



## 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。)

## 【今日聖言分享】

若一 4:7-168

34:2-3,4-5,6-7,8-9,10-11

路 10:38-42

29.07.2011 【口為主靜，心為主開】

「瑪爾大，瑪爾大！你爲了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」(路 10:41-42)



### 聖瑪爾大（紀念）

聖瑪爾大是瑪利亞·瑪達肋納與拉匝祿的姐姐。當主在伯達尼作客時，她曾殷勤款待；並因她的轉求，主把她的弟弟起死回生。

(摘錄禮委)

VERMEER, Johannes, Christ in the House of Martha

and Mary, 1654, National Gallery of Scotland, Edinburgh

**默想：**在今天在總是忙碌不停的日子裡，要像耶穌對瑪爾大所說的：「你爲了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。」就是靜下來，聆聽上主的話語，確是一項挑戰。

早前曾經有一位姊妹分享她的祈禱經驗，表示平日難於透過聖言與主交談，相信這種經驗也是不少信友們的難題。然而，瑪利亞選擇了坐在耶穌的身旁，聆聽祂的講話，是多大的福份啊！

記得去年在長洲思維靜院作個人靜修時，在房間的桌子上放着一份聖依納爵神操的簡介，當我一揭開，就看到一句話：口為主靜，心為主開。最後，在四天的祈禱默想中，漸漸地體會到與主相遇時，這句話的真意。這次的體驗，更使我明白耶穌說瑪利亞選擇了更好的一份(路 10:42)，真的多大的福份。

**我的祈禱：**主，請祢給我寧靜的心，讓我在生活中能與祢相遇，分享祢的這份愛。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)

電話：2838 0780

傳真：2838 0876

我願意成爲<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。

我願意成爲<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。

我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_



## 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。)

## 【今日聖言分享】

若一 4:7-168

34:2-3,4-5,6-7,8-9,10-11

路 10:38-42

### 29.07.2011 【口為主靜，心為主開】

#### 聖若望一書 4:7-16

可愛的諸位：我們應該彼此相愛，因為愛是出於天主；凡有愛的，都是生於天主，也認識天主；那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。天主對我們的愛在這事上已顯示出來：就是天主把自己的獨生子，打發到世界上來，好使我們藉著他得到生命。愛就在於此：不是我們愛了天主，而是他愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭。

可愛的諸位：既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，他的愛在我們內才是圓滿的。我們所以知道我們存留在他內，他存留在我們內，就是由於他賜給了我們的聖神。至於我們，我們卻曾瞻仰過，並且作證：父打發了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在他內，他也存在天主內。我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛。天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。

#### 聖詠 34:2-3,4-5,6-7,8-9,10-11

02. 我必要時時讚美上主，對他的讚頌常在我口；
03. 願我的心靈因上主而自豪，願謙卑的人聽到也都喜躍。
04. 請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚他的名字。
05. 我尋求了上主，他聽了我的祈求：由我受的一切驚惶中，將我救出。
06. 你們瞻仰他，要喜形於色，你們的面容絕不會羞愧。
07. 卑微的人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他脫離一切的苦辛。
08. 在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。
09. 請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的和藹慈善！投奔他的必獲真福永歡。
10. 上主的聖民，你們該敬畏上主，因敬畏他的人，不會受到窮苦。
11. 富貴的人竟成了赤貧，忍飢受餓；尋求上主的人，卻不缺任何福樂。

#### 聖路加福音 10:38-42

那時候，耶穌進了一個村莊。有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家中。她有一個妹妹，名叫瑪利亞，坐在主的腳前聽他講話。瑪爾大為伺候耶穌，忙碌不已，便上前來說：「主！我的妹妹丟下我一個人伺候，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！」主回答她說：「瑪爾大，瑪爾大！你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓  
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780  
電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。  
 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。  
 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_