



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】

格後 1:1-7

詠 34:2-3,4-5,6-7,8-9

瑪 5:1-12

10.06.2013【主在我們痛苦之中，在安慰上加安慰！】

是祂(天主)在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。(格後 1:3-4)



默想： 世上充滿喜樂的事，但人間亦瀰漫着痛苦的境況。當人遭遇不幸，遭逢那一刻的存在痛苦，便會問天主，為何會是我？為何會是這樣？面對這些問題，並不容易解答！面對痛苦，耶穌在山中聖訓中這樣鼓勵信徒：「哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。」(瑪 5:4)「哀慟的人」是那些確實有理由哭泣的人，他們是那些能忍受一切痛苦，而不怨天尤人的人。耶穌看待痛苦的問題，他的觀點是來世。那時他們的憂苦要變成喜樂（若 16：20）。相反地，那些今世歡笑的，要哀慟哭泣（路 6：25）。

在另一方面，保祿在給格林多人的信中提到：仁慈的天主在我們的各種磨難中，安慰我們，目的是為使我們能以自己有天主所產生的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。似乎，這裏多了一個現世的幅度，就是基督受苦是為了人的過犯，祂的復活是為了我們的成義。那麼我們作為基督徒，在遭受各種磨難時，便可以視這是為了拯救人靈。是以，受到慰藉和鼓勵不單是為了自己，而是為了由經驗學得怎樣去安慰和鼓勵那些遭受各種苦難的人。一個患上癌症而後來康復的人，更能夠關心和幫助患癌的病人和他們的家人；一個曾經墮落過的邊緣青年，更加能夠以過來人的身份鼓勵和幫助在危險線上的青年及時回頭改過；盲人更懂得怎樣幫助和關顧盲人；一個吸過毒的人，更加了解吸毒者的心態，若他能悔改，更加懂得勸勉他人走悔改之途。若以這種眼光看待痛苦和不幸，我們無論在人世間或是在來世，在主的臨在中，我們所受的痛苦都是有價值的和有意義的。

幾年前，我太太的身體出現問題，初期證實患上腸癌，經過長達兩個月的反覆檢查，仍未能確定原因，經歷幾個月的不安定、恐懼、懷疑、擔心等的情緒和經驗，雖然後來證實並非患上腸癌此等致命嚴重疾病，但這幾個月的深刻經歷和痛苦，卻讓我更加了解他人，尤其是患病者的伴侶、家人面對患癌者那種痛苦境況，對其他人遇上同樣的處境也更能理解和同情，亦可以提供一些意見和幫助。這段時間，主的陪伴和安慰亦成為我一份重要的靈修經驗，為我太太，更是一份皈依。我深明主在我們的喜樂中，也在痛苦之中，而且在我們痛苦之中，在安慰上加安慰。

最近去上海佘山朝聖，我深深被神師張默石神父所說的一句說話吸引，他在彌撒中說了一句話：就是叫我們在生活中，要為賠補耶穌聖心所受的凌辱，多作默想和作生活上的奉獻。

我的祈禱： 主，求祢將我們在生活上遭受到的種種經歷，無論是歡樂、喜悅、痛苦、恐懼等等，都讓我體驗到是祢親臨的標記，讓我感受到這份親臨便是祢最大的安慰，同時也讓我將這份安慰帶到其他人身。上。

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】

格後 1:1-7

詠 34:2-3,4-5,6-7,8-9

瑪 5:1-12

10.06.2013【主在我們痛苦之中，在安慰上加安慰！】

聖保祿宗徒致格林多人後書 1:1-7

因天主的旨意，做基督耶穌宗徒的保祿和弟茂德兄弟，致書給格林多的天主教會和全阿哈雅的眾位聖徒：願恩寵與平安由我們的父天主，和主耶穌基督賜給你們！

願我們的主耶穌基督的天主和父，仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚，是他在我們的各種磨難中，常安慰我們，為使我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些在各種困難中的人。因為基督所受的苦難，加於我們身上的越多，我們藉著基督，所得的安慰也越多。我們如果受磨難；那是為叫你們受安慰與得救；我們如果受安慰，那也是為叫你們受安慰；這安慰足以能使你們堅忍那與我所受的同樣苦難。為此，我們對你們所懷有的希望是堅定不移的，因為我們知道：你們怎樣分受了痛苦，也要怎樣同享安慰。

聖詠 34:2-3,4-5,6-7,8-9 謝主保佑之恩

02. 我必要時時讚美上主，對他的讚頌常在我口；
03. 願我的心靈因上主而自豪，願謙卑的人聽到也都喜躍。
04. 請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚他的名字。
05. 我尋求了上主，他聽了我的祈求：由我受的一切驚惶中，將我救出。
06. 你們瞻仰他，要喜形於色，你們的面容，絕不會羞愧。
07. 卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他出離一切的苦辛。
08. 在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。
09. 請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的和藹慈善！投奔他的必獲真福永歡。

聖瑪竇福音 5:1-12

那時候，耶穌一見群眾，就上了山，坐下；他的門徒上他跟前來，他遂開口教訓他們說：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。幾時人為了我而辱罵迫害你們，捏造一切壞話毀謗你們，你們是有福的。你們歡喜踴躍吧！因為你們在天上的賞報是豐厚的，因為在你們以前的先知，人也曾這樣迫害過他們。」

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：_____