



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。)

【每日聖言分享】

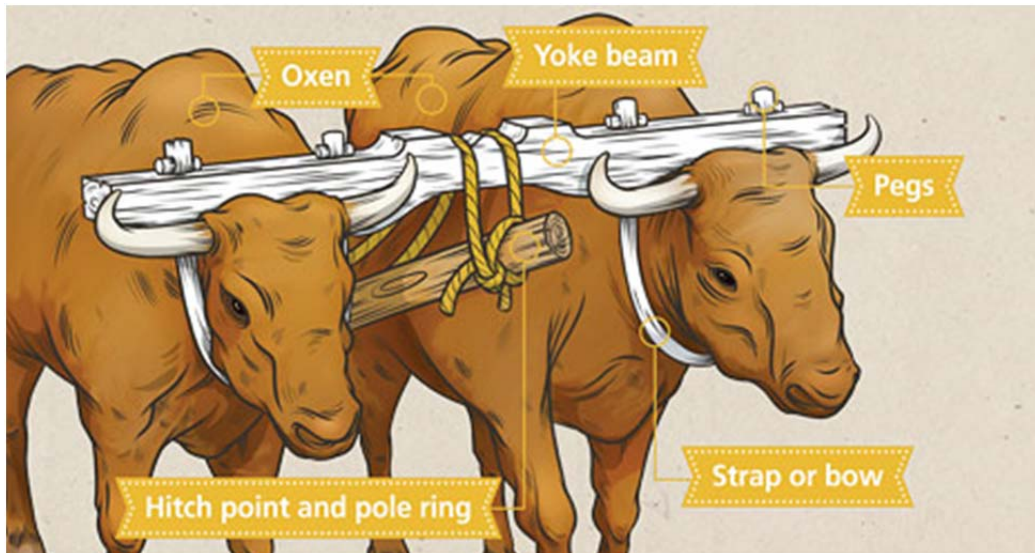
依 26:7-9, 12, 16-19

詠 102:13-14, 15, 16-18, 19-21

瑪 11:28-30

14.07.2016 【跟耶穌學吧！】

「因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」（瑪 11：30）



默想：

重軛是一個借用自耕牛的圖像性語言，它在肩頸上常有厚重的木軛。猶太教常常用「挑起天國的軛」這個說法，來表達喜悅地接受法律。「法律」原本是天主所恩賜的生命指引（谷 12：28-34）；但是經師們漸漸詮釋成繁瑣的律法，多達 613 條，成為無法擔負的「重軛」。耶穌對人們的邀請與經師的邀請截然不同；經師只給人加上沈重而難以負荷的擔子（瑪 23：4），而耶穌的軛並非繁瑣的法律，而是單純的「愛天主與愛人」。祂是「良善心謙的」，祂的軛就是愛，不但不壓迫人，反而使人自由與幸福。

我的祈禱：

「主耶穌，祢願意所有的人得到平安！祢給我們安慰，給我們信心，請幫助我們按着聖神而生活，經驗上主所賜的柔和、輕鬆和平安。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：_____



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。)

【每日聖言分享】

依 26:7-9, 12, 16-19

詠 102:13-14, 15, 16-18, 19-21

瑪 11:28-30

14.07.2016 【跟耶穌學吧！】

依撒意亞先知書 26:7-9,12,16-19

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。

聖詠 102:13-14,15,16-18,19-21 充軍者的哀禱

13. 上主，你永遠常在，你的名萬世常存。
14. 求你起來，願你寬赦熙雍，因憐憫她的時日已來臨，
15. 因你的眾僕愛惜她的石頭，他們也念念不忘她的廢墟。
16. 上主，萬民必敬畏你的聖名，普世列王必敬畏你的光榮，
17. 因為上主必定要重建熙雍，且要顯現於自己的光榮中。
18. 他必垂顧窮苦人的祈禱，且決不拒絕他們的哀號。
19. 應將此事寫出流傳給後世，叫新生的人民讚美上主，
20. 因上主由至高聖所俯視，由高天之上垂顧人間，
21. 為傾聽俘虜的哀嘆，為釋放待斃的囚犯。

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。」

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：_____