



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】

主的晚餐

出 12:1-8, 11-14

詠 116:12-13, 15-16, 17-18

格前 11:23-26

若 13:1-15, 34-35

28.03.2013 【謙遜的標誌：彼此洗腳】

「主，祢給我洗腳嗎？」(若 13:6)



默想：

主耶穌要離開門徒，離開世界了；但祂仍然擔心門徒之間會否繼續爭論誰最大的問題。祂於是想出了這個方法：就是替門徒洗腳，並吩咐他們也照樣做，以傳承這個標誌：謙遜的相親相愛標誌。

在我們的保險銷售行業中，每當我生意順利，業績彪炳，頻頻獲公司賞識和嘉許時，我心中便會自然產生一

種飄飄然的驕傲自滿感覺，高視闊步起來。感謝聖神的帶領，通常我也會很快的記起主的教導而迅速將驕傲的態度收起。

日後我還會記著伯多祿今天的這句說話：「主！祢給我洗腳嗎？」，以便提醒自己，身為「師傅」、「主子」的耶穌，竟甘願為門徒洗腳，我還有什麼值得驕傲的呢？難道我比「主子」、「師傅」耶穌還強還優勝嗎？

主，求祢憐憫，求祢幫助我們時常緊記祢替門徒洗腳的教訓。

我的祈禱：

主耶穌，祢曾說過：「凡高舉自己的必被貶抑，凡貶抑自己的必被高舉」。求祢幫助我們努力學習祢良善心謙的生活，好能在來日獲得祢的稱許，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】

主的晚餐

出 12:1-8, 11-14

詠 116:12-13, 15-16, 17-18

格前 11:23-26

若 13:1-15, 34-35

28.03.2013 【謙遜的標誌：彼此洗腳】

出谷紀 12:1-8, 11-14

那時候，上主在埃及國，訓示梅瑟和亞郎說：「你們要以本月為你們的正月，為你們算是一年的首月。你們應訓示以色列會眾：「本月十日，他們每人照家族準備一隻羔羊，一家一隻。如果是小家庭，吃不了一隻，家長應和附近的鄰居按照人數，共同預備，並照每人的飯量估計當吃的羔羊。羔羊應是一歲無殘疾的公羊，要由綿羊或山羊中挑選。把這羔羊留到本月十四日，在黃昏的時候，以色列全體會眾便將牠宰殺。各家都應取些血塗在吃羔羊的房屋的兩邊門框和門楣上。在那一夜要吃肉；肉要用火烤，同無酵餅及苦菜一起吃。

「你們應這樣吃：束著腰，腳上穿著鞋，手裡拿著棍杖，急速快吃：這是向上主守的逾越節。「這一夜我要走遍埃及國，將埃及國一切首生，無論是人是牲畜，都要殺死；對於埃及的眾神，我也要嚴加懲罰；我是上主。這血在你們所住的房屋上，當作你們的記號；我打擊埃及國的時候，一見這血，就越過你們；毀滅的災禍不落在你們身上。

「這一天將是你們的紀念日，要當作上主的節日來慶祝；你們要世代代過這節日，作為永遠的法規。」

聖詠 116:12-13, 15-16, 17-18 還願的感恩歌

12. 我應該要怎樣報謝上主，謝祂賜給我的一切恩佑？
13. 我要舉起救恩的杯爵，我要呼籲上主的名號，
15. 上主的聖者們的去世，在上主的眼中十分珍貴。
16. 我的上主！我是你的僕役，你僕役是你婢女的兒子；你將我的鎖鏈給我開釋，
17. 我要獻給你讚美之祭，我要呼號上主的名字。
18. 我要在眾百姓面前，向上主還我的誓願。

聖保祿宗徒致格林多人前書 11:23-26

弟兄姊妹們：

這是我從主所領受的，我也傳授給你們了：主耶穌在他被交付的那一夜，拿起餅來，祝謝了，擘開說：「這是我的身體、為你們而犧牲的，你們應這樣做，為記念我。」晚餐後，又同樣拿起杯來說：「這杯是用我的血所立的新約，你們每次喝，應這樣做，為記念我。」

的確，直到主再來，你們每次吃這餅，喝這杯，你們就是宣告主的死亡。

聖若望福音 13:1-15

在逾越節慶日前，耶穌知道他離此世歸父的時辰已到；他既深愛世上屬於自己的人，就愛他們到底。

正吃晚餐的時候——魔鬼已使依斯加略人西滿的兒子猶達斯，決意出賣耶穌——

耶穌因知道父已把一切交在他手中，也知道自己是從天主來的，又要往天主那裡去，就從席間起來，脫下外衣，拿起一條手巾束在腰間，然後，把水倒在盆裡，開始洗門徒的腳，用束著的手巾擦乾。

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】

及至來到西滿伯多祿面前，伯多祿對耶穌說：「主！你給我洗腳嗎？」

耶穌回答說：「我所做的，你現在還不明白，但以後你會明白。」

伯多祿對耶穌說：「不，你永遠不可給我洗腳！」

耶穌回答說：「我若不洗你，你就與我無分。」

西滿伯多祿於是說：「主！不但我的腳，而且連手帶頭，都給我洗吧！」

耶穌向他說：「沐浴過的人，已全身清潔，只需洗腳就夠了。你們原是潔淨的，但不都是。」

原來，耶穌知道誰要出賣他，為此說：你們不都是潔淨的。

及至耶穌洗完了門徒的腳，穿上外衣，坐下，對門徒說：「你們明白我給你們所做的嗎？你們稱我為『師父』、為『主』，說得正對：我原來是。若我為『主』，為『師父』的，給你們洗腳，你們也該彼此洗腳；我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的去做。」

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：_____