



【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。)



2026.03.02 【以愛為量斗】

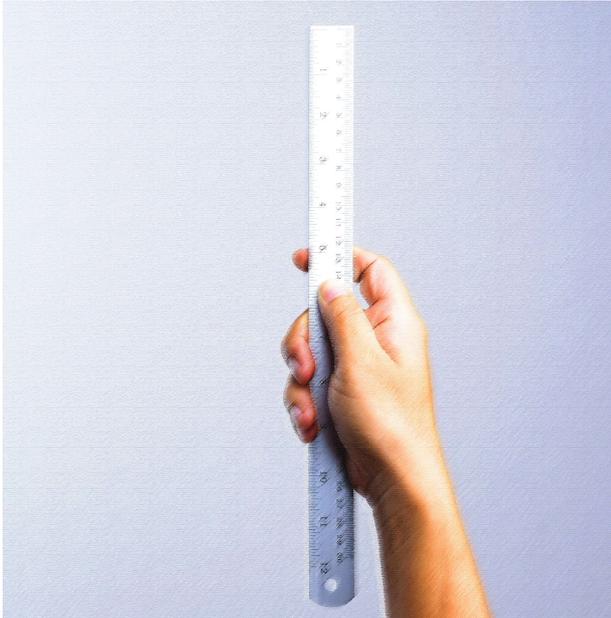
你們不要判斷，你們也就不受判斷。(路 6:37)

四旬期第二周星期一

達 9:4-10

詠 79:8,9,11,13

路 6:36-38



默想：

衡量一個人，世界總有自己的尺度：成功的高度，財富的厚度。

但在上主的眼中，衡量人的，不是外在的「多少」，而是內心的「深淺」。心的尺度，決定了我們能容納多少恩寵，也顯現出我們能給出的慈悲。

步入耳順之年，半生已過，我才漸漸明白，一個指責、一句冷言，便足以使善意縮成一角。

耶穌提醒門徒：「你們用什麼升斗量給人，也必用什麼升斗量給你們。」

當我們以苛刻的眼光看人，世界也回以冰冷；
當我們以溫柔丈量他人，生命就開始被愛翻新。

慈悲，不是高高在上的施予，而是看見他人軟弱時的一份溫柔。
寬恕，也不是遺忘，而是願意讓傷口有空氣、有時間，終能在愛裡痊癒。
如今，我量人的尺不再銳利，而是圓潤；不再急於斷定，而願意慢慢理解。那些曾令我執著的對錯，也在歲月中化為一份包容與慈悲。

心的尺度，也許就是人的高度。當我們以愛為量斗，生命終會溢出祝福。

我的祈禱：

仁慈主，願祢教我以愛為尺，在待人中多一分溫柔，少一分苛責；讓我的心如祢一般寬廣，能包容、能饒恕，也能播撒祝福。

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。)



達尼爾先知書 9:4-10

(我們犯了罪，行了不義。)

我主，偉大可敬畏的天主！你對那些愛你和遵守你誠命的人，必守約施恩。我們犯了罪，行了不義，作惡反叛，離棄了你的誠命和法令。我們沒有聽從你的眾僕人先知，因你的名向我們的君王，我們的首長，我們的祖先，和全國人民所說的話。我主，正義歸於你！而滿面羞愧歸於我們，就如今日歸於猶大人民，歸於耶路撒冷的居民，歸於所有不忠於你而被你驅至各地或遠或近的以色列人一樣。我主，滿面羞愧歸於我們，歸於我們的君王，歸於我們的首長以及我們的祖先，因為我們犯罪得罪了你；然而慈悲和寬宥應歸於上主我們的天主，因為我們實在都背叛了他，沒有聽從上主我們天主的勸告，也沒有遵行他藉自己的僕人眾先知，向我們所宣示的訓令。——上主的話。

聖詠 79:8, 9, 11, 13

【答】：上主，求你不要按照我們的罪過來對待我們。

領：求你別向我們追討祖先的惡行，以你的仁慈速來協助我們，因為我們實在是可憐萬分。【答】

領：天主，我們的救主，為你名的光榮，協助我們，為了你的聖名，寬赦我們的罪過，拯救我們！【答】

領：願囚徒的哀嘆上達你面前，按你手臂的能力解放死犯！這樣做你子民、做你牧場羊群的我們，能永遠稱謝你，能萬世宣揚你的光榮。【答】

聖路加福音 6:36-38

(你們要寬恕人，也就會被寬恕。)

那時候，耶穌向門徒說：「你們應當慈悲，如像你們的父那樣慈悲。你們不要判斷，你們也就不受判斷；不要定罪，也就不被定罪；你們要赦免，也就蒙赦免。你們給，也就給你們；並且還要用好的，連按帶搖，以致外溢的升斗，倒在你們的懷裏，因為你們用什麼升斗量，也用什麼升斗量給你們。」——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