



彌撒 默想

安鵬浩 著
羅國輝 譯



作者簡介

安鵬浩神父 (Fr. Anscar J. Chupungco, OSB) 是本篇會隱修士，他是國際上跨宗派的著名「禮儀專家」。他曾任羅馬宗座禮儀學院 (*Pontificio Istituto Liturgico*) 院長、聖禮部顧問、菲律賓主教團禮儀委員會執行秘書。他亦曾任宗座聖安瑟莫大學 (*Pontificio Ateneo d' San't Anselmo*) 校長、菲律賓三間聖伯達書院的院長。他與Bukidnon主教Gaudencio Rosales樞機一起創立Malaybalay的保祿六世禮儀學院 (*Paul VI Institute of Liturgy*)，並建立馬尼拉聖伯達學院 (*San Beda College*) 的禮儀研究所 (*Graduate School of Liturgy*)。

安神父編輯了著名的《禮儀研究手冊》共五冊 (*Handbook for Liturgical Studies* 英文及意大利文版)；且是多篇禮儀論文和多本禮儀著作的作者。

《彌撒默想》

安鵬浩著

Anscar J. Chupungco, OSB, *Meditations on the Mass*, revised edition,
Paul VI Institute of Liturgy, Malaybalay City, Philippines, 2012

羅國輝 譯

紀念恩師安鵬浩神父 (Fr. Anscar Chupungco, OSB)

感謝天主讓我認識安鵬浩神父 (Fr. Anscar J. Chupungco, OSB)；他接受我進入羅馬宗座禮儀學院修讀禮儀學。

在第一學期，當我正因學業壓力而感到力有不逮，萌生退學之念時，安神父對我說：「我當初在這裏讀書時，也有同感。不要怕，你即管考試吧！再作打算。」因安神父的鼓勵，並靠天主的助佑，我繼續了學業。安神父亦師亦友的指導著我。他常以擁有中國廈門血統為榮，且與我份外親切。

當我找安神父做我畢業論文的導師時，我本打算研究病人傅油聖事的經文，但他一口反對說：「不行！留給其他人做吧！你是中國人，研究 1670 年第一本中譯《彌撒經典》吧！我在我的書 *Cultural Adaptation of the Liturgy* (New York, 1982) 提及了，你就去繼續研究吧！」安神父立即寫信介紹我去梵蒂岡圖書館，找出這本 1670 年北京出版，由利類思翻譯的中文《彌撒經典》作研究。直到 1989 年起我往大陸多處修院任教並協助大陸教會的禮儀更新後，才明白這是天主的計劃；天主藉著安神父給我栽培和準備，為應付日後的服務；一切感恩。

安神父熱愛中國教會。他多次蒞臨香港主持講座，其中包括「禮儀神學」和「聖周禮儀及靈修」（內容見附錄一及二）。

感恩—譯者序

在二十世紀 90 年代，安神父先後兩次與我往訪大陸教會。他樂於栽培中國神職人員。在他創立菲律賓保祿六世禮儀學院之初，立即接納了兩位大陸神父免費供讀，其中一位就是集寧教區的姚順神父。其後，我到馬尼拉給華籍修女、修士和神父授課時，趁機拜會安神父，並多次向他引薦大陸的神父、修士，到他門下修讀禮儀，及請他免去他們的學費；他總是有求必應的。

在安神父門下研讀禮儀的華籍神父和平信徒，幾近十人。

2013 年春，當我正與中港台禮儀工作人員聚會討論「華語教會禮儀更新」，就在最後一天早上，便收到安鵬浩神父息勞歸主的消息。是巧合嗎？還是有天主的安排呢！我心中喊出：「師父，安神父，請你在天主前記得你的學生，記得我，記得中華教會。我們永遠記得你、我們的恩師：安神父。請你幫助我們承先啟後；請你為中華教會的禮儀更新，求主垂憐我們呀！」

2017 年秋，當為華語神職人員舉辦「舉行彌撒及其靈修」研習會時，想起師父安神父的傑作《彌撒默想》，遂恭敬地把它譯為中文，供參與該研習會的兄弟姐妹默想。

現得馬尼拉總教區禮儀委員會慨允版權，遂得付梓，以饗華語教會的眾教友。

我相信安神父必樂見這譯本面世。

感恩天主的大智大仁，讓我們認識他的僕人安鵬浩神父。也感謝恩師安鵬浩神父對我們的苦心栽培，及以身作則的耕耘。

上主，求你垂憐。

天主聖母瑪利亞，請為我們祈禱。

安神父，請您在天上為我們華語禮儀更新，繼續祈禱。我們多謝您。

羅國輝

2018 年 2 月 14 日聖灰禮儀日



攝於 2011 年 11 月安神父來
香港主持講座：「羅馬彌撒
經書英文新譯本 — 答與問」



《彌撒默想》這本書的內容是獨特的。之所以與眾不同，因為它是安鵬浩神父親撰的。他作品所載的訊息就是作為訊息傳遞者的安神父本人。許多人都可寫彌撒默想，但只有安神父能用安神父自己的方式去撰寫；這《彌撒默想》是安神父個人的默想，非常個人的，十分有啟發，十分有智慧，十分有深度，暖在心中，觸及靈魂深處。

彌撒是祈禱，且是最卓越和最有深度的祈禱；這祈禱包羅萬有；是基督本人的祈禱。安神父與我們分享他對基督徒生活的泉源和高峰（禮儀）的反思；這反思不是來自他作為教授的教席，而是來自他在隱修院聖堂的講道台。

這本書的每一頁內容，都是安神父與我們分享他的信仰、他的疑惑、他的掙扎和他的希望、他的智慧，以及他甘願成為基督的「傻瓜」。

不要光是閱讀這本書，而是要善用這本書來祈禱。

與安神父一起祈禱。

與基督一起祈禱。

願主的平安與你們同在！

— Socrates B. Villegas

菲律賓 Lingayen-Dagupan 總教區主教

2010 年 5 月 23 日

五旬節主日

目錄

感恩（譯者序）	P03
原序（S. B. Villegas 總主教）	P07
目錄	P08
1. 緒言	P12
2. 教會訓導	P14
3. 進台式	P16
3.1 禮儀團體	P21
3.2 我們「唱」彌撒	P23
3.3 十字聖號	P25
3.4 願主與你們同在	P27
3.5 懺悔禮	P29
3.6 天主在天受光榮	P31
3.7 因我們的主基督	P33
4. 聖道禮	P36
4.1 讀經台	P42
4.2 主禮座位	P44
4.3 上主的聖言	P46
4.4 答唱詠	P48
4.5 阿肋路亞！阿肋路亞！	P50

4.6 講道	P52
4.7 我信唯一的天主	P54
4.8 為此，我們同聲祈禱	P56
 5. 聖祭禮	 P58
5.1 祭台	P65
5.2 感恩的餐桌	P67
5.3 十字架	P69
預備禮品	
5.4 我們的獻禮	P74
5.5 水和酒	P76
5.6 洗手	P78
感恩經	
5.7 請舉心向上	P82
5.8 聖、聖、聖、上主，萬有的天主	P84
5.9 求你派遣聖神，聖化這些禮品	P86
5.10 這就是我的身體	P88
5.11 這一杯就是我的血	P90
5.12 信德的奧蹟	P92
5.13 聖三頌及大亞孟	P94
領受共融聖事	
5.14 天主經（主禱文）	P98
5.15 平安禮	P100

目錄

5.16 擘餅	P102
5.17 天主的羔羊（羔羊頌）	P104
5.18 主教祝聖的聖體	P106
5.19 主，我當不起你到我心裏來	P108
5.20 領受共融聖事的方法	P110
 6. 禮成式	 P112
6.1 願全能的天主降福你們	P115
6.2 彌撒禮成	P117
 7. 附錄：	
7.1 附錄一 禮儀神學	P120
7.2 附錄二 聖周禮儀及靈修	P130
7.3 附錄三 安鵬浩神父生平及著作	P148
* 摘自：安鵬浩神父葬禮小冊 P2~P10	
7.4 附錄四 安鵬浩神父舉行感恩聖祭圖輯	P157



緒言

本書談及的彌撒默想，是祈禱的結果，並以向我們主耶穌祈禱的禱文方式來表達。固然，彌撒禮儀是本書默想的核心，但所引述的背景都是教會和世界的現實情況。

為某些讀者，本書可能是有點類似個人坦誠自由地向主訴心的對話；這也是我猶疑是否要出版這本書的原因。

我對揭露自己的靈修，感到不安；我只想保留它作為我與上主之間的私事。但我的好友 Mgr. Florencio Salvador 鼓勵我出版這書，作為彌撒教理講授的伙伴。他是對的，教理講授與舉行慶典必須伴以祈禱反省。

本書所默想的，只是集中於彌撒的幾個重要部分。我最初想把「彌撒規程」（Order of Mass「彌撒常用經」）逐字逐句的加以解釋和反省，但很快，我就了解到這計劃，實在太龐大了，故此暫且擱下；但我仍然鼓勵每個人，都要在聖神的啟迪下，把彌撒每個部分用作祈禱。

神聖簡潔的羅馬禮，擁有豐富的靈修教導和洞見，值得我們不斷默想。本書的每項默想都簡短適中。我建議大家慢慢細讀和慢慢反省。

雖然我不敢說這書可用作「聖言誦讀」（lectio divina），但我肯定，若用「聖言誦讀」的方法來閱讀這書，必

有助於默想。我也盡力而為，使所有默想都是祈禱，好能有益於眾人的靈修。

這修正版，加插了彌撒及它每部分的釋義。

我把這書獻給 Socrates Villegas 總主教；他是善僕。他是我的善牧，也是我的良友，啟發和鼓勵了我。

安鵬浩神父

2012 年預報救主降生節



教會訓導

1. 我們的救主，在他被出賣的那一夜，在最後晚餐中，建立了他的體血感恩祭獻，藉以永留十字架的祭獻於後世，直到他再度來臨，並把他死亡復活的紀念，託付給親愛的淨配——教會。這是仁愛的聖事、統一的象徵、愛德的聯繫、逾越宴會，在此以基督為食物，心靈充滿恩寵，賜給我們將來榮福的保證。（《禮儀憲章》47）
2. 因此，教會操心焦慮，切望信友參與這奧蹟時，不要像局外的啞吧觀眾，而是要他們藉著禮節和經文，深深體會奧蹟，有意識地、虔誠地、主動地參與神聖活動，接受天主聖言的教訓，領受吾主聖體餐桌的滋養，感謝天主，向天主奉獻無瑕的祭品，不僅藉司鐸的手，而且學習同司鐸一起，奉獻自己，一日復一日的，通過基督中保，與天主及弟兄彼此之間，融化為一，終使天主成為萬物中的萬有。（《禮儀憲章》48）
3. 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。（《羅馬彌撒經書總論》16）

4. 在主的聖筵——彌撒中，天主的子民共聚一堂，由司祭主禮，代表基督，舉行對吾主的紀念——感恩祭。因此，基督的許諾：「那裏有兩、三個人，因我的名聚在一起，我就在他們中間」（瑪 18:20），就是特別指聖教會的這項地方聚會而言。在彌撒聖祭中，十字架的祭獻得以永垂萬世，基督實在親臨於因他的名而聚會的團體內、在司祭身上、在他的聖言內，他也更是實體地 (substantialiter) 與繼續不斷地 (continenter) 親臨於祝謝過的麵酒形下。（《羅馬彌撒經書總論》27）
5. 彌撒是由兩個部分組成：即「聖道禮儀」(liturgia verbi) 和「感恩禮儀」（liturgia eucharistica 亦譯「聖祭禮儀」）。這兩部分密切結合，形成一個敬禮行動。的確，信友在彌撒中，享用天主之聖言和基督之聖體的聖筵，能使他們獲得教導和滋養。此外，彌撒尚有開始及禮成的儀式。（《羅馬彌撒經書總論》28）



進堂式 (Introductory Rites)

進堂式 (Introductory Rites)

1. 聖道禮儀之前的儀式，包括進堂詠、致候詞、懺悔禮、垂憐經、光榮頌和集禱經，具有開端、引導與準備的作用。

開始禮的目的是要幫助共聚一堂的信友形成一個團體，準備自己，妥善地恭聽天主之聖言，合宜地舉行感恩聖祭。

當有些禮儀依照禮書規則而與彌撒連著舉行時，開始禮或被略去，或以特殊方式舉行。（《羅馬彌撒經書總論》46）

2. 「進堂詠」之後，主祭站在其座位前，與全體會眾一起劃十字聖號。然後，主祭向共聚一堂的會眾致候，宣示主親臨於他們之間。主祭的致候及會眾的回應，彰顯出教會團聚的奧蹟。

向會眾致候既畢，主祭或執事、或另一位輔禮人員，可以極簡短的詞句向信友介紹本日彌撒要義。（《羅馬彌撒經書總論》50）

3. 然後，主祭邀請大家行懺悔禮。全體靜默片刻後，一起誦念集體悔罪的經文（懺悔詞）。主祭以赦罪經文作結束；但這赦罪經文並不具懺悔聖事的實效。

在主日，尤其在復活期內，可舉行祝福聖水及灑聖水禮來代替常用的懺悔禮，以紀念聖洗聖事。（《羅馬彌撒經書總論》51）

4. 「光榮頌」是一篇非常古老及備受尊崇的「讚美詩」(hymnus)；是在聖神內聚集的教會，藉以光榮並祈求天主聖父和天主的羔羊（基督）。這篇讚美詩的詩句內容不得更改。光榮頌由主祭啟唱，或有需要時，由唱經員或歌詠團啟唱。這讚美詩由全體會眾歌唱，或會眾與歌詠團對唱，或只由歌詠團歌唱。若不歌唱，則大家一起誦念，或把會眾分成兩部分對念。

在主日（將臨期、四旬期除外）、節日(sollemnitas)、慶日(festum)以及其他較隆重的特殊慶典，應唱或念「光榮頌」。（《羅馬彌撒經書總論》53）

5. 「光榮頌」後，主祭邀請會眾祈禱；全體與主祭一起先靜默片刻，使各人意識到自己站在天主台前，並在心中提出自己的意向。然後主祭誦念這通常稱為「集禱經」(collecta) 的禱詞，此禱詞說明所舉行之慶典的特性。依照教會古老的傳統，這禱詞慣常是藉著基督，在聖神內，呈於天主聖父的。集禱經用以下提及天主聖三的較長結語作結束：

— 若禱詞是向聖父祈求的：則念「因你的聖子（或：以上所求是靠你的聖子），我們的主耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王」(Per Dominum nostrum Iesum Christum Filium tuum, qui tecum vivit et regnat in unitate Spiritus Sancti, Deus, per omnia saecula saeculorum)；

- 若禱詞是向聖父祈求的，但結束時提及聖子：則念「他和你及聖神，是唯一天主，永生永王」(Qui tecum vivit et regnat in unitate Spiritus Sancti, Deus, per omnia saecula saeculorum)；
- 若禱詞是向聖子祈求的：則念「你和聖父及聖神，是唯一天主，永生永王」(Qui vivis et regnas cum Deo Patre in unitate Spiritus Sancti, Deus, per omnia saecula saeculorum)；

會眾連合於主祭的祈禱，一同高呼：「阿們」(Amen)，使之成為自己的禱詞。一台彌撒常只念一篇集禱經。(《羅馬彌撒經書總論》54)

6. 保祿宗徒勸勉那些共聚一堂，以期待主來臨的基督信友，應同聲歌唱「聖詠、聖詩、和聖歌」(參看哥 3:16)。因為歌唱是心靈喜樂的表現(參看宗 2:46)。因此聖奧思定說得對：「有情人才歌唱。」自古以來，就有這句名言：「歌唱得好，是雙倍祈禱。」

所以應依照各民族的稟賦及各禮儀團體的能力，在彌撒慶典中盡量歌唱是極其重要的。雖然不必常唱所有可歌唱的經文(例如在平日彌撒中)，但在主日或當守的法定慶節，應極力避免在彌撒慶典中完全缺少禮儀服務人員及會眾的歌唱。

但在選擇實際要歌唱的經文時，應將較重要的，特別是由主祭、執事或讀經員歌唱而由會眾答應的部分，或由主祭與會眾一同歌唱的部分，列為優先。(《羅馬彌撒經書總論》39-40)

(一) 禮儀團體 (The Liturgical Assembly)

主耶穌，我尋找你的面容，但你卻隱藏於象徵 (symbols 符號)，隱喻 (metaphors) 和詩歌 (poetry) 的面紗之後。

我進入聖所尋找你，但你指給我看的，卻是聚集的群眾。他們為何而來？他們因你召集而來到這裏。你召集他們，使他們藉著你，偕同你，在你內，並由聖神所團結，成為一體，以心神和真理來朝拜天父。

他們當中，有我熟悉的面孔，但也有許多陌生人，也有些是我印象模糊的。

我環視四周；我看見富翁、窮人、受欺壓者、病者和長者。年青人互相微笑，偷偷交換眼神；兒童們把聖堂作為遊樂場。

我尋找你的面容，但你指示給我的，卻是你從各行各業所召集，又從各年齡層所邀請來的子民。你要求我在他們身上看見你。

上主，你考驗我的信心；你知道這比在聖體聖事中認出你更難。

或者有人會說：「越了解，越難堪」；這是真的。我怎樣可以在那些我所熟悉的人身上，看見你的面容呢？其實，暗地裏我都知道他們灰心失望，甚至心懷惡意和怨恨。主，難道你真的要我在他們身上認出你嗎？他們當中亦有人濫權瀆職，為求私利而剝削大眾資源。主，難道我仍要通過他們自私自利的帷幕來看

進堂式

見你嗎？主，你試探我的信心；你教我相信他們是「你」的象徵、「你」的歌聲、「你」的隱喻；他們是你的弟兄姊妹。

但是，我一定要相信，因為這是你的妙身、你教會的奧蹟；教會雖是已修和的團體，但仍需悔改。主，請幫助我接納這真相：教會既是聖的，卻由罪人所組成。主，請幫助我承認這事實：雖則教會子民已沐浴在你恩寵的光照之中，但仍處於黑暗和死影之地。

為了你的妙身（奧體），我加入司鐸行列，奉獻彌撒。主，請安慰悲傷的人，以你充滿慈悲的手，抹去他們的眼淚。為那些在歡愉中的人，請你照顧和保護他們平安，不要讓他們樂極生悲。上主，為那些孤獨的人，流落異鄉的人，請陪伴他們，作他們的避難所，因為你熟悉異鄉客和孤獨無援的處境。為那些樂聚天倫的家庭，及享受友誼之樂的朋友，請與他們同樂，正如你在伯達尼享受朋友相聚之樂。

上主，請記得那些無法與我們相聚的人；他們渴望回應你的邀請，與我們一起，能有一息安憩於你內，但無奈他們在主日仍要為糊口奔馳，因為如果他們不工作，就沒有收入。

主，請教導我們享受周末閒暇，但無忘我們的弟兄姊妹也有此需要和同樣的權利；他們因貧窮和不幸，而不能停工休息。上主，你從不忽略空中的飛鳥和田中的百合花，求你也不要讓窮苦者對你的仁慈照顧，感到失望，也不要讓他們缺乏世上的祝福。

亞孟。

(二) 我們「唱」彌撒 (We Sing the Mass)

主耶穌，晚餐之後，你和門徒唱完聖詠，就出來，往橄欖山去。這些頌歌是為結束這隆重的晚餐呢？還是為準備心神去面對你將要接受的苦難和十字架呢？我讀過這樣的描寫：「你把天國婚宴的永恆頌歌，引進這現世流亡之地」；你擁抱著全人類，同唱這神聖的頌歌。

上主，我相信你喜歡詠唱。當然，你每年往耶路撒冷朝聖路上，都在詠唱。你一定也在加納婚宴席上，聯同賓客，偕同新郎新娘，同唱婚典。在最後晚餐結束時，你也在詠唱。啊！多麼有意義，你的苦難以詠唱頌歌開始。現今，在天國大廳，你在歌唱神聖的頌歌。最感恩的，是你容許我們與你一起詠唱；你以天上的頌歌把我們團結起來，在天主的寶座前詠唱。你的慈悲善意，使我驚嘆！

上主，你在彌撒中，重現你的最後晚餐，我們藉此記得你的死亡和復活；我們跟隨你的芳表，歌頌慶祝這偉大的救恩奧蹟。我們以歌聲唱出：你把我們團結成為一個特選的民族，司祭的百姓，神聖的子民；你在此時此地，把我們分別出來，是為歌頌你的奇妙作為。這就是進堂詠、奉獻詠及領主詠。

主啊！如果彌撒其他部分都能唱出來，是多麼美好呀！我想及致候詞，集禱經，阿肋路亞，頌謝詞，聖聖聖……，祝聖聖體聖血經，聖三頌（doxology 藉著基督），大亞孟，天主經和羔羊頌。歌唱使這些經文顯

進堂式

得歡樂莊嚴，並使我們專注於在我們眼前展露的天上真相。

我們的歌唱附和著在天國大廳所詠唱的頌歌。有時這「迴響」有點太微弱和模糊，需要我們張開信德的耳朵去細心聆聽，去認得出這是天上綸音。我想，當我們勉力把音樂變成我們靈魂深處的祈禱之聲，你定會欣然微笑；就算我們唱得走音失準。

上主，我祈求在彌撒禮成後，我的心仍不斷詠唱頌歌；我祈求，在聖堂裏詠唱的頌歌，充滿於我所呼吸的整個大氣，且蔓延於我們的整個大地；我祈求彌撒的頌歌，在我們的街上，工作間，及家中迴響。讓頌歌裏的訊息，傳進萬民的耳朵。

上主，當我們需要寬恕，或不情願寬恕時，讓「上主，求你垂憐」的歌聲在我們心裏響起。當我們歡欣鼓舞時，讓「阿肋路亞」成為我們歡樂的頌歌。當我們心靈涸竭，不知道怎樣祈禱時，讓我們在心裏唱出你教給我們的禱文：天主經（主禱文）。當你要我們以信德接受現實生活的勞苦時，請以彌撒中的「亞孟」（阿們）賜給我們勇氣去面對現實，並減輕我們所受痛苦的重擔，及在我們心裏注入新的希望。上主，教我們在世上唱出你在天國大廳所詠唱的神聖讚頌。

亞孟。

(三) 十字聖號 (The Sign of the Cross)

我們劃十字聖號開始彌撒，主祭說：「因父、及子、及聖神之名。」主耶穌，我常驚奇為甚麼要把十字聖號與天主聖三之名結合在一起呢？我相信這是因為基督徒的祈禱，常要記得你在十字架上的犧牲。我們把兩者結合在一起以提醒自己，是你召集我們因聖三之名去舉行這聖餐，以紀念你的聖死與復活。

十字聖號是我們用以記得你的十字聖架；它常常臨現於我們的生活裏。我見到人們在不同境遇中劃十字聖號：在喜樂時；在聽到噩耗時；在遇到天災人禍、有危險時；在祈禱開始時，或開始重要事工時。主，你的十字架是充滿力量和記憶的象徵。我們在你十字架的庇蔭下生活，是多麼有安慰和保障。

當我們劃十字聖號時，我們呼號聖三之名。因聖父的旨意和權能，以及聖神的力量，你背起十字架，走上加爾瓦略山。你大聲哀號並以眼淚祈禱；你交出生命時，揭露了人類罪惡的醜陋，也顯示了聖三的無量慈悲。

上主，你在十字架上，回到天父的懷抱；你教導我們要把自己釘死於十字架上，才能上升到天父那裏。多麼奇怪的想法：被釘死，卻上升於高天。你在十字架上呼出聖神，賜給我們；這聖神一直與你一起，從降生成人，到釘死於十字架上。上主，讓我緊緊依附聖神，以渡過世途怒海。

進堂式

主耶穌，聖三與你的十字架是一項偉大的奧蹟。我靠著你的恩寵，在聖洗聖事中，見到這奧蹟的閃爍生輝。在洗禮中，天父藉主禮者，在我們額上劃上十字聖號，並因聖神的德能，把我們認領作為子女。藉著你的十字架，聖神繁衍我們作天主的子女；藉著你的十字架，聖父認領我們作他的子女。願我們所領受的聖洗聖事，因聖三的親臨，及十字架的德能，刷新我們的心靈。

你僕人、偉大的聖安博主教所說的話，觸動我的想像。他說：聖三與十字架，攜手出現於洗禮的水裏。這吸引我描繪自己的生命：擁抱著你的十字架，與聖父、聖子、聖神結伴，活於洗禮的水裏。

戴都良稱你為魚，而把基督徒稱為小魚。上主，願聖洗的水，成為我永久的居所。主，請提醒我：離開了洗禮的水，我將不能呼吸到聖三的生命；離開了洗禮的水，我將握不住你的十字架。沒有與聖三在一起，生命會是甚麼呢？沒有十字架的依靠，生命又何等不穩和危險呢？

上主，請賜我恩寵，使我在此塵世，終身住在聖三內，並緊握著你的十字聖架。

亞孟。

(四) 願主與你們同在 (The Lord be with You)

「願主與你們同在。」主耶穌，你藉著主禮者的致候，召集我們舉行彌撒。我意會到這句子背後的深意。這句子不是簡單的問候，且有別於日常的問安：「早上好！」「願主與你們同在」這致候宣告你親自臨現我們當中。你的親臨與晴天雨天有關係嗎？又與我們的順境逆境有分別嗎？為我們一些人，這致候充滿希望和歡欣；為另一些傷心或受傷的人，卻充滿安慰和寬心。上主，無論怎樣，你都與我們同在；這才是最要緊的。

因為你與我們同在，我們才是教會：我們是唯一、至聖、至公，從宗徒傳下來的教會，聚集於此時此地，舉行敬禮。主，幾時我們兩三個人因你的名聚集一起，你就在我們中間。這是何等的真知灼見，說明了舉行感恩祭的團體性質。你的親臨使我們成為一個朝拜天主的團體；是天主從黑暗中召叫我們進入他奇妙的真光之中。沒有你，我們怎能有名有姓地侍立於天主台前，並得到保證：天主必俯允我們的祈禱呢？

集合於主教座堂的子民是你可見的教會，尤其當主教聯同他的司鐸團，在祭台上主持彌撒，並由會眾主動積極地參與其中；這聚會更圓滿地顯示出你的教會；她遍布世界各地。

但是，遠離城市和本堂，位於窮鄉僻壤的鄉村小堂團體，也代表著普世教會，因為他們與主教團結一致，在他權下，因你的名聚集一起。他們肩負著你給整個

進堂式

教會的使命，為全人類祈禱。他們雖然人數不多，但他們滿載教會對全人類，對各國，及對世界各地處境的關心。

上主，當你緊緊擁抱著我們時，人間的隔閡便消失無踪。無論富裕或貧窮的團體，城市的或農村的，大的或小的聚會，都沒有分別。我們都是唯一、至聖、至公、從宗徒傳下來的教會，因你的名，受命朝拜同一的天父。

我尋根究底的頭腦，想界定你親臨的方式。上主，我們是在談論「真實臨在」嗎？你實在臨現於會眾當中，如同你真實臨在於祝聖了的餅酒形內嗎？信德告訴我們：對的，同是真實臨在，只不過是方式和程度不同。在聖體聖事裏的真實臨在稱為「實體臨在」。這「實體臨在」於彌撒之後，仍延續於祝聖了的餅酒形裏。但這不是說你在會眾當中的親臨是不實在的。

上主，多少次，我設法以我有限的頭腦來看清楚這奧蹟，但我註定是失敗的，因為我只是用人的邏輯和思維，在黑暗中摸索而已。我註定失敗，因為我竟試圖揭露那超越我們人性力量和理智的奧蹟。

啊！多荒唐呀！這是現實中一項實例，我應合上雙目，不靠俗眼，卻以信德的眼光行走。上主，我信；請補救我的不信。

亞孟。

(五) 懺悔禮 (The Penitential Rite)

「我承認我的罪過。」主耶穌，當我走近你恩寵的寶座時，我赤裸裸的在你和全人類面前，承認我的罪過和歉疚。我實在不堪當，但你仍邀請我參加你聖言和你聖體聖血之宴。我實在不堪當，因為我沒有穿上婚宴禮服，去參加羔羊的婚宴；但你卻沒有把我從你的神聖子民中趕出去。上主，我承認我犯了罪；這只能怪我厚顏無恥的自私自利。如果你捨我不顧，我也無話可說；但你卻對我說：「到我這裏來吧！我要與心神不安的你談心。來吧！吃喝我為你準備的晚餐。」上主，求你垂憐。基督，求你垂憐。上主，求你垂憐。

當我公開認罪時，神父用這句充滿希望和安慰的話來回應我：「願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。」有誰聽到了這句充滿慈悲和寬恕的經文，而不受感動呢？

是的，我的罪過沾污了我洗禮時的純潔禮服。我的罪過使我遠離了你的愛。我常常與洗禮池逆向而行，背道而馳，走向黑暗。但你——我靈魂的慈悲牧人，不懈地尋找我——你的亡羊。

上主，我明白，為我來說，洗禮的水已經乾了。我已不能用聖洗聖事的水來潔淨自己了。反過來，我只能用懺悔的淚水來洗淨我那髒了的洗禮禮服。洗禮的水，使我們成為天父的子女；痛悔的淚水，使我們與天主和好。上主，求你垂憐。基督，求你垂憐。上主，求你垂憐。

進堂式

當我搥胸懇求寬恕時，我感到一份催促，要去寬恕那些得罪我的人，好使我也能得到寬恕。

上主，其實我已非常肯定，不過我仍要告訴你：要我寬恕和忘記所有對我的冒犯，好像沒有發生過一樣，實在使人筋疲力盡；有時，甚至是不可能的。我承認我長久以來都記恨別人的惡行。我滿懷嫉妒，且常常會詛咒得罪我的人。以眼還眼，以牙還牙！我還膽敢求你寬恕？上主，求你垂憐。基督，求你垂憐。上主，求你垂憐。

你在加爾瓦略山上做了；你寬恕了那些虐待你並把你釘在十字架上的。你甚至替他們找寬恕的藉口：他們不知道自己在做甚麼！

主啊！不是的。我想他們清楚知道自己在做甚麼，但因為你溫良慈悲，故掩目不看他們的邪惡而已。不同於那善盜，他們並沒有求寬恕，但你相信，若他們早點明白清楚，他們也必會跪伏你前，以懺悔的淚水求寬恕。但願你的榜樣，如星星閃亮，打動我心，好使我可以學習天主去寬恕和忘記。

「我承認我的罪過。」我不配、且永遠不配領受你的聖言和聖事，但你仍召喚我去聆聽聖言，好讓你的話灼熱我的心；你召喚那不配的我，去領受這神聖食糧。上主，求你垂憐。基督，求你垂憐。上主，求你垂憐。

亞孟。

(六) 天主在天受光榮 (Glory to God in the Highest)

主耶穌，人們告訴我，這是古老寶貴的聖詩，教會用以讚美和光榮天主聖父、天主羔羊和天主聖神。這聖詩演繹出天國的景像，激發我舉心向上，到達那恩寵的寶座前；在那裏，天主聖父與你——天主羔羊，在聖神的合一中，共享王權。我在默觀中享見這天上的寫照。我看見這神聖共融的圖像，用人的詩歌勾劃出來，好使我能隱約看見你召叫我所要到達的永恆景像。

每次我們詠唱這聖詩時，我都想起逾越節守夜慶典：教堂節日歡樂的鐘聲響起，把在黑暗中沉睡的世人驚醒。上主，這是多麼強而有力的響聲，把人從睡夢中喚醒。又如同在平安夜，這古老的聖詩在萬籟無聲中迴響，把天主聖三下降塵世的佳音，傳遍宇宙四方。天主聖三下降人間與人同住。天主聖三在復活之夜，下降人間，與我們共慶救恩的佳節。

這聖詩稱你為天主的羔羊。你是天主的羔羊，除免世罪者；你是坐在聖父右邊的羔羊。你被祭殺；你的血洗淨了我們的罪過。非常奇怪！怎麼說「血」除去罪污、缺點及污損呢？是的，因為你的血就是晶瑩的洗禮之水。水和血在洗禮裏，酒與血在彌撒中：你的足智多謀，實在令人驚訝！所以，我們滿懷敬畏，被你的幽默感弄得莫名奇妙。

主耶穌，可悲的是我們沒有按你的計劃，扮演好自己的角色。我們生活的品質往往與你的計劃不協調。雖然說你的血一次而為永遠的，為我們傾流，以赦免罪

進堂式

過，但我們事實上卻仍然犯罪。主，你有想過嗎？你的血仍需傾流如洪川，灌溉我們乾涸的心田。你拯救了我們；我們仍需不斷被你聖血的洪流所洗淨。我們就是這樣的一個子民；你仍決定愛我們到底。你是「除免世罪者」，求你垂憐我們。

你坐在聖父之右，為我們祈求。請接受我們的祈禱，並獻於至高者天主面前。請接受我們為全球各地人民所作的祈禱，求恩賜平安、和好、自由和安居樂業。請接受我們為各地民眾所作的祈禱，願他們終能認識你、愛你，並擁抱你作他們的救主。

上主，容許我膽敢追問，當你為你的弟兄姊妹祈求時，你會否提醒天主：你曾為我們聽從了天主的旨意，接受十字架的凌辱，並交出了自己的性命。你那毫無保留地因聽命所作出的祈禱，有誰能拒絕呢？你會否提醒天主：他也犧牲了自己的獨生子，為拯救那些叛逆的僕人。這樣神聖荒唐的祈禱，又有誰能不答應呢？

你坐在聖父之右，求你垂憐我們。亞孟。

(七) 因我們的主基督 (Through Christ Our Lord)

主耶穌，我承認有時我對集禱經印象不深。主，請原諒我；當集禱經一結束，我便忘記了它說甚麼。這是因為我聽到聲音，卻聽不出它傳遞的訊息。是否因為這些禱文內容與我們的現實生活距離太遠和割離呢？也許是語文上太古雅，或用語朦朧呢？除了某些慶節，略有改善。我很慚愧地說，大部分集禱經為我來說，都是毫不激動和毫無記憶的。

上主，我不否認集禱經的作用及當中的教義。人們告訴我，這些禱文把相聚的子民團結成敬禮的會眾，且在某些場合，指出慶典的主題。我多麼渴望能把深埋於這些禱文裏的信仰寶藏，發掘出來。經文訊息可能進不去我分心走意的思想，但它的結語：「因我們的主基督」，我總不會忘記。教會的祈禱，總是通過你——我們的中保，在聖神的共融中，向天父提出的。我承認我偏愛這古老的傳統，簡單直接地說：「因我們的主基督。」

上主，是的，我們通過你上升到天父那裏。你是我們的中保。當你在加爾瓦略山被舉揚於十字架上時，那分隔天人的黑暗深淵，終被跨越。天主下降陰府，人類上升天庭。你的十字架打倒了分隔天人的圍牆。當你回歸天父時，你牢牢的攜同整個人類。你獨自降生成人，但當你返回天國時，卻帶同那些你為他們下降人間的眾人。當教會向天父祈禱時，你慈悲地聲稱教會的祈禱是你的祈禱，並把它呈奉於天父的恩寵座前。

進堂式

我發覺「主」這稱號，尤其有意義，如同「納匝肋人耶穌、猶太人的君王」，你的名號：「主」，也銘刻在十字架上，即天主把你高高舉揚於十字架上。天主的舉措，非比尋常。你被釘十字架上，掙扎著要呼吸之際，你被宣告為「萬有之主」。而你作為「主」的第一個行動，就是把你的氣息——聖神，交付給教會。

當教會稱你為「主」，教會祈求聖神的恩賜。的確，沒有聖神的恩賜，我們的祈禱便是空白的。容許我類比地說，主，你逾越奧蹟的高峰就是聖神降臨——五旬節的奧蹟。你死而復活就是要將聖神的親臨，連同他的德能和安慰，賜給我們。故此，教會紀念你的死而復活時，怎會不期待聖神的恩賜，來作為祈禱的實效呢？

主，當我參與教會的祈禱時，請幫助我從不完善的人間說話背後，認出教會的聲音。請教導我常常以你的名祈禱；因為沒有你，我怎能侍立於天主台前呢？我呼號你是「主」，請以聖神的恩賜和親臨，豐富我的生命。

亞孟。



聖道禮

(Liturgy of the Word)

聖道禮 (Liturgy of the Word)

1. 「為完成如此大業，基督常與其教會同在，尤其臨在於禮儀中。在彌撒聖祭中，他一方面臨在司祭之身，「他曾在十字架上奉獻自己，而今仍是他藉司鐸的職務作奉獻」；另一方面，他更臨在於聖體形像之內。他又以其德能臨在於聖事內，因而無論是誰付洗，實為基督親自付洗。他臨在於自己的言語內，因而在教會內恭讀聖經，實為基督親自發言。最後，幾時教會在祈禱歌頌，他也臨在其間，正如他所許諾的：『那裏有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間』（瑪 18:20）。」（《禮儀憲章》7）
2. 「雖然禮儀主要的是為敬禮至尊的天主，可是也包括著訓導信眾的偉大作用。因為在禮儀中，天主向他的子民講話，基督仍在宣報福音，而民眾則以歌唱、祈禱，回答天主。」（《禮儀憲章》33）
3. 「聖道禮儀的主要部分是由恭讀聖經及讀經間的歌詠所組成。講道、信經與信友禱詞，則是聖道禮儀的發揮和總結。在恭讀聖經，及以講道闡釋讀經時，天主向他的子民講話，向他們揭示救贖和救恩的奧蹟，並提供精神的食糧。基督藉著自己的話，親臨於信友之中。會眾以靜默和歌詠來汲取天主之聖言，並藉信仰宣誓（信經）肯定他們忠於天主之聖言。他們因聖言而獲得滋養後，便為整個教會的需要和全世界的得救而誦念信友禱詞。」（《羅馬彌撒經書總論》55）

4. 「天主聖言的尊貴，要求在聖堂內為宣讀聖言而設置合適的位置，並且在聖道禮儀中，讓信友的注意力自然集中於此。

一般而論，讀經台 (ambo) 應是固定的，而非簡單可移動的讀經架。讀經台的位置，應依照每個聖堂的結構來安排，使信友能清楚看到並聽到聖秩人員和讀經員宣讀聖言。

只有讀經、「答唱詠」和「復活宣報」（逾越節佈導 *praeconium paschale*）能在讀經台上宣讀；也可在讀經台講道，領念「信友禱詞」。讀經台很尊貴，只有服務聖言的輔禮人員才可使用。

新的讀經台，在未作禮儀之用前，宜按《羅馬禮書》(Rituale Romanum) 所述的儀式予以祝福。」（《羅馬彌撒經書總論》309）

5. 「恭讀福音是聖道禮儀的高峰。禮儀本身教導，應以極大的虔敬恭讀福音，好能在多方面顯示出它有別於其他讀經：被委派去恭讀福音的輔禮人員，先請求降福，或以祈禱作準備；信友同時予以歡呼，藉以承認並宣示基督臨在向他們講話，並且肅立聆聽；又以特別的儀式，對《福音書》(Evangeliarium) 表示恭敬。」（《羅馬彌撒經書總論》60）

6. 「講道是禮儀的一部分，為滋養信友生活是需要的，應極力推崇。應按所慶祝的奧蹟及聽眾的特殊需要，闡釋所讀的聖經、彌撒常用經文、或本日彌撒的專用經文。……講道完畢，宜靜默片刻。」（《羅馬彌撒經書總論》65, 66）
7. 「在『公禱』（*oratio universalis*）或稱『信友禱詞』（*oratio fidelium*）裏，會眾以某種方式對那以信德接受了的天主之聖言作回應，並執行他們藉洗禮領受的司祭職務，為眾人的得救向天主呈上祈禱。在有會眾參與的彌撒中，通常宜有信友禱詞，一同為聖教會、為執政者、為有各種急需的人，並為全世界、全人類的得救，同聲祈禱。」（《羅馬彌撒經書總論》69）
8. 「參禮會眾於讀經及闡釋聖經的講道中，聆聽天主的聖言後，一起以『信經』（*symbolum*）或『宣信』（*professio fidei*）作出回應。透過這准用的禮儀經文（*formula*）來宣明信德的規範，是為了在感恩禮中慶祝此偉大的信德奧蹟之前，先予以重溫並宣認。」（《羅馬彌撒經書總論》67）
9. 「主祭的座位，應顯示其主持聚會與領導祈禱的職務。所以較適合的位置是在聖所的頂端，面向會眾；除非因建築物在構造上或其他環境所限，例如距離太遠，主祭與信友團體間的交往不便；或是聖體櫃供奉於祭台後正中央。主祭座位應避免任何寶座的

形式。主祭座位在未作禮儀用前，宜按《羅馬禮書》的儀式，予以祝福。

同樣，在聖所也安排座位，供共祭司鐸，及其他穿著禮服參禮而非共祭的司鐸使用。

執事的座位應置於主祭座位近旁。其他輔禮人員的座位安排，應與聖秩人員的有所區別，但要讓他們易於執行應盡之職務。」（《羅馬彌撒經書總論》310）

10. 「聖道禮儀應以有助於「默想」的方式來舉行。因此，應避免任何有礙收斂心神的倉促方式。聖道禮儀中宜有片刻的靜默。這靜默要切合參禮團體，讓他們在聖神的推動下，汲取天主之聖言，並以祈禱作回應。這些靜默時刻，宜於聖道禮儀開始前、第一篇與第二篇讀經後，以及在講道後予以遵守。」（《羅馬彌撒經書總論》56）

(一) 讀經台 (The Ambo)

主耶穌，有人會奇怪默想讀經台有何意義？那不就是聖所的一件傢具，一個講壇，或講台，為讀出聖經而已。但是，當我看見讀經台時，我的信仰意識立即覺醒：既然有舉行祭獻和聖餐的祭台，當然也有聖言的餐桌，因為，主，你吃最後晚餐之前，你走上加爾瓦略山之前，你用了三年時間，宣講聖言。

「聖言」與「聖餐」，「說話」與「祭獻」，看似是講論彌撒的文辭。事實上，是你的話領我去擘餅和吃喝共融。「讀經台」引導我去到「你的祭台」。

有些讀經台，確實是藝術傑作，吸引我的注意力，僅次於祭台。我也見過讀經台與祭台的用料與裝璜一致。我想這是刻意表達它們彼此的關係。不幸的，有些讀經台毫不莊嚴，毫無美感，只是漫不經心的一件傢具，且因放在金碧輝煌的祭台旁，更顯簡陋兀突。上主，我當然知道，這並不表示刻意輕視你的聖言，而是疏忽而已。

當看見讀經台時，我會想起甚麼呢？讀經台提醒我，你在時間的一刻，取了肉軀，降生成人，住在這物質世界。世界就成為你的講壇和讀經台，用以宣講天主，宣告寬恕、正義和愛情。

每當人民聚集一起，你就向他們宣講。家裏，街上，山上，湖邊，會堂，聖殿；上主，這些地方都是你的讀經台，你用以宣告寬恕，醫治，安慰，並維護弱小。

我不能忘記晚餐廳；讀經台也重燃你與我共享晚餐的紀念。在晚餐廳，你臨別贈言，告訴我們要彼此相愛，如同你愛了我們一樣。你教給我們彼此相愛的誡命，綜合了你給世界的全部教導。我想我們從讀經台聽到的，無論是所宣讀的聖言，在講道中所解釋的，以及緊接的信友禱詞，綜合起來，不外乎是你教給我們彼此相愛的誡命。

最後，讀經台提醒我矗立於加爾瓦略山的十字架。上主，十字聖架是你用以向天主祈禱的講壇；震撼整個宇宙。「父啊！寬恕他們吧……。今日你就要和我在樂園裏……。看！這是你的兒子；你的母親……。我把我的靈魂交託在你手中。」

主耶穌，當我瞻仰讀經台時，請讓你令人敬畏的話，響徹我的五內。當你的聖言宣讀出來時，請讓它進入我的五內，成為我的血肉。當我聆聽講道時，請讓我透過講道者的話，掌握你在山上，湖邊，晚餐廳，以及在加爾瓦略山上講道的訊息。當我參與教會的信友禱詞時，請讓我被你充滿救恩和愛情的說話所感化。

亞孟。

(二) 主禮座位 (The Presider's Chair)

主耶穌，我觀察到你常常坐下施教。當你宣講真福八端時，你坐下施教。同樣，你在湖邊坐下，向群眾宣講。在會堂裏，你站著宣讀依撒意亞先知書，但你坐下宣告這段聖經已經應驗了；這事件差點要了你的命。

我在默想中，回到當時的情景。當時，群眾擠擁著你，使你難於宣講，於是，你上了一隻船，坐下教訓眾人。上主，我認出這事件的一些隱喻：船是教會的寫照。我相信你暗示你要經由教會宣講你充滿權威的教導；你要由教會的講壇向世界宣講。

祭台後的主禮座位刺激我默想它的更深意義。當然，不可把主禮座位看作只是聖所中一件有用的傢具。雖然這只是一個座位，但這座位表明你經常坐在這裏向你的子民宣講。

主啊！我想聖餐桌，讀經台和主禮座位這三件傢具，互相補充，引伸出彼此的關係：天主聖言，主的聖餐，以及主禮的角色。

如同你曾經使用過的座位，平凡簡單，主禮座位也應是簡樸高雅，因它代表著你的權威。我記起昔日主教座位金碧輝煌，好像寶座！但是，主啊！誰會想像你坐在寶座上施教呢？今日應正確地稱它為主教座位 (Cathedra)；它是主教作為本地教會首牧，在此施教的標誌，並作為他職權的記號。

你從死者中復活之後，坐於聖父之右，為我們不斷轉求。我想像「你坐在聖父之右」的隱喻。我可以感受到你與聖父之間的直率和熟悉；你可以為我們那些仍然坐於世俗陰影下的弟兄姊妹，在天父耳邊喃喃說話。主，在世上，你坐下施教；在天上，你坐下轉求。

我沉思默想這麼平凡的一張座椅的象徵意義，我想及主教和司鐸們；你賜給他們恩寵和特恩，坐於主禮座位。你把他們立為宣講者和代禱者：他們在聖所裏主禮、施教，並為你託付給他們牧養的子民，不斷獻上祈禱。

主，請提醒主教和司鐸們，當他們坐於主禮座位時，要謙抑自下，因為，實際上，坐下者，要比別人矮。雖然，這座位是職權的象徵，但坐於其上者，是教會卑微的僕人。請讓他們記得，施教和代禱的職務，並不是階級統治；相反的，這職務要他們跪下，如同僕人，為弟兄姊妹洗腳。

主，請在他們宣講時，啟迪他們，並教他們常以你名祈求。

亞孟。

(三) 上主的聖言 (The Word of God)

主耶穌，我聽到的是讀經員的聲音，但我聆聽的，是你的聖言。聲音到達我的耳朵，但你的聖言觸動我的心靈，使我愛火炎炎。這是厄瑪烏路上，那兩位門徒的經驗；你上前與他們同行，給他們講解聖言，使他們的心火熱。

我發覺好不尋常；他們居然認不出是你，直到他們強行要你坐下，與他們一起共晉晚餐。這逗得我好開心，見到你與他們玩這樣的把戲；但也使我擔心，你也跟我們玩這把戲嗎？我恐怕我們也認不出你。

當我坐下聆聽讀經時，我的信仰每每受到考驗。有些讀經員姿勢態度及風格，使我分心走意，不能專心聆聽你的聖言。有時，音響系統失效或運作不正常。甚至，所讀聖經也樸朔迷離。主，是的，我承認我也有分造成這可悲的苦況，例如：我如坐針氈，任由我的思想天馬行空。對不起，我有時沒有適當地以信德作準備，亦沒有向你的聖言，開放心懷。

上主，請幫助我克服這些障礙。提醒我：當宣讀聖言時，是天主對會眾講話。你親臨你的聖言；你仍向我們宣告寬恕、愛情與和平的福音。請賜我生活的信德，去覺察和感受到你親臨於舊約和新約的聖經宣讀當中。

聖言的宣告，也是聖事！這聖事是「宣告」和「聆聽」。當我以信德聆聽，你就乘著你的聖言親臨，進入我心

深處。就在這時，在我心裏發生一件不可言喻的事，我也無法描述，因為你的話使我啞口無言。

福音誦讀描繪了天主的肖像。當你宣講寬恕，我便想像到天主如同慈父，大動慈心，走向回頭的浪子，擁抱他，親吻他，甚至不容許他說：「父親，我得罪了你」。你維護婦女和兒童的權益，並責備那些濫權者。你教導我們：天主會因不公義、不平等和剝奪人性的事宜，感到苦惱。你醫治病人，甚至不惜違背安息日的規定。你復活死人。你揭示天主的奧秘：他是生命的創造者；他要求我們尊重生命和維護生命的神聖。你命令我們彼此相愛，如同你愛了我們一樣；你說天主竟這樣愛了這罪惡滿盈的世界，甚至賜下自己的獨生子，作世界的救主。

上主，你是降生成人的聖言，住在我們中間，你又回到天父的懷抱，但你沒有捨棄我們不顧。當教會宣讀聖經時，你親臨於聖言裏。在彌撒中，聖言成為血肉，以生命之糧的方式，親臨教會的餐桌上，滋養我們的心靈。主耶穌，請向我發言。讓我親嚐你的話，並讓聖言點燃我愛你的心火。

亞孟。

(四) 答唱詠 (Responsorial Psalm)

主耶穌，你聖言的馨香，洋溢於聖詠的詩歌中。在第一篇讀經之後，我需要停頓片刻，去沉思天主的偉大作為和他藉先知所說的話。舊約的讀經引導我注視著你要降生成人，並預示你以寶血所訂立的新約。通過聖詠的詩歌，我凝視宇宙無垠，也為天主的計劃而驚嘆：他聚集以色列子民成為神聖的民族；當時期一滿，你完成了天主的計劃之後，你使我也蒙恩被列入你選民的行列。這一切，都使我震撼不已。

上主，我發覺聖詠是多麼令人振奮，且如此貼近生活。聖詠名副其實，是以豎琴伴唱的詩歌。它們原來就是為感動我的心神和情感。聖詠引發，甚至鼓動我的情感：歡喜、痛苦、勇氣、恐懼、信心和困擾。

上主，我知道你常常背誦聖詠。聖詠的詩歌有否觸動過你的心神呢？其中有些使你感傷，又有些使你舉心向上，並唱出讚美的頌歌。

你說過：凡在「梅瑟法律」、「先知」和「聖詠」中，有關你的記載，都要實現。你要我們在聖詠的詩歌中，看出你的寫照。你要我們唱出你聽從天父旨意所完成的工程，並告訴世人你明白人類的命運，因為你嚐過人類的各種境況，除了罪過。當我們誦念聖詠時，我們認出你的聲音：你向天父呈上頌歌，為感謝他創世救世的一切舉措。

你僕人聖安博主教 (St. Ambrose) 曾精彩解釋這奧秘：「在聖詠中，耶穌不單為我們降生，他也藉肉身經歷了救世的苦難、死亡和復活；他升了天，坐在聖父之右。」主，聖詠作者所預告關於你的，後來都要在福音中宣告出來。

上主，請提醒我，當頌唱聖詠時，我不是以自己的名義，而是以你及教會之名去詠唱。請幫助我忘卻自己的渴望和利益，而以你的渴望為渴望，好使我善用聖詠的情感，作我的情感。請使我如同你一樣，打開心門去感受人類所感受的；這是聖神啟示聖詠作者所寫進聖詠之中的。

請讓我隨同聖詠中不斷變動的情感而變動感情，正如保祿宗徒提醒我：「要與歡樂的人同歡樂，與憂心的人同憂心」。主啊！在世界和教會中，有千萬個理由我應歡樂或憂心。請賜我恩寵，使我感同身受，與歡樂的和哭泣的一同歡樂和哭泣。當我唱出歡躍的聖詠時，請使我充滿為他人歡樂而歡樂的情懷，雖然我的心可能戚戚然。當我唱出哀悼的聖詠時，請使我放下自己洋洋得意的心情，而與哀者同哀，並嘗試面對別人的困境。主，通過聖詠，請教我為一切人，成為一切。

亞孟。

(五) 阿肋路亞！阿肋路亞！（Alleluia, Alleluia）

「阿肋路亞」是「高興」和「激動人心」的頌歌。對我來說，「阿肋路亞」是高興的歡呼，去迎接喜訊，又表達開心驚訝，並為天主所賜的各種福氣，讚美天主。主耶穌，最重要的是我以它歌頌你的復活。我唱「阿肋路亞」來宣報喜訊：你與我們這些住在死影下的人同行。

人們奇怪我們在四旬期不唱「阿肋路亞」；這是因為羅馬教會以四十天的懺悔，來準備慶祝復活節，便以不唱「阿肋路亞」，來準備在復活節更隆重地唱出來。

我知道這古老的羅馬傳統，曾引起與東方教會的不和，因為東方教會在四旬期仍然詠唱「阿肋路亞」。主，你一定在譏笑：怎麼禮規會使人自相矛盾？

在復活節守夜慶典，以隆重的方式恢復詠唱「阿肋路亞」；在誦讀福音前，執事領唱「阿肋路亞」，會眾和應。我們唱出「阿肋路亞」去告訴世人：你——我主，已經從死者中復活了。「阿肋路亞」是我們的凱歌，宣告你的復活。這歌聲響徹普世各地。由復活節守夜慶典到四旬期之間，我們著迷地詠唱「阿肋路亞」，是由於信仰的激動，身不由己，因為你真的復活了。主，願世人聽到我們高唱「阿肋路亞」，而被你復活的力量所改造。

在主日及隆重的節日，以詠唱「阿肋路亞」來伴同福音遊行到讀經台。平日則比較低調節制。這令人聯想

起復活節守夜慶典，並刷新我們對復活節守夜慶典（守夜之母）的經驗。主日為每周定調，如同復活節守夜慶典也為每年定調。每周以高唱「阿肋路亞」開始；「阿肋路亞」遂瀾漫滲透著整個一周，使我每天都沐浴於你復活的光照之中。

上主，「阿肋路亞」是我每天的復活之歌。它督促我對生命說「是」，並跨越我所經驗的生活現實。請幫助我信賴你的復活，以驅逐那阻礙我視野的烏雲；讓我看到希望：一個更美好的世界已在望。我知道現在的黑暗將會繼續，但我會繼續是天主的「傻瓜」，在憂傷苦惱中，任情慶祝生命。我要繼續大聲呼喊：主，是的，我相信你的復活。

對充塞著「產品」、「專業」、「競爭」和「科技效率」的世界，「阿肋路亞」是你的召喚，使我從現實中醒覺，讓我再次歡躍於你永遠的親臨。「阿肋路亞」邀請我去慶祝「傻瓜的節日」，讓我不再成為「機器」，但使我活出我是被你所救贖了的新人。

「阿肋路亞，阿肋路亞」。上主，願這喜樂和充滿希望的頌歌，把我從日常墨守成規的生活，提昇到每天都在歡欣慶祝你的復活。願這頌歌帶來安慰和保證。你的墳墓確實是空的；你漫遊世界，喚醒我們每個人離開我們的墓穴，凝視你光榮的面容。

亞孟。

(六) 講道 (Homily)

「你們聽到的這段聖經，今天應驗了」。主耶穌，你在此時此地說這句話，實在太大膽了。在你的講道中，你向會堂裏的人群，解釋你所讀的依撒意亞先知書。你以富有說服力和堅定的語氣，聲稱先知書所指的，就是你。你被天主所傅油，作為默西亞（基督）：宣講者、醫治者、解放者。可惜，你的聽眾是你的同鄉。他們認識你的家庭背景；他們不能接受一個木匠的兒子可以有如此智慧。這話是對的：「先知在本鄉不受歡迎」。

「你們聽到的這段聖經，今天應驗了」。司鐸向會眾講道，肯定天主聖言是生活的、活潑的；當人以信德接受時，聖言既許必踐！講道連貫讀經和團體生活，以及周遭和世界所發生的事。主啊！我感到多麼安慰，因為我能夠從你的話裏，找到答案，解我疑惑，又在我疑慮時，得到啟發，甚或在我感到生命迷茫時，找到依靠。這些都是我想在司鐸的講道中獲得的。

主，我很同情司鐸們。以三年選經循環，作周而復始的講道，真的有點煩悶；況且，每個主日都有著同樣的聽眾。有時，講道者運用策略，以一些與讀經相關的趣聞軼事來解釋，為吸引會眾的注意和興趣。又有時，講道者也借助熱鬧及近乎戲劇的表演來講道。

主，我怎能怪責他們呢？你自己也曾以微笑和比喻來闡明你的訊息：田野間的百合花，麻雀、綿羊和山羊，浪子，失去錢幣的婦人……。你有否使你的聽眾發笑

呢？你又有否使你的聽眾飲泣呢？我肯定你的聽眾回家時，心裏總會帶著多一點樂觀和多一點希望。但是，我也知道，有時，你也會使一些人失望，甚至惹怒他們，因為你挑戰了他們，侵入了他們的「安舒區」(comfort zone)。

主！還有，我仍希望講道內容是基於你聖言的光照，碰及信仰的問題、倫理的操守，還要面對全球化貧窮和不平等、種族、性別、社會階級的歧視，及恐怖主義。我仍盼望從趣聞笑話中，拾取一點點信德、望德和愛德的提點。

講道是司鐸的神聖責任。他們不單要擘開你聖體之餅，也要把你聖言之餅擘開，以饗會眾。司鐸是你聖言和聖事的服務員，通過他們的職務，你給那些渴望你生命之言的子民解渴，並以生命之糧，滋養他們飢餓的靈魂。

主！我為你的司鐸祈禱：願他們向眾人傳遞聖言；這是他們曾歡欣接受的使命。願司鐸們默想上主的法律，相信他們所宣讀的，教導他們所相信的，實踐他們所教導的。

亞孟。

（七）我信唯一的天主 (I believe in God)

我信唯一的天主，全能的聖父；我信你，耶穌，聖父的獨生子，我們的主；我信聖神。

主，我知道信經不是禮儀經文，而是對天主聖三的信仰表白。但是，當我在彌撒中，誦念信經時，我發覺自己正是在祈禱中參與天主聖三的共融相通。事實上，宣認信仰勝於純以理智去贊同教義條文。教會對天主聖三的宣信，變成為了祈禱。

主，你降生人間，把天主三位一體的奧秘帶到人間。因為你降生成人，現在，天主聖三顯明地居於人間。天主聖父，天主聖子，天主聖神，如同一個生命，手攜手，在我們的生命裏和世界事務中施工。

我信唯一的天主，全能的聖父，天地萬物的創造者。我看見他所布置的星辰，在夜空訴說他的光榮。

大自然的美麗，使我神魂顛倒，但是，當它釋放它的怒焰時，也嚇倒了我。科學的進展也使我震驚：飛機乘載千千萬萬的人，穿洋過洲；人登陸月球；太空船環繞其他星體運行；手機電話不出一秒已聯絡上地球另一端的朋友。這些都是那「上智者」賜給人類的，使我禁不住高呼：我信唯一的天主。

主耶穌，我信你。當我看見一個無援的小嬰孩，我想起你也曾經歷嬰孩期；你也曾全部依賴你的母親和聖

若瑟。當我見到孩子們牙牙學語和學習步行時，又當孩子們上學時，這一切都提醒我你的童年生活。你是有福的，因為你有如此美好的父母，不同於這麼多被遺棄的孩子；他們流浪街頭，行乞度日，甚至在垃圾堆中尋找食物；他們受到無情的歧視，虐待和侵犯。你善良的心一定也曾經感到刺痛，因為你也曾看到你當代的不幸兒童遭受同樣的苦難。

主，你成長後，周遊整個國家，宣講天父。你清楚地彰顯天父的肖像。你以你的愛作出使人信服的見證。你醫治病人，復活死人，寬恕罪人，從人身上解除魔鬼（邪靈）的束縛，使忍飢受餓的人，得享食物。主，你是天父的寫照（icon）。當我看見你，就是看見了天父；當我聽到你說話，就是聽到父的聲音。但是，猶太人的領袖不同意你所講所做的，遂把你釘死在十字架上。

我信聖神。他住在我心裏。當我失落、感到空虛、無援時，聖神指引著我；尤其當我要作出生命中的重大決定時。聖神使你由死者中復活。同一聖神幫助了殉道者和所有聖人，尤其當他們背起十字架，在折磨中掙扎著要忠於你。

我信聖神。當我因疾病，年老和衰竭而感到沮喪時，他給我安慰，心靈的平安和喜樂。

亞孟。

（八）為此，我們同聲祈禱 (Let us pray to the Lord)

主耶穌，得到你聖言的滋養和司鐸講道的啟發後，會眾起立，履行他們的普通司祭職，向你獻上祈禱。我相信這是對你聖言的相稱回應。有人把彌撒這部分比作天主與會眾的對話；或者更好簡單地描寫為祈禱式的對話：天主說了，我們以懇求的言詞來回應。

主，我充滿神聖的自豪，因為藉著洗禮，你把我納入你司祭子民的行列，成為其中一員。你由黑暗中，把我們召喚出來，進入天主奇妙的光明裏；我們高聲向他作出司祭的祈禱。我們侍立在天主恩寵的寶座前，把你在十字架上以眼淚和大聲哀號所作的祈禱，以文字表達出來。在加爾瓦略山上，你作為我們的大司祭和中保，伸開雙手祈禱。

事實上，你的苦難和死亡，是你司祭職務的最極致表達。在彌撒的加爾瓦略山上，你忠信的子民穿上洗禮時的司祭禮服，以自己的話，及用今日的語言，重複你作為我們大司祭的祈禱。

正如你在加爾瓦略山所作的祈禱，我們也以眼淚和大聲哀號來祈求。我們是誰？怎能侍立天主面前？我們既是受造物，就只能完全依靠天主的慈悲。我們是誰？又怎可妄想天主的慈悲呢？我們只能袒露我們的徹底無助，而去懇求他。當我們承認我們絕對需要天主時，天主就受到光榮。

主，我們為教會祈禱。請把教會團結成為一體。願基督徒不再撒播對立的言論，傷害教會的團結。我們為人靈的領袖祈禱，為政府官員祈禱，為良心上負有重擔者祈禱，為遭受災難者祈禱。主，我們懇禱的清單是一篇沒有完結的禱文。

如此，信友禱詞也是為大眾的代禱文。我們為所有人祈禱，無論他們是誰和身處何方；亦為天主的整個受造界的益處祈禱。我們為散布全球各地的唯一、至聖、至公、從宗徒傳下來的教會祈禱。所以，就算我們會眾的人數是如何稀少，我們的祈禱也同樣是為自己和為普世教會的意向。當世人正處於水深火熱之中，我們還要為雞毛蒜皮的事祈求嗎？我們以教會之名祈禱；我們要學習忘記我個人生活中些微不便之處。主，請教導我：天主所中悅的，是為他人的益處祈禱；所謂他人的益處，包括整個教會和全人類。

聖周五的隆重代禱，便是回應所宣讀的你受難聖死的福音。兩者的聯繫是這麼密切：我們的祈禱是嫁接自天主聖言。我們憑信德獲得保證：天主必會垂顧我們所求的，因為他已在你——他受難的聖子身上，看見了我們所求的。

每天在彌撒中我們把所聽的聖言，化作我們的祈求，如同聖言成為血肉，藉教會的代禱，呈獻於天父。

上主，請懇求天父俯聽我們作為司祭的祈禱，因為它們代表你以眼淚和大聲哀號所作的司祭祈禱。

亞孟。



聖祭禮

(Liturgy of the Eucharist)

聖祭禮 (Liturgy of the Eucharist)

1. 「基督在最後晚餐中制定了逾越節的「祭獻」(sacrificium) 與「聖筵」(convivium)，藉此使十字架上的祭獻得以在教會內繼續臨現，因主祭是代表主基督，舉行主基督親自所舉行的，並傳授給門徒們，為紀念他而舉行的（祭宴）。

「基督拿起麵餅和爵杯，感謝了，並分給他的門徒說：「你們大家拿去吃……喝；這就是我的身體……這一杯就是我的血；你們要這樣做，來紀念我。」因此教會按照基督所說和所做的，安排了整個感恩禮儀。即：

- a) 預備禮品：將餅和攪合了水的酒送上祭台，這就是基督拿在手上的物品。
- b) 感恩經：在感恩經中，為整個救恩大業感謝天主，並使禮品成為基督的聖體聖血。
- c) 擘餅及共融禮（領聖體聖血）：藉擘餅及共融禮，信友雖多，但都從同一個餅領受主的體，並由同一個杯領受主的血，宗徒們就是以這同一方式從基督手中領受的。」（《羅馬彌撒經書總論》72）

2. 「在感恩（聖祭）禮儀開始，把即將成為基督聖體聖血的禮品送上祭台。

「首先，準備祭台。這祭台是主的餐桌，是整個感恩禮儀的中心。將聖體布（corporale 九摺布）、聖爵布 (purificatorium)、彌撒經書 (Missale) 及聖爵放置在祭台上（除非聖爵是在祭器桌 abacus 上準備）。

「然後送上禮品：最好由信友獻上餅和酒，並由主祭或執事於適宜的位置接受，然後送到祭台上。雖然信友不再像往昔一樣，獻上自己為慶典帶來的餅酒，但這呈獻禮品的儀式，仍具有同樣意義和精神價值。

「此刻也可以接受或收集信友為濟貧，或為教會所帶來的獻儀和其他禮物；但不可將它們放在祭台上，而應置於其他適宜的地方。」（《羅馬彌撒經書總論》73）

3. 「現在開始整個感恩祭的中心與高峰，即「感恩經」(Prex eucharistica)。這是感謝與祝聖的經文。主祭邀請會眾舉心向上，祈求和感謝天主，並請他們與自己聯合祈禱。主祭是以整個團體的名義，經由耶穌基督，在聖神內，向天父祈求。感恩經的意義，是要整個信友團體，偕同基督，頌揚天主的偉大工程，並奉獻聖祭。感恩經要求會眾以恭敬及肅靜的態度聆聽。」（《羅馬彌撒經書總論》78）
4. 「彌撒聖祭既是逾越聖筵，便應遵照主的命令，讓準備妥當的信友，領受主的體血，作為精神的食糧。擘餅和其他預備的禮節，都是為了直接引導信友領受共融的聖事。」（《羅馬彌撒經書總論》80）

5. 「我們在天主經中祈求日用的食糧，這對信友而言，尤指基督聖體。我們也求主寬免罪過，為能以真正聖潔的心靈領受那聖潔者。主祭邀請眾信友祈禱，信友與他一起念天主經。然後主祭一人繼續念『附禱經』(embolismus)，會眾則以讚頌詞作結束。附禱經是把天主經的最後一項祈求加以發揮，為全體信友祈求脫免凶惡的權勢。」（《羅馬彌撒經書總論》81）

6. 「接著是「平安禮」，教會藉此為自己及普世人類祈禱和平與團結，而信友在藉領聖事共融之前，也以此禮表達教會內的共融和相親相愛。

「有關平安禮的舉行方式，應由主教團依照當地傳統習慣而制定。但各人宜只向自己身旁的人，恭謹地 (sobrie) 行平安禮。」（《羅馬彌撒經書總論》82）

7. 「主祭擘開祝謝過的餅，如有需要，可由執事或共祭司鐸協助。基督在最後晚餐中擘餅的行動，成為宗徒時代整個感恩祭的名稱。這儀式顯示，信友雖多，卻因領受同一個生命之糧，即為拯救世人死而復活的基督，而成為一體（格前 10:17）。擘餅禮於平安禮後開始，宜莊重行之，勿作不必要的延長，也不可視為不重要。此禮只由主祭或執事行之。

「主祭將一小分聖體放入聖爵內，為表示在救贖工程中主的體血的合一，亦即耶穌基督生活及光榮之

身體的合一。「羔羊頌」(Agnus Dei) 由歌詠團或唱經員領唱，而會眾則答唱，否則，應高聲誦念。

「羔羊頌是為伴隨擘餅禮而唱的，因此有需要時可重複多次，直至擘餅禮完成為止；最後一句常以「求你賜給我們平安」結束。」（《羅馬彌撒經書總論》83）

8. 「信友最好能如同主祭應做的，領受該彌撒中所祝聖的聖體，並在禮規容許的情況下，兼領聖血（參看 283 號）。這樣，藉由兼領聖體聖血的標記，來領受共融的聖事，亦更能顯示出是在參與當時舉行的聖祭。」（《羅馬彌撒經書總論》85）
9. 「基督以祭宴的方式，建立他祭獻的紀念；這祭獻是基督在十字架祭台上自獻於天父的；如此，基督聖化了餐桌，讓團體在這餐桌上慶祝他們的逾越。所以，祭台既是祭獻之桌，也是盛宴之桌。在這餐桌上，司鐸代表基督，完成基督親自所做的，正如基督吩咐他的門徒：要這樣做，來紀念他。」（《聖堂及祭台奉獻禮典》第四章 3）
10. 「因為在祭台上，舉行主基督的紀念，並從祭台把基督的體血交予信友。故此，教會的作家們常將祭台視作基督本人的標記，即所謂『祭台就是基督』。」（《聖堂及祭台奉獻禮典》第四章 4）

「此外，教會的作家們也常用另一圖像：基督徒恆常祈禱，向天主呈上懇求，並獻上求恩的祭獻，他們就是活石，是主基督用以建立他教會的祭台。」
（《聖堂及祭台奉獻禮典》第四章 2）

11. 祭台上或祭台旁，應供奉有「被釘之基督像」的十字架，讓參禮團體清楚看到。這類十字架，使信友回想吾主的救世苦難，即使在禮儀慶典外，亦宜留在祭台近處。（《羅馬彌撒經書總論》308）

（一）祭台 (The Altar of Sacrifice)

主耶穌，你的祭台是冰冷的、毫無生氣，但我感覺到
你受傷但光榮復活、坐於聖父之右的身體就在祭台上。
你容許我們善用物質材料，通過象徵的帷幔，描繪出
我們眼睛所未能看見的。主，我在許多聖堂，凝視著
你的祭台；它以雕刻精美的大理石或木頭製成。主，
但在窮鄉僻壤的聖堂，只有簡單樸實的一張桌子；它
也是你的祭台。

祭台就是獻祭之處。主，祭台把我帶回到你在十字架
祭台上獻上自己作為犧牲的時刻；你被剝去衣裳和天
主的光榮。我在反省：怎麼可能一個人同時是祭品，
又是司祭及祭台。但這是天主的設計。你是司祭，以
自己的身體作為祭台，獻上自己作為救世祭品，使我
與天主和好如初。

你的身體被野蠻地釘在十字架上，你的身體就變成了
祭台；你把世人的罪過所帶來的恥辱和天主的義怒，
都置於自己身上。

你，那終身駁斥罪惡的無罪者，背起了人類的罪！你，
不認識罪的，竟替我們成了罪（格後 5:21），成了被
憎恨的，好叫我們在你內，成為天主的正義。你的血
從你肋膀湧流，滌除罪惡，平息天主的義怒（體現天
主的慈悲恕宥）。主耶穌，這是一個怎樣的方法，為
拯救人類！這又是一個怎樣的方法，為拯救我！我只
能在心裏沉思默念你的奇事。

聖祭禮

祭台上整年都鋪上白布，但在聖周五和聖周六，不舉行彌撒時，你的祭台被剝除得赤裸裸，靜立於聖堂的黑暗中。這祭台激發我想起聖周五那令人敬畏的事件。循著時間洪流，你在十字架上的大聲哀號，仍在迴響。這是哀悼、悲痛的兩天，因為你被宰祭，靜躺在墓床上。我在祈禱中凝視你的祭台，有如靜坐於你的墓旁，重新經歷你被埋葬於大地胎中的那一刻。

聖周五赤裸裸冰冷的祭台，促使我反覆思考天主的智慧，且充滿敬畏之情。天主在萬世之先早計劃好的奧秘，最終揭露了：創造天地的第六天就是聖周五，加爾瓦略山成了地堂，你就是新亞當，新厄娃就是教會；她由站於十字架下你的母親所代表。死亡之樹，現在是永生不朽的十字架。這都是你祭台所隱藏的。主，請幫助我以有限的目光看見信德的無邊。

但是，你的祭台也提醒我：在我周圍有許多活祭台。「祭台就是基督」，所以，你的肢體也是祭台；他們在自己身上，每天奉獻犧牲。他們也是活石，你用以建造教會的祭台。我不能只聽見你在聖周五的大聲哀號，而充耳不聞弟兄姊妹的呻吟；他們的尊嚴無情地被侵犯，他們的身體可恥地被折磨、摧殘和凌辱。主，他們的身體也是你的身體。聖所裏冰冷、毫無生氣的祭台也象徵著他們。主，請賜給他們一點點你的勇氣，並在他們心中燃起希望。

亞孟。

(二) 感恩的餐桌 (The Eucharistic Table)

主耶穌，你的祭台也同時是你晚餐的餐桌；你在被出賣的那天晚上，用它來與你的門徒共餐。你要我們為紀念你的苦難聖死而舉行這莊嚴的聚餐。我覺得這是絕對人性化的。其實，我們都會聚集親朋戚友，為紀念亡者而聚餐，並相信亡者會以某種奧秘方式，與我們在一起。

但你，上主，你不是死人！你活著，且常常親臨我們當中。當我們作為信徒團體，環繞著你的聖餐桌，你就與我們一起，向我們說話，並給我們擘開這祝謝了的餅。每次我們為紀念你而這樣做，聖堂就變成了「晚餐廳」。你的祭台帶我們回到加爾瓦略山，你的餐桌帶我們回到晚餐廳；你甘願捨身受難時，召集門徒在這晚餐廳與你——天主的羔羊，共晉晚餐——逾越之宴。

「既是祭台又是餐桌」這事實，使我困惑。主，我不斷提醒自己，死亡往往是以聚餐慶祝。或者，這可以用來解釋：為甚麼基督徒葬禮最宜包括彌撒。我既以感恩歡愉的心，進食這擘開的餅（當然所有聚餐都應該是歡愉的），但也不可熱鬧得毫無節制。主，我怎可忘記舉行這感恩聚餐的理由。我歡欣地紀念你的死亡，但這歡欣是含著淚水的，因為這餅是你被刺透的身體，這杯盛載著你為我而傾流的血。當我歡欣地侍立在你聖餐桌前，請幫助我的內心敬畏地跪下，叩拜於你的祭台前。

聖祭禮

當我凝視你的感恩餐桌，我想及家人團聚共餐的餐桌；他們彼此關心，愉快交談。我可以聽到他們所談的故事和笑話；歡樂環繞著這餐桌。上主，請通過你的感恩餐桌，堅固他們家庭的維繫；你的感恩聖餐應是他們團結相愛的泉源和高峰。

我又想及一些家庭，默然無語，各自吃飯，互相敵視；我的心也感到難過。孩子在餐桌上被痛罵；母親黯然垂淚，淚水沾濕她的臉頰，滴進她面前的食物。主，我祈求你使這破碎家庭的餐桌，有一天變成好像你的感恩餐桌；在你的感恩餐桌，差異不會變成疏遠，卻帶來互相尊重。

還有一些餐桌，孤獨者獨佔一角，獨自進食；他們迷失於自己的沉思之中。為這些人來說，世界好像思想中的一塊碎片；他們活於社會邊緣，少為人所覺察。主，請安慰他們，並引領他們到你的感恩餐桌，讓他們經驗到團體的溫暖。主，是的，不要忘記那些沒有餐桌的窮人，因為他們根本沒有食物。

主耶穌，最後，我渴望有一天，所有宣認你聖名的教會，能在同一信仰、同一希望，及同一愛德中緊密連繫，環繞著你同一的感恩餐桌，分享同一神糧，共享同一永生。你臨別的祈禱就是為信徒的合而為一。主，請時常提醒我！

亞孟。

(三) 十字架 (The Cross)

主耶穌，我引用逾越節三日慶典的經文向你歡呼：主耶穌基督，我們光榮你的十字架；由於你的十字架，我們得到了救恩、生命和復活；通過你的十字架，我們得到了拯救和釋放。

在聖周五，你的十字聖架高舉於會眾當中，然後，執事唱出那古老的宣信詞：「請看這十字聖木，救主曾懸於其上」。後來，你的十字聖架恭放於空置的祭台上，作為加爾瓦略山的象徵。十字架高聳指向天上，永遠提醒我們：藉著你在十字架上傾流了寶血，天主爭取了我們，與他和好如初。從此，你子民聚會的地方，都掛上十字架。

我感到你是為十字架而活的。你在嬰孩時代，躺在你母親懷中，十字架已影響著你；十字架的影子已刺透你母親的心。十字架總離不開你。你在大博爾山榮顯聖容，衣服潔白，光耀如復活；當時，你與梅瑟和厄里亞談了甚麼？你們在談論你的十字架將要矗立於另一座山；你的光榮，將要被赤裸刺透的身體所遮蓋。

上主，當我瞻仰聖所的十字架，我真被你的愚蠢行為弄糊塗了。我主，我天主，你竟為救贖我，而被釘在十字架上？這為猶太人不是很荒唐愚蠢的嗎！為希臘人，更是一塊絆腳石（因為他們所追求的是智慧）。我凝視你的十字架，問道：主，你為甚麼要這樣狂妄呢？你導演的救恩劇本，如此誇張，對我這笨拙的頭腦，簡直震撼！

聖祭禮

聖所裏的十字架，與祭台、讀經台，及主禮座位，相互發生作用；十字架把它們扣在一起。懸在祭台之上的十字架，或祭台旁的十字架，引領我們留心你的犧牲和死亡。十字架提醒我們：天主聖言由十字架上所流下來的聖血，獲得力量和意義。十字架邀請主禮時時宣講你在十字架上為救贖我們所作的犧牲。

事實上，聖所的十字架也是你弟兄姊妹受苦受難的象徵。主耶穌，你背起十字架走上加爾瓦略山，所以，你不會不熟悉你弟兄姊妹的痛苦。他們每天都以脆弱的肩膀，背起他們的十字架。有些人會因它的重量而跌倒。上主，求你垂憐。有時，十字架就是他們破碎的家庭、毒品或性上癮，或是身、心、靈的疾病。上主，求你垂憐。有些人也是別人所不能承擔的十字架；他們以使人厭惡的暴虐行為，踐踏人的生命和尊嚴。

自然災害也是十字架的一種：水災、地震、火山爆發。其中有些是超乎人的防避，甚至科技也無能為力。但有一些是人禍，出自人的貪婪、心硬，及破壞大自然的罪過。一次又一次，我們懺悔和懊悔我們的自私，但不久，又故態復萌。我們破壞森林和扭曲大地的面貌。我們幾時才能學到教訓呢？

上主，求你垂憐。亞孟。



預備禮品

(Preparation of the Gifts)

聖祭禮

預備禮品 (Preparation of the Gifts)

(四) 我們的獻禮 (The Gifts of We offer)

以往，人們帶備麵餅（麵飽）和葡萄酒，獻作彌撒之用。主禮從中揀選一小部分，為會眾在彌撒中領用，並念一篇禱文；這就是獻禮經。其餘的餅和酒，在彌撒後，分給團體中貧困的肢體。所以，不是全部獻上的餅酒都在彌撒中用罄，而是要保留一部分給忍飢受餓的肢體，給他們充飢解渴。主耶穌，這才是真正的感恩祭。

但是，過去和現在一樣，窮人需要的，不單是餅和酒。他們還需要金錢、衣服，以及其他日常生活所需要的。團體成員如果有剩餘的東西，或為感恩，也會在彌撒後，作出捐獻。主，這是多麼有意義的方式，把他們的獻禮，結合於你在晚餐中和在十字架上慷慨地交付自己的行動。

餅和酒是大地的出產、人類勞苦的成果，在彌撒中，要為我們變成你聖體聖血的聖事。願天主永受讚美！你降生成人，需要一位少女的合作。你親臨感恩聖事，需要大地的出產和人類勞動的合作。這真奇妙，宇宙的創造者，出自自己的意志，竟然要依賴田間所出產的小麥和葡萄以及人類勞動的雙手。

誰會懷疑你有能力給感恩聖事提供餅酒，而不需要依賴大地的出產和人類的勞苦！但，你選擇在大自然的範圍施工。主，你的方法，混亂了我簡單的頭腦。

主，我想感恩聖事比物質的餅酒，含義更廣。餅酒象徵著你對人類福祉的無量關顧。餅酒驅使我留意世界周圍：人民在捱餓、乞丐流連街頭、街童為糊口到處替人開車門、……抹車，為求一點施捨。願我們所獻上的餅和酒，教導我們與這些不幸者分享我們的幸福，那怕是多或是少。

大地的資源，被人類的貪婪所掠奪。本來出產豐富，提供足夠食糧的農地，現在被分割，轉變作為更能賺錢的高爾夫球場。然而，城市中大量人口，卻無家可歸。美其名「發展」，就不顧惜地盡情砍伐樹木，削平山丘，掘空礦產。願我們獻上的餅和酒，團結我們，去抵禦這些不顧及本地人民和自然環境的無度亦無良的發展。

失業變成某些人犯罪的藉口：為生存而犯罪。人們湧入城市找工作，但嚴竣的競爭，迫使他們灰心絕望。主，求你使我們所獻上的餅和酒，推動我們迫使政府和企業家，創造更多公平的就業機會。

亞孟。

預備禮品 (Preparation of the Gifts)

(五) 水和酒 (Water and Wine)

主耶穌預備禮品的一項奇怪做法，引起我的好奇心。主祭把幾滴水倒進聖爵的酒裏。你在最後晚餐時，有這樣做嗎？如果這是新酒，而你又按儀式喝四杯的話，我估計把水加進酒裏，是為了稀釋酒精濃度。事實上，當你在山園祈禱，悲傷得要死之時，你的門徒卻眼睛沉重，睡著了。

把水加進酒裏的做法，非常古老，但這做法的原初意義，已在歷史中失傳。主，那麼，我又怎樣解釋這做法呢。你僕人西彼廉 (Cyprian) 主教提出一項富有創意和象徵意義的解釋：你就是酒；你的子民就是水。我加上說：當酒和水混合後，它們已不可分了。

故此，聖爵中的酒和水，意味著我們與你永遠結合。當我以聖爵象徵受苦，我便大為震驚：我要永遠與你的苦難和聖死結合。主，這是榮譽，也是重擔。我與你一起祈禱：父啊！請免去我這杯吧！但是，不要照我所願意的，而要照你所願意。

有時，象徵隱瞞了真相；當酒的品質低劣，或酒變酸了，人們會加進一些水來稀釋一點。我想早期教會會眾中窮人佔大多數。他們只能按他們花得起的購買日用酒：如同他們日常餐桌上所飲用的平價酒。於是，就用水緩和酒的酸味和枯燥。

主，你的僕人西彼廉 (Cyprian) 主教曾訓斥一位富有的婦女；她沒有為彌撒獻上禮品，卻膽敢吃掉窮人所奉獻的餅。雖則西彼廉主教嚴厲的話，還未夠力開導這位婦女，但會眾卻帶著有關彌撒的真義回家。這是窮人的彌撒；他們慷慨地獻上僅有的貧瘠資源，來幫助那些比他們更窮的窮人。偉大的教宗良一世 (Leo I) 說得好：他們在施與上雖力有不逮，卻愛心有餘。

每台彌撒都把水攪入酒裏的做法，無論在最富裕的堂區或最窮困的堂區，都一貫如此。主，這做法申明你的教會時時都是窮人的教會；她不單在服務上要以窮人優先，且要自身也成為窮人。我發覺把水攪進酒裏的做法，對世人來說，是反文明的標記，即以「貧窮」作為一種德行；尤其你僕人的心不可被物質財富所佔據，而要全心去為窮人服務。把水攪進酒裏的做法，時常提醒你的僕人：雖然活在這豐足富裕的世界，卻要生活簡樸，活出神貧的真精神。

主，你降生人間時是窮人，你活在貧窮中，也在貧窮中去世。主，你說過：人子連枕首的地方都沒有！當我為自己積蓄財富時，天主必對我不屑：我的財富在天主眼中是討厭的。當我為弟兄姊妹而變得貧窮時，天主對我眉開眼笑：在他眼中，我的貧窮是無價寶。主啊！請幫助我與你一起善度受苦、貧窮和慷慨的生活。

亞孟。

聖祭禮

預備禮品 (Preparation of the Gifts)

(六) 洗手 (The Washing of Hands)

漸漸邁向彌撒的核心，主祭在感恩經前洗手。主，這儀式象徵每位司鐸在你令人敬畏的奧蹟前，都要洗心革面。

有習俗說：洗手就是滌除個人責任（比拉多洗手）。當然，這裏不是這個意思。相反的，主禮是以洗手來承認自己是個罪人。「上主，求你洗淨我的罪污，滌除我的愆尤。」

主，我看見主禮以洗手來懇求你的寬恕；我也因他的謙遜認罪，而深受感動。你以莫測高深的智慧，揀選他作你聖言和聖事的僕人。他以你的名義主禮；這角色是他整個生命的核心。但他仍是世上的瓦器，脆弱易損。「上主，求你洗淨我的罪污，滌除我的愆尤。」

主，你知道，主祭在履行職務時，就算在完美的祈禱氛圍之中，也總會有分心走意和焦慮的時刻。當周圍環境嘈雜：嬰孩尖銳的喊聲、汽車震耳欲聾的嘈聲，使人難以收斂心神時，你的司鐸侍立祭台前，便要與外在和內在的噪音搏鬥。有時，他欲草草了事，為逃避那噪音熱浪。「上主，求你洗淨我的罪污，滌除我的愆尤。」

司鐸總有時候，經驗到冰冷的「神枯」，覺察不到你愛的熱情。多少次他們要掙扎於汗水與淚水之間，把

自己攙合於你的「聖血」聖事。又當他誦念感恩經時，自覺不濟，察覺不到你的十字架和復活就在聖事禱文的帷幔背後；他又感到何等羞恥。當他自己內心感受不到慈父歡迎浪子的喜悅，但仍要寬恕懺悔的罪人；他去埋葬亡者，但他自己心裏卻欲哭無淚。這一切都使他痛苦萬分。他覺察到他雖勉力帶領信友到你那裏，但他的良心，仍譴責他落伍遲緩；他又感到如何憤怒呢？「上主，求你洗淨我的罪污，滌除我的愆尤。」

上主，你深愛你手中的瓦器。主，當他被挫折壓倒，對自己的職務感到氣餒時，請你陪伴他，與他同行。在他晚年時，請幫助他常常以信心呼號：「主，請與我在一起；請與我在一起；請為我驅逐一切恐懼、疑惑和不安。」請你一次又一次為他解釋聖經，好使他能向弟兄姊妹宣講你的聖言。請你一次又一次與他一起擘餅，好使他雖然悲傷心碎，仍能與弟兄姊妹一起分享生命之糧。「上主，求你洗淨我的罪污，滌除我的愆尤。」

在人生的高潮低潮，請你幫助你的司鐸時常回顧：你這麼多年來與他一起走過的路，並與他一起擘開那祝福之餅。當你在路上與他談話，解釋聖經時，他的心不是火熱嗎？當他在你餐桌前主禮時，難道他不曾在擘餅時認出你嗎？主，一次又一次，請幫助他在心裏沉思默念你是如何的深愛著他。「上主，求你洗淨我的罪污，滌除我的愆尤。」

亞孟。



感恩經 (Eucharistic Prayer)

聖祭禮

感恩經 (Eucharistic Prayer)

(七) 請舉心向上 (Lift up your hearts)

教會以隆重的邀請來開始這偉大的感恩經。「請舉心向上」，讚美感謝天主。主耶穌，請幫助我舉心向上，因為我要用心見證在晚餐廳所發生的事；我也要用心聆聽你拿起餅和酒所說的話；這充滿奧秘的話，多麼令人起敬起畏。我也要用心，虔敬地跟從由革責瑪尼山園到石舖地及上加爾瓦略山的事件；這些事件令人心碎。

感恩經的頌謝詞宣布天主奇妙的創造。主，請幫助我舉心向上，讚賞宇宙的壯麗、四季的美景、日出日落的規律。請使我驚嘆日出的光華，及體驗到夕陽無限好，只是近黃昏。請使我感受到綠葉的香味，春泉的涼快，太陽的炎熱。事實上，宇宙是演出救恩故事的舞台，且要繼續在彌撒中演出。

請幫助我舉心向上，驚嘆於天主以奧妙的方法，召集他的子民；你就在他們當中誕生。頌謝詞繼續講述故事；這故事就是天主的揀選和人類的搖擺不定、人類的背叛和天主的慈悲：天主的子女犯罪，各走各路，遠離了盟約，但天主卻召喚他們回歸自己的懷抱。

上主，最重要的，請幫助我舉心向上，沉思默念你降生成人那非比尋常的故事。每年循環的頌謝詞，展露你的整個奧蹟：由降生到死而復活、升天、五旬節聖神降臨，以及期待你光榮的再來。這樣，在禮儀年的

過程中，你那偉大故事的重大細節，給予感恩經富有特色的音符和調子，如同在同一主題下的不同樂曲。

「請舉心向上。」主，當烏雲遮閉了我的視野，請幫助我舉心向上，並使我設想烏雲背後一定陽光燦爛。當我處於失望的隧道之中時，請給我保證隧道盡頭就是光明。當黑暗籠罩著世界時，請使我相信黎明已在望，黑暗將被驅逐。聖周五是全然的黑暗，但它不是以失望告終；黑暗失望要讓路給復活主日光榮燦爛的喜樂。

「請舉心向上。」主，當我最後長眠黃土時，請應許給我：你要把我提昇到天上永恆的家鄉；在天上，我將在你懷中永享安息。

主，請幫助我舉心朝向希望樂觀之都；在那裏，「希望」克服「恐懼」。當生命的悲劇變得無法忍受時，請讓我以基督徒的樂觀與希望，照亮我的生命，使我以幽默的態度，全心信賴你。

亞孟。

感恩經 (Eucharistic Prayer)

(八) 聖、聖、聖、上主、萬有的天主 (Holy, Holy, Holy Lord God of hosts)

「聖、聖、聖、上主、萬有的天主……」天使們環繞著天主的寶座，高唱這詩歌，讚美天主的無上光榮、無上權能，以及無限尊威。天主是聖的；天主是截然不同的。「你的光榮充滿天地。」主耶穌，難道天上群星以及不可勝數的星星不是在宣布它們創造者的尊威嗎？難道地上田間的百合花，以及天空的飛鳥，不是在宣揚天主的光榮嗎？

我們知道天主住在不可仰視的光明之中，但天主卻使自己成為可親近的，因為，主，你已來臨。「奉上主之名而來的，當受讚美！」你降生成人，以人性作披風，把天主耀眼的光輝隱藏起來，好使我們能在你身上看見天主。你降生成人，好使天主的神聖，能照亮人間。

主，你降生成人，拆毀了那阻隔天主和我們之間的牆壁。事實上，你把分隔神聖和世俗的欄柵拆掉。你推翻了虛偽的想法：以為天主管治神聖的領域，而任由魔鬼（那邪惡者）操縱世俗。其實，整個世界都是天主的聖殿，宣認天主的親臨。

只有罪過是如此世俗，進不得聖殿。沒有任何事物可以抹煞天主的統馭，或與天主無關。主，因為你的來臨，萬物宣講天主，與天主有關，並屬於天主。

這樣，當你在晚餐中，宣告這餅和酒是你的身體和寶血，你肯定了物質元素絕非世俗，相反的，它們是你親臨的盛器。當你在髑髏地被釘在十字架上，你把使人憎惡的十字架和加爾瓦略山，轉變成天主慈悲和寬恕的象徵。

當你在十字架上迎娶教會（你在十字架上為她而死，來贏得了她），你教導我們男女在婚姻聖事裏的結合，不是世俗，而是神聖的行為。

你教導我們由夫妻結合所生的子女，意味你與教會結合所帶來的豐碩果實。你教導我們：夫婦每日為愛對方及子女所作出的犧牲，在天主眼中是神聖的。「奉上主之名而來的，當受讚美。」

主，我怎可凝視天上的光體在寂靜中劃過漫漫長空，而不能起敬起畏地看到寫在無垠天際間天主的神聖？

同樣，如果我相信整個世界都是天主的聖殿，我一定不會濫用它的資源和破壞它的自然美態，以致褻瀆它的神聖。

最後，主，我感謝你打開了聖殿的大門，並把鑰匙扔掉。我感謝你教導義人，也教導不義的人。你擁抱所有人，不是因為所有人都是神聖的，如同天主是神聖的，而是因為你在十字架上伸開雙手，毫無分別地攬抱著聖人和罪人。主，你歡迎我這個罪人到你懷中；我絕不可對如同我一樣的罪人，關閉心門。「聖、聖、聖、上主、萬有的天主……奉上主之名而來的，當受讚美。」

亞孟。

感恩經 (Eucharistic Prayer)

(九) 求你派遣聖神，聖化這些禮品 (Send down your Spirit upon these gifts)

主耶穌，這是偉大的、賜予生命的故事：天主通過你展露了他的救恩計劃；這計劃由聖神所撰寫、默感和導演。當我默想福音時，我體會到你和聖神之間的密切關係。聖神是天主的手指，寫出這故事，而你就欣然依從實行，直到徹底完成。

你由童貞聖母胎中取得肉軀；這件事絕對是聖神的默感，因為只有他才可以設計出挑戰理智的奧蹟。你誕生時，你母親把你放在馬槽裏；我想這些受造物一定大吃一驚，看見一個嬰孩，裹著襁褓，躺在牠們吃草的地方。我猜想聖神一定有分於這樣的安排。你誕生於名為「麵餅店」（白冷）的地方，而又被放於馬槽裏；難道是聖神在準備你將要成為放在感恩餐桌上的麵餅。這是人理性上不敢相信的奧秘。

「求你派遣聖神，聖化這些禮品」，使成為我們的生命之糧和救恩之杯。主耶穌，我欽佩你，因為你常常讓聖神帶來驚喜。難道你變成一個無助的嬰孩，全部依賴母親，還不夠謙抑嗎？還要成為一塊麵餅，被擘開、分享和吞食。你願意虛空自己的神聖光榮和尊威，而變成和我們一樣，除了罪過。你竟又貶抑自己成為麵餅；我實在啞口無言！

聖神所撰寫的劇本，指示這感恩聖餐將要世世代代繼續舉行，直到時間的終結，帷幔被拆除。只要有司鐸去誦念這令人敬畏的話，你都會成為祭台上的麵餅。難道我聽不出這是天上永恆盛宴的應許嗎？是的，這世上的聖餐是天上聖餐的預嚐。

難道當你取了餅的形狀，聖神就離棄了你？我相信聖神一定與你一起在餅和酒裏，故此，當我領受（分享）你的體血時，我也領受（分享）了聖神。我相信聖神寓居於洗禮的水、也寓居於給病人傳用的油，並寓居於感恩祭的餅和酒裏。當我在共融聖事裏領受你的聖體聖血，聖神便在我內施工，轉變我成為我所吃和所喝的；改造我成為你的肖像和模樣。

上主，我常常聽到聖神被描寫為：天主的大能、天主的權威、天主的動力。我想起五旬節的暴風和火舌，就不難相信聖神使感恩祭中的餅和酒實體轉變成為你體血的聖事。但，我有時靜下來，慨嘆聖神怎樣處理我這個罪人呢？把餅和酒轉變成為你的體血，比把我改造成為你的肖像和模樣，來得容易。啊！我想聖神一定會爭辯說：這是人類「自由」的奧秘！主，願聖神忍耐地繼續在我內工作，並以聖寵觸動我的心。

亞孟。

感恩經 (Eucharistic Prayer)

(十) 這就是我的身體 (This is my Body)

主耶穌，你在被出賣那天晚上，在晚餐中，建立了你體血的感恩聖祭。你這樣做，是為把你十字架上的祭獻，永留後世，直到你的再來。這樣，你把你聖死與復活的紀念，交託給你的淨配——教會；這是愛情的聖事、合一的標記、愛德的連繫、逾越的盛宴；在這逾越盛宴，你被吞食，為滋養吃的人，心裏充滿恩寵，並獲賜將來光榮的保證。

主，這些話不是我的，是我從梵二《禮儀憲章》借過來的。你體血的聖事是如此令人敬畏；我又怎可能為這聖事寫出如此深入和虔敬的道理呢！這些話每句都是珍寶，令人欽佩，值得祈禱和反思；真的不可思議。

使我印象深刻的是你最後晚餐的情形。在那一夜，你被其中一位門徒出賣致死，你把你無量愛情的聖事遺贈給教會。主，你被出賣者親吻的感覺是怎樣的呢？這比那些冷嘲熱諷的群眾，眼巴巴看著你在十字架上，所作出的侮辱和挖苦，更難堪。面對否認、捨棄以及十字架的凌辱，你的回應是繼續宣示你的信實、寬恕和愛。故此，你做了一項先知性的行動：你把餅擘開；這行動不單表明你慘烈的死亡，且向我們肯定你對我們的愛：你愛我們到底，以致於死。

你把餅擘開，說：「這就是我的身體」。這番話真令人敬畏，且震撼著人的想像，及挑戰人的理性。但，

這是你說的；你的話肅靜了我內心的問題。主，我信；請補救我的不信。

你的話充滿神聖的力量。在晚餐中，當你宣告說：這就是我的身體，麵餅就變成你所說的：你的身體。每天彌撒中，你藉司鐸的口，重複你所說的，於是，同樣的改變，便因著聖神的能力，發生在我們眼前。這是你說話的力量。司鐸們一想到你揀選他們成為你這番話的僕人，一定顫慄不已，因為你這番話確實令人敬畏，且充滿力量。

主，我想你所說的話遠超過感恩祭餐桌的範圍。當你在餐桌前說：這就是我的身體，我感覺到你是看著聚集在你前的整個會眾說的。你確認他們是你的身體：這些人既是你的身體，你也就為他們而變成麵餅。

主，你在考驗我的信德。你要我宣認你真實的臨在，不單在餅形，也在會眾當中；這會眾就是你奧妙的身體。當我們忘記在彼此身上確認你的親臨時，我們便難於感受到你這番話的力量。你的這番話，指示我記得那些身受暴虐和殘害的子民；他們被一時的快感和自私自利的行為所虐待。你的這番話禁止我們對貧窮、骯髒的人，視而不見；對飢餓、不義的呼喊，充耳不聞。主，這些人都是你的身體。

亞孟。

感恩經 (Eucharistic Prayer)

(十一) 這一杯就是我的血 (This is the Chalice of my Blood)

「新而永久的盟約之血。」主耶穌，你這番話真是玄妙。天主俯就人類，與人訂立盟約（結盟立約），好像互擁對方；這事非比尋常！受造物怎能說自己與創造者平等，或彼此理解呢？天主與人結盟立約純粹是一項恩賜。

你宣布新而永久的盟約將要來臨，取代那舊約。在舊盟約中，天主揀選以色列民作他的子民，而以色列民則答應只相信一個天主，再沒有別的神。雖然以民多次不忠，破壞了他們的誓言，但天主仍堅守自己的信實和寬恕。為再次肯定這盟約，犧牲（動物）的血要不斷重複傾流於聖殿的祭壇上。

主，在新盟約中，你揭示天主已撤去「排除外邦人」的禁令：現在全人類都可以成為你盟約的子民。但，因這盟約是神聖的，故天主賜他們沐浴於你的血，以獲得潔淨。為訂立這新盟約，你一次而為永遠的，傾流了你的血；這是聖言成為血肉的寶血。你傾流你的寶血，不是為一個民族，而是為天下所有種族和國家。

「這一杯就是我的血。」我默想這番使人困惑又奧秘的話。我注意到你沒有說：這是我的血，而是說：這一杯就是我的血。或許「杯」這個字是為邀請我仔細看清楚它的象徵和隱喻：「杯」是「受苦」的象徵（苦酒滿杯）。它代表你的殉道犧牲。它盛載的，是你的

寶血；這血是你在加爾瓦略山所傾流的，為赦免罪惡。由你被刺透的肋膀，流出了血和水。「血」：即是在感恩祭宴中你的寶血，為滋養我；「水」：即洗禮的水，是為洗淨我的罪污。每次我舉目凝視這杯，我記得當日你為證明你愛我，你在十字架傾流了你的寶血。主，我敬拜你的寶血；它洗淨我的靈魂，寬恕我的罪過，潔淨我的心靈。

「你們大家拿去喝。」請讓我暢飲你的痛苦之杯，好使你的寶血，如同新酒，充滿力量，滲透我的五內，激發我邁向生命的聖德。請使我沉醉於聖神；聖神親臨這杯中你的寶血。基督的聖血，請使我沉醉；請釋放我的舌頭，讓我如同你的宗徒多默，面向全世界，大聲呼號：我主、我天主。

主，護教者戴都良 (Tertullian) 向劊子手誇言：「殉道者的血，就是教友的種子。」他說：你殺我們越多，我們增加得越快。這些殉道者的血與你的血攪合在一起。他們與你同釘在十字架上。他們的血湧流而下，與你的血攪合，好能在世上播下信德的種子。

主，我可能沒有機會為你流血，但，至少讓我在祈禱中，為我遇到的弟兄姊妹流淚；他們感到痛苦、心焦和失望。當我眼見仇恨和暴力到處蔓延時，請推動我含淚起來行動。

主，如果你喜歡，就讓我以淚水來灌溉殉道者所播下的信德種子。

亞孟。

感恩經 (Eucharistic Prayer)

(十二) 信德的奧蹟 (The Mystery of Faith)

主祭向會眾顯示你聖血之杯後，宣告說：「信德的奧蹟」。有時我把我們不能解釋的事情稱為「奧蹟」。「奧蹟」是我們有限的理性所不能捉摸的事情。「奧蹟」超越我們人的想像。

主耶穌，我相信你願意我們了解「信德的奧蹟」，就算是程度上非常有限。天主為我們準備了壯麗的計劃，但這計劃隱藏於天主心中，最後，當你出現人間，這計劃就展露給我們。這計劃過去、現在都是深不可測的；這是聖神所設計的藍本。

甚麼是「信德的奧蹟」？難道不就是天主竟然這樣愛了人類，甚至派遣你來到人間，分擔了我們冷酷的現實，為我們受苦受死。當你被釘在十字架上時，你擁抱著千千萬萬人的痛苦和死亡；這些痛苦和死亡都是我們每個人所不斷遭受的。主，這不就是「信德的奧蹟」嗎？我可以讚賞它的意義和它的訊息，但我又怎能完全洞悉它的深度呢？

你死而復活，忠實地履行了天主的救世計劃。是的，你死而復活的逾越奧蹟，就是我們在感恩祭中所慶祝的「信德的奧蹟」。主耶穌，我們每次吃這餅，飲這杯，就是宣告你的聖死，期待你光榮的再來。

我真有福，能以信德的眼光見證你死而復活的逾越奧蹟；這是我們在彌撒中所紀念的。主，有時我真想能和你母親一起在加爾瓦略山上，但如果我真的親眼見到那可怕的十字架酷刑，以及聽見你復活的故事，我能有現在所宣認的信德嗎？主，感謝你，賜我信德，並教導我不要被今世的眼光生活，卻要在信德的庇蔭下行走。

主，我們是逾越奧蹟的子民。每天在彌撒中，我們都歡呼：信德的奧蹟，為使全世界聽到：「主啊！我們傳報你的聖死，慶祝你的復活，期待你的再來。」我歡呼這句話，不單是因為它是禮儀經文，更是因為這句話是我基督徒人生的綱領。我在世上的生活，就是要效法你的死亡，期望將來的復活，並渴望迎接你隨時的來臨，無論你會帶來好消息或是壞消息。如果我為逾越奧蹟而活，難道我不能為逾越奧蹟而死嗎？

信德的奧蹟！如果你不曾為我而死，我又怎會開始愛你呢？事實上，儘管你受難受死，但我的心，有時也會變得冰冷和無動於衷。如果你沒有從死者中復活，我的信仰便是空的，而我就是世人中最可憐的了。我相信你復活了；你證明了我的信仰。如果你不會再來，那麼，今生來世還有希望嗎？生命為我就變得毫無意義了。因為，只有你第二次來臨，才能把萬物領進至善，而「將來復活」的應許，才得實現。

亞孟。

聖祭禮

感恩經 (Eucharistic Prayer)

(十三) 聖三頌及大亞孟 (Doxology and Great Amen)

感恩經完結時，主禮手持聖爵和聖盤（盛載著聖體），高舉，唱道：「全能天主父，願一切崇敬和榮耀，藉著基督，偕同基督，在基督內，並在聖神的團結（合一）中，都歸於你，直到永遠。」會眾回答：亞孟（是、誠心所願）。

主耶穌，這聖三頌給我的印象，是如同一篇樂章的宏偉結束。聖三頌不單以優美的言詞來結束這祈禱，且以戲劇化的行動，舉揚你體血的聖事。餅和酒象徵被救贖了的萬物，被高舉到天主前。餅和酒包含了天上地下所有受造物、無垠的宇宙，以及永恆的時間。聖三頌是創世的頌歌、宇宙的聖詩：藉著你，偕同你，在你內，並在聖神的團結合一中，感謝和讚美全能的天主聖父。

主耶穌，司鐸在祭壇這舞台上，日復日的背誦這人類得救的故事。祝聖了的餅和酒，被高舉到天主前，提醒他，你為遵行他的旨意，並為你對我們無限的愛，你甘願讓你的身體被刺透，且傾流了寶血。

天主不需要我們提醒，因為一切都在他面前；他不需要記憶力，因他活在沒有時間的永恆之中，每天都看著祭台上你的犧牲。主，我可以聽到天父欣悅的回答：這是我的愛子，我所喜悅的。通過餅和酒，天父永遠受尊崇和光榮，因為這餅和酒象徵著整個受造界，且包含著你的犧牲。

藉著基督，偕同基督，在基督內……主，教會藉著司鐸的手，把這聖事高舉到天父前。教會不敢妄自履行這項至崇高的職務；教會緊靠著聖神，正如你在一生，尤其在你受難和釘死之時。如此，教會藉著你——我們的中保，在聖神的團結合一中，把這聖事呈奉於天父。是聖神撰寫這神聖的劇本；是聖神聖化餅和酒；是聖神改造我們成為你的肖像和模樣；是在聖神的團結合一中，我們上昇到天父前。

會眾回應「亞孟」。主，我們深感榮幸，因為這偉大的祈禱，是為我們的，又是以我們的名義舉行的。我們——你的司祭百姓，歡欣鼓舞，對在司祭祈禱中所複述的神聖故事、對為生者死者所作的祈求，並對那繼續高舉的、為紀念你聖死與復活的生命之糧和救恩之杯，喊出「同意」（亞孟）。作為司祭百姓，我們肅立專心聆聽，如同我們是這令人敬畏的故事中的一分子；我們在驚嘆中，凝視恩寵的展露。

主，願我們的「亞孟」迴響於我們的生活。願「亞孟」不絕於我口，並繼續喚起我的心神去回應這救恩故事。

亞孟。



領受共融聖事 (Communion Rites)

聖祭禮

領受共融聖事 (Communion Rites)

(十四) 天主經 (主禱文) (The Lord's Prayer)

主耶穌，在準備領受共融聖事時，我們誦念你教給我們的禱文。我們祈求日用的食糧——祝謝了的餅（聖體）和酒（聖血）。我們祈求天主寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣，好使我們不會白白的領受了共融聖事而得不到實效。

你的門徒請你教他們祈禱；你教給了他們「天主經」（主禱文）。你保證他們以這祈禱敲響天國的門，天主一定俯允他們的祈禱。當兒子求魚時，父母不會給他毒蛇；當兒子求雞蛋時，父母不會給他毒蝎子。人間父母尚會如此，又何況是我們的天主呢？他一定愛得更深，關顧得更徹底。但是，哎呀！有些忍心的父母，確會虐待兒女；有些朋友，確會不忠誠和投機取巧；但我們的天父決不會這樣的。

你教給門徒的祈禱，適合任何時刻。我猜測你為使我們在各種境遇中，都能用得上你教的禱文，才這樣編寫了這祈禱。當我們需要祈禱，又找不到合適的話，我們總有你教我們的禱文：主禱文。

你為我們編寫了這禱文，表現出你並不是不熟悉人類現實生活的局外人。人類的現實生活可以同時是艱苦和歡愉的。有些人活得好像沒有天主。有些人因成功沖昏了頭腦，忘卻了天主。其實，天主才是一切幸福的泉源。有些人因受到侮辱和被剝奪了人權，於是對天主失望；對拯救他們的天主感到失望。所以，你賜我們力量去呼求天主作我們的父親。你要我們深徹意識到身為天父兒女的尊嚴和身分。

有些人因罹患病痛而褻瀆天主並埋怨天主。所以你與我們一起祈求：願你的名受顯揚。無論環境順逆，我們都要讚美天主。在你的時代，你經歷過邪惡的統治、打壓與不義。你以身作則，教我們不單不向黑暗勢力投降，更要祈求天主的國來臨，並為此而努力。天主的國是上進與和平的國度，穩健地建基於正義和尊重人權。

你警告世人：除非人學會放下私見，去遵從天主的旨意和計劃，人永遠找不到永遠的快樂和生命的圓滿。所以，你命令我們祈求：「願你的旨意奉行在人間……」你清楚知道這是絕對難於啟齒的。我們要令自己甘心接受天主所給予的任何事情。請你教我如同小孩般純樸，全心信賴天主慈父般的照顧，並祈求說：「願你的旨意奉行在人間……」

你曾忍飢受渴，所以你勸勉我們要信賴天主的照顧，並求他降福我們的勞動會為我們自己和貧苦者，帶來豐盛的收穫：「求你今天賞給我們日用的食糧」。

你曾被迫害和釘死，但你以說話表明了你的寬恕。現在你告誡我們要效法你的榜樣，從心裏寬恕那些得罪我們的人。主，你要求太多了。你知道「寬恕」和「忘記」為我們實在太難了；但我們一定要學習活出這真理：在寬恕中我們獲得寬恕。

是的，誘惑環繞著我們，並陷害我們，極度危害我們的靈魂。耀眼的金錢、世俗的快感，考驗我們對「天國應許」的信德。主，請你救助我，並從那凶惡者（魔鬼）狡猾的手中，把我拯救出來。

亞孟。

領受共融聖事 (Communion Rites)

(十五) 平安禮 (The Sign of Peace)

主耶穌基督，你曾對宗徒們說：「我將平安留給你們，將我的平安賞給你們。」你賜給我們的平安真是獨特，因這平安是你在受難受死之日，為我們所爭取的成果。你以最後一口氣大聲哀號，並以眼淚祈禱；你把平安帶給了世界：人類最終與天主和好如初。「我將平安留給你們，將我的平安賞給你們。」

你一生充滿衝突與和平。你誕生時，天使宣告平安已臨到世上；你來到一個在極權暴政枷鎖下呻吟的世界。你還是嬰孩，便要流亡到埃及，為逃避統治者的追殺，因為那統治者正受到威脅。當你派遣門徒去各城各村宣講喜訊時，你吩咐他們，無論進入哪一家，首先要說：願這一家平安；因為你知道福音訊息，無可避免必會挑戰民眾。你復活後、顯現時，你對門徒致候說：祝你們平安；當時門徒正因為害怕迫害而躲藏起來。

主，難道只有克服了衝突之後，平安才能停留於世上嗎？「平安」是否要我勉力爭取的呢？某些政府利用軍隊勢力鎮壓反對者，為「強制」和平；這是否真實及持久的和平呢？亦有人從事對話和交易「協議」，希望通過非暴力的途徑，停止人間的鬥爭。

我看見在我周圍各色各樣的衝突。一些深受困擾的夫妻已放棄和平，悲傷地決定分手。有些同一屋簷下的家人，彼此爭吵不已，又或在團體中已生活了多年的

人，也彼此不再說話，如同陌路人。主，更痛苦的，是有些人在靈魂上，背負著不可挽回的罪疚重擔；他們得不到你的平安，他們的良心也不平安。「我將平安留給你們，將我的平安賞給你們。」

在領受共融聖事之前，我們被邀請：互祝平安。我觀察到有些人互相握手，拍拍肩膊，點頭微笑，甚至擁抱親吻。好像大家都很熱情地互祝平安。整座聖堂立即充滿生氣，大家彼此致候，互相喃喃問安。我想這愉快的氣氛是一個和諧、充滿平安的團體，在舉行感恩祭宴時所自然流露的。雖然，我仍相信：含蓄一點好。

「請大家互祝平安。」主，甚麼平安？難道這不是通過你傾流的寶血為我們所爭取的平安嗎？難道不是我們與天主和好後所獲得的平安嗎？當我們互祝平安時，我們互相祝福內心的和諧及美意；這一切都是來自天主的寬恕。這「平安」是你仁慈地賜給我們的，我們也互相傳遞你的「平安」。

主，甚麼平安？難道不也就是從我們內心湧流出的平安嗎？主，請幫助我們爭取你的平安，並能傳遞你的平安。請幫助我們克勝驕傲，好能寬恕 (forgive) 和忘記 (forget)。請幫助我們克勝自己的妄自尊大和傲慢，好能首先主動去與別人和好。主，求你賜給我們平安。

亞孟。

聖祭禮

領受共融聖事 (Communion Rites)

(十六) 擘餅 (The Breaking of Bread)

主耶穌，難道這是你一貫的有趣作風，使你的門徒稱感恩祭宴為「擘餅」？在最後晚餐中，你把餅擘開，宣稱這是你的身體，將在十字架上被刺透；這話肯定衝擊了他們。三年來，「擘餅」已是你與門徒晉餐前的一項專屬於你的儀式。但，在最後晚餐時，你奧妙的話，給與這熟悉的行動一項獨特的意義。

還有厄瑪烏的事件。首先，主，你上前與逃回家的門徒同行。我覺得奇怪的是：已三年在一起，他們居然認不出是你！又或者是你故意使他們要逐漸意識到你復活後的親臨。

在厄瑪烏路上，當你向他們講解聖經時，他們的心火熱。後來，因他們的邀請，你坐下與他們共晉晚餐時，你做了「擘餅」這項慣常的儀式，他們終於認得出是你。

他們的眼睛開了，就在擘餅時，認出是你。難道是「擘餅」這慣常的儀式，把他們的記憶帶回到許多次你與門徒一起晉餐的光景！

擘餅時，我感到吃驚。你把自己撕碎，交給我們，去表明你把自己等同於心碎的我們。

主，請不要讓我對這慣常的「擘餅」儀式生厭。你常常以日常生活的境況來向我們揭示你自己。

彌撒中「擘餅」這行動常常不被我注意，但我知道「擘餅」對我是有很深長意義的。

主，當你在最後晚餐擘餅時，你頒布了一項隱喻，一個象徵；你的行動充滿詩意；你以擘餅來戲劇化你慘死於十字架上的事件。啊，多麼野蠻殘暴的做法：你為我而被撕碎。當我看見金光閃閃，鑲滿寶石，美侖美奐的十字架時，請讓我不要忘記十字架的殘酷。

當一件物件被擘開 / 打碎了，它就受到了傷害。它失去了它的完整性和齊全。打碎 / 擘開帶來痛苦。我看見破碎的家庭，孩子變成無助的犧牲品，使人心碎。人會為破碎的承諾或破碎的關係，感到傷心。就算打碎杯碟的聲音，也感刺耳。主，當擘餅時，你教導我們：除非把東西撕碎，否則不能與人分享。撕碎是痛的；事實上，「分享」就意味著犧牲。在彌撒中，擘餅是為了分享；擘餅分享是為表示你的愛，及在你愛內的合一。

主，司鐸作為感恩祭宴的主禮，在擘餅時，他也要提醒自己在為兄弟姊妹服務之中，要被撕碎。他們每天都要捨棄人人所希望的個人舒適生活，因為他們的職務督促他們日夜都是牧者。擘餅是司鐸充滿力量和有說服力的靈修象徵。主，我為你的司鐸祈禱。你召叫他們承擔這自我奉獻的崇高職務，求你堅強他們，能以喜樂的心及永遠的忠誠，每天「擘餅」。

亞孟。

領受共融聖事 (Communion Rites)

(十七) 天主的羔羊 (羔羊頌) (Lamb of God)

「除免世罪的天主羔羊，求你垂憐我們。」主耶穌，這是伴隨著擘餅的祈求，也是一首懇禱的歌。這祈求把猶太人逾越節的兩項象徵結合在一起：農夫們獻上無酵餅作祭品，以及牧民獻上無瑕的羔羊作祭獻。我們在祭台上把餅擘開，並高呼天主的羔羊。

當時，在舊約出谷時，上主命令以色列民每家祭獻一隻羔羊，把羊血塗在門楣上；這樣，死亡天使就越過這家，不傷害他們。啊！天主的羔羊！在新約出谷時，在加爾瓦略山，你的聖血由十字架湧流而下，塗於每家、每街、每城、每村，標示出天主的慈悲與寬恕。你以自己的血，除免世罪，求你垂憐我們。

主，「天主的羔羊」這歡呼，把我帶到每年的復活節守夜慶典，隆重點亮復活蠟燭，象徵著復活的光輝。在這晚上，教會隆重地唱出逾越頌：「現在是我們的逾越慶典，真的代罪羔羊已為我們作了祭獻，他的聖血保護信友閤家平安。」從這天起，一連五十天，復活蠟燭不斷提醒我們記得這幸福的守夜：你，被宰殺的羔羊，已從死者中復活，照亮了普世。

當復活蠟燭移離聖所後，逾越頌的歌聲，仍在我耳邊迴響，加深我對「羔羊頌」的了解。彌撒中的擘餅，在我心中活現逾越節的隆重紀念；當時，你——真正的逾越節羔羊，為我們被祭殺；你以你的寶血在我們身上作記號，來救贖我們。

在這項默想中，恕我有點分心。主，比起山羊，羔羊更顯無助和默默無言。但，因為你常常站在被貶抑和受輕視者的一方，故此，在審判之日，你厚待羔羊勝於山羊。山羊可以保護自己，山羊的存活率比羔羊高。羔羊可以是單純的、無惡意的，且如此老實，掉進坑裏，也不懂得自救。他們離開羊欄，就不懂歸家。他們被牽去屠宰，也不作聲抗議。

你把餵養你的羔羊和羊群的責任，委託給你的門徒伯多祿。主，難道你把我們當作羔羊和羊群？你當然不會輕蔑我們，但事實上，我們也真是無助和啞口無言的受造物；故此，你特別憐愛我們，把我們背在肩上，在我們耳邊喃喃細語，給我們安慰和保證。但請恕我不敬。我頑皮地在想：你才是最大的羊牯。

天主的途徑，不是我們的途徑。天主的「愚蠢」使人的「聰明」蒙羞。天主沒有揀選聰明和強者去完成他的救世工程，相反的，天主所揀選的，都是如同羔羊和羊群般低下的弱者。除免世罪的天主羔羊，求你垂憐我們。

亞孟。

聖祭禮

領受共融聖事 (Communion Rites)

(十八) 主教祝聖的聖體 (The Bishop's Eucharist)

司鐸在擘餅後，把一小塊聖體放入聖爵內。這儀式少被會眾注意。同時，它的意義也湮沒在歷史檔案之中。人們通常不會把餅和酒混合於同一杯裏。故此，主耶穌，這儀式確實奇怪，它一定意味著一些重要意義。

這做法在七世紀時已存在於羅馬；當時是富有象徵性質的。羅馬主教在彌撒中，把祝聖了的餅，擘成多份，送到城裏不同的堂區。堂區司鐸就把主教祝聖的聖體，放入祝聖了的酒裏；這儀式象徵堂區與本地主教在主的聖體聖血內，團結合一。

到我們時代，這項象徵的力量已顯著減弱了，但仍存在。主，我相信這是很好的提醒：每個本地教會都只有一個感恩聖祭，雖然是在不同地方和不同時間舉行；況且，每台感恩聖祭都是歸屬於主教權下。你的殉道者安提約基雅的依納爵 (Ignatius of Antioch) 講出一項眾所周知的準則：得到主教批准所舉行的彌撒，才是有效的。

每天彌撒，在感恩經中，我都聽到主教（及教宗）的名字。司鐸正是與主教聯合在一起，獲他授權，去舉行彌撒。可以說，主教（及教宗）是以某種方式，通過司鐸，親臨堂區團體當中。主，這是多麼獨特，但又常常被忽略的儀式：「把祝聖了的餅放進祝聖了的酒」。這儀式保存並肯定了堂區團體與主教（及教宗）

的必要聯繫。總之，與主教（及教宗）的聯繫，使堂區的感恩聖祭，也是連同普世教會一起舉行的；這教會是唯一、至聖、至公、從宗徒傳下來的。

主，我想這項儀式突顯司鐸的靈修也是充滿教會感的。司鐸們以你的名義主禮，把你的生命彰顯出來。同樣，他們也把主教的親臨顯明於堂區團體；這團體是主教委託給司鐸牧養的。司鐸們在與主教共融下主禮，正如你的殉道者依納爵 (Ignatius of Antioch) 所說：「主教在那裏，會眾在那裏，正如基督在那裏，公教會就在那裏。」主，我祈求這份與主教父子般的共融，常是司鐸職務與靈修的卓越特質。

這項儀式以象徵方式，擴闊了我們的視野。你的司鐸不單參與教區和他們堂區的教務，他們也是為普世教會服務；普世教會的元首是教宗。雖然教宗與他們的堂區距離千里，但教宗在職務上也與司鐸聯合為一，尤其大家都共同在祭台前為普世教會的福祉祈禱和努力。

主，我祈求你的司鐸在天主恩寵的寶座前，常與他們的主教及普世教會共融合一，因為大家各自在教會的崗位上，都是善牧。

亞孟。

聖祭禮

領受共融聖事 (Communion Rites)

(十九) 主，我當不起你到我心裏來

(Lord, I am not worthy)

「主，我當不起你到我心裏（舍下）來，只要你說一句話，我的靈魂就會痊癒。」主耶穌，你一定熟悉這番話；這番話是羅馬百夫長求你醫治他僕人所說的。我們也用了百夫長的話，只不過換了「靈魂」一詞來代替「僕人」這詞。當時，你已準備前去百夫長的家，但百夫長為免你進入不潔的外邦人的家，引起你的麻煩，故此，百夫長說：只要你說一句，事就成了。他的信德如此深刻，使你高呼：「真的，在以色列我從未遇見過一個人，有這麼大的信心。」（瑪 8:10）

百夫長不知道他外邦人的家並不會使你不潔；他也不知道你的親臨能改造他的家，成為天主的居所。主，我也當不起你進入我的世界，因為罪惡常常侵佔我的世界。我不敢求你來到我處，但求你召喚我到你前。

主，你召喚我到你前，並不是要我恐懼和顫慄不安；反之，你是要我全心信賴你的慈悲。甚麼是「共融聖事」？難道不就是你給我的特殊恩賜：邀請我去參與羔羊的婚宴！我是誰？怎敢不請自來。但是，既然是你賞賜的「邀請」，那麼，我又怎敢拒絕你的寬宏大量呢！

當我領受共融聖事時，你不會變成我的一部分，而是我變成你妙身的一部分。我變成我所吃和所喝的；這

是一項漫長和勞累的過程。主，我求你忍耐我。當你藉司鐸的口宣告說：「這就是我的身體」，餅立即變成你的身體；但那有罪的我，雖然多次在共融聖事中領受了你的身體，卻躊躇於在你內變成「一個身體，一個心神」。

司鐸稍微舉起聖體，向我顯示說：「基督聖體」；我回答：「亞孟（是）」。你的主教奧思定 (Augustine) 解釋說，我所回應的「亞孟（是）」，不單是對「餅變成你的身體」的奧蹟而說，也是對「我漸漸被改造成為你的模樣」這奧蹟而說的。

我對聖神的工作說：「亞孟（是）」；聖神不眠不休，耐心地改造我鐵石的心神變成你的肖像。我對我每日都要擁抱的痛苦和掙扎說：「亞孟（是）」，好使我那因罪過而硬化的心，因天主恩寵的撫慰，而變得柔順。我對聖神說：「亞孟（是）」；我要與聖神合作，好使他改造我的工作不致落空。

主，這是終身的過程。但我深信勤領聖體（共融聖事），總不會浪費天主的恩寵。我知道這改造過程，一定要繼續進行，直到有一日，我賴你的恩寵，往天上參加永恆的盛宴，才得完成。主，當這天來到時，請賜我得領天路行糧（臨終聖體），獲得你的安慰和陪伴，安然進入永恆，參加羔羊的婚宴。

亞孟。

領受共融聖事 (Communion Rites)

(二十) 領受共融聖事的方法 (Modes of Receiving Holy Communion)

主耶穌，你僕人耶路撒冷主教濟利祿 (Cyril of Jerusalem) 曾對信友作出一項出色的指引，教導他們領受共融聖事：「當你前來，不要提早張開雙手，手指分開，但要把左掌做成寶座，因你將以右手領受君王（即稍後用右手從左掌拿起聖體）。以你的雙掌重疊，做成杯狀，接受基督聖體，並說：亞孟。」

主，喋喋不休地爭論以舌頭去領受共融聖事，能更顯尊敬呢？還是以手去領受呢？這爭論為一些人，是非常厭煩的。我希望每個人都尊重其他人的個人選擇。我想兩種方式都很好，視乎人的內心態度而已。故此，無論用舌頭或用手領聖體，我都要反省自己的內心態度。

教會的紀律，我想不是永遠不能改變的，尤其鑑於今日的境況。我知道在第九世紀的一個本地教會會議，禁止平信徒用手領受共融聖事。主，你一定不會怪責那因欠缺衛生而弄髒的手。你考慮的是人心靈和意向的純潔。故此，如果我們要求弟兄姊妹只能跪下和用舌頭去領受「那令人敬畏的奧蹟」，我估計你會感到很不安。難道你不是創造了一個聖事世界，使我們能更人性化及容易地親近你嗎？尊敬是一回事；恐懼又是另一回事。

主，為甚麼領受共融聖事在我們團體是一項如此聲名狼藉的爭論？我明白在共融聖事中只送餅形的其中一個理由，是因為整個的你已親臨祝聖了的餅裏；另一理由是防止因疏忽或不慎倒瀉祝聖了的酒。主，難道不是你命令我們拿去吃和拿去喝嗎？我們教會的領導者在多年前已聲明：領受共融聖事，以標記而論，兼領聖體聖血是更完善的方式。當然，我也不能忽視在一些地方，酒是稀有的，而領受聖事的人又如此人數眾多。同時，也有些民族的文化，喝酒是一種禁忌，因為醉酒使人亂性。

主，寬恕我在默想這項神聖事件時，變得好像論戰。當我領受共融聖事時，請讓我記得你在最後晚餐中所做的。你把擘開了的餅遞給門徒吃，並把酒遞給他們喝；這樣，你祝聖了餅和酒，使餅和酒成為你受難受死和復活的聖事。在共融聖事中，我領受的是擘開了的餅，及你自作犧牲之杯；藉此，你願意我擁抱你的十字架，並能分享你的光榮。

主，我怕這些有關受苦犧牲的思想，傳遞錯誤的訊息，使人以為彌撒是一項追悼禮。其實，彌撒是一項欣悅的慶祝。事實上，沒有聖周五，便沒有復活主日。藉著領受那擘開的餅和犧牲之杯，我被這共融聖事改造，成為我所吃和我所喝的。

亞孟。



禮成式

(The Concluding Rites)

禮成式 (The Concluding Rites)

禮成式包括：

- a) (若有需要) 簡短報告事項；
- b) 主祭的致候和祝福；在某些日子或慶典，可採用「為信友祝禱」(*oratio super populum*) 或其他「隆重祝福禮」(*formula benedictionis sollemnis*)。
- c) 執事或主祭遣散會眾，使每個人懷著讚美、頌謝天主之情離去，以從事善工。
- d) 主祭和執事親吻祭台，然後主祭、執事和其他輔禮人員一起向祭台行深鞠躬禮。(《羅馬彌撒經書總論》90)

(一) 願全能的天主降福你們 (May almighty God bless you)

願全能的天主，聖父、聖子、聖神降福你們。主耶穌，在彌撒開始，當我們劃十字聖號時，司鐸呼求天主聖三的名字。在天主聖三的親臨下，我們在這感恩祭宴中，紀念你死在十字架上的偉大故事。

在彌撒結束時，司鐸呼求天主，聖父、聖子、聖神，親臨降福我們、陪伴我們安穩走過世上的旅程，並幫助我們專心於永恆的事。我們以劃十字聖號來接受司鐸的祝福。

主，當我們帶著聖三的名號離開這祈禱的地方，請使我們的生活成為有說服力的見證：天父愛我們、你以自己的死亡賜給我們恩寵、聖神如同母親照顧兒女般照顧我們。

我們經驗到天主聖三降臨於會眾、讀經台、祭台，且穿越整個感恩祭，猶如一首頌歌，迴響於「宇宙」，使宇宙也成為聖殿。讓我們的家、街道、工作間、休息處都充滿這歌聲，並宣認天主聖三。

主，我們劃十字聖號，接受全能天主的降福。我們拿著十字架的旗幟，穿越生命裏的危險地帶。主，請以十字聖號支援我們，並以聖三的祝福充滿我們，好使我們不會被私利、毫無節制的野心，以及肉慾的誘惑所壓倒。主，若然我們因人性的軟弱而陷於誘惑，請你以仁慈和理解的目光注視我們，好使我們被你所感動而流淚悔改。

禮成式

我們劃十字聖號接受降福，不單是為祈求天主的力量和保護，也是為見證十字架的感染力。彌撒之後，無論何時何地，我們劃十字聖號時，我們就是宣示天主聖三的信仰，並宣講你及你的十字架。我們以聖父、聖子、聖神之名劃上這簡單的十字聖號，為向所有受造物，宣揚福音。這十字聖號提醒基督徒既在水中受洗，又被天主聖三的親臨所祝聖。這十字聖號也催促基督徒持守洗禮時的信德。同時，這十字聖號亦規勸不信者，回歸內心，去尋找和探索真理；這真理的訊息是我們引以為榮，並果敢宣講的。

在公眾地方，晉餐前，聚會前，我們劃十字聖號，不單不感尷尬，反而覺得光榮。有人反對在公開場合，表明信仰，或有人嘲笑我們仍履行這古老儀式。但若以堅定的信仰，在祈禱中劃十字聖號，定會啟迪信徒。主，我們以你的十字架為榮，因為你是我們的救恩、生命和復活；通過你，我們得到救恩，並重獲自由。主，請使我們在聖三內，憑著你十字架的力量，成為信德的宗徒。

亞孟。

(二) 彌撒禮成 (Ite missa est)

主耶穌，我感謝你賜我彌撒之恩。會眾，職務人員，天主聖言，擘餅都是象徵、隱喻和詩歌，引領我去到你前。這些都是你的聖事，使我通過這一切與你相遇。這一切都給我講出你的故事，信仰的訊息和希望，好讓我帶回家裏。彌撒是你活於我生命的豐富經驗。你使我在彌撒中浸潤於你的恩寵：生活的信德，更新的希望及火熱的愛德。主，我飽了。

Ite missa est ——「走吧！散會了」、「彌撒禮成！」這是古代常用於聚會的「遣散詞」。後來，這句話竟變成了結束彌撒的標準公式。主，這是多麼有趣，原來「彌撒」就是 missa 遣散！missa（遣散）與 missio（差遣）彼此關連，不容忽略。

遣散會眾的話強調：「平安回去，以你的生活光榮天主吧！」會眾中每個肢體都被派遣到世界上履行善工，歌頌讚美天主。我們離開聖堂時，都需要切實的彼此提醒，聚焦於使命。

主，整台彌撒都不斷提醒我們有關教會和我們每個人的使命。「聖道禮」鼓勵我與家人和鄰居，分享你的喜訊。「信友禱詞」邀請我去為國家、朋友及敵人祈禱。「獻禮」督促我要對有需要者慷慨大方。在「領聖體後經」，我們祈求：願我們把所舉行的救恩奧蹟，付諸實行。「共融聖事」蘊含動力，激發我樂意在弟兄姊妹身上事奉天主、愛天主。

禮成式

主，「彌撒禮成」護送我進入充滿歡樂和悲傷的世界。我離開聖堂時，一片節日和休憩的氣氛；但在貧窮的地區，主日並不是要我停止愛德善工和關心社會。如果需要我服務的話，我便要毅然放下美好的、應有的主日休息。主日告訴我，要走入人群，作人民的傳教士。

非常窩心，在某些貧窮地區，一些醫生、律師和教師，在彌撒後，就免費為窮人服務，成為堂區主日彌撒的延續。主，這是多麼有啟發的課題：我們要活出「彌撒禮成」的使命。主日聚會不結束於聖堂，但要延續於堂區診所和課室。平信徒領袖去探望病人、長者，給他們送上「天主聖言」和「基督聖體」，以及堂區團體的問安和支援。

主，願「彌撒禮成」引領我回到我的家庭、團體和社會；我要在這些地方以愛德行動，完成我對天主以心神和真理的崇拜。

亞孟。

禮儀神學——從神學觀點來認識禮儀

安鵬浩神父講稿

阮嬌玲修女譯

1988 年香港

(一) 如何研究禮儀？

如何研究禮儀，我們可從救恩史著手，因為救恩史是開啟禮儀神學竅門的鑰匙。在舊約中，「創造」和「救援」（藉出埃及一事表現出來）是救恩史的兩大主題。到了新約時代，「創造」成了「在基督內的新創造」，而「救援」也就是「因基督的死亡、復活而成就的救贖」。換句話說，新約中的救恩史，以基督為出發點，基督成了救恩史的中心。

教義神學中的聖三論讓我們知道，天主聖三是救恩的來源：救恩是聖父、聖子、聖神的工程，他們都是救恩的實行者。

我們怎樣將救恩史看作是聖三的工程呢？從教義神學的觀點來看，救恩史是聖三「內在生活」(Ad Intra)的活動。根據神學理論，聖父生聖子，聖子因而稱為聖父之子，聖神則由聖父、聖子共發。

可是，我們又怎能知道在聖三內所發生的事呢？

我們可從聖三的「對外生活」(Ad Extra)——即在世界中所發生的事而獲得答案。根據福音所載，基督曾說

過：「我要回到父那裏去」。由此可知聖父曾派遣他的兒子；這與聖父生聖子的說法互相對照。所以，聖三的「內在生活」和「對外生活」是互相呼應的。聖子受聖父派遣來到世上；在聖三內，聖子由聖父所生。

如果說聖父派遣聖子，即是說有一個差遣、一個使命，而基督便是天主父的傳信者，同時，這派遣也就是聖父對基督的召叫了。有召叫必要有回應，基督藉接受十字架來表示他「願意」；加爾瓦略山上的奉獻是基督對聖父的答覆。基督在十字架上的犧牲便成為他對天父的禮儀（朝拜）行動，而這行動也就成為他的祈禱。基督在十字架上的祭獻是所有禮儀（朝拜）行動的中心。為回應基督的祈禱／朝拜，聖父使他自死亡中復活過來。復活是聖父對聖子在十字架上的祈禱的答覆了。因此，祈禱（十字架上的犧牲）與祈禱的回應（復活）是不可分開的。

藉著這答覆，天主聖父立了基督為主。當我們說「基督是主」時，就是承認他是「死而復活，被立為主」的那一位。這便是「升天」的奧蹟了。

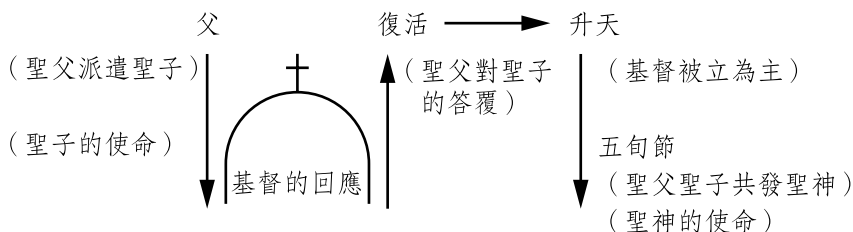
復活後四十天是耶穌升天——即慶祝基督被立為主的節日。「基督是主」的意思，是說他從聖父那裏派遣聖神——五旬節（聖神降臨節）。當我們承認「基督是主」的時刻，我們也就接受了聖神，「除非受聖神感動，沒有一個能說：『耶穌是主』」（格前 12:3；也可參閱迦 4:4-7）。上述的由聖父、聖子共發聖神，在五旬節的奧蹟中成了事實。

附錄一

在基督內，救恩奧蹟有兩個層面：

- (1) 逾越奧蹟；因這奧蹟便有
- (2) 五旬節（聖神降臨）的奧蹟

這就是說：基督經歷死亡和復活、升天，是為了給我們派遣聖神，換言之，逾越奧蹟引發了五旬節的奧蹟。所以，我們提及逾越奧蹟時，不能不提及五旬節，兩者是不可分割的。



(二) 禮儀是甚麼？

逾越奧蹟和聖神降臨（五旬節奧蹟）就是禮儀的核心。換言之，禮儀包含兩個要素：禮儀就是「逾越奧蹟的紀念及重現 (Anamnesis)」及「祈求聖神降臨 (Epiclesis)」。（在英文著作中，作者通常不把這兩個希臘名詞翻譯出來，因為根本沒有相等的英文字彙。）禮儀與救恩史不能分割，每當我們舉行禮儀時，便是再度生活及體驗基督以自己的死亡和復活所帶來的救恩：

逾越奧蹟 + 五旬節奧蹟 = 救恩史

紀念 / 重現 + 祈求聖神降臨 = 禮儀

紀念 / 重現 (Anamnesis)

1. 藉儀式 (ritual) 來舉行紀念 (memorial)

這裏所指的儀式，包括動作、物質元素和言詞三者，例如：

在聖洗聖事中：

- 神父拿水（物質元素）
- 倒在候洗者額上（動作）
- 說：「（某某），我因父及子及聖神之名給你付洗。」（言詞）

病人傅油聖事

- 油（物質元素）
- 傅油（動作）
- 「藉此神聖傅油」（言詞）

【物質元素不一定時常存在。

例如：在修和聖事中便沒有物質元素，而只有覆手（動作）和赦罪經（言詞）。】

在禮儀中所紀念及重現的是「逾越奧蹟」。

聖母和若望看見基督死在十字架上，那是一個歷史事件。他們親眼目睹這事，我們卻不能；這件我們不能眼見的歷史事件：基督身懸十字架，現在卻以一個嶄

附錄一

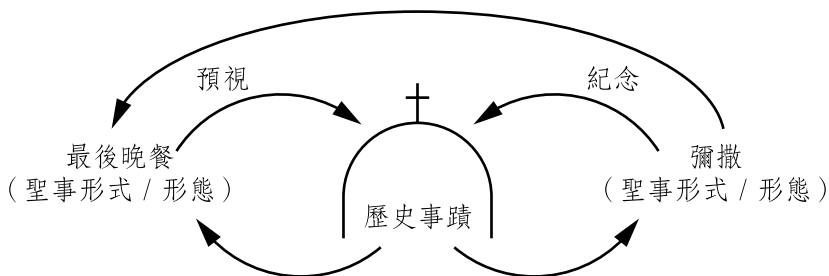
新的形式 / 形態呈現出來：耶穌的死亡，藉著聖洗、堅振、聖體聖事、病人傅油等形式，臨現在我們眼前。因此，禮儀的儀式是使歷史事件呈現出來的「聖事形態」。儀式的背後蘊藏著奧蹟，而外在形像的背面是奧蹟（聖事）。

逾越奧蹟以兩個形態出現：

- （1）十字架上的犧牲，正如聖母和若望所目睹的（歷史事件 / 形態）。
- （2）我們現今在聖事中體會到的逾越奧蹟（聖事形態）。

因此，基本的禮儀靈修就是要在聖事中進入逾越奧蹟之內。既然如此，我們便應懷有聖母和若望昔日在十字架下的心情，因為我們都是面對著同一個逾越奧蹟。

比方說：我們在感恩祭中，重複基督在最後晚餐時所做的。但最後晚餐是耶穌死亡的「先現」。當耶穌擘開麵餅和拿起爵杯時，已「預視」(preview) 將要發生的事（他的死亡）。第二天發生的事件（十字架上的犧牲），便在這最後晚餐以聖事形式 / 形態，提前呈現出來。



彌撒卻是回顧耶穌在十字架上的犧牲；這是一個紀念。這時，十字架上的事件重現我們面前；歷史中的事件，便以聖事的形態呈現出來。

因此，彌撒是以「聖事」的方式，使歷史事件在紀念中呈現出來（最後晚餐也是一個聖事方式（形態），使歷史事件預先呈現出來）。彌撒既套用了最後晚餐的「聚餐」形式，那麼彌撒就是「主的晚餐」了；但它背後的意義卻是耶穌在十字架上的犧牲，所以彌撒也是基督的祭獻。彌撒的意義和內涵是祭獻，但它的外在形式是一個「聚餐」。彌撒是以聖餐的方式去重演（現）加爾瓦略山上的祭獻。

禮儀是一個嚴肅的話題，因為它不僅是一項儀式，而更是一個奧蹟的臨現；所以在禮儀中我們應懷有目睹基督的心情，可惜我們很多時都太注重形式而忘卻其中意義。聖安博 (St. Ambrose) 有一首美麗的禱文，是關於聖事的，現節錄如下：「基督，你讓我面對面的看到你，在聖事中，我與你相遇。」因此，聖事不只是動作和物質元素，而更是基督的臨在。

2. 在紀念 (Anamnesis) 中，被紀念的事件臨現出來。

禮儀既是逾越奧蹟的「紀念和重現」(Anamnesis)；每當我們舉行彌撒、聖事、祝福禮，或宣發聖願等禮儀時，我們就是舉行「逾越奧蹟」的紀念了，即舉行「紀念和重現（演）逾越奧蹟的儀式」。

附錄一

例如：宣發聖願

當我誦念誓詞時，我實際在說：「我與基督一同死去，一同復活。」聖願使人更堅強地實踐領洗時所作的宣誓。因此，聖願是一個聖儀。

其他的崇拜，如聖道禮儀等，也是逾越奧蹟的紀念和重現（演）。禮儀雖有不同等級的重要性，但都是逾越奧蹟的「紀念和重現（演）」。

基督為甚麼要死亡和復活呢？那正是為了給我們派遣聖神。「因為天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。當我們還在軟弱的時候，基督就在指定的時期為不虔敬的人死了。為義人死，是罕有的事：為善人或許有敢死的；但是，基督在我們還是罪人的時候，就為我們死了，這證明了天主怎樣愛我們」（羅 5:5-8）。因此，五旬節是基督死而復活的原因；我們之所以舉行逾越奧蹟的紀念，為的是要使我們能領受聖神。在紀念逾越奧蹟之時，我們也懇求聖神降臨。換言之，逾越奧蹟的紀念和重現 (Anamnesis)，引領我們祈求聖神的降臨 (Epiclesis)。

祈求聖神降臨 (Epiclesis)

這是一個祈求禱文：求聖父藉聖子遣發聖神，或求聖子從聖父那裏派遣聖神，兩者的意思都是一樣的。

在禮儀中，我們舉行逾越奧蹟的紀念和重演，為讓我們藉著祈求聖神降臨，而領受聖神。每項禮儀都使「五旬節的奧蹟」在今日臨於我們身上。禮儀總是讓我們體驗死而復活的基督的臨現，也讓我們體會聖神的德能。

在聖洗聖事中，藉倒水這動作，逾越奧蹟得以重現，候洗者也因而領受了「使人成為天主義子」的聖神。為某人付洗，就是告訴他：「基督為你而死，為你而復活，好讓你能領受『使人成為天主義子』的聖神。」藉施洗者的職務，聖神佔有了候洗者，使他成為天主的義子。

在堅振聖事中，主教為領受者覆手，給他傅聖油，好使他領受「使命之神」，為基督作證。

在聖秩聖事中，主教藉覆手這動作，來告訴候選者：「基督為你死而復活，好使你能領受『服務之神』。」

在修和聖事中，悔罪者得到啟示：「基督為你而死，為你而復活，好讓你能領受『寬宥之神』。」

每當我們領受聖事，便聽到「基督為你而死，為你而復活，你要領受聖神」這個訊息。

我們必須知道，當聖神抓著某人時，這人一輩子都為聖神所擁有。人領受了聖神之後，便是一個定局，一切都不再如前，而他也成了一個新人了。領了聖秩的人，便不能改變初衷，因為基督並沒有退縮，卻是肯首向前，直抵十架。領過洗的人，只要他一息尚存，始終是一個已領洗的人。按天主教的神學來說，在感恩祭中祝聖了的餅和酒，是基督的真實臨在；即使彌撒結束了，基督的真實臨在仍然存留在餅酒裏。

■ 附錄一

（三）結論

禮儀永遠是基督死亡復活的臨現，因著這臨現，教會便獲賜聖神。若要經驗基督的聖死和復活，以及體會聖神的臨在，我們便得祈禱，這是明瞭禮儀真諦的最佳方法。

羅國輝神父回應

1. 故此，禮儀經文一般是以基督之名，在聖神內，向天父祈求：即在聖神內，我們成為基督的奧體，而基督也臨在我們當中，親自和我們一起向天父祈求：同時聖父也俯聽聖子及基督肢體的祈求，賜下聖神，聖化我們，使我們成為基督的活肢體。換言之，在禮儀祈禱中，聖三的奧蹟臨在我們當中，使我們與三位一體的天主合而為一。
2. 一般禮儀經文的結構是
 - （1）稱號：天父
 - （2）紀念：請紀念你聖子之功
 - （3）求恩：賜下聖神，完成救世大業
 - （4）讚頌：我們必永遠藉著基督，在聖神內讚美你



攝於 2010 年 3 月安神父來香港主持講座：「聖周禮儀及靈修」

聖周禮儀及靈修
安鵬浩神父講稿
香港教區禮儀委員會譯
2010年3月香港

聖周

1. 一年五十二個星期之中，聖周卓然屹立，由於它有如一個寶庫，包含豐富的神學、傳統及靈修教導。即使在世界上某些地區，聖誕節好像是一年之中最重要的慶典，聖周也必然與之媲美，同樣卓著。正如菲律賓的《教理講授指南》指出，眾多天主教徒所描繪的基督聖像，就是嬰孩耶穌，及受苦的基督。由此看來，這兩個形象，正代表著信者對基督的印象。

按一般理解，聖周由聖枝主日開始，在復活主日完成；但聖周的禮儀意義，與一般所理解的不一樣。禮儀上，聖周由聖枝主日開始，在聖周四黃昏「主的晚餐」之前結束；此後，從「主的晚餐」直至復活主日黃昏禱，稱為逾越節三日慶典。

2. 教會傳統把救恩史最重要的事件，安排於這一周：
 - 2.1 猶太傳統：這周就是天主創造天地的一周；是由埃及領出選民的一周；是進入福地的一周，以及是默西亞回來的一周。

- 2.2 基督徒信仰：按古老的傳統，這是基督榮進耶路撒冷，受苦、死亡和復活的一周；也是基督在時間終結時回來，審判生者死者的一周。
- 2.3 禮儀上，這是隆重紀念基督苦難、死亡、復活的一周。教會釐訂聖周禮儀，讓我們遵行，為使我們重新「經歷」(relive) 和體驗基督救世工程中的事件。禮儀提供三項內容：
- a) 在復活節守夜禮，為慕道者施行入門聖事，即洗禮、堅振及感恩（聖體）聖事，使他們重新被創造（創造之水）及被拯救（紅海之水）；
 - b) 在聖周四接納公開悔罪者，使他們與主及教會和好；公開悔罪者因嚴重、公開的罪，被隔離於教會，禁領聖事（絕罰）。正如 Gelasian 禮典所載的，既有洗禮的水，也有懺悔的淚；水和淚帶我們回到被創造的時候、出谷的時刻，並得以進入福地。
 - c) 為基督徒團體，在復活節守夜禮中，重宣聖洗誓願，作為遵行四旬期及聖周的高峰；我們重新許諾要委身於被基督十字架所改造的生活；與基督同死同埋，並與他一起復活，善度聖德的生活。
3. 按照教會的計算，基督死亡，並從死者中復活的時間，是春分月圓之時。它沒有確定在陽曆的某一日，好像聖誕節是 12 月 25 日。而是跟循月亮的規律，以陰曆推算。

附錄二

- 3.1 決定復活節日期的三個元素：春天（3月至4月之間）、春分（3月21日），以及3月21日後的月圓。這些宇宙元素，都有其象徵意義：春天象徵重生和新生；春分（日夜同長）帶我們回到創造之初，天主將光與黑暗分開之時；月圓則象徵圓滿的生命、無盡的光。
- 3.2 這些元素幫助我們意識到，聖周正是一項周年紀念，幫助我們回到二千年前同一時空：基督為我們捨生，並由死者中復活。這些元素提醒我們這些事件，而且讓我們重新抓住它。
- 3.3 325年尼西亞會議，決定復活節必須在主日慶祝；及後，復活主日按傳統計算，必在3月21日後、首次月圓之後的首主日。例如，2008年3月22日星期六是春分後首次月圓，之後的首主日（3月23日）就是復活主日。2009年春分後首次月圓為4月9日星期四，之後的首主日（4月12日）是復活主日。2010年春分後首次月圓為4月2日（聖周星期五），復活主日就在4月4日。

譯者註：2018年春分後首次月圓為3月31日（聖周六），之後的首主日（4月1日）就是復活主日。

聖枝主日

1. 聖枝主日禮儀，最早的資料來自埃格里亞 (Egeria) 所記載，約 381 年在耶路撒冷舉行的慶典。下午 5 時，在聖墓大殿誦讀基督進入耶路撒冷的福音；然後持棕櫚枝或橄欖枝遊行至橄欖山，又遊行返回聖墓大殿，舉行晚禱。遊行時，主教騎在一匹驢上，以仿效耶穌，不像羅馬將領，以征討者的姿態，騎馬入城。
2. 在羅馬，四旬期原指聖枝主日前四十天，而聖枝主日是聖周開始。五世紀前，聖枝主日原本稱為苦難主日，因為在這一天，必誦讀福音中有關耶穌苦難的其中一篇敘述。誦讀耶穌受難始末，構成當日禮儀的主要部分。十一世紀，透過高盧 (Gallican) 禮，始把棕櫚枝或橄欖枝遊行，引入羅馬禮。
3. 今日這主日有兩個主題：1) 誦讀耶穌受難始末（源自羅馬），以及 2) 耶穌榮進耶路撒冷。梵二後，這主日更名為「主受難的聖枝主日」，就是將這兩個主題結合為一。須知道，這主日最重要，最核心的主題，是宣告主的苦難。
4. 值得注意，象徵勝利的棕櫚枝，要被焚燒，成為聖灰禮儀星期三所用的聖灰：勝利化成灰燼。基督榮進耶路撒冷，終在聖周星期五，備嘗恥辱地被釘在十字架上。我們由此記得：世上一切光榮都要逝去。可是，唯有謙遜如同灰，才保證最後的勝利。或者，可將焚燒棕櫚枝編成一項儀式，輔以合適的教理講授，讓信友攜同枯枝參與。

附錄二

逾越節三日慶典

1. 「第三日（他）從死者中復活。」由這句信仰宣言，教會發展出逾越節三日慶典。

1.1 聖安博 (St. Ambrose) 寫道：「我們不單須要守住基督受苦之日，也須守住他復活之日，好使我們有一天的苦澀，也有一天的喜樂。」（書信 23）。這就是神聖的逾越節三日慶典：基督受苦、被埋葬和復活；即星期五、星期六和主日。

1.2 羅馬教會約在七世紀，在聖周星期四黃昏，引進「主的晚餐」紀念。十世紀時，聖周四被認為是三日慶典之一，這就意味把復活主日排於三日慶典之外。梵二作一妥協，將三日慶典的概念，引伸至聖周四黃昏（亦即聖周五的開始）。

2. 始於三世紀戴都良 (Tertullian) 的時期，聖周五與聖周六，都是「守齋」(fasting) 的日子，而復活節是「慶祝」(feasting) 的日子。這兩天的守齋，是為慕道者受洗前的最後準備，而基督徒團體也與他們一起守齋。守齋的時間，是由日出至日落。由於領聖體被認為是開齋（守齋完結），故此聖周五及聖周六，都不舉行彌撒。

2.1 人為多種動機守齋 (fasting)：為貧窮、為靈修、為抗議、為美容的原故。聖周五的守齋，是我們表達與受苦至死的基督同苦，並使我們結合於所有受苦的人，尤其結合於那些在這一天，以致復活主日那天，也因貧窮仍要捱餓的人。

- 2.2 慶祝 (feasting) 始於復活節守夜禮，當候洗者領洗時、當基督徒團體重宣聖洗誓願時，以及當復活基督主持他體血的復活之宴時。復活主日是日子中的日子，延伸至八天 (octave)，八日都仍是復活主日。故此，從前新教友連續八天都穿著洗禮白衣。

附錄二

聖周四

1. 直至七世紀，羅馬教會都在聖周四早上，主教在信友面前，接納公開懺悔者，以結束四旬期。這些懺悔者都是在聖灰星期三被選定，為在聖周四被重新接納（領受修和）。他們在聖灰星期三，頭上撒灰，穿上苦衣，作為懺悔的標記。

十三世紀的修和禮，變得戲劇化。懺悔者在聖堂外等候，由總執事替他們請求主教說：「聖父，與懺悔者修和的時間已到。這裏有施洗的水，也有懺悔的淚 (lavant aquae, lavant lacrimae)。」洗禮被稱為「第一次懺悔」或第一次皈依。洗禮時，候洗者越過重生之水；懺悔時，懺悔者透過痛悔之淚，得到修和，即第二次皈依。

2. 是日黃昏，舉行另一台彌撒。約在十世紀時，這彌撒用以紀念「主的晚餐」。於是，逾越節三日慶典便以紀念「主的晚餐」，作為隆重開始。
3. 「濯足禮」，在五世紀的耶路撒冷教會，已經舉行；後來也被東西方其他教會所採用。

七世紀時，在聖周四黃昏彌撒後，教宗給與他同住的人洗腳，但從不是在禮儀中進行，直至梵二禮儀更新。教宗給與他同住的人洗腳後，便與窮人共晉晚餐；如此，才流露出感恩祭的意義：耶穌願與窮人及邊緣人士共餐，並願意我們在這些人身上認出他。

應注意感恩祭與「洗腳」的聯繫。「洗腳」不當流於只為戲劇地重演耶穌在最後晚餐所做的。若望福音中，沒有建立感恩祭的敘述，但所記載的「洗腳」，就是感恩祭的具體象徵：謙遜服務，以說明感恩祭的所有內容。「洗腳」是感恩祭的圖像和象徵。

聖周四常被稱為 Maundy Thursday。（Maundy 是英譯拉丁文 *mandatum*，命令之意）。這一天，教會記取主在晚餐中的命令：「你們要這樣做，來紀念我。」在若望福音，這命令以另一方式表達：「你們也該彼此洗腳」，作為彼此服務的象徵。聖周四為 Maundy Thursday，由於主的雙重命令：舉行感恩祭（主犧牲的紀念），以及彼此服務。

為具體地表達洗腳的意義，教會促請我們在這一天，以金錢或實物，捐獻給窮人（在禮書中，全年只有這一天，說明要這樣做。）

4. 彌撒後移離未領完的聖體，是一古老習慣；隨著十三世紀教宗烏爾班四世 (Urban IV) 推行聖體聖血節，聖周四黃昏彌撒後恭移聖體，漸以隆重的方式進行。

卸下祭台布，是一古老做法，顯示感恩祭已告結束，正如在隆重晚宴後，清除餐桌布。在這天卸下祭台布，有被引用來象徵基督受難時被剝掉衣裳，但這並沒有歷史根據。

附錄二

主受難的聖周五

A) 救主受難紀念

1. 因為按照古老的傳統，聖周五要守齋，故此是日不以感恩祭方式，來紀念救主的受難。
2. 救主受難的紀念方式，基本上是聖道禮儀、朝拜十字架，及領聖體。禮儀的核心，是宣讀若望福音所載救主受難始末。藉此，基督受苦死亡的事件，在某程度上，重溫和重現於會眾前。
3. 禮儀約在下午三時舉行，是基督死在十字架上的時間。這是刻意的安排，在基督死亡的時間，舉行禮儀；我們並不單純紀念往事，而是該事件於此時此刻的真實體現。

B) 聖道禮儀

1. 約在八世紀時，在羅馬，聖周五的聖道禮儀包含以下元素：主禮在祭台前致敬、默禱、兩篇讀經及答唱詠、宣讀救主受難始末、公禱（信友禱詞）。梵二禮儀緊隨了這格式。
2. 聖周五宣讀耶穌受難始末，是教會的古老傳統。四世紀，由法國南方前往聖地朝聖的埃格里亞(Egeria)，描述耶路撒冷主教，在哥耳哥達聖堂，在會眾大聲哭泣下，誦讀我們救主的受難史。誦讀耶

耶穌受難史，是整個禮儀核心所在。

聖奧思定 (St. Augustine) 在一次聖周五講道中，很實際地說：「當我們重溫基督的苦難時，我們有如親眼目睹：他被釘在十字架上。」可以說，誦讀耶穌受難史時，我們如同站在十字架下的聖母，及耶穌所愛的那一位門徒，親身經歷耶穌苦難的事實。基督親臨他的聖言內，連同他受難至死的事實，也臨現我們眼前。

3. 公禱（信友禱詞），總結聖道禮儀。它的格式，跟隨羅馬教會所用的古老方式：司鐸唱出邀請；全體跪下默禱；然後司鐸以全體名義，唱出禱文。

- 3.1 在聖周五，「公禱」（信友禱詞）以隆重的方式，寬廣的意向，配合這重要的時刻。聖周五的「公禱」（信友禱詞），是懇切的祈禱，為教會及世界重要和迫切的需要祈求。正如聖女大德蘭 (St. Teresa of Avila) 所說：「當世界正被焚燒，我們不能只為小事祈求。」

- 3.2 在誦讀耶穌受難史以後，人類以有限的唇舌，向天父呈上他聖子為我們及世界所做的；我們懷著信心祈求，深信天父因他聖子的功勞，永不會拒絕我們。

附錄二

C) 朝拜十字架

1. 朝拜十字架，猶如繼續宣告基督受難及死亡。四世紀，在耶路撒冷，已有把海倫娜皇后 (Empress Helena) 所發現的十字聖木，於聖周五作公共朝拜的禮儀。埃格里亞 (Egeria) 記載：主教與民眾在真十字聖木前鞠躬，並親吻它。七世紀，在羅馬，真十字聖木的聖髑珍藏於聖十字架大殿 (Basilica of the Holy Cross)，於是便把耶路撒冷「朝拜十字聖木」的做法，引進於羅馬。要注意：朝拜的對象，不是十字架上的基督像，而是十字架聖木。
2. 九世紀，羅馬開始在朝拜十字架時，詠唱「基督譴責」及「三聖頌」(Trisagion)。
 - 2.1 「基督譴責」給「朝拜十字架」加添人性的味道，讓我們深刻體會基督苦難的人性一面。基督在受難時，不發一聲譴責，也不出半句埋怨，他如同被牽待宰的羔羊，默不作聲；他溫順地讓人領他到十字架上，將他釘死。
 - 2.2 「基督譴責」宛如一首詩；它並非表達基督的苦辱，而是表示我們的認罪。「基督譴責」是我們痛心地看見基督被釘十字架上，遂發自良知的自責。我們可以反躬自問：「我的救主，難道你得罪了我？你有什麼地方對不起我？你帶我出離埃及，從奴隸到自由，但我卻把你，我的救主，帶上十字架。」

- 2.3 另一方面，「三聖頌」：「聖天主、聖而大能者、聖而不朽者」是肯定基督的天主性。它宣告被釘在十字架上的基督，就是天主，因而給「基督譴責」所形容基督被釘的人性一面，加以平衡。即使在這極度謙卑的時刻，基督從未停止作為天主子的身分。我們的信仰告訴我們，天主在十字架上，為我們交出了自己的人世生命。

D) 領聖體

聖周五領聖體有著特別意義。這強調我們與在十字架上被撕裂及刺透的那位的身體結合。我們與基督結合，是為先分受他的苦難與死亡，才能分享他的光榮復活。

附錄二

聖周六

1. 「到第七天，天主造物的工程已完成，就在第七天休息，停止了所作的一切工程。」（創 2:2）教父們在基督奧蹟的光照下，解釋此段聖經。基督在這周的第一天進入耶路撒冷，開始新的創造工程，在第六天，他死在十字架上時，完成了這工程，並在聖周六休息，停止他的工程。聖周六是基督休息之日；他被埋葬，安眠在墳墓中。
 - 2.1 有一篇古老的聖周六講道說：「發生了甚麼事？今日大地一片寂靜，萬籟無聲，一片荒涼。萬籟無聲，因為君王睡著了；大地寂靜顫慄，因為天主在肉軀內安眠 天主在肉軀內死了。」
 - 2.2 寧靜、舉止沉重、荒涼感，低首沉思，都是聖周六的典型氣質。我們以外在的表現，來對基督所做的，表示驚訝和愛慕之情。教堂內只聽到詠唱日課的聲音。祭台赤露，不舉行彌撒聖祭；只給臨終者送臨終聖體。
2. 在聖周六，教會在主的墳墓守候，默想他的苦難及死亡。中世紀時，有習慣在這天朝拜耶穌聖墓。巴哈 (J. Sabastian Bach) 所作「瑪竇所載耶穌的受難曲」的末段，深深地捕捉了聖周六的神髓：「我們坐在你的墓旁，淚流滿面，向你低訴：願你安眠，願你安眠。」

復活節守夜禮：守夜禮之母

1. 聖奧思定 (St. Augustine) 稱復活節守夜禮，是一切守夜禮之母，因為全年所有守夜禮（其他慶節的守夜禮、亡者守夜禮等等），都由復活節守夜禮取得意義，且在某程度上是延伸著復活節守夜禮的效果。聖奧思定說：「我們在這晚上守夜，以紀念吾主的埋葬：基督安眠時，我們為他隆重守夜；好使當我們安眠時，基督也為我們守夜；以致當我們起來時，能看見他。」（意譯）
2. 復活節守夜禮，有四個部分：光的典禮、聖道禮儀、洗禮及重宣聖洗誓願，以及感恩聖祭。整個慶典的核心，是聖洗及感恩聖祭。正如四旬期聚焦於天主聖言，為皈依、懺悔及準備洗禮，復活節聚焦於聖洗及聖體聖事。

A) 光的典禮

1. 「光」是復活節守夜禮不可或缺的部分，極具象徵意義。首先，我們重溫在時間之初，光的創造；天主說：「有光」。由於他的復活，基督成為世界的光。其次，我們以光作標記，顯示已受洗的人，在主內成了光明。殉道者聖猶思定 (St. Justin) 稱洗禮為「Photismos」或「光照」。
2. 在古代，點燈或燃點蠟燭：「燭光禮」(lucernarium) 是重大慶日前夕守夜祈禱的一部分。燃點復活蠟燭 (paschal candle) 就是舉行燭光禮的隆重方式。

2.1 主禮在復活蠟燭刻上十字聖號、希臘字母 A 和 Ω，和該年份的四個數字，說：「往昔和現在，全屬於基督；他是元始和終結 時間屬於他，世代屬於他。」這是為宣認教會的信仰：基督以他的復活，賺得統馭一切世代的絕對之權；「他」就是基督徒宇宙觀的關鍵。把當年年份的數字，寫在復活蠟燭上，表示「這一年」，也是「主的一年」；「這一年」屬於他。

2.2 遊行時，執事或司鐸三次宣告「基督的光」，並徐徐把復活蠟燭的光，傳給會眾。這時，復活蠟燭象徵基督：他是我們的光明。燃點的復活蠟燭，走在遊行之前，使我們記起選民出谷之時，火柱走在前面，引領選民走向福地。我們也在基督引領下，出離「罪惡的奴役」，到達「選民」的自由境地。

3. 「逾越節報導」(Exultet) 是四世紀時的聖歌，據稱由聖安博 (St. Ambrose) 所撰。逾越節報導隆重宣告基督在「這一夜」復活。故此歌詞強調「這一夜」。這一夜，正是出谷之夜、洗禮之夜、復活之夜。

「逾越節報導」如詩如畫地讚歎天主的深情大愛；他竟把他的聖子，連同他那無法估量的寵愛，交付出來。感謝亞當之罪，竟為我們掙得基督作為救贖主：「聖父，你對我們的眷顧，令人驚訝；你對我們的慈愛，無可言喻；為了贖回奴隸，你竟然交付了【拉丁文 tradidit，出賣之意】你的愛子。啊！亞當的罪確實需要，使得基督以自己的死亡把它消除。啊！幸福的罪，竟為人帶來如此偉大的救主。」

B) 聖道禮儀

1. 今日，禮儀安排共 9 篇讀經，包括書信及福音。六世紀前，羅馬禮共有 6 篇讀經。此後，變成 12 篇；而在拉特朗大殿，為參禮的希臘信友的益處，將這 12 篇讀經，分別以拉丁文及希臘文誦讀，故總共 24 篇讀經。

1.1 細看舊約讀經，可歸納出一些核心主題：創造、出谷、教會、普世救恩、智慧的洗禮、重生的洗禮。簡而言之，讀經環繞著「創造」及「救恩」。

1.2 可是，讀經不單為重溫天主在救恩史上所完成的事；讀經後的禱文，都肯定天主「過去」所做的，他「今天」仍要做；他應許給亞巴郎的，以及透過先知所應許的，現在，他要在聖洗聖事中，使之完成。所不同的是，他所實現的，比他所應許的，還要驚人。

1.3 讀畢舊約，詠唱「光榮頌」，並雀躍地打響教堂的鐘聲。讀畢書信，隆重詠唱「阿肋路亞」，一次比一次提高聲調，一次比一次隆重。由此時起，直至下一個四旬期，「光榮頌」與「阿肋路亞」，不停地使我們記起今晚——這夜中之夜，這守夜之母。

附錄二

C) 洗禮及感恩祭

1. 洗禮與感恩祭兩件聖事，使我們所遵行的四旬期、聖周及逾越節三日慶典，達致高峰。一個完整的逾越節守夜禮，必然包括聖洗、堅振及共融聖事，或簡稱「入門聖事」。整個四旬期、整個逾越節守夜禮，尤其讀經安排，都指向洗禮的舉行。
2. 會眾重宣領洗誓願，也使逾越節守夜禮，得以圓滿。或者說，為基督徒團體而言，這是他們所遵行的四旬期，所指向的高峰。故此，重宣領洗誓願，值得更加注意，仔細策劃，並配合教理講授。為我們已領洗的人，重宣領洗誓願，表示我們決心委身，正如聖安博所說：「依附耶穌基督的十字架，依附他的釘，不要讓魔鬼將我們從十字架上，誘騙下來。」

復活主日

1. 「主復活了！」及回應：「他真的復活了！」東方基督徒喜歡以這對話，作為復活期五十天，直至五旬節的互相問候。事實上，復活期五十天，代表漫長無盡的歡樂。復活期以五旬節為高峰，正如基督的復活，以聖神的傾注，達致高峰。
2. 復活期的彌撒和日課，都充滿了「阿肋路亞」。「阿肋路亞」，復活的歡呼，迴盪於整個復活期。為更突顯這點，自六世紀起，羅馬教會由聖灰星期三至逾越節守夜禮，都不詠唱「阿肋路亞」。這做法，甚至被東方教會質疑，造成羅馬教會與正教會之間的爭議，直至十四世紀。
3. 「光榮頌」是另一項復活期的重點。雖然它以天使在聖誕夜的歌聲開始，其實它的起源，與復活節有關。六世紀時，只有在主教舉行彌撒時，才可唱光榮頌；而司鐸舉行彌撒，只有在復活期，才可詠唱光榮頌。
4. 五十天之久，復活蠟燭，都供於聖所。復活蠟燭極宜放在讀經台旁。復活期內，每次舉行彌撒和日課，以及每次舉行洗禮，都點燃它。
5. 逾越節守夜禮的靈修及禮儀，極之豐富，卻只能有限地影響了復活主日的慶典。除了可以在復活主日重宣領洗誓願，及詠唱復活節讚歌以外，在某些地方，復活主日的彌撒，卻與一般主日差別不大，殊為可惜。



FR. ANSCAR J. CHUPUNGCO, OSB

Born on 10 November 1939
in Cainta, Rizal, Philippines
of Mr. Estanislao Chupungco and Mrs. Dominga Chupungco

Professed on 13 April 1958
Abbey of Our Lady of Montserrat in Manila

Ordained on 16 March 1965

ACADEMIC DEGREES:

Licentiate in Philosophy
University of Sto. Tomas (Manila)
March 1961

Licentiate in Theology
Pontifical University of Sto. Tomas (Manila)
March 1965

Doctorate in Theology with specialization in Liturgy
Pontifical Liturgical Institute (Rome)
February 1969

POSITIONS HELD:

Professor Ordinary of Storia della liturgia
and Principi di inculturazione liturgica
Pontifical Liturgical Institute (Rome)
1973-1997

President of the
Pontifical Liturgical Institute (Rome)
March 1978 - February 1986

Vice-Rector of Pontifical Athenaeum of S. Anselmo
March 1978 - February 1986

Rector of Pontifical Athenaeum of S. Anselmo
February 1986 - February 1990

Director of Paul VI Institute of Liturgy (Bukidnon, Philippines)
February 1990 - January 2013

Consultor of the National Liturgical Commission of the Philippines
1971 - 2012

Member of Editorial Committee
Liturgy Section of Concilium
1976 - 1993

Consultor (papal appointment)
Congregation for Divine Worship
1978-1993

Member of the International Commission on English in the Liturgy
Advisory Committee
1988 - 1998

Chair of the International Commission on English in the Liturgy
Subcommittee on Translations and Revisions

Member of Societas Liturgica (Boston)
August 1985

Member (papal appointment) of the
Pontifical Committee for International Eucharistic Congresses
1990 - 2012

Executive Secretary of the National Liturgical Commission of the Philippines
December 1, 1991 - 1994

Executive Secretary of CBCP Episcopal Commission on Liturgy
1994 - 2010

Pro-President of the Pontifical Liturgical Institute (Rome)
December 1993 - March 1997

Executive Secretary of the Asian Liturgy Forum
1995 - 2012

Rector-President of San Beda College - Mendiola
April 2, 2001 - April 2007

Rector-President of San Beda College - Alabang

Rector-President of San Beda College - Taytay

AWARDS RECEIVED:

Outstanding Publications Award
from the Catholic Press Association of the United States
1984

Catholic Authors Award
1995

Doctorate in Humane Letters Honoris Causa
from the Ateneo de Manila University (Quezon city)
1996

Doctorate in Theology honoris causa
from the Catholic Theological Union of Chicago
1997

Outstanding Thomasian Award
from the University of Sto. Tomas (Manila)
2000

The Frederick McManus Award
from the Federation of Diocesan Liturgical Commissions (FDLC)
Roman Catholic Diocesan Offices of Worship and Liturgical Commissions
United States of America
October 13, 2011

Serviam Award
from the Archdiocese of Manila
2010

Pro Ecclesia et Pontifice Award
2013

Jorge Barlin Golden Cross
from the Catholic Bishops' Conference of the Philippines
2013

CONFERENCES PARTICIPATED IN:

- Liturgy Conference, Dioceses of New Zealand, July 1986.
- International Symposium on the "Two Hearts", Fatima, September 1986.
- Liturgy Conference, Diocese of El Paso, November 1986.
- Symposium, Twenty-fifth Anniversary of the Pontificio Collegio Filipino, Rome, May 1987.
- Liturgy Conference, Dioceses in the South Pacific (Pago Pago Samoa, Apia Samoa, Fiji, Tonga, Kiribati, New Zealand, and New Guinea) July 1987; July 1988; July 1989.
- Liturgy Conference, Dioceses of Hong Kong and Macau, September 1987; Hong Kong Seminary, September 1988.
- 3° Congresso Internazionale di Liturgia, Rome, May 1988.
- Symposium, Twenty-fifth Anniversary of the Liturgy Constitution, Pontifical Liturgical Institute, Rome, December 3, 1988.
- 9th Detroit National Conference on Liturgy, Detroit, August 1989.
- Meeting of Italian Benedictine Abbesses, Rome, January 9, 1990.
- Mindanao-Sulu Regional Catechetical Convention, Cagayan de Oro City, October 1990.
- Public Lecture, Mt. Angel Seminary, Oregon, November 1990.
- Los Angeles Liturgy Conference, Los Angeles, November 1990.
- North American Conference on Culture and Worship, Rome, November 1990.
- 4° Congresso Internazionale di Liturgia, Rome, May 1991.
- Los Angeles Filipino Conference, Los Angeles, June 1991.
- Bay Area Liturgy Conference, San Francisco, October 1991.
- Meeting of National Delegates for XLV International Eucharistic Congress, Rome, October, 1991.
- Lectures, Pontifical Liturgical Institute, October-December 1991, 1992.
- 1992 Ecumenical Seminar on Liturgy and Music, Asian Institute for Liturgy and Music, Quezon City, February 2-13, 1992.
- Religious Education Congress, Anaheim, California, March 20-21, 1992.
- Asian-American Apostolate, Archdiocese of Chicago, Chicago, March 24, 1992.
- Twenty-fifth Anniversary of East Asian Pastoral Institute, Quezon City, May 1, 1992.
- Regional Meeting of Pastoral Musicians, Nassau, The Bahamas, September 27, 1992.
- National Meeting of the Federation of Diocesan Liturgical Commissions, Miami, October 5-6, 1992.
- Public Lecture, Mount Angel Seminary, Oregon, January 12, 1993.
- Lutheran World Federation, Geneva, October 18-22, 1993.
-
- Annual meetings of the Asian Liturgy Forum (as conference speaker), 1996-2012.
- Annual National Meeting of Diocesan Directors of Liturgy, 1986-2012.

PUBLICATIONS:

- "An Essay on Symbolism and Liturgical Celebration," in *Symbolisme et Théologie* (Studia Anselmiana 6), Roma 1974, 173-93.
- *Towards a Filipino Liturgy*, Manila 1976.
- "Filipino Culture and Christian Liturgy," in *Lit. Cult.* (1977) 62-71.
- *The Cosmic Elements of Christian Passover* (Studia Anselmiana 72, *Analecta Liturgica* 3, Pontificium Institutum Liturgicum: Pars Dissertationis ad Doctoratum in S. Liturgia), Roma 1977.
- "A Filipino Attempt at Liturgical Indigenization," *Ephemerides Liturgicae* 91 (1977) 370-76.
- "Verso una liturgia per le Filippine," *Rivista liturgica* 65 (1978) 144-49.
- *Talasalitaang-Liturhiko-Pastoral* (Maryhill Studies 1), Quezon City 1978.
- "A Filipino Adaptation of the Liturgical Language," in *Eulogia: Miscellanea liturgica in onore di P. Burkhard Neunheuser, OSB, preside del Pontificio Istituto Liturgico* (Studia Anselmiana 68) Roma 1979, 45-55.
- *Liturgical Renewal in the Philippines*, ed. A. J. Chupungco (Maryhill Studies 3), Quezon City 1980.
- "Liturgical Feasts and Seasons of the Year," in *The Times of Celebration* (Concilium) ed. David Power, New York 1981, 31-36.
- "A Historical Survey of Liturgical Adaptation," *Notitiae* 17 (1981) 28-43.
- "The English Translation of the Liturgy," *Notitiae* 18 (1982) 91-100.
- "Fifteen Years after the Instruction *Eucharisticum Mysterium*," *Notitiae* 18 (1982) 281-86.
- *Cultural Adaptation of the Liturgy*, New York 1982. Trans. in Italian, Korean, and Bahasa Indonesia.
- "The Sacred Liturgy: The Unfinished Task," *Remembering the Future: Vatican II and Tomorrow's Liturgical Agenda*, ed. C. Last, 1983, 80-99.
- "L'adattamento liturgico nell'Ordo Missae: Principi e possibilità," in *Anàmnese 3/2: L'Eucaristia: teologia e storia della celebrazione*, ed. S. Marsili, Casale Monferrato 1983, 289-317.
- "On the Twenty-first Anniversary of the Pontifical Liturgical Institute," in *I simboli dell'iniziazione cristiana* (Studia Anselmiana 87) Roma 1983, 9-12.
- "Nel 20 anniversario della Sacrosanctum Concilium," *Notitiae* 19 (1983) 695-707.
- "Adaptation of the Liturgy to the Culture and Traditions of the People," *L'Osservatore Romano* 46 (1984) 7.
- "Adaptation de la liturgie à la culture et aux traditions des peuples," *La Maison-Dieu* 162 (1984) 23-30.
- "Le texte de Lima indicateur pour le futur: une perspective culturelle," *La Maison-Dieu* 163 (1984) 59-68.
- "The Place of Sunday in the Liturgical Year: A Re-reading of SC 106," *Ecclesia Orans* 1 (1984) 133-51.
- "Educazione, cultura, evangelizzazione," *Seminarium* 25 (1985) 202-14.
- "The Place of Culture in the Study of Liturgy," *Seminarium* 25 (1985) 256-65.
- "Adattamento all'indole e alle tradizioni dei vari popoli," *Rivista di pastorale liturgica* 23 (1985) 59-61.
- *L'adattamento della liturgia tra culture e teologia*, trans. L. Calvo, Casale Monferrato 1985.

- "Salvatore Marsili: Teologo della liturgia," in *Paschale mysterium: Studi in memoria dell'Abate Prof. Salvatore Marsili, 1910-1983* (Studia Anselmiana 91) ed. G. Farnedi, Roma 1986) 15-24.
- "Der Sonntag und die Kultur: Ein Beitrag zur Feier des Herrentags in den Missionen," *Der Sonntag*, ed. A. Altermatt-T. Schnitker-W. Heim, Würzburg 1986, 225-35.
- "L'adattamento della liturgia dei sacramenti: Principi e possibilità," *Anàmnesis* 3/1: I sacramenti: Teologia e storia della celebrazione, ed. A. J. Chupungco, Genova 1986, 365-404.
- *Servitori di Cristo nella Chiesa: Vescovi, presbiteri, diaconi, laici* (Casale Monferrato 1986) 69 pp.
- "The Cultural Adaptation of the Rite of Marriage," in *La celebrazione cristiana del matrimonio: simboli e testi* (Studia Anselmiana 93), ed. G. Farnedi, Roma 1986, 145-61.
- "The Lima Text as a Pointer for the Future: An Asian Perspective," *Studia Liturgica* 16-17 (1986-87) 100-07.
- "The Pontifical Liturgical Institute: A Benedictine Service to the Church," *Ecclesia Orans* 4 (1987) 23-56.
- "A Definition of Liturgical Inculturation," *Ecclesia Orans* 5 (1988) 11-23.
- "The Adaptation of the Liturgical Year: A Theological Perspective," in *Traditio et progressio: studi liturgici in onore di A. Nocent* (Studia Anselmiana 95), ed. G. Farnedi, Roma 1988, 149-61.
- "The Pontifical Liturgical Institute: A Benedictine Service to the Church," in *Sant'Anselmo: Saggi storici e d'attualità*, (Studia Anselmiana 97), ed. G. Békés, Roma 1988, 193-226.
- "La nuova sede della Biblioteca dell'Ateneo S. Anselmo," *Sant'Anselmo: Saggi storici e d'attualità* (Studia Anselmiana 97), ed. G. Békés, Roma 1988, 257-60.
- "L'adattamento dell'anno liturgico: principi e possibilità," in *Anàmnesis* 6: L'anno liturgico: Storia, teologia e celebrazione, ed. A. J. Chupungco, Genova 1988, 271-306.
- *Liturgies of the Future: The Process and Methods of Inculturation*, Mahwah, N.J. 1989. Trans. in Italian, Portuguese, and French.
- "L'adattamento dei sacramentali: principi e possibilità," *Anàmnesis* 7: I sacramentali e le benedizioni, ed. I. Scicolone, Genova 1989, 251-65.
- "Inculturation and the Organic Progression of the Liturgy," *Ecclesia Orans* 7 (1990) 7-21.
- "Anamnesis and Mimesis in the Celebration of Easter Sunday," in *La celebrazione del triduo pasquale: Anamnesis e mimesis. Atti del III Congresso Inter-nazionale di Liturgia* (Studia Anselmiana 102) Roma 1990, 259-71.
- "Popular Religiosity and Liturgical Inculturation," *Ecclesia Orans* 8 (1991) 97-115.
- "The Conciliar Discussion on Veritas Horarum," *Ecclesia Orans* 8 (1991) 219-29.
- *Liturgie del futuro: Processo e metodi dell'inculturazione*, (Dabar: Saggi teologici 43) Genova 1991.
- *Liturgical Inculturation: Sacramentals, Religiosity, and Catechesis*, Collegeville 1992.
- *Shaping the Easter Feast*, Washington, D.C. 1992.
- "Toward a Ferial Order of Mass," *Ecclesia Orans* 10 (1993) 11-32.
- "Liturgical Inculturation in Multiethnic Churches," *Pastoral Music* 17 (1993) 28-29.
- "Revision, Adaptation, and Inculturation: A Definition of Terms," in *L'adattamento culturale della liturgia: metodi e modelli* (Studia Anselmiana 113), ed. I. Scicolone, Roma 1993, 13-26.

- "The Methods of Liturgical Inculturation," in *L'adattamento culturale della liturgia: Metodi e modelli*, ed. I. Scicolone (Studia Anselmiana 113) Roma 1993, 187-201.
- *Worship: Progress and Tradition*, Washington, D.C. 1995.
- "Remarks on 'The Roman Liturgy and Inculturation'," *Ecclesia Orans* 11 (1994) 269-77.
- "Liturgical Inculturation and the Search for Unity," in *As We Believe, So We Pray: Towards Koinonia in Worship*, (Faith and Order Paper 171), ed. Thomas Best and Dagmar Heller, Geneva 1995) 55-64.
- "Ordination and Theology in the Apostolic Tradition," in *Mysterium Christi: Symbolgegenwart und Theologische Bedeutung*, Festschrift für Basil Studer (Studia Anselmiana 116), ed. M. Löhrer and E. Salmann, Roma 1995, 107-30.
- *A Church Caught between Tradition and Progress*, Notre Dame, Ind. 1995.
- "Inculturazione e liturgia: i termini del problema," *Rivista Liturgica* 82 (1995) 361-85.
- *Handbook for Liturgical Studies*, 5 vols., ed. A. J. Chupungco, Collegeville 1997-2000. Italian: *Scientia Liturgica: Manuale di Liturgia*, 5 vols., ed. A. J. Chupungco, Casale Monferrato 1998.
- "A Definition of Liturgy," in *Handbook for Liturgical Studies 1: Introduction to the Liturgy*, ed. A. J. Chupungco, Collegeville 1997, 3-10.
- "History of the Liturgy Until the Fourth Century," in *Handbook for Liturgical Studies 1: Introduction to the Liturgy*, ed. A. J. Chupungco, Collegeville 1997, 95-113.
- "History of the Roman Liturgy Until the Fifteenth Century," in *Handbook for Liturgical Studies 1: Introduction to the Liturgy*, ed. A. J. Chupungco, Collegeville 1997, 131-52.
- "The Translation of Liturgical Texts," in *Handbook for Liturgical Studies 1: Introduction to the Liturgy*, ed. A. J. Chupungco, Collegeville 1997, 381-97.
- "Ritual Language and Liturgy," in *Finding Voice to Give God Praise*, ed. K. Hughes, Collegeville 1998, 87-99.
- "Liturgy and Inculturation," *Handbook for Liturgical Studies 2: Fundamental Liturgy*, Collegeville 1998, 337-75.
- "Inculturazione liturgica," in *Liturgia (Nuovo Dizionario di Liturgia)*, Torino 2001, 952-968.
- "Liturgical Inculturation in Asia," in *Holy Play. Aspects for the Liturgical Renewal in Asia*, Bangkok 2002, 9-25.
- "Inculturation", in *The New Westminster Dictionary of Liturgy and Worship*, London 2002, 244-251.
- "Liturgiam Authenticam and Inculturation," in *East Asian Pastoral Review* 39 (2002) 95-100.
- "Implementing the Constitution on the Liturgy," in *Today's Liturgy* (February - June 2004) 22-23.
- "Constitution on the Liturgy. Its Hope and Challenges," in *Sound Tradition and Legitimate Progress. Forty Years of the Liturgy Constitution (Scientia Liturgica 1)*, ed. J. Manabat, Manila 2004.
- *Liturgy for the Filipino Church. A Collection of Talks of Fr. Anscar J. Chupungco, OSB at the Annual National Meeting for Diocesan Directors of Liturgy*, ed. J. Manabat, Manila 2004.
- "Eucharist: Sacrifice and Sacrament of Love," *Scientia Liturgica* 2, No. 1 (2005) 1-5.
- "Mission and Inculturation: East Asia and the Pacific" in *The Oxford History of Christian Worship*, eds. G. Wainwright- K. B. Westerfield Tucker, (Oxford: Oxford University Press, 2006), 661-677.

- "Liturgical Theology of Marriage," *Scientia Liturgica* 3, No. 1 (2008) 1-10.
- What, then, is Liturgy?, Collegeville 2010.
- Meditations on the Mass, Manila 2010 and 2012.
- Meditations on the Sacrament of Penance, Manila 2011.
- The New English Translation of the Roman Missal: A Catechetical Primer, Manila 2011.
- "The ICEL Translation: The Introductory Rites, The Liturgy of the Word, The Preparation of the Gifts, Eucharistic Prayers for Reconciliation, Eucharistic Prayer for Use in Masses for Various Needs," in *A Commentary on the Order of Mass of the Roman Missal*, ed. E. Foley, Collegeville 2011.
- Meditations on the Sacrament of the Sick, Manila 2012.
- Meditations on the Mass (revised edition), Manila 2012.
- "The Constitution on the Sacred Liturgy and the Future of Inculturation," *Scientia Liturgica* 4, No. 1 (2012) 1-13.
- Meditations on the Sacrament of Marriage, Manila 2012.
- The Prayers of the New Missal: A Homiletic and Catechetical Companion, Collegeville 2013.
- Pastoral Liturgy: Shepherds of God's Flock (unfinished).

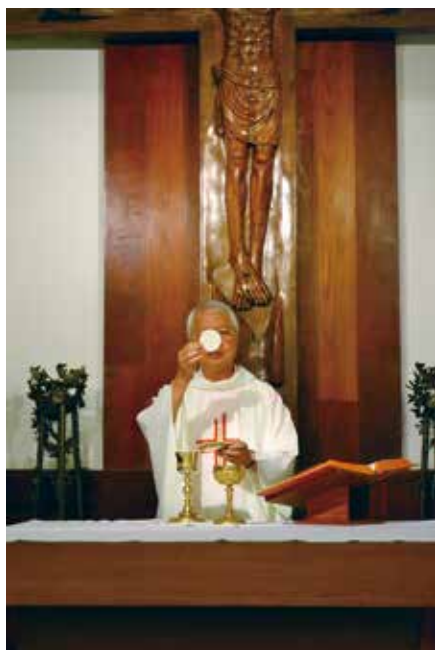


安鵬浩神父舉行感恩聖祭圖輯

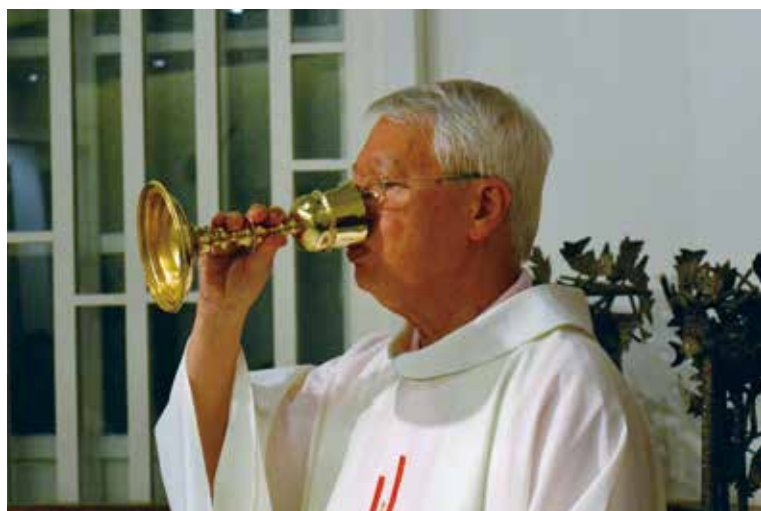












鳴 謝

安神父相片

由 John Jeffrey Velasco 及 香港教區禮儀委員會 提供

間頁相片

由 香港基督之母堂 提供

乃 2018 年 1 月 1 日堂區主保瞻禮

由時任新界東北總鐸 李志源神父 主禮

彌撒默想

原 著：安鵬浩

Anscar J. Chupungco, OSB,
Meditations on the Mass,
revised edition,
Paul VI Institute of Liturgy,
Malaybalay City,
Philippines, 2012

譯 者：羅國輝

出版、發行：香港教區禮儀委員會辦事處
香港堅道十六號教區中心十樓

電 話：(852) 2522 7577

傳 真：(852) 2521 8034

電子郵箱：hkcdlc@catholic-dlc.org.hk

網 址：<http://catholic-dlc.org.hk>

准 印：香港教區副主教
夏志誠輔理主教
二零一八年三月八日

出版日期：二零一八年三月

版權所有・不得翻印

ISBN 978-988-8224-17-3



ISBN 978-988-8224-17-3



9 789888 224173

香港教區禮儀委員會辦事處 出版