

opusdei.org

六月月省工具箱 (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6月1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 基督之爱和圣施礼华的榜样

让我们充分认识寓于耶稣圣心一词内的全部宝藏吧。当我们说到某人的心时，不只是指他的情感，而是涉及他与友人友爱交往中的整个人格。圣经为了帮助我们明了天主的事理，采用充满人性意味的词语「心」，来表示思言行动的总结与根源，表现与基础。人的价值即其心的价值……。身悬十字架上，心中漾溢着爱人之情的耶稣，是一篇语言无法表达的雄辩证词，指出人的崇高价值。人的幸福，人的生命，竟如此重要，甚至天主圣子不惜牺牲自己来救赎和濯净他们，把他们复活起来。（圣施礼华《基督刚经过》164-165）

我的耶稣，我感谢祢，感谢祢决定降生成为完人，有着一颗爱人的心，又

是一颗最可亲的心：一颗为爱殉身受苦的心；一颗充满喜乐，而又饱咽辛酸的心；一颗既欣赏人间桑梓，又导引我们归向天乡的心；一颗律己严谨，善尽本份，而又待人从宽，仁慈无量的心；一颗既贫富兼顾，而又良莠共济的心。

我的耶稣，我感谢祢，求祢使我的心，肖似祢的圣心！（圣施礼华《犁痕》813）

默想1 耶稣圣心

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分钟教宗本笃十六世《天主是爱》通谕，1-2，7-17，19-20号。之后，可以再阅读几分钟《新约》，例如若望福音13：12-17：「你们称我『师傅』、『主子』，说得正对：我原来是。14若我为主子，为师傅的，给你们洗脚，你们也该彼此洗脚；15我给你们立了榜样，叫你们也照我给你们所做的去做。16我实实在在告诉你们：没有仆人大过主人的，也没有奉使的大过派遣他的。17你们既知道了这些事，如果实行，便是有福的。」

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

当我们在天主的临在时，可考虑下面的问题，来帮助我们看自己如何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，我满怀信赖地躺在祢的怀里，把我的头躲在祢可爱的胸前，我的心触动祢的心：凡事我都只要你所要的。」（《炼炉》529）我是否渴望自己的心越来越肖似基督的圣心？从祂在福音中的反应我学到了什么：祂的温柔、祂的眼神、祂的情感、祂的良善、祂的耐心等？我是否祈求天主赐给我的孩子、我的配偶、我的朋友一颗宽大的心？

2. 「耶稣看见一个税吏，用慈悲的眼光注视他，拣选了他，对他说：跟随我。」（St Bede the Venerable圣伯达，讲道21）想到耶稣怀着爱心凝视我，就像祂凝视玛竇一样，这念头是否让我感到平安？我是否尝试像基督一样，用祂的眼光注视他人？

3. 透过慈善事工（神形哀矜），基督的生命以一种特殊的方式，反映在我们的行为中。那么我是否知道如何安慰痛苦的人，以耐心和爱心对待身边生病的人，教导不懂的人，或提供良好的建议给需要的人？我怎样才能更慷慨地利用我的时间？我明白慈善事工是要从自己的家人开始的吗？

4. 我对家里生病的人表现出耐性和爱心吗？我愿意花时间陪伴身边有需要的人吗？我是个善良的人吗？我是否总是试着以积极正向的心态去看待问题？

5. 「我并不需要学习如何宽恕，因为上主已经教了我如何去爱。」（《犁痕》804）我是否更能理解和去爱某些人？我是否祈求天主赐给我恩宠去爱那些对我不好、羞辱我或我觉得难以相处的人？我知道如何轻视别人的缺点吗？

6. 圣施礼华的教导如何滋养了我的祈祷和我与上主的关系？为了帮助我与

家人和朋友的相处，我是否请求他的代祷？

7. 圣施礼华曾经说过，他想给主业团的孩子们留下热爱自由和幽默的遗产。为了让这个遗产在我的生活中成为现实，我还能把什么事做得更好吗？

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 圣施礼华

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/Liu-Yue-Yue-Sheng-Gong-
Ju-Xiang-odd/](https://opusdei.org/zhs/article/Liu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2025年10月27日)