



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 1:10,16-20 ;
詠 50:8-9,16-17,21,23
瑪 23:1-12

10.03.2020 【實踐信仰】

「不要照他們的行為去做，因為他們只說不做。」(瑪 23:3)



默想：

耶穌責斥經師和法利塞人偽善：他們太愛自己，太著重如何令別人注意自己了，因此只會在口裡說法律，卻生活不出法律精神。依撒意亞先知書正好呼應耶穌的教導，指出上主的話需要在生活上以實際的行動來回應：「尋求正義，幫助弱小，直斥壓迫人的人，為孤兒伸冤，為寡婦辯護」；天主期望的是我們以慈悲憐憫的心去幫助他人。

出自內心的善行是讚美天主的行動。在疫症的環境之下，有朋友犧牲私人時間，為做好隔離的工作而努力；有醫護朋友，不怕面對風險為病人服務；附近的藥房，在倉庫尋找到一批試用裝口罩，立即免費派給街坊。他們都能把心中的愛和關懷，付諸行動，是我們的好榜樣，也是好的啟發。四旬期提醒我們多反省多作善工，就讓我們思考，如何在日常生活中，在自己的崗位上，更好的實踐愛主愛人的精神。

我的祈禱：

主，讓我學習謙卑，忘記自己的喜惡，以祢所教導的愛和寬恕去生活。

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】

依 1:10,16-20 ;
詠 50:8-9,16-17,21,23
瑪 23:1-12

10.03.2020 【實踐信仰】

依撒意亞先知書 1:10,16-20

索多瑪的統治者，請聽上主的話！哈摩辣的百姓，請聽天主的訓示：「你們應該洗滌，應該自潔，從我眼前革除你們的惡行，停止作孽，學習行善，尋求正義，直斥壓迫人的人，為孤兒伸冤，為寡婦辯護。現在你們來，讓我們互相辯論——上主說：你們的罪雖似朱紅，將變成雪一樣的潔白；雖紅得發紫，仍能變成羊毛一樣的皎潔。假使你們樂意服從，你們將享用地上的美物；假使你們拒絕和反抗，你們將為刀劍所吞滅。」這是上主親口說的。

聖詠 50:8-9,16-17,21,23 事主應出於虔誠

08. 上主說：我並不因你的祭獻而責備你，因為我面前常有你的全燔祭。
09. 我無須從你的家裡將牛犢攫取，也無須由你的圈裡把山羊捉捕。
16. 你怎麼膽敢傳述我的誡命，你的口怎敢朗誦我的法令？
17. 你豈不是惱恨規矩，將我的話置諸腦後？
21. 你既作了這些，我豈能緘口不言？難道你竟以為我真能與你一般？我要責斥你，將一切放在你眼前。
23. 奉獻頌謝祭的人，就是給我奉獻光榮讚頌，行為正直的人，我要使他享見天主的救恩。

聖瑪竇福音 23:1-12

那時，耶穌對民眾和他的門徒講論說：「經師和法利塞人坐在梅瑟的講座上：凡他們對你們所說的，你們要行要守；但不要照他們的行為去做，因為他們只說不做。他們把沉重而難以負荷的擔子捆好，放在人的肩上，自己卻不肯用一個指頭動一下。他們所做的一切工作都是為叫人看；為此，他們把經匣放寬，衣縫加長；他們又喜愛筵席上的首位，會堂中的上座；喜愛人在街市上向他們致敬，尊稱他們為『辣彼』。至於你們，卻不要被稱為『辣彼』，因為你們的師傅只有一位，你們眾人都是兄弟；也不要在地上稱人為你們的父，因為你們的父只有一位，就是天上的父。你們也不要被稱為導師，因為你們的導師只有一位，就是默西亞。你們中那最大的，該作你們的僕役。凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」

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：_____