

## 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 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。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你從起初就是  
受造物的仰望。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你寬容堅忍、  
慈悲為懷。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你對呼求你的人  
慷慨施恩。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你是生命與  
聖德的源頭。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你為我們的  
罪惡做補贖。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你飽受凌辱。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你被我們的罪行  
所傷害。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你服從至死。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你是一切  
安慰的泉源。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你是我們的  
生命與復活。 答：求你垂憐。

領：耶穌聖心，你是我們的  
安樂與和平。 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，都得到合宜的啟發和鼓勵。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姊妹。

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，你曾治愈病人，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，當世界不再見到我身軀的時候，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 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，你早已為我準備神光的來臨。

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和安排，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，  
因為他比前者更為尊貴，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。」