



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)

04.01.2007 [讀聖書，做默想，是我精神糧！]

「孩子們，萬不要讓人迷惑你們！」 若一 3：7



默想：「凡由天主生的，就不犯罪過，因為天主的種子存留在他內，他不能犯罪，因為他是由天主生的。」(若一 3:8-9) 當我們透過天主的種子—聖寵與天主結合時，就與罪過勢不兩立，我們也不會犯罪。若我們犯罪，那是因為我們離開了天主，拒絕了祂的助佑。我們怎樣保存天主給我們的聖寵呢！聖寵是會消失的，因為魔鬼時常伺機偷襲我們，陷我們於怠惰、誘惑和罪過中。「天主的子女和魔鬼的子女在這事上可以認出：就是凡不行正義的和不愛自己弟兄的，就不是出於天主。」(若一 3：10) 所以，如果我們要抗衡魔鬼的「迷惑」，我們便要努力保存聖寵和保持警醒，時刻努力保持自己的靈性在健康的狀態，確保自己時刻與天主常結合！我的靈性健康的狀態如何！我有為自己的靈性生命作保健嗎！

行動：每天讀聖書和做默想的操練便是為自己的靈性生命作保健的一個有效方

法。現在讓我獻上本會的會歌來祈求我們的天父，增加和保存在我們內的聖寵！

我們都是上天的子民，為求聖化，聆聽主聖訓，讀聖書，做默想，

是我精神糧，瑪利亞天主母，我母親.....

全首會歌載於 http://www.maryhcs.org/demo/topic01_intro_05.htm

