



## 讀聖書、做默想是我們的精神食糧

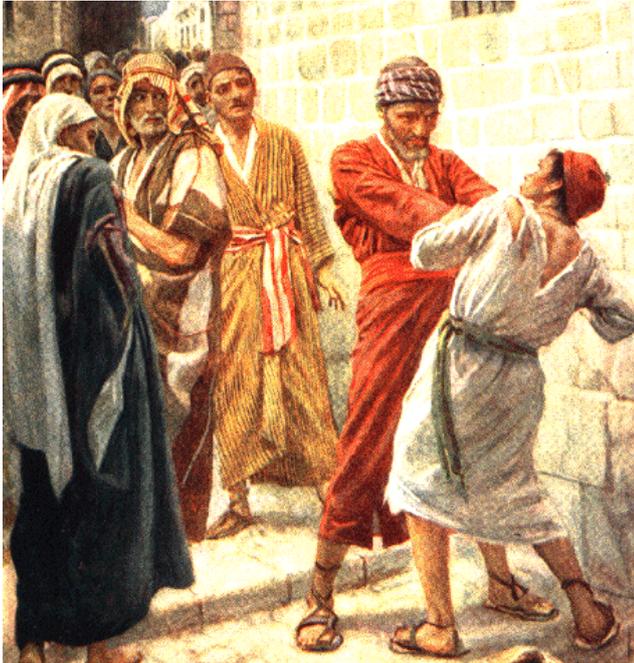
聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

## 【每日聖言分享】

四旬期第三周 星期二  
達 3:25,34-43  
詠 25:4-5,6-7,8-9  
瑪 18:21-35

05.03.2013 【從心出發！】

「那僕人的主人就動心把他釋放了，.....從心裏寬恕自己的弟兄...」(瑪 18:27/35)



The parable of the Unmerciful Servant

**默想：**我選取了以上的聖經章節，是因為這兩組字的出現！第 27 節的「動心」以及 35 節的「從心裡寬恕」，這兩組字都正正描寫著人內心的活動。你還記得上一次你的心被觸動是在何時嗎？你為什麼深受感動呢？

我們很多時自以為清楚自己內心的起伏，但在一次的靜修營中，當神父邀請我們描述一下內心的感受時，我們才發覺雖然我們口裡說：「我覺得...」，但及後的一字一句多是我們對人、對事的敘述、看法和判斷，對於我們內心的情感卻越走越遠。有些人覺察到原來自己對於內心的起動有點抗拒，深怕觸及情感便會令自己一發不可收拾。另有些人每每要形容心中的情況就只有兩個詞語：「開心」、「唔開心」，其實要講出我們內心的狀態也要多多覺察和操練。

可能你會問為什麼我們要那樣細察自己的心？原因很簡單，因為我們的心是天主所創造，祂更將自己的話銘刻在人的心中，心成為天主與我們通訊的平台。只要我們的內心是清明、柔軟，我們就能看見祂的路，讓我們更接近天主。所以我們要好好照顧自己的心，培養他的敏銳力，訓練他的覺察力。如此，當每天我們能細察自己的內心時，我們就能看清自己在生活中所作的每一個選擇，是選了天主或是選了自己。耶穌告訴我們，祂最大的誠命就是愛。那個僕人的主人有一顆澄明的心，因他看見僕人俯伏哀求，就「動心」，寬恕了他。但那僕人卻「不願意」放過那欠債的同伴，埋沒了自己的心。讓我們好好照料我們各人的內心，從心出發！

**我的祈禱：**主耶穌，願我們能學習祢仁慈的聖心，常常以祢為我們生活、生命的中心，指引我們作好的選擇，將愛充盈我們的心，好能讓我們從祢的心得力，連繫更多別人的心。



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<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。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】

四旬期第三周 星期二  
達 3:25,34-43  
詠 25:4-5,6-7,8-9  
瑪 18:21-35

05.03.2013 【從心出發！】

### 達尼爾先知書 3:25,34-43

阿匝黎雅立在火燄中，開口這樣祈禱說：「上主，爲了你的名，求你不要永遠拋棄我們，也不要廢除你的盟約；爲了你的朋友亞巴郎，你的僕人依撒格和你的聖者以色列，求你不要使你的仁愛離開我們，因你會向他們應許過，要使他們的後裔繁多，有如天上的星辰，海邊的沙粒。恩主啊！由於我們的罪過，我們比任何民族都渺小，我們今天在全世界上成了微賤的。目前我們沒有元首，沒有先知，沒有領袖，沒有全燔祭，沒有祭祀，沒有供物，沒有馨香祭，沒有地方可以給你薦新，好蒙受你的仁愛。但願我們能藉著懺悔的心和謙虛的精神蒙你悅納，就如獻上公羊和公牛的全燔祭，又如獻上了萬隻肥羊；這樣也希望我們今天在你面前所行的祭獻，能當作滿全了我們對你應盡的義務，因爲凡信賴你的，決不會蒙受羞辱。現在我們全心隨從你，敬畏你，尋求你的慈顏，望你不要使我們羞慚。但願你按照你的寬容和你無限的仁慈，善待我們，以你的奇能拯救我們！上主，願光榮歸於你的名！」

### 聖詠 25:4-5,6-7,8-9 困苦中的祈禱

04. 上主，求你使我認識你的法度，並求你教訓我履行你的道路。
05. 還求你教訓我；引我進入真理之路，我終日仰望你，因你是救我的天主。
06. 上主，求你憶及你的仁慈和恩愛，因爲它們由亙古以來就常存在。
07. 我青春的罪愆和過犯，求你不要追念；上主，求你紀念我，照你的仁慈和良善。
08. 因爲上主仁慈又正直，常領迷途者歸回正路，
09. 引導謙卑者遵守正義，教導善良者走入正途。

### 聖瑪竇福音 18:21-35

那時，伯多祿前來對耶穌說：「主啊！若我的弟兄得罪了我，我該寬恕他多少次？直到七次嗎？」耶穌對他說：「我不對你說：直到七次，而是到七十個七次。爲此天國好比一個君王，要同他的僕人算賬。他開始算賬的時候，給他送來了一個欠他一萬「塔冷通」的，因他沒有可還的，主人就下令，要他把自己和妻子兒女，以及他所有的一切，都變賣來還債。那僕人就俯伏在地叩拜他說：主啊！容忍我吧！一切我都要還給你。那僕人的主人就動心把他釋放了，並且也赦免了他的債。但那僕人正出去時，遇見了一個欠他一百「德納」的同伴，他就抓住他，扼住他的喉嚨說：還你欠的債！他的同伴就俯伏在地哀求他說：容忍我吧！我必還給你。可是他不願意，且把他下在監裡，直到他還清了欠債。他的同伴見到所發生的事，非常悲憤，遂去把所發生的一切告訴了主人。於是主人把那僕人叫來，對他說：惡僕！因爲你哀求了我，我赦免了你那一切的債；難道你不該憐憫你的同伴，如同我憐憫了你一樣嗎？他的主人大怒，遂把他交給刑役，直到他還清所欠的一切。如果你們不各自從心裡寬恕自己的弟兄，我的天父也必要這樣對待你們。」

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：\_\_\_\_\_