

opusdei.org

八月月省工具箱 (2024)

月省是一種「迷你避靜」，我們在天主面前花兩三個小時，安靜地祈禱、審視自己的生活。這個工具寶箱能幫助我們就在自己所在的地方，與天主親近談心。

2024年8月6日

月省讓我們從旋風式的日常職責中抽身出來的好機會，讓我們用數小時的時間安靜地祈禱，凝視天主、世界和

我們自己。要找到時間祈禱，並非總是容易的，卻總是值得的。

要享受這個月省的最佳方式：首先找一個你能與天主共度的時間，以及一個你能獨自祈禱，而不易受到被打擾的安靜之處。把其他事情都放在一邊；把手機調到「飛行模式」。在月省當中，不妨在筆記本上記下你的決策和靈感，但最最重要的是把自己置放在天主面前，注視著祂，也讓祂注視著你。

.....

I. 簡介

II. 默想1 (30分鐘)

III. 神修閱讀 (10-15分鐘)

IV. 玫瑰經 (20分鐘)

V. 省察 (5-10分鐘)

VI. 默想2 (30分鐘)

簡介：在我們的日常旅程中被天主之愛所吸引

在慈父和浪子的比喻中，小兒子經歷了罪惡、痛悔和寬恕。這能提醒我們個人的告解和其使徒工作的必要性。首先，在自己的家庭中。比喻中大兒子的態度也是一種動力，幫助我們有個偉大的靈魂，去理解及寬恕他人的缺點。以及能力去分辨：在他人身上看到的是缺點，還是因為我們自己無法去接受多元性的變化。

聖母升天節，是使我們承認這樂觀的希望的基础。(.....) 雖然我們還是朝聖者，但是我們的母親已在前面開路，向我們指出了征途勞頓的賞報。她告訴我們，我們也能夠做到。只要我們忠誠努力，必能安抵天鄉。至聖童貞女既是我們的模範，又是教友的

助佑。當我們向她不斷懇求：「表明你是我們的母親」，她一定會情不自禁地以慈母的心腸來照顧她的兒女。
(聖施禮華《童貞聖母》177)

默想1 浪子回頭的比喻

默想錄音 (普通話)

默想錄音 (廣東話)

神修閱讀

你寫給我說：「從神修閱讀裡，我建造了一座燃料庫。看來像是堆無生氣的東西，可是，我的記憶屢次自動地從那裡汲取材料，使我的祈禱充滿生氣，並在領聖體後燃起我的感恩之心。」(《道路》117條)

我們建議花10-15分鐘閱讀：教宗方濟各一篇《你們要歡喜踴躍》的宗座勸諭，6-18點：「鄰家」的聖人。

玫瑰經

以玫瑰經——基督徒最根深蒂固的熱心敬禮為例，教會鼓勵我們默想它的奧蹟，偕同瑪利亞的歡喜、光明、痛苦、光榮，把上主在世吸引人的生活榜樣，包括三十年的默默無聞、以及三年公開傳教生活，和祂的光榮復活，深深地刻在我們的心版上及想像之中。（《天主之友》299條）（默想玫瑰經各端奧蹟 請按這裡）

省察

天主的臨在

1.「天上出現了一個大異兆：有一個女人，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠。」（默12:1）我是否在聖母升天，並加冕為天上的母皇及世人的主保時看到希望，因為她與她聖子的救贖12大業息息相關？

2.我是否將自己和家人的生活託付給瑪利亞母性的代禱？我是否懇求她為教會和主業團贏得聖召？

3.「我們祈求祢賞賜我們，今生常仰慕天鄉，來世得與她同享榮福。」
（聖母升天彌撒，集禱經）我是否試著以這樣的方式生活，好讓我用行為的果實榮耀天主？

4.「一個人有兩個兒子，其小的向父親說：父親，請把我應得的一分家產給我罷！父親遂把產業給他們分開了。」（路15:11-12）當我看到浪子的故事時，我是否意識到是罪過奪走了我的幸福，使我遠離天主？

5. 「他反躬自問.....」 (路15:17) 從信仰的角度來看我生活的現實面，我是否向聖神祈求光明？去辦告解時，我是否確信祂在等待著我，並喜樂地迎接我？

6. 「長子就生氣不肯進去，他父親遂出來勸解他。」 (路15:28) 我自己的缺點是否有助於我諒解和寬恕別人，而不只是抱著批評的心？我是否試著與我的配偶談話，避免可能會妨礙我們之間的爭論？我是否用愛心和耐性糾正我的孩子？

7. 比喻中的父親給他說：「你這個弟弟死而復生，失而復得，應當歡宴喜樂！」 (路15:31) 我是否要求上主給我一顆寬廣的心，能容納每一個人，甚至那些對我來說最難應對的人，或那些曾傷害過我的人？我是否樂於看到別人在物質方面、人性方面或修德方面的成就？

痛悔經：我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過，不單因為我罪有應

得，該受祢公義的懲罰，更因為我冒犯了祢；祢是至善的；我當愛祢在萬有之上。為此，我決志從今不再犯罪，並躲避犯罪的機會。阿們！

默想2 聖母升天瞻禮

默想錄音（普通話）

默想錄音（廣東話）

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Ba-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/>
(2025年12月13日)