

opusdei.org

五月月省工具箱 (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5月5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 天主聖神，求祢降臨（15~30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 與聖母祈禱（15~30分鐘）

簡介

讓我們被聖神充滿，並注目於聖母身上

「聖神持續不斷的臨在於基督的教會內，使教會在萬有之中成為不朽的標記，向全人類宣佈天主的仁愛和美善。儘管我們在很多事上都無能為力，人類依舊能滿懷信心地仰望上蒼，感到極度快慰，天主愛我們，並從罪惡之中解救我們。聖神在教會內的臨在和行動，是天主安排給我們的平安、喜樂和永福的前奏。」（基督剛經過，128）

我們可以聽從聖施禮華的建議：「要時常與聖神交往，偉大的陌生者，是祂聖化你。」

不要忘記你是天主的宮殿。護慰者就在你的心靈中：聆聽祂，順從祂的感召。」（道路，57）

此外，「瑪利亞的祈禱在基督徒團體中具有特殊的意義：它祈求聖神的降臨，在門徒的心中和世界上懇求聖神的行動」（教宗聖若望保祿二世，公開接見，1997年5月28日）。讓我們學習她對聖神的順從。

默想 1 天主聖神，求你降臨

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分鐘閱讀天主教教理，卷一，第二部分，第三章，683-747點：「我信聖神」

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

「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主。」（路1:46-47）像聖母瑪利亞一樣，我是否曉得如何認出並驚訝於天主在我和他人：家人、朋友.....身上所行的偉大、美好的事情？

「因為他垂顧了她婢女的卑微。」（路1:48）我怎樣才能在謙卑中成長，學習如何重視、歡迎、諒解並感激他人？

「他的母親把這一切默存在心中。」（路2:51）我是否效法聖母的榜樣，

在祈禱中向上主敞開心扉，請祂分享我的困擾和喜樂？

聖母在天主面前為我們的需求代禱。我是否懷著虔敬和信賴的心情誦念玫瑰經？在可行的情況下，我是否把家人聚集在一起，以這種虔敬方式來光榮聖母？

「『他無論吩咐你們什麼，你們就作什麼。』（若2:5）無數信仰的轉化，無數服務天主的獻身，都是因與瑪利亞相遇而實現的。」（基督剛經過，149）為使人更接近天主，我是否求助於瑪利亞，請她作為我的盟友？

「上主的神，智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將住在他內。」（依11:2）當我們處身於某個特殊的環境中，為了使我們更肖似基督，我能夠為自己或他人祈求哪些聖神的恩賜呢？

「聖神的果實是：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔

和、節制。」（迦5:22-23）依賴天主的恩寵，我可以培養哪些聖神的果實呢？

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 與聖母祈禱

默想錄音（普通話）

默想錄音（廣東話）

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Wu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-
even/](https://opusdei.org/zht/article/Wu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2025年12月15日)