



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】

宗 2:36-41
詠 33:4-5,
18-19, 20, 22
若 20:11-18

29.03.2016 【我看見了主，祂對我說了話】

「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。」（若 20:17）



默想：

瑪利亞瑪達肋納是一個幸運兒，因為耶穌復活後給顯現的第一個人，不是宗徒們，也不是伯多祿；而是一位婦女瑪利亞瑪達肋納。主的安排實在很奇妙。她是第一位清晨就到耶穌的墳墓的人，可見她對主耶穌有多麼深的愛。可惜那時她心靈還未開明，她站在墳墓外哭，也曾俯身向墳墓看，看到兩位穿白衣的天使，天使與她對話的時候，瑪利亞瑪達肋納仍未清醒思考為何天使會出現在耶穌的墳墓內。直到耶穌第二次叫她的名字，瑪利亞瑪達肋納才認出耶穌。那剎那的喜悅，自然不捨耶穌離開。

作為教友的我，反思自己有時也會像瑪利亞瑪達肋納；對主也是視而不見。我需要重燃對主的愛心，藉着復活節的來臨，再次妥善準備自己與復活的基督相遇，活出新生命。

祈禱：

主耶穌，俗世間的勞碌繁瑣的生活令我忘卻祢，忽略了祢。讓我懂得珍惜讀聖書、做默想的時刻與祢相偕，為我帶來內心平靜喜樂。阿孟。

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<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

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】

宗 2:36-41
詠 33:4-5,
18-19, 20, 22
若 20:11-18

29.03.2016 【我看見了主，祂對我說了話】

宗徒大事錄 2:36-41

五旬節那天，伯多祿向猶太人說：「以色列全家應確切知道：天主已把你們所釘死的這位耶穌，立為主，立為默西亞了。」

他們一聽見這些話，就心中刺痛，遂向伯多祿和其他宗徒說：「諸位仁人弟兄！我們該作什麼？」伯多祿便對他們說：「你們悔改吧！你們每人要以耶穌基督的名字受洗，好赦免你們的罪過，並領受聖神的恩惠。因為這恩許就是為了你們和你們的子女，以及一切遠方的人，這些都是我們的上主天主所召叫的。」他還講了很多別的作證的話，並勸他們說：「你們應救自己脫離這邪惡的世代。」於是，凡接受他的話的人，都受了洗；在那一天約增添了三千人。

聖詠 33:4-5,18-19,20,22 讚頌大能的天主

04. 上主的言語是正直的，他的一切作為都是忠實的；
05. 他愛護正義和公理，他的慈愛瀰漫大地。
18. 請看，上主的眼睛常關注敬畏他的人，他的雙日常眷顧靠他仁慈的人，
19. 為使他們的性命，脫免死亡，使他們在饑饉時，生活如常。
20. 我們的靈魂仰望著上主，他是我們的保障和扶助；
22. 上主，求你向我們廣施慈愛，有如我們對你所存的期待。

聖若望福音 20:11-18

瑪利亞瑪達肋納站在墳墓外邊痛哭；她痛哭的時候，就俯身向墳裏面窺看，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。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。」耶穌給她說：「瑪利亞！」她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<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

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____