



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】

若一 4:19-5:4

詠 72:1-2,14,15,17

路 4:14-22

09.01.2020 【祂的誠命並不沉重】

我們應該愛，因為天主先愛了我們。(若一 4:19)



默想：

今日的福音道出一個重要的訊息，天主先愛了我們，所以我們須以愛還愛，愛其他人。

曾經聽過一位朋友說：「做天主教徒真難！主日需參與彌撒，又要遵守許多規條誠命！」頓時感覺做一位天主教徒，除了要犧牲一些個人吃喝玩樂的時間之外，好像是超凡脫俗，不吃人間煙火，非一般人能輕易做到！

回想自己開始探索信仰時，亦有這種心態。最好笑是領洗的那一刻，最着緊是我的罪是否可獲得全赦，這份緊張的心情好像比領洗應有的喜悅還要大好幾倍。好一段時間，這種心態仍縈繞着我，幸好藉着聖神的帶領，慢慢走出這份恐懼，開始領受到做基督徒的平安與喜樂。現在的我，比較成熟，去做重要決定時，最關心的是這是基督喜歡我做的嗎？這會否傷害自己與基督的關係呢？我明白到選擇一個基督喜愛的決定，一定是合乎上主的旨意，並且令我內心得享最大的自由。

我的祈禱：

主，求祢賜我懂得分辨祢旨意的心，使我們每一個選擇，不是照我們的心思，而是以祢的意念為依歸，並以心悅誠服的態度去完成祢的旨意。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 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】

若一 4:19-5:4

詠 72:1-2,14,15,17

路 4:14-22

09.01.2020 【祂的誠命並不沉重】

聖若望一書 4:19-5:4

弟兄們：我們應該愛，因為天主先愛了我們。假使有人說：我愛天主，但他卻惱恨自己的弟兄，便是撒謊的；因為那不愛自己所看見的弟兄的，就不能愛自己所看不見的天主。我們從他蒙受了這命令：那愛天主的，也該愛自己的弟兄。

凡信耶穌為默西亞的，是由天主所生的：凡愛生他之父的，也必愛那由他所生的。幾時我們愛天主，又遵行他的誠命，由此知道我們真愛天主的子女。原來愛天主，就是遵行他的誠命，而他的誠命並不沉重，因為凡是天主所生的，必得勝世界：得勝世界的勝利武器，就是我們的信德。

聖詠 72:1-2,14,15,17 默西亞神國

01. 天主，求你給君王傳授你的權柄，求你給太子傳授你的公正。

02. 使他照正義統治你的百姓，使他按公道管理你的平民。

14. 他要救他們脫離殘暴與壓迫，他們的血在他眼中珍貴無比。

15. 願人們時常為他祈禱，不斷為他求恩。

17. 他的名號常存，永受讚揚，他的名號永留，與日爭光。萬邦要因他而得福，萬民要稱他為有福。

聖路加福音 4:14-22

耶穌因聖神的德能，回到加里肋亞。他的名聲傳遍了臨近各地。他在他們的會堂內施教，受到眾人的稱揚。

他來到了納匝肋，自己曾受教養的地方；照他的習慣，就在安息日那天進了會堂，並站起來要誦讀。有人把依撒意亞先知書遞給他；他遂展開書卷，找到了一處，上邊寫說：「上主的神臨於我身上，因為他給我傅了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告複明，使受壓迫者獲得自由，宣佈上主恩慈之年。」他把書卷捲起來，交給侍役，就坐下了。會堂內眾人的眼睛都注視著他。他便開始對他們說：「你們剛才聽過的這段聖經，今天應驗了。」眾人都稱讚他，驚奇他口中所說的動聽的話。

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：_____