opusdei.org

# 十二月月省工具箱 (2024)

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。

### 2024年12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. 省察 (5-10分鐘)

### VI.默想2(30分鐘)

#### 簡介 即將到來的聖家

服務,除了要有效率之外,更是愛的 真實體現。「當一個人為了愛基督而 工作,他的行動便會自然流露出這種 愛。簡單地看一下不同的人做同樣的 活動,可能不足以掌握做該活動的 機。但是如果我們能仔細地觀察他們 工作的態度 - 不單是技術上的 里在工作時對同事的服務精神、忠誠 和喜樂 - 我們就不難看出是誰擁有 基督的馨香,bonus odor Christi (格後2:15)。」(《為了愛而工 作》)

聖家是我們家庭和家園的典範。宗座 牧函《美妙的景象》中指出,「聖誕 馬槽描寫耶穌的誕生,簡單和喜樂地 宣報天主子降生成人的奧蹟。在默觀 耶穌誕生的場景時,我們受邀進行靈 性之旅。又被天主的謙抑自下所吸引: 祂為了與眾人會晤,而降生成人。」教宗方濟各寫道,「我們體會到祂對我們的愛竟然如此偉大: 以至祂成為我們當中的一員,為使我們能與祂成為一體。」

「藉此信函,我希望鼓勵大家繼續這 美好的家庭傳統:在聖誕節前準備耶 穌誕生的馬槽。」(教宗方濟各2019 年12月1日)

#### 默想1 聖母往見表姐依撒伯爾

## 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分鐘分鐘下面 聖施禮華的講道 - 婚姻:基督徒的召 喚24-26號碼。

夫妻之間純潔而崇高的愛情是神聖的。作為司鐸,我全心全意地予以祝福。基督徒的傳統,一貫把基督親自參與加納婚宴一舉,視作天主賦予婚姻價值的證據。亞歷山大的西利祿寫道:「我們的救世主,親赴婚宴,是為了祝聖人類生命的起源。」

婚姻是一件聖事。這聖事使兩人合為 一體。神學用驚人的筆法來表達這一 事實,向我們教導說夫妻的身體,乃 是婚姻聖事的物質。我主聖化並降福 夫妻相互的愛情。祂預見的不僅是靈魂的結合,而且是肉體的結合。任何基督徒,無論被召過婚姻生活與否,都沒權利低估婚姻的價值。

天主創造我們,並賦予我們智能,這 智能猶如天主上智的一星火花,因 此,使我們能認知,同時,還賦予我 們自由意志,使我們能愛。天主又在 我們身體內配置了生殖的能力。祂要 用愛把新人引入世界,擴大教會的 體。由此看來,性並不可恥,而是天 主的恩賜,是導致生命,導致愛情, 導致豐饒繁衍的恩賜。

這就是我們看基督徒關於性的教理的 輪廓。我們的信仰對現世一切美好, 崇高和真實人性的事物,絕沒有絲毫 忽視。我們的信仰只是教導我們生活 的規律,不應是追求自私的享樂。因 為只有犧牲和自我克制,才能導致 正的愛。天主早就先愛了我們人。現 在,祂邀請我們以祂愛人的忠誠與真 實之愛來愛祂,愛眾人。這正是聖瑪 如果認為愛情與喜樂面臨這種危機時,便是到了壽終正寢的關頭,那就是對婚姻與人的愛情,缺乏正確認識。實則,正是在這樣的危機中,我們的真愛情才流露出來。正是在這種時刻,一個人自我獻身的摯情,才根深而蒂固,才表現出寧死不渝的深邃的真情實愛。

貞潔不僅僅是克制情慾。貞潔,是戀 愛者的意志所作的一項矢志不棄的肯 定的決定。它是一項能在人生各階段,保持愛情青春永駐的美德。有一種貞潔,是專對情竇初開的人適合的;有一種貞潔,是專對正在準備結婚的人適合的;有一種貞潔,是專對那些天主召叫守獨身的人適合的;還有一種貞潔,則是專對天主召選過婚姻生活的人適合的。

我不由自主地想起辣法厄爾天使,在 多俾亞與撒拉結婚前,向這位青年所 作忠告:「於是辣法厄爾天使向他講 『聽我說,我要向你指出,誰是魔 鬼能任意擺佈的人。因為他們抱着把 天主置於身外,置於度外的態度而結 婚,把自己交給淫慾支配,猶如馬騾 畜牪,不明事理。這種人,必受魔鬼 浮威的踐踏』。」在婚姻生活中,人 的愛情, 純潔誠摯喜悅的愛情, 缺少 不了貞潔。貞潔引導夫妻尊重性的奧 蹟, 並且使之有助於相互誓忠和專心 獻身。我向來不談反潔德的罪惡,力 求避免陷入庸俗無稽的決疑論。但 是,我常常大談潔德,義不容辭地大

談特談貞操,純潔和愛情所發揮的歡 樂喜悅的肯定作用。

談到婚姻生活的貞潔,我願向已婚夫婦們保證:他們無須害怕彼此流露實情。恰恰相反,這種互示愛情的領域,正是他們家庭生活的淵源。可以有於他們的,是要他們彼此尊重,相互誓忠;在他們一言一行性,的事故不聽不燥的謙虛。我還要告誡他們的一次一個的愛便會永存之一。

遏止生命的泉源,是一項反對天主恩 賜人類生命的大罪。誰這樣做,便說 明他的動機不是愛,而是自私。整個 夫妻關係因此會被烏雲遮蔽起來,因 為夫妻因此會開始以狼狽為奸的合伙 關係相對待。這種狀況若是持續下 去,它所產生的分歧,是難以癒合 的。 夫妻的愛,只要有貞潔,他們的婚姻 生活必然是真實的。丈夫妻子對自己 都實事求是,毫不作偽。他們相互瞭 解,促進結合。夫妻若把天主所賜予 的性愛,加以本末倒置,那麼他們的 伉儷之情,必會破滅;他們再也不可 能披心瀝肝,以誠相見了。

不要忘記:夫妻之間,要完全避免分歧爭論,是不可能的。但是,絕對不要在子女面前爭吵。你們這樣吵,會使他們難受,會逼他們在爭吵中偏袒

千萬不要驕傲。驕傲是你們婚姻生活的大敵。夫妻小吵小鬧中,雙方不會都完全正確。心情較平和的那一方,應當先說一兩句好話,把火氣暫時先緩和下來。等到只有你倆單獨一起時,再去爭論好了,索性爭它個一明二白,反正你倆一眨眼又會和好的。

做太太的,要問一下自己,我是不是變得有些不太注意儀態容貌了吧?回

想一下那些告誡婦女注意儀容莊重美好的格言。妻子的本份是,而且常常是,要保持儀容端莊美好。因為妻子是屬於丈夫的。做丈夫的,要牢記丈夫是屬於妻子的。他倆活一天,就有一天義務相互愛戀,如同年輕初戀時一樣熱誠。如因你聽我這樣講而撇嘴譏笑的話,那可不是好兆,那說明你的愛,已經冷漠了。

之後,你可以再閱讀幾分鐘的《新約》,例如路加福音2:6-7:他們在那裡的時候,她分娩的日期滿了,便生了她的頭胎男兒,用襁褓裹起,放在馬槽裡,因為在客棧中為他們沒有地方。〈聖經,路加福音〉。

#### 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)

#### 省察

#### 天主的臨在

- 1. 「瑪利亞就在那幾日起身,急速往山區去,到了猶大的一座城。她進了匝加利亞的家,就給依撒伯爾請安。」(路1:39-40)我是否從童貞聖母的生活中得到啟發,去尋找服務他人的方法?
- 2. 「瑪利亞的謙虛在謝主曲中悉數傾出……而驕傲、曾驕傲的你我,答應今後一生謙虛。」(玫瑰經,歡喜二端)我什麼時刻讚頌和感謝天主?我的謙遜是藉著默觀天主之愛的偉大,而孕育出來並獲得滋養的嗎?
- 3. 「依撒伯爾一聽到瑪利亞請安,胎兒就在她的腹中歡躍。」(路1:41) 我是否藉著我的言語和態度,將我與 基督一起生活的喜樂感染旁人?
- 4. 「在白冷,無人為自己有所保留。 在那裡我們聽不到:我的名譽、我的 時間、我的工作、我的想法、我的喜 好、我的金錢。」(書信,1974年2

月14日,2) 我是否在自己的家中培養白冷聖家閃閃發光的德行:慈悲、仁愛、謙遜、溫柔、和忍耐?我在家裡是否能多提供些幫助,承擔起原本留給別人做的事?

- 5. 「我們的目光轉向白冷的馬棚與納 匝肋的聖家時,瑪利亞、若瑟和聖嬰 耶穌佔據了我們心中特殊的地位。聖 家簡樸而令人仰慕的生活,告訴了我 們什麼?」(基督剛經過22)
- 6. 「找到了瑪利亞和若瑟·及那躺在 馬槽中的嬰兒。」(路2:16)我是否 請求聖家幫助我在婚姻生活中,增長 愛情和自我的付出?
- 7. 「他們俯伏朝拜了祂,打開自己的 寶匣,給祂奉獻了禮物,即黃金、乳 香和沒藥。」(瑪2:11)我可以把什 麼禮物放在耶穌的腳下?我是否深信 祂會面帶微笑地接受我們獻給祂的所 有東西?

8. 我是否從瑪利亞和若瑟那裡學到, 如何在不超過自己所需的情況下,嘗 試給我的家人應有的幸福?

#### 痛悔經

### 默想2 聖家,我們家的模範

## 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 <a href="https://opusdei.org/zht/article/Shi-Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/">https://opusdei.org/zht/article/Shi-Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/</a> (2025年10月27日)