



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

【今日聖言】

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。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire09@maryhcs.org

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

29.07.2009 〈聖瑪爾大紀念〉

聖若望一書 4:7-16

可愛的諸位：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。

可愛的諸位：既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；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他內，他存留在我們內，就是由於他賜給了我們的聖神。至於我們，我們卻曾瞻仰過，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。

聖詠第 34 篇 謝主保佑之恩

01. 我必要時時讚美上主，對祂的讚頌常在我口；
02. 我的心靈因上主而自豪，願謙卑的人聽到也都喜躍。
03. 請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚祂的名字。
04. 我尋求了上主，祂聽了我的祈求：由我受的一切驚惶中，將我救出。
05. 你們瞻仰祂，要喜形於色，你們的面容，絕不會羞愧。
06. 卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔祂出離一切的苦辛。
07. 在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。
08. 請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的和藹慈善！投奔祂的必獲真福永歡。
09. 上主的聖民，你們該敬畏上主，因敬畏祂的人不會受到窮苦。
10. 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。
11. 孩子們，你們前來聽我指教，我要教你們敬畏上主之道。
12. 誰是愛好長久生活的人？誰是渴望長壽享福的人？
13. 就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；
14. 躲避罪惡，努力行善，尋求和平，追隨陪伴。
15. 因為上主的雙目垂顧正義的人，上主的兩耳聽他們的哀聲。
16. 上主的威容敵視作惡的人民，要把他們的紀念由世上滅盡。
17. 義人一呼號，上主立即俯允，拯救他們出離一切的苦辛。
18. 上主親近心靈破碎的人，祂必救助精神痛苦的人。
19. 義人的災難雖多，上主卻救他免禍；
20. 把他的一切骨骸保全，連一根也不容許折斷。
21. 邪惡為惡人招來死亡，憎恨義人者應該補償。
22. 上主救助祂僕人的生命，凡投奔祂的必不受處刑。

聖若望福音 11:19-27

那時候，有許多猶太人來到瑪爾大和瑪利亞那裏，為她們兄弟的死而安慰她們。瑪爾大一聽說耶穌來了，便去迎接他；瑪利亞仍坐在家裏。瑪爾大對耶穌說：「若是你在這裏，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。」耶穌對她說：「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。」耶穌對她說：「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？」她回答說：「是的，主，我信你是默西亞，天主子，要來到世界上的那一位。」



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

【今日聖言分享】

聖母進教者之佑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。

傳真：2838 0876

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓

電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire09@maryhcs.org

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

29.7.2009 【讓自己成為愛的種子！】

聖瑪爾大紀念

從來沒有人瞻仰過天主；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。(若一 4:12)

今日聖言：

若一 4:7-16

詠 34 若 11:19-27

路 10:38-42



默想：天主是愛。如果我們彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒(若 13:35)。要實踐耶穌這個要求是困難的。在每日的新聞報導中，在我們生活的周圍，我們時常接收到社會上眾多紛爭的訊息：基督教背景臻美學校辦學權的紛爭，7月1日上街遊行的群眾對政府施政的種種批評、對民主開放步伐及政治制度改革的種種要求，及至最近青少年濫藥與援交事件，時有所聞的家庭暴力事件等等；在在反映社會間多種的衝突。由家庭中的紛爭、到學後內的爭權奪利、到社會上的種種矛盾糾紛就是我們現實生活的寫照。我們怎樣在這種環境中愛人，做到彼此相愛的地步呢！

縱然眾人彼此的理念和看法不一樣，天主也愛所的人。我們應該實踐愛德，而且要更加努力散播愛的種子，這便是我們這一代基督徒的考驗！

我如何愛他們！這些愛的關係，有時雖然不一定發生在我的周圍，驟看起來，好像很遠，好像和我沒有什麼直接的關係。但事實是否如此呢！我的女兒中五畢業了。我知道她的同學中，有因父母太過溺愛，又或因父母管教和控制太嚴厲，她們變得反叛，結識不良的朋友，到處遊蕩，無心向學。我女兒的性格在這個階段也帶強烈反叛性。這為我也是一個很大的考驗。父母愛子女，這原是理所當然的。關鍵似乎是怎樣去愛？真正的關心和愛是從對方的角度釋出愛的關懷和了解，還要容忍、耐性、諒解和寬恕，似乎這才是正確發展的愛的關係。我的太太時常批評我：我和周圍的朋友的關係都好，對他人有容忍和愛護之心，但是對女兒就不一樣了，這是我自己要反省的地方。我和女兒的關係正是我實踐愛德的試驗場。

彼此相愛的關係不是空談的，而且就要從自己的近人的關係開始，從自己的家庭開始。這份關懷和和諧的經驗，可以放在任何一個處境之中。

我的祈禱：主，讓我不要迴避，讓我從自己的家庭中的近人開始，真正關懷他們的需要，而不是做我想他們這樣或那樣的事情。關懷和愛是在家庭中孕育和成長的。主，求祢幫助！也求祢幫助每一個家庭！