



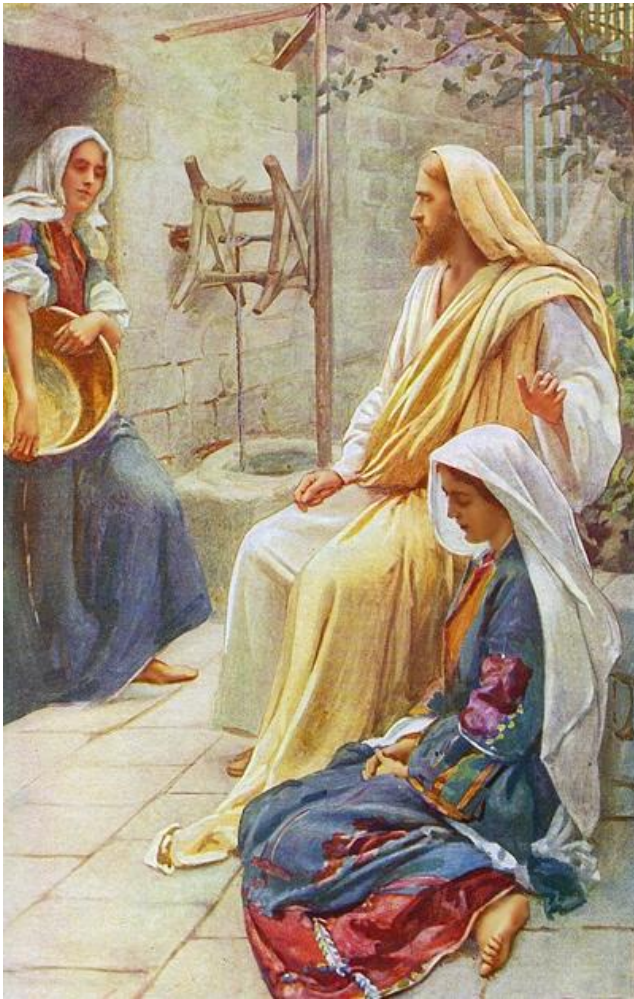
讀聖書、做默想是我們的精神食糧【每日聖言分享】

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。)

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

29.07.2015 【生活的優次】

「瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」 (路 10:42)



反省：

今天福音中耶穌對瑪爾大的說話為基督徒是饒有意義的勸言—靈修生活的重要性。生活的節奏是急促和忙亂的，各人每天都要在工作和家庭中履行不同的職責和任務，可說心力交瘁；但可有想過是否有足夠時間和生活中的天主促膝交談呢？切勿在生活的洪流中被種種事務侵蝕，此消彼長，以致失落信仰。信德的種子是需要不斷地細心培育，才能生長發芽，茁壯成長。靈修便是基督徒汲取養份的不二法門。

事實上，越是忙碌，越要想辦法抽時間與天主相遇，與祂分享生活中的種種，聆聽祂的教導，祈求祂給予力量，接受生活中的各種挑戰。我是否懂得如何效法瑪利亞，去選擇什麼是為我的精神生活有神益的？

祈禱：

人而天主的耶穌基督，祢最瞭解人性的軟弱，常遇到有心無力的時刻；求祢賜我勇力抵抗魔鬼的誘惑，懂得明智地選擇引領我步向天國的事情。

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<每日聖言分享>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：_____



讀聖書、做默想是我們的精神食糧【每日聖言分享】

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。)

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

29.07.2015 【生活的優次】

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. 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，其實需要的唯有一件。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<每日聖言分享>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：_____