

聖體大會薪火延續嘉義場培訓課程

文／徐森義神父主講 朱永芳記錄整理

明供聖體的體會與豐收

大多數教友我們都經驗過明供聖體，我想邀請大家一起回顧：在這1小時的過程中，我感受到什麼？體會到什麼？什麼部分讓我感動？歡迎大家自由地一起分享。

分享與回應 希望源於信德

分享一：我剛剛流下了眼淚，因為潘神父說：「耶穌把祂最後一滴血也流給了我們！」天主的愛是如此的大，所以我覺得自己現在最需要學的就是「愛」，當我觀念改變之後，「有愛沒有阻礙」，而且真的好像什麼困難都沒有，我自己覺得：我們在朝拜聖體所得的平安，也不全然是白白得來的，總是會靠自己在一些事情中經歷與感受，與生活中所遇到的大大小小的困惑、不安的事情結合，然後與天主的愛結合，再分享給祂人，那個喜樂與平安才能源源不絕！

徐神父回應：在明供聖體時，我們能夠深刻地感受到「平安與喜樂」展現出來的力量。這些我們平常可能不太會去注意，然而當我們再去做些回顧時，才會看到在我們生活中的效果與作用。就像是「空氣」一樣，平時我們不會特別去感受空氣的存在，但沒有空氣我們就活不下去。「平安的恩寵」也是這樣，如果我們沒有用心，靜下來去體會，我們也注意不到。因此，在靜默中，我們更能去體會：原來我們是被天父這樣地深愛著，這是一份最大的禮物。當我們這樣的意識到，我們就能面對生命中許多大大小小的挑戰、困難，因為天主早已賜下祂的恩寵，給予我們力量。我們也可以去看看這「感動」是什麼？就好像在依納爵靈修常常說的「分辨」，去看看這個感動是否真來自天主？或只是短暫的情緒反應而已？

分享二：很感謝能參加這一次的研討會，當在祈禱中，我問天主說：「祢要我嗎？」我聽到有一個聲音說：「就是你！」我深深地感受到不單只是現在所感到的「平安喜樂」，就是在要來得幾天前，我的心中就有渴慕，當我決定要參加，就感受到心中深深對這次聚會的渴望。我特別記起了3年前耶穌的恩寵，因為在3年前我被告知得了膀胱癌，然而，這3年的時光，我感謝主，讓我在信德中依靠祂，我很平安、也恢復健康，但就在3、4天前，我突然發現在下腹有硬塊，非常地驚惶害怕，我祈禱：「主啊！我信靠祢，而且願意為祢做一切，請賜給我內心的平安。」當我走進醫生診間時，醫生只是淡淡地說：「別擔心，這只是疝氣而已，我等等幫你喬一下就好！」我真是內心狂喜，感謝天主的恩寵！天主真的會俯聽我們真心的祈禱。

徐神父回應：很多時候，絕望或痛苦與平安及喜樂，只是在一念之間。這也讓我想到「耶穌復活死者」的記載，耶穌復活了這個人，但並沒有讓這個人不再死去，因為我們今世的生命終將要死。那麼耶穌的復活死者有什麼意義？這也回應我們在準備迎接耶穌復活這段期間的祈禱與默想，答案是：當我們看到了一個奇蹟，我們就從心燃起「希望」。這為我們來說是很重要的，因為當我們滿懷希望，我們就有信心；這也是我們對天主的信德，是我們信仰的根源，不是幻想，而是真實發生的！所以這也是天主對我們許諾：我們死了，但還要再活起來！這樣的信心與力量，幫助我們面對困難，超越許多人生中的不可能。

逾越三日慶 耶穌深切的愛

每年的「逾越三日慶」並不是3個禮儀，而是三合一的「逾越死亡、進入復活」之慶典。耶穌說：「你們要這樣做來紀念我。」然而，這句話的前面兩句更是重點：「這是我身體，將為你們而犧牲」、「這是我血，將為你們而傾流。」但祂並非講完就結束了，耶穌祂隔天真實地死在十字架上，但第三日祂也真實

地復活了！這就是天主向我們顯示的。我們人往往意想不到的：「祂真的復活了！」在厄瑪烏門徒在路上與耶穌同行時，耶穌說：「默西亞不是必須受這些苦難，才進入祂的光榮嗎？」（路24:26）我們人常常太害怕死亡，或只想要逃避痛苦，而忘了在面對困苦、死亡後，有那復活的希望與永生的力量。耶穌在聖體聖事中是紀念基督為救贖全人類，甘願奉獻自己的體和血（生命），更是愛我們到底的犧牲，而「朝拜聖體」就是去回應祂那為我們毫無保留、犧牲到底的愛。

當我在講避靜時，我常會問聽眾：耶穌被釘在十字架上是天父的旨意嗎？真的嗎？（大多數人會回答「是」）如果是的話，那外教人可能會說：哇！你們的天主真殘忍，竟把自己的兒子釘在十字架上！其實不然，天主不是要耶穌被釘在十字架上，只要耶穌來到這世上，「愛人到底且毫無保留」。當耶穌開始傳教，四處宣講福音；然而，祂自己的民族否認祂、不接受祂，且要釘死祂。「釘死在十字架上」不是天父的旨意，最多只能說：天父並未阻止這樣的事發生。所以，我們成為耶穌的門徒，不是為了要被釘在十字架上，而是要像耶穌一樣努力「愛到底」，不論遇到什麼事都不畏縮、勇敢地愛到底。

回到「耶穌最後晚餐」的紀念，為何是如此重要？就是因為祂毫無保留地愛與分享。彌撒感恩祭最重要的是什麼？是那「轉變」，也就是在「聖事標記」中，麵餅和酒被祝聖，轉化成為耶穌的體和血；而在生活的層面上，就好比我們所聽到的分享中，那些不平安、痛苦、軟弱或罪惡，在耶穌的台前、在祈禱中，變成了另一股正面的力量，喜樂或愛。「靜默」幫助我們去意識到這樣的「轉變」，並予以深化。「朝拜聖體」的另一個部分，是去回應「人的需要」，在生活中，人需要自己的時間、空間，需要與自己所愛的人相處，因此，我們需要保留一些有品質的時空，來維繫那重要且美好的關係。

姿勢與呼吸 可以幫助祈禱

具體而言，我們就是在朝拜聖體中，來增進我們與基督之間的關係。而我們又該怎麼做來增進與耶穌間彼此的情誼，加深我們對耶穌的情感呢？當耶穌毫無保留地將自己全部給了我們，我們當如何回應？自然是用我們的身、心、靈全部，來回覆祂的愛。首先，「身」——臨在、陪伴，這是真實的同在。好比我們都知道，老人最需要的是什麼：就是陪伴，陪祂們說說話、聊聊天，讓祂們不覺得孤單，陪祂們做祂們想做的事……等等，所以，朝拜聖體的基本原則就是「陪伴耶穌（聖體）」，不是覺得又無聊、又無奈地去做，我們的心明瞭這意義，才會改變我們的態度，如此我們才能真正花「時間」來到耶穌面前陪伴祂。讓我們想想：「在生活中我們最愛誰？」那可能就是我們願意花最多時間相處的人。這提醒我們：要真正把時間用在我們心所在意的人與事上面。人很矛盾，有時候我們知道自己最終要回到天主那裡，卻不能把心好好地放到天主身上。在祈禱中我們可以反省：為何我們的心不能好好地到天主面前安靜片刻？不願好好地來面對自己？

再來，我們說到「姿勢」，姿勢能幫助祈禱。如同我們在聆聽福音時，會「站起來」聽；我們在某些時候，可能跪下。因此，我引用依納爵神操的說明：「我開始默想、或跪著、或俯伏在地、或仰天躺著、或站著，目的常是為獲得所願望的效果。一、若跪著能獲得我所願望的，便不要再試用別的姿勢，其他姿勢可類推。二、只要獲得所願望的，便應該停止在那裡，直到滿足為止，切忌焦急地向前進行。」（神操76）因此，在個人朝拜聖體（靜默）時，什麼姿勢幫助你進入

祈禱，就用什麼姿勢，並不是非要與其他人一樣。

關於公眾朝拜／明供聖體的進行：通常一開始聖體進來時，我們一起跪下表示尊重，但一段時間之後就是我們個人的選擇，我們可以選擇跪姿或坐姿，不需執著於一定要跪著，因為，當我們的注意力只放在「姿勢」上，我們就失焦了！所以，我們選擇適當的姿勢，來幫助我們聚焦在「耶穌聖體」。此外，在靜默中，我們最容易感受到自己的「呼吸」，這可幫助我們去感受到聖神（氣）的臨在。呼吸常能幫助我們進入到「靜」，通常當我們做幾次深呼吸，會發現我們比較能冷靜下來，這也會讓自己漸漸放下外界的煩亂！

當呼吸放慢並穩定之後，我們常發現自己的頭腦還是一直跑、一直跑，這時候「短誦」就可以幫助我們。當我們開始靜下來，我們的耳朵也打開了，開始聽外面的聲音、周圍的聲響，聽到有人說話的聲音，然後再慢慢地可以聽到自己內心的心跳聲。我覺得有一句話很有意思：「…你們聽得到『安靜』的聲音嗎？」「安靜」也是一種聲音，只有用心才聽得到。其實，祈禱最重要是「聽」，不是只是想著要講、念什麼，這常常是大多數人的迷思。對於一開始有困難去靜聽的人，剛才提過，我們可以用〈耶穌禱文〉等短誦幫助我們，默念「主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我！」或「聖神，請來！」等，不斷重複在我們口中與心中反覆誦念。這〈耶穌禱文〉有著強大的力量，也確實是我們信仰的核心，因為我們信靠的就是「主耶穌基督」的聖名。

感恩與交託 行動承行主旨

我們從「身」進到了「心」，借用神操的一段話：「在我將做默想或默觀的地點，退後一兩步站著，用念一遍天主經的功夫，舉心向上，想我們的主天主注目看著我，隨即作一種敬禮天主和謙抑自己的表示。」（神操75）這說明我們要「準備」我們的心。當我們期待一早起床能有祈禱的時刻，我們在前一天晚上就可藉由聖言、聖歌等準備我們自己的心，好讓我們可以更好地進入祈禱。在朝拜聖體／靜默中，真正修練的功夫，就是《聖詠》第46篇所言：「你們要停手！應承認我是天主，是萬民的至尊，是大地的上主。」看看我們自己生活、工作、服務，主要目的到底是為自己？還是為天主？我們究竟忙忙碌碌地在忙些什麼事？究竟什麼東西才是真正重要的？我們的生活是否真的為天主而活？讓我們需要學習「面對自己」，這常是祈禱最大的挑戰與困難。並且，若我們願成為天主的好工具，必須承認天主才是最重要的！

最後，關於「靈」的層面，我們需要知道並瞭解：我們在祈禱中、在耶穌聖體面前，真正想要得到的是什麼？在教會聖洗的禮儀，一開始便問道：「你們向教會求什麼？」我們總能大聲回答：「信德！」這就是最重要的，因為我們相信基督、天主能帶領我們，給我們一切所需。「上主是我的牧者，我實在一無所缺！」（聖詠23）這樣簡單的一句話，表達了我們的信德。我們在耶穌面前祈求，所祈禱的是：天主是一切的源頭（回憶）——感謝；天主是永恆的當下（臨在）——交託；天主是我們的歸宿（目標）——承行主旨。讓我們有更深的信德與恩寵，與祂建立更深的關係。我們看到聖德蘭姆姆，她真的讓工作與生活與她的靈修結合。我們可以用她所說的話作今天這個講題的結尾：沉默的果實是祈禱，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。從靜默、祈禱——信仰、到它所帶出的果實——「仁愛」，到實際的行動，如此我們定能好好地服務人群！德蕾莎姆姆以她的一生去落實耶穌基督的愛，值得我們學習！

一般1小時的朝拜聖體（效忠聖時）流程，也許可每15分鐘放入不同的元素。從一首歌曲歡迎、迎接主基督，然後開始的朝拜是以感謝主、歡迎祂的同在為主；之後藉由一篇福音或讀經我們來聆聽聖言；接著在更長的靜默中與主親密交談，在這段期間有時我們也會吟唱幾首短誦（泰澤）等；最後，再以感謝的歌曲，表達我們感謝耶穌與我們同在，結束明供聖體。若有神職人員在場，則可舉行聖體降福。