



## 讀聖書、做默想是我們的精神食糧

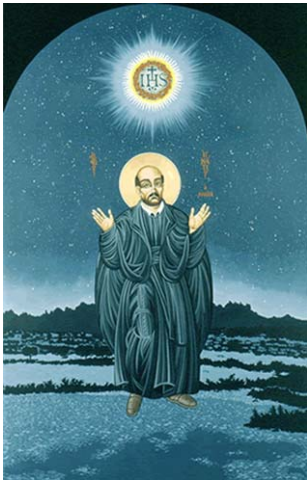
## 【今日聖言分享】

聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸行。  
 傳真：2838 0876  
 會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780  
 網址：<http://www.maryhcs.org> 電郵：[bonfire09@maryhcs.org](mailto:bonfire09@maryhcs.org)  
 (默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

31.07.2010【讓聖神在我身上運行!】

聖依納爵·羅耀拉(司鐸)

「這是洗者若翰，他由死者中復活了，為此，這些奇能纔在他身上運行。」(瑪 14:2)



今日聖言：

耶 26: 11-16, 24

詠: 69

瑪 14:1-12

**默想：**無數先知，包括若翰洗者的殉難及耶穌的被釘十字架受死，都是基於人們的愚昧、貪戀權位、心硬等所致。在基督徒的團體內，是否也有這些負面的現象？

我們領洗以後，便成為基督身體的一部份。我們的言行將成為滋養各肢體的營養素，或攻擊身體各個器官的武器。我正在輸入強身壯體的正能量，還是為這個身體注射慢性毒藥呢？

**怎樣做意識省察？** 按依納爵靈修的概念做意識省察，是容易學習的。依我的經驗，我可以和大家分享意識省察的幾個重要步驟：

1. 求天主聖神引領，回顧一天的經歷。
2. 感恩經驗的回顧 — 回憶今天所發生的事，重新感受和品嚐一下讓自己有深刻感受的生活片段，留意當時自己的情緒，找一個適當的形容詞去描述這個感覺，這可以是平安：喜悅：滿足：信賴仰慕：愉快：輕鬆等等。
3. 對禱 — 將這愉快的感受和經驗和耶穌分享，在感恩的經驗中，感覺一下是否有主的喜悅，使自己更清楚上主喜歡什麼。
4. 不感恩經驗或負面經驗的回顧：一天之中，難免有負面的情緒出現。這些可以是：煩悶、誘惑、恐懼、怨恨、憤怒、緊張、羞恥、懊悔、嫉妒等。嘗試品嚐當時的感覺及情緒。
5. 對禱 — 同樣將這份負面感覺與耶穌分享，耶穌是邀請我們了解這些負面感覺的背後，自己的不自在的地方。這些正地方是需要基督恩寵的治癒。
6. 前瞻 — 一天將過去，明天又如何呢？有什麼感情和感受浮現出來呢？是：害怕、喜悅、恐懼、逃避、疲倦！無論怎樣、我們可以自由向天主呼求滿足我們內心的渴望。
7. 最後以天主經結束。

(大家更可參考依納爵靈修中心提供更全面的資料，<http://www.ignatian.org/>)

**我的祈禱：**上主，請教我們分辨什麼是良藥，什麼是糖衣毒藥，也給我們解藥。

讓我伏求聖神，給我解藥，給我正能量，使我真正成為基督身體的一部份。

### 聖依納爵·羅耀拉 St. Ignatius of Loyola

**聖人**在 1491 年出生於西班牙羅耀拉的望族。他按家族傳統，在王宮中充當侍衛，又入營從戎。1521 年受傷；在治傷靜養期間，閱讀有關耶穌生平和聖人傳記，而徹悟皈依天主。1522 年，他到 Montserrat 本篤會隱修院，朝聖靜思和懺悔；他決意棄俗苦修，將佩劍掛於 Montserrat 聖母祭台側。1523 年到羅馬、耶路撒冷苦修，並想歸化回教徒；後來，他為了更好為有需要者服務，遂回國讀書，又赴巴黎攻讀神學，並召集同道。1534 年 8 月 15 日，他與七位同道在巴黎本篤會隱修院，矢發神貧、貞潔，且特別服從教宗的聖願，又矢志要到聖地朝聖，及傳福音。1537 年，他們在威尼斯晉鐸，但因戰亂，已無望到聖地，故他們返回羅馬，把自己交給教宗差遣。1540 年，教宗正式批准成立耶穌會，而依納爵任總會長，且在 1541 年 4 月 22 日，矢發永願。聖人於 1556 年安逝羅馬。

聖依納爵所創立的耶穌會，其宗旨是愈顯主榮，完全服從教宗，為教會服務。聖人從事使徒事業，成效卓著；又著書立說、訓練會士，其弟子和會士對教會之革新，功不可沒。聖人所著「神操」一書，為靈修輔導和退省神功的經典之作。(摘錄自禮委)

\_\_\_\_我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送<每日聖言分享>。

\_\_\_\_我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。

\_\_\_\_我願意響應聖母進教者之佑會的呼籲，嘗試每天讀聖書做默想，藉此豐富自己的靈性生活。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_



## 讀聖書、做默想是我們的精神食糧

## 【今日聖言分享】

聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸行。  
會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓  
網址：<http://www.maryhcs.org>  
傳真：2838 0876  
電話：2838 0780  
電郵：[bonfire09@maryhcs.org](mailto:bonfire09@maryhcs.org)  
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

### 31.07.2010 【讓聖神在我身上運行!】

#### 耶肋米亞先知書 26:11-16,24

司祭和先知對官員和全體人民說：「這人該死，因為他預言反對這城，你們也親耳聽見了。」耶肋米亞遂 答覆官員和全體人民說：「是上主派我預言你們剛纔聽到的一切反對這殿和這城的話。現在你們應該改善你們的品行和作為，聽從上主你們天 主的勸告，上主就必會後悔自己曾決意要給你們降的災禍。至於我，看，我已在你們手裏，你們看著怎樣好，怎樣對，就怎麼對待我。但 你們卻要切實知道：你們若殺害我，便是給自己和這城與其中的居民招來無辜的血債，因為實在是上主派了我來，給你們當面宣佈這一切。」

官員和全體人民於是對司祭和先知說：「這人不該死，因為他是奉上主我們天主的名，向我們發言。」

惟有沙番的兒子阿希甘一手衛護耶肋米亞，不讓他交在人民手中，遭受殺害。

#### 聖詠 69:15-16,30-31,33-34 困苦中的哀禱

15. 求你救我於污泥中，不要讓我沉沒。救我脫離恨我的人，走出大水旋渦，
16. 求你不要讓波浪淹沒我，深淵吞滅我，也不要讓地窖合上自己的口埋葬我。
30. 天主，我既貧乏而又憂苦，願你的救助賜給我衛護：
31. 我要用詩歌讚美天主的名號，並要用感恩的心給天主增耀：
33. 卑微的人們，你們要觀看，並要喜慶，尋求天主的人，你們的心必要興奮，
34. 因為對貧苦的人，上主常予俯聽；對他的俘虜，他決不會看輕。

#### 聖瑪竇福音 14:1-12

那時，分封侯黑落德聽到耶穌的名聲，就對他的臣僕說：「這是洗者若翰，他由死者中復活了；為此，這 些奇能才在他身上運行。」原來，黑落德為了他兄弟斐理伯的妻子黑落狄雅緣故，逮捕了若翰，把他囚在監裏，因為若翰曾給他說：「你不可佔有這個女人！」黑落德本有意殺他，但害怕群眾，因為他們都以若翰為先知。

到了黑落德的生日，黑落狄雅的女兒在席間跳舞，中悅了黑落德。為此，黑落德發誓許下，她無論求什麼，都要給她，她受了她母親的唆使後，就說：「請就把若翰的頭放在盤子裏給我！」王十分憂鬱，但為了誓言和同席的人，就下令 給她。遂差人在監裏斬了若翰的頭，把頭放在盤子裏拿來，給了女孩；女孩便拿去給了她的母親。若翰的門徒前來，領了屍身，埋葬了，然後 去報告給耶穌。

---

\_\_\_\_我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送<每日聖言分享>。

\_\_\_\_我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。

\_\_\_\_我願意響應聖母進教者之佑會的呼籲，嘗試每天讀聖書做默想，藉此豐富自己的靈性生活。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_