



【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。)



2023.02.08 【我們最需要的生態學】

不是從人外面進入他內的，能污穢人，而是從人裏面出來的，纔污穢人。〔谷 7:15〕

創 2:4-9,15-17

詠 104:1-2,27-28,29-30

谷 7:14-23



默想：

中學時第一次讀到耶穌這句說話，感到很疑惑，因為自小便被教導「病從口入」。尤其是新春期間，很多好東西吃。記得年青時，我從不請病假，但有一年的大年初三，因為腸胃炎，實在不能上班了。

食物當然要適當地處理和選

擇，耶穌不是叫我們亂吃東西。但我們明白，萬物都是天主造的，天主認為樣樣都很好(創 1:31)，我們要懂得欣賞大自然的美麗。教宗方濟各在《心愛的亞馬遜》宗座勸諭中教導我們：「人類與大自然的關係是如此密切，必須愛惜和守護自然環境。」他繼續說：「而更重要的是，要幫助人心向天主開放和信賴祂。」從人心裏出來的惡念：邪淫、盜竊、兇殺、姦淫等，才是最可怕的。耶穌吩咐我們彼此相愛，聖保祿更指出，愛近人如自己，必須隨聖神的引導行事，不要去滿足心裡的惡念。(迦 5:16)

耶穌曾默觀天空的飛鳥，牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裏屯積，天父還是養活牠們。祂也讚歎田間的百合花，既不勞作，也不紡織，天父也照顧了它們(瑪 6:26-29)。天父既創造且愛惜萬有，我們更要珍惜祂賜給我們的自然環境。教宗在《願祢受讚頌》勸諭中提醒我們，人只有一顆心，若我們卑劣地摧殘大自然，此卑劣的行為很快便會在我們與近人的關係上出現。假若我們的內心欠缺對人類夥伴的溫柔、憐憫和關懷，也不可能與大自然及其他受造物有真正深度共融的意識。

我的祈禱：

主，求祢改變我們的心，減少貪婪，學會尊重，好能關顧弟兄姊妹，並守護祢賜給我們的環境。

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>

電郵：bonfire@maryhcs.org

電話：2838 0780

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。)



創世紀 2:4-9,15-17

(上主天主將人安置在伊甸的樂園內。)

在上主天主創造天地時，地上還沒有灌木，田間也沒有生出蔬菜，因為上主天主還沒有使雨降在地上，也沒有人耕種土地，有從地下湧出的水浸潤所有地面。上主天主用地上的灰土形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物。上主天主在伊甸東部種植了一個樂園，就將他形成的人安置在裏面。上主天主使地面生出各種好看好吃的果樹，生命樹和知善惡樹在樂園中央。

上主天主將人安置在伊甸的樂園內，叫他耕種，看守樂園。上主天主給人下令說：「樂園中各樹上的果子，你都可吃，只有知善惡樹上的果子你不可吃，因為那一天你吃了，必定要死。」——上主的話。

聖詠 104:1-2,27-28,29-30

【答】：我的靈魂，請你向上主頌讚！

我的靈魂，請你向上主頌讚！上主我的天主，你偉大無限，你以尊貴威嚴作你的衣冠：身披光明，好像外氈。【答】

這一切生物都瞻仰著你，希望你按時給牠們飲食。你一賜給牠們，牠們便會收集，你一伸你的手，牠們便得飽食。【答】

你若停止牠們呼吸，牠們就要死去，就再回到牠們所由出的灰土裏去。你一噓氣，萬物創成，你使地面，更新復興。【答】

聖馬爾谷福音 7:14-23

(從人裏面出來的，才污穢人。)

那時候，耶穌叫群眾來，對他們說：「你們都要聽我，且要明白！不是從人外面進入他內的，能污穢人，而是從人裏面出來的，才污穢人。凡有耳聽的，聽吧！」耶穌離開群眾，回到家裏，他的門徒便問他這比喻的意義。耶穌就給他們說：「怎麼，連你們也不明白嗎？你們不曉得：凡從外面進入人內的，不能使人污穢，因為進不到他的心，但到他的肚腹內，再排洩到廁所裏去嗎？」他這是說一切食物都是潔淨的。耶穌又說：「凡從人裏面出來的，那才使人污穢，因為從裏面，從人心裏出來的是些惡念、邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄：這一切的惡事，都是從內裏出來的，並且使人污穢。」——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：_____