

opusdei.org

十月月省工具箱 (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10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 在世俗中成聖

在世俗中成聖，需要「從社會的中心出發，為了應驗聖保祿的名言：

instaurare omnia in Christo - 把所有事歸向基督。」要實行此任務，必須聖化家庭，這個「人類社會的開端和根基」，「人類社會的主要和必要細胞」。但是社會不只是家庭的組合，就如身體不只是由細胞的集合體一樣。

社會群體具有組織和結構，具有自己的生命。若要把基督的精神灌輸入社會裡，不僅要聖化家庭，更要聖化各種社會關係，營造一個友誼與服務的氛圍，賦予生活方式一種基督化的風格、時尚和娛樂。然而，多樣化的職業活動從基本上塑造了社會、社會組

織和社會生活，並深刻影響著家庭和社會關係。《我們成聖的關鍵》

默想1 總領天使聖彌額爾

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《天主之友》的第一章：豐盛的平凡生活，2-14。之後，可以再閱讀幾分鐘《新約》，例如若望福音

10:11-16：我是善牧：善牧為羊捨掉自己的性命。傭工，因不是牧人，羊也不是他自己的，一看見狼來，便棄羊逃跑——狼就抓住羊，把羊趕散了，因為他是傭工，對羊漠不關心。我是善牧，我認識我的羊，我的羊也認識我，正如父認識我，我也認識父一樣；我並且為羊捨掉我的性命。我還有別的羊，還不屬於這一棧，我也該把他們引來，他們要聽我的聲音，這樣，將只有一個羊群，一個牧人。

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. 「『感謝祢，天主，感謝祢！』我們每個人的生活都應該是一首感恩的讚美詩。只要看看主業團的進展，主啊，全然要歸功於祢...。」（默想筆記，1975年3月27日）我是否感謝主業團，以及主業團的人與他們的朋友和熟人一起推動的活動？

2. 「舉起你們的眼，細看田地，莊稼已經發白，可以收割了。」（若4:35）我是否看到，也許天主正指望我協助主業團 - 即教會的這一小部分？看到這視野時，我會做些什麼來激起我的熱情？

3. 聖施禮華提醒我們，「你與天主的一般接觸，發生在你的同胞、你的渴望、你的工作和你的情感所在的地方。在那裡，你每天都會與基督相遇。」（《會話》113）在這些領域中的哪些方面，我可以更清楚地意識到上主的存在，並使祂更為人所知？

4. 「主於創世以前，在基督內已揀選了我們...，成為聖潔無瑕疵的；」

(弗1:4) 聖保祿提醒我們。知道自己被天主特殊的厚愛所挑選，那我為自己設定了什麼樣偉大的視野？我怎樣才能與我的配偶和子女分享它們？

5. 「聖彌額爾總領天使，在戰爭的日子裡保衛我們，免我們陷入魔鬼邪惡的陰謀，和奸詐的陷阱中。」(聖彌額爾總領天使禱文) 他身為主業團的主保，我能更信任總領天使聖彌額爾的保護嗎？

6. 「多為教宗祈禱，要非常愛他。」(1965年5月11日的聚會筆記) 我是否為整個教會祈禱，特別是為教宗和主教們祈禱，深信我的祈禱可以成為真實而有效的幫助？

7. 「玫瑰經是一種有力的武器，使我們戰勝內心的掙扎，並幫助所有的靈魂。」(《玫瑰經》序言)。透過玫瑰經，我能將什麼需求託付給聖母？如果可以的話，我是否在家中與家人一起誦念玫瑰經？

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 主業團成立及結婚成員

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。
