



## 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】

歐 14:2-10

詠 81:6-8,8-9,

10-11,14,17

谷 12:28-34

### 20.03.2020 【與自己、他人及天主和好】

求你寬恕我們的一切罪過，使我們重獲幸福，叫我們好給你獻上我們嘴唇的佳果。  
(歐 14:3)



#### 默想：

教宗聖若望保祿二世在《論和好與懺悔》教導我們，罪就是離開天主，想單憑自己的手成就一切，卻忘記了天主的行動；就是單單留意工作橫的幅度，忘記了植根於造物主的縱的幅度。排除天主，甚至想「如同天主一樣」，就是罪惡。

在現代社會，人們沈緬於狂熱的消費主義及追求享樂上，罪的意識便逐漸減低了。罪惡意識就好像良心的溫度計，與「天主的意識」相連。當良心削弱以後，天主的意識也變得模糊。結果，不少人主張完全沒有天主。罪惡的後果，就是分歧與決裂，不只是個人內心的矛盾，也是家庭與社會的分裂。於是，社會撕裂了，家庭撕裂了，自己內心也充滿爭鬥。

怎樣與自己和好，也令家庭、社會和好？和好主要是天主的恩惠，是祂先愛了我們，不斷呼喚我們。所以，如果我們皈依天主，祂必會接納，必會使我們重獲幸福。天主對我們的慈愛，需要我們配合。所以，我們必須陶冶自己的良心，以愛還愛，以天主為我們的最終目標。惟有經由悔改行為生活，結出果實時，我們才能與自己、他人及天主達成和好。

我的祈禱：主，求祢啟迪我們，在生活中與祢相愛相通。因為離開了祢——生命之源，我們便只有死亡。

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】

歐 14:2-10

詠 81:6-8,8-9,

10-11,14,17

谷 12:28-34

### 20.03.2020 【與自己、他人及天主和好】

#### 歐瑟亞先知書 14:2-10

上主這樣說：以色列！歸向上主你的天主吧！因為你跌倒了，是因了你的罪孽。準備你們的話，好在回來歸向上主時，對他說：「求你寬恕我們的一切罪過，使我們重獲幸福，叫我們好給你獻上我們嘴唇的佳果。亞述不能拯救我們，我們也不再騎坐埃及的馬；我們也決不再對我們雙手的作品說：「你是我們的天主。」因為孤兒只有在你那裏才得到憐恤。」

我要治療他們的不忠，我要從心裏疼愛他們，因為我的怒氣已遠離了他們。我對以色列將如甘露；她將開花如百合，扎根如白楊；她的枝條必要茂盛，她的秀麗就如橄欖樹，她的芬芳就如黎巴嫩的美酒。他們必將歸來，坐在我的庇蔭下；他們必將繁殖有如五穀，滋生有如葡萄；她的聲譽將如黎巴嫩的美酒。厄弗辣因與偶像還有什麼關繫？是我磨難了她，我也要福佑她；我如一棵翠綠的松樹，由於我，她才結出了果實。

誰明智，就會明瞭；誰聰敏，就會領會，因為上主的道路是正直的；義人在上面暢行，惡人反在上面跌倒。

#### 聖詠 81:6-8,8-9,10-11,14,17 慶節的歌詠

06. 我聽到從未聽的諾言：

07. 我救他的肩脫離重擔，又使他的手放下筐籃。

08. 你在患難中呼號，我救拔了你。從雷鳴的雲彩中，我答應了你；在默黎巴的水邊，我試探了你。

09. 請聽，我的百姓，我要警告你！以色列！恨不得你能聽從我。

10. 在你中間不應有別的神，千萬不可崇拜外邦的神！

11. 我是上主，我是你的天主，是我由埃及國將你領出。

14. 如果我的百姓聽了我的命令，以色列人隨從我的道路而行，

17. 我要以麥子的精華養育選民，以石中的蜂蜜飽饗他們。

#### 聖馬爾谷福音 12:28-34

那時候，有一個經師上前來，問耶穌說：「一切誠命中，那一條是第一條呢？」耶穌回答說：「第一條是：『以色列！你要聽！上主我們的天主是唯一的天主。你們當全心、全靈、全力愛上主，你的天主。』第二條是：『你應當愛近人如你自己。』再沒有別的誠命比這兩條更大的了。」那經師對耶穌說：「不錯，師傅說的實在對：他是唯一的，除他以外，再沒有別的：應以全心、全意、全力愛他，並愛近人如自己，遠超過一切全燔祭和犧牲。」耶穌見他回答的明智，便對他說：「你離天主的國不遠了。」從此，沒有人敢再問他。

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>

電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)

電話：2838 0780

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：\_\_\_\_\_