

著者■法國 J.Lintelò S.J.司鐸

譯者■楊鳳翔

DE COMUNIONE FREQUENTI

勤 領 聖 體



真理學會出版

著者：法國 J.Lintelro S.J. 司鐸

譯者：楊鳳翔

勤 領 聖 體

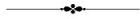
真理學會出版

A. M. D. G.

DE COMUNIONE FREQUENTI

(Exortationes et consilia circa comunionem
frequentem iuuenibus præsertim dicata)

Auctore: J, Lintelo S. J.



FREQUENT HOLY COMMUNION

By Rev. Fr. J. Lintelo S. J.

Translated by Mr. Yang Yong Siang

Nihil obstat.

Sac. L. Fung

2nd. edition.

Imprimatur

H. Valtorta

Vic. Apostolic.

May 1946.

No. E-1

CATHOLIC TRUTH SOCIETY

King's Building

HONG KONG

曾经有一时期，男女信友们
每天都领圣礼……我们
应该竭力恢复从前信友们
的良好习惯。

罗爱约拉给阿斯加居氏的信（一五四一年）

祈 祷

——以推广每日圣体的功用——

啊！仁慈的耶稣！您来世界上，是将您的圣宠的生命给我们的灵魂的；要培养我们的灵魂，您曾用圣宠做我们的药餌，医治我们的创伤；做我们的食粮，培养我们的身心；我们向你虔诚地祈求，求你从燃烧着爱的心中，倾注给我们你圣洁的精灵，使犯大罪的人，得你的圣宠改邪归正；已经有圣宠的人，因为你的赈救，可以天天接近祭台：使他们因为领圣体，小罪天天被赦，还用你的圣宠，滋养他们的灵魂。这样，他们一天比一天纯洁了，最后可以和你在天国里享受最幸福的生活了。亚孟。每次三百日大赦。

必约第十

勤•领•圣•体

先 要 读 的

从前有一位青年们的好朋友，瑟居主教。在他讲道理给青年们或写信给他们的时候，总是不断地述说着：『你们要洁净，要领圣体以求洁净！』

他把他所希望我们领圣体的最低标准，写在小手册的边缘上：『每星期一次！』他还劝热心的教友能多领几次。今天，他可以向大家发出这『天天领圣体』的呼声了，他将如何快慰哟！

真的，我们圣教宗必约第十常希望教友，能每天用耶稣的身体养活自己，犹如圣教会最初建立时一样。

对于司铎们呢，教宗向他们说：『尤其是在教育机关内，这种有裨身心的好习惯，应该光荣地培植起来。』

亲爱的青年们！教宗的这种见解，你可以在教理书中得到详细的解释。你应当去作深澈的研究，这是你应尽的本分。这里我们要告诉你们的，并非高谈阔论，不过是一点浅显的道理和例示，是一个朋友的规劝，要领你到祭台前去罢了。

假若你有所藉口而中途停止，那么你所时常引用的藉口，这里将加以讨论。

未读之前，你祈求圣母——你的仁慈之母吧！求她给你领圣体的智慧与爱情的最珍贵的圣宠吧！

亚物马利亚！

最 切 的 事

教宗颁布的圣谕上说：

『基利斯督与圣教会，希望信友们每天领圣体，犹望因领圣体的结果，获得力量，以战胜贪欲，战胜因人性贫弱所犯之大罪……此种希望，想为每日望弥撒之教友所深悉者。』

所以我们要达到的目的，并非对于基利斯督圣体应有的恭敬，领圣体者的德行所应受的报偿更在其次；我们所要达到的最重要的目的，乃是「保持圣宠。」

一个不在圣宠里生活的教友，将成为怎样呢？

这是葡萄树上的枯枝罢了！

耶稣肯定地说过；『没有圣宠，便不能立善功！』

这是一个未交锋而卸甲的战士。要战胜恶魔是如何困难啊！他是不能战斗的了！

假若他死去，他一定成为地狱烈火的牺牲者。他是不能希望降福的了！

所以教友的第一件任务，便是保持圣宠。

人不能侵害他自己的生命；唯有天主才是人的生命的主宰。自杀是绝大的罪恶。

在领洗时，天主已经把超性的生命，赋与我们的灵魂，已经赐给我们做他义子的资格了。一犯了大罪；便摧残了天主给我们的生命，戕贼了我们自己的灵魂；这是灵魂的自杀，我们侵害的生命越是高贵，所犯的罪越可怕。

虽然如此，我们的许多强烈的欲望，仍在打击天主给我们的生命：贪财，迷恋人世的幸福，懒慢，骄傲，尤其是虚

荣心，和无节制的快乐的追求。魔鬼要陷害我们，所以竭力利用我们人性的弱点使我们犯罪，同时，更以放纵者的例示来蛊惑我们。只有用天主圣宠的力量，才能使我们战胜魔鬼的进攻。

没有一处再比圣体内的圣宠更丰富的了，领圣体增强我们超性的生命，赏赐给我们耶稣的牺牲奋斗的精神，如脱利腾公会议宣言**Concil de Trente**所说：『我们由此得到预防犯大罪的方法了。』

所以，没有圣宠便谈不上教友的生活，没有圣宠，便不能领圣体。还有比这更坚确可信的理由吗？

默想一下奥理文神父的话吧！『教友应当常常预备善终和预备领圣体』。

给 我 们 每 天 的 食 粮！

——这里所讲的是不是圣体的问题？

——是的，我的孩子，教宗已经讲过，而且在他以前，罗马的教理学者和圣教会的神父们也已经讲过了。你愿意知道其底细吧，请看下面：

天主经是教友的祷文，只有教友才能用；耶稣指示我们，我们的祈祷与外教人的祈祷不同。所以，一个未领洗的外教人，是不能像我们一样，呼天主为圣父的。只有我们是天主的孩子。我们既然是天主的孩子，所以我们有一份食粮，这食粮不曾给过别的人而是专为我们的。耶稣说过：『我给你们一份活的食粮，一份由天上降下来的食粮，一份比甘露还好

的食粮!』

耶稣要我们每天用这食粮。对于肉身的食粮，耶稣劝我们不必过于顾虑，他劝我们信赖天国之父的仁慈，只要我们能使天国之父欢喜，天国之父决不在我们所有需要时遗弃我们的。

希来尔圣人说：『救世主愿意同我们住在一块，每天来接近我们，所以教我们在每天祈祷时请求他。』

从今而后，你念天主经时，默想着圣父吧！

圣人安伯罗司说：『假若这食粮是每天要用的，你为什么等了这么久才去接受呢？你应该天天去接受，让它供应你生活上的需要罢。』

你 爱 耶 稣 基 利 斯 督 吗？

你信救世主亲口说的话：『圣心如此爱人！为着证明他对人的爱情，他毫不吝惜，直至牺牲自己的生命。』

所以耶稣一无所惜，他竭尽他圣心内的宝藏；他把所有的一切都给我们了，而且他每天都在给我们。真的，离了圣体，能在那儿找到耶稣呢？

那么，你应该以你的一切去报答耶稣一切。

这怎样做呢？最要紧的是，不轻蔑耶稣给你的恩典，不让耶稣白躺在祭台上！救世主把恭敬圣心的方法启示给玛加利大玛利亚，教她：『第一件事，请你在圣体内接受我吧！……』

耶稣圣心教我们领圣体以补赎凌辱圣体之罪，教我们在

耶稣圣心瞻礼日和每月首瞻礼六领赎罪的圣体。越接近耶稣，越善于接近耶稣，越可以补赎舍弃耶稣轻慢耶稣的罪衍：这便是恭敬耶稣圣心；这便是报答耶稣热烈的呼喊；『在弥撒圣事中，我正热望你们的爱敬与尊敬啊！

难道这哀求的声音还不能感动你么？

你应当把你奉献给耶稣，以报答耶稣的赏赐；无疑的，这是值得赞扬啊，当你在念你的献词的时候。但是你不应仅以虔诚的颂词为已足，你还应当是忠实的，恳切的，像你对待朋友，对待一个光荣的人那样。

犹要记住，领圣体便是把你的心献给耶稣。你把你的灵魂交给耶稣，使耶稣占有你的灵魂，培养你的灵魂，改造你的灵魂。

这就是神学博士们告诉我们的领圣体的主要功能。别的食粮变成我们的滋养料，而耶稣的圣体却可以使我们变为耶稣自己。耶稣的神力渐渐注入我们的心中；一方面他削弱了我们的贪婪，怠惰，自私的欲望，另一方面，他激发我们，教我们净洁，谦卑，忍耐，使我们超脱人世，教我们爱天主爱人类。

啊！耶稣！我今天明白了！领圣体是对你的爱德行为，因为可以使你圆满地达到化身面饼寄藏在圣龕内的目的了！你给我的礼物，既然是你的爱之最大的表现，那么，将我完全献给你，恐怕才是我内心的报答吧！这样我们结合为一了，啊！耶稣！像你和宗徒们所说的；『你们住在我身上，我也住在你们身上了！』

天 神 的 食 粮

『青年们在欲望冲动的时候，要不为欲望所吞噬，必须具有超人的精神。然而这超人的精神，没有一处比在圣体内蕴藏著的更丰富了。这是儿童的教师们所有的经验。我可以大胆地说：倘若不领圣体差不多一切儿童与青年，都成为罪恶的牺牲品了。不过那些勤领圣体并且虔心预备领圣体的人（他们有圣宠与诚意）却像天神一般，永远是洁净的，或者在最短期内，会变成净洁的。——古柏

净洁的人，他的心仿佛一具深邃的器皿；

倘若最初注入的水是不洁的，

那么，虽倾海洋之水也不能濯其污啊！

因空污点已经深印于幽洞的底层了！

这是一个诗人写的，可惜他已经堕落在放纵的生活里了！这首诗并不曾将全部真理道出。海洋之水所不能的，圣体内耶稣的圣血却能得。所以常领圣体，可以使你的灵魂净洁，可以得到保持圣洁的力量。

呵！神圣的贞操，青年时代最天真最优美的德行！若非耶稣自己，谁能颂歌你的伟大呢？净洁的人是幸福的！

然而我们的时代里。引诱净洁者的陷阱已经增多了，世界的罪恶，真可诅咒呵！

孩子们，你们应该把净洁估量在一切宝藏之上。净洁是你最贵重的五官，是你身体和心灵的结晶。

但是，只有常与耶稣接近，你才可以保持净洁。

办 神 功 后

我的孩子，你许过耶稣，你不再冒犯他了，不再从你的心里将他逐出去了，你更爱耶稣了，你预备履行耶稣为你所定的计划了。今天愿意这样，明天是不是还愿意这样呢？

是的，假若你愿意用耶稣的神力来代替你的懦弱，你望一望祭饼内。耶稣宽恕了你，净洁了你，他愿意养活你使你强健。

来吧！呵！耶稣！同我住在一起吧！你已经说过了：「食我者，以我而生。」卑鄙恶劣的生命让开去吧！你的超性的生命呵！耶稣！只有你这生命，能永远和我同在！

地堂内有一棵树，叫做生命之树。这树的果实，可以保证我你们的祖先常生不死，这是天主给他们的光荣的赐与。圣堂里的圣体，便是这棵生命之树；领圣体的人，保证他灵魂不死。耶稣说过；『他们决不会因罪恶而死的。食我肉者，将得我生命。』

食吧！假若可能，你天天用这生命之食粮吧！你将永远像今天一样的净洁与良善，幸福与尊贵，公正与忠实。

有一个期望你比你自已更殷切的人，这便是耶稣。所以他叫你到祭台前面来，来吧！快把你常领圣体甚至每天领圣体的意志告诉给神父吧！教宗告诫神父们，对于具有圣宠与善意的人们，应该推动他们去领圣体，如同叫他们去领取医治罪恶的药物，去领取维持与增进超性生命的食粮一样；你的虔心领圣体的志愿，神父们不单是欢喜，还会尽他们的最大力量鼓励你去做呢。你若遵圣教会接受听工神父的意见，

那么担保不会再离开天主上智了；在你的善功里，又加入谦卑与听命的美德了。

更 美 满 的 生 命

这是耶稣的针言：『我来使他们有生命，使他们的生命更美满。』

这话解释了天主性人性的工作，犹其解释了天主在圣体内的牺牲。不论何时，天主的生命总是献给大家的。在耶稣无限慷慨的心中，耶稣不能作更薄于此的希望了。

但是，天主！我占有您的超性的生命，你满意吗？我愿他更美满，这就是给一切人的答覆。——天主！你的生命究竟怎样可以使我的灵魂美满呢？——食我肉者，将得我的生命！

你可以明白耶稣启示的关于领圣体与耶稣的生命间的关系了吧。「生命」两字，耶稣不停地述说着：『生命的食粮；我的肉身是为全世界人的生命的……食我者因我而生。』他所说的生命，包括自然界的万物，还包含精神与幸福的意思。这就是耶稣以天主的命令许给我们的一切了，我们可以不奔向祭台去吗？

圣教会的请求；希望信友们不要忽略了每天用神粮培养他们的灵魂，这与他们用普通的食物养活身体同样需要；因为，这是很明显的，灵魂需要精神的培养，并不亚于身体需要普通食物的培养。』

假若圣体的幕落下来了，救世主将向我们怎样说呢？接

起吧！食吧！使我达到同你在一起的目的。你们是懦弱的，我是你们的力量；你们是坏的，我是至善！拿起来！再食；每天不停息地修养你衰弱的生命。

你的热忱足以报答耶稣对你的热忱吗？生命与生命是不同的。你愿意做一个萎靡的，害了病的，由好人的行列里淘汰出来的教友吗？高尚的人们！你们向耶稣说：「充实我！请你给我美满的生命！」

我 怕 刻 板 的 习 惯

不错，我的孩子！你不见得比耶稣和他的圣教会更精明吧！你虽怕领圣体成为刻板的习惯，但这种恐惧却不能阻止耶稣和圣教会每天替你设法解救呢！这话有理吗？我们最好先来看恐惧是怎样的；

——你所以惧怕习惯，是由于错误的推断。使你相信习惯足以阻碍神业工夫的发展。然而事实上却与此相反，习惯是进步与成功的因素，根据墨司特的话：『凡是常用的力，自然可以加速的。』是不是有了训练便不能发展技巧吗？

谁擅长辩护，是没有主顾的律师呢，还是时常出庭代人辩护的律师？谁开刀开得好？不是已经施行过很多次手术的外科医生吗？你为什么要去学写字，学作文？岂非因为努力试验的结果，可以使你更灵巧而写得更好作得更好吗？谁善于领圣体？是那个到巴斯卦瞻礼才去领圣体的呢，还是那个每天与耶稣结合的热心教友？你在教堂里看他们，再看他们怎样使活！

这是真理，最热心的人，便是最勤谨的人。

你忘记了吗？领圣体的功效，并不是单靠你的努力可以得来的。假若你这样想，那么你将领圣体与平常的祈祷或是克制功夫和爱德工夫混为一谈了。这是不对的，领圣体是圣事，所以是一种最高尚的举动。阿尔斯本堂神父说：『把世上的善工，放在热心领圣体的前面；就好像一粒灰尘放在一座山前。』

哥伦比尔神父说：『除犯大罪外，就是不曾好好的预备，也是没有不能得到领圣体的效果的。既然每次领圣体，每次可以增加善功与增加已经有的圣宠，那么，这次领圣体，便是准备得到下次领圣体的益处；结果则愈领圣体，愈能获得以后领圣体的益处。』

你想一想吧！你每天应该吃几次饭，培养你的精力。你已经为吃饭的习惯驯服了！我请你——不说一星期——只消三天内不要吃饭，我保证你食欲大增！就请你养成隔三天用膳的习惯；这是不是最合宜的增进食欲的方法？或许，过了短时期以后，反而有害食欲的！不过，我们可以肯定，这并非发展精力增进健康的最适当的方法；所以这种方法是没有被采用的可能的。

同样，可以为领圣体下个结论，假若你能保持住你的热忱与圣宠，那么对于外观上的情感的表现是没有什么重大关系的。

所以，生活在天主的爱里的习惯是最好的习惯。随时留意吧！假若你停止领圣体，你将变成怎样的情形呢？你听圣依伯廉说的话吧；『你的灵魂快要堕落了，假若耶稣不在那里

用圣体支持你的灵魂。』

——但是，关于别的神业工夫，你却又不会怕它成为同样的刻板习惯。假若我教你不念早晚课，不念玫瑰经，使你日后念时更为热心，那你将怎样说呢？

你会回答我，不念不是好办法，应当纠正念经的态度才是；怎样能做得更好些，怎样能取消人性的弱点，依恋世物的心理，要看你自己有没有坚强意志了。这是最合理的意见！你要领圣体是唯此不可的。

默想一下阿尔斯本堂神父的话：『领圣体对于灵魂，好像对于快要熄灭的火吹气一般。』

我 并 未 因 为 领 圣 体 变 为 更 热
心！

在好几次领圣体后，你还这样说，这不过表现你的妄诞不经和忘恩负义罢了。

——你保持住圣宠吗？你比从前更少犯大罪吗？难道这不算是领圣体的丰满的收获，救世主所愿意的收获吗？你不要忘恩呀！

——那么领圣体是可以保证你立刻得到圣宠，不需要再去奋斗呢？不是的，领圣体的圣宠并不是这样得来的，我们的救世主已经说过了，应该遵循养活肉身的食粮的同一法则。所以，一切生命，当他由外界吸收一种适于发展他自己的天性的食物时。其功效并非骤刻可见，乃由不知不觉间缓慢的发展而见效。愈是非直觉所能观察的超性生活，愈可以

适用上面所述的法则。所以，你不要将有形的进步与无形的实质的进步相混淆。

你不曾听见过圣血在你身内发酵，也不曾听到过你的超性生命的发展：圣体的食粮已经像平常的食粮一样，在进行工作，不过不使你看见罢了。

——真实的热心不在于情感的流露，却在于有没有表现出表里一致始终如一的忠忱。去尽你的每天应尽的本分吧！努力地祈祷，听命，慈爱，同弱点奋斗，克服了弱点，更知道克制自己一点，这些便是领圣体的收获，这比觉得我们的胸膛隆了起来或珠泪交流还要好。天主的真实朋友并不是那些喊着『主呵！主呵！』的人们，却是那些实行天主的圣意的人们。

——我也明白，你仍免不了再犯虚骄，怠惰，不耐耐这些毛病。但是，虽然你有这些缺点与过失，耶稣照样爱你，把他自己给你。虽然你不曾十分痛悔，在圣体内，他将医治这些毛病的药饵给你了。你懂了吧！假若你离开了我们的救世主，那么你的根深蒂固的恶习，不知要把你带到什么地方去呢？所以，假若你不常领圣体，你将成了什么样？

——你更比从前谴责你的过失与缺点。谁将这神圣的需要放在你的心内呢？你还不认识耶稣的圣宠在你的心内增长吗？

『去吧！去吧！年青的领圣体者！你为甚么应该常领圣体？只好待将来到天国里去，你才可以明了一切！』

你好好地省察！你不难明了：从你勤领圣体以来，你已经变成更好了；你的生活已经有变更了。对于一个私欲很多

的孩子，假若他不去一天比一天地消除他的情欲，不赶速自己振作，不用力与情欲战斗，那么他决不能得这些领圣体的益处的。不过对于那些无诚意的灵魂，又能够发生什么作用呢？请看下面事实的教训吧！

领 圣 体 收 效 的 证 据

好好地听着！我的孩子！这些是和你们多数相同的公学学生所证明的领圣体的灵魂——『我现在的心情，和避静相比，已经大不相同了。我只能找到『新生』两字来形容我的心情，我觉得我的灵魂的这种工作的成绩。是值得惊异的，我的灵魂变清洁了，变得更美丽了，能够和自己奋斗，也能和一切困难奋斗了。这是由于我常领圣体，天主在支持我的原故；而且，自从我勤领圣体以来，我已经变成天主最心爱的孩子了。

——『呵！现在我明白你劝我尽可能常领圣体所用的那种热忱了。我相信以后再不需人推动我了，因为我好像再不会错过领圣体的机会了。』

——『自从和你会见以后，我曾忠实地履行我的诺言，我曾每天早上领圣体。我毕竟战胜了罪恶了。从前，当我屡次跌入罪恶的深渊里的时候，仿佛一切都完了，我受到一切的责罚了。但，从我洗心革面开始领圣体以来，我感到幸福了，而天主也降福我了。我的坏同伴们很讥笑我；但是我让他们讥笑；我的心里想：「只要你们愿照我这样去做呵！」

——「有四个月了，我差不多每天都领圣体；我已经改

变了。当我宁神静气地回忆我往昔的生活的时候，我不认识我自己了。真的，这已经不是我自己的生活的，这是耶稣和我在一起的生活了。我是如何地感激这种天主造成的变化哟！我屡次请求他，屡次，结果他宽恕我了。我用他圣心的名义喊他，他便到我傍面来。他问我：『你要什么？你向你的救主期待什么？你看！我如此爱你；为了你，我已经牺牲了我的圣血了。你愿意什么，可以请求我！我已经允许了，你得到罪恶的宽恕了。』我于是回答他：『我的耶稣，我的功课很忙。历史竞赛会快到了，学科有好多种。使我见了后退。请你强健我。』——从此以后，我便努力学习一切，到大考时。我完全如愿以偿了。

——领圣体已经使这个青年人有了工作的勇气，领圣体还使他学习耶稣的爱。他继续说下去：『你已经使我发现你的道路了，就是说，我已经得到耶稣的爱了。我的心是空虚的，情欲很易侵入。我接近万物，而万物却不给我我所要寻求的。现在，你已经来了，从天空被遣来了，你并且把你的心给了我，你的可以满足我的一切。万物的心已经与造物主的心结合了！我现在深深地感到快乐。』这例子足以鼓励那些为虚伪危险的友情所诱惑的人们，这例子足以鼓励他们向上。

——『看啊！我每天领圣体，快要六个月了，就是在假期内我也这样做；我得到很丰美的收获。耶稣帮助我努力工作：我已经有一个好职位，和一个精美的成绩表了。我觉得很幸福，并且很满意我自己。有时，我仍会被魔鬼引诱，但是我立刻回想起我们的救世主说给圣保禄的话来了：『你有我的圣宠已经够了。』魔鬼完全失败了，我这样相信；他也会

感觉到；于是他让我一天天平安地过活了。』

一个青年说的：领圣体是我唯一的力量。只有耶稣能改造我们保护我们。没有耶稣，我们将倾向自然神教了，倾向怀疑学派，倾向无神论和自杀的悲观哲学了；没有耶稣，我们将流亡到放浪的路上，结果毁灭了自己。这两种缓慢的无形的自杀，很容易形成众目所见的有形的自杀。』

你应当听，这个失败的幼童的怨声。这小孩太缺乏服用药饵的勇气，他现在才懂得每日药饵的重要性：『我很难堪……我没有好消息给你；我很愿意修德，我却缺乏勇气去奋斗。不净洁，怠惰，对真理与仁爱的过失，仍是像从前一样地增长着，我因而感到惊惧。我的灵魂仿佛患了贫血症似的……』

——我们听听这忠直孩子的可爱的话，他是圣体筵席每天的座客呢。

只有天降雪的日子，他的父母才能把他留在家里。这样反会使他发脾气。——你该牺牲了这次的祭献吧！他的先生向他说。——『要牺牲我的祭献！我回答他。只消不领一次的圣体，这对于我是一个很大的权利的剥夺。我所说的全是真话。』

功 课 与 事 务

领圣体虽不给我们已有的才能；但是领圣体的智能上的效果也并不比此小。

领圣体可以训练我们的才能，领圣体降福，发展，灌溉

我们；领圣体温暖我们光照我们，用一道更好的阳光使我们辉煌灿烂。

领圣体指引我们，领导我们向着正直的路上去；领圣体使我们能作更广泛更有用更长久的活动。

这全是真的；那些为天主培养着的小孩们的灵魂的美丽情景，我也亲眼见过了。

对于我，这是绝不容疑的真理：你试拿两个同年龄的儿童，用同样的方法，在同一的先生指导下，而且同样努力工作，互相比较。一个是全年生活在圣宠里，而别的一个在这一年内却是没有圣宠的：

这两个孩子，在动身时是相同的，但在到达的时候便两样了。

就各方面讲：基于常常接近圣宠的事实，内中的一个要胜过其他一个许多。

一位大思想家格拉持里发表的意见也是这样。对于那些藉口于时间的荒废，而回避领圣体的人们，还有什么话可说呢？

你真的没有时候吗？请你记住！再没有比花费在你的事业的成就上的时间更多的了。

你从那里听来的？要收取利息的有闲阶级才可以领圣体；你完全错了！我们的天主早已说过，勤苦的人们才是他的徒弟；只有这些人才可以每天和圣筵接近。有些人事体很忙，他们吃饭时，或许不能留在饭桌旁边很久，但是他们并未因此取消了他们的一顿饭。请你学他们这样做吧！

你应当养成习惯，要在忙迫的生活里，寻一个培养灵魂

的时间；否则你将成为一个动荡不安的人，你永远不能成为耶稣的信徒了。你将跌入自然主义的白窠里，这里面只有人力在期待你，没有超性的圣宠。

领圣体，你将有两个人的力量从事工作！耶稣给你的助力是可以轻视的吗？

假若你不领圣体，那么，你不单让时间荒废掉，而且连成功的希望也很渺小呢！你更容易犯罪，罪恶弄污了你的心灵，削弱了你的意志。

学这些忠实信友的榜样吧！他们不论是工人，交际家，或是学者，都甘受一切困难与牺牲，甚至于宁肯少睡觉而不愿丧失了耶稣降临的不可比拟的圣宠。

你是比这些人还要忙呢，还是你不及他们爱吾主耶稣？

宗 徒 们！

领圣体的人，好像圣若望一样，把他的头放在耶稣的胸上作片刻舒畅的休息。不过这个年青的仁爱的宗徒，他不是常常把头放在耶稣身上的；在吸取了耶稣的力量与爱情之后，他又把所得的供给他的弟兄们了；甚至于当他不尽力做他的善工时，他心内的天主是不让他休息的。『怎么！你在睡着，我的孩子，有很多堕落的灵魂呢！有很多可怜人，他们没有饭吃，他们在失望与诅咒中生活，而你却在睡着！有许多中了淫书之毒的心，你可以用好书医治他们的，而你却在睡着！有许多瞎子，他们看不见救世主的真光，你可以光照他们的，而你却在睡着！有许多穷苦人，他们把儿童的灵魂，

从我手里夺去，你可以从他们手里把这些灵魂收回来交给我的，而你却在睡着！秘密会社正要乘机来破坏我们，而你却在睡着！我快要死在圣堂里了，而你却在睡着！醒来吧！醒来吧！醒来用生命的活力创造一切吧！』具有真实信仰的领圣体者，谁不曾听到耶稣基利斯督的谴责？甘愿背负耶稣苦像的人们，谁不愿效法耶稣，为耶稣受苦？那些喜欢在领圣体的时候接受耶稣圣心的信友们，他们是如何伟大啊！

他们当中，最出名的一个，是加尔西亚·慕尔诺，最有本领的厄瓜多尔 **Eguateur** 的总统。他是一个精明练达的战士，一个大政治家，一个权威的组织者；一个不畏艰辛的真理的信徒。但是，他这丰富的活动精力是从那儿来呢？便是从耶稣圣心里来的。再没有一样比耶稣圣心更有价值的了！靠着他的精力，他完成为国牺牲的任务了，一个纪念的圣堂为他建造了。这是一个奇异的赏报吧！在月之首瞻礼六，在领圣体后几分钟，当他的心因天主的降临，而还觉得温暖的时候，便被一个秘密党徒刺杀了！他便这样成为耶稣圣心的致命者了！啊！一个伟大的人物。一个耶稣圣心的忠实的骑士。我愿他成为社会上公教教友的模范，一切从政者或社会改造者的模范！

『青年们！假若你愿意像他一样做一个拥护真理与正义的权威者，请你像他一样领圣体，请你热心领圣体，常常领圣体，天天领圣体！』——古柏

奉 献

仁慈之主，我还不知道你的目光在眷顾我，但是，无论怎样，我先接受你的眷顾了。你是我的主人；我是你的仆人，我应该听你的命令，我现在准备一切为你牺牲。你愿意我去做灵魂的收获吗？我请求你降福我这样做！我自己知道我不配享受这样的恩典，不过你是仁慈的，而且圣教会的需要是很大的。接受我的要求吧！救世主，我宁愿为你抛弃我所有的最宝贵的一切；我真觉得太幸福了，能用这样的代价得到天堂与生命，更好的是我还能用这很薄弱的情意报答你。我在这里，请你处置我吧！

哦！耶稣，你曾说过：请求收获的主人，请他打发工人们。那么我现在愿意做一个工人，请你不要推却我！

我 应 该 多 办 告 解 了！

不必比从前多；只有当你犯了大罪，告解才非办不可。染有犯罪恶习的教友，假若他要去补赎自己的罪过，而他自己却不去办告解，这是很不好的。他应该去办告解，越早越好，可以使他常领圣体，培养消耗的力量。

请你信任亚尔骚说的话：『没有一种根深蒂固的习惯，不为勤领圣体所减除的。』在开始的时候，你或许有重蹈覆辙的可能，但是，你不必引以为惊异或灰心；灵魂在这种情形下，恰与病人新愈时相同。他的病无疑地好了，领圣体是不可避免的。你想天天实行领圣体，却不用办告解的方法使你的过失

减少，这是不可能的事。至于我们所易犯的小罪，圣教会教我们只好每天领圣体，渐渐使自己清洁，那么这些小罪可以不成为领圣体的障碍。

对于那些每天或差不多每天领圣体成了习惯的人们，教皇允许他们可以不必告解而得到同办告解一样的小罪赦。

所以，『办告解的次数，不必与领圣体的次数并增，教皇认为，假若信友们每天领圣体已经成了习惯，虽然有一两星期不去办告解，也未始不可，显然地，每星期办一次告解是最好的办法，不过这种办法也只能教那些认为便当的人们罢了。但是，不应当因为如此，便藉口精神上的物质上的环境，认为领一次圣体，定要办一次告解；这样，办告解倒成了勤领圣体的障碍了。要保持灵魂的圣宠，与其常办告解而不常领圣体，最好还是多领圣体而少办告解。

应该事先预料的事。

再没有比魔鬼更恨领圣体的了。魔鬼用一切伎俩来阻止我们领圣体。你在师主篇中去看。第四篇第十章。

假若你不愿意受魔鬼的勾引，那你首先应该坚强你的意志，这是很重要的；并且你应该下决心，不让魔鬼的任何诱惑来动摇你的心。你应该常常履行圣教会的规诫：保有圣宠与善意。

师主篇告诉我们：『所谓善意的意思，是领圣体者不受习惯，骄矜，或人类见解的指导，他们领圣体是因为要使天主满意，使他们由于天主的爱情，能与天主更密切地结合在一

起；用天主超性的药饵，诊疗自己的弱点与痼疾。』假若你履行了这些条件，你可以无所畏惧地走向耶稣去了，而且可以天天去接近耶稣了。

有多少儿童，他们好好地开始领圣体，却因为做了魔鬼诱惑下的牺牲者而中途放弃了常领圣体！愈是好孩子，愈是他们热心，魔鬼愈是勾引他，说他的热心还不够。亚力山大，西里尔圣人说：『你要防备，魔鬼要害你的灵魂，要将你的灵魂从耶稣手中剥夺出来，所以他用更大的恭敬来要挟你。』对于那些善于预备领圣体的灵魂，假若魔鬼要去施行它的卑鄙的引诱方法时，他会被人羞耻而逐走的。它不能抵抗你的驱逐。请你看！下面的这些话，是应该向我们诉苦的人回答的。

——天天领，这太多了吧！

答：耶稣的爱情，是不会觉得多的。究竟谁是你的裁判者？

——你没有时间！

答：做数友的时间，超乎一切之上。人不仅为肉身的食粮而生活。

——别人在注意你，别人在谈论这事！

答：这对我有什么关系？就是对于我的健康与我的金钱财货我也不能随波逐流，对于我的灵魂，我更不能同流合污了！

——但是，你有这许多过失，你不配去领圣体吧！

答：我太明白了！我需要耶稣，而且耶稣召我去，这就够啦！没有耶稣我会更坏的！

——恭敬，你怎样做？

答：那一种病人算最恭敬耶稣？是耶稣经过他们的村落发显圣迹时那些留在家里的人呢，还是那些到耶稣前面呼号病痛的人：我是瞎子，我有瘰病；我有疯瘫；请哀怜我！——圣多玛斯说得对：与其勉强恭敬耶稣，最好还是爱领耶稣的圣体。

——你太没有热忱了！

答：『假若我们接受天神们的食粮的时候，不生热烈的信心，不去领用，那么我们快要成为饿殍了！因为我们再不能享用甜美的糕饼了。』——圣依纳爵

你以后不再继续了？

答：我现在很好，这是将来最好的保证。我是否会有个将来呢？

对于我们灵魂的敌人所施的困难，有些孩子还这样说：

我没有勤领圣体的必要。

答：这需要究竟存在不存在？这是真确的问题。天主与圣教会已经把每天领圣体当作（除了为重大理由所阻止）一切信友的正常制度。幸福的享有优先权去领圣体的人，不要等待灾害的发生；魔鬼时时在想法陷害你呢！——我恐怕事实上你对于超性的生命不很重视！请你领圣体，你自然会感觉你热切地需要耶稣！

领圣体的日子，我倒容易受魔鬼的诱惑。

答：魔鬼忿怒了，他来纠缠你吗？这是你的灵魂进入佳境的信号。你莫把魔鬼的诱惑放在心上！魔鬼的诱惑不会常常存在的。你等着看吧！耶稣更比从前保护你了！

记住：领圣体会使魔鬼气忿。莫相信魔鬼使你离开圣体

的种种魑魅罔两的举动！

给 我 们 领 圣 体 的 人！

在我们生活着的时代里，『教宗与教会的信仰受到各处的攻击，天主的仁爱与哀矜的需要是很迫切的。』

必约第十这样说。

在他的眼光里什么才是最好的救药呢？便是使教友们常领圣体，天天领圣体。

几年以前，有人去请教法兰西的公教教育家。过后这样说：我们请他们训练人，他们却给我们领圣体者。

这话就各方面看都是很不合理的，因为这里我们把「人」与「领圣体者」对立起来。我们要问：

除开领圣体的人之外，那些才是人呢？势利者，野心者，享乐主义者，我们看得太多了；但是，在热心领圣体的教友之外，请你指出那些是忠实者，赈救人者？

那么，这种在人与领圣体者当中的足以褻渎神明的对立，究竟存何意义？难道我们的天主忘记了从那些与他结合的人当中造人吗？天主若不用生命之食粮给勇敢而忠实的信友们食，怎样能培养他们的德性？

最切几个世纪的那些每天由领圣体的台上立了起来的像狮子一般的勇猛，火焰一样地炽热的（如当代的作家所说）领圣体者，他们是不是人？假若没有耶稣的身体，他们自己决不会相信有战胜痛苦的勇气，并且决不会在快要成为神父或致命者的时候，还要去再做一次领圣体的人。

所以应该这样讲：我们领圣体的人还不够，所以人们才去为非作歹。给我们领圣体的人！那么我们不愁无人了！假若还有一个方法可以补救为教皇与主教们所日夕嗟叹的叛教的话，这方法便在这里：领圣体的人更为勤恳。

最初的信友在外教人当中，不过是极少的数量，但是他们大家分散开去，怀带着不可摧折的坚定的信念及耶稣基利斯督本身的力量；他们毕竟在广大的罗马帝国内，成为使一切面粉发酵的酵素了。

我们这时代的教友已经不算少了；但是假若他们不依靠同他们一起生活的基利斯督，那么，他们只好用动摇无定的心与懦弱的意志生活在这世上了；他们不去解救世界，反为世俗的潮流所感染了。

领圣体的人们！教皇必约第十的宏壮的声音不停地响着，领圣体的人们！

请你回答你的圣父的动人的召唤吧！

假若耶稣基利斯督在叫喊你，你可以把脊背掉向他吗？今天，这耶稣的代理人的声音正在震动着呢！

默想：「为什么，在教友们虐待的时代，圣体被视为英雄主义的培养处，在升平之际，反不能成为健全人格的培养场所呢？——古柏

祭 献 与 领 圣 体。

正像古代的祭献由牺牲品的吃食而完成，现在的新的祭献——弥撒，也应该由圣堂内一切信友领圣体而完成。耶稣

说过：『为纪念我：你们这样做吧！这一餐饭，你们要常去更换；你们圣这面饼，把他分给大家，像你们所见我此刻做的一样。』

司铎每天祈祷：『我们大家参与祭献，吃耶稣的活身活血，耶稣以圣宠充盈我们，耶稣降福我们。』

所以，圣教会的最热烈的期望便是：望弥撒的信友们，不单有意领圣体，还要把领圣体看成圣事。必约第十的训令上说：『脱利腾公会议宣言关于此点的话，充分表示圣教会愿意一切信友每天都参加天主的盛筵，由此盛筵以收日趋完善的天主赏赐的功效。』

经过了几世纪，这期望业已实现了。渊博的本笃会教士加布罗尔，许细地指示给我们：『凡是参与祭献的人，都应该领圣体，才能算是参与祭献；在古代，这种信友与教皇团结在一起做祭献的精神，从来没有丧失过……在第七世纪，罗马的礼节内，助祭教士还说：不领圣体的人，使他离开……在望弥撒的人都领过圣体之后，保留一部份圣体，由辅祭者带给病人和囚犯去。』

我们希望，一切教友至少能够恢复每主日领圣体的习惯；希望全世界的弥撒的日子能够成为世界领圣体的日子！

一 切 都 在 这 里 了！

这是丽尔柔主教都特鲁于一八八八年在巴黎的圣体大会中讲述的：『去年十二月间，我曾经到鲍斯高神父那儿去，此行目的是筹划在我的教区内成立一所工艺院。

『主教，他对我说，虽然请求的人很多，但我已经决定答应你的请求了，这是因为丽尔柔是一个神圣的圣体的城市。我们的修士到的地方，他们便倾其全力以提高当地居民对圣体的信仰，尤其是勤领圣体。』

『然后他又用从他心之深处发出来的坚决的温和的声调对我们说：一切都在这里了！』

『一切都在这里了！我永远不会忘记这句我们时代里的劳工阶级的最伟大的改革家的话：这话在一刹那间使我了解一切，比过去我所耳闻目见的一切事物的感动力量还要大……啊：先生们！我们学习这圣人的模样吧！我们采用他的话吧！』

真是这样，既然这是耶稣的生命，一切都在这里了！

领圣体是祈祷！祈祷就是将天主的圣宠拿来给我们自己；领圣体就是占有天主和天主的温和良善的一切美德。领圣体是对最高全能的最有价值的祈祷。

领圣体，就是抵抗罪恶。我们听阿瑾托马斯的话：『灵魂犯了罪，等于心灵的死亡。所以我们要不使身体趋向于自然的毁灭，或用食物与酱菜来保养我们的健康，或用甲胃保护我们的身体，以对抗外来的打击。圣体对于灵魂也是一样的，圣体是灵魂的食粮，灵魂的药剂，是一具对抗魔鬼袭击的甲胃。

领圣证是洁净。耶稣的清洁的身体是情欲的最有效的解毒剂。教宗良第十三说：『追求快乐的无餍欲望的火焰，正在燃烧着人们，从青年时代起，他们便做了这种传染病的牺牲。但是圣体已经给我们一种灵药，诊治我们的可怕疾病了。』

领圣体是祭献。领圣体需要祭献，领圣体影响祭献。在未接受耶稣之前，领圣体者往往可以得到许多小胜利；早晨早些起来，多作祈祷，走进圣堂，努力净洁身心，向人类的恭维奋斗，向对父母，朋友的缺乏感情奋斗……！尤其是在圣体内，你听见耶稣的呼声叫我们更忠实地尽每天的本份，叫我们摆脱一切。更热心恭敬天主。

领圣体，这是绝对不容疑的信德。领圣体的人足以表现他不以空洞的信仰为已足；他更接受了宗教的全部；他认识这宗教的最神秘的教义，他看到这宗教的最真切的生命，他遵守这宗教规诫，这包罗万有的规诫。每次领圣体，可以使他领洗时所得的超性生命不断地发荣滋长，犹足以增进他的信德；领圣体供给他最优渥的条件行使信德。

领圣体是坚毅。『请你相信，离了领圣体，你将在勇敢与怯懦中间徘徊不定，只有不可慑服的圣体的力量，才是和耶稣永远在一起的信友们的遗产。』——梭尼

给 不 振 作 的 人。

——可以确信：假若你拒绝每天用甘美的神粮，那么病魔随时都在窥探着你，只消三个月，他会把你从我们的世界里带去的。你常祈祷寻求解救你自己的方法吗？

还有，难道你不怕过失可以使你的灵魂衰萎。罪恶可以使你的灵魂死亡吗？请你用这预防祸患发生的食粮吧：『不食我的肉的人，不能和我在一起！』

——你没有余暇领圣体。这太麻烦了。在你周围的人却

没有这样的情形！

你同意了。不过或许这些理由还不很充足。那么请你听着：

我要站在圣堂的门口，然后把许多张一千法郎的票子，分给领圣体的人们，那时你有时间来吗？这不是报酬太少吗？你的邻人们的冷淡也能使你冷淡吗？

那么，现在，你自己判断罢！判断好了，请你再解答给我，你举以逃避救世主的殷勤的邀请的藉口，究竟具何价值，因为拿少许金钱与领一次圣体所得的效果比较，拿天主的永久的幸福去同那些物质上的暂时利益相较，这是亵渎天主了。

——假若你遇见一个长途跋涉而衰惫不堪的旅行者，一个没有精力，不能工作的工人，你会说：这可怜人，他营养不足；假若你教他一种方法，使他体力强健起来，他定可以步行和做工的。

你自己认识清楚刚才说的这段话吧！并且请你怎样为你肉身的幸福打算的，也怎样为你的灵魂打算！

一 个 好 榜 样。

一个十六岁的青年学生，决心每天领圣体。在三个月以后，他这样寄信给他的先生：

『我能够使你最满意的，就是我告诉你我的避静的效果天天在发展。你的教训给我不少的影响；我已经做到天天领圣体了，而且现在的我，仿佛不领圣体，便不能生活一天似

的。更没比我现在更幸福的了。我永远享受天主的圣宠，我平常故意犯的小罪也大减了。不论那一天，当着耶稣在我身上的时候，我钦崇耶稣，请耶稣明我的心保存在耶稣圣心内；我把我的生命献给耶稣。我为我的双亲向耶稣祈祷，为我的长辈们，我的恩人们，我的朋友，我的仇人，假若我有的话。

『我天天领圣体，我希望能得到天主的圣宠，继续常领圣体。有时忽略了感谢天主的圣宠，然而从来不会历时很久的，因为不一刻儿，我又同耶稣在一起了。我相信这样定没有什么错处的。论到刻板 习惯，我还不曾发现呢，不过我希望永不会被我发现。

『我请你指示给我几个克制内身的方法。我已经克制过自己，但是还不够，我至少应该每天做。我守了几天大斋；我自己禁止在两餐中间用任何食物；有些时候，我戒除了吃糖果的习惯，或者，我做些别的克制工夫以奉献天主。

『已经很久了，我所见天主的声音，召我去执行司铎的职务，好像我现在就应该把我全身奉献给辽远的传教区似的……』

善 领 圣 体 的 秘 密。

教宗说过：『带着圣宠善意去领圣体，对于灵魂是有益的，可以增强灵魂与耶稣基利斯督的结合，可以更充分地培养灵魂的超性生命，可以用种种德行与天主的圣宠，使灵魂更加丰润。』所以，一切神学家，一切司铎，一切公教著作家，都没有权利要求，更充分的预备，才可以收领圣体的功效，

没有权利要求像从前的人做的一样，按照自己的进步，规定领圣体的次数我们应该注意及此，以矫正在一九〇五年的教宗训令以前出版的一些经的错误。

可是，教宗常常提示我们：（圣体发生更大的功效，是因为领圣体的人更充分预备的原故。）所以由于充分预备与热心感谢圣宠，我们更可得到天主的恩典了。我们用全部工夫来从事吧！

瑟居主教说：（你若十分热忱，十分小心地领圣体，你若尽可能地默想，祈祷，在离开圣桌时，下决心过真实教友的生活，认真尽本份，随时修养德性……这样做，你算是善领圣体和热心领圣体了。这样做，假若仁慈的天主给你安慰，那是最好了；假若他不给你，你要益发谦卑地向吾主说：你是完全依靠他，犹如他完全依靠你一样。）

人们还不会在每次领圣体时，拟定为自己或别人获得一个特别的圣宠。

用一本祈祷的书以避免心神的彷徨或单调，这种办法是很好的：然而，书不过是激发我们的感情，使我们更能接近耶稣的一种帮助。师主篇里的很多章可以供给我们在领圣体前或领圣体后最好的祈祷材料。

你每天作工时，应该把学习预备与感谢圣宠养成习惯。不要忘记，你的工作是天主愿你做的。你应当心甘情愿的去履行天主的志愿。早上，在盥漱的时候，在到圣堂去的时候，默想耶稣。已经到那儿了，简单地告诉他你对他的情感。尤其重要的，要培养你的信德，你想着：这是活耶稣了，又是天主又是人，他来到你面前了。你默想你的仁慈的救世主，

或在白冷的马槽里，或当他游行如德亚疗治病人；你看在十字架上，他伸着手臂向你，**或**是在圣龕内，他指给你看他的圣心。于是，谦卑的感情，信德的感情，爱德的，望德的，自然地会来到你的心中了？这些感情可以帮助你接受耶稣。

等到耶稣降临的时候，你可以让你的心讲话了。认真地默想，这是最重要的。听他对你所说的话。他的话下会惊动你，他很少说话，他的话非常简章，却充满了爱情。告诉他你的困难，你的奋斗，你的最大的弱点，下决心克服一切，请他每天和你在一起；然后，去你的本份要你去的地方。那么，无论在休息的时候，在工作的时候。你不再感到孤单了，不再感到幼小了，不再感到懦弱了，天主已经和你在一起了！

下面的表，指示给我们应该怎样领圣体。但要注意，应当一点一点的静心体会与研求，不要囫圇吞枣，结果一无所得。

预 备

I. 信德工夫

a.我所相信的……

b.我信仰的原因：
天主的无穷上智。
天主的话。
天主的全能。

II. 谦卑工夫

我重视

a.天主的全能。
b.天主造成的我：
肉身的生命。
神魂的生命。(智慧
的生命)
超性的生命。
圣宠的生命。

c.我这么多的罪……

III. 望德工夫。

a.圣体：
光明的核心。
力量的原则。

爱情的火炉。

生命的源泉。

b.我的望德基础—天主
的慈悲

IV 爱德工夫

a.耶稣圣体对我们无穷
的爱, 为了我们, 他甘愿
不为人知, 被人抛弃, 被
人亵渎与羞耻。

b.我们应该公平地报答
耶稣。

V, 愿望

默想我们对圣龕内全能
天主的需要, 俾能获得
满足。

祈求: 对圣童贞玛利亚。

对圣若瑟;

对护守天神:

对圣人们。

感 谢

I. 即时的。

天主在他的圣堂内, 天

主发显时，整个的大地
沉默了。

教训—鼓励—安慰—责备。

II. 稍隔片时后。

a. 钦崇工夫。

钦崇耶稣基利斯督降临
我身，使我的灵魂变成：
天堂—圣龕—祭台。

b. 感谢工夫

请他们充实我们
玛利亚—天神们—圣人
们—热心的教友们。

祈求工夫。

我们：肉身—灵魂

亲戚：在生的一已死的。

恩人：朋友，仇敌，圣教会。

c. 奉献工夫

灵魂：智慧—想象—记忆—意志—心。

d. 肉身：感觉；眼，耳，
舌，身体。

健康—生命

e. 决心

克服缺点—听告解神父
的教训。

每日工作—传教的任务。

III. 在今天其余的时间内
基利斯督的德性的美质
谦卑—贞洁—慈爱。

由 玛 利 亚 · 同 玛 利 亚

在领圣体时，你永远莫忘记圣童贞。是她把耶稣给我们啊！

在露德地方，在指示给我们小圣堂途径的时候，她曾清楚地说：一切趋向于圣宠而成就于领圣体；她预备了以她儿子为对象的圣体的伟大胜利。她热望看我们天天领圣体，因为这是耶稣心里的最高的愿望。

圣母玛利亚她自己要达到我们的灵魂，只能依照已有的滋长灵魂生命的法则；圣母玛利亚的保护，不是在于弥补我们不领圣体的过失，却在于增加我们领圣体的次数。

最好的预备领圣体的方法和最好的感谢圣宠的方法，便是得圣母的帮助。这是如何优美而富有意义的尝试哟！

成千成万侍奉天主的人，已经得到热心领圣体的秘诀哟！我们试听其中的一个：『我要像一个自知有权受用他母亲的一切财富的小孩一样，尽量去享用我的母亲最神圣的童贞玛利亚给我的一切善功一切圣宠一切优先权；我请求她不要嫌弃我，把她的盛德的宝藏借给我，我还请她把她的丰富的善功奉献她的受三次赞美的儿子耶稣，藉她无尽藏的富源，可以稍稍补偿我对耶稣的贫乏的敬礼。这样做，我相信可以使这位神圣的尊客满意吧！

从今天晚上起，哀求玛利亚光降到你的心中，使你能对她儿子的降临有更充分的准备。早上，你请求她，用恭敬与慈爱向她请求；用这恭敬与慈爱，她曾把耶稣怀抱在她最清洁的怀中，用这恭敬与慈爱，她曾经从耶稣升天起，每天都

领圣体，你请求她罢！请她使你获得耶稣在圣体内不吝赐与的丰富的恩典吧。

在领圣体之后，感谢圣玛利亚给我们灵魂的丰美的食物。钦崇耶稣感谢耶稣最净洁的耶稣圣心。

圣体之母，为我等祈！（在圣体前每次三百日大赦）

假 期

有人要动身到刚果去。关于他这次长途旅行所应当准备的，一样都没有忘记：研究地理，开发企业的计划，求介绍朋友，携带适合气候的衣履，还有最重要的，干粮与药材，对抗疟疾的金鸡纳霜的保藏。

这样准备是最聪明的了。

你果然一到便为病魔缠住，有什么好处要去远方寻找财富呢？

但是，你看你的灵魂，快要受到不健康的水土的影响。由于学校里空气的安静与舒适，你假期内的生活是危险的：闲着无事做，交结坏同伴，萎靡堕落的现象，什么事都满不在乎的态度，以及像在雨水季节没精打采的生活。你既然想振作自己，清洁你的身心，为什么你却认真准备向善呢？

你在妄想了，我的孩子！成为这些危险下的牺牲者是最容易的事你连违反良心的主意都不必打；但是要战胜这些危险，你就用圣宠给的全付精神也不嫌太多。

所以，在假期之前，祈祷与领圣体，多多益善！

不要把放假看成你读书生活中讨厌无趣的事，成了学校

生活的中止，成了工作的障碍；相反的，假期可以磨炼你的心灵，修养你的德性，培植你的热情。

在这时候，假若嫉妒的魔鬼要蓄计毁坏你的德性，使你多犯罪，他怎样做呢？第一件事，他使你离开圣桌。

亲爱的孩子。可恨的魔鬼的计划并非我们的妄想。不要听危害幸福的敌人所说的话：你最好听你的护守天神向你说的话：

领圣体，因为你要经过更多的危险；

领圣体，因为你有更多的空闲；

领圣体，保持你快乐生活的洁白无疵，到假期終了再把他纤尘不染地带回去；

为教友而领圣体，应该请求耶稣不断地在你身上滋长，使你更比从前好；

为宗徒而领圣体，用你的表样，把怯懦者领到祭台前去！

圣 体 军

快有五十年了，意大利的比孟与革命军联合，威吓教皇治下的国家。

必约第九叫圣教会的孩子来保卫圣地。他们成千成万的起来了，他们有的从法国来，有的从比利时来。在教皇军的名义下，大家来应征了。果然不出十年，他们打败亵渎圣神的军队。

我们是孩子，我们不能持枪去和加里波的军队战斗。但是，他们对圣教会的一切攻击震撼着我们青年人的心；用

我们的祈祷和祭献，我们被邀请去和敌人战斗了，我们去应征，去做和平的教皇军，祈祷的教皇军，工作的教皇军了。

廿世纪的孩子，教皇为你们正在苦闷呢！他还在提高了声音，向你们呐喊着呢！教皇的声音是为你们大家发出的。

他高瞻远瞩之后，他瞥见威胁圣教会的危险，这就是教友们的羸弱远逊于敌人的疯狂。他于是下令给全世界：恢复一切事物的基利斯督化，重新把耶稣的教义建筑在人们的心内，重新把耶稣的生命建筑在人的灵魂内！许多的教友忽略了他们是天主儿女的超性的伟大，忽略了他们是耶稣的弟兄，忽略了他们是天主圣神栖息之所，他们太不留心去保养自己和发展自己了。

教皇于是向他们说：到耶稣圣体这儿来，来与耶稣生活吧！儿童们，青年们，把耶稣深印在你的脑海里，你在颠末困顿的时候，仍能可以做一个耶稣基利斯督的勇敢的完善的信徒。

快用你的榜样，使你的父母，你的兄弟姊妹，你的朋友或是和你接近的人，大家一齐被感动，再不老远地隔开圣台，快到他前面来，看看那些用生命的神粮养活自己的领圣体的人吧。

这呼声假若不在公教学校中得到回响，要在什么地方才能得到呢？

站起来，那许多领圣体的十字军们！天主愿意你们这样做！

默想。

『有好多青年，很需要每天领圣体。』——赖格诺神父

『耶稣为我们保存的祭饼不止一个，却是一百个，一千个，为我们从生到死每天所保存的祭饼！我们想到吗？耶稣特别爱我们；我们的祭饼已经预备好了，一个也不要放掉』——叶马尔德神父

『圣体使人的生命成圣，圣体使我们的肉身成为圣堂，我们的灵魂成为圣龕，不要亵渎天主所圣过的，要有领圣体的良好习惯。』——格尔主教

『白天，你要像一个注满了芳香的器皿，像一个在天上过了一个时辰的圣人，不要忘记耶稣圣王的降临。』——叶马尔德神父

『有心领圣体的人，不会感觉领圣体领得太多的……常有圣宠和善意对仁慈之主的人，永不会觉得领圣体领得太多……尤其在这卑污的恶浊的无耻的反宗教的社会里，你愈需要领圣体。』——瑟居主教

『不要说你的痛苦太多。我更欢喜听你说你病得很利害，因此，你不去召医生来』。——阿尔斯神父

『没有下一次领圣体不比这一次预备得更充分的。』——拉萨勒

『假若你愿意尽你的一切本份，你实行领圣体。』——布衣里主教

『就在全世界背叛耶稣的时候，在圣体的不可表示的温和中，在圣体使我们感泣的泪水中，还蕴蓄着一种信德的坚强力量，这力量使我拥抱耶稣十字架：和鄙视全世界的背叛行为。』——欧南查

最·后·的·话

试试看！你知道什么是每八天或十五天领圣体，或许你还不知道什么是不断继续的天天领圣体。你便试试看！只九天内领或更短的日期内领都可以。你会明了一个十三岁儿童所说的真理：『在连领了十五天的圣体后，我已经觉得，有点东西在使我向善避恶了。我比从前快乐好多了。』这别的一个却说说：『我现在看见早晨的弥撒到来时，便发生一种真诚的欢慰：我觉得假若叫我不望一天的弥撒、我会感觉失望的。』

耶稣圣体的信徒，有名的黑尔满神父说：『比头次领圣体更美丽的日子，便是第一天：比第二天更美丽的，便是第三天，这样连续下去！』

你只消默想这话，你就会这样说：犹其当着一次接一次的继续不断领圣体而你的灵魂还保持前次领圣体的圣宠的时候，这话如何地真确！

但是，你也许要说，我便像你说的这样，每天领圣体。我应该隔几天领一次圣体吗？

耶稣与圣教会要你隔些时领一次吗？假若你对于每天领圣体并不觉得困难，我的孩子。这全是由于你对耶稣具有热忱，你明了耶稣给你的好处，和你爱耶稣的原故。时时记住这些话吧！

勤领圣体，滋长和你在一起的耶稣圣身！勤领圣体，一直到将来去天堂上永久与耶稣在一起吧！亚孟。

（勤领圣体 终）

一九四六年
圣类斯工艺学校
承印