



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】

聖灰禮儀後 星期五
大年初一
依 58:1-9
詠 51:3-4,5-6,18-19
瑪 9:14-15

16.02.2018 【真正的守齋】

「你們一面守齋，一面爭吵，打架，以惡拳打人」(依 58：4)



默想：「我所中意的齋戒，豈不是要人解除不義的鎖鏈……」依撒意亞先知指出了真正的守齋，如中國人也說：要齋口又齋心。口固然要守齋，但心也需要守，因為心想的就會付諸行動。我們不是為守齋而守齋，而是為了愛天主而守。食慾的守齋為了壓制自己的口腹之慾，使有能力進一步控制其他的私慾偏情；眼睛守齋，所謂非禮勿視；說話守齋，要謹口慎言，不要判斷和講是非；耳朵守齋，也不要聽是非，多聽對自己有害無益；行為守齋，如依撒意亞先知也道出應有的行為，如不要欺負別人，不勒索，要有正義的行為，要顧及身邊人的需要等等。這才是天主中意的行為。

因此，守齋不只在食物上，要整個人的思、言、行為都配合一起守齋，這樣做，依撒意亞告訴我們，當我們祈禱呼喊時，天主必要俯允。

我的祈禱：天主，為了愛祢，願我能成功地守齋，包括身體上和行為上都能做到。

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】

聖灰禮儀後 星期五
大年初一
依 58:1-9
詠 51:3-4,5-6,18-19
瑪 9:14-15

16.02.2018 【真正的守齋】

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，向我要求正義的措施，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：_____