



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】

聖方濟·亞西西(紀念)

St. Francis of Assisi

納 3:1-10

詠 130

路 10:38-42

4.10.2011【上主只願人悔改，不願人喪亡！】

「人要懇切呼求天主，更要轉離自己的邪路，放棄手中的暴行」(納 3:8)



聖人於 1182 年，在意大利亞西西，出生於一個布匹富商之家。他少年時期生活輕浮，追求享受和逸樂。從軍被俘，獲釋後，又大病一場，期間反省祈禱，回頭改過，熱心於賙濟窮人，使他的父親非常不滿。聖人終在主教面前，與父親立下筆據，捨棄遺產，並把衣服脫下，送還父親，全心獻身於天主，實踐福音聖訓，度貧窮的生活，與窮人為伍。聖人用極嚴謹清苦的生活，針對社會和教會崇尚奢華的惡習。相傳聖方濟在殘破的聖達彌盎堂祈禱時，十字架上的耶穌，召叫他重修他的殿宇，於是，他重修了聖達彌盎堂，後來才了解是耶穌邀請他，以神貧生活振興教會。

1209 年，他召集同道，編寫了簡單的生活規則，互相砥礪。1210 年，他把簡單的會規，呈請教宗依諾 森三世(1198-1216)批准，教宗起初猶疑不決，但在夢中，見聖人托起要坍塌的拉特朗大殿，遂批准聖人的會規；於是，聖人創立的小兄弟會(今稱方濟會)，正式成立。修士們過著貧窮的生活，祈禱，宣講福音，托鉢維生。他立下的會規，使度福音勸諭生活的人，受益良多。1212 年，聖人又協助聖嘉勒成立了 修女會。1221 年，又成立教友團體，使在俗的跟隨者獲益。

1223 年聖誕節，聖人搭建馬槽，以紀念聖子降生，開聖誕節搭建馬槽的先河。1224 年，聖人得印耶穌五傷。1226 年 10 月 3 日，聖人安逝。聖人以徹底神貧和謙遜的精神，革

新了教會生活。他酷愛和平及歌頌大自然的榜樣，使人更能以純樸的心親近天主，並以和平的精神待人。他所寫的《太陽歌》，更是膾炙人口。他以簡樸的生活和熱烈的愛火，振興教會及其福傳工作。

聖人金句：聖人與萬物一起讚美天主：「我主，願你因萬物而受讚頌，尤其是因太陽哥哥，它使白天出現，以它的光照耀我們。它是美麗的，光輝燦爛，並向我們談及你，至高的上主。我主，願你因水妹妹而受讚頌，它很有用、謙虛、寶貴、和純潔…… (摘自禮委)

默想：尼尼微是亞述的一個城市，約納時代之後，尼尼微是亞述的首都，而亞述更侵佔了北以色列國。很多釋經學者都認為這個故事屬虛構居多，寫作目的是想指出天主的慈悲，只願人悔改皈依。

故事的開始是天主吩咐約納到尼尼微城去，向那裏的人宣佈上主的懲罰：由於他們惡貫滿盈，天主將於四十天後毀滅該城。約納由於心胸狹隘，希望見到仇人滅亡，所以不願到那裏提醒他們悔改。但結果他仍逃不脫天主大能的安排，最終也只好跟從上主的吩咐。其後尼尼微城的人真的悔改，天主便沒有按祂的計劃懲罰他們。

「悔改」這詞的希伯來文字義是回轉頭來。所以，尼尼微王命令人民要轉離邪路，放棄暴行，這是悔改的最貼切行動。我們自己曾否有類似的經驗？要改一個惡習，儘管不是什麼罪行，也必須下定決心，轉身離開慣性的行徑，回向正路。

我的祈禱：上主，祢寬恕為懷，仁愛無量；只願人悔改，不願人喪亡。求祢扶助我們的軟弱。

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】

聖方濟·亞西西(紀念)

St. Francis of Assisi

納 3:1-10

詠 130

路 10:38-42

4.10.2011【上主只願人悔改，不願人喪亡！】

約納先知書 3:1-10

上主的話再次傳給約納說：「你起身往尼尼微大城去，向他們宣告我曉諭你的事。」約納便依從上主的話，起身去了尼尼微。尼尼微在天主前是一座大城，需要三天的行程。約納開始進城，行了一天的路程，宣佈說：「還有四十天，尼尼微就要毀滅了。」

尼尼微人便信仰了天主，立即宣佈禁食，從大到小，都身披苦衣。當這消息傳到尼尼微王那裏，他便起來，離開自己的寶座，脫去長服，披上苦衣，坐在灰土中；然後命人以君王的諭令和其大臣的名義，在尼尼微宣佈說：「人、牲畜、牛羊，都不可吃什麼；不可牧放，也不可喝水。人和牲畜，都應身披苦衣，人要懇切呼求天主，更要離開自己的邪路，放棄手中的暴行。誰知道天主也許會轉意憐憫，收回自己的盛怒，使我們不致滅亡。」天主看到他們所行的事，看到他們離開了自己的邪路，遂憐憫他們，不將已宣佈的災禍，降在他們身上。

聖詠 130:1-2,3-4,7-8 由深淵呼主吟

01. 上主我由深淵向你呼號，
02. 我主，求你俯聽我的呼號，求你側耳俯聽我的哀禱！
03. 上主，你若細察我的罪愆，我主！有誰還能站立得住？
04. 可是，你以寬恕為懷，令人對你起敬起愛。
07. 請以色列仰賴上主，因為上主富於仁慈，祂必定慷慨救援。
08. 祂必要拯救以色列人脫離一切罪惡。

聖路加福音 10:38-42

那時候，耶穌進了一個村莊。有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家中。她有一個妹妹，名叫瑪利亞，坐在主的腳前聽他講話。瑪爾大為伺候耶穌，忙碌不已，便上前來說：「主！我的妹妹丟下我一個人伺候，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！」主回答她說：「瑪爾大！瑪爾大！你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」

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：_____