



【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。)



2026.03.14 【謙卑】

因為凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。
(路 18:14)

四旬期第三周星期六

歐 6:1-6

詠 51:3-4,18-19,20-21

路 18:9-14



默想：

在今天的福音中，從耶穌比喻裡的法利塞人和稅吏身上，我們看見兩個不同和極端的例子。法利塞人的「祈禱」集中在他自己身上，他向自己列出對「其他人」包括對那個稅吏的控罪，然後吹噓自己的善行，是個典型驕傲的例子。

森林裡，一隻豹埋伏在樹叢中，準備獵食一隻鼯鼠，就在關鍵時刻，沒想到鼯鼠竟然放了一個臭屁彈，頓時臭氣沖天，這隻豹被臭到衝出樹林，走了。鼯鼠當場有點驚嚇卻又頗有成就感。鼯鼠越想越得意，想到之前曾被獅子追咬過，嚇得半死，心想：「豹跟獅子應該差不多，豹還更敏捷呢！看來，獅子也沒甚麼了不起，不如我趁機追擊，把獅子也嚇走！」

驕傲的鼯鼠果然就大搖大擺跑去獅子的洞穴口，在外面挑釁，叫獅子王滾出來。獅子王懶洋洋地趴在地上，連眼皮也沒抬起來。鼯鼠不死心，繼續大呼小叫亂罵一陣，獅子還是不回應，鼯鼠只好氣得走了。

小獅子好奇地問獅王說：「你真的怕鼯鼠嗎？為甚麼不出去教訓他？」

獅王笑了：「這隻鼯鼠心高氣傲，以為自己很了不起，一不注意，很快就會被吃掉了！」沒過不久，果然有其他的獅子來報訊：有隻鼯鼠經過樹林時，因嫌小蟒蛇擋路，狠踢了小蛇一腳，結果被大蟒蛇一口吞了。

今天福音圍繞著基督徒最大的德行——謙卑，這德行被聖多瑪斯·阿奎納稱為「眾德行之王」；相反，驕傲是「所有罪孽的開始」，它是七罪宗之首，只有謙遜的美德才可與之抗衡。謙虛令人家覺得你是可造之才，願意把絕技秘方傳授給你。不過，我們成為謙卑的人，不是出於功利，而是出自愛人愛己。然而，謙虛不但只在人面前，也應在天主面前。驕傲導致人高舉自己並背棄上主；謙遜卻能使我們更接近天主，真正成為天主所喜悅的兒女。

「天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。」(詠 51:19) 稅吏的禱告自謙自卑，並重視天主永恆的憐憫，所以他能透過與天主和好，修補他因犯罪而導致他和天主關係中的裂痕。願我們都常謹記主耶穌的教導。

我的祈禱：

主耶穌，感謝你的提醒，叫我們要學習有一顆痛悔和謙卑、不批判的心，並應當彼此包容學習。願我們學習謙遜，使我們能更接近天主。亞孟。

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/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。)



歐瑟亞先知書 6:1-6

(我喜歡仁愛，勝過祭獻。)

上主這樣說：在我的子民遇到困苦時，他們必要尋找我：「來，我們回到上主那裏去，因為他撕碎了我們，也必要治愈；他打傷了我們，也必要包紮。兩天後他必使我們復生，第三天他必使我們興起，生活在他的慈顏下。讓我們認識上主，讓我們努力認識上主！他定要像曙光一樣出現，他要來到我們中間，有如秋雨，有如滋潤田地的春雨。」

厄弗辣因，我可對你作什麼？猶大，我可對你作什麼？因為你們的仁愛有如早晨的浮雲，有如易於消逝的朝露。因此，我藉先知們砍伐了他們，以我口中的言語殺戮了他們；我的裁判出現有如光明：因為我喜歡仁愛勝過祭獻，喜歡人認識天主勝過全燔祭。——上主的話。

聖詠 51:3-4, 18-19, 20-21

【答】：我喜歡仁愛，勝過祭獻。

領：天主，求你按照你的仁慈憐憫我，依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨。【答】

領：因為你既然不喜悅祭獻，我獻全燔祭，你也不喜歡。天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。【答】

領：上主，求你以慈愛恩待熙雍，求你重修耶路撒冷城。那時，你必悅納合法之祭，犧牲和全燔祭獻。【答】

聖路加福音 18:9-14

(稅吏回到家裏，成了正義的；法利塞人卻不然。)

那時，耶穌也向幾個自充為義人，而輕視他人的人，設了這個比喻：「有兩個人上聖殿去祈禱：一個是法利塞人，另一個是稅吏。那個法利塞人立著，心裏這樣祈禱：天主，我感謝你，因為我不像其他的人，勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。我每周兩次禁食，凡我所得的，都捐獻十分之一。那個稅吏卻遠遠地站著，連舉目望天都不敢，只是捶著自己的胸膛說：天主，可憐我這個罪人吧！我告訴你們：這人下去，到他家裏，成了正義的，而那個人卻不然。因為凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」——上主的話。

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/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