



## 【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。)



## 2026.02.17 【萬象更新】

一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是從上，從光明之父降下來的。(雅 1:17)



常年期第六周星期二

雅 1:12-18

詠 94:12-13, 14-15, 18-19

谷 8:14-21

### 默想：

一元復始，萬象更新。恭祝各位主內的兄弟姊妹，馬年神形康泰！恩寵滿溢！平安喜樂！

今日的福音中，當門徒們為了只有一個餅而憂慮時，耶穌的質問猶如當頭棒喝：「你們還不明白，還不瞭解嗎？你們的心仍然遲鈍嗎？」(谷 8:17)耶穌重提兩次增餅奇蹟，叮囑我們應當保持警醒，提防世俗的

酵母腐蝕心靈，不要過於憂慮有形的「餅」，而忽略了更珍貴的，取之不盡的「精神食糧」。

在生活的焦慮當中，我的心是否也和門徒一樣遲鈍？只關心在意眼前可見的事物，而忽視天主的同在？甚至忘記祂曾經顯現過的奇蹟？

一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是天主所賜，回顧記念生命中的感恩經驗，幫助我們在困苦中更堅定地信賴祂。即使是一個小小的感動，也能在記憶中成為酵母，滋養、轉化匱乏的心靈。

春節象徵新的開始，也邀請我們除淨舊的酵母，更新在基督內的生命。讓我們在團聚慶祝時，不僅分享美食，更分享生命中的恩寵時刻，讓天國的酵母在世上工作，使萬象更新，愈顯主榮。

### 我的祈禱：

主耶穌！「憂愁焦思雖然齊集我（們）的心神，祢的安慰卻舒暢了我（們）的靈魂」(詠 94:19)。求祢開啟我們心靈智慧的眼睛和耳朵，看見天主所行的種種奇蹟，幫助我們通過分享見證祢的愛，成為祢恩寵的酵母。

回條/回應：我願意支持/參與靈火運動，每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請以電郵/Whatsapp 給我發送【每日聖言分享】。

姓名 \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

登記: Whatsapp 63370969 或 電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)



## 【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。)



### 雅各伯書 1:12-18

(天主不會誘惑人。)

忍受試探的人是有福的，因為他既經得起考驗，必能得到主向愛他的人，所預許的生命之冠。

人受誘惑，不可說：“我為天主所誘惑，”因為天主不會為惡事所誘惑，他也不誘惑人。每個人受誘惑，都是為自己的私慾所勾引，所餌誘；然後，私慾懷孕，便產生罪惡；罪惡完成之後，遂生出死亡來。

我親愛的弟兄們，你們切不要錯誤！一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是從上，從光明之父降下來的，在他內沒有變化或轉動的陰影。他自願用真理之言生了我們，為使我們成為他所造之物中的初果。——上主的話。

### 聖詠 94:12-13, 14-15, 18-19

【答】：上主，那些受你教訓的人，真是有福。

領：上主，那些受你教訓的人，守你法律者是有福的人，你叫他在患難時獲享安穩。【答】

領：上主不拒絕自己的百姓，上主不遺棄自己的人民。原來公理必歸正義的人士，心地正直的人，必追求公理。【答】

領：我正在想說：我的腳步快要滑倒。上主，你就以你的仁愛來扶助我。憂愁焦思雖然齊集我心神，你的安慰卻舒暢了我的靈魂。【答】

### 聖馬爾谷 8:14-21

(你們應當提防法利塞人和黑落德的酵母。)

那時，門徒忘了帶餅，在船上除了一個餅外，隨身沒有帶別的食物。耶穌囑咐他們說：“你們應當謹慎，提防法利塞人的酵母和黑落德的酵母。”他們彼此議論：他們沒有餅了。耶穌看出來了，就對他們說：“為什麼你們議論沒有餅了？你們還不明白，還不瞭解嗎？你們的心仍然遲鈍嗎？你們有眼看不見，有耳聽不見嗎？你們不記得：當我擘開五個餅給五千人的時候，你們收滿了幾筐碎塊？”他們回答說：“十二筐。”“還有，七個餅給四千人的時候，你們收滿了幾籃碎塊？”他們回答說：“七籃。”於是耶穌對他們說：“你們還不瞭解嗎？”——上主的話。

回條/回應：我願意支持/參與靈火運動，每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請以電郵/Whatsapp 給我發送【每日聖言分享】。

姓名 \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

登記: Whatsapp 63370969 或 電郵: [bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)