



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】

出 14:15-15:1

則 36:16-28

羅 6:3-11

路 24:1-12

20.04.2019 【我什麼也不是】

如果我們與基督同死，我們相信也要與他同生。〔羅 6:8〕



默想：

曾經認為，我是一個好丈夫。可是，我會注視其他婦女嗎？我是一個好爸爸。可是，我試過對兒子不耐煩嗎？

我當然有付出過，但心神切願，肉體軟弱，有不少時候，我是做得不好的。一天中很多時候，我都假設自己能掌控一切，能夠做我希望做的事，再享受成功的滿足。不過，我其實不是這樣能幹的，往往需要天主的幫忙。所以，

我必須認識自己的軟弱，將控制權交給天主，也將光榮歸於天主。

外傭完成合約，放假起碼兩星期，對很多香港人，都是一個挑戰。家務要自己做了：洗燙衣服、清潔家居、準備早餐…。哪有這麼多時間？在焦慮之中，我讓自己靜下來，承認自己的不足，然後將困難交給天主。天主當然不會代我做家務，卻提醒了我，原來細心安排一下時間，調整自己對「服務水平」的要求，這兩個星期的挑戰，還是可以應付的。聖德蘭修女告訴我們：「只有當你了解你什麼也不是、你是空虛的之後，天主才能用祂自己充滿你。」

我的祈禱：仁慈的天父，求祢幫助我學習祢的聖子，空虛自己，順服於祢，好讓我與祂同死，也與祂同生！

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

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】

出 14:15-15:1

則 36:16-28

羅 6:3-11

路 24:1-12

20.04.2019 【我什麼也不是】

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。

到了晨時末更，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。

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

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。)

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。

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，我們相信也要與祂同生，因為我們知道：基督既從死者中復活，就不再死；死亡不再統治祂了。因為祂死，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。

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<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：_____