opusdei.org

九月月省工具箱 (2025)

月省是一種「迷你避靜」,我們在天主面前花兩三個小時,安靜地祈禱、審視自己的生活。這個工具寶箱能幫助我們就在自己所在的地方,與天主親近談心。

2025年9月1日

月省讓我們從旋風式的日常職責中抽 身出來的好機會,讓我們用數小時的 時間安靜地祈禱,凝視天主、世界和 我們自己。要找到時間祈禱,並非總 是容易的,卻總是值得的。

要享受這個月省的最佳方式:首先找一個你能與天主共度的時間,以及一個你能獨自祈禱,而不易受到被打擾的安靜之處。把其他事情都放在一邊;把手機調到「飛行模式」。在月省當中,不妨在筆記本上記下你的決策和靈感,但最最重要的是把自己置放在天主面前,注視著祂,也讓祂注視著你。

- I. 簡介
- Ⅱ. 默想1(30分鐘)
- Ⅲ. 神修閱讀(10-15分鐘)
- IV. 玫瑰經(20分鐘)
- V. <u>省察</u> (5-10分鐘)

VI. 默想2(30分鐘)

簡介 天主對每一個人的夢想

如與天主「 局 前 局 」 的 牛 活 在 一 起 , 將是拓寬視野、超越自己極限的最佳 牛活方式。如能在天主的身邊夢想我 們的未來,考慮到我們能團結一起執 行衪的計畫時,可能會出現各式各樣 的新挑戰,那將是我們乘風破浪、夢 寐以求的舉措。當我們竭盡全力在天 主身邊丁作時,「我們不但不會有任 何損失,反倒使生活變得自由、美好 和奇妙。只有在狺種友誼中,才能敞 開人生的大門。只有在狺種友誼中, 才能直正的發揮出人類生存的巨大潛 力。只有在狺種友誼中,我們才能體 驗到美麗與釋放。」讓我們接受天主 的激請,跟祂一起幻想未來,並能幫 助我們熱切地邁向祈禱的道路。

夢想也是祈禱。這就是所有聖人成功 的祕訣。他們運用全部的才華(無論多 寡)實現天主大愛的計畫。《<u>天主分享</u> 祂的夢想》

默想1天主的恩惠

默想錄音(普通話)

默想中,最重要的部分是你個人與天主的交談。你可以用神父的講道來啟 發自己的默禱。

神修閱讀

你寫給我說:「從神修閱讀裡,我建造了一座燃料庫。看來像是堆無生氣的東西,可是,我的記憶屢次自動地從那裡汲取材料,使我的祈禱充滿生

氣,並在領聖體後燃起我的感恩之心。」(《道路》117條)

我們建議你讀10-15分鐘教宗方濟各 的座 勸 諭《你們要歡喜踴躍》你在基 督內的使命 [19-31]。之後,可以再 閱讀幾分鐘《新約》,例如若望福音 10:9-15: 我就是門, 誰若經過我進 來,必得安全;可以進,可以出,可 以找著草場。10 賊來,無非是為偷 竊、殺害、毀滅;我來,卻是為叫他 們獲得生命,日獲得更豐富的生命。 11 我是善牧:善牧為羊捨掉自己的性 命¹³。 ¹² 傭工,因不是牧人,羊也不 是他自己的,一看見狼來,便棄羊挑 跑——狼就抓住羊,把羊趕 散了,因 為他是傭工,對羊漠不關心。 14 我是 善牧,我認識我的羊,我的羊也認識 我, 15 正如父認識我,我也認識父一 樣:我並目為羊捨掉我的性命。

以玫瑰經 — 基督徒最根深蒂固的熱心敬禮為例,教會鼓勵我們默想它的奧蹟,偕同瑪利亞的歡喜、光明、痛苦、光榮,把上主在世吸引人的生活榜樣,包括三十年的默默無聞、以及三年公開傳教生活,和祂的光榮復活,深深地刻在我們的心版上及想像之中。(《天主之友》299條)(默想玫瑰經各端奧蹟請按這裡)

省察

當我們在天主的臨在時,可考慮下面的問題,來幫助我們看自己如何在行爲中和該做而沒做的行為中,回應他的大愛。如我們以呼求聖神作爲開始,以懺悔的行為作爲結束,來表達自己對於罪惡的痛悔,並惡持與祂的惡寵讓我們回頭,並保持與祂的惡寵讓我們回頭,並保持與祂的問意。可能會有所幫助。有許多發懺悔的方式,可像伯多祿在復活後對耶穌所說的那樣單純。「主啊,你什麼都

知道,你曉得我愛你。」(若 21:17)

天主的臨在

- 1. 「我們常常愚蠢地為自己得到的恩賜和才幹而自豪…『你有什麼不是從天主那裡得到的?如果你所有的,你已經得到了,你為什麼自誇,好像你沒有得到一樣呢?』」(《天主之友》112)我是否被真情的謙卑所感動,在自己內心深處對上主為我所得到的一切,培養深邃的感恩之情?
- 2. 「一個要遠行的人,將自己的僕人 叫來,把財產託付給他們:按照他們 的才能,一個給了五個『塔冷通』, 一個給了兩個,一個給了一個。」 (瑪25:14-15)我是否熱衷於發揮我 所獲得的才能,以便執行天主託付給 我的使命?
- 3.「我必委派你管理許多大事:進入你主人的福樂罷!」(瑪25:23)我看到身邊有才華的人,如果他們能投

入上主的服務中,就會大有作為。我是否懂得如何重視他人的才能,而不嫉妒或做比較?我正在做什麼來幫助他們提升這些才能,使他們能為天主和他人服務?

- 4. 「你願意痊癒嗎?」那病人回答說:「主,我沒有人在水動的時候,把我放到水池中;我正到的時候,別人在我以前已經下去了。」(若5:7)我想讓上主把我變成祂恩寵的工具,得以醫療治癒許多人嗎?
- 5. 「凡是與基督會晤過的人,不能禁 錮在自我的小天地裏一這種閉塞多麼 可悲!他們應當開放,像一把打開的 扇子那樣,面向四面八方開放,面向 所有的人靈開放。」(《犁痕》 193)我渴望接觸到更多的靈魂嗎?
- 6. 我是否像耶穌基督一樣,以極大的 細緻、尊重和熱情對待我的朋友?我 為他們祈禱嗎?我是否尋求幫助他們 開闊生活視野,同時尊重他們的自 中?

7.「耶穌向他說:『起來·拿起你的床·行走罷!』」(若5:8)我怎樣做才能讓自己得到幫助·使我的朋友、同事和家人能夠糾正我·給我良好的建議?

默想2 耶穌的心

默想錄音(普通話)

默想中,最重要的部分是你個人與天 主的交談。你可以用神父的講道來啟 發自己的默禱。 pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/Jiu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/ (2025年12月11日)