



## 讀聖書、做默想是我們的精神食糧

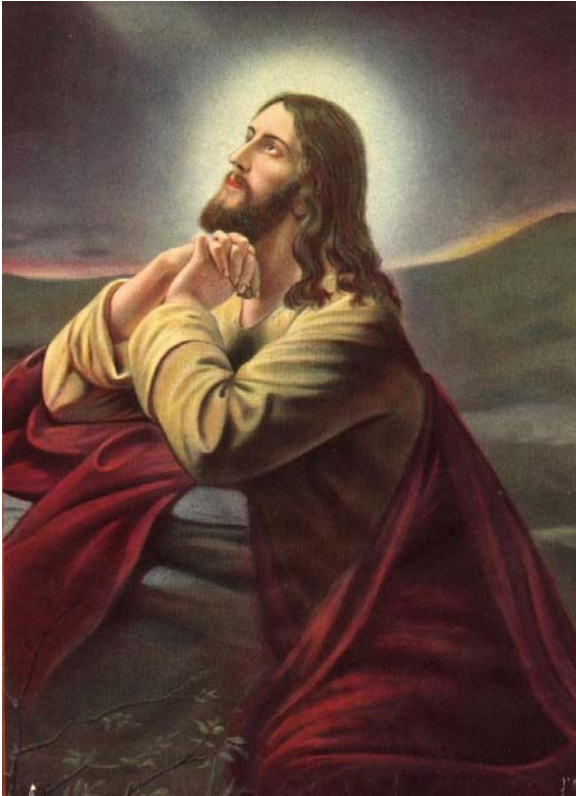
聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

## 【每日聖言分享】

納 4:1-11  
詠 86:3-4, 5-6, 9-1  
路 11:1-4

### 11.10.2017 【我應當怎樣祈禱？】

耶穌給他們說：「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。」(路 11:2-4)



**默想：**祈禱為信友在信仰生活是十分重要的動力，滋養我們的信仰生命。耶穌雖貴為天主子，但祂也常遠離眾群到寂靜的地方祈禱。有時向天父祈求祂流露人性的一面；尤其山園祈禱，祂立下榜樣給我們去學習承行天主的旨意，如何回應天主的愛。

在路加這篇福音中，耶穌親自教導我們祈禱的經文就是「天主經」，第一句說話就是父啊！，如同我們現在唸的天主經第一句：我們的天父。想到自己祈禱時，很多時都只會呼號天主，很少說天父或者天上的父親，認為天主就是至高的創造者，是高高在上。今日耶穌再此提醒我們要與天主的距離拉近，祂指引我們以子女與父親的關係去祈禱，藉此將自己與天父連繫在一起。

**祈禱：**仁慈的天父，我願意謙卑學習如聖子耶穌一樣，信賴祢，一切托付於祢，不要讓我陷於誘惑，好能承行祢的旨意。阿孟。

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](mailto: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】

納 4:1-11

詠 86:3-4, 5-6, 9-1

路 11:1-4

### 11.10.2017 【我應當怎樣祈禱？】

#### 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. 上主，你是我的天主，求你憐憫我，因為我時常向你哀告。
04. 求你使你僕人的心靈歡欣；上主，我向你舉起我的心靈。
05. 我主，因為你又良善又慈悲，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，施行奇跡，只有你是獨一無二的天主。

#### 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](mailto: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：\_\_\_\_\_