



## 讀聖書、做默想是我們的精神食糧 【每日聖言分享】

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。)

盧 1:1,3-6,14-16,22  
詠 146:5-6,7,8-9,9-10  
瑪 22:34-40

### 23.08.2019 【全心全靈全意愛上主】

耶穌對他說：「『你應全心、全靈、全意愛上主你的天主。』(瑪 22:37)



#### 默想：

經師要一個答案，而耶穌給他兩個分不開的答案，那就是「愛」。在梅瑟的誡命中，全心、全靈、全力愛天主，是梅瑟留給以色列人最重要的誡命（參申 6:4），而主耶穌在以色列人的誡命上再加上了「全意」。此外，還多加了一個特色，就是愛天主和愛人如己。

在人性情感世界裡，我們都會用「心、靈和力」去表達心裏有強烈的感情。靈，指的是生命中有明顯的表達；力，有些極端的行為，例如當我們愛一個人時，就想無時無刻跟他講話，相反，恨一個人時，會躲避他。耶穌多加用「全意」去愛，是邀請我們進入思考、意念的模式裡，都能夠也受到福音的轉化，提升愛的質素，以天主愛世人的愛去愛人如己。

在思想模式裡，通常我們在腦海裡會對討厭的人有偏見的思考模式，一直想着那人令我討厭的言行；這時，我們完全忽略他任何的優點，即便他也曾做了許多的好事。

耶穌在這段誡命中邀請我們，在愛或恨中，都要用點腦，用點信仰的理智，去反思，去沉澱，去默觀，去感受更深的內在，透過福音去改造我們的思考模式，透過信仰的光照，學習分辨情緒的是非，學習冷靜思考，看到缺點中也有許多優點。

耶穌所言的愛，同時要長出「心」，指的是，人內在的勇氣和意志力；長出「靈」，指的是活生生的，有屬神的善果，去帶動我們進入主動和積極喜樂地，繼而渴望活出來，不是嘴巴說說而已；因此，便長出「力」，指的是，愛要表達，使之顯露，以行動活出這份愛主愛人的精神；長出「意」，平衡地去自我反思、修正自己，擁有更平衡和清澈的視野。每個行動背後讓自己靜下來，回歸到心靈去感受天主，靜候天主，聆聽祂的教導。如此，四面發達的愛就會讓人內外合一；不但愛天主，也會懂得以福音的精神愛自己，在天主的愛內學會以天主的愛去愛他人。

#### 我的祈禱：

上主，求祢每天繼續帶領我，在生活中能夠全心、全靈、全意愛天主和愛人如己。感謝天主。亞孟」

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 【每日聖言分享】

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。)

盧 1:1,3-6,14-16,22  
詠 146:5-6,7,8-9,9-10  
瑪 22:34-40

### 23.08.2019 【全心全靈全意愛上主】

#### 盧德傳 1:1,3-6,14-16,22

當民長執政時代，國內發生了饑荒。有個名叫厄里默肋客的人帶了他的妻子納敖米和兩個兒子，從猶大白冷到摩阿布鄉間去僑居。後來厄里默肋客死了，留下了妻子和她的兩個兒子。他們都娶了摩阿布女子為妻：一個名叫敖爾帕，一個名叫盧德；他們在那裏大約住了十年。納敖米的兒子瑪赫隆和基肋雍二人也相繼去世，只剩下了納敖米，沒有兒子，也沒有丈夫。於是她便與她的兩個兒媳打算從摩阿布鄉間起程回家，因為她在摩阿布鄉間聽說天主垂顧了他的百姓，賜給了他們食糧。

敖爾帕吻了自己的婆婆，便回自己的家鄉去了；盧德對婆母仍依依不舍。納敖米向她說：「看，你的嫂子已回她民族和她的神那裏去了，你也跟你的嫂子回去吧！」盧德答說：「請你別逼我離開你，而不跟你去。你到那裏去，我也到那裏去；你住在那裏，我也住在那裏！你的民族，就是我的民族；你的天主，就是我的天主。」

納敖米同她的兒媳摩阿布女子盧德回到猶大，是從摩阿布鄉間回來的。她們來到白冷，正是開始收大麥的時候。

#### 聖詠 146:5-6,7,8-9,9-10 唯獨依賴全能天主

05. 凡是以雅各伯的天主為自己扶助的人，以上主天主為自己希望的人，是有福的！
06. 上主創造了上天與下土，海洋和其中的所有一切。他持守信實，直到永遠。
07. 上主為被欺的人作辯護，上主給飢餓的人賜下食物，上主使被囚的人獲得自由。
08. 上主開啟瞎子的眼睛，上主使偃偻的人直身，上主愛慕那正義的人，
09. 上主保護旅客。上主支持孤兒和寡婦，上主迷惑惡人的道路。
10. 願上主永遠為王！熙雍！你的天主萬壽無疆！

#### 聖瑪竇福音 22:34-40

那時，法利塞人聽說耶穌使撒杜塞人閉口無言，就聚集在一起。其中有一個法學士試探他，發問說：「師傅，法律中那條誡命是最大的？」耶穌對他說：「『你應全心、全靈、全意愛上主你的天主。』這是最大也是第一條誡命。第二條與此相似：你應當愛近人如你自己。全部法律和先知，都繫於這兩條誡命。」

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：\_\_\_\_\_