



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。)

【今日聖言分享】

納 4:1-11

詠 86:3-4,5-6,9-10

路 11:1-4

5.10.2011【天主是我們的慈父！】

「父啊！願祢的名被尊為聖，願祢的國來臨」(路 11:2)



默想：讀到今天的兩篇讀經，腦海出現慈父的圖像。天主就是一位「慈悲的，寬仁的，緩於發怒，富於慈愛，憐憫而不願降災禍」的父親(納 4:2)。所以，當門徒請耶穌教他們祈禱時，耶穌教他們稱天主為父，原文意思是：「阿爸，父啊！」。

天主經(或稱「主禱文」)真是一篇非常優美的祈禱文。路加這個版本包含五個祈求，首兩個關於天主的光榮。面對這位全能偉大，卻慈愛無限的天父，我們怎能不讚頌祂的聖名，並期望祂的國度臨現人間。其後三個祈求是祈禱者為自己而求：日用糧(基本需要)，寬免罪過，免陷誘惑；後兩者為靈性需要，與天主保持恩寵的關係。

我的反省：當我每天念「天主經」時，我是否有意識到天主是我的慈父？我有沒有細嚼內裏每一個祈求的含義？



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
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。
 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____



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。)

【今日聖言分享】

納 4:1-11

詠 86:3-4,5-6,9-10

路 11:1-4

5.10.2011【天主是我們的慈父！】

約納先知書 4:1-11

那時候，約納很不高興，遂發起怒來。他懇求天主說：「上主，當我還在故鄉時，我豈不是已想到尼尼微的事？所以，我預先要逃往塔爾史士去，因為我知道你是慈悲的，寬仁的天主；是緩於發怒，富於慈愛，憐憫而不願降災禍的天主。上主，現在，求你從我身上收去我的性命，因為，我死了比活著還好！」上主說：「你的忿怒合理嗎？」

約納出了城，坐在城東，在那裏為自己搭了一個棚，坐在棚蔭下，要看看那城究竟要發生什麼事。上主天主安排了一株蓖麻，使它長得高過約納，為他的頭遮蔭，消除他的煩惱。約納很喜愛這株蓖麻。但第二天曙光升起時，天主安排了一隻蟲子咬死蓖麻，蓖麻便枯萎了。當太陽升起時，天主又安排了炎熱的東風，太陽射在約納頭上，使他無法忍受，便要求死去，說：「我死了比活著還好！」天主向約納說：「你為這株蓖麻發怒合理嗎？」他回答說：「我氣得要死，是合理的！」上主說：「你為這株蓖麻，並沒有勞過力，也沒有使它生長，還憐惜它：它不過是一夜生出，一夜死去的植物；對尼尼微這座大城，其中有十二萬多不能分辨自己左右手的人，且有許多牲畜，我就不該憐惜他們麼？」

聖詠 86:3-4,5-6,9-10 災禍中的祈禱

03. 你是我的天主，求你憐憫我，因為我時常向你哀告。
04. 求你使你的僕人心靈歡欣；上主，我向你舉起我的心靈。
05. 我主，因為你又良善又慈憫，凡呼號你的，你必待他寬仁；
06. 上主，求你俯聽我的祈禱，求你細聽我懇求的哀號。
09. 上主，你所造的萬民一齊來到，他們崇拜你，並宣揚你的名號。
10. 因為你是偉大的，獨行奇謀，只是你是惟一無二的天主。

聖路加福音 11:1-4

有一次，耶穌在一個地方祈禱，祈禱完畢，他的一個門徒對他說：「主，請教我們祈禱，如同約翰教了他的門徒一樣。」耶穌對他們說：「你們祈禱時要說：父啊！願你的名被尊為聖！願你的國來臨！我們的日用糧，求你天天賜給我們！寬免我們的罪過，因為我們自己也寬免所有虧負我們的人；不要讓我們陷入誘惑。」

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
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。
 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____