

opusdei.org

十月月省工具箱 (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 在世俗中成圣

在世俗中成圣，需要「从社会的中心出发，为了应验圣保禄的名言：

instaurare omnia in Christo - 把所有事归向基督。」要实行此任务，必须圣化家庭，这个「人类社会的开端和根基」，「人类社会的主要和必要细胞」。但是社会不只是家庭的组合，就如身体不只是由细胞的集合体一样。

社会群体具有组织和结构，具有自己的生命。若要把基督的精神灌输入社会里，不仅要圣化家庭，更要圣化各种社会关系，营造一个友谊与服务的气氛，赋予生活方式一种基督化的风格、时尚和娱乐。然而，多样化的职业活动从基本上塑造了社会、社会组

织和社会生活，并深刻影响着家庭和社会关系。 《我们成圣的关键》

默想1 总领天使圣弥额尔

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《天主之友》的第一章：丰盛的平凡生活，2-14。之后，可以再阅读几分钟《新约》，例如若望福音10:11-16：我是善牧：善牧为羊舍掉自己的性命。佣工，因不是牧人，羊也不是他自己的，一看见狼来，便弃羊逃跑——狼就抓住羊，把羊赶散了，因为他是佣工，对羊漠不关心。我是善牧，我认识我的羊，我的羊也认识我，正如父认识我，我也认识父一样；我并且为羊舍掉我的性命。我还有别的羊，还不属于这一栈，我也该把他们引来，他们要听我的声音，这样，将只有一个羊群，一个牧人。

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. 「『感谢祢，天主，感谢祢！』我们每个人的生活都应该是一首感恩的赞美诗。只要看看主业团的进展，主啊，全然要归功于祢...。」（默想笔记，1975年3月27日）我是否感谢主业团，以及主业团的人与他们的朋友和熟人一起推动的活动？

2. 「举起你们的眼，细看田地，庄稼已经发白，可以收割了。」（若4：35）我是否看到，也许天主正指望我协助主业团-即教会的这一小部分？看到这视野时，我会做些什么来激起我的热情？

3. 圣施礼华提醒我们，「你与天主的一般接触，发生在你的同胞、你的渴望、你的工作和你的情感所在的地方。在那里，你每天都会与基督相遇。」（《会话》113）在这些领域中的哪些方面，我可以更清楚地意识到上主的存在，并使祂更为人所知？

4. “主于创世以前，在基督内已拣选了我们...，成为圣洁完美无瑕疵的；

(弗1: 4) 圣保禄提醒我们。知道自己被天主特殊的厚爱所挑选，那我为自己设定了什么样伟大的视野？我怎样才能与我的配偶和子女分享它们？

5. 「圣弥额尔总领天使，在战争的日子里保卫我们，免我们陷入魔鬼邪恶的阴谋，和奸诈的陷阱中。」（圣弥额尔总领天使祷文）他身为主业团的主保，我能更信任总领天使圣弥额尔的保护吗？

6. 「多为教宗祈祷，要非常爱他。」（1965年5月11日的聚会笔记）我是否为整个教会祈祷，特别是为教宗和主教们祈祷，深信我的祈祷可以成为真实而有效的帮助？

7. 玫瑰经是一种有力的武器，使我们战胜内心的挣扎，并帮助所有的灵魂。」（《玫瑰经》序言）。透过玫瑰经，我能将什么需求托付给圣母？如果可以的话，我是否在家中与家人一起诵念玫瑰经？

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 主业团成立及结婚成员

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。
