opusdei.org

十月月省工具箱 (2024)

月省是一种「迷你避静」,我们在天主面前花两三个小时,安静地祈祷、审视自己的生活。这个工具宝箱能帮助我们就在自己所在的地方,与天主亲近谈心。

2024年10月1日

月省让我们从旋风式的日常职责中抽 身出来的好机会,让我们用数小时的 时间安静地祈祷,凝视天主、世界和 我们自己。要找到时间祈祷,并非总 是容易的,却总是值得的。

要享受这个月省的最佳方式:首先找一个你能与天主共度的时间,以及一个你能独自祈祷,而不易受到被打扰的安静之处。把其他事情都放在一边;把手机调到「飞行模式」。在月省当中,不妨在笔记本上记下你的决策和灵感,但最最重要的是把自己置放在天主面前,注视着祂,也让祂注视着你。

- I. 简介
- II.<u>默想1</u> (30分钟)
- Ⅲ.神修阅读(10-15分钟)
- IV. 玫瑰经 (20分钟)
- V. 省察 (5-10分钟)

VI.默想2 (30分钟)

简介 主业团,天主的恩赐

圣施礼华说过: 「我有一个梦想, 而 这梦想已经成为事实,就是无法计数 的天主子女,身为普通市民,分享他 们同侪的理想和努力,来圣化自己。 我想大声告诉他们这一个神圣的直 理: 如果你投身干平凡的生活中, 并 不表示基督忘记了你而没有召叫你。 相反地,祂邀请了你留在俗世的活动 和事物中, 祂要你明白, 你职业的召 叫,你的才干,非但没有在祂的计划 中被遗弃,而且祂更进一步地圣化了 它们,将它们变成天父最悦纳的祭 品。」(圣施礼华《基督刚经过》20) 至此我们可以说在世俗中,已经开辟 出一条神圣的道路。(圣施礼华《基 督刚经过》21)

圣施礼华于1928年10月2日创立了主 业团, 而那天恰逢护守天使的庆日; 他对天使有很大的虔敬之心。「他对 天使的功劳是如此地有信心, 以致于 他教导人们要待他们如使徒工作中的 盟友。他在《道路》中写道: 『你想 邀请那个人纳入你的使徒工作中,就 先要赢得他的护守天使。护守天使总 是一个伟大的「同谋者」。 | 此外. 想到因为工作、社交生活等原因,我 们得外干沅离天主的环境里, 他写 到: 『你说: 在那种环境中, 不是有 许多误入歧途的危机吗? 是的。然 而,不是也有护守天使在那儿吗?』 监督蔡浩伟主教的信。 | (2010年10 月)

默想1 主业团的建立

默想录音 (普通话)

默想中,最重要的部分是你个人与天主的交谈。你可以用神父的讲道来启发自己的默祷。

神修阅读

你写给我说:「从神修阅读里,我建造了一座燃料库。看来像是堆无生气的东西,可是,我的记忆屡次自动地从那里汲取材料,使我的祈祷充满生气,并在领圣体后燃起我的感恩之心。」(《道路》117条)

我们建议你阅读10-15分钟《天主分享祂的梦想》。 之后,你可以再阅读几分钟的《新约》,例如 若1:43-51: 第二天,耶稣愿意往加里肋亚去,遇到了斐理伯,耶稣便向他说: 「你跟随我罢!」 ⁴⁴ 斐理伯是贝特赛达人,与安德肋和伯多禄同城。⁴⁵ 斐理伯遇到纳塔乃耳,就向他说:

「梅瑟在法律上所记载,和先知们所

预报的,我们找着 了,就是若瑟的儿 子,出身于纳匝肋的耶稣。 | 46 纳塔 乃耳便向他说: 「从纳匝肋还能出什 么好事吗? | 斐理伯向他说: 「你来 看一看罢!」 47 耶稣看见纳塔乃耳向 自己走来,就指着他说:「看,这确 是一个以色列人,在他内毫无诡 诈。 | ⁴⁸ 纳塔乃耳给他说: 「你从那 里认识我呢? | 耶稣回答说: 「斐理 伯叫你以前, 当你还在无花 果树下 时,我就看见了你。」49 纳塔乃耳回 答说: 「辣彼! 你是天主子, 你是以 色列的君王。」50耶稣遂说道: 「因 为我向你说:我看见了你在无花果树 下, 你就信了吗? 你要看见比这更大 的事! | 51 又向他说: 「我实实在在 告诉你们:你们要看见天开,天主的 天使在人子身上, 上去下来。| 〈 圣经 , 若望福音 〉。

玫瑰经

以玫瑰经 — 基督徒最根深蒂固的热心敬礼为例,教会鼓励我们默想它的奥迹,偕同玛利亚的欢喜、光明、痛苦、光荣,把上主在世吸引人的生活榜样,包括三十年的默默无闻、以及三年公开传教生活,和祂的光荣复活,深深地刻在我们的心版上及想象之中。(《天主之友》299条)(默想玫瑰经各端奥迹请按这里)

省察

当我们在天主的临在时,可考虑下面的问题,来帮助我们看自己如何在行为中和该做而没做的行为中,回应祂的大爱。如我们以呼求圣神作为开始,以忏悔的行为作为结束,来表达自己对于罪恶的痛悔,并恳求天主的恩宠让我们回头,并保持与祂的亲近,可能会有所帮助。有许多发忏悔的方式,可像伯多禄在复活后对耶稣所说的那样单纯。「主啊,你什么都

知道, 你晓得我爱你。」(若 21:17)

天主的临在

- 1. 「世上神圣的道路已经开辟出来。」(基督刚经过21) 我如何在每天的现实生活中:家庭、工作、休息、社会关系中找到天主?
- 2. 我是否向「平凡事务中的圣人」 (圣若望保禄二世)圣施礼华祈求代 祷,请他帮助我举目仰望基督,请基 督赐予我现在需要的协助和恩宠?
- 3. 「祂于创世以前,在基督内已拣选了我们,为使我们在祂面前,成为圣洁无瑕疵的。」(弗1:4)透过我的榜样,我能做些什么,好让我可以向家人、朋友和邻居,传播普世成圣召唤的挑战?
- 4. 我是否看清自己是天主手中的工 具,可以在现今的世上行奇迹? 每天

普通的情况是否是我服务和爱的机 会?

- 5. 「看!我在你面前派遣我的使者, 为在路上保护你,领你到我所准备的 地方。」(出23:20)我是否信任地 对待我的护守天使?我是否要求他在 我的日常活动中帮助我?在我哪些需 求中,我能求他助我一臂之力?
- 6. 「天使进去向她说: 『万福! 充满 恩宠者,上主与你同在! 』」(路 1:28) 我是否请求上主帮助我的家庭 和我朋友的家庭成为明亮、喜乐的家 园?
- 7. 我是否寻找能让家人享受安宁气氛的地方和活动,同时也促使我们与天主的交往? 我是否向家人和朋友的家人推广健全的娱乐方式?
- 8. 「当我劝你把你青春年华,托付在 圣拉法尔天使的保护之下,我开玩笑 地说: 『希望天使像引领小多俾亚 般,使你能与一个良善的、漂亮的,

而且有钱的女孩缔结良缘。』」(道路360)我是否将我的孩子和孩子的朋友托付给总领天使拉法尔的保护,让他们每人都能发现天主召唤他们应遵循的途径?我是否试着靠我的祈祷和情感陪伴他们?

痛悔经:我的天主!我全心痛悔并恼恨我的一切罪过,不单因为我罪有应得,该受祢公义的惩罚,更因为我冒犯了祢;祢是至善的;我当爱祢在万有之上。为此,我决志从今不再犯罪,并躲避犯罪的机会。阿们!

默想2 总领天使及护守天使

默想录音 (普通话)

默想中,最重要的部分是你个人与天主的交谈。你可以用神父的讲道来启发自己的默祷。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/ (2025年11月21日)