



## 【每日聖言分享】

讀聖書、做默想<sup>是</sup>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。)



## 2024.02.16 【齋口不齋心？】

「伴郎豈能當新郎與他們在一起的時候悲哀？」(瑪 9:15)

依 58:1-9

詠 51:3-4, 5-6, 18-19

瑪 9:14-15



### 默想：

耶穌在今天的福音中提到如果在結婚的日子就不需要禁食（守齋）。耶穌的意思可能是：如果沒有齋戒的心，外表行為的齋戒是沒有意義的。

在香港，教會規定要守齋的日子只有兩天，即四旬期的開始（聖灰禮儀日）及聖週五（耶穌基督受難日）。今年聖灰禮儀日剛好是 2 月 14 日情人節，也是農曆年初五。不知道是否會有人一方面守齋，一方面慶祝，去吃海鮮大餐。過去曾經有天主教徒在聖灰禮儀日到五星級大酒店吃海鮮自助餐，並在 Facebook 上刊登圖片炫耀，這樣算不算齋口不齋心呢？

筆者曾在埃及工作一段時間，那裡大部分人都是伊斯蘭教徒，他們每年都會在整個齋戒月禁食。從日出到日落期間不進食任何東西，但日落之後就可以隨意吃喝。據說（找不到統計資料），在齋戒月的食物消耗量比平常日子更大。對於這種禁食方式，你有何感想？

筆者曾修讀一個佛教短期課程。導師是一位佛學博士，也是一位修道者（尼姑）。她在課堂上曾經分享：真正的佛教修道者會盡量避免去坊間的齋餐舖吃齋食，因為一般的齋餐舖雖然使用齋的材料，但卻烹調出各種色香味俱全的佳餚。嚴格來說，這些只能算是素食，不能算是真正的齋食，因為吃的人心態並非真正齋心！

朋友，今年香港教區豁免了聖灰禮儀日守齋的規定，兩天前的聖灰禮儀日你是如何度過的呢？除了外表行為上的守齋之外，還有其他身心靈的配合嗎？在這個四旬期裡，除了上述兩天的守齋外，我們還打算有其他安排嗎？

### 我的祈禱：

主耶穌，讓我們在這四旬期內不要只是口頭宣稱守齋，而心靈上也要真正齋心。

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。)



## 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](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：\_\_\_\_\_