



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】

逾越節守夜禮

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

則 36:16-28

羅 6:3-11

詠 104

路 24:1-12

30.03.2013 【轉化、轉變、更新】

「你們為什麼在死人中找活人呢？他不在這裏了，他已復活了。」(路 24：5)



默想：

在 2 月 13 日聖灰禮儀後，普世教會就進入了四旬期，並教導信眾在這段期間多克己、祈禱、齋戒、行善功，不斷悔改，與主修和。

克己就是克制自己的私欲，鍛鍊意志力免受私欲的操控。克己的方法很多，因人而異，也非硬性規定；比方：喜歡看電視劇的可以少看；喜歡購物的減少購物；喜歡找朋友消遣、娛樂、飲酒的，減少去做，以達到在四旬期內盡量克己、轉化和更新，死於舊我，活於基督。教會更鼓勵信友把節省消費所得，捐贈教會專為濟貧而設的四旬期籌款運動。

以前我很多時會不經意地，在四旬期期間出外旅遊。現在回想起來甚為慚愧，因為四旬期正是用來思念主苦難和聖死的最好時刻，在這期間去了旅遊真是辜負了教會的教導，也顯出了我沒有愛主的情懷。

今天晚上我們參加慶祝主復活的夜間禮儀，如果我們在過去四十日善渡了四旬期，讓上主轉化和更新，並自我約束驕傲和自私等陋習，在愛中生活；我們今晚就可以興奮地說：「你們為什麼在死人中找活人呢？他（指我們）不在這裏了，他（指我們）已復活了」（路 24：5）。試問一生人有什麼比這更為值得高興的事呢？願彼此共勉。

我的祈禱： 主耶穌，在過去的四旬期，我在克己、祈禱、齋戒和行善功方面做得實在很少；我實在對不起祢；求祢幫助我在這些方面繼續努力，不要放棄，好能贏取祢的稱許，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】

逾越節守夜禮

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

則 36:16-28

羅 6:3-11

詠 104

路 24:1-12

30.03.2013 【轉化、轉變、更新】

創世紀 1:1 - 2:2; 22:1-18

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，較小的控制晝夜，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：「水中要繁生蠕動的生物；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：「地上要生出生物，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：造了一男一女。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】

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。」

亞巴郎次日清早起來，把驢準備好，帶了兩個僕人，及自己的兒子依撒格，劈好為全燔祭用的木柴，就起身，前往天主指給他的地方去。

第三天，亞巴郎舉目，遠遠看見了那個地方，就對僕人說：「你們同驢，在這裡等候，我和孩子，要到那邊去朝拜，然後就回到你們這裡來。」

亞巴郎將為全燔祭用的木柴，放在兒子依撒格的肩上，自己手中拿著刀和火，兩人一同前行。路上，依撒格對父親亞巴郎說：「阿爸！」他答說：「我兒，我在這裡。」依撒格說：「看，這裡有火有柴，但作全燔祭的羔羊在那裡呢？」亞巴郎答說：「我兒！天主自會照料作全燔祭的羔羊。」於是兩人再繼續一同前行。

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。

亞巴郎給那地方，命名叫「上主自會照料」。直到今日，人還說：「在山上，上主自會照料。」

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。

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】

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。

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，你是一個一個被棄而心靈憂傷的棄婦；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。你將建築在正義的根基上；欺壓已遠去，你無需再有所恐懼；驚嚇也遠去了，它再不會臨近你。

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。」

「你們如側耳，走近我前來聽，你們必將獲得生命；我要與你們訂立一項永久的盟約，即誓許於達味的慈惠。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；這都是為了上主你的天主，為了那光榮了你的以色列的聖者的緣故。」

「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。」

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】

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，閃光即顫慄服從。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。

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，散佈在各國，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，因為當人們論及他們，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。

「為此，你要告訴以色列家族，我主上主這樣說：以色列家族，我作這事並不是為了你們，而是為了我的聖名，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，在他們眼前顯為聖的時候，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；在你們五內放入一種新的精神；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，賜與你們五內，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；你們要作我的百姓，我作你們的天主。」

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，為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，因為我們知道，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，因為已死的人，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，因為我們知道：基督既從死者中復活，就不再死；死亡不再統治他了。因為他死，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. 你使水泉成為溪川，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，飼養牲畜，為給人服務。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！亞肋路亞。

聖路加福音 24:1-12

一周的第一天，天還很早，婦女們便帶著預備好的香料，來到墳墓那裡，見石頭已由墓穴滾開了。她們進去，不見了主耶穌的遺體。

婦女們正為此事疑慮的時候，忽然有兩個人，穿著耀目的衣服，站在她們身邊。她們都害怕，於是把臉垂向地上。那兩個人對婦女們說：「你們為什麼在死人中找活人呢？他不在這裡了，他已經復活了。你們應當記得：他還在加里肋亞時，怎樣告訴你們說：人子必須被交付於罪人之手，被釘在十字架上，並在第三日復活。」婦女們於是想起了耶穌的話。

婦女們從墳墓那裡回去，把這一切事，報告給那十一位門徒，及其餘的眾人。這些婦女是瑪利亞瑪達肋納及約安納和雅各伯的母親瑪利亞；其餘同她們一起的婦女，也把這些事，報告給宗徒。但婦女們的這些話，在他們看來，好像是無稽之談，不敢相信。

伯多祿卻起來跑到墳墓那裡，屈身向裡面窺看，只看見殮布，就走了，心裡驚訝所發生的事。

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：_____