

上主要我们快乐

要养成习惯：对于每一个人，以及对他们所做的每一件事，都要以友好的态度方式，加以评述。若是你所谈论的人，都是为天主服务而工作的，那就更应该这样做。如果这样做不可能，那就别开口说话。尖锐和刺激的评论，往往近于流言蜚语，或近于诬蔑中伤。 《犁痕,902》

02月17日

再省察生命中良知的眼睛所看到的种种过犯，为它们求恕：出言不慎；缠绕着自我的思想；苛刻的批评引起至今的忧虑不安，及无谓烦噪。相信我，你可以快乐的！上主要我们快乐、沉醉在喜乐中，步武祂行走的喜乐之途！离了这条路只会郁郁寡欢，或踏上自私、性欲，更有甚者，伪善者之途。

基督徒需证明所做的事皆真诚、信实、坦荡，他的品行应反映基督的精神。如世上有人能言行一致，那便是基督徒，因他被托付了结果实的恩赐（参阅路19：13），而那恩赐则是拯救及释放人的真理（参阅若8：32）。你们或会问：「如何能达到生命的真诚？」耶稣给了教会所需的方法，祂教了我们如何祈祷、如何认识祂的天父，祂派遣了圣神，圣神！伟大的陌生者，在我们灵魂内工作。祂又留给我们可见的恩宠——圣事。利用它们，加强你的虔敬，每天祈祷，不要拒绝基督十字架甘美的负荷。

耶稣邀请你跟随祂，如门徒一样，所以你能在世上播种这世界不能给予的和平、喜乐。为此，让我重复一次，我们行走时无惧于生，也无惧于死，也不因痛楚、悲伤而退缩，这些为基督徒都是炼净的途径，及显示我们可以通过日常生活真正地爱我们的近人。《天主之友,141》

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/dailytext/our-lord-wants-us-to-be-
glad/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/our-lord-wants-us-to-be-glad/) (2026年2月13日)