



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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

復活慶典

創 1:1-2:2

詠 104:1-2, 5-6, 10,12,
13-14, 24,35

出 14:15-15:1

依 54:5-14

依 55:1-11

巴 3:9-15,32-4:4

則 36:16-28

羅 6:3-11

路 24:1-12

26.03.2016 【聖死與復活】

「那兩個人對婦女們說：

「你們為什麼在死人中找活人呢？」(路 24:5)



默想：

傳統的中國人十分重視“意頭”，“死”字忌諱不提，即使有人過身，只會說“他走了！”正所謂“人鬼殊途，陰陽相隔”，我家鄉的親友們仍然對已亡的親人有這一份濃厚的傳統思想和禮規。

對於當時的猶太人亦有他們的習俗，面對耶穌的死，婦女們仍懷着無比悲痛的心情，攜著香料想為耶穌的屍首作一番完整的後事，可是她們萬萬想不到-----耶穌復活了！這一幕，彷彿看到婦女們一直的愚昧，她們從來不明白耶穌曾經所預言過的話，但是今天聖神特別引導我看見她們得到恩寵的地方，她們的經驗也特別領我進入一個反省：「今天應該如何迎接主的復活？」

我默觀婦女們對耶穌的愛，她們當時的心情是非常心痛、懷念、愛慕.....她們念念不忘耶穌的點滴，這份感情讓她們更想為耶穌盡一點心！我反思：假如她們對耶穌失去這份深厚的愛，沒有去墓穴，又怎會遇到天使，成為第一批獲知耶穌復活喜訊的人？

天使們的一句：「你們為什麼在死人中找活人呢？」她們那一刻的喜悅勝過一切的追究，她們不會立刻充滿懷疑，或是要分析其中因由，她們就這樣歡天喜地趕奔回去跟宗徒們報喜！這裡也讓我反省到，很多人也會用很多認知、學識，去研究、分析主耶穌的聖死和復活史，可是到最後他們都只停留在研究的態度上。

主耶穌的聖死和復活是信仰的心臟，耶穌穿過了死亡，讓我們對「死亡」不再有「人死如燈滅」的想法！耶穌以肉身升天的復活姿態，真實地在這可朽壞的塵土裡向我們展示了何謂「活人」-----就是能永活於永恆國度裡，永遠被救贖，獲享永生的人。

我的祈禱：

主耶穌，今天我要像這福音裡的婦人一樣，在思念祢的悲慘苦難中，懷著一份痛悔和感恩的心情，等待祢的復活；然後像她們一樣活出喜悅的態度，以言以行作為祢復活的見證！

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>

電郵：bonfire@maryhcs.org

電話：2838 0780

傳真：2838 0876

我願意成為<每日聖言分享>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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

復活慶典

創 1:1-2:2

詠 104:1-2, 5-6, 10,12, 13-14, 24,35

出 14:15-15:1

依 54:5-14

依 55:1-11

巴 3:9-15,32-4:4

則 36:16-28

羅 6:3-11

路 24:1-12

26.03.2016 【聖死與復活】

創世紀 1:1-2:2【長式】

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，較小的控制黑夜，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：

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>

電郵：bonfire@maryhcs.org

電話：2838 0780

傳真：2838 0876

我願意成為<每日聖言分享>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 【每日聖言分享】

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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

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。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。

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，請頌讚上主！上主、我的天主，你偉大無比，你以尊威作衣冠；
02. 你身披光明，好像披上外氅。
05. 你奠定大地於基礎之上，使它永不動搖。
06. 你用汪洋作氅衣，遮蓋大地，淹沒群山。
10. 你使水泉成為河川，奔流於群山之間；
12. 天上飛鳥，在水邊棲息，往來枝頭，婉轉歌唱。
13. 你從高天，灌溉大地，使大地出產果實，飽飫普世。
14. 你使青草和植物生長，餵養牲畜，為給人服務；你又使土地出產五穀。
24. 上主，你的化工，何其繁浩，全是你以智慧所創辦；你創造的萬物充滿大地。
35. 我的靈魂，你要讚頌上主！

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

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<每日聖言分享>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 【每日聖言分享】

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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

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：

依撒意亞先知書 54:5-14

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，修建你的城垛；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。

依撒意亞先知書 55:1-11

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。」

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〈每日聖言分享〉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 【每日聖言分享】

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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

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。

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。

「為此，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，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。」

聖保祿宗徒致羅馬人書 6:3-11

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。

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<每日聖言分享>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 【每日聖言分享】

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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

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，及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<每日聖言分享>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：_____