

opusdei.org

# 十一月月省工具箱 (2024)

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。

2024年11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 受邀参与天主的国

我们的希望是上天堂，尽管「我们都是两手空空地出现在天主面前，有点像比喻中的税吏，他远远的在圣殿后面来祈祷（参路18:13）。当一个人在他生命中最后一次省察良心时，发现他的缺点远远超过他的善行，他不应感到气馁，而必须把自己交给天主的慈悲。这就给了我们希望；打开了我们的心扉！

天堂不是一个童话般的地方，也不是一座迷人的花园。天堂是与天主的拥抱。天主是无穷的爱，我们借着为我们死在十字架上的耶稣进入其内。」

（教宗方济各2017年10月25日的公开接见© 梵蒂冈电台讯）

尽管基督的国度在这个世界里，但是它「不属于这个世界」。「基督生活着.....祂是宇宙之主。一切生存的万物全赖祂的维持而存在.....。『凡属于真理的，必听从我的声音。』凡是期望默西亚掌握现世有形权力者，必犯大错。『天主的国并不在于吃喝，而是在于圣神内的正义、和平，喜乐。』圣神内的是真理与正义，和平与喜乐。这才是基督的神国：即救人的天主的义举，即在人类历史告终，我主自高天降来审判万民之时，方才臻于大成的天主的义举。」（圣施礼华《基督刚经过》180）

---

## 默想1 永生的希望

### 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分钟分钟天主教教理，卷一，信仰的宣认，第二部分，第三章，第十二条：「我信永恒的生命」。之后，你可以再阅读几分钟的《新约》，例如玛窦福音中关于宝贝和珍珠和撒网的比喻。玛

13:44-53：「天国好像是藏在地里的宝贝；人找到了，就把它藏起来，高兴地去卖掉他所有的一切，买了那块地。」45「天国又好像一个寻找完美珍珠的商人；46他一找到一颗宝贵的珍珠，就去，卖掉他所有的一切，买了它。」撒网的比喻47「天国又好像

撒在海里的网，网罗各种的鱼。48 网一满了，人就拉上岸来，坐下，拣好的，放在器皿里；坏的，扔在外面。49 在今世的终结时，也将如此：天使要出去，把恶人由义人中分开，50把他们扔在火窑里；在那里要有哀号和切齿。51这一切你们都明白了吗？」他们说：「是的。」52他就对他们说：「为此，凡成为天国门徒的经师，就好像一个家主，从他的宝库里，提出新的和旧的东西。」53耶稣讲完了这些比喻，就从那里走了。  
《圣经，玛窦福音》。

---

## 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. 「他的众仆.....要瞻望他的容貌；他们额上常带着他的名字。」（默22:4）我是否在圣体柜和祈祷中寻求基督？我是否能在服务他人和照顾病人的过程中看见祂的面容？

2. 「『人纵然赚得了全世界，却赔上了自己的灵魂，为他有什么益处！』（玛16:26）世上的一切、人的智力、意志所激发的渴求，对人又有什么用呢？这些东西有什么价值，如果一切都会消失结束；如果世上的财富只不过是舞台上的道具；如果在一切的背后存有那永无止境的永恒？」（《天主之友》200）

3. 「天主要同他们住在一起；他要拭去他们眼上的一切泪痕；以后再也没有死亡，再也没有悲伤，没有哀号，没有苦楚，因为先前的都已过去了。」（默21:3-4）当我思考到天主之爱在天堂等着我时，是否感到安慰和激励？



4. 当我明白天主指望我帮助许多人进入天国时，是否令我感动不已？我是否意识到我的配偶和家人是我走向天主的道路的一部分？

5. 「耶稣要在众人心中为王统治，也在你我的心中。」（《基督刚路过》31）我是否允许基督在我内生活和掌权？我是否也请求祂在我的家里掌权？

6. 我是否盼望贡献我的工作和使徒工作，「使天上和地上的万有，总归于基督元首」（弗1:10）？我是否关怀社会事务，并履行身为公民的职责？我怎样才能更好地服务，好让天主的爱亲临在我的周围？

7. 我是否热爱别人对意见性议题的自由？我是否避免挑起不必要的对立或张力？我是否欣赏与不同的人生活在一起，让我的人生变得丰富，并且从他们身上，看到自己能学到很多？

---

## 默想2 基督普世君王节

### 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-Yi-Yue-Yue-Sheng-  
Gong-Ju-Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Yi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2026年1月12日)