

【圣体年牧函】主，请同我们一起住下罢！
主，请同我们一起住下罢！

LETTERA APOSTOLICA
MANE NOBISCUM DOMINE
DEL SOMMO PONTEFICE
GIOVANNI PAOLO II
ALL'EPISCOPATO, AL CLERO
E AI FEDELI
PER L'ANNO DELL'EUCARISTIA
OTTOBRE 2004 – OTTOBRE 2005

7 ottobre 2004

论圣体年

(*Mane Nobiscum Domine*)

二零零四年十月七日

若望保禄二世
致各位主教、圣职班及信友宗座牧函
「主，请同我们一起住下罢」
论圣体年
二零零四年十月至二零零五年十月

导言

1. 「主，请同我们一起住下罢！因为天已垂暮了」（参看路 24:29）。这是耶稣复活当天黄昏，两位前往厄玛乌途中的门徒，向跟他们同行的过路者发出的邀请。二人当时意气消沉，根本没想到这陌生人就是那已复活的师傅。当他向二人「讲解」圣经时，他们心中产生了「火热」的感觉（参看路 24:32）。圣言的光照溶化了他们的心硬，令「他们的眼睛开了」（参看路 24:31）。正当他们蒙蔽在暮色和心灵的黑暗之际，这位过路者成了一道光芒，唤醒了他们的希望，打开他们的心灵去渴望真光。他们请求说：「请同我们一起住下罢！」他接受了邀请。不久耶稣的容貌便要消失，但良师却在「擘饼」的面纱后，「留了下来」。面对这一切，门徒的眼睛遂打开了。

2. 厄玛乌二门徒的情景，正好给教会指出应如何善度特敬圣体的一年。当我们徘徊在疑问和不安的路上，饱受失望的煎熬时，这位神圣的过路者会继续与我们同行，藉着给我们讲解圣经，引导我们去领略天主的奥秘。当这邂逅达到完满时，在圣言真光的照耀下，基督「生命之粮」所应许的话，便会完全应验：他要「与我们天天在一起，直到今世的终结」（参看玛 28:20）。

3. 「擘饼」——感恩祭初期的名称——常是教会生活的中心。一直以来，基督藉「擘饼」令他死亡和复活的奥迹不断重现。信友在擘饼礼中，领受基督这「从天降下的食粮」（若 6:51），同时获得了永生的保证，并预尝天上耶路撒冷的永生宴席。本人已多次，而且最近更于「活于感恩祭的教会」（*Ecclesia de Eucharistia*）通谕，秉承教父、历届大公会议和历任教宗的教导，诚邀教会对感恩圣事多作反思。我无意在本文重申已作的训导，仅望大家继续深入探讨和领略。然而我却深信，献出整年时间为这神妙的圣事，实能大大有助达到这目标。

4. 相信大家都知道，这圣体年是由 2004 年 10 月开始，直至 2005 年 10 月结束。我为这项活动指定这段时间，是因为它适逢两大事项之间：2004 年 10 月 10-17 日，将在墨西哥瓜达拉哈拉举行的国际圣体大会，以及将于 2005 年 10 月 2-29 日，在梵蒂冈召开的世界主教会议常会，而其议题正是：「感恩祭是教会生活及使命的泉源及顶峰」。令我作此决定的另一个考虑，就是将于 2005 年 8 月 16-21 日，在德国科隆举行的普世青年节。我极渴望青年人，能围绕着感恩圣祭这重要中心，让自己的信德和热忱获得滋养。很久以来，我已有类似这关于感恩圣祭的构思：这实是我有意令教会铭记的牧灵方针之自然发展，亦是我尤其在筹备禧年庆典之始及其后数年，多次重申的。

5. 我有意在这牧函继续强调这方针，好让大家更易由这圣事获得神益。至于具体举行圣体年的方式，则由各地方教会的牧者自行探讨：他们由于对这伟大奥迹的虔敬，必定能采取合宜的行动。况且各位主教兄弟，在刚结束玫瑰经年不久之际，不难明白到圣体年有如此深厚的属灵意义，是绝不会妨碍个别教会的牧灵计划的。再者，这活动还能启迪他们，更紧密地把他们联系于圣体奥迹，这奥迹正是信友灵修生活，及地方教会各行动的根基和秘诀。为此，我并无意要求各地方教会打断她们正进行中的牧灵计划，仅请她们加强当中的感恩圣事特色，毕竟，这是整个信友生活应有的特色。我谨愿藉此牧函向各位提出一些基本方针，深信来自各方的天主子民，会乐意和怀着热爱接纳我的提示。

第一章 秉承梵二和禧年的方向

双目注视基督

6. 十年前，我在「第三个千年的来临」（*Tertio millennio adveniente*, 10-11-1994）牧函，有幸向教会指示迈向二千禧年的筹备路线。我感到这历史机会展示出一个莫大的恩赐。当然我也没有奢望这纯时间上的更迭——纵使它是如何有感召力——能独力带来重大的转变。可惜事实越来越明显，刚踏进禧年不久，重蹈覆辙的事情接踵而来，尤其是那些较负面的。这样，目前的景象，除那些令人欣慰的远景外，暴力和血腥的阴影也不断令我们忧心忡忡。但在我邀请教会庆祝圣言降生的二千禧年

之际，我已深信——而且现在更尤甚——要为人类「长远的日子」而努力。事实上，基督不仅是教会历史的中心，更是人类历史的中心。万物都要总归于基督（参看弗 1:10；哥 1:15-20）。难道我们不记得梵二以何等热诚，引用教宗保禄六世的话来宣认说：「基督是人类历史的终向。历史及文明所有的愿望，皆集中在基督身上；他是人类的中心、人心的喜乐及其愿望的满全」(1)吗？梵二的教导让我们对教会的本质，有更深入的认识，并打开信友的心灵，使在基督的启迪下，更仔细地去领略信德的奥迹和明了世间的事物。在降生成人的圣言身上，不但揭示了天主的奥迹，同时也揭示了人类自身的奥迹。(2)人类在降生成人的圣言身上，获得了救赎和满全。

7. 我在就任教宗职之初，已在「人类救主」(Redemptor hominis) 通谕中详论了这课题，且在多个机会予以重申。禧年是个适合的时机，引起信友对这基本真理的注意。禧年大庆典的准备，可谓充满着圣三及以基督为中心的特色。在这样的安排下，当然不得不提圣体圣事。我们虽然今日才开始庆祝圣体年，但我很乐意告诉各位，早在「第三个千年的来临」牧函，我已指出：「第二千年将是特别注重圣体的一年：二千年前降孕玛利亚胎中的救主，今日仍藉着圣体圣事，为世人自献，作为神性生命的泉源」。(3)当日在罗马举行的国际圣体大会，令大禧年的这个涵义获得具体化。还值得一提的是，正当禧年的准备工夫进行得如火如荼之际，我更在「主的日子」(Dies Domini) 牧函，向信友建议，以「主日」这个复活主的日子和教会的特别日子，作为默想的主题。当时我更邀请大家，要重新发现感恩礼仪，使之再次成为主日的核心。(4)

与玛利亚一起瞻仰基督圣容

8. 大禧年的成果，差不多都综合在「新千年的开始」(Novo millennio ineunte) 牧函中。我在这提纲挈领的文件，曾提出一个牧灵方案，它的根基来自瞻仰基督圣容；这是教会教育法的一部分，尤其藉祈祷的工夫趋向圣德的「高标准」。(5)在这牧灵方案中，怎能忽略了礼仪的义务，尤其是对圣体化生活的关注呢？我在该牧函写道：「在二十世纪，特别是自从梵二大公会议以来，基督徒团体举行圣事的方式，有了很大进展，尤其是感恩祭。应继续循着这方向，并特别强调主日感恩祭和主日本身，要当做信仰上一个特别的日子，是复活主的日子，也是圣神的恩赐，且真正是每周一次的复活节」。(6)在论及培育信友祈祷时，我曾请大家加强时辰颂祷礼；教会藉此礼仪，圣化日间各时辰，及划分礼仪年的不同时期。

9. 其后，我更在宣布「玫瑰经年」，及颁布「童贞玛利亚的玫瑰经」(Rosarium Virginis Mariae) 牧函时，从圣母学的角度，及透过复兴玫瑰经敬礼的建议，重申了有关瞻仰基督圣容的道理。其实这传统的祈祷方式，是教会训导所推荐，亦是天主子民所心爱的，具有极符合圣经和福音精神的特性，尤其集中于耶稣圣名和圣容，紧随着对每端奥迹的默想和重复诵念圣母经。这种周而复始的祈祷方式，形成一种爱的教育，藉以在人心中，燃起玛利亚对她圣子所怀的爱情。为了使沿用了多个世纪的祈祷方式，更臻成熟，我决定加入「光明奥迹」，令这卓绝的默观基督圣容的方式，具备更完整的「福音纲要」真貌。(7)这样一来，我们又怎能不在光明奥迹的高潮，加入建立圣体的事迹呢？

由玫瑰经年到圣体年

10. 我刻意在玫瑰经年颁布「活于感恩祭的教会」通谕，藉此想说明感恩奥迹与教会不可分离和根本的关系。我提醒各人，要以应有的态度，用心举行感恩祭献，对圣体圣事内的耶稣，应作堪当这伟大奥迹的钦崇敬礼，即使在弥撒以外也是一样。尤其应决志培养感恩祭的灵修，并奉玛利亚这位「富有感恩祭精神的女性」为典范。(8)

圣体年实来自一个与年递增的经验背景，但始终以瞻仰基督圣容为主题。在某意义下，圣体年就好像综合的一年，是过往一切经历的顶峰。为善度这一年，可作的事情实在多不胜数，我只想提出一些反思，以帮助大家采取富有启发性和有效的行动。

第二章 圣体圣事属光明奥迹

「他把全部经书论及他的话，都给他们解释了」(路 24:27)

11. 耶稣复活后显现给厄玛乌两门徒的记载，有助我们集中于感恩奥迹的首要特点。这特点即感恩祭是属于光明奥迹的！这特点常应包括于天主子民的敬礼内。这究竟有什么意思？这对灵修和信友生活究竟有何含意？

耶稣自称为「世界的光」(若 8:12)。他这特点在他一生的某些时刻，尤其明显：在他显容和复活时，他的光辉显耀夺目。然而在圣体圣事中，基督的光华是?藏的。圣体圣事是一项超然的「信德奥迹」(mysterium fidei)。可是，正是透过他全然?藏的奥迹，基督成了光明的奥迹；信友靠着这奥迹深入天主的生命里。无独有偶，圣艺大师鲁布莱夫(Rublev)所绘的圣三画像，竟很有意义地把圣体圣事置于圣三生活的中心。

12. 圣体圣事之所以属光明奥迹，首先是因为在每台弥撒中，亦即在圣言和圣体这两张「餐桌」的结合中，圣道礼仪常先于感恩(圣祭)礼仪举行。这连贯来自《若望福音》所载的圣体道理，当中耶稣由介绍自己的基本奥迹开始，继而进入讲解正式的圣体道理：「我的肉，是真实的食物，我的血，是真实的饮料」(若 6:55)。我们知道正是这事令许多听众感到困惑，因而引致伯多禄代表其它宗徒和历代教会，说出这一句话：「主！惟你有永生的话，我们去投奔谁呢？」(若 6:68)。在厄玛乌门徒的故事中，基督亲自采取行动，「他于是从梅瑟及众先知开始」，说明「全部经书」都指向他自己的奥迹(参看路 24:27)。他的话令两位门徒的心感到「火热」，并把他们由忧伤和失望的阴影下拉出来，激起他们与主同住在一起的热望：「主，请同我们一起住下吧！」(参看路 24:29)。

13. 梵二会议的教长们在「礼仪宪章」中表示，切望「圣言的餐桌」，能为信友大量开启圣经的宝库。(9)因此，他们赞成在举行礼仪时，当中的读经尤其要以大家明了的本地话宣读出来。每次在教会内宣读圣经，就是基督亲自向我们说话。(10)梵二会议的教长们同时亦敦嘱主祭，要以圣道礼中的讲道，来阐释天主圣言，并要指出如何在信友生活中实践出来。(11)在梵二会议后四十年举行的圣体年，可谓是一个重要机会，让信友团体在这事上作检讨。以大家听懂的语言来宣读圣经，仍不足够，还须用心宣读，妥善准备，虔诚聆听，细味默想，这样，天主的圣言才能触动和光照我们的生命。

「他们在分饼时认出了他」(路 24:35)

14. 别具意义的是，厄玛乌的两位门徒，经主基督的话妥善准备后，进餐时，便在他简单的「擘饼」动作中，认出他来。当人的思想受到光照，心灵被炙热后，这些标记便能对人「说话」。感恩祭是在「标记」富有动力的背境下，展现它丰盛灿烂的讯息。正是透过这些标记，这奥迹才能以某种方式向信友揭示出来。

正如我在「活于感恩祭的教会」通谕中所说的，重要的是不要忽略这圣事的任何特性。人们常受到诱惑，要令感恩祭迁就自己的喜好，但事实上，他们应设法向这奥迹的特性开放自己才是。「感恩祭是一项厚礼，不能让它的意义变得模糊，及受轻视」(12)。

15. 毫无疑问，感恩祭最明显的特性，就是其「宴席」的特性。感恩祭产生于圣周四晚上，即在一个逾越节晚餐的场合中。就结构而言，感恩祭的特性，在于它同桌共食的意义：「你们拿去吃罢……然后，又拿起杯来……递给他们说：你们都由其中喝罢……」(玛 26:26,27)。这特点清楚表达出：天主愿意与我们共融，以及我们要在这共融中，发展彼此间的共融。

但我们不可忘记，「感恩圣宴」也有深刻和首要的祭献意义。(13)在感恩祭中，基督为我们重现那在加尔瓦略山上一次而为永远的祭献。基督虽以复活主的身分，在感恩祭中临现，却带着他受难的标记，而每台弥撒圣祭，便是他苦难圣死的「纪念」，正如在成圣体圣血后的欢呼词所说的：「我们传报你的圣死，我们歌颂你的复活…」。感恩祭重现过去，与此同时又叫我们朝向未来：当历史终结时，基督的再次来临。这个「末世」特性，令圣体圣事具有引人入胜的动力，并使基督信友满怀希望地完成现世的旅程。

「我同你们天天在一起…」(玛 28:20)

16. 感恩祭的这些特性，都连结在一个最考验我们信德的特性上：「真实」临在的奥迹。遵照教会的整个传统，我们相信耶稣真实临在感恩圣事的饼酒形内。这临在——按教宗保禄六世有力的解释——我们称它为「真实」的，并非否认其它临在，彷彿其它临在不是真实的，而是这临在是最卓越的，因为它是实体的临在，而且既是天主、又是人的基督，整个地临现于他体血的事实中。(14)为此，信德要求我们在圣体圣事前，应意识到自己是在基督面前。正是基督的临在，令感恩祭的其它特性——宴席、逾越奥迹的纪念、末世事物的预尝——具有超越纯粹象征的意义。圣体圣事是基督临在的奥迹；藉此奥迹，实现了耶稣的承诺：他要与我们在一起，直到今世的终结。

庆祝、朝拜、瞻仰

17. 圣体圣事是伟大的奥迹！这奥迹尤其应妥善举行。弥撒圣祭应成为信友生活的中心。每个团体都应设法遵照礼规，在信友的参与下，由不同辅礼人员，各按其分，履行所指定的职务，且要认真注重歌咏和礼仪音乐所应有的神圣性，庄重而得体地

举行圣祭。每个堂区团体，仔细研究应用罗马弥撒经书的原则和礼规，可视为圣体年的其中一项任务。精确跟随礼仪年每个阶段的进展，是透过这神圣「标记」进入救恩奥迹的最佳方法。牧者们应致力从事「释奥」(mystagogica)方式的教理讲授，这工作是教父们所心爱的，能有助信友领会礼仪的动作和说话的意义，协助信友经由标记进入救恩奥迹，并把整个身心沉浸于救恩奥迹之中。

18. 尤其应在弥撒礼仪及在弥撒外的圣体敬礼，培养对基督真实临在的活泼意识，不论声调、举止、行动和整个态度，都要用心见证基督的真实临在。在这事上，礼规提到——我本人最近也多次重申(15)——应重视弥撒礼仪或朝拜圣体中的静默时刻。一言以蔽之，礼仪人员及信友对待圣体的一切态度，都应具有最高的敬意。(16) 临在于圣体柜内的耶稣，应成为一个吸力焦点，吸引越来越多爱慕他的灵魂；他们有足够的耐力，长时间留下来聆听他的声音，甚至感受到他圣心的搏动。「请你们体验，请你们观看：上主是何等的和蔼慈善！」(咏 34:9)。

在这一年中，弥撒外的圣体敬礼应成为每个堂区和修会团体特别努力的事。我们要长时间，俯伏于在圣体圣事内的耶稣前，以我们的信德和爱德，赔补救主在世上多处所受到的忽视、冷漠、甚至凌辱。我们要以朝拜圣体，来加深个人和团体的默观，并运用富于天主圣言的祷文，及古今许多神秘经验者的心得，作为辅助。玫瑰经具有圣经和以基督为中心的深邃意义，亦是我在「童贞玛利亚的玫瑰经」牧函所推荐的祈祷；这种在玛利亚陪伴下和受教于玛利亚的祈祷方式，可以特别适用于朝拜圣体。(17)

应格外热诚庆祝本年度的基督圣体圣血节，并举行传统的圣体巡行。我们尤其要在大街小巷和居所四周，到处宣扬对「降生成人的天主」的信仰：他是我们旅途的同行者。这样表现出我们的知恩报爱，并邀得天主无尽的降福。

第三章 圣体圣事是共融的根源和体现

「你们住在我内，我也住在你们内」(若 15:4)

19. 厄玛乌两门徒请求耶稣与他们留在「一起」。耶稣却以一个更大的恩惠来回应他们：耶稣藉着圣体圣事的方式，住在他们「内」。领受圣体就是与耶稣密切的契合。

「你们住在我内，我也住在你们内」(若 15:4)。这样密切的彼此「寓居」，让我们能以某种方式在世上预尝天国。难道这不就是人类最大的渴望吗？难道这不就是天主要在历史中完成祂救恩计划的方式吗？祂使人心对祂的圣言感到「饥渴」(参看亚:11)；这饥渴只有和祂完全契合才能获得满足。感恩祭的共融礼(领圣体)是要让我们在世上能「饱飨」天主，期待末日在天上完满的实现。

一个饼、一个身体

20. 然而这实现于感恩祭「共融礼」中的特殊密切关系，没有了教会的共融，是不能恰当地被领略或完满地生活出来的。这正是我在「活于感恩祭的教会」通谕反复强调的。教会是基督的身体：我们能否「与基督同行」，全视乎我们能否「与基督的奥体」同行。基督遣发了圣神，为促进和激励这合一。基督自己也不断临在圣体圣事中，以促成这合一。事实上，正是那唯一的感恩祭饼，令我们成为一体。正如保

禄宗徒所肯定的：「因为饼只是一个，我们虽多，只是一个身体，因为我们众人都共享这一个饼」（格前 10:17）。耶稣在感恩奥迹中，按照他在司祭祈祷所指出的模式，把教会建立一个「共融体」：「愿他们在我们内合而为一，就如你在我内，我在你内，为叫世界相信是你派遣了我」（若 17:21）。

21. 感恩祭既是教会合一的泉源，也是她最重要的体现。感恩祭是共融的彰显（*epiphania communionis*）。正为了这原故，教会定下了一些条件，以确保大家能以完满的方式参与感恩圣祭。(18)这各种限制应让我们更明白到，耶稣向我们要求的共融是何等严格。这是按圣统的共融，是基于对不同角色和职务的了解，并藉在感恩经提及教宗和教区主教，来不断加以肯定的。这是友爱的共融，藉着「共融的灵修」培养得来的，令众人都能抱着互相开放、真情、谅解和宽恕的情怀。(19)

「一心一意」（宗 4:32）

22. 每次弥撒圣祭，我们都被邀以《宗徒大事录》所描述教会应常有的共融，作为模范和理想，来衡量自己。这个理想的教会，围绕在宗徒四周，由天主圣言所召集，不但乐于分享精神财富，也乐于分享物质上的财富（参看宗 2:42-47; 4:32-35）。在这圣体年中，主基督邀请我们尽量臻于这样的理想。应以更大的努力，按礼仪所建议的机会，在主教座堂举行「集祷弥撒」（*Missa stationalis*）。这类弥撒由主教主持，连同他的司铎团和执事，并有各阶层的天主子民一起参与：这正是教会的主要「体现」。(20)同样值得称许的，是在其它重要机会，包括在堂区层面，举行这类感恩礼仪，以增进共融意识，并激发热忱。

主的日子

23. 我特别祝愿大家在这一年，能勉力重新发现主日作为主的日子和教会的日子，并充分地如实生活出来。若大家能再次默想一下，我在「主的日子」牧函所写的话，我将会感到十分欣慰。「在主日弥撒中，基督徒特别强烈地再次经历逾越节那晚，门徒聚在一起，复活主显现给他们时的体验（参看若 20:19）。从某种意义来讲，各时代的天主子民，当时都临在于那一小群核心门徒，也就是教会的初果当中」。(21)在这恩宠的一年，司铎在履行牧灵任务时，应格外留意主日弥撒，使能促进整个堂区团体的共融，包括不同的组别、运动、善会等，亦当参与其中，且激发更新的热忱。

第四章 圣体圣事是「传教使命」的原则和方案

「他们遂即动身」（路 24:33）

24. 厄玛乌的两个门徒认出主后，「遂即动身」（路 24:33），去传告他们所见所闻的一切。当他们真正经验过复活主，获得他体血的滋养后，已无法把所经历的喜悦据为己有。与基督相遇的经验，藉感恩祭的亲密机会，继续予以加深，令教会和每一位信友，感到去作证和传福音的迫切性。我在宣布圣体年的讲道词中，引用了保禄的话，强调说：「直到主再来，你们每次吃这饼，喝这杯，你们就是宣告主的死亡」

(格前 11:26)。保禄宗徒把「祭宴」和「宣告」紧密地连在一起：在纪念「逾越奥迹」当中，与基督契合，也意味着有责任去宣扬那实现于礼仪中的「事迹」。(22)每次弥撒礼成时的遣散礼，遂成为派遣礼，驱使信友致力传扬福音，并以基督徒精神影响社会。

25. 感恩祭不但以精神的力量，装备我们去实践这使命，在某意义下，它也为我们指出一个实践的方​​案。感恩祭本身实在代表着一种生活方式，是由耶稣传授给信友的，透过信友的作证生活，在社会和文化中散发光芒。为达致这目的，每位信友必须藉着个人和团体的默想，吸收感恩祭所表达的价值、所启发的态度，及所激励的生活善志。我们何不视之为一个可由圣体年而来的特别委托呢？

感恩

26. 这方案的一个基本元素来自「感恩祭」(eucharistia)一词的含义：感恩行动。在耶稣身上，在他的牺牲里，在他对父的旨意毫无条件的说「是」当中，带着全人类的「是」、「感谢」和「阿们」。教会受托去提醒世人这伟大的真理。这任务在我们的俗世文化，当人类忘记了天主，且吹嘘着自我满足的世代，尤其急需。在日常生活中，在我们工作和生活的家庭、学校、工厂，和各种不同的生活环境里，体现这「感恩」方案，活出这感恩计划，就是要见证：「人类事实」若与造物主失去连系，便毫无意义：「受造之物没有了造物主，势必等于虚无」。(23)这个超凡的连系，令我们要为自己的所有和所是，不断作出「感恩」行动；这正是举行感恩祭的态度。这并不会妨碍世事的合理自主，(24)却让它有一个实在的基础，同时把它放在正确的范围内。在这圣体年，基督信徒要致力见证天主临于人世间。我们不应害怕讲论天主，并要高举信德的标志。「感恩文化」能促进一种对话文化，并从感恩祭中汲取力量和滋养。有人认为在公众场合讲论信仰，会损害国家和民间组织的合理自主，甚至会鼓吹不容异己的态度。这样的想法实属错误。若然在历史上，连信徒都曾在这事上犯了错误，正如我们曾趁禧年的机会所承认的，这不应归咎于「基督徒的根源」，而应归咎于基督徒未能忠于他们的根源所致。谁学会那被钉在架上的基督一样「感恩」，他/她也许会成为殉道者，但总不会沦为迫害者。

团结之途径

27. 感恩祭不仅表达出教会生活内的共融，它更是全人类大团结的方案。教会不断在感恩礼仪中，重振她作为「标记与工具」的意识，这不仅是指与天主的密切契合而言，也是指全人类的团结合一而言。(25)每台弥撒，即使是暗地里举行的，或是在遥远偏僻的地方举行的，常具有普世的价值。参与感恩祭的信友，由圣祭获得力量，在各种生活情况下，成为推动共融、和平及团结的人。我们今日的世界千疮百孔，刚踏进新的千年，便要面对恐怖主义的阴霾和战争的悲剧，为此信友急需从感恩祭这和平学堂中学习，好能在社会、文化和政治生活上，负起不同程度的责任，成为缔造对话与共融的人。

服务最弱小的兄弟

28. 我还有一件事，希望大家关注的，它影响到我们在感恩圣祭中的共融和分享，是否真实；这就是：从参与感恩祭而来的动力，驱使我们以有效的方式，致力建设一个更平等和友爱的社会。在圣体圣事里，天主显示了至大的爱情，推翻了一切支配着人与人关系的权力原则，并彻底肯定了以服务为原则：「谁若想做第一个，他就得做众人中最末的一个，并要做众人的仆役」（谷 9:35）。在若望福音中，我们找不到建立圣体的记载，却找到了「洗脚」的叙述（参看若 13:1-20）；这绝非偶然的事：耶稣俯身为自己的门徒洗脚，这正毫不含糊地说明了圣体圣事的真谛。圣保禄更一语破的地指出，没有具体赈济穷人以见证爱德，这样去举行感恩祭是不合理的（参看格前 11:17-22,27-34）。

所以，我们何不把这圣体年，作为教区和堂区团体，致力为世上贫苦大众，实践爱德服务的特别时刻呢？我想到那蹂躏着数以百万计人类的饥饿问题、那折磨着发展中国家的疫病、老人的孤独、失业者的苦恼，及移民的逆境。这些灾祸以不同程度，也困扰着富裕的地区。我们不要自欺，只有透过彼此相爱，尤其透过我们对急需者的关怀，世人才能认出我们是基督的门徒（参看若 13:35；玛 25:31-46）。我们的感恩礼仪是否真实，全视乎我们能否符合这判断标准。

结论

29. 「啊，神圣的筵席，我们共领基督！」（*O Sacrum Convivium, in quo Christus sumitur!*）圣体年源自教会面对这伟大奥迹而发的惊叹。这惊叹之情，一直弥漫着我的心灵，更流露在「活于感恩祭的教会」通谕。我能够在教宗任职第二十七年即将开始时，邀请全教会以特别的方式，去瞻仰、赞颂和朝拜这不可言喻的圣事，实在是我蒙受的大恩。但愿这圣体年能成为一个宝贵机会，使众人对基督所托付给教会的这无比宝藏，日益领悟。但愿这一年，能激励大家更热切和真诚地举行感恩祭，从而活出一个被「爱」所转化的基督徒生活。

为达到这目标，各地方教会的牧者，可自行决定采取许多行动。礼仪圣事部亦会从旁协助，提供有用的建议和提示。我并不要求大家做额外的事，但所做的一切，都要有深度的内涵。即使圣体年的成果，仅能复兴信友团体的主日弥撒礼仪，并加增弥撒外的朝拜圣体，这恩宠的一年已获得重大成果了。毕竟好事常应朝高看，不要为了平庸的成果而自满，因为我们深知常可寄望天主的助佑。

30. 各位主教同牧，我把这一年委托给你们，深信你们会以使徒的热诚，全力以赴，回应我的邀请。

各位司铎，你们每天都重复念着成圣体的经文，向人们见证和宣布，那临于你们手中的大爱奇迹。你们要遵从这特别恩宠之年的呼吁，每日要怀着首祭时的喜乐和热诚，举行弥撒圣祭，并多次在圣体柜前停下来祈祷。

各位执事，你们为圣言和祭台密切服务，谨望你们在这年主宠满盈。

各位读经员、辅祭员、非常务（特派）送圣体员，你们要更深切体会，那为合宜地举行感恩圣祭，而委托给你们的职务，是何等的恩赐。

我尤其要对各位未来司铎说：你们在修院生活，除设法体验每日参与弥撒圣祭的甘饴外，更应沉缅于与圣体内的耶稣促膝长谈。

各位度奉献生活者，你们因所作的奉献，蒙召度长期的默观生活。请记住，耶稣在圣体柜内等候你们趋近，好能在你们心内，倾注他友谊的亲密经验，只有这样，才能令你们的生活充满意义。

各位信友，你们要重新发现圣体圣事的恩赐，好能在你们世上的日常生活、各自的行业，及所接触的各种处境中，得到光照和力量。你们要重新发现圣体圣事的恩赐，使你们更能完满地活出家庭生活的美妙和使命。

最后，各位青年人，我对你们充满期望，同时再次邀请你们出席将在科隆举行的普世青年节。这次聚会所选的主题：「我们特来朝拜他」（玛 2:2），特别能为你们提示善度这圣体年的态度。你们要怀着青春的热诚、希望和爱的能力，与那位隐藏在圣体圣事中的耶稣相遇。

31. 我们眼前有各位圣者的榜样；他们从圣体中获得滋养，在成全的道路上臻于至善。他们不知多少次体验到这如此伟大的奥迹，以致感动流泪，在圣体前度过不可言喻的「婚礼」般喜乐时刻。至圣童贞圣母一生体现了圣体圣事的道理，她尤其能帮助我们。「教会既以圣母为榜样，因此也蒙召效法她与这至圣奥迹的关系」。(26) 我们所领受的圣体是她圣子的无玷体血：「万福，生于童贞玛利亚的真实身体」（*Ave verum corpus natum de Maria Virgine*）。在这恩宠的一年，教会在玛利亚的扶持下，找到了新的动力，去实践她的使命，愈发体验到圣体圣事是她整个生活的泉源和巅峰。

我诚心祝福各位满溢恩宠及喜乐。

若望保禄二世

二零零四年十月七日玫瑰圣母纪念日

教宗职任第二十六年

发自梵蒂冈

注释

「现代」，45。

参看「现代」，22。

「第三个千年的来临」（*Tertio millennio adveniente*）牧函，55: AAS 87 (1995), 38。

参看「主的日子」（*Dies Domini*）牧函，32-34: AAS 90 (1998), 732-734。

参看「新千年的开始」（*Novo millennio ineunte*）牧函，30-32: AAS 93 (2001), 287-289。

「新千年的开始」，35: AAS 93 (2001), 290-291。

参看「童贞玛利亚的玫瑰经」（*Rosarium Virginis Mariae*, 6-10-2002）牧函，19,21: AAS 95 (2003), 18-20。

「活于感恩祭的教会」（*Ecclesia de Eucharistia*, 17-4-2003）通谕，53: AAS 95 (2003), 469。

参看「礼仪」，51。

参看「礼仪」，7。

参看「礼仪」，52。

「活于感恩祭的教会」，10: AAS 95 (2003), 439。

参看「活于感恩祭的教会」, 10: AAS 95 (2003), 439; 礼仪圣事部, 「救赎圣事」(Redemptionis Sacramentum) 训令(论举行弥撒时应遵守的规则及应避免的事项, 25-3-2004), 38: L'Osservatore Romano, 24 aprile 2004, suppl., p.3。

参看「信德的奥迹」(Mysterium fidei, 3-9-1965) 通谕, 39: AAS 57 (1965), 764; 圣礼部, 「圣体奥迹」(Eucharisticum mysterium, 25-5-1967) 训令(论圣体奥迹的敬礼), 9: AAS 59 (1967), 547。

参看「圣神及新娘」(Spiritus et Sponsa) 文告(梵二「礼仪宪章」四十周年, 4-12-2003), 13: AAS 96 (2004), 425。

参看「救赎圣事」。

参看「救赎圣事」, 137: L'Osservatore Romano, 24 aprile 2004, suppl., p.7。

参看「活于感恩祭的教会」, 44: AAS 95 (2003), 462; 《天主教法典》can. 908; 《东方教会法典》can. 702; 宗座基督徒合一促进委员会, 《合一指南》(Directorium Oecumenicum, 25-3-1993), 122-125, 129-131: AAS 85 (1993), 1086-1089; 信理部, 「遵照教会法律」(Ad exsequendam, 18-5-2001) 书函: AAS 93 (2001), 786。

参看「新千年的开始」, 43: AAS 93 (2001), 297。

参看「礼仪」, 41。

「主的日子」, 33: AAS 90 (1998), 733。

参看基督圣体圣血节讲道(10-6-2004), 1: L'Osservatore Romano, 11-12 giugno 2004, p.6。

「现代」, 36。

参看「现代」, 36。

参看「教会」, 1。

「活于感恩祭的教会」, 53: AAS 95 (2003), 469。