



## 【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。)



## 2023.02.23 【活出救恩的喜樂】

你們悔改罷！因為天國臨近了。(瑪 4:17)

申 30:15-20  
詠 1:1-2,3,4,6  
路 9:22-25



### 默想：

今天讀經一告訴我們，天主已將生命與死亡，祝福與詛咒，都擺在我們面前，如果我們遵守上主的誡命，便能獲得生命與祝福。福音前歡呼也提醒我們要悔改。

踏入四旬期，我會準備心神來迎接主耶穌基督的苦難、死亡和光榮復活。四十天的準備期，教會鼓勵我們多祈禱、做克己和補贖、參加拜苦路、避靜等靈修活動。多參加這些活動的目的，是為使我們更體驗天主父無私的慈愛，加深我們體驗主的恩情。

記得數年前，我有幸到過法國露德朝聖；那次旅程，充滿神恩。我深深記得在拜苦路的過程中，當走到第十二處苦路—耶穌死在十字架上時，看見三個真人比例的十架，主耶穌基督被高高懸掛在上面。那一刻，我深深地體驗到主耶穌的苦難，祂的犧牲打動了我的內心，使我伏地朝拜，承認我罪，決意悔改。那次朝聖旅程的經歷，轉化了我的生命，讓我明白到賺得了全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，為我有什麼益處呢？那一刻，我經驗到「悔改」，主耶穌實在地轉化了我，轉化了我的心靈、我的生命。

### 我的祈禱：

主耶穌，當我默想祢的苦難時，心中有無比的悔改，但願祢保守我，推動我每天的生活，更決意轉化心靈，活出愛主愛人的生命。亞孟。

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](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。)



### 申命紀 30:15-20

(看，我今天已將生命與死亡，祝福與詛咒，都擺在你面前。)

梅瑟向百姓說：「你看，我今天將生命與幸福，死亡與災禍，都擺在你面前，如果你遵行我今天吩咐你的、上主你天主的誡命：愛慕上主你的天主，履行他的道路，謹守他的誡命、法令和規定，你必能生活繁榮，上主你的天主在你要去佔領的地上，必要祝福你。但是，如果你心中叛離，不願聽從，被人引去敬拜事奉其他的神，我今天警告你們：你們必要滅亡；在你渡過約但河去佔領的土地上，決不能久存。我今天指著天地向你們作證：我已將生命與死亡，祝福與詛咒，都擺在你面前；你要選擇生命，為叫你和你的後裔得以生存；你應愛慕上主你的天主，聽從他的話，完全依賴他；因為這樣你才能生活，才能久存，才能住在上主向你的祖先亞巴郎、依撒格和雅各伯誓許要給他們的土地上。」——上主的話。

### 聖詠 1:1-2,3,4,6

【答】：全心依靠上主的人，真是有福。

凡不隨從惡人的計謀，不插足於罪人的道路，不參與譏諷者的席位，而專心愛好上主法律的，和晝夜默思上主誡命的，像這樣的人才是有福的！【答】

他像植在溪畔的樹，準時結果，枝葉不枯，所作所為，隨心所欲。【答】

惡人卻不如此，絕不如此！他們像被風吹散的糠粃。因上主賞識義人的行徑，惡人的行徑必自趨沉淪。【答】

### 聖路加福音 9:22-25

(誰若為了我的原故喪失自己的性命，這入必能救得性命。)

那時候，耶穌對門徒說：「人子必須受許多苦，被長老、司祭長和經師們棄絕，並且要被殺，但第三天必要復活。」

他又對眾人說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我。因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故喪失自己的性命，這入必能救得性命。人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，為他有什麼益處呢？」——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](mailto:bonfire@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。 |
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。    |
| <input type="checkbox"/> 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：\_\_\_\_\_