



【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。)



傳薪五十

靈火燎原

2025.8.4 【今天，是天主的禮物】

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)

常年期第十八周星期一
戶 11:4-15

詠 81:12-13, 14-15, 16-17

瑪 14:13-21



聖人於 1786 年在法國里昂附近出生。20 歲時開始攻讀神哲學，為預備晉鐸，但他旋即被征召入伍。1810 年回鄉，1813 年重返修院。他在讀書方面，尤其拉丁文，頗有困難，但他之獲准晉鐸，是因為他的聖德；終於他在 1815 年晉鐸。1818 年，他被委任作亞爾斯堂區主任司鐸。當時，該堂教友冷淡，但聖人在任 42 年，以宣講、克己、祈禱和愛德，奇妙地使他的堂區復興和發展。他指導悔罪者回頭，馳名遐邇。於是，各地慕名而來悔罪及告解的教友，蜂擁而至。相傳聖人每天以 16 小時聽告解。他所講要理、勸化之辭，深入人的心腑，又用自己的真摯熱情，潛心代人補贖，並以克苦及祈禱，助人助己，克勝魔鬼的攻擾。聖人於 1859 年安逝。教宗比約十一世立他為堂區主任司鐸(本堂神父)的主保。

默想：每天清晨，在曠野中的以色列子民都要出去拾取天主所賜的瑪納。他們不能多拿，也不用少拿，只按當天的需要取用。每天一早，他們信賴地踏出帳篷，仰望天際，領受當日的恩惠。他們學習的不只是如何生存，更是如何依靠與信任。這段經文對我來說，不再只是舊約中一幕歷史場景，而是我每天生活的寫照。曾幾何時，我的生活節奏緊湊、計劃滿檔，總想把未來安排妥當，把每一步都掌控在自己手中。然而，越是預備，心中越是焦慮；越想掌握，反而越感無力。

有一天，我想暫時逃離這種緊繃，午休時走到海濱長廊吃飯。周圍坐滿了上班族，有人一邊吃便當，一邊滑手機、聊天。我打開自己的飯盒，看著那份簡單的食物，突然想起了瑪納的故事。那盒飯，不正是我今天的「瑪納」嗎？剛好夠用——不多不少。天主今天賜給我的，正是我今天所能承擔的。

“Yesterday is history. Tomorrow is a mystery. Today is a gift from God. That's why they call it the Present.” 願我在這份禮物中學習感恩，學習信靠。聖依納爵提醒我們，在每日生活中尋找天主的臨在。透過每日省察，我們學會回顧一天中的感恩與不足，並把未來交託在天主的手中。

耶穌在山中聖訓中也說過：「你們不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的苦足夠一天受的了。」(瑪 6:34) 這句話不是要我們逃避責任，而是邀請我們活在當下，學會在「今天」與天主同行，信靠祂在此刻的照顧。每天的「瑪納」，就是每天的臨在、每天的恩賜。不是一口氣給足一輩子的力量，而是每天賜下剛剛好的光、剛剛好的糧、剛剛好的勇氣。我願意，每一個清晨都成為一次新的信賴練習；每一盒便當、每一個對話、每一刻的安靜，都成為我與天主相遇的時刻。

祈禱：親愛的主，幫助我珍惜這個當下，相信這一刻就是祢所賜的禮物。讓我不再匆匆追逐，而是學會領受與感恩。

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

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。)



戶籍紀 11:4-15

(我獨自不能抱著這百姓。)

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，如同祢母懷抱乳兒，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

領：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。【答】

領：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。【答】

領：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。【答】

聖瑪竇福音 14:13-21

(耶穌望天祝福了，把餅擘開，遞給門徒，他們再分給群眾。)

耶穌一聽說若翰的死訊，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，便對他們動了憐憫的心，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：<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：_____