



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。

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。)

15.09.2009 【喜樂時也體恤別人的痛苦】

痛苦聖母

「看，這孩子已被立定，為使以色列中許多人跌倒和復興，並成為反對的記號。」

(路 2：35)



BELLINI, Giovanni Pietà (detail), 1460, Pinacoteca di Brera, Milan

今日聖言：

希 5：7-9

詠 31

若 19：25-27 或

路 2：33-35

默想：

母子連心，如果看到自己的孩子跌倒受痛時，母親怎會不感到心痛。

當耶穌被帶到聖殿獻給上主時，他的母親聽到西默盎的說話，心裡怎能不感到刺痛？

這把利劍伴隨著她整個生活，不停的刺透她的心，瑪利亞清楚知道自己的兒子為了完成天主救贖的計劃而犧牲。她默默地伴隨著兒子行走苦路，在痛苦中生活出她為母親愛的精神。是的，就是這種母子的甘苦與共成就了我們今天的救恩。

在一九一二年聖教宗庇護十世將它變為一個節日，定在九月十五日舉行。那是聖母誕辰(九月八日)的第八日。

我的祈禱：

天父，當我們喜樂時，求祢教我們擅於體恤別人的痛苦；當我們面對困苦時，讓我們對祢滿懷期望而心中歡喜。

____我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送<每日聖言分享>。

____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的呼籲，嘗試每天讀聖書做默想，藉此豐富自己的靈性生活。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____



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。

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。)

15.09.2009

希伯來人書 5:7-9

當基督還在血肉之身時，以大聲哀號和眼淚，同那能救神脫離死亡的天主，獻上了祈禱和懇求，就因他的虔敬而獲得了俯允。他雖然是天主子，卻由所受的苦難，學習了服從，且在達到完成之後，為一切服從他的人，成了永遠救恩的根源。

聖詠 第 31 篇 苦中求救

01. 達味詩歌，交與樂官。
02. 上主，我投靠你，總不會受辱，求你憑你的公義將我救出；
03. 求你側你的耳聽我，速來救我：作我避難的磐石，獲救的城堡。
04. 因為因為你是我的磐石，我的城堡，為你的名，求你引導我指教我。
05. 求你救我脫免暗佈的網羅，因為唯有你是我的避難所。
06. 我將我的靈魂託於你的掌握，上主，忠實的天主，你必拯救我。
07. 拜虛無偶像的人，你深惡痛絕。上主，然而我卻對你全心信賴。
08. 我要因你的慈愛喜樂歡暢，因為你曾俯視了我的慘狀，體會了我心靈所受的悲傷；
09. 你沒有將我交於仇敵之手，反而使我穩立於廣闊之處。
10. 上主，求你可憐我，因為我陷入困苦狀況，我的眼睛、心靈和肺腑，全因憂傷而頹喪。
11. 我的生命因憂傷而耗盡，我的歲月在涕泣中消逝，我的精力因悲傷而衰退，我的骸骨也已枯槁腐蝕。
12. 我的仇敵都辱罵我，我的四鄰都恥笑我，我的知己憎恨我，路上的行人都遠避我。
13. 我被人全心忘掉，有如死人，活像一個破舊拋棄的瓦盆。
14. 當我聽到許多人在呼嘯，恐怖瀰漫四境，他們在群集商議攻擊我，謀奪我的性命；
15. 我仍舊依靠你，上主，我說：「你是我的天主！」
16. 我的命運全掌握於你手，求你救我脫離我的敵手，擺脫一切迫害我的仇讎。
17. 求以你的慈容，光照你僕，求以你的仁慈把我救出。
18. 上主，因為我呼號了你，求你莫讓我蒙羞；願惡人備受恥辱，默默然歸入陰府！
19. 願那些驕傲自大，口出妄言，說謊攻擊義人的唇舌啞瘖！
20. 上主，你為敬畏你的人所保留的恩澤，是何等豐盛！你在人前施予投奔於你者的慈惠，又是何等寬宏！
21. 你將他們掩護在你儀容的影下，免遭世人的重創；又將他們隱藏在你帳幕的裏面，免遭口舌的中傷。
22. 願上主受讚美，因為他在堅固的城內，向我特別顯出祂那奇妙無比的慈愛，
23. 我雖在惶恐中曾說：「我已被驅逐離開你前。」但我一呼求你，你即刻俯允我的呼聲哀嘆。
24. 眾聖徒！你們應愛慕上主，因祂保祐信徒，但是祂對蠻橫的人，必加以嚴厲的報復。
25. 凡一切信賴上主的人們，請勇敢鼓起你們的心神。

若望福音 19:25-27

那時候，在耶穌的十字架旁，站著他的母親和他母親的姊妹，還有克羅帕的妻子瑪利亞和瑪利亞瑪達肋納。耶穌看見母親，又看見他所愛的門徒站在旁邊，就對母親說：「女人，看，你的兒子！」然後，又對那門徒說：「看，你的母親！」就從那時起，那門徒把她接到自己家裏。

路加福音 2:33-35

那時候，耶穌的父親和母親對西默盎關於耶穌所說的話，感到驚異。西默盎祝福了他們，又向他的母親瑪利亞說：「看，這孩子已被立定，為使以色列中許多人跌倒和復興，並成為反對的記號——至於你，要有一把利劍刺透你的心靈——為叫許多人心中的思念顯露出來。」