



## 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](mailto: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。)

**16.07.2010 【天父是我唯一的依靠】**

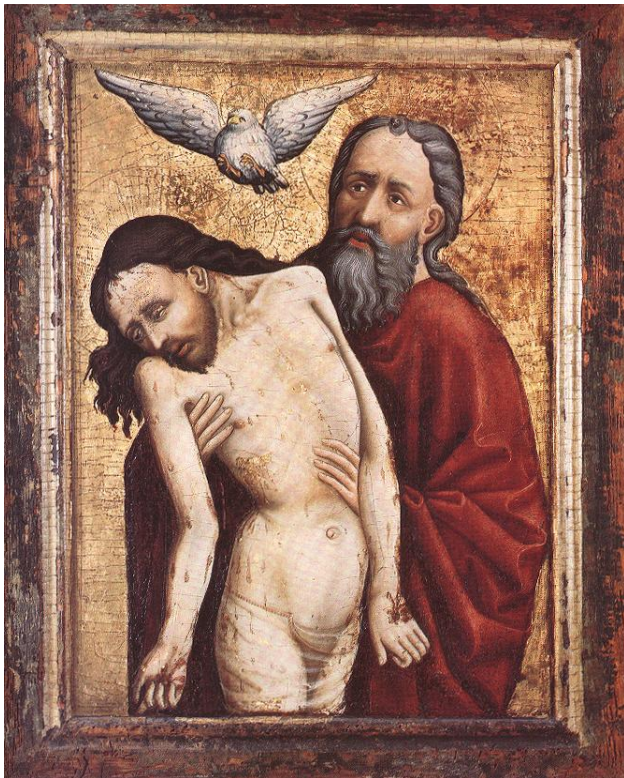
我主！我的心唯有仰望你！求你使我的精神甦醒，使我復原，  
使我生存。(依 38:16)

今日聖言：

依 38:1-6,7-8 21-22

詠: 依 38:10-12,16

瑪 12:1-8



UNKNOWN MASTER, Hungarian  
Holy Trinity, c. 1450  
Hungarian National Gallery, Budapest

**默想：**希則克雅病重將死，他哀求天主，希望自己的病能夠治愈。依撒意亞答應代表天主治好他，並承諾會保衛聖城。希則克雅病愈後寫了這樣一首頌謝歌。

當我們遇到困苦時，我們有沒有找天主訴心事呢？還是無法自拔的把自己捆在那個痛苦的深淵之中呢？別忘了天父是會聽禱告的。從困苦中把自己釋放出來，盡情透過祈禱向天主訴說你的困苦，讓上主來為你分憂解困，安慰你吧。

唯有仰望他，我們才有力量去面對任何的光景。  
唯有仰望他，我們才有煥發的精神去從新起步。  
唯有仰望他，我們才有生命。

**我的祈禱：**天父啊！當我在困苦絕望時，你是我唯一的依靠，我只能仰望你，等候你的拯救。求你憐憫我，脫免這些痛苦和磨難。我把我的一切都交托給你。

\_\_\_\_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](mailto: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。)

### 16.07.2010 【天父是我唯一的依靠】

#### 依撒意亞先知書 38:1-6,21-22,7-8

那時候，希則克雅病重將死，阿摩茲的兒子依撒意亞先知前來看他，並對他說：「上主這樣說：快料理你的家務，因為你快死，不能久活了！」希則克雅就轉面朝牆懇求上主說：「上主！求你記憶我如何懷著忠誠虔敬的心，在你面前行走；如何作了你視為正義的事。」然後希則克雅放聲大哭。上主的話傳給依撒意亞說：「你去對希則克雅說：上主，你祖先達味的天主這樣說：我聽見了你的祈禱，看見了你的眼淚；看，我要在你的壽數上多加十五年，且由亞述王手中拯救你和這座城，我必要保護這座城。」

依撒意亞遂吩咐說：「拿一塊無花果餅來，貼在他的瘡口上，他就會好了。」希則克雅曾問說：「有什麼憑據，我將登上上主的殿？」依撒意亞回答說：「上主必實踐他所說的話，這將是給你的記號：看，我要使那射在阿哈次的日晷上的日影倒退十度。」果然，射在日晷上的日影倒退了十度。

#### 依撒意亞先知書 38:10-12,16

10. 我曾想過：「正當我的中年，我就要離去；我的餘年將被交於陰府之門。」
11. 我曾想過：「我再不能在活人的地上看見上主，我再不能看見世上的居民。」
12. 我的居所被拆除，由我身上撤去，彷彿牧童的帳幕；你好像織工，捲起了我的生命，由織機上將我割斷。
16. 我主！我的心唯有仰望你！求你使我的精神甦醒，使我復原，使我生存。

#### 瑪竇福音 12:1-8

那時，耶穌在安息日由麥田中經過；他的門徒餓了，開始掐麥穗吃。法利塞人一見，便對他說：「看，你的門徒作安息日不許作的事。」耶穌對他們說：「你們沒有念過：達味與那些同他一起的人，饑餓時，作了什麼？他怎樣進了天主的殿，吃了供餅？這供餅原是不准他吃，也不准同他在一起的人吃，而是只許司祭吃。或者你們在法律上沒有念過：在安息日，司祭在聖殿內違犯了安息日，也不算為罪過嗎？但我告訴你們：這裏有比聖殿更大的。假如你們瞭解『我喜歡仁愛勝過祭獻』是什麼，你們就決不會判斷無罪的人了，因為人子是安息日的主」。

---

\_\_\_\_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：\_\_\_\_\_