

活泉汲水

感恩（聖體）聖事 — 道成肉身的延續

Drawing Water from the Living Spring The Sacrament of the Eucharist – A Continuation of Incarnation

康曦◆

KANG Xi

[摘要] 感恩祭（聖體聖事）被視為基督徒生活的泉源和高峰。本文嘗試著從人學、神學以及牧靈的角度來探討聖體聖事。作者指出，聖體聖事是天主臨在世界上最的標記。在此聖事中，我們可以與那降生成人的天主聖言耶穌基督相遇，偕同一起邁向天父，即邁向人生的終極目標——天人合一的境界。這是信德的奧蹟，一切是憑藉信仰而得知的。作者亦從牧靈和靈修的角度提出一些建議，指出參與感恩祭是將一切完全的交托與奉獻，與生活的主相遇和共融，與他一起走向圓滿；我們應開放自己，讓感恩祭的恩寵浸入我們的生命中，使自己的成為一個活的感恩祭，與主契合，不斷自我更新；實踐愛德，服務人群；效法聖母，偕主同行；感恩接受，快樂分施；深化與耶穌基督的關係，亦幫助人和耶穌建立一個親密的、活生生的關係。

-
- ◆ 作者是陝西周至教區神父，德國聖奧古斯丁大學牧靈神學碩士，德國明斯特大學基本神學博士，現今在慕尼黑為華人教友服務。

關鍵詞：感恩祭、聖體聖事、道成肉身、禮儀、牧靈

Abstract: The Sacrament of the Eucharist (or ‘the Eucharist’) is considered to be the source and summit of the Christian life. This article attempts to explore this sacrament from humanistic, theological and pastoral perspectives. The author points out that the Eucharist is the most prominent sign of God’s presence in the world. In this sacrament, we can encounter Jesus Christ, the incarnate Word of God, and walk together with him toward the Father, that is, the ultimate goal of life, when God and humanity become one. This is the mystery of faith, in which everything is founded on faith. The author has also put forward some suggestions from the perspectives of pastoral care and spiritual practice, explaining that with complete surrender and offering of ourselves in the Eucharist, we would be able to encounter the living Lord, become one with him and walk together with him toward perfection. We should open up ourselves and let our lives be immersed in the grace of the Eucharist so that we would become a living Eucharist in communion with the Lord and staying ever anew. The Eucharist also stirs us to practise charity and serve others, and walk with the Lord like Mother Mary. We should receive the Eucharist with a thankful heart and share with others with a joyful spirit. In these ways, we can deepen our relationships with Jesus Christ as well as helping others establish intimate and living relationships with him.

Keywords: (the Sacrament of) the Eucharist, Incarnation, Liturgy, pastoral care

1 引言

感恩祭是我們教友們最常見的也是最常參與的教會禮儀，聖體聖事也是我們最常領受的聖事。教會宣稱：感恩（聖體）聖事是：「整個基督徒生活的泉源與高峰」，¹「至於其他聖事，以及教會的一切職務和傳教事業，都與感恩（聖體）聖事緊密相聯，並導向這聖事；因為至聖的感恩（聖體）聖事含有教會的全部屬神寶藏，也就是基督自己，他是我們的逾越」。²但是在生活中許多基督徒感到疲憊困乏，靈性生命枯竭萎縮，信仰沒有活力，雖然他們也經常去望彌撒（參與感恩祭）領聖體，但卻體認不到聖體聖事為他靈性生活的泉源，並沒能從這泉源中汲取到自己生命需要的活水！

那麼我們如何理解感恩祭（聖體聖事）是我們基督徒生活的泉源和高峯呢？這到底與我們的生活有何關係？如何能體認到聖體聖事蘊涵的寶藏——耶穌基督？本文就嘗試著從人學、神學以及牧靈的角度來稍微再掘開一些這生命的泉源，讓更多的人從中快樂的汲取活水，使自己的生命之樹常青。

2 人學：人渴求其本性的實現

2.1 聖經中對人的看法

記得兒時曾看過一個動畫片《小蝌蚪找媽媽》。講的

1 《天主教教理》，1324 號。

2 同上。

是：一群剛出生的小蝌蚪去尋找自己的媽媽，它們先後碰見了大金魚和小烏龜，以為是它們的媽媽，結果它們都不是；隨著時間的推移，它們最終找到了自己的媽媽，原來就是小青蛙！因為它們在尋找的過程中慢慢長大，自己也逐漸地變成了小青蛙。小蝌蚪找媽媽過程，其實是一個尋找身份認同的過程。無論從哲學³還是從心理學⁴上講，人彷彿如同小蝌蚪一樣，也努力尋找自己的身份認同，我是誰？我從哪裡來？追問自己生命的意義。

聖經上說，人是天主的肖像（*Abbild*），即人是天主按照自己的肖像所造的（創 1:26-27），其身體雖來自塵土，但因得到天主生命的氣息而成為有靈之物（創 2:7）。既然天主是人原像或本像（*Urbild*），人就可以說是其臨摹像或影本，因此人只有找到了天主，才能完成和實現其身份認同（*Identität, Identifikation*），才算找到自己最終歸宿。如同聖奧思定所說：「因為我們是為了禱而受造，除非安息在禱內，我們的心將得不到安寧」。⁵

2.2 西方幾位哲人對人的看法

海德格爾（Martin Heidegger）認為：人是被投入在世界的存有。由於人的被投入，於是對自己的存在意義無法肯定，因而有了「掛念」（*Sorge*）。在這種存在的狀況下，

3 Ludger Honnefelder, “Identität, Philosophisch”, in *Lexikon für Theologie und Kirche* (Freiburg, 2006), p. 397.

4 Hans-George Ziebertz, “Identifikation”, in *Lexikon für Theologie und Kirche* (Freiburg, 2006), p. 396.

5 聖奧斯定，《懺悔錄》1, 1, 1。

人必須為自己的未來有所「設計」（*Entwurf*），⁶ 為自己的存在賦給一種自己所選擇的意義和目的。著名神學家拉內認為，人是一個指向天主的具有絕對的超驗性的存有（*als das Wesen der absoluten Transzendenz auf Gott hin*）。⁷ 人因著其徹底指向存有的超驗性（*die Transzendenz auf Sein überhaupt*）和徹底指向存有的絕對開放性（*die absolute Offenheit für Sein überhaupt*）拉內便稱之為：「人就是精神」（*Der Mensch ist Geist*），⁸ 或者人是世界中的精神（*Geist in Welt*）。⁹ 人的精神超越性促使人去尋找和實現自我，不斷地向前追求一更圓滿的存有意義。

2.3 中國哲學對人的理解

《說文解字》解說：「人，天地之性最貴者也。」性古文以為生字。中國古人認為人為天地間所有生物中最尊貴者，所以人乃萬物之靈。¹⁰ 人本性來自於天，由天命下貫成，¹¹ 即「性自命出，命自天降」。¹² 《中庸》開端更

6 參閱潘永達著，〈拉內的超驗基督論〉，胡國楨主編，《拉內的基督論及神學人觀》（臺北：光啟文化，2004），頁 57。

7 Karl Rahner（卡爾·拉內），“Vom Offensein für den je größeren Gott”（向著一個更偉大的天主而開放），in *Schriften VII* (1966): 43.

8 Karl Rahner（卡爾·拉內），“Hörer des Wortes”（聖言的傾聽者），in Karl-Rahner-Stiftung (Hrsg.), *Karl Rahner Sämtliche Werke*, Bd. 4 (1997), p. 83.

9 參閱潘永達著，《拉內的超驗基督論》，頁 59。

10 《尚書·泰誓上》：「惟天地萬物父母，惟人萬物之靈。」

11 蔡仁厚認為：「天命下貫而為性」。蔡仁厚，《孔孟荀哲學》（臺北：學生書局，1984），頁 100-104。

12 參閱郭楚店書簡：《性自命出》第 1 節。

明確表達為「天命之謂性，率性之謂道。」因其本性由天所賦稱之為「天性」，由人所受或稱之為「人性」。何光滬認為那時「天命」中所謂的「天」並不是現代人自然意義的「天」，而是具有人格意義的至上神。¹³ 人欲實現自我那麼人就應認識自己，實現或完成自己的本性。因為人性來自天命，所以人應如孟子所言，「盡心知性以知天」，進而「存心養性以事天」。¹⁴ 換而言之，人的本質使命就是：認識天命，¹⁵ 在生活中實踐天意，¹⁶ 期待最終完善其天賦之本性，達至天人合一的終極境界。

綜上觀之，不管是聖經也好，西方的一些哲人也好，或中國古代哲學看法也好，都認為，人是一個有靈之物，其本性（或稱本質）源自一位超越的奧秘者（天、天主或上帝，或絕對者等）。此本性推動人開放自己，向上提升，以期最終能接近和享見那位奧秘者。人的這種「意識行動」往往是隱然的或潛藏的，但是不管是飽讀經書的博學之士，還是目不識丁的村婦野老，當他（她）因做虧心事而受良心譴責時，或者因至極冤喜舉目向天呼喊「天呀」，「老天爺」，「老天開眼吧」時，他已經經驗到這位奧秘者，

13 參閱何光滬，〈中國文化的根與花〉，見《何光滬自選集》（廣西：廣西師範大學，1999），頁 504。

14 其原文見《孟子·盡心上》第 46 章：「盡其心者，知其性也；知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。天壽不貳，修身以俟之。所以立命也。」蕭宏恩認為：「盡心知性以知天」為認知之進路，「存心養性以事天」為實踐之進路。參閱蕭宏恩著，〈由拉內思想談孔孟的天人關係〉，胡國楨主編，《拉內的基督論及神學人觀》（臺北：光啟文化，2004），頁 182。

15 《孟子·離婁上》第 12 節：「誠者，天之道也；思誠者，人之道也。」

16 《中庸》第 20 章：「誠者，天之道也；誠之者，人之道也。」

表現出對其的終極性敬畏與信靠。因此，人欲實現自我，完成自己的本性，就要識天意，循天道，盡人事，以企望最終能達至天人合一的終極境界。¹⁷ 那麼人憑藉個人的努力（奮鬥）是否能實現自己的終極目標呢？

3 人對救恩需求

回到本文開頭動畫故事：小蝌蚪找媽媽。它們的媽媽青蛙是一個既可以下河游泳，又可以上岸捉蟲的長有四條腿，沒有尾巴，大嘴巴的小動物。而小蝌蚪又黑又小，只有尾巴沒有腿，不能上岸只會游泳，更像魚。它們的形象簡直天壤之別，根本無法將二者聯繫起來。所以在小蝌蚪孵化之初，對它們來說青蛙為其媽媽如同天方夜譚。同樣的無限奧秘的天主對有限的受造物人來說更是深奧莫測。

由於天為人是無窮無盡的奧秘，所以人渴望實現其本性，認識天意，通過「盡心知性以知天」，並藉著「存心養性以事天」達至其最終圓滿——天人合一之境，這簡直是癡人夢話。首先天為人來說是隱藏的，所以人最終根本無法確知其意願；既就是通過窮心盡性能得到天意，也無法確定自己所得知的是否真的就是天的本意，更何談最終實現天人合一；另外，從人的經驗得知，我們是軟弱的，很難實踐天意，比如，往往明知自己應該做的事，偏不去做，不該做的，自己卻偏要做（羅 7:15）；再次，人生在

17 天人合一在中國傳統文化裡被認為是人生所追求的最高境界和最終目標。參閱李慎之著，〈泛論“天人合一”〉，《傳統文化與現代化》2期（1995年），頁4。另外，持有此觀點的還有錢穆、張春申、湯一介等。

世充滿了各種誘惑，如迷戀於錢財、地位、面子、貪戀於權力、性慾等等，人為了自己的私慾很容易做違反良心，傷天害理的事，而深受良心譴責，心神不安，會對自身能否實現天人合一之境表示懷疑；最後，即就是我們竭盡全力完成了一切自己該做的，我們仍不能確定能否實現自己的終極願望，因而歎曰，「謀事在人，成事在天」或「盡人事而聽天命」。

由此觀之，人因對實現自我，完成自己為人的本性，達至終極目標的無法確定，因而處於深層的焦慮之中，「欲渡黃河冰塞川，將登太行雪滿山」，此時人會仰天發問，「茫茫世海，敢問人生路在何方？」從而處在困境中的人會因此轉向求助於上天，渴望得到一個來自天（即奧秘本身）的標誌，好確認自己是否能實現其終極目標——即一個可可靠的希望！為的是能讓自己在此紛亂浮躁，物慾橫流，虛無變換的世界上獲得安身立命的根基，生活有盼望，有意義。那麼現在的問題是：我們人是否能得到這個所渴望的來自奧秘本身（天、天主或上帝）的根本性標誌呢？神是否願意把自己的意願啟示給人呢？

4 聖言成了血肉——道成肉身

藉著教會的信仰我們得知：這位奧秘者深知由他而來的人類是如何的有限，軟弱和困窘，憑自己根本無法完善其本性，實現其人生終向，接近奧秘者即天人合一之境。拿教會神學術語來說，人憑自己根本無法得以達到天主面前，分享其那永恆圓滿的生命。這位天主卻因祂的慈善和智慧，樂意把自己啟示給人，並使人認識祂旨意的奧秘。

按照自己的計畫，派遣了自己的兒子，取了人的血肉之軀，在兩千多年前進入到人類的歷史中，生活在當時羅馬帝國統治下的巴勒斯坦境內。他因聖神藉著一位童貞女而降生猶大地區的白冷，這位生他的童貞女是瑪利亞，他的養父名叫若瑟。因他生活的家鄉是納匝肋，所以他被當時的人稱為納匝肋人耶穌。耶穌（基督）既是人又是神。祂以自己整個的親臨，並以言以行，以標記和奇蹟，特別以自己的苦難、死亡及復活向人宣佈和證實：天主愛世人，派遣自己的獨生子來世，為把處於困境中的人類拯救出來，使人滿懷希望確信藉著他能夠接近天父，並成為參與天主性體的人，分享他那圓滿永恆的生命。¹⁸ 所以耶穌基督為人來說，就是道路、真理和生命，藉著他人就能夠到達天父前（參閱若 14:9），實現其終極目標——到達天人合一之境。正如教父亞大納修所說：「原來天主子成了人，是為使我們（人）成為天主」。¹⁹ 因為天主作為人的原像（*Urbild*）——是無形無相的奧秘，是永遠不可見的，我們人是根本無法想像的！但這位降生成人的耶穌基督，他是人又是天主，為不可見的天主的本像（*Ebenbild*）（哥 1:15），換句話，他就是天主本體的真像（希 1:3），他是可見的，可觸摸的。如果我們能找到他，就能找到那不可見的天主。有一次耶穌門徒斐理伯請求耶穌說：「主！把父顯示給我們，我們就心滿意足了。」他回答說：「斐理伯！這麼長久的時候，我和你們在一起，而你還不認識我嗎？誰看見了我，就是看見了父」（若 14:8-9）。由此看來，

18 聖多瑪斯，小品 57：聖體聖血節 1-4。

19 《天主教教理》，460 號。

我們如果認識耶穌，相信耶穌，跟隨耶穌，就能遇見和接近無形不可見的奧秘本源天父，最終面對面的見到他。²⁰

這樣人藉著接近耶穌，效法他，得以與他這位作為父的唯一兒子的肖像相同，就能得以接近和肖似父，分享父的無限光榮。²¹ 如此我們最終就能與我們的原像（底片）接近與相合，完成自我，實現達到天人合一的終極目標。

但耶穌在世畢竟只生活約三十三年，在經歷死亡和復活後就離開了我們，升天而去回歸到天父那裡去了。那麼今天的人——即這些在他離世升天兩千多年後才出生的我們——如何才能與他相遇呢？

5 聖體聖事——道成肉身的延續

5.1 今天耶穌如何與我們同在

耶穌在他離世升天前曾應許他的門徒說：「我同你們天天在一起，直到今世的終結」（瑪 28:20）。那麼他今天如何同我們在一起？教會認為耶穌基督以不同的方式臨在我們當中：第一，臨在他的聖言中；第二，臨在我們共同的祈禱中，「那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間」（瑪 18:20）；第三，臨在貧窮，弱小，

20 參閱《天主教教理》，1023 號。

21 「那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是甚麼，因為他是按照天主的旨意代聖徒轉求。而且我們也知道：天主使一切協助那些愛他的人，就是那些按他的旨意蒙召的人，獲得益處，因為他所預選的人，也預定他們與自己的兒子的肖像相同，好使他在眾多弟兄中作長子。天主不但召叫了他所預定的人，而且也使他所召叫的人成義，並使成義的人，分享他的光榮。」（羅 8:27-30）

病人或被監禁的人中（參閱瑪 25:31-36）；第四，在舉行彌撒聖祭時，臨在於聖職人員身上；第五，「最高峰，是他臨在於感恩（聖體）聖事的餅酒形下」。²²

5.2 耶穌基督最真實，最實體的臨在——聖體聖事

耶穌在他受難前夕，在與他的門徒共進晚餐時，他拿起餅來，祝謝了，擘開，遞給他們說：「這是我的身體，為你們而捨棄的。你們應行此禮，為紀念我。」晚餐以後，耶穌同樣拿起杯來，說：「這杯是用我為你們流出的血而立的新約」（路 22:17-20），耶穌要求他的門徒以此來紀念他。因此教會認為在感恩祭中，藉著耶穌基督的話語和聖神的德能餅和酒成為耶穌基督自己的體和血，他就真實而奧妙地臨在於餅酒形下。²³ 教會相信，在聖體聖事中臨在是耶穌基督整個的，真正地，真實地，且實體的臨在。²⁴ 換而言之，在聖體聖事中臨在的耶穌基督，也就是在兩千多年前為了人類降生成人，宣講天國，治病救人，最後受盡苦難，被釘死在十字架上，後又復活升天，現今坐在天父右邊的耶穌基督！因此可以說藉著聖體聖事，那位成了血肉的聖言持續地居住在我們中間，與我們同在。那麼他為什麼要這樣做呢？

5.3 為人成為可見的和觸摸到的與天主相遇的標記

「感恩祭」教會也稱其為「聖體聖事」。作為聖事其基本的定義在天主教系統神學裡是：「無形恩寵的

²² 參閱《天主教教理》，1373 號。

²³ 參閱《天主教教理》，1357 號。

²⁴ 參閱《天主教教理》，1374 號。

有形標記」(*das sichtbare Zeichen für eine unsichtbare Gnade*)。「有形標記」(*Zeichen*)即「象徵」。在我們日常生活中人常常會用一件有形可見的，具有某種相似性的東西來代表（或象徵）另一種無形不可見的事物。比如，五星紅旗象徵著中華人民共和國，蘋果象徵平安，紅十字象徵醫院，數字“8”來象徵發財等等。如果情人節一個女孩子收到她的男朋友送來一束紅玫瑰，她就會明白那看起來漂亮，聞起來沁香撲鼻的紅玫瑰象徵著她男友那無形可見，但卻熱火洋溢的愛情！

天主是無限永恆的奧秘，是無形不可見的，而耶穌是人，有血有肉有骨骼，有形可見的。這樣無限奧秘的天主在納匝肋人耶穌基督身上成為可見的和可觸摸的。為此耶穌基督就成為人在世界上與天相遇的標記，而且最真實、最美麗的標記。因此可以說，耶穌基督——降生成為肉肉的聖言——是最原始的聖事。

同樣的，如今教會是有形可見的實體，有聖統組織的人群社團，而耶穌基督的救恩是無形不可見的，耶穌基督通過這有形可見的教會分施（傳遞）他的救恩，同時人也藉著教會接受他的救恩。所以教會為我們不但是基督的奧體，²⁵ 而且是人類獲得救恩的聖事，即人與天主共融的標記與工具。²⁶

餅和酒對我們來說是完全可見的，可以觸摸的，可以吃喝的。即就是其因聖神德能和司鐸的祝聖成了耶穌的血

25 參閱《教會憲章》，7 號。

26 參閱《教會憲章》，1 號。

肉，仍然是可見的，可以感知的，可以嘗的。而耶穌基督，我們雖然相信他會以各種方式與我們在一起，但是為我們仍是無形的，不可見的，無法觸摸的等。但在聖體聖事中，藉著被祝聖的有形可見的餅酒我們就能觸摸到真實的耶穌基督，感知到他臨在我們中間，這樣聖體聖事在世間就成為我們與耶穌基督相遇的活生生的標記！當我們分享聖體聖血時，吃餅喝酒時，我們就完完全全深信自己與他「綁定」的結結實實，融為一體，深深體驗到他在我內，我在他內。這樣我們就牢牢地抓住了到希望之錨——永生的保證！

5.4 永生已始，天國尚全

在若望福音第六章有關耶穌講生命之糧的言論中，曾5次提到「信」，讓人相信他就是來自父的生命之糧，相信他的人，必獲永生；他6次強掉「吃」，讓人食用他這生命之糧，吃他的肉喝他的血，誰吃了這食糧，必要生活直到永遠。如果我們相信耶穌是來自天父且為了人類而成為血肉的聖言，相信他臨在於聖體聖事內，如果我們吃他的肉喝他的血，那麼我們就進入他的生命中，與他共融合一（他在我內，我在他內）。這樣神性的生命（永生）已經進入我們人性的生命中，我們人性的生命已經有份於神性的生命了，即我們在現世已經開始了擁有神性的生命（永生）。因此永生（天國）不是只關乎人的來世或者彼岸的問題，而且是一個在現世，在此岸，在當下就已經開始的事件（工程）。耶穌多次申明自己與萬有之源的父原為一體（若 10:30），即他在父內，父在他內（若 14:10-11），而我們又在他內，他又在我們內（若 14:20;15:4），因此

我們也就在父內，與父和子合而為一，正如耶穌最後向父祈禱那樣，眾人在天主內完全合而為一（若 17:21-23）。

總而言之，因著聖體聖事，我們不但與耶穌基督共融，也與天父共融，我們在現世就已經開始了天國永恆的生命，即在現世我們就已經開始體驗到天人合一的境界了，這也就是感恩（聖體）聖事為甚麼也被成為基督徒生活的高峰。然而我們畢竟還生活在充滿著各種誘惑和挑戰的世界中，這個世界仍將帶著她今世易逝的面目，畢竟我們人還是有限、軟弱的，畢竟我們不能完全掌控自己的未來，難免會犯罪跌倒，所以永生雖已開始，仍尚未完成，在基督內我們仍在期待達到圓滿境界的時候（參閱弗 1:10；哥 1:20；伯後 3:10-13）。天人合一之境雖然已開啟，但卻仍未實現。我們仍在旅途中，教會還在旅途中（參閱《教會憲章》48）！

綜上所述：聖體聖事是天主臨在世界上的最高標記，在此聖事中我們可以與那降生成人的天主聖言耶穌基督相遇，偕同一起邁向天父，即邁向人生的終極目標——天人合一的境界。我們稱這為信德的奧蹟，因為畢竟耶穌基督是無形不可見的，這一切我們是憑藉信仰而得知的。那麼如何才能活出這個信德的奧蹟？如何讓此奧蹟引導我們的生活？換句話，基督徒如何從此救恩聖事的活泉中汲水，讓自己生命之樹枝葉常綠，汁漿豐盈呢？

6 牧靈與靈修的建議：問渠哪得清如許，為有源頭活水來

在感恩祭（聖體聖事）耶穌奉獻自己作為祭品，我們藉著他，偕同他，在他內，並聯合聖神一起歸向天父。那麼我們該如何才能與他結合，「綁定」他，偕同他在人生的旅途中走向天父呢？即我們該如何從感恩聖事的泉源中汲取活水，來滋養自己靈性的生命呢？在此願提供幾點建議：

6.1 交托自己，融入基督

在感恩祭（聖體聖事）中耶穌基督交付出自己作為活的祭品奉獻於天父，他的整個自己，即他的天主性、人性、肉身靈魂真實地臨在其中。所以我們參與感恩祭，不只是為了經歷一次興奮而愜意團體性歡聚體驗，也不是來參加一場莊嚴而隆重的追悼會，藉此僅僅對他感恩紀念，更不是為了滿全自己的義務或履行主日責任後，好得以良心的平安，而是真誠地自我奉獻，把整個全部自己，以及自己的喜樂與期望、愁苦與焦慮、辛酸和勞苦，以及自己家人與事業等等一切完全的交托與奉獻，並提升自己，進入到耶穌基督這個活生生的歸向天父的祭品中，投入到耶穌自己的生命進程中，融入於他與他合而為一，「你在我內，我在你內」。這無疑是我們基督徒生活的高峰，即與生活的主相遇和共融，與他一起走向圓滿！

6.2 與主契合，生命日新

藉著感恩祭我們不斷地宣告基督在十字架上死亡，慶

祝他的復活，並指向他在光榮中再度來臨。所以我們應開放自己，讓感恩祭的恩寵浸入我們的生命中，使自己的生​​活成為一個活的感恩祭。偕同基督一起不斷持續自我交付，自我捨棄，死於自己——即不斷地死於自己的私慾惡念，如驕傲、嫉妒、憤怒、懶散、貪婪等——而活於基督，即讓基督在自己內為王，日日更新，愈發肖似他。在這個持續經歷死亡與復活，自我更新的逾越奧蹟中不斷地邁向天父圓滿的光榮中。

6.3 實踐愛德，服務人群

感恩祭中的祭獻指向兩個方向：一個方向是藉著基督，在基督內走向父；另一個方向是走向人群，因為耶穌是「為你們而犧牲」，他的血「為你們和眾人傾流」。其實整個天主誠命的總綱也是如此：「向上愛天主，向下愛眾人」。聖體聖事作為愛的聖事，必須導向愛的行動，為他人服務。在若望福音關於聖體聖事的言論主要有三部分：生命之糧的言論（若 6），洗腳禮——愛的服務（若 13），以及耶穌的臨別贈言——與基督合而為一（若 14-17）。在若望福音中缺乏耶穌在最後晚餐中建立聖體聖事的敘述，而代之的是耶穌為門徒們洗腳行動。洗腳的敘述連結起前後兩個部分，這是理解若望福音關於感恩祭奧蹟的鑰匙。何默勒（Klaus Hemmerle）把耶穌為門徒們洗腳的記述比喻成過去在舉行感恩祭之前蓋在聖爵上的聖布（*Velum*）。²⁷ 它為我們揭示了聖體聖事的本質涵義：感恩祭（聖體聖事）

27 參閱 Klaus Hemmerle, *Leben aus der Eucharistie* (München: Neue Stadt, 2015), p. 76.

就是降生的聖言取了奴僕的形體，執行服務人群的使命直至為我們被釘死在十字架上（參閱斐 2:6-8）。其目的為了讓我們獲得一個愛的生命，在耶穌內我們被祝聖並緊密地結合於他，成為有份於他的犧牲（祭品），樂於為眾人服務和彼此服務，²⁸ 實踐他的新誡命。這也許就是教會在聖週四紀念耶穌建定聖體大禮時，安排若望福音中耶穌為門徒們洗腳敘述的用意吧。

6.4 效法聖母，偕主同行

如何讓聖體聖事的恩效發揮在自己的日常生活中？在此聖母瑪利亞堪當我們的最佳楷模。在聖母因聖神而懷孕耶穌時，從天使口中得知她的表姐依撒伯爾已經懷孕六個月，她便立刻動身去拜訪她的表姐，以服侍照顧她。她那時已懷孕耶穌，是帶著耶穌同去。我們領受聖體後，耶穌也在我們內，那麼我們不管是走親訪友，還是生意來往等等，應該想到自己是帶著耶穌同去的，耶穌此刻與你同在，那麼在此耶穌會怎麼做，那麼你就怎麼做。當你如同聖母一樣，心懷著基督，懷著耶穌基督所懷的心情去做這一切時，你就會驚奇地發現結果大不一樣。

6.5 感恩接受，快樂分施

在耶穌顯五餅二魚的奇蹟時，對觀福音的作者們幾乎都提到耶穌一連串的動作，拿起餅來，舉目望天，祝福，把餅分開，交給門徒們分給眾人。我們看到這是司鐸舉行感恩祭時的標準動作。門徒們那時所做的工作就是

28 *Ibid.*, p. 80.

傳遞：從主的手裡接受餅和魚，然後分給眾人。「接受」（*Empfangen*）與「分施」（*Austeilen*）這也是今天所有牧者的使命，即我們今日的牧靈工作。²⁹ 我們從主耶穌那裡懷著感恩之心接受天主恩寵，然後喜樂地分施給那些饑渴需要的人。

6.6 深化關係，多結佳果

2006年夏天在歐洲留學的神父修女們在英國倫敦附近一個修道院裡避靜，帶領者是一位居住在美國的年過花甲慈祥的華人老奶奶。記得她曾說過，這幾天每人都問自己一個問題：耶穌對你來說是誰（或是甚麼）？你對於耶穌來說是誰（或是甚麼）？記得自己當時懵了！一是從來沒有想過此問題，更主要是驚訝自己雖然受洗已多年，當神父已十年，卻真的一時不能清楚給出答案，耶穌為我自己是誰？後來自己用同樣的問題問一些多年的老教友，結果絕大部分人一時半晌都回答不出來！只有極個別人回答說：「耶穌是我最親密的朋友。」

一位美國很有經驗的牧靈福傳工作者文德爾（Sherry A. Weddell）認為教會要應對當前的挑戰，不在於如何增加受洗的人數，而在於努力培育教友成為耶穌真正的門徒（*Echte Jünger ausbilden*）。³⁰ 在今天教會中生活著許多「受過洗禮的教外人」，即他們雖然從小受過洗，但一直

29 參閱 Paul M. Zulehner and Josef Brandner, *Meine Seele dürstet nach dir (Psalm 63,2): GottesPastoral* (Ostfildern: Schwabenverlag, 2003), pp. 106-109.

30 Sherry A. Weddell, *Echte Jünger ausbilden* (培育真正的門徒) (Grünkraut: D & D Medien, 2020).

都是機械地按照教會習慣和禮儀生活，並沒有與耶穌建立一個生活的關係，甚至沒有真正地認識耶穌是誰。對耶穌的認識只是停留在背誦一些教理的經文，知道一些從書本上的或者從別人聽來的關於耶穌的詞彙罷了！作耶穌真正的門徒，是跟隨耶穌，效法耶穌，願意和他建立一個親密的、內在的、生活的關係！因為耶穌要的是門徒，而不是粉絲！同樣的何默勒（Klaus Hemmerle）也認為：擁有一個與耶穌基督活生生的關係，並在他內走向父，遠重要於掌握某一種靈修方式！³¹ 其實人的本質上就是一種關係性的存在。對當前的牧者們來說，一切牧靈工作也就是幫助人和耶穌建立一個親密的、活生生的關係。讓耶穌作為他自己最親密的朋友，自己的閨蜜，自己最信賴的，最值得託付終生的那一位。特別是當自己領聖體後，或者朝拜聖體時，把自己內心深處的焦慮，困惑，牽掛，學習上的難處，工作上的困境，生活的辛酸等等一切說給耶穌聽，然後靜靜去聽他在自己內心深處或在聖體內向自己說話！

7 結語

筆者借此文章嘗試著從人學、救恩論、基督論、聖事論，以及牧靈的方面，為大家稍微掘開一些感恩（聖體）聖事作為救恩泉源的奧秘，一來希望我們信仰生活能夠扎根於這活泉的源頭，汲取活水，保持生命之樹枝葉青綠，汁漿豐盈，好能結出更多的聖神的佳果，以光榮天父（參閱若 15:8）；二來為了讓我們能從這生活的旅途食糧中不斷地獲得力氣，以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程（希

31 Klaus Hemmerle, *Leben aus der Eucharistie*, p. 79.

12:1)，得以最終能到達永生的天父前，肖似於他，分享他的光榮。如同小蝌蚪一樣在努力尋找媽媽的過程中，不斷蛻變，最終找到了媽媽時，也變得和它們的媽媽一樣，竟能躍出水面，跳上荷葉，開心地圍繞它們的媽媽，高歌一曲「稻花香裡說豐年」，慶祝那其樂融融的好時光。