



【每日聖言分享】

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。)



2025.01.08 【放心！是我。不要怕！】

「放心！是我。不要怕！」(谷 6:50d)

主顯節後星期三

若一 4:11-18

詠 72:1-2, 10-11, 12-13

谷 6:45-52



默想：

門徒晚間在海上乘船，因為遇上逆風，所以艱苦地在搖櫓。忽然看見有物體步行海面，有意越過他們，於是驚叫起來。這個福音情境令我想起，很多時候我們面對逆境，總會是用盡九牛二虎之力，希望以一己之力去解決問題。當我在逆境時，耶穌在那裏呢？其實我大多時間沒有閒暇去想，只是少不了在祈禱當中，希望耶穌顯奇蹟，就像五餅二魚一樣，短時間內使我的問題迎刃而解。原來耶穌沒有答允使我的困難立刻得到解決，但他卻永遠像今日的福音一樣，在我的身邊說：「放心！是我。不要怕！」

記得很多年前在尋覓新工作，找了一段時間亦沒有着落，心裏很是焦急，但卻只有等的份兒。剛巧遇上一個避靜，於是就去了。我是一個不容易流淚的人，但是在今次避靜的祈禱當中，很容易就感受到耶穌的臨在，跟耶穌有觸碰後，當下就不停地流眼淚，為我經歷了一次很大的神慰。

是的，耶穌沒有答允我立刻把問題解決，但祂卻應允我時刻與我同在！

我的祈禱與反思：

仁慈的天父，感謝祢派遣主耶穌道成肉身來到我們中間，主耶穌既是人也是神，就是因着耶穌的人性，我知道祢確實明白人的痛苦，也能體會人的困境。父啊！求祢賜我敏銳的心，使我時刻準備近接耶穌到我的心中。因主耶穌基督之名而求，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：<https://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：_____



【每日聖言分享】

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。)



聖若望一書 4:11-18

(如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內。)

可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，他的愛在我們內才是圓滿的。我們所以知道我們存留在他內，他存留在我們內，就是由於他賜給了我們的聖神。至於我們，我們卻曾瞻仰過，並且作證：父打發了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在他內，他也存在天主內。我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛。

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可在審判的日子放心大膽，因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐於外，因為恐懼內含著懲罰；那恐懼的，在愛內還沒有圓滿。——上主的話。

聖詠 72:1-2,10-11,12-13

【答】：上主，普世萬民都要朝拜你。

領：天主，求你給君王傳授你的權柄。求你給太子傳授你的公正。使他照正義統治你的百姓，使他按公道管理你的平民。【答】

領：塔爾史士和群島的眾王將獻上禮品，舍巴和色巴的君王，也都要前來進貢。眾王都要朝拜他。萬民都要事奉他。【答】

領：他必拯救哀號的貧民，他必扶持無援的窮人。他將憐恤不幸和貧乏的群眾，並要救護窮苦貧病者的生命。【答】

聖馬爾谷福音 6:45-52

(門徒看見耶穌步行水上。)

耶穌使五千人吃飽以後，便催迫門徒們上船，先到對岸貝特賽達去。這期間他遣散了群眾。耶穌辭別了眾人之後，便往山上祈禱去了。到了夜晚，船已在海中，耶穌獨自在陸地上。他看見門徒艱苦地在搖櫓。他們正遇著逆風。約夜間四更時分，耶穌步行海面，朝著他們走來，有意越過他們去。門徒看見他步行海上，以為是個妖怪，就都驚叫起來，因為眾人都看見到他，遂驚慌不已。耶穌連忙與他們講話，向他們說：「放心！是我，不要怕！」遂到他們那裏上船，風就停了。他們心中越發驚奇，因為他們還不明白關於增餅的事，他們的心還是遲鈍。——上主的話。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓

網址：<https://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780

電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。 |
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。 |
| <input type="checkbox"/> 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：_____