



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。)

8.3.2010 【願我變成溫馴的牝鹿！】

「天主，我的靈魂渴慕你，真好像牝鹿渴慕溪水。」(詠 42：1-2)

今日聖言：

列下 5：1-15

詠 42,43

路 4：24-30



默想：主啊！但願我變成溫馴的牝鹿，走到清綠的溪水旁，暢飲祢恩賜的活水！主耶穌，祢曾說過：「誰若渴了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」(若 4：14)

主，充滿雜念的心、封閉了的心、被罪惡俘虜了的心、被生活的焦慮擠壓着的心、被世俗的價值蒙蔽了的心、被自我中心和私慾偏情佔據了的心.....都使我未能停下來、未能靜下心來去傾聽祢和被祢——至真至善至美的根源——所吸引，從而生出渴慕之情。

我的祈禱：主啊！請賜我一顆懺悔的心，請給我再造一顆純潔的心，讓我變成溫馴的牝鹿，走到清綠的溪水旁，暢飲祢恩賜的活水！亞孟！

____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。
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>
(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。)

傳真：2838 0876

電話：2838 0780

電郵：bonfire09@maryhcs.org

8.3.2010

列王紀下 5:1-15

在那些日子，阿蘭王的軍長納阿曼在他的主上面前，是個很受尊重愛戴的人，因為上主曾藉他使阿蘭人獲得勝利；這人雖英勇有為，無奈患了癩病。阿蘭人先前曾結隊出外劫掠，從以色列地擄來一個少女，這少女做了服侍納阿曼妻子的婢女；她對自己的主母說：「哎！如果我的主人去見撒瑪黎雅的先知，他一定會治好他的癩病。」納阿曼去告訴他的主上說：「以色列地的少女曾如此如此說。」阿蘭王說：「你去！我也給以色列王寫一封信。」納阿曼於是帶了十「塔冷通」銀子，六千「協刻耳」金子和十套禮服去了。他給以色列王呈上信，信上說：「你收到這封信，就知道我打發我的臣僕納阿曼來見你，是要你醫好他的癩病。」以色列王一念了這信，就撕裂自己的衣服說：「難道我是天主，能使人死使人活嗎？這人竟然給我送這個人來，叫我醫好他的癩病！你們只要想一想，便可看出，他是找機會來與我為難。」天主的人厄里叟聽說以色列王撕裂了自己的衣服，便打發人去見君王說：「你為什麼撕裂了你的衣服？叫他來見我，他就會知道在以色列有先知。」納阿曼於是乘坐車馬來到厄里叟的屋門口，就停下了。厄里叟派了一個使者對他說：「你去，在約但河裡洗七次，你的肌肉就會復原，得到潔淨。」納阿曼生了氣，且走且說：「看，我原想他會出來見我，站在我面前，呼求上主他的天主的名，在患處揮動他的手，治好這癩病。大馬士革的阿巴納河和帕爾帕爾河，不比以色列所有的河水都好嗎？我不能在那裡洗得潔淨嗎？」他於是轉過車來，氣憤憤地走了。他的僕人們前來對他說：「我父！如果先知吩咐你作一件難事，你豈不是也要做嗎？何況他只對你說：你去洗洗，就潔淨了呢！」納阿曼便下去，按照天主的人的話，在約但河裡浸了七次；他的肌肉就復了原，如同嬰兒的肌肉一樣，完全潔淨了。納阿曼於是同他的全體隨員，再回到天主的人那裡，站在他面前說：「現在我確實知道：全世界只在以色列有天主。」

聖詠 42:2,3 對天主聖殿的渴望

02. 天主，我的靈魂渴慕你，真好像牝鹿渴慕溪水。

03. 我的靈魂渴念天主，生活 的天主，我何時來，能把天主的儀容目睹？

聖詠 43:3,4

03. 求你發出你的光明和你的真道：引導我，帶我到你的聖山和居所。

04. 我就要走近天主的祭壇前，走近我最喜悅的天主面前。天主，我主！我向你彈琴頌讚。

聖路加福音 4:24-30

耶穌來到納匝肋，會堂裡向人們說：我實在告訴你們：沒有一個先知在本鄉受悅納的。」我據實告訴你們：在厄里亞時代，天閉塞了三年零六個月，遍地起了大饑荒，在以色列原有許多寡婦，厄里亞並沒有被派到她們中一個那裡去，而只到了漆冬匝爾法特的一個寡婦那裡。在厄里叟先知時代，在以色列有許多癩病人，他們中沒有一個得潔淨的，只有敘利亞的納哈曼。」在會堂中聽見這話的人，都忿怒填胸，起來把他趕出城外，領他到了山崖上——他們的城是建在山上的——要把他推下去。他卻由他們中間過去走了。」

____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：_____