

opusdei.org

十二月月省工具箱 (2025)

月省是一種「迷你避靜」，我們在天主面前花兩三個小時，安靜地祈禱、審視自己的生活。這個工具寶箱能幫助我們就在自己所在的地方，與天主親近談心。

2025年12月1日

月省讓我們從旋風式的日常職責中抽身出來的好機會，讓我們用數小時的時間安靜地祈禱，凝視天主、世界和

我們自己。要找到時間祈禱，並非總是容易的，卻總是值得的。

要享受這個月省的最佳方式：首先找一個你能與天主共度的時間，以及一個你能獨自祈禱，而不易受到被打擾的安靜之處。把其他事情都放在一邊；把手機調到「飛行模式」。在月省當中，不妨在筆記本上記下你的決策和靈感，但最最重要的是把自己置放在天主面前，注視著祂，也讓祂注視著你。

.....

I. 簡介

II. 默想1 (30分鐘)

III. 神修閱讀 (10-15分鐘)

IV. 玫瑰經 (20分鐘)

V. 省察 (5-10分鐘)

VI. 默想2 (30分鐘)

簡介 願將臨期喚醒我們，在日常生活中察覺到天主的臨在

在將臨期第一主日的福音中，教宗方濟各呼籲我們「從沉睡中醒來」，上主即將與我們同在，標誌著「我們希望的根基」，這一事實即使在我們生命中最困難的時刻，也應該給我們帶來安慰。教宗指出，「上主總是在我們的生命中親近我們，並會在末日再來，歡迎我們進入祂的懷抱。」

上主臨在我們的日常生活中

教宗要求我們更深入地反思，因為我們經常聽到上主在我們日常生活的臨在中，陪伴我們的旅程。但是當我們被日常生活的許多具體事務「分散注意力」時，這種現實有時可能會失落。「天主將自己隱藏在我們生活中

最常見和普通的情況下，」我們需要不斷意識到這一現實，而不是等待非凡的事件發生。

教宗說，「我們如何認識並迎接上主？」「我們必須保持清醒、機警、警惕。耶穌警告我們：如果沒有意識到祂的到來，也沒有為祂的到來做好準備，就會有危險。聖奧思應定曾說過：『害怕經過的主』.....也就是說，我擔心祂會經過我，而我卻不認識祂！」

保持機警、警惕

教宗表示，將臨期是我們從昏昏欲睡中「振作起來」、從「沉睡中」醒來、保持警惕的時刻。我們問問自己是否保持機覺和警惕，是否「在日常生活中察覺到天主的臨在？」如果我們今天沒有意識到這個現實，當祂在末世到來時，我們就會毫無準備。

《節錄自教宗方濟各2022年將臨

默想1 圣母领报。欢迎基督的到來

默想錄音（普通話）

默想中，最重要的部分是你個人與天主的交談。你可以用神父的講道來啟發自己的默禱。

神修閱讀

你寫給我說：「從神修閱讀裡，我建造了一座燃料庫。看來像是堆無生氣的東西，可是，我的記憶屢次自動地從那裡汲取材料，使我的祈禱充滿生氣，並在領聖體後燃起我的感恩之心。」（《道路》117條）

我們建議你閱讀10-15分鐘聖施禮華書《基督剛經過》的第一章：基督徒的召叫。之後，可以再閱讀幾分鐘《新約》，例如路加福音2:1-14：那

時凱撒奧古斯都出了一道上諭，叫天下的人都要登記：²這是在季黎諾作敘利亞總督時，初次行的登記。³於是，眾人各去本城登記。⁴若瑟因為是達味家族的人，也從加里肋亞納匝肋城，上猶大名叫白冷的達味城去，⁵好同自己已懷孕的聘妻瑪利亞去登記。⁶他們在那裡的時候，她分娩的日期滿了，⁷便生了她的頭胎男兒，用襁褓裹起，放在馬槽裡，因為在客棧中為他們沒有地方。

玫瑰經

以玫瑰經——基督徒最根深蒂固的熱心敬禮為例，教會鼓勵我們默想它的奧蹟，偕同瑪利亞的歡喜、光明、痛苦、光榮，把上主在世吸引人的生活榜樣，包括三十年的默默無聞、以及三年公開傳教生活，和祂的光榮復活，深深地刻在我們的心版上及想像

之中。（《天主之友》299條）（[默想玫瑰經各端奧蹟 請按這裡](#)）

省察

當我們在天主的臨在時，可考慮下面的問題，來幫助我們看自己如何在行為中和該做而沒做的行為中，回應祂的大愛。如我們以呼求聖神作為開始，以懺悔的行為作為結束，來表達自己對於罪惡的痛悔，並懇求天主的恩寵讓我們回頭，並保持與祂的親近，可能會有所幫助。有許多發懺悔的方式，可像伯多祿在復活後對耶穌所說的那樣單純。「主啊，你什麼都知道，你曉得我愛你。」（若 21:17）

天主的臨在

1. 「將臨期來了。這是何等美妙的時期，讓你更新你的渴望、你的相思之

情，你對基督來臨的真切期待——期待祂每天在感恩聖祭中來到你的靈魂裡！」（《鍊爐》548）我是否利用這些日子來更新我的希望，並尋求與天主更親密的相遇，尤其是在聖體聖事中？

2. 「在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光，光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。」（依 9:1）在這預備上主來臨的時刻，在我生命中的哪些方面可以更充滿天主的皓光？

3. 「洗者若翰談到耶穌時說：他應該興盛，我卻應該衰微。」（若3:30）上主應在我內心不斷長大，這是我生命中的一個願望嗎？

4. 「聖神要臨於你，至高者的能力要庇蔭你。」（路1:35）我是否在複雜的情況下尋求聖神的光輝？我可以做些什麼來效法聖母隨時都願承行主旨？

5. 「不要害怕！看！我給你們報告一個為全民族的大喜訊：今天在達味城中，為你們誕生了一位救世者，他是主默西亞。」（路 2:10）迎接即將到來的新聖誕節，我是否像牧羊人一般地充滿了希望？

6. 「萬籟俱寂，黑夜已奔馳一半路程時，你全能的聖言，從天下降。」
（智 18:14-15）我怎樣才能免受四周圍噪音的影響，來維護一個內心的空間，找到能讓我與瑪利亞(我的母親)和聖嬰共度時光的寂靜？

7. 「祂變得那麼小，你看，一個嬰孩！為了讓你放心地去接近祂。」
（《道路》94）我是否試著單純地和家人一起過聖誕節：朝拜聖嬰、唱聖誕歌、佈置馬槽，和其他家庭一起做些慈悲事工.....？

默想2 主耶穌二次來臨及祂在我们心中的临

默想錄音（普通話）

默想中，最重要的部分是你個人與天主的交談。你可以用神父的講道來啟發自己的默禱。

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Shi-Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/>
(2025年12月21日)