

opusdei.org

六月月省工具箱 (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6月2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。

简介

默想1（30分钟）

神修阅读（10-15分钟）

玫瑰经（20分钟）

省察（5-10分钟）

默想2（30分钟）

简介：圣体中的合一以及家庭的合一

「在每天奉献的感恩祭中，基督特别与我们同在。此即弥撒之所以为基督徒生活的中心与根基的道理。在每一台弥撒中，整个基督，祂的头与肢体，都完全临在。藉着祂，偕同祂，在祂内。因为基督是道路，是中保。在祂内，万有皆备；在祂外，我们生命徒有虚无。在耶稣基督内，因祂的教导，「我们敢说：『我们的父亲。』」我们敢称呼天地之主为我们的父亲。生活的基督在圣体中的临在，是祂在世界上临在的保证，根基与顶峰」。圣施礼华《基督刚经过》，102。

圣体圣事也「带给我们天父忠信的爱，治愈我们的孤儿感，使我们的心灵充满圣神慰藉人心的爱」。梵蒂冈新闻网：教宗方济各2020年6月14日。

反过来，我们也将这种爱带给他人。
「手足情感是爱德，让我们一方面以

基督的眼光去看待他人，一再地重新发现他们的价值。另一方面，这让我们希望他们能更精进、更有圣德。圣施礼华鼓励我们：『对于爱天主和爱他人方面，总是要怀有宽大的心胸。我经常请求吾主赐予我一颗如祂一般的圣心。所以能这么做，首先是要更加充满着祂，然后永不埋怨地爱所有的人。我所以能体谅他人的短处，因为我无法忘却天主是如何地包容我。』」范康仁蒙席的书信2019年11月1日。

默想1：我今虔诚朝拜

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**我信圣神。我信圣而公教会，第二部分：我信至圣和至公的教会。**

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. 「请同我们一起住下罢！因为快到晚上，天已垂暮了。」（路24:29）

基于耶稣基督对我们的爱，祂一直伫留在圣体圣事里。我是否像厄玛乌的门徒一样，心怀同样的渴望去圣体柜前祈祷？

2. 「我就是生命的食粮；到我这里来的，永不会饥饿；信从我的，总不会渴。」（若6:35）既然我在感恩圣事中找到继续生活的力量，我能做些什么，使我能更热心地活出感恩圣事的规范？

3. 「我今虔诚朝拜，隐形之天主。」

（我今虔诚朝拜）我是否努力崇拜圣体圣事中的上主？我应该怎样才能让我的家人和朋友分享这份渴望？

4. 「求赐我热肠，增信、望、爱三

德。」（我今虔诚朝拜）在我的家庭和日常工作中，为了依靠信德、望德和爱德生活，我能做些什么？

5. 「如果我们彼此相爱，天主就存留在我们内，祂的爱在我们内纔是圆满的。」（若一4:12）我怎样才能增长我对周围人的爱心？我怎样才能更好地回应，他们期盼我对他们的瞭解和鼓励？

6. 「兄弟之情也需要在友谊的层面展现出来，当渴望于他人的是他们的喜乐、他们的忠贞和他们的圣德，这份友谊便会趋于成熟。」（监督牧函，2019年11月1日，14）当我在付出自己的时间、祈祷、互相了解和感情中，如何表达我的友谊？

7. 圣施礼华告诉我们（他的孩子），他以「父亲和母亲的心」（书信，1945年5月6日，23）来爱我们。我是否能感同身受他的情感和代祷的支持？我是否试着以同样的情感和亲近来陪伴他人？我知道他们的需要吗？

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：父子之情，手足之情

默想录音（普通话）

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Liu-Yue-Yue-Sheng-Gong-
Ju-Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/Liu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2025年11月21日)