opusdei.org

二月月省工具箱（2024）

月省是一種「迷你避靜」，我們在天主面前花兩三個小時，安靜地祈禱、審視自己的生活。這個工具寶箱能幫助我們就在自己所在的地方，與天主親近談心。

2024年2月1日

月省讓我們從旋風式的日常職責中抽身出來的好機會，讓我們用數小時的時間安靜地祈禱，凝視天主、世界和

我們自己。要找到時間祈禱，並非總是容易的，卻總是值得的。

要享受這個月省的最佳方式：首先找一個你能與天主共度的時間，以及一個你能獨自祈禱，而不易受到被打擾的安靜之處。把其他事情都放在一邊；把手機調到「飛行模式」。在月省當中，不妨在筆記本上記下你的決策和靈感，但最最重要的是把自己置放在天主面前，注視著祂，也讓祂注視著你。

I. 簡介

II. 默想1（30分鐘）

III. 神修閱讀（10-15分鐘）

IV. 玫瑰經（20分鐘）

V. 省察（5-10分鐘）

VI. 默想2（30分鐘）

簡介 以活生生的信仰彰顯天主的形象

閱讀真福八端時，我們發現：這是一條似非而是的道路。耶穌向我們展示了通往幸福的道路，但在那裏我們似乎又無法找到幸福。

在每一個幸福的背後，都有一條愛和十字架的道路。耶穌教導我們：在這個世上，愛和十字架是互相認同的。或換一種說法，如果我們想真正的愛，我們自己必須與十字架認同。

（……）在真福八端中，我們發現了耶穌的面容，而我們也必須發現自己的面容。用真福八端來面對自己的生活對我基督徒的生活是有很大幫助的。問問自己：我是貧窮的嗎？我是哀慟的嗎？等等。

默想1 真福八端与信德

默想錄音（普通話）

默想中，最重要的部分是你個人與天主的交談。你可以用神父的講道來啟發自己的默禱。

神修閱讀

你寫給我說：「從神修閱讀裡，我建造了一座燃料庫。看來像是堆無生氣的東西，可是，我的記憶屢次自動地從那裡汲取材料，使我的祈禱充滿生氣，並在領聖體後燃起我的感恩之心。」（《道路》117條）

我們建議你先閱讀10-15分鐘教宗方濟各的宗座勸諭《你們要歡喜踴躍》6-31。之後，再閱讀幾分鐘的瑪竇福音5:1-12：耶穌一見群眾，就上了

山，坐下；他的門徒上他跟前來，[2]他
遂開口教訓他們說：[3]「神貧的人是有
福的，因為天國是他們的。[4]哀慟的人
是有福的，因為他們要受安慰。[5]溫良
的人是有福的，因為他們要承受土
地。[6]飢渴慕義的人是有福的，因為他
們要得飽飫。[7]憐憫人的人是有福的，
因為他們要受憐憫。[8]心裡潔淨的人是
有福的，因為他們要看見天主。[9]締造
和平的人是有福的，因為他們要稱為
天主的子女。[10]為義而受迫害的人是
有福的，因為天國是他們的。[11]幾時
人為了我而辱罵迫害你們，揑造一切
壞話毀謗你們，你們是有福的。[12]你
們歡喜踴躍罷！因為你們在天上的賞
報是豐厚的，因為在你們以前的先
知，人也曾這樣迫害過他們。」

玫瑰經

以玫瑰經 —— 基督徒最根深蒂固的熱心敬禮為例，教會鼓勵我們默想它的

奧蹟，偕同瑪利亞的歡喜、光明、痛苦、光榮，把上主在世吸引人的生活榜樣，包括三十年的默默無聞、以及三年公開傳教生活，和祂的光榮復活，深深地刻在我們的心版上及想像之中。（《天主之友》299條）（默想玫瑰經各端奧蹟 請按這裡）

省察

當我們在天主的臨在時，可考慮下面的問題，來幫助我們看自己如何在行爲中和該做而沒做的行為中，回應祂的大愛。如我們以呼求聖神作爲開始，以懺悔的行為作爲結束，來表達自己對於罪惡的痛悔，並懇求天主的恩寵讓我們回頭，並保持與祂的親近，可能會有所幫助。有許多發懺悔的方式，可像伯多祿在復活後對耶穌所說的那樣單純。「主啊，你什麼都知道，你曉得我愛你。」（若21:17）

天主的臨在

1.「憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。」（瑪5:7）天主對我無限慈悲的經歷，是否感動了我，使我對周圍的人也有「一顆血肉的心」而非「鐵石的心」（則36:26）？

2.「心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」（瑪5:8）我是否留意自己的心，使我能像天主看待每個人那樣看待他們，認清他們的誠信和尊嚴？ 我是否嘗試增長我的愛心和情感，來對待與我一起生活或身邊的人？

3.「締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。」（瑪5:9）我要做些什麼來營造我周圍的寧靜、溫暖和喜悅的氛圍，使每個人在我的家裡感到輕鬆自在？

4.「我們或曾盲目、耳聾或癱瘓，帶著死亡的惡臭，而我主的話使我們由可憐的狀況提昇出來。」（天主之友

262）我是否感謝天主為我所做的一切？ 我是否深信祂也能在其他的靈魂中做同樣的事？

5.「我們知道：天主使一切協助那些愛他的人，獲得益處。」（羅8:28）我是否想辦法去發現所有已發生的事件，甚至無法預見的事件，它們的背後都有著我的天父眷顧之手的安排？在逆境中，我是否祈求上主幫助我內心在信、愛、望三德的成長？

6.「你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們應當喜樂！」（斐4:4）我是否在我的靈魂中培養身為天主子女的喜樂，並努力把這份喜樂感染給別人？

7.「耶穌對他說：『我去治好他。』百夫長答說：『主！我不堪當你到舍下來。』」（瑪8:7-8）當我默想上主的奇蹟時，我是否像葛法翁的百夫長那樣大膽，以活生生的信德來要求？我是否以同樣的信心，為我的配偶、我的孩子和我的朋友們祈求？

默想2 耶穌基督的奇迹与信德

默想錄音（普通話）

默想中，最重要的部分是你個人與天主的交談。你可以用神父的講道來啟發自己的默禱。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/Er-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/ (2025年11月29日)