



# 【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。)



## 2025.06.12 【基督徒的義德】

「除非你們的義德超過經師和法利塞人的義德，你們決進不了天國。」(瑪 5:20)

常年期第十周星期四

格後 3:15-4:1, 3-6

詠 85:9-10, 11-12, 13-14

瑪 5:20-26



### 默想：

今天的福音，耶穌講解梅瑟所頒布的十誡中的第五誡「毋殺人」的內涵。耶穌指出，「毋殺人」並不只是像經師和法利塞人所理解的不要殺人那麼表面，而且更要直視內心，禁止向人發怒和對人辱罵(參瑪 5:21)。我想這要求人內心的純潔，並且重視人與人之間的關係，和人與天主的關係 — 冒犯別人的思想和言語，相當於詛咒和傷害，同時亦讓自己遠離天主，走向魔鬼。

記得舊約中，天主只惠顧了亞伯爾的祭品，加音因而十分憤怒，遂暗起對弟的殺機(創 4)；約瑟因為得父親雅各伯疼愛而獲贈彩衣，遂招至哥哥們的嫉恨，對他動了殺機

(創 37)。內心的不平安，容易讓人走錯路，結果招至天主的審判。

耶穌的教導讓我想，說粗話也是不應該的。我留意到現代青年人愛說髒話，甚至已成為「口頭禪」，他們的出發點未必是想傷害別人，他們可能是想爭取同儕認同、想引起關注、挑戰權威、表達強烈的情緒等。不過，讓無意聽到的人或會感到不好受，及有被傷害感。其實粗言穢語，反映了個人心智和思維能力，除了是因為病而不能控制說髒話外，相信其它的都是可以控制的。

我也時常因為情緒未能即時被疏導而犯了第五誡，我會暗地裡(在洗手間或沒人聽到的地方)罵對方，像自言自語般細聲地罵，以發洩情緒。我這樣做，別人好像不被傷害，因為對方聽不到，但這與詛咒對方無異。現在我學懂了把自己的情緒轉化為祈禱來平靜自己，嘗試用同理心來體諒對方。我感謝主，讓我有所進步，我還有很多進步的空間，要繼續加油！

耶穌告訴我們基督徒的義德，是在於受法律的內在精神所約束，而不是如法利塞人所說，只在於外在行為的規範(參瑪 5:20)。祈求聖神引領我們所有人，為著愛主愛人，控制自己「不要殺人」！

### 我的祈禱：

亞爸父啊！我懇切祈求祢，讓耶穌基督帶著光明充滿我，讓祂的真理充滿我，驅走我內的黑暗和謊言，讓我走祂為我預備了的光明之路。

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](mailto: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。)



### 聖保祿宗徒致格林多人後書 3:15-4:1,3-6

弟兄們：直到今天，幾時讀梅瑟時，還有帕子蓋在他們的心上；他們幾時轉向主，帕子就會除掉。主就是那神：主的神在那裏，那裏就有自由。我們眾人以揭開的臉面反映主的光榮的，漸漸地光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像，正如由主，即神在我們內所完成的。

為此，我們既蒙垂青，獲得了這職務，我們決不膽怯；但如果說我們的福音也被蒙住了，那只是為喪亡的人蒙著，因為今世的神已蒙蔽了這些不信者的心意，免得他們看見基督榮耀的福音之光；基督是天主的肖像。我們不是宣傳我們自己，而是宣傳耶穌基督為主，我們只是因耶穌的緣故作了你們的奴僕。因為那吩咐「光從黑暗中照耀」的天主，曾經照耀在我們心中，為使我們以那在【耶穌】基督的面貌上，所閃耀的天主的光榮的知識，來光照別人。——上主的話。

### 聖詠 85:9-10,11-12,13-14

【答】：上主的光榮在我們的地上永存。

領：我要聽天主上主說的話；他向自己的聖者和子民，及向全心皈依他的人，所說的話，確是和平綸音。他的救恩，必臨於敬畏他的人；他的光榮，必在我們的地上永存。【答】

領：仁愛和忠信，必彼此相迎；正義與和平，必彼此相親。忠信從地下生出，正義由天上遠矚。【答】

領：上主也必賜下康樂幸福；我們的土地，必有收穫。正義在上主前面行走，救恩必緊隨上主的腳步。【答】

### 聖瑪竇福音 5:20-26

(凡向自己弟兄發怒的，就要受裁判。)

那時候，耶穌對他的門徒說：「我告訴你們：除非你們的義德超過經師和法利塞人的義德，你們決進不了天國。

你們一向聽過給古人說：『不可殺人！』誰若殺了人，應受裁判。我卻對你們說：凡向自己弟兄發怒的，就要受裁判；誰若向自己的弟兄說『傻子』，就要受議會的裁判；誰若說『瘋子』，就要受火獄的罰。

所以，你若在祭壇前，要獻你的禮物時，在那裏想起你的弟兄有什麼怨你的事，就把你的禮物留在那裏，留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物。

當你和你的對頭還在路上，趕快與他和解，免得對頭把你交與判官，判官交給差役，把你投在獄裏。我實在告訴你：非到你還了最後的一文，決不能從那裏出來。」——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](mailto: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：\_\_\_\_\_