

# 聖體敬禮手冊



香港教區禮儀委員會辦事處編輯及出版

# 序

此書目的是為香港教區各信友提供明供聖體、朝拜聖體和聖體降福的資料和範本。故此，第一章載錄羅馬聖體部於一九七三年出版《彌撒外送聖體與聖體奧蹟敬禮》禮書有關「聖體敬禮」的總論部分（按 1983 年新法典修訂），作為基礎；並在第二章提供「明供聖體和聖體降福範式」及「個人朝拜聖體範式」。第三章和第四章分別提供了朝拜聖體時聖經選讀提示和各式禱文，以協助團體和個人與主密談時靈活選用。最後，第五章是羅馬聖體部所頒布，載於《聖體奧蹟敬禮》禮書的「聖體降福前主禮禱詞」，內容豐富，望主禮者按牧民需要選用。

至於明供聖體時可唱的聖歌，可參考教區現存各歌本。

「聖體敬禮」是西方教會優良的熱心敬禮，延續感恩祭宴的精神，培育信友更密切地與主契合，和與人共融，並在生活中，奉獻自己；同時也引導眾人更熱切地領受「共融（聖體）聖事」。

期望這本書能協助主內弟兄姊妹，能正確地熱愛和敬禮基督聖體，並建樹基督的奧體——成為活潑的身體，引

導眾人藉著基督，在聖神內，歸向天父。

香港教區禮儀委員會辦事處

一九九八年十一月九日

祝聖拉特朗大殿慶日

\*隨書附上耶穌聖心彌撒和求聖召彌撒經文，以方便有些堂區在首星期四或首星期五，作長時間明供聖體前選用。

# 目錄

## 第一章

聖體奧蹟敬禮總論	1
聖體奧蹟的各式敬禮	7
明供聖體與聖體降福儀式	15

## 第二章

明供聖體及聖體降福範式	18
個人朝拜聖體範式	20

## 第三章

朝拜聖體時聖經選讀提示	21
-------------	----

## 第四章

朝拜聖體時各式禱文	25
-----------	----

## 第五章

聖體降福前主禮禱詞	57
-----------	----

## 第一章<sup>1</sup>

# 聖體奧蹟敬禮總論

### 一、彌撒外聖體敬禮與感恩祭宴的關係

1. 感恩祭宴的舉行為普世教會和教會內各地方團體，都是基督徒生活的中心。「其他聖事，以及教會的一切職務和使徒事業，都與感恩（聖體）聖事密切聯繫，並導向感恩（聖體）聖事，因為神聖的感恩（聖體）聖事包含著教會的全部精神寶藏，就是：基督本身——我們的逾越節羔羊和永生的食糧。基督以他那因聖神而充滿生命、並賦予生命的聖體，把生命賜給人類；如此，他邀請眾人，並引導眾人把他們自己、他們的勞苦，以及一切受造物，同他一起奉獻給天主。<sup>2</sup>」

---

<sup>1</sup> 這是聖禮部於一九七三年出版《彌撒外送聖體與聖體奧蹟敬禮》禮書的總論(按 1983 年新法典修訂)。這裏只引載有關聖體敬禮的部分；同時，按香港牧民情況，也把「聖體遊行」和「聖體大會」兩部分省略。

<sup>2</sup> 參閱：梵二，「司鐸職務」，5。

2. 再者，「在彌撒聖祭中舉行的感恩（聖體）聖事，的確是彌撒外聖體敬禮的根源和目的。<sup>3</sup>」因為主基督「在彌撒聖祭中親作犧牲，同時以聖事方式親臨，藉著麵餅和葡萄酒的形像，作為信眾的精神食糧」；而且，「聖祭之後，基督藉保存於聖堂和祈禱所的聖體，確實是「厄瑪奴耳」（天主與我們同在），因為他日夜親臨我們當中；他居住在我們當中，滿溢恩惠和真理。<sup>4</sup>」
3. 因此，任何人不可懷疑，信眾依照天主教會的習慣，以欽崇天主的態度，敬禮和朝拜至聖聖體。雖然主基督訂立這件聖事是供人飲食，但不該因此減少對聖體當有的朝拜<sup>5</sup>。
4. 要正確地指導和培養對至聖聖體聖事的敬禮，就應全面了解聖體奧蹟，包括舉行彌撒本身，以及敬禮那在彌撒後為延續聖祭之恩寵而保存的聖體<sup>6</sup>。

---

<sup>3</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，3e。

<sup>4</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，3b；「信德奧蹟通論」，67。

<sup>5</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，3f。

<sup>6</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，3g。

## 二、保存聖體的目的

5. 彌撒以外保存聖體的主要和原有目的，是給病人送臨終聖體（天路行糧）；次要目的，是在彌撒外分送聖體，和朝拜那親臨聖事內的主耶穌基督。爲了病人而保存聖體，導致朝拜那保存於聖堂內的「天上神糧」，是可讚揚的。朝拜聖體的敬禮，有穩固的理由，因爲對主真實臨在於聖體聖事內的信仰，必然會引導人用公開的敬禮來表現這信仰<sup>7</sup>。
6. 舉行彌撒時，基督親臨他教會內的主要方式，逐漸顯示出來：首先他親臨於因他的名聚在一起的信友團體中；然後，在聖堂中宣讀和解釋聖經時，他也親臨於他的話裏；他還親臨聖職人員身上；最後特別親臨於感恩（聖體）聖事內：因爲在感恩（聖體）聖事內，人而天主的基督——整個基督，以完全獨特的方式、實體地、持續地臨在。基督在餅酒形內的這種「臨在」，稱爲「真實的臨在」，這並不是說要排除其他的臨在方式，視之爲不真實，而是說，基

---

<sup>7</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，49。

督在感恩（聖體）聖事內是一種卓越的臨在。<sup>8</sup>」

因此，爲了把感恩（聖體）聖事的標記表達出來，和符合舉行彌撒的本質，在舉行彌撒的祭台上，彌撒開始時，聖體龕中盡可能不保存聖體，因爲基督在感恩（聖體）聖事中的臨在，是「祝聖聖體」的效果，這應該是如實的顯示出來<sup>9</sup>。

7. 彌撒外，爲病人及其他教友領受共融（聖體）聖事所用的已祝聖的祭餅，僅備足夠的數量，並應經常換新，以及保存於聖體爵或合適的器皿內<sup>10</sup>。
8. 除非因嚴重理由受阻，牧者應致力，使依法保存聖體的聖堂，每日爲民眾開放，至少在爲信友方便的時間（如：早、晚）開放幾小時，以方便信友到聖體前祈禱<sup>11</sup>。

---

<sup>8</sup> 參閱：「信德奧蹟通諭」；「聖體奧蹟訓令」，9。

<sup>9</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，55。

<sup>10</sup> 參閱：「彌撒經書總論」，285, 292。

<sup>11</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」51；新法典 937 條。



### 三、保存聖體的場所

9. 保存聖體的場所應是真正高貴的地方。切望這地方是適合個人朝拜聖體和祈禱的，以便信友容易而有效地，不斷以個人敬禮去欽崇親臨於聖事內的基督。

倘若設置一間與舉行彌撒的聖堂分開的聖體小堂，便更易達到上述的要求；特別為那些經常舉行婚禮或葬禮的聖堂，以及由於朝聖，或因藏有藝術及歷史文物，而吸引大批群眾參觀或朝聖的聖堂，尤當如此。

10. 聖體應保存在固定、堅固、不透明以及鎖牢的聖體龕內，以避免任何褻聖的危險。通常每座聖堂及祈禱所只可有一個聖體龕，此聖體龕該置於聖堂內高貴顯著的位置，且是經過適當裝飾並適合於祈禱的地方<sup>12</sup>。

負責聖堂或祈禱所的人員，要妥善保管聖體龕的鑰匙。

11. 聖體龕內聖體的臨在，要用幃罩或其他由合法當局規定的方式指示出來。

---

<sup>12</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，52, 53；新法典 938 條。

在保存至聖聖體的聖體龕前，應常點燃一盞長明燈，以指示並尊敬基督的臨在。依照傳統做法，該盞盡可能使用油燈或蠟燭<sup>13</sup>。

#### 四、主教團的的權限

12. 主教團在準備專用禮書時，有權依照禮儀憲章(63b)的原則，按本地需要，變更原來羅馬禮書的書名，並經宗座肯定後，允許在所屬地區應用。

下述各事項隸屬於主教團：

- a. 審慎與明智地考慮民族傳統中，那些成分可以保留或取用，只要這些成分符合禮儀精神便可；因此，可將認為有益或必須的適應呈報宗座，以便獲得宗座的同意後，付諸實行。
- b. 準備真正適應本地語言特質和文化天賦的譯文，也可加添其他經文，尤其為歌詠，可配以適宜的曲調。

---

<sup>13</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，57；新法典 949 條。

## 聖體奧蹟的各式敬禮<sup>1</sup>

1. 感恩祭宴是整個基督徒生活的泉源與高峰，因此，聖體敬禮，無論是個人或公開的，包括在彌撒外的，只要是依照合法當局所制定的原則，都應竭力提倡。

在安排這些熱心敬禮時，應顧及禮儀節期，好能符合神聖禮儀的精神，因為這些敬禮在某種意義下可以說是出自禮儀，又引導教友回到禮儀<sup>2</sup>。

2. 信友敬禮親臨於聖事內的基督時，要記住這親臨源自聖祭，也是為導引人實領或神領共融（聖體）聖事。

因此，那促使信友敬拜聖體的虔誠，也誘導他們更深入地參加逾越奧蹟，並以感恩的心情報答基督的恩賜；因為基督通過自己的人性，繼續不斷地向他身體的肢體，灌注天主性的生命。信友和主基督相處一起，享受他親密的情誼，並在他面前為自己和親人傾訴衷曲，並為世界的和平與得救祈禱。他們

---

<sup>1</sup> 這部分各段編號按原本文件是 79-92 號，但為方便讀者，本書以 1-14 重新編號。

<sup>2</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，58。

在聖神內、與基督一起，將自己的整個生活奉獻給父；從這奇妙的交往中，獲得信德、望德和愛德的增長。如此，養成適當的準備，熱誠地舉行主的紀念禮（感恩祭宴），並常常領受天父賜給我們的食糧。

因此，信友要依照各人的生活方式，盡力敬拜在聖事內的主基督。對於這點，牧者應以言以行勸勉信友<sup>3</sup>。

3. 在親臨聖事內的主基督前所作的祈禱，延續那由領受共融（聖體）聖事而得到的與基督的結合；同時也重訂他們與天主之間的盟約；這盟約促使信友以善行美德，在生活中保持著他們以信德，藉聖事所獲得的恩寵。因此，應該努力憑藉天上神糧的力量，愉快地善度一生，參與主的聖死及復活，並該勤於行善，以悅樂天主，且立志以基督精神感化世界，和在人群社會中，為基督作證<sup>4</sup>。

---

<sup>3</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，50。

<sup>4</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，13。

## 論明供聖體

### 一、明供聖體與彌撒的關係

4. 無論用「聖體盒」或用「聖體光座」明供聖體，都是為引導教友承認基督奇妙的親臨聖事內，也邀請他們與基督心心相印；這心心相印的結合在實領共融（聖體）聖事時達到高峰。因此，明供聖體非常適宜於培養對基督應有的、以心神和真理的崇拜。

但應注意，明供聖體時，應清楚表現聖體敬禮和彌撒的關係。為明供聖體所作的布置，要盡力避免把基督建立聖體的原意，變得隱晦；他建立此聖事，主要是為養育、治療和安慰我們<sup>5</sup>。

5. 明供聖體的當時，在同一聖堂或祈禱所內，禁止舉行彌撒。因為，除了上述（第3頁）第6號的理由外，也由於舉行彌撒已以更完善的方式，包含了明供聖體欲引導信友所達到的、那內在的共融。

---

<sup>5</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，60。

明供聖體如果持續一日或數日之久，則在舉行彌撒時，必須暫時中止明供聖體。不過，如果彌撒在另一間分開的小堂內舉行，則可繼續明供聖體，但要有幾位教友留下朝拜聖體<sup>6</sup>。

## 二、明供聖體時應守的規則

6. 無論對保存在聖體龕內的聖體，或明供出來的聖體，都要單膝跪拜<sup>7</sup>。
7. 用「聖體光座」明供聖體時，點燃彌撒中所用的蠟燭數目（四支或六支蠟燭）<sup>8</sup>，並可上香。  
用「聖體盒」明供時，至少要點燃兩支蠟燭；可上香。

---

<sup>6</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，61。

<sup>7</sup> 編者按：按上下文，即無論向供在聖體龕內的聖體或明供出來的聖體，又或在橫過供有聖體的聖體龕和明供的聖體前，以及進入和離開供有聖體的聖堂時，都要以同等方式來行禮致敬，如在彌撒當中一樣。又所謂「單膝跪拜」的含義，是指按習慣，向聖體致以最高敬禮。

<sup>8</sup> 編者按：1973年的原文有「四支或六支蠟燭」，但按上下文，是指按習慣，點燃舉行彌撒時所用的蠟燭數目而已，而非硬性規定蠟燭的數目。

## 持續明供聖體

8. 保存聖體的聖堂或祈禱所，盡可能每年一次以隆重方式，舉行長時間的明供聖體（縱然不是狹義的連續不斷）；如此可使本地信友團體更熱誠地默想聖體奧蹟，並朝拜親臨聖事內的基督。

但是這樣明供聖體，只可在有夠多信友參與的情況中舉行<sup>9</sup>。

9. 爲了某些重大和普遍的需要，教區教長可指令在教友眾多的聖堂，舉行較長時間的明供聖體，並在聖體前祈禱<sup>10</sup>。
10. 倘若因缺乏朝拜聖體者，而須間斷明供聖體時，則可按照預定和公布的時間，例如在中午與夜間，把聖體請回聖體龕，但是每天不得這樣做超過兩次。

請回聖體時，可用簡單儀式，就是：司鐸或執事穿白長衣或長袍上加小白衣，並佩領帶，朝拜片刻，

---

<sup>9</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，63。

<sup>10</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，64。

然後和教友一起簡單祈禱後，即將聖體請回聖體龕。於預定的時間，再度把聖體供出來時，儀式相同<sup>11</sup>。

### 短時間明供聖體

11. 短時間明供聖體，應按以下方式進行：在聖體降福之前，該有一段相當時間誦讀天主聖言、唱歌、祈禱，以及有相當時間的默禱。

明供聖體只為「降福」，要予以禁止<sup>12</sup>。

### 修會團體的朝拜聖體

12. 有些修會和其他團體，依照會憲或團體規章，日夜不息地，或長時間的朝拜聖體；要極力勸勉他們按照禮儀精神、安排他們朝拜聖體的方式。當整個團體一起朝拜主基督的聖體時，要以讀經、唱歌和默禱來舉行，以便更有效地培養該團體的靈修生活。因為這樣做，可以使感恩（聖體）聖事所表示和實

---

<sup>11</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，65。

<sup>12</sup> 參閱：「聖體奧蹟訓令」，66。編者按：只是為了「降福」，而沒有以讀經和相當時間的祈禱，來朝拜聖體，是禁止明供聖體的。



現的團結與友愛精神，在會院成員中發展，並使朝拜聖體成爲崇高的敬禮。

再者，會員中一人或兩人輪流朝拜聖體的方式，也極堪稱許而應予保留。因爲他們按照教會批准的會規，以這生活方式，代表整個教會和團體，朝拜那親臨聖事內的基督，並向他祈禱。

### 三、論明供聖體的服務員

13. 明供聖體的通常服務員是司鐸或執事；朝拜聖體結束，請回聖體之前，用聖體降福會眾。

司鐸和執事不在場，或合法被阻時，輔祭員(acolyte)<sup>13</sup>或特派送聖體員<sup>14</sup>，或由教區教長任命的服務員，可公開明供聖體，供教友朝拜，並在結束時，請回聖體。這些人士可以開啓聖體龕將聖體請出，如認爲適當，可將聖體盒置於祭台上，或將聖體置於聖

---

<sup>13</sup> 編者按：不是一般的祭台服務員（即俗稱的「輔祭」），而是經過授職儀式的法定輔祭員（acolyte）。

<sup>14</sup> 編者按：在牧民紀律上，堂區主任在必要時，宜指定兩、三位特派送聖體員，作爲明供聖體的專任人員，以求謹慎行事。

體光座中。朝拜聖體結束時，他們將聖體請回聖體龕。但不許他們用聖體施行降福。

14. 若由司鐸或執事明供聖體，他們應穿白長衣或長袍上加小白衣，並佩領帶<sup>15</sup>。若由其他人員明供聖體，則他們穿著當地慣用的禮儀服飾，或經教會教長所批准的合適服飾<sup>16</sup>。

朝拜聖體結束前，司鐸或執事用聖體光座降福時，應穿著圓衣和披肩；如用聖體盒降福，便只著披肩。

---

<sup>15</sup> 編者按：即聖秩人員明供聖體時，穿著的服飾，與在彌撒中協助分送聖體時一樣。

<sup>16</sup> 編者按：香港教區沒有規定特派送聖體員的服飾，但基本上，他們在執行職務時，應當穿著得體莊重；同樣，若由他們明供聖體，也應穿著得體，如同執行送聖體職務一樣。

# 明供聖體與聖體降福儀式<sup>1</sup>

## 明供聖體

1. 教友集合後，主禮走向祭台時，可唱一首聖歌。假如聖體不是保存在明供聖體的祭台上，則主禮披上披肩到保存聖體處，將聖體請到祭台上；要有輔祭或教友手持點燃著的蠟燭陪同<sup>2</sup>。

聖體盒或聖體光座，應置於鋪有檯布的祭台上。倘若明供聖體時間較長，又用聖體光座，則可用寶座把聖體光座墊高，但須注意切勿太高或太遠。聖體恭放好後，如用聖體光座，則主禮向聖體獻香。若朝拜聖體的時間較長，主禮等可退下。

---

<sup>1</sup> 這部分各段編號按原本文件是 93-100 號，但為方便讀者，本書以 1-8 重新編號。

編者按：教會沒有為朝拜聖體編訂固定的儀式，只指出一些原則，以讀經為主要成分，配以講道、歌詠、禱詞，以及相當時間的默禱等，重點是在聖體前與主密談。主禮與有關人員可視時間長短、實際需要，自由安排。

<sup>2</sup> 編者按：按香港一般聖堂設計，除非是從頗遠的聖體小堂，把聖體請到明供聖體的地方，才如此穿著隆重，否則，若是從靠近聖所的聖體龕，請聖體到祭台上，明供聖體人員只需穿著送聖體時一樣的服飾便可（見本書 14 頁 14 號）。

2. 如果較隆重和長時間明供聖體，所用的祭餅宜在明供聖體前的彌撒中祝聖，並在領受共融（聖體）聖事後，將聖體置於祭台上的聖體光座中。此彌撒以「領主後經」結束，略去其他結束儀式。司鐸退下祭台前，可將聖體置於寶座上，並獻香。

### 朝拜聖體

3. 明供聖體的時間，應安排禱詞、歌詠、讀經，使教友以熱誠的祈禱朝拜主基督。

為培養親密的祈禱，要選用合適的聖經章節，配以講道或簡短的勸言，好引導教友對聖體奧蹟作更深入的了解。也希望教友以歌詠來答覆天主的話，並配以適當的神聖靜默時間，作深入的默禱。

4. 明供聖體時間較長時，可在聖體前舉行「時辰頌禱」的某些部分，尤其是晨禱，和黃昏禱等主要時辰<sup>3</sup>。因為「時辰頌禱」使彌撒中獻給天主的讚頌與感謝，延伸到一天的不同時辰；同時又在明供聖體時將教會的祈禱導向基督，並藉著基督以全世界的名義導向天父。

---

<sup>3</sup> 編者按：「時辰頌禱」中的「誦讀日課」也適宜於明供聖體時舉行。

## 降福

5. 明供聖體將告結束時，司鐸或執事到祭台前，向聖體致敬後跪下，同時歌唱一首讚美詩或其他適當的聖體歌<sup>4</sup>。明供聖體若是用聖體光座，則此時司鐸或執事跪著向聖體獻香。
6. 歌詠後，主禮邀請大家祈禱（禱文見本書 57-59 頁）。
7. 然後，司鐸或執事，披上披肩，向聖體致敬，拿起聖體光座或聖體盒，向教友劃十字聖號，不念任何經文。

## 請回聖體

8. 降福後，行禮的司鐸或執事，或另一位司鐸或執事，將聖體請回聖體龕，並致敬，同時教友可唱或念歡呼歌（見本書 19 頁）。禮成。

---

<sup>4</sup> 參閱教會聖歌集，如「頌恩」171 首或其他合適的聖體歌。

## 第二章

# 明供聖體及聖體降福範式

這是朝拜聖體的一種方式，使我們更深體驗基督為我們人類釘在十字架上的愛情。會眾和主禮可按需要，加以調整。

1. 唱聖歌。
2. 明供聖體，(獻香) 默禱片刻。
3. 誦讀聖經(參考本書 21-24 頁)，在簡短提示後，讓會眾以相當時間，與主密談<sup>1</sup>。
4. 為教會、世界、社會、家庭或個人需要祈禱(可參考本書 25-56 頁)，以天主經作結<sup>2</sup>。
5. 唱聖歌及聖體降福前祈禱(獻香)，(見「頌恩」171 首或其他合適的聖歌；聖體降福前的主禮禱詞請參考本書 57-59 頁)。

---

<sup>1</sup> 如果連續長時間明供聖體，可按需要，重複唱歌→讀經→祈禱的程序；但要注意保留相當時間的默禱，切忌嘮叨。

<sup>2</sup> 如果由非聖秩人員主持，則在天主經後，主持者可參考本書 57-59 頁祈禱，然後全體詠唱一首聖體歌，主持者請回聖體。禮成。

## 6. 聖體降福

## 7. 降福後歡呼歌

讚美天主。讚美天主聖名。

讚美耶穌基利斯督真是天主又是真人。讚美耶穌聖名。

讚美耶穌至聖之心。讚美耶穌寶血。

讚美耶穌在至聖之聖體聖事內。讚美師保聖神。

讚美至高至聖瑪利亞天主之母。讚美聖母至聖而無玷之始胎。

讚美聖母蒙召升天。讚美童貞聖母瑪利亞之名。

讚美聖若瑟聖母之淨配。

讚美天主於其天神及諸聖人中，至於世世。亞孟。

## 個人朝拜聖體範式

首先讓自己靜下來，誦念一些短誦（見本書 28-29 頁），幫助自己打開心靈，進入祈禱，朝拜那親臨聖事中的主基督。

然後，最理想是閱讀一小段聖經（見本書 21-24 頁），默想反省，以相當時間按聖經內容和天主密談，甚至在心中不斷重複其中一句聖言，以達致與主契合，心心相印。

最後，可以為世界、社會、家庭，或個人的需要祈禱（見本書 25-56 頁），並以天主經作結，心裏不斷感謝讚頌天主，回到生活裏為主作證。



## 第三章

# 朝拜聖體時聖經選讀提示

以下聖經章節僅為朝拜聖體時選用。可以公開朗讀一篇，稍作提示或簡短講道後，讓會眾以相當時間在寧靜中默禱。又可以用作個人朝拜聖體時選讀，作為與主密談的途徑。注意目的是讓聖言引導我們與主交談，切勿嘮叨。

### 舊約

1. 創 12: 1-4 (你要到我指給你的地方。)
2. 出 3: 1-6, 9-12 (我要與你同在。)
3. 出 21-27 章 (這是獻給上主的逾越節祭……上主救了我們各家。)
4. 出 16: 2-4, 12-15 (這是上主賜給你們的食物。)
5. 出 24: 3-8 (這是盟約之血。)
6. 申 8: 2-3, 15-16 (上主以「瑪納」養育了你們。)
7. 列上 19: 4-8 (起來，吃吧！)
8. 箴 9: 1-16 (來吃我的食糧，喝我配製的酒吧！)
9. 依 6: 1, 6-8 (我在這裏，請派遣我！)

## 聖詠

1. 廿三篇（上主是我的牧者。）
2. 卅二篇（請你指示我應走的路。）
3. 卅三篇（因為上主的話是正直的。）
4. 四十篇（上主，我已來到，為承行你的旨意。）
5. 七十八篇（我的百姓，請聽我的教導。）
6. 一一六篇（我要舉起救恩之杯，呼號上主的名。）
7. 一四五篇（你伸出雙手，滿足眾生的需求。）
8. 一四七篇（耶路撒冷，請你讚頌上主。）

## 宗徒經書

1. 宗 2: 42-47（他時常聚會擘餅。）
2. 羅 9: 1-5（我心中不斷痛苦，為救我的同胞。）
3. 羅 12: 1-2（生活的祭獻。）
4. 格前 5: 6-8（你們原是無酵餅。）
5. 格前 10: 16-17（餅只是一個，我們人雖多，只是一個身體。）
6. 格前 11: 23-26（你要這樣做來紀念我。）
7. 格前 12: 27-30（你們便是基督的身體。）
8. 斐 3: 8-14（我只以認識我主基督為至寶。）
9. 哥 1: 24-29（我可在我的肉身上，為基督的身體——

教會，補足基督苦難所欠缺的。)

10. 弟後 1: 6-14 (要依賴天主的大能，為福音與我共受勞苦。)
11. 希 5: 1-10 (司祭是從人間選出，奉派為人執行天主的事。)
12. 希 10: 4-10 (看！我來到為承行你的旨意。)
13. 默 7: 9-14 (他們曾在羔羊的血中洗淨了自己的衣裳。)

## 福音

1. 谷 10: 17-27 (去變賣你所有的，來跟隨我。)
2. 谷 14: 12-16, 22-26 (這是我的體.....這是我的血。)
3. 路 5: 1-11 (你要做漁人的漁夫。)
4. 路 9: 11b-17 (你們給他們吃的吧！)
5. 路 9: 57-62 (你要去宣揚天主的國。)
6. 路 24: 13-35 (他們在分餅時認出了耶穌。)
7. 若 6: 24-35 (我就是生命之糧。)
8. 若 6: 41-51 (我所要賜給的食糧，就是我的肉，是為了使世人得到生命。)
9. 若 6: 51-58 (誰吃我的肉，喝我的血，便住在我內，我也住在他內。)

10. 若 15: 9-17 (父怎樣愛了我，我也怎樣愛了你們。)
11. 若 13-17 章 (耶穌的最後晚餐、臨別贈言和祈禱。)
12. 若 21: 1-14 (耶穌所愛的門徒對伯多祿說：「是主」。)
13. 瑪 5-7 章 (山中聖訓)

## 第四章

# 朝拜聖體時各式禱文<sup>1</sup>

(朝拜聖體時，最重要的是在靜默中祈禱，以達致與主心心相印；故以下的禱文僅供靈活選用，作為祈禱的提示而已，切勿嘮叨。)

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. 聖體前禱文        | 16. 為聖召祈禱    |
| 2. 熱心短誦         | 17. 為勞工祈禱    |
| 3. 耶穌聖心禱文       | 18. 為長者祈禱    |
| 4. 耶穌聖體禱文       | 19. 為傷健者祈禱   |
| 5. 諸聖禱文         | 20. 與病人一起祈禱  |
| 6. 奉獻家庭於基督      | 21. 為病人祈禱    |
| 7. 為家庭祈禱        | 22. 歌頌基督     |
| 8. 為子女祈禱        | 23. 基督徒之歌    |
| 9. 為父母祈禱        | 24. 信望愛      |
| 10. 困難中的祈禱      | 25. 依恃天主     |
| 11. 為世界和平祈禱     | 26. 懺悔       |
| 12. 為當權者祈禱      | 27. 主！我願插上翅膀 |
| 13. 為國家和世界各民族祈禱 | 28. 愛的歌頌     |
| 14. 為教宗和主教祈禱    | 29. 這是我的身體   |
| 15. 為司鐸祈禱       | 30. 給我一塊餅    |

---

<sup>1</sup> 這些禱文搜集自不同經本，有些作者不詳，也有些源自某些聖人的手筆，或深受其影響，僅將可考的註明如下：23 號源自安提約基的聖依納爵；26 號源自聖奧思定，29 號源自金口聖若望瑪竇福音講道集 65: 2-4；30 號黃乃禧作。

## 1. 聖體前禱文

領：基督邀請眾人參加他的晚餐，分享他為愛我們而交付的聖體聖血，使世人獲得生命。我們現在誠懇地祈求他：

眾：主基督，生命之糧，請賜給我們永生。

領：生活天主之子、基督，你命令我們為紀念你，而舉行感恩祭宴，求你使我們忠實地舉行這奧蹟，以加強你教會的作證活力。

眾：(同上)

領：唯一至高的大司祭、基督，你曾把施行聖事的職權，託付給你的聖職人員，求你使他們所舉行的聖事，幫助他們革新生活，忠誠地履行使命。

眾：(同上)

領：新而永久盟約的司祭、基督，你在十字架的祭壇上交付自己，向天主父獻上了完美的祭獻，請教導我們與你一起奉獻自己，作為合理的祭獻，使世人與天父重建共融的關係。

眾：(同上)

領：和平與正義之主、基督，你祝聖了餅酒，作為你自我奉獻的標記，請讓我們與你聯合一起，把自己的生活奉獻作為祭品，繼續你的救世工作。

眾：主基督，生命之糧，請賜給我們永生。

領：天降的瑪納、基督，你用你的體、血養育你的教會，求你使所有分享同一體血的信眾，合成一體，為你作證。

眾：(同上)

領：天降的瑪納、基督，你使眾人獲得飽飫，求你賞賜世人都能善度平安和諧的生活。

眾：(同上)

領：基督，凡領你聖體的人，你應許他們永生的良藥，和復活的保證，求你恩賜病人恢復健康，罪人獲得重生的希望。

眾：(同上)

領：萬民期待的救主、基督，你命令我們舉行這感恩聖事，以宣告你的死亡，直到你的再來。求你使所有

安息在你懷中的人，都能分享你復活的光榮。  
眾：主基督，生命之糧，請賜給我們永生。

天主經：我們的天父……

## 2. 熱心短誦

（天主是我們的父親，他時刻與我們相偕。他關心我們的生活，喜歡聆聽我們的傾訴。我們隨時隨地，都可以把自己的心情、需要，向上主表達出來，這就是「熱心短誦」。我們可以不斷在心裏或口裏，重複其中一些短誦，幫助自己打開心扉，在聖體前與主密談。下面一些熱心短誦可作參考。）

耶穌！

耶穌，幫助我！

耶穌，賜我愛你日深！

天主，我愛你在萬有之上！

天主，我愛你！

主，我只願愛你，並幫助別人愛你！

耶穌，我全心信賴你！

耶穌聖心，我依靠你！

耶穌聖心，凡家中有病患者、臨終者，求你眷顧！



主，請增加我的信德！

主，求你保佑我今天不犯罪！

主、耶穌基督、天主子，可憐我罪人。

（或其他慣用的短誦和聖經句子。）

### 3. 耶穌聖心禱文

領：上主，求你垂憐。

答：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。

答：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。

答：上主，求你垂憐。

領：創造萬物的天主聖父。

答：求你垂憐我們。

領：救贖世人的天主子。

答：求你垂憐。

領：聖化人類的天主聖神。

答：求你垂憐。

領：三位一體的天主。

答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你是永恆  
聖父之子。

答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你因聖神而  
降孕聖母胎。

答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你是天主聖言。

答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你至尊至高，  
超越萬有。

答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你是天主的聖殿。 答：求你垂憐。

- 領：耶穌聖心，你是至高者的  
帳幕。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你是天主之宮、  
上天之門。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你是愛德的烈窩。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你是公義與  
慈愛的居處。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你滿懷  
仁慈與愛心。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你是一切  
美德的根源。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你應受讚頌。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你是眾心  
所渴望的。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你是智慧和  
知識的無限寶藏。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你擁有完美的  
天主性和人性。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你為聖父  
所忻悅。 答：求你垂憐。
- 領：耶穌聖心，你滿溢

- 恩寵和真理。
- 領：耶穌聖心，你從起初就是  
受造物的仰望。
- 領：耶穌聖心，你寬容堅忍、  
慈悲為懷。
- 領：耶穌聖心，你對呼求你的人  
慷慨施恩。
- 領：耶穌聖心，你是生命與  
聖德的源頭。
- 領：耶穌聖心，你為我們的  
罪惡做補贖。
- 領：耶穌聖心，你飽受凌辱。
- 領：耶穌聖心，你被我們的罪行  
所傷害。
- 領：耶穌聖心，你服從至死。
- 領：耶穌聖心，你是一切  
安慰的泉源。
- 領：耶穌聖心，你是我們的  
生命與復活。
- 領：耶穌聖心，你是我們的  
安樂與和平。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。
- 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你甘願為  
罪人犧牲。

答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你是仰望  
你者的救援。

答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你是臨終者的  
希望。

答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你是諸位聖者的  
喜樂。

答：求你垂憐。

領：除免世罪的天主羔羊。

答：求你寬恕我們。

領：除免世罪的天主羔羊。

答：求你俯聽我們。

領：除免世罪的天主羔羊。

答：求你垂憐我們。

領：良善心謙的耶穌。

答：求使我們的心肖似你的聖心。

領：請大家祈禱：

全能永生的天主，從你聖子洞開的聖心洋溢出無限的慈愛；求你幫助我們，常懷知恩報愛的心，努力避免傷害他的聖心，並以他的愛心，幫助更多弟兄姊妹認識你。因我們的主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

#### 4. 耶穌聖體禱文

領：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。

領：創造萬物的天主聖父。

領：救贖世人的天主子。

領：聖化人類的天主聖神。

領：三位一體的天主。

領：基督，你是生命之糧。

領：你是天主又是人。

領：你是隱藏的天主。

領：你居住在我們中間。

領：你是逾越節的羔羊。

領：你是救世的犧牲。

領：你是聖寵的泉源。

領：你是我們的滋養。

領：你是我們的喜樂。

領：你是患病者的救援。

領：你是憂苦者的安慰。

領：你是臨終者的力量。

答：上主，求你垂憐。

答：基督，求你垂憐。

答：上主，求你垂憐。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

答：求你垂憐我們。

- 領：你是我們的希望。 答：求你垂憐我們。
- 領：你是天降的食糧。 答：求你垂憐我們。
- 領：主，因你為我們所  
犧牲的聖體。 答：求你救助我們。
- 領：因你為我們所傾流的聖血。 答：求你救助我們。
- 領：因這表達你仁愛的至聖聖事。 答：求你救助我們。
- 領：因這表達你信實的憑證。 答：求你救助我們。
- 領：因你的復活與升天。 答：求你救助我們。
- 領：因你在至聖聖事中的臨在。 答：求你救助我們。
- 領：在你再度降來的時刻。 答：求你救助我們。
- 領：我們罪人。 答：求主俯聽我們。
- 領：求賜我們堅強的信德。 答：求主俯聽我們。
- 領：求賜我們紀念你的聖死。 答：求主俯聽我們。
- 領：求賜我們讚揚你的復活。 答：求主俯聽我們。
- 領：求賜我們渴望你的神糧。 答：求主俯聽我們。
- 領：求賜我們在你的聖宴中團聚。 答：求主俯聽我們。
- 領：求賜我們永遠不會背叛你。 答：求主俯聽我們。
- 領：求賜我們認識你的道路。 答：求主俯聽我們。
- 領：求賜我們藉你神糧的力量，  
走完人生的旅程。 答：求主俯聽我們。
- 領：求你領導我們走向永生的婚宴。

答：求你寬恕我們。

領：除免世罪的天主羔羊。

答：求你俯聽我們。

領：除免世罪的天主羔羊。

答：求你垂憐我們。

領：請大家祈禱：

仁慈的天主聖父，我們在這神妙的聖事內，紀念你聖子的苦難與復活；求你使我們虔誠領受並敬禮他的聖體聖血，俾能分享他救恩的果實。他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。

答：亞孟。

## 5. 諸聖禱文

領：上主，求你垂憐。 答：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。 答：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。 答：上主，求你垂憐。

領：天主之母聖瑪利亞。 答：請為我們祈禱。

領：聖彌額爾。 答：請為我們祈禱。

領：天主的諸聖天使。 答：請為我們祈禱。

領：聖若翰洗者。 答：請為我們祈禱。

領：聖若瑟。 答：請為我們祈禱。

- 領：聖伯多祿、聖保祿。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖安德肋。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖若望。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖女瑪達肋納。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖斯德望。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖依納爵。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖老楞佐。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖婦伯爾伯都亞及  
斐利祺大。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖女依搦斯。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖額我略。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖奧思定。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖亞大納削。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖巴西。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖瑪爾定。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖本篤。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖方濟及聖道明。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖方濟各沙勿略。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖維雅納。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖女加大利納。 答：請為我們祈禱。
- 領：聖女德肋撒。 答：請為我們祈禱。



- 領：真福王亞納。 答：請為我們祈禱。
- 領：真福張大鵬。 答：請為我們祈禱。
- 領：中華真福殉道者。 答：請為我們祈禱。
- 領：天主的諸聖人聖女。 答：請為我們祈禱。
- 領：望主垂憐。 答：求主拯救我們。
- 領：從一切災禍中。 答：求主拯救我們。
- 領：從罪惡中。 答：求主拯救我們。
- 領：從永死中。 答：求主拯救我們。
- 領：因主降生成人的奧蹟。 答：求主拯救我們。
- 領：因主的聖死與復活。 答：求主拯救我們。
- 領：因聖神的降臨。 答：求主拯救我們。
- 領：我們罪人。 答：求主俯聽我們。
- 領：求主管理和保存  
他的教會。 答：求主俯聽我們。
- 領：求主保護教宗及教會  
各級聖職人員。 答：求主俯聽我們。
- 領：求主使全人類獲享  
和平與真正的和諧。 答：求主俯聽我們。
- 領：耶穌，生活天主之子。 答：求主俯聽我們。
- 領：基督，求你俯聽我們。 答：基督，求你俯聽我們。
- 領：請大家祈禱：

天主，你藉基督的聖體聖血，救贖了我們，使我們成爲聖徒的同胞、你的家人，求你幫助我們藉著諸聖的代禱，更能在聖神內合成一體，以基督的愛，彼此相愛，使世人認出我們確是基督的門徒。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

## 6. 奉獻家庭於基督

主！耶穌基督，我們團聚在你台前，把我們的家庭奉獻於你。從今以後，我們願意依照你的旨意去處世待人。求你使你山中聖訓的真福八端，像欣欣向榮的花朵，盛開在我們的家中；願你所斥責的世俗精神，遠離我們；並使我們的生活，藉著活潑的信德，熱切的愛德而更形充實。

主！耶穌基督，求你親臨於我們的家庭，祝福我們的工作，驅除我們的煩惱。使我們在喜樂中事奉你，在憂患中蒙你撫慰。如果我們中有陷於罪惡、對你不忠的，求你恩賜他們念及你對罪人的慈愛，回頭改過，重新做人。主！耶穌基督，我們把整個家庭奉獻給你，求你護佑，不論是在家的，在外作客的；不拘是生者、死者，都蒙你的慈愛。全家上下，對你忠貞不渝。將來有一天，在

天鄉歡聚，偕同所有聖人，歌頌你的榮耀，至於無窮之世。亞孟。

## 7. 為家庭祈禱

三位一體的天主，愛情和生命的根源。你結合了夫婦，聖化了婚姻，求你降福我們的家庭，使為父母者，能同心合意，為家庭的幸福與子女的教育而努力。使為子女者，能克盡孝道，兄友弟恭。

萬民的慈父，家庭的溫暖、天倫之樂全是你所恩賜的。願我們今生在你的照顧之下，全家共享幸福快樂，將來也能永遠與你團聚，同享天上家庭的無窮福樂。亞孟。

## 8. 為子女祈禱

主，耶穌基督，你恩賜我們子女的喜樂，我們感謝你。求你幫助他們健康成長，並以你的愛陪伴他們，使他們在學業、工作，和朋友間，都得到合宜的啓發和鼓勵。求你親自帶領他們更深地認識你的慈愛，穩妥地走好人生的路。求你也幫助我們以身作則去支持他們，並以耐心去開導他們。因為你是我們的唯一救主，求你幫助我們承行你的旨意。亞孟。

## 9. 為父母祈禱

天主！你恩賜了人類參與生命的奧蹟，及傳授生命的任務。使為人父母者，養育、教導子女；使後起的一代能成為頂天立地的人。

求你降福天下為人父母者，使他們在辛勤勞碌、嘗盡苦樂之餘，能享受到你的慰藉和鼓勵。

求你幫助他們避免因繁瑣的掛慮而困擾，求你使他們看到子女的成長而得到安慰。求你幫助他們適當地疼愛子女，並了解他們。主，在他們軟弱的時候，求你堅固他們，恩賜他們健康愉快的生活。

主，請接納父母為子女所作的犧牲。

天父！世間父母的愛，正反映著你對我們的愛情。我們感謝、讚美你。

## 10. 困難中的祈禱

天主，求你速來助我！

因為我遭遇麻煩，感到左右為難；

痛苦正在磨煉我。

主！求你憐憫我；

我雖然盡力而為，

事情還是沒有辦好。

主！除非得到你的助佑，

我能做什麼呢？

主！我現在苦難當頭，

心中煩悶。

主！求你賞賜給我忍耐吧！

讓這一場風波早些過去！

主！請賜我勇氣去接受那不能改變的事實，

但也請賜我毅力去完成那必須的事。

主！只要你說一句話，

事情就會好過了。

主！請將你的平安賜給我。

願我能承行你的旨意。

## 11. 為世界和平祈禱

主！我們翻開報章，昨日、今日，都是永無休止的戰爭，殘害了許多無辜的生命；社會裏充滿了貪婪和暴力。主，求你恩賜我們世人有改過的勇氣，為世界的和平而獻出自己的一份力量。求你幫助人與人之間重建和睦及信任，使眾人放棄固執偏見，和自私自利的打算。主，求你幫助我們在世上培養忍讓相愛的德行。主，唯有你能

改變人心，求你使我們有信心、有目標，使世人重獲相愛的勇氣和希望。主，願你的國來臨。亞孟。

## 12. 為當權者祈禱

上主，請來助佑普世的當權者；使他們明白自己所肩負的是怎樣重大的使命。

祝福他們善用職權，按照公義行事；

不要偏袒偽善的人，

也不因怕懼而受惡人的操縱，

疏忽為貧窮及可憐的人主持公道。

上主！我們每人都是你的子女，都分享著你的生命。

你有一顆慈愛和大公無私的心，

求你讓我們也擁有這樣的心。

請速開啓眾人的心目，

使眾人懂得在弱者身上看見你的容貌，

以和善、正直的態度來接待每一位兄弟姐妹。

你是慈祥的大父，

你不以權威來統治我們，

反教導我們彼此相愛，

為首的卻要事奉弱小的。

主！求你使我們深切地了解，

在你的國內，權威就是服務。

### 13. 為國家和世界各地各民族祈禱

主耶穌，你是道路、真理和生命，除非經過你，誰也不能到父那裏去，求你指導和光照我們的國家和世界所有民族，使我們在真理的光輝中生活，求你恩賜國泰民安，使各國民族都能認識天父的慈愛，互相體諒和合作，使世人在世上得享平安，來日得享天國的永生。

### 14. 為教宗和主教祈禱

主耶穌，你是善牧，你揀選了教宗和主教作我們的牧者，求你降福他們，常以你的旨意領導你的羊群，邁向天國。求你護佑他們神形康泰，德化日隆。

### 15. 為司鐸祈禱

主耶穌！我為全體司鐸祈禱；為在本地或在外地工作的司鐸祈禱；為在受誘、孤獨、頹喪的司鐸祈禱；並為年輕的、病弱的、臨終的和在煉獄中的司鐸祈禱。更為我所愛、給我付洗、赦免我罪、為我主持彌撒、將聖體聖血分給我的司鐸祈禱；也為開導、訓誨、幫助、鼓勵我

的司鐸祈禱。

主耶穌！求你將他們緊密地放置於你的聖心內，賜予他們無限量的祝福，從現在直到永遠無窮世之世。亞孟。

## 16. 為聖召祈禱

主耶穌！世人的善牧！你降臨世上，是為尋找亡羊，使他們得救。你又曾召宗徒作漁人的漁夫。我們懇求你，召選那些熱忱慷慨的青年作地上的鹽，世界的光，實行福音全德的願望，奉獻自己，共同努力，建設你的奧體教會，及拯救世人；求你也賞賜那些已蒙召者以明智、忍耐和剛毅，在世間顯揚你的光榮，拓展你的神國，領導你付托給他們的靈魂，得到永遠的生命。亞孟。

## 17. 為勞工祈禱

天父！你的兒子曾作過木匠，聖化了所有職業。不過，直到今日，仍有不少人輕視那些以勞力換取生計的工友，而不少工友亦因此感到無可奈何。求你光照一切在工廠、辦公室、商店和田間工作的人，幫助他們都能在平安中盡力工作，使他們為自己的工作能力及成果，而感到自豪；因為他們的工作與其他的職



業一樣，同是神聖的。他們亦有你的愛子作最佳的模範。

## 18. 為長者祈禱

主！求你祝福在安老院及在世界上每一個角落的長者！他們在世上已經度過了一段悠長的時光，嘗透了成敗得失和悲歡離合的滋味。他們有朋友也有敵人，有功也有過。但無論如何，他們已盡了自己的能力去生活，求你安慰他們。

主！求你祝福他們，因為他們已鞠躬盡瘁，把一個用他們自己的血汗所澆灌的世界，遺留給我們，求你使我們竭盡所能，使這世界能成為更適宜於人類居住的樂土。求你也使所有長者能安享晚年。

主！求你使一切年青人都能了解長者的心境，在接觸他們時，能滿懷耐心和敬意。

求你使我們能多為長者謀福利，使我們的社會能洋溢著敬老的氣氛。因為旭日中天的生命和垂暮的年華，同樣都是你的恩賜，同樣都是永恆生命的一部分。

## 19. 為傷健者祈禱

主啊！請俯聽我們為傷健者的祈禱，使他們接受及承擔

所遭遇的各種考驗。

請保護他們，使他們免受傷害。支援他們，使他們充滿信心與力量。

請幫助他們，在他們所從事的工作中獲得滿足。

請激起眾人的熱心，樂於分享他們的考驗。並使那些身體健全的人，能更進一步學習他們生存的勇氣，及效法他們忍受痛苦的表樣。

## 20. 與病人一起祈禱

全能的天主，你創造了我，又撫育保佑我，自始至終，無時間斷。我今抱病在身，深感軟弱無力，疼痛難忍；求你賜給我力量，效法古聖約伯，安心忍受一切病苦。仁慈的天父！你為拯救我們，派遣了你的聖子降生成人；懇求你使我常常想到耶穌，如何代人贖罪，歷經憂患，使我效法他受苦忍辱的榜樣。我不急於祈求你免除我的病苦，但求你使我常能仰合你的旨意，勇敢忍受，並願將之奉獻給你。我願意接受你所賜給我的一切：無論喜樂或憂苦，健康或疾病，我都樂意接受，但求你堅強我的信心，使我常常依靠你的慈愛，總不失望悲傷。因我們的主基督。亞孟。

## 21. 為病人祈禱

主耶穌，你會治愈病人，今天，我們懇求你使（患病者的名字）能早日康復，如同當日向你求助的人一樣。

主耶穌，因你的仁慈施恩，使病人脫離疾苦，求你賜給所有醫務人員悉心治療病人的精神。

主耶穌，在疾病時，我們更清楚看到人的渺小和有限，我們願意將這些病苦和憂慮獻給你，求你悅納。

主耶穌，我們在痊愈的喜悅中，忘不了那些仍受病魔困擾中的兄弟姐妹；請你憐憫，使他們早日復原，如同伯多祿的岳母一樣，好能起來讚美你。

願仁慈的天主，接納我們的禱告，因我們的主基督。亞孟。

## 22. 歌頌基督

偉大的基督！光榮歸於你！你是真光，你是義德的太陽。你從天下降，照臨聖教會，聖教會因而光明；你從天下降，生活在受造物中，受造物因而輝煌。

因了你，犯罪者得以潔淨，迷惘者得以歸回正途，失明者因此復明，死亡者霍然復生，囚犯俘虜解除桎梏，四分五裂的人類，重新團聚。

你是不夜的黎明，你是永遠的光亮。願我們高舉心靈的眼目，瞻仰你的光輝。願你的黎明，作我們進入永生之日的前導。

願我們的心靈為你的愛情所圍繞；求你矜憐我們，使我們脫免黑夜的幽暗，隨從黎明的光照。求你用全能永生的言語，把一切攻擊我們的困難，像輕煙一般地驅散；並賜我們運用你賜的智慧，戰勝偽裝光明的魔鬼，粉碎仇敵的全盤詭計。上主，保護我們吧！不要讓我們的行為陷入幽暗；願你保存我們的視線，不讓它從你真光上歪曲轉移，願你整肅我們的行為，不讓它違背你訓誡的規範。

希望你的聖寵，把我們導入光明之境，使我們在那永生的居處，享見正義；向仁慈的你，向純全無形的聖父，以及光榮的聖神，永遠歌唱新歌。亞孟。

### 23. 基督徒之歌

耶穌基督！我是你預備的小麥，願由野獸銳齒磨成粉末，好做成你純潔的祭餅。……這樣，當世界不再看到我身軀的時候，我才真正做成了你的門徒。願一切有形與無形的受造物，都不要奪去我的耶穌基督。不怕火燒、釘十字架……，和魔鬼的劇刑，只要我自始至終擁有你、

耶穌基督！

即使我能佔有全世界，爲我有什麼用處？世上的國土與我有什麼關係？我知道爲你而死，比統治全世界還要光榮。我所尋找的就是你——爲我們釘死的耶穌！我所要的也正是你——爲我們復活的耶穌！現在已到了我生於你的時候。我願意歸屬的只有你，我不願意把自己交給世人、以及誘人的物質。耶穌！求你賜我獲得真正的光明！

我對世俗的愛情，早已釘在你的十字架上，我心裏已沒有留戀物質的火焰，我的裏面只有一個「活泉」，這活泉（聖神）在對我說：「到天主父這裏來！」主、耶穌！叫我到你那邊來吧！讓我經過你到父那裏去。

## 24. 信望愛

我的天主！我相信你。你是一體三位的天主，無始無終、永生永王的天主。你創造我，養育我，保護我、照顧我，救贖我，教訓我，啓迪我，聖化我。

我的天主！我仰望你。你是我的父親，我的恩主，我的君王，我的良師。你是全能的，全知的，全善的，忠信的，慷慨的。

我的天主！我愛慕你。你是我的生命，我的喜樂，我的

安慰，我的甘飴，我的希望；你是無限的美，無窮的善，無涯的愛。

我的天主！我敬拜你，欽崇你。你是至聖的，至高的，至大的，至尊的，至光榮的；你是玄妙的，奧秘的，不可思議的，莫可名狀的。

我的天主！我讚美你，稱謝你，歌頌你。你是純全的，純一的，純潔的；你充滿智慧，充滿德能，充滿光明，充滿福樂；你是可愛的，溫柔的，和藹的，慈祥的。

我的天主！我呼號你，祈求你。求你憐憫我，寬赦我，策勉我，扶助我；你是寬大的，仁愛的，慈悲的；你的安慰就是開恩，你的喜樂就是赦罪，你的幸福就是賜寵。

我的天主！我依恃你，信賴你，仰望你。你是我的磐石，我的砥柱，我的保障，我的蔭庇；你始終愛我，永遠愛我，天地可逝，你的愛不逝；海枯石爛，你的愛萬世長存。

我的天主！我感謝你。你在天地中顯示了你的光榮，你在世界上顯示了你的奇妙，你在聖教會內顯示了你的聖寵。你在我罪人身上顯示了你無限的仁慈。

我的天主！我感謝你。你給了我聖子，你給了我愛情和真理之神，你給了我童貞聖母，你給了我你的生命。

我的天主！願一切光榮永遠歸於可欽可崇的聖三——聖父、聖子、聖神。亞孟。

## 25. 依恃天主

我的天主！求你不要讓世間的變故，迷惑我的意志，不要讓世間的患難，擾亂我的心靈。

我的天主！你常存在，永恆不變，世間的一切，轉眼都成空虛。

世間的橫逆雖然多，但是靠了你給我的忍耐，一切都可忍受，萬事都會成功。

我的天主！你存留在我心中，則萬物皆備於我。我有了全能的天主，什麼都不再缺乏。

## 26. 懺悔

我的天主！現在我看見了你的光明，再也不怕光明了。現在我知道你在我內，我再不怕自己了。

從前我向你要求證據，所以不認識你；現在我不向你要求證據，所以我認識你了。在我從前不認識你的時候，你早已在我內；在我從前遠離你的漫漫長夜之中，你早已爲我準備神光的來臨。

我的天主！我認識了你，只因你肯叫我認識你，我認識你難以明瞭的奧蹟——聖三、降孕、救贖的奧蹟，這就是你給我的證據。

我的天主！請你寬恕我過去的荒謬。我知道你的力量，在我內指導我的生命，而我卻不願意歸向你。請你寬恕我過去的昏迷：我沒有把屬於你的一切，歸還於你；你給我載滿理想的船，張起了帆，我卻沒有向你駛來。請你可憐我的卑鄙，因為我曾相信世俗的愛情，不信你的愛情；相信世俗的法律，不信你的法律；相信世俗的良善，不信你的良善。請你可憐我的叛逆，因為我看見了光明的海洋，而不肯向前歸來；因為你許了我永生，而我仍在半途彷徨。請你寬免我巨大的驕傲，因為在沒有愛你之前，我竟然想研究你；在不了解你的態度之下，我竟然想認識你。

## 27. 主！我願插上翅膀

主耶穌，我願插上翅膀，在高空飛翔，優游在塵世之上，不受時間束縛，將我的心靈洗淨，視野澄清。這樣我便能以你的眼光，去看整個人類的歷史和宇宙。

在千變萬化的世事裏，在不斷煎熬的生活中，我會看到你冥冥中的慈祥 and 安排，和你無限的愛逐漸兌現。

地上和天上，昨天與今天，甚至最微小的生物，一切都根源於你。



每個人，每個家庭，每樣事物都各有自己的位置——這是工廠，那是戲院，這是學校，那是市場。

有成群結隊去遊玩的人，有獨自深沉地靜思的人，有在建設的，有在拆毀的。

我聽到嬰兒呱呱墮地，看到老者撒手塵寰。有最小的微粒，有生命的蠕動，有愛，有恨，有恩怨，有罪惡。

突然驚醒，我領悟到那盤古初開，不斷演進的愛，正在眼前展開。

這便是聖神所引導的歷史！

主耶穌，照你的預許，當你向天父說：「一切都成就了，我是原始與終結。」而所有的人也從死亡中復活時，這神聖的歷史，才榮耀地完成。

我知道所有的事都彼此相聯：

整個宇宙，整個人類，都偕同你及藉著你，在聖神愛的推動下，奔向唯一的天父。我會明白，無論人、地、事物，無所謂平凡庸俗，因為這一切都淵源於神聖的上主，且通過聖化了的人而得到聖化。

我明瞭我的生命，雖像宇宙中一絲微弱的氣息，卻是上主計劃裏不可缺少的珍寶。

主，我要屈膝俯伏，讚嘆這宇宙的奇妙，驚奇這世界，在無數可怖的罪惡和暗礁中，竟是朝著永恆的愛邁進。

主，我願插上翅膀，在高空飛翔，優游在塵世之上，不受時間束縛，將我的心靈洗淨，視野澄清。這樣，我便能以你的眼光，去看整個人類的歷史和宇宙。

## 28. 愛的歌頌

耶穌！愛你的人，如飛如奔，心內安樂，自由自在；愛你的人，捨棄萬物，而得到了萬物。愛情不達到你，不能止息。愛情不能停留在你的恩惠上，卻直接奔向你。愛情不覺重任，不怕勞苦，愛情願意實行看來超過它能力的事。愛情常醒著，不睡，不倦，不困，不怕；就如烈火炎炎，穿透事物一樣。我的天主！我的愛！你全是我的，我全是你的。

耶穌！你的愛情給我忠信、明智、恆心、勇毅。你的愛情使我謹慎、謙遜、正直、檢樸、潔淨、專一、安靜。耶穌！我若有了你的愛情，就會謙遜聽命，不逞私意，熱心愛主愛人，報德報恩；有時雖然枯燥無味，仍然盼望依靠，不稍懈怠。

耶穌！最可愛的耶穌！求你賜我因著你而踴躍，賜我為愛你的緣故而樂於受苦，並在受苦中緊緊依靠你，與你密切的結合。

## 29. 這是我的身體

你們尊敬基督的聖體聖血嗎？

當他赤身露體時，你怎可掩面不顧！不要只在聖殿裏以綾羅綢緞來尊敬他，而在聖殿之外任由他裸著身體，飽受飢寒。

事實上，曾說：「這就是我的身體」的那位，也同樣說過：「當你們見我飢餓時，給我食物……你們為最小的一個做，就是為我而做。」

祭台上的基督聖體，並不要求外衣，而要求純潔的良心；在聖殿外的他，所需要的是切實的照顧。我們要學習以基督所要求的方式來尊敬基督。

祭台上擺滿了黃金聖爵，而他卻飢餓至死。那又有甚麼意思？

還是先讓那挨受飢餓的他獲得溫飽，然後再用剩餘的來布置祭台吧！

難道願意獻上黃金的聖爵，而不願獻出一杯清水？這為他有甚麼益處？

你能為祭台鋪上金紗錦墊，而不給赤身露體的他一件必須的衣服，

這為你有益處麼？當你布置他的居所時，請勿忽視你在

困苦中的兄弟，  
因為他比前者更爲尊貴，他才是主真正的宮殿！

### 30. 給我一塊餅

剛跨懸崖峭壁，又遇千里風沙；  
烈日當空使我困倦，狂風暴雨令我戰慄，  
路，很長，很長，很長！  
路上有一個人——  
你叫甚麼名字？  
你可以給我一塊餅？  
你可以給我一杯水？  
你可以給我一夕宿？  
他說：「朋友，你吃我的肉、喝我的血、居住在我內。」  
我……怎可以……？  
他再說：「朋友，你吃我的肉、喝我的血、居住在我內。」  
我能夠再舉步、再攀山、再涉水、再渡河。  
謝謝你的美意！  
他說：「朋友，你和朋友，再來吃我的肉、喝我的血、居住在我內。」

## 第五章

# 聖體降福前主禮禱詞<sup>1</sup>

(聖體降福前，唱畢「皇皇聖體」(頌恩 171 首)或其他聖體歌後，主禮起立，選用以下一項禱詞祈禱。然後以聖體劃十字降福會眾。)

主禮：主，你賜給我們天國的食糧。

眾：這糧食給我們帶來了喜樂。

主禮：請大家祈禱。

1. 主耶穌基督，你藉這聖事，留給了我們，你受難和復活的紀念，求你幫助我們虔誠領受和欽崇你體血的神聖奧蹟，俾能常常獲得你救贖的實效。你永生永王。亞孟。
2. 主、天主，我們藉這偉大的聖事，接受了你的聖子，我們的主耶穌基督；他為救贖我們，甘願降生成人，捨生受死。願我們在這仁愛與救恩的泉源，得到滋

---

<sup>1</sup> 取自一九九三年聖禮部出版《彌撒外送聖體及聖體奧蹟敬禮》禮書 98，224-229 號。

養，以同樣的愛心生活。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

3. 主、天主，讓我們虔誠欽崇你聖子體血的神聖奧蹟；他是除免世罪的羔羊，為我們而犧牲，願我們在他光榮地來臨時，能享見他聖容的光輝，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。亞孟。
4. 主、天主，你賜給我們天國的食糧，願我們由這食糧得到力量，今世生活在基督內，來日與他一起，獲得光榮的復活。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。
5. 主、天主，我們在這聖事內，欽崇你聖子體血的神聖奧蹟，求你以真理的光輝照耀我們，並點燃我們心中的愛火，使我們以心神和真理來敬拜你：聖父、聖子、聖神，從現在直到永遠。亞孟。
6. 主，願這帶來新生命的聖事，振作我們的愛心，使我們一心嚮往天國的共融，及永恆的喜樂。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。
7. 主、天主，你藉聖子的逾越奧蹟救贖了世界，願這

仁愛的奧蹟常存我們心中，幫助我們珍惜你的恩惠，以愛還愛，邁向在天國裏永遠共融的生活。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

《聖體敬禮手冊》

編輯：香港教區禮儀委員會辦事處  
香港堅道十六號教區中心十樓

電話：(852)25227577

圖文傳真：(852)25218034

電子郵箱：hkcdlc@catholic-dlc.org.hk

網址：<http://catholic-dlc.org.hk>

出版、發行：香港教區禮儀委員會辦事處

准 印：香港教區主教胡振中樞機

一九九八年十一月十一日

出版日期：一九九八年十一月（初版）

二〇一〇年四月（三版）

鳴謝陳鴻基神父提供封面插圖

ISBN-10 962-7618-30-6

ISBN-13 978-962-7618-30-0



聖體敬禮



手冊

ISBN-10 962-7618-30-6  
ISBN-13 978-962-7618-30-0