



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】

歐 14:2-10

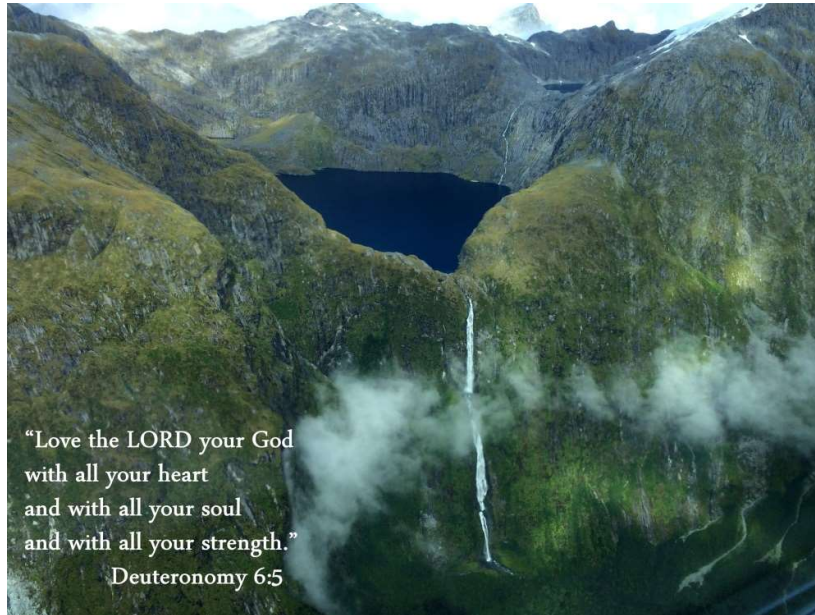
詠 81:6-8, 8-9, 10-11,

14, 17

谷 12:28-34

29.03.2019 【愛主，更要愛人】

「你們當全心、全靈、全力愛上主，你的天主。」(谷 12:30)



默想：

去年新教友在他領洗當晚派發的復活蛋中，連同一張精美的小卡片，上面寫着：你當全心、全靈、全力，愛上主你的天主。收到以後，實在珍而重之，貼在手機套內，用作時刻提醒自己生活的座右銘。

誠然，這是耶穌給我們的訓誨，也是誡命中首要的一條。不過，今天福音中，耶穌更清楚地指出第二條誡命——當愛近人如愛自己。這正是十字架的標記。的確，為我們而言，愛天主

似乎容易，然而，要真正做到實踐愛人，這真是一件難道極高，極具挑戰性的行為，也是終身的磨鍊。尤其在現今的世代，無論在家庭、工作、團體…人與人之間能否達至和諧共融，確是一門終身學習的課題。

四旬期正好再次喚醒我們，在這期間，除了祈禱、守齋，能否勇於拋開自己的執着和成見，願意與別人修和，重燃「愛主愛人」的心火，為迎接耶穌基督的復活作最好的準備呢！

我的祈禱：

主，祢以「十字架」戰勝了死亡，又以「愛」取代了仇恨。求祢使我們真正明悟「愛主愛人」的道理，並切實地履行祢的聖訓，參與祢復活的慶典。

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】

歐 14:2-10

詠 81:6-8, 8-9, 10-11,

14, 17

谷 12:28-34

29.03.2019 【愛主，更要愛人】

歐瑟亞先知書 14:2-10

上主這樣說：以色列！歸向上主你的天主吧！因為你跌倒了，是因了你的罪孽。準備你們的話，好在回來歸向上主時，對他說：「求你寬恕我們的一切罪過，使我們重獲幸福，叫我們好給你獻上我們嘴唇的佳果。亞述不能拯救我們，我們也不再騎坐埃及的馬；我們也決不再對我們雙手的作品說：

「你是我們的天主。」因為孤兒只有在你那裏才得到憐恤。」

我要治療他們的不忠，我要從心裏疼愛他們，因為我的怒氣已遠離了他們。我對以色列將如甘露；她將開花如百合，扎根如白楊；她的枝條必要茂盛，她的秀麗就如橄欖樹，她的芬芳就如黎巴嫩的馨香。他們必將歸來，坐在我的庇蔭下；他們必將繁殖有如五穀，滋生有如葡萄；她的聲譽將如黎巴嫩的美酒。厄弗辣因與偶像還有什麼關繫？是我磨難了她，我也要福佑她；我如一棵翠綠的松樹，由於我，她才結出了果實。

誰明智，就會明瞭；誰聰敏，就會領會，因為上主的道路是正直的；義人在上面暢行，惡人反在上面跌倒。

聖詠 81:6-8,9,10-11,14,17 慶節的歌詠

06. 我聽到從未聽的諾言：

07. 我救他的肩脫離重擔，又使他的手放下筐籃。

08. 你在患難中呼號，我救拔了你。從雷鳴的雲彩中，我答應了你；在默黎巴的水邊，我試探了你。

09. 請聽，我的百姓，我要警告你！以色列！恨不得你能聽從我。

10. 在你中間不應有別的神，千萬不可崇拜外邦的神！

11. 我是上主，我是你的天主，是我由埃及國將你領出。

14. 如果我的百姓聽了我的命令，以色列人隨從我的道路而行，

17. 我要以麥子的精華養育選民，以石中的蜂蜜飽饗他們。

聖馬爾谷福音 12:28-34

那時候，有一個經師上前來，問耶穌說：「一切誡命中，那一條是第一條呢？」耶穌回答說：「第一條是：『以色列！你要聽！上主我們的天主是唯一的天主。你們當全心、全靈、全力愛上主，你的天主。』第二條是：『你應當愛近人如你自己。』再沒有別的誡命比這兩條更大的了。」那經師對耶穌說：「不錯，師傅說的實在對：他是唯一的，除他以外，再沒有別的：應以全心、全意、全力愛他，並愛近人如自己，遠超過一切全燔祭和犧牲。」耶穌見他回答的明智，便對他說：「你離天主的國不遠了。」從此，沒有人敢再問他。

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>

電郵：bonfire@maryhcs.org

電話：2838 0780

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：_____