

opusdei.org

九月月省工具箱 (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9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 天主对每一个人的梦想

如与天主肩并肩的生活在一起，将是拓宽视野、超越自己极限的最佳生活方式。如能在天主的身边梦想我们的未来，考虑到我们能团结一起执行祂的计划时，可能会出现各式各样的新挑战，那将是我们乘风破浪、梦寐以求的举措。当我们竭尽全力在天主身边工作时，「我们不但不会有任何损失，反倒使生活变得自由、美好和奇妙。只有在这种友谊中，才能敞开人生的大门。只有在这种友谊中，才能真正的发挥出人类生存的巨大潜力。只有在这种友谊中，我们才能体验到美丽与释放。」让我们接受天主的邀请，跟祂一起幻想未来，并能帮助我们热切地迈向祈祷的道路。

梦想也是祈祷。这就是所有圣人成功的秘诀。他们运用全部的才华（无论多寡）实现天主大爱的计划。《天主分享祂的梦想》

默想1 天主的恩惠

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）

我们建议你读10-15分钟教宗方济各的座 劝 谕《你们要欢喜踊跃》你在基督内的使命 [19-31]。之后，可以再阅读几分钟《新约》，例如若望福音10:9-15：我就是门，谁若经过我进来，必得安全；可以进，可以出，可以找着草场。¹⁰ 贼来，无非是为偷窃、杀害、毁灭；我来，却是为叫他们获得生命，且获得更丰富的生命。¹¹ 我是善牧：善牧为羊舍掉自己的性命¹³。¹² 佣工，因不是牧人，羊也不是他自己的，一看见狼来，便弃羊逃跑——狼就抓住羊，把羊赶散了，因为他是佣工，对羊漠不关心。¹⁴ 我是善牧，我认识我的羊，我的羊也认识我，¹⁵ 正如父认识我，我也认识父一样；我并且为羊舍掉我的性命。

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. 「我们常常愚蠢地为自己得到的恩赐和才干而自豪...『你有什么不是从天主那里得到的？如果你所有的，你已经得到了，你为什么自夸，好像你没有得到一样呢？』」（《天主之友》112）我是否被真情的谦卑所感动，在自己内心深处对上主为我所得到的一切，培养深邃的感恩之情？

2. 「一个要远行的人，将自己的仆人叫来，把财产托付给他们：按照他们的才能，一个给了五个『塔冷通』，一个给了两个，一个给了一个。」

（玛25：14-15）我是否热衷于发挥我所获得的才能，以便执行天主托付给我的使命？

3. 「我必委派你管理许多大事：进入你主人的福乐罢！」（玛25：23）我看到身边有才华的人，如果他们能

投入上主的服务中，就会大有作为。我是否懂得如何重视他人的才能，而不嫉妒或做比较？我正在做什么来帮助他们提升这些才能，使他们能为天主和他人服务？

4. 「你愿意痊愈吗？」那病人回答说：「主，我没有人在水动的时候，把我放到水池中；我正到的时候，别人在我以前已经下去了。」（若5：7）我想让上主把我变成祂恩宠的工具，得以医疗治愈许多人吗？

5. 「凡是与基督会晤过的人，不能禁锢在自我的小天地里——这种闭塞多么可悲！他们应当开放，像一把打开的扇子那样，面向四面八方开放，面向所有的人灵开放。」（《犁痕》193）我渴望接触到更多的灵魂吗？

6. 我是否像耶稣基督一样，以极大的细致、尊重和热情对待我的朋友？我为他们祈祷吗？我是否寻求帮助他们开阔生活视野，同时尊重他们的自由？

7. 「耶稣向他说：『起来，拿起你的床，行走罢！』」（若5：8）我怎样做才能让自己得到帮助，使我的朋友、同事和家人能够纠正我，给我良好的建议？

我的天主！我全心痛悔并恼恨我的一切罪过，不单因为我罪有应得，该受祢公义的惩罚，更因为我冒犯了祢；祢是至善的；我当爱祢在万有之上。为此，我决志从今不再犯罪，并躲避犯罪的机会。 阿们！

.....

默想2 耶稣的心

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://opusdei.org/
zhs/article/Jiu-Yue-Yue-Sheng-Gong-
Ju-Xiang-odd/](https://opusdei.org/zhs/article/Jiu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2025年12月16日)