opusdei.org

四月月省工具箱 (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4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 逾越奧跡:耶穌無條件的愛

「不是科學救了人,人是被愛所救。 這運用到現代世界上也合宜。當一個 人在他一生中經歷到大愛, 這是『救 贖』的時刻,對他的生命給予新的意 義。但是很快他會發現,給予他的愛 本身並不能解決他生活的問題。愛是 脆弱的。它能被死亡所毁滅。人需要 無條件的愛。他需要確定性地使他可 以說:『無論是死亡,是生活,是天 使,是堂權者,是現存的,或是將來 的事物,是有權能者,是崇高或深遠 的勢力,或是其他受造之物,都不能 使我們與天主的愛相隔絕,就是與我 們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。 (羅八38-39)。假如這種絕對的 愛、絕對確定存在,那麼人是『被救 贖了』,無論他在特殊的環境中發生 什麼。這是所謂的·耶穌基督『救

了』我們。經由祂,天主為我們是確實的,祂不是世界遙遠的『第一因』,因為祂的唯一子成了人,對祂每個人可以說:『我生活在對天主子的信仰內,祂愛了我,且為我捨棄了自己』(迦二20)。

因此,任何不認識天主的人,即使他 可能懷有各種希望,最後沒有希望, 沒有支持整個生命的大希望(參弗二 12)。即使有一切挫折,人堅持的偉 大而真實的希望,只能是天主,祂愛 了我們並愛我們『到底』直到一切 『完成了』(參若十三1及十九 30)。凡為愛所感動的人,開始察覺 『牛命』實在是什麼。他開始察覺聖 洗禮中所說希望一字的意義:從信仰 我期待『永牛』―真正的牛命,它是 完整而不受危害,完全圓滿的單純牛 命。耶穌曾說祂來是使我們獲得生命 並獲得更豐富的生命(參若十10), 祂曾為我們說明『牛命』的意義: 『永牛就是:認識祢,唯一的真天

主,和祢所派遣來的耶穌基督』(若

十七3)。生命的真正意思不是什麼 我們自身內或出自我們的事物,它是 一種關係(relationship)。生命的 全部是與那生命之源的關係。假如我 們與那不會死亡的,是生命和愛的本 身建立關係,那麼我們有生命。於是 我們『活著』。」(本篤十六世通諭 《在希望中得救》26-27)

默想1 耶穌最後晚餐

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 的書,基督剛經過,在基督聖心內尋 求和平,162-165號。 之,你可以再 閱讀幾分鐘的《新約》,例如若望福 音 15:12-17 「 這是我的命令: 你們 該彼此相愛,如同我愛了你們一樣。 13 人若為自己的朋友捨掉性命,再沒 有比這更大的愛情了。14 你們如果實 行我所命令你們的,你們就是我的朋 友。 ¹⁵ 我不再稱你們為僕人,因為僕 人不知道他主人所做的事。我稱你們 為朋友,因為凡由我父聽來的一切, 我都顯示給你們了。16 不是你們揀選 了我,而是我揀選了你們,並派你們 去結果實,去結常存的果實:如此, 你們 因我的名無論向父求什麼,他必

賜給你們。 ¹⁷ 這就是我命令你們的:你們應該彼此相愛。」

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,來天主制之。如我們回頭,並保持與祂不來主,可能會有所幫助。有許多發懺時的方式,可像伯多祿在復活後對耶麼的方式,可像伯多祿在傳行,你時得我愛你。」(若21:17)

天主的臨在

- 1. 「這是我的身體,為你們而捨棄的。」(路22:19)我是否每天祈求天主幫助我在聖體聖事中發現祂,讓我更明白領受聖體的恩寵?為了幫助我周圍的人欣賞彌撒的價值,我會做些什麼?
- 2. 「誰吃這食糧,必要生活直到永遠。」(若6:58)我是否養成將我的生命,包括喜樂、悲傷、困難等,交

付到祂手中的習慣,知道祂總是陪伴著我,讓我邁向永生的旅程更容易?

- 3.「我渴望而又渴望,在我受難以前,同你們吃這一次逾越節晚餐。」 (路22:15)我是否渴望一有機會就去教堂,朝拜上主並與祂交談、崇拜 祂、感謝祂?
- 4. 我是否嘗試將我的日子作為祭品在彌撒中奉獻,使上主接受它、祝福它,並與祂的祭獻結合為一?當我知道這樣做,我的生命就獲得救贖,儘管生命中總還是有真正的陰影和困難,這信念是否讓我充滿了信心?
- 5.「耶穌既愛了世上屬於自己的人,就愛他們到底。」(若13:1)「他愛了我,且為我捨棄了自己。」(迦2:20)知道耶穌為我奉獻了祂的生命和祂最後的一滴血,對我有什麼意義?
- 6. 默想我主的生平,特別是祂十字架的奧跡,是否會感動我的心為自己的

罪過因愛而憂傷,並讓我變得更慷慨?

7. 面對生活的困難,我是否試著暫停一下,並記得天主一直在我身邊,所以在我身上所發生的事,無論是好是壞,對祂來說,都是不關緊要的?我是否意識到有天主作為自己的父親和摯友;自己的生命也是掌握在祂的手中,知道我是多麼的幸運?

8. 當義盜在十字架上要求耶穌在天國紀念他時,耶穌基督毫不猶豫地歡迎他,而對他說:「我實在告訴你:今天你就要與我一同在樂園裏。」(路23:43)我感受到上主的歡迎嗎?我知道如何像祂一樣歡迎每個人進入我自己的內心嗎?我對他們所關心的事,是否也感到興趣?

默想2 耶穌受難

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/Si-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/ (2025年11月20日)