



【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。)



2026.02.24 【你需要言行一致的朋友嗎？】

寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人。(瑪 6:12)

四旬期第一周星期二

依 55:10-11

詠 34:4-5,6-7,16-17,18-19

瑪 6:7-15



默想：

中國儒家很強調言行一致，因為那是重要的道德原則；況且人是群體性的生命體，而人的其中一個自然傾向就是追求真理，所以，每個人都渴望別人能真誠地對待自己，否則，不單只人際關係被破壞，人之為人的尊嚴也會被扭曲，同時，人更陷入毫無意義的虛無狀態之中。天主知道犯罪後的人性軟弱，故此，天主子親自來到我們中間，教我們如何學做人，和活出「真我」，這也涉及天主對人的慈愛和忠

信的本質。在若望福音第十五章，主耶穌以自己愛人愛到底的行動作為模範，命令跟隨祂的人該彼此相愛，因為我們的身在祂眼中被視為朋友，祂還教導我們：縱然我們對天主不忠信，天主仍是忠信的。換句話說，當我們因信而成為基督徒時，我們便得了一位言行一致的「朋友」…

今日在福音裡，主耶穌更教導我們祈禱時的其中一個重要課題——就是寬恕，每個人身處這個有罪的世界，或多或少會因別人的言、行而破壞了彼此內在的平安。我相信大家都經歷過一些惱怒別人的時刻，為個人來說，憤怒使自己連續地處於不愉快狀態，其實是一種傷身的行為；如果對方不知道他得罪了自己的話，惱怒對方可能只是自己的一廂情願而已。故此，主耶穌提醒我們寬恕的重要性是為了我們的益處，祂還指出祂的說話就是真理，當我們寬恕他人時，內心真的因著愛解除了束縛我們心中的仇恨，這份得著就是經過寬恕，而與近人和天主和好後所恢復的平安。這位「朋友」在天上仍繼續為我們祈禱，願我們不斷活現出祂所教導的真理！

我的祈禱：

天主，求祢賜給我們一顆純潔的心，使我們的心獲得堅固的精神，好能時常聆聽主耶穌——這位「朋友」的教導，無論遇到順境或逆境，都能相信祢是言出必行的上主，並能時常懷著望德和愛德努力生活，合符祢的心意。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。)



嶽厄爾先知書 55:10-11

(我發出的言語必實行我的旨意。)

上主這樣說：「譬如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使之生長萌芽，償還播種者種子，供給吃飯者食糧；同樣，從我口中發出的言語，不能空空地回到我這裏來；反之，它必實行我的旨意，完成我派遣它的使命。」——上主的話。

聖詠 34:4-5, 6-7, 16-17, 18-19

【答】：天主拯救義人脫離一切的苦辛。

領：請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚他的名字。我尋求了上主，他聽了我的祈求：由我受的一切驚惶中，將我救出。【答】

領：你們瞻仰他，要喜形於色，你們的面容，絕不會羞愧。卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他出離一切的苦辛。【答】

領：因為上主的雙目垂顧正義的人，上主的兩耳聽他們的哀聲。上主的威容敵視作惡的人民，要把他們的記念由世上滅盡。【答】

領：義人一呼號，上主立即俯允，拯救他們出離一切的苦辛。上主親近心靈破碎的人，他必救助精神痛苦的人。【答】

聖瑪竇福音 6:7-15

(你們應當這樣祈禱。)

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼。所以，你們應當這樣祈禱：我們在天之父！願你的名被尊為聖，願你的國來臨，願你的旨意承行於地，如在天上一樣！我們的日用糧，求你今天賜給我們；寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人；不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。因為你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的；但你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯。」——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