



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。)

23.4.2011

【我們要脫離罪惡的操縱，棄絕邪惡的誘惑，棄絕萬惡之源的魔鬼。】

罪人應離開自己的行徑，惡人該拋棄自己的思念，來歸附

上主，好讓上主憐憫他。(依 55:7)



ANGELICO, Fra

Resurrection of Christ and Women at the Tomb (Cell 8)
1440-42, Convento di San Marco, Florence

默想：差不多兩千年前的今天，耶穌用自己的生命作贖罪祭，為的就是要除去我們的罪孽，彌補我們的過犯。每一年的今天，在這至聖之夜逾越節守夜禮中，教會會舉行入門聖事，讓大聲宣認自己的信仰，表明決心棄絕罪惡。願意皈依主基督的慕道者，這一晚要領受入門聖事——聖洗、堅振和聖體聖事的恩寵，成為天父的兒女。

讓我們再一次紀念和慶祝耶穌的死亡和復活的同時，也讓我們再重新宣認自己領受洗禮時的承諾，努力離開自己的錯誤行徑，拋棄自己俗世的思念，歸附上主，願祂憐憫我們重罪人。

我的祈禱：在今晚的慶典裏，我要大聲地回答“棄絕…….我信…….感謝天主…….亞孟”，因為你是那一位愛我極致的天上父親。

【今日聖言分享】

聖週六 - 耶穌安眠墓中(至聖之夜逾越節守夜禮)

創 1:1-2:2 創 22:1-18

出 14:15-15:1

依 54:5-14 依 55:1-11

巴 3:9-15,32-4:4

厄 36:16-28

羅 6:3-11 瑪 28:1-10

聖週六夜間是逾越節三日慶典的高峰，眾候洗者及信徒所期待的至聖之夜，是整個禮儀年最神聖，最隆重的復活慶祝。當晚的禮儀，以光、聖言、水（及傅油）及感恩祭來顯示復活。

光的出現驅散黑暗（死亡及罪惡的象徵），執事高唱逾越頌，宣布基督的勝利。接著藉聖言（一共九篇，至少讀四篇）紀念歷史上的重要救恩里程碑；聖言的宣讀不只是理性上「記憶」往事，而是再體會基督今夜在團體及個人身上所獲得的勝利。

天主的救世工程，在基督身上達到了最高峰，如今透過水及聖神（洗禮、堅振）在候洗者身上實現，水的象徵是埋葬（浸入）及復生（從水中出來），傅油的象徵是新生命（聖神）及新生命所蘊含的德能的傾注，使人更相似基督。

已領洗的教友也趁此機會重溫自己的洗禮，共慶重生大恩！聖祭禮與洗禮兩者在本質上都是逾越的實現，洗禮「一次而永久」的改變了我們的身分，使我們與基督同死同生，成為天主的子女、聖神的宮殿、教會的肢體。這身分的第一次實現就在今晚的聖體聖事之中，從此我們與基督完全的合成一體，生活在他內，而每次當我們領受基督的體血時，就是不斷更深地與他的逾越結合。(摘自禮委)

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：bonfire09@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】

聖週六 - 耶穌安眠墓中(至聖之夜逾越節守夜禮)

創 1:1-2:2 創 22:1-18

出 14:15-15:1

依 54:5-14 依 55:1-11

巴 3:9-15,32-4:4

厄 36:16-28

羅 6:3-11 瑪 28:1-10

23.4.2011

【我們要脫離罪惡的操縱，棄絕邪惡的誘惑，棄絕萬惡之源的魔鬼。】

創世紀 1:1-2:2【長式】

在起初，天主創造了天地。大地還是混沌空虛，深淵上還是一團黑暗，天主的神，在水面上運行。

天主說：「有光！」就有了光。天主見光好，就將光與黑暗分開。天主稱光為「晝」，稱黑暗為「夜」。

過了晚上，過了早晨，這是第一天。

天主說：「在水與水之間，要有穹蒼，將水分開！」事就這樣成了。天主造了穹蒼，把穹蒼以下的水，及穹蒼以上的水分開了。天主稱穹蒼為「天」。

天主看了，認為好。過了晚上，過了早晨，這是第二天。

天主說：「天下的水應聚在一處，使旱地出現！」事就這樣成了。天主稱旱地為「陸地」，稱水匯合之處，為「海洋」。天主看了，認為好。

天主說：「在陸地上，土地要生出青草、結種子的蔬菜，和結果子的果樹，各按其種子分類。」事就這樣成了。土地就生出了青草、結種子的蔬菜，各按其類，和結果子的樹木，各按其種子分類。

天主看了，認為好。過了晚上，過了早晨，這是第三天。

天主說：「在天空中要有光體，以分別晝夜，作為規定時節，及年月日的記號；並要在天空中放光，照耀大地！」事就這樣成了。天主於是造了兩個大光體：較大的控制白天，較小的控制黑夜，並造了星宿。天主將星宿擺列在天空，照耀大地，控制晝夜，分別明與暗。

天主看了，認為好。過了晚上，過了早晨，這是第四天。

天主說：「水中要孳生蠕動的生物；地面上、天空中，要有鳥飛翔！」事就這樣成了。天主於是造了大魚，及所有在水中孳生的蠕動生物，各按其類，以及各種飛鳥，各按其類。天主看了，認為好，於是祝福牠們，說：「你們要孳生繁殖，充滿海洋；飛鳥也要在地上繁殖！」

過了晚上，過了早晨，這是第五天。

天主說：「地上要生生物，各按其類；走獸、爬蟲，及地上的各種生物，各按其類！」事就這樣成了。天主於是造了地上的生物，各按其類；各種走獸，各按其類；以及地上所有的爬蟲，各按其類。

天主看了，認為好。

天主說：「讓我們照我們的肖像，按我們的模樣造人，叫他管理海中的魚、天空的飛鳥、牲畜、各種野獸、在地上爬行的各種爬蟲。」天主於是照自己的肖像造了人，就是照天主的肖像造了人：造了他們男和女。天主祝福他們說：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地，管理海中的魚、天空的飛鳥、各種在地上爬行的生物！」

天主又說：「看，全地面上結種子的各種蔬菜，在果內含有種子的各種果樹，我都給你們作食物；至於地上的各種野獸，天空中的各種飛鳥，在地上爬行有生魂的各種動物，我把一切青草，給牠們作食物。」事就這樣成了。

天主看了他造的一切，認為樣樣都很好。過了晚上，過了早晨，這是第六天。

這樣，天地和天地間的一切點綴，都完成了。到第七天，天主造物的工程，已完成，就在第七天休息，停止了所做的一切工程。

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>

電郵：bonfire09@maryhcs.org

電話：2838 0780

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】

聖週六 - 耶穌安眠墓中(至聖之夜逾越節守夜禮)

創	1:1-2:2	創	22:1-18
出	14:15-15:1		
依	54:5-14	依	55:1-11
巴	3:9-15,32-4:4		
厄	36:16-28		
羅	6:3-11	瑪	28:1-10

聖詠 104:1-2, 5-6, 10,12, 13-14, 24,35 讚美造物的大主

01. 我的靈魂，請你向上主頌讚！上主我的天主，你偉大無限，你以尊貴威嚴作你的衣冠；
02. 身披光明，好像外氈，展開蒼天，相似棚帳，
05. 你奠定大地於基礎之上，你使大地永遠不再動盪；
06. 以汪洋作氈衣把大地遮蓋，又以大水把群山峻嶺掩埋。
10. 你使水泉成爲溪川，蜿蜒長流於群山間，
12. 天上飛鳥，在水邊宿臥，在枝葉叢中不斷鳴叫。
13. 你從高樓宮殿上，灌溉山地，以你出產的果實，飽飫普世；
14. 你使青草和植物生出，餵養牲畜，爲給人服務。又使土地產生出五穀，
24. 上主，你的化工，是何其浩繁，全是你以智慧所創辦，你的受造物遍地充滿。
35. 願罪人由地上滅跡，惡人不再存留人世！我的靈魂，頌讚上主！阿肋路亞。

聖保祿宗徒致羅馬人書 6:3-11

弟兄姊妹們：

難道你們不知道：我們受過洗，歸於基督耶穌的人，就是受洗，歸於他的死亡嗎？我們藉著洗禮，已歸於死亡，與他同葬了，爲的是基督怎樣藉著父的光榮，從死者中復活了，我們也怎樣在新生活中度生。

如果我們藉著同他相似的死亡，已與他結合，也要藉著同他相似的復活，與他結合，因爲我們知道，我們的舊人，已與他同釘在十字架上了，使那屬罪惡的自我消逝，好叫我們不再作罪惡的奴隸，因爲已死的人，便脫離了罪惡。

所以，如果我們與基督同死，我們相信也要與他同生，因爲我們知道：基督既從死者中復活，就不再死；死亡不再統治他了。因爲他死，是死於罪惡，僅僅一次；他活，是活於天主。你們也要這樣，看自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於天主的人。

聖瑪竇福音 28:1-10

安息日一過，一周的第一日，天快亮時，瑪利亞瑪達肋納，和另外一位瑪利亞，來看墳墓。忽然發生了大地震，因爲上主的天使從天降來，上前把石頭滾開，坐在上面。他的容貌好像閃電；他的衣服潔白如雪。看守的人由於怕他，嚇得打顫，變得好像死人一樣。

天使對婦女說：「你們不要害怕！我知道你們尋找被釘死的耶穌。他不在這裡，因爲他已經照他所說的，復活了。你們來看看安放過他的地方；並且快去告訴他的門徒：他已經由死者中復活了。看！他在你們之先，到加里肋亞去，在那裡，你們要看見他。看！我已經告訴了你們。」

婦女們趕快離開墳墓，又恐懼，又非常喜樂，跑去報告耶穌的門徒。

忽然，耶穌迎面而來，對婦女們說：「願你們平安！」她們於是上前，抱住耶穌的腳，朝拜了他。耶穌對她們說：「不要害怕！你們去，報告我的兄弟，叫他們往加里肋亞去，他們要在那裡看見我。」

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：bonfire09@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想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____