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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

希 6:10-20
詠 111:1-2,4-5,9,10
谷 2:23-28

22.01.2013【在主日除去忙亂和掛慮！】

「安息日是爲人立的，並不是人爲了安息日」**(谷 2:27)**

默想：這篇福音耶穌回應有關被質疑有否符合安息日法律時，將法利塞人的狹隘思想與自己作了對比，證明祂就是安息日的主，但是耶穌從不違背安息日的神聖性。安息日是紀念及慶祝以民由埃及奴隸制度得到自由的日子，也就是慶祝天主創造天地第七日休息(申 5:15，出 20:11)。

以民在這個快樂的日子，放下工作，不遠行，目的是要大家留在自己的村莊和家裡，大家聚集在一起祈禱，開心，舒服，聯絡感情。以民很多民歌，土風舞，音樂，話劇，風俗都是出於安息日。但後來法利塞人加了很多規矩，以致安息日再不是一個快樂自由的慶典日子。

規誡是爲人而立的，並不是人爲規誡而生活；同樣的，衣服要適合人來穿，而不是人要適應衣服。本來天主的誡命、指導、教訓是爲幫助人去發揮他的本性，使我們更成全。如果規矩，誡命，阻礙人走向真正的完美，這就不是天主的法律，而是人爲的，或是人誤解了天主誡命的意義。

我的反思和祈禱：雖然天主不斷保守著，我們勿忘祈禱、奉獻等行動來操練我們的信心，享受聖神賜予心靈的平靜安穩。我們須專注留神，因此「守」主日亦表示最好除去忙亂和掛慮，免得被工作纏累而分心，忽略與天主親近時刻。

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 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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

希 6:10-20
詠 111:1-2,4-5,9,10
谷 2:23-28

22.01.2013【在主日除去忙亂和掛慮！】

致希伯來人書　6:10-20

天主不是不公義的，甚至於忘掉了你們的善工和愛德，即你們爲了他的名，在過去和現在，在服侍聖徒的事上所表現的愛德。我們只願你們每一位表現同樣的熱心，以達成你們的希望，一直到底。這樣，你們不但不會懈怠，而且還會效法那些因信德和耐心而繼承恩許的人。

當天主應許亞巴郎的時候，因爲沒有一個比天主大而能指著起誓的，就指著自己起誓，說：「我必多多祝福你，使你的後裔繁多。」這樣亞巴郎因耐心等待，而獲得了恩許。人都是指著比自己大的起誓；以起誓作擔保，了結一切爭端。爲此天主願意向繼承恩許的人，充份顯示自己不可更改的旨意，就以起誓來自作擔保，好叫我們這些尋求避難所的人，因這兩種不可更改的事——在這些事上天主決不會撒謊——得到一種強而有力的鼓勵，去抓住那擺在目前的希望。我們拿這希望，當作靈魂的安全而又堅固的錨，深深地拋入帳幔的內部。作前驅的耶穌已爲我們進入了那帳幔內部，按照默基瑟德品位做了永遠的大司祭。

聖詠 111:1-2,4-5,9,10 天主化工的偉大

01. 在義人的集會和團聚中，我必要全心向上主讚頌。
02. 上主的化工確實偉大，凡喜愛祂的必須究察。
04. 祂使祂的奇蹟不可遺忘，上主實在是慈愛而溫良。
05. 祂賜給敬畏祂的人食物，且永遠懷念自己的盟約，
09. 祂速來救贖祂的百姓，永遠立定了祂的約盟；祂的名是神聖而可敬。
10. 敬畏上主，是智慧的開始：實行敬畏的人，算有智慧；他的榮譽，必定存留永世。

聖馬爾谷福音　2:23-28

有一次，正當安息日，耶穌從麥田裏路過，他的門徒在行路時掐食起麥穗來。法利塞人向耶穌說：「你看！他們爲什麼做安息日不許做的事？」耶穌對法利塞人說：「你們從未讀過：達味在急迫中和同他一起的人，在饑餓時所作的事嗎？當厄貝雅塔爾作大司祭時，達味怎樣進了天主的殿，吃了除司祭外，誰也不許吃的供餅，並且還給了同他一起的人？」耶穌又對他們說：「安息日是爲人立的，並不是人爲了安息日；所以，人子也是安息日的主。」

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　　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：_____