

opusdei.org

九月月省工具箱 (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9月1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 天主對每一個人的夢想

如與天主「肩並肩」的生活在一起，將是拓寬視野、超越自己極限的最佳生活方式。如能在天主的身邊夢想我們的未來，考慮到我們能團結一起執行祂的計畫時，可能會出現各式各樣的新挑戰，那將是我們乘風破浪、夢寐以求的舉措。當我們竭盡全力在天主身邊工作時，「我們不但不會有任何損失，反倒使生活變得自由、美好和奇妙。只有在這種友誼中，才能敞開人生的大門。只有在這種友誼中，才能真正的發揮出人類生存的巨大潛力。只有在這種友誼中，我們才能體驗到美麗與釋放。」讓我們接受天主的邀請，跟祂一起幻想未來，並能幫助我們熱切地邁向祈禱的道路。

夢想也是祈禱。這就是所有聖人成功的祕訣。他們運用全部的才華(無論多寡)實現天主大愛的計畫。《天主分享祂的夢想》

默想1 天主的恩惠

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）

我們建議你讀10-15分鐘教宗方濟各的座勸諭《你們要歡喜踴躍》你在基督內的使命 [19-31]。之後，可以再閱讀幾分鐘《新約》，例如若望福音 10:9-15：我就是門，誰若經過我進來，必得安全；可以進，可以出，可以找著草場。¹⁰ 賊來，無非是為偷竊、殺害、毀滅；我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。¹¹ 我是善牧：善牧為羊捨掉自己的性命¹³。¹² 傭工，因不是牧人，羊也不是他自己的，一看見狼來，便棄羊逃跑——狼就抓住羊，把羊趕散了，因為他是傭工，對羊漠不關心。¹⁴ 我是善牧，我認識我的羊，我的羊也認識我，¹⁵ 正如父認識我，我也認識父一樣；我並且為羊捨掉我的性命。

.....

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. 「我們常常愚蠢地為自己得到的恩賜和才幹而自豪...『你有什麼不是從天主那裡得到的？如果你所有的，你已經得到了，你為什麼自誇，好像你沒有得到一樣呢？』」（《天主之友》112）我是否被真情的謙卑所感動，在自己內心深處對上主為我所得的一切，培養深邃的感恩之情？

2. 「一個要遠行的人，將自己的僕人叫來，把財產託付給他們：按照他們的才能，一個給了五個『塔冷通』，一個給了兩個，一個給了一個。」（瑪25:14-15）我是否熱衷於發揮我所獲得的才能，以便執行天主託付給我的使命？

3. 「我必委派你管理許多大事：進入你主人的福樂罷！」（瑪25:23）我看到身邊有才華的人，如果他們能投

入上主的服務中，就會大有作為。我是否懂得如何重視他人的才能，而不嫉妒或做比較？我正在做什麼來幫助他們提升這些才能，使他們能為天主和他人服務？

4. 「你願意痊癒嗎？」那病人回答說：「主，我沒有人在水動的時候，把我放到水池中；我正到的時候，別人在我以前已經下去了。」（若5:7）我想讓上主把我變成祂恩寵的工具，得以醫療治癒許多人嗎？

5. 「凡是與基督會晤過的人，不能禁錮在自我的小天地裏—這種閉塞多麼可悲！他們應當開放，像一把打開的扇子那樣，面向四面八方開放，面向所有的人靈開放。」（《犁痕》193）我渴望接觸到更多的靈魂嗎？

6. 我是否像耶穌基督一樣，以極大的細緻、尊重和熱情對待我的朋友？我為他們祈禱嗎？我是否尋求幫助他們開闊生活視野，同時尊重他們的自由？

7. 「耶穌向他說：『起來，拿起你的床，行走罷！』」（若5:8）我怎樣做才能讓自己得到幫助，使我的朋友、同事和家人能夠糾正我，給我良好的建議？

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 耶穌的心

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/Jiu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/>
(2026年3月15日)