



【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。)



2026.06.12 【天主是愛】

「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」(瑪 11:28)

耶穌聖心節

申 7:6-9, 11

詠 103:1-2, 3-4, 6-7, 8, 10

若一 4:7-16

瑪 11:25-30



耶穌聖心節(節日)

耶穌聖心是愛德之烈燄。

在中世紀時，教友漸漸盛行敬禮基督人性的某部分，如五傷、寶血、聖容、聖首、聖心等；如此，基督的奧蹟、苦難、死亡、降世、誕生等，也成為敬禮的對象；其中尤其重視被長矛刺穿的耶穌聖心，以示主愛世人。此敬禮得到許多聖人熱衷宣揚，如聖文德（1218-1274 年）等。

耶穌聖心節始於 17 世紀法國；後經聖女瑪加利大推廣，於 1856 年教宗比約九世推行於普世。（這正好以耶穌聖心的寬仁慈悲，來抗衡極端強調天主的嚴苛，以及人要嚴厲苦行的楊森主義。）

默想：

今天是敬禮耶穌聖心的節日！天主為愛世人，拯救我們脫離罪惡，派遣自己的獨生子耶穌來到世上，勸勉我們悔改，並為我們犧牲受苦，被釘死在十字架上，聖心亦被士兵的長矛刺穿，流出血和水。今天三篇聖經的經文正是向我們重申天主是愛！若我們學習耶穌、跟

隨耶穌，祂的愛就存留在我們心內，並且我們要學習彼此相愛，才能讓天主的愛繼續流傳。

多年前在葡萄牙朝聖時，帶了回家一個耶穌聖心像，耶穌雙手及腳都有被釘的標記，耶穌一隻手指著聖心，另一隻手向外敞開。當我向著聖像默觀時，好像領會到耶穌對我的邀請，祂好像邀請我去親近祂，學習祂對世人，最起碼是家人、朋友和主內弟兄姊妹等要有愛；祂也好像邀請我到祂跟前，從而獲得喜樂與平安。正如福音中耶穌說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」(瑪 11:28) 這是最喜愛的聖經金句之一。當面對生活上的重擔，例如繁忙的工作、家庭責任、情緒起伏不安等狀況時，當記起主耶穌這一句話，將一切交託給祂時，內心會自然地安定下來，重新得力，可以繼續背負那些人生的擔子前行。

我的祈禱：

仁慈的天父，感謝祢先愛了我們，並派遣祢的聖子，主耶穌來拯救我們。願我們能藉著今天的耶穌聖心節，學習去愛主愛人，與弟兄姊妹彼此愛護、尊重、接納和包容，讓愛、和平與喜樂充盈世界。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



【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。)



申命紀 7:6-9,11

(上主喜愛你們，也揀選了你們。)

梅瑟訓示人民說：你是屬於上主你天主的聖民，上主你的天主由地面上所有的民族中，揀選了你作自己特屬的人民。上主喜愛你們，揀選你們，並不是因為你們比其餘的民族人數眾多；其實你們在所有的民族中，是最少的一個；而是由於上主對你們的愛，並為履行他向你們祖先所起的誓，上主才以大能的手解救你們，將你們由為奴之家，由埃及王法郎的手中救出來。所以，你應知道，只有上主你的天主是天主，是對那愛他，遵守他誠命的人，守約施恩直到千代的忠信的天主；所以你要謹慎遵行我今天吩咐你的誠命、法令和規則。——上主的話。

聖詠 103:1-2,3-4,6-7,8,10

【答】：上主的慈愛永遠臨於敬畏他的人。

領：我的靈魂，請向上主讚頌；我的五內，請向主名讚頌。我的靈魂，請向上主讚頌，請你不要忘記他的恩寵。【答】

領：是他赦免了你的各種愆尤，是他治癒了你的一切病苦，是他叫你的性命在死亡中得到保全，是他用仁慈以及愛情給你作了冠冕。【答】

領：上主常行正義的工作，為受壓迫者主持公道。上主曾將自己的道路告知梅瑟，給以色列子民彰顯自己的功績。【答】

領：上主富於仁愛寬恕，極其慈悲，遲於發怒。他沒有按我們的罪惡對待我們，也沒有照我們的過犯向我們報復。【答】

聖若望一書 4:7-16

(天主先愛了我們。)

可愛的諸位：我們應該彼此相愛，因為愛是出於天主；凡有愛的，都是生於天主，也認識天主；那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。天主對我們的愛在這事上已顯出來：就是天主把自己的獨生子，打發到世界上來，好使我們藉著他得到生命。愛就在於此：不是我們愛了天主，而是他愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭。

可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，他的愛在我們內是圓滿的。我們所以知道我們存留在他內，他存留在我們內，就是由於他賜給了我們的聖神。至於我們，我們卻曾瞻仰過，並且作證：父打發了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在他內，他也存在天主內。我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛。

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。——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



【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 11:25-30

(我是良善心謙的。)

那時候，耶穌發言說：「父啊！天地的主宰！我稱謝你，因為你將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子。是的，父啊！你原來喜歡這樣。我父將一切交给了我；除了父外，沒有人認識子；除了子和子所願意啟示的人外，也沒有人認識父。」

「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」——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