opusdei.org

七月月省工具箱 (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。这个工具宝箱能帮助我们就在自己所在的地方,与天主亲近谈心。

2025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,注视着他,也让祂注视着你。

- I. 简介
- II. <u>默想1</u> (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)

简介 接受天主的恩赐并与我们的自由 结出果实

首先,我要告诉大家的第一个真理 是:「天主爱你。」不管你以前有没 有听过这话,也没有关系。我想提醒 你:天主爱你。无论人生中遇到什么 事,绝不要对此有所怀疑。不管在任 何情况下,天主都以无穷无尽的爱来 爱你。

可能你与父亲的关系未如理想,可能你也上的父亲与你关系疏离或不见踪影,或者刚好相反,他喜欢操控、占有欲强;或者说,他不是个可满足你需要的父亲。我不知道你的情况是怎样,但我可以肯定地告诉你:你可以安心投入天主圣父的怀抱。祂是赐给你生命的天主,而且持续不断地赐你

生命。祂坚定地扶持你,你也会感到 祂完全尊重你的自由。 (.....)

你对祂来说确实宝贵,并非无足轻 重。你对祂很重要,因为你是祂双手 的化工。因此衪关心你,慈爱地惦记 着你。你应信赖「天主的记忆: 祂的 记忆不是用作记录和储存我们所有资 料的『硬碟盘』。祂的记忆是一颗温 柔怜悯的心,乐于永久删除我们所有 恶的 痕迹。 1 祂不愿数算你的讨失, 而且即使你跌倒了, 祂也必会帮助你 从中学习。这是因为祂爱你。尝试静 默片刻, 感受祂的爱吧。尝试让所有 内心的声音和呼喊静止下来, 在祂爱 的拥抱中停驻片刻。天主的爱「并不 强加于人或将人压倒,不会将人边缘 化或扼杀人的声音,不会保持缄默, 不会羞辱或操控人。这是上主的爱, 是每天体现。 审慎行事。 尊重人的 爱: 这是 白由和带来白由的爱: 这是 将人治愈和提升的爱。这是上主的 爱。祂重视起来多于跌倒,重视和好

多于禁止,重视给予新的机会多于定罪,重视未来多于过去。」

当祂对你有所要求,或只是让你面对 人生的挑战时,祂期待你为祂腾出空 间,让祂推动你前进、激励你、使你 成长。若你向祂表达疑虑,祂不会感 到不悦。祂反而忧心你不愿跟祂说 话,不愿真诚开放自己与祂交谈。

(……) 祂的爱是如此真实,如此真诚,如此实在,并邀请我们与祂建立真诚的关系,与祂进入可结出果实的交谈。(教宗方济各《致青年和全体天主子民》112-117)

默想1 撒种者的比喻

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分钟的圣施礼华的讲道,自由 —— 天主恩赐的礼物。之后,可以再阅读几分钟《新约》,例如玛窦福音 19:16-22: 「有一个人来到耶稣跟前说: 「师傅!我该行什么『善』,为得永生? 」17耶稣对他说: 「你为什么问我关于

『善』? 善的只有一个。如果你愿意 进入生命,就该遵守诫命。」18他对 耶稣说: 「什么诫命?」 耶稣说:

「就是:不可杀人,不可奸淫,不可偷盗,不可作假见证; 19 应孝敬父母,应爱你的近人,如爱你自己。」

20那少年人对耶稣说: 「这一切我都遵守了,还缺少什么?」 21 耶稣对他说: 「你若愿是成全的,去!变卖你所有的,施舍给穷人,你必有宝藏在天上;然后来跟随我。」 22 少年人一听这话,就忧闷的走了,因为他拥有许多产业」

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. 「有个撒种的出去撒种;他撒种时,有些种子……有的落在好地里,就结出一百倍的。」(玛13:3-8)我相信我主撒在我灵魂中的种子的力量吗?当我的努力似乎没有结出我想要的果实时,我怎样才能对自己和他人更有耐性,而不灰心丧志呢?

- 2. 「主愿意祂的子女在世上所有诚实的途径中,散播谅解与宽恕的种子,和谐、爱德与平安的种子。你呢?你在做什么?」(《链炉》373)我愿意成为那块肥沃的土地,让自己被天主的圣言感化吗?
- 3. 天主赐给我们每个人不同的才能和特质,祂希望我们能让它们结出果实来。我如何感谢上主所赐给我的一切? 我是否寻找有创意的方式来发挥我的特质而为祂服务,使灵魂更接近天主?
- 4. 「一个人在自己田里撒了好种子; 但在人睡觉的时候,他的仇人来,在 麦子中间撒上莠子,就走了。」(玛 13:24-25)我懂得如何忍受自己的不 完美,以及他人和机构的不完美吗? 我是否请求上主,让我不要因不完美 而灰心,并且懂得如何理解和超然地 看待它们?
- 5. 面对困难,我是否试着和圣保禄一起记住,「天主使一切协助那些爱他

的人,获得益处」 (罗8:28) ? 我怎样才能在「天主从最困难或最消极的环境中带来好处」的确信中成长?

6. 「我的选民要享用她自己的劳作。 他们不再徒然勤劳……,因为他们是 上主祝福的苗裔…,他们还未呼求, 我已答应了;他们还在祈祷,我已俯 允了。」(依65:22-24)我是否因着 对天主的信靠而受到感动,努力克服 当我在让人接近主时遇到的障碍?我 会祈祷并寻找帮助他们的方法吗?

痛悔经

默想2莠子的比喻

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/Qi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/ (2025年10月29日)