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】

撒上 15:16-23
詠　50:8-9,16-17,21,23
谷　2:18-22

16.1.2012【禁食和祈禱是走近天主之道！】

當新郎從他們中被劫去時，在那一天，他們就要禁食了。(谷 2:20)

GEERTGEN tot Sint Jans
John the Baptist in the Wilderness
1490-95,Staatliche Museen, Berlin

默想：今天福音的內容，常常被人拿來討論究竟我們是否需要禁食。當時法利塞人利禁用禁食的議題，及耶穌時常和罪人在一起的事件，來爲難和衝擊耶穌。禁食原是一種當時悔改和作補贖的行爲，本身是好的。是以，這是當時猶太人一種流行的習俗和思想，而且，梅瑟法律也有規定禁食的習慣。祇是法利塞人見熱心人士時常禁食，爲要在人們面前誇耀自己的熱誠和虔敬，也自稱時常禁食。法利塞人見耶穌和他的追隨者打破禁食的規矩，便留難耶穌。

耶穌以新布補舊布，新酒放在舊皮囊的比喻，言明新舊不相配合，來回應法利塞人的留難。他來是爲在世上建立新的默西亞國，以新約愛的精神取代舊約死板的法律。

耶穌在外出傳教之初，先在曠野祈禱及禁食四十天之久，淨煉心靈作準備(路 4:1)。在教會的靈修傳統中，視禁食和祈禱爲悔改和修身的有效途逕。事實上，有些天主教教區也要求信友在每星期五守齋。香港教區以前也有這個要求，只是其後彈性要求信友可作守齋、或克己、或作其他奉獻，目的都是爲悔改和補贖，提醒信友遠離罪惡，親近天主。

現在我們在聖週五守齋的時候，是抱著怎樣的心情呢？是否好像以前法利塞人般，只是表面上遵守規矩，爲表達內心的驕傲？還是真正懺悔作補贖？若守齋能透過祈禱和默想，真心作出悔改和補贖，切願跟受苦難的耶穌連結在一起，必能更令我們遠離罪惡，更加愛天主，更加懂得愛別人身上的耶穌。

我的祈禱：主，謝謝祢透過今天的福音，啓示了我守齋的意義。請賜給我恩寵，讓我能通過不同方式的克己，配合祈禱和默想，更靠近祢，更明瞭祢的旨意。

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：_____

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】

撒上 15:16-23
詠　50:8-9,16-17,21,23
谷　2:18-22

16.1.2012【禁食和祈禱是走近天主之道！】

撒慕爾紀上　15:16-23

那時候，撒慕爾對撒烏耳說：「住口！讓我告訴你，上主昨夜對我說過的話。」撒烏耳答說：「請說吧！」撒慕爾說：「雖然你自以爲是最微小的，你豈不是已成了以色列眾支派的首領？上主不是曾給你傅油，立你作以色列的君王嗎？上主派你去打仗，曾吩咐你說：去剿滅那些犯罪的阿瑪肋克人，攻打他們，直至將他們完全消滅。爲什麼你沒有順聽上主的命令，只顧急忙搶掠財物，行了上主不喜歡的事？」撒烏耳回答撒慕爾說：「我的確聽從了上主的命令，走了上主指給我的路，擒獲了阿瑪肋克王阿加格，毀滅了阿瑪肋克人。但是軍民由當毀滅的勝利品中，選出了最好的牛羊，要在基耳加耳祭獻上主，你的天主。」撒慕爾回答說：「上主豈能喜歡全燔祭和犧牲，勝過聽從上主的命令？聽命勝於祭獻，服從勝過綿羊的肥油脂。背命等於行卜，頑抗與敬拜偶像無異。因爲你拒絕了上主的命令，上主也拒絕了你作王。」

聖詠 50:8-9,16-17,21,23 事主應出於虔誠

08. 我並不因你的祭獻而責備你，因爲我面前常有你的全燔祭。
09. 我無須從你的家裏將牛犢攫取，也無須由你的圈裏把山羊捉捕。
16. 你怎麼膽敢傳述我的誡命，你的口怎敢朗誦我的法令？
17. 你豈不是惱恨規矩，將我的話置諸腦後？
21. 你既作了這些，我豈能緘口不言？難道你竟以爲我真能與你一般？我要責斥你，將一切放在你眼前。
23. 奉獻頌謝祭的人，就是給我奉獻光榮贊頌，行爲正直的人，我要使他享見天主的救恩。

聖馬爾谷福音　2:18-22

當時，若翰的門徒和法利塞人正在禁食。有人來向耶穌說：「爲什麼若翰的門徒和法利塞人的門徒禁食，而你的門徒卻不禁食呢？」耶穌對他們說：「伴郎豈能在新郎還與他們在一起的時候禁食？他們與新郎在一起的時候，決不能禁食。但日子將要來到：當新郎從他們中被劫去時，在那一天，他們就要禁食了。沒有人將未漂過的布補在舊衣服上的；不然，補上的那塊新布要扯裂了舊的，破綻就更加壞了。也沒有人把新酒裝 在舊皮囊裏的；不然，酒漲破了皮囊，酒和皮囊都喪失了；而是新酒應裝在新皮囊裏。」

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：_____