

# 感恩聖事在彌撒外

## — 聖體奧蹟敬禮

### 大綱

前言：從「主，請同我們一起住下罷！」說起

#### 甲、聖體奧蹟敬禮的基礎

- 一、從團體共餐到獨立儀節的感恩禮慶祝
- 二、從禮儀慶祝當下脫離出來的感恩禮共融

#### 乙、聖體奧蹟敬禮的意義

- 一、教義的說明
- 二、在禮儀革新中的意義

#### 丙、聖體奧蹟敬禮的不同形式

- 一、明供聖體及聖體降福
  1. 隆重明供聖體
  2. 守聖時
  3. 修會團體中的朝拜聖體
  4. 四十小時敬禮 (Quarantore)
- 二、聖體遊行
- 三、聖體大會
- 四、個人朝拜聖體

#### 丁、結語

### 前言：從「主，請同我們一起住下罷！」說起

在進入2004年「聖體年」的門檻處，教宗若望保祿二世頒布了「主，請同我們一起住下罷！」(Mane Nobiscum Domine) 宗座牧函。在牧函中，教宗要求我們要透過彌撒禮儀及在彌撒外的聖體敬禮，來培養「對基督真實臨在的活潑意識」，好讓臨在於聖體櫃內的耶穌，成爲一個吸引我們的「磁極」，吸引越來越多愛慕祂的靈魂，並且「長時間留下聆聽祂的聲音，甚至感受到祂聖心的跳動」。而這種在歸向至聖聖體前的愛情讓我們想到了希臘教父，號稱「聽告者」的聖馬克西母 (St. Maximos the Confessor) 曾經說過的屬天之愛：

「神學家們有時談論天主視之為情慾的吸引力，有時稱為愛，有時則又視之為強烈渴盼與愛慕的對象。而其結果，無論是情慾亦或是愛，天主本身即是動向的主體，以及使人強烈渴盼與愛慕的存有，使凡是接受此情與愛的萬物都受到吸引。」

在牧函中，教宗同時也邀請我們「在這一年中，彌撒外的聖體敬禮應成爲每個堂區和修會團體特別努力的事。我們要奉獻長時間，跪伏於聖體聖事內的耶穌前，以我們的信德和愛德，賠補救主在世上多處所受到的忽視、冷漠，甚至凌辱。」另外，教宗對聖體年內的基督聖體聖血節也有著特別的期待，他鼓勵我們除了要格外熱誠慶祝外，還要加上傳統的聖體巡行：「尤其要在大街小巷和居所四周，到處宣揚對『降生成人的天主』的信仰；祂是我們旅途的同行者。這樣，表現出我們的知恩報愛，並邀得天主無盡的降福」（參考第18號）。

事實上，在他一九七九年所頒布的《人類救主》(Redemptor Hominis) 通諭中，教宗就已經表達了要復興自梵二禮儀革新以來，一度受到輕忽的聖體敬禮：「我們在彌撒中共有的敬拜必須與個人在聖體敬禮中敬拜耶穌相伴相隨，如此我們的愛情才得以圓滿。」教宗若望保祿二世的這份殷殷盼望正與那由教宗保祿六世所批准，並於一九七三年基督聖體聖血節由聖禮部所頒佈的《彌撒外領聖體與聖體奧蹟敬禮》遙相呼應：「要想正確地整頓和培養對至聖聖體聖事的敬禮，我們應就聖體奧蹟的全面詳加考慮。也就是說，一方面要考慮彌撒聖祭本身；另一方面也應考慮彌撒後為延續祭獻之恩寵，對保存的聖體所行的敬禮」（《彌撒外領聖體與聖體奧蹟敬禮總論》第4號）。

其實早在一九六五年，在梵二大公會議的一致同意下，教宗保祿六世就在他的《信德的奧蹟》(Mysterium Fidei) 通諭中，強調了主基督在感恩聖事中真實而永久的臨在，並且指出了聖體敬禮的重要性。在一九六七年五月，教宗又頒布了一份名之爲《聖體奧蹟》(Eucharisticum Mysterium) 的訓令，來幫助信友們更加認識感恩聖事的歷史，同時也更深地了解各式聖體敬禮的意義，後來這份文件更是成爲《彌撒外領聖體與聖體奧蹟敬禮》禮典編訂的最重要基礎。而爲了同一的目的，教宗若望保祿二世也在一九八〇年頒布了一封寫給主教們，名之爲《主的筵席》(Dominicae Cenae) 的書函。

這些強調如此熱切，其期待又是如此殷盼。因爲梵二之後、雖然大部份的信友們已全然習慣梵二大公會議所帶來的禮

儀變革，並且不斷地努力去習得如何積極主動參與感恩禮慶祝，但是也由於對感恩禮慶祝的革新強調，許多人同時經驗到聖體敬禮的各種形式慢慢地從堂區或修道團體生活當中頹去，而這些不同形式的聖體敬禮在先前卻是為他們帶來了許多信仰的成長和生命的盼望。尤有甚之，在梵二大公會議期間，有人誤解而以為教宗和公會議要取消這些聖體敬禮的形式。因此，兩位教宗教誨諄諄，幫助我們領悟並實踐感恩禮和聖體奧蹟敬禮之間的相轉相成。

在討論各種敬禮的形式之前，我們先來探討聖體奧蹟敬禮的最基本問題，也就是感恩禮中的聖體聖事如何流溢並延續在感恩禮之外，接著我們將探討梵二後聖體奧蹟敬禮的意義。

## 甲、聖體奧蹟敬禮的基礎

基本的問題是：感恩禮中的聖體聖事如何流溢並延續在感恩禮之外？這個論題的討論將有助於我們了解聖體奧蹟敬禮為何在中世紀能夠發展起來，甚至成為近乎獨立的「敬禮」。然而在討論這個論題之前，有一個更根本的問題要先解決，那就是感恩禮慶祝如何從團體共餐發展成獨立儀節。因為這發展將讓我們看到，感恩聖事從原來的教會論強調，轉而為對基督論，特別是對基督在聖體聖事中真實臨在的強調，而這正構成了彌撒外聖體奧蹟敬禮的重要基礎。

### 一、從團體共餐到獨立儀節的感恩禮慶祝

從保祿的感恩餐敘述中（格前十一17-34），我們看到了格林多教會由於信友之間社經情況的差異，因此連帶影響了主的晚餐的慶祝，而使得保祿不得不說出「你們聚集在一處，並不是為吃主的晚餐，因為你們吃的時候，個人先吃自己的晚餐，甚至有的飢餓，有的卻醉飽。難道你們沒有家可以吃喝嗎？或是你們想輕視天主的教會，叫那些沒有的人羞慚嗎？我可以給你們說什麼？要我稱讚你們嗎？在這事上，我決不稱讚」的重話。不過，從保祿的口吐真言之中，也提供了我們這個年代一幅感恩禮慶祝該有的完整的圖像，也就是除了餅和酒的祝福之外（格前十一23-26），還包括了一頓正式的餐宴。然而也可能是因為這種在團體中的社會壓力，而使得感恩儀節慢慢地脫離了團體共餐，而獨立慶祝。

事實上，在保祿寫下格林多人前書的頭一世紀五十年代，這種轉變就已經開始發生了。而在保祿過世後不久，大約在公元七十年左右，馬爾谷依據伯多祿的教理講授寫下了：「天主子耶穌基督福音的開始（谷一1）。」馬爾谷引用了一個非常古老，根源自巴勒斯坦的禮儀格式（谷十四22-25）。從語言學的觀點來看，這個禮儀格式是在新約中最古老的一個；而就結構觀點來看，這個格式反映了一個已經經過發展，不再包括團體共餐的感恩禮。當基督徒只是純粹地慶祝感恩禮，而不再舉行盛餐宴會時，這祝福餅和杯的兩個格式就被放在一起，並且作了彼此對稱的修辭。

這種轉變自然也影響到了感恩聖事神學的表達。為聖保祿來說，基督的身體不單單只是在餐桌上（基督論的強調），而也是在圍繞著餐桌吃飯當中（教會論的強調）；不只如此，他甚至強調是感恩筵席具體化了（聖事性的強調）基督徒的信仰核心——基督為救贖我們的罪而死，而這正是在每次的感恩禮慶祝中所宣告的（格前十一26；救恩論的強調）。保祿的神學精妙地把教會論、基督論、聖事論及救恩論的要素整合在一起，而形塑了一個在基督的血中蓋下印記，與基督訂立了新盟約，並在感恩禮中分享主的筵席的新團體。因此，不只是餅，而也是整個聚會團體都應該被稱做是「基督聖體」。在保祿之後的新約作者，他們的強調則是由「感恩行動」（eucharistic action），也就是團體共融行動的教會論轉向「感恩臨在」（eucharistic presence）的基督論。於是慢慢地，耶穌與門徒們一起圍桌共食的記憶逐漸褪去，取而代之的是對聖事性要素的強調。因此，餅和酒乃成了聯繫團體和那被釘在十字架上的耶穌的主要管道，而這些聖事性要素的內容也主要地被以基督論而非盟約的觀點去加以了解。

### 二、從禮儀慶祝當下脫離出來的感恩禮共融

基本上，在儒思定的時代（公元一五0年左右），從基督論的觀點來看感恩禮已經成了定論。羅馬基督徒主日聚會的描述就出現在儒思定的《第一護教學》（或譯作《申辯書第一封》）第67章中，其中儒思定簡潔扼要地描述了分餅的行動：執事將「感恩的禮品」（eucharistia）分給在場的信友們，他們同時也將這些禮品帶給缺席的信友們（可能是病人、羸弱和垂死者）。儒思定告訴我們，當「祈禱和謝恩」（感恩經）的時候，主禮以祝聖的格式來祈禱和謝恩，如此，餅和酒就不再是「普通的食物或飲料」，而是成了「感恩的禮品」（eucharistia）來稱呼這食物（第66章）。這描述隱含了信友們對基督在餅酒當中臨在，甚至是在禮儀慶祝之後仍然臨在的信仰。

約半個世紀之後，西玻律的《宗徒傳統》〔Traditio Apostolica〕描述了一個在家裡所舉行的共融禮（領聖體禮）：「讓每位信友在吃任何東西之前，熱切地領聖體。因為如果他們是以信德領受，即使後來將致死之物給他們，他們也不致受害。」（第36章）。這感恩之餅很明顯地是保存在家中，「不可讓不信的人，或老鼠或其他動物吃，也不可讓它掉落地上或遺失了，因為這是基督的身體，它應該由信友們領受，且不可輕賤它」（第37章）。

由此可見，在第三世紀時，基於牧靈上的考量，在兩種情況下，感恩禮共融（領聖體）是可以脫離感恩禮慶祝的團體

行動的：一是為主日缺席的人，一是為平日想要在家裡領聖體的人。這兩種情況都清清楚楚地表達了在感恩禮慶祝之外基督在餅酒當中的持續臨在，而這是繼基督在聖體聖事中真實臨在之後，另一個構成彌撒外聖體奧蹟敬禮的重要基礎。

## 乙、聖體奧蹟敬禮的意義

誠如前面所說的，聖體奧蹟敬禮在中世紀發展起來之後，甚至成為近乎獨立於感恩禮之外的「敬禮」。不可否認地，中世紀聖體奧蹟敬禮的興起，一個重要的原因是感恩禮精神的陷落，信友們參與彌撒的程度有限，他們還處在感恩禮行動的邊緣（聖體奧蹟敬禮的歷史請參見拙著《感恩聖事：禮儀與神學》第二章第六及第八節）。因而，對具體可見的聖體的敬拜乃成了信友們個人成聖，以及個人道德革新，甚至是福祿多壽的唯一途徑。也因此，感恩禮本身與感恩禮外聖體敬禮之間也缺少一個緊密的聯繫。

到了十九世紀，乃至二十世紀的上半葉，禮儀運動方興未艾，正風起雲湧。教宗比約十二世在他一九四七年所頒布的《天主中保》通諭（*Mediator Dei*）中，他肯定了禮儀運動所強調的，也就是要重視聖體櫃中聖體的朝拜，除此之外，在他寫給那些參加一九五六年九月廿二日國際聖體大會的信友的訓諭當中，他特別強調了彌撒慶祝和彌撒外聖體敬禮兩者之間，以及祭獻行動和聖體朝拜兩者之間的一致性：「就是這同一的主，祂在祭台上既作祭獻，也在聖體櫃中受尊榮。」

梵二大公會議之後，禮儀革新大遍展開。其所帶來的感恩禮影響主要的有兩項：一是信友們開始學得如何積極主動地參與感恩禮，一是勤領聖體。前者促使信友們將注意力放在實現聖體奧蹟的感恩禮慶祝當中，後者則是促使教友們走進教堂，參與教堂的感恩禮慶祝。而後者更可以說是前者的明證。這兩項影響都深深地帶動了信友們在感恩禮慶祝當中，不單單只是敬拜那在餅酒當中臨在的基督，而更是動態地，一如感恩經聖三頌所表達的：藉著基督，偕同基督，在基督內，並聯合聖神，將一切崇敬和榮耀歸於全能的天主聖父，直到永遠。

從梵二的這個觀點看來，新的禮典就有必要為彌撒外的聖體奧蹟敬禮找到能深化這動態表達的祈禱或方式，並且也要能夠為感恩聖事的兩個行動找到一致性，使其能夠幫助我們圓滿地進入到感恩（聖體）奧蹟當中。

### 一、教義的說明

自從梵二之後，教會的生活再度回歸到以彌撒慶祝為核心。因此，《彌撒外領聖體與聖體奧蹟敬禮》禮典總論中就開宗明義，引用《聖體奧蹟》訓令這樣說：「彌撒聖祭中舉行的聖體聖事，的確是彌撒之外聖體敬禮的根源和目的」（第2號）。這部禮典首先要做的，就是把彌撒外的聖體奧蹟敬禮與感恩禮慶祝，不論是在教義上或是在禮儀上整合起來，一如禮典總論所繼續闡揚的：

「要想正確地整頓和培養對至聖聖體聖事的敬禮，我們應就聖體奧蹟的全面詳加考慮。也就是說，一方面要考慮彌撒祭獻本身；另一方面也應考慮彌撒後為延續祭獻之恩寵，對保存的聖體所行的敬禮」（第4號）。

其次，在梵二後的禮儀文件中，都強調了基督在感恩禮慶祝當中逐次展現出來的多重臨在：

「首先祂親臨於因祂的名聚在一起的信友團體中；然後，在聖堂中宣讀和解事內，因為在聖體聖事內，是人而天主的完整基督，以完全特殊的方式，實體地、持續地臨在。」

基督餅酒感恩要素當中的臨在乃是這臨在展現的最高峰，是最卓越的臨在，但是也不排除其他的臨在方式（禮典總論第6號）。這多重的臨在不僅貫透整個感恩禮慶祝，同時也表達在梵二的聖體奧蹟敬禮當中。而這正給感恩聖事兩個行動的一致性和延續性做了最好的註腳。

### 二、在禮儀革新中的意義

感恩禮是信德的奧蹟，是使主的死亡和復活臨在，並成為教會的祭獻，且作為她朝聖之途所亟需的飲食的奧蹟，而彌撒外聖體奧蹟敬禮的作用正是要為領受這信德的奧蹟預做準備。聖體奧蹟敬禮的形式正是提供給我們一個邀請主與我們同住的機會，好讓我們對主的渴望日益真切熾熱，而將我們帶入「擘餅」的高峰當中。《彌撒外領聖體與聖體奧蹟敬禮》禮典第三章（中文譯本《聖體敬禮》第一章）裡這樣說：

「信友敬禮親臨於聖事內的基督時，要記住此種親臨源自聖祭，也是為使人嚮往實領或神領聖體。因此，促使信友敬拜聖體的那種虔誠，也誘導他們要深一層地參加逾越奧蹟，並以感恩的心情報答基督的恩賜；因為祂通過自己的人性的，繼續不停地向祂身體的肢體內灌注天主性的生命。信友和主基督相處一起，享受祂親密的

友誼，為自己和親人向祂傾訴衷曲，並為世界的和平與得救向祂祈禱。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，並常常領受天賦四給我們的食糧」（第80號）。

這一層意義不僅為聖體敬禮的動態表達做了最好的回應，同時也讓我們看到了感恩禮慶祝和彌撒外聖體奧蹟敬禮二者之間的圓融相續，始終相成。除此之外，聖體奧蹟敬禮也要成為那在彌撒禮成時，領受派遣禮的信友們在紅塵世界中，參與主的死亡與復活的懇切陪伴和力量源泉：

「由領聖體所得到的那種與基督的結合，藉著那於聖事內臨在的基督面前的祈禱而延續；同時也更新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，參與主的聖死與復活。所以，每個人該勤於行善和悅樂天主，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」（第81號）。

### 丙、聖體奧蹟敬禮的不同形式

《彌撒外領聖體與聖體奧蹟敬禮》禮典第三章導論依循梵二《禮儀》憲章的精神，再次提醒我們：「感恩祭是整個基督徒生活的泉源與高峰」，因此在安排聖體奧蹟敬禮的時候，「應顧及禮儀周期，好能與神聖禮儀的精神符合，因為這些敬禮在某種意義下可以說是出自禮儀，它又引導教友回到禮儀」（第79號）。因此，雖然這兩個感恩聖事的行動具有一致性，但因其先續相成性，所以我們也可以將其注目的焦點作一個區別。感恩禮的整個焦點落在祭台、主禮的座位以及讀經台上，而聖體敬禮的焦點則是落在聖體櫃或是盛載至聖聖體的聖器上。按照《彌撒經書總論》的規定，這個保存聖體的地方，該當是：

「按每座聖堂的構造，和當地的合法習慣，把保存至聖聖體的聖體櫃供奉在聖堂內一處高貴、重要、明顯、裝飾雅緻，及適於祈禱的地方。……為能更符合其象徵\意義，不應將保存至聖聖體的聖體櫃，供奉在舉行彌撒的祭台上。依照教區主教的決定：a. 可用最合宜的式樣，把聖體櫃供奉在聖所內最適當的位置，或供奉於不再用來舉行彌撒的舊祭台上；但不得置於舉行彌撒的祭台。b. 或把聖體櫃置於另一小堂內，便於信友個人朝拜聖體及祈禱；但這小堂要和聖堂相連接，並且是信友易於看到的地方」（第314-315號）。

接下來，我們將討論禮典第三章（中文譯本《聖體敬禮》第一章）所提供的三種聖體奧蹟敬禮的形式：明供聖體、聖體遊行和聖體大會。除此之外，在聖體遊行的敬禮形式中，我們將會探論教宗在聖體年鼓勵我們要「格外熱誠慶祝」的「基督聖體聖血節」（Corpus Christi）。另外，個人朝拜聖體也是我們要關涉的論題。

#### 一、明供聖體及聖體降福

在中世紀，由於人們渴望目睹聖體，因此就產生了在祝聖麵餅之後舉揚聖體，以及抬著聖體沿街遊行的習慣，也由此而發展出許多不同的敬禮形式，其中的一項形式就被稱為「聖體降福」。最早有關這項敬禮的記載可以追溯到一三九四年，在聖陶樂（St. Dorothy）的傳記中，描述她為了瞻仰那展示在聖體光中的聖體，每天清晨都會到教堂。這個習慣後來流傳得非常廣泛。

在禮典的「論明供聖體」中，一開始就提出了這敬禮的意義和目的：

「無論用聖體盒或用聖體光座明供聖體，是為引導教友承認基督奇妙的臨在，也邀請他們與基督心心相印；這種結合在領聖體時達到高峰。因此，明供聖體非常適於培養對基督應有的真誠與精神的敬禮」（第82號）。

因此之故，禮典也同時強調了聖體敬禮和彌撒的關係：

「明供聖體時，應清楚表現出來聖體敬禮和彌撒的關係。為明供聖體進行布置時，要盡力避免一切能隱晦基督建立感恩禮之原意的事物。祂建立此聖事，主要是為了養育、治療和安慰我們」（第82號）。

所以，為了表達出這兩個感恩行動的先續關係，只要明供聖體還在持續著，則不在同一教堂內舉行彌撒。換句話說，若舉行彌撒，則要將聖體請回聖體櫃，因為基督在感恩聖事中的臨在，是「成聖體」的果效，因此應該如此表達出來。

明供聖體和聖體降福包括下列四個基本部分：

一 明供：主禮從聖體櫃將聖體請出，安置在聖體光座中，並且將之安座在祭台上。之後，主禮向聖體獻香，以表敬

意。

- 敬拜：以祈禱（玫瑰經、日課等）、聖經頌讀、講道、靜默來表達敬拜之情。
- 降福：主禮向聖體獻香，誦念聖體降福禱詞，並以聖體光降福會眾。
- 請回：這是敬禮的最後一個部分。主禮將聖體從聖體光座中移出，並在「讚美天主」（Benedictus）的詠唱聲中，將之請回聖體櫃中。除了「讚美天主」之外，天主教回還慣常使用O Salutaris Hostia和Pange Lingua兩首歌詠聖體的聖歌。事實上，任何有關聖體的聖歌都可以頌唱。

明供聖體和聖體降福有下列幾種形式可以採用：

### 1. 隆重明供聖體

《聖體敬禮》禮典第86號提到這種明供聖體的形式時這樣說：

「在保存聖體的教堂及小聖堂裡，每年可隆重地舉行一次明供聖體，持續一段時期，縱然不是狹義地連續不斷；如此可使地方教友團體更熱誠地默想這個奧蹟，並朝拜聖事內的基督。但是這樣明供聖體，只有在有夠多的信友參予的情況中方能舉行。」

#### A. 開啓禮

隆重明供聖體是在彌撒當中開始的，以彌撒開啓隆重的聖體敬禮，更能表達出感恩聖事在彌撒內外兩個行動細針密縫的關係。在領聖體禮之後，聖體光座放置祭台，由執事（若執事缺席，則由襄理司祭或主禮）將聖體放入聖體光座中，如果要的話，也可以將聖體光座安置在一個寶座上。

在領聖體後經之後，取消彌撒的結束禮，主禮跪在聖體前，在頌歌聲中向聖體獻香。接著在一小段時間的默禱之後，主禮誦唸禱詞。接著若舉行聖體遊行的話，則主禮著祭披或白色圓帽，披戴肩披，在執事或輔禮人員伴同下，高舉聖體光座遊行。遊行時，可以唱聖詠、聖歌或耶穌聖體禱文。遊行結束，聖體光座放置在祭台上，頌唱一首合適的聖歌。

最後，主禮在靜默中以聖體光座向會眾行聖體降福。之後，執事將聖體光座重新安置在祭台上，主禮及輔禮人員向聖體行屈膝跪拜禮後，在靜默中退場，會眾則繼續輪流朝拜聖體。

#### B. 在明供聖體期間的日課祈禱

在明供聖體的時候誦唸日課，特別是晨禱和晚禱，也是非常合適敬禮聖體的方式，因為這個方式將使那在感恩禮慶祝當中，奉獻給天主的讚頌及感恩之祭延續在一天的不同時辰當中，同時，日課也將教會的祈禱導向基督，並且透過基督，以全世界的名義歸向天主聖父。

日課的主禮通常是由司祭或執事來擔任，如果缺少以上的服務員，則平信徒（領輔祭職務者、送聖體員或由教區教長所任命的職員）也可以擔任，不過在開始時候的獻香和最後的聖體降福就要取消。聖體敬禮的結構如下：

- 主禮進堂：會眾齊聚後，主禮在靜默或音樂演奏聲中走向祭台。如果聖體已經明供，則向聖體以跪拜禮請安，然後就位。
- 聖體明供：如果聖體尚未明供，則由執事、襄理司祭或主禮將聖體請出並安置在聖體光座中。
- 獻香和頌唱
- 日課：從開端詞到天主經。
- 聖體降福：主禮到祭台前屈膝致敬，然後跪下，在聖體頌歌聲中向聖體獻香，接著吟唱頌禱，之後以聖體光座降福會眾。
- 請回聖體：如果要間斷聖體明供，則要將聖體請回聖體櫃。
- 歡讚頌歌

#### C. 在明供聖體期間的聖經頌禱

這式慶祝可以運用在明供聖體期間的任何時候，主禮者通常是神職人員，若缺乏神職人員，則平信徒也可以擔任。若主禮是平信徒，則取消開始時候的獻香和最後的聖體降福。其結構如下：

- 主禮進堂：會眾齊聚後，主禮在靜默或音樂演奏聲中走向祭台。如果聖體已經明供，則向聖體以跪拜禮請安，然後就位。
- 聖體明供：如果聖體尚未明供，則由執事、襄理司祭或主禮將聖體請出並安置在聖體光座中。

— 接下來的程序包括了：獻香和頌唱、主禮向會眾致候、集禱經、聖道禮儀（讀經、靜默、講道）、信友禱詞或耶穌聖心禱文、天主經、聖體降福、請回聖體（歡讚頌歌）。

#### D. 在明供聖體期間的玫瑰經誦禱

由於玫瑰經是以基督為核心的祈禱方式，是透過聖母的目光和心境，「與她一起，並按她的模範，去瞻仰基督的奧蹟」（《聖體年建議及提示》第16號），因著這個特性，在聖體奧蹟敬禮中誦唸玫瑰經也是很適當的祈禱方式。在《聖體年建議及提示》中，也為我們提供了在明供聖體時誦唸的方法：在每一端中，聆聽一段與痛苦、歡喜、光明或榮福各端有關的聖經、靜默反省、十遍聖母經（在此經文後可按照意向加上突顯耶穌聖名的短誦，如：「主基督，生命之糧，請賜給我們永生」等）、頌唱「聖三光榮頌」、結束時向基督做短禱（也可採用「應答禱文」，如基督聖心禱文或基督聖體禱文等）（參考：《聖體年建議及提示》第16號）。

#### E. 在明供聖體期間的感恩禮慶祝

隆重明供聖體如果持續一日或數日之久，而按照牧靈的需要，又必須舉行一次或多次的感恩禮慶祝，那麼在舉行感恩禮時，必須間斷聖體明供，將聖體請回聖體櫃中。或者是在另一個隔離的小聖堂內舉行感恩禮，只要有幾位信友留在聖堂裡陪伴聖體即可。

另外，如果聖體奧蹟敬禮持續數天之久，那麼就可以以彌撒中新祝聖的聖體予以更換，以供彌撒後繼續聖體明供之用，先前使用的聖體則可以在領聖體禮時領盡。

#### F. 結束隆重明供聖體

隆重明供聖體的結束禮可以在彌撒內或彌撒外舉行。

##### a) 在彌撒內

在彌撒內結束聖體明供敬禮，其結構與開啓禮相同。其結構包括了：彌撒、明供、領聖體後經、獻香和頌歌、（遊行）、祈禱、聖體降福、請回聖體（歡讚頌歌）。

##### b) 在彌撒外

主禮者通常是神職人員，若缺乏神職人員，則平信徒也可以擔任。若主禮是平信徒，則取消開始時候的獻香和最後的聖體降福。其結構包括了：主禮進堂、（明供聖體）、（獻香和頌歌）、致候、集禱經、聖道禮儀（讀經一、靜默、答唱詠、讀經二、靜默、福音前歡呼詞、福音、講道）、讚頌和代禱（獻香和頌歌、默禱、信友禱詞或耶穌聖體禱文）、（遊行）、祈禱、聖體降福、請回聖體（歡讚頌歌）。

基本上，以上所述的方法也都可以運用在以下各種明供聖體的形式中。

## 2. 守聖時

這項聖體敬禮指的是在明供的聖體之前，祈禱一個小時。這個習慣是受到耶穌在革責瑪尼山園對宗徒們的訓誡而啟發的：「你不能醒悟一個時辰嗎？你們醒悟祈禱吧！」

守聖時的敬禮源自一六七四年六月，吾主對 St. Margaret Mary Alcoque 的教導：「每個星期四和星期五之間，我將向妳分享我那在橄欖山園所經驗到的要命悲傷。妳要陪伴我一起向我的父獻上祈禱。」這項敬禮通常也與耶穌聖心敬禮聯繫起來，在敬禮中，誦唸耶穌聖心禱詞。

十九世紀末，一位法國耶穌會士成立了一個協會專門推廣這項敬禮。於是從法國開始，這項敬禮被推廣到了天涯地角。

對於這項短時間的明供聖體，聖體敬禮禮典第89號如此說：「短時間明供聖體，應按以下方式進行：在以聖體降福之前，該有一段相當的時間誦讀天主聖言、頌唱、祈禱以及默禱。」同時又特別強調：「明供聖體只為施予降福，要加以禁止。」

## 3. 修會團體中的朝拜聖體

這種日夜不息或長時間敬禮聖體的方式是那些懷有朝拜聖體的神恩的修會或團體所特有的。聖體敬禮禮典第90號這樣闡述說：

「當整個團體參加對主聖體的敬拜時，便要以讀經、頌唱和默禱來舉行，以便更有效地培養該團體的靈修生活。因為這樣做，可以使聖體聖事所表示和完成的團結與友愛精神，在會院的成員中得到發展。……再者，會員中一人或二人輪流跪拜聖體的方式，也極堪稱許而應予保留。因為它們使用這種方式，是按照教會批准的會規，代表整個教會和團體，朝拜聖體聖事內的基督，並向祂祈禱。」

因此，這項聖體敬禮雖然侷促在會院天井小室，但其果效不只指向修會團體，更是胸懷普世教會團體。

#### 4. 四十小時敬禮

第十四世紀的時候，將聖體明供在聖體光座中，成為非常普遍的一項晚間敬禮，後來發展成為所謂的Quarantore（四十小時敬禮），且成為整個教會的古老傳統，為紀念耶穌四十天的曠野抗魔經驗。

這項可以每年舉行一次的敬禮不只是肯定我們對基督在感恩聖事中真實臨在的信仰，同時也教導及培養我們如何在生活當中去朝拜、信賴和依靠天主。

### 二、聖體遊行

在中世紀早期，遊行是非常普遍的宗教盛典。聖人的聖髑或是其他的宗教象徵物都是被扛巡遊的對象，而為臨終病人送天旅神糧（Viaticum）更是一件當時的盛事。信友們被招呼來一路相伴聖體，不能參加遊行的人則在鈴鐺的召喚下，聚集遊行隊伍通過的兩旁，且迤邐至病人家門口，沿街朝拜聖體。聖週四的遷供聖體也是以某種程度的隆重，和充滿了慶典的氣氛，將聖體由舉祭的祭台遷供至供奉聖體的祭台，以備在聖週五紀念救主受難的禮儀中領用。這些禮儀行動乃成了後來聖體遊行的濫觴，特別是它們清楚地表達出剛奉獻的彌撒與稍後所要領受的聖體彼此之間的關係，而這更為聖體保存和聖體遊行找到了必要的理由。後來，這項聖體奧蹟敬禮的方式更是與基督聖體聖血節（Corpus Christi）產生了密切關係。

一二〇九年，在比利時有一群婦女，創辦了一個聖體朝拜的中心。這些婦女們確信主基督渴望一種新的慶典，也就是基督聖體聖血的慶典（Corpus Christi）。後來聖多瑪斯更為這節日編寫了許多美麗詩篇，巧妙地將信理和熱心敬禮結合在一起。這項慶典透過豐富的感恩禮慶祝和聖體巡遊，而以受造物有的名義將讚頌及謝恩獻給天主聖父，同時也為了感恩聖事的建立而感恩。事實上，這讚頌和謝恩正是最後晚餐裡，耶穌那一份以至性至情對越天父的延續：「祂在被出賣的那天晚上，拿起麵餅，感謝讚頌祢。……晚餐後，祂同樣拿起杯來，感謝讚頌祢。」這節日的聖體遊行同時也是一種宇宙性的禮儀，因為它聖事性地邀請所有的受造物參與教會的喜樂、謝恩和讚頌，它可以說與感恩禮「紀念」達到了完美的一致性。它同時也象徵了我們那在基督的陪伴下，不斷地走向最後標的的朝聖之途。因為祂正是我們的生命道路，同時也是我們的生命歸宿。也因此，二〇〇一年由聖禮部和聖事部合頒的《民間熱心敬禮與禮儀指南》中，這樣形容它的意義說：

「基督聖體聖血節的遊行形式是聖體遊行的典型代表，它是感恩禮慶祝的延續：彌撒後傾刻，教會以在彌撒中祝聖的聖體巡行，就是為使信友們能公開宣認自己的信仰，以及朝拜至聖聖體。信友們了解及感知到這遊行所具有的固有價值，也就是透過這儀節而意識到自己是與主同行的天主子民，並且向那已經真正成為『厄瑪奴爾』（天主與我們同在）的基督宣發我們對祂的信德」（第162號）。

《聖體敬禮》禮典肯定每年於基督聖體聖血節，或臨近此節的更適宜日子所舉行的聖體遊行，為堂區或地方的牧靈生活具有特殊的重要性和意義。因此，鼓勵我們若實際情形許可，同時也真能表現團體的信德和崇拜，那麼最好保存這種遊行的習慣。不過，這項聖體奧蹟敬禮應該要顧慮聖體的尊榮和崇敬，所以舉行遊行的時間、地點和程序都應加以審慎考慮。至於在實施方式上，為了表達出與彌撒之間的相續相成的關係，最好是在彌撒後舉行。如果彌撒之後先舉行較長時間的公開朝拜禮，然後再舉行聖體遊行，也是可以的。遊行可依當地習慣，就有關街道的裝飾、遊行隊伍等加以安排。遊行途中，也可依習慣和牧靈利益，於適當場所佈置停留站，施行聖體降福。整個施程序，以及所選用的聖歌和禱詞，都要能表達出信友們對基督的信仰。（第101-104號）。

### 三、聖體大會

《聖體敬禮》禮典指出，聖體大會是新近才引入教會生活的（第109號）。事實上，聖體大會是透過一位法國名叫Marie Marthe Emilia Tamisier（1834-1910）的婦女所推動的，她致力於鼓吹人們到聖體奇蹟發生的地方去朝聖。第一屆國際聖體大會是於一八八一年，在教宗良十三（Leo XIII）的祝福下，於法國北部的里耳（Lille）舉行。到目前為止已經慶祝了四十八屆，最近的一屆是於去年十月在墨西哥的Guadalajara舉行。

從這些聖體大會的舉行，我們也可以看到在這一個多世紀當中，基督徒對感恩聖事信仰的表達和內容都有了一個發展。一九六〇年，聖體大會在德國慕尼黑舉行，此時的慕尼黑正是禮儀運動的重鎮，因此當聖體大會運動與禮儀運動交織時，乃編織出新的禮儀錦繡和精神來，從那次大會起，彌撒成了每一次聖體大會的中心和高峰。這梵二肇始的禮儀新精神，慢慢地影響了基督徒的所有敬禮。

《聖體敬禮》禮典清楚地指出了聖體大會的意義和目的：

「應被視為一種禮儀集合站（statio）；舉辦團體藉此邀請普世教會，或一個地方教會邀請同一地區內的其他教會或全球教會，在愛德和合一的聯繫下，共同深入探索聖體奧蹟的某些層面，並對聖體公開表達崇敬」（第109號）。

而為成全這個意義和達到這個目的，禮典在聖體大會的籌備和舉行都做了一些方法上的指導（第111-112號）：

#### 1. 籌備方法

- 加強講解聖體聖事的要理，特別強調此聖事是基督在教會中生活與活動的奧蹟。這種要理要適應不同聽眾的了解能力。
- 更積極地參與禮儀，以培養教友熱心聆聽天主聖言，以及團體的精神與兄弟的情誼。
- 探討救助方法和實施社會工作，以促進人類的發展，並效法初期教會團體的榜樣，去促進財富，甚至是暫世財富的合理分配。如此那作為建立現代社會的一種力量，以及來世幸福保證的福音酵母，才可以從每一個祭台上散播出去。

#### 2. 舉行方法

- 感恩禮的舉行應為一切活動和各種熱心敬禮所趨向的中心和高峰。
- 要組織聖經頌禱、教理講授和公開集會，目的在於促進大會主題之深入研究，並在實踐方面提供清楚的建議，以便實施。
- 要給予大家共同祈禱和長時間朝拜聖體的機會。為此，要預先指定一些適於這種敬禮的聖堂。
- 關於公開地頌唱、祈禱、聖體巡遊的安排，要遵守聖體遊行的禮規，但也要顧及當地社會和宗教情況。

#### 四、個人朝拜聖體

在《彌撒外領聖體與聖體奧蹟敬禮》禮典中並沒有章節提到個人朝拜聖體的敬禮方式，但這項敬禮一直是西方教會傳統以來的方式。每當我們朝拜聖體的時候，我們就是處在基督臨在的時刻當中，祂恩賜居處紅塵世間的我們祂愛的臨在，這正是一個讓我們瞥見並預享不滅永恆的時刻。如果我們在此刻能以感恩的心覺察到基督的臨在，那麼祂也要警醒我們，帶我們與真光相遇相契，進入圓滿的生命當中。同時這照世真光也將使我們藉著祂，偕同祂，而使我們也成為世界之光。

因此，存放聖體的聖體櫃應該放在任何時刻都適合靜默祈禱的地方，而這祈禱正是在感恩聖祭當中，早就已經在基督徒生命裡和心頭中所激發起來的祈禱。

為了更充分地利用這一段基督臨在的時刻，我們的祈禱可以遵循下列方式：

- 誦念一些熱心短誦，幫助自己安靜下來，並打開心靈，進入祈禱當中，朝拜那親臨聖事中的主基督。
- 閱讀一小段適合朝拜聖體時選用的聖經，默想反省，並按聖經內容和天主密談，也可以在心中不斷誦唸其中一句聖言，直至與主相契相合，以心應心。
- 為世界、社會、家庭、窮苦的人，或是個人的需要祈禱，並以天主經結束祈禱。
- 懷著感恩之心，回到生活裡為光作証。

是的，個人朝拜聖體的祈禱方式正是以拉匝祿的姊妹瑪利亞的態度，「坐在主的腳前」，聽耶穌講話。就是這態度，而使得瑪利亞能夠拜倒在天國的腳下。

#### 丁、結語

教宗在「主，請同我們一起住下罷！」牧函中，以厄瑪烏兩個門徒的感恩禮經驗，帶領我們進入聖體年當中。這感恩禮經驗中有一個情節，就是耶穌在屋裡擘餅的時候，兩個門徒認出了復活的主耶穌基督，但祂卻「從他們眼前隱沒了」。原來真正認出耶穌與耶穌成了生命之糧，隱沒在我們的生命中是同一件事的兩面。在感恩聖事的兩個先續相成的行動中，我們便是以信德認出了那隱沒在餅酒中，成為我們生命之糧的主耶穌基督。而這認出耶穌、耶穌隱沒的生命經驗也讓我們想起了第二世紀安提約基亞的聖納爵主教，當他被押解到羅馬，準備被投入鬥獸場為主殉道時所說出的震古鑠今、滿盈正

氣的祈禱：

「耶穌基督！我是禰預備的小麥，願由野獸銳齒磨成粉末，好做成禰純潔的祭餅。……這樣，當世界不再見到我軀體的時候，我才真正成了禰的門徒。」

是的，耶穌的身體隱沒在麵餅當中，成了人們的生命之糧，耶穌的真門徒亦復如是！

## 參考書目

Cabié, R., “L’ Eucharistie,” in A. Martimort, ed., *L’ Église en prière*, Paris: Desclée, 1983.

Commision épiscopale de liturgie et de pastorale sacramentelle, *59 questions sur l’ eucharistie*, Paris: Cerf, 2000.

Congregation for Divine Worship and the Discipline of the Sacraments, *Directory on Popular Piety and the Liturgy: Principles and Guideline*, London: Catholic Truth Society. 2002.

Diederich, E. A., “Eucharistic Worship Outside Mass,” in P. E. Fink, ed., *The New Dictionary of Sacramental Worship*, Dublin: Gill and Macmillan, 1990.

Hippolytus, *Traditio Apostolica*, ed. B. Bott, *La Tradition apostolique de Saint Hippolyte*, 5th edition, Münster: Aschendorff, 1989.

John Paul II, *Dominicae Cenae*, 1980.

Mitchell, N. D., “Worship of the Eucharist Outside Mass,” in A.J. Chupungco, ed., *Handbook for Liturgical Studies*, vol. III, *The Eucharist*, Collegeville, MN: The Liturgical Press, 1999.

*Order for the Solemn Exposition of the Holy Eucharist*, Collegeville, MN: The Liturgical Press, 1993.

Righetti, M., *Storia liturgica*, vol. III, *La messa*, Milano: Ancora, 1966.

*The Redemptorists, Eucharistic Devotion: Renewing a Timeless Tradition*, Liguori, Missouri: Liguori Publications, 2002.

主教團禮儀委員會 編譯，《與主相契：彌撒外聖道禮儀與送聖體儀式》，台北：天主教教務協進會出版社，1985

主教團禮儀委員會 編譯，《聖體敬禮》，台北：天主教教務協進會出版社，1989

香港教區禮儀委員會辦事處 編輯，《聖體敬禮手冊》，香港：天主教香港教區禮儀委員會辦事處，1998。

台灣地區主教團禮儀委員會、香港教區禮儀委員會 編譯，《彌撒經書總論》，台北：天主教台灣地區主教團，2004。

盧德 編譯，《聖山沙漠之夜：隱修導師談〈耶穌禱文〉》，台北：上智出版社，2004。

教宗若望保祿二世，《主，請同我們一起住下罷！》，台北：台灣地區主教團秘書處，2004。

禮儀聖事部，《聖體年建議及提示》，香港：天主教香港教區禮儀委員會辦事處，2004。