



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】

宗 8:26-40

詠 66:8-9,16-17,20

若 6:44-51

04.05.2017 【神聖佳餚】

「我所要賜給的食糧，就是我的肉。」（若 6：51）



默想：《菜根譚》是明朝的哲學家洪應明創立的一套出世入世的法則，以儒釋道思想收集編著而成的一部論述修性育德、人生、處世及出世的語錄集。內裡有一句：「淡中知真味，常裡識英奇。」內容大意是指人傾向喜愛品嚐濃郁，特色味道的佳餚，喻意人的生命很多時也傾向追求特別、新穎或刺激的變化，誰不知這一切奇特新異的東西都是從「淡」開始，唯有嚐出「淡」的真味，我們的生命就更能活出真善美。

今天福音裡耶穌說：「我所要賜給的食糧，就是我的肉。」這個「肉」字勾起我對《菜根譚》這句話背後的「淡」。在默觀裡我品嚐這種「淡」味與耶穌所言之「肉」感連結起來，令我想起主耶穌的聖體。

相信我們都會經驗過領受主的聖體，有時候比「淡味」更乏味，這種乏味令自己充滿難過，無奈或冷淡等等，比寒冬更冷的感覺，當我們經驗到這種滋味的時候便要細察自己是否不夠「淡」？所以無法感受到主的神聖食糧是怎樣平實淡然地潛埋在我們的心深處。

很多時我們就是因為嫌所吃的食物「淡」，所以才想鑽研更多味道，當我們被這些添劑的味道吸引時，我們會更加不自覺地把它本身的「淡」蓋住了。默想到這裡我回憶起曾經在領聖體時，心裡充滿被冷藏的哀傷時，現在卻發現這些被冷藏的情感正是自己添加上去的濃味，而自己往往像蛾撲火一樣死纏這些濃味，卻沒有真正觸碰到主其實在自己最原始的味道裡等待我，陪伴我，支持我……！

我的祈禱：主耶穌，感謝祢建立了聖體聖事，在我不斷尋找生命與祢旨意結合的旅途中嚐到不同的味道，教使我亦步亦趨更加邁向「淡」味追求祢。

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：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】

宗 8:26-40

詠 66:8-9,16-17,20

若 6:44-51

04.05.2017 【神聖佳餚】

宗徒大事錄 8:26-40

上主的天使向斐理伯說：「起來，往南行，沿著由耶路撒冷下到迦薩的路走，即曠野中的那條路。」他就起來去了。看，有個厄提約丕雅人，是厄提約丕雅女王甘達刻的有權勢的太監，也是她寶庫的總管；他曾來到耶路撒冷朝聖。他回去的時候，坐在車上誦讀依撒意亞先知。聖神就向斐理伯說：「你上前去，走近這輛車子！」斐理伯就跑過去，聽見他誦讀依撒意亞先知，便說道：「你明白所誦讀的嗎？」他答說：「若沒有人指教我，怎麼能夠？」於是，請斐理伯上車與他同坐。他所誦讀的那段經正是：「他如同被牽去宰殺的羊，又像羔羊在剪毛者前緘默，他也同樣不開口。在他屈辱之時，無人為他申辯。誰能描述他的後代呢？因為他的生命從地上被奪去了。」太監向斐理伯發言說：「請你說：先知說這話是指誰呢？是指自己或是指別人？」斐理伯便開口，從這段經文開始，給他宣講了耶穌的福音。他們沿路前行的時候，來到了一個有水的地方，那太監就說：「看，這裏有水；還有什麼阻擋我受洗呢？」【斐理伯答說：「你若全心相信，便可以。」他答說：「我信耶穌基督就是天主子。」】他就命車停住，斐理伯和太監兩人下到水中，斐理伯給他付了洗。當他們從水中上來的時候，主的神把斐理伯提去，太監就再看不見他了。他就喜喜歡歡地往前行自己的路。斐理伯卻在阿左托出現，以後經過各城，宣講福音，直到凱撒勒雅。

聖詠 66:8-9,16-17,20 稱謝主的救恩

08. 萬民，請你們讚美我們的天主，請傳揚他應受到的榮譽。
09. 他曾保存了我們的性命，沒有讓我們的腳步滑倒。
16. 凡敬畏天主的人，請你們前來靜聽，我要敘述他為我靈魂的所作所行。
17. 我曾親口呼號過他，我的舌頭稱揚過他。
20. 天主應受讚美：因他從未拒絕我的哀懇，他也從來沒有從我身上撤回他的慈憫。

聖若望福音 6:44-51

那時候，耶穌對群眾說：「凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裏來，而我在末日要叫他復活。在先知書上記載：『眾人都要蒙天主的訓誨。』凡由父聽教而學習的，必到我這裏來。這不是說有人看見過父，只有那從天主來的，才看見過父。我實實在在告訴你們：信從的人，必得永生。我是生命的食糧。你們的祖先在曠野中吃過『瑪納』，卻死了；這是從天上降下來的食糧，誰吃了，就不死。我是從天上降下的生活的食糧；誰若吃了這食糧，必要生活直到永遠。我所要賜給的食糧，就是我的肉，是為世界的生命而賜給的。」

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 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：_____