opusdei.org

十月月省工具箱 (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10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 主業團,天主的恩賜

聖施禮華說過:「我有一個夢想,而 這夢想已經成為事實,就是無法計數 的天主子女,身為普通市民,分享他 們同儕的理想和努力,來聖化自己。 我想大聲告訴他們這一個神聖的直 理:如果你投身於平凡的生活中,並 不表示基督忘記了你而沒有召叫你。 相反地,衪激請了你留在俗世的活動 和事物中,祂要你明白,你職業的召 叫,你的才幹,非但沒有在祂的計劃 中被遺棄,而目祂更進一步地聖化了 它們,將它們變成天父最悅納的祭 品。」(聖施禮華《基督剛經過》20) 至此我們可以說在世俗中,已經開闢 出一條神聖的道路。(聖施禮華《基 督剛經過》21)

聖施禮華於1928年10月2日創立了主 業團,而那天恰逢護守天使的慶日; 他對天使有很大的虔敬之心。「他對 天使的功勞是如此地有信心,以致於 他教導人們要待他們如使徒工作中的 盟友。他在《道路》中寫道:『你想 激請那個人納入你的使徒工作中,就 先要贏得他的護守天使。護守天使總 是一個偉大的「同謀者」。』此外, 想到因為工作、社交生活等原因,我 們得處於猿離天主的環境裡,他寫 到:『你說:在那種環境中,不是有 許多誤入歧途的危機嗎?是的。然 而,不是也有護守天使在那兒嗎?』 監督蔡浩偉主教的信。」(2010年10 月)

默想1主業團的建立

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<u>《天主分</u>享祂的夢想》。之後,你可以再閱讀幾分鐘的《新約》,例如若1:43-51:第二天,耶穌願意往加里肋亞去,遇到了斐理伯,耶穌便向他說:「你跟隨我罷!」⁴⁴斐理伯是貝特賽達人,與安德肋和伯多祿同城。⁴⁵斐理伯遇到納塔乃耳,就向他說:「梅瑟在法律上所記載,和先知們所

預報的,我們找著了,就是若瑟的兒 子,出身於納匝肋的耶穌。」46 納塔 乃耳便向他說:「從納匝肋還能出什 麼好事嗎?」 斐理伯向他說:「你來 看一看罷!」47 耶穌看見納塔乃耳向 自己走來,就指著他說:「看,這確 是一個以色列人,在他內毫無詭 詐。」⁴⁸ 納塔乃耳給他說:「你從那 裡認識我呢?」耶穌回答說:「斐理 伯叫你以前,當你還在無花果樹下 時,我就看見了你。」⁴⁹ 納塔乃耳回 答說:「辣彼!你是天主子,你是以 色列的君干。」50 耶穌遂說道:「因 為我向你說:我看見了你在無花果樹 下,你就信了嗎?你要看見比這更大 的事!」51 又向他說:「我實實在在 告訴你們:你們要看見天開,天主的 天使在人子身上, 上去下來。」 〈 聖 經,若望福音)。

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爲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爲開始,以懺悔的行為作爲結束,來表達自己對於罪惡的痛悔,並懇求不主的恩寵讓我們回頭,並保持與祂的親懷的方式,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. 「世上神聖的道路已經開闢出來。」(基督剛經過21)我如何在每天的現實生活中:家庭、工作、休息、社會關係中找到天主?
- 2. 我是否向「平凡事務中的聖人」 (聖若望保祿二世)聖施禮華祈求代 禱,請他幫助我舉目仰望基督,請基 督賜予我現在需要的協助和恩寵?
- 3. 「祂於創世以前,在基督內已揀選了我們,為使我們在祂面前,成為聖潔無瑕疵的。」(弗1:4)透過我的榜樣,我能做些什麼,好讓我可以向家人、朋友和鄰居,傳播普世成聖召喚的挑戰?
- 4. 我是否看清自己是天主手中的工具,可以在現今的世上行奇蹟? 每天

普通的情況是否是我服務和愛的機 會?

- 5. 「看!我在你面前派遣我的使者, 為在路上保護你,領你到我所準備的 地方。」(出23:20)我是否信任地 對待我的護守天使?我是否要求他在 我的日常活動中幫助我?在我哪些需 求中,我能求他助我一臂之力?
- 6. 「天使進去向她說:『萬福!充滿 恩寵者·上主與你同在!』」(路 1:28) 我是否請求上主幫助我的家庭 和我朋友的家庭成為明亮、喜樂的家 園?
- 7. 我是否尋找能讓家人享受安寧氣氛的地方和活動,同時也促使我們與天主的交往? 我是否向家人和朋友的家人推廣健全的娛樂方式?
- 8.「當我勸你把你青春年華,託付在 聖拉法爾天使的保護之下,我開玩笑 地說:『希望天使像引領小多俾亞 般,使你能與一個良善的、漂亮的,

而且有錢的女孩締結良緣。』」(道路360)我是否將我的孩子和孩子的朋友託付給總領天使拉法爾的保護,讓他們每人都能發現天主召喚他們應遵循的途徑?我是否試著靠我的祈禱和情感陪伴他們?

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 總領天使及護守天使

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-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/ (2025年11月21日)