

opusdei.org

三月月省工具箱 (2025)

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。

2025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 四旬期之路

「在禮儀年的這個期間，上主帶我們與祂去一個避靜的地方。即使每日要盡的責任讓我們不得不停留在平常所在的地方，並且往往是千篇一律、甚至有時還令人厭煩的日常工作，而在四旬期，我們獲邀陪伴耶穌登上『一座高山』，以天主神聖子民的身分，體驗一種靈修的特別刻苦經驗。

四旬期的刻苦是一種承諾，這承諾因著天主的恩寵而能持續下去，以克服我們所缺乏的信德，以及對跟隨耶穌走向十字架所產生的心理抗拒。這正是如同伯多祿及其他門徒一樣，應該做的事。為加深我們對主耶穌的認識，為充分瞭解並接納祂救恩的奧祕——那是在愛的激發下，完全獻出自己而完成的——我們必須讓自己被祂帶

領，脫離平庸和虛榮。〈.....〉我願提出兩條要遵循的『路徑』，與耶穌一起登上高山，以達到目標。

第一條路徑，指的是當門徒們在大博爾山上，默觀轉變了聖容的耶穌時，天父給他們的訓令。雲彩中有個聲音說：『你們要聽從祂！』（瑪17:5）第二個建議：耶穌顯示給門徒的光，是祂復活的預兆，而我們若『只追隨祂』，就必須往那方向前進。」教宗方濟各2023年四旬期文告（© 梵蒂岡新聞網）

默想1 在四旬期認識耶穌的心

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）

我們建議你閱讀10-15分鐘教宗方濟各的2021年四旬期文告《「看，我們上耶路撒冷去！」（瑪廿18）；四旬期：更新信、望、愛的時期》。之後，你可以再閱讀幾分鐘的《新約》，例如瑪竇福音 6: 3-6：「當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的，4 好使你的施捨隱而不露，你父在暗中看見，必要報答你。5 當你祈禱時，不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街頭立著祈禱，為顯示給人；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。6 至於你，當你祈禱

時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；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. 上主每年都會給我們四旬期的恩寵，這是為準備復活節的祈禱和懺悔時間。上主在我生命的哪些方面等待我心靈的悔改？
2. 「你們應當這樣祈禱：我們在天的父！」（瑪6:9）在我與天主親密談話的時刻中，我是否會告訴祂發生在我身上的事情、我的感受、我的希望和

夢想、我所愛的人的需要等？我真的相信天主是我的父親嗎？

3. 「當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。」（瑪6:6）在祈禱中，我是否嘗試從內心深處與主談話？我還能做什麼讓自己更收斂心神，以致可以平安地和耶穌談話？

4. 「一粒麥子若不落在地裡死了，仍只是一粒；但若死了，就結出許多子粒來。」（若12:24）。「補贖的精神首先在於善用很多小事情：行為、棄絕、犧牲、服務等等，這些都是我們每天沿路發現的，然後把它們轉化成愛與痛悔的行動，轉化成克己。這樣，我們將能夠在每天結束時，收集一把花束——獻給天主的美好表現。」（《鍊爐》408）我正在為上主做些什麼，才能收集這些日常克己的花束？

5. 「基督徒的生活，是繼續不斷的每天重整旗鼓的過程，週而復始，更新不已。基督把祂的復活的生命賜給我們，基督在我們內復活，只要我們分享祂的十字架，分享祂的死亡。」

（《基督剛經過》114）在這個四旬期裡我如何陪伴上主？我是否知道四旬期的守齋是在提醒我們，真正滿足人的飢渴的食物不是指物質的食物，而是天主自己？

6. 「他離的還遠的時候，他父親就看見了他，動了憐憫的心，跑上前去，撲到他的脖子上，熱情地親吻他。」

（路15:20）天主一直在期盼著我們。知道告解聖事能使我們「充滿喜樂和力量。」（《天主之友》214），我是否滿懷希望地尋求接近上主的慈悲？

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！

默想2 耶穌的十字架

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-odd/> (2025年3月24日)