

opusdei.org

七月月省工具箱 (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7月6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 在上主的光照中審視我們自己，
要在生活中始終如一

教宗鼓勵我們「要永遠堅持祈禱，尤其在我們陷入黑暗的時候，滿懷信心地懇求上主說：『耶穌，求祢可憐我！耶穌，求祢憐憫我們！』」

但要做到這一點，我們需要謙虛，事實上「它是祈禱的基礎。」他繼續說：「祈禱的根基出於泥土中humus這個字是『謙卑、謙虛』的來由，也基於我們不穩定的處境、我們對天主的不斷渴求。」（教宗公開接見2020年5月06日，梵蒂岡新聞網）

「謙遜引導我們善待鄰人，就是對人的諒解、與人和平相處、寬恕人、不製造分裂，永遠作個加強團結的工

具。」（聖施禮華《天主之友》
233）

關於瑪爾大和瑪利亞的福音章節向我們展示了生活合一的重要性，將祈禱、默觀和工作結合起來的重要性；家庭和工作的合一；在普通基督徒生活中行動和默觀的合一。根據教宗方濟各的說法「重要的是要明白，這並非兩種不同的態度，即傾聽主的聖言、默觀以及切實地為我們的鄰人服務。兩者並非對立的態度，而是我們基督徒生活不能分割重要的兩面，處於和諧的合而為一之中。」「為基督徒來說，服務和愛德的工作，向來都不能與所有行動的原則脫節，一如瑪利亞，以門徒的心態坐在耶穌腳下聆聽。」（教宗，三鐘經，2013年7月21日）

默想1 法利塞人和稅吏祈禱的比喻

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：聖施禮華一篇《對主對人都開放》的講道。

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. 「那個稅吏卻遠遠地站着，連舉目望天都不敢，祇是捶着自己的胸膛說：天主，可憐我這個罪人罷！」

（路18:13）當我向上主說話時，我抱著什麼樣的心態？我是否在培養我愛的憂傷和感恩之情？

2. 「那個法利塞人立着，心裏這樣祈禱：天主，我感謝你，因為我不像其他的人。」（路18:11）以我對天主

和對自己的瞭解，是否導致我用諒解的態度，而非優越感，去看待他人？我是否試著向每個人學習，特別是向我的配偶、孩子和最親近的人學習？

3. 「因為凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」（路18:14）當我站在天主面前，承認自己的真面目時，我是否記得天主的慈悲能治癒我的過錯，並使最軟弱的人強壯起來？

4. 當聖施禮華在默觀瑪爾大和瑪利亞的生活時，教導我們：「讓我們動手工作吧，工作得又多又好，而且不忘記祈禱是我們最好的武器！所以，我永不厭倦地重申：我們應當是身在世間，心在默禱，我們是把工作化為祈禱的靈魂。」（犁痕497）我是否試著過瑪爾大和瑪利亞一樣的生活？

5. 我的日常生活包括我的工作、思念、行為、性格等，我要做到什麼程度才能與我的信仰完全一致？

6. 我的家庭是我的優先選項嗎？為了能找到把我和配偶的工作，以及對家庭的奉獻融合在一起的方法，我們是否經常溝通？

7. 「看！如今正是悅納的時候；看！如今正是救恩的時日。」（格後6:2）
「上主在此刻等待我」的這個念頭，是否能幫助我生活在「今天，現在」？

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 瑪爾大和瑪利亞

默想錄音（普通話）

默想錄音（廣東話）

.....

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Qi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/>
(2026年1月12日)