



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】

四旬期第一週星期六

申 26:16-19

詠 119:1-2, 4-5, 7-8

瑪 5:43-48

28.02.2015 【修練愛仇的情操，做一個真正的基督徒】

「當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱。」(瑪 5:44)



默想：

跟不少人一樣，我也有痛恨別人的經驗，嚴重的可以是一段長時間腦海裏都縈繞著對痛恨的人的憎惡。撫心自問感覺上自己並不好受。

今日主耶穌教導我們當愛我們的仇人，當為迫害我們的人祈禱。在別人看來是懦夫的行為，但若仔細地想想，若然我們真的能做到愛我們的仇人，我們的

仇恨心鎖就會獲得釋放，就可以豁達釋懷快樂地生活每一天，到頭來得益的還是自己。

愛仇當然是一件十分困難的事，但只要我們有心在這事上修練，靠著祈禱，靠著聖言的滋潤，聖神的光照，心存寬恕包容之心，相信假以時日，必然會在愛仇的修練上有所進步。主，求祢成全。

主耶穌在受難前受盡惡人百般凌辱和奚落，而祂竟然在十字架上第一句說話是「父啊，寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」(路 23：34) 主耶穌愛仇之情，溢於言表，真值得我們經常的反覆思量。

我的反思：

我們的前教宗若望保祿二世雖曾為激進暴徒所槍傷並差點兒送命，卻仍然寬恕了那人，並前往監獄探望他，是一個典型愛仇的行為。我間中也會想起此事，以培養我愛仇的情操。

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<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】

四旬期第一週星期六

申 26:16-19

詠 119:1-2, 4-5, 7-8

瑪 5:43-48

28.02.2015 【修練愛仇的情操，做一個真正的基督徒】

申命紀 26:16-19

梅瑟向民眾說：「上主你的天主今天吩咐你遵行這些法令和規則，你應全心全靈謹守遵行。今天你明認上主是你的天主，願履行他的道路，謹守他的法令、誡命和規則，聽從他的話。上主今天也照他對你所說的，明認你為他特屬的人民，只要你謹守他的一切誡命，並且他要使你在名譽、聲望和光榮上，遠超過他所造的一切民族，使你如他所說的，成為屬於上主你的天主的聖潔人民。」

聖詠 119:1-2,4-5,7-8 天主的法律讚

01. 品行完備而遵行上主法律的，像這樣的人才算是真有福的。
02. 遵守上主誡命全心尋求他的，像這樣的人才算是真有福的。
04. 你頒發了你的命令，叫他們嚴格去遵行。
05. 願我的行徑堅定，為遵守你的章程！
07. 我一學習你正義的判詞，就以至誠的心靈頌謝你。
08. 我要遵守你的規矩，不要將我完全棄去！

聖瑪竇福音 5:43-48

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們一向聽說過：『你應愛你的近人，恨你的仇人。』我卻對你們說：你們當愛你們的仇人！當為迫害你們的人祈禱！好使你們成為你們在天之父的子女，因為他使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。你們若只愛那愛你們的人，你們還有什麼賞報呢？稅吏不是也這樣作嗎？你們若只問候你們的弟兄，你們作了什麼特別的呢？外邦人不是也這樣作嗎？所以你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」

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<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：_____