



## 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】

聖十字若望 司鐸 聖師  
紀念  
依 41:13-20  
詠 145:1, 9, 10-11, 12-13  
瑪 11:11-15

### 14.12.2017 【真正的平安】

不要害怕，我必協助你。(依 41:14)

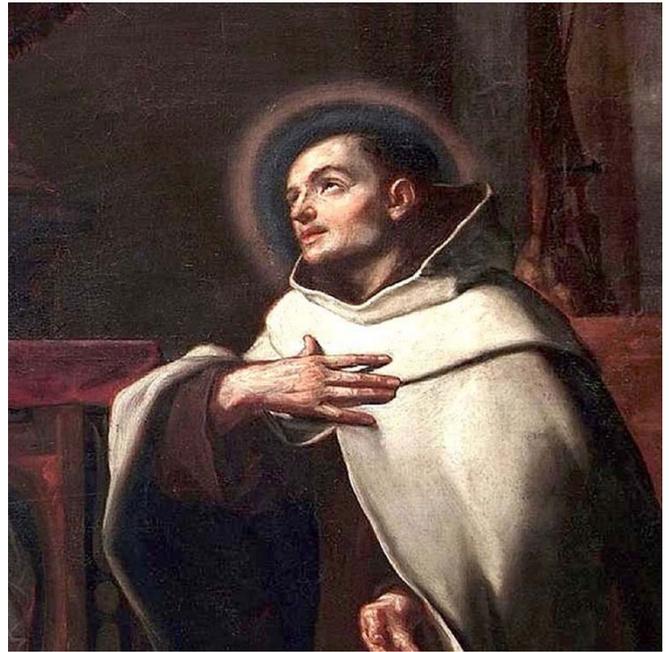
聖十字若望是位精深的默觀者，更是位洞悉人靈的靈魂導師；他的生命不僅標記出了「十字架」的真義，更為世人留下信德煉淨超昇的典範。若望誕生於西班牙的一個清苦家庭裡，其父雖生於貴族世家，但為了迎娶若望的母親而甘願放棄貴族身份。其父過世後，家境更顯貧苦。因此，14 歲時，若望便必須外出為家計而謀生。當時，他在醫院中找到了一份照顧絕症病患的工作。因著若望自身所經驗的貧窮與苦難，他學會了不在此世追尋美麗與幸福，而是在天主的身上追尋完滿。20 歲時他進入加爾默羅會，領了「十字架」的會名，25 歲時晉鐸。該年，聖女大德蘭與其會晤，並在改革修會上請求聖人的協助。十字若望支持大德蘭的信念，認為修會應回復到原始會規的嚴格祈禱生活中。然而，許多同會弟兄卻對此改革感到威脅，甚而綁架了他，將其囚禁在水牢裡，且每週鞭打三次。在黑暗、潮濕與狹窄的囚室內，聖人除了天主外，一無所有；「十字架」的真義—即耶穌的受苦與死亡經驗，正逐步地滲透進聖人的靈魂裡。然而，黑暗與枯竭卻激發了聖人對天主的愛與信德，使當下，天主成了聖人在巨大的黑暗與孤寂中的唯一喜樂。聖人也因此在這種景況中寫出了經典的神修巨作；聖人自述，他的許多神秘經驗與靈感，幾乎都在那囚禁的九個月時領受的。《靈歌--Spiritual Cantic》, 表達的正是他在囚室的十架中，與天主神秘結合的神拔經驗。聖人認為：嚴格的自律、自我棄絕以及必要的淨化過程，為作一位門徒並與天主結合是必須的。若望深信：真實的喜樂只會從天主而來。他還教導我們，唯有破除欲望的捆綁，我們才能夠奔向天主。聖人尤其關切在靈性生活中遭受神枯與沮喪的人靈，他會以天主的愛來激勵他們，並引導他們走入更深的信德之中。聖人於 1591 年的 12 月 14 日逝世於烏伯達 (Ubeda)。其留下的著作影響後世甚鉅，是度默觀生活者的祈禱指引。

### 默想：

「不要害怕，我必協助你。」這一句我默觀到天主說這句話時的聲音是非常溫和肯定，聽上去是平安無比，沒有一絲恐懼或憂慮。我從這些默觀裡的感受再進入回顧恩寵點滴：「究竟曾經有什麼事令我在今次聖言的默觀，獲得這麼安穩幸福的觸動？」

我回憶了許多，最近一次深刻的經驗是爸爸在街上暈眩入院，當我面對突然期來的電話，又不知道什麼病因，在前往醫院途中時，心裡同時有一份莫大的平安盛載我，我靠在這極大的平安安然地面對和陪伴爸爸直到他出院。

這份經驗非常深刻，後來在生活中逐漸地經驗到主的平安是怎樣一直陪伴我和守護我，讓我心靈在面對外在事情帶來的起伏，都能夠平安感恩地樂觀面對。



### 我的祈禱：

此刻，我願所有需要獲得平安去面對困難的人也能獲得和我一樣獲得的平安：「不要害怕，上主必協助你。」

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】

聖十字若望 司鐸 聖師  
紀念  
依 41:13-20  
詠 145:1, 9, 10-11, 12-13  
瑪 11:11-15

### 14.12.2017 【真正的平安】

#### 依撒意亞先知書 41:13-20

上主，你的天主，提攜著你的右手，向你說過：「不要害怕，有我協助你。」雅各伯蟲豸啊！以色列蛆蟲啊！不要害怕，我必協助你，你的救主是以色列的聖者。

看啊，我使你成為一架鋒利多齒的新打禾機，叫你壓榨高山，壓得粉碎，使丘陵變為碎末。你要簸揚它們，風必將它們捲去，暴風必吹散它們；然而你要因上主而喜樂，因以色列的聖者而誇耀。貧困和窮苦的人，若找水而無所獲，他們的舌頭渴得焦燥，我上主必俯允他們，我，以色列的天主必不棄捨他們。

我要在禿山上開闢河流，在空穀中噴出泉源；我要使沙漠變為池沼，使乾地化為噴泉。我要在沙漠中種植香柏木、皂夾、桃金娘和橄欖樹；在荒野中要把柏樹、榆樹和雲杉樹一起栽植起來；為使人們看見，知道，同時因深思而瞭解：這是上主的手所做的，是以色列的聖者所創造的。

#### 聖詠 145:1, 9, 10-11, 12-13 讚美天主的各種美德

01. 我的天主，君王，我要頌揚你，歌頌你的名，世世代代不止。
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，願你的一切聖徒們讚美你，
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。

#### 聖瑪竇福音 11:11-15

那時候，耶穌對群眾說：「我實在告訴你們：在婦女所生者中，沒有興起一位比洗者若翰更大的；但在天國裏最小的，也比他大。由洗者若翰的日子直到如今，天國是以猛力去奪取的，以猛力的奪取的人，就攫取了它，因為眾先知和法律講說預言，直到若翰為止。若是你們願意接受，他就是那位要來的厄里亞。有耳的，聽吧！」

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：\_\_\_\_\_