



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。

會址：香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 19 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：Bonfire.maryhcs@gmail.com

(默想和祈禱素材由聖母進教者之佑會員輪流編寫。內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點)

12.02.2011 【上主定必眷顧敬畏祂的人】

你必須汗流滿面，才有飯吃，直到你歸於土中。(創 3:19a)



HOLBEIN, Hans the Younger, Adam and Eve,
1517, Kunstmuseum, Öffentliche Kunstsammlung,
Basle

今日聖言:

創 3:9-24

詠 90:2,3-4,5-6,12-13

谷 8:1-10

默想：中國人有云：「民以食為先。」食確實是人生活和生命的必須，在這農曆新春佳節，相信大家都吃得高興暢快。

在今天讀經中，創世紀描述了原祖因貪食而失去了天主的恩寵，被天主要他們畢身勞碌，用血汗來換取飽餐。另一邊廂，馬爾谷福音講述耶穌因憐憫同行的群眾，施行了奇蹟，用「七個」餅和數條魚，吃飽四千人。究竟，為甚麼有這麼極大的分野？這是一個值得反思的問題。無錯，食確實是重要，不但是維持生命，更重要的，食是分享天主的創造，然而，唯有遵從祂的旨意，人才獲享祂的恩澤，分沾主的生命。而耶穌藉着餅魚奇蹟，為的是要彰顯天主的大能，因為，天主的愛比罪更大，因着祂的愛，使人類不至因原祖的叛逆而喪失了超性的生命。

我的祈禱：在「教友年」，懇請上主的眷顧，使我們時刻記起祢藉聖洗聖事所賜予的恩寵，遠離黑暗的誘惑，擺脫罪惡的羈絆，成為祢所鍾愛的子女。



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。

會址：香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 19 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：Bonfire.maryhcs@gmail.com

(默想和祈禱素材由聖母進教者之佑會員輪流編寫。內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點)

12.02.2011 【上主定必眷顧敬畏祂的人】

創世紀 3:9-24

亞當吃了樹上的果子以後，上主天主呼喚他對他說：「你在那裏？」他答說：「我在樂園中聽到了你的聲音，就害怕起來，因為我赤身露體，遂躲藏了。」天主說：「誰告訴了你，赤身露體？莫非你吃了我禁止你吃的果子？」亞當說：「是你給我作伴的那個女人給了我那樹上的果子，我才吃了。」上主天主遂對女人說：「你為什麼作了這事？」女人答說：「是蛇哄騙了我，我才吃了。」

上主天主對蛇說：「因你做了這事，你在一切畜牲和野獸中，是可咒罵的；你要用肚子爬行，畢生日日吃土。我要把仇恨放在你和女人，你的後裔和她的後裔之間，她的後裔要踏碎你的頭顱，你要傷害他的腳跟。」然後對女人說：「我要增加你懷孕的苦楚，在痛苦中生子；你要依戀你的丈夫，也要受他的管轄。」後對亞當說：「因為你聽了你妻子的話，吃了我禁止你吃的果子，爲了你的緣故，地成了可咒罵的；你一生日日勞苦才能得到吃食。地要給你生出荊棘和蒺藜，你要吃田間的蔬菜；你必須汗流滿面，才有飯吃，直到你歸於土中，因為你是由土來的；你既是灰土，你還要歸於灰土。」

亞當給自己的妻子起名叫厄娃，因為她是眾生的母親。上主天主爲亞當和他的妻子做了件皮衣，給他們穿上；然後上主天主說：「看，人已相似我們中的一個，知道了善惡；如今不要讓他伸手再摘取生命樹上的果子，吃了活到永遠。」上主天主遂把他趕出伊甸樂園，叫他耕種他所由出的土地。天主將亞當逐出了以後，就在伊甸樂園的東面，派了「革魯賓」和刀光四射的火劍，防守到生命樹去的路。

聖詠 90:2,3,4,5-6,12-13 人生似朝露

02. 群山尚未形成，大地寰球尚未生出，從永遠直到永遠，你就已經是天主。
03. 你命世人們仍歸灰塵，說：歸來，亞當的子孫們！
04. 因為千年在你的眼前，好像是剛過去的昨天，好像夜裏的一更時間。
05. 你消除他們，使他們有如清晨一覺，又使他們有如剛出生的嫩苗青草，
06. 早晨雖然旺盛繁茂，傍晚割去即形枯槁。
12. 求你教導我們詳數年歲，使我們達到內心的智慧。
13. 上主，求你歸來，尚待何時？求你快來憐恤你的僕役！

聖馬爾谷福音 8:1-10

在那些日子，有一大群人，沒有什麼吃的了。耶穌叫過門徒來，給他們說：「我很憐憫這批群眾，因為他們同我在一起已經三天，也沒有什麼可吃的了。我若遣散他們空著肚子各自回家，他們必要在路上暈倒；況且他們中還有些是從遠處來的。」門徒回答說：「在這荒野裏，人從那裏能得餅，使這些人吃飽呢？」耶穌問他們說：「你們有多少餅？」他們說：「七個。」耶穌就吩咐群眾坐在地上，拿起那七個餅來，祝謝了，擘開，遞給他的門徒，叫他們分開；他們就給給群眾分開。又有幾條小魚，耶穌祝福後，也吩咐把這些小魚分開。人都吃飽了，把剩下來的碎塊收集了七籃子。人數約有四千；然後耶穌遣散了他們，即刻同門徒上船，來到了達瑪奴達境內。