



【每日聖言分享】

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。)



2023.10.10 【專注於主】

你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。(路 10:41-42)

納 3:1-10

詠 130:1-2, 3-4, 7-8

路 10:38-42



默想：

如果有天，耶穌到你家作家訪，你會作什麼準備？這是每次讀瑪利亞和瑪爾大的故事時會想到的問題。一位最尊貴的賓客到來，總不能不先打掃執拾一下，預備一些茶點，讓他可以舒適的在我家多留一會。因此，瑪爾大的心情，是不難理解的。

教宗方濟各在一次公開分享時曾說：「瑪爾大擁有接待的神恩。耶穌並非責備她服務的態度，而是關心瑪爾大的壓力和擔憂」；而「瑪利亞展示了一個信主的人的祈禱態度。為接近耶穌，她立刻放下手中的事情；她不願意少聽了祂說的任何一句話。」教宗表示：真正的智慧，是結合瑪爾大的手和瑪利亞的心。從這個角度看讀經一，尼尼微人願意聆聽天主藉先知所訓示的話，同時在行動上配合悔改的心，「放棄手中的暴行」，可以說是心和手一致的例子了。

在今天信仰生活上，如何平衡「心」和「手」這兩方面，繼續是一項挑戰。以服務教會為例，這是很有意義的事，卻同時是讓人操心的事。事奉上的壓力和擔憂，很容易會令人專注於某些任務的成敗，而忘記了初心。結果很可能是把焦點放在活動的數量，卻忘記靈性一面。

反之亦然。近兩年參加了不少網上聚會，察覺到一個現象，就是很多參與者只開音效，不開視頻。常常想像其背後的原因一是打扮衣著不堪見人？是家中環境混亂？還是在聚會的時候要兼顧其他事務呢？這時可會想起耶穌的話：「你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件」(路 10:41-42)？

再讀一次今天的福音，發現兩姊妹都願意以耶穌為中心，這可是最重要的一件事了。

我的祈禱：

主耶穌，感謝祢時時藉著聖言向我們說話。請祢賜我智慧，能結合瑪爾大的手和瑪利亞的心，生活出信仰來。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓

網址：<https://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：_____



【每日聖言分享】

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。)



約納先知書 3:1-10

(尼尼微人離開了自己的邪路，天主就憐憫了他們。)

上主的話再次傳給約納說：「你起身往尼尼微大城去，向他們宣告我曉諭你的事。」約納便依從上主的話，起身去了尼尼微。尼尼微在天主前是一座大城，需要三天的行程。約納開始進城，行了一天的路程，宣佈說：「還有四十天，尼尼微就要毀滅了。」

尼尼微人便信仰了天主，立即宣佈禁食，從大到小，都身披苦衣。當這消息傳到尼尼微王那裏，他便起來，離開自己的寶座，脫去長服，披上苦衣，坐在灰土中；然後命人以君王的諭令和其大臣的名義，在尼尼微宣佈說：「人、牲畜、牛羊，都不可吃什麼；不可牧放，也不可喝水。人和牲畜，都應身披苦衣，人要懇切呼求天主，更要離開自己的邪路，放棄手中的暴行。誰知道天主也許會轉意憐憫，收回自己的盛怒，使我們不致滅亡。」天主看到他們所行的事，看到他們離開了自己的邪路，遂憐憫他們，不將已宣佈的災禍，降在他們身上。——上主的話。

聖詠 130:1-2,3-4,7-8

【答】：上主，你若細察我的罪愆，我主，有誰還能站立得住？

領：上主，我由深淵向你呼號；我主，求你俯聽我的呼號，求你側耳俯聽我的哀禱！【答】

領：上主，你若細察我的罪愆，我主，有誰還能站立得住？可是，你寬恕為懷，令人對你起敬起愛。【答】

領：請以色列仰賴上主，因為上主富於仁慈，他必定慷慨救援。他必要拯救以色列人脫離一切罪惡。【答】

聖路加福音 10:38-42

(瑪爾大把耶穌接到家中，瑪利亞卻選擇了更好的一份。)

那時候，耶穌進了一個村莊。有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家中。她有一個妹妹，名叫瑪利亞，坐在主的腳前聽他講話。瑪爾大為伺候耶穌，忙碌不已，便上前來說：「主！我的妹妹丟下我一個人伺候，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！」主回答她說：「瑪爾大！瑪爾大！你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」——上主的話。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓

網址：<https://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780

電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。 |
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。 |
| <input type="checkbox"/> 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：_____