



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 27:1-5,15-29
詠 135:1-2,3-4,5-6
瑪 9:14-17

08.07.2017 【禁食／守齋】

「當新郎從他們中被劫去時，那時他們就要禁食了。」(瑪 9:15)



默想：

現代教會及教友在某程度上都受到迫害，我們真的要守齋了。有些聖人差不多一生都在守齋，吃得很清淡。請看我靈讚頌主的手機程式裏聖人部分，記錄了當日聖人的生平事蹟，我們都看到，只有清心寡慾才容易與主溝通。

還有一點非常重要，守齋要從年幼學起，否則他們長大了才開始守，就會做得不好。讓我舉個實例：有次遇到一位長者有微言，說他的子女不為他做生日，很不是味兒，於是從我們談話中發現，原來他自小都沒有為孩子做生日的習慣，於是他們長大了就沒有這習慣；而我家則相反，從小孩子一歲開始，年年有做生日，切蛋糕和吃頓豐富晚飯。所以當他們長大成家立室，搬了出去住，家人生日定必會聚在一起慶祝。自小身教才有效，且身教勝於言教。因此，一家大小一起守齋是最好不過的習慣。

談到守齋的方法，大齋就如默主歌耶聖母說：麵包和清水。但有人卻說：教會還未承認默主歌耶。隨便，這是個人選擇。小齋不吃肉，但另外要加上個別的情況，我的女兒很喜歡吃零食，她的守齋就是不吃零食。有些人很容易鬍怒，他們的守齋就是幫助自己心平氣和，多諒解別人，減少憤怒。自己應該知道自己的弱點吧，為了愛天主能改多少就改多少。有些人會說：我唔得㗎我是這樣的。他一定是不想進步了。

我的祈禱：

基督，祢在世時曾守了 40 天嚴齋，請賜給我力量，不要為守齋而守齋，卻要為愛祢而守齋。

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 27:1-5,15-29
詠 135:1-2,3-4,5-6
瑪 9:14-17

08.07.2017 【禁食／守齋】

創世紀 27:1-5,15-29

依撒格年紀已老，雙目失明，看不見了，遂叫了他的大兒厄撒烏來，對他說：「我兒！」他回答說：「我在這裏。」他說：「你看，我已年老，不知道那天就死。現在，你拿器械、箭囊和弓，往田間去打點獵物，照我的嗜好給我作成美味，拿來給我吃，好叫我在未死以前祝福你。」依撒格對他的兒子厄撒烏說這話時，黎貝加聽見了。厄撒烏就到田間去給父親打獵。黎貝加將家中所存的大兒厄撒烏最好的衣服，給她小兒雅各伯穿上；又用小山羊的皮，包在他的手上和他光滑的頸上，然後將自己作好的美味和餅，放在他兒子雅各伯的手裏。雅各伯來到他父親前說：「我父！」他答說：「我在這裏！我兒，你是誰？」雅各伯對父親說：「我是你長子厄撒烏。我已照你吩咐的作了。請坐起來，吃我作的野味，好祝福我。」依撒格對他兒子說：「我兒！你怎麼這樣快就找著了？」雅各伯答說：「因為上主你的天主使我碰到好運氣。」依撒格對雅各伯說：「我兒！你前來，讓我摸摸，看你是不是我兒厄撒烏？」雅各伯就走近他父親依撒格前；依撒格摸著他說：「聲音是雅各伯的聲音，手卻是厄撒烏的手。」依撒格沒有分辨出來，因為他的手像他哥哥厄撒烏的手一樣有毛，就祝福了他。隨後說：「你真是我兒厄撒烏嗎？」雅各伯答說：「我是。」依撒格說：「我兒！遞給我，叫我吃了你作的野味，好祝福你。」雅各伯於是遞過去，他吃了；又給他拿了酒來，他也喝了。他父親依撒格就對他說：「我兒！你前來吻我。」他就前去吻了父親。他父親一聞到他衣服上的香氣，就祝福他說：「看！我兒子的香氣，像上主祝福的肥田的香氣。惟願天主賜與你天上的甘露，土地的肥沃，五穀美酒的豐裕！願眾民服侍你，萬國叩拜你！願你作你兄弟的主人，你母親的兒子叩拜你！凡詛咒你的，必受詛咒；凡祝福你的，必受祝福。」

聖詠 135:1-2,3-4,5-6 惟一真主讚

01. 上主的眾僕請讚頌，請讚頌上主的聖名！
02. 你們服役於上主的聖殿，你們侍立在我主的庭院。
03. 請讚頌上主，因為上主是美善的；歌詠他的名，因他的名是甘甜的。
04. 雅各伯原是上主為自己所選的，以色列是上主的永久產業。
05. 我確切知道，上主偉大無比！我們的主宰，超越所有神祇！
06. 上主只要願意，上天下地，海洋深淵的任何化工，無一不由他造成。

聖瑪竇福音 9:14-17

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。沒有人用未漂過的布作補釘，補在舊衣服上的，因為補上的必扯裂了舊衣，破綻就更加壞了。也沒有人把新酒裝入舊皮囊裏的；不然，皮囊一破裂，酒也流了，皮囊也壞了；而是應把新酒裝在新皮囊裏，兩樣就都得保全。」

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：_____