



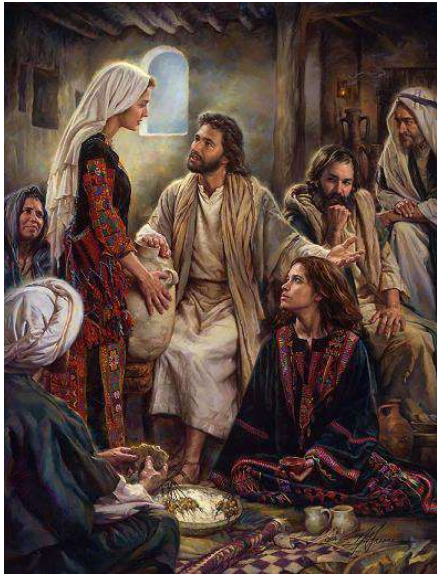
## 讀聖書、做默想是我們的精神食糧 【每日聖言分享】

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。)

若一 4:7-16  
詠 34:2-3, 4-5, 6-7, 8-9,  
10-11  
若 11:19-27  
/路 10:38-42

### 29.07.2019 【以信和愛得到生命】

「既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。」(若一 4:11)



#### 聖瑪爾大紀念

聖瑪爾大是瑪利亞與拉匝祿的姐姐。當主在伯達尼作客時，她曾殷勤款待(路 10:38-42；若 12:1-2)；並因她的轉求，主把她的弟弟拉匝祿起死回生(若 11:21-27)。

#### 默想：

今天教會紀念瑪爾大。這位耶穌的女門徒，在耶穌探訪瑪爾大家時殷勤款待，得到耶穌提醒不要只顧工作而忽略聆聽他的言語。當瑪爾大的兄弟拉匝祿死去不久，她知道耶穌要來，立即主動去迎接耶穌。在耶穌的啟示下，瑪爾大

豁然醒悟，並以最圓滿的宣信回應：「是的，主，我信你是默西亞，天主子，要來到世界上的那一位。」(若 11:27) 瑪爾大的故事告訴我們，在生命的道路上，惟有不斷聆聽，面向並信賴耶穌，才能認識真理，掌握方向。因為正如今天福音所啟示，耶穌就是掌握生命的天主子。

認識真理，也要活出真理。今天的讀經一若望一書，可說是瑪爾大宣信的一個好的註釋。天主愛我們，因此打發了獨生子來到世上，使我們藉著祂得到生命。所以，為相信主的人，生命和愛是分不開的。天主是愛，「凡有愛的，都是生於天主，也認識天主」(若一 4:7)。

瑪爾大在生命中憂傷的時候，懂得走到主面前。今天社會動盪不安，我們每人都或多或少會有傷心憂慮的時候。在這個困難時候，更需要多點走到主耶穌面前，默想祂的教導，再次明認我們的信仰，並且把這信仰作為生活的指標。「既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。」(若一 4:11) 在所有的事上有愛，我們才能得到主要給我們的生命；也藉着這生命讓人們看到希望。

#### 我的祈禱：

主耶穌，我信祢是默西亞，天主子。求祢指引我們，以祢所教導我們的愛，去活出真正的生命。

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](mailto: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>。  
我願意回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。)

若一 4:7-16  
詠 34:2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 10-11  
若 11:19-27  
/路 10:38-42

### 29.07.2019 【以信和愛得到生命】

#### 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，他的愛在我們內纔是圓滿的。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，對祂的讚頌常在我口；
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，讓我們齊聲頌揚祂的名字。
05. 我尋求了上主，祂聽了我的祈求：由我受的一切驚惶中，將我救出。
06. 你們瞻仰祂，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，並且救拔祂出離一切的苦辛。
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！投奔祂的必獲真福永歡。
10. 上主的聖民，你們該敬畏上主，因敬畏祂的人不會受到窮苦。
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。

#### 聖若望福音 11:19-27

因而有許多猶太人來到瑪爾大和瑪利亞那裏，為她們兄弟的死安慰她們。瑪爾大一聽說耶穌來了，便去迎接他；瑪利亞仍坐在家裏。瑪爾大對耶穌說：「若是你在這裏，我的兄弟決不會死！就是現在，我也知道：你無論向天主求什麼，天主必要賜給你。」耶穌對她說：「你的兄弟必定要復活。」瑪爾大說：「我知道在末日復活時，他必要復活。」耶穌對她說：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活著；凡活著而信從我的人，必永遠不死。你信麼？」她回答說：「是的，主，我信你是默西亞，天主子，要來到世界上的那一位。」

#### 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](mailto: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>。  
我願意回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：\_\_\_\_\_