



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。)

【今日聖言分享】

雅 3:1-10

詠 12

谷 9:2-13

18.02.2012 【應勉力控制口舌，謹口慎言】

誰若在言語上不犯過失，他便是個完人，也必能控制全身 (雅 3:2)



默想：今天雅各伯書這個片段也充滿着智慧。的確，作姦犯科、奸淫擄掠的教友不會多；大部分信徒所犯的罪多半是生活上的一些缺失。當我們於晚上做省察時，有否反省自己有沒有犯口舌之罪？還是對於每天習慣講話的這張咀完全不以為然？正如作者雅各伯所說，舌頭這個小小的肢體，可以做成很嚴重的禍患。散播是非、謠言、洩露人家私隱、誹謗、詛咒等，都是由於沒有好好箝制口舌。不管是否有意中傷別人，或是無心之失，後果可以是令人身敗名裂，前途盡毀，甚至自己招至殺身之禍。

最近一宗小小的事故，某位內地的大學教授發表了一段言論。這裏無意評判誰是誰非，或他的言論是否有歧視港人之嫌；但他的說話已反映了他狹隘的思想和胸襟，挑起了香港和內地同胞的對抗，也讓人質疑他的學養、素質、和品格。

我的反省：主，我自覺最容易犯上口舌之罪。小小的舌頭卻最難駕馭，特別是與最親的父母相處時，總是容易在言語上衝撞他們。主，求祢垂憐我的軟弱。

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<今日聖言分享>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。)

【今日聖言分享】

雅 3:1-10

詠 12

谷 9:2-13

18.02.2012 【應勉力控制口舌，謹口慎言】

雅各伯書 3:1-10

我的弟兄們，你們作教師的人，不要太多，該知道我們作教師的，要受更嚴厲的審判。實在，我們眾人都犯許多過失；誰若在言語上不犯過失，他便是個完人，也必能控制全身。試看，我們把嚼環放在馬嘴裡，就可叫牠們順服我們，調動牠們的全身。又看，船隻雖然很大，又為大風所吹動，只用小小的舵，便會隨掌舵者的意思往前轉動；同樣，舌頭雖然是一個小小的肢體，卻能誇大。看，小小的火，能燃著廣大的樹林！舌頭也像是火。舌頭，這不義的世界，安置在我們的肢體中，玷污全身，由地獄取出火來，燃燒生命的輪子。各類的走獸、飛禽、爬蟲、水族，都可以馴服，且已被人類馴服了；至於舌頭，卻沒有人能夠馴服，且是個不止息的惡物，滿含致死的毒汁。我們用它讚頌上主和父，也用它詛咒那照天主的肖像而受造的人；讚頌與詛咒竟從同一口裡發出！我的弟兄們，這事決不該這樣！

聖詠 12:2-3,4-5,7-8 求免於是非

02. 上主，求你拯救，因為熱心者已缺少，忠誠的人在人間也已絕跡不見了。
03. 人們彼此言談虛偽，嘴唇圓滑，口是心非，
04. 願上主將一切欺詐的口唇除去。把大言不慚的舌頭剪除！
05. 他們揚言說：「我們以口以舌取勝；有口有唇護衛我們，誰能作我們的主人？」
06. 「為了貧苦者的委屈，為了窮困者的歎息，我要立刻站起——上主說：將渴望救援的人救起。」
07. 上主的聖言是真誠的聖言，如同純銀經過七次的鍛鍊。
08. 上主，懇求你護祐我們，由這一代常拯救我們。

聖馬爾谷福音 9:2-13

那時候，耶穌帶著伯多祿、雅各伯和若望，單獨帶領他們上了一座高山，在他們面前變了容貌：他的衣服發光，那樣潔白，世上沒有一個漂布的能漂得那樣白。厄里亞和梅瑟也顯現給他們，正在同耶穌談論。伯多祿遂開口對耶穌說：「師傅，我們在這裡真好！讓我們張搭三個帳棚：一個為你，一個為梅瑟，一個為厄里亞。」他原不知道該說什麼，因為他們都嚇呆了。當時，有一團雲彩遮蔽了他們，從雲中有聲音說：「這是我的愛子，你們要聽從他！」他們忽然向四周一看，任誰都不見了，只有耶穌同他們在一起。

他們從山上下來的時候，耶穌囑咐他們，非等人子從死者中復活後，不要將他們所見的告訴任何人。他們遵守了這話，卻彼此討論從死者中復活是什麼意思。他們就問耶穌說：「為什麼經師們說厄里亞應該先來？」耶穌對他們說：「厄里亞固然要先來重整一切；但是經上關於人子應受許多痛苦，被人輕慢，是怎樣記載的呢？可是，我告訴你們：厄里亞已經來了，人們任意對待了他，正如經上關於他所記載的。」

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<今日聖言分享>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：_____