

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

(下冊)

下冊內有四份守聖時用的材料
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

7.	天堂的滋味 耶穌聖體的愛 (聖艾伯鐸的著作及反省)	4 頁
	以聖母的心去愛耶穌 (玫瑰經十五端奧蹟的解釋)	48 頁
8.	天主聖子降生成人 (玫瑰經歡喜奧蹟的默想)	55 頁
9.	苦難 (玫瑰經痛苦奧蹟的默想)	71 頁
10.	復活 (玫瑰經榮福奧蹟的默想)	89 頁
	信德的恩賜與理解 (向聖體內的耶穌祈禱的價值)	105 頁
	一些與聖體有關的聖經章節 與教會訓導	120 頁

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。
因祢的至悲慘苦難，
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，
猶如一縷穿過薄雲的陽光，
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。
我們和使命，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 (八)、(九)、(十)

「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戶。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，
那麼你可能只够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

55-70 頁

聖時 (九) 苦難

71-88 頁

聖時 (八) 復活

89-104 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)

要在唸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。

歡喜二端

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)

歡喜三端 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「麪餅之家」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，

並把她在白冷朝拜祂的一切行動都獻給祂，

好叫我們現在，把她在首個平安夜，

讓祂在她懷中貼近她的聖心時

的朝拜行動，

呈到祂的面前，使祂感到喜樂和溫暖。

歡喜四端

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。
在唸這端奧蹟時，
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)。」

歡喜五端

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」。

痛苦一端 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，
以麴餅的外形，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，
才能變成麴餅；
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。

榮福一端

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)

榮福二端

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，
從而能够彼此相愛，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，祢是愛德的烈窖，
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，
如同陽光穿過窗戶一樣，
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你，
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，
來愛慕你的聖體。
耶穌，當我們以聖母的心來愛你時，
人間就是天堂了。

榮福五端 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，
才能變成麴餅；
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。

為了強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。誦唸時，可用玫瑰唸珠。

慈悲串經

先唸天主經、聖母經、信經各一遍。

然後在每顆大珠上唸：「永生之父，我把祢至愛之子，我們的主耶穌基督的聖體、聖血、靈魂及天主性奉獻給祢，以賠補我們及普世的罪過。」

在每顆小珠上唸：「因祂的至悲慘苦難，求祢垂憐我們及普世。」

最後唸三次：「至聖天主，至聖強有力者，至聖長存者，求祢垂憐我們及普世。」

「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

承認祂是「葡萄樹」而我們是「枝條」

全心倚賴祂

並以祂和祂的聖意作我們畢生的中心