

帶領外教孩子朝拜聖體

小丁

我以前在中學服務時，曾帶過不少外教學生到聖堂去朝拜聖體。以下是我用的方法，分為(A)、(B)、(C)……等幾個步驟。

(A)

我在聖堂外，先向他們簡單地解釋，聖體是什麼。我說：「耶穌在受難前夕，和門徒一起吃最後晚餐。耶穌拿起麵餅，對門徒說：『你們大家拿去吃，這是我的身體。』由於當時耶穌不是開玩笑，所以祂一說了這話，麵餅就真的變成了祂的身體，即聖體。聖體看起來像麵餅，味道也像麵餅，但實際上已經不是麵餅，而是耶穌自己。接著耶穌又吩咐門徒說：『你們要這樣作，為紀念我。』於是，後來耶穌的門徒，以及這些門徒的門徒的門徒……即現在的天主教神父，時常都會舉行一種禮儀，叫做『彌撒』。在彌撒中，神父代表耶穌，拿起麵餅說：『你們大家拿去吃，這是我的身體。』神父一說了這話，麵餅就變成聖體，即

耶穌自己。你們現在可以看見聖堂裡有一個聖體光，中央白色的部份就是聖體（有一個聖體櫃，聖體櫃裡面就有聖體）。」在進入聖堂之前，我還告訴他們：聖體所在的聖堂，是個神聖的地方，只可祈禱，不可閒談，奔跑或嬉戲。

(B)

進入聖堂後，我教了他們點聖水劃十字聖後，便教他們向聖體下跪（在明供聖體前，要雙膝下跪，並向聖體鞠躬，然後站下來。若聖體只在聖體櫃內，要單膝下跪。左腳要先向前走一步，接著用右膝跪下，然後站下來。要先這樣教導他們，否則他們跪下和站起來時，會左搖右擺，失去平衡。注意：向聖體下跪，以表達敬意，是重要的事，不可忽略。）然後叫他們在座位前跪下，帶領他們祈禱：

「主耶穌，我們感謝祢，因為祢今天賜給我們機會，讓我們來到祢的面前，來接受祢的恩寵。我們真心相信，祢的身體、寶血、靈魂和天主性都真的隱藏在我們前面的聖體光/聖體櫃裡。祢看來像一塊白色的麵餅，但實際上已經不是麵餅，因為神父在舉行彌撒時，一說了『這就是我的身體』這句話，麵餅就變成了祢自己了。祢之所以想出這個聰明的辦法，把自己隱藏在麵餅的外形之下，沒有顯示祢

的威嚴與光榮，是因為祢很愛我們，不想我們害怕到這裡來接近祢。主耶穌，因祢對我們的愛，我們感謝祢。主耶穌，雖然現在在聖堂裡，只有我們這幾個人；但是我們相信，其實這裡有無數的人，因為無論祢在哪裡，祢的媽媽聖母瑪利亞，和天堂上所有的天使、聖人、聖女也在那裡。聖母媽媽，謝謝你陪伴我們。天上一切的天使、聖人、聖女，謝謝你們和我們一起朝拜耶穌。」

(C)

接著，我會邀請他們和我一起，用本地方言，真心地把以下這篇「為得心靈醫治的基本準備祈禱文」慢慢地讀出來。(原文較長，現在只唸簡化了的頭四段。原作者是台灣已故的耶穌會會士王敬弘神父。) 並對他們說：「如果你們覺得累，可以隨時坐下來。」

(1) 接受耶穌做我生命唯一的主和唯一的救主

耶穌，我來到祢面前，將我的生命完全交給祢。首先，我感謝祢將生命賜給了我，愛了我，並在過去不斷引導我，照顧我。同時，我也謝謝祢把信仰賞賜了我，使我能夠認

識祢及祢所啓示的真理。耶穌，為祢所給我的一切，我感謝祢。

我相信祢是降生成人的天主子。祢身為天主，卻來到人間，願意分享人的命運。祢除了罪惡外，過著和我們人一樣的生活。祢經驗過人世間的許多幸福，祢有一個溫暖而充滿愛的家庭，和各式各樣的朋友。祢也經歷過許多痛苦和困難，祢曾經被許多人輕視、排斥，又被門徒否認、出賣，並被同胞交給外國統治者，受難至死，死在十字架上。所以我相信祢能完全了解人內心的感受，因為祢是一位和人一起生活，有人生經驗的天主。

耶穌，祢的苦難、死亡和復活，能夠消除我們所犯的一切罪過，使我們將來能夠永遠在天堂上分享祢的光榮和幸福。耶穌，我相信祢現在仍然樂意不斷將祢的恩寵賜給我們。現在我來到祢的面前，接受祢做我唯一的主和唯一的救主。我相信在全世界，除了祢以外，沒有一個名字可以使我得到救恩。耶穌，我將我整個的生命以及過去的經歷，不論是好是壞，都交給祢，請祢醫治我心靈的創傷，使我得到真正的平安，並真實地體會到祢的愛。耶穌，我讚美祢，感謝祢。

(2) 向耶穌認罪

耶穌，祢是我生命唯一的救主，我來到祢面前，承認我過去所犯的一切罪過：無論是以前或者是最近犯的，是故意或者是因軟弱犯的，是時常或者是偶然犯的，現在我在祢面前一一認罪，請以祢的大愛來寬恕我。(靜默片刻，把心中特別願意向耶穌認的罪，向祂傾訴，懇求祂寬恕。)

耶穌，祢要求你的門徒伯多祿寬恕弟兄七十個七次，我相信祢願意無條件地寬恕我所犯的一切罪過。耶穌，現在我因祢的名字和權威，棄絕我所犯的每一個罪過。耶穌，請祢釋放我，使我得到自由而歸向你。耶穌，我讚美祢，感謝祢。(唸「耶穌的血，感謝主，讚美主。」五次。)

(3) 寬恕自己

耶穌，祢既然已經無條件地寬恕了我，現在我也願意在祢寬恕的愛中，寬恕自己，接納自己。耶穌，我有很多缺點，有很多問題，遇到很多困難，經歷過許多挫折和失敗，又犯了許多罪。所以，我時常不能接受自己，時常會自卑、會自責，甚至會懲罰自己，摧殘自己的生命。但是，耶穌，

我相信祢所愛的，就是這個真正的我。祢所愛的，就是這個有缺點、有問題、有罪過的我。耶穌，現在請以祢寬恕的愛來肯定這個真我，並幫助我面對自己，接受自己的限制和缺陷，寬恕自己所有的過錯，用溫和的態度來對待自己，時常給自己機會去改過自新。

耶穌，請幫助我棄絕一切對自己消極的態度和行為，並在祢的愛中解除我加給自己的許多束縛。請祢使我覺得：做真正的我是一件開心的事。耶穌，我讚美祢，感謝祢。(唸「耶穌的血，感謝主，讚美主。」五次。)

(4) 寬恕一切得罪過我的人

耶穌，祢無條件地寬恕了我，接納了我，請幫助我寬恕那些曾經得罪過我的人。現在我將一切得罪過我的人，以及一切他們傷害過我的事，都交給祢。請幫助我因祢的名字，寬恕他們每一個人。(靜默片刻，按自己的需要祈禱。) 耶穌，請祢寬恕他們，祝福他們。我將內心對他們的仇恨、抱怨、憤怒、恐懼都釋放出來，完全交給祢，請祢將它們消除，使我能夠平安地在天父面前這樣祈禱：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。」

耶穌，現在我因祢的名字和權威，切斷我和這些傷害我的人之間一切不好的聯繫，好讓我能夠得到自由而歸向祢。耶穌，我讚美祢，感謝祢。(唸「耶穌的血，感謝主，讚美主。」五次。)

(D)

接著，我會問他們，有沒有做過一些迷信的行為。如果有的話，便和他們一起這樣祈禱：「主耶穌，過去我出於無知或好奇，曾經做過一些迷信的行為，例如：求籤、測字、算命、看掌、看相、看風水、求神問卜、玩碟仙或筆仙等，或者我的父母也曾為我做過一些迷信行為。現在，我知道這些行為是錯誤的，是祢所禁止的。我決定從今以後，戒絕這些祢所憎惡的事。現在我因祢的聖名，求祢消除這些迷信行為對我所產生的各種壞影響，並解除這些迷信行為對我的一切束縛，使我能夠得到自由而歸向祢。」(唸「耶穌的血，感謝主，讚美主。」五次。)

唸完以上這些經文後，通常他們都會感到平安。我想，這是因為耶穌和他們之間很多的障礙物，例如：無信、罪過、

仇恨、對自己的厭惡、迷信等.....都已經減少了或者消除了。聖體內的主能賞給人深度的平安。記得有一個外教學生曾對我這樣表示：她在唸「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力.....」這篇禱文時感到平安，在聖體面前祈禱時也感到平安，不過後者的力量卻遠遠比前者大。

(E)

其後，我會叫他們靜默數分鐘，把開心和不開心的事都告訴耶穌，並叫他們為自己、家人、親友、同學、老師.....代禱。如果他們從來沒有到過這所聖堂，我便會對他們說：「根據一個古老的傳說，當我們第一次來到一所聖堂時，可以求三個恩典。如果我們所求的恩典真的對我們有益，耶穌一定會很樂意賜給我們。如果我們所求的恩典對我們有害，耶穌就會給我們別的恩典。你們現在把自己想得到的恩典告訴耶穌吧。」

(F)

最後，我會對他們說：「你想別人掛念你嗎？（「想。」）你想別人關心你嗎？（「想。」）如果你很愛一個人，你想

那個你所愛的人也愛你嗎？(「想。」) 耶穌是個百分之百的人。祂跟你完全一樣，也想別人掛念祂，關心祂，愛祂。你知道祂愛誰嗎？祂愛你，曾為你死在十字架上，所以很想你也愛祂。你怎樣愛祂呢？多到聖堂來探望祂吧！試想想，假如你的祖父/祖母/外祖父/外祖母行動不便，獨自一個人在老人院裡，他/她很愛你，很想見你，但不能出來。你怎樣愛他/她呢？什麼也不用做，只要你來到他/她面前，望著他/她，讓他/她也望著你，他/她就會很開心了。對不對呢？同樣，現在耶穌自願隱藏在聖體內，放棄了行動的自由。祂很愛你，很想見你，但不能出來。不過，只要你來到聖堂陪伴祂，望著祂，和祂說話，並讓祂望著你，祂就會感到安慰。這麼簡單的好事，你以後可以不可以時常都做呢？」

在整個朝拜聖體的過程中，可以帶領他們重複詠唱一些又簡單又容易上口的歌曲。

【例 1】「讚美主 (X2)，讚美主在早上，讚美主在中午。讚美主 (X2)，讚美主在黃昏時。」「讚美」一詞，也可轉為「感謝/信賴/依靠/愛慕/跟隨」。

【例 2】這首歌宜於用廣州話詠唱。

英文原曲叫 “He is Lord” 。

https://www.youtube.com/watch?v=OTbhnTeF4yE&list=RDOTbhnTeF4yE&start_radio=1&t=0

1. 祂是主(×2)，祂是要賜我永福的造物主。萬膝要跪拜，眾口要宣揚：基督耶穌是主。
2. 祂是主(×2)，祂是出生於白冷的救世主。萬膝要跪拜，眾口要宣揚：基督耶穌是主。
3. 祂是主(×2)，祂為我犧牲於加爾瓦略山。萬膝要跪拜，眾口要宣揚：基督耶穌是主。
4. 祂是主(×2)，祂是從死裡復活的救世主。萬膝要跪拜，眾口要宣揚：基督耶穌是主。
5. 祂是主(×2)，祂已升天坐在天父的右邊。萬膝要跪拜，眾口要宣揚：基督耶穌是主。
6. 祂是主(×2)，祂聖體中的聖心賜我平安。萬膝要跪拜，眾口要宣揚：基督耶穌是主。

(G) 離開聖堂前，叫他們向聖體下跪，然後點聖水，劃十字聖號。

帶外教學生拜聖體的實例

【例 1】

愛詩 (化名) 是我的學生。升上中六後不久，就退學了。我打電話向家長詢問。她的媽媽告訴我，愛詩已離家出走，與男友同居，不知所蹤。我聽到這個消息，覺得難過，但又沒法和她的聯絡，只好在祈禱中，特別是在朝拜明供聖體時，把她交給主耶穌，求祂憐憫。

三年之後，愛詩在舊生的聚會中出現。那時，她已遭男友拋棄，搬回家裡居住。由於不便在聚會中和她詳談，我便約她回校會晤。

見面時，愛詩對我說：「前一陣子，我覺得壓力很大，於是嘗試向天主祈禱。想不到幾天後，就收到你的電話了。」感謝天主！愛詩一向都不肯參加校內每週的祈禱聚會，但在困難中竟然懂得祈禱。不過，愛詩心中何止有壓力？還有很多創傷。這些創傷的成因，實在不難明白。她年紀尚幼，父母便離異。父親不要她，便只好和母親同住。母女

間發生衝突，便到外面去找男友。不幸，男友只懂得利用她，對她感到厭倦時，便把她當垃圾般扔掉.....我對她說：「你的煩惱，是我沒法子消除的，但耶穌卻有辦法。離這裡不遠有一所小聖堂，你願意花點時間到那裡去祈禱嗎？」

我扼要地向愛詩說明，耶穌在最後晚餐中怎樣建立了聖體聖事，並告訴她，主耶穌現在真的隱藏在麵餅的外形下。我們來到祂面前，可以把自己的一切痛苦、創傷、擔憂、恐懼、罪疚都交給祂，祂自會幫助我們。

愛詩同意了，我們便一起走到小堂去。當時修女們在明供聖體前唸晚禱，我沒法開口領禱，便遞給她一篇「為得心靈醫治的基本準備祈禱文」，叫她在耶穌聖體面前默唸。她祈禱了十多分鐘。

兩週後，我再約愛詩會面，一起參與主日彌撒。彌撒後我把堂區通訊遞給她，叫她看看慕道班的資料，考慮是否會參加。想不到七天後在聖堂裡跟她重逢時，她已經報了名了！

為什麼愛詩在很短的時間內，會有那麼大的轉變呢？我相信是耶穌聖體所施的奇恩。不過，很可惜，她參加了慕道班半年後，就半途而廢。我還須在聖體前繼續為她祈禱。

【例 2】

2007 年 9 月，有個名叫淑怡 (化名) 的中三女生來找我，我發現她悒悒不樂。平時遇見有問題的學生，我總有些話跟他們說。與人不和的，我會規勸；有戀愛煩惱的，我會輔導。學業有困難的，我會教他們怎樣讀書……但當淑怡說她的爸爸有外遇時，我竟然啞口無言。犯錯的，不是她，而是她的爸爸！我能說什麼呢？

七個多月後，淑怡又來找我。她依然鬱鬱寡歡。原來父親的罪過，給她帶來了長期的痛苦！我覺得難過，很想幫助她，不過卻束手無策，無能為力。

幸好，在學校附近的天主教醫院裡有個小聖堂，逢星期一明供聖體。當時我這樣想：既然我沒有能力消除淑怡的痛苦，為什麼不帶她到聖體面前，讓耶穌親自去幫助她呢？

不過，帶她到聖堂去朝拜聖體，並不是馬上就可以辦得到的事，原因有二：第一、由學校走到醫院的小堂，要花十分鐘，在放學後，才有充裕的時間到那裡去祈禱；但放學後，她有時要補課，不是天天都有空。第二、她要找到一兩個同學陪她，才肯去朝拜聖體。

幾週後，淑怡終於找到了兩個願意陪伴她的同學，於是在某個她不用補課的星期一，我們四人便一同到小堂去，在聖體面前祈禱了約半個小時。出了聖堂後，我問他們，剛才有什麼感受。淑怡所帶來的兩個同學都不約而同地表示，覺得很平安，很舒暢。最後淑怡說：「我有一個本來很憎恨的人，但是我現在不再憎恨他了。」我知道淑怡所說的那個人是誰，就是她的爸爸。不過，她不想家醜外傳，所以故意不透露那人的身份。我必須承認，自己的心靈很遲鈍，在那次朝拜聖體之前，我一直都沒想過，淑怡會憎恨她的爸爸，更不知道，淑怡對爸爸的憎恨，就是她鬱鬱寡歡的主因。但在我發現那個原因之前，聖體內的主耶穌已經把它消除了。

後來，我又想：淑怡不再憎恨父親一事，會不會好像曇花一現，只是個暫時的現象呢？數天後，我私下問淑怡：

「你是否真的不再恨你的爸爸？」她說：「真的不恨了。」過了幾個月，我再問她，她依然說：「不恨了。」在她畢業前不久，我最後一次問她，她回答說：「世上是否確有天主，我不能百分之一百肯定；但我百分之一百肯定：從前我很憎恨爸爸，但現在不恨了。」

【例 3】

2011 年的某一天，有個中二男生焦灼地走過來找我。當時我正在跟另一個學生談話，就對他說：「你返回教室吧。我和這個學生談完話後，就到教室去找你。」但他一直站在附近，不肯離去。等到我有空時，便馬上把我拉到一旁，問我對自瀆的看法。原來他染上了自瀆的惡習，已有三年之久。從沒有人告訴他，自瀆是罪，但他每次自瀆後，總覺得自己所做的，是不文明的事，非常內疚。我立刻把真理告訴他，說：「自瀆確實不是好事。」自瀆怎可能是好事呢？若你為別人做這種事，那就是非禮。既然非禮別人是邪惡的事，非禮自己又怎會不是邪惡的事呢？況且自瀆時，必有性幻想。那時你不會把女性當做人，而只會把她

當做物件。這種只懂得利用人，而不把人當做人的心態，實在是萬惡之源。

不過，「自瀆是罪」只是一半的真理，跟著，我把另一半說出來：「不過，天主是慈愛的，只要你願意認罪改過，祂就會寬恕你，賜你平安。」

然後，我勸他祈禱，但他不大相信天主。我說：「我知道你不大相信天主，但你可以在心裡這樣說嗎？『天主，如果祢真的存在，請祢幫助我吧！』」他說：「可以。」於是我就邀請他和我一起誠心地唸：「天父，如果祢真的在這裡，請祢幫助我吧！奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢網綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了二十次之後，他心中的內疚便消失了。

我知道，雖然他的內疚已經消除，但如果他一天不戒絕自瀆，就會再受內疚的折磨。於是我問他，通常會在什麼情況下犯這種罪。他告訴我，他是獨子，在家中獨處時，常會瀏覽色情網頁，然後就自瀆。我問他：「你可以把這事告訴爸爸，讓他在電腦上安裝一些過濾色情資訊的軟件嗎？」他說不能，因為如果爸爸知道真相，定會嚴厲地責

備他。既然他不能告訴爸爸，便只能靠自律了。可是，他怎會有自律的力量呢？於是我叫他每天早晚都唸三篇聖母經，把自己的身、心、靈都交給聖母照顧，因為天上的母親臨在的意識，必會協助他抗拒誘惑。不過，我仍不放心，就約他在放學後到附近醫院的小堂去朝拜聖體，讓聖體內的耶穌親自扶助他。我和他一起朝拜過聖體兩次，每次至少祈禱半個小時。他向我表示：每次祈禱或朝拜聖體後，都感到自己的力量增強了。

暑假後，有一天，他吃完午飯，從外面回來，一看見我，就跑過來對我說：「甩掉了！甩掉了！」原來他已把自瀆的惡習甩掉了。