永遠常存。

對聖詠第 118 篇的默想

聖詠第 118 篇以讚頌上主為開端，因為祂的愛、「祂的仁慈永遠常存」。天主對我們的愛，實在偉大非常，不是我們的頭腦所能探測的，不是我們的心靈所能渴望的，也不是我們的理智所能想像的。天主的愛有一種永恆不變的特質。祂時常都是我們的朋友，永不變心。由於我們的本性善變，我們有時會這樣想：天主對我們的愛，現在不會跟以前一樣吧，因為我們做了太多錯事。犯過的罪，多得不可勝數；曾使祂失望的事情，也多得難以記憶。不過，事實上，不管發生過什麼事，現在祂對我們的愛，仍然是那麼強烈，仍然是那麼溫柔，如同我們誕生那天一樣，又如同我們領洗後那個靈魂潔白如雪的時刻一樣。

彌撒中，在成聖體聖血之前，我們要一起念歡呼歌。歡呼歌中有一句：「奉主名而來的，當受讚美。」這句話是出自這篇聖詠的。聖體聖事是天主對我們永恆不變之愛的標記和實況。

昔日，天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子。今天，天主竟繼續這樣愛世界，甚至繼續給我們賜下自己的聖子，即在聖體內的耶穌。瞻仰聖體，就是珍惜天主現在對你所說的話：「我以永恆的愛來愛你，我對你的關愛之情是不變的。」

耶穌不能再多做點事來證明祂愛我們了。我們感謝祂的方式，就是熱烈地讚頌祂。從來沒有人比祂更懂得感恩的了。你今天所作的，就如同那個回來感謝祂的癩病人所作的一樣，使祂的聖心大為感動。對天主的感激之情，是靈魂的喜樂。如果我們欠缺喜樂的話，那是因

為我們忘記天主為我們所作過的一切，也忘記了祂的一切恩情。

在聖體內的耶穌，仍是「匠人棄而不用的廢石」。許多人不相信祂臨在於聖體內。其他的人雖然相信，但由於對祂漠不關心，或由於在思想上犯了錯誤，竟然對祂要我們愛祂的呼籲，對祂要我們敬禮聖體的呼籲，加以拒絕。

你今天懷著信德在這裡陪祂，能替那些拒絕祂的人安慰祂的聖心。所以，你務必一再回來，忠信地盡好守聖時的本份，因為一個像你這樣愛耶穌聖體的人，能代替許多拒絕祂的人來愛祂。

聖詠第 119 篇 25-32 節

耶穌，我聖體內的救主，
我的靈魂雖已輾轉於灰塵，
求祢照祢的諾言使我生存。
我陳明我的行徑，祢便垂聽了我，
今再懇求祢用祢的章程教訓我；
請指給我祢約法的路徑，
我要沉思祢的奇妙工程。
我的靈魂因憂傷而滴滴流淚，
請照祢的諾言使我奮昂興起。

耶穌，我聖體內的救主，
求祢不要使我走錯誤的道路，
求祢恩賜我常遵守祢的法度。
我揀定了真理的途徑，
我矢志服從祢的諭令。

耶穌，我聖體內的救主，
我時常依戀著祢的法度，
上主，不要叫我蒙受羞辱。
我必奔赴祢誡命的路程，
因為祢舒展了我的心靈。

耶穌，我聖體內的救主，
祢舒展了我的心靈。

對聖詠第 119 篇的默想

像被火所鍛煉的金子般受苦，能把我們變為基督聖心的樣子。本來天主不打算要人受苦，也不想人受苦，不過，人由於違命而墮落了，失去了天主所創造的樂園，從此便要受苦。幸好，基督在十字架上的苦難，把價值、目標和意義賦予我們的痛苦，直到樂園復原那天為止。

不論我們的痛苦是大是小，現在就把它們跟真實地在我們面前臨在於聖體內的耶穌，結合在一起吧。耶穌會拿起這些痛苦，將它們跟祂自己在加爾瓦略山上為我們所受的苦難，聯合在一起，奉獻給祂在天之父。耶穌會以自己受難時所懷的愛，來把我們的痛苦奉獻，從而淨化它們，賦予它們一種難以言傳的美。

天主會用我們的痛苦，來達到三個目的。第一個目的就是淨化我們，除去我們的自愛、自我和驕傲，從而使我們樂於奉行天主的旨意，常懷著聖詠作者的心意：「我時常依戀著你的法度」。當我們「奔赴」天主旨意的「路程」時，就會獲得心靈的自由。不然的話，自私的傾向便會奴役我們了。

在單主教 (Bishop Sheen) 去世前，有個電視臺的記者問他，究竟那個年輕的、剛晉鐸的單神父，跟這個八十歲，正在接受訪問的單主教有什麼分別。答案是：「因痛苦而累積的智慧。」

痛苦的第二個目的，是加強我們的同情心。由於自己受過痛苦，我們對別人的哭泣和需要，自然就會更加敏銳。

痛苦的第三個目的是：當我們接受痛苦，並把它跟主耶穌的苦難結合，奉獻給天主時，我們的痛苦就會有

救贖的功效。天主願祂的一切子女都得救。為了達到這個目的，祂便容許我們去受苦，好讓我們以自己的痛苦，為另一個本來要喪亡的人，掙得所需的恩寵。這樣，我們便像聖保祿一樣，藉著痛苦而為基督的奧體，補充基督的苦難所欠缺的。

使我們奮起振作的「諾言」，是基督本人，即天主降生成人的「聖言」。祂繼續在聖體聖事內，進行祂救贖的奧蹟。

聖詠第 100 篇

(進入天主聖殿的人所唱的喜樂之歌)

上主召喚祂所贖回來的子民，去唱勝利的歌曲。

(聖亞大納削)

耶穌在聖體內，
祂的慈愛直到永恆。
祂是我忠信的朋友。
普世大地，請向上主歡呼，
要興高彩烈地事奉上主；
走到上主面前，應該歡呼！

耶穌在聖體內，
祂的慈愛直到永恆。
祂是我忠信的朋友。
你們應該明認雅威就是天主，
祂造成了我們，我們非祂莫屬，
是祂的人民，是祂牧場的羊隊。

耶穌在聖體內，
祂的慈愛直到永恆。
祂是我忠信的朋友。
高唱感恩歌，邁向祂的大門，
吟詠讚美詩，進入祂的宮庭，
向祂致謝，並讚美祂的聖名。

耶穌在聖體內，

祂的慈愛直到永恆。
祂是我忠信的朋友。
因為上主良善寬仁，
祂慈愛直到永恆，
祂的忠信世世常存。

耶穌在聖體內，
祂的慈愛直到永恆。
祂是我忠信的朋友。
我非祂莫屬，
祂也非我莫屬。

對聖詠第 100 篇的默想

感到天主遙不可及，是人之常情。覺得天主很遠，與祂疏離，是人的自然感覺。要克服這種感覺，我們必須倚靠超性的恩寵和信德。只有這樣，我們才能堅信，祂是多麼關心我們，與我們相距多近，愛我們又多深。祂朝朝暮暮都留在聖體聖事內。聖體聖事是天主和人之間的「新而永久的盟約」。「盟約」含有維繫、「非祂莫屬」的意思。聖伯多祿告訴我們，我們不是用金銀，而是用耶穌無價的寶血，即那為愛我們而被宰殺的羔羊的寶血，所贖回來的。

今天，人在一個變幻無常的世界裡尋找歸屬感。聖體內的耶穌，是一個我們屬於祂的永久標記。我們非祂莫屬，而祂也非我們莫屬。

聖詠第 100 篇的主題是：「我們非祂莫屬」以及「祂的慈愛直到永恆」。在福音裡，耶穌描述了「祂的慈愛」的性質。尋找亡羊的牧人、找到失錢的婦女、歡迎蕩子歸來的父親，以及祂不是來召義人，而是來召罪人的事實，都能幫助我們明白，天主的愛實在具有不可抗拒的吸引力。我們自身的軟弱無能，能把天主拉到我們身邊，又把我們拉到天主身邊。

「祂的慈愛直到永恆」的意思是：祂的慈愛是沒有盡頭的。祂深願寬恕我們，以祂醫治的德能來幫助我們。因此，聖詠第 100 篇召喚我們絕對信賴祂。我們要「向上主歡呼」，並要「走到上主面前」，「讚美祂的聖名」。

天主激勵我們在這所小堂裡舉行恆久朝拜聖體的敬禮，是為打開祂慈愛的水閘，以潤澤普世萬民。

聖詠第 65 篇
(莊嚴的感恩歌)

聖體內的耶穌，願一切讚美都歸於祢。

天主，人應在熙雍山上
歌詠讚美祢，
同時也應向祢還願，
因祢允我所祈。

聖體內的耶穌，願一切讚美都歸於祢。

凡一切有血肉的人們，
都因罪過，而向祢投奔。
我們的罪重壓著我們，
但祢都一一赦免不存。

聖體內的耶穌，願一切讚美都歸於祢。

祢所選拔，而使他居留在你庭院的人，
真是有福！
願我們得飽享祢居所的福樂，
祢殿宇中的聖物！

聖體內的耶穌，願一切讚美都歸於祢。

天主我們的救主，
祢常照公義以奇事來俯聽我們，
世人在天涯地角與海洋的遠處
都對祢全心信任。

聖體內的耶穌，願一切讚美都歸於祢。

祢以神威大能束腰，
祢以大力堅定山嶽；
祢曾平息了澎湃的汪洋，
咆哮的巨浪，
萬民的喧嚷。

聖體內的耶穌，願一切讚美都歸於祢。
遠居地角的人，
因祢的奇跡而恐慌；
祢使東西兩極的人，
都要喜氣洋洋。

聖體內的耶穌，願一切讚美都歸於祢。
祢眷顧大地，普降甘霖，
使大地豐收；
天主的河水洋溢，
為他們準備五穀。
原來這一切都是由於祢安排就緒。
祢灌溉了田畦，
又犁平了土壤，使雨鬆軟土壤，
祝福植物生長。

聖體內的耶穌，願一切讚美都歸於祢。
祢的慈惠使年歲豐收，
祢的腳步常滴流脂油。
曠野的牧場豐滿外溢。

聖體內的耶穌，願一切讚美都歸於祢。

漫山遍陵充滿了歡喜，
羊群遮蔽了牧場，
山谷蓋滿了食糧，
一切在歡呼歌唱。

聖體內的耶穌，願一切讚美都歸於祢。
世人在天涯地角都對祢全心信任。

對聖詠第 65 篇的默想

這篇與聖體有關的聖詠，以「天主，人應在熙雍山上歌詠讚美你」為開端，實在是很恰當的，因為聖體內的耶穌給我們所顯示的愛，是多深厚啊。祂為了能把自己豐富的愛與祝福傾注在我們身上，甘願在加爾瓦略山上被刺透。祂為了能常在聖體內作我們的良伴與益友，在十字架上嚐透了被捨棄的痛苦。

「向你還願」的意思，就是向天主降服，遵從祂的聖意。這篇聖詠教導我們，我們的祈禱，天主全都俯聽，但是不是「允我所祈」，就要看我們是否會因此而獲得益處。如果天主不俯允我們的祈禱，那就表示祂會把更好的恩典賜給我們。

「凡一切有血肉的人們，都……向你投奔。」這句話的意思是：在十字架上被舉起來的基督，要吸引眾人來歸向祂的聖體之心。不錯，現在只有很少人回應，但是藉著少數人忠誠的回應，最後一切人都會向祂投奔。「一切有血肉的人們」這幾個字也有以下的含意：我們每人都必須把自己的情慾，交給基督富於憐憫的聖心。只有創造情慾的天主，才能控制情慾。在我們身處的外教人世界裡，人人都尋求肉慾樂趣的滿足，但耶穌卻教導我們：「使生活的是神，肉一無所用。」我們若想從一個地方獲得力量，以對抗世界的種種誘惑，還有比我們在聖體內的救主的臂彎更好的地方嗎？「你所選拔，而使他居留在你庭院的人，真是有福！」這這句話的意思是：是天主選拔了你，使你現在和祂在一起。祂之所以從千千萬萬的人中選拔了你，是因為祂愛你，並渴望你以自己獨特的祈禱方式來愛祂。凡不是天主聖父所吸

引的人，誰也不能到耶穌這裡來。你自己雖然並不知道，今天，是天主的恩寵，是祂的愛的聯繫，把你吸引到耶穌這裡來，陪伴著祂。祂選拔了你去讚美祂，感謝祂、欽崇祂，好讓你能充滿來自祂「殿宇」的祝福，即祂聖體之心的祝福。

「你常照公義……來俯聽我們」的意思是：天主必會實踐自己的諾言和應許。只有祂值得天涯地角的世人全心信任，只有祂能給我們忐忑不安的心靈，帶來安寧。

「天主的河水」是指祂無窮的愛。藉著生命之糧基督，這愛把靈性的滋養與平安，源源不絕地供應給我們。「你眷顧大地，普降甘霖」的意思是：不管情況壞到什麼地步，天主對我們的照顧始終是無微不至的。當我們在旅途上，向著我們永遠在天上的寓所前進，準備在那裡參加天主在萬世之前為我們所預備的婚宴時，我們像聖保祿一樣，有祂的恩寵就夠了。

聖詠第 46 篇

聖體內的耶穌，祢是我的力量。
天主是我們的救助和力量，
是患難中最易尋到的保障。
因此，縱使地動山崩，墮入海心，
我們也絕不會疑懼橫生；
海濤儘管洶湧翻騰，
山嶽儘管因浪震動：

與我們同在的，是萬軍的天主，
雅各伯的天主是我們的保護。

聖體內的耶穌，祢是我的力量。
河流要使天主的城邑歡樂，
即至高者所住的至聖居所，
天主定居其中，此城決不動搖；
清晨曙光一現，天主即加扶牢。
異民儘管擾亂，萬邦儘管騷動，
天主一發喝聲，大地即刻消溶。

與我們同在的，是萬軍的上主，
雅各伯的天主是我們的保護。

聖體內的耶穌，祢是我的力量。
請你們前來觀看上主的作為，
看祂在地上所行的驚人事蹟：
祂消滅戰爭直達地極，

祂斷弓毀矛，燒甲焚盔。
「你們要停手！應承認我是天主，
是萬民的至尊，是大地的上主。」

與我們同在的，是萬軍的上主，
雅各伯的天主是我們的保護。

聖體內的耶穌，祢是我的力量。
祢的聖心是我們的救助。
祢的愛是我們的保護。

對聖詠第 46 篇的默想

「與我們同在的，是萬軍的上主。」這句話的深意，遠非我們的想像力所能探索。耶穌在聖體內的臨在，就是一個活生生的標記，顯示祂是偕同我們，而不是反對我們的。祂之所以在這裡，是因為祂要作我們的「救助」、「力量」和「最易尋到的保障」。這篇聖詠激勵我們，無論我們個人的遭遇是多麼悲慘，無論世上的災情是多麼嚴重，我們都要信賴耶穌的聖體之心。我們就像一個生產的婦女，一切的苦楚，都是未來永福的前奏。

「你們要停手！應承認我是天主，是萬民的至尊，是大地的上主。」這句話召叫我們，要全心信賴全能天主的無窮美善、祂無限的慈悲、無所不能的力量、永恆的愛、無比的公義和無盡的仁慈。祂不是邪惡的緣由，但為了使一件更好的事發生，祂會容許邪惡的事情出現。終有一天，一切邪惡的勢力都兵敗如山倒。那時，耶穌就會藉著祂聖心的全能之愛為王，統治萬邦。祂如今在我們面前臨在於聖體內，就是向我們許諾，祂的美善最後必能戰勝世間的一切邪惡。

「停手」就是向祂的聖意降服，全然信賴祂包容一切的愛。這就是「使天主的城邑歡樂」的恩寵「河流」。聖體聖事是「至高者所住的至聖居所」，它「決不動搖」，因為天主遠遠比一切地獄的惡勢力強大。

讓我們「前來觀看上主的作為」。讓我們記起祂以自己的生命、死亡和復活為我們所作的一切。讓我們信賴祂，堅信祂必會「消滅戰爭」，必會拭去全人類眼上的一切淚痕。

聖詠第 16 篇
(上主是我的產業)

天主卻解除了祂死亡的苦痛，使祂復活了。(宗 2：24)

聖體內的耶穌，唯有祢是我的幸福。
天主，求祢保祐我，因為我只投靠祢。
我對天主說：「唯有祢是我的上主，
唯有祢是我的幸福。」

聖體內的耶穌，唯有祢是我的幸福。
對地上所有的聖族，
我心是如何地傾慕！
歸依其他神祇的人們，
他們的苦楚必然累增；
我決不向他們行奠血之祭，
他們的名號，我口決不提起。

聖體內的耶穌，唯有祢是我的幸福。
上主，祢是我的產業，是我的杯爵，
我要得祢的基業，有祢為我守著。
繩尺正給我落在優雅的地域，
我的產業實在令我滿心稱意。

聖體內的耶穌，唯有祢是我的幸福。
我要讚頌引導我的上主，
我心連夜間也向我督促。
我常將上主置於我的眼前，

我決不動搖，因祂在我右邊。

聖體內的耶穌，唯有祢是我的幸福。
因此我心高興，我靈喜歡，
連我的肉軀也無憂安眠。
因為祢絕不會將我遺棄在陰府，
祢也絕不讓祢的聖者見到腐朽。

聖體內的耶穌，唯有祢是我的幸福。
請祢將生命的道路指示給我，
唯有在祢面前有圓滿的喜悅，
永遠在祢右邊也是我的福樂。

聖體內的耶穌，唯有祢是我的幸福。
祢在這裡以祢圓滿的愛來歡迎我。
在祢的面前，我心高興，
因為祢是我的天主。

對聖詠第 16 篇的默想

根據聖經記載，舊約時代的以色列百姓曾敬拜金牛。今日我們回顧歷史，很容易地便看得出來：他們當日所朝拜的，其實是虛假的邪神。可是並非古人才會拜邪神，很多現代人所拜的邪神，比金牛還要壞呢。任何我們看得比天主和祂的誡命更重要的人、地、事物，就是虛假的邪神。耶穌在福音裡告訴我們，誰若愛任何人或事物超過祂，就不配是我們的主基督的。

對耶穌來說，最重要的人是你。耶穌一定要成為你生活的中心，一定要成為你生活中最重要的人物。朝拜在聖體內的基督，就是宣認祂是造物主，而承認自己只不過是全賴祂而存在的受造物。懷著愛意去服從，從而使祂的意旨奉行，是我們朝拜聖體時應有的精神。

當我們凝望著聖體光內的聖體時，基督邀請我們去神領聖體。耶穌自己說：「這是我的身體，為你們而捨棄的。」祂的意思就是：「我把整個自己和我所有的一切，都交給你們。」那時，我們也要把整個自己和我們所有的一切，都懷著愛心交給祂，任祂隨意處理。

世上人人都有同一的渴求，就是想得到快樂。天主遠遠比我們自己更想我們得到快樂。所以我們要信賴祂，要把我們對快樂的掛慮都託給祂。事實上，如果我們信賴天主，祂就會成為我們快樂的對象和希望。聖體內的耶穌大聲喊說，我們的快樂在於完全擁有祂。

這就是聖詠第十六篇的主題：「唯有祢是我的上主，唯有祢是我的幸福。」這篇與聖體有關的聖詠指出：主耶穌是「我的產業」、「我的杯爵」和「基業」。祂給我「引導」、「督促」、視力、力量、「安眠」和「喜

悅」。

當我們在自己的生活中，先尋求祂和祂的聖意時，「圓滿的喜悅」就會在基督聖體的面前來臨。世上之所以有那麼多的悲哀的事，是因為眾人不先尋求天主的國和祂的成聖之道。

我們若選擇祂，並重視祂的愛超過其他一切，就永遠都會快樂。

聖詠第 84 篇
(渴念天主的聖殿)

我們在此沒有常存的城邑，而是尋求那將來的城邑。
(希 13：14)

聖體內的耶穌，祢的居所是多麼可愛！
萬軍的上主，祢的居所是多麼可愛！

聖體內的耶穌，祢的居所是多麼可愛！
我的靈魂對上主的宮庭
渴慕及緬懷。
我的心靈以及我的肉身，
向生活的天主踴躍歡欣。

聖體內的耶穌，祢的居所是多麼可愛！
萬軍的上主，我的君王，我的天主，
麻雀靠近祢的祭壇找到了住所，
燕子也找到了安置幼雛的窩巢。

聖體內的耶穌，祢的居所是多麼可愛！
上主，居住在祢的殿宇，
常讚美祢的，真是有福！
那以祢作為自己的助佑，
居心朝聖的人，真是有福！

聖體內的耶穌，祢的居所是多麼可愛！
他們把他們經過的乾谷變為水泉，

並以初雨給乾谷披上祝福的衣衫。
他們的體力越行越有，
到熙雍覲見至高天主。

聖體內的耶穌，祢的居所是多麼可愛！
萬軍的上主，求祢允我的懇請，
雅各伯的天主，求祢側耳傾聽！
天主，我們的護盾，求祢目睹，
請對祢的受傅者予以回顧。

聖體內的耶穌，祢的居所是多麼可愛！
的確在祢宮庭逗留一日，
遠勝過在別處逗留千日。
我寧願站在我天主殿宇的門限，
我不願逗留在惡人帳幔的裡面，
因為上主天主是太陽，是護盾。
上主常廣施恩愛和光榮；
祂對行為正直純潔的人，
從來不會拒絕賜福賜幸。
萬軍的上主，依賴祢的，那人才算是真有福的。

聖體內的耶穌，祢的居所是多麼可愛！
我全心信賴祢的聖心。

對聖詠第 84 篇的默想

聖詠第八十四篇以「萬軍的上主，祢的居所是多麼可愛！」為開端。世上再沒有別的地方，比你現在所置身之處，有更多的愛了。聖體聖事含有一切天上與人間的愛。在耶穌的聖體之心裡，有一切人性與神性的愛的本源。

正如麻雀的住所是牠的窩巢，我們的「住所」就是基督的聖體之心。每個來到耶穌聖體面前的人，祂都非常熱情地，興高采烈地歡迎。我們以祂的愛作為自己的助佑。

「居心朝聖」表示遵從福音和教會的訓導，並領受教會的聖事。

「乾谷」是世上的憂患。聖保祿告訴我們：「我們在此沒有常存的城邑，而是尋求那將來的城邑。」(希 13：14) 換言之，我們在此世，只不過是一群朝聖者而已。

當我們在人間朝著天堂前進時，目的是與天主結合。聖保祿告訴我們：「這世界的局面正在逝去。」他又說：「你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裡有基督坐在天主的右邊。你們該思念天上的事，不該思念地上的事。」(哥 3：1-2)

「的確在祢宮庭逗留一日，遠勝過在別處逗留千日。」這句話說明了我們與耶穌聖體一起所度過的時間是如何寶貴，因為祂使我們充滿靈性的財富，美化我們的靈魂，又使我們更密切地與祂結合在一起。可惜，常人會這樣想：我們太忙，沒有時間跟我們的主在一起。還有許多人覺得，朝拜聖體是浪費時間的事。他們分不清楚事情的輕重緩急，除了這個物質世界的事務外，他

們在人生的旅途上，竟看不到任何方向和目標。他們只思念地上的事。不幸，到頭來，地上的事不會使他們滿足，只會使他們的心靈空虛貧乏。

我們在耶穌聖體面前所過的時間，是為我們將來面對面地觀看天主的日子做準備的。那時我們將全認清祂，並與祂，我們靈魂的新郎，永遠相偕。聖體內的耶穌不但會指出我們永遠命運的所在，還會賜給我們光明和力量，協助我們到達目的地。

聖詠第 122 篇

耶穌，在這愛情的聖事內，祢是我的平安。
我喜歡，因為有人向我說：
我們要進入上主的聖殿！
耶路撒冷！我們的雙足，
已經站立在你的門口。

耶穌，在這愛情的聖事內，祢是我的平安。
耶路撒冷建築的好似京城，
確是內部劃一整齊的京城。
各支派，上主的各支派都齊集在那裡，
按照以色列的法律稱頌上主的名字。

耶穌，在這愛情的聖事內，祢是我的平安。
那裡設立了執政的座席，
那裡有達味王室的寶位。

耶穌，在這愛情的聖事內，祢是我的平安。
請為耶路撒冷祈禱和平：
願愛慕你的人獲享安寧，
願在你的城垣內有平安，
願在你的堡壘中有安全！

耶穌，在這愛情的聖事內，祢是我的平安。
為了我的兄弟和同伴，
我要向你說：祝你平安！
為了上主我們天主的殿宇，

我為你懇切祈禱，祝你幸福。

耶穌，在這愛情的聖事內，祢是我的平安。
願祢的平安，在每人的心中，
在每一個國家裡，在普世各地為王。

對聖詠第 122 篇的默想

「我們要進入上主的聖殿！」因為在這裡「耶穌在愛情的聖事內等待著我們。」(教宗若望保祿二世)

耶穌是慈悲為懷，仁愛無量的，耶路撒冷這個名字，可以視為祂的象徵。當祂在聖週四晚上為我們建立聖體聖事的時候，祂說，祂的平安就是祂臨別的禮物。祂的渴望，就是每天都在我們心內，使祂的平安日漸加深。只要我們願意在心裡騰出地方來容納祂和祂的聖意，就會充滿祂神聖的平安。祂是長留在聖體內，與我們同在的和平的王子。

在希伯來文裡，「平安」或「和平」這個詞語的意義很豐富，所指的是一種「完全心滿意足」的狀況。當耶穌成為我們的萬有時，祂就成為我們的平安。

我們不單要為自己，也要為全世界而來朝拜聖體。「為了上主我們天主的殿宇，我為你懇切祈禱，祝你幸福。」這句話的意思是：我們求聖體內的君王把祂的平安賜給每個人的心靈。由於聖體是一件愛與團結合一的聖事，每當我們來到主的面前，在祂內更新我們的生活，並把我們整個自己和我們所有的一切都獻給祂時，地上的每一個人就會因此而得沾祂的恩澤。讓我們藉著信德，把整個可憐的人類，向祂良善的聖心舉起，好讓祂的恩寵，來到一切因肉體、心靈或精神方面的痛苦而飽受折磨的人身上。

我們要「為耶路撒冷祈禱和平」。耶路撒冷的和平，是天主許下要賜給祂全世界一切子女的和平。就在這裡，就在我們在聖體內的主面前，我們為和平所能做的好事，比古往今來的一切軍隊、一切演說、一切會議，

都更有效力，因為只有天主才是和平的根源，才是和平的動力，才是賦予和平者。

就在這裡，我們把耶穌在加爾瓦略山上為我們所贏得的無限功勞，奉獻給我們在天之父，以賠補一切的過犯，以治愈一切的創傷，以修復一切破碎的心靈。

願你獲享祂的平安。

在聖體前守聖時 (五)

「你們讓小孩子來罷！不要阻止他們到我跟前來，
因為天國正屬於這樣的人。」
(瑪 19：14)
「我實在告訴你們：
你們若不變成如同小孩一樣，你們決不能進入天國。
所以，誰若自謙自卑如同這一個小孩，
這人就是天國中最大的。」
(瑪 18：3-4)

耶穌
在聖體聖事內的
真實臨在

(默想和向耶穌聖心誦念的禱文)

只有謙卑的人，才會來到謙卑的耶穌聖體面前。心高氣傲的人過於驕傲，不肯朝拜外形與麪餅無異的天主子。本書第五個聖時的主題是：耶穌在感恩聖事內的真實臨在，和以下的禱文，能協助我們變得越來越像小孩子一樣，相信並信賴在聖體內的耶穌。

朝拜明供聖體時的默想材料

如果你們願意的話，可以在守聖時的時候，使用這份默想材料，或其中任何一部份，來協助自己祈禱。你們可以坐，可以站，也可以跪。主耶穌所留意的，不是你們身體的姿勢，而是你們內心的狀況。祂喜歡我們在祂面前，舒舒服服地放鬆自己。

各位在基督內，親愛的兄弟姐妹：

聖若望告訴我們，天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，不是為審判它，而是為拯救它。耶穌以永恆不變的愛向我們保證：「看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。」(瑪 28：20)

使人康復的愛

「我來，是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。」(若 10：10) 說這話的耶穌，跟那位醫治破碎的心靈，並把小孩子聚集在身旁的耶穌，是同一個人。祂現在真實地臨在於聖體聖事內。

聖體是居住在我們中間的耶穌聖心。祂住在這裡，為使天主在舊約時代的許諾得以實現：「我要親自牧放我的羊，親自使他們臥下——吾主上主的斷語——失落的，我要尋找；迷路的，我要領回；受傷的，我要包紮；病弱的，我要療養。」(則 34：15-16)

你們都到我跟前來

我們的善牧基督，日日夜夜在聖體櫃裡，與我們頃刻不離，為使具有拯救功效的救贖奧蹟得以延續下去。聖體是良善心謙的耶穌，祂在召喚你們：「**你們都到我**

跟前來。」 (瑪 11：28) 祂囑咐你們：「**不要怕**。」(谷 5：36；6：50) 祂答應你們：「**我要使你們安息**。」(瑪 11：28)

無限恩寵的泉源

撒瑪黎雅婦人在井邊跟耶穌相遇，同樣，朝拜聖體時，我們也在井邊與耶穌相逢。那井是恩寵的源頭，含有不可測量的富饒，充滿救恩的泉水。救主對你們如同祂所愛的聖若望宗徒一樣，把你們吸引到祂可愛的聖心面前，讓你們在活水的江河裡暢飲，領受源源不絕的恩寵、神性的愛以及無限的憐憫。

用信德來看

因此，教宗保祿六世在《天主子民的信經》裡告訴我們：「在舉行了祭獻 (彌撒) 以後，基督仍存留在至聖聖事 (聖體聖事) 內，祂在聖龕 (聖體櫃) 中，成了我們每一座聖堂活生生的心臟 (the living heart of each of our churches)。藉我們肉眼所見的聖餅，去欽崇並朝拜不可見的降生成人的聖言，這是我們的一種甘飴的責任，祂確實在我們中間，卻又沒有離開天庭。」

怎樣開始？

開始朝拜明供聖體的好方法是：先發信德，堅信主耶穌真實地臨在於聖體聖事內。耶穌從前對宗徒們所說的話，也是對我們說的：「放心！是我。不要怕！」(谷 6：50)

請大家祈禱：耶穌，我真心相信，祢確實在這裡。

聖體的意思就是感恩

然後，我們感謝祂，因為祂在這愛情的聖事內與我們同在。教宗保祿六世說過，聖體是耶穌聖心最大的禮物。感恩之情，是聖人的歌曲、天堂的音樂。基督在聖體內把自己當作禮物賜給了我們，我們對祂感恩，不但給自己的靈魂帶來喜樂，也使祂的聖心歡欣不已。

看，這個心

耶穌對聖女瑪加利大說：「看，這個心，它多麼愛人，為了向人證明它的愛，甚麼都不吝嗇，甚至耗盡、犧牲了自己；可是，大多數人給我的回應，不外是忘恩負義……」

在聖經裡有這樣的話：「侮辱破碎了我心，使我憂傷難過；我期望有人同情，卻未尋到一個，我渴盼有人安慰，也未找到一個。」(詠 69：21) 祂現在找到你們了。

祂感謝你們

祂感謝你們，因為你們朝拜聖體，給祂帶來安慰。祂渴望我們相信祂，企盼我們信賴祂，切願我們懷著感恩之情去愛祂。信德、信賴、感恩的愛，就是我們給聖體內的君王獻上的屬神黃金、乳香、沒藥。

請大家祈禱：耶穌，我們感謝祢，因為祢在這裡，在祢這件愛情的聖事內。

祂對你個人的愛

想想主耶穌所作的一切，從降生成人，生於馬槽起，直到死在十字架上為止，都是一個不斷愛你的行動。祂

全心愛你，彷彿你是世上唯一的人。祂因愛而創造了你，並在愛中救贖了你，如今祂的聖心，又在聖體內燃著愛你的火燄。

祂永遠愛你

假如你失去了世上的一切，卻擁有聖體內的基督，那你就擁有一切，什麼都沒有失去，還因天主義子或義女的身份，而成為無限富裕的人。懷疑祂對你的愛，就是缺乏信德，忘恩負義。朝拜祂，就是相信祂的愛。從聖體中，我們神聖的救主不斷以無聲的話向你發言：「我愛你，我永遠愛你，因此我給你保留了我的仁慈。」(耶31：3)

請大家祈禱：耶穌，我相信祢愛我。

朝拜是祈禱

祈禱是向天主高舉我們的思想和心靈。祈禱是跟愛我們的基督談話。祈禱就是跟在我們面前臨在的主結合。亞爾斯的主任司鐸聖維雅納經常說：「祂就在那裡。祂那麼愛我們，為什麼我們不該愛祂呢？」這位聖人常常這樣解釋：「想完善地祈禱，不必說很多話。知道良善的主在聖體櫃那裡，向祂打開自己的心，在祂面前歡欣鼓舞，就是最好的祈禱了……」這位聖善的司鐸曾經問一個堂區教友：當他來到耶穌聖體面前時，對耶穌說些什麼。那個教友回答：「我不說什麼。祂注視著我，我也注視著祂。」

重振希望

要在祂面前歡欣鼓舞，我們必須「將一切掛慮都託

給祂」(伯前 5：7)，把一切煩惱都交給祂。祂在這裡，在你們面前，不是為斥責你們的罪惡，不是為提醒你們的過犯，也不是為叫你們對往事念念不忘，懊悔不已。相反，祂在這裡，是為豐厚地給你們賜下祂的慈愛，重振你們的希望，使你們充滿祂的平安。祂以寬慰的話，呼籲我們信賴祂：「不要怕，只管信。」(谷 5：36) 你們就像瑪利亞一樣，「選擇了更好的一分」(路 10：42)。在朝拜明供聖體時，我們「坐在主的腳前」(路 10：39)，把昨日、明日都置於腦後。朝拜天主，就是承認我們完全依靠祂。離開了祂，我們就一無所有；但跟祂在一起，我們就富於仁愛，一無所缺了，因為祂是葡萄樹，而我們是枝條。(若 15：5)

請大家祈禱：耶穌，我主，我天主，我的萬有。

信賴的美德

當你們相信耶穌必關照你們，而將一切掛慮都託給祂的時候，你們就安慰著祂的聖心了，因為祂是你們最好的朋友。我們發現，耶穌是無所不能的救主。無論情況看起來多糟糕，祂都能撥亂反正。更美妙的是，祂很樂意救助我們，祂的聖心切願使一切壞事都產生良好的後果。「願仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚，是祂在我們的各種磨難中，常安慰我們……」(格後 1：3-4) 我們要皈依，要像小孩子一樣，完全向天主降服，並要信賴祂的話：「你們要停手！應承認我是天主。」(詠 46：11) 朝拜祂，就是信賴祂。

請大家祈禱：耶穌，我全心信賴祢。

與耶穌結合

當耶穌在十字架上高呼「我渴」的時候，祂渴求著愛。祂通過聖女瑪加利大，一再向我們呼籲：「我渴望，非常渴望在聖體內得到人的愛。」愛耶穌，就是棄絕自己，順從祂的聖意，並為祂的緣故，接受任何祂叫你們背的十字架。祂，那被宰殺的羔羊，之所以聽命至死，且死在十字架上，是為了與你們舉行神婚，跟你們結合，使你們充盈祂的生命，令你們的重軛因祂神性的愛而變得甘美，使你們的擔子因剛毅之恩而變得輕鬆。祂為了使你們向祂降服，已經把自己的聖心賜給你們了：「我必賜給他們另一顆心」(則 11：19)。現在，祂在請求你們：「孩子，把你的心給我吧。」

請大家祈禱：耶穌，我要完全與你結合在一起。主，我在這裡，樂於承行祢的旨意。

歸向基督

耶穌發表了生命之糧的言論後，有許多人退去了，不再同祂往來。當時伯多祿的回應，使祂非常欣慰：「主！惟祢有永生的話，我們去投奔誰呢？我們相信，而且已知道祢是天主的聖者。」(若 6：68-69) 今天，同樣有許多人退去了，不同聖體內的主耶穌往來。如果你肯抽時間陪伴祂，你們的回應，也會使祂非常欣慰。我們做基督徒的，必須天天皈依。要請祂改造我們，賞賜聖寵，使我們真心悔改。還要謙遜地承認、痛悔自己的一切罪惡，並求祂扶助我們改過自新。聖經上有個稅吏在聖殿裡說：「天主，可憐我這個罪人吧。」當他離開聖殿的時候，就成了一個正義的人。讓我們懇求主耶穌，賜給

我們一個正直的良心，好使我們處世為人，不去迎合外教人的世俗思想，而去遵循祂的價值觀，並服從祂的教會的訓導。如果我們已經有好一段日子沒有向神父辦告解，那麼在短期之內，便要去辦了，因為基督要藉著修和聖事，在祂自己的寶血裡把我們的罪污洗得一乾二淨。

耶穌為我們贖罪

由於耶穌已經把自己的聖心賜給了你們，你們現在就可以把祂的聖心奉獻給天父，以賠補自己一生裡，以及這個冷酷而忘恩的世界中，任何欠缺愛德的罪過了。

請大家祈禱：天父，耶穌的聖心裡有無限的愛，又充盈著感恩和補贖的精神。現在我把祂的聖心獻給祢，以賠補我一生及普世欠缺愛德的罪過。

耶穌為我們轉求

聖保祿告訴我們：耶穌常常活著，為我們轉求。 (參閱希 7：25) 紅色象徵救贖。你們可能會穿上的紅色外衣，代表從基督的聖傷傾注到傷痕累累的世人身上的無限功勞。由於你們慷慨大方，樂意陪伴自己的神聖愛侶耶穌，祂看見你們在祂面前，就會忘記世界對祂的拒絕了。你們在基督救贖的外衣下，代表著全人類。你們來到主耶穌面前，就把整個人類大家庭都向祂拉近了一點兒。在基督的奧體裡，任何一個人所作的事，都影響其他每個人的生命。現在，讓我們求天父看看慈悲之愛的祭品耶穌，請祂因自己愛子的緣故而赦免全人類的罪過，並以基督的寶血來淨化世界吧。

請大家祈禱：天父，我把我們的主耶穌基督的聖傷奉獻給祢，以醫治傷痕累累的人類的傷口。天父，求祢

垂憐我們，在祢聖子的寶血中，淨化這個世界。

在心思念慮上改換一新

在結束朝拜聖體之前，讓我們向聖體內的主祈禱，求祂賜予恩寵，使我們彼此相愛，如同祂愛了我們一樣，令我們的心變為祂的聖心。「應在心思念慮上改換一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。」(弗 4：23-24) 這種態度教導我們時常都尋求天父的旨意。在日常生活中不斷祈禱，就是在所作的一切事上，都以取悅天父為重。

請大家祈禱：主使我們不論身處何方，都以朝拜聖體的精神來生活：「主耶穌，求祢教我以心神以真理朝拜祢。」

在主內喜樂

由於耶穌已經給你穿上了救恩，現正為你預備一件光榮的衣服，並給你披上祂神性的愛，我們可以用一首聖母喜樂的讚主辭來結束這個聖時，在天主，我們的救主內歡欣鼓舞。

請大家祈禱：「我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡躍於我的天主，因為祂給我穿上救恩的衣服，給我披上義德的外衣。」(依 61：10)

主喜愛你

這篇出自《依撒意亞先知書》的讚主辭是以這樣的詞句結束的：「你要稱為『我可愛』的，你的地域要稱為『已婚的』，因為上主喜愛你，你的地域將要婚嫁。」(依 62：4) 你在祂的面前，實在是可愛的，因為在祂對你

的愛中，祂喜愛跟你在一起。記著，愛天主並不在於感受，而在於意志。一點兒感受都沒有，但卻勉力使自己的意志與祂的聖意結合，那就是一種讚美天主的崇高方式。如果在這一小時的祈禱過程中曾經分心走意，切勿因此而忐忑不安，因為只要在自己能做到的時候，再想起祂，基督便會把你精神不集中時的分心狀態，完全視為對祂的純粹默觀祈禱了。聖體聖事充滿了天主的美善！

請大家以《雅歌》的經文祈禱：「請將我有如印璽，放在祢的心上。」(歌 8：6)

以下的禱文，能激發你的信賴與愛情，可在朝拜聖體時加以善用。

朝拜聖體的禱文

我的天主，我信祢，欽崇祢，依靠祢並愛你。我求祢寬赦那些不信，不欽崇，不依靠和不愛祢的人。

啊，至聖聖三，父、子及聖神，我深深地欽崇祢，並將存於世界每一聖體龕內的耶穌基督至尊聖體寶血、靈魂和天主性全獻給祢，為補償祂因他人之冒犯，所受的侮辱、褻瀆以及慢待。

因耶穌聖心和瑪利亞無玷之心的無限功勞，我懇求祢賞賜可憐的罪人悔改。

信賴的禱文

耶穌，祢在自己的聖心裡，給我們啟示了祢愛的偉大。祢最盼望我們作的事，就是相信祢的愛。所以我們來到祢的面前，向祢宣認：我們深信祢的愛，並且完全信賴祢仁愛的聖心。

在每個祈求後，請念以下的答句。

【答句】耶穌聖心，我信賴祢。

在面臨考驗和十字架時，
在危險、困難時，
在疑惑、焦慮時，
在挫敗、失望時，
在祈禱似乎無效時，
在誘惑最強烈時，
雖然我們有很多罪過和惡習，
在患病和受苦時，
在我們生命的每一刻，
在我們臨終時，

耶穌，祢在福音裡給我們顯示了，每當祢發現別人信賴祢時，祢是多麼高興。

為了取悅祢的聖心，我們全心信賴祢。我們堅信，祢以無限的愛來愛我們；一切祢可能給我們的，特別是十字架，都確實是祢愛我們的標記。我們不靠自己的力量，也不依恃自己的德行。正因我們軟弱，正因我們有罪，我們才信賴祢聖心的愛。

赔補的禱文

耶穌聖心，我們信賴祢。

耶穌，受難前夕祢在山園祈禱時，看到世上的一切罪惡，又預見將來有許多忘恩負義的人要背棄祢，因而感到痛苦萬分，悲傷得要死。

祢聖心所受的苦是那麼大，以致祢流出帶血的汗來。

祢要求宗徒們同祢醒寤，陪祢祈禱，但他們做不到，於是祢只好獨自承受自己的憂傷。

看，耶穌，現在我們來到祢跟前，和祢在一起。在祢的憂傷中，我們陪伴著祢，並向祢說：我們愛祢。

在每個祈求後，請念以下的答句。

【答句】啊，主，我們要安慰祢。

因祢在山園裡憂傷不已，

因祢憂悶得要死，

因祢的聖心悲痛至極，

因眾人拋棄祢，使祢傷心，

因仇敵譏笑嘲弄祢，

因朋友辜負祢，

因祢受難時的痛苦，

因世人遺忘祢，對祢忘恩負義，

因惡人對祢說褻瀆的話，

因祢在聖體櫃內遭人遺棄，

因眾人對聖體不敬，

因眾人對祢愛的聖事漠不關心，

因仇敵憎恨祢，

因祢大多數的孩子對祢冷酷無情，

因那些自稱為祢朋友的人，對祢不忠，
因我們也對祢不忠，忘恩負義，
因我們的心硬得不可思議，
因我們遲遲都不肯愛祢，
因我們為祢服務時，態度不冷不熱，
因人靈的喪亡使祢痛心，
因祢在我們的心扉前守候多時，

耶穌，神聖的救主，

祢的聖心發出了怨言，如同《聖詠集》所預言的一樣：

「我期望有人同情，卻未尋到一個，我渴盼有人安慰，也未找到一個。」(詠 69：21)

求祢賞賜我們恩寵，來安慰祢因我們忘恩負義而憂傷的聖心。

為了做到這一點，永生永王的主，求祢使我們更真誠地愛祢，更慷慨地為祢效勞，更忠心地實踐祢偉大的誡命，全心，全靈，全意，全力愛天主，並愛自己的近人，如同祢愛他們一樣。

耶穌聖心禱文

耶穌聖心，祢是永生之父的愛子。求把祢的父啟示給眾人。

耶穌聖心，聖神在童貞聖母的胎中形成了祢。求祢派遣聖神來到我們的心中，照祢聖心的模樣來塑造它們。

耶穌聖心，祢具有無限的尊威。求祢恩賜我們時時讚美並光榮祢。

耶穌聖心，祢是天主的聖殿；而我們在領洗後，也是天主的聖殿。求祢扶助我們，使我們名副其實，成為天主樂於居住的聖所。

耶穌聖心，祢是至高者的會幕。求祢使我們也成為會幕，讓別人在我們身上看見天主。

耶穌聖心，祢是天主之宮，上天之門。求祢領我們到達天堂，使我們永遠與祢同在。

耶穌聖心，祢是愛德的烈窯。求祢以祢的愛火燃點普世。

耶穌聖心，祢是公義與慈愛的聖所。求祢使我們日益充盈祢的愛。

耶穌聖心，祢是一切德行的深淵。求祢把種種美德植入我們心中，使我們成為祢的真門徒。

耶穌聖心，祢最堪受讚美。求祢使我們常以聖善的生活來光榮祢。

耶穌聖心，祢是眾心的君王與中心。求祢在眾人的心中，建立祢愛的王國。

耶穌聖心，在祢內有一切上智與聰敏的珍寶。求祢使我們更親密地認識祢，更明白祢的聖訓。

耶穌聖心，在祢內有圓滿的天主性。願人人都知道

祢是永生之父的聖子，也知道祂和祢及聖神，是唯一的天主。

耶穌聖心，祢是聖父所喜悅的。求祢使我們每一個行動，都令祢的天父稱心滿意。

耶穌聖心，我們從祢的滿盈中，都領受了恩寵。求祢把祢圓滿的愛與聖善，傾注在我們身上。

耶穌聖心，祢是永生的願望。求祢把享見祢、同祢會晤、與祢相偕的渴望，賜給我們。

耶穌聖心，祢非常忍耐，極其慈悲。願所有罪人都明白祢慈悲的偉大，尋求祢的寬恕。

耶穌聖心，祢厚待那些呼求祢的人。求祢俯聽我們的禱聲，恩賜祢的國來臨。

耶穌聖心，祢是生命與聖德的泉源。求祢使我們的生活，肖似祢聖善的生活，充溢著祢的聖德。

耶穌聖心，祢是我們罪過的補贖。請在祢聖心的寶血中，洗淨我們及普世的一切罪垢。

耶穌聖心，祢飽受了凌辱。求祢教導我們，步武祢謙抑自下的芳表，為了肖似祢而甘受凌辱。

耶穌聖心，祢為我們的罪而受傷。求祢使我們的心充滿悔罪之情。

耶穌聖心，祢為了拯救世界，聽命至死，且死在十字架上。求祢恩賜我們時常服從，藉著聽命來拯救世界。

耶穌聖心，祢為長矛所刺透。請從祢敞開的聖心中，把光明、力量、恩寵的洪流，傾注在我們身上。

耶穌聖心，祢是一切安慰的泉源。願祢常常都是我們真正的喜樂和慰藉。

耶穌聖心，祢是我們的生命與復活。願一切不在聖寵境界中生活的人，都能分享祢恩寵的生命。

耶穌聖心，祢是我們的和平與修和，求祢賜給普世和平，使人人都與天父修和。

耶穌聖心，祢是贖罪的犧牲。求祢使一切罪人皈依，接受祢的愛。

耶穌聖心，祢是信賴祢的人的救援。我們信賴祢，求祢從一切凶惡中拯救我們，把祢的愛賞給我們。

耶穌聖心，祢是死於祢內的人的希望。求祢使我們常在祢的愛中生活，也在祢的愛中死去。

耶穌聖心，祢是一切聖人的喜樂。願將來在天堂上，甚至如今在世上，祢也是我們的喜樂。啊，永生永王的耶穌，我們因祢的聖心而懇求祢。

亞孟。

耶穌聖心所許之十二殊恩

下列的十二殊恩，是主耶穌對聖女瑪加利大所許下的，目的是為了鼓勵眾人真誠地敬禮耶穌聖心。由於對耶穌聖心的敬禮，就是對耶穌聖體的敬禮，所以凡是願意像你今天這樣在聖體面前守聖時的人，都可以得到這些殊恩。

定期在耶穌聖體面前用一個小時來祈禱吧。

1. 我要賞賜他們生活崗位上一切必需的恩寵。
2. 我要賜平安和睦給他們的家庭。
3. 在艱難困苦中，我要安慰他們。
4. 在他們一生中，尤其在臨終時，我要做他們安全的避難所。
5. 我要豐厚地祝福他們的事業。
6. 罪人要在我的心內，找到無限慈悲的泉源。
7. 不冷不熱的靈魂要變成熱心的。
8. 熱心的靈魂要迅速地達到成全的地步。
9. 我要祝福每個供奉、恭敬我心的畫像的地方。
10. 我要賜給神父恩典，以感化最頑固的心靈。
11. 凡傳揚這敬禮的人，我要把他們的名字寫在我的心上，永誌不忘。
12. 按我聖心的無限仁慈，我向你許下：凡一連九個月在每月的第一個星期五那天善領聖體的人，我全能的愛將要賜給他們最後懺悔的恩寵。他們不會死於罪惡中，也不會領不到聖事而死。在臨終的時刻，我的聖心要做他們安全的避難所。

神性之愛禱文

可以用普通的玫瑰念珠誦念這禱文。要以「聖三光榮經」來代替「天主經」，以下列這些「向耶穌聖體祈禱的經文」來代替「聖母經」。念完「聖三光榮經」之後，要把「向耶穌聖體祈禱的經文」誦念十次，直到把九端都念完為止。

1 聖體內的耶穌聖心，
我偕同九品天使，一起欽崇祢，讚美祢。

2 聖體內的耶穌聖心，
祢燃燒著愛我的烈火，
求祢使我燃起愛祢的火焰。

3 聖體內的耶穌聖心，
願祢的國來臨。

4 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我們的理智、心靈和意志，
都與祢、聖父和聖神完全一致。

5 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我的心，
肖似祢良善心謙的聖心。

6 聖體內的耶穌聖心，
因司鐸所獻的每台感恩祭
的無限價值，
求祢現在垂憐我們及普世，
直到今世的終結。

7 聖體內的耶穌聖心，
因祢在聖體內對我的大愛，
我感謝祢。

8 聖體內的耶穌聖心，
我全心愛祢。

9 聖體內的耶穌聖心，
我全心信賴祢。

在聖體前守聖時 (六)

「上主，以色列的天主應受讚美，因祂眷顧救贖了自己的民族……這是出於我們天主的慈懷，使旭日由高天向我們照耀，為光照那坐在黑暗和死影中的人，並引我們的腳步，走向和平的道路。」(路 1：68，78-79)

耶穌

在聖體聖事內的

神性慈悲

(若瑟芬．孟南德修女的《神性愛情的道路》)

正如太陽是自然界一切能量、光明、熱力、力量和生命的來源，同樣，聖體內的天主子也是一切超性生命、力量、愛情、智慧和恩寵活生生的來源。本書第六個聖時的主題，是耶穌聖心給世界的啟示：「我切願我在聖體內的愛，成為照亮每一顆心的太陽，成為振奮每一個靈魂的熱力。因此，我的話必須傳達到他們那裡。我要全世界都在聖體聖事內認出我這位慈悲而仁愛的天主。深願我寬恕、拯救靈魂的渴望，到處都讓人看到。即使是最可憐的人，也不該因恐懼而踟躕不前……罪孽最深重的人也不該避開我……讓他們都來到我的聖體面前吧。為了把生命和真正的幸福賜給他們，我宛如一個最慈愛的父親，張開雙臂，等待著他們。」

導言

以下這些守聖時的資料，完全基於耶穌聖心向祂特選的忠僕若瑟芬・孟南德 (Josefa Menendez) 修女的啟示。耶穌在二十世紀初葉，曾向她顯現，現在眾人都稱她為「現代的聖女瑪加利大」。這些啟示，由於得到巴策理樞機 (Cardinal Eugenio Pacelli)，即後來的教宗庇護(碧岳) 十二世的肯定，已經為教會所認可了。

這些資料，一共包括十篇默想、十篇禱文。每篇默想的字句，都是主耶穌親自向你們說的話。你們可以在任何一處停下來默想，至於默想多久，悉隨尊便。每篇發人深省的禱文，也是耶穌親自教給若瑟芬的。

這些禱文都以天父為對象。主耶穌在這裡，在聖體內，活著為我們轉求。(參閱希 7：25) 為了協助耶穌把全人類都帶到祂的聖心面前，我們在這裡，把祂聖傷的無限功勞奉獻給天父。

每當我們求天父注視祂在聖體內的愛子時，一股神性恩寵與慈悲的洪流，就再度湧出，傾注在世上。

在聖體內，有耶穌的光榮聖傷。這些聖傷，如今在樂園裡，美麗無比，光耀奪目，宛如一千個太陽一樣。當我們把這些聖傷奉獻給天父時，神性的恩寵與愛情就穿透普世，如同東升的旭日使大地沐浴在曙光中一樣。

聖體聖事是愛的創造

聖體聖事
是愛的創造；
那愛為人靈殫精竭慮、耗盡了自己，
但與那愛相配的靈魂竟是那麼的少！

我居住在罪人中間，
是為成為他們的生命，作他們的良醫，
治癒他們敗壞的本性
所滋生的疾病。
他們卻以怨報德，背棄我，
凌辱我，輕視我。

可憐可憫的罪人，
不要背棄我……
日日夜夜我在聖體櫃裡
守候，等待著你們。
我不會責斥你們……
不會把你們的罪置於你們眼前……
卻要在我的聖血裡，
在我的聖傷中，洗滌它們。
你們不必害怕……
都到我跟前來吧……
巴不得你們知道
我愛你們愛得多深啊。

你們，親愛的靈魂，

為什麼這樣冷漠，
這樣漠不關心？
難道我不知道
你們會為家人而擔憂，
為家務而煩惱，
而種種人生責任，
又會使你們忙個不休嗎？
為了證明你們對我的愛和感恩之情，
你們竟不能抽點時間來見我嗎？
別讓無益而又沒完沒了的掛慮把自己困住，
抽點時間
來探望我，接待我這個愛的囚犯吧！

當你們身體虛弱或有病時，
會不抽空
到一個能治好你的醫生處去看病嗎？
那麼，到這位能使你們的靈魂
又強壯又健康的醫生面前來吧；
把愛施捨給這位神性的囚犯吧。
祂等待著你們，正在召叫你們，
並渴望見到你們在身邊。

聖體禱文

啊，我父，求祢憐恤眾人的靈魂。
別懲罰他們，別讓他們得到應得的惡果，
但求祢按照祢聖子的懇求，
垂憐他們……

全心信賴我在聖體內的聖心

我是天主，是愛的天主！
我是父親，是充滿憐憫，
永不苛刻的父親。
我的聖心極其神聖，
但也極其明智，
知道人類病弱無力，
對罪人屈尊就卑，慈愛至極。

我愛那些初次跌倒後，
來到我面前求饒的人.....
當他們來求我饒恕第二個罪時，
我更愛他們。
如果這事一再發生，
不是一百萬次，
而是一百萬個一百萬次的話，
我依舊愛他們，饒恕他們，
我要在自己的寶血裡，
完全洗淨他們最後的那個罪，
如同洗淨第一個罪一樣。

我對悔改的罪人，永不厭煩，
不斷盼望他們回頭。
他們越苦，
我就越歡迎他們。

做母親的，難道不會

特別疼愛生病的孩子嗎？
難道不會多照顧，多關懷他嗎？
同樣，我聖心對罪人的柔情與憐憫，
也比對義人的豐厚。
我願人人都知道：
我要教導罪人，
我聖心的慈悲
是取之不盡，用之不竭的。

讓那些冷酷無情，漠不關心的人知道，
我的心是火，
要把他們燃燒起來，
因為我愛他們。

我想寬恕，
我想在眾人的靈魂裡為王，
饒恕列國萬民。
我想統治眾人的靈魂，
統治列國萬民，統治普世。

我要豐厚地把我的慈悲賜給世界，
徹底消滅它忘恩負義的罪過。

我的王權，將是和平與仁愛的王權。
我要行使我的王權，
對眾人廣施憐憫。
這就是我要達到的目標，
就是我愛的偉大工作。

如果你們尋找幸福，
在我這裡便能找到。
如果你們想致富，我便是無限的財富。
如果你們渴慕平安，
我這裡是唯一能找到平安的地方。
我就是慈悲與仁愛！

聖體禱文

天父啊，我把耶穌聖心的
憂傷和孤獨奉獻給祢，
為使祢屈尊就卑，
陪伴並支持
那些行將從此世進入永生的人。

你們來，進入我聖體內的心中

看，這些聖傷，
為了從永死中救贖世界，
並賦予世界生命，
它們在十字架上裂開了！
這些聖傷為那麼多激怒天父的人，
求得寬恕和慈悲，
還要賜給他們
光明、力量和愛情。

我心的聖傷，
是烈火的洪爐。
特選的靈魂，
為了點燃自己的心，
一定要來到這個洪爐裡。
這個聖傷就在那裡：
它和其中的一切恩寵，
都屬於他們，
願他們把恩寵分給世界，
分給許多不知道
在哪裡尋找恩寵的靈魂，
分給其他那麼多的
輕視恩寵的人。

我要把他們所需的一切光明賜給他們，
好使他們懂得
怎樣運用自己的珍寶，

不僅使人認識我，愛慕我，
而且還賠補罪人對我的百般侮辱。
唉！世界冒犯我，
但我特選的靈魂所做的補贖
卻將要拯救世界。

愛吧，因為愛就是補贖，
而補贖就是愛。

告訴我你愛我吧，
這是我最喜歡聽到的話，
因為我渴求愛！

我想你熱切渴望，見到眾人愛我，
這該是你靈魂的唯一食糧。

因為天主的偉大與威力
在那裡隱而不彰。
你看見我在那裡，似乎了無生氣，
但我其實是眾人的生命，
也是世界的支柱。
智慧、大能、自由，
全都隱藏在聖體內……
麪餅的外形，
是束縛我的枷鎖，
是覆蓋我的面紗。

聖體禱文

啊，天主，祢是無限神聖的……
父啊，祢是無限慈悲的！
我欽崇祢。
我渴望賠補
罪人在世界各地
日日夜夜、時時刻刻
積壓在祢身上的凌辱。
願我至少能賠補
世人在這個小時內所犯的罪惡！
啊，我父，
我把愛祢的靈魂
對祢的朝拜
和所做的補贖，
全獻給祢。
最重要的是，我把祢的聖子，
在世界每個角落的祭台上
自作犧牲的耶穌，奉獻給祢……
啊，無限美善，無限慈悲的父，
求祢悅納祂純潔的寶血，
以賠補人類所犯的一切重罪。
求祢消除他們的罪垢，
垂憐他們。

我們是為永恆而受造的
聖體使我們預嚐天堂的滋味

人之所以受造，
不是為了永遠在此世生活，
而是為永恆而受造的……
既然不死不滅，
就不應為轉瞬即逝的世物，
而該為永不消亡的事物而生活。

青春、財富、智慧、人間的光榮，
一切都是空虛，
今生一結束，便完全化為烏有。
祇有天主永遠常存。

世界充滿仇恨，
民族與民族不斷鬥爭，
國與國，甚至人與人，也是如此。
這一切都由信德減弱所引致。

讓信德說服你們，
你們就變得偉大。
讓信德統治你們，
你們就得到自由。
按照信德而生活，
你們就脫免永死。

我的聖心熱切地渴望
把眾人都吸引到它前，
為寬恕他們。

我仍然整夜在聖體櫃裡守候，
等著那個靈魂……
熱烈地盼望他/她來接待我……

我希望她與我談心，
像新娘般信賴我……
把她的憂傷、誘惑、
痛苦……都一一告訴我，
向我請教，並求我賞賜
她自己或他人所需的恩寵……
你看看吧，
我的聖心是否不叫你去做點安慰它的事呢？

聖體禱文

啊，耶穌，
因祢最慈愛的聖心，我懇求祢，
為了祢的愛與光榮，
以祢的熱情點燃世上所有神父、
所有傳教士和專責宣講聖言者的心，
好使他們滿懷著神火，
將眾靈魂從魔鬼的爪牙中搶救出來，
並把他們帶進祢聖心的居所，
讓他們永遠在那裡光榮祢！

你們在聖體內的天上新郎

聖體聖事，是愛的創造，
是靈魂的生命與勇力，
是任何過失的良藥，
也是從今生走向永恆
最後一程的天路行糧。
在它內，罪人重獲新生；
冷淡的靈魂重獲真正的熱情；
熱心的靈魂獲得安寧，
每個渴求都得到滿足……
聖潔善良的靈魂
如虎添翼，飛向成全的境界；
純潔的靈魂則得到甘飴的蜂蜜、
最珍貴的食糧。

度奉獻生活的靈魂，在它內找到安居之所，
也找到自己的愛與生命。
在它內，他們要找，並且找到
那些把他們與天上新郎
密切結合的
神聖關係的完美典範。

因為在麪餅和酒的外形下，
天主的真實臨在隱而不彰。
在這面紗之下，
我整個自己，身體、寶血、
靈魂和天主性，完全都在那裡。

是我對人的愛，
使我成為聖體內的囚犯。
我留在那裡，好讓人人都能前來，
在世上最溫柔的心中，
在最好的父親身上，
在最忠心耿耿，永不離棄他們的朋友身上，
找到他們所需要的安慰。

聖體禱文

我的天主，我的父親，
願耶穌獨處的痛苦光榮祢！
願祂的忍耐與服從撫慰祢！
請抑制祢對罪人的義怒，
而注視耶穌基督的聖容，
和祂被行刑者
以鎖鏈所綑綁的雙手。
祂既以堪受讚美的耐性，
忍受了如此難堪的折磨，
求祢寬恕罪人，支持他們，
別讓他們在罪惡的重壓下跌倒。
當他們受監禁時，
求祢與他們相偕，
賜予他們恩寵，
使他們堅強地承受
今生的種種憂患，
完全順從祢的聖意。

你們求，
聖體內的耶穌必要給你們

今天，把我的聖心當日所受的痛苦寫下來吧。
那時，我的聖心給要耗盡它的火所催迫，
於是，**我設計了一個愛的奇蹟**，
那就是聖體聖事。
在我注視著那些
未來要領受這天上神糧的人時，
我沒法不看見，竟有那麼多其他的人……
修道者……神父……
以漠不關心的態度，
在這聖事內傷害我。
有些人的心冷卻了，
逐漸把領聖體當做例行公事……
甚至比例行公事更糟糕……
他們無精打采，不耐煩……
漸漸變成不冷不熱。

世世代代，我一直多麼頻密地，
以各種方式，
向人顯露我對他們的愛。
我向他們顯示了，
我怎樣熱切地渴望他們得救。
我也給他們啟示了我的聖心。
這個敬禮
猶如一道光明，一直照著大地，

今天，藉著這敬禮，
那些努力爭取靈魂來事奉我的人，
得到了他們工作所需的能力。

現在，我進一步要求，
固然，我渴望別人以愛還愛，
但這並非我渴想
由世人得到的唯一回報。
我想人人都信賴我的慈悲，
因依靠我的寬仁
而對一切都懷著盼望，
永不懷疑我這顆樂於寬恕的心。

聖體禱文

永生之父，祢深愛世人，
竟把自己的愛子交給了死亡；
因祂的寶血，因祂的功勞，
並因祂的聖心，求祢垂憐普世，
寬恕世人所犯的一切罪過。
求祢悅納眾被選者
所獻給祢的卑微補贖，
並將它與祢聖子的功勞結合在一起，
好使他們所作的一切都產生很好的效果。
啊，永生之父，求祢憐憫人靈，
請祢記得，祢嚴厲執行正義的日子尚未來臨，
如今是大發慈悲的時候！

你們在聖體內最忠信的朋友

我想告訴你們，在最後晚餐時，
我的聖心充滿了沉痛與哀傷。
當我想到將來一切要與我結伴，
並領受我這天上的神糧的人，
和一切要朝拜我，為我做補贖，
愛慕我，直到今世的終結的人時，
固然感到欣慰；
可是，當我念及
將來那麼多要把我遺棄在聖體櫃裡的人，
和連我在聖體內的真實臨在
也不相信的人時，
我的哀痛就完全沒法減輕了。

對我的褻瀆、侮辱
以及一切難以形容的可憎之事，
都在我眼前掠過……
白天、晚上，
我都要孤零零地留在祭台上【譯者註】，
度過那漫長而寂寞的時光……
有許多人要對我聖心的呼籲，
充耳不聞……

我切願我在聖體內的愛，
成為照亮每一顆心的太陽，
成為振奮每一個靈魂的熱力。
因此，我的話必須傳達到他們那裡。

我要全世界都在聖體聖事內
認出我這位慈悲而仁愛的天主。
深願我寬恕、拯救靈魂的渴望，
到處都讓人看到。
即使是最可憐的人，
也不該因恐懼而踟躕不前……
罪孽最深重的人也不該離我而去……
讓他們都到我的聖體面前來吧。
為了把生命
和真正的幸福賜給他們，
我宛如一個最慈愛的父親，
張開雙臂，等待著他們來。

聖體禱文

啊，永生之父，
求祢悅納祢的聖子耶穌基督
在受難時所流的寶血。
因祂的聖傷，
因祂戴著荊冠的頭顱，
因祂的聖心，
因祂一切神性的功勞，
求祢寬恕世人，拯救他們！
啊，我贖世主的寶血，
我恭恭敬敬地
懷著深厚的愛來朝拜祢，
以賠補世人對祢的侮辱。

【譯者註】在梵蒂岡第二次大公會議之前，聖體櫃都安放在祭台之上。

在聖體內，我是愛。

我是愛！
我的聖心不能再
抑制它那要吞噬一切的火燄了。
我那麼熱愛世人，
甚至為他們犧牲了自己的性命。

由於這愛，
我成了聖體櫃內的囚犯。
歷時差不多二十個世紀之久，
日日夜夜，我都住在裡面
被麵餅的外形所遮掩，
隱藏在又小又白的聖體中。
由於愛，我忍受著忽略、孤寂、
輕蔑、褻瀆、侮辱、褻聖……

為了愛世人，
我建立了懺悔聖事，
好讓自己寬恕他們，
不是寬恕一兩次，
而是為了使他們重獲恩寵，
他們需要多少次，
我就寬恕多少次。

祂自己
以祂無玷的肉餵養你們，
並以祂的寶血為你們解渴。

如果你們有病，
祂要作你們的醫生。
你們都到祂跟前來吧，祂要治癒你們。
如果你們寒冷，
你們都到祂跟前來吧，祂要使你們溫暖。
在祂內你們要找到安息與幸福，
所以你們不要離祂而去，
因為祂是生命，
當祂叫你們安慰祂時，
別拒絕祂，令祂難受……

聖體禱文

啊，全然聖潔的天主，
連天使聖人
也不配侍立在祢面前，
求祢寬恕世人在思想上，
在慾望上，所犯的一切罪過。
請收納祢聖子戴著茨冠的頭顱，
以補贖這些罪過。
求祢接納從祂的聖傷中
所流出來的大量寶血。
求祢淨化他們玷污了的頭腦……
啟發他們的理解力，
照亮他們理智的黑暗。
願這寶血成為他們的力量、光明與生命。

只有在我的聖體內，才能找到平安。

人類必須認識我，
我也想眾人認識我的愛。
他們可知道我為他們作了什麼？

因此我來了，為使他們知道
除非在我內，
決不能找到真正的幸福……

我的呼籲是向一切人發出的：
包括修道者和在俗世生活的人，
包括善人和罪人，
包括飽學之士和文盲，
包括當權者和奉命行事的人。
如果你們尋找幸福，
在我這裡便能找到。
如果你們想致富，我便是無限的財富。
如果你們渴慕平安，
這裡是唯一能找到平安的地方。
我就是慈悲與仁愛！

我要使人知道，
我對失足者所懷的仁愛與慈悲
是無限無量的。
我想寬恕他們。
寬恕使我感到舒暢。
我時時都在那裡，

懷著無盡的愛在等待，
直到人人都到我跟前來為止。
讓他們來吧，別讓他們沮喪，
讓他們無恐無懼地
投進我的臂彎裡！
我是他們的慈父……

來吧……進入我的聖心吧。
一無是處、一無所有的人
要消失在愛的深淵中，是多容易啊。

我將要以這種方式，
把你的渺小、虛無耗盡。

聖體禱文

永生之父，仁慈之父，
求祢為這些人
而悅納祢聖子的寶血，
悅納祂的聖傷，悅納祂的聖心。
永生之父，
求祢悅納祢聖子的寶血，
悅納祂的聖傷，悅納祂的聖心。
求祢念及祂戴著荊冠的頭顱。
別讓祂的寶血再次白流。
求祢看看祂如何渴望
為祢而救這些人……
啊，父啊，求祢不要讓他們喪亡……
求祢拯救他們，好使他們能永遠光榮祢！

祂要在聖體內治愈你們

當我行將建立聖體聖事的時候，
我預見那群蒙受殊恩，
要被我的聖體寶血所養育的人；
有些人要在那裡找到
治療過失的良方，
別的人則要找到
焚燬缺點的烈火……

我看見他們好像在花園裡，
聚集在我的四周，
每人的鮮花香氣四溢，
各自在我內喜樂……
我神聖的身體，
宛如一個賦予萬物生機的太陽，
賜給他們生命，
暖和他們冰冷的心……
我安慰一些人，
又賜給別的人安息……
巴不得這些我所鍾愛的人知道，
要安慰我，收容我，
或使我－－他們的天主－－得到憩息，
是多麼容易啊！

是這位無限仁愛的天主，
把你們從罪惡的奴役中解放後，
已將聖召這無可比擬的恩寵賜予你們，

並神祕地吸引你們
到祂那關閉的樂園裡。
這位天主，你們的救主，
已成了你們的新郎。

聖體禱文

親愛的耶穌，祢真實地臨在於至聖聖事內，
我跟不斷朝拜祢聖體的
九品天使聯合在一起，
把聖母的無玷之心奉獻給祢，
並以聖母完美的愛來愛祢。
我感謝祢，因為祢在聖體內
把這無法言傳的禮物，即祢自己，賜給我。
我朝拜祢，把祢視為我心的中心和寶藏。
我為祢無限的慈悲而讚美祢。
我替那些不愛祢的人安慰祢。
我懷著信賴之心
求祢打開祢慈悲之愛的水閘，
讓祢的愛傾注普世，
好使人人都在祢的聖意中，在祢的愛中，
並在祢的聖體之心中，合而為一。

神性之愛禱文

可以用普通的玫瑰念珠誦念這禱文。要以「聖三光榮經」來代替「天主經」，以下列這些「向耶穌聖體祈禱的經文」來代替「聖母經」。念完「聖三光榮經」之後，要把「向耶穌聖體祈禱的經文」誦念十次，直到把九端都念完為止。

1 聖體內的耶穌聖心，
我偕同九品天使，一起欽崇祢，讚美祢。

2 聖體內的耶穌聖心，
祢燃燒著愛我的烈火，
求祢使我燃起愛祢的火焰。

3 聖體內的耶穌聖心，
願祢的國來臨。

4 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我們的理智、心靈和意志，
都與祢、聖父和聖神完全一致。

5 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我的心，
肖似祢良善心謙的聖心。

6 聖體內的耶穌聖心，
因司鐸所獻的每台感恩祭
的無限價值，
求祢現在垂憐我們及普世，
直到今世的終結。

7 聖體內的耶穌聖心，
因祢在聖體內對我的大愛，
我感謝祢。

8 聖體內的耶穌聖心，
我全心愛祢。

9 聖體內的耶穌聖心，
我全心信賴祢。

在聖體前守聖時 (七)

「我們要懷著依恃之心，走近恩寵的寶座，
以獲得仁慈，尋到恩寵，作及時的扶助。」
(希 4：16)

天堂的滋味—
耶穌聖體的愛

(這份守聖時用的祈禱材料，選自聖艾伯鐸的著作和他的反省，對才開始朝拜聖體的人，或尚未養成祈禱習慣，覺得一個小時太久的人，特別有益。)

正如虹霓是天主與人之間所立的舊約的標記 (參閱創 9：12-17)，同樣，聖體聖事也是天主與祂的子民之間所立的「新而永久的盟約」。正如虹霓把天和地聯合起來，同樣，當天主寄居在祂的子民中間時，聖體聖事也把天主和人，把天和地聯合起來。本書第七個聖時的主題是：耶穌藉著聖體聖事，不但許下要把天堂和祂圓滿的愛賜給我們，而且還使我們預先品嚐天堂和祂的愛的滋味。在人心所能體驗的愛中，沒有比祂的愛更偉大的了。

導言

耶穌在這愛情的聖事內等待著我們

這話是我們的聖父，教宗若望保祿二世於 1980 年 4 月，在他第一封宗座牧函《論聖體聖事的奧蹟和敬禮》中說的。教宗談到梵蒂岡第二次大公會議所指望的「真正革新」的目標時，曾這樣說：「教會和世界極需要朝拜聖體的敬禮。耶穌在這愛情的聖事內等待著我們。我們要大方一點，抽出時間來去會晤祂，充滿信德地朝拜祂、瞻仰祂，願意爲了世界的重大過錯和罪行而做補贖。希望我們的朝拜總不停止。」(《論聖體聖事的奧蹟和敬禮》3)

耶穌在聖體聖事內等待著我們去探望祂，祂所懷著的熱忱，跟蕩子比喻中那個等候著兒子歸家的父親的心情，並無不同。這個比喻不僅表達了耶穌在修和聖事內接待我們的喜悅，而且還表達出耶穌在一切聖事內，尤其在聖體聖事內，接待我們的歡樂。

「他離的還遠的時候，他父親就看見了他，動了憐憫的心，跑上前去，撲到他的脖子上，熱情地親吻他。兒子向他說：父親，我得罪了天，也得罪了你，我不配再稱作你的兒子了！父親卻吩咐自己的僕人說：你們快拿出上等的袍子來給他穿上，把戒指戴在他手上，給他腳上穿上鞋，再把那隻肥牛犢牽來宰了，我們應吃喝歡宴，因為我這個兒子是死而復生，失而復得了；他們就歡宴起來。」(路 15：20-24)

這就是天主在聖體聖事內歡迎我們的熱忱。不管我們是世上最大的聖人，抑或是最大的罪人，耶穌都懷著滿心的神性渴望來歡迎我們。在這裡，祂送給我們一千個恩寵與慈悲之吻。在這裡，祂給我們穿上光榮的袍子。我們所守的每一

個聖時，都會使我們將來在天堂上變得更美麗，直到永遠，因為在聖體前所過的每一刻，耶穌都使我們的靈魂沐浴在祂的光榮中。祂繼續隱藏在聖體聖事內，為叫我們懷著信德到祂跟前來。祂不顯露自己的光榮，為叫我們沐浴在祂的光榮裡。祂戴在我們手上的戒指，是那份我們與祂之間的深厚情誼。我們所守的每個聖時，都能加強我們與祂的結合，加深我們與救主的個人關係。我們腳上的鞋子，是祂在這聖事內賜予我們的智慧和力量，好使我們天天背著自己的十字架，走遵從祂聖意的道路。歡宴是指眾天使和眾聖人都歡欣鼓舞，因為你響應了耶穌的召叫，感謝祂在聖體內的完整臨在。祂在聖體內日日夜夜等待著我們去探望祂，因為祂喜歡寄居在人的孩子中間。不論我們的靈魂因寵愛而有多少活力，當我們來到祂的聖體面前時，祂就把生命輸送給我們。這生命是愛的生命，即天主聖三本身的生命。

我們很少會感受到這一切主耶穌所賜的安慰，因為祂想我們最愛的，是賜人安慰的天主，而非天主所賜的安慰。但祂想我們憑著信德知道，而且相信，祂在聖體聖事內向我們每人個別顯露的無限慷慨與仁愛，並願我們因此而歡欣鼓舞。所以這個聖時叫做「天堂的滋味」。教會藉著梵蒂岡第二屆大公會議的文獻教導我們：「聖體聖事含有世間最大的愛和天堂一切的愛。聖體就是耶穌，而耶穌就是愛。」

這份守聖時用的祈禱材料，選自聖艾伯鐸 (St. Peter Julian Eymard) 的著作，目的是協助我們好好地與耶穌聖體共度一個小時。你可以在一個小時內用完這份材料，也可以在任何一處停下來，讓聖神以祂自己的思想來啟迪你的頭腦，觸動你的心靈。

在樂園裡過一個小時

朝拜聖體時所欽崇的對象，
是臨在於至聖聖事內
我們的主耶穌基督的天主位格。
祂在那裡活著。
祂希望我們向祂說話，祂也要對我們發言。
靈魂與主這樣交談，
就是真正朝拜聖體的敬禮了。

請你把那個要朝拜聖體的鐘點，
視為在樂園中過的一個小時。
去朝拜聖體時，請你懷著在天堂上參加神性盛宴的心情。
這樣，你就會渴望那個小時的來臨，歡欣地向它揮手。
要在心中培養這渴望，並以此為樂事。
請你告訴自己：「還有四小時，還有兩小時，
還有一小時，主耶穌就會讓我覲見祂，
把恩寵和愛賜給我了。
祂邀請了我，在等候我，渴慕我。」

如果有個小時特別難熬，更要喜形於色，
因為痛苦越多，你的愛就越大。
這個小時彌足珍貴，因為它有雙倍的價值……
要以真面目去見主耶穌。
要輕鬆自然地默想……
要深信，主耶穌要的，
是你的心，而不是另一個人的心……

要在祈禱中感到鼓舞
因為聖體內的耶穌有無限的惻隱之心

我們之所以不想到主的跟前去，
可能是因為覺得自己悲慘可憐
而感到慚愧。
這種心態因不易覺察的自愛、怯懦
或耐心不足所致。
主耶穌其實愛我們的弱小無助，勝過其他一切，
祂欣然接納我們的無助，並予以祝福。

你是否因神枯而受苦？
若然如此，你至少能歸光榮於天主的恩寵，
原來沒有恩寵，你自己什麼也不能作。
請你朝著天堂，打開你的靈魂吧，
如同花朵在日出時張開花瓣，
去接受清涼的露水一樣。

你完全力不從心，
理智在黑暗中迷失方向，
心靈給空虛的感覺壓壞，
而身體又虛弱多病。
祂預料得到，一個像你那麼貧乏的人，
所能獻給祂的，是怎樣的朝拜，
你就把這樣的朝拜獻給祂吧。
請你忘卻自己的窮困，
而存留在主內吧。

也許，你可以再次把自己的窮困呈獻給祂，
好使祂將之化為富裕。
那是堪當與祂的光榮匹配的絕妙作為。

但你被誘惑和悲傷所困；
一切都在你內造反；
一切都以你正在冒犯、侮辱天主，
而非事奉祂為藉口，
誘使你中止朝拜聖體。
別聽信那陰毒的誘惑；
只要你抵抗，
只要你忠於祂而不惜反對自己，
你就是在朝拜祂了。
不，不，你不但不惹祂生氣，
反而使祂喜樂盈盈。
祂盼望你尊崇祂，
希望你在這段你要獻給祂的時間內，
一直陪伴著祂，堅持到最後一刻。

懷著孩子般的信心與單純，向耶穌說話吧

願你滿懷信心，單純地，帶著愛
去朝拜聖體。

你願意在愛中找到幸福嗎？
請你不斷讓耶穌基督的美善，
一種常為你而更新的美善，
影響你的生活吧。
請你在耶穌內觀察，祂的愛怎樣在你身上行事吧……
每次開始守聖時朝拜祂時，
都要發愛德；
讓天主影響你的靈魂，將是一件樂事。

如果你從自己出發，
就會半途而廢。
如果你從愛德以外的德行出發，
就會誤入歧途。
一個小孩子在服從自己的母親之前，
不是先親吻她嗎？
通往心靈的唯一門戶，就是愛。

但你願意慷慨大方地去愛嗎？
請你對本身就是愛的那一位談談愛吧；
請你對耶穌談談
祂如此愛慕的天父吧；
請你對祂談談祂為了父的光榮
而承擔的任務吧，

這樣你將使祂的聖心喜悅，
而祂就更愛你了。

請你對耶穌談談祂對世人的愛吧；
這會使祂的聖心和你的心
都歡欣鼓舞，喜氣洋洋。
請你對耶穌談談
祂如此愛慕的聖母吧，
這樣，你會使祂的聖心重新體驗到
身為孝子的快樂。
請你對耶穌談談祂的聖人吧，
這樣，你會光榮祂所賜予他們的恩寵。

愛的祕訣

所以，愛的真正祕訣，
就是為了顯揚、光榮主耶穌
而忘卻自己，
猶如聖若翰洗者一樣。
真愛不看自己付出了什麼，
而看所愛的對象堪當得到什麼。

這樣耶穌就會對你滿意，
就會對你談論你自己了。
祂要告訴你，祂怎樣愛你，
這樣，在祂這個太陽的照耀下，
你的心便會敞開，
猶如一朵被夜間潮濕的寒氣所侵襲的花，
在陽光下盛開一樣。
祂溫柔的聲音要傳入你的心內，
正如火燄向著易燃的物質燃燒一樣。
你要跟《雅歌》中的新娘一同說：
「我的愛人說話時，
我的靈魂就在幸福中融化。」
然後，你要在靜默中，
或更好說，在愛情最溫柔而又最有力的行動中，
聆聽祂發言，
好使你與祂合而為一。

最能阻止愛的恩寵在我們內增長的是什麼呢？
難道不就是我們這種作風嗎？

我們一來到善良的主的跟前，
就急不及待地向祂談論我們自己，
訴說自己的罪過或缺失，
訴說我們靈性上的可憐狀況。
換句話說，我們讓自己看到自己的不幸，
而使頭腦疲憊不堪；
我們讓自己想起自己忘恩負義和不忠的行徑，
而使心靈覺得難受。
難受引起悲傷，
悲傷招致沮喪；
經歷了重重屈辱、折磨、痛苦之後，
我們最後才走出這個迷宮，
找回自己在天主面前的自由。

耶穌在這裡延續祂在世生活時的一切奧蹟

別再以那種方式開始了。
由於靈魂的第一個動作
通常會對整個行動有決定性的影響，
故此你要把這第一個動作對準天主，
並向祂說：「啊，我的好耶穌，
能來見祢，向你傾訴我心中的愛，
我是多麼高興，多麼愉快！
祢是多麼慈愛，竟邀請了我來！
祢是多麼可愛，竟要愛一個像我這樣可憐的受造物！
噢！是啊，我真的想去愛祢！」

愛已經打開了通往耶穌聖心的大門了；
進去，愛慕並朝拜祂吧。
為了要完善地朝拜祂，我們一定要記住，
臨在於聖體內的耶穌
在那裡光榮並延續祂在世生活時所有的奧蹟與德行。

我們要記住，聖體是
過去、現在和將來的耶穌基督。
記住，我們的救主曾經取了人性，寄居在人間，
而聖體就是這些事蹟最近的發展。
記住，在聖體內，耶穌基督賜予我們各種恩寵。
記住，一切真理，都趨向聖體，並以聖體為終點。
要記住，當我們說了「聖體」之後，
就沒法再增添些什麼了，因為聖體就是耶穌基督。

聖體內的耶穌是我們最好的朋友

當我們默想我們這個宗教的奧蹟、德行和真理時，
讓至聖聖事
成為我們默想的起點吧。
聖體是焦點；
宗教的真理是光線。
讓我們從焦點出發，到光線去吧。

耶穌在馬槽裡誕生，
又以聖事的方式，
在祭台上，並在我們心中誕生。
要找到這兩種誕生方式之間的關係，並不困難。

誰看不見，耶穌在納匝肋的隱居生活
仍然在聖體櫃裡的聖體內延續下去呢？
誰看不見，取了人性的天主在加爾瓦略山上的苦難，
日日夜夜、時時刻刻
仍然在世界各地舉行的
神聖祭獻中重現呢？
我們在聖體聖事內的主不是仍然
像祂在世生活時那樣良善心謙嗎？
祂不是時常都是善牧、神性的施慰者
和我們的知己嗎？

知道怎樣在聖體內找到耶穌，
怎樣在聖體內找到萬事萬物的人，
真是有福的！

耶穌，在至聖聖體內的羔羊，
完全堪受一切讚頌與尊威

耶穌活著為我們轉求。
彌撒聖祭
是最崇高的祈禱。
在彌撒中，耶穌把自己獻給父，
欽崇祂，
感謝祂，
賠補祂所受的凌辱，
並為自己的教會、
世人 (自己的弟妹)
和可憐的罪人而懇求祂。

在這裡，就在聖體內，
耶穌繼續
以感恩聖祭中
祭品的身份，
不斷莊嚴地祈禱。
讓我們把自己的祈禱，
跟主耶穌的祈禱聯合起來吧；
讓我們像祂那樣
按照彌撒聖祭的四個目的而祈禱吧【譯者註】；
這種祈禱是宗教敬禮的典型，
且涉及各種美德的實踐。

朝拜聖體這個行動，

以無限完美，
堪受一切尊威、光榮的耶穌基督，
為它的神性對象。

所以，當你們俯伏在羔羊的寶座前，
滿懷敬愛之情時，
請把你們的讚頌，
與天上眾天使的讚頌聯合起來吧。
他們大聲喊說：「被宰殺的羔羊
堪享……尊威、光榮、和讚頌！」(默 5：12)
天上二十四位長老把自己的榮冠
投在羔羊腳前，以示敬意 (默 4：10)，
請你們也跟他們聯合在一起，
把一切……都恭恭敬敬地放在
聖體的寶座前吧。

【譯者註】彌撒的四個目的是：崇拜、感恩、贖罪、求恩。

把自己整個人的朝拜獻給耶穌

把你整個人、你的能力、
你工作的一切成果，
都恭恭敬敬地放在聖體寶座前，
並對主這樣說吧：
「願愛情和榮耀只歸於祢！」

恭恭敬敬地把自己的思想獻給祂吧，
要渴望天賜的聖體
成為你一生最重要的念頭。
恭恭敬敬地把自己的愛情獻給祂吧，
要稱耶穌為「我心的君王和天主」。
恭恭敬敬地把自己的意志獻給祂吧，
從今以後，除了事奉祂，愛慕祂，
尋求祂的光榮以外，
別渴望再有其他的法則、其他的目標了。
恭恭敬敬地把自己的記憶獻給祂吧，
好使你只惦記著祂，
只在祂內活著，只讓祂作你生命的主，只為祂而生存……

之後，默觀
耶穌偉大的愛吧。
祂建立了神聖的感恩聖事，
使聖體得以增加，使聖祭得以延續，
直到今世的終結。

讚歎天主發明這事的智慧吧，

個中的奧妙使天使也驚奇不止。
讚美祂克服一切障礙的能力，
並稱頌祂決定以那能力向世人施恩的美善吧。

當你明白這最偉大、最神聖的聖事，
是特地為你而建立的時候，
歡欣鼓舞，以愛還愛吧。
耶穌基督為全人類所做過的事，
祂也願意只為你一個人而做，
這是何等的愛情啊！

與聖母結合

由於我們自己的朝拜很不完美，
我們把自己的朝拜跟童貞瑪利亞
在白冷、納匝肋、加爾瓦略山、晚餐廳
和聖體櫃前的朝拜聯合起來；
把自己的朝拜跟聖教會此時
獻上的朝拜聯合起來；
跟一切在此刻欽崇主的
善人的朝拜聯合起來；
並跟所有在天上光榮著天主的
天朝神聖的朝拜聯合起來。
這樣，你的朝拜便會
分沾他們的聖德與功勞了。

如果你不能在聖體面前
把主耶穌堪受的朝拜獻給祂，
那麼求你護守天使幫助你吧。
身為你畢生的忠心伴侶，
他很樂意在人間和你一同朝拜主，
這是他永遠要在天上繼續和你一起做的事啊。

聖教會把聖母這位嚮導託付給你，
好使她能在主的跟前
做你的代表，
把她的朝拜奉獻給主。

以耶穌的心去愛聖父

藉著耶穌自己去朝拜耶穌吧，
那是最完美的朝拜。
祂是天主又是人，
是你的救主又是你的兄弟。

藉著天父所全心喜悅的聖子
去朝拜天父吧，
這樣你的朝拜
就有耶穌的朝拜的價值，
成為祂自己的朝拜了。

向聖父的祈禱

父啊，我以耶穌的心
來欽崇祢，
父啊，我以耶穌的心
來感謝祢，
父啊，我把耶穌的聖傷
獻給祢，
以醫治全人類的創傷。
因祂的至悲慘苦難，
求祢垂憐我們
及普世。
亞孟。

感恩

感恩是靈魂最令人愉快，
也最使天主高興的愛的行動；
感恩是向祂的無限美善
致敬的完美方式。
感恩聖祭本身是完美的感恩。
聖體內的耶穌
替我們向祂的父**致謝**；
祂是我們的感恩。

所以請你感謝天主聖父吧，
因為祂把自己的聖子賜給了你，
不但讓祂降生成人做你的長兄，
讓祂做你真理的導師，
讓祂在十字架上做你的救主，
而且還讓祂做你的聖體，
你的生命之糧，
你的天堂已經開始了。

請你感謝聖神吧，
因為祂繼續藉著司鐸，
每天都使耶穌在祭台上出現，
如同祂使耶穌
在童貞聖母的胎中初次出現一樣。

讓你的感恩之情，
有如芬芳的乳香，

有如你靈魂最悅耳的聖歌，
有如你心中最純潔溫柔的愛，
上升到羔羊的寶座，
到那隱祕的天主前。

請你像聖婦依撒伯爾一樣，
在聖母和
降生成人的聖言面前，
滿心謙遜地感謝祂吧；
那時，聖若翰洗者
感到神性的主就在附近，
跟自己一樣隱藏在母腹中，
就不禁歡躍起來。
請你如同聖若翰一樣，
以充滿活力的熱情感謝祂吧。

為了要接觸你

為了使你的感恩之情
永不止息，
永遠繼續增長，
請你做天朝神聖在天上所做的事吧。
想想天主在聖體內
那萬古常新的
慈愛與美善吧。
祂為了我們的緣故，
在祭台上不斷地被人領受，
又不斷地重新誕生。

請你默觀祂隱藏在聖體聖事內的情況吧，
請你默觀自從祂在晚餐廳建立了這件聖事以來，
祂為了要接觸你
而作的犧牲吧。
祂為了把自己貶抑
到幾乎一無所有的地步，
為了犧牲自己的自由、自己的身體、自己的自我，
竟「使自己空虛」(斐 2：7)，放棄了自己的光榮。
祂一直都這樣做，
沒有受任何時間空間所限；
除了自己的愛外，
並沒有任何別的保障。
祂任憑別人以愛
或以恨來對待自己。

既然救主對待眾人如此慈善，
對你尤其慈愛，
因為你擁有祂，享受祂，並為祂而活著，
請你打開心扉，
讓感恩之情躍出，
宛如從大火中冒起的火燄一樣；
讓它圍繞著聖體的寶座；
讓它跟那神性的火，
跟耶穌聖心光芒四射、吞噬一切的火，
聯合起來，化為一體，不再分開。
讓這兩朵火燄升上天堂，
直達天主聖父的寶座。
聖父把祂的聖子賜給了你，
而你在祂的聖子內領受天主聖三。

親自為你

請你欽崇並讚美
耶穌在這個祂自己的聖事內
對你所懷著的大愛吧。
為了在這痛苦的流徙之地，
不留下你為無依無靠的孤兒，
祂為你親自從天降下，
來陪伴你，安慰你。
為此，以全心的愛，全力感謝祂吧；
與一切聖人聯合在一起感謝祂吧。

請你對祂所加於自己身上的犧牲表示訝異吧。
祂為了不使你因目眩而睜不開眼睛，
就把自己天主性和人性的光榮隱藏起來了。
祂為了使我們能無恐無懼地來到祂的跟前
向祂談心，如同向朋友傾訴一樣，
就把自己的威嚴遮掩起來了。
祂為了使我們不因軟弱而沮喪，
就不顯露自己德行的成全。
祂甚至把自己聖心的熱情
以及對你的愛，都加以抑制，
因為若非如此，你會抵受不住
祂愛的力量與溫情。
可以說，祂讓自己的美善，
猶如一綫穿過薄雲的陽光，
先經過麪餅外形的過濾，才給你看。

耶穌以最溫良的心來歡迎你

我們在聖體聖事內的耶穌，真是多麼慈愛！
無論在任何鐘點，白天或者晚上，
祂都歡迎你來。
祂的愛永遠不曉得休息。
祂時常都對你極其溫良。
當你來探望祂時，
祂就忘記你的罪過和缺點，
只談及祂的喜樂、祂的溫情和祂的愛。
祂這樣高興接納你，
以致別人以為，
祂需要你來使祂快樂呢。

請全心全靈感謝這位良善的耶穌吧。
請感謝聖父，
因為祂把自己的聖子賜給了你。
請感謝聖神，
因為祂藉著司鐸的職務，
使主耶穌再度在祭台上降生，
這是祂**為你親自**做的事。
你要恭請上天與下地、天使與世人
幫助你去感謝、讚美、頌揚天主，
祂給了你那麼多的愛。

我們在地上的天堂

請默觀耶穌為了愛你
而使自己隱藏在聖體聖事內，
從祂的心情和祂的生活中吸取靈感吧。
祂在聖體內，
如同祂在白冷時那麼貧困，甚至更窮……

看，祂在聖體內怎樣唯命是從，
祂敏捷地，溫良地服從每一個人，
甚至連敵人也不例外。
請對祂的謙遜驚嘆吧：
祂把自己貶抑到幾乎一無所有的地步，
因為祂在聖體聖事內，
使自己與一些沒有價值，沒有生命的物質結合，
它們只靠祂以全能不斷行奇跡來維持，
沒有別的自然力量支持，以保持穩定。
祂對我們的愛使祂成為我們的囚犯。
祂自困於聖體的監獄中，
使之成為**我們在地上的天堂**，直到今世的終結。

請把你的感謝，
跟童貞聖母在基督降生成人之後的感謝聯合起來吧。
請在歡欣喜樂中，一再和她一起唱出
你自己感恩並還愛的《謝主曲》，再三地說：
「啊，聖體內的耶穌，
祢是多麼美好，多麼慈愛，多麼可愛啊！」

我們的使命就是安慰耶穌的聖心

賠補

感恩之後，就必須賠補或贖罪。
請想想，大多數人對聖體內的救主
怎樣忘恩負義，漠不關心。
有那麼多的人忘記了耶穌。
難道祂不再可愛嗎？
難道祂不再愛他們嗎？
他們不再想去愛祂，
因為祂太慈愛了。
他們對祂在聖體內的臨在，想也不想，
甚至在聖體聖事內對祂的紀念，也使他們感到惱火，
因為祂使自己變得太渺小，太謙卑，
太貧乏，幾乎一無所有。

有些人沒法忽視祂，
為了向祂過分的愛報復，
便毫不猶豫地去侮辱、謾罵、否認
這位如此良善的父親，這位如此慈愛的師傅。
為了不看這個愛德的太陽，
他們便閉上眼睛。
在這些忘恩負義的人中，
甚至也有些修女和神父。

啊，朝拜聖體的人啊，
你們的使命，是在耶穌跟前，以心神哭泣，

因為祂被自己的子民如此輕視，
在那麼多人的心中被釘在十字架上，
在那麼多的地方遭人遺棄。
你們的使命，是安慰這位溫柔的父親，
祂的仇敵魔鬼，正設法搶走祂的子女。
我們的使命，是安慰祂，
並為我們自己
和全人類而懇求寬恕。

天父啊，為了普世的皈依，
我們把耶穌聖心的無限功勞，
連同聖母無玷之心的功勞
奉獻給祢。

耶穌在這裡懷著神性的渴望等待我們

請來欽崇、探望耶穌吧，
祂在這愛情的聖事內慘遭世人遺棄。
天主在聖體內
等待著，渴慕著我們，
而世人做什麼事都有時間，
唯獨沒有時間去探望自己的主和天主。
街上和娛樂場所
都人山人海；
但天主的殿宇卻人跡罕至。
世人逃避它，怕它。
啊！可憐的耶穌！
祢可曾料想得到，
那些被祢所救贖的人，
祢的朋友，祢的子女，我，
竟會這樣冷漠無情嗎？

同情耶穌吧，
祂在自己愛情的聖事內，被人出賣，
被人侮辱，被人嘲笑，被人釘在十字架上，
所受的屈辱，比祂昔日在橄欖山園中，
在耶路撒冷，在加爾瓦略山上所受的更大。
那些祂最尊重，最疼愛，
賜予最豐富恩典與聖寵的，
就是那些對祂漠不關心，並因此而最冒犯祂的人。

請把你今天或這一週內所受的一切痛苦，

都為這個意向而奉獻吧，
好使耶穌為一切人所愛慕，為一切人所欽崇。
由於我們沒法子為那麼多的過犯而做補贖，
我們將自己
跟救主耶穌無限的功勞聯合起來。
當耶穌的寶血神祕地從祂的聖傷中流出來時，
請接受祂神性的寶血，
將它奉獻給天主聖父，
以完美地賠補世界的罪過吧。

請把耶穌的痛苦
和祂在十字架上的祈禱帶到天父台前，
懇求天父寬恕並憐憫眾人吧。

請把自己的補贖
跟童貞聖母
在十字架這座祭台下的補贖聯合起來吧。
從耶穌對聖母的愛中，
你將會得到一切。

天主經
（聖艾伯鐸的解釋）

願祢的旨意奉行

我們的天父

祢在聖體的天堂裡，
坐在恩寵和愛的寶座上，
願讚頌、尊威、權能、光榮永歸於祢！

願祢的名受顯揚

願祢的名，藉著祢謙遜、服從和仁愛的精神，
先在我們身上受顯揚。
願我們懷著謙遜而熱誠的心，
使祢在聖體內為人人所認識，
為人人所愛慕，並為人人所欽崇。

願祢的國來臨

願祢聖體的王國來臨。
願我們
藉著祢愛情的大能、
祢德行的勝利
和自己以在俗信徒身份
傳揚聖體敬禮的聖召的恩寵，
而彰顯祢的光榮。
為了更彰顯祢的光榮，
我們只願祢永遠統治我們。
求祢賞給我們祢聖愛的恩寵和使命，

好使我們能有效地
到處拓展祢聖體的王國，
實現祢所表達的渴望：
「我來是為把火投在地上，
我是多麼切望它已經燃燒起來！」(路 12：49)
啊！巴不得我們能成為這天堂之火的燃燒彈！

願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。
求祢賞給我們恩寵，
使我們只願得到祢，
只渴慕祢，
只思念祢，
並從中找到自己的一切喜樂。
求祢使我們
時時都能在一切事情上，
棄絕自己，
並服從祢美好、值得接受而又完美的旨意，
從而找到光明與生命。
祢的旨意就是我的旨意。
由於它是祢的旨意，所以它也是我的旨意。
祢的旨意是怎樣，我的旨意也是怎樣。
只要它是祢的旨意，它便是我的旨意。
如果我們的思想與渴望
並非完全從祢而來，
並非完全為祢而萌生，
並非完全在祢內的話，
求祢消除它們吧。

求祢今天賞給我們日用的食糧

求祢今天賞給我們日用的食糧
祢是我們在聖體內的主，
只有祢是我們的衣食、
我們的財富與光榮
和我們病中的良藥，
只有祢能保護我們免於一切凶惡。
祢將是我們的萬有。

求祢寬恕我們的罪過
耶穌，求祢寬恕我，因為我痛悔自己一切的罪過，
正如它們在祢眼前一樣。

如同我們寬恕別人一樣
不論誰在什麼地方得罪了我們，
我們全心寬恕他們，
並渴望他們獲得祢愛的恩賜。

不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。
耶穌，求祢從驕傲、不潔、
紛爭、自滿的惡魔中解救我們吧。
求祢從生活的掛慮和擔憂中解救我們吧，
好使我們心靈潔淨，不受偏見束縛，
歡欣喜樂地生活，
獻出整個自己
和自己所有的一切，
來事奉我們在聖體內的主。

亞孟

啊，主耶穌，我仰望祢；
求祢不要讓我永遠困惑，不知所措。
只有祢是美善的。
只有祢是大能的。
只有祢是永恆的。
願一切尊威、光榮、愛與稱謝，
只歸於祢，
直到永遠。

直接插進天主的心中

求恩

最後，你必須在結束時求恩，
讓求恩形成你朝拜的光榮獎杯，
使你的朝拜變得圓滿無缺。
在朝拜時，
祈求是祈禱的動力和能量。
不是人人都能够以言語
來宣講耶穌基督，
也不是人人都能够以行動
來使罪人皈依，
並使大眾成聖；
不過，每個朝拜的人，
都有聖母在耶穌跟前的使命，
即在恩寵與仁慈的寶座前
祈禱的宗徒使命。

祈禱
能光榮天主的無限美善，
使祂大發慈悲。
祈禱滿全恩寵之律，
使祂樂於愛自己的受造物，
並增強祂對他們的愛。
所以，我們藉著祈禱，
向天主獻上我們能給祂的最大光榮。
祈禱是人最大的美德，

一切德行都盡在其中
因為一切德行都為它作準備，
也是它的一部份。
「信德」相信、盼望並祈禱；
「愛德」為了向他人施予而懇求；
內心的「謙遜」形成禱文；
「信賴」則說出禱文；
至於「恆心」，連天主也戰勝。

朝拜聖體的祈禱，有額外的功勞。
它猶如一支被火焚燒著的飛鏢，
直接插進天主的心中，
使耶穌工作、行動，
令祂在自己的聖事內
再度充滿活力，
釋放祂的大能。
朝拜的人所作的事，還不止於此：
他藉著基督而祈禱，
分享我們主的職務，
為祂所救贖的弟兄
做一個向天父代禱的人
和他們神性的護慰者。

我們該為什麼意向祈禱

但我們該為什麼意向祈禱呢？
我們的戰鬥口號，「願祢的國來臨」，
給朝拜的人指出了祈禱的目的與法則。
我們應該祈禱，
為使耶穌基督的真理之光啟發眾人，
令他們回歸真正的信德與愛德。

我們該為我們的主
在祂忠信的教友、
祂的修士修女和祂的司鐸當中的
聖德的王國而祈禱，
使祂能以仁愛活在他們當中。
我們尤其要為我們的教宗，
為他所關心的一切意向而祈禱；
並要為我們的主教，
為他懷著神火所渴望成就的一切而祈禱；
也要為這教區的全體司鐸，
特別為我們的主任司鐸
及副本堂神父祈禱；
願天主降福他們的宗徒事業，
繼續燃起他們的愛火，
使他們熱切尋求祂的光榮，
並熱愛聖教會。

我們的主，
為了打動天父憐憫的心，

不停地為我們
向天父祈求，
向天父顯示自己的聖傷
和自己向你，並為你而敞開的聖心。
請你朝拜我們在聖體內的主吧。
請你把自己的祈禱與祂的祈禱結合，
為祂所祈求的事而祈求吧。

安慰耶穌聖體的禱文

讓我們向聖體內的耶穌祈禱吧：

「耶穌至聖的靈魂，求祢聖化我。
耶穌的聖體，求祢拯救我。
耶穌至潔的聖心，求祢潔淨我，
賜我光明，燃起我的愛火。
耶穌的寶血，請陶醉我。
從耶穌肋膀流出的聖水，請洗滌我。
耶穌的苦難，請堅強我。
耶穌，求祢把我藏在祢的聖傷內。
永遠不要讓罪惡把我和祢分開。
保衛我免受邪魔陷害。
臨終時請叫我來到祢面前，
好使我能偕同一切聖人
永遠在天堂上讚美祢。」

亞孟。

神性之愛禱文

可以用普通的玫瑰念珠誦念這禱文。要以「聖三光榮經」來代替「天主經」，以下列這些「向耶穌聖體祈禱的經文」來代替「聖母經」。念完「聖三光榮經」之後，要把「向耶穌聖體祈禱的經文」誦念十次，直到把九端都念完為止。

1 聖體內的耶穌聖心，
我偕同九品天使，一起欽崇祢，讚美祢。

2 聖體內的耶穌聖心，
祢燃燒著愛我的烈火，
求祢使我燃起愛祢的火焰。

3 聖體內的耶穌聖心，
願祢的國來臨。

4 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我們的理智、心靈和意志，
都與祢、聖父和聖神完全一致。

5 聖體內的耶穌聖心，
求祢使我的心，
肖似祢良善心謙的聖心。

6 聖體內的耶穌聖心，
因司鐸所獻的每台感恩祭
的無限價值，
求祢現在垂憐我們及普世，
直到今世的終結。

7 聖體內的耶穌聖心，
因祢在聖體內對我的大愛，
我感謝祢。

8 聖體內的耶穌聖心，
我全心愛祢。

9 聖體內的耶穌聖心，
我全心信賴祢。

「實體乃是基督！」
(哥 2：17)

以聖母的心
去愛耶穌

(玫瑰經十五端奧蹟的默想
每端奧蹟，都跟我們信德的奧蹟－－聖體聖事－－有關，
並且以聖體為中心。)

聖母領我們到她在聖體內的愛子面前。她的聖心，是領我們直達耶穌聖體之心的門户。沒有人比耶穌的母親瑪利亞，更想見到她自己在聖體內的愛子受人愛慕的了，因為當聖母站在十字架下時，耶穌受人憎恨，受人排斥的慘況，沒有人比她見得更多。「在聖體前守聖時」(八)、(九)、(十) 的主題是：在聖體面前念玫瑰經時，我們以聖母的心去愛耶穌。在聖體面前念玫瑰經時，我們把聖母完美的朝拜獻給耶穌。

解釋：
在聖體面前念玫瑰經的價值

在聖體面前念玫瑰經時，
我們以聖母的心去愛耶穌。
在聖體面前念玫瑰經時，
我們把聖母完美的朝拜獻給耶穌。

我們把自己對耶穌的愛，跟聖母完美的愛與讚美結合。
耶穌之所以接納我們的聖時，**把它看成聖母自己所守的**，
是因為不論我們的信德如何薄弱，愛德又如何貧乏，
聖母都把我們納入她的聖心裡，
於是耶穌就接受我們與祂共度的那個小時，把它當作直接從自己慈母的聖心而來的了。
聖母的無玷聖心，彌補我們內心的缺陷。

玫瑰經的十五端奧蹟，
都跟我們信仰中最重要的奧蹟－－聖體聖事－－有關，
並且以這個奧蹟為中心。
每次舉行這奧跡的慶典，
就是「實行我們得救的工程」(梵二《教會憲章》3)。
聖體聖事延續並重現玫瑰經的十五端奧蹟。

幾時我們來到聖體面前，
就是來到白冷，
因為聖體聖事是基督降生成人這奧蹟的延續。
這就是歡喜奧蹟的主題：

聖母的服從、信賴、朝拜、奉獻，
使我們滿心歡喜。

幾時我們來到聖體面前，就是來到加爾瓦略山，
因為在這裡，耶穌使自己在十字架上的完美祭獻重現，
繼續為愛我們而自作犧牲。
在這裡，「祂聖死的勝利與成功再度臨現」。
聖體聖事是主耶穌苦難的成果。
這就是痛苦奧蹟的主題。
彌撒的四個目的：欽崇、感恩、賠補、求恩，
都在聖體聖事內延續著，
因為在這裡，耶穌常活著，為我們轉求。(參閱希 7：25)

耶穌的聖傷現在成了樂園的光榮。因祂這些聖傷，
我們精神和心靈上的創傷，都在這神聖的聖事中痊愈。
祂的聖傷，因祂賦予生命的聖愛之水而萬古常新。
在這裡，從祂聖傷所流出的恩寵的力量，
使我們革面洗心。
耶穌外在的五傷代表祂內在的五個創傷。(參閱依 53)
「因祂受了創傷，我們便得了痊愈。」(依 53：6)

幾時我們來到聖體面前，就是來到復活的現場，
因為我們復活的救主就居住在聖體內！
祂是在寶座中間牧放我們的羔羊。(參閱默 7：17)
聖體聖事使我們預嚐天堂的滋味，
並預示我們將要獲享的榮福。
我們在天堂裡將要以天主自己的愛來愛天主。
這就是榮福奧蹟的主題。

我們跟耶穌和聖母的聖心聯合在一起，
在自己的日常生活中把這些奧蹟再度活出來，
因為無論耶穌到那裡去，
祂的新娘，教會，常隨著祂。(參閱默 14：14)
在我們跟祂永遠同享榮福之前，
也要天天背著自己的十字架跟隨祂。(參閱谷 8：34)

這些默想材料，
可供團體或個人使用，
目的是協助大家在默想歡喜、痛苦或榮福的奧蹟時，
與聖母這位最善於朝拜聖體的人結合，
在耶穌聖體面前，守好聖時，並獲得神益。
這十五端奧蹟都跟我們信仰中首要的奧蹟－－聖體聖事－－有關，並在聖體聖事中活現在我們眼前。

按耶穌的本意，福音該是簡單的，
是人把它弄得複雜了。
天主的聖言把我們導向聖體，
因為「聖體就是全部宣講福音工作的泉源與頂峰」
(梵二《司鐸職務與生活法令》5)。
以守聖時這種方式祈禱時，
我們可選擇默想歡喜奧蹟、痛苦奧蹟，或榮福奧蹟。
本書共有**三份在守聖時用的默想材料，份份不同**，
可在不同的時候隨意選用。
首先讀默想的部份，然後念聖體禱文。
做完默想之後，才念**一端玫瑰經**，
即在下一個奧蹟之前，念一篇天主經、十篇聖母經、一篇聖三光榮經。

由於聖母是充滿聖寵的，
所以我們所念的每一篇聖母經，
都能使我們敞開心扉，來領受寶貴的聖寵，
從而使她的美德在我們內增長，充實我們的心靈，
並使我們與耶穌的聖體之心，結合得更深。
耶穌和聖母的兩顆聖心，
結合得這麼完美，
以致每念一篇聖母經時，
我們都吸入耶穌自己的精神，
好像吸入一口賦予我們靈魂生命的，
充滿天主靈感的「屬神氣息」。

如果你選擇在一個聖時內念完玫瑰經的十五端奧蹟，
那麼你可能只夠時間去念結尾的聖體禱文。
你可以重複使用本書內的默想材料，去協助自己祈禱。
根據新的天主教法典，
任何信友在聖體前念玫瑰經，每天都可獲得一個全大赦，
這證明天主多麼喜歡我們這樣做。
如果你因卧病在床而不能外出，
在誦念玫瑰經，默想它的奧蹟時，
只須與在最接近你的聖體櫃中的耶穌結合，
那麼你所得到的恩寵，
便會與你真的在聖體面前祈禱時所得到的一樣了。

以聖母的心去愛耶穌		
聖時 (八)	**天主聖子降生成人**	241-251 頁
聖時 (九)	**苦難**	252-265 頁
聖時 (八)	**復活**	266-277 頁

在聖體前守聖時　(八)

「看，一位貞女，
將懷孕生子，
人將稱祂的名字為厄瑪奴耳，
意思是：天主與我們同在。」
(瑪 1：23)

天主聖子
降生成人

(玫瑰經歡喜奧蹟的默想
要在念每端玫瑰經之前閱讀
並加以反省。)

幾時我們來到聖體面前，就是來到白冷，因為聖體聖事是主基督降生成人這奧蹟的延續。本書第八個聖時，歡喜奧蹟的主題是：我們活出歡喜奧蹟時，會喜形於色，因為在念每一端時，我們所懇求的，是聖母對天主聖意的服從，是她對天主上智安排的信賴，是她對耶穌的愛與朝拜，以及她對天主的自我奉獻。

歡喜一端

預報救主誕生的喜訊

「看，一位貞女，將懷孕生子，
人將稱祂的名字為厄瑪奴耳，
意思是：天主與我們同在。」(瑪 1：23)

默想
答允天主的喜樂

「願照你的話成就於我吧！」(路 1：38)

念這端奧蹟時，
我們跟聖母結合，願意像她那樣服從天主的話，
又願意像她那樣打開心扉，接納天主的旨意。

我們祈求，好叫自己終生都能效法聖母，
全心接納天主的旨意。
即使聖母並非時常都明白，天主在她身上要怎樣行事，
為什麼要行事，或要行什麼事，
她在一生中的每時每刻，
都全然與天主的恩寵合作無間。

每篇我們所念的聖母經，
都能表達、加強我們承行主旨的渴望，
宣認我們甘心做祂要我們做的一切，
樂意完全變成祂要我們變成的樣子。
每篇我們所念的聖母經，是我們願意承行主旨的聲明。

我們慨然答允天主，如同聖母一樣。

聖母的答允，給我們帶來了聖體，
因為耶穌的身體出自祂母親的無玷聖心。
從聖母的肉軀，
耶穌取得了自己在聖體聖事內賜給我們的肉軀。

預報救主誕生的喜樂，
今天繼續在我們的耳畔作響，
因為福音的喜訊就是：天主愛我們。
「一位貞女，將懷孕生子，人將稱祂的名字為厄瑪奴耳，
意思是：**天主與我們同在**。」(瑪 1：23)
這是我們今天的喜樂！耶穌選了「厄瑪奴耳」這個名字，
因為祂極度渴望在這至聖聖事內，常與我們住在一起。
這證明**祂**對我們每人的**愛情**真的**永恆不變**，
對我們的**關愛**確實**堅定不移**。

聖體禱文

耶穌，我們知道祢在這裡愛著我們，
我們與聖母的服從結合，
把她完美的答允奉獻給祢，
為賠補我們因沒有全心在一切事上順從祢的聖意
而犯的過失。
藉著這端奧蹟的每篇聖母經，
我們答允，要做祢想我們做的一切，
要變成祢想我們變成的樣子。

耶穌與聖母訪親

「這是出於我們天主的慈懷，
使旭日由高天向我們照耀……」(路 1：78)

默想
信賴的喜樂

「(聖母瑪利亞)信了由上主傳於她的話必要完成」
(路 1：45)

聖母訪親的時候，**由於她對天主的信賴非常完美**，
依撒伯爾稱她是「蒙祝福的」(路 1：42)。
「那信了由上主傳於她的話必要完成的，是有福的。」
(路 1：45)

完美的信賴，並非以我們自己為基礎，
而是基於**天主無限的成全**：
無限的慈悲、無限的正義、無限的美善、
無限的憐憫、無限的權能、無限的仁愛。

在依撒伯爾有需要的時候，聖母向她伸出援手，
故此，現在聖母也偕同她在聖體內的聖子，
向我們伸出援手。

這是聖母訪親這奧蹟的喜樂：
出於我們天主的慈懷，祂繼續在聖體聖事內探望我們，

好使我們懷著信賴之心，到祂跟前來。

正如聖若翰洗者認出了
隱藏在世上第一個聖體櫃裡，
即聖母胎中的耶穌，
同樣，現在我們也認出
隱藏在我們信德的奧蹟裡，
即聖體聖事內的耶穌。

那時依撒伯爾充滿了聖神，
若翰在祂面前歡躍，
如同現在我們在祂面前歡欣鼓舞一樣，
因為耶穌在這裡，在這無限愛情的聖事內，
把祂的聖神傾注在我們身上。

聖體禱文

耶穌，我們與聖母的完美信賴結合，
求她為我們代禱，好叫我們的信賴也變得完美。
耶穌，因祢聖體之愛的無窮力量，
我們懇求祢，抓住、制伏、扔掉
我們的一切疑惑、恐懼和焦慮，
好讓祢的平安在我們的心中為王。
藉著這端奧蹟的每篇聖母經，
我們誠心向祢祈求：「耶穌甘飴的聖心，
我全心信賴祢。」因為祢說過：
「將你們的一切掛慮都託給祂，因為祂必關照你們。」
(伯前 5：7)

耶穌在白冷誕生

「聖言成了血肉，寄居在我們中間；
我們見了祂的光榮，正如父獨生者的光榮，
滿溢恩寵和真理。」(若 1：14)

默想
朝拜的喜樂

「我的心神歡躍於天主，我的救主」(路 1：47)

聖體聖事是基督降生成人這奧蹟的延續。
聖體的奧蹟，每天都給我們帶來聖誕的喜樂。
幾時我們來到聖體面前，
就是來到白冷，
一個解作「麵餅之家」的地方。

耶穌選擇在白冷誕生，
因為祂將要成為從天上降下的「生活的食糧」(若 6：50)，
永遠跟我們住在一起。

牧人和賢士來朝拜祂時，
他們謙卑的探望，使祂感到那麼喜悅，
以致千秋萬世，他們的事蹟一直都為人所稱道、所傳誦。

天主一直光榮著他們，因為他們在白冷光榮了祂的聖子。
同樣，你們今天謙卑地朝拜聖體，使祂感到那麼喜悅，

以致你們的事蹟，也要永遠受人傳誦，
還要使世界早日獲享祂所應許的和平。

今天，我們如同聖母、聖若瑟、牧人和賢士一樣，
有幸蒙召去朝拜祂，
因為耶穌降生成人的奧蹟，依然在這裡延續著。

聖體聖事，是在祝聖了的祭餅內
可見的天主之愛！
所以天使在這裡繼續向祂歌唱，如同在白冷一樣：
「天主受享光榮於高天，
主愛的人在世享平安！」(路 2：14)
來，讓我們朝拜祂吧，
因為，滿溢著「恩寵和真理」的天主聖言，
繼續到我們這裡來，
在聖體內「成了血肉，
寄居在我們中間」(若 1：14)。

聖體禱文

耶穌，藉著這端奧蹟的每篇聖母經，
我們與聖母的完美朝拜結合，
並把她在白冷朝拜祢的一切行動都獻給祢，
好叫我們現在，把她在首個平安夜，
讓祢在她懷中貼近她的聖心時
的朝拜行動，
呈到祢的面前，使祢感到喜樂和溫暖。

耶穌被獻於聖殿

「這孩子已被立定……成為反對的記號——至於你，
要有一把利劍刺透你的心靈」(路 2：34-35)

默想
奉獻的喜樂

「你們不可憂愁，因為喜樂於上主，
就是你們的力量。」(厄下 8：10)

我們現在求聖母把我們奉獻給耶穌聖心，
如同她在聖殿裡把耶穌奉獻給上主一樣。

聖母把耶穌帶到聖殿，
因為祂自己將要成為新的聖殿，
藉著自己的聖體在世上的臨在
而聖化天主的殿宇。

西默盎說耶穌要受人反對的預言，
在我們這個時代裡繼續應驗，
因為祂的聖體，為今日那些驕傲的人，是件尷尬的事，
正如祂的十字架與降生成人的奧蹟，
為兩千年前那些不肯接受天主救恩計劃的人，
是塊絆腳石一樣。

所以你今天來朝拜聖體，實在很重要。

你正在替代那些拒絕接受祂聖體大愛的人去安慰祂啊。

西默盎的喜樂，就是我們今天的喜樂，
因為在聖體裡，我們看見
西默盎在聖母奉獻耶穌時所明認的：
「我親眼看見了祢的救援，
即祢在萬民之前早準備好的：
為作啟示異邦的光明，
祢百姓以色列的榮耀。」(路 2：30-32)

當我們把自己奉獻給聖母時，
她收納我們所想、所說、所作的一切，
以她的愛淨化它們，以她的功勞覆蓋它們，
使它們合乎耶穌的心意，然後呈獻給祂的聖體之心，
好叫耶穌在我們身上，見到並喜愛
祂在自己母親身上所見到，所喜愛的。
這就是奉獻的喜樂！

聖體禱文

耶穌，求祢取去我們可憐的心，
賜給我們一顆「新心」(則 36：26)，即祢自己的聖心。
在念這端奧蹟時，
我們重新**把自己完全奉獻**給聖母無玷聖心。
通過聖母，我們把自己所有的一切，
自己的一切特質，都奉獻給祢的聖體之心。
「我是完全屬於祢的 (totus tuus)。」

聖母在聖殿裡找到耶穌

「人子來，是為尋找及拯救迷失了的人。」(路 19：10)

默想
救贖的喜樂

「你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們應當喜樂！」
(斐 4：4)

耶穌失蹤了三天後，聖母找到祂。
在失去祂的日子，聖母的痛苦，是多麼難以忍受！
在找到祂的時刻，聖母的喜樂，又是多麼難以言傳！
她由於所受的痛苦與折磨，聖心破碎，肝腸寸斷。
由於那時受過苦，
所以現在她對那些失去耶穌的罪人，
或任何蒙受損失的人，
都非常同情，感同身受。

現在，聖母全心全力
協助全人類在聖體內找到耶穌。
在祂的聖體面前，我們常常在主內歡欣鼓舞。
祂「來，是為尋找及拯救迷失了的人」(路 19：10)。
祂不是來召叫那些自以為義的和健康的人，
而是來召叫罪人和有病的人，
因為「不是健康的人需要醫生」(瑪 9：12)。

聖母在逾越節期內找到了耶穌。
這事意味深長，
因為耶穌長大後，將要在逾越節期內的聖週四晚上，
把自己的聖體送給我們作禮物，
而今天我們又在祂所在之處，在聖體內，找到了祂。

聖體禱文

耶穌，因聖母的聖心，
我們懇求祢，把人人都領到祢的至聖聖事面前，
因為祢「願意所有的人都得救，
並得以認識真理」(弟前 2：4)。
我們把一切有遺失經驗的人，
高舉到祢聖體內的聖心面前，
求祢藉著祢聖體之心的全能之愛，
使他們重獲所失去的一切。

在聖體前守聖時　(九)

「祂雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應把持不捨的，
卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人；
祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。
為此，天主極其舉揚祂，賜給了祂一個名字，超越其他所有的名字，
致使上天、地上和地下的一切，一聽到耶穌的名字，無不屈膝叩拜；一切唇舌無不明認耶穌基督是主，以光榮天主聖父。」

(斐 2：6-11)

苦難

(玫瑰經痛苦奧蹟的默想
要在念每端玫瑰經之前閱讀
並加以反省。)

感恩聖事是主耶穌受難的果實。本書第九個聖時，痛苦奧蹟的主題是：在聖體聖事內，耶穌繼續「使自己空虛」,「貶抑自己」，來到這裡，做我們「從天上降下的生活的食糧」(若 6：51)。在聖體面前，一切「無不屈膝叩拜」，並「明認耶穌基督是主，以光榮天主聖父」。

耶穌在山園祈禱

「我的心靈悲傷得要死。
你們竟不能同我醒寤一個時辰嗎？」
(谷 14：34；瑪 26：40)

默想
遭人拒絕的創傷

「祂好像一個人們掩面不顧的人」(依 53：3)

在這個聖週四晚上，耶穌向我們顯示
祂怎樣愛我們到底 (參閱若 13：1)。
祂把自己和祂在聖體內所有的愛，
都完全賜給了我們。
其後，祂在半夜把宗徒帶進山園，
呼籲他們同祂醒寤祈禱，
去守歷史上的第一個聖時。

祂一開始祈禱，便流出帶血的汗來。
當祂知道，將來不接受聖體聖事的人竟是那麼多，
而對祂感恩的人又竟是那麼少的時候，
祂的心靈便萬分憂悶，
因為拒絕聖體，就是拒絕祂自己。

祂看到，雖然祂帶了那麼多的愛，那麼多的祝福來，
可是，在未來的世代，

人們卻要把祂孤零零地
留在世上那麼多的聖體櫃裡，
對祂「掩面不顧」。
那些信祂真實地臨在於聖體內的人，是那麼少，
而那些響應祂的呼籲，日夜愛祂的聖體的人，
就更少得可憐了！
祂的心靈遂「悲傷得要死」。
祂淌的血，
是祂因世人拒絕祂的聖體之愛而萌生的悲傷，
是從祂破碎的聖心裡所湧出的哀痛。

之後，有一位天使給耶穌帶來了難以言喻的力量與安慰，
讓祂看見將來你所守的每一個聖時。
在山園的那一刻，
耶穌看見你現在正在祂面前祈禱，
知道祂的愛將要得到回報。
所以你今天來朝拜聖體，對祂多麼重要。
你所守的聖時，正在替代那些不愛祂的人去安慰祂，
並為許多人贏得無數皈依的恩寵。

現在祂看見你在祂面前，
就忘卻世人對祂的拒絕。
在這裡，我們把別人拒絕我們的痛苦奉獻給耶穌，
好使祂在這至聖聖事內，得到眾人的愛慕。

聖體禱文

耶穌，我們知道祢在這裡愛著我們，

我們與祢在山園祈禱時的心情深切地結合，
那時祢說：「父啊，不要照我所願意的，
而要照你所願意的。」(谷 14：36)
在念這一端時，
我們把聖母完美的愛奉獻給祢，
為補償我們內心的欠缺，
也為賠補祢在這愛情的聖事內，
遭世人拒絕的一切痛苦。

痛苦二端

耶穌受鞭打

「你們的寶藏在那裡，你們的心也必在那裡。」
(路 12：34)

默想
受人誤解的創傷

「祂被刺透，是因了我們的悖逆；祂被打傷，是因了我們的罪惡，因祂受了懲罰，我們便得了安全；因祂受了創傷，我們便得了痊癒。」(依 53：5)

當我們瞻仰著聖體時，
便想起耶穌曾為我們犧牲，
好使我們得到「為世界的生命」(若 6：51) 而賜下的食糧，
因為聖體源於主耶穌的苦難，
是祂一切痛苦所結出的甘美果實。

耶穌選擇在這至聖聖事內，
以麵餅的外形，到我們這裡來，
是為了不斷提醒我們，祂多麼愛我們。
如同麥子要被人打，被人壓，被人磨，才能變成麵餅；
同樣，耶穌，我們神性的麥子，
也甘心被繫在柱旁，遭人鞭打，受盡欺壓，
飽嚐羞辱與折磨的滋味，
好為我們變成「從天上降下的生活的食糧」(若 6：51)，
因為祂說過：「**我所要賜給的食糧，**

就是我的肉，是為世界的生命而賜給的。」(若 6：51)

所以，當耶穌來到比拉多前時，
有誰能說出祂所感到的悲傷，
又有誰能量度祂所受的痛苦？
因為那裡的群眾，寧願釋放一個罪大惡極的犯人，
也不釋放良善的救主，喊叫著說：
「給我們釋放巴辣巴！釘祂在十字架上！」(路 23：1,21)
因為他們不明白祂的愛有多深，
也認不出隱藏在人形裡的天主來，
如同今天有那麼多的人
認不出藏在祭餅形內的耶穌一樣。

我們偕同聖母，把自己因別人誤會而所受的痛苦，
都完全奉獻給耶穌，好讓人人最終都能認識
並了解耶穌在聖體內的大愛。

聖體禱文

耶穌，因鞭打在祢身上所形成的聖傷，
求祢幫助我們戰勝本性的私慾，
好使我們能在祢的聖神內生活，
喜歡祢的愛多於其他的愛。
藉聖母的轉禱，求祢恩賜我們
思想純潔，行為清白。
藉聖母的轉禱，也求祢恩賜我們
洞悉祢在聖體內對我們個別的愛，
好使我們能像她一樣，全心向祢回應。

痛苦三端

耶穌戴茨冠

「耶穌戴著茨冠，披著紫紅袍出來了；
比拉多就對他們說：『看，這個人！』」(若 19：5)

默想
別人忘恩的創傷

「祂沒有俊美，也沒有華麗，可使我們瞻仰；祂沒有儀容，可使我們戀慕……祂好像一個人們掩面不顧的人……因而我們都以祂不算什麼。」(依 53：2-3)

我們不單默想圍繞著耶穌頭顱的茨冠，
也默想圍繞著祂聖心的那一頂，
因為祂聖心現在所受的痛苦，
比祂在受難時所受的一切痛苦還要多。
圍繞著祂聖心的茨冠，
表示世人對祂聖體的愛，忘恩負義，
使祂傷痛不已。
「看，這個心，它多麼熱愛人類，
但人類所還報的愛卻是那麼少。」

「看，這個人！」(若 19：5)
看，有那麼多祂所居住的聖堂，竟上了鎖，空無一人！
耶穌是為我們而犧牲的羔羊，
但祂如今在聖體內，

一如從前在比拉多面前，一如在祂受難時那樣，
一再受人漠視，
因為「祂沒有俊美，也沒有華麗，可使我們瞻仰；
祂沒有儀容，可使我們戀慕。」(依 53：2)
「祂好像一個人們掩面不顧的人」(依 53：3)。
可是，當我們瞻仰聖體時，
在信德中，我們卻看見樂園的美麗，
這是人生中最振奮人心的事，
因為在聖體內，
有耶穌對你們個別的愛，
這愛如此之大，是天地間一切的愛的總和。

耶穌的聖體之心，
極度感激你對祂聖體的愛。
你所守的每個聖時，
能把祂聖心的尖刺變為鮮花，
給祂帶來難以言傳的安慰。
為了使世人真心感激耶穌聖體，
我們偕同聖母，把自己不受人感激的痛苦，
完全都奉獻給祂。

聖體禱文

耶穌，我們醒覺自己蒙祢所深愛，
謹將**聖母的完美感激之情**獻給祢，
以賠補世人對祢聖體之愛
冷漠無情，不知感恩的過犯。

痛苦四端

耶穌背十字架

「不論誰，若不背著自己的十字架，
在我後面走，不能做我的門徒。」(路 14：27)

默想
失敗的創傷

「(祂)被列於罪犯之中。」(依 53：12)

耶穌為了愛我們，親吻並擁抱了祂自己的十字架，
因為藉著自己的十字聖架，
祂要在聖體內與我們合而為一。
聖體聖事是主耶穌苦難的禮物。
讓我們偕同聖母，與耶穌結合，
並把自己精神、肉體、心靈上的一切痛苦，
都奉獻給祂。

我們所接受的，不會超過我們所能背負的。
正如西滿協助了耶穌背祂的十字架，
耶穌也要親自協助我們背我們的十字架。
「**上主親近心靈破碎的人**。」(詠 34：19)
一切的考驗都能淨化我們，
並加深我們與耶穌的結合。
為了眾人的得救，
讓我們把自己的一切痛苦，

甚至自招的痛苦，都獻給耶穌吧。

這是十字架的偉大勝利：
耶穌已經以自己的十字聖架，
光榮了人類的一切痛苦。
當我們把痛苦奉獻給祂時，
我們的一切痛苦便有持久的，贖世的價值。
祂為了教曉我們永不灰心喪氣，
在前往加爾瓦略的途中跌倒了三次，
因為當我們謙遜地把自己的失敗
交給祂聖心的救贖之愛時，
祂在這裡的聖體內，
就會把我們的一切失敗，
化為天主眼中的成功。

猶如火能把一切都變成火，
耶穌在這裡的聖體內，
也**在祂神性的愛火中**，
把一切都化為美善。
祂使美善從邪惡中產生，
令更大的美善從更大的邪惡中出現，
甚至把我們的過犯與失敗全然吞噬，
(就像洪爐中的烈火把投進去的麥稈燒燬一樣，)
讓我們因自己的過犯與失敗而日益謙卑，
因而更接近祂神性的聖心。
「我幾時軟弱，正是我有能力的時候。」(格後 12：10)

聖體禱文

耶穌，祢既然為了愛我們
而親吻並擁抱了自己的十字架，
在念這端奧蹟時，
我們也為了愛祢
而擁抱自己的十字架。
求祢賜予恩寵，
協助我們在日常生活中善盡本份。
我們重發領洗的誓願，
並求祢準備我們的心靈，
去辦一個妥當的告解，
好讓祢在自己的寶血中清洗我們的罪過。
耶穌，我們懇求祢， 把力量與安慰
從祢的聖體之心，豐厚地傾注在
世上一切抑鬱沮喪的人身上，
特別是那些墮進了絕望的深淵，最需要祢鼓勵的人身上。

痛苦五端

耶穌被釘在十字架上死

「當我從地上被舉起來時，
便要吸引眾人來歸向我。」(若 12：32)

默想
被捨棄的創傷

「祂從活人的地上被剪除。」
(依 53：8)

耶穌在十字架上，感到自己慘遭遺棄，完全孤立無援。
「我的天主，我的天主！祢為什麼捨棄了我？」
(瑪 27：46)
大地不要祂，天堂也不接納祂。
「祂曾使那不認識罪的，替我們成了罪，
好叫我們在祂內成為天主的正義。」(格後 5：21)
救主受難紀念日，是緊接著聖週四而來的，
因為耶穌在十字架上的祭獻，
是祂懷著愛心為我們所付的代價，
好使祂在感恩聖事內，能把整個自己送給我們當禮物，
並在這至聖聖事內，作我們神聖的伴侶。

幾時我們與聖體內的耶穌結合，
就是以耶穌聖心完美的愛去愛聖父。
感恩聖祭是耶穌愛的祭獻，
祂繼續在這祭獻中，以自己在十字架上所說過的七句話

「為我們轉求」(希 9：24)。
祂為那些最需要天主憐憫的人這樣祈求：
「寬赦他們吧！」(路 23：34)
祂為那些遭人遺棄的人向天主說：
「祢為什麼捨棄了我？」(瑪 27：46)
祂對那些把自己奉獻給聖母的世人說：
「看，你的母親！」(若 19：27)
為了表達祂在聖體內受人愛慕的心願，祂說：
「我渴。」(若 19：28)
祂對那些來到這裡朝拜祂的人說：
「你就要與我一同在樂園裡。」(路 23：43)
因為聖體是「未來光榮的保證」，使人預嚐天堂的滋味。
祂說：「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」
(路 23：46)
祂現在把我們人人都放在祂的聖心內，
把我們交托在祂天父的手中，
好使聖父在我們身上，
看見並愛慕祂在自己的獨生子身上所看見並愛慕的。
祂說：「完成了」(若 19：30)
由於耶穌在聖體聖事內，
已經把祂整個自己以及自己所有的一切，都賞給了我們，
祂不能多給我們一些了。
祂在十字架上，為了愛我們而捨棄了自己的身體，
為能在感恩聖祭中，把自己的身體賜給我們，
好使我們在永恆的光榮中，永遠與祂合為一體。

聖體禱文

耶穌，祢在十字架上慘遭捨棄，孤立無援時，
聖母站在旁邊支持祢。
祢如今在世界各地那麼多的聖體櫃裡，
也同樣地慘遭捨棄，孤立無援。
念這奧蹟的每一篇經時，
我們把祢神聖的母親所給祢的安慰全獻予祢。
耶穌，我們懇求祢
吸引眾人來歸向祢的聖體之心，
因為祢說過：
「**當我從地上被舉起來時，**
便要吸引眾人來歸向我。」(若 12：32)

在聖體前守聖時　(十)

「這是我父的旨意：
凡看見子，並信從子的，必獲得永生；
並且在末日，我要使他復活。」(若 6：40)

復活

(玫瑰經榮福奧蹟的默想
要在念每端玫瑰經之前閱讀
並加以反省。)

本書第十個聖時，榮福奧蹟的主題是：幾時我們來到聖體面前，就是來到復活的現場，因為我們復活的救主寄居在聖體內，把復活的德能傾注在那些前來朝拜聖體的人身上。
耶穌說：「這是我父的旨意：凡看見子，並信從子的，必獲得永生；並且在末日，我要使他復活。」如果我們瞻仰聖體，相信聖體真是耶穌的話，祂便在我們身上實現祂的諾言。

耶穌復活

「被宰殺的羔羊堪享權能、富裕、智慧、勇毅、
尊威、光榮、和讚頌！」(默 5：12)

默想
信德的光榮

「信德是所希望之事的擔保，
是未見之事的確證。」(希 11：1)

主耶穌的光榮復活
在聖體聖事的光榮中繼續發生，
因為我們復活的救主就居住在聖體內，
把自己的生命、自己的光明、自己的愛，
都傾注在前來朝拜祂的人身上。

如果我們對聖體的信德薄弱，
就這樣簡簡單單地祈禱吧：
「我信！請祢補助我的無信吧！」(谷 9：24)
要得到信德的恩賜，我們只須懇求。
「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；
你們敲，必要給你們開。」(瑪 7：7)
讓我們如同宗徒們一樣謙遜地祈禱吧：
「請增加我們的信德吧！」(路 17：5)

聖體禱文

耶穌，請增加我們的信德，
使我們相信那信德的奧蹟，堅信祢真的在聖體聖事內，
好使我們能懷著堅固的，
成了「未見之事的確證」(希 11：1) 的活信德，
以親密而個人的方式，在聖體內認出祢來，
如同厄瑪烏那兩個門徒
在擘餅時認出祢來一樣 (路 24：30-31)。
求祢協助我們體驗
祢那無人能知的愛是如何甜蜜。
因聖母無玷聖心的轉禱，
求祢協助我們的堂區，以及一切堂區，
響應祢的呼籲，
日日夜夜都愛祢至聖的聖體，
從而成為充滿信德的團體，
因為祢是我們復活的救主，
祢居住在聖體內，召叫我們「不斷祈禱」(得前 5：17)。
求祢以自己復活的德能，
協助我們分擔祢的痛苦，
好使我們來日也能分享祢復活的光榮。
我們誦念這端奧蹟的每一篇經時，
求祢加深我們與祢的結合，
使我們終能一心一意地這樣向祢說：
「**我只以認識我主基督耶穌為至寶**……」(斐 3：8)

耶穌升天

「那在寶座中間的羔羊要牧放他們，
要領他們到生命的水泉那裡；
天主也要從他們的眼上拭去一切淚痕。」

(默 7：17)

默想
望德的光榮

「仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，
疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。」

(依 40：31)

聖體是望德的聖事，
因為耶穌在升天前曾向我們保證，
祂將要回到我們這裡來：
「我必不留下你們為孤兒；
我要回到你們這裡來。」(若 14：18)
祂時常都藉著這至聖聖事回來，
同我們居住在一起，
從而實現祂的許諾：
「我同你們**天天**在一起，
直到今世的終結。」(瑪 28：20)

聖母是朝拜耶穌聖體的完美典範，
在祂升天之後，

聖母畢生都伴著耶穌聖體。
她甚至比耶穌在世時
更享受與祂共處的時光，
因為耶穌聖體完全屬於她，
在這至聖聖事內，
她跟耶穌聖體結合的程度
和祂神性的親密關係，
也全然不受限制。

聖體描述的，是不可描述的事理，
表達的，是無法表達的真相：
原來無限的天主
竟無限地愛著我們。
耶穌把整個自己以及自己所有的一切，
都在聖體內賜給了我們，
正如聖經所說的：
「天主豐厚地把這恩寵傾注在我們身上。」(弗 1：8)
這證明了**祂時常都愛你們**，
而且還愛到永遠，
你們能想到，能說出，能做到的一切，
總不能改變祂對你們永久的深情厚誼。
就這樣，祂把自己賜給你們之際，
也**賦予了你們堅不可摧的望德**。

聖體禱文

耶穌，增加我們的望德，
把它放在祢聖體的愛中吧。

因聖母的轉禱，
求祢也把望德賜給普世萬民。
在念這端奧蹟時，
我們把聖母瑪利亞
生前在祢聖體面前所度過的悠長時光
奉獻給祢。
好使我們現在朝拜聖體時，
能把她當時所給祢的一切光榮，
都獻予祢。

榮福三端

聖神降臨

「你來！我要把羔羊的淨配新娘指給你看。」
(默 21：9)

默想
愛德與更新的光榮

「我來是為把火投在地上，
我是多麼切望它已經燃燒起來！」(路 12：49)

那時，宗徒們聚集在聖母身旁祈禱，如同我們今天一樣，
聖神就以火舌的形象出現，降臨到他們身上。
這神性的愛火，
就是燃點耶穌的聖體之心的愛火。
藉著聖體，天主的愛「已傾注在我們心中了。」(羅 5:5)
聖體是天主與人之間的「新而永久的盟約」、
「團結合一的聖事」、「愛德的聯繫」。

祂的聖體之心是**一切愛的來源**，
如同太陽是一切能量、熱力和光明的來源一樣。
祂要在這裡，賜予我們神性的恩寵與力量，
使我們不隨從肉性，而隨從聖神去愛人，
從而能夠彼此相愛，如同祂愛了我們一樣
(參閱若 13：34)。

教會是基督的新娘，
祂在這裡，不斷以聖體滋養我們，更新我們，
並在我們五內傾注祂的聖神，賜給我們一顆新心：
「我要賜給你們一顆新心，
在你們五內放上一種新的精神。」(則 36：26)
祂要在這至聖聖事內，把自己賜給我們作禮物，
從而取去我們「鐵石的心」，
而換上祂「血肉的心」。

聖體禱文

耶穌聖體之心，祢是愛德的烈窯，
求祢燃點我的冰心，使我完美地愛祢。
我把自己內心污穢醜惡的一切交給祢，
請將祢內心純潔美善的一切賜予我。
耶穌，求祢聖化我，使我的心肖似祢的聖心，
讓祢的愛透過我而照耀，
如同陽光穿過窗户一樣，
好叫別人在我身上看見祢。
讓我像聖體光般將祢顯示給世界吧。
因聖神的淨配聖母瑪利亞的轉禱，
我們求祢賞給我們一個新的五旬節，
使祢的聖神降臨到人人身上。
願祢神性的愛火，有如普照世人的陽光，
去觸動、降福、助佑、治癒每個人。
願聖神從祢聖體之心中流溢，
傾注在眾人身上，「使地面更新復興」(詠 104：30)，
令世上「只有一個羊群，一個牧人」(若 10：16)。

榮福四端

聖母蒙召升天

「被召赴羔羊婚宴的人，
是有福的！」(默 19：9)

默想
結合的光榮

「願眾人都合而為一！
父啊！願他們在我們內合而為一，
就如祢在我內，我在祢內。」
(若 17：21)

聖母蒙召升了天，她的聖心和耶穌聖心永遠合為一體。
這兩顆聖心一同跳動，猶如一心。
耶穌在哪裡，聖母也在哪裡。
人稱她為聖體之母。

聖母的聖心，
是**直接通往耶穌**的門。
通過這道門，就能進入耶穌的聖心。
我們所念的每篇聖母經，
都能敞開我們的心扉，讓耶穌的愛進入，
並使我們**與祂的聖體之心**
結合得更密切。

人人都蒙召與主結合，更新自己；

人人都受邀與主舉行神婚。

聖體預示著天堂的婚宴，
預示著一個永遠不散的，神性之愛的婚宴。
在這婚宴中，我們將以**天主自己完美的愛**
去愛天主，並彼此相愛。
這是結合的光榮！
「天主為愛祂的人所準備的，
是眼所未見，耳所未聞，
人心所未想到的。」(格前 2：9)

聖體禱文

耶穌，在誦念這端奧蹟的每一篇聖母經時，
我們把聖母的愛呈獻給祢，
以補充我們內心的不足，
好使我們能以她無玷聖心的完美愛情，
來愛慕祢的聖體。
耶穌，當我們以聖母的心來愛祢時，
人間就是天堂了。

聖母榮受加冕

「他們要同羔羊交戰，
羔羊卻要戰勝他們，
因為祂是萬主之主，萬王之王。」(默 17：14)

默想
謙遜與最後勝利的光榮

「這是我父的旨意：
凡看見子，並信從子的，必獲得永生；
並且在末日，我要使他復活。」(若 6：40)

聖母之所以受舉揚，享有光榮的高位，
是因為她曾讓天主領她到謙遜的最深處。
榮福五端的奧蹟向我們保證，
耶穌、聖母與聖教會，終必大獲全勝。
因為聖教會是耶穌與聖母的肖像，
凡耶穌與聖母經歷的，整個教會都要經歷。

聖母是天地的元后，
要以腳跟踏碎蛇的頭顱。
她的腳跟就是她謙遜的子女，
即那些服從天主的旨意，
使她的聖子耶穌在眾心中為王的人。

這就是謙遜與最後勝利的光榮！

耶穌和聖母必要一同獲勝，
因為耶穌的勝利，就是聖母的勝利。

每當我們瞻仰耶穌聖體時，
祂都舉揚我們，加深我們與祂的結合，
還打開祂慈悲之愛的水閘，向普世廣施恩澤，
並領我們走近祂那最後勝利的日子，
那時「一切無不屈膝叩拜，
一切唇舌無不明認耶穌基督是主。」(斐 2：10-11)
在聖體內，耶穌已來到我們中間，
保證祂終於得勝的許諾必定實現。
祂要說：「看，我已更新了一切。」(默 21：5)

聖體禱文

耶穌，既然祢在聖體內把自己的聖心賜給了我們，
我們藉著聖母，也謙遜地把自己的心交給祢，
好使我們在畢生的歲月裡，
努力實行福音，全部福音的訓誨。
聖體聖事包含祢整個自己以及祢所有的一切，
它「含有教會的全部精神財富」
(梵蒂岡第二屆大公會議《司鐸職務與生活法令》5)。
祢用聖體聖事這「好的，連按帶搖，以致外溢的升斗」，
把大量恩寵倒在我們的懷裡。(參閱路 6：38)
耶穌，在誦念這端奧蹟時，
我們懷著信心求祢，**使聖母無玷聖心早日得勝，**
使祢至聖之心早日在眾人的心中為王，
「好叫天主成為萬物之中的萬有」(格前 15：28)。

信德的恩賜與理解

要理解在你的堂區內成立恆久朝拜明供聖體敬禮的目標，也要理解每週向聖體中的耶穌祈禱一個小時的價值、需要和重要性。

真正的基督徒，相信今天在聖體內的耶穌是活生生的，
相信祂生活、居住在聖體內，
並召叫我們到祂自己跟前來。
你願意和我一起念一篇聖母經，
好使人人都接受恆久朝拜明供聖體的邀請嗎？
我們只是把自己的信仰付諸實踐而已。
身為天主教徒，我們相信，耶穌這麼愛我們，
以致日日夜夜都住在聖體內，與我們同在，
所以我們以恆久朝拜明供聖體的敬禮，來報答祂的愛。
我們每人都願意每星期一次，
定期在祂的聖體面前靜默地祈禱一個小時，
好使祂的聖體永久都受人明供。
我們把時間編排妥當，務使每一個小時
至少都有一兩個人在陪伴耶穌，使祂永遠都不會孤單，
而明供聖體的那座小堂，
也常常對任何可能想來探望祂的人開放。

耶穌在生命之糧的言論中告訴我們，這一點是多麼重要：
「這是我父的旨意：
凡看見子，並信從子的，
必獲得永生；

並且在末日，我要使他復活。」(若 6：40)
恆久地明供聖體，是我們以天主子民的身份，
以敬愛聖體的堂區團體的身份，來宣認自己的信仰，
藉此表明，我們真的相信耶穌在這裡，
受我們歡迎，受我們愛戴，受我們欽崇。
我們每次朝拜聖體時，靈性生命就會變得更豐富。
我們每次懷著信德瞻仰著聖體時，
祂就把我們高舉，使我們跟祂結合得更密切，
還使我們的靈魂將來在天堂上變得更光榮，直到永遠；
因為跟耶穌結合，是我們今生的使命與聖召，
也是我們將來在天堂上永遠的福樂。

反省守聖時的價值

我們人人都知道，當你深深地愛著一個人的時候，
你就會很想跟那個你所愛的人一起，
而親近這個特別的人，就成了你人生的一大樂事。
愛的本質就是這樣，
比如做母親的，會急不及待抱起自己初生的嬰孩；
做父親的，樂於陪伴子女；
做祖父母的，喜歡跟孫兒孫女相聚；
做朋友的，珍惜彼此共處的時光；
做情侶的，更難分難解。
一對男女之所以要結婚，
就是因為他們願意以後常在一起生活，不再分離。

我們跟他人的關係，有助我們理解天主的心，
有助我們理解祂對我們的關係，
因為我們屬於天主，而祂對我們的關係

包含著我們各種美妙的人際關係。
倘若我們知道，當我們在週日抽空去朝拜聖體的時候，
能使天主的心感到多麼歡樂、喜悅、光榮的話，
我們就永遠都不願離開祂的聖體了。

倘若我們知道，天主在聖體內多麼愛我們的話，
我們就會快樂得要死了，
因為祂在這裡對我們每個人這樣說：
「我愛你，我永遠愛你，
因此我給你保留了我的仁慈」(耶 31：3)。
「和你居住在一起，就是我的喜樂。」
「天主竟這樣愛了世界，
甚至賜下了自己的獨生子」(若 3：16)。
「聖言成了血肉，寄居在我們中間」(若 1：14)。
耶穌成了我們的一份子，並選了「厄瑪奴耳」這個名字，
一個解作「天主與我們同在」的名字，
因為既然我們很想跟自己所愛的人在一起，
那麼耶穌就更是如此，更是深願、渴望親近我們了。
這一點可以幫助我們理解，為什麼在聖週四那天晚上，
即在祂死前那一夜，祂做了祂當時所做的事，
那時祂的聖心實在沒法子忍受跟我們分離的痛苦了。

聖若望告訴我們，藉著聖體聖事的建立，
耶穌給我們顯示了祂對我們的愛有多深。
從此，祂可以在領聖體時進入我們的心裡，
並在聖體聖事內永遠與我們居住在一起，
延續祂降生成人的奧蹟。
那位兩千年前誕生在白冷的小嬰孩，

那位為我們的罪而死在十字架上的救主，
那位在第三日復活的主，
都是同一的耶穌，
如今都真真實實地親自臨在於這至聖的聖體聖事內。
這證明祂對我們每人的愛情真的永恆不變，
對我們每人的關愛確實堅定不移，
因為你越愛一個人，
就越想跟這個你所愛的人在一起。
耶穌愛我們的程度是那麼深，
以致祂永遠都不想離開我們。
祂每星期七天，每天二十四小時，都在聖體聖事
那「新而永久的盟約」內，留在我們當中，
跟我們一起居住，一起生活，從而使祂的諾言得以應驗：
「**我同你們天天在一起，**
直到今世的終結。」(瑪 28：20)

祂聖心對全世界的訊息就是：
聖體就是耶穌自己。
祂神性的心
熱切地愛著我們每一個人，
也渴望我們以愛還愛。
祂毫不難為情地說：
「我渴望，非常渴望
在聖體聖事內得到你們的愛。」
祂在這裡提醒我們：聖體不是一件物品；
聖體是天主第二位聖子，是我們神性的救主。
對祂來說，我們的愛很有價值——價值如此重大，
竟使祂夢寐以求。

祂請求我們，除了參與主日彌撒之外，
還自願多作一件事。
祂想我們在平日抽空回來，
在祂的聖體面前，靜默地與祂在一起，
因為祂對我們說：
「你們的寶藏在那裡，你們的心也必在那裡。」
(路 12：34)
「我是從天上降下的生活的食糧」(若 6：51)。
「你不能醒寤一個時辰嗎？」(谷 14：37)

耶穌說：「看，這個心，它多麼熱愛人類，
但人類所還報的愛卻是那麼少。」
因為我們大部份的天主教聖堂，
平日如果不是被人用鎖鎖著，便是空蕩蕩的；
與此同時，生活的天主卻日日夜夜住在那裡，說：
「我是葡萄樹，你們是枝條；
那住在我內，我也住在他內的，他就結許多的果實，
因為離了我，你們什麼也不能作。」(若 15：5)
有兩個「結許多的果實」，而我們又非常欽佩的人，
就是印度加爾各答的德蘭修女和教宗若望保祿二世。
他們無論多麼忙，無論有多少重要人物要接見，
都要確保自己有時間跟最重要的人物，
就是聖體內的耶穌會面。
每天，他們都在祂的聖體面前花兩三個小時。
他們告訴全世界，從聖體那裡，他們得到
為天主和祂的子民服務的一切力量。
朝拜明供聖體，就是謙遜地承認，我們完全依靠耶穌。

祂在聖體內，是一切生命、一切光明、
一切愛情的活泉源。

在彌撒中，天主以祂的聖體為禮物，
把自己完全送給我們。
在朝拜明供聖體時，我們為這偉大的禮物而感謝天主。
天主在這至聖聖事內，完全臨在於我們中，
祂以此為禮物，藉以表達祂對我們的友誼，
所以我們朝拜明供聖體，藉以對祂的友誼表示感激。
朋友們珍惜彼此共聚的時光，
無論多忙，總會抽空見面。
聖體中的耶穌，是我們最好、最忠信的朋友。
對祂來說，你是那麼重要，
以致時時刻刻，祂都樂意讓你跟祂會面。
藉著恆久朝拜聖體的敬禮，我們為祂騰出時間，
好使我們與天主的關係日益良好，日益密切，
並在信德、望德和愛德中不斷成長。
耶穌聚集我們，要我們在主日一齊敬拜天主，
於是我們這個大家庭，這個堂區團體就聚首一堂，
以表達我們與祂團結一致。
然後，祂繼續為我們留在聖體內，
召喚我們平日回來敬拜祂，
好使我們靜默地待在祂的聖體面前，
加深自己與祂的個人關係。

藉著彌撒聖祭，我們光榮天主聖父。
藉著恆久明供聖體的敬禮，我們光榮天主聖子：
「被宰殺的羔羊堪享……尊威、光榮、和讚頌！」

(默 5：12)
換句話說，聖體內的耶穌，因祂為救我們所作的一切，
絕對堪當接受我們不停的朝拜與感謝。

這就是為什麼恆久朝拜明供聖體的敬禮，
要在堂區內持續進行的原因了。
耶穌在聖體內對我們的愛持續多久，它就要持續多久，
而祂對我們的愛是永恆不變的。
只要祂愛我們愛到願意日夜都與我們同在的地步，
我們就願意愛祂愛到日夜都與祂同在的地步。
我們以晝夜不停的恆久朝拜明供聖體敬禮來回報，
因為感恩聖事召喚我們對天主慷慨；
它是天主以無限慷慨待人的聖事，
而對於天主來說，庸碌與慷慨的分別，
就像暫世與永恆的分別那麼大。

如果你總是懷疑祂愛你有多深，
你只須想一想：
祂想你知道，救主受難紀念日，是緊接著聖週四而來的，
因為救主受難紀念日，是耶穌懷著愛，甘心所付的代價，
好使祂能在聖體聖事內，
把整個自己當做禮物，來賜給我們。
聖體聖事源於耶穌的苦難，是祂一切痛苦的甜蜜果實，
因為如同麥子要被人打，被人壓，被人磨，
才能變成麵餅；
同樣，耶穌也願意在受難時被人打，被人壓，被人磨，
好能為我們而變成「從天上降下的生活的食糧」。
祂說：「我所要賜給的食糧，

就是我的肉，是為世界的生命而賜給的。」(若 6：51)
因祂在十字架上可怕的死亡，我們藉著聖體聖事，
在祂內得到永恆不朽的神性生命。

為了强調對聖體聖事應有的態度，
我們稱它為感恩聖事。
朝拜明供聖體的敬禮，既為上一臺彌撒聖祭而感恩，
也為下一臺彌撒聖祭做準備，
因為耶穌感召我們，要我們在整個生活裡，
把感恩聖祭活出來，
好使我們藉著祂，偕同祂，在祂內，並聯合聖神，
在我們的日常生活裡，把祂的態度活出來，
那就是先尋求祂父的旨意，祂父的意願，祂父的光榮。
耶穌用自己的榜樣告訴我們，個人的祈禱是必須的，
因為有許多次，祂自己一個人出去，獨自向祂的父祈禱。
除了要在團體中參與感恩聖祭之外，
我們還要私下敬拜聖體，
好使我們能像那兩個在分餅時認出了祂的門徒，
以活潑的信德，在聖體聖事中認出祂來，
並體驗到祂愛的甜蜜與祂恩寵的大能。祂對我們全體說：
「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，
我要使你們安息……
跟我學罷！因為我是良善心謙的：
這樣你們必要找得你們靈魂的安息，
因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」(瑪 11：28-30)

耶穌寄居在聖體內，與我們在一起，
是為減輕我們的重擔，在我們一切的痛苦中安慰我們，

在我們一切的軟弱和誘惑中堅強我們，
在我們一切的失望中鼓勵我們。
祂使我們以完全積極的態度，去對待本身是愛的天主。
祂使我們以積極的態度對待自己，
協助我們用祂神性愛情的眼光去看自己。
祂也使我們以積極的態度彼此相待，
令我們不隨從本性的私慾，而隨從聖神的引導去相愛。
祂把自己的愛賜給我們，
好使我們彼此相愛，如同祂愛了我們一樣。

耶穌寄居在聖體內，與我們在一起，
是為教導我們完全信賴祂的聖心，
好讓祂愛的力量能攻破、戰勝、驅逐
我們的一切疑惑、一切恐懼、一切焦慮，
從而使祂的平安得以在我們的心中為王，
因為聖伯多祿在他的第一封書信裡說：
「將你們的一切掛慮都託給祂，
因為祂必關照你們。」(伯前 5：7)

沒有人像聖體內的耶穌那麼愛我們，
可是我們愛這位在領聖體時進入我們心中的耶穌嗎？
耶穌一再清楚地，明確地，
要求我們以一種方式來愛祂，欽崇祂，
並感謝祂聖體的大恩，
這種方式就是自願在耶穌聖體面前靜默祈禱一個小時。

耶穌邀請我們，想我們以靜默祈禱來陪伴祂的這個小時，
可以隨心所欲地度過。這個小時是屬於你和耶穌的。

你可以把自己的祈禱手冊帶來，
或者翻開這本名為**《我在聖體內，來吧！》**的祈禱書，
選用其中一個聖時。
你可以誦念玫瑰經，或者閱讀聖經，也可以兩者都做。
你可以跟耶穌談心，
或者在祂藉著靈感向你發言的時候，聆聽祂對你說的話；
也許你只想坐下來，放鬆自己，享受與祂獨處的甜蜜平安，
因為祂說過：
「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」(谷 6：31)
「你們要停手！應承認我是天主」。(詠 46：11)
「我將我的平安賜給你們」。(若 14：27)

有一種很中悅耶穌的祈禱方式，就是靜止不動，
只讓耶穌在聖體內愛你。
正如你在曬太陽時，沒法子不吸收陽光，
同樣，當你來到聖體面前時，
也沒法子不吸收天主聖子恩寵與愛情的光芒，
那使你變得生氣勃勃的神性光芒。

「使這愛情的聖事
成為天主子民
生活的中心」

教宗若望保祿二世

聖體就是耶穌，祂生活在我們中間，是為實踐祂昔日所許下的諾言：「我要親自牧放我的羊，親自使他們臥下——吾主上主的斷語——失落的，我要尋找；迷路的，我要領回；受傷的，我要包紮；病弱的，我要療養」(則 34：15-16)。如果某個堂區，或某個教區，要擬定一份優先事項的名單，朝拜明供聖體的敬禮會在這名單上排第幾呢？每一個堂區會付出多少時間、精神和關注，來推行朝拜明供聖體的敬禮呢？教宗若望保祿二世在他的第一份通諭《人類救主》裡敦促我們：「教會每一個成員，尤其是主教和司鐸們，應該留心注意使這愛情的聖事成為天主子民生活的中心，使藉著一切應有的禮儀表達，基督能得到『以愛還愛』而真正成為『我們靈魂的生命』。」教宗又說：「它真是不可言喻的聖事！……教會、天主之子民，應該持久而不斷在感恩聖事生活和熱誠中邁進，在此聖事的氣氛中發展靈修。因此，我們絕對不可在思想、生活或行動上，脫離這件至聖聖事的完整幅度和主要的意義。它同時是聖事和祭獻、聖事和共融，以及聖事和臨在。」

「被宰殺的羔羊
堪享……
尊威、光榮、和讚頌！」

默 5：12

羔羊是聖體聖事內的耶穌。祂是為了我們的得救而被宰殺的逾越節羔羊。朝拜明供聖體，就是為了彌撒和聖體的鴻恩而向耶穌道謝。如果你總是懷疑祂愛祢有多深，你只須想一想，救主受難紀念日，是緊接著聖週四而來的，因為救主受難紀念日，是耶穌為了在聖週四晚上建立聖體聖事而付出的代價。耶穌之所以在十字架上捨棄自己的身體，是為了能在你們領聖體時，把自己的身體賜給你們，好使你們在恆久的光榮中永遠與祂合而為一。祂之所以在十字架上流盡祂的寶血，是為了使你們充滿祂聖體的愛。祂之所以在十字架上慘死，是為了使我們得到祂至聖聖體的神性生命，而在喜樂中生活。因祂為救我們而所做的一切，聖體內的耶穌，那被宰殺的羔羊，堪當接受我們永遠不停的朝拜！

「我們每一座聖堂活生生的心臟」

談到朝拜明供聖體時，教宗保祿六世在《信德的奧蹟》中指出：耶穌是「厄瑪奴耳——『天主與我們在一起』」。他說：「基督日夜都在我們當中，與我們住在一起，滿溢恩寵和真理。祂移風易俗，撫育聖德，安慰憂苦，堅固弱者，並且一再促請吾人親近祂，效法祂的良善心謙，追尋天主的利益，而非自己的利益。」教宗宣稱：在我們的聖堂裡所保存的基督聖體，是堂區、社區、普世教會以及全人類「精神的中心」，「因為在麵酒形下所隱藏著的是基督，肉眼看不到的教會領袖，人類之救主，眾心之中心，『萬物藉祂存在，我們也藉祂而存在』。」因此，他說：「在這世界上，沒有比和耶穌在一起更甜蜜的，也沒有比和耶穌在一起，更適合於修德前進的。」教宗保祿六世又在《天主子民的信經》裡告訴我們，聖體是「我們每一座聖堂活生生的心臟 (the living heart of each of our churches)。藉我們肉眼所見的聖餅，去欽崇並朝拜不可見的降生成人的聖言，這是我們的一種甘飴的責任，祂確實在我們中間，卻又沒有離開天庭。」基督的教會應以仁愛的基督為中心，而基督則親臨於聖體聖事內。若我們不以祂所在之處為中心，不以祂愛情的大能流溢的地方為中心，就不是以基督為中心了。恆久朝拜明供聖體敬禮的精神，就是把基督放在第一位，首先尋找天主的國和它的義德。如果不懷著熱誠更新對聖體的敬禮，教會內就沒有更新可言了。

「願眾人都合而為一！
父啊！願他們
在我們內合而為一，
就如你在我內，
我在你內」。

若 17：21

恆久朝拜明供聖體的敬禮，建設基督徒的團體，因為聖體聖事的力量，最能使人團結合一。聖體內的耶穌，不但鼓勵我們，還使我們有能力和權柄，以真誠的慈悲、憐憫、仁愛和謙遜彼此相愛，如同祂愛了我們一樣。

真正的聖體靈修精神，是藉著彌撒聖祭來光榮天主聖父；是藉著恆久朝拜明供聖體的敬禮來光榮天主聖子；是把天主在聖體內所賜予我們的愛，向一切我們遇見的人散發，並使這愛融入自己的日常生活中，從而光榮天主聖神。

「耶穌在這愛情的聖事內等待著我們。」

教宗若望保祿二世

1981 年 12 月 2 日，聖父教宗若望保祿二世，在聖伯多祿大殿內的一個小堂裡，開始舉行恆久朝拜明供聖體的敬禮。他這個富於信德與愛德的重大行動，足以鼓勵我們效法他的熱忱，在每座天主堂裡試推動恆久朝拜明供聖體的敬禮。聖父一再肯定朝拜明供聖體敬禮的迫切性、價值和力量。他在《論聖體聖事的奧蹟和敬禮》這封宗座牧函裡說：「教會和世界極需要朝拜聖體的敬禮。耶穌在這愛情的聖事內等待著我們。我們要大方一點，抽出時間來去會晤祂，充滿信德地朝拜祂、瞻仰祂，願意爲了世界的重大過錯和罪行而做補贖。希望我們的朝拜總不停止。」(《論聖體聖事的奧蹟和敬禮》3) 他敦促我們，在舉行彌撒的時間以外，在聖堂裡持久地朝拜聖體並長期地明供聖體，藉以向聖體內的主和救主表達我們自己的忠誠。教宗還宣告：「對聖體敬禮的鼓勵和加深，是大公會議所指望的真正革新的明證，也是此革新目標的中心點。」(《論聖體聖事的奧蹟和敬禮》3) 耶穌說：「你們都到我跟前來，我要使你們安息。」(瑪 11：28) 祂說這話時，親自指出革新的方式、途徑和來源。祂又說：「看，我已更新了一切。」(默 21：5) 祂還大聲喊說：「誰若渴，到我這裡來喝吧！凡信從我的，就如經上說：從他的心中要流出活水的江河。」(若 7：37-38) 值得注意的是，根據聖經所載，上述這番話不是小聲說的，也不是用正常的音量說的，而是「大聲喊說」的。

「正如父愛了我，同樣我也愛了你們。」

若 15：9

「我愛你，我永遠愛你，
因此我給你保留了我的仁慈。」

耶 31：3

和你居住在一起，就是我的喜樂！

正如大海的水

一浪接一浪

不停地湧到岸上，

耶穌聖體

無盡的神性愛情

也一浪接一浪

不停地湧到我們面前來！

「放心！是我。不必害怕！」

瑪 14：27

耶穌昔日在水上行走時，伸出援手，拯救了遇溺的伯多祿。祂如今在聖體內，也同樣地伸出援手，堅強軟弱的人，安慰憂苦的人。即使你以為自己窮凶極惡，聖體中的耶穌也不離棄你，反而更歡迎你來到祂的面前。祂說過，祂不是來召健康的人，而是來召有病的人，因為健康的人不需要醫生。聖體中的耶穌是我們靈魂的醫生。你以為跟天主距離得越遠，耶穌就越想你來到祂的聖體面前。祂說過，祂不是來召義人，而是來召罪人。在二十世紀六十年代，有一首歌叫“Suzanne”，歌詞是這樣的：

「耶穌是水手，祂在水上航行，遇溺的人才看見祂。」我們越有需要，越感失望，就該越看得清楚：是耶穌召叫我們來到祂的聖體面前。耶穌現在向我們說的，是祂從前對伯多祿說的話：

「放心！是我。不必害怕！」我是耶穌！我真的愛你，為你而死，並真實地臨在於至聖聖體聖事內。根本沒有任何事物值得我們害怕。千萬不要由於自己有罪而不到祂面前來，因為祂仁愛無量。千萬不要以為自己不會好好地祈禱而不到祂面前來，因為前往朝拜明供聖體小堂這個行動本身，就是一篇富有信德的禱文。千萬不要由於工作忙碌而不到祂面前來，因為跟耶穌聖體一同度過的光陰，是你在世間最好、最美妙的時光。

我們就應……懷著真誠的心，以完備的信德去接近天主。
(希 10：22)
信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證。(希 11：1)
我們現今只是憑信德往來，並非憑目睹。　　(格後 5：7**)**

為什麼你所守的聖時使耶穌那麼喜悅呢？是因為你懷著信德而來。你雖然看不見祂，卻確信祂真實地隱藏在麪餅的外形下。有一天，聖傅天娜修女看見耶穌在聖體內。耶穌給她顯現時，有紅光和白光從祂的聖心裡射出來，照亮著整個小堂。每當有人進入小堂朝拜聖體時，這些光芒便從耶穌身上出來，環繞著全世界。耶穌解釋，每個來到祂聖體面前的人都是全人類的代表。每次有人在祂面前守一個聖時，世上每個男人、女人和孩子，都會體驗祂的美善、恩寵、愛情和慈悲所產生的新效果。耶穌多麼感謝你的聖時啊！你來到祂的聖體面前，就能觸動祂的聖心以及全人類的心，為許多遠離天主的人贏得無數恩寵，使他們皈依，回歸天主的聖心。你所守的聖時，能拯救靈魂，把許多本該喪亡，要下地獄的人帶到天堂上。這叫做賠補！你滿足天主公義的要求，打開祂神性慈悲的水閘使普世受惠，從而彌補基督奧體的肢體所欠缺的。耶穌願意人人都得救，願意人人都升天堂。祂說：「當我從地上被舉起來時，便要吸引眾人來歸向我。」(若 12：32) 在耶穌聖體面前祈禱時，我們把全人類都舉到耶穌聖心前，求祂垂憐。耶穌曾把以下的慈悲串經傳授給聖女傅天娜，讓那些來到祂聖體面前求祂垂憐普世的人誦念。你們可以在本書第六個聖時結束時，或在守其他任何聖時的時候誦念。誦念時，可用玫瑰念珠。

慈悲串經

先念天主經、聖母經、信經各一遍。
然後在每顆大珠上念：「永生之父，我把　至愛之子，我們的主耶穌基督的聖體、聖血、靈魂及天主性奉獻給　，以賠補我們及普世的罪過。」
在每顆小珠上念：「因祂的至悲慘苦難，求　垂憐我們及普世。」
最後念三次：「至聖天主，至聖強有力者，至聖長存者，求　垂憐我們及普世。」

「我們並不注目那看得見的，
而只注目那看不見的；
那看得見的，原是暫時的；
那看不見的，才是永遠的。」

格後 4：18

「我們眾人以揭開的臉面反映主的光榮的，
漸漸地光榮上加光榮，
都變成了與主同樣的肖像，
正如由主，即神在我們內所完成的。」

格後 3：18

我們在聖體面前所度過的每一刻，都會使我們的靈魂在天堂上變得更光榮，更美麗，直到永遠，因為聖體就是耶穌，我們復活的救主，祂復活的一切光榮與美麗，都會從聖體中湧出，流到那些來到祂聖體面前的人身上。聖體內的耶穌，是全世界最容易相處的人。即使你不能很好地祈禱，即使你一言不發，你來到祂聖體面前這個行動本身，就是一篇富有信德，對你的靈魂非常有益的禱文。正如在曬太陽時，你無法抗拒充滿生機的陽光；同樣，當你來到臨在於聖體內的天主聖子面前時，也無法抗拒祂恩寵、愛情、生命與平安的神性光芒。耶穌把自己的光榮與美麗都隱藏在聖體內，為使你每次與祂仁愛無量的聖體相聚時，常常都沐浴在祂永恆的光榮與美麗中。「祂本是富有的，為了你們卻成了貧困的，好使你們因著祂的貧困而成為富有的。」(格後 8：9)

「凡勞苦和負重擔的，
你們都到我跟前來，
我要使你們安息。
你們背起我的軛，
跟我學罷！
因為我是良善心謙的：
這樣你們必要找得你們靈魂的安息，
因為我的軛是柔和的，
我的擔子是輕鬆的。」

瑪 11：28-30

對耶穌聖心的真正敬禮，不是對聖像或聖相的敬禮，而是對聖體的敬禮。聖體就是耶穌的聖心，祂生活、居住在我們中間，召喚我們人人都來到祂的面前。耶穌聖心的訊息就是：聖體不是一件物品，而天主第二位聖子，我們慈愛的救主。祂在聖體內的聖心，對我們人人都懷著深摯而熱烈的愛。

祂說：「我渴望，非常渴望在聖體內得到你們的愛。如果你們相信我在聖體內的愛，如果你們真的相信我的愛，那麼你們就會看見我愛情的奇蹟，因為我要在全世界每一顆心、每一個家庭、每一個國家內為王。藉著我在聖體內的聖心的全能之愛，我要在世上建立我愛情與恆久和平的王國。」

「你們來，
私下到荒野的地方去
休息一會兒！」

谷 6：31

「凡口渴的，
請到水泉來！」

依 55：1
(天主邀請我們接受祂的恩寵)

聖體是生命的活泉
我們在那裡暢飲基督的愛情
只有祂才能滿足我們被愛的渴望

朝拜明供聖體的敬禮是

知道耶穌真實地臨在於聖體聖事內
感謝祂完全臨在於我們中間的大恩
確信祂在聖體內愛著我們每一個人
承認自己完全倚賴祂
　　祂是「葡萄樹」而我們是「枝條」
並以祂和祂的聖意作我們畢生的中心