



【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。)



2026.09.04 【守誡命是為了愛】

若翰的門徒屢次禁食，行祈禱；法利塞人的門徒也是這樣；而你的門徒卻又吃又喝。(路 5:33)

常年期第二十二周星期五

格前 4:1-5

詠 37:3-4,5-6,27-28,39-40

路 5:33-39



默想：

耶穌的門徒沒有禁食，又吃又喝，因為不會為守誡命而守誡命。守誡命是為了愛。

聖奧斯定在《懺悔錄》第二卷毫不留情地揭露了自己少年時偷梨的醜事。他們園地的旁邊有棵梨樹，樹上掛滿梨子。縱然梨子不美，也不吊人胃口，聖奧斯定卻和朋友在深夜跑去搖那株樹，把樹上的果子都搖了下來。他們滿載而歸，卻只吃了一些，剩下的拿去餵豬。他們並不喜歡那些梨子，只是喜歡犯禁，喜歡自由，而他們的自由，就是為所欲為。

聖奧斯定認為，沒有愛，規則只是束縛，內心不會改變。只有愛，才會導人渴望善。愛，是唯一讓誡命從「重擔」變成「翅膀」的方法。先有愛，才有遵守誡命的動力。誡命如同「軌道」，愛則是「火車頭」。沒有愛，人會為了自由而反抗善；有了愛，人會為了愛而渴望善。誡命是「最低門檻」，愛則引導人走向

「最高自由」。如果我們真的愛耶穌，就會渴望做討祂喜歡的事，守祂的誡命就不再是壓力了。

當新郎從他們中被劫去時，在那些日子，他們就要禁食了。(路 5:35) 愛的巔峰證據，就是基督在十字架上為我們捨生。當我們仰望十字架，看見耶穌如何愛了我們，我們的心就會溶化。這時，遵守愛的誡命，就變成對祂的愛的回應了。

我的祈禱：

我們應該愛，因為天主先愛了我們。(若一 4:19) 耶穌基督，求祢啟迪我們，不單因為害怕懲罰才遵守誡命，而是感受到祢的愛，然後以愛回應。

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/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。)



聖保祿宗徒致格林多人前書 4:1-5

(上主將顯露人心裏的思念。)

弟兄們：人當以我們為基督的服務員和天主奧秘的管理人。說到管理人，另外要求於他的，就是要他表現忠信。至於我，或受你們的審斷，或受人間法庭的審斷，為我都是極小的事，就連我自己也不審斷自己，因為我雖然自覺良心無愧，但我決不因此就自斷為義人；那審斷我的只是主。所以，時候未到，你們什麼也不要判斷，只等主來，他要揭發暗中的隱情，且要顯露人心的計謀：那時，各人才可由天主那裏獲得稱譽。——上主的話。

聖詠 37:3-4,5-6,27-28,39-40

【答】：義人的救援是來自上主。

領：你該信賴上主，致力善行，你必安居樂土，享受康寧。你只管在上主內歡喜，他必成全你心的意願。【答】

領：將你的行徑委託於上主，寄望於他，他必使之成就。他必使你的義德如光出現，他必使你的仁義如日中天。【答】

領：你若避惡行善，你必存留永遠，因為上主愛慕正義，必不拋棄自己的聖徒，乖戾的歹徒必被消滅，惡人的子孫必被剷除。【答】

領：義人的救援是來自上主，他是他們困厄時的護守，上主必扶持助佑，解救他們脫離惡人，上主必予以挽救，因他們曾向他投奔。【答】

聖路加福音 5:33-39

(當新郎從伴郎中被劫去時，他們就要禁食了。)

那時候，法利塞人和經師對耶穌說：「若翰的門徒屢次禁食，行祈禱；法利塞人的門徒也是這樣；而你的門徒卻又吃又喝！」耶穌回答說：「伴郎與新郎在一起的時候，你們豈能叫他們禁食？但日子將要來到，當新郎從他們中被劫去時，在那些日子，他們就要禁食了。」他又對他們講比喻說：「沒有人從新衣服上撕下一塊作補釘，補在舊衣上的；不然，新的撕破了，而且從新衣上撕下的補釘，與舊的也不相稱。也沒有人把新酒裝入舊皮囊的；不然，新酒要漲破皮囊。酒要流出來，皮囊也破了，所以新酒應裝入新皮囊。也沒有人喝著陳酒，願意喝新酒的，因為他說：還是陳酒好。」——上主的話。

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/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