

战斗、亲近、使命 (11)：「在家里， 或在路上行走，或卧 或立」：神修生活的 规范（一）

神修生活的规范，与其说是一套「方法系统」，不如说是一份植根于内心的、对一份关系的深刻承诺：即子女与天父之间的关系。本文为'战斗、亲近、使命'系列专题之一。

2026年1月7日

「听！」这是旧约中一篇伟大祈祷文的开端，即著名的「以色列，请听」。它记载于申命纪中，耶稣也引用它来回答关于第一条、也是最大的诫命的问题：「以色列！你要听：上主我们的天主，是唯一的天主。你当全心、全灵、全意、全力，爱上主你的天主。」（申 6：4-5；谷 12：29-30）这段祈祷文不仅止于诫命，更强调了透过日常的实际行动，使我们的心思意念与天主保持和谐的重要性：「我今天吩咐你的这些话，你应牢记在心，并将这些话灌输给你的子女。不论你住在家里，或在路上行走，或卧或立，常应讲论这些话；又该系在你的手上，当作标记；悬在额上，当作徽号；刻在你住宅的门框上和门扇上。」（申 6：6-9）

对基督徒而言，这是一个强有力的呼召，邀请我们以一颗时常与天主圣父、圣子、圣神对话的心去生活。圣人和灵修作家们一直建议具体的方法来滋养这种对话，例如划出时间祈祷、阅读灵修书籍、勤领圣体、诵唸玫瑰经，以及在一天结束时做省察。怀着同样的实践精神，圣施礼华很早便开始谈论「神修生活的规范」，或者更简单地说，就如当时普遍称呼的：「生活计画/规范」。[1]

目标、过程与目的

圣保禄在写给弟茂德的一封信中，鼓励这位年轻的门徒以运动员的精神虔敬与圣善的生活：「你要在虔敬上练自己，因为身体的练益处不多，惟独虔敬在各方面都有益处，因为有今生和来生的应许。」（弟前 4：7-8）在其他书信中，圣保禄也提醒听众，天主希望我们与祂的恩宠合作，并再次将我们的反应比作一场竞赛：「难道你们不知道：在运动场上赛跑的，

固然个个都跑，但只有一个得奖赏吗？你们也该这样跑，好能得到奖赏。」（格前 9：24）[2]

在运动中，如同在生活中的许多其他领域，设定目标是重要的。如果一个人去健身房只是随便看看、一时兴起做点什么，他很可能在浪费时间，并且很快就会失去兴趣，或者更糟，让自己受伤。学习一项重要的技能、开展一个项目或创办企业也是如此。若没有明确的目的和清晰的目标，人很容易迷失方向、分心，并白白耗费精力。正因如此，当我们像天主那样看待自己的生命——关注所有细微之处，同时不忽略其广度与深度——我们也需要一个清晰的目标：在恩宠的引导和「陶醉」[3]之下成为圣人，并帮助许多其他人发现并享受在天主内生活的幸福。

然而，仅仅设定目标是有限的。举例来说，如果我们想赢得冠军、建立成功的事业，或取得优异的学业成绩，

我们不能只停留在渴望目标。好的成果不仅需要远大的愿景和清晰的目标，还需要达成目标的正确方法系统。对教练来说，这个系统包括招募有才华的球员和进行有效训练的计划。对企业家而言，它涉及雇用员工、发展产品构想和推出营销活动。对学生来说，它涵盖了记好笔记的方法、有结构的阅读计划以及备考的策略。

在灵修生活中，一个具体的生活规范，就像一个「系统」，能促进圣神的引导、转化我们的工作、或至少为圣神移除障碍。[4]「基督毫无例外地向所有人发出的成圣邀请，使我们每个人都有义务培养内修生活，并每天努力实践基督徒德行。」[5] 我们需要一个清晰的终极目标（即在圣善中生活与成长），才能开始朝正确的方向前进。但如果我们只盯着目标，很快就会气馁。看到自己的反复不定与软弱，我们很容易对自己，甚至对天主，感到不耐烦，认为自己不够

好，或者天主从未打算让我们瞄准如此高的目标。例如，圣保禄劝勉我们要「不断祈祷。」（得前 5：17）但我们必须思考如何以一种现实且可持续的方式达成这一点；毕竟，总是以完全相同的方式祈祷会很困难，就像只靠一种食物维生会很困难，或者至少不健康一样。

因此，圣施礼华极力鼓励忠信于一份生活计划，它就像一份为普通人精心设计和平衡的「灵修食谱」：「我可以向你们保证，凡是履行我们生活准则的人，或至少努力去履行的人，无论健康或生病，年轻或年老，阳光普照或风雨交加，顺境或逆境，只要他坚持到底，我的这个孩子就是被预定的：我确信他们的圣德。」[6]

然而，这种忠信，并不仅仅像一个学生通过投入时间学习而取得好成绩那样的勤奋。在恩宠的领域里，个人的努力确实重要，但其运作方式跟在自然界的法则却有些不同。圣德，天主

召叫我们达到的伟大境界，是我们已经作为礼物丰厚地领受了的，并且还持续白白地赐予我们，尤其是透过圣事。因此，所需要的与其说是英雄般的力量，不如说是深刻的谦卑：神贫的精神，以及对天主所赐一切感恩之情。祂渴望与我们有更深的亲密与和谐，要我们首要地依靠祂，并让自己被祂的恩宠转化。而这种努力维持与已经临在于我们内的天主持续对话，正是圣德的核心。从这个角度来看，生活计划其实并不真是一套系统。它是一份植根于内心的、对一份关系的深刻承诺：即子女与天父之间的关系。而这份关系，正是圣德的核心。

受圣神引导

坚持一份生活规范所需的、必然的努力，会带来一些我们应意识到的风险。其中之一是，我们可能过于专注于去完成规范本身，而忽略了规范旨在培育的那份关系。换句话说，我们可能会忘记：个人的圣德并非我们所

做的一连串事情的结果，而是圣神才能在我们每个人身上实现的转化：

「你要认识圣神，那伟大的『陌生者』，你的成圣有赖于祂。别忘了你是天主的宫殿。那位护慰者就在你灵魂的中心：聆听祂，顺从祂的感召。」 [7]

圣神的角色，不仅仅是在我们努力成圣时帮助、协助我们；如是那样想的话，就是本末倒置了。祂是推动者、引导者，是我们圣德的真正「建筑师」。 [8] 我们甚至可以说，仅仅靠设计一个计划是不可能圣德上成长的，不仅因为这任务超乎我们的力量，也因为我们并不完全明白圣德包含什么，或在我们生活中应呈现何种样貌。随着生命的进展（有时甚至就在一天之中！）圣德所展现的，往往与我们最初想象的截然不同，可能远比想象的更好、更美。这就是为什么，固执于一个过于僵化的「我们的圣德」概念，甚至可能成为圣神在我们灵魂中工作的障碍。

当然，圣人们的生活有许多共同元素，因为圣德是圣神的艺术创造，祂在我们内形成基督，并引领我们归向天父。 [9] 此外，同一位圣神在教会内启发了各种神恩与灵修，为我们提供了可遵循的具体途径。然而，即使是在教会内的特定圣召——无论是进入主业团的圣召，还是属于任何其他灵性的家庭——也无法穷尽圣神的创造力，也不会抹去每个人的独特性。相反，这些途径中的每一条，都提供了净化并提升那些个人特质的方法。正因如此，父亲曾写道：「主业团的精神，就像福音一样，不但不强加于我们的存在中，而且是赋予它生命，是颗注定要在每个人的土地上成长的种子。」 [10]

圣施礼华在为他在主业团内的子女构思神修生活规划时，对此有深刻的意识。在不削弱具体虔敬实践的重要性的同时，他写道：「你不该让它们变成僵硬的规则或密不透风的隔间。它们应该是灵活的，为帮助你生活在世

俗中、有着繁重专业工作和社交联系与义务，你不应忽视这些，因为在其中你与天主的交谈仍在继续。你的生活规范应该像一只橡胶手套，完美贴合你手的大小。」[11] 沿着同样的思路，他常说在主业团内，「我们可以用许多不同的方式，沿着这条大道前进：可留在路的右边或左边，或弯弯曲曲的从一边走到另一边，步行或骑马；有成千上万的方法可在天主的大道上迈进。每个人的良心，依据自己的实际情况，都会迫使他们用这样或那样的方式前进。唯一的关键就在于不离开大道。」[12]

然而，正因为我们的圣德是比任何通用方案都更美好、更个人的事物，一份神修生活规范才真正是成圣的途径。每日的祈祷和灵修阅读时刻、勤领圣事、神修指导、持续的培育……这些都非常重要，尽管圣德不仅仅在于实践它们。它们是我们持续与天主对话的渠道，使我们越来越熟悉祂在我们生活中那看不见的临在，聆听

祂，并准备好以顺从之心跟随祂的启发。它们是终将引领我们「住在祂的爱内」（若 15：9）的途径。

这些方法与圣神行动的首要性之间的区别，也应体现在我们接受和提供给他人的神修指导/陪伴中。尤其是在我们刚开始这条道路时，需要努力培养能巩固我们神修生活计划的习惯。但从一开始，并且随着我们进步而日益加强，我们也必须关注更个性化、更关系性的方面：圣神在对我说什么？我的祈祷是充满情感的对话吗？我是否真心在寻找上主？在参与弥撒或诵唸玫瑰经时，我的心在哪里？我每日阅读福音是与耶稣的相遇吗？我去朝拜圣体时，是去探望我所爱的那一位吗？我是否试图回应我所感受到的圣神的启发？

我们越是顺从圣神在我们心中的温柔行动，就越能在活出生活规范时找到平安与喜乐。打个比方，我们会意识到，天主希望我们像那些有抱负但也

热爱比赛、关心球员的教练; 像那些享受商业冒险、愿意服务他人并帮助员工成长的企业家; 或者像那些乐于学习和发现新知识领域的学生。这是我们的父亲一直希望我们走上的道路: 「让自己被恩宠承载吧! 让你的心展翅高飞! 因为, 尽管人心确实倾向于卑下的事物, 但它也拥有高飞的翅膀, 直达天主的圣心。」 [13]

[1]参阅圣施礼华《天主之友》149-153; E. Álvarez, "Plan de vida", Diccionario de San Josemaría Escrivá de Balaguer, Burgos, Monte Carmelo, 2013

[2]亦参阅斐 3: 13-14; 弟后 4: 7-8

[3]「有多少次你会发现自己浸淫、陶醉于天主的恩宠——如果你不回应, 那将是多大的罪过! 」(圣施礼华《炼炉》1007)

[4]参阅罗 8: 14-17; 格后 3: 18

[5] 《天主之友》 3

[6] 圣施礼华 《书信2》 59

[7] 圣施礼华 《道路》 57

[8] 参阅 J. Philippe, In the School of the Holy Spirit, New York, Scepter, 2007, ch. 1

[9] 参阅罗 8: 9-16; 弗 2: 18

[10] 范康仁, 2018年1月9日 《牧函》
11

[11] 《天主之友》 149

[12] 圣施礼华 《书信10》 19

[13] 圣施礼华, 1974年6月29日, 家庭聚会笔记, 智利圣地亚哥。引自 Catequesis en América (1974) , vol II, p. 45 (AGP, biblioteca, P04)

Oskari Juurikkala

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-
Ming-11-Zai-Jia-Li-Huo-Zai-Lu-Shang-
Xing-Zou-Huo-Wo-Huo-Li-Shen-Xiu-
Sheng-Huo-De-Gui-Fan-Yi/](https://opusdei.org/zhs/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-Ming-11-Zai-Jia-Li-Huo-Zai-Lu-Shang-Xing-Zou-Huo-Wo-Huo-Li-Shen-Xiu-Sheng-Huo-De-Gui-Fan-Yi/) (2026年2月
18日)