



【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。)



2026.06.22 【放下判斷】

「你們不要判斷人，免得你們受判斷」(瑪 7:1)

常年期第十二周星期一
列下 17:5-8, 13-15, 18
詠 60:3, 4-5, 12-13
瑪 7:1-5

你們不要判斷人
免得你們受判斷



默想：

耶穌教導我們不要判斷他人，「因為你們用什麼判斷來判斷，你們也要受什麼判斷；你們用什麼尺度量給人，也要用什麼尺度量給你們」(瑪 7:2)。判斷和指責的態度傷害我們與天主、與別人的關係。耶穌邀請我們首先要自我反省，醒悟皈依作出改變，「先從你眼中取出大樑，然後你纔看得清楚，取出你兄弟眼中的木屑。」(瑪 7:5)

當我們經驗人際關係決裂，在家庭、學業、工作或婚姻生活上遇到困難和挫敗，內心憤怒鬱結，感到不安受傷時，可以嘗試調整自己，靜下

來，讓天主聖神傾注在我們心中，使我們意識到永生天主的臨在一祂以不死不滅的生命，藉我們每一口呼吸，通傳給我們。

當身心靈與主慈悲的愛連結，彼此相通，我們便能更好地容納和盛載這些不適的情緒和感覺；並學習效法耶穌被懸在十字架上時的祈禱：「父啊！寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」(路 23:34) 於是，我們把自己的痛苦，以及那些我們無法改變、也超越了別人能力所能解決的事，一併交託給天父。由天父按祂的時間和方式去寬恕、轉化與醫治。

寬恕修和是天主恩典的果實。當我們注意到自己被天主釋放，帶著天主的慈悲去看自己和別人，放下判斷時。我們便能懷著天主所賜的恩寵、慈愛和寬恕去彼此善待，使人更深刻體驗天主無限的愛情與救恩。

我的祈禱：

天父，感謝你賞賜我們救恩，求祢助佑我全心信靠，悔改皈依。

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



【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。)



列王紀下 17:5-8,13-15,18

(直到上主將以色列從自己面前趕走。)

亞述王撒爾瑪乃色進軍全國，直逼撒瑪黎雅，圍攻了三年。曷舍亞九年，亞述王攻陷了撒瑪黎雅，把以色列人擄往亞述，把他們安置在哈拉黑和靠近哥倉河的哈波爾，以及瑪待各城。

這是因為以色列子民犯罪，得罪了領他們離開埃及，擺脫埃及王法郎之手的上主，他們的天主，而去敬拜了別的神祇，隨從了上主由以色列子民面前所驅逐的異民的習俗，以及以色列列王所規定的律例。上主曾藉眾先知和先見者警告以色列和猶大說：「你們應離棄你們的邪道，按照我給你們祖先所規定的，藉我的僕人——眾先知給你們傳授的一切法律，遵守我的誠命和我的法令。」他們卻不聽從，如同他們的祖先一樣執拗，不肯相信上主他們的天主，拒絕了上主的法律和他與他們的祖先所訂立的盟約，以及對他們所發出的警告；因此，上主對以色列大發憤怒，將他們從自己面前趕走，只留下猶大支派。——上主的話。

聖詠 60:3,4-5,12-13

【答】：上主，求你以你的大能助我們獲救。

領：天主，你拋棄了我們，粉碎了我們！你曾發怒，求你今復興我們。【答】

領：你使大地震動，使它裂開，求你彌補裂口，因它搖搖欲墜。你使你的百姓遭受艱苦，使我們喝了麻醉的烈酒。【答】

領：你沒有將我們拋棄在危難中，容許敵人佔領我們的土地。求你援助我們抵抗仇敵，因為人的援助徒然無益。【答】

聖瑪竇福音 7:1-5

(先從你眼中取出大樑。)

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們不要判斷人，免得你們受判斷，因為你們用什麼判斷來判斷，你們也要受什麼判斷；你們用什麼尺度量給人，也要用什麼尺度量給你們。為什麼你只看見你兄弟眼中的木屑，而對自己眼中的大樑竟不理會呢？或者，你怎能對你的兄弟說：讓我把你眼中的木屑取出來，而你眼中卻有一根大樑呢？假善人吶！先從你眼中取出大樑，然後你才看得清楚，取出你兄弟眼中的木屑。」——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