



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】

聖瑪利亞·瑪達肋納紀念

歌 3:1-4 / 格後 5:14-17

詠 63:2, 3-4, 5-6, 8-9

若 20:1-2, 11-18

22.07.2014 【此情深深】 李秀霞

天主，你是我的天主，我急切尋覓你。(詠 63:1)



CORNELISZ VAN OOSTSANEN, Jacob Christ Appearing to Mary Magdalen as a Gardener

默想：

今天是聖瑪利亞瑪達肋納的紀念日，按照若望福音記載(若 20:1-2)，瑪利亞瑪達肋納是清晨第一個跑到耶穌墳墓去的人。她在天還未亮就趕到墳墓那裏，為的是再看看心中深愛的摯友和師傅—耶穌。

細味福音的情節，瑪利亞瑪達肋納是個熱情洋溢的愛者。當她找不着耶穌的遺體時，她慌亂忘形，站在墳墓外痛哭(若 20:11)，她見人就問是誰移走她的主。瑪利亞鏗而不捨地追尋，悲泣流淚的悽愴，顯示了她對耶穌所懷的是一份熾熱的愛情。她的堅定，她的渴慕成了愛的力量，這份熱烈地奉獻自己的愛，讓她得以見到復活的主。瑪利亞尋找復活的主這一段愛的故事，開啓了奇妙的場面，供人無數的聯想和默思。她在墳墓內外進進出出，在看似有限又無限的空間裏尋尋覓覓，原來只為內心深處的渴求尋覓安息之所！

我不也是一樣嗎？我的心靈在尋覓誰？基督的救恩給了我圓滿的答案。聖洗聖事的恩寵，讓我如保祿宗徒所言：「誰若在基督內，他就是一個新受造物，

舊的已成過去，看，都成了新的(格後 5:17)」。我的新生命快滿四十周歲，期間的成長、蛻變、突破真是痛極了！但從舊我的封閉、偏見、怕懼、慾求……走出來，卻猶如母親在劇烈產痛後，懷抱新生兒般的喜悅和滿足。「看，都成了新的！」與耶穌相遇的個人經歷，讓耶穌進入自己的內心世界，實實在在地轉變着我們的生命。感謝親愛的耶穌讓我和祂相遇，且把祂的平安和喜樂注入我的生命、心靈和神魂。祂把我內心的分裂重整了，將我與人與自己的疏離縫補好，更藉着祂的愛情記號—聖體聖血—治癒了我心靈的苦楚。經驗着被主耶穌接納的溫馨和舒泰，心領神會地遵行祂的所言所教，我仿似與所愛的默契相知、相應相和。每天的逾越使我心靈的動盪止息了，我靈深處至深的渴求也滿足了，那是因為我已尋獲生命和愛的唯一本源—耶穌基督。

祈禱：

親愛的耶穌，瑪利亞瑪達肋納在與祢的相遇中，體會到甚麼是愛的接納，她經驗到愛，並因此而痊癒。主耶穌，祢的深情大愛賦予完全的自由，使愛祢的既自由，又自在！求祢將我懷抱在祢的愛中，永不放開。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】

聖瑪利亞·瑪達肋納紀念
歌 3:1-4 / 格後 5:14-17
詠 63:2, 3-4, 5-6, 8-9
若 20:1-2, 11-18

22.07.2014 【此情深深】 李秀霞

雅歌 3:1-4

夜間，我在床上，尋覓我心愛的；我尋覓，卻沒有找著。我遂起來，環城巡行，在街上，在廣場，尋覓我心愛的；我尋覓，卻沒有找著。城裏巡夜的衛兵，遇見了我，我便問道：「你們看見我心愛的嗎？」我剛離開他們，就找著了我心愛的。

或

聖保祿宗徒致格林多人後書 5:14-17

弟兄們：基督的愛催迫著我們，因我們曾如此斷定：既然一個人替眾人死了，那麼眾人就都死了；他替眾人死，是為使活著的人不再為自己生活，而是為替他們死而復活了的那位生活。所以我們從今以後，不再按人的看法認識誰了；縱使我們曾按人的看法認識過基督，但如今不再這樣認識他了。所以誰若在基督內，他就是一個新受造物，舊的已成過去，看，都成了新的。

聖詠 63:2, 3-4, 5-6, 8-9 對主的渴慕之情

02. 天主，你是我的天主，我急切尋覓你；我的靈魂渴慕你，我的肉身切望你，我有如一塊乾旱涸竭的無水田地。

03. 昔日我曾在聖殿裏瞻仰過你，為看到你的威能，和你的光輝；

04. 因你的慈愛比命更寶貴，我的唇舌要時常稱頌你。

05. 我要一生一世讚美你，我要因你名把手舉起！

06. 我的靈魂好似飽享了膏脂，我要以歡愉的口唇讚美你。

08. 因為你曾作了我的助佑，我要在你的羽翼下歡舞。

09. 我的靈魂緊緊追隨你，你的右手常常扶持我。

聖若望福音 20:1-2, 11-18

一週的第一天，清晨，天還黑的時候，瑪利亞瑪達肋納來到墳墓那裏，看見石頭已從墓門移開了。於是她跑去見西滿伯多祿和耶穌所愛的那另一個門徒，對他們說：「有人從墳墓中把主搬走了，我們不知道他們把他放在那裏了。」他們便跑往墳墓那裏去。

門徒從墳墓回家去了，瑪利亞卻站在墳墓外邊痛哭；她痛哭的時候，就俯身向墳墓裏面窺看，見有兩位穿白衣的天使，坐在安放過耶穌遺體的地方：一位在頭部，一位在腳部。那兩位天使對她說：「女人！你哭什麼？」她答說：「有人把我主搬走了，我不知道他們把他放在那裏了。」說了這話，就向後轉身，見耶穌站在那裏，卻不知道他就是耶穌。耶穌向她說：「女人，你哭什麼？你找誰？」她以為是園丁，就說：「先生，若是你把他搬走了，請告訴我，你把他放在那裏，我去取回他來。」耶穌對她說：「瑪利亞！」她便轉身用希伯來話對他說：「辣步尼！」就是說「師傅」。耶穌向她說：「你別拉住我不放，因為我還沒有升到父那裏；你到我的弟兄那裏去，告訴他們：我升到我的父和你們的父那裏去，升到我的天主和你們的天主那裏去。」瑪利亞瑪達肋納就去告訴門徒說：「我見了主。」並報告了耶穌對她所說的那些話。

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：_____