



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。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

8.6.09 【離開祢我什麼也不能作！】

神貧的人是有福的，因為天國是他們的。
哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。
溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。
飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。
憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。
心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。
締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。
為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。(瑪 5：1 - 10)

今日聖言：

格後 1：1 - 7

詠：34

瑪 5：1 - 12



CRANACH, Lucas the Younger Christ Blessing the Children 1540s Private collection

默想：

主耶穌，我真有福！今日能夠與祢的門徒和群眾一齊跟祢上山，聆聽祢的山中聖訓(瑪 5 - 7 章)，這就是主耶穌宣講天國喜訊的精華，是教會的大憲章，是我們基督徒生活的大原則。我要洗耳恭聽啊！主，讓我放下生活的焦慮；不擔心吃什麼？穿什麼？幫我空虛自己，先尋求祢的天國和義德……。真福八端是山中聖訓的開端，

前四端是讓我問一下自己，是不是神貧的人？

是不是哀慟的人？

是不是溫良的人？

是不是飢渴慕義的人？

從而，藉着基督的恩寵，去裝備自己。後四端是鼓勵我勉力去，

做個憐憫人的人；

做個心裏潔淨的人；

做個締造和平的人；

做個不怕為義而受迫害的人。

我的祈禱：

主耶穌，請祢鑒臨我心，給我指示真福的意義，並賜我恩寵力量去踐行！我明白到，離開祢我什麼也不能作。金錢、食物、快樂和世界的尊榮吸引力很大啊！