



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】

撒下 15:13-14,30;16:5-13

詠 3:2-3,4-5,6-7

谷 5:1-20

03.02.2014 【耶穌的救恩讓我們從罪惡中獲得釋放】

「你回家，到你的親屬那裡，給他們傳述上主為你作了何等大事，怎樣憐憫了你。」
(谷 5:19)



The lunatic breaking his chains

默想：

這附魔的人居住在黑暗的墳墓裡，他被惡魔纏繞生活在自我毀滅和絕望中，看見耶穌便跑去跪在祂前。耶穌驅逐邪魔離去，把他從死亡與恐懼中釋放出來，給他帶來光明和希望使生命能夠重整。那曾附過魔的人，得到耶穌的醫治後，在外邦人聚居的十城區傳述上主的救恩。

我們經驗到耶穌的救恩從罪惡中獲得釋放，我們也蒙召作主的門徒以祈禱，聖言和聖善的生活為主作證。

祈禱：

天主，感謝祢賞賜我們救恩，願我們能有勇氣和力量回應祢的邀請，以生活見證基督的復活。

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】

撒下 15:13-14,30;16:5-13

詠 3:2-3,4-5,6-7

谷 5:1-20

03.02.2014 【耶穌的救恩讓我們從罪惡中獲得釋放】

撒慕爾紀下 15:13-14,30;16:5-13

那時候，有報信的人來到達味前說：「以色列人的心都歸向阿貝沙隆了。」達味就對所有跟他在耶路撒冷的臣僕說：「我們趕快逃跑，不然，我們就來不及逃避阿貝沙隆了。你們趕快上路，免得他忽然趕到，殘害我們，用刀屠殺全城的人。」

以後，達味上了橄欖山：一邊上，一邊哭，蒙著頭，赤著腳；隨著他的人民也都蒙著頭，哭著上山。

達味王來到巴胡陵時，看，出來一個撒烏耳家族的人，是革辣的兒子，名叫史米的。他罵著走來，投石襲擊達味和達味的眾臣僕，雖然百姓和勇士都圍在王的左右，他毫不畏懼。史米這樣罵君王說：「滾吧！滾吧！你這個殺人王！你這個敗類！上主將撒烏耳一家的血都歸在你身上，你奪了他的王位，現在，上主將王權交在你兒子阿貝沙隆手裏，使你陷入絕境，足見你是個殺人王。」責魯雅的儿子阿彼瑟對君王說：「為什麼讓這死狗辱罵我主大王？讓我去砍下他的頭來！」君王說：「責魯雅的儿子，我和你們有什麼關係？讓他罵吧！如果上主吩咐他說：你咒罵達味！誰還敢說：你為什麼這樣做？」達味對阿彼瑟和他的眾臣僕說：「唉！我親生的兒子，尚且謀害我的性命，這個本雅明人更將如何？讓他罵吧！因為上主吩咐了他。也許上主會憐視我的困苦，會將他今日的咒罵，變為我的幸福。」達味與跟隨自己的人沿路前行。

聖詠 3:2-3,4-5,6-7 困苦中的祈禱

02. 上主，迫害我的人，不可勝數！攻擊我的人，成群結隊！

03. 很多人論及我說：「天主絕不拯救他！」

04. 但是你，上主，是圍護我的盾牌，是我的榮耀，常使我首昂頭抬。

05. 我一向上主大聲呼號，祂便從聖山上俯聽我。

06. 我躺下安睡，我又醒了，因為上主常扶持著我。

07. 雖有千萬人向我圍攻，我一絲一毫也不驚恐。

聖馬爾谷福音 5:1-20

耶穌和他的門徒來到了海的對岸革辣撒人的地方。耶穌一下船，即刻有一個附邪魔的人，從墳墓裏出來，迎著他走來。原來那人居住在墳墓裏，再沒有人能捆住他，就是用鎖鏈也不能，因為人屢次用腳鐐和鎖鏈將他捆縛，他卻將鎖鏈掙斷，將腳鐐弄碎，沒有人能制服他。他晝夜在墳墓裏或山陵中喊叫，用石頭擊傷自己。他從遠處望見了耶穌，就跑來，跪在他前，大聲喊說：「至高天主之子耶穌，我與你有什麼相干？我因著天主誓求你，不要苦害我！」因為耶穌曾向他說：「邪魔，從這人身上出去！」耶穌問他說：「你名叫什麼？」他回答說：「我名叫『軍旅』，因為我們眾多。」他再三懇求耶穌，不要驅逐他們離開此地。那時，在那邊山坡上，有一大群豬正在牧放。他們懇求耶穌說：「請打發我們到那豬群，好讓我們進入牠們內。」耶穌准許了他們；邪魔就出來，進入了豬內。那群豬約有二千，便從山崖上直衝到海裏，在海裏淹死了。放豬的人就逃走，到城裏和鄉間傳報開了；人都出來看是發生了什麼事。他們來到耶穌跟前，看見那個附魔的人，即為「軍旅」所附的人，坐在那裏，穿著衣服，神志清醒，就害怕起來。看見的人就把附魔的人所遇到的事，和那豬群的事，都給他們述說了。他們便請求耶穌離開他們的境界。當耶穌上船時，那曾附過魔的人，懇求耶穌讓他同耶穌在一起。耶穌沒有允許他，但對他說：「你回家，到你的親屬那裏，對他們傳述上主為你作了何等大事，怎樣憐憫了你。」那人就走了，在十城區開始傳揚耶穌為他所作的何等大事，眾人都驚奇不已。

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：_____