

opusdei.org

四月月省工具箱 (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4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。 逾越奥迹：复活的力量

「复活期是喜乐的日子。它的喜乐永远洋溢于基督徒的心中。因为基督活着。祂不是已经死去的人，不是活了一段时间，然后死去，只留下完美榜样和美好回忆的人。」（基督刚经过，102）复活是关于胜利，希望，喜乐和乐观的讯息。「基督复活了，我们可以怀着信心看待我们生命中的每一个事件，即使是那些最困难、充满痛苦和不确定的事件。这就是我们受到召唤，要用言语、尤其是用生活见证，宣报复活的讯息。愿这讯息在我们的家中和我们的心中回响着：

『基督，我的希望，已经复活！』这份确信能巩固每位受洗者的信德，特别鼓励那些正在面对极大痛苦和困难的人。」（教宗于2020年四月13号，天后喜乐经祈祷）

复活的耶稣显现给正在去厄玛乌路上的门徒。「当祂走在路上时，遇到他们两人，垂头丧气，几乎绝望，开始感到人生失去了意义。基督了解他们的悲伤，洞察他们的心事，遂把存在

祂自己内的生命，传给他们……。当祂在擘开面饼的一瞬间，他们认出祂来，喊道：『原来是我主与我们同在！当祂在路上与我们谈话，给我们讲解圣经的时候，我们的心不是火热的吗？』每一个基督徒都应使基督临在人间，一言一行都应使人藉以觉察『基督的馨香』，使人能从门徒身上认出『师傅』的容貌。」（基督刚经过，105）基督是活生生的，祂和我们在圣言中、在圣体中、在他人中相遇。

默想1

默想录音（普通话）。复活：胜利，希望，喜乐

默想录音（广东话）。耶稣复活：以望德与乐观精神去追求成圣

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）

监督复活节的默想录音：愿你们时时喜乐。

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

天主的临在。

1. 「耶稣来了，站在中间对他们说：『愿你们平安！』」（若20:19）在面对每天的挑战时，我是否都不会失去平静？当我跟配偶、孩子和同事相处时，如何在我周围营造一个宁静的氛围？
2. 「凡是由天主所生的，必得胜世界。」（若一5:4）当我默观社会带来的挑战时，我是抱着什么样的态度？在我想要改变这世界的承诺中，耶稣是我永恒的参考目标吗？
3. 「一个好的运动不只是为了获得一次的胜利而拼命，而且在首次尝试即获

胜。他必须为此而锻炼自己，经历长时间平静而充满信心的训练。他再三尝试，而且在首次尝试若未成功的话，他继续坚持尝试，直到克服障碍为止。」（炼炉169）为增加我持续偕主同行的渴望，我是否参与圣事，并确信祂每天都一次又一次地帮助我？

4. 基督的复活引导我们进入一个新的生命。我能做什么，好使这个新生命在困难出现时，能为我的家庭带来喜悦和乐观？

5. 「望德不叫人蒙羞，因为天主的爱，藉着所赐与我们的圣神，已倾注在我们心中了。」（罗5:5）在我的家庭、职业和社交生活的计画中，我是否可以交托给圣神更多，所以祂能使这些计画有丰硕的成果？

6. 「谈话讨论的时候，耶稣亲自走近他们，与他们同行。」（路24:15）我是否与基督分享我生命的道路？我是否请求圣神帮助我，使我的虔敬行

为的实践，可以成为与生活的耶稣相遇？

7. 「耶稣就进去，同他们住下。当耶稣与他们坐下吃饭的时候，就拿起饼来，祝福了，擘开，递给他们。他们的眼睛开了，这纔认出耶稣来。」

（路24:29-31）我是否设法不失去对感恩圣事的惊喜赞叹？我是否尽力与家人分享这份伟大的礼物？

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；我当爱祢在万有之上。为此，我决志从今不再犯罪，并躲避犯罪的机会。阿们！

默想2

默想录音（普通话）。主复活的显现。厄玛乌二徒。

默想录音（广东话）。复活的耶稣与
厄玛乌门徒相遇：勤于阅读福音

Paolo Nicoletto on Unsplash

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Si-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-
Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/Si-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2026年4月7日)