

戰鬥、親近、使命 (11) : 「在家裏， 或在路上行走，或臥 或立」：神修生活的 規範（一）

神修生活的規範，與其說是一套「方法系統」，不如說是一份植根於內心的、對一份關係的深刻承諾：即子女與天父之間的關係。本文為「戰鬥、親近、使命」系列專題之一。

2026年1月7日

「聽！」這是舊約中一篇偉大祈禱文的開端，即著名的「以色列，請聽」。它記載於申命紀中，耶穌也引用它來回答關於第一條、也是最大的誡命的問題：「以色列！你要聽：上主我們的天主，是唯一的天主。你當全心、全靈、全意、全力，愛上主你的天主。」（申 6:4-5；谷 12:29-30）這段祈禱文不僅止於誡命，更強調了透過日常的實際行動，使我們的心思意念與天主保持和諧的重要性：「我今天吩咐你的這些話，你應牢記在心，並將這些話灌輸給你的子女。不論你住在家裏，或在路上行走，或臥或立，常應講論這些話；又該繫在你的手上，當作標記；懸在額上，當作徽號；刻在你住宅的門框上和門扇上。」（申 6:6-9）

對基督徒而言，這是一個強有力的呼召，邀請我們以一顆時常與天主聖父、聖子、聖神對話的心去生活。聖人和靈修作家們一直建議具體的方法來滋養這種對話，例如劃出時間祈禱、閱讀靈修書籍、勤領聖體、誦唸玫瑰經，以及在一天結束時做省察。懷著同樣的實踐精神，聖施禮華很早便開始談論「神修生活的規範」，或者更簡單地說，就如當時普遍稱呼的：「生活計畫/規範」。[1]

目標、過程與目的

聖保祿在寫給弟茂德的一封信中，鼓勵這位年輕的門徒以運動員的精神虔敬與聖善的生活：「你要在虔敬上操練自己，因為身體的操練益處不多，惟獨虔敬在各方面都有益處，因為有今生和來生的應許。」（弟前 4:7-8）在其他書信中，聖保祿也提醒聽眾，天主希望我們與祂的恩寵合作，並再次將我們的反應比作一場競賽：「難道你們不知道：在運動場上

賽跑的，固然個個都跑，但只有一個得獎賞嗎？你們也該這樣跑，好能得到獎賞。」（格前 9:24）[2]

在運動中，如同在生活中的許多其他領域，設定目標是重要的。如果一個人去健身房只是隨便看看、一時興起做點什麼，他很可能在浪費時間，並且很快就會失去興趣，或者更糟，讓自己受傷。學習一項重要的技能、開展一個項目或創辦企業也是如此。若沒有明確的目的和清晰的目標，人很容易迷失方向、分心，並白白耗費精力。正因如此，當我們像天主那樣看待自己的生命——關注所有細微之處，同時不忽略其廣度與深度——我們也需要一個清晰的目標：在恩寵的引導和「陶醉」[3]之下成為聖人，並幫助許多其他人發現並享受在天主內生活的幸福。

然而，僅僅設定目標是有限的。舉例來說，如果我們想贏得冠軍、建立成功的事業，或取得優異的學業成績，

我們不能只停留在渴望目標。好的成果不僅需要遠大的願景和清晰的目標，還需要達成目標的正確「方法系統」。對教練來說，這個系統包括招募有才華的球員和進行有效訓練的計畫。對企業家而言，它涉及僱用員工、發展產品構想和推出行銷活動。對學生來說，它涵蓋了記好筆記的方法、有結構的閱讀計畫以及備考的策略。

在靈修生活中，一個具體的生活規範，就像一個「系統」，能促進聖神的引導、轉化我們的工作、或至少為聖神移除障礙。[4]「基督毫無例外地向所有人發出的成聖邀請，使我們每個人都有義務培養內修生活，並每天努力實踐基督徒德行。」[5] 我們需要一個清晰的終極目標（即在聖善中生活與成長），才能開始朝正確的方向前進。但如果我們只盯著目標，很快就會氣餒。看到自己的反覆不定與軟弱，我們很容易對自己，甚至對天主，感到不耐煩，認為自己不夠好，

或者天主從未打算讓我們瞄準如此高的目標。例如，聖保祿勸勉我們要「不斷祈禱。」（得前 5:17）但我們必須思考如何以一種現實且可持續的方式達成這一點；畢竟，總是以完全相同的方式祈禱會很困難，就像只靠一種食物維生會很困難，或者至少不健康一樣。

因此，聖施禮華極力鼓勵忠信於一份生活計畫，它就像一份為普通人精心設計和平衡的「靈修食譜」：「我可以向你們保證，凡是履行我們生活準則的人，或至少努力去履行的人，無論健康或生病，年輕或年老，陽光普照或風雨交加，順境或逆境，只要他堅持到底，我的這個孩子就是被預定的：我確信他們的聖德。」[6]

然而，這種忠信，並不僅僅像一個學生透過投入時間學習而取得好成績那樣的勤奮。在恩寵的領域裡，個人的努力確實重要，但其運作方式跟在自然界的法則卻有些不同。聖德，天主

召叫我們達到的偉大境界，是我們已經作為禮物豐厚地領受了的，並且還持續白白地賜予我們，尤其是透過聖事。因此，所需要的與其說是英雄般的力量，不如說是深刻的謙卑：神貧的精神，以及對天主所賜一切感恩之情。祂渴望與我們有更深的親密與和諧，要我們首要地依靠祂，並讓自己被祂的恩寵轉化。而這種努力維持與已經臨在於我們內的天主持續對話，正是聖德的核心。從這個角度來看，生活計畫其實並不真是一套系統。它是一份植根於內心的、對一份關係的深刻承諾：即子女與天父之間的關係。而這份關係，正是聖德的核心。

受聖神引導

堅持一份生活規範所需的、必然的努力，會帶來一些我們應意識到的風險。其中之一是，我們可能過於專注於去完成規範本身，而忽略了規範旨在培育的那份關係。換句話說，我們可能會忘記：個人的聖德並非我們所

做的一連串事情的結果，而是聖神才能在我們每個人身上實現的轉化：

「你要認識聖神，那偉大的『陌生者』，你的成聖有賴於祂。別忘了你是天主的宮殿。那位護慰者就在你靈魂的中心：聆聽祂，順從祂的感召。」[7]

聖神的角色，不僅僅是在我們努力成聖時幫助、協助我們；如是那樣想的話，就是本末倒置了。祂是推動者、引導者，是我們聖德的真正「建築師」。[8] 我們甚至可以說，僅僅靠設計一個計畫是不可能在聖德上成長的，不僅因為這任務超乎我們的力量，也因為我們並不完全明白聖德包含什麼，或在我們生活中應呈現何種樣貌。隨著生命的進展（有時甚至就在一天之中！）聖德所展現的，往往與我們最初想像的截然不同，可能遠比想像的更好、更美。這就是為什麼，固執於一個過於僵化的「我們的聖德」概念，甚至可能成為聖神在我們靈魂中工作的障礙。

當然，聖人們的生活有許多共同元素，因為聖德是聖神的藝術創造，祂在我們內形成基督，並引領我們歸向天父。[9] 此外，同一位聖神在教會內啟發了各種神恩與靈修，為我們提供了可遵循的具體途徑。然而，即使是在教會內的特定聖召——無論是進入主業團的聖召，還是屬於任何其他靈性的家庭——也無法窮盡聖神的創造力，也不會抹去每個人的獨特性。相反，這些途徑中的每一條，都提供了淨化並提升那些個人特質的方法。正因如此，父親曾寫道：「主業團的精神，就像福音一樣，不但不強加於我們的存在中，而且是賦予它生命，是顆注定要在每個人的土地上成長的種子。」[10]

聖施禮華在為他在主業團內的子女構思神修生活規劃時，對此有深刻的意識。在不削弱具體虔敬實踐的重要性的同時，他寫道：「你不該讓它們變成僵硬的規則或密不透風的隔間。它們應該是靈活的，為幫助你生活在世

俗中、有著繁重專業工作和社交聯繫與義務，你不應忽視這些，因為在其中你與天主的交談仍在繼續。你的生活規範應該像一隻橡膠手套，完美貼合你手的大小。」[11] 沿著同樣的思路，他常說在主業團內，「我們可以用許多不同的方式，沿著這條大道前進：可留在路的右邊或左邊，或彎彎曲曲的從一邊走到另一邊，步行或騎馬；有成千上萬的方法可在天主的大道上邁進。每個人的良心，依據自己的實際情況，都會迫使他們用這樣或那樣的方式前進。唯一的關鍵就在於不離開大道。」[12]

然而，正因為我們的聖德是比任何通用方案都更美好、更個人的事物，一份神修生活規範才真正是成聖的途徑。每日的祈禱和靈修閱讀時刻、勤領聖事、神修指導、持續的培育..... 這些都非常重要，儘管聖德不僅僅在於實踐它們。它們是我們持續與天主對話的管道，使我們越來越熟悉祂在我們生活中那看不見的臨在，聆聽

祂，並準備好以順從之心跟隨祂的啟發。它們是終將引領我們「住在祂的愛內」（若 15:9）的途徑。

這些方法與聖神行動的首要性之間的區別，也應體現在我們接受和提供給他人的神修指導/陪伴中。尤其是在我們剛開始這條道路時，需要努力培養能鞏固我們神修生活計畫的習慣。但從一開始，並且隨著我們進步而日益加強，我們也必須關注更個人化、更關係性的方面：聖神在對我說什麼？我的祈禱是充滿情感的對話嗎？我是否真心在尋找上主？在參與彌撒或誦唸玫瑰經時，我的心在哪裡？我每日閱讀福音是與耶穌的相遇嗎？我去朝拜聖體時，是去探望我所愛的那一位嗎？我是否試圖回應我所感受到的聖神的啟發？

我們越是順從聖神在我們心中的溫柔行動，就越能在活出生活規範時找到平安與喜樂。打個比方，我們會意識到，天主希望我們像那些有抱負但也

熱愛比賽、關心球員的教練；像那些享受商業冒險、願意服務他人並幫助員工成長的企業家；或者像那些樂於學習和發現新知識領域的學生。這是我們的父親一直希望我們走上的道路：「讓自己被恩寵承載吧！讓你的心展翅高飛！因為，儘管人心確實傾向於卑下的事物，但它也擁有高飛的翅膀，直達天主的聖心。」[13]

[1]參閱聖施禮華《天主之友》149-153；E. Álvarez，"Plan de vida"，Diccionario de San Josemaría Escrivá de Balaguer，Burgos，Monte Carmelo，2013

[2]亦參閱斐 3:13-14；弟後 4:7-8

[3]「有多少次你會發現自己浸淫、陶醉於天主的恩寵——如果你不回應，那將是多大的罪過！」（聖施禮華《鍊爐》1007）

[4]參閱羅 8:14-17；格後 3:18

[5] 《天主之友》 3

[6] 聖施禮華 《書信2》 59

[7] 聖施禮華 《道路》 57

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

[9] 參閱羅 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] 聖施禮華 《書信10》 19

[13] 聖施禮華 , 1974年6月29日 , 家庭聚會筆記 , 智利聖地亞哥。引自 Catequesis en América (1974) , vol II , p. 45 (AGP , biblioteca , P04)

Oskari Juurikkala

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/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/zht/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19日)