



## 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。)

## 【今日聖言分享】

宗 7:51-8:1  
詠 31:3-4, 6, 7, 8, 17, 21  
若 6:30-35

### 10.5.2011【耶穌就是生命之糧！】

群眾說：「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。」(若 6:34-35)



BAROCCI, Federico Fiori  
The Institution of the Eucharist

1608, Basilica di Santa Maria sopra Minerva, Rome

**默想：**耶穌很直截了當地說自己是生命之糧，我們相信這個寶貴的教訓嗎？在這篇福音裏，耶穌要我們將心思不要只花在人世間的食糧，提醒要追求屬靈的生命之糧。而且只要我們相信這神糧，就永不覺渴，白白賜予，不帶任何條件。

我們身為基督徒，應該珍惜每次耶穌在受苦受難前建立的聖體聖事，謙恭地領受神糧讓主到我們的心內，滋養我們的靈魂。

**我的祈禱：**主，每次我領祢的體血時，我相信祢臨在我的心內，與我同行使我不須再驚惶，一心歸向主祢。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓  
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780  
電郵：[bonfire09@maryhcs.org](mailto:bonfire09@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>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：\_\_\_\_\_



## 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。)

## 【今日聖言分享】

宗	7:51-8:1
詠	31:3-4, 6, 7, 8, 17, 21
若	6:30-35

### 10.5.2011【耶穌就是生命之糧！】

#### 宗徒大事錄 7:51-8:1

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。掃祿也讚同殺死他。

#### 聖詠 31:3-4,6,7,8,17,21 苦中求救

03. 求你側你的耳聽我，速來救我：作我避難的磐石，獲救的城堡。
04. 因為因為你是我的磐石，我的城堡，為你的名，求你引導我指教我。
06. 我將我的靈魂託於你的掌握，上主，忠實的天主，你必拯救我。
07. 拜虛無偶像的人，你深惡痛絕。上主，然而我卻對你全心信賴。
08. 我要因你的慈愛喜樂歡暢，因為你會俯視了我的慘狀，體會了我心靈所受的悲傷；
17. 求以你的慈容，光照你僕，求以你的仁慈把我救出。
21. 你將他們掩護在你儀容的影下，免遭世人的重創；又將他們隱藏在你帳幕的裏面，免遭口舌的中傷。

#### 聖若望福音 6:30-35

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。」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。」

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓  
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780  
電郵：[bonfire09@maryhcs.org](mailto:bonfire09@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>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：\_\_\_\_\_