



【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。)



2024.06.22 【你如何規劃每天吃甚麼？】

你們不能事奉天主而又事奉錢財。(瑪 6:24)

編下 24:17-25

詠 89:4-5, 29-30, 31-32, 33-34

瑪 6:24-34



默想：

一個月前，我的親人住進了醫院，因此過去一個月，我每天都去醫院探望她。探訪的時間是固定的。在那段時間裡，我留意到電視播放的節目。令我驚訝的是，大部分都是關於不同類型的美食或旅行的節目。平時我很少看電視，原來在其他時段也有很多類似的節目。這頻繁的播放證明了這類節目有一定的市場和觀眾。由此，我也注意到很多人在各種社交平台上展示他們每天的飲食和娛樂活動。

也許有些人會認為我很落伍，竟然不知道這已經成為一種潮流。但在今天的福音中，耶穌用了很長的篇幅和很多例子來告誡我們：「你們不要憂慮說：我們吃什麼？喝什麼？穿什麼？你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」(瑪 6:31,33)

然而，在香港，看起來我們似乎不僅不需要為吃什麼而擔憂，反而主動去追求享受美食。很多人在旅行時，除了預訂酒店外，也會尋找附近有哪些美食，提前越洋預訂餐廳。但不知道他們是否也會預先找到教堂的位置和主日彌撒時間，去尋求天主的國呢？

那麼，耶穌的意思是說，只要我們尋求天主的國，美食就會自動給予我們嗎？其實，耶穌的答案在今天福音的第一句話中：「沒有人能事奉兩個主人：你們不能事奉天主而又事奉錢財。」(瑪 6:24) 這意味著如果一個人選擇事奉天主，自然就不會過分追求吃喝玩樂。這是倫理學上的基本抉擇。事實上，沒有足夠的時間和精力同時事奉兩個主人。一個人只能認真處理他的基本抉擇，其他選擇只能放在次要的位置。

我的祈禱：

主耶穌，請讓我們記住，我們的基本抉擇是事奉天主。

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。)



編年紀下 24:17-25

(民眾按君王的命令在聖所與祭台之間謀殺了則加黎雅。)

約雅達死後，猶大的首領前來朝覲君王，君王竟附和了他們的主意，離棄了上主他們祖先天主的殿，去事奉阿舍辣和偶像。由於這個重罪，義怒降到了猶大和耶路撒冷；上主仍派先知來引導他們歸向上主，先知雖警告他們，無奈他們不肯聽從。天主的神充滿了大司祭約雅達的兒子則加黎雅，他便站在民眾面前，對他們說：「天主這樣說：你們為什麼違犯上主的誡命，招致不利呢？因為你們拋棄了上主，他也要拋棄你們。」民眾都想殺害他，遂按君王的命令，在上主聖殿的庭院裏，用石頭將他砸死了。這樣，約阿士絲毫未念及他父親約雅達對待自己的恩德，反而殺了他的兒子。則加黎雅臨死時喊說：「願上主鑒察，加以追究！」

次年歲首，阿蘭軍隊上來攻打約阿士，侵入了猶大和耶路撒冷，殺了民間所有的首領，將所掠奪的戰利品送到大馬士革。阿蘭軍隊雖只來了一小隊人，但上主卻將一支龐大的軍隊交在他們手中，這是因為民眾離棄了上主，他們祖先的天主；如此阿蘭人懲罰了約阿士。當他們離開約阿士時，約阿士正患重病，他的臣僕造反背叛了他，為報大司祭約雅達的兒子的血仇，將他打死在床上；他死後，葬在達味城，但沒有埋在王陵內。——上主的話。

聖詠 89:4-5,29-30,31-32,33-34

【答】：我對我所揀選的人永遠保持我的慈愛。

領：我同我揀選的人立了約契，向我的僕人達味起了盟誓，我要永遠保護你的後裔，世世代代鞏固你的王位。

【答】

領：我對他永遠保持我的慈愛，我同他立的盟約，永不得破壞，使他的後裔，永世不替，使他的寶位，與天日齊。【答】

領：若他的子孫放棄我的法令，不遵照我的命令，若是他們違犯了我的章程，不遵守我的誡命，我必用棍杖懲罰他們的罪過，也必用鞭子責打他們的邪惡。但我不將我的慈愛撤退，我也不使我的忠誠作廢。【答】

聖瑪竇福音 6:24-34

(你們不要為明天憂慮。)

那時候，耶穌對他的門徒說：「沒有人能事奉兩個主人：他或是要恨這一個而愛那一個，或是重視這一個而輕視那一個。你們不能事奉天主而又事奉錢財。為此，我告訴你們：不要為你們的生命憂慮吃什麼？或喝什麼；也不要為你們的身體憂慮穿什麼。難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服嗎？你們仰觀天空的飛鳥，牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裏屯積，你們的天父還是養活牠們；你們不比牠們更貴重嗎？你們中誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？關於衣服，你們又憂慮什麼？你們觀察一下田間的百合花怎樣生長：它們既不勞作，也不紡織；可是我告訴你們：連撒羅滿在他極盛的榮華時代所披戴的，也不如這些花中的一朵。田地裏的野草今天還在，明天就投在爐中，天主尚且這樣裝飾，信德薄弱的人哪，何況你們呢？所以，你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？因為這一切都是外邦人所尋求的；你們的天父原曉得你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。所以你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮：一天的苦足夠一天受的了。」——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

- 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：_____