



## 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】

盧 2:1-3,8-11;

4:13-17

詠 128:1-5

瑪 23:1-12

26.08.2017 【謙抑的藝術】

「凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」(瑪 23:12)



### 默想：

「凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」這句聖言使我想起 7 月 16 日，嘉爾默羅聖母的節日。當天我在石澳天主堂靜修舍，參與了嘉爾默羅會舉行的慶祝聖祭。當天的福音講道，神父有一段內容是這樣說的：「聖母，她是最懂得要結出什麼樣子的果實。她自稱是上主的婢女，聖母深知自己要結什麼的果實，所以能夠配合到天主的旨意，成功地為我們產下了救主耶穌。聖母，她沒有超能力，她只是一個人，她明白自己要靠著聖神的恩寵被栽培，所以聖母是最好的基督徒，是我們跟隨基督的模範。因此，聖母就是我們成長、培植、結出好果實最好的地方。」

聖母在她自己成聖的道路上，展示出耶穌所說「謙卑」的意思。天主的看法與人不同。這個世界鼓吹聰明才幹、有名有地位、高學歷、多才多藝、有車有物業.....似乎這些都標榜：「至少這樣才能生存。」好像如此就是成功的人生.....許多媒介不斷地散播這些價值觀。跟隨主耶穌，也許在教會有非常大貢獻的事奉；但是，自己會被這些看得見的成就侵蝕嗎？當自己認為靈修上有一些很好的經驗，但又不願意與人分享，哪又是為什麼呢？「高舉」可以是「膨脹式」，即是像經師與法利塞人這種看得見的弄權和自大；另一種的「高舉」似乎可以是「封閉式」，即是由於太多負面的害怕或計較而令自己無法開放心靈，無法有勇氣向世人及世界傳報和分享光榮天主的事。

聖母正是「貶抑自己，被天主高舉」的活見證。她單純的信德，虛空自己的服從，用心牢記天主的話，默默在耶穌三十年的生命中，步履聖子耶穌的神聖足印。聖母的聖德充滿了溫和的謙抑，她這份敦厚柔美的謙抑正是今天我所領受「貶抑」的態度。這份溫而不火的自我貶抑，居然也是死在十字架上的基督的活標記。天主眼中的「貶抑和高舉」，與人的想法的確非常不同。

### 我的祈禱：

天主，感謝祢藉今天的聖言啟迪我去明白「貶抑」的精神和態度，不是強制和壓抑，也不是剛烈的；而是像聖母和祢聖子耶穌一樣，是溫柔，和而不燥的精神和態度。上主，感謝祢的聖神光照，求祢繼續轉化我，使我能活出祢給我聽見的話。亞孟。

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】

盧 2:1-3,8-11;

4:13-17

詠 128:1-5

瑪 23:1-12

### 26.08.2017 【謙抑的藝術】

#### 盧德傳 2:1-3,8-11;4:13-17

納敖米的丈夫厄里默肋客家族中有個親人，是有錢有勢的人，名叫波阿次。摩阿布女子盧德對納敖米說：「讓我到田地裏去，我在誰眼中蒙恩，就在誰後面拾麥穗。」納敖米答應她說：「我女，你去吧！」她就去了，來到田間，在收割的人後面拾麥穗。可巧，她正來到了厄里默肋客家人波阿次的田地裏。

波阿次對盧德說：「我女，你聽我的話，你不要到別人的田地裏去拾取，也不要離開這裏，要常同我的使女在一起。你看僕人們在那塊田裏收割，你就跟著去，我已吩咐了僕人們不要難為你。你渴了，可到水罐那裏去喝僕人打來的水。」盧德遂俯首至地，向他下拜說：「我怎麼竟蒙你如此垂青，眷顧我這外力的女子？」波阿次答覆她說：「自你丈夫死後，你怎樣待了你的婆婆，以及你怎樣離開了你的父母和故鄉，來到這素不相識的民族中：這一切事，人家都一一告訴了我。」

波阿次遂娶了盧德，她就成了他的妻子。他走近了她，上主賜她懷孕，生了一個兒子。婦女們就對納敖米說：「願上主受頌揚！因為他沒有使你今日缺乏承繼者。願這孩子在以色列中得享盛名！他是你心靈的安慰，是你老年的依靠，因為他是愛你的兒媳所生的；像這樣的兒媳，對你實勝過七個兒子。」納敖米接過嬰兒來，抱在懷中，做了他的保母。鄰近的婦女遂說：「納敖米得了個兒子！」她們就給他起名叫敖貝得；他就是達味的祖父，即葉瑟的父親。

#### 聖詠 128:1-5 家庭之樂

01. 登聖殿歌。不拘你是誰，只要你敬畏上主，在他的道路上行走，就算有福！
02. 你能吃你雙手賺來的食物，你便實在幸運，也萬事有福！
03. 你的妻子住在你的內室，像一株葡萄樹結實纍纍；你的子女繞着你的桌椅，相似橄欖樹的枝葉茂密。
04. 的確，誰敬畏上主，必受這樣的祝福！
05. 惟願上主由熙雍聖山向你祝福，使你一生得見耶路撒冷的福祿，
06. 使你目睹你的子女的子孫，見到以色列民的平安富足。

#### 聖瑪竇福音 23:1-12

那時，耶穌對民眾和他的門徒講論說：「經師和法利塞人坐在梅瑟的講座上，凡他們對你們所說的，你們要行要守，但不要照他們的行為去做，因為他們只說不做。他們把沉重而難以負荷的擔子捆好，放在人的肩上，自己卻不肯用一個指頭動一下。他們所做的一切工作都是為叫人看；為此，他們把經匣放寬，衣縫加長；他們又喜愛筵席上的首位，會堂中的上座；喜歡人在街市上向他們致敬，稱他們為『辣彼』。至於你們，卻不要被稱為『辣彼』，因為你們的師傅只有一位，你們眾人都是兄弟；也不要在地上稱人為你們的父，因為你們的父只有一位，就是天上的父。你們也不要被稱為導師，因為你們的導師只有一位，就是默西亞。你們中那最大的，該作你們的僕役。凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」

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：\_\_\_\_\_