

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 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，可能你地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。因此祂关心你，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『硬磁盘』。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。」祂不愿数算你的过失，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；这是自由和带来自由的爱；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

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 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/](https://opusdei.org/zhs/article/Qi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2026年1月11日)