

opusdei.org

# 十一月月省工具箱 ( 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 天上人間的家

「基督門徒中一部分還在現世旅途中，他們期待著主在威嚴中與眾天使降來，摧毀死亡，使一切都屈服於祂的時刻；一部分已經度過此世而在煉淨中，最後，另一部分在光榮中，瞻仰『在圓滿真光中三位一體的天主的真貌』」：可是，我們每人以不同的程度和方式，共融於同樣的愛主愛人之德中，向我們的天主詠唱同樣的光榮之歌。因為凡屬於基督並充滿祂聖神人，形成一個教會，在基督內互相扶持就如一個整體。

「旅途中的人，和安眠於基督平安內的兄弟姊妹們的連繫，絕不會中斷，而且，按照教會永恆的信仰，這一連繫會藉著神益的互通而加強」。

「天鄉的居民因與基督之間的聯繫較為密切，他們有助整個教會在聖德的根基上更加鞏固...。他們不斷地為我們轉求天父，把他們在世上靠著天人之間的唯一中保耶穌基督所立的功勞獻給天主...。所以，他們的手足關切之情，對軟弱的我們大有助益。」聖道明的遺言：「莫悲傷，莫哭泣，我死後，會對你們更有益；念在茲，助在茲，其成效，超過我生活在世」。聖女小德蘭遺言：「在今生，我無力，在天上，我會造福於大地。」

「我們紀念天上的神聖，並不僅是為了他們的模範，而是要藉著手足之愛的實行，益發加強整個教會在聖神內的團結。一如旅途中基督徒的共融使我們更接近基督，同樣，與諸聖的相通，使我們和基督相連，從基督那裡，就如從他們的首領那裡，湧出一切恩寵以及天主子民本身的生命。」

「我們朝拜基督，因為祂是天主之子；但我們敬愛殉道烈士，因為他們是主的門徒；他們曾以出類拔萃的

愛，效法吾，奉祂為君王，為師傅。  
願我們能成為他們的伴侶和的他們的  
同道。」(《聖玻里加殉道錄》)

「旅途中的教會深深體會耶穌基督整個奧體的這種共融精神，從基督教會的初期，便以極大的熱誠，孝敬追念已故的人；『為此，他為亡者獻贖罪祭，是為叫他們獲得罪赦』」(加下 12:46)。我們為他們祈禱，不但幫助他們，也使他們為我們的益處所作的代禱得以奏效。

「我們都是天主的兒女，都在基督內組成一個家庭，當我們因彼此的相愛、同聲讚美至聖聖三而彼此共融時，就是回應教會的親切召喚。」

《天主教教理，天上教會和世上教會的共融，954-959號。》

.....

**默想1 追思已亡**

## 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分鐘監督范康仁蒙席的2023年2月16日牧函。之後，可以再閱讀幾分鐘《新約》，例如瑪竇福音5:1-12：耶穌一見群眾，就上了山，坐下；他的門徒上他跟前來，<sup>2</sup>他遂開口教訓他們說：<sup>3</sup>

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。<sup>4</sup>哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。<sup>5</sup>溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。<sup>6</sup>飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。<sup>7</sup>憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。<sup>8</sup>心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。<sup>9</sup>平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。<sup>10</sup>為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。<sup>11</sup>幾時人為了我而辱罵迫害

你們，捏造一切壞話毀謗你們，你們是有福的。<sup>12</sup>你們歡喜踴躍罷！因為你們在天上的賞報是豐厚的，因為在你們以前的先知，人也曾這樣迫害過他們。」

---

## 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. 「諸聖相通功。該怎麼向你解釋呢？你看見過輸血對人體的功效嗎？」（《道路》544）我是否停下來思考：出於對天主的愛，藉著把事情做好——在我的工作、學習、和朋友身上，我可以幫助整個教會？我是否充滿希望，知道沒有任何努力是浪費

的，上主會讓我所有的努力在祂認為合適的時空及方式中獲得成果？

2. 「假如你想到有那麼多的弟兄正在幫助你，又或是當你不忠信時，是怎樣地沒有幫助他們時，你會發現自己更容易地盡好你的本份。」（《道路》549）我是否在所有愛我的人的祈禱中找到支持？

3. 「我的好友，煉獄中的靈魂。在天主面前，他們有如此大的力量！」（《道路》571）我是否為神聖的亡靈祈禱並奉獻神功？我是否依賴他們所能給我們的幫助？

4. 「如果我們與基督同死，我們相信也要與他同生。」（羅6:8）死亡的現實是否有助於我為傳播天國的努力而提供一個遠景？

5. 「當天父要審判你時，難道你的靈魂沒有燃燒著想取悅祂的欲望嗎？」（《道路》746）我是否意識到天主不是我的控訴者，反而是我的擁護者

和我的救主？知道自己是在天主的手中，是否給了我平安？

6. 「在生命的黃昏，我們將受到我們愛的審判。」（聖十字架若望）我是否試圖糾正我的意向，意識到成功或錯誤、勝利或失敗，不是衡量自己行為的標準，而是我執行它們時的愛心？我怎樣才能在我的生活中更清楚地表現出，愛德、慈悲和服務的精神是我行動的驅動力？

7. 「對於一個罪人悔改，在天上所有的歡樂，甚於對那九十九個無須悔改的義人。」（路15:7）知道天主總是向我提供祂的恩典，因而有可能一再地重新開始，這是否使我感到安慰，並使我充滿喜悅？

我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過，不單因為我罪有應得，該受祢公義的懲罰，更因為我冒犯了祢；祢是至善的；我當愛祢在萬有之上。為此，我決志從今不再犯罪，並躲避犯罪的機會。阿們！

---

## 默想2 諸聖節

### 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-odd/>  
(2025年12月12日)