



【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。)



2026.04.21 【生命的食糧】

我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴。(若 6:35)

聖安瑟莫 (主教、聖師) St. Anselm

一〇三三年聖人出生於意大利奧斯答城。及長，入法國白格聖本篤會院，一面勤修聖德，一面教授會士神學，後被派往英國，一〇九三年被選為坎特伯雷總主教，竭力捍衛教會自由，兩次迫受流徙之苦。聖人著作等身，尤以奧秘神學為著。一一〇九年逝世。



默想：

有一句經典的中國成語「民以食為天」，可見得「食」對人的重要性，食物可以滋養生命，使生命延續。

今日的福音，講述群眾見過耶穌的增餅奇跡後，要求耶穌去顯更大的奇跡，以證明耶穌是由天而來，並由天父所派遣來的。舊約中「瑪納」從天降下，只為以色列民提供裹腹的食糧，但是「瑪納」是不可儲存，不能留到明天 (參閱出 16 章)；耶穌沒有

順應群眾的要求，他實實在在的告訴群眾，他自己就是生命的食糧，就是從天上來的真正食糧，並賜給世界生命。耶穌的血和肉成為了我們生命的真正食糧，從前「瑪納」的出現只是為以色列民，現在耶穌的出現卻是為全人類，滿足人類靈性上的渴求，指向那永恒光輝的永生。

那麼，我們在參與感恩祭中，是抱着甚麼態度去領受耶穌基督的聖體聖血呢？我是否已辦妥修和聖事預備迎接耶穌基督到我心中？我是否有迎接耶穌基督到我心中的渴望呢？領受基督聖體後，我是否過著相稱的生活呢？

最後，這裏以聖畢奧神父(Father Padre Pio)領聖體後的著名禱文《我留在你身邊》作結，好好體會聖畢奧神父對領受聖體聖血的熱愛。

主啊，請留在我的身邊。

因為現在是黃昏，日子已盡，

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/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



【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。)



生命在流逝，死神、審判、永恆正在迫近。
我需要重新得力，以防我在旅途中疲憊不堪。
因此，主啊，請留在我的身邊。

主啊，請留在我的身邊。
因為這黑夜如此深沉，
我迷失在充滿誘惑和荒蕪的路上。
我需要祢的臨在，好讓我不會在黑暗中迷失。
因此，主啊，請留在我的身邊。

主啊，請留在我的身邊。
因為我軟弱，需要祢的聖善陪伴，
以免我跌倒。
沒有祢，我會冷漠，
沒有祢，我就沒有愛。
因此，主啊，請留在我的身邊。

主啊，請留在我的身邊。
因為祢是我唯一的愛，
我追尋祢的臨在、祢的聖言、祢的聖心、祢的聖血，
因為我渴望祢，除了祢，我不渴求其他。
因此，主啊，請留在我的身邊。

主啊，請留在我的身邊。
我只求祢的愛、祢的恩寵、祢的聖心、祢的聖神，
因為我只愛祢，不求其他報酬。
我用全心全意愛祢，
不論在世時的勞苦，還是未來永恆的喜樂。
因此，主啊，請留在我的身邊。亞孟。

我的祈禱：

仁慈的天父，感謝祢賜下獨生子，成為我們生命的食糧，求祢使我們懂得感恩、懂得以愛還愛、懂得活出愛的生命，好讓別人在我們身上看出基督的面容，因主耶穌基督之名而求，亞孟。

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/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



【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。)



宗徒大事錄 7:51-8:1

(主耶穌！接我的靈魂去吧！)

那時，斯德望對民眾、長老和經師說：「執拗和心耳未受割損的人啊！你們時常反抗聖神，你們的祖先怎樣，你們也怎樣。那一位先知，你們的祖先沒有迫害過？他們殺害了那些預言義人來臨的人，現在你們都成了那義人的出賣者和兇手。你們這些人接受了藉天使所傳布的法律，卻不遵守。」

他們一聽這些話，怒從心起，向他咬牙切齒。斯德望卻充滿了聖神，注目向天，看見天主的光榮，並看見耶穌站在天主右邊，遂說道：「看，我見天開了，並見人子站在天主右邊。」他們都大聲亂嚷，掩著自己的耳朵一致向他撲去，把他拉出城外，用石頭砸死了。證人脫下自己的衣服放在名叫掃祿的青年人腳前。當他們用石頭砸斯德望的時候，他祈求說：「主耶穌！接我的靈魂去吧！」遂屈膝跪下，大聲呼喊說：「主，不要向他們算這罪債！」說了這話，就死了。掃祿也贊同殺死他。——上主的話。

聖詠 31:3-4,6,7,8,17,21

【答】：上主，我將我的靈魂交托於你的手中。

領：上主，你是我避難的磐石，獲救的城堡。因為你是我的磐石，我的城堡，為你的名，求你引導我，指教我。【答】

領：我將我的靈魂托於你的掌握，上主，忠實的天主，你必拯救我。上主，我對你全心信賴。我要因你的慈愛而喜樂歡暢。【答】

領：求以你的慈容，光照你僕，求以你的仁慈把我救出。你將他們掩護在你儀容的影下，免遭世人的重創。【答】

聖若望福音 6:30-35

(不是梅瑟，而是我父現今賜給你們從天上來的真正食糧。)

那時候，群眾問耶穌說：「那麼，你行什麼神蹟給我們看，好叫我們信服你呢？你要行什麼事呢？我們的祖先在曠野裏吃過『瑪納』，正如經上所記載的：『他從天上賜給了他們食物吃。』」於是耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：並不是梅瑟賜給了你們那從天上來的食糧，而是我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧。因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。」他們便說：「主！你就把這樣的食糧常常賜給我們吧！」耶穌回答說：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；誰信我的，總不會渴。」——上主的話。

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/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