

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動機。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，而且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，擴大教會的奧體。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，才能導致真正的愛。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

賣福音所述的似非而實是的真理：

「誰獲得自己的性命，必要喪失性命；誰為我的緣故，喪失了自己的性命，必要獲得性命。」凡想保全自己生命者，必要危害他們得到永生，而且，即使在今生也得不到幸福。人，在婚姻生活中，或在生活的其它方面，只有以忘我的精神獻身天主，獻身大眾，才能在現世獲得幸福。這幸福，不僅是天堂福樂的準備，而且是天堂福樂的預嚐。」

只要我們有一天走在塵世的征途上，痛苦便有一天，這是愛的試金石。我們若對婚姻生活作一番描述的話，那麼可以說是一個銀幣有兩個側面。一面是喜樂，知道自己有人愛着，有建立和照顧家庭的願望與熱情，有伉儷之愛，有眼看兒女成人的幸福。另一面卻是痛苦與艱難，歲月剝蝕年華青春；種種煩惱怨憤的誘惑，威脅着性情脾氣；日復一日單調刻板的生活索然寡味等等。

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。

真愛情要求所有婚姻關係忠貞不二，正大光明。聖多瑪斯·亞奎那論述道：「天主給實行人類生命各項職能的正當行為，以相應的快感滿足。因此，這樣的快感滿足也是好事。」但是，如果有人顛倒事物的正當次序，本末倒置，把單純追求快感滿足作為目的，而拋棄它所依附而藉以存在的目的，即那個正當的行為，那麼他便是顛倒了自然本性的正常次序，把自然本性的正當行為貶為罪行，或是貶為導致罪行的誘因。

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，猶如馬騾畜牲，不明事理。這種人，必受魔鬼淫威的踐踏』。」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愛情。恰恰相反，這種互示愛情的傾向，正是他們家庭生活的淵源。我主期待於他們的，是要他們彼此尊重，相互誓忠；在他們一言一行中，要保持高尚細膩的修養，淳厚質樸的自然，不驕不燥的謙虛。我還要告誡他們：只要夫婦關係向繁衍子女開放，把子女迎入世界，他們的愛便會永存常在。

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。

夫妻應當把共同生活，建立在誠摯而純潔相愛的基礎上，建立在不負天主玉成之恩，把兒女迎入世界的喜樂的基礎上，他們應能克己犧牲，不求個人逸樂，一心依靠信賴天主上智安排。如果是天主聖意所要的話，那麼有個子女成群的大家庭，實在是一個幸福的保證，大有作為的保證。不要去理睬那些鼓吹人生目的，只為享樂私利之類爛調的人，怎樣花言巧語，大唱反調。

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

一方，火上加油，毫無道理地加深你們夫妻的分歧。不過，夫妻偶然有一點小小的爭論，只要不是經常性的，也不失為愛情存在的證明，甚至可以說，還是少不了的。夫妻爭吵的誘因——注意不是動機——往往是丈夫累了，被工作拖垮了；或是，妻子疲勞過度，更不必說家務的單調乏味；她必須爭扎着帶領孩子，操做雜務，還要跟自己缺乏任勞任怨的堅毅品格作鬥爭。請別誤會我這句話的意思，婦女只要下決心，她們比男人堅強得多。

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

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為中和該做而沒做的行為中，回應祂的大愛。如我們以呼求聖神作為開始，以懺悔的行為作為結束，來表達自己對於罪惡的痛悔，並懇求天主的恩寵讓我們回頭，並保持與祂的親近，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. 「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

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 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 <https://opusdei.org/zht/article/Shi-Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/> (2025年12月15日)