



【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。)



2026.02.10 【你是真的愛主嗎？】

「你們離棄天主的誡命，而祇拘守人的傳授」(谷 7:8)

常年期第五周星期二
列上 8:22-23, 27-30
詠 84:3, 4, 5, 10, 11
谷 7:1-13



聖思嘉(貞女)(紀念)

聖女是聖本篤之胞妹，約於 480 年，出生於意國諾西亞，她與胞兄一同獻身於天主，度隱修生活，並創立女隱修院。547 年左右，在加西諾山的隱修院安逝。

默想：

今日的福音講述法利塞人及經師指責耶穌的門徒不遵守祖先遺訓，用不潔的手拿東西吃。耶穌卻反駁他們是做作的人，只拘守人的傳統教條，卻忽略了天主的誡命。猶太人從《梅瑟五書》中，發展出 613 條誡律，涵蓋了宗教儀式、社會生活、法律、道德等各方面，是猶太人信仰和生活準則的核心。猶太人認為只要行為上守好這些誡律，是導向他們走上聖潔生活的途徑，也就是要表現出他們已守好天主與以色列民建立的盟約，好以「選民」的身份自居。

耶穌斥責法利塞人及經師的表現只是要在行為上遵守律法，但內心卻遠離天主。事實上，在申命紀內，此書之名的目的是向猶太人重申前命的意思，申命紀全卷書的重點在於以下數句：「以色列！你要聽：上主我們的天主，是唯一的上主。你當全心、全靈、全力，愛上主你的天主。」(申 6:4-5)，這是先祖向後輩的猶太人語重心長地道出，愛天主是要在心神上，而不是表現在人前的行為上。可惜的是，法利塞人及經師的心硬，他們為着自己的利益及在自己的臉上貼金，只做表面的行為去假裝對上主的虔敬之心。

若望福音的作者寫得好，「那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人」(若 4:23)。那麼，我每星期參與感恩聖祭，是否以奉獻的心，去真心朝拜上主呢？我為上主所獻上的教會事工，是否真心獻上自己的時間及能力去完成呢？

我的祈禱：

仁慈的天父，求祢使我懂得如何去孝愛祢、愛慕祢，真心誠意地宣認祢是我生命的主，因主耶穌基督之名而求，亞孟。

回條/回應：我願意支持/參與靈火運動，每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請以電郵/Whatsapp 給我發送【每日聖言分享】。

姓名：_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____

登記：Whatsapp 63370969 或 電郵：bonfire@maryhcs.org



【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。)



列王紀上 8:22-23, 27-30

(上主，你說：「我的名要永留在此。」願你垂聽你百姓以色列的哀禱。)

那時候，撒羅滿當著以色列全會眾，立在上主的祭壇前，舉手向天，說：「上主，以色列的天主！上天下地沒有一個神能與你相比。你對那全心在你面前行走的僕人，常是守約表示慈愛。但是天主實在住在地上嗎？看，天和天上的天尚且容不下你，何況我所建造的這座殿宇呢？上主，我的天主，請垂允你僕人的祈禱和懇求，俯聽你僕人今天在你面前所發的呼號和祈禱！願你的眼睛晝夜垂視這座殿宇，看顧你所說『我的名要永留在此』的地方！願你垂聽你僕人向這地方要行的祈禱！願你垂聽你僕人和百姓以色列向這地方所發的哀禱！願你在天上，從你的居所予以垂聽！請垂聽與寬恕！」——上主的話。

聖詠 84:3, 4, 5, 10, 11

【答】：萬軍的上主，你的居所是多麼可愛！

領：我的靈魂對上主的宮庭渴慕及緬懷。我的心靈以及我的肉身，向生活的天主踴躍歡欣。【答】

領：萬軍的上主，我的君王，我的天主，麻雀靠近你的祭壇找到了住所，燕子也找到了安置幼雛的窩巢。【答】

領：上主，居住在你的殿宇，常讚美你的，真是有福！天主，我們的護盾，求你目睹，請對你的受傅者予以回顧。【答】

領：的確，在你的宮庭逗留一日，遠勝過在別處逗留千日。我寧願站在我天主殿宇的門限，我不願逗留在惡人帳幔的裏面。【答】

聖馬爾谷福音 7:1-13

(你們離棄天主的誡命，只守人的傳統。)

那時候，法利塞人和一些從耶路撒冷來的經師，聚集到耶穌跟前。他們曾看見他的幾個門徒用不潔的手，就是用沒有洗過的手吃飯——原來，法利塞人和所有的猶太人，都拘守先人的傳授：若不仔細洗手，就不吃飯；從街市上回來，若不先沐浴，也不吃飯；還有其他許多按傳授應拘守的事：如洗杯、洗壺、洗銅器等——法利塞人和經師們就問耶穌說：「你的門徒為什麼不遵守先人的傳授，而用不潔的手吃飯？」耶穌對他們說：「依撒意亞論你們這些假善人預言的真好，正如所記載的：『這民族用嘴唇尊敬我，他們的心卻遠離我。他們恭敬我，也是虛假的，因為他們所講授的教義，是人的規律。』你們離棄天主的誡命，而只拘守人的傳授。」又向他們說：「真好啊！你們為拘守你們的傳授，竟廢除了天主的誡命。梅瑟原說過：『你該孝敬你的父親及你的母親。』又說：『咒罵了父親或母親的，應處以死刑。』你們卻說，人若對父親或母親說：我所能供養你的，已成了『科爾班』，即『獻儀』，那麼就准許那人不必再為父母做什麼了：這樣你們便為了你們所傳授的遺教，廢棄了天主的話；並且你們還行了許多其他諸如此類的事。」——上主的話。

回條/回應：我願意支持/參與靈火運動，每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請以電郵/Whatsapp 給我發送【每日聖言分享】。

姓名 _____ 電郵： _____ 電話： _____ 日期： _____

登記: Whatsapp 63370969 或 電郵: bonfire@maryhcs.org