

## 热心参与弥撒圣祭

耶稣的谦逊：在白冷、在纳匝肋、在加尔瓦略山上。但是祂在至圣的圣体内，比在马棚内、在纳匝肋和在十字架上，更是谦抑自我，屈尊纡贵。因此，我必须热爱弥撒！「我们的」弥撒，耶稣！（《道路》，533）

09月12日

或许我们不时会反躬自问：我怎样才能相称于天主伟大的圣爱呢？或许我

们想看到一个清楚说明基督徒生活的程序表。答案很简单，而且是所有信友能力所及的，就是要热心参与弥撒圣祭，并在这概括基督全部嘱望的祭献中，学习加深自己与天主之间的个人关系。

让我向你们重温一下弥撒中常见的连串祈祷和行动：当我们一步一步跟随弥撒的规程时，我主会把我们每人生活中有待改善的地方，有待克服的罪过，有待培养待人手足友爱的态度一一显示给我们。

司铎走近天主的祭台，走近「使我悦乐、青春焕发的天主面前」。弥撒圣祭是在欢乐曲中开始的，因为天主亲临于此。司铎亲吻祭台，漾溢着欢乐、爱慕和感恩之情。祭台是基督的象征，它也提醒我们要缅怀先圣。这小小的祭台得以圣化，因为这是给我们呈现无价的圣事的地方。（《基督刚经过》，88）

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/Re-Xin-Can-Yu-Mi-Sa-  
Sheng-Ji/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/Re-Xin-Can-Yu-Mi-Sa-Sheng-Ji/) (2026年3月9日)