



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

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，並付諸實行。

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。)

【今日聖言分享】

常年期第二十二週星期二

格前 2:10-16

詠 145:8-9,10-11,12-13,13-14

路 4:31-37

02.09.2014 【聖神，其實很近】

除了天主聖神外，誰也不能明瞭天主的事。(格前 2:11)



的七個恩典：上智、聰敏、超見、剛毅、明達、孝愛和敬畏引導著我們走信仰的路，又或者從一些內在結出的美好果實：仁愛、喜樂、平安、忍耐等等讓我們相信天主聖神在我們身上工作。

默想：

聖神，你認識祂嗎？可能我們平日也常常提起祂，就在劃十字聖號時，在頌唸「光榮經」時，在祈求智慧之時等。聖神給我們的印象並沒有像天主父或聖子般有一具體的人物形象，卻以鴿子、風、火舌的圖像在聖經之中與我們相遇，但為我們更熟識的，可能是祂

但，聖神其實在那裡呢？我想告訴你，祂真的很近！

上主天主在創世之時，用地上的灰土形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物。聖神就是這一口氣——氣息，請試試，你現在提起你的右手掩蓋你的兩個鼻孔，再提起你的左手遮蓋你的咀吧，然後等一下……（不要光看文字，請嘗試一下哦！）你才會發現這一口氣的重要！這口從你自出娘胎到死亡的一刻，默默陪伴著我們的這一口氣，聖神就是這樣天天與我們在一起，只是我們毫不察覺，覺得這口氣來得如此理所當然。

我們的身體是聖神的宮殿，若我們從這「氣息」的角度來體會，聖神與我們的關係就更密切。透過這個身體，我們呼吸，因著每一下的呼吸，生命得以延續，而聖神就是這樣成為我們生命的泉源，就是這樣每天為我們的生活，所遇到的人和事，給我們從不間斷的打氣！

聖神自會教導我們一切，因為只有祂明瞭天主的事。當我們懂得開始留意呼吸，細意地呼，慢慢地吸，輕輕地呼，放鬆地吸，我們整個人就可以離開緊張、雜亂的狀態，人就開始變得清楚。試想想，當你整個人也放輕鬆的時候，再看困擾你的人和事，或許你有不一樣的發現、體會，這時，你所祈求的智慧不是就在你前嗎？也許這時你會重新發現你與聖神的距離吧！

祈禱：天主聖神，感謝祂默默的陪伴，打氣，願我可從每一次的呼吸，與祂更親近！

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> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

___我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
___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呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

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

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，並付諸實行。

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。)

【今日聖言分享】

常年期第二十二週星期二

格前 2:10-16

詠 145:8-9,10-11,12-13,13-14

路 4:31-37

02.09.2014 【聖神，其實很近】

聖保祿宗徒致格林多人前書 2:10-16

弟兄們：聖神洞察一切，就連天主的深奧事理他也洞悉。除了人內裏的心神外，有誰能知道那人的事呢？同樣，除了天主聖神外，誰也不能明瞭天主的事。我們所領受的，不是這世界的精神，而是出於天主的聖神，為使我們能明瞭天主所賜與我們的一切。為此，我們宣講，並不用人的智慧所教的言詞，而是用聖神所教的言詞，給屬神的人講論屬神的事。然而屬血氣的人，不能領受天主聖神的事，因為他是愚妄；他也不能領悟，因為這些事只有藉聖神才可審斷。惟有屬神的人能審斷一切，但他卻不為任何人所審斷。經上說：「誰知道上主的心意，去指教他呢？」可是我們有基督的心意。

聖詠 145:8-9,10-11,12-13,13-14 讚美天主的各種美德

08. 上主慈悲為懷，寬宏大方，他常緩於發怒，仁愛無量。
09. 上主對待萬有，溫和善良；對他的受造物，仁愛慈祥。
10. 上主，願你的一切受造物稱謝你；上主，願你的一切聖徒讚美你，
11. 宣傳你王國的光榮，講述你的威力大能。
12. 讓世人盡知你的威能，和你王國的偉大光榮。
13. 你的王國，是萬代的王國；你的王權，存留於無窮世。上主對自己的一切諾言，忠信不欺；上主的一切作為，聖善無比。
14. 凡跌倒的，上主必要扶持；凡被壓抑的，使他們起立。

聖路加福音 4:31-37

那時候，耶穌下到加里肋亞的葛法翁城，就在安息日教訓人。人都十分驚奇他的教訓，因為他的話具有一種權威。在會堂裏有一個附著邪魔惡鬼的人，他大聲喊叫說：「啊！納匝肋人耶穌，我們與你有什麼相干？你來毀滅我們嗎？我知道你是誰：你是天主的聖者。」耶穌叱責他說：「不要作聲！從這人身上出去！」魔鬼把那人摔倒在人中間，便從他身上出去了，絲毫沒有傷害他。遂有一種驚駭籠罩了眾人，他們彼此談論說：「這是什麼事，他用權柄和能力命令邪魔，而他們竟出去了？」他的名聲便傳遍了附近各地。

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> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

___我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
___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呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____