



【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。)



2026.01.23 【揀選】

耶穌上了山，把自己所想要的人召來。(谷 3：13)

常年期第二周星期五

撒 24:3-21

詠 57:2,3-4,6-11

谷 3:13-19



默想：

今日的福音講述耶穌揀選祂想召喚的十二位門徒，派遣他們去傳天國的喜訊及驅除魔鬼。我特別留意到當中提到那十二位門徒是耶穌想要的。在日常生活中，我們時常都需要購物，通常都會揀選那些漂亮的、有功用的來購買。但耶穌揀選想要的門徒時，並不是擁有驕人的才能或富裕的人，而只是普通的基層人士，例如本身是漁夫的西滿，亦有脾氣較為暴躁，被稱為「雷霆之子」的雅各伯和若望。耶穌沒有嫌棄他們的平凡與不足，反而賦予他們足夠的能力，去執行受委派的使命。

十二門徒當中，耶穌召叫巴爾多祿茂(亦稱為納塔乃耳)的情景最令我感到觸動。聖若望在福音中記載，當斐理伯帶納塔乃耳去見耶穌時，耶穌表示一早已認識他，並向納塔乃耳說：「斐理伯叫你以前，當你還在無花果樹下時，我就看見了你。」(若 1：45-51) 原來耶穌一早已看見和認定了納塔乃耳。這讓我想起，當我領洗入教時，不單是我選擇了跟隨耶穌，可能我也像納塔乃耳般，一早就被天主看見了，並揀選了我作為祂的兒女。那麼，天主給我的召叫是甚麼呢？最近退下工作火線後有較多的時間，我都時常祈禱，希望聆聽到天主給我的訊息和召叫，讓祂帶領我繼續行應走的道路。

我的祈禱：

仁慈的天父，感謝祢揀選了我們成為祢的兒女，讓平凡的我們，藉著祢的恩賜變得不平凡！求祢讓我們聆聽到祢的召叫，指引我們去履行作為天主教徒的使命！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 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 24：3-21

(我不應伸手加害撒烏耳，因為他是上主的受傅者。)

撒烏耳由全以色列民中，選拔了三千壯丁，到「野山羊巖」間去，搜捕達味和隨從他的人。撒烏耳走到路旁的羊圈前，那裏有一個山洞，他就進去便溺，那時達味和他的人正藏在山洞深處。達味的人對他說：「今天是上主對你所說的那一天：看，我要將你的敵人交在你手中，任憑你處置他。」達味就起來，悄悄割下一塊撒烏耳所披外氅的衣邊。事後，達味為了割去撒烏耳外氅上的衣邊，心中感覺不安。就對自己人說：「為了上主，我決不能這樣作。我對我主，對上主受傅者，決不能伸手加害，因為他是上主的受傅者。」達味說這話，是為阻止他的人起來殺害撒烏耳。以後，撒烏耳起來，走出山洞，上了原路。

達味在他後面，也起來走出山洞，在撒烏耳後面喊說：「我主，大王！」撒烏耳回頭向後看，見達味俯首至地，叩拜他。達味對撒烏耳說：「你為什麼聽信人言，說：達味設計害你？今天你親眼見到，上主如何在山洞裏把你交在我手中；但是，我不願殺你，我憐恤了你，我說：我不應伸手加害我主，因為他是上主的受傅者。我父，請看一看，你外氅的一塊衣邊在我手內！我只割下你外氅的衣邊，沒有殺你，從此你可清楚知道：在我手中並沒有邪惡，也沒有罪過。我原沒有得罪你，你卻千方百計地想要我的命。願上主在我與你之間施行審判！只願上主替我報復你，我的手卻不願加害你。就如古老的格言說：『邪惡出於惡人。』可是我的手決不加害你。以色列的君王出來追捕誰呢？豈不是追捕一隻死狗，一隻跳蚤！望上主做判官，在我與你之間施行裁判！望他受理，替我伸冤，救我脫離你的手。」

達味對撒烏耳說完這些話，撒烏耳就說：「我兒達味，這是你的聲音嗎？」撒烏耳便放聲大哭，然後對達味說：「你比我正義，因為你以善待我，我竟以惡報你！你今日對我行了一件極大的善事，因為上主原把我交在你手中，你卻沒有殺我。人若遇見了自己的仇人，豈能讓他平安回去？願上主報答你今日對我所行的善事！現今我知道你必要作王，以色列的王國在你手中必愈趨穩定。」——上主的話。

聖詠 57：2, 3-4, 6-11

【答】：求你憐憫我，天主，求你憐憫我。

領：求你憐憫我，天主，求你憐憫我，因為我的靈魂，一心向你投靠，投靠到你羽翼的蔭底下，等待一切凶禍過去才罷。【答】

領：我向至高者天主呼救，呼求施惠於我的天主；願天主自天賜下慈愛，並賜下忠實，拯救我，卻對追趕我的人加以凌嗤。【答】

領：天主，願你的尊高，彰顯於天，願你的光榮，普臨塵寰！因為你的大愛高越諸天，你的忠信直達霄漢。【答】

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。)



聖馬爾谷福音 3：13-19

(耶穌把自己所想要的人召來。)

那時候，耶穌上了山，把自己所想要的人召來。他們便來到他面前。他就選定了十二人，為同他常在一起，並為派遣他們去宣講，且具有驅魔的權柄。耶穌選定了這十二人：西滿，給他起名叫伯多祿，載伯德的兒子雅各伯和雅各伯的弟弟若望，並為他們起名叫「波納爾革」，就是「雷霆之子」，安德肋、斐理伯、巴爾多祿茂、瑪竇、多默、阿耳斐的兒子雅各伯、達陡和熱誠者西滿，並猶達斯依斯加略，他是負責耶穌者。——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