



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】

艾 4-補錄丙 10-12,17-19

詠 138:1-3,7-8

瑪 7:7-12

13.03.2014 【除天主以外，我沒有別的依靠】

上主！求你援助我這孤苦無告的人，除你以外，我沒有別的依靠。(艾 4-補錄丙 19)



默想：

以民被波斯人統治，部份猶太人甚至敬拜波斯的神祇，但仍有不少虔敬的猶太人不斷向天主哀禱，求天主助他們脫離異族的欺壓。天主俯聽了他們的哀訴，巧妙地安排了弱不禁風的少女艾斯德爾成了波斯皇后，賜給她美貌與智慧，面對如「猛獅」的君王和他的臣僕。艾斯德爾「投奔到上主前；脫去華服，穿上悲傷哀悼的衣裳，頭上撒上灰塵和糞土，.....嚴厲刻苦肉身，.....向上主以色列的天主祈禱」(艾 4-補錄丙 10)；苦苦哀求天主拯救以民脫離滅族的危機，終於成功地大敗敵人。

每年在四旬期開始的時候，我們都會誦讀此篇聖經，提醒我們要克己守齋、悔改、淨化，全心皈依天主。首先，必須學識「捨棄」物慾、自我。克己守齋能加強懺悔罪過，打開被封閉的心靈，「明認」我的自私、貪婪、懶惰、嬌傲...。能明白人性的軟弱和殘缺，才可學習「接納」別人，愛近人如自己，甚至愛整個民族，就像艾斯德爾。能踐行仁愛，我們才會感受到天主「白白施與的大愛」源源不絕而來。四旬期亦是天主恩寵特濃的時刻，天主賦予教會豐厚的恩寵，帶領信友再次確定耶穌基督的救恩，在淨化中「成聖」自己，感謝天恩，以愛還愛。只要虔心禱告、敲天主的門，自會有熾熱的愛火讓我們伏地叩首，明認除天主以外，沒有別的依靠。

我的祈禱：

天主，求你按你的仁慈憐憫我，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(詠 51:3-4)；帶着謙卑、平安奔向祢台前。

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】

艾 4-補錄丙 10-12,17-19

詠 138:1-3,7-8

瑪 7:7-12

13.03.2014 【除天主以外，我沒有別的依靠】

艾斯德爾傳 4 補丙：10-12,17-19

艾斯德爾王后，自覺有死的威脅，於是投奔到上主前；脫去華服，穿上悲傷哀悼的衣裳，頭上撒上灰塵和糞土，以代替貴重的香膏，嚴厲刻苦肉身，頭髮散垂，毫無裝飾，向上主以色列的天主祈禱說：「我的上主！只有你是我們的君王，求你援助我這孤苦無靠的人！除你以外，我沒有別的救援，因為危險已迫於眉睫。我自幼在我父家，就聽說是你，上主，從各民族中揀選了以色列；又從民族的祖先中揀選了我們的祖先，作你永遠的產業：凡你所預許的，無不一一給他們實踐。」

「上主！求你記念我們，在這災難之時，求你顯現！神明的君王，全能的主宰，求增我勇氣！賜我在猛獅前，口能說動聽的話；求你轉變他的心意，去憎恨我們的仇人，使那人和與他同謀的人，同歸於盡。惟願你親手拯救我們！上主！求你援助我這孤苦無告的人，除你以外，我沒有別的依靠。」

聖詠 138:1-3,7-8 君王的感恩歌

01. 上主，我要全心稱謝你，因你俯聽了我的懇祈。我要在眾神前歌頌你，
02. 朝你的聖所伏地致敬；爲了你的仁慈至誠，我必要稱謝你的聖名；因爲你把你的名號和你的諾言，在萬物與萬民的面前發揚彰顯，
03. 我幾時呼號你，你就俯允我，並將我靈魂上的力量增多。
07. 我若處於困難中，你必保全我的性命，你用右手救我，伸手拒抗仇人的憤恨。
08. 上主必替我完成這工程；上主，你的仁慈永遠常存，求你不要放棄你的作品。

聖瑪竇福音 7:7-12

那時候，耶穌向門徒說：「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開。因爲凡是求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就必給他開。或者，你們中間有那個人，兒子向他求餅，反而給他石頭呢？或者求魚，反而給他蛇呢？你們縱然不善，尚且知道把好的東西給你們的兒女，何況你們在天之父，豈不更將好的賜與求他的人？」

「所以，凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做：法律和先知即在於此。」

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

☐ 我願意成爲<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
☐ 我願意成爲<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：_____