opusdei.org

# 三月月省工具箱 (2022)

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。

## 2022年3月7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. <u>默想 (一)</u>: 真福八端與愛德 **(**30 分鐘 **)**
- Ⅲ. 神修閱讀(10-15分鐘)
- IV. <u>玫瑰經</u>(20分鐘)
- V. <u>省察</u> (5-10分鐘)
- VI. <u>默想 (二)</u>: 聖若瑟的聖召與我們 的聖召 (30分鐘)

- I. <u>簡介</u>:四旬期的善功和聖若瑟的形象
- 1.我們已經開始了四旬期,讓我們準 借好在我們主的受難和復活中陪伴 祂。這正是施捨和行善功的大好時 機,我們主在山中聖訓中也是這樣教 導我們的。耶穌對他們每個人 - 無論 是罪人、病人、有需要的人、孩 子..... - 的大愛、親情和憐憫都是我 們可以學習的完美榜樣,尤其是對待 那些與我們更親近的人。「憐憫人的 人是有福的,因為他們要受憐憫。」 (瑪竇福音5:7)寬恕是憐憫心特殊 的一面:「主啊, 寬恕我們, 因為我 們寬恕了別人;寬恕我們,這樣我們 也能寬恕別人。」我們也應該接受別 人狺樣寬恕我們的禮物。
- 2.3月19日這天,我們將慶祝耶穌和 瑪利亞的守護者大聖若瑟的節日。我 們可以學習他忠誠的榜樣,並活出我

們的聖召,即上主為我們每個人所安排的計畫。耶穌呼喚了我們的名字去活出我們的聖召,並前來和我們相會。 聖召是個隱藏的寶藏和目的,使我們在祈禱中匯集個人的生活故事, 過個充實的生活。

Ⅱ. 默想(一):真福八端與愛德

默想錄音(普通話)

默想錄音(廣東話)

## Ⅲ. 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)

我們建議花10-15分鐘閱讀教宗方濟各的《你們要歡喜踴躍》宗座勸 諭,"Gaudete et Exsultate",從 第104-108點,"天主所悅納的敬 禮"。

## IV. 玫瑰經

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)

### V. 省察

天主的臨在。

- 1. 福音中貧困的寡婦·在聖殿的銀庫中·「把所有的一切·全部的生活費·都投上了。」(谷12:44)我是不是很慷慨·夢想著天主會利用我為祂服務而奉獻的東西·成就偉大的事情?
- 2.「你們應當慈悲,就像你們的父那樣慈悲。」(路6:36)我是否試著待人仁慈,所以我也能從天主和他人那裡獲得仁慈?我是否祈求天主讓我更善解人意,能忽略別人的缺點,而看到他好的一面?
- 3.「你是否對你的孩子心存怨恨?你不會的,對吧?當我們向天主我主請求寬恕時,祂全然地寬恕了我們。多麼美好啊!」(聖施禮華)我是否有

任何怨恨? 我是否祈求上主的幫助,讓我更真實、誠懇地寬恕他人?

- 4. 「不是你們揀選了我,而是我揀選了你們,並派你們去結果實,去結常存的果實。」(若15:16)我是否祈求聖神光照我,幫助我發現天主對我的計畫,以及跟隨祂的召喚的力量?我應該怎樣主導自己的生活,使我能夠成為天主對世界計畫的一部分?
- 5.「來‧跟隨我!我要使你們成為漁人的漁夫。」(瑪4:19)我是否試著更新自己身為一名基督徒的使命感‧深信我總是可以依賴上主的陪伴?當我想到自己可以分享給一些生靈‧與基督一起生活的喜悅時‧我是否感到十分興奮?
- 6. 「天國好像是藏在地裏的寶貝。」 (瑪13:44)我是否經常提醒自己, 上主是如何引導我的一生?我是否視 基督徒的召喚為通往幸福的途徑?

痛悔經。我的天主!我全心痛悔並惱恨我的一切罪過,不單因為我罪有應得,該受祢公義的懲罰,更因為我冒犯了祢;祢是至善的;我當愛祢在萬有之上。為此,我決志從今不再犯罪,並躲避犯罪的機會。阿們!

**VI. <u>默想(二)</u>**: 聖若瑟的聖召與我們 的聖召

默想錄音(普通話)

默想錄音(廣東話)

Skitterphoto from Pexels

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zht/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-2022/">https://opusdei.org/zht/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-2022/</a> (2025年12月13日)