



## 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.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)

(默想和祈禱素材由潘寶珍、潘惠兒、Nicol、陳樹培輪流編寫)

### 9.9.2006 [安息日敬拜事奉上主—愛的自由]

[有幾個法利塞人說：「爲什麼你們做安息日不准做的呢？」] 路 6：2



**默想：**法利塞人控訴門徒在安息日掐了麥穗充飢，違反了安息日遵守的法律，被視爲不是義德的人。梅瑟原定守安息日的精神是叫人放下繁忙的工作、俗務，無束縛地自由事奉天主。法利塞人加上太多規條，甚至連行善愛德的行爲也被禁止，只默守「死的」規條，甚至成了事奉天主的障礙。現今守主日，教會鼓勵信友放緩繁忙、快速的生活節奏，藉著祈禱、參予感恩祭、行善工，調整心弦，敬拜事奉祂，與主相融。朋友，你是否每個主日參予感恩祭後，便吃喝玩樂地度過了一天的生活？或是整天都是忙於講座、不同的善會會議和工作呢？我有沒有太多的規條，不但阻礙自己的愛的自由，也影響他人的愛的自由也不自知！

**行動：**「我們的靈魂仰望上主，祂是我們的保障和扶助；我們的心靈要因祂而喜樂歡暢，在祂的聖名內寄托我們的希望。」 詠 33：20-21 大家可以默想這段聖詠，嘗試用這樣的心情渡過這個主日。

