



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。)

13.1.2010 【主，請俯聽我禱！】

「清晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裏祈禱。」(谷 1:35)

今日聖言：

撒 3:1-10,19-20

詠 40

谷 1:29-39



默想：

主耶穌，我真嚮往能在每天的清晨，跟隨着祢，到荒野的地方，在那裏祈禱；吟詠讚美詩……：

「上主將新歌置於我口，為讚美我們的天主，我的天主，承行祢的旨意為我所喜愛，你的法律常存於我的心懷。願那些尋求祢的人，都因祢歡欣鼓舞，願戀慕祢救恩的人，都常說「大哉上主！」」(詠 40 選句)

主耶穌，可是在現實的生活中，我日出而作，日入而息。整天都在忙碌，為生計(一家五口負擔沉重)、為工作、為教養子女、為善會、為福傳……真是汗流挾背。

『你必須汗流滿面，才有飯吃，直到你歸於土中。』(創 2:19)

上主說得正對，我就是如此。我很軟弱……。

我的祈禱：

主啊！我不甘心就這樣虛度此生，我要爭取這與祢相聚的珍貴時刻，在身心靈的寧靜中，欽崇、朝拜、讚美、稱頌祢，並交託給祢我底心思念慮，因祢是我的勇力，我強而有力的後盾！主，請俯聽我禱。



____我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送<每日聖言分享>。

____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的呼籲，嘗試每天讀聖書做默想，藉此豐富自己的靈性生活。

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

【今日聖言分享】

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。)

13.1.2010

撒慕爾紀上 3:1-10,19-20

那時候，小撒慕爾在厄里面前服侍上主；那時，上主的話少有，異象也罕見。有一天，厄里睡在自己的房裡，他的眼睛漸漸昏花，已看不清了，天主的燈尚未熄滅，撒慕爾睡在安放天主約櫃的上主的殿內。那時，上主召叫說：「撒慕爾，撒慕爾！」他回答說：「我在這裡！」他就跑到厄里前說道：「你叫了我，我在這裡。」厄里說：「我沒有叫你，回去睡吧！」他就回去睡了。上主又叫撒慕爾；撒慕爾起來，走到厄里那裡說道：「你叫了我，我在這裡。」厄里對他說：「我兒，我沒有叫你，回去睡吧！」撒慕爾不知道是上主，因為上主的話尚未啟示給他。上主第三次又叫了撒慕爾；他起來，又走到厄里那裡說道：「你叫了我，我在這裡。」厄里於是明白，是上主叫了幼童，便對撒慕爾說：「去睡吧！假使有人再叫你，你就回答說：請上主發言，你的僕人在此靜聽。」撒慕爾就回去，仍睡在原處。上主走近，像前幾次一樣召叫說：「撒慕爾，撒慕爾！」撒慕爾便回答說：「請上主發言！你的僕人在此靜聽。」

撒慕爾漸漸長大，上主與他同在，使他說的一切話，沒有一句落空。於是全以色列從丹直到貝爾舍巴，都知道撒慕爾被立為上主的先知。

詠 40:2,5,7-8,8-9,10

02. 我懇切誠懇地期待了上主，祂便垂顧俯聽了我的哀訴。
05. 凡全心依靠上主，不對傲慢傾慕，且又不依附虛偽的，這人真有福！
07. 犧牲與素祭已非你所喜，就開了我的耳朵；全燔之祭以及贖罪之祭，也已非你所要。
08. 於是我說：「你看，我已到來！關於我，書卷上已有記載：
09. 我的天主，承行你的旨意為我所喜愛，你的法律常存於我的心懷。」
10. 在盛大的集會中，我宣揚了你的正義，看，我並沒有閉口不言，上主，你全知悉。

馬爾谷福音 1:29-39

那時候，耶穌出了會堂，就同雅各伯和若望來到了西滿和安德肋的家裡。那時，西滿的岳母正躺著發燒，有人就向耶穌提起她來，耶穌上前去，握住她的手，扶她起來，熱症遂即離開了她，她就侍候他們。

到了晚上，日落之後，人把所有患病的和附邪魔的，都帶到他跟前。閤城的人都聚在門前。耶穌治好了許多患各種病症的人，驅逐了許多魔鬼，並且不許魔鬼說話，因為魔鬼認識他。清晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裡祈禱。西滿和同他在一起的人都去追尋他，找到了他，就向他說：「眾人都找你呢！」耶穌對他們說：「讓我們到別處去，到鄰近的村鎮去吧！好叫我也在那裡宣講，因為我是為這事而來的。」他遂到加里肋亞各地，在他們的會堂裡宣講，並驅逐魔鬼。

____我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送<每日聖言分享>。

____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的呼籲，嘗試每天讀聖書做默想，藉此豐富自己的靈性生活。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____