



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】

聖灰禮儀星期三

岳 2:12-18

詠 51:3-6,12-14,17

格 5:20-6:2

瑪 6:1-6,16-18

14.02.2018 【學習耶穌內心的自由】

「所以，當你施捨時，不可在你前面吹號，如同假善人在會堂及街市上所行的一樣，為受人們的稱讚。」(瑪 6:5)



默想：耶穌時代的法利塞人一週禁食兩次，他們很看不慣耶穌那種內心的自由，這正顯露出他們心中黑暗一面；法利塞人遵守天主的誡命，不是純粹出於愛天主，而是為了在別人面前更有表現，耶穌把他們潛意識中的這種想法揭露出來。最常見是他們在禁食齋戒時常常表現出鬱鬱寡歡的樣子，甚至刻意站立著在會堂及十字街頭，這就是耶穌所攻擊的偽善齋戒，不應將齋戒行動當作在人前作表演，追求人的讚賞。因為真正施捨、祈禱、齋戒行動，只有一個決定性的關鍵，就是符合天主的旨意。

耶穌勸勉門徒及猶太人在施捨、祈禱、齋戒時，都應心存謙虛，不需故意張揚，態度要真心誠意。

耶穌並不是反對齋戒，亦不是叫人盲目壓抑需求和慾望，而是學習耶穌那種內心的自由，教我們每天用心品嚐每一口天糧，享受天主的仁慈和人們的善意。

我的反思和祈禱：仁慈的上主，求祢垂鑑我們對祢的真誠及袒誠的崇敬，並悅納我們的生活上的獻禮，使我們在祢的愛內日漸成長。

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】

聖灰禮儀星期三

岳 2:12-18

詠 51:3-6,12-14,17

格 5:20-6:2

瑪 6:1-6,16-18

14.02.2018 【學習耶穌內心的自由】

岳厄爾先知書 2:12-18

至少現在—上主的斷語—你們應全心歸向我，禁食，哭泣，悲哀！應撕裂的，是你們的心，而不是你們的衣服；你們應歸向上主你們的天主，因為他寬仁慈悲，遲於發怒，富於慈愛，常懊悔降災。有誰知道，也許他會轉意後悔，在這場災禍後，給你們留下祝福，好使你們能給上主你們的天主獻上素祭和奠祭。你們要在熙雍吹起號角，制定一個齋期，召開一個盛會。要召集民眾，制定一個集會。召集老人，集合幼童，甚至吃奶的嬰兒；新郎應走出他的洞房，新娘應離開她的閨房。上主的僕人—司祭，應在殿廊與祭台之間痛哭，說：「上主，求你憐恤你的百姓，不要讓你的基業遭受侮辱，使異民取笑他們！為什麼讓人在異民中說：他們的天主在那裏？」

上主對自己的地域又重加妒愛，憐憫了自己的百姓。

聖詠 51:3-6,12-14,17 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；因此，在你的判決上，顯出你的公義，在你的斷案上，顯出你的正直。

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。

14. 求你使我重獲你救恩的喜樂，求你以慷慨的精神來扶持我。

17. 我主，求你開啟我的口唇，我要親口宣揚你的光榮。

聖保祿宗徒致格林多人後書 5:20-6:2

弟兄們：我們是代基督作大使了，好像是天主藉著我們來勸勉世人。我們如今代基督請求你們：與天主和好吧！因為他曾使那不認識罪的，替我們成了罪，好叫我們在他內成為天主的正義。

我們與天主合作的人，也勸你們不要白受天主的恩寵—因為經上說：「在悅納的時候，我俯允了你；在救恩的時日，我幫助了你。」看！如今正是悅納的時候；看！如今正是救恩的時日。

聖瑪竇福音 6:1-6,16-18

那時候，耶穌對門徒說，「你們應當心，不要在人前行你們的仁義，為叫他們看見；若是這樣，你們在天父之前，就沒有賞報了。所以，當你施捨時，不可在你前面吹號，如同假善人在會堂及街市上所行的一樣，為受人們的稱讚；我實在告訴你們，他們已獲得到了他們的賞報。當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施捨隱而不露，你父在暗中看見，必要報答你。當你祈禱時，不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街頭立著祈禱，為顯示給人；我實在告訴你們，他們已獲得到了他們的賞報。至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們苦喪著臉，是為叫人看出他們禁食來。我實在告訴你們，他們已獲得到了他們的賞報。至於你，當你禁食時，要用油抹你的頭，洗你的臉，不要叫人看出你禁食來，但叫你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必要報答你。」

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>

電郵：bonfire@maryhcs.org

電話：2838 0780

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：_____