



【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。)



2023.05.31 【向聖母學習如何生活】

愛情不可是虛偽的。(羅 12:9)

聖母訪親 (慶日)

羅 12:9-16

依 12:2-3,4,5-6

路 1:39-56



默想：今天聖母訪親，除讓我們見證到聖母如何服從天主的旨意，願意冒險、願意犧牲，奉獻上她對天主的愛，更讓我看見了聖母無比的謙卑。聖母懷有聖子，原可以感覺高高在上，光榮無比，因她知道她將世世代代都被稱頌，連未出生的胎兒（若翰）也因聽見她的聲音而雀躍，依撒伯爾亦為她的探訪覺得是那來的福氣。可是，聖母在這光榮時刻卻仍能保持純潔的內心，保持謙卑的態度，不被俗世的觀念衝昏了頭腦，不妄自尊大。因為她牢牢記住了這是因天主的旨意而產生的事，是憑天主所成就的，她亦因此意識到人類的渺小和卑微。想到這裏，不禁對聖母再次的深深敬佩！

今天的讀經亦提醒我們不可心高妄想，而是要俯就卑微的人，與他人同心合意，行愛德、守望德。可是實行起來真不輕易，特別是對迫害我們的人也要祝福不可詛咒。這可需要相當的人生經驗、成熟人格、寬敞的胸襟和許多的愛德才能做到。若沒有經歷過事情總會過去，人也來來去去的虛無，很難放下種種憤怒和怨恨，然後發現天主才是最實在，生命中最可靠的！

我也會反省平日對親人朋友的關懷是否足夠，可是發現尚有不足，忙起來會疏忽了對家人的承諾，對朋友的關心，也未能常聯繫問候。祈禱時也常忘了一些曾答應代禱的人和事，看來要學學一位已故美國電視節目主持主持人 Fred Rogers，聽說他祈禱時會按筆記簿中的人名，逐一為他們代禱，所以他又被稱為「好好先生」。祈禱要恆心也是挑戰，因為人在俗世常有分心和誘惑，不免總是營營役役、勞勞碌碌就過了一天，總沒有將祈禱放在第一位，每天拿出一些時間來祈禱，真覺得對不起那麼愛我們的天主！所以聖保祿提醒我們愛情不可以是虛偽的，生活中我真要更加努力去實踐。雖然有時不免很累，但我相信靠著對天主的信心，是可以一步一步做到的。

我的祈禱：聖母瑪利亞，進教之佑：請為我祈禱，讓我能學習你的芳表，對天主順服，默默努力做好應做的事，不辜負天主為我們所安排的一切美事。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 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。)



聖保祿宗徒致羅馬人書 12:9-16

(對聖者的急需，你們要分擔；對客人，要款待。)

弟兄姊妹們：

愛情不可是虛偽的。你們當厭惡惡事，附和善事。論兄弟之愛，要彼此相親相愛；論尊敬，要彼此爭先；論關懷，不可疏忽；論心神，要熱切；對於主，要衷心事奉。論望德，要喜樂；在困苦中，要忍耐；在祈禱上，要恆心；對聖者的急需，要分擔；對客人，要款待。迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。應與喜樂的一同喜樂，與哭泣的一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高妄想，卻要俯就卑微的人。——上主的話。

聖詠 依 12:2-3, 4, 5-6

【答】：以色列的聖者在你們中間是偉大的。

看哪！天主是我的救援，我依靠他，決不畏懼；因為上主是我的力量，是我的歌頌，他確是我的救援。你們要愉快地從救援的泉源裏汲水。【答】

你們應稱頌上主，呼號他的名！將他的作為宣告於萬民，稱述他的名是崇高的。【答】請歌頌上主，因為他行了顯赫的事，這事應該遍傳天下。熙雍的居民，你們應歡呼高唱，因為以色列的聖者在你們中間是偉大的。【答】

聖路加福音 1:39-56

(我主的母親駕臨我這裏，這是我那裏得來的呢？)

瑪利亞就在那幾日動身，急速往山區去，到了猶大的一座城。她進了匝加利亞的家，就給依撒伯爾請安。依撒伯爾一聽到瑪利亞請安，胎兒就在她的腹中歡躍。依撒伯爾遂充滿了聖神，大聲呼喊說：「在女人中你是蒙祝福的，你的胎兒也是蒙祝福的。我主的母親駕臨我這裏，這是我那裏得來的呢？看，你請安的聲音一入我耳，胎兒就在我腹中歡喜踴躍。那信了由上主傳於她的話必要完成的，是有福的。」瑪利亞遂說：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主、我的救主。因為他垂顧了他婢女的卑微，今後萬世萬代都要稱我有福；因全能者在我身上行了大事，他的名字是聖的。他的仁慈世代代於無窮世，賜與敬畏他的人。他伸出了手臂施展大能，驅散那些心高氣傲的人。他從高座上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人。他曾使饑餓者飽饗美物，反使那富有者空手而去。他曾回憶起自己的仁慈：扶助了他的僕人以色列，正如他向我們的祖先所說過的恩許，施恩於亞巴郎和他的子孫，直到永遠。」瑪利亞同依撒伯爾住了三個月左右，就回本家去了。——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：_____