

# 天主的愛 (中冊)



小丁 2021年7月

- (19) 彌撒是天主愛的禮物 (第 2 頁)
- (20) 慈悲串經是耶穌愛的禮物 (第 44 頁)
- (21) 拜聖體的機會是耶穌愛的禮物 (第 64 頁)
- (22) 朝拜聖體的敬禮祝福了我對孩子的福傳工作  
(第 109 頁)

## (十九) 彌撒是天主愛的禮物

### A 彌撒中所祝聖的餅酒是基督的聖體聖血

試想想，彌撒有哪個部份是獨特的，是別的活動所沒有的呢？

是懺悔禮嗎？不是！因為每晚省察時，我們都發痛悔。

是宣讀聖言嗎？不是！因為拜苦路，出席婚禮或殯葬禮時，我們都聆聽天主的聖言，平日也會讀經。

是講道嗎？不是！因為在退省中我們也聽神父講道。

是答唱詠嗎？不是！因為唸日課時，我們也唸聖詠。

是集禱經和信友禱詞嗎？不是！因為我們平時也向天主求恩。

是信經嗎？不是！因為唸玫瑰經時，我們都唸信經。

是領聖體嗎？也不是！因為在彌撒外也可以領聖體。

既然上述的答案都不對，彌撒的獨特之處到底是什麼呢？

是聖祭禮儀，即從奉獻餅酒時起，直到唸天主經之前那個部份。

其中最隆重的地方，是成聖體和成聖血。那時，輔祭會搖鈴，本來站著的教友也跪下來，然後神父對著麵餅說：「你們大家拿去吃：這就是我的身體，將為你們而犧牲。」一唸了這經文，麵餅便立刻變成主耶穌的身體（聖體），不再是麵餅（雖然仍有麵餅的味道、顏色、形狀、質感和化學成份）了。接著，神父又拿起盛著葡萄酒的聖爵，說：「你們大家拿去喝：這就是

我的血，新而永久的盟約之血，將為你們眾人傾流，以赦免罪過。」一唸了這經文，酒便馬上變成主耶穌的寶血（聖血），不再是酒（雖然仍有酒的氣味、味道、顏色和化學成份）了。

要注意：雖然我們說聖體是「耶穌的身體」而聖血是「耶穌的血」，但聖體不僅是「耶穌的身體」，而聖血也不只是「耶穌的血」，因為每滴聖血、每個聖體，甚至每顆聖體碎屑，都是整個的基督。換言之，耶穌的身體、寶血、靈魂和天主性，都在每滴聖血、每個聖體內，甚至每顆聖體碎屑之內【註1】。由於聖體或聖血都真是基督，都真是聖母領報時從天上降到聖母腹中的主，都真是誕生於白冷的救世者，都真是死而復活，如今坐在聖父之右的「萬王之王，萬主之主」（弟前 6：15），所以我們對聖體聖血，必須畢恭畢敬。在這方面，歷代的聖賢，例如聖女小德蘭（1873-1897）和聖道明沙維豪（1842-1857），都是我們的模範。

**【小德蘭想到寶血落在地上，無人珍惜，感到萬分悲痛】**

以下是聖女小德蘭 14 歲時看了一幅聖相後的感想，她在自傳中這樣寫道：「有個主日，我注視著主懸在十字架上的一幅聖相，從祂一隻聖手所流出的血觸動了我。想到無人急忙上前把聖血收集起來，而任由它落在地上，我感到萬分悲痛。於是，

我決定在精神上留在十字架下，去接受那神聖的甘露。我明白，其後我要把它傾注在眾人的靈魂上。」【註2】

### 【聖道明沙維豪跪在滿是泥濘的地上向聖體致敬】

聖道明沙維豪是聖鮑思高的學生。照當時慣例，當神父送聖體給病人時，會身穿長白衣，手捧聖體盒，有一個輔祭手持燃著的蠟燭在旁，有一個輔祭打著一把白傘在聖體上方，又有一個輔祭沿途搖鈴，還有一些信友尾隨相伴祈禱，組成一小型遊行隊伍。有一天，正下過大雨，路上泥濘滿地，沒有一處乾淨的地方，神父恭捧著聖體經過。聖道明沙維豪毫不理會路上的泥濘，馬上恭敬地跪下，同學見了，斥責他說：「何必弄污衣服？難道天主願意人這樣嗎？」道明答說：「膝頭和褲子都是天主給我的，理當把它用來回敬天主。」另一次，剛下過大雨，路上遇著聖體經過。有一兵士直立路旁，道明不敢強他跪下，就取出袋中的手帕，鋪在那兵士腳下的濕地上，同時做手勢請他跪下，自己則立刻端跪下來。那兵士慚愧起來，最後他也不理會那手帕，跟他一齊跪在地上。【註3】

### 【連動物也向聖體致敬】

不僅聖道明沙維豪樂於跪在聖體面前，連牲畜也曉得向聖體致敬。十三世紀時，意大利有個女人遭丈夫冷待。她去見女巫，

女巫叫她把聖體燒成灰燼，然後把灰燼放在酒或湯裡，給丈夫喝。女巫保證：丈夫喝了，便會馬上愛她。於是那個女人便依計行事，領聖體（那時教會只有一種領聖體的方式，就是口領聖體。）後，故意不把聖體吞下，而把聖體帶回家，放在一塊瓦片上燒。不過，聖體並沒有化為灰燼，反而變成了一塊血淋淋的肉。那個女人大吃一驚，使用桌布把肉和瓦片包起來，藏在馬棚的一堆糞肥下。那天下午，丈夫帶著騾子回家。奇怪的事發生了，無論主人怎樣強迫牠，牠都不肯走進馬棚裡。後來，牠終於遲疑不決地進入馬棚，但兩眼卻直盯著那堆糞肥，然後竟俯伏在地上朝拜。由於那個女人不斷受良心譴責，七年之後，她終於去辦告解，說自己殺死了天主。後來神父來到她的家中，在糞肥堆下找回那塊由聖體變成的肉，發現它並沒有腐爛，知道是個奇蹟。如今那變成了肉的聖體、瓦片和桌布，都保存在一座位於奧翡達 (Offida) 的聖堂裡【註4】。

不但西方的騾子懂得向聖體致敬，中國的牛羊亦然。有個來自內地的教友告訴我：在她以前所屬的那個教區，有個神父為了堅持信仰而被囚禁。出獄後，他隱居在教友家中。由於他在住所裡供聖體，因此牛羊在門外走過，都會下跪。外教人見了，均嘖嘖稱奇，只有天主教徒才明白個中奧秘。

無可置疑，聖祭禮儀是彌撒獨一無二的部份。其實這部份何止獨特，還十分神聖呢！因為在成聖體成聖血的那一刻，餅酒真的成為聖言（天主聖子）的血肉，誕生在祭台上，從而使聖堂成為基督君王的宮殿。事實上，每座在聖堂內的祭台，都能使人想起納匝肋聖母領報大殿那座極其神聖的小祭台。那小祭台位於大殿底層，建於一個令人心馳神往的地方——領報山洞（聖母婚前的住處）內，正面刻著一句拉丁文：VERBUM CARO HIC FACTUM EST，意即「聖言在此處成了血肉」（參閱若 1：14）。那句話不能刻在別處，只能刻在那祭台上，因為天主聖子從天降下，真的在那個地點成了血肉，寄居在聖母腹中。如果我們把那句話略為修改，變為「餅酒在此處成為聖言的血肉」，就可以刻在全世界所有的祭台上了。「餅酒成為聖言的血肉」這句話實在一針見血地道出了彌撒一項重要，美妙而神聖的特點。不過，除了這一項外，聖祭禮儀還有更神聖，更引人入勝之處。

## B 彌撒是十字架祭獻的重現

在解釋這個更神聖的地方之前，我想先提出一個問題：「為什麼神父在成聖體成聖血時，要將主的體血分開祝聖呢？」相信你會答：「這是耶穌的命令，因為在最後晚餐中，祂將聖體和聖血分開祝聖後，對祂的門徒說：『你們要為紀念我而舉行這

事。』」你答得對，不過你這個答案卻不能使我滿意，所以我還要問下去：「為什麼在最後晚餐中，耶穌要把聖體、聖血分開祝聖呢？」

原在猶太人的心目中，「血是生命」(申 12：23)。當主耶穌健健康康地活著時，祂的血全都在祂的身體內。在什麼時候，祂的血才會傾流，才會離開祂的身體呢？惟一的答案是：在祂受難和死亡的時候！祂在山園祈禱時開始流血，滴在地上的是帶血的汗珠 (路 23：44)。被人鞭打時，祂的背部血肉模糊，只能用「體無完膚」和「血滲滲滴」這八個字來形容。戴茨冠時，從頭頂流下來的血掩蓋了祂的聖容，因此依撒意亞先知說：「祂沒有俊美，也沒有華麗，可使我們瞻仰；祂沒有儀容，可使我們戀慕。」(依 53：2) 被釘在十字架上時，祂的手腳流血不止。懸在苦架上時，祂身上的傷口繼續淌血。斷氣之後，還「有一個兵士用槍刺透了祂的肋膀，立時流出了血和水。」(若 19：34)

由此可知，耶穌在最後晚餐中把餅酒分開祝聖，是為了預告祂的苦難和聖死。如果不是為了預告祂痛苦的死亡，為什麼祂說了「這就是我的身體」後，還要說「將為你們而犧牲」呢？為什麼祂說了「這一杯就是我的血，新而永久的盟約之血」後，意猶未盡，還要補充說「將為你們和眾人傾流」呢？

大家都知道，耶穌流盡寶血，受難至死的目的，是為了「除免世罪」(若 1：29)，以救贖人類。(所以祂在成聖血時，說完「這就是我的血.....將為你們眾人傾流」後，還加上「以赦免罪過」這幾個字。) 因此，主基督受難至死的過程，就是祂除免世罪，拯救人類的過程，亦即祂在十字架上的祭獻。

談到祭獻，我不禁想起聖祖亞巴郎獻子的一幕。在耶穌降生前 1800 年左右，天主曾吩咐亞巴郎舉行祭獻，把他的兒子依撒格獻給祂：「帶你心愛的獨生子依撒格往摩黎雅地方去，在我所要指給你的一座山上，將他獻為全燔祭 (把他殺死後完全燒掉)。」(創 22：2) 亞巴郎便從命，把依撒格帶到摩黎雅山，在那裡築一座祭壇 (祭台)，將兒子 (祭品) 捆好，放在祭壇上的木柴上。正當他以司祭的身份，舉刀要把依撒格殺死時，天主及時阻止了他，說：「不可在這孩子身上下手，不要傷害他！我現在知道你實在敬畏天主，因為你為了我竟連你的獨生子也不顧惜。」(創 22：12)

亞巴郎這個未竟的獻子行動，其實是耶穌十字架祭獻的預像。一千多年後，在離摩黎雅山不遠的另一座山——加爾瓦略山【註 5】，耶穌以大司祭的身份舉行祭獻，以十字架為祭台，把

自己當做祭品，奉獻給天主聖父，以赦免普世過去、現在、將來的一切罪過。

耶穌的十字架祭獻，跟彌撒有沒有關係呢？有！《天主教要理》引用特倫多大公會（1562 年）的文件，明確地指出：彌撒是十字架祭獻的重現【註 6】。這話的意思就是：每當神父以基督代表的身份舉行彌撒聖祭時，耶穌昔日在十字架上受難至死以救贖人類的偉大事蹟，就能夠超越時間與空間的限制，真的在今天的祭台上臨現。這是彌撒最神聖，最引人入勝之處。

我們可以這樣想像，在聖祭禮儀中，天主以祂的全能，在剎那間，提起 2000 年前的加爾瓦略山及四周圍的一切，把它搬過來，放在我們參與彌撒的聖堂內，使我們置身於耶穌為我們犧牲的現場，得以領受祂所賜的恩寵。

我們也可以這樣想像，在聖祭禮儀中，全能的天主把我們從聖堂裡提起，放進一輛在時光隧道內行駛的快車裡，使我們一瞬間就來到 2000 年前的加爾瓦略山，跪在耶穌的十字架下，讓祂一滴又一滴的聖血落在我們身上，以洗淨我們的罪污。

**【問 1】**彌撒真是十字架祭獻的重現嗎？2000 年發生在加爾瓦略山的陳年舊事，今天怎能出現在我們眼前呢？

**【答】**那是個「信德的奧蹟」，哲學家不能明瞭，科學家也沒法解釋，我們只能憑著信德相信，記住天使對聖母說的話：「在天主前沒有不能的事。」(路 1：37)

**【問 2】**耶穌對門徒說：「你們要為紀念我而舉行這事。」祂所說的「紀念」，究竟是什麼意思呢？

**【答】**「紀念」是不是等於「懷念」呢？(例如當我們看到有關謝婉雯——一個在 2003 年因照顧沙士病人而不幸染病致死的好醫生——的報導時，就不禁會懷念這個被譽為「香港的女兒」的善人。)我不敢說「紀念」不是「懷念」，不過，「紀念」所表達的意思，肯定並不只「懷念」那麼簡單。

「紀念」是不是「回憶往事」或「往事臨現於我們的記憶中」的意思呢？(例一：在端午節吃糉子時，我們會憶起屈原投江自盡的事蹟。例二：我們看見自己小時與家人或同學的合照時，童年的往事和當時喜、怒、哀、

樂的情緒便會湧上心頭。) 我不敢說不是，不過，「紀念」所表達的意思，也肯定不止於「回憶往事」。

《天主教要理》告訴我們：「每當教會舉行感恩祭時，就是紀念基督的逾越奧蹟【註 7】，這奧蹟亦藉此而臨現【註 8】。」(《天主教要理》1364) 換句話說，每當教會舉行感恩祭 (彌撒) 時，就是紀念基督的逾越奧蹟，特別是祂受難、聖死與復活、升天的奧蹟，而逾越奧蹟亦藉此而在舉行彌撒之處出現。

**【問 3】** 彌撒是十字架祭獻的重現。「重現」是不是「重行」或「重做」的意思呢？

**【答】** 肯定不是！因為耶穌只舉行過一次祭獻，就是那次在十字架上流血的祭獻。之後祂不再流血，也不會再死了。因此，舉行彌撒，並不會使耶穌重新受苦，再次流血，或多死一次。《希伯來書》說得很清楚：「祂 (基督) 無須再三奉獻自己，好像大司祭每年應帶著不是自己的血進入聖殿一樣，否則，從創世以來，祂就必須多次受苦受難了；可是現今，在今世的末期，只出現了一次，以自己作犧牲，除滅了罪過。就如規定人只死一次，這

以後就是審判；同樣，基督也只一次奉獻了自己，為除免大眾的罪過……」(希 9：24-28)

不過，雖然耶穌在苦架上只舉行過一次祭獻，但全能的天主卻不受時間限制。事實上，祂所施展的大能，使那唯一的祭獻，不但「在最後晚餐中提前實現」(《天主教教理》1340)，而且還在以後的世世代代，在全球各地的祭台上不斷重現！

要記住：(1) 耶穌在最後晚餐中建立聖體聖事的事蹟、(2) 祂在十字架上的祭獻與 (3) 日後萬世萬代在普世各處所與行的彌撒聖祭，都是同一的祭獻。

## C 二千年前參與十字架祭獻所得的恩寵

由於彌撒是十字架祭獻的重現，因此二千年前耶穌在十字架上為我們贏得的恩寵，如今能藉著彌撒聖祭，輸送到我們身上。讓我們先看看，當耶穌在十字架上受難和死亡的時候，究竟發生了什麼事吧。

聖女傅天娜曾向主說：「耶穌，祢的聖死為靈魂流出生命之源，也為普世開啓了慈悲的海洋。」(《日記》1319) 她說得一點

也不錯，耶穌的聖死的確為普世開啓了慈悲的海洋。雖然慈悲海洋的開啓，不是肉眼所能看見的事，但因慈悲海洋的開啟而領受了生命之源的靈魂，卻是具有血肉之軀，有形可見的活人，我們可以在四部福音內讀到有關他們言行的記載。不如讓我們看看他們在參與十字架祭獻時得到了什麼恩寵吧。

### 【右盜】

右盜跟左盜一樣，要受死刑，是國人皆曰可殺的凶犯，但在他懸在十字架上時，主耶穌竟對他說：「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裏。」(路 23：43) 耶穌這樣說，不就是提前把他列入聖品嗎？在短短數小時內，他由一個惡名昭彰的罪人，變成了一個受人景仰的聖人【註9】，簡直不可思議！

右盜的事蹟，我們所知甚少，因為聖史路加只記錄了他在十字架上所說過的兩段話。左盜先侮辱耶穌，說：「祢不是默西亞嗎？救救祢自己和我們吧！」右盜就應聲責斥他說：「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（耶穌）從未做過什麼不正當的事。」隨後右盜又說：「耶穌，當祢來為王時，請祢紀念我！」(路 23：39-42)

你看了上面這段後，會不會有以下的問題呢？

耶穌懸在十字架上時，為什麼路過的人、司祭長、經師、長老們、左盜 (瑪 27：39-44)、首領們、兵士 (路 23：35-37) 都不信祂，還向祂口出惡言，而右盜卻信賴祂，為祂辯護，還向祂求恩呢？

為什麼左盜毫無悔意，不甘受罰，而右盜卻承認自己是罪人，接納所受的苦刑，既不怨天，也不尤人，還懷著愛心向左盜福傳，企圖使他幡然悔悟呢？為什麼左盜只想擺脫現世的苦難，而右盜卻關心來世的福祉，懂得請耶穌紀念他呢？

當耶穌首次預言祂要受難時，伯多祿把祂拉到一邊，試圖制止祂說：「主，千萬不可！這事絕不會臨到你身上！」(瑪 16：22) 但當耶穌真的在苦架上受難時，右盜卻向祂說：「耶穌，當祢來為王時，請祢紀念我！」(路 23：42) 為什麼宗徒之長伯多祿認為痛苦是壞事，無法接受默西亞要受苦的事實，而右盜卻比他更有智慧，相信受苦的基督就是天國的君王呢？

上述問題的答案只有一個：聖母在十字架下為右盜轉禱，使他敞開心扉，讓聖神引導他去參與耶穌的十字架祭獻，從而領受

了豐厚的恩寵。故此，他具有常人所沒有的智慧，做到凡人所  
做不到的事，在三小時內就成了一位萬世稱頌的聖人。

### 【百夫長】

聖史瑪竇這樣記載耶穌死後的異象：「看，聖所的帳幔，從上  
到下分裂為二，大地震動，岩石崩裂，墳墓自開，許多長眠的  
聖者的身體復活了……」(瑪 27：51-53) 若用中國人的說法來  
表達，祂的聖死，實在是一件「驚天地，泣鬼神」的大事。瑪  
竇接著又寫道：「百夫長和同他一起看守耶穌的人，一見地動  
和所發生的事，就非常害怕說：『這人真是天主子。』」(瑪  
27：54)

百夫長是羅馬帝國的軍官，手下有一百個兵士。他和兵士們都  
是不認識天主的外邦人。在耶穌受難那天，他的職責是監督手  
下行刑。他該不是個壞人，因為在福音裏沒有他虐待或辱罵耶  
穌的記載，不過我也不敢說他一定是個好人，因為當兵士戲弄  
(瑪 27：27-30；路 23：35-37) 耶穌時，在福音裏也沒有他  
訓斥下屬的記載。他所採取的，似乎是睜一隻眼閉一隻眼的態  
度。(我們也許不該苛責他，因為他的部下可能是一群好勇鬥  
狠，難以駕馭的粗人。) 雖然他既不信天主，亦非完人，但由

於他在耶穌舉行十字架祭獻時，由始至終都留在現場，結果他得到了信德的恩賜。

我一直都覺得驚訝，怎麼，一個外邦人的信德，竟能在耶穌死後，從幾乎一無所知的地步，一下子就達到了聖伯多祿在斐理伯的凱撒勒雅境內明認基督為「天主之子」(瑪 16：16)的水平！最近我上網找殉道聖人隆季諾 (St. Longinus) 的資料，終於找到了答案。我赫然發覺，隆季諾這個用槍刺透耶穌肋膀的兵士 (若 19：34)，原來就是三部對觀福音所說的百夫長 (瑪 27：54；谷 15：39；路 23：47)。隆季諾的視力本來不佳，在監督兵士執行耶穌的死刑時，幾乎是個瞎子；可是在他用槍刺透了耶穌的肋膀後，部份從祂聖心所流出的血和水落在他的眼裏，他的眼疾竟霍然而癒。於是他就有感而發，說：「這人真是天主子！」(瑪 27：54；谷 15：39) 其後，他退出軍隊，接受宗徒們的教誨，皈依了基督。後來他返回故鄉，即今日土耳其中部的卡帕多細雅 (Cappadocia)，歸化了很多人。最後他在公元 45 年，被比拉多下令斬首，為主殉道。今日，在羅馬聖伯多祿大殿內，有他一個高逾四公尺，身穿軍服，手持長槍的大理石雕像，那支長則槍藏在大殿中的一根石柱內。

總而言之，耶穌在十字架上的祭獻，確實是恩寵之源。這個百夫長參與這個祭獻所得到的恩寵，改變了他的一生，使他超凡入聖，前後判若兩人！

### 【婦女】

瑪竇福音記載：「有許多婦女在那裏從遠處觀望，她們從加利肋亞就跟隨了耶穌為服事祂。其中有瑪利亞瑪達肋納，雅各伯和若瑟的母親瑪利亞與載伯德兒子的母親。」(瑪 27：55-56) 她們望著遠處的祭台（十字架）及其上的祭品（基督），參與了十字架的祭獻。

她們參與了十字架的祭獻後，得到了什麼恩寵呢？

路加福音告訴我們：在耶穌復活那天早上，婦女們便結伴來到耶穌的墳墓，發現墳穴是空的。有兩位天使對她們說：「祂已復活了。」(路 24：6) 她們便「把這一切事報告給那十一門徒及其餘的衆人，她們是瑪利亞瑪達肋納及約安納和雅各伯的母親瑪利亞；其餘同她們一起的婦女，也把這些事報告給宗徒。」(路 24：9-10)

這就是婦女們所得到的第一個恩寵：她們是首批知道主已復活的人，也是首批傳報這個喜訊的人。

瑪竇福音記載：在婦女離開了耶穌的墳墓後，「忽然，耶穌迎上她們說：『願你們平安！』她們遂上前抱住耶穌的腳，朝拜了祂。」(瑪 28：9)

這就是婦女們所得到的第二個恩寵：她們在耶穌死後第三天清晨，就看見了光榮復活的主。至於那些沒有參與十字架祭獻的宗徒，要等到晚上，耶穌才顯現給他們 (若 20：19-23)。

### 【十字架下的聖母和聖若望】

聖母站在十字架下，積極地參與耶穌的十字架祭獻，把自己心靈的痛苦和祂聖子的苦難結合，奉獻給天父，從而協助耶穌除免世罪，救贖普世，使人人都能獲得靈魂的新生命。因此，我們稱耶穌為「世界的救主」(若 4：42；若一 4：14) 或「救世者」(路 2：11)，而叫聖母做「同救贖者」(「協同救贖者」或「襄助救世者」)。

我這樣想：既然協助天主把肉身的生命賜給我們的女人，是我們的母親，那麼協助天主子把靈魂的新生命賜給我們的「女人」

(創 3 : 15 ; 若 2 : 4 ; 若 19 : 26 ; 默 12 : 1) ，即「同救贖者」聖母瑪利亞，當然也是我們的母親了。不過，縱然聖母真是我們的母親，她這個「人類的母親」的名銜，也須由天主確認。究竟天主有沒有確認呢？

確認了！在十字架祭獻行將結束時，耶穌親自宣佈了聖母是「人類的母親」。若望福音記載：「在耶穌的十字架旁，站著祂的母親.....耶穌看見母親，又看見祂所愛的門徒站在旁邊，就對母親說：『女人，看，你的兒子！』然後又對那門徒說：『看，你的母親！』就從那時起，那門徒把她接到自己家裡。」(若 19 : 25-27) 以上的話，就是耶穌把做「人類的母親」的使命交給聖母的證據。耶穌既把這個照顧世人的重任托付了給聖母，當然也會增添她的恩寵，日後還會賞給她更大的光榮！

這就是十字架祭獻給聖母帶來的祝福。之前，她只是「天主之母」，但舉行了十字架祭獻之後，她就不僅是基督奧體頭部(耶穌)的母親，而且還是整個基督奧體(耶穌和普世歷代的人)的母親了。

至於聖若望宗徒，由於他陪著聖母參與了耶穌的十字架祭獻，就能以人類代表的身份，接受了聖母為母親，這是多大的光榮！

此後，他把聖母接到自己家裏，在聖母升天之前，常能得到她的指導，享受她的母愛，這又是何等的福氣！

此外，若望在十字架下，也領受了堅強的信德。在耶穌復活那天早上，他走進耶穌的空墳墓時，一看見殮布和汗巾，就相信祂已復活（若 20：8）。至於其他沒有參與十字架祭獻的宗徒，信德就薄弱得多了。雖然瑪利亞瑪達肋納對他們說：耶穌活了，並顯現於她，他們卻不相信（谷 16：11）。多默宗徒尤其固執，雖然別的宗徒後來都說：「我們看見了主。」多默依然不信：「我除非看見祂手上的釘孔，用我的指頭，探入釘孔；用我的手，探入祂的肋膀，我決不信。」（若 20：25）

若望在十字架下，除了領受了堅強的信德外，也領受了熾烈的愛德。在眾宗徒中，只有他親眼瞻仰過「世界的救主」（若一 4：14）如何「為我們做贖罪祭」（若一 4：10），只有他親眼看見那些能「洗淨我們的各種罪過」（若一 1：7）的寶血和水從耶穌的聖心裡流出來（若 19：34）。那是「天主是愛」（若一 4：8）的鐵證。有了這種體驗，他便能寫出以下這句不朽名言：「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）

### 【其他在場的人】

在耶穌受難現場的，還有兩批人。其中一批沒有嘲笑或辱罵耶穌，只是站著觀望；另一批則仇視耶穌，對祂出言不遜。

讓我先談談那些沒有侮辱耶穌，只是袖手旁觀的人吧。聖史路加先這樣報導：「民眾站著觀望。」(路 23：35) 後來描述了耶穌去世時所發生的事後，又寫了以下的話：「所有同來看這景象的群眾，見了這些情形，都搥著胸膛，回去了。」(路 23：48) 相信那批群眾，大半是求過比拉多釘死耶穌的人【註 10】，但即使他們做了如此傷天害理的事，在耶穌死後，也得到了悔改的恩寵。《宗徒大事錄》記載，聖神降臨那天，伯多祿在講道中向群眾說：「.....以色列全家應確切知道：天主已把你們所釘死的這位耶穌，立為主，立為默西亞了。」群眾一聽見這些話，就心中刺痛，便說：「我們該作什麼？」伯多祿便說：「你們悔改罷！你們每人要以耶穌基督的名字受洗，好赦免你們的罪過.....」於是，凡接受他的話的人，都受了洗；在那一天約增添了三千人 (宗 2：36-41)。在那三千人中，會不會有一些是耶穌受難那天站著觀望的民眾呢？這似乎很有可能。如果他們不在那天領洗，稍後也可能會加入教會，成為生活聖潔的信友 (宗 2：42-47；4：32-35)。

談過那些旁觀者後，讓我們看看另一批人如何嘲弄辱罵耶穌吧。

路過的人都搖頭辱罵祂說：「你這拆毀聖殿而三日內重建起來的，救你自己吧！.....」司祭長和經師與長老們也同樣戲弄說：「祂救了別人，卻救不了自己；祂既是以色列君王：如今從十字架上下來吧！我們就信祂.....」(瑪 27：39-43) 由於耶穌的罪狀是「猶太人的君王」，兵士就戲弄祂說：「如果你是猶太人的君王，就救你自己吧！」(路 23：36) 左盜也侮辱耶穌說：「你不是默西亞嗎？救救你自己和我們吧！」(路 23：39)

這批在十字架祭獻的現場侮辱耶穌的人有沒有得到天主的恩寵呢？似乎沒有！不但沒有，恐怕還會罪上加罪呢！為什麼？因為他們「反抗聖神」(宗 7：51)，堅決不肯悔改，頑固地拒絕主的救恩！

路過的人所說的「你這拆毀聖殿而三日內重建起來的.....」是不實的指控，因為耶穌從來沒說過要拆毀聖殿，祂只說過：「你們拆毀這座聖殿，三天之內，我要把它重建起來。」(若 2：19) 何況祂所說的「聖殿」，是指祂的身體 (若 2：21)，而非指耶路撒冷那座神聖的建築物呢！若他們故意歪曲事實，便是撒謊者。若他們是撒謊者，那麼他們一定以魔鬼為父 (參閱若 8：44)。

司祭長、經師、長老們說：「祂救了別人……」表面上，他們很客觀，承認耶穌有救人（例如復活拉匝祿）的能力，但他們馬上加上一句：「卻救不了自己……」原來他們認為：耶穌救不了自己，就是祂不是天主子的證據。他們大概會這樣想：「既然我們已掌握了祂不是天主子的有力證據，承認祂救了別人，又何妨呢？」接著，他們就很不客氣地向耶穌挑戰：「祂既是以色列君王：如今從十字架上下來吧！我們就信祂。」試問，假如耶穌真的從十字架上下來，他們真的會信祂嗎？不會！不但不會，而且還可能會用以下的話，為自己堅決不信的立場辯解：「祂『是仗賴魔王貝耳則步』(路 11：15) 從十字架上下來。」事實上，耶穌後來行了一個比「從十字架上下來」更大的奇蹟，就是「從死者中復活」，證明自己真是以色列君王，真是天主子。那幾個負責看守祂墳墓的兵士馬上把所發生的事向司祭長報告。司祭長明知耶穌已經復活，卻依然不肯接受祂是天主子。他們同長老聚會商議之後，給了兵士許多錢，囑咐他們去散播謠言，以掩蓋真相：「你們就說：我們睡覺的時候，他的門徒夜間來了，把他偷去了……」(參閱瑪 28：11-14) 而那些惟利是圖的兵士，竟也和他們同流合污，說違背良心的話。唉！這批人緊緊地閉著心門，反抗聖神，歪曲真相，固執於惡。他們得不到十字架祭獻的恩寵，實在咎由自取。

## D 今天參與彌撒所得的恩寵

看了上述人物的事蹟後，相信大家都看得出：耶穌的十字架祭獻真的為普世開啓了慈悲的海洋，而祂死亡的時候，也確是天主大發慈悲，廣施恩寵的時刻。除了那些仇視耶穌，頑固地拒絕祂的人外，在場的每一個人，包括善人（例如聖女瑪利亞瑪達肋納）、普通人（例如百夫長）和惡人（例如右盜）都領受了恩寵。由於彌撒是十字架的祭獻的重現，所以在舉行彌撒時，同樣的事情也會出現。換言之，慈悲的海洋會重開，天主也會再度大發慈悲，廣施恩寵，就像 2000 年前耶穌死於苦架時那樣。除了那些故意傷害耶穌的人（例如那些冒領聖體的教友【註 11】）外，參與彌撒的人，總會領受到主的救恩。（這是教會規定教友在主日和聖誕節這個大節日必須參與全彌撒的緣由。原來教會對我們有這樣的要求，不是為加重我們的負擔，而是為使我們多得恩寵！）不過，彌撒的恩寵雖多，但實際上得到多少恩寵，要看心靈容量的大小而定。如果我們的心靈只能容納的一滴水，便只能得到一滴水那麼多的恩寵。如果我們的心靈能容納一茶匙（湯匙/碗/砵/盆/缸/池）水，便可得到一茶匙（湯匙/碗/砵/盆/缸/池）水那麼多的恩寵。要問問自己：想不想多得恩寵呢？還是覺得天主的恩寵不大重要，無論多得或少得，也不介意呢？如果你想自己多得恩寵，該怎樣擴充心靈的容量

呢？如果你想你的孩子多得恩寵，又該怎樣教導他們去擴充心靈的容量呢？以下是我的一些建議。

### 【1. 要知道在彌撒中所發生的奇事，並深信不疑。】

「在彌撒中所發生的奇事」指的是：在神父成聖體成聖血後，餅酒真的變成了耶穌的體血，而昔日耶穌在十字架上的祭獻也會同時臨現。如果我們不知道或者不相信這些事，自然就覺得聖祭禮儀的意義不大，不會用心參與，結果就沒法領受到豐富的恩寵。

幾年前的聖週六晚上，我到聖堂參與彌撒，由於堂裡滿是人，我只好登上聖堂後方的閣樓。閣樓遠離祭台，坐在後排，就看不見主祭，真有「山高皇帝遠」的感覺。那天晚上，有幾個小孩子在閣樓上大聲談話，不斷嬉戲，跑來跑去。旁人曾多次制止，但收效不大。他們安靜了一會兒之後，很快就故態復萌。

彌撒後，我在路上遇見其中三人，跟他們攀談，才發覺那些小童十分無知，根本不曉得神父所祝聖過的餅酒就是耶穌的體血！他們雖然貪玩，但本質卻不壞。假如家長先讓他們知道，聖體就是主耶穌，他們就一定不敢在聖堂裡玩耍，就一定不會把這個領受恩寵的好機會白白地浪費掉了！

## 【2. 在彌撒前，要做好準備。】

聖母在默主歌耶顯現時說：「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)

也許我們可以這樣想像：彌撒是個小型的聖誕節，因為救主從天降下，先在成聖體成聖血之際，誕生在祭台上，向我們廣施恩寵，然後又在我們領聖體時，以更親密的方式在我們內誕生，使我們「從祂的滿盈中領受恩寵，而且恩寵上加恩寵」(若 1：16)。若果彌撒是聖誕節，那麼，早上醒來的那一刻 (或離家前往聖堂的時候) 就是將臨期的開始了。該怎樣在這小型的將臨期內準備自己的心靈呢？可以參考聖女小德蘭的做法。她說：「我將自己的靈魂想像成一片空地，我求聖母拿走那些妨礙它自由的瓦礫，之後，我哀求她親自搭建一座堪當迎接天堂的大帳幕，並用她自己的飾品裝點它，最後，我邀請所有的天使、聖人們來舉辦一場盛大的音樂會。我覺得當耶穌降到我心中時，會很高興受到如此殷切的款待，那麼，我也會很高興……」  
【註 12】

依我來看，「拿走瓦礫」，就是求聖母除去我們心中的罪惡、雜念、對罪過的依戀，以及其他不合天主心意的事物，例如：仇恨、不寬恕、恐懼、憂慮、自卑、內疚、失望、沮喪等消極

情緒。如有過犯，便請聖母為我們求主寬恕，並立志改過。如有怨恨，便求聖母祝福對方，不斷在心中誦唸：「求您祝福他！求您祝福他！.....」若有負面情緒，就請聖母求天父驅逐，不住地唸：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」

「求聖母親自搭建帳幕，並用她自己的飾品（飾物）裝點（裝飾點綴）」，就是求聖母以她的美德來裝飾我們的心。例如：請聖母把她堅定不移的信德賞給我們，使我們深信：彌撒中所宣讀的聖言就是天主的話，神父所祝聖過的餅酒就是基督的體血，而聖祭禮儀也真是十字架祭獻的重現。我們也要請聖母賜給我們愛德，好使我們能以她純潔的愛去愛耶穌。此外，我們還可以求聖母以她的謙遜、貞潔、信賴、服從、忍耐、恆心、溫良、節制.....等美德來點綴我們的心靈。

「邀請天使、聖人來舉辦音樂會」的原因就是：我們既當不起耶穌到我們的心裡來，為了確保祂會大受歡迎，便要請他們蒞臨協助。我們認識「諸聖的相通」的道理，但卻不曉得活學活用。小德蘭邀請天朝神聖唱歌奏樂的做法，實在值得我們借鏡。

### 【3. 在彌撒中，要參與耶穌的十字架祭獻。】

大家都知道，彌撒是十字架祭獻的重現。在聖祭禮儀中，耶穌這位大司祭臨在於神父（注意：「神父」的英文是 priest，意即「司祭」。）身上，藉著神父（所以神父有「基督第二」，即 alter Christus 之稱。），把祂自己奉獻給天主聖父。現在我想問一個問題，既然彌撒是基督藉著神父所舉行的聖祭，那麼，我們這些在場的教友可否像電影院裏的觀眾，或婚姻註冊處內觀禮的親友那樣，作壁上觀呢？

不可以！因為神父在奉獻餅酒後，對教友這樣說：「各位兄弟姊妹，請你們祈禱，望全能的天主聖父，收納我和你們共同奉獻的聖祭。」神父說得很清楚，這聖祭是他和我們共同奉獻的。原來首任教宗聖伯多祿曾對教友說過：「至於你們，你們卻是特選的種族，王家的司祭，聖潔的國民，屬於主的民族，為叫你們宣揚那由黑暗中召叫你們，進入祂奇妙之光者的榮耀。」（伯前 2：9）。為什麼他叫教友做「王家的司祭」呢？因為雖然教友不能在祭台上成聖體和成聖血，但卻有基督君王和司祭的職務（「王家的司祭」中的「王家」二字，指教友分享了基督君王的職務；「司祭」二字，指他們分享了基督的司祭職。）

我們既分享了基督的司祭職務，那麼在彌撒聖祭中，要奉獻什麼呢？

我們要把自己和自己所有的一切 (包括靈魂和它的一切能力、肉身和它的一切官能、心靈和它的一切感情、讚美主和感謝主的祈禱、慈悲待人的善工、為安慰主而作的犧牲、為愛主而接納的痛苦、在聖神引導下所度的生活、所付出的辛勞以及所做的一切事.....) 和耶穌所獻的聖體、寶血、靈魂和天主性結合在一起，奉獻給天主聖父。要知道：我們所獻的禮品 (自己和自己所有的一切)，本來微不足道，但由於它們是和耶穌所獻的無價之寶 (即祂的聖體、寶血、靈魂和天主性) 一起獻上的，天父看在耶穌的份上，便會惠然收納。於是我們所呈獻的一切，便能協助耶穌救贖世界，使罪人悔改，使善人成聖。那是多麼美好的事！

【問 4】我們每天早上都唸「清晨奉獻誦」，說：「天父，我和今天世上所獻的一切彌撒結合，為了祢將要賞給我的許多恩賜，包括分擔十字架少許痛苦的恩賜，而感謝贊美祢.....為了安慰耶穌，我也決定以行動、言語和祈禱，對近人實踐慈悲。我的母親瑪利亞，請和您的淨配聖神一起來臨。使我讚美、感謝和慈悲的祭獻，成為最中悅您聖子的安慰。看，我把整個自己和我所擁有的一切，都呈獻給您。求您接納我的奉獻，讓它經由您的無玷聖心，通往耶穌聖心，到達天父那裏，以愈顯主榮。亞孟。」我們這樣做，算不算已經把自己奉獻給天父呢？

**【答】**當然算！事實上，我們不但可以在早上把自己獻給天父，每當遇到不如意的事時，都可以獻上自己的痛苦。不論做任何事情，隨時隨地都可以奉上自己的感謝和讚美。縱然我們在一天內已將自己多次奉獻，但由於彌撒是「整個基督徒生活的泉源與高峰」（梵二大公會議《教會憲章》11），所以在參與彌撒時，重新把自己和基督一起獻給天父，實在是最合適不過的事。還有，如果我們不在彌撒中奉獻自己，我們參與十字架祭獻的方式又怎能算是圓滿的呢？

**【問 5】**聖保祿叫我們獻上的，是「生活、聖潔和悅樂天主的祭品」（羅 12：1）所以我認為：在彌撒中奉獻自己時，只可以獻上自己的祈禱、善行和犧牲，而不可以獻上自己的煩惱和負面情緒。我這種想法，究竟對不對呢？

**【答】**不對！因為當我們把自己的煩惱和負面情緒獻給天主時，我們實際上獻給祂的，是祂最喜歡的信賴！事實上，我們由於信賴祂的慈悲和大能，才把煩惱和負面情緒交給祂，讓祂隨意處理。試想想，如果你是一個很關心兒女的家長，當你心愛的孩子向你推心置腹，把內心的一切煩惱都告訴你，樂意接受你的指導和扶助的時候，你

會有什麼感受呢？你一定會覺得很欣慰，因為孩子如此坦誠，對你如此信賴，簡直求之不得！同樣，當我們把自己的煩惱和消極情緒獻給天主時，祂也一定會感到欣喜。

我在十多年前參加了一個靈修營。在營裡，來自印度神性退省中心 (Divine Retreat Centre ) 的奧思定神父 (Fr Augustune Vallooran V.C.) 建議我們在祈禱中把自己所受到的傷害、所感到的煩惱、痛苦、憂慮、恐懼、所受的誘惑、所犯的罪，全奉獻給耶穌。耶穌會接受我們所奉獻的一切，將傷痛變成愛，將憂苦化為喜樂，把誘惑轉為自制力，把罪惡感變成寬恕的恩寵.....

他用了一個生動的比喻來說明這個道理。他所屬的聖文生會在印度西南部有一座全世界最大的退省中心，每週都有成千上萬的人 (除了教友外，還有不少回教徒和印度教徒) 來參與退省，要喝大量牛奶。他們所需的牛奶本來由國營農場供應，但農場工人經常罷工，罷工時，參加退省的人就沒有牛奶可喝。為了確保常有牛奶供應，他們就在退省中心內養了很多乳牛。不過，乳牛除了生產牛奶之外，還會製造牛糞。他們把牛糞放在河邊的芒果樹下，結果，長出來的芒果又大又甜。試想像一下吧，

如今地上有一團牛糞，芒果樹的根把它吸收了。於是那團牛糞就沿樹幹而上，進入樹枝。然後它從樹枝裡出來，搖身一變，成為一個圓圓的，黃色的芒果。可以這樣說：可口的芒果，原來是由又髒又臭的牛糞變成的。

耶穌就像一棵化腐朽為神奇的芒果樹。祂說過：「我是葡萄樹，你們是枝條。」(若 15：5) 如果我們這些枝條，願意把身上的牛糞（自己所受到的傷害、所感到的煩惱、痛苦、憂慮、恐懼、所受的誘惑、所犯的罪……）放下，交給祂處理，祂就能把那些牛糞變為「聖神的效果」或「聖神的果實」（「效果」這個詞，拉丁文是 *fructus*，英文是 *fruit*，意即「果實」），即「仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制」（迦 5：22-23）。

我聽了奧思定神父「牛糞變芒果」的道理後，就決定付諸實踐。有一天早上，我要從舉辦靈修營那個偏遠的地方乘車到市區，陪我太太的姑母（她是個獨居長者。）到醫院複診。前一天晚上，我先打電話給她，說我會稍遲才到，叫她在家裡等我。但那天早上，我來到她的家，卻沒有人應門；走到車站，也不見她的蹤影。我返回她的住處，向鄰居打聽，但他們也不知道她身在何方。當

時我本來很擔心，很焦躁，幸好想起神父所說的道理，便把內心的擔憂和焦慮獻給天主。然後，不安的心境就漸漸平靜下來。最後，我決定乘車到醫院去看看。一踏進候診室，便看見姑母安然無恙地坐在裡面。原來她等得不耐煩，早已自行乘車來了。在候診期間，姑母不停埋怨，說自己坐了那麼久，還要繼續等。為什麼那天心情煩躁的，竟然不是我，而是姑母呢？原因很簡單：我把擔憂和焦躁的「牛糞」交給了天主，而姑母卻不懂得怎樣去處理心中的「牛糞」。

數年後，姑母由於體弱多病，不宜住在家中，而要住在老人院裡，心裡有很多煩惱。幸好，她信了基督教，認識了天上的慈父。為了使她明白該怎樣去處理心中的「牛糞」，我便向她複述奧思定神父「牛糞變芒果」的比喻。她雖然從沒讀過書，是個文盲，但一聽就懂。她還說：「記得小時候在鄉下，曾把牛糞埋在地裡，後來那些種出來的番薯（甘薯）真的很大！」

**【4. 在彌撒後，要留在聖堂裡感謝，不要匆匆離去。】**

二十多年前，我曾到默主歌耶朝聖，發覺晚上的禮儀與祈禱，是整天一切活動的高峰。彌撒七時才開始，但一到六時，幾個

八歲左右的小女孩就開始以當地語言領唸玫瑰經。(她們純真的禱聲如此動聽，竟使我愛上了克羅地亞語的聖母經。) 彌撒在八時結束，但大家都繼續在堂裡誦唸玫瑰經，然後還以別的方式祈禱。到了九時，才心滿意足地回家 (或回到旅舍) 吃晚飯。如今我想起當時每晚那三小時恩寵滿溢的美妙時光，依然心馳神往。原來聖母的心意，是要默主歌耶的聖雅各伯堂成為全球堂區的樣板。她不但期望我們在彌撒前花一個小時來準備，也鼓勵我們在彌撒後用一個小時來謝恩。她說：「.....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) 我認為，如果我們在彌撒後不能留在堂裡祈禱一個小時，那麼，至少也要用十分鐘來感謝耶穌。要知道，如果我們忘恩負義，耶穌會感到失望。有一次，有十個癩病人求耶穌憐憫他們，耶穌對他們說：「你們去，叫司祭檢驗你們吧！」他們去的時候，便潔淨了。但只有一個人回來感謝。耶穌便說：「潔淨了的不是十個人嗎？那九個人在哪裡呢？」(路 17：17) 所以，為了安慰我們的主，實在不可疏於謝恩。

我有個困難，就是在謝聖體時，往往會分心走意，到了彌撒結束之際，才發覺自己尚未真心向耶穌道謝。為了彌補這個缺失，只好多花點時間留在堂裡祈禱。想不到聖女小德蘭也有類似的

問題。最近重閱她的自傳，竟看到了以下的字句：「每到祈禱與謝聖體時，我總是睡著（七年來都是如此）.....」【註 13】她在另一處又寫道：「.....然而，這一切（按：「這一切」指她在領聖體前所做的準備工作。）仍無法阻擋我分心及打瞌睡。當謝聖體的時間結束時，我見自己謝得這麼糟糕，便決心用接下來的一整天來謝聖體.....」【註 14】（當然，我的情況不能跟聖女的相提並論。我分心，往往是由於疏於約束自己所致；但聖女分心或睡著，卻不是明知故犯的過失，因為她打了瞌睡之後，並不覺得自己做了錯事。她說：「我並不感到難過.....我認為孩子無論是清醒或熟睡，都同樣地令他們的父母歡喜。而醫生們為了替病人動手術，也會先施行麻醉。」【註 15】）總之，無論對我這個凡夫俗子來說，或者對小德蘭這位大聖女來說，分心走意，都是祈禱時難以避免的事。為了解決這問題，以確保主耶穌能獲得祂應受的謝忱，最佳的辦法就是：在彌撒後繼續留在堂裡謝恩。當然，若要像在默主歌耶那樣，天天都在彌撒後祈禱一個小時，可能不易做到；不過，多祈禱十分鐘左右，大概不是難事吧。

【問 6】彌撒結束時，神父說：「彌撒禮成。」教友便答：「感謝天主。」如果舉行的是英語彌撒，神父就說：“Go forth, the Mass is ended.” 如果在梵二之前，神父就用拉丁文說：“Ite Missa est.” 意思就是：「你

們走吧，彌撒禮成。」如果神父叫我們離去，但我們卻留在堂裏感謝聖體，這算不算與禮儀的精神不合呢？

**【答】**當然不算！因為神父叫我們離去，負起傳揚福音，或以生活來光榮天主的使命，並不是叫我們馬上出去，一刻也不能延遲。事實上，在梵二之前的拉丁文彌撒中，神父說了“Ite Missa est.”之後，還要降福信眾，恭讀若望福音 1：1-14，並誦唸三篇聖母經、一篇又聖母經，和聖彌額爾總領天使誦禱文……然後才返回祭衣房。

馬爾谷福音記載：耶穌在升天之前，對門徒說：「你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音。」(谷 16：15)但事實上，門徒並沒有馬上去傳揚福音，也沒有立刻就啓程到世界各地去，因為耶穌後來又「吩咐他們不要離開耶路撒冷，但要等候父的恩許」(宗 1：4)。換言之，耶穌要他們在福傳之前，先等待聖神降臨。於是在耶穌升天之後，他們便從升天的地點（耶路撒冷城外的橄欖山），回到耶路撒冷城，與聖母一起住在那幢耶穌建立聖體聖事的房子內，一連九天，「同心合意地專務祈禱」(宗 1：14)，做了有史以來的首個九日敬禮。等到他們「充滿聖神的德能」(宗 1：8)，「佩戴上自高天而來的

能力」(路 24：49) 之後，才正式傳道，以言以行為耶穌作證。

由此可見，彌撒後繼續留在堂內謝聖體，絕不違反禮儀的精神。事實上，如果一個福傳者未能從聖體聖事中汲取到足夠的力量，他所做的福傳工作就很難產生實效。耶穌的話值得我們三思：「你們住在我內，我也住在你們內。正如枝條若不留在葡萄樹上，憑自己不能結實；你們若不住在我內，也一無所能。我是葡萄樹，你們是枝條；那住在我內，我也住在他內的，他就結許多的果實，因為離了我，你們什麼也不能作。」(若 15：4-5)

**【問 7】**由於彌撒是十字架祭獻的重現，所以我們到聖堂裡去參與彌撒聖祭，就等於來到耶穌的十字架下去領受恩寵。既然彌撒那麼美好，我們可以和外教人一起參與嗎？

**【答】**當然可以！記得那個百夫長嗎？他是個外教人，但在參與了十字架祭獻後，竟然得到了信德的恩賜，後來還成了殉道聖人。不過，我認為，為了確保對方能從中獲益，你所邀請的，最好是一個相信天主存在（或至少認為天主有可能存在）的人。事先，還要簡略地向他們解釋以下三點：

- (1) 天主是創造天地的主宰。祂的兒子叫做耶穌。耶穌曾來到世界，做了一個跟我們相似的人。我們每年在聖誕節慶祝祂的生日。
- (2) 耶穌來到世界，是為了救人。人犯了罪，本該受罰，但耶穌愛人，不願人受罰，因此祂來到世界，代人受罰，受盡苦難，死在十字架上。
- (3) 耶穌在受難前夕，和門徒一起吃最後晚餐。耶穌拿起麵餅，對門徒說：「這就是我的身體。」由於耶穌並非開玩笑，所以祂一說了這話，麵餅就真的變成祂的身體，即聖體。聖體看起來像麵餅，味道也像麵餅，但實際上已經不是麵餅，而是耶穌自己。然後，耶穌又拿起一個盛著葡萄酒的杯子，說：「這就是我的血。」由於耶穌不是開玩笑，所以祂一說了這話，酒便馬上變成耶穌的血，即聖血，不再是酒了。最後，耶穌對門徒說：「你們要為紀念我而舉行這事。」於是，後來耶穌的門徒，以及門徒的門徒的門徒.....即現在的天主教神父，時常都會舉行一種叫做『彌撒』的禮儀。在彌撒中，神父把耶穌在最後晚餐所做過的事再做一次。他先對著麵餅，代表耶穌這樣說：「這就是我的身體。」然後又對著葡萄酒，代表耶穌這樣說：「這就是我的血。」神父一說了這些話，麵餅就真的變成了耶穌的聖體，酒就真的變成了耶穌的聖血。由於聖體和聖血就是耶穌自己，所以參

與彌撒是一個歡迎耶穌來臨的聚會，是一個親近祂，向祂求恩的好機會，而我們對聖體聖血也要非常恭敬。在彌撒中，準備好的天主教徒可以出去領聖體，但你不是天主教徒，所以不可以出去領。不過，你可以坐下來，在心裡祈禱，求耶穌祝福你，把你所需要的恩典賜給你。

我想用一個實例來說明彌撒對外教人所產生的好處。若干年前，我曾邀請過兩個外教女生——淑華（化名）和秀珍（化名）去參與彌撒。當時我剛退休，知道學校舉行運動會，便到運動場去，與舊同事和相識的學生見面。舊同事告訴我，當天在附近那座天主教醫院，將會舉行一台慶祝成立 40 周年的彌撒，他們要帶教友學生去參加，問我會不會去。我當然會去，正在考慮該邀請誰和我一起去的時候，淑華就在我眼前出現。淑華是個性格有缺陷的學生，向來沒有朋友，常遭同學排斥，很需要天主的恩寵，而我又知道她信天主，便邀請她去參與彌撒。她告訴我：升上中三後，她和一個來自內地，名叫秀珍的新生成了好友，想秀珍也和她一起去。於是她就把秀珍領到我面前。由於秀珍是個新生，對天主教幾乎一無所知，我便花了十五分鐘，輔以比喻，扼要地向她說明了天主教最基本的道理，包括天主三位一體、創造天地、原祖犯罪、天堂地獄、聖子降生、救贖世界等等。秀珍是個很單純的孩子，我所講的一切，她馬上就接受了。然後我問她是否願意和淑華一起去參與彌撒，她

說願意。我便再花幾分鐘，簡單地向她和淑華解釋什麼是聖體和彌撒，然後就一起步行到醫院的禮堂去。

學生們在禮堂裡坐下，就開始練習聖歌。歌聲響亮，卻不帶情感。幸好有位好修女走過來，建議他們不要機械式地詠唱，而要懷著愛意，溫柔地把歌詞的內容表達出來。修女的勸告，使學生知道該以怎樣的態度參禮，實在十分有益。過了不久，彌撒便開始，氣氛相當神聖莊嚴。彌撒結束後，我問淑華和秀珍有什麼感受，秀珍說：「我覺得很舒服。」我覺得機不可失，就建議她和淑儀一起參加學校所屬堂區的慕道班。秀珍欣然同意，淑華也沒有異議。當天下午，我就帶她們二人到堂區辦事處去報名。淑華和秀珍就這樣成了慕道者。

兩年後，我在堂區通訊內，看見淑華以新教友的名義發表的文章。她說，當初她本來沒有誠意，答應我去參加慕道班，只是為了敷衍我，但我跟她的母親通過電話後，她那不信天主的母親竟對她說：「老師叫你參加慕道班，是為了你的好處，你去參加吧！」她便去上課，結果領受了聖洗聖事的大恩，得以正式成為天父的愛女。

淑華所得的恩寵，源於當日那台彌撒。由於秀珍在彌撒中受了感動，我便邀請她和淑華一起去慕道。雖然後來秀珍半途而廢，

但本來無意慕道的淑華卻堅持下去，成了教友，讓天主的恩寵伴隨著她，走過人生旅途上的艱辛歲月。後來，淑華患了癌症，痊癒後復發，終於在主懷內安息。我最後一次見她，就是在她第一次參與彌撒的醫院內。她當時已病入膏肓，沒法起床，也沒法說話。為了向她表示關懷，我第一次，也是最後一次握著她的手，和她一起唸了一串玫瑰經。她已沒有復元的希望，但我卻放心，因為知道她有天主的恩寵扶持，而那恩寵之河，追本溯源，是從那台彌撒，即從 2000 年前舉行十字架祭獻的加爾瓦略山上，源源不絕地湧流出來的，如同厄則克耳先知所描述的情形（則 47：1-12）一樣！

【註 1】《天主教教理》引用特倫多大公會（1562 年）的文件說：「基督是整個地、完全地臨在於餅形及酒形內，而且是整個地、完全地臨在於每一份之內，所以擘餅並不把基督分開。」（《天主教教理》1377）

【註 2】*Story of A Soul The Autobiography of St. Therese of Lisieux*. Washington, DC: ICS Publications, 3<sup>rd</sup> edition, 1996, p.99.

【註 3】聖若望鮑思高神父著，慈幼編譯組譯《聖道明沙維豪傳》香港：慈幼出版社，2004 年，102-103 頁

【註 4】<https://www.deepertruthcatholics.com/single-post/2016/08/10/the-catholic-defender-the-miracle-of-the-eucharist-in-offida-italy-1280>

【註 5】摩黎雅山是亞巴郎獻子的地點，也是後來耶路撒冷聖殿所在之處。耶穌苦路的起點是聖殿旁邊的總督府，終點是加爾瓦略山。

【註 6】「[基督]我們的主、天主，以代禱者之身死在十字架祭台上；祂藉此一次而永遠地奉獻自己給天主父，為人類實現祂永恆的救贖。可是，祂的死亡不應使祂的司祭職中斷（希 7:24,27），於是，祂在最後晚餐，即『祂被交付的那一夜』，願意留給教會——祂鍾愛的淨配——一個有形可見的祭獻（正如人性所要求的），以便重現祂在十字架上一次而永遠地所完成的流血祭獻，使此祭獻的紀念一直流傳至世界的終結（格前 11:23），並使其救贖效能應用在我們身上，赦免我們每日所犯的罪過。」（《天主教要理》1366）

【註 7】「逾越奧蹟」一詞，「是梵二大公會議（1962-1965）和近日神學家屢次使用的術語，用以表示基督救贖的奧蹟，格外指祂的受難聖死與復活、升天的奧蹟。」參閱輔仁神學著作編譯會編《神學辭典》台北：光啓出版社，1998年修訂初版，853頁。

【註 8】「臨現」，就是英語的“present”，有「出現」或「在場」之意。（當教師在教室裡點名時，學生會答“present”，“present”不就是「我在這裡」的意思嗎？）

【註 9】據說，他叫狄斯瑪（Dismas），3月25日是他的瞻禮，世上有些市鎮（例如美國加州的 San Dimas）和聖堂以他的名字 St. Dismas 命名。

【註 10】思高聖經原著譯釋版系列《福音》香港：思高聖經學會，2008年修訂二版，595頁

【註 11】如果有個教友不幸犯了大罪（即明知某種事情是違反天主誡命的大事，仍然故意去做），成了天主的仇敵，沒有辦妥當告解就領耶穌聖體，他就會多犯一個「冒領聖體」的大罪。

【註 12】聖女小德蘭著，台灣加爾默羅隱修會譯《我的靈魂那麼小 聖女小德蘭回憶錄新譯》台北：光啟文化事業，2020 年，195 頁。

【註 13】同上，186 頁。這句話是聖女在 1895 年寫的，而聖女在 1888 年進加爾默羅隱修會，所以「七年來都是如此」的意思就是「自從進修院以來都是如此」。

【註 14】同上，195 頁。

【註 15】同上，186 頁。

## (二十) 慈悲串經是耶穌愛的禮物

### 【慈悲串經是耶穌口授的禱文】

說過彌撒的益處後，該是談談慈悲串經的功效的時候了。為什麼談過彌撒之後，馬上就要介紹慈悲串經呢？有兩個原因，第一個是：彌撒和慈悲串經都是主耶穌親自致送的禮物，前者是祂吩咐門徒做的事，而後者是祂教聖女傅天娜誦唸的經文。

1935年9月13日，聖女傅天娜在日記裡寫道：「晚上，我在自己的房間內，看見一位天使，天主義怒的執行者。他身穿耀眼的長袍，面容榮耀輝煌，腳下有雲。從雲中發出的雷電跳進他的手裡，再從他的手中出去，只在那時，雷電才打擊世界。當我看見這個天主義怒的徵兆，這個祂的義怒將要打擊世界.....的徵兆時，便開始懇求天使暫緩施罰，說世界將會做補贖。可是，面對著天主的義怒，我的懇求完全起不了作用。」然後，「我在靈魂內感到耶穌恩寵的力量.....我發覺自己以內心所聽見的話，為世界懇求天主。當我這樣祈禱時，我看見天使無能為力，無法施行罪人所應受的公正懲罰.....我向天主懇求的話是這樣的：永生之父，我把祢摯愛之子，我們的主耶穌基督的聖體、聖血、靈魂及天主性奉獻給祢，為了我們及普世的罪過；因祢的至悲慘苦難，求祢垂憐我們。

第二天早上 我進入小聖堂時，內心聽見這些話：『每逢你進入小聖堂，立刻誦唸我昨天教導你的禱文。』誦唸完這禱文後，我心中聽見這番話：『這經文可以用來平息我的義怒，你用玫瑰唸珠一連九天用以下方法誦唸：首先唸一篇天主經、聖母經和信經，然後在唸天主經的唸珠上唸以下的字句：永生之父，我把祢至愛之子，我們的主耶穌基督的聖體、聖血、靈魂及天主性奉獻給祢，以賠補我們及普世的罪過。在唸聖母經的唸珠上唸以下的字句：因祢的至悲慘苦難，求祢垂憐我們及普世。結束時誦唸三次這些字句：至聖天主，至聖強有力者，至聖常存者，求祢垂憐我們及普世。』」（《日記》474-476）

### 【慈悲串經與十字架祭獻有密切的關係】

我已經解釋了，為什麼說了彌撒的好處之後馬上就要介紹慈悲串經的第一個理由。現在要解釋第二個理由：慈悲串經和彌撒一樣，都與耶穌的十字架祭獻有密切的關係。

唸慈悲串經時，我們向天父說：「永生之父，我把祢摯愛之子，我們的主耶穌基督的聖體、聖血、靈魂及天主性奉獻給祢，以賠補我們及普世的罪過。」又說：「因祢的至悲慘苦難，求祢

垂憐我們及普世。」這些字句所顯示的，都是耶穌舉行十字架祭獻時受苦受死的情景。

為什麼要提到耶穌的聖體、聖血、靈魂和天主性呢？因為耶穌受難時，祂的身體（聖體）不斷流出聖血。失血過多，就會死亡。在祂死亡之際，不但有大量聖血離開了祂的身體（聖體），靈魂也要離開。說要獻上祂的聖體、聖血和靈魂，是因為我們盼望天父想起耶穌在十字架上所受的劇苦時，會垂憐我們。假如天父不垂憐我們，那麼祂心愛的獨生子在受難時所流的寶血就白白地浪費掉了！既然聖女小德蘭 14 歲時見到一幅耶穌在十字架上流血的聖相時，也覺得心痛，何況仁愛無量，極其慈悲的天父呢！我們深信，由於天父在「萬世之前」（即永遠之前）就生了極可愛的聖子，在過去那段悠長得無法想像的歲月裡，兩父子一直相親相愛，彼此之間的愛情一定比天更高，比海更深，比宇宙更為寬廣，比人間的一切情誼更真摯。天父必不忍心看見愛子要白白地承受深重的苦難，又要徒勞無功地慘死在苦架上。因此，我們才敢滿懷信心，求祂垂憐我們及普世。

唸慈悲串經時，我們不但說要獻上耶穌的聖體、聖血和靈魂，也說要獻上祂的天主性。為什麼呢？試想想，假如耶穌沒有天主性，祂就不是與聖父「同性同體」的天主。假如祂不是天主，祂的十字架祭獻便跟凡人的痛苦與死亡一樣，「不能除免罪過」

(希 10：4)，沒法救贖世界了！假如耶穌不是「在萬世之前，由聖父所生」的獨生子，那麼祂在舉行十字架祭獻時所獻上的苦難和聖死，便不足以感動天父，使之開啓慈悲的海洋了。幸好，我們這位「在各方面和我們相似的」，「能同情我們弱點的」(希 4：15) 大司祭——耶穌——真是天主子，所以我們才敢「懷著依恃之心，走近恩寵的寶座，以獲得仁慈，尋到恩寵，作及時的扶助。」(希 4：16)

由於慈悲串經是耶穌口授的，又和祂的十字架祭獻有那麼密切的關係，怪不它有神奇的功效，能平息天主的義怒。

【問】唸慈悲串經時，我們向天父說：「永生之父，我把祢摯愛之子，我們的主耶穌基督的聖體、聖血、靈魂及天主性奉獻給祢.....」主耶穌不是屬於我們的，我們怎可把祂獻給天父呢？

【答】我想起依撒意亞先知預言耶穌誕生時所說的話：「有一個嬰孩為我們誕生了，有一個兒子賜給了我們。」(依 9：5) 原來天父為了拯救世界，已將祂的兒子耶穌賜給了我們。聖史若望說得更加清楚：「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) 由此看來，主耶穌是屬於我們的。

我又想起聖女小德蘭，她曾以主耶穌為宗徒祈求時的禱詞（若 17：4-24）為一些神父修女祈禱。你認為她這種做法究竟對不對呢？她認為自己的做法是對的！由於「蕩子的比喻」中那位父親（父親代表天父或耶穌）對長子（長子代表我們）說過：「孩子！你常同我在一起，凡我所有的，都是你的。」（路 15：31），因此，小德蘭對耶穌說：「喔，耶穌，所以您的聖言也是屬於我的，我能利用它，將天父的恩典吸引到那些同我結合的靈魂身上。」【註1】既然小德蘭認為耶穌的聖言是屬於她的，同理，我們也可以認為耶穌的聖體、聖血、靈魂及天主性是屬於我們的。

事實上，我們每次領聖體時，耶穌都把祂的聖體、聖血、靈魂及天主性賜給我們。全能偉大的主竟把自己當做禮物送給我們，讓祂屬我們所有。祂對我們的愛，實在大得驚人。上主賜我鴻恩，我將何以為報？（詠 116：12）除了懷著驚歎與感恩之情，把自己奉獻給祂，讓自己也全屬於祂之外，還可作什麼呢？

### 【慈悲串經能夠驅逐魔鬼，使臨終者獲得善終之恩】

耶穌對聖女傅天娜說：「你要寫下，當他們在臨終者身旁誦唸這串經時，我會站在我父和這個臨終者之間，但不是作公義的判官，而是作慈悲的救主。」（《日記》1541）既然慈悲串經

有那麼大的功效，所以我們一定要為老人、病人和臨終者誦唸這經文，以求善終之恩。

### 【例 1】

1936 年 12 月 2 日，有人病重垂危，聖女傅天娜聽見有聲音說：「誦唸我教你的串經吧。」便跑去拿唸珠，跪在那女病人身旁，開始熱心地誦唸慈悲串經。突然病人張開雙眼，凝視著聖女。結果，聖女還沒把慈悲串經唸完，病人就極其平安地離開了世界。(參閱《日記》810)

### 【例 2】

1938 年 2 月，耶穌對聖女傅天娜說：「我的女兒，幫我去救某個臨終的罪人。為他誦唸我教你的串經吧。」當她開始誦唸時，看見那個垂死的人在掙扎，正受著可怕的折磨。保護他的護守天使似乎無能為力，一大群魔鬼卻在等候。但聖女誦唸慈悲串經時，看見耶穌以慈悲畫像中的模樣出現，以祂聖心所射出的光芒包住那病人，魔鬼便驚惶失措地逃跑了。最後，病人平安地去世。(參閱《日記》1565)

### 【例 3】

1938年6月24日，耶穌對聖女傅天娜說：「我的女兒，你要協助我拯救樣人靈。你將要探訪一個臨終的罪人。你要繼續誦唸串經（按：即慈悲串經），藉此祈求他信賴我的慈悲，因為他已陷於絕望。」忽然，聖女傅天娜發現自己到了一間奇怪的小屋，那裡有一個臨終的老人，正遭受極大的折磨。他的床邊圍著成群惡魔，家人也在床邊啼哭。當聖女開始祈禱時，那些黑暗之神便四散奔逃，向她發出嘶喊恐嚇。老人遂平靜下來，充滿信賴，在主懷內安息。（《日記》1797-1798）

#### 【例 4】

X 君是個香港教友。十多年前，他在祈禱會中學會了慈悲串經，覺得這經簡短易記；後來又聽過一個修女的見證，明白了天主藉慈悲串經所施的恩典。（修女說：她的母親病重垂危時，親友在旁熱心誦唸慈悲串經。其後，母親便在耶穌斷氣的時刻，即下午三時或「第九時辰」安然離世。）從此之後，X 君每逢下午三時，只要有空，都會誦唸慈悲串經。如果在半夜三點醒了，也會起來誦唸慈悲串經。

X 君的母親住在北美，患了帕金森症多年。從 13 年前起，健康明顯惡化。X 君身在香港，沒法侍奉在側，只好勤唸慈悲串

經，為母親求善終之恩。到了 11 年前的冬天，X 君和親人們都來到北美，和母親共度聖誕佳節。聖家主日前夕，X 君扶母親上牀時，母親向他劃了一十字聖號。(如果母親不是與天主同在，又怎會以十字聖號來祝福他呢?) 到了翌日，即聖家主日，母親便在家中安然去世。事後，X 君才明白：那天晚上，母親已有預感，知道自己行將離世，所以才以十字聖號來祝福他。

母親逝世後，X 君便開始為父親誦唸慈悲串經，求主也賜給他善終之恩。去年 (即 2020 年) 年初，X 君的父親在北美的安老院內染上了新冠肺炎。由於疫情肆虐，親人無法前往探望。在那段父親孤獨無助的日子，X 君只好更信賴天主，更懇切地誦唸慈悲串經。結果，在父親離世前三天，天主給了 X 君一個徵兆，使他在夢中看見父母滿懷喜樂，共進早餐的情景。那時父親容光煥發，頭髮烏黑，看起來很年輕。X 君由此知道：父親和母親在天堂上重逢的日子快到了。果然，到了 4 月 4 日聖枝主日前夕，父親便在主懷安息。

除了為雙親祈求善終之恩外，X 君也為其他親友誦唸慈悲串經。數年前，有個熱心慷慨的年老教友 (以下簡稱 B 君) 病重，進了醫院；但他的家人不是教友，不會找神父為他傅油。X 君為此十分擔憂，便誦唸慈悲串經，為 B 君求善終之恩。過了不

久，有一天，X 君在前往聖堂途中，遇見一位從醫院走下來的神父。當時，X 君覺得，天主一定俯聽了他的祈求，讓那位神父為 B 君傅了油。後來他向 B 君的家人查詢，證實了確有其事。當天那位神父真的為 B 君傅了油！B 君領受了病人傅油聖事後，便在 5 月 24 日聖母進教之佑瞻禮安逝。

X 君的舅父 (以下簡稱 C 君) 去年病重，也在醫院留醫，由於疫情嚴峻，家人無法探訪，神父也難以為 C 君傅油。在此困境下，X 君便為 C 君誦唸慈悲串經，並向大聖若瑟 (C 君的主保) 為 C 君求善終之恩。後來，C 君的女兒從外地致電醫院的社工，要求請神父來為 C 君傅油。結在 C 君逝世的前一天，在隔離令仍然生效時，真的有神父來傅油，使他得到善終之恩。

### 【例 5】

我一直都為父親擔心，因為他一直都不肯辦告解，但偶爾參與主日彌撒時必領聖體。我想盡辦法來規勸他，但他毫無反應，依然故我。

後來他病重垂危。有一天，我和太太在醫院的深切治療部裏，有機會跟他獨處了一個小時。期間太太不停地默唸慈悲串經，而我則不斷地誦唸：「奉主耶穌的聖名，並因聖母瑪利亞的轉

求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」由於父親聾得厲害，我先給他戴上聽筒，才對著擴音機緩慢地唸，好使他聽得一清二楚。後來神父來到，便為他赦罪。(他毋須告明，因為已經不能說話了。)

想不到他的病況迅速好轉，第二天就調回普通病房。三天之後，醫生竟然要他出院。但出院後三天，他忽然毫無痛苦地在療養院裏逝世，遺容極其安祥，沒有人會懷疑他不能得救。

相信父親的善終，與慈悲串經有關，也和這篇「奉主耶穌的聖名.....」的禱文有關，因為太太唸的慈悲串經有驅魔的效力，而唸「奉主耶穌的聖名.....」時，父親和我都一起祈求天父趕走他心中的黑暗勢力。『黑暗世界的霸主』(弗 6：12)，即魔鬼，既然走了，天主的恩寵便自會進來，感動父親的心，使他悔改。只要他發了上等痛悔 (不因愛天主，而只因怕下地獄而決意悔改)，神父一唸赦罪經，他的罪便會得赦。相信這就是他最後一周心靈平安，病勢轉好，遺容安祥的原因了。【註2】

### 【例 6】一個別人傳給我的故事

一位還算年輕的神父來到一所醫院去探望教友，在大樓內的走廊行走時，有位修女對他說：「神父，可以走進這房間裡面嗎？」

有個病重垂危的男人，留在這裡已好幾天了。我們曾邀請神父進去，但他卻把每一位都趕走了。凡與耶穌有關的事，他都不願談，可是他快要死了。你可以探望他嗎？」

神父進去，向病人介紹自己。那傢伙便大發雷霆，開始詛咒，十分生氣地說：「我不想和你有任何瓜葛，離開這兒吧！」神父說：「好吧。」然後便走出來，發現那修女仍在走廊裡。修女對他說：「您可以回到裡面去嗎？」神父回答：「無論我想給他什麼，他都拒絕。」修女懇求說：「再給他一次機會吧。」

神父無奈地再次進入那房間，對那個病人說：「我不會問你想不想辦告解，也不會問你想不想領聖體。但如果我只坐在這裡，在你的床邊唸慈悲串經，行不行呢？」病人回答：「我不管。你想做什麼，便做什麼吧。」於是神父坐下，開始柔聲地祈禱：「因祂的至悲慘苦難，求祢垂憐我們及普世。因祂的至悲慘苦難，求祢垂憐我們及普世……」

突然，那個男人大叫：「停下來！」

神父大吃一驚，抬頭問：「為什麼？」病人說：「因為沒有人會垂憐我！」

神父問：「你為什麼認為沒有人會垂憐你呢？」那老人回答：「這事並不重要。」

但神父繼續追問：「你為什麼認為沒有人會垂憐你呢？」「讓我告訴你吧.....二十五年前，我為鐵路公司打工。我的職責，是在火車駛來之前，把阻擋汽車橫過鐵軌的欄杆放下來。但有一天晚上，我喝醉了，沒有把欄杆放下來。結果火車駛過時，有一對夫婦和他們的三個小孩正在鐵軌上，當場喪生。那是我的錯，所以沒有人會垂憐我。是我失了職，什麼都完蛋了。」

神父只是坐在那裡，盯著他手中的唸珠。最後，神父問，「是哪裡的呢？」那人說出一個波蘭市鎮的名字。

神父舉目向上，說：「二十五年前，我的媽媽和爸爸帶著我年幼的兄弟姐妹外出，我因事不能和他們同行。他們開車穿過那個小鎮，由於某種原因，那個看守鐵路道口（平交道口）的人沒有把欄杆放下來。當他們正在橫越鐵軌時，火車駛過來，把他們全都撞死了。那天晚上，我失去了全家。」神父全神貫注地凝視著那個男人的臉，對他說：「我的兄弟，天主寬恕你。不但祂寬恕你，我也寬恕你。」

這個男人終於明白，知道天主會垂憐他。神父便問：「你會讓我聽你的告解，給你送聖體嗎？」

結果那人蒙主垂憐，辦了告解，也領了聖體。兩天後，便溘然長逝。天主的慈悲得勝了！

故事到此尚未結束。神父給那個病人送了聖體後，便出去找那位修女，但找來找去都找不著。職員告訴他說：「我們這所醫院不聘請任何修女。」多年來，神父一直都不知道這位修女是誰。後來他來到維爾紐斯 ( Vilnius ) ——聖女傅天娜曾住過的城市——為修女們舉行彌撒。他在修院的牆上看見聖女傅天娜的畫像，就說：「我兩年前曾經遇見這位修女。」有位修女答說：「不，神父，你並沒有。她在 1938 年去世了。」

那時，神父才恍然大悟，原來那位一再懇求，請他進入那個病房的修女，就是聖女傅天娜 (1905-1938)！原來她死後，仍是天主慈悲的使者！

### **【罪人誦唸慈悲串經，會得到莫大的恩寵】**

耶穌對聖女傅天娜說：「不斷誦唸我教你的經文。誰若誦唸、此經文，將在臨終時獲得充沛的慈悲。神父要把這經文推薦給

罪人，作為他們得救的最後希望。即使是最心硬的罪人，只要誦唸這經文一次，便可從我的無限慈悲中領受恩寵。我渴望普世都認識我的無限慈悲，我渴望把最超乎想像的恩寵賜給那些信賴我慈悲的靈魂。」(《日記》687)

耶穌又說：「當人靈看到並體察其深重的罪惡時，他將親眼目睹自己沉溺於失望的深淵，但他毋須絕望，卻要懷著信心投進我慈悲的臂彎，猶如孩子投進摯愛的母親的懷抱。這些人靈有權優先獲得我聖心的憐憫，他們可先蒙受我的慈悲。告訴他們，人靈呼求我的慈悲，絕不會失望而回或蒙受羞辱。人靈若信賴我的良善，我就特別以他們為樂。」(《日記》1541)

讓我們懷著信賴之情，懇切地誦唸慈悲串經，也教導別人這樣做吧！

### 【慈悲串經能求得一切恩典】

耶穌對聖女傅天娜說：「你應鼓勵人靈誦唸我授予你的串經。無論他們以這串經向我求什麼，我也樂意賜給他們。」(《日記》1541)

#### 【例 1】求雨

1937年5月22日，聖女傅天娜寫道：「今天暑熱逼人，難受得很，我們都渴望下雨，但卻仍未有雨。天上已有好幾天陰雲密佈，但雨還未下。我看見草木渴雨，憐惜之心油然而生。我決定一直誦唸慈悲串經，直至上主降雨。晚飯前，天上密雲滿佈，下了一場大雨。我不斷誦唸這經文，一直唸了三小時。上主讓我知道：藉著這經文，可以求得一切。」（《日記》1128）

### 【例 2】阻人自殺

見到有人站在大廈天台的邊緣，或坐在高層的窗台上，企圖跳樓自殺，而消防員已在路面上張開救生氣墊時，我們可以做什麼呢？試試馬上（打電話）邀請朋友一起為那個有意輕生的人唸慈悲串吧！類似的情況，香港有個教友遇過兩次。每一次，她都和朋友一起唸慈悲串經，而每一次，那個有意自尋短見去的人都返回屋內。

### 【例 3】平息紛爭

以下這事發生在香港。有一次，有兩名乘客在公共汽車裡發生激烈的口角，有個在車上的教友便馬上為他們誦唸慈悲串經。過了不久，那場風波便平息了。

#### 【例 4】求所需的物品

德蘭是個澳洲教友。有一天，當她誦唸慈悲串經，重複地說著「因祂的至悲慘苦難，求祢垂憐我們及普世……」時，主使一連串的人名出現在她的腦際，她便逐一為那些人代禱。後來，主又使她想起某個朋友的名字，她也為他祈禱。當她祈禱時，‘Pepsodent’ 一字，屢次在腦海裡呈現。她不知道那個字的含義，不過覺得它是一種產品。後來她來到商店，果然發現它是一種牙膏的品牌，便買了一支那種牌子的家庭裝牙膏，打算送給那個朋友。可是，她一把牙膏放進口袋裡，就把這事忘得一乾二淨了。幾天後，她發現牙膏仍在袋中，便連忙趕到朋友的家去，送上這份小禮物，並把自己唸慈悲串經時所發生的事告訴他。朋友一聽，就淚盈於睫。原來他由於手頭拮据，一家五口沒有牙膏可用，已有數天之久了。第一天，當他們開始祈求天主眷顧時，天主就慨然俯允了他們的祈禱，以一種奇妙的方式，告訴德蘭他們需要什麼，而他們最愛用的牙膏牌子又是什麼。要不是德蘭善忘，他早就該收到了這份既合意又實用的禮物了。

天主的慈愛，實在無微不至，連牙膏這種小得不值一提的物品，祂也為人操心！【註 3】

## 【例 5】求滿意的考試成績

亞洲有個大學研究生在考試期間情緒低落，覺得自己考得很差，便唸慈悲串經，做聖比奧神父的九日敬禮，又向考試主保，即聖若瑟·谷白 (St. Joseph of Cupertino, 1603-1663) 祈求。三週之後，他收到校方發來的電郵，在自己的考生編號旁邊，看見 D 這個字母，知道自己考獲 D 級的劣績，感到失望。後來，他似乎聽見有把聲音對他說：「你肯定沒有記錯你的考生編號嗎？」核對過資料後，他發覺自己真的記錯了，便再打開電郵看看，原來在他正確考生編號旁邊的字母，不是 D，而是 A！【註 4】

\*\*\*\*\*

我覺得，我們誦唸慈悲串經，跟神父舉行彌撒聖祭，實在有點相似。神父在獻祭時，把餅酒祝聖為基督的體血，從而使十字架的祭獻重現。我們唸慈悲串經時，雖然沒法使十字架的祭獻重現，但當我們唸「永生之父，我把祢摯愛之子，我們的主耶穌基督的聖體、聖血、靈魂及天主性奉獻給祢.....」的時候，卻能以另一種方式，將十字架上的基督獻給天父。為了使天父俯允我們的祈求，我們除了要信賴天主的慈悲之外，最好也像參與彌撒時那樣，把自己和自己所有的一切（包括靈魂和它的一切能力、肉身和它的一切官能、心靈和它的一切感情、讚美主和感謝主的祈禱、慈悲待人的善工、為安慰主而作的犧牲、

為愛主而接納的痛苦、在聖神引導下所度的生活、所付出的辛勞以及所做的一切事.....) 跟耶穌所獻的聖體、寶血、靈魂和天主性結合在一起，然後才獻給天主聖父。要是我們這樣做的話，相信天父一定會欣然收納我們的奉獻，並慨然垂允我們的哀禱。

最後，我想講一件與慈悲串經有間接關係的真事。主耶穌不但教聖女傅天娜唸慈悲串經，而且也命她請人把祂的肖像 (慈悲畫像) 繪畫出來。

1931年2月22主日黃昏，當聖女傅天娜返回臥室時，看見主耶穌顯現。祂身穿白衣，右手舉起如降福的姿態，左手按著祂的胸膛，從那裡射出兩道強光：一道紅色，一道白色。過了一會，耶穌對她說：「照你所看到的模樣，繪畫我的肖像，並附上題字：『耶穌，我信賴祢』。我許諾，凡恭敬這畫像的靈魂，必不會喪亡。我也許諾，他在今世必能戰勝仇敵，尤其在臨終時，我將保衛他，猶如保衛我自己的榮耀。」【註5】後來有個畫家將耶穌的模樣了出來，可是傅天娜修女卻對那畫像感到非常失望，禁不住向耶穌哀訴：「誰能繪出祢的美？」她聽到回應說：「這畫像的偉大不在顏色之美、畫工之巧，而在我的恩寵。」【註6】

香港有個女子，她多年來所信奉的宗教有點像佛教，有點像道教，但又跟佛教、道教等民間宗教不完全一樣，因為她所屬的宗教團體是主張五教合一的。後來，那個團體內部分裂，教徒互相攻擊，使她痛心疾首，失去平安。不過，她深信宇宙間必有一位至高無上的真神，便含淚向那位真神祈禱，哀求祂把自己顯示給她。後來，她在異像中看見一位身穿白色長袍的外國男子，但不曉得他是誰。

有一天，有個朋友帶她到教區傷殘人士牧民中心去朝拜明供聖體，她在聖體面前，感到很平安。後來那個朋友又領她到慈悲耶穌培育中心去。她一進門，看見掛在牆上的慈悲畫像，赫然發覺，原來畫像中的耶穌就是那位她不知是何許人的外國男子！於是她便確切知道，那位宇宙間至高無上的真神就是主耶穌。自此，她經常參彌撒，朝拜聖體。後來慕道，領了洗，成為天主教徒。

【註 1】聖女小德蘭著，台灣加爾默羅隱修會譯《我的靈魂那麼小 聖女小德蘭回憶錄新譯》台北：光啟文化事業，2020年，288頁。

【註 2】參閱「父親病榻前祈禱」(《公教報》2012年2月19日)。

【註 3】<https://centrefordivinemeracy.org/testimonies>

在上面這網址，我們還可以看到許多別的見證。例如：

- 澳洲有個 43 歲才結婚的女子，婚後一年懷孕，後來誕下一名健康的嬰兒。
- 非洲有個青年擔心自己不能升級，後來竟在考試中取得佳績。
- 印度有個教友的儿子患了結核病，後來完全康復，學業也沒有因患病而退步。
- 非洲有個教友為所愛的人祈禱，後來那人戒除了惡習，並與他和好如初。

【註 4】同上

【註 5】Sr M. Elizbieta Siepak O.L.M. 著，林結萍譯《天主賜給我們這時代的禮物 聖傅天娜修女的生活與使命》香港：基奧葡萄園，2014 年初版，35 頁。

【註 6】同上，47 頁。

## (二十一) 拜聖體的機會是耶穌愛的禮物

耶穌說：「沒有人上過天，除了那自天降下而仍在天上的人子。」(若 3：13) 同樣，我們也能說：「沒有人能常在天上又常在人間，除了那離世升天而仍在地上的主基督。」為什麼我們能這樣說呢？因為耶穌在升天之後，仍然留在聖體內，同我們「天天在一起，直到今世的終結」(瑪 28：20)。

記得幾年前的一個晚上，香港有個公立善會在中山公園內舉行朝拜聖體的敬禮，在草坪上搭了帳篷，擺了椅子，亮著電燈，點著蠟燭，明供著聖體，讓教友徹夜朝拜。當時有很多遊人在公園內散步或跑圈，見到聖體的人不少。不過大多都視若無睹，也有些人出於好奇，駐足片刻就離開了。只有一個女青年站在路旁，望著聖體出神，後來還雙手合掌，置於胸前。過了一會，我見她走過來，便對她說：「請問你是不是教友呢？」她聽不懂我說的廣州話，我改用普通話問她。她回答說：她來自內地，不是教友，從沒接觸過教會。(後來我才知道，她是香港大學的研究生。) 不過，她經過這裡，看見台上這塊白色的東西，不知何故，內心就深受感動。顯然，是聖體內的耶穌觸動了她！

我記得耶穌說過：「在厄里亞時代.....在以色列原有許多寡婦，厄里亞並沒有被派到她們中一個那裡去，而只到了漆冬匝爾法

特的一個寡婦那裡。在厄里叟先知時代，在以色列有許多癩病人，他們中沒有一個得潔淨的，只有敘利亞的納阿曼。」(路 4：25-27) 那天晚上，看見聖體的遊人很多，為什麼耶穌沒有觸動任何一個本地人，而只觸動了這個來自內地的女生呢？主曾說過：「父啊！天地的主宰！我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子。」(瑪 11：25) 是不是因為她的心靈單純，如同小孩子一樣呢？也許是吧。不過，事實是否果然如此，我不曉得。我只知道：祂本是「萬王之王，萬主之主」(弟前 6：15)，卻甘心「貶抑自己」(斐 2：8)，隱藏在毫不起眼的麵餅形下，不斷默默地祝福著祂所愛的子民，猶如在夜裡悄悄地隨風而至，潤物細無聲的春雨一樣。

聖體內的主以什麼方式來祝福我們呢？教宗聖保祿六世在《信德的奧蹟》(Mysterium Fidei) 通諭中提到對聖體的敬禮時，曾這樣說過：「基督真是厄瑪奴耳，意思是：『天主與我們同在』。因為祂日夜都在我們中間，與我們住在一起，滿溢恩寵和真理。祂提高道德水平，助人修德，安慰憂苦者，加強弱者的力量，並激勵所有親近祂的人去效法祂，好使他們能學習祂良善心謙的榜樣，不去尋求自己的利益，而只尋求天主的利益。」(《信德的奧蹟》67)

以下的事例，可以證明教宗聖保祿六世的話真是正確無誤的。

## 【例 1】改變人心

2004 年秋天的一個早上，老朋友安琪帶著小姨甥女和小姪女到我家裡坐。午飯後，她本想先送這兩個小孩回家，但又不想錯過朝拜明供聖體的機會，結果就決定和她倆一起到聖堂去。可是，這兩個好動的小朋友並非教友，要她們安靜下來祈禱兩個小時，真是談何容易！安琪於是在耶穌聖體面前對她們說：「你們如果有什麼不開心的事，或者知道別人有什麼煩惱，都可以說出來，求耶穌幫助。」

想不到小姨甥女竟然很懇切地說：「某某和某某的爸爸媽媽正在鬧離婚，如果真的離了婚，他們沒有爸爸，就會很淒涼的了。」

安琪於是對他們說：「好吧，就讓我們為這件事唸一串玫瑰經吧。」她們三人就一起為這事祈禱了兩個小時。

原來那對正在鬧離婚的夫婦的情形是這樣的。做丈夫的，本是一家公司的總裁，不幸在金融風暴時，被老闆辭退；接著獨自到內地經商，投資又失利。為了還債，連房子也變賣了，結果要住在岳母家裡。面對著重重打擊，他變得很消沉，不思進取，甚麼都不關心。

做妻子的不甘捱窮，又不滿丈夫消極的人生態度，便要和他離婚。當時他們那個家正面臨解體，情況很是危急。

安琪和兩個小女孩祈禱之後數天，安琪的妹妹和妹夫（即姨甥女的父母）請那對正鬧離婚的夫婦到他們的家裡坐，想了解他們的情況，並加以規勸。妹妹跟那個做妻子的在家中談，妹夫則同時跟那個做丈夫的在天臺上談。談話之後的第二天，事情出現了轉機，做妻子的竟然燒了一鍋湯，叫丈夫來喝——這是很久沒發生過的事了，之前兩人是不瞅不睬的。隨著妻子對丈夫好了一點，丈夫也積極了一點，接著便找到一份工作，再有收入了；最後兩人和好如初，還為了要感謝安琪的妹妹和妹夫，而請他們吃飯慶祝呢。由祈禱那天到吃飯慶祝那天，前後只不過兩個星期罷了。

想不到一個成人和兩個孩子在明供聖體面前的祈禱，竟會產生這麼大的功效！【註1】

### 【例2】召人悔改

菲律賓馬尼拉有位神父在聖彌額爾堂內成立了恆久朝久朝拜聖體的敬禮。因此，在該堂的朝拜聖體小堂裡，一年365天，每

天 24 小時，時時都有人在耶穌聖體面前祈禱。以下是這位神父的自述：

「另一個晚上，在我守聖時之前，有位名叫施蘭 (Nonette Silla) 的女士從凌晨二時到三時在聖彌額爾堂的小堂裡祈禱。原來她在三個星期前朝拜聖體時，特地為一個男子祈禱。那男子害人不淺，曾令她的很多女友失足；雖然如此，她還是為他祈禱，因為她知道耶穌也愛他。在祈禱結束時，她懇求耶穌把他帶到小堂裡來，好讓她確切知道他已回頭改過了。

三個星期之後的這個晚上，她又在小堂裡守聖時了，忽然聽見有人在後面啜泣，回頭一望，原來正是那個男子。他向她解釋：三個星期以來，他一直心煩意亂，過去認為是對的事，現在都覺得是錯的。這個晚上，他沒法入睡，便漫無目的地駕著汽車在街上奔馳。他住在馬卡迪 (在馬尼拉市內)，當他經過聖彌額爾堂時，見到裡面的燈光彷彿在歡迎他，邀請他進去似的，就把車子停下走進來了。他感到聖體中的耶穌不但沒有定他的罪，反而寬仁慈愛地對待他，便不禁哭了出來。

當我在凌晨三時來到時，那個男子把他的經歷告訴了我。我聽了他的告解，赦了他的罪。從那時起直到現在，他天天都來聖堂、領聖體……」【註 2】

### 【例 3】阻人行兇

在美洲多米尼加共和國某個治安欠佳的城市裡，有個罪案特別多的社區。數年前，那處的堂區成立了恆久朝拜明供聖體的敬禮。開始朝拜聖體的第一個晚上，半夜三時，不知何故，小堂的門突然開了，有個持槍的 15 歲少年一看見聖體，就立刻大叫：「噢，耶穌！」然後就跪下來，開始哭泣。當時小堂裡有兩個女教友在祈禱。那個少年告訴她們：他拿著槍，本來打算去殺死他的哥哥。經過小堂時，覺得有股力量把他拉進去。他一看見耶穌聖體，就幡然悔悟了。【註 3】

### 【例 4】醫治人靈

以下是一個香港教友的自述：

我領洗一年後就結婚了。丈夫的身體一直都使我擔心，他常感疲倦，易患感冒，有時還會日以繼夜地咳嗽。十多年來，醫生對他都束手無策。為了改善他的健康，我糊裡糊塗地做了不少迷信行為，例如：接納業餘風水師的意見，在家裡每個窗戶上都安了窗紗；又遵從和尚的指示，要求丈夫佩戴琥珀，以解決他「陰氣重」的問題……但我一直卻很少辦告解，因為我從不覺得自己有什麼嚴重的罪。

1991-92 年間，我右眼視網膜脫離，做了三次大手術都失敗，成了半個瞎子。有一次，有醫治神恩的麥璞蕊修女（即《確有奇蹟 Miracles Do Happen》一書的作者 Sr Briega McKenna）到了香港，於是關心我的鍾修女便叫我去參加由麥修女所主持的聖體醫治大會，求耶穌醫治。

記得在長達三小時的祈禱過程中，麥修女不斷呼籲我們，要對聖體中的耶穌有信心，要完全信賴祂，要熱切地望著祂，祂定會觸摸我們每人的心靈，並醫治我們。於是神父在彌撒後捧著聖體光走到我們面前降福時，我熱切而認真地望著聖體，心中暗說：「耶穌啊，我信賴祢。請祢醫好我吧。」那時，我以為福音中所描述的奇蹟真的會在我眼前發生——我會看見耶穌從聖體中伸出手來，恢復我右眼的視力。可是，祂並沒有這樣做。

不過，翌日一覺醒來，怪事發生了，我竟然聽到自己心中有個很清楚的聲音說：「我是個罪人，我要辦告解。」啊，我當時真的覺得很震撼，因為我從來都不覺得自己有很大的罪，即使做過迷信的行為，也不覺得自己有很嚴重的罪，但如今心中居然有股力量催迫我去辦告解！但那天是星期一，哪裡有神父聽告解呢？唯有「捱」到星期日再作打算吧。當我在星期日辦完告解後，才意識到自己的靈魂實在好險啊，萬一在遇到麥璞蕊修女之前我就死了，那怎麼辦？那時，我才恍然大悟：原來

那天在聖體光中的耶穌確實行了奇蹟，只不過祂所醫治的，不是我的身體，而是我的靈魂。【註 4】

### 【例 5】召喚亡羊

佳德 (化名) 是外國教友。多年來，她每週都朝拜明供聖體一個小時，一直為丈夫的皈依祈禱，因為丈夫十分冷淡，沒有踏足聖堂，已有 26 年之久。

有一天，丈夫開車載她到小堂去朝拜聖體。她下車時，丈夫叮囑她，一守完聖時，就要準時出來，因為他接著要參加一個重要的聚會。

一個小時後，丈夫再把車子駛到小堂前，等了 20 分鐘，佳德還沒有出來。丈夫失去耐性，衝進小堂，向她示意，要她趕快離開，但佳德假裝沒有看見，他只好很不耐煩地在聖體面前坐下來。

過了幾分鐘，佳德才站起來，步出小堂。出乎意料之外，丈夫竟然沒有大發雷霆，反而溫和地向她表示：他不打算去參加那個聚會了，因為他想找神父辦告解。他說：「進入小堂時，我受到觸動，覺得天主召我回頭。」

那天，他辦了告解。從此之後，他每天都參與彌撒，每週都朝拜明供聖體。【註 5】

### 【例 6】消災解難

已故的文麗華姊妹曾在聖體前為她經營餐廳的弟弟代禱，使他避過了一場災難。以下是她的自述：

在 2000 年的聖誕夜，我正在一個恆久朝拜明供聖體中心內祈禱，忽然心緒不寧，覺得三弟在廣州出了事，便懇切祈求聖體主保守他。後來他返回香港，告訴我那天晚上所發生的事，嚇得我全身打戰。

聖誕那天晚上，在下九路麗灣廣場那家餐廳，客似雲來。三弟便催促員工，以一個不大合規格的大烤爐，不停烤豬排，以供客人享用，最終引致烤爐的電線起火，導致整個商場停電，遊人都慌忙逃命。

當時三弟急忙去找滅火器，卻找不到，尋覓水桶，也尋不着。真感謝主保守了他，如果他以水撥電線，便會觸電而死。後來公安人員帶他到公安局問話，那公安竟說：「你可知道今晚確

實發生了奇蹟，商場內全沒有人死傷，你餐廳內的煤氣爐也沒有爆炸。否則，你的後台再大，我也要起訴你。」【註6】

### 【例7】感化囚犯

以下是我在 2019 年 9 月收到的訊息：

美國德州的一所監獄，進行了一個試驗性的計劃，讓囚友參加退省，並朝拜明供聖體。許多犯人本來麻煩透頂，經常鬧事，但參加了這計劃後，心靈都改變了。

發起這計劃的，是德克薩斯州博蒙特 (Beaumont) 教區的尤執事 (Tommy Ewing)。他說：「你可以看見，囚犯們是多麼感動。」原來在朝拜明供聖體時，耶穌打動了很多囚犯的心。他又說：「你帶來基督的光，這些人感受得到，便產生效果。」

告解聖事也很重要。囚友體驗到，神父能代表基督赦罪，卸下他們心靈的重擔，使他們得到平安。

尤執事說：「辦告解和朝拜聖體的機會，軟化了最頑梗的心，是改變生命的極佳體驗。」

2012 年，當尤執事提出這計劃時，官員們都懷疑它的成效。幸好，他們終於也容許他試試。有 66 個犯人參加了第一次退省，其後超過六十名犯人寫信給官員，讚揚這計劃，具體地說出它的益處。許多囚犯也寫信向義務工作人員致謝，因為他們本來已喪失希望，卻找到了友誼、仁愛和手足之情。有個犯人在信中說：「天主創造了我，但你們卻使我成為今日的我，成了一個天主想我變成的人。我要在基督內，畢生沿著這條信德的道路前進，直到壽終之時。為使天主的愛存留在我內，我要繼續奮鬥。」

由於成效卓著，官員們都認可這計劃。該計劃的消息傳出去後，其他監獄的官員也要求有類似的退省。尤執事和好幾百個義務工作人員正打算在美國其他男、女監獄裡做同樣的事。

### 【例 8】驅除煩惱

璐琪 (化名) 是香港教友，有個親人與她同住，但那親人很難相處，常惹她生氣。有一次，她又給那親人氣得死去活來，便走到聖堂去，在聖體前向主投訴.....後來她在心中聽見耶穌說：「你說完了沒有？」她答：「說完了。」隨即心平氣和地進入夢鄉，先前的煩惱已不知所蹤。

耶穌說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」(瑪 11：28)。

### 【例 9】解決困難

以下是香港某個女教友寫的自白：

我一隻眼失去視力之後，一直賦閒在家。由於不想拒絕修女的好意，便勉為其難地報讀了兩年制的教理班。翌年，教理班的學員循例要接受實習教學評核。由於我已不在學校裡任教，唯有到堂區去教主日學。但自己從沒教過幼童，所以先要去觀摩別的主日學導師怎樣教。

觀摩了兩次，我已經很不開心，因為一來我不擅長管教幼童，二來我也沒法像平時一樣，和丈夫一起去參與主日彌撒。本來，我會先把母親送到基督教會參加主日崇拜，然後才和丈夫到聖堂去。等到彌撒禮成，再把母親接回家。如今為了教主日學，我被迫要參與另一台彌撒，而接送母親一事，也要丈夫代勞！

有一天早上，我竟在聖體櫃前哭訴。我問耶穌，如果家人共聚祈禱是祂的旨意，為什麼現在我們兩口子連一起參與主日彌撒的機會也沒有呢？我要求祂為我解決這個問題。

過了幾天，教理班上有個陌生的同學突然來邀請我到她的學校去代課，教中三至中七的宗教科。這簡直要命！對這一科，我既無興趣，亦無經驗，加上一目失明，身體欠佳，教我如何勝任？便一口拒絕了。豈料她日後還鏗而不捨地來求我，我不勝其煩，便只好答應了。

答應之後，我才發覺原來天主已俯允了我的祈求，因為我既重執教鞭，便毋須去教主日學，這就可以再和丈夫一起參與主日彌撒了。

不過，當時我尚未知道，天主是多麼細心體貼。祂給我所準備的，其實遠遠比我所想到的還要多！

代課不足三天，校長便要求和我簽長期合約。自此，我一教便是十年了！在這十年內，宗教科竟成了我最喜愛的科目，每次上課，都是我福傳的好機會。曾有學生向我反映，是我的生命影響了她們的生命。也有同事說，她之所以決定入教，亦是受了我的影響。

還有一點不可不提的是，在我正式上任的首天晚上，母親就因急病而進了醫院。其後五年大部份的光陰，她都要在醫院裡度

過，所需費用不菲。原來仁慈的天主預知我需要大量金錢，所以一早就給我安排了這份工作！【註 7】

### 【例 10】扶助忙人

雖然方濟 (化名) 的堂區早已成立了恆久朝拜明供聖體的敬禮，但由於他不了解朝拜聖體的好處，又經常忙個不休，所以一直都不願參加。

七年前，方濟遇到一個危機，束手無策，便到聖堂向主求助，碰見了一個熱心朝拜聖體的教友。那人對他說：「我要出外度假一個月。我不在時，可以每週都替我朝拜聖體一個小時嗎？」那人遊說了一會，方濟終於答應了。想不到，那是他一生所作過的最佳抉擇，因為他在聖體前所體驗到的，是自己從沒感受過的平安。一個月之後，那人回來向他致謝，並邀請他以後每週都朝拜聖體一個小時。從那時起，朝拜聖體就成了方濟生活中不可或缺的一環。

此後，他所面對的危機逐漸化解，終於消失；不過，對彌撒卻越來越感興趣，必定時參與。他依然忙碌，但由於他在百忙中也抽空去朝拜聖體，耶穌便慨然祝福他，令他保持頭腦清醒，能更有效率地工作。【註 8】

原來一個人越忙，就越需要主的扶助，就越需要朝拜聖體。

### 【例 11】導人向善

愛詩 (化名) 是我的學生。升上中六後不久，就退學了。我打電話向家長詢問。她的媽媽告訴我，愛詩已離家出走，與男友同居，不知所蹤。我聽到這個消息，覺得難過，但又沒法和她聯絡，只好在祈禱中，特別是在朝拜明供聖體時，把她交給主耶穌，求祂憐憫。

三年之後，愛詩在舊生的聚會中出現。那時，她已遭男友拋棄，搬回家裡居住。由於不便在聚會中和她詳談，我便約她回校會晤。

見面時，愛詩對我說：「前一陣子，我覺得壓力很大，於是嘗試向天主祈禱。想不到幾天後，就收到你的電話了。」感謝天主！愛詩一向都不肯參加校內每週的祈禱聚會，但在困難中竟然懂得祈禱。不過，愛詩心中何止有壓力？還有很多創傷。這些創傷的成因，實在不難明白。她年紀尚幼，父母便離異。父親不要她，便只好和母親同住。母女間發生衝突，便到外面去找男友。不幸，男友只懂得利用她，對她感到厭倦時，便把她當垃圾般扔掉……我對她說：「你的煩惱，是我沒法子消除的，

但耶穌卻有辦法。離這裡不遠有一所小聖堂，你願意花點時間到那裡去祈禱嗎？」

我扼要地向愛詩說明，耶穌在最後晚餐中怎樣建立了聖體聖事，並告訴她，主耶穌現在真的隱藏在麵餅的外形下。我們來到祂面前，可以把自己的一切痛苦、創傷、擔憂、恐懼、罪疚都交給祂，祂自會幫助我們。

愛詩同意了，我們便一起走到小堂去。當時修女們在明供聖體前唸晚禱，我沒法開口領禱，便遞給她一篇「為得心靈醫治的基本準備祈禱文」，叫她在耶穌聖體面前默唸。她祈禱了十多分鐘。

兩週後，我再約愛詩會面，一起參與主日彌撒。彌撒後我把堂區通訊遞給她，叫她看看慕道班的資料，考慮是否會參加。想不到七天後在聖堂裡跟她重逢時，她已經報了名了！

為什麼愛詩在很短的時間內，會有那麼大的轉變呢？我相信是耶穌聖體所施的奇恩。不過，很可惜，她參加了慕道班半年後，就半途而廢。我還須在聖體前繼續為她祈禱。【註9】

### 【例 12】解難紓困

2012 年的聖誕前夕，保祿（化名）獨在異鄉為異客，適逢佳節，情緒十分低落，腦海中出現了自殺的念頭。他的錢包內有一幅聖相，上面有個電話號碼，他發現了，便撥號找人傾訴。彌格（化名）接了電話後，保祿便把自己的處境告訴彌格，求彌格馬上來見他。彌格說：現在不能來，但可以給他介紹一個能幫助他的人，而那人所在之處，離保祿的住所很近。彌格建議說：「你進去後，坐下來，把你告訴我的事告訴那人吧。」保祿問：「那人是誰？」彌格回答：「是耶穌。」保祿聽了，以為彌格胡說八道，覺得氣惱。不過，他跟彌格理論了半小時後，終於接納了彌格的建議。

原來彌格叫他去的地方，是一所恆久朝拜明供聖體的小堂。從聖堂的側門進入裡面後，保祿看見有三個人坐著，不約而同地注視著前方。（後來他才曉得，他們所凝視著的，是聖體光內的聖體。）他便像他們那樣向前看。接著，保祿想起了彌格所說的話：「把你告訴我的事告訴那人吧。」然後竟突然發覺，自己不是正在默默地把心中的煩惱和難題一一說出來嗎？傾訴了一個小時（或一個多小時）後，保祿覺得心情好多了，彷彿放下了一塊心頭大石。

那個晚上的美妙經歷，改變了保祿的一生。從此之後，他常到那小堂去朝拜聖體，如今心靈感到又平安又滿足。【註 10】

### 【例 13】戒除惡習

2011 年的某一天，有個中二男生焦灼地走過來找我。當時我正在跟另一個學生談話，就對他說：「你返回教室吧。我和這個學生談完話後，就到教室去找你。」但他一直站在附近，不肯離去。等到我有空時，便馬上把我拉到一旁，問我對自瀆的看法。原來他染上了自瀆的惡習，已有三年之久。從沒有人告訴他，自瀆是罪，但他每次自瀆後，總覺得自己所做的，是不文明的事，非常內疚。我立刻把真理告訴他，說：「自瀆確實不是好事。」自瀆怎可能是好事呢？若你為別人做這種事，那就是非禮。既然非禮別人是邪惡的事，非禮自己又怎會不是邪惡的事呢？況且自瀆時，必有性幻想。那時你不會把女性當做人，而只會把她當做物件。這種只懂得利用人，而不把人當做人的心態，實在是萬惡之源。

不過，「自瀆是罪」只是一半的真理，跟著，我把另一半說出來：「不過，天主是慈愛的，只要你願意認罪改過，祂就會寬恕你，賜你平安。」

然後，我勸他祈禱，但他不大相信天主。我說：「我知道你不大相信天主，但你可以在心裡這樣說嗎？『天主，如果祢真的存在，請祢幫助我吧！』」他說：「可以。」於是我就邀請他

和我一起誠心地唸：「天父，如果祢真的在這裡，請祢幫助我吧！奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢綑綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了二十次之後，他心中的內疚便消失了。

我知道，雖然他的內疚已經消除，但如果他一天不戒絕自瀆，就會再受內疚的折磨。於是我問他，通常會在什麼情況下犯這種罪。他告訴我，他是獨子，在家中獨處時，常會瀏覽色情網頁，然後就自瀆。我問他：「你可以把這事告訴爸爸，讓他在電腦上安裝一些過濾色情資訊的軟件嗎？」他說不能，因為如果爸爸知道真相，定會嚴厲地責備他。既然他不能告訴爸爸，便只能靠自律了。可是，他怎會有自律的力量呢？於是我叫他每天早晚都唸三篇聖母經，把自己的身、心、靈都交給聖母照顧，因為天上的母親臨在的意識，必會協助他抗拒誘惑。不過，我仍不放心，就約他在放學後到附近的小聖堂去朝拜聖體，讓聖體內的耶穌親自扶助他。我和他一起朝拜過聖體兩次，每次至少祈禱半個小時。他向我表示：每次祈禱或朝拜聖體後，都感到自己的力量增強了。

暑假後，有一天，他吃完午飯，從外面回來，一看見我，就跑過來對我說：「甩掉了！甩掉了！」原來他已把自瀆的惡習甩掉了。【註 11】

## 【例 14】賜人愛德

以下是印度神性退省中心 (Divine Retreat Centre) 的奧思定神父 (Fr Augustine Vallooran, V.C.) 所寫的見證。

有一個家庭，我永遠都不會忘記。他們從印度北方出發，花了兩天兩夜，才到達我們這裡參與退省。那對夫婦把三個孩子都帶來了。做丈夫的，是在列車上服務的低級職員。在退省開始時，他見到我，就對我說：「我的薪金微薄，入不敷支。不過我仍然決定來參與退省，因為我的大兒子病了，我想他得到最好的一份。我肯定我的兒子必會痊愈。我對他的寄望很大。」原來那個男孩患了胃癌。

在退省期間，我注意到，那個父親經常抱著兒子。他是一個慈愛的爸爸，不斷關注著兒子頻繁的需要，屢次望著兒子，對他微笑，輕輕地拍他一下，說句寬慰的話。我們為這個孩子的痊愈努力祈禱，可是天主另有計劃。結果孩子在我們的診所裡死了。當他呼出最後的一口氣時，那個父親撲向他的遺體，悽慘地放聲大哭。我們陪著他一起祈禱。

幾個小時之後，我把他們兩夫婦召來，向他們表達，我們對這個孩子的死，感到非常難過。我解釋：天主容許這事發生，一

定有個目的。我說：你們有什麼要求，我們都樂於協助。我這樣建議：「你們從遠方來，要把兒子的遺體用飛機運回去，你們會負擔不起，但這是運送遺體的唯一方法。我可以替你們辦理手續，讓他在這裡下葬。」那時，他倒在我的腳前，大聲哭著說：「神父，別叫我這樣做。我想帶兒子回到本鄉，把他安葬在我們這個小堂區的墳地裡。這樣，我就可以天天都去陪伴他。我會日漸衰老，死了之後，我還要與他合葬。我愛我的兒子，我失去了他。但我知道，他仍然存在，還跟我在一起。」

在那一刻，做太太的開口說話了：「我想告訴你一個只有我倆知道的祕密。那個死了的男孩並不是我丈夫的兒子。他是我的兒子，是在我在結婚前兩個月所懷的嬰兒。雖然婚期已定，但我仍然胡作妄為，這個兒子就是我犯罪的後果。在新婚之夜，我告訴丈夫：我已懷孕了，他大為震驚，質問我說：「你為什麼要這樣待我？」他打了我一頓，我知道自己是活該受罪的。第二天清晨，他走到聖堂去。」接著，她的丈夫急不及待地，把在那個奇妙的恩寵時刻裡所發生的事告訴我：「那天早上，我在聖堂裡祈禱，向天主訴苦：『我的天主，為什麼我要遇到這種事？』當時，我看見聖若瑟的臉在我眼前出現。我的名字就叫做若瑟。在那一刻，我恍然大悟，這就是天主給我的訊息，是最清楚不過的了。我感到有一股偉大的愛情傾注在我的

心裡，因為我知道這個兒子是我應當照顧的。他是我的兒子，是我的天主賜給我的兒子。

那天早上，我回到家裡時，對太太說：『今後，你的兒子就是我的兒子。』」他的妻子繼續說下去：「這個兒子出生後，我還生了兩個孩子。但在三個孩子中，這個兒子始終是丈夫最疼愛的。他每天下班，總是給大兒子帶點糖果回來，還叫他和弟弟分享。他們之間的親密情景，常使我熱淚盈眶，因為我知道這種關係是來自天主的。」【註 12】

#### 【例 15】以善制惡

「山上的聖瑪利亞堂區」(St Mary' s on the Hill Parish) 位於英國北愛爾蘭一個常有暴力衝突的地區。堂區內有三座聖堂，其中一座不幸遇襲，慘遭焚毀，被夷為平地。兩年之後，在火場遺址建造的新聖堂落成，主任司鐸在很短的時間內，就成立了朝拜明供聖體的敬禮。從那時起，由上午 9 時至下午 6 時，天天都不斷有教友前來朝聖體。

由於朝拜聖體敬禮所帶來的祝福，十年以來，該堂區生氣勃勃，教務蒸蒸日上，開設了成人教理班，出現了一個充滿活力的青年團體、一個全新的堂區牧民中心和不少蓬勃的細胞小組，又

有兩名青年進了大修院，其中一人已在新聖堂裡晉鐸。此外，在推動朝拜聖體一事上，該堂區也成了整個教區的龍頭。由於該堂教友的努力，別的堂區也陸續開始成立朝拜明供聖體的敬禮了。

新聖堂外，矗立著一個 40 呎 (約 12.2 公尺) 高的鋼十字架，夜裡在燈光映照下，成了一個遠近矚目的地標。在這個昔日暴亂頻生的地區，那實在是一個以善制惡的標記。【註 13】

### 【例 16】賜人平安

澳門有座古老的聖堂，叫做聖老楞佐堂。有個外教的老翁，住在附近已經有四十年之久，但從來都沒有動機進入聖堂裡看看。2015 年 9 月 23 日，聖老楞佐堂開始舉行恆久朝拜明供聖體的敬禮。從那時起，每天 24 小時，都不斷有教友在聖體面前祈禱。過了不久之後，不知何故，那個老翁竟然破天荒地走進聖堂裡。他一見聖堂裡的聖像，內心就感到平安舒暢。後來還走到聖堂旁邊那座朝拜明供聖體的小堂裡。他不是教友，不懂得唸任何經文，只是坐在聖體面前。奇事出現了。他本來經常在晚上睡不著，假如長此下去，就非得服食精神科藥物不可；但他只在朝拜聖體的小堂裡坐了三次，之後就不再失眠了。如今，他成了慕道者，還天天參與彌撒，唸玫瑰經。堂區所舉辦的大

小活動，無論朝聖、探監或者探病，他都踴躍參加。他的健康改善了，精神生活也充實了，和往日相比，簡直判若兩人。這是耶穌聖體所行的奇事！

又有一個經常失眠的外教婦女，住在澳門氹仔。有人對她說：只要來到聖老楞佐堂那座朝拜聖體的小堂，坐在裡面，內心便會平安。她就在 2016 年接近年底時，特地乘車過橋而來，坐在小堂裡。果然，她第一次來到，內心便覺得平安。這也是耶穌聖體所行的奇事！【註 14】

#### 【例 17】為教友解決問題

有位神父曾在印尼某個堂區工作，成立了恆久朝拜明供聖體的敬禮。幾年後，他重訪該堂區，發覺本堂神父看來比以前年輕得多，就問他為什麼。

本堂神父答道：「從前教友有問題時，常找我傾訴，使我沒有充足的時間休息。堂區成立了恆久朝拜明供聖體的敬禮之後，每當教友來找我傾訴時，我就說：『現在你有兩個選擇。你可以找耶穌傾訴，也可以找我；不過耶穌能解決你的問題，我却不能。你選擇找誰呢？』他們聽見我這麼說，便決定去小堂朝

拜聖體。從此之後，我每天晚上都有充足的睡眠。結果身體好了，樣子也變得年輕了。」【註 15】

### 【例 18】振興堂區

達義 (化名) 是內地某堂區的主任司鐸，他曾很努力地辦了各種學習班，報名的人很多，但完成課程的卻寥寥可數。可是，自從堂區在 2009 年成立了恆久朝拜明供聖體的敬禮後，那種虎頭蛇尾的現象就再沒有出現過，還常有教友主動向達義詢問，堂區裡有甚麼工作需要他們幫忙。

由於日日夜夜都有教友在聖體前代禱，堂區不但日益興旺，而且還安然度過了許多難關。例如，他們在資金匱乏的情況下，竟然在一條鄉村裡，興建了一座設計新穎的大聖堂。達義對建築本來是個門外漢，但工程師看不懂的圖則，他居然看得懂，反過來成了工程人員的導師。在施工期間，又不斷有人從遠方來送錢。這些前所未聞的奇事，都發生在堂區內。如今每逢主日，在這座可容納三千人的新聖堂內，竟然座無虛席。達義想改善擠迫的情況，決定加開一台彌撒 (本來只開一台)，但加開一台後，聖堂依舊擠迫，因為教友都很熱心，渴望多得恩寵，有機會多參加一台彌撒，就多參加一台！【註 16】

## 【例 19】增加聖召

《給多默神父的信》的作者賴明禮蒙席曾私下跟聖德蘭修女交談，聽她細說她修會（即仁愛傳教女修會）的歷史。率先追隨她的，是那個矮小而皮膚黝黑的艾樂施修女；其後陸續有別的修女加入她們的行列。但需要她們服務的人實在太多了，那些貧病交迫，在路邊垂死掙扎的老人，以及那些慘遭遺棄，無人照顧的嬰兒和幼童，都多得不可勝數。聖德蘭修女很想對他們——施予援手，但在早期，僅靠幾個修女，又怎可能完成那些工作呢？

工作多而人手少，修女們為了照料那些窮苦無依的人，整天都忙個不休。在這困境當中，德蘭修女等向天主祈禱，求祂引導。結果天主給了個使人詫異的答案。原來除了平時規定的祈禱外，天主還要求她們做些額外的事。一天的時間似乎已經不夠用了，但天主仍想她們多付出一點兒。祂竟要她們每天都撥出一個鐘頭來守聖時，朝拜明供聖體。

德蘭修女證實，這個每天一個鐘頭的聖時，就是她的修會蓬勃發展的原因和理由了。靠著因守聖時而獲得的能力與恩寵，修女的數目不斷增長。靠著這些修女，德蘭修女彷彿有了分身的能力，可以同時在世界各地出現。由於她從前願意花很多時間

跟那株「葡萄樹」(若 15：5) 合成一體，結果，她的影響力如今無遠弗屆，惠及全球了。【註 17】

香港也有類似的情況。有個堂區自從成立了每天 13 小時的朝拜明供聖體的敬禮後，有不少女青年做了修女。有一位修女這樣說：「我們本來只是普通教友，後來加入了堂區的善會，然後就一個接著一個，都成了修女了。」此外，在一個重視朝拜明供聖體的青年團體中，近年先後有三個男青年棄俗修道，如今正在外地攻讀神哲學課程。原來朝拜明供聖體的敬禮，是聖召的搖籃。

### 【例 20】使逃兵變成忠僕

可敬者施恩 (Fulton Sheen) 總主教時常在講道中勸人每天都守聖時 (朝拜聖體一個小時)。希望以下這個事例，能激勵我們去朝拜聖體。

有一天，施恩收到一位神父從英國寄來的信，那神父在信中說：「我曾離開鐸職 (放棄神父的職務)，陷於墮落的境地。」原來那神父曾「棄羊逃跑」(若 10：12)。幸好，他聽了施恩的講道錄音帶，嘗試去守聖時，結果由逃兵變成忠僕，如今又在主的羊棧裡服務。看看他在信中怎樣說下去吧：

「上週，我們舉行了本年度隆重明供聖體的敬禮。我鼓勵教友參加，結果每一天，前來醒寤祈禱的人手整天都足夠，使這敬禮不致因缺人朝拜而要中止。最後那天晚上，我安排了聖體遊行，由初領聖體的孩子在主的前方撒玫瑰花瓣。男教友組成了儀仗隊。後果使人驚喜：在最後的遊行和聖時，在場的人數竟然超過了 250.....由於消息已經傳開了，明年，我希望教友會更踴躍地參加隆重明供聖體的敬禮。最近兩週，為了鼓勵教友閱讀天主聖言，我成立了一個研經組。開會時，我先宣讀一段當天晚上大家要默想的聖經，然後舉行一個簡短的明供聖體敬禮，並默想那段經文，最後以聖體降福結束。」

「我也開始周遊堂區各處，每遇到一條街去，在一個教友的家中舉行彌撒，並邀請所有住在那條街上的人來參加，反應頗佳.....我不想做個只顧工作而疏忽祈禱的神父，所以清早就起來，去守我的聖時。我仍有種種的個人問題要處理，但你所說的話使我勇氣倍增：『你要打許多場戰役，但別擔心，因為你終必在聖體面前贏得這場戰爭。』」

### 【例 21】移風易俗

南非有個女教友到加拿大探親時，有個親戚在車子的座位上，留下了一本在朝拜明供聖體時使用的祈禱書（“Come to Me

in the Blessed Sacrament” ,中譯本叫《我在聖體內，來吧！》)。她拿起來閱讀，結果就愛上了朝拜明供聖體的敬禮。後來，她主動聯絡該書的作者盧思亞神父 (Fr Vincent Martin Lucia) ，邀請他來南非，在德班 (Durban) 市最危險的地區，成立了恆久朝拜明供聖體的敬禮。

往日，黑幫在該區橫行。晚上男人在街上行走，要帶著武器自衛。聖堂每週都遭匪徒光顧。神父說：「假如我不是本區居民，只要來到這裡，就會給人幹掉，因為凡進入本區的外人，都會被黑幫殺死。」可是，在恆久朝拜明供聖體敬禮成立了一年後，整區的治安大為改善。各黑幫彼此和解，賊人不再打劫聖堂。深夜的街道也變得非常安全。即使在半夜一時，獨自一人前往聖堂朝拜聖體的婦女，也可以安心上路。

原來朝拜明供聖體的敬禮，會使鄰近聖堂的地方得到耶穌的特別祝福！

類此的情況也曾在菲律賓南部出現。遊擊隊本來常與政府軍在某地開火，但自從那裡成立了朝拜明供聖體的敬禮後，附近一帶就變得很太平，再沒有武裝衝突了。【註 18】

## 【去朝拜聖體吧】

別忘記，聖體中的耶穌，就是在人類歷史上「成了血肉，寄居在我們中間」(若 1：14) 的天主子。既然祂在 2000 年前如此愛了世界，行了不可勝數的奇蹟，「向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由」(路 4：18)，祂今天一定依舊愛著我們，樂意重行昔日所做的事！惟一不同之處就是：祂從前能「巡行各處」，主動去「施恩行善」(宗 10：38)；可是現在，由於祂甘願「貶抑自己」(斐 2：8)，放棄了隨意走動的自由，而隱藏在麵餅形下，除非我們到聖堂去找祂，祂不能出來找我們。所以，如果我們想多得恩寵，就要多朝拜聖體。

朝拜聖體，不僅是多得恩寵的好辦法，也是一種安慰耶穌的好方式。試想想，假如你的祖父(祖母/外祖父/外祖母)行動不便，獨自一個人住在護老院裡，他很愛你，掛念著你，但不能出來。你怎樣愛他呢？什麼也不用做，只要你來到他面前，望著他，陪伴著他，讓他也望著你，陪伴著你，他就會樂滿心中。同樣，現在耶穌孤零零地住在聖堂內，祂很愛你，很想見你並祝福你，但不能出來。你怎樣以愛還愛呢？什麼也不用做，只要你來到祂面前，望著祂，陪伴著他，向祂傾訴，聽祂說話，接受祂的愛，讓祂把恩寵傾注在你心中，祂就會感到莫大的安

慰。這件如此簡單的事，就叫做朝拜聖體，你可以至少每週做一次嗎？

真福艾樂珊德琳納 (Alexandrina Maria de Costa, 1904-1955) 由於受過重傷，不良於行。有一天，她在祈禱中領悟到耶穌是個聖體櫃中的囚犯，正如她是困在病床上的囚犯一樣，從此，她就全心渴望陪伴聖體，以安慰耶穌的聖心，並賠補祂所忍受的孤單寂寞。有一次，當她與主神祕地結合時，耶穌向她吐露心聲，說：「我日日夜夜都留在這裡等待，要把愛情和恩寵賜給一切探望我的人，可是來的人卻不多。我是多麼淒涼，孤獨，傷感啊……許多人不信我存在，不信我住在這裡的聖體櫃內……其他的人相信，但不愛我，也不來探望我；他們似乎並不當我在那裡。」耶穌提出了一項要求：「在聖體面前陪伴我吧。」這項要求，跟祂在山園祈禱時對門徒所說的話相似：「我的心靈憂悶得要死，你們留在這裏，同我一起醒寤吧！」(瑪 26：38) 你想效法真福艾樂珊德琳納，像她那樣去安慰耶穌嗎？願意答應祂的請求，使祂得償所願嗎？

眾聖人都渴望安慰耶穌。

- 聖女小德蘭 (1873-1897) 的慈父聖馬丁 (St. Louis Martin, 1823-1894) · 在愛妻聖澤莉 (St. Zélie Guerin,

1831-1877) 逝世後，帶著五個女兒，由故居遷往里修。小德蘭這樣描述她在里修的童年生活：「每天下午，我都和爸爸出去散步；我們會一塊兒去朝拜聖體，並每天參觀一座聖堂。」【註 19】

- 聖道明沙維豪 (1842-1857) 是聖若望鮑思高的得意弟子，他「每天至少朝拜聖體一次，從來沒有缺少，且常請幾個同學相陪。他朝拜聖體時，最喜歡誦唸耶穌聖心串經，以補償耶穌在聖體內所受罪人、異端者和異教徒的凌辱。」【註 20】
- 在晚清殉道的聖女王亞納 (1886-1900) 熱愛耶穌，進入聖堂之前，「別的孩子們在路上東張西望，說話笑鬧」，但亞納卻為了「預備領聖體，不願同人說話」。「亞納更是喜歡拜聖體，屢次堂中無人時，但見亞納獨自拜聖體」【註 21】
- 母佑會的真福歐瑟比柏樂美修女 (Eusebia Palomino, 1899-1935) 這樣描述自己幼年時對耶穌聖體的愛：「每逢聽見聖堂的鐘聲，我的思想都會飛奔到聖體龕前，陪伴耶穌聖體。」【註 22】

- 在武漢殉道的聖董文學神父 (S. Joannes Gabriel Perboyre, 1802-1840)，年僅幾歲，便熱愛祈禱和朝拜聖體，多次在家或在聖堂內，全神貫注又端正地跪著唸經或做默想，出神時人從他面前走過，他一點也沒發覺。  
【註 23】
- 1930 年，韶州教區的聖高惠黎神父 (S. Callisto Caravario, 1903-1930) 和聖雷鳴道主教 (S. Luigi Versiglia, 1873-1930) 一同殉道。由於這兩位慈幼士竭力保護女教友的貞潔，不幸被殘暴好色的土匪所殺。殉道前一天，白社卓神父到了韶州，想和老同學高神父交談，但由於高神父熱愛耶穌，幾乎整天都留在聖堂裡祈禱，所以白神父未如願以償。白神父事後憶述道：

「那天早上，彌撒後，我就在堂門口等他，但是高神父到了午餐的時刻才出來。午餐後，馬上又回到聖堂拜聖體，這一拜就一直到了晚餐的時候。晚餐後，他又回到聖堂裏，不出來了。晚課後，我再等他，等了很久，還是等不到，只好回房休息，心中有點不痛快，但又不得不佩服他的祈禱熱誠。我正要上床睡覺，聽見有人敲門。原來是高神父，他來向我說再見。『牧童如何，羊群如何。』他說，聲調

極為動人。然後，一如往日，親切地道了聲『再見』。就這麼短短二句，他就走了，永遠地走了。」

白神父說：「可能他在聖體前，和耶穌親密交談，耶穌啟示了他，司鐸應像善牧一樣，必要時，犧牲自己的生命，救自己的羊群，同時也賜給了他足夠的力量，完成這個犧牲。高神父願意為羊捨生，第二天果真就這樣走到他生命的終點。」【註 24】

讓我們效法諸聖的善表，多朝拜聖體吧。

朝拜聖體，無疑是中悅天主的好事。2010 年，在內地一條只有 300 個教友（包括老人和稚子在內）的村子裡，成立了恆久朝拜明供聖體的敬禮。為了使耶穌每年 365 天，每天 24 小時，都不斷得到村民所獻上的敬愛之情，至少有 168 個教友，答應在每週的 168 小時內，輪流到設在聖堂閣樓的小堂去朝拜聖體。以下所說的，是甲、乙、丙三個教友的經歷。

- 甲答應了在深夜朝拜聖體，但後來反悔，決定不去。當天晚上，甲作了一個奇異的夢。天主藉此夢境告訴她：這種失約的行徑使祂不悅。夢醒後，她大哭了一場，決定以後每週都依約赴會。

- 乙答應了在深夜朝拜聖體，但有一天，很早就睡著了。後來他覺得有人用針刺他（其實沒有），立刻就醒了，發覺那正是他該離家到小堂去的時候。原來天主用這方法來提醒他。
- 丙也答應了在深夜朝拜聖體，但丈夫不放心，要陪她一起去。丈夫本是冷淡教友，多年來不肯進堂，可是在聖體面前坐了一個小時後，就決定重返主的羊棧。從此，他每週都和太太一同朝拜聖體。

從以上的實例可知，朝拜聖體，確是天主所喜悅的事。所以無論怎麼忙，都不可忽視朝拜聖體的善工。

**【問 1】**耶穌是天主，而天主無所不在，處處都在。所以，不論我身在何方，只要收斂心神，想著耶穌，就可以朝拜祂了。還有到聖堂去朝拜聖體的必要嗎？

**【答】**雖然天主無所不在，但在別的地方朝拜祂，真的跟在晤堂朝拜聖體沒有分別嗎？

假如在山上朝拜天主，跟朝拜聖體毫無分別的話，那麼牧人在山上朝拜救世者就夠了，何必在半夜起來，走到白冷

去朝拜聖嬰呢？當時，天主派遣天使對牧人說：「今天在達味城中，為你們誕生了一位救世者，他是主默西亞。這是給你們的記號：你們將要看見一個嬰兒，裹著襁褓，躺在馬槽裏。」(路 2：11-12) 天使指出救世者的出生地點是「名叫白冷的達味城」(路 2：5)，又給他們記號，說祂是個「裹著襁褓，躺在馬槽裏」的嬰兒，難道那不是天主召叫他們到白冷去朝拜聖嬰的證據嗎？

同理，假如在家中朝拜天主，與朝拜聖體沒有分別的話，那麼賢士在家中朝拜「才誕生的猶太人君王」(瑪 2：2) 就夠了，何必長途跋涉，歷盡艱辛，走到老遠的地方去朝拜祂呢？天主藉異星把耶穌誕生的消息啓示給他們，又以異星給他們領路，一定是因為祂願意他們來到聖嬰面前。

雖然天主無所不在，但聖詠的作者卻特愛熙雍的聖殿：「萬軍的上主，祢的居所是多麼的可愛！我的靈魂對上主的宮庭渴慕及緬懷。我的心靈以及我的肉身，向生活的天主踴躍歡欣。萬軍的上主，我的君王，我的天主，麻雀靠近祢的祭壇找到了住所，燕子也找到了安置幼雛的窩巢。上主，居住在祢的殿宇，常讚美祢的，真是有福！那以祢作為自己的助佑，居心朝聖的人，真是有福！他們把他們經過的乾谷變為水泉，並以初雨給乾谷披上祝福的衣衫。」

他們的體力越行越有，到熙雍覲見至高天主.....的確在祢的宮庭逗留一日，遠勝過在別處逗千日。」(詠 84：2-10)

聖詠的作者稱聖殿為「上主的居所」，是因為聖殿的至聖所裡有個約櫃，而約櫃裡只有兩塊象徵天主臨在的石版，即刻上了十誡的約版罷了。今天的天主教聖堂沒有約櫃，卻有比約櫃神聖得多的聖體櫃。聖體櫃裡沒有石版，卻有比石版尊貴得多的聖體，因為天主聖子耶穌基督的身體、寶血、靈魂和天主性都隱藏在其中。由此可見，稱聖堂為「上主的居所」不是更恰當嗎？在聖堂裡朝拜聖體，不是勝過在別處朝拜天主嗎？

**【問 2】**我從沒接受過培育，不知道在聖體面前該做什麼，所以，不打算去朝拜聖體。

**【答】**其實，有沒接受過培育，並非重要的事。青年男女在談戀愛之前，何嘗受過談情的訓練？只要知道愛你的人在你身旁，而你又願意真心愛對方，那就夠了；同樣，在朝拜聖體之前，也不用接受特殊培訓，只要你知道愛你的主在你面前，而你又願意真心愛祂，那就夠了。璐琪 (化名) 有一次去朝拜聖體，她覺得自己當天沒盡好祈禱的責任，有很多該唸的經都沒有誦唸，同時又覺得每一篇經都重要，

不知道該從哪一篇唸起，因而感到有壓力。在聖堂門口，有聲音在心中對她說：「最重要的是，用愛來朝拜我。」她聽了十分平安，就把一切壓力交給天主，懷著愛，「以心神以真理朝拜」(若 4：23)，結果覺得很舒暢。

只要你知道祂在，又願意真心愛祂，在聖體面前，就可以自由自在地，隨心所欲地祈禱了。可以跪，也可以坐。可以誦唸玫瑰經，慈悲串經，也可以誦唸其他禱文。可以翻開聖經，默想福音的內容，知道福音所載的耶穌離你不遠，就在眼前！也可以閱讀聖書。祂是「萬王之王，萬主之主」(默 19：16)，也是你的朋友 (參閱若 15：15)，所以你可以謙恭地「屈膝叩拜」(斐 2：10)；也可以無拘無束地和祂促膝談心，甚至向祂投訴。當祂藉著在你腦海裡浮現的靈感向你發言時，就聆聽吧。如果你疲憊不堪，就什麼都不做，凝視著祂吧，或者放鬆自己，在祂面前休息吧，因為祂曾說過：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」(瑪 11：28)

朝拜聖體是那麼容易，實在沒有不去親近祂的理由。

### 【領人來到聖體面前】

除了自己去朝拜聖體之外，我們也要做點事情，把別人帶到聖體面前，以領受祂的祝福。我們可以做什麼事呢？

### 【1. 以下跪或鞠躬的動作為耶穌的真實臨在作證】

我們在聖堂內，除了要盡量保持靜默外，還要以下跪或鞠躬的動作，來表達我們對聖體的敬意。

有一次，香港有個教友，在中東同一個信回教的朋友談話，分享自己的信仰。他對這個朋友說：「我們所信的天主，真的隱藏在聖體內。我們在領聖體的時候，真的能夠把祂迎接到自己心中，同祂結合。」那個回教的朋友聽了，覺得很震撼，就說：「如果我知道，創造天地的真神，竟然會用這樣的方式來親近我，為了感激祂，我一定會俯伏在地上，向祂朝拜。」那回教徒所說的「俯伏朝拜」，就是來自東方的賢士在耶穌聖嬰前所做的動作（瑪 2：11）。如果每次進堂，都要如同那些賢士一樣，不惜弄髒衣服，以五體投地的方式向聖體致敬，我們也許做不到，但向聖體單膝下跪，或至少立正鞠躬，總能做到吧。要知道，每一次虔誠地向聖體致敬時，我們都是耶穌的證人。那時，我們以身體語言向眾人宣告：「主真的在聖體內，讓我們朝拜祂吧！」相反，如果我們在聖堂裡閒談，對聖體毫不尊敬，我

們向別人所傳達的訊息就是：「耶穌不在這裡，你們做什麼都可以。」(或是：「不管耶穌在不在，你們都不用理會祂。」)

## 【2. 邀請別人去朝拜聖體】

如果有人向你訴苦，你除了細心聆聽，設法開解之外，也可以這樣建議：「你的煩惱，是我沒法子消除的，但耶穌卻有辦法。你有空嗎？不如讓我們一起到聖堂去祈禱，在耶穌聖體面前，把一切煩惱都交給祂吧。」如果他說不清楚什麼是聖體，又不知道到聖堂去有什麼好處，那便是你為耶穌作證的好機會了。

如果你是慕道班的導師，每次在上課前 (或上課後)，都抽少許時間和慕道者一起在聖體面前祈禱吧，因為耶穌改變心靈的力量，遠遠大於你所說的千言萬語。如果你在學校工作，而校內 (或學校附近) 又有聖堂，向孩子介紹聖體內的耶穌，帶他們到祂跟前去吧。耶穌說：「你們讓小孩子來吧！不要阻止他們到我跟前來，因為天國正是屬於這樣的人。」(瑪 19：14) 【註 25】

真福澤菲林·拿蒙古拉 (Zeffirino Namuncura, 1886-1905) 是阿根廷一名印第安酋長的兒子。他有幸進了一所由天主教慈幼會所開辦的學校。校內最令他留戀的處所，是比其他地方美

麗得多的聖堂。他初次進去時，無論是聖體櫃或者是聖母像，都使他驚嘆不已。他們曾向他說：「我們要去問候天主。」但他以為那是不可能的事。天主在這樣小的地方居住？究竟在哪裡？斯德望神父著聖體櫃，輕聲向他說：「看！那裡面的就是耶穌！」澤菲林說：「我看不見祂！」斯德望神父回答：「當然看不見，因為祂是隱藏著的，但祂存在，並且知道你在祂面前！」【註 26】

斯德望神父和那些說「我們要去問候天主。」的同學，都是為耶穌作證的使徒。他們所作的，就是聖若翰洗者、聖安德肋、聖斐理伯，和那個不知名的撒瑪黎雅婦人所作過的事。

- 在約但河畔：若翰看見耶穌走過，便注視著祂說：「看，天主的羔羊！」若翰作證後，他那兩個門徒，即安德肋和若望，便跟隨了耶穌 (若 1：35-36)，後來都成為宗徒。
- 後來安德肋向弟弟西滿伯多祿說：「我們找到了默西亞。」並領他到耶穌跟前。結果西滿伯多祿也跟隨了祂 (若 1：40-42)，最後成了首任教宗。
- 耶穌召斐理伯為徒後，斐理伯遇到納塔乃耳，就向他說：「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。」納塔乃耳的回應，把他輕視納匝肋的態度表露無遺：「從納匝肋還能出什麼好事嗎？」但斐理伯仍然鏗而不捨地說：「你來看一看吧！」他與耶穌相遇後，就承認祂是天主子和以色列的君王（若 1：43-49），後來還做了祂的宗徒。

- 耶穌坐在井邊，向一個來汲水的撒瑪黎雅婦人逐漸顯示自己。她起初只叫耶穌做「你」（若 4：9），後來改稱「先生」（若 4：11，15，19），然後說祂是「先知」（若 4：19），最後承認祂是「默西亞」（若 4：29）。她認識了耶穌後，便馬上往城裏去，為祂作證說：「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？」結果，有不少人來到耶穌面前，因著祂所說的話而信從了祂。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。」

由此可見，以言語為耶穌作證，領他人到祂面前去，是多麼有意義的工作！如有機會，你會不會做同樣的事呢？

### 【3. 為神父祈禱】

你可能會這樣想：「我人微言輕，沒有口才，願意聽我說話的人不多，接納我意見的人就更少，怎能把人領到聖體面前呢？」即使情況真的像你所說的那麼壞，你至少還可以做一件好事，就是每天都以下這篇禱文為神父求恩，好使他們能成為熱心的宗徒，為隱藏在聖體內的耶穌「作證人」(宗 1：8)。

「噢耶穌，因著你聖體愛人至極的心，我懇求你將世界上所有的司鐸 (包括傳教士及福傳者) 的心，燃起對祢聖體的熱愛及光榮祢聖體的熱願，讓他們被熾熱的愛火燃點起來，並廣傳給所有他們接觸的人，好能在惡魔的手中猛力地搶救無數人靈，並引領他們深藏於祢的聖體愛中，永遠朝拜光榮祢。聖體之母，請蔭庇您可愛的神子們！亞孟。」

無可否認，神父所說的話，比普通教友所說的話更有效力。神父說一句話，往往勝過我們說一百句。這個顯淺的道理，狡猾陰險的魔鬼怎可能不知道呢？詩聖杜甫說：「射人先射馬，擒賊先擒王。」所以，從天上「被摔了下來」(默 12：9) 的惡魔，為了使教友得不到主耶穌所賜的恩寵，定必竭盡所能，阻攔神父去愛耶穌，制止他們去宣揚聖體的敬禮。因此，為神父祈禱，求主「保護他們脫免邪惡」(若 17：15)，實在是急不容緩的事。

最後，我想以教宗聖保祿六世在《信德的奧蹟》通諭 (Mysterium Fidei) 中所說的一段話，來結束本文：「凡特別虔敬聖體，並設法以自己熱切而無私的愛來報答基督對我們無限的愛的人，都會體會到並完全明白——這事將會給他的靈魂帶來莫大的喜樂和好處——在天主內與基督隱藏在一起的生活，是多麼寶貴，而與基督一起交談的價值，又是多麼大，因為在這世上，沒有什麼事更使人感到安慰，而在成聖的路上，也沒有什麼事更能使人進步。」(《信德的奧蹟》67)【註 27】

【註 1】參閱「聖體治愈人心」(《公教報》2008 年 6 月 8 日)。

【註 2】盧思亞神父、賴明禮神父合著《給多默神父的信》33 頁。

【註 3】是一位在世界各地推動恆久朝拜明供聖體敬禮的神父告訴我的。

【註 4】參閱「祂醫治了我的靈魂」(《公教報》2008 年 5 月 25 日)。

【註 5】<https://eucharisticadoration.ie/testimonies/>

【註 6】文麗華《光在黑暗中照耀》

【註 7】參閱「在聖體前投訴？」(《公教報》2008 年 5 月 11 日)。

【註 8】<https://eucharisticadoration.ie/testimonies/>

【註 9】參閱「聖體改變了她」(《公教報》2008 年 11 月 23 日)。

【註 10】<https://eucharisticadoration.ie/testimonies/>

【註 11】參閱「貞潔是可能的嗎？」(《公教報》2011 年 8 月 7 日)。

【註 12】奧思定神父 (Fr Augustine Vallooran, V.C.) 「你和你的一家就必得救」(每月反省 2011 年 1 月)

【註 13】<https://eucharisticadoration.ie/testimonies/>

【註 14】記於 2017 年 1 月，是曾在那所聖堂朝拜聖體的教友告訴我的。

- 【註 15】是那位在世界各地推動恆久朝拜明供聖體敬禮的神父告訴我的。
- 【註 16】是達義神父告訴我的。
- 【註 17】盧思亞神父、賴明禮神父合著《給多默神父的信》18 頁。
- 【註 18】是那位在世界各地推動恆久朝拜明供聖體敬禮的神父告訴我的。
- 【註 19】聖女小德蘭著，台灣加爾默羅隱修會譯《我的靈魂那麼小 聖女小德蘭回憶錄新譯》台北：光啟文化事業，2020 年，59 頁。
- 【註 20】聖若望鮑思高原著，德萊鮑思高補編，慈幼翻譯組翻譯《聖道明沙維豪傳》香港：慈幼出版社，2004 年，102 頁。
- 【註 21】《永年教區義勇列傳》1931 年，5 頁。
- 【註 22】方濟加編譯《讓我告訴你 歐瑟比柏樂美修女自傳》香港：母佑會中華會區，2004 年，18 頁。
- 【註 23】《中華殉道聖人傳》126 頁。
- 【註 24】武幼安《血染連江邊》台北：慈幼出版社，2000 年，102 頁。
- 【註 25】在 Google 搜尋引擎內輸入 loy.hk  
可以找到以下這網站：  
<https://i-am-present.com>  
裡面的 A07 是一份叫做《帶領外教孩子朝拜聖體》的文件，你可以按照裡面的建議實行。A08 是「為得心靈醫治的基本準備祈禱文」，可以印出來，讓學生在朝拜聖體時誦唸。
- 【註 26】參閱艾模彌著，馬永定譯《酋長之子——青年真福澤菲林·拿蒙古拉》香港：良友之聲出版社，2009 年，27-28 頁。
- 【註 27】Anyone who has a special devotion to the sacred Eucharist and who tries to repay Christ's infinite love for us with an eager and unselfish love of his own, will experience and fully understand—and this will bring great delight and benefit to his soul—just how precious is a life hidden with Christ in God and just how worthwhile it is to carry on a conversation with Christ, for there is nothing more consoling here on earth, nothing more efficacious for progress along the paths of holiness.

## (二十二) 朝拜聖體的敬禮

### 祝福了我對孩子的福傳工作

最近，我在《當孩子遇上天使》一書內，看見李若望神父在他為該書所寫的序中說：「天主教願意分享的人太少了，記得張默石神父（慈幼會士）說過一句很震撼人心的話，他說：『現在魔鬼最厲害的招數，就是處處阻礙我們分享有關天主的愛。』」這番話鼓舞了我，使我得以放心大膽地分享天主對我的厚愛。

我在退休前，是個中學教師。我的優點是勤奮盡責，弱點是不能一心二用，不能一面授課，一面管好課室秩序。以往，大部份學生都不抗拒學習，只要我以精彩生動的方式授課，學生自然就不會搗蛋，因為他們知道：如果不聽書，吃虧的，不是我，而是他們自己。不幸，無心向學的孩子所佔的比例，後來變得越來越高。在差生雲集的班內，由於大部份學生都沒有求知慾，我慣用的方法便無法奏效。我既不能同時又管又教，頑劣的學生便利用我這弱點，天天放肆地搗亂，使我痛苦不堪，彷彿處身於煉獄中。我很清楚，如果繼續擔任教職，長此以往，無論對自己，對學生或者對校方，都沒有好處，便決定在 2004 年提早退休。

因管教無方而提早退休，實在並不光彩。不過，事後我才知道，這件看似不幸的事，其實是天主化了裝的祝福，因為若非如此，我將會在課程頻頻更改的教學工作上，繼續虛耗精力，而沒法做其他更有價值的事，也沒法以一種嶄新的方式，在學校內外，向不計其數的孩子福傳。

## (A) 福傳工作的首階段 (2006 年 9 月—2013 年 11 月)

香港有一所公教機構的小聖堂 (以下簡稱 A 堂)，從 2006 年起，每逢週一，由上午 11 時至下午 7 時，都舉行朝拜明供聖體的敬禮。那時，我已經退休，有的是時間，在修女的邀請下，每逢週一，便到 A 堂去朝拜聖體。在 A 堂附近，有一所天主教中學 (以下簡稱 B 校)，又有一所由外教人所辦的中學 (以下簡稱 C 校)。自從我開始在 A 堂朝拜聖體後，便得到主耶穌的特別祝福，常能在 B 校做義務工作，有時也能在 C 校代課，接觸大量孩子。

事後我才知道，那幾年在 B、C 兩校所度過的時光，其實是主所賜的學習機會。我比以前更了解孩子的問題，也逐漸發現了幫助他們的合適辦法。

## 【方法一 輔導孩子】

我不善解人意，對輔導本來是外行，但好天主使我想起一本我曾用過，但已絕版的心理測驗書，叫做 Lüscher Colour Test。那書十分實用，孩子只要把指定的 8 種顏色按喜好排序，我便可以依書直說，把他目前的心理狀態（包括他自己所不察覺的，在潛意識領域裡的慾望）相當準確地（準確的程度可高達七成至九成）講出來。為孩子做這測驗時，雖然我不了解自己所說的話（例如：我對孩子說「你有點失望」時，其實對他失望的原因一無所知。），但孩子卻以為我什麼都知道了，因此便百無禁忌，把他們真實的情況一五一十地告訴我。在這種情況下，我這個本來只懂得教學，不大了解學生的人，竟能明瞭孩子內心的確實處境，藉著主所賜的靈感，又能說出一些對他們有益的話來，這實在是聖體內的耶穌對我的祝福！

以下是我輔導學生的兩個例子。

### 【例 1】教導學生如何與母親溝通

不論在 B 校或 C 校，都有學生討厭母親嘮嘮叨叨。我會對他們這樣說：

你是不是覺得媽媽嘮叨呢？媽媽的嘮叨，可能是你自己造成的。比如說，媽媽對你說了十句話。其中有八句是你同意的，有兩句是你不贊成的。當你聽到自己所同意的八句話時，毫無表示；但一聽到那兩句逆耳的話，卻立刻反駁。你知道媽媽心裡會怎樣想嗎？原來她會以為你對她所說的那十句話，句句都不贊成！她心裡會想：「我關心你，才勸告你，但那些基本的做人道理，你竟然完全都不接受，怎辦？」於是，以後一有機會，她便會把這十句話再說一遍，直到她知道你全都接受了為止。

為了避免媽媽繼續對你嘮嘮叨叨，你必須改變你和她溝通的方式。

首先，你要用心聆聽，聽到你所同意的那八句話時，對每一句都要表示贊成：「媽媽，你剛才所說的，很有道理。我的想法跟你的完全一樣……」媽媽一旦知道你同意她的觀點，就不會再把那八句話說完又說了。

其次，你要明白，人與人溝通時所傳遞的，大概只有兩、三成是所說的話的內容，而其他的七、八成是藉着語氣、眼神、表情、動作……所表達的情緒。所以跟媽媽談話時，你一定不能亂發脾氣。如果你聽到那兩句逆耳的話時，就非常激動，神態很兇，聲量很大，語氣很重，那麼媽媽收到的七、八成訊息便

是：「我辛辛苦苦養大的孩子，現在忘恩負義，竟然把我當做仇人看待！」在這種情況下，要媽媽把那兩、三成內容聽進耳裡，就很難了！但如果你能和顏悅色，心平氣和地跟媽媽說話，媽媽收到的七、八成訊息便是：「兒子/女兒尊重我。」在這種情況下，要她聆聽你所不同意的那兩句話的內容，就容易得多了。

### 【例 2】和學生討論戀愛問題

我這個人小時很內向，不曉得與異性相處，在整個中學階段，只跟女同學說過十句話左右。這類怪人，恐怕已在現代社會絕跡了。如果我日後竟能在戀愛問題上，充當女孩子的顧問，那實在是不可思議的奇事。不過，聖經告訴我們，「在天主前沒有不能的事。」(路 1：37) 藉著耶穌聖體所賜的恩寵，竟然有女生主動把困擾她們的戀愛問題告訴我，而我居然也懂得對她們說一些「造就人的話」(弗 4：29)。

有一次，我跟一個找我做心理測驗的 C 校女生交談後，寫了以下這篇叫做「什麼是愛？」的文章。後來我把這篇和其他討論「性」和「愛」的文章編成了一本叫做《一個老師對貞潔的看法》的小書。書中那篇題為「異性相吸」的文章，也是以我與 C 校女生們之間的對話為藍本的。【註 1】

各位同學，今天想跟你們談談什麼是愛。

我有一本心理測驗的書，叫做 Lüscher Colour Test.....有一次，我用這本書為一個中二女生做心理測驗，發現她很不開心，便問她為什麼。原來她為愛情而煩惱。她告訴我，她曾經有過五段情。

各位同學，你們覺得怎麼樣呢？唸中二，就有過五段情，是不是一件很光彩的事呢？有過五段情，但現在卻什麼都沒有，這就等於唸過五間中學，但始終都不能畢業，其實是件很不光彩的事。為什麼她會這麼倒霉呢？

我問這位同學：「你認為愛是什麼？是不是一種浪漫而甜蜜的感覺呢？」她答說：「是，愛是一種浪漫溫馨，甜蜜刺激的感覺。我之所以去談戀愛，就是因為想享受這種感覺。」

我說：「你錯了。愛並不是一種感覺。如果你以為愛是一種浪漫溫馨的感覺，並為了享受這種感覺而談戀愛，那麼你註定終身都得不到幸福。」

跟著我問她：「愛不是一種感覺，那麼愛是什麼呢？」她無言以對。於是我給她解釋下面這首詩的含意。

### The Truth About Love

Love is not a feeling; happiness is a feeling.

Love is not an emotion; anger is an emotion.

Love is not a state; confusion is a state.

Love can include feeling and emotion

and leave you in a state,

but love is, at heart, a decision.

Love sees the imperfections, sins and failings

and says, "I still choose to love you."

(from Blessed Are the Bored in Spirit: A Young Catholic's Search for Meaning)

### 什麼是愛？

愛與快樂不同，它不是一種來去無踪的感覺。

愛與憤怒不同，它不是一種使你激動的情緒。

愛與迷茫不同，它不是一種不由自主的狀態。

愛雖然往往與感覺、情緒、狀態有關，

但它的本質，卻是意志所下的決定。

即使看見對方的缺陷、罪過和弱點，

愛依然會說：「我決定愛你。」

那個中二女生以為愛是一種浪漫溫馨，甜蜜刺激的感覺。事實上，這種感覺能持久不變嗎？試問問任何一個結過婚的人，你便會知道，在實際的人生中，愛絕不可能長久浪漫溫馨，長久甜蜜刺激。總有一些日子，你會覺得很平淡，甚至會覺得很沉悶。

她開始和第一個男友談戀愛時，覺得很甜蜜，很刺激。過了一段時間之後，這種甜蜜刺激的感覺消失了。於是她對男友說：「我們之間已經沒有愛了。既然情已逝，我們不如分手吧！」男友不願和她分手，苦苦哀求她；但她心裡想：「你死你賤，不關我事。請你不要阻礙我尋覓幸福。再見！」她於是離開了男友，這等於把一把刀插進他的胸膛裡。

沒有愛，怎辦？不用灰心，努力去找新男友吧，終於給她找到了。就像第一段情一樣，起初大家都覺得浪漫溫馨，非常甜蜜。但過了一段時間之後，又出了問題。這一回輪到男友覺得她沉悶了，要跟她分手。她不願分手，苦苦哀求；不過男友卻說：「再見！」上一次她插了別人一刀，這一次輪到別人插她了。

第三段情，她覺得男友不能使自己快樂，便和他分手，插他一刀。第四段情，男友提出分手，插她一刀。第五段情，她插男友一刀。

就是這樣，男男女女，美其名說是談戀愛，實際上一面談情，一面拿著刀，必要時就動武。不是我插你一刀，便是你插我一刀，弄得大家滿身都是傷口，流血不止。這究竟是個什麼世界？這是個沒有人性的世界，無情無義的世界，悲慘的世界！

真正的愛是一個獻身的決定，而不是一種感覺。如果我真的愛一個人，決定了愛他/她之後，不論他/她將來是否仍然英俊/漂亮，不論他/她能否繼續給我浪漫溫馨的感覺，我都會對他/她好。

所以，真愛是無條件的。只有無條件的愛，才能使對方感到安全，才能使對方感到幸福。試想想，如果太太對丈夫說：「你現在給我浪漫溫馨的感覺，我愛你。但如果你將來不給我浪漫溫馨的感覺，我便不愛你了。」丈夫會有安全感嗎？丈夫會想：「浪漫溫馨的感覺，不是我所能控制，要給就給的。當你不再感到浪漫溫馨，而要拋棄我時，叫我怎辦？」

同樣，如果丈夫對太太說：「你現在很漂亮，我愛你。但如果你將來不漂亮，我便不愛你了。」太太會有安全感嗎？太太會想：「總有一天我會病，我會老。當我不再漂亮，而你要拋棄我時，叫我怎辦？」

天主教徒結婚的時候，丈夫和太太都要許諾無條件地愛對方。他們會在聖堂裡當眾向對方說：「我如今鄭重承認你作我的妻子/丈夫，並許諾從今以後，無論環境順逆，疾病健康，我都永遠愛慕尊重你，終生不渝。望主垂鑒我的意願。」

由此可見，真愛和犧牲精神，是分不開的。固然，如果環境順利，身體健康，又有溫馨浪漫的感覺，兩人相愛，並非難事；可是，如果環境惡劣，身體有病，又沒有溫馨浪漫的感覺，彼此相愛，就不是一件容易的事了。若沒有犧牲的精神，就一定辦不到。

與真愛相反，假的愛不是一個獻身的決定，而只是一種溫馨浪漫的感覺。有這種假愛的人，一旦享受不到這種感覺，便要 and 對方分手。他並不愛對方，他只是利用對方去滿足自己的需要，其實非常自私。

各位同學，真正的愛，是一件有犧牲精神的人才能做得到的事。如果一個人沒有犧牲精神，閒來無事，覺得無聊，就想談談戀愛來解悶，那麼這個人的愛，是真的還是假的？答案是：假的。

## 【方法二 領孩子到聖體面前】

雖然輔導可以幫助孩子，不過卻決非萬能，因為有些難題，是輔導無法解決的。

2006 年秋天發生在 C 校的一幕，足以證明這一點。那天下課後，我一直坐在雨天操場的一張桌子旁邊，不斷為接踵而來的學生做心理測驗。在夜幕低垂，華燈初上之際，有四個女生突然淒慘地哭泣起來。原來我為她們所做的心理測驗，勾起了她們的傷感。2D 班的倩芳 (化名) 流著淚說：疼愛她的外祖父最近死了。2C 班的紫妍 (化名) 嗚咽著說：她所愛的祖母前天在老人院裡逝世，死了才給人發現，使她沒法見祖母最後一面。2D 班的敏貞 (化名) 更可憐，她向我哭訴：「媽媽突然走了，返回了菲律賓祖家。我有很多心事想向她傾訴，但她不在，不會再回來。」最淒慘的，是 2B 班的小蘭 (化名)。她淚如雨下地說：「父母都愛賭博，為了還賭債，便把房子賣掉，然後全家一起搬到祖父母的家裡居住。後來為了避債，爸爸走了；不久之後，連媽媽也離開了，留下我和妹妹兩人。去年妹妹生日，

媽媽還打電話回來，可是今年連電話也收不到了。」想不到一張張稚嫩的面龐，竟然藏著一顆顆破碎的心！此情此景，使我大為震撼，雖然事隔多年，但依然深深地印在我的心板上。

當時，我實在不知道該對她們說什麼。事實上，說什麼都沒用，因為她們的心靈創傷，是沒法以輔導去治療的。我只想到一個辦法，就是帶她們去朝拜聖體，讓耶穌親自醫治她們。但這方法並不可行，因為 C 校的辦學團體是一群不信天主的人，怎可能帶她們到聖堂去朝拜聖體呢？

然而，奇蹟出現了。某個星期一下午，我在 A 堂祈禱，一個天主教男生竟帶著與他同班的小蘭來到。我便趁機把基本的教理【註 2】告訴她，又教她唸慈悲串經。一位常在 A 堂朝拜聖體的修女也很喜愛她，為她祈禱。自此，她幾乎每週都來。

小蘭不是教友，對天主認識不深，為什麼她竟樂意從山下的 C 校走兩段吃力的上坡路來到山腰的 A 堂，有一次還帶著敏貞來呢？耶穌說：「凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裏來。」(若 6：44) 要不是天父吸引了她，而耶穌又安慰了她，誰能使她主動地走上來呢？

類似的事也在 B 校裡發生。2007 年 9 月，有個名叫淑怡（化名）的中三女生來找我做心理測驗，我發現她悒悒不樂。平時遇見有問題的學生，我總有些話跟他們說。與人不和的，我會規勸；有戀愛煩惱的，我會輔導。學業有困難的，我會教他們怎樣讀書……但當淑怡說她的爸爸有外遇時，我竟然啞口無言。犯錯的，不是她，而是她的爸爸！我能說什麼呢？

七個多月後，淑怡又來找我做心理測驗。我發覺她依然鬱鬱寡歡。原來父親的罪過，給她帶來了長期的折磨！我覺得難過，很想幫助她，不過卻束手無策。我心裡想：既然我沒法消除她的痛苦，為什麼不帶她到 A 堂去，讓聖體內的耶穌親自去幫助她呢？

幾週後，淑怡找到了兩個願意陪伴她的同學，在一個不用補課的星期一，跟著我到 A 堂去，在聖體面前祈禱了約半個小時。出了聖堂後，我問他們，剛才有什麼感受。那兩個陪她來的同學不約而同地表示，覺得很平安，很舒暢。最後淑怡說：「我有一個本來很憎恨的人，但是我現在不再憎恨他了。」我知道淑怡所說的那個人是誰，就是她的爸爸。不過，她不想家醜外傳，所以故意不透露那人的身份。我必須承認，自己的心靈很遲鈍，在那次朝拜聖體之前，我一直都沒想過，淑怡會憎恨她的爸爸，更不知道，淑怡對爸爸的憎恨，就是她鬱鬱寡歡的主

因。但在我發現那個原因之前，聖體內的主耶穌已經把它消除了【註 3】。從此之後，我就更加確定：帶學生到聖體面前，讓主耶穌親自祝福他們，是治療心靈創傷的良藥。可惜，懂得這樣幫助孩子的老師，實在太少了。

### 【方法三 因耶穌之名求天父】

領孩子到聖體面前，確是幫助他們的好方法。不過這個方法卻沒法隨心所欲地運用，在 C 校（外教人所辦的學校）固然難以實行，在 B 校（天主教學校）也不見得容易。原因有二：第一、由 B 校走到 A 堂，要花十分鐘，當 A 堂附近的建築物要重建時，行人必須繞道，需時更長，因此沒有可能在午膳時間前往，必須等到下午放學之後。但放學後，有的學生要補課或參與課外活動，而貪玩的學生會選擇在街上或商場內流連。第二、女生往往要有好友相伴，才樂意跟我去朝拜聖體，否則便不去。在這種情況下，我實在需要一種能消除學生煩惱的新辦法。

感謝天主，後來祂真的把那種新辦法給了我！2008 年，祂使我想起了一個天主教神恩復興運動的朋友在多年前教我誦唸的一句禱文：「奉主耶穌的名字，我捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」（後來我略為修改，把它變成：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一

切黑暗勢力。」) 由於這禱文在多年前曾把我心中的恐懼完全驅散，我便把這禱文重重複複地 (不是唸一次，而是唸 5 次、10 次、20 次、30 次或以上。) 唸給有煩惱的同學聽。奇妙的事發生了，許多同學都告訴我：我越唸，他們就越舒暢，最後心中的煩惱竟完全消失。從此之後，我為學生做完心理測驗後，若發現他們有負面情緒，便為他們唸這禱文。

漸漸，我意識到：這禱文是有力的福傳工具。有一次，我為一個來自內地的中一女生美芳 (化名) 唸完這禱文後，隨口問她：「你的爸爸疼你嗎？」想不到她的答案，使我大吃一驚：「我一出生，爸爸知道我是女孩，就立刻跟媽媽離婚了。」我心裡想：「天哪，世上竟有這種父親！難道女兒不是自己的骨肉嗎？」便馬上對她說：「你在世上的爸爸不愛你，但你天上的爸爸愛你。」美芳反問：「誰是我天上的爸爸？」我說：「是天父。」她說：「如果天父是我的爸爸，為什麼祂不理我？」我提醒她：「剛才你向祂祈禱，祂不是馬上就消除了你的煩惱麼？」美芳想了想，恍然大悟地說：「是啊。」就在那一刻，她發現了自己的真正身份，知道自己原來是天父的愛女，頓時容光煥發，流露出喜悅的神采，突然變得美麗起來。

我送給美芳一張小耶穌的聖相，圖中的小耶穌正向著一個跪在祂前的孩子顯示自己的聖心。我問她：「你知道這個孩子是誰呢？」她說：「不知道。」我說：「是你啊。」她顯得很高興。

我繼續說：「耶穌是你的什麼人呢？」她說：「不知道。」我說：「是你的哥哥啊。你有哥哥嗎？」她說：「沒有。」我說：「你想有個哥哥嗎？」她說：「想。」我說：「耶穌就是你的哥哥了。你知道為什麼耶穌是你的哥哥嗎？」她說：「不知道。」我說：「耶穌教我們唸天主經：『我們的天父.....』『我們』是指耶穌和你。『我們的天父』是耶穌和你的天父。既然耶穌和你有同一的天父，所以祂就是你的哥哥了。」

過了兩個星期之後，我先為她和另一個同學講了十五分鐘基本教理，然後帶她們到 A 堂去探望聖體中的耶穌哥哥，她很高興。

10 個月後，我在中二教室裡碰見美芳。她舉起雙手，很認真地在眾人面前對我說：「現在我知道了，天父是我的爸爸，耶穌是我的哥哥，聖母是我的媽媽。」原來先前播下的信德種子，已長成幼苗了。

除了關心孩子的心靈外，我也關心他們的學業。我發覺，B 校有些學生的英語很差。他們並不愚蠢，只不過由於在初小階段未能掌握拼音的原理，又沒有遇過一個既了解他們的困難，又善於引導他們的老師，所以只曉得用死記電話號碼的方法來記憶每個英文生字的串法，因此，對他們來說，英語是個很沉重的擔子。有一次，我和一個不懂拼音的中一男生交談，見他那

麼可憐，就自告奮勇地對他說：「你放學後，我可以教你英語拼音。你什麼時候有空？」他說：「從週一到週五，放學後都沒有空。」我說：「我可以在星期六或星期日，抽空到你家附近，在公園或快餐店裡教你。」但他答：「我天天都沒有空。」那時我才知道，他根本不願意學習，但為什麼他不想學習呢？我想來想去，覺得只有一個可能性，那就是：過去學習英語的經歷，給他帶來了莫大的挫敗感！由於他不知道如何克服學習上的困難，一想起「英文」這兩個字，馬上就會感到自卑，覺得前途沒有希望。一看見 abcdefg，以往因英語不及格而慘遭恥笑辱罵的不愉快經驗，立刻就會湧上心頭。所以他不但害怕英語，而且還對英語深惡痛絕。我於是就明白，若不先消除學生對英語的厭惡，無論校方投入多少資源，無論老師怎樣熱心教學，都於事無補。可是，究竟要怎樣做，才能消除學生對學習的厭惡呢？

2008年11月6日，天主讓我找到了答案。那天我和一個叫做志雄（化名）的中二男生做心理測驗，知道他很自卑。為什麼自卑呢？因為學業成績欠佳。為什麼成績欠佳呢？因為英文差。為什麼英文差呢？因為他厭惡英文！由此可知，除非志雄不再討厭英文，否則自卑這個死結是解不開的。我靈機一觸，把這篇「奉主耶穌的名字.....」的禱文改一改，變為：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢網綁並趕走我

心中對英文的厭惡。」叫他和和我一起唸。這方法果然奏效。唸完 20 次之後，他對我說，心中對英文的反感已減少了八成了。

從此之後，我在 B 校的主要工作，就是藉心理測驗來打開話匣子，和孩子交談，藉以了解他們的困境，然後嘗試輔導他們，並勸他們奉主耶穌的名字祈禱，求天父趕走他們心中的煩惱、對英語及其他科目的厭惡。如果可能，也帶他們到 A 堂去朝拜聖體。

就在那個自以為表現得頗出色的時候，我突然失去了在 B 校工作的機會。結果，首階段的福傳工作，便在 2013 年 11 月戛然而止。

## (B) 福傳工作的次階段 (2015 年 10 月—2020 年 6 月)

2013 年 11 月底，當我自以為對 B 校頗有貢獻的時候，想不到，B 校的大門竟忽然為我而關上了。換言之，我再不能如同往日那樣，能隨時進去與學生接觸。那實在是個晴天霹靂！我不但要與那些相熟的孩子不辭而別，還失去了一個重要的福傳基地。我一直在心裡發問：這個寶貴的工作機會，為什麼竟會突然離我而去呢？

是不是我無意中犯了許多過失呢？這當然有可能。我在各方面都有缺點，毫無過失才怪呢！

是不是人家誤會了我呢？這也有可能。我這幾年做了很多對孩子有益的小事，只要認真地調查一下，任何人都不難發現我對學校的少許貢獻。如果別人沒有誤會我，怎會把我視為一個可有可無的人呢？

過了一段相當長的日子，天主才「開啓」我的「明悟」(路 24：45)，使我逐漸明白真相。原來問題的癥結，不在於我有沒有犯錯，也不在於別人有沒有誤解我……真正的原因是：從 2013 年的夏天起，A 堂取消了朝拜明供聖體的敬禮！

要是 A 堂繼續舉行朝拜聖體的敬禮，那麼，每逢週一，由上午 11 時直到下午 7 點，一連 8 個小時，就會不斷有教友或修女在聖體面前祈禱。在聖體前的祈禱，具有巨大的力量，不但朝拜聖體的人會因此而獲益，連小堂所在的社區，包括 B 校，甚至 C 校在內，也會領受主的特殊恩寵。只要得到了主的恩寵，任何問題都會解決，任何前嫌都會冰釋，任何誤會都會消除。但可惜，A 堂在夏天就取消了朝拜聖體的敬禮，使 B 校不能繼

續領受主的殊恩。於是，秋天一過，我就沒法在那裡如常工作了。事情就是這麼簡單。

我記起巴神父（一個致力在世界各地推動恆久朝拜聖體敬禮的使徒）所說過的話。他說自己到過南非某個治安很差的地方兩次。第一次是在成立恆久朝拜聖體的敬禮之前。那時他住在朋友家中，早上朋友駕車出外前，先要叫太太走到街上視察，看看大門兩側有沒有竊匪埋伏。朋友還告訴他：當車子在路上停在紅燈前的時候，往往有人走過來，伸手向車主討錢，如果車主不給那人錢，那人便會用鎚子砸碎車頭的玻璃。當地治安惡劣的情況，由此可見一斑。可是自從那個地方成立了恆久朝拜聖體敬禮之後，情況便完全改觀。後來巴神父重訪該地。在計程車上，司機主動和他搭訕，說：「從前，這一區的治安很壞，常有黑幫在街上廝殺，入夜之後，居民都不敢在街上行走。但很奇怪，近一兩年來，這一區竟然變得很安寧，再也沒有人在街頭打鬥，人們出外，都很放心。」巴神父笑而不答，因為他知道，一定是朝拜明供聖體的敬禮，給那個社區帶來了和平與秩序！不過假如他說出真相，那個司機一定會覺得不可思議。

既然聖體內的耶穌能影響社區的治安，當然也能影響社區內的福傳工作。於是我就明白，那幾年的遭遇，一切都與朝拜聖體有關！我其實無功可恃，有機會在學校裡做點輔導工作，是因

為 A 堂成立了朝拜明供聖體的敬禮！我懂得帶學生去朝拜聖體，不是因為我才德出眾，而是因為 A 堂內有修女和教友輪流朝拜聖體！我知道該如何教導學生以耶穌之名向天父求恩，也不是因為我很了不起，而是因為聖體內的主施展了大能。同理，我沒法再進入 B 校，不是因為我犯了錯，也不是因為別人虧待了我，而是因為在 A 堂裡再沒有朝拜明供聖體的敬禮！

明白了這個道理，我就知道：若想 B 校和其他學校的大門為我而開，就必須多朝拜聖體。就在那段時期，我收到一份友人傳來的訊息，是可敬者施恩 (Fulton Sheen, 1895-1979) 總主教邀請眾人每天朝拜聖體一個小時的勸諭。我記得他說過，他六十多年來，天天都堅持朝拜聖體一個小時，即使在旅途上也不例外。有一天，他在芝加哥，下午七時左右，他請求當地的一位主任司鐸允許他進入已上鎖的聖堂去朝拜聖體。不幸，後來主任司鐸忘記了這事，沒有來給他開門。結果他迫不得已，要從一個小窗口跳出去。

當時，我雖然每週都朝拜聖體，但並沒有硬性要求自己天天都花一個小時這樣做。看了施恩總主教的自述後，我就想：我既然不用上班，還可以找到藉口，說自己太忙，沒法天天都朝拜聖體嗎？為什麼不效法施恩總主教所立的善表呢？於是我就下定決心，每天都在聖體面前祈禱一個小時。

其實，天天在聖體面前祈禱一個小時，不能算是一件十分可嘉的事，因為我只不過把本來要在家裡唸的經文，改在聖體前誦唸，又把本來要在家裡看的聖書，改在聖體前看罷了。不過，縱然如此，我還是得到了非常豐厚的賞報。

2015年9月15日痛苦聖母瞻禮，是我開始每天朝拜聖體的日子。那天晚上，我離開了朝拜聖體的小堂不久，就在路口遇見一位天主所派遣的天使——一個名叫安道（化名）的朋友。安道對我說：「我遺失了你的電話號碼，正想找你。下個月19日，是我母親逝世一百天的紀念日。我請了神父在當天黃昏為她獻一台彌撒，然後和大家一起吃晚飯。你來參加吧。」由於盛情難卻，我只好答應。到了10月19日，我依時出席，認識了另一位天使——德範（化名）。晚飯後，德範在路上對我說，他是附近一所研習中心的主管，問我想不想到那裡看看。我說想，他就帶我進去。原來那地方是個小學生做功課和休憩的場所，正是我夢寐以求的工作園地，因為我一直都很渴望為小孩子祈禱，但和小學生接觸的機會卻不多。我便問德範：「我可以來為這裏的孩子祈禱嗎？」德範不假思索，就答允了我的請求。

三天之後，我來到那所研習中心，便開始為裡面的小學生做心理測驗，然後和他們一起祈禱。我所唸的禱文（「奉主耶穌的名字.....」），在那些單純的孩子身上，有立竿見影的功效。當時，我感到天主與我同在，重行著過去在 B、C 兩校所做過的奇事。啊，那段接近兩載，難以向孩子福傳的艱辛歲月，終於過去了，如今我又成了一條向孩子輸送恩寵的管道了。那種喜悅的心情，實在難以言傳。如果要用比喻來表達，可以這樣說，我就像那些與耶穌重逢，知道祂確已從死者中復活的宗徒一樣。他們「見了主，便喜歡起來」（若 20：20）從那一天起，我向孩子做的福傳工作，便進入了第二個階段。

在我早期接觸的小孩中，有一個小四學生名叫艾菲，是個可愛的印度女童。她臉圓圓，體型胖嘟嘟，膚色像巧克力。有一天，我用英語問她：「你最討厭什麼科目呢？」她用英語回答：「中文和普通話。」艾菲討厭這兩科，是意料中事。她在香港一所普通的學校唸書，不得不學習中文，但她的父母對中文一竅不通，沒法從旁協助，所以中文對她來說，是挺難的事，至於普通話，跟香港人所說的口語（廣州話）有明顯區別，就難上加難了。我問她信不信天主，她答信。我便把以下的禱文用英語唸給她聽：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中對中文和普通話的厭惡。」想不到只唸了三、四次，她便嚷著要做功課，走到別處去。我明

白，祈禱這回事，是不能勉強的，便由她離去。過了一會兒，我走到她面前看看，發覺她在寫字，做的是中文功課。幾天後，我問她：「你厭惡中文嗎？」你猜她怎樣說？她用英語回答：「我愛中文。」原來祈禱的力量竟那麼大，只唸了三、四遍，她便愛上了中文了。後來我才知道：她和唸小六的哥哥都是印度教徒。不過，這有什麼關係呢？雖然這兩兄妹是外教人，但天主卻很愛他們。我一把「奉主耶穌的名字.....」這篇禱文唸給他們聽，天主便向他們施恩。

由於得到耶穌聖體的祝福，我除了在那所研習中心內做義務工作外，在接著的七個月內，還先後找到了三個設立在天主教學校內，每逢主日下午開放的青年中心。那些中心的負責人都是我的恩人。那些地方都是天主訓練我的場所，使我能在實踐中不斷進步。

2016年1月9日星期六，是我福傳之路的一個重要里程碑。那天早上，我拜完聖體，便步行回家。有一個基督教中學的中三女生在路邊賣旗籌款，我捐了少許金錢，便離她而去。有個意念突然在腦海中浮現：「去，為剛才給你賣旗的女孩子祈禱吧。」我對這個意念很反感，心裡想：「數十年來，我從來都沒有在街上與陌生女孩搭訕，現在卻這樣做，成何體統？萬一她當我是壞人，叫我怎辦？」我知道，凡出現在腦海中的念頭，

只可能有三個來源：自己、天主或者魔鬼。由於我抗拒這個意念，所以它一定不是我自己想出來的。既然來源不是自己，那麼只剩下兩個可能性，若不是來自天主，便是出於魔鬼了。若果這意念出於魔鬼，當然不該跟從；但如果它來自天主，而我卻不肯照著去做，那便是我的過失了。於是，我停下來，去思索這問題。我問自己：「為人祈禱，是不是一件壞事呢？」當然不是！我又問自己：「如果她當我是壞人，會有什麼後果？」我看得出，在光天化日下，在這條人來人往的大街上和她談話，根本不會有任何嚴重後果，最糟糕的情況只不過是：她對我不瞅不睬罷了。我再問自己：「她不理睬我，我會有損失嗎？」一點也沒有！既然如此，我便對自己說：「試試照著這意念做吧，這樣，我便會知道，這意念是不是來自天主的了。」於是我鼓起勇氣，轉身走到這個女生面前，對她說：「我剛才向你買了旗，現在想送給你一件禮物。」她馬上就毫無戒心地回應：「是什麼禮物？」

我問：「你不喜歡什麼科目？」她答：「生物。」

我又問：「你信不信耶穌呢？」她答：「信。」

於是，我便把以下的禱文唸給她聽：「奉主耶穌的名字，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中對生物的厭惡。」唸了 15 次後，她心中對生物的厭惡便完全消失了。

原來這個女孩是一名傳報喜訊的天使。天主藉她使我知道：我在學校的範圍內為學生做的事，也能在大街小巷進行！當天在那條大街上，除了那名女生外，有一批與她同班的同學也在賣旗，我都一一接觸了他們。結果，在短短的一段路上，我就以祈禱幫助了總共七個孩子（五男二女），消除了他們心中的煩惱和對學科的厭惡。

從此之後，我活動的範圍，便漸漸由校園之內，擴展到校園以外。賣旗的學生、玩耍的孩子、放學後逛街或回家的兒童和青少年，都成為我福傳的對象。港九新界各處孩子雲集的公園、球場、快餐店、公共屋邨、學生放學後必定經過的道路、商場和鐵路站附近，都變成了我的福傳基地。

在福傳的次階段，我除了天天朝拜聖體外，也做過龐貝聖母的九日敬禮兩次。（每一次做這個九日敬禮時，我一連 54 天，每天都誦唸特別的求恩或謝恩禱文，和四串玫瑰經。）由於聖體中的耶穌祝福我，而聖母瑪利亞又為我的福傳工作轉禱，我的福傳方法逐漸改進，所產生的效果也越來越好。

**【福傳效果改善的第 1 個原因：  
不再做心理測驗，節省了大量時間】**

由於街上沒有椅子，我不能和孩子一起坐下來慢慢地做心理測驗，所以就索性不做了。我終於明白，心理測驗並不是一件非做不可的事，因為「其實需要的惟有一件」（路 10：42），就是祈禱。如果測驗顯示他們有煩惱，他們為了得到天主的祝福，固然需要祈禱。可是，如果測驗顯示他們沒有煩惱，難道他們就因此而不需要祈禱，不需要天主的祝福嗎？既然不管測驗的結果怎樣，最終也要為孩子祈禱，那麼，何必此一舉呢？由於我不再做心理測驗，結果節省了時間，大大提高了工作效率。

【福傳效果改善的第 2 個原因：

在祈禱之前，先叫孩子悔改，並寬恕他人，

以清除他們和天主之間的障礙】

從前，我為孩子祈禱之前，並沒有先叫他們悔改和寬恕別人。結果唸了「奉主耶穌的名字……」這禱文後，有時沒有效果，有時要唸很多次才有效果。有個好友提醒我：這個福傳方法沒有悔罪的元素，是一個缺陷。他所說的話十分正確。後來，我也想起以下各點：

- 聖若翰洗者所宣講的，是「悔改的洗禮」（谷 1：4）。他對人們說：「結與悔改相稱的洗果實吧！」（瑪 3：8）。
- 耶穌一開始宣講福音，就開門見山地對群眾說：「你們悔改，信從福音吧！」（谷 1：15）

- 聖伯多祿在聖神降臨後首次講道時，就對聽眾說：「你們悔改吧！」(宗 2：38)
- 在彌撒開始時，神父和教友都一同唸懺悔詞。
- 唸天主經時，我們必求主赦罪：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。」
- 唸聖母經時，我們都自認是罪人：「求你.....為我們罪人祈求天主。」

此後，我在和孩子一起祈禱之前，必先叫他們立志做個好人，並決心寬恕他人，以消除「不悔改」和「不寬恕」這兩個阻擋天主向我們施恩的障礙。自從我開始這樣做之後，祈禱的效率便明顯地提高了。要「奉主耶穌的名字.....」這篇禱文產生效果，以往唸 20 次是家常便飯，如今通常只須 5 次、8 次或 11 次就夠了。

**【福傳效果改善的第 3 個原因：  
找到了在 45 秒內證明天主存在的方法】**

如果孩子不信天主，那種沒有信德的狀態，確會阻擋耶穌的救恩。所以我必須找到一個證明天主存在的有效方法，好使他們知道：世上真有天主。感謝天主，終於成功了。我曾把 2016 年 5 月 29 日在中山紀念公園裡福傳的經過，寫成了一篇文章，

刊登在聖神內更新團體出版的《更新》69期(2017年3月號)內。該文記錄了我與一名小四女生之間的對話。這是我向孩子證明天主存在最早的文字記載。

我向那個擅長跳繩的女孩發問：「你信不信天主呢？」她搖搖頭。我靈機一觸，便指著對岸最高的那座大廈說：「世界上是有天主的。看看那座大廈，如果我是建築師，在建造那座大廈之前，一定要定一個計劃，例如：我要建八十層，每層建二十個單位，一共安裝十部升降機.....如果我沒有計劃，那座大廈就建不成。不過，你媽媽在懷孕之前，對你有沒有計劃呢？你媽媽知道不知道你全身一共有多少根骨頭？多少塊肌肉？多少條血管呢？」女孩搖搖頭。

我繼續說：「你媽媽什麼都不知道，但竟然把你生了出來。還有，在建築師建好了對面那座八十層的大廈後，那座大廈不會變成九十層，更不會跳繩；但是在媽媽把你生了出來後，你不但長得一年比一年高，而且還會跳繩呢！這證明了什麼？這證明你不是媽媽造的。如果媽媽沒有造你，誰能夠把你造出來呢？一定是天主在你媽媽的肚子裡開工，把你造了出來！」女孩望著我，覺得我的說法有道理，就相信了天主。

此後，我繼續以類似的方式，嘗試去說服不信天主的孩子，不斷把內容和措辭修改。經過一段時間的實踐後，終於寫了一個在 45 秒內可以說完的版本。這個版本由「建築師的比喻」和「攝影機的比喻」這兩部份組成，內容只涉及兩個人，就是自己和自己的母親。它非常顯淺，連幼稚園的學生也能明白，但又頗有說服力，連大學生、成年人和老人也會接受。

「假如我是建築師，在建造一座大廈之前，一定要定好計劃，畫很多圖，對嗎？可是媽媽在懷孕之前，有沒有把你的樣子設計好，畫在紙上呢？沒有！事實上，媽媽沒有任何計劃，就把你生了出來，然後，你什麼都有。眼、耳、口、鼻、心、肝、脾、肺、腎，樣樣都不缺少，是不是很神奇呢？當然是吧！為什麼媽媽有那麼大的本領，能夠做出那麼神奇的事呢？一定是有一位創造了世界的天父幫助她，把你生了出來！證據就是：媽媽不懂得製造攝影機，但你一出生，兩隻眼睛就是攝影機！為什麼科學家做不到的事，媽媽竟然做得到呢？一定是天父幫助了她！」

在思考怎樣引導孩子去相信天主的過程中，我漸漸發覺：聖保祿所說的話是對的。他說：「其實，自從天主創世以來，祂那看不見的美善，即祂永遠的大能和祂為神的本性，都可憑祂所

造的萬物，辨認洞察出來，以致人無可推諉。」(羅 1：20) 真的，我們到處都可以找到天主存在的證據。例如：

- 為出淤泥而不染的花朵而驚歎吧。為什麼沒有頭腦的植物竟能把污泥變成清麗脫俗的花呢？(這是已故的鮑善能神父教我的。)
- 餅酒能變成基督的聖體聖血，固然是神蹟。食物和飲料能變成我們的體血，何嘗不是天主所行的奇事呢？(這是朱錫恩修士教我的。)
- 樹木沒有抽水機，卻能把地下深處的水份引到高處，使樹梢長出綠油油的葉子。(這也是朱錫恩修士教我的。)
- 我們在成長的過程中，會自動發育，但來日的樣貌和體型會變成怎樣，我們卻一無所知，也無法掌控。顯而易見，我們並非自己的主宰。如果我們不是主宰，誰才是呢？答案只有一個：天主！【註 4】

【福傳效果改善的第 4 個原因：

找到了推廣這個福傳方法的有效途徑】

2016 年 9 月 14 日，我在那所由德範管理的研習中心內，遇見一個在公教學校唸書的小四女生，名叫嘉怡。雖然她受恩於我，但我卻認為她是我的恩人。我為什麼這樣說呢？是因為她把推廣這個福傳方法的有效途徑指示了給我！那天，我問她不喜歡

什麼科目，她答：「數學。」我便教她唸「奉主耶穌的名字.....」這禱文，以趕走她心中對該科的厭惡。唸完之後，便把一張印上了這禱文的紙條送給她，叫她以後經常誦唸。想不到她竟對我說：「可以多給我幾張嗎？」我說：「當然可以，不過你要幾張那麼多，有什麼用途呢？」她回答：「我想教我的同學唸。」

耶穌對宗徒們說：「我給你們一條新命令：你們該彼此相愛；如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒。」(若 13：34-35) 嘉怡不是教友，不一定聽過以上這段福音，不過，她想做的，就是耶穌要求宗徒們做的事。她因「奉主耶穌的名字.....」這禱文感受到天父和耶穌的愛後，便嘗試把這愛分施給她的同學。我便鼓勵她教她的同學唸。結果，她在 2016-2017 這個學年內，至少幫助了幾十個同學。

從此，我每次以祈禱幫助了一個孩子後，都邀請那個孩子效嘉怡，以祈禱去幫助自己的同學或朋友。

嘉怡有一個同校的師妹，叫做善欣，每逢主日下午都到一個青年中心玩耍。她跟嘉怡一樣，也不是教友，但她福傳的熱忱比嘉怡更大，福傳的能力比嘉怡更強。她唸小三時 (2017-2018 這個學年)，我勸她以祈禱來幫助同學。後來她告訴我，她每

天都以「奉主耶穌的名字.....」這禱文為 4 個同學祈禱。升上小四後，她又告訴我：她在班裡成立了一個祈禱小組（9 月時小組只有 4 個成員，10 月時增至 5 個，11 月時增至 6 個。），在第一個小息時，組員們在教室內一起為同學祈禱，每天幫助 4 個人。

嘉怡和善欣心地善良，都是事奉天主的小天使。我曾邀請過不少成人（包括校監、校長.....）以「奉主耶穌的名字.....」這禱文去幫助孩子，但他們大多都沒有接受我的邀請，反而這兩個小孩卻以行動來回應。我想起了主耶穌的話：「父啊！天地的主宰！我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子。」(瑪 11：25) 是不是因為兒童的心靈格外單純，所以天父樂於把自己的心意啟示給他們呢？

偶爾，我會在街上與一些我幫助過的孩子重逢。我會問他們：「你有沒有用這方法去幫助你的同學呢？」有些人說沒有，有些說有。我會再問：「幫助了多少個同學呢？」有的答：「一個」，有的答：「兩個」、「五個」、「十個」或者「二十多個」。有一次，在調景嶺站附近，有個中二女生對我說：「自己班裡所有的同學，我都為他們祈禱過了。」我問：「那麼鄰班的同學呢？」她指著旁邊的好友說：「為鄰班祈禱的，是她。」原來這兩個既非教友，也不在教會學校唸書的孩子，都

成了福傳大使！最使我欣慰的，是一個唸中三的女輔祭對我的答覆：「數之不盡。」

耶穌在升天前對宗徒們說：「你們要去使萬民成為門徒。」(瑪 28：19) 以前我不了解「使萬民成為門徒」究竟是怎麼一回事，如今明白了，因為我在街頭為孩子所做的事，就是幫助他們，並使之「成為門徒」，向同學和朋友施恩。

【福傳效果改善的第 5 個原因：  
找到了易於寬恕人的好方法】

耶穌說：「當你們立著祈禱時，若你們有什麼怨人的事，就寬恕吧！好叫你們在天之父，也寬恕你們的過犯。」(谷 11：25) 如果孩子不聽從耶穌的勸告，不肯寬恕，那麼他心中的仇恨和憤怒就會阻擋耶穌的救恩。無論唸了多少篇「奉主耶穌的名字.....」，也不會有顯著效果。所以我在祈禱之前，都要求孩子寬恕別人。問題是：有些孩子覺得寬恕十分困難。以前遇到這種情況時，我會這樣對他說：

A. 「不寬恕」等於「心靈便秘」。

「心中有仇恨，就等於你的心便秘。你知道什麼是便秘嗎？如果你的大腸裡有許多廢物，又不能把它們排泄出去。這種

情況，就是便秘。便秘是很不舒服的。同樣，如果你的心中有仇恨，又不把那些仇恨排泄出去，那麼你的心就便秘，使你很不舒服。如果你不肯寬恕，你永遠都不會快樂。寬恕是使你開心的唯一方法。」

### B. 寬恕不是感覺，而是一個決定。

「假如你是學生，早上沒有吃早餐，到中午時一定會覺得餓。那種餓的感覺是不能趕走的。如果你對自己說：『不准餓！』說一百次也沒有用。不過，雖然你覺得餓，但你仍然可以決定在下課之前，不偷吃任何東西。同樣，別人得罪了你，你覺得憤怒，覺得厭惡。那些感覺是正常的。不過，雖然你有憤怒、厭惡的感覺，你仍然可以說：『我決定放過他，決定不向他報復，決定不再計較。』」

### C. 寬恕是做得到的！

「寬恕對方，並不表示你要喜歡對方，或者對他有一種溫馨的感覺，因為我們的感覺是不能隨意控制的。肚子餓的時候，我們不可能有飽的感覺。見到一個又髒又臭又老又醜的乞丐，我們不可能愛上他。同樣，我們不可能在生氣的時候喜歡對方，也不可能在覺得對方討厭時對他有一種溫馨的感情。天主一定不會叫我們去做一件做不到的事，而只會叫我們去做一件做得到的事。能做得到的事是什麼呢？就是：不理會自

己對他的感覺，現在馬上就下定決心，說：『無論他有意或者無意傷害過我，我決定不計較。』你現在立刻就下決定吧。」

#### D. 做個慷慨大方的人，別做小氣鬼。

「做一個大方的人吧！你希望你死時，別人說什麼呢？你想別人這樣說嗎？『這是個小氣鬼，死了真好！』還是你想別人這樣說呢？『這個人慷慨大方，從來都不記仇，永遠都不報復。他死了真可惜，我不捨得他。』」

可是，跟孩子講道理，往往要花很多時間。若說了道理就必有成效，無論耗時多久，我也會覺得划算。可惜，有時我費盡唇舌，「搏鬥」了很久，他們依然沒法寬恕！若他們甘願受仇恨束縛，終生就會與幸福絕緣！那是多麼令人遺憾的事啊。因此，我實在需要一個能協助孩子寬恕別人的方法。感謝天主，在祂的助佑下，我終於偶然地發現了。

2017年9月16日，我在彌撒後，遇見一個當輔祭的中三男生，便單刀直入地問他：「你最討厭什麼科目呢？」他答：「聖經科。」我覺得很意外，當輔祭的，怎會討厭聖經呢？他馬上就補充了一句：「其實，我不討厭聖經，只是討厭那個教

聖經的教師罷了。我們全班都不喜歡他。」我問：「你有沒有為他祈禱呢？」他搖搖頭。

當時，我靈機一動，對他說：「跟我一起唸 10 次吧：天主求祢祝福他！天主求祢祝福他！天主求祢祝福他！.....」唸了 10 次後，我問：「還討厭他嗎？」他表：「不太討厭了。」我說：「多唸 10 次吧：天主求祢祝福他！天主求祢祝福他！天主求祢祝福他！.....」一共唸了 20 次後，我問：「還討厭他嗎？」他答：「完全不討厭了。」

祝福仇人，是聖經的教導。聖保祿說：「迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。」(羅 12：14) 為什麼祝福仇人能消除心中的仇恨呢？原因很簡單，祝福是一種愛的行動，當我們祝福仇人時，天主的愛，就藉著所賜予我們的聖神，傾注在我們心中 (參閱羅 5：5)。心中既有天主的愛，與仁愛誓不兩立的仇恨，自然就會潰不成軍。

從那時起，我常用這個方法去協助孩子去寬恕仇人。以下是個實例。

2019 年 10 月 11 日下午，我在一家快餐店 (麥當勞) 裡做福傳工作，遇到甲、乙兩個並肩而坐的中二女生。我問她們：

「學校裡有沒有一些科目，是你們討厭的呢？」甲說沒有，乙說討厭音樂和視藝（視覺藝術）。我說：「祈禱可以解決這個問題；不過，你們信不信天主或者耶穌呢？」甲說不信，但乙說信，因為她以前在一所天主教小學唸書。乙又表示：她不喜歡祈禱，因為每次祈禱，她都毫無感覺，一無所獲。

我花了約 45 秒的時間，向甲證明天主的存在。說完之後，甲就信了。接著，我叫她們決心做好人，決心改壞習慣，並寬恕所的人。然後，我把「奉主耶穌的名字……」這篇禱文唸給她們聽。唸了五次之後，甲感到心靈舒暢，因為心中的黑暗勢力已一掃而空；但乙卻毫無感覺，依然討厭音樂和視藝。

甲、乙兩人一同向天主祈禱，為什麼甲感到舒暢，但乙卻毫無感覺呢？後來，我從乙所說的話中，發現了問題的癥結。原來乙在小學時，曾被一群同學欺凌。乙對他們懷恨於心，一直沒有寬恕他們。她的祈禱之所以沒有效果，不是因為天主不祝福她，而是因為她心中的仇恨，擋住了天主的祝福！

我勸乙寬恕那些欺凌她的人。乙卻說：「不用了，因為只要我不想起他們，就不會覺得難受。」我對乙解釋：「如果家裡有垃圾（例如橙皮和蕉皮），你必須把它們扔掉。如果不扔掉，只把它們藏在床下沒有人看得見的地方，並不能解決問題，因

為那些垃圾會腐爛發臭，會招來螞蟻、蟑螂和老鼠。同樣，如果你不用寬恕這個方法來消除仇恨，只把仇恨藏在心底，也不能解決問題，因為只要一想起那些欺負過你的同學，你就會憎恨他們，覺得很不開心。」

我叫乙在心裡和我一起唸：「天主，求祢祝福他們！」唸了十次後，她的心依然毫無感覺。我提醒她：「要真心地唸！」再唸了十次後，她的心開始覺得有點兒舒暢。我估計：要使她的心完全舒暢，還須多唸幾十次，便說：「再唸十次吧！」想不到，她多唸了十次後，便向我表示：心中已經完全沒有仇恨，覺得非常舒服。

最後，我再把「奉主耶穌的名字……」這禱文唸給乙聽。唸了五次，就有效果。她不再討厭音樂和視藝了。

**【福傳效果改善的第 6 個原因：  
發現了求恩的捷徑】**

讓我舉例說明吧。假如有 4 個孩子站在我面前，甲討厭英文，又有自卑感，乙厭惡中文和數學，又害怕考試，丙討厭科學和歷史，而丁痛恨音樂，該怎樣為他們求恩呢？

以前我認為，必須把「奉主耶穌的名字……」這禱文唸 8 輪，把 8 個問題逐一解決。

1. 第一輪 趕走甲心中的黑暗勢力，以消除他的自卑感。
2. 第二輪 趕走甲對英文的厭惡，
3. 第三輪 趕走乙心中的黑暗勢力，以消除他的恐懼，
4. 第四輪 趕走乙對中文的厭惡，
5. 第五輪 趕走乙對數學的厭惡，
6. 第六輪 趕走丙對科學的厭惡，
7. 第七輪 趕走丙對歷史的厭惡，
8. 第八輪 趕走丁對音樂的厭惡。

後來經過反覆試驗，我才逐漸發現，其實可以同時為所有孩子的一切問題祈求。不用唸 8 輪那麼多，只須用以下的方式，為 4 個孩子唸 1 輪就夠了：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力和對所有科目的厭惡，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安，和對所有科目的興趣。」（我會重複誦唸這禱文，直到所有的孩子都沒有煩惱，都喜歡所有的科目為止。）

唸一輪就有效果，為什麼我以前竟會唸 8 輪呢？是因為我以前有個錯誤的想法，認為我代禱的力量，是「奉主耶穌的名字……」這禱文產生效果的原因。鑑於我代禱的力量十分微弱，

如果我同時為 8 個問題祈禱，那麼力量便會分散，每個問題只會分到八分之一的力量。為了使每個問題都能圓滿地解決，我每次就只為一個意向禱求。

這個發現，使我清楚知道：「奉主耶穌的名字……」這禱文所產生的效果，其實與我代禱的力量沒有什麼關係。我只不過是天父與孩子之間的中間人。我的職責只是陪孩子祈禱，教他們因主耶穌之名真心祈求，使天父向他們大發慈悲而已。向孩子施恩的是天父，並不是我！因此，當這禱文產生效果時，我絕對不可驕傲自大，以為自己立了大功。如果我為此而自鳴得意，便成了掠奪天主光榮的罪人！

事實上，使這禱文產生實效的原因，不外乎以下兩個：

(1) 我們全能的天父「慈悲為懷」，「仁愛無量」(詠 145：8)，樂於向孩子——祂所心愛的子女——施恩。

(2) 孩子們消除了阻擋恩寵的障礙 (即不信、不悔改和不寬恕的態度)，又以真誠的祈求打開了心扉。

在這種情況下，天父所賜的恩寵便能暢通無阻地進入孩子心中。

**【福傳效果改善的第 7 個原因：  
找到了戒除惡習的方法。】**

寶琳 (化名) 住在內地，是位有神恩的修女。以下是她在 2019 年初告訴我的事：

有一天，寶琳修女在朝拜明供聖體時，與一個有意修道的十八歲女孩德蓮 (化名)，一起誦唸玫瑰經的痛苦奧蹟。就在那時，耶穌帶寶琳到地獄參觀。修女發現，每個活在世上的人，在地獄裡都有一個油桶。修女自己的油桶是空的。德蓮的油桶裡有些油；不過，由於她一面祈禱，一面做克苦 (唸每端玫瑰經的十篇聖母經時，她都張開手臂，使水平的雙臂與垂直的軀幹看起來像個十字架。) 所以那些油便經一條管子排出桶外，使貯在桶裡的油不斷減少。

然後修女又看見其他油桶，多得一望無際，都是屬於年輕人的，大多裝著滿滿的油。那些油是黑色的，裡面有活蛇和活老鼠的尾巴，還有蟲子、蝎子等，非常可怕。原來，天主賜給我們的時間，珍貴無比，非金錢所能衡量。將來我們所得到的，究竟是天堂的賞報抑或地獄的懲罰，要看我們是否善用時間而定。若善用時間去祈禱，朝拜聖體，光榮天主的聖名，並為自己及普世的罪過做補贖和克苦，那麼桶裡的油就會減少。若不善用時間去祈禱，去做補贖和克苦，便會看不見天主的旨意，迷失方向，陷於誘惑，沉溺於罪惡中，使桶裡的油越積越多。

修女以眼神問耶穌，那些油有什麼用途。耶穌使她明白，那些我們在生前所積聚的油，是死後在地獄裡用來燃燒我們的，裡面的蟲子是用來咬我們的。

寶琳修女了解了這個情況後，就決心拯救青年們的靈魂。我問她如何救那些青年，她只說了四個字：「朝拜聖體」。

耶穌又把今日世界的五大罪惡和世人下地獄的兩大原因告訴修女。五大罪惡與下列五項有關：(1)網絡、(2)邪淫、(3)金錢、(4)賭博、(5)吸毒。下地獄的兩大原因就是：(1)仇恨、(2)貪圖享受。

修女把所見所聞告訴德蓮。德蓮聽罷，就懊悔不已，嚎啕大哭，因為她過去沉迷電視和手機，浪費了許多光陰，幾年內已用壞了十部手機。德蓮表示：如果她沒有與寶琳修女相遇，得不到她的教導，相信自己很難得救。

我收到了修女的訊息後，就很想幫助香港的學生，因為有許多孩子與德蓮相仿，都有沉迷手機、打機，電腦或電視的惡習，浪費了很多寶貴時間，但除了為他們拜聖體之外，我還可以做什麼呢？

2019年5月15日下午，我在樂富港鐵站出口附近，向放學後回家的孩子福傳。那天，我決定做一個實驗：凡我所遇見的孩子，都問他們有沒有沉迷手機、打機，電腦或電視的壞習慣，如果他們說有，便教他們求天父趕走心中對手機、打機，電腦或電視的依戀，並求祂賞賜抵抗誘惑的力量。當天我一共為了43個中小學生（27女16男，18個唸小學，25個唸中學）祈禱，其中有14個（10女4男，6個唸小學，8個唸中學）承認自己有惡習。10個女生中有9個對手機上了癮，4個男生中有兩個沉迷手機，兩個沉迷打機。8個中學生中有7個對手機上了癮，6個小學生中有4個沉迷手機，兩個沉迷打機。總而言之，有惡習的孩子大約是全體學生的三分之一，而對手機上癮是最普遍的壞習慣。除此之外，我還發現了一件更重要的事。在祈禱後，凡有惡習的孩子都向我表示：他們抵抗誘惑的力量真的加強了。後來，我便在「奉主耶穌的名字……」這篇禱文內，加上了「壞習慣」和「改壞習慣的力量」這十個字，使它變得更加完美。以下就是我從那時起沿用至今的版本：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中對所有科目的厭惡、一切的黑暗勢力和壞習慣，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安、對所有科目的興趣和改壞習慣的力量。」

寶琳修女在地獄裡所見的油桶，使我想起魔鬼在地獄裡為聖女大德蘭 (St. Teresa of Avila, 1515-1582) 所預備的地方。有一天，大德蘭在祈禱時，忽然發覺自己「全身被移到地獄」。它的入口像「一條很長很窄的小胡同」。底部好像是一坑污水，骯髒，奇臭，不可言狀，有無數毒蛇和爬蟲。在盡頭處有一個在牆壁內鑿出來的洞，那就是魔鬼給她所預備的地方。她「在那裡不能坐也不能臥，沒有一點空間。」地獄的痛苦極大，沒法以筆墨形容。靈魂內有猛火，肉體所受的苦大得沒法忍受。但最難熬的，是失去天主的痛苦，那是「一種壓迫，一種焦慮，一種很顯著的磨難，一種失望而極深切的苦刑」。比起地獄的苦刑，世上的苦楚簡直微不足道。【註 5】

是不是聖女大德蘭犯了大罪，以致該下地獄呢？當然不！因為聖亞豐索 (1696-1787) 認為：聖女大德蘭一生從沒犯過大罪。大家都知道：只有那些犯了大罪 (如果一個人明知某件事是嚴重的惡事，但仍然故意去做，那人便犯了大罪。) 而又不肯悔改的罪人，死後才會下地獄；靈魂上沒有大罪的人，是不會下地獄的。既然聖女大德蘭從沒犯過大罪，只犯過小罪，為什麼魔鬼也為她在地獄裡預備了一個地方呢？

我相信魔鬼並不愚蠢，牠很清楚知道：「凡輕忽小事的，不久必會失足。」(德 19：1) 雖然聖女沒有犯過大罪，但只要她輕

忽小事，不久就必會失足，陷於大罪之中。那時，牠便會勝券在握了。【註6】

古語說：「勿以惡小而為之，莫以善小而不為。」如果我們放縱自己，做事敷衍塞責，以說謊為家常便飯，經常發脾氣，或浪費大量寶貴的光陰，去玩手機，打機，或漫無目的地上網，以為那些都是無傷大雅的小事，做了也無妨，會有什麼後果呢？答案是：「凡輕忽小事的，不久必會失足！」

如果我們不思進取，不祈禱/不唸玫瑰經/不唸慈悲串經，不省察，不關心別人，也不主動幫助別人，以為那些善行是芝麻綠豆的小事，不做也沒有損失，會有什麼後果？答案是：「凡輕忽小事的，不久必會失足！」

我們會養成故意犯小罪的惡習！然後，一遇到強烈的誘惑，就會跌倒，陷入大罪之中。

看看猶達斯的例子，便可以明白以上的道理。聖史若望告訴我們：猶達斯「掌管錢囊，常偷取其中所存放的。」(若 12：6) 起初，他所偷的一定不多，可能每次只偷一文錢或「兩文錢」(路 21：2)，但養成了偷盜的惡習後，他成了金錢的奴隸，被貪慾所捆綁，終於為了三十塊銀錢而出賣耶穌。那是多麼可悲

的事！我們中國人「小時偷針，大時偷金」的說法，原來不是沒有根據的。

主耶穌說：「在小事上忠信的，在大事上也忠信；在小事上不義的，在大事上也不義。」(路 16：10) 讓我們以河北威縣馬家莊的聖王亞納 (1886-1900) 和她的繼母為例，來解釋主的話吧。

王亞納是個在農村長大的貧家女孩，從來沒有做大事的機會，但她在小事上卻極其忠信，例如：

- 她重祈禱，每天必唸早課、晚課、聖心串經、三串玫瑰經。寧願不吃飯，也要唸經。同學在散心的時候，見她起身往屋裡去，過了很久也不出來，便去看看她在屋裡做什麼。原來她端端正正地跪著，正在唸玫瑰經。她想起自己尚未唸完那三串玫瑰經，就急忙補上。
- 三月若瑟月、五月聖母月、六月聖心月..... 在村裡的聖堂，都會有特別敬禮。有時她正在村邊拾柴，以幫補家計，一聽見聖堂的鐘聲，就把籃子一提，急速到聖堂裡唸經。她把籃子放在聖堂門口，唸完經後才回家去。
- 她重視孝道，四歲喪母後，就朝夕服侍祖母。她由於家貧，每天只吃一頓飯。有時人家給她施捨一些食物，她一定留給祖母吃，等到祖母命令她吃時，她自己才吃。

- 她重視愛德善工。在家庭和學校裡，一切侍候父母和老師的卑賤工作，她都勤謹地做，把地方弄得乾乾淨淨。同學欺負或譏笑她時，她總是良善忍耐，不同他們爭論。有一次，學校裡壞了一件東西，老師責問時，由於她脾氣好，素來不為自己辯白，同學就誣賴她，把責任推到她身上。她由於不願同學受責，竟叫老師罰她。【註 7】

由於王亞納平日在小事上忠信，所以當她遇到考驗，只能在「背教」與「死亡」之間任擇其一的時候，便能毅然捨生取義，成為流芳百世的殉道聖女。文天祥在《正氣歌》裡所說的話：「時窮節乃現，一一垂丹青。」(意思是說：在危急的時候，一個人的氣節才會凸現出來，這樣的人才會在史冊上一一留下他們的英名。)「當其貫日月，生死安足論。」(意思是說：當正氣激昂起來直衝日月的時候，個人的生死還有什麼值得計較的。)就是聖王亞納和其他殉道者的真實寫照。

可惜，聖女王亞納的繼母卻是個冷淡教友，在小事上並不忠信，一遇到教難，便經不起考驗。為了苟且偷生，便決定背叛天主，還試圖強迫女兒和她一起背教。(不幸中的大幸是：藉著聖王亞納在天之靈的代禱，後來她的繼母悔改了，還變得很熱心，和從前判若兩人。)【註 8】

在今日的世界，有很多孩子在小事上不忠信，養成了故意犯小罪的壞習慣，對手機/打機/電視/電腦上了癮，失去了心靈的自由。希望身為家長和老師的人，都樂意和孩子一起以「奉主耶穌的名字.....」這篇禱文來祈禱，把他們從惡習的束縛中解救出來。也希望孩子們都懂得自愛，有革除陋習的決心，因為如果他們留戀惡習所帶來的樂趣，不願捨棄，天主就會尊重他們的抉擇，不會伸出援助之手。

.....

總而言之，由於耶穌聖體的祝福，並因聖母瑪利亞的轉禱，我在以下七方面改善了我所用的福傳方法：

- 我不再做心理測驗，節省了大量時間。
- 我發現了一個求恩的捷徑，懂得以同一篇禱文，同時為多個孩子各種不同的需要向天父祈求，節省了大量時間。
- 我找到了在 45 秒內證明天主存在的方法，以消除「不信」這個阻擋天主施恩的障礙。
- 在祈禱之前，我先叫孩子悔改，並寬恕他人，以消除「不悔改」和「不寬恕」這兩個阻擋天主施恩的障礙。
- 我找到了協助孩子寬恕別人的良方，以徹底剷除「不寬恕」這個阻擋天主施恩的嚴重障礙。

- 我找到了戒除惡習的有效方法，就是奉耶穌的名字，求天父趕走孩子的壞習慣。
- 我找到了推廣這個福傳方法的有效途徑，就是使那些受惠的孩子成為門徒，去幫助自己的同學和朋友。

由於福傳的方法改善了，所以福傳的效果也隨之而加強。不過，這並不表示：我在福傳的路上，時時都一帆風順。讓我舉兩個例子來說明我的困難吧。

- 2018年10月24日，我在將軍澳向一個小學男生福傳。忽然有個路人誣蔑我，說我欺騙兒童，凶神惡煞地破口大罵。我決定不理他，為那男孩唸完了禱文後，便急速離開，走到遠處繼續工作。正當我和一名中學女生一起祈禱時，那個路人再度出現，拿起手機給我拍照，然後致電報警，描述我所穿的衣服和我所在的位置。我自問沒有犯法，便留在附近繼續福傳，等待警察前來。過了一會，警員果然乘著警車來了。我主動向他們三人打招呼，邀請他們過來看看我正在為孩子們做什麼，他們便站在旁邊觀看。孩子離開時，我也把給孩子的單張遞給其中一名警員，問他不想聽我詳細解釋，但他答：「不用了。」他只要求我出示身份證，說：「有人報了案，我們就要過來調查。」後來又說：「沒事了，繼續做你的工作吧。」

那天，雖然那人「辱罵迫害」(瑪 5：11) 我，但天主卻眷顧我，使我安然無恙，還像平時那樣祝福了我的工作。當天，在下午 3-6 時這段時間內，我以祈禱一共幫助了 53 個孩子 (16 女、37 男， 8 人唸小學， 45 人唸中學。) 收穫相當豐富。

- 2020 年 1 月 9 日，我在屯門建生邨向甲、乙兩名同校的中五女生福傳。乙不肯寬恕，也不肯祈禱，她說：「以前我信過天主，也求過天主，不過我現在不再求祂了。」從乙憤懣不平的神態，我看得出，她的心裡有仇恨。為什麼她會懷恨於心呢？一定是因為她的心曾經被人傷害過，而且傷得很深！由於兩人中，甲看來比較虛心受教，所以我決定先向甲福傳，希望乙發現祈禱在甲身上所產生的效果後，會嘗試去寬恕，會嘗試去祈禱。可是在我以「天主，求祢祝福他！」和「奉主耶穌的名字……」這些禱文協助了甲之後，乙依然不肯寬恕，依然不肯祈禱。由於我知道，不肯寬恕的人，永遠都與幸福無緣，便再請乙和我一起誦唸「天主，求祢祝福他！……」這禱文。想不到，乙竟含著淚，激動地大叫：「你可以走開，不強迫我祈禱，不強迫我寬恕嗎？」我看著她悲憤的神情，心裡也替她難過。她真可憐！心靈受過傷，又被仇恨捆綁，不能自拔，還遷

怒於天主，並生我的氣！但願天主大發慈悲，使她完全康復，徹底更新！既然我沒法說服乙，只好對她說：「當然可以！願天主祝福你！」說完後，便轉身離去，並決定轉移陣地，立即乘輕鐵前往蝴蝶邨工作。

為什麼要轉移陣地呢？因為我擔心附近的學生聽到乙高聲向我大叫後，會誤會我。他們也許會這樣想：「要提防這個男人！他一定很無禮。如果他沒有做過任何不當的事，這女生剛才怎會那麼激動呢？」如果他們不信任我，我留在那裡福傳，必然會徒勞無功。

雖然我在建生邨的工作乏善足陳，但在蝴蝶邨卻相當成功。那天在 6 個小時內（從上午 11 時到下午 5 時），我以祈禱總共幫助了 76 個孩子（包括 36 個女孩、40 個男孩，其中 7 個唸小學，69 個唸中學。），收穫頗為可觀。

雖然總會遇到逆境，但我對街頭福傳工作，仍然樂此不疲，因為它帶來的喜樂與安慰，是別的活動所沒有的。讓我多舉幾個例子吧。

- 2017 年 6 月 29 日下午，我來到一個離我家不遠的籃球場時，有幾個高大的男孩向我打招呼。（按：他們是一所基

督教學校的初中生，在一個多月前，即同年 5 月 11 日，我曾在那裡向他們福傳。) 其中二人對我說：自從上次祈禱後，他們就不再討厭任何學科了。這次考試，各科都考得很好。第三個更說：「上次祈禱後，我就信了主。我以前常說污言穢語，但現在不說了.....那篇你給我的禱文很有效力，我把它貼在牆上，經常誦唸，結果考試考得很好。」福傳的後果如此美滿，實在使我欣喜莫名！

- 2018 年 12 月 13 日，我在九龍順天邨的鞦韆旁，向一個小三女生福傳。這女孩的表情不豐富，在祈禱後，臉上並沒有綻放出可愛的笑容，不過，我從她的行為知道，祈禱的確對她產生了效力，因為我走到別處為其他孩子祈禱時，她總是亦步亦趨。後來，她還用手勢向我示意，叫我跟著她走，來到一個小男孩面前。原來這個心地善良的女孩想我也為他祈禱！當天，我本來不打算向幼兒福傳，但盛情難卻，只好試試這樣做。我先向那小男孩介紹天父、耶穌和聖母，然後以小孩聽得懂的話，把以下這篇禱文唸給他聽：「天父啊，我用耶穌的名字求祢，也請耶穌的媽媽聖母瑪利亞為我祈禱，求祢趕走我心裡一切使我不開心的東西，把它們趕到耶穌的十字架下，使我有愛心，使我開心，平安。」唸了幾次，那個小孩便覺得很舒暢了。那天我以

祈禱幫助了 45 個孩子 (12 女、33 男)。除了 10 個中學生、31 個小學生之，還有 4 名唸幼稚園的兒童！

- 2019 年 5 月 7 日，我在沙田區工作。當我從博康邨沿著一條大路前往水泉澳時，看見對面有個沒精打采的小胖子，背著沉重的書包，很吃力地走那段上坡路，便走過去和他攀談。原來他是個小六學生，來了香港不久，覺得學習英語很難，對英語感到厭惡，因此十分頹喪。我先給他證明了天主的存在，然後把「奉主耶穌的名字……」這禱文唸給他聽。可是，唸來唸去，都沒法消除他心中對英語的厭惡。我心裡想：如果當天不能抓住這個時機，把他心中對英語的厭惡剷除，恐怕日後再沒有機會，因為人海茫茫，與他重逢，實在談何容易！於是，我在整段路上，都不斷在他身邊誦唸這禱文，而他待我也不薄，為我打傘擋雨。不過，到了轉乘升降機的地方，情況仍沒有好轉，他依然厭惡英語！意想不到的的是：在最後一刻，他竟突然對我說：「完全不討厭英語了！」原來天主在這個可憐的小胖子身上行了一個奇蹟！我鬆了一口氣，叫他和和我一起唸：「感謝主！讚美主！感謝主！讚美主！感謝主！讚美主！……」
- 2019 年 12 月 18 日下午，我在沙田圍站附近，遇到 6 批總共十多名基督教中學的中六學生。他們正在搬運當天黃

昏燒烤時所需的食物、飲料和物品。遇到每一批學生，我都向他們福傳，而他們都欣然接受。使我印象最深刻的是：有一個男生感受到「奉主耶穌的名字……」這禱文的效力後，便急不及待地拿起手機，打電話通知他的好友，叫他快來，因為他要教他唸這禱文！在我的印象中，那所學校的學生大多不信世上有神，但誰會想得到，那個外形有點粗獷的男生竟然搖身一變，成了一個滿腔熱誠的福傳者！

- 究竟何時何地與這名中三女生相遇，我已無從稽考。一眼看上去，她和一般少女毫無分別，獨特之處在於她的右眼。常人的眼睛黑白分明，但她的右眼卻沒有眼球，黑與白混在一起，有如大理石的花紋。我發現，要她信天主不難，但要她寬恕別人，就很不容易。為什麼寬恕那麼難呢？是不是有些缺德的同學嘲笑過她的眼睛呢？可能是吧！失明本身已是慘事，如果因遭人譏諷以致心懷怨恨，那就慘上加慘了！我便叫她和我一起唸：「天主，求祢祝福他們！」以消除心中的怨恨。幸好，她很溫順，願意不斷和我一同誦唸，終於擺脫了仇恨的束縛！聽了「奉主耶穌的名字……」這禱文後，心情就更舒暢。那時，我特別喜樂，因為在我的協助下，有個小姊妹認識了天父，得到了祂的祝福。我知道她是誰，她是主所疼的妹妹，天父的掌上明珠，聖母的愛女！我也知道主耶穌會感到欣慰，因為祂曾

說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」(瑪 25：40)

福傳工作次階段的苦與樂，都向大家介紹過了。總而言之，由於福傳方法改善了，所以次階段的福傳效果也比首階段好得多。根據我記錄下來的資料，在次階段 (2015 年 10 月至 2020 年 6 月底) 那接近五年的時間內，我幫助過的孩子數目，至少是首階段 (2008 年至 2013 年 11 月) 那五年的 9 倍。能以祈禱幫助了那麼多人，連我自己也覺得不可思議。

我很喜愛 You raise me up 這首旋律優美的歌曲，因為它的歌詞比旋律更美妙，所表達的，正是天主藉著耶穌聖體扶助我的情況。<https://www.youtube.com/watch?v=4RojlDwD07I>

You raise me up, so I can stand on mountains.

You raise me up, to walk on stormy seas.

I am strong, when I am on your shoulders.

You raise me up to more than I can be.

祢舉揚我，使我能挺立在群山上。

祢舉揚我，讓我在洶湧的海面上漫步。

祢以肩膀支撐，使我強而有力。

祢舉揚我，令我超越自己的限度。

我清楚知道，我絕不可因所做的福傳工作而沾沾自喜。耶穌教導我們說：「正如枝條若不留在葡萄樹上，憑自己不能結實；你們若不住在我內，也一無所能。我是葡萄樹，你們是枝條；那住在我內，我也住在他內的，他就結許多的果實，因為離了我，你們什麼也不能作。」(若 15：4-5) 耶穌說得很明白，我們結果實，不能靠自己的力量，只能靠祂。若沒有祂恩寵的扶助，我們便一無所能。

耶穌說過一個種子自長的比喻，我覺得比喻中的那個撒種者就是我。「天主的國好比一個人把種子撒在地裡，他黑夜白天，或睡或起，那種子發芽生長，至於怎樣，他卻不知道，因為土地自然生長果實：先發苗，後吐穗，最後穗上滿了麥粒……」(谷 4：26-29)

在次階段內，我只遵守了我的承諾，每天朝拜聖體一個小時，然後便在放學的時候，輪流在全港各地露面，對孩子說千篇一律的話，唸千篇一律的禱文。隨後，他們的煩惱就被趕走，對學科的厭惡就自動消失，改壞習慣的力量就逐漸增強。如果你問我：究竟他們煩惱怎樣被趕走了？對學科的厭惡怎樣消失了？改壞習慣的力量又怎樣增強了？我無言以對，因為我實在一無所知，亦一無所能。那些事是天主做的，與我無干。我是祂無才無德的僕人，只為所遇見的孩子安排機會，讓天父在他們身上施展大能罷了。我只知道，孩子所獲得的一切恩寵，都源於

聖體內的耶穌，因此我只能說：願吾主至聖之體，常受讚美稱謝！

我本來認為：遭人拒諸 B 校門外，是無妄之災。後來才漸漸明白，原來那不是災禍，而是化了裝的祝福！試想想，如果我一直留在 B 校，情況會怎樣？B 校的學生總數不足一千，每年的新生只有百多名。在那狹小的校園內，每年能幫助多少個孩子呢？若不是吃了閉門羹，我怎會離開那舒適的小天地，去開拓外面海闊天空的世界，為數以千計的孩子服務呢？我只能說：願吾主至聖之體，常受讚美稱謝！

我一直都求主打開學校大門，讓我進去為孩子工作。祂沒有完全答允我的請求。祂打開了學校大門之後，並沒有讓我進去，只讓孩子出來，出現在我的眼前。不過，我反而因此喜出望外，因為我所得的工作機會，遠遠比我所渴求的多，而受惠者的人數，也遠遠超乎我的想像！我只能再說一次：願吾主至聖之體，常受讚美稱謝！

各位讀者，若是可能，請效法施恩主教的芳表，每天都朝拜聖體一個小時吧！如果真的很忙，至少每週朝拜聖體一個小時吧！如果你這樣做，天主豐富的恩寵，就會從耶穌聖體那裡源源不絕地湧出來，流注在你和你所接觸的人身上。

【註 1】在 Google 搜尋引擎內輸入 loy.hk

便會找到以下這個網站：

<https://i-am-present.com>

裡面的「新文章」「一位天主教老師的專欄（小丁老師）」內的 RE-010 便是《一個老師對貞潔的看法》。

【註 2】後來我寫了一篇叫做「15 分鐘的教理講授」的文章。

在 Google 搜尋引擎內輸入 loy.hk

便會找到以下這個網站：

<https://i-am-present.com>

裡面的「新文章」「一位天主教老師的專欄（小丁老師）」內的 RE-000 便是「15 分鐘的教理講授」。

【註 3】後來，我想：淑怡不再憎恨父親一事，會不會好像曇花一樣，只是個暫時的現象呢？數天後，我私下問淑怡：「你是否真的不再恨你的爸爸？」她說：「真的不恨了。」過了幾個月，我再問她，她依然說：「不恨了。」在她畢業前不久，我最後一次問她，她回答說：「世上是否確有天主，我不能百分之一百肯定；但我百分之一百肯定：從前我很憎恨爸爸，但現在不恨了。」

【註 4】順便在這裡提一提，雖然天主是創造我們的主，祂看了自己所造的一切，認為樣樣都很好（創 1：8, 12, 18, 21, 25, 31），但有些人卻對自己的身體（祂的作品）不大滿意，總是按照世俗的標準去衡量，認為自己不夠高大，不夠漂亮/英俊，不夠豐滿/窈窕.....因而自慚形穢，以為整容或整形是惟一的出路。這樣想法合理嗎？如果你有這種煩惱，就要下定決心接納天主所賜的一切，按「天主要的我都給，天主給的我都愛」的原則生活，為自己身

上一切令自己不滿意的地方，不斷真心誦唸「感謝主！讚美主！」直到這種煩惱消失為止。此外，要記住上主對撒慕爾先知所說的話：「天主的看法與人不同：人看外貌，上主卻看人心。」(撒 16：7)

【註 5】趙雅博譯《聖女耶穌大德蘭自傳》台北：慈幼出版社，1988 年三版，242-244 頁。

【註 6】參閱 Rev. Joseph M. Esper, *Your Soul in Balance Spiritual Warfare, Purgatory, and the Four Last Things*. Goleta, CA: Queenship Publishing Company, 2017, pp.235-236.

【註 7】參閱《永年教區義勇列傳》1931 年，4-7 頁。

【註 8】參閱天主教台灣地區主教團宣聖委員會主編《中華殉道聖人傳》台北：天主教教務協進會出版社，2000 年，319-322 頁。