



【每日聖言分享】

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。)

傳薪五十



靈火燎原

2023.02.04 【若要忙，只有停一停。】

希 13:15-17, 20-21
詠 23:1-3, 3-4, 5, 6
谷 6:30-34

「私下到荒野的地方去休息一會兒！」(谷 4:31)



默想：

今天福音兩次強調了門徒到荒野的地方休息，這是出於耶穌的吩咐。為什麼要到荒野的地方呢？相信是因為耶穌想門徒離開日常的生活和工作，在不受打擾的環境中休息。不單止是身體上的休息，也包含靈性上的休息。就是靜靜地與天主對話、祈禱。天主教會傳統都很著重這種形式的休息，稱之為退省或避靜。讓教徒能在一個恬靜的環境中進行深切的、長時間的反省、祈禱、計劃及定志，以便能更好地步向將來、步向天主。去過一些兩天以上大避靜的信徒都體驗到，通常第一天人的心還是不可以完全靜下來的，腦海裏還是充斥着各種入靜前的狀況！到第二天開始整理以往。第三天計劃將來，也會與神師討論。有教友在履行一些新的工作或者在生活上重大改變之前，也會進行避靜。筆者及其他很多教徒的經驗都是能在這些大避靜中有很大的得着。可能是決心戒除一些惡習；或者改善與天主或家人的關係；又或者在工作和生活上作出一些積極的改變。重點不單是作出定志，而是勾劃出按部就班實行的計劃。

境中進行深切的、長時間的反省、祈禱、計劃及定志，以便能更好地步向將來、步向天主。去過一些兩天以上大避靜的信徒都體驗到，通常第一天人的心還是不可以完全靜下來的，腦海裏還是充斥着各種入靜前的狀況！到第二天開始整理以往。第三天計劃將來，也會與神師討論。有教友在履行一些新的工作或者在生活上重大改變之前，也會進行避靜。筆者及其他很多教徒的經驗都是能在這些大避靜中有很大的得着。可能是決心戒除一些惡習；或者改善與天主或家人的關係；又或者在工作和生活上作出一些積極的改變。重點不單是作出定志，而是勾劃出按部就班實行的計劃。

對於多年也沒有機會進行兩天或以上的大避靜的信徒，原因一般都是工作或生活太忙，不能抽時間或抽身超過一天離開崗位，特別是離開家庭幾天。但越是不抽離日常作息，只會越來越困身。其實很多信徒去不成大避靜也難怪，今天福音記述了耶穌吩咐門徒到荒野地方休息，但自己也失敗了！他為了照顧他的羊，到了荒野地方也在最後關頭選擇了不休息，而去教訓他的羊。不過福音也在其他部份記載了耶穌獨自祈禱的例子，所以耶穌其實也會爭取機會的。朋友，是時候你也需要到荒野休息幾天嗎？

我的祈禱和反思：主耶穌，請讓我明白。若我不抽空和安排與主靜靜相聚，我只會更忙。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓

網址：<https://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

電話：2838 0780

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想。

姓名：_____ (中) _____ (英)

電郵：_____

地址：_____

電話：_____ 日期：_____



【每日聖言分享】

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。)

傳薪五十



靈火燎原

希伯來人書 13:15-17,20-21

(願恩賜平安的天主，他曾使偉大的牧者由死者中復活，成全你們所行的各種善事。)

我們應藉著耶穌，時常給天主奉獻讚頌的祭獻，就是獻上我們嘴唇的佳果，頌揚他的聖名。至於慈善和施捨，也不可忘記，因為這樣的祭獻是天主所喜悅的。你們應信服並聽從你們的領袖，因為他們為了你們的靈魂，常醒寤不寐，好像要代你們交賬的人；你們要使他們喜歡盡此職份，而不哀怨，因為他們若有哀怨，為你們決無好處。

賜平安的天主曾由死者中領出了那位因永遠盟約的血，作群羊偉大司牧的我們的主耶穌，願他成全你們行各種善工，好承行他的旨意；願天主在我們身上，藉著耶穌基督行他眼中所喜悅的事！願光榮歸於他，至於無窮之世！阿們。——上主的話。

聖詠 23:1-3,3-4,5,6

【答】：上主是我的牧者，我實在一無所缺。

上主是我的牧者，我實在一無所缺。他使我臥在青綠的草場，又領我走近幽靜的水旁，還使我的心靈得到舒暢。【答】

他為了自己名號的原由，領我踏上了正義的坦途。縱使我應走過陰森的幽谷，我不怕凶險，因你與我同住。你的牧杖和短棒，是我的安慰舒暢。【答】

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。【答】

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。【答】

馬爾谷福音 6:30-34

(他們好像沒有牧人的羊。)

那時，宗徒們聚集到耶穌跟前，將他們所作所教的一切，都報告給耶穌。耶穌向他們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」這是因為來往的人很多，以致他們連吃飯的工夫也沒有。他們便乘船私下往荒野的地方去了。人看見他們走了。許多人也知道他們要去的地方，便從各城徒步，一起往那裏奔走，且在他們以先到了。耶穌一下船，看見一大夥群眾，就對他們動了憐憫的心，因為他們好像沒有牧人的羊，遂開口教訓他們許多事。——上主的話。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓

網址：<https://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

電話：2838 0780

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想。

姓名：_____ (中) _____ (英)

電郵：_____

地址：_____

電話：_____ 日期：_____