



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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

聖安博 主教 聖師 紀念
依 40:25-31
詠 103:1-2, 3-4, 8, 10
瑪 11:28-30

07.12.2016 【輕鬆】

你們到我跟前來...我的擔子是輕鬆的。

(瑪 11:28,30)



聖人約在主後的 340 年，誕生於義大利的特里爾城 (Trier)，父母皆是皈依基督信仰的貴族。聖安博曾在羅馬修習法律，並在希耳彌彌從事公職。主後 374 年的 12 月 7 日，意外地以望教者的身分被選為米蘭的主教。在其牧職任內，常藉由著作與教導捍衛正統信仰，亞略異端視其為死敵。他在與 Auxentius 的爭論中，明白地表達了他在君權與神權上的原則，他說：「皇帝，是在教會內，而非在教會之上。」他也曾公開地斥責 Theodosius 皇帝，因為他曾屠殺七千無辜之人。皇帝在聖人的訓誡下，不得不公開地表達悔罪，並尋求聖人的接納。聖奧思定的皈依，聖莫妮卡對聖人更是敬愛有加，視他如一位天主的天使，因為安博不僅將她的兒子從先前荒誕不羈的生活中給救拔了出來，並幫助他確認基督就是他一生所尋覓的永生天主；就是這位慈父般主教，在奧思定的洗禮中，將雙手置放在奧思定赤裸的肩上，並親自為他披上耶穌基督。聖人對教會的主要貢獻，還包括撰寫了彌撒禮儀用的詠讚曲，並且還將希臘教父的著作帶到拉丁語系的世界裡；另外，他也極力推崇守貞奉獻的生活。最後，聖人於主後 397 年的 4 月 4 日，於聖週六過世。他過世後，遺體就被安置在米蘭的大殿裡。

默想：

耶穌說凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息(11:28)。生活的擔子，實在使人勞累，年輕時家境窮困，雖不至無隔宿之糧，但也是每星期買一次散裝米，每天要費盡腦筋如何把只夠買一款餸菜的錢，化成一菜一湯，餵飽一家三口。五十年代的教會，就是靠發放救濟食品，減輕了不少貧困家庭的經濟壓力，當然也吸引了不少「麵粉教友」，信仰的種子就是這樣撒了出去。記得每次去聖堂取救濟品時，心情特別興奮，

因為又可以有一餐較豐富的吃食，母親繃緊的額頭，又會放鬆一點，經濟的擔子，也減輕了一點。

人長大了，所挑的擔子也不一樣了，經濟雖然比從前富裕，但另一種精神的擔子卻更加沉重：家庭、工作、婚姻上的困難，更難挑動。今天看著這句聖言，當年的生活情景再一次在腦海浮現，當年是基督讓教會減輕我家生活的擔子，十年前減輕了我心靈的擔子，也是祂。祂叫我到祂跟前，讓祂可以解決我的問題，減輕我的擔子。最重要的一點，當年我要主動去登記領取食物，現在也是我要主動地到祂跟前，告訴祂我有什麼擔子，表達我的想祂減輕我的重擔的意願。祂永遠都是仁慈地，張開雙手，迎接我這個罪人，告訴我已經免去了我的一切罪債，我所需要做的，就只是到祂跟前。

祈禱：仁慈的天父，我知道只要我到祂跟前，就能減輕我的擔子。可是我的驕傲自大，常讓我嘗試以自己的辦法去解決問題；我的怯懦羞愧，又往往阻礙著我，使我覺得不堪當。求祂堅強我的心志，使我能謙卑地、低首下心地，來到祂的跟前，讓祂扶助。

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<每日聖言分享>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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

聖安博 主教 聖師 紀念
依 40:25-31
詠 103:1-2, 3-4, 8, 10
瑪 11:28-30

07.12.2016 【輕鬆】

依撒意亞先知書 40:25-31

「你們把我同誰比擬呢？要我與誰相似呢？」聖者如此說。你們舉目向上，看看是誰造了這些呢？是他按照數目展開了他的萬軍，按照次序一點名，在這強而有力和威能者前，沒有一個敢缺席的。

雅各伯！你為什麼說？以色列！你為什麼講：「上主看不見我的命運！我的天主忽略了我的案件！」難道你不知道，或者沒有聽說：上主是永生的天主，是創造地極之主嗎？他總不疲倦，決不困乏，他的智慧高深莫測。他賜給疲倦者力量，賜給無力者勇氣。少年人能疲倦困乏，青年人能失足跌倒；然而仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。

聖詠 103:1-2, 3-4, 8, 10 讚頌天主的慈愛

01. 我的靈魂，請向上主讚頌，我的五內，請向主名讚頌。
02. 我的靈魂，請向上主讚頌，請你不要忘記他的恩寵。
03. 是他赦免了你的各種愆尤，是他治癒了你的一切病苦，
04. 是他叫你的性命在死亡中得到保全，是他用仁慈以及愛情給你作了冠冕。
08. 上主富於仁愛寬恕，極其慈悲，遲於發怒。
10. 他沒有按我們的罪惡對待我們，也沒有照我們的過犯報復我們。

聖瑪竇福音 11:28-30

那時候，耶穌說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的；這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」

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<每日聖言分享>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：_____