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. <u>省察</u> (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 節。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 今你們的,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。

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,回應他的大愛。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,並惡持與祂的惡寵讓我們回頭,並保持與祂的惡寵讓我們回頭,並保持與祂的問意。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11月21日)