

七月月省工具箱 (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7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 接受天主的恩賜並與我們的自由 結出果實

首先，我要告訴大家的第一個真理是：「天主愛你。」不管你以前有沒有聽過這話，也沒有關係。我想提醒你：天主愛你。無論人生中遇到什麼事，絕不要對此有所懷疑。不管在任何情況下，天主都以無窮無盡的愛來愛你。

可能你與父親的關係未如理想，可能你地上的父親與你關係疏離或不見蹤影，或者剛好相反，他喜歡操控、占有慾強；或者說，他不是個可滿足你需要的父親。我不知道你的情況是怎樣，但我可以肯定地告訴你：你可以安心投入天主聖父的懷抱。祂是賜給你生命的天主，而且持續不斷地賜你

生命。祂堅定地扶持你，你也會感到祂完全尊重你的自由。（……）

你對祂來說確實寶貴，並非無足輕重。你對祂很重要，因為你是祂雙手的化工。因此祂關心你，慈愛地惦記著你。你應信賴「天主的記憶：祂的記憶不是用作記錄和儲存我們所有資料的『硬碟盤』。祂的記憶是一顆溫柔憐憫的心，樂於永久刪除我們所有惡的痕跡。」祂不願數算你的過失，而且即使你跌倒了，祂也必會幫助你從中學習。這是因為祂愛你。嘗試靜默片刻，感受祂的愛吧。嘗試讓所有內心的聲音和呼喊靜止下來，在祂愛的擁抱中停駐片刻。天主的愛「並不強加於人或將人壓倒，不會將人邊緣化或扼殺人的聲音，不會保持緘默，不會羞辱或操控人。這是上主的愛，是每天體現、審慎行事、尊重人的愛；這是自由和帶來自由的愛；這是將人治癒和提升的愛。這是上主的愛。祂重視起來多於跌倒，重視和好

多於禁止，重視給予新的機會多於定罪，重視未來多於過去。」

當祂對你有所要求，或只是讓你面對人生的挑戰時，祂期待你為祂騰出空間，讓祂推動你前進、激勵你、使你成長。若你向祂表達疑慮，祂不會感到不悅。祂反而憂心你不願跟祂說話，不願真誠開放自己與祂交談。

(.....) 祂的愛是如此真實，如此真誠，如此實在，並邀請我們與祂建立真誠的關係，與祂進入可結出果實的交談。(教宗方濟各《致青年和全體天主子民》112-117)

默想1 撒种者的比喻

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分鐘的聖施禮華的講道，自由——天主恩賜的禮物。之後，可以再閱讀幾分鐘《新約》，例如瑪竇福音 19:16-22：「有一個人來到耶穌跟前說：「師傅！我該行什麼『善』，為得永生？」¹⁷耶穌對他說：「你為什麼問我關於『善』？善的只有一個。如果你願意進入生命，就該遵守誡命。」¹⁸他對耶穌說：「什麼誡命？」耶穌說：「就是：不可殺人，不可奸淫，不可偷盜，不可作假見證；¹⁹應孝敬父母，應愛你的近人，如愛你自己。」

²⁰那少年人對耶穌說：「這一切我都遵守了，還缺少什麼？」²¹耶穌對他說：「你若願是成全的，去！變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來跟隨我。」²²少年人一聽這話，就憂悶的走了，因為他擁許多產業」

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. 「有個撒種的出去撒種；他撒種時，有些種子...有的落在好地裡，就結出一百倍的。」（瑪13:3-8）我相信我主撒在我靈魂中的種子的力量嗎？當我的努力似乎沒有結出我想要的果實時，我怎樣才能對自己和他人更有耐性，而不灰心喪志呢？

2. 「主願意祂的子女在世上所有誠實的途徑中，散播諒解與寬恕的種子，和諧、愛德與平安的種子。你呢？你在做什麼？」（《鍊爐》373）我願意成為那塊肥沃的土地，讓自己被天主的聖言感化嗎？

3. 天主賜給我們每個人不同的才能和特質，祂希望我們能讓它們結出果實來。我如何感謝上主所賜給我的一切？我是否尋找有創意的方式來發揮我的特質而為祂服務，使靈魂更接近天主？

4. 「一個人在自己田裡撒了好種子；但在人睡覺的時候，他的仇人來，在麥子中間撒上莠子，就走了。」（瑪13:24-25）我懂得如何忍受自己的不完美，以及他人和機構的不完美嗎？我是否請求上主，讓我不要因不完美而灰心，並且懂得如何理解和超然地看待它們？

5. 面對困難，我是否試著和聖保祿一起記住，「天主使一切協助那些愛他

的人，獲得益處」（羅8:28）？我怎樣才能在「天主從最困難或最消極的環境中帶來好處」的確信中成長？

6. 「我的選民要享用她自己的勞作。他們不再徒然勤勞……，因為他們是上主祝福的苗裔……，他們還未呼求，我已答應了；他們還在祈禱，我已俯允了。」（依65:22-24）我是否因著對天主的信靠而受到感動，努力克服當我在讓人接近主時遇到的障礙？我會祈禱並尋找幫助他們的方法嗎？

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 莖子的比喻

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/Qi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/>
(2025年12月11日)