

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）

VI. 默想2 (30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警和警惕，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，至高者的能力要庇荫你。」（路1：35）我是否在复杂的情况下寻求圣神的光辉？我可以做些什么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工……？

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/](https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2025年12月14日)