



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，

【每日聖言分享】

依 25:6-10

詠 23: 1-3, 3-4, 5, 6

瑪 15:29-37

04.12.2013 【幸福的泉源】

「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: 6)



默想：每當讀聖詠第二十三篇：上主是善牧，一幅安詳、寧靜及美麗的畫面就會浮現在腦海中。那裡有綠油油的青草、幽靜清澈的溪水、悠閒地吃草的羊群……還有善牧上主呢！

那情境呢？情境大都是正面的。當人承認上主是善牧時，就會心靈舒暢、踏上坦途、杯爵滿溢、幸福與慈愛不離！但當中也有描述生活的幽谷，人在走過陰森的幽谷時，人該怎樣自處，以獲得安慰和舒暢呢？在自己的朋友中，最近有兩位可以說是處於生活的底谷，但他們

以不同的心境和態度面對，使我有深刻的反省。一位丈夫因病離世，自己又是個長期病患者，但她勇敢樂觀面對當下的一切，在她身上見證了天主的臨在。另一位可能是承受了工作與家庭的壓力，對信仰質疑，懷疑自己基督徒的身分、祈禱的效能等等。基於人的脆弱及有限性，這是完全可以理解的。

人在孤獨和痛苦時，特別需要天主的臨在！堅守信仰的人，憑著信德、望德和愛德，不會畏縮後退，面對痛苦甘之如飴，因為受苦者把自己與十字架上的基督連結上，更能深刻體會天主是愛，深信當前的困境，必將否極泰來，就如基督的死而復活，所以痛苦是有意義及價值的。反之，亦可以如約伯一樣，質問天主為何給自己這樣大的考驗。約伯這樣做，是人在痛苦中的情緒宣洩，但他心中還是有天主的存在，在極度的痛苦中，仍一心寄望於公義仁慈的天主。最後天主恢復了他昔日的幸福，且加倍地賞報了他。

基督徒的生活中心如果離開了天主，真的毫無意義。就如榮休教宗本篤十六世所說的：「要記得天主對我的生命的計劃，並賦與我所做的一切意義。」

我的祈禱：全能仁慈的天父，感謝祢造生了我，賜與我一切，感謝祢，讚美祢；更求祢給我智慧和勇氣，在生活的跌宕中，能夠信靠祢，並相信在我生命中發生的一切事情，都有祢的旨意。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。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，

【每日聖言分享】

依 25:6-10
詠 23: 1-3, 3-4, 5, 6
瑪 15:29-37

04.12.2013 【幸福的泉源】

依撒意亞先知書 25:6-10

萬軍的上主在這座山上，要為萬民擺設肥甘的盛宴，美酒的盛宴；肥甘是精選的，美酒是醇清的。在這座山上，你要撤除那封在萬民上的封面，那蓋在各國上的帷幔。他要永遠取消死亡，我主上主要從人人的臉上拭去淚痕，要由整個地面除去自己民族的恥辱：因為上主說了。

到那一天，人要說：「看！這是我們所依賴拯救我們的天主；這是我們所依賴的上主，我們要因他的救援鼓舞喜樂，因為上主的手停留在這山上。」

聖詠 23: 1-3, 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。祂為了自己名號的原由，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，你為我擺設了筵席；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。

聖瑪竇福音 15:29-37

那時候，耶穌來到加里肋亞海岸，上了山，坐在那裡。有許多群眾帶著瘸子、殘廢、瞎子、啞吧，和許多其他的病人來到耶穌跟前，把他們放在他的足前，他便治好了他們；致使群眾見到啞吧說話，殘廢康復，瘸子行走，瞎子看見，都大為驚奇，頌揚以色列的天主。

耶穌將自己的門徒召來說：「我很憐憫這群眾，因為他們同我在一起已經三天，也沒有什麼可吃的；我不願遣散他們空著肚子回去，怕他們在路上暈倒。」門徒對他說：「在荒野裡我們從那裡得這麼多的餅，使這麼多的群眾吃飽呢？」耶穌對他們說：「你們有多少餅？」他們說：「七個，還有幾條魚。」耶穌就吩咐群眾坐在地上，拿起那七個餅和魚來，祝謝了，擘開，遞給門徒；門徒再分給群眾。眾人都吃了，也都飽了，把剩下的碎塊收集了滿滿七籃子。

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：_____