

opusdei.org

七月月省工具箱 (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7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 在上主的光照中审视我们自己，要在生活中始终如一

教宗鼓励我们「要永远坚持祈祷，尤其在我们陷入黑暗的时候，满怀信心地恳求上主说：『耶稣，求祢可怜我！耶稣，求祢怜悯我们！』」

但要做到这一点，我们需要谦虚，事实上「它是祈祷的基础。」他继续说：「祈祷的根基出于泥土中humus这个字是『谦卑、谦虚』的来由，也基于我们不稳定的处境、我们对天主的不断渴求。」（教宗公开接见2020年5月06日，梵蒂冈新闻网）

「谦逊引导我们善待邻人，就是对人的谅解、与人和平相处、宽恕人、不制造分裂，永远作个加强团结的工

具。」（圣施礼华《天主之友》
233）

关于玛尔大和玛利亚的福音章节向我们展示了生活合一的重要性，将祈祷、默观和工作结合起来的重要性；家庭和工作的合一；在普通基督徒生活中行动和默观的合一。根据教宗方济各的说法「重要的是要明白，这并非两种不同的态度，即倾听主的圣言、默观以及切实地为我们的邻人服务。两者并非对立的态度，而是我们基督徒生活不能分割重要的两面，处于和谐的合而为一之中。」「为基督徒来说，服务和爱德的工作，向来都不能与所有行动的原则脱节，一如玛利亚，以门徒的心态坐在耶稣脚下聆听。」（教宗，三钟经，2013年7月21日）

默想1 法利塞人和税吏祈祷的比喻

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：圣施礼华一篇《对主对人都开放》的讲道。

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. 「那个税吏却远远地站着，连举目望天都不敢，祇是捶着自己的胸膛说：天主，可怜我这个罪人罢！」

（路18:13）当我向上主说话时，我抱着什么样的心态？我是否在培养我爱的忧伤和感恩之情？

2. 「那个法利塞人立着，心里这样祈祷：天主，我感谢你，因为我不像其他的人。」（路18:11）以我对天主

和对自己的了解，是否导致我用谅解的态度，而非优越感，去看待他人？我是否试着向每个人学习，特别是向我的配偶、孩子和最亲近的人学习？

3. 「因为凡高举自己的，必被贬抑；凡贬抑自己的，必被高举。」（路18:14）当我站在天主面前，承认自己的真面目时，我是否记得天主的慈悲能治愈我的过错，并使最软弱的人强壮起来？

4. 当圣施礼华在默观玛尔大和玛利亚的生活时，教导我们：「让我们动手工作吧，工作得又多又好，而且不要忘记祈祷是我们最好的武器！所以，我永不厌倦地重申：我们应当是身在世间，心在默祷，我们是把工作化为祈祷的灵魂。」（犁痕497）我是否试着过玛尔大和玛利亚一样的生活？

5. 我的日常生活包括我的工作、思念、行为、性格等，我要做到什么程度才能与我的信仰完全一致？

6. 我的家庭是我的优先选项吗？为了能找到把我和配偶的工作，以及对家庭的奉献融合在一起的方法，我们是否经常沟通？

7. 「看！如今正是悦纳的时候；看！如今正是救恩的时日。」（格后6:2）「上主在此刻等待我」的这个念头，是否能帮助我生活在「今天，现在」？

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 玛尔大和玛利亚

默想录音（普通话）

默想录音（广东话）

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Qi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-
Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/Qi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2026年1月13日)