



## 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】

依 58:1-9

詠 51:3-4,5-6,18-19

瑪 9:14-15

28.02.2020 【齋口不齋心】

「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？」(依 58:5)



### 默想：

今天的兩篇讀經，都是闡述守齋的重要和應持的態度。

讀經一講述天主藉依撒意亞先知，指斥以色列民雖然守齋，但卻心中仍充滿仇恨和惡意。「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。」(依 58:4) 而福音中，當耶穌

被質問對禁食的做法時，祂的回應正清楚指出守齋的真正意義。

筆者還記得，還年輕的時候，一次守齋的經驗，今天回想當時的做法，實在是有點懊悔！中學時代，總是很多鬼主意。在其中一年的聖灰瞻禮日，正是守齋之日，我們一班天主教同學會的成員，向負責的老師表示，既然今天因守齋不能吃熱血之肉，不如老師請我們一起去吃海鮮大餐罷了，這便不會抵觸守齋的意向。老師聽了後，雙目一瞪，不禁搖頭呼氣……

俗語有云：齋口不齋心，正好道出不少人對守齋的態度，往往會扭曲這事本來的原意，令本是一件善功，竟變成跌入魔鬼陷阱的機會。可惜！

事實上，在現今廿一世紀，我們雖然可算是豐衣足食，不愁生活所需，可是，有時因為過度追求物質享受，而使人們失去自我的本性。因此，在這四旬期時段，正好好透過守齋來淨化心靈，戒除物慾，回歸上主。

我的祈禱：上主，求祢幫助我們藉補贖善功，明悟守齋的真義。

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

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】

依 58:1-9

詠 51:3-4,5-6,18-19

瑪 9:14-15

### 28.02.2020 【齋口不齋心】

#### 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：\_\_\_\_\_