

opusdei.org

一月月省工具箱 (2025)

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。

2025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 基督徒在家庭和世界中的使命

「所有家庭都应奉纳匝肋圣家为典范。圣家的日常生活有其劳苦，甚至遇上恶梦般的经历，例如黑落德王的暴虐。（.....）一如东方的贤士，我们的家庭蒙召瞻仰圣婴和圣母，俯伏朝拜祂（参阅：玛 2:11）；一如玛利亚。家庭也蒙召不论环境顺逆，也要怀着勇气 and 平安，面对各种挑战，并把天主成就的大事默存心中（参阅：路 2:19, 51）。圣母关注所有家庭的各种经历，把这一切都默存在她心里的宝库。因此，她会扶助我们了解这些经历的意义，并聆听天主借着家庭生活，传达给我们的讯息。」（教宗方济各《爱的喜乐》30）

门徒寻求与基督的友谊

「若你与祂建立友谊，开始与永活的基督谈论你生活中的具体事情，那将是卓绝的经验，是滋养基督信仰生命的基本经验。这也是你可以与其他年轻人交流的经验。」（教宗方济各《生活的基督》129）

默想1 在主受洗节学习爱天主

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 **教宗若望保禄二世《基督信友平信徒》劝谕nn.32-34**。之后，你可以再阅读几分钟的《新约》，例如**若望福音** 15:12-16：这是我的命令：你们该彼此相爱，如同我爱了你们一样。人若为自己的朋友舍掉性命，再没有比这更大的爱情了。你们如果实行我所命令你们的，你们就是我的朋友。我不再称你们为仆人，因为仆人不知道他主人所做的事。我称你们为朋友，因为凡由我父听来的一切，我都显示给你们了。不是你们拣选了我，而是我拣选了你们，并派你们去结果实，去结常存的果实；如此，你们因我的名无论向父求什么，他必赐给你们。

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. 「他就同他们下去，来到纳匝肋，属他们管辖……。耶稣在智慧和身量上，并在天主和人前的恩爱上，渐渐地增长。」（路2:51-52）圣德在于把爱注入每天的事务中，我的生活是否因这道理而被照亮？在我的家庭生活、工作等哪些方面，耶稣召唤我去表达那份爱？

2. 「在世上最物质的事物中，我们必须使自己成圣……我们要么学会在平凡的日常生活中找到我主，要么我们永远找不到祂。」（《会话》113, 114）我是否觉察到我与主的许多相遇，都发生在我的日常生活中；在我与配偶、孩子及朋友的关系中；还有当我走在街上、在工作场所或放松休息的时候？

3. 我的灵魂是否信赖我的天父，以至于能像小孩子一样，向祂祈求月亮？

（参《道路》857）怀着孩子般的信赖，我能为家人、朋友、同事和邻人向天主祈求什么，以便他们日后也能发现基督，并与祂建立个人的关系？

4. 「他们回答说：『辣彼！——意即师傅——你住在那里？』」他向他们说：

『你们来看看罢！』」（若1:38-39）我是否与上主分享我灵魂中最深刻的关切和渴望？我寻求祂的帮助吗？

5. 「在基督徒的身上，在天主子女的身上，友谊与爱德是同样一件事。」

（《炼炉》565）我是否跟基督及我身边的人培养友谊？我是否能清楚看到基督如何照顾每个人，如何倾听他们、同情他们，关心他们的问题等？我是否也尝试这样做？

6. 「如果你们之间彼此相亲相爱，世人因此就可认出你们是我的门徒。」

（若13:35）我是否更能与我的信仰

一致？我是否意识到，如有我个人榜样的支撑时，言语才具有触动人心的力量？

7. 「我们也为你们祈祷，求我们的天主使你们相称他的召叫；求他以德能，成全你们各种乐意向善的心，和信德的行为。」（得后1:11）当我审视自己的生活时，我敢说自己无论在哪里，天主都会持续让祂的光透过我而照耀一切吗？

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 上主，普世万民都要敬拜你

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-odd/](https://opusdei.org/zhs/article/Yi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2025年10月28日)