

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. 省察 (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？它再毫無用途，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為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為開始，以懺悔的行為作為結束，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. 「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好心謙？

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，並躲避犯罪的機會。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3月24日)