

opusdei.org

三月月省工具箱 (2022)

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。

2022年3月7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（一）：真福八端與愛德（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（二）：聖若瑟的聖召與我們的聖召（30分鐘）

I. 簡介：四旬期的善功和聖若瑟的形象

1. 我們已經開始了四旬期，讓我們準備好在我們主的受難和復活中陪伴祂。這正是施捨和行善功的大好時機，我們主在山中聖訓中也是這樣教導我們的。耶穌對他們每個人 - 無論是罪人、病人、有需要的人、孩子..... - 的大愛、親情和憐憫都是我們可以學習的完美榜樣，尤其是對待那些與我們更親近的人。「憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。」（瑪竇福音5：7）寬恕是憐憫心特殊的一面：「主啊，寬恕我們，因為我們寬恕了別人；寬恕我們，這樣我們也能寬恕別人。」我們也應該接受別人這樣寬恕我們的禮物。

2. 3月19日這天，我們將慶祝耶穌和瑪利亞的守護者大聖若瑟的節日。我們可以學習他忠誠的榜樣，並活出我

們的聖召，即上主為我們每個人所安排的計畫。耶穌呼喚了我們的名字去活出我們的聖召，並前來和我們相會。聖召是個隱藏的寶藏和目的，使我們在祈禱中匯集個人的生活故事，過個充實的生活。

II. 默想（一）：真福八端與愛德

默想錄音（普通話）

默想錄音（廣東話）

III. 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）

我們建議花10-15分鐘閱讀教宗方濟各的《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭，“Gaudete et Exsultate”，從第104-108點，“天主所悅納的敬禮”。

IV. 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）

V. 省察

天主的臨在。

1. 福音中貧困的寡婦，在聖殿的銀庫中，「把所有的一切，全部的生活費，都投上了。」（谷12:44）我是不是很慷慨，夢想著天主會利用我為祂服務而奉獻的東西，成就偉大的事情？

2. 「你們應當慈悲，就像你們的父那樣慈悲。」（路6:36）我是否試著待人仁慈，所以我也能從天主和他人那裡獲得仁慈？我是否祈求天主讓我更善解人意，能忽略別人的缺點，而看到他好的一面？

3. 「你是否對你的孩子心存怨恨？你不會的，對吧？當我們向天主我主請求寬恕時，祂全然地寬恕了我們。多麼美好啊！」（聖施禮華）我是否有

任何怨恨？我是否祈求上主的幫助，讓我更真實、誠懇地寬恕他人？

4. 「不是你們揀選了我，而是我揀選了你們，並派你們去結果實，去結常存的果實。」（若15:16）我是否祈求聖神光照我，幫助我發現天主對我的計畫，以及跟隨祂的召喚的力量？我應該怎樣主導自己的生活，使我能夠成為天主對世界計畫的一部分？

5. 「來，跟隨我！我要使你們成為漁人的漁夫。」（瑪4:19）我是否試著更新自己身為一名基督徒的使命感，深信我總是可以依賴上主的陪伴？當我想到自己可以分享給一些生靈，與基督一起生活的喜悅時，我是否感到十分興奮？

6. 「天國好像是藏在地裏的寶貝。」（瑪13:44）我是否經常提醒自己，上主是如何引導我的一生？我是否視基督徒的召喚為通往幸福的途徑？

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！

VI. 默想（二）：聖若瑟的聖召與我們的聖召

默想錄音（普通話）

默想錄音（廣東話）

Skitterphoto from Pexels

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-2022/> (2026年1月12日)