

# 十一月月省工具箱 ( 2024 )

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。

2024年11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 受邀參與天主的國

我們的希望是上天堂，儘管「我們都是兩手空空地出現在天主面前，有點像比喻中的稅吏，他遠遠的在聖殿後面來祈禱（參路18:13）。當一個人在他生命中最後一次省察良心時，發現他的缺點遠遠超過他的善行，他不應感到氣餒，而必須把自己交給天主的慈悲。這就給了我們希望；打開了我們的心扉！

天堂不是一個童話般的地方，也不是一座迷人的花園。天堂是與天主的擁抱。天主是無窮的愛，我們藉著為我們死在十字架上的耶穌進入其內。」  
（教宗方濟各2017年10月25日的公開接見© 梵蒂岡電台訊）

儘管基督的國度在這個世界裡，但是它「不屬於這個世界」。「基督生活着……祂是宇宙之主。一切生存的萬物全賴祂的維持而存在……。『凡屬於真理的，必聽從我的聲音。』凡是期望默西亞掌握現世有形權力者，必犯大錯。『天主的國並不在於吃喝，而是在於聖神內的正義、和平，喜樂。』聖神內的是真理與正義，和平與喜樂。這才是基督的神國：即救人的天主的義舉，即在人類歷史告終，我主自高天降來審判萬民之時，方才臻於大成的天主的義舉。」（聖施禮華《基督剛經過》180）

---

## 默想1 永生的希望

### 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分鐘分鐘天主教教理，卷一，信仰的宣認，第二部分，第三章，第十二條：「我信永恆的生命」。之後，你可以再閱讀幾分鐘的《新約》，例如瑪竇福音中關於寶貝和珍珠和撒網的比喻。瑪13:44-53：「天國好像是藏在地裡的寶貝；人找到了，就把它藏起來，高興地去賣掉他所有的一切，買了那塊地。」45「天國又好像一個尋找完美珍珠的商人；46他一找到一顆寶貴的珍珠，就去，賣掉他所有的一切，買了它。」撒網的比喻47「天國又好像

撒在海裡的網，網羅各種的魚。48 網一滿了，人就拉上岸來，坐下，揀好的，放在器皿裡；壞的，扔在外面。49 在今世的終結時，也將如此：天使要出去，把惡人由義人中分開，50 把他們扔在火窯裡；在那裡要有哀號和切齒。51 這一切你們都明白了嗎？」他們說：「是的。」52 他就對他們說：「為此，凡成為天國門徒的經師，就好像一個家主，從他的寶庫裡，提出新的和舊的東西。」53 耶穌講完了這些比喻，就從那裡走了。

《聖經，瑪竇福音》。

---

## 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. 「他的眾僕……要瞻望他的容貌；他們額上常帶著他的名字。」（默22:4）我是否在聖體櫃和祈禱中尋求基督？我是否能在服務他人和照顧病人的過程中看見祂的面容？

2. 「『人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處！』（瑪16:26）世上的一切、人的智力、意志所激發的渴求，對人又有什麼用處呢？這些東西有什麼價值，如果一切都會消失結束；如果世上的財富只不過是舞台上的道具；如果在一切的背後存有那永無止境的永恆？」（《天主之友》200）

3. 「天主要同他們住在一起；他要拭去他們眼上的一切淚痕；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚，因為先前的都已過去了。」（默21:3-4）當我思考到天主之愛在天堂等著我時，是否感到安慰和激勵？

4. 當我明白天主指望我幫助許多人進入天國時，是否令我感動不已？我是否意識到我的配偶和家人是我走向天主的道路的一部分？

5. 「耶穌要在眾人心中為王統治，也在你我的心中。」（《基督剛路過》31）我是否允許基督在我內生活和掌權？我是否也請求祂在我的家裡掌權？

6. 我是否盼望貢獻我的工作和使徒工作，「使天上和地上的萬有，總歸於基督元首」（弗1:10）？我是否關懷社會事務，並履行身為公民的職責？我怎樣才能更好地服務，好讓天主的愛親臨在我的周圍？

7. 我是否熱愛別人對意見性議題的自由？我是否避免挑起不必要的對立或張力？我是否欣賞與不同的人生活在一起，讓我的人生變得豐富，並且從他們身上，看到自己能學到很多？

---

## 默想2 基督普世君王節

### 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-Yi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/> (2025年12月16日)