

opusdei.org

四月月省工具箱 (2025)

月省是一种「迷你避静」，我们在天主面前花两三个小时，安静地祈祷、审视自己的生活。这个工具箱能帮助我们就在自己所在的地方，与天主亲近谈心。

2025年4月1日

月省让我们从旋风式的日常职责中抽身出来的好机会，让我们用数小时的时间安静地祈祷，凝视天主、世界和

我们自己。要找到时间祈祷，并非总是容易的，却总是值得的。

要享受这个月省的最佳方式：首先找一个你能与天主共度的时间，以及一个你能独自祈祷，而不易受到被打扰的安静之处。把其他事情都放在一边；把手机调到「飞行模式」。在月省当中，不妨在笔记本上记下你的决策和灵感，但最最重要的是把自己置放在天主面前，注视着祂，也让祂注视着你。

I. 简介

II. 默想1 (30分钟)

III. 神修阅读 (10-15分钟)

IV. 玫瑰经 (20分钟)

V. 省察 (5-10分钟)

VI.默想2 (30分钟)

简介 逾越奥迹：耶稣无条件的爱

「不是科学救了人，人是被爱所救。这运用到现代世界上也合宜。当一个人在他一生中经历到大爱，这是『救赎』的时刻，对他的生命给予新的意义。但是很快他会发现，给予他的爱本身并不能解决他生活的问题。爱是脆弱的。它能被死亡所毁灭。人需要无条件的爱。他需要确定性地使他说：『无论是死亡，是生活，是天使，是掌权者，是现存的，或是将来的事物，是有权能者，是崇高或深远的势力，或是其他受造之物，都不能使我们与天主的爱相隔绝，就是与我们的主基督耶稣之内的爱相隔绝』（罗八38-39）。假如这种绝对的爱、绝对确定存在，那么人是『被救赎了』，无论他在特殊的环境中发生什么。这是所谓的：耶稣基督『救了』

我们。经由祂，天主为我们是确实的，祂不是世界遥远的『第一因』，因为祂的唯一子成了人，对祂每个人可以说：『我生活在对天主子的信仰内，祂爱了我，且为我舍弃了自己』（迦二20）。

因此，任何不认识天主的人，即使他可能怀有各种希望，最后没有希望，没有支持整个生命的大希望（参弗二12）。即使有一切挫折，人坚持的伟大而真实的希望，只能是天主，祂爱了我们并爱我们『到底』直到一切『完成了』（参若十三1 及十九30）。凡为爱所感动的人，开始察觉『生命』实在是什么。他开始察觉圣洗礼中所说希望一字的意义：从信仰我期待『永生』—真正的生命，它是完整而不受危害，完全圆满的单纯生命。耶稣曾说祂来是使我们获得生命并获得更丰富的生命（参若十10），祂曾为我们说明『生命』的意义：『永生就是：认识祢，唯一的真天主，和祢所派遣来的耶稣基督』（若

十七3)。生命的真正意思不是我们自身内或出自我们的事物，它是一种关系 (relationship)。生命的全部是与那生命之源的关系。假如我们与那不会死亡的，是生命和爱的本身建立关系，那么我们有生命。于是我们『活着』。」(本笃十六世通谕《在希望中得救》26-27)

默想1 耶稣最后晚餐

默想录音（普通话）

默想中，最重要的部分是你个人与天主的交谈。你可以用神父的讲道来启发自己的默祷。

神修阅读

你写给我说：「从神修阅读里，我建造了一座燃料库。看来像是堆无生气的东西，可是，我的记忆屡次自动地从那里汲取材料，使我的祈祷充满生气，并在领圣体后燃起我的感恩之心。」（《道路》117条）

我们建议你阅读10-15分钟 圣施礼华的书，基督刚经过，在基督圣心内寻求和平，162-165号。之后，你可以再阅读几分钟的《新约》，例如若望福音 15:12-17 「这是我的命令：你们该彼此相爱，如同我爱了你们一样。¹³ 人若为自己的朋友舍掉性命，再没有比这更大的爱情了。¹⁴ 你们如果实行我所命令你们的，你们就是我的朋友。¹⁵ 我不再称你们为仆人，因为仆人不知道他主人所做的事。我称你们为朋友，因为凡由我父听来的一切，我都显示给你们了。¹⁶ 不是你们拣选了我，而是我拣选了你们，并派你们去结果实，去结常存的果实；如此，你们 因我的名无论向父求什么，

他必赐给你们。¹⁷ 这就是我命令你们的：你们应该彼此相爱。」

玫瑰经

以玫瑰经——基督徒最根深蒂固的热心敬礼为例，教会鼓励我们默想它的奥迹，偕同玛利亚的欢喜、光明、痛苦、光荣，把上主在世吸引人的生活榜样，包括三十年的默默无闻、以及三年公开传教生活，和祂的光荣复活，深深地刻在我们的心版上及想象之中。（《天主之友》299条）（默想玫瑰经各端奥迹 [请按这里](#)）

省察

当我们在天主的临在时，可考虑下面的问题，来帮助我们看自己如何在行为中和该做而没做的行为中，回应祂的大爱。如我们以呼求圣神作为开始，以忏悔的行为作为结束，来表达自己对于罪恶的痛悔，并恳求天主的恩宠让我们回头，并保持与祂的亲近，可能会有所帮助。有许多发忏悔的方式，可像伯多禄在复活后对耶稣所说的那样单纯。「主啊，你什么都知道，你晓得我爱你。」（若21:17）

天主的临在

1. 「这是我的身体，为你们而舍弃的。」（路22:19）我是否每天祈求天主帮助我在圣体圣事中发现祂，让我更明白领受圣体的恩宠？为了帮助我周围的人欣赏弥撒的价值，我会做些什么？

2. 「谁吃这食粮，必要生活直到永远。」（若6:58）我是否养成将我的生命，包括喜乐、悲伤、困难等，交

付到祂手中的习惯，知道祂总是陪伴着我，让我迈向永生的旅程更容易？

3. 「我渴望而又渴望，在我受难以前，同你们吃这一次逾越节晚餐。」

（路22:15）我是否渴望一有机会就去教堂，朝拜上主并与祂交谈、崇拜祂、感谢祂？

4. 我是否尝试将我的日子作为祭品在弥撒中奉献，使上主接受它、祝福它，并与祂的祭献结合为一？当我知道这样做，我的生命就获得救赎，尽管生命中总还是有真正的阴影和困难，这信念是否让我充满了信心？

5. 「耶稣既爱了世上属于自己的人，就爱他们到底。」（若13:1）「他爱了我，且为我舍弃了自己。」（迦2:20）知道耶稣为我奉献了祂的生命和祂最后的一滴血，对我有什么意义？

6. 默想我主的生平，特别是祂十字架的奥迹，是否会感动我的心为自己的

罪过因爱而忧伤，并让我变得更慷慨？

7. 面对生活的困难，我是否试着暂停一下，并记得天主一直在我身边，所以在我身上所发生的事，无论是好是坏，对祂来说，都是不关紧要的？我是否意识到有天主作为自己的父亲和挚友；自己的生命也是掌握在祂的手中，知道我是多么的幸运？

8. 当义盗在十字架上要求耶稣在天国纪念他时，耶稣基督毫不犹豫地欢迎他，而对他说：「我实在告诉你：今天你就要与我一同在乐园里。」（路23:43）我感受到上主的欢迎吗？我知道如何像祂一样欢迎每个人进入我自己的内心吗？我对他们所关心的事，是否也感到兴趣？

默想2 耶稣受难

默想录音（普通话）

默想中，最重要的部分是你个人与天主的交谈。你可以用神父的讲道来启发自己的默祷。

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/zhs/article/Si-Yue-Yue-
Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/](https://dev.opusdei.org/zhs/article/Si-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2025年8月
4日)