

# 生活的规划

耶稣对他们说：「你们祈祷时  
要说：父啊！愿你的名被尊为  
圣！」耶稣告知天主仁慈的最  
大秘密：我们是天主的儿女，  
我们可以和祂一起商讨事情，  
一如儿子信任父亲一样。

2023年7月22日

节录自载于《天主之友》书中，圣施  
礼华于1964年4月5日题为《认识天  
主》的讲道，三部分中的第三部分。

当你省察自己是否够虔敬热心，我们与天主的关系是否需要改进，离目标有多远，如你了解我的意思，你不要受想象中壮举的诱惑，因只要在每天任何时刻献上小小爱心的礼物，天主都会很高兴。

尝试跟随定下的生活计划：作几分钟默想祈祷；参与弥撒——如可能每天——及常领圣体；常办告解——就算良心上觉得没有犯大罪；探访圣体柜内的耶稣；诵念及默想玫瑰经的奥迹，你已熟识和可学习的热心途径才多呢！

不要让虔敬行为成了僵化、密闭的规条，要具弹性，目的是帮你走俗世旅程，因在你忙碌的职业、社交及其他不可疏忽的责任中，你和天主的交谈并不中断。你的生活规划要配合得像戴在手上大小刚好的橡皮手套。

记着，重要的不是做得多；大方地克制自己做好你能完成的，不管心里是否愿意。这些虔敬行为会不知不觉地

逐渐带你进入默观祈祷，由你的灵魂倾泻出：短诵、发爱德、发感恩、发忏悔、念神领圣体。而这一切都在日常生活中发生：接电话、乘巴士、开关门、路过教堂、开始结束一件工作，你会发现你所做的一切都归于天主父。

要从自己是天主儿女这事实得依赖和平安，天主是充满温柔及无限大爱的父亲，你要每天多次在心里唤祂「父亲」，告诉祂你爱祂、仰慕祂、因自己是祂的儿女而骄傲、强壮。这一切意味你的内在生活是有规划的，而内在生活需要通过你跟天主孝爱的关系，通过这些虔敬行为，（不在多，但要持久），它们能助你培育好子女的态度及品格。

我必须要警告你们，把一切看成例行公事就是虔敬热心的坟墓。这态度常伪装成要做某件大事的勃勃野心，但却懒散地忽略了日常责任。当你有这倾向时，诚实地在主前查看自己：问

自己为何厌倦了常常在同一事上奋战，可能并非因你不寻觅主；检讨为何不再忠信地持守工作，可能是缺乏慷慨及牺牲的精神。这样你的虔敬规范、克己、使徒事工都不会即时结果实，似乎功亏一篑。我们会发现自己充满空虚，又或会想投身新的计划，藉此使天主召唤我们对祂忠心的声音静止下来，这些梦想，其实是恶梦，使我们漠视现实，忘了那能带我们到成圣的康庄大道。很明显，我们已失去了超性的人生观，如从谦逊开始，我们才会深信自己是天主的小儿女，而天主会在我们身上行大事。

## 红色的路标

童年最清晰的记忆是家居附近山上插着涂得漆红的路牌，大人给我解释：因下雪时一切都被雪盖着：道路、田野、丛林、山坡、峡谷，但红的路牌，使人知道路的所在。

内在生活也一样，有春夏、也有秋冬，有无阳光的白日，也有无月亮的

黑夜。我们对耶稣的友情，不能靠情绪的起伏，因这样便是自私怠惰，和爱德不相称。

所以，在风雪交加的日子，一些稳固的虔敬行为，不是情感用事，而是根深蒂固、配合我们特别的情况，作用就像红色的路牌，常在阴暗的日子，为我们指示路向，直至主让阳光再现，雪就溶化了，我们的心跳再度加速；在受考验、缺乏努力和牺牲精神时，心火仍不会熄灭，就像炉灰下的余烬，仍有余温。

我承认一直有许多人告诉我他们很痛苦：「神父，不知怎样搞的，我又疲倦又冷淡，以前那些热心的、恒常的虔敬行为，现在觉得像做戏一样.....」对这些人及你们各位，我会这样答：「做戏一样？好极了，上主像父亲一样和子女在玩耍着呢。」

圣经上说：「天主欢跃于尘寰之间 *ludens in orbe terrarum*。」（箴 8：31）但祂不放弃人，因接着说：

「乐于世人共处deliciae meae esse cum filiis hominum。」（箴8:

31）主和我们玩耍！当我们觉得像做戏一样，因自己变得冷淡、不主动、很难完成职责及定下的灵性目标，那便是天主和我们「玩耍」的时间了，祂希望我们演台好戏。

我不妨告诉你们，主给了我很多恩典，但通常我所做的都违我所愿，虽不喜欢，但为了责任和爱心，我会做。你会问：「在天主前做戏不是很虚伪吗？」不用担心，此刻是你在神圣的观众前上演人间喜剧的时间，继续努力演下去，圣父、圣子、圣神在观看你的表演，为了爱天主，为了取悦祂而做，再难也在所不计。

在天主前作弄臣是多美妙的事！为了取悦天主、为了爱、以牺牲精神、不为自己的满足而演这个角色是多美妙的事，天主是在和我们玩耍呢！向天主满怀信心地说：「我本来一点都不想做的，但我做是为了奉献给你。」

那么，全心做你要做的工作吧，就算觉得演戏也无妨。我肯定这不是虚伪，因伪善者需要观众的欣赏，但我们的观众是圣父、圣子、圣神、圣母、圣若瑟、所有的天使和在天上的诸圣。我们内在生活的戏码正是如此：基督刚经过，「但祂却隐藏自己 *quasi in occulto*。」（参阅若7：10）

「赞美天主，在主内欢跃，我们唯一的助佑。 *Iubilare Deo. Exsultare Deo adiutori nostro*。」（咏80：2）我主耶稣，凡不明白这点的人，就不明了爱、罪及卑劣。你知什么是举心向天主吗？你知道灵魂可以面对上主，向祂讲心底的哀伤吗？我这样做，有时我不明白为何上主召回年轻人，他们本可在世上爱祂事奉祂许多年。我虽哀伤，但却信靠，因我知一旦离了主的双臂，我便会立即跌倒，遇到这情况，我马上平静地接受上主的安排，说道：「在一切事上，愿至圣、至公、至爱的天主圣意，永远得

到承行、满全，受到赞美，受到举扬。阿们。阿们。」

这是照福音教导的做法，明智而神圣，也是我们使徒事工有效的泉源，由这源头涌出天主儿女的爱和平安；也由此我们传给人类情感和内心的平安。只有这样做，我们的日子就会在主爱中渡过，工作会被圣化，在其中会找到属于天主隐藏的快乐，我们会因自己是天主子女而无愧于心，不像虚伪的成年人，跌倒后羞耻地不敢转向天父。

我以上主在今日圣经的祝福作结：

「愿你们平安！pax vobis！」门徒见了陪伴我们到天父那里去的主，便喜欢起来（若20：19—20）。

© Fundacion Studium

Mick Haupt on Unsplash

---



pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Sheng-Huo-De-Gui-Hua/](https://opusdei.org/zhs/article/Sheng-Huo-De-Gui-Hua/)  
(2026年1月24日)