



【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。)



2024.12.11 【沉重】

你們背起我的軛，跟我學吧！(瑪 11:29)

將臨期第二周星期三

依 40:25-31

詠 103:1-2, 3-4, 8, 10

瑪 11:28-30



默想：

軛是一種用木製造的梁，擱套在兩頭牛或其他牲口的頸背部，用來給成對工作的牲口共同拉一負載。套上軛的牲口可以用來幫助犁田、拉車。今天耶穌叫我們背起祂的軛，讓我無論在肉體上或是心靈上都感到很沉重，相信很多人也有同感，所以會選擇逃避。

細看這段經文，忽然明白到這軛是耶穌與我同背的，祂也分擔了部份重擔，所以祂說祂的擔子是柔和的、輕鬆的；再看清楚，耶穌叫我們跟祂所學的，不是去鍛煉肌肉，增強體力，而是祂的「良

善心謙」，是去改變心態，學習祂悲天憫人的情懷，願意盡每一分的精力去犧牲和付出，務求人能得到平安喜樂；為了人的益處，要傾盡全力，付出所有的愛，到極致時甚至接受苦難死亡，即使是死亡也會帶給人希望，讓人知道這不是終結，而是每個人新生命的開始。

要實踐難嗎？當然不易，但想想自己的雙親，從對自己出生後的照顧、眠乾睡濕、犧牲了自己生活，甚至自我，盡力滿足自己的需求，希望能把我養育成材。把這種愛放大無限倍，就是天主對我們的犧牲和愛，祂希望我們能效法祂，成為另一個可以與他人一起背負起軛，努力耕耘在地屬天的國度；只要知道基督和我在一起，這軛不再沉重。

我的祈禱與反思：

慈愛的天父，感謝祢使我明白處理一件事的困難與否，不在乎事的難度，而是自己對事的態度，只要我願意以基督愛的目光去看這事，以基督的願意犧牲的情懷去應對，我便可以舉重若輕，因祢與我同在。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。)



依撒意亞先知書 40:25-31

(全能的天主賜給疲倦者力量。)

「你們把我同誰比擬呢？要我與誰相似呢？」聖者如此說。你們舉目向上，看看是誰造了這些呢？是他按照數目展開了他的萬軍，按照次序一一點名，在這強而有力和威能者前，沒有一個敢缺席的。

雅各伯！你為什麼說？以色列！你為什麼講：「上主看不見我的命運！我的天主忽略了我的案件！」難道你不知道，或者沒有聽說：上主是永生的天主，是創造地極之主嗎？他總不疲倦，決不困乏，他的智慧高深莫測。他賜給疲倦者力量，賜給無力者勇氣。少年人能疲倦困乏，青年人能失足跌倒；然而仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。——上主的話。

聖詠 103:1-2, 3-4, 8,10

【答】：我的靈魂，請讚頌上主。

領：我的靈魂，請向上主讚頌，我的五內，請向主名讚頌。我的靈魂，請向上主讚頌，請你不要忘記他的恩寵。【答】

領：是他赦免了你的各種愆尤，是他治癒了你的一切病苦，是他叫你的性命在死亡中得到保全，是他用仁慈以及愛情給你作了冠冕。【答】

領：上主富於仁愛寬恕，極其慈悲，遲於發怒。他沒有按我們的罪惡對待我們，也沒有照我們的過犯報復我們。【答】

聖瑪竇福音 11:28-30

(你們凡勞苦和負重擔的，都到我跟前來。)

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：_____