

五月月省工具箱 (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5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 在瑪利亞的陪伴下，順從聖神

我們也會認為與耶穌相遇的喜悅只屬於過去，而現在我們所瞭解的主要是被封閉的墳墓：那些我們的失望、苦澀和不信任，那些“什麼也做不了”、“事情永遠不會改變”、“最好活一天算一天”，因為“誰也不能確保明天會怎樣”。（……）有時，我們可能只是對我們的日常工作感到疲倦，厭倦了在一個冷酷的世界裡冒險，在這個世界上似乎只有聰明人和強者才能出人頭地。還有些時候，我們可能會對邪惡的力量、撕裂關係的衝突（……）因此，對於這些或其它情況，我們每個人都知道自己的情況，我們的步履在墳墓前停了下來，我們一動不動地哭泣和後悔，孤獨和無力地重複著“為什麼”。那一連串的“為什麼”……

然而，經歷到復活的主的婦女們並沒有在墳墓前癱瘓不動（……）她們帶來了永遠改變生活和歷史的消息：基督已經復活！同時，她們也守護並傳達了主的囑託，邀請門徒去加里肋亞，因為在那裡他們會見到祂。然而，兄弟姐妹們，我們今天問自己：去加里肋亞意味著什麼呢？有兩點：一方面是離開封閉的晚餐廳，去到外邦人居住的地區（參閱：瑪四15），從隱藏中走出來，向使命敞開，擺脫恐懼，走向未來。另一方面，這很美，意味著回到起點，因為一切都是從加里肋亞開始的。在那裡，主耶穌第一次遇見並召叫了門徒。（……）這就是主的復活所做的：推動我們前進，從失敗感中走出來，移開我們經常把希望禁錮在其中的墳墓的石頭，充滿信心地展望未來，因為基督已經復活，祂改變了歷史的方向（…）為了重新站起來，重新開始，重新上路，我們總是需要回到加里肋亞，也就是說，不是回到一個抽象的、理想的耶穌那裡，而是回到我們與祂第一

次相遇的鮮活、具體、內心激動的記憶中。是的，兄弟姐妹們，為了前行，我們必須回憶；為了擁有希望，我們必須滋養記憶。這就是我們的邀請：要記住且前行！如果你找回了初愛，找回了與天主相遇的驚奇和喜悅，你就會繼續前進。要記住且前行。

要記住你的加里肋亞，並走向你的加里肋亞。那是你親自認識耶穌的“地方”，在那裡，祂對你來說不再是一個像其他人一樣的歷史人物，而是生活中的人物：不是一個遙遠的天主，而是一個親近的天主，祂比任何人都更瞭解你，比任何人都更愛你。弟兄姐妹們，請記住加里肋亞，記住你的加里肋亞：記住你蒙召、那個在特定時刻對你說話的天主聖言；記住那在聖神內的強烈體驗，在辦告解之後感受到寬恕的巨大喜悅，那祈禱的濃厚和難忘的時刻，那在你內心燃起並改變你生命的光芒，那個相遇，那個朝聖之旅！……每個人知道自己的加里

肋亞在哪裡，我們每個人都知道自己內心復活的地方，那個最初、打下基礎、改變一切的地方。（……）

讓我們回到加里肋亞，回到初愛的加里肋亞：每個人都回到自己的加里肋亞，在那初遇之地，讓我們重獲新生！（梵蒂岡新聞網：教宗主持復活前夕守夜禮 2023年4月8日）

默想1 聽天主聖神的聲音

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。之後，你可以再閱讀幾分鐘的《新約》，例如若望福音 第三章5-9「耶穌回答說：「我實實在在告訴你：人除非由水和聖神而生，不能進天主的國：6 由肉生的屬於肉，由神生的屬於神。7 你不要驚奇，因我給你說了：你們應該由上而生。8 風隨意向那裡吹，你聽到風的響聲，卻不知道風從那裡來，往那裡去：凡由聖神而生的就是這樣。」9 尼苛德摩問說：「這事怎樣能成就呢？」

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. 「瑪利亞起身，急速往山區去。」（路1:39）雖然聖母已懷孕了，但她仍然毫不猶豫地上路去探望她的表姊聖伊莎伯爾。我是否也試著看看別人的需求，能在家多幫些忙；或給其他需要的人提供服務？我是否相當的有彈性，能依照他人或情況的需要，而變更自己的計畫？
2. 聖母是至愛之母。我是否用些能表達我情感的小細節，來滋養我對配偶的愛情：溫柔、專注、聆聽、個人儀容等？我是否盡力使配偶的生活很愉快舒適？
3. 我將自己託付給聖母，我是否以基督徒父母的信念，請求聖母讓我的孩子或他人的孩子去發現耶穌基督的吸引力？如果那是他們的聖召，願把自己全然奉獻給祂，我會感到高興嗎？

4. 「僅僅知道她是我們的母親，並這樣思考和談論她是不夠的。她是你的母親，你是她的兒子。她愛你，就好像你是她在這個世界上唯一的孩子。」（《天主之友》293）我是否嘗試像個需要愛心和安全感的小孩一樣地信賴瑪利亞？

5. 「來吧，聖神！照亮我的理智，以認知祢的命令；強化我的心，以抗拒仇敵人的詭計；燃燒我的意志力……。」（聖施禮華，1934年的祈禱《與聖人一起40年》）我是否指望聖神幫助我，去發現怎樣能變得更像基督？聖神的啟發是否能幫助我改進自己的個性，使我越來越好地善待我身邊的人？

6. 「你已經握住了我的右手。你要以你的聖訓來領導我，最後引我進入你的榮耀。」（詠73:23-24）我是否讓自己在神修指導上得到陪伴？當我與主默想時，我是否嘗試從祂的勸言中，去發現祂在邀請我做什麼？

7. 耶穌告訴尼苛德摩「風隨意向那裡吹」（若3:8）。我是否像尼苛德摩一樣的學習，天主能透過我周圍的人，以及透過一天中發生在我身上的事情對我說話？

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 聖母瑪利亞，耶穌的母親，我們的母親

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/
Wu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-
odd/](https://opusdei.org/zht/article/Wu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2025年12月11日)