



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】

歐 14:2-10

詠 81:6-8,8-9,10-11,

14,17

谷 12:28-34

24.03.2017 【聚焦】

有一個經師上前來，問耶穌說：「一切誡命中，那一條是第一條呢？」(谷 12:28)



默想：這位經師有些疑惑，前來問耶穌，在一切誡命中，那一條是第一條呢？這反映當時在猶太人圈中宗教學者的困惑，他們的祖先梅瑟頒佈十誡以後，隨著時間及各種社會及人為因素，猶太宗教傳統將十條誡命發展成為六百多條誡命。大小每條都要遵守，那麼究竟那一條最大呢？那一條最重要呢？這位經師將這條問題帶到耶穌跟前，也許也反映他對真理的一份真實的探究。耶穌回答他以後，耶穌也贊他距離天主的國不遠了，耶穌甚至有點欣賞這位經師。

耶穌從六百多條誡命歸納到一句「愛主愛人」的精華上，而且要全心、全靈、全力愛天主。就是這麼簡單！不過人就是很容易離棄這種簡單。人有一份貪性，喜歡多，不喜歡少；喜歡大，不喜歡小；喜歡坐高位，不喜歡坐末席，喜歡尊榮，不喜歡卑微。

耶穌將多「聚焦」成為一，就是叫我們懂得放下，懂得捨棄，懂得「聚焦」在最重要的問題上。太多會造成混亂，令我們「聚焦」不到，反而失卻了重點。六百多條誡命令這位經師迷失、令大部份猶太人的宗教信仰迷失。耶穌教他們只聚焦在最重要的一條「愛的戒律」上。

這就好像我們用「聖言誦讀」方法祈禱的時候，可能有很多聖言的內容吸引我們，不過我們就只需要聚焦在一個字、兩個字、一個短句上，讓我們的心神能夠集中在一個圖像、一個意念之上，讓主碰觸自己的情感，最後與主相遇。如果我們貪心，整篇聖言也喜歡，沒有了聚焦，反而會分心，讀經和祈禱的效果反而會失去。

所以我們生命的中心只有一個，就是回歸到「全心、全靈、全力愛天主」這個要求上；聚焦的一點就是：我們生活中有沒有愛主愛人；再聚焦到更具體的一點就是：在我的生活內容中，我有沒有去愛？

我的祈禱：求主賞賜我聚焦、專注、捨棄和放下的能力，讓我的生命及所有的一切都是朝向祢。

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

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】

歐 14:2-10

詠 81:6-8,8-9,10-11,

14,17

谷 12:28-34

24.03.2017 【聚焦】

歐瑟亞先知書 14:2-10

上主這樣說：以色列！歸向上主你的天主吧！因為你跌倒了，是因了你的罪孽。準備你們的話，好在回來歸向上主時，對祂說：「求你寬恕我們的一切罪過，使我們重獲幸福，叫我們好給你獻上我們嘴唇的佳果。亞述不能拯救我們，我們也不再騎坐埃及的馬；我們也不再對我們雙手的作品說：「你是我們的天主。」因為孤兒只有在你那裡才得到憐恤。」

我要治療他們的不忠，我要從心裡疼愛他們，因為我的怒氣已遠離了他們。我對以色列將如甘露；她將開花如百合，紮根如白楊；她的枝條必要茂盛，她的秀麗就如橄欖樹，她的芬芳就如黎巴嫩馨香。他們必將歸來，坐在我的庇蔭下；他們必將繁殖有如五穀，滋生有如葡萄；她的聲譽將如黎巴嫩的美酒。厄弗辣因和偶像還有什麼關係？是我磨難了她，我也要福佑她；我如一棵翠綠的松樹，由於我，她才結出了果實。

誰明智，就會明瞭；誰聰敏，就會領會，因為上主的道路是正直的；義人在上面暢行，惡人反在上面跌倒。

聖詠 81:6-8,8-9,10-11,14,17 慶節的歌詠

06. 當他出擊埃及國時，給若瑟立了這法規。我聽到從未聽的諾言：

07. 「我救他的肩脫離重擔，又使他的手放下筐籃。

08. 你在患難中呼喊，我救拔了你，從雷鳴的雲彩中，我答應了你；在默黎巴的水邊，我試探了你。

09. 請聽，我的百姓，我要警告你！以色列！恨不得你能聽從我：

10. 在你中間不應有別的神，千萬不可崇拜外邦的神！

11. 我是上主，我是你的天主，是我由埃及國將你領出，你張開口，我要使它滿足。

14. 如果我的百姓聽了我的命令，以色列人隨從我的道路而行，

17. 但我要以麥子的精華養育選民，以石中的蜂蜜飽享他們。

聖馬爾谷福音 12:28-34

那時候，有一個經師上前來，問耶穌說：「一切誠命中，那一條是第一條呢？」耶穌回答說：「第一條是：『以色列！你要聽！上主我們的天主是唯一的天主。你們當全心、全靈、全意、全力愛上主，你的天主。』第二條是：『你應當愛近人如你自己。』再沒有別的誠命比這兩條更大的了。」那經師對耶穌說：「不錯，師傅說的實在對：他是唯一的，除他以外，再沒有別的：應以全心、全意、全力愛他，並愛近人如自己，遠超過一切全燔祭和犧牲。」耶穌見他回答得明智，便對他說：「你離天主的國不遠了。」從此，沒有人敢再問他。

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

電話：2838 0780

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：_____