

opusdei.org

十月月省工具箱 (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10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 主业团，天主的恩赐

圣施礼华说过：「我有一个梦想，而这梦想已经成为事实，就是无法计数的天主子女，身为普通市民，分享他们同济的理想和努力，来圣化自己。我想大声告诉他们这一个神圣的真理：如果你投身于平凡的生活中，并不表示基督忘记了你而没有召叫你。相反地，祂邀请了你留在俗世的活动和事物中，祂要你明白，你职业的召叫，你的才干，非但没有在祂的计划中被遗弃，而且祂更进一步地圣化了它们，将它们变成天父最悦纳的祭品。」（圣施礼华《基督刚经过》20）至此我们可以说在世俗中，已经开辟出一条神圣的道路。（圣施礼华《基督刚经过》21）

圣施礼华于1928年10月2日创立了主业团，而那天恰逢护守天使的庆日；他对天使有很大的虔敬之心。「他对天使的功劳是如此地有信心，以致于他教导人们要待他们如使徒工作中的盟友。他在《道路》中写道：『你想邀请那个人纳入你的使徒工作中，就先要赢得他的护守天使。护守天使总是一个伟大的「同谋者」。』此外，想到因为工作、社交生活等原因，我们得处于远离天主的环境里，他写到：『你说：在那种环境中，不是有许多误入歧途的危机吗？是的。然而，不是也有护守天使在那儿吗？』监督蔡浩伟主教的信。」（2010年10月）

默想1 主业团的建立

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《天主分享祂的梦想》。之后，你可以再阅读几分钟的《新约》，例如若

1:43-51：第二天，耶稣愿意往加里肋亚去，遇到了斐理伯，耶稣便向他说：「你跟随我罢！」⁴⁴ 斐理伯是贝特赛达人，与安德肋和伯多禄同城。

⁴⁵ 斐理伯遇到纳塔乃耳，就向他说：「梅瑟在法律上所记载，和先知们所

预报的，我们找着了，就是若瑟的儿子，出身于纳匝肋的耶稣。」⁴⁶ 纳塔乃耳便向他说：「从纳匝肋还能出什么好事吗？」斐理伯向他说：「你来看一看罢！」⁴⁷ 耶稣看见纳塔乃耳向自己走来，就指着他说：「看，这确是一个以色列人，在他内毫无诡诈。」⁴⁸ 纳塔乃耳给他说：「你从哪里认识我呢？」耶稣回答说：「斐理伯叫你以前，当你还在无花果树下时，我就看见了你。」⁴⁹ 纳塔乃耳回答说：「辣彼！你是天主子，你是以色列的君王。」⁵⁰ 耶稣遂说道：「因为我向你说：我看见了你在无花果树下，你就信了吗？你要看见比这更大的事！」⁵¹ 又向他说：「我实实在在告诉你们：你们要看见天开，天主的天使在人子身上，上去下来。」

〈圣经，若望福音〉。

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. 「世上神圣的道路已经开辟出来。」（基督刚经过21）我如何在每天的现实生活中：家庭、工作、休息、社会关系中找到天主？
2. 我是否向「平凡事务中的圣人」（圣若望保禄二世）圣施礼华祈求代祷，请他帮助我举目仰望基督，请基督赐予我现在需要的协助和恩宠？
3. 「祂于创世以前，在基督内已拣选了我们，为使我们在祂面前，成为圣洁无瑕疵的。」（弗1:4）透过我的榜样，我能做些什么，好让我可以向家人、朋友和邻居，传播普世成圣召唤的挑战？
4. 我是否看清自己是天主手中的工具，可以在现今的世上行奇迹？ 每天

普通的情况是否是我服务和爱的机会？

5. 「看！我在你面前派遣我的使者，为在路上保护你，领你到我所准备的地方。」（出23:20）我是否信任地对待我的护守天使？我是否要求他在我的日常活动中帮助我？在我哪些需求中，我能求他助我一臂之力？

6. 「天使进去向她说：『万福！充满恩宠者，上主与你同在！』」（路1:28）我是否请求上主帮助我的家庭和我朋友的家庭成为明亮、喜乐的家园？

7. 我是否寻找能让家人享受安宁气氛的地方和活动，同时也促使我们与天主的交往？我是否向家人和朋友的家人推广健全的娱乐方式？

8. 「当我劝你把你青春年华，托付在圣拉法尔天使的保护之下，我开玩笑地说：『希望天使像引领小多俾亚般，使你能与一个良善的、漂亮的，

而且有钱的女孩缔结良缘。』」（道路360）我是否将我的孩子和孩子的朋友托付给总领天使拉法尔的保护，让他们每人都能发现天主召唤他们应遵循的途径？我是否试着靠我的祈祷和情感陪伴他们？

痛悔经：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 总领天使及护守天使

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-Yue-Yue-Sheng-Gong-
Ju-Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2025年12月21日)