



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】

依 58:1-9

詠 51:3-4,5-6,18-19

瑪 9:14-15

03.03.2017 【齋戒的精神】

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)

Biblical Purposes for Fasting

- To strengthen prayer.
- To seek God's guidance.
- To express grief.
- To see deliverance or protection.
- To express repentance and the return to God.
- To humble oneself before God.
- To express concern for the work of God.
- To minister to the needs of others.
- To overcome temptation and dedicate yourself to God.
- To express love and worship to God.

默想：

驟眼看今天依撒意亞的話，第一個感覺是齋戒不足為重，公義和愛德遠勝過齋戒。但當再看清上下文時，便明白依撒意亞其實並不是主要指出齋戒不及公義和愛德重要。看看上文，依撒意亞指責的是，作為雇主的在守齋日仍勒索自己的工人；一面守齋，一面爭吵，打架，以惡拳打人(依 58:3,4)。他指責的是他們不明白齋戒的精神。齋戒著重的是內心的皈依，而不是形式上的守齋，沒有愛德作基礎的齋戒是沒有意義的。

六七十年代時，每個星期五都需要守小齋。記得那時教會常被人譏笑，說教友守齋時不吃豬肉卻吃海鮮。教會後來取消了星期五守小齋的規定，但鼓勵信徒做其他克己和愛德的善工。如果某人很喜歡吃雪糕、朱古力、飲可樂等，若他決心每週一天不吃這些喜好的食物，為他而言，便是很好的齋戒。其實守齋不在於為身體健康，也不在於鍛煉堅強的意志力，抗拒私欲偏情，而是在於「為愛祂而做」。

反省：

既然現在已沒有了平日守齋的規定，守齋成了純因愛天主而做的自我捨棄，意義更大。惟因人性軟弱，最大的誘惑是容易寬免自己。願我能在生活中，即使很微小的事，也能常懷大愛，一切為愛祂而做。

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】

依 58:1-9

詠 51:3-4,5-6,18-19

瑪 9:14-15

03.03.2017 【齋戒的精神】

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，向我要正義的措施，祈望天主與之接近：「為什麼我們守齋而你看不見，我們刻苦而你不理會呢？」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，以苦衣和灰塵鋪床，你就稱為齋戒，稱為上主悅納的日子嗎？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. 因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。
06. 我得罪了你，惟獨得罪了你，因為我作了你視為惡的事。
18. 因為你既然不喜悅祭獻，我以全燔祭，你也不喜歡。
19. 天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，天主，你不輕看病悔和謙卑的赤心。

聖瑪竇福音 9:14-15

那時，若翰的門徒來到耶穌跟前說：「為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：_____