

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

(中冊)

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

4	聖體聖事內的善牧耶穌	4
·	(聖詠第 23 篇「上主是我的牧者」及其它十一篇聖詠的默想)	頁
5	耶穌在聖體聖事內的真	52
·	實臨在(祈禱與默想)	頁
6	耶穌在聖體聖事內的神	75
·	性慈悲 (若瑟芬·孟南德修女的《神性愛情的道路》)	頁

在聖體前守聖時 (四)

「上主是我的牧者，我實在一無所缺。祂使我卧在青綠的草場，又領我走近幽靜的水旁，還使我的心靈得到舒暢。祂為了自己名號的緣由，領我踏上了正義的坦途。縱使我應走過陰森森的幽谷，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；在我的頭上傳油，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；
在我的頭上傳油，
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。正如成為麪餅之前，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。那個回來感謝祂的癲病人，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。
我必奔赴祢誠命的路程，
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，求祢保佑我，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，

到熙雍觀見至高天主。

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，

請對祢的受傳者予以回顧。

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。

賠補的禱文

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誠命，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，祢是愛德的烈窖。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 (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，
永不苟刻的父親。
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！
願祢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，
和祢被行刑者
以鎖鏈所綑綁的雙手。
祢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，
因祂戴著茨冠的頭顱，

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
被麪餅的外形所遮掩，
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。
求祢念及祂戴著茨冠的頭顱。
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。