



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：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：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。)

29.2.2008 [主！讓我愛你多一些 …]

耶穌回答說：「第一條是：「以色列！你要聽！上主我們的天主是唯一的天主。你應當全心、全靈、全意、全力愛上主，你的天主。」第二條是「你應當愛近人如你自己。」再沒有別的誠命比這兩條更大的了。」(谷 12:29-31)



DÜRER, Albrecht, Christ Among the Doctors, 1506

Oil on panel, 65 x 80 cm

Museo Thyssen-Bornemisza, Madrid

今日聖言：

歐 14:2-10

詠 81

谷 12:28-34

默想： 經師詢問：在一切的誠命中，那一條是最大的誠命？耶穌作出以上的答覆。那時聖經上的法令有數百條，數目實在繁多，有屬於積極和消極的誠命，其中又分為重的、輕的、大的、小的。因此在耶穌時代，經師們中便容易發生了「那條誠命為最大」，「那條是第一條」的爭辯了。

耶穌的答案可歸納為一個「愛」字，對象是「天主」和「近人」。最大的誠命便是愛主愛人 — 這亦可視為我們生活上最清楚的目標。

我們有沒有「全心」、「全靈」、「全意」、「全力」愛天主。「全」表示所有，並不是一部份，或者是有時有，有時沒有！我們也要愛近人如自己。我們愛自己夠嗎！如果我們未能接受和愛自己，怎能有能力去接受和愛其他人呢！為甚麼有時我不喜歡自己？我不喜歡自己的那一部份？是甚麼阻礙我愛多一些自己？是甚麼阻礙我愛多一些近人？

行動： 我自覺在全心、全靈、全意、全力愛上主的要求上還有空間改善。我的心神很容易被世俗的事務吸引，留意財經事務、股票和匯率的升降新聞的報導似乎比祈禱還來得重要。我花時間和金錢旅遊，但卻抽不出時間靜修或朝聖。我注視我的舒適生活上的細節似乎多過關心世間上其他有疾苦和困難的人 …！我守穩了這條誠命嗎？主，你是寬宏和仁慈的，求你幫助我愛你多一些，愛自己多一些，愛近人多一些 …。