opusdei.org

十二月月省工具箱 (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. <u>省察</u> (5-10分鐘)

VI. 默想2(30分鐘)

簡介 願將臨期喚醒我們,在日常生活中察覺到天主的臨在

在將臨期第一主日的福音中,教宗方濟各呼籲我們「從沉睡中醒來」,上主即將與我們同在,標誌著「我們希望的根基」,這一事實即使在我們生命中最困難的時刻,也應該給我們帶來安慰。教宗指出,「上主總是在我們的生命中親近我們,並會在末日再來,歡迎我們進入祂的懷抱。」

上主臨在我們的日常生活中

教宗要求我們更深入地反思,因為我們經常聽到上主在我們日常生活的臨在中,陪伴我們的旅程。但是當我們被日常生活的許多具體事務「分散注意力」時,這種現實有時可能會失落。「天主將自己隱藏在我們生活中

最常見和普通的情況下,」我們需要不斷意識到這一現實,而不是等待非 凡的事件發生。

教宗說,「我們如何認識並迎接上主?」「我們必須保持清醒、機警、警惕。耶穌警告我們:如果沒有意識到祂的到來,也沒有為祂的到來做好準備,就會有危險。聖奧思應定曾說過:『害怕經過的主』......也就是說,我擔心祂會經過我,而我卻不認識祂!」

保持機警、警惕

教宗表示,將臨期是我們從昏昏欲睡中「振作起來」、從「沉睡中」醒來、保持警惕的時刻。我們問問自己是否保持機覺和警惕,是否「在日常生活中察覺到天主的臨在?」如果我們今天沒有意識到這個現實,當祂在末世到來時,我們就會臺無準備。

《節錄自教宗方濟各2022年將臨

默想1 圣母领报。欢迎基督的到來

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分鐘聖施禮華書《基督剛經過》的第一章:基督徒的召叫。之後,可以再閱讀幾分鐘《新約》,例如路加福音2:1-14:那

時凱撒奧古斯都出了一道上諭,叫天下的人都要登記:²這是在季黎諾作敘利亞總督時,初次行的登記。³於是,眾人各去本城登記。⁴若瑟因為是達味家族的人,也從加里肋亞納匝肋城,上猶大名叫白冷的達味城去,好同自己已懷孕的聘妻瑪利亞去登記。⁶他們在那裡的時候,她分娩的日期滿了,⁷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。

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)(<u>默</u>想玫瑰經各端奧蹟請按這裡)

省察

天主的臨在

1. 「將臨期來了。這是何等美妙的時期,讓你更新你的渴望、你的相思之

情,你對基督來臨的真切期待 — 期待他每天在感恩聖祭中來到你的靈魂裡!」(《鍊爐》548)我是否利用這些日子來更新我的希望,並尋求與天主更親密的相遇,尤其是在聖體聖事中?

- 2. 「在黑暗中行走的百姓看見了一道 皓光·光輝已射在那寄居在漆黑之地 的人們身上。」(依 9:1) 在這預備 上主來臨的時刻·在我生命中的哪些 方面可以更充滿天主的皓光?
- 3. 「洗者若翰談到耶穌時說:他應該 興盛,我卻應該衰微。」(若3:30) 上主應在我內心不斷長大,這是我生 命中的一個願望嗎?
- 4. 「聖神要臨於你,至高者的能力要 庇廕你。」(路1:35)我是否在複雜 的情況下尋求聖神的光輝?我可以做 些什麼來效法聖母隨時都願承行主 旨?

- 5. 「不要害怕!看!我給你們報告一個為全民族的大喜訊:今天在達味城中,為你們誕生了一位救世者,他是主默西亞。」(路 2:10)迎接即將到來的新聖誕節,我是否像牧羊人一般地充滿了希望?
- 6. 「萬籟俱寂,黑夜已奔馳一半路程時,你全能的聖言,從天下降。」 (智 18:14-15) 我怎樣才能免受四周 圍噪音的影響,來維護一個內心的空間,找到能讓我與瑪利亞(我的母親) 和聖嬰共度時光的寂靜?
- 7. 「祂變得那麼小,你看,一個嬰孩!為了讓你放心地去接近祂。」 (《道路》94)我是否試著單純地和家人一起過聖誕節:朝拜聖嬰、唱聖 誕歌、佈置馬槽,和其他家庭一起做 些慈悲事工.....?

默想2 主耶穌二次來临及祂在我们心中的临

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-odd/ (2025年12月1日)