



## 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】

蘇 24:1-13

詠 136:1-3,16-18,21-22,24

瑪 19:3-12

### 16.08.2013 【內在兩個「我」的掙扎 - 但我仍是一無所缺！】

我把未經你們開墾的地，賜給了你們；把未經你們建築的城，賜給了你們居住；將未經你們種植的葡萄園和橄欖樹林，賜給了你們作食物。(蘇 24:13)



**默想：**天主救贖了以色列民，領他們出離埃及，賜他們福地。上主為以色列民是善牧，以民實在一無所缺，但他們卻時常反覆，有時更離開主的道，對徹底的皈依天主，有很劇烈的掙扎。以色列民被充軍後，有深切的反省，以致聖詠二十三篇達味詩歌的主題是 - 「上主是善牧，我一無所缺。」

以色列民的經驗讓我的默觀集中到「上主是我的牧者，我實在一無所缺」這句話上。……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（詠 23）。有一晚，這篇聖詠帶我進入一個夢境中，夢境的內容彷彿提醒我：兩個「我」在內在打仗，很緊張，需要放鬆，要在主內休息，與主相偕和靈修的進路先要自我整合。於是，我的反省是：既然兩個「我」在打仗，兩個我在內在爭執，自己和自己的關係不好，而自己和他人的關係尤其是近人的關係也不會好，我想起我和太太和女兒的關係……我也看到自己生活執着的一面，小氣的一面……我是不是有很多空間可以改善呢？

**我的祈禱：**我也和以民一樣，有深切的反省：「上主是善牧，我一無所缺。」求主垂憐，讓我看清自己的不自由，讓我內在有皈依，了解自己，了解他人。主，求祢治療我！

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】

蘇 24:1-13

詠 136:1-3,16-18,21-22,24

瑪 19:3-12

## 16.08.2013 【內在兩個「我」的掙扎 - 但我仍是一無所缺！】

### 若蘇厄書 24:1-13

若蘇厄聚集以色列眾支派來到舍根，也召集了以色列的長老、首領、判官和官長、叫他們立在天主面前。若蘇厄對全民眾說：「上主以色列的天主這樣說：從前你們的祖先亞巴郎和納曷爾的父親特辣黑，住在大河那邊，事奉別的神明。我將你們的祖先亞巴郎從大河那邊召來，領他走遍客納罕全地，使他的後裔繁多，賜給了他依撒格。我又將雅各伯和厄撒烏，賜給了依撒格；將色依爾山區賜給了厄撒烏作產業；雅各伯卻和他的兒子下到了埃及。以後，我派了梅瑟和亞郎，在埃及行奇跡，打擊了埃及，然後將你們領了出來。當我領你們的祖先離開埃及來到海邊時，埃及人率領車輛兵馬，追趕你們的祖先直到紅海。當他們呼求上主時，上主便在你們與埃及人之間突降濃霧，使海水流回淹沒了他們。我在埃及所行的，你們都親眼見過。以後，你們在曠野住了很久。當我領你們到了住在約但河東阿摩黎人的地域時，他們曾攻擊過你們，但我將他們交在你們手中，使你們佔領了他們的地方，由你們面前消滅了他們。那時，摩阿布王，漆頗爾的兒子巴拉克起來攻擊以色列，並派人叫貝敖爾的兒子巴郎來詛咒你們。但是我不想俯聽巴郎，他反而祝福了你們。這樣，我從他手中救了你們。此後你們渡過約但河，來到耶里哥，耶里哥的居民同你們作戰，以後有阿摩黎人、培黎齊人、客納罕人、赫特人、基爾加士人、希威人和耶步斯人，都同你們作過戰，但我將他們都交在你們手中。我並派黃蜂在你們前，將阿摩黎人的兩個王子，從你們面前趕走，並未用你們的劍，也未用你們的弓。這樣，我把未經你們開墾的地，賜給了你們；把未經你們建築的城，賜給了你們居住；將未經你們種植的葡萄園和橄欖樹林，賜給了你們作食物。」

### 聖詠 136:1-3,16-18,21-22,24 感謝頌

01. 請眾感謝上主，因祂寬仁，因為祂的仁慈永遠常存。
02. 請眾感謝眾神中的真神，因為祂的仁慈永遠常存。
03. 請眾感謝萬君中的大君，因為祂的仁慈永遠常存。
16. 祂率領百姓在曠野繞行，因為祂的仁慈永遠常存。
17. 祂嚴懲了最強悍的國君，因為祂的仁慈永遠常存。
18. 祂擊殺了極強盛的國君，因為祂的仁慈永遠常存。
21. 祂將異民地使選民佔領，因為祂的仁慈永遠常存。
22. 祂使己僕以色列人繼承，因為祂的仁慈永遠常存。
24. 祂救拔我們脫離了仇人，因為祂的仁慈永遠常存。

### 聖瑪竇福音 19:3-12

那時候，有些法利塞人來到耶穌跟前，試探他說：「許不許人爲了任何緣故，休自己的妻子呢？」他回答說：「你們沒有念過，那創造者自起初就造了他們一男和一女；且說：『爲此，人要離開父親和母親，依附自己的妻子，兩人成爲一體』的話嗎？這樣，他們不是兩個，而是一體了。爲此，凡天主所結合的，人不可拆散。」他們對他說：「那麼，爲什麼梅瑟還吩咐人下休書休妻呢？」耶穌對他們說：「梅瑟爲了你們的心硬，才准許你們休妻；但起初並不是這樣。如今我對你們說：無論誰休妻，除非因爲姘居，而另娶一個，他就是犯奸淫；凡娶被休的，也是犯奸淫。」門徒對他說：「人同妻子的關係，如果是這樣，倒不如不娶的好。」耶穌對他們說：「這話不是人人所能領悟的，只有那些得了恩賜的人，才能領悟。因爲有些閹人，從母胎生來就是這樣；有些閹人，是被人閹的；有些閹人，卻是爲了天國，而自閹的。能領悟的，就領悟吧！」

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想。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_