



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】

痛苦聖母（紀念）

Our Lady of Sorrows

希 5：7-9

詠 31

若 19：25-27 或

路 2：33-35

15.9.2011【上主，你真偉大，何等偉大。】

「却由所受的苦難，學習了服從。」(希 5：8)



痛苦聖母（紀念）

Our Lady of Sorrows

此節日源於中世紀一些修會團體，紀念聖母在十字架下的哀慟，以後擴展為紀念聖母一生所受各種苦難。聖母既分擔了基督的苦難，也激勵我們同樣去作，好使基督的苦難和復活奧蹟，不斷延續在我們身上。

默想：大約去年 5 月，我右手手腕位置感到痛。我用一些跌打酒、藥油按摩了 6、7 次，痛楚還是不能消除，於是往看骨科醫生，証實痛楚是由手腕位置的肌腱發炎引致。我依醫生指示，吃了兩星期的止痛藥和做物理治療，但手腕痛楚仍然依舊。我又去試看針灸和敷中草藥，依然無效。

平時被視作輕易而舉的動作，今日要幾經辛苦才能勉強完成。書寫時要非常輕力的書寫，與朋友吃飯飲茶，需要一齊利用筷子匙羹，才可慢慢的將餸菜放入碗碟中吃，刷牙扭毛巾也只可以草草完成。這不禁令我想到了上主創造宇宙萬物時的精密和完美，也令我想到了任何令這些創造由完美變成不完美，都會對我們做成很大的不便、苦惱或痛苦。由我一條小小受損的筋腱，對我造成了差不多 9 至 10 個月的生活障礙，令我不期然驚歎上主創造的偉大和完美。上主，願你的名永受讚美。

我的祈禱：上主，你只用了六天時間，就創造了天地萬物，使一切的受造物奇妙地和諧共存。上主，求你幫助我們看到你創造的完美和奇妙，並懂得時刻歌頌讚美你、欽崇你、感謝你，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】

痛苦聖母（紀念）

Our Lady of Sorrows

希 5：7-9

詠 31

若 19：25-27 或

路 2：33-35

15.9.2011【上主，你真偉大，何等偉大。】

致希伯來人書 5:7-9

弟兄們：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 31:2-3,3-4,5-6,15-16,20 苦中求救

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。
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人，擺脫一切迫害我的仇讎。
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！

聖若望福音 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。

或

聖路加福音 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。」

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：_____