



【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。)



2022.3.31 【讓智慧駕馭憤怒】

你們既然彼此尋求光榮，而不尋求出於唯一天主的光榮，
你們怎麼能相信我呢？(若 5:44)

出 32:7-14

詠 106:19-20,21-22,23

若 5:31-47



默想：

人一發怒，麻煩就來。「憤怒駕駛」，就是一種危險的憤恨行為。監獄裡身陷囹圄的，可能大部分都是在盛怒下出言咒罵，失去控制，犯下罪行甚至謀殺。一時的怒氣，換來了多年的悔恨。

十九世紀，英國傳教士查理·彭羅斯 Charles W. Penrose, (1832 – 1925)，在英國傳教約有 11 年之久後，賣掉了一些個人產業，決定籌措旅費前往錫安，卻被一些信徒說他是盜取教會產業。他憤怒不已，但控制着靈魂，走到住處樓上，坐下來，寫下了為後世傳頌的詩歌"School Thy Feelings,,"Hymns, :

“親愛弟兄，控制脾氣；鍛鍊激動靈魂。情緒起勿壓抑，讓智慧來駕馭。
控制脾氣；冷靜鎮定 便能帶來力量。衝動起，理智毀，好眼力，頓時盲。……

控制脾氣；無論敵友，切莫將人罪定，儘管指控歷歷，宛如真理洪流。
先聽分訴，再論定，也許光明乍現，照顯淺溪之下。”

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<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。)



傳薪五十

靈火燎原

原來天父也會有情緒，在讀經一中，天主就因以色列人鑄牛犢一事，令祂傷心失望，大為發怒。但祂聆聽梅瑟的分析，讓智慧來駕馭。

我們有很多人對於無關重要的事或言語，也要大驚小怪一番，我們總是那麼容易生氣。能夠不照單全收他人冒犯的言語，繼續朝著既定方向前進的人，就是快樂的人。如果任憑嫌隙一再困擾我們，就會演變成嚴重的問題；就像患了病痛，常常會耗掉一個人的全部時間與注意力一樣。

箴言中也有說：「有涵養的人，勝於勇士；克服自己的人，勝於克城的人。」(箴言 16:32)。最後，懇請大家能常面帶微笑，這會幫助你抹去憤怒，控制自己的情緒；說話時要放慢些，常懷同理心，才能讓聖神和智慧掌控我們的唇舌。能作自己情緒的主人，生命裡就會少了悔恨，更能體驗到主內仍平安喜樂。

我的祈禱：

感謝上主富於仁慈寬恕，極其慈悲，遲於發怒，願聖神帶領我們，在生活中不動怒，不心懷怨恨，主動向他人表達友好、感激以及關愛之情。奉耶穌基督的名祈求，亞孟。

出谷紀 32:7-14

(求你撤銷要加於你百姓的災禍。)

上主訓示梅瑟說：「你下去！因為你從埃及國領出來的百姓敗壞了。他們很快就離開了我給他們指示的道路，為自己鑄了一個牛犢，朝拜牠，向牠祭獻並且說：以色列，這就是領你出埃及的天主。」上主又向梅瑟說：「我看這百姓，真是一個執拗的百姓！你且由我向他們發怒，消滅他們；我要使你成為一個大民族。」

梅瑟求上主他的天主息怒說：「上主，你為什麼要向你用大力，用強硬的手臂，由埃及國領出來的百姓發怒呢？為什麼要叫埃及人說：他是惡意領他們出來，要在山中殺死他們，由地面上絕滅他們呢？求你息怒，撤銷要加於你百姓的災禍。求你記念你的僕人亞巴郎、依撒格和以色列，你曾指著自己向他們起誓說：我要使你們的後裔，像天上的繁星那樣多；我所許的那整個地方，必賜給你們的後裔，叫他們永遠佔有。」上主遂撤銷了要加於百姓的災禍。——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：<http://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。)



傳薪五十

靈火燎原

聖詠 106:19-20,21-22,23

- 19-20. 我們的祖先在曷勒布製造了牛犢，竟崇拜了金鑄的一個神偶；將自己的光榮天主，變成了吃草的牛犢。
21-22. 他們竟將拯救自己的天主忘記；他曾在埃及地顯示了奇事，他也曾在含邦施行過靈蹟，他也曾在紅海發顯過奇異。
23. 若非天主揀選的梅瑟出場，站立在當地裂口的前方，挽回他存心滅絕的怒浪，他早下令全將他們滅亡。

聖若望福音 5:31-47

(有一位控告你們的，就是你們所寄望的梅瑟。)

那時，耶穌對猶太人說：「如果我為我自己作證，我的證據不足憑信；但另有一位為我作證，我知道他為我作的證足以憑信。你們曾派人到若翰那裏去，他就為真理作過證。其實我並不需要人的證據，我提及這事，只是為叫你們得救。若翰好比是一盞點著而發亮的燈，你們只一時高興享受了他的光明。但我有比若翰更大的證據，即父所托付我要我完成的工程，就是我所行的這些工程，為我作證；證明是父派遣了我。派遣我來的父，親自為我作證；你們從未聽見過他的聲音，也從未看見過他的儀容，並且你們也沒有把他的話存留在心中，因為你們不相信他所派遣的那位。你們查考經典，因你們認為其中有永生，正是這些經典為我作證；但你們不願意到我這裏來，為獲得生命。

「我不求人的光榮；而且我認得你們，知道在你們內沒有天主的愛情。我因我父的名而來，你們卻不接納我；如果有人因自己的名而來，你們反而接納他。你們既然彼此尋求光榮，而不尋求出於唯一天主的光榮，你們怎麼能相信我呢？不要想我要在父面前控告你們；有一位控告你們的，就是你們所寄望的梅瑟。若是你們相信梅瑟，必會相信我，因為他是指著我而寫的。如果你們不相信他所寫的，怎麼會相信我的話呢？」——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：<http://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：_____