

opusdei.org

# 三月月省工具箱 (2026)

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。

2026年3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 四旬期的善功和圣若瑟的形象

这是行动的时候，而在四旬期内，暂停也是一种行动。停下来祈祷，好领受天主圣言；像撒玛黎雅人一样，在受伤的弟兄或姊妹前停下。爱天主与爱近人是同一种爱。「不可有别的神」（出廿 3），就是指在天主的临在中，在近人的血肉之躯旁停下。因此，祈祷、行爱德和斋戒并非三个没有关连的行动，而是一贯的行动，是开放和空虚自我的行动，这样我们就能抛弃那压倒我们的偶像、禁锢我们的依恋。然后，我们萎缩和孤独的心灵会恢复生机。所以，请放慢步伐，暂停一下！四旬期帮助我们重新发现生命中默观的层面、新释放的能量。在天主的临在中，我们成为弟兄姊妹，彼此能更加体谅：我们找到的不再是威胁和敌人，而是旅途的伙伴和

同行的人。这是天主的梦想，是我们脱离奴役后，所来到的应许之地。

(教宗方济各2024年的**四旬期文告**)

---

## **默想1 爱德在四旬期**

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）

我们建议你先阅读10-15分钟圣施礼华的讲道；**圣若瑟的工作坊**。之后，再阅读几分钟的**玛竇福音**6：14-18：因为你们若宽免别人的过犯，你们的天父也必宽免你们的；<sup>15</sup>但你们若不宽免别人的，你们的父也必不宽免你们的过犯。<sup>16</sup>几时你们禁食，不要如同假善人一样，面带愁容；因为他们苦丧着脸，是为叫人看出他们禁食来。我实在告诉你们，他们已获得了他们的赏报。<sup>17</sup>至于你，当你禁食时，要用油抹你的头，洗你的脸，<sup>18</sup>不要叫人看出你禁食来，但叫你那在暗中之父看见；你的父在暗中看见，必要报答你。」

---

## 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](#)）

---

## 省察

当我们在天主的临在时，可考虑下面的问题，来帮助你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. 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？

.....

**默想2** 圣若瑟与天主给我们的圣召

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/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-  
Ju-Xiang-even/](https://opusdei.org/zhs/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2026年3月14日)