



【每日聖言分享】

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。)



2025.03.07 【天主所中意的齋戒】

你們一面守齋，一面爭吵，打架，以惡拳打人。(依 58:4)

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



默想：

有一次，神父在主日彌撒講道，勉勵教友愛主愛人，大家都用心聆聽。彌撒後，他要去另一聖堂，途中轉交通燈時，開車慢了，被後面的司機大聲責罵。他從後鏡一看，原來是剛才聖堂的教友！

參加主日彌撒當然重要。梵二《禮儀憲章》指出，禮儀是教會行動所趨向的頂峰，同時也是教會一切力量的泉源。基督從十字架、從被刺的肋旁，把自己交付給我們，作為活

水的泉源。不少教友認為，參加主日彌撒便算盡了天主教徒的責任。其實，與基督相遇之後，我們也蒙召向其他人見證天主的愛，並成為其他人汲取活水的泉源。在四旬期，我們要自我檢討，有沒有傳揚天主的愛呢？「天主不輕視痛悔和謙卑的赤心。」教宗方濟各在《祂愛了我們》通諭，鼓勵我們悲傷地沉思基督為我們所承受的一切。流下痛悔的淚水並不是要我們自憐，而是要我們體認自己欠天主的債；不是要我們灰心喪志，而是要淨化和治癒我們的心靈。「天主所中意的齋戒，豈不是要使受壓迫者獲得自由嗎？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？」讓我們再次學習天主的話，並認識到，對天主的愛最好的回應就是愛我們的兄弟姊妹。如果我們沒有強烈的渴望要分享這愛，便要堅持不懈地祈禱，懇求天主開啓我們冰冷的心，搖醒我們不冷不熱的存在。

我的祈禱與反思：

天主，求祢按照祢的仁慈憐憫我，並啟迪我去愛兄弟姊妹。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓
網址：<https://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：_____



【每日聖言分享】

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。)



依撒意亞先知書 58:1-9

(難道這不是我所中意的齋戒嗎?)

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！」——上主的話。

聖詠 51:3-4,5-6,18-19

【答】：天主，你不輕視痛悔和謙卑的赤心。

領：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。求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨。【答】

領：因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。我得罪了你，惟獨得罪了你，因為我作了你視為惡的事。【答】

領：因為你既然不喜悅祭獻，我獻全燔祭，你也不喜歡。天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。【答】

聖瑪竇福音 9:14-15

(當新郎從伴郎中間被帶走時，他們就要禁食了。)

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。」——上主的話。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓

網址：<https://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：_____