

opusdei.org

五月月省工具箱 (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5月5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天主圣神，求祢降临（15~30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与圣母祈祷（15~30分钟）

简介

让我们被圣神充满，并注目于圣母身上

「圣神持续不断的临在于基督的教会内，使教会在万有之中成为不朽的标记，向全人类宣布天主的仁爱和美善。尽管我们在很多事上都无能为力，人类依旧能满怀信心地仰望上苍，感到极度快慰，天主爱我们，并从罪恶之中解救我们。圣神在教会内的临在和行动，是天主安排给我们的平安、喜乐和永福的前奏。」（基督刚经过，128）

我们可以听从圣施礼华的建议：「要时常与圣神交往，伟大的陌生者，是祂圣化你。」

不要忘记你是天主的宫殿。护慰者就在你的心灵中：聆听祂，顺从祂的感召。」（道路，57）

此外，「玛利亚的祈祷在基督徒团体中具有特殊的意义：它祈求圣神的降临，在门徒的心中和世界上恳求圣神的行动」（教宗圣若望保禄二世，公开接见，1997年5月28日）。让我们学习她对圣神的顺从。

默想 1天主圣神，求你降临

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分钟阅读天主教教理，卷一，第二部分，第三章，683-747点：「我信圣神」

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

「我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主。」（路1:46-47）像圣母玛利亚一样，我是否晓得如何认出并惊讶于天主在我和他人：家人、朋友……身上所行的伟大、美好的事情？

「因为他垂顾了她婢女的卑微。」（路1:48）我怎样才能谦卑中成长，学习如何重视、欢迎、谅解并感激他人？

「他的母亲把这一切默存在心中。」（路2:51）我是否效法圣母的榜样，在祈祷中向上主敞开心扉，请祂分享我的困扰和喜乐？

圣母在天主面前为我们的需求代祷。我是否怀着虔敬和信赖的心情诵念玫

瑰经？在可行的情况下，我是否把家人聚集在一起，以这种虔敬方式来光荣圣母？

「『他无论吩咐你们什么，你们就作什么。』（若2:5）无数信仰的转化，无数服务天主的献身，都是因与玛利亚相遇而实现的。」（基督刚经过，149）为使人更接近天主，我是否求助于玛利亚，请她作为我的盟友？

「上主的神，智慧和聪敏的神，超见和刚毅的神，明达和敬畏上主的神将住在他内。」（依11:2）当我们处身于某个特殊的环境中，为了使我们更肖似基督，我能够为自己或他人祈求哪些圣神的恩赐呢？

「圣神的果实是：仁爱、喜乐、平安、忍耐、良善、温和、忠信、柔和、节制。」（迦5:22-23）依赖天主的恩宠，我可以培养哪些圣神的果实呢？

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 与圣母祈祷

默想录音（普通话）

默想录音（广东话）

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Wu-Yue-Yue-Sheng-Gong-
Ju-Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/Wu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2025年10月28日)