



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 32:7-14

詠 106:19-20,21-22,23

若 5:31-47

26.03.2020 【上主，求祢垂憐！】

「上主，你為什麼要向你用大力，用強硬的手臂，由埃及國領出來的百姓發怒呢？求你息怒，撤銷要加於你百姓的災禍。」(出 32:11,12)



默想：

新冠狀病毒肆虐並逐漸蔓延全球，恐慌和不安情緒亦隨着來勢洶洶的疫情日漸升溫。市民四出撲口罩、消毒用品，搶購廁紙、米，乾糧等；真好像戰事快要爆發，人人自危。雖然目前香港的疫情未至嚴峻，但因口罩和防護衣不足，前線醫護人員在原本已非常繁忙的工作上，更添上無形的壓力和心理負擔。隨着疫情向世界各地蔓延，南韓、日本、義大利等受感染個案不斷上升，病毒似乎已在不同地區爆發。目前全世界都缺口罩，如果情況惡化下去，發展到一發不可收拾，後果真的堪虞。

讀經一講述以色列子民出離埃及後，在曠野中鑄造了金牛來朝拜，這激怒了天主，要消滅他們；於是梅瑟為以民向天主求情。在疫情仍未有隱退跡象，並逐漸向周邊和西方國家張牙舞爪之際，讀到梅瑟的懇切祈禱，內心很有共鳴。以下是嘗試仿效梅瑟的模式而做的祈禱。

祈禱：

上主，我們不但沒有善用祢賞賜給我們世界上美好和豐富的資源，更肆意糟蹋和破壞生態環境；各種病毒的出現無不是人類自招的惡果。但上主，祢是慈悲寬懷的，目前中國內地以致其他國家，已有多人喪失生命，求祢顧念祢親手創造的人類，求祢息怒，寬恕和憐憫我們，免祢的百姓遭受災禍，讓瘟疫早日遠去。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<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 32:7-14

詠 106:19-20,21-22,23

若 5:31-47

26.03.2020 【上主，求祢垂憐！】

出谷紀 32:7-14

上主訓示梅瑟說：「你下去！因為你從埃及國領出來的百姓敗壞了。他們很快就離開了我給他們指示的道路，為自己鑄了一個牛犢，朝拜它，向它祭獻並且說：以色列，這就是領你出埃及的天主。」

上主又向梅瑟說：「我看這百姓，真是一個執拗的百姓！你且由我向他們發怒，消滅他們；我要使你成為一個大民族。」

梅瑟求上主他的天主息怒說：「上主，你為什麼要向你用大力，用強硬的手臂，由埃及國領出來的百姓發怒呢？為什麼要叫埃及人說：他是惡意領他們出來，要在山中殺死他們，由地面上絕滅他們呢？求你息怒，撤銷要加於你百姓的災禍。求你記念你的僕人亞巴郎、依撒格和以色列，你曾指著自己向他們起誓說：我要使你們的後裔，像天上的繁星那樣多；我所許的那整個地方，必賜給你們的後裔，叫他們永遠佔有。」上主遂撤銷了要加於百姓的災禍。

聖詠 106:19-20,21-22,23 以色列民的懺悔歌

19. 我們的祖先在曷勒布製造了牛犢，竟崇拜了金鑄的一個神偶；

20. 將自己的光榮天主，變成了吃草的牛犢。

21. 他們竟將拯救自己的天主忘記：他曾在埃及地顯示了奇事，

22. 他也曾在含邦施行過靈跡，他也曾在紅海發顯過奇異。

23. 若非天主揀選的梅瑟出場，站立在當地裂口的前方，挽回他存心滅絕的怒浪，他早下令全將他們滅亡。

聖若望福音 5:31-47

那時，耶穌對猶太人說：「如果我為我自己作證，我的證據不足憑信；但另有一位為我作證，我知道他為我作的證足以憑信。你們曾派人到若翰那裏去，他就為真理作過證。其實我並不需要人的證據，我提及這事，只是為叫你們得救。若翰好比是一盞點著而發亮的燈，你們只一時高興享受他的光明。但我有比若翰更大的證據，即父所托付我要我完成的工程，就是我所行的這些工程，為我作證；證明是父派遣了我。派遣我來的父，親自為我作證；你們從未聽見過他的聲音，也從未看見過他的儀容，並且你們也沒有把他的話存留在心中，因為你們不相信他所派遣的那位。你們查考經典，因你們認為其中有永生，正是這些經典為我作證；但你們不願意到我這裏來，為獲得生命。

「我不求人的光榮；而且我認得你們，知道在你們內沒有天主的愛情。我因我父的名而來，你們卻不接納我；如果有人因自己的名而來，你們反而接納他。你們既然彼此尋求光榮，而不尋求出於唯一天主的光榮，你們怎麼能相信我呢？不要想我要在父面前控告你們；有一位控告你們的，就是你們所寄望的梅瑟。若是你們相信梅瑟，必會相信我，因為他是指著我而寫的。如果你們不相信他所寫的，怎麼會相信我的話呢？」

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：_____