

虔誠敬禮姿態須知

(2019年1月8日 台灣地區主教團禮儀委員會)

耶穌教導我們最大的誡命：「你應全心、全靈、全意、全力，愛上主你的天主。」(谷十二 30；瑪廿二 37) 祂也告訴我們：「真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人。」(若四 23) 而耶穌教導我們的第二條誡命與此類似：「你應當愛近人，如你自己。」(瑪廿二 39) 這些誡命也會引導我們在虔誠敬禮的姿態中，誠於中，形於外：

一、進入上主的聖殿

早期我們進聖堂的禮儀規定，是行單足跪拜禮(即打千)；但為因應年長者以及因健康因素而產生不便者的需要，我主教團乃訂行「鞠躬禮」代之，且已行之有年。然而要如何行「鞠躬禮」呢？其方法及步驟如下：

1. 立定：來到了聖堂拜見天主，兩腿立定不再走動。
2. 立正：雙腳八字形，齊平站穩，不偏、不歪、不斜，這時雙腳的兩個腳心，連結着上方胸中的愛心，一齊提昇到上方的頭部，以出神的雙眼向前看。
3. 看前：望向聖體櫃內的耶穌聖體，並可默想著：「看，天主的羔羊，除免世罪者！」(若一 29) 之後可看向聖母聖像，並默想耶穌所說的：「看，你的母親！」(若十九 27)
4. 鞠躬：頭部下彎 15°或 30°(在彌撒中當「信經」唸到「我信其因聖神降孕，生於瑪利亞之童身」時，則行 90°的鞠躬禮)。
5. 出堂：在原位向天主鞠躬，感謝主恩，並求主保佑。

二、劃十字聖號：

眼睛半開免分心，以張開的右手掌的指尖，觸摸前額唸「因父」，手向下垂至胸骨，唸「及子」，再將手指放在左肩，唸「及聖神」，穿過胸前到右肩，唸「之名」，雙手合併，唸「阿們」。這是肢體的祈禱，表達「天主聖三」及「救恩十字架」的基本信仰，宜敬謹表達。

三、在聖堂參與禮儀須注意：

禮儀是天主聖三的工程與行動，故須虔誠參與，並注意：

1. 應全程參與。
2. 姿態保持莊重，態度保持敬謹。
3. 專心聆聽與回應。
4. 詠唱與回應的聲音要和諧。
5. 安座位置。

6. 靜默時，確實遵守靜默。

7. 穿著端莊典雅。

四、在聖堂內座位上：

1. 不要飲水或吃東西。

2. 不要站立更換衣服。

3. 不要整理背包什物。

4. 不要站立向後觀望。

以上這些應在進堂入座前準備妥善，除奮勉自己專心成聖之外，同時也是愛德的表達，不擾別人分心，影響他人祈禱。