



聖體敬禮的恩寵更勝於愛德善工

△天我們感謝有天主的特恩，派遣主教團聖體推廣小組，來到我們嘉義教區，要讓我們更認識信仰的核心，《禮儀憲章》所說的：「聖體聖事是教會所有活動的高峰以及泉源！」我們常常在參加教會的重要活動中，一定會有彌撒或朝拜聖體的時間。因為耶穌基督是我們信仰的主，祂不遠離而且就在我們當中，我們也是和主耶穌基督在一起。天主聖神在我們中間，因此，我們一起探討，從「認識聖體敬禮」開始！

我特別想從幾個偉大聖人們的生活經驗開始分享，我們藉由他們的祈禱可以看到，他們對耶穌基督如何親近的關係（靈修）、第二部分我會談到「感恩聖事」，從每一天或是每一個主日我們所參加的彌撒，提出幾個重要的思想，我將特別談論3個思想。最後一部分會講到「認識聖體敬禮」，特別分享我們怎麼朝拜聖體與明供聖體，這也是其他宗教沒有的部分！

首先，說到全世界有「國際聖體大會」，而在台灣也有「全國聖體大會」，上一次在台中教區，而這一次在嘉義教區舉行。原則上都是主教團主辦然後由各教區負責，由各教區承辦。各教區的主教帶領教友籌備與邀請；這也關係整個教會組織運作，台灣7個教區皆獨立運作，但有一個共同運作的決議準則與方向，在主教團會議中決定。下一次全國聖體大會確定在2019年，在嘉義教區舉行！

聖人聖女芳表 熱愛敬禮聖體

教會的偉大倫理學者，聖亞豐索曾說：「在至聖聖體前，靜默一刻中得來的恩寵，也許比做一年的善工，獲得的更多……主耶穌加倍賞賜恩寵，給虔誠朝拜聖體的人。」我們有很多熱心的教友，他們也許願意做很多的事與熱心服務，這固然重要，但我們總不能忘記，在《聖經》當中，瑪利亞與瑪爾大的故事，瑪爾大為許多事情操心忙碌，瑪利亞卻一直待在耶穌的身邊，聆聽耶穌的談話。而後耶穌對瑪爾大說：「妳為許多事操心忙碌，但真正重要的事情只有一件……」這就是提醒我們，回到天主的面前，重要的是承行天主的旨意並默默陪伴祂。所以，我們要在耶穌聖體面前，奉獻我們所做的善工、或者是我們受了天主聖言——「讀聖經」的光照後，我們決定去行動、行善工或是願意為家人更付出等。

因此，我們看到「聖體」是中心也更是我們信仰生活的來源；聖女大德蘭是教會靈修的大師，她在恭領聖體後，必靜下心神陪伴主耶穌，同時做默觀。我們知道她的故事，年輕時也曾過著世俗與世界價值觀一般的生活，但卻在自己父親的過世後有了不一樣啟發。主曆1544年，聖女大德蘭父親逝世，此機會讓她回心轉意，重新善度熱心的修院生活。她在虔心祈禱中看到耶穌受鞭笞之苦、流盡寶血的圖像，從此她每天熱心參與彌撒，勤領聖體，以及時常朝拜聖體。

而另一位聖女和耶穌聖體也有著很親密的關係，她所創辦的隱修院在台南教區也有，她就是聖佳蘭，每次她祈禱後，總是神采奕奕，臉上閃閃發光。聖佳蘭教訓別人時，態度異常誠懇，聽者莫不動容。聖女特別恭敬耶穌至聖聖體，雖生病臥床，仍然抱病繡祭台的飾布。有一個故事最為人流傳，就是主曆1244年，撒克遜人發兵攻襲亞西西城。那時佳蘭身患重病，她囑咐修女把她抬到牆邊，將聖體高高供在聖體盒裡矗立於城牆上。敵兵就在牆外，望見聖體，突然感到一種不可名言的畏懼，四散逃避，修院未受絲毫破壞。

這些事蹟真實地告訴我們，所有聖人和聖女都是熱愛聖體的，從沒有一位聖人會說：我不愛聖體，不敬禮聖體，或不參與彌撒。能成為一位聖人，熱愛耶穌

聖體是很關鍵被列為聖品的一步！我們再看看這一位近代的聖人——聖教宗若望保祿二世，他在《論聖體聖事的奧蹟和敬禮》中闡述：「我們要大方一點，抽出時間去會晤祂，滿懷信德地朝拜祂、瞻仰祂，為世人的過錯和罪行而願作補贖。希望我們的朝拜總不停止。」聖教宗在世時，曾帶領全世界的信友一起朝拜聖體，而現在他已經在天上，與主面對面同在一起、瞻仰耶穌基督，這是他給我們留下的好榜樣——「熱愛聖體」！

聖教宗若望保祿二世在《活於感恩祭的教會》通諭第57號也說明：「聖母是慶祝感恩禮的教會圖像。我們每一次慶祝感恩祭時，聖母都偕同教會，並以教會之母的身分臨在。」這代表著一個好的靈修祈禱方式，幫助我們更親近耶穌、天主也能同時與聖母瑪利亞在一起，因為聖母瑪利亞也是一樣敬愛我們天父與她兒子耶穌；的確，要徹底活出感恩禮的意義，就是學習富於感恩祭精神的聖母，一起凝視基督的聖容。所以，學習聖母瑪利亞，她會引導我們到達耶穌基督的面前。聖母瑪利亞會陪伴我們一起來朝拜耶穌聖體。而本堂神父的主保——聖若翰衛雅，有一段祈禱文，教導我們該如何在耶穌聖體面前向祂祈禱：「噢！我的天主，我愛祢！我唯一的渴望是愛祢，直到我生命的終點，吐出最後一口氣；噢！我無窮可愛的天主！我愛祢！我願愛祢而死，不願活著而不愛祢；主！我愛祢！我向祢祈求唯一的恩寵，就是永遠愛祢；我的天主！我的唇舌無法常說我愛祢，我願我的心每跳一次，就說一聲我愛祢。」這樣簡單，就是告訴回應天主的一份愛、因著心的跳動，我們可以向耶穌訴說我們對祂的愛。以上就是聖人們與耶穌的關係，藉由他們如何敬禮聖體和他們的靈修祈禱，也給我們一個榜樣，指引幫助我們更認識聖體與信仰生活的道路。

認識感恩聖祭 三個省思體會

第2部分是：認識感恩聖祭。這就是身為教友我們每一天或者每個主日參加的感恩聖祭——彌撒。這是我們的核心代表它內含著重要的意義，然而，如果教友不夠認識它，可能會認為「常常演的都是同一齣戲、或者覺得很無聊……」，但如果真的仔細觀察，其實我們每個主日的讀經都不同，福音也不一樣，所以教導也不同。因著我們的回應與祈禱，每一次的領受也當然不同，我們和耶穌的結合會更親近；我們在聖週四所感受的禮儀，就是和耶穌親自建立的「聖體聖事」大有關係，這顯示耶穌對宗徒們的愛與承諾，祂愛世人到了極點，就把祂的身體賜給我們，以救贖我們世人。

在最後晚餐也就是受難的前一晚，「第一台彌撒」中，祂囑咐「你們要這樣做來紀念我！」因此，「聖體聖事是愛德的聖事」，這是我們要了解的第1步，在其中顯露出天主聖三的愛：它標誌著天主為愛人類，恩賜自己的獨生子，作人類生命的食糧。這也是我們彌撒中的最重要核心，正是因為耶穌基督以愛的行動作自我交付，把天主永恆的愛情帶進人類的生命當中，而使耶穌基督成為我們力量的來源。

第2步，我們需要了解「聖體聖事是合一的標記」，從彌撒中我們無論是教友、神父都各司其職，如同我們在《聖經》中所看到的一樣：他們定期聚會，聆聽宗徒的訓誨，領受主的晚餐，傳報主的死亡，直到祂再來。當教會持續不斷的慶祝逾越奧蹟時，教會繼續成為合一與共融的聖事。基督在受難前夕曾祈求：「父啊！願他們在我們內合而為一，就如你在我內，我在你內。」（若17:21）我們在教會內因為是合一的「大

家庭」才能稱彼此為弟兄姊妹。

再來第3步，這重要的思想就是「聖體聖事是教會內所能實踐的最有效的傳教行動」，「參與感恩聖祭」這也是認識教會很重要的一步，我們遵行要在天主教領洗的教友且開過聖體的人，才能領受聖體（聖血），然而，在這過程中，我們透過愛的分享，讓來參與感恩聖祭的人，不論是教友或非教友都能感受到「愛」，並且看到一個真實的「信仰見證」，從合一的表現到彼此的共融，這就是一個更加真實且有力量、有希望的福傳行動，讓還不認識基督的人多一份渴望與期盼。由《聖經》中，厄瑪烏的兩位門徒聆聽復活基督的話後，內心變得火熱，並在基督「擘餅」時認出祂（參閱路24:30-32）之後，覺得必須立即動身回去，我們看見厄瑪烏門徒與主相遇，這是耶穌復活後第1次舉行感恩聖事，也就在耶穌祝福了餅、拿起餅來感謝了，擘開時，兩位門徒才認出了耶穌基督，然而，耶穌卻在他們中間隱沒了。當他們回顧這一切與相遇的過程，火熱的心激發他們的行動，他們回到團體與大夥兒一同分享，門徒們深知自己領受到一份恩寵與喜樂，迫切的要分享给他人。因此，我覺得在堂區組成的慕道班或各種要理的講授，為一個堂區的發展是非常重要的。藉著每次舉行的聖體聖事，讓教友與非教友彼此共融、讓教友更能接受使命勇敢福傳。以上這三個思想「愛的聖事」、「合一」與「最有效的行動」，特別提醒我們加深每次參與感恩聖祭的意識，如此我們才不覺得無聊，而感到具有深切意義。

認識聖體敬禮 與主密契生活

第三個部分是：「認識聖體的敬禮」，這一部分特別是在之後的兩個課程，潘家駿神父、徐森義神父會再進一步和大家分享，在這裡我僅作簡單的說明：首先，我們所說的「明供聖體」是把聖體從聖體櫃請出來，供奉在祭台上，讓信友瞻仰、朝拜。這是對聖體敬禮的一種方式，表達我們對耶穌確實臨在於聖體聖事內明認並加強對此聖事奧蹟的信仰：基督常與我們同在，作我們生活的日用糧，邁向永生之路的導師。

而「朝拜聖體」通常的方式是將聖體供出，詠唱 *Adoro Te*（拉丁文朝拜聖體歌），之後唱與當日慶節有關的聖歌，最後唱 *Tantum ergo*，主禮領念祈禱文，主禮手捧聖體，降福信眾。降福後，一起誦念或詠唱 *Benedictus*（讚美天主頌歌），此時，將聖體送回聖體櫃，即行結束。最初，教會保存聖體，是為送去給不能參與感恩聖祭的弟兄姊妹，讓他們與整個教會共融。後來，慢慢發展出聖體敬禮，把感恩（聖體）聖事中與主的密契，延伸到生活中。彰顯出「基督祭獻的慶祝」與「基督長存於聖體內」的密切關係。每天空出一段時間，在聖體前靜靜的朝拜，與主親密交談，是多麼美麗又幸福的事！

最後，我想以教宗方濟各的話，彼此共同勉勵，教宗說：「世界如今缺乏希望，為此人類必須聆聽耶穌基督內的希望訊息。教會懷著日新又新的熱情宣講這訊息，善用新管道和新的表達方式，秉持『新福傳』的精神把這訊息帶給眾人，尤其是那些領了洗卻遠離教會、不度基督信仰生活的人。」我們記得，去年9月剛列聖的加爾各答的德蘭姆姆的芳表：每天早上，在彌撒聖祭中恭領聖體後，聖德蘭姆姆便手持念珠，出發去尋找和服務主的最小弟兄姊妹。是每天的功課特別也是在面對生老病死的人所做的準備！能夠一起把基督的愛帶給他們，也把每天遇到發生的人事物，奉獻給基督，並在耶穌前為他們祈禱！