



# 【每日聖言分享】

讀聖書、做默想<sup>是</sup>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。)



## 聖若亞敬及聖亞納（聖母雙親）（紀念）

上溯至第二世紀的古老傳說，便稱若亞敬與亞納是聖母瑪利亞的雙親。聖亞納的敬禮，於第六世紀時，在東方教會中即已開始，到第十世紀時，才在西方教會中流行。對聖若亞敬的敬禮，則於十六世紀，才在西方教會流行。

## 2023.07.26 【這是什麼？】

以色列子民一見，就彼此問說：「這是什麼？」(出 16:15)

出 16:1-5, 9-15

詠 78:18-19, 23-24, 25-26, 27-28

瑪 13:1-9



### 默想：

以色列人出離埃及，開始前往福地的旅程。一個龐大的出行隊伍，首先會遇到的問題就是糧水補給。梅瑟按上主的指示，解決了水荒，接著要面對的就是糧食短缺的困境。上主從天上每日落下色白似胡荽種子，味似蜜餅薄屑的食物，叫以色列人不用儲糧，每天都可以以此吃飽。以色列人見到這些食物，就彼此問說：「這是什麼？(מַן, mawn)」，音譯「瑪納」，所以以色列家給這食物取名叫「瑪納」。

為天主教教友而言，「瑪納」是基督聖體聖事的預像。一塊薄薄的白色無酵餅，就像當年在以色列人在曠野所撿拾到的瑪納，是天主每天賜給我們的生命食糧；無酵餅在司鐸呼求聖神祝聖後，就成了基督的聖體，領聖體就是與基督實實在在地結合，是物理上的讓基督存留在我內，我們也因此存在祂內。

反思今天要問的，是面對著聖體時，與以色列人所問的同樣問題：「這是什麼？」。每天都參與感恩聖祭，慣性地回答著：「亞孟」去領基督聖體，我們可能忘記了聖體既是基督神聖的身體，故我們在領聖體前，要遵守一些基本的規則，例如守聖體齋，若曾犯罪要先辦妥修和聖事等，以表我們對基督的恭敬。在領聖體時，我們的心態又是如何？在面對著神父或送聖體員的一句：「基督聖體」時，我們又怎樣看待即將進入到我們身體內的耶穌？領聖體後，我們又怎樣使人在我身上看到基督？

我的祈禱：仁慈的上主，感謝祢以聖體聖事的方式來和我們天天在一起。我們常常得罪祢而不思悔改，求祢使我們時常反思：「我算是什麼，竟得祢照顧周全！」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>

電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)

電話：2838 0780

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。)



### 出谷紀 16:1-5,9-15

(我要從天上給你們降下食物。)

以色列子民全會眾從厄林起程，來到厄林和西乃之間的欣曠野，時在離埃及後第二月第十五日。以色列子民全會眾在曠野裏都抱怨梅瑟和亞郎。以色列子民向他們說：「巴不得我們在埃及國坐在肉鍋旁，有食物吃飽的時候，死在上主的手中！你們領我們到這曠野裏來，是想叫這全會眾餓死啊！」上主向梅瑟說：「看，我要從天上給你們降下食物，百姓要每天出去收集當日所需要的，為試探他們是否遵行我的法律。但到第六天，他們準備帶回來的食物要比每天多一倍。」

梅瑟向亞郎說：「你向以色列子民全會眾說：你們應走到上主前，因為他聽見了你們的怨言。」亞郎正向以色列子民全會眾說話的時候，他們轉面朝向曠野，看見上主的榮耀顯現在雲彩中。那時上主向梅瑟說：「我聽見了以色列子民的怨言。你給他們說：黃昏的時候你們要有肉吃，早晨要有食物吃飽，這樣你們就知道，我是上主，你們的天主。」到了晚上，有鶴鶉飛來，遮蓋了營幕；到了早晨，營幕四周落了一層露水。露水升化之後，在曠野的地面上，留下稀薄的碎屑，稀薄得好像地上的霜。以色列子民一見，就彼此問說：「這是什麼？」原來他們不知道這是什麼。梅瑟告訴他們說：「這是上主賜給你們吃的食物。」——上主的話。

### 聖詠 78:18-19,23-24,25-26,27-28

【答】：上主賞賜他的子民天上的食糧。

他們在自己心內試探天主，要求滿足自己貪欲的食物；並且出言反抗天主說：天主豈能設宴於沙漠？

【答】

上主卻仍命令雲彩降下，開啟了天上的門闕，給他們降下瑪納使他們有飯吃，此外給他們賞賜了天上的糧食。【答】

天使的食糧，世人可以享受，他又賜下食物，使他們飽足。他由高天激起了東風，以他的能力引出南風。【答】

他給他們降下鮮肉，多似微塵灰土，給他們降下飛禽，多似海岸沙數；降落在他們軍營的中央，在他們帳幕的左右四方。【答】

### 聖瑪竇福音 13:1-9

(種子就結了一百倍的果實。)

在那一天，耶穌從家裏出來，坐在海邊上，有許多群眾集合到他跟前，他只得上船坐下，群眾都站在岸上。他就用比喻給他們講論了許多事，說：「看，有個撒種的出去撒種；他撒種的時候，有的落在路旁，飛鳥來把它們吃了。有的落在石頭地裏，那裏沒有多少土壤，因為所有的土壤不深，即刻發了芽，但太陽一出來，就被曬焦；又因為沒有根，就枯乾了。有的落在荊棘中，荊棘長起來，便把它們窒息了。有的落在好地裏，就結了果實：有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。有耳的，聽吧！」——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>

電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)

電話：2838 0780

傳真：2838 0876

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。 |
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。    |
| <input type="checkbox"/> 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：\_\_\_\_\_