



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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

德 48:1-15

詠 97:1-2,3-4,5-6,7

瑪 6:7-15

18.06.2020 【我們的祈求】

「因為你們的父，在你們求祂以前，已知道你們需要什麼。」(瑪 6:8)



默想：每次與慕道者談論有關「祈禱」的課題時，他們總是這樣的回應：我都有祈禱，但總是不知說甚麼是好，似乎講來講去，都是同一樣事情，同一個內容，不知天主會否感到煩厭，甚至不會聽到我的祈禱。

的確，祈禱固然是信仰生活一種習慣，需要不斷培養和鍛鍊，也可使我們的靈修經驗有所增進，而漸漸成為信仰的一個重要部份。當然這並不是說筆者的祈禱完美，靈修很強，這剛剛相反，簡單而言，就是越是祈禱，越感靈修有點枯燥，甚至有時有點抗拒。

記得一次與神師分享自己的祈禱經驗時，他的回應令筆者有些驚愕，不知是為給予安慰，他竟告訴原來德蘭修女在她祈禱的經驗中，也曾有過「神枯」的經驗四十年之久，完全感覺不到與主相遇。不過，他續說，德蘭修女不但沒有因此而停止祈禱，相反更熱切地每天在十字架下注視耶穌基督，去體會「我渴！」的真正意思。

自始之後，筆者也去嘗試以靜默的心去祈禱，讓聖言深深進入肺腑裏；天主的話注入血管內，藉以吸取這份莫大的恩寵。因為主耶穌曾說過：「因為你們的父，在你們求祂以前，已知道你們需要什麼。」(瑪 6:8)雖然並不是每次都能成效，不過，漸漸地明白和體會祈禱之功效，不是得到了甚麼，而是真正經驗甚麼是「天主與我同在」！

我的祈禱：主，耶穌，祢在山園祈禱給了我們一個明確的心態，求祢讓我們每天也能效法祢的信賴和交託。

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<每日聖言分享>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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

德 48:1-15

詠 97:1-2,3-4,5-6,7

瑪 6:7-15

18.06.2020 【我們的祈求】

德訓篇 48:1-15

當時興起了一位激烈如火的先知厄里亞，他的言辭熾熱如火炬。他使人民遭遇饑荒，因他嫉惡如仇，使人民的數目大減，他因上主的一句話，關閉了蒼天；同樣，他也三次使火下降。啊！厄里亞！因你的奇跡，你是多麼榮耀！誰能自誇與你相似？你因至高者的一句話，從死亡中，由陰府裏，使死人復活；你將數位君王推倒，以至喪亡；你把尊貴的人，從床上推下；你在西乃山上，聽見了上主的訓誡；你在曷勒布山上，聽到了報復的斷案；你用油祝聖了君王，為執行報復的事；你用油祝聖了先知，為繼承你的職務；你乘著火馬車，被火旋風捲去；你受命隨時備妥，為在上主發怒以前，平息義怒，為使父親的心轉向兒子，為使雅各伯的各支派恢復舊觀。看見你的人，和安眠於愛的人，是有福的！因為我們也要生活。

在厄里亞被旋風捲去後，厄里亞充滿了他的精神；他在世時，沒有君王能夠動搖他，沒有人能夠使他屈服，沒有什麼事能夠難倒他；死後，他的屍體還能執行先知的任務；他生時行了奇跡；死後，他還行了奇事。

聖詠 97:1-2,3-4,5-6,7 天主顯現時的威嚴

01. 上主為王！願大地踴躍，無數島嶼也都要歡樂！
02. 雲彩和黑暗將他團團包圍，正義與公道支持他的座位。
03. 烈火在他前面先行，焚燒他四周的敵人。
04. 他的閃電照亮塵寰，大地一見，戰慄搖撼。
05. 面對上主，即普世的主宰，大山要像蠟燭一般溶解。
06. 蒼天宣揚他的公道，萬民目睹他的光耀。
07. 願所有拜偶像，以邪神自誇的人受辱；願所有的神祇，都俯伏在他面前叩首。

聖瑪竇福音 6:7-15

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，便可獲得蒙允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你求他以前，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，但救我們免於兇惡。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。」

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<每日聖言分享>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：_____