



【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。)



2023.07.20 【勞苦和重擔】

你們背起我的軛，跟我學吧！(瑪 11:29)

出 3:13-20

詠 105:1, 5, 8-9, 24-25, 26-27

瑪 11:28-30



默想：

今天的福音，耶穌安慰並邀請那些勞苦和負重擔的人到祂跟前，祂要使他們安息。並說祂的軛是柔和的，祂的擔子是輕鬆的。這話真的讓聽的人感到安慰。但再細心想，為什麼只有勞苦和負重擔的人才能得到安息呢？天父不是愛全人類嗎？

大家不妨細心一想，現代的社會工作繁忙、工作和生活的壓力沉重、知識爆炸、資訊和科技發達、生活節奏快速，無論是為前途或錢途、為家庭子女、為健康、為疾病等，總是背著沉重的擔子，壓力和煩惱難擋，生活實在不容易。所以，

每一個人都是勞苦和負重擔的。既然每個人都背負著勞苦和重擔，那何來輕鬆柔和呢？

我曾聽過一則故事，講述一位生活無愁的年青人，但他總覺得自己有無盡的煩惱，糾纏在心裡，掙不脫，無法逃避。於是他去請教一位智者，智者指點他說：「欲動，則心動，心動，自然煩惱叢生。得與失，榮與辱，起與落……你越是在乎，心就越痛苦；相反，你捨棄得越多，心就越清靜。」年青人聽後若有所悟。他再請教一位慈善家，慈善家與他分享說：「愛，實在是天主給我們的一隻船槳，它可以擺渡我們於苦海之外。當一個人心底裡盛著別人，愛著別人時，煩惱就會減輕。」年輕人聽後，感到一道曙光。最後年青人請教一位快樂地一邊哼著山歌，一邊忙碌地舂米的老婆婆。婆婆回答說：「我從早到晚都在幹活，忙活了一輩子，只要幹著活，我就在唱歌，我就在高興著，我哪裡有時間煩惱啊。也許，只有閒下來的人，才會煩惱吧。」年輕人聽後，再回想智者和慈善家的話，他立即明白到，在這個世界，放不下，心底無愛，閒得無聊，都會是煩惱的根源，而當中，無論是哪一樣，都會成為精神的泥沼地，讓一個人痛苦不盡。自此，年青人找到了人生快樂的方向。

原來快樂就是這麼簡單，祇要放下一切地上的慾望，懂得愛主愛人，懂得自食其力，懂得一心一意敬愛天主，關心和親愛近人，那麼，心裡的平安與喜樂便會隨之而來了。

我的祈禱：

仁慈的天父，求祢給我智慧和能力，懂得放下，懂得去愛別人，愛自己，不要讓懶惰入侵我的靈魂，好讓我能誠心地、有愛心地，和專心地承行祢的旨意。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：<https://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：_____



【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 3:13-20

(自有者打發我到你們這裏來。)

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蹟，打擊那地；以後他才放你們走。」——上主的話。

聖詠 105:1,5,8-9,24-25,26-27

【答】：上主永遠懷念自己的盟約。

請眾感謝上主，呼號他的聖名，請眾在萬民中，宣揚他的功行。請你們記念他所行的奇蹟，他的異事和他口中的判詞。【答】

他永遠懷念著自己的盟約，直到萬代不忘自己的許諾；就是向亞巴郎所立的盟約，向依撒格所起的誓諾。【答】

上主使他的百姓昌旺，比他們的仇敵更強壯。仇敵因而仇恨上主的百姓，陰險殘酷對待他的僕人。【答】

上主打發他的僕人梅瑟和所揀選的亞郎，前往埃及釋放他的子民，藉他們在含邦施行奇蹟和異事。【答】

聖瑪竇福音 11:28-30

(我是良善心謙的。)

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。」——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：<https://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

- | |
|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。 |
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。 |
| <input type="checkbox"/> 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：_____