



## 【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。)



## 2026.05.22 【愛的終極轉向】

伯多祿因耶穌第三次問他說：「你愛我嗎？」便憂愁起來，遂向他說：「主啊！一切你都知道，你曉得我愛你。」耶穌對他說：「你餵養我的羊群。」 (若 21:17)

復活期第七周星期五

宗 25:13-21

詠 103:1-2, 11-12, 19-20

若 21:15-19



### 默想：

在提庇黎雅海邊的晨曦中，炭火微薰，這場對話不僅是伯多祿個人生命的轉折，更是所有跟隨基督者必須面對的考驗。當耶穌第三次詢問：「你愛我嗎？」伯多祿的「憂愁」，其實是讓他看清愛不能止於言辭，而必須碎裂成餅，化為餵養他人的行動。

(神聖、捨命、無條件的愛)。伯多祿因曾三次背叛主的慘痛教訓，不敢再狂妄自大，他謙卑地改用 Phileo (兄弟般的情誼、溫暖的友誼) 來回應。

到了第三次，耶穌降卑自己，配合伯多祿的軟弱，也改用了 Phileo 來詢問。這正是伯多祿憂愁的原因：他發現主看穿了他內心最深處的恐懼——他發現自己連那份「兄弟情誼」都可能守不住。他的回應「主啊！一切你都知道」，是完全的棄絕與交託。他不再依仗自己的情感強度，而是仰賴基督的全知。

這正是愛的起點：承認自己的有限，並將這份有限的愛，投入到主所指定的任務中。耶穌隨即給出了藥方：「你餵養我的羊群。」

耶穌將「愛主」與「牧養」劃上了等號。這告訴我們，對天主的愛若不轉化為對鄰人的具體服事，那種愛便容易淪為一種浪漫的幻覺。

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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



「餵養」(Boskein) 與「牧放」(Poimainein) 在希臘文中包含了供應食物、帶領方向與保護安危。愛不是一種靜止的情感，而是一種動態的責任。當我們宣稱愛主時，主並不要求我們為祂做什麼驚天動地的大事，祂只要求我們去看顧祂所掛心的對象。

有一位著名的小提琴家，晚年時將他珍愛的昂貴名琴交給一位年輕的天才。但他發現年輕人雖然技巧卓越，琴聲卻冷若冰霜。於是他帶年輕人去見一位老修琴師。修琴師沒有教技術，只是每天讓年輕人看著他如何細心地為那些破舊、甚至沒人要的小提琴更換琴弦、調整音柱。

老修琴師對年輕人說：「如果你不愛這些木頭，不了解它們如何成長、如何受損，你永遠拉不出動人的樂章。琴弦是有生命的，它需要被溫暖的手指觸碰，而不是冰冷的弓毛。」

年輕人這才明白，音樂不是表演，而是對生命的呵護。他開始走進貧民窟，教那些無家可歸的孩子拉琴。當他看著孩子們因為音樂而眼中重燃光芒時，他那把名琴才真正發出了如同天國般的共鳴。

牧養下一代，並非單向的知識道理灌輸，而是生命的傳遞。我們必須像修琴師一樣，去觸摸傷痕累累的心靈。在他們迷惘時提供引導，在他們失敗時給予慈悲的寬恕，在他們飢渴時遞上生命的真道。愛，必須轉化為行動；而最好的行動，就是成為別人生命中的善牧。

### 我的祈禱：

「主啊！你曉得我愛你。」這句話不應只是祈禱時的告白，更應成為我們推動服事的動力。讓我們也像伯多祿一樣，帶著那份憂愁後的覺醒，堅定地對主說：「主，我願意去餵養祢的羊。」亞孟。

### 宗徒大事錄 25:13-21

(關於一個已死的耶穌，保祿卻說他還活著。)

阿格黎帕王同貝勒尼切到了凱撒勒雅，向斐斯托致候。他們在那裏住了多日，斐斯托就將保祿的事件，陳述給王說：「這裏有一個人，是斐理斯留在獄中的囚犯。我在耶路撒冷的時候，司祭長和猶太人的長老告發他，要求定他的罪。我回答他們說：當被告還沒有

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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



與原告當面對質，還沒有機會辯護控告他的事以前，就將那人交出，不合羅馬人的規例。及至他們來到這裏，我一點也沒有遲延，次日便坐堂，下令把那人帶來。原告站起來，對他沒有提出一件罪案，是我所逆料的惡事；他們的爭辯，僅是關於他們的宗教及關於一個已死的耶穌，保祿卻說他還活著。我對這爭執不知如何處理，就問他是否願意去耶路撒冷，在那裏受審。可是，保祿卻要求上訴，將他留給皇帝審斷，我便下令留下他，等我解他到凱撒那裏。」——上主的話。

### 聖詠 103:1-2,11-12,19-20

【答】：上主在天上立定了自己的寶位。

領：我的靈魂，請向上主讚頌，我的五內，請向主名讚頌。我的靈魂，請向上主讚頌，請你不要忘記他的恩寵。【答】

領：就如上天距離下地有多麼高，他待敬畏他者的慈愛也多高；就如東方距離西方有多麼遠，他使我們的罪離我們也多遠。【答】

領：上主在天上立定了自己的寶位，天下的萬物都屬他的王權統治。上主的眾天使，請你們讚美上主，你們是執行他命令的大能臣僕。【答】

### 聖若望福音 21:15-19

(你餵養我的羔羊；你餵養我的羊群。)

耶穌顯現給門徒，同他們吃完了早飯，就對西滿伯多祿說：「若望的兒子西滿，你比他們更愛我嗎？」伯多祿回答說：「主，是的，你知道我愛你。」耶穌就對他說：「你餵養我的羔羊。」耶穌第二次又問他說：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」伯多祿回答說：「主，是的，你知道我愛你。」耶穌就對他說：「你牧放我的羊群。」耶穌第三次問他說：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」伯多祿因耶穌第三次問他說：「你愛我嗎？」便憂愁起來，遂向他說：「主啊！一切你都知道，你曉得我愛你。」耶穌對他說：「你餵養我的羊群。」

耶穌又說：「我實實在在告訴你：你年少時，自己束上腰，任意往來；但到了老年，你要伸出手來，別人要給你束上腰，帶你往你不願意去的地方。」耶穌說這話，是指他將以怎樣的死去光榮天主。說完這話，又對他說：「跟隨我吧！」——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)