

opusdei.org

# 三月月省工具箱 ( 2026 )

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。

2026年3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 四旬期的善功和聖若瑟的形象

這是行動的時候，而在四旬期內，「暫停」也是一種行動。停下來祈禱，好領受天主聖言；像撒瑪黎雅人一樣，在受傷的弟兄或姊妹前停下。愛天主與愛近人是同一種愛。「不可有別的神」（出廿3），就是指在天主的臨在中，在近人的血肉之軀旁停下。因此，祈禱、行愛德和齋戒並非三個沒有關連的行動，而是一貫的行動，是開放和空虛自我的行動，這樣我們就能拋棄那壓倒我們的偶像、禁錮我們的依戀。然後，我們萎縮和孤獨的心靈會恢復生機。所以，請放慢步伐，暫停一下！四旬期幫助我們重新發現生命中默觀的層面、新釋放的能量。在天主的臨在中，我們成為弟兄姊妹，彼此能更加體諒：我們找到的不再是威脅和敵人，而是旅途的夥

伴和同行的人。這是天主的夢想，是我們脫離奴役後，所來到的應許之地。（教宗方濟各2024年的四旬期文告）

---

## 默想1 愛德在四旬期

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）

我們建議你先閱讀10-15分鐘聖施禮華的講道；聖若瑟的工作坊。之後，再閱讀幾分鐘的瑪竇福音6:14-18：因為你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的；<sup>15</sup> 但你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯。<sup>16</sup> 幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們苦喪著臉，是為叫人看出他們禁食來。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。<sup>17</sup> 至於你，當你禁食時，要用油抹你的頭，洗你的臉，<sup>18</sup> 不要叫人看出你禁食來，但叫你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必要報答你。」

---

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. 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？

.....

**默想2** 聖若瑟與天主給我們的聖召

## 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/  
San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-  
even/](https://opusdei.org/zht/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/) (2026年3月11日)