



## 【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。)



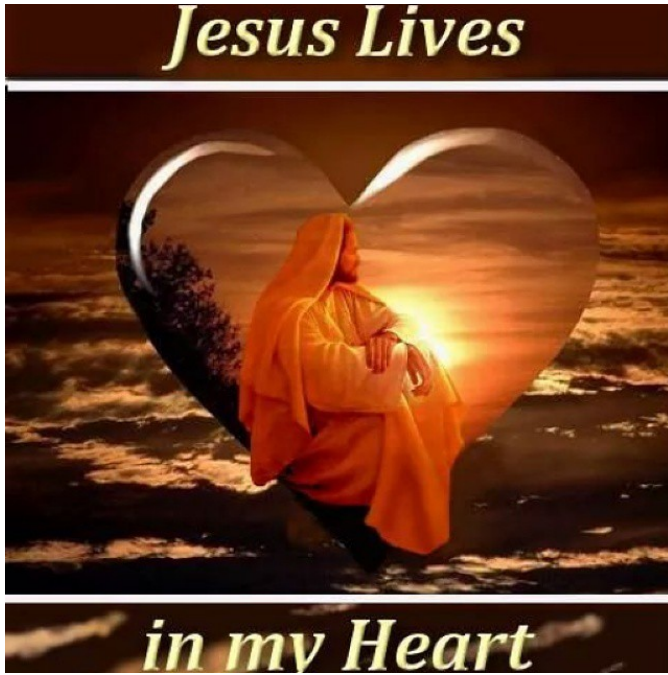
### 2022.03.09 【力不從心的悔改】

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 51:19〕

納 3:1-10

詠 51:3-4,12-13,18-19

路 11:29-32



#### 默想：

新冠疫情嚴峻的時候，要留家抗疫，就不能探望孫兒了。我多麼渴望能夠和孫兒在一起，卻不知疫情何時才會緩和。這讓我醒覺，這是我對天主的態度嗎？我有這麼渴望和天主在一起嗎？

天主一直和我在一起，只是世俗主義主張完全沒有天主，而我也隨波逐流。我想像自己處於今日福音的場景。耶穌對我說：「這一世代是一邪惡的世代：它要求徵兆。」尼尼微人只是聽了約納的宣講，沒有看見任何徵兆，便誠心懺悔，皈依天主。天主每時每刻都住在我心中，我卻經常忽略了祂。祂不斷帶領我，例如寫聖言反省的時候，只要向祂祈禱，便必定會得到光照，靈感從心中湧出來。我還需要什麼徵兆呢？

時候，只要向祂祈禱，便必定會得到光照，靈感從心中湧出來。我還需要什麼徵兆呢？

我決意改過，卻感到力不從心。生活忙碌的時候，我又忘記天主了。我以為單憑一己之力，便可皈依天主，是太自大了。修和主要是天父的恩惠。我必須謙遜地盡自己的努力，也謙遜地將一切交托給天主，才能夠結出與悔改相稱的果實。

痛悔和謙卑是連在一起的。我們不要單憑自己的手去做，卻忘記了天主的行動。我們的悔改不是建立在個人的能力之上，而是靠主的恩寵，讓我們成為天主手中的一個工具。若我們向天主祈求，明認我們的罪過，天主既是忠信正義的，必赦免我們的罪過，並洗淨我們的各種不義。〔若一 1:9〕

#### 我的祈禱：

天主，求祢按照祢的仁慈憐憫我，依祢豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。求祢把我的過犯洗盡，求祢把我的罪惡除淨。〔詠 51:3-4〕

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：\_\_\_\_\_



## 【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。）



### 約納先知書 3:1-10

（尼尼微人離開了自己的邪路。）

上主的話傳給約納說：「你起身往尼尼微大城去，向他們宣告我曉諭你的事。」約納便依從上主的話，起身去了尼尼微。尼尼微在天主前是一座大城，需要三天的行程。約納開始進城，行了一天的路程，宣佈說：「還有四十天，尼尼微就要毀滅了。」

尼尼微人便信仰了天主，立即宣佈禁食，從大到小，都身披苦衣。當這消息傳到尼尼微王那裏，他便起來，離開自己的寶座，脫去長服，披上苦衣，坐在灰土中；然後命人以君王的諭令和其大臣的名義，在尼尼微宣佈說：「人、牲畜、牛羊，都不可吃什麼；不可牧放，也不可喝水。人和牲畜，都應身披苦衣，人要懇切呼求天主，更要轉離自己的邪路，放棄手中的暴行。誰知道天主也許會轉意憐憫，收回自己的烈怒，使我們不致滅亡。」天主看到他們所行的事，看到他們離開了自己的邪路，遂憐憫他們，不將已宣佈的災禍，降在他們身上。——上主的話。

### 聖詠 51:3-4,12-13,18-19

3-4. 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。

12-13. 天主，求你給我再造一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神。求你不要從你的面前把我拋棄，不要從我身上將你的聖神收回。

18-19. 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。

### 聖路加福音 11:29-32

（除了約納的徵兆外，必不給這一代任何其他徵兆。）

群眾集合攏來的時候，耶穌開始說：「這一世代是一邪惡的世代：它要求徵兆，除了約納的徵兆外，必不給它任何其他徵兆。因為，有如約納為尼尼微人是個徵兆，將來人子為這一世代也是這樣。南方的女王，在審判時，將同這一代人起來，定他們的罪，因為她從地極來，聽撒羅滿的智慧；看，這裏有一位大於撒羅滿的！尼尼微人在審判時，將同這一代人起來，定他們的罪，因為尼尼微人因了約納的宣講而悔改了；看，這裏有一位大於約納的！」——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：<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：\_\_\_\_\_