



## 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

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

### 07.02. 2007 [ 善念出善行！ ]

凡從人裏面出來的，那纔使人污穢，因為從裏面，從人心裏出來的是些惡念、邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄：這一切惡事，都是從內裏出來的，並且使人污穢。 谷 7：20



DELACROIX, Eugène St Michael defeats the Devil  
854-61 Saint-Sulpice, Paris

默想：

耶穌說的上述幾句話，把梅瑟法律上所立定的食物之潔與不潔的界限，完全打破。人的德行應建基於內心的潔淨而非飲食上的潔淨。所以，我們最重要是要保持內心的潔淨，靈魂的潔淨。惡念出惡行，善念出善行。我們的心越靠近天主，心也越向善。當我們不知不覺遠離天主，惡念也會漸漸滋長而不自知。我和天主的距離有多近？有多遠？

DOLCI, Carlo The Holy Family with God the Father and the Holy Spirit c. 1630

行動：我知道善念是要培養的，每個人都希望擁有向善的性格，趨向光明，正義、和平、公正、誠懇、勇敢、慷慨、謙遜、讚美……。我願意培養這些美麗的品德。十年樹木，百年樹人，我知道這需要時間，但我願意從今天開始努力學習和實踐這些德行。今天我特求賜聖神七恩！

