



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。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

16.8.2008 【上主首要我們獻上的就是真誠的懺悔！】

「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。」(詠 51：18-19)

今日聖言：

則 18：1-10, 13, 30-32

詠 51

瑪 19：13-15



默想：

同樣的話語可以在(瑪 5：23—24) 找到。「你若在祭壇前，要獻上你的禮物時，在那裏想起你的弟兄對你有什麼怨你的事，就把你的禮物留在那裏，留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物。」

是故達味在(詠 51：21) 這樣反省說：「那時，你必悅納合法之祭，犧牲和全燔祭獻。」

上主，感謝你藉著達味的反省教導我們懺悔要在獻祭之前就要做好。

我的懺悔：上主，求你幫助我認清自己的罪過，
不要找藉口為自己的過犯辯護，因為我不想你不
悅納我的祭獻，亞孟。

