

2021-2022天主教聖經學院普及課程

聖經靈修 (二)

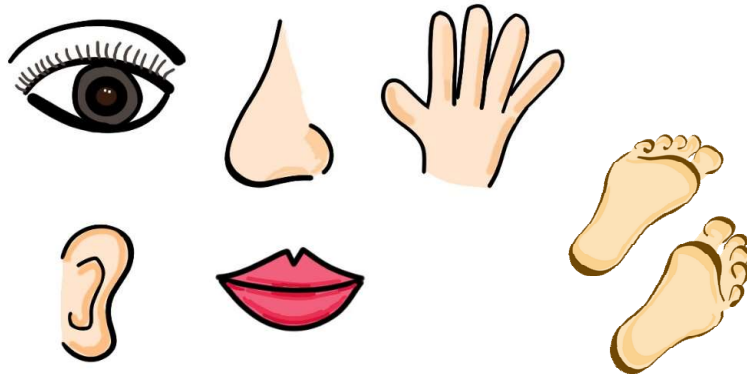
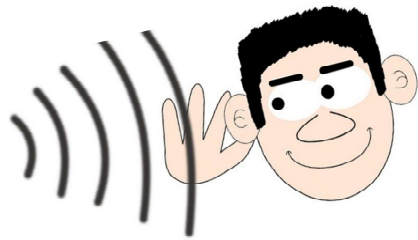
2021年12月、2022年1月、2月

天還未亮，我就起來求助，
極熱切地期待你的訓語，
夜裏每更我都睜著眼睛，
全是為了默想你的聖訓。

詠**119:147-148**



傾聽、默想、實踐



1. 傾聽聖言—天主在說話
2. 默想天主、愛慕天主、默存心中
— 如同聖母瑪利亞— 活在信德中...謙遜、依賴
3. 實踐祂的教導.....使聖言結出美果

*我父受光榮，即在於你們多結果實，
如此你們就成為我的門徒。(若15:8)*

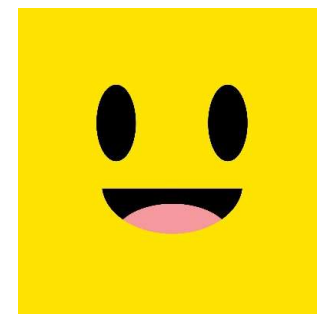
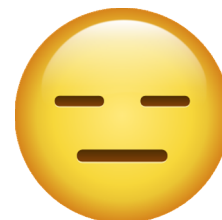
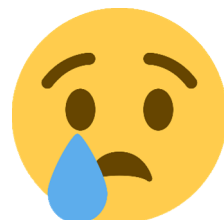
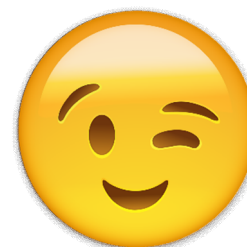


從聖經中 認識天主、面對天主、尋找天主 的



內心旅程





除非受聖神感動，沒有一個能說：「耶穌是主」的。
(格前12:3)

天主派遣了自己兒子的聖神，到我們心內喊說：
「阿爸，父啊！」 (迦4:6)

那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為他是
按照天主的旨意代聖徒轉求。(羅8:27)

隨從聖神的人，切望聖神的事；……隨聖神的切望，
導入生命與平安。(羅8:5-6)

你們已不屬於肉性，而是屬於聖神，只要天主的聖神
住在你們內。誰若沒有基督的聖神，誰就不屬於基督。
(羅8:9)

所以聖經靈修也是依賴聖神帶領的旅程

《聖經》中雖沒有靈修一詞，但卻充滿著靈修的觀念。

有關天國、祈禱、罪、悔改、痛苦、寬恕、愛、信德、
真正的虔誠、真福、婚姻.....

不斷的發現、不斷地細味.....

請你們體驗，請你們觀看..... (詠34:9)

在聖神內體味：天主是誰、耶穌是誰

尋找 那動人的形象



被天主所觸動！

當他在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，
我們的心不是火熱的嗎？（路24:32）

你們已嘗到了『主是何等的甘飴』。（伯前2:3）

聖經靈修，能否幫助我打開心扉？

能否觸動灼熱我的心？

能否帶領我與主相遇？

請你們體驗，請你們觀看..... (詠34:9)

首先讓我們來體驗「喜樂」

喜樂是基督徒生活的標記

我對你們講論了這些事，為使我的喜樂存在你們內，
使你們的喜樂圓滿無缺。(若15:11)

我實實在在告訴你們：你們要痛哭，哀號，世界卻要歡樂；你們
將要憂愁，但你們的憂愁卻要變為喜樂。(若16:20)

如今，你們固然感到憂愁，但我要再見到你們，那時，你們心裏
要喜樂，並且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。(若16:22)

直到現在，你們沒有因我的名求什麼；求罷！必會得到，好使你們
的喜樂得以圓滿。(若16:24)

我給你們講了這一切，是要你們在我內得到平安。在世界上你們
要受苦難；然而你們放心，我已戰勝了世界。(若16:33)

你們雖然沒有見過他，卻愛慕他；雖然你們如今仍看不見他，還是相信他；並且以不可言傳，和充滿光榮的喜樂而歡躍，因為你們已把握住信仰的效果：靈魂的救恩。(伯前1:8-9)

你們要喜歡，因為分受了基督的苦難，這樣好使你們在祂光榮顯現的時候，也能歡欣踴躍。(伯前 4:13)

我的弟兄們，幾時你們落在各種試探裏，要認為是大喜樂，因為你們應知道：你們的信德受過考驗，纔能生出堅忍。(雅1:2-3)

你們在主內應當常常喜樂；我再說：你們應當喜樂！你們的寬仁，應當叫眾人知道：主快來了。(斐 4:4-5)

敬畏上主是人的光榮、誇耀、喜悅和歡愉的冠冕。
敬畏上主，悅樂心神，賜與喜樂、愉快和長壽。(德1:11-12)

你光榮上主要爽快，不要吝惜你手中所獻的初熟之果。在一切祭獻上，要喜形於色；奉獻什一之物時，也要高興。按照至高者所賜給你的，奉獻給他；依照你手中所得的，慷慨奉獻給他；因為報答世人的上主，必要七倍地報答你。(德35:10-13)

熙雍女子，你應歡樂！以色列，你應歡呼！耶路撒冷女子，你應滿心高興喜樂！上主已撤銷了對你的定案，掃除了你的仇敵。(索3:14-18)

你們要愉快地從救援的泉源裡汲水。(依12:3)

你們應歡呼高唱，因為以色列的聖者，在你們中間，是偉大的。(依 12:6)

我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡躍於我的天主，因為他給我穿上救恩的衣服，給我披上義德的外衣，使我有如頭戴花冠的新郎，有如佩帶珍珠的新娘。(依61:10)

縱然無花果樹不發芽，葡萄樹不結實，橄欖樹一無所產，麥田不出產食糧，羊棧內沒有羊，牛欄中沒有牛，我仍然喜樂於上主，歡欣於我的救主天主。(哈巴谷3:17-18)

我常將上主置於我的眼前，我決不動搖，因他在我右邊。
因此我心高興，我靈喜歡，連我的肉軀也無憂安眠。(詠16:8-9)

請你將生命的道路指示給我，唯有在你面前有圓滿的喜悅，
永遠在你右邊也是我的福樂。(詠16:11)

你是我的避難所，救我脫離災禍，你以拯救我的喜樂，常
環繞着我。

正義的人們！你們應在上主內歡欣喜樂。(詠32:7, 11)

你們瞻仰他，要喜形於色，你們的面容，絕不會羞愧。(詠34:6)

光明已升起照耀著義人，賜喜樂於心地正直的人。
義人們，請因上主而歡欣，並請你們讚美他的聖名。(詠97:11-12)

普世大地，請向上主歡呼，要興高彩烈地事奉上主；
走到上主面前，應該歡呼！(詠100:1-2)

請你們以他的聖名為光榮，願尋求上主的人，樂滿心中。(詠105:3)

看，兄弟們同居共處，多麼快樂，多麼幸福！(詠133:1)
求你使你的僕人心靈歡欣。(詠86:4)

使我們清晨即飽享你的慈愛，讓我們能歡欣鼓舞天天愉快！
(詠90:14)

你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們應當喜樂！（斐4:4）

應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝（得前5:16-18）

為使我的喜樂存在你們內，使你們的喜樂圓滿無缺（若15:11）

你們心裏要喜樂，並且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。（若16:22）

門徒見了主，便喜歡起來。（若20：20）

福音的喜樂源於耶穌，凡與祂相知相遇的人，
其心靈和生命必充滿這喜樂。

《福音的喜樂》論在今日世界宣講福音，教宗方濟各宗座勸諭，2013

讓我們去發現天主「瘋狂」的愛(天主的癡情)

- 天主如何派遣了自己的獨生子來到世界
- 天主子如何義無反顧、徹底地交付自己
- 聖母的答應，走上謙卑信賴的旅程
- 人為盟約而「瘋狂」，為天國而「瘋狂」
- 人為了天國的寶藏而變賣一切，買了那塊地
- 牧羊人拋下那九十九隻羊，去尋找那一隻遺失了的
- 瑪大肋納用全瓶香液為耶穌抹腳
- 匝凱的皈依

承認天主是唯一的

我是上主，再沒有另一位；除我以外，沒有別的神；

的確，除我以外，沒有別的！除我以外，再沒有一個仁義的神和救主。

大地四極的人！你們歸依我，必能得救，因為只有我是天主，再沒有另一個。

(依45:5,6,21-22)

草能枯萎，花能凋謝，但我們天主的話永遠常存。(依40:8)

天主的許諾

我是上主你的天主，教訓你為你有益的事，引你走當走的道路。恨不得你一向聽從我的命令！那麼你的安樂將似江河，你的幸福將似海濤；你的子孫多如海沙，出於你身的苗裔多似沙粒；你的名字在我前決不會抹去，也決不會被刪除。

(依48:17-19)

天主在，不要害怕！

你是我的僕人，我揀選了你，我決不放棄你。你不要害怕，因為我與你在一起；你不要驚惶，因為我是你的天主；我必堅固你，協助你，用我勝利的右手扶持你。(依41:9-10)

因為是我，上主，你的天主，提攜着你的右手，向你說過：
「不要害怕，有我協助你。」(依41:13)

天主：我愛你，不要害怕！

你不要害怕！因為我救贖了你，我以你的名字召叫了你，你是我的。當你由水中經過時，我必與你在一起；當你渡河時，河水不得淹沒你；當你在火中走過時，你不致烙傷，火焰也燒不着你。因為我是上主，你的天主；以色列的聖者，你的救主；因為你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你；
不要害怕！因為我同你在一起 (依43:1-5)

天主有力量，有慈愛

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；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。(依40:28-31)

他必如牧人，牧放自己的羊群，以自己的手臂集合小羊，把
牠們抱在自己的懷中，溫良地領導哺乳的母羊。(依40:11)

天主的形象

看，我要親自去尋找我的羊，我要親自照顧我的羊。
我要從各民族中將他們領出，從各國將他們聚集起來，領他們回到自己的地域；我要在以色列的群山上，溪水畔，以及本國的一切牧場上牧放他們。我要在茂盛的草原上牧放他們，在以色列的高山上有他們的羊棧，在那裏他們要臥在舒適的羊棧裏，在以色列的群山上，在肥美的牧場上吃草。我要親自牧放我的羊，親自使他們臥下。

失落的，我要尋找；迷路的，我要領回；受傷的，我要包紮；病弱的，我要療養；肥胖和強壯的，我要看守；我要按正義牧放他們。

你們作我的羊群，是我牧場上的羊群；我是你們的天主。(則34)

天主的形象

婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的，豈能忘掉親生的兒子？

縱然她們能忘掉，我也不會忘掉你啊？（依49:15）

看啊！我已把你刻在我的手掌上（依49:16）

不要害怕！因為你再不會蒙羞；不要羞慚！因為你再不會受辱；
（依54:4）

高山可移動，丘陵能挪去，但我對你的仁慈決不移去，我的和平盟約總不動搖：憐憫你的上主說。（依54:10）

天主的形象

你們如側耳，走近我前來聽，你們必將獲得生命；(依55:3)

我雖居於高處及聖所，但我也與懺悔和心靈謙卑的人在一起，
為振奮謙卑者的心情，甦醒懺悔者的心靈。(依57:15)

你不再稱為「被遺棄的，」你的地域也不再稱為「荒涼的；」
因為你要稱為「我可愛的，」你的地域要稱為「已婚的，」因為
上主喜愛你，你的地域將要婚嫁。就如青年怎樣娶處女，你的
建造者也要怎樣娶你；新郎怎樣喜愛新娘，你的天主也要怎樣
喜愛你。(依62:4-5)

天主的形象

我要永遠聘娶你，以正義、公平、慈愛、憐憫聘娶你；
以忠實聘娶你，使你認識我是上主。(歐2:21-22)

當以色列尚在童年時，我就愛了他；從在埃及時，我就召叫他為我的兒子。

是我教了厄弗辣因邁步，雙臂抱着他們，
是我用仁慈的繩索，愛情的帶子牽着他們，我對他們有如高舉嬰兒到自己面頰的慈親，俯身餵養他們。(歐11:1,3-4)

天主的形象

我要治療他們的不忠，我要從心裏疼愛他們，因為我的怒氣已遠離了他們。我對以色列將如甘露；她將開花如百合，扎根如白楊；她的枝條必要茂盛，她的秀麗就如橄欖樹，她的芬芳就如黎巴嫩的馨香。他們必將歸來，坐在我的庇蔭下；他們必將繁殖有如五穀，滋生有如葡萄；她的聲譽將如黎巴嫩的美酒。厄弗辣因與偶像還有什麼關係？是我磨難了她，我也要福佑她；我如一棵翠綠的松樹，由於我，她纔結出了果實。(歐14:5-9)

天主是永恆的愛、忠誠、癡心

我愛你，我永遠愛你，因此我給你保留了我的仁慈。(耶**31:3**)

草能枯萎，花能凋謝，但我們天主的話永遠常存。(依40:8)

天地要過去，但是我的話，決不會過去。(瑪24:35)

「謙小」的靈修

祂垂顧了祂婢女的卑微

祂從高座上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人。

(聖母讚主曲，路**1:48,52**)

上主由塵埃中提拔卑賤者，從糞土中高舉貧窮者..... (撒下**2:8**)

卑微人一呼號，上主立即俯允 (詠**34:7**)

在先的要成為在後的，在後的要成為在先的。(瑪**19:30**)

「謙小」的靈修

你們讓小孩子來罷！不要阻止他們到我跟前來，因為天國正屬於這樣的人。(瑪**19:14**)

你幾時被請，應去坐末席.....因為凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。(路**14:10-11**)

你幾時設筵，要請貧窮的、殘廢的、癱腿的、瞎眼的人。如此，你有福了，因為他們沒有可報答你的；(路**14:13-14**)

你們也是這樣，既做完吩咐你們的一切，仍然要說：我們是無用的僕人，我們不過做了我們應做的事。(路**17:10**)

「謙小」的靈修

誰若為了我的名字收留這個小孩子，就是收留我。誰若收留我，就是收留那派遣我來的；因為在你們眾人中最小的，這人才是最大的。(路9:48)

看罷！有最後的將成為最先的，也有最先的將成為最後的。(路13:30)

我實在告訴你們：誰若不像小孩子一樣接受天主的國，決不能進去。(路18:17)

你們若不變成如同小孩子一樣，決不能進天國。(瑪18:3)

誰若自謙自卑如同這一個小孩，這人就是天國中最大的。(瑪18:4)

「捨下」的靈修

他們立刻捨下網，跟隨了他。(瑪4:20)

他們也立刻捨下魚船和自己的父親，跟隨了他。(瑪4:22)

他們把船划到岸邊，就捨棄一切，跟隨了祂。(路5:11)

他便捨棄一切，起來跟隨了祂。(路5:28)

你們在路上什麼也不要帶：也不要帶棍杖，也不要帶口袋，也不要帶食物，也不要帶銀錢，也不要帶兩件內衣。(路9:3)

「捨下」的靈修

手扶著犁而往後看的，不適用於天主的國。(路9:62)

要變賣你們所有的來施捨....你們的寶藏在那裏，你們的心也必在那裏。(路12:33-34)

你們中不論是誰，如不捨棄他的有一切所有，不能做我的門徒。(路14:33)

你還缺少一樣:把你一切所有的都變賣了，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來跟隨我!(路18:22)

你若願意是成全的，去! 變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上； 然後來跟隨我。(瑪19:21)

「捨下」的靈修

看，我們捨棄了我們的一切所有，跟隨了你！(路**18:28**；瑪**19:27**)

主，你看，我把我一半的財物施捨給窮人；我如果欺騙過誰，我就以四倍賠償。(路**19:8**)

我實在告訴你們：這個窮寡婦比眾人投入的都多，因為眾人都是拿他們多餘的投入，作為給天主的獻儀；而這個寡婦卻是從她的不足中，把她所有的，一切生活費都投上了。(路21:3-4)

「捨下」的靈修

天國好像是藏在地裏的寶貝；人找到了，就把他藏起來，高興地去賣掉他所有的一切，買了那塊地。(瑪**13:44**)

天國又好像一個尋找完美珍珠的商人；他一找到一顆寶貴的珍珠，就去，賣掉他所有的一切，買了它。(瑪**14:45-46**)

這是我的身體，為你們而捨棄的。...這杯是用我為你們流出的血而立的新約。(路**22:19-20**)

「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」說完這話，便了氣。(路**24:46**)

童貞聖母瑪利亞是最完美的榜樣

承行主旨

瑪利亞卻把這一切事默存在自己心中，反覆思想。(路2:19)

祂的母親把一切默存在心中。(路2:51)

加納，為別人代禱

在十字架旁

在晚餐廳

童貞聖母瑪利亞是最完美的榜樣

她的一生只做了一件事，而且是最重要的
聆聽天主並去實行，看！上主的婢女……

那聽天主的話而遵行的人，更是有福的！(路**11:28**)

看！你的母親……

孕育了耶穌，陪伴他長大，踏上加爾瓦畧山的旅程，直到十字架下，接受痛苦，與初生教會一同祈禱……

聖經靈修的系統以及時與地

- 參與教會的時辰祈禱（以聖詠祈禱）
- 參與感恩祭（平日和主日，禮儀年的變化和循環）
- 每日讀經
- 讀經的輔助資料、工具書、網上短片
- 按主題
- 揀選自己所喜愛的
- 背誦聖經金句



傾聽、默想、實踐

寧靜、開放、時間、恆心

WHY ? 為何...

WHO ? 對象...

WHAT ? 甚麼...

WHEN ? 何時...

WHERE ? 何地...

HOW ? 如何...

人生是一個成聖的旅程，走向天主，走向天上的耶路撒冷，永恆的家鄉（我們的家鄉原是在天上(斐3:20)(希11:16)）

是一個歸程、是一個朝聖之旅（我為你們預備地方(若14:2-3)）

這場賽跑，我已跑到終點（弟後4:7）

人會跌倒、軟弱、迷失、需要每天的操練、需要時常加油、需要警醒、準備（十個童女的比喻（瑪25:1-13））

聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求纔對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。(羅8:26)

耶穌說：

「我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。你們若認識我，也就必然認識我父；現在你們已認識他，並且已經看見他。」

誰看見了我，就是看見了父

你們要相信我：我在父內，父也在我內

(若14:6-11)

接受我的命令而遵守的，便是愛我的人；

誰愛我，我父也必愛他，我也要愛他，並將我自己
顯示給他。 (若14:21)

所以聖經靈修也是愛的旅程

朝朝暮暮愛上主，也愛世上的人



讓我們在這條愛的路上，勇往邁進……



主佑大家！