



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】

撒 3:1-10, 19-20

詠 40:2, 5, 7-8, 8-9, 10

谷 1:29-39

10.01.2018 【安靜下來，細聽天主的聲音】

「請上主發言，你的僕人在此靜聽。」 (撒 3:10)



默想：

每天工作、娛樂也充斥著嘈雜聲，心也安靜不了，甚至連身邊人的說話也沒有留意，更何況是天主的聲音呢？最近有幸有機會閱讀羅伯特·薩拉樞機 (Robert Cardinal Sarah) 的 *The Power of Silence* 及盧雲神父的 *The Way of the Heart* 的其中一章 *Silence*，兩者不約而同提到環境及心靈的寧靜，對聆聽天主，個人靈修的重要性。天主聖言是從寧靜中發出，人要接近天主便需要安靜。教會亦建議彌撒中，在聆聽聖言及恭領聖體後能有靜默的時間。

由今天開始，讓我重拾安靜去閱讀聖言、去默想、去聆聽天主的聲音。

祈禱：

上主，求祢賜予我能以安靜的心，去聆聽履祢的話，並承行祢的旨意。

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<每日聖言分享>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

【每日聖言分享】

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。)

撒 3:1-10, 19-20

詠 40:2, 5, 7-8, 8-9, 10

谷 1:29-39

10.01.2018 【安靜下來，細聽天主的聲音】

撒慕爾紀上 3:1-10,19-20

那時候，小撒慕爾在厄里面前服侍上主；那時，上主的話少有，異象也罕見。有一天，厄里睡在自己的房裏，他的眼睛漸漸昏花，已看不清了，天主的燈尚未熄滅，撒慕爾睡在安放天主約櫃的上主的殿內。那時，上主召叫說：「撒慕爾，撒慕爾！」他回答說：「我在這裏！」他就跑到厄里前說道：「你叫了我，我在這裏。」厄里說：「我沒有叫你，回去睡吧！」他就回去睡了。上主又叫撒慕爾；撒慕爾起來，走到厄里那裏說道：「你叫了我，我在這裏。」厄里對他說：「我兒，我沒有叫你，回去睡吧！」撒慕爾不知道是上主，因為上主的話尚未啟示給他。上主第三次又叫了撒慕爾；他起來，又走到厄里那裏說道：「你叫了我，我在這裏。」厄里於是明白，是上主叫了幼童，便對撒慕爾說：「去睡吧！假使有人再叫你，你就回答說：請上主發言，你的僕人在此靜聽。」撒慕爾就回去，仍睡在原處。上主走近，像前幾次一樣召叫說：「撒慕爾，撒慕爾！」撒慕爾便回答說：「請上主發言！你的僕人在此靜聽。」

撒慕爾漸漸長大，上主與他同在，使他說的一切話，沒有一句落空。於是全以色列從丹直到貝爾舍巴，都知道撒慕爾被立為上主的先知。

聖詠 40:2,5,7-8,8-9,10 感恩與求恩

02. 我熱切誠懇地期待了上主，他便垂顧俯聽了我的哀訴。
05. 凡全心依靠上主，不對傲慢傾慕，且又不依附虛偽的人真有福！
07. 上主，犧牲與素祭已非你所喜，就開了我的耳朵；全燔之祭以及贖罪之祭，也已非你所要。
08. 於是我說：「你看，我已到來！」關於我，書卷上已有記載：
09. 我的天主，承行你的旨意為我所喜愛，你的法律常存於我的心懷。
10. 在盛大的集會中，我宣揚了你的正義；看，我並沒有閉口不言，上主，你全知悉。

聖馬爾谷福音 1:29-39

那時候，耶穌出了會堂，就同雅各伯和若望來到了西滿和安德肋的家裏。那時，西滿的岳母正躺著發燒，有人就向耶穌提起她來，耶穌上前去，握住她的手，扶她起來，熱症遂即離開了她，她就侍候他們。

到了晚上，日落之後，人把所有患病的和附邪魔的，都帶到他跟前。閤城的人都聚在門前。耶穌治好了許多患各種病症的人，驅逐了許多魔鬼，並且不許魔鬼說話，因為魔鬼認識他。

清晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裏祈禱。西滿和同他在一起的人都去追尋他，找到了他，就向他說：「眾人都找你呢！」耶穌對他們說：「讓我們到別處去，到鄰近的村鎮去吧！好叫我也在那裏宣講，因為我是為這事而來的。」他遂到加里肋亞各地，在他們的會堂裏宣講，並驅逐魔鬼。

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<每日聖言分享>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：_____