



## 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】

出 16：1-5, 9-15

詠 78

瑪 13：1-9

20.7.2011 【不要讓聖言的教誨落空！】

(嚴渝陵撰寫)

「有的（種子）落在好地裏，就結了實：有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。

有耳的，聽吧！」(瑪 13：8-9)



**默想：**我在 1956 年八歲時領洗入教，今年已是一位有 55 年教齡的教友，很值得在這時候作一小結，反省我在這 55 個年頭的信仰生活歷程。我讀小學至中學預科期間，因為在天主教學校讀書，在神父及修士的帶領下，信仰生活規規矩矩。及至預科畢業後，因為有了入息，自己又喜歡行山、露營這類戶外活動，逐漸視星期日去參與彌撒為一障礙，於是此後星期日不再去聖堂，前後差不多有三年。後來因為轉了工，做推銷員工作，平日四處忙於銷售，已是十分疲倦，

星期日只想休息，不想再參加行山露營這類活動，於是又想起平日神父修女的教導，再興起每主日參與彌撒聖祭，遇到有適合的信仰講座或是避靜等活動，也會參加；但始終還是感到信仰根基十分膚淺。

真正開始對信仰願意作深入一點的認識，始於十五、六年前，當時正在看公教報，分享讀聖書做默想經驗，忽然我有一念頭閃過「為什麼不學習文章的建議，每日抽一些時間看聖書做默想呢？」我自己實在找不出抽不到時間的理由，於是自那日起，我就決心每日看聖經做默想，如是者對主的認識慢慢加深，開始懂得在日常生活中信賴上主，凡事交託，同時心裡也開始感到有主的平安和喜樂。

今日主耶穌撒種的比喻，正好是我這五十多年信仰生活的寫照，早期大部份時間，主的種子都落在我心裏土壤不深的石頭地裏，太陽一出來，就被曬焦；後來的時期，種子開始落在我心裡的好地上，主說過必會結果實，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。我熱切期望有此一日的來臨，亞肋路亞！



**我的祈禱：**萬善的天主，一切聖德的根源，求你幫助我們時常留心聆聽你的聖言，並付諸行動，以結出美善的百倍果實，亞孟。

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：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@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】

出 16：1-5, 9-15  
詠 78  
瑪 13：1-9

20.7.2011 【不要讓聖言的教誨落空！】

### 出谷紀 16:1-5,9-15

以色列子民全會眾從厄林起程，來到厄林和西乃之間的欣曠野，時在離埃及後第二月第十五日。以色列子民全會眾在曠野裏都抱怨梅瑟和亞郎。以色列子民向他們說：「巴不得我們在埃及國坐在肉鍋旁，有食物吃飽的時候，死在上主的手中！你們領我們到這曠野裏來，是想叫這全會眾餓死啊！」上主向梅瑟說：「看，我要從天上給你們降下食物，百姓要每天出去收集當日所需要的，為試探他們是否遵行我的法律。但到第六天，他們準備帶回來的食物要比每天多一倍。」

梅瑟向亞郎說：「你向以色列子民全會眾說：你們應走到上主前，因為他聽見了你們的怨言。」亞郎正向以色列子民全會眾說話的時候，他們轉面朝向曠野，看見上主的榮耀顯現在雲彩中。那時上主向梅瑟說：「我聽見了以色列子民的怨言。你給他們說：黃昏的時候你們要有肉吃，早晨要有食物吃飽，這樣你們就知道，我是上主，你們的天主。」到了晚上，有鵓飛來，遮蓋了營幕；到了早晨，營幕四周落了一層露水。露水升化之後，在曠野的地面上，留下稀薄的碎屑，稀薄得好像地上的霜。以色列子民一見，就彼此問說：「這是什麼？」原來他們不知道這是什麼。梅瑟告訴他們說：「這是上主賜給你們吃的食物。」

### 聖詠 78:18-19,23-24,25-26,27-28 先民叛命的遺教

18. 他們在自己心內試探天主，要求滿足自己貪欲的食物；
19. 並且出言反抗天主說：天主豈能設宴於沙漠？
23. 上主卻仍命令雲彩降下，開啓了天上的門閘，
24. 給他們降下瑪納使他們有飯吃，此外給他們賞賜了天上的糧食。
25. 天使的食糧，世人可以享受，他又賜下食物，使他們飽足。
26. 他由高天激起了東風，以他的能力引出南風，
27. 他們降下鮮肉多似微塵灰土，給他們降下飛禽，多似海岸沙數。
28. 降落在他們軍營的中央，在他們帳幕的左右四方。

### 聖瑪竇福音 13:1-9

在那一天，耶穌從家裏出來，坐在海邊上，有許多群眾集合到他跟前，他只得上船坐下，群眾都站在岸上。他就用比喻給他們講論了許多事，說：「看，有個撒種的出去撒種；他撒種的時候，有的落在路旁，飛鳥來把它們吃了。有的落在石頭地裏，那裏沒有多少土壤，因為所有的土壤不深，即刻發了芽，但太陽一出來，就被曬焦；又因為沒有根，就枯乾了。有的落在荊棘中，荊棘長起來，便把它們窒息了。有的落在好地裏，就結了果實：有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。有耳的，聽吧！」

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：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@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：\_\_\_\_\_