



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。

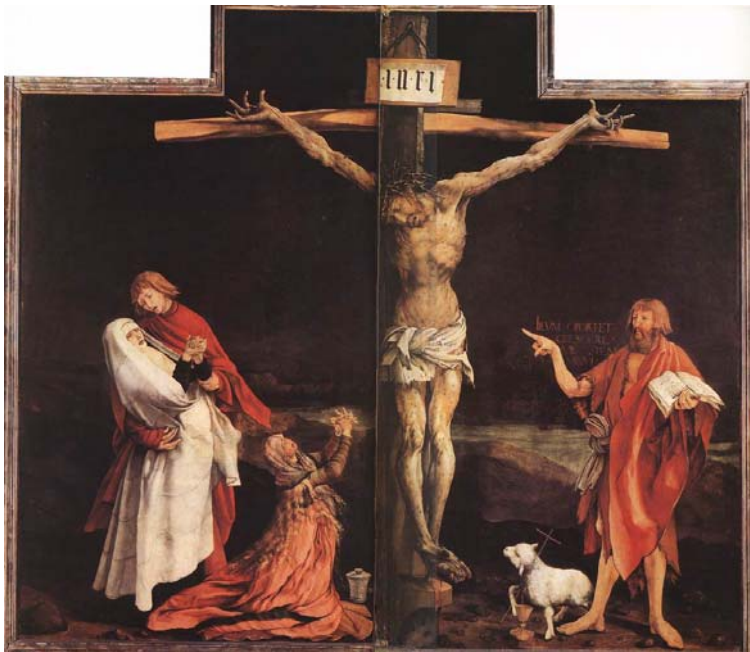
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。)

【今日聖言分享】

斐	1:18-26
詠	42:2,3,5
路	14:1,7-11

03.11.2012 【我或生或死，總要叫基督在我身上受頌揚】

「因為凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」 (路 14：11)



聖瑪爾定·包瑞斯(St. Martin de Porres)
(修士)

聖人在一五七九年出生於秘魯利馬，其父為西班牙人，母親為當地黑人。聖瑪爾定曾攻讀醫科，後加入道明會，慷慨為窮人服務；一生謙卑克己，特別敬愛聖體。一六三九年安逝。

默想：因工作的關係，每天會接觸到不同的病人，每位病人亦因不同的疾病而受著不同程度的苦痛，有輕的、亦有重的。每人看事物的價值觀會直接影響其人生，例如，為基督徒而言，當我們面對痛苦、甚至死亡時，我們會注視著十字架上的耶穌基督，唯有祂為愛我們願意愛到底及愛到死！因此，我們在生命中有所選擇和取捨，但選擇什麼和取捨什麼，卻有賴我們是否願意肖似和跟隨基督。福音中，耶穌基督教我們謙抑自下，而保祿宗徒更為我們立下榜樣：「我或生或死，總要叫基督在我身上受頌揚。因為在我看來，生活原是基督，死亡乃是利益。」

我的祈禱：主，求祢治癒我們的妄自尊大，教導我們祢的謙抑自下，自謙自卑，好使我們能追隨祢和肖似祢。因我們的主耶穌基督之名，祂和祢及聖神，永生永王。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

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】

斐	1:18-26
詠	42:2,3,5
路	14:1,7-11

03.11.2012 【我或生或死，總要叫基督在我身上受頌揚】

聖保祿宗徒致斐理伯人書 1:18-26

弟兄們：無論如何，或是假意，或是誠心，始終是宣傳了基督。爲此，如今我歡喜，將來我仍然要歡喜，因爲我知道，賴你們的祈禱和耶穌基督的聖神的輔助，這事必有利於我的得救。按照我所熱切期待希望的，我在任何事上必不會蒙羞，所以現在和從前一樣，我反而放心大膽，我或生或死，總要叫基督在我身上受頌揚。因爲在我看來，生活原是基督，死亡乃是利益。但如果生活在肉身內，我還能獲得工作的效果：我現在選擇那一樣，我自己也不知道。我正夾在兩者之間：我渴望求解脫而與基督同在一起：這實在是再好沒有了；但存留在肉身內，對你們卻十分重要。我確信不疑：我知道我必要存留，且必要爲你們眾人存留於世，爲使你們在信德上，得到進展和喜樂，並使你們因著我再來到你們當中，同我在基督耶穌內更加歡躍。

聖詠 42:2,3,5 對天主聖殿的渴望

02. 天主，我的靈魂渴慕你，真好像牝鹿渴慕溪水。

03. 我的靈魂渴慕天主，生活的天主，我何時來，能目睹天主的儀容？

05. 在群眾歡呼讚頌的歌聲裏，領他們朝覲天主的聖殿時，我的心不免感到憂傷悲哀。

聖路加福音 14:1,7-11

在安息日，耶穌進了一個法利塞人首領的家中吃飯；他們就留心觀察他。

耶穌注意到被邀請的人，如何爭選首席，便對他們講了一個比喻說：「幾時你被人請去赴筵，不要坐在首席上，怕有比你更尊貴的客人也被請來，那請你而又請他的人要來向你說：請讓座給這個人！那時，你就要含羞地去坐末席了。你幾時被請，應去坐末座，等那請你的人走來對你說：朋友，請上坐吧！那時，在你同席的眾人面前，你才有光彩。因爲凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」

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

☐ 我願意成爲<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
☐ 我願意成爲<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

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____