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仕每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。
會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓　　電話：2838 0780
網址：http://www.maryhcs.org　　電郵：bonfire@maryhcs.org
(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。)

01.09.2009 【恆常祈禱！】

今日聖言:
得前 5:1-6,9-11
詠 27:1,4,13-14
路 4: 31-37

「我們不當像其他人一樣貪睡，卻當醒寤清醒。」（得前 5:6）

Agony in the Garden
MANTEGNA, Andrea
1459
National Gallery, London

默想：
除了在致得撒洛尼人前書外，在福音中，耶穌在受難前對門徒說要恆常祈禱，保持醒寤，以免陷於誘惑。福音中多次記載了祂教門徒如何祈禱：謙虛地在你的內室中、不要嘮嘮叨叨，但要有信心地以耶穌之名向天父祈求。祂更告訴我們如何以主禱文向天父祈求。

耶穌也並非空談。福音中也多次記載了祂祈禱的情節，無論在饑餓中、軟弱中、繁忙時、日常生活中、做決定前、為他人的需要祈求時、堅固門徒時、或危難時，祈禱總離不開耶穌。甚至可以說，耶穌的整個生活就是祈禱。

我們亦可學習耶穌的祈禱，事事仗賴天父的恩寵，事事尋求祂的旨意。

我的定志：
主耶穌，我要時刻也善渡祈禱的生活，好讓我更明白祢的旨意，並好好的活出天主的恩賜。

讀聖書、做默想是我們的精神食糧 **【今日聖言】**

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：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓　電話：2838 0780
網址：http://www.maryhcs.org　電郵：bonfire09@maryhcs.org
(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。)

01.09.2009

聖保祿宗徒致得撒洛尼人前書 5:1-6,9-11

弟兄們：至論那時候與日期，不需要給你們寫什麼，你們原確實知道：主的日子要像夜間的盜賊一樣來到。

幾時人正說「平安無事」，那時滅亡會猝然來到他們身上，就像痛苦來到懷孕者身上一樣，決逃脫不了。但是你們，弟兄們，你們不是在黑暗中，以致那日子像盜賊一樣襲擊你們；你們眾人都是光明之子和白日之子；我們不屬於黑夜，也不屬於黑暗。所以我們不當像其他人一樣貪睡，卻當醒寤清醒，因為天主沒有揀定我們為洩怒，而是藉我們的主耶穌基督為獲得拯救，他為我們死了，為叫我們不論醒寤或睡眠，都同他一起生活。為此，你們應互相安慰，彼此建樹，就如你們所行的。

聖詠第 27 篇　1,4,13-14

1. 上主是我的光明，我的救援，我還畏懼何人?
上主是我生命穩固的保障，我還害怕何人?

4. 我有一事祈求上主，我要懇切請求此事：使我一生的歲月，
常居住在上主的殿裏，欣賞上主的甘飴慈祥，瞻仰上主聖所的堂皇。

13. 我深信在此活人地區，定會享見上主的幸福。

14. 你要鼓起勇氣，期望上主！你要振作精神，期望上主！

聖路加福音 4:31-37

那時候，耶穌下到加里肋亞的葛法翁城，就在安息日教訓人。人都十分驚奇他的教訓，因為他的話具有一種權威。在會堂裏有一個附著邪魔惡鬼的人，他大聲喊叫說：「啊！納匝肋人耶穌，我們與你有什麼相干？你來毀滅我們嗎？我知道你是誰：你是天主的聖者。」耶穌叱責他說：「不要作聲！從這人身上出去！」魔鬼把那人摔倒在人中間，便從他身上出去了，絲毫沒有傷害他。遂有一種驚駭籠罩了眾人，他們彼此談論說：「這是什麼事，他用權柄和能力命令邪魔，而他們竟出去了？」他的名聲便傳遍了附近各地。