



【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。)



2026.02.20 【行善避惡】

提高你的喉嚨，有如號筒，向我的百姓宣佈他們的過犯。
(依 58:1)

聖灰禮儀後星期五

依 58:1-9

詠 51:3-4, 5-6, 18-19

瑪 9:14-15



默想：

今天讀經中，依撒意亞先知提醒我們什麼是天主討厭的行為，什麼是天主喜歡的行為。這令我想起了
一件往事。我們有一位教友，平常在堂區做很多服務，是很虔敬的信徒，為人亦出名有正義感。有一天，他到我家中作客，發現了傢俬上的灰塵。他便和其他賓客說我家的外傭姐姐沒有做好清潔。當時我並不覺得他的說法有什麼不妥，亦沒有令我不開心，因為

姐姐的能力我心中有數。只是他繼續批評外傭姐姐懶惰，甚至延伸到所有外傭都是沒有責任心，不努力工作，作僱主的不能不罵不管。這時我真的大嚇一驚，彷彿以為是另外一個人，看見了另一副嘴臉。之後，我就不敢再邀請他到家中作客，並不是怕他批評我管理家居不善，而是不想再聽到那充滿惡意的說話，對弱勢者的忽視。

這件事常提醒我自己，罪惡常伏在門前，等待我們走進它的陷阱。其實，我相信我這位朋友內心是很善良的，他也著實做了許多善行。可是只要一不小心，我們就會墮進魔鬼的陷阱，變成缺乏對其他兄弟姊妹的憐憫和包容。我覺得這裡有兩點啟示。首先，行善是我們每一個人，每一個基督徒的本分，因為這是天主所喜悅的。而我們作為無用的僕人，無論做了多少善行，我們也只是做了應當的事，不應用來炫耀，也不應向上主要求論功行賞。

相比行善，我們更加要小心避惡。因為罪惡真的無處不在，而且有時並不顯眼。只要一不小心，忘記天主的信望愛三德，而追隨世俗的想法和行事，便很容易犯罪。魔鬼很多時，真的是藏在細節裏，就算是多麼正義的人也會不小心犯錯。因此，我們需要多祈禱，多閱讀聖言，多親近天主，才能保持純真潔淨的心靈。

我們大部分人很少會犯上大罪，可是小罪卻常常會不小心犯上。例如，我有沒有在工作上要求同事完成過量的工作？有沒有忽視他們家庭和生活中的負擔和壓力？在生活中，我們有沒有為求自己的方便而沒有顧及他人？例如，搭升降機時是否總是站在門口，或在巴士上坐在路口位置，為方便自己出入而沒有想到其他人的需要？指責和批評也是很容易。特別是我們見到一些犯了錯的人，而忘記其實我們大家都是罪人，我們不一定比他們優越。剛過去的聖灰禮儀提醒我們所有人都只是塵土，需要時常避免犯罪並誠心悔改，信從天主的福音。

我的祈禱：

仁慈的天主：請派遣你的總領天使聖彌額爾，幫助我們免受魔鬼的攻擊，免陷於誘惑，並提醒我們常常祈禱，按照你的旨意生活，悔改我們的罪過。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。)



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裡，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：“我在這裡！”——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。

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