



【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。)



傳薪五十

靈火燎原

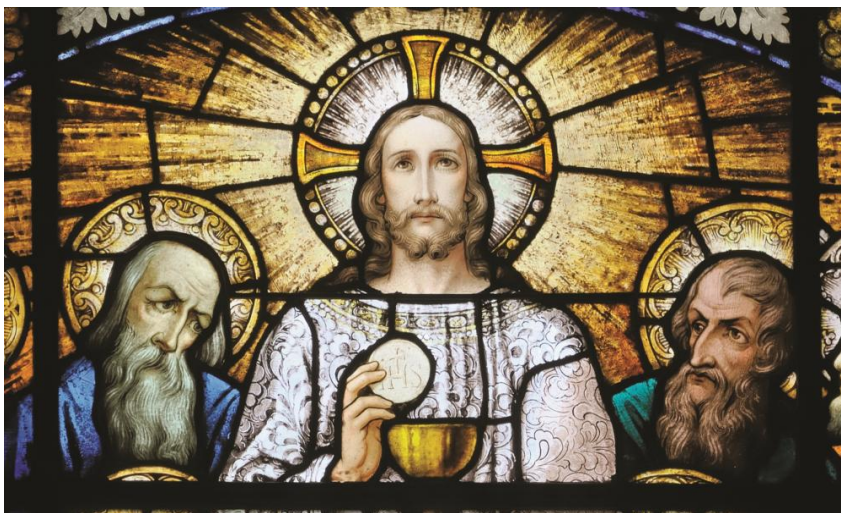
7.1.2021 【耶穌是我的主糧】

我們應該愛，因為天主先愛了我們。(若一 4:19)

若一 4:19-5:4

詠 72:1-2,14,15,17

路 4:14-22



默想：食物是一切萬物生存在世上，不可缺乏的糧食。植物需要陽光和雨水，動物需要食物和水，人也是。耶穌強調承行天主旨意的重要，還表達出不單止承行，更要完成天主的旨意，這樣才會像食物一樣滋潤著耶穌在世上的意義。

天父打發聖子降世啓示自己，就是愛我們，耶穌在最後晚餐，建立聖體聖事，賜給人生命食糧的恩典。

當我默想到，既然承行及完成天主旨意，對耶穌是如此重要，其意義能與食物與生存並重。那麼，我怎樣視天主如耶穌的比喻呢？我想起聖體，在我生活裡，當我感到疲倦時，聖體成了我的補充品，令我在聖體裡深深感受被愛，燃起我對生活的熱情。當我感到喜樂時，聖體就是我獲得欣賞和支持的力量，令我在喜悅中充滿正面的方向和自信感。

疫情間無法回聖堂參與彌撒，只能在網上彌撒中神領聖體。但是耶穌的愛卻沒有因為我不能實領聖體而減少。

我的祈禱：耶穌，祢的愛是那麼慷慨！感謝祢對我的愛，令我感到到你不但是我生命的食糧，更是維持我喜樂地生活，活生生的食糧。有了祢，我才能懂得好好善度每天。主耶穌，我感謝祢！

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。)



傳薪五十

靈火燎原

7.1.2021 【耶穌是我的主糧】

我們應該愛，因為天主先愛了我們。(若一 4:19)

若一 4:19-5:4

詠 72:1-2,14,15,17

路 4:14-22

聖若望一書 4:19-5:4

弟兄們：我們應該愛，因為天主先愛了我們。假使有人說：我愛天主，但他卻惱恨自己的弟兄，便是撒謊的；因為那不愛自己所看見的弟兄的，就不能愛自己所看不見的天主。我們從他蒙受了這命令：那愛天主的，也該愛自己的弟兄。

凡信耶穌為默西亞的，是由天主所生的：凡愛生他之父的，也必愛那由他所生的。幾時我們愛天主，又遵行他的誡命，由此知道我們真愛天主的子女。原來愛天主，就是遵行他的誡命，而他的誡命並不沉重，因為凡是天主所生的，必得勝世界：得勝世界的勝利武器，就是我們的信德。——上主的話。

聖詠 72:1-2,14,15,17

1-2. 天主，求你給君王傳授你的權柄，求你給太子傳授你的公正。使他照正義統治你的百姓，使他按公道管理你的平民。

14,15.他要救他們脫離殘暴與壓迫，他們的血在他眼中珍貴無比。願人們時常為他祈禱，不斷為他求恩。

17. 他的名號常存，永受讚揚，他的名號永留，與日爭光。萬邦要因他而得福，萬民要稱他為有福。

聖路加福音 4:14-22

耶穌因聖神的德能，回到加里肋亞。他的名聲傳遍了臨近各地。他在他們的會堂內施教，受到眾人的稱揚。

他來到了納匝肋，自己曾受教養的地方；照他的習慣，就在安息日那天進了會堂，並站起來要誦讀。有人把依撒意亞先知書遞給他；他遂展開書卷，找到了一處，上邊寫說：「上主的神臨於我身上，因為他給我傅了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣佈上主恩慈之年。」他把書卷捲起來，交給侍役，就坐下了。會堂內眾人的眼睛都注視著他。他便開始對他們說：「你們剛才聽過的這段聖經，今天應驗了。」眾人都稱讚他，驚奇他口中所說的動聽的話。——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：<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想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____