



【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。)



2025.03.11 【寬恕】

「因為你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的」
(瑪 6:14)

四旬期第一周星期二
依 55:10-11
詠 34:4-5, 6-7, 16-17, 18-19
瑪 6:7-15



默想：

今日的福音耶穌教導我們如何祈禱，祈禱是進入內室，關上門，不要嘮嘮叨叨，因為父在我們求祂以前，已知道我們需要甚麼。耶穌跟着教導我們以天主經祈禱，之後，耶穌特別強調寬恕別人對我們的過犯，不然在天的父也不會寬恕我們的過犯(參考瑪 6:14-15)。可能是耶穌特別明白人性的弱點，說時容易做時難，寬恕不是一件容易的事，「針唔拮到肉唔知痛」，寬恕談何容易！以下是一件發生在台灣的真事。

小武是一個患上腦傷重症的四歲小男孩，事原是他被保母虐待造成非常嚴重的腦傷。那次的重創使小武的右腦被切除，腦部前後開刀 13 次，住院 100 天，最後雖然由鬼門關逃了出來，但嚴重的後遺症使小武左側肢體偏癱，雙眼失明，語言及認知能力退化，全家由天堂跌落地獄。小武媽稱假如保母真心誠意道歉，他們也會接受。但最令人難受的是，保母不肯交待，不認錯，甚至人間蒸發。

小武爸媽起初內心有頗大的怨恨及不憤，幸好最後他們轉念，不再沉溺在內心的糾結，而將重心放在小武康復及治療的路上。全家人調整心態後，終於有雨過天青的感覺。經過這麼多年，他們內心一直在調整，能夠原諒，能夠放下，先做原諒，帶來人生的轉向，全家未來才能有更多的希望。小武媽跟小武嘗試各式各樣的治療，復康路雖然漫長，可幸是現時小武已能夠講出簡單的單字及自己上落幾步樓梯。小武進步的速度雖然以半年或一年去計算，誠然，這是一家往前進的動力。

小武媽曾經說道：「寬恕使全家人從被傷害的牢籠中釋放了出來，小武的傷痛成為全家養份，一家人的路越行越甘甜」。看到小武的進步跟全家的變化，很多人被受感動，小武帶給他們希望和力量。小武的真實故事，使我明白原諒與放下為生命帶來轉機，怨恨與不憤只會把心緊緊困在鐵窗牢籠中。

我的祈禱與反思：

仁慈的天父，求祢使我懂得寬恕與放下。父啊，假如我懂得寬恕，是因為我先被祢所寬恕，求祢使我珍惜祢賜予無條件的愛，更求祢使我懂得以愛還愛。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：_____



【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。)



依撒意亞先知書 55:10-11

(我發出的言語必實行我的旨意。)

上主這樣說：「譬如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使之生長萌芽，償還播種者種子，供給吃飯者食糧；同樣，從我口中發出的言語，不能空空地回到我這裏來；反之，它必實行我的旨意，完成我派遣它的使命。」——上主的話。

聖詠 34:4-5,6-7,16-17,18-19

【答】：天主拯救義人脫離一切的苦辛。

領：請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚他的名字。我尋求了上主，他聽了我的祈求：由我受的一切驚惶中，將我救出。【答】

領：你們瞻仰他，要喜形於色，你們的面容，絕不會羞愧。卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他出離一切的苦辛。【答】

領：因為上主的雙目垂顧正義的人，上主的兩耳聽他們的哀聲。上主的威容敵視作惡的人民，要把他們的記念由世上滅盡。【答】

領：義人一呼號，上主立即俯允，拯救他們出離一切的苦辛。上主親近心靈破碎的人，他必救助精神痛苦的人。【答】

聖瑪竇福音 6:7-15

(你們應當這樣祈禱。)

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼。所以，你們應當這樣祈禱：我們在天之父！願你的名被尊為聖，願你的國來臨，願你的旨意承行於地，如在天上一樣！我們的日用糧，求你今天賜給我們；寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人；不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。因為你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的；但你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯。」——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：_____