



## 【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。)



## 2026.03.27 【心硬】

因為你是人，卻把你自己當作天主。(若 10:33)

四旬期第五周星期五

耶 20:10-13

詠 18:2-3,3-4,5-6,7

若 10:31-42



### 默想：

今天福音記述耶穌基督在耶路撒冷的境遇，那些猶太人因對耶穌表明自己與天父的關係後(若 10:29-30)，心感憤怒，再度拿起石頭來，要砸死耶穌。(若 10:31) 他們之這樣作，明顯地展示了他們的心硬，看不到耶穌的身分——真天主。(若 10:33)

說到心硬，或是值得我們反思細想，在生活中，曾否因自以為是，把自己當作天主(若 10:33)，而不願意聽從耶穌的教導，背離了福音的精神，甚至不肯承認耶穌基督是主嗎？再說，為甚麼我們會有這樣的心態和表現？歸根究底，就是原罪的感染，七罪宗之首——「驕傲」所至。

正如今天第一篇讀經所載，天主透過耶肋米亞先知，時刻地苦勸以民悔改皈依，回頭轉向天主，因為天主常與他們同在。可是，他們仍然心硬，未肯徹底地轉化歸心，依賴天主，最後整個民族遭到前所未有的慘況：北國被亞述國所滅；南國被巴比倫充軍。這一切都是源於人的心硬所帶來的痛苦！

因此，藉着四旬期進入最後階段，下星期已踏進聖周，就讓我們真的停下來、靜下來，細心地作自我反省，透過「修和聖事」，去除心中鬱結，祈求天主的憐憫、寬恕，好好準備迎接耶穌的光榮復活。

### 我的祈禱：

天主，我們由於軟弱，成了罪惡的奴隸；求祢大發慈悲，解除我們罪惡的枷鎖，使我們獲得身心的自由。

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](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 20:10-13

(上主與我同在，他好像是一位孔武有力的戰士。)

耶肋米亞說：我聽到了多少人私相耳語：「驚慌四起！你們揭發，我們就必對他提出控訴。」甚至我一切的友好都在偵察我的破綻：「也許他會入彀，那我們必能制勝他，對他施行報復。」但是，與我同在的上主，好像是一位孔武有力的戰士，為此迫害我的人只有失敗，決不能制勝；由於謀事不成，必蒙受極大的恥辱，永不可磨滅的羞辱。噫萬軍的上主！你考驗義人，洞察人的肝膽肺腑；我既給你訴說了我的案情，願你使我見到你對他們的報復。你們應歌頌上主，讚揚上主，因為他從惡人的手中，救出了窮苦人的性命。——上主的話。

### 聖詠 18:2-3, 3-4, 5-6, 7

【答】：我從急難中呼求了上主，他聽了我的禱告。

領：上主，我的力量！我愛慕你。上主，你是我的磐石、我的保障，我的避難所。【答】

領：你是我的天主，我所一心依靠的磐石；你是我的護盾，我救恩的角，我的堡壘。我一呼求應受頌揚的上主，我便會從仇敵的手中得救。【答】

領：死亡的狂濤環圍著我，凶惡的險波驚嚇著我，陰府的繩韁纏繞著我，喪命的羅網拘絆著我。【答】

領：我在急難當中呼求了上主，向我的天主求助；他由殿中聽我禱告，我的聲音進入他的耳鼓。【答】

### 聖若望福音 10:31-42

(猶太人企圖捉拿耶穌，他卻從他們手中走脫了。)

那時候，猶太人又拿起石頭來，要砸死耶穌。耶穌向他們說：「我賴我父給你們顯示了許多善事，為了那一件，你們要砸死我呢？」猶太人回答說：「為了善事，我們不會砸死你，而是為了褻瀆的話，因為你是人，卻把你自己當作天主。」耶穌卻向他們說：「在你們的法律上不是記載著：『我說過：你們是神』麼？如果，那些蒙受天主話的，天主尚且稱他們為神——而經書是不能廢棄的——那麼，父所祝聖並派遣到世界上來的，因為說過：我是天主子，你們就說：你說褻瀆的話麼？假使我不作我父的工作，你們就不必信我，但若是我作了，你們縱然不肯信我，至少要信這些工作，如此你們必定認出父在我內，我在父內。」他們又企圖捉拿他，他卻從他們手中走脫了。

耶穌又到約旦河對岸，若翰先前施洗的地方去了，並住在那裏。有許多人來到他那裏說：「若翰固然沒有行過神蹟，但若翰關於這人所說的一切，都是真的。」許多人就在那裏信了耶穌。——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](mailto:bonfire@maryhcs.org)