



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】

四旬期第四周 星期三
依 49:8-15
詠 145:8-9,13-14,17-18
若 5:17-30

13.03.2013 【四旬期內，默想『萬民四末』，淨化心靈】

『時候要到，那時，凡在墳墓裏的，都要聽見他的聲音，而行出來：行過善的，復活進入生命；作過惡的，復活而受審判。』(若 5：28-29)



默想：主耶穌，祢今日聖言的提示(若 5：28-29)，正好讓我在四旬期內好好沉思默想『萬民四末』：死亡、審判、天堂、地獄這課題，淨化心靈，與祢一同逾越，出死入生。默想死亡、審判、天堂、地獄，真能讓我再一次審視現世的價值：金錢、財富、事業、名譽、地位、以至正義、和平、健康、快樂、愛情、幸福……。這些都有其價值，但都有其局限；因死亡而湮滅！

主耶穌，祢今日聖言的提示了我；死亡不是一了百了；凡人皆復活、要接受主耶穌祢的審判；善的，進入生命，作過惡的，受審判而進入永火中(永遠自絕於天主的愛中!) 爲此，主耶穌祢教導我，以永生的價值凌駕、融入、平衡現世的價值；先尋求天主的國。這樣現世的價值揉合了永生的幅度，不但可以善度今世，更可以出死入生。

怎樣做到出死入生？就是：『相信並聽從主耶穌，便有永生。』

『聽我的話，相信派遣我來者的，便有永生。』(若 5：24)

我的祈禱：主耶穌，請賜我信德相信祢是天主子、是天主父所派遣、是人類的救主，終我一生聽從祢；愛主愛人。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：_____



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】

四旬期第四周 星期三
依 49:8-15
詠 145:8-9,13-14,17-18
若 5:17-30

13.03.2013 【四旬期內，默想『萬民四末』，淨化心靈】

依撒意亞先知書 49:8-15

上主這樣說：在悅納的時候，我俯允了你；在救恩的日期，我幫助了你；我必保護你，使你作為人民的盟約，復興國家，分得荒蕪的產業，好向俘虜說：「你們出來吧！」向在黑暗中的人說：「你們出現吧！」

他們將在各路上被牧放，他們的牧場是在一切荒嶺上。他們不餓也不渴，熱風和烈日也不損傷他們，因為那憐憫他們的率領著他們，引領他們到水泉傍。我要使我的一切山嶺變為大路，並把我的街道修高。看啊！有的由遠方而來，有的由北方和西方而來，還有些由息寧而來。諸天要歡樂，大地要踴躍，山嶺要歡呼高唱，因為上主安慰了他的百姓，憐恤了他受苦的人們。

熙雍曾說過：「上主離棄了我，我主忘掉了我。」婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的，豈能忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊！

聖詠 145:8-9,13-14,17-18 讚美天主的各種美德

- 08. 上主慈悲為懷，寬宏大方，他常緩於發怒，仁愛無量。
- 09. 上主對待萬有，溫和善良，對他的受造物，仁愛慈祥。
- 13. 你的王國，是萬代的王國，你的王權，存留於無窮世；上主對自己的一切諾言，忠信不欺，上主對自己的一切受造，聖善無比。
- 14. 凡跌倒的，上主必要扶持，凡被壓抑的，使他們起立。
- 17. 上主在他的一切路徑上，至公至義，上主在他的一切化工上，聖善無比。
- 18. 上主接近一切呼號他的人，就是一切誠心呼號他的人。

聖若望福音 5:17-30

那時候，耶穌向猶太人說：「我父到現在一直工作，我也應該工作。」為此猶太人越發想要殺害他，因為他不但犯了安息日，而且又稱天主是自己的父，使自己與天主平等。

耶穌於是回答他們說：「我實實在在告訴你們：子不能由自己作什麼，他看見父作什麼，才能作什麼；凡父所作的，子也照樣作，因為父愛子，凡自己所作的都指示給他；並且還要把比這些更大的工程指示給他，為叫你們驚奇。就如父喚起死者，使他們復生，照樣子也使他所願意的人復生。父不審判任何人，但他把審判的全權交給了子，為叫眾人尊敬子如同尊敬父；不尊敬子的，就是不尊敬派遣他來的父。我實實在在告訴你們：聽我的話，相信派遣我來者的，便有永生，不受審判，而已出死入生。我實實在在告訴你們：時候要到，且現在就是，死者要聽見天主子的聲音，凡聽從的，就必生存。就如父是生命之源，照樣他也使子成為生命之源；並且賜給他行審判的權柄，因為他是人子。你們不要驚奇這事，因為時候要到，那時，凡在墳墓裏的，都要聽見他的聲音，而出來；行過善的，復活進入生命；作過惡的，復活而受審判。我由自己什麼也不能作；父怎樣告訴我，我就怎樣審判，所以我的審判是正義的，因為我不尋求我的旨意，而只尋求派遣我來者的旨意。」

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：_____