

教宗若望保祿二世
主，請同我們一起住下罷！

論聖體年

Mane Nobiscum Domine

二零零四年十月七日

二零零四年十月二十日初譯

若望保祿二世

致各位主教、聖職班及信友宗座牧函

「主，請同我們一起住下罷」

論聖體年

二零零四年十月至二零零五年十月

導言

1. 「主，請同我們一起住下罷！因為天已垂暮了」（參看路 24:29）。這是耶穌復活當天黃昏，兩位前往厄瑪烏途中的門徒，向跟他們同行的過路者發出的邀請。二人當時意氣消沉，根本沒想到這陌生人就是那已復活的師傅。當他向二人「講解」聖經時，他們心中產生了「火熱」的感覺（參看路 24:32）。聖言的光照溶化了他們的心硬，令「他們的眼睛開了」（參看路 24:31）。正當他們蒙蔽在暮色和心靈的黑暗之際，這位過路者成了一道光芒，喚醒了他們的希望，打開他們的心靈去渴望真光。他們請求說：「請同我們一起住下罷！」他接受了邀請。不久耶穌的容貌便要消失，但良師卻在「擘餅」的面紗後，「留了下來」。面對這一切，門徒的眼睛遂打開了。

2. 厄瑪烏二門徒的情景，正好給教會指出應如何善度特敬聖體的一年。當我們徘徊在疑問和不安的路上，飽受失望的煎熬時，這位神聖的過路者會繼續與我們同行，藉著給我們講解聖經，引導我們去領略天主的奧秘。當這邂逅達到完滿時，在聖言真光的照耀下，基督「生命之糧」所應許的話，便會完全應驗：他要「與我們天天在一起，直到今世的終結」（參看瑪 28:20）。

3. 「擘餅」——感恩祭初期的名稱——常是教會生活的中心。一直以來，基督藉「擘餅」令他死亡和復活的奧蹟不斷重現。信友在擘餅禮中，領受基督這「從天降下的食糧」（若 6:51），同時獲得了永生的保證，並預嘗天上耶路撒冷的永生宴席。本人已多次，而且最近更於「活於感恩祭的教會」（Ecclesia de Eucharistia）通諭，秉承教父、歷屆大公會議和歷任教宗的教導，誠邀教會對感恩聖事多作反思。我無意在本文重申已作的訓導，僅望大家繼續深入探討和領略。然而我卻深信，獻出整年時間為這神妙的聖事，實能大大有助達到這目標。

4. 相信大家知道，這聖體年是由 2004 年 10 月開始，直至 2005 年 10 月結束。我為這項活動指定這段時間，是因為它適逢兩大事項之間：2004 年 10 月 10-17 日，將在墨西哥瓜達哈拉舉行的國際聖體大會，以及將於 2005 年 10 月 2-29 日，在梵蒂岡召開的世界主教會議常會，而其議題正是：「感恩祭是教會生活及使命的泉源及頂峰」。令我作此決定的另一個考慮，就是將於 2005 年 8 月 16-21 日，在德國科隆舉行的普世青年節。我極渴望青年人，能圍繞著感恩聖祭這重要中心，讓自己的信德和熱忱獲得滋養。很久以來，我已有類似這關於感恩聖祭的構思：這實是我有意令教會銘記的牧靈方針之自然發展，亦是我尤其在籌備禧年慶典之始及其後數年，多次重申的。

5. 我有意在這牧函繼續強調這方針，好讓大家更易由這聖事獲得神益。至於具體舉行聖體年的方式，則由各地方教會的牧者自行探討：他們由於對這偉大奧蹟的虔敬，必定能採取合宜的行動。況且各位主教兄弟，在剛結束玫瑰經年不久之際，不難明白到聖體年有如此深厚的屬靈意義，是絕不會妨礙個別教會的牧靈計劃的。再者，這活動還能啟迪他們，更緊密地把他們聯繫於聖體奧蹟，這奧蹟正是信友靈修生活，及地方教會各行動的根基和秘訣。為此，我並無意要求各地方教會打斷她們正進行中的牧靈計劃，僅請她們加強當中的感恩聖事特色，畢竟，這是整個信友生活應有的特色。我謹願藉此牧函向各位提出一些基本方針，深信來自各方的天主子民，會樂意和懷著熱愛接納我的提示。

第一章 秉承梵二和禧年的方向

雙目注視基督

6. 十年前，我在「第三個千年的來臨」（Tertio millennio adveniente, 10-11-1994）牧函，有幸向教會指示邁向二千禧年的籌備路線。我感到這歷史機會展示出一個莫大的恩賜。當然我也沒有奢望這純時間上的更迭——縱使它是如何有感召力——能獨力帶來重大的轉變。可惜事實越來越明顯，剛踏進禧年不

久，重蹈覆轍的事情接踵而來，尤其是那些較負面的。這樣，目前的景象，除那些令人欣慰的遠景外，暴力和血腥的陰影也不斷令我們憂心忡忡。但在我邀請教會慶祝聖言降生的二千禧年之際，我已深信——而且現在更尤甚——要為人類「長遠的日子」而努力。

事實上，基督不僅是教會歷史的中心，更是人類歷史的中心。萬物都要總歸於基督（參看弗 1:10；哥 1:15-20）。難道我們不記得梵二以何等熱誠，引用教宗保祿六世的話來宣認說：「基督是人類歷史的終向。歷史及文明所有的願望，皆集中在基督身上；他是人類的中心、人心的喜樂及其願望的滿全」（1）嗎？梵二的教導讓我們對教會的本質，有更深入的認識，並打開信友的心靈，使在基督的啟迪下，更仔細地去領略信德的奧蹟和明瞭世間的事物。在降生成人的聖言身上，不但揭示了天主的奧蹟，同時也揭示了人類自身的奧蹟。（2）人類在降生成人的聖言身上，獲得了救贖和滿全。

7. 我在就任教宗職之初，已在「人類救主」(Redemptor hominis) 通諭中詳論了這課題，且在多個機會予以重申。禧年是個適合的時機，引起信友對這基本真理的注意。禧年大慶典的準備，可謂充滿著聖三及以基督為中心的特色。在這樣的安排下，當然不得不提聖體聖事。我們雖然今日才開始慶祝聖體年，但我很樂意告訴各位，早在「第三個千年的來臨」牧函，我已指出：「第二千年將是特別注重聖體的一年：二千年前降孕瑪利亞胎中的救主，今日仍藉著聖體聖事，為世人自獻，作為神性生命的泉源」。（3）當日在羅馬舉行的國際聖體大會，令大禧年的這個涵義獲得具體化。還值得一提的，正當禧年的準備工夫進行得如火如荼之際，我更在「主的日子」(Dies Domini) 牧函，向信友建議，以「主日」這個復活主的日子和教會的特別日子，作為默想的主題。當時我更邀請大家，要重新發現感恩禮儀，使之再次成為主日的核心。（4）

與瑪利亞一起瞻仰基督聖容

8. 大禧年的成果，差不多都綜合在「新千年的開始」(Novo millennio ineunte) 牧函中。我在這提綱挈領的文件，曾提出一個牧靈方案，它的根基來自瞻仰基督聖容；這是教會教育法的一部分，尤其藉祈禱的工夫趨向聖德的「高標準」。（5）在這牧靈方案中，怎能忽略了禮儀的義務，尤其是對聖體化生活的關注呢？我在該牧函寫道：「在二十世紀，特別是自從梵二大公會議以來，基督徒團體舉行聖事的方式，有了很大進展，尤其是感恩祭。應繼續循著這方向，並特別強調主日感恩祭和主日本身，要當做信仰上一個特別的日子，是復活主的日子，也是聖神的恩賜，且真正是每週一次的復活節」。（6）在論及培育信友祈禱

時，我曾請大家加強時辰頌禱禮；教會藉此禮儀，聖化日間各時辰，及劃分禮儀年的不同時期。

9. 其後，我更在宣佈「玫瑰經年」，及頒佈「童貞瑪利亞的玫瑰經」(Rosarium Virginis Mariae) 牧函時，從聖母學的角度，及透過復興玫瑰經敬禮的建議，重申了有關瞻仰基督聖容的道理。其實這傳統的祈禱方式，是教會訓導所推薦，亦是天主子民所心愛的，具有極符合聖經和福音精神的特性，尤其集中於耶穌聖名和聖容，緊隨著對每端奧蹟的默想和重複誦念聖母經。這種週而復始的祈禱方式，形成一種愛的教育，藉以在人心中，燃起瑪利亞對她聖子所懷的愛情。為了使沿用了多個世紀的祈禱方式，更臻成熟，我決定加入「光明奧蹟」，令這卓絕的默觀基督聖容的方式，具備更完整的「福音綱要」真貌。(7) 這樣一來，我們又怎能不在光明奧蹟的高潮，加入建立聖體的事蹟呢？

由玫瑰經年到聖體年

10. 我刻意在玫瑰經年頒佈「活於感恩祭的教會」通諭，藉此想說明感恩奧蹟與教會不可分離和根本的關係。我提醒各人，要以應有的態度，用心舉行感恩祭獻，對聖體聖事內的耶穌，應作堪當這偉大奧蹟的欽崇敬禮，即使在彌撒以外也是一樣。尤其應決志培養感恩祭的靈修，並奉瑪利亞這位「富有感恩祭精神的女性」為典範。(8)

聖體年實來自一個與年遞增的經驗背景，但始終以瞻仰基督聖容為主題。在某意義下，聖體年就好像綜合的一年，是過往一切經歷的頂峰。為善度這一年，可作的事情實在多不勝數，我只想提出一些反思，以幫助大家採取富有啟發性和有效的行動。

第二章 聖體聖事屬光明奧蹟

「他把全部經書論及他的話，都給他們解釋了」(路 24:27)

11. 耶穌復活後顯現給厄瑪烏兩門徒的記載，有助我們集中於感恩奧蹟的首要特點。這特點即感恩祭是屬於光明奧蹟的！這特點常應包括於天主子民的敬禮內。這究竟有什麼意思？這對靈修和信友生活究竟有何含意？

耶穌自稱為「世界的光」(若 8:12)。他這特點在他一生的某些時刻，尤其明顯：在他顯容和復活時，他的光輝顯耀奪目。然而在聖體聖事中，基督的光華是？藏的。聖體聖事是一項超然的「信德奧蹟」(mysterium fidei)。可是，正是透過他全然？藏的奧蹟，基督成了光明的奧蹟；信友靠著這奧蹟深入天主的生命裡。

無獨有偶，聖藝大師魯布萊夫（Rublev）所繪的聖三畫像，竟很有意義地把聖體聖事置於聖三生活的中心。

12. 聖體聖事之所以屬光明奧蹟，首先是因為在每台彌撒中，亦即在聖言和聖體這兩張「餐桌」的結合中，聖道禮儀常先於感恩（聖祭）禮儀舉行。這連貫來自《若望福音》所載的聖體道理，當中耶穌由介紹自己的基本奧蹟開始，繼而進入講解正式的聖體道理：「我的肉，是真實的食品，我的血，是真實的飲料」（若 6:55）。我們知道正是這事令許多聽眾感到困惑，因而引致伯多祿代表其他宗徒和歷代教會，說出這一句話：「主！惟你有永生的話，我們去投奔誰呢？」（若 6:68）。在厄瑪烏門徒的故事中，基督親自採取行動，「他於是從梅瑟及眾先知開始」，說明「全部經書」都指向他自己的奧蹟（參看路 24:27）。他的話令兩位門徒的心感到「火熱」，並把他們由憂傷和失望的陰影下拉出來，激起他們與主同住在一起的熱望：「主，請同我們一起住下吧！」（參看路 24:29）。

13. 梵二會議的教長們在「禮儀憲章」中表示，切望「聖言的餐桌」，能為信友大量開啟聖經的寶庫。(9)因此，他們贊成在舉行禮儀時，當中的讀經尤其要以大家明瞭的本地話宣讀出來。每次在教會內宣讀聖經，就是基督親自向我們說話。(10)梵二會議的教長們同時亦敦囑主祭，要以聖道禮中的講道，來闡釋天主聖言，並要指出如何在信友生活中實踐出來。(11)在梵二會議後四十年舉行的聖體年，可謂是一個重要機會，讓信友團體在這事上作檢討。以大家聽懂的语言來宣讀聖經，仍不足夠，還須用心宣讀，妥善準備，虔誠聆聽，細味默想，這樣，天主的聖言才能觸動和光照我們的生命。

「他們在分餅時認出了他」（路 24:35）

14. 別具意義的是，厄瑪烏的兩位門徒，經主基督的話妥善準備後，進餐時，便在他簡單的「擘餅」動作中，認出他來。當人的思想受到光照，心靈被炙熱後，這些標記便能對人「說話」。感恩祭是在「標記」富有動力的背境下，展現它豐盛燦爛的訊息。正是透過這些標記，這奧蹟才能以某種方式向信友揭示出來。

正如我在「活於感恩祭的教會」通諭中所說的，重要的是不要忽略這聖事的任何特性。人們常受到誘惑，要令感恩祭遷就自己的喜好，但事實上，他們應設法向這奧蹟的特性開放自己才是。「感恩祭是一項厚禮，不能讓它的意義變得模糊，及受輕視」（12）。

15. 毫無疑問，感恩祭最明顯的特性，就是其「宴席」的特性。感恩祭產生於聖週四晚上，即在一個逾越節晚餐的場合中。就結

構而言，感恩祭的特性，在於它同桌共食的意義：「你們拿去吃罷……然後，又拿起杯來……遞給他們說：你們都由其中喝罷……」（瑪 26:26,27）。這特點清楚表達出：天主願意與我們共融，以及我們要在這共融中，發展彼此間的共融。

但我們不可忘記，「感恩聖宴」也有深刻和首要的祭獻意義。(13) 在感恩祭中，基督為我們重現那在加爾瓦略山上一次而為永遠的祭獻。基督雖以復活主的身分，在感恩祭中臨現，卻帶著他受難的標記，而每台彌撒聖祭，便是他苦難聖死的「紀念」，正如在成聖體聖血後的歡呼詞所說的：「我們傳報你的聖死，我們歌頌你的復活...」。感恩祭重現過去，與此同時又叫我們朝向未來：當歷史終結時，基督的再次來臨。這個「末世」特性，令聖體聖事具有引人入勝的動力，並使基督信友滿懷希望地完成現世的旅程。

「我同你們天天在一起...」（瑪 28:20）

16. 感恩祭的這些特性，都連結在一個最考驗我們信德的特性上：「真實」臨在的奧蹟。遵照教會的整個傳統，我們相信耶穌真實臨在感恩聖事的餅酒形內。這臨在——按教宗保祿六世有力的解釋——我們稱它為「真實」的，並非否認其他臨在，彷彿其他臨在不是真實的，而是這臨在是最卓越的，因為它是實體的臨在，而且既是天主、又是人的基督，整個地臨現於他體血的事實中。(14) 為此，信德要求我們在聖體聖事前，應意識到自己是 在基督面前。正是基督的臨在，令感恩祭的其他特性——宴席、逾越奧蹟的紀念、末世事物的預嘗——具有超越純粹象徵的意義。聖體聖事是基督臨在的奧蹟；藉此奧蹟，實現了耶穌的承諾：他要與我們在一起，直到今世的終結。

慶祝、朝拜、瞻仰

17. 聖體聖事是偉大的奧蹟！這奧蹟尤其應妥善舉行。彌撒聖祭應成為信友生活的中心。每個團體都應設法遵照禮規，在信友的參與下，由不同輔禮人員，各按其分，履行所指定的職務，且要認真注重歌詠和禮儀音樂所應有的神聖性，莊重而得體地舉行聖祭。每個堂區團體，仔細研究應用羅馬彌撒經書的原則和禮規，可視為聖體年的其中一項任務。精確跟隨禮儀年每個階段的進展，是透過這神聖「標記」進入救恩奧蹟的最佳方法。牧者們應致力從事「釋奧」（mystagogica）方式的教理講授，這工作是教父們所心愛的，能有助信友領會禮儀的動作和說話的意義，協助信友經由標記進入救恩奧蹟，並把整個身心沉浸於救恩奧蹟之中。

18. 尤其應在彌撒禮儀及在彌撒外的聖體敬禮，培養對基督真實臨在的活潑意識，不論聲調、舉止、行動和整個態度，都要用心見證基督的真實臨在。在這事上，禮規提到——我本人最近也多次重申(15)——應重視彌撒禮儀或朝拜聖體中的靜默時刻。一言以蔽之，禮儀人員及信友對待聖體的一切態度，都應具有最高的敬意。(16)臨在於聖體櫃內的耶穌，應成為一個吸力焦點，吸引越來越多愛慕他的靈魂；他們有足夠的耐力，長時間留下來聆聽他的聲音，甚至感受到他聖心的搏動。「請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的和藹慈善！」（詠 34:9）。

在這一年中，彌撒外的聖體敬禮應成為每個堂區和修會團體特別努力的事。我們要長時間，俯伏於在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。我們要以朝拜聖體，來加深個人和團體的默觀，並運用富於天主聖言的禱文，及古今許多神秘經驗者的心得，作為輔助。玫瑰經具有聖經和以基督為中心的深邃意義，亦是我在「童貞瑪利亞的玫瑰經」牧函所推薦的祈禱；這種在瑪利亞陪伴下和受教於瑪利亞的祈禱方式，可以特別適用於朝拜聖體。(17)

應格外熱誠慶祝本年度的基督聖體聖血節，並舉行傳統的聖體巡行。我們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：他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。

第三章 聖體聖事是共融的根源和體現

「你們住在我內，我也住在你們內」（若 15:4）

19. 厄瑪烏兩門徒請求耶穌與他們留在「一起」。耶穌卻以一個更大的恩惠來回應他們：耶穌藉著聖體聖事的方式，住在他們「內」。領受聖體就是與耶穌密切的契合。「你們住在我內，我也住在你們內」（若 15:4）。這樣密切的彼此「寓居」，讓我們能以某種方式在世上預嘗天國。難道這不就是人類最大的渴望嗎？難道這不就是天主要在歷史中完成祂救恩計劃的方式嗎？祂使人心對祂的聖言感到「飢渴」（參看亞:11）；這飢渴只有和祂完全契合才能獲得滿足。感恩祭的共融禮（領聖體）是要讓我們在世上能「飽饗」天主，期待末日在天上完滿的實現。

一個餅、一個身體

20. 然而這實現於感恩祭「共融禮」中的特殊密切關係，沒有了教會的共融，是不能恰當地被領略或完滿地生活出來的。這正是我在「活於感恩祭的教會」通諭反復強調的。教會是基督的身體：我們能否「與基督同行」，全視乎我們能否「與基督的奧體」

同行。基督遣發了聖神，為促進和激勵這合一。基督自己也不斷臨在聖體聖事中，以促成這合一。事實上，正是那唯一的感恩祭餅，令我們成為一體。正如保祿宗徒所肯定的：「因為餅只是一個，我們雖多，只是一個身體，因為我們眾人都共享這一個餅」（格前 10:17）。耶穌在感恩奧蹟中，按照他在司祭祈禱所指出的模式，把教會建立成一個「共融體」：「願他們在我們內合而為一，就如你在我內，我在你內，為叫世界相信是你派遣了我」（若 17:21）。

21. 感恩祭既是教會合一的泉源，也是她最重要的體現。感恩祭是共融的彰顯（*epiphania communionis*）。正為了這原故，教會定下了一些條件，以確保大家能以完滿的方式參與感恩聖祭。(18) 這各種限制應讓我們更明白到，耶穌向我們要求的共融是何等嚴格。這是按聖統的共融，是基於對不同角色和職務的了解，並藉在感恩經提及教宗和教區主教，來不斷加以肯定的。這是友愛的共融，藉著「共融的靈修」培養得來的，令眾人都能抱著互相開放、真情、諒解和寬恕的情懷。(19)

「一心一意」（宗 4:32）

22. 每次彌撒聖祭，我們都被邀以《宗徒大事錄》所描述教會應常有的共融，作為模範和理想，來衡量自己。這個理想的教會，圍繞在宗徒四周，由天主聖言所召集，不但樂於分享精神財富，也樂於分享物質上的財富（參看宗 2:42-47; 4:32-35）。在這聖體年中，主基督邀請我們盡量臻於這樣的理想。應以更大的努力，按禮儀所建議的機會，在主教座堂舉行「集禱彌撒」（*Missa stationalis*）。這類彌撒由主教主持，連同他的司鐸團和執事，並有各階層的天主子民一起參與；這正是教會的主要「體現」。(20) 同樣值得稱許的，是在其他重要機會，包括在堂區層面，舉行這類感恩禮儀，以增進共融意識，並激發熱忱。

主的日子

23. 我特別祝願大家在這一年，能勉力重新發現主日作為主的日子 and 教會的日子，並充分地如實生活出來。若大家能再次默想一下，我在「主的日子」牧函所寫的話，我將會感到十分欣慰。「在主日彌撒中，基督徒特別強烈地再次經歷逾越節那晚，門徒聚在一起，復活主顯現給他們時的體驗（參看若 20:19）。從某種意義來講，各時代的天主子民，當時都臨在於那一小群核心門徒，也就是教會的初果當中」。(21) 在這恩寵的一年，司鐸在履行牧靈任務時，應格外留意主日彌撒，使能促進整個堂區團體的共融，包括不同的組別、運動、善會等，亦當參與其中，且激發更新的熱忱。

第四章 聖體聖事是「傳教使命」的原則和方案

「他們遂即動身」(路 24:33)

24. 厄瑪烏的兩個門徒認出主後，「遂即動身」(路 24:33)，去傳告他們所見所聞的一切。當他們真正經驗過復活主，獲得他體血的滋養後，已無法把所經歷的喜悅據為己有。與基督相遇的經驗，藉感恩祭的親密機會，繼續予以加深，令教會和每一位信友，感到去作證和傳福音的迫切性。我在宣佈聖體年的講道詞中，引用了保祿的話，強調說：「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 11:26)。保祿宗徒把「祭宴」和「宣告」緊密地連在一起：在紀念「逾越奧蹟」當中，與基督契合，也意味著有責任去宣揚那實現於禮儀中的「事蹟」。(22)每次彌撒禮成時的遣散禮，遂成為派遣禮，驅使信友致力傳揚福音，並以基督徒精神影響社會。

25. 感恩祭不但以精神的力量，裝備我們去實踐這使命，在某意義下，它也為我們指出一個實踐的方案。感恩祭本身實在代表著一種生活方式，是由耶穌傳授給信友的，透過信友的作證生活，在社會和文化中散發光芒。為達致這目的，每位信友必須藉著個人和團體的默想，吸收感恩祭所表達的價值、所啟發的態度，及所激勵的生活善志。我們何不視之為一個可由聖體年而來的特別委託呢？

感恩

26. 這方案的一個基本元素來自「感恩祭」(eucharistia)一詞的含義：感恩行動。在耶穌身上，在他的犧牲裡，在他對父的旨意毫無條件的說「是」當中，帶著全人類的「是」、「感謝」和「阿們」。教會受託去提醒世人這偉大的真理。這任務在我們的俗世文化，當人類忘記了天主，且吹噓著自我滿足的世代，尤其急需。在日常生活中，在我們工作和生活的家庭、學校、工廠，和各種不同的生活環境裡，體現這「感恩」方案，活出這感恩計劃，就是要見證：「人類事實」若與造物主失去連繫，便毫無意義：「受造之物沒有了造物主，勢必等於虛無」。(23)這個超凡的連繫，令我們要為自己的所有和所是，不斷作出「感恩」行動；這正是舉行感恩祭的態度。這並不會妨礙世事的合理自主，(24)卻讓它有一個實在的基礎，同時把它放在正確的範圍內。

在這聖體年，基督信徒要致力見證天主臨於人世間。我們不應害怕講論天主，並要高舉信德的標誌。「感恩文化」能促進一種對話文化，並從感恩祭中汲取力量和滋養。有人認為在公眾場合

講論信仰，會損害國家和民間組織的合理自主，甚至會鼓吹不容異己的態度。這樣的想法實屬錯誤。若然在歷史上，連信徒都曾在這事上犯了錯誤，正如我們曾趁禧年的機會所承認的，這不應歸咎於「基督徒的根源」，而應歸咎於基督徒未能忠於他們的根源所致。誰學會那被釘在架上的基督一樣「感恩」，他／她也許會成為殉道者，但總不會淪為迫害者。

團結之途徑

27. 感恩祭不僅表達出教會生活內的共融，它更是全人類大團結的方案。教會不斷在感恩禮儀中，重振她作為「標記與工具」的意識，這不僅是指與天主的密切契合而言，也是指全人類的團結合一而言。(25) 每台彌撒，即使是暗地裡舉行的，或是在遙遠偏僻的地方舉行的，常具有普世的價值。參與感恩祭的信友，由聖祭獲得力量，在各種生活情況下，成為推動共融、和平及團結的人。我們今日的世界千瘡百孔，剛踏進新的千年，便要面對恐怖主義的陰霾和戰爭的悲劇，為此信友急需從感恩祭這和平學堂中學習，好能在社會、文化和政治生活上，負起不同程度的責任，成為締造對話與共融的人。

服務最弱小的兄弟

28. 我還有一件事，希望大家關注的，它影響到我們在感恩聖祭中的共融和分享，是否真實；這就是：從參與感恩祭而來的動力，驅使我們以有效的方式，致力建設一個更平等和友愛的社會。在聖體聖事裡，天主顯示了至大的愛情，推翻了一切支配著人與人關係的權力原則，並徹底肯定了以服務為原則：「誰若想做第一個，他就得做眾人中最末的一個，並要做眾人的僕役」（谷 9:35）。在若望福音中，我們找不到建立聖體的記載，卻找到了「洗腳」的敘述（參看若 13:1-20）；這絕非偶然的事：耶穌俯身為自己的門徒洗腳，這正毫不含糊地說明了聖體聖事的真諦。聖保祿更一語破的地指出，沒有具體調濟窮人以見證愛德，這樣去舉行感恩祭是不合理的（參看格前 11:17-22,27-34）。

所以，我們何不把這聖體年，作為教區和堂區團體，致力為世上貧苦大眾，實踐愛德服務的特別時刻呢？我想到那蹂躪著數以百萬計人類的饑餓問題、那折磨著發展中國家的疫病、老人的孤獨、失業者的苦惱，及移民的逆境。這些災禍以不同程度，也困擾著富裕的地區。我們不要自欺，只有透過彼此相愛，尤其透過我們對急需者的關懷，世人才能認出我們是基督的門徒（參看若 13:35；瑪 25:31-46）。我們的感恩禮儀是否真實，全視乎我們能否符合這判斷標準。

結論

29. 「啊，神聖的筵席，我們共領基督！」(O Sacrum Convivium, in quo Christus sumitur!) 聖體年源自教會面對這偉大奧蹟而發的驚歎。這驚歎之情，一直瀰漫著我的心靈，更流露在「活於感恩祭的教會」通諭。我能夠在教宗職任第二十七年即將開始時，邀請全教會以特別的方式，去瞻仰、讚頌和朝拜這不可言喻的聖事，實在是我蒙受的大恩。但願這聖體年能成為一個寶貴機會，使眾人對基督所託付給教會的這無比寶藏，日益領悟。但願這一年，能激勵大家更熱切和真誠地舉行感恩祭，從而活出一個被「愛」所轉化的基督徒生活。

為達到這目標，各地方教會的牧者，可自行決定採取許多行動。禮儀聖事部亦會從旁協助，提供有用的建議和提示。我並不要求大家做額外的事，但所做的一切，都要有深度的內涵。即使聖體年的成果，僅能復興信友團體的主日彌撒禮儀，並加增彌撒外的朝拜聖體，這恩寵的一年已獲得重大成果了。畢竟好事常應朝高看，不要為了平庸的成果而自滿，因為我們深知常可寄望天主的助佑。

30. 各位主教同牧，我把這一年委託給你們，深信你們會以使徒的熱誠，全力以赴，回應我的邀請。

各位司鐸，你們每天都重複唸著成聖體的經文，向人們見證和宣佈，那臨於你們手中的大愛奇蹟。你們要遵從這特別恩寵之年的呼籲，每日要懷著首祭時的喜樂和熱誠，舉行彌撒聖祭，並多次在聖體櫃前停下來祈禱。

各位執事，你們為聖言和祭台密切服務，謹望你們在這年主寵滿盈。

各位讀經員、輔祭員、非常務（特派）送聖體員，你們要更深切體會，那為合宜地舉行感恩聖祭，而委託給你們的職務，是何等的恩賜。

我尤其要對各位未來司鐸說：你們在修院生活，除設法體驗每日參與彌撒聖祭的甘飴外，更應沉緬於與聖體內的耶穌促膝長談。

各位度奉獻生活者，你們因所作的奉獻，蒙召度長期的默觀生活。請記著，耶穌在聖體櫃內等候你們趨近，好能在你們心內，傾注他友誼的親密經驗，只有這樣，才能令你們的生活充滿意義。

各位信友，你們要重新發現聖體聖事的恩賜，好能在你們世上的日常生活、各自的行業，及所接觸的各種處境中，得到光照和力量。你們要重新發現聖體聖事的恩賜，使你們更能完滿地活出家庭生活的美妙和使命。

最後，各位青年人，我對你們充滿期望，同時再次邀請你們出席將在科隆舉行的普世青年節。這次聚會所選的主題：「我們特來朝拜他」（瑪 2:2），特別能為你們提示善度這聖體年的態度。你們要懷著青春的熱誠、希望和愛的力量，與那位隱藏在聖體聖事中的耶穌相遇。

31. 我們眼前有各位聖者的榜樣；他們從聖體中獲得滋養，在成全的道路上臻於至善。他們不知多少次體驗到這如此偉大的奧蹟，以致感動流淚，在聖體前度過不可言喻的「婚禮」般喜樂時刻。至聖童貞聖母一生體現了聖體聖事的道理，她尤其能幫助我們。「教會既以聖母為榜樣，因此也蒙召效法她與這至聖奧蹟的關係」。(26) 我們所領受的聖體是她聖子的無玷體血：「萬福，生於童貞瑪利亞的真實身體」(Ave verum corpus natum de Maria Virgine)。在這恩寵的一年，教會在瑪利亞的扶持下，找到了新的動力，去實踐她的使命，愈發體驗到聖體聖事是她整個生活的泉源和巔峰。

我誠心祝福各位滿溢恩寵及喜樂。

若望保祿二世

二零零四年十月七日玫瑰聖母紀念日

教宗職任第二十六年

發自梵蒂岡

* * * * *

註釋

1. 「現代」，45。
2. 參看「現代」，22。
3. 「第三個千年的來臨」(Tertio millennio adveniente) 牧函，55: AAS 87 (1995), 38。
4. 參看「主的日子」(Dies Domini) 牧函，32-34: AAS 90 (1998), 732-734。
5. 參看「新千年的開始」(Novo millennio ineunte) 牧函，30-32: AAS 93 (2001), 287-289。
6. 「新千年的開始」，35: AAS 93 (2001), 290-291。
7. 參看「童貞瑪利亞的玫瑰經」(Rosarium Virginis Mariae, 6-10-2002) 牧函，19,21: AAS 95 (2003), 18-20。
8. 「活於感恩祭的教會」(Ecclesia de Eucharistia, 17-4-2003) 通諭，53: AAS 95 (2003), 469。
9. 參看「禮儀」，51。
10. 參看「禮儀」，7。

11. 參看「禮儀」，52。
12. 「活於感恩祭的教會」，10: AAS 95 (2003), 439。
13. 參看「活於感恩祭的教會」，10: AAS 95 (2003), 439; 禮儀聖事部，「救贖聖事」(Redemptionis Sacramentum) 訓令(論舉行彌撒時應遵守的規則及應避免的事項，25-3-2004)，38: L'Osservatore Romano, 24 aprile 2004, suppl., p.3。
14. 參看「信德的奧蹟」(Mysterium fidei, 3-9-1965) 通諭，39: AAS 57 (1965), 764; 聖禮部，「聖體奧蹟」(Eucharisticum mysterium, 25-5-1967) 訓令(論聖體奧蹟的敬禮)，9: AAS 59 (1967), 547。
15. 參看「聖神及新娘」(Spiritus et Sponsa) 文告(梵二「禮儀憲章」四十週年，4-12-2003)，13: AAS 96 (2004), 425。
16. 參看「救贖聖事」。
17. 參看「救贖聖事」，137: L'Osservatore Romano, 24 aprile 2004, suppl., p.7。
18. 參看「活於感恩祭的教會」，44: AAS 95 (2003), 462; 《天主教法典》can. 908; 《東方教會法典》can. 702; 宗座基督徒合一促進委員會，《合一指南》(Directorium Oecumenicum, 25-3-1993)，122-125, 129-131: AAS 85 (1993), 1086-1089; 信理部，「遵照教會法律」(Ad exsequendam, 18-5-2001) 書函: AAS 93 (2001), 786。
19. 參看「新千年的開始」，43: AAS 93 (2001), 297。
20. 參看「禮儀」，41。
21. 「主的日子」，33: AAS 90 (1998), 733。
22. 參看基督聖體聖血節講道(10-6-2004)，1: L'Osservatore Romano, 11-12 giugno 2004, p.6。
23. 「現代」，36。
24. 參看「現代」，36。
25. 參看「教會」，1。
26. 「活於感恩祭的教會」，53: AAS 95 (2003), 469。