

opusdei.org

# 四月月省工具箱 ( 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4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 逾越奧跡：耶穌無條件的愛

「不是科學救了人，人是被愛所救。這運用到現代世界上也合宜。當一個人在他一生中經歷到大愛，這是『救贖』的時刻，對他的生命給予新的意義。但是很快他會發現，給予他的愛本身並不能解決他生活的問題。愛是脆弱的。它能被死亡所毀滅。人需要無條件的愛。他需要確定性地使他可以說：『無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的，或是將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或是其他受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，就是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕』（羅八38-39）。假如這種絕對的愛、絕對確定存在，那麼人是『被救贖了』，無論他在特殊的環境中發生什麼。這是所謂的：耶穌基督『救了』

我們。經由祂，天主為我們是確實的，祂不是世界遙遠的『第一因』，因為祂的唯一子成了人，對祂每個人可以說：『我生活在對天主子的信仰內，祂愛了我，且為我捨棄了自己』（迦二20）。

因此，任何不認識天主的人，即使他可能懷有各種希望，最後沒有希望，沒有支持整個生命的大希望（參弗二12）。即使有一切挫折，人堅持的偉大而真實的希望，只能是天主，祂愛了我們並愛我們『到底』直到一切『完成了』（參若十三1及十九30）。凡為愛所感動的人，開始察覺『生命』實在是什麼。他開始察覺聖洗禮中所說希望一字的意義：從信仰我期待『永生』——真正的生命，它是完整而不受危害，完全圓滿的單純生命。耶穌曾說祂來是使我們獲得生命並獲得更豐富的生命（參若十10），祂曾為我們說明『生命』的意義：『永生就是：認識祢，唯一的真天主，和祢所派遣來的耶穌基督』（若

十七3 ) 。生命的真正意思不是什麼  
我們自身內或出自我們的事物，它是一  
種關係 ( relationship ) 。生命的全  
部是與那生命之源的關係。假如我們  
與那不會死亡的，是生命和愛的本  
身建立關係，那麼我們有生命。於是  
我們『活著』。」(本篤十六世通諭  
《在希望中得救》26-27)

---

## **默想1 耶穌最後晚餐**

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 聖施禮華的書，基督剛經過，在基督聖心內尋求和平，162-165號。之，你可以再閱讀幾分鐘的《新約》，例如若望福音 15:12-17 「這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。<sup>13</sup> 人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。<sup>14</sup> 你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友。<sup>15</sup> 我不再稱你們為僕人，因為僕人不知道他主人所做的事。我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。<sup>16</sup> 不是你們揀選了我，而是我揀選了你們，並派你們去結果實，去結常存的果實；如此，你們因我的名無論向父求什麼，他必

賜給你們。<sup>17</sup> 這就是我命令你們的：  
你們應該彼此相愛。」

---

## 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. 「這是我的身體，為你們而捨棄的。」（路22:19）我是否每天祈求天主幫助我在聖體聖事中發現祂，讓我更明白領受聖體的恩寵？為了幫助我周圍的人欣賞彌撒的價值，我會做些什麼？

2. 「誰吃這食糧，必要生活直到永遠。」（若6:58）我是否養成將我的生命，包括喜樂、悲傷、困難等，交

付到祂手中的習慣，知道祂總是陪伴著我，讓我邁向永生的旅程更容易？

3. 「我渴望而又渴望，在我受難以前，同你們吃這一次逾越節晚餐。」（路22:15）我是否渴望一有機會就去教堂，朝拜上主並與祂交談、崇拜祂、感謝祂？

4. 我是否嘗試將我的日子作為祭品在彌撒中奉獻，使上主接受它、祝福它，並與祂的祭獻結合為一？當我知道這樣做，我的生命就獲得救贖，儘管生命中總還是有真正的陰影和困難，這信念是否讓我充滿了信心？

5. 「耶穌既愛了世上屬於自己的人，就愛他們到底。」（若13:1）「他愛了我，且為我捨棄了自己。」（迦2:20）知道耶穌為我奉獻了祂的生命和祂最後的一滴血，對我有什麼意義？

6. 默想我主的生平，特別是祂十字架的奧跡，是否會感動我的心為自己的

罪過因愛而憂傷，並讓我變得更慷慨？

7. 面對生活的困難，我是否試著暫停一下，並記得天主一直在我身邊，所以在我身上所發生的事，無論是好是壞，對祂來說，都是不關緊要的？我是否意識到有天主作為自己的父親和摯友；自己的生命也是掌握在祂的手中，知道我是多麼的幸運？

8. 當義盜在十字架上要求耶穌在天國紀念他時，耶穌基督毫不猶豫地歡迎他，而對他說：「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裏。」（路 23:43）我感受到上主的歡迎嗎？我知道如何像祂一樣歡迎每個人進入我自己的內心嗎？我對他們所關心的事，是否也感到興趣？

.....

**默想2 耶穌受難**

## 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/Si-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/>  
(2025年4月9日)