



【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。)



2025.04.05 【放下偏見】

「如果不先聽取人的口供，和查明他所作的事，難道我們的法律就許定他的罪麼？」(若 7:51)

四旬期第四周星期六
耶 11:18-20
詠 7:2-3, 9-10, 11-12
若 7:40-53



默想：

哲學家叔本華說：「阻礙人們發現真理的障礙，並非是事物的虛幻假像，也不是人們推理能力的缺陷，而是人們之前積累的偏見。」

1992 年，從紐約到波士頓的一趟列車上，坐在教授湯瑪斯身旁的老先生是位盲人。正值洛杉磯發生暴亂，二人不約而同聊起了美國的種族偏見。老人告訴湯瑪斯，他是出生于南方的白人，從小就認為黑人低人一等。讀書時，他從未與黑人結伴上學；工作後，也不曾與黑人坐在一起用餐。

不曾想，一場交通事故奪去了他的雙眼。一夜之間墜入無盡的黑暗，令他煩悶頹喪，而最讓他苦惱的竟還是「擔憂對方是不是黑人」。

在心理師的開導下，他重新燃起對生活的希冀。這位心理師也成了他最信賴的人，他什麼都告訴對方，包括對黑人的偏見。有一天，心理師突然坦白自己是黑人。老人釋然地說：「我並未驚慌，而是坦然接受了。此刻，我才發現其實我早已放下了偏見。他是好人，不是壞人，至于膚色，于我已毫無意義。」當列車到達波士頓站，老人說太太在月臺上等他。遠遠望去，兩人深情相擁。湯瑪斯驚訝地發現，老人懷裡的竟是一位滿頭銀髮的黑人。

偏見帶來的惡意，往往來得毫無緣由，也正因為不瞭解，才使人飽受折磨。就像作者哈珀·李 (Harper Lee) 說的：「你永遠也不可能真正瞭解一個人，除非你穿上他的鞋子走來走去。」

人的偏見和執念，往往會讓別人感到難堪，甚至排斥異己。耶穌不被司祭長和法利塞人歡迎，說加里肋亞不會出先知。否定了耶穌所行的一切事實。更不願先聽取人的口供，或查明祂所作的事，就定祂的罪。很多時候，這個世界不是非黑即白，只是我們站在自己的環境中，難以察覺到別人的感受和苦楚。真正的教養，從放下偏見開始。天父教我們不要論斷別人，作別人的判官。因為只有天父洞察肺腑，自會作公平審判。

我的祈禱：

天父，我願謙卑學習，求你賜予我們智慧，放下所有偏見和執念，以開明慈悲的心，聆聽和包容我今天未能接納的人或事，好見證基督大愛的精神。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：<https://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。)



耶肋米亞先知書 11:18-20

(我好像一隻馴服被牽去宰殺的羔羊。)

上主叫我知道，我才知道；那時我看透了惡人的作為：我好像一隻馴服被牽去宰殺的羔羊，竟不知他們對我蓄意謀害：「讓我們毀壞這株生氣蓬勃的樹，將他由活人的地上拔除，使他的名字不再受人記念。」公平審判和洞察肺腑的萬軍的上主！願我見到你對他們的報復，因為我已向你提出我的控訴。——上主的話。

聖詠 7:2-3,9-10,11-12

【答】：上主，我的天主！我一心投奔你。

領：上主，我的天主！我一心投奔你；求你助我逃脫一切追逐我的人，求你救拔我；免得有人像獅子一般撕裂我時，無人搭救我。【答】

領：上主，請照我的正義，請按我的無罪，護衛我的權利。公義的天主！惟你洞察肺腑和人心，願惡人的毒害停止，求你堅固義人！【答】

領：天主是我的護盾，給心正的人助陣。天主是公義的審判者，對怙惡的人終日怒嚇。【答】

聖若望福音 7:40-53

(難道默西亞是來自加里肋亞嗎？)

那時候，群眾中有些人聽了耶穌的話，便說：「這人是那位先知。」另有些人說：「這人是默西亞。」但也有人說：「難道默西亞能來自加里肋亞嗎？經上不是說：默西亞要出自達味的後裔，來自達味出生的村莊白冷嗎？」因此，為了耶穌的緣故，在群眾中起了紛爭。他們中有些人願捉拿他，但誰也沒有向他下手。差役回到司祭長和法利塞人那裏；司祭長和法利塞人問他們說：「為什麼你們沒有把他帶來？」差役回答說：「從來沒有一個人如此講話，像這人講話一樣。」法利塞人遂向他們說：「難道你們也受了煽惑嗎？首長中或法利塞人中，難道有人信仰了他嗎？但是，這些不明白法律的群眾，是可詛咒的！」他們中有一個，即先前曾來到耶穌那裏的尼苛德摩，遂向他們說：「如果不先聽取人的口供，和查明他所作的事，難道我們的法律就許定他的罪麼？」他們回答他說：「難道你也是出自加里肋亞麼？你去查考，你就能知道：從加里肋亞不會出先知的。」然後，他們就各自回家去了。——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 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：_____