



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。

會址：香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 19 樓

電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire.maryhcs@gmail.com

(默想和祈禱素材由潘寶珍、潘惠兒、Nicol、陳樹培輪流編寫)

17.10.2006 [我要用我整個心尋覓你！]

「糊塗人哪！那造外面的，不是也造了裏面嗎？只要把你們杯盤裏面的施捨了，那麼，一切對你們便都潔淨了。」 (路 11：40-41)



This Jew is dressed for prayer and wears on his forehead a phylactery, or small leather box in which texts are enclosed.

默想：耶穌再一次痛斥法利塞人只洗淨外表，心中却滿是劫奪和邪惡。其實經師自以為有解釋聖經的權柄，但他們自己卻不接受救恩，且更阻礙別人接受天主。我們試想一想，自己是否也像他們一樣只是表面像基督徒，而心中却帶是邪惡的思念？是什麼令自己內在有污穢的東西？有什麼方法可以幫助我擺脫邪惡的誘惑！

行動：今天就讓我們用以下聖詠與天父祈禱…

第 119 篇 – 第 2 首 – 守法律的喜樂

青年怎樣才能守身如玉？那就只有遵從你的言語。
我要用我整個心尋覓你，不要讓我錯行了你諭旨！
我將你的話藏在我的心裏，免得我去犯罪而獲罪於你。
上主，你理應受讚頌，教訓我守你的誠命。
你口中所授的一切法度，我要以我的唇舌敘述。
我喜愛你約法的道路，就如喜愛一切的財富。
我要默想你的法度，也要沉思你的道路。
我以你的章程作喜歡，我永不忘卻你的聖言。

