

opusdei.org

一月月省工具箱 (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1月3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 基督徒在家庭和世界中的使命

「所有家庭都應奉納匝肋聖家為典範。聖家的日常生活有其勞苦，甚至遇上惡夢般的經歷，例如黑落德王的暴虐。(.....) 一如東方的賢士，我們的家庭蒙召瞻仰聖嬰和聖母，俯伏朝拜祂 (參閱：瑪 2:11) ；一如瑪利亞。家庭也蒙召不論環境順逆，也要懷著勇氣和平安，面對各種挑戰，並把天主成就的大事默存心中 (參閱：路 2:19, 51) 。聖母關注所有家庭的各種經歷，把這一切都默存在她心裡的寶庫。因此，她會扶助我們了解這些經歷的意義，並聆聽天主藉著家庭生活，傳達給我們的訊息。」 (教宗方濟各《愛的喜樂》30)

門徒尋求與基督的友誼

「若你與祂建立友誼，開始與永活的基督談論你生活中的具體事情，那將是卓絕的經驗，是滋養基督信仰生命的基本經驗。這也是你可以與其他年輕人交流的經驗。」（教宗方濟各《生活的基督》129）

默想1 在主受洗節學習愛天主

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 **教宗若望保祿二世《基督信友平信徒》勸諭nn.**

32-34。之後，你可以再閱讀幾分鐘的《新約》，例如**若望福音**

15:12-16：這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友。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。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。

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. 「他就同他們下去，來到納匝肋，屬他們管轄……。耶穌在智慧和身量上，並在天主和人前的恩愛上，漸漸地增長。」（路2:51-52）聖德在於把愛注入每天的事務中，我的生活是否因這道理而被照亮？在我的家庭生活、工作等哪些方面，耶穌召喚我去表達那份愛？

2. 「在世上最物質的事物中，我們必須使自己成聖……。我們要麼學會在平凡的日常生活中找到我主，要麼我們永遠找不到祂。」（《會話》113, 114）我是否覺察到我與主的許多相遇，都發生在我的日常生活中；在我與配偶、孩子及朋友的關係中；還有當我走在街上、在工作場所或放鬆休息的時候？

3. 我的靈魂是否信賴我的天父，以至於能像小孩子一樣，向祂祈求月亮？（參《道路》857）懷著孩子般的信賴，我能為家人、朋友、同事和鄰人向天主祈求什麼，以便他們日後也能發現基督，並與祂建立個人的關係？

4. 「他們回答說：『辣彼！——意即師傅——你住在那裏？』他向他們說：『你們來看看罷！』」（若1:38-39）我是否與上主分享我靈魂中最深刻的關切和渴望？我尋求祂的幫助嗎？

5. 「在基督徒的身上，在天主子女的身上，友誼與愛德是同樣一件事。」（《鍊爐》565）我是否跟基督及我身邊的人培養友誼？我是否能清楚看到基督如何照顧每個人，如何傾聽他們、同情他們，關心他們的問題等？我是否也嘗試這樣做？

6. 「如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒。」（若13:35）我是否更能與我的信仰

一致？我是否意識到，如有我個人榜樣的支撐時，言語才具有觸動人心的力量？

7. 「我們也為你們祈禱，求我們的天主使你們相稱他的召叫；求他以德能，成全你們各種樂意向善的心，和信德的行為。」（得後1:11）當我審視自己的生活時，我敢說自己無論在哪裡，天主都會持續讓祂的光透過我而照耀一切嗎？

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 上主，普世萬民都要敬拜你

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/Yi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/>
(2025年4月4日)