

聖體聖血節九日敬禮

(第一天) 聖詩

正義的太陽，永生天主的聖言，請以祢永恆不滅的光芒，照耀祢的教會。

天父，祢是愛情的根源，我們投奔到祢台前；祢的恩寵浩瀚無邊，祢的光榮永恆不變。

請幫助我們謙誠地熱愛今日，歡欣地善度今天。啊！信德的光芒，永不西沉。

基督，是我們的食糧、生命的活泉。在祢內，我們如沐春風，充滿聖神。亞孟。

信經 我信全能的天主聖父，天地萬物的創造者；我信祢的唯一聖子，我們的主耶穌基督；我信祢因聖神受孕，由童貞瑪利亞降生；在般雀比拉多執政時，受苦受難，被釘在十字架上，死而埋葬；我信祢降到陰府，第三天從死者中復活；我信祢升了天，坐在全能聖父的右邊；我信祢還要降來，審判生者死者。我信聖神。我信聖而公教會，諸聖相通功。我信罪的赦免，肉身的復活，以及常生。亞孟。

天主經、聖三光榮經
向聖體求恕及補辱誦

救贖我的主、耶穌基督，養活人靈的至聖聖體，我今朝拜祢，敬愛祢，並懺悔沒有以虔敬的心領受祢。雖然祢在我內，我卻冷淡待祢，沒有以善言善行將祢顯示在人間。求祢寬恕我對祢的輕慢，賜我聖神的恩寵和力量，使我能熱誠地在家庭和團體中，宣揚祢的聖名。 亞孟。

(第二天) 新約聖歌

感謝天父，使我們在光明中，堪享聖徒的福分。祂救我們脫離了黑暗的權勢，把我們徙置到祂愛子的國內。

在祂愛子內，我們得到了救贖，獲得了罪赦。祂是看不見的天主的肖像，是超越萬物的長子。

因為上天下地的一切，無論有形與無形，上座者或宰制者，率領者或掌權者，都是藉著祂而受造的。

一切都藉著祂，並為了祂而受造。祂在萬有之先就已存在，萬有都賴祂而各得其所。

祂是教會的頭，也就是祂身體的頭。祂是原始，是首先從死者中復活的，使祂在萬有之中高居首位。

因為天主樂意，使整個圓滿住在祂內，並藉著祂在十字架傾流的血，建立了和平。使人間和天上的一切，都與天主重歸於好。

願光榮歸於父、及子、及聖神，起初如何，今日亦然，直到永遠。

亞孟。

天主經

禱詞

上主，祢恩賜我們救主和聖神，為指導我們作祢的子女。求祢幫助我們全體基督徒，都能獲得真正的自由，和永恆的產業。上主，在我們領受了祢的聖子——神聖的食糧——後，求祢藉此增強我們對祢及對眾人的愛。因主耶穌基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

(第三天) 讚美詩

天明初現，白晝開始，
誘惑遠去，光明在望；
夜的陰影消逝，失足跌倒的人，
快速振作奮起，懇求上主原諒。
在這一週的清晨，我們虔恭讚頌，
早日脫離黑暗的威脅，
進入上主的光芒。

光榮歸於父，
及唯一聖子，
施慰的聖神，
萬世無疆。亞孟。

默想 耶穌基督把自己完全給與我們；祂使聖體和我們的身體聯合，由此，我們的精神和祂一致。正如我們所吃的食物滋養我們的身體，聖體聖事滋養我們的靈魂。因為正如食物變成我們身體的一部份，聖體聖事把我們變成耶穌基督。 (聖若翰喇沙)

上等痛悔經

吾主耶穌、基利斯督，造我養我，救我的主。我重罪人，得罪於天主。今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔，惱恨我罪，決意定改，寧死再不敢犯天主的誡命。懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。

天主經、聖三光榮經

禱詞

天主，祢曾允諾過永遠與我們在一起。今天每個家庭需要知道祢真的臨在他們當中。請幫助所有家庭成員欣然接受每個人的善意，同時也接納彼此的過錯，因而向世界見證祢永不止息的愛。以上所求，因主耶穌基督之名。亞孟。

(第四天) 聖詩

基督，祢是聖父的獨子，
聖潔童貞的愛兒；
祢是天上的榮光，人間眾生的希望；
求祢支持我們，恩賜力量，
滿懷虔敬和興奮，向祢讚頌歌唱。
曉星升起，迎接朝日的光芒，
黑暗已逝，得見基督的聖光。
但願正義的太陽，照在我們身上，
照亮我們的心胸，黑暗不再狂妄。
信德在心中生根，望德使生活振作，
愛德光芒四射，日益茁壯。
基督，大慈大悲的君王，
偕聖父及聖神，同享榮光，
萬世無疆。亞孟。

聖依納爵禱文

寬恕我，完美的天主，因為我曾捨棄祢而
追隨不良的、邪惡的傾向。
寬恕我，公義的天主，因為我以罪惡
凌辱了祢！
寬恕我，聖善的天主，因為我長久以
罪惡污損了祢純潔的眼。
寬恕我，仁慈的天主，因為我長久蔑
視了祢仁慈的呼召！
我深深地俯伏在祢跟前，悲哀痛悔：
求祢赦免我吧。亞孟。

天主經、聖三光榮經

禱詞 天主，祢的聖子在祢的苦難中
經歷了無比的慘痛，因此，我們確信
祢瞭解我們的悲傷和苦痛。請俯聽我
們為病人、憂愁的人和意志消沉的人
的祈禱。求祢安慰他們，使他們從耶
穌身上學會轉化痛苦的能力。以上所
求，因主耶穌基督之名。亞孟。

(第五天) 聖詩

晨光報喜，人心舒暢，
大地一片錦繡，萬物光輝明朗。
基督，祢是生命的活力，
祢是永恒的太陽，我們向祢歡唱新歌，
信賴祢的人永不失望。
祢是聖父的智慧，光照世界的聖言，
使萬物光輝燦爛，秩序井然，
令人心神嚮往；
請指引我們做光明之子，
孜孜行善，以言以行，
使天父的形像大放光芒。
求祢護佑我們，口舌寬厚真誠，
透過真理的實踐，喜樂洋洋。
基督，仁慈的君王，偕聖父及聖神，
同享榮光，萬世無疆。亞孟。

默想 在我們靈性的生活中，我們需要一位
師父、指導者、朋友。耶穌是天主之子，讓
我們欽崇祂。

在我們信仰的生活中，我們需要個模範、榜
樣。耶穌是天主之子，讓我們欽崇祂。
在人類不間斷的尋找中，我們需要看見天
主。耶穌是天主之子，讓我們欽崇祂。
在我們的問題及恐懼中，我們需要光明。
耶穌是天主之子，讓我們欽崇祂。
在人類尋找真愛、平安及喜樂中，我們需要
真實的安慰。耶穌是天主之子，讓我們欽崇
祂。

天主經、聖三光榮經

禱詞 全能永生的天主，祢藉著基督的
復活，使我們重獲永生；求祢幫助我
們藉祢的聖子——永生的食糧，得到
充沛的力量。因主耶穌基督之名，求
祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

~ 2 ~

(第六天) 聖詩

東方發白，曙光初現，
大地燦爛，基督已來臨。
陽光撥烏雲，普照塵寰，
五光十色，萬物莫不振奮。
心靈的昏瞶，人間的虛偽，
也雲消霧散，因為上主已降臨。
基督，我們只尋求祢，懷著純樸的心
神，向祢屈膝叩拜，哀禱歌吟。
求祢垂顧我們的心願，
掃除生活的困惑及缺失，
在祢的光明中，重獲自由的精神。
基督，大慈大悲的君王，
偕聖父及聖神，同享光榮，
永無窮盡。亞孟。

默想 在今天的社會，工作被當作衡量一個
人價值的準則；以對方所從事的工作性質來判
斷人。因此，面臨失業總是會令人沮喪，失去
自信，憂心如焚。

我們渴望履行應盡的義務，還清債務，
也願家人衣食無缺。但是工作除了供給我們維
持生命外，還有另一理由，就是參與天主造化
的工程，祂「到了第七天休息，停止了所做
的一切工程。」如果我們以坦誠的心，將工作也
視為天主對我們的計劃，將「尋找工作」視自
己為天主的創造伙伴，我們的內心，會得到轉
化，在找尋工作時，使我們更親近天主。

天主經、聖三光榮經

禱詞 天主，祢經由人類的工作，繼續
祢無限的造化工程。求祢賜給每個人
獲得一份有尊嚴、及能提昇人性價值的
職業。透過工作和彼此服務，使我們
更能合一。因主耶穌基督之名，求
祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

(第七天) 聖詩

黑夜遁去，旭日東升，人心不安，
羞愧又懺悔，誰能作奸犯科，
光天化日中？
盲目與無知，使人常誤入歧途；
光明帶來寧靜，使心靈玉潔冰清；
口不出奸詐，心離黑暗向光明。
願今日平安寧靜，上主常護佑，
口舌保持純潔，雙目雙手不放縱；
心身不受邪惡污染，生活磊落光明。
觀察人心的上主，從日出到日落，
日以繼夜，不離我們左右。
光榮歸於父、及子、及聖神，
慈光普照，世世無窮。亞孟。

默想 我們每個人無論過去或現在，都有一些需要寬恕的人和事。當受到些微的觸犯時，可以很容易忘懷；但有時受到的傷害很深，我們只感到受傷、被出賣或羞愧，卻不願去寬恕。

可是，我們可以選擇做天主的子女。解決問題不單只靠理性和反省，也應該從天主的眼光來看，因為寬恕是一種神聖的態度。天主是寬恕的標準，祂總是寬恕人。祂能幫助我們打開視野，使我們的心胸更為寬廣，再次顯示給我們走向真正平安的道路。

天主經、聖三光榮經

禱詞 天主，基督謙遜地以聖體的形狀讓人領受祂。求祂幫助我們待人溫和良善，也樂於寬恕人，並邀請人親近祂。祢知道我們軟弱，和有限的，求祢憐憫我們，幫助我們實行祢的旨意，恩賜我們寬恕、寧靜、和平安。以上所求，因主耶穌基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

(第八天) 聖詩

偉大的聖日，終於露出曙光，
基督，人類的希望，榮歸天鄉。
祂以艱苦的奮鬥，制服了邪惡的魔王，
以勝利的成果，增添聖父的榮光。
救主上升天庭，信友充滿希望，
原祖封閉的天堂，重新為我們開放。
偉大的喜慶，萬民歡騰，
貞女生子受苦難，連接人間天上。
天上人間同喜樂，感謝救主大恩，
天門一次開啟，永遠為我們開放。
上升天朝的基督，使我們舉心向上，
呼求祢的聖神，賞賜神恩沛降。亞孟。
默想 從新聞報道或朋友的談話中，我們聽見或看見一些人受苦的事。的確，從我們自己的經驗，也知道受苦是不可避免的，而克服逆境的方式常能影響我們的餘生。我們逃不了世上存在的痛苦，耶穌也親身經歷了這奧秘。藉著反省耶穌的苦難和死亡，我們瞭解天父親近那些受苦的人。天父沒有捨棄耶穌，反而高舉祂，叫祂復活。同樣地，我們不是孤單地處在黑暗中。救主耶穌以一種奧秘卻真實的方式陪伴我們越過苦難，並使我們勝過黑暗，贏得最後的勝利。

天主經、聖三光榮經

禱詞 天主，祢的聖子耶穌給我們留下富有信德的生活及死亡的榜樣。請賜與我們藉著領聖體帶來的恩寵，能度合乎祢子女身份的生活。聖體既然是復活的保證，願我們懷著希望和信德面對我們每天的死亡。以上所求，因主耶穌基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

(第九天)

~ 3 ~

聖詩

基督，祢是聖父的獨子，
聖潔童貞的愛兒；
祢是天上的榮光，人間眾生的希望；
求祢支持我們，恩賜力量，
滿懷虔敬和興奮，向祢讚頌歌唱。
曉星升起，迎接朝日的的光芒，
黑暗已逝，得見基督的聖光。
但願正義的太陽，照在我們身上，
照亮我們的心胸，黑暗不再狂妄。
信德在心中生根，望德使生活振作，
愛德光芒四射，日益茁壯。
基督，大慈大悲的君王，
偕聖父及聖神，同享榮光，
萬世無疆。亞孟。

默想 天主每天以無數的祝福環繞著我們，一個懂得感恩的人會洞悉天主的照顧。「感恩」是基督徒信仰活潑的標誌。事實上，在生活中，聖體聖事，就是「感恩」的意思。

經由祈禱，我們在信仰中成長，漸漸瞭解每件事物都是禮物，「一切」都是天主慷慨的賜與。我們接受了禮物，應該讚美和感謝天主。一個感恩的子女會認出天父愛的計劃，當我們將受自天父的愛傳給周遭的人時，我們也將心中感受到的喜悅注入祂人的生命中。

天主經、聖三光榮經

禱詞 全能永生的天主，我們的「所有」都是來自祢的愛和美善。我們願以這祈禱來感謝祢；我們常常由於掛慮和擔心，而疏忽了向祢感恩。願基督聖體增加我們渴求精神價值、義德、和愛德，並且不忘向祢感恩。以上所求，因主耶穌基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

(個人朝拜聖體用)

向聖體求恕及補辱誦

救贖我的天主耶穌基督，養活人靈的至聖聖體，我今跪伏在祢台前，朝拜祢，恭敬祢，並懺悔我所犯的重罪，補贖我曾冒領聖體，對祢的不敬；痛悔領聖體後所犯諸罪，給祢所受的輕慢凌辱；惱恨我浪費時光，沉迷於自己的私慾偏情，沒有愛祢在萬有之上；內疚領聖體後沒有真誠謝恩，及不願朝拜祢。現在懇求祢，饒恕我的冒犯。我願多做補贖，行愛德，立善功，虔誠朝拜祢，補償對祢的冷淡之情；並願多作犧牲，滿全祢的聖意。亞孟。

上等痛悔經

吾主耶穌、基利斯督，造我養我，救我的主。我重罪人，得罪天主。今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔，惱恨我罪，決意定改，寧死再不敢犯天主的誡命。懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。

崇敬聖體仁愛誦

至仁慈我主耶穌基督，自甘受傷，傾流寶

血，死在十字架上，以補贖我等諸罪。又

永留聖體大祭，養活人靈，醫治人心，更

顯其無窮之愛。我罪人感受如此洪恩，痛

悔往罪，大發心願。今將我神形，獻於我

主。時時欽崇，思慕聖體；懇賜恩佑，堅

心定志，令我修德立功，報主無窮仁愛，

得至善終，獲享永福。亞孟。

默想

若無聖體聖事，我們會覺得基督的愛只是沒有生命的愛、已成過去的愛，我們會很快忘記它，而且這樣做也幾乎情有可原的。愛有它的律法、它的條件，只有聖體聖事能圓滿地適應它們。

(聖猶利安愛默 1811-68)

信經

我信全能的天主聖父，天地萬物的創做者；我信祂的唯一聖子，我們的主耶穌基督；我信祂因聖神受孕，由童貞瑪利亞降生；在般雀比拉多執政時，受苦受難，被釘在十字架上，死而埋葬；我信祂降到陰府，第三天從死者中復活；我信祂升了天，坐在全能聖父的右邊；我信祂還要降來，審判生者死者。我信聖神。我信聖而公教會，諸聖相通功。我信罪的赦免，肉身的復活，以及常生。亞孟。

禱詞

上主以無限的愛心照顧祂的選民，願上主的名在眾人身上受顯揚。我們現在讚美祂，向祂祈求：

上主，求祢紀念祢的教會，
----保護她脫離一切凶惡，使她在慈愛中日趨完善。

求祢常常助佑我們的教宗和所有主教，
----並以聖神的恩寵幫助祂們，使祂們在愛德與平安中，團結一致。

~ 4 ~

求祢使信徒們與祢密切結合，
----以生活為祢作見證，宣揚天國的來臨。

求祢賞賜世界和平，
----使所有人都能安居樂業。

求祢使勞苦和負重擔的人獲得安慰，
----使受輕視的人恢復自尊。

求祢賞賜去世的人，在末日獲享光榮的復活，
----也使我們將來能與祂們同享永生的幸福。

天主經

聖三光榮經

讚美天主 (頌恩 #174)

讚美天主。讚美天主聖名。

讚美耶穌基利斯督真是天主又真是人。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。

結束禱詞

上主，求祢俯聽我們的祈禱，晝夜保護我們。我們雖然生活在不停變化的世界，但祢卻是永恒不變的。求祢眷顧我們，使我們堅定不移地愛祢在萬有之上。因主耶穌基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。