



【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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



2026.06.17 【真誠的代禱】

「向你在暗中之父祈禱。」(瑪 6:6)

常年期第十一周星期三

列下 2:1, 6-14

詠 31:20, 21, 24

瑪 6:1-6, 16-18



默想：

今天的福音中，主耶穌要我們祈禱、施捨和禁食時不必讓人看見。驟看這好像要我們隱藏信仰的行動，但細想它是在提醒我們善工的核心在於真誠，而非表現自我。

回想生活中，我常在聽到別人遇到困難時，反射式地答覆一句：「為你祈禱。」但我真的每次都有記得祈禱嗎？有時，「為你祈禱」變成一句禮貌性的安慰話，說完便算，心裡卻沒有真正把事情交託給天主。我真的要立定志向，口說「祈禱」，我的心要真正的跟上！

最近與朋友分享大家生活上的一些困難，除了互相安慰，我們也承諾會在聖堂為彼此的需要祈禱。讀今天的經文時有一刻想到，這樣告訴了別人為他代禱，有沒有相反「在暗中祈禱」的教導令我變成假善？再想深一點，這是在天主前默默記掛對方，把大家的重擔放在主前。這種真誠代禱，正是兄弟姊妹之間的情誼，相信是主所喜悅的愛德行動。

細心再讀今天的福音，耶穌指出假善人的問題，不在於他們行善，而在於動機——為了讓人看見、為了得到稱讚(6:2,5,16)，這就是他們的賞報。主說「當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱」(瑪 6:6) 祂要我們的善行指向天主，而不是自己，要讓天主看到我們的愛，也看到我們的真誠。只要心是向祂的，祂必在暗中報答我們。

我的祈禱：

主耶穌，求祢使我在祈禱、施捨和禁食中保持真誠，本著只為愛主愛人的精神而行。願我在暗中所做的一切，都能在祢眼中成為光。

讀聖書 做默想，是我精神糧：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【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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



列王紀下 2:1,6-14

(一輛火車出現，厄里亞便升天去了。)

上主要用旋風接厄里亞升天的時候，厄里亞和厄里叟正離開基耳加耳。厄里亞對厄里叟說：「請你留在這裏，因為上主派我到約旦河去。」厄里叟回答說：「我指著永生的上主和你的性命起誓：我決不離開你。」二人於是繼續前行。先知弟子中有五十個人同去，遠遠站在他們對面，他們二人立在約旦河邊，厄里亞將自己的外衣捲起，擊打河水，水即左右分開，他們二人從乾地上走了過去。過去以後，厄里亞對厄里叟說：「在我被接去離開你以前，我應該為你作什麼，你儘管求吧！」厄里叟答說：「求你把你的精神雙倍給我。」厄里亞說：「你求了一件難事；不過當我被接去離開你的時候，你若能看見我，你就可以得到；否則，你就不能得到。」

他們正邊走邊談的時候，忽然有一輛火馬拉的火車出現，把他們二人分開；厄里亞便乘著旋風升天去了。厄里叟一見，就呼喊說：「我父，我父！以色列的戰車，以色列的駿馬！」隨後就再看不見他了；厄里叟遂抓住自己的衣服，撕成兩半，然後拾起厄里亞身上掉下來的外衣，回去站在約旦河邊，拿著從厄里亞身上掉下來的外衣擊打河水說：「上主，厄里亞的天主在那裏？」他一擊打河水，河水就左右分開，厄里叟走了過去。——上主的話。

聖詠 31:20,21,24

【答】：信賴上主的人，你們的心靈必得安慰。

領：上主，你為敬畏你的人所保留的恩澤，是何等豐盛！你在人前施予投奔於你者的慈惠，又是何等寬宏！【答】

領：你將他們掩護在你儀容的影下，免遭世人的重創；又將他們隱藏在你帳幕的裏面，免遭口舌的中傷。【答】

領：眾聖徒！你們應愛慕上主，因他保佑信徒，但是他對蠻橫的人，必加以嚴厲的報復。【答】

聖瑪竇福音 6:1-6,16-18

(你的父在暗中看見，必要報答你。)

那時候，耶穌向他的門徒說：「你們應當心，不要在人前行你們的仁義，為叫他們看見；若是這樣，你們在天父之前，就沒有賞報了。所以，當你施捨時，不可在你前面吹號，如同假善人在會堂及街市上所行的一樣，為受人們的稱讚；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施捨隱而不露，你父在暗中看見，必要報答你。當你祈禱時，不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街頭立著祈禱，為顯示給人；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們苦喪著臉，是為叫人看出他們禁食來。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你禁食時，要用油抹你的頭，洗你的臉，不要叫人看出你禁食來，但叫你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必將報答你。」——上主的話。

讀聖書 做默想，是我精神糧：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【每日聖言分享】 姓名：_____ 電郵：_____

電話：_____ 日期：_____ 登記：Whatsapp 63370969 或 電郵：bonfire@maryhcs.org