



【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。)



傳薪五十

靈火燎原

2025.07.17 【痛苦是化了妝的祝福】

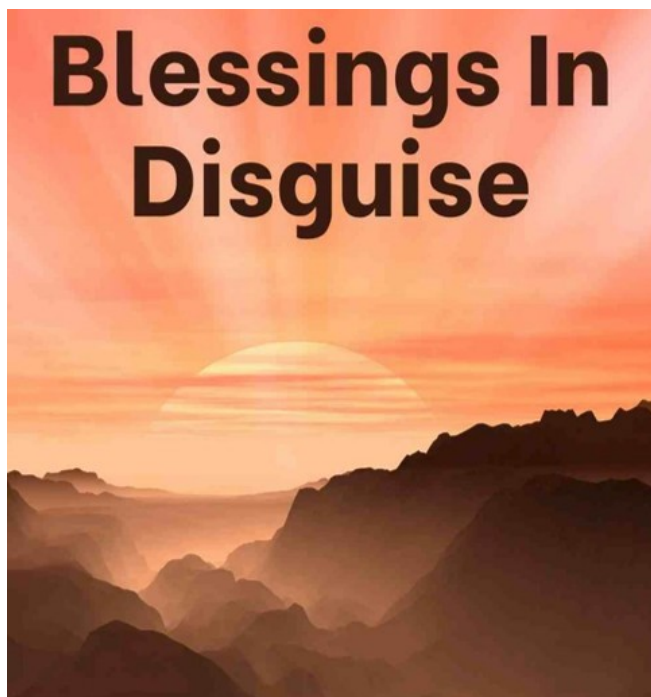
「我實在注意到你們和你們在埃及所遭遇的一切。因此我決意領你們擺脫埃及人的壓迫」(出 3:16,17)

常年期第十五周星期四

出 3:13-20

詠 105:1, 5, 8-9, 24-25, 26-27

瑪 11:28-30



默想：

出谷紀第三章記述天主顯現給梅瑟，並對他說：「我看見我的百姓在埃及所受的痛苦，聽見他們因工頭的壓迫而發出的哀號；我已注意到他們的痛苦。所以我要下去拯救百姓脫離埃及人的手，領他們離開那地方」(出 3:7,8)。類似的說話在同一章出現了三次(3:7-8; 9; 16-17)，可知作者多麼強調這點。其實出谷紀一開始已提到在古聖祖若瑟後幾個朝代的一位埃及君王(辣默色斯二世)，因見以色列人口繁殖得比埃及人還多，恐怕會對埃及不利，便開始迫害以色列民，將他們的初生男嬰殺掉，又迫他們做苦工(出 1:8-22)。當時梅瑟仍未出世。我們會問：如果天主看到以民的慘況，聽到他們的哀號，那為什麼不早些拯救他們，免他們受了至少幾十年的苦？

最近看到一本由教區醫院牧民委員會出版的期刊《心窗》第 34 期，其中一篇文章由夏主教分享一本名為《有一種禮物叫痛苦》的書。作者是一位青年教友，她於讀大學時已發現患癌，經過多次電療、化療和手術，時好時壞，但最終也因癌病去世。她體會到「痛苦能給我們上人生很寶貴的一課，比在書本上學到的更珍貴。」她明白到生命可以影響生命，所以不懈地以自己的經歷鼓勵其他病友，並以文字留下自己的體會。她說癌病讓她得著一份禮物，而化痛苦為禮物的關鍵在於愛。

另一篇文章是一位在二十年前患上第四期惡性淋巴瘤患者的分享。除了化療、電療和骨髓移植外，最近十年因各種治療造成的後遺症：腦細胞受損導致無法製造血清素；腎功能慢性衰竭等等，一直折騰著她。但她卻認為天主容讓苦難給了她意想不到的醒悟和祝福；重病令她放下對物質和成就無止境的渴求，讓她內心多了無法形容的深度平安和喜樂。患病這些年來，她體會到天主的不離不棄，她稱癌病是化了妝的祝福。

若然以色列民沒有經歷埃及的奴役，他們又怎能體會上主如何以奇蹟和大能的手將他們由埃及領出來呢？

我的祈禱：

上主，我曾多少次因身體的各種不適或困境，久久未能獲得解決，而抱怨祢沒有體恤我。今天的讀經讓我領悟到是我的信德不夠。求祢增強我的信德，並記取兩位鬥士的分享：痛苦是一份禮物，是化了妝的祝福。

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。)



傳薪五十

靈火燎原

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。

領：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】

領：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】

領：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】

領：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：_____