

opusdei.org

二月月省工具箱 (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 地上的盐和世界的光

在真福八端中，「耶稣带给我们天主的话，并教导我们：祂希望我们快乐、幸福、有一个充实的生活。通往天主的路是一条喜乐的道路。而祂用祂的话向我们描述了我们必须走的路。我们必须怎样过生活才能找到真正的幸福。（.....）」

在每一个幸福的背后，都有一条爱的道路和十字架的道路。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，而我们必须发现我们自己的面容。用真福八端来面对自己的生活，

对基督徒生活是有很大的帮助的。问问自己：我是神贫的吗？我是哀恸的吗？等等。」福音释义：真福八端

耶稣也召叫祂的门徒在人群中作盐和光。那活出并传播基督恩典的人就是盐；那以善行让福音闪耀发亮的人就是光。教宗推文2020年2月9日，梵蒂冈新闻网

默想1 真福八端

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分钟教宗方济各的宗座劝谕《你们要欢喜踊跃》 nn. 25-31。之后，你可以再阅读几分钟的《新约》，例如玛窦福音 5:13-16：「你们是地上的盐，盐若失了味，可用什么使它再咸呢？它再毫无用途，只好抛在外边，任人践踏罢了。¹⁴你们是世界的光；建在山上的城，是不能隐藏的。¹⁵人点灯，并不是放在斗底下，而是放在灯台上，照耀屋中所有的人。¹⁶照样，你们的光也当在人前照耀，好使他们看见你们的善行，光荣你们在天之父。」

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. 「耶稣一见群众，就上了山，坐下……：他遂开口教训他们说：『神贫的人是有福的，……哀恸的人……温良的人有福了……。』」（玛5:1-12）当耶稣教导我们真福八端时，祂为我们概述了一种按照祂自己的爱心生活的方式。当我与天主交谈时，我是否要求祂给我光亮，让我看清自己在每天的生活中如何活出真福八端？

2. 「你们知道我们的主耶稣基督的恩赐：他本是富有的，为了你们却成了贫困的，好使你们因着他的贫困而成为富有的。」（格后8:9）在我的经济和职业情况中，我是否让自己受到消费主义的影响？我是否知道如何把我的东西和时间用于自己的使命？我与天主生活在一起，如面对缺乏金钱、时间，或想拥有某些物质或智慧的情

况时，我是否能感到平静、自信和具幽默感？

3. 「唯一的善是全心全意地爱天主，并在现世活出神贫。」（圣女小德兰）我是否试着去意识到我所拥有的一切都是天主无偿的礼物？我是否明白，主业团的精神激励我去利用任何必要的途径，让我在召唤中向前迈进？

4. 「那含泪播种的，必含笑收割。」（咏 126:5）我是否在耶稣内寻求安慰和平安？在我与他人的交往中，我是否懂得如何传达平安、慰藉和喜悦？

5. 「跟我学罢！因为我是良善心谦的：这样你们必要找得你们灵魂的安息。」（玛11:29）在我生活的哪些方面，以及在与他人交往时，我需要圣神的光照和力量才能像我主一样的良善心谦？

6. 「你们是地上的盐。」（玛5:13）

「试着确保没有人注意到你伸出援手；试着不让任何人称赞或看到你的善行……好能像盐一样地隐藏着，给你平常的环境带来味道。结果，你的基督徒观点将有助于给你身边所有的事物一个自然可亲的，和具吸引力的风格。」（《炼炉》942）我是否意识到自己可以成为上主想用来改变社会所需要的盐，然而这想法却取决于自己与天主的亲近程度？

7. 「在你周围的人当中，你是个有使徒心火的灵魂，你是块投入湖中的小石子。藉你的表样和言语，你产生了第一个涟漪，这一个，造成另一个……另一个，又另一个…一个比一个大。你现在了解你使命的伟大了吗？」（《道路》831）我的生命为别人树立了什么样的榜样？

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 作地上的盐，世界的光

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-odd/](https://opusdei.org/zhs/article/Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2025年5月4日)