

聖體大會薪火延續台北場培訓課程摘要 3

文／徐森義神父 圖／吳長榮

明供聖體時，我做什麼？

回顧我們剛剛短短的明供聖體時間，我們可以做一些統整，通常我們明供聖體流程：首先有一首歌讓大家準備、然後迎聖體、之後靜默（可安排讀一段聖言或今天的日課或玫瑰經），若有神職人員，結束前就可有聖體降福。回顧剛才的過程，我們可以看看自己內在，是否有一些細微的變化！

然而，我們常遇到一個問題——大部分教友不知道「靜默時要做什麼？」這好像在問：「約會的時候，我該做什麼？」朝拜聖體就像是和耶穌約會，重點是，回應耶穌的一份愛，祂那為我們毫無保留、犧牲到底的愛，我們來到祂面前，也同樣是「身心靈的完全奉獻——以愛還愛。」

讓我們從各面向來說：

身體——實在真實地臨在，我們陪伴耶穌也是耶穌陪伴著我們。

時間——就是生命，每當坐在聖體前，我們需要的就是花時間（生命）與祂同在！

姿勢——靜默中，或跪或坐都是要幫助我們更融入祈禱，在公眾場合當以不影響他人為主！

呼吸——祈禱中首要的是靜心平氣；有時一短頌：「主耶穌基督，天主子，求你垂憐我們！」也能有力的幫助我們回到祈禱！

這一切是幫助我們面對自己的心

——察覺這個心是歸向天主，不是忙忙碌碌、而是坦然面對自己的赤心「我是誰？」看著聖體，我們也該看到天主創造我們的真實，沒有面具和偽裝。

回到「靈」之中，在與天主關係中要以「信德」為根源，體認天主是一切的源頭——感謝、祂是永恆的當下——



▲徐森義神父具體可行的敬禮聖體方法，令教友們身心靈受益良多。
▲朴圭雨神父為每一位參禮者聖體降福，讓大家感受到被天主聖三所觸碰的喜樂。

交託、更是我們的歸宿——承行主旨；這都是我們必須懷抱的態度。

在靜默的時候更深地與主交談；重要的也是在生活中默觀，如同聖德蘭姆姆所懷抱的精神，「愛與服務：沈默的果實是祈禱，祈禱的果實是信仰，信仰的果實是仁愛，仁愛的果實是服務，服務的果實是和平。」這些都是我們在「靜默」中去深化的。



▲羅鳳蘋姊妹以親身經歷分享敬禮聖體的靈修成長，令人由衷感動，切願起而效法。

聖體大會薪火延續台北場培訓課程摘要 4

文／羅鳳蘋（主教團聖體敬禮推廣小組成員）
圖／吳長榮

一位教友推動聖體敬禮的心路歷程

因著一本敬禮聖母的書《我的無玷聖心最終將會勝利》，引領了我走向明供聖體的光明大道，我依照此書做完了33天敬禮之後，聖母引領我去了一趟愛爾蘭國際聖體大會，讓我從內心深處開始熱愛聖體並獲得感動，知道要「福傳」，在明供聖體敬禮內的祈禱，也是最有力的方法之一。

這股動力，敦促我在本堂——聖家堂，推動聖體敬禮活動，首先，將此意向放入「祈禱」中，如果這是中悅天主之事，必得祂的鼎力協助，再來，採取行動，以聖母軍為基本盤，得到大家

初步共識後，接著就是提案，獲得聖家堂主任司鐸的大力支持、傳協會也因此順利的通過。

當本案在兩個月間就能完成通過，我內心深深地感受到這是天主所喜悅的事，也是我感動的根源和繼續往前走力量的來源。經過大約兩周的籌備，這中間經過不斷的溝通、不斷的修正，偶有挫折或灰心，然而回到祈禱中又有新的省思，可再接再厲。開始「正式運作」的路途，還是要預作準備及參觀、思考、與蒐集資料，因此，我們也購買相關的書籍放在明供聖體小

堂，提供陪伴者參閱，並為了推展此敬禮，使教友了解進而參加，主動製作明供聖體投影片向各善會介紹、製作朝拜聖體書籤開放教友拿取等。

隨著時間的腳步流逝，更加體會到明供聖體敬禮的重要，就如《給多默神父的信》中所描述：恆久朝拜明供聖體得到的5種恩寵：復興、變化、改變、賠補和救贖。

在這幾年參加明供聖體敬禮，陪伴親愛的主耶穌基督的過程中，逐漸改變了耶穌基督、聖母和我之間的互動關係，讓我從原本在彌撒中恭領聖體

的「例行公事」的教友，體會到主親自臨在聖體中，成為一個「真實感動」的教友，同時，我也見證了許多朋友的改變。

朝拜聖體真的有莫大的力量讓我們經驗主的奇妙及祂滿滿的愛和恩寵！

