

opusdei.org

六月月省工具箱 (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6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 基督之愛和聖施禮華的榜樣

讓我們充分認識寓於「耶穌聖心」一詞內的全部寶藏吧。當我們說到某人的心時，不只是指他的情感，而是涉及他與人友愛交往中的整個人格。聖經為了幫助我們明瞭天主的事理，採用充滿人性意味的詞語「心」，來表示思言行動的總結與根源，表現與基礎。人的價值即其心的價值.....。身懸十字架上，心中漾溢着愛人之情的耶穌，是一篇語言無法表達的雄辯證詞，指出人的崇高價值。人的幸福，人的生命，竟如此重要，甚至天主聖子不惜犧牲自己來救贖和濯淨他們，把他們復活起來。（聖施禮華《基督剛經過》164-165）

我的耶穌，我感謝祢，感謝祢決定降生成為完人，有著一顆愛人的心，又

是一顆最可親的心：一顆為愛殉身受苦的心；一顆充滿喜樂，而又飽嚙辛酸的心；一顆既欣賞人間桑梓，又導引我們歸向天鄉的心；一顆律己嚴謹，善盡本份，而又待人從寬，仁慈無量的心；一顆既貧富兼顧，而又良莠共濟的心。

我的耶穌，我感謝祢，求祢使我的心，肖似祢的聖心！（聖施禮華《犁痕》813）

默想1 耶穌聖心

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。

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分鐘教宗本篤十六世《天主是愛》通諭，1-2，7-17，19-20號。之後，可以再閱讀幾分鐘《新約》，例如若望福音13:12-17：「你們稱我『師傅』、『主子』，說得正對：我原來是。14若我為主子，為師傅的，給你們洗腳，你們也該彼此洗腳；15我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的去做。16我實實在在告訴你們：沒有僕人大過主人的，也沒有奉使的大過派遣他的。17你們既知道了這些事，如果實行，便是有福的。」

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，我滿懷信賴地躺在祢的懷裡，把我的頭躲在祢可愛的胸前，我的心觸動祢的心：凡事我都只要你所要的。」（《鍊爐》529）我是否渴望自己的心越來越肖似基督的聖心？從祂在福音中的反應我學到了什麼：祂的溫柔、祂的眼神、祂的情感、祂的良善、祂的耐心等？我是否祈求天主賜給我的孩子、我的配偶、我的朋友一顆寬大的心？

2. 「耶穌看見一個稅吏，用慈悲的眼光注視他，揀選了他，對他說：跟隨我。」（St Bede the Venerable聖伯達，講道21）想到耶穌懷著愛心凝視我，就像祂凝視瑪竇一樣，這念頭是否讓我感到平安？我是否嘗試像基督一樣，用祂的眼光注視他人？

3. 透過慈善事工（神形哀矜），基督的生命以一種特殊的方式，反映在我們的行為中。那麼我是否知道如何安慰痛苦的人，以耐心和愛心對待身邊生病的人，教導不懂的人，或提供良好的建議給需要的人？我怎樣才能更慷慨地利用我的時間？我明白慈善事工是要從自己的家人開始的嗎？

4. 我對家裡生病的人表現出耐性和愛心嗎？我願意花時間陪伴身邊有需要的人嗎？我是個善良的人嗎？我是否總是試著以積極正向的心態去看待問題？

5. 「我並不需要學習如何寬恕，因為上主已經教了我如何去愛。」（《犁痕》804）我是否更能理解和去愛某些人？我是否祈求天主賜給我恩寵去愛那些對我不好、羞辱我或我覺得難以相處的人？我知道如何輕視別人的缺點嗎？

6. 聖施禮華的教導如何滋養了我的祈禱和我與上主的關係？為了幫助我與

家人和朋友的相處，我是否請求他的代禱？

7. 聖施禮華曾經說過，他想給主業團的孩子們留下熱愛自由和幽默的遺產。為了讓這個遺產在我的生活中成為現實，我還能把什麼事做得更好嗎？

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 聖施禮華

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/Liu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/>
(2025年11月21日)