



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

【今日聖言】

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。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

16.07.2009

出谷紀 3:13-20

那時，梅瑟對天主說：「當我到以色列子民那裏，向他們說：你們祖先的天主打發我到你們這裏來時，他們必要問我：他叫什麼名字？我要回答他們什麼呢？」天主向梅瑟說：「我是自有者。」又說：「你要這樣對以色列子民說：那『自有者』打發我到你們這裏來。」天主又對梅瑟說：「你要這樣對以色列子民說：上主，你們祖先的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主和雅各伯的天主，打發我到你們這裏來，這是我的名字，直到永遠；這是我的稱號，直到萬世。你去召集以色列的長老，對他們說：上主，你們祖先的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主和雅各伯的天主顯現給我說：我實在注意到你們和你們在埃及所遭遇的一切。因此我決意領你們擺脫埃及人的壓迫，到客納罕人，赫特人，阿摩黎人，培黎齊人，希威人和耶步斯人的地方，即流奶流蜜的地方去。他們必會聽你的話。你要同以色列的長老去見埃及王，對他說：上主，希伯來人的天主遇見了我們；現今請讓我們走三天的路程，到曠野裏向上主我們的天主舉行祭獻。但是我知道，若不用強硬的手段，埃及王決不會讓你們走。因此，我要在埃及伸手顯各種奇跡，打擊那地；以後他才放你們走。」

聖詠第 105 篇 主向先民顯的奇蹟

1. 請眾感謝上主，呼號祂的聖名，請眾在萬民中，宣揚祂的功行。
2. 請眾歌頌祂，詠讚祂，傳述祂的奇工妙化。
3. 請你們以祂的聖名為光榮，願尋求上主的人，樂滿心中。
4. 請眾尋求上主和祂的德能，要時常不斷追求祂的儀容。
5. 請你們記念祂所行的奇蹟，祂的異事和祂口中的判詞。
6. 天主的僕人亞巴郎的後裔，上主揀選的雅各伯的兒子！
7. 祂是上主，是我們天主，祂的統治遍及普世各處。
8. 祂永遠懷念著自己的盟約，直到萬代不忘自己的許諾；
9. 就是向亞巴郎所立的盟約，向依撒格所起的誓諾，
10. 為雅各伯立為不移的規條，向以色列立為永遠的盟約，
11. 說：我必將客納罕地賜給你，作你們產業的一分子。
12. 當他們在那地僑居時，寥寥無幾而人數極稀。
13. 從這一族系遷徙到另一族系，從這一國家飄流到另一地域。
14. 祂不但不讓人把他們壓迫，且為了他們還把眾王責斥，
15. 說：「你們決不可觸犯我的受傳者，你們切不可把我的先知傷害！」
16. 以後祂使飢荒籠罩那地，斷絕了食糧的任何供給。
17. 在他們以前祂將一人遣去，就是那被出賣為奴隸的若瑟。
18. 人以銬鐐扣他的雙腳，他的頸項也帶上了鐵鎖，
19. 直到他所講的預這實現，上主的話才在他身上應驗。
20. 君王遂派人釋放了他，眾民的首長解救了他。
21. 且立他為皇家的宰相，掌管一切皇產的侯王，
22. 讓他隨意指導通國的王侯，以其智謀教訓通國的長老。



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

【今日聖言】

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。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

23. 從此以色列進入了埃及，雅各伯也就在含邦作客。
24. 上主使祂的百姓昌旺，比他們的仇敵便強壯。
25. 祂轉變他們的心，仇恨祂的百姓，讓他們陰險殘酷對待祂的僕人。
26. 祂打發祂的僕人梅瑟和所揀選的亞郎，
27. 叫二人對他們將奇蹟和異事行於含邦。
28. 上主命降黑暗，立時天昏地暗，然而埃及人卻反抗祂的聖言。
29. 祂使他們的水都變成血，將他們的魚類全都殺滅。
30. 蝦蟆在他們的土內蕃生，跳進了他們眾王的內宮。
31. 祂一發令，蒼蠅便成群飛來，蚊蚋也在他們的各地徘徊，
32. 代替時雨，為他們降下冰雹，在他們全國各地雷電閃爍，
33. 打壞了他們的葡萄和無花果樹，又擊倒了他們國內的一切樹木。
34. 祂一發命令蝗虫飛遍，蚱蜢的數目，無法計算，
35. 吃光他們地裏所有的青草，吞盡他們田間所有的百果。
36. 祂打擊境內所有的頭胎，將強壯的長子全部殺害。
37. 祂領出滿攜金銀的以色列，全支派中沒有一個人殘缺。
38. 以色列出走，埃及人無不觀愉，因為那實在叫他們戰兢恐懼。
39. 祂展佈雲彩，用以掩護遮陰，祂豎立火柱，為在夜間照明。
40. 他們一懇求，祂就送來鸕鶿，用天降的食糧，飽飫了他們。
41. 祂闢開了岩石，使水湧出，在沙漠中好像江河流注。
42. 因為祂沒有把祂神聖的許諾遺忘，並且也常懷念著祂的僕人亞巴郎。
43. 祂引百姓歡樂地離去，祂率領選民欣然出走。
44. 給劃分了異民的領土，使他們佔領了外人的財富，
45. 為叫他們遵行祂的誠命，恪守祂的命令。阿肋路亞。

聖瑪竇福音 11:28-30

那時候，耶穌說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

【今日聖言分享】

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。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

16.07.2009 【師主！】

凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。

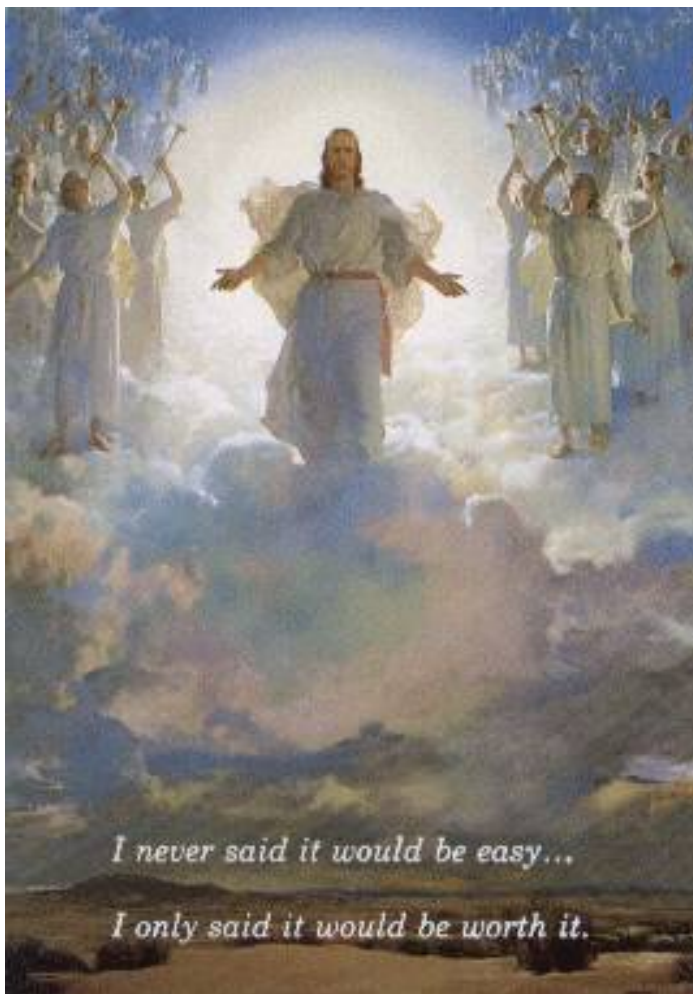
(瑪 11:28)

今日聖言：

出 3:13-20

詠 105

瑪 11:28-30



默想：

香港是一個競爭和忙碌的大都會，人人都抱怨自己背上的擔子重，心中壓力大。主耶穌今天對我們柔情似水的許諾，簡直是香港人所說的：「最啱聽」。這是多麼貼心的安慰？！祇要跟隨祂、學習祂，便可以得「靈魂的安息」；更何況，師從祂的學習之道也是「柔和」與「輕鬆」的，那麼，對基督徒來說，還有什麼像「巴士亞叔」承受的「壓力」，還有什麼「未解決」的事？

我的祈禱：

主，讓我每天走近祢、向祢學習。