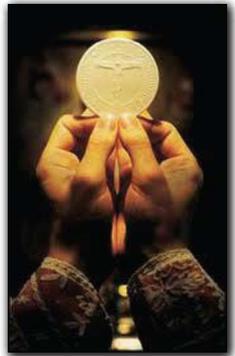


領略彌撒聖祭的精神

基督聖體「為你們而捨棄」；
祂的聖血「為你們流出」
(參閱路22:19-20)



參與彌撒前的準備

「經上記載：『人生活不只靠餅，
而也靠天主口中所發的一切言語。』」

(瑪4:4)

對天主教徒來說，彌撒是敬禮天主的最崇高方式。

參與彌撒前，我們先準備心靈：省察一下良心，發痛悔，並念以下的經文，為求天主賞賜恩寵，好能熱心參與彌撒並善領聖體：天父，我把耶穌所寶貴的聖傷、祂至聖之心所受的痛楚和憂苦、祂至寶貴的聖血，全奉獻給祢，以賠補我們的一切罪過。也求祢賜我恩寵，助我熱心參與彌撒及善領聖體。

我們慷慨地，去除心裡不肯寬恕和反感的情緒。「你若在祭壇前，要獻你的禮物時，在那裡想起你的弟兄有什麼怨你的事，就把你的禮物留在那裡，留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物。」(瑪5:23-24)

我們排除雜念，把一切引致分心的事情，都留在聖堂門外；進入聖堂時，只專注自己心中對天主的愛及需要。我們明白，在聖堂裡，耶穌是整個地、完全地臨在於聖體櫃內的聖體中；所以，聖堂是神聖的地方。我們當舉止莊重，態度恭敬，身穿聖潔的衣服來朝拜天主。我們還要謙遜地提醒自己，在全能的天主面前，自己實在虛無。

我們約束五官，把自己置於天主慈愛的臨在中。我們滿懷愛慕與虔敬之情，專心參與彌撒。我們想像這台彌撒是一生中參與的最後一台！禱文的每一隻字，我們都用心去念；唱聖歌時，想像只有自己一人在天主面前詠唱。我們全心全意地參與彌撒。

聖道禮儀

天主藉著聖言和聖體，來養育我們的靈魂。我們懷著小孩子般單純的信德，聆聽上主的聖言，謹記為天主來說，一切都是可能的。耶穌說：「父啊！天地的主宰，我稱謝你，因為你將這些事瞞住了智慧及明達的人，而啟示了給小孩子……」(路10:21)

祢的言語經過解釋必會發亮光照，連知識淺薄的人也可以通達知曉。(詠119:130)

為使自己在靈性上日益肖似基督，我們領受、消化、吸收天主的聖言，使它成為我們生活的一部份。(參閱瑪7:24-27「建造房屋的聰明人和愚昧人」)

耶穌回答說：「經上記載：『人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。』」(瑪4:4)

「祢的話一來到，我就吞下去；祢的話便成了我的喜悅，我心中的歡樂，上主，萬軍的天主！因為我是歸於祢名下的。」(耶15:16)

聖祭禮儀

當餅酒被呈獻時，我們祈求自己的護守天使也呈上我們的個人意向，放在祭台上。這台彌撒中，我最急切呈獻給天主的意向是什麼呢？

我們把自己整個人和整個生命(包括痛苦和喜樂，過去、現在和將來)，當作聖潔、生活的祭品，與基督被釘在十字架上的祭獻結合，讓祂的寶血予以聖化。這台彌撒中，我以自己哪樣最特別的祭品，與基督的祭獻結合呢？它可以是最近發生在我身上的事。

「所以弟兄們！我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這才是你們合理的敬禮。」(羅12:1)

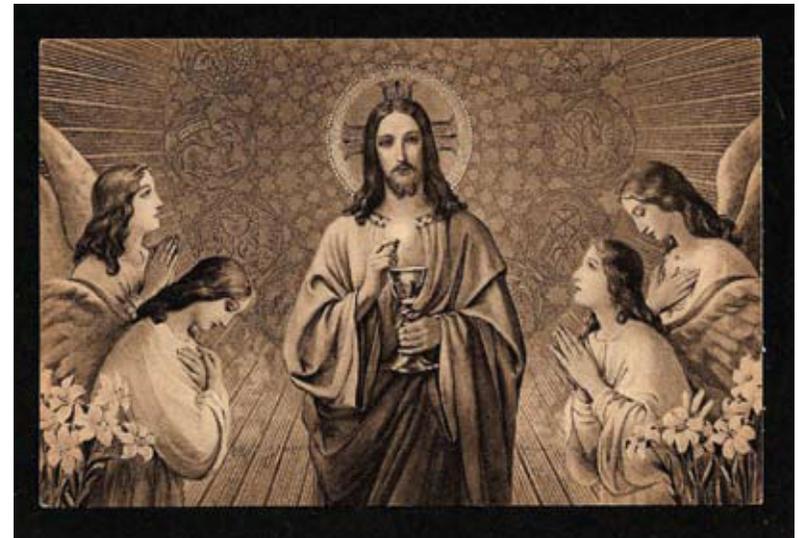
傳揚福音的使命

我們記起耶穌在升天前，托付給門徒(包括我們!)一項偉大的使命：

「天上地下的一切權柄都交给了我，所以你們要去使萬民成為門徒，因父及子及聖神之名給他們授洗，教訓他們遵守我所吩咐你們的一切。看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。」(瑪28:18-20)

彌撒結束時，神父托付給我們同一的使命：「彌撒禮成。平安回去，愛慕並事奉天主吧。」我們既藉著天主的聖言和聖體得到滋養，變得強壯，在主內過著新生活，便要接受派遣，走進世界，宣揚耶穌的福音，以建設天主的國。基督要靠我們去完成這個使命，要藉著你和我，在人間拓展祂的神國。

(想更深入了解彌撒的意義，請閱讀教宗若望保祿二世論及感恩祭與教會關係的通諭《活於感恩祭的教會》。)



與諸聖共融 (相通)

領聖體時，我們與基督和整個教會一天堂上的聖人(得勝的教會)、世上的信友(作戰的教會)和煉獄中的亡者(受苦的教會)一共融。藉著彌撒，尤其在領聖體時，我們在基督內成為一體，一同朝拜、欽崇、感謝天主聖父，從而使自己的生命肖似基督：既有功績，又有救贖的價值。彌撒真是一件獨一無二和十分特別的事，每個天主教徒都應為能參與彌撒而感到非常榮幸。

聖額我略說：「天門大開，眾多天使來臨，協助舉行聖祭(彌撒)。」

聖奧思定說：「當神父舉行彌撒時，四周都有天使協助他。」

金口聖若望說：「舉行彌撒時，聖所充滿無數天使，欽崇著在祭台上犧牲的神性祭品。」

聖母瑪利亞 — 聖體之母

正如聖母在耶穌死時站在十字架下，同樣，她在每台彌撒中也站近祭台。當我們的心與耶穌聖心結合時，我們懷著愛，想起聖母怎樣使這一切為我們而成為可能。

我們從彌撒聖祭中獲得什麼

我們獻給天主的禮物，沒有一件比彌撒更有價值，更取悅祂，因為我們呈獻的，正是耶穌自己。我們能從彌撒中得到多少恩寵，則視乎我們的心，即我們參與彌撒時所懷著的愛與虔敬。天主只能按我們所能接受的程度施與我們。要獲得越多恩寵，心靈就越要開放。彌撒能按我們心靈開放的程度，在我們個人的靈修旅途上，改造、醫治我們，並賦予我們力量。

這樣，我們的生命就與基督的生命結合在一起，在天主眼中變得更有功績。

耶穌在最後晚餐時說：「我渴望而又渴望，在我受難以前，同你們吃這一次逾越節晚餐。」(路22:15)

「最後晚餐」不只是一頓飯，重要的，是祂實在是耶穌的祭獻，為提前實現祂在加爾瓦略山上要完成的祭獻。因此，耶穌熱切地期望這晚餐。

我們收斂心神，懷著愛，領略基督在革責瑪尼園的心神。我們分擔基督在極度痛苦時流出血汗的哀傷。昔日，有些神父會把一條綿質手帕藏在袖子裡，當他們體會到被釘在十字架上的主的心神時，便拿出手帕抹去愛情的淚水。我們讓心神沉浸在這偉大的愛情奧蹟中！我們打開靈魂的大門，面對及喜樂於天主的偉大威嚴中。

在彌撒中成聖體、聖血時，我們在心中跟耶穌、聖母瑪利亞和聖若瑟結合在一起，並在聖神內把全世界奉獻給天父，懇求祂憐恤普世，因全球正處於關鍵時刻，極需祂的憐憫。

已祝聖的祭餅被舉起時，耶穌被釘在十字架上的身體(如今隱藏在麪餅和葡萄酒的外形下)，再度被高舉到天父面前，為我們做贖罪的祭品。耶穌以奧妙的方式，再次經歷祂被釘十字架和死亡的一切痛苦和折磨。我們懷著愛意與柔情，凝視著被舉揚的聖體，衷心地這樣祈禱：「我主！我的天主！」我們回想耶穌的痛楚和苦難，心裡充滿愛主之情。耶穌藉著自己的寶血、汗水和淚水，已為我們付出了祂的一切：「人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。」(若15:13)

彌撒與基督在加爾瓦略山上的祭獻 是同一個獨一無二的祭獻

彌撒是基督在加爾瓦略山上至高無上的祭獻的延續和重現。

彌撒不僅是一個提醒，它還以聖事的方式，使基督在十字架上呈獻給天父的祭獻重現。

金口聖若望說得很好：「我們每次都奉獻同一的羔羊，不是今天一隻，明天另一隻，而是每次都是同一隻。」

基督的聖體「為你們而捨棄」，祂的寶血「為你們流出」。
(參閱路22:19-20)

參與彌撒，就如偕同聖母瑪利亞和聖若望，於耶穌死時站在十字架下。耶穌藉天主大能的手，通過彌撒，賜給萬世萬代忠於祂的每一位信徒恩寵和機會，超越時空地參與祂在加爾瓦略山上最崇高的祭獻。這是一份何等大的厚禮啊！

彌撒也是領受主的體血的神聖宴會。感恩聖祭確實是宴會，因為耶穌把自己賜給我們作為神糧。當耶穌初次說及這食糧時，聽眾都大為驚異，非常困惑，迫使祂強調自己的話確是真理：「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。」(若6:53) 祂接著說：「我的肉，是真實的食品；我的血，是真實的飲料。」(若6:55) 祂藉此闡明：祂並非作隱喻，而是按字面意思直說。

在聖化恩寵的境界中領聖體

在聖寵的境界中才可領聖體。《天主教教理》明確地指出：「凡明知自己身負大罪的人，必須先接受和好聖事(辦告解)，才可領受主的體血。」(《天主教教理》1385)

聖保祿提醒我們：

「為此，無論誰，若不相稱地吃主的餅，或喝主的杯，就是干犯主體和主血的罪人。所以人應省察自己，然後才可以吃這餅，喝這杯。因為那吃喝的人，若不分辨主的身體，就是吃喝自己的罪案。為此，在你們中有許多有病和軟弱的人，死的也不少。」(格前11:27-30)

金口聖若望這樣規勸信友：我也大聲懇求、乞求和哀求，凡良心污穢不潔的人，切勿臨近這神聖的餐桌。事實上，這種行為絕不能稱為「共融」——即使我們要觸摸主的身體一千次，而應稱為「定罪」、「折磨」和「增加懲罰」。

值得注意的是，耶穌在最後晚餐建立聖體聖事之前，先給門徒洗腳。我們必須很小心，只在聖化恩寵的境界中才領聖體；不然，靈魂就會嚴重受害。

當我們領聖體時，除了領受天主聖子耶穌外，也領受天主聖父和發自祂倆的天主聖神。雖然這三位時常結為一體，但每一位格都有別於其他兩位。

耶穌說：「我與父原是一體。」(若10:30) 又說：「誰看見了我，就是看見了父。」(若14:9)

我們領受主耶穌，如同奴隸懷著大愛與謙遜迎接其君王一樣。我們感謝、欽崇至聖聖三的每一位。我們懇求聖母瑪利亞幫助我們更深切地欽崇主耶穌，因為她對祂的愛與欽崇，超過所有天使聖人的愛與欽崇的總和。



基督對聖奧思定講及領聖體：「你不會把我轉變成你自己，如同你把平凡的麩餅變成你自己一樣；相反，你會被轉變成我。」

聖若翰維雅納說：「我的孩子，沒有什麼比感恩聖祭更偉大的了。你們若把世上所有的善行放在一起，跟一次善領聖體相比，就如同把一小撮灰塵跟一座大山相比一樣。」