



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】

納 3 : 1-10

詠 130 : 1-2,3-4,7-8

路 10 : 38-42

08.10.2013 【覺今是而昨非】

「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。」（路 10 : 41）



Christ in the House of Martha and Mary by Vermeer (1632-1675)
National Gallery of Scotland, Edinburgh.

我的祈禱：天主，求祢幫助我們修正信仰中本末倒置的錯誤，常把祢置於我們生活的中心。

默想/反省：今天的福音談到耶穌往訪瑪爾大和瑪利亞的事。瑪爾大是誰？她和瑪利亞和拉匝祿是兄弟姊妹，耶穌對他們三人鐘愛有加，曾答應姊妹的請求，復活了病死的拉匝祿（若 11: 1-44）。

回想自己的信仰生活，有很長的一段時間是瑪爾大的化身，甚或比瑪爾大更不如，因她服務的對象是主耶穌。當時我只專注於事業與家庭，信仰生活只限於主日彌撒，最後淪爲大節日感恩祭的教友。耶穌爲我是誰？就是那個只在禮儀中臨在的天主。

今天終於明白生活的優次，要瞭解耶穌的心意才能更好地爲祂服務。耶穌善意地批評瑪爾大，指出她首先要聆聽主的話，明白主的旨意，而不是把次要的事情擺在優先的位置上。仁愛會修女的工作十分繁重，但會祖德肋撒修女仍堅持她們每天做四個小時的祈禱，以尋求天主源源不斷的力量。沒有天主的支持，我們工作就沒有意義，也不能持久，甚至生出怨氣，因爲不明白服務的最終對象是天主。

地址：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】

納 3 : 1-10

詠 130 : 1-2,3-4,7-8

路 10 : 38-42

08.10.2013 【覺今是而昨非】

約納先知書 3:1-10

上主的話再次傳給約納說：「你起身往尼尼微大城去，向他們宣告我曉諭你的事。」約納便依從上主的話，起身去了尼尼微。尼尼微在天主前是一座大城，需要三天的行程。約納開始進城，行了一天的路程，宣佈說：「還有四十天，尼尼微就要毀滅了。」

尼尼微人便信仰了天主，立即宣佈禁食，從大到小，都身披苦衣。當這消息傳到尼尼微王那裏，他便起來，離開自己的寶座，脫去長服，披上苦衣，坐在灰土中；然後命人以君王的諭令和其大臣的名義，在尼尼微宣佈說：「人、牲畜、牛羊，都不可吃什麼；不可牧放，也不可喝水。人和牲畜，都應身披苦衣，人要懇切呼求天主，更要離開自己的邪路，放棄手中的暴行。誰知道天主也許會轉意憐憫，收回自己的盛怒，使我們不致滅亡。」天主看到他們所行的事，看到他們離開了自己的邪路，遂憐憫他們，不將已宣佈的災禍，降在他們身上。

聖詠 130 : 1-2,3-4,7-8 由深淵呼主吟

01. 上主我由深淵向你呼號，
02. 我主，求你俯聽我的呼號，求你側耳俯聽我的哀禱！
03. 上主，你若細察我的罪辜，我主！有誰還能站立得住？
04. 可是，你以寬恕為懷，令人對你起敬起愛。
07. 請以色列仰賴上主，應切於更夫待旦，因為上主富於仁慈，祂必定慷慨救援。
08. 祂必要拯救以色列人，脫離一切所有的罪根。

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。」

地址：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：_____