



## 讀聖書、做默想是我們的精神食糧【每日聖言分享】

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。)

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

### 08.03.2019 【何謂真正的齋戒】

「難道這就是我所中意的齋戒嗎？」(依 58：5)



**默想：**反覆默想「難道這就是我所中意的齋戒嗎？」天主的反問，是我們應該反思的話！我反問自己：「那麼，我怎樣守齋才是天主喜愛的齋戒呢？」

教宗在 2017 年 3 月 3 日(聖灰禮儀後星期五)的彌撒講道中曾解釋過這篇讀經，非常值得我們重溫。

我們要反思的地方是「何謂真正的齋戒？」教宗說：「真正的齋戒是援助近人。表面上虔誠，私底下卻從事骯髒生意，沽名釣譽，則是虛假的齋戒。」

教宗在講道中提及一個例子：「當我們沒有合理地支付我們的職員時，我們就在做同樣的事。我們若透過我們的懺悔，我們祈禱、守齋和施捨的舉動賺取回扣，那就是虛祭，為叫人看見。那並不是真實的齋戒，而是虛偽的。」教宗解釋道：「我們蒙召在四旬期懺悔，好能接近上主。《聖詠》表明，天主喜愛懺悔的心，那明認自己是罪人，自知是罪人的心。在取自《依撒意亞先知書》的第一篇讀經中，天主譴責偽善人虛假的虔誠：他們一面守齋，一面苦心經營自己的生意，壓迫工人，爭吵不休，以惡拳打人，作出許多不義之舉，從事骯髒的生意。然而，上主所要求的真正齋戒卻是關懷近人。」

教宗鼓勵我們在心中反省我們是如何守齋、祈禱和施捨的？我們也設想一下，如果一個人花了二百歐元吃一頓晚餐後，在回家途中看到一名飢餓的人，卻視而不見地繼續向前走，我們會作何感想。思考這一點將對我們有所助益。

**我的祈禱：**「天主聖神，求祢光照我靈，好使我在四旬期裡能活出合乎祢心意，蒙祢悅納的四旬期，亞孟。」

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](mailto: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

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【每日聖言分享】

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。)

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

### 08.03.2019 【何謂真正的齋戒】

#### 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](mailto: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

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_