



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】

約 3:1-10

詠 51:3-4,12-13,18-19

路 11:29-32

17.02.2016 【不要陷於愚妄中】

尼尼微人離開了自己的邪路。(約 3:10)



默想：

現今的都市人，雖然生活在文明先進、經濟繁榮、享受豐富的物質世界，卻迷失於自我。爲了得到物質的益處和享受，不惜日以繼夜地工作；對於精神和身心的失衡卻漠不關心，更遑論聆聽和接納天主的話語。

尼尼微城，昔日的繁華境況，相信絕不遜色於今天世界任何的大都會；它同時也是一個充滿罪惡、暴力、毀滅、貪婪、淫亂、驕傲等物質主義的世界。天主派遣約納先知到尼尼微，提醒那城的人要悔改，否則天主便會毀滅尼尼微。結果尼尼微王連同人民立刻悔改、禁食和做補贖，最後天主沒有降災。

天主希望人從世俗的愚妄裡學習智慧！讓我們認同生命的真正價值和意義，努力抑制物慾，不要把天國置於腦後；否則會容易被花花世界捉摸不定的事物所勾引與奴役。

我的反思和祈禱：

天父，請給我智慧，使我不要陷於極端的愚妄中，不要只求暫時的享樂、不顧永遠的禍福！

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<每日聖言分享>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>。

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】

約 3:1-10

詠 51:3-4,12-13,18-19

路 11:29-32

17.02.2016 【不要陷於愚妄中】

約納先知書 3:1-10

上主的話傳給約納說：「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，更要轉離自己的邪路，放棄手中的暴行。誰知道天主也許會轉意憐憫，收回自己的烈怒，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 51:3-4,12-13,18-19 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。
12. 天主，求你給我再造一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神。
13. 求你不要從你的面前把我拋棄，不要從我身上將你的聖神收回。
18. 因為你既然不喜悅祭獻，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。

聖路加福音 11:29-32

群眾集合攏來的時候，耶穌開始說：「這一世代是一邪惡的世代：它要求徵兆，除了約納的徵兆外，必不給它任何其他徵兆。因為，有如約納為尼尼微人是個徵兆，將來人子為這一世代也是這樣。南方的女王，在審判時，將同這一代人起來，定他們的罪，因為她從地極來，聽撒羅滿的智慧；看，這裏有一位大於撒羅滿的！尼尼微人在審判時，將同這一代人起來，定他們的罪，因為尼尼微人因了約納的宣講而悔改了；看，這裏有一位大於約納的！」

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<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>。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____