



【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。)



2026.10.15 【言語的力量】

「要從他口中找到語病。」(路 11:54)

常年期第二十八周星期四

弗 1:1-10

詠 98:1,2-3,3-4,5-6

路 11:47-54

Out of the same mouth
proceedeth blessing and cursing.
My brethren, these things
ought not so to be.
James 3:10



聖德蘭·亞維拉(大德肋撒)(貞女、聖師)(紀念)

聖德蘭在 1515 年，於西班牙亞維拉出生。及長，加入聖衣會潛修，1536 年發願。聖人經歷內心掙扎，在一次祈禱中，蒙受主恩，經歷了強烈的皈依，獲得神秘的靈修經驗後，聖德日進。

1558 年起，聖人竭力以祈禱、補贖和工作，重整日久鬆弛的會規，受苦良多，卻依然百折不撓，終於成功。她也曾協助聖十字若望，重整聖衣男修會。

聖人曾撰寫許多靈修生活的書籍，道出個人的神修經驗，教導人與主契合。1582 年於亞爾巴安逝。1970 年，教宗保祿六世立她為教會聖師。

默想：

福音中的經師和法學士，為了討好民眾去修建被他們祖先所殺害的先知的墳墓。耶穌知道他們是十分尊敬自己的祖先的，因為他們是承傳自祖先口傳的梅瑟法律傳統，也是他們的權力和地位的來源。耶穌看穿他們不會真心承認祖先的錯誤，因而斥責他們表裡不一。他們於是想從耶穌的話中找把柄來陷害祂。法利塞人和經師因為找不到耶穌的錯處，也不能明目張膽地殺害無罪的耶穌，便用言語來煽動民眾，藉此借刀殺祂。

這讓我想到，傷害別人的方法有很多種，但最不起眼，最容易運用，但卻能令人受傷害的，就是用說話去傷害別人。言語的傷害是無形的，往往在人不知不覺中造成傷痛，卻可能在聽者心中留下終生的創傷，甚至影響其生存意志。說話可以用於讚賞、鼓勵、口傳、安慰、敬拜、表達，也可以用於斥責、鬥嘴、煽動、詛咒、謊言、試探、討好、操控……。言語暴力再加上情緒的影響，的確可以殺人於無形，因為那不是肉眼所能見的傷害。

記得今年五月，無線電視的「東張西望」曾報道一名十四歲中二女童，自中一開始便成為數名同級同學的欺凌目標，長期遭受言語暴力與孤立，除了遭到同學當面的侮辱外，她還被同學在網上造謠中傷，身心受創，無法忍受，終服食過量藥物企圖自殺。如果女童沒有自殺，事件不會曝光，沒有人會知道她承受了多大的壓力，可見言語暴力的深切影響。

天主因為愛我們，把祂的獨生子給了我們，教導我們如何去愛，可是我們常因私慾偏情而忘記了天主的愛，忘記耶穌的親自教導，沒有好好運用天主賜予我們言語能力，也沒有把祂的愛傳送給別人，就讓我們從今天開始，學習善用自己的言語，讓說話成為愛與祝福的工具。大家加油。

我的祈禱：

天父啊！我知道口舌的禍害，同時亦醒悟到自己常犯口舌之罪，我願意悔改，天父！請賜我力量去抑制自己的口舌，好能避免再犯口舌之罪，同時亦能把主，祢的愛傳給別人，亞孟！

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/Whatsapp 給我發送【每日聖言分享】。

姓名：_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____

登記：Whatsapp 63370969 或 電郵：bonfire@maryhcs.org



【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。)



聖保祿宗徒致厄弗所人書 1:1-10

(天主在創世以前，已在基督內揀選了我們。)

因天主的旨意，做耶穌基督宗徒的保祿，致書給那些【在厄弗所的】聖徒和信仰基督耶穌的人。願恩寵與平安，由我們的父天主和主耶穌基督，賜與你們！

願我們的主耶穌基督的天主和父受讚美！他在天上，在基督內，以各種屬神的祝福，祝福了我們，因為他於創世以前，在基督內已揀選了我們，為使我們在他面前，成為聖潔無瑕疵的；又由於愛，按照自己旨意的決定，預定了我們藉著耶穌基督獲得義子的名分，而歸於他，為頌揚他恩寵的光榮，這恩寵是他在自己的愛子內賜與我們的；我們就是全憑天主豐厚的恩寵，在他的愛子內，藉他愛子的血，獲得了救贖，罪過的赦免。的確，天主豐厚地把這恩寵傾注在我們身上，賜與我們各種智慧和明達，為使我們知道，他旨意的奧秘，是全照他在愛子內所定的計劃：就是依照他的措施，當時期一滿，就使天上和地上的萬有，總歸於基督元首。——上主的話。

聖詠 98:1,2-3,3-4,5-6

【答】：上主已經宣佈了自己的救恩。

領：請眾向上主歌唱新歌，因為他行了奇事。他的右手和他的聖臂，為他獲得了勝利。【答】

領：上主已經宣佈了自己的救恩，將自己的正義啟示給萬民。他記起了自己的良善和忠誠，即向以色列家族廣施的寬仁。【答】

領：全球看見了我們天主的救恩。因此，普世大地，請向上主歌舞，請踴躍，請歡樂，彈琴演奏。【答】

領：彈著豎琴，向上主讚頌；彈著豎琴，伴和著弦韻，吹起喇叭，伴奏著號角，在上主君王面前謳歌。【答】

聖路加福音 11:47-54

(眾先知的血，都要向這一代追討，從亞伯爾的血，到則加黎雅的血。)

耶穌向法學士們說：「禍哉，你們！你們修建先知的墳墓，而你們的祖先卻殺害了他們，可見你們證明，並且贊成你們祖先所行的事，因為他們殺害了先知，而你們卻修建先知的墳墓。為此，天主的智慧曾說過：我將要派遣先知及使者到他們那裏，其中有的，他們要殺死；有的，他們要迫害，為使從創造世界以來，所流眾先知的血，都要向這一代追討，從亞伯爾的血，到喪亡在祭壇與聖所之間的則加黎雅的血，的確，我告訴你們：都要向這一代追討。禍哉，你們法學士！因為你們拿走了知識的鑰匙，自己不進去，那願意進去的，你們也加以阻止。」耶穌從那個法利塞人的家出來以後，經師們及法利塞人開始嚴厲追逼他，盤問他許多的事，窺伺他，要從他口中找到語病。——上主的話。

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/Whatsapp 給我發送【每日聖言分享】。

姓名：_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____

登記：Whatsapp 63370969 或 電郵：bonfire@maryhcs.org