



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】

宗 19:1-8

詠 68:2-3, 4-5, 6-7

若 16:29-33

21. 05. 2012 【苦難的積極意義】

「在世界上你們要受苦難；然而你們放心，我已戰勝了世界。」 (若 16:33)



BOSCH, Hieronymus

Christ Crowned with Thorns, Monasterio de San Lorenzo, El Escorial

默想：在日常的生活中，我們常會遇到很多大大小小的不如意事，作為基督徒的我們，要用怎樣的心情面對呢？

基督在十字架上所受的苦難給我們很好的啓示。在受難前，耶穌在山園祈禱時，也曾有一刻的驚懼和悲傷，並祈求天父免去祂的苦杯，這顯示了祂人性的一面。但當祂醒悟到自己降生成人的使命，知道要實行天父在祂身上的計劃的時刻已到，祂便從容就義步上加爾瓦略山，成就了天主為救贖人類的偉大工程。受難的深層意義就在這裡。

我們所受的苦難怎樣能與基督的苦難相提並論呢？在困苦中，時常默想基督所受的苦難能給予我們心靈慰藉、無比的勇氣和力量去面對當前的困境。藉著祈禱我們可以感受到天主的大愛，若我們祈求天主照祂的意願去幫助我們，往往能看到前面的出路。

受苦的積極意義是幫助我們去成長，去發展自己的潛能，這種內在的力量有時連我們自己也不知道的。事過境遷，藉著有意識的反省，又是一個學習的機會，人生的經驗就是這樣累積和沉澱。

我的祈禱： 阿爸，父呀，請給我們智慧和力量，面對生活的困境，背著自己的十字架，追隨祢的聖子耶穌基督。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】

宗 19:1-8

詠 68:2-3, 4-5, 6-7

若 16:29-33

21. 05. 2012 【苦難的積極意義】

宗徒大事錄 19:1-8

阿頗羅在格林多的時候，保祿走遍了高原地帶後，來到厄弗所，遇見了幾個門徒，向他們說：「你們信教的時候，領了聖神沒有？」他們回答說：「連有聖神，我們都沒有聽過。」保祿說：「那麼，你們受的是什麼洗？」他們說：「是若翰的洗。」保祿說：「若翰授的是悔改的洗，他告訴百姓要信在他以後來的那一位，就是要信耶穌。」他們聽了，就因主耶穌之名領了洗。保祿給他們覆手，聖神便降在他們身上，他們就講各種語言，也說先知話。他們一共約有十二人。保祿進了會堂，放膽講論，一連三個月，辯論天主之國的事，來勸化人。

聖詠 68:2-3,4-5,6-7 勝利凱旋歌

02. 願天主興起，使他的仇敵四散，願仇恨他的人，由他面前逃竄！
03. 願惡人在天主面前，滅亡消散，就像煙被風吹蠟被火化一般。
04. 但義人要在天主面前踴躍歡樂，他們也必在愉快之中加倍喜悅。
05. 請你們向天主歌唱，詠讚他的聖名；他名叫雅威，應在他面前喜氣盈盈。
06. 天主常在自己的聖所內居住，是孤兒的慈父，是寡婦的保護，
07. 天主給無靠的人備妥房屋，引被擄的人重獲自由。

聖若望福音 16:29-33

那時候，眾門徒對耶穌說：「看，現在你明明地講論，不用什麼比喻了。現在，我們曉得你知道一切，不需要有人問你；因此，我們相信你是出於天主。」耶穌回答說：「現在你們相信嗎？看，時辰要來，且已來到，你們要被驅散，各人歸各人的地方去，留下我獨自一個，其實我並不是獨自一個，因為有父與我同在。我給你們講了這一切，好使你們在我內獲得平安。你們在世界上遭受窘迫，但放心吧！我已戰勝了世界。」

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：_____