



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

06.07.2019 【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：現在雖然耶穌復活了，但是祂的肢體教會，以及全世界都非常麻煩混亂，是時候要禁食了。從前教會傳統逢星期五守小齋，現在教會雖然無提，但不表示取消，有些長者都仍然有這守齋的習慣。最近教宗方濟各都表示贊成神父及教友到默主歌耶朝聖，即表示要聽聽聖母在默主歌耶的訊息。聖母建議五種辦法一起對付魔鬼，就像五粒石頭對付巨人哥肋雅一樣（撒上 17:4）；其中一粒就是守齋。

我覺得守齋不只是不吃肉，而是飲食有節制，就不會病從口入。小孩子也應學習守齋，就是戒零食，從小學習才會有效。但在其他方面也要控制，如控制口舌，不要胡言亂語，不隨便罵人；控制眼睛，非禮勿視，不看不良的網頁和電影；控制耳朵，不聽是非，否則容易受人唆擺；控制皮膚，不貪圖感官享受，指控制色慾。精神守齋，精神食糧應該是天主的話，它比雙刃的利劍還銳利... (希 4:12)，因為人生活不只靠餅，而要靠天主口中所發的一切言語（瑪 4:4）。理智守齋，不受任何謬論所污染，以聖經的話作為生活的指標。心要守齋，不自私自利，封閉自己，不理會別人的需要；不留戀世間的財物，不以賺錢為人生目標，要記掛的是在天上積蓄財寶。靈魂守齋，要遠避罪惡，連最小的罪也避免犯下，勤辦告解；以天主的旨意生活，聽從聖神的指引。看來，一生都要自律守齋哩。

我的祈禱：天父，請幫助我們守齋，脫離敗壞的控制，得享天主子女的自由，因主耶穌基督的名而求，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 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善會呼籲，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

【每日聖言分享】

創 27:1-5, 15-29

詠 135:1-2,3-4,5-6

瑪 9:14-17

06.07.2019 【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

1. 上主的眾僕請讚頌，請讚頌上主的聖名！
2. 你們服役於上主的聖殿，你們侍立在我主的庭院。
3. 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。
4. 雅各伯原是上主為自己所選的，以色列是上主的永久產業。
5. 我確切知道，上主偉大無比！我們的主宰，超越所有神祇！
6. 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：_____