



【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。)



2026.01.28 【求主助我開墾心田】

「有的落在好地裏，就長大成熟」(谷 4:8)

常年期第三周星期三

撒下 7:4-17

詠 89:4-5,27-28,29-30

谷 4:1-20



聖多瑪斯·亞奎納司鐸(聖師)(紀念)

聖人於 1225 年左右，出生於意大利亞奎納公爵之家。先後在加西諾山隱院及拿坡里求學。後入道明會，先後在巴黎與科隆，從聖大亞爾伯為師，完成學業。1257 年，與聖文德一起，同獲博士學位。聖人理性思維，有關哲學神學，著作甚多，尤其《神學大全》一書，影響深遠；他教授徒生，為教會一大名師。1274 年 3 月 7 日安逝。1369 年 1 月 28 日，聖人之遺骸，移葬於法國杜魯茲，故教會定本日為其紀念日。

默想：

今天福音是耳熟能詳的撒種的比喻。在事事講求效率的今天，撒種者應會被標籤為不專業吧。不是嗎？明知道四種土地只有一種可以結出果實，為什麼還要向所有地方撒種？

天主的思念與世人的思念就是不

同 — 祂是那位讓太陽高升，光照任何人的天主。天主的撒種，不計算機率，不計較成績，只因祂渴望每一個人都能接受祂的「話」。這份無差別的慷慨，正反映出祂對我們無盡的慈愛。

撒種者慷慨施恩，接受種子的土地又如何呢？我雖是一個已領洗，會守教會五規的教友，我的心田是否真能夠令聖言的種子萌芽，健康生長呢？撫心自問：我有沒有積極幫助天主撒種，是否願意把基督的喜訊分享給他人，還是因為擔心尷尬，常常選擇沉默？我有沒有保持聆聽天主聖言的熱誠，還是讓曾被聖言觸動的心漸漸冷卻？若是如此，我的心田或許仍不是一塊能結出果實的好地。

教宗方濟各在一次講道勉勵我們：「讓我們勇敢地大力改造土地，大力改造我們的心，在告解和祈禱中把我們的石塊和荊棘帶到耶穌跟前。這樣做以後，耶穌這位良善的撒種者一定很樂意為我們完成一份額外工作：淨化我們的心，除去那些窒息祂聖言的石塊和荊棘。」方濟各教宗的話啟發了我，原來，開墾心田不是只靠自己的力量便能完成的。只有願意開放自己，讓主耶穌介入，祂的聖言才會在我們心中生根、發芽、結果。

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



【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。)



我的祈禱：

今天教會紀念聖多瑪斯。願以這位聖師的祈禱，求主開懇我的心田：「主，我的天主，求祢賜給我：認識祢的理智，尋求祢的心靈，找到祢的智慧，取悅祢的品行，等待祢的堅忍，以及終能擁抱祢的希望。」

(“Grant me, O Lord my God, a mind to know you, a heart to seek you, wisdom to find you, conduct pleasing to you, faithful perseverance in waiting for you, and a hope of finally embracing you.”)

撒慕爾紀下 7:4-17

(我必在你以後興起一個後裔，我必鞏固他的王權。)

那時候，上主的話傳於納堂說：「你去告訴我的僕人達味，上主這樣說：你要建築一座殿宇給我居住嗎？我自從埃及領以色列子民上來那一天起，直到今日，從沒有居住過殿宇，只隨帳棚和會幕漂泊。我與以色列子民同行時，我何嘗向我立為牧養我民以色列的一個民長說過：你們為什麼不為我建造一座香柏木的殿宇？」

「現在，你要對我的僕人達味說：萬軍的上主這樣說：是我揀選你離開牧場，離開放羊的事，作我民以色列的領袖。你不論到那裏去，我總是偕同你，由你面前消滅你的一切仇敵；我要使你成名，像世上出名的大人物；我要把我民以色列安置在一個地方，栽培他們，在那裏久住，再也不受驚恐，再也不像先前受惡人的欺壓，有如自從我為我民以色列立了民長以來一樣；我要賜他們安寧，不受仇敵的騷擾。上主也告訴你：他要為你建立家室。當你的日子滿期與你祖先長眠時，我必在你以後興起一個後裔，即你所生的兒子；我必鞏固他的王權。是他要為我的名建立殿宇；我要鞏固他的王位直到永遠。我要作他的父親，他要作我的兒子；若是他犯了罪，我必用人用的鞭，世人用的棍，來懲戒他；但我決不由他收回我的恩情，就如在你以前由撒烏耳收回我的恩情一樣。你的家室和王權，在我面前永遠存在，你的王位也永遠堅定不移。」納堂便照這一切話，將整個啟示告訴了達味。——上主的話。

聖詠 89:4-5,27-28,29-30

【答】：我同他永遠保持我的慈愛。

領：我同我揀選的人立了約契，向我的僕人達味起了盟誓，我直到永遠鞏固你的後裔，世世代代將你的寶座建立。【答】

領：他要稱讚我說：「你是我的大父，是我救恩的磐石，是我的天主。」我也要立定他為首生子，他高出世上所有的君主。【答】

領：我同他永遠保持我的慈愛，我同他立的約，永不得破壞，使他的後裔，永世不替，使他的寶位，與天日齊。【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 紛我發送【每日聖言分享】。

姓名_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____

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

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。)



聖馬爾谷福音 4:1-20

(有個撒種的出去撒種。)

耶穌在海邊上開始施教，有大顆群眾聚集在他跟前。他只得上了一隻船，在海上坐著，所有的群眾都在海邊地上。他用比喻教訓他們許多事。在施教時，他向他們說：「你們聽：有個撒種的出去撒種。他撒種的時候，有的落在路旁，飛鳥來把它吃了；有的落在石頭地裏，那裏沒有多少土壤，即刻發了芽，因為所有的土壤不深，太陽一出來，被曬焦了；又因為沒有根，就乾枯了；有的落在荊棘中，荊棘長起來，把它窒息了，就沒有結實；有的落在好地裏，就長大成熟，結了果實，有的結三十倍，有的六十倍，有一百倍。」他又說：「有耳聽的，聽吧！」當耶穌獨自一人的時候，那些跟從他的人和十二門徒便問他這些比喻的意義。耶穌對他們說：「天主國的奧義只賞給了你們，但對那些外人，一切都用比喻，使他們看是看，卻看不見；聽是聽了，卻聽不明白，免得他們回頭，而得赦免。」耶穌對他們說：「你們不明白這個比喻，又怎能明白其他的一切比喻呢？那撒種的人撒的，是所講的「話」。那撒在路旁的「話」是指人聽了後，撒殫立時來，把撒在他們心裏的「話」奪了去。同樣，那撒在石頭地裏的，是指人聽了這「話」後，立刻欣然接受；但他們心裏沒有根，不能持久，及至為了這「話」發生艱難或迫害，立刻就跌倒了。還有那撒在荊棘中的，是指人聽了這「話」後，世俗的焦慮，財富的迷惑，以及其它的貪慾進來，把「話」蒙住了，結不出果實。那撒在好地裏的，是指人聽了這「話」，就接受了，並結了果實，有的三十倍，有的六十倍，有一百倍。」——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

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