



【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。)



傳薪五十

靈火燎原

2024.07.29 【瑪爾大與瑪利亞混合體】

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。」(路 10:41-42)

若一 4:7-16

詠 34:2-3,4-5,6-7,8-9,10-11

若 11:19-27

路 10:38-42



聖瑪爾大、聖瑪利亞及聖拉匝祿(紀念)

瑪爾大、瑪利亞與拉匝祿是親姐弟。他們在伯達尼家中款待了耶穌。瑪爾大殷勤服侍耶穌；而瑪利亞同時熱心聆聽耶穌。她們也為她們弟弟拉匝祿的病懇切祈求耶穌；耶穌遂復活了拉匝祿。

默想：

今日的福音講述耶穌來到瑪爾大的家作客，瑪爾大為了伺候耶穌，非常忙碌地做準備功夫，而她的妹妹瑪利亞卻一直在耶穌旁邊，陪伴他、聽他說話。這兩姊妹各自用自己的方式去接待耶穌，雖然後來當瑪爾大向耶穌請求讓瑪利亞過來幫自己時，耶穌對瑪爾大說瑪利亞選擇了更好的一份，明顯耶穌更欣賞瑪利亞的陪伴。

在我們日常生活中，所謂柴米油鹽醬醋茶，大大小小的事，樣樣都要處理，如果有人來家中作客，首先要執拾一下家中雜物、到街市買餸菜，回到家洗洗切切，再煮出美味佳

餚給客人品嚐，我想，大部分的人都成為瑪爾大吧，除非計劃在外用膳才省下這些功夫。而當我們在忙碌以外的時間，有沒有能靜下來的時候可以陪伴耶穌？看聖經、祈禱？

這讓我想起以前家中的印尼家傭，她是一名回教徒，每天七點起床，便開始工作，準備三餐、打掃家居、隔天洗衣服，照顧家中長者，不過她每天也會定時作早午晚三次祈禱，每次大約十分鐘，晚上祈禱後，會打開她的可蘭經，頌唸大約二十至三十分鐘，之後才睡覺。到了每星期一天的休息日，她都是去尖沙咀的清真寺，留在那裏一整天祈禱的，雖然我們相信不同的宗教，但在她身上，我看到彷彿是瑪爾大及瑪利亞的混合體，十分敬佩她那麼恆心祈禱的，相比家傭，我實在自愧不如，每天並沒有安排這麼多的時間看聖經、祈禱、唸玫瑰經、慈悲串經等等，到週末及主日不用工作，除了參與彌撒及善會的一些服務或活動外，鮮有留在教堂一整天祈禱。

是的，我們每人都可以又是瑪爾大，又是瑪利亞，在處理生活上繁瑣的事情的同時，也可以安排多點時間來聽耶穌說話。

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。)

傳薪五十



靈火燎原

我的祈禱與反思：

上主，在外地工作的傭工，為了改善家人的生活，不惜犧牲與家人相處的機會，遠渡重洋工作，雖然他們或許有著與我不一樣的信仰，但因著上主的大能及慈愛，願祢保守並祝福他們平安，以喜樂的心努力工作，並能早日與家人團聚，亞孟。

聖若望一書 4:7-16

(如果我們彼此相愛，天主就在我們心中。)

親愛的諸位：我們應該彼此相愛，因為愛是出於天主；凡有愛的，都是生於天主，也認識天主；那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。天主對我們的愛，在這事上已顯示出來：就是天主把自己的獨生子，打發到世界上來，好使我們藉著他，得到生命。愛就在於此：不是我們愛了天主，而是他愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭。

親愛的諸位：既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人見過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內；他的愛在我們內，才是圓滿的。我們所以知道我們存留在天主內，天主存留在我們內，就是由於他賜給了我們他的聖神。

至於我們，我們卻曾見過，並且作證：父打發了子，來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在他內，他也存在天主內。我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛。天主是愛；那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。——上主的話。

聖詠 34:2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 10-11

【答】：我要時時讚美上主。(詠 34:2)

領：我要時時讚美上主；我的口舌不斷讚頌上主。願我的心靈，因上主而自豪。願謙卑的人聽到，也都歡喜雀躍。【答】

領：請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚他的名字。我尋求了上主，他俯聽了我的祈求：由我所受的一切驚惶中，將我救出。【答】

領：你們瞻仰他，要喜形於色；你們的面容，絕不會羞愧。卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他，脫離一切艱辛。【答】

領：在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。請你們體驗，請你們觀看：上主是何等和藹慈祥！投奔他的人，真是有福。【答】

領：上主的聖民，你們該敬畏上主；凡敬畏他的，必一無所缺。富貴的人，竟成了赤貧，忍飢受餓；尋求上主的人，卻不缺任何福樂。【答】

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。)



傳薪五十

靈火燎原

聖若望福音 11:19-27

(我信你是默西亞，天主子。)

那時候，有許多猶太人，來到瑪爾大和瑪利亞那裡，為她們兄弟的死，安慰她們。

瑪爾大一聽說耶穌來了，便去迎接他；瑪利亞仍坐在家裡。瑪爾大對耶穌說：「主！如果你在這裡，我的兄弟決不會死！就是現在，我也知道：你無論向天主求什麼，天主必要賜給你。」

耶穌對瑪爾大說：「你的兄弟必定要復活。」

瑪爾大說：「我知道在末日復活時，他必要復活。」

耶穌對瑪爾大說：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活著；凡活著而信從我的人，必永遠不死。你信麼？」

瑪爾大回答說：「是的，主，我信你是默西亞，天主子，要來到世界上的那一位。」——上主的話。

聖路加福音 10:38-42

(瑪爾大，瑪爾大！你為了許多事操心忙碌。)

那時候，耶穌進入一個村莊。有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家裡。她有一個妹妹，名叫瑪利亞，坐在主的腳前，聽他講話。

瑪爾大為侍候耶穌，忙碌不已，便上前來，說：「主！我的妹妹丟下我一個人工作，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！」

主回答瑪爾大說：「瑪爾大，瑪爾大！你為了許多事，操心忙碌，其實需要的，唯有一件。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：_____