

opusdei.org

# 三月月省工具箱 (2022)

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。

2022年3月7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（一）：真福八端与爱德（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（二）：圣若瑟的圣召与我们的圣召（30分钟）

## 1. 简介：四旬期的善功和圣若瑟的形象

1. 我们已经开始了四旬期，让我们准备好在我们主的受难和复活中陪伴祂。这正是施舍和行善功的大好时机，我们主在山中圣训中也是这样教导我们的。耶稣对他们每个人 - 无论是罪人、病人、有需要的人、孩子..... - 的大爱、亲情和怜悯都是我们可以学习的完美榜样，尤其是对待那些与我们更亲近的人。「怜悯人的人是有福的，因为他们要受怜悯。」

（玛竇福音5：7）宽恕是怜悯心特殊的一面：「主啊，宽恕我们，因为我们宽恕了别人；宽恕我们，这样我们也能宽恕别人。」我们也应该接受别人这样宽恕我们的礼物。

2. 3月19日这天，我们将庆祝耶稣和玛利亚的守护者大圣若瑟的节日。我

们可以学习他忠诚的榜样，并活出我们的圣召，即上主为我们每个人所安排的计画。耶稣呼唤了我们的名字去活出我们的圣召，并前来和我们相会。圣召是个隐藏的宝藏和目的，使我们在祈祷中汇集个人的生活故事，过个充实的生活。

---

## II. 默想（一）：真福八端与爱德

默想录音（普通话）

默想录音（广东话）

---

## III. 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）

我们建议花10-15分钟阅读教宗方济各的《你们要欢喜踊跃》宗座劝谕，“Gaudete et Exsultate”，从第104-108点，“天主所悦纳的敬礼”。

---

## IV. 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](#)）

---

## V. 省察

天主的临在。

1. 福音中贫困的寡妇，在圣殿的银库中，「把所有的一切，全部的生活费，都投上了。」（谷12:44）我是不是很慷慨，梦想着天主会利用我为祂服务而奉献的东西，成就伟大的事情？

2. 「你们应当慈悲，就像你们的父那样慈悲。」（路6:36）我是否试着待人仁慈，所以我也能从天主和他人那里获得仁慈？我是否祈求天主让我更善解人意，能忽略别人的缺点，而看到他好的一面？

3. 「你是否对你的孩子心存怨恨？你不会的，对吧？当我们向天主我主请求宽恕时，祂全然地宽恕了我们。多么美好啊！」（圣施礼华）我是否有任何怨恨？我是否祈求上主的帮助，让我更真实、诚恳地宽恕他人？

4. 「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。」（若15:16）我是否祈求圣神光照我，帮助我发现天主对我的计画，以及跟随祂的召唤的力量？我应该怎样主导自己的生活，使我能够成为天主对世界计画的一部分？

5. 「来，跟随我！我要使你们成为渔人的渔夫。」（玛4:19）我是否试着更新自己身为一名基督徒的使命感，深信我总是可以依赖上主的陪伴？当我想到自己可以分享给一些生灵，与基督一起生活的喜悦时，我是否感到十分兴奋？

6. 「天国好像是藏在地里的宝贝。」（玛13:44）我是否经常提醒自己，上主是如何引导我的一生？我是否视基督徒的召唤为通往幸福的途径？

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！

---

## **VI. 默想（二）：圣若瑟的圣召与我们的圣召**

默想录音（普通话）

默想录音（广东话）

Skitterphoto from Pexels

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-  
Ju-Xiang-2022/](https://opusdei.org/zhs/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-2022/) (2026年2月16日)