

為什麼常領聖體
而品德卻毫無寸進？



對領聖體的反省

小丁 2020年8月

常領聖體，而品德卻毫無寸進，原因在於沒有打開心門去接受耶穌，事前不準備，事後不感謝，或者冒領聖體，以致祂無法帶著恩寵進來。若想日進於德，先要悔改自新，辦妥當告解。每次領聖體前都要好好準備，領聖體後都要用心感謝。還要每天神領聖體，每週朝拜聖體，從而使聖體成為自己生活的中心。

目錄

- (一) 領聖體是領受生命之糧嗎？ (第 3 頁)
- (二) 關鍵在於打開心門去接受耶穌 (第 6 頁)
- (三) 領聖體前可以怎樣準備？ (第 14 頁)
- (四) 領聖體後可以怎樣感謝？ (第 23 頁)
- (五) 領聖體相似耶穌給我們輸血嗎？ (第 31 頁)
- (六) 冒領聖體的罪 (第 34 頁)
- (七) 領聖體後，耶穌在我內生活嗎？ (第 40 頁)
- (八) 神領聖體 (第 44 頁)
- (九) 朝拜聖體 (第 47 頁)

(一) 領聖體是領受生命之糧嗎？

耶穌在葛法翁，發表了生命之糧的言論 (若 6)。祂談到聖體聖事時說：「我就是生命的食糧。」(若 6：35) 所以無可置疑，領聖體就是領受「生命的食糧」。不過，領受「生命的食糧」究竟是什麼事呢？請看看以下三個進食的事例吧。

(1) 設想你是個以色列人，跟隨著梅瑟，離開了埃及那個「奴隸之所」(出 20：2)，就來到荒涼的曠野。由於那裡寸草不生，難以生存，「慈悲為懷，寬宏大方」(詠 145：8) 的天主便從天上降下瑪納 (出 16)，給你充飢。你進食後，就有充沛的體力，得以繼續活下去，朝著預許的福地前進。

(2) 設想你是厄里亞先知。由於被依則貝耳追殺，要倉皇逃命。走了一天的路，進入曠野，飢腸轆轆，又累又餓，不願活下去，便向天主說：「上主啊！現在已經夠了！收去我的性命吧！」但天主沒有使你死去，反而以食物來增強你的體力。你睡著後，有位天使拍醒你，叫你進

食。你看見一塊烤熟的餅和一罐水，吃了喝了，躺下睡了。天使再次拍醒你說：「起來吃吧！」你又起來，吃了喝了，賴那食物的力量，走了四十天四十夜，終於到了天主的山曷勒布。(列上 19)

(3) 設想你是一個與耶穌同時代的人。有一天，你和很多群眾一起步行到荒野，為聽耶穌講道。到了夕陽西下時，耶穌知道你們要餓著肚子回去，擔心你們會在途中暈倒，就顯了一個增餅的奇蹟，以五餅二魚使你們吃飽(谷 6)。其後，你就充滿活力，健步如飛，終於安抵家門。

上述三個情況都與領聖體相似。聖體是「生命的食糧」，我們在塵世的旅途上領了這食糧後，靈魂便得到耶穌的生命，即祂的恩寵，因而充滿活力，得以穩步前行，向著「天上的家鄉」(希 11：16) 邁進。

不過，進食與領聖體又不盡相同。進食時吃的，是無靈的死物，但在彌撒中領的聖體卻是永遠活著的主耶穌。平時進食，我們毋須對食物懷著敬愛之情，吃了之後，也不用向食物感恩。只要把它吞進肚子裡，它便會自動化為蓬勃

的生命力，或成為身體的一部份。可是領聖體時，我們可以用對待食物的方式，去對待隱藏在麵餅形下的主耶穌嗎？如果我們不敬愛祂，甚至不信祂在聖體內，領受之前沒有好好準備，領了之後又不感謝，那麼，聖體仍會自動賦予恩寵，使我們的靈魂充滿活力嗎？

答案是：一定不能！因為主耶穌極其尊重我們的意願。若我們衷心接受祂，祂很樂意向我們施恩。但如果我們輕視祂，不想要祂的恩寵，祂會強迫我們接受嗎？一定不會！

(二) 關鍵在於打開心門去接受耶穌

耶穌說過一個撒種的比喻：「有個撒種的出去撒種；他撒種的時候，有的落在路旁，飛鳥來把它吃了。有的落在石頭地裡，那裡沒有多少土壤，因為所有的土壤不深，即刻發了芽；但太陽一出來，就被曬焦；又因為沒有根，就枯乾了。有的落在荊棘中，荊棘長起來，便把它們窒息了。有的落在好地裡，就結了實：有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。」(瑪 13：3-8) 比喻中的種子代表天主的話，落在路旁、石頭地裡和荊棘中的，全都死掉，只有落在好地裡的，才結出果實。由此可見：天主聖言不會自動帶來恩寵，若想藉聖言而得到救恩，我們的心就必須變成接納並重視聖言的良田。既然聖言能否產生效果，要看我們對聖言的態度，同樣，聖體能否帶來豐富的恩寵，也要看我們對聖體的態度而定。

【打開心門】

耶穌說：「我立在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裡，同他坐席，他也要同我一起坐

席。」(默 3：20) 看，耶穌多麼尊重我們！祂決不硬闖，只會站著，敲我們的心門。如果我們歡迎祂，大開中門，祂便進去，把豐富的救恩賞給我們。但若我們不歡迎祂，祂不會破門而入，不會強迫我們要祂的恩寵。

【接受耶穌】(「打開心門」的另一種說法)

聖若望宗徒在《若望福音》裡說：「祂(耶穌)來到了自己的領域，自己的人卻沒有接受祂。」(若 1：11) 不接受耶穌的人，例如：那些反對，殺害祂的司祭長、經師和法利塞人，都得不到祂的救恩。聖若望又說：「凡接受祂的，祂給他們，即給那些信祂名字的人權能，好成為天主的子女。」(若 1：12) 接受耶穌的人，例如：聖母、聖若瑟、聖若翰洗者、聖伯多祿宗徒、聖女瑪利亞瑪達肋納等，都得到了救恩，成為天父的愛子愛女。由此可知，我們能否得到耶穌的恩寵，要看我們是否接受祂而定。

我們可以在福音中找到不少例證，例如：

【例 1】稅吏匝凱 (路 19)

匝凱坐在樹上看熱鬧，等耶穌經過。耶穌一看見他，就呼喚他的名字，說：「匝凱，你快下來！因為我今天必須住在你家中。」匝凱很重視耶穌的邀請，馬上從樹上下來，帶祂回家，喜悅地款留祂，又給祂送了一件禮物——改過遷善的決心。他站起來說：「主，你看，我把我一半的財物施捨給窮人；我如果欺騙過誰，我就以四倍賠償。」由於他懷著敬愛之情去歡迎耶穌，耶穌就沛降恩寵給他和他的家人，說：「今天救恩來到了這一家。」

【例 2】富少年 (谷 10)

起初，富少年主動尋覓耶穌，一看見祂，就跑過來，跪下，向祂請教：「善師，為承受永生，我該做什麼？」耶穌叫他遵守誡命。他回答說：「師傅！這一切我從小就都遵守了。」耶穌定睛看他，就喜愛他，為了使他在百尺竿頭，更進一步，便打算把大量天上的寶藏送給他，對他說：「你還缺少一樣：你去，變賣你所有的一切，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來，背著十字架，跟隨我！」可惜，那個富少年不願捨棄自己的產業，就緊閉著心門，不要耶穌的恩寵，面帶愁容，憂鬱地走了。耶穌尊

重他的抉擇，沒有挽留他，只是感慨地說：「那些有錢財的人，進天主的國是多麼難啊！」由此可見，如果我們不重視耶穌的恩寵，祂不會強迫我們接受。

【例 3】左盜和右盜 (路 23)

左盜和右盜一生作惡多端，一同被釘在十字架上，一個在耶穌左邊，一個在祂右邊。左盜不歡迎耶穌，侮辱祂說：「祢不是默西亞嗎？救救祢自己和我們吧！」左盜能進天國嗎？不能！因為他拒絕了耶穌，把心門關上了。難道耶穌會破門而入，在他心中與他所事奉的撒彈並肩而坐嗎？

左盜請耶穌吃了閉門羹後，右盜便責斥他說：「你既然受同樣的刑罰，連天主你都不怕嗎？這對我們是理所當然的，因為我們所受的，正配我們所行的；但是，這個人從未做過什麼不正當的事。」然後右盜懇求耶穌：「耶穌，當祢來為王時，請祢紀念我！」由於右盜懷著敬愛之情，向耶穌張開心扉，耶穌便給他說：「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裡。」怪不得有人認為，右盜是世上第一個被列入聖品的人了。

【例 4】客納罕婦人 (瑪 15)

這個客納罕婦人渴望得到耶穌的恩寵，一聽到祂來到的消息，就出來喊說：「主，達味之子，可憐我吧！我的女兒被魔糾纏的好苦啊！」但耶穌不理睬她，只向門徒說話：「我被派遣，只是為了以色列家失迷的羊。」那婦人卻不灰心，反而前來叩拜祂，說：「主，援助我吧！」耶穌似乎向她潑冷水，對她說：「拿兒女的餅扔給小狗，是不對的。」但她依然死纏硬磨，說：「是啊！主，可是小狗也吃主人桌子上掉下來的碎屑。」由於她接受耶穌，渴望得到祂的恩寵，耶穌便由衷地讚美她說：「啊！婦人，你的信德真大，就如你所願望的，給你成就吧！」在那一刻，她的女兒便霍然而癒。她所渴求的恩寵，終於得到了。

【例 5】納匝肋人 (谷 6)

耶穌回到自己的家鄉納匝肋，但眾人卻認為祂沒有什麼了不起，說：「這人不就是那個木匠嗎？祂不是瑪利亞的兒子，雅各伯、若瑟、猶達、西滿的兄弟嗎？祂的姊妹不是也都在我們這裡嗎？」由於祂的親人看起來與常人無異，納匝肋人便不把耶穌放在眼內，不信祂是先知，更不信祂

是天主子。結果，祂「不能行什麼奇能，只給少數的幾個病人覆手，治好了他們。」

【例 6】大聖若瑟

大聖若瑟與聖母訂了婚，打算在婚後一起守貞，如同兄妹般生活。當他發現聖母懷孕時，非常痛苦，不知如何是好。相信他會這樣想：「瑪利亞玉潔冰清，怎會犯邪淫的罪呢？不過，事實擺在眼前，她的肚子已隆起來了。假如她真的不守婦道，與自己並非志同道合，那麼與她結婚還有意義嗎？但若要解除婚約，便要公開羞辱她，使她身敗名裂，甚至要死於亂石之下，我於心何忍？」

就這樣，大聖若瑟陷入了進退兩難的困境。後來天使在夢中對他說：「達味之子若瑟，不要怕娶你的妻子瑪利亞，因為那在她內受生的，是出於聖神。她要生一個兒子，你要給祂起名叫耶穌，因為祂要把自己的民族，由他們的罪惡中拯救出來。」(瑪 1：20-21) 大聖若瑟知道了真相後，便打開心門去接納耶穌，娶了聖母為妻。他要因此而付出代價嗎？當然要！試想想，耶穌不是他的親生骨肉，他卻要把祂撫養成人。耶穌還會招來橫禍，使他為了擺脫

黑落德王的魔掌，不得不帶著祂和聖母逃往埃及，結果流落異鄉！不過，大聖若瑟所付出的代價絕對是值得的，因為他所得到的賞報實在極其豐厚。除了耶穌十二歲時獨自留在耶路撒冷那三天外，他天天都與耶穌一起生活，獲賜無數恩寵。試問古往今來，除了聖母，誰能比他更為有福？今天，他在天上安享永福，除了聖母，誰的地位能比他的地位更加尊高？

【例 7】聖母

聖體是耶穌，所以聖母是聖體之母，也是世上第一個領聖體的人。聖母領報（路 1：26-38）那天，便是她初領聖體的大日子。

天父揀選了聖母為救主之母，但為了尊重她的意願，就先派遣天使，把祂的計劃告訴她：「看，你將懷孕生子，並要給祂起名叫耶穌……」聖母一直熱切地期待著救主的來臨，可是她已向天主發了貞潔聖願（如同今日的修女那樣），不明白如何以貞女之身去懷孕生子，便說：「這事怎能成就？因為我不認識男人。」天使向她解釋，使她知道「在天主前沒有不能的事」。只要聖神臨於她，她雖是貞

女，也能成為天主之母。於是聖母便張開心扉，恭迎救主來臨，對天使說：「看，上主的婢女，願照你的話成就於我吧！」天父一得到她的同意，便馬上賜下自己的獨生子，使「祂因聖神由童貞瑪利亞取得肉軀，而成為人。」聖母就以這種神奇的方式，領了耶穌的「肉軀」(即聖體)，而成為人間的第一個聖體櫃。在長達九個月的懷孕期內(即禮儀年曆裡由3月25日預報救主降生節至12月25日聖誕節那段時間)，聖母不斷地懷著感恩之情，為她所領的聖體而讚美稱謝上主。膾炙人口的「謝主曲」(路1:46-55)便是一篇她所作的領聖體後經。

因此，我們若想藉著領聖體而獲得天主豐富的恩寵，在領聖體之前，必須打開心扉，懷著敬愛之情去迎接耶穌。在領聖體之後，也要懷著感恩之情去陪伴祂，使祂有賓至如歸之感。

(三) 領聖體前可以怎樣準備？

在感恩聖祭中恭領聖體，好比參加天國的婚宴（瑪 22：14）。我們參加婚宴時必須穿禮服，領聖體時也不例外。究竟領聖體時要穿的禮服是什麼呢？

這件禮服就是靈魂上的「寵愛」(sanctifying grace) (又稱「聖化恩寵」或「神化恩寵」)。它是領洗時天主白白送給我們的無價之寶。它聖化我們，使我們相似耶穌，跟祂志同道合。耶穌是天主子，我們因著「寵愛」，也能成為天主的義子義女。「耶穌充滿聖神」(路 4：1)，我們因著「寵愛」，也能成為「聖神的宮殿」(格前 6：19)。耶穌在世上立了無限的功勞，我們因著「寵愛」，也能在世上為愛天主而行事，立永生的功勞，「在天上為自己積蓄財寶」(瑪 6：20)。耶穌如今在天上享受永福，只要我們帶著「寵愛」而死，也能在天上分享祂無窮的福樂。

可是，若我們由於犯大罪（即明知某件違背良心，違反天主誠命的壞事是件大事，仍然故意去做）而成為天主的仇敵，便會失去「寵愛」這件禮服。所以在領聖體前必須省

察自己。若靈魂上有大罪，便要辦妥當告解。(為了使這件禮服保持潔白無瑕，即使沒有大罪，平時也要勤領修和聖事。默主歌耶聖母叫我們每月都辦告解。) 當耶穌藉著神父赦罪之際，便會把「寵愛」還給你。要緊記：除非有「寵愛」這件禮服，否則不可領聖體。

除了確保自己有禮服外，我們也要給耶穌預備禮物。有件禮物是非送不可的，那就是教會規定的聖體齋。守聖體齋的辦法很簡單，只須在領聖體前的一個小時內，不吃任何食物，也不喝任何飲料 (清水除外)。這個小小的犧牲能提醒我們：聖體是「真實的食品」(若 6：55)，是「存留到永生的食糧」(若 6：27)。為了恭迎聖體內的君王，其他一切次等而「可損壞的食糧」(若 6：27) 和飲料都必須讓路。

此外，還有很多可以送給耶穌禮物，例如：「對祂的渴慕之情」、「感謝和讚美的祈禱」、「悔改和寬恕別人的決心」、「謙卑和信賴的心態」、「在聖堂內虔敬的表現」、「積極參與彌撒的態度」、「奉獻自己的誠意」等。

(1)【對耶穌的渴慕之情】

我們要渴望親近耶穌，但怎樣做呢？讓我舉個實例吧。三年前，在內地的一條鄉村裡，有位修女和教友們一起帶領幼兒園的小孩子朝拜聖體，給他們講簡單的道理，教他們唸簡單的禱文，並和他們一起唱要做動作的簡單聖歌。最後，最隆重的時刻到了。神父捧著聖體光，走到每個孩子面前，逐一舉行聖體降福。孩子們都跪在地上，定睛看著聖體。有個男孩叫小東（化名），當神父來到他面前時，他竟突然站起來往上跳，伸手摸了聖體光一下，使旁人嚇了一跳。為什麼小東會這樣做呢？原來他如同那個患了血漏，偷偷地摸耶穌衣裳的婦人那樣，十分渴望親近耶穌。後來他的媽媽告訴神父：當天小東回家後，一提到自己曾摸過聖體光，就樂不可支。小東本來十分頑皮，但從那天起，他變得很乖，很聽話，還會主動要求做家務（這是前所未有的事！）。顯然，由於小東很渴望親近耶穌（也許可以這樣說：跳起來摸聖體光的動作是他神領聖體的獨特方式。），雖然他不能實領聖體，耶穌也把莫大的恩寵賜了給他。所以我們要向小東這個年僅四、五歲的小孩子學習，在領聖體那天早

上，一起床，便要懷著渴慕之情，在心裡這樣說：「今天有機會參與彌撒，領聖體，實在太好了！感謝主！讚美主！」

(2)【感謝和讚美的祈禱、悔改和寬恕人的決心、謙卑和信賴的心態】

在前往聖堂的路上，不宜東張西望，高談闊論，而要收斂心神，默默地祈禱，因為耶穌快要來到我們的心中了。默主歌耶聖母說：「當你們去參與彌撒時，從家門到聖堂的那段路程，該是準備彌撒的時間。」(1984年10月)

大家可以在路上做四件事：

一是「感謝和讚美」。假如我們對天主不滿，在心裡埋怨祂，那麼，這種對天主的不滿情緒便會阻擋耶穌的恩寵。但如果我們真心不斷誦唸「感謝主！讚美主！」這短誦，這種障礙便會消除。

二是「悔改」。換言之，要懷著痛悔的心，決心做一個更好的人，並求主赦免自己的罪，因為任何罪惡都會阻擋恩寵。

三是「寬恕」。換言之，要決心原諒一切對我們不好的人，如果心中有憤怒和怨恨，便要真心重複地祈求：「天主，求祢祝福他（們）！」直到那些負面情緒消失為止，因為憤怒和怨恨也會阻擋恩寵。

四是「自謙自卑」和「信賴耶穌」，可以誦唸並默想以下這禱文：「主，我當不起祢到我心裡來，只要祢說一句話，我的靈魂便會痊癒。」

這禱文提醒我們要謙卑。聖多瑪斯·亞奎納稱聖體為「天使的食糧」，我猜他這樣說的意思是：只有天使才堪當領聖體。為什麼我們不堪當，而只有天使才堪當呢？我想：是因為天使是全心承行天主旨意的使者！因為耶穌教我們唸天主經時，是這樣說的：「我們在天的父！.....願祢的旨意承行於地，如在天上一樣。」(瑪 6：9-10) 顯然，天上的居民都對天主唯命是從，無一例外，但地上的就不一定了。要知道，耶穌說這話時，

在天上只有天使，並沒有人，因為耶穌要完成了十字架的祭獻後，才「下降陰府」，帶裡面的聖人（例如：大聖若瑟、聖若翰洗者、聖婦依撒伯爾、諾厄、亞巴郎、梅瑟、達味、厄里亞先知等）升天。所以，當時在天上能把天主的聖意完美地付諸實行的，只有天使。可是我們能像天使那樣，完美地承行主旨，事事都「隨聖神的引導」，而「不去滿足本性的私慾」（迦 5：16）嗎？當然不能！既然不能，便要自謙自卑了。謙卑的心態非常重要（尤其是在領聖體之前），因為「天主拒絕驕傲人，卻賞賜恩寵於謙遜人。」（伯前 5：5）

這禱文也提醒我們要信賴耶穌：雖然我們在主耶穌面前一無是處，卻總不該灰心失望或自卑，因為祂是慈悲的！我們越可憐，祂便越憐憫我們。耶穌對聖女傅天娜說：「靈魂越是貧乏，越有向我索取慈悲的權利。」（《日記》1182）因此，我們要懷著信賴之情對祂說：「只要祢說一句話，我的靈魂便會痊癒。」葛法翁有位百夫長曾向耶穌說：「主！我不堪當祢到舍下來，祢只要說一句話，我的僕人就會好的。」（瑪 8：8）你知道他說了這話後得到什麼恩寵嗎？他的「僕人就在那時刻痊癒了。」（瑪 8：13）

(3)【在聖堂虔敬的表現】

進了聖堂——耶穌的家，要向耶穌所住的小房間——聖體櫃——下跪或鞠躬，然後默默地朝拜聖體。記著：聖堂是耶穌的家，不是社交場所。在聖堂裡閒談，不但會干擾那些正在祈禱的教友，而且對聖堂便的主人——主耶穌——不敬。聖女雅仙達 (1917 年在葡國法蒂瑪看見聖母顯現的三個牧童之一) 說：「聖母不願聽到人們在聖堂裡談話。」她之所以這樣說，是因為她很敬愛主耶穌，知道祂真實地臨在於聖體內。

(4)【積極參與彌撒的態度】

在彌撒中，要讓所唱的一切聖歌、所唸的一切經文、所聽的聖言和講道來淨化我們的心靈，為領聖體做準備。

(5)【奉獻自己的誠意】

在奉獻餅酒時，讓我們把自己和自己所有的一切，包括自己的煩惱、憂慮、恐懼、失望和罪疚，連同餅酒一起獻給天父吧。要知道：既然天父能藉著聖神把餅酒祝聖為基督的聖體聖血，當然也能將我們的一切煩惱和負面情緒化為仁愛、喜樂與平安。

彌撒是十字架祭獻的重現。在成聖體成聖血時，主耶穌如同二千年前在加爾瓦略山的十字架上時那樣，把自己的聖體、寶血、靈魂和天主性獻給天父，以赦免大眾的罪過，給普世萬民帶來救恩。讓我們在這神聖的時刻，把自己和自己所有的一切都當做禮品，與耶穌所獻的禮品（即祂的聖體、寶血、靈魂和天主性）結合在一起，奉獻給天父吧。要知道：我們所獻的禮品（自己和自己所有的一切），本來卑不足道，但由於我們把它和耶穌所獻的無價之寶（即祂的聖體、寶血、靈魂和天主性）一起獻上，天父看在耶穌的份上，便會惠然收納。

為什麼我們要在領聖體前，把自己和自己所有的一切都奉獻給天父呢？試想想，在我們領聖體的時候，天父將要給我們的，是一份怎樣的大禮？原來祂要把自己的獨生子耶穌基督賜給我們，如同《若望福音》所說的一

樣：「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人不至喪亡，反而獲得永生。」(若 3：16) 我們在領受祂這份大禮之前，難道不該先把自己和自己所有的一切都奉獻給奉祂嗎？

聖母對默主歌耶的教友說：「你們並沒有以應有的態度來參與感恩祭。假如你們知道會領受什麼恩寵和什麼禮物，就會每天至少花一個小時去準備自己。」(1985 年) 聖母又多次對神視者瑪利亞 (Marija) 說：「你們去跟天主相會時，不像去參加一個重要的聚會。你們參加宴會時，會把自己弄得很清潔，穿好衣服，使自己美觀。你們會做很多準備工作。同樣，你們去跟天主相會時，也該做很多準備工作。要把自己弄得很清潔；要勤領修和聖事。在去跟耶穌相會之前，要想念祂.....這是一個特別的聚會，要以特別的方式去準備。」

(四) 領聖體後可以怎樣感謝？

領聖體，就是請耶穌來到自己心中。試想想，如果有位貴賓來到你的家中，你可以冷落他，對他這樣說麼？「對不起，我沒空，有很多事要做，你自己招呼自己吧！」不可以吧。所以領了聖體之後，我們必須抽時間來陪伴祂，向祂發信德，感謝祂，愛祂，並和祂談心。

(1) 【發信德】

先要發信德，可以在心裡這樣說：「耶穌，我真心相信，祢的聖體、寶血、靈魂和天主性，都真的在我所領的聖體內。我全心相信，祢是創造我的主，是在白冷誕生的主，是驅逐魔鬼，治癒病人，施行奇蹟，無所不能的主，是在十字架上為我受難的主，是光榮復活的主，也是將來要審判我的主。我朝拜祢。」

你可以用一些你所喜歡的稱號來呼喚耶穌，使你想起祂和你之間的關係。例如：

「祢是默西亞，永生天主之子，我是祢的門徒。」

(瑪 16 : 16)

「主！惟祢有永生的話，不投奔祢，我可以投奔誰呢？」(若 6 : 68)

「主，達味之子，可憐我吧！」(瑪 15 : 22)

「耶穌，祢是愛，我是祢所愛的罪人。」(若一 4 : 8)

「耶穌，祢是我的君王，我服從祢。」(若 18 : 37)。

「耶穌，祢是我的師傅，請祢教導我。」(若 13 : 14)

「耶穌，祢是善牧，為我捨掉自己的性命。」

(若 10 : 11)

「耶穌，祢是道路，除非經過祢，我不能到父那裡去。」(若 14 : 6)

「耶穌，祢是真理，我要跟隨祢。」(若 14 : 6)

「耶穌，祢是生命，離開了祢，我便會死。」

(若 14 : 6)

「祢是葡萄樹，我是枝條，離了祢，我什麼也不能作。」(若 5 : 15)

「祢是世界的光，我跟隨祢，就決不在黑暗中行走。」(若 8 : 12)

「耶穌，祢是我的朋友，祢不再稱我為僕人了。」

(若 15 : 15)

「耶穌，祢是我的大哥，我是祢所疼的弟弟/妹妹。」

(瑪 12 : 50)

「祢是復活和生命，我信從祢，即使我死了，仍要活著。」(若 11 : 25)

「耶穌，祢是厄瑪奴耳，常與我同在。」(瑪 1 : 23)

「耶穌，祢是我的牧者，我實在一無所缺。」

(詠 23 : 1)

「耶穌，祢是我的力量，我的護佑，我全心依賴祢。」

(詠 28 : 7)

(2) 【感謝】

發了信德後，就要感謝耶穌，為什麼呢？

1. 試想想，如果有個慈善的富翁把很多鈔票送給一個窮人，那個窮人是否該感激涕零呢？再想想，如果那富翁不僅送錢，還送印鈔機，那窮人又該怎樣感謝那富翁呢？耶穌其實比那富翁更慷慨，因為祂除了送恩寵（恩寵是無價之寶）之外，還把祂自己——「恩寵的泉源」給了我們！試想想，世上有比耶穌自己更大的禮物嗎？

2. 要知道，聖體是天主聖子，而天父在聖子內（耶穌對父說：「祢在我內，我在祢內。」若 17：21），聖神也在聖子內。所以領了聖體後，天主聖三都在我們內。我們已擁有一切，還欠缺什麼呢？

3. 領聖體後，耶穌住在我們內。只要麵餅的外形還沒有完全被消化，祂一直都在。這段時間，約 10 至 15 分鐘。試想想，誰有讓耶穌在自己內生活的機會呢？只有聖母在懷孕時有這種福份，大聖若瑟、聖若翰洗者沒有，眾天使沒有，一切舊約時代的古聖人都沒有，基督教徒、回教徒和佛教徒更沒有。可是，現在我們領了聖體，就能享受這種天主之母才有的福氣。怪不得聖女傅天娜會這樣說：「假如天使們能夠羨慕，他們會因兩件事而羨慕我們：其中一件是領聖體，另一件是受苦。」（《日記》1804）聽見默主歌耶聖母在內心說話的葉蓮娜 (Jelena) 在 1995 年 5 月 11 日提醒我們：「在彌撒之後，聖母說我們必須為這份大禮物而感謝天主。她說我們必須明白，我們一領了聖體，就變成了祂活生生的聖體櫃了。」

4. 聖保祿說：「祂（天父）既然沒有憐惜自己的兒子（耶穌），反而為我們眾人把祂交出來了，豈不也把一切與祂一同賜給我們嗎？」（羅 8：32）現在天父已把祂深愛的獨生子的聖體送給了我們，還有什麼是祂不願賜給我們的呢？一定沒有！

如果你不知道該說什麼來表達謝忱，就在心裡重複誦唸「感謝主！讚美主！」吧。

(3) 【愛耶穌】

為什麼要愛耶穌呢？有一個重要的理由，就是世上不愛祂的人實在太多了。聖若望宗徒說：「祂來到了自己的領域，自己的人卻沒有接受祂。」（若 1：11）。耶穌向聖女瑪加利大顯現時，向她顯露自己的聖心說：「看，這顆心如此愛了世人，為表證祂的愛，不惜犧牲消耗自己，毀滅自己。可是，到頭來，由大多數人所接受到的，不外是對這愛情聖事（聖體聖事）忘恩負義，輕慢凌辱，失恭失敬，冷感和褻瀆……」所以我們要愛耶穌，以賠補祂在聖體內所受到的輕慢凌辱。如果覺得自

己的心十分乾枯，對耶穌的愛不多，那麼就這樣求聖母吧！「我的媽媽，您是聖體之母，請把您心中對耶穌的愛，分一點給我，好使我能以您的愛去愛祂吧。」

設想耶穌剛剛誕生，你是一個前往白冷去朝拜聖嬰的牧人 (路 2：8-20)，得到了聖母的允許，把可愛的小耶穌抱在懷裡。試體會一下抱著祂的親密感覺吧。你也可以想像自己是西默盎。聖母和聖若瑟在聖殿裡把小耶穌獻給天主那天，你遇見他們。你以雙臂抱著聖嬰時，看著祂可愛的臉，感到萬分滿足，覺得死而無憾，就讚美天主說：「主啊！現在可照祂的話，放祂的僕人平安去了！因為我親眼看見了祂的救援……」(路 2：29-30)

(4) 【和耶穌談心】

耶穌和我們在一起的那段短短的時間，是和祂談心的黃金機會。向祂傾訴心事吧。有什麼難題，和祂商量吧。有什麼事情使你喜悅，與祂分享吧。想得到什麼恩寵，向祂求吧。記住，不僅要為自己，也要為別人，為社會，為教會，為所有的罪人……求恩。如果你真的這樣

做，你一定會覺得十五分鐘太短，轉瞬即逝，不夠你用。

(5) 【不要匆匆離去】

彌撒結束後，不要匆忙地離開聖堂。默主歌耶聖母說：「.....堂區裡有些人不是全心把自己奉獻的。彌撒一完，他們便匆忙地離開聖堂。這不是好事。」(1984年2月4日)又說：「在未恰當地感謝之前，不要離開聖堂。」(1984年10月)默主歌耶的神視者瑪利亞(Marija)勸告我們：「聖母說，我們領了耶穌之後，不該匆匆離去，而要留下來和祂一起祈禱，給祂時間，讓祂醫治我們一切需要醫治的地方。」

聖母所說的話，一針見血地指出了世界各地教友的惡習。我記得有個慕道者曾經問我：「為什麼彌撒一完，教友們就馬上離開呢？是不是教會規定，彌撒後不可以留在聖堂裡？」唉，有沒有想過，彌撒一完，就如釋重負地離去，這種對聖體冷漠的態度，會使耶穌感到多麼難受？如果你真的當耶穌是你的恩主，祂還在你內時，

你怎可對祂不瞅不睬呢？我做過教師，記得有時下課鐘聲響起時，有些重要的話還沒有說完。若不把這些話說得一清二楚，學生便不會完全明白這節課的內容，所以必須多花幾分鐘的時間來講解，以免把整節課的時間都浪費掉。可是，在那個時候，往往看見有些學生已把一切都收拾妥當，並且用手提著書包，準備隨時衝出教室，去霸佔雨天操場上的乒乓球桌。他們的臉上露出急不及待的神情，對你所說的話，總聽不進去。他們可能覺得，自己在課室裡安靜地坐了四十分鐘，已盡好了學生的一切責任，至於在這四十分鐘內有沒有學到任何知識，他們認為一點也不重要。他們沒有觸犯任何校規，卻使我十分失望，因為他們急於離去的神情，已把無心向學的態度顯露無遺了。真的要反省一下，我們參與彌撒時所抱的態度是否與那些貪玩的學生相似。

(五) 領聖體相似耶穌給我們輸血嗎？

設想你受了傷，失血過多，必須輸血，而捐血給你的，不是別人，竟然是被釘在十字架上的耶穌。輸血之後，耶穌的寶血在你全身的血管內流動，過了不久，你的身體就完全康復。

以上這情況，和領聖體的效果相似。要知道：在神父舉行彌撒時所祝聖過的麵餅內，不僅有耶穌的身體，也有耶穌的寶血。(同樣，在在神父所祝聖過的葡萄酒內，不僅有耶穌的聖血，也有耶穌的身體。所以無論只領聖體或只領聖血時，所領受的都是 100%的基督。) 所以領了聖體後，耶穌的聖血就在我們內。祂的血真的能給我們帶來恩寵，「潔淨我們的良心，除去死亡的行為」(希 9：14)，使靈魂恢復健康。

「耶穌給我們輸血」這個說法，其實是個比喻，意思就是「耶穌賜予我們生命」，因為「血」是「生命」的象徵。人若活著，血液必在體內運行；若流盡了血液，則必死無

疑。這是以色列人認為「血是生命」(申 12：23) 的緣由。

不過，我又想起：輸血並不是一件可以隨便做的事。在輸血之前，醫護人員先要弄清楚，捐血者的血型是否與受血者的血型相配。若不相配，就會引起反效果。假如耶穌真的要給我們輸血，我們就得弄清楚耶穌的血型是否與我們的相配。我們知道自己的血型，但耶穌的血型是什麼呢？公元第八世紀時，在意大利的蘭瓏諾 (Lanciano)，曾發生過一宗聖體奇蹟。有一天，有位神父開彌撒，餅和酒經他祝聖後，竟立時變成了血和肉！那些血和肉是誰的呢？當然是耶穌的！1970 年，有一群科學家著手研究過那些長期不腐的血和肉。根據他們翌年所發表的報告，那些血及那塊肉內的血，都是 AB 型的。生物學家告訴我們：AB 型的血，只能捐給血型是 AB 的人。如果把 AB 型的血輸給血型不是 AB 的傷者，就會引起不良後果，甚至會使受血者喪生。所以，假如耶穌真的要給我們輸血，為了確保我們的血與祂的血融合無間，我們的血型就必須與祂的血型相同。

雖然「領聖體/聖血」和「耶穌給我們輸血」的後果有點相似（「領聖體/聖血」使靈魂痊癒，「輸血」使肉身痊癒。），但從科學的觀點來看，「領聖體/聖血」和「耶穌給我們輸血」畢竟是兩件截然不同的事，所引起的化學變化並不一樣。所以，縱然我們的血屬於 A 型，B 型或 O 型，依然可以領聖體/聖血。

(六) 冒領聖體的罪

血型與耶穌不同的教友可以領聖體，但行徑與耶穌背道而馳的教友又怎樣呢？也可以領聖體嗎？

領聖體是我們與主耶穌的親密結合，猶如婚姻是一男一女之間的親密結合一樣。試問，志不同，道又不合，婚前已不忠於對方的男女，應該結婚嗎？不應該！因為美滿的婚姻必須以愛為基礎，但人生方向完全相反，婚前已背叛對方的男女，會真心相愛嗎？不會吧！所以，行徑與耶穌背道而馳，在靈魂上有大罪，實際上已與祂處於敵對狀態的教友，絕對不可領聖體。

讓我以猶達斯為例，來說明這個道理吧。

猶達斯早就暗中背叛了耶穌，約在受難前一年，耶穌就對宗徒們說：「我不是揀選了你們十二個人嗎？你們中卻有一個是魔鬼。」(若 6：70) 那「魔鬼」，就是猶達斯 (若 6：70)。慈悲的耶穌希望猶達斯會改邪歸正，所以明知他是叛徒，仍顧全他的顏面，沒有揭發他的惡行。可惜，猶

達斯沒有珍惜耶穌給予的機會，依然執迷不悟，繼續犯罪。熟悉他的聖若望宗徒說：「他是個賊，掌管錢囊，常偷取其中所存放的。」(若 12：6) 他由於經常放縱貪慾，成了金錢的奴隸。最後，為了三十塊銀錢，就決定去犯一個出賣耶穌的大罪。他用什麼方式去出賣祂呢？

在那個年代，世上還沒有照相機。反對耶穌的惡人想派人捉拿祂，但捉拿祂的人卻不知道祂的樣子是怎樣的。猶達斯知道耶穌在革責瑪尼園，就把那些人帶到那裡，對他們說：「我口親誰，誰就是，你們拿住祂。」(瑪 26：48) 猶達斯一親吻了耶穌，那些人就立刻把祂逮捕。

親吻是應該用來表達「愛」或「友誼」的，但猶達斯卻用這種身體語言來出賣耶穌。他的吻是一種怎樣的行為呢？是一種侮辱耶穌的行為！這種行為的醜惡，耶穌怎會感受不到呢？祂馬上就說：「猶達斯，你用口親來負責人子嗎？」(路 22：48) 猶達斯的行為一定傷透了祂的聖心！

如果親吻是一種示愛的動作，那麼領聖體就更是一個向耶穌示愛的行為了。試想想，親吻時，對方在你體外，你只用嘴唇碰碰這人，但領聖體時，耶穌卻在你內，與你完全

結合，親密的程度，只有母親和胎兒之間的關係可以相比！所以如果一個教友，明知某件壞事是違反天主十誡的大事（例如：因懶惰而不參與主日彌撒，上網觀看色情電影，發生婚前/婚外性行為或同性戀行為），又故意去做，他便犯了大罪，成了天主的仇敵，和天主絕了交。如果他犯了大罪，沒有辦妥當告解以得到罪之赦，就冒充耶穌的朋友，去做一件只有愛祂的人才可做的事——領聖體，那麼，他這個領聖體的行動，在本質上就與猶達斯口親耶穌的動作沒有分別，都是侮辱耶穌的大罪！

這種侮辱耶穌的大罪，叫冒領聖體。我現在想用另一個角度來看這種大罪，好使大家都能想像得到，這種罪過怎樣冒犯耶穌，如何使祂感到厭惡。

耶穌說過一個「蕩子的比喻」。比喻中的父親是個象徵天主的人物，他在幼子悔改後，對長子說：「你這個弟弟死而復生，失而復得，應當歡宴喜樂！」(路 15：32) 幼子沒有嚐過死味，為什麼說他「死而復生」呢？原來幼子昔日是個蕩子，離家後荒淫度日，同娼妓們耗盡了自己繼承的財產。在父親（天主）眼中，那時他靈魂上有大罪，是

個死人。如今他迷途知返，悔改自新。在父親（天主）眼中，他的罪過已蒙赦免，所以又變回活人。

既然犯了大罪而不悔改的，在天主眼中都是死人，試想像一下這個情況吧。假如仇人用繩子把你和一具屍體捆绑起來，那具屍體的面容可怖，全身僵硬冰冷，以腐爛的嘴巴貼著你的嘴巴，不斷發出中人欲嘔的惡臭，又有很多蛆蟲從屍身裡爬出來，在你的身上蠕動，你會不會噁心呢？當然會吧。所以，若一個教友帶著大罪去冒領聖體，他所作的事，就是用繩子把耶穌和一具屍體（他自己）捆绑起來，使祂感到萬分厭惡！

由於冒領聖體是一件如此醜惡的事，因此它所引起的後果，和輸錯血（例如：把 AB 型的血輸給 O 型的人）的後果相仿，不但不能使人獲得恩寵，反而使人罪上加罪！不僅沒法令人日進於德，反而令人在罪中沉淪！

聖保祿寫信給格林多的教友說：「無論誰，若不相稱地吃主的餅，或喝主的杯，就是干犯主體和主血的罪人。所以人應省察自己，然後才可以吃這餅，喝這杯。因為那吃喝的人，若不分辨主的身體，就是吃喝自己的罪案。」（格前

11：27-29)「不相稱地吃主的餅，或喝主的杯」所指的是什麼事？就是冒領聖體的大罪！接著，聖保祿還指出這種褻聖行為所招致的懲罰：「為此，在你們中有許多有病和軟弱的人，死的也不少。」(格前 11：30) 按思高聖經的註釋，當時格林多可能有一種瘟疫流行，教友中有很多人生病，也有不少人死亡。聖保祿認為這場災禍是冒領聖體的惡果。

聖母在給德範·高庇神父 (Fr Stefano Gobbi) 的訊息中，曾經提及冒領聖體這種褻聖行為。她說：「最使我痛心的，是今天的褻聖行為，繞著我的無玷聖心，編成一頂痛苦的茨冠。在這個時候，有多少人領聖體時，犯下了褻聖之罪！可以說，所有的彌撒聖祭中，都有出現冒領聖體。如果你們用我的眼睛來看，便會看見整個教會因此而受多大的傷害，而且變得癱瘓、停滯、不潔和病重。如果你們也用我的眼光來看，你們也會和我一起痛哭流涕。」(《聖母給心愛神子的話》330 「聖體之母」)

<https://queenoftheholyroaryofpompeii.blogspot.com/2017/06/330.html>

為此，若我們想藉聖體聖事而獲得恩寵，切勿冒領聖體！不幸犯了大罪，就要真心痛悔，決意定改，並老實向神父告明。總之，要妥當告解，得到了罪之赦後，方可領聖體。

(七) 領聖體後，耶穌在我內生活嗎？

美國賓夕法尼亞前任州長冀思 (Robert Casey) 是天主教徒。他患了一種罕見的疾病，必須接受肝臟和心臟的移植。當時有個名叫彌額爾·路嘉誠 (Michael Lucas) 的黑人青年在交通意外中喪生，死者的母親知道了冀思的情況後，就決定把兒子的肝臟和心臟捐給冀思。冀思康復後，與彌額爾·路嘉誠的母親見過面。此後他想起此事，就會這樣想：「使我繼續活下去的，是她親生兒的心臟，是一個在她自己體內所形成的心臟。」

我相信，冀思一定會在心裡對彌額爾·路嘉誠這樣說：「親愛的彌額爾，我的救命恩人，我衷心感謝你！我本來該死，但由於你死了，我便能活著。你實在是我的生命之源！我相信，你仍然活著，繼續在我的心中活著。雖然你活在世上時，我從沒見過你，但現在我和你的關係卻比任何人更密切。我覺得：我生活已不是我生活，而是你在我內生活。我的生命，是你用高價——你自己的生命——給我贖回來的。」

「冀思與彌額爾的關係」和「信友與耶穌的關係」實在非常相似。

- (1) 彌額爾是冀思的救命恩人；耶穌是信友的救主。
- (2) 冀思沒有見過彌額爾，他和彌額爾關係卻極其密切；同樣，信友沒有見過耶穌，他們和耶穌的關係也極其密切。
- (3) 冀思敬愛彌額爾的母親，因為如今在冀思體內的肝臟和心臟，是在彌額爾母親的胎中形成的；同樣，信友也敬愛耶穌的母親瑪利亞，因為他們如今所領的聖體，是在聖母瑪利亞的胎中形成的。
- (4) 冀思接受了彌額爾的肝臟和心臟後，身體就充滿活力。同樣，信友領了聖體後，靈魂也充滿活力。
- (5) 由於冀思體內有彌額爾的器官，他會對自己說：「我生活已不是我生活，而是彌額爾在我內生活。」同樣，信友領了聖體後，由於體內有神聖的主，他們也會對聖保祿宗徒所說的話產生共鳴：「我生活已是不是我生活，

而是基督在我內生活…… 祂愛了我，且為我捨棄了自己。」(迦 2：20)

總之，「領聖體」和「把耶穌的心臟移植到我體內」這兩件事所產生的效果非常相似。領了聖體，基督就在我內生活，不斷施恩，使我獲益良多。

不過，筆者想提出一個問題：移植器官的手術，是不是在任何情況下，都會使接受器官的人獲益呢？答案卻是：不一定！因為假如有人把心臟捐給你，而你的身體卻排斥這心臟，這心臟便對你沒有用處。

如果移植器官手術不一定有益，那麼領聖體必然有益嗎？答案也是：不一定！因為如果一個人在靈魂上有大罪，在心裡排斥耶穌，那麼領聖體便不會有好處。不但無益，反而有害！

筆者又想提出另一個問題：如果我們沒有大罪，算是耶穌的朋友，但和祂的關係卻不很密切，既不冷也不熱，處於一種若即若離的狀態，在這種情況下領聖體，會有益處嗎？筆者不敢說毫無益處，但益處肯定不會太多。

想要得到很多益處，我們就要在領聖體前做好準備，敞開心扉，歡迎耶穌進來。不僅要敞開心扉，甚至還要提高門楣，加大門扉，讓耶穌進來時暢通無阻，如同聖詠 24 篇所說的一樣：「城門，請提高你們的門楣，古老的門戶，請加大門扉，因為要歡迎光榮的君王，誰是這位光榮的君主？其實這位光榮的君主，就是萬軍之軍的上主。」(詠 24：9-10) 此外，在領聖體後，還要如同瑪爾大的妹妹瑪利亞那樣，多花點時間去陪伴耶穌。要知道，由於主耶穌喜歡瑪利亞陪伴祂，所以當瑪爾大要求妹妹去幫忙她時，祂並不支持瑪爾大。祂說：「瑪爾大，瑪爾大！你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」(路 10：41-42) 那件惟一需要做的工作是什麼？「更好的一份」是什麼？就是當時瑪利亞正在做著的事——陪伴耶穌！所以彌撒完了，還要在堂裡多留一會兒，繼續陪伴聖體，不宜馬上就離去，為「許多事」而「操心忙碌」。

(八) 神領聖體

如果我們每週 (每天) 都熱心領聖體一次，每次事先都做好準備，事後又用心感謝，那麼耶穌就一定會把恩寵注入我們心中，使我們的品德不斷進步。不過，我們也許仍然不大滿意，會這樣想：「每次準備領聖體、參與彌撒和感謝聖體，我所花的時間不算太多，但一週卻有 7 天 (一天卻有 24 小時) 那麼長。如果我想在餘下的時間裡，繼續保持心門常開，讓耶穌隨時帶著恩寵進來，使自己日進於德，究竟還可以做什麼呢？」

答案是：可以每天多次「神領聖體」！神領聖體時，可以真心唸這篇聖亞豐索所撰寫的經文：「我的耶穌，我真心全信祢在聖體聖事內，我愛祢超過一切，我渴望領祢到我心中。既然我現在不能實領祢，請賞我至少神領祢的恩典吧！我擁抱祢，完全與祢結合，像祢實在到了我的心中一樣。別讓我再與祢分離吧！」

也可以把這禱文改變一下，例如：

【例 1】「主，祢是生命之糧。我在上個主日/今天早上領了祢的聖體，得到了祢所賜的活力，而祢這神糧，也變成了我身體的一部份。感謝主！讚美主！我渴望再次領祢到我心中，好使我能充滿祢的活力，越來越相似祢。不過，我現在不能實領祢，請賞我神領祢的恩典吧！我擁抱祢，完全與祢結合，像祢實在到了我的心中一樣。別讓我再與祢分離吧！」

【例 2】「主，我在上個主日/今天早上領了祢的聖體，由於聖體內有祢的寶血，我覺得祢的寶血彷彿仍在我的血管裡奔流。感謝主！讚美主！我渴望再次領祢到我心中，讓祢繼續給我輸血，好使祢的寶血在我之內運行，不斷聖化我。不過，我現在不能實領祢.....」

【例 3】「主，我在上個主日/今天早上領了祢的聖體，祢彷彿為我做了換心手術，所以祢如今在我內生活，祢的心臟也彷彿在我的體內跳動。感謝主！讚美主！我渴望再次領祢到我心中，繼續為我動手術，不但以祢血肉的心來取代我鐵石的心，也

以祢的思念來取代我的思念，以祢的眼光來取代我的眼光，以祢的慈悲來取代我的冷漠，以祢的勤奮來取代我的懶惰，以祢的謙遜來取代我的驕傲，以祢的慷慨來取代我的慳吝，以祢的溫良來取代我的憤怒，以祢的忍耐來取代我的焦躁……
不過，我現在不能實領祢……」

(九) 朝拜聖體

保持心門常開，讓耶穌隨時進來施恩的妙方，除了神領聖體之外，還有「朝拜聖體」。希望你會考慮，每天（或至少每週）都朝拜聖體一個小時。

【為什麼朝拜明供聖體特別好呢？】

有兩種朝拜聖體的方式：第一種是朝拜在聖體櫃內的聖體（由於聖體被鎖在櫃裡，耶穌好像躲在幕後。）。第二種是朝拜在聖體光內的聖體（由於聖體明顯地被供奉在祭台上，耶穌好像站在台前。），稱為「朝拜明供聖體」（意即「朝拜明顯地被供奉的聖體」）。無論以哪一種方式來朝拜，耶穌都與我們同在，都樂意向我們施恩；但兩者之中，哪一種更好呢？我認為「朝拜明供聖體」較佳，理由如下：

(1) 朝拜明供聖體時，沒有櫃門的阻隔，我們可以看見聖體，覺得耶穌很親近。試想想，如果你去聽講座（或演唱會），希望發言的講者（或唱歌的歌星）躲在幕後，還

是站在台前呢？

- (2) 朝拜明供聖體時，如果覺得耶穌看著我們，可能會更專心，更虔敬地祈禱。做過教師的人都知道，如果你授課時看著學生，他們的反應會比較好；但如果你不看他們，他們覺得你對空氣說話，態度就會變得較為散漫。
- (3) 朝拜明供聖體這種較隆重的方式，更能表達我們對主耶穌的歡迎、尊崇和敬重。堂裡的教友先要跪著朝拜，祭台上的蠟燭也先要點好，神父才會走到聖體櫃前跪下，然後起來，把耶穌恭迎到祭台上。那時，在聖體光中的耶穌，就像一位坐在寶座上的君王，祂俯視著羊棧裡的羊，而羊也仰望著祂。
- (4) 朝拜明供聖體這種較為隆重的方式，能為耶穌在聖體內的真實臨在作證。試想想，如果有個外教人進來，看見人們都全神貫注地凝視著一塊看似麵餅的東西，或唱歌，或誦經，或默禱，在長達數十分鐘的時間內，竟沒有人談話，也沒有人露出不耐煩的神情，他就會這樣想：「他們所信的神，一定在這麵餅內！如果不在，他們怎可能呆在這裡，這麼安靜，動也不動呢？」如果有

個新教友來到聖堂，看見其他教友祈禱的態度是那麼恭敬，他的信德也會增加。他會更加相信耶穌真實地臨在於聖體內的道理。

【來朝拜聖體，那是與耶穌近距離接觸的機會。】

我們必須明白，朝拜聖體究竟是怎麼一回事。它是一個與耶穌近距離接觸的機會！這種機會，其實十分難得，極其寶貴。

要知道，在人類歷史上，除了以色列人外，一切民族都沒有機會與耶穌接觸。即使是以色列人，若不是與祂屬於同一時代，也沒有可能和祂見面。就算你是祂的同代人，與祂相會也不一定容易。試想想，耶里哥的稅吏匝凱，由於個子矮小，被歡迎耶穌的人群擋住視線，為了一睹祂的風采，竟在眾目睽睽之下，爬上一棵野桑樹 (路 19：4)，連形象也不顧了！又有許多民眾，為了爭取與耶穌近距離接觸的機會，從老遠的地方徒步前來。福音這樣記載：「那時，耶穌同自己的門徒退到海邊去，有許多民眾從加里肋亞跟隨了來，並有從猶太、耶路撒冷、依杜默雅、約旦河

彼岸、提洛和漆冬一帶地方的許多群眾，聽說祂所做的一切事，都來到祂跟前。因為人多，祂遂吩咐祂的門徒，為自己備好一隻小船，免得人擁擠祂。因為祂治好了許多人，所以，凡有病災的人都向祂湧來，要觸摸祂。」(谷 3：7-10) 試試翻開地圖，看看上文所提及的地方在哪裡。原來在四面八方，甚至在以色列境外！從遠方來的，至少要走三、四天的路；一來一回，最少花一週時間！

即便在今天，在某些地方，與耶穌近距離接觸的機會，仍然得來不易。以下的事，是一位外籍神父在十一年前親口告訴筆者的。原來在哈薩克斯坦這個地廣人稀的回教國家，全國只有一所朝拜明供聖體的小堂。有幾個公教青年為了親近耶穌，竟然每月一次，從 800 公里 (按：香港與北京的直線距離，大約是 2000 公里。) 外的一個城市乘火車而來。到了小堂，就朝拜明供聖體，不眠不休，直到天亮。吃過早餐後，才在歸家的旅途上睡覺。他們對聖體的熱誠，實在叫人汗顏！

你的家離聖堂遠不遠？如果還不算太遠，每週都到聖堂去朝拜聖體吧，別浪費這種與耶穌近距離接觸的寶貴機會啊。

【來朝拜聖體吧，那是天主的召叫，對你有益。】

【例 1】 聖神使聖婦依撒伯爾知道，在世上首個聖體櫃 (聖母) 之內的，是她的主的聖體。她對聖母說：「在女人中你是蒙祝福的，你的胎兒也是蒙祝福的。吾主的母親駕臨我這裡，這是我那裡得來的呢？」(路 1：42-43) 她把聖母接到家裡後，一連三個月，天天都朝拜聖體，直到聖母離去為止。

【例 2】 天主派遣天使，在夢中對大聖若瑟說：「達味之子若瑟，不要怕娶你的妻子瑪利亞，因為那在她內受生的，是出於聖神。她要生一個兒子，你要給祂起名叫耶穌……」(瑪 1：20-21) 他便遵命，娶了「聖體之母」為妻。從此每天都朝拜聖體，得到了豐富的恩寵。

【例 3】 天主派遣天使，在寒夜裡召叫牧人們到達味城 (白冷) 去朝拜明供聖體：「今天在達味城中，為

你們誕生了一位救世者。」(路 2：11) 他們朝拜了聖體後，心滿意足，「就光榮讚美天主回去了」(路 2：20)。

【例 4】 天主藉著異星，也召叫東方的賢士到白冷去朝拜明供聖體。他們便歷盡艱辛，來到白冷。一看見耶穌聖嬰，就「俯伏朝拜」(瑪 2：11)。

【例 5】 聖神感動了西默盎，他便到聖殿去朝拜明供聖體(路 2：27)。他親眼看見耶穌，又親手抱著祂，感到極其滿足。

【例 6】 天主藉著安德肋去召叫弟弟去朝拜明供聖體。他對弟弟說：「我們找到了默西亞。」(若 1：41) 並領他到耶穌跟前。安德肋的弟弟是誰呢？原來就是伯多祿！伯多祿後來不但做了宗徒，還成了首任教宗。

【例 7】 天主藉著斐理伯去召叫納塔乃耳去朝拜明供聖體。斐理伯說：「梅瑟在法律上所記載，和先知們所預報的，我們找著了，就是若瑟的兒子，出

身於納匝肋的耶穌。」納塔乃耳起初抗拒耶穌，說：「從納匝肋還能出什麼好事嗎？」但斐理伯並不灰心，向他說：「你來看一看吧！」結果，納塔乃耳只和耶穌談了幾句，便得到了信德的恩賜，說：「辣彼，祢是天主子，祢是以色列的君王。」(若 1：49) 納塔乃耳後來和斐理伯一樣，都成了宗徒。

【例 8】 天主藉著一個撒瑪黎雅婦人，召叫全城的人來朝拜明供聖體。雖然她品行不端，如同耶穌所說的一樣，曾有過五個丈夫，而當時所有的，也不是她的丈夫，但她接受了耶穌的恩寵後，就幡然悔悟，為祂作證，對城裡的人說：「你們來看！有一個人說出了我所作過的一切事：莫非祂就是默西亞嗎？」(若 4：29) 眾人便從城裡出來，往耶穌那裡去。結果，有許多人信從了耶穌。他們請求祂在他們那裡住下；耶穌就在那裡住了兩天。有更多的人因著祂的講論，信從了祂。他們向那婦人說：「現在我們信，不是為了你的話，而是因為我們親自聽見了，並知道祂確實是世界的救

主。」(你會嘗試向那個撒瑪黎雅婦人學習，邀請別人去朝拜聖體嗎?)

【例 9】十多年前，天主曾藉著一個回教醫生，去召叫一個信奉回教的病人去朝拜明供聖體。這事發生在中亞的一個回教國家——哈薩克斯坦——的一個城市裡。有個婦人有嚴重的精神/心理病，給她看病的醫生無計可施，便帶她到主教座堂的朝拜明供聖體小堂去，叫她在裡面坐一個小時。那個婦人本來對天主教一無所知，但不知怎的，在那個小時內，耶穌竟將自己顯示給她，把她改變了。她其後領洗入教，成了一個既虔誠又健康的人。這事是一位外籍神父親口告訴我的。

【來朝拜聖體吧，你越有問題，就越需要耶穌。】

千萬不要認為：朝拜聖體是聖賢才有資格做的事。如果你這樣想，就大錯特錯了！朝拜聖體，就是到耶穌這位神醫面前看病，讓祂醫治你。你的神修水平越低，問題越嚴重，毛病越多，就越需要朝拜聖體。耶穌說：「不與是健

康的人需要醫生，而是有病的人。我不是來召義人，而是來召罪人。」(瑪 9：12-13)

【來朝拜聖體吧，放心，和耶穌相處不是難事。】

朝拜聖體不需要任何技巧，只要相信耶穌在聖體內，並懷著敬意去陪伴祂，那就夠了。要知道，耶穌是世上最容易相處的人。祂如今貶抑自己，隱藏在聖體內，自願放棄了自由地在各處走動的能力。(你可以想像，祂是一位非常疼愛你的長輩，但不幸雙腿受了傷，不能走路，只能獨自留在家中。) 祂不能到你的家中來找你，只有你能到聖堂去見祂，所以只要你出現在祂面前，祂便高興。無論你做什麼事，只要你真心為祂而做，祂都滿意。如果你打算花一個小時來朝拜聖體，在那個小時內，你可以跪，也可以坐。你可以誦唸玫瑰經，或其他經文。你可以閱讀聖經，或其他聖書。你可以跟祂談心，或者在祂藉著靈感向你發言的時候，嘗試聆聽祂說話。你也可以什麼也不做，只凝視著聖體，或者放鬆自己，在祂面前休息，去享受祂的愛，去享受與祂獨處的甜蜜平安。

【如果可能，每次朝拜聖體一個小時吧。】

其實，只要你愛耶穌，無論用三分鐘，或是一個小時的時間去陪伴祂，祂都感到欣慰。不過，我也想你知道，朝拜三分鐘，實在不及朝拜一小時那麼好。試想想：(1) 做一個小時運動的成效，可以在三分鐘內得到嗎？一定不可以！因為三分鐘太短，只夠做熱身動作。(2) 老師授課，每節課只上三分鐘，夠嗎？當然不夠，因為三分鐘太短，只能引起動機。尚未進入正題，便要下課。(3) 補習老師教你的孩子數學，每次只教三分鐘，你會滿意嗎？不滿意！因為三分鐘太短，不足以做完一道數學題。

所以，若是可能，用一個小時來朝拜聖體吧！

耶穌復活後，在前往厄瑪烏的路上，曾向兩個愁眉不展的門徒顯現，並與他們同行。二人在途中與耶穌交談的經過，是個朝拜明供聖體的旅程。他們先向耶穌訴苦，耶穌接著向他們講解聖經，「從梅瑟及眾先知開始，把全部經書論及祂的話，都給他們解釋了。」就這樣，不知不覺，就到了厄瑪烏。究竟耶穌解釋了多久呢？不清楚，不可能

少於一、兩個小時吧。最後他們彼此說：「當祂在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？」(路 24：32) 原來耶穌已完全改變了他們，他們不再愁苦，也不再沮喪失望，心中還燃起了愛火，充滿了希望。假如他們只和耶穌會晤了三分鐘，會得到那麼大的恩寵嗎？

所以，若是可能，用一個小時來朝拜聖體吧！

事實似乎證明：朝拜聖體的時間越長，所得的恩寵就越多。讓我們看看，(1) 一般民眾、(2) 宗徒、(3) 聖若瑟和 (4) 聖母大概用了多少時間來朝拜聖體吧。

(1) 在三年傳教期間，耶穌周遊各城各村，吸引了很多人來到祂面前朝拜。耶穌便給他們講道，驅魔，治病，叫瞎子看見，聾子聽見，跛子行走，啞巴說話。不過，那些民眾不是常有朝拜聖體的機會，日後成為大聖人的終究不多。

(2) 宗徒與耶穌日夕相對，朝拜明供聖體的時間，約有三年之久，比一般民眾長得多。所以除了猶達斯外，他們都

得到了豐富的恩寵，最後都成了大聖人。

- (3) 大聖若瑟娶了聖母後，幾乎天天都朝拜聖體。他朝拜聖體的時間特別長，所得的恩寵也特別多。如今他在天上，地位比宗徒更高。
- (4) 聖母從領報之時起，直至耶穌誕生之日，天天都朝拜腹中的聖體。耶穌出生後，她與耶穌共度的光陰，就是她朝拜明供聖體的時間。朝拜時間之長，既前無古人，亦後無來者，所得到的恩寵，多得無法估量。怪不得她成了天地元后，位居九品天使和眾聖人聖女之上了。

所以，若是可能，用一個小時來朝拜聖體吧！