



## 讀聖書、做默想是我們的精神食糧

## 【今日聖言】

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。

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。)

### 31.07.2009 〈聖依納爵·羅耀拉紀念〉

#### 肋末紀 23:1-37

上主訓示梅瑟說：「以下是上主的節日，你們應依照時期召集聖會：正月十四日傍晚，應為上主守逾越節。這月十五日，應為上主守無酵節，七天之內，應吃無酵餅。第一日，應召集聖會，任何勞工都不可做；七天內，應給上主奉獻火祭到第七日，應召集聖會，任何勞工都不可做。

「幾時你們進入了我賜給你們的地方，在那裏一有收獲，應把你們收獲的第一束交給司祭。司祭應拿這一束行搖禮，獻於上主面前，好為你們獲得悅納；司祭應在安息日的次日行搖禮。從你們獻麥束行搖禮的安息日的次日起，應計算整個七星期，即直到第七個安息日後的次日，共計五十天，那天應給上主奉獻薦新的素祭。還有七月初十是贖罪節，是你們應召集聖會的日子，要克己苦身，並給上主奉獻火祭。七月十五日為帳棚節，應為上主舉行七天：第一天應召集聖會，任何勞工都不可做；七天之久，應給上主獻火祭；第八日，又應召集聖會，給上主獻火祭；這天是盛大集會的日子，任何勞工都不可做。

「以上是上主的節日，你們應召集聖會，照每日的規定應給上主獻火祭、全燔祭、素祭、祭獻和奠祭。」

#### 聖詠第 81 篇 81:3-4, 5-6, 10-11 慶節的歌詠

3 請眾高唱詩歌，手擊鐃鼓，和彈琴瑟，奏悅耳的樂譜。

4 在月朔之日和月圓之夜，在我們的慶節，吹起號角，

5 因為這是以色列的規定，是雅各伯天主的誠命，

6 當祂出擊埃及國時，給若瑟立了這法規。我聽到從未聽的諾言：

10 在你中間不應有別的神，千萬不可崇拜外邦的神！

11 我是上主，我是你的天主，是我由埃及國將你領出，你張開口，我要使它滿足。

#### 聖瑪竇福音 13:54-58

那時，耶穌來到自己的家鄉，在會堂裏教訓人，以致人們都驚訝說：「這人從那裏得了這樣的智慧和奇能？這人不是那木匠的兒子？他的母親不是叫瑪利亞，他的弟兄不是叫雅各伯、若瑟、西滿和猶達嗎？他的姊妹不是都在我們這裏嗎？那麼他的這一切是從那來的呢？」他們就對他起了反感。耶穌卻對他們說：「先知除了在自己的本鄉本家外，沒有不受尊敬的。」他在那裏，因為他們不信，沒有多行奇能。



## 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。 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  
(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。)

31.7.2009 【學習活出自由的真我!】

聖依納爵·羅耀拉 (司鐸) 紀念

他們就對他起了反感。耶穌卻對他們說：「先知除了在自己的本鄉本家外，沒有不受尊敬的。」(瑪 13:57)

今日聖言：

肋 23:1,4-11,15-16,27,34-37

詠 81

瑪 13:54-58



**默想：**耶穌所講的道理和行的奇蹟，本應使他的同鄉相信他即是默西亞，但因他出身卑賤，竟使同鄉「對他起了反感」，不信他是默西亞。耶穌的家世為納匝肋人好像是一絆腳石，以使他們跌倒，但耶穌對他們這種態度，卻毫不介意，因為他早知道他們對他沒有信心，所以只上述一句成語回應他們。

當我們不滿意某人、某事、某物時，我們內心自然會流露出反感的情緒。這種情緒明顯地會阻隔愛的表達和流露。當我們意識到這種情緒時，這代表了什麼呢？什麼經驗讓我產生這種負面的感覺呢？是嫉妒、輕視、怨恨、恐懼、害羞……。從這些經驗和主動的意識省察中，我們可以更了解自己，更瞭解自己與他人的關係。天主讓這些意識和感受向我們的心和靈魂說話，如果我們願意轉向天主，願意將這份感覺和耶穌分享，接受基督恩寵的治療，耶穌便會慢慢轉化我們的心，將我們的面貌一天一天的改變，讓我們更肖似天主！

**行動：**我除了要讓自己每天接近聖言，勤力做到讀聖書做默想的功夫之外，我還可以學習每天做生活回顧的操練，做意識省察的功夫，讓自己學習活出自由的真我。

**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；愈快；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，自己的不自由的地方。這些正地方是需要基督恩寵的治療。
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全我們內心的渴望。
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/>)

**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)