



【每日聖言分享】

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。)



01.04.2021 【寬恕和修和】

沐浴過的人，已全身清潔，但不都是。(若 13:10)

主的晚餐

出 12:1-8,11-14

詠 116:12-13,15-16,17-18

格前 11:23-26

若 13:1-15,34-35



默想：

今天的福音都是耳熟能詳的，相信大家都明白，耶穌為門徒洗腳，目的是教導門徒，應有謙遜服務和愛人如己的精神，及彼此之間要像兄弟般相親相愛，並以捨己愛人的愛為模範，以愛天主的愛為動機。我倒覺得除了這些外，耶穌還提醒我們要有寬恕和修和之心。

沐浴其實就是潔淨身體，我們每天沐浴，是因為我們覺得自己整天在外面，身體容易黏滿塵埃細菌，因而要沐浴。以前猶

太人的習俗是入屋必定要洗腳也是因為這原因，當時的猶太人是穿著涼鞋/草鞋而不是我們現在的密頭鞋或波鞋，所以從外面回家，腳是骯髒的，一定要潔淨才能進屋。

我覺得從信仰角度來說，沐浴預示了我們的領洗，因為初期教會是在約旦河全身浸洗的，就如沐浴一樣。我們領洗是讓天主聖三潔淨自己，赦免我們內外的罪過。因此，我們領洗後已是潔淨的了，但我們人是軟弱的，時常再犯罪，失去了潔淨。耶穌十分清楚我們人的軟弱，抵受不住魔鬼的誘惑，容易黏上污垢(罪惡)，所以祂容讓我們可以洗去我們的罪污，好能進入天主的國。祂對門徒說：「沐浴過的人，已全身清潔，只需洗腳就夠了。」(若 13:10)，於是祂為門徒洗腳，這預示了能洗去罪污的方法就是修和聖事，就是人與天主之間的修和。祂教導門徒要彼此相親相愛，這就是人與人之間的寬恕和修和。祂同時亦明白，不是每一個人都知道悔改的，祂說：「沐浴過的人……原是潔淨的，但不都是。」(若 13:10)，所以祂仍會給予我們機會。因為天主對人總會預先寬恕，無論人有沒有悔改之心。祂還教導我們要有主動的意識，所以我們應時常保持省察，好讓自己不至黏上罪污。

祈禱：

天主，聖父，求祢給我一顆懂得省察的心，並時常為自己的過犯辦妥當的修和，好讓我不至與祢分離，永遠跟隨祢的旨意生活行事。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：_____



【每日聖言分享】

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。)



出谷紀 12:1-8,11-14

那時候，上主在埃及國，訓示梅瑟和亞郎說：「你們要以本月，為你們的正月，為你們算是一年的首月。你們應訓示以色列會眾：「本月十日，他們每人照家族，準備一隻羔羊，一家一隻。如果是小家庭，吃不了一隻，家長應和附近的鄰居，按照人數，共同預備，並照每人的飯量，估計當吃的羔羊。羔羊應是一歲無殘疾的公羊，要由綿羊，或山羊中挑選。把這羔羊留到本月十四日，在黃昏的時候，以色列全體會眾，便將這羔羊宰殺。各家都應取些血，塗在吃羔羊的房屋的兩邊門框和門楣上。在那一夜，要吃肉；肉要用火烤，同無酵餅及苦菜一起吃。

「你們應這樣吃：束著腰，腳上穿著鞋，手裡拿著棍杖，急速快吃：這是向上主守的逾越節。

「這一夜，我要走遍埃及國，將埃及國一切首生，無論是人是牲畜，都要殺死；對於埃及的眾神，我也要嚴加懲罰：我是上主。這血在你們所住的房屋上，當作你們的記號；我打擊埃及國的時候，一見這血，就越過你們；毀滅的災禍，不落在你們身上。

「這一天，將是你們的紀念日，要當作上主的節日來慶祝；你們要世代代過這節日，作為永遠的法規。」——上主的話。

聖詠 116:12-13, 15-16, 17-18

12-13. 我應該要怎樣報謝上主，感謝他賜給我的一切恩佑？我要舉起救恩的杯爵，我要呼籲上主的名號。

15-16. 上主的聖者們的去世，在上主的眼中，十分珍貴。我的上主！我是你的僕役，是你婢女的兒子；你解除了我的鎖鍊。

17-18. 我要向上主獻上讚美之祭，我要呼號上主的名字。我要在眾百姓面前，向上主還我的誓願。

聖保祿宗徒致格林多人前書 11:23-26

弟兄姊妹們：

這是我從主所領受的，我也傳授給你們：主耶穌在他被交付的那一夜，拿起餅來，祝謝了，擘開，說：「這是我的身體、為你們而犧牲的，你們應這樣做，為紀念我。」晚飯後，又同樣拿起杯來，說：「這杯是用我的血，所立的新約，你們每次喝，應這樣做，為紀念我。」

的確，直到主再來，你們每次吃這餅，喝這杯，你們就是宣告主的死亡。——上主的話。

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想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____



【每日聖言分享】

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。)



聖若望福音 13:1-15

在逾越節慶日前，耶穌知道：他離此世歸父的時辰已到；他既深愛世上屬於自己的人，就愛他們到底。

正吃晚餐的時候，魔鬼已使依斯加略人西滿的兒子猶達斯，決意出賣耶穌。

耶穌因知道父已把一切，交在他手中，也知道自己是從天主來的，又要往天主那裡去，就從席間起來，脫下外衣，拿起一條手巾，束在腰間，然後，把水倒在盆裡，開始洗門徒的腳，用束著的手巾，擦乾。

及至來到西滿伯多祿面前，伯多祿對耶穌說：「主！你給我洗腳嗎？」

耶穌回答說：「我所做的，你現在還不明白，但以後你會明白。」

伯多祿對耶穌說：「不，你永遠不可給我洗腳！」

耶穌回答說：「我若不洗你，你就與我無分。」

西滿伯多祿於是說：「主！不但我的腳，而且連手帶頭，都給我洗吧！」

耶穌向他說：「沐浴過的人，已全身清潔，只需洗腳就夠了。你們原是潔淨的，但不都是。」原來，耶穌知道誰要出賣他，所以才說：你們不是所有人都是潔淨的。

及至耶穌洗完了門徒的腳，穿上外衣，坐下，對門徒說：「你們明白我給你們所做的嗎？你們稱我為『師父』、為『主』，說得正對；我原來是。若我為『主』，為『師父』的，給你們洗腳，你們也該彼此洗腳；我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的，去做。」——上主的話。

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想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____