



【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。)



2025.02.04 【人生大步走】

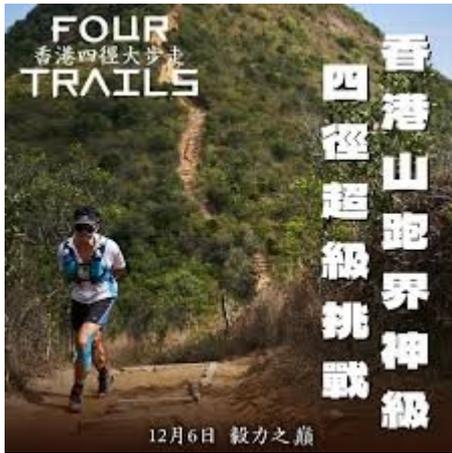
以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程。(希 12:1)

常年期第四周星期二

希 12:1-4

詠 22:26-27, 28, 30, 30-32

谷 5:21-43



默想：

近日看了電影《香港四徑大步走》，這是一齣紀錄片，記錄了 2021 年一場「香港四徑超級挑戰」中跑手們的心路歷程。這批跑手都是跑山界的精英，要在 72 小時內完成麥理浩徑、衛奕信徑、港島徑及鳳凰徑，總長度約 298 公里，攀升約 14500 米，即差不多兩個珠穆朗瑪峰般的高度，是世界上最艱巨的超級馬拉松之一。其間他們要面對無盡的上下山、由天黑走到天亮又再次進入黑暗，同時不眠不休地前行，精神上及體力上的疲倦感甚至令他們出現幻覺。

跑手阿邦參加挑戰前兩星期不幸遇上意外，小腿受到頗嚴重的傷，但仍堅持出發，儘管過程中疼痛萬分，大家都認為他中途會放棄，他卻咬緊牙根到最後完成挑戰，再帶著虛脫的身軀回家。聖經中患血漏病的婦人也一樣，受到疾病的困擾，嚴重影響生活，但憑著無比堅定的信德，最後得到耶穌的醫治康復。

另一位跑手 Tom，賽前已多次分段熟習路綫，希望挑戰 50 小時內跑畢全程，可是在早段卻不小心走錯路浪費了時間，在途中身體又曾感到不適而再度耽誤行程，因此完成衛奕信徑後他覺得無可能在目標時間內完成這個挑戰，便決定退出，不過退出後他的太太及摯友們又鼓勵他，最終令他重新振作，明白到有時不一定是為自己，亦可以為身邊的人繼續餘下的路程。就像聖經中會堂長的女兒，死了，但耶穌鼓勵會堂長：「不要怕，只管信」(谷 5:36)，最後卻復活過來，繼續走她人生的旅程。

也有一位本身在世界國際級越野跑比賽中獲獎無數的跑手小強，理應能成功完成全程，可是中途受傷影響，黯然退出。此時，一位沒人注意的，被安排了較後時間出發的黑馬跑手 Jacky，卻在無聲無息之中，默默前進，慢慢超越前面所有跑手，克服一切障礙，最後成功打破 50 小時的歷史紀錄完成挑戰。

298 公里之中，跑手們遇到不同的狀況，有自身的問題，也受著客觀環境影響而需作出應變，但大家憑藉信念，無畏無懼，勇往直前。這 298 公里亦是我們人生的縮影，「不要怕，只管信」(谷 5:36)，無論前路有多黑暗、崎嶇，經過多少個低谷，看到多少幻覺、跌倒多少次，都會有主耶穌與我們同行，途中也會與其他人互相鼓勵。我們有可能被後來者超越，但更重要的是如何超越自己，「以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程」(希 12:1)。這項「香港四徑超級挑戰」不設獎牌及名次，我們的人生也一樣，不用與人比拼，沒有先後之分，只要我們全心全靈全力全意，遵照耶穌的教導前行，終點的盡頭便是天國。

我的祈禱與反思：

天主啊，願祢在崎嶇路上領我前進，讓我最終能衝破黑暗直達於天鄉！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。)



致希伯來人書 12:1-4

(我們要以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程。)

我們既有如此眾多如雲的證人，圍繞著我們，就該卸下各種累贅和糾纏人的罪過，以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程，雙日常注視著信德的創始者和完成者耶穌：他為那擺在他面前的歡樂，輕視了凌辱，忍受了十字架，而今坐在天主寶座的右邊。你們要常想，他所以忍受罪人對他這樣的叛逆，是怕你們灰心喪志。你們與罪惡爭鬥，還沒有抵抗到流血的地步。——上主的話。

聖詠 22:26-27,28,30,30-32

【答】：上主，尋求你的人都讚頌你。

領：在敬畏上主的人面前，我要向上主還願。貧困的人，必將飽餐；尋求上主的人，必讚頌上主；願他們的心靈永存不朽！【答】

領：整個大地將醒覺，而歸順上主；天下萬民，將在上主前屈膝叩首。凡安眠於黃泉的人，都應朝拜他；凡返回於灰土的人，都要叩拜他。【答】

領：我的靈魂只為他而存在和生活。我的後裔將要事奉上主，向未來的世代傳述我主，向後代傳揚他的正義，說：「這全是上主的所作所為！」【答】

聖馬爾谷福音 5:21-43

(女孩子我命你起來！)

耶穌乘船渡回對岸，有大夥群眾聚集在他周圍；他遂留在海濱。那時，來了一個會堂長，名叫雅依洛，一見耶穌，就跪伏在他腳前，懇切求他說：「我的小女兒快要死了，請你來，給她覆手，叫她得救回生。」耶穌就同他去了。有一大群人跟隨著他，擁擠著他。那時，有一個婦人，患血漏已有十二年。她在許多醫生手裏，受了許多痛苦，花盡了自己所有的一切，不但沒有見效，反而病勢更加重了。她聽了有關耶穌的傳說，便來到人群中，從後邊摸了耶穌的衣裳，因為她心裏想：「我只要一摸他的衣裳，必然會好的。」她的血源立刻涸竭了，並且覺得身上的疾病也好了。耶穌立時覺得有一種能力從自己身上出去，就在人群中回過頭來說：「誰摸了我的衣裳？」他的門徒向他說：「你看！群眾四面擁擠著你，你還問：誰摸了我？」耶穌四周觀望，要看作這事的婦人。那婦人明知在自己身上所成的事，就戰戰兢兢地前來，跪伏在耶穌前，把實情完全告訴了他。耶穌便向她說：「女兒，你的信德救了你，平安去吧！你的疾病必得痊愈。」他還說話的時候，有人從會堂長家裏來，說：「你的女兒死了，你還來煩勞師傅做什麼？」耶穌聽見所說的話，就給會堂長說：「不要怕，只管信。」除伯多祿、雅各伯和雅各伯的弟弟若望外，他沒有讓任何人跟他去。他們到了會堂長的家裏，耶穌看見群眾非常喧噪：有的哭泣，有的哀號，便進去，給他們說：「你們為什麼喧噪哭泣呢？小女孩並沒有死，只是睡著了！」他們都譏笑他。他卻把眾人趕出去，帶著小女孩的父親和母親，及同他在一起的人，進了小女孩所在的地方。他拿起小女孩的手，對她說：「塔里塔，古木！」意思是：「女孩子，我命你起來！」那女孩子就立刻起來行走，原來她已十二歲了；他們都驚訝得目瞪口呆。耶穌卻嚴厲命令他們，不要叫任何人知道這事；又吩咐給女孩子吃的。——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

- 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：_____