

2026年5月20日  
聖神默想第5天 喜樂

親愛的聖神，你在我們內結出喜樂的果實，這是你給予我們最奇妙的恩賜之一。這喜樂如同愛，使一切輕快，使我們能夠克服俗世的重壓；這喜樂充滿感染力，只要心靈不關閉，就能予人光明與慰藉。

你的朋友聖保祿甚至告訴我們要常常喜樂(參 斐 4: 4)!

喜樂，並不僅是接收世俗益處，或處於特別美好的環境時的內心反應——聖保祿將喜樂表達為一種即使境況艱難，即使靈魂趨於憂煩時，心靈與意志仍能夠保持的穩定狀態。

那麼喜樂意味著什麼？

聖經為永恆的喜樂給出了注解：

“我常將上主置於我的眼前，我絕不動搖，因祂在我右邊。因此，我心高興，我靈喜歡，連我的肉軀也無憂安眠” (詠 16:8-9)

“如果你們遵守我的命令，便存在我的愛內，正如我遵守了我父的命令而存在他的愛內一樣。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 15:10-11)

這喜樂永遠出自於你，親愛的聖神，這是與你合一結出的喜樂果實，是耶穌的喜樂讓我們內在的喜樂成為完備的!

聖神啊，所有誠心事奉天主的人都應充滿喜樂，都應充滿喜樂的吸引力，這也是傳播福音的一個美好條件。

但是，我們經常看到基督徒似乎一點也不喜樂，甚至可能脾氣暴躁，或者沒有真正的喜樂，又或者過多地屈服於情緒，而無法持續地活於耶穌所說的喜樂!

也許，我們深有同感! 神聖啊，我們本該常活於喜樂，“因為喜樂於上主，就是你們的力量!”(參 厄下 8:10)

那麼，對於其他相矛盾於喜樂的情感，以及我們靈魂中的某些陰鬱，該怎麼辦呢？我們試圖用虛假和不必要的內容，最壞的情況下，甚至用罪惡的內容，填補內心的空虛——該怎麼辦呢？

聖神啊，只要我們將這些感受與情緒帶到你跟前，你就願意去觸碰它們! 因此，當它們出現時，我們必須學會覺察，並向你呼求。對你的呼求，並不是對清風細語，也不是活在幻想中欺哄安慰自己——聖父與聖子派遣你來，正為使你成為我們的光、我們的護慰、我們內在的導師。我們可將一切託付與你! 你就是天主，你洞悉靈魂的至深處，你的光將穿透靈魂! 然而，你仍需我們的請求，仍需我們向你敞開心扉，仍需我們遠離遲鈍，轉向光明!

一切本該如此。保持耐心，我們就會注意到陰鬱情緒的減少，就能更快遠離讓我們陷入黑暗的思想，出於天主的喜樂也會更容易在我們身上傳播！那就是你啊，親愛的聖神，是你在我們靈魂內的奇妙工作！