

十二月月省工具箱 (2024)

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。这个工具宝箱能帮助我们就在自己所在的地方，与天主亲近谈心。

2024年12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 即将到来的圣家

服务，除了要有效率之外，更是爱的真实体现。「当一个人为了爱基督而工作，他的行动便会自然流露出这种爱。简单地看一下不同的人做同样的活动，可能不足以掌握做该活动的动机。但是如果我们将能仔细地观察他们工作的态度 - - 不单是技术上的，而且在工作时对同事的服务精神、忠诚和喜乐 - - 我们就不难看出是谁拥有基督的馨香，*bonus odor Christi* (格后2:15)。」 (《为了爱而工作》)

圣家是我们家庭和家园的典范。宗座牧函《美妙的景象》中指出，「圣诞马槽描写耶稣的诞生，简单和喜乐地宣报天主子降生成人的奥迹。在默观耶稣诞生的场景时，我们受邀进行灵

性之旅。又被天主的谦抑自下所吸引：祂为了与众人会晤，而降生成人。」教宗方济各写道，「我们体会到祂对我们的爱竟然如此伟大：以至祂成为我们当中的一员，为使我们能与祂成为一体。」

「藉此信函，我希望鼓励大家继续这美好的家庭传统：在圣诞节前准备耶稣诞生的马槽。」（教宗方济各2019年12月1日）

默想1 圣母往见表姐依撒伯尔

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）

我们建议你阅读10-15分钟分钟下面圣施礼华的讲道 - 婚姻：基督徒的召喚24-26号码。

夫妻之间纯洁而崇高的爱情是神圣的。作为司铎，我全心全意地予以祝福。基督徒的传统，一贯把基督亲自参与加纳婚宴一举，视作天主赋予婚姻价值的证据。亚历山大的西利禄写道：「我们的救世主，亲赴婚宴，是为了祝圣人类生命的起源。」

婚姻是一件圣事。这圣事使两人合为一体。神学用惊人的笔法来表达这一事实，向我们教导说夫妻的身体，乃是婚姻圣事的物质。我主圣化并降福

夫妻相互的爱情。祂预见的不仅是灵魂的结合，而且是肉体的结合。任何基督徒，无论被召过婚姻生活与否，都没权利低估婚姻的价值。

天主创造我们，并赋予我们智能，这智能犹如天主上智的一星火花，因此，使我们能认知，同时，还赋予我们自由意志，使我们能爱。天主又在我们身体内配置了生殖的能力。祂要用爱把新人引入世界，扩大教会的奥体。由此看来，性并不可耻，而是天主的恩赐，是导致生命，导致爱情，导致丰饶繁衍的恩赐。

这就是我们看基督徒关于性的教理的轮廓。我们的信仰对现世一切美好，崇高和真实人性的事物，绝没有丝毫忽视。我们的信仰只是教导我们生活的规律，不应是追求自私的享乐。因为只有牺牲和自我克制，才能导致真正的爱。天主早就先爱了我们人。现在，祂邀请我们以祂爱人的忠诚与真实之爱来爱祂，爱众人。这正是圣玛

窦福音所述的似非而实是的真理：

「谁获得自己的性命，必要丧失性命；谁为我的缘故，丧失了自己的性命，必要获得性命。」凡想保全自己生命者，必要危害他们得到永生，而且，即使在今生也得不到幸福。人，在婚姻生活中，或在生活的其它方面，只有以忘我的精神献身天主，献身大众，才能在现世获得幸福。这幸福，不仅是天堂福乐的准备，而且是天堂福乐的预尝。」

只要我们有一天走在尘世的征途上，痛苦便有一天，这是爱的试金石。我们若对婚姻生活作一番描述的话，那么可以说是一个银币有两个侧面。一面是喜乐，知道自己有人爱着，有建立和照顾家庭的愿望与热情，有伉俪之爱，有眼看儿女成人的幸福。另一面却是痛苦与艰难，岁月剥蚀年华青春；种种烦恼怨愤的诱惑，威胁着性情脾气；日复一日单调刻板的生活索然寡味等等。

如果认为爱情与喜乐面临这种危机时，便是到了寿终正寝的关头，那就是对婚姻与人的爱情，缺乏正确认识。实则，正是在这样的危机中，我们的真爱情才流露出来。正是在这种时刻，一个人自我献身的挚情，才根深而蒂固，才表现出宁死不渝的深邃的真情实爱。

真爱情要求所有婚姻关系忠贞不二，正大光明。圣多玛斯·亚奎那论述道：「天主给实行人类生命各项职能的正当行为，以相应的快感满足。因此，这样的快感满足也是好事。」但是，如果有人颠倒事物的正当次序，本末倒置，把单纯追求快感满足作为目的，而抛弃它所依附而藉以存在的目的，即那个正当的行为，那么他便是颠倒了自然本性的正常次序，把自然本性的正当行为贬为罪行，或是贬为导致罪行的诱因。

贞洁不仅仅是克制情欲。贞洁，是恋爱者的意志所作的一项矢志不弃的肯

定的决定。它是一项能在人生各阶段，保持爱情青春永驻的美德。有一种贞洁，是专对情窦初开的人适合的；有一种贞洁，是专对正在准备结婚的人适合的；有一种贞洁，是专对那些天主召叫守独身的人适合的；还有一种贞洁，则是专对天主召选过婚姻生活的人适合的。

我不由自主地想起辣法厄尔天使，在多俾亚与撒拉结婚前，向这位青年所作忠告：「于是辣法厄尔天使向他讲：『听我说，我要向你指出，谁是魔鬼能任意摆布的人。因为他们抱着把天主置于身外，置于度外的态度而结婚，把自己交给淫欲支配，犹如马骡畜牲，不明事理。这种人，必受魔鬼淫威的践踏』。」在婚姻生活中，人的爱情，纯洁诚挚喜悦的爱情，少不了贞洁。贞洁引导夫妻尊重性的奥迹，并且使之有助于相互誓忠和专心献身。我向来不谈反洁德的罪恶，力求避免陷入庸俗无稽的决疑论。但是，我常常大谈洁德，义不容辞地大

谈谈贞操，纯洁和爱情所发挥的欢乐喜悦的肯定作用。

谈到婚姻生活的贞洁，我愿向已婚夫妇们保证：他们无须害怕彼此流露爱情。恰恰相反，这种互示爱情的倾向，正是他们家庭生活的渊源。我主要期待于他们的，是要他们彼此尊重，相互誓忠；在他们一言一行中，要保持高尚细腻的修养，淳厚质朴的自然，不骄不燥的谦虚。我还要告诫他们：只要夫妇关系向繁衍子女开放，把子女迎入世界，他们的爱便会永存常在。

遏止生命的泉源，是一项反对天主恩赐人类生命的大罪。谁这样做，便说明他的动机不是爱，而是自私。整个夫妻关系因此会被乌云遮蔽起来，因为夫妻因此会开始以狼狈为奸的合伙关系相对待。这种状况若是持续下去，它所产生的分歧，是难以愈合的。

夫妻的爱，只要有贞洁，他们的婚姻生活必然是真实的。丈夫妻子对自己都实事求是，毫不作伪。他们相互了解，促进结合。夫妻若把天主所赐予的性爱，加以本末倒置，那么他们的伉俪之情，必会破灭；他们再也不可能披心沥肝，以诚相见了。

夫妻应当把共同生活，建立在诚挚而纯洁相爱的基础上，建立在不负天主玉成之恩，把儿女迎入世界的喜乐的基础上，他们应能克己牺牲，不求个人逸乐，一心依靠信赖天主上智安排。如果是天主圣意所要的话，那么有个子女成群的大家庭，实在是一个幸福的保证，大有作为的保证。不要去理睬那些鼓吹人生目的，只为享乐私利之类烂调的人，怎样花言巧语，大唱反调。

不要忘记：夫妻之间，要完全避免分歧争论，是不可能的。但是，绝对不要在子女面前争吵。你们这样吵，会使他们难受，会逼他们在争吵中偏袒

一方，火上加油，毫无道理地加深你们夫妻的分歧。不过，夫妻偶然有一点小小的争论，只要不是经常性的，也不失为爱情存在的证明，甚至可以说，还是少不了的。夫妻争吵的诱因——注意不是动机——往往是丈夫累了，被工作拖垮了；或是，妻子疲劳过度，更不必说家务的单调乏味；她必须争扎着带领孩子，操做杂务，还要跟自己缺乏任劳任怨的坚毅品格作斗争。请别误会我这句话的意思，妇女只要下决心，她们比男人坚强得多。

千万不要骄傲。骄傲是你们婚姻生活的大敌。夫妻小吵小闹中，双方不会都完全正确。心情较平和的那一方，应当先说一两句好话，把火气暂时先缓和下来。等到只有你俩单独一起时，再去争论好了，索性争它个一明二白，反正你俩一眨眼又会和好的。

做太太的，要问一下自己，我是不是变得有些不太注意仪态容貌了吧？回

想一下那些告诫妇女注意仪容庄重美好的格言。妻子的本份是，而且常常是，要保持仪容端庄美好。因为妻子是属于丈夫的。做丈夫的，要牢记丈夫是属于妻子的。他俩活一天，就有一天义务相互爱恋，如同年轻初恋时一样热诚。如因你听我这样讲而撇嘴讥笑的话，那可不是好兆，那说明你的爱，已经冷漠了。

之后，你可以再阅读几分钟的《新约》，例如路加福音2:6 - 7：他们在那里的时候，她分娩的日期满了，便生了她的头胎男儿，用襁褓裹起，放在马槽里，因为在客栈中为他们没有地方。〈圣经，路加福音〉。

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. 「玛利亚就在那几日起身，急速往山区去，到了犹大的一座城。她进了匝加利亚的家，就给依撒伯尔请安。」（路1:39-40）我是否从童贞圣母的生活中得到启发，去寻找服务他人的方法？
2. 「玛利亚的谦虚在谢主曲中悉数倾出……而骄傲、曾骄傲的你我，答应今后一生谦虚。」（玫瑰经，欢喜二端）我什么时刻赞颂和感谢天主？我的谦逊是借着默观天主之爱的伟大，而孕育出来并获得滋养的吗？
3. 「依撒伯尔一听到玛利亚请安，胎儿就在她的腹中欢跃。」（路1:41）我是否借着我的言语和态度，将我与基督一起生活的喜乐感染旁人？
4. 「在白冷，无人为自己有所保留。在那里我们听不到：我的名誉、我的时间、我的工作、我的想法、我的喜好、我的金钱。」（书信，1974年2

月14日, 2) 我是否在自己的家中培养白冷圣家闪闪发光的德行: 慈悲、仁爱、谦逊、温柔、和忍耐? 我在家里是否能多提供些帮助, 承担起原本留给别人做的事?

5. 「我们的目光转向白冷的马棚与纳匝肋的圣家时, 玛利亚、若瑟和圣婴耶稣占据了我们心中特殊的地位。圣家简朴而令人仰慕的生活, 告诉了我们什么? 」 (基督刚经过22)

6. 「找到了玛利亚和若瑟, 及那躺在马槽中的婴儿。」 (路2:16) 我是否请求圣家帮助我在婚姻生活中, 增长爱情和自我的付出?

7. 「他们俯伏朝拜了祂, 打开自己的宝匣, 给祂奉献了礼物, 即黄金、乳香和没药。」 (玛2:11) 我可以把什么礼物放在耶稣的脚下? 我是否深信祂会面带微笑地接受我们献给祂的所有东西?

8. 我是否从玛利亚和若瑟那里学到，如何在不超过自己所需的情况下，尝试给我的家人应有的幸福？

痛悔经

我的天主！我全心痛悔并恼恨我的一切罪过，不单因为我罪有应得，该受祢公义的惩罚，更因为我冒犯了祢；祢是至善的；我当爱你在万有之上。为此，我决志从今不再犯罪，并躲避犯罪的机会。阿们！

默想2 圣家，我们家的模范

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/Shi-Er-Yue-Yue-Sheng-
Gong-Ju-Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2025年12月12日)