



# 擘餅的喜樂旅程

■文·圖／吳若望修女

從《天主教周報》近三期的報導，我們看到豐富的國際聖體大會的資訊和分享，從一位法國女平信徒艾蜜莉·塔蜜絲儀 (Emilie Tamisier, 1834-1910) 推廣的第1屆聖體大會，主題「聖體拯救世界」。隨著第50屆聖體大會的來臨，主題「聖體聖事：與他人和基督共融」，藉著不同主題和在不同國家的舉辦，教會不斷呼籲普世信友重視聖體聖事，尤其明年將在愛爾蘭舉行，相信這對整個大公教會和愛爾蘭天主教會都會重新帶來一股新的生命和力量。如「愛爾蘭總主教 Martin 誠懇地說明：2012年國際聖體大會是在受傷的愛爾蘭教會舉行，雖然我們受傷了，但我們更專注在醫治的這條路上，藉由聖體聖事更新的靈性生命，走向醫治的道路。也在這個世代裡，教會重新找到自己的定位。」

是的，整個教會走在歷史的過程中，她的喜樂及憂傷仍不斷鼓舞教會走在信仰的旅程中，仰望基督在聖體聖事中的臨在，教會從不會失去信、望、愛三德，也在此聖事中，不斷擷取更新的力量。因此也讓生活在台灣這小小羊棧中的我們，帶著懇切和祈禱的心，用不同方式參予這場盛會，也許我們不能親臨現場，但是藉著每一天與聖體聖事的接近，我們已經與整個教會不斷喜樂和共融合一。因此讓我們共同走向「擘餅的喜樂」旅程。

## 慶祝感恩祭

以下這一段聖言，出自聖保祿宗徒的親身體驗，「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。」(格前11:23-26)〈宗徒大事錄〉也紀錄見證大家一起懷著歡聚擘餅的喜樂，以上這些經文對教友來說都並不陌生。這些對聖體基礎的概念，也形成普遍教友對感恩祭中聖體的肯定，天主教會更在16世紀的特利騰大公會議第22節議案(17.9.1562)列出對感恩祭的理論，有下列數點：1.彌撒是一個真的祭獻，紀念和不流血地重演基督的苦難；2.大會推崇羅馬正典，即今日感恩經第一式；3.認可教會沿用的感恩儀式；4.大會囑咐：教友不單心神參與彌撒，也於感恩祭中領主……；5.大會以為不適宜感恩祭中用地方言語，要司鐸或代表，藉講道解釋天主聖言或彌撒奧蹟。而梵二的禮儀革新中更是鼓勵所有在地教會，積極推行本地化，在禮儀中使用地方語言和聖樂，也使得今日的感恩祭的慶典，在許多方面更親近當地信友。(請參考輔大神學院神學論集55)看了感恩祭的最重要歷史的簡略說明，我們真的感謝天主讓今日的信友參與的每一台感恩聖祭時，能用我們能懂得語言和歌曲，更加喜樂的慶祝主耶穌在聖體聖事中親自來到我們中間，和每一個教友親密相遇共融。

如何把自己的生命，參與投入慶祝每一次的感恩祭，這的確是每一個基督信友要時時要

準備的功課，有時候會聽到神父們說：「這個時代來參加感恩祭領聖體的教友人數多，但是來辦和好聖事的少」。或是抱怨教友在望彌撒時姍姍來遲！在感恩祭中我們要慶祝聖體奧蹟的臨在，確實我們的身、心、靈都需要善作準備，好迎接主耶穌的來到。以下提出7點基本的預備，期許能讓我們能在這信仰的旅途上彼此共勉。

- 一、閱讀反省、領受和聆聽聖言：當日彌撒中的讀經與福音的先預備和默想（這在台灣教會是有必要推行的，在修院的修道者在前一晚有預備隔日經文默想的習慣，可能為大多數的教友是沒有這樣預備的，但值得我們勉勵實踐）。
- 二、身、心、靈和好合一的預備及領受和好聖事：包括對天主、大自然、近人的所有態度的反省。
- 三、外在的整潔與合宜的打扮穿著。
- 四、專心參與每一台彌撒及聆聽神父講道。
- 五、謙誠熱心領受聖體感謝主恩。
- 六、感恩祭後準備好心靈被派遣去傳揚福音與在日常生活中。
- 七、分別時彼此之間問候和祝福。

若能如此忠實修練以上7項基本功夫，準備好自己全心參與每一次的慶祝感恩祭，必然滴水穿石使靈修更上層樓，亦會讓個人更加認識和熱愛聖體聖事。

## 生活中的擘餅

除了慶祝感恩祭在生命旅程中的準備和重要性，更願以生活的層面來看聖體聖事在基督徒生活裡的效果。我們都知道厄瑪烏二徒，原本在失望的旅途中，而在擘餅中認出了主復活的面容，生命全然更新，這精彩的一幕幕情景，更是點燃不少基督信友的信心和熱情。為台灣所有的基督徒來說，在每一天的生活中的確可能充滿著挑戰性，挑戰著相信主的跟隨者，可能在一大間的工作場所，同事很多，自己卻是孤零零的天主教徒，讀書時同學不少，但是信仰孤單，結婚嫁娶也都使信仰有時變得更加不明確和模糊，不然就是自己信了主，家人不了解，甚至鬧革命，也許會連飯前禱都想偷偷躲起來祈禱。這些情況真的突顯出台灣教友的某部分圖像縮影。這也是在信仰多年後看到和經驗的台灣教會。多少回，我們會聽到他人想放棄信仰或改信其他宗教，難道我們就無法持續這信仰的熱情嗎？相信方法是有的，那就是在生活中不斷的與主相遇，不停地參與擘餅。為每一位願意與主相契的信友來說，什麼是生活中的擘餅和持續的擘餅，以下的幅度可以讓我們在生活中彼此提攜互勉。

十堅持並培養每一日固定祈禱的習慣。閱讀聖言、聖人傳記、靈修書籍、誦唸玫瑰經奧蹟等。

十培養默觀生活，固定朝拜聖體，陪伴聖體。

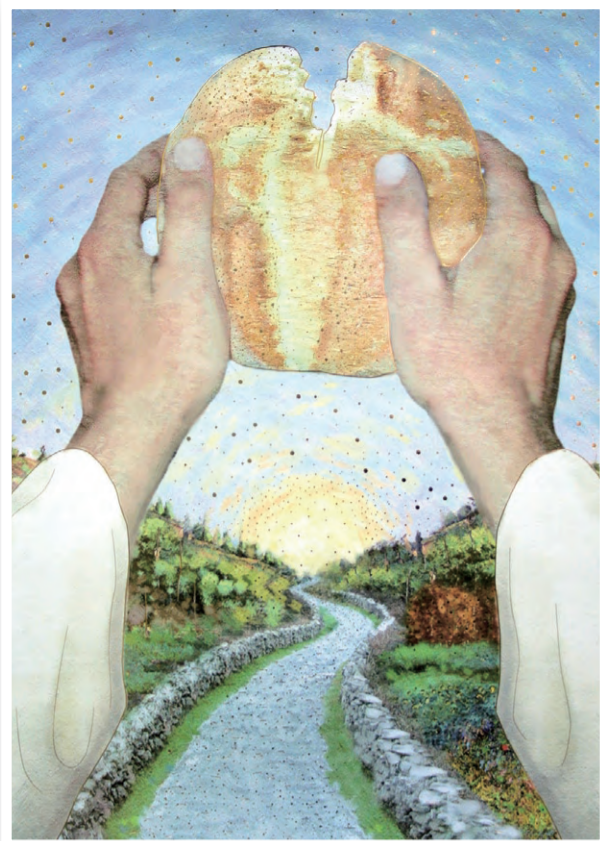
十除了主日彌撒，至少選擇參與堂區一種善會團體。

十參與堂區家庭拜訪及病人探視。

十每年利用假期，至少安排1次或2次朝聖的活動，見證和分享他人的信仰生活。

十參加其他教堂活動，活絡信仰。

十家庭中的佈置，要有信仰清楚標記，若是全家人是



▲擘餅的旅程／來自義大利的聖體聖事海報

教友，找出一段時間每日共同祈禱，或固定時間做信仰分享。

十在工作職場或外出，身上配戴十字架或信仰標誌，一方面宣告信仰，二來可以增加福傳機會及和別人交談的空間。

十把每日所接觸到的人事物，或是世界各地及台灣發生的新聞事件，好的感恩，不好的事情用交託天主的心情來為這事件念一遍〈天主經〉或〈聖母經〉，或做一個短禱，祈求天主聖化這個世界。

十關懷宇宙萬物，力行環保。時時把握機會宣傳福音。

若是每一個基督徒都能如此身體力行，那實踐出來的基督徒生活言行，一定能引響家庭和社會，也一定讓那位為了你我而屈尊就卑，臨在於聖體聖事內的君王持續在我們生命旅程中發光發熱，引導我們行走天路。

## 聖體奧蹟是教會信仰核心

生命本來是一趟走上天上耶路撒冷的朝聖之旅，而聖體聖事就是陪伴我們行走一生的天糧，五傷畢奧神父如此說：「世界可以一天沒有陽光，但卻不能一天沒有感恩祭。」影響普世教會至深的聖方濟，在重視主耶穌基督至聖體血的同時，亦不忘「道成肉身」的天主聖言，常提及二者的相互關係。他在給聖職人員信中所論述，「我們知道，不先有祝聖的聖言，便不可能有聖體」的主張，為我們現代信友就真有當頭棒喝的警惕作用。在解釋〈天主經〉的時候，聖方濟深深地體認到，我們祈求的日用糧，就是天父「你自己的愛子，我們的主耶穌基督」。的確，聖體奧蹟一直是教會的信仰真正核心。

今年暑假8月何其有幸前往聖地耶路撒冷，和葡萄牙法蒂瑪，與法國露德聖母顯現等地朝聖；無論是在聖地耶穌聖墓大殿，或是法蒂瑪與露德聖母顯現地，我們都參加了隆重的聖體遊行大禮，由其在露德，當天恰巧是8月15日聖母升天瞻禮日，無數的信友，從世界擁入，除了懇求治癒的奇蹟，就是謙心的參與聖體遊行和晚上的燭光遊行。廣場上的3至4萬多人，從兒童、坐在輪椅的病人、青年、成人、婦女、長者等，不同膚色的民族聚在一起，全場如此靜默，凝視同一方向，一個看起來不起眼的白色奧蹟，當大司祭（主教或神父）手捧著至聖聖體走在人羣中，不斷向全世界宣告救恩早已臨在於全世界，而且就是在此時此刻，及每一次的感恩祭中，見證此情此景，又給我們每一個信友帶來對聖體聖事怎樣的觸動和愛情呢？



◀小耶穌與聖體聖事／吳若望修女畫