



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】

希 2:14-18

詠 105:1-2, 3-4, 6-7, 8-9

谷 1:29-39

16.01.2013 【祈禱加深我們與天父的關係】

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)



默想：

今天揀選上面這句金句，是因為自己對這個片段印象特別深刻。耶穌從早到晚醫治不同病症的人，還要宣揚福音，奔走於大小城鎮，工作至深夜；但耶穌卻珍惜清晨天還很黑寧靜的時分，向天父禱告，讓天父的愛帶領祂繼續傳揚福音。可見耶穌對祈禱的重視，無論多忙多疲累都堅持與天父交談，祈禱成為祂生活中不可缺少的一部份。

耶穌藉此給我們豎立了一個模範，常常祈禱與天父交談。所以，自己要珍惜每日獨處的時間，要多做默想及祈禱，而不是用於上網或其他無聊的事情。同時亦要如耶穌一樣，懷着赤子之心向天父祈禱，藉此加深與天父的關係，使信仰生活更豐盛。

祈禱：

主耶穌，從祢身上我學習到生活無論多忙碌，也應多抽點時間祈禱，讓聖神轉化我如頑石的心，使我更肖似祢。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 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】

希 2:14-18

詠 105:1-2, 3-4, 6-7, 8-9

谷 1:29-39

16.01.2013 【祈禱加深我們與天父的關係】

希伯來人書 2:14-18

孩子既然都有同樣的血肉，耶穌照樣也取了一樣的血肉，為能藉著死亡，毀滅那握有死亡的權勢者——魔鬼，並解救那些因死亡的恐怖，一生當奴隸的人。其實都知道，他沒有援助天使，而援助了亞巴郎的後裔。因此，他應當在各方面相似弟兄們，好能在關於天主的事上，成為一個仁慈和忠信的大司祭，以補贖人民的罪惡。他既然親自經過試探受了苦，也必能扶助受試探的人。

聖詠 105:1-2,3-4,6-7,8-9

01. 請眾感謝上主，呼號他的聖名，請眾在萬民中，宣揚他的功行。
02. 請眾歌頌他，詠贊他，傳述他的奇工妙化。
03. 請你們以他的聖名為光榮，願尋求上主的人，樂滿心中！
04. 請眾尋求上主和他的德能，要時常不斷追求他的儀容。
06. 天主的僕人亞巴郎的後裔，上主揀選的雅各伯的兒子！
07. 他是上主，是我們的天主，他的統治遍及普世各處。
08. 他永遠懷念著自己的盟約，直到萬代不忘自己的許諾；
09. 就是向亞巴郎所立的盟約，向依撒格所起的誓諾。

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裏。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，在那裏祈禱。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！好叫我也在那裏宣講，因為我是為這事而來的。」他遂到加里肋亞各地，在他們的會堂裏宣講，並驅逐魔鬼。

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 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：_____