

主题：圣体朝拜

聆听圣神

(20分钟)



对象：学生

主旨：了解朝拜圣体的重要并学习如何朝拜圣体

时间：60分钟

编写：彭育申修女

准备：笔记本电脑、PPT、投影仪、“朝拜圣体的重要性”讲义单、“歌本欢迎及会前祷

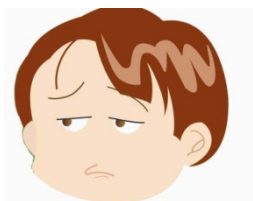
敞开心门

(3分钟)

孤寂的感受

一天傍晚，一位老师陪着主日学的学生去打球；他们玩得很开心。到了九点，老师开车把学生一个个送回家。其中一位同学，当车子驶近他家时，非常兴奋的说：“啊！爸妈在家！”不过来到家门口时，那位同学又失望的说：“爸妈不在家！”老师问他：“你怎么知道？”他说因为他看见家中只有客厅里的小灯是亮着的。老师看着他无精打采的走进家门，流露着失望与孤寂的神情。

你也有过孤寂的感受吗？一个人上学？放学后一个人走回家？一个人吃饭？一个人写功课？生活中，你喜欢常有人陪伴在你身边吗？



你我并不孤单，耶稣永远同在

其实，即使有时你我只是一个人，没人陪伴在身边，但是我们并不孤单；因为有一位总不离开我们，一直都陪伴着你我！那一位就是天主！我们怎么知道呢？因为复活的主耶稣在升天前告诉我们：“看！我同你们天天在一起，直到今世的终结。”（玛 28:20）



耶稣临在至圣圣事中

同学们，教会教导我们：今天耶稣以不同的方式亲临在我们中。耶稣透过祂的圣言，透过教会的祈祷（玛 18:20），透过贫穷，病苦和被囚禁的人（玛 25:31-46），透过祂所建立的圣事，透过感恩圣事，还有透过圣职人员，让我们知道祂与我们同在；而且教会告诉我们，耶稣尤其临在于圣体圣事的饼酒形下（1373）。

教会说：“耶稣在圣体圣事内的临在尤其卓越！”当我们参与感恩圣事，在恭读福音时，是耶稣在向我们宣读；举行圣祭礼时，是耶稣以大司祭的身分，偕同我们的奉献，把自己的体血祭献给天父；当我们上前恭领圣体时，是耶稣的圣体，圣血，灵魂和天主性进入我们内，与我们合而为一。



同学们，当你们进入圣堂时，你们是否能感受到一种神圣的氛围？在圣堂前方中间最醒目的地方就是祭台，祭台上方有十字架，祭台旁边有圣体龕，圣体龕旁有一盏点亮的圣体灯，告诉我们耶稣透过圣体龕内的至圣圣体，亲临在我们中。

同学们，三位一体的天主——圣父，圣子及圣神，以不同的方式临在我们中；我们每时，每刻都得到上主的陪伴。若可能，你我也可以进入圣堂，感受临在于至圣圣体内耶稣对你我的陪伴。我们可以静坐在上主前，景仰祂，朝拜祂，称谢祂，并把你我的感受与需求告诉上主。我们要等待并聆听上主；祂会在你我的心中说话，让你我听到真理，了解自己的处境，感受祂对你我个别的爱与眷顾。

明供圣体

同学们，教会从古老的时期就发展出一种特别敬礼至圣圣体的祈祷，叫作“明供圣体”。神父或得到教会授权的修道人，把基督圣体由圣体龕中请出来，放在我们称为“圣体光”的器皿内，让信友朝拜。

这个敬礼的发起，是因为早期教会信友，想到当年即将遇难的耶稣痛苦的在山园祈祷，渴望陪伴时，宗徒们却都睡着了，因此决定要在至圣圣体前祈祷，来陪伴耶稣。有些圣堂的信友会在每周四的晚上，聚在至圣圣体前祈祷一小时；有些圣堂的信友会在每周或每月固定的一天陪伴圣

体。有些圣堂或修道院甚至会一年到头，一天 24 小时明供圣体。教会规定明供圣体时，至少要有两位教友朝拜圣体。



朝拜圣体的方式

同学们，你曾经在圣堂明供圣体时，到圣体前敬拜天主吗？那是非常神圣的祈祷；因为我们来到临在于至圣圣体内的耶稣前，面对面的仰瞻主，得到主的爱，陪伴与降福。



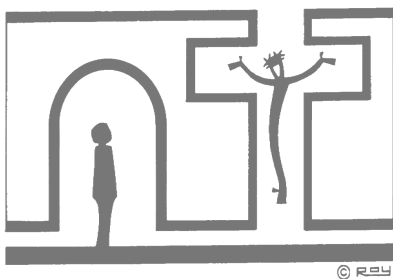
明供圣体礼时，信友们通常先唱一首敬礼圣体的歌；神父把基督至圣圣体由圣体龕请出，放入祭台上预备好的圣体光内，让信友朝拜；祭台上铺了祭台布，点了蜡烛。神父向耶稣至圣圣体上香，表达对耶稣的朝拜。信友安静的跪着，敬拜亲临在我们中的耶稣；之后信友坐下，个别的默想福音，和耶稣说话，把心中的称谢，赞颂，感受与祈求告诉耶稣，静心的聆听耶稣，感受耶稣的爱，指引，教导，了解及鼓励。



一个小时后，或在一天明供圣体敬礼结束前，神父来到祭台前跪下，带领信友齐声祈祷。此时，信友跪下，唱一首敬礼圣体的歌，神父向明供在祭台上的耶稣至圣圣体上香。辅祭为神父披上披肩；神父用披肩的两头，把双手遮住，举起圣体光，让至圣圣体内的耶稣亲自降福信友。把手遮住，表示这祝福不是藉由神父的手，而是耶稣亲自降福信友。这降福也告诉我们，耶稣俯听了我们的祈祷，听到了我们的赞颂与恳求；耶稣了解我们的软弱与需求；祂愿意帮助我们。最后，在信友齐唱赞美天主圣三的歌声中，神父由圣体光取出圣体，把圣体请回圣体龕，结束明供圣体的敬礼祈祷。

认同耶稣 (1 分钟)

同学们，学习了至圣圣体内的耶稣具体的临在我们中，时时刻刻陪伴我们，这让你感到安慰吗？你渴望去到圣堂，坐在耶稣至圣圣体前，朝拜祂，赞颂祂，感谢祂，跟祂说话，告诉祂你的需要与祈求吗？让我们能常常陪伴圣体内的耶稣。



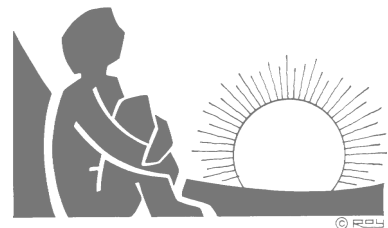
活出信德 (15 分钟)

现在让我们进入圣堂，全体唱一首敬礼耶稣至圣圣体歌，大家各自安静的敬拜片刻后，静坐在耶稣圣体前 10-15 分钟，把心中的感受与祈求告诉上主，聆听上主在你心中说话，感受上主对你个别的爱。最后，我们唱一首赞美天主的歌，结束这祈祷。



光荣天主 (1 分钟)

同学们，有时你我会感到孤单；但是我们并不孤单；因为临在至圣圣体内，临在大自然中，临在圣言中，并临在善良人身上的耶稣，天天与你我在一起，直到今世的终结。让我们经常信靠祂，体验祂的亲临。



茶点时间