



【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。)



2026.03.31 【否認主？】

我實實在在告訴你：雞未叫以前，你要三次不認我。
(若 13:38)

聖周星期二

依 49:1-6

詠 71:1-2,3-4,5-6,15,17

若 13:21-33,36-38



默想：

今日的福音讀到，耶穌預言祂的門徒猶達斯會負責祂；而伯多祿也三次不認主。在性質上，二人都背叛了主，只是程度上有差異。關於伯多祿，當時，耶穌告知伯多祿，祂要去的地方，伯多祿不能去，伯多祿說要堅決跟隨主，且誓言要為主捨命，耶穌還提醒他會不認主，結果，如主所預告，他三次不認主。

在日常生活上，我又有沒有否認主呢？

在日常生活上，我們會在項鍊上掛上十字架，彷彿宣示自己是基督徒，可是，在聖灰禮儀日，神父施放聖灰，用聖灰在我們的前額劃上十字聖號，當禮儀完畢離開聖堂時，我卻想著抹掉它，免得惹來途人的目光。

在彌撒中，我們虔誠地、莊嚴地宣認信仰，可是，出發去聖堂時，樓下保安打招呼，「大清早往哪兒去。」那時的我，卻尷尬地支吾以對。當和親友、同事飯聚時，信基督新教的都做飯前禱告，自己卻選擇在心內禱告了事，以避開劃十字聖號，凡此種種，都是避免明認自己的信仰，這無疑是間接否認了主。主曾說過：「誰若在人前否認我，我在我天上的父前也必否認他。」(瑪 10:33)

我的祈禱：

慈悲的天父，求祢堅強我的信德，賜我勇氣面對自己的軟弱，全心依賴祢，自信地向人宣認自己的信仰，並將福音的喜訊帶給週遭的人，亞孟。

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。)



依撒意亞先知書 49:1-6

(我要使你作萬民的光明，使我的救恩達於地極。)

諸島嶼，請聽我！遠方的人民，請靜聽！上主由母腹中就召叫了我，自母胎中就給我起了名字。他使我的口好似利劍，將我掩護在他的手蔭下，使我像一支磨光的箭，將我隱藏在他的箭囊中。他對我說：你是我的僕人，是我驕矜的「以色列」。但是我說：「我白白勤勞了，我枉費了氣力而毫無益處；但是我的權利是在上主那裏，我的報酬在我的天主面前。」我在上主眼中是光榮的，天主是我的力量。那由母胎形成我作他的僕人，將雅各伯領回到他前，並把以色列聚在他前的上主，如今說：「你作我的僕人，復興雅各伯支派，領回以色列遺留下的人，還是小事，我更要使你作萬民的光明，使我的救恩達於地極。」——上主的話。

聖詠 71:1-2, 3-4, 5-6, 15, 17

【答】：主，我的口要傳述你的救恩。

領：上主，我託庇於你，使我永不受羞恥！求你照你的正義解救我，求你側耳聽我，並拯救我。【答】

領：求你作我避難的石壁，獲救的堡壘：因為你是我的磐石，我的堡壘，我的天主，求你由邪惡人的手中將我救出。【答】

領：因為，我主上主，你是我的期望，你是我自幼唯一的仰仗。我自從在母胎中，就仰賴了你，尚在母懷中，你就是我的託庇。【答】

領：我的口要傳述你的寬仁，終日不斷宣揚你的救恩，因為我不知它們的數額。天主，遠自我幼年時，你已教導了我。直至今日，我仍宣示你的微妙。【答】

聖若望福音 13:21-33, 36-38

(你們中有一個要出賣我……，雞未啼以前，你要三次不認我。)

耶穌同門徒一起吃晚餐時，心神煩亂，就明明地說：「我實實在在告訴你們：你們中有一個要出賣我。」門徒便互相觀望，猜疑他說的是誰。他門徒中有一個是耶穌所愛的，他那時斜依在耶穌的懷裏，西滿伯多祿就向他示意說：「你問他說的是誰？」那位就緊靠在耶穌的胸膛上，問他說：「主！是誰？」耶穌答覆說：「我蘸這片餅遞給誰，誰就是。」耶穌就蘸了一片餅，遞給依斯加略人西滿的兒子猶達斯。隨著那片

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。)



餅，撒殫進入了他的心，於是耶穌對他說：「你所要做的，你快去做吧！」同席的人誰也沒有明白耶穌為什麼向他說了這話。不過，有人因為猶達斯掌管錢囊，以為耶穌是給他說：「你去買我們過節所需要的」，或者，要他給窮人施捨一些東西。猶達斯一吃了那一片餅，就立時出去了：那時，正是黑夜。

猶達斯出去以後，耶穌就說：「現在人子受到了光榮，天主也在人子身上受到了光榮。天主既然在人子身上得到了光榮，天主也要在自己內使人子得到光榮，並且立時就要光榮他。孩子們！我同你們在一起的時候不多了；以後你們要尋找我，就如我曾向猶太人說過：我所去的地方，你們不能去；現在我也給你們說。」

西滿伯多祿問耶穌說：「主！你往哪裏去？」耶穌回答說：「我所去的地方，你如今不能跟我去，但後來卻要跟我去。」伯多祿向他說：「主！為什麼現在我不能跟你去？我要為你捨掉我的性命！」耶穌答覆說：「你要為我捨掉你的性命嗎？我實實在在告訴你：雞未叫以前，你要三次不認我。」——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