



## 【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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



## 2026.06.16 【愛仇的精神】

「你們若只問候你們的弟兄，你們作了什麼特別呢？」。(瑪 5:47)

常年期第十一周星期二

列上 21:17-29

詠 51:3-4, 5-6, 11, 16

瑪 5:43-48



### 默想：

生活中少不免會遇到：餐室裡服務不佳的服務員、大機構裡按本子辦事的職員、工作上要求繁多的顧客、不理解我辛勞的管理人員、對我不加理睬的親友……面對他們，我會有什麼的反應？我會為他們祈禱嗎？

福音中耶穌向我們提出挑戰：「你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱」(瑪 5:44)。上述的人或許稱不上仇人，但要去愛那些我不喜歡、沒有好感、甚至令我心生不耐的人，確實不容易。然而，天主的胸襟遠比我寬大。

舊約讀經中的以色列王阿哈布，縱容王后設計殺人並霸佔土地；即使如此，天主仍願意給他悔改的機會。在新約中，我更清楚看見耶穌所教導的愛仇精神：祂為罪人降生成人，甚至為我們被釘在十字架上。自問與主的榜樣有很大距離，但或許正因如此，更需要從生活中的小處開始學習。

我想起家中大廈的一位鄰居。起初我總是禮貌地向她打招呼，但她從不回應。多次「食檸檬」後，我也曾想：是否乾脆互相當陌生人就好？直到有一次她手上拿著許多東西，我替她開門；最近在電梯裡碰面時，她開始向我微微點頭了。「你們若只問候你們的弟兄，你們作了什麼特別呢？」(瑪 5:47)原來，主動向沒有好感的人做一點小事，感覺其實沒有那麼差；而能得到一點點的回應，更像是一份意想不到的賞報。

下次遇到我不喜歡的人，願我能記得主的教導，並主動的以愛仇的精神去面對。

### 我的祈禱：

主耶穌，感謝祢以十字架的犧牲，向我們展示天主真正的愛。求祢助我在日常生活中活出這份愛，學習如同天父般的成全(瑪 5:48)，讓我在每一次不容易的相遇中，仍能選擇去愛和祝福。

讀聖書 做默想，是我精神糧：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【每日聖言分享】 姓名：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ 登記：Whatsapp 63370969 或 電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto: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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



### 列王紀上 21:17-29

(阿哈布使以色列陷於罪惡。)

納波特死後，有上主的話傳於提市貝人厄里亞說：「你起來，下去會晤住在撒瑪黎雅以色列王阿哈布；看，他現在正在納波特的葡萄園內，他下到那裏去霸佔了那葡萄園。你要對他說：上主這樣說：你殺了人，還要霸佔他的產業嗎？繼而對他說：上主這樣說：狗在什麼地方舔了納波特的血，也要在什麼地方舔你的血。」阿哈布對厄里亞說：「我的對頭，你又找到了我的錯嗎？」厄里亞答說：「是，我找到了你的錯，因為你出賣了你自己，去行上主視為惡的事。我必要在你身上降災，消滅你的宗族；以色列所有屬於阿哈布的男子無論是自由的或不自由的，一概滅絕。我要使你的家像乃巴特的兒子雅洛貝罕的家，又像阿希雅的儿子巴厄沙的家，因為你惹我發怒，使以色列陷於罪惡。至於依則貝耳，上主也預告說：狗要在依次勒耳的田間，吞食依則貝耳。凡屬阿哈布的人，死在城中的，要被狗吞食，死在田間的，要被空中的飛鳥啄食。」實在，從來沒有人像阿哈布一樣，受他的妻子依則貝耳的引誘，這樣出賣自己，行上主視為惡的事。他行了最可憎惡的事，歸依了邪神偶像，全像上主從以色列子民前，趕走的阿摩黎人所行的一樣。

阿哈布一聽這些話，就撕破自己的衣服，身穿麻衣，禁食，穿著麻衣睡覺，低頭緩步行走。於是有上主的話傳於提市貝人厄里亞說：「阿哈布在我面前這樣自卑自賤，你看見了沒有？他既然在我面前自卑自賤，在他有生之日，我不降此災禍；但是，到他兒子的日子，我要使災禍臨於他家。」——上主的話。

### 聖詠 51:3-4,5-6,11,16

【答】：天主，求你垂憐，因為我們犯了罪。

領：天主，求你按照你的仁慈憐憫我，依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨。【答】

領：因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。我得罪了你，惟獨得罪了你，因為我作了你視為惡的事。【答】

領：求你掩面別看我的罪過，求你除掉我的一切罪惡。天主，我的救主，求你免我血債，我的舌頭必要歌頌你的慈愛。【答】

### 聖瑪竇福音 5:43-48

(你們當愛你們的仇人。)

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們一向聽說過：『你應愛你的近人，恨你的仇人！』我卻對你們說：你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱，好使你們成為你們在天之父的子女，因為他使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。你們若只愛那愛你們的人，你們還有什麼賞報呢？稅吏不是也這樣作嗎？你們若只問候你們的弟兄，你們作了什麼特別的呢？外邦人不是也這樣作嗎？所以你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」——上主的話。

讀聖書 做默想，是我精神糧：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【每日聖言分享】 姓名：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ 登記：Whatsapp 63370969 或 電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)