

# 朝拜聖體與靈修生活

雷蕙琅<sup>1</sup>

## 一、朝拜聖體的歷史淵源

在教會歷史中，對朝拜聖體的發展沿革，可簡短地歸結為兩個歷史根源：

首先，是主耶穌在逾越節的最後晚餐中，兩次吩咐：「……你們應這樣行，為紀念我」（格前十一 24-25；路廿二 19）。其次，在初期教會舉行感恩祭和領聖體時，也有公開朝拜聖體的時間。這麼做，是爲了病人和不能參與彌撒的人，一方面給他們保存了聖體，另一方面等候機會來臨時可去分送聖體。

教會在十二世紀開始有了成聖體後的舉揚聖體；而自十三世紀起，有彌撒外的朝拜聖體和聖體遊行。具體而言，1247 年在比利時開始慶祝基督聖體節；不久以後，1264 年，當時的教宗 Urban 四世爲普世教會制訂此節日。

教會更自十四世紀起，開始在聖體光中，明供聖體，增加以聖體降福信友的禮儀。十五世紀末，開始了「四十小時朝拜

---

<sup>1</sup> 本文作者：雷蕙琅女士，德國籍教友，獻身於台灣的使徒生活團「主顯姐妹團」（Epiphany Covenant Community，簡稱 ECC）；現任永泉教義研究中心主任。

聖體」(即從耶穌死在十字架上,到祂復活這段時間,合算共四十個小時)的善功。自十七世紀起,教會在禮儀中,把聖體櫃放在主祭台上。而於十八世紀,也開始有了私下朝拜聖體。其時,聖多瑪斯(St. Thomas Aquinas)寫的「皇皇聖體」歌詞,也在教會中流傳。

自特利騰大公會議制定了耶穌在聖體內真實臨在(real presence)及餅酒的實體轉變(transubstantiation)信條後,至1881年以來,在法國開始越來越隆重地舉辦了地區性或國際性的聖體大會,以彌撒感恩祭為高峰;並在聖體遊行中,繼續公開地朝拜聖體。

## 二、梵二大公會議

梵二大公會議在《禮儀憲章》中寫道:「禮儀是教會生活的頂峰與泉源」(SC10)。據此原則,教會內各階層的人,不斷加深意識、實踐並體驗禮儀在我們信仰生活中的重要性。《禮儀憲章》接下去說道:「參與彌撒/感恩祭的高峰,是領聖體」(SC55),這更指出了天主與人來往的過程中,一個特別的時刻,也就是:人領受天主所賜下的靈魂神糧—基督聖體。

為此,耶穌基督來到我們中間,我們應歡迎祂超過任何一位貴賓,也因此朝拜祂。

### (一) 朝拜聖體的機會

首先,在感恩祭中成聖體聖血的時刻,信友該先瞻仰聖體和聖血,之後才低頭,因為主禮主教或神父高舉聖體聖血,主旨便是給信友看到,如果不先瞻仰,此動作反成了多此一舉。

其實，此舉的歷史淵源，便是梵二之前的彌撒聖祭，神父是背對教友念感恩經和成聖體聖血的，當時信友們普遍表達了「看不到」的遺憾，因此教會安排了舉揚聖體聖血的儀式，並保持到現在。

其次，在領聖體後、謝聖體時，便是信友朝拜聖體的重要時刻。無論跪或坐，該在心中朝拜聖體，而非立刻把個人需求都列出來。這些，都是基本的靈修生活態度。

明供聖體，是在彌撒外朝拜聖體特別的機會。誠如《聖體敬禮》79 號所言：「彌撒外對聖體的敬禮，無論是私人的或公開的，只要是依照合法當局所制定的原則，應竭力提倡」。此外，《天主教教理》1183、2691、2696 等號中，也指出信友可自由地安排時間，去朝拜保存在聖堂內的聖體：「對聖堂內所保存天糧的朝拜，成爲一種可讚揚的敬禮。這種朝拜聖體的敬禮，有它堅定穩固的理由，尤其因爲對主真實臨在的信仰，必然會引導人用外表和公開的敬禮來表現這種信仰」。最後，在《與主相契》5、8 號中，也指示：「除非有重要阻礙，牧者應致力使依法保存聖體的聖堂，每日爲民眾開放，至少早晚開放幾小時，以便利信友到聖體櫃前去祈禱」。

## （二）聖體與靈修的關係

在《聖體敬禮》80、81 號中，相繼爲信友們指出了朝拜聖體與靈修的關係：

「……信友和主基督相處一起，享受祂親密的友誼，爲

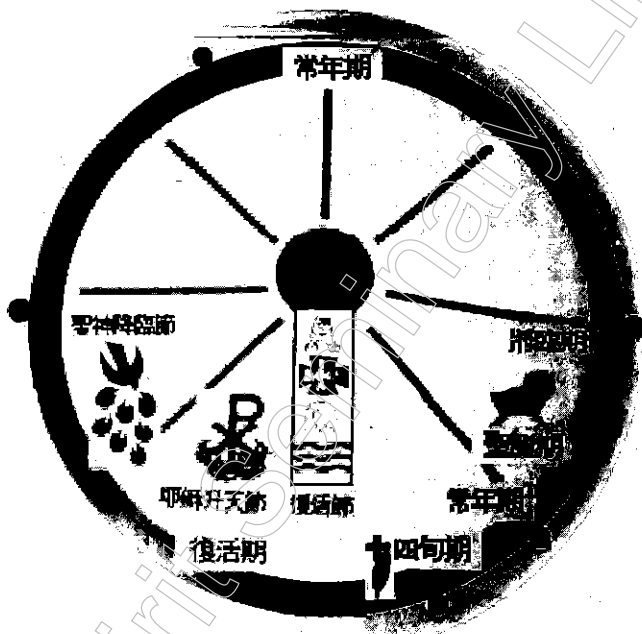
自己和親人向他傾訴哀曲，並為世界的和平與得救向他祈禱。他們在聖神內，與基督一起，將自己的整個生活奉獻給父；從這奇妙的交往中，獲得信德、望德和愛德的增長。如此，養成適當的準備和同等的熱忱，去舉行主的紀念禮，並常常領受天父賜給我們的食糧。因此，信友要依照各人的生活方式，敬拜聖事內的主基督。對於此點，牧者應以身作則，並以言語勸勉信友。」

「此外，要牢記不忘，由領聖體所得到的那種與基督的結合，藉著於聖事內臨在之主基督面前的祈禱而延續；同時也重訂他們與天主之間的盟約；這盟約促使信友以善行美德，在生活中保持著他們在獻祭時，藉著信德和聖事所獲得的神恩。因此，應該努力憑藉天上神糧的力量，愉快地善度一生，參與主的聖死及復活。所以，每個人該勤力於行善和悅樂天主，立志以基督精神來感化世界，在萬有之中，亦即在人類團體中間，去為基督作證。」

### 三、教會禮儀年度

我們朝拜聖體，因為在聖體內臨在的，就是我們在教會的禮儀年度中，藉著聖經及禮儀的慶典，越來越認識和接近的生命的主及救主。而且，教會禮儀年度中的每個慶節，以及每端奧蹟，都與聖體聖事有關，故教會舉行彌撒感恩祭，便是讓我們在生命旅程中，能藉規劃好的年度計畫，逐步深入體驗基督的救恩，幫助信友活出更有意義與深度的基督生命。這是梵二

禮儀革新的重點之一，藉著禮儀靈修，把基督救恩貫徹進日常生活中。因為在教會禮儀中所展開的，是基督奧秘的不同面向，它顯示並告訴了我們，如何才能夠更加相似祂曾經生活過的樣子<sup>2</sup>。



這張圖可以幫助我們想到，在禮儀年度的過程中，我們慶祝聖體聖體內的主耶穌的各種奧蹟。此圖由永泉教義

<sup>2</sup> 參：禮儀年度的意義及聖人慶節方面的基本指示，見 SC102-111 號；《天主教教理》1419 號；以及 Bernhard Raas, SVD 著；韓麗 譯，《教會禮儀年度》上、下冊，台北：光啓文化，2012 年 2、3 月初版。

研究中心設計：以北半球季節次序安排了基督奧蹟的節期和時期。

### **(一) 在將臨期內，我們期待祂的來臨**

過去，耶穌在歷史中親臨；未來，祂將有光榮的第二次來臨。不過，現在，祂隨時來臨。

### **(二) 在聖誕期內，我們領受在白冷誕生的嬰孩**

成長中的耶穌，祂是牧羊人所找到並相信的默西亞；是聖德範所堅信的主；是聖若望最了解的奧秘的主；是為祂而被處死的嬰孩的主；是受割損禮的嬰孩；是聖家的中心；是賢士們所朝拜的真神；是逃往埃及的耶穌；是成長的耶穌；是成人的耶穌；是受若翰洗禮的主；是在加納婚宴變水為酒的主；是被奉獻於聖殿的嬰孩.....。

### **(三) 在常年期第一階段，我們更認識公開生活中的耶穌**

耶穌召叫門徒，祂也召叫我們；同樣，耶穌治好病人，祂也治好我們；更重要的是，耶穌給眾人講喜訊，也給我們傳報喜訊。

### **(四) 在四旬期中，我們注視、聆聽、效法主耶穌**

耶穌棄絕魔鬼和牠的誘惑；如今，祂也賜給我們同樣的力量。耶穌曾經向門徒顯示了祂的光榮，並預告祂的死亡及復活；今日，祂當年和撒瑪黎雅婦人的談話，也是和我們談我們需要聽的話。此外，耶穌復活了拉匝祿，今日祂也賜復活與生命給

我們。耶穌雖被眾人反對，但祂依賴天父賜予的力量，也給我們力量，克服人與人之間的困難。

### **(五) 在聖週內，我們體驗並參與耶穌在世的最後幾天**

耶穌榮進耶路撒冷，為受苦受難、死在十字架上；今日，我們也跟隨祂：在聖週四上午（或提前）舉行祝聖聖油彌撒；而逾越節三日慶典，是全年禮儀慶典的高峰，在聖體內，我們特別參與主耶穌的逾越奧蹟。

- 聖週四：耶穌在最後晚餐中，建立了聖體聖事和聖職聖事；祂給宗徒們洗腳，立了愛的誡命。晚上彌撒後到午夜，有特別朝拜聖體的機會。
- 聖週五：主受難日。雖沒有感恩祭，但參與禮儀的信友及病人可以領聖體，陪伴為我們受苦難的主耶穌。
- 聖週六：主耶穌下降陰府，帶給古聖人已完成的救恩。這一天，只送臨終聖體；並且除了日課以外，沒有任何禮儀：沒有感恩祭，也不朝拜聖體。我們在這紀念主被埋葬的日子，陪伴痛苦中的聖母。

### **(六) 在復活期，我們接近復活的主及祂所許下的聖神**

在復活期內，我們在感恩祭中、在朝拜聖體時，是為多接近復活的主耶穌；祂在復活期內，許下了聖神，也派遣了門徒，並升了天。這位復活的主，曾多次顯現給不同的人，證明祂經過死亡，現在永遠活著，給了我們將來復活的希望。因此，復活的主在聖體內，是慈悲的主，是善牧，祂以不同的聖召使教

會得到發展。

此外，復活的主許下了聖神，派遣門徒去傳福音。今天，光榮升天的主，從天父那裡派遣聖神常留在教會內。在每台感恩祭中，主禮懇求上主：「派遣聖神聖化這些禮品，使成為我們的主耶穌基督的聖體聖血」，便是明證。

### **(七) 在常年期第二階段，有特別慶祝不同奧蹟的慶節**

教會在常年期第二階段中，安排一些慶節，為特別慶祝不同的奧蹟，如：天主聖三節、聖體聖血節、聖心節、主顯聖容（8月6日）、光榮十字聖架（9月14日）、傳教節（10月第三個主日）、基督普世君王節（常年期最後一個主日）。

因為童貞瑪利亞是降生成人的天主聖子的母親，因此教會安排她的慶節有：始胎無原罪聖母節（12月8日）、天使報喜節（3月25日）、聖母無玷聖心節（耶穌聖心節後的星期六）、聖母蒙召升天節（8月15日）。而教會敬禮聖母的理由，乃因我們所領受和朝拜的聖體，是聖母的兒子，故我們效法聖母，跟隨主耶穌。在聖經中，厄娃是第一個「女人」（創二 23-24）；但瑪利亞是一個新時代「家庭的創辦者」，她是教會大家庭的起源（若十九 26-27）。故，身為教會家庭的成員，我們以基督聖體聖血為食糧和飲料，也該深刻地了解和默想聖母的地位。

此外，教會慶祝天使、諸聖人（11月1日），以及不同的聖人聖女，如大聖若瑟、聖伯鐸、聖保祿及其他宗徒們，還有殉道者、牧者、會士，也追思已亡者（11月2日）。我們在感恩聖



祭中，也要記得他們與主耶穌的特別關係。最後，教會也為各種需要獻彌撒。

## (八) 其他本土化的慶節

此外，教會也重視本土化的慶節，如清明節、春節、中秋節等。在特別安排的感恩祭中，我們更了解天主聖子降生成人的奧蹟；因主參與了猶太人的慶節，也降福了不同的國家和民族，只要不違背至高唯一的上主及倫理道德原則，並獲得教會的准許，教會也重視融入本土化慶節的感恩祭。

### 小 結

教會禮儀年度的意義，以及聖人慶節方面的基本指示，可根據《禮儀憲章》102~105 號歸納如下，而教會所列的教導，都與聖體聖事和靈修有關：

「慈母教會自信有責任，在每年的過程中，規定一些日子，以神聖的紀念，慶祝其天上淨配的救世大業。在每週稱為主日的那一天，紀念主的復活；並且每年一次，以最隆重的逾越典禮，連同主的榮福苦難，紀念其復活。

教會在一年的週期內，發揮基督的全部奧蹟，從降孕、誕生、直到升天，聖神降臨，以至期待光榮的希望及主的再來。

教會如此紀念救贖奧蹟，給信友敞開主的德能與功勞的財富，並使奧蹟好像時常活現臨在，使信友親身接觸，充滿救恩。

在每年週期循環紀念基督的奧蹟時，聖教會以特殊的孝愛，敬禮天主之母榮福瑪利亞，因為她和她的兒子的救世大業，有其不可分解的關係……」（《禮儀憲章》103）

「再者，教會在週年期內，插入殉道者及其他聖人的紀念，因為這些人藉著天主的各式恩寵，達到了成全境界，已經得到永遠的救恩……教會在這些與基督同受苦難、同受光榮的人身上，宣揚逾越奧蹟；教會向信友提供他們的模範，吸引大家，通過基督，歸向天父……」（《禮儀憲章》104）

「按照傳統的紀律，教會在一年的各時期，藉著身體與心靈的虔誠操練、教導、祈禱、苦行與仁愛工作，訓練信友。」（《禮儀憲章》105）

#### 四、明供聖體<sup>3</sup>

有關默西亞的預言，都在主耶穌身上應驗了。譬如，主耶穌在《路加福音》四章 21 節中，指出依撒意亞先知的預言在祂身上應驗了（參：依六一 1~2）；而耶穌與厄瑪烏門徒同行時，祂從梅瑟及眾先知開始，把全部經書論及祂的話，都給他們解釋了（參：路廿四 27）。故在感恩祭中，我們朝拜聖體，因為這是信友日常生活與靈修生活的中心。

<sup>3</sup> 明供聖體與彌撒的關係、明供聖體時應守的規則、持續及短時間的明供聖體、修會團體中朝拜聖體、論明供聖體的職員各種事項的細節，見《聖體敬禮》82~92。明供聖體與聖體降福儀式的進行，見《聖體敬禮》93~100。對聖體奧蹟的敬禮，包括聖體遊行及聖體大會，見《聖體敬禮》101~102 號。

在主日及平日彌撒中，主禮舉起聖體聖血時，我們能在領聖體、謝聖體時，按當日聖道禮儀的中心思想，朝拜、感謝、祈求主。釋經員也可以協助信友做這方面的祈禱<sup>4</sup>。在派遣禮後，可以提醒信友這次感恩祭，如何影響一週或一天的生活，而這就是靈修生活。

在明供聖體時，無論是團體或個人朝拜聖體，可以用《聖體敬禮》一書、《每日禮讚》當天的時辰祈禱，或當天彌撒的聖道禮儀；但一定要安排時間，在靜默中朝拜聖體<sup>5</sup>。

個人的私下時間，也可安排到聖堂朝拜聖體。可用所提過為團體共同祈禱的方式，重要的是，要在靜默中瞻仰並朝拜聖體，而不單是一直念經。

但無論明供聖體或聖體遊行，應在感恩祭後舉行，因為聖體是從感恩祭而來的。不應該在明供聖體後舉行感恩祭。

此外，教會也鼓勵無法領聖體的信友「神領聖體」，這也可說是一個朝拜聖體的方式。換言之，無法去教堂參加明供聖體的團體祈禱，也無法去私人教堂朝拜聖體的信友，可以想到並面向存有聖體的教堂，在心裡和思想中朝拜聖體。而當信友經過一個存放聖體的教堂時，若不方便進去朝拜聖體，至少想到主耶穌在聖體內，並畫十字聖號。

我們可以想到聖衛雅神父和一位每天下午留在聖堂裡朝拜

---

<sup>4</sup> 為釋經員的服務，可參考《Maranatha 主請來》甲、乙、丙年釋經員手冊。

<sup>5</sup> 參：《天主教教理》1178、2628、1378~81、1418、2691、2696。

聖體的農夫的對話，農夫說：「我注視著祂，祂注視著我」，這是多麼美好的靈修生活。

有關如何運用歌頌聖體奧蹟的聖歌，除了《聖體敬禮》所選的歌曲外，亦可參考《賀三納》及其他聖歌本；另外，《Maranatha 主請來》書中，亦有簡易曲調的基督聖體聖血節繼抒詠。

## 結 語

在聖體內，我們所朝拜的主耶穌，是在禮儀年度的過程中、救恩歷史的發展中，使我們越來越親近的主。

我們是已被邀請參加天堂聖宴的人，以聖體作現世生活的路糧，使我們度豐富的靈修生活，一直到永遠面對面地看到主的榮耀。阿們！