



【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。)



2021.08.02 【知足常樂】

現在我們的心靈憔悴，我們眼見的除「瑪納」外，什麼也沒有。
(戶 11:6)

戶 11:4-15

詠 81:12-13,14-15,16-17

瑪 14:13-21



默想：

今天讀經中，戶籍紀所描述的以色列子民，最初在曠野沒有東西吃，後來得到每日由天降下的瑪納，足以充飢，不過時間久了，吃的時候又覺得單調乏味，於是連以往在埃及的奴隸日子都懷念起來。我們對於現在所擁有的東西，可能會覺得理所當然，甚至會忽略了他們的存在價值。與此同時，我們會懷緬以前曾經擁有過的東西，又由於失去，覺得可惜或後悔，便會埋怨以前的決定。好像這些以色列子民，懷念以往在埃及的奴隸日子，因為當時還有各式各樣的肉及蔬果供給他們吃，而後來只有瑪納吃，於是抱怨起來。

不過人是要向前看的，若只沉醉於過去，便不懂把握現在，展望將來。我們不要只在想自己缺乏什麼，因着天主，我們已擁有很多東西，由原本一無所有，變成一無所缺。當有半杯水放在我們的眼前，會覺得只剩下半杯水，或是很高興有半杯水？完全取決於我們的心態，願我們都能知足常樂，對一切感恩。

不過人是要向前看的，若只沉醉於過去，便不懂把握現在，展望將來。我們不要只在想自己缺乏什麼，因着天主，我們已擁有很多東西，由原本一無所有，變成一無所缺。當有半杯水放在我們的眼前，會覺得只剩下半杯水，或是很高興有半杯水？完全取決於我們的心態，願我們都能知足常樂，對一切感恩。

我的祈禱：全能仁慈的天父，感謝祢使我由原本一無所有，變成一無所缺，願我懷着知足常樂的心，去面對生命中的所有事情。亞孟。

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。)



戶籍紀 11:4-15

以色列子民哭泣說：「誰給我們肉吃？我們記得：在埃及我們可隨便吃魚，還有胡瓜、西瓜、韭菜、蔥和蒜。現在我們的心靈憔悴，我們眼見的除「瑪納」外，什麼也沒有。」「瑪納」形似胡荽種子，色彩有如珍珠。人民四散收集，用磨研細，或在臼內搗碎，在鍋內煮了做成餅，它的滋味有如油餅的滋味。夜間露水降在營上時，也降下「瑪納」。

梅瑟聽見百姓家家戶戶，各在帳棚門口悲哭。上主非常忿怒，梅瑟見了也很難受，遂對上主說：「你為什麼難為你的僕人？為什麼我在你眼中不蒙寵幸，竟將管理這百姓的擔子全放在我身上？莫非是我懷孕了這百姓，或是我生了他們，你竟對我說：你要懷抱他們，如同裸母懷抱乳兒，直到進入你對他們的祖先所誓許的地方？我從那裏拿肉給這百姓吃？因為他們向我哭訴說：給我們肉吃！我獨自不能抱著這百姓，這為我太重。若你願這樣對待我，如果我在你眼中得寵，求你殺了我吧！免得我受這苦楚。」——上主的話。

聖詠 81:12-13,14-15,16-17

12-13. 我的百姓沒有聽我的呼聲，以色列人也沒有服從我的命令。因此，我就任憑他們的心靈頑硬，讓他們隨自己的私意而行。

14-15. 如果我的百姓聽了我的命令，以色列人隨從我的道路而行，我立刻就會壓迫他們的敵人，轉過手打擊難為他們的仇人。

16-17. 仇恨上主的人必來向他歸順，仇人的厄運從此要永久常存。但我要以麥子的精華養育選民，以石中的蜂蜜使他們得到飽飫。

聖瑪竇福音 14:13-21

耶穌一聽若翰的死訊，就從那裏上船，私下退到荒野地方；群眾聽說了，就從各城裏步行跟了他去。他一下船，看見一大夥群眾，便對他動了憐憫的心，治好了他們的病人。到了傍晚，門徒到他跟前說：「這地方是荒野，時候已不早了，請你遣散群眾吧！叫他們各自到村莊去買食物。」耶穌卻對他們說：「他們不必去，你們給他們吃的吧！」門徒對他說：「我們這裏什麼也沒有，只有五個餅和兩條魚。」耶穌說：「你們給我拿到這裏來！」遂又吩咐群眾坐在草地上，然後拿起那五個餅和兩條魚，望天祝福了；把餅擘開，遞給門徒，門徒再分給群眾。眾人吃了，也都飽了；然後他們把剩餘的碎塊收了滿滿十二筐。吃的人數，除了婦女和小孩子外，約有五千。——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：_____