



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 晚上復活慶典禮儀

創 1:1-2:2; 22:1-18

出 14:15-15:1

依 54:5-14; 55:1-11

巴 3:9-15,32-4:4

厄 36:16-28

07.04.2012 【光】

天主說：「有光！」就有了光。(創 1:3)



BOUTS, Dieric the Elder, The Entombment
c. 1450, Distemper on flax canvas, 90,2 x 74,3 cm
National Gallery, London

默想：耶穌是光，祂的復活戰勝魔鬼的勢力，驅除世界的黑暗，所以復活燭是復活節的象徵和標記。接受耶穌為主之後，我們本來已成為光明之子，在光明中行走。但是，正如外面再光亮的世界仍有賴我們擁有一雙明亮的眼睛去看，去感受。同樣，我們的心靈是否能夠接收耶穌的真光，則取決於是否受私欲偏情的蒙蔽。

今年耶穌的復活節可以照亮我的心目嗎？長長的讀經中，有那些句子觸動了我？我有靈光一閃，心頭一動的一刻嗎？本來，四旬期的作用就是讓我們清心寡欲，拂拭心靈的塵垢，好讓它重現高的敏感度，有效地接收耶穌的復活之光。

無論我們是否已善用四旬期，當今夜復活燭點亮時，讓我們做開心靈，容許基督之光進入和照亮，並願意踏上耶穌給我們指出的光明之途。

我的祈禱：主，讓我面向基督之光，成為光明之子。求主俯聽！



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】

(聖週六) 耶穌安眠墓中 晚上復活慶典禮儀

創 1:1-2:2; 22:1-18

出 14:15-15:1

依 54:5-14; 55:1-11

巴 3:9-15,32-4:4

厄 36:16-28

07.04.2012 【光】

創世紀 1:1,26-31; 22:1-2,9,10-13,15-18 【短式】

在起初，天主創造了天地。

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。

那時候，天主試探亞巴郎，說：「亞巴郎！」亞巴郎回答說：「我在這裡。」天主說：「帶你心愛的獨生子依撒格，到摩黎雅地方去，在我要指給你的一座山上，將他獻為全燔祭。」

當他們到了天主指給亞巴郎的地方，亞巴郎便在那裡，築起一座祭壇，擺好木柴，將兒子依撒格捆好，放在祭壇的木柴上。

亞巴郎正伸手舉刀，要宰獻自己的兒子時，上主的使者從天上，對亞巴郎大聲說：「亞巴郎！亞巴郎！」亞巴郎回答說：「我在這裡。」

使者說：「不可在這孩子身上下手，不要傷害他！我現在知道你實在敬畏天主，因為你為了我，竟然連自己的獨生子，也不顧惜。」

亞巴郎舉目一望，見有一隻公綿羊，兩角纏在灌木中，於是，前去取了那隻公綿羊，代替自己的兒子，獻為全燔祭。

上主的使者由天上，又呼喚亞巴郎說：「我指著自己起誓——上主的斷語——因為你做了這事，沒有顧惜你的獨生子，我必多多降福你，使你的後裔繁多，如同天上的星辰，如同海邊的沙粒。你的後裔，必佔領他們仇敵的城門；地上萬民，都要因你的後裔，而蒙受祝福，因為你聽從了我的話。」

出谷紀 14:15-15:1

那時候，上主向梅瑟說：「你為什麼向我哀號！吩咐以色列子民起營前行；你舉起棍杖，把你的手伸到海上，分開海水，叫以色列子民在海中乾地上走過。你看，我要使埃及人心硬，在後面追趕以色列子民；這樣，我好在法郎和他全軍，戰車和騎兵身上，大顯神能。我向法郎，向他的戰車和騎兵，大顯神能的時候，埃及人將會知道：我是上主。」

走在以色列大隊前面的天主的使者，就轉到他們後面，雲柱也從他們前面，轉到他們後面，停下，即來到埃及軍營，和以色列軍營中間。那一夜，雲柱一面發黑，一面發光；這樣，整夜，軍隊彼此不能接近。

梅瑟向海伸手，上主就用極強的東風，一夜之間，把海水颳退，使海底成為乾地。水分開以後，以色列子民，便在海中乾地上走過；水在他們左右好像牆壁。

隨後，埃及人也趕來，法郎所有的馬、戰車和騎兵，都跟著以色列子民，來到海中。

到了晨時未更，上主在火柱和雲柱上，窺探埃及軍隊，使埃及的軍隊混亂；又使他們的車輪脫落，難以行走，以致埃及人說：「我們由以色列人前逃走吧！因為上主替他們作戰，攻擊埃及人。」

上主對梅瑟說：「向海伸出你的手，使水回流到埃及人、他們的戰車和騎兵身上。」到了天亮，梅瑟向海伸手，海水流回原處。埃及人迎著水，逃跑的時候，上主將他們投入海中。回流的水，淹沒了法郎的戰車、騎兵，以及跟著以色列子民，來到海中的法郎軍隊；一個人也沒有留下。但是，以色列子民，卻在海中乾地上走過去；水在他們左右好像牆壁。

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】

這樣，上主在那一天，從埃及人手中，拯救了以色列人。以色列人，看見了埃及人的屍首，浮在海邊上。以色列人見上主向埃及人顯示的大能，百姓都敬畏上主，信從了上主和他的僕人梅瑟。那時，梅瑟和以色列子民，唱了這首詩歌，歌頌上主說：我要歌頌上主，因他獲得全勝，將馬和騎士投於海中。

依撒意亞先知書 54:5-14；55:1-11

上主向耶路撒冷說：你的夫君，是你的創造主；他的名字是「萬軍的上主」。你的救主，是以色列的聖者；他將稱為「全世界的天主」。

是的，上主召見你時，你是一個心靈憂傷的棄婦。你的天主說：人豈能遺棄他青年時的妻子？其實，我離棄了你，只是一會兒，但是，我要用絕大的仁慈，召你回來。在我的盛怒中，我曾暫時掩面不看你，可是，我要以永遠的慈悲，憐憫你；你的救主上主這樣說。

這事對我，有如諾厄的時日一樣；就如那時，我曾發誓說：諾厄的大水不再淹沒世界；同樣，我如今起誓：再不向你發怒，再不責斥你。高山可移動，丘陵能挪去，但我對你的仁慈，決不變異；我的和平盟約，總不動搖；憐憫你的上主說。

你這遭磨難、受顛沛、無安慰的城啊！看，我要用孔雀石，作為你的基石；以碧玉，奠定你的根基；我要以紅瑪瑙，修建你的城堞；以水晶石，修築你的門戶；以各種寶石，建造你的圍牆。你所有的兒子，都是上主所訓誨的；你的兒子們，要享受絕大的幸福。你將屹立於正義的根基上。欺壓已遠去，你無需再有所恐懼；驚嚇亦遠去了，再不會臨近你。

上主說：「凡口渴的，請到水泉來！那沒有錢的，也請來吧！請來買不花錢、不收費的酒和奶！你們為什麼為那些不能充飢的東西花錢，為那些不足果腹的東西浪費薪金呢？你們若細心聽我，你們就能吃到豐美的食物，你們的心靈必因飽享佳餚而喜悅。

「你們如果走近我，側耳聽我，你們必將獲得生命；我要與你們訂立一項永久的盟約，即誓許於達味的恩惠。看，我立了你為萬民的證人，為列國的領袖與主宰。看哪！你要召見你不認識的民族；不曾認識你的民族，也要奔向你；這都是為了那光榮你的、以色列的聖者、上主你的天主的原故。

「趁可找到上主的時候，你們應尋找他；趁他在近處的時候，你們應呼求他。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。來歸附我們的天主吧！因為他是富於仁慈的。因為我的思念，不是你們的思念，你們的行徑，也不是我的行徑——上主的斷語。就如天離地有多高，我的行徑離你們的行徑，我的思念離你們的思念，也有多高。

「譬如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使之生長萌芽，償還播種者種子，供給吃飯者食糧；同樣，從我口中發出的言語，也不能空空地回到我這裡來；反之，它必實行我的旨意，完成我派遣它的使命。」

巴路克先知書 3:9-15,32-4:4

以色列，請聽取生命的規律，請側耳領會智慧。

以色列！這是什麼事呢？怎麼你竟住在敵人的國內，在異地衰老，與亡者同污，與降入陰府的人同列呢？

這是因為你離棄了智慧的泉源。倘若你走在天主的道路，你必永遠處於平安之中。

你應學習智慧的所在，力量的所在，聰明的所在；這樣，你也能知道長壽和生命的所在，雙眼的光明與平安的所在。誰找到了智慧的居所？誰進入了智慧的寶庫？

惟有那全知者認識她，以自己的才智尋獲了她；是他永遠堅定了大地，使大地充滿了牲畜；是他命令閃光發出，閃光即刻發出；他一召回閃光，閃光即戰兢服從。星辰各在自己的崗位閃爍，喜形於色；他一召喚星辰，星辰隨即答說：我們在此！向自己的創造者欣然閃爍。

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】

他就是我們的天主，沒有別的，可同他相比；他尋得了智慧的一切道路，將她賜給了他的僕人雅各伯，和他心愛的以色列；從此，智慧在地上出現，與世人共相往還。

智慧就是天主的誠命書，是永存的法律；凡遵守她的，必得生命；凡離棄她的，必要死亡。

雅各伯！你該悔悟，該爭取智慧，該在她的光照下，向著光輝進發。你不該將你的光榮，給與他人，不要將你的特權，讓給異民。以色列人，我們真有福！天主將所喜悅的，啓示了給我們。

厄則克耳先知書 36:16-28

上主的話傳給我說：「人子，以色列家族住在自己的地域時，以自己的品行和作為，玷污了此地。由於他們在此地所流的血，又由於他們的偶像，玷污了此地，我於是在他們身上，發洩我的憤怒，將他們分散於異民中，散布在各國，照他們的品行和作為，懲罰了他們。但是，他們到了應去的異民那裡，還褻瀆我的聖名，因此，當人們論及他們，便說：『這些人原是雅威的百姓，但他們卻應當離開雅威的地域！』我於是憐惜我的聖名，即以以色列家族在他們所到的異民中，所褻瀆的聖名。

「爲此，你要告訴以色列家族，我主上主這樣說：以色列家族，我做這事，並不是爲了你們，而是爲了我的聖名，即你們在所到的異民中，所褻瀆的聖名。我要使我的大名顯聖，即在異民中被褻瀆，即你們在他們中，所褻瀆的聖名；當我在你們身上，在他們眼前，顯爲聖的時候，異民就要承認我是上主——吾主上主的斷語。

「我要把你們從異民中領出，從各地聚集你們，領你們返回你們的地域。那時，我要在你們身上灑清水，潔淨你們，淨化你們脫離各種不潔和各種偶像。

「我還要賜給你們一顆新的心；在你們五內，注入一種新的精神；從你們身上，取去鐵石的心，給你們換上一顆血肉的心。

「我要將我的神，注入你們五內，使你們遵行我的規律，恪守我的誠命，且一一實行。如此，你們要居住在我賜給你們祖先的地方；你們要做我的百姓，我做你們的天主。」

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想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____