



## 【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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



# 2026.06.09 【鹽】

## 「你們是世界的鹽。」(瑪 5:13)

常年期第十周星期二

列上 17:7-16

詠 4:2-3, 4-5, 7-8

瑪 5:13-16



### 默想：

耶穌要我們作「地上的鹽」(瑪 5:13)。主耶穌「鹽」的圖像，提醒我們基督徒的使命：保持「鹹味」。就是要如鹽一樣，帶出食物的美味和使食物不會變壞。當失去了鹹味，就會變得無用。

然而，鹽要將自己溶解、混和於食物或水中，才能發揮調味和防腐作用，才能釋出本身的鹹味。基督徒作為「世上的鹽」，就要有「溶解」的特質，就是不能獨善其身，為發揮基督徒的責任，要放下自己，融入自己的生活、工作環境中，如此，才能成為別人的祝福。再者，鹽隱而不顯，象徵著為他人作鹽，而不自攬功勞。

正如前述，鹽有調味和防腐功能，「調味」就是要將基督信仰的價值觀的「風味」，帶入我們的生活中，使生活變得「美味」。鹽也調和人際關係，從而和睦相處，正如聖保祿宗徒教導我們，言談要溫和，像調和上了鹽(哥 4:6)。「防腐」，顧名思義，就是防止食物腐壞。在世俗環境，就是防止世俗中的人、事、物敗壞和腐化。如此，基督徒就是要持守真理、防止道德敗壞、調和人與人的關係。

已故教宗方濟各曾說過，鹽是為他者服務，因為它沒有增添自己的風味，反而提供味道。筆者想起今日讀經一的窮寡婦，她依靠上主，日復日地，以自己僅有的，默默地為先知做餅，配合上主的救恩計劃。相比光，鹽就顯得低調。

要做到地鹽，只有按真福八端去生活。

要做到地鹽，只有按真福八端去生活。

### 我的祈禱：

主耶穌，求祢賜我恩寵，做個不失鹹味的基督徒。亞孟。

讀聖書 做默想，是我精神糧：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【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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



參考資料：

- 1) 《聖經辭典》
- 2) The Holy Name of Jesus Chinese Catholic Church : 《2023 年 2 月 5 公告---鹽與光》, <Mission<https://hnojatl.org/tw/2023-02-05-%E5%85%AC%E5%91%8A/>>
- 3) SL 傳媒 : 《教宗:基督徒的見證是為他人作鹽作光》鹽與光 2018 年 6 月 12 日星期二 < <https://slmedia.org/ch/blog/christian-witness-is-being-salt-light>>
- 4) Catholic Chinese Community Melbourne : 《基督徒的「特質和作用」 (瑪 5:13-16)》 <<https://www.cccmelbourne.org.au> > 2022/05>

### 列王紀上 17:7-16

(缸裏的麵，沒有用完，正如上主藉厄里亞所說的話。)

那時候，厄里亞隱居的地方沒有落雨，小河也乾涸了。有上主的話傳於厄里亞說：「你起身往漆冬匝爾法特去，住在那裏；我已吩咐那裏的一個寡婦供養你。」他就起身往匝爾法特去了，來到城門時，看見一個寡婦在那裏拾木柴。厄里亞喚她說：「請你用器皿取點水來給我喝！」她正要去取水的時候，厄里亞又叫住她說：「請你也順便給我拿點餅來！」那寡婦說：「我指著永生上主你的天主起誓：我沒有餅，缸裏只有一把麵，罐裏還有一點油。你看，我正要去拾兩根木柴，回去為我和我的兒子做點東西，吃了等死。」厄里亞對她說：「你不用害怕，儘管照你所說的去做；只是先為我做一個小餅，給我拿來！然後，再為你和你的兒子做，因為上主以色列的天主這樣說：直到上主使雨落在這地上的那一天，缸裏的麵，決不會用完；罐裏的油，也決不會缺少。」那個寡婦就照厄里亞的話去做了；她和厄里亞並她的孩子吃了許多日子；缸裏的麵，果然沒有用完，罐裏的油，也沒有減少，正如上主藉厄里亞所說的話。——上主的話。

### 聖詠 4:2-3,4-5,7-8

【答】：上主，望你向我們顯示你光輝的儀容。

領：我公義的天主！我一呼求你，你就應允了我；我在困苦中，你曾舒暢了我。求你憐憫我，求你俯聽我禱。顯貴的人們，你們的心要硬到幾時？你們愛慕虛幻？追求虛偽究竟何為？【答】

領：你們當知：上主特愛對他虔敬的人，當我呼求上主的時候，他一定俯允。你們應戰慄，不可一再作惡，在床上檢討，且要捫心思過。【答】

領：有許多人說：「誰能使我們幸福亨通？」上主，望你向我們顯示你光輝的儀容。你賜給我心中的歡躍，遠勝過麥和酒的豐饒。【答】

**讀聖書 做默想，是我精神糧**：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【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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



### 聖瑪竇福音 5:13-16

(你們是世界的光。)

那時候，耶穌向他的門徒說：「你們是地上的鹽，鹽若失了味，可用甚麼使它再鹹呢？它再毫無用途，只好拋在外邊，任人踐踏罷了。你們是世界的光；建在山上的城是不能隱藏的。人點燈，並不是放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。照樣，你們的光也當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們在天之父。」——上主的話。

**讀聖書 做默想，是我精神糧**：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【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)