



【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。)



2026.01.22 【你是天主子。】

凡有病災的人都向他湧來，要觸摸他。(谷 3:10)

常年期第二周星期四

撒 18:6-9; 19:1-7

詠 56:2-3, 9-10, 10-11, 12-13

谷 3:7-12



默想：

當我默想今日的福音時，我看到一個景象，很多患病的人知道耶穌有治癒病人的能力，所以從四面八方不同的地方來找耶穌，人數多得不可勝數，他們都渴望得到耶穌的醫治。當中更有受魔鬼影響的人，他們認出耶穌是天主子，於是畏懼起來，敵不過耶穌而俯伏在祂面前求饒。這個景象讓我想起自己曾患病的時候，當時感到軟弱無助，正如福音中的病人一樣，就熱切地向天主祈禱，希望得到治癒。

身體上的疾病一般較容易意識到，只要我們有信德，很自然會轉向天主，求祂保守和治癒。其實我想，魔鬼亦不時在我們身上出現，我會稱那些魔鬼為心魔，當它們來襲時我們未必自知。它們會何時來到我們當中？我想這些心魔可以是當我們心中出現驕傲、嫉妒、忿怒、憎恨等心理狀態時，它們會阻礙我們走向天主，按天主的訓導如：以愛待人、心存謙遜、寬恕他人等去生活。這些心魔都顯示人性的軟弱，但只要我們醒察到心魔來襲的時候，我們記得要向天主祈禱，求祂驅除我們心中的魔鬼，讓我們的心靈可回復平安與喜樂，以正向的心思去待人處事。

我的祈禱：

仁慈的天父，當我們身體或心靈患病的時候，我們都會感到無力和沮喪，求祢拯救我們，增強我們的信德，讓我們得到痊癒，避免陷於魔鬼的誘惑！ 亞孟！ 感謝天主！

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 給我發送【每日聖言分享】。

姓名：_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____

登記: Whatsapp 63370969 或 電郵: bonfire@maryhcs.org



【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 18:6-9;19:1-7

(我父親撒烏耳想謀害你。)

當達味殺死那培肋舍特人後，班師回來時，婦女們從以色列各城中出來，唱歌跳舞，打鼓彈琴，興高采烈地前來歡迎撒烏耳君王。婦女們邊跳邊唱說：「撒烏耳殺了一千，達味殺了一萬！」撒烏耳因此很是憤怒，這話使他很不高興，遂說：「給了達味一萬，只給了我一千；他所少的只有王位了！」從那一天起，撒烏耳常嫉視達味。

撒烏耳曾對兒子約納堂和臣僕提過，他願殺達味；但撒烏耳的兒子約納堂很愛達味，就警告達味說：「我父親撒烏耳想謀害你，現今請你明晨多加小心躲藏在一個隱密的地方。我去陪我父親到你所在的田間，向我父親代你說情，看情形怎樣，然後告訴你。」於是約納堂向他父親撒烏耳提及達味的長處，對他說：「君王不要得罪自己的僕人達味，因為他沒有得罪你，並且他所行的，都是對你很有利的事。他冒著性命的危險，去殺了那培肋舍特人；上主藉他使以色列獲得了這樣大的勝利，你親自看見了，也很喜歡；為什麼你要犯罪，流無辜者的血，無緣無故殺害達味？」撒烏耳就聽了約納堂的話，並且發誓說：「上主永在！達味必不死。」約納堂便叫回達味，告訴他這一切話，並且領他到撒烏耳前；他就和先前一樣，侍立在君王左右。——上主的話。

聖詠 56:2-3,9-10,10-11,12-13

【答】：我全心仰望天主，毫不懼怕。

領：天主，求你憐憫我，因為人要謀害我，時時處處有人攻擊我，有人欺壓我。我的仇敵終日謀害我，攻擊我的人實在眾多。【答】

領：我多次流離失所，你都知悉，我的眼淚，聚在你的皮囊裏；豈不是也寫在你的書卷內？我幾時呼號你，我的仇敵便退卻。【答】

領：從此我也全知道，天主常扶助我。我全心倚賴天主，歌頌他的許諾。【答】

領：決不怕脆弱的人，對我要做什麼。天主，我必遵守向你所許的願，我必要向你償還頌謝的祭獻。【答】

聖馬爾谷福音 3:7-12

(邪魔喊說：「你是天主子。」但耶穌卻嚴厲責斥他們，不要把他顯露出來。)

那時，耶穌同自己的門徒退到海邊去，有許多民眾從加里肋亞跟隨了來，並有從猶太、耶路撒冷、依杜默雅、約旦河彼岸、提洛和漆東一帶地方的許多群眾，聽說他所作的一切事，都來到他跟前。因為人多，他遂吩咐他的門徒，為自己備好一隻小船，免得人擁擠他。因為他治好了許多人，所以，凡有病災的人都向他湧來，要觸摸他。邪魔一見了他，就俯伏在他面前喊說：「你是天主子。」他卻嚴厲責斥他們，不許把他顯露出來。——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 給我發送【每日聖言分享】。

姓名：_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____

登記：Whatsapp 63370969 或 電郵：bonfire@maryhcs.org