



## 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。

會址：香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 19 樓

電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：[bonfire.maryhcs@gmail.com](mailto:bonfire.maryhcs@gmail.com)

(默想和祈禱素材由潘寶珍、潘惠兒、Nicol、陳樹培輪流編寫)

**10.10.2006 [愛得愈多，祈禱愈好]**

『你爲了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。』路 10：41



默想：耶穌到訪，瑪爾大和瑪利亞都很開心，她們選擇了不同的表現去愛耶穌。瑪

爾大很忙碌地在廚房爲耶穌準備食物，而瑪利亞則坐在耶穌腳前聽他講話。

瑪爾大很不滿意瑪利亞的不幫忙，向耶穌投訴，耶穌沒有說瑪爾大做得的好

或是不好，反而說瑪利亞是選擇了更好的一分。(路 10：38-42) 我們往往爲

了做很多事情而變得很忙碌，而沒有時間去祈禱，「你應當全心、全靈、全力、

全意愛上主，你的天主；並愛近人如自己。」(路 10：27) 祈禱是對天主愛的

表現，如果沒有祈禱，那愛人的行爲只是爲幫助別人所需而矣，瑪利亞選擇

了最好的一分，就是聆聽耶穌的聖言。事實上我們愛得愈多，祈禱愈好！

行動：我每一天都會給自己的藉口，就是很忙，沒有時間祈禱，留待睡前才做罷，

可是到了那時間，我已經太疲累了，才開始向天主禱告，便已沉沉睡著了。

天主給了我自由的選擇，究竟我想做瑪爾大或是瑪利亞？