

opusdei.org

一月月省工具箱 (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1月3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 做好孩子，才能做好父母、好配偶

我们的神圣父子关系是成圣召唤，及发展深刻灵修生活的基础。耶稣基督作为父子关系的至高典范，向我们表示如何与天父互动，祂是我们取之不竭用之不尽的爱情与智慧泉源。让我们永远记住，天主以个人和无条件的爱对待我们，就像对待祂的独生子一样。这个真理应该成为我们交付自己给祂的基础，提供我们在这不稳定的人世间情感上的安全感。最基本的是，我们要坚信天主总是为我们好的，在这一信念中，蕴含着恩典的改变力量。

在加纳的婚宴上，耶稣出现在婚礼这样重要的家庭活动中，强调了婚姻和家庭的神圣本性，以及婚姻圣召的伟

大。圣经的记载清楚地表明，家庭不仅仅是一种社会结构或为人性的便利，而是更深刻、更属灵的。在信仰的背景下，建立一个家庭和婚姻的承诺超越了世俗的价值，而成为一条超然的、通往圣德的道路。「夫妻责任」——不仅是尽日常的义务，还包括相互支持、无条件的爱情、耐心和宽恕——成为天主在我们生活中行事的方式。透过以爱情和奉献履行这些职责，配偶和家庭圣化彼此。

婚姻和家庭生活的日常责任和经验可以成为神圣恩典的一个渠道，使个人及家庭与天主及彼此建立更加孝顺的关系，并逐渐将其转变为神圣之爱、和神圣眷顾更清晰的形象。成为天主的好孩子的本质就是从我们自己的家庭中反映出祂的爱和关怀：成为爱情、牺牲和奉献活生生的榜样，追随我们榜样耶稣基督典范的芳踪。

默想1 在耶稣基督内我们是天主的子女

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《爱的喜乐》259-290。之后，再阅读几分钟的玛

窦福音13：31-35：耶稣给他们另设一个比喻说：「天国好像一粒芥子，人把它撒在自己的田里。³² 它固然是各样种子里最小的，但当它长起来，却比各种蔬菜都大，竟成了树，甚至天上的飞鸟飞来，在它的枝上栖息。」³³ 他又给他们讲了一个比喻：「天国好像酵母，女人取来藏在三斗面里，直到全部发了酵。」³⁴ 耶稣用比喻给群众讲解了这一切，不用比喻就不给他们讲什么；³⁵ 这样应验了先知所说的话：「我要开口说比喻，要说出由创世以来的隐密事。」

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. 你们所领受的圣神，使你们作为义子。因此，我们呼号'阿爸，父呀！' " (罗8: 15) 从我处理问题的方式中，能看得出来我深知天主像爱自己的孩子一样，真心地爱我吗？我是否意识到祂永远不会让我独自一人？

2. '天主是父亲，你的父亲！充满温暖和无限的爱。当你独自一人时，时常称祂为父亲，并告诉祂：你爱祂，非常爱祂。而且，你因为是祂的儿子而感到骄傲和强壮。』 (炼炉331) 为了感受到祂的温柔和祂无限的爱情，现在我能对上主说些什么呢？

3. 「我同你们天天在一起，直到今世的终结。」 (玛28: 20) 我是否领悟到，耶稣的这个承诺也是祂对我个人所作的？这个想法在我的日常生活中，是否带给我平安和安全感？

4. 「你们该怀有基督耶稣所怀有的心情。」 (斐2: 5) 我是否利用每天阅读福音的机会，更进一步地去了解

和热爱耶稣，并请求祂让我的心与祂的心更为认同？

5. 「酒缺了，耶稣的母亲向他说：『他们没有酒了。』」（若2：3）
「玛利亚，祈祷的导师。看她在加纳时，如何求她的圣子。她如何充满信心地、持之以恒地坚持。结果，她如愿以偿。向圣母学习。」（道路502）
当我有特别的需求时，是否转求我的母亲-童贞圣母玛利亚，请她帮助我大胆而单纯地为那需求祈祷？

6. 耶稣在加纳行了第一个奇迹，「他的门徒就信从了他。」（若2：11）
我如何能让天主透过我的行动和语言发挥作用？

默想2 在家庭生活内天主叫我们

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/Yi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-
Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/Yi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2026年2月16日)