



【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。)



2026.01.31 【在日常生活中，我們可以信靠誰呢？】

「為什麼你們這樣膽怯？」(谷 4:40)

常年期第三周星期六

撒下 12:1-7,10-17

詠 51:12-13,14-15,16-17

谷 4:35-41



聖若望鮑思高司鐸(紀念)

聖人於公元 1815 年，在意大利都靈附近出生；童年生活非常清苦；晉鐸後，致力於教育青年工作，並創立修會(鮑思高慈幼會)，以教育青年技能，善度信友生活為宗旨。聖人提倡「預防教育法」，以陪伴青少年在理智、宗教、仁愛方面均衡發展。聖人安逝於 1888 年。

默想：

今天的福音記載了耶穌平息風浪的事件。在這過程中，耶穌斥責門徒缺乏信德。筆者認為，耶穌對門徒的信德要求其實非常高。

讓我們代入門徒的角色，感受當時的情境：狂風暴雨，船隨著浪潮隨時可能沉沒。每一個浪打來，都讓我們面臨生死的考驗。此時耶穌卻依然安然入睡。筆者自問，並沒有具備足夠的信德，能夠泰然處之，而不去叫醒耶穌。

福音提到，門徒叫醒耶穌，似乎是在向他求救。從這個角度看，門徒其實應該是對耶穌充滿信心，將危機交託給他的。

在日常生活中，我們是否曾經將一件事情，甚至是很重要的事，交託給一個絕對信任且具備能力的人來處理，然後內心感到平靜，只等待好消息？我們與主耶穌是否也有類似的經歷？當我們在祈禱中將事情交託給主耶穌後，是否期待他為我們提供最好的安排，還是僅僅希望他能迎合我們的渴望？我們對主耶穌的信德和交託的程度究竟有多深？

我的祈禱：

主耶穌，請加強我們的信德，讓我們能真的把一切交託給你。

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。)



撒慕爾紀下 12:1-7,10-17

(我得罪了上主。)

那時候，上主打發納堂先知去見達味；納堂一來到達味跟前，就對他說：「在一座城裏有兩個人，一富一貧：富的有很多牛羊，貧的，除一隻小母羊外，什麼也沒有。這隻小母羊是那貧窮人買來餵養的，在他和他兒女身邊長大，吃他自己的食物，喝他自己杯中的飲料，睡在他的懷裏，待牠如同自己的女兒一樣。有一個客人，來到富人那裏，富人捨不得拿自己的牛羊，款待那來到他這裏的旅客，卻取了那貧窮人的母羊，來款待那到他這裏來的人。」達味對這人大發忿怒，向納堂說：「上主永在！作這事的人該死！並且，因為他這樣行事，捨不得自己的牛羊，他應七倍償還。」納堂對達味說：「這人就是你！上主這樣說；從此，刀劍永不離開你家！因為你輕視了我，佔取了赫特人烏黎雅的妻子，據為己有。上主這樣說：看，我要由你自己的家裏激起災禍反對你，我要當你的眼前拿你的妻妾給與你的近人，他要在光天化日之下與你的妻妾同寢。你在暗中行的事，我卻要叫這事在眾以色列前和太陽下進行。」達味對納堂說：「我得罪了上主！」納堂對達味說：「上主已赦免了你的罪惡，你不致於死；但因你在這事上蔑視了上主，給你生的那個孩子，必要死去。」

以後，納堂就回家去了。上主打擊了烏黎雅妻子給達味所生的孩子，使他患病甚重。達味就為孩子懇求天主，並且禁食，進入房內，穿著苦衣躺在地上過夜。皇室的長老到他跟前，要將他從地上扶起來，他卻不願意，也不與他們一起吃飯。——上主的話。

聖詠 51:12-13,14-15,16-17

【答】：天主，求你給我再造一顆純潔的心。

領：天主，求你給我再造一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神。求你不要從你的面前把我拋棄，不要從我身上將你的聖神收回。【答】

領：求你使我重獲你救恩的喜樂，求你以慷慨的精神來扶持我。我要給惡人教導你的道路，罪人們都要回頭，向你奔赴。【答】

領：天主，我的救主，求你免我血債，我的舌頭必要歌頌你的慈愛。我主，求你開啟我的口唇，我要親口宣揚你的光榮。【答】

聖馬爾谷福音 4:35-41

(這人到底是誰？連風和海也聽從他！)

一天晚上，耶穌對門徒說：「我們渡海到對岸去吧！」他們遂離開群眾，就照耶穌在船上的原狀，帶他走了；與他一起的還有別的小船。忽然，狂風大作，波浪打進船內，以致小船已滿了水。耶穌卻在船尾依枕而睡。門徒叫醒他，給他說：「師傅！我們要喪亡了，你不管嗎？」耶穌醒來，叱責了風，並向海說：「不要作聲，平定了吧！」風就停止了，遂大為平靜。耶穌對門徒說：「為什麼你們這樣膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」他們非常驚懼。彼此說：「這人到底是誰？連風和海也聽從他！」——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