

opusdei.org

三月月省工具箱 (2025)

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。

2025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 四旬期之路

「在礼仪年的这个期间，上主带我们与祂去一个避静的地方。即使每日要尽的责任让我们不得不停留在平常所在的地方，并且往往是千篇一律、甚至有时还令人厌烦的日常工作，而在四旬期，我们获邀陪伴耶稣登上『一座高山』，以天主神圣子民的身分，体验一种灵修的特别刻苦经验。」

四旬期的刻苦是一种承诺，这承诺因着天主的恩宠而能持续下去，以克服我们所缺乏的信德，以及对跟随耶稣走向十字架所产生的心理抗拒。这正是如同伯多禄及其他门徒一样，应该做的事。为加深我们对主耶稣的认识，为充分了解并接纳祂救恩的奥秘——那是在爱的激发下，完全献出自己而完成的——我们必须让自己被祂带

领，脱离平庸和虚荣。〈.....〉我愿提出两条要遵循的『路径』，与耶稣一起登上高山，以达到目标。

第一条路径，指的是当门徒们在大博尔山上，默观转变了圣容的耶稣时，天父给他们的训令。云彩中有一个声音说：『你们要听从祂！』（玛17:5）第二个建议：耶稣显示给门徒的光，是祂复活的预兆，而我们若『只追随祂』，就必须往那方向前进。」教宗方济各2023年四旬期文告（© 梵蒂冈新闻网）

默想1 在四旬期认识耶稣的心

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）

我们建议你阅读10-15分钟教宗方济各的2021年四旬期文告《「看，我们上耶路撒冷去！」（玛廿18）；四旬期：更新信、望、爱的时期》。之后，你可以再阅读几分钟的《新约》，例如玛窦福音 6: 3-6：「当你施舍时，不要叫你左手知道你右手所行的，4 好使你的施舍隐而不露，你父在暗中看见，必要报答你。5 当你祈祷时，不要如同假善人一样，爱在会堂及十字街头立着祈祷，为显示给人；我实在告诉你们，他们已获得了他们的赏报。6 至于你，当你祈祷

时，要进入你的内室，关上门，向你在暗中之父祈祷；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，来帮助我们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. 上主每年都会给我们四旬期的恩宠，这是为准备复活节的祈祷和忏悔时间。上主在我生命的哪些方面等待我心灵的悔改？
2. 「你们应当这样祈祷：我们在天的父！」（玛6:9）在我与天主亲密谈话的时刻中，我是否会告诉祂发生在我身上的事情、我的感受、我的希望和

梦想、我所爱的人的需要等？我真的相信天主是我的父亲吗？

3. 「当你祈祷时，要进入你的内室，关上门，向你在暗中之父祈祷；你的父在暗中看见，必要报答你。」（玛6:6）在祈祷中，我是否尝试从内心深处与主谈话？我还能做什么让自己更收敛心神，以致可以平安地和耶稣谈话？

4. 「一粒麦子若不落在地里死了，仍只是一粒；但若死了，就结出许多子粒来。」（若12:24）。「补赎的精神首先在于善用很多小事情：行为、弃绝、牺牲、服务等等，这些都是我们每天沿路发现的，然后把它们转化成爱与痛悔的行动，转化成克己。这样，我们将能够在每天结束时，收集一把花束——献给天主的美好表现。」（《炼炉》408）我正在为上主做些什么，才能收集这些日常克己的花束？

5. 「基督徒的生活，是继续不断的每天重整旗鼓的过程，周而复始，更新不已。基督把祂的复活的生命赐给我们，基督在我们内复活，只要我们分享祂的十字架，分享祂的死亡。」

（《基督刚经过》114）在这个四旬期里我如何陪伴上主？我是否知道四旬期的守斋是在提醒我们，真正满足人的饥渴的食物不是指物质的食物，而是天主自己？

6. 「他离的还远的时候，他父亲就看见了他，动了怜悯的心，跑上前去，扑到他的脖子上，热情地亲吻他。」

（路15:20）天主一直在期盼着我们。知道告解圣事能使我们「充满喜乐和力量。」（《天主之友》214），我是否满怀希望地寻求接近上主的慈悲？

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！

默想2 耶稣的十字架

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-odd/](https://opusdei.org/zhs/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-odd/) (2025年11月21日)