

# 生活的規劃

耶穌對他們說：「你們祈禱時要說：父啊！願你的名被尊為聖！」耶穌告知天主仁慈的最大祕密：我們是天主的兒女，我們可以和祂一起商討事情，一如兒子信任父親一樣。

2023年7月22日

節錄自載於《天主之友》書中，聖施禮華於1964年4月5日題為《認識天主》的講道，三部分中的第三部分。

當你省察自己是否夠虔敬熱心，我們與天主的關係是否需要改進，離目標有多遠，如你瞭解我的意思，你不要受想像中壯舉的誘惑，因只要在每天任何時刻獻上小小愛心的禮物，天主都會很高興。

嘗試跟隨定下的生活計劃：作幾分鐘默想祈禱；參與彌撒——如可能每天——及常領聖體；常辦告解——就算良心上覺得沒有犯大罪；探訪聖體櫃內的耶穌；誦念及默想玫瑰經的奧蹟，你已熟識和可學習的熱心途徑才多呢！

不要讓虔敬行為成了僵化、密閉的規條，要具彈性，目的是幫你走俗世旅程，因在你忙碌的職業、社交及其他不可疏忽的責任中，你和天主的交談並不中斷。你的生活規劃要配合得像戴在手上大小剛好的橡皮手套。

記著，重要的不是做得多；大方地克制自己做好你能完成的，不管心裡是否願意。這些虔敬行為會不知不覺地

逐漸帶你進入默觀祈禱，由你的靈魂傾瀉出：短誦、發愛德、發感恩、發懺悔、唸神領聖體。而這一切都在日常生活中發生：接電話、乘巴士、開關門、路過教堂、開始結束一件工作，你會發現你所做的一切都歸於天主父。

要從自己是天主兒女這事實得依賴和平安，天主是充滿溫柔及無限大愛的父親，你要每天多次在心裡喚祂「父親」，告訴祂你愛祂、仰慕祂、因自己是祂的兒女而驕傲、強壯。這一切意味你的內在生活是有規劃的，而內在生活需要通過你跟天主孝愛的關係，通過這些虔敬行為，（不在多，但要持久），它們能助你培育好子女的態度及品格。

我必須要警告你們，把一切看成例行公事就是虔敬熱心的墳墓。這態度常偽裝成要做某件大事的勃勃野心，但卻懶散地忽略了日常責任。當你有這傾向時，誠實地在主前查看自己：問

自己為何厭倦了常常在同一事上奮戰，可能並非因你不尋覓主；檢討為何不再忠信地持守工作，可能是缺乏慷慨及犧牲的精神。這樣你的虔敬規範、克己、使徒事工都不會即時結果實，似乎功虧一簣。我們會發現自己充滿空虛，又或會想投身新的計劃，藉此使天主召喚我們對祂忠心的聲音靜止下來，這些夢想，其實是惡夢，使我們漠視現實，忘了那能帶我們到成聖的康莊大道。很明顯，我們已失去了超性的人生觀，如從謙遜開始，我們才會深信自己是天主的小兒女，而天主會在我們身上行大事。

## 紅色的路標

童年最清晰的記憶是家居附近山上插著塗得漆紅的路牌，大人給我解釋：因下雪時一切都是被雪蓋著：道路、田野、叢林、山坡、峽谷，但紅的路牌，使人知道路的所在。

內在生活也一樣，有春夏、也有秋冬，有無陽光的白日，也有無月亮的

黑夜。我們對耶穌的友情，不能靠情緒的起伏，因這樣便是自私怠惰，和愛德不相稱。

所以，在風雪交加的日子，一些穩固的虔敬行為，不是情感用事，而是根深蒂固、配合我們特別的情況，作用就像紅色的路牌，常在陰暗的日子，為我們指示路向，直至主讓陽光再現，雪就溶化了，我們的心跳再度加速；在受考驗、缺乏努力和犧牲精神時，心火仍不會熄滅，就像爐灰下的餘燼，仍有餘溫。

我承認一直有許多人告訴我他們很痛苦：「神父，不知怎樣搞的，我又疲倦又冷淡，以前那些熱心的、恆常的虔敬行為，現在覺得像做戲一樣……」對這些人及你們各位，我會這樣答：「做戲一樣？好極了，上主像父親一樣和子女在玩耍著呢。」

聖經上說：「天主歡躍於塵寰之間 *ludens in orbe terrarum*。」（箴 8：31）但祂不放棄人，因接著說：

「樂於世人共處*deliciae meae esse cum filiis hominum*。」（箴8：31）主和我們玩耍！當我們覺得像做戲一樣，因自己變得冷淡、不主動、很難完成職責及定下的靈性目標，那便是天主和我們「玩耍」的時間了，祂希望我們演台好戲。

我不妨告訴你們，主給了我很多恩典，但通常我所做的都違我所願，雖不喜歡，但為了責任和愛心，我會做。你會問：「在天主前做戲不是很虛偽嗎？」不用擔心，此刻是你在神聖的觀眾前上演人間喜劇的時間，繼續努力演下去，聖父、聖子、聖神在觀看你的表演，為了愛天主，為了取悅祂而做，再難也在所不計。

在天主前作弄臣是多美妙的事！為了取悅天主、為了愛、以犧牲精神、不為自己的滿足而演這個角色是多美妙的事，天主是在和我們玩耍呢！向天主滿懷信心地說：「我本來一點都不想做的，但我做是為了奉獻給你。」

那麼，全心做你要做的工作吧，就算覺得做戲也無妨。我肯定這不是虛偽，因偽善者需要觀眾的欣賞，但我們的觀眾是聖父、聖子、聖神、聖母、聖若瑟、所有的天使和在天上的諸聖。我們內在生活的戲碼正是如此：基督剛經過，「但祂卻隱藏自己 quasi in occulto。」（參閱若7：10）

「讚美天主，在主內歡躍，我們唯一的助佑。Iubilate Deo。Exsultate Deo adiutori nostro。」（詠80：2）我主耶穌，凡不明白這點的人，就不明瞭愛、罪及卑劣。你知什麼是舉心向天主嗎？你知道靈魂可以面對上主，向祂講心底的哀傷嗎？我這樣做，有時我不明白為何上主召回年輕人，他們本可在世上愛祂事奉祂許多年。我雖哀傷，但卻信靠，因我知一旦離了主的雙臂，我便會立即跌倒，遇到這情況，我馬上平靜地接受上主的安排，說道：「在一切事上，願至聖、至公、至愛的天主聖意，永遠得

到承行、滿全，受到讚美，受到舉揚。阿們。阿們。」

這是照福音教導的做法，明智而神聖，也是我們使徒事工有效的泉源，由這源頭湧出天主兒女的愛和平安；也由此我們傳給人類情感和內心的平安。只有這樣做，我們的日子就會在主愛中渡過，工作會被聖化，在其中會找到屬於天主隱藏的快樂，我們會因自己是天主子女而無愧於心，不像虛偽的成年人，跌倒後羞恥地不敢轉向天父。

我以上主在今日聖經的祝福作結：  
「願你們平安！pax vobis！」門徒見了陪伴我們到天父那裏去的主，便喜歡起來（若20：19—20）。

© Fundacion Studium

Mick Haupt on Unsplash

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
Sheng-Huo-De-Gui-Hua/](https://opusdei.org/zht/article/Sheng-Huo-De-Gui-Hua/) (2026年2月7  
日)