

opusdei.org

八月月省工具箱 (2025)

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。

2025年8月3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 天主力量的彰顯：人的光明和希望

天主力量彰顯示在我們每個人的日常生活中，帶給每一種情況光明和希望。是股改變我們生活的力量，同時驅使我們成為革新周圍世界的推動者。

夏日是大家休息和恢復活力的日子，因為身體的休息是豐富靈修工作的契機。「首先要聲明一點，假日是天主的發明。（.....）天主親自教導我們，花些時間默觀和享受完善工作的成果是多麼重要。我所說的工作，當然不僅局限於謀生和職業；從更加廣泛的層面講，工作包括我們人類能夠與天主造化工程通力合作的一切行動。（.....）

假日首先是懷著愛慕和感激之情端詳圓滿完成的工作，為此慶祝。

（ ）假日也是注視正在成長的子女或姪孫的時間，心裡想道：真美啊！是注視我們的家庭、我們接待的朋友、我們周圍團體的時間，心裡想道：多麼好的事啊！天主在創造世界時這樣做了，祂也將繼續這麼做，因為天主不停地創造，此時此刻亦是如此！（ ）

某個假日或許恰逢我們遭遇艱難或痛苦的情況，假期過得“苦不堪言”。然而，即使在這樣的情況下，我們仍要向天主祈求力量，不讓光陰白白流逝。在場的媽媽爸爸們深有體會：多少次，你們為了愛子女而吞下心中的不悅，讓子女能好好地度過假期，享受生活的美好！這其中含有多大的愛啊！

即使在工作環境中，我們也會在不耽誤工作的情況下，偶爾“忙裡偷閒”：慶祝生日，參加婚禮，祝賀新

生命的誕生，以及舉行歡送或迎新的活動等等。這些很重要。享受假日非常重要。這是生產機器運轉的環境中的融洽時刻，對我們大有益處。

(.....)

家庭具有卓越的能力去了解、指導及扶持假日的真正價值。合家過節真美，美好至極！在主日更是如此。難怪有人說，全家人一同過節才是善度佳節！」教宗方濟各：家庭——節假日

.....

默想1 在耶穌的十字架找到平安與喜樂

默想錄音（普通話）

默想中，最重要的部分是你個人與天主的交談。你可以用神父的講道來啟發自己的默禱。

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）

我們建議你閱讀10-15分鐘Luis Clavell 神父的文章，我們的希望。之後，可以再閱讀幾分鐘《新約》，例如 路加福音 10:21-24：就在那時刻，耶穌因聖神而歡欣說：「父啊！天地的主宰，我稱謝你，因為你將這些事瞞住了智慧及明達的人，而啟示了給小孩子。是的，父啊！你原來喜歡這樣做。²²我父將一切都交給我，除了父，沒有一個認識子是誰；除了子及子所願啟示的人外，也沒有一個認識父是誰的。」²³耶穌轉過身來私下對門徒說：「見你們所見之事的眼

睛，是有福的。²⁴我告訴你們：曾經有許多先知及君王希望看你們所見的，而沒有看見；聽你們所聽的，而沒有聽到。」

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

當我們在天主的臨在時，可考慮下面的問題，來幫助我們看自己如何在行為中和該做而沒做的行為中，回應祂的大愛。如我們以呼求聖神作為開始，以懺悔的行為作為結束，來表達自己對於罪惡的痛悔，並懇求天主的恩寵讓我們回頭，並保持與祂的親近，可能會有所幫助。有許多發懺悔的方式，可像伯多祿在復活後對耶穌所說的那樣單純。「主啊，你什麼都知道，你曉得我愛你。」（若 21:17）

天主的臨在

1. 「耶穌帶著伯多祿、雅各伯和若望...，在他們前變了容貌。」（谷 9:2）注視基督並默想祂時，是否讓我充滿希望？我可以把哪些灰心和悲傷的源頭交付在上主的手中，以便祂能把這些變成喜悅和新生命的泉源？

2. 「師傅，我們在這裏真好！讓我們搭三個帳棚。」（谷 9:5）與耶穌在

一起是喜樂的泉源：我會做什麼來與我的家人和朋友分享這種喜樂？

3. 「一份紮根於十字架的喜樂。」

（《鍊爐》28）當我在日常工作中遇到困難和挫折時，我是否知道如何在它們身上發現正在等待著我的基督，祂擁抱著十字架，並要求我和祂一起背負？

4. 「耶穌遣散了群眾以後，獨自上山祈禱去了。」（瑪14:23）在可能的情況下，我是否會尋求個人祈禱的時間？同時，我在日常職業、活動和家庭中在做些什麼，使我的生活可以透過我與天主的關係而改善？

5. 「祈禱是全能的。」（《道路》

83）並且「祈禱總是有成果的。」

（《道路》101）我對上主的祈求有多堅持？

6. 「他一見風勢很強，就害怕起來，並開始下沉，遂大叫說：『主，救我罷！』耶穌立刻伸手拉住他，對他

說：『小信德的人哪！你為什麼懷疑？』」（瑪14:30-31）我是否在碰到這樣的時刻，需要增強我的信心時，相信上主就在我的身邊，即使人為的理由似乎都失敗了？

7. 「放心！是我。不必害怕！」（瑪14:27）面對生活中的不安全因素，我是否努力將自己交託在上主的手中，知道祂的那雙手是最安全的嗎？
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 德能在軟弱中才全顯出來

默想錄音（普通話）

默想中，最重要的部分是你個人與天主的交談。你可以用神父的講道來啟發自己的默禱。

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Ba-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/>
(2025年12月14日)