

活出感恩聖事的停、看、聽、知、行

姜 捷¹

前 言

自從第 50 屆國際聖體大會如火如荼地在全國展開熱身活動以來，《天主教周報》配合以系列報導作文宣推廣，在邀約稿件、閱讀稿件及版面編排過程中，獲得許多寶貴的知識與教導。截至 2012 年 2 月底，我們總共刊出了 25 次全版的熱身報導，兩次跨版的活動報導，接收到許多讀者熱烈的迴響。在這一波的文宣中，我們做了小小的統計，依據讀者要求轉載及詢問的回應，感受到他們在靈修生活上所需要的養分，也體會到教友們的程度不同，就有不同的喜好：根基深的讀者，喜歡文獻及文告之類的文章，即使是分了 11 期，也逐一收集、詳讀，甚至在召開研討會時當作教材；但也有些讀者非常喜歡「說故事」式的報導，來體會聖體聖事的奧妙。因此，我在自己的媒體工作角色上，觀察、測試、揣摩，整理出教友們對聖體聖事的體會與實踐，無論程度深淺，都可以用「停、看、聽、知、行」的五種循序漸進方式，活出感恩聖事。

¹ 本文作者：姜捷女士，政戰學校美術系畢，曾任各大報章媒體主編，並獲 1994 年新聞局金鼎獎專題報導獎，現任《天主教周報》副總編輯。

停：

停，是了解聖體聖事的奧蹟，就是感恩聖事。這是我們生活的泉源，讓它停留在我們心中，停靠在生活裡，也停息生活的步調，沈澱自己，清楚我們內心深處的渴望；時時回味、咀嚼，成爲一種精神食糧的養分。

要如何做到這一點？最好的方法就是「勤領聖體」，常常請耶穌停駐在我心，和我在一起。請耶穌來到我心裡，因爲我們需要祂。全心相信並體會聖體聖事的「愛的經驗」，讓愛深深進入到我們心中。

「朝拜聖體」也是很好的方法，因爲「我愛祂，就要到祂家裡去看祂」。這是我停在祂的心上、祂的身旁。經過聖堂時，找個短短的幾分鐘去朝拜祂，和祂說說話，相信一整天都會感到能量十足。每周的朝拜聖體或泰澤祈禱也很棒。

停，也可以引申到生命終結的時刻，在我們面見上主之前，這段路程上，一定要帶著最美的「天路行糧」—聖體。臨終前妥善辦理和好聖事，領完聖體，做好臨終傅油，就可以安心地回歸天鄉，無恐無懼，了無遺憾！

看：

聖詠說：「專心愛好上主法律的，和晝夜默思上主誠命的，像這樣的人是有福的」。身爲基督信徒，每日熟讀默想聖經，每週與信友一起參加讀經班，都是讓聖言飽飫我們、讓生活中充滿天主聖言的最佳充電，暢飲屬靈力量的泉源，並領受上主

的賜福，這是最理想的生活方式。

若抽不出空來讀經，主教團禮儀組亦推薦「時辰頌禱」。這是非常實用且有效的簡易祈禱，讓我們以《日課》中的優美聖詠，開啓一天的「所見所聞」，心中常挹注靈性活泉，便很容易進入感恩聖事的生活中心。

此外，坊間有許多非常好的書籍及影片，都可以增加我們對感恩聖事的認知。例如，此次明愛會所開出來的書單及 DVD 推薦，都有不同的對聖體聖事的詮釋或圖解；聖人芳表可效法、朝聖之旅可參考，愛看書的信友最親近天主。也希望大家每週都能看看《天主教周報》，至少能了解教廷動態、教宗文告、聖座呼籲、教區大事、靈修活動、善會團體的愛德實踐，以及神父、修女及信友們的靈修分享，花的時間並不多，一份還不到一瓶市售飲料的價錢，卻能看到有廣度、有熱度及深度的教會訊息，相信有可借鏡及豐潤心靈之處。

看，也是一種察看，警覺自己的靈魂不要遠離天主，看守自己的信仰不要陷於誘惑，看清自己的人生價值是為福傳而存在，就像林書豪說他打球是為了榮耀上主，我們也應這樣看待自己，以活出天主的最好器皿為傲、為榮。

聽：

多參加研討會、讀書會、查經班、避靜或靈修活動，聽取不同神父、修女、各專業領域的講師談感恩聖事生活，讓我們吸收各善會團體、各個層面對聖體聖事所賦予的不同解析與

領略，豐富我們的信仰幅度。

聽，也是讓我們與人彼此認識、交談溝通、傾聽關懷的第一步。要對別人好、關懷別人，沒有「聆聽」是跨不出第一步的；沒有傾聽，很難建立人際關係；多聽多了解，才會放下身段，放入感情。

聽，是我們與人建立關係的不二法門，對人如此，對天主也是如此。丁松筠神父就常常聽到天主和他說話，喜樂的不得了，也有了福傳方向。但若我們只是羨慕他的恩寵，自己卻不去靜心聽、留心聽，是永遠察覺不到天主正在和我們說話的。

聽，也是一種聽命，一種聽從。細細分辨天主給我們的聖召，該奉獻身心當神職人員或修女的，不要逃避，做到「天主要的，我都給」；該好好走上婚姻生活的，也不要忘了建立起有示範作用的信仰家庭，教育下一代可以自小就傳承，做天主的小勇兵；倘若生病或受苦，聽從並接受這些天主喬裝的祝福，「只要是天主給的，我都要」，自然就能奉獻身心，全意全靈地活在感恩聖事生活中。

知：

我們真正的「知」道我們信的是什麼嗎？很多人會回答「不知道！」是的，這個「道」並不容易理解，但我們有聖言，也有信理。道，就是天主的真理；道，就是我們該走的路徑；道，是我們追求的永生，而永生是什麼？《若望福音》十七章3節告訴我們：「永生，就是認識你唯一的真天主，和你所派遣來的耶穌基督」。怎麼認識？認識就是要「知道」。可見，知是

多麼基底的信仰架構，一定要清清楚楚的認知。

知，是知己知彼。很多人因為看不慣教堂中的某某人，從此不上教堂；很多在堂務中擔任核心角色的，因為和神父的意見相左，失望之餘選擇離開；很多熱心教友在遭逢人生重大打擊時，認為天主並未眷顧他，傷心怨懟；這些都是沒有真正認識「神」，只是誤認了教會裡的「人」，不知曉神的安排與計畫，而是一味要求祂能讓我們一生順心如意。不知己，不知彼，又怎能愛主、愛人呢？

知，更重要的一點是知過能改。因為天主是為罪人而來，祂鍾愛、憐憫的目光，始終在罪人身上；但若是我們不謙遜認罪，始終覺得自己是OK的，哪有什麼罪？就無法體會聖體分享、聖血傾流的贖世工程，對我們是多麼大的恩寵。和好聖事第一個步驟，就是要我們省察。省察就是知的工夫，知之越深，越能清明；告明越細，越能痛悔；悔意越真摯，定改越徹底，靈魂乾乾淨淨，身心當然快快樂樂。

「知覺」更是我們活出感恩聖事的生活必然要具備的敏銳。違逆天主誠命會心虛；看見有人受苦會心痛；踏出福傳腳步會求好心切；被主觸摸、與主相遇會心動……做個有知覺的人，而非混沌、馬虎於不知不覺，常常醒悟祈禱，常常與主通電，就能活得有質感，活得有份量。

行：

身為基督徒，有再多的神哲學識和教理了解，如果不實踐

在事主愛人的感恩生活中，等於沒有做到耶穌基督的教導。愛德實踐不能光說不練，必定要起而行，因為天主不會在乎我們說了多少、賺了多少，而是看我們付出了多少、服務了多少。

然而，對於忙碌的現代人，實踐愛德似乎很不容易。真正的行，不止於捐獻金錢，也不止於捐出時間，而是要以身體力行，去關懷窮人、病患、身心精神障礙者。付出的服務學習，會感動自己，也會在同感其苦中，更體會耶穌為我們被釘在十字架上的深情大愛。

另一個行，是行萬里路；也就是教友們所說的「朝聖」之旅。無論國內、國外、短程、長程，相信跟對一個好導師，做一次深度的朝聖之旅，會有極大的收穫，也更能在觀摩中，體會世界各地對活出感恩聖事的作為。

最後一個意義，是期許自己做一個「行銷」專家，也就是用最「可行」的方法，把福傳的工作最有效率地行銷出去。帶朋友來慕道，進入主的羊棧也好；讓別人在我們的善行善表上看見基督也好；始終燒旺自己的心火，成為 Top salesman，把感恩聖事的美好分享給別人，分得越多，自己的信德越大。

領受聖體，使我們與天主合而為一，所有的兄弟姐妹都在主內合一，我們眾人就能成為一體，這力量是沛然莫之能禦的強大。領聖體後，我們被派遣出去傳福音，以言、以行、以身、以善、以思想、以服務、以付出、以真情……無非都是一個「愛」字。祈願每人都能在生活中，做到「停、看、聽、知、行」，讓活泉川流不歇，讓愛生生不息。