opusdei.org

二月月省工具箱 (2025)

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。

2025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. <u>省察</u> (5-10分鐘)

VI. 默想2(30分鐘)

簡介 地上的鹽和世界的光

在真福八端中,「耶穌帶給我們天主的話,並教導我們: 祂希望我們快樂、幸福、有一個充實的生活。通往 天主的路是一條喜樂的道路。而祂用 祂的話向我們描述了我們必須走的 路。我們必須要怎樣過生活才能找到 真正的幸福。(.....)

在每一個幸福的背後,都有一條愛的 道路和十字架的道路。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,而我們必須發現我們自己的面容。用真福八端來面對自己的生活,

對基督徒生活是有很大幫助的。問問 自己:我是神貧的嗎?我是哀慟的 嗎?等等。」福音釋義:真福八端

耶穌也召叫祂的門徒在人群中作鹽和 光。那活出並傳播基督恩典的人就是 鹽;那以善行讓福音閃耀發亮的人就 是光。教宗推文2020年2月9日,梵蒂 岡新聞網

默想1 真福八端

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)

我們建議你閱讀10-15分鐘教宗方濟各的宗座勸諭《你們要歡喜踴躍》nn. 25-31。 之後,你可以再閱讀幾分鐘的《新約》,例如瑪竇福音5:13-16:「你們是地上的鹽,鹽若失了味,可用什麼使它再鹹呢?它再養,只好拋在外邊,任人踐踏罷了。¹⁴你們是世界的光;建在山上的城,是不能隱藏的。¹⁵人點燈,並不是放在斗底下,而是放在燈台上,照耀屋中所有的人。¹⁶照樣,你們的光也當在人前照耀,好使他們看見你們的善行,光榮你們在天之父。」

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,和祂的光榮復三年公開傳教生活,和祂的光榮復之中。(《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,可像伯多禄在復活後對耶穌 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.「耶穌一見群眾,就上了山,坐下……:他遂開口教訓他們說:『神貧的人是有福的,……哀慟的人……溫良的人有福了……。』」(瑪5:1-12)當耶穌教導我們真福八端時,祂為我們概述了一種按照祂自己的愛心生活的方式。當我與天主交談時,我是否要求祂給我光亮,讓我看清自己在每天的生活中如何活出真福八端?
- 2.「你們知道我們的主耶穌基督的恩賜:他本是富有的·為了你們卻成了貧困的·好使你們因著他的貧困而成為富有的。」(格後8:9)在我的經濟和職業情況中·我是否讓自己受到消費主義的影響?我是否知道如何把我的東西和時間用於自己的使命?我與

天主生活在一起,如面對缺乏金錢、時間,或想擁有某些物質或智慧的情況時,我是否能感到平靜、自信和具幽默感?

- 3.「唯一的善是全心全意地愛天主,並在現世活出神貧。」(聖女小德蘭)我是否試著去意識到我所擁有的一切都是天主無償的禮物?我是否明白,主業團的精神激勵我去利用任何必要的途徑,讓我在召喚中向前邁進?
- 4. 「那含淚播種的,必含笑收割。」 (詠 126:5) 我是否在耶穌內尋求安 慰和平安?在我與他人的交往中,我 是否懂得如何傳達平安、慰藉和喜 悅?
- 5. 「跟我學罷!因為我是良善心謙的:這樣你們必要找得你們靈魂的安息。」(瑪11:29)在我生活的哪些方面,以及在與他人交往時,我需要聖神的光照和力量才能像我主一樣的良善心謙?

- 6.「你們是地上的鹽。」(瑪5:13) 「試著確保沒有人注意到你伸出援 手;試著不讓任何人稱讚或看到你的 善行……好能像鹽一樣地隱藏著,給 你平常的環境帶來味道。結果,你的 基督徒觀點將有助於給你身邊所有的 事物一個自然可親的,和具吸引力的 風格。」(《鍊爐》942)我是否意 識到自己可以成為上主想用來改變社 會所需要的鹽,然而這想法卻取決於 自己與天主的親近程度?
- 7. 「在你周圍的人當中,你是個有使徒心火的靈魂,你是塊投入湖中的小石子。藉你的表樣和言語,你產生了第一個漣漪,這一個,造成另一個......另一個,又另一個....一個比一個大。你現在瞭解你使命的偉大了嗎?」(《道路》831)我的生命為別人樹立了什麼樣的榜樣?

痛悔經:我的天主!我全心痛悔並惱 恨我的一切罪過,不單因為我罪有應 得,該受祢公義的懲罰,更因為我冒 犯了祢; 祢是至善的; 我當愛祢在萬 有之上。為此, 我決志從今不再犯 罪, 並躱避犯罪的機會。阿們!

默想2作地上的鹽,世界的光

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-odd/ (2025年11月20日)