



【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。)



2026.06.23 【實踐愛的誡命】

「凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做」
(瑪 7:12)

常年期第十二周星期二

列下 19:9-11, 14-21, 31-35, 36

詠 48:2-3, 3-4, 10-11

瑪 7:6, 12-14

凡你們願意人給你們做的
你們也要照樣給人做



默想：

耶穌教導眾人要真誠地按天主的真理正義而生活。天主是愛，要實踐真理，應全心，全靈，全意，全力愛上主你的天主及愛近人如你自己(瑪 22:36-39)。

在今天的福音，耶穌把愛人的命令具體地表達出來：「凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做」這個被稱為「愛的黃金律」的法則，清楚地總結了「法律和先知」的精神。當我們願意以同理心看待他人、以包容回應衝突、以憐愛扶持軟弱，我們就在日常中實踐天主的愛。

然而，面對世界的困難與挑戰，我們往往感到力不從心。正因如此，耶穌邀請我們回到祂的教導中。唯有在基督的恩寵內，我們才能透過祈禱、辨別善惡、作出合乎真理的選擇。當我們懷著信德領受基督體血，我們便再次被提醒：天主的愛與救恩已臨於我們，而祂也賜

下力量，使我們能走上那條窄門之路，邁向永恆的生命。

我的祈禱：

天主，感謝祢賞賜我們救恩，藉聖神的引導，喜樂地多行愛德善工、實踐彼此相愛和寬恕。願意慷慨犧牲，奉獻身心，成為祢臨在人間的見證。

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 19:9-11,14-21,31-36

(我必要保護拯救這座城。)

那時候，亞述王散乃黑黎布派人去見希則克雅，並吩咐說：「你們要這樣對猶大王希則克雅說：不要讓你所依靠的天主哄騙你說：耶路撒冷決不會落在亞述王手中！你果然聽說過亞述諸王對各國所行的，將各國完全消滅了，你還能倖免嗎？」

希則克雅從使者手中接過信來，念了以後，就走進上主的殿，將那信在上主面前展開，然後祈禱說：「上主，以色列的天主，革魯賓上面的天主！唯獨你是地上萬國的天主，你創造了天地。上主，請你側耳傾聽！上主，請你睜眼垂視，細聽那打發使者辱罵永生天主的散乃黑黎布的話。上主，的確，亞述諸王曾毀滅了所有的民族和他們的國家，將他們的神像投入火中，因為它們不是神，只是人手造成的木石作品，所以能被消滅。但是現今，上主我們的天主，求你拯救我們脫離他的手，使地上萬國都知道：唯獨你是上主，天主！」

那時，阿摩茲的兒子依撒意亞打發人去見希則克雅說：「上主以色列的天主這樣說：你既然就亞述王散乃黑黎布的事向我懇求，我便聽從了你的懇求。這就是上主論及他所說的話：熙雍的貞女輕視你，嘲笑你；耶路撒冷的少女在你背後搖頭。因為劫後殘存的人將由耶路撒冷生出，逃脫的人將由熙雍山而來。上主的熱誠必要成就這事。為此，上主論及亞述王這樣說：他決不會進入這座城，決不會向這城放射一箭，決不會持盾臨於城下，也決不會築起土堆攻城。他必要由來路回去，決不能進入這座城：上主的斷語。為了我自己，為了我的僕人達味，我必要保護拯救這座城。」

當天夜裏，上主的使者出來，在亞述營裏殺了十八萬五千人。亞述王散乃黑黎布於是拔營，返回尼尼微，住在那裏。——上主的話。

聖詠 48:2-3,3-4,10-11

【答】：天主建立了他的城堡，直到永久。

領：上主偉大，極堪讚揚，在我們天主的城中，在他神聖的山上。他的聖山巍峨高聳，是普世的歡喜。【答】

領：北方中心熙雍山，是大王的城邑！天主在城堡的中央，顯示自己做它的護衛。【答】

領：天主，我們在你的殿裏，想念著你的慈惠。天主，你的名號遠達地極，你受的讚美亦蓋世無匹，你的右手充滿了正義。【答】

聖瑪竇福音 7:6,12-14

(凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做。)

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們不要把聖物給狗，也不要將你們的珠寶投在豬前，怕牠們用腳踐踏了珠寶，而又轉過來咬傷你們。」

所以，凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做：法律和先知即在於此。

你們要從窄門進去，因為導入滅亡的寬門和大路是多麼寬闊！從那裏進去的人真多；那導入生命的門是多麼窄，路是多麼狹！找到它的人真少。」——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