



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】

四旬期第五周 星期四

創 17:3-9

詠 105:4-5,6-7,8-9

若 8:51-59

29.03.2012 【不應嫉妒】

耶穌說：「我實實在在告訴你們，在亞巴郎出現以前，我就有。」若 8:58



默想：今天的第一篇讀經提到天主與亞巴郎定立盟約，天主吩咐亞巴郎的後裔，世代代應遵守他們的約。而福音中的猶太人聲稱自己是亞巴郎的後裔，耶穌也同樣規勸他們：「如果遵行我的話，永遠見不到死亡。」但猶太人卻要拿起石頭來要砸死耶穌，這樣的舉動，可以看出他們明白耶穌所說的「我就有」是暗示自己是自有的天主。當時的耶穌已行了很多奇蹟善事、醫治了很多病人及不斷地散發出祂的奇能魅力，雖然耶穌所作的都是好事，卻引起了猶太人對他的不滿和嫉妒。

我有一位敬愛的神父，他在課堂內經常提醒我們「嫉妒」是一個最不應的惡念，因為嫉妒的產生是由於看見別人比自己好，「嫉妒」本身對於自己沒有實質的好處，他說「貪心」和「懶惰」等都是惡念，但尚算略為有點實物對象或個人效益。「嫉妒」不但沒有效益，更使自己產生很壞的念慮，會不知不覺地惱恨他人的成就，從這惡念會產生惡的行動，就如猶太人要砸死耶穌一樣。

我的祈禱：天父，求祢保守我們的心，常常提醒我們，欣賞一切美好的事物，更懂得學習別人做的善事，在我們的心裡，只可以祝福，絕對不可以咀咒。

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】

四旬期第五周 星期四

創 17:3-9

詠 105:4-5,6-7,8-9

若 8:51-59

29.03.2012 【不應嫉妒】

創世紀 17:3-9

亞巴郎俯伏在地；天主對他說：「看，是我與你立約：你要成為萬民之父；以後，你不再叫做亞巴郎，要叫做亞巴辣罕，因為我已立定你為萬民之父，使你極其繁衍，成為一大民族，君王要由你而出。我要在我與你和你歷代後裔之間，訂立我的約，當作永久的約，就是我要做你和你後裔的天主。我必將你現今僑居之地，即客納罕全地，賜給你和你的後裔做永久的產業；我要作他們的天主。」天主又對亞巴郎說：「你和你的後裔，世代應遵守我的約。」

聖詠 105:4-5,6-7,8-9 向先民顯的奇蹟

04. 請眾尋求上主和祂的德能，要時常不斷追求祂的儀容。
05. 請你們記念祂所行的奇蹟，祂的異事和祂口中的判詞。
06. 天主的僕人亞巴郎的後裔，上主揀選的雅各伯的兒子！
07. 祂是上主，是我們天主，祂的統治遍及普世各處。
08. 祂永遠懷念著自己的盟約，直到萬代不忘自己的許諾；
09. 就是向亞巴郎所立的盟約，向依撒格所起的誓諾。

聖若望福音 8:51-59

那時候，耶穌對猶太人說：「我實實在在告訴你們：誰如果遵行我的話，永遠見不到死亡。」猶太人向他說：「現在我們知道：你附有魔鬼；亞巴郎和先知都死了；你卻說：誰如果遵行我的話，永遠嘗不到死味。難道你比我們的父親亞巴郎還大嗎？他死了，先知們也死了。你把你自己當作人麼人呢？」耶穌答覆說：「我如果光榮我自己，我的光榮算不了什麼；那光榮我的，是我的父，就是你們所稱的「我們的天主」。你們不認識他，我卻認識他；我若說我不認識他，我便像你們一樣是個撒謊者；但是，我認識他，也遵守他的話。你們的父親亞巴郎曾歡欣喜樂地企望看到我的日子，他看見了，極其高興。」猶太人就對他說：「你還沒有五十歲，就見過亞巴郎嗎？」耶穌回答說：「我實實在在告訴你們：在亞巴郎出現以前，我就有。」他們就拿起石頭來要向他投去，耶穌卻隱沒了，從聖殿出去了。

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：_____