



【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。)



2026.10.06 【瑪利亞、瑪爾大~選誰好？】

耶穌回答說：「…其實需要的唯有一件。瑪利亞選擇了更好的一份」(路 10:41-42)

常年期第二十七周星期二

迦 1:13-24

詠 139:1-3,13-14,14-15

路 10:38-42



默想：

那天，耶穌來到瑪爾大和瑪利亞的家，妹妹瑪利坐在耶穌腳前聽祂講話，瑪爾大為了伺候耶穌、準備食物忙個不了，便向耶穌埋怨為何妹妹不來忙她，於是便引出了耶穌上面的回答。(路 10:38-42)

這幾年間，我對上面熟識的場景，反覆思考了許多遍，每次都有不同的發現；最初是照字面去理解；主耶穌說「瑪利亞選了更好的一份」，心想，聽耶穌的話肯定錯不了！慢慢回想；那個忙個不停、全心去準備晚餐的、不也很重要嗎？難道兩姊妹都坐下來、跟耶穌說話、飯菜就不用去準備了？其實她們分工合作；一個接待、一個準備食物，不就是最佳拍檔嗎？只是瑪爾大一時想不開、想不通，便埋怨起來。若果她出來說一聲：「妹妹、讓我也來接待

一下耶穌、你到廚房打點一下，好嗎？」情況可能就不同了？

多年後，我有了新的體會：祈禱（像瑪利亞與主相遇）與工作（像瑪爾大辛勤服務）其實可以融為一體。與主交談就是祈禱；而在福傳、愛德服務、日常工作和生活中，我們也可隨時舉心向上，把一切奉獻給主。如此，瑪爾大的埋怨與內心矛盾便自然化解。

我的祈禱：

曾聽說：「心中有主、由祂作主」。至慈愛的主耶穌啊！請為我作主；選擇做瑪利亞或瑪爾大的一份，又或隨意轉換、又或把兩者融合為一；更惠賜恩寵和力量，做好祢給我的一份。亞孟！

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/Whatsapp 給我發送【每日聖言分享】。

姓名：_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____

登記：Whatsapp 63370969 或 電郵：bonfire@maryhcs.org



【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。)



聖保祿宗徒致迦拉達人書 1:13-24

(天主將聖子啟示給我，叫我在異民中傳揚他。)

弟兄們：你們一定聽說過，我從前尚在猶太教中的行動：我怎樣激烈地迫害過天主的教會，竭力想把她消滅；我在猶太教中比我本族許多同年的人更為急進，對我祖先的傳授更富於熱忱。但是，從母胎中已選拔我，以恩寵召叫我的天主，卻決意將他的聖子啟示給我，叫我在異民中傳揚他。我當時沒有與任何人商量，也沒有上耶路撒冷去見那些在我以前作宗徒的人，我立即去了阿剌伯，然後又回到了大馬士革。此後，過了三年，我才上耶路撒冷去拜見刻法，在他那裏逗留了十五天，除了主的兄弟雅各伯，我沒有看見別的宗徒。我給你們寫的都是真的，我在天主前作證，我決沒有說謊。此後，我往敘利亞和基里基雅地域去了。那時，猶太境內屬於基督的各教會，都沒有見過我的面；只是聽說過：「那曾經迫害我們的，如今卻傳揚他曾經想消滅的信仰了。」他們就為了我而光榮天主。——上主的話。

聖詠 139:1-3,13-14,14-15

【答】：上主，求你引導我邁上永生的道路。

領：上主，你鑒察了我，也認清了我：我或坐或立，你全然認清了我，你由遠處已洞悉我的思考。我或行走或躺臥，你早已知道；我的一切行動，你完全熟悉。【答】

領：你造成了我的五臟六腑，你在我母胎中締結了我。我讚美你，因我被造，驚奇神奧，你的工作，千奇萬妙！【答】

領：我的生命，你全知曉。我何時在暗中構形，我何時在母胎造成，我的骨骸，你全知情。【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。

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/Whatsapp 給我發送【每日聖言分享】。

姓名：_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____

登記：Whatsapp 63370969 或 電郵：bonfire@maryhcs.org