opusdei.org

十二月月省工具箱 (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。这个工具宝箱能帮助我们就在自己所在的地方,与天主亲近谈心。

2025年12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)

简介 愿将临期唤醒我们,在日常生活中察觉到天主的临在

在将临期第一主日的福音中,教宗方济各呼吁我们「从沉睡中醒来」,上主即将与我们同在,标志着「我们希望的根基」,这一事实即使在我们生命中最困难的时刻,也应该给我们带来安慰。教宗指出,「上主总是在我们的生命中亲近我们,并会在末日再来,欢迎我们进入祂的怀抱。」

上主临在我们的日常生活中

教宗要求我们更深入地反思,因为我们经常听到上主在我们日常生活的临在中,陪伴我们的旅程。 但是当我们被日常生活的许多具体事务「分散注意力」时,这种现实有时可能会失落。「天主将自己隐藏在我们生活中

最常见和普通的情况下, 」我们需要不断意识到这一现实, 而不是等待非凡的事件发生。

教宗说,我们如何认识并迎接上主谢」必须保持清醒、机警、警惕。 耶稣警告我们:如果没有意识到祂的到来,也没有为祂的到来做好准备,就会有危险。圣奥思应定曾说过: '害怕经过的主'......也就是说,我担心祂会经过我,而我却不认识祂!

保持机警、警惕

教宗表示,将临期是我们从昏昏欲睡中振作起来、从沉睡中醒来、保持警惕的时刻。 我们问问自己是否保持机觉和警惕,是否「在日常生活中察觉到天主的临在?」如果我们今天没有意识到这个现实,当祂在末世到来时,我们就会毫无准备。

《节录自教宗方济各2022年将临

默想1圣母领报。 欢迎基督的到来

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分钟圣施礼华书《基督刚经过》的第一章:基督徒的召叫。之后,可以再阅读几分钟《新约》,例如路加福音2:1-14:那时凯撒奥古斯都出了一道上谕,叫

天下的人都要登记: ²这是在季黎诺作叙利亚总督时,初次行的登记。 ³于是,众人各去本城登记。 ⁴若瑟因为是达味家族的人,也从加里肋亚纳匝肋城,上犹大名叫白冷的达味城去, ⁵好同自己已怀孕的聘妻玛利亚去登记。 ⁶他们在那里的时候,她分娩的日期满了, ⁷便生了她的头胎男儿,用襁褓裹起,放在马槽里,因为在客栈中为他们没有地方。

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. 「将临期来了。 这是何等美妙的时期,让你更新你的渴望、你的相思之情,你对基督来临的真切期待 —— 期待祂每天在感恩圣祭中来到你的灵魂里! 」(《炼炉》548)我是否利用这些日子来更新我的希望,并寻求与

天主更亲密的相遇,尤其是在圣体圣事中?

- 2. 「在黑暗中行走的百姓看见了一道 皓光,光辉已射在那寄居在漆黑之地 的人们身上。 」 (依 9: 1) 在这预 备上主来临的时刻,在我生命中的哪 些方面可以更充满天主的皓光?
- 3. 「洗者若翰谈到耶稣时说:他应该兴盛,我却应该衰微。」(若3:30)上主应在我内心不断长大,这是我生命中的一个愿望吗?
- 4. '圣神要临于你,至高者的能力要庇 廕你。」(路1:35) 我是否在复杂 的情况下寻求圣神的光辉?我可以做 些什麽来效法圣母随时都愿承行主 旨?
- 5. 「不要害怕!看!我给你们报告一个为全民族的大喜讯:今天在达味城中,为你们诞生了一位救世者,他是主默西亚。」(路 2: 10)迎接即将

到来的新圣诞节,我是否像牧羊人一 般地充满了希望?

- 6. 「万籁俱寂,黑夜已奔驰一半路程时,你全能的圣言,从天下降。」 (智 18: 14-15) 我怎样才能免受四周围噪音的影响,来维护一个内心的空间,找到能让我与玛利亚(我的母亲)和厄尔尼尔共度时光的寂静?
- 7. 「祂变得那么小,你看,一个婴孩!为了让你放心地去接近祂。」 (《道路》94)我是否试着单纯地和家人一起过圣诞节:朝拜圣婴、唱圣诞歌、布置马槽,和其他家庭一起做些慈悲事丁.....?

默想2 主耶稣二次来临及祂在我们心 中的临

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/Shi-Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/ (2025年12月1日)