



【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。)



2022.04.14 【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。
(若 13:15)

出 12:1-8,11-14

詠 116:12-13,15-16.17-18

格前 11:23-26

若 13:1-15



主的晚餐
(黃昏感恩祭)

默想：

今天起，已踏進整個聖週的高峰時段：耶穌最後晚餐(聖週四)、耶穌苦難聖死(聖週五)、耶穌復活守夜(聖週六)，再次幫助我們重新回憶這神聖的時刻，救恩到來的時刻。

耶穌與宗徒們一起舉行逾越節晚餐，祂不但以無酵餅和葡萄酒，成了為紀念祂永久盟約的奉獻，更重要的，是祂言行一致地，為深愛的門徒逐一洗腳，藉以向眾人宣佈了「愛的誡命」，並要求跟隨祂的人，必須照祂所做的去實踐，彼此相愛。

為筆者而言，留在腦海裏最深刻的兩幕情境，深深體會到耶穌的舉措，給世人留下一個極具意義的榜樣。

2013 年的聖週四，剛就任的教宗方濟各，不但效法了耶穌，更打破傳統，親到監獄探望囚友，並為十二位來自不同階層，不同種族，不同性別的囚友洗腳和親吻。教宗不但身體力行地實踐了耶穌的訓誨，且為我們更具體和明確地說出這「愛的誡命」。

另一幕就是多年前在某堂區參與聖週四彌撒，當主禮神父為十二位教友完成了洗腳禮儀後，他們每人隨即為另外十二位長者，同樣地進行洗腳，這實在是極感人的情景，為當時在場的參禮者，感到一份莫名的讚嘆和感恩！原來耶穌昔日吩咐宗徒們要彼此洗腳，不單是一個要求，一句勉語，且是百分之百可以做到的，唯我們要去實踐罷！

我的祈禱：

主，祢昔日的教導和行動，正是我們的楷模，請賜給我們勇於服務他人的心火。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

(逾越節晚餐的法規)

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

(你們每次吃這餅，喝這杯，你們就是宣告主的死亡。)

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。」晚餐後，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

(耶穌愛他們到底)

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：_____