



【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。)



2024.02.03 【走出藩籬】

「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」(谷 6:31)

列上 3:4-13

詠 119:9,10,11,12, 13,14

谷 6:30-34



默想：

曾經在一次主日彌撒，神父的講道中提及今天普遍人的生活，都被一個「忙」字所拖累，他更指出「忙、忘、亡」這三字的關係。今天福音中，耶穌似乎正看到這個問題的所在，所以，當宗徒們完成了傳教工作，回到祂跟前時，祂所關顧的不是做了甚麼，有多少人跟隨祂，而是提醒宗徒們需要私下到荒野

休息靜修，為何耶穌有此要求？這樣的做法，為我們又帶來甚麼益處呢？

也許你們也曾有過參與退省的機會，相信這個寶貴的經驗，大家都會十分珍惜，在繁忙的生活裏，能夠放下一切事務，獨個兒靜下來，藉着祈禱、讀經、默想與大自然融合，使自己的心靈深處，得到那份寧靜的時刻，甚至與主相遇，這真是莫大的恩典。相信耶穌要宗徒們這樣做，正是為這個目的而已。

再過兩星期，教會再次踏進「四旬期」，也是我們好好靜修，重新檢視自己信仰生活的時機。就讓我們作出妥善的安排，在每天的生活中，抽出較長的時間，放下繁重的工作，好使自己走出藩籬，給心靈能有恬靜的空間，透過讀經、祈禱，與主邂逅，為迎接耶穌基督復活作好準備。

我的祈禱：

主，耶穌基督，請幫助我們懂得關顧自己心靈的需要，並在寧靜中尋獲天主的慈容。

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。)



列王紀上 3:4-13

(求你賜給你的僕人一顆慧心，可判斷善惡。)

那時，撒羅滿王去了基貝紅，為在那裏獻祭，因為那是一個最廣大的高丘。撒羅滿在那裏的祭壇上奉獻了一千全燔祭。撒羅滿在基貝紅時，夜間上主藉夢顯現給他；天主對他說：「你不拘求什麼，我必給你。」撒羅滿說：「你的僕人，我的父親達味曾以虔誠、公義及正直的心與你同行，你曾向他表示了偉大的恩德，又為給他保持這偉大的恩德，賜給了他一個兒子，坐在他的寶座上，如同今天一樣。上主，我的天主，現在你使你的僕人替代我父親達味為王，但我還太年輕，不知道如何處理國事。你的僕人是住在你所選的民族中間，這是一個多得不可統計，不可勝數的大民族。為此，求你賜給你的僕人一顆慧心，可統治你的百姓，判斷善惡；否則，誰能統治你這樣眾多的人民呢？」因為撒羅滿求了這件事，獲得了上主的歡心。天主於是對他說：「因為你求了這件事，而沒有為你自己求長壽，也沒有為你自己求富貴，也沒有要求你敵人的性命，單單為你自己求了智慧，為能辨明正義。我必照你的話作，賞賜你一顆聰明智慧的心，在你以前沒有像你的人，在你以後，也不會興起一個像你的人。你沒有要求的榮華富貴，我也賞賜你，使你在列王中，一生沒有可與你相比的。」——上主的話。

聖詠 119:9,10,11,12,13,14

【答】：上主，求你給我教授你的規矩。

領：上主，青年怎樣才能守身如玉？那就只有遵從你的言語。【答】

領：我要用我整個的心尋覓你，不要讓我錯行了你的諭旨！【答】

領：我將你的話藏在我的心裏，免得我去犯罪而獲罪於你。【答】

領：上主，你理應受讚頌，教訓我守你的誠命。【答】

領：你口所授的一切法度，我要以我的唇舌敘述。我喜愛你約法的道路，就如喜愛一切的財富。【答】

聖馬爾谷福音 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想。

姓名：_____ (中) _____ (英)

電郵：_____

地址：_____

電話：_____ 日期：_____