

opusdei.org

二月月省工具箱 (2026)

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。

2026年2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 以活生生的信仰彰显天主的形象

阅读真福八端时，我们发现：这是一条似非而是的道路。耶稣向我们展示了通往幸福的道路，但在那里我们似乎又无法找到幸福。

在每一个幸福的背后，都有一条爱和十字架的道路。耶稣教导我们：在这个世上，爱和十字架是互相认同的。或换一种说法，如果我们想真正的爱，我们自己必须与十字架认同。

(...) 在真福八端中，我们发现了耶稣的面容，而我们也必须发现自己的面容。用真福八端来面对自己的生活对我基督徒的生活是有很大帮助的。问问自己：我是贫穷的吗？我是哀恸的吗？等等。

默想1 真福八端与信德

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）

我们建议你先阅读10-15分钟教宗方济各的宗座劝谕《你们要欢喜踊跃》6-31。之后，再阅读几分钟的玛竇福音5：1-12：耶稣一见群众，就上

了山，坐下；他的门徒上他跟前来，
2 他遂开口教训他们说：3 「神贫的人是有福的，因为天国是他们的。4 哀恸的人是有福的，因为他们要受安慰。5 温良的人是有福的，因为他们要承受土地。6 饥渴慕义的人是有福的，因为他们要得饱飨。7 怜恻的人是有福的，因为他们要受怜悯。8 心里洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。9 缔造和平的人是有福的，因为他们要称为天主的子女。10 为义而受迫害的人是有福的，因为天国是他们的。11 几时人为了我而辱骂迫害你们，捏造一切坏话毁谤你们，你们是有福的。12 你们欢喜踊跃罢！因为你们在天上的赏报是丰厚的，因为在你们以前的先知，人也曾这样迫害过他们。」

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. 「怜恻人的人是有福的，因为他们要受怜恻。」（玛5：7）天主对我无限慈悲的经历，是否感动了我，使我对周围的人也有「一颗血肉的心」而非「铁石的心」（则36：26）？

2. 心里洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。」（玛5：8）我是否留意自己的心，使我能像天主看待每个人那样看待他们，认清他们的诚信和尊严？我是否尝试增长我的爱心和情感，来对待与我一起生活或身边的人？

3. 缔造和平的人是有福的，因为他们要称为天主的子女。」（玛5：9）我要做些什么来营造我周围的宁静、温暖和喜悦的氛围，使每个人在我的家里感到轻松自在？

4. 「我们或曾盲目、耳聋或瘫痪，带着死亡的恶臭，而我主的话使我们由可怜的状况提升出来。」（天主之友262）我是否感谢天主为我所做的一切？我是否深信祂也能在其他的灵魂中做同样的事？

5. 「我们知道：天主使一切协助那些爱他的人，获得益处。」（罗8：28）我是否想办法去发现所有已发生的事件，甚至无法预见的事件，它们的背后都有着我的天父眷顾之手的安排？在逆境中，我是否祈求上主帮助我内心在信、爱、望三德的成长？

6. 「你们在主内应当常常喜乐，我再说：你们应当喜乐！」（斐4：4）我是否在我的灵魂中培养身为天主子女的喜乐，并努力把这份喜乐感染给别人？

7. 「耶稣对他说：『我去治好他。』百夫长答说：『主！我不堪当你到舍下来。』」（玛8：7-8）当我默想上主的奇迹时，我是否像葛法翁的百夫

长那样大胆，以活生生的信德来要求？我是否以同样的信心，为我的配偶、我的孩子和我的朋友们祈求？

默想2 耶稣基督的奇迹与信德

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。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-
Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2026年3月5日)