



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】

聖瑪爾大紀念

若一 4:7-16

詠 34:2-3,4-5,6-7,8-9,10-11

路 10:38-42

29.07.2013 【每日安排時間邂逅聖言】

「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分，是不能從她奪去的」 (路 10:41-42)



默想：

在我們的第一分會每月的「讀聖書、做默想」正式分享前，會長會首先用一些時間處理會務。通常我們分享的時間大約有兩小時，大家都很珍惜這段時間，所以都期望在處理會務時要越快越好，好能騰出更多的時間分享。

今日的福音，瑪爾大爲了好好的伺候主耶穌，令到自己操心忙碌不已，她眼見妹妹瑪利亞無動於衷，仍然坐在主前，靜心聽主耶穌講話，心中自然感到不是味兒，忍不住說：「主！我的妹妹丟下我一個人伺候，祢不介意嗎？請叫她來幫助我吧！」(路 10:40)。但主耶穌對瑪爾大的回答竟是：「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分，是不能從她奪去的」

(路 10:41-42)。這令我想到第一分會會員期望在處理會務時要迅速，以免影響了分享時間，是會得到主耶穌讚賞的。

另一方面，現今教區不夠神父，堂區又有很多的事務要處理，不少神父曾在公教報反映，他們的靈修及祈禱時間因爲要處理堂區事務而相對地少了，或多或少影響了牧靈工作。這幾年教區按立了一些終身執事，讓他們幫忙處理部份堂區工作，如：殯葬禮儀或聖屋事宜等，間接讓堂區神父有多些時間作靈修或祈禱之用，使他們有機會選擇更好的一分，這肯定會得到主的讚賞。

讓我們做教友的也好好安排時間，學習瑪利亞選擇更好的一分，常翻閱聖經，聆聽聖言，以滋養生命。願共勉！

我的祈禱：

上主，只有在祢的聖言滋潤下，我們才可獲聖化。求祢幫助我們每日在繁忙的生活中懂得妥善安排時間，好能與祢聖言邂逅，向聖化的道路不斷邁進，亞孟。

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。)

【今日聖言分享】

聖瑪爾大紀念

若一 4:7-16

詠 34:2-3,4-5,6-7,8-9,10-11

路 10:38-42

29.07.2013 【每日安排時間邂逅聖言】

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 謝主保佑之恩

02. 我必要時時讚美上主，對他的讚頌常在我口；
03. 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. 卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他出離一切的苦辛。
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 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：_____