



## 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】

出 3:13-20

詠 105:1,5,8-9,24-25,

26-27

瑪 11:28-30

20.07.2017 【解除困厄】

「我決意領你們擺脫埃及人的壓迫。」(出 3:17)



### 默想：

反思今天兩篇讀經，發現有其共通點，都提及「困厄」的訊息。

舊約中，天主看見自己所揀選的子民——以色列在埃及受着苦，面對種種壓迫，慘不忍睹，遂派遣梅瑟前往埃及，向法老王要求讓他們離開這奴隸之地，擺脫罪惡的纏繞，到達天主預許那流奶流蜜的地方去。

同樣地，耶穌提醒我們要背起祂的軛，跟祂學習，懷着謙遜的心，在困苦中學習服從天主的旨意。

的確，在人生的旅程中，相信每個人或多或少都曾遇上困苦，因而充滿埋怨、憤怒、焦慮，甚至會失去人生的方向。然而，天主很是奇妙，總會有祂的計畫，讓我們在這些困境中認識自己，在適當的時刻，祂必會給我們切合的安排，使我們從中經驗祂的慈愛。曾有一句諺語：有機會遭逢逆境，是人生中一大恩典。因此，一切困厄都是天主給我們的磨鍊。

### 我的祈禱：

上主，請幫助我們在困苦中懂得明白祂的旨意，且能有力量面對一切磨鍊。

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](mailto: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】

出 3:13-20

詠 105:1,5,8-9,24-25,

26-27

瑪 11:28-30

### 20.7.2017 【解除困厄】

#### 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 105:1,5,8-9,24-25,26-27 主向先民顯的奇蹟

01. 請眾感謝上主，呼號他的聖名，請眾在萬民中，宣揚他的功行。
05. 請你們記念他所行的奇跡，他的異事和他口中的判詞。
08. 他永遠懷念著自己的盟約，直到萬代不忘自己的許諾；
09. 就是向亞巴郎所立的盟約，向依撒格所起的誓諾。
24. 上主使他的百姓昌旺，比他們的仇敵更強壯。
25. 仇敵因而仇恨上主的百姓，陰險殘酷對待他的僕人。
26. 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，
27. 藉他們在含邦施行奇跡和異事。

#### 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](mailto: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：\_\_\_\_\_