



## 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】

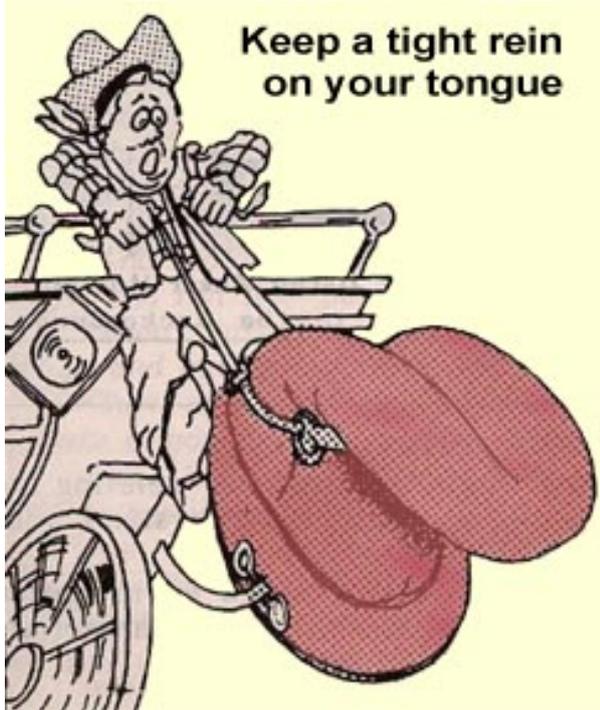
列上 19:19-21

詠 16:1-2,5,7-8, 9-10

瑪 5:33-37

### 16.06.2018 【謹言慎行，說話誠實勿誹謗別人】

「你們的話該當是：是就說是，非就說非。」(瑪 5:37)



#### 默想：

偶然在寫字樓經過一些座位時，會聽到一些同事一邊工作一邊天南地北地交談，很多時聽到他們的話題涉獵到一些人與人之間形形式式的是非問題，與工作無關。

當今教宗教導我們當說話開始扯到一些人際間的是非問題時，就要將自己的舌頭咬緊，不要再說下去，免至搬弄是非。

今日福音主耶穌也教導我們說話的時候該當是：「是就說是，非就說非；其他多餘的，便是出於邪惡。」(瑪 5:37) 讓我們緊記教宗和主耶穌的教導，謹慎自己日常的言語，勿讓說話淪為邪惡，願共勉。

#### 我的祈禱：

主耶穌，感謝祢教導我們謹言慎行地生活，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](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】

列上 19:19-21

詠 16:1-2,5,7-8, 9-10

瑪 5:33-37

### 16.06.2018 【謹言慎行，說話誠實勿誹謗別人】

#### 列王紀上 19:19-21

厄里亞從曷勒布山起程，去找沙法特的兒子厄里叟。他正在耕田，在他面前有十二對牛，他自己趕著第十二對；厄里亞走過他身邊，將自己的外衣披在他身上。厄里叟丟下那些牛，追上厄里亞說：「請你讓我先回去和我的父母吻別，然後來跟隨你。」厄里亞對他說：「你去吧！要再回來！因為我應為你作的，已經作了。」厄里叟離開了厄里亞，回來牽出一對牛宰殺了，用駕馭牛的用具煮熟，分給眾人吃；然後他便起身跟隨厄里亞，作了他的侍從。

#### 聖詠 16:1-2,5,7-8,9-10 主是我的產業

01. 天主，求你保佑我，因為我只投靠你。
02. 我對天主說：「唯有你是我的上主，唯有你是我的幸福。」
05. 上主，你是我的產業，是我的杯爵，我要得你的基業，有你為我守著。
07. 我要讚頌引導我的上主，我心連夜間也向我督促。
08. 我常將上主置於我的眼前，我決不動搖，因祂在我右邊。
09. 因此我心高興，我靈喜歡，連我的肉軀也無憂安眠。
10. 因為你絕不會將我遺棄在陰府，你也絕不讓你的聖者見到腐朽。

#### 聖瑪竇福音 5:33-37

那時候，耶穌向他的門徒說：「你們一向聽過對古人說：『不可發虛誓！要向上主償還你的誓願！』我卻對你們說：你們總不可發誓：不可指天，因為天是天主的寶座；不可指地，因為地是他的腳凳；不可指耶路撒冷，因為她是大王的城市；也不可指你的頭髮誓，因為你不能使一根頭髮變白或變黑。你們的話該當是：是就說是，非就說非；其他多餘的，便是出於邪惡。」

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：\_\_\_\_\_