



【每日聖言分享】

讀聖書、做默想^是我們的精神食糧

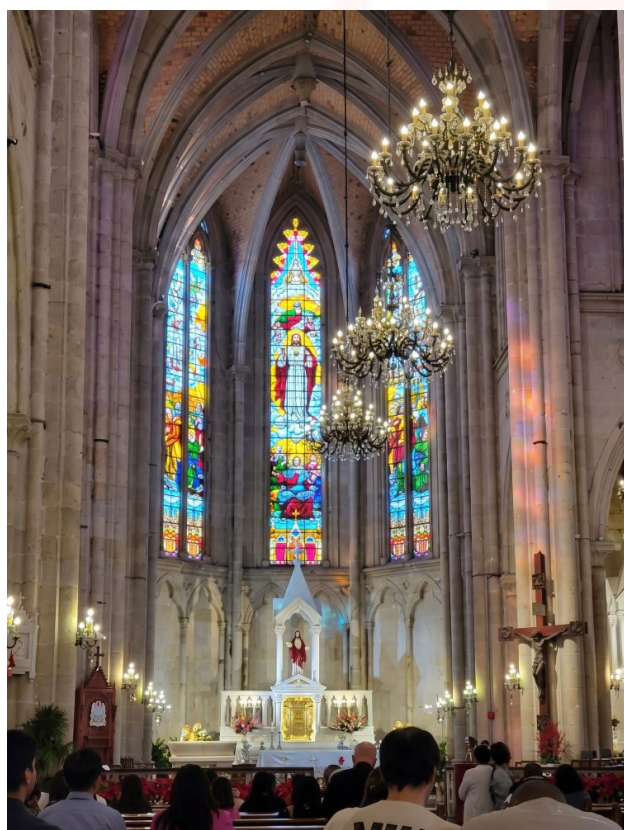
聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。

(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。)



2026.09.05 【主日不是「守規矩」，而是「去愛」】 人子是安息日的主。(路 6:5)

常年期第二十二周星期六
格前 4:6-15
詠 145:17-18,19-20,21
路 6:1-5



默想：

安息日的設立不是為「捆綁」人，而是為祝福。門徒餓了，耶穌不會置之不理，所以容許他們掐麥穗吃。教宗聖若望保祿二世在《主的日子》教導我們，天主在第七天休息，強調天主所完成的事非常圓滿，並且「樣樣都很好」，便對人類及一切受造物投下充滿喜悅欣慰的注視。耶穌復活之後，基督徒將主的日子從「安息日」移到「安息日後的第一天」，從「第七天」移到「第一天」、「第八天」...

教會規定信友要在主日參與彌撒，目的也不是要「捆綁」人，而是紀念基督的復活。信友真正的義務在於珍視救恩這份禮物，而不是機械式地遵守教規；在於渴望與天主相遇，而不是因害怕懲罰而參加聚會。主日不是「要守的規矩」，而是「要活的時辰」；主日不只是不做工，而是要去愛。

二戰期間，一位隨軍神父在太平洋的島嶼上，連續多個主日無法舉行彌撒，惟有帶領士兵唸玫瑰經和神領聖體。戰後教廷頒令，他們完全無罪，並且他們的祈禱極具價值。又有一位地質學家，在南極科研考察時遇到連續六星期的暴風雪，直升機無法升降，站內也沒有神父。每個主日，他便召集隊中的天主教徒，一起讀當天的福音並互相分享。他後來寫信給主教，主教回覆他說：「只要內心保持與天主結合，便滿全了主日的精神。」不過，這並非容許我們不參加主日彌撒，我們必須誠實地反省：是不是真的沒辦法參加彌撒呢？

我的祈禱：

主耶穌，求祢光照我們，讓我們明白主日的重要，並讓我們記住洗禮時所領受的救恩，在祢內更新。

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 4:6-15

(我們仍是忍饑受渴，衣不蔽體。)

弟兄們：為了你們的緣故，我以自己和阿頗羅當作例子，好叫你們跟我們學習：不可超過聖經所記載的，免得有人自大，高看這個，鄙視那個。

誰使你異於別人呢？你有什麼不是領受的呢？既然是領受的，為什麼你還誇耀，好像不是領受的呢？你們已經飽滿了，已經富足了，已無需我們，自己可以為王了；恨不得你們真的為王，好叫我們與你們一同為王！我以為天主把我們作宗徒的列在最後一等，好像被判死刑的人，因為我們成了給世界、天使和世人觀賞的一場戲劇。我們為了基督成了愚妄的人，你們在基督內卻成了聰明的人；我們軟弱，你們卻強壯；你們受尊敬，我們受羞辱。直到此時此刻，我們仍是忍饑受渴，衣不蔽體，受人拳打，居無定所，並且親手勞碌工作。被人咒罵，我們就祝福；被人迫害，我們就忍受；被人誹謗，我們就勸戒；直到現在，我們仍被視為世上的垃圾和人間的廢物。

我寫這些話，並不是為叫你們羞愧，而是為勸告你們，就如同勸告我所親愛的孩子一樣，因為你們縱然在基督內有上萬的教師，但為父親的卻不多，因為是我在基督耶穌內藉福音生了你們。——上主的話。

聖詠 145:17-18,19-20,21

【答】：上主接近一切呼號他的人。

領：上主的一切行徑至公至義；上主的一切化工聖善無比。上主接近一切呼號他的人，就是一切誠心呼號他的人。【答】

領：他必成全敬畏自己者的心願，聽到他們的呼號，必施以救援。凡愛慕上主的，上主必保護他們；凡作惡犯罪的，上主必消除他們。【答】

領：願我的口稱述上主的光榮，願眾生世代代讚美他的聖名！【答】

聖路加福音 6:1-5

(為什麼你們做安息日不准做的呢？)

一個安息日，耶穌經過麥田時，他的門徒掐了麥穗，用手搓著吃。有幾個法利塞人說：「為什麼你們做安息日不准做的呢？」耶穌回答說：「你們沒有讀過：達味和同他在一起的人，在饑餓時所做的嗎？他怎樣進了天主的殿：拿起供餅來吃了；又給了同他在一起的人吃。這供餅原不准他人吃，而只准司祭吃。」耶穌又向他們說：「人子是安息日的主。」——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