

opusdei.org

五月月省工具箱 (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5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 在玛利亚的陪伴下，顺从圣神

我们也会认为与耶稣相遇的喜悦只属于过去，而现在我们所了解的主要是被封闭的坟墓：那些我们的失望、苦涩和不信任，那些“什么也做不了”、“事情永远不会改变”、“最好活一天算一天”，因为“谁也不能确保明天会怎样”。(...) 有时，我们可能只是对我们的日常工作感到疲倦，厌倦了在一个冷酷的世界里冒险，在这个世界上似乎只有聪明人和强者才能出人头地。还有些时候，我们可能会对邪恶的力量、撕裂关系的冲突 (...) 因此，对于这些或其它情况，我们每个人都知道自己的情况，我们的步履在坟墓前停了下来，我们一动不动地哭泣和后悔，孤独和无力地重复着“为什么”。那一连串的“为什么”

然而，经历到复活的主的妇女们并没有在坟墓前瘫痪不动（.....）她们带来了永远改变生活和历史的消息：基督已经复活！同时，她们也守护并传达了主的嘱托，邀请门徒去加里肋亚，因为在那里他们会见到祂。然而，兄弟姐妹们，我们今天问自己：去加里肋亚意味着什么呢？有两点：一方面是离开封闭的晚餐厅，去到外邦人居住的地区（参阅：玛四15），从隐藏中走出来，向使命敞开，摆脱恐惧，走向未来。另一方面，这很美，意味着回到起点，因为一切都是从加里肋亚开始的。在那里，主耶稣第一次遇见并召叫了门徒。（.....）这就是主的复活所做的：推动我们前进，从失败感中走出来，移开我们经常把希望禁锢在其中的坟墓的石头，充满信心地展望未来，因为基督已经复活，祂改变了历史的方向（.....）为了重新站起来，重新开始，重新上路，我们总是需要回到加里肋亚，也就是说，不是回到一个抽象的、理想的耶稣那里，而是回到我们与祂第一

次相遇的鲜活、具体、内心激动的记忆中。是的，兄弟姐妹们，为了前行，我们必须回忆；为了拥有希望，我们必须滋养记忆。这就是我们的邀请：要记住且前行！如果你找回了初爱，找回了与天主相遇的惊奇和喜悦，你就会继续前进。要记住且前行。

要记住你的加里肋亚，并走向你的加里肋亚。那是你亲自认识耶稣的“地方”，在那里，祂对你来说不再是一个像其他人一样的历史人物，而是生活中的人物：不是一个遥远的天主，而是一个亲近的天主，祂比任何人都更了解你，比任何人都更爱你。弟兄姐妹们，请记住加里肋亚，记住你的加里肋亚：记住你蒙召、那个在特定时刻对你说话的天主圣言；记住那在圣神内的强烈体验，在办告解之后感受到宽恕的巨大喜悦，那祈祷的浓厚和难忘的时刻，那在你内心燃起并改变你生命的光芒，那个相遇，那个朝圣之旅！.....每个人知道自己的加里

肋亚在哪里，我们每个人都知道自己内心复活的地方，那个最初、打下基础、改变一切的地方。（.....）

让我们回到加里肋亚，回到初爱的加里肋亚：每个人都回到自己的加里肋亚，在那初遇之地，让我们重获新生！（梵蒂冈新闻网：教宗主持复活前夕守夜礼 2023年4月8日）

默想1 听天主圣神的声音

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 圣施礼华的书，基督刚经过。之后，你可以再阅读几分钟的《新约》，例如若望福音 第三章5-9「耶稣回答说：「我实实在在告诉你：人除非由水和圣神而生，不能进天主的国： 6 由肉生的属于肉，由神生的属于神。 7 你不要惊奇，因我给你说了：你们应该由上而生。 8 风随意向那里吹，你听到风的响声，却不知道风从那里来，往那里去：凡由圣神而生的就是这样。」 9 尼苛德摩问说：「这事怎样才能成就呢？」」

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. 「玛利亚起身，急速往山区去。」（路1:39）虽然圣母已怀孕了，但她仍然毫不犹豫地上路去探望她的表姊圣伊莎伯尔。我是否也试着看看别人的需求，能在家多帮些忙；或给其他需要的人提供服务？我是否相当的有弹性，能依照他人或情况的需要，而变更自己的计画？
2. 圣母是至爱之母。我是否用些能表达我情感的小细节，来滋养我对配偶的爱情：温柔、专注、聆听、个人仪容等？我是否尽力使配偶的生活很愉快舒适？
3. 我将自己托付给圣母，我是否以基督徒父母的信念，请求圣母让我的孩子或他人的孩子去发现耶稣基督的吸

引力？如果那是他们的圣召，愿把自己全然奉献给祂，我会感到高兴吗？

4. 「仅仅知道她是我们的母亲，并这样思考和谈论她是不够的。她是你的母亲，你是她的儿子。她爱你，就好像你是她在这个世界上唯一的孩子。」（《天主之友》293）我是否尝试像个需要爱心和安全感的小孩一样地信赖玛利亚？

5. 「来吧，圣神！照亮我的理智，以认知祢的命令；强化我的心，以抗拒仇敌人的诡计；燃烧我的意志力……。」（圣施礼华，1934年的祈祷《与圣人一起40年》）我是否指望圣神帮助我，去发现怎样能变得更像基督？圣神的启发是否能帮助我改进自己的个性，使我越来越好地善待我身边的人？

6. 「你已经握住了我的右手。你要以你的圣训来领导我，最后引我进入你的荣耀。」（咏73:23-24）我是否让自己在神修指导上得到陪伴？当我与

主默想时，我是否尝试从祂的劝言中，去发现祂在邀请我做什么？

7. 耶稣告诉尼苛德摩「风随意向那里吹」（若3:8）。我是否像尼苛德摩一样的学习，天主能透过我周围的人，以及透过一天中发生在我身上的事情对我说话？

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 圣母玛利亚，耶稣的母亲，我们的母亲

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/Wu-Yue-Yue-Sheng-Gong-
Ju-Xiang-odd/](https://opusdei.org/zhs/article/Wu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2025年11月19日)