

德蘭修女也看這本祈禱默想書！

我在聖體內,來吧!

COME TO ME

IN THE BLESSED SACRAMENT

(上冊)

上冊內有三份守聖時用的材料
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

澳門教區李斌生主教准印

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

1	認識聖體聖事內的耶穌	23
.	基督(聖保祿致斐理伯人 書的經文與默想)	頁
2	信賴聖體聖事內的基督	51
.	(伯多祿前書的經文與默 想)	頁
3	與基督聖體結合 (若望	79
.	一書的經文與默想)	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，把自己交作出神糧，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 and 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。我催促你們，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 and 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

菲律賓蒲輔恭天主教的訊息

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，就是來到冰冷，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。軟弱的，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，
在我們面前看來與麴餅相似。
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！
正如麥子在變成麪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。
遵守祢的誠命，
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

可以用普通的玫瑰唸珠誦唸這禱文。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」。唸完「聖三光榮經」之後，要把「向耶穌聖體祈禱的經文」誦唸十次，直到把九端都唸完為止。

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托給祂，
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而為一。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，

在一切生活上是的，

因為經上記載：

『你們應是的，因為我是是的。』

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，求祢從撒彈的魔掌中，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，
好讓我嚐到祢仁愛溫良的滋味，
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

可以用普通的玫瑰唸珠誦唸這禱文。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」。唸完「聖三光榮經」之後，要把「向耶穌聖體祈禱的經文」誦唸十次，直到把九端都唸完為止。

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，

藉以表達祢愛人的哀情。

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
遵行我在天之父的旨意，
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：

「讓我們齊來欽崇祢吧。」

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

可以用普通的玫瑰唸珠誦唸這禱文。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」。唸完「聖三光榮經」之後，要把「向耶穌聖體祈禱的經文」誦唸十次，直到把九端都唸完為止。

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。