



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

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，並付諸實行。
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。)

【今日聖言分享】

依 55:10-11
詠 34:4-5, 6-7, 16-17, 18-19
瑪 6:7-15

15.3.2011 【在生活中活出祢的聖言！】

「譬如雨和雪從天降下，不再返回原處，
只有灌溉田地，使之生長萌芽，償還播種
者種子，供給吃飯者食糧。」(依 55:10)



求主垂憐！大自然有美的一面，也有破壞的一面。三月十一日日本發生九級地震，引起巨大海嘯，破壞嚴重，傷亡無數。上主亦展現大自然的威力。讓我們為死難者祈禱，向他們致以最大的哀悼，也向所有生還者祈禱，求主賜他們需要的慰藉。

默想：這個比喻透過大自然現象表達，加上文筆優美讓人容易明白。能夠結出優良的果實要有良好的泥土是十分重要的，所以我們要為自己的心靈有所準備及改善。每日要持之以恆讀聖書，做默想，讓主的說話在自己心裏紮根，滋潤我們的心靈。

我的祈禱：主，請幫助我持之以恆能夠閱讀聖經及祈禱，令我潛移默化在生活中活出祢的說話，改變自己更肖似祢。

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> 電話：2838 0780
電郵：bonfire09@maryhcs.org 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
 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呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

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

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，並付諸實行。
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。)

【今日聖言分享】

| | |
|---|---------------------------|
| 依 | 55:10-11 |
| 詠 | 34:4-5, 6-7, 16-17, 18-19 |
| 瑪 | 6:7-15 |

15.3.2011 【在生活中活出祢的聖言！】

依撒意亞先知書 55:10-11

上主這樣說：「譬如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使之生長萌芽，償還播種者種子，供給吃飯者食糧；同樣，從我口中發出的言語，不能空空地回到我這裏來；反之，它必實行我的旨意，完成我派遣它的使命。」

聖詠 34:4-5,6-7,16-17,18-19 謝主保佑之恩

04. 請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚祂的名字。
05. 我尋求了上主，祂聽了我的祈求：由我受的一切驚惶中，將我救出。
06. 你們瞻仰祂，要喜形於色，你們的面容，絕不會羞愧。
07. 卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔祂出離一切的苦辛。
16. 因為上主的雙目垂顧正義的人，上主的兩耳聽他們的哀聲。
17. 上主的威容敵視作惡的人民，要把他們的紀念由世上滅盡。
18. 義人一呼號，上主立即俯允，拯救他們出離一切的苦辛。
19. 上主親近心靈破碎的人，祂必救助精神痛苦的人。

聖瑪竇福音 6:7-15

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們祈禱時，不要勞勞叨叨，如同外邦人一樣，他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼。所以，你們應當這樣祈禱：我們在天之父！願你的名被尊為聖，願你的國來臨，願你的旨意承行於地，如在天上一樣。我們的日用糧，求你今天賜給我們；寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人；不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。因為你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的；但你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯。」

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> 電話：2838 0780
電郵：bonfire09@maryhcs.org 傳真：2838 0876

| |
|--|
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。 |
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。 |
| <input type="checkbox"/> 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。 |

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____