opusdei.org

三月月省工具箱 (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3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.<u>玫瑰經</u>(20分鐘)

V.省察(5-10分鐘)

VI.默想2(30分鐘)

簡介 四旬期之路

「在禮儀年的這個期間, 上主帶我們 與祂去一個避靜的地方。即使每日要 盡的責任讓我們不得不停留在平常所 在的地方,並且往往是千篇一律、甚 至有時還令人厭煩的日常工作,而在 四旬期,我們獲邀陪伴耶穌登上『一 座高山』,以天主神聖子民的身分, 體驗一種靈修的特別刻苦經驗。

四旬期的刻苦是一種承諾,這承諾因著天主的恩寵而能持續下去,以克服我們所缺乏的信德,以及對跟隨耶穌走向十字架所產生的心理抗拒。這正是如同伯多祿及其他門徒一樣,應該做的事。為加深我們對主耶穌的認識,為充分瞭解並接納祂救恩的奧祕——那是在愛的激發下,完全獻出自己而完成的——我們必須讓自己被祂帶

領,脫離平庸和虛榮。〈......〉我願 提出兩條要遵循的『路徑』,與耶穌 一起登上高山,以達到目標。

第一條路徑,指的是當門徒們在大博爾山上,默觀轉變了聖容的耶穌時,天父給他們的訓令。雲彩中有個聲音說:『你們要聽從祂!』(瑪17:5)第二個建議:耶穌顯示給門徒的光,是祂復活的預兆,而我們若『只追隨祂』,就必須往那方向前進。」教宗方濟各2023年四旬期文告(© 梵蒂岡新聞網)

默想1在四旬期認識耶穌的心

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。

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)

我們建議你閱讀10-15分鐘教宗方濟各的2021年四旬期文告《「看,我們上耶路撒冷去!」(瑪廿18);四旬期:更新信、望、愛的時期》。沒,你可以再閱讀幾分鐘的《新約》,例如瑪竇福音6:3-6:「當你於時,不要叫你左手知道你不露,當你不要如同假善人一樣,不要如同假善人一樣,不要如同假善人一樣,不要如同假善人一樣,不要如同假善人一樣,不要如同假善人,我實在告訴你們,他們已獲得人;我實在告訴你們,他們已獲得了他們的賞報。6至於你,當你祈禱

時,要進入你的內室,關上門,向你 在暗中之父祈禱;你的父在暗中看 見,必要報答你。」

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,和祂的光榮復三年公開傳教生活,和祂的光榮復之中。(《天主之友》299條)(默想玫瑰經各端奧蹟請按這裡)

省察

天主的臨在

- 1. 上主每年都會給我們四旬期的恩 寵,這是為準備復活節的祈禱和懺悔 時間。上主在我生命的哪些方面等待 我心靈的悔改?
- 2. 「你們應當這樣祈禱:我們在天的 父!」(瑪6:9)在我與天主親密談話 的時刻中,我是否會告訴祂發生在我 身上的事情、我的感受、我的希望和

夢想、我所愛的人的需要等?我真的相信天主是我的父親嗎?

- 3.「當你祈禱時,要進入你的內室, 關上門,向你在暗中之父祈禱;你的 父在暗中看見,必要報答你。」(瑪 6:6)在祈禱中,我是否嘗試從內心深 處與主談話?我還能做什麼讓自己更 收斂心神,以致可以平安地和耶穌談 話?
- 4. 「一粒麥子若不落在地裡死了,仍只是一粒;但若死了,就結出許多子粒來。」(若12:24)。「補贖的精神首先在於善用很多小事情:行為、棄絕、犧牲、服務等等,這些都是是一個人類。 一把花東一獻給天主的美好表現。」(《鍊爐》408)我正在為上主做些什麼,才能收集這些日常克己的花束?

- 5.「基督徒的生活,是繼續不斷的每天重整旗鼓的過程,週而復始,更新不已。基督把祂的復活的生命賜給我們,基督在我們內復活,只要我們分享祂的干字架,分享祂的死亡。」(《基督剛經過》114)在這個四旬期裡我如何陪伴上主?我是否知道四旬期的守齋是在提醒我們,真正滿足人的飢渴的食物不是指物質的食物,而是天主自己?
- 6.「他離的還遠的時候,他父親就看見了他,動了憐憫的心,跑上前去, 撲到他的脖子上,熱情地親吻他。」 (路15:20)天主一直在期盼著我們。知道告解聖事能使我們「充滿喜樂和力量。」(《天主之友》 214),我是否滿懷希望地尋求接近上主的慈悲?

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!

默想2 耶穌的十字架

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/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/ (2025年11月20日)