



## 【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。)



### 2023.01.05 【要用行動活出愛】

「我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。」(若一 3：18)

若一 3:11-21  
詠 100:1-2, 3, 4, 5  
若 1:43-51



#### 默想：

一位老人正在沿著海灘欣賞日落。他發現遠處有個小男孩在沙灘上拾起一些東西，然後用力地拋到海裏。老人感到十分奇怪，於是走到哪個小男孩身邊問他：「你好！請問你在做什麼呢？」小男孩說：「我把這些海星拋回海裏。你看，現在

已經退潮了。海灘上這麼多海星都是潮水給衝上岸來的，如果我不把它們丟回海裏，它們就會因缺氧而死了。」「我明白，可是海灘上有數不盡的海星，而你不可能把他們全部丟回海裏啊！更何況在這麼長的海岸線」。小男孩微笑著，繼續彎下腰拾起另一隻海星，用力的把海星丟進海中說：「看，這隻海星的命運改變了。」說完就繼續彎腰撿起另一顆海星拋進大海，說：「看，這隻海星的命運又不一樣了！」

假如要用一個字來總結福音所包含的訊息和精粹，這個字便是「愛」：「你們從起初所聽的訓令就是：我們應彼此相愛。(若一:3:11)」在拾海星的故事裡，小男孩因為那份執著的愛心，把擱淺在沙灘上的海星，逐一拋回大海。即使知道自己力量微小，但相信每份愛的付出，都是值得的。「我們所以認識了愛，因為那一位為我們捨棄了自己的生命，我們也應當為弟兄們捨棄生命。」(若一：3：16) 愛和謙卑是一枚硬幣的兩面。天主愛我們，但更謙卑地願意降生為人，並為人贖罪致死。要有真正的愛情，必先有真正的謙卑。謙卑可以讓我們接納別人的缺點；謙卑可以使我們欣賞到別人的長處；謙卑使我們知道感恩。

也許你曾經就是那個海星，被人救起拋回大海，重拾回美好的人生；也許你就是那個撿海星的小男孩，用你的行動去活出愛心，救回一顆顆被潮水湧起的海星。只要我們都效法天主的愛和謙卑，用憐憫的心，對待近人，你我都可以讓人間變成天主的國。

#### 我的祈禱：

請讓我們效法耶穌，謙卑地與主同行，能接納欣賞別人，更能事事感恩，用憐憫的心對待近人。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：<https://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780  
電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto: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。)



### 聖若望一書 3:11-21

(我們已出死入生，因為我們愛弟兄們。)

可愛的諸位，原來你們從起初所聽的訓令就是：我們應彼此相愛；不可像那屬於惡者和殺害自己兄弟的加音。加音究竟為什麼殺了他？因為他自己的行為是邪惡的，而他兄弟的行為是正義的。弟兄們，如果世界惱恨你們，不必驚奇。我們知道，我們已出死入生了，因為我們愛弟兄們；那不愛的，就存在死亡內。凡惱恨自己弟兄的，便是殺人的；你們也知道：凡殺人的，便沒有永遠的生命存在他內。我們所以認識了愛，因為那一位為我們捨棄了自己的生命，我們也應當為弟兄們捨棄生命。誰若有今世的財物，看見自己的弟兄有急難，卻對他關閉自己憐憫的心腸，天主的愛怎能存在他內？孩子們，我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。在這一點上我們可以認出，我們是出於真理的，並且在他面前可以安心；縱然我們的心責備我們，我們還可以安心，因為天主比我們的心大，他原知道一切。可愛的諸位，假使我們的心不責備我們，在天主前便可放心大膽。——上主的話。

### 聖詠 100:1-2, 3, 4, 5

【答】：普世大地，請向上主歡呼！

普世大地，請向上主歡呼，要興高采烈地事奉上主；走到上主面前，應該歡呼！【答】

你們應該明認雅威就是天主，他造成了我們，我們非他莫屬，是他的人民，是他牧場的羊隊。

【答】

高唱感恩歌，邁向他的大門，吟詠讚美詩，進入他的宮庭，向他致謝，並讚美他的聖名。【答】

因為上主良善寬仁，他的慈愛直到永恆，他的忠信世世常存。【答】

### 聖若望福音 1:43-51

(耶穌，你是天主子，你是以色列的君王。)

那時候，耶穌願意往加里肋亞去，遇到了斐理伯，耶穌便向他說：「你跟隨我吧！」斐理伯是貝特賽達人，與安德肋和伯多祿同城。斐理伯遇到納塔乃耳，就向他說：「梅瑟在法律上所記載，和先知們所預報的，我們找著了，就是若瑟的兒子，出身於納匝肋的耶穌。」納塔乃耳便向他說：「從納匝肋還能出什麼好東西？」斐理伯向他說：「你來看一看吧！」耶穌看見納塔乃耳向自己走來，就指著他說：「看，這確是一個以色列人，在他內毫無詭詐。」納塔乃耳向他說：「你從那裡認識我呢？」耶穌回答說：「斐理伯叫你以前，當你還在無花果樹下時，我就看見了你。」納塔乃耳回答說：「辣彼，你是天主子，你是以色列的君王。」耶穌遂說道：「因為我向你說：我看見了你在無花果樹下，你就信了嗎？你要看見比這更大的事！」又向他說：「我實實在在告訴你們：你們要看見天開，天主的天使在人子身上，上去下來。」——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](mailto: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：\_\_\_\_\_