



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。)

12.2.2007 [堅持意志、存養善念]

你若做得好，豈不也可仰起頭來？你若做得不好，罪惡就伏在你門前，企圖對付

你，但你應制服它。 創 4：7



默想：

亞當厄娃生了加音與亞伯爾兩子，哥哥加音耕田，弟弟亞伯爾牧羊，各人把自己的出產作祭物獻給天主。弟弟以最肥美的首生羊作祭品，加音只獻上普通的農作物，上主惠顧了亞伯爾和他的祭品，卻沒有惠顧加音和他的祭品；因此加音大怒，垂頭喪氣。天主規勸他：「你若做得好，豈不也可仰起頭來？你若做得不好，罪惡就伏在你門前，企圖對付你，但你應制服它。」加音沒有接受，其後殺害了亞伯爾。我是否時常保持驚醒，接納天主的勸諫，以頑強的意志去抗拒魔鬼的誘惑，讓罪惡得逞？我有否讓聖神打開心扉，讓善念進入我內推動善行？或是如加音一樣，被罪惡戰勝？

Cain and Abel Galleria Nazionale d'Arte Antica, Rome

行動：我願意決志最少日行一善，以頑強的鬥志去克勝罪惡。每天誠意祈求天主

惠賜謙虛、赤誠、分辨善惡之心，爭持善念，不斷追尋真、善、美。