



【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。)



2024.07.18 【一小時之外的數分鐘】

「你們背起我的軛，跟我學吧！」(瑪 11:29)

依 26:7-9, 12, 16-19

詠 102:13-14, 15, 16-18, 19-21

瑪 11:28-30



默想：

有時候，在彌撒中或讀聖經時，會感受不到共鳴，又或理解不到經文的意思。從近月的福音讀經中，我看到好些重複景象：有的人常接觸到耶穌，卻無法明瞭祂的話；有的人好不容易才得見祂，卻意外地獲得了祂的寬恕恩賜。這令我想過，或許有需要的人才能意會到、感受到甚至見到天主。

那麼，沒需要的時候，就忘記天主了嗎？不是的，只是平日我們的心神太專注於工作和生活。當我們不在預備好與主相遇的狀態下，讀了聖言沒反應也不足為奇。這就像在主耶穌復活後，瑪利亞瑪達肋納及厄瑪烏二徒都即時沒認出祂。同樣，當我們心神沒作好準備，到教堂參與彌撒，便容易覺得禮儀與自己無關，沒感受也沒反應了。

如何幫助自己投入於讀經和禮儀中？有友人分享

讀聖言時讓自己多看聖言一分鐘，也許這一分鐘已有助與聖言（主）連繫，或得到新的啟迪。也有友人建議參與彌撒前數小時，甚至在一天前細閱聖言並作默想，同時提早到達教堂好能安靜下來，收斂心神。

是的，若我們相信主耶穌願意削平我們的道路，讓我們能得到安息的話，除了禮儀的那一小時外，多給祂十數分鐘，又算得上甚麼呢？反思會堂長及血漏病婦人等人的意志和行動，我們可以作甚麼來得到祂的恩賜呢？

我的祈禱與反思：

主基督，求祢多給我們信德望德，好能誠心謙遜，背起祢的軛，跟祢學習，並善用祢賜下的聖言教禮，更能專注於祢的指引教訓，而不致於在日常生活中迷失。

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

- 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。)



依撒意亞先知書 26:7-9,12,16-19

(睡在塵埃中的人們都要甦醒歌詠。)

義人的道路是正直的，上主啊！你削平正直人的途徑。的確，上主！我們在你正義的路上期待你！你的名號，你的記念，是我們心靈的慾望。我們的心靈在夜間渴望你，我們的心神在清晨尋覓你，因為當你的決斷顯於大地時，世上的居民都要學習正義。上主！是你賜與了我們和平，因為凡我們所做的，都是你為我們成就的！上主！我們在困難之中尋求了你，我們在壓迫之中呼求了你，因為那是你對我們的懲罰。有如懷妊臨產的婦女，在苦痛中痙攣呻吟；同樣，上主！我們在你面前也是如此：我們也像懷妊痙攣；然而所產的竟是風，沒有給大地帶來救恩，世界的居民也未因此而得生。你的亡者將再生，他們的屍體將要起立；睡在塵埃中的人們都要甦醒歌詠，因為你的朝露是晶瑩的朝露，大地將拋出幽靈。——上主的話。

聖詠 102:13-14,15,16-18,19-21

【答】：上主在高天之上垂顧人間。

領：上主，你永遠常在，你的名萬世常存。求你起來，願你寬赦熙雍，因憐憫她的時日已來臨，因你的眾僕愛惜她的石頭，他們也念念不忘她的廢墟。【答】

領：上主，萬民必敬畏你的聖名，普世列王必敬畏你的光榮，因為上主必定要重建熙雍，且要顯現於自己的光榮中。他必垂顧窮苦人的祈禱，且決不拒絕他們的哀號。【答】

領：應將此事寫出流傳給後世，叫新生的人民讚美上主，因上主由至高聖所俯視，由高天之上垂顧人間，為傾聽俘虜的哀嘆，為釋放待斃的囚犯。【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：_____