



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

## 【每日聖言分享】

申 26:16-19

詠 119:1-2,4-5,7-8

瑪 5:43-48

11.03.2017 【感激我遇上】

「你們當愛你們的仇人」(瑪 5:44)

### 默想：

記得早前港鐵車廂裡有人引火自焚，傷及無辜的悲劇，我在默觀假如我是那些不幸的傷者，我的身心靈真的能愛那個使自己憎惡的人嗎？默觀到這裡會感受到，人的承受力經歷過漫長的遠路後是會感到身心交瘁的。我帶著這種感受進入主耶穌教導門徒們的情景，耶穌教導眾人許多道理，忽然祂說到這一句：「你們當愛你的仇人」的時候，我感受到耶穌那一份深厚的遠盼，充滿了和平與和諧的嚮往，從祂的渴望中令我開始沉思「何謂仇人？」



「仇人」角色的層面很廣泛，而且可以隨著時間深化了對仇人的負面情感，他的角色可以是親友、朋友、同事、同學、伴侶和陌生人.....「仇」裡面是具有驚人的殺傷力，它會令我們感到悲痛、悲憤、不開心、抑鬱、鬪怒、憎恨、被背叛、被欺凌.....

主耶穌要我們「愛」，去愛那些帶給我們以上痛苦的人。我在默想「愛」這個字的時候，聖神讓我明白，在靜默的祈禱中與天主對話吧！習慣「感恩」，從天主的愛情裡去感恩，天主的愛會從我們願意感恩的過程裡，慢慢地給予屬神的力量使我們有勇氣和力量去愛我們的仇人，所以今天我領受耶穌所教導的就是：「你們當感激你們的仇人。」

### 我的祈禱：

主耶穌，被傷害的過程的確令人痛不欲生，但是在最軟弱無助的時間全心盲目地依靠禱的愛情時，我們便會有足夠的勇氣和寬恕的力量，以感恩之情說：感激我遇上！

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：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

我願意成為<每日聖言分享>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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

## 【每日聖言分享】

申 26:16-19

詠 119:1-2,4-5,7-8

瑪 5:43-48

### 11.03.2017 【感激我遇上】

#### 申命紀 26:16-19

梅瑟向民眾說：「上主你的天主今天吩咐你遵行這些法令和規則，你應全心全靈謹守遵行。今天你明認上主是你的天主，願履行他的道路，謹守他的法令、誡命和規則，聽從他的話。上主今天也照他對你所說的，明認你為他特屬的人民，只要你謹守他的一切誡命，並且他要使你在名譽、聲望和光榮上，遠超過他所造的一切民族，使你如他所說的，成為屬於上主你的天主的聖潔人民。」

#### 聖詠 119:1-2,4-5,7-8 守法律的幸福

01. 品行完備而遵行上主法律的，像這樣的人才算是真有福的，
02. 遵守上主誡命全心尋求祂的，像這樣的人才算是真有福的。
04. 你頒發了你的命令，叫他們嚴格去遵行。
05. 願我的行徑堅定，為遵守你的章程！
07. 我一學習你正義的判詞，就以至誠的心靈頌謝你。
08. 我要遵守你的規矩，不要將我完全棄去！

#### 聖瑪竇福音 5:43-48

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們一向聽說過：『你應愛你的近人，恨你的仇人。』我卻對你們說：你們當愛你們的仇人！當為迫害你們的人祈禱！好使你們成為你們在天之父的子女，因為祂使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。你們若只愛那愛你們的人，你們還有什麼賞報呢？稅吏不是也這樣做嗎？你們若只問候你們的弟兄，你們做了什麼特別的呢？外邦人不是也這樣做嗎？所以你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」

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：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

我願意成為<每日聖言分享>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：\_\_\_\_\_