

opusdei.org

十一月月省工具箱 (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 天上人间的家

「基督门徒中一部分还在现世旅途中，他们期待着主在威严中与众天使降来，摧毁死亡，使一切都屈服于祂的时刻；一部分已经度过此世而在炼净中，最后，另一部分在光荣中，瞻仰『在圆满真光中三位一体的天主的真貌』」：可是，我们每人以不同的程度和方式，共融于同样的爱主爱人之德中，向我们的天主咏唱同样的光荣之歌。因为凡属于基督并充满祂圣神人，形成一个教会，在基督内互相扶持就如一个整体。

「旅途中的人，和安眠于基督平安内的兄弟姐妹们的连系，绝不会中断，而且，按照教会永恒的信仰，这一连系会藉着神益的互通而加强」。

「天乡的居民因与基督之间的联系较为密切，他们有助整个教会在圣德的根基上更加巩固…。他们不断地为我们转求天父，把他们在世上靠着天人之间的唯一中保耶稣基督所立的功劳献给天主…。所以，他们的手足关切之情，对软弱的我们大有助益。」圣道明的遗言：「莫悲伤，莫哭泣，我死后，会对你们更有益；念在兹，助在兹，其成效，超过我生活在世」。圣女小德兰遗言：「在今生，我无力，在天上，我会造福于大地。」

「我们纪念天上的神圣，并不仅是为了他们的模范，而是要藉着手足之爱的实行，益发加强整个教会在圣神内的团结。一如旅途中基督徒的共融使我们更接近基督，同样，与诸圣的相通，使我们和基督相连，从基督那里，就如从他们的首领那里，涌出一切恩宠以及天主子民本身的生命。」

「我们朝拜基督，因为祂是天主之子；但我们敬爱殉道烈士，因为他们是主的门徒；他们曾以出类拔萃的爱，效法

吾，奉祂为君王，为师傅。愿我们能成为他们的伴侣和的他们的同道。」
(《圣玻里加殉道录》)

「旅途中的教会深深体会耶稣基督整个奥体的这种共融精神，从基督教会的初期，便以极大的热诚，孝敬追念已故的人；『为此，他为亡者献赎罪祭，是为叫他们获得罪赦』」（加下12：46）。我们为他们祈祷，不但帮助他们，也使他们的益处所作的代祷得以奏效。

「我们都是天主的儿女，都在基督内组成一个家庭，当我们因彼此的相爱、同声赞美至圣圣三而彼此共融时，就是回应教会的亲切召唤。」

《天主教教理，天上教会和世上教会的共融，954-959号。》

.....

默想1 追思已亡

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分钟监督范康仁蒙席的2023年2月16日牧函。之后，可以再阅读几分钟《新约》，例如玛窦福音 5: 1-12: 耶稣一见群众，就上了山，坐下;他的门徒上他跟前来， 2他遂开口教训他们说: 3「神贫的人是有福的，因为天国是他们的。 4哀恸的人是有福的，因为他们要受安慰。 5温良的人是有福的，因为他们要承受土地。 6饥渴慕义的人是有福的，因为他们要得饱飨。 7怜恻人的人是有福的，因为他们要受怜悯。 8心里洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。 9平的人是有福的，因为他们要称为天主的子女。 10为义而受迫害的人是有福的，因为天国是他们的。 11几时人为了我而辱骂迫

害你们，捏造一切坏话毁谤你们，你们是有福的。 12你们欢喜踊跃罢！因为你们在天上的赏报是丰厚的，因为在你们以前的先知，人也曾这样迫害过他们。」

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，来表达自己的对于罪恶的痛悔，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. 「诸圣相通功。该怎么向你解释呢？你看见过输血对人体的功效吗？（《道路》544）我是否停下来思考：出于对天主的爱，借着把事情做好——在我的工作、学习、和朋友身上，我可以帮助整个教会？我是否充满希望，知道没有任何努力是浪费

的，上主会让我所有的努力在祂认为合适的时空及方式中获得成果？

2. 假如你想到有那么多弟兄正在帮助你，又或是当你不忠信时，是怎样地没有帮助他们时，你会发现自己更容易地尽好你的本份。」（《道路》549）我是否在所有爱我的人的祈祷中找到支持？

3. 「我的好友，炼狱中的灵魂。在天主面前，他们有如此大的力量！」

（《道路》571）我是否为神圣的亡灵祈祷并奉献神功？我是否依赖他们所能给我们的帮助？

4. 如果我们与基督同死，我们相信也要与他同生。」（罗6：8）死亡的现实是否有助于我为传播天国的努力而提供一个远景？

5. 「当天父要审判你时，难道你的灵魂没有燃烧着想取悦祂的欲望吗？」

（《道路》746）我是否意识到天主不是我的控诉者，反而是我的拥护者

和我的救主？知道自己是在天主的手中，是否给了我平安？

6.「在生命的黄昏，我们将受到我们爱的审判。」（圣十字架若望）我是否试图纠正我的意向，意识到成功或错误、胜利或失败，不是衡量自己行为的标准，而是我执行它们时的爱心？我怎样才能在我的生活中更清楚地表现出，爱德、慈悲和服务的精神是我行动的驱动力？

7.对于一个罪人悔改，在天上所有的欢乐，甚于对那99个无须悔改的义人。」（路15：7）知道天主总是向我提供祂的恩典，因而有可能一再地重新开始，这是否使我感到安慰，并使我充满喜悦？

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 诸圣节

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