



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。)

【今日聖言分享】

哥 2:6-15

詠 145:1-2,8-9,10-11

路 6:12-19

6.9.2011 【寬恕自己，寬恕他人！】

「那時，耶穌出去，上山祈禱；他徹夜向天主祈禱。天一亮，他把門徒叫來，由他們中揀選了十二人，並稱他們為宗徒。」(路 6:12)



默想：人與人相處是一門很高深的學問，有時我們會埋怨同事、家人，對自己不好或做事的方法不對。事實上，耶穌選的十二門徒也有跌到的時候：有門徒要爭天國的寶座的右邊，有門徒三次不認主，更有門徒出賣耶穌。

換了是常人，十二門徒早應被逐出師門；但耶穌這個師傅並沒有放棄他們。這關鍵在於「寬恕」兩個字。耶穌教我們從心裡寬恕自己的弟兄，而且不只一次，而是七十個七次。他真的做到了，對伯多祿如是，對多默也如是。只可惜是猶達斯放棄了自己，拒絕了天主的恩寵。

REMBRANDT Harmenszoon van Rijn
The Return of the Prodigal Son, c. 1669
Oil on canvas, 262 x 206 cm
The Hermitage, St. Petersburg

我的祈禱：主，求你教導我們學習在這不完美的人際關係中學懂寬恕，重新接納身邊的每一位弟兄姊妹。亞孟。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>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：_____



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。)

【今日聖言分享】

哥 2:6-15
詠 145:1-2,8-9,10-11
路 6:12-19

6.9.2011【寬恕自己，寬恕他人！】

聖保祿宗徒致哥羅森人書 2:6-15

弟兄們：你們既然接受了基督耶穌為主，就該在他內行動生活，在他內扎根成長，堅定於你們所學得的信德，滿懷感恩之情。你們要小心，免得有人以哲學，以虛偽的妄言，按照人的傳授，依據世俗的原理，而不是依據基督，把你們勾引了去。因為是在基督內，真實地住有整個圓滿的天主性，你們也是在他內得到成全。他是一切 率領者和掌權者的元首，你們也是在他內受了割損，但不是人手所行的割損，而是基督的割損，在乎脫去肉慾之身。你們既因聖洗與他一同埋葬了，也就因聖洗，藉著信德，即信使他由死者中復活的天主的能力，與他一同復活了。你們從前因你們的過犯和未受割損的肉身，原是死的；但天主卻使你們與基督一同生活，赦免了我們的一切過犯：塗抹了那反對我們，告發我們對誠命負債的債捲，把它從中除去，將它釘在十字架上；仗賴十字架，解除了率領者和掌權者的武裝，在凱旋儀式中，把他們公然示眾。

聖詠 145:1-2,8-9,10-11 讚美天主的各種美德

01. 我的天主，君王，我要頌揚你，歌頌你的名，世世代代不止。
02. 我要每日不斷讚美你，頌揚你的名，永遠不止。
08. 上主慈悲為懷，寬宏大方，他常緩於發怒，仁愛無量。
09. 上主對待萬有，溫和善良，對他的受造物，仁愛慈祥。
10. 上主，願你的一切受造物稱謝你，上主，願你的一切聖徒們讚美你，
11. 宣傳你王國的光榮，講述你的威力大能。

聖路加福音 6:12-19

那時，耶穌出去，上山祈禱；他徹夜向天主祈禱。天一亮，他把門徒叫來，由他們中揀選了十二人，並稱他們為宗徒：即西滿，耶穌又給他起名叫伯多祿，和他的兄弟 安德肋、雅各伯、若望、斐理伯、巴爾多祿茂、瑪竇、多默、阿耳斐的兒子雅各伯、號稱「熱誠者」的西滿、雅各伯的兄弟猶達和猶達斯依斯加略，他成了負責者。

耶穌同他們下山，站在一塊平地上。有他的一大群門徒和很多從猶太、耶路撒冷及提洛和漆冬海邊來的群眾，他們來是為聽他講道，並為治好自己的病症；那些被邪魔纏擾的人都被治好了。群眾都設法觸摸他，因為有一種能力從他身上出來，治好眾人。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>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：_____