



## 【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。)



# 2026.01.13 【領悟】

我從心裏喜樂於上主 (撒上 2:1)

常年期第一周星期二

撒上 1:9-20

詠 撒上 2:1,4-5,6-7,8

谷 1:21-28



### 默想：

看到今天撒慕爾的母親亞納的祈禱文首句：「我從心裡喜樂於上主…，」腦海中浮現了熟悉的聖母讚主曲：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主…」，這兩句話何其相似。從撒慕爾到耶穌時代，歷經一千多年，以色列人對天主的讚美和信賴不減，兩篇祈禱文的內容，都顯示了這兩代人所面對的挑戰和對改變現狀的渴望。亞納的祈禱卻透露著對上主可以戰勝他們的仇敵的信賴：「我可嘲笑我的敵人…，壯士的弓已被折斷…，惡人在黑暗中滅亡…」，而聖母的讚主曲則只是「驅散了心高氣傲的人…，從高座上推下有權勢者…，富有者空手而去…」，指出擁有財富和權力，卻麻木不仁的心態，才是人最真實的仇敵。經過千多年的宗教熏陶，以民儘管還是期待默西亞的來臨，但已經逐漸領悟到天主形象不再是戰神，而祂的王國是一個和諧共融，不再是為滿足私慾而可以殘害他人的團體（參依 11:1-9）。仇恨會讓敵對和殺戮蔓延，耶穌的降生和犧牲讓跟隨祂的人領悟到唯有愛才能真正讓世界獲享平安。

在一次福傳講座中，香港天主教教友傳信會的一位傳教士凌君慧姊妹分享她在南蘇丹的服務經驗，那裡種族衝突、仇殺嚴重，一位名叫 Mawut 的青年接受了福音，公開說：「我的外甥被殺了，但我不會報仇。」他領悟到放棄仇恨，願意去愛，才能真正地讓天國在地上開花結果。

### 我的祈禱：

慈愛的上主，感謝祢的聖子，我們的主耶穌基督降世，親自向我們闡釋天國之道，祢的聖神讓我們領悟要付出愛，才能獲享真正的平安。求祢堅強我們的信德，使我們願意付出無窮的愛德，讓世人能懷著望德，努力去建設在地若天的國度。亞孟！

回條/回應：我願意支持/參與靈火運動，每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請以電郵/Whatsapp 紿我發送【每日聖言分享】。

姓名\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

登記: Whatsapp 63370969 或 電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)

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 傳真 28380876



## 【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。)



## 撒慕爾紀上 1:9-20

(上主記念了亞納，她就生了撒慕爾。)

亞納在史羅吃喝完以後，就起來走到上主面前；那時司祭厄里正對著上主聖殿門口，坐在椅子上。亞納心靈愁苦，哀求上主，不斷痛哭流淚；且許願說：「萬軍的上主，若你垂顧你婢女的痛苦，記念我，不忘你的婢女，賜你婢女生一個男孩，我就將他一生獻於上主，一輩子不給他剃頭。」

亞納在上主面前祈禱很久，厄里曾注意到她的嘴唇；亞納只是心內訴說，嘴唇微動，卻聽不到她的聲音，厄里卻以為她喝醉了，就對她說：「你要醉到幾時？消消你身上的酒氣吧！」亞納答說：「我主！你想錯了；我是個遭遇不幸的女人，清酒烈酒總不沾唇；我是在上主面前傾吐我的心意。望你不要以為你的婢女是個壞人，因為我由於極度的痛苦悲傷，才一直傾訴到現在。」厄里回答她說：「你平安去吧！願以色列的天主賜給你求他的事。」她答說：「願你的婢女在你眼內蒙恩。」

這女人就回了旅舍，吃完飯，不再愁容滿面。次日清早，她和丈夫起來朝拜了上主，就回了辣瑪本家。厄耳卡納認識了妻子亞納，上主也記念了她，亞納就懷了孕，生了一個兒子，給他起名叫撒慕爾，說：「因為是我向上主求得了他。」——上主的話。

## 聖詠 2:1,4-5,6-7,8

【答】：我從心裏喜樂於上主，我的救主。

領：我從心裏喜樂於上主，我的頭因天主而高仰；我可開口嘲笑我的敵人，因為我喜樂於你的救助。

【答】

領：壯士的弓已被折斷，衰弱者反而力量倍增。曾享飽飫的，今傭工求食；曾受飢餓的，今無須勞役；不妊的生了七子，多產者反而生育停頓。【答】

領：上主使人死，也使人活；使人降入陰府，也將人由陰府提出；上主使人窮，也使人富；貶抑人，也舉揚人。【答】

領：上主由塵埃中提拔卑賤者，從糞土中高舉貧窮者，使他與王侯同席，承受光榮座位。大地的支柱原屬上主，支柱上奠定了世界。【答】

## 聖馬爾谷福音 1:21-28

(耶穌教導眾人，像一位有權威的人。)

那時候，耶穌和他的門徒進了葛法翁；一到安息日，耶穌就進入會堂教訓人。人都驚奇他的教訓，因為他教訓他們正像有權威似的，不像經師們一樣。當時，在他們的會堂裏，正有一個附邪魔的人。他喊叫，說：「納匝肋人耶穌！我們與你有什麼相干？你竟來毀滅我們！我知道你是誰，你是天主的聖者。」耶穌叱責他說：「不要作聲！從他身上出去！」邪魔使那人拘攣了一陣，大喊一聲，就從他身上出去了。眾人大為驚愕，以致彼此詢問說：「這是怎麼一回事？這是新的教訓，並具有權威；他連給邪魔出命，邪魔也聽從他。」他的聲譽遂即傳遍了加里肋亞附近各處。——上主的話。

回條/回應：我願意支持/參與靈火運動，每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請以電郵/Whatsapp 紿我發送【每日聖言分享】。  
姓名\_\_\_\_\_電郵：\_\_\_\_\_電話：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_\_

登記: Whatsapp 63370969 或 電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)