

主耶稣，我相信你是在圣体内，我爱祢，也很渴望祢。求祢来我心中。我拥抱祢。不要让我再离开祢。

第四、当日敬礼圣母默想

第五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵

〈每天恭敬圣母后应念这经文，以获得她极有力的保护。〉

至圣无玷童贞圣母玛利亚，我的母亲。您是我主之母，世界之后，以及罪人的主保、希望和避难所。今我这万民中最可怜的人投奔到您台前向您求援；伟大的母后！这至卑微的我前来恭敬您，并感谢您一直以来赐给了我这么多的恩宠，尤其感谢您多次救了我这罪有应得的罪人免下地狱。

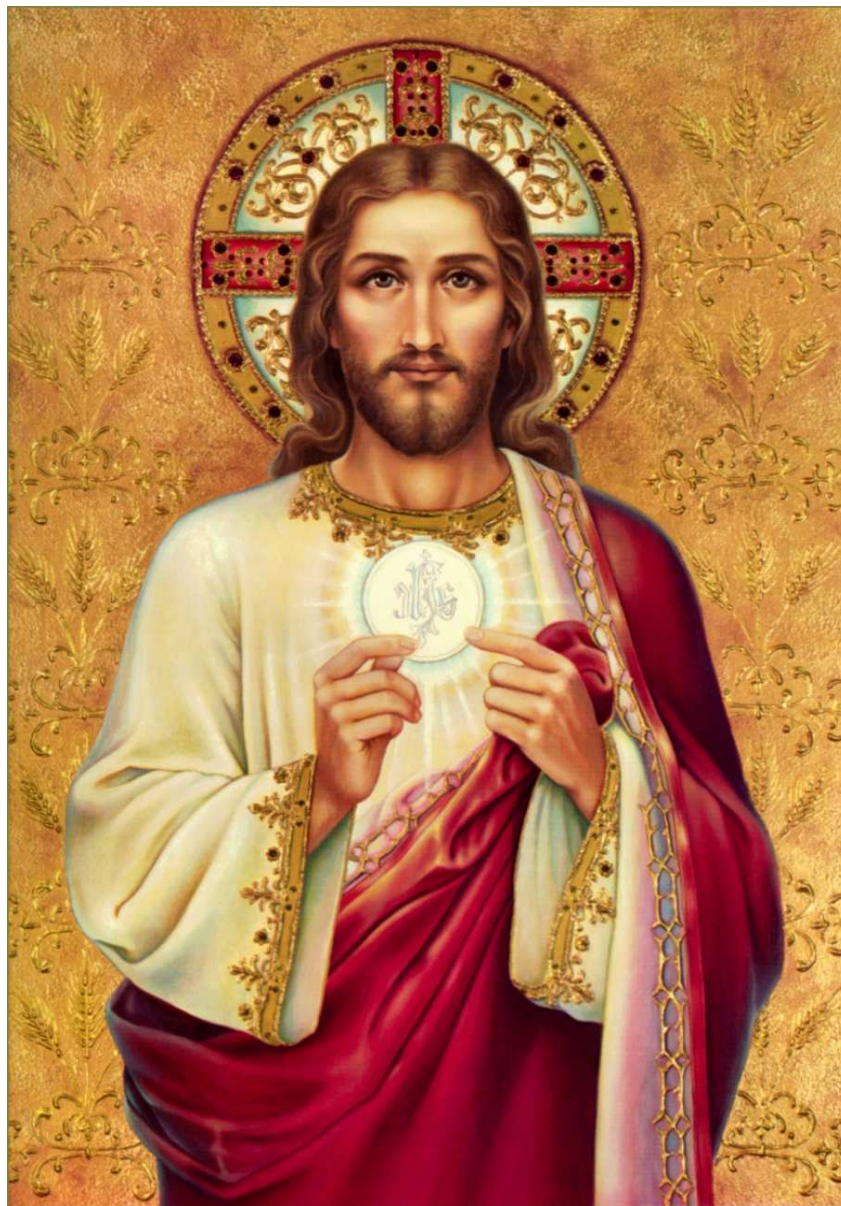
最可爱的母亲！我爱您，因着我对您的爱，我立志一生事奉您，并且尽我所能使别人也爱您。我把我一切的希望，和我灵的得救，都托付给您。仁慈的母亲！求您收我作为您的仆人，求您把我纳入您警袍的庇护下。

您在天主前既有这样大能，求您从一切诱惑中把我救出，或为我求得至死皆能战胜诱惑的神力，求您给我完美的爱去爱耶稣基督。我也希望您帮助我获得善终。我的母亲，我求您因爱天主而常扶助我，尤其是在我生命最后的时刻。求您总不要离弃我，直到您看见我灵魂已经得救，在天上永远歌颂您，赞美您的仁慈。阿们/亚孟。

准印：香港教区主教杨鸣章 2018年6月8日

审核：罗国辉神父

朝拜圣体孝爱圣母



圣亚丰索著

1745年初版 1987年马释理神父修订 2018年中文版重译

献给无玷始胎卒世童贞圣母玛利亚

我的至圣母后，我出版这本论爱您圣子的小册子，除献给您以外，我实在想不到献给谁更好。我最亲爱的母亲，在一切受造物中，您最爱主耶稣。您既然愿意祂受到众人给祂应得的爱，我给您这只为了燃起人灵更多爱主之情的些微奉献，相信可以使您大喜。因此，我就把这本书献给您，求您惠然收纳，并求您予以保护，为使所有读者都能以更大的虔敬和更热切的爱情，回报我们最亲爱的救主，在受难和在建立圣体时，显露的至亲至爱之情。最仁爱的母亲，我今把这书放在您台前，恳求您完全接受这份礼物和献礼的人，即是那长久以来都完全寄望於您，那虽然极不堪当，却又切愿常能自称为，而又乐於成为

最敬爱您的仆人，赎世主会亚丰索·利高烈

敬告读者（初版）

亲爱的读者：

请勿轻视这本写得极为简单的小册子。我用了较浅易的字句，希望有助於一般大众，增进他们的虔诚热忱。

此外，我对你还有一个请求，就是无论我在世与否，当你用这本书朝拜圣体时，为我祈求圣体内的主耶稣。至於我，我答应在举行感恩圣祭时，要为每一位行这爱德恩待我的人祈祷。

中文版（2018年）重译序

绝大多数天主教徒，还未认识到朝拜圣体的甘饴。重译圣亚丰索这本帮助我们朝拜圣体的书，目的当然是为帮助更多人陪伴耶稣圣体。重译过程的第一步，中文圣经章节，采用思高版中文圣经原文；其次，圣亚丰索於十八世纪时在书中所提及热爱耶稣圣体的人物，不少至今已像亚丰索一样被封圣了，这重译本乃采用他们今日教会用的圣人中文名字，以上工作都不难做到。为我最费力的地方，是明明“知道基督的爱是远超人所能知的”〔弗三 19〕，却想尽量深刻地用有局限的人间语言来铨译，就是先要从一种有局限的语言中，去体味圣人在圣体前与主耶稣交谈的无限亲切，然后用另一种有局限的语言来尽力表达，好让人读起来，更能跟着圣人进入与主耶稣发自肺腑的交谈，这是重译这本书的原来目的。这几年来，平

对您尽忠到底的仆人，好让我死后能到天堂上赞颂您，并永远留在您膝下而绝不离开。

短诵：圣玛利亚，我的母亲，使我常属於您。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

圣亚丰索朝拜圣体五步骤

第一、朝拜圣体前诵

主，耶稣基督祢为爱我，充满慈善仁爱，昼夜持续居住在这圣事内。凡是到祢台前朝拜祢的，祢都等候、召唤和接待他们。我坚信祢临在祭台上的圣体圣事内，我由我虚无的深渊里朝拜祢，感谢祢所赏的恩惠，另外感谢祢在这圣体圣事内将祢自己赏给我，并将祢的至圣母亲——玛利亚赐给我作中保，且召叫我到圣堂来问候祢。

我今天来朝拜祢至爱圣心，怀着三项目的：〈一〉为感谢祢的大恩；〈二〉为补偿祢在圣体内所受的侮辱；〈三〉祢在天下圣堂的圣体内，少受尊敬，多遭遗弃，我愿藉这次朝拜钦崇祢。

我后悔以前曾多次得罪祢，现今立志，在祢助佑下再不伤祢圣心。我现在把不堪当的我完全奉献给祢，并克制我的一切意愿、情感、希望和一切事物。自今以后，请使我和我的一切都中悦祢。我什么也不求，也不愿，只愿求祢那神圣的爱，使我忠信於祢，恒心到底，并完善地承行祢的旨意。

我把炼狱中受苦的灵魂托付给祢，另外把那些敬爱圣体、孝爱圣母的灵魂，还有一切可怜的罪人都托付给祢。最后，我的救世主，请把我这一切善愿与祢至爱圣心的情感结合在一起，这样结合的爱情都奉献给祢永远的圣父，因祢的名恳求祂，接纳并垂允这些祈求。阿们/亚孟。

第二、当日朝拜圣体默想

第三、神领圣体经

我的主耶稣，我真心全信祢在圣体圣事内，我爱祢超过一切，我渴望领祢到我心中。既然我现在不能实领祢，请赏我至少神领祢的恩典吧！我拥抱祢，完全与祢结合，如同祢真实临到我心中一样。别让我再与祢分离吧！阿们/亚孟。

短式

〔希七 25〕，祂同样在祭台上的圣体内，日夜不停地作我们怜悯的中保，为我们牺牲而自献给永生之父，藉以为我们获得慈悲和无数恩宠。因此，虔诚的多默甘碧氏(Thomas Kempis)说我们应到主耶稣圣体前与祂谈话，不必怕受罚，不要有拘束，“如同爱人与心爱的人交谈，好像朋友和知心好友对话。”〔师主篇四 13〕

隐藏的君王和天主，祢既然容许我，让我满怀信心地向祢放心倾诉：热爱人灵的主耶稣，我深知人对祢多么不公平。祢爱世人，却不被世人爱戴。祢为人们的益处着想，反而受人凌辱。祢渴望他们听从祢，但是他们充耳不闻。祢给他们恩宠，然而他们却拒绝接受。噢，我主耶稣，我不也曾试过跟这些不知恩的人一同伤祢心吗？天主啊！这的确是啊！但我今决定改过，并在余生尽我所能中悦祢，以尽力赔补我曾给祢的不悦。主啊！请尽管吩咐我要做什么，我定必遵行：请将祢的圣意通过长上命令我，在听命下让我完成。我主，我坚决立志，从今以后，绝不忽略我知道能令祢喜欢的事，即使要付出任何代价：我的亲属、朋友、名望、健康，甚至生命，也在所不辞。啊，我灵的天主，为取悦祢圣心而牺牲一切，是最有福的啊！我爱祢，至尊至善的天主，祢在万善之上最堪受爱慕；我爱慕祢，要用我贫缺的心，连结着所有色辣芬的心，更联合着圣母的心，甚至联合着主耶稣的心。我用尽整个我来爱祢，我唯独爱祢，我永远唯独爱着祢。

短诵：我的天主，我是祢的，祢也是我的。

三、神领圣体经（在最后页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

圣艾玛竇 (Amadeus)说我们的至圣母后玛利亚时常是我们在天主面前的中保，为我们献上极有力的转祷。“荣福童贞圣母常在天主面前，为我们作她最有力的转求。因为我们这位最宽仁和最甘饴的母亲注意到我们的危难和困苦，便以母亲的爱怜悯和扶助我们。”

我的中保，我最慈爱的母亲啊，您现在看到了我灵魂的苦困，看到了我处于危险中，求您为我祈求。祈求！为我祈求！不停地为我祈求！直到您看到我已得救，并已在天堂上感谢着您。可敬者布罗削(Ven. Blossius)告诉了我：“除了您圣子耶稣以外，您是您忠信仆人救恩的可靠救援。”啊！我今求您赐给我恩宠，许我有幸成为

日上班工作，每在有些周末翻译一篇，就试用一些译好的内容与耶稣交谈，如果这些字句连自己用时都不易触动内心深处、一些短诵连自己用来祈祷也不易上口，就要设法修改。此外，更感谢陈美卿及萧康宜用心修改。当然，这本书早已有好几个不同的中文译本，然而，在圣体前的甘饴，实非笔墨所能充份表达的，这重译本虽不敢妄想，但最少做得到的是：既然圣亚丰索这本书，是在圣体前产生的，它的重译本也得在圣体前完成。祈求圣母帮助读者，在圣体前听到耶稣，与耶稣亲切交谈。阿们/亚孟。

陈庆鸿

朝拜圣体导论

信德教导我们，面饼祝圣成的圣体，确实是取了面饼形的耶稣基督。这是我们必须相信的。但我们更须明白，圣体在祭台上，就是主耶稣坐在仁爱的宝座上分赐恩宠，祂昼夜居住在我们中间，显露着对我们的爱。

圣教会特别订立耶稣圣体圣血瞻礼及八日隆重庆期，举行圣体游行庆祝，并常明供圣体，目的是让我们的心灵，都要被那为了爱而长留在至圣圣体圣事内的主耶稣所打动，好能满怀感恩之情来恭敬、称谢和热爱祂。

可是，我主在这圣事内，还受不够凌辱吗？我可爱的赎世主啊，祢还要每天继续受人欺凌！而这些对祢轻漫和侮辱的世人，竟就是祢为了爱他们而留在世界各地祭台上的人！

耶稣圣心敬礼那本书记述，主耶稣曾向圣女玛加利大·亚拉高(St. Margaret Mary Alacoque)诉怨。一天，当圣女在至圣圣体前祈祷时，耶稣把圣心显示给她，耶稣的圣心，被火焰焚烧，被茨冠包围，上面有一个十字架。耶稣这样对她说：“看，这个心，这样爱了人，为给世人倾流着爱，它毫不顾惜自己，甚至被爱火烧尽了；但多数人却以忘恩还报我；在这爱情圣事内，他们对我无敬、冷漠、褻渎和轻蔑。最令我痛心的，是连那些已奉献给我的人也这样待我。”

耶稣便告诉她，愿意在圣体节后第一个星期五，定为特别为敬礼耶稣圣心的节日；在那一天，那些爱祂的灵魂，要以敬拜和热爱，设法赔补祂在祭台上圣事内所受的种种凌辱。凡是这样敬礼祂的人，

耶稣许下了丰厚的恩宠。

这让我们明白上主曾藉先知说过的话：祂“乐与世人共处”〔箴八 31〕；主虽被他们遗弃和轻视，仍不愿离开他们。这也让我们明白，那些经常到圣堂里去敬拜祂，与在圣体内的祂作伴的人，能给耶稣圣心多大的喜悦。

圣女玛达肋纳·巴斯(St. Mary Magdalene of Pazzi)在她的行传中记载：吾主愿意她每天探望那在至圣圣体内的主三十三次，祂的这个净配就顺从了，而且每次也尽量靠近祭台。

恳请热爱朝拜圣体、与耶稣亲密交谈的灵魂告诉我们，在隐藏于圣事内的天主面前，你们领受了多大的恩赐、宠光 and 神火，和在那里怎样享受着天堂的福乐。

天主忠仆路易·努撒神父(Fr. Louis La Nusa)是西西里的一位有名的传教士，在青年还在俗时，已非常热爱耶稣，他在圣体前感到的那么大的神乐，使他好像无法离开他心爱的主。於是他的神师命他不得在那里停留超过一小时。写他行实的作者记叙，他在主耶稣圣体面前，实在是太甘饴太大的恩宠了。每次时间到了，他为了服从，勉强要从主的怀中离去时，就像把一个正在吮吸母乳的婴儿，强行从母亲怀中拉走那样。他临去时总是依依不舍，在门口回望祭台，再三向圣体点头。

圣类思也接受了同样命令：不得久留在至圣圣体前。当他经过圣堂，总被主耶稣的挚情吸引住了，但他为了服从，只得勉强离去，而用温柔的爱对耶稣说：“主啊！让我走吧！”

圣方济各沙勿略(St. Francis Xavier)在印度传教时，用白天去救助人灵，却用黑夜陪伴耶稣圣体；他就这样在沈重的劳苦中找到了安息。

圣若望·方济各·类日斯(St. John Francis Regis)也有同样的习惯，倘若圣堂的门关闭了，他就跪在圣堂门外，风吹雨打也不管，好能至少从远处陪伴着隐藏在圣体内的主耶稣。

圣方济各无论任何事情，都去告诉在圣体内的耶稣。

至於圣文策老国王(St. Wenceslaus)对至圣圣体的虔诚，真是非常动人。这位有圣德的君主，这样热爱在圣体圣事内的耶稣，不仅是亲手收集麦子和葡萄，制成面饼和酒，然后分送给各位司铎用来

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

圣伯尔纳铎(St. Bernard)说：“天主之母有最有力和最哀怜的爱，富於怜悯的柔情，也富於慈悲的援助。”这证明玛利亚对我们的爱强大无比、有力无比。她出於慈爱，常对我们富於怜悯；她因着大能，常为我们提供援助。

至洁的母后啊！您强有力量、您富於慈悲；您能够也愿意拯救所有人。因此，我今恳求您，我将常用可敬者布罗削(Ven. Blosius)的话来恳求祢：“母后啊！我作战时保护我；我动摇时坚强我。”

至圣玛利亚啊！在我与地狱的恶魔决战时，求您时常帮助我；我亲爱的母后啊！当您看到我动摇而快要跌倒时，求您赶快伸手用力扶着我。啊！我在世上还要克服多少诱惑呢？圣玛利亚，我的希望、我的庇护、我的力量，求您保护我，万不能让我失去天主的恩宠。在我方面，我决定在一切诱惑中，要时常立即投奔您说：

短诵：圣玛利亚扶助我！圣玛利亚扶助我！

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第三十一日 自献於天主圣父

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

一天，我们这位和蔼可亲的赎世主在旅途疲倦中，坐在井旁，亲切地等待着撒玛黎雅妇人来汲水，好能感化、拯救她！“耶稣因行路疲倦，就顺便坐在泉傍。”〔若四 6〕这是多么美丽的景像啊！正是这样，同一位慈爱的主耶稣，从天降下，来到诸宠之泉的祭台上，天天居住在我们中间，祂等待和邀请人灵陪伴祂至少一会儿，让祂引领进入完美的爱中。在每一个供着圣体的祭台上，留在圣体内的主耶稣好像在对所有人说：人们啊！你们为什么避开我，不前来我身边呢？我多么爱你们，我为了你们而贬抑着自己。你们还要怕吗？我现今来到世上，不是为审判人类，而是隐藏在爱情的圣体圣事内，只是为了你们的益处，为了拯救每一个投奔我的人。“我不是为审判世界而来，乃是为拯救世界。”〔若十二 47〕

我们便明白，正如耶稣基督在天堂上“常活着为他们转求”

二、当日朝拜圣体默想

“祢为何遮掩祢的面容？”〔约十三 24〕

约伯害怕天主遮蔽祢的面容。然而，耶稣基督隐藏在圣体内不应令我们害怕，却反应增加我们的爱和信心。因为祢长留在祭台上，隐藏在面饼形中，正是为了更加证明祢的爱情，增加我们的信心。正如卢雅贤诺(Novarinus)所说：“当天主在圣体内遮蔽祢的面容时，祢显示祢的爱情”。的确，如果这位天地的君王在我们祭台上显示着祢的光荣，又有谁有信心敢上前接近祢，并在祢面前亲切地坦然倾诉心愿呢？

我主耶稣啊！祢把自己藏在面饼形中，让人爱慕祢，让谁都可以随时在世上找到祢，圣体真是多大的爱情创造啊！对的，依撒意亚先知说人们应到处高声大喊，让人人都知道，好天主为我们作了多大的爱情创造：“你们应…将祢的作为宣告於万民！”〔依十二 4〕耶稣至爱之心，常充满最纯洁的爱火，最堪当赢得每一个人的心！圣爱之火，把我耗尽，给我爱和恩宠的新生。求祢把我与祢结合，以至永远不再与祢分离。被长矛刺开给人灵作避难所的圣心，收纳我吧！在十字架上为世人罪恶伤痛的多么深切的圣心，使我真确地为我犯的罪痛悔吧！

我明白，祢存留在圣体内的爱情，与祢在加尔额略山为我而死的爱情是同样的，祢因而也怀着恳切要求我完全与祢结合的意愿，我岂能仍然拒绝把整个的我交给祢和祢的意愿呢？

亲爱的主耶稣啊，藉着祢的功劳，请祢用爱情刺透我、束缚我、征服我，在一切事情上，结合我在祢的圣心内。我今决意藉着祢的圣宠，尽我所能中悦祢；我不管任何情面、偏好、憎厌，不管我一切喜好、方便，凡是会阻挡我完全中悦祢的事物，尽皆踏於脚下。主啊，求祢令我能实行这诺言，使我从今以后，所有行动、情感、喜好，皆翕合祢圣意。天主的爱啊，驱除我心中一切不是爱主的喜爱！

圣母玛利亚！我的希望，因您在天主面前有力的转祷，使我获得恩宠，成为毕生完全爱主的忠仆。阿们！阿们！祈望我一生如此、永远如此。

短诵：“谁能使我们与基督的爱隔绝？”〔罗八 35〕

举行弥撒圣祭，而且在夜里，就是连冬天，也到各座圣堂去敬拜耶稣圣体；因此他得到这样热烈的神火，连他的身体也受到影响，以致走在雪地上，也毫不觉得寒冷。据说，他知道那个夜里陪他前往各座圣堂的仆人，走在雪地上饱受寒冷之苦，就可怜了他，叫那仆人走在他后面，只在他踏过的足迹上走。那个仆人依言而行，果然就不再感到寒冷了。

用这本书朝拜圣体，你便发现更多燃着爱主之火的人灵，柔情地陶醉在至圣圣体前。而且你更会发现，所有圣人们都为这至甘饴的敬礼而心醉神迷；因为世界上没有任何更贵重的珍宝，比耶稣圣体更值得我们倾心。是的，在所有敬礼中，除了领受圣事以外，朝拜耶稣圣体是敬礼之首，是最中悦天主和对我们最有益的。所以，热心的灵魂啊，你还不肯开始实行这敬礼吗？从今日起，减少与世人闲谈，每天至少用半小时或一刻钟到圣堂里去，沉浸在耶稣面前，跟祢亲密地交谈吧。

“请你们体验，请你们观看：上主是何等的和蔼慈善！”〔咏卅四 9〕你要尝试，因为这敬礼是要透过经验，你才能体会到它有多大的神益。在这最神圣的圣体前，你虔诚所花的时间，将是你生命中最大收获的时刻，在你临终时和在永生中也会带给你最大的安慰。朝拜圣体一刻钟，也许比你一天里做的所有其他神工获益更多。

当然，无论在什么地方祈求天主，祢都会俯听的，因为祢曾许下了：“你们…求吧！必会得到。”〔若十六 24〕；可是，一位圣徒也教我们，耶稣给前来陪伴圣体的人灵，赐与更多更丰盛的恩宠。真福亨利·苏守(Bl. Henry Suso)也同样说过：耶稣在圣体圣事内，比在任何其他的地方更垂允信徒们的祈祷。

看那些圣善的灵魂立定最美好志向的地方，不就是在至圣圣体前吗？也许有一天，你也在圣体龕前立志完全献身给天主！

为了感谢我的主耶稣圣体，我该在此声明：我曾不幸地在世俗沉溺了二十六年之久，但因着实行了这朝拜圣体敬礼——虽然实行得不够完善和不热切——我放弃了世俗！若你能更早脱离这世俗，完全献身给已经把自己完全给了你的主耶稣，那你真有福了！我再说，你不但在永生有福，在现世也已有福！

请你相信我，世俗的一切都是虚幻的：宴饮、看戏、派对、闲谈、娱乐，都不过是世上的欢乐，都是充满辛酸和带着尖刺的。请你相信这过来人的话，他曾亲身体验过，现在还为这些往事而哀痛！的确，为一个愿意收敛世俗心神，把时间放在至圣圣体前的灵魂，主耶稣给他的安慰，要远远超过世上所有的欢宴玩乐。

怀着信德和虔敬的柔情，在祭台前与耶稣基督亲切交谈，是多么甘饴喜乐啊！祂在那里，正是为了聆听前来的人细诉心声和垂允他们的祈祷。在圣体前祈求祂宽恕我过去曾令祂伤心难过的地方；如同对一个最知心的朋友完全信任一般，把我的需要告诉祂；并祈求祂赏赐给我祂的圣宠、祂的爱、和祂的天堂！而更大的恩赐，就是在圣体台前热爱我主，那真是享受着天堂的福乐啊！因为在祭台上不断为我们转求永生之父的主耶稣，正在为我们燃烧着爱火啊。祂只是为了爱情，甘愿长留在那里，祂隐藏了自己，被人遗忘，更受着负恩人的轻贱！

唉，空谈有什么用呢？请你体验，请你观看罢！

孝爱圣母

关于对童贞圣母的敬礼，可听从圣伯尔纳铎这句名言：天主愿意我们领受祂的恩宠，都经过玛利亚的手。为此，耶稣会神学家苏亚雷斯神父(Fr. Francisco Suarez)也说过：教会内一般都认为，圣母玛利亚的转求不仅对我们有益，而且是必要的，以获得恩宠。教会对这个道理的依据，是把圣经以下的话套用在圣母身上，成了她对我们说的：“我是纯爱、敬畏、智德和圣爱的母亲。我具有真道和真理的一切优美；我具有生命和道德的一切希望。凡渴望我的，请到我这里来”〔德二四 24-26〕。同样她又说：“凡听从我言，天天在我门前守候，在我门框旁侍立的人，是有福的。谁找到我，便是找到生命，他必由上主获得恩宠。”〔箴八 34-35〕意思是说：那些天天到我大能转求的门前的人是有福的，因为他找到我，就会找到生命和永恒的救恩。因此，圣教会有理由嘱咐我们呼唤圣母，作为我们的希望：“万福母后，我们的希望。”

圣伯尔纳铎甚至称圣母为其希望的整个基础，他劝我们“要寻求恩宠，并且要经由圣母玛利亚去求。”

祢跟前吗？不行，这会更令祢不悦。贫贱的我，仍要前来，并要求祢供给我祢对我要求的礼物。我知道祢留在圣体内，不仅为了赏报热爱祢的人，也为了施恩给最贫贱的人。

求祢让我立即开始实际的行动。真爱世人的我心的君王，我朝拜祢！极爱祢的羊的善牧，我今来到祢圣爱的宝座前，没有别的礼物给祢，仅将我这颗卑微的心献给祢，好让它奉献成为完全地爱慕祢和侍奉祢的一颗心。我便能用这颗心来爱祢，并要竭尽所能去爱祢。求祢把我这颗心引向祢，把它完全系在祢的圣意内，那么，我从今开始，便能像那戴上爱祢的锁链的门徒说：“我保禄…，作基督耶稣囚犯的，”〔弗三 1〕我主，求祢令我忘却自己而完全结合与祢，好使我终有一天可以欣然舍弃一切，甚至包括自己，为了唯独追求祢、爱慕祢。

亲爱的圣体主耶稣，我爱祢，我绑着自己在祢身边，把我结合於祢。求祢使我追求祢，使我爱慕祢，永远不再与祢分离。

短诵：我主耶稣，只需要祢，我已满足。

三、神领圣体经（在最后页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

圣伯尔纳铎称玛利亚为“救主之路”，就是寻获救主、获得救恩的安全途径。圣母啊，既然如此，正如这圣人所说的，您是“携带我们灵魂到天主处的路径”，母后啊，除非您抱着我，请勿以为我就可以通往天主处。求您抱着我，请您抱着我；如果我反抗，就强行抱着我。以您甘饴的慈爱吸引我，求您尽力系着我的灵魂，驯服我反叛的意志，好使我愿意离开一切受造物，而只寻求天主和祂的圣意。

愿诸天见证您的大能，在您其他那么多的慈悲奇迹中，求您再加多一个奇迹，就是引领我，这个过去多么远离天主的灵魂，今后完全归向天主。

短诵：圣母玛利亚！您能使我成圣的，我寄望您成全我。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后页）

第三十日 祢为何遮掩祢的面容？

一、朝拜圣体前诵（在最后页）

诸位圣人，诚然，你们对圣母的称呼都很合宜。她是圣义范(St. Ephrem)所说的“我们在苦海中的绿洲”；她是圣文德(St. Bonaventure)所说的“我们在患难中的救援和在忧苦中的慰藉”；她是圣日曼诺斯(St. Germanus)所说的“我们在哭泣中的栖息”。

圣母玛利亚！求祢安慰我！我自知满身罪孽、本身毫无美德、对主鲜有爱慕；我在三仇的攻击下，已经为敌所困。求祢抚慰我、求祢抚慰我！好让我在祢的慰藉下，在新生活中度生，开始过着真正中悦祢圣子和祢的生活。

短诵：圣母玛利亚，祢能改变我的；我的好母亲，请祢改变我吧！

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第廿九日 我立在门口敲门

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

“我立在门口敲门。”〔默三 20〕

最大爱情的善牧，祢已经以十字架为祭台，为羊舍命尚嫌不够，还要在我们中间的圣堂，甘心隐藏在祭台上的圣体内，为能更接近我们，随时可以敲我们的心门，等候开门进去。但愿我懂得珍惜与祢接近的喜乐，如同雅歌中的净配所说的：“我爱坐在祢的荫下。”

〔歌二 3〕

啊！亲爱的主耶稣，如果我真正爱祢，我就会愿意日夜不离祢的圣体龕，留在祢隐藏在面饼形内的神圣尊威前，体验着那些热爱祢的灵魂在祢面前所感受到的天堂般的喜乐和满足。

唉！用祢美丽的芳香，和祢在圣体圣事内显露的无限爱情吸引我吧。“你的香气芬芳怡人，…愿祢拉着我随祢奔跑！”〔歌一 3-4〕是的，我亲爱的救主，这样我们就会舍弃一切受造之物和所有世上的欢乐，飞奔到祢圣体台前，“像一株葡萄树结实累累；…相似橄榄树的枝叶茂密。”〔咏一二八 3〕这样幸福的灵魂，以热爱围绕耶稣圣体，宛如茂盛的枝叶，给天主结出多么丰盛的圣德果实！可是，我多么羞愧到祢跟前！我实在一无所有、本身毫无功德。而祢也吩咐过，不可没有礼物到祢台前恭敬祢：“谁也不可空着手到我台前来。”〔出二三 15〕那么，我该怎么办呢？难道就从此不再来

圣安道宁(St. Antonino)说：“如果我们没有圣母的转达去祈求恩宠，就好像一只没有羽毛而想高飞的小鸟，什么也得不到。”

欧列玛神父(Fr. Auriemma)在他的“相亲相爱”一书中写道：那些热心恭敬圣母、敬爱圣母的圣堂或圣像的人，从童贞圣母那里获得了许多恩宠。

圣大亚尔伯(St. Albert the Great)、纽敏寺隐修院院长圣罗拔(St. Robert of Newminster)、苏阿雷兹神父都很孝爱圣母，圣母为他们取得了聪敏之恩的赏报，他们得到的学识，是在教会内闻名的。

耶稣会修生圣若望碧文(St. John Berchmans)获得了圣母的特恩；因为他每天都到罗马修院的小堂里去恭敬圣母。他誓言放弃世上一切，除了天主以外，首先热爱至圣童贞圣母。他在一张圣母像下写道：“我若得不到亲切地爱圣母的恩典，就不能安息。”

圣母也赐给了圣纳定许多恩宠；他幼年时已每天必到城门附近的一座小圣堂里去恭敬圣母。他说圣母已取去了他的心，他怎能不常常去呼唤他所爱的人呢？后来他藉圣母的转求，得到了离开世俗的恩宠，成为一位義大利的传教使徒和伟大的圣人。

因此，你要设法每天到圣堂朝拜圣体时，也孝爱圣母，或者至少在家里的圣母像前孝爱她。如果你怀着热爱和信赖的心，按这样敬礼圣母，你便有希望从这位最宽仁的母亲那里获得大恩。正如圣安德肋·克理特雷登(St. Andrew of Crete)所说的：“连那些给她只献上卑少的神花的人，圣母也赐予重大的恩惠。”

至甘饴的母亲，我的希望；有谁能忘掉您的慈爱呢？我的女皇，求您垂怜！

神领圣体

本书建议每次朝拜圣体后，最好也神领圣体。这里先说明一下，神领圣体是什么和有多大的益处。

按圣多玛斯(St. Thomas Aquinas)的解释，神领圣体在於切望领受耶稣圣体，并如真实领了圣体般以热爱拥抱着耶稣圣体。

我主曾亲自给保拉修女启示，这样神领圣体多么能悦乐天主，和天主藉着神领圣体，赏赐了多么丰盈的恩宠。保拉·玛丽斯(Sister Paula Maresca)修女曾在那不勒斯创立了圣加大利纳隐修院

(Convent of St. Catherine of Sienna in Naples), 根据她的行传记载, 有一次主耶稣显现给她, 让她看见两个珍贵的器皿, 一个是金的, 一个是银的; 并对她说, 在那个金的器皿里, 藏着她实领的圣体; 在那个银的器皿里, 则藏着她神领的圣体。

主耶稣也给圣女十字若望纳(St. Jane of the Cross)说过, 她每次神领圣体时所得的恩宠, 与她实领圣体时所得到的恩宠是相等的。

我们尤须知道的, 是脱利腾大公会议十分赞扬神领圣体, 并鼓励信众付诸实行。为此, 虔诚的灵魂们都喜欢常神领圣体。真福十字亚加大 (Blessed Agatha of the Cross) 每天至少二百次神领圣体。圣依纳爵的第一位同伴伯多禄·费保劳神父(Fr. Pietro Fabro)曾说过, 神领圣体极有助於准备实领圣体。

所以, 敬请各位愿意日益热爱主耶稣的灵魂, 每次朝拜圣体或参与弥撒圣祭时, 至少一次神领圣体; 或者更好三次, 即在开始、中间和结束的时候。神领圣体远比一些人想像的更有益, 但又是这么容易实行。上述圣女十字若望纳常说, 神领圣体既可以不为他人所知, 又不用守圣体斋, 更不需要先得神师的许可; 我们随时可以实行, 只要发爱德就行了。

第一日 活水的江河

一、朝拜圣体前诵 (在最后一页)

二、当日朝拜圣体默想

请看主耶稣, 祂在至圣圣体内, 是一切美善的根源, 向我们说: “谁若渴, 到我这里来喝吧!” [若七 37]

圣人们从至圣圣体这泉源里, 汲取了极丰盛的恩宠啊! 因为主耶稣在这里, 给我们分施祂苦难的一切功劳, 正如依撒意亚先知所预言过的: “你们要愉快地从救援的泉源里汲水。” [依十二 3]

费利亚(Feria)的伯爵夫人, 是圣若望阿维拉神父(St. John of Avila)的盛名女弟子, 后来进了圣嘉勒〔佳兰〕修会, 由於她经常留在至圣圣体前很长时间, 被称为圣体的净配。人问她在圣体前那么久做些什么, 她答道: “天主的本性本体、诸圣的神粮, 不是在那里吗? 我愿意永远留在那里。若问在好天主台前做什么说什么? 还有什么呢? 不过是爱天主, 赞美天主, 感谢与祈求祂而已。试问

祢若想拥有我, 我便完全是祢的呢? 啊! 我主, 当祢想要拥有我时, 请祢防止我不肯属於祢! 不要让我在世人眼前这样叛逆、这样忘恩。不能, 千万不能, 如果以往我一直是这样的话, 就自今以后, 绝对不再如此了。

我如今立下最坚决的意向, 把我完全奉献给祢; 我把我的生命、我的意志、我的思想、我的行为、和我的痛苦, 从现在到永恒, 都全献给祢。请看完全是祢的我, 如同献给祢的祭品, 已与所有受造物隔绝, 把自己全献给祢。以祢的圣爱之火把我烧尽吧! 我已经决定: 不, 不再容许受造之物分占我的心。祢这样爱我, 甚至在我从前没有爱祢时, 祢还是爱着我, 已给我显示了祢圣爱的保证, 给了我希望: 就是我现在爱祢了, 并出于爱把我献给祢, 祢一定会收纳的。

永生之父, 我今把祢至爱之耶稣圣心的一切功德、行为、情感, 全献给祢。请祢收纳, 并且因着祂的功劳, 一一既然耶稣已全给了我——也都是我的功劳, 求祢赐给我耶稣为我向祢求的那些恩宠。因着耶稣的功劳, 我感谢祢屡次宽仁待我; 藉着这功劳, 我清还我欠了祢的罪债; 通过这功劳, 我期望祢赐给我一切恩宠: 宽赦、恒心、天堂, 尤其是祢的纯净爱情, 就是祢最大的恩宠。

对於这一切恩宠, 我深深地明白我还在妨碍祢的施与; 可是, 祢也予以补救吧! 我因耶稣基督的名, 向祢祈求此恩。祂曾应许: “你们因我的名无论向父求什么, 祂必赐给你们。” [若十六 23] 所以, 祢不会拒绝我的。

主啊, 我唯愿爱祢, 把自己毫无保留地献给祢, 不再像以往那样一直对祢忘恩。求祢垂视我, 求祢俯听我, 求祢让今天成为我完全向祢皈依的日子, 好使我爱祢, 永远不停止。我的天主, 我爱祢! 无限的美善, 我爱祢! 我的圣爱, 我的天堂、我的幸福、我的生命、我的万有, 我爱祢!

短诵: 我的主耶稣, 祢全给了我; 祢切愿得到我, 我切愿得到祢。

三、神领圣体经 (在最后一页)

四、当日敬礼圣母默想 (向圣母像)

至甘饴的至圣玛利亚, 当我记起祢, 向祢呼求时, 在忧苦中我如释重负, 在磨难中我倍感安慰, 在诱惑中我大获力量。

感到厌倦了。永生之父，我把祢的圣子奉献给祢，求祢收纳，并因祢的功劳，赐给我对至圣圣体至诚至热的爱，以致我一想起居住在圣堂的主耶稣圣体，便很想去陪伴祢的真实临在，急切期待这幸福的时刻。

短诵：我的天主，为了爱主耶稣，求祢赐我火热的心去爱圣体。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

天主圣神在雅歌所指：“建筑如堡垒，悬有上千的盾牌，都是武士的利器。”〔歌四 4〕圣玛利亚是达味敌楼，是一座备满武器、盾牌、军械的宝塔，以保护投奔她的人。那么，圣母啊，您是殉道者圣依纳爵·安提约基亚 (St. Ignatius, Antioch) 所称的“战士们最坚强的护卫。”

最亲爱的母亲，敌人不断袭击我，千方百计阻止我获得天主圣宠和您的护佑！然而，您是您的力量，您不拒绝为信赖您的人作战，一如圣义范称您为“信赖您者的庇护。”啊！我坚决信赖您、仰望您，求您保护我、为我作战。

短诵：圣母玛利亚，您的圣名是我的护佑。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第廿八日 天父慈悲

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

正如圣保禄宗徒所说：“岂不也把一切与祢一同赐给我们吗？”〔罗八 32〕天主既已把自己的圣子赐给我们了，还有什么恩宠，我们要怕祢会不肯给我们呢？而且，“父把一切已交在他手中，〔若十三 3〕，我们也确实知道，永生之父已将祢所有的完全给了耶稣基督。那么，就让我们时常向最慈爱的天主，称谢祢的美善、慈悲和慷慨；祢欣然赐给了我们主耶稣圣体，使我们充盈一切美善、满溢各样恩宠，“藉着祢，你们在一切事上，…都成了富有的，…以致你们已不缺少任何恩宠。”〔格前一 5、7〕

所以，降生成人的圣言，世人的救主啊！对我来说：我若想拥有祢，祢便是我的、完全是我的了。然而，我又会不会同样地说：

贫穷的人在富人前做什么？患病的人在医生前做什么？极渴的人在清泉前做什么？饥饿的人在盛筵前做什么？我在圣体台前，也不过如此而已。”

啊！我最亲切、最甘饴、最可爱的耶稣！祢是我的生命、我的希望、我的宝藏、我灵魂唯一的爱。祢为了能在这圣事内同我们在一起，付出了多大的代价！祢须受难至死，交付出“为我们而牺牲”的身体，好能长留在祭台上，长留在我们中间。祢为了亲临在这圣事中扶持我们，还要受尽世人对圣体的万般凌辱！然而祢为了爱我们，和愿意接受我们的爱，竟然万苦不辞。

主啊，请来！占据我的心！今后关上我的心门，任何人、任何事物，皆不许进来；我切愿全献给祢的爱情，即我应给你的爱情，谁也不容分沾。我亲爱的赎世主！请祢作我唯一的主人，请祢完全占有我。几时我不完全听从祢，请尽管严厉处罚我，好教我以后事事翕合祢的圣意吧。

求祢使我不再迷恋其他事物，使我一心只为中悦祢，让我的最大喜乐，就是经常到祢祭台前来探望祢、陪伴祢、中悦祢和领受祢的圣体！

谁若追求其他珍寶的，随他去吧；我的唯一至爱、我唯独渴求的至寶，就是祢的爱；我只愿在祢祭台前，渴求祢的爱。求祢使我忘记自己，好能只思念祢的美善。

哦！爱火天使色辣芬！我不羡慕你们在天堂享的福乐，我只羡慕你们那么爱天主的热情。求你们教我怎样热爱天主、怎样中悦天主。

短诵：我主耶稣！我只愿爱慕祢，我只愿中悦祢。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

另一个为我们很有益处的清泉，就是我们的母亲圣母玛利亚，她的恩宠丰盛得世上没有一个人分享不到，正如圣伯尔纳铎所说：我们都分沾着她满溢的恩宠。

荣福童贞玛利亚被天主的恩宠充满了，正同天使向她请安时说：“万福！充满恩宠者。”〔路一 28〕但这不仅是为她而已，也是为了我们，圣金口伯多禄补充说：“童贞圣母领受这么大的恩宠，为

能把救恩带给普世万民。”圣母接受了如山似海的恩宠，为了让她今日把这恩宠分施给所有恭敬她的人。

短诵：吾乐之缘，为我等祈。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第二日 生命之粮

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

虔诚的聂伦培神父(Fr. Nieremberg)说：面包不但能让人拿去吃，更能保存下来；耶稣就愿意取了面饼亲自留在世上，不仅让那爱祂的人拿去吃，在领圣体时与祂结合，而且也能将祂保存在圣体龕里，让祂亲临在我们当中，让我们常怀念祂无穷深厚的爱情。圣保禄宗徒说主耶稣“使自己空虚，取了奴仆的形体。”〔斐二 7〕如今看到主耶稣竟然谦卑於面饼的形体中，我们该说什么呢？

圣伯多禄·阿刚达(St. Peter of Alcantara)说：“耶稣深深疼爱每一个在恩宠中的灵魂，这爱情之深厚，万笔万舌也难描述；因着这爱情，这位最爱人灵的净配，不忍在祂离开这个世界后，我们因看不到祂，心中也失去祂，所以祂给人留下了这至圣圣体圣事——祂亲临的圣爱标志；主耶稣不愿在人灵与祂之间，用其他媒介作纪念，而是祂亲自临在，活於我们心中。”

主耶稣，祢既然把自己囚在这圣体龕里，为了俯听前来向祢祈求的可怜人，现今就请祢俯听这个世人中最忘恩的罪人的哀诉吧！我投奔祢前，我十分难过，因为我犯了罪使祢伤心。我先恳求祢洗净我的罪污。我的天主啊！我切愿从未得罪过祢！我切愿认识祢的至善、祢的可爱，让我堕入祢的爱里，使我全心爱慕和取悦祢。可是除非有祢的扶助，我哪能做到呢？主啊！请你给诸天彰显祢的全能和祢无穷的爱；使我从一个背叛了祢的大罪人，变成一个极爱祢的人。祢可以这样做的，我相信祢更愿意这样做。求祢补足我爱情的贫乏，使我能深深地爱祢。我的罪伤透了祢的心，祢的心被伤得那么深，我今爱祢至少也要那样深！我亲爱的主耶稣，我要爱祢超过一切，甚至超过爱我的生命；祢是我的主、我的爱、我的万有！

短诵：我的天主，我的所有。

总括地说，正如圣文德称您为“天主恩宠之宝座”和圣博功匹(St. Procopius)称您为“天主降落人间的桥梁”，我们在您那里找到圣宠、找到天主、找到幸福的桥梁，通过这道桥，被我们罪恶赶走了的天主，以祂的圣宠，再回到我们灵魂内居住。

短诵：圣母玛利亚！您是我的力量、我的救援、我的平安、我的救恩。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第廿七日 恒久陪伴

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

圣教会在圣体瞻礼歌唱的其中一句圣经是：“有哪个大民族的神这样接近他们，如同上主我们的天主？”〔申四 7〕

外教人听到我们的天主爱我们，做到如此惊人的地步，不禁惊讶地说：“天主教的主是多么好的神啊！”的确，外教徒尽管任意按自己想法，幻想出五花八门的神，但从他们的记载、神话中，从他们众多的神祇中，就发觉到他们从未想像出那样爱世人的神，如同我们的真天主：为了对朝拜祂的人表示祂的爱和赐予鸿恩，竟然行了让自己恒久陪伴我们的爱情奇迹，祂日夜隐藏在我们的祭台上，好像片刻也离不开我们。“祂使祂的奇迹不可遗忘。”〔咏——4〕

我至甘饴的主耶稣，祢出於热切期望恒久留在我们中间，这般乐意地施行这最大的奇迹。然而，为什么世人要逃避祢的真实临在？为什么他们有这么多年月活在世上却长久远离祢、甚少探望祢？为什么他们在祢跟前只消一刻钟就倦得好像已守候多年？我主耶稣的忍耐是多么大啊！我主，我明白祢了，祢忍耐至极，是因为祢爱人至极，正因此爱，它催使祢竟然恒久居留在不知恩的人当中。

啊！我的天主！祢既是无穷美善，祢也是无穷的圣爱，求祢不要让我今后再像以往的我那样，站在忘恩之列。求祢使我按祢应得的爱，和按我应付出的爱去爱祢。从前我在祢面前也觉得厌倦，不是因为我没有爱祢，就是因为我爱祢太少。但若得到祢的恩宠，我便能十分爱祢，自今以后即使整日整夜留在祢圣体跟前，我也不会

身是爱的天主。圣伯尔纳铎说：“祂何祇爱，祂就是爱。”圣体不单是爱情圣事，圣体本身就是爱，是天主本体，因着祂无限地爱祂的受造物，而被称为爱，且确实是爱。“天主是爱”〔若一，四 16〕

但是，隐藏在圣体内的主耶稣，我听到祂叹息：“我作客，你们没有收留我。”〔玛二五 43〕祂为了我们而来到世上做客，我们却没有收留祂。真的，主啊！是真的，我正是不知恩的其中一个，竟然不来探望祂，留下祂独个儿。尽管罚我吧！不过，不要使我去失去祂的临在，虽然我应得这样的惩罚，但千万不要这样罚我；我愿意改过，不再慢待祂，从今以后，我不但要多来探望祂，更要多花时间陪伴祂。至仁慈的救主，求祂使我忠於祂，更使我立好榜样，以引领他人陪伴在圣体内的祂。我听到永生之父说：“这是我的爱子，我所喜悦的，”〔玛十七 5〕那就是，在天的大父在祂身上找到一切喜悦，难道我这在涕泣之谷的可怜虫，不是也该喜爱陪伴祂吗？

耗尽心灵的爱火啊，焚毁我对世物的一切眷恋吧。因为引我远离祂，令我不忠於祂的，正是这些眷恋。祂若愿意，就能成就我这个意愿。“主！祂若愿意，就能洁净我。”〔玛八 2〕祂已经给了我那么多恩惠，求祂再给我这恩宠，就是铲除我心中所有不是对祂的喜爱。看！我全献给祂，在馀生致力於爱祂在至圣圣体圣事内。在圣体内的主耶稣，祂成为我的安慰；在我生命里，祂成为我的爱慕；在我临终时，在我领的临终圣体内的主耶稣，祂来带领我到天乡。啊！我真希望如此。阿们。愿如此成就。阿们。

短诵：我主耶稣，我何时才能瞻仰祂的圣容呢？

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

至圣的母亲，在您那里，我们在一切困苦中获得解救、在软弱中找到力量，一如圣日曼诺斯(St. Germanus)说“您本身是我们在软弱中的力量”。在您那里，我们找到脱离罪恶奴役的出路，一如圣文德称您为“自由门”。在您那里，我们找到真正的平安，一如圣文德也称您为“众人的安慰。”在您那里，我们在悲惨的生命中找到安慰，一如圣老楞佐犹斯定宁(St. Lawrence Justinian)称您为“旅者的慰藉。”

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

“我们要怀着依恃之心，走近恩宠的宝座，以获得仁慈，寻到恩宠，作及时的扶助。”〔希四 16〕圣安道宁(St. Antonius)说，这个恩宠的宝座，就是圣母玛利亚；天主在这里，分送一切恩宠给我们。

至可爱的母后，您是极之切愿扶助罪人的，那么，请您怜视我这个大罪人，这个来投奔您的罪人；求您尽力扶助我，请您速来扶助我。

短诵：罪人唯一的避难所，求您垂怜。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第三日 乐与世人共处

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

“乐与世人共处。”〔箴八 31〕

主耶稣在上已为爱我们受难至死，但仍感不足，舍生后还甘愿长留在至圣圣体内，“乐与世人共处。”

圣女大德兰感叹着喊说：“人啊！你们怎么能得罪一位表明乐意与你们共处的天主呢？”主耶稣这样乐意与我们共处，我们竟不乐意与耶稣共处吗？有谁不以能住进君王的宫殿里为荣呢！天地君王在自己的殿宇里，亲自为我们预备了世上任何豪宅都远比不上居所，是多大的光荣啊！这的确是天地君王的居所，就是在这里，我们与主耶稣基督共处，主住在我内、我住在主内。让我们为此感谢祂，让我们抽出时间，好好珍惜与主耶稣谈心的时间罢！

我主我天主！祂为了我日夜留在圣体龕里，请看，我今就在祂这祭台前。祂是万美万善的根源，对所有疾病祂是治愈，为一切贫乏祂是宝藏。如今来到祂足前的，正是个最病弱、最贫乏的我，请看这求祂怜悯的罪人，求祂垂怜我吧！无论我怎样贫苦病重，我也不气馁，因为我看到祂从天堂降下来，留在这圣事里，只为了我的好处。我赞美祂、感谢祂、爱慕祂。祂若愿意我向祂求恩，就请俯听，我向祂求的恩典，就是让我永远不再冒犯祂！切愿祂光照我、

给我恩宠，使我以五内的一切热情爱慕祢。主啊！我要倾尽我的心灵热爱祢，我要竭尽我的爱情献给祢。求祢使我真正的这样爱祢，在一生岁月里这样谈情，在永恒的生命中这样说爱。

至圣童贞玛利亚、诸位主保圣人、众天使及天朝诸神圣，请帮助我热爱我最可敬爱的天主。

短诵：耶稣善牧垂怜我，生命之粮养活我，保护我们离罪恶，引导我们进永生。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

“她的桎梏是有益的束缚。”〔德六 31〕虔诚的巴培道(Palberto)说，恭敬圣母是预定的救恩锁链。让我们恳求天上的慈母，常用她爱的锁链束缚我们，使我们日益靠近她，更信赖她的护佑。

短诵：童贞玛利亚，您是宽仁的、慈悲的、甘饴的。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第四日 喜乐之源

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

“只要与她为伴，便没有苦恼；与她共同生活，便没有悲哀。”〔智八 16〕

世人喜欢跟好友相聚，和心上人会面、与知己畅谈共欢，整天都乐也融融。若连抽些时间陪伴耶稣圣体也不耐烦，哪里是爱耶稣！

圣女大德兰离开人世后，自天堂来显现给她修会的一位修女说：“虽然我们在天上享福，你们在世上受苦，但我们都同样纯洁和热爱；我们在天上对天主本体所做的，你们在世上对至圣圣体也应该同样去做。”由此可见，至圣圣体，就是我们世上的天堂。

为我们在十字架上牺牲的无玷羔羊，请祢记着，我是祢用多大的痛苦和用祢的死亡所救赎的灵魂之一。祢既已把自己给了我，还每天都把自己赐给我，为爱我在祭台上自作牺牲。求祢让我拥有祢，永远不会失去祢；也求祢使我完全属于祢。

我把我的意志全献给祢，请用祢爱情的甘饴带子束缚住它，使我的意愿永远隶属于祢的旨意。愿我生活，不再是按我的意愿生活，

势力，或其他任何受造之物，都不能使我们与天主的爱相隔绝。”〔罗八 38-39〕

耶稣至圣之心，祢多年为爱我甘愿留在世上受苦痛，请将你所受之苦铭刻我心。让我自今以后一看到了，就为爱祢而愿意接受或至少耐心忍受痛苦。耶稣至谦卑之心，把祢的谦卑灌注我心。耶稣至温良之心，以祢的温良充满我心。请将我心里有任何令祢不悦的东西都拿走，带领我的心归向祢，使我心除了祢的意愿以外，什么都不渴求。那就是，我生活，只为服从祢、只为爱慕祢、只为中悦祢。我明白，我欠祢太大太多，祢对我恩重至极，即使我为祢而耗尽自己，也是微不足道的。

短诵：耶稣至圣圣心，我心唯一之主。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

圣伯尔纳铎(St. Bernard)说：“圣母是我们逃脱水灾的方舟。”圣母玛利亚是天上的方舟，我们及时逃进去，便定能逃脱永罚的洪水。诺厄逃避洪水的方舟是圣母玛利亚的预象，然而早期教父俞瑟壁(Eusebius)说圣母是更大、更强、更怜悯的方舟。诺厄的方舟只收容和救了少数的人和动物；而圣母却收纳所有投奔她庇荫的人，在她擎袍的庇护下必然得救。若没有圣母，我们就会很可怜了。

唉，我的母后，有很多人丧亡啊！为什么？就是他们不投奔您；有谁投奔祢而会丧亡呢？

短诵：至圣玛利亚，求您使所有人都投奔到祢的庇荫下。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第廿六日 我所喜悦的

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

“熙雍的居民，你们应欢呼高唱，因为以色列的圣者在你们中间是伟大的。”〔依十二 6〕

主啊！我们该多么喜悦、多么盼望、多么热爱，想起在我们的本土、我们的教堂、我们家附近，居住着至圣的、真实的天主。在祭台的圣体内，是那在天堂临在，成为诸圣之喜乐的天主，是那本

向天主祈求让我获得此恩，我就心满意足了！

短诵：我天主，求祢赐给我圣母玛利亚为我所求的恩宠。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第廿五日 我并没有违抗

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

圣保禄宗徒赞美耶稣基督的服从，说祂是至死服从永生之父的：“他贬抑自己，听命至死，且死在十字架上。”〔斐二 8〕然而在这崇高的圣体圣事，祂服从更甚，因为祂甘愿让自己不但服从天父，还要服从世人；不但服从至死，而且是只要世界还在，祂每天仍要服从，可以说祂让自己服从到世界终结。祂，荣耀的君王，从高天降来服从人；祂像是特意留在祭台上服从世人：“我并没有违抗。”〔依五十 5〕祂一丝不动，容许自己随人意摆放，无论是供在圣体光座还是关在圣体龕内；祂让自己随人意携带，无论是带到房子还是经过街道；更让自己送给任何领圣体的人，无论是善人还是罪人领受。圣史路加记载：当耶稣生活在世时，服从童贞圣母玛利亚和大圣若瑟。“他就同他们下去，来到纳匝肋，属他们管辖。”〔路三 51〕然而，在圣体圣事中，祂服从世上所有身为受造物的司铎：“我并没有违抗。”

爱人至极的耶稣圣心，一切圣事尤其是圣体，是爱情之泉源，容我今对祢说：祢在我们教堂的圣体中给了圣父那么多的尊敬与光荣，我切愿给祢一样多的尊敬与光荣。我明白，祢在祭台上，时时用祢在十字架上最悲惨苦难中舍生的爱来爱我。耶稣圣心啊！请光照不认识祢的人认识祢！

在炼狱受苦的灵魂已永远是祢的净配，因祢的功劳，求祢救他们脱离或至少减轻炼苦。我今连同无论在尘世或在天上爱祢的所有灵魂，朝拜祢、感谢祢、爱慕祢。

耶稣至洁之心，求祢清洁我的心，洗去它所有对世物的依恋，而填满祢的圣爱。耶稣至甘饴之心，求祢占有我整个的心，好让它自今全属于祢，并常能这样说：“无论是死亡，是生活，是天使，是掌权者，是现存的或将来的事物，是有权能者，是崇高或深远的

而是按祢的圣意，为中悦祢而生活。我有任何使祢不快的，都请祢把它消除。主啊！求祢赐我恩宠，使我除了中悦祢的思想，便别无他想；除了遵循祢的意愿，便别无他愿。

亲爱的救主耶稣，我要竭尽我心灵爱慕祢！我爱祢，因为祢愿意我爱祢；我爱祢，因为祢应被我所爱。主啊！祢是最堪受爱慕的，我因给不够祢应得的爱情而难过，请以祢的圣爱增加我的爱，让我甘愿为爱祢而死，求主悦纳我这心愿。阿们/亚孟。

短诵：我愿完全牺牲自己，为中悦我主！

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

圣母玛利亚说：“我是纯爱、敬畏、智德和圣爱的母亲。”〔德二四 24〕这圣爱使灵魂美丽，这圣爱的母亲就是圣母。

圣女玛达肋纳·巴斯(St. Mary Magdalene of Pazzi)看见至圣童贞玛利亚在分派一种甜美的甘露，就是圣爱。这爱慕天主之神恩只由圣母玛利亚分发，让我们到圣母那里去求取。

短诵：我的母亲，我的希望，求您使我完全属于耶稣。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第五日 居我人间

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

“万军的上主，我的君王，我的天主，麻雀靠近你的祭坛找到了住所，燕子也找到了安置幼雏的窝巢。”〔咏八四 4〕

达味说，麻雀找到了住所，燕子也找到了窝巢。我的君王，我的天主，祢愿意住在我们中间，竟将你的居处建在世间的祭台上，让我们能找到祢。

主啊！祢实在太疼爱我们了，祢已经想不出还能做什么更使我们以爱还爱了。可是，亲爱的主耶稣，祢可以给我们恩宠，使我们全心爱祢啊。对这样爱世人的天主，我们竟冷漠无情就太不合理了。求以祢至甘饴的圣爱吸引我们，使我们认识，爱慕祢就是我们的喜乐和慰藉，让我们投入祢圣爱的怀抱中！

至尊至善的天主，祢爱世人爱到极点，为人做的已做到底，教

人怎能无动於衷！然而，为什么只有这么少人爱祢呢？世人回报祢的大都是不知恩的心，我立志今后不再像以前那样随逐在负恩无情的人群中。我今决意要全心爱祢，唯独爱祢，因为祢最堪受爱慕，祢也给我们立下了爱祢的诫命。我愿遵从祢意、愿完全中悦祢。我灵的主啊！因祢苦难圣死的功劳，我满怀信心地恳求祢赏我这爱慕和中悦祢的恩宠。那追求世俗福乐的，随他们去追寻吧！我唯一渴望着和追求着的宝藏是祢的爱。我亲爱的主耶稣，我爱祢！无限美善的主，我的一切财富、我的所有喜乐、我的全部爱情，我爱祢！

短诵：主耶稣，祢已把祢全赐给我；我也将我全献于祢！

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

圣母啊！圣伯尔纳铎称您为“迷醉人心”之母。他说您以迷醉心弦的美善，到处去拿取世人的心。求您也拿去我的心罢！把我整个心和我的意愿全献给您；求您把我的心和意，连同您的心和意，一并献给天主。

短诵：可爱之母，为我等祈。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第六日 我们的希望

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

“你们的宝藏在那哪，你们的心也必在那里。”〔路十二 34〕

耶稣这话的意思是，人追求的宝藏是在哪那方面，他的心就会关注着那方面。圣人们不向往也不爱恋任何其他的东西，而只视耶稣基督为宝藏，所以他们把心思和爱情完全放在至圣圣体圣事内。

我最可敬爱的主耶稣、隐藏在圣体内的主耶稣、为爱我而把自己日夜监禁在圣体龕里的耶稣，求祢把我的整个心全吸引到祢处，使我除了想念祢之外，什么也不想念，唯独爱慕祢、唯独寻求祢、唯独盼望祢。求祢因祢苦难的功劳而成就这愿望，好让我因而寻求祢、盼望祢。

噢，主耶稣圣体、圣爱的天主，祢为感动人灵的爱情，创出的作为是多么感人、多么可爱啊！永生的圣言，祢为爱我们而死还嫌

爱；可是，尊贵的天主子啊！世人又是怎样感恩，怎样回报祢呢？

爱人至极至尽的主耶稣啊！我既然看到祢只为人的好处而不顾自己的尊贵，容我直言吧，难道祢不明白祢建立这爱情圣事，会招致什么样的轻慢凌辱吗？我看到了，祢也早就清楚看到了，大多数人不来崇拜、不承认祢在至圣圣体内的真实临在。他们中有人甚至把已祝圣过的圣体践踏、扔在地上、抛到水里、投入火中。太多人，甚至包括祢的信徒，不但没有朝拜祢、赔补祢受的惊人亵渎，而且来到圣堂时更以轻慢不敬冒犯祢、让祢独个儿留在祭台而无人探望，有时甚至烛灯或基本的装饰也缺少。

我至甘饴的救主，我能否用我的眼泪，甚至用我的血，清洗祢圣爱的心，並清洗因祢对我们的爱而在圣体圣事内受尽欺凌的痛心之处。即使我得不到这样大的恩宠，我亲爱的主，至少我也渴望而且决心常来探望祢、朝拜祢，像我现在朝拜着祢，为赔补祢在这神圣奥迹中受到的轻贱侮辱。

永生之父！求祢接收我这个世上最不配的人，今天呈献给祢的卑微敬礼，为赔补祢圣子在至圣圣体中所受的凌辱；求祢接纳，并结合主耶稣在十字架上和每天在圣体圣事内献给祢的无上尊崇。隐藏在圣体内的主耶稣啊！巴不得我能带动所有人都爱慕这经常令人心醉的圣爱圣事！

短诵：我的主耶稣！堪受一切爱，使人认识祢，使人爱慕祢。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

大能者贞女，当我为自己能否获得永生的救恩而担心时，我投奔到您台前，便得到莫大的信心。尤其是当我想到您是恩宠之母，以致圣若望·达玛森称您为“恩宠之海洋”、圣文德称您为“获恩宠之泉”、圣义范称您为“恩宠和安慰之泉源”、圣伯尔纳铎称您为“充满美善者”。我同时想起您多么热切的救援，以致因人不求援而难过，一如圣文德说的：“圣母啊，不向您求援就伤您的心了。”

啊，恩宠之母、上智之座、慈悲之后，我知道您比我更清楚我灵魂的需要，而且您爱我甚於我爱我自己，难道您还不知道我今天有什么祈求吗？求您为我获得按您所知最适合我灵魂的恩惠，求您

燃点我的心，好使我同您们一起燃烧着爱火吧。

我主耶稣啊！求祢教我认识您多么爱世人，好使我一看到这样大的爱情，便日益渴望爱慕祢、中悦祢。最亲爱的主，我爱祢，我要不断爱祢；我唯独爱祢，是为中悦祢。

短诵：我主耶稣，我信赖您、我仰望您、我爱慕您，献我给您。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

最堪受爱慕的童贞圣母，圣文德称您为“孤儿的母亲”，圣义范也称您为“孤儿的庇荫”。唉！这些凄惨的孤儿，不就是那失去了天主的可怜罪人吗！至圣玛利亚！请看，我今奔赴您台前：我已失去了天父，但您是我的母亲，您能帮我与天父重归于好。我在这样大难中求您扶持、求您援助，难道我还会被拒绝安慰吗？不会的，教宗依诺森三世论您说：“有谁奔赴您台前而不获俯听呢？”圣母玛利亚啊，有谁向您祈求，您却不聆听又不降福他呢？有谁投奔您却丧亡呢？只有不投奔您的才会丧亡的。啊，我的母后，若您愿意拯救我，就请您使我时常恳求您、信赖您。

短诵：至圣玛利亚，为我求得非常信赖您的心。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第廿四日 显示着爱

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

“祢真是隐密的天主。”〔依四五 15〕没有任何其他圣爱的工程，比圣体奥迹把这句圣经表现得更淋漓尽致了。在这最堪受敬拜的至圣圣体内，我们的天主完全隐藏了自己。永生圣言在取得肉躯而成为人时，隐藏了天主性；而在圣体长留在我们中间时，连人性也隐藏；只取了面饼形态，为显示对我们温馨的爱。正如圣伯尔纳铎说的：“隐藏了天主性，也隐藏了人性，唯显示流溢着的爱情。”

亲爱的救主啊，祢对世人如此惊天动地的爱情，我看得发呆而不知所言。为了爱世人，祢在这至圣圣体内，不但掩蔽祢的尊威，贬抑祢的光荣，更完全空虚自己，竟然连祢的天主性生命也舍掉。祢在祭台上，好像什么也不顾，只顾着爱世人，和表达祢对他们的

不够，更要把圣体赐给我们，陪伴着我们、作为我们的滋养、作为我们得进天堂的凭证。

祢为了留在我们中间而谦卑了自己，成为马槽中的婴儿，过着木匠店里穷人的日子，然后像个罪犯死在木架上，如今更成为祭台上的面饼。噢，请祢告诉我，祢还可能再做什么使人更爱祢呢？

噢，无穷美善的主！我还要等到何时才学会真正回报祢这么温馨的爱情呢？上主，今后我要只为爱祢而生活。我可爱的赎世主，祢为爱我而舍掉了生命；除非我完全为了爱祢和中悦祢而生活，生命对我还有何用呢？主啊，祢是完全美善的，竟然极尽屈尊，祢是无限爱情，完全堪受爱慕；如果我连祢也不爱，我还会爱谁呢？

我的主耶稣！祢已为我做了太大的事，受了太多的苦了。愿我只为爱祢而生活；愿我灵只因想起祢的爱，而融化在爱中；愿我因提起马槽、十字架、圣体，便燃起热情，渴望为祢效劳。

短诵：我的天主，请趁着我在世之时，让我为祢鞠躬尽瘁。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

“我好像平原上一棵美丽的橄榄树。”〔德二四 19〕

圣母玛利亚说：我好像平原上一株橄榄树，常流出仁慈的油，人人都能看见我，人人都能投奔我。

让我们偕同圣伯尔纳铎一起对您说：“最仁慈的童贞圣母玛利亚，求您记着：自古以来，未曾闻有向您请求保护、望你帮助或恳祈您转达的人而遭您拒绝的。”我不能成为第一个求您助佑而遭您拒绝的不幸者。

短诵：圣母玛利亚！求您赐我恩宠，使我常常求您助佑。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第七日 我同你们天天在一起

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

“看！我同你们天天在一起，直到今世的终结。”〔玛二八 20〕

这位爱我们——祂的羊——而舍命的善牧，不愿意因祂的死亡而与我们分离。祂说，我所爱的羊，看！我常同你们在一起；我为

你们留在世上，留在这圣体内。任何时候只要你们愿意，都能在这里找到我。我在你们中间，是为扶助你们，安慰你们；你们在这世界上多久，我都不会离开你们，直到今世的终结。

圣伯多禄·阿刚达说，耶稣为了不要让自己的净配在长期分离中孤独一人，愿意为净配留下一个伴侣；为此，祂留下了这个圣事——祂亲临的圣体圣事，这就是祂留给净配的最好伴侣。

我主！我至甘饴的天主，我最亲爱的赎世主，我今来到这祭台前探望祢，而祢却回报以无限的圣体之爱来探望我，在圣体中进入我的心灵里；祢不仅在我内，更甘愿作我神粮。祢将自己全赐给我，与我结合，我便可以说：我主耶稣，我今真的获得整个祢了。

祢已全赐给我了，我也该全献给祢。然而，我何时才不只是说全属于祢，而是更以实际行动真正做到完全属于祢呢？我只是软弱的可怜虫罢了，但祢是天主，祢能成就于我的。圣爱的主啊！我灵之爱啊！求祢因祢圣血的功劳，增加我的信心，使我能立即获得这恩宠，使我完全属于祢，无一属自己。

上主，祢宽仁垂允所有人的祈祷；如今请祢也垂允这个愿意真正爱祢的灵魂的祈祷。我愿全力爱祢和承行祢的一切旨意，不为私利、不求安慰、不望赏报。愿我发自爱情事奉祢，唯愿讨祢喜欢，唯愿中悦祢这样热爱我的圣心。

我的赏报就是爱祢。永生之父的爱子啊！求祢取去我自由、我意愿、我所有、和我自己，而把祢自己赏给我。我热爱祢、寻找祢、渴慕祢。我渴求祢、渴求祢、渴求祢！

短诵：我主耶稣，使我全属于祢！

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

我最亲最可爱的母亲，全教会都宣称並称呼您为“我们的希望”。您既作为我们所有人的希望，也请您作为我的希望。圣伯尔纳铎称您是他“希望的所有缘由之依归”，并说：“愿绝望的人寄望於您。”我也要同样地对您说：“我亲爱的圣母玛利亚！您救援那些甚至在绝望中的人；我把我所有的希望都交付给您。”

短诵：天主圣母玛利亚，为我们罪人，祈求天主。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

下地狱的；不知道天主已宽恕了我没有？而我却可能会再失去祂的。但您能为我获得一切；依靠着您，我寄望一切：宽恕、恒心和天堂。圣母玛利亚啊！我希望因您转求而获救后，在天堂上能在最赞美您的幸福行列中。

短诵：我将永远歌颂圣母玛利亚的慈悲，我永远歌颂。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第廿三日 愿意赐予祂的恩宠

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

“谁找到我，便是找到生命”〔箴八 35〕

很多基督徒不怕千辛万苦，不畏艰难险阻，前往至亲爱救主诞生、受难、圣死的圣地朝圣。然而我们不用长途跋涉，不须经过险阻，同一的天主，就住在我们住家附近的圣堂里。

圣保林(St. Paulinus)说：“朝圣者认为，能在耶稣诞生的马槽，或耶稣埋葬的圣墓等圣地带些泥土回来，就是莫大的幸福了。”那么，我们应以多大的热忱去探望同一的耶稣亲自临在的圣体、去探望我们不用跋涉和不冒险阻就可以见到的主耶稣圣体呢？

一位获天主恩赐热爱至圣圣体的热心信友，在一封谈及各样情怀的信里，用以下的话作该信的结束：“我明白我的一切美好都是来自至圣圣体，我把自己完全奉献、完全给予隐藏在这圣事的面纱下的耶稣。我看着天主在至圣圣体内极之愿意赐予祂的恩宠。然而，我看到无数分施不到的恩惠，因为没有人来探望这至圣圣体。啊！神圣奥迹！啊！至圣圣体！蕴含着天主为我们所做的一切，还有在哪里天主更彰显祂的大能呢？不用羡慕天堂的诸圣了；我们在地上也有着同一的至圣天主，显着爱情圣事这更大的奇迹。请设法使所有你接触到的人，都献身给堪受朝拜的至圣圣体。我这样说，是因为圣体已使我情不自禁：我不能停止讲述这多么堪受爱慕的至圣圣体。我不知道能为圣体主耶稣做什么。”

啊！炽爱的色辣芬，您们燃着甜美的爱火，围绕着您们的和我们的天主。这天地的君王不是为您们，却是为我们而欣然长留在圣体圣事内，让我也燃着爱火吧。啊！炽爱的天使，请用您们的爱火

第廿二日 爱到极点而极尽谦卑

一、朝拜圣体前诵（在最后页）

二、当日朝拜圣体默想

雅歌里的新娘到处寻觅她心爱的，却没有找着，便问人道：“你们看见我心爱的吗？”〔歌三 3〕那时耶稣还未来到世上；可是现在一个热爱耶稣的灵魂如要找祂，随时都可以到圣体跟前找到在圣体内的祂。圣若望·亚维拉(Fr. John Avila)神父常说，在所有圣所中，他实在寻找不到也要求不到一座比供奉着圣体的圣堂更美丽动人。

啊，我天主的无穷圣爱，堪受无限爱慕！我主耶稣，祢为了能与我们在一起，并与我们的心结合，竟然极尽贬抑自己，谦卑至隐藏在面饼形中！降生成人的圣言啊，祢因爱到极点而极尽谦卑！我既然明白祢为打动我的爱情而为我付出这么大的牺牲，我又岂能不竭尽所能爱祢呢？我全心爱祢；我宁愿为中悦祢，胜过为自己好处、胜过为满足自己。我主耶稣、我的天主、我的爱慕、我的万有，我的喜乐就是令祢喜乐。求使我强烈地渴求常留在圣体主耶稣的临在中、渴望领祢到我心中、渴望陪伴耶稣圣体。如果我连这么仁慈的甜蜜邀请也拒绝，我就实在太不知恩了。

上主啊！求祢毁灭我所有对受造物的眷恋。我的造物主，祢愿意唯独祢是我一切渴求和一切爱慕的对象。我至亲至爱的天主，我爱祢。除祢以外，我什么也不寻求；我不追求自己的喜乐，祢的喜乐就是我唯一追求，为我已满足了。

我主耶稣，求您接纳一个想爱祢的罪人的善意。求祢恩佑我。恩准这个地狱的可怜奴隶，从此成为您圣爱的幸福奴隶。

短诵：我主耶稣，宝中之宝，我爱慕祢。

三、神领圣体经（在最后页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

至甘饴之母，我的好母亲，我是您可爱圣子的可恶叛徒；但我在您的慈悲下悔改，好让您为我求得天主的宽恕。千万不要说您办不到，因为圣伯尔纳铎称您为“宽赦之恩的经理人”，您更是圣义范所说的：“危难者之救援”。

我的母亲啊，有谁比我的危难更大呢？我失去了天主，必定要

第八日 看望主耶稣

一、朝拜圣体前诵（在最后页）

二、当日朝拜圣体默想

“起来，我的爱卿！快来，我的佳丽！”〔歌二 10〕

对每一个来探望在至圣圣体内的主耶稣的灵魂，祂如同对那神圣的净配那样说：来探望我的灵魂，从你的贫苦中起来；我在这里要用我的恩宠使你富足。快来我身边，不要害怕我的尊威，我纡尊降贵在这圣体里，为消除你的畏惧和给你信心。你不再是敌对我的人，而是我的爱友；因为你爱我、我也爱你。你多么美丽啊，你是我恩宠装饰的。快前来，投进我怀中，满怀信心地向我祈求你所愿意的。

圣女大德兰说，这位光荣伟大的君王，在圣体圣事里，谦卑在面饼形中，隐藏了祂的尊威，为鼓励我们有信心去接近祂的圣心。

因此，让我们怀着信心和热爱之情，到耶稣那里去，与祂结合，求祂赏赐恩宠。

降生成人的圣言，祢为了我留在圣体圣事内。我的天主，祢无限尊威、无穷美善，祢以万般温情喜爱着我。我今就在祢面前，该多么高兴啊！

诸位热爱天主的灵魂啊，无论你们在天上或在世上，都请你们替我爱天主。圣母玛利亚，我的慈母，求祢帮助我爱天主。

最配受爱戴的主，请祢作我所有爱情的终向，请祢主宰我的全部意志，请祢占据整个我。我的思想全献给祢，好使我恒常思念祢的美善。我的身体也献给祢，好使整个的我都中悦祢。我的灵魂也献给祢，好使我灵全属于祢。

我灵所爱的天主，愿所有人都明白祢对他们的爱情是多么温馨，好使所有人都只为光荣祢和中悦祢而生活，正如祢所堪受的和祢所愿意的。请使我常因爱祢的无穷美善而生活。我愿意从今以后尽我所能中悦祢。我今立志，当我一发觉任何令祢不悦的事，就立即舍弃它，不管什么，不惜任何代价，即使丧失一切，甚至舍掉生命，我也毫不吝惜。我的主、我的宝、我的爱、我的所有，若我失去一切而获得了祢，我真有福！

短诵：主耶稣，我的爱，拿取我所有！占有我全部！

三、神领圣体经（在最后一页）**四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）**

“谁是无知的，请转身到这里来！”〔箴九 4〕

圣母玛利亚邀请所有需要母亲的孩子，都投奔到她台前，也就是到最慈祥的母亲那里去，向她求援。

虔诚的聂伦培(Nieremberg)说：“所有母亲的爱，与圣母玛利亚对我们每一个人的爱相比，只像一个影子而已。”

我的母亲，我灵之母。除了天主之外，您比任何人更爱我，更愿意我获得救恩。母亲啊，请您显示您是我的母亲。

短诵：我的母亲，使我时常念着您。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）**第九日 诸宠之源****一、朝拜圣体前诵（在最后一页）****二、当日朝拜圣体默想**

“有似人子的一位，身穿长衣，胸间佩有金带。”〔默一 13〕

圣若望说他看见上主胸间缠着金带，同样，在祭台上圣事中的主耶稣，也像胸间母乳充盈的母亲般满怀着恩宠；祂因着仁慈，愿意把恩宠赐给我们。正如一位充满太多奶水的母亲，寻找她的孩子前来吸取，以减轻她的负载；主这样呼唤着我们，你将要被带到主的怀里。〔参阅依六六 11〕

可敬者欧维义神父(Fr. Alvarez)看见在至圣圣体内的耶稣，双手满载着恩宠，寻找着人，好赐予祂的恩宠。

据说圣女加大利纳去领圣体时，怀着爱的渴求，就像是想吸取母乳的婴儿般。

永生之父最钟爱的独生子，我切愿按祢应得的爱来爱祢，又或者，最少也要尽一个灵魂之所能来爱祢。

然而，我清楚明白，我是个叛徒，还大大背叛了祢的爱，我配不上爱祢，我今在这座圣堂里，根本当不起到祢身边来；可是，我听到祢对我说：“我儿，将你的心交给我，”〔箴二十三 26〕“你当全心、全灵、全力，爱上主你的天主。”〔申六 5〕我知道正是为了使我能爱祢，祢保存了我的生命，不罚我下地狱，好让我悔改，

挤满访客，来晋见一个世人，希望从这人处得到些许可腐朽的世物。然而，圣堂居住着在世上真实临在我们当中的宇宙大君，在圣爱的宝座上，满载大量永恒的珍宝；圣堂却无人问津、终日空着。看到此，他不禁痛心流泪。他常说：住在修会会院的会士日夜任何时间都可以去探望临现在同一座楼的心爱的主，实在太有福了；这份福气不是住在俗世的人所能有的。

我至亲至爱的主，虽然祢明知我这么卑陋，看到我对祢的爱这么忘恩，祢还是无限仁善地邀请我来靠近祢。我就不因我的卑微而萎缩了，我前来，我伏在祢跟前，但请祢彻底改变我，从我身上，除尽一切不是对祢的喜爱、烧灭任何使祢不悦的意愿、清除所有不合祢意的思想。

我主耶稣、我的圣爱、我的宝藏、我的万有，我决定只令祢满意，我自今只使您喜欢。唯独祢堪受我全心爱慕，我愿意全心唯独爱慕祢。我主，求祢将我从一切事物的束缚中解脱出来，而只被祢束缚；不过要绑得紧紧的，好使我无论在今生或来世，永永远远都不能再与祢分离。

短诵：至甘饴的我主耶稣，切勿让我与祢分离。

三、神领圣体经（在最后一页）**四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）**

丹尼斯·喀途新(Denis Cartusian)称至圣童贞圣母为“所有投奔她的罪人的主保”。

天主之母啊，您既以拯救投奔您的极大罪人为己任，看，我今就伏在您跟前，我投奔您，我用圣多默·维拉诺瓦(St. Thomas of Villanova)的话向您呼求：“至宽仁的主保，求您怜视我，履行您的职务。”处理我的事件。虽然天主已经赏给了我许多恩宠和祝福，我还是重重得罪祂；我在天主前的确罪大恶极。我已行了邪恶，但您能拯救我的。只要您对天主说您保护我，我便会获得宽恕、获得救援。

短诵：我亲爱的母亲，您一定要救我！

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

短诵：“我属于我的爱人，我的爱人属于我。”〔歌六3〕

三、神领圣体经（在最后页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

我最甘饴、最慈悲、最可亲可爱的母后，圣伯尔纳铎的话：“玛利亚不论人的功劳，却准备好俯听和迎接所有人。”给我很大的信心投奔您。这启示了我，您不看投奔您怜悯的人有什么功劳，却提供援助给一切向您祈求的人。因此，当我向您祈求，您便欣然俯听。

那么，请细听我的祈求：我是一个千次应受罚下地狱的可怜罪人。我曾严重得罪过天主，现我愿意改正自新；愿意热爱我的天主。我把卑贱的我交给您；我自献于您，做您的奴婢；求您拯救我这不再属于自己，而是属于您的可怜虫。我的母后啊！我的母后啊！您听懂我的祈求吗？是的，我相信您已明白，并且欣然俯听我的祈祷。短诵：圣母玛利亚，我全属于您，求您救拔我。〔参阅咏一一九 94〕

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后页）

第廿一日 寻找灵魂最爱的食粮

一、朝拜圣体前诵（在最后页）

二、当日朝拜圣体默想

“在哪里有尸体(body)，老鹰就聚集在那里。”〔路十七 36〕

圣人们一般理解这身体(body)是指耶稣基督的圣体，而老鹰是指那些不眷恋俗世的灵魂，像老鹰一般超脱世上事物，飞往天上；他们的思想和喜爱，都向往着天上；他们时常留在天上。这些老鹰每当找到耶稣圣体，也就找到他们在世上的天堂，以至好像从不知倦地留在圣体的周围。圣热罗尼莫(St. Jerome)说：“老鹰一闻到尸体就从远处飞来；我们不更应该飞奔往耶稣圣体，寻找我们灵魂最爱的食粮——圣体主耶稣吗？”因此，圣人们在这涕泣之谷中，常好像牝鹿渴慕生命的溪水般，奔往这天上的水泉。（译者：外文同一个字(body)可解作身体或尸体）

耶稣会士包法撒·欧维义神父(Father Balthasar Alvarez)，无论在做什么事，都经常望向他知道主耶稣临现在圣体的地方；他常常探望耶稣，有时甚至彻夜留在主跟前。他看到这世上权贵的宫廷

並以整个心灵去爱慕祢。我的天主，是的，既然祢喜欢连我也该爱祢，我就照做好了！

看啊，我亲自向祢降服，我把我自己交给祢。至善至爱的天主！我爱祢。我选择祢作我可怜心灵的唯一君王、唯一天主。祢想得到我的心，我就愿意将心送给祢。可是，我的心是冰冷的、污秽的；然而，祢如果接纳它，祢就会改变它。

我主，求祢改变我、救助我。祢是无限美善的，祢厚爱着我，但我对祢的爱竟是少得可怜；我真不想再像以前那样忘恩寡情地过活了。求祢使我自今以后，要为祢倾尽我的爱，要偿还所有曾辜负过祢的爱情。

短诵：我主，我天主！我愿意爱祢，我唯愿爱祢，我切愿爱祢。

三、神领圣体经（在最后页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

耶稣的母亲玛利亚，与她的圣子完全相似。她是仁慈的母亲，她倍感高兴地去援助和安慰可怜的人。这位母亲赐恩给众人的切愿是如此强烈，如真福伯尔纳定·布蒂斯(Bl. Bernardine de Bustis)所说的：她切愿援助我们、恩泽我们，比我们渴望恩佑更为热切。

短诵：万福母后，我们的希望。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后页）

第十日 使我倾慕

一、朝拜圣体前诵（在最后页）

二、当日朝拜圣体默想

圣奥思定(St. Augustine)说：天下的愚人啊，真是可怜虫啊，你们还要到哪里去满足你们的心呢？到耶稣这里来吧！只有祂才能给予与你们寻找的喜乐。“可怜的人啊，你们到哪里去？你们所寻求的美好，都是从祂来的。”

我的灵魂啊，不要再愚昧了；只寻求天主吧！“寻求那包含一切美善的唯一美善吧！”如果你急于想找到祂，看，祂就在你面前。告诉祂你想要什么。因为祂留在圣体爵内，正是为安慰你，和俯听你的祈求。

圣女大德兰说：人们是得不到准许与国王谈话的；所能希望的，

至多也是经第三者转告国王而已。

“荣耀的君王啊，找祢谈话，是不用第三者传话的，因为祢常在祭台上的圣体圣事内，准备着接见所有人。任何人愿意都能在那里找到祢，与祢面对面交谈。”

即使有人最终能得到与国王谈话，也不知道事先要克服过多少困难才达成所愿啊！一般国王在一年内只得有限时日接见客人；然而祢却在这圣体里，日日夜夜都在等待，无论任何人，在什么时候，祢都愿意接见。

爱情的圣事啊！祢无论是在把自己赐给领圣体的人，或是在祭台上，祢温馨的爱令人陶醉，祢知道祢是怎样吸引了那么的多心灵。他们倾慕着祢，仰望着这爱情而惊叹，他们欣然地燃烧着祢的爱火，时常思念爱慕祢；求祢也吸引我这可怜的心吧，它渴望着爱祢，愿为当祢圣爱的奴婢而生活。我从今开始，把我所有关注、所有希望和所有喜爱，并把我的灵魂和我的肉身，全放在祢美善的手中。主啊，求祢接纳我，随意为我安排。我知道，既然是来自祢爱的圣心，祢的一切安排都是充满着爱，都是为我好。我爱主的圣善安排，我将永不抱怨；我只需要知道是祢的旨意就够了，现在是这样，永远都是这样。

祢的旨意至圣至尊、万善万美、圆满无缺、最堪爱慕，尽管使用我、在我内承行祢的旨意吧，我愿完全翕合主旨。我天主的圣意啊！我最亲爱的天主圣意啊！我的意愿，就是或生或死，也要与祢结合。主喜爱的，就是我喜爱的；主想要的，也是我想要的。

我主，我天主，求祢扶助我，使我从今以后，唯独为祢而生活，唯愿祢所愿意，单为爱主旨而生。祢已为我而死，在圣体中成为我灵的食粮，让我也愿意为爱祢而死吧。可恨的是我过去曾随从私欲过日子，多么使祢不悦。天主的旨意啊，现在我爱祢，如同爱天主一样，因为祢与天主是一心一体的，所以我愿意以我整个心灵爱祢，把整个的我送给祢。

短诵：天主旨意啊！祢是我的爱。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

“富贵荣誉，恒产正义，都属我有…使爱我者获得产业。”

匝加利亚先知说：“在那一天，为达味家和耶路撒冷的居民将开放一个水泉，为洗涤罪过和不洁。”〔匝十三 1〕

在圣体内的主耶稣，就是先知所预言的，开放给众人的水泉；我们若喜欢，随时都可以去洗涤灵魂每天所染上的一切污点。谁若犯了错，还有比立即投奔到至圣圣体前更好的医治吗！

是的，我主耶稣，我决意要常这样做；因为我明白祢这清泉的水不但洗净我，还给我光明，增加我勇力，以免我跌倒，更使我能怀着喜乐去承受不如意之事，和燃起我爱祢的火焰。我知道祢正是为此而等待着我来探望祢，并且以这么多恩宠丰厚地回报热爱祢的灵魂。我主耶稣，不要迟延了，请祢现在就洗净我今天的所有过犯；我悲痛我的罪过，因为我得罪了祢。求祢给我极之爱慕祢的强烈愿望，因而增加我避免再跌倒的力量。

但愿我能靠近着祢居住，如同那位与圣女大德兰同时期而忠於祢的玛利亚·狄雅姿(Mary Diaz)；她获得阿维拉(Avila)主教准许，居住在一间教堂的圣楼，自称与耶稣圣体成了邻居；她几乎毫不间断地从离开圣体的临在，只有去办告解和去领圣体的时候她才不在那儿。

加尔默罗跣足会的可敬者耶稣圣婴方济各修士(Ven. Francis of the Child Jesus)，每当经过供奉着耶稣圣体的圣堂时，总是情不自禁地进去探望主耶稣。他说：“对朋友岂怎能过门不入，起码也要问候对方，交谈一两句嘛。”不过，他岂止谈一两句便够；每次在最亲爱的主耶稣跟前，他都要在长上许可之限内停留尽量长的时间。

我明白，独一无二美善的天主，祢建立了圣体圣事，自己长留在祭台上，让我爱慕祢；祢也因此给了我一颗有能力极之爱祢的心。然而，为什么我没有好好地爱祢呢？为什么我这样忘恩，给祢的爱这么渺小呢？祢至美至善，却少受人爱慕，实在太不公平了。祢对我深深的爱，不值得我付出更多的爱吗？祢是无穷美善的天主，祢为我受难至死，祢为我自作牺牲，每天留在祭台上；我只是一个可怜虫，就算我为祢舍掉生命，为祢耗尽自己，也是微不足道的。祢最堪受爱慕，我愿意真真正正爱祢。我主耶稣，求祢助我，助我爱祢。祢多么愿意我爱慕祢啊；我若做得到，祢会多么喜悦啊；求祢帮助我爱慕祢。

们天天在一起”〔玛二八 20〕。祂的意思是说，看！我完全是为了你们，特意从天上来到你们的囚牢里，为安慰你们、扶助你们、拯救你们。你们来接待我，常常同我在一起；你们紧抱着我，便再不会感到自己的苦困；日后你们将同我一起进入我的天国，我要给你们无限的幸福。

天主啊，深不可测有如汪洋大海的圣爱啊！祢既然如此殷切地屈尊就卑，降到我们的祭台上，为能居住在我们中间，我要经常来探望祢；我决意尽量多来享受陪伴着祢的甘饴，这是圣人们在天堂上享的福乐。但愿我能长留在祢跟前，朝拜祢和爱慕祢。日后每当我冷淡懈怠或忙於世事而疏於探望祢时，求祢唤醒我的灵魂。求祢触起我要常留在圣体前的强烈渴望。啊，亲爱的主耶稣，恨不得我一直都爱慕祢，恨不得我一直都中悦祢。但我也庆幸我还有时间来弥补，不仅在永生爱祢，更要在现世爱祢。我决定要实际行动，决定真正爱祢，我的至尊、我的至善、我的爱慕、我的宝藏、我的万有，我要尽力爱祢。

短诵：我的天主，助我爱祢！

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

虔诚的伯尔纳定·布特氏说：“罪人啊！不论你是谁，都不要失望，却要满怀信心，投奔圣母，你会看到，她的双手满载着慈悲和恩宠。”他还说：“你要知道，这位极慈悲的母后切愿援助你，多过你切愿获得她援助。”

我的圣母妈妈啊，我要常常感谢天主教我认识了您。假如我没有认识您，或忘记了您，我就真的不幸了，我的得救也难保啊。不过，我的母亲，我赞扬您、我爱慕您，我对您这么信赖，以至于把我的灵魂完全交托在您手中。

短诵：玛利亚啊，谁认识您，并信赖您，是有福的。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第二十日 洗涤罪过和不洁的水泉

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

〔箴八 18、21〕这好比是天上母后对我们说的话。

如果想恩宠富足，我们就爱慕圣母。有位自称愚公的作家描写圣母为“恩宠的司库”。怀着孝爱和信心投奔圣母的人是有福的。

我的母亲，我的希望，您能使我成圣，我寄望着您，给我成圣之恩。

短诵：可爱之母亲，请为我祈求。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第十一日 善牧

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

圣女大德兰说：“当心啊，我们不可离开主耶稣善牧的视线，千万不要走远；因为总是那在牧人身旁的羊，更得到怜爱和厚待，并常吃到一些牧人自己吃的美食。一旦牧人睡着了，羊儿仍留在身边，一直等到他醒来，或者亲自上前唤醒他；於是羊儿在牧人的呵护下又多得到宠幸了。”

在圣体内的主，我的赎世主，我在祢身旁，请祢看看我，我向祢祈求的唯一恩惠，是爱祢的热情和恒心。信德啊！神圣的信德！我感谢祢。祢让我明白，并使我确信：在祭台上的至圣圣事内，那从天降来的面饼，并不是面饼，却是我的主，耶稣基督在那里，而祢留在那里，是为了爱我。

我天主，我的所有，我相信祢的确在至圣圣体圣事内；虽然我以肉躯的眼睛看不见祢，但在神圣信德的光照下，我认出祢，明认祝圣过的面饼是祢，天地的君王，普世的救主。至甘饴美善的主耶稣啊！祢既是我的希望、我的救援、我的力量、我的安慰，我切愿祢是我所爱的一切，我所有的思想、意愿和爱好的唯一关注对象。我更欢悦於祢自今直到无穷之世所享的无尽福乐，它胜过我在一生一世所能享有的任何事物。

亲爱的赎世主，我最大的欢乐，就是看到祢无限喜乐，无尽欣悦。我的主，为王吧！在我整个灵魂为王吧！我灵全献给祢，求祢常占领我心灵。愿我的意志、感官和能力，全作事奉祢圣爱的仆人，不事奉世上任何其他事物，只为中悦祢、光荣祢。

短诵：我主耶稣，愿我全属于祢，祢也全属于我。

三、神领圣体经（在最后页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

“凡听从我的话，天天在我门前守候…的人，是有福的。”〔箴八 34〕

那像守候在富人门前的穷人一般，投奔到圣母玛利亚慈悲之门，祈求她赐与恩宠的人真有福啊！那要效法圣母的美德，尤其是贞洁和谦逊的人，更有福啊！

我主耶稣的母亲，至圣童贞玛利亚，您是第一个爱耶稣的人，您一生完全为了事奉主耶稣，只为了中悦和光荣主耶稣。求您帮我获得恩宠，让我效法您，进入从今以后生活全属于天主的幸福中。

短诵：我的希望，援助我吧。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后页）

第十二日 在祂那里作我们的住所

一、朝拜圣体前诵（在最后页）

二、当日朝拜圣体默想

“天主是爱，那存留在爱内的，就存留在天主内，天主也存留在他内。”〔若一四 16〕“谁爱我，…我父也必爱他，我们要到他那里去，并要在他那里作我们的住所。”〔若十四 23〕凡是爱耶稣的人，与耶稣同在，耶稣也与他同在。

当圣斐理伯·内利(St. Philip Neri)领临终圣体时，一看见圣体来到他房子，就大喊：“请看，我的爱！请看，我的爱！”所以，让我们每一个人如今在耶稣圣体面前，也同样说：“请看，我的爱！我终生和永恒的爱情对象！”

我主我天主，祢已在福音中说过，谁爱祢，祢也必爱他，祢要到他那里去，并要在他那里作祢的住所，总不离开他。我爱祢在万有之上，祢也爱我吧；因为我极之珍视祢的爱，被祢所爱，胜过获得天下万国。到我灵魂来吧！住在这寒舍里，不要离开我。

如果没有人驱逐祢，便不会使祢离去，可是，我从前曾经驱逐过祢，将来难免会重蹈覆辙。哎哟！我被祢特殊宠幸，祢对我恩重如山，我灵竟然把祢赶走，这样大逆不道、天地不容的恶行，求祢

日加深对祢的爱慕，夜夜加强爱祢的渴望。

短诵：主耶稣，我的爱，赐我爱！

三、神领圣体经（在最后页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

贫穷的病人，身处卑微凄惨更遭人厌弃，只能到贫民医院去求医。同样地，最不幸的罪人到处被人排斥，唯有投向从不拒绝罪人的慈悲之母玛利亚，寻求庇护。因为，正如圣巴西略所说的，天主已使圣母在世上，成为罪人的避难所和贫民医院。圣义范也称圣母为“罪人的荫庇”。因此，当我投奔您，我的母皇，您不能因我的罪过而拒绝我；纵然我愈不幸，我就愈能获得您的庇护；因为天主创造了您，成为最需要怜悯的人的避难所。啊！圣玛利亚，我投奔到您台前，躲进您擎袍的庇荫下；如果连您也拒绝我，我还能投奔谁呢？您既然是罪人之托，您便是我的避难所、我得救的希望。

短诵：圣母玛利亚，我的避难所，求您拯救我！

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后页）

第十九日 最好的朋友

一、朝拜圣体前诵（在最后页）

二、当日朝拜圣体默想

与好朋友相聚，是每个人的赏心乐事。我们在这涕泣之谷，与一位能做一切为我们有益的事、以最大的温情爱着我们、并因而居住在我们中间的最好朋友相聚，难道不感到甘饴吗？看哪，我们可随意和至圣圣事中的主耶稣交谈，向祂倾诉心事，交托我们的一切需要，并祈求祂的恩宠。总而言之，在圣体跟前，我们可以满怀信心地、无拘无束地与天地的君王尽情畅谈。

旧约圣经中的若瑟坐牢时，天主降到他的监狱里，以祂的恩宠安慰他：“与他同入坑狱，在縲继之中，也没有舍弃他。”〔智十 14〕若瑟多么喜悦啊。然而，我们比他更加有福：在这困苦的世上，我们毕生有降生成人的天主，真实临在圣体内，在我们中间，以最大的爱情和怜悯来安慰和帮助我们。一个可怜的囚徒如果得到一位亲切的朋友陪伴、安慰、鼓励、帮助、和设法替他解困，是多大的慰藉啊！请看，我们的好朋友主耶稣鼓励着我们说：“看！我同你

因此，我至爱的母亲，我爱您，是应该的；但我并不只爱您便心足，首先在这世上，日后在天堂上，我愿意成为除天主以外最爱慕您的人。如果我是过於奢望，这都是您极之可爱和您超乎爱我所造成的。假如您不是这样可爱，我又怎会这么切愿爱您呢。

天主圣母啊！接纳我这心愿吧！并请为我向天主代祷，让我获得我想这样爱您的爱，因为天主是很喜欢人爱您的。

短诵：最可爱的母亲，我很爱您啊。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第十八日 愿意我们与祂作伴

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

将会有一天，耶稣要在约沙法特山谷〔岳四 2〕，坐在尊威的宝座上；然而今天，祂在至圣圣事中，正坐在圣爱的宝座上。如果有一个国王，为了心爱的一个贫穷的牧童，来到他家的村里住；然而，牧童明知国王想见到他，并为此而来到这里住，却不常去见国王，是多么忘恩啊！我的主耶稣，祢为爱我而来居住在祭台上的圣体中，我又怎能不想日夜都留在祢跟前呢。

啊！我的天主，祢这样爱人，让天使惊讶不已。既然天使们不断地围在祢四周，那么我见到祢为了我而留在这祭台上，当然也要为中悦祢而至少留在祢面前，称颂祢对我的爱和仁慈。“我要在众神前歌颂祢，朝祢的圣所伏地致敬；为了祢的仁慈至诚，我必要称谢你的圣名”〔咏一三八 1-2〕

啊，圣体中的天主，天使们的滋养，天堂上的食粮，我爱祢；可是，我对祢的爱，并不能满足祢，也不能满足我。我爱祢，但我对祢的爱，实在太少了。

我的主耶稣，求祢使我认识我所爱的对象是多么美丽、良善，切断我心中一切对世物的依恋，使我以整个心灵慕求祢的圣爱。

祢每天从天上降到祭台，为把祢的爱充满我的心，并与我完全结合；我就应该不想别的事物，只想爱慕祢、崇拜祢、中悦祢。

我竭尽我的心灵爱祢，我用尽我的热诚爱祢。祢如果欣然愿意酬谢我这份爱，就请祢增加我对祢的爱情和我爱祢的热忱，使我日

绝对不许它在世上再发生。主啊，难保我不会再这样忘恩，因此，如果中悦祢，我愿意死去，好使我藉着与祢结合的死亡，进入与祢结合的永生。求祢使我常常爱着祢、常常被祢爱。是的，我最可爱的赎世主，我要时常爱着祢，时常沐在祢爱中。我灵魂的天主！但愿我们不断彼此相爱，至於无穷之世，阿们/亚孟。

短诵：我主耶稣啊！愿我常爱祢，愿我被祢爱。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

“听从我的，不会蒙羞；因我而行事的，不会犯罪；传扬我的，必得常生。”〔德二四 30〕

圣母玛利亚说：谁设法恭敬我的，将精忠到底；谁致力使别人认识和孝爱我，将被选入继承天国之列。

那就让我们立志，在可能情况下，无论在公众或私下场合，讲论圣母的光荣和敬礼。

短诵：至圣童贞玛利亚，让我堪配赞美您！

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第十三日 爱情的囚犯

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

“我也祝圣了你所建筑的这殿，…我的眼和我的心，也将时常留在那里。”〔列上九 3〕

看，主耶稣履行了这美好的诺言：日夜留在祭台上的圣体内，与我们在一起。

我主，可能在日间才有人来朝拜祢，陪伴祢真实临在的圣体，祢不是只在白昼留在圣体内便足够吗？可是在夜间，圣堂门关闭，人们已回家休息，让祢自个儿孤寂，祢为什么还要彻夜留下来呢？

是的，我明白了：祢为了我们，竟然成了爱情的囚犯；祢对我们满溢的爱，把祢束缚在人世间，日夜祢都离不开我们。

最亲爱的救主啊！单凭祢这样真挚的爱，应催使所有人都常留在圣爵旁边陪伴着祢，直至被强迫才离祢而去；他们临走时，还得把整个心灵都留在祭台前，献上爱火的热情，为陪伴降生成人的天

主：祂被关着，孤单地留在圣体龕内，不停地看顾着他们的需要，全心爱着他们。祂整夜等待着天明，等待着祂心爱的灵魂再来探望祂。

我的主耶稣，是的，我要中悦祢，把我全部意愿和所有热情都奉献给祢。

啊！无限尊高的天主！祢把自己留在这至圣圣事内，不仅是为了能亲临我们当中，接近我们，而最重要的，是为了把祢自己在圣体中给与祢心爱的灵魂。不过，主啊，有谁敢到祢跟前来吃祢的肉呢？但反过来说，又有谁可以远离祢呢？正因如此，祢隐藏在祝圣过的面饼形内，好能进入我们心中，赢取我们的心。祢切愿在圣体中让我们来领受，祢因能与我们结合而欢欣。那么，请来吧！我的主耶稣，请祢来吧！我切愿领祢进我心中，让祢作我心灵和我意愿的天主。

亲爱的赎世主，我把我的一切都交托在祢的爱内：我的满足、喜乐和意愿都全献给祢。我的爱主！爱的天主！完全统治我吧，完全征服我吧！我心中一切不属於祢的，都要牺牲消灭。我的爱主，我的灵魂领了圣体，便已充满了天主的尊高，不要容许它再依恋世物了。我爱我主，我天主，我爱祢；我要永远唯独爱祢。

短诵：主啊，请用祢爱情的锁链牵着我！

三、神领圣体经（在最后页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

圣伯尔纳铎对我们的忠告：“让我们寻求恩宠，并且是通过圣母去寻求。”圣伯多禄·达弥盎说：“圣母是天主恩宠的宝库。”她能使我们富足，也渴望我们富足。为此，她呼唤我们到她那里去：“谁是无知的，请转身到这里来。”〔箴九4〕

至可爱之母，至可崇之母，至仁慈之母，垂视我这个托付给您和全信赖您的可怜罪人！

短诵：天主圣母，我们投奔到您的庇荫下。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后页）

第十四日 常在这里居住

一、朝拜圣体前诵（在最后页）

为爱恋中的心灵，最开心不过的，是与相爱的人在一起。所以，如果我们很爱耶稣基督，不该现在就到祂面前吗？在圣体内的主耶稣看着我们，听着我们；我们竟没有什么跟祂说的吗？让我们以与祂作伴而欣慰；让我们因祂的光荣而欢欣，更为许多灵魂对圣体的热爱而欢跃。让我们切愿人人都爱主耶稣圣体，人人都把心灵献给祂，至少我们要把自己所有热情都献给祂。祂是我们所有爱情和全部意愿的对象。

耶稣会会士沙理思神父(Fr. Salesius)只要讲到至圣圣体，慰藉之情就会涌上心头；他经常探望主耶稣圣体，却从不满足。无论被召往客厅、或返回自己房间、或在会院里走动，他总会不断趁机会去探望他至爱的主，频密得使人觉察到他很少一个小时内不去一次探望主的。最后，他获得了殊恩，当他正在维护主耶稣真实临在於圣体内的真理时，殉难在异端分子手中。

啊！至亲爱的耶稣，祢在圣体内让我们明白祢对我们的爱多么温馨。啊！为维护圣体的崇高目标而捐躯，我也有这福份吗？

我的天主，你在圣体内，既然行了那么多奇迹，那就请祢也行一个吸引我整个心都归向祢的奇迹吧。祢确是愿意我完全属於祢的，而祢亦绝对当的起我属於祢的。求祢给我勇力，把我心灵的所有的爱情都全部给与祢。

世上的一切，我毫不稀罕，祢要给谁就给谁吧。我唯独要获得和渴求着祢的爱。从今日起，这就是我唯一的追求。我主耶稣，我爱祢。求祢赏赐我永远爱祢的恩宠，这就是我求祢给我唯一的恩宠。

短诵：我主耶稣啊，我等到何时才会真真正正地爱祢呢？

三、神领圣体经（在最后页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

我至甘饴的母后，您被敬爱您的人称为“可爱者母”，我多么喜欢这样美丽的称号啊。是的，我的母后，您真正太可爱了。您的优美令您的主天主欣悦：“君王恋慕您的美艳雅丽。”〔咏四五12〕

圣伯尔纳铎(St. Bernard)说您的名字对敬爱您的人是很可爱的。他们每称呼或每听到您的名，都会又一次燃起爱您的心愿：“您是慈悲的、甘饴的、极之可爱的。孝爱您的人，一提及您的名，不能不燃烧起爱您的心火，一听到您的名，不能不触动起爱您的热诚。”

生和灵药吗？“你们都到我跟前来，我要使你们安息。”〔玛十一 28〕

我引用拉匝禄的两个姐妹的话对你说：“主啊！你所爱的病了！”〔若十一 3〕上主，我是你所爱的那个可怜人；我灵魂被我所犯的罪弄得遍体鳞伤。神圣的医生，我来到你台前，为获得你医治。只要你愿意，便能治好我。“求你治愈我，因为我得罪了你。”〔咏四十一 5〕

至甘饴的主耶稣，以你令人无限向往的圣爱，吸引我整个心灵投向你吧！我宁愿被你圣爱的束缚着，也不愿获得全世界。这世上除了爱你之外，我什么也不稀罕。

我拥有的很少，可以给你的实在微不足道；但假如我能赚得了全世界，我也愿意我能为爱你的缘故而丧失整个世界。因此，我愿意为你的缘故，舍弃我所有的一切。我愿舍弃所有亲属、一切舒适、种种逸乐，甚至舍弃心灵慰藉：为了你，我放弃我的自由、我的意愿。我愿给你我的全部爱情。我爱你，无限美善的主；我爱你超过我自己，我期望爱你，至于无穷之世。

短诵：我的主耶稣，我把自己献给你，求你收纳我。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

我的母后，您曾对圣妇毕哲(St. Bridget)说：“一个人犯了无论多重的罪，只要真心悔改回到我跟前，我已准备好立即迎接他；我不顾他罪过有多重大，而只看他回来所怀的诚意。我不厌弃敷抹他的伤口、医治他的创伤；因为我被称为慈悲之母，我确实是。”

您既然有大能而又有意愿治愈我，看！我奔赴您台前，天上的神医，我的灵魂遍体鳞伤，求您医治：只要您对圣子说一句话，我的灵魂就会痊愈。

短诵：圣母玛利亚，求您可怜我。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后一页）

第十七日 慰藉

一、朝拜圣体前诵（在最后一页）

二、当日朝拜圣体默想

二、当日朝拜圣体默想

最亲爱的主耶稣，你在圣体龕内，我听到你说：“这就是我的永远安息之处，我希望的是常在这里居住。”〔咏一三二 14〕

你既然因着爱我们，在我们中间找你的安息之处，你既选择了居住在祭台上，在至圣圣事内常留在我们当中，那么，我们也应当以热爱的心灵常与你在一起，我们的安息和一切喜乐都应在你处寻找。

真有福啊，爱天主的灵魂，你们留在耶稣圣体旁，比歇息在世上任何一个地方更甜美。我主啊，我也该是有福的，只要我从今以后，什么喜乐都比不上常陪伴着耶稣圣体，比不上常想念着主耶稣圣体，你在至圣圣事内，常想念着我，常为我的益处设想。

我主啊！为什么我过去没有爱你，虚度了这么多岁月呢？这些不幸的岁月是可诅咒的。赞美我上主，无限仁慈的天主！纵然我这么多年来都在辜负你的爱，你却一直在容忍着我。而且，尽管我这样忘恩，你却耐心地等待着我。为什么？主啊，为什么呢？为的是，终有一天，我会被你慈爱征服，向你完全降服。

主啊，我不再拒绝你了，我不再对你忘恩了。我余生的岁月，无论是长是短，都要献给你。我的主耶稣，我期望你扶助我，使我完全属于你。从前我远离了你，轻慢了你的圣爱，你却以深恩待我，如今我寻求你，切愿爱你，不更该期望你恩待我吗？

天主啊！你堪受无限爱慕，求你赐我爱你的恩宠。我用尽我的心灵爱慕你，我爱你万有之上：甚于爱我自己、甚于爱我生命。

无限美善的天主，我痛悔我曾得罪了你；求你宽恕我，并且赐我恩宠：一生至死多多爱你，来生永远深深爱你。全能的天主啊，给世界显示你的大能：让我这样忘恩的灵魂，也转变成为一个最爱你的灵魂。

主啊，是你启发我立志爱你的，也是你给我力量去达成的。这就是我的意愿，我立志一生热爱你。我的主耶稣，因你的功劳，成就我这般切的意愿吧！

短诵：我主耶稣，我感谢你，过去这么久至今你一直等待着我。

三、神领圣体经（在最后一页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

圣日曼诺斯(St. Germanus)向至圣童贞玛利亚说：“没有人不是通过您而获得救赎的，没有人不是通过您而免於凶恶的，没有人不是通过您而得赏恩赐的。”我的母皇，我的希望啊，那么，如果您不扶助我，我便丧亡，将来更不能在天堂上称颂您了。可是，圣母啊，我听到所有圣人都说：凡向您求援的人，您从不舍弃的；只有不向您求援的人才遭丧亡。我这可怜罪人向您求援，把我所有的希望都托付於您。

短诵：圣母玛利亚，我信心的一切依赖，我希望的所有缘由。

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后页）

第十五日 把火投在世上

一、朝拜圣体前诵（在最后页）

二、当日朝拜圣体默想

“我来是为把火投在世上，我是多么切望它已经燃烧起来！”

〔路十二 49〕

可敬者方济各·奥林比奥神父(Ven. Fr. Francis Olimpio, the Theatine)说：世界上没有任何事物，比得上祭台上的至圣圣体，更能令人心里燃烧起爱主的火焰。因此，主耶稣在圣体中显现给圣女加大利纳·仙娜，让她看见一个爱的烈窑，发出圣爱火焰的洪流，分盖着整个世界；致使圣女大为震惊，惊讶世人活在天主这么大的爱内，怎可能还不燃起爱火呢？

我的主耶稣，求祢燃起我渴望祢的心火；使我所有的思念、赞叹、意愿、追求，都专注於祢。倘若祢的爱火完全拥有了我，并且在我年复一年成长中，逐渐吞噬我对世俗的一切依恋，那我真是有福啊！

天主圣言啊！我主耶稣啊！我看到祢为爱我，在祭台上舍弃无限光荣，极度贬抑自己，祢成了完全牺牲之祭。那么，按情按理，祢既然为爱我而完全牺牲了自己，我岂不也应当把自己完全奉献给祢么？

是的，我的天主，至尊之主，我今向祢献上我整个灵魂、一切意愿、全部生命、我的所有。

永生之父啊！我把我卑微的祭献，结合着祢圣子耶稣我救主的

无限牺牲，结合着祢在十字架上，和在所有圣堂的祭台上每日献给祢的祭献。因耶稣的功劳，求祢收纳，更求祢赐我恩宠，在我一生中每天都重行这奉献，为光荣祢而至死完全奉献给祢。

我主啊，我也要像许多殉道者般，获得为爱祢而死的恩宠，但如果我不配获得这样大的恩惠，那就至少让我在祢的圣意中死去，从而把我生命连同所有意愿都献给祢。我主，我愿获这恩赐；我自今开始，向祢献上我的生命、向祢献上我的死亡，无论我将来会在何时何地 and 以何种方式离开世界，也要为着光荣祢和中悦祢而离世。

短诵：我主耶稣，我愿为中悦祢而死。

三、神领圣体经（在最后页）

四、当日敬礼圣母默想（向圣母像）

我至甘怡的母后，容许我随同圣伯尔纳铎(St. Bernard)称呼您为“希望的根由”，并随同圣若望·达玛森(St. John Damascene)说：“我的希望，全托於您。”您要使我获得罪过的赦免，以及至死恒心到底，脱免炼狱之苦诸恩。

啊，玛利亚，所有人都是通过您而获得救恩的，您要救我啊。圣文德说：“您愿意救谁，谁就会得救。”您愿我获救恩吧，我便会得救的。凡呼求您的人，您必救助。请看！我现呼求您，向您说：短诵：呼求您者的救援，求您拯救我！

五、每次朝拜圣体后向圣母玛利亚诵（在最后页）

第十六日 一切疾苦的医生和灵药

一、朝拜圣体前诵（在最后页）

二、当日朝拜圣体默想

唉！如果世人常投奔至圣圣体，寻求解除疾苦的灵药，他们如今必不致于这样凄惨！耶肋米亚先知痛哭着叹说：“难道在基肋阿得没有药膏，或在那里没有医生吗？”〔耶八 22〕

基肋阿得是在阿拉伯盛产香料的一座山。按圣伯达所说的，这山是耶稣圣体的预像，主耶稣在圣体内，准备好医治我们病苦的一切良药。

所以，我们的赎世主像在对我们说，亚当的子孙，你们为什么为病痛诉苦呢？难道在圣体内，你们找不到治愈你们一切疾苦的医