



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 6:1-7

詠 33:1-2,4-5,18-19

若 6:16-21

09.04.2016 【耶穌，是你！我不害怕！】

「是我，不要害怕！」(若 6:20)



默想：

在四旬期裡，曾經跟一位廣州的教友分享香港四旬期的信仰訊息。她後來問我：「耶穌以那種受苦的樣子給我們看，不覺得令人恐怖嗎？」我分享了自己一些感受說：「那要看你跟耶穌建立了一份怎樣的關係！有些人可能會無動於衷、可能會害怕……但如果你愛祂，祂受傷了，是為我們的罪無辜死了，你如果愛祂，會覺得他恐怖嗎？……」

這段對話特別觸動我去默想“害怕”二字。主耶穌感受到門徒那一刻黑漆漆的惶恐心情，祂清晰、恬靜又親切地說：「是我，不要害怕！」我將這份經驗跟耶穌的話串聯起來，引起我的反思：我曾經害怕耶穌嗎？……當我的心靈面對外在，或內在的負面壓力或情緒時，我曾幾何時會害怕這個十字架我背不起來！當我感到完全失去主的援助，連自己都感到完全被撕裂的時候，我曾向主呼喊：「主耶穌，真的受不了！……聖母媽媽求你幫助我有力量越過！……」。天主願意我們的生命經驗濃烈不同的辛酸，當我們在辛酸裡越能勇敢地樂於接受，安於背負自己的十字架時，即使我仍在這黑漆漆的海上航行，最終都能以喜悅，安憩於主懷的喜躍之情回應：「耶穌，是你！我不害怕！」。

我的祈禱：

「我今信賴祢的愛憐；我心歡愉祢的救援；我要向我恩主歌讚。」(詠 13:6)

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 6:1-7

詠 33:1-2,4-5,18-19

若 6:16-21

09.04.2016 【耶穌，是你！我不害怕！】

宗徒大事錄 6:1-7

那時候，門徒們漸漸增多，希臘化的猶太人，對希伯來人發出了怨言，因為他們在日常的供應品上疏忽了他們的寡婦。於是十二宗徒召集眾門徒說：「讓我們放棄天主的聖言，而操管飲食，實在不相宜。所以，弟兄們！當從你們中檢定七位有好聲望且充滿聖神和智慧的人，派他們管這要務。至於我們，我們要專務祈禱，並為真道服役。」這番話得了全體的悅服，就選了斯德望，他是位充滿信德和聖神的人，和斐理伯、卜洛曷洛、尼加諾爾、提孟、帕爾默納及尼苛勞，他是個歸依猶太教的安提約基雅人，叫他們立在宗徒面前；宗徒們祈禱以後，就給他們覆了手。天主的道漸漸發揚，門徒的數目在耶路撒冷大為增加，司祭中也有許多人，服從了信仰。

聖詠 33:1-2,4-5,18-19 讚頌大能的天主

01. 義人，你們應向上主踴躍歡呼，因為正直的人，理應讚美上主。
02. 你們該彈琴，稱謝上主，彈奏十弦琴，讚頌上主。
04. 因為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，他的雙目常眷顧靠他仁慈的人，
19. 為使他們的性命，脫免死亡，使他們在飢饉時生活如常。

聖若望福音 6:16-21

到了晚上，耶穌的門徒下到海邊，上船要到海對岸的葛法翁去。天已黑了，耶穌還沒有來到他們那裏。海上因起了大風，便翻騰起來。當他們搖櫓大約過了二十五或三十「斯塔狄」時，看見耶穌在海面上行走，臨近了船，便害怕起來。但他卻向他們說：「是我，不要害怕！」他們便欣然接他上船，船就立時到了他們所要去的地方。

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：_____