



## 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】

創 19:15-29  
詠 26:2-3, 9-10, 11-12  
瑪 8:23-27

### 02.07.2013 【怎樣才重獲平安與寧靜？】

忽然海裏起了大震盪，以致那船為浪所掩蓋，耶穌卻睡著了。他們遂前來喚醒他說：「主！救命啊！我們要喪亡了！」耶穌對他們說：「小信德的人啊！你們為什麼膽怯？」就起來叱責風和海，遂大為平靜。（瑪 8:24-26）



BRUEGHEL, Jan the Elder, Christ in the Storm on the Sea of Galilee  
c. 1596, Museo Thyssen-Bornemisza, Madrid

默想：門徒跟隨耶穌已有一段時間，他們與耶穌一起生活一起祈禱，也親眼看到耶穌行奇蹟。可惜，在面對風浪大作危難關頭時，卻信心頓失，只有恐懼與驚慌失措。門徒們相對耶穌則顯得是「小信德」。我像門徒嗎？

耶穌明白人心，讓門徒知道只要與祂同在，門徒是不會喪亡的，令他們從危難中更加真正地認識耶穌。在我的生命中，自己也面對不少衝擊，電子科技的發達，

網上的資訊太多，謬論也多，有些內容不斷對宗教的立場提出挑戰，引致自己對信仰也有所懷疑。面對這些俗世價值觀、物質和情慾的衝擊，彷彿自己就是置身在大風大浪中。

我是否有過一些時刻當我向天主祈求幫助，祂便使我在風暴肆虐的海洋中重獲平安與寧靜？

我這樣安慰自己：主耶穌事實上在旁扶持我，我才有信心地站穩於信仰上。

我的祈禱：主啊！祢知道我的軟弱和怯懦，助我建立勇毅和堅強的信德去依靠祢，指示我當走的路。



地址：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。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】

創 19:15-29  
詠 26:2-3, 9-10, 11-12  
瑪 8:23-27

### 02.07.2013 【怎樣才重獲平安與寧靜？】

#### 創世紀 19:15-29

天一亮，兩位使者催促羅特說：「起來，快領你的妻子和你這裏的兩個女兒逃走，免得你因這城的罪惡同遭滅亡。」羅特仍遲延不走；但因為上主憐恤他，那兩個人就拉著他的手，他妻子的和他兩個女兒的手領出城外。二人領他們到城外，其中一個說：「快快逃命，不要往後看，也不要平原任何地方站住；該逃往山中，免得同遭滅亡。」羅特對他們說：「啊！不，我主！你僕人既蒙你垂愛，又蒙你大顯仁慈，得以保全我的性命；但現在我不能逃往山中，怕遇見災禍死去。看，這座城很近，容我逃往那裏，那只是一座小城；請容我逃往那裏；那不只是一座小城嗎？在那裏我可保全性命。」其中一個說：「好吧！連在這事上我也顧全你的臉面，我必不消滅你提及的這座城。你趕快逃往那裏，因為你不到那裏，我不能行事。」為此那城稱為左哈爾。羅特到了左哈爾時，太陽已升出地面；上主遂使硫磺和火，從天上上主那裏，降於索多瑪和哈摩辣，毀滅了這幾座城市和整個平原，以及城中所有居民和地上的草木。羅特的妻子因回頭觀看，立即變為鹽柱。

亞巴郎清晨起來，到了以前他立在上主面前的地方，向索多瑪和哈摩辣，以及整個平原一帶眺望，看見那地煙火上騰，有如燒窯一般。當天主毀滅平原諸城，消滅羅特所住的城市時，想起了亞巴郎，由滅亡中救了羅特。

#### 聖詠 26:2-3, 9-10, 11-12 無辜者的祈禱

02. 上主，你儘管對我試驗，對我查考，你儘管對我的五內和心臟探討；
03. 原來你的慈愛常擺在我眼前，我常遵照你的真理行走盤桓。
09. 求你不要把我的靈魂，和罪人們一起收去；求你不要把我的生命，與流血者一起剷除。
10. 因為他們的手中盡是罪污，他們的右手滿是賄賂；
11. 我卻一向行動無辜，求你救我，求你憐恤。
12. 我的腳站立於平坦大路，在集會中我要讚頌上主。

#### 聖瑪竇福音 8:23-27

耶穌上了船，他的門徒跟隨著他。忽然海裏起了大震盪，以致那船為浪所掩蓋，耶穌卻睡著了。他們遂前來喚醒他說：「主！救命啊！我們要喪亡了！」耶穌對他們說：「小信德的人啊！你們為什麼膽怯？」就起來叱責風和海，遂大為平靜。那些人驚訝說：「這是怎樣的一個人呢？竟連風和海也聽從他！」

地址：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：\_\_\_\_\_