



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 130:1-4, 7-8
路 10:38-42

10.10.2017 【揀選】

主回答她說：「瑪爾大，瑪爾大！妳為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。
(路 10:41)



默想：什麼是最好的？很慚愧，我在反省的一刻，我原來側重的是物質的世界，囤積金錢財富愈多愈好，心中愈有保障；吃喝玩樂滿足五官的慾望。還有，自己也願意花時間和精力工作，也做義務工作，時間真的不夠用，身心也很疲累。

但自己不願停下來，不願花時間讓自己靜下來祈禱與主傾談交心，或者聆聽天主的回應。靜下來為自己是浪費時間，認為太奢侈不值得這樣做。

今日的福音，猶如當頭棒喝，如果自己不像瑪利亞般珍惜機會，在繁忙的生活中有取捨，把握時間，讓自己靜下來祈禱，空虛自己的心靈，與主相偕。

祈禱：主，在現今的世代實在太多的誘惑，迷失了自己。求祢賜我明智和決心，認識自己的軟弱，珍惜與祢相聚的機會。阿孟。

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】

納 3:1-10
詠 130:1-4, 7-8
路 10:38-42

10.10.2017 【揀選】

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，你若細察我的罪愆，我主，有誰還能站立得住？
04. 可是，你寬恕為懷，令人對你起敬起愛。
07. 請以色列仰賴上主，因為上主富於仁慈，他必定慷慨救援。
08. 他必要拯救以色列人脫離一切罪惡。

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<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：_____