

opusdei.org

# 八月月省工具箱 (2024)

月省是一种「迷你避静」，我们在天主面前花两三个小时，安静地祈祷、审视自己的生活。这个工具箱能帮助我们就在自己所在的地方，与天主亲近谈心。

2024年8月6日

月省让我们从旋风式的日常职责中抽身出来的好机会，让我们用数小时的时间安静地祈祷，凝视天主、世界和

我们自己。要找到时间祈祷，并非总是容易的，却总是值得的。

要享受这个月省的最佳方式：首先找一个你能与天主共度的时间，以及一个你能独自祈祷，而不易受到被打扰的安静之处。把其他事情都放在一边；把手机调到「飞行模式」。在月省当中，不妨在笔记本上记下你的决策和灵感，但最最重要的是把自己置放在天主面前，注视着祂，也让祂注视着你。

.....

I. 简介

II. 默想1 (30分钟)

III. 神修阅读 (10-15分钟)

IV. 玫瑰经 (20分钟)

V. 省察 (5-10分钟)

## VI.默想2 (30分钟)

---

**简介：**在我们的日常旅程中被天主之爱所吸引

在慈父和浪子的比喻中，小儿子经历了罪恶、痛悔和宽恕。这能提醒我们个人的告解和其使徒工作的必要性。首先，在自己的家庭中。比喻中大儿子的态度也是一种动力，帮助我们有个伟大的灵魂，去理解及宽恕他人的缺点。以及能力去分辨：在他人身上看到的是缺点，还是因为我们自己无法去接受多元性的变化。

圣母升天节，是使我们承认这乐观的希望的基础。（.....）虽然我们还是朝圣者，但是我们的母亲已在前面开路，向我们指出了征途劳顿的赏报。她告诉我们，我们也能够做到。只要我们忠诚努力，必能安抵天乡。至圣童贞女既是我们的模范，又是教友的

助佑。当我们向她不断恳求：「表明你是我们的母亲」，她一定会情不自禁地以慈母的心肠来照顾她的儿女。

（圣施礼华《童贞圣母》177）

---

## 默想1 浪子回头的比喻

默想录音（普通话）

默想录音（普通话）

---

## 神修阅读

你写给我说：「从神修阅读里，我建造了一座燃料库。看来像是堆无生气的东西，可是，我的记忆屡次自动地从那里汲取材料，使我的祈祷充满生气，并在领圣体后燃起我的感恩之心。」（《道路》117条）

我们建议花10-15分钟阅读：教宗方济各一篇《你们要欢喜踊跃》的宗座劝谕，6-18点：「邻家」的圣人。

---

## 玫瑰经

以玫瑰经——基督徒最根深蒂固的热心敬礼为例，教会鼓励我们默想它的奥迹，偕同玛利亚的欢喜、光明、痛苦、光荣，把上主在世吸引人的生活榜样，包括三十年的默默无闻、以及三年公开传教生活，和祂的光荣复活，深深地刻在我们的心版上及想象之中。（《天主之友》299条）（默想玫瑰经各端奥迹 [请按这里](#)）

---

## 省察

天主的临在

1. 「天上出现了一个大异兆：有一个女人，身披太阳，脚踏月亮，头戴十二颗星的荣冠。」（默12:1）我是否在圣母升天，并加冕为天上的女皇及世人的主保时看到希望，因为她与她圣子的救赎大业息息相关？

2. 我是否将自己和家人的生活托付给玛利亚母性的代祷？我是否恳求她为教会和主业团赢得圣召？

3. 「我们祈求祢赏赐我们，今生常仰慕天乡，来世得与她同享荣福。」  
（圣母升天弥撒，集祷经）我是否试着以这样的方式生活，好让我用行为的果实荣耀天主？

4. 「一个人有两个儿子，其小的向父亲说：父亲，请把我应得的一分家产给我罢！父亲遂把产业给他们分开了。」（路15:11-12）当我看到浪子的故事时，我是否意识到是罪过夺走了我的幸福，使我远离天主？

5. 「他反躬自问……」 (路15:17) 从信仰的角度来看我生活的现实面，我是否向圣神祈求光明？去办告解时，我是否确信祂在等待着我，并喜乐地迎接我？

6. 「长子就生气不肯进去，他父亲遂出来劝解他。」 (路15:28) 我自己的缺点是否有助于我谅解和宽恕别人，而不只是抱着批评的心？我是否试着与我的配偶谈话，避免可能会妨碍我们之间的争论？我是否用爱心和耐性纠正我的孩子？

7. 比喻中的父亲给他说：「你这个弟弟死而复生，失而复得，应当欢宴喜乐！」 (路15:31) 我是否要求上主给我一颗宽广的心，能容纳每一个人，甚至那些对我来说最难应对的人，或那些曾伤害过我的人？我是否乐于看到别人在物质方面、人性方面或修德方面的成就？

痛悔经：我的天主！我全心痛悔并恼恨我的一切罪过，不单因为我罪有应

得，该受祢公义的惩罚，更因为我冒犯了祢；祢是至善的；我当爱祢在万有之上。为此，我决志从今不再犯罪，并躲避犯罪的机会。阿们！

---

## **默想2 圣母升天瞻礼**

默想录音（普通话）

默想录音（广东话）

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Ba-Yue-Yue-Sheng-Gong-  
Ju-Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/Ba-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2026年1月12日)