



主，請同我們一起住下罷

禮儀聖事部 聖體年建議及提示





主，請同我們一起住下罷

禮儀聖事部 聖體年建議及提示



目錄

引用文件及縮略語	i
導言	1
第一章 參考依據	
聖體信仰	4
感恩聖祭及彌撒外的聖體敬禮	5
感恩祭靈修	6
瑪利亞——「舉行感恩禮」的教會圖像	7
見證感恩聖事生活的聖人	8
第二章 禮儀項目	
主日	11
復活慶典夜間禮儀及復活期領聖體	12
聖周四	13
基督聖體聖血節	13
感恩聖祭及時辰頌禱禮	14
朝拜聖體	14
— 朝拜聖體與聖經	
— 朝拜聖體與時辰頌禱禮	
— 朝拜聖體與玫瑰經	
— 聖體降福	
聖體巡遊	17
聖體大會	17

第三章 感恩祭靈修指引	
聆聽聖言	18
悔改	19
紀念	21
祭獻	22
感恩	24
基督的臨在	25
共融及愛德	27
靜默	29
朝拜	30
喜樂	32
傳教使命	33
第四章 牧靈活動及任務	
主教團	36
教區	36
堂區	38
朝聖中心	39
修道院、修會團體	40
修院及培育院	41
善會、運動、團體	42
第五章 文化活動	
歷史研究	43
建築物、紀念碑、圖書館	43
聖藝、聖樂、著作	43
總結	46

引用文件及縮略語

梵蒂岡第二屆大公會議

- 「禮儀憲章」 (*Constitutio Sacrosanctum Concilium*) , 1963 — [禮儀]
「教會憲章」 (*Constitutio Lumen Gentium*) , 1964 — [教會]
「天主的啟示教義憲章」 (*Constitutio Dei Verbum*) , 1965 — [啟示]

禮書

- 《羅馬彌撒經書》「彌撒經書總論」 (*Missale Romanum, Institutio generalis Missalis Romani*) , 2002 — [彌撒經書總論]
《羅馬彌撒經書》「彌撒讀經集總論」 (*Missale Romanum, Ordo Lectionum Missae*) , 1981 — [讀經集總論]
「羅馬禮書」《彌撒外領聖體及聖體敬禮》 (*Rituale Romanum, De sacra communione et de cultu mysterii eucharistici extra Missam*) , 1974 — [彌撒外]
《主教行禮守則》 (*Caeremoniale Episcoporum*) , 1984 — [主教行禮]
「羅馬禮書」《祝福禮典》 (*Rituale Romanum, De Benedictionibus*) , 1985 — [祝福]
《時辰頌禱禮》「時辰頌禱禮總論」 (*Liturgia Horarum, Institutio generalis de Liturgia Horarum*) , 1985 — [時辰]
《基督徒入門禮典》 (*Ordo initiationis christianae adultorum*) , 1972 — [入門]
《敬禮聖母彌撒集》 (*Collectio Missarum de Beata Maria Virgine*) , 1987 — [聖母彌撒]
《聖母像加冕禮典》 (*Ordo coronandi imaginem B. Mariae Virginis*) , 1981 — [加冕]

若望保祿二世文件

- 「活於感恩祭的教會」通諭 (*Ecclesia de Eucharistia*) (17-4-2003) — [活於感恩祭]

- 「主，請同我們一起住下罷」牧函 (*Mane nobiscum Domine*) (7-10-2004) —〔聖體年〕
- 「主的日子」牧函 (*Dies Domini*) (31-5-1998) —〔主日〕
- 「新千年的開始」牧函 (*Novo Millennio ineunte*) (6-1-2001) —〔新千年〕
- 「童貞瑪利亞的玫瑰經」牧函 (*Rosarium Virginis Mariae*) (16-10-2002) —〔玫瑰經〕
- 「聖神和新娘」牧函 (*Spiritus et Sponsa*) (4-12-2003) —〔聖神〕
- 「『關切』自動詔書百周年手諭」 (*Chirografo per il centenario del Motu Proprio "Tra le sollecitudini" sulla musica sacra*) (22-11-2003) —〔關切百周年〕
- 「奉獻生活」勸諭 (*Vita consecrata*) (25-3-1996) —〔奉獻〕
- 「2004年世界和平日文告」(8-12-2003)

其他文件

- 保祿六世，「信德的奧蹟」誦諭 (*Mysterium fidei*) (3-9-1965) —〔信德〕
- 保祿六世，「喜樂於上主」勸諭 (*Gaudete in Domino*) (9-5-1975) —〔喜樂〕
- 《天主教教理》，1992 —〔教理〕
- 聖禮部，「聖體奧蹟」訓令 (*Eucharisticum mysterium*) (25-5-1967) —〔聖體〕
- 禮儀聖事部，「救贖聖事」訓令 (*Redemptionis Sacramentum*) (25-3-2004) —〔救贖〕
- 禮儀聖事部，「民間敬禮指南」，2002 —〔民間〕
- 禮儀聖事部，「復活慶典公函」 (*Lettera circolare sulla preparazione e celebrazione delle feste pasquali*) (16-1-1988) —〔復活〕
- 奉獻生活及使徒團體部，「由基督再出發：第三個千年中革新奉獻生活」訓令，(19-5-2002) —〔由基督再出發〕
- 教育部，「修院中禮儀訓練」訓令，(3-6-1979) —〔修院禮儀〕

導言

玫瑰經年結束僅一年，教宗又發起一個新行動：**聖體年**（2004年10月至2005年10月）。這兩個行動是連貫的，二者皆源自教宗在「新千年的開始」(*Novo Millennio ineunte*) 牧函向全教會提出的牧靈指引：秉承梵二大公會議和二千禧年的精神，把瞻仰基督聖容列為教會急務的核心（參看「聖體年」牧函，第一章）。

事實上，教宗在「童貞瑪利亞的玫瑰經」(*Rosarium Virginis Mariae*) 牧函，已邀請我們以瑪利亞的目光和心境，去瞻仰基督的聖容。他繼續頒發了「活於感恩祭的教會」(*Ecclesia de Eucharistia*) 通諭，把我們領到整個信友生活的「泉源」和「頂峰」，敦囑我們要以更大的熱忱，來舉行和朝拜感恩聖事。與這通諭有關的「救贖聖事」(*Redemptionis Sacramentum*) 訓令，重申眾人**有責確保舉行感恩禮儀時，能相稱於這至偉大的奧蹟。**

以「主，請同我們一起住下罷」(*Mane nobiscum Domine* 7-10-2004) 牧函而展開和定向的**聖體年**，正是個大好的牧靈機會，進一步提醒全體信友，要以這神妙的祭獻和聖事，作為他們生活的中心。

教宗把舉行聖體年的具體細節，留待各地方教會自行安排。但他也邀請本禮儀聖事部，提出一些「建議及提示」（參看〔聖體年〕29），以輔助所有負責推行聖體年的人士，包括牧者和各階層的牧靈工作者。

本輔助文件的特色，不在於詳盡無遺地羅列一切，只為提供一些基本的行動建議，有時僅指出有關範圍和主題，以作提醒。其中一章提出「感恩祭靈修」的議題，希望在教理講授和培育工作上，至少能產生激勵作用。其實重要的不僅是注重感恩祭的禮儀，更要以一個真正的「感恩祭靈修」作生活方案。

我們一方面感謝教宗這分「厚禮」，更要把聖體年的成功，託付於天主之母的代禱。我們受教於這位「富有感恩祭精神的女性」，要重振面對基督體血奧蹟的「驚訝」，整個教會也要以更大的熱忱來活出這奧蹟。

第一章 參考依據

1. 聖體年所涉及的領域，及所推行的活動，範圍極廣，結合了教會內基督徒生活的多方面。感恩聖事並非眾多「主題」之一，而是信友生活的中心。「舉行彌撒，是基督及按聖統制組織起來的天主子民的行動。對普世教會、地方教會，和每位信友而言，彌撒實是整個基督徒生活的中心。彌撒是天主在基督內，聖化世界的行動高峰，也是人們在聖神內，藉聖子基督，欽崇天主聖父的敬禮高峰。此外，順著禮儀年的循環，在彌撒聖祭中紀念救贖奧蹟，且以某種方式，使之活現在我們眼前。其他所有禮儀行動，及信友生活的一切行動，都與彌撒聖祭有關，並由此發源，亦歸宗於此」（〔彌撒經書總論〕16）。

在這一年，對感恩聖事的特別關注，會改變和支配教會生活上的基本活動；這些活動是涉及教會整體及其個別成員的。教宗也親自強調這觀點，把聖體年的構思，置於整體牧靈方案來看；這方案即他在籌備二千禧年時，向教會建議的。這方案以基督和聖三論為中心，而且由「新千年的開始」牧函開始，每年逐步「清楚展現」出來。「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。」（〔聖體年〕10）。

根據這方案，聖體年活動的策劃，應考慮到各種環境，並要多方合作。我們在本章將非常扼要地，重申一些神學和牧靈「觀點」，作為其後建議和提醒的「參考依據」。

聖體信仰

2. 聖體聖事這個「信德的奧蹟」（參看〔活於感恩祭〕，第一章），要在聖經啟示，及教會傳承的光照下來理解。另一方面，引證聖經和聖傳，也是必需的，好使聖體聖事展現出它「光明奧蹟」的特性（參看〔聖體年〕，第二章）。我們要以某種方式，重溫福音中兩位「厄瑪烏門徒」經歷的「信德歷程」，這正是教宗所選的聖體年「圖像」。事實上，聖體聖事屬光明奧蹟，不僅因為它需要並意味天主聖言的光照，而且「擘餅禮」本身，也幫助我們領會天主聖三的奧蹟：因為在基督死而復活的逾越事件上，並在其後的感恩祭「紀念」中，天主以最崇高的方式，顯示自己是愛情的天主。

聖體年首先是個好機會，讓教會加強她對聖體信仰所作的教理講授。這教理講授應注意到以下項目：

- 在聖經方面：要注意舊約有關這奧蹟的「預備」，以及新約有關這聖事的建立和不同特徵（例如參看《彌撒讀經集》為敬禮聖體彌撒的各段聖經選讀）；
- 在聖傳方面：由教父及至其後的神學發展，包括教會訓導，尤其是特倫多大公會、梵二大公會議等，以至近期的訓導文獻。個別教會可參照《天主教教理》，依據書中的權威和指示，擬定自己的教理講授進程；
- 藉講解「彌撒規程」和《彌撒外領聖體及聖體敬禮》所載的禮節和禱文，引導人更深入了解，藉禮儀所舉行的奧蹟，亦即所謂的「釋奧」；
- 靈修歷史提供了極豐富的教理講授，尤其說明聖體聖事的信仰和禮儀，如何在眾聖人的生活上，表達出來（參看〔活於感恩祭〕62）；
- 聖藝見證了對聖體奧蹟的信仰。

感恩聖祭及彌撒外的聖體敬禮

3. 基督創立了感恩聖祭，教會由他手中接受了這奧蹟，並以自己訂定的方式舉行這聖祭（參看〔彌撒經書總論〕及〔讀經集總論〕）。彌撒外的聖體敬禮，與感恩聖祭密切連繫，並為了這聖祭而存在。

「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」（〔聖體年〕17）。

下述是聖體年中，牧靈工作者應特別「檢討」的地方。這檢討有助我們以更合宜的方式舉行聖祭，並促進對聖體奧蹟的虔誠敬禮。除上述的基本文件外，最近公布的「救贖聖事」訓令，也有很大的幫助。我們在這裡僅以「要點」列出：

- 禮儀場所：聖堂、祭台、讀經台、座位……；
- 會眾：「完整、有意識、主動」參與的意義和方式（參看〔禮儀〕14）；
- 不同的角色：司祭以基督名義（*in persona Christi*）行動；執事；其他職務及工作；
- 禮儀慶典的動力：來自聖言和聖體的滋養（參看〔讀經集總論〕10）；
- 舉行感恩禮儀與各聖事、聖儀、殯葬禮……的關係；
- 內在和外在的參與：尤其要遵守「靜默時刻」；
- 歌詠和音樂；
- 遵守禮規；
- 給病人送聖體及臨終聖體（參看〔彌撒外〕）；
- 朝拜聖體、個人祈禱；
- 聖體巡遊。

上述各點，尤其宜於聖體年提出檢討。當然要事事達到最高標準，在團體的牧靈生活而言，絕非易事，但仍需勉力而為。「即使聖體年的成果，僅能復興信友團體的主日彌撒禮儀，並加強彌撒外的朝拜聖體，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」（〔聖體年〕29）。

感恩祭靈修

4. 教宗在紀念「禮儀憲章」四十周年而頒布的「聖神及新娘」（*Spiritus et Sponsa*）牧函，表示極希望在教會內發展出一種「禮儀靈修」。這種靈修借助禮儀來滋養和引導生活，令信友生活成為真正的「屬靈敬禮」（參看羅 12:1）。若不努力培養「禮儀靈修」，禮儀行動便容易淪為「儀式主義」，糟蹋了由禮儀獲得的恩寵。

這點對感恩祭而言，尤其如此，因為「教會活於感恩祭」。事實上，舉行感恩祭的目的，是要人在基督內和教會內、藉聖神的能力而生活。必須關注如何由感恩祭禮儀，推至感恩祭生活：由這「奧蹟」的信仰，發展至生活的革新。為了這原故，這份輔助性文件，也有名為「感恩祭靈修指引」的一章。在這文件開首的「參考依據」部分，我們宜列出這方面的要點：

- 感恩祭是靈修生活本身的頂峰及泉源（*culmen et fons*），凌駕於各色各樣的靈修途徑之上；
- 經常領受感恩聖事的滋養，使人能回應個人召叫和地位上的聖寵（非常務〔特派〕送聖體員、夫婦及父母、度奉獻生活者……），並照亮生活的各種情況（喜樂與痛苦、難題和計劃、疾病和考驗……）；

- 愛德、融洽、友愛，這些都是感恩聖事的效果，彰顯出人在聖事內與基督的契合；另一方面，在恩寵的狀況下實踐愛德，正是圓滿地舉行感恩祭的必要條件：因為感恩祭不僅是共融的「泉源」，更是這共融的「彰顯」（參看〔聖體年〕，第三章）；
- 基督在各人內和在我們之間，作我們的伴侶，激勵我們在日常生活中為他作見證，促進建設一個更平等和友愛的社會：感恩聖事是傳教使命的原則和方案（參看〔聖體年〕，第四章）。

瑪利亞——「舉行感恩禮」的教會圖像

5. 「如果我們想重新發現，教會與感恩聖祭彼此密切相連的必要性，及各種豐富的意義，就不能忽視教會之母及教會的楷模——聖母瑪利亞」。若望保祿二世在「活於感恩祭的教會」通諭，以這樣的話作通諭第六章的開端，重申瑪利亞與感恩聖事之間，及她與教會之間，保持著深厚的關係；這教會也是藉感恩聖事而生活的。我們與那位「與我們同在、並為了我們的天主」相遇時，也與童貞瑪利亞相遇。

聖體年也是個有利時機，讓我們去深刻反省感恩奧蹟的這特色。為了徹底活出感恩禮儀的意義，並讓它深刻地影響我們的生活，最好莫過於「學習」瑪利亞這位「富於感恩祭精神的女性」。

在這事上，重要的是謹記教宗在「童貞瑪利亞的玫瑰經」牧函（15），論及「與瑪利亞一起效法基督」所說的話：聖母「令我們很自然地融入基督的生命中，讓我們仿如『呼吸』到他的感受」。另一方面，教宗也在「活於感恩祭的教會」通諭說，我們在感恩祭紀念基督聖死的同時，在某方式下，也獲賜瑪利亞這大恩，因

為耶穌被釘在十字架時，已把瑪利亞賜給代表我們的若望（「看，你的母親」若 19:27）。「在感恩祭中紀念基督的死亡，也要求繼續領受這項恩賜。這表示，也要如同聖若望一樣，接受瑪利亞作為我們的母親。也表示我們承諾要肖似基督，受教於他的母親，接受她的陪伴。在我們每一次舉行感恩祭時，瑪利亞都偕同教會，並以教會之母的身分臨在。」（〔活於感恩祭〕57）

這些都是值得我們在聖體年特別默想的課題（參看〔聖體年〕31）。

與聖母一起參與感恩聖祭，並在聖祭中延續以聖母作典範的崇敬心情，這些在《敬禮聖母彌撒集》「總論」（12-18）都有論及。

見證感恩聖事生活的聖人

6. 教宗在「新千年的開始」牧函中（30），敦囑教會要以「聖德」為整個牧靈工作的目標。這完全集中於感恩聖事靈修的一年，肯定對這目標大有幫助。感恩聖事令我們成聖，沒有了感恩聖事的生活，便沒有聖德可言。「那吃我的人，也要因我而生活」（若 6:57）。

這一項真理，得到全體天主子民的「信仰意識」（*sensus fidei*）所見證。但聖人們卻以獨特的方式予以見證，他們的一生反映出基督的逾越奧蹟。若望保祿二世在「活於感恩祭的教會」（62）中寫道：「親愛的弟兄姊妹，讓我們進到聖人們的學校，他們是真正恭敬聖體的偉大詮釋者。在他們身上，聖體聖事的神學為實際生活有了極輝煌的成果。它『有感染性』，也可以說它『溫暖我們的心』。」所有聖人都是如此。

然而諸聖當中，有些卻享有聖神的特恩，特別熱心敬禮聖體。他們對聖體的熱愛還感染了身邊的人（參看〔聖體年〕31）。熱愛聖體的典範多不勝數：就如安提約基雅的聖依納爵（S. Ignatius）、聖安博（S. Ambrosius）、聖伯爾納多（S. Bernardus）、聖多瑪斯（S. Thomas d'Aquinas）、聖巴斯加（S. Pasquale Baylón）、聖亞爾豐素（S. Alfonsus Maria de Liguori）、聖女加大利納（S. Caterina de Siena）、聖女大德蘭（S. Teresa d'Avila）、聖伯多祿儒里安愛麥（S. Petrus Julianus Eymard）、聖比約彼特拉基納（S. Pius de Pietrelcina），以及古今的「聖體烈士」，例如聖達濟斯（S. Tarcisius）、聖尼各老彼埃奇（Nicholaus Pieck）及同伴、聖伯多祿瑪多納多（S. Petrus Maldonado）等。

聖體年讓我們有機會重新發現這些「見證」，他們當中有些廣為普世教會所共知，有些則在個別地方教會較多人認識。神學研究亦該以聖人為對象，因為聖人的一生是極寶貴的「神學資源」（*locus theologicus*）：因為在諸聖身上「天主向我們講話」（參看〔教會〕50）。另一方面，聖人的屬靈經驗（參看〔啟示〕8），得到了教會查驗的保證，有助我們對「奧蹟」的領會。在聖人的啟發和楷模下，我們能更易把握這恩寵的一年，保證它必會產生美滿的成果。

第二章 禮儀項目

7. 感恩聖事在整個聖事體系中，屬基督徒入門禮的高峰，它照亮了其他的聖事，且是眾聖事的會聚點。禮儀本身也預備或規定——除懺悔聖事外——各聖事可以或應該與感恩祭連結一起舉行（參看各禮典的「總論」；〔救贖〕75-76）。

時辰頌禱禮也可以配合感恩祭舉行（參看〔時辰〕93-97）。

隱修院院長的祝福、會士的發願、貞女的奉獻、正式或非常務教會職務的任命、殯葬禮……等聖儀，按例也常在彌撒中舉行。聖堂及祭台的奉獻禮，也在感恩祭中進行。

還有其他的祝福禮，也可以在彌撒中進行（參看〔加冕〕；〔祝福〕28）。

雖然有些祝福禮、敬禮或熱心神工，規定不可在彌撒內進行（參看〔祝福〕28；〔彌撒外〕83；〔救贖〕75-79；〔民間〕13, 204），但事實上，沒有一項信友的祈禱，與教會最崇高、且是信友不可少的祈禱——感恩祭無關的。各種私人禱文，及不同形式的民間敬禮，其真正意義無非是預備人參與感恩祭，或是把感恩祭的效果延續於生活上。

我們將扼要列舉一些與感恩祭有關的日子、時期和祈禱形式。

主日

8. 主日是「最原始的慶節」，是「整個禮儀年度的基礎與核心」（〔禮儀〕106）。「如果我們能全面了解主日的重要性及意義，在某一方面看來，主日就成為信友生活的綜合，以及善度此生活的條件」（〔主日〕81）。

主日既是復活主基督的日子，所以也是紀念基督信仰根基的日子（參看格前 15:14-19）。「主日是復活的日子，不只是紀念一件過去的事件，而是慶祝復活的主活生生地臨在於他自己的子民當中。為了適當地宣揚這臨在，並且生活出來，光是基督門徒個別地祈禱，暗自在心中紀念基督的死亡與復活，那是不夠的。（……）因此眾人聚在一起，充分表達教會（*ekklesia*）的特性，是很重要的：教會是復活主所召集的」（〔主日〕31）。感恩聖祭實為主日的核心所在。

復活主的顯現與感恩祭的關係，尤其可見於厄瑪烏兩門徒的事蹟上（參看路 24:13-35）；他們被基督引導，藉聆聽他的聖言和分享「擘餅」，深深地走進他的奧蹟中（參看〔聖體年〕）。耶穌所作的舉動：「拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們」（路 24:30），正是他在最後晚餐時所做的，而且仍在我們的感恩祭中，藉司祭繼續這樣做。

主日彌撒的固有特性，及它對信友生活的重要，要求我們要特別細心準備，好讓人感受到這是**教會的彰顯**（參看〔主日〕34-36；〔活於感恩祭〕41；〔新千年〕36），而且可稱得上是興高采烈、引人入勝和充分參與的慶典（參看〔主日〕50-51）。

重振各團體的主日感恩禮儀，應是這特別一年的首要任務。若能至少做到這一點，並且加強彌撒外的聖體敬禮，那麼聖體年已有了重大收穫（參看〔聖體年〕23, 29）。

復活慶典夜間禮儀及復活期領聖體

9. 復活慶典的夜間禮儀，是整個禮儀年度的核心。感恩聖祭是這慶典的「巔峰，因為它是逾越聖事，亦即十字架祭獻的紀念，及復活主基督臨在的圓滿實現，基督徒入門禮的完成，及永恆逾越宴會的預嘗」（〔復活〕90）。

教會敦囑我們，舉行復活慶典的夜間禮儀時，切勿倉卒行事，卻要用心使每項禮節和經文，都能盡量發揮其意義，尤其是在領受共融聖事時，因為就在此刻，信友完整地參與這神聖之夜所慶祝的奧蹟。因此之故，教區主教除要完全遵照禮規來衡量情況和合宜外（參看〔救贖〕100-107），應安排信友在夜間禮儀中兼領聖體聖血，好能完全彰顯感恩聖事的標記（參看〔復活〕91, 92）。

復活節八日慶期和所有復活期的主日彌撒，對新領洗的信友尤為重要（參看〔入門〕37-40, 235-239）。按照慣例，復活期的主日，是兒童舉行初領聖體的好機會（參看〔復活〕103）。應鼓勵尤其在復活八日慶期內，為病人送聖體（〔復活〕104）。

復活期內，牧者應提醒信友，按教會的規定，應在復活期內領聖體（參看《天主教法典》920條）。然而，不應使信友以「最低限度」（minimalist）的心態去理解這規定，卻應視這樣的參與感恩祭確實是必要的；這樣的參與感恩祭，應關乎整個生活，且至少要經常在每個主日表現出來。

聖周四

10. 聖油彌撒的價值是顯而易見的，按傳統應在聖周四舉行（為了牧靈理由，可提前在另一天舉行，惟須接近復活節：參看〔主教行禮〕275）。除邀請教區不同區域的司鐸與主教一起共祭外，還應力邀信友參與，並在這彌撒中領聖體（參看〔復活〕35）。

為了提醒尤其司鐸們，有關聖周四的感恩奧蹟，教宗若望保祿二世在即位之初，已開始每年撰寫一封「致司鐸書函」（在2003年更寫了「活於感恩祭的教會」通諭）。

為了這日的特殊意義（參看〔主教行禮〕97），應把整個注意力，尤其放在「主的晚餐」彌撒所紀念的各項奧蹟上：建立聖體聖事，建立公務司祭職，及主耶穌的愛德誠命。

有關聖周四晚的彌撒、彌撒後的聖體巡遊及朝拜聖體，可在「復活慶典公函」（44-57）及「民間敬禮指南」（141）中，找到適切的禮儀和牧靈指引。

基督聖體聖血節

11. 這節日是「教宗烏爾班諾四世，於1264年推廣給整個拉丁教會的。一方面，是為了針對相反基督真實臨在聖體內的異端道理，另一方面，也是一項熱心敬禮聖體運動的最後成果」（〔民間〕160）。

基督聖體聖血節的建立，在天主子民中激發了一些新的聖體敬禮，至今一直如此（參看〔民間〕160-163）。這些敬禮當中，尤以典型的聖體巡遊為顯著，它延續感恩聖祭，讓基督信友「公開見證他們對聖體聖事的信仰和崇敬」（〔彌撒外〕101；參看《天主教法典》

944 條)。所以，「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遊。我們尤其要在大街小巷和居所四周，到處宣揚對天主降生成人的信仰：他的降生是為作我們旅途上的同行者；這樣表現出我們的知恩報愛，並邀得天主無盡的降福」（〔聖體年〕18）。

耶穌聖心節，可視為另一個具有鮮明感恩聖事特色的節日。

感恩聖祭及時辰頌禱禮

12. 「**時辰頌禱禮將感恩奧蹟——『整個信友生活的中心及頂峰』——所顯示的讚頌、感謝、救恩奧蹟的紀念、祈求及天國光榮的預嘗，都展延到全日每一個時辰。**

感恩禮儀的舉行，藉時辰頌禱禮而能更聖善地完成，因為感恩禮儀有效舉行的必要素質，如信德、望德、愛德、虔誠和犧牲的精神，都在時辰頌禱禮中適當地獲得激勵和培養」（〔時辰〕12）。

以團體方式舉行時，若環境許可，可把某一時辰頌禱，按現行指引和規定，與彌撒結合起來舉行，如晨禱、日間禱、晚禱等（參看〔時辰〕93-97）。

朝拜聖體

13. 為給病人送聖體而保存基督聖體的做法，養成信友一項值得嘉許的習慣：在聖體櫃前收斂祈禱，朝拜真實臨在於聖體聖事的基督。教會鼓勵牧者和信友朝拜聖體，因為這敬禮極能表達出「舉行主基督的祭獻」，以及「基督長存於聖體內」，這兩個事實的極密切關係（參看〔彌撒外〕79-100；〔活於感恩祭〕25；〔信德〕；〔救贖〕129-141）。

在生活的和真實臨於聖體聖事內的主耶穌前祈禱，能使人與基督的契合日趨成熟：讓人更有效地參與感恩聖祭，並把聖祭激發的崇拜和生活態度，延續下來。

按教會的傳統，朝拜聖體可有以下不同形式：

- 簡單拜訪保存於聖體櫃內的聖體聖事：出於對主臨在的信仰，與基督作簡短會晤，以默禱為特徵；
- 按禮規以聖體光座或聖體盒來明供聖體，作延長或短暫的朝拜；
- 恆久朝拜聖體、四十小時朝拜聖體、或其他方式：牽涉整個修會團體，聖體善會，或整個堂區，並有足夠機會，讓人以不同方式，流露對聖體的虔敬（參看〔民間〕165）。

14. **朝拜聖體與聖經**—「明供聖體的時間，應安排禱文、歌詠、讀經，使信友以熱誠的祈禱朝拜主基督。為培養親密的祈禱，要選用合適的聖經章節，配以講道或簡短的勸言，好引導信友對聖體奧蹟作更深的了解。也希望信友以歌詠來答覆天主的話，並在適當時刻配以神聖的靜默時間」（〔彌撒外〕95）。

15. **朝拜聖體與時辰頌禱禮**—「明供聖體時間較長時，可在聖體前誦念部分時辰頌禱，尤其是主要部分。因為時辰頌禱禮使彌撒中獻給天主的讚頌與感謝，延伸到一天不同時辰；同時又將教會的祈禱導向基督，並藉著基督以全世界的名義導向天父」（〔彌撒外〕96）。

16. **朝拜聖體與玫瑰經**—「童貞瑪利亞的玫瑰經」牧函，叫我們重視玫瑰經顯著的基督特色，進一步協助我們克服，把玫瑰經視為純粹聖母敬禮的看法：玫瑰經是以瑪利亞的目光和心境，與她一起，並按她的模範，去瞻仰基督的奧蹟。

雖然在明供聖體時，不應作其他敬禮聖母或聖人的熱心神工（參看〔民間〕165），但教會訓導之所以不禁止念玫瑰經，正是為了玫瑰經的這特性，且要多加強調和發展。教宗為了聖體年而這樣寫道：「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」（〔聖體年〕18；參看〔救贖〕137；〔民間〕165）。此外，「童貞瑪利亞的玫瑰經」牧函第三章所提的各要點，更應在牧靈工作上，重新發現和加以推廣。聆聽一段聖經、靜默反省、在「聖母經」中加上突顯耶穌聖名的短誦、唱出「聖三光榮經」、結束時向基督作短禱、甚至採用「應答禱文」（litany）的方式……，以上的方法，不論是在簡單的朝拜聖體，還是在明供聖體時，都有益於在聖體前祈禱應有的默觀精神。反之，倉卒地誦念玫瑰經，而沒有足夠時間默想有關奧蹟，又或沒有適當地以基督為中心，都妨礙人與親臨於聖體聖事內的基督交往。

至於聖母德敘禱文，則是另一種敬禮行為，本身與玫瑰經並無必然的連繫（參看〔民間〕203），在聖體前宜以直接向基督的禱文（如耶穌聖心禱文、基督聖血禱文等）取代它。

17. **聖體降福**—聖體巡遊和明供聖體，若有司鐸或執事在場，通常都以聖體降福作結束。若只有其他禮儀人員或負責明供聖體者在場，朝拜聖體完畢，便把聖體請回聖體櫃內（參看〔彌撒外〕91）。

由於聖體降福並非一項獨立的聖體敬禮，舉行前必須有短暫的明供聖體，讓信友可作祈禱和靜默。「禁止純為了舉行聖體降福，而明供聖體」（〔彌撒外〕89）。

聖體巡遊

18. 在民間的大街小巷舉行聖體巡遊，有助信友體會，自己是與主同行的天主子民，一路上向人宣布自己信仰這「與我們同在、並為了我們的天主」（參看〔救贖〕142-144；〔民間〕162-163）。這巡遊尤其宜於**基督聖體聖血節**舉行。

舉行聖體巡遊時，必須遵守禮規，以維護聖體聖事的尊嚴，並保障對這聖事的崇敬。這些規則關乎巡遊的進行，以確保沿途的裝飾、花卉、歌詠和祈禱，都能表達出對主的信仰和讚頌（參看〔彌撒外〕101-108）。

聖體大會

19. 聖體大會是信德和愛德的標記，是對聖體敬禮的特殊表達方式，「應視之為祈禱的一『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，在愛德和合一的連繫下，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」（〔彌撒外〕109）。

為了確保聖體大會順利進行，在籌備和舉行時，都應仔細考慮《彌撒外領聖體及聖體敬禮》（110-112）的指引。

第三章 感恩祭靈修指引

20. 論到感恩祭靈修，非這幾頁文字所能交代的。在此僅提出一些「要點」，深信各地方教會會繼續探索，以激勵和找到更豐富的內容，好擬定要進行的教理講授和培育工作。事實上，重要的不僅是舉行感恩聖祭，還要以真正的「感恩祭靈修」來作生活的方案。

聖體年是個好時機，讓我們開拓視野，超越典型的儀式層面。正因感恩聖祭是信友生活的核心，所以不能把感恩祭的精神，關閉在聖堂的四壁內，卻要滲透參禮者的生活。基督聖體聖事是為了建樹基督奧體——教會，而賜與我們的。我們從感恩祭禮儀學習到的感恩祭精神，應在靈修生活中，按各人的召叫和身分，加以陶成。感恩聖事是所有基督信徒的滋養，無分年齡和身分。

以下思想，均來自彌撒禮儀的拉丁經文，可為大家指示出一些反省路線。謹望這樣能突顯出：禮儀靈修的特色，是以禮儀所用的標記、禮節和經文為基礎，並在它們內找到肯定和豐富的滋養。

21. 聆聽聖言

「上主的話」 (*Verbum Domini*)

結束每篇讀經時所說的「上主的話」，提醒我們出自天主口中的話，是何等重要。它雖然是天主默感的話，卻不應視作「遙遠」的文字，而是生活的話，是天主用來呼召我們的。這真正是「天主與他子民交談的時間。在這交談中宣揚救恩的奇事，並且不斷重申盟約的要求」 ([主日] 41)。

聖道禮儀是感恩祭不可少的組成部分(參看[禮儀]56; [主日]39-41)。我們聚集在禮儀聚會中，為聆聽主對我們全體，及對每一個人，所要說的話。他此時此地向我們說話，而我們則以信德來聆聽，相信惟他有永生的話；他的話就是我們步履前的明燈。

參與感恩祭就是聆聽於主，為能實踐他向我們顯示和要求的一切，以及他願意我們生活出來的一切。在聖堂誦讀聖經時，我們聽到天主對我們說話(參看[禮儀]7)，而聆聽主聖言的成果，要在我們日常生活中，日趨成熟(參看[聖體年]13)。

聆聽的態度，是靈修生活的起始。信仰基督，就是聽從他的話，並付諸實行。靈修就是順從聖神的聲音——他是我們心中的導師，引領我們進入全部真理，不僅指要認識的真理，而且是要實踐的真理。

為真能在聖道禮儀中聆聽主的聖言，必須加強心靈耳目的靈敏度。個人有計劃的依時讀經，而非留待有空閒時間才讀，這是禮儀中聆聽主聖言的最佳準備。為了不讓感恩聖祭中聽到的聖言，在步出聖堂時由我們心靈消散，必須找出延長聆聽主聖言的好方法。天主藉我們日常生活的境遇，以無數方式，讓我們想起他的話。

22. 悔改

現在我們大家認罪，虔誠的舉行聖祭(*Agnoscamus peccata nostra ut apti simus ad sacra mysteria celebranda*)

上主，求你垂憐，基督，求你垂憐 (*Kyrie eleison, Christe eleison*)
主、天主、天主的羔羊，聖父之子；除免世罪者，求你垂憐我們

(*Domine Deus, Agnus Dei, Filius Patris, qui tollis peccata mundi, miserere nobis*)

除免世罪的天主羔羊，求你垂憐我們 (*Agnus Dei qui tollis peccata mundi: miserere nobis*)

主，我當不起你到我心裡來 (*Domine non sum dignus ut intres*) ……

上述經文告訴我們，感恩禮儀充滿懺悔特色。它不僅出現在彌撒開始時的「懺悔禮」，以不同格式的懺悔詞，呼求上主的仁慈恕宥，更出現於「光榮頌」中向基督的呼求，又在「擘餅禮」時詠唱的「羔羊頌」，以及在分享感恩祭宴前，向上主所作的懇禱。

感恩祭激發悔改，並淨化懺悔的心靈。我們自慚形穢，切願獲得天主的寬恕，但同時也知道，彌撒中的懺悔禮並不取代告解聖事，因為後者是人犯了大罪，要與天主和教會和好的唯一、通常方式。

這種精神態度，要在我們的日常生活中，藉省察良心而不斷延續，即要不斷把自己的思、言、行為和缺失，跟耶穌的福音作對照。

透徹了解自己的卑污，可讓我們擺脫自滿，保持在天主前的真誠坦蕩，引領我們宣認天父的仁慈，為我們指出應走的路，導引我們去領受懺悔聖事。這態度更激發我們讚美和感恩之情，教我們要愛近人，體恤他人的軟弱，並樂意寬恕別人。耶穌勸我們，在奉獻禮品前要與兄弟修好（參看瑪 5:23-24）；保祿教導我們，在參與感恩聖祭前要自我檢討（「人應省察自己，然後才可以吃這餅，喝這杯」〔格前 11:28〕），這些話都要認真銘記於心。沒有培養這態度，便會忽略感恩祭的其中一項重要特點。

23. 紀念

上主，因此我們紀念你聖子的救世苦難，和他神奇的復活、升天
(*Memores igitur, Domine, eiusdem Filii tui salutiferae passionis necnon mirabilis resurrectionis et ascensionis in caelum*) (感恩經第三式)

「基督徒從開始便舉行感恩祭。雖然隨著時代的變遷，也有不同的禮儀傳統，但感恩祭的本質從未改變，因為我們自知受命於主，為主的命令所約束；他在受難前夕吩咐說：『你們要這樣做，來紀念我』〔格前 11:24-25〕」（〔教理〕1356）。

感恩祭明確來說，是主死亡和復活的「紀念」。教會舉行感恩祭，就是紀念基督，包括他所言所行的一切，他的降生、死亡、復活和升天。在他身上，我們紀念整個救恩史，即那以舊盟約所預示的救恩歷史。

我們紀念天主——父、子、聖神——在過去和現在，為全人類所做的一切：由他的創造，至他在基督內的「再創造」；同時期待基督在時間終結時的再來，為把一切總歸於他。

感恩祭的「紀念」，由禮儀延伸至我們的生活態度上，驅使我們為天主在基督內賜與我們的一切，不斷作出感恩的紀念。由此產生充滿「感恩」之情的生活，深明什麼是「白白得來的」，及由此而來的「責任」。

事實上，紀念天主過去和現在為我們所做的一切，使我們在靈修旅途上獲得滋養。「天主經」的話，提醒我們是天父的子女，是耶穌的兄弟姐妹，是受那傾注在我們心中的聖神所印記的。

感念本性的恩賜（生命、健康、家庭……），能令我們常懷知恩之情，自知有責要善用它們。

感念聖寵的恩賜（洗禮和其他聖事；基督徒德行……），能令我們常懷知恩之情，自知不應白費這些「天賦」，卻要令它們結出美果。

24. 祭獻

這就是我的身體。這一杯就是我的血，新而永久的盟約之血。（*Hoc est Corpus meum. Hic est calix Sanguinis mei novi et aeterni testamenti*）

至仁慈的聖父，我們因著你的聖子——我們的主耶穌基督，懇求你收納並降福這些禮物、這些獻儀、這些神聖無玷的祭品（*Te igitur, clementissime Pater, per Iesum Christum, Filium tuum, Dominum nostrum, supplices rogamus ac petimus, uti accepta habeas et benedicas haec dona, haec munera, haec sancta sacrificia illibata*）

主，求你垂念……所有在場的人，他們的信德和虔誠，是你所深知的。我們為他們，或他們為自己和親友，將這讚頌之祭奉獻給你（*Memento, Domine, ...omnium circumstantium, quorum tibi fides cognita est et nota devotio, pro quibus tibi offerimus: vel qui tibi offerunt hoc sacrificium laudis*）

主，所以我們懇求你，惠然收納，你的僕人和你全家所奉獻的這項禮品（*Hanc igitur oblationem servitutis nostrae, sed et cunctae familiae tuae*）（感恩經第一式）

我們以感恩的心情，獻上這具有生命的聖祭（*Offerimus tibi, gratias referentes, hoc sacrificium vivum et sanctum*）（感恩經第三式）

感恩祭是基督逾越祭獻的聖事。由降孕童貞聖母胎中開始，直至十字架呼出最後一口氣為止，耶穌的一生是個不斷的全燔祭，沒有一刻不在承行父的旨意。這一切的高峰，就是基督在加爾瓦略山上的犧牲：「每次在祭台上舉行『基督——我們的逾越羔羊——在十字架上所作的祭獻』〔格前 5:7〕，就是實行我們得救的工程」（〔教會〕3；〔教理〕1364）。

這個唯一和永遠的祭獻，真實臨現於聖體聖事中。事實上，「基督的祭獻和感恩祭的祭獻，是一個獨一無二的祭獻」（〔教理〕1367）。

教會把自己的祭獻，結合於基督的祭獻，為在基督內成為一心一體，而領受聖體聖事，便是這事實的標記（參看〔活於感恩祭〕11-16）。參與感恩祭、遵從所聆聽的福音、領受主的體血，這都表示要把自己的生活，藉著基督、偕同基督、在基督內，變成中悅天主的祭獻。

正如感恩祭的禮儀行動，是建基於基督在世時，一次而為永遠地所作的祭獻（參看希 5:7-9），並以聖事的形式重現出來，同樣我們參與聖祭時，也應獻上自己的生活。教會在感恩祭中獻上基督的祭獻，同時也與基督一起獻上自己（參看〔禮儀〕48；〔彌撒經書總論〕79, f；〔活於感恩祭〕13）。

因此，感恩祭的祭獻特性，使我們負起生活上的責任。祭獻的靈修正由此而來，那就是自我奉獻、知恩及犧牲精神，這是基督徒生活所要求的。

我們帶往祭台上的餅和酒，象徵著我們的生活：要如同基督一樣，並按照基督給門徒的誡命而生活，意味著因此要承受痛苦和責任。

領受基督的體血，象徵著我們說「我在這裡」，並讓主在我們內思想、說話和行動。

感恩祭獻的靈修，應滲透我們整日的生活：工作、與人來往、我們所做的千萬事情；對夫婦、父母、子女來說，就是善盡各人的召叫；對身為主教、司鐸、執事的人來說，就是獻身於自己的職務；對度奉獻生活者來說，就是作見證。大家都應以「基督徒精神」忍受身體和精神上的痛苦，並負起責任，按福音價值，在各個層面，建設人間社會。

25. 感恩

我們時時處處感謝你，實在是理所當然的，並能使人得救（*Vere dignum et iustum est, aequum et salutare, nos semper et ubique gratias agere*）

在他受難的前夕，即他建立自己逾越祭獻的聖事之夜，耶穌拿起餅來，感謝了，把餅擘開，遞給他的門徒…耶穌的感恩行動，在我們每次舉行感恩祭時重現出來。

“*eucharistia*”這個希臘詞，正是感恩的意思（參看〔教理〕1328）。在「感恩經」頌謝詞的對答中，這特點表露無遺：司祭邀請說：「請眾感謝主、我們的天主」，信友回應說：「這是理所當然的」。感恩經的「頌謝詞」，常以一句特別的話，告訴我們這禮儀聚會的目的：「主、聖父……我們時時處處感謝你，實在是理所當然的，並能使人得救……」。

這些固定了的話，一方面告訴我們在禮儀中所做的是什麼，同時說出在基督內重生的信友，絕不可缺少的態度：感恩正是那些自知白白被愛、被更生和獲寬恕者應有的態度。我們時時處處感謝天主，實在是理所當然的。

由此，散發出感恩的靈修精神，感謝天主所賜之恩（生命、健康、家庭、聖召、聖洗等）。

感謝天主不僅限於大時大節，而是「恆常」感謝：聖人們在考驗中感謝天主，在殉道時也感謝天主。聖西彼廉（S. Cyprianus）下令手下，把二十五個錢幣交給劊子手，感謝他施以十字架之恩……（《殉道錄》3-6，九月十六日讀經日課）。為活於感恩祭精神的人，生活上每一個境況，都是感謝天主的適當時刻（參看〔聖體年〕26）。

時時「處處」感謝：包括在日常生活的每個境況、家居、工作地點、醫院、學校……。

感恩祭也教導我們，要與普天下的基督信徒聯合一起，並結合於基督自己的感恩，向天主呈上謝忱。

26. 基督的臨在

願主與你們同在（*Dominus vobiscum*）

主，願光榮歸於你（*Gloria tibi, Domine*）

基督，我們讚美你（*Laus, tibi Christe*）

基督，我們傳報你的聖死，我們歌頌你的復活，我們期待你光榮地來臨（*Mortem tuam annuntiamus, Domine, et tuam resurrectionem confitemur, donec venias*）

請看天主的羔羊……。主，我當不起……（*Ecce Agnus Dei... Domine, non sum dignus...*）

「舉行彌撒時，基督在他教會內臨在的主要方式，逐漸顯示出來：首先他親臨於因他的名聚在一起的信友團體內；然後，在聖堂中宣讀和解釋聖經時，他也親臨於他的話中；他還親臨在聖職人員身上；尤其親臨於聖體聖事內：因為在聖體聖事內，是人而天主的整個基督，以完全特殊的方式實體地、持續地臨在。基督在餅酒形內的這種臨在，稱為『真實的臨在，這並不是說要排除其他的臨在方式，視之為不真實，而是說，這是一種卓越的臨在』〔〔信德〕39〕」（〔彌撒外〕6）。

「尤其應在彌撒禮儀，及在彌撒外的聖體敬禮上，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」（〔聖體年〕18）。

聖事是不可見之事的可見標記，具有它所表示的事實。感恩聖事首先是「天主的工程」（*opus Dei*），是上主藉聖神的德能，此時此地向我們所言所行的一切（參看〔教理〕1373）。我們為了表達自己相信主真實的臨在，舉例來說，在聆聽讀經後的對答中，向主說：「基督，我們讚美你」，又在領主體血前說：「主，我當不起你到我心裡來，只要你說一句話，我的靈魂就會痊癒」。

參與感恩聖祭，應能令我們如同宗徒遇見復活主之後說：「我們看見了主！」（若 20:25）。領受基督的體血，就是與復活主合一——他是永生的靈醫，是未來光榮的保證。

天主與我們同在；他的臨在、溫暖、光明，應存留在我們內，並在我們的整個生命中透射出來。與基督契合，能幫助我們「看見」天主在世上臨現的標記，並把他「揭示」給我們所遇到的人。

27. 共融及愛德

同聲歡呼（*Una voce dicentes*）

求你使我們領受了聖子的聖體聖血之後，得以充滿他的聖神，在基督內成為一心一體（*Concede, ut, qui Corpore et Sanguine Filii tui reficimur, Spiritu eius Sancto repleti, unum corpus et unus spiritus inveniamur in Christo*）（感恩經第三式）

「彌撒規程」（*Ordo Missae*）以「會眾」（*Populo congregato*）一詞來開始。而彌撒開始時的十字聖號，表示這會眾是以天主聖三之名所召集的。

眾人聚集在同一地方，舉行神聖奧蹟，是對天父的回應。他藉基督召喚他的子女聚集到自己身邊，並把他們置於聖神的愛內。

感恩祭並不是個人的行動，而是基督的行動：他以不可解的婚姻連繫，常與教會契合一起（參看「聖體年」，第三章）。

在聖道禮儀中，我們共同聆聽天主的聖言；這是所有實踐聖言者團結共融的泉源。

在聖祭禮儀中，我們藉著餅酒，獻上自己的生活；正是教會的這個「共同」獻禮，在神聖奧蹟中，讓我們能與基督共融結合。

藉著聖神德能的行動，基督的祭獻實現於教會的奉獻中（「請垂顧你教會的奉獻，並接受這贖罪的犧牲」）；藉著基督、偕同基督、在基督內，成為中悅天父的唯一精神祭獻。與這「具有生命的聖祭」聯繫的結果，表現於領聖體：「求你使我們領受了聖子的聖體聖血之後，得以充滿他的聖神，在基督內成為一心一體」（感恩經第三式）。

教會共融這源源不絕的泉源，正是聖若望以葡萄樹與枝條的比喻，及聖保祿以奧體的比喻，來加以說明的。感恩祭產生教會（參看〔活於感恩祭〕），令她充滿天主的愛德，並激勵她實踐愛德。在呈獻餅酒時，也一併呈上金錢的獻儀，或為窮人的其他禮品，這事提醒我們，感恩祭是團結共濟和分享的承諾。有關這一點，教宗作出這樣的呼籲說：「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？」（〔聖體年〕28）。

禮儀祈禱雖涉及個別參禮者，卻常冠以「我們」的字眼：這是新娘讚頌和懇求的聲音——**同聲歡呼**（*una voce dicentes*）。

參禮者的共同姿勢，表現出同一團體各成員間的共融。「參禮者共同的姿勢，是參禮團體各成員間合一的標記，表達並培養參禮者心靈的態度與意識」（〔彌撒經書總論〕42）。

領受共融聖事前（或如聖安博禮儀，在呈獻禮品前）的互祝平安，表達出「教會的共融」；「教會的共融」為在聖事內與基督共融是必需的。領受共融聖事的效果，就是建樹教會，這是聖三共融的可見反映（參看〔活於感恩祭〕34）。

這便是共融靈修之所在（參看〔新千年〕43-45）：這共融是領聖體的**應有條件**，亦是聖體聖事所激發的（參看〔聖體年〕20-21）。

夫婦的共融，以感恩聖事作其典範，並藉參與聖祭而獲得淨化和滋養。

教會牧者們的服務，以及信友對他們訓導的服從，都由感恩聖祭獲得強化。

患病信友也是藉參與感恩祭，實現與基督苦難的結合。

我們「偏離正道」後，透過和好聖事皈依，最後也是以領聖體作圓滿共融。

教會內不同神恩、職能、服務、組別和運動間的共融，都是靠神聖的感恩奧蹟，獲得維繫。

堂區內參與各種活動、服務、善會人士間的共融，也是藉著參與同一感恩聖祭，而表達出來。

在地上締造和平、諒解、和睦的努力，也是靠聖體聖事獲得支援，這聖事即「那為了我們、並與我們同在的天主」。

28. 靜默

你應在上主前靜默，安心期待他（*Quiesce in Domino et exspecta eum*）（詠 37:7）

在禮儀的規律中，靜默對收斂、內化和心禱是必需的（參看〔聖體年〕18）。靜默並非魂遊太虛或心不在焉，而是專心、接受，及回應那在此時此地向我們說話和行動的天主。詠 37:7 提醒我們說：「你應在上主前靜默」。

事實上，各種不同的祈禱——讚頌、懇求、嘆息、呼號、哀禱、謝恩——都是在靜默中開始形成的。

在感恩祭各不同時刻中，最意義深長的靜默是在聆聽天主聖言後（參看〔讀經集總論〕28；〔彌撒經書總論〕128, 130, 136），及尤其在領受主體血後（參看〔彌撒經書總論〕164）。

在某意義下，在聖體聖事前收斂，作朝拜、祈禱和默想，就是把感恩禮儀中的靜默時刻，延續至禮儀以外。

在退省及靜修日的靜默，及隱修傳統的靜默，難道不是延續那富於感恩祭特色的靜默嗎？這些靜默讓主的臨在扎根我們內，並帶來效果。

我們必須由禮儀經驗上主的靜默（參看〔聖神〕13），發展至靜默的靈修，在生活上發揮默觀的精神。若沒有靜默的習慣，說話會萎靡，淪為噪音，甚至造成混亂。

29. 朝拜

他們俯伏在坐於寶座的那位前，朝拜那萬世萬代的永生者（*Procidebant ante sedentem in trono et adorabant viventem in saecula saeculorum*）（默 4:10）

我們在感恩禮儀中採用的姿勢——站立、坐下、跪著——反映出內心的態度。團體祈禱的姿勢，能產生共鳴作用。

站立表明天主子女的自由。這自由是復活主基督賜給我們的；他把我們從罪惡的奴役中拉了起來。**坐下**表示心悅誠服的接納，就像瑪爾大的妹妹瑪利亞一樣，坐在耶穌腳前靜心聆聽他的話。**跪著**或**俯伏**表示在至高者前、在主前，自謙自卑（參看斐 2:10）。

司鐸和信友在聖體前下跪（參看〔彌撒經書總論〕43），表示他們相信主耶穌真實臨於聖體聖事內（參看〔教理〕1387）。

地上的禮儀，藉著神聖的標記，反映著天上聖所舉行的禮儀，效法天上長老們「俯伏在坐於寶座的那位前，朝拜那萬世萬代的永生者」（默 4:10）。

我們在感恩祭中，朝拜那位「為了我們、並與我們同在的天主」。這種崇拜之情應該延續下去，並見於我們所言、所行和所想的一切。我們常遇到奸險的誘惑，要令我們沉迷於現世的事務上，這好比要我們屈膝叩拜偶像，而不再只朝拜天主。

耶穌在曠野反駁誘惑他朝拜偶像的邪魔，他的話應在我們日常生活的言行思想，找到回響：「你要朝拜上主，你的天主，惟獨事奉他」（瑪 4:10）。

在聖體前屈膝下跪，朝拜那讓我們與他分享逾越聖宴的羔羊，能令我們不向人手所造的偶像下拜，並鼓勵我們以忠信、柔順、崇敬，來服從那位我們承認為教會及世界的唯一真主。

30. 喜樂

為此，我們偕同所有天使歡躍讚美你，
不停地歡呼：聖、聖、聖

(*Et ideo, choris angelicis sociati,
te laudamus in gaudio confitentes: Sanctus*)

因此，宇宙萬物欽崇你，
向你高唱新歌……

(*Propter quod caelestia tibi atque terrestria
canticum novum concinunt adorando...*) (基督聖體聖血節頌謝詞二)

「基督徒的喜樂，本質上是在精神上，分享那受光榮的耶穌基督內心的喜樂」(〔喜樂〕2)，「這種分享主基督的喜樂，與舉行感恩奧蹟是分不開的」(〔喜樂〕4)，尤其是在「主日」舉行的感恩聖祭。

「主日感恩祭的慶節特色，把基督藉聖神恩賜給他教會的喜樂，表達出來。喜樂正是聖神的果實〔參看羅 14:17；迦 5:22〕」(〔主日〕56)。

彌撒中有許多元素，突顯出與基督和弟兄相遇所帶來的喜樂。有些喜樂流露於說話(如「光榮頌」和「頌謝詞」)。有些則顯露於動作和慶節的氣氛中(歡迎、鮮花裝飾、按禮儀時期選用合適的配樂)。

表達心中喜樂的方式之一，就是歌唱。它並非感恩祭的一種外在陪襯(參看〔彌撒經書總論〕39；〔主日〕50；〔關切百周年：論聖樂〕)。

感恩祭會眾舉行神聖奧蹟時，與那天上的會眾聯合一起：這天上的會眾滿懷喜樂，歌頌那曾被宰殺、卻永遠活著的羔羊，因為和他一起不再有悲痛，不再有哀號，不再有憂傷。

「歌唱彌撒」，不僅是在彌撒中歌唱；它能讓我們體驗到，主耶穌到來，為的是要和我們共融契合，「為使他的喜樂存在我們內，使我們的喜樂圓滿無缺」(參看若 15:11; 16:24; 17:13)。主，你以你的臨在，令我們充滿了喜樂！

感恩禮儀的喜樂，反映於主日，教我們要在主內喜樂，且要時常喜樂；要體會兄弟友愛相聚的喜樂，要與兄弟分享那獲賜的喜樂(參看〔主日〕55-58)。

參與完感恩祭，卻讓憂傷控制自己，那是何等的矛盾！基督徒的喜樂，並不否認痛苦、掛慮、磨難；否則，這是可笑和幼稚的。播種時的哭泣淚，讓我們明白到收穫時的歡呼聲。聖周五的苦難，教我們期待復活清晨的喜樂。

感恩聖事教導我們要與他人一同喜樂，而不要把那獲賜的喜樂據為己有。那為了我們、並與我們同在的天主，在我們憂傷、痛苦和磨難中，印上了他臨在的標記。他召叫我們去與他契合，並在我們受磨難時安慰我們，為使我們能安慰那些在各種困難中的人(參看格後 1:4)。

31. 傳教使命

信友禱文 (*Oratio universalis*)

上主，你實在是神聖的，
……因為你藉著聖子，……

以聖神的德能，
……不斷為你召集子民，
好能時時處處，
向你呈上純潔的祭獻
(*Vere Sanctus es, Domine,*
...quia per Filium tuum,...
Spiritus Sancti operante virtute,
...populum tibi congregare non desinis,
ut a solis ortu usque ad occasum
oblatio munda offeratur nomini tuo) (感恩經第三式)
願全能的天主……降福你們……彌撒禮成
(*Benedicat vos omnipotens Deus... Ite, missa est*)

教會由不同語言、民族和國家的信徒組成。教會是耶穌委託宗徒實踐使命的成果，而且教會仍不斷接受這傳教的使命（參看瑪 28:16-20）。「教會從十字架祭獻的延續中，並從她在感恩祭與基督體血的共融中，汲取了履行使命所需要的精神力量。因此感恩祭是所有福傳工作的泉源和高峰，因為福傳工作的目標，就是人與基督的共融，以及在基督內，人與天父和聖神的共融」（〔活於感恩祭〕22）。

在「信友禱文」、「感恩經」，以及在求恩彌撒的禱文中，教會舉行禮儀時所作的祈求，胸懷普世，關心到人類的喜樂與憂傷、窮人的困苦與呼號，以及遍地對正義與和平的渴求（參看〔聖體年〕27-28）。

感恩祭結束時的遣散禮，並非純粹通告禮儀行動的結束。禮成的降福，尤其採用隆重降福時，提醒我們離開聖堂，是被派遣到世

上，見證自己是「基督徒」。教宗提醒我們說：「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」（〔聖體年〕24）。「主，請同我們一起住下罷」（聖體年）牧函的第四章，指出聖體聖事是「傳教使命」的原則和方案。

與基督相遇的經驗，並非埋在地裡的「塔冷通」，而是用來結出言行的果實。福傳工作和傳教士的見證，有如一股以感恩祭宴為中心的力量，散發出去（參看〔主日〕45）。傳教就是以令人信服的方式，把基督帶到我們生活、工作、辛勞、受苦的境況中，讓福音精神成為歷史的酵母，及促使人類關係達致團結和平的「方案」。「若果不與聖體聖事保持恆常的關係、不去領受這聖化人的神糧、不去依賴這傳教活動所不可缺少的支持，教會又怎能實現自己的召叫呢？要向普世傳揚福音，就先要有一班『精於』舉行、朝拜和瞻仰感恩聖事的宗徒。」（若望保祿二世，「二零零四年普世傳教節文告」3）

要宣講基督，又怎能不經常回到神聖奧蹟，去認識他呢？

要見證基督，又怎能不從領受基督聖體這泉源，汲取滋養呢？

要分擔教會的使命、克服個人主義的危險，又怎能不與那團結信友、甚至聚合眾人的感恩聖事相連繫呢？

感恩聖事被稱為傳教使命的食糧，實在很合理。在這意義下，厄里亞先知獲賜的食物，是一個好寫照。這食糧使厄里亞先知不畏艱辛，長途跋涉，去完成他的使命：「他賴那食物的力量，走了四十天四十夜，一直到了天主的山曷勒布」（列上 19:8）。

第四章 牧靈活動及任務

32. 個別主教、主教團、修會長上，要為大家提供善度聖體年的指示（參看〔聖體年〕5,29）。

下面所列的建議及提示，只有導引作用。

33. 主教團

- 提供突顯聖體年意義的合適資料和活動（尤其為不能獨力而為的教區），以協助司鐸和信友作反省，並解決當地有關感恩聖事在教義及牧靈上的迫切問題（司鐸的缺乏、某些司鐸對每日彌撒日趨冷淡、對主日彌撒失去興趣、忽略聖體敬禮……）。
- 衡量電視和電台轉播感恩祭的形式和質素（參看〔主日〕54）。這類廣播尤其對無法參與彌撒的人是很有幫助的（攝製準繩、優良旁述、注重禮儀的優雅和莊重，切勿混以爭議的做法，或過分注重排場）。
- 關注以電視和電台轉播的其他祈禱形式（鼓勵直接在聖堂內朝拜聖體，以免信友滿足於收看電視轉播的朝拜聖體）。
- 建議每個教區舉行聖體年開幕及閉幕儀式。
- 邀請各大學、神學院、研究所、修院，對感恩聖事作深入研究。
- 推行全國聖體大會。
- 尤其鼓勵司鐸參與各項活動，甚至是全國的活動。

34. 教區

- 按照為普世教會訂定的時間，選定適合本教區的日子，正式舉行聖體年的隆重開幕及閉幕儀式：建議可在主教座堂（或另一適宜地方），以「集禱站」（*statio*）方式舉行，並由主教主禮；若認為適合，可在另一聖堂或附近適合地方開始，然後詠唱聖人禱文，及以巡遊形式，走到舉行儀式的地點（例如參看〔主教行禮〕261）。

- 按禮儀年度的日期和環境，善用由主教主持的「集禱站彌撒」（*Missa stationalis*），作為地方教會在感恩禮中共融的標記（參看〔聖體年〕22）。
- 邀請教區各牧靈部門、機構和委員會（教理、禮儀、聖藝、聖樂、學校、病人、社會服務、家庭、聖職人員、奉獻生活、青年、各項運動……等），在聖體年內至少共同推行一項特定活動。
- 鼓勵舉辦聖體大會（反思和祈禱的聚會）。
- 善用聖職人員的聚會（尤其是聖油彌撒、每月退省、教區或代牧區聚會、周年退省、持續培育），深入研究感恩聖事的各方面，包括牧靈和靈修的層面在內。
- 在耶穌聖心節，為司鐸成聖舉行世界祈求日時，要強調感恩聖事的重要。
- 促進對聖人聖女的認識，尤其那些與本教區有特別關係，且以熱愛聖體聞名，並曾宣講或著書論述這奧蹟者。
- 認識保存於本教區不同聖堂和博物館內、有關聖體敬禮的聖藝：油畫、雕塑、聖相、祭台、聖體櫃、祭器等。舉辦聖藝展覽、學習班、出版有關刊物。
- 加增恆久朝拜聖體，並為此指定合適的聖堂及小堂，列明有此敬禮的地點，設法令這些地方，尤其能在方便信友的時段開放（參看〔聖體年〕18）。
- 尤應鼓勵青年人，把第二十屆普世青年節的主題：「我們特來朝拜他」（瑪 2:2），與聖體年連結起來（參看〔聖體年〕30）。宜於接近聖枝主日前，組織一次教區的青年朝拜聖體活動。
- 在教區周報、期刊、網頁、地區的電台和電視廣播中，開設有關感恩聖事專欄或特輯。

35. 堂區

遵照教宗的呼籲，應藉聖體年，盡量令主日感恩祭，在堂區獲得應有的重視，使堂區成為名實相符的「感恩祭團體」（參看〔禮儀〕42；〔聖體年〕23；〔主日〕35-36；〔聖體〕26）。

為了這原故，我們建議以下各點：

- 在需要時，要整頓或妥善安排聖祭禮儀場所（祭台、讀經台、聖所），以及保存聖體處（聖體櫃、朝拜聖體小堂）；提供禮儀書；務使感恩聖事的標記，真切鮮明及優雅美觀（祭服、祭器、聖堂用品）。
- 加強或成立堂區禮儀小組。照顧正式委任的禮儀服務人員，或非常務（特派）送聖體員，輔祭和聖詠團等。
- 特別關注禮儀歌詠；留意教宗最近頒布有關聖樂手諭的指示（參看〔關切百周年〕）。
- 按禮儀年各時期，尤其在四旬期和復活期，舉辦特別的培育聚會，以感恩聖事對教會和信友生活的關係為主題；其中，準備初領聖體對成人和兒童都是很好的培育機會。
- 重溫「彌撒經書總論」（參看〔聖體年〕17）和「彌撒讀經集總論」；《彌撒外領聖體及聖體敬禮》；近期頒布的「活於感恩祭的教會」通諭，以及隨後的「救贖聖事」訓令。
- 推行「聖堂儀態」教育：進聖堂應如何舉止；向聖體下跪或深鞠躬；收斂的氣氛；舉行彌撒時，提示信友應有內在的參與精神，尤其在特定時刻（靜默時刻、領聖體後的個人祈禱時刻），並教導信友如何外在參與（誦念或詠唱全體的歡呼詞和經文）。至於兼領聖體聖血，則應遵照現行規定（參看〔禮儀〕55；〔彌撒經書總論〕281-287；〔救贖〕100-107）。
- 適切地舉行本堂區聖堂的祝聖周年紀念日。

- 重新發現「自己」的堂區聖堂，認識慣常在當中見到的事物：祭台、讀經台、聖體櫃、聖相、玻璃窗、大門等的導賞活動。可見的聖堂事物，有助我們瞻仰那不可見的天主。
- 推動聖體敬禮，及聖體前的個人和團體祈禱，並指出一些實際方式（參看〔聖體年〕18）：朝拜聖體、明供聖體和聖體降福、四十小時朝拜聖體、聖體巡遊。以合宜的方式，在聖周四主的晚餐後，善用延長朝拜聖體的機會（參看〔民間〕141）。
- 在特定的機會，提議舉行特別敬禮（徹夜朝拜聖體）。
- 檢視為病人送聖體的頻率和尊敬態度。
- 讓大家認識教會有關臨終聖體的道理。
- 對那些生活於不妥當狀況下，在彌撒中不能領受感恩聖事的信友，給予他們靈修生活的支援。

36. 朝聖中心

聖體年也直接對各朝聖中心發出籲請：它們的存在，原是為了向信友提供獲得救恩的豐富方法。應在這些中心，熱切宣講天主聖言，合宜地推動禮儀生活，尤其是感恩聖祭和懺悔聖事，以及促進其他獲得認可的民間敬禮（參看《天主教法典》1234條1項；〔民間〕261-278）。

在這聖體年內，有關聖體奇蹟，及專注聖體敬禮的朝聖中心，將特別吸引信友和朝聖者。

- 感恩聖祭既是朝聖中心各項活動（傳揚福音、愛德服務、文化）的支柱，若要獲得豐富的成果，便應：
 - 引導朝聖者，由朝聖中心的特殊敬禮開始，進而與基督作深入的相遇；
 - 盡心舉行模範的感恩禮儀；

- 方便不同組別，能參與同一感恩禮儀。要留意所有細節，如有需要，也可用不同語言。可採用曲調較容易的額我略歌詠，尤其是彌撒常用經文部分，特別是信經和天主經（〔民間〕268）。
- 保持收斂氣氛，並領導公共朝拜聖體，以確保在聖體聖事前有祈禱的機會。應在聖體櫃所在位置，放上適合的標誌，讓人容易察覺出來（參看〔彌撒經書總論〕314-317；〔救贖〕130）。
- 鼓勵信友領受懺悔聖事，應盡量確保在方便信友的時段，能有司鐸在場聽告解（〔民間〕267）。

37. 修道院、修會團體

感恩聖事既與奉獻生活有密切關連（參看〔奉獻〕95；〔由基督再出發〕26），聖體年應能激勵個人和團體，更堅定於自己的聖召和使命。

所有會規和會憲，都有規定或勸諭會士，要每天參與彌撒和熱心敬禮聖體。

- 聖體年是個好機會，在指定時間去反思和檢視以下各點：
 - 團體感恩禮儀的質素；
 - 遵守禮規的忠誠程度；
 - 本修會的聖體敬禮傳統，及這敬禮的現況；
 - 個人的聖體敬禮情況。
- 在會祖的生活和著作上，重新發現他們所實踐和教導的聖體敬禮。
- 要問問自己：作為度奉獻生活者，在所服務的堂區、醫院、護理院、教育機構、監獄、靈修中心、接待所、朝聖中心、修道院中，能為感恩祭生活作何見證？

- 自我檢討：有否跟隨教會多次訓導的方向（參看〔主日〕36），參與堂區的主日彌撒，並盡量響應所生活教區的牧民工作。
- 加增朝拜聖體的時間（參看〔聖體年〕18）。

38. 修院及培育院

這特別的聖體年，對教區及修會，為培育未來司鐸和執事的團體和培育院來說，也有它的要求（參看〔聖體年〕30）。

分享聖言和聖體的神糧，能使人日趨成熟地回應聖召，更易於接受天主委託給他的使命，作天主子民的牧者（〔修院禮儀〕8-27 及其「附錄」30-41）。

感恩聖事不但支持修生們每日的培育，更讓他們知道，感恩祭是日後職務的核心。

必須注意的事項：

- 促成神學培育，與感恩奧蹟靈修經驗的整合，並令它不斷內在化。
- 注重彌撒聖祭在內心和外表上的參與。
- 認識感恩禮儀的禮節和經文所表達的禮儀神學。
- 有關彌撒禮儀的實際知識，尤其是如何正確舉行彌撒：禮儀空間的作用、彌撒各部分經文的類型和誦念方式、各禮節如何銜接、彌撒經書的各部分、年中每天舉行感恩祭的規範、不同經文的合法選擇。
- 熟習拉丁文和額我略歌詠，好能在有需要時，運用拉丁文來祈禱和詠唱，抓緊教會的祈禱傳統。
- 加強個人和團體的朝拜聖體，並以不同方式進行，包括明供聖體在內。

- 聖體櫃應安置在合宜地點，以促進個人祈禱。

39. 善會、運動、團體

人們為了共融、友愛和分享的精神而加入善會，這當然與感恩奧蹟不無關係。當中更有些善會，明確標示與感恩聖祭、至聖聖體或聖體敬禮有關。

這些善會、組別和運動，各有不同神恩，但都是為了建樹教會，及促進她的活力。他們與堂區的關係，當正常地表現於每周參與堂區的主日彌撒（參看〔聖體年〕23；〔主日〕36）。

聖體年：

- 籲請各善會，最終要反省、檢視、深化和革新它們的傳統規章。
- 是加強對感恩聖事作「釋奧教理講授」（*catechesis mystagogica*）的良機。
- 激發我們作更長時間的朝拜聖體，吸引他人參與推行聖體敬禮的使徒工作。
- 邀請我們把祈禱和愛德服務結合在一起。

第五章 文化活動

40. 這一章是刻意概略的，但並不表示無關重要。本章之所以如此扼要，尤其是因為涉及文化領域時，無可避免要面對各地方教會的不同情況，各有特定的文化背境，多采多姿的文化遺產、獨特性和歷史。有待各地方教會，把本章扼要提述的事項體現出來。但大家都明白到，應把握聖體年的機會，激勵眾人去重新發現，感恩聖事不論在過去還是現在，都能深刻影響人類文化。

41. 歷史研究

神學院、公教大學和其他高等學府，可對這聖事作廣泛的研究。尤其是神學院，要設法把感恩聖事的聖經和教義基礎研究，結合於基督徒的生活、尤其是聖人的生活；這研究是富於啟發性的。

42. 建築物、紀念碑、圖書館

許多主教座堂、修道院、朝聖中心，以及不少聖堂，本身已代表著一項「文化遺產」，而且多次成為散播文化的中心。在這觀點下，聖體年可激勵我們，關注這些文化和藝術傳統所突顯的感恩聖事主題，默想它們，並把它們推介給別人認識。

可與教會或非教會機構和組織（大學、學院、研究所、文化界、出版界），合辦各類展覽會、研討會和出版活動。

43. 聖藝、聖樂、著作

帶有感恩祭主題的聖藝，一方面見證了對感恩聖事的信仰，另一方面也把這信仰傳遞給天主子民。這類的例子多不勝數，由羅馬地窟內的著名壁畫，以至東、西方教會歷來以感恩聖事為主題的作品。

認識這些傳統，能讓人明白在從前的世代，「感恩聖事」的主題，如何啟發了藝術創作，亦可拿它們來與現代作品互相比照。

我們僅提出一些主題範圍：

聖藝方面：

- 祭台、聖體櫃、小堂
- 壁畫、彩石鑲嵌畫、小插圖、油畫、雕刻、掛氈、刺繡
- 祭器：聖爵、聖體盒、聖體盤、聖體光座
- 服飾：祭服、祭台圍裙、聖體傘、聖體旗
- 聖體巡遊制服及座駕
- 聖周四安放聖體的專用裝飾

聖樂方面：

- 彌撒曲
- 讚美詩
- 繼抒詠
- 聖歌

文學、演藝、影片方面：

- 詩歌
- 故事
- 小說
- 演劇
- 電影
- 紀錄片

44. 在以上各方面，各有關人士應知，如何找到正確做法。如果各方的努力，能令大家認識，及樂意分享各地基督徒的共同寶庫，那便是聖體年的一大成果。

在這意義下，教宗在聖體年牧函指出，見證「天主臨於人世間」，是本年的一項大任務。面對各地排擠基督徒對文化貢獻的傾向，甚至在傳統基督文化的地方，人們竟想徹底忘掉基督徒歷來對文化的貢獻，教宗這樣寫道：「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上錯誤，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』，只應歸咎於基督徒未能忠於他們的根源所致」（〔聖體年〕26）。

總結

恩寵、熱誠和釋奧的一年

45. 在本文的結束，看過了這麼多的建議及提示後，讓我們回到那最基本的事，即教宗在聖體年牧函所提出的「恩寵的一年」。事實上，我們所能做的一切，只有放在天主恩寵的觀點來看，才有意義。這些行動只應視為暢通的途徑，讓不斷來自天主聖神的恩寵，能暢流無阻，使個人和團體都能獲得裨益。童貞聖母回應天主所說的「主，我在這裡」，應再次成為整個教會對天主回應說「主，我在這裡」。教會因了基督的體血，繼續獲得以瑪利亞為母親之恩：「看，你的母親」（參看〔活於感恩祭〕57）。

毫無疑問，聖體年成功的關鍵，全在乎祈禱的深度。我們應以聖人們的信德，來舉行感恩祭、恭領聖體和朝拜聖體。我們不應忘記，今天禮儀所紀念的聖女大德蘭（S. Teresa d'Avila），這位西班牙的神秘經驗者和教會聖師，曾就領聖體一事寫道：「我們毋需到遙遠的地方尋覓主基督。直至自然的熱力，尚未化解聖體的餅質時，好耶穌就在我們內：讓我們去親近他吧！」（《全德之路》^形 Camino de Perfección, 8）。

這特別的一年正是要幫助我們與聖體中的耶穌相遇，並因他而生活。為達到這目標，我們還要採用「釋奧」教理講授，這是教宗要求所有牧者們的特殊任務（參看〔聖體年〕17）。為了響應教宗的呼籲，我們特以一段西方教會的釋奧教理作結語。這段說話來自聖安博的《論奧蹟》（*De Mysteriis*, 54）：

「是同一的主耶穌宣告說：『這就是我的身體』；在未念祝聖經文前，稱之為某東西，祝聖後，便稱之為基督聖體。耶穌自己稱之為他的血；在祝聖前，稱為別的東西，祝聖後，便稱之為聖血。你回應說：『阿們』，就是說：『確是這樣』。你口中所宣認的，應以心靈來肯定。你宣之以口的，應以內心來感受」。

二零零四年十月十五日

貞女及聖師——聖女大德蘭紀念日

發自教廷禮儀聖事部

部長 艾凌志樞機主教

（Francis Card. Arinze）

秘書長 索倫蒂諾總主教

（Arch. Domenico Sorrentino）