

opusdei.org

六月月省工具箱 (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6月2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。

簡介

默想1 (30分鐘)

神修閱讀 (10-15分鐘)

玫瑰經 (20分鐘)

省察 (5-10分鐘)

默想2 (30分鐘)

簡介：聖體中的合一以及家庭的合一

「在每天奉獻的感恩祭中，基督特別與我們同在。此即彌撒之所以為基督徒生活的中心與根基的道理。在每一台彌撒中，整個基督，祂的頭與肢體，都完全臨在。藉着祂，偕同祂，在祂內。因為基督是道路，是中保。在祂內，萬有皆備；在祂外，我們生命徒有虛無。在耶穌基督內，因祂的教導，「我們敢說：『我們的父親。』」我們敢稱呼天地之主為我們的父親。生活的基督在聖體中的臨在，是祂在世界上臨在的保證，根基與頂峰」。聖施禮華《基督剛經過》，102。

聖體聖事也「帶給我們天父忠信的愛，治癒我們的孤兒感，使我們的心靈充滿聖神慰藉人心的愛」。梵蒂岡新聞網：教宗方濟各2020年6月14日。

反過來，我們也將這種愛帶給他人。
「手足情感是愛德，讓我們一方面以

基督的眼光去看待他人，一再地重新發現他們的價值。另一方面，這讓我們希望他們能更精進、更有聖德。聖施禮華鼓勵我們：『對於愛天主和愛他人方面，總是要懷有寬大的心胸。我經常請求吾主賜予我一顆如祂一般的聖心。所以能這麼做，首先是要更加充滿著祂，然後永不埋怨地愛所有的人。我所以能體諒他人的短處，因為我無法忘卻天主是如何地包容我。』」范康仁蒙席的書信2019年11月1日。

默想1：我今虔誠朝拜

默想錄音（普通話）

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：我信聖神。我信聖而公教會。第二部分：我信至聖和至公的教會。

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. 「請同我們一起住下罷！因為快到晚上，天已垂暮了。」（路24:29）

基於耶穌基督對我們的愛，祂一直佇留在聖體聖事裡。我是否像厄瑪烏的門徒一樣，心懷同樣的渴望去聖體櫃前祈禱？

2. 「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴。」（若6:35）既然我在感恩聖事中找到繼續生活的力量，我能做些什麼，使我能更熱心地活出感恩聖事的規範？

3. 「我今虔誠朝拜，隱形之天主。」
（我今虔誠朝拜）我是否努力崇拜聖體聖事中的上主？我應該怎樣才能讓我的家人和朋友分享這份渴望？

4. 「求賜我熱腸，增信、望、愛三德。」（我今虔誠朝拜）在我的家庭和日常工作中，為了依靠信德、望德和愛德生活，我能做些什麼？

5. 「如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，祂的愛在我們內纔是圓滿的。」（若一4:12）我怎樣才能增長我對周圍人的愛心？我怎樣才能更好地回應，他們期盼我對他們的瞭解和鼓勵？

6. 「兄弟之情也需要在友誼的層面展現出來，當渴望於他人的是他們的喜樂、他們的忠貞和他們的聖德，這份友誼便會趨於成熟。」（監督牧函，2019年11月1日，14）當我在付出自己的時間、祈禱、互相瞭解和感情中，如何表達我的友誼？

7. 聖施禮華告訴我們（他的孩子），他以「父親和母親的心」（書信，1945年5月6日，23）來愛我們。我是否能感同身受他的情感和代禱的支

持？我是否試著以同樣的情感和親近來陪伴他人？我知道他們的需要嗎？

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：父子之情，手足之情

默想錄音（普通話）

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Liu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/>
(2025年11月7日)