

聖體大會薪火延續 台南場培訓課程

認識聖體敬禮

■文／林吉男主教 記錄整理／林尚君
圖／台南教區辦事處

首先歡迎各位，特別是遠從台北來，由吳令芳姊妹所帶領的培訓團隊，包括副總統夫人羅鳳蘋姊妹也是講師陣容之一，感謝讓我們台南教區的教友們能夠有這個機會，延續聖體大會的薪火，讓我們藉著今天的研習，能夠更成長。

在主日彌撒外去過教堂祈禱嗎？

對於聖體的「敬禮」，首先，我的第一個問題就是，我們大家都知道參加主日彌撒，但我想問一下各位，彌撒之後你們有沒有到聖堂去參加其他的禮儀，比如說：朝拜聖體、聖體降福、守聖時……？感謝天主，現在整個教會好像都動起來了！我們的活動都非常非常的多，所以讓教友有很多很多的選擇；但是卻也讓教友分身乏術，到底要參加那一個？當然，事實上這些動態活動非常的重要，不過，我們是否也想到需要安排一些時間，個人能夠到聖堂去跟耶穌見面？

我首先講一個比喻，有一個阿嬤帶著一個孫子去聖堂祈禱，這個老媽媽好熱心，孫子看到阿嬤整個跪在那裡，他就問：「阿嬤，那個紅燈什麼時候變綠燈？」正常聖體龕旁邊有紅色燈光，這個小孩子知道紅燈不能亂動、不能走，只有綠燈才能離開，所以他問阿嬤，什麼時候才可以離開？另外，有一個老農夫在鄉下的教堂，他養成一個習慣，他每一天都要去聖堂祈禱，而且他的祈禱非常非常久，旁人進去教堂也不曉得。有人問他：「你在聖堂那麼久，你到底跟耶穌都講些什麼話？」他的回答非常好：「我每天與耶穌見面，我也不知要講什麼，但是我每一次來到聖堂，耶穌看我，我看祂，我們四目彼此看著對方，我的心就很舒服，耶穌在看我，我看著祂，兩人彼此對望，這樣，時間很快就過了！」

所以，若我們對於聖體聖事更了解的話，我們將知道怎麼跟耶穌交談，來到聖堂，不會像那個小孩子一樣問：「什麼時候會變綠燈？」

台南教區很重視聖體敬禮

台南教區一向重視朝拜聖體守聖時，在教區的網站上可以看到，從周一至周日，在不同的聖堂中，都有守聖時朝拜聖體，比如說中山路天主堂是周二早上6時到晚上8時，將近有14個小時；母佑天主堂是周四早上7時到晚上9時；甚至在鄉下的六甲天主堂，或是天主教大專青年中心，都有明供聖體時間，我很希望，藉著教區有那麼多地方舉行聖體敬禮，邀請大家安排每周能有一天可以就近選擇去參與。其實，不管到聖堂去祈禱、朝拜聖體或守聖時，建議要養成自己好的習慣，甚至在自己的作息表要註明，我哪一天要去做我的靈修生活。的確，靈修生活很重要，但是要「有心人」才能安排出時間、才能真的可以靜下心來，跟耶穌做交談。只要每個人都可以安排自

己的祈禱靈修時間，養成了習慣，在那一天我們就能排除一切的困難去敬禮聖體。

當然，我除了在主教公署，偶而也會去別的教堂參加他們的守聖時，甚至有的堂區神父會請主教在結束時，為他們作聖體降福，但我還是有個人的習慣，每周五晚上有1個小時是跟天主約會的時候。當公署的人差不多都下班了，聖堂比較少人會去，我就在這個時候去陪耶穌，這是給予我每周工作的動力來源。所以讓我們真的好好安排，在我們的活動之外也能有個比較靜態的朝拜聖體，跟耶穌能夠更密切的合一。

我們對聖體聖事的認識與行動

耶穌在最後晚餐時建立了聖體聖事，最後晚餐的禮儀，我們每年聖週都會參加一次，每一次好像讓我們重新充電、讓我們更接近更了解耶穌的聖體。

關於聖體聖事，在《聖經》中有很多記載，彌撒中大部分人可能都習慣使用「感恩經」第二式，台灣教會好像第二式用得比較多；但我去羅馬參加教宗彌撒，經常都是使用第一式。養成這習慣後，我有時到不同的堂區去主持彌撒，也告訴教友們當天改用第一式，讓教友感受彌撒禮儀並非機械式，慢慢地，教友也會發現，有時改用第三式，甚至我個人在小堂舉行彌撒也常會選擇第四式。「感恩經」第四式可以讓我們更認識聖體聖事敬禮的一切。

所以，我每周至少有一次是使用第四式，雖然比較長，但真的會讓我們感受耶穌的救恩史就包括在裡面。感恩經第四式誦念：「聖父，祢愛世人如此之深，時期一滿，祢就派遣祢的唯一聖子，作我們的救主：祂因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生，除了罪過，度著和我們一樣的生活。祂給窮人傳佈救恩的喜訊，向被奴役者宣告自由，為憂苦者帶來喜樂。祂為完成祢的計畫，自我犧牲，又從死者中復活，摧毀了死亡，再造了生命。祂為我們死而復活，是要我們不再為自己生活，卻要為祂而生活。」

多麼美麗的祈禱！而且也讓我們看到天主聖三的奧蹟都在這裡，聖父為救贖我們整個人類，派遣耶穌因著聖神的降孕來到世間，因此在敬禮聖體時，特別不要忘記有著天主聖三的臨在。初期教會因為了解這個道理，所以他們常常聚會在一起祈禱擘餅，在《宗徒大事錄》清楚記載，他們專心聽取宗徒的訓誨，時常團聚，擘餅、祈禱。因為宗徒顯了許多奇蹟異事，每人都懷著敬畏之情。凡信了的人，常齊集一處。（參閱宗2:42-44）這初期教會的教友聚會，慢慢演變為教會今日的彌撒禮儀，所以主日天我們到聖堂，每個人應該要好好的準備，如同初期教會一樣專心一致參與感恩聖祭。

應妥當準備好 再領受至聖聖體

「這是我從主所領受的，我也傳授給你們了：主耶穌在祂被交付的那一夜，拿起餅來，祝謝了，擘開說：『這是我的身體、為你們而捨的，你們應這樣行，為記念我。』晚餐後，又同樣拿起杯來說：『這杯是用我的血所立的新約，你們每次喝，應這樣行，為記念我。』的確，直到主再來，你們每次吃這餅，喝這杯，你們就是宣告主的死亡。」聖保祿也教導我們應該要好好的準備，妥當領受耶穌聖體。「為此，無論誰，若不相稱地吃主的餅，或喝主的杯，就是干犯主體和主血的罪人。所以人應省察自己，然後才可以吃這餅，喝這杯。」（格前11:23-25）教友參與彌撒中很重要的部分是——領受聖體，但是教友應該要非常注意，準備好的可以獲得恩寵，準備不好，冒犯去領的人會得到天主的懲罰。前幾天有一個教友問：「主教，我們教友，彌撒禮儀中最慢何時進堂，去領聖體會比較安心？」我回



答：「天主的慈悲，有的人他能夠排除萬難地趕赴，但那天他塞車遲到，但他可以去領聖體，因為他已經有準備；如果有些人東摸摸、西摸摸，聖堂彌撒時間已經到了，他才慢慢地想到要去聖堂，他的心靈都沒有準備，去到教堂，看到大家排隊領聖體，他也機械式跟著往前去，這就是沒有妥當準備。」記得我們以前小時候開聖體，半夜之後都不能吃東西，甚至連水都不能喝，那時候嚴格遵守「聖體齋」，但現在有很多人並沒有準備好，就大膽地去領聖體，這是對聖體的一個冒犯，希望我們到聖堂去參加彌撒，身心靈真的都要妥善準備才領受聖體。

回應耶穌的聖愛 感謝耶穌聖體

我年輕時曾在奧地利進修，發現周六每個家庭都很忙，為什麼呢？平時都使用冷水，只有周六燒熱水可以洗澡。啊！原來周六燒熱水，是為了讓大家好好的準備，因為明天是主日啦！家庭成員都要穿戴整齊，準備主日天到教堂參加主日彌撒。這種重視彌撒神聖的精神，值得我們效法學習。耶穌在彌撒中的臨在，藉著聖體聖事幫助我們跟祂建立更親密的關係、跟祂共融合一，讓我們好好的記著，聖體與我們的信仰生活有著密不可分的連結，因為藉著聖體聖事這份精神的食糧，讓我們能接近耶穌、領受耶穌，幫助我們在很多痛苦困難中，有耶穌的支持，讓我們能勇敢接受許多生命與生活的挑戰。

我也常多次提醒教友，領完聖體後不要漫不經心，與旁人交談，或是趕時間好像要趕去坐高鐵一樣，應該要留下幾分鐘安靜地、好好地歡迎耶穌，迎接耶穌來到心中的家，邀請耶穌到家裡，不要走，密切地跟耶穌交談，甚至向祂求恩，向祂感謝，讚美日常生活中的陪伴。教友應該養成領完聖體之後感謝耶穌聖體的習慣動作，這真的非常非常重要，這也是我們努力回應耶穌聖愛的具體表現。

尊重聖體臨在於教堂神聖空間

小時候我們的本堂神父是道明會神父，他管理我們非常嚴格，我們上主日學時，每次進聖堂時，他都規定我們要雙手合掌，直到現在我印象都非常深刻，習慣進到聖堂有恭敬聖體的規矩！以前的傳教士讓我們獲益良多。

我也常到羅馬去開會，羅馬很多聖堂都有聖體堂，是專為教友專心祈禱、朝拜聖體的地方，並且會豎立一個牌子「請旅客止步！」因為那是專務祈禱與朝拜天主的神聖空間，不是觀光旅遊吵鬧拍照的景點！雖然羅馬有很多聖堂非常熱鬧，但仍保有空間讓人靜下心來祈禱，與耶穌好好建立關係。對於聖體敬禮，我們要從各方面好好把握，記得一定要作一套好的靈修規畫，我們給天主10分鐘，天主將會給我們賞報更多的10分鐘！

我深深的體會到，我們在自己的身體上，為了健康，想盡方法，花用多少時間，但是靠自己的力量得到的健康，遠不及天主賞賜的更多年歲！所以提醒大家真的該作一個好的靈修規畫，看醫生有看醫生的時間，該給天主的，也應該有朝拜聖體的時間，讓天主特別祝福我們，對我們一定會有特別的指引。

感謝天主，讓我們最近有很多的研習會，重新把心火再振作起來，好好準備對聖體敬禮更加熱心，相信更能得到天主豐富的祝福與恩寵。

