



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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。）

【每日聖言分享】

希 13:15-17,20-21

詠 23:1-3,4,5,6

谷 6:30-34

09.02.2013 【心靈的靜修】

耶穌向他們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」(谷 6:31)



默想：生活忙碌不已，已是今天香港人每日面對的問題，「靜」似乎是人生活的奢侈品。不過，為每一位基督徒而言，在寧靜中才可與天主相遇。

記得兩年前一次在避靜中，在修院的祭台側，看到一對聯，上面寫着「榮中檢點平生事，夜裏思量日所為」，正好與論語所述：吾日三省吾身，非常貼切，亦正是基督徒每天生活的動力和方向。

耶穌要求門徒在工作之後，需要私下退到荒野休息，是希望他們能靜下來，多作反省，尤其反思自己的生活和工作，對人和事，是否按着天主的旨意，抑或為滿足自己的期望。然而，很多時候，當靜下來時，腦海總是浮現一幕一幕的生活片段，有時甚至影響了祈禱的心靈。按聖依納爵靈修，這就是「惡神」在擾亂，使我們遠離天主的時刻。

耶穌以身作則，教導我們找機會遠離俗世煩囂，在祈禱時要進入內心深處(瑪 6:6)，讓聖神在心中工作，開啓我們的明悟。耶穌更在山園祈禱中，清楚地指示給我們，在靜中聆聽上主的聲音，頓悟天主的旨意(瑪 26:39;42)，為的是要成全天主的救贖計劃。大家不妨嘗試每天找些時間，學習「心靈的靜修」，藉着閱讀聖言、祈禱，與天主更親近。



我的祈禱：耶穌，請教導我們懂得靜下來，與祢相遇，與祢交談。

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

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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。）

【每日聖言分享】

希 13:15-17,20-21

詠 23:1-3,4,5,6

谷 6:30-34

09.02.2013 【心靈的靜修】

致希伯來人書 13:15-17,20-21

我們應藉著耶穌，時常給天主奉獻讚頌的祭獻，就是獻上我們嘴唇的佳果，頌揚他的聖名。至於慈善和施捨，也不可忘記，因為這樣的祭獻是天主所喜悅的。你們應信服並聽從你們的領袖，因為他們爲了你們的靈魂，常醒寤不寐，好像要代你們交賬的人；你們要使他們喜歡盡此職份，而不哀怨，因為他們若有哀怨，爲你們決無好處。

賜平安的天主曾由死者中領出了那位因永遠盟約的血，作群羊偉大司牧的我們的主耶穌，願他成全你們行各種善工，好承行他的旨意；願天主在我們身上，藉著耶穌基督行他眼中所喜悅的事！願光榮歸於他，至於無窮之世！阿們。

聖詠 23:1-3,4,5,6 上主是善牧

01. 上主是我的牧者，我實在一無所缺。
02. 祂使我臥在青綠的草場，又領我走近幽靜的水旁，
03. 還使我的心靈得到舒暢。祂爲了自己名號的原由，領我踏上了正義的坦途。
04. 縱使我應走過陰森的幽谷，我不怕兇險，因你與我同住。你的牧杖和短棒，是我的安慰舒暢。
05. 在我對頭面前，你爲我擺設了筵席；在我的頭上傳油，使我的杯爵滿溢。
06. 在我一生歲月裏，幸福與慈愛常隨不離；我將住在上主的殿裏，直至悠遠的時日。

聖馬爾谷福音 6:30-34

那時，宗徒們聚集到耶穌跟前，將他們所作所教的一切，都報告給耶穌。耶穌向他們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」這是因爲來往的人很多，以致他們連吃飯的功夫也沒有。他們便乘船私下往荒野的地方去了。人看見他們走了。許多人也知道他們要去的地方，便從各城徒步，一起往那裏奔走，且在他們以先到了。耶穌一下船，看見一大夥群眾，就對他們動了憐憫的心，因爲他們好像沒有牧人的羊，遂開口教訓他們許多事。

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

我願意成爲<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
 我願意成爲<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

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____