



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】

創 2:4-9,15-17

詠 104:1-2,27-28,29-30

谷 7:14-23

08.02.2017 【去污的良方】

「凡從人裏面出來的，那才使人污穢。」(谷 7:20)



DUCCIO di Buoninsegna

Christ Taking Leave of the Apostles (scene 4) 1308-11
Museo dell'Opera del Duomo, Siena

默想：

今天福音中，耶穌羅列了一系列從人心裏發出來的惡念：邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄。看到這裡不禁反省一下自己在日常生活中犯下了多少？

縱然上述絕大部分的罪都沒有直接犯下，但廣義地引申出來的其他罪也犯了不少。能經常地以耶穌的說話及教會的教導作反省，再以懺悔的心去辦告解，的確能有效地幫助我修好和天主的關係，獲得祂的恩寵。怪不得，除了耶穌基督是救恩的主要因由外，修和聖事被認為是我們得救的第二個救生圈。

我的祈禱：

上主，感謝祢透過教會賜給我們修和聖事，願我能常常珍惜及好好地利用這聖事來修補與祢的關係。

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】

創 2:4-9,15-17
詠 104:1-2,27-28,29-30
谷 7:14-23

08.02.2017 【去污的良方】

創世紀 2:4-9,15-17

在上主天主創造天地時，地上還沒有灌木，田間也沒有生出蔬菜，因為上主天主還沒有使雨降在地上，也沒有人耕種土地，有從地下湧出的水浸潤所有地面。上主天主用地上的灰土形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物。上主天主在伊甸東部種植了一個樂園，就將他形成的人安置在裏面。上主天主使地面生出各種好看好吃的果樹，生命樹和知善惡樹在樂園中央。

上主天主將人安置在伊甸的樂園內，叫他耕種，看守樂園。上主天主給人下令說：「樂園中各樹上的果子，你都可吃，只有知善惡樹上的果子你不可吃，因為那一天你吃了，必定要死。」

聖詠 104:1-2,27-28,29-30 讚美造物的大主

01. 我的靈魂，請你向上主頌讚！上主我的天主，你偉大無限，你以尊貴威嚴作你的衣冠：
02. 身披光明，好像外氈。
27. 這一切生物都瞻仰著你，希望你按時給它們飲食。
28. 你一賜給它們，它們便會收集，你一伸你的手，它們便得飽食。
29. 你若停止它們呼吸，它們就要死去，就再回到它們所由出的灰土裏去。
30. 你一噓氣，萬物創成，你使地面，更新復興。

聖馬爾谷福音 7:14-23

那時候，耶穌叫群眾來，對他們說：「你們都要聽我，且要明白！不是從人外面進入他內的，能污穢人，而是從人裏面出來的，才污穢人。凡有耳聽的，聽吧！耶穌離開群眾，回到家裏，他的門徒便問他這比喻的意義。耶穌就給他們說：「怎麼，連你們也不明白嗎？你們不曉得：凡從外面進入人內的，不能使人污穢，因為進不到他的心，但到他的肚腹內，再排洩到廁所裏去嗎？」這是說一切食物都是潔淨的。耶穌又說：「凡從人裏面出來的，那才使人污穢，因為從裏面，從人心裏出來的是些惡念、邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄：這一切的惡事，都是從內裏出來的，並且使人污穢。」

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：_____