

opusdei.org

九月月省工具箱 (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9月4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 上主总是开启我们的新视野

上主总是开启我们的新视野。在撒玛利亚妇人的福音中，我们看清这点。

「但我主让她看到，事实上，祂就是她所寻找的水：『若是你知道天主的恩赐……，』（若4:10）耶稣向她展现了一个新宇宙，充满希望的新世界，因为和解的时刻——向世上所有男女敞开祈祷之门的时刻，已经到来（……）不管我们知道或不知道，事实上，祈祷就是天主的渴望与我们的渴望相遇。天主渴望我们渴望祂。」（参默观之路）我们也可以向祂学习，把这份礼物送给他人，并吸引他们也归向基督。

我们需要过神贫和超脱的生活，才能找到耶稣、跟随耶稣、成为喜乐和更好的使徒。「与耶稣相遇总能激起内

在极大的喜乐，我们可以在许多的福音故事内看到。我们回想耶稣探访匝凯，一个不诚实的税吏与公认的罪人，祂对他说：「我今天必须住在你家中。」然后，圣路加告诉我们，匝凯「喜悦地款留耶稣。」（路19:5-6）这是与主相遇的喜乐，这是体会天主爱情的喜乐，一份能够转化我们整个生命与带来救恩的爱情。匝凯决定去改变他的生活，并把一半的财产送给穷人。」（教宗本笃十六世，第廿七届世界青年日文告，2012）。亲近祂，我们可以学到对身边的享乐主义、物质主义危机的警惕，并与其奋战。

默想1「同你谈话的我就是。」

默想录音（普通话）

默想录音（广东话）

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《众位弟兄》（论兄弟情谊与人际友爱）的通谕。

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. 「耶稣因行路疲倦，就顺便坐在泉傍.....有一个撒玛黎雅妇人来汲水，耶稣向她说：『请给我点水喝！』」

（若4:6-7）我是否意识到耶稣也在我的^我人生道路上，为了给我一杯水喝，而「使我更容易地认出基督来」（基督刚经过，156）？我是否意识到，无论在我的家庭生活中、我的工作中、在我放松或独处时，还是和别人在一起时，祂都在我身边？

2. 撒玛利亚妇女对耶稣说：「先生，请给我这水罢！免得我再渴，也免得

我再来这里汲水。」（若4:15）我是否想喝基督圣言的活水，每天都渴望更认识祂，更爱祂？当我阅读或聆听福音时，我是否试着去发现天主想要告诉我什么？

3. 「若是你知道天主的恩赐！」（若4:10）当陪同朋友走向与基督个人的相遇，是否令我感到喜悦？为追随圣神的启示，能「像一把折扇一样向外打开，向所有的人灵开放。」（犁痕，193）我在做些什么？

4. 默观耶稣对撒玛利亚妇人的温柔，是否引导我去培养对家人的爱心，并对他们抱着一种尊重和谅解的态度？为了培养对家人的那份爱，我心里是否充满了美好的愿望、情感和感受；并能在困难、诱惑或怀疑的时刻，守住那份爱？

5. 「匝凯，你快下来！因为我今天必须住在你家中。」（路19:5）我是否期待迎接天主进入我的家庭生活？我是否试着确保我的家能反映出基督徒

的生活方式：和气、正义、神贫、宽宏大量等？

6. 「主，你看，我把我财物的一半施舍给穷人；我如果欺骗过谁，我就以四倍赔偿。」（路19:8）为了服务他人，我是否慷慨地付出自己和自己所拥有的？为了鼓励孩子从小就开始有同样的慷慨之心，我在做些什么样的努力？

7. 我是否试着感谢天主，请祂给我关心别人的机会，让我献出自己的才能、时间、和金钱？我一心想自由的跟随上主，但我是否积极地寻找机会，去切断任何的障碍？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「我今天必须住在你家中。」

默想录音（普通话）

默想录音（广东话）

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