



# 【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。)



## 2025.03.13 【祈禱】

「我的上主！只有你是我們的君王，求你援助我這孤苦無靠的人！除你以外，我沒有別的救援，因為危險已迫於眉睫」。 (艾 4 補丙：11)

四旬期第一周星期四  
艾 4 補丙：10-12,17-19  
詠 138:1-2,2-3,7-8  
瑪 7:7-12



### 默想：

今天的兩篇讀經連答唱詠，主題都是祈禱。福音中耶穌說：「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開」，(瑪 7:7) 相信大家耳熟能詳。但大家又是否覺得天主是有求必應，每次求什麼，天主就給什麼？又或者你像不少的人會問：天主祢究竟在那裡？為什麼祢像沒有聽到我們向祢的哀號？

首先，天主並不是一部自動購物機，不會一按掣便輸出你所要求的東西。毋庸置疑，天父就像慈父般愛着我們，祂知道我們需要什麼，什麼對我們有益。即使一位很疼愛自己孩子的慈父，也未必會有求必應地完全滿足孩子的要求，特別是當父親知道所要求的會對孩子有害處。可能父親會給予另一樣對孩子更好的東西，又或是過一段時間才給他。

此外，祈禱的誠意和態度也很重要。讀經一中艾斯德爾皇后的祈禱是一個很好的典範，她表達了自己有急難，需要天主的援助，更表達了對天主全心信賴，天主是她的唯一救援。聖詠集記錄了猶太人各種不同的祈禱，其中不可或缺的元素是對上主的虔敬，「上主特愛對祂虔敬的人」(詠 4:4)。舊約中常以卑微人代表那些全心仰賴和信靠上主的人，這些是上主所喜愛的人，因為他們唯主是賴，對上主有着赤子虔敬的心。「卑微人一呼號上主立即俯允。上主的雙目垂顧正義的人，上主的兩耳聽他們的哀聲。上主親近心靈破碎的人，祂必救助精神痛苦的人」(詠 34:7, 16, 19)。

### 我的祈禱與反思：

上主，祢是我的唯一仰仗，每當我有急難，祢是我唯一的投靠。願我呼號祢時，得祢俯允，讓我靈魂的力量增多。

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](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：\_\_\_\_\_



## 【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。)



### 艾斯德爾傳 10-12,17-19

(上主，除你以外，我沒有別的依靠。)

艾斯德爾王后，自覺有死的威脅，於是投奔到上主前；脫去華服，穿上悲傷哀悼的衣裳，頭上撒上灰塵和糞土，以代替貴重的香膏，嚴厲刻苦肉身，頭髮散垂，毫無裝飾，向上主以色列的天主祈禱說：「我的上主！只有你是我們的君王，求你援助我這孤苦無靠的人！除你以外，我沒有別的救援，因為危險已迫於眉睫。我自幼在我父家，就聽說是你，上主，從各民族中揀選了以色列；又從民族的祖先中揀選了我們的祖先，作你永遠的產業：凡你所預許的，無不一一給他們實踐。」

「上主！求你記念我們，在這災難之時，求你顯現！神明的君王，全能的主宰，求增我勇氣！賜我在猛獅前，口能說動聽的話；求你轉變他的心意，去憎恨我們的仇人，使那人和與他同謀的人，同歸於盡。惟願你親手拯救我們！上主！求你援助我這孤苦無告的人，除你以外，我沒有別的依靠。」——上主的話。

### 聖詠 138:1-2,2-3,7-8

【答】：上主，我幾時呼求你，你就俯允我。

領：上主，我要全心稱謝你，因你俯聽了我的懇祈。我要在眾神前歌頌你，朝你的聖所伏地致敬。【答】

領：為了你的仁慈和至誠，我必要稱謝你的聖名；我幾時呼號你，你就俯允我，並將我靈魂上的力量增多。【答】

領：你用右手救我，上主必替我完成這工程；上主，你的仁慈永遠常存，求你不要放棄你的作品。【答】

### 聖瑪竇福音 7:7-12

(凡求的，就必得到。)

那時候，耶穌向門徒說：「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開。因為凡是求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就必給他開。或者，你們中間有那個人，兒子向他求餅，反而給他石頭呢？或者求魚，反而給他蛇呢？你們縱然不善，尚且知道把好的東西給你們的兒女，何況你們在天之父，豈不更將好的賜與求他的人？」

「所以，凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做：法律和先知即在於此。」——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](mailto: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：\_\_\_\_\_