



## 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】

聖義範 執事 聖師 紀念  
多 11:5-17  
詠 146:1, 2, 7, 8-9, 9-10  
谷 12:35-37

### 09.06.2017 【不要讓聖神憂鬱】

達味自己因著聖神的感動曾說過。(谷 12:36)

聖人在公元 306 年左右，出生於尼西伯城(今敘利亞)，晉陞執事後，便在本鄉及厄得撒盡職，並在該地奠定了神學學府。他度著苦修生活，並勉力講道和著作，以駁斥當時的邪說。聖人同時編寫了很多詩詞和歌曲，幫助眾人祈禱和頌揚基督的奧蹟。373 年逝世。



### 默想：

這是耶穌在聖殿教訓人時，論及達味因著聖神感動而講出關於默西亞的身份。

我們日常與聖神的交往又如何呢？相信大家常常會效法耶穌基督向天父祈求；又會在聖堂朝拜聖體或者在苦像前祈禱和默想。然而大家與聖神的溝通又有多少呢？

相信大家印象最深刻的，當然就是領受堅振那一刻。但之後同聖神的交往會否相對地少呢？

聽過一首歌，是由一個以聖神命名的天主教平信徒團體所作和填詞。當中歌詞可能可以給我們一些反省：『聖神，讓我向你說對不起，以往日子，只會冰冷對待你。是我拒絕你進入我生命，凡事以為自己擔得起，

其實早已身心俱疲，靈魂已枯死。不要讓聖神憂鬱，不要讓聖神憂鬱。』

曾經參加過同一個天主教信徒團體的一些活動，當中好多參與者都能夠在神父的個別覆手之後，能夠進入一個被稱之為『在聖神內休息』的經驗。時間由幾分鐘到幾十分鐘不等。之後這些在聖神內休息的信徒會自然「醒」來。從現代心理學的角度來說，不知道這種狀態算不算是進入了人的潛意識狀態。無論如何，讓我們都再次反省一下我們與聖神的關係。

### 我的祈禱：

聖神啊！讓我們都能夠時時覺察到祢的臨在；讓我們都能受祢的觸動，不再令祢憂鬱！

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](mailto: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】

聖義範 執事 聖師 紀念  
多 11:5-17  
詠 146:1, 2, 7, 8-9, 9-10  
谷 12:35-37

### 09.06.2017 【不要讓聖神憂鬱】

#### 多俾亞傳 11:5-17

那時亞納正坐著，向兒子回來必經之路上觀望，待她發覺是她兒子回來時，便對孩子的父親說：「看，你的兒子和與他同去的人回來了！」當多俾亞快要走到他父親前時，辣法耳對他說：「我知道他的眼睛必將復明；你要把魚膽敷在他的眼睛上；這藥要把白翳聚在一起，使白翳從他眼中脫落，這樣你父親便得復明，重見天日。」那時，亞納跑過來，抱著她兒子的頸項，說：「孩子！我看見了你，現今我可以死了。」兩人都哭了起來。

托彼特也起來，踉蹌地走出了庭院的大門。多俾亞便向他走去，手中拿著魚膽，向他的眼睛吹了一吹，隨後抱住他說：「父親，放心吧！」接著把藥給他塗上，給他敷上。隨後，多俾亞雙手把白翳從眼角裏剝了出來。他一看見自己的兒子，便撲到他的頸項上，流著淚對他說：「孩子，我眼中的光！我看見你了！」他又說：「天主是可讚美的！他的大名應永遠受讚揚！眾聖天使也是可頌揚的！願他的大名永遠受讚頌，因為他懲罰了我，卻又憐憫了我，使我現在得見我的兒子多俾亞。」多俾亞於是歡天喜地，滿口讚美著天主，進了家門，然後給他父親講述了他怎樣一路順利，怎樣索回銀子，並且怎樣娶了辣古耳的女兒撒辣為妻。他並說：「她已來近了，快到尼尼微的城門口。」

托彼特於是歡喜地讚美著天主，走到尼尼微城門前，去迎接自己的兒媳。尼尼微人看見他獨自行走，用不著人扶助，都驚訝得很。托彼特便當眾承認天主憐憫了他，開了他的眼睛。及至托彼特走到自己的兒子多俾亞的妻子撒辣面前，遂祝福她說：「女兒，歡迎，歡迎！願領你到我們這裏來的天主受讚揚！女兒，願你的父母獲得祝福！願我的兒子多俾亞獲得祝福！女兒，也願你獲得祝福！你懷著祝福和喜樂，平安進入你的家吧！女兒，進來！」

#### 聖詠 146:1,2,7,8-9,9-10 惟獨依賴全能天主

01. 我的靈魂，你要讚美上主；
02. 在我一生，我要讚美上主：一息尚存，我要歌頌天主。
07. 上主為被欺的人作辯護，上主給飢餓的人賜食物，上主使被囚的人得自由。
08. 上主開啟瞎子的眼睛，上主使偃偻的人直身，上主愛慕那正義的人，
09. 上主對旅客加以保護。上主支持孤兒和寡婦，上主迷惑惡人的道路。
10. 願上主永永遠遠為君王！熙雍！你的天主萬壽無疆！

#### 聖馬爾谷福音 12:35-37

耶穌在聖殿裏教訓人時，說道：「經師們怎麼說默西亞是達味之子呢？達味自己因著聖神的感動曾說過：『上主對我主說：你坐在我右邊，等我把你的仇人放在你的腳下。』達味自己既稱他為主，他怎麼又是達味之子呢？大批群眾都喜歡聽他。」

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](mailto: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：\_\_\_\_\_