



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】

撒 17:32-33,37,

40-51

詠 144:1,2,9-10

谷 3:1-6

22.01.2020 【主日應該做什麼？】

「安息日許行善呢，或作惡呢？許救命呢，或害命呢？」(谷 3:4)



默想：耶穌基督從死者中的復活，發生在安息日後的第二天。於是，基督徒不再紀念安息日，而從「安息日」移到「安息日後的第二天」，紀念主的日子。

剛過去的半年，香港似乎沒有「安息日」。那麼，在主日，我們應該做什麼呢？

天主教在第七天休息，我們也應該在主日，中斷緊張的工作節奏。教宗聖若望保祿二世在《主的日子》提醒我們，在主日，要憶記在洗禮中所領受的救恩，並在基督內更新。主日不只是第一天，也是「第八天」，就是不斷地更新我們的希望，向永恆的目標邁進。

主日是喜樂的日子，因為這是天主為了人類的圓滿成長，而賜給人類的日子。我們要進入天主「休息」的深處，體驗天主在創造工程後，見到祂所造的一切「樣樣都很好」時，所感受到的喜悅。

沒有愛就沒有喜樂！在主日，我們應該在仁愛的工作上奉獻心力。耶穌曾經教導我們：「我對你們講論了這些事，為使我的喜樂存在你們內，使你們的喜樂圓滿無缺。這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣」(若 15:11-12)

我的祈禱：主，求祢光照我們，在主日從事愛的工作，以更新自己，感受祢創世的喜悅，並分享祢的永恆生命！

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 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】

撒 17:32-33,37,

40-51

詠 144:1,2,9-10

谷 3:1-6

22.01.2020 【主日應該做什麼？】

撒慕爾紀上 17:32-33,37,40-51

那時候，達味對撒烏耳說：「請我主心中不必為那培肋舍特人而沮喪，你僕人要去同他決鬥。」撒烏耳對達味說：「你不能去對抗這培肋舍特人，同他決鬥，因為你還年輕，而他自幼即是習於戰鬥的人。」達味回答說：「由獅子和狗熊的爪牙中拯救我的上主，也必從這培肋舍特人的手中拯救我。」撒烏耳對達味說：「去吧！望上主與你同在！」

達味手裏拿著自己的棍子，在河裏揀了五塊很光滑的石頭，放在牧童隨身所帶的袋子內，即裝石囊內，手內拿著投石器，向那培肋舍特人走去。那培肋舍特人也大搖大擺走近了達味，給他持盾的在前給他開路。那培肋舍特人瞪眼一看，見了達味，遂看不起他，因達味還很年輕，面色紅潤，眉清目秀。那培肋舍特人對達味說：「莫非我是只狗，你竟拿棍子來對付我？」達味回答說：「你比一隻狗還不如！」那培肋舍特人就指著自己的神詛咒達味，且對達味說：你到我這裏來，我要把你的肉，給空中的飛鳥和田野的走獸吃。」達味回答那培肋舍特人說：「你仗著刀槍箭戟來對付我，但我是仗著你所凌辱的萬軍的上主，以色列軍旅的天主的聖名來對付你。今天上主定把你交在我手中，我必打死你，割下你的頭來；今天我要把你的屍體和培肋舍特軍人的屍體，給空中的飛鳥和田野間的走獸吃：這樣，全地要知道在以色列有天主。在場的眾人也要知道：上主不賴刀槍賜人勝利，戰爭勝負只屬於上主，他已把你們交在我們手中了。」正當那培肋舍特人起身，大搖大擺向達味走來時，達味趕快由陣地跑出來，迎那培肋舍特人；同時伸手，由囊中取出一塊石頭，套在投石器上打過去，正打在那培肋舍特人的額上，石頭穿入額內，那人就跌倒在地上。如此達味用投石器和石頭，得勝了那培肋舍特人，打中了他，將他殺死，雖然手無寸鐵。達味遂跑過去，站在那培肋舍特人身上，拿起他的刀，從鞘內拔出，殺了他，砍下了他的頭。所有培肋舍特人看見他們的英雄死了，就四散奔逃。

聖詠 144:1,2,9-10 求賜勝利及和平

01. 上主，我的磐石，他應該常受頌讚！他教我的手能鬥，教我的指能戰。
02. 他是我的力量，我的堡壘，他是我的干城，我的救主，我的盾牌及我的避難所，他使萬民都來屈服於我。
09. 天主，我要向你高唱新曲，我要彈十弦琴向你詠奏。
10. 是你賜給君王獲得了勝利，是你拯救了你的僕人達味。

聖馬爾谷福音 3:1-6

那時候，耶穌進了會堂，在那裏有一個人，他的一隻手枯乾了。法利塞人窺察耶穌是否在安息日治好那人，好去控告他。耶穌對那有一隻手枯了的人說：「起來，站在中間！」遂對法利塞人說：「安息日許行善呢，或作惡呢？許救命呢，或害命呢？」他們一聲不響。耶穌遂含怒環視他們，見他們的心硬而悲傷，就對那人說：「伸出手來！」他一伸，他的手就復原了。法利塞人一出去，立刻便與黑落德黨人作陷害耶穌的商討，為除滅他。

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：_____