

opusdei.org

九月月省工具箱 (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9月4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 上主總是開啟我們的新視野

上主總是開啟我們的新視野。在撒瑪利亞婦人的福音中，我們看清這點。

「但我主讓她看到，事實上，祂就是她所尋找的水：『若是你知道天主的恩賜……，』(若4:10)耶穌向她展現了一個新宇宙，充滿希望的新世界，因為和解的時刻——向世上所有男女敞開祈禱之門的時刻，已經到來(……)不管我們知道或不知道，事實上，祈禱就是天主的渴望與我們的渴望相遇。天主渴望我們渴望祂。」(參默觀之路)我們也可以向祂學習，把這份禮物送給他人，並吸引他們也歸向基督。

我們需要過神貧和超脫的生活，才能找到耶穌、跟隨耶穌、成為喜樂和更好的使徒。「與耶穌相遇總能激起內

在極大的喜樂，我們可以在許多的福音故事內看到。我們回想耶穌探訪匝凱，一個不誠實的稅吏與公認的罪人，祂對他說：「我今天必須住在你家中。」然後，聖路加告訴我們，匝凱「喜悅地款留耶穌。」（路 19:5-6）這是與主相遇的喜樂，這是體會天主愛情的喜樂，一份能夠轉化我們整個生命與帶來救恩的愛情。匝凱決定去改變他的生活，並把一半的財產送給窮人。」（教宗本篤十六世，第廿七屆世界青年日文告，2012）。親近祂，我們可以學到對身邊的享樂主義、物質主義危機的警惕，並與其奮戰。

.....

默想1「同你談話的我就是。」

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《眾位弟兄》（論兄弟情誼與人際友愛）的通諭。

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. 「耶穌因行路疲倦，就順便坐在泉傍..... 有一個撒瑪黎雅婦人來汲水，耶穌向她說：『請給我點水喝！』」（若4:6-7）我是否意識到耶穌也在我的人生道路上，為了給我一杯水喝，而「使我更容易地認出基督來」（基督剛經過，156）？我是否意識到，無論在我的家庭生活中、我的工作中、在我放鬆或獨處時，還是和別人在一起時，祂都在我身邊？

2. 撒瑪利亞婦女對耶穌說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴，也免得

我再來這裏汲水。」(若4:15) 我是否想喝基督聖言的活水，每天都渴望更認識祂，更愛祂？當我閱讀或聆聽福音時，我是否試著去發現天主想要告訴我什麼？

3. 「若是你知道天主的恩賜！」(若4:10) 當陪同朋友走向與基督個人的相遇，是否令我感到喜悅？為追隨聖神的啟示，能「像一把摺扇一樣向外打開，向所有的人靈開放。」(犁痕，193) 我在做些什麼？

4. 默觀耶穌對撒瑪利亞婦人的溫柔，是否引導我去培養對家人的愛心，並對他們抱著一種尊重和諒解的態度？為了培養對家人的那份愛，我心裡是否充滿了美好的願望、情感和感受；並能在困難、誘惑或懷疑的時刻，守住那份愛？

5. 「匝凱，你快下來！因為我今天必須住在你家中。」(路19:5) 我是否期待迎接天主進入我的家庭生活？我是否試著確保我的家能反映出基督徒

的生活方式：和氣、正義、神貧、寬宏大量等？

6. 「主，你看，我把我財物的一半施捨給窮人；我如果欺騙過誰，我就以四倍賠償。」（路19:8）為了服務他人，我是否慷慨地付出自己和自己所擁有的？為了鼓勵孩子從小就開始有同樣的慷慨之心，我在做些什麼樣的努力？

7. 我是否試著感謝天主，請祂給我關心別人的機會，讓我獻出自己的才能、時間、和金錢？我一心想自由的跟隨上主，但我是否積極地尋找機會，去切斷任何的障礙？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 「我今天必須住在你家中。」

默想錄音（普通話）

默想錄音（廣東話）

.....

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Jiu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/>
(2026年3月15日)