

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. 省察 ( 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真理：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，祂邀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，而且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：『你想邀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，我們得處於遠離天主的環境裡，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《天主分享祂的夢想》。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！」<sup>44</sup> 斐理伯是貝特賽達人，與安德肋和伯多祿同城。

<sup>45</sup> 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。」<sup>46</sup> 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！」<sup>47</sup> 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。」<sup>48</sup> 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。」<sup>49</sup> 納塔乃耳回答說：「辣彼！你是天主子，你是以色列的君王。」<sup>50</sup> 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！」<sup>51</sup> 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〉。

---

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. 「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12月15日)