



## 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)

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

21.04.2007 【今天行動，尋找天主。】

今日聖言：宗 6:1-7

詠 33 若 6:16-21

「讓我們放棄天主的聖言，而操管飲食，實在不相宜。」 宗 6：2



行動：我每天都歉意地向天主說，今天實在太忙了，

無辦法與你相會。明天，明天一定會想辦法

騰出時間給你，我一定會比今天做得好些。

可是明日復明日，明日何其多。所以我不要

等待明日，而是要今天行動，尋找天主。

默想：

初期教會，信眾中有希伯來人和希臘化的猶太人，他們之間發生了問題，因為希伯來人在日常供應品上疏忽了希臘化猶太人的寡婦。相信宗徒在當時一定是為了飲食和人事問題忙得連祈禱也沒時間。

「讓我們放棄天主的聖言，而操管飲食，實在不相宜。」(宗 6：2)

忙，已經成為我們沒有時間聆聽天主聖言的藉口。

早上起床，頭還沒梳理好，雙腳已踏在門檻上。

以為可以在車裡唸玫瑰經，可是神魂還未清醒，唸經時魂遊太虛。

日間工作忙得七手八腳，天主的影子已被拋到九霄雲外。

下班了，時間馬上被朋友和家人瓜分，忙得不亦樂乎。

好不容易在臨睡前有空檔，終於可以讀聖書做默想了，當打開聖書，準備聆聽天主聖言時，眼瞼卻不聽話，重如千斤錘，還未到一分鐘，已進入甜甜夢鄉了。