



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】

依 58:1-9
詠 51:3-4,5-6,18-19
瑪 9:14-15

07.03.2014 【真正的齋戒】

我所中意的齋戒，豈不是要人解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由，折斷所有的軛嗎？豈不是要人將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮人領到自己的屋裏，見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉嗎？(依 58:6-7)



默想：

每逢踏入四旬期，守齋禁食已是基督徒當守的禮規，目的是要提醒信眾，藉着這方式，常懷放下追求物慾之心，並以愛德服務有需要的弟兄姊妹。今天第一篇讀經中所述，為受壓迫者重獲自由；為飢餓者給予溫飽；為貧窮者得以安居；使赤身露體者得穿衣服。
(依 58:6-7)

根據路加福音記述，耶穌在納匝肋會堂講道時，正翻閱依撒意亞先知書，祂向當時的群眾指出，要為貧窮人、在囚人、失明者、受壓迫的宣告救恩。這正好給我們清楚地指出，我們應常懷克己、關顧他人的心，使別人也同樣獲得天主所賜予的恩澤。我們的教宗方濟各亦在今年的四旬期文告中，重申信眾要以基督的心多關懷弱小，服務他們。

四旬期是復活節前四十天的準備期，其中有兩個重要的意義：一是悔改更新，二是重新皈依。要履行這兩點，首先由自己的內心出發，作徹底的變革。同時，在守齋禁食之外，更多點關心身旁的弱小弟兄姊妹，使他們也同享耶穌基督復活的喜樂。

我的祈禱：

主，求祢時刻引導我們，幫助我們在克己悔改的同時，也能以一切愛德的行動，去光榮祢的恩澤。因我們的主耶穌基督，祂和及聖神，永生永王。亞孟。

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 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】

依 58:1-9

詠 51:3-4,5-6,18-19

瑪 9:14-15

07.03.2014 【真正的齋戒】

依撒意亞先知書 58:1-9

上主天主這樣說：你大聲呼喊，不要停止，提高你的喉嚨，有如號筒，向我的百姓宣佈他們的過犯，向雅各伯家指明他們的罪孽。

他們固然天天尋找我，喜歡認識我的道路，好似一個行義而沒有背棄天主法令的民族，向我要求正義的措施，祈望天主與之接近：「爲什麼我們守齋而你看不見，我們刻苦而你不會呢？」看哪！你們在守齋日仍然苦心經營，勒索你們所有的工人。看哪！你們一面守齋，一面爭吵，打架，以惡拳打人；你們不必再如今天一樣守齋了，免得你們的嘈雜在高處可以聽到。難道這就是我所中意的齋戒嗎？難道這就是人們克己的日子嗎？難道低頭如同蘆葦，以苦衣和灰塵油鋪床，你就稱爲齋戒，稱爲上主悅納的日子嗎？我所中意的齋戒，豈不是要人解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由，折斷所有的軛嗎？豈不是要人將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮人領到自己的屋裏，見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉嗎？若這樣，你的光明將要射出，有如黎明，你的傷口將會迅速地復原；你的救援要走在你前面，上主的光榮要作你的後盾。那時，你如呼喊，上主必要俯允；你若哀求，他必答說：「我在這裏！」

聖詠 51:3-4,5-6,18-19 認罪懺悔

03. 天主，求你按照你的仁慈憐憫我，依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。

04. 求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨，

05. 因爲我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。

06. 我得罪了你，惟獨得罪了你，因爲我作了你視爲惡的事；因此，在你的判決上，顯出你公義，在你的斷案上，顯出你的正直。

18. 因爲你既然不喜悅祭獻，我獻全燔祭，你也不喜歡。

19. 天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。

聖瑪竇福音 9:14-15

那時，若翰的門徒來到耶穌跟前說：「爲什麼我們和法利塞人多次禁食，而你的門徒卻不禁食呢？」耶穌對他們說：「伴郎豈能當新郎與他們在一起的時候悲哀？但日子將要來到：當新郎從他們中被劫去時，那時他們就要禁食了。」

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：_____