

opusdei.org

八月月省工具箱 (2025)

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。

2025年8月3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，也让祂注视着您。

.....

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 天主力量的彰显：人的光明和希望

天主力量彰显在我们每个人的日常生活中，带给每一种情况光明和希望。是股改变我们生活的力量，同时驱使我们成为革新周围世界的推动者。

夏日是大家休息和恢复活力的日子，因为身体的休息是丰富灵修工作的契机。「首先要声明一点，假日是天主的发明。（……）天主亲自教导我们，花些时间默观和享受完善工作的成果是多么重要。我所说的「工作」，当然不仅局限于谋生和职业；从更加广泛的层面讲，工作包括我们人类能够与天主造化工程通力合作的一切行动。（……）」

假日首先是怀着爱慕和感激之情端详圆满完成的工作，为此庆祝。

(……) 假日也是注视正在成长的子女或姪孙的时间，心里想道：真美啊！是注视我们的家庭、我们接待的朋友、我们周围团体的时间，心里想道：多么好的事啊！天主在创造世界时这样做了，祂也将继续这么做，因为天主不停地创造，此时此刻亦是如此！ (……)

某个假日或许恰逢我们遭遇艰难或痛苦的情况，假期过得“苦不堪言”。然而，即使在这样的情况下，我们仍要向天主祈求力量，不让光阴白白流逝。在场的妈妈爸爸们深有体会：多少次，你们为了爱子女而吞下心中的不悦，让子女能好好地度过假期，享受生活的美好！这其中含有多大的爱啊！

即使在工作环境中，我们也会在不耽误工作的情况下，偶尔“忙里偷闲”：庆祝生日，参加婚礼，祝贺新

生命的诞生，以及举行欢送或迎新的活动等等。这些很重要。享受假日非常重要。这是生产机器运转的环境中的融洽时刻，对我们大有益处。

(.....)

家庭具有卓越的能力去了解、指导及扶持假日的真正价值。合家过节真美，美好至极！在主日更是如此。难怪有人说，全家人一同过节才是善度佳节！」 **教宗方济各：家庭——节假日**

.....

默想1 在耶稣的十字架找到平安与喜乐

默想录音（普通话）

默想中，最重要的部分是你个人与天主的交谈。你可以用神父的讲道来启发自己的默祷。

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）

我们建议你阅读10-15分钟Luis Clavell神父的文章，我们的希望。之后，可以再阅读几分钟《新约》，例如路加福音 10:21-24：就在那时刻，耶稣因圣神而欢欣说：「父啊！天地的主宰，我称谢你，因为你将这些事瞒住了智慧及明达的人，而启示了给小孩子。是的，父啊！你原来喜欢这样做。²²我父将一切都交给我，除了父，没有一个认识子是谁；除了子及子所愿启示的人外，也没有一个认识父是谁的。」²³耶稣转过身来私下对门徒说：「见你们所见之事的眼

睛，是有福的。 24我告诉你们：曾经有^{许多}先知及君王希望看你们所见的，而没有看见；听你们所听的，而没有听到。」

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像之中。（《天主之友》299条）（默想玫瑰经各端奥迹 [请按这里](#)）

省察

当我们在天主的临在时，可考虑下面的问题，来帮助我们看到自己在行为中和该做而没做的行为中，回应祂的大爱。如我们以呼求圣神作为开始，以忏悔的行为作为结束，来表达自己对于罪恶的痛悔，并恳求天主的恩宠让我们回头，并保持与祂的亲近，可能会有所帮助。有许多发忏悔的方式，可像伯多禄在复活后对耶稣所说的那样单纯。「主啊，你什么都知道，你晓得我爱你。」（若 21:17）

天主的临在

1. 「耶稣带着伯多禄、雅各伯和若望...，在他们前变了容貌。」（谷 9:2）注视基督并默想祂时，是否让我充满希望？我可以把哪些灰心和悲伤的源头交付在上主的手中，以便祂能把这些变成喜悦和新生命的泉源？

2. 「师傅，我们在这里真好！让我们搭三个帐棚。」（谷9:5）与耶稣在一

起是喜乐的泉源：我会做什么来与我的家人和朋友分享这种喜乐？

3. 「一份扎根于十字架的喜乐。」

（《链炉》28）当我在日常工作中遇到困难和挫折时，我是否知道如何在它们身上发现正在等待着我的基督，祂拥抱着十字架，并要求我和祂一起背负？

4. 「耶稣遣散了群众以后，独自上山祈祷去了。」（玛14:23）在可能的情况下，我是否会寻求个人祈祷的时间？同时，我在日常职业、活动和家庭中在做些什么，使我的生活可以透过我与天主的关系而改善？

5. 「祈祷是全能的。」（《道路》83）并且「祈祷总是有成果的。」

（《道路》101）我对上主的祈求有多坚持？

6. 「他一见风势很强，就害怕起来，并开始下沉，遂大叫说：『主，救我罢！』耶稣立刻伸手拉住他，对他

说：『小信德的人哪！你为什么怀疑？』」（玛14:30-31）我是否在碰到这样的时刻，需要增强我的信心时，相信上主就在我的身边，即使人为的理由似乎都失败了？

7. 「放心！是我。不必害怕！」（玛14:27）面对生活中的不安全因素，我是否努力将自己交托在上主的手中，知道祂的那双手是最安全的吗？
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 德能在软弱中才全显出来

默想录音（普通话）

默想中，最重要的部分是你个人与天主的交谈。你可以用神父的讲道来启发自己的默祷。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Ba-Yue-Yue-Sheng-Gong-
Ju-Xiang-odd/](https://opusdei.org/zhs/article/Ba-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2025年12月16日)