

《师主篇》

及其默想

多默·耿裨思 著

赖默耐

石室译



《师主篇》及其默想

多默·耿裨思 著
赖默耐 译
石室 译

天主教上海教区光启社
2006年1月

天主教上海教区主教 金鲁贤 准
Cum Approbatione Ecclesiastica

书 名 《师主篇》及其默想
作 者 多默·耿裨思、赖默耐
译 者 石室
出版发行 天主教上海教区光启社
地 址 上海市重庆南路 270 号
电 话 (021)64670200
传 真 (021)64670197
网 址 www.catholic-sh.org
email guangqipress@catholic-sh.org
印 数 5000
出版日期 2006 年 1 月(第 1 版 第 1 次印刷)
印 刷 天主教上海教区印刷部
地 址 上海市七宝镇南街 76 号乙

版权所有 翻印必究

出版说明

《师主篇》是我们熟知的一本灵修金书，它的版本之多、流传之广及影响之深，仅次于《圣经》。处在不同境遇下的人，都能从中获取对自己有用的教导：“严厉之处，它毫不留情地揭发你的隐私，道破你的心病，有如严师之训生徒；温柔之处，它一团和气地慰问你的忧烦、抚摸你的创痕，有如慈母之拊爱儿。它给予你光明、指导、训诫、慰安；它一字一句一声声地拨动你的心弦”。

赖默耐神父对《师主篇》进行默想后写下了《师法耶稣》一书，后由陈云棠神父翻译成中文以飨读者。今我社把这两本书合在一起出版，把《师法耶稣》中的默想分别置于《师主篇》的每一篇章之后，只愿读者能借助赖神父的默想，更易理解《师主篇》的教导。

或许，赖神父觉得第一卷第二十三章“默想死亡”的原文已经默想得很透彻，并且每个人对死亡都应作自我默想，因此，在这一章后面，他没有给我们留下任何文字。为此，我们在 I23 处留有一些空白，请您自己花些时间对死亡进行默想。

此外，在书末的《师主篇》应用指南中，“(三王)来朝后主日”和“(圣神)降临后主日”合在一起正是我们现在习惯所称的“常年期主日”，敬请读者在选择默想时加以注意。最后，衷心希望这本好书能为您带来灵修上的突飞猛进，让我们都师法耶稣，做祂的好门徒；也请您在阅读此书时，特别纪念译者、敬爱的陈云棠神父。

目 录

出版说明

师主篇 卷一

| | | |
|------|------------|----|
| 第一章 | 追随耶稣并轻视世俗 | 1 |
| 第二章 | 谦卑自下 | 3 |
| 第三章 | 真理的教训 | 4 |
| 第四章 | 工作要慎重 | 7 |
| 第五章 | 阅读圣经 | 8 |
| 第六章 | 克治私欲 | 9 |
| 第七章 | 躲避奢望和骄傲 | 10 |
| 第八章 | 谨避过于亲昵 | 12 |
| 第九章 | 论听命 | 13 |
| 第十章 | 少说闲话 | 14 |
| 第十一章 | 论求真平安及热心修德 | 15 |
| 第十二章 | 痛苦和患难的益处 | 17 |
| 第十三章 | 谨防诱惑 | 19 |
| 第十四章 | 不要妄断别人的是非 | 21 |
| 第十五章 | 为爱主而工作 | 22 |
| 第十六章 | 忍耐他人的缺点 | 24 |
| 第十七章 | 修士的生活 | 25 |
| 第十八章 | 圣人们的善表 | 27 |

| | | |
|-------|-----------------|----|
| 第十九章 | 善良修士的神业 | 29 |
| 第二十章 | 爱清静寡言 | 31 |
| 第二十一章 | 热情和痛悔 | 34 |
| 第二十二章 | 世人之苦 | 36 |
| 第二十三章 | 默想死亡 | 39 |
| 第二十四章 | 审判之严和罪过之罚 | 41 |
| 第二十五章 | 勤于改过自新 | 44 |

师主篇 卷二

| | | |
|------|-------------------|----|
| 第一章 | 同天主契合 | 49 |
| 第二章 | 谦逊忍耐 | 52 |
| 第三章 | 爱好和平的人 | 53 |
| 第四章 | 心地纯洁意向正直 | 55 |
| 第五章 | 自我检讨 | 56 |
| 第六章 | 论良心无愧的快乐 | 58 |
| 第七章 | 爱慕耶稣在万有之上 | 60 |
| 第八章 | 耶稣的亲密友谊 | 61 |
| 第九章 | 论缺乏各种安慰 | 63 |
| 第十章 | 感谢天主的大恩 | 67 |
| 第十一章 | 爱慕十字架者,真是稀少 | 69 |
| 第十二章 | 十字架的康庄大道 | 71 |

师主篇 卷三

| | | |
|-----|------------------|----|
| 第一章 | 基督和忠信灵魂的默谈 | 77 |
| 第二章 | 真理无声地在心内说话 | 78 |
| 第三章 | 应谦逊地遵主圣训 | 80 |

| | | |
|-------|-----------------------|-----|
| 第四章 | 对越天主务要谦诚 | 83 |
| 第五章 | 爱主的奇效 | 86 |
| 第六章 | 真有爱德者的考验 | 89 |
| 第七章 | 用谦逊来掩饰所受的恩宠 | 92 |
| 第八章 | 在天主台前当自卑自贱 | 94 |
| 第九章 | 万物都该以天主为终向 | 96 |
| 第十章 | 轻世事主最为甜蜜 | 98 |
| 第十一章 | 心中的愿望须加审查和节制 | 100 |
| 第十二章 | 学习忍耐克制私欲 | 102 |
| 第十三章 | 效法耶稣,服从有如忠仆 | 104 |
| 第十四章 | 思念审判可免骄矜 | 107 |
| 第十五章 | 有所希求该抱何种态度并如何祈祷 | 109 |
| 第十六章 | 只该在主前寻求真的安慰 | 111 |
| 第十七章 | 关心之事,托于天主 | 113 |
| 第十八章 | 效法耶稣甘忍世苦 | 114 |
| 第十九章 | 论忍受侮辱和真忍德者 | 116 |
| 第二十章 | 承认自己的弱点和人间的疾苦 | 119 |
| 第二十一章 | 欲寻安居,当在主怀 | 121 |
| 第二十二章 | 记念天主的种种恩德 | 124 |
| 第二十三章 | 得平安的四种方法 | 127 |
| 第二十四章 | 勿因好奇而侦察别人的行为 | 129 |
| 第二十五章 | 真平安和真进步 | 130 |
| 第二十六章 | 内心自由端赖乎祈祷 | 132 |
| 第二十七章 | 自爱阻挡人得到最高的福乐 | 134 |
| 第二十八章 | 别人的诽谤不必介意 | 137 |
| 第二十九章 | 在困苦中仍当祈求赞美天主 | 138 |

| | | |
|-------|----------------------|-----|
| 第三十章 | 求主圣佑失恩可复····· | 140 |
| 第三十一章 | 轻视万物可得天主····· | 143 |
| 第三十二章 | 克制自己屏除欲望····· | 146 |
| 第三十三章 | 论人心无定并论终向归主····· | 148 |
| 第三十四章 | 爱主之人觉得主的甜蜜····· | 149 |
| 第三十五章 | 人生在世难免诱惑····· | 151 |
| 第三十六章 | 他人妄断不必畏惧····· | 153 |
| 第三十七章 | 完全弃绝自己可得内心的自由····· | 154 |
| 第三十八章 | 整肃行为危难则求主····· | 156 |
| 第三十九章 | 对于自身的事不可过于忧虑····· | 158 |
| 第四十章 | 人无微善可以自夸····· | 159 |
| 第四十一章 | 鄙弃世上一切尊荣····· | 162 |
| 第四十二章 | 我们的平安不可寄托于人····· | 163 |
| 第四十三章 | 轻视虚伪的世俗的智慧····· | 165 |
| 第四十四章 | 不可挂心外事····· | 167 |
| 第四十五章 | 勿轻信人言言多易失····· | 168 |
| 第四十六章 | 人言伤我时应该信赖天主····· | 171 |
| 第四十七章 | 为得常生当受万苦····· | 173 |
| 第四十八章 | 论永远的真福和今世的暂苦····· | 175 |
| 第四十九章 | 永生的希望和对奋斗者的恩许····· | 178 |
| 第五十章 | 悉闷之时该把自己托于天主····· | 181 |
| 第五十一章 | 不能做高超工作就该习微贱工作····· | 185 |
| 第五十二章 | 该想自己当受惩罚不堪受安慰····· | 186 |
| 第五十三章 | 天主的圣宠和现世的智慧不能相容····· | 188 |
| 第五十四章 | 圣宠和人的自然倾向不同····· | 190 |
| 第五十五章 | 人性的败坏和圣宠的实效····· | 194 |

| | | |
|-------|-----------------------|-----|
| 第五十六章 | 我们该弃绝自己随从耶稣····· | 196 |
| 第五十七章 | 遇有过失不可灰心····· | 199 |
| 第五十八章 | 不必讨论奥妙问题,妄测天主的深意····· | 201 |
| 第五十九章 | 一切希望只该寄托于天主····· | 204 |

师主篇 卷四

| | | |
|------|-----------------------|-----|
| 第一章 | 领主圣体该极其恭敬····· | 211 |
| 第二章 | 圣体圣事大显天主的仁善慈爱····· | 216 |
| 第三章 | 勤领圣体大有神益····· | 219 |
| 第四章 | 善领圣体者蒙受极多的恩惠····· | 223 |
| 第五章 | 圣体圣事的尊贵和司铎职位的崇高····· | 226 |
| 第六章 | 为预备领圣体求主指示····· | 229 |
| 第七章 | 省察自己,立志改善····· | 230 |
| 第八章 | 耶稣在苦架上祭献我们也当奉献自己····· | 233 |
| 第九章 | 奉献所有的一切并为众人祈祷····· | 235 |
| 第十章 | 领圣体不可轻易推诿····· | 238 |
| 第十一章 | 圣体和圣经为忠实的灵魂最为需要····· | 241 |
| 第十二章 | 欲领圣体该尽心预备····· | 245 |
| 第十三章 | 热心灵魂该渴望在圣体内与基督结合····· | 248 |
| 第十四章 | 热心灵魂切愿领吾主的圣体····· | 250 |
| 第十五章 | 热心之恩谦祷可得····· | 253 |
| 第十六章 | 该在基督前自诉所需并求主加恩····· | 255 |
| 第十七章 | 热爱和切望领圣体····· | 257 |
| 第十八章 | 虚心相信圣体奥理不加推究····· | 259 |

《师主篇》应用指南

| | | |
|---|------------------|-----|
| 壹 | 分类阅读资料····· | 263 |
| 贰 | 主日及大瞻礼日阅读资料····· | 268 |
| 叁 | 经文索引····· | 272 |

第一章 追随耶稣并轻视世俗

一、“凡追随我的人，不在黑暗中行走”（若 8:12）。这是耶稣的话。祂的意思是说：我们若愿意受天主的光照，解除内心的昏愤，必须追随耶稣，并遵从祂的生活方式。所以我们必须专心致志地默想耶稣基督的言行。

二、耶稣的道理，超过一总圣人的道理，其中蕴藏着的“玛纳”，唯独有耶稣精神的人，方能寻得。但是有许多人，福音听得烦腻，感不到多大兴趣，这全是因为他们没有耶稣的精神。一个人愿意亲切地、彻底地明了耶稣的教训，必当努力使自己的行为，完全与耶稣的行为相符合。

三、如果你没有谦逊，惹天主圣三厌烦，纵然你把圣三的道理讲得高妙万分，又有什么益处呢？须知高谈雄辩，不能叫人成圣成贤；只有修德立功，方能叫人得天主的宠爱。我更希望有痛悔之情，而不希望了解痛悔的定义。譬如一部圣经，你背得烂熟；哲学家的学说，你也通达；若无天主的宠爱，这些学识，有何用处呢？所以除了爱慕奉事独一无二的天主外，其余全是“虚中之虚，幻中之幻”（德 1:2）。唯有轻视世物，谨慎地走天堂的道路，这才是最大的智慧。

四、从此看来，贪求将腐朽的事物，把希望寄托在它上面，

真是虚幻。求光荣,图高位,真是虚幻。随从肉体的欲望,希冀那能给你招致重罚之事,真是虚幻。想望高寿,不思善生,真是虚幻。只顾现世,忘却身后,真是虚幻。但恋转眼即过的世物,不知向往永福之所在,真是虚幻。

五、有一句俗话,你当切实记住:“眼看看不厌,耳听听不够”(德 1:6)。所以你当将爱有形之物的的心,全然脱离,而转向无形的事物。因为随从情欲的人,势必玷污良心,失却天主的圣宠。

I₁

我人生活在这世上,应该关心的事只有一件:救灵魂。除耶稣基督之外无救恩,救恩只从耶稣基督而来。信仰祂的圣言,遵守祂的诫命,师法祂的德行;人之生活,在此而已,其它一切无非虚幻。贤者曰:太阳之下,芸芸众生,庸庸碌碌,尽属虚空,并非所得。当肉躯化成灰土,灵魂回归永恒时,财富、快乐、权势,这一切能有什么价值?

请你今天、现在、立即思考,明天或许太晚了。天色尚明,好好努力;赶快积蓄不朽的财宝。黑夜一到,什么事也无法做了。不起作用的意愿,救不了你;天主要求的是实际行动——实效。

既然如此,若欲永远偕同耶稣生活,那么就师法耶稣。

第二章 谦卑自下

一、人生来就愿意博见广闻,但知道得虽多,若不知敬畏天主,有什么益处呢? 一个骄傲的哲士,只顾观测天象,不管救灵魂,比起一个奉事天主的谦逊的平凡的人来,差得远了。人若认清了自己,必然轻视自己,不敢贪人们的赞美了。如果我得了人间的全部学识,却没有爱德,赶到了审判我行为的天主台前,那学问为我有什么益处呢?

二、你不要过于贪求学识,因为过于贪求,能叫人分心走意,受骗上当。有学识的人,喜欢展露所长,叫别人称自己为哲士。学识之中有许多事情,纵然通晓,为救灵魂,或是不甚需要,或是一无益处。一个人,将救灵魂的大事,抛在背后,反尽心专务别的事情,真是糊涂。多言多语,不能满足人心;行为圣善,方能使灵魂平安;良心洁净,方能生出倚恃天主的心来。

三、你的知识越丰富精深,行为若不格外圣善,将来受审判也越严厉。所以你不论有什么学识、才能,不要骄傲,却更当存一个害怕的心。如果你想自己知道得多,懂得得透,但你却该明了:你不知道的、不懂得得更多。“你不要自高自大”(罗 11:20),但当承认你是无知无识的。在这世界上,既有许多人,比你的学识更大,也比你更通晓法理,你为何还要想在众人以上呢? 若你愿意知道和学一点为你有益处的事情,就该喜欢他人不认得你,看你为无用之人。

四、认透自己,轻贱自己,是最卓越的见识,最有益处的学

问。想自己一无所长,觉得别人十全十美,这就是很大的明智和成全。若你见别人明犯大罪,也不该想你自己比他好,因为你不知道你的灵魂无罪,能保持到何时。我们人都是软弱的;但是你该当想没有人比你更为软弱。

I₂

骄傲使人堕落,谦逊使人自认卑微而与天主重归于好。人的功劳不在知而在行。无行的学问,不会在至高法庭前宣告你无罪而成义人;相反,知而不行,罪加一等。学问本身并非无益,善用之,以光荣天主,但由于人之偏情,学问多反增添诱惑,保禄说:“学问使人自命不凡,目空一切,滋养骄傲、罪恶而又愚蠢的优越感;如此最渊博的学问也不过属愚昧的类别。真正的成德在于诸般心态。千万不要忘记:我人无非虚无,我们手中的固有,仅是罪而已。

公义要求我们:自谦自卑,伏倒于万有之下。要知在耶稣神国内,先者居后,后者居先。

【译者按:圣女小德肋撒有说:圣德是一种心态。】

第三章 真理的教训

一、真理所亲自教训的人,是有福的;真理之训人,不假譬喻,不用瞬息即逝的言语,常是把自己的本来面目显示出来。我们的意见、知觉,多次哄骗我们,而且看不透事理。探幽索隐,有何益处? 在审判之日,天主不因我们不知道那些事情而

责罚我们。正经要紧的事，不加重视；有害处的闲事，反倒专务，这真是糊涂之极，真是睁眼瞎子。

二、分宗别类，我们管那个做什么？永生的天主圣言所教训的人，必不会被恍惚的学说所困惑。万物都导源于天主圣言，一个圣言，就是万物的根宗，这根宗就是教训我们的大原始。没有这原始，谁也不懂什么，谁也不能有正确的判断。人若在此原始内见万有，使万有归于一原始，又以原始作为万有，自能心志有恒，安居在天主内。啊！真理的天主！求祢叫我在永恒的爱情中与祢合一。多看书、多听讲，凡惹我厌烦的，只有在祢内才能找到我希望的一切。自今以后，在祢面前，博学士们不必多言，万物都该缄默，唯有祢一个教训，为我就够了。

三、人心越收敛越纯洁，高超的事理，虽然不费学习也懂得很多，因为天主从天射光，朗照他的明悟。一个人清洁统一，恒定不变，事情虽多，心也不分；所以然者，因为他办事完全是为光荣天主，勉力不徇自己的私情。有什么比不加克制的偏情，阻扰你更厉害呢？热心之人，做事以前，先在内心拟定计划，这样，事情就不能牵引他随私妄动，而他却能依照正确理智的指引，处理那些事情。谁有更激烈的仗该打呢？不是勉励得胜自己么？我们的大事，就是征服自己，日日发奋自强，在德行上，有所进步。

四、在上世，各种德行，不能圆满无缺；各种思想，不能齐全周到。谁要到天主台前去，那么谦逊自己，认己无能，比博学穷理，更是稳当的道路。学问知识，既是从天主来的，本来不是不好，所以不当贬斥；但良心洁净，修德前进，究竟更当看重。但有许多人，专心去求知识，而忽于度圣善的生活，所以

屡次有偏差,不得什么益处。

五、哎!若为改毛病,修德行,也如研究一个高深问题那样用心,我敢保证在世俗当中不会发生那样的大罪恶,在修院里,也不会有那样的冷淡了。当知道,在审判之日,天主不问我们读过何书,但问我们行了何善;不问我们有多大口才,但问我们修了多少德行。请你对我说,你从前认识的那些教授先生们,活着的时候,声名远扬,现今他们在哪里呢?别人虽接了他们的讲席,可是还追忆他们与否,不得而知;所可知者,是他们在世时,俨然如上等人物,如今已经无人提及了。

六、哎!世上的光荣,过去得多么快呀!巴不得他们的行为能同他们的学问相符合,那才算是读得好,念得好。有多少人只知读书求名,不管恭敬天主,因而失落了灵魂!只想得功名,不想求谦逊,所以到如今,他们所想的,都成了泡影。谁有大爱德,才是伟大的。谁轻视自己,并轻视虚假光荣,才是伟大的。谁为赢得基督,轻视世物如同粪土,才是明智的。谁承行天主的圣旨,抛弃自己的私情,才是博学多才的。

I 3

道有二:天道与人道;真理则一。

天道来自天主,恒久不变,如天主;人道来自人,变化无常,如人。

天道——天主之言,表达天主的智慧,传播天道于受教者之心;天道之光发自常生的真理实体,普照世人。谦虚之心,得之独厚。

真理之光既非渊源于人,人得之也可能失之。光,照耀人

的智力,但绝不从属于人。人得而享受,决不能因此而自负。

人道既来自人,为人所生,则必然滋生骄傲之心。“此一思想,属我所有,在我之先,无人能道出此理。”傲慢之心,溢于言表,不可一世。可惜,不久就有人对此“理”提出争议;他自己认为“真”的“理”,事实是谬误。他的发现如海市蜃楼,人们嗤之以鼻。一瞬间,烟消云散,不复有人念及。

吁!耶稣!求祢垂顾,安置祢神圣的真理于我心,以防止我心神误入歧途。

第四章 工作要慎重

一、别人的言语,不当轻易相信,自己的冲动,不当贸然随从,但该在天主台前,仔细思量,然后再定从违。可叹!我们真是软弱极了,多次对别人的短处,我们容易说,容易信;但对别人的长处,倒不如此。贤人们,不轻信人言,因为他们知道人性软弱,偏向于恶,说话易错。

二、办事不敢冒失,自己的主意,不敢固执,这就是大明智。不轻信人言,或听信之言,不轻易传说,也是从这明智来的。你该成为正有道德之人,遇事最好请教高明,不可固执私见。行为圣善,才能叫人明智地按着天主的圣旨行事,并且在许多事上有见识。人越谦逊自己,承行主旨,在各种事上,也越能明白,越享平安。

I₄

我人的行动、意愿、当以天主为终向；然而我人常常自认为万物的中心。可见谨防仓猝地随从本性的倾向，实为我人当务之急。况且真有自知之明者，世间实无其人，显然不能以自己为向导。智慧的结论是：要求每次作出比较重要的决策之前，怀着谦虚受教的心态，向人求教。

虚怀若谷避免自恃，这是正道；可以预防失足，可以净化心灵。

圣经有云：接受别人劝导，可以免入邪道。

第五章 阅读圣经

一、在圣经上当求的是真理，不是词藻。天主默启圣经作者所有的精神，就是圣经读者当具有的精神。所以我们念圣经，当求益处，不求文辞的典雅。无论是话浅情深的圣书，或辞高意奥的圣书，我们当一样地去念。念圣书，但为寻求真理；至于书是谁作的，他的学问或深或浅，不当介意。总而言之，话是谁说的，你不必问；话的意思，你却当留神。

二、人人都要死亡，天主的道理却常存不变。不论我们是尊是卑是富是穷，天主常用许多法子来教训我们。我们的好奇心，常是善念圣书的一个阻挡。有些地方本当稍微过目，我们反要去深思明辨。如果你愿意得益处，念书时当谦逊，朴实，又当有信德，总不当有求名的心。不懂得的字句，你当甘

心向人求教；圣贤的讲解，又当静听；长者的比喻，更不可轻忽，因为那些比喻，不是无缘无故说出来的。

I 5

理性知识能理解多少？几希！信德则囊括无穷。有信德者远胜于使用理知者。因学问而滋生骄傲之心者，岂能与纯朴的心灵相比。求知之欲使原祖失足，找到的都是死亡。圣经上对人讲话的天主，不想满足我们捕风捉影的好奇心，而欲唤醒我们的责任感，锻炼我们的信德，净化我们的灵魂，向往蕴藏在天主内的美善。

因此，阅读圣经汲取教益，必不可少的条件是谦德。理知眼光短浅狭隘。圣经高于理知而超越理知。能理解其中道理，事实上已得读经之效益。

（注：理知即理性知识。）

第六章 克治私欲

一、不论何时，人一随私贪求，立刻心就不安。所以骄傲人，慳吝人，心常忙乱。神贫人，谦逊人，心常平安。私欲没有去净的人，容易受诱惑，在些微的事上，就上邪魔的当。一个人若灵魂软弱，情欲还没有去净，偏向声色娱乐，难免不受世物的缠扰。所以在克治自己时，往往就觉难受，若别人相反他，他便不能忍受。

二、他若得了所贪求的事物，便觉良心不安，因为他所随从的私欲，不能帮助他得到所欲得到的平安。所以为得内心的真平安，不在随从私欲而在克制私欲。从此可知：爱肉身，贪世俗的人，心内常忙乱，真热心的人，心内常享平安。

I 6

奴役的重担压在亚当的子孙身上，被污染了的本性，忙于贪婪、疲于奔命。不堪重荷而压倒在地，随之而来的是忧郁、纷扰、苦涩、内心煎熬、动荡不安。奥斯定回忆青年时代的沉沦，说“满脑子傲慢，走在歧途上，越走越远离祢。吁，我之天主，到处是痛苦，时时无善果。”随心之偏情，疲惫不堪；与偏情斗，固然艰苦，但随之而生的初果，却是无可言喻的安宁。

向主呼求，助我于战斗中。

任劳任怨，为时短暂；今日明日，直至永恒的安逸。

第七章 躲避奢望和骄傲

一、那信赖世人，倚靠世物的人，真是糊涂。你为耶稣的缘故，或是事奉人，或是在世上显出穷困，不要觉得羞愧。你不该仗恃自己，唯当信赖天主。你当尽你的力量去做，天主看你的好心，必然帮助。你的学问，别人的计谋，全不当仗恃，所可仗恃的是天主的圣宠。天主常帮助谦逊人，抑制骄傲人。

二、你有财产，或有掌权的朋友，不可自夸；所可夸者，是有天主为倚靠。天主不但给我们各样东西，还要将自己赏给

我们。你身材高大，面容俊美，不可因此骄傲：因为一场小病，就能叫你瘦弱不堪。你有才干、本领，也不可私自庆幸，怕的是得罪天主，因为生来的美貌才能，全是天主所赏赐的。

三、不要想你比别人好，天主知道人的本来面目，保不住你在祂跟前比任何人都不如。你行了善工，不可骄傲，因为天主的判断，和人的不一样：多次人所喜欢的，天主反倒厌恶。为保存谦逊，若你有些许优点，当想别人比你更好。甘心在众人以下，与你无所损害；尽管你自居在一人以上，那就为害无穷了。谦逊人，常享平安；在骄傲人心中，常有忿怒嫉妒之情。

I 7

人何其软弱，痛苦从四面八方袭来；理智昏庸，意志又游移不定，加上孩提时起，已经偏向于罪恶，如此可怜可悲的受造之心，竟然还生骄傲之念，想来也荒唐。可见我们颓废的本性，完全彻底由骄傲组成。一位教父曾有言：“骄傲使我们脱离智慧，促使我人以自身为至善，一如天主之身常为天主之至善。”罪的荒谬一至于此。

肉躯外形的优美，出身的门第、财富，包括天主赐予的恩宠在内，优于别人之处，无不成为自高自大自我欣赏的根由；辜负造物救主的慈悲之心。

唉！可怕的歪道！每当有自鸣得意或自视高于兄弟之意念冒出我心，我应战栗不安！

应时常想到福音经上的法利塞人，他们虚伪的虔诚，在天主面前，罪责严重，竟又鄙视税务员！税务员因谦逊、自认有罪，求主怜悯，得以成义而平安回家。

我们同他一起,从心的深处,说:“我天主,怜悯我这个可
怜的罪人!”

第八章 谨避过于亲昵

一、勿将你心里的密事,向任何人吐露;可告知的,仅是明
智人和敬畏天主的人。少同年轻人、世俗人来往。别谄媚富
贵人,别乐于趋访有权势的人。所可交接的,是谦逊人、老实
人、热心平和的人;同他们谈论的,该是有益处的话。不可亲
近任何妇女。至论热心妇女们,只可将她们公共地托于天主。
你只当盼望同天主,同天神们亲近,少同世人交好。

二、待一总的人,该有恩爱;至于亲昵,则不应当。有时
候,没有看见某人,只听得他的名声响得很,及至同他一见面,
就知道他是有名无实的了。有时候,我们想我们若同某人交
好,他必喜欢;哪知道,他见我们行为不好,慢慢地就要厌弃我
们。

I 8

既自献于天主,对于受造之物只宜暂时借用。与受造之
物交往过密,势必分散心神,且削弱心灵。

心灵应拾级而上,高瞻远瞩。

宗徒说:我心的交往之所在天上。

第九章 论听命

一、能常听上司的命令，受人家的管辖，不擅自作主，这真是一件伟大的事。做一个属下而从命，比做一个上司而出命，稳妥得多。有许多人，听命出于勉强，不出于爱主之心，所以他们常觉难过，易出怨言。你除非为天主而全心顺命，总得不到灵魂的自由。任凭你到这里或那里，若不谦心听长上的命，总不得平安，所以“换了地方，就能得平安”的这种想法不知哄过多少人。

二、谁都爱照自己的意见行事，那是人之常情。所以谁同自己意气相投，必定同他更为亲热。但为了获得主内的平安，有时我们必须抛弃自己的私见。在世界上，哪有万事全通的人呢？所以你不要过于仗恃自己的意见，也当甘心采纳别人的意见。如果你的意见本是很好的，但为爱天主的缘故，竟放弃了它而去顺从别人，你必大有进步。

三、我多次听说：给别人出主意，不如随从别人的主意来得妥当。有的时候，大家的见识全好，但若理当舍己从人，我反而坚持私见，那便是固执、骄傲的凭据。

I₉

基督自谦自卑，听命至死，且钉死在十字架上。那么有谁还敢拒绝听命？世界上只有听命——服从，然后才会有秩序。听命是人际及天人之间交往之必需、和平的基础、世界和谐的保证。

家庭、国家、教会、任何团体的组合，皆因服从听命，才得以生存。对受造者而言，最圆满的成就，无非是最完美的服从。听命是安全港，听命才能避免谬误和罪恶。何谓谬误？人的神志软弱，只有一己之意，不肯师从别人，这一端就已是谬误。何谓罪恶？一己之外不认有主。

然则我应听谁的命，服从谁呢？服从和我一样的人吗？不，决不，人在别人身上无合法的主权。人只能以强力为权力。倘若以一己之名义对别人发号施令，这是篡权。在任何领域，人自身无权力，唯一的主宰是天主。任何权力无非源自天主的至高权力，分享祂永恒无限的德能。由此观之，正如宗徒之言：一切权力来自天主。掌权者与常人无异，也从属于天主规范之下。在人间领域包括宗教领域内，都是如此。从而听从教宗、君王、父兄及天主的任何一位代表，亦即听从天主。福哉，领悟此道的人！若能摆脱谬误的桎梏和别人的奴役，人就能享受天主子女的真正自由。

第十章 少说闲话

一、热闹场所，能躲避，便当躲避；因为谈论世俗事情，纵然有纯正的意向，也不能无害。我们很容易被虚幻的俗事所玷污，堕入它的圈套中。我巴不得从前曾多次缄口不言，不杂在人群当中。说闲话，既屡次叫我们的良心受伤，为什么我们还要喜欢那样地彼此闲谈呢？推其原故，是因为大家凑到一起，你说我笑，彼此安慰一番，好解心中的烦闷。况且，我们所思所言的，多是我们所好或所恶的事情。

二、可惜，这全是白费光阴，因为这外来的安慰，严重地阻挡在天主内的神慰。所以当提高警觉，尽心祈祷，以后不要白费光阴。应当说话时，当拣有益处的话说。人不谨慎口舌，多是因为养成了恶习，怠忽进修。若有时志同道合的兄弟们聚在一起，在天主台前，热心谈论灵魂的事情，这为修道前进是大有益处的。

I₁₀

经上有云：审判之日，哪怕所讲的一句闲言，我人也得负责。面对如此严厉的要求，不必惊奇。人生无小事，每一瞬间，都能产生可畏的后果。因闲谈而损耗的时间，本身是有用的，大可以为你争取天国产业。现在请你想一想：你接受的时间，应该用在什么目的上？你如何使用时间？使用的方式是否和目的接轨？

第十一章

论求真平安及热心修德

一、凡是对于自己不相干的闲言闲事，一概不管，我们就得多得平安。一个人好管闲事，在外常找闲谈的机会，在内不知收敛自己，怎么能久享平安呢？诚实的人是有福的，因为他们将多得平安。

二、你想某几位圣人，怎么能修了那样齐全的德行，行了那样高超的默想呢？因为他们尽心克制了爱世俗的偏情，才

能同天主深深地契合，从从容容地专务神业。我们却不如此，过于随从私欲，过于贪恋世俗。纵使一样毛病，也少有完全克除的，若对修德前进，漠不关心，所以常常冷淡，没有热情了。

三、我们若果真完全死于自己，心中一无牵挂，自然可以体味到天主的神乐，和高超的默想。我们的阻碍，就是还没有克除私欲偏情，在成全的道路上，又不勉励前进。遇着些微不顺心的事情，便无法忍耐，只得到世俗中去追求安慰。

四、如果我们奋勉地作战，如同勇敢的兵士，天主必要从天上帮助我们。天主赏赐我们战斗的机会，是叫我们战胜立功；若我们倚赖祂的圣佑，去对敌战斗，祂必帮助我们。若光守外面的规矩，就想要在修会中有了进境，我们的热心，必会半途而废。我们当将斧头砍在毛病根子上，将私欲偏情斩除净尽，然后可得灵魂的平安。

五、如果我们每年克除一个毛病，我们早已能修到成全的地步了。岂知大不其然，进会发愿已经多年，反不如初学开始时那样纯洁热心。热心前进，本当一天胜过一天；哪料想，今日的修士，若保得住一小部分初学时的热心，那就算很好的了。若我们当初努力一点，以后行事必觉轻快非常，悦乐无比。

六、纠正积习难，相反自己的意见更难。小难处，你还不能得胜，大难处，又有何指望呢？你的情欲，当及早克除，不要叫它扎根。怕的是，日久年长，养成毛病，那就更难断绝了。哎！你若晓得修德行善多么能叫你享安乐，多么能叫别人喜欢，我想你对修德前进，定会多加关注。

I 11

“我将平安留给你们，将我的平安赏给你们。”耶稣基督的这些话所含的深情厚意，何其动人，教导又何其深刻。平安，人人企盼，但平安有两种：耶稣基督的平安和世俗的平安。

世俗向野心家说：向上攀登无止境。向好财者说：追求财富，积蓄、积蓄，切勿罢休。在名利场中奔驰者，世俗之声响彻耳畔：浮生若梦，为欢几何？及时行乐吧！

人心的偏情，都得到世俗的怂恿支持：享乐，享乐吧！言美而无实，承诺而无信。俗世的所谓平安：名誉地位，权力财富。然而最终得到的并非平安，而是焦虑不安、忧心忡忡、烦恼后悔。

耶稣说：“克己、自我制胜、常与情欲作斗争，制伏贪婪心、粉碎偏情。”受教的心灵，听主的圣言，遵行主的诫命，内心一片宁静，享受无可言喻的平安。人生的坎坷、不正义的待遇，甚至水火的无情，却无损于内心的平安。这来自天上，位于感觉之上的“平安”，常与他同在，伴他度过此生到达彼岸，天庭相与，臻于永福的顶峰。

第十二章 痛苦和患难的益处

一、有时候，受些磨难也好；磨难能叫人回心转意，懂得世上是流徙之地，世上的人物，是不可靠的。有时候，受些冤屈也好：比方一件事情，分明我们做得好，用意也纯正，偏有人说

我们不好；这样的冤屈，能叫我们谦逊，不受虚荣之害。在外受凌辱，被人疑惑，我们就容易寻找天主，做我们内心的见证。

二、所以人若坚心倚靠天主，自然不屑于求世俗的安慰。善人在困苦中，或受诱惑，或苦于恶念时，便知道需要天主，离了天主，什么好事也做不了。所以他们叹息涕泣，求天主救自己于患难之中。他们也早离肉身，以便同耶稣结合（参阅斐 1:23）；因为他们知道，在世界上，是不能享受完全的平安和充足的保障的。

I 12

人逢逆境，显露真相：逆境乃自我认识的最好场所。“人而逆境，所知几何？”一切都顺遂之人，他不知道危险已临近他身，而仍醉于顺境之中。迨至醒悟之时，才听得耳边声音：“记得吗？你在世上一一直享福作乐。”

诚然，在兹下土，患难乃特殊恩宠，提供累积善功及磨炼德行的机会；另外，是以耶稣为楷模，自我塑造，肖似于天主子，完美天主子女的身份。

身为天主子的基督，理应先经患难的磨炼，然后进入光荣。

逆境乃培育天主子女的必由之路。

基督先苦而后荣：救赎的定律。

第十三章 谨防诱惑

一、我们在世界上，不论活到几时，总不能免除烦闷和诱惑。古圣约伯说：人生在世，就是作战（约7:1）。所以，人当谨防诱惑，提高警觉，从事祈祷，为叫魔鬼无隙可乘，不得哄骗我们，因为他总不歇息，常寻找机会来吞噬我们。人纵然修到成全的地步，成圣成贤，也不能一无诱惑，因为全免诱惑，在世上是万万不可能的。

二、诱惑虽然厉害，虽然噜苏，为人却很有益处，能压服人的骄傲，澄清人的心思，增长人的见识。一总的圣人，全受过许多诱惑，因而得了进境。那些不坚决反抗诱惑的人，全为天主所弃，失了灵魂。一个修会，任凭怎么好，一个地方，任凭怎么清净，也缺不了诱惑，少不了艰难。

三、无论何人，在世上不能全免诱惑，因为我们即生于私欲之中，在身上便有了诱惑的根苗。这一个诱惑退去，那一个诱惑又来，总而言之，无时没有苦受。因为起初天主赋给的美妙本性，已经失去了。有许多人，想法子躲避诱惑，哪知道，不但躲不干净，反倒陷于更大的诱惑当中。只躲避，不能打胜仗，唯独用谦逊忍耐工夫，方可战胜一总的仇敌。

四、一个人不把诱惑的根苗除净，只作表面的躲避，必难以成功；他所躲避的诱惑，回来得更快，而且比从前更加厉害。但是退诱惑不当躁急，而当忍耐恒心，仰赖天主。慢慢地，自然就能得胜。你遭受了诱惑，应该多次就正神师；若受诱惑的人来见你，你不当严厉地对待他，却该劝慰他，如同你希望别人怎样对待你一般。

五、诱惑的起因,是由于没有恒心,又不倚赖天主。就如一只没有舵的船,必要随波飘荡,不能稳定;松懈的人,因不守所定的志向,也将受各式各样的诱惑。火可以炼铁,诱惑可以炼善人。我们或强或弱,多次不知道;唯独诱惑能叫我们认清我们的究竟。最当小心的,是诱惑的初起,因为我们若不许仇敌进入心门,自然容易得胜它;所以它在门外,想进来前,我们便当阻挡它。原来退诱惑仿佛治病,古人说得好:

玉体违和把医延,应手回春也无难;

若待沉痾膏肓入,人间哪有续命丹?

诱惑初来,不过是意念,后来就生想像,就觉喜欢,就要动情,就要同意。从此看来,若起初不退诱惑,仇敌必要慢慢地进来。人退诱惑,懈怠拖延越久,他的软弱,也日甚一日,仇敌攻打他也更猛烈。

六、有人才回头,就受大诱惑;有人在最后的时候才受大诱惑;也有人一生不断地受诱惑。又有一等人,虽受诱惑,诱惑却不很强烈。天主最明白、最公正,祂审断人的地位、功德,也是明智无私的;因此祂的一切措施,都是为救被选者的灵魂。

七、我们受诱惑,不当失望,当更热心求主,帮助我们,战胜诱惑。按圣保禄所说,天主一定帮助我们得胜(格前 10:13)。在各样诱惑艰难中,我们应该自谦,委托于天主之手,因为天主所救援的,是谦逊人,所显扬的,也是谦逊人。

八、人修德行,长进多少,在诱惑艰难中,可以试验出来,有了诱惑,立的功劳更大,德行也更能彰显。有的人,虽然热心,到底没有受过苦难的磋磨,他的热心,不算什么;在艰难的时候,能够忍受,才可盼望有大的长进。有人受到大的诱惑,

能抵抗得住，而每日的小诱惑，反多次支持不了：这是天主愿意保存他们的谦逊，叫他们知道，在小事上，既是如此软弱，在大事情上，不敢仗恃自己。

I 13

无人对诱惑有豁免权。诱惑考验我人，战胜诱惑，可以净化我人，予我以谦逊的机会。

面对诱惑，有时必须逃脱，有时必须顽强抵抗。但需要镇定耐心，怀着信赖之心，自我托付于慈悲天主之手。聆听耶稣基督的圣训而付诸实践。“醒寤，祈祷，免陷于诱惑”，提高警惕，诚心祈祷。

初生诱惑，容易克服。但若疏忽或自恃，放之任之，由它膨胀强大，势必日趋堕落而自食苦果。你若诚心制伏仇敌，应该严阵以待，一旦来犯，迎头痛击。

天主所以容许并愿意我人面临诱惑，祂要使我们从中得到教益：时刻准备战斗，在战斗中自谦自卑；承认自己的无能、惨境和软弱不堪，越战越要谦逊，如此必操胜券。

我们的平安，修德的成全，无非以谦逊为基础。

第十四章 不要妄断别人的是非

一、但该审断自己，不可审断别人：审断别人，白费辛苦，往往错误，尚且不免犯罪；审断自己，却利益无穷。因为我们的自爱之心既失去公平，所以断以为善的，就是我们所关心的

事情。若天主是我们心愿的纯正目标，凡遇有逆心之事，必不至这样容易地难过。

二、多次或是肉身有偏情，或是身外的机会，牵引我们。许多人办事，常是不觉不知地寻找自己的利益。事情如意，他们就心平气和；若不如意，就心绪不宁，愁眉不展。因了意见不和，旨趣各异，纵然在朋友乡亲之间，在修士及热心人中，多次也不得和睦。

三、改毛病难，叫人不随私意更难。若你单倚靠自己的明悟、能干，而不听主命，虽然能得光照，一定很迟也很少：因为天主愿意我们全顺祂的命，并为爱祂的缘故，抛弃私情和私见。

I 14

我人心中往往暗藏着一种意愿：喜欢发现别人的短处缺点，然后不加思索，急于判断；忘却判断人心之权只属于天主。

不要去窥探别人的内心，应深入自己的良心；我们会发现许多情况，以未做到宽以待人严以律己而深感不安。我人唯一的职责，在于管好自己。

所以，不判断别人，才能不受判断。

第十五章 为爱主而工作

一、不论何事，不论为何人，非理之事，总不能做；但是自己的善工为爱别人的缘故，有时候能间断，或是同更好的善工

交换；因为这样做，善工不但不减，反倒换成更好的了。没有爱德，外面的工作无用，因着爱德而办的事情，虽然是很微贱的，也有大益处。因为天主不看做的事情大小，只看做事的用意如何。

二、谁的爱情大，就是做得多。事情做得好，也就是做得多。凡做事只为公众利益，不顺私心，这就是做的好事。有人工作，外面往往似乎是爱主，其实是随私情，因为在工作中，本性的偏向，一己的私意，赏报的希望，舒适的贪求，能完全克去的很少。

三、爱德齐全之人，在各样事情上，只为天主的光荣，不求一己的利益。他不嫉妒任何人，因为他不爱私人的快乐，并不欲自喜自幸，只愿在万有之上，悦乐天主。某人的善功，他也不归功于某人，唯独归功于天主：因为天主是万有的根源，一总的圣人圣女们，日夜在祂台前同享太平。哎！人若是有一星的爱火，便觉得世物全是虚假的了。

I 15

我人的行动根源，往往受若望所谓的三种邪恶所污染。而基督徒的生活无非是无休的战斗。自我私爱，很难完全制伏。表面上极其纯净的事，却已受腐蚀于其内。多少工作，多少助人善举，多少悔罪刻苦的行为，可能成为无果之花；人们冀望于此，借以进入天国。

爱之为德，无法叙述，无涯而无量。其它一切都会流逝，唯爱德永世常存，天主自授于爱祂之人以恩宠，作为爱德的酬报。

吁！爱德，人的爱德本身就是天主的爱，人借之而成爱德。

主！求祢深入我的心灵，占有并转变我的一切官能，使成为我的生命。现在如此，永远如此。

第十六章 忍耐他人的缺点

一、如果自己的短处，或他人的毛病，愿意改而改不了，就该安心忍耐，等待天主别样的措置。你该想：恐怕如此，更能考验你的忍耐。没有忍耐，我们的善功，不算什么大事。虽然如此，对于这些毛病的阻挡，你该苦求天主帮助，赏你有忍耐力。

二、某人有毛病，你劝他一二次，他若不听，不要和他动气，但把这事托于天主，一为承行祂的圣旨，又为在祂的仆役身上，光荣祂，因为祂能将恶事，变成好事。别人的缺点，你当安心忍耐：因为你也有许多的过错，叫别人忍耐。你治理你自己，尚不能得心应手，又怎能叫别人全合你的意思呢？我们常是期望别人修到齐全的地步，而对于改自己的过失，反不专心。

三、我们所愿意的，是苛刻地纠正他人，而我们自己却不愿意被他人所纠正。长上待别人，我们常嫌规矩太松；而我们求一件事情，却不愿意长上不允。管制他人，我们愿意严紧；不过我们不愿意自己受管制。从此看来，我们爱人如己之时很少。你不想一想，若别人一些缺点没有，我们为天主，还能修什么忍德呢？

四、天主如此安排，为的是叫我们学习彼此忍耐：任何人都有缺点，都有毛病；任何人都需要别人，需要向别人请教。所以我们当彼此忍耐，彼此安慰，彼此帮助，彼此教导，彼此劝诫。况且，人究竟有多大的德行，唯独逆境才能试验出来。逆境能显出各人的德行如何，而不会使人成为软弱的。

I 16

你说：我无法容忍他这一缺点、那一短处。我告诉你：这是一个好机会，要求你谦虚些。为什么？因为本身是无限美善的天主，尚容忍这些缺点，或许还有比这更大的缺点。你多猜忌、易怒、惹不起、吹毛求疵，这都是由于你难以满足的自私之爱。把你眼光转向自己，考察一下，然后反省，难道在你身上没有让你兄弟须容忍的吗？

真诚的虔敬心神，忍耐而温柔。因为虔敬照明你的真面目：凡自觉软弱而因之叹息不已的人，看到别人的缺点不会大惊小怪。他深知人人都有彼此必须容忍之处；所以应宽仁相待，同情谅解，坚持待人以爱德，如是则常保内心的宁静。

第十七章 修士的生活

一、若你愿意同人和睦平安，当在许多事情上，学习抑制自己。在修院修会中，不怨不尤，忠信到死，不是一件小事。在这里善生善终的人，真是有福的；若你愿意善生前进，当看自己在世上如同充军的、行远路的人一样。若你愿意度修士

的生活,就该为耶稣的缘故变成愚鲁的。

二、受过剪发的礼,穿上修士服装,并不足为贵;唯独改去各样毛病,抑制各种偏情,才能叫人成真修士。一位修士,除了事奉天主、救己灵魂之外而还有别的想望,他所得的,必不外乎艰难痛苦。一个人,不勉励自谦自下,为大众服务,他必不能久得平安。

三、当知你入修院,是为听命,不是为管制别人,天主召你修道,是为受艰难痛苦,不是为坐卧闲谈。在修院内试验人,如同在熔炉中锻炼金子一样。一个人若不全心为主,谦卑自下,必不能长久处在修院中。

I 17

好的修道人是怎样的? 他或她是一个好的基督徒,一心一意追求圣德。修道人的一生,是更基督化的基督徒生活;而“自我否定”组成了修道生活所该尽义务的简要总结。

其实修道人的义务,也是普通基督徒的义务。耶稣曾说过:“你们应当修成全之德,因为你们的在天大父是成全的。”这句话并非对少数几个人,而是向所有的人说的。

为了尽好我们的职责,完成我们的使命,该否定我们的小我,与我们的首领——天主圣子耶稣基督的牺牲合而为一;特别要爱从属关系,甘愿受凌辱、鄙视。

救恩是高耸入云的建筑物,它巍然屹立在被征服的骄傲这一废墟上。

第十八章 圣人们的善表

一、你当细看圣人们的生动的行传，在他们的行传内，诸德之齐全，进修之法，都可看得出来。并且因此可看出我们的德行，微小如无。哎！把他们的善工比起我们的善工来，我们的善工还算什么呢？他们为奉事天主，挨过饥渴，忍过寒冷，衣不蔽体，受过劳苦困乏，守斋不睡，念经默想，又遭过窘难和各式各样的轻慢凌辱。

二、哎！宗徒们、殉教者、精修者、童贞者，凡是效法耶稣的人，你看他们受了多少艰难！他们在世上，恼恨了自己的生命，是愿意得永远的生命（参阅若 12:25）。哎！你看隐修圣人们过日子是多么清苦，多么顺命；他们受诱惑多么长久，多么厉害；受过魔鬼的磨难，多么重多；念经默想，多么长久，多么热切；守斋克己，多么严紧；修德前进，多么有心火；克制毛病，多么勇敢；做事的意向，多么纯正！他们白天工作，黑夜念经，就是在工作的时候，心里也不断地求天主。

三、他们一寸的光阴也不虚掷，念经默想只嫌时间太短，同天主对越，觉着极其甘饴，连吃饭也忘了。富贵爵位，体面光荣，亲戚朋友，他们一概弃绝，世物一点也不贪，养身的事物，实在要紧时才用，用的时候，他们还是难受。所以在世物方面，他们是贫穷的，然而在圣宠和德行上，却是很富足的。外面贫穷，一无所有，在内里却满被了圣宠和神圣的安慰。

四、他们离世俗远，离天主近，成了天主的密友。他们看自己不算什么，在世上受轻贱，但在天主眼里，却是可爱的，贵重无比的。他们真心谦逊，老实听命，忍热爱人；为这个缘故

他们的德行天天长进,在天主跟前,也很得宠爱。这是天主赏赐修士们的善表,应当催促我们前进,可别效法那些冷淡修士们,慢慢地松懈了。

五、啊! 修会开创时的修士们是多么热心,他们念经默想是多么热切,修德前进多么殷勤,守会规多么严紧,敬长听命多么谨慎,在各样事上是多么兴奋! 他们的事迹,就证明他们是真圣真贤,是齐全的修士,他们如同勇兵,把世俗踏在脚下。如今的修士,可就大不一样,只能以不犯会规,受了冤屈,能不抱怨,就算好得很了!

哎! 我们修士到了这种冷淡懈怠的地步,真是可怜! 把从前的热情,刹那间,变成乌有了,真像困乏至极,烦闷得连活也不想活了。你既然常见热心人们的善表,巴不得你前进的心,也稍稍振作一点儿。

I 18

仰望着耶稣基督的一群门徒,他们留下如此令人惊叹的善行美德,我人不得不低头反思,对照之下,我们原形毕露,无地自容;既而奋起鼓足勇气,步武芳踪。有一位圣人常自问:“怎么? 他们能做到的,难道我不能?”我们跟着圣人一起自问;并借圣保禄之言以自勉:“我本人,无能为力,因为有坚强我的基督,我什么都能。”

体验和承认我们的懦弱无能,依赖我们的中保耶稣的助佑,这就是我们力量之所在。

第十九章 善良修士的神业

一、一位修士，当有各样德行，外面人家看着怎么样，内里就该是怎么样的。该知道内里比外面要紧得多，因为考查我们的是天主。不论在哪里，我们当极虔诚地恭敬祂；在祂面前，当有天神似的洁净。每日该重新立定志向，又为激发我们的热心，把今天当做是改过的头一天，向天主说：“我的天主，求祢帮助我守好我的志向，一心奉事祢；到如今我还没有修什么德行，求祢赏赐我今天开始罢！”

二、修德前进的多或少，全看我们的志向如何；谁愿意有长期的进步，就该努力振作。定了坚决的志愿，尚且还有失足的时候；若不屡定志愿，或是定志不坚固，更将怎么样呢？人守不住自己所定的志愿，有好几种样子；即使在神业功夫上，缺失很小，也不能没有害处。圣贤们常依赖天主，所以他们的志愿是靠着天主的圣宠定的，并不仗恃自己的明智。谋事在世人，成事在天主；人对自己的前途，是作不得主的。

三、缺了念经默想，若是为尽爱主爱人的职务，后来容易补得上。若因为懈怠厌烦而耽误了，那就不能没有过失，必要受损害。我们虽然尽心勉励，尚有许多缺失。所以，我们常当定准一个志愿，特别阻挡我们前进的那毛病更该先改掉它。又该把我们的内外，细心查考，务必使之全按规矩，因为这两样，为进德修业，很有益处。

四、你若不能常常收敛你的心，却总该有时候收敛，至少或早或晚，一天两次。早起定志，晚上省察，细查今日思言行为怎么样，恐怕在这上边，屡次得罪了天主，得罪了众人。又

该如同勇兵似地穿甲戴盔,同魔鬼交战,先当克去贪饕,然后肉身的邪情就容易收拾了。又当躲避空闲,有了工夫,就该看书,或写字,或念经,或默想,或做些为公众有益的事情。但费力气的工作,当小心去做,因为不是一总的人能出一般大的力气。

五、私行的善功,不要显露出来,在私下做,更为妥当。但该注意,不可为公事懒惰,为私事勤谨;该等着公事做完,若有余闲,方可随自己的热心,做些私自的善工。说起善工来,人人不能一样,这个人同这个善工相对,那个人与那个善工适合。若论时候,善工也不得一样,有瞻礼日可行的善工,有平日可行的善工,有受诱惑时当行的善工,有平安时当行的善工,有难受时当思念的,也有喜乐时当思念的。

六、大瞻礼前后,当重新定志,多行善工,格外热心,恳求圣人帮助。从这个瞻礼到那个瞻礼,当想是我们要死的时候,要去过永远的瞻礼了。所以这时,更该专心预备,特别热心,守规矩更当严紧,好像不久就要受天主的赏报似的。

七、到那时候,若还不死,当想我们预备得不好,还当不起领受这么大的光荣,还该等着天主预定的日子来到。所以更当加倍热心,预备善终。路加福音上说:“一个家仆,若是他的主人回来见他醒着,那仆人真是有福的。我老实告诉你们:他的主人,必把自己的家业全交给他掌管”(12:43)。

I 19

人生在世,无非是一场战斗:与魔鬼斗,与世俗斗,与自身斗。有人因此进入修院高墙之内,但大部分人仍留在俗世。

无论墙内墙外,胜利只属于提高警惕、坚持战斗的人。习惯收敛心神,爱隐退,注意言语、思想、情感,忠于职守,不放弃屑小事务,平凡修行;凡此种种,均使人接受自天而来的慈悲恩宠,提高对诱惑的抵抗力。

圣神警告:疏忽小事,逐渐堕落。

第二十章 爱清静寡言

一、你该找个适宜的时候收敛你的心,并且时常想念天主的恩典。你当把闲事,推个干净。至于看书,当拣感动心神、激发热情的书看,内容空洞专供消遣的书,一概不看。你若不去说闲话,不东游西逛,打听新闻,就有默想的充足而适宜的时间了。大圣大贤想法子躲避的,就是同人来往;最关心的,就是拣个僻静的地方事奉天主。

二、有人说,我凡到人群当中去,赶回来的时候,就觉着不如从前。我们凡同人说话时间长了,也感到过这种情形。一句话也不说,那还容易;至于说起话来而想没有过失,那就难了。闭门不出那也不难,至于出了门而愿意收敛自己,倒真不容易。所以凡愿意成为内修的人,必该同耶稣闭门不出。唯独闭门不出的人,方可以出门不受损害。甘心守静默的,才能妥当地说话。甘心居在下位的,方可以安居高位。安心听命的,方可以出命。

三、良心无愧的人,方可以享平安。但圣人们的平安,离不开敬畏天主的心。纵然他们修了大德行,受了奇妙的圣宠,可是谨慎谦逊的心未曾减少一点。恶人的平安,是从自满自

恃来的,他们终究是自己欺哄自己。所以你虽然是热心修士,在这世界上不可自宽自大。

四、往往有声名昭著的人,因为过于自宽自大,就有了失足的危险。从此可知,有时候受些诱惑,为许多人有大益处,能叫他们小心谨慎,不发骄傲,不寻找人间的安乐。唉!人若不贪瞬息的安乐,同世俗断绝来往,他的良心是多么平安啊!哎!如果他把管闲事的心一概断绝了,但想事主救灵的大事,专心倚靠天主,他的心又是多么平安呢!

五、谁不下苦工夫,痛悔自己的罪,他就当不起天主的安慰。你若愿意真心痛悔,当关紧了门,离开热闹场所。正如圣经上所說的,在室中流泪痛哭(咏4:5)。多次在门外遗失的,在门内就可以找得着。杜门不出,必生甘饴的神味;门户不严,必生烦恼之心。若当初你回头的时候,习惯紧守门户,日久天长,必觉门户以内,可爱无比,悦乐非常。

六、热心的灵魂,在清静中,才得长进,才能透澈圣经的奥义。在清静的地方,能得圣泪的源泉,每夜可洗涤罪污;离世俗的繁嚣越远,离天主越近。所以谁离开了亲朋,天主同天神就来和他亲近。度肃静的生活,专心救灵魂,比忘了自己去显灵迹更有益处。一位修士,轻易不出门,不想见人,也不想叫别人见他,真是可赞美的。

七、不许你有的事物,你为什么要看它呢?“世俗和世人的贪心,都要过去”(若一2:17)。五官的欲望拉扯你爱游玩闲散;可是赶时候一过,除了良心烦恼,心神散乱,还有什么呢?往往笑着出去,哭着回来。今晚的快乐,生出明晨的烦恼。肉身一总的快乐,都是这样:来的时候甘甜,末后叫你悲伤。你在别的地方所见的,难道在这里就见不到吗?在上

天,在下有地,其中无非是些元素,各样事物全是这些元素合成的。

八、你在别处所见的事物,有什么是永存不灭的呢?或许是你想:多见多闻,就能心满意足,然而那又是不可能的。纵然你看遍了万物,也无非是梦中的虚景,一晃就过。你该举目向天,苦求天主,赦免你大小诸罪。你把虚幻的事物,归给世俗人罢!天主为你所定的职务,你专心去做罢!又当紧闭门户,把你可爱的耶稣请到心里去。在屋里和祂同居共处,这个安乐,在任何地方也找不到。若你闭门不出,不听胡言乱语,便可以得平安。因为你喜听新闻,所以你的心理当觉着纷乱。

I 20

你在世俗中追求什么?是幸福吗?请静听,周围是凄凉的叫喊、悲惨的呼号、忧愁的呻吟;世界上无处不闻哀鸣之声,无时或休。世俗有幸福吗?

你究竟有求于世俗什么呢?是光明吗?是慰藉吗?这些是你旅途中的必需。然而世俗之中,有种种贪婪的向往。世俗乃万恶之源、灾祸之根,为此,先知大声疾呼:“我回避,我远离,我常独居。”每当万籁俱寂,在无声中天主在你内心深处与你会晤:祂美妙动人的言语,温柔至极,使人不再要听其它的声音,只求聆听天主之言。迨至薄暮消逝,我与造物主共叙对越之乐,乐无穷。

基督的追随者,心灵移居于旷野。他们远离凡俗,置荣耀、财富、权贵、逸乐于足下。让我们透过他们纯洁的生活,瞻仰天神生活的缩影。诚然,投身此境而修成全德,其乐无比;

但并非所有基督徒得此召唤。身在熙熙攘攘的社会中，每一基督徒都应在内心开辟一处独居之所，可以与耶稣相逢相晤，享受祂无声的临在。

暂留世上，召回游荡在外之心，把思想转移到永恒事物，鄙视那些会流逝消失的种种，有人世之身而存出世之心。

一般教友也能体会保禄宗徒的名言：

“偕同基督，我生活在天主内。”

第二十一章 热情和痛悔

一、如果你愿意前进，便该保存敬畏天主的心，不要放肆，谨守五官，别贪那虚假的快乐。你若致力于痛心忏悔，自然就有了热心。心中愧悔，益处最大；你若一放肆，这益处就要失落了。人在世间，若想起自己如同充军的一样，危害灵魂的机会是如此之多，他还有心欢乐，真是可怪得很了。

二、只因为我们的心太轻浮，懒于改正缺点，所以灵魂的痛苦觉不出来，屡次正该痛哭的时候，反而欢乐。除了敬畏天主，良心纯洁，任何事物也不能叫人自由，使人安乐。谁能断绝了一总的分心阻挡，又常存心痛悔，真是有福的人。对于一切玷污良心的事完全离开的人，真是有福的。你当勇敢战斗，毛病是由习惯而成的，也可以由习惯而改除。若你会谢绝别人，别人也会谢绝你，就不来扰乱你做事了。

三、别人的事，你不必操心，长上的工作，你不必打听。只该先查看自己，特别责备自己，超过对你所爱的人们的责备。你得不到别人的敬重，不必忧愁；当忧愁的，是不能如好修士

那样善尽本分。在世上安慰不多,尤其是没有肉情的安慰,这样更有益处,更少危险。但是没有神慰,或觉着神慰不多,这缘故全在我们的过失,因为我们不求心内的愧悔,外来的虚乐又不能尽力断绝。

四、当知,你本来当不起受天主的神慰,只该受许多烦难。人若深自愧悔,世上的万福,就视成苦难了。所以善人常有伤心哭泣的资料。因为或看自己,或看别人,他知道人在世上没有不受罪的。况且,越想自己,越够伤心的。伤心苦恼的缘由,就是我们的罪恶和我们的毛病。有这两样缠扰着我们,屡次使我们不能默想天上的事理。

五、你若常想着死,不念长寿,自然那改过的心就诚恳了。若你把地狱炼狱的苦思量得亲切,我想你对劳苦艰难,必定甘心忍受,什么都不怕了。毕竟,因了这些善念未曾深入内心,我们仍贪恋肉情的欢乐,所以到如今我们还是冷淡懈怠。

六、往往由于缺乏内修功夫,所以这卑鄙的肉身,就轻易地抱怨。你该谦逊地求天主赏你愧悔的心。当用达味圣王的话祈求说,主!求祢用痛哭的泪养育我的灵魂,并且用多量的泪水来作我的饮料罢!(参阅咏 80:6)

I 21

常云:“人生不如意事十之八九。”究其竟,人生无非痛苦:肉躯的疾患,心灵的创伤、烦恼、忧愁,充斥于我人生活中。这些沉重的包袱压在人们身上,从出生直到死亡。

基督徒应当保持清醒的意识,欲知人的幸福不在此世。坚决远离世俗,切勿沉缅于虚幻的逸乐中,如醉如梦而忘乎所

以。思想上常念罪恶带来的后果,将过去众多的过犯,置于心目之前,怀着忏悔哀求的心,流着爱情之泪,祈求上主的宽恕。

真心的痛悔、热情的眼泪,献于我们的主耶稣基督。耶稣将对你说:“你爱得多,罪也赦免得多。”

第二十二章 世人之苦

一、你若不专心归向天主,任凭你在哪里,任凭你往哪里,总不能脱免苦难。你为什么事不顺心,就心烦意乱呢?你想在世上,谁能事事顺心呢?不是你,也不是我;世人当中,一个也没有。人在世上,不能全脱免艰难困苦;纵然是皇上,是教宗,也不能全脱免。到底在这苦难中谁能略得平安呢?唯独为天主而忍耐的人,方才能得平安。

二、那些意志薄弱,理智昏愚的人常说,你看某人的生活过得多么舒服,你看他多么富足,多么尊贵,有多大的权柄,多么受人奉承!你当抬头向天默想天上的福乐,就看出世福的虚假来了;世福不稳当,常叫人烦恼:愿意保存不失,还该耗费精神,受些惊恐。所以财产够用,就该知足;至于盈千累万,那也不算福乐。从此看来,人生此世,真是受罪。人越专务神修、越觉着现世苦恼,越懂得本性的软弱。因为吃、喝、醒、睡、歇息、劳苦,以及别种本性的要务,真是灾难,热心人深深觉着其中的苦,愿意早离世界,早脱犯罪的缘由。

三、在这世上,肉身的要需,为专务内修的人是极大的烦恼。所以先知(达味)热心求主,救自己于诸要需说:“吾主!求祢救拔我脱离我的忧患”(咏 25:17)。不认识自己有患难

的人,是有祸的;爱这个不幸而可腐朽的生命的人,更是有祸的。因为有的人珍惜生命,只要能常活着,就是讨饭求食,吃辛吃苦,缺少养生之需,也心满意足,连后来的天堂也不指望。

四、唉!这样的人,真算丧心病狂,失了信德,把自己全埋入世俗当中,除了情欲的事,别的一概觉不着。后来总有一天,这些不幸的人,必定要后悔,那时才晓得今日所爱的,全是卑贱而无价值的,全是虚无。真圣真贤,以及耶稣的密友,总不介意肉体的快乐和世上的荣华;他们所渴望的,只是永远的真福。他们所贪恋的,是天上永远无形的大事,不让地下有形的事物缠扰住他们。亲爱的神兄,为修德前进,你别失望:你还有工夫,来得及哩!

五、你为什么把志愿迁延到明天呢?你起来罢,马上就该动手,并且说:现在就是干的时候,斗争的时候,改过的时候。若你心内苦闷,遭了灾难,该想现今就是立功劳的时候。圣经上说:愿意进安适的地方,先该在水火里过(咏 66:12)。你若不加勉励,必定不能制胜毛病。我们和这脆弱的肉体一同活在世界上,脱不了罪过,免不了烦难痛苦。我们都愿意享受平安,无愁无虑。但是我们既犯了罪过,失了心灵的纯洁,也失了这灵魂的福气。无奈何,只得忍耐,等着天主的仁慈,叫这罪孽的时候过去,并叫真生命把死亡打败。

六、唉!人的软弱是多么大呀!它常常偏向于恶:今日告解了,明日又犯那所告过的罪。才定志愿,要加小心;没有过半个时辰,行为又像没有定志愿一样。我们既然这样软弱无恒,自然就该谦下自己,想自己什么也做不了。而且依赖天主的圣佑,费了很大的劲才得到的,又能因着一时的疏忽而突然丧失。

七、我们一清早,就这样冷淡,后来更将怎样呢?在我们的言行上,圣德的痕迹,还没有显出来,就想止步停工,好像已经到了安歇的时候,真是可怜!依理而论,我们该重新受教训,如同初学的修士,才有点盼望能改过自新,在德行上前进几步。

I 22

“愿我出生之日消失,‘报告’男胎之夜毁灭!为何我不死在母胎中;为何她抱我在膝盖上且又喂我奶?不然,我早已安眠安息了。”以约伯为典型的人类,沉浸在哀怨叹息中。“妇女所生的人,生命短促,饱受焦虑。”由于罪恶所造成的命运就是如此。但是宏伟的希望之晨曦在悲惨的地平线上,冉冉升起。“我知我的救主活着,我将重新穿上我的肉躯而眼见我的天主。我将见祂,我的双目将瞻仰祂。”因而,斗转星移,事过境迁,人生转到另一个方向。

昔日晦暗的痛苦,结合救主基督的痛苦,意味着必要的补赎性质。如今却具备正义与慈悲相结合的意义,组成或在天上,从此无忧无虑;或在地狱,永远断绝任何希望。可怕的是,两者必居其一。现在你还在尘世中沉浮,随波逐流,不考虑回头是岸,反正今日之后还有明天,来得及!呜呼哀哉!你虚度而妄用的岁月,为你掘洞挖坑,但你积贮什么?也许明日就是永恒,盖棺论定。

第二十三章 默想死亡

一、死亡的时刻来得很快，你该省察你的良心怎么样。今天你还是人，明天也许就不在人世上(加上 2:63)。等你离了人的眼目，人也就想不起你来了。哎！人心糊涂顽固，只顾眼前，不管将来。你该整肃你的思言行为，就如同今天要死一般。若你良心洁净，你必定不很怕死。躲避罪恶，比躲避死好多了。若你今天预备得不妥当，明天怎么能预备得妥当呢？况且明天是个不确定的日子，因为你有没有明日，怎么能知道呢？

二、我们既不多改毛病，活大年纪，有什么益处呢？哎！活大年纪，往往不但不能改毛病，反倒加增罪过。巴不得，我们能在世上善活一天才好！有许多人计算他们回头有了几年，到底改毛病的成效不多。死固然可怕；但活大年纪也许更有危险。常想着死，天天预备善死的人，是有福的。若见别人死，就该想日后你也要走这条路。

三、在清晨想你活不到黄昏，在黄昏又不敢保你有明晨。所以该常预备着，勉励善生，别叫死期来时，正是你不预备的时候。有许多人猝然死了。耶稣说过：“在你们想不到的时候，人子要来”(玛 24:44)。几时死期来到，你回想你的行为，与现今大大不同，你必定深悔从前的冷淡松懈。

四、一个人盼望善终，就勉励善生，他是多么有福，多么明智啊！凡现今轻贱世俗，切望前进，守好会规，多行苦工，爽快听命，不随私情，为爱耶稣的缘故甘心忍受各样的艰难，像这样的人，临终的时候，有大希望。乘你身体健康时，你能多立

功劳；若是害起病来，还能做什么呢？人害起重病来，改过的很少；就如时常参拜圣地的人，少有成圣的一样。

五、你不要依仗亲戚朋友，耽搁你救灵魂的大事，因为他们忘记你有你想不到的快。与其等到死了以后盼望别人救助，哪如现今早为自己打算，早立功劳呢？如果现在你不为你灵魂的大事操心，到你死了以后，谁还为你操心呢？现时的光阴，极其宝贵。圣经上说：现时是能得圣宠的时候，现时是能救灵魂的时候（格后 6:2）。现今的光阴，若你善用，就能以得常生，而你偏不用，真是可叹！后来你虽然求半个时辰，让你痛悔改过，也不一定能得到。

六、唉！好朋友！若你心存敬畏，常想死后，到那时候，不论什么惊恐，什么危险，多么容易脱免呢！所以你该勉励善生，以便到了死的时候，不但无恐无惧，而且兴高采烈。现今你学着死于世俗，以便到那时好同基督一起生活。现今你学着轻看万物，那时就能到基督台前，没有阻碍。现今你克苦肉身，那时自然能生出倚靠天主的心来。

七、哎！昏迷的人哪！任何一日你也保不住不死，为什么还想得高寿呢？你看看，自己哄自己，暴死的人是有多少！你有多少次听说过：某人被刀砍死，某人落水淹死，某人从高处跌下来破头而死，某人吃饭时死了，某人游玩时死了。这一个死于火，那一个死于枪，有人染疫而死，有人被盗贼害死。从此看来，人的结局终究是个死，人的生命真如同黑影的飞过（咏 144:4）。

八、你死了之后，谁还记得你呢？谁还为你念经呢？我亲爱的弟兄！凡今日能做的，就该去做，因为你不知道你几时死，也不知道死后究竟怎么样。趁这个时候，该多多积蓄不朽

的财富。除了救灵魂,不要想别的;除了天主的事,不要管别的。又该恭敬圣人,效法他们的表样,同他们结成密友,赶到死的时候,盼望他们领你到天堂上去。

九、你在世上,该想如同行路的客人一样,世上的事情,不要留恋在心。在世上你既然没有永远的住处,所以该保存你的心,不偏不倚,然后高飞,直向天主。又该向天祈祷,向天叹息,向天流泪,为让你死了以后,灵魂可以直到天主台前。阿们!

I₂₃

第二十四章 审判之严和罪过之罚

一、在一总的事上,你该顾到它们的结局,并且要顾到你怎样在审判主前受审,因为什么也瞒不过天主,祂也不受贿赂,也不听你推辞,或善或恶,全按公义判断。哎!愚蒙的罪人!你有时在发怒的人面前,还吓得发抖;在全知的天主台前,你将怎样应付呢?你为什么不预防审判的日期呢?到了

那一天,任何人也不能替别人答辩,也不能保护别人,各人管各人的罪恶,已够管的了。你现在劳苦,能得益处;现今哭涕,能受赏报;现今叹息,天主听你;现今疼痛,能补赎罪过,洁净灵魂。

二、世界好比炼狱,忍耐的人能补赎罪过;受了别人的凌辱,他也难过,但是因为那个人得罪了天主;谁反对他,他必甘心为那个人念经,真心宽恕;若自己得罪了别人,就快去认错。这样的人,只会怜悯别人,不会恼恨;常反对自己,勉强肉身,顺听灵魂的命。与其死了以后受炼狱的苦,不如活着补赎罪过,克除毛病。我们过于疼爱肉身,真是自己欺哄自己。

三、地狱之火烧的是什么,不是你的罪么?你越放纵自己,随从情欲,在地狱里,积蓄的柴火越多,受的刑罚越重。在什么事上犯罪犯的重,就在那个事上要受相称的罚。懒惰的人,被用烧红的铁锥子催逼;贪饕的人,受饥渴的苦;贪淫好色的人,用溶化的臭味硫磺浇灌他;嫉妒的人,心里难受,疼痛哀号,如同疯狗一样。

四、没有一样毛病,不受相称的罚。骄傲人,受极大的羞辱;吝啬人,受极大的贫穷。在那里受片刻的苦,比在世上做一百年的大补赎还利害。在那里受苦,没有一时停止,没有半点儿的安全,不像在世上,虽然受苦,毕竟有停止的时候,有亲戚朋友们的安慰。现在你该专心痛哭罪过,盼望到审判的日子,同圣人们一起心安神乐。到那时,善人要起来责备那难为他、欺压他的人;如今受恶人妄断的,那时必定起来判断恶人;如今贫穷谦逊的,那时大有依靠;骄傲的人却要处处害怕。

五、那时要明了在今世为耶稣受苦受辱,装聋装傻的,真是明智人。忍受艰难的人,心中庆幸;胡作妄为的人,闭口无

言。热心的人喜乐；放肆的人忧愁。克苦肉身的，比那享快乐的更觉欢喜。穿破衣裳的，反倒光彩无比；穿绸缎的，反倒卑陋不堪。住茅屋草舍的，比那住高楼大厦的更可赞美；坚心忍耐的，比有权势的更得益处。老实听命的，比那诡诈不实的更可称扬。

六、在那时候，博学穷理，不如良心无罪更叫人喜欢；普世的宝藏，不如轻弃财帛更叫人珍惜。热心祈祷，比现今的丰盛宴席更有滋味。静默寡言，比彼此闲谈更觉畅快。高谈雄辩，比不上善功。世俗的快乐，比不上克己苦身更能叫人喜欢。愿意死后脱免大苦，现今该当学着受些微的痛楚。后来你能受什么苦难，现今先该体验。若现今一点小苦还忍受不住，那永远的苦又怎么能受得住呢？现今一点疼痛，叫你心烦意乱，那地狱可叫你怎么样呢？该知道，福无双全，不能现今享世乐，后来又同基督永享天福。

七、若你现在该当死，纵然你从小到如今享过荣华，得过快乐，到底为你有什么用呢？除了爱慕天主，事奉天主，其余别的，全是虚假。如果一个人全心爱慕天主，他就不怕死，不怕罚，不怕审判，也不怕地狱；因为纯全的爱德，能叫人无恐无惧，一直到天主台前。一个人贪恋罪恶，他必定怕死，怕审判，这也是理所当然的，不必骇异。若爱天主的心不能叫你离开罪恶，至少为怕受永苦，能禁止你犯罪，这也算不错。人不知畏惧天主，行善不能常久，必定要中邪魔的狡计。

I 24

圣奥斯定说：“永恒的天主，有等待的耐心。”但此一时，彼一时。继耐心之日而来的，是公义的时刻，令人畏惧的时刻，不可避免又无法逆转的时刻。肉躯之人——站在永恒正义之王面前，向祂交代你的所作所为，所思所虑，无一能隐瞒。

请心驰神往地面临这可怕的时刻。墓穴之内，骨灰骚动，亡者从四面八方每个角落走来报到，站在至高裁判官前听候发落。人类两大族泾渭分明。义人面前天门洞开，而等待罪人的是地狱的永罚。耶稣基督在众天神簇拥下，偕同慈悲天主所简选者，凯旋返回光荣的天乡。撒旦如饿虎扑食，擒住罪人投往永火。时间停止，唯有永福与永苦。

朋友，趁你尚在人世，运用你的自主权正确选择。永居之所有二，非此即彼，无中间地带。但是，请你牢记在心：死亡来临，后悔莫及。

第二十五章 勤于改过自新

一、你该在奉事天主的事业上警惕、谨慎；常问自己，你为什么来到这里？你为什么离了世俗？不是为生活于天主么？不是为成圣人么？所以你一心向前走罢！工夫不大，就要受赏报；到那个时候，恐惧疼痛，一概都要消除。现今出点力气，后来能得大平安，并得永远的福乐。你若事奉天主，能忠信，

能热心,天主也必忠信地待你,大加赏报。你该切望得天国的光荣,然而不可以为确有把握,怕的是你后来起骄傲,生懈怠。

二、从前有一个人,又盼望升天堂,又怕升不了,恍恍惚惚的,心神不定。有一次,他难过得厉害,进了圣堂,俯伏在一座祭台前,自己心里说:“哎!若我知道,我能恒心到死,那才好呢!”这话还没有说完,忽然听得天主在他心里说:“若你知道这事,你要做什么呢?你那时愿意做的,现今就做,自然可得平安。”那个人一听这话,立时心神安定,把自己交于天主的圣旨,满腹的风波,顿时平息了。从此以后,自己将来怎么样,也不多管了;他所专务的,就是认明天主的圣旨,叫天主喜欢,自始至终,勉励为善。

三、先知(达味)说过:你只管依赖天主,恒心行善,从此安居在世,天主必然赏你安闲之福(咏 37:3)。有一件事,最能阻挡人修德前进、坚心定改,那就是怕受烦难和斗争的苦。人若能勇往直前,忍受患难凌辱,他修德前进,必比别人要快得多。因为人越得胜自己,克治私情,他前进得也越多,得的圣宠也越大。

四、人所该克治得胜的,多寡不一。有人虽然偏情多,但勇敢修德,比那偏情少而懈怠修德的人,长进得更多。为帮助人改过,另外有两件事情,就是凡肉身所偏向的,勉力不顺从;凡为自己要紧的德行,热切去修炼。还有,你在别人身上所憎厌的毛病,在你自己身上更当多加克制。

五、你该处处寻找那进修的机会。见了好表样该去效法。见有可指责的事情,你切勿犯;若有时犯了,就当快改。你有眼看人,人也有眼看你。若我们见热心的弟兄,良善温和,循规蹈矩,心中是多么愉快!若见他们不守规矩,不尽圣召的职

责,心中是多么烦恼!一位修士,轻忽圣召的职责而去管闲事,他受的害处是多么厉害!

六、你该时常记住你所定的志向,把耶稣的苦像放在眼前。你一看祂的行为,就羞愧难堪了:因为你跟随祂已经多年,但效法祂还不算多。一位修士尽心默想耶稣的行传以及祂的苦难,则为灵魂有益之事都可以找得着。所以,在耶稣以外什么也不必寻求。哎!若被钉的耶稣来到我们心中,不久我们就明白了。

七、热心修士能承当一切,凡命他的事,他必顺从。冷淡修士,心里没有神乐,外面的乐趣又不许他贪,所以常常忧愁,处处有受拘束的苦。修士不守规矩,常有堕落的危险。他既然求着松懈,必定常觉着愁闷,因为无论什么事都不能称他的心。

八、你看有多少修士,关在修院中,严谨守规;他们出门甚少,见人不多;吃粗饭,穿破衣;工作多,说话少,守夜的工夫久,清晨早起,念经长久;又屡次看圣书。总而言之,谨守一总的规矩。你细看加尔多及熙笃两会的修士,或看各会的修士修女,常是半夜起来,唱圣咏,赞美天主。当着众位修士赞美天主的时候,你反倒贪懒好睡,不行善工,真当羞愧。

九、哎!巴不得能谢绝了万物,全心赞扬天主。巴不得常能不吃、不喝、不睡、只为赞扬天主,专务灵魂的事情。果能这样,必定比现今经管肉身一切需要的事情,更觉着有福气。巴不得没有这等需要的事情,只管灵魂的神粮。噫!这神粮的滋味,我们尝着的时候甚少!

十、人若修到不贪世乐的地步,才能全尝着天主的神乐,才能随遇而安。不论什么事物,得得多,也不喜欢;得得少,也不忧愁;把自己全交于天主,一心依靠天主;在万物中,天主就

是他的万物。在天主台前,什么也败坏不了,什么也灭亡不了,万物全生活于天主,全随祂的圣意,全事奉祂,一点也不迟延。

十一、你该常记着你的死期,你妄费的光阴,永远不再回来。又该知道,不费力劳神,修不成德行。你若稍稍懈怠,必定觉着心神不安。你若热心,恒一不变,便更觉得安乐。又因着天主的圣宠及修德的心火,烦难事也觉得轻快些。天主不论怎么安排,热心勤谨的人,全是甘心承受。须知改毛病,胜私欲,比劳力出汗还觉着辛苦。一个人不躲避小罪,慢慢地,必犯大罪。若你善用一日的时光阴,晚上必感到愉快。你该在自己身上留神,勉励自己,提醒自己;他人不论怎么样,你千万不要耽误了自己。你勉励多少,你在德行上就长进多少。

I 25

请问你是否决心要救灵魂,真诚吗? 坚定吗? 如果肯定,那么请你作好准备,投入工作,投入战斗,因为救恩的代价就是这些。

“死亡之道宽广,生命之路狭小,”福音这样说。

信友的工作艰苦,战斗剧烈,本身软弱;然因圣宠滋润了信友之心,他们的内心一片宁静,享受着罪人享受不到的平安。因此,工作和战斗之苦变得轻松而甘饴。虽如此,奋斗依然不可少:自行制伏偏情的向往、不正的情意、虚假的世俗,特别是暂世的恶霸——撒旦。

成圣的因素是什么? 仍然是战斗,勇敢而恒心的战斗。

第一章 同天主契合

一、吾主耶稣说：“天国就在你们心中”（路 17:21）。你该全心归向天主，把可怜的世俗丢在一边，你的心就得了平安。你该轻视外物，只管内修，天国自然来到你心中。天国就是天主的平安，圣神的神乐，这平安神乐，恶人万不能得。若你在心内为耶稣准备适宜的住处，祂必定来赏给你神乐。耶稣所喜欢的一切光荣美好全是内在的。专务内修的人，耶稣常来安慰他，同他谈论，赏他神乐安宁，也成为他的知心朋友。

二、忠诚的灵魂，为你的净配，该快预备你的心，叫祂来住下罢！祂说过：“谁爱我，必定遵守我的命令，我父也爱他，我们也到他那里，并且住在那里”（若 14:24）。所以，你该叫耶稣占有你的心，千万不要叫别的事物进去。你有了耶稣，就富足了。祂在一总事上看守你，保护你，世人的帮助，自然就用不着了。人心变化无常，会很快地遗弃你；唯独耶稣自始至终，恒一不变。

三、要死要坏的人，虽然为你有用，是你的亲朋，也不要常倚靠他；若有时他相反你，同你争辩，你也不必过于难受。今天同你相好的，明天也许不同你相好；今天同你不相好的，明天也许同你相好，真是像气候那样地变化多端。所以你该全

心依靠天主,爱天主,畏惧天主;有了事,祂替你担当,祂替你安排妥当。在世界上你没有一定的住处,无论在哪里也是过路之客,若你不同耶稣紧密地结合,没有可得平安的时候。

四、这里既不是你安歇的地方,你在这里观望什么呢?天堂是你的本家,所以世上的事物,当看它如同路旁经过的东西。世物如同流水,早晚流过去;你也不能久存。所以你当小心,不要贪恋世物。如果贪恋它,必受它的害,免不了死亡。你的心思,该超升到至尊的天主台前,又该不住地呼求耶稣。若你不会默想天上高超的道理,就该想耶稣的苦难,安歇在祂的圣伤中。果能如此,凡是遇着艰难,你必定有勇敢,别人的凌辱,也不答理,别人的妄证,也便易忍耐。

五、耶稣在世上,不但受过别人的凌辱,就是自己的亲戚朋友,在极大的困难中也背弃了祂。耶稣尚愿意受苦受辱,若有人凌辱了你,你还敢抱怨么?耶稣尚有仇人诬告,你还敢愿意一总的人全成为你的朋友恩人么?若你一点苦也不受,怎么能受忍耐的赏报呢?若你不愿意受苦,又怎么能成耶稣的朋友呢?若你愿意和耶稣同居王位,在世上就该为祂多受些苦难。

六、若你完全进到耶稣圣心中,尝着了祂的一点儿神爱,你自然不管你的安逸自在,也喜欢别人的凌辱:其中的缘故,是因为爱耶稣之情,能叫人轻看自己。真爱耶稣的人,必爱真理,专务内修,不被私欲缠扰,也能专向天主,神游身外,安歇在天主怀中。

七、能不根据别人的言语或评价,而根据事物的真相来批判事物的人,才真是明智人,他也就是天主教训出来的。世人不能叫他有这样的学识。专务内修,轻看外表的人,不必找相

称的地方,相对的时候,就能尽热心的职责。专务内修的人,既然不沾染外物,所以他很容易收敛自己。虽然肉身劳苦,事情忙碌,却妨害不着他,因为他是随机应变,看事做事的。一个人,在内里妥当管理自己,有条有理,别人的行为,不论是好是歹,他都不理。人越好管闲事,他的阻挡越大,分心也越多。

八、你若良心正直,毛病完全除尽了,各样的事情,都能为你有益处,也能引你修德前进。因为你还没有完全死于自己,爱世物的心还没有除去净尽,所以有许多事情,乱你的心,叫你难过。再没有比爱世物的情,更能以污秽缠扰你的心了。若你不在外边求世上的安慰,就能在内里默想天上的事,灵魂也能常享平安。

II₁

基督徒的心灵超脱世物。无论暂世或永世,内心只有一个愿望:和基督缔结爱的关系。

情歌描绘的意境,令人神往:

“爱人属于我,我属于爱人,他安息于玉簪花间,期待晨光的东升,黑夜的消逝。”

你何求于世界?归来吧!快快给天上净配预备称心合意的居所。祂来,可以憩息,因为祂的乐趣正是寓居在你的心内,和你单独相晤,远离尘世的骚扰,静悄悄。祂如知心的友人,促膝长谈,共叙思念之情。心灵闻声起飞,从此只求听祂的声音,不愿再闻俗世之音。

第二章 谦逊忍耐

一、谁同你近，谁同你远，不必过于介意，你只该努力在一总的事上，叫天主同你在一起。你当使良心无罪，天主自然保护你；天主愿意保护的人，不论什么凶恶也害不了他。若你会不言不语地忍耐，天主必来帮助你，天主知道在什么时候救你，并且怎么样救你；你只一心让祂照管就够了。只有祂能帮助你，免除你的一切羞辱。有时候别人知道我们的过失，责备我们，这为保护我们的谦逊大有益处。

二、一个人因为自己有缺点，就自卑自贱，这个最容易息人的怒；得罪了他人，也可以稍稍地赔补。天主所保护的是谦逊人，救援的是谦逊人，爱慕安慰的还是谦逊人。谦逊人能得天主的圣宠。天主用苦难试探他，后来方才显扬他。天主把自己的奥妙事情默启谦逊人，领他进到自己的心中。谦逊人受了凌辱，心里还是平安，因为他不依靠世人，唯独依靠天主。若你不想你是在众人以下，你在德行上也不要想有了进步。

II 2

他人的言论和思想对于你有什么关系？审判你的一定不是这些人。如果他们诬告你，洞悉一切隐秘的天主，早已以正义为你昭雪。如果他们的指责是确有其事的，难道你因此而不悦？难道你忍受有益的羞辱不感到幸福？

扰乱我心者，无非骄傲。骄傲拒绝劝告，忠言逆耳。谦虚之心，不怨不怒，纵然受人枉断，默默忍受。

自己的惨境，识之甚深：人之贬他，远不及他的自贬。

要保持内心的宁静，交出自己托付于天主。万事如此。人在遭逆境、不如意，面对飞来横祸、艰难困苦之时，总得偕同耶稣基督，同心同口同声，向圣父说：“唯唯，我的父呀！祢的欢心如此。”

第三章 爱好和平的人

一、你该先自己安静，然后才可能叫别人安静。爱好和平的人，比博学者更有益处。顺从欲情的人，好事弄成坏事，最肯相信的是别人的过失。爱好和平的人，能从一切的事中引出善来。和平的人，不论是谁，总不猜疑；忿怒抱怨的人，常猜疑别人，自己不得平安，也不许别人得平安。他该说的，多次去说；他应当做的，反而不做。别人的职务，他去留神；自己的职务，反不关心。你先在自己身上留心，然后可以去治理别人。

二、你有错误，知道掩饰，知道原谅；别人有了过失，反不容他推辞。依理而论，你该自诉自认，弟兄的过失，更该替他推辞。你愿意别人宽容你，你也该宽容别人。你看：你比那真有谦德和爱德的人相差很远：他们总不怨恨别人；除了对自己不满意的，对任何人是没有不满意的。同良善人交好，不算希奇，因为同他们来往，人人喜欢；不论什么人都愿意得平安，也愿意同自己一心的人在一起。唯独同暴躁的人、不讲理的人、反对自己的人在一起和和睦睦，这才算得了天主的大恩，做了希奇可赞美的大事。

三、有人自己平安,同别人也平安。也有人,自己不得平安,也不叫人平安。这样的人,不但惹人厌烦,就是自己也容忍不住自己。还有一种人,自己得享平安,又千方百计地叫别人也得平安。该知道:在此涕泣之谷,我们的平安只在忍耐患难,不在不觉着患难。谁越会忍耐,他得的平安越大;会忍耐的人,战胜了自己,战胜了世俗,成了耶稣的密友,成了天国的嗣子。

II 3

福哉! 缔造和平的人,因为他们将得天主子女的称号。

请思考,请钻研,天主子女称号的崇高和含义的深邃。

和平乃持久完备的秩序;而混乱、纷争、分歧、战争等事情的进入人间,无非是和平缺损,秩序破坏,或者说罪恶作怪。

如果一个人的思想、感情、意愿不符合天主规定的秩序,不符合天主的真理,不符合天主的旨意,此人之心,不可能有和平。

无论何人鄙视天主的正道和律法,这人会受到罪有应得的惩罚。一种莫名的烦恼缠绕着他,使他心慌意乱、惴惴不安、恐惧万分、不得安宁。不是吗! 加音谋杀弟弟后,惶惶不可终日。欲知,和平乃天主子女财富,可以尽情享受,并向四周扩散。也可以说,和平从他们的心内流出,犹如当年原祖在犯罪前乐园内的泉水,伴随着阳光灿烂,一片升平的气象。

迨至时光停止依然安宁,因为天主之国,唯和平正义而已。

天主的子女,跨进去吧! 无始之始早已为你准备了,大门正敞开着。

第四章 心地纯洁意向正直

一、人愿意高飞在上，离开世俗，该有两个翅膀：一是正直，一是纯洁。意向要正直，爱情要纯洁。正直，指向着天主；纯洁，能得到天主，细尝祂的神味。若心内没有什么邪僻的情欲，任何善工也不难做。若你只想叫天主喜欢，叫别人得益处，心里自然平安。若是你心里正直，一切受造之物，都可能是你修德的一面明镜，是教训你的一部神书。因为受造之物，虽是至微至贱的，也必定显出天主的美善来。

二、若你内心圣善，纯洁，自然就容易看事透彻，也懂得清楚。纯洁的心神，透彻天上地下的一切。一个人心里怎么样，他就怎么样定断外面的事。唯有良心纯洁的人能得到世上的安乐。唯有那良心不正的人，了解世上的烦恼。把一块带着锈的铁，丢在火中，铁锈立刻被炼净了，全体通红，好比人全心归向天主，把懈怠全去净了，能成一个新人。

三、人一冷淡，一点小苦，他也害怕，外来的安慰，他必甘心领受。倘若克胜自己，勇敢地走天堂的道路，就不这样了：从前觉着很苦的，也必不以为苦了。

II 4

耶稣要为门徒们找典范时，何处去简选？是在权贵或豪门望族之中？抑或在满腹经纶的学者之中？都不是，祂简选了一个小孩，安置在门徒中间，然后祂说：“你们若不变得像这个小孩一样，不能进天国。”

在孩童身上，我们能观察到的是什么？是朴实和纯洁。

孩童的信、爱、行，不以他的自我作为意念之目的。这一特点就是孩童博得天父喜悦的原因。

天主不要求我人作长时间的祷告，也不要求深邃的默想；祂要求的仅仅是真诚的心和天真的爱。非天主所愿不向往，彻底地自我遗忘，服膺运筹宇宙者天主的定夺，不追究无法了解的各种所以然。如此的自我交出，如此的纯朴服膺，有比这更纯真的心态吗？正是因为如此，酬报将极其丰厚。

耶稣说：洁净的心是有福的，因为他将面见天主。

第五章 自我检讨

一、我们不可过于依靠自己，因为我们时常缺乏圣宠，并且麻木不仁。我们的光明有限，一有疏忽，就失去了。我们也时常不感到自己心内是那样地愚昧。多次办事不好，还原谅自己。有时我们被私心牵引着，做一件事，我们竟说这是出于为善的好心。别人的小过失，我们看得清楚；我们的大毛病，反看不见。别人对我们无礼，立时就觉出来，当做大事；但我们待人无理反不知觉。一个人若公平地审断自己，他判断别人必不敢苛刻了。

二、内修的人，对于自己比对于一切事物更为关心；能忠实地检讨自己，对于别人的是非就容易缄默了。除非不评论人的长短，只管自己，万不能成个内修的热心人。若果真一心向主，料理灵魂，外来的事情，自然不能动摇你的心。当你不专务内修的时候，你的心在哪里呢？你看遍了一切的事物，却

忽略了你自已,有什么益处呢?若你愿意得平安,与天主结合,该把世物抛在背后,一心管制灵魂。

三、若你抛却世物,完全不管,在修德行上,自然长进得多。若你仍留恋某件事物,必定要往后退。除了天主及天主的事物以外,没有伟大的、可爱的事物。凡是从世物来的安慰,全当看它如虚无一样。真爱天主的灵魂,天主以外,他都不收到眼里。因为只有一个无始无终、无所不在、充满万物的天主,是灵魂的安慰,是人心的快乐。

II 5

任何人身上都有优缺点,有好也有坏。如果你不认识自己,而对他人的优缺点知之甚详,这对你有何益处?世界末日接受审判时,需要交代的是你的所作所为,不是别人的行为。好奇心总是源于骄傲和幸灾乐祸的心态。我们的精力和时间,还是放在天主乐意的事情上吧。真正的学问、高尚的品格,在于自知之明。昼夜不息、孜孜不倦地追求的学问,就是为自我认识。认识了自己,才知道自己渺小而又狂妄,方能自惭形秽、谦卑自下。主宰我们的爱,时刻针砭内心的各种贪婪。终于可以偕同保禄宗徒发自内心的呼声说:

“谁能将我从这该死的肉躯中解放出来呀!”

天主,只有天主;在天主内,有渴求的安慰,向往的美善。

我的灵魂,既然如此,现在就动手解除我的种种羁绊吧,只求皈依上主天主!

第六章 论良心无愧的快乐

一、善人的光荣，在于良心无愧。所以只要你良心纯洁，你就常常愉快。良心无罪的，各样艰难，他都能忍受；即使在艰难中，还能欢乐。良心有罪的，可就不一样了，常常恐惧不安。若你觉不到良心的指责，你必定有无比的安乐。所以，若你没有善行，不可欢乐。恶人万不能得真快乐，绝感不到内心的平安。天主说：“恶人没有平安”（依 48:22）。如果他们说：我们平安，祸患来不到我们身上，谁敢伤害我们呢？你别信这些话，因为天主的义怒，忽然就来，把他们做的事情，全部破坏，他们所打算的全不中用了。

二、有了患难，反倒喜欢，这为爱天主的人不是一件难事：因为喜欢患难，就是喜欢背耶稣的十字架。人世的尊荣，很是短促。世上的光荣，离不了愁苦。善人的光荣，不在人称赞他，但在良心无罪。圣人的安乐，是从天主来的，又在天主内享受。他们喜欢，因有真理。凡愿意得永远光荣的人，必轻视暂时的光荣。如果一个人不但不轻视虚假光荣，反倒贪求，这明显他不爱天上的光荣。人家说长道短，能不介怀，心内才能得大平安。

三、一个人良心无罪，容易心满意足，容易和平。人赞美你，你不会因此而更有圣德；人轻视你，你也不会因此而更为恶劣。你还是你，你在天主眼中是多大，还是那么大。若你只观察你的内心，别人说长道短，你就不去管了。人看外面，天主看心。人看外面的行为，天主看心内的意向。一个人常行善事，轻视自己，这是他灵魂谦逊的凭据。若世上的安慰一

既不企图,这明显他良心无罪,又显出他有倚靠天主的真心。

四、一个人不求世上的名誉,这明显是他把自己全交给天主了。圣保禄说:“自己说自己好,不算真好;天主说他好,才算真好”(参阅格后 10:18)。在心内与天主交往,而对外物无所贪恋,这才是内修人的本色。

II 6

来吧! 体味上主的柔情!

内心不平静,哪里找得到安息? 内心不平安,常在烦恼中,而欲在心外之物中找平安,自欺而已。我们眼前的世界,未必比波涛汹涌、浊浪滔天的海洋平静。要在这样的世界内求得平安,岂非缘木求鱼? 天主怀中才是风平浪静阳光灿烂的,没有干扰没有污染,而只有欢乐、和平。这才是安息的好地方。

世上欢乐,分散我人的心,美酒佳肴、豪宅华服,留下的仍然是烦恼、苦涩。你曾否想像纯洁正直的心灵所享受到的平安? 身在世上,心已上达天庭;世俗的恶浪冲击不到,因为他已寄托于天主之爱,偎依在天主怀中。他的行程正在信赖之路上向前推进。

但愿作祂的同路人。来吧,体味上主之爱,何等温柔!

只要你愿意,上主必将成全你。

第七章 爱慕耶稣在万有之上

一、如果一个人知道什么是爱耶稣，又为爱耶稣而轻视自己，他是有福的。为你可爱的耶稣，该把爱世人的心抛在一边，因为耶稣愿意你爱祂在万有之上。世人的爱，很是虚假，不能长久。耶稣的爱，极其忠信，恒久不变。爱世物的，必和世物一同腐朽。爱耶稣的人，永远生活。所以你该只爱耶稣，拿耶稣当密友：因为虽然一总的人都抛弃你，但耶稣总不抛弃你，也不忍心叫你永远死亡。世上的人物，不论你愿意不愿意，终究该当离开。

二、你或死或活，总该与耶稣结合不离，把你交给祂掌管，果然这样，虽然一总的人离开你，祂也能帮助你。毕竟你可爱的耶稣，有这样的性情，就是祂愿意你不爱别的事物，祂愿意独自占有你的心，又愿意独自坐在你心中，如同皇帝一样。若在你心里把世物打扫干净，耶稣自然情愿和你同居。你也懂得，除耶稣外，你倚靠世人，是徒劳无益的。自今以后，你不要倚靠随风倒的芦苇；因为世人活像小草，他的一切光荣，活像野花，眨眼就要凋落，不能长久。

三、若你只看人的外面，不久就要上他的圈套。若你在人当中讨安慰，求利益，你必定多次吃亏。若你在一总的事上寻找耶稣，自然就得到耶稣；若你寻找自己，却也找得着；但是，为你有无穷的害处。一个人不寻求耶稣，他自己所受的损害，比全人类和一切敌人所能加于他的损害更为重大。

II 7

感觉的魅力极大，冲力十分强烈。我人常在感情事物上追求所欲。“所欲”是什么？是爱和被爱。寄心于流逝之事物，何其愚蠢！然而永恒的爱，不变的爱，真正的爱，只流自爱的泉源——耶稣圣心。

爱耶稣无二心，爱祂如祂爱我，如祂要求我爱，你也就找到了真正的爱。

圣伯尔纳多说过：“爱耶稣的尺度是无尺度地爱祂。”

如果爱耶稣而不及于人，他的爱未必是真爱，他的愿望必然落空。

第八章 耶稣的亲密友谊

一、若耶稣在你心中，事事都好，什么难处也不觉得；若耶稣不在，就没有不苦的事了。若耶稣在你心中不言不语，什么外来的安慰也不中用；只要耶稣说一句话，你就觉着快乐无比。从前玛达肋纳正在哭泣的时候，一听玛尔大说：“主来了，叫你呢！”（若 11:28），玛达肋纳不是立时就起来了么？耶稣叫一声，立时哭泣变成喜笑，那真是有福的时候。耶稣不在，是多么干枯，多么难过呢！在耶稣以外，你还贪求别的人物，那是多么糊涂，多么疯狂啊！你想这个祸患，比失了天下，不是更大么？

二、没有耶稣，这个世界能叫你得什么益处呢？没有耶

稣,就是愁苦的地狱;有了耶稣,就是甘饴的天堂。耶稣同你结合,什么仇敌也害不了你。人得了耶稣,就是得了至宝,得了宝藏中的宝藏。失了耶稣,就是失了大宝,比失了普世,损失更大。没有耶稣,真是穷苦至极;同耶稣结合,真是富贵无比。

三、会同耶稣交往,才算有大才能;会款留耶稣,才算有大智慧。只要你谦逊和平,自然可以留得住耶稣。只要你热心安静,耶稣自然同你结合。若你贪图外物,不久就要把耶稣赶出去,失落了圣宠。若把耶稣赶出,失去了祂,你还投奔谁呢?谁还做你的朋友呢?人没有良朋好友,难过日子;若耶稣不是你最知心的朋友,你必定愁苦,得不到安慰。若你同别人交好,倚靠别人,那你真算是愚笨至极了。我们宁可同普世的人不对,也不可得罪耶稣。所以在一总的亲人中,祂该是我们独一无二的亲人。

四、爱慕一总的人,当是为了爱慕耶稣;到底爱慕耶稣不是为别的缘故。因为祂是最好、最忠信的朋友,所以唯独祂最可爱慕。为爱祂的缘故,并且在祂面前,不论朋友仇人,都该爱慕;又该为他们祈求,叫他们认识耶稣,爱慕耶稣。你不要盼望别人特别地爱你,赞美你,因为只有独一无二的天主才配这样。又不该盼望别人在心内有你,在你心内也不可有别人,只有耶稣当在你心中,也在一总的善人心中。

五、你的心内,应当洁净,别叫世物缠扰住。若你愿意知道天主多么甜蜜,该把欲情扫除净尽,但留下纯洁的心献给天主。为达到这个地步,不是容易的。若没有天主的圣宠光照你,帮助你,叫你脱离了欲情和天主结合,你自己是万不能达到的。因为有天主的圣宠,什么也能做;离开圣宠,人是又穷

又软弱，活像该当等着受罚的一般。

六、若遇着这样光景，也不要败兴失望，只该心平气和，承行主旨，并且为光荣天主，甘心忍受各样艰难。又该想这个艰难，不久就过去了，好像冬天过去，夏天就来到；黑夜过去就是白天；下罢暴雨，就是晴天一样。

II 8

爱，促使天主圣子从天降下成人；爱，提升我人上达祂身边。于是，我的心灵与耶稣之间有了令人神往的结合；耶稣的承诺也就实现：“我不会让你们孤苦零丁，我将来俯就你们。”那么，我的耶稣，求祢来俯就我，割断我与受造物之间的羁绊，延迟我只为祢而生活的时刻。

求祢速来帮助我做到自我遗忘。只看到祢，只向往祢，只安息于祢胸怀，一如祢的爱徒若望。让我寓居于世人不能提供的平安中；世人无法体会，任何强权风暴也无法掠夺摧毁真正的平安。

第九章 论缺乏各种安慰

一、几时人有神慰，能轻视人间的安慰，不算希奇。若既没有神慰，又没有人间的安慰，却能为天主的光荣，乐意地忍耐内心的苦闷，在任何事上不偏向自己，也不想自己的功德，这是一件大事——确实是一件大事。若天主圣宠充满你的心，你就喜欢，热心事奉天主，这算什么呢？这样的時候，人都

愿意得。有天主的圣宠支持着，万事都是甘饴的。因为有全能天主的扶持引导，重任也不觉着重，这有什么希奇呢？

二、人都愿意得安慰，却难以离弃自己。圣老楞佐和他的辅理司铎，可算得胜了世俗：他们为爱耶稣的缘故，不但弃绝了世上的各样快乐光荣，而且甘心离开他们可爱的教宗圣西斯督。这是他们爱天主的心胜过爱人的心，宁愿契合主旨，不贪世上的安慰。你也该当这样，为爱天主的缘故，虽然最亲爱的朋友，也肯离开。若有时候朋友弃舍了你，千万不要难过，因为我们终究该当彼此离开。

三、人该多多地和自己进行斗争，日久天长了，才能全得胜自己，也把自己的爱情，完全归向天主。人一仗恃自己，就要寻找人世的安乐。真心爱耶稣，真心修德行的人，不是这样：他宁愿受大苦，为耶稣出大力，不愿意得人世的安慰，不愿意寻找五官的快乐。

四、若天主赏赐神乐，你除了感谢天主以外，还该想这神乐是天主的大恩，不是你的善功挣来的。所以不但不要骄傲，不要过于喜欢，不要仗恃自己，反倒更该谦逊，更当小心，思言行为，不敢放肆：因为神慰的时候一过，诱惑就要来。神乐一过，不该失望，只该谦逊忍耐，等候天主重新降临；全能天主，将赏你更大的神恩。以上所说的神乐、神苦，为经历过的人，不是新奇的道路；就是先圣先贤，极大的先知，这样甘苦不定的景况，也是经历过的。

五、请看达味圣王，在有圣宠的时候说：“我在富足的时候曾说：我将永不变更”（咏 30:7~12）。哪知道一离圣宠，就觉心神不安，不禁向天主说：“天主！祢不看顾我，我心里就扰乱了”。但在这种景况中，他不但不失望，还加倍热心求天

主说：“吾主天主！我向祢涕泣悲号，我向祢恳切央求”；及至天主允了他的祈求，他又庆幸说：“天主允了我的祈求，可怜了我，帮助了我”。天主怎样帮助了他呢？请看他又说：“天主，祢把我的哀号变成了喜庆，叫我充满了快乐”。像这样的圣人，天主还这样待他，我们贫穷软弱的人，有时候觉着热心，有时候觉着冷淡，当然不该失望。因为天主圣神，忽来忽去，全随自己的圣意。从前古圣约伯也说过：“天主！祢清早拜望的人，忽然又拿苦难来磨炼他”（约7:18）。

六、我盼望什么呢？我倚靠谁呢？不是天主的仁慈，天上的恩宠么？若圣宠离了我，我就成了贫穷的人；纵然有大德行的圣人，热心的弟兄，忠信的朋友，或是有美妙的圣书，好听的歌咏，那时全不能帮助我，叫我喜欢了。所以除了忍耐，契合主旨，没有更妙的方法。

七、无论怎样热心的人，全有神乐减退的时候，有不觉热心的时候。一位圣人，任凭他有多大德行，受过多大光照，或早或迟，总要受诱惑的磋磨。因为没有被诱惑考验过的人，当不起天主最高的对越。从此可知，干枯的诱惑，就是将得神慰的征兆。因为天主只对那些受诱惑磨炼的人，许下了天上的安慰。圣经上说：“我要赏赐胜利的人吃常生树的果子”（参阅默2:7）。

八、天主赏人神乐，是叫人勇敢，承当苦难。赏人诱惑，是叫人不敢自夸；邪魔常醒着不睡觉，我们的肉身还没有死，他前后左右，常常攻打我们；所以我们该预备交战，一时也不能懈怠。

II 9

救主的神圣人性，密切与圣三第二位结合，始终享受着安宁和愉悦，从未中断亦未改变。但在神魂下层，祂仍能感觉到忧郁和焦虑；这是由于原祖犯命之后，忧虑已成为我人的家常便饭。耶稣几句洪亮的话，谁不牢记在心：“父呀！祢为什么遗弃我？”

基督徒的心灵情况亦如此：虽有内外交织的痛苦和忧闷，却并不扰乱内心的宁静。相反，如果常不断地享受无痛苦的宁静，我人可能会逐渐沦入松散，倒是值得担忧的：这样的心灵还能有什么可以献给她的情人？“德行在软弱状态中，逐渐完美，”这是保禄宗徒的遗训。接着，他得出结论说：“我的一切弱点，我引以为荣，让耶稣基督的德能居留我身。”这类自我托出——心灵的放逐，常以我人的悲惨境遇放置在心目之前，因为我人容易遗忘并置之脑后。惨境锻炼我信德和爱心，常保持我人谦逊的心态。每当耶稣似乎从你身旁隐去时，切勿陷于自馁。一位灵修作者说过：“肩负十字圣架之时，排除心烦意乱、忧愁怨恨，尽力承行天主的旨意而安心忍受一切，这是大有力的扶助之一。”不要无病呻吟，切勿庸人自扰，应该愉快喜悦，因为圣咏有云：

流泪播种的，必含笑收割；

欢欢喜喜，满载而归。

第十章 感谢天主的大恩

一、你生来原为劳苦，为什么常想安歇呢？你忍受苦难的心，当胜过求安乐的心；愿意背十字架的心，当胜过盼望享福的心。哪一个世俗人不愿意常享神乐呢？因为神乐比世俗肉身的乐趣，高尚得多。世上的快乐，或是虚幻的，或是污秽的；只有神乐，又甘饴，又正当，是修德行挣来的，是天主赏赐给洁净人的。但这神乐，谁也不能愿得就得，因为诱惑停止的时候不能长久。

二、最能阻挡神乐的，是心神外散，仗恃自己。天主赏赐神乐，是天主的仁慈；但人受恩不报，有神乐不归功于天主，那就是大错而特错。从此可知，天主的圣宠，流不到我们身上，全是因为我们忘了圣宠的根源，不知报本。报恩的人，常受新恩；自夸的人所失却的恩典，谦逊人反能得到手里。

三、若神味能阻挡我发痛悔，我就不要；若高超的默想能引我发骄傲，我就不贪。因为凡属高超的，不一定全是圣德；凡属甘饴的，不一定全是好事；凡心内想望的，不一定全是纯洁的；凡人所爱慕的，不一定全悦乐天主。若天主的恩典能叫我更谦逊，更加小心，更能叫我断绝偏情，我才愿意得。凡是神乐神苦所教训出来的人，不论什么事，不但不归功于自己，反倒认自己贫穷，什么也不能做。是天主的，当归于天主；是你的，仍归于你。就是说：受了大恩，当感谢天主；你的罪，当归于你，并且该受罪过的重罚。

四、你当常站在末位，高位自然就会赏给你的。因为没有末级，上级不能久立。在天主眼中看得最大的圣人，是在自己

眼里看得最小的人,他们的光荣越大,他们的谦逊也越深。他们既是全心爱慕真理及天上的光荣,世上的虚荣自然无心贪恋了。他们倚恃天主的心,既然真切,,自然就不敢妄自尊大了。受了大恩,不敢图人赞美,唯独归功于天主;除非是天主所赐的光荣,他们绝不愿意得;他们所贪恋的,所向往的,是因着自己,因着众圣人,光荣天主于万有之上。

五、你若感谢天主最小的恩典,就堪受大恩了。该知恩典虽小,当看着是至大的;恩典虽轻,当看着是至重的。如果顾及施恩者的尊荣,那么不论什么恩惠就没有轻的,没有小的了。所以凡天主赏的,没有微小事物。虽然天主加给你苦难,仍当欣然承受。因为祂不论赏什么灾难,全是为救我们。所以若愿意保存天主的恩典,受恩以后,该当感谢;若天主把恩典撤回,该当忍耐,求祂快快还给;得了以后,又该小心,谦逊,别再失掉了。

II 10

人心贫乏,善情善愿无一不从天上而来。且人又一无所能,若无超性之光的照射,也看不出自己所处的惨境,更谈不上有解脱的愿望了。若无慈悲天主提携在前,我人将永远处在没有希望的境遇中而无法自拔。因而恩宠下降越丰沛,自谦自卑的理由就越明显,也更清晰地突出了人无宠佑的处境,以及人的本体的底细。愚蠢的受造之人,竟以天主的恩赐而自夸。若未曾得些恩宠,我人的所有究竟是什么呢?既受而得之,却又自豪,似乎一切皆非受而有之。闻此言,理当屈膝下跪而自我致虚。人唯有自下才能自拔。所以圣保禄说:

“当我自觉软弱无能时，才是我奋起自强的那一刻。”大哉宗徒，我领会你的话：恩宠只下降于谦虚之心。谦逊在人心造空位，恩宠才能因虚而入。然后，天主的德能将装备你的心灵。

还有什么不从圣善的天主得来的呢？如此丰厚的恩惠，我人得之而无动于衷，竟毫无一丝感恩之情？可是我人贫乏一至于斯，能呈献于恩主的，仅一颗心而已。然则恩主有求于贫乏之受造者，亦仅此心。但愿我心毫无保留地自献于祂，不让任何人，任何事物前来瓜分。

但愿此心所体验而回味的，只有天主；此心所欲仅为爱祂而生活。

如此，将在永恒享受的，令人神往合一团结的永福，就自今日开始。

第十一章

爱慕十字架者，真是稀少

一、世界上的人，愿意升天堂的不少，愿意背十字架的不多；盼望享神乐的不少，甘心受艰难的不多；同耶稣赴席的不少，同耶稣守斋的不多。愿意同耶稣享福乐的，到处都是；为耶稣受苦难的，寥寥无几。耶稣分馒头的时候，去的人不少；耶稣饮苦爵的时候，在跟前的人不多。称扬祂的奇迹的人无数；随从祂受凌辱的人有限。许多人无灾无恙，就爱耶稣，得了神恩，也赞美耶稣；但耶稣隐藏不见，稍微磨炼他们一点儿，他们就抱怨失望，退却不前了。

二、真爱耶稣的人,不是这样:他们爱耶稣,是为了耶稣,并不是为得神乐;在困苦艰难中爱慕耶稣,如同在神乐中感谢耶稣一样。纵然耶稣始终不赏他们神乐,他们还是常赞美祂,感谢祂的大恩。

三、唉!爱耶稣的心情纯洁,一点也不夹杂着自己的私情,这样的爱有多大的能力啊!若为得神乐才爱耶稣,这不是像佣工的人一样了么?为得利益才爱耶稣,这不明显他们爱耶稣在自己以下么?不求任何利益,而情愿奉事爱慕天主,这种人在哪里可以找得到呢?

四、在德行的道路上完全摆脱自己的人,真是稀少。真心守神贫,把万物全摆脱干净的人,谁能找得到呢?一个人虽然完全抛弃家业,还不算什么。虽然行大苦工,也算不了什么大事。虽然得了普世的学问,还是差得远。若他有大德行,非凡的热心,还是缺一桩最紧要的事情。什么事情呢?就是离开万物以后,还该离开自己,把自己完全摆脱,一点自爱的心也不存在。虽然他把自己该做的全做了,还该想自己没有做什么。

五、自己所做的事,虽然别人看重,自己不但不看重,反该称自己是无用的仆人,真如同吾主耶稣说的:“就是所命的事全部做完,还当说我们是无用之仆”(路 17:10)。果真能这样,才称得起是真神贫人,脱净世物的人,他才能同达味一起说:“我是孤单的,贫穷的”(咏 25:16)。虽说是这样,到底没比离开自己,离开万物,甘心在众人以下的人,更富贵、更能干、更能随心所欲了。

II 11

我人应为天主而爱天主，不可为事奉天主固有之乐而爱天主。因为天主若不予我以安慰，那么我人唯利是图的爱主之情又将如何呢？唯利是图的心，不知爱主为何，且自爱也不是真正的爱。

抬起头来，瞻仰你的表率，对越你的主耶稣。无论何时何地何人何事，祂从不寻求一己的旨意和利益。为了你和我，祂牺牲一切，乃至祂的生命。“非我之所欲而是祢的旨意”，是祂一生的主调。祂接受了一切痛苦，甚至接受了在十字架上被遗弃的感受：“父啊！祢为何舍弃我？”

追随祂的芳踪，进入自我牺牲的心态。捐弃所有的私利之心，从天父手中领受一切：顺境逆境、好事坏事，喜乐痛苦。无论何事，何环境，你所要的只是祂所要的。思、言、行、为和整个生存空间，莫不与爱主合二为一，并臻于不分彼此，合二而为完美之一。不是吗？正当祂告别世界时，祂求诸于天父赐我人以一体化之恩，作为祂所赐最高最宏伟的恩惠。

第十二章 十字架的康庄大道

一、你该弃绝自己，背起十字架来，跟随耶稣走。这句话，有许多人听不入耳。岂知到了公审判的日子，还有更难听的话哩！就是耶稣对恶人们说：“可咒骂的人们，快快离开我往永火里去！”（玛 25:41）凡是现今听从耶稣的人，甘心走苦路，

不怕听这样的断案。到了耶稣来审判的那一天，祂的十字圣架要高悬在天空，耶稣的忠仆，既然背过十字圣架，必不怕到耶稣面前听审判。

二、十字架既是上天之梯，为什么你不愿意背它呢？在十字架上，能得救赎的恩典，能得超性的生命，能战胜邪魔，能尝到天上的神味，能获得灵魂的神力，能得良心的快乐，能得德行的齐全，能到尽善的地步。除了在十字架上，在任何地方也救不了灵魂，得不了升天的希望。你快背起十字架来，跟随耶稣走；跟随祂走，自然可到天堂。耶稣背着十字架在你前边，又为你死在十字架上，是为叫你也背十字架，也盼望死在上面。你该知道，若同祂死在一起，才能同祂一起生活；若同祂一起受苦，才能同祂一起享福。

三、的确，各样的恩德，全在十字架上，又全死于十字架上；除非走苦路，天天克制自己，得不了常生的生命和内心的平安。无论你走到哪里，无论你怎么寻找，除了十字架，在上没有更高超的道路，在下没有更稳妥的道路。不论什么事，纵然能全合你的意见，总不能没有甘楚，没有十字架。因为或在肉身方面，你要觉得疼痛，或在灵魂上，你要感受烦恼。

四、有时候天主离弃你，有时候别人磨难你，更厉害的是，有时候你自己也叫你生气。况且在这个光景中，你就无法可施，无法减轻；天主命你受到什么时候，你就该受到什么时候。所以然者，是天主愿意你学着忍受没有安慰的苦，全听祂的圣命，因着患难而更能谦逊。只有像耶稣一样受苦的人，才能亲切地感觉到耶稣的苦难。十字架是现成的，到处等着你去背。不论走到哪里，总躲避不了；因为十字架就是自己，不论在哪里，总得背着自己，不能离开。上、下、内、外，不论怎么变动，

总免不了十字架。你若愿意心里平安,戴永远的花冠,不论在什么地方,要紧修忍耐的德行。

五、你若甘心背十字架,十字架必能扶持你,领你到你所希望的福地,在那里,不再有苦难。——但这个境界不在现世。若背十字架出于无奈,那么就觉得十字架沉重,背负着也觉得更苦;况且不论怎么样,你总该背负。若你想躲避一个十字架,你该知道,还有更苦的等着你哩!

六、一总人所从来躲不过去的,你想能躲么? 哪一位圣人在世上没有十字架,没有艰难呢? 连我主耶稣在世上,也没有一时没有苦难。祂曾说过:“基督应当先受苦难,然后复活,升天享福”(路 24:26、46)。既然是这样,你怎么敢在苦路以外另寻别的道路呢?

七、耶稣的一生全是苦架,全是殉难,你反倒寻找安逸快乐么? 若你不找苦受,贪求别的事物,那是大错而特错,因为有死有坏的生命,充满了灾难,十字架无时不有。一个人修行越高,他的十字架屡次也越重:因为爱天主的心情,使他更难于忍受远离天主的痛苦。

八、但受这么些苦,不能没有安慰,因为他知道:背这十字架,不是徒劳;益处最大。一个人甘心受苦,各样苦难全变成依靠天主的神乐。肉身越苦,灵魂越得圣宠,所以也越坚强。有时候盼望肖似耶稣,愿意受苦,以至于没有苦受,不愿意活着。他知道:为天主受苦,越多越大,越能中悦天主的圣意。但是这样的勇敢并不是出于人力,全赖天主的圣宠,一受圣宠,人虽然软弱,平常所最恼恶的、躲避的,也必定甘心爱慕,勇敢地承担了。

九、背十字架,爱十字架,克制肉情,甘心自贱,弃绝世荣,

乐受凌辱,轻视自己,并且盼望受别人的轻贱;困苦艰难,虽然害处很大,也直受不辞,世上的顺境,一点也不贪,这都不是人的力量。若你仗恃自己,上边所说的,你一样也不能做。若你倚靠天主,天主必加给你神力,世俗肉身,你全能制胜。若你仗恃信德,倚靠耶稣的十字架,连魔鬼也不怕。

十、你既然是耶稣的忠仆,耶稣既然为爱你死在十字架上,你也该勇敢地背十字架。在这涕泣之谷中,千辛万苦,你都该预备忍受:因为不论什么地区,不论怎么躲藏,总不能免除痛苦。这也是自然的道理;在这万苦中,除了忍耐,没有躲避的方法。如果你是耶稣的朋友,愿意享祂的福乐,该情愿饮祂的苦爵。至于有神慰没有,全该靠托天主,任凭祂怎么对待你,让祂自由行事罢!你只该预备受苦,又该想苦难就是神乐:因为现世的各样苦难,纵然集合在一个人身上,若同后来的光荣相比,也差得很远。

十一、苦难觉得甘甜,又为了耶稣而喜欢忍受,你若到了这个地步,就该心里喜欢,因为这就是在世上得了天堂。你若觉着不容易忍受苦难,想法子躲避,必定避免不了,你所躲避的苦,到处跟着你。

十二、若你勉强忍耐,死于自己,不久,苦难必不觉苦,尚且可得平安。纵然你同圣保禄一样,升到第三层天上,也不能因此而脱离苦难。因为耶稣说:“我要指示给他(保禄),日后他必要为我的圣名受很多的苦”(宗9:16)。从此可知,若你愿意爱慕耶稣,事奉耶稣,该受苦难。

十三、巴不得你当得起为耶稣的圣名,受点苦难。果然这样,你看你后来的光荣,多么重大,天朝的神圣,怎么喜欢,为众人立多么好的榜样!因为人,虽然愿意受苦的,到底全

知道劝人忍耐。有许多人，为世俗受重多的苦难，也甘心情愿；你为耶稣受点苦难，自然也是应当的。

十四、你该知道你的生命，该死于自己，任何人越死于自己，越能生活于天主。一个人若不为耶稣的原故甘心忍受苦难，必不能懂得天上的事理。在这世界上为叫天主喜欢，救自己的灵魂，任何事也比不上忍受苦难。所以若苦乐两样摆在你面前，随便你拣选，你该盼望受苦，不愿享乐。受苦，就能叫你肖似耶稣，效法圣人们。为修德立功，不在多有安乐，只在多受苦难。

十五、为升天堂，除了十字架以外，没有更高妙、更有益处的道路。耶稣的言行，早已教训了我们。耶稣明明地教训宗徒弟子以及跟随祂的人们该背十字架，祂说：“谁愿意追随我，该离开自己，天天背着十字架，跟随我走。”我们听了这个教训，斟酌了以后，该当下个最后的结论说：“为入天国应受千辛万苦”（参阅宗 14:22）。

II 12

十字架为我人走在永生路上之必需，救恩真正系于其上。当是之时，天与地之间，神与人之间存在着无法逾越的鸿沟，十字架乃连接天地之间的桥梁，神人之间的通道。

所以，我人必须依赖投靠十字圣架。旅此涕泣之谷，唯有十字架是我们的力量、我们的安慰。

每当慈祥之父赐我以艰难困苦，我人随着圣安德肋，同声高唱：“啊！甘饴的十字圣架，我灵待之已久，早已准备多时！”

为此，圣人都怀着无比热情向往十字架。

第一章 基督和忠信灵魂的默谈

一、“主，吾天主，我要听祢在我心里谈话”（参阅咏 85：9）。听天主的密谈，受天主神慰的灵魂是有福的。能领受天主默启的密语，而不留意世俗言语的耳朵，真是有福的。不听外来的声音，但听内里的真实教训的耳朵，确实是有福的。不看外界之事，只细察内心之事的眼目，真是有福的。一个人能透澈内里的事情，天上的密事，他又实心推求，专务着一天比一天明白，这个人真有福。喜欢专务天主的事情，完全除去世俗的阻挡，这个人真有福。我的灵魂！你当细心体会这些事！紧闭五官，就能听得天主对你说的话。

二、你可爱的主说：“我是你的救恩，我是你的平安，你的生命。只要在我面前，你就可得安乐。你该离开虚幻的事物，寻求永远的事物。世上的事物，哪一件不是哄人的圈套呢？如果造物者离开了你，受造之物为你有什么益处呢？为得真福，你当舍弃各样事物，只想忠信于天主，叫祂喜欢。”

III₁

我人该聆听天主的、非受造物的智慧：“我的乐趣在于与

人的子孙游。”但大多数人不知其所言所语，或者深怕听闻之后，难于从命。智慧降来此世，世界未曾识之。因此保禄宗徒禁止我们与世俗往来——不爱世俗及与世俗有牵连之物——这一切都渗透了罪恶的气息。天主之神如甘霖滋润我心田而晓谕一切，必恳求祂临于我身而居于我内，使我常蒙其恩泽。显然从世俗中脱身出来，修炼功夫是不可少的；思想上抵制世俗的见解、流行的时尚和混浊的聚会。耶稣，只能在旷野里或僻静处被找到，在熙熙攘攘、人声喧哗的场所，找不到祂，也听不到祂的声音。

当我们的主，决意在忠仆的心灵上，灌注恩惠的甘露时，先引导之，带往幽静处，在宁静的环境中与之促膝谈心。此类神交密谈，其乐无穷，非人间言语所能描述。

噢！我主，我天主，我恩师耶稣；我在此恭听。不论祢讲什么，从此我只愿倾听祢的声音。

第二章 真理无声地在心内说话

一、忠仆说：“吾主！请祢说话，祢的仆人在这里听着呢！”（参阅撒上 3:10）“我是祢的仆人，求祢光照我的明悟，叫我明白祢的言语”（咏 119:36）。“使我的心归向祢亲口所说的话罢！”“希望祢的话好似甘露滴流”（申 32:2）。从前以色列人告诉梅瑟说：“请你亲自说话，我们在这里听着；别叫天主亲自说，怕的是把我们吓死”（出 20:19）。吾主！我不这样求，我但同先知撒慕尔一样，谦逊恳切地求说：“吾主，请祢说话，祢的仆人在这里听着呢！”（撒上 3:10）梅瑟或任何先

知,不必向我说话,唯独吾主天主,祢当说话:一总的先知,是祢光照的,是祢默启的,没有他们,祢能叫我明了;没有祢,他们什么也不能做。

二、他们能说话,到底不能给人潜力。他们的话,虽然美妙,但没有祢,不能动人心。他们能讲经书,但叫人懂得的是祢。他们能讲深奥的道理,但给人讲解意思的是祢。他们能宣讲诫命,但叫人遵守的是祢。他们能指给人正道,但赏赐神力叫人前进的是祢。他们能动人的五官,但光照明悟的是祢。他们能在外面浇灌,但发芽结实的是祢。他们能高声喊叫,但叫人默会的是祢。

三、所以,梅瑟不必同我说话,到底吾主天主,祢是永远的真理,求祢说罢!因为祢不说话,恐怕我只听到外面的教训,内里却不动心,而致灭亡,或者什么益处也得不了。更可怕的,是祢不说话,我听见道理,不能奉行;认得道理,不能爱慕;信服道理,不能遵守,终究必要受严厉的审判。所以“吾主,请祢说话,祢的仆人在这里听着”,因为“祢有常生的话”(若4:69)。求祢说罢,为安慰我的灵魂,全改我的毛病,更为叫人永远赞美祢,光荣祢,恭敬祢。

III₂

每当我们切断向往世俗之声的传递后,霎时间,寂然无声,只求倾听天主之言,向往之心急迫奔放,有声音从我心灵深处轻轻飘来。保禄、安当、伯尔各满等圣人,从世俗的器闹中解脱,移居于无人烟的旷野,就因此无声之声响彻在他们内心,回荡在他们耳畔,使之神往,而以天上学问的奥义给他们

阐明清楚。教诲诸圣人的也就是这个无声之声，优美动听、沁人心脾，内心却一片宁静。

前往厄玛乌途中两门徒，心目朦胧。耶稣出现后，一开口，他们顿时意识清楚；未知的事物活动于心坎，就彼此说：“不是吗？在途中，当祂与我们同行时，给我们讲解经文那会儿，我们岂不心热如焚吗？”

虽然，我们这些不幸的一代，世俗的嚣闹依然侵占我心，仍旧不愿听耶稣的训导。我们同两位门徒一样，是途中旅客，正在走向永恒。耶稣爱我，祂前来与我同行，在我坎坷旅途上自愿做我同伴，只因我们心猿意马而忽略祂。耶稣离我而去，丢下我独自一人孤苦伶仃。夕阳西下，行程尚未到达终点，快向祂呼求，从内心发出哀求声：“主！黄昏将至，黑夜已在眼前；主，请祢留下与我同住。”

第三章 应谦逊地遵主圣训

一、耶稣说：吾子！你当听我的话，我的话最甘饴，世俗一总的博士的道理，万万比不上。“我的话有神力，有生命”（若4:69），不可用世俗的见解去测度，不可为了虚荣而去听，只当默默静听，听的时候，该发谦逊爱情。

二、忠仆说：“吾主！我已经说过，祢教训出来的人，真是有福的。”“祢拿祢的诫命来教训他，为轻减他过日子的艰难”（咏94:12、13），叫他在世上得点安乐。

三、耶稣说：一总的先知，从起初就是我教训出来的，到现今我还不住地教训一总的人；可是有许多人，耳聋了，心硬了，

不愿听我的话。许多人听从世俗，比听从天主更为乐意；随肉身的偏情，比随天主的圣意更觉着爽快。世俗所许的福乐，又虚幻，又卑贱，人反倒满心奉承它；我许的福乐，无限量，无穷尽，人事奉我反倒没有心火。有哪一个事奉我，听我的圣命，如同事奉世俗主人一样呢？先知依撒意亚借海的口气，给漆冬城人说：“漆冬！你该害羞”（依 23:4），若你要问为什么缘故，你该听着：有许多人为一点小利，走千万里也不辞；为得常生，却一步也不肯上进。一点小利息，也必贪求；为一二文钱，有时候争执不休；为虚幻的利益，甚至不怕黑夜白日地劳神出力。

四、唉！这真堪令人愧死！因为为永远的利益，无穷的赏报，无限的光荣，人连一分气力也不想出。懒惰抱怨的仆人，你该害羞；因为为得常生，你反不如世人为下地狱那样关心。他们求虚荣的心火，反比你求真理的心火大。他们所盼望的，多次得不到手；但我所许的，谁也能得。凡倚靠我的人，我必不辜负他的盼望。只要人常忠信，爱我到底，我是既许必践，所言必行的。但该知道：我虽无功不赏，但对一总善人，我也必要试探。

五、我说的话，你当铭刻在心，常常默想：因为在受诱惑的时候，我的话是最要紧的。你在看圣书时所不懂得的道理，我来看顾的时候，就明白了。我照顾被选的人们，平常有两种方式：一是试探；一是安慰。我天天用这两样功课教训他们：一是责罚他们的毛病，一是劝勉他们修德。谁听了我的话，弃置不顾，到世界末日，必要受审判（参阅若 12:47、48）。

求热心经

六、忠仆说：吾主天主，祢是我的一切美善，我是谁，敢向祢说话呢？我是祢贫穷的小仆人，卑污的微虫，我的贫贱卑污，连我自己也想不到，说不出。但是我主！祢要记得我，我是个虚无，什么也没有，什么也不能。唯独祢，圣善公义，无所不能，无恩不施，祢充实一切，只让罪人空无所有。“求祢纪念祢的仁慈”（咏 25:6），也用祢的圣宠充满我心，因为祢不愿意祢的人物空虚不实。

七、在这个苦世上，除非祢的仁慈圣宠壮我的胆量，我怎么能活着呢？“求祢不要舍弃我”（咏 25:9），快来看顾我，安慰我，不然“恐怕我的灵魂，将如同缺雨的田地一样要干枯了”（咏 143:6）。“吾主！求祢教训我承行祢的圣命”（咏 143:10），在祢台前谦恭；因为祢是我的智慧，祢认得我最清楚，在未有天地、未有我之前，祢就认得我。

III 3

最难得的触动是诚意地向往救恩之心，这正是使我人诚惶诚恐惴惴不安的根由。为什么？虽然我们的归宿是努力的成果，但必须有天主的助佑。祂以恩宠鼓励我们自主之权，从不强迫。可惜，我们经常遇到什么事实呢？怎样的世界景象呈现在我们眼前？且不论抱定宗旨拒绝救恩的人，他们额上似乎早已烙上魔鬼的印号；要谈的是：自以为并号称是耶稣基督“信徒”的人。

理论上，这些基督徒向往救恩，愿意救灵魂；但他们同时

也愿意追求财富,醉心于享受品尝人生的“乐趣”,且视之为首要目的、头等大事。有时偶而也会念几遍经,讨论教会的规定,天主诫命的内容,以求辨明严格的要求。掌握了这几点,他们就可以毫无顾忌地投入荣华富贵的旋涡中。他们认为这是合“基督之法”的追求世乐;或者他们信以为在正确地自由取舍的范围内。他们找捷径,走方便之门而沉浸在欢乐之中。表面上没有正式侵犯任何法令条款。

纵观他们的一生,他们知不知信德占什么地位? 信德的定向定位,是以我们的思言行为是否常以永生为目标而定取舍? 爱德在哪里? 爱德若在心,心系所爱,急于为之牺牲一切。忏悔之心在哪里? 心目中还有十字架存在吗?

噢,我的天主,难道这就是他们所谓向往救恩之心,救灵魂的意愿?

经上有这样一句:“谁找生命,就会失去生命。”他们如此这般向往救恩,看来将失去救恩。

此言严厉:请我人以此为准则,自行判断自己;切莫等待上主亲临判断。

第四章 对越天主务要谦诚

一、耶稣说:吾子! 你在我跟前,务要诚实,常存着朴实的心寻找我(参阅德1:1)。一个人在我面前诚实,不怕诱惑;虽然恶人哄骗他,妄告他,这诚实必能救他。若诚实救你,你方才真能自由,世人的闲话,你必不拿它当一回事。

二、忠仆说:吾主! 祢说的话是真实的,求祢就赏我这样

罢！盼望祢的真理教训我，保护我，从现今一直到我善终的时候。我的意向不好，心情不正，盼望祢的真理解救我，果然能够这样，我在祢面前就自由了。

三、耶稣说：凡是正直的，中我意的事理，我全要教训你。你当回想你的罪过，愧悔哀号；行了善工，不可妄自尊大。你真是罪人，私欲偏情，时时缠扰着你。按你的本性说，你常奔向虚无，易于失足，易于战败，易于纷乱，易于崩溃。从此看来，你不但没有可夸奖的地方，反倒有许多当轻看自己的理由。因为你的软弱，真是你所想不到的。

四、你做的无论什么，别想是大事。因为除了救灵魂，享永福以外，世上绝没有伟大光荣的事情，绝没有可夸奖出奇的事情，绝没有可赞美可爱慕的事情。你当爱慕永远的真理在万有之上，你该轻贱你的贫贱罪污。最可怕，最当责备，最该躲避的，莫过于毛病罪恶，所以恼恨毛病罪恶的心情也当最大。有人在我面前诡诈不实，骄傲好奇，愿意知道我的秘密，明白我的妙理，却轻忽自己的灵魂。这样的人，因为骄傲好奇，我必要反对他，许他陷于诱惑而犯大罪。

五、你该当畏惧天主审判的义怒。你不要查考天主的行为，只该在你的过失上留神，省查你犯了多大罪过，耽误了多少善功。有人想多看圣书，就是热心；有人想恭敬圣像，就是热心；有人想行外面的几样礼节，就是热心。又有人嘴唇离我近，心灵离我远。也有人明悟清醒，心情洁净，常想永远，厌恶世上的事，肉身的要需，必不得已时才用：这样的人方才懂得圣神的教训。因为圣神的教训，无非是轻看世俗，爱慕常生，忘却世乐，日夜地想望天堂。

III₄

“我是全能者天主，你应当在我面前行走，务修成全之德。”

主向信者的祖先这样说。基督徒何其有幸，常能在降生或人的天主子身上，瞻仰成德的表率。尤宜深信这话是上主直接向我们所说。不是吗？耶稣亲口说过：“你们生活，应事事学你们天父的成全。”

基督训谕令人惊叹不已。人的卑微程度，非我们所能理解；然主之所言，意示人却又无比尊严。被救赎的人，在天主心目中，有何身份？成全之道的目标何在？

但人毕竟是受造物，软弱至极。罪恶沉重的负担，压在身上喘不过气。如今，主耶稣向他发出号召，振奋起来，马不停蹄地向这样崇高的目标努力奔去。

请听，基督说：“我是道路、真理、生命。”

祂是通往天主的道路；祂又是天主、万物的真理；祂是生命。凡走在真理之道的人，所事必真，真事必成，生活也圆满。可见一切在耶稣基督内，一切通过耶稣基督。我人的思想感情、所作所为，结合于耶稣基督的思想感情、所作所为，因而天主化。既然天主子的全满亦即天主父的全德，而我人与天主子的结合，始于地上，完成于天上。我们修成的全德，将是天主的全德。耶稣基督的祈祷亦将实现：“圣父，求祢保存祢赐给我的人，愿他们合而为一，犹如我们的合而为一。”“我为他们而圣化、献身自己，为的使他们自献于真理。”

不过，同基督的结合，意味着我们分享救世主的无限功

劳。我们与基督的结合，常与我们的自我献出成正比；谦德为衡量结合的深度，结合又为自我遗忘的成果：即解脱于受造，致虚于造物主前。凡自我私爱，败坏的本性仍在活跃的地方，也可说同耶稣的结合没有成功。欲与子合一化，必须先死于自我，死于欲望，死于个人爱好、个人意愿。我与子合一，犹如子与父合一，而得以圣化在真理内。

像这样的死亡何其幸福，因为死于罪而活于天主。

第五章 爱主的奇效

一、忠仆说：在天圣父！我主耶稣之父！我赞美祢，因为我虽然贫穷，祢也不忘我。哎！“仁慈之父！安慰人的天主！”（格后 1:3）我感谢祢：我虽然当不起祢的安慰，毕竟祢有时也来安慰我。所以我赞美祢，显扬祢，和祢唯一的圣子及安慰人的圣神于无穷之世。哎！主，天主！爱我者天主！祢到我心中时，我的心神就雀跃欢欣。“祢真是我的光荣”（咏 3:4），“我心的欢乐”（咏 119:110）。在困苦中，祢是我的希望，“是我的护卫”（咏 59:17）。

二、因为我爱情弱小，德行又不坚固，所以需要祢来坚固我、安慰我。我也恳求祢屡次照顾教训我。求祢消灭我的邪情，割断我的私欲，这样除去了神病，心里洁净了，我才能一心爱主，忍受艰难，恒一不变。

三、爱情真是大事，真是无价的珍宝，能减轻人的重任，忍受各样艰难。因为人有爱情，重任也不觉其重，苦难反而觉着甘饴。爱慕耶稣的爱是珍贵的，它能引人作出伟大的事业。

能激发人修全德的愿望。爱情常向上高飞，世俗下贱的事，拉扯不住它。爱情愿意自由，愿意割断一切爱世俗的私心：因为怕世俗的心缠绕住它，怕世福牵引它，怕困难得胜它。这爱情甘饴无比，刚勇无比，高大无比，宽广无比，可乐无比；天上地下，唯独爱情，最广远，最美妙。爱情生于天主，也唯独天主是爱情的终向。

四、爱主之人，如奔如飞，心内安乐，自主自由，世物牵引不住。他为一切而舍弃一切，并在一切中获得一切：因为他止息在万物的根源上。他所爱的不是恩典，却是施恩的主。爱情不知界限，它的热情超出一切的界限。爱情不觉重任，不怕劳苦，它愿意实行超过它的能力的事。爱情认为无论如何没有不可能的事，它觉得事事可做。所以各样事情，它全能做，没有爱情的人所做不来的，它也做得来。

五、爱情常醒着，你睡它不睡，你疲乏它不疲乏，你困它不困，你怕它不怕，就如烈火炎炎，钻透事物一样。有爱情的人，能懂得下边的话。善灵发出活泼的爱情，在天主台前大声疾呼说：“我的天主，我的爱情，祢全是我的，我全是祢的！”

六、求祢用爱情畅快我的心，使它体会到激发爱情，溶化于爱情，沉浸在爱情中，是多么的甘饴。巴不得我爱迷了，热心活泼，超拔在我形神以上。巴不得我能唱爱情的圣歌，随祢到高天上。巴不得我的灵魂因爱慕祢而雀跃欢腾，因歌颂祢而声嘶力竭。巴不得我爱祢过于爱自己，并且，若不为爱祢，连我自己也不爱。凡真爱祢的，巴不得我为爱祢，又按祢的诫命全爱他们。

七、爱情最爽快，最诚实，最热切，最温和，最刚勇坚忍，总而言之，忠信、明智、恒心、勇毅诸德它全有，又不寻求自己的

私意。人一寻求私意,就失了爱情。爱德是谨慎的,谦逊的,正直的:不柔弱,不轻佻,不贪虚幻的事物;是节俭的,洁净的,恒久安静的,常常谨守着五官。人有爱情,必定谦逊听命,自卑自贱,热心事主,报德感恩;虽然枯燥无味,还是倚望天主:因为他知道,窘难试炼爱情,爱情非窘难不成。

八、一个人不预备受苦,不想承行主旨,称不起有爱德。真有爱德的人,该为所爱的天主乐受艰难,也不当因了艰难而远离天主。

III 5

“天主本体就是爱,因而生存在爱内就是生存在天主内,而天主也在其内。”

爱自有其潮汛——困苦的潮汛和欢乐的潮汛,人的暂世生活是一场持久的爱的演习,或者说是一次隆重的祭祀。祭祀完成于爱,继之而来的是永恒无变的爱。

圣保禄阐明爱的特性,详尽而细腻;他描述的各节,无一不和爱的特性相吻合。事实上,天主无穷之爱又以无限的祭祀而完美显现。

“天主以其子赐予我:祂之爱世人由此可见。”

至于我人爱天主之爱也只能以爱来表达,人之爱有限,不可能与天主之爱相提并论。但人若将自我全部交出,或者以整个心神感官完全献于这样爱我的天主,那么,我人之爱与天主之爱并非没有类同之处。【译者按:主耶稣以十字架之祭作为遗产交于净配——教会——之手,教会所献的就是基督之祭,圣女小德肋撒以此化为她的信赖之爱的组成因素,以天

主无限之爱还爱于天主。】

于是，耶稣基督在祂一生的最后时刻，恳切祈求圣父，愿祂和救赎的人类之间的合一，得以完成。

只要堕落的本性，在我身上没有完全死去，我与天主及耶稣之间，仍有些许隔阂存在。耶稣之爱常在催促我，奋勇慷慨前进，完成自我奉献，说出最后一句话。这句话，为世人所不能领悟，但其欢乐之音震撼了爱的天乡：“完成了！”

注：圣十字若望名言：(1)人死后接受的审查，内容是爱，因此(2)人在世上最重要的事在于爱的练习。

第六章 真有爱德者的考验

一、耶稣说：吾子！你的爱情还不坚固，还不会用。

二、忠仆说：吾主！为什么呢？

三、耶稣说：因为在行善一方面一有阻挡，你就止步不前，又因为你过于贪求安慰。一个人爱德坚固，遇着诱惑就能稳立不动，邪魔的诡计也哄不了他。事情顺当，他喜欢我，事情不顺当，他仍旧喜欢我。

四、会用爱情的人，受了恩典，只看恩主的爱，不看所受的恩。恩主的爱情，比恩主的恩典更打动他的心。所以受的各样恩典，他全看在恩主以下。慷慨爱我的人，他的心不安息在恩典上，但在恩典以上，安息在天主怀中。

五、若有时你觉不着爱我和我的圣人们，那也无妨。觉得出来的爱情，不过是现在有圣宠的凭据，不过是天福的一点滋味，或来或去，你不必过于关心。有邪情就克除，有诱惑就抗

拒,这真是大德行,大功劳。

六、在脑海里不论有什么邪像,你不必慌乱。在这个光景中,你但该坚守志向,意念一心向主就够了。有时候你的灵魂飞到高天上,眨眼间又落在恶念当中,这也不算奇事,在这个机会中,是你不得已而受诱惑,并非顺从诱惑,你不喜欢,用心逐退它,只有功劳,没有罪过。

七、当知我们的死仇,千方百计地要阻挡你的善愿,阻挡各样热心的功课,比方:恭敬圣人,默想我的苦难,思念自己的罪恶,把持自己的心情,坚守前进的志向,凡这一类的事,他全要阻挡。他又用许多杂念,叫你烦恼,忙乱,阻挡你念经看圣书。谦逊告解,他很厌恶,又千方百计地阻挡你领圣体。无论他如何向你散布罗网,你都不必答理,不要听他。当把丑恶的意念还给他,说:“污秽的恶鬼,快去;可咒骂的,你该害羞!你必是极其丑陋,方能用这样的恶念来诱惑我。最可恶的骗子,快远离我!在我身上,你没有希望;我的勇将耶稣同我在这里,你必大败无疑。我宁愿千死万死,受尽艰难,也不顺从你。”“你不必开口”(谷 4:39),不论你怎样扰乱,我再不听你;“吾主天主既光照我,救助我,我还怕谁呢?吾主既然保护我的生命,谁能使我惊惧?”(咏 27:113)“既然天主助佑我,救拔我”(咏 19:15),虽有千军万马来攻打我,我也不怕。

八、你该效法勇兵,尽力打仗,若有时因为软弱倒在地下,就该振作精神,依靠天主更大的圣宠,重振旗鼓。若得胜了邪魔,小心着不要沾沾自喜,发出骄傲。有许多人因为骄傲,走差了路,跌在迷惑的陷坑里,差不多爬不起来。这样骄傲自恃的人,巴不得成为你前车之鉴,叫你谦逊小心。

III₆

“说‘主呀，主呀’的人，并非个个能进入天国，承行我在天之父旨意的人，才能进天国。”辨别爱的真伪的标准是功行亦即行动。真爱敏于服从听命，终不懈怠，不知气馁。忧苦中、欢乐中，患难时、顺利时，他从不忘歌颂感谢上主。因为给你伤痛的天主，亦是治愈你的天主。受造之人是无法也无能理会天主的意图的。诱惑前来考验他，他固然奋起应战，进行抵抗，但内心尚宁静；因为他不自恃胜利，而只是依赖天上神力相助。有时未免败北，但不慌不乱，重新站起。自觉羞惭但不泄气，因发自内心深处的忏悔，所以心灵平静，无傲气作祟。过犯使他忧闷伤心，但不因此而惊惶失措。他自知脆弱，为之叹息呻吟，却又满怀信赖天主的恩佑；忠于天主，深信天主不会遗弃他。世俗以虚幻为财富，他的心不恋于物，更超脱于世俗。

然而他要什么？——他要的是天主之所欲。他没有别的要求，也没有别的愿望。爱人有时显露，他心情沸腾；爱人若又避开，他依然毫无怨尤，自认卑微不配占之为己有。求而不得，既净化其心灵，益增其向往之热度。

噢，耶稣！爱祢的心灵，渴慕祢的心灵，祢对待她们，领导她们的途径，何其美妙！祢时而灌之以欢乐之玉液，时而任其痛哭流泪；今日祢含情脉脉与之窃窃私语，明日祢又充耳不闻其哀号之声。她们犹如雅歌之女郎，经受考验——温柔和慈悲之爱的考验。

既经炼净，祢心爱的心灵逐渐解脱束缚，振翼奋起，扶摇

直上向祢飞去；再以最后的爱的一击，看！她们已伏倒在祢宝座前。祢撩起祢的面纱，她们在神魂超拔中，与祢相视对越。

“祢显现，我饱饫！”

无声的欢乐颂。

第七章 用谦逊来掩饰所受的恩宠

一、耶稣说：吾子！最妥当，最有益处的，是把你所得的热心的恩宠隐藏不露，不可骄矜自夸，得意洋洋；只该自卑自贱，想自己当不起这样大的恩宠。这样的热情，你也不必过于依恋，因为工夫不大，你的热心就能变为冷淡了。有圣宠的时候，该想圣宠去了以后，你有多么贫苦。该知修德前进，不在有神慰，只在谦逊忍耐，承当没有神慰的苦。至于习诵的经文，常行的善工，一概不可缺少。又当按着自己的力量，善尽本分，千万不可因枯燥无味，就完全丢下自己的事不管。

二、有许多人，事情一不顺当，就不能忍耐，懈怠不往前进。他不想想：甘苦的境界，不能由人作主（参阅耶 10:23）；天主安慰谁，什么时候安慰，怎么样安慰，全由天主作主，人不能勉强。有些冒失人，吃了热心恩宠的亏：因为他们不想自己软弱，不随良心的指引，只随着私情，竟要做他们所不能做的事情。又因为他们心高妄想，要达到天主没有给他们预定的地步，随着私情妄动，至于失了圣宠。他们把自己的住处，放在高天上，哪知道眨眼之间，已经落在穷苦的世界；天主这样压伏他们，是叫我们知道：羽毛不丰满的，不可以高飞，只当藏在天主的翼下。所以初学修德的人，若没有神师的指引，容易

受哄骗。

三、若他们不听高明人指引，任意妄动，不愿抛弃自己的主张，必要蒙受大害。因为想自己明白的人，不容易听从别人。我宁愿学识浅陋，保存着谦逊，而不愿博闻广见，反生了骄傲。所以为避免骄傲，才能有限，比才能高大为你更好。若你受了圣宠过于欢乐，不想没有神慰的时候多么穷困，也不怕再失落圣宠，这样真是太不明智了。若艰难的时候只是却步不前，不专心依靠天主，这样的人，真是没有勇德。

四、人在平安时，过于松懈，赶到战争的时候，多是畏惧的。若你不仗恃自己，常发谦逊，紧守心神，就不会很快地陷在危险错误中。所以最好的法则，是在热心的时候，当想天主的光照过去以后，该怎么样。及至天主的光照果真失去了，又该想：这光照还能再得。因为我把这光照暂且夺去，是为了我的光荣，并为叫你日后多加小心。

五、这样的考验，比起事事如意来，往往为你更有益处。因为有功德没有，不在乎常享神乐，通晓圣经；也不在居高位；谁在乎有真谦逊，热爱天主，时回事事，专想天主的光荣，又想自己一点长处也没有，轻视自己，宁愿受人轻贱，而不愿受人尊敬。

III₇

面对自身的惨状，正视之而置之脑后；毫无保留地自行托付于天主手中，满怀活跃的信德和顺命的爱心。所谓灵修生活总结于此，谦虚为之奠基。

有志者告诫自己说：“我这个人软弱与空虚，仅此而已。”

因而放弃自恃，唯耶稣是依。纯朴地随从圣宠的流向，热心时不自大，枯涩时不退却；只求天主旨意实现于己身，内心常知足。骄傲阴险常披着高尚神圣的外衣，他却谨小慎微，常自警惕不受其蒙蔽。若没天主的召唤，就不能更上一层楼。故应走自己的路，忠心不二，常求天主说：

“赐我常侍祢左右的智慧，
勿逐出我于祢孩子的行列；
因为我是祢的仆人，祢婢女的孩子，
虚弱，生存无几，昧于祢的定夺和律法。”
这样祈祷的人，安心地走吧！
天主宠之，且恩泽沛然霖其身。

第八章 在天主台前当自卑自贱

一、忠仆说：“我虽是尘埃粪土，也要给我主讲话”（创 18：27）。若我看重自己，祢必要责罚我，我的罪若是揭发我的本来面目，我必不能回答；但我若轻贱自己，认我是虚无，把看重自己的心，扫除尽净，复归于尘土，就要见到祢的圣宠光照，降临我心了。一有祢的圣宠光照，看重自己的心思虽然极其微小，也要永远沉在我这虚无的深渊里。在这个境况下，祢必叫我知道：我现在怎么样，先前怎么样，眼下在什么地步。唉！我是虚无，我还不知道。祢若舍弃我，我就是虚无，一团软弱。若祢忽然照顾我，我立时就勇敢起来，重新喜欢起来了。我虽然私情太盛，常往下坠，但祢却忽然提拔起我来，待我这么良善，这真是太奇妙了。

二、祢的爱情，甘愿提醒我，在许多艰难中帮助我，在重大的危险中保护我，从无数灾难中拯救我。我因为偏于自爱，失落了我自己，现在因为真心爱祢，一心寻找祢。既得了祢，也就是得了我，也因着这个爱情，把我沉在虚无中了。唉！甘饴的主！这样对待我，真是超乎我的功德以上。这样大的恩宠，我实在不敢希望，不敢恳求。

三、吾主天主！祢真可赞美，我虽然当不起祢的恩惠，但祢无限的仁慈，常施恩宠，人虽然辜恩负义，远远地离开祢，祢也不弃舍他。因为祢是我们的救恩，我们的德能，我们的勇敢。求祢引我到祢台前，叫我学着成个知恩、谦逊、热心的人。

III 8

按照圣经所载，因人性软弱所犯的罪，天主满怀怜悯之心对待之，唯对骄傲，铁面无情。诚以骄傲乃所有罪恶之祸根，叛逆之神的固有面貌，直接触犯至尊本体。至尊天主曾说：“我是雅威。雅威是我的无名之名。我决不转让我的光荣。”

骄傲的本质是欲与天主等齐，自为天主，上下颠倒，本末倒置，莫此为甚。若非我人目睹，谁信其可能？况且各人扪心自问，骄傲的苗子，就在心中吗？正因为如此，所以请看天主雷厉风行的决斗。

先听天主的讥讽，我人闻之，屏声息气，血为之凝，“看看那个泥土造成的亚当，竟侧身于我们的行列！”这话是对亚当说的。亚当一违命就赤身裸体，被丢在荒芜的田野，他听到判决：“你将死于此。”

子孙学祖宗，傲慢无度。于是天主之神说：

“怎么你跌得如此惨，你不是像晓明星一样的高吗？你心里不是常说‘我将登上高天，安置宝座于诸星之上，与至尊者并起并坐’？如今你将被带入地狱，沉入湖心渊底，人要看你，必须俯身。”

福音经上所载主耶稣诅咒高傲的法利塞人的话，你不感毛骨悚然吗？耶稣脚下，妇女痛哭流涕，惭愧悔罪，几乎不敢求赦免，只以无声之泪代之。主十分感动，安慰她说：“你爱得多，罪也被赦得多。”谦卑自下之人立刻成义。

骄傲无爱心，这也是地狱的形态之一。骄傲是仇恨之父，嫉妒、暴戾、自恃、假镇静、真顽固，出没于黑暗的无底深渊。

噢！我天主，怜悯我吧！祢的悲惨的受造之人。至尊在上，我俯身伏地，向祢叩首哀求。我深感自己的卑微，承认自己的污秽、无能，以及我与祢之间的隔阂。祢若不救我，我势必堕入绝望之境。我无功可持，唯求祢赐我恩宠。不要抛弃我、拒绝我。主！我将有没顶之灾，求祢，求祢救救我吧！越早越好。主呀！祢是我的造物主，求祢怜悯我吧！

第九章 万物都该以天主为终向

一、耶稣说：吾子，你若真愿意享福，我该是你的最高和最后的终向。所以你该照这个意思，把偏爱自己及偏爱世物的情欲全收拾干净。因为你一寻找自己，就软弱无能，干枯无味了。各样事物既然是从我来的，全该回归于我。你该想各样的美好，既是从我这个大根源流出来的，所以还该叫这些美好复归于我这个大根源。

二、世界上的人，不论大小贫富，全该从我这不竭的井泉中汲取活水。他们如果甘心事奉我，必定能得许多圣宠。如果一个人在我以外寻求光荣，或是在别的事上寻找快乐，他的快乐必定不真实，不能畅快，多次还觉得苦楚。你行了善功，不该归功于自己；别人修了德行，也别归功于他们，只该全归于天主；没有天主，人任何事也不能做。各样的事物是我给的，也愿意你全归于我，还命你深深地感谢我的大恩。

三、这是一项真理，能除去人贪虚荣的心。人一有天主的圣宠和真正的爱情，嫉妒忧闷以及自爱的心，就完全消灭了。因为真爱天主的心，能制胜各样的情欲，能增加灵魂的力量。你若真懂得事理，你一心悦乐的，必定是我，盼望的也是我，因为“除了天主以外，没有圣善”（路 18:19）。所以在万事万物上，我当受赞美。

III₉

天主至善，一切可能之善都是祂的恩泽；祂所成的一切都是美好的。世界上只有罪是恶的。罪之罚虽苦，但非恶。耐心忍受，可以补赎前愆，且能拨乱反正。

我们从天主手中得来的生命、悟力、爱情，都应回归天主。常念及一切来自天主，常宜返本——回归万物本原，不可停滞。我人本身一无所有也一无所能，即使说“我父”二字也不能，因为我们不知如何祈祷，只有圣神临在我身，以不可言喻的呻吟代我们转求。

属于我们的唯一的東西是罪。罪是我们自由意志的果实，死亡是罪的酬报。

思想上我们可以尽力攀登，拾级而上，但到了顶峰，我人之为我人，依然如此，除天主按其慈悲之爱所赐之外，一无所有。我们处境如此悲惨，既然如此，耻辱、羞愧，是我应得；而“赞颂、荣耀、权能理所当然应归于上主天主。”

诸圣在天，跪伏在羔羊宝座前这样咏唱。

第十章 轻世事主最为甜蜜

一、忠仆说：吾主！我现今不能缄默，还要发言，给天上的君王我主天主说话。哎！“吾主！祢为敬畏祢的人所预备的甘饴神味是多么多”（咏 31:20），那么为爱祢的和一心事奉祢的人，更当怎么样呢？祢赏他们对越祢的快乐，真是难以言喻。祢的慈爱，也在我身上大大地显出了，就是：从前没有我，祢造了我；我走错了路，离祢很远，祢反倒引我回头事奉祢，命我爱慕祢。

二、唉！永爱的神泉，我当怎么样称赞祢呢？我犯了大罪以后，祢还没有忘我，我又怎能忘了祢呢？祢待祢仆人的仁慈，真出人意料之外，祢赏我的恩爱，超过我的功德万倍。我受了这么大的恩宠，怎么报答呢？因为远离世俗，弃家修道，不是人人受了这个恩召。然而凡是受造物，全有事奉祢的严重责任，所以我事奉祢可算什么稀奇的事呢？依我看来，事奉祢不算稀奇，稀奇的是我虽然贫贱不堪，祢竟收我做仆人，叫我同祢的爱仆们在一起。

三、凡我所有的，我所用来为事奉祢的，全是祢的东西。况且，我事奉祢，反倒不如祢事奉我来得亲切。因为祢造了天

地,是为人,这天地就天天准备着执行祢的命令。但这还是小事,再往上说,祢又命天神帮助世人。然而还有更出奇的,就是祢也服侍众人,甚至把自己许给世人了。

四、为这千万恩德,我怎么样报答祢呢?巴不得我能一辈子事奉祢。巴不得我能好好事奉祢一天。各样的事奉,各样的尊敬,永远的赞美,祢全当得起。祢是我的主子,我是祢的贫穷奴才,理当事奉祢,喜欢赞美祢。我愿意这样,希望这样,至于有什么缺欠,求祢补足罢!

五、事奉祢,为祢而轻贱万物,真是一个大荣幸,大光荣。人能甘心随从祢的圣意,必能得到许多恩典。人能为祢而弃绝肉情的快乐,必能得圣神的甘饴神味。人能为祢的圣名而走窄路,离开俗虑,他的灵魂,必不被世物牵连。

六、哎!事奉天主,真是甘饴。人能这样做,才能优游自在,成圣成贤。哎!身为修士,服侍天主,真是神圣的职务,叫人像似天神,悦乐天主,震恐恶魔;也叫人做教友们的好榜样。哎!做天主的仆役,真可贪求,真可希望,因为叫人能得到至宝,能享永乐。

III 10

世人迷恋于情欲,根本不能理解天主子女的幸福。他们有时投以蔑视的眼光,也许会说几句怜悯惋惜的套话,这是世俗的时尚。他们有时驻足观察,都又目瞪口呆,惊叹不已。他们心目中,没有什么观念,世人诚不知与造物者游的心灵,究竟处于何种意境。

圣保禄高声地喊叫:

“我身被围在困苦中，我沉于欢乐中。”——宁静而兴奋的情绪。

如此语言，世人对之，百思不得其解。他们的思维无力提供适当的方式，借以设想此类纯洁的快乐：“在圣神前的正义与平安”。

然而世俗的仆从得到什么呢？无止境的无聊，悠悠逸乐点缀其间；倘若天主还没有抛弃他，再加上内疚的煎熬；我人的收获，唯此而已。他的正义感是内疚，无所事事组成了他们的平安。

基督信徒，超脱的心灵已无求于此世，已与此世断绝任何羁绊，现在轮到你们去怜悯世人，他们不幸，身荷沉重枷锁。但怜悯必须发自谦卑的心田，且自身常伏倒在十字架下，是祂——钉在十字架上的基督解救了你们。是祂赐予你们的恩宠，才能怜悯世人；你们实在无功而得之，你们手中持有的，才是真正的财富——这来自上主的恩宠：“光明之父，完善赐予的根源”。祂以此宝库托付于你们手中，守护宝库是当尽之责。向祂焚香祝祷，祈求感谢在世上已享受到的欢乐，日后在天上尽情享受至于无穷世。

第十一章 心中的愿望 须加审查和节制

- 一、耶稣说：吾子！你不会的事情还多，你该学习。
- 二、忠仆说：吾主，什么事呢？
- 三、耶稣说：你的意见，当同我的意见相合；你不该自爱，

但该随我的旨意。你的愿望,往往如烈火似地催迫着你,但是你该细心思量:这个激动,是为我的光荣呢,或是为了自己的利益呢?如果真为我的缘故,我不论怎么安排,你必定喜乐;若有为己的意见藏在心中,必要阻挡你修德前进,叫你难过。

四、你所有的心意在没有向我请示以前,先别顺从;怕的是后来后悔,先前喜欢的,后来反而厌恶了。因为不是凡觉着好的,就该顺从;也不是凡觉着不好的,就该躲避。志向虽然好,往往也该节制,怕太高兴了,引你分心,固执己见,为别人反成了恶表;或者由于别人的反对,也许你就心神不安,抱怨起来了。

五、有时候应富勉励,相反私欲偏情,不用管肉身愿意不愿意,务必叫他全随灵魂的指引。所以常该磨砺他,勉强他,他不驯服,不可罢休;又该叫他学习,节俭朴素,不论顺境逆境,不许他抱怨。

III 11

我们必须坚持斗争。抵抗私心杂念:幻景的迷惑、好奇心的驱使、意愿的扰乱,感官的情欲。私心杂念常污染我心,压在我身,使我弯腰曲背抬不起头。堕落人的悲惨境遇,一至于此。

人虽堕落,天主始终没有遗弃而置之不顾。只要有决心,必能制胜。信德制服心神的纷乱,以真理为定向,全面膺服天主的圣意,奠定内心的平安,窒息虚幻的愿望,澄清善恶混淆的向往。况且祈祷和谦逊提供足够的力量,以克苦之克服肉躯的反抗,使之驯服。

基督徒立身成己之道，唯有无时或息的斗争：坚决斗争，持之以忠心和恒心，这样才可以跟随圣保禄宗徒同声欢呼：“我向往的目标，我并不自以为已经达到。但我置已往于脑后，全身豁向来者，全神贯注我仰望之目的而向前奔去，好能把天主为我准备的冠冕——上主通过耶稣基督召叫我去分享的永福掌握在手。”

第十二章 学习忍耐克制私欲

一、忠仆说：吾主吾天主！依我看来，忍耐的德行，为我实在要紧，因为在世界上，不称心的事情多得无数。我无论怎样为我的平安打算，我这一辈子终不能不斗争，不能没有苦楚。

二、耶稣说：吾子！你说得很对；但是没有诱惑，没有苦难的平安，我不愿意你希望。虽然你受了许多灾难吃了无数苦楚，我还要你想自己得到了安宁。如果你不能受重大的苦难，炼狱的苦你怎么能受得了呢？两样苦难，当拣轻的一样才是。为躲避后世的苦，你当为天主而勉励忍受现世的苦。你想世俗人受苦少么？纵然是最有福的人，也不能没有苦难。

三、你说：世俗人快心乐意的事多，常能随便，他们的苦难自然觉得减少。

四、纵使你说的果然是真，他们随心所欲，愿得的就得；但是这样的福乐你想他们能享几天？“富贵像云烟，顿时就过”（咏 37:20），既过去以后，连福乐的踪影也没有了。何况他们活着的时候，虽然享福，不能没有忧愁，没有烦恼，没有恐惧。多次在所享的快乐上边就要受罚。这也是理所当然的：因为

他们既贪图私乐,无节无度,自然当受羞辱,当受苦楚。

五、哎!你看这样的福乐,是多么短促,多么虚幻,多么反背正理,丑陋不堪!可是罪人们如同瞎了,醉了,一点也不醒悟,好像蠢顽的走兽,为些许的快乐,丧失了灵魂。吾子!“你可别这样,别顺着偏情,别随着私意”(德 18:30)，“只设法悦乐于天主,你所盼望的,天主必然赏赐”(咏 37:4)。

六、若你愿尝真乐,得我的安慰,先该轻贱世俗,断绝虚荣,才能得我的降福,多享神慰。你越弃绝世乐,越能得我的甘美神乐。但要达到这个地步,先该经历一些忧烦和斗争的辛苦。比方旧染的恶习阻挡你,你该练习行善来制胜它。肉情若抱怨,该用神情热爱来约束住它。昔日的老毒蛇要来诱惑你扰乱你,你当用祈祷把它赶走,又行几样善工,把大门紧闭,永不许它进来。

III₁₂

人忍受的痛苦,结合于救主的痛苦,能治疗心灵的创伤,使之康复,重返原始的真纯境界——这是爱的常规。因此,每当痛苦来临,何必怨天尤人?因我有罪降此灾难,怨什么?难道怨慈悲的天主,使你重生之恩?抑或怨自己必须追随于基督之后?祂却甘心情愿又不得不为救赎我而付出痛苦的代价。“不得不”之言,明载于福音经,指公义的必然。伯多禄在明白承认耶稣是默西亚、活天主之子后,“耶稣开始教导他们,人子必须经受许多痛苦,受长老经师的遗弃而受死刑”。这就是罪的补偿,如果要耶稣的补偿实现并生效于我身,我必须让基督的补偿成为我固有的补偿;将我的痛苦加入基督的

痛苦中,于是基督的补偿转化为我的补偿。

我们每个人的救恩完成在十字圣架;于是十字圣架成为现世唯一的幸福。只有通过完美的自我服从于天道秩序,我人才能取得良心的宁静及平安。世事虚幻,变化无常;人间逸乐,过眼烟云;虽能眩人心目,不能饱人以真福。且人之所欲无穷而满足有限,因此,贪心与烦恼常随左右,令人惴惴不安。最受煎熬者正是那些沉溺于俗世,醉心于世利世乐的人。直至死亡来临,接受铁面无私的公义判决。世上亿万富翁赤身裸体被投狱中,“不偿还最后的一分一毫,不得出来,”耶稣警戒作如此说。罪而不罚,天主将非天主!

既如此,接受主的净化锻炼的人们,欢乐吧!主在现世正在解救我们,让我们愉快地怀着爱心,完成这项公义的赎罪之祭。

“谁能给我们指示幸福之路?”许多人提问说。

上主,愿祢向我显示祢的光辉仪容!

祢给了我内心的平安,

可以安然躺下入睡,

因为祢安定了我的心于望德中。

第十三章

效法耶稣,服从有如忠仆

一、耶稣说:吾子!一个人不愿意听命,就是不愿意领受圣宠:一个人贪求自己的利益,就失却了公众的利益。一个人不甘心听从长上,显然他的肉情还没有完全克制,还时常反

抗、抱怨。你愿意克制肉情，先当学习听从长上的命。心里平安了，自然更易打败外来的仇敌。灵魂的仇敌，没有比你的肉身更大，更啰嗦的。你愿意打败肉情，压伏血气，先当学着真心轻贱自己。因为你过于溺爱自己，所以怕听从别人的指使。

二、你看我虽然全能，至尊无对，从无中造成万有，竟然还为你的缘故，谦谦逊逊听人的命；你这粪土之人，本是虚无，为天主的缘故听人指使，这算什么大事呢？我生在世界上做个至卑至贱的人，为的是叫你看我的谦逊而得胜骄傲。粪土之人！你该学习听命，学谦逊，屈服在众人脚下，该学着相反自己，完全听从别人。

三、你该勇敢地克制自己，心里不存一丝骄傲；又该看自己至微至贱，俯伏在地，甘受众人的践踏，“如同路上的泥沙一样”（咏 18:43）。卑贱的人！你有什么可抱怨的呢？卑污罪人！你既然多次得罪了天主，当下地狱，那么别人责怪凌辱你，你还有什么话可对答呢？因为你的灵魂在我面前是很宝贵的，所以我饶赦了你，为叫你认得我的爱情，成个感恩报德的人，又为叫你学习听命，学习谦逊，学习甘受凌辱。

III 13

本体上有绝对权威受人服从的意志，只有一个：即万有的创造者和主宰者、永恒的存在者。身为国王兼先知的达味，曾向上主恳祷说：

“教我实行祢的旨意，因为祢是我的天主。”这美妙的祷词是所有祷词的规范。

人类世界的秩序有条不紊，社会制度上下层次分明。上

主天主统辖宇宙,让社会各阶层设有主管,各司其职,他们都是运筹万有的至高主宰的辅佐。在他们主管范围内,服从他们的命令是理所当然的。家庭中服从家长,家长服从君王,君王服从大司祭,大司祭服从耶稣基督,耶稣基督服从派遣祂的上主天主,而上天下地的一切父老名号、权威,都渊源于上主。由此可见,世人当尽之职,仅是遵守天主的诫命而已;当修之德,唯有服从天主的旨意而已。

反之,如原祖之罪,无非在于抗命违命。人之受孕始于违命之罪,圣咏作者所谓罪人的叛逆始于母胎,在母体内已沦于罪恶。

赎罪之祭,是使人性复原的祭献,本质上是听命的无限功行。“基督自行听命,听命至死,且死在十字架上。”

既然如此,我们这些由奇妙听命之德所救赎的可怜的罪人,反而抗拒听命,以我的意志与上主天主的意志对抗。骄傲的心态一至于斯!难道不知道,地狱为骄傲者所造。叛逆的魔鬼陷在黑暗中受煎熬,愤恨、嫉妒、咬牙切齿得发疯发狂;至今偕同所有党羽一直在叫喊:“我不服从”。

吁,我天主!免我陷于如此愚蠢可耻的骄傲。求祢的恩宠引导我,甘心服从祢侍奉祢,并服从祢安置来领导我的人。

我人在世上是身在异乡作异客,求祢将祢的诫命荫庇我。我的心灵时时刻刻念念不忘渴望祢。主!教导我实行祢的旨意,因为祢是我的主,天主!

第十四章 思念审判可免骄矜

一、忠仆说：一提起祢的审判，我就吓得浑身颤抖，灵魂惊惶。我这样惊惶，是因为我想：“在祢面前，连头上的青天也不洁净”（约 15:15），“祢在天神身上也找出过错来了”（约 4:18），并且没有宽免他们，在我身上更该怎么样呢？“星辰还从天上坠下来了”（默 6:13），我这粪土之人又有什么希望呢？有许多人，他们的善工可赞可夸，而竟坠在泥沼中了；他们吃过天神之粮，后来反喜欢吃猪吃的东西。

二、吾主！祢若不伸手扶持，人自己不能有圣德。祢不管理，人的明智不能做任何事情。祢不保存，人的勇敢也施展不了。祢不保护，人的洁德不能确保。祢不防守，人自己防卫是徒劳无功。祢一离开，我们必要沉溺而死；祢一看顾，就复活起来。我们游移不定，赖祢而得坚固；冷淡懈怠，赖祢而成炽热。

三、唉！我该怎样小看我自己呢？即使觉得有一些善功，那该是怎样的微小呢？唉！在祢的莫可臆测的审判台前，我该怎样谦下呢？吾主！我不是别的，不过是个虚无，虚无当中的虚无。啊！祢严厉的审判，是无限重大的。祢的审判，无边无岸，更显得我是个虚无了。所以我的光荣还藏在哪里呢？我还有什么德行可以仗恃呢？各样的骄傲矜夸都沉没在祢严厉审判的深渊里。

四、一总的人，在祢面前算个什么呢？“泥土造成的瓦器，岂敢骄矜，和自己的创造者为仇么？”（依 10:15, 29:16）如果一个人诚心听天主的命，世人的虚假称赞，怎能叫他自高自

大呢？如果一个人懂透了真理，普世的诱惑也不能叫他骄傲；一个人全心依靠天主，普世的赞美也不能动他的心。因为他知道：赞美自己的人，全是虚无；赞美的声音一过，他们也存留不住，不像“天主的真理，永存不灭”（咏 117:2）。

III 14

人所受的诱惑中，有一种诱惑危险性最大，诱惑力最强，并且最难于识辨，那就是修德或善行中的骄傲。得天主恩宠的提携而超越腐败本性的灵魂警惕心稍微放松一些，不知不觉立刻滑坡而堕入原来的境地。过去他曾进行自控，避免一些过错，修成一些德行，但是私爱之心停留在这样的意境上：自我欣赏，自我陶醉，与人相比之下，自觉胜人一筹。再进一步，以天主的恩赐，归功于己。这就是使仁慈的天主最最痛心疾首的事。按照圣经的拟人说法，即嫉妒是最可恨的罪恶。“我是天主，嫉妒而有仇必报，我的光荣从不转让，常抵抗傲慢。”可是祂怎样处置、遗弃那个愚蠢无知之徒？他既企求独立自主于天主，天主就放之任之，让他自高自大。但天主的判决令人惊骇之至。

祸哉！立足于自恃一己之德之人，等待他的只有失足。保禄宗徒的态度与此相反，他说：“我不觉心身上有控告我的事物；但我不因此而自以为已净化，因为审判者是天主。”先知兼国王的达味则说：“求祢净化我的隐罪，忘却我不知之罪，宽恕我对别人的罪。”如此奇妙而深邃的祷词：人们交相影响，善恶与共，别人的罪，有我参与。纯粹出于一己之罪微

乎其微。

由是观之,谦虚之外,别无投身避难所。只有真心坦白,深刻地检讨,承认自身的卑微;最主要还靠全心自托于天主的慈悲,这才是我人得救的出路。

借圣咏的话,向天主哀告吧:

我的耻辱常放在我心目前,

满面羞惭。

主呀! 祢岂能不看一颗粉碎而自卑之心?

第十五章 有所希求该抱 何种态度并如何祈祷

一、耶稣说:吾子! 在各样事上,你该这样说:吾主! 若这是祢的圣意,就这样成就罢! 吾主! 若这事能光荣祢,就因祢的圣名这样行罢! 吾主! 祢若看着这事为我有益处,或是为祢有光荣,求祢赏赐罢! 然而,若祢明知这个意愿为我有害,或为救灵魂没有益处,求祢就驱除它罢! 因为凡看着好的意愿,不一定完全是从圣神来的。一个意愿,或是从善神来,或是从恶神来,或是从自己来,不容易分辨。有许多人,起初想是善神在引导自己,但到后来竟入了邪魔的圈套。

二、所以谁盼望一件事,先当存着敬畏的心、谦逊的心,盼望切求,又不顾私情,托付给我说:吾主! 祢知道这事怎么样才算是更好,就按祢的圣意,成就它吧。祢在我身上所愿意的事,求祢赏赐罢;但是赏赐多少,什么时候赏赐,那完全由祢作主。祢知道怎么样更好,怎么样更惬祢的圣意,怎么样为祢更

有光荣,求祢承行于我罢!祢愿意在什么地方安置我,就在什么地方安置我;一总的事祢愿意怎样去办,全由祢作主:我今在祢手中,任凭祢支配。我是祢的仆人,我预备妥当了:因为我不愿意生活于我,只愿意生活于祢,巴不得我完全相称这样的生活才好。

求承行主旨诵

三、忠仆说:至慈耶稣!求祢赐我圣宠;自今至死,“希望祢的圣宠不离我,常帮助我”(智 10:10)。祢所最喜欢的事,求祢赏赐我盼望,赏赐我愿意。巴不得祢的心愿变成我的心愿,我的心愿常随祢的心愿,丝毫不离。巴不得我同祢有一样的好恶,祢所好恶的以外,我完全无所好恶。

四、求祢赐我死于世物,又为爱祢的缘故,喜欢受轻慢凌辱,喜欢没有人知道我。求祢赏赐我的心,超越各种愿望而安息在祢身上,在祢身上得到和平。祢真是我心的平安,我心的住宅;除祢以外,全是困苦,绝无平安。“在祢的平安中”,就是在我至尊天主台前,我盼望永远安息。阿们!

III 15

人,从不满足于生存现状和所拥有的一切,内心的空虚使他心力交瘁、疲惫不堪,常向往更美好的事物,但他不知自己向往何物,似乎他意之所致向往之物早已远去。他无片刻的宁静,大好时光消磨在虚幻的向往中。此情此景,不仅痛苦万分且又危象丛生。万恶之根乃贪婪,不少信友投身其间,失去了信德,沦陷于成堆的困苦中。想像随着欲望所指,影响所

及,使理性的视力变为模糊、减退或丧失锐利的目光,甚或把意志拖下水。可见当务之急,首先必须制服想像,纵然所想的事物表面上似乎半点也没有邪恶,或许只是一些似乎无害的消遣。虔敬之诚,若失去警惕,也容易迷失方向陷入迷途。我人实不知何者为我有益,何者有害。十字架的苦难为我心灵之必需,有时我却迫切希望解脱;有时受顷刻间热诚的驱使,追求过重的考验,结果力不从心不能胜任。

那么怎么办? 恳求上主的旨意实现在我身内外;以我的意愿全部完满符合于主旨,我的所欲所向完全约束在天主旨意的范围内。只在自我交付于在天大父的慈悲怀抱中得到安宁。

“我的父,勿依我之所欲,我只欲祢之所欲。”

第十六章 只该在主前 寻求真的安慰

一、忠仆说:凡我能想望,凡能安慰我的事情,我不盼望在今世得,只望在后世得。即使普世的快乐被我一人独享了,但这快乐总不能长久。所以,我的灵魂!你除非在安慰贫穷人,救助谦逊人的天主台前,必不能得纯正的安慰。我的灵魂!你稍等一时,天主恩许就到了,天上的各样福乐,自然能得。若你过于求世福,必定要失落天上的永福。世物只可以暂用,但所盼望的总该在天堂上。天主既没有造你为享世福,所以世上不论什么福乐不能满足你的心。

二、你即使得了普世的财物,也不算有福;你的真福乐,只

在造万物的天主台前。但这个福乐，不是爱世福的人所称赞的福乐，乃是耶稣的忠仆所盼望的福乐：他们既然心志纯洁，“言行系于天上”（斐 3:20），所以有时能尝到这个福乐的滋味。世上的各样安慰，虚而且暂。真理所赏的那内心的安慰，真是甘饴。热心的人处处怀抱着那安慰他的耶稣，也向祂说：吾主耶稣！不论在什么时候，什么地方，求祢帮助我。世人的安慰我全不要，这就是我的安慰。若祢的圣意不愿意我有神乐，愿意试探我，这就是我的上等神乐。因为“祢的愤怒恐吓不会长久的”（咏 103:9）。

III 16

保禄宗徒说，世界在呻吟叹息中。在他之后，世世代代都在重复他的话。你在受造之物上究竟寻求什么？你向它们要求什么？它们能向你提供什么？它们，和你一样，常处于不安之中，它们也渴望安宁。然而，焦虑的浪涛，烦躁的风暴怎能带给你平安？情欲的恣意放肆怎能产生宁静？

切勿自欺，别再向风浪要求平安。平安在天主，只在天主那里。在天主一身之上，有安息、宁静、愉快、慰藉。面向上主你的天主，放弃其它一切。做到了这点，那么，你才能得到并享受安乐。世上没有什么可同信友的安乐相比。信友鄙视感性生活，解脱了肉躯和世俗的羁绊，与人间事物的联系，仅限于生活之所需。他的生活是内心的生活，他的心常与天主交往，内心常保持纯洁的天上光明。他生活在光辉中，犹如晶莹的明镜反映着上主天主的美善。迨至真理之光扫除一切阴霾，到达光明之源，永恒辉耀之泉——他向往的本体，欢乐无穷。

第十七章 关心之事,托于天主

一、耶稣说:吾子!你当让我处理你的事情,我知道什么事为你有益处。你所想的,总是按着人的私心;你所觉着的,也是按照人的性情。

二、忠仆说:吾主!祢说得真对。祢在我身上,比我自己还要操心。一个人不全心依靠祢,必定站不稳。吾主!只希望我的意愿一直向祢,恒定不移,其余的事照祢的圣意,不论祢怎样安排,都好。因为无论怎么安排,全是为我的益处。所以祢愿意我在幽暗中,我赞美祢;祢愿意我在光明内,我赞美祢;祢安慰我,我赞美祢;祢磨难我,我仍然赞美祢。

三、耶稣说:吾子!若你愿意与我同行,就当存着这样的心。就是:或为受困苦,或为享安乐,你该一样勇敢。你该甘心忍受贫穷,如同甘心享富贵一样。

四、忠仆说:吾主!凡祢愿意我忍受的,为爱祢的缘故,我都甘心忍受。所以祢赏我好或歹,或甘或苦,或忧或乐,我都一样领受;并且不论遇着什么处境,我总是感谢祢。只要祢保护我不犯罪过,其余的,即使是死亡和下地狱,我也不怕。“只要祢不永远舍弃我”(咏 77:8),“并且在天书上留下我的名字”(默 3:5),不论什么苦难都害不着我。

III 17

虽是老生常谈,重复再谈并不过分,基督徒的生活无他:

欲天主之所欲，非天主之所欲则不欲，如此而已。我人常受欺于我们的意愿；由于我人的无知，也由于我人内心的败坏。但我人视而不见的事物，天主知之，祂也洞悉我人内心之蕴蓄以及隐蔽的常态、软弱的幅度及应受的考验，诚以“天主决不许我人面临经不起的考验；祂智慧无限，祂爱我至深，甚至交出祂的独生子”。请仔细思考再三回味，一股暖流涌自心坎。慈悲天主对待祂的可怜的受造之人，至情至谊；难道我还不愿交出自我，托付于慈父的怀抱？所谓欲其所欲，我软弱的意志和祂全能的旨意两相拥有，合而为一，无忧无虑，我只知感恩和爱的职责，不知其它，岂非常乐之境？！

“我主，我天主！”口诵心维，我的心灵、我完整的存在本体，直上云霄，冲向至高者天主，两心而一体，其乐无与伦比。

第十八章 效法耶稣甘忍世苦

一、耶稣说：我为救你，从天下降，亲尝你的苦难。这不是出于无可奈何，实是出于爱你的心情，为叫你学习坚忍之德，并学习忍受世苦。因为我从生直到死在十字架上，没有不受苦的时候。日用之需，我常缺乏；世人的抱怨，我屡次听到；世人的凌辱，我屡次受过：他们以怨报德，轻慢我的圣迹，讥评我的道理。

二、忠仆说：吾主！祢在世上，极有忍耐，这就是满了祢天父的圣旨。我这穷苦罪人，理当随祢的圣意，学习忍耐；并且为救我的灵魂，忍受暂世之苦，忍受到什么时候，全随祢的圣意。虽然现世的苦觉得重大难当，但因着祢的圣宠，全变成了

立功劳的机会,并且因了祢的善表和众圣人的事迹,人虽然软弱,也可以承当。况且现今的人忍受罪苦,比古教的人更有安慰:在那时候,天堂闭塞不通,又因为求天国的人稀少,天堂的道路,也不如现今明朗。再说,古时的圣人们,虽然是在被选者的人数中,但是在祢受难圣死以前,不能立时升天。

三、哎!祢既然把天国的正路指示给我和一切信友们,我应当怎样感谢祢呢?因为祢的行为,就是我们的道路,效法着祢忍耐往前走,就能到祢台前,得戴祢的荣冠。祢若没有引导教训我们,谁想得到效法祢呢?唉!若没有祢的圣表默启,许多次我们离祢不知要多么远。我们既受过祢许多教训,听说祢行过许多圣迹,生活还这么冷淡,若没有这样的光照,更该怎么样呢?

III 18

谁人不知人生的痛苦和困难。毋庸讳言,我人处在受罚的境地,处罚者是公义而全能的天主:天网恢恢,疏而不漏。面对如此境地,人的智力得出一个结论:只有两条出路,人只能取其一:自暴自弃,顶撞天定规律而否定罪之惩罚;或自欺欺人,采取逸乐的消遣,蹉跎一生。

人求幸福,先叩骄傲之门。又叩感官之门,都不得所求。失望之中,自认无药可救。人类一直徘徊在顶撞、自暴自弃及绝望三部曲上。忽然有声自远方来,喊着:“哭泣者乃真福!”天下万民听而闻之,惊叹不已;觉得有一股无名的气息活跃于内心。他们体会并领会哭泣的幸福。抬头仰望十字圣架,上面悬钉着那位“痛苦的人”;自祂内迸发出的慰藉之泉,川流

不息,灌溉人们心田。从此我人心神焕发,生活中不再有忧愁。因为耶稣在山园中,伏倒于地,淌着汗血喊出:“我的心灵忧闷至极!”

从那时起,忏悔之心追求补赎的痛苦,常嫌痛苦太少。怎么一回事?如此奇特,意味着什么?

吁!生活者天主子,正是因为祢的真理之光照耀了人类,祢的恩宠唤醒了人类;正因为误入歧途的亡羊,在祢身上重新找到正道;正因为人类深切悟到,犯罪之后,仅仅存在一条出路:赎罪之祭;因为祢是真理、道路、生命。于是注视着十字架,从内心深处喊出:“或者痛苦,或者死去”。

没有痛苦,人生失去意义,毫无价值。

神圣牺牲,除免世罪的天主羔羊,求祢赐我:

偕同祢一起死去,

但愿我最后的痛苦

和祢的痛苦合而为一;

罪封闭了天堂之门,愿我们联合的痛苦,重新开启天堂之门。

第十九章 忍受侮辱 和真有忍德者

一、耶稣说:吾子!你说什么呢?你不当抱怨。只该想我及众圣人所受的苦。你的苦难虽大,“还不至于流血”(希 12:4)。若拿圣人们的苦难比起你的苦难来,你的苦难不算苦难:他们所受的苦极其重多,遭受诱惑极为猛烈,受人磨难极

其厉害，蹉磨考验种类繁多。你该把他们的大苦回想一番，你的小苦就容易忍受了。若你并不把它们看做小苦，说不定这就是你不忍耐的凭据。然而苦难不论大小，你当勉励一样地忍耐。

二、你越甘心忍耐，行事也越有智德，越有功劳。况且坚心准备着忍耐，日久天长，世苦也觉减轻一些。你不要这样说：某人的气，我受不下去；这样的苦难，我不当忍受；他害我实在不浅，他责怪我的事情，我连想也没有想过；如果是别人责怪我，如果是我看着应该忍耐的事，我必直受不辞。这样的想法，真是糊涂：这是不知重视忍耐的美德，也不想忍耐者将受谁的赏报，却只计较得罪自己和得罪自己的事情。

三、一个人称心如意方才忍耐，喜欢忍耐哪一个才忍耐哪一个，那不是真忍耐。真忍耐的人，不是这样：蹉磨他的，或是长上，或是平辈，或是晚辈，或是好人，或是坏人，他都不加辨别。他受的磨难，不论是从什么人物来的，并不论是怎样地重多，他都想是天主赏的。所以他受这等磨难，不但甘心，而且想是得了利益。因为在天主台前，苦难虽小，若为天主而忍耐，不能没有功劳。

四、若你愿意得胜利的光荣，就该勇毅作战。不挣不战，不能戴忍耐的花冠。不愿意受苦难，是不愿意戴花冠；愿意戴花冠就该勇敢作战，忍受艰难。不劳不苦，不得平安；不挣不战，不得凯旋。

五、忠仆说：吾主！就这样吧，本性觉着不能的，有了圣宠就能做了。祢知道我不会忍耐，一点小苦，就支持不住。为祢的圣名，不论什么蹉磨，巴不得成为我可爱可望的事：因为受苦受难，为灵魂有大益处。

III 19

生活在我周遭的人，固然常常给我带来痛苦；但我应该意识到，我自己也常常带给他们痛苦。为此，保禄宗徒教导我们说：“你们应当相互容忍，如此你就完全实行耶稣基督之律。”

但是，我听到你对我说：“有些情况，实在难以容忍。”我回答你说：“你的功劳也因此增大！”

恩宠的授予以此为宗旨：加强我们的容忍力。恩宠帮助你做到本性无力做到的事。何况你能有什么遭遇，是天主没有预见过而且通过的？所谓容忍，仅仅服从上主的运筹，平心静气地做到。如果我不容忍，我就常常生活在动荡不安中。因为“有谁抵抗天主的旨意而能内心宁静的呢？”天主方面待我们何等容忍，深入我们的良知而答复。难道天主一点也不容忍我们吗？难道祂一点也不宽恕我们吗？天主肯定容忍我们，肯定满怀慈悲之心宽恕我们，那么，我们彼此容忍是理所当然的了。宽仁之人胜于强人，献身舍生胜于攻下城池。达味代表基督说：“我缄默不言，我没有开口。”基督在法庭上不是保持沉默吗？另一位先知说祂犹如被人剪毛的羊，低垂着头不出声音。忆及此，谁还敢怨声长叹、愤恨填胸，而以其人之道还治其人之身？谁还敢有“人若犯我，我必犯人”这些反基督的精神、思想、言论、行动？

吁！耶稣！我们的表率。祢曾教导我向天父祷告。

“求祢宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样！”我们每天作如是求，作出这样的承诺。

祸哉其人，祈祷而口是心非。

当今谎言、欺诈，如洪水猛兽，泛滥成灾，身处其中的基督徒，听着：提高警惕！诚心祈祷！

第二十章 承认自己的弱点和人间的疾苦

一、忠仆说：“我坦白我的罪过”（咏 32:5），吾主！我在祢台前，也承认我的软弱。往往一点小事，就叫我支持不住，愁困不安。勇往直前的志愿，我也定过；但是一点诱惑来到，我就忧闷起来。有时候，虽然最小的事情，竟招致绝大的诱惑。有时候，不知不觉，我才想稳定不移，哪知道一阵微风，就把我吹倒在地。

二、吾主！祢看看我的微贱；我的劣弱，祢知道得最清楚。“求祢可怜我罢！我陷在罪恶的泥沼中，求祢救援，别许我永远陷溺”（咏 69:15），没有出头的日期。叫我最伤心、最惭愧的，就是我极容易陷于诱惑；拒绝偏情，却极懦弱。虽说我未曾完全顺从，但我的灵魂，已经被诱惑扰乱得不轻；天天这样斗争，真叫我烦恼至极。更足以显出我的劣弱的，是淫秽的邪像，在我脑海内，进来比出去容易得多。

三、勇毅的以色列的天主！眷顾人灵者！求祢照顾祢仆人的艰难困苦，他不论行什么善工，不论到什么地方，求祢帮助。求祢用天上的神勇坚固我，怕的是血肉的旧习，既没有完全克去，将来仍要统制我；我当同这样的血肉不停地斗争，直到离开这个苦世，才算了结。哎！人的一生充满了艰难，仇敌

暗骗明攻,接连不断,这算是什么生命呢?因为这个诱惑才去,那个诱惑又来;一仗还没有了结,凭空又接连几仗。

四、人一生的艰难既然这么大,愁苦既然这么多,还有什么可爱之处呢?它既然包藏着这许多的疾病死亡,还怎么能称得起是生命呢?可是有许多人,竟然爱慕它,追求它。世俗虚伪不实,人往往懂得;但因私欲太盛,难以离弃它。然而世事当中,有叫人贪恋世福的,有叫人轻视世福的。叫人贪恋的,是“肉身的邪情,耳目的视听,生来的骄傲”(若 2:19);叫人轻视的,是世福的显罚,事后的灾难。

五、可怜!爱世俗的灵魂,被邪情的快乐完全打败了;“受五官的驱使,他反倒想是大乐”(约 37:7):这全是因为天主的神乐,德行的甘饴,他没有认清楚,没有尝着过。不论什么人,如果完全轻视世俗,循规蹈矩,承行主旨,必能常得着天主亲许的神乐;至于世俗怎样错误,怎么骗人,也可以看得透彻。

III 20

我们经历的考验有两大类。一、来自身外,二、出于自身。身外的考验不能与身内的考验相比;我人可以全力以赴抵抗身外的考验,而抵抗身内的考验,我人的力量分散而内耗,成为一场可怕的内战。保禄宗徒的描述:

“我欲善而不行善,不欲恶而行恶。按我内心,悦乐于天主之律,而在我肢体上有另一律,与内心之律相违,奴役我服从主宰肢体的罪恶之律。”忠信的心灵,其痛苦就在于此,耻辱也在于此。可怕的内战,且常有失败的可能,正视之,胆颤

心惊。难怪保禄宗徒要高声疾呼：“谁能从此死亡的躯体解救我呢？”但他思想上奋起，就加上说：“由耶稣基督而来的天主恩佑。”

因此，我主既对我怀有不可言喻的慈爱，我自当投入祂的怀抱。从祂的圣心内溢流出的威慑罪恶势力的德能，催我去亲热地接近祂，依靠在祂身上。我从心灵深处向祂呼求：

“主！解救我，安置我在祢身边；
任凭任何人举起手来反对我，
上主是我的依靠，我避难的安全之所，我的解救者。
祢是我的天主，我的护佑；
我的希望寄于祢，祢将保护我。
祢的威能是我的救援，
我将在赞颂中呼求祢，
我将脱免仇敌之手。”

第二十一章 欲寻安居，当在主怀

一、忠仆说：我的灵魂！在各样事情中，在各样事情上，你该安歇于天主：因为祂就是众圣人们的永远住处。至甘至爱的耶稣！求祢赐我安歇在祢的圣怀中，超过万事万物以上，就是超过身体的强健美丽，超过各样的体面光荣。超过权柄、地位、学问、精巧、丰富、技艺；超过安逸、自在、声誉、心安神乐；超过我所盼望的、祢所许下的事物；超过一总的功劳及善愿。超过祢的恩典及祢能赏的诸恩，超过我所能受的神乐。超过众天神及总领天神以及上天各军旅，超过有形无形及非天主

性体的各样事物。

二、吾主天主！因为唯独祢是至善的，至高的，全能的，全备无缺的，甘饴无比的。唯独祢全是美妙，全是爱情；唯独祢极尊贵，极光荣；在祢的本性体内，从起初到现今以至永远，常有无穷的美善。所以在祢以外，不论祢赏什么恩典，默启什么道理，许什么圣宠，若不得享见祢的圣容，都不中用。因为我的心，若不安歇于祢，并超出万事万物之上，总不能心满意足。

三、哎！耶稣！甘饴的净配，洁净仁爱者，万物的主宰！谁给我插上自由的双翅，任意高飞，安歇在祢的圣怀中吧！唉！吾主天主！我几时才能专心爱祢，懂得祢是多么甘饴呢？我几时才能把我完全集中在祢身上，专心爱祢，超越一切的感觉和方式，把自己忘掉，但觉着祢呢？但是现在，我不住地叹息，悲苦地忍受我的不幸，因为在这涕泣之谷，灾难重重，屡次乱我的心，使我愁困昏昧；又屡次阻挡我，扰乱我，引诱啰唆我，不许我到祢台前同祢亲热，享神圣所享的福乐。巴不得我的流泪叹息，以及世上的多艰多难，大大地感动祢的心。

四、哎！耶稣！永远光明之主，充军者的安慰！我在祢台前，虽然缄口不言，但我的吞声饮泣，祢早已知道了。我主！祢还迟延到什么时候呢？盼望祢快来，安慰我这孤独之人。盼望祢伸手，从困苦中把我救出。求祢快来：没有祢，不用说喜乐的日子，就是喜乐的时刻也不能有。祢是我的安慰欢乐；没有祢，宴席上一点美味也没有。我这可怜的人，仿佛一个囚犯，带着锁链，单等着祢来看顾我，释放我，和颜悦色地安慰我。

五、不论别人在祢以外寻找什么，但吾主天主！我的盼望！我的救恩！自今而后，祢以外我什么也不贪求了。若我

不能设法回复祢的圣宠,叫祢在我心里教训我,我必要不住声地哀求。

六、耶稣说:你看,我在这里!“你求我,我就来到”(撒 3:9);你的热泪,你的盼望,你的谦逊痛悔,动了我的慈悲,叫我降临。

七、忠仆说:吾主!以前我曾说过,我求祢,盼望享见祢,虽然该离开各样事物,我也情愿。因为是祢先提醒了我,叫我寻找祢。吾主!祢真可赞美,“因为祢以绝大的仁慈,待祢的仆人,实在是好”(咏 119:65)。祢的仆人,在祢面前,还能说什么呢?只有谦逊,常记念自己的罪恶软弱罢了。上天下地,各样的美好,不能同祢相比。祢的工程,尽善尽美;祢的判断,极其公正;天地万物,也无非赖祢的照顾,得以协调。哎!圣父的真上智!祢是可赞美的,当受光荣的;我的口舌,我的灵魂,以及天地万物,当一齐赞美祢,称扬祢。

III 21

信友之心之所思所愿,随着他超脱世物和自我超脱的深浅,逐渐凝聚在唯一心之所爱者身上,升华而两相吻合,不分你我。此时,一股呻吟叹息之意冉冉升起;衰肉躯羁绊的维系,不能完全摆脱此下土。随爱火的逐渐上升,他亟愿破除躯体,直奔心之所向——无限存在者身边,投入其中,永远沉没于其内。

谁给我以鸽之翼,我将奋起飞去而安息!

在他如饥似渴向往之目的没有达到之前,没有见到,没有拥有天上净配之前,未能神魂超拔而高呼:爱人属于我,我属

于爱人之前，信友的心灵总无安息之时。何时东方冒出晨曦，预告解脱之日？流放之期何时告终？涕泣和引颈期待的望德何日消逝？阴霾何时消失？何时得见爱主含情脉脉的双眼？

天主，我的心灵渴慕祢，
犹如小鹿之渴慕清泉；
我的心渴念天主，生活的天主！
我何时来到我主的面前？

第二十二章

纪念天主的种种恩德

一、忠仆说：吾主！求祢开我的明悟，叫我明白祢的诫命；求祢教训我守祢的规矩。求祢使我认得祢的圣旨；至论祢的恩典，或私或公，求祢叫我虔心诚意地思想，念念不忘，这样庶几能好好地感谢祢。可是我知道，我也明言不讳，就是：虽然最小的恩典，我的感谢也不能相称。我从前所受的恩典，我全当不起；若再看祢的尊高，就把我比的微小难言，恍若全空全无一样了。

二、凡我们身体和心灵所有的一切，不论内里外边的，超性本性的，全是祢的恩典，全显出祢待我们的大恩情，又显出祢的仁爱良善。人受的恩典虽有多少的分别，但全是祢赏赐的：没有祢，虽然很小的恩典，也不能得。受得多，不可夸功，不可自大，也不可轻视别人；只在受恩以后，不但不归功于自己，反更加谦逊，热切感谢天主，这样的人，才算是伟大的。谁想自己最卑贱，最不堪，他才相称领受更大的恩典。

三、那受得少的,也不该难过,不该抱怨,更不要因了别人受的恩惠多,就生嫉妒;只该专心向祢,赞美祢的仁慈:因为祢所赏的恩典,极大且多,甘心情愿白赏,并不厚此薄彼。各样事物是祢赏的,就在各样事物上赞美祢。祢知道什么恩典当赏给某人,谁当多受,谁当少受。我们不当私心猜测,只听凭祢的圣智安排;每人的功劳怎么样,也由祢的圣旨定断。

四、吾主天主!依我看来,受恩不多,能免世人的赞美,能免虚荣,这真是个大恩。况且,人若能看透自己的卑贱贫穷,不但不会因少受而难过失望,反倒心安神乐。因为,天主!祢从前选了贫乏卑贱及世人所抛弃的人,做祢的家人密友。当初祢选召了宗徒们“做普世的王公”(咏 45:17),可以为证。他们在世界上不怨不尤,谦和诚朴,欺诈之心,半点也没有:“所喜欢的,是为祢的圣名受凌辱”(宗 5:41),凡世人所恼恶的,他们深觉贵重,紧抱不舍。

五、凡爱祢和知恩的人所当喜乐的,没有别的,不过是叫祢的圣意,及祢在他们身上所安排的,样样都实现。只要承行主旨,就心安意足;所以他们喜欢卑贱的地位就如同别人贪图高位一样。在下位如同在上位一样地喜欢;受凌辱轻贱,如同别人喜爱尊荣高大一样。因为承行祢的圣意,爱慕祢的光荣,当超过一总的事情。这两件事比人所已受及能受的恩典,更足安慰他们。

III 22

必须善用已经加给我们的恩宠,切勿度量别人获得的恩惠几多。天主颁赐恩惠,完全随祂心之所欲;祂是主,恩惠分

发由祂作主。我人是谁，竟要求祂向我人交代？由于天主的慈爱，祂无求于我，我无功而得的恩泽，我当向祂感恩颂谢；祂不想给我恩惠，我也感谢祂，自认不配得到祂最微薄的恩赐。人若有自知之明，承认自身的卑微；人若谦逊，决不好高骛远，奢求奇恩异德。倘若没有谦德，奇恩异德对我人有害无益：自我欣赏之心因此得了滋养，骄傲有了肥沃的生长土壤。

对主怀有深厚而活跃的感恩心，完满地服从祂的旨意；忠于祂为你指出的当走之路，这些都是我人应该向往的。怀有这种心态，我人自然宁静而安息，如此我人安息于天主，在天主内获得抵抗诱惑的助佑、痛苦中的平安和悲惨生活中的慰藉。总之，爱在心间有力，一切都轻松。

噢！怀着如此心态，我诚无暇再想攀登；更上一层楼的思想，不入我的脑海；我只求爱，真正的爱。

可惜，我没有爱的学问，值得叹息的正是这一点。为此，恳切祈求我的导师，灼热我的冰心，好能有一天，我能真心诚意，怀有保禄宗徒同样的胸怀，说着他的话：

“谁能把我与基督之爱隔绝？是患难吗？是困苦吗？是饥寒交迫吗？是威胁利诱吗？但是主爱我，靠主的德能，我克服了一切，已经获得全胜。因此我深信，无论是死亡或生命，……是现在或将来，是高天或深渊，或其他一切受造之物，都不能使我与天主之爱隔绝，亦即与在我们的主耶稣基督内的爱隔绝。”

天主之爱在基督内。

第二十三章 得平安的四种方法

一、耶稣说：吾子！我来教你得平安及自由的道理。

二、忠仆说：吾主！请照祢所说的做罢！这是我最爱听的。

三、耶稣说：吾子！你当专务的，是舍己从人，别随私意。不论什么事，甘愿少有，不愿多有。常寻找下位，事事从人。常常使天主的圣意实现在自己身上。这样的人，才能享受和平与宁静。

四、忠仆说：祢的话虽短，却含有许多的美德。言简意赅，益人无穷。我若能严格地遵守，就一定不会那么容易地心烦意乱了。我觉着心内烦恼时，就知道我没有守这圣训。祢是全能的，祢又愿意人长进。求祢多加圣佑，叫我守祢的圣训，得救灵魂。

求退邪念诵

五、“吾主天主！别远离我；我的天主！快来相帮我”（咏 71:12），因为在我心中起了杂念，生了怕情，我心里实在苦恼。这万丈的风波，我怎么能渡过去，不受伤害呢？

六、祢从前说过，我领你前行，把世上的骄傲仇敌，打得粉碎（依 45:2）；我要解脱你的桎梏，默启你隐密的道理。

七、吾主！请照祢所说的做罢！求赐我一总的杂念在祢面前完全消散。我的希望，我唯一的安慰，是在各样艰难中投奔祢，倚赖祢，呼求祢，并坚心忍耐，等着祢来安慰。

求光照明悟诵

八、良善的耶稣！求祢用神光照临我，把我心里的幽暗完全驱散。求祢禁止杂念扰乱我，摧败伤害我的诱惑。求祢替我作战。我的私欲，如同恶兽，求祢给我逐出去，这样才能“赖祢的能力得享平安”（咏 122:7），我的心，就能如同一座圣殿，在这里不断地称扬祢了。求祢禁止风浪，给海说：你当平息；给风说：不必再刮；我们就可看见风息浪静，平安来到了（谷 4:39）。

九、“求祢的真光，从天发射”（咏 43:3），照临下土；我心的田地荒芜了，早已等着祢的光照。吾主！求祢从天赐下圣宠的甘露，滋润我的心；求祢用热爱的水浇灌大地，叫它结常生的美果罢！我灵魂上的罪又重又多，跌仆在地，求祢快来提拔；求祢把我的希望高举在天上，深尝着天福的滋味，厌恶世上的事情。

十、求祢从世物的短促快乐中救出我来，因为受造之物，都不能满足我的嗜好，安慰我的心。求祢用圣爱的绳索，把我和祢结在一起，永远不分离。唯独祢能满足我的心，没有祢，各样事物都不中用。

III 23

“在以色列有先知兴起向耶路撒冷报告和平的神视。然而主说：没有和平。”世俗也如此，向它的追随者散布和平的前景，但世俗的和平在逸乐中。骄傲的表现，欲情的满足，仅

仅是遥远的前景,欺骗追求者。若信而奔向往之,海市蜃楼而已。事实上,浮生若梦。良辰美景,尽皆虚幻。

真正的和平是良心的纯洁、安详;似流水之清澈见底,又似春日晴空,万里无云。和平在于情欲的铲除,不在于情欲的满足。哪里有安于不屑一顾的居所、低微的工作,那里就有和平。一个人,心无企求,两手空空,两袖清风,还有什么可以在他心内兴风作浪的?人到无求品自高。

伟哉! 自愿贬抑的真正隐退的人,天神对之满怀敬仰。光荣的上主从祂辉煌的宝座上,向他赐予遐福。

主,前来扶助我,镇压我的傲慢,我就得心灵的和平。

求祢赐我恩宠,能化君王先知之心为我心,口诵心维以他的祷词为我的祈祷:

“我愿在我的天主家中居卑微之位,
不愿投身罪人的帐幔。”

第二十四章

勿因好奇而侦察别人的行为

一、耶稣说:吾子!你不可好奇,不可多管闲事。“这事那事,和你有什么相干呢?”(若 21:22)你只管随从我是了。那个人怎长怎短,这个人这样办事,或这样说话,和你有什么关系?用不到你给别人报账,可是你的事情,当给天主算个清账。所以你多管闲事做什么?我认得任何人,我也知道任何事情。同每人应当怎么样,他们想什么,愿意什么,有什么目的,我都知道。所以一总的事情,让我去管;你所当管的,就是

安静自守。任凭恶人胡作妄为,你不必介意。他们所做所说的,日后总要同我算账,任何事也瞒不了我。

二、你不要贪大名声,不要多交朋友,不要贪人的爱情。因为这三样能叫人分心,乱人的心志。若你常小心等候我来,给我开门,我必要同你密谈,默启你奥妙的事理。所以你该思前想后,醒寤祈祷,又在各样事情上抑制自己。

III 24

你为什么两眼盯住弟兄的行动?谁委托你,要你细察他们的良心,衡量他们的行为?你不必操心,更不应干预;天主保留此权。你负担你本人的职责,考虑你自己的责任;当天主审查你时,将如何答复?

我人经常错判误断别人,因而为自己积累更为严厉的判断;一则篡权,二则伤爱德。恶意的猜疑、没有依据的断定,都与真理和爱德背道而驰。

“爱之为德,宽容慈祥。”

如果谈论别人,把握住心意指向善方。宽恕别人,你得到别人的宽恕。不判断别人,别人也不判断你。

第二十五章 真平安和真进步

一、耶稣说:吾子!我说过:“我把平安留给你们,我把平安赏给你们;但我的平安,同世人所给的平安,大不相同”(若14:27)。人人都愿意得平安;但得平安的方法,不是一总的

人愿意用的。我的平安，是在谦逊良善人手里。你只该多多忍耐，才可以享受。若你听我的话，守我的教训，你自然可以尝着我的平安。

二、忠仆说：既然如此，我该怎么办呢？

三、耶稣说：在一切事上，当谨慎你的言行，你的种种用意，该只为使我喜欢，我以外你任何事也不该贪求。至论别人的言行，不可妄断；与你无干的事情，不要多管，心乱的事自然就少了。若说总觉不着愁困不安，或身灵的啰唆，那是永福的境界，不是今世所能得的。所以若你不觉什么烦恼，别想就得了真正的平安；没有人欺负，别想那就是尽善尽美；万事顺当，别想就是到了齐全地步。若觉心热如火，甘美非常，也不可妄自尊大，想自己是天主特爱的人；因为这不是真正的修德行的证据。修德前进和成全的地步，也并不在于此。

四、忠仆说：那么在于什么呢？

五、耶稣说：在于全心把你献给天主，承行天主的圣旨，不论大事小事，不论暂时永远，自己的利益一概不求。或福，或祸，该一样地承当，一样地感谢和衡量。若你果然心志刚强、望德坚固；不觉神味的时候，仍旧预备你的心，为受更大的艰难，及至艰难来到了，别想自己不该承受，只想是我所安排的，极口赞扬；果然能够这样做，你可算已走上真正平安的道路，也可望再见我的圣容，得以满心欢乐。你如果能全心轻视自己，自然能享人世的绝大平安。

III 25

人的尊严、安全、平安、不在别处，在于自我否定、自我鄙视；在天主面前，自我致虚。事事只求天主圣意的实现及完成。不求丝毫私利，交出自我毫不保留，任凭天主随意安排。

或者必须超脱于天主的恩惠，在恩惠之上，只求恩惠的赐予者——天主自身，与之亲密地纯洁地结合。感性的热忱、神慰、爱的温存，可能赐予我，也可能从我心中夺走，来去无踪，我亦不知其所以。运筹万有的天主，秘而不宣。但我必须牢记在心：这些都在消逝；川流不息的事物，扰乱安定有余；我心决不可定居其上。

所以，爱，只宜爱天主；愿望，只宜寄于天主。爱祂只是因为祂本身：忧愁时爱天主，快乐时爱天主，困苦时爱天主，团聚时爱天主。

我天主，我爱祢。我爱祢而祝颂祢；

天主，祢，祢本身是我的平安；

在平安中，我要睡眠，我要安息。

第二十六章

内心自由端赖乎祈祷

一、忠仆说：完善者的本色，是常想天上的事，在万事当中，如同没有事一样，这并不是出于懈怠，实在是因着天主的神恩，灵魂得了自由，也没有偏爱事物的情绪了。

二、仁慈的天主！求祢教我在世务当中别被世务缠扰住；在肉身的需要上，叫我不陷于邪乐；在灵魂的各样阻挡上，叫我不败兴失望。求祢不但在世人所爱的虚幻上救我，而且在因了原罪的罚而能难为灵魂，叫灵魂不能享自由之福的各样偏情上，也求祢救我。

三、吾主天主！无可名言的甘饴！各样的肉情快乐，凡能阻挡我爱慕永福，引我贪暂时的邪乐的，求祢使我反觉着酸苦无味。吾主天主！巴不得血肉之情胜不了我，短促的荣华迷不住我，魔鬼的诡计不使我颠仆。求祢赏我勇敢，使我抵挡魔诱；赏我忍耐，使我忍受苦难；赏我恒德，使我永久不变。求祢赐我弃绝世乐，充满圣神的甘馨，厌恶肉情的邪乐，只爱祢的圣名。

四、饮食、衣服、及肉身的各样需要，为热心人是一大苦。在这些需要中，求祢使我有节有度，不致乱我心神。肉身固当养育，不能完全抛弃这些需要；然而过于快乐肉身的事，祢的圣诫又禁止我贪求；因为，不这样，肉身必反抗灵魂，难以收拾。在这些事物中，求祢指引我，教训我，使我不致于过度。

III 26

我人若观察人间事物，会发现人们被埋没在目前的生活之中；他们的价值观，常以现实生活为衡量坐标；消耗毕生精力积累财富，保证生活的享受。然而熙熙攘攘的芸芸众生，是否使他们考虑到，此生终有结束的一天，无人能免？万寿无疆，依然是白驹过隙，浮生若梦，为欢几何？为名利，他们高瞻远瞩，运筹帷幄，唯独遗漏永恒。或许酒醉饭饱之后，偶尔闪过

永恒二字,也是模模糊糊继之而来的,依然是生活的享受,财富的增加。惜哉!

救主的高声疾呼,与之成为令人唏嘘的对立情景。

“祂在世上无定居,如过路旅客,路旁稍事休息。”

这是我人的写照。旅行者身上仅仅携带不可或缺的必需品。我们都是行将返回天乡的旅客。世物为我们仅有使用价值,需要时乃有用之物,不需要时是累赘,至少是无用之物。旅行者的必需是什么?口渴,有泉水可畅饮;疲劳,大树底下可憩息可乘凉;体力恢复,抖擞精神再上路。思想集中一点,旅行结束越早越好,回家团聚安居。他岂能因路旁花草而流连忘返?岂能因鸟语花香而驻足不前?

我人在世就是旅客。吁,我天主,暂世非我家,与我何干系?此地是异乡,今日在我前,明日在我后。我返父家,天父身边是我家。其它一切,都与我无关。疲乏贫困,不算什么,功名利禄,无关紧要;只要不妨碍我回家。我向前一步,这一切都后退一步;我心常在我向往之处。

“我心在等待中同肉躯常兴奋万分;我要见生活的天主,啊! 祢的祭台,我天主,德能的天主,我的君王! ……”

“福哉! 留在父家的人们!”

第二十七章

自爱阻挡人得到最高的福乐

一、耶稣说:为得到一切,你该供献你的一切,无所保留。该知自私自爱的心比世界上的任何事为害更烈。某物缠扰你

的心,或重或轻,全是看你喜爱它的程度如何。若你的爱情洁净纯一,有节有度,你的心必无所累。一件事若能阻挡你,或叫你失去自由,你就不该贪求。可奇怪的,是你的一身及你所有的或你所盼望的一切事,竟不全心托付给我。

二、你为什么空自忧愁呢?为什么多管闲事呢?你只管随我的圣旨,必然无害。若一味求安逸自在,要这个,贪那个,愿意在这里,在那里,你万不能得到平安自由:因为不论什么事,不能全称你的心;不论什么地方,总有反对你的人。

三、人的真利益不在多有、多得外来的事物,只在轻看世物,把你的贪情连根铲除。所说的轻看世物,不是单指金银财富,就是虚荣名誉,也不当贪图。若没有热心的德行,在任何地方也不能妥当;若你的心不坐在我这坚固的根基上,外来的安慰也不能长久;你能变换,但不能改善,因为机会一来,你所躲避的苦,仍然又要来到,而且比从前更厉害。

求净心及智慧诵

四、忠仆说:吾主!求祢用圣神的恩宠坚固我。求祢加神勇,使我成个专务内修的人;把无益的愁虑,扫除净尽;事物不论美恶,不被它牵引;看世物如同流水,早晚要流过去,我也不能久存。圣经上说:“在太阳底下,没有常存之物,全是虚伪不实,增人愁虑的”(德 2:11, 1:14)。哎!这样地判断世物,真算明智。

五、吾主!求祢赐我天上的明智,叫我学着寻求祢,爱慕祢于万有之上;至于别的事物,求祢全照祢预定的秩序,赏我明白了。求祢赏我智德:谄媚我的,使我躲避;迫害我的,使我忍耐。别叫毁谤的狂风摇动我,别叫谄媚的言语入我的耳朵,这

才是大明智。果能如此,才可以稳步前进。

III 27

人只要稍微偏于私爱,追求点滴自我,他就开始离开天主;同时骚扰纷至沓来侵入他内。继之而来的有两种可能情况:或者不得所求,或者既得之却厌恶之意随即产生。无论如何,人之内心常在自扰中,贪婪或内疚,烦恼始终不离左右。

人曾企求财富,掌握权力,拥有名誉地位。凡此种种,非艰苦奋斗,顽强拼搏,何从取得?在取得的过程中,很少能保持良心的纯洁与公正。这些姑且不论,看他终于得心应手,享尽人间荣华富贵,他曾经期望的都已到手,那么,我们友好地去访问他,他满意吗?从这位俗世之骄子口中,滔滔不绝的言语,无非是焦虑不安,仍有许多事物,他未曾实现未曾满足。人之所欲无穷。

保禄宗徒大声疾呼警戒说:

“富人呀!放声大哭吧!悲哀浪涛汹涌澎湃,向你席卷而来。你们暂世生活时,陶醉于逸乐中,你们肥胖了,宰割时刻已至,可以上祭了!”

如此看来,贪求暂世财富的价值是:一方面劳力伤神,心灵总不能以浮云幻景而饱饫;另一方面逐渐把自身推向沉沦深渊。当然,耶稣基督的特殊恩宠,另成一种情况。

与此相反的是超脱一切,谁若唯独以天主为他所追求的一切,这样生活的人,享受清静无度的平安。即使是痛苦,对他也是甘饴的;由于望德而获得滋养,茁壮成长,爱心净化,片刻的艰难苦楚转成永恒的安乐。

期待主的来临,应恒心而又耐心。寄望丰硕的收获者,必然耐心期望时雨的充沛。我人也宜如此。

恒心等待:因为主的来临已近。

第二十八章

别人的诽谤不兴介意

一、耶稣说:吾子!别人想你不好,说你所不爱听的话,不必难过。只该想你罪大恶极,相信别人都比你好。你只管专务内修,别人的闲话自然不介意。在艰难中能静默不言,内心归向着我,也不挂念人的批评,这真是非常的明智。

二、你的平安,不可随着人的口舌更改:人无论说你好坏,你不必因此变更。真平安,真光荣在哪里呢?不是在我身上么?一个人不求取悦于人,也不怕人不喜欢,他必定能多享平安。心里烦乱,五官放肆,多是从自爱和无谓的怕惧中来的。

III 28

许多人常惴惴不安,关注别人对他的评论;却很少关心天主的判断。有一天我们要站立在最高法庭前,当是之时,别人的褒贬与我毫无关系;我将受的判决,不以他人的褒贬为依据。判断我们的是真理,真理的判定永世长存。某君生前陶醉于人前的赞颂声中,最终将因大家不知之罪而受刑,沉浸在哭泣之中,咬牙切齿。某人一生受人鄙视与侮辱,反而将听到:“来呀!我父祝福之人,来接受在世界之初已为你准备的

天国。”

诚然，天主的判断不同于我人的判断，祂的公义也不同于我人的公义；天主洞察人心，明察秋毫。所以常宜集中心目注视祂一身，其它一切，漠然待之。追求得来的赞颂污染我心，为名利而行的善功，毫无价值，反而招至罪过。

“注意：善功切勿在人面前做，故意要别人看见；你们在天父面前，就没有赏报了。所以施舍时，不要吹响号角，如伪君子在会堂里和街道上所做的那样，一心追求人们的赞扬。我切实告诉你们，他们已经得了赏报。至于你们施舍，不要让左手知道右手所做的事，好事要隐而不露；明察隐微的在天之父，必将赏报你们。祈祷时，不要学那些伪君子；他们喜欢站在会堂里和十字路口，引人注意。你祈祷时，进入你的内室，关上门，向你在暗中的父祷告，祂在暗看到你，必将赏报你。”

第二十九章

在困苦中仍当祈求赞美天主

一、忠仆说：吾主！祢愿意我遭受这艰难。愿祢的圣名永远受赞美（参阅多 3:23）。我既然脱逃不了，那么必须投奔到祢台前，求祢帮助，使这诱惑艰难，变成利益。吾主！现在我苦难当头，心中烦闷，痛苦正在厉害地磨炼我。可爱的圣父！我说什么话好呢？我的灵魂肉身全是苦，“求祢快来救我罢！”（若 12:27、28）我如今受苦，其中也有原因，是为等着祢从卑贱中“救出我来以后，祢能得到光荣”（咏 40:14）。吾

主！求祢怜惜我！我很贫穷，能做什么事呢？除非祢扶助，我能做什么呢？吾主！至少这一次再赏我忍耐罢！吾主天主！求祢助佑我，不论遭多大的患难我也不怕了。

二、在这患难中，我说什么呢？也不过说：“尔旨承行”（玛6:10）罢了！艰难困苦，是我罪过的后果。我受这样苦，是合理的：巴不得我能甘心忍耐，等到风波过去了，再得平安。祢全能的手能把这诱惑除去，或减轻它的凶猛，不使我完全颠覆。吾天主、吾慈主！在我身上，从前祢已这样做过。“这样的变换”（咏77:11）正是祢全能的功用，为我越难，为祢却越容易。

III 29

受到诱惑考验的人，第一反应是该谦卑自下，承认自己的无能；继之，立即满怀信赖投奔天主，唯一的力量的泉源：“天主，救救我，因为我要沦亡了。”天主立刻会来拯救这可怜的心灵，伸出祂全能的手臂来救他，“祂会叱咤风浪复归宁静”。每当内心受痛苦的折磨，愁云压在心头，怎么办？应投向“我们的主耶稣基督之父、诸般慈悲之父，和所有慰藉之父；祂会鼓励我们。因为耶稣基督的痛苦，如潮涌临我身，通过祂慰藉也沛然降临。”

有时，我灵可能忧闷至极，一如耶稣基督；同样，我将追随耶稣，和祂一起向圣父说，“父呀！希望这杯苦汁远离我”，接着，同样用祂的话，怀着祂同样的心情，说：

“勿依我之所欲，一切依照祢的旨意！”

第三十章 求主圣佑失恩可复

一、耶稣说：吾子！“我是你的主，在艰难的日子，我能坚固你的心”（鸿 1:7）。所以你有愁闷，就该投奔到我台前。最能阻挡你得神慰的，是太迟于祈祷。因为在你诚心求我之前，常寻找许多世俗的安慰，又在人间消遣。这样的办法，为你没有益处，终究该当醒寤，只有我能救盼望我的人；除我以外，没有助佑，没有可用的主意或长久的计谋。现今狂风既过，在我仁慈的光中休养你的精神罢，因为我快要复还你所失的一切，不但恢复原状，而且比从前更为丰裕。

二、“你看为我有难事么？”（耶 32:27）我岂如同世人，能说不能行么？你的信德在哪里？你只该坚心忍耐，恒一不变是了；又该勇往直前，不怯不惧，赶时候到了，神慰自然要来。你稍等一会儿，“我必要医治你”（玛 8:7）。难为你的，不过是诱惑；恐吓你的，不过是虚惊。后来的事，或有或无，你为它操心有什么用？也不过是使你苦上加苦，愁上增愁，“因为每天的苦，足够每天受了”（玛 6:34）。后来的事，不一定有没有，若因着这个而忧喜，真是徒劳无益。

三、受这种思想的欺骗，是人之常情；人那样容易听从仇人的授意，是灵魂还软弱的凭据。魔鬼只要把你哄过去，或用真实，或用虚假，他都不管；只要把你打倒，或使你贪现时，或使你怕后来，为他是一样的。“所以你的心，不必慌乱，不必畏惧，只该信我”（若 14:27），依赖我的仁慈。几时你想我离你很远，哪知道多次我离你更近。你想事情完全做坏了时，多次正是你立大功的时候；事不从心，事情并不是做坏了。有长

进没有,你不当按着现在所觉着的定断;不论是从哪里来的患难,你不必过于忧愁,好像没有了出路一样。

四,虽然有时候,我加给你一点困难,或把我的神乐夺去,不要想我完全离开了你,这不过是叫你走升天的道路。为你并为我的忠仆们,受逆境的磋磨,比常得顺境要好得多,这是确切不移的。我认识人的隐念;为救你的灵魂,有时候干枯无慰,最有益处:因为若事事如意,怕你起骄傲,在那没有的事业,竟然自喜自幸。况且我所给的神乐,我能夺去,并能照我的意思,再赐还。

五、我所给你的,仍旧是我的;我收回时,并没有收回你的:因为所赏的各样美妙恩典,全是我的。我若赏你患难,你不要抱怨失望:因为我能来救你,把各样愁苦,变成喜乐。我这样对待你,完全出于我的公义,所以你当多多地赞美我。

六、你若看事透彻,断事合理,那么遭了逆境,不但不该这么失望忧愁,反该喜悦感谢。况说“我加给你痛苦,严惩不贷”(约 6:10),该想这是你的头等福气。我给我可爱的宗徒们说过:“我爱你们,如同我的大父爱我一样”(若 15:9)。我派遣他们,不是为享世福,实在是为受大敌;不是为求光荣,实在是为受凌辱;不是为闲暇,实在是为劳动;不是为安逸,实在是为忍受苦难,多结善功美果。吾子! 我的这些言语,你当深刻在心。

III 30

人们虽然明知现世生活的短暂,可是他们受不可制伏的偏向所驱使,仍把精力集中于追求暂世的幸福上,并以此为评

价一切的标准。他们求幸福之心迫切，亟愿在世享受所谓的幸福。其实真正的幸福，不可能在世上获得，他们却一心追求。世人常以为幸福在于逸乐和钱财，全力追求，结果是精疲力尽仍未得到真正的幸福。于是，他们体验到一切无非虚幻，普天之下，无论劳心劳力，最终依然两手空空。

另外有些人，因世物的空虚而全心转向天主；但是那不可制伏的渴求幸福之心，亦愿得到满足于此暂世。天主若不授以感性慰藉，或使他们遭受诱惑的考验，他们内心立即会频起风浪，满怀怨气和烦恼。殊不知人性的病态，无法享受真正的幸福，抱怨的痛苦倒是对症下药，是神医妙手治疗人性的灵丹。我人唯一的希望、内心的安宁，在于满怀信赖的爱心完全把我们托付于祂。

先知达味圣王经常诵祷说：

“主，怜悯我，因我病而医治我，

我已病入膏肓。

主！请治疗我的心灵，

医治我人所有的疾病。”

所以，生兹下土，他不得已为忍耐，安安静静服从天主的圣意。目前心灵可能一片黑暗，满是苦涩；不久，真正的生活随即就来；那时，他拥有坚定的安宁和不死的快乐，又能瞻仰天主的真容，和祂对越。

第三十一章 轻视万物可得天主

一、忠仆说：吾主！如果我必须达到任何人物不能阻挡我的地步，我还需要祢极大的圣宠。因为几时事物缠绕住我，我就不能任意高飞。从前先知（达味）叹息说：“谁给我插上翅膀，使我高飞，如同鸽子，安歇在上呢”（咏 154:7）说这话的，他必愿意任意高飞。有什么能比洁净的眼目更安闲呢？有谁比什么也不贪求的人更自由呢？所以人必该超出万物，完全离开自己，立于形骸之外，然后才可以看出造物主与受造之物截然不同。不论什么人若不完全脱离万物，必不能随便专务天主的事。少有人能完全超脱将腐朽的事物，所以能行高超默想的人不多。

二、为达到这个地步，当有圣宠提拔灵魂，叫他超出形骸之上。人若不专务内修，谢绝万物，同天主结合，他的学问及他所有的事物，全不算什么大事。一个人除了独一无二、无限无量、永远的至宝以外，若还有看得中的事物，他必是卑污下贱，不能离地高飞的人。因为天主以外，全是虚无，全当轻视。热心人，因了天主的默启，他所受的明智，与读书人的学问，大不相同。天主默启的道理，比用明悟推论出来的道理，高贵得多。

三、有许多人愿意行高超的默想，但为达到这个境界，所当行的神功，却不肯去做。最大的阻挡，是拘泥于外表的功夫，却不专务克己。我们身为修士，为短暂卑贱的事，费力劳神，为内修的事，反不能紧闭五官，反心自省，这真令人不解：

不知我们有什么心肠,贪恋什么事情。

四、可怜,我们把心神方才略略收敛,立刻就又放纵出去,并不着实查考我们自己的行为。我们的偏好指向哪里,不知查考:我们的行为多么卑污,也不哭涕。“因为肉情败坏了人的行为”(创6:12),所以天降洪水,我们的肉情既然败坏了,内里缺乏勇德,外面的行为自然不能整洁。行为的美果,必由纯洁的心灵生出。

五、某人办了多大的事情,有人去问;但他是乘着什么德行去办的,却没有人思量。某人勇敢、富有、俊美、伶俐,或是善写、善唱、手艺精巧,有人去打听;但是怎样神贫,怎样忍耐善良,怎样热切专务内修,倒没有人提起。人情只观外表,天主的圣宠深入人心。观外表,往往差错,唯独依赖天主的圣宠,能不受欺哄。

III 31

保禄宗徒明白说过,我们身为基督徒,我们的生活必须同耶稣基督一起隐藏在天主内,才能真正属于基督。在此之前,我们从属于基督,却不完备:我们还没有同父同子合而为一;我们同圣三之间还存在着差异,没有合一,或者是合而未为一。为什么?因为心仍系于我们的自我和受造之物。我们的心原本不纯一,徘徊于天主和受造世界之间。一度直冲云霄,一度又乞求于此下土。

若欲与耶稣基督共同生活在天主内,理当割断我人与世界的纽带。超脱于流逝消散的事物,沉浸在天主的无穷存在中,为永恒之光所渗透。心目中只有天主,不见他物,只在天

主内自我体验,只以天主的真理之光和爱的温暖而生活。光和热都来自天主,却无法知其所由。

与耶稣基督结合的心灵,既由基督为其楷模,又有基督为其净配,必将与之缔结于天父,从而塑造她与基督同化于自身。基督的感受、意愿,使心灵产生同样感受。在她不同的心境中重复基督的感受。基督在完成祂的使命过程中,怀有的听命精神亦将引导同祂结合的心灵。

同一的听命精神,有时引领她攀登大博尔山,似乎让她尝新,体会一下预许的天上韵味。但是经常带她进入橄榄园,站在总督公署前,登上髑髅山丘完成一生的祭献。但是,无论以真光引导之,慰藉鼓励之,甚或似乎遗弃之,虽情景变化,万变不离其宗:同归于她成德的进步。她应常爱,无时或休地爱,爱召唤她的天主,爱要求她攀登圣德高峰的天主。她常安定于至尊天主身上,遵循祂的旨意,内心宁静而愉快。

然而尚未彻底超脱于世物的心灵,常生活在动荡不安和烦恼之中。行走在黑暗中见不到真光,千万种操心纷扰着她,终日不得安宁。

我们快快决定吧!切断羁绊,一心只追求耶稣基督。

“我们要到谁那里去?如只有祂说永生之言的话。”

放弃一切,只向往祂。让死人埋葬他们的死人。

我只追随耶稣基督而已。

第三十二章 克制自己屏除欲望

一、耶稣说：吾子！若你不完全克制自己，必不能获得完全的自由。随着私欲自爱的人，贪财好事，爱游览，求安逸，不想叫天主喜欢：这样的人必将受累，他们所想所谋的，不能长久。因为不是从天主来的，都有死有坏。有句箴言你当切实记住：“弃舍万物，就得万物；离开贪情，就得安宁。”你常细想这话，按着去行，自然就能通达万事了。

二、忠仆说：吾主！这不是一日之功，也不是儿戏的事：在这几句话里，包含着修士一总成全的德行。

三、耶稣说：吾子！你听见了成全道德的途径之后，不但不可回避失望，反当振作精神，勉力上进，至少该全心希望造到这成全的地步。巴不得你能消除自爱，全心听从我，及我派遣的长上们的命。果然能够这样，你必定深乐我心，你的一生也必定愉快安宁。但是你该弃舍的，还有许多：若不一心为我离开，你所求的事一定得不了。“我劝你买我精炼的黄金，你就成了富有的人”（默 3:18），这黄金，就是天上的明智，它叫人把世物踏在脚下。所以你该把世俗的明智，以及悦乐别人、悦乐自己的诸情，全放在这明智以后。

四、我已经向你说过：你要拿那些世人所认为珍贵的，去买他们所鄙视的。因为天上的明智，人看着很卑小，所以鄙弃不顾。这明智在世上不自高自大，不求夸奖。许多人只在口头上赞美，不会按着去行。“这千金的至宝，能认识的不多”（玛 12:46）。

III 32

人把自己交付于自己手中,做自己的舵手,他将变成怎样的人呢?无拘无束、任性任意、天马行空、独来独往。可惜,多少谬误流行于世,此人必将受其诱惑而沦为奴隶。贪婪之心剧烈活动于内,不择手段盲目追求,还有比这更沉重的奴役吗?吁!我天主,不自愿服从祢的受造之人,处境就是如此。

你要做自主的人吗?先宜听命。真正完美的自由,仅在遵循福音的诫命和劝谕。一切福音的诫命和劝谕,条条通往自我否定、自我克服。诚心否定和克服自己的私心杂念,才能掌握天主的真理,纯粹而完备。否定,克服各自私爱——亚当后裔生而腐朽的私爱,上爱天主,下因天主而爱人之心,此心才能独占人的意志;而爱主爱人乃基督之律的纲领。否定,克服一己的意志,各人行动才能沿着天主的旨意而发展,天主的旨意主宰整个宇宙的秩序,于是人的自主来自天主的自主,因为如此,人成为天主的肖像,反映着天主的美善。人的自由以自我否定为基础,解脱谬误和情欲的奴役。

圣保禄说,耶稣基督已解放我们,号召我们向天主子女的自由迈进:认识福音之律,即自由人之律。耶稣基督解救我们,脱免罪恶的奴役,培养天主子女的意识,孝爱我们的在天大父,以兄弟姐妹的情谊彼此之间相亲相爱,承行主旨,建设天国于人间。

第三十三章

论人心无定并论终向归主

一、耶稣说：吾子！你不可依靠你的心情，因为它如今这样，一眨眼又不这样了。你活到几时，你的心常变动，虽然你不愿意也是一样：所以一时喜，一时忧；一时平安，一时慌乱；现今热心，忽然冷淡；现今勤谨，忽然懈怠；现今庄重，忽然轻浮。对神修有见识的明白人，在这些变动中仍能屹然不动，自己觉着怎么样，变动的狂风从哪里吹来，都不答理，他心志所向往的，只是应得的永远归宿。在这些千变万化中，人的志愿完全向着我，一时也不间断，才能不被动摇。

二、人的心志越纯洁，在风波中越能恒一不变，但有许多人，心志昏聩；因此凡遇着快乐的事，就动情回顾。又因为少有人能完全自由，不被自爱的污情扰乱。就如同当初的犹太人，他们到伯大尼村的玛尔大和玛利亚的家中，“不但是为拜望耶稣，也是为看看拉匝禄”（若 12:9）。所以人的心志，应当刷洗，叫他纯一正直，超出各样的私情，一直向我。

III 33

人的思想常游移不定，人的心情也随之变化无常。这一类的变化可能是诱惑，我们应当抗拒；或者演成悲惨处境，我们应坚忍担负之；又或者是考验，我们应以谦虚的心态对待之。当务之急，净化我们的意志持之以恒。只有这一点，我们

必须掌握在手。非然者,我们必将很快陷于昏乱恐慌之中,或者陷于诱惑,或者沦于罪恶,或者两种情况同时发生。

谁诚心诚意从属于天主,且只属于天主,就不怕仇敌的袭击。天主是他的力量,在天主身上他是无敌的。他对自己不会忿忿不平,他深知自身的弱点,平心静气地对待。他仿效保禄宗徒,以弱点为荣,因为全德在软弱中修炼成功。天主若欲考验他,不给他安慰,他就谦卑自下,自认不配得天主的安慰,反而爱心如焚,拥抱前来的十字架。

安心肩负着十字圣架,忧苦中、患难中、无依无靠中,心口只有这句话:“主,我曾寄希望于祢;我决不因此蒙羞。”此言于祢足够了。

第三十四章

爱主之人觉得主的甜蜜

一、忠仆说:我的天主,我的万有!我还愿意什么呢?我能希望什么更大的福乐呢?啊!甘美的言语!但它为爱天主的人是甘美的,为爱世俗世物的人,则不然(参阅若一 2:15)。我的天主,我的万有!这句话为明智人,说得很够了,为爱天主的人,反复重说,真有趣味。有祢在,万事甘美;祢不在,万事烦恼。祢能稳定人心,叫人平安快乐。在一总事上,祢叫人喜欢,叫人赞美祢;没有祢,任何事也不能叫人长久喜欢;愿意长久喜乐,非有祢的圣宠及祢的圣智调和不可。

二、尝过祢的甘饴的,尝着什么不甘饴呢?尝不着祢的甘饴的,什么会使他觉得甘饴呢?尝世俗肉身快乐的明智人,他

们缺少祢的明智,因为在这快乐内,包藏着虚幻和死亡。一个人随从祢,轻贱世俗,克苦肉身,真算明智,真算出自虚无,归于真实;抛弃肉情,致力心灵。尝着天主甘饴的人,在世界上不论遇着什么美好,常是赞扬造物主。造物主的甘饴,和受造诸物的甘饴有最大的分别:一是永远的,一是暂时的;一是自有的光,一是受造的光。

三、哎! 永远的光,超出一总受造的光! 就如电光下照,透入我心的隐微。求祢洁净,悦乐,光照,活跃我的神魂及三司,为的能同祢结合,享受祢无限的欢乐。啊! 这幸福的时候几时来到呢? 这时候一到,祢的光临必充满我心,在万物中,祢就成了我的万有。这件事不实现,福乐终觉不是圆满的。可叹! 我那个旧人,仍然活着,还没有全钉死;私欲猛烈地反抗灵魂,在内不断地攻打,不许灵魂的神国平安。

四、吾主!“祢既管制海洋,平息波浪,求祢起来帮助我”(咏 89:10),“求祢把战争贩子赶散”(咏 67:31),用祢的能力,把他们消灭。“求祢大显威能,光荣祢的右臂”(咏 18:7, 36:7),因为,主! 我的天主! 除了祢,我没有别的希望,没有别的依靠。

III 34

天下最奇怪的事,莫甚于人认识了天主,却并不全力以赴地去爱祂,竟然仍徘徊于受造物之间,不直奔万善之源而沉浸于其中。请问幸福为何物,不是爱是什么? 再问无限的幸福指什么? 还不是漫无边际的爱吗? 我人之心需要无限可爱之善,才能满足无限之爱的要求;我人需要天主才能获得幸福,

任何受造物不能也无法填满人心无穷的欲望。

世界与我有何干系？世界能给我提供什么？我心难道不大于世界，高于世界上的一切善？天主，唯有天主才大于我心。

所以，我们现在只要天主，将来只要天主，永远只要天主。

第三十五章 人生在世难免诱惑

一、耶稣说：吾子！在这世上，你不能保障安全，不论你活到几时，神修的武器为你总是需要的。你如今处在仇人中，左右受敌。若你不用忍耐的盾牌四下里围护着，不能长久不受损伤。若你不把你的心稳定于我，为我甘受一切艰难，万难抵抗仇人的凶猛，并不能得诸圣的光荣。所以你当勇往直前，冲破一切诱惑，坚决粉碎敌人，因为“只有得胜的人，能吃到玛纳（神粮）”（默2:17）；败了阵的，必大遭艰难。

二、若你愿意在世上安歇，怎么能在天上永远安歇呢？你不该想多得安息，只该预备受大艰难。求真平安，当在天上，不在地下；当在天主面前，不在受造的人物当中。为爱慕天主你当忍受各种艰难，就是劳苦、疼痛、诱惑、迫害、愁闷、贫乏、疾病、凌辱、妄证、斥责、轻贱、羞愧、欺压、侮慢。这些艰难，帮助你修德行，实践基督的学徒，为他们编织天上的花冠。为短促的劳苦，我给无穷的赏报，为一时的羞辱，我赏无限的光荣。

三、你想你常能随便得我的神乐么？我的圣人们，也未常常得。他们所得到的，是许多艰难，各样的诱惑，极大的愁闷。在万苦中，他们甘心忍受，只靠天主，不靠自己；他们知道：

“今世的苦难,为得后世的光荣是不相称的”(罗 8:18)。有许多人,流过多少泪珠,受过多少劳苦,方才得到手里的,你倒想立时就得到么?“你该等候天主,激发勇德”(咏 26:14),坚固你的心,不当疑惧,不可退却,常献出你的灵魂肉身来,为寻天主的光荣。“这样,我必给你丰盛的赏报”(玛 16:27),“在一总艰难中,我不离开你”(咏 90:15)。

III 35

此世无平安,切勿期待平安于此世。发奋努力才能进入天堂。身在暂世,奋斗不可或缺,所以不要气馁。“常宜更新内心精神。”唯有天主支持你,一心一意投靠祂吧!在祂面前,应自行谦卑。“醒寤,祈祷,免陷于诱惑。”再说一遍:“醒寤,祈祷”,切勿中止。信德要坚定,“行动要勇敢”,要发奋图强。

有人慷慨一时,奋斗一时,突然泄气,精神萎顿;胜利在即,任其溜走。此事从何而来?由于他自恃,天主放任之。亟宜从中汲取教训:骄傲不足恃,奋斗一二日不成事,必须奋斗到底,切勿中断。“只有恒心坚持者才能得救。”不要说这一场战争太长;凡有终结,不可谓之长,前面就是终点,因为“时间短促,此世的形形色色,转瞬即逝。”救主也曾说过:“世界不再见到我,但你们会见到我,因为我活着,而你们生活在我内。”

圣神与净配说:“来呀!”聆听此言者,请说吧:“来呀!”

“我来了!阿们。”

“主呀!来吧!”

第三十六章 他人妄断不必畏惧

一、耶稣说：吾子，你该坚心依赖天主：若你的良心证明你善良无罪，你不必怕人妄断。受妄断，真是有益而可庆幸的事，为内心谦虚和依赖主而不依赖自己的人，这个也不算大事。人多嘴杂，所以他们的话，不可都信。何况一人难称百人心。虽然圣保禄在天主前勉力悦乐众人，为一切人做一切事，但也没有免掉人的口舌（参阅格前 4:3），而圣人却也不拿着当作大事。

二、他尽心竭力传教救人，立好榜样，也没有免了世人的讥评轻视。他把一总的事情，全委托于全知的天主；至于人家诬蔑之言，虚妄的猜忌，并任意捏造的流言，他只用谦忍去抵挡。虽然有时他也曾剖白是非，这是因为怕若自己缄口不言，反将成为一班无见识人的恶表。

三、“你是谁？你还怕有死有坏的人吗？”（依 51:12）他今天活着，明天就不在人间。你当怕天主，世人的威胁，你不必怕。一个人说你，凌辱你，能叫你怎么呢？他只能伤害自己，却伤害不了你。况且不论他是谁，他必不能脱逃天主的审判。你当常想天主在你面前，不可抱怨争论。比方别人冤枉你，凌辱你，你也不该生气，以致减损了你天上的花冠。你只该抬头向我，因为我能雪洗人的冤情，“也按着每人的功过，施行赏罚”（罗 2:6）。

III 36

你为什么惴惴不安,关注别人对你的判断?他们看到的不过是表面;他们的目光透不到心灵深处,那里却是善与恶的所在。他们如果定你罪,不必因之而伤感;他们如果赞扬你,切勿飘飘然忘乎所以。应该做到的是:拜倒于天主台前,说:“主!祢若细察我的罪过,我如何能站立得住?”

有些人过于强调所谓威望的重要性;在他们维护威望的热烈情绪中,混入的私爱多于正当的热忱。

耶稣基督留给我们另一种心态模式:“受尽侮辱,终不开口,保持缄默。”知我者天主,于我已足够了。

第三十七章 完全弃绝自己 可得内心的自由

一、耶稣说:吾子!你若弃舍自己,就可以得到我;你若不拣选,不固执,你必定能常得益。你一离开自己,绝不反悔,就能得更大的恩宠。

二、忠仆说:吾主!我该离开我多少次呢?该在什么事上呢?

三、耶稣说:要长久,要时刻不断;在小事上这样,在大事上也这样。总而言之:我愿意你时事事,把你脱离干净。若内外的私情没有脱离干净,你怎么能成为我的,我怎么能成为你的呢?你行这个神功越快,越能早得快乐;行的越完全真切,越能中乐我心,你得的益处也越大。

四、有人脱离自己，不能完全，也不一心依赖天主，所以为自己的事情，过费心思。也有人起初把自己全献于天主，到后来起了诱惑，就不免回顾私情，因此不能修德前进。这种人的心，不能得真正的自由，不能领受我亲密的恩典。除非他天天完全离开自己，把自己当做牺牲，完全祭献，否则绝对不能同我结合。

五、我曾屡次说过，现在还要给你说：离开自己，然后享内里的平安。为得万物，你当奉献万物，也不贪求什么，专心依靠我，必能得救。若果真这样，你的心必能自由，“幽暗也蒙蔽不住你了”（咏 139:11）。你当勉力祈求，希望能脱离一切私情，赤然一身，随从赤然一身的耶稣，死于自己，永远生活于天主。到了这个地步，那些虚幻的想像，乱心的愁虑，过分的牵挂，就一概消散了。连得过度的怕情，无节制的欲望，也都要消灭了。

III 37

吁！我救主，祢曾说过：

“谁愿跟随我，必须否定自己，背起他自己的十字架，跟我走。”“凡不愿放弃全部所有的，不配做我的门徒。”

很明显，不再有迟疑不决的余地：人在祢和世俗之间，必须作出抉择。人不能事奉二主。祢也不接受分配。自我追求就是离开祢。人心只要同此俗世尚有一丝牵连或内向的情结，在本性或超性恩惠上，留有点点滴滴的自我欣赏或自我陶醉，祢在他身上就没有全部统治。祢的爱心也就受到伤害。

呜呼！若品尝过与祢结合的韵味，怎么可能不求与祢进

一步结合呢？人心顽冥，一至于此！

吁！我的天主，除了祢，一切都是虚无。我人的意志，常游移不定，度着醉生梦死的生活。但在死亡前，我们将有怎样的想法？时间凝定，不再流动时，那流逝中的事物，对于我们有什么关系？

主！问题已解决，祢向自愿跟随祢的人所要求的牺牲，我坚决做到。我不再愿意人们和我侈谈世俗，和我的私人问题。我与它们之间最后的纽带，已一刀两断。我已死去，和它们没有联系。我生活，只活基督在我身上的生活。肉身为我已是一具空壳：现在我躺在墓中，同耶稣基督共葬于天主之身内。阿们：但愿如此。

第三十八章

整肃行为危难则求主

一、耶稣说：吾子！不论在什么地方，不论做什么事，不论尽什么职务，你该努力达到的，是平定心情，自做主张，管制私情，叫各样事情，在你以下，不在你以上。你当管制你的行为，是你作主，别当奴才，如同无累的以色列人，得以自由，成为天主的义子一样。他们超然于世物之上，仰望永远的事情。他们不被世物牵连，反倒善用世物，服事天主，原来世物也都遵守天主造物者的定命，因为天主不让祂所造的万物凌乱无序。

二、不论什么事，若你不拘泥于外表，所见所闻的，不用肉眼去查考，唯独同古圣梅瑟一样到圣堂中向天主请示，有时你要听到天主的回答，教训你现在及后来的许多事情。凡有疑

虑难解的事，梅瑟进入圣殿中求天主解释，凡有危险及恶人的谋害，他必求天主帮助。你也该这样：在你心里的隐微地方，恳求天主助佑。当初若苏厄及以色列人受基贝红人们的哄骗，“是因为没有求天主指教”（苏 9:14），轻信甜蜜的言语，妄发慈悲的缘故。

III 38

大多时，我因受外界的影响，行动之前不是先向天请示，一生中往往每晚悔恨日间之所为，人的软弱，由此可见，哀哉！内心突然兴起的风浪，心灵颠簸不安时，先宜努力抵抗；无自控之人，前途危机四伏，失足之险，常在左右。意志的锻炼决不可少：制伏想像力，不让心灵受其驱使，内心与愿望常应有严肃的规范。但我人软弱无能，若无助佑，能做什么？

“唯独上主是我的力量”，满怀信赖之心，向祂呼救吧！谦虚人的祈祷，上彻云霄。举起心目，仰望高山，救援来自高山之巅。

上主，救援我的天主，
在祢面前我日夜呼喊！
穷苦的人一呼喊，上主就俯听了祂，
从危急中救出了祂。
上主当受赞颂，因祂垂听了我的祈祷之声！
上主是我的守护者、我的助佑，
祂救了我，我肉体恢复了青春。
从我意志的深处，我将颂扬祂，
我的全部骨骼说：主！有谁可与祢相比！

第三十九章

对于自身的事不可过于忧虑

一、耶稣说：吾子，你的事情，当托付给我，在相当的时期，我必为你妥当办理。你该等我安排，为你必有大益。

二、忠仆说：吾主！我很乐意把万物都托给祢管，因为只赖我的计谋，不大中用。巴不得我全忘了后来的事情，把我快地全献给祢，随祢的圣意。

三、耶稣说：吾子！往往有人贪爱某事，尽力营求；哪知道了以后，转眼就生厌烦，其中的缘故，是人心无恒，使人爱这爱那，不能稳定。所以离开自己，即使在小事上，也不是小事。

四、人的真正进步，就在克己；克己的人，能脱然无累，得享平安。但是我们的老仇人，恨各种的善功，不断地诱惑，日夜暗骗明攻，希望不小心的人，入他的圈套。圣经上说：“你们该醒寤祈祷，免陷于诱惑”（玛 26:14）。

III 39

心灵若疏忽于自我谨守，行事之中便潜伏着危机。姑且不谈钓名逐利的诱惑，剧烈繁复，常以削弱道德意识为结果，纵然不至于有此可怕的结局，至少也使心情冷淡。心志受其骚扰，疏远天主，与天主的距离，越来越远，而救灵的意念却日益淡薄。

不是吗？你心头常惦记着要紧的事，急着去办，不知不

觉、自然而然地将救主的善功置于脑后。不求心灵的食粮，没有时间祈祷，无暇考虑灵修；实际心中已无天主。生活消失于操心、业务、规划的沙土中，唯独遗忘首要的事。病痛不能使你觉醒，劝告不能入你之耳。终于死亡来临，在至高审判者座前，至尊天主询问道：

我配给你的时间，你是怎样使用的？

回顾一生，三十、四十、六十……个年头，不幸流失在醉生梦死、沽名钓誉的沙土中，无影无踪。灵魂呢？有没有灵魂？不是物质第一吗？也许是唯一吧！灵魂是什么？也有人忘了。为时已晚，来不及考虑灵魂的事。人的归宿，已经盖棺论定，没有逆转的可能。

此时此刻，死亡尚未来到，还有时间，想一想：

“首先，寻求天国及其义德，其余种种自会额外配给你。”

消除追逐流失事物的意念，一心信赖上主的安排，唯欲主之所欲；方式、时机、悉依其所愿：那是引向平安之道；人生最后的希望，基础就在于此。

第四十章 人无微善可以自夸

一、忠仆说：吾主！“人是什么，值得叫祢纪念他呢？人的子孙是什么，值得叫祢看望他呢？”（咏 8:5）人有什么功劳，值得叫祢赏他圣宠呢？吾主！若祢放弃我，我能抱怨什么呢？若祢不允我所求，我能说什么呢？依理而论，我只当这样想，这样说：吾主！我是虚无，任何事也不能做，一点善功也没有，我在各方面都有欠缺，常走向虚无。若没有祢的助佑在内激

励我，我必完全冷淡松弛。

二、吾主！“唯独祢常是一样”（咏 102:28），永无变更；常是圣善公义，做一总的事情也是圣善公义，而且用智慧来安排一切。但我退多进少，不能恒一不变，一日之内，必变换多次。祢若伸手帮助，我立刻就觉着爽快，因为祢不用人力就能帮助，又能坚固我心，“叫我不转向它物”（撒上 1:18），只一心向祢，安歇于祢。

三、若我会离开世上的安慰——无论是为得热心的恩典，或是因为没有人安慰而需要寻找祢——我就能盼望得祢的恩宠，享受祢的神慰了。

四、凡我做事顺利，全是祢的恩典，当感谢祢；至论我在祢台前，不过是虚无软弱的人。所以我怎么能自夸呢？又怎么能希望赞美呢？希望赞美，岂是因为自己的虚无么？如果这样，真是糊涂至极了。虚假光荣，真如同瘟疫，是虚幻中的虚幻，叫人远离真光荣，失去天上的圣宠。人自夸自幸，必致惹祢厌恶；贪世上的美名，必失落真德行。

五、不在自己身上，而在祢面前讨光荣，这才是真光荣；为祢的圣名而欢乐，不因自己的才能欢乐，这才是真欢乐；除非为爱祢，在任何事上也不能欢乐。希望祢的圣名受赞美，不是我的名字；希望祢的工程受光荣，不是我的工程。祢的圣名应当称扬，我丝毫当不起人的赞美。“祢是我的光荣，我的喜乐”（咏 3:4, 119:20）。我每日的光荣喜乐，就是能处在祢面前，“在我身上，除了我的软弱，我无可夸之处”（格后 12:5）。

六、“让犹太人彼此求光荣罢！至于我，若光荣不是从天主来的，我必不要”（参阅若 5:44）。人间的光荣，暂时的名誉，世上的尊高，若同永远的光荣相比，只可叫做虚假糊涂。

哎！我的天主，我的真实、仁慈、真福的圣三！各种称扬、光荣、德能，赞颂、全当归于祢，至无穷世！

III 40

我若返身深入探讨我之为我，我主呀！结论是什么？理性智力吗？游移无定，迷失有余；情感呢？喜怒无常；希求什么？杂乱无章，又有失望之心态，渗入其间，我自己也莫名其妙！倾斜于偏离正道、无可计数的欲望、无休止的纷扰。难得心灵天空出现一线希望之光，却又是一闪即逝。烦恼是经常的，本能对上天的向往，渗合在尘世情欲中，加上在要和不要之间徘徊的微弱意志，使人境极为悲哀，且依然目空一切。这是由于罪使人的境地如此，是堕落本性的实际情景。

面对与生俱来的堕入深渊的趋势，我自知无能提拔。堕落的人性，唯有天主的双臂才能抬举起来。没有救赎的天主，永恒必将盘桓于人类废墟之上。

然而救主确实已降来此世：“我来了”。祂的血伸张了公义，祂的恩宠整治了悟力和心力的混乱；在受造之人身上，修复被摧毁了的天主的肖像。

天主之爱深邃莫测，祈求天主之神临于我心，得以领悟其爱之广、阔、高、深，而归光荣于天主。与此同时，亟宜准备心态：天主之爱，其实是向你的心提出的召唤。爱的召唤，必须以爱来回应。

然而心态的准备才是响应的先决条件。先得承认我的软弱与贫乏，自知无力自救，但同时却增强得救的愿望。无功而得的美善，切勿归功于自己。光荣属于恩主，光荣归于恩主。

进入先知的心态，跟着他同声向天主祷告：
我主我天主，我曾呼求祢，祢就治愈了我；
祢从阴府救出了我，把我和堕入深渊的人分开。
上主的诸圣，请向祂歌唱，
忆念祂的至尊圣德，颂扬祂。

第四十一章

鄙弃世上一切尊荣

一、耶稣说：吾子！若你见别人得光荣，受赞美，自己受轻慢、凌辱，不必嫉妒难过。你当举起心来，向天看我，人的轻贱，就不叫你愁闷了。

二、忠仆说：吾主！我们在黑暗中，容易受虚伪的哄骗。若按理反心自问，受造之物从没有使我受过委屈，所以在祢面前，没有可抱怨的事。因了我多次重重地得罪了祢，受造之物应当难为我。轻慢凌辱，我应当忍受；称颂、赞美、光荣，全当归于祢。除非我准备忍受世上的轻贱、遗弃，极度的鄙视，在我心中必不能得平安与稳定，也不能受到光照，与祢完全结合。

III 41

面对上主天主，在真理之光照射下而自我检查的人，必然会彻底地贬抑自下。检查中，在心底里发现了些什么呢？是满坑的腐朽之物，满洼的污泥浊水。那么，他还敢致力于追求

荣誉、尊敬？骄傲对他成为最大的危机，他反转身在自身的卑贱内，寻找避难处，与世间悲惨的境遇隔绝。

人们若鄙视他，对他不屑一顾，他不怨不尤且逆来顺受，他的自我鄙视远胜于别人的鄙视。

他常常唯天主是瞻，不环顾周围的人。他借约伯之言，说：“我若欲自辩，我的嘴将宣读我的判决书；

我的无辜，昭示我的有罪，

我的嘴若欲证明我无辜，申辩愈多，我的罪恶愈彰显。”

于是，内心痛悔，向慈悲的天主呼号，垂怜祂的受造之物：

“我犯了罪，人类救主，我应做些什么？

为何祢我之间要战斗不已？而我本人成了我的负担！

祢为何不撤消我的罪状，不一笔勾销我的不义？

如今我躺在尘土上，早晨，你寻找我时，我已不在！”

福哉！自诉之人，因为他将获得宽赦。

福哉！选居末位之人，因为他将听到：“请坐上座！”

第四十二章

我们的平安不可寄托于人

一、耶稣说：若你同某人意气相投，就把平安寄托在他身上，这种平安，必不稳当，难免要被扰乱。若你依靠常生不变的真理，纵然朋友离开你，或是死了，你必不忧愁。朋友的爱情，应当以我为基础。在这世界上，不论什么好人，或是你的至亲，全当为我而爱慕他。没有我，友谊不算友谊，也不能长久；不是我连合的爱情，必不真正纯洁。你该当断绝这样的爱

情,而且如果可能的话,把人们的交往,谢绝得一干二净,如同已经死了的人。人离世上的安慰越远,离天主越近;越谦心自下,轻视自己,越高升到天主台前。

二、人若把善功归于自己,必定阻挡天主的圣宠降到心中。因为圣神的恩宠常惠临心谦的人。若你看自己全是虚无,把爱世物之情扫除净了,我必带着大量的圣宠进入你的心中。若你回顾世物,你就不能享见天主的圣容了。为爱慕天主,在各样事情上,你该学着克己,就能认清天主。你偏爱的事物,无论怎么小,也能阻挡你享见天主,并且玷污你的良心。

III 42

宗教圣化一切,除罪恶之外,其它什么也不销毁。天伦情谊非但不在禁止之列,相反,明文规定必须遵守。且“人与人之间的相亲相爱”,与上爱造物主联系在一起组成福音伦理的核心。圣若望宗徒口中,只有这句话:“谁若无爱心,存留在死亡中”,若望再三传谕耶稣的教导:“天主就是爱”。最后晚餐桌上,若望不是依偎在主的胸前,听圣心的搏动吗?“耶稣爱徒”之名普遍传闻于初期教会而流传至今。

必须明白指出,我人的情谊应渊源于天主,接受祂意志的规范,才能纯洁无瑕,符合人性的尊严。臻此高度层面,基督徒的情操已非人间感情。在时间的流逝中,产生永恒的成果,常存而稳健;谨防虚情,对人的依恋之情,损害心灵的安宁。爱受造之人,必须以天主明确的旨意为转移,推而广之,必须纳入运筹宇宙的天主的救世计划中。

总的说来,凡最悖逆本性倾向的事物,最宜逆来顺受,无

怨无尤。

勿忘保禄宗徒的嘱咐：“有人死亡，宜哀而不丧。”我们是有望德的人。我们相信耶稣死而复活，也相信祂再度来临。安眠在祂内的人也将同祂一起复活；我们众人将永远同主在一起。

大家以此彼此鼓励。

第四十三章

轻视虚伪的世俗的智慧

一、耶稣说：吾子！世人高谈雄辩，不该动你的心：因为得天国，不在言语，是在德行（参阅格前 4:20）。你该小心听我的言语，我的言语能鼓舞心神，光照明悟，引人痛悔，也叫人领受各样安慰。你看书不该图人赞美，说你学问高深，知识广博。你该勉励克除毛病，因为克除毛病比明白许多难懂的事情更有益处。

二、你读书穷理之后，就该总结出一个原则。就是：用明智教训人的是我，我赏谦逊人所懂得的道理，世人万不能指教明白。我所教训的人，了解得很快，灵魂的长进也多。谁向人们求教许多新奇事，而不寻求事奉我的方法，他是有祸的。将有一日，基督——众师之师，天神之王，要出现在天空中，听听众人所学的，就是审问每人的良心。“那时祂要提着灯，巡查耶路撒冷，朗照人心的隐微”（索 1:12；格前 4:5），到那时，能说会道的，必定哑口无言。

三、是我能光照谦逊人的明悟，叫他一瞬之间，就明了天

上的道理,比在学校中读书十年,所得的更多。我教训人,不用有声的言语,不用纷歧的议论,不尚夸张,不尚辩论。是我教训人轻视世物,厌恶暂时之事,寻求爱慕永远的事,躲避光荣,忍受凌辱,专心依赖我,我以外,什么也不贪求,又诚心爱我在万有之上。

四、有人专心爱我,懂透了天主事情,能讲高妙的道理。轻贱世物,比学习隐微的道理,长进得更多。我教训人的方式不一:有的人,我教以平常的道理;有的人,我教以高超的道理;有几个人,我用言语形容,叫他们明白;又有人我用神光启示他们奥妙的事情。书上的文字虽是相同的,但教训的作用有别,因为在内里开启人的是我,我查考人的心情,明知人的意向,鼓动人的行为,分给人相称的恩典。

III 43

许多人心心念念力求学识的增长。倘若栽培的树木,只结死亡的果实,岂非徒劳无功。如果学问的渊博却使你滋长了骄傲,这类学问于你有害无益。站立在最高法庭前,审判者不问你知识有多少,却问你做了些什么。专心致志,专研谦虚的学问、成圣的学问、爱的学问。孜孜不倦地学习自谦自卑,彻底认识自身的虚无与腐朽。

那么,天主将来俯就你,以祂的光照射你,祂告诉你祂的秘密,祂的玄知妙识。

“父呀! 天地的主宰,我称谢祢,因为祢把这类事对智者贤者秘而不宣,而启示给微小的人。”

第四十四章 不可挂心外事

一、耶稣说：吾子！有许多事情，你不该知道，该看你如同“死在世上的一样，世上的事情，全该推开”（哥 3：3；迦 4：14）。有许多事情，你该装聋不听，只该想那能使人得平安的事。不顺心的事，该闭目不看；任凭人家想什么，不必多管，比事事辩论，更有益处。若你常在天主面前，细想祂的审判，别人欺侮你的时候，自然就容易忍耐了。

二、忠仆说：哎！吾主！祢看我们的糊涂到了什么地步：失了暂时的事物，知道痛苦；为一点点的利益，不辞劳苦奔跑；至于灵魂的损伤，反置诸脑后，难以想得起来。不中用的事反倒多管；最要紧的事，反倒漠不关心。因为人心游散在外，若不及早收回，必至自暴自弃，被外务掩埋起来。

III 44

你若知道明天就要去世，世上的事物与你再能有什么关系？在你周围的人，他们的所言所行与你又能有什么关系？

既然如此，我对你说：明天你就要死了！事实上，人的一生，几乎不满一天。

因此，我在和你谈话时，你想一想：临死前你的一生，死时你愿具备怎样的形态，那么，现在就作准备吧。你知道，在永恒之门向你敞开之际，学问、财富、名誉、地位、世上任何东西，在天主审判台前，于你无丝毫裨益；你能带去的只是你的功与过、善与恶。勿忘富农的比喻，身外的积蓄于你心灵无益。

【译者按：

1) 圣十字若望说：人死受审判，天主只提爱的问题。

2) 圣女大德肋撒只求死时不要两手空空。

3) 圣女小德肋撒活着时，只求爱，使人爱天主；死时两手空空，没有积储；却呈上耶稣无穷的功行，及圣母和诸圣、众天神的功行。】

第四十五章

勿轻信人言言多易失

一、忠仆说：“在艰难中，求祢帮助我，因为人的帮助是靠不住的”（咏 60:13）。多次我想能得真诚，竟得不了；多次不想能得真诚的地方，反倒得了。吾主！靠人真不中用，善人只盼望祢的帮助。吾主天主！我们不拘遇着什么事，总该赞美祢。我们软弱无恒，跌倒得快，变更得快。

二、谁能谨小慎微，处处把持自己，没有错误疑惧的时候呢？但是，吾主！凡依靠祢的，及诚心寻找祢的人，纵然跌倒，也不这么容易。若是他遭了患难，或是不拘怎么样被人连累，祢必定快快来救他，安慰他：因为“凡是盼望祢的人，祢不能不救”（友 12:17）。在各样患难中，忠信密友，实在稀少。吾主！唯独祢，在各样的境遇中是极其忠信的，除祢以外，没有第二人。

三、啊！说这句话的圣女亚加大，真是明智的，她说：“我的心已坚定于基督了”。若我也是这样，那么必不这样怕别人，别人的狂言妄语，必不能这样容易动摇我。谁能看透一总

的事呢？谁能预防后来的患难呢？看到的事，还往往伤我，那看不到事伤我不更厉害么？我这可怜的人，为什么不加小心呢？为什么这样容易轻信人言呢？我们是人，即使有许多人称我们是天神，我们也不过是一团软弱罢了。吾主！除了祢，我依靠谁呢？唯有祢不能虚言，不能错误。人人说谎，软弱无恒，说话极易错误，所以有的话虽然听着似乎正确，但也不当遽然就信。

四、祢告诉我们，要谨防世人，说得真明白，因为“人的仇敌，就是本家的人”（玛 10:36；米 7:6），所以“若有人说基督在这里，在那里，必不可信”（玛 24:23）。我因为吃过大亏，长了见识：巴不得以后，更加小心，不再上当。从前有人给我说你当小心，把我所说的，深藏在心，不当泄露。哪知道我方缄口不言，想没有人知道，他却把隐密的事告知别人，连我和他自己一齐被出卖了。在这些谎言及无信的人中，求祢救我，别许我被他们陷害，也别效法他们的言行。求祢叫我的口舌，说话诚实，不许它们诡诈。凡自己所厌恶的毛病，当一概不做。

五、哎！最美好，最能叫人得安宁的，是不论人的长短，不轻信人言，不轻易传言。自己的心事，不当向许多人说；常常寻祢做内心的证人；不被谣言迷惑；盼望自己的内外，全合祢的圣旨。为保存圣宠，当躲避人间的排场，并不求人的夸奖；竭尽全力去做那叫人改善生活以及促进热心的事。许多人因为德行显扬得太早，受了害。在这充满诱惑、应该进行斗争的现世，若圣宠因缄默之功得以保存，真是利益无穷了。

III 45

你的支柱切勿靠在受造之人的身上，终有一天你会扑个空。人：脆弱、不知趣、变化无常、轻佻狂妄，总之，常以自己为中心。一旦风吹草动，人们就离你远去，不知去向。利益的风向一转，朋友变为仇敌。心在内，行在外，观其行而知其人。他之所以爱你，与你交往，是为他的利益而利用你的心意。回避世上酒肉朋友、假朋友；这一个出卖你，那一个抛弃你，你有急需不得不向他们开口求助时，众口同声推辞。甲说：“非常抱歉，我刚买进一块田，我必须去一次。”乙说：“五对牛方才成交，我不得不去检验一下，实在对不起。”丙说：“我娶了妻，不能去”，连道歉也没有。

人间友谊，如此而已。

吁！我天主，祢从不丢弃爱祢的人和寄希望于祢的人。祢常在他们身边，扶助他们、鼓励他们。他们的呻吟哀号，祢从不感到厌烦，而仔细垂听他们的祈求，揩拭他们的眼泪，呵护他们的病痛；他们无不为了祢的慈父心肠所感动。在人们心目中，这个人卑鄙之至，那个贫穷者走投无路，祢！噢！我的天主，祢——至尊的天主常坐在他的床边，“祢亲手替他铺床，让他休息。”当夕阳西下，他的人生任务告终，祢接纳他进入永恒的安息。

第四十六章

人言伤我时应该信赖天主

一、耶稣说：吾子！你当站稳，仰望我。言语是什么？也不过是言语罢了，随风飘扬，伤不了石头。若你有罪，当想法改过。若良心不觉有罪，也当为天主，甘心忍受这样的凌辱。你既不能受鞭打的苦，有时受点羞辱，真不算多。为什么一点小苦就能乱了你的心呢？不是因为你随顺肉情，过于怕人么？因为你怕人轻视，所以有了过失，就怕人指责，想法子托故推辞。

二、你若仔细回想，就知道你还贪世俗，求人喜欢。为了你的过失，而怕轻贱凌辱，明显你没有谦逊，“没有真死于世俗”（哥 3:3），“世俗也没有真离开你”（迦 6:14）。只要你听我的话，虽然有千万人讲论你，也不必怕。比方人家千方百计地诽谤你，你偏拿着不当事，任他随风飘过，那诽谤又怎么能害你呢？岂能把你的头发吹掉一根么？

三、一个人，不收敛心神，又不想自己是在天主面前，自然容易被诽谤动摇。人依赖我，不随自己的意见，必不怕人。人心的隐私，是我定断，我知道；一件事是怎么办成的，瞒不了我：谁诽谤人，谁被诽谤，我全知道。这些话是我叫某人说的，事情这样发生，是我允许的；我这样做，“是为叫人心内隐密的事，显露出来”（路 2:35）。人有罪无罪，我全要审断；在审判以前，都要试探一番，这是我的深意。

四、世人的判断，往往差错；我的审判，必真必实，坚确不移。但我的审判，多次隐藏不露，许多人看不出来；虽然糊涂

人看着像是不公,但一点也不错误,而且不能错误。不论定断什么事,当求我帮助,不随自己的意见。不论遇着什么事故,既是从天主来的,善人的心必不慌乱(参阅箴 12:21),虽然被人妄断,也不拿着当一回事。有人照理为他说情,他也不喜欢。因为他知道,“是我考查人心”(默 2:22),我的审判,不按外表,不看人情。往往人看着美善的,在我眼中,竟是罪恶。

五、主! 吾主! 至公、至义、刚毅含忍的法官! 祢认得人的软弱、偏情,求祢坚固我,作我的依赖,因为我的良心真不可靠。我不认得的,祢全认得;所以受了指责,我当谦卑自制,甘心承受。若我不这样做,求祢可怜宽免我,再赏我圣宠,叫我还多多忍受。依赖祢的仁慈,求祢宽赦,比因着外面的善功而证明自己的良心洁净,好得多。“虽然我不觉有罪,但我不因此而就是清洁的”(格前 4:4),因为假使祢不发仁慈,“凡生活者,在祢面前,不能说没有罪”(咏 143:2)。

III 46

有人口出恶言侮辱你,迫害你,凭空捏造诽谤你,欢乐吧! 跳跃吧!

为什么? 因为丰厚的赏报在天上等着你。

上面的话,很多人不是没有听到,也不是不接受。但听到别人的议论,作出的评价,总是耿耿于怀。为什么他们要贬低我? 为什么任人蹂躏我的自尊? 实事求是嘛! 善心善情、善意善事,受人表扬,受人尊重,岂非理所当然?

满口理由总是围绕着自我打转,唯独上主天主和祂的教导,以及我们行动的前因后果,没有考虑进去。为什么会发生

这样的情况？好奇怪的现象！休问为什么，还不是我们的骄傲在作祟！骄傲与我同生，从来不知疲倦，一有机会不论大小，就要兴风作浪！

为什么侮辱、诽谤、造谣等会激起你的忿怒怨恨呢？给你提供做补赎的机会，不是很好吗？希望不寄托于人而寄托于天主，以赢得祂的慈悲。人言虽然可畏，无论人言如何，我终究是罪人。人们指责你没有犯的罪，你不平；但当知你犯过的罪，也没有人指责你。那么深入你的内心，静听你的良知良心，而良心之声更响亮、更严肃、更尖锐？人言早晚会有缄默之时，而你内心的声音无时或休，切勿窒息它；纵使你不听，终有一刻，当你站在审判庭前，你的良心就是原告。永恒开始，万籁俱寂，你的良心一言未发，祸福已定。

现在开始，你常以此时此刻放在意识前，人言算什么？！

第四十七章

为得常生当受万苦

一、耶稣说：吾子！你为了我而拣选的劳苦，别乱了你的心；艰难困苦，别败了你的志气。不论遇着什么，当用我所许的赏报来坚固安慰你的心。我所能赏报的，超过一切限量，并不拘于升斗。你在这世上受辛苦，受疼痛，不能常久。你稍等一会儿，就知道艰难有穷尽了。将有一日，各样的劳苦及乱心的事，全要停止，凡随时过去的，全是微小的，短促的。

二、做你目前应做的事；在我的葡萄园中，尽心效劳，“后来我就是你的赏报”（创 15:1）。写字、看书、唱经、痛哭、静

默、祈祷、勇敢地承受苦难罢！为以上的这些劳苦或是更大的战斗，我的永生是极相称的酬报。天主定的日期到了，就有平安；那时，没有今世的日夜，全是无限无量，永远的光明，得享平安，得享休息，稳定不移。到那时不必叹息说：“谁从这死坏的肉身救出我来呢？”（罗 7:24）也不必说：可怜！我充军的日子实在太长久了（参阅咏 120:5）。因为这时候，“死亡二字已经不提了”（依 25:8），已经得了救赎之恩，无忧无虑，福乐非常。

三、巴不得你能看到在世时被人轻视，被人视作不配生存于人世的人们——圣人们，现今在天上得到的花冠和无比的荣耀！假如你看见了，自然俯伏在地，自谦自卑，甘愿居在众人以下，不愿在众人以上了。今世的喜庆日子，也必不贪求，只求为天主受苦，并且视被人轻贱，为最有益的。

四、哎！这些情景，你若真正体验过，深深地懂透了，你就连一次也不敢抱怨了。为得常生，不是该受各样辛苦么？天国或得或失，非同小可。所以你抬头向天，看我及我左右的圣人们罢！因为他们在世，身经百战，现今方能享受安慰平安，不忧不惧，永远休息，在我圣父的国里，同我永远生活。

III 47

每当觉得身在异乡作异客而潸然泪下，忧心忡忡时；每当生活担子压得过重，无力支撑时，请举目向天，登高望远：东方已白，解脱的曙光已冒出地平线。能死的躯壳越前越自毁，内心则越来越更新。此时必须耐心忍痛，热心等待；正是望德发展之时，再等片刻，安息就在眼前。此生瞬间即逝，忧苦似晨

霜浮云，却荷载我扶摇直上，割断尘世的羁绊，凝聚永恒的光荣，其重千钧。相比之下，尘世艰苦轻若鸿毛。我人在世无安定之所，我们的主耶稣基督已先我去父家，为我准备定居之所，旋将返回带我归去，祂之所在亦即久居之所。

吁！耶稣，我的救主，想到祢，我的心身不再蠢蠢欲动，却像小鹿渴望溪水，一心向往祢！

来呀！勿再迟延。祢不在，死亡阴影常笼罩着我们。快来呀！我主。

愿祢慈颜的光辉，照耀我们，引向天上耶路撒冷，直达羔羊御座前；享受爱的神采，与神圣共欢同乐，齐声合唱歌颂圣、圣、圣的至尊天主！

至于我，主呀！仍坐在巴比伦河边，怀念着熙雍圣山，痛哭流泪。

噢！我的灵魂！擦干眼泪，鼓起勇气，侧耳细听，远处似有轻言细语传来，预报净配的来临！

再待一会，你将见到祂；不多时，你和祂之间，不再有任何东西可以隔离你们了。

第四十八章

论永远的真福和今世的暂苦

一、忠仆说：啊！天朝，永福的住处！啊！永远光明的日子，常明不夜，真光永远照耀，永远是喜欢、安稳的日子，而且永不变更！巴不得这个日子，快快来到，虚幻的事物快快过去！圣人们在世时，虽被永远的光明照临，但终究是在充军的

地方,与永远隔离甚远,如同镜中的反照一样。

二、天朝的神圣,已经觉着这个日子是多么可乐;而充军在世的厄娃子孙,叹息自己的痛苦烦恼日子。“今世的日子短促而痛苦”(创 47:9),充满了愁苦,在这里,心被罪恶玷污,邪情扰乱,多惊惧,多操心。为了与自己无关的事情,多次分心,为了虚幻的事情,多被缠扰,不断地错误,不断地劳苦,不断地受诱惑,况且世乐叫人软弱,贫乏叫人烦恼。

三、嗜!这些艰难,什么时候可以完结呢?毛病苦害我,什么时候才能脱离呢?吾主!我什么时候才能只纪念祢呢?什么时候才能完全悦乐于祢呢?什么时候才能没有阻挡,脱了连累,身灵全得松快呢?什么时候才能得真正的平安,不乱不忧,内外全平安呢?良善的耶稣!我什么时候才能见祢并且享受天国的光荣呢?什么时候在万物中,祢是我的万有呢?唉!“祢为祢所爱的人自无始之始所预备的天国”(玛 25:34),我什么时候才能同祢在那里呢?我这贫穷流徙的人,孤独地在这仇敌的地方,离祢很远,日夜战争,祸患无穷。

四、我这窜流的人,向祢叹息,求祢安慰我,减轻我的痛苦,因为世上的安慰为我已经变成了苦难。我很愿意享见祢,可是不能如愿。我愿意常想天上的事情,但世务和偏情常来阻挡我。灵魂愿意在万物以上,但是被肉身欺压,俯伏在地。所以我这不幸的人,灵魂向上,肉身向下,“自相攻打不和”(约 7:20)。

五、唉!在我默想天上事情时,肉身的偏情就扰乱我,心里是多么烦恼呢!“吾天主!别远离我,别忿怒舍弃我!”(咏 71:12,26:9)“求祢雷电交加”(咏 144:6),驱散这些邪情:多射火箭,将仇敌的秽像污形都摧败了。求祢把我的五官,全收

敛在祢面前,叫我全忘了世俗;求祢叫我把罪恶的幻像完全驱除。永远真实的主!求祢助佑我,别叫虚假事物动我的心。天上快乐的主子!求祢降临,在祢台前,别许我有不洁之念。凡我在祈祷时不想念祢,分心走意,求祢仁慈宽恕罢!我习惯分心,肉身坐立的地方,我往往不在;一有杂念,我就随着,我都明认不讳。思念在哪里,我就在那里;我所爱的事情,我必常常思念。所以本性所爱的及习惯的事情,便易入我的明悟。

六、真实的天主!祢曾说过:“你的宝藏在哪里,你的心也在那里”(玛6:21)。我爱天堂,就甘心思想天上之事。我爱世俗,必喜欢世福,怕世上的艰难。我爱肉身,凡肉身的事,便易入我的像司。我爱灵魂,必喜欢灵魂的事。凡喜爱的事,自然甘心谈论,甘心听从,也把这事的身影,印在明悟中。吾主!谁为爱祢而把世物从心内驱逐干净,克制本性,又拿热爱的火,把肉情烧死,等良心平静了以后,把洁净的祈祷奉献给祢,世俗事情,内外扫除尽净,好和天神一同歌咏,他才是有福的人。

III 48

我人多灾难:疾病、困苦、伤痛、诱惑;同时我心又向往幸福,既无法压制,又无法满足。这一切都提醒我们信德的启示,我若皈依永恒的天主,与之结合,以之为我的主,天主,我心的安息、平安;凡我心如饥似渴仰慕的至善,必将随之而来。以前,圣人们常叹息,心在天乡身被羁留于此下土。圣保禄说:“我愿解脱肉躯常与基督在一起。到那时,无恐惧、无眼泪、无战斗,只有永恒的凯旋和永恒的欢乐。真理希微的反

映，已使我悟力欢欣不已，将来当面直观，心情将如何？今世与上主相爱，已经甘饴如蜜，来日畅饮爱之泉，则又是如何情景？

我主！我决心已定，亟愿解脱肉躯与祢结合。只有希望之德为我此生的鼓励，我的生活在于此。世界于我何谓？它能给我什么？

“我曾寓居刻达尔地区，深感异客在异乡。”

祢的国，天主，祢的天国才是我的家园，我没有别的。我放逐在此尘世，处境凄凉，召唤我回家去吧！我将永远歌颂祢诸慈悲之爱。

【译者按：赖神父常以今世与来世相比，突出今世的虚无。这是事实的一个侧面，在灵修方面极为重要。自从梵二以来，教会的文件和礼仪上，强调此生此世自有其相对的价值，而救恩史正在今世历史中完成。我们当以辩证的态度对待此两个侧面，审时度势，以之纳入完整全面的心态。】

第四十九章

永生的希望和对奋斗者的恩许

一、耶稣说：吾子！你若觉得天主赏赐你盼望永福，脱离肉身，为享受不变的光明，就该大开心门，盼望把这默启，完全收入你的心中。你当深谢天主的仁慈，因为祂既然这样宽待你，看顾你，鼓励你，用全能提拔你，怕你因着本身的笨重，跌倒在地。以上的恩典，不是因了你的深思力行得来的，全是因着天主大恩的垂顾，叫你修德前进，另外多修谦逊，预备日后

交战,又为的一心倚赖我,热切事奉我。

二、吾子!火虽然猛烈,到底没有烟,火焰不向上冒。有人也是这样:虽然热切盼望天堂,往往难免肉情的诱惑。所以他们恳求的事,不全是为光荣天主。你的盼望虽然恳切,多次也不免这样。因为凡同私益搀合着的,就不能洁净纯全。

三、所以凡悦乐你及为你有益的事情,你别求;所该求的,是悦乐我及光荣我的事情:因为你若断事明白,就该把我的圣旨放在你的私心以前。我认得你的愿望,我听得了你的哀号。你愿意的,是现在就进入天主子女的光荣内,得到纯全的自由,又得进永远的住处和充满欢乐的家乡;但时候还没有到,现今还是战争,劳苦及考验的时候。你盼望得无限的福乐,但是如今不能。我就是你的万福,你当等候我,“直到天国来临的时候”(路 22:18)。

四、你还该在世上受许多考验,在困苦中受些磨难。有时候也赏你安慰,但毕竟不能满足你的心。“你当发愤自强”(苏 1:7),或是为攻打本性,或是为忍受相反本性的事情。“你当脱去旧习污俗”(厄 4:24),“变成新人”(撒上 10:6、9)。不喜欢的,你当屡屡去行;喜欢的,反倒全当断绝。别人愿意的能得,你愿意的不能得。别人说的人爱听,你说的人反轻贱。别人求就得了;你求的偏得不了。

五、别人有大名声,你却没有人答理。这事那事,全托别人办,你反倒如同废材,什么事也不托你管。在这样的光景中,本性有时愁闷,若能不闹情绪,可算功德不小;平常天主在这一类的境况上,考验祂的忠仆,看他怎么克己,不随私心。在相反私意的事情上,最要紧死于自己,尤其是遇到长上所命的事看着不合理,或是不大中用的时候。因为你是在下的,不

敢反抗上司的命,所以你觉着随人的意思,不随自己的私心,实在为难。

六、吾子! 你若想这些劳苦的效验,及劳苦很快将过去,赏报却甚丰厚,自然就不觉着为难,也就甘心忍受了。因为若眼前甘心不随自己的意思,后来在天上必能事事如意。在天上你所愿意的全能够得。在天上,各样福乐全能享受,而且不怕失落。在天上,你和我有同一的意志,我以外,你必定什么也不贪求了。在天上,没有人反对你,抱怨你,阻挡你,凡你所喜好的,全在你眼前,也都满足你的心。在天上,受过凌辱的,我赏赐他光荣;受过困苦愁闷的,我赏赐他福乐;甘居下位的,我赏赐他天国永远的高位。在天上,才显出听命的效验,补赎苦工,要变成欢乐;谦卑自下的要获得荣冠。

七、现今你该谦下,受一总人的指使,也不必问这话是谁说的,这事是谁命的。该专务的,是不论上司,不论晚辈、平辈,凡有求的事或命的事,都平心应承,真心勉励着去做。这个人求这事,那个人要那事;这个人在这事上荣耀,那个人在那事上荣耀,或是见人受千万的赞美,统统让他们去,你的喜欢,不该当在这、在那,只在轻视自己,悦乐我,光荣我。你所盼望的,“是或生或死,天主常在你身上获光荣”(斐 1:20)。

III 49

自我否定是将我的主意,纳入天主旨意的轨道,贯彻人生始终的全程。常以此端真理互相规劝,总不可谓太过。向往天乡而哀我流亡生涯太长,虽是属于允许之科,且又列入当尽之职;可是,我们理应耐心等待;等待期中,努力忍受,乐于接

受上智天主分配给我们的考验。深信暂世苦楚有益于我们的得救,同时又有助我们补赎所犯之罪,满足公义的要求。考验又显示天主的慈悲,冒犯天主无限尊严之罪只以一小时的悔改工夫,足以平衡正义的失调。

天主公义中的慈悲,组成祂的光荣:生活胜死亡。

耶稣的门徒自然应当追随祂的芳表而师法祂。背起十字架,向祂学习,喝完杯中苦汁。不战斗、无花冠。福哉,承受考验的人。考验之后,他将接受天主留给爱祂的人的永生冠冕。怀着望德,向往论功授奖的时刻来到,而继续我的旅途。流逝中的存在短促,希望即在眼前,该奋斗不止。愿此思想,振奋我心,驱散忧郁颓废的情绪。

金口若望说:

“今世沉沦中,一只吉祥之手,向我人抛来救命绳索。凡紧紧握住绳索的人,必能从动荡的波涛中,被提拔出,脱离世海而直达天乡。”

第五十章

愁闷之时该把自己托于天主

一、忠仆说:天主圣父!如今、永远,愿祢常受赞美,因为祢愿意的,已经承行了;祢成就的事情,必定是圣善的。祢仆役的欢乐,不在自己,不在别的事上,唯独在祢,吾主!因为只有祢,是真欢乐,是我的盼望,我的荣冠,我的喜乐,我的光荣。“祢的仆役所有的,哪一样不是祢赏的呢?”(格前 4:7)况且祢的赏赐,不是因为他的功劳;祢赏的,或是祢行的,仍然是祢

的。“我是贫穷的,自幼生长在劳苦中”(咏 88:16),有时我忧闷至于流泪,又有时因为情欲交迫,慌乱无措。

二、我盼望得祢和平的快乐,及祢子女의 平安;因为他们现今已经享受光照和安慰。若祢赏平安,或赐圣乐,祢仆役的灵魂,自然满了欢乐,热切赞扬祢了。祢往往舍弃我,若现今仍然舍弃,我就不能按着祢的规诫道路趋奔天堂;所做的也不过以手捶胸,双膝跪地罢了。因为不是像从前受祢光照,受祢保佑,得免陷于诱惑的时候了。

三、公义的圣父!常可赞美的!现今考验祢仆役的时候到了。可爱的圣父!祢的仆役这时为祢受点困苦,真是应该的。永远可敬的圣父!自无始所预定的时候,已经来到,就是叫祢的仆役,暂且在外受苦,为的后来在祢内永远生活。受些凌辱,被人鄙视,在人面前跌倒,受偏情和病弱的连累,这是为使他能和祢一同在新生之曙光中复活,并同祢在天国中永受光荣。圣父!祢这样安排了,祢这样愿意了,祢所命的,就这样成就罢!

四、为爱祢的缘故,在世上受艰难,不拘几次,无论从哪里来,这全是祢待朋友的恩情。凡世界上所发生的事,无非是从祢的圣旨安排来的,并非无缘无故。“吾主!祢制裁了我,为我有好处,叫我学着守祢的诫命”(咏 119:71),祛除我心的骄傲矜夸。“无脸见人,为我也有益处”(咏 69:8),叫我只求天主安慰,不去求人。从这件事上学着怕祢的难测的审判:因为善人恶人,祢都惩罚,然而无非是出于公义。

五、我感谢祢,因为祢不但没有解脱我疾苦,还用爱情的鞭子,叫我疼痛,叫我内外不安。除了祢,天下任何人也不能安慰我。主!天主!天上的神医!“祢会伤害,也会治疗,能

把我引到地狱中,也能救我出来”(撒 2:6;多 13:2),“祢的诫命,悬在我的头上:祢的棍子,要教训我遵守”(咏 17:36)。

六、可爱的圣父! 祢看我在祢手中,俯伏在祢的棍杖之下;或背或项,任凭祢打击;把我的倔强傲慢,全屈伏在祢的圣旨之下。求祢用惯用的善法,叫我成个热心谦逊的徒弟,谨随祢的圣意。我把我及我所有的,全托给祢,求祢纠正,因为我宁愿在现世受罚,不愿意在后世受罚。各样的事情,祢全明白;在人良心里,任何事也隐瞒不了祢。事情没有成,祢先知道;不必等人告诉,世人的行为,祢一概明白。为修德前进,祢知道什么要紧,也知道为刮去毛病的恶锈,用困苦艰难是多么恰当。祢所愿意的,求祢做罢! 我一辈子多罪,祢比任何人都知道得清楚,求祢不要舍弃我。

七、吾主! 我当知道的,求祢赏我知道;当爱慕的,就叫我爱慕;祢喜欢的,求祢赏我赞美;祢看重的,叫我也看重;在祢眼中污秽的,求祢教我憎恶。求祢别许“我随着肉眼断事,也别听愚人的言语”(依 11:3);有形无形之事,只叫我按理定断,又在万物以上,常随祢的圣旨。

八、人按着感觉屡次错误;爱世俗的人,只知爱有形的事物,也必定错误。一个人,岂是因为世人想他伟大,就成了好人吗? 正如诡诈不实的人、瞎子、病弱的人,虽说彼此称赞,其实正是彼此欺骗,彼此凌辱。谦逊的圣方济各说:人在天主眼中多大,就是多大,丝毫也不能增加。(参阅圣文都辣著《圣方济各传》第六章)。

III 50

有时,天主有意让我心灵感受近乎遗弃的苦楚。孤苦伶仃、没有安慰,处处暗无天日;满地蒺藜,考验、诱惑、焦灼不安。常觉悬崖峭壁就在足下,堕落在即,却不见救援的手臂。

怎么办?在心灵的风浪咆哮声中,仰首瞻望钉在十字十字架上的耶稣,聆听祂说什么:

“我天主,吁!我天主,祢为何遗弃我?”

痛苦中保持镇静、安定;黑暗中怀着爱德、坚持信德、加强望德。待阴影消失时,东方渐白,新的曙光已露。这一心灵情境,实为锻炼信德之良好场所;而对心灵而言,又是走向死亡的过程。心灵似乎被埋葬在坟墓里,冰凉、僵硬不动、毫无知觉;仅有一丝脆弱意志,维系着与上主天主之间的联系;但甚至对此,也没有把握。

但事实上,以谦虚忍耐之心对待,不知多少恩宠实为这类临终挣扎结出的成果。救恩的奥秘,完成在此黑夜中;我们心灵的塑造,也以耶稣为模式而成功。

只需以纯洁、坚定不移的信德,真心诚意重复耶稣基督的话:

“就这样吧!父呀!祢给我的苦爵,我接受,喝干净,喝到底。”

“父呀!祢如此安排,我接受,一切随祢的圣意。”

第五十一章 不能做 高超工作就该习微贱工作

一、耶稣说：吾子！你不能常常一心修德，和常行高超默想：因为人受了原罪的危害，有时必须低首下心，担负苦命的重任。你带着朽坏的肉身时，必定常常烦恼，啰唆。所以你必要时常在内心悲叹这肉身的啰唆的重担：因为你不能常专务灵魂的事，常默观天主的奥迹。

二、当着这个时候，只好做些卑微的工作，在善工内解心内的愁闷，坚心切望我来安慰。所以灵魂的充军和枯燥之苦，你该甘心忍耐，等候我再来看顾，救你于诸愁苦中。那时，我叫你全忘了辛苦，得享内心的平安。我把圣经的妙囊给你展开，“畅快你的心，好叫你在我诫命的道路上奔跑”（咏 119：32）。那时你要说：“现时的苦难，决不能同后世天主所许的光荣相比”（罗 8：18）。

III 51

瞻仰天主而爱祂，爱祂而瞻仰祂，这就是天上生活。旅此下土，心灵有时可能会预尝细微韵味。这时，神魂超拔，满怀热忱和醉意，会大声叫喊说：“留居此地，好极了！”可是，考验的潮汛很快来到。大博尔高山，美则美矣，仍得下山，去走十字架苦路。全身赤裸裸、周围耻笑声，痛苦的浪潮迎面扑来。在此情景，心灵若能安之若素、不怨不恨、不气馁、不逃脱，忠

于临死的耶稣,跟随祂到底,毅然决然一直到髑髅小丘。曾几何时,她参加了新郎的婚宴,现在准备参加祂的祭献,偕同一位宗徒,鼓足勇气喊着:

“我们也跟祂一同去!”

第五十二章 该想自己 当受惩罚不堪受安慰

一、忠仆说:吾主! 祢来安慰看顾我,我真当不起;所以有时祢叫我受困穷,没有安慰,这真是合理的。我流的泪,虽然如同海水那么多,我还当不起祢的慰问。我只该受鞭打,遭重罚,因为我屡次重重地得罪了祢,在许多事上犯了大过失。按理说,连最小的安慰,我也不当得。但是祢,仁慈的主,不忍叫祢的工程破坏,愿意“在祢仁慈的工具上显示祢慈善的富源”(参阅罗 9:23),所以祢的仆役虽然没有功德,祢也肯超过一切限量来安慰他。因为祢的安慰,同世人的安慰大大不同。

二、吾主! 我行了什么善功,值得叫祢赏我天上的神慰呢? 我不记得我行了什么善功,但知道我常常倾向毛病,怠于改过。这种情形我也不得不坦白承认;我若不这样说,祢必定起来反对我,到那时候,我就找不出救护我的人来了。为我的罪过,应得什么报酬呢? 不是地狱的火么? 按理说,我当受各样的轻慢凌辱,若把我列入热心的人中,真是不该。这样的话,我虽然不乐意听,但我当依照真理,反对自己,承认自己的罪,以容易获得仁慈的宽赦。

三、我这罪囚,满面羞惭,有什么话可说呢? 除了以下这

些话,没有别的,就是说:吾主,我犯了罪,我犯了罪,求祢矜怜我,宽赦我!“趁着我还未到幽暗死亡的地方,求祢容我哭泣,表现我的痛苦”(约 10:20)。祢向我这可怜的罪囚,还要求什么呢?不是要我为自己的罪,痛悔哀伤,自卑自贱么?因为痛心忏悔,能得赦罪的盼望,能使良心平安,再得所失的圣宠,能躲避未来的义怒。总而言之,天主同悔罪的灵魂,重相和好亲热。

四、吾主!罪人的谦逊痛悔是祢所喜悦的祭品,它所发的馨香,在祢面前比乳香更芬芳。这也是祢愿意擦在祢圣足的香液,“因为祢总不藐视谦逊痛悔的心”(咏 51:19)。这里就是避难所,能避免仇敌的怒火;这里能改正,净化在别处所犯的罪过,所受的玷污。

III 52

有人追求神慰太急,神慰一过,精神就萎靡不振。

要知神慰之为我,实无功得之,更无权必得之。神慰乃天主的恩赐,或赏给格外热心的灵魂,或勉励冷淡的灵魂,要她振奋,忍受忏悔补赎的苦劳。我们并没有应该得到神慰之理,却常宜以耶稣的致死过程肩负在身。如果没有痛苦,何以赎罪,功劳从何而来?或者我们的痛苦,常伴有神慰的滋润以调剂其苦涩,化痛苦为欢乐,其韵味远胜于世俗的欢乐。天主果然正义,祂的正义仍是慈悲的;因为永恒无限的惩罚,仍能以至暂有限的磨炼以补赎。就在我们暂世旅途中,天主的慈悲多于严厉。我们欠祂的债,而祂却给予我们更多的怜悯。颂扬我们的天主吧!

我们理当痛心忏悔，无地自容，但应怀着知恩心向祂说：
“天主，请求按照祢的慈悲怜悯我，
洗净我的过犯，涤除我的愆尤，
我的罪恶常留在我眼前。”

第五十三章 天主的圣宠和 现世的智慧不能相容

一、耶稣说：吾子，我的圣宠是最宝贵的，这圣宠不能与世物世慰相混杂。你愿意领受这个神恩，先当除去各样的阻碍。就是当喜欢静独，找清静的地方，不找人闲谈；当在天主台前，热切祈祷，以保持痛悔的心和良心的纯洁。把这整个世界，看作空无所有，只有恭敬天主这一端，该放在各样事以上。你不能又奉事我，又享暂时的快乐。亲戚朋友，该当远离；脑海里也不当想像现世的安慰。圣伯多禄宗徒劝我们说：教友在世上“当看自己如同陌生客和行路人一样”（伯前 2:11）。

二、哎！一个人在世上，事物一点也不贪恋，他死的时候，有多大的安慰呢！但是懦弱人不懂得怎么能这样脱离世俗；血肉的人，也不明白内修人的那种自由境界。你如果愿意度神修生活，不论亲疏，全当远离，又该防备自己，甚于防备别人。你若能得胜自己，其余全容易驯伏；得胜自己，真是完满的得胜。胜了自己，五官必定听灵魂的命，灵魂也必定听我的命；这样的人，真算打败了自己，成了普世的君王。

三、若你愿意升到最高的地步，就该勇敢下手，把斧头搁在私欲的根上，除尽爱己爱物的隐情。因为大凡当克除的事

情,全是从这私爱自己的毛病来的,这毛病若克制了,自然能得绝大的平安。但因为少有人专务死于自己,把自己完全脱离,所以他们终究被私情缠扰,灵魂不能任意高飞。一个人愿意同我来往,无系无累,必当克除各样私情,一切世物全不贪恋才行。

III 53

“一心不能事奉二主;爱其一必恨其二,侍其一必弃其二。”我人不能同时事奉天主和世俗。基督徒的生活,在于从世俗的奴役中解放出来,以“取得天主子女的自由”。然则天主恩宠常在我身上展开战役,反对我们腐朽的本性;因为我人有与生俱来的倒向世俗的倾向。

战争残酷,你死我活,胜利属于视死如归的人。肉躯的死亡,结束恩宠和罪恶之间的殊死战,也就是基督徒的最后战斗、最后胜利。为此缘故,保禄宗徒感慨系之地说:“呜呼!谁能从这死亡的肉躯解救我!”

但死亡和战争有相似之处:必须时常演习,要演习打仗,也要演习死亡。死亡的演习在于致死,自我致死。就是说:死人不再追求暂世和暂世的一切事物,我这个活人的心也要死于暂世和暂世的一切。演习要做得认真,真枪实弹,这就意味着摆脱、超脱,心唯天主是依,不在暂世,不在暂世事物。更难的演习是:我这个活人要锻炼置我于死地。我生活不在“我”而在天主;我生活,活着的不再是“自我”而是基督。基督活在我身,我的生活必然为天主、在天主、靠天主,如同基督之与天父一样。

天主之外,我有何求?我能求得什么?在天主内,一切美善全在。

啊!什么时候我能面见天主,与主相聚相叙而瞻仰祂光荣的自体。

心系天主,萌发急于与主相逢相晤的意愿;先知的体验将成为我的体验,总觉得流放暂世为期太长。身在熙熙攘攘的茫茫人海中,深有异国他乡作异客之感。

【译者按:

1)著名哲学家、《行动》(Action)的作者布隆德(M. Blondel)也熟读《师主篇》。其论死亡的实践非常精辟,与同代人赖默耐神父的议论如出一辙。

2)圣依纳爵的教导是:世界和一切受造物都有使用价值,是方法;用或不用以天主的旨意为转移。所以天主旨意未明之前,我心对之不偏不依,保持中立。我心系天主,不系受造物。】

第五十四章

圣宠和人的自然倾向不同

一、耶稣说:吾子!圣宠和人的自然倾向,大不相同。但其区别又很精微,所以你当细心理会:除非大德的和被光照的人,很难分别清楚。人人都爱善,所言所行的,没有不在求善,但许多人却受了似是而非的善的哄骗。

二、私欲是诡诈的,常拿着自己当终向,引入它的罗网。圣宠是朴实的,恶的影子,也必躲避;不会哄骗,凡事诚心为天

主去做,以天主为终向。

三、私欲不欲死亡,不肯受迫害,但愿在众人以上,不愿在众人以下,受人管辖。圣宠专务克己,反对肉情;喜欢听命,爱受人管辖。不愿自由;喜欢守规矩,不要管理他人;只求生活于天主,也为天主“谦心屈伏于受造的人物之下”(伯前 2:13)。

四、私欲贪图私利,常想怎么损人利己。圣宠不这样:不管自己的便宜,只管公众的利益。

五、私欲喜欢受人尊敬。圣宠把光荣全归于天主。

六、私欲怕受凌辱。圣宠“为天主的圣名,喜受凌辱”(宗 5:41)。

七、私欲爱闲暇,好休息。圣宠不想空闲,甘愿吃苦受劳。

八、私欲好求精美,厌恶粗俗。圣宠喜好朴质平常的物件,不厌恶粗陋,就是穿破旧衣服,也不推辞。

九、私欲只管现世,得了利就喜欢,受了损伤,就忧愁;一句凌辱的话,就能惹他生气。圣宠只管永远,不管暂时;失了世物,也不慌乱;受人唾骂,也不着急;因为他的宝藏,他的福乐,全在天上,在那里,没有败坏失落的危险。

十、私欲贪婪,只愿收受,不欲施舍,但爱自己的利益。圣宠仁爱,为公忘私,俭约以自持,它想“施舍比领受更有福”(宗 20:35)。

十一、私欲偏向世物,偏向肉情,偏好浮华游戏。圣宠引人向天主,修德行,弃绝世物,远离世俗,厌恶肉情,断绝游戏,有时抛头露面,就觉着羞怯。

十二、私欲喜欢外来的安慰,为快乐五官。圣宠独在天主台前讨安慰,欣悦于至善的天主,超出一切喜乐之上。

十三、私欲办事，全是为私自的利益，不能白受辛苦；凡是施舍，它必盼望报答，或是相称的报答，或是更大的报答。或是图人赞美，讨人欢心；自己做的，或施舍的，全要人十分重视。圣宠不求世报，除了天主，不要别的酬劳；一切世物，也只在能帮助他得永福的范围内，方才取用。

十四、私欲喜欢多亲朋，夸奖地位尊高，出身显贵，奉承权贵，谄媚富家，同自己仿佛的，他必称扬。圣宠爱仇人，不因为多有朋友，就矜夸，地位虽然高，宗族虽然大，若没有超等的德行，也不看重。他保护穷人，更甚于富户；他安慰无罪的，更甚于有权势的；他同忠厚人一齐欢乐，远离诡诈的人，常劝善人“争取更高的神恩”（格前 12:31），修德前进，更肖似天主圣子。

十五、遭逢贫穷烦恼，私欲就抱怨；圣宠却坚心忍耐。

十六、私欲凡事为己，所以同人较长论短。圣宠不这样：知道天主是万物的根源，所以事事引向天主，知道自己没有一点长处，不敢矜夸，不同人竞争，不固执己见；他所觉着的、懂的，全服从天主上智的定夺。

十七、私欲喜欢知道隐密事，爱听新闻，好出风头，愿意亲身经历许多事情，又盼望叫人认识他，所以凡能使人惊讶赞美的，他必去做。圣宠不爱新奇，不好古怪，因为这样的嗜好，全是从人性败坏来的；况且在世界上，本没有长久新奇的事。所以但教人谨守五官，不自喜自幸，不自夸奖；凡有可夸奖、可惊奇的事，谦心隐瞒着；在各样学问知识上，只求修德进业，及天主的光荣。不愿意人称赞自己或称赞自己的事情，唯因天主赏赐的恩典，愿天主获赞美：因为一切善事，全是从祂的圣宠赏赐来的。

十八、这个圣宠，是超性的神光，天主的特恩，被拣选者的

神印,永福的左券,能使人脱离世俗,爱慕天上的事;能使血肉的人,成为神人。你越约束私欲,越征服私欲,得的圣宠也越大,并因天主的眷顾而日新月异,也越能照天主的肖像成为内修的人。

III 54

按照圣保禄宗徒的教导,我人身上存在着互相对立的两律;其一:身躯之律,推动我人服从世俗,做罪恶的奴隶;其二:心神之律,要我人就范于正道。耶稣基督的人,立功得来的恩宠,又向心神提供帮助和鼓励。可见我人徘徊于肉躯与心神之间,沉浮在善与恶的冲击之中。本性倾向世俗,恩宠引向天主。情欲不停地扰乱义人,恩宠从未置罪人于不顾。剧烈而可怕的内战,人介乎其中,将何以自立,想到内战的后果,心灵能镇静自若,不战栗吗?

“正是由于人的心灵的内战,整个受造无时不在呻吟,犹如忍受分娩之痛。已经领受了圣神初果的我人,未始不处在同样境地,我人亦在呻吟叹息,期待着天主子女意识的完成,以及肉躯的解脱。”

福哉,此日,几时能来到?爱心何时稳定而内心宁静?我人之所求,此外还有什么?

“我曾亟求肉躯的解体,为能常与耶稣基督相偕。我灵渴望大力的天主,生活的天主,几时我才能站立在我的天主台前?”

第五十五章

人性的败坏和圣宠的实效

一、忠仆说：主！吾天主！祢按祢的肖像造了我，叫我同祢仿佛，现在为救灵魂，求祢赏赐我最大最要紧的圣宠，叫我打败这个劣根性，因为这个劣根性，常引我犯罪，甚至于丧失灵魂。“我觉得在我身上，有着罪恶的法律，反对良心的法律”（罗 7:23），牵引我这被掳的人，在许多事上听从五官的指使；若我心中没有圣宠的扶持，我必不能制胜这个偏情。

二、“人性自幼常常向恶”（创 8:21），若要克制，必须祢多赐圣宠才行。因了原祖亚当犯罪，人性败坏；败坏的罚，流传到众人身上，以至于祢所造的纯良正直的事物，竟变为软弱向恶的了，所以它一萌动，自然引人向恶下坠。那余下的向善的能力很薄弱，就如一个火星埋在灰尘里一样。这一个火星，就是良知。它虽然被私欲的云雾蒙蔽住，然而还能分别罪恶，明白真假；但因为本性的真光，已不充分，又因为心情邪僻，所以虽然明白善事，也不能付诸实行。

三、所以，吾主天主！虽然“我的良心爱祢的诫命”（罗 7:22），“并知道祢的诫命是圣善公义的”（罗 7:12），也知道罪恶是应躲避的，“无奈肉身喜欢随犯罪的牵引”（罗 7:25），勉强我顺从五官，不随良知。“我虽有愿意行善的心，但没有力量真真去行”（罗 7:18）。因此，我往往定了许多善志，但因软弱，没有圣宠的帮助，遇着一点点的阻挡就退步不前了。所以，虽然我认得成全的道路，并知道该怎样去行；但因为劣性太重，所以屈伏在地，不能高举为行这善功。

四、哎！吾主！一切善功必有开始，继续，完成三个阶段，无论何时，我常需要祢的圣宠。没有圣宠，我一点也不能做：“有了圣宠帮助，我什么也能”（斐 4:12）。啊！这真是天上的至宝！没有圣宠，人虽然行善，没有功劳；资质虽好，也不足贵重。吾主！没有圣宠，技艺、富有、俊美、勇敢、聪明、口才，在祢面前，一点也不算什么。因为本性的才能，善人恶人都能够有；但这宠爱，却是被拣选者所独有的恩惠，有了这恩惠，方能有资格得常生。这恩惠高超无比，没有它，虽然能知未来，能显圣迹，能行高超默想，也不足贵重。只有信望诸德，若无宠爱，也不能悦乐天主。

五、呀！这真是一件奇事：宠爱能使神贫人富有德行，又能使富有德行的人，心内谦逊。求祢速速降临，用祢的安慰充满我的心；不然，我的灵魂必要因倦干枯，倒卧在地了。吾主！巴不得我能蒙祢仁慈的眷顾，就是“只要有圣宠”（格前 12:9），虽然本性盼望的一点儿也得不到，“我也算够了”（格前 12:9）。有了圣宠，虽然我多受诱惑，多受苦难，我也不怕。圣宠就是我的勇力，既给我出主意，又帮助我实行。圣宠比一总的仇魔更有能力，比一总的明智人更明白。

六、圣宠是真理之师，守规矩的模范，人心的光明，忧苦的安慰；真可消愁闷，去惊疑，养热心，使人多流圣泪。没有圣宠，我是什么呢？也不过是朽木废材罢了。吾主！我盼望祢的圣宠常引导我，辅翼我，叫我恒心专务善功，为尔子耶稣基督。阿们！

III 55

基督的宗教做两件事：揭开我们的真相以及解救之路。

基督的教导是：我人绝对无力自救，在给我力量的基督身上，我们无所不能。保禄宗徒的警言，由此而衬托出光芒四射的意义。

“我在软弱中自豪，让耶稣基督的德能寓我身。”

“我因软弱而自赏，诚以意识到我软弱无能之时，正是我力大无比的那一刻。”

大家设法深入宗徒的思想，向他学习自我谦虚之道：体验我们的软弱，可以说欣赏我们的虚无。必须清除心灵中自以为是的障碍，筑成通道，使恩宠由此而源源不断，川流不息地涌入我心，我们将享平安于暂世。诚以人若自知软弱无能、卑鄙齷齪，由此该致力于自我遗忘、自我贬抑，唯天主是依，唯天主是求。怀有这样心态的人，何物何事能破坏他内心的平安？

“主内的人，良善心谦的人，在世享平安；回归天乡，沉醉在天主的荣光中。”

第五十六章

我们该弃绝自己随从耶稣

一、耶稣说：吾子！你越能远离自己，就越能同我亲近。在心内远离自己，自然能同天主亲近，就如什么外物也不贪，自然能得心内的平安一样。我愿意你学着纯心克己，随我的圣意，不怨不尤。“你当跟随我”（玛 7:22；谷 2:14），“我是道路，是真理，是生命”（若 14:6）。没有道路，不能走；没有真理，不能认识什么；没有生命，不能生活。我是你当行的道路，当信的真理，当盼望的生命。我是差不了的道路，错不了的真

理,永远的生命。我是最直的道路,最高的真理,真正的、幸福的、自有的生命。你走我的道路,“自然认得真理;真理就要救你,叫你得常生”(若 7:32;弟前 6:12)。

二、“你愿得常生,该守诫命”(玛 14:17)。愿认识真理,当信从我。“愿修成德行,当变卖一切”(玛 14:21)。“愿当我的徒弟,当弃绝自己”(玛 16:24)。愿得永生,当轻看暂生。愿在天上得光荣,当在世上轻贱自己。愿同我做皇上,当同我背十字架。唯独背十字架的仆役,能得真福真光的道路。

三、忠仆说:吾主耶稣! 因为祢的道路窄小,世人都轻贱祢;求祢赏我效法祢,受世人的轻贱。“因为徒弟不能胜过师傅,仆役不能胜过主人”(玛 10:24)。祢的仆役,盼望效法祢的行为,因为在祢的行为上,能得救赎的恩典,圣德的道路。除了祢的德表,不论念什么、听什么,全不能悦乐我的心。

四、耶稣说:吾子! 你既然明白这个道理,也念过我的行传,所以当“按着去做,你就是有福的”(若 13:17)。凡认得我的诫命,而且遵守的,他必爱我,我也爱他,也赏他“明明看见我”(若 14:31),“叫他同我一齐处在圣父的天国内”(默 3:21)。

五、忠仆说:吾主耶稣! 祢既然许了,求祢就按着祢说的这样做,使我能得这个赏报! 我已经从祢手中接受了十字架,背着它,又愿随祢的圣意,背负到死。修士的一生,真是苦架,又是天堂的指南。既动了手,就不可退后,更不可弃置不背。

六、喂,弟兄们哪! 我们一齐前进罢! 耶稣必在我们当中。我既为耶稣接受了十字架,就当为祂恒心背负。祂既然在前面引导我们,也必助佑我们。请看,我们的君王既然开步前进,祂必为我们战争。我们当勇往直前地跟随祂,别害怕,

“当预备坚决地死在阵上，不可玷辱我们的光荣”（加上 9：10），躲避十字架。

III 56

有一奇怪现象，那就是必须一而再，再而三地重复对基督徒说：“想想你的灵魂，时光流逝，永恒渐近，明日对你，或许今日，永恒即将开始。”每小时受到警告，可能每小时又被遗忘。遗忘症根深蒂固，原因何在？亚当的后裔，铁一般事实无法改变，身上已出现缺口，世俗的种种虚幻，长躯直入，通行无阻，占有先入为主之势；真理的威慑能力，不足以唤醒沉沦于幻觉的灵魂。考虑人生唯一的要事，迫在眉睫，切勿拖延，快快动手作业；天色还亮，而黑夜一到就什么事也做不成。这将是恐怖的黑夜，悲哀的黑夜，不再有天明的黑夜。快快避开丧失灵魂的大路，跨进永生生命的狭路。本性志趣偏向恶，勇敢坚决与之战斗，自我放弃，并且毅然决然背起你的十字架。在十字架上有你需要的力量、希望之德能、灵魂的救援。

福哉！基督徒，追随在保禄宗徒之后，心中只有耶稣，那钉在十字架上的耶稣。在暂世生活最后时刻，他将听到最欣慰人心的话：

“我父祝福之人，来接受太初为你预备好的天国。”

但是，置十字架于脑后，一味沉醉于自我追求的人，则另外一种归宿将为他们保留着：

“天主手持一只杯，满斟混酒到杯边；
左右倾杯倒不尽，人间罪人贪杯饮。”

第五十七章

遇有过失不可变心

一、耶稣说：吾子！在逆境中能忍耐、谦逊，比在顺境中喜乐、虔诚，更中悦我。为什么人的言行略微伤你一点儿，你就愁苦呢？纵受了更大的凌辱，你也不该动心。只该由它去，这不是头一次，也不算新奇事：若你活得长久，也不是末了的一次。万事顺当时，你很勇敢，也会出主意劝勉别人；苦难忽然来到你跟前时，你就败兴失望，没了谦逊，没有勇气。你看：你的软弱，在小苦难上就试验出来了；但这样的苦难，却能协助你，救你的灵魂。

二、你当勉励把种种困难从心里推出去，若它们扰乱你的心，你也别因此而沮丧，甚或久被拖累。你若不能喜欢，至少该安心忍耐。某种言语，若你不但不能甘心听受，反觉生气，你就该压伏自己，也不许自己出违理的话，至于叫软弱人惊奇。这样，忿怒不久就平息了，等到圣宠一来，自然内苦变成甘饴了。天主说，我常活着，若你依赖我，热切呼求我，我必定来帮助你，而且比平常更多地安慰你。

三、“你当心平气和”（巴4:21），预备受更大的艰难。如果你看到你多次受苦，或受重大诱惑，那么你就知道，你还没有一败涂地，不可收拾。你是人，不是天主。你是血肉，不是天神。天神在天堂，原祖在地堂，都没有恒心至终，你在德行上，又怎么能恒一不变呢？“凡有忧苦的，我能提拔”（约5:11）；自认无能的，我能叫他享见我本体的光荣。

四、忠仆说：主呀！祢这句可赞美的话“在我口中比蜜还甘美”（咏 18:11）。除非祢的圣言坚固我心，在这重大艰难中，我可做些什么呢？只要我能上救命的岸，至于受的什么苦，受苦怎么重大，何必去注意呢？求祢赏赐我善终，赏赐我平安地脱离这个世界就完了。吾主！求祢纪念我，领我直到天国。阿们！

III 57

与人交往，必须耐心；对待自己，也须忍耐。犯了罪过后，内心总会有所感；苦涩或怨恨，是痛悔抑或是失败后的骄傲反应？估计两者兼而有之，也许后者成分更多些。

谦逊的人自知软弱无能，不以本人的堕落为怪事。自己犯的罪，伤痛不已，恳求宽恕，重整旗鼓，振作精神继续战斗。堕落本身是坏事，犯罪后而怨恨交加，无疑雪上加霜，心态更坏。心情混乱的根由，多多在于骄气。既然如此衰弱，却坚持不肯承认自身的无能；且信赖天主之心不足，不相信仁慈天主会治愈我的病弱。两种心情难免兼而有之。

最好、最有效的方法，就是常常祈祷，提高警惕，免陷于诱惑。不幸而犯罪堕落，更应加强祈祷。犯罪一次，认识自我软弱更深一层。进一步认识谦虚的必要性。悔罪、谦逊、寄信依赖于天父的慈悲之爱。切勿失去内心的平安，因为：“我们的天主是和平的天主，召叫我们重返平安，缔结和平。”

“愿耶稣基督之父，我们天主的恩宠——和平与慈悲之爱，常与你们同在，引领你们跨越时间中的考验，终于获得欢乐。阿们。”

科学家、思想家巴斯噶有言：“永恒的欢乐，替代一小时的磨炼。”

第五十八章 不可讨论奥妙问题， 妄测天主的深意

一、耶稣说：吾子！高妙的事迹及天主的深意，你不必讨论。比方：为何这个人被主弃绝，那个人却受那么大恩；为什么这个人受这么大苦，那个人却有那么大光荣。这样的事，超过人的智力，人的明悟万万不能查究天主的判断。若魔鬼诱惑你查考，或是有人问你，你就该用先知（达味）的话说：“天主是公义的，祂的判断至公无私”（咏 119:137）。或是说，天主的审判最真实，不用人来辩护（咏 19:10）。我的判断，可惊可怕，不当查考，人的明悟是懂不透的。

二、同样，也不可探究，不可妄加辩论圣人们的功德。譬如：谁比谁圣，在天上谁比谁大。这样的辩论，多次会生出无益的争执来，又会引起骄矜虚荣来。这一个说这位圣人大，那一个说那位圣人高，从此生出嫉妒与不睦来了。愿意知道或探究这一类的事，不但没有一点益处，反倒惹圣人们厌烦。圣经上说：我不是争执的天主，而是和平的天主（格前 14:32）。这个和平，在于谦逊，不在于妄自尊大。

三、有人爱这几位或那几位圣人过于热切，但这热情，不是从天主来的，实是从私心来的。一众的圣人是 我造的，我给了他们恩宠，我赏了他们光荣。我认得每位的功劳，“我先用圣爱的甘饴引导了他们”（咏 24:4）。在无始之始，我就认得

了我所爱的。“我从世俗中拣选了他们”(若 15:19),不是他们拣选了我。我用圣宠召唤了他们,又用仁慈引导了他们。我领他们经历了许多的诱惑,我赏了他们安慰,赏了他们恒心,我给他们戴了忍耐的花冠。

四、一众的圣人,从上到下我全认识。我用无限的爱情爱他们。在他们当中,我当受赞美。我当受恭敬赞美在一切圣人之上:因为他们虽然没有功德,我却光荣了他们,拣选了他们。所以谁轻忽最小的圣人,也必不恭敬大圣人,因为“大圣小圣,全是我造的”(智 6:8)。轻慢一位,就是轻慢我,也就是轻慢天朝诸圣人。因着爱情的锁链,诸位圣人已合而为一,有一样的感觉,有同一的愿望,彼此亲爱,好像成了一个。

五、更有甚者,他们爱我过于爱自己及自己的功德。因为他们神游身外,不想爱自己,只知道爱我。并安歇在这爱情中。任何事也不能叫他们分心,阻挡他们。他们充满了永远的真理,爱火炎炎,永炽不熄。血肉的人,只知道私乐,所以对于圣人的地位,只该缄默不言,不该去辩论。他们在圣人身上,或增或减,只随私情,不随永远的真理,不随天主的意思。

六、有许多人愚昧,又没有受过光照,所以不会用纯全的神爱去爱人。他们爱这爱那,只是用本性的爱情;所以他们想圣人们在天上,彼此交好,也如同人在世上一样。哪知道世俗人想的,与受光照的人所想的大不相同。

七、所以,吾子!对这些超过明悟的事情,小心不要辩论;当操心勉励的,是努力在天国至少成一个最小的圣人。假如某人知道在天国,谁比谁更圣更大,除非他因此在我跟前更谦逊自己,更加赞美我的圣名,否则为他有什么用!如果一个人回想自己的罪恶重大,他的德行虽然小,远远跟不上圣人们,

却比那论圣人大小的,更能中乐天主。更好的是热心祈祷,多流圣泪,谦心求圣人们保佑,比白费心神,考查他们的秘密好得多了。

八、若人会安静,不瞎谈论,圣人们自然喜欢。他们不夸奖自己的功德,不论行了什么善功,不归功于自己,独归功于我;因为我是那极大的爱情,赏了他们各样的恩典。他们充满了我的爱情和无穷的喜乐,一点儿也不再缺别的了。一总的圣人们,光荣越大,也越发谦逊,因此离我越近,我也越爱慕他们。圣经上说:“他们把自己的荣冠,放在天主面前。”又说:“他们在羔羊面前,俯伏在地,钦崇生活的天主于无穷世”(默4:10,5:14)。

九、有许多人查考“在天国中谁更大”(玛18:2),然而他们不知道自己是否配列在最小的圣人中。在天上连最小的圣人,也算是了不起的圣人:因为在那里,全是伟大的,“全称为天主子”(玛5:9)。“圣人虽然最小,也超过世人千万倍:罪人虽活百年,也总要死亡”(依60:22,65:20)。从前宗徒们问说:在天国中谁为大?他们听得这样的答复:“你们非变成孩子,不能入天国,谁谦抑自己,如同这个孩子,在天国必定为大”(参阅玛18:3,4)。

十、不甘心自谦自下,如同孩子的人,是有祸的,因为天国矮小的门,不容他们进去。“在世上享受安慰的富贵人是有祸的”(路6:24),因为当贫穷人进入天国时,他们反站在门外哀号哭涕。谦逊人!你们当喜欢;贫穷人!你们当踊跃;只要你们常按真道行走,天国就在你们手中(路6:20)。

问题不论重要与否、是大或小，都要推敲，都要问津，这是我人可怜而又愚蠢的趋向。悲乎！一生精力，尽耗于此。唯独最重要的生死攸关的事，却总是不考虑，置若罔闻。且我人推敲问题，常常在没有掌握问题的来龙去脉前，就投身进去，往往陷入旋涡，完全没顶。

智者的劝谕何其深邃！再三默想、回味，从中可以汲取为人之道。“超越你的事物，不必追求！强过你的东西，不必钻研；只需遵循天主日夜给你作出的规范。谨防好奇心，天主的事，不要妄加猜测，因为你看不到的事情，没有必要看见。”

反省自己，多想到自己的责任，对自己的言行要负责，他日必须严格交代。这些已足够用尽我一生时间。

一生时间所以分配于我，在此矣。

第五十九章

一切希望只该寄托于天主

一、忠仆说：吾主！在世上谁是我的依靠？天下一切形形色色的事物中，哪是我最大的安慰？主！吾天主！不是祢么？祢的仁慈真是没有限量。没有祢，我何处能找到舒适呢？有了祢，我怎能不舒适呢？我宁愿同祢受贫穷，不愿意没有祢而享富贵。我宁愿同祢在世上做旅客，不愿意没有祢而升入天堂。祢在哪里，那里就是天堂；祢不在，就是死亡，就是地狱。

祢是我的希望,所以只有向祢叹息、哀号、哭求。除了祢,我的天主,谁也不可完全信托;我有患难,谁也不能随时帮助。祢是我的希望,我的依靠,我的安慰;在一切事上,祢又最忠信。

二、“一总的人寻找自己的利益”(斐 2:21),唯独祢所图谋的,不过是救我的灵魂,引导我修德前进,把一总的事情变成我的益处。即使祢允许我遭受诱惑和艰难,也是为我的益处;因为祢常千方百计地试探祢所爱的人。我仍该在这试探中爱慕赞美祢,不减于受神慰的时候。

三、主,天主! 祢是我一切的希望,是我的卫护:我把困苦艰难,全托给祢,祢以外,全是软弱无恒的。假使祢不帮助我、坚定我、安慰我、教训我、保护我,朋友虽多,也没有益处。因为勇士不能帮助我,明智人不能给我出好主意,哲人的书籍不能安慰我,珍宝什物不能救援我,幽静温和的地方也不能使我安稳。

四、凡能叫我得安乐的事情,若没有祢,不算什么,不能叫我得一点真福。祢是万善的归宿,生命的根源,妙论的总汇。祢的仆役的最大的安慰,就是在万有之上,唯独盼望祢。吾天主! 仁慈的大父!“我的眼目仰望祢”(咏 141:8),我的心依靠祢。求祢从天降福,把我的灵魂祝圣为一个圣殿,成为光荣的安居。在这圣殿内,凡是祢不愿意见的事物,都不许有。求祢用无限的美善仁慈怜视我,在这充军死亡的地方,求祢垂允祢贫穷的仆役的祈祷。在这苦世危险中,求祢保护祢仆役的灵魂,求祢用圣宠引导他走平安的道路,得到永光的家乡。阿们!

III 59

足迹遍天下，可听的听了，可看的也看了；最后仍旧回到一句简单的话：“唯独要想想天主。”

请想一想，亿万受造物，美则美矣，但明日会更多更美。自然领域内如此，恩宠领域内更是如此。以无穷乘以亿万数，然后以永恒的天主与受造物之无穷与此相比；你将发现，所谓受造的无限，是到了无限向前望去还是无限；而永恒天主的无限，即意味着天主无外。强调天主有外，那么天主之外，一无所有：无。

因此，可以作数学游戏。受造世界，气象万千，光怪陆离，待到天主的本体出现，受造世界销声匿迹，都归向他们的中心——那就是众所周知、经常挂在人们口头，但从未有人彻底理解的虚无。

意识到至尊无限的造物者天主，竟然寓居于我身，“我寓祂内”比“祂寓我内”更切实，我心洋溢着无比欢乐。想到高于我心最高处，深于我心最深处的至尊天主，竟然如此充实我、包容我，思念及此，我已无余力顾及受造之物，纵然似一粒细沙之微小。

唯独祂是永恒，兀立无变而无限；我只说一句，在天主，一切是天主，天主是一切。于是，爱主之情在我心内焚烧，怎么可能还有心顾及受造？我心已由天主全部占领，我只能顾及天主；只有顾及天主，无暇顾及其它。

欢乐的波涛似万马奔腾于我心，无限的天主，无限的美善！看看自己，原是虚无，连细沙也不如，何况罪恶满身，无限

悲惨。天主无限美善,我无能无限爱之;自身无限悲惨,我无能无限医治之;我又堕入哀伤无限深渊。但我心似有丝丝热情点燃,我不知是喜是忧,是惭愧是兴奋。

只是唯一的无限的天主和我无限悲惨的虚无。

一切都虚无,唯天主无限好!

论圣体圣事

热切领圣体的劝言

耶稣说：“你们劳苦的，负重担的，都到我身边来，我要使你们得到安息”（玛 11:28）。“我要给你们的神粮，就是我的体，它能叫你们得灵魂的生命”（若 6:52）。“这就是我的体，你们领了吃罢！它为你们的缘故，将被交付于恶人之手。你们也当照样做，以纪念我”（若 22:19；格前 11:24）。“谁吃我的体，饮我的血，他在我内，我在他内”（若 6:57）。“我给你们说的，全是超性生命的话”（若 6:64）。

IV 序言

在此，我们看到：天主的承诺、人类的希望，以及旧约预像预言的实现。

有实效地象征人来自天主，回归天主的祭祀；罪人重返，回归天主正道的祭祀，取代了过去一切象征而实效的祭礼。真正的逾越羔羊已宰割献上，从天而降的玛纳，现在不仅养育

以色列,更养育新约的人民,信者之祖宗的真正后裔。今日真正的和平之王,按照默基瑟德品位的大司祭,献上饼和酒于至高者天主。这是从天降下的饼,就是祂的肉,酒就是祂的血。确实说,“不吃人子的肉,不喝人子的血,”这样的人,没有基督的生命。耶稣基督,祂本人重申:“我的肉确实是食粮,我的血是饮料。谁吃我肉喝我血的人,留在我内,我也留在他内。”这是从天降下的食粮,谁吃这饼,在他身内就有生命,吃这饼的人将永远不死。

话说得如此明白透彻,不可能再有犹豫不决的余地,信从之外,别无选择。应该说:“主!我信,请增强我的信德!”

昔日,先知代上主说了什么呢?“穷苦人有饭吃,将吃得饱饱的;他们的心灵将永世常存。世上所有富人也吃了,也朝拜了。寓居下土之人将俯伏崇敬祂。”

我们也要这样做,怀着不动摇的信德,大家来吃,大家来畅饮此血,此血肉将转化我们成为耶稣基督的一部分。祂,无价的牺牲,甘心情愿向天主的公义代偿欠债。更为了无计量地毫无保留地实施祂的祭献德能于我身,祂以本身之肉结合于我们的肉,以本身的灵魂结合于我们的灵魂。由此不可言喻的结合,我人全身满渥天主的性体,而天主性体圆满完整地肉体地住在基督身内。

奇特异常的爱的奥秘:“我竟然吃天神之粮。”那是怎么回事?请听圣奥斯定的解释:

“天主圣言以祂不朽的实体滋养不朽的天神。此圣言竟降生成肉躯而寓居于我们人间。受造神体的最高级食粮乃是天主圣言,所以受造神体以圣言为食粮。至于我们的灵魂,按其性质也是神体,但由于罪的缘故,死亡缠身,能力下降,需在

看得见的事物上,努力读出心神养料。灵魂的神粮成为有形可见,心神性体未变,但迁就了我人的性体。寻求有形可见的因素而返回无形可见的圣言。”

基督徒,前来参加圣宴,坐上圣桌。耶稣基督全身自交于你,圣言本身作你的食粮。我人无法理解,但“取而食”此真正天粮。

希望在于此,信德最关键,爰由此而臻至最圆满的境界。

第一章 领主圣体该极其恭敬

一、忠仆说:基督!永远的真理!以上是祢的话——虽不是一个时候说的,又不是写于一处,但因为祢说的,这话自然真实,我自然当怀着感谢的心情,倾耳敬听,深信无疑。这话是祢的,因为是祢亲口说的;也是我的,因为是为救我而说的。我喜欢从祢口中听这圣言,我深深地铭刻在心。这些慈善、热爱、甘美的话,大大地动了我的心;但我本身的罪过使我害怕,良心污秽,阻挡我前来领受这么奥妙的圣事。祢的甜美的言语,引导我去领;但我罪恶重多,使我退怯。

二、若我愿意同祢享福,祢就命我放心大胆地到祢台前来;若盼望得常生常乐,祢就命我领这不死的神粮。祢说过:“你们劳苦的,负重担的,都到我身边来,我要使你们得到安息”(玛 11:28)。哎!这句话在罪人的耳中听起来,真是甘饴可爱的,因为,主!我的天主!是祢请饥饿贫乏的人,赴祢的圣体神筵。然而,吾主!我是谁?我敢轻易到祢台前么?天国广大,不足以容祢,但祢仍然说:“你们一总的人,到我面前

来罢！”

三、像这样极大的宽仁和爱情的邀请，用意何在呢？我既知道我没有一点长处可以仗恃，怎么敢来到祢台前呢？我既然屡次得罪过祢和悦的圣颜，又怎么敢领祢到我家内呢？天上诸品天神恭敬祢，各等圣人敬畏祢，祢反说：“你们一总的人全到我台前来罢！”吾主！若祢没有说过这话，谁肯信以为真呢？若祢没有出过命，谁敢轻易前来呢？

四、祢看义人诺厄，为救自己和几个人不死，费了百年的工夫，做了一只大船，我又怎么能用半个时辰，恭恭敬敬地预备迎接造天地的主宰呢？古圣梅瑟，是祢的忠仆密友，为盛十诫圣板，用不朽的材料做了结约圣柜，又把这圣柜用纯金镶了；但是我这个朽烂的人，怎敢轻易领受颁定诫命的主，和生命的赐予者呢？撒罗满——以色列人的最明哲的皇上，为赞美祢的圣名，用了七年工夫，盖了一座华美圣殿。为祝圣这座圣殿，做了八天的庆祝，献了一千头牺牲，又奏着音乐，跳舞欢唱，把结约圣柜安置于圣殿内。我这个不幸的人，最穷的人，连半个时辰也不会热心善用，又怎么敢领祢到我家中来呢？唉！巴不得我能有一次善用这半个时辰才好！

五、哎！我的天主！他们为悦乐祢，费了多大的心力！噫！我所做的，多么微小；为预备领圣体所用的时刻，多么短促！完全收敛心神的时候不多，一点心也不分的时候更少。按理在至尊圣体台前，一点杂念也不该有，各样事物都不该管，因为所迎接的不是天神，乃是天地的主宰。

六、当日的结约圣柜，同其中所藏的什物，比祢至洁的圣体，和祂的奥妙诸德，真有天地的分别；旧约的祭献，是后日真祭的预像；新约的牺牲，就是那预像的实现，在这两者中，真难

说有多大的分别。

七、所以，在祢可敬的圣体台前，我为什么不加倍热心呢？古时的先贤、圣祖、先知、帝王、公侯，同自己的百姓，为恭敬天主，表现了那样的热情；现今为领这圣事，我又为什么不加倍热心预备呢？

八、最热心的达味圣王，因为纪念天主赏赐圣祖的恩典，在结约柜前，尽力舞蹈歌唱，编了圣咏，叫人喜欢唱歌，每因天神默启，他便弹琴咏吟；又教训以色列人，每日同声全心赞扬天主。如果从前人们在结约柜前，这样热切感颂主恩，我们教友们今日在圣体台前，或领这至尊圣事，又当怎样地热切尊敬呢？

九、有许多人，为朝拜圣人们的遗骸，不怕四方奔波，及听得圣人们的奇迹，不胜惊讶；遇着广大华美的圣堂，必定细心观看；见锦绣包裹的圣椁，要用口敬亲。但是，我的天主！圣中之圣！造生人类者！天神的主宰！祢如今就在这祭台上。况且，那往各处拜圣堂的，多是为悦乐耳目，见闻新奇，至论改过迁善的效果，获得的真是稀少；至于没有一点痛改的真心，只是任性游览，更不在话下了。耶稣基督，真天主真人，如今完全在这祭台上，在圣体圣事中；热心领受的，不论多少次，常能多得救赎的效验。可是不是轻浮、好听、好看、好闲事的心，引他们领这神恩；而是坚信、切望、热爱的缘故。

十、哎！无形的造物真主！祢对待我们多么奇妙啊！祢为被选者所预备的，是多么甘饴：因为祢在这圣事中，把祢自己送给他们享用。这件事超过人的想像之上，最能感动热心的人，也能烧热他们的心。祢那些真正的、一辈子专心改过的教友们，时常在此极尊贵的圣事中，领受热爱的大恩和修德的

心火。

十一、哎！圣体所藏的奇恩，唯独基督的忠仆才能认得；那些不忠不信，常犯罪的人，万万体味不到。在这圣事内，神恩广赐，灵魂所失的力量，可以补还，犯罪时所失的美丽，可以回复。这个神恩最大，有时由于充满了热情，不但灵魂，连肉身也觉着非凡的力量了。

十二、最可忧、最可怜的，就是我们的冷淡：因为救赎的希望，和各样的功劳，全在这件圣事内，而我们却不热心去领。耶稣圣体是我们的圣德，我们的救赎，旅人的安慰，圣人们的永远福乐。这件圣事，虽然上可以快乐天庭，下可以保存普世，然而有许多人却不大注意它，真是可惜！哎！人心又瞎又硬，这样言莫能宣的奇恩，竟不注意；又因每日习惯了领受，就变成俗套了。

十三、如果只在一处能成圣体，在世界上又只有一位司铎能成圣体，你想普世的人将带着多大的心火到这个地方去，看这位司铎行圣祭！然而天主为了表现自己对人更大的恩宠和爱情，便使圣教会内有许多司铎，在许多地方得以祭献基督，普天下的人都能领圣体。良善的耶稣！永远的司牧！我们穷苦窜流的人，虽然卑贱，祢也不嫌，甘愿拿祢宝贵的体血，养育我们，又请我们领这圣事，亲口提醒我们说：“你们劳苦的，负重担的，都到我身边来，我要使你们得到安息”（玛 11:28）。

IV₁

所有古老的盟约，其最宏伟、最庄严、最神圣的朝拜礼，朝拜的仅仅是天主的影形。这朝拜礼隆重地缔结的，是约柜

是空的，人类救主不在其中。撒罗满造了一座辉煌的圣殿，人民虔诚敬拜，参与君王的奉献礼；千万头祭品宰杀陈列在前，祭品中仅牛羊而已，它们的血无法洗净人类的罪恶。祖先引颈等待，长久地仰望天主的承诺成为现实；万民所期望的，守护盟约之神，名曰雅威，祂是亚巴郎、依撒格、雅各伯的天主。现在，真正的天人修好之祭，取代了一切象征性的无实效的祭祀。除免世罪的天主羔羊，亦即坐在圣父之右者，现在居住在圣堂圣所——圣体龕子里面。祂的声音，我们常能听到：

“来，取而食之，这是我的身体；取而饮之，这是我的血，新约之血，为赦免罪而倾流。”

“朋友们！吃吧，喝吧！我心爱的人，来喝个醉！凡口渴的人，来此水源，涓涓不尽的水流，倾注永恒的生命。”

“凡拒不接受主的邀请，不肯来此水源畅饮的人，返回污泥浊水中。”天主给他们准备催眠饮料，于是“他们双眼紧闭而入睡，梦中他们饥而食，渴而饮，醒来依然饥肠辘辘，口干欲裂。他们常忍饥挨饿。”所以，“你们疲劳的人，到我身边来，我是生命之粮，到我这里来的人永不饥饿。信我的人永不口渴；吃我肉的人，就有永生，末日我将复活他。”

主，我信而朝拜。我心灵向往之意急切而剧烈，直向祢奔去。我突然全身颤抖，因为可怜的我无德无能，怎敢走近上主？想到我的污秽、卑微和悲惨境遇，心中只有一种情意，口中只有一句话：“快快远离我，因为我是负罪之人。”同时，念及祢的来此下土，是为罪人，不为义人，因此我捶胸哀求祢的慈悲，我将自己交付于祢。我满怀信爱，向着圣子、圣言、天主荣耀的光辉和祂实体的真相，向我的救主奔去，求祢净化我们，便使受造之人被纳入祂的身体，提拔之到达祂的高度。于

是,我说:

主,我当不起祢到我心里来,
但只要祢说一句话
我的灵魂就会痊愈。

第二章 圣体圣事

大显天主的仁善慈爱

一、忠仆说:吾主! 依赖祢的良善仁慈,我到祢跟前,如同病人到救他的医生跟前,饥渴的人到生命的井泉跟前,穷人到天上的君王跟前,仆役到主人跟前,受造者到自己的创造者跟前,忧苦的到安慰自己的跟前一样。但是我有何好处,至于叫祢到我心内来呢? 我是谁,祢竟把祢的亲身送给我? 我重罪人,怎么敢站在祢台前,祢怎么屈尊就卑降到我罪人心内呢? 祢认得祢的仆役,知道他没有一点长处值得祢这样待他。所以我承认我的卑贱,承认祢的良善,赞美祢的仁慈,感谢祢极大的爱情。祢这样做,是为了祢的缘故,不是因着我的功劳,就是:为叫祢的良善越发显明,祢的爱情越发广远,叫人越发效法祢的谦逊。祢既是喜欢这样,又命我这样去行,所以我也乐意地接受这个恩惠,并盼望我的罪恶不阻挡我。

二、啊! 至甘至慈的耶稣! 为领祢的圣体,我当怎样地恭敬、感谢、赞美祢呢? 因为这件圣事的尊贵,任何人也不能说明。虽然我的恭敬,不能与祢的地位相称,但又渴愿热切领受,不知为到我的天主台前去,我该想些什么呢? 除了在祢面前,完全鄙视自己,惊奇赞扬祢的无限仁慈,还有什么更有益

处的事情可以思想呢？吾主！我赞美祢，显扬祢，于无穷世。我轻视自己，俯伏于祢台前，深深地承认我的卑贱。

三、祢是诸圣之圣，我是诸罪之藪。我虽不堪仰望祢的圣容，祢反倒肯俯就我，怜视我。反倒肯降临到我心内，愿意与我结合，请我赴祢的圣筵。祢反倒肯把天神之粮赏赐我们享用。这粮不是别的，就是祢自己，“从天降下的活粮，又能给普世以生命”（若 6:33、51）。

四、祢的爱情，就是从这里发出的，这是表现多么大的仁慈呢？我们该怎样感谢赞颂祢呢？啊！祢立这件圣事的计划，为人灵多么有益！把祢自己当作饮食，这样的品味，是多么甘饴悦人呢！哎！吾主！祢做的事，多么奇妙！祢的能力，多么大！祢的真理，真是说不尽的！因为祢说一句话万物就成了；现今在这圣事内，祢一出命，自然也立时成就。

五、主！吾天主！真天主真人，在这小小的面酒形中，完全隐藏着祢，人虽然领受，也领不尽。这真是奇妙的事迹，合乎信德之理，人的明悟是万想不到的。“造物的主子！祢虽然用不着人，但却愿意借这个圣事，居我人间”（加下 14:35）。所以求祢保存我的心和我的肉身的洁净，好叫我良心快乐无罪，勤领这圣事，得沾救赎的大恩：因为祢立这件圣事，是特为显扬祢的光荣，又为永存爱人的表记。

六、我的灵魂！你该喜欢，该感谢天主：因为在这涕泣之谷中，祂给你留下这么大的恩惠，这么大的安慰。因为你每次重行这件圣事，或领圣体，就是重行救赎之工，再得耶稣功劳的效验。因为基督的爱情，总不减少，赎罪的大恩总不枯竭。所以你当天重新预备，善领这个大恩，并把救赎的奥迹，郑重看待。你做弥撒或望弥撒时，当把这事看做最大、最新、最

甘美的事情，就如同基督今天才降在圣母胎中，成了真人，又如同祂今天为救赎人类，才悬在十字架上，受苦而死。

IV₂

圣若望宗徒神魂超拔，在天上耶路撒冷天主宝座前，看见一只羔羊好像被宰杀。周围有天主派往普世的七神，以及四位元老。元老伏在羔羊座前，手持竖琴和盛满薰香的金炉。香就是诸圣的祷告。他们唱着新歌以赞颂“曾作牺牲而被杀死”的那一位。祂把我们从各支派、各语言、各民族、各国家赎回而交于天主。亿万天神高声唱着：

被献作祭品的羔羊，祢宜接受尊贵、荣耀与赞颂！

一切受造物，天上人间，地下及海洋中，芸芸众生都在高呼：

愿坐在宝座上的那位和羔羊，享受一切赞颂、尊贵、荣耀和德能！

如今请看另一幕情景：这羔羊在永恒宝座上，受亿万天神诸圣所朝拜，诸天荣耀所包围的羔羊，前来就我；慈祥可爱，隐藏在面饼和酒的形态中。祂自交于可怜的受造之人，以圣化我们灵魂，滋养我们灵魂肉躯，与我人缔造实体的结合。祂的肉和我们的肉，祂的血和我们的血结合，这是祂再次降生成肉躯于我们每人身上。我人实在无法了解，如何把十字架上的祭献全幅度地实施于我身。

吁！基督，生活天主子！祢的道路何其美妙！谁能给我解开其中深不可测的奥秘！我登上天，看见祢在圣父怀中，光辉夺目。我返回下地，看见祢在贫乏可怜的罪人胸中，融化我

心。祢似乎受到爱的驱使，被两极吸引而又凝固不动：无限宏伟的一极和无限卑微的另一极。堕落之人一向往，一呼求，祢立即降下到他身上。这些，祢似乎仍不满足，祢竟主动急切地召唤他，向他说：

“痛苦中的人呀！到我身边来，我将扶持你。来！我心如焚，切愿与你共进此巴斯卦晚餐！”

主呀！太过分了！实在太过分了！想想祢是谁。说得准确些，想想我是谁。主呀！求祢提醒我，勿让我把我的身份遗忘。求祢赐我恩佑，常想到祢是谁。前来领祢圣体前，怀有天神般的敬意，明知祢的尊严和我的卑微，深信祢的诸慈悲，接纳祢无涯的爱，而受其炽燃。

至尊天主，降生成肉躯；麦面饼成为祢的肉躯而临我心！

第三章 勤领圣体大有神益

一、忠仆说：主！天主！“祢既然为穷人预备了甘美的圣筵”（咏 68：11），我就到祢台前，为得祢的神恩，并欢喜地赴这圣筵。凡我所能盼望及该盼望的事情，全在祢的身上；祢是我的救赎、我的盼望、我的勇敢、我的光荣。主！耶稣！“我既然举心向祢，求祢今天就叫祢仆役的灵魂欢乐罢！”（咏 86：4）我现今愿意热切恭敬地领受祢，盼望把祢领到我家来，如同匝凯一样受祢的降福，列在亚巴郎的子孙中。我的灵魂爱慕祢的圣体；我的心盼望同祢结合。

二、只要把祢交给我，那就够了；祢以外，任何事物也不能安慰我。没有祢，我不能存在；祢不降来看顾我，我不能生活。

所以我该屡次到祢台前，领这救命的妙药，唯恐缺了这天上的饮食，我要半途而废，不能前行了。至慈的耶稣！祢往日传教训人，治愈人们的各样疾病，祢曾说过：“叫他们空着肚子回去，我很不忍，因为怕他们倒卧在半路上饿死”（玛 15:32）。现在祢既然为了安慰祢的忠仆，把祢的圣身留在圣事中，求祢现在为我就这样做罢！祢是灵魂的甘饴饮食，凡是善领的，就成了天国的嗣子，有份于永福。我既然屡次跌倒，屡次犯罪，容易冷淡懈怠，所以必该勤行祈祷，办神工，领圣体，方能自新自洁，热心事主；若不行这些神工，日久天长，所定的善志，必定烟消云散。

三、“人的嗜好，从小就偏向于恶”（创 8:21）；若无天上的妙药救援，必定跌倒在罪恶中，一天深似一天。善领圣体，能救人于罪恶中，坚固人的善志。现在我领圣体，做弥撒，还是多次冷淡；若不领这神药，恳求助佑，我的冷淡该怎么样呢？为举行这个大礼，我虽然不能天天妥当预备，但也该找相称的时候，诚心预备，为沾受这个大恩。因为忠信的灵魂，“在这死坏的肉身中”（格后 5:6），离祢甚远，他的最大的安慰，就是记忆所爱的天主，屡次热切地领受到心中。

四、哎！祢待我们的仁慈宽容，真是奇妙：因为祢，我主天主，造生人类者，生命的赋予者，祢自愿屈尊，降来看顾穷苦的灵魂，又用天主性和人性，饱饫他们的饥渴。啊！有福的灵魂！因为她当得起领自己的天主，此时又能充满神乐。啊！她所迎接的主宰，是多么伟大；所款留的宾客，是多么可爱；所领受的伴侣，是多么甘美；所接待的朋友，是多么忠信；所亲爱的净配，是多么俊美、多么尊贵；祢在一总人物当中，最可爱慕。至甘饴至可爱者！在祢台前，天地万物都当缄口不言，因

为万物,不论有什么可赞美光荣之处,全是祢所赏赐的;祢的明智,无尽无穷,万物不能与祢相比。

IV₃

我人必须做到两端:吃主的饼喝主的杯以前,先自我省察;上,知天主的尊威;下,知本身的卑污。虽如此,我千万不可借口卑污而远离圣桌,不亲近至尊的天主。至尊天主亟愿与我这卑污的罪人,缔结亲密的友谊。我们无论怎样努力,无法缩短天主与罪人之间的距离,我始终当不起造物者天主降临到我心里;但是既然救主亲口说:“来”,祂当然知道我的惨境,正因为祂亟愿医治我,所以催促我到祂身边去。结论:我们去,到祂身边去。

不要采取法利塞人伪善的姿态,心里抬高自己贬低别人,口头却说感谢天主。天主抗拒骄傲的人,他自欺欺人,但无法欺骗天主。

到天主身边去,要师法税吏,自认是罪人,两目下垂,捶胸而说:“主!怜悯我,慈祥待我这个可怜的罪人。”

恭领耶稣的圣体圣血,当然要以忏悔之心,收敛心神在祈祷中作好准备。如果诚心作好准备,仍然不接受天主的惠赐,无异侮辱救赎我们的基督,自愿失去最宝贵的恩宠,最急需的丰盛的神圣恩宠,自绝于生命。因为“不吃我的肉,不喝我的血,身上就没有生命。”我常宜向往这天降神粮,不停地祈求,不停地取此营养。目的在于销毁我人身上罪恶所种下的死亡根苗。

十七世纪的鲍苏哀主教说:

“主呀，求祢给我这食粮，赐给我生命之粮——这是祢自己讲的。犹太人向祢如此祈求，他们的这一祈求，事实上表达了人心最根本的愿望。凡具知力之心，莫不向往不死而永远活着，莫不愿得其所，无丝毫匮乏。一言以蔽之，我欲福。”

耶稣说了：“妇女呀！谁喝我给她的水，永不会口渴。”

撒玛利亚妇人立即向耶稣要求：

“主呀，给我这水，我可永不口渴，免我常来此深井艰苦地汲水。”

福，确实是人心根本所欲；他希望一无所缺，别无他求；没有口渴，没有饥饿，无劳无倦，凡此种种，不是幸福是什么？

这就是人心之所欲，人心之所以为人心，就是求福。凡是人，均无例外，都有一片向往幸福之心。在追求幸福的方法上，人心往往容易走上歧途，谬误也由此产生。人求感性的逸乐，以为福在其中；人欲出人头地，以为福在其中；人求人间荣耀，以为福在其中。为了满足以上所求，于是渴望聚积财富，有了要更有，多了要更多，从不满足。人心好奇，渴望真理；可是不知如何得到真理，也不知什么是真的真理。凡是他认为真理的，这里取一点，那里拾一些，饥不择食。好奇之人总欠慎言，常常飘忽不定，凡以“真理”相许者，莫不听而从之，似花间蝴蝶，飞来飞去。

你真的求不饥之食，不渴之水吗？告诉你：

来取这不朽之粮。“人子将分给你的是我的肉，我的血。在此肉内和血内，一切都是真理和生命。”犹太人说耶稣，不过是木工若瑟的儿子而已；然而“人子也是生活的天主的儿子。”

吁！我主，求祢常给我这食粮！谁不对此有饥渴的要求？谁不愿坐上祢的餐桌？谁愿意离开幸福？

第四章

善领圣体者蒙受极多的恩惠

一、忠仆说：“主！吾天主！求祢用甘饴的恩赐，引导祢的仆役”（咏 24:4），叫他虔心热切，堪当领受这至尊贵的圣事。求祢启发我的心情，除去我的怠惰。“求祢垂顾，赏赐圣宠”（咏 106:4），叫我能尝着这圣事中隐藏着甘饴。求祢光照我的眼目，叫我得见这么大的奥迹；也求祢坚固我的信德，叫我实心全信。这是祢的工程，人的力量万万做不来；这是祢亲自定的，不是人思量出来的。这端道理，远远超过天神的聪明，世上没有人能懂得透彻。那么我这卑污尘埃之人，怎能研究、懂得这奥迹呢？

二、主！我也不过本着诚朴的心情，坚心全信；又因为祢出了命，所以才怀着望德和虔敬，到祢台前；我又真心实信祢，真天主真人，在这圣事中。祢既然要我领受，又要我在爱情中同祢结合，为此，求祢的仁慈赏赐我格外的圣宠，叫我爱情洋溢，同祢融化成一个；其它任何外来的安慰，都不贪求。这件圣事，至尊至贵，是身灵的救赎，医治神灵软弱的妙药；因为这奥迹能治疗毛病，约束偏情，也能克制或减少诱惑，又能得更大的恩宠，加增德行，坚固信德，增长望德，更能叫爱德的火，炎炎不息。

三、吾主天主！守护吾灵者！补救软弱者！施各样神慰者！凡热切领主的，祢赏了许多的恩典，至今还不停地在赏赐。他们有困苦艰难，祢赏了各样的安慰；他们本性怯懦，祢

就提拔他们,叫他们盼望祢帮助,并用一样新恩在内里安慰光照。未领以前干枯无情的人,领了以后,饱饫天上的饮食,就觉得变好了。祢这么善待被拣选的人,是为叫他们知道自己是多么软弱,知道从天主那儿所得的,是怎样的宽仁,多大的圣宠。因为他们自己本来是冷淡、干枯、无情的;因着祢,才成了欣勤、虔诚的了。谁谦谦逊逊地来到甘饴的泉水边,而不沾点恩呢?谁临近大火,而不被炙热呢?祢是泉水,常常充满洋溢;祢是烈火,常常燃烧不息。

四、我若不能尽量汲取这活水,喝得醉饱,至少让我把嘴与泉孔相对,略饮一点,也可以滋润喉咙,不至干枯而死。我若不能如“爱品”和“智品”天神们那样地爱火炎炎,全成了天上的人,至少我也该勉力激发热情,谦逊预备我的心,从这圣事中,也蒙受天上一星的爱火。至圣至善的耶稣!救赎人类者!祢既然肯招呼一总的人说:“你们凡劳苦的,负重任的,全到我台前来罢,我要减轻你们的困苦”(玛 11:28),所以我不论缺少什么,总求祢慨然补助。

五、我现在觉得很困惫,汗流满面,愁苦满心,罪过缠身,诱惑纷扰,又有许多邪情在扰乱逼迫。主!天主!救吾灵者!除了祢,谁肯帮助救援我呢?我把我和我一总的什物全交给祢,求祢保护,引我到常生之乡罢!祢既然把祢的体血做成我的饮食,求祢收纳我,为显扬祢圣名的光荣。吾主天主!我之救赎!求祢赏赐我常能善用这神粮,使我爱祢之情,日深一日。

IV₄

即将离去而归父家的耶稣基督作出承诺，要为门徒派遣安慰者圣神。果然，新盟约的圣事中给了我们圣神。圣神乃父子位际之爱，与父子同性同体，圣三的一位。我人性软弱，在超性领域内，是不会走路、不会讲话、不懂事的孩子。圣神似母亲降来扶助我。我不知道应该求什么，圣神教我发出呻吟叹息；祂明白我们究竟向往什么，代我向父传报我人为之呻吟叹息的心意。圣神洞察人心，亦知人所求的，何为父愿赐之恩；如此和蔼可亲的圣神，以慈母心肠培育我向善之心，净化之，提拔之，使之仰望我们在天的大父。

圣神是我们灵性的毅力，正如圣言是我们灵性之光。

我们领圣体，耶稣临我身，我有圣言在我心；因此我人分享耶稣具有的一切神恩。圣神发自圣言，圣神和圣言以天主性的丰富神恩，沛然赋予耶稣基督的人性；领圣体时，耶稣身体的神恩倾注于我心灵，随圣父对我善意之度量，以及我向往之心的热度为转移。领了圣体，耶稣和我合而为一，祂的肉体、祂的血、祂的灵魂，以及祂的天主性体，一切都和我共融。在耶稣基督身上存在着圆满智力的所有财富、智慧和超性学问的宝藏。耶稣在圣体圣事内敞开财富的仓库之门，同时圣化者父子之神炽我以灵火，烧尽我身上的所有罪迹，让我提前品尝天乡的佳肴美果，以此鼓励我走完全程，到达旅途终点，暂世的艰苦考验，在此结束。

那么毅然决然，大家都去，走向恩宠之源：祭台、耶稣。

主！不到祢身边来，我们到谁的身边去？

唯独祢有永生之言。

我疲乏至极，奄奄一息，祢来赋予我力量；

我忧闷，祢来安慰我；

我受内外风暴打击之后，六神无主，祢来叱咤风浪，立即风平浪静。

吁，我主耶稣！祢的爱催促我，而我神魂颠倒，无力自支，急欲与祢相偕，结合无间，不分祢我。

我的心愿全集于此，别无他求，我只要祢。

何日我能说：我心之所爱属于我，我属于我心之所爱。

我活着，不再是我，而是耶稣基督活在我身。

第五章 圣体圣事的尊贵 和司铎职位的崇高

一、耶稣说：你即使有天神般的洁净和圣若翰的圣德，还是不配领圣体，行圣事。人能成圣体和领天神之粮，这不是他的功劳赢来的。行圣事的本分，真是尊贵；司铎的地位，真是崇高。因为不许天神们做的事，却许他们举行。唯有按圣教的礼仪祝圣的司铎，才能有成圣体、献圣祭的权柄。司铎是天主的司祭，按天主的命，用天主的言语行这圣事：其实暗中乃是天主变化安排。凡天主所愿意的，没有不立时就有的；凡祂所命的，没有不应命而成的。

二、在这至尊贵的圣事内，你当信天主的全能，不当信自己的知觉及外面的形象；所以行这圣事，当存着敬畏之心。你该留心你自己，也回想当日主教覆手在你头上，你所受的是什

么职务。你现今成了司铎，能做弥撒，该常常以忠信热爱的心，祭献天主，但是你的身灵，该没有可指责之处。你的责任，不但不因司铎的地位减轻，反而更当严守教规，更当德行成全。司铎当有各样德行，给人立善生的榜样。他的举动行为，不该与普通人一样，当效法在天的天神，在世的圣人。

三、司铎穿上祭服，就是代替耶稣，为自己为众人谦逊地恳求天主。在胸前背后全有十字，为叫他常记念耶稣的苦难。祭披前面有十字，为叫他仔细观看耶稣的事迹，热心效法。在背后有十字，为叫他知道：别人不论怎么得罪他，全当为天主忍受。胸前的十字，叫他哭自己的罪过；背后的十字，叫他哭别人的罪过，并想自己是天主和罪人间的中介。念经祭献，求天主的圣宠仁慈，若没有求得，不该停止。司铎献祭，是恭敬天主，悦乐天神，为圣教会树立善表，帮助生者，救援死者，不论什么恩宠自己亦有名分。

IV₅

谁能理解，基督宗教内司祭职的崇高？

司祭之职从何而来，有何特征？请观察思考。

首先，我们的司祭职是统一的：

既然天主只有一个，天人之间的中保也只有一个：

耶稣基督。

祂是我人信仰的真神及大司祭，长生不死，常为我人转祷。

任何司祭在执行神圣职务时，代表耶稣基督；说得更正确些，司祭的所言所行，实际上，指出耶稣基督的实现：祂是司

祭,人是祂的仆从。只有耶稣基督一人在保留或赦免人之罪过,在分赐恩宠,且又是祭献给圣父作众人赎罪的祭品。

祭品也只有一个,因为耶稣手持祂的血,进入天上的至圣所,一次而永恒完成了救赎工程。嗣后,不会再有别的祭献。十字架的祭献是独一无二的祭品。教会的感恩祭实质上就是以圣事的方式,献上耶稣交给教会的十字架圣祭。

可见一个祭献、一个大司祭,统一的司祭职——圣秩制看起来庞大森严,实际上只有一个独一无二的、无形的大司祭、无限美善的大司祭,多数化而散居在世界各角落,正是为完成伟大使命,直至流逝的时间停止。

司祭职既统一又具普遍性,因为所有人都遗留给耶稣作为家业。从日出到日落,无处不在举行圣祭,纯洁的祭品时时处处都呈献在天主台前。

司祭职又永恒常存,因为无始之始的天主对基督说:“祢是我的儿子,我今日生了祢。”又说:“按照默基瑟德品位,祢永为司祭。”

祂是圣的,司祭理当是圣的、纯洁的,无瑕疵,与罪人分离,上升至高天。即使是魔鬼也被永恒司祭基督所制伏,不得不承认祂是圣的:“我知道祢是谁,是天主的圣者”。

噢!司祭的品位何其崇高!又何其威严!在统一的司祭职中,身为大司祭耶稣基督能力的同伴,偕同祂和在祂内,是十字圣架的仆役;是在祭台上以不流血的方式每日重演生命之粮、救恩之杯的有权分发者;是身负天主圣子的救世使命、均衡地行使权与职的司祭。不是吗?天主对他说:

“你应该成圣,因为我是圣的;我——雅威,祢的天主。”

可怜罪人、卑污罪人,如此软弱,精力如此疲惫,病恹恹,

怎能上升达到祢要求的圣德高度？思念及此，我诚惶诚恐，战战兢兢；失望之意常常抬头。

但是，我决不绝望，因为祢曾说：

“在人不可能，在天主没有不可能的。”

上主，我将我心身全部托付于祢。

第六章 为预备领圣体求主指示

一、*圣体说*：吾主！几时我思量祢的尊威和我的卑贱，我就浑身颤抖，羞愧难堪。若我不到祢台前去，不能生活；若去得不妥，又获罪于祢。我的天主，我的助佑，我疑难中的顾问啊，我该怎样做呢？

二、求祢指引我正路，为预备领圣体，求祢教训我一个简捷的妙法。因为，为得领圣体的益处，或举行伟大的圣祭，最好是知道该怎样热心恭敬预备我的心。

*IV*₆

祈祷前必须准备心灵，领圣体前那心灵的准备，更是必不可少的。为此保禄宗徒说：“吃这饼喝这杯，每人各自省查；诚以不相称而吃此饼喝此杯，吃的喝的是祂的判决，因为你没有辨认主的身体。”

可惜，我的自我检查越深，发现我越不配在这至圣圣事中与祢结合。但我若不吃祢的肉，不喝祢的血，在我身上就没有生命。真是进退两难呀！我心徘徊在两者之间，或者坐在圣

宴席上,这是祢敦促信友做的;或者又怕听到祢说:“你不穿宴会服怎能进来上席,驱逐出去,把他手脚捆绑,丢到黑暗里去,让他听听哭泣和咬牙切齿之声。”怎么办呢?

有了,我要这样做:

实事求是。我是怎样的人?一贫如洗、悲惨凄凉。我以真实的我来到上主天主面前,对祂说,主!求祢怜悯我,我没有宴会服,不配坐席,求祢给我以洁净的衣服,让我走进宴会厅。

祢若不来扶助我,我与祢的宴会永远无缘。

祢一定肯回目垂视我,祢慈悲之心一定为之哀恻。请祢怀着无限的恻隐之心,慈祥地向我伸出祢的全能之臂,掩盖我赤裸的身体吧。

吁!我主,我寄希望于祢,
我永远不会蒙羞。

【译者按:

1、圣高隆汴神父自知无力成圣,求耶稣圣心自己成为他的圣德。

2、圣女小德肋撒的“神婴小道”,就在于自认无力,满怀信赖之爱,愿穿上耶稣圣德之衣。】

第七章 省察自己,定志改善

一、耶稣说:司铎行这圣事,领主圣体,最要紧的,当有最大的谦逊,格外恭敬,坚心实信,又该怀着恭敬天主的意向。你当用心省察,为叫良心洁净,按着自己的力量,真心痛悔,谦

逊告明,以便消除那啮噬你的良心,阻止你接近圣体圣事的障碍。一切罪过,你该懊悔;至论每日的过失,又当一一痛恨。若有工夫,就到天主台前,把各样的偏情,密密地自诉自承。

二、你当痛恨叹息的,是你还是这样地顺从肉情,爱世俗,这样地不克治偏情,这样地充满私欲。这样地不谨守五官,这样地胡思乱想。这样地偏向外务,这样地轻忽内修。这样地轻浮好笑,放荡不羁。这样地硬心,不流泪痛悔。守规懈怠,贪肉身的舒适;为守修会的规则,热心事主,还是这么冷淡。这样地爱听新闻,好赏美景;这样的懒修谦逊,怕尽卑贱的本分。这样地贪求许多事物,这样地吝惜施舍,这样地坚持不放。这样地不谨慎言语,这样地不知缄默。举动行为,还是这么放纵;为办事情,还是这么不知检点。这样地贪爱饮食,这样地懒听天主的圣言。这样着急地求安歇,这样懒地工作。为闲谈还是如此有精神;为黑夜祈祷,还是这样恹恹思睡。念经时,还是这么贪快,恨不得一时念完;这么心散,不想经言的意思。为诵日课,还是这样的懒惰;举行弥撒,还是这样的冷淡;为领圣体,还是这样的枯燥无味。这样地心思散乱,完全收敛心神,还是如此稀少。这样地容易发怒,容易得罪人。这样地偏于妄断,这样地严于责人。遇有顺境,还是这么喜悦;遇有逆境,还是这么败兴失望。立善志是这样地多,却少能奉行。

三、以上的过失,以及别的过失,在发痛悔和恨自己的软弱以后,又该常定坚决的志向,以后勉力改善。又该为光荣天主的圣名,在你心内的祭台上,把灵魂肉身,全心交给我,献为全燔之祭,永无后悔。必须这样,才可以奉献大祭,领我的圣体,得沾真实的效验。

四、为消灭罪过，除了在弥撒中，或在领圣体的时候把自己同耶稣的圣体完全奉献以外，再没有比这个更好的奉献，更大的补赎了。人若自己尽心，真实痛悔，不论什么时候，或为得罪赦，或为求恩典，都可来到我台前，因为天主说过：“我既是生活的，我宁愿罪人改过而生，不欲罪人死亡；因为他的罪过，我不再纪念在心了，我要完全宽免”（则 33:11, 18:22）。

IV₇

人若愿意坐上圣餐桌，必先反省自身，深入自我意识，严格检查自身的悲苦凄惨，这是唯一的也是必不可少的事。我内心深处，正是黑暗王国的写真：庞大的罪恶家族生活其中，成长繁殖；都是人类生命之源受情欲所污染的，一直繁衍到如此地步。谁若认真严肃地细察内心，必能发现万恶之源骄傲之心，时而目空一切而又满腔粗暴，时而狡猾隐蔽；好奇的满足、情欲的膨胀；仇恨侮辱、造谣诽谤、贪婪成性、不择手段，甚至谋杀他人、自私吝啬、只知索取、心如铁石、冷酷无情；在达到目的后，满是罪恶的心神快感。这些都是在各人内心的死亡种子，在每人身上存在，仅仅是程度轻重之差别而已，只有天主的恩宠才能抵抗，而恩宠之多寡亦因人而异。

自从人类之初原祖堕落以来，亚当的后裔，就处于如此境地。

谁若细察之，莫不感到惶惶不安，因而“从凄苦的深渊仰首向上主叫喊，向祂哀求救援和慈悲之爱”，深信“祂弃绝隐蔽罪恶之人而宽恕忏悔自诉之人”。耶稣基督对罪人的恻隐之心，建立了忏悔圣事，以祂羔羊之血，使罪人重生，而恢复他

们的洁白长袍。这是参加新郎婚宴的礼服。

吁！罪人！你一身累累罪过，沉重地压在肩上，快以真切痛悔之心及信、望、爱三德，在修和圣事中卸下你的包袱。谦谦逊逊痛哭自己的罪过。与天主重归于好之后，你可以引吭高歌，颂唱天主的宽仁。

第八章 耶稣在苦架上祭献

我们也当奉献自己

一、耶稣说：我从前赤身露体，伸开两手，为罪人甘愿献于圣父，为平息祂的义怒，我身心的一切，没有一样不奉献的。你也该把你及你一总的力量、心情，天天在弥撒中，甘愿献为洁净的祭品。除了把你全献给我，我还向你要什么呢？除了奉献你自己，你不论奉献什么，我都不要；我愿意的单是你，不是你的东西。

二、你虽有各样的事物，没有我，终究不得满足；我也是如此：不论给我什么，若不奉献你自己，不能叫我喜欢。你当把你全献给我，全为天主用，你的祭献，自然馨香可爱。你看：我为你把我全献给圣父，把我的体血做成你的饮食，为的使我全是你的，你全是我的。若你固执己见，不甘心随我的圣意，自然不算纯全的祭献，我同你结合得也不真切。若你想得自由的圣宠，在万事以前，先当把你自己交于天主手中。为什么蒙主光照的，和心内自由的人这么稀少呢？都是因为他们不会完全弃绝自己。“谁不弃舍各样事物，不能为我的徒弟”（路14:33），这是我坚决不移的主张。所以，若你要做我的徒弟，

当把你及你的一切完全献给我。

IV₈

对十字架上的祭献，倘若只见感官之所及，理念就不完备。耶稣基督在十字架上奉献给圣父的，不仅仅是祂的神圣肉躯，忍受着祂的人性所能忍受的各种忧患焦虑。祂的紧密结合于天主性的圣灵魂，也忍受着情感上、意愿上的痛苦，以及临终挣扎和孤独、被遗弃之苦。“我父，为什么要遗弃我？”确实反映耶稣内外交织的痛苦。在此境地中，耶稣代表受死刑的整个人类。人，犯了罪的确自愿切断了他与天主的本体联系，痛苦由此而生。痛苦而不悔改进入永世，即组成永恨——失苦。如果在世上因痛苦而悔改，这就是忏悔。在耶稣方面，祂无罪而被判死罪，受尽肉躯灵魂的痛苦后，呼出最后一口气：一切都完了。苦刑完了，救赎也完成了。

按照君王的命令，司祭每次尽职走上祭台，重演十字架之祭；基督信友由主礼司祭而与耶稣共相结合，共为祭品彻底自献于天主。因为以超性境界而言，我们实在已经钉在十字架上，偕同耶稣基督，在耶稣基督内，我们忍受痛苦，而心中常怀念自己、兄弟姐妹、亲友恩人、父母祖先、生者亡者、整个人类大家庭。

圣保禄宗徒曾说过一句话，初听去颇费解：

“我在痛苦中常欢乐，因为我想念你们；凡耶稣基督的苦难中所有不足之处，我在我的肉体上常在完成中，心系基督的身体，我说的指教会。”

耶稣基督的苦难的赎罪价值，为除免世罪而赔偿天主的

公义是绰绰有余的,并无不足之处。但是我们每个人理当化祂的苦难为各人本身的苦难;既然我是祂妙身的一个肢体,我受苦,祂也与我同苦,可以说我的苦难是祂苦难的一部分。

吁! 耶稣! 我同祢共行自我奉献,献上整个的我。我已摆在祭台上:销毁我身上所有旧人的痕迹:庸俗低级的世俗志趣,令我战栗不已的感官骚动。去吧! 这块死亡的肉躯,让我完成我的奉献。

双目盯住十字圣架,我也将说:

“完了!”

第九章

奉献所有的一切并为众人祈祷

一、忠仆说:吾主!“天上地下的事物,全是祢的”(咏 29: 11)。我甘愿把我献给祢,永远属于祢。吾主! 我甘心乐意地把我奉献给祢,从现今以至死后,常做祢的仆役,常事奉祢,成个永远赞美的奉献。我今日在无形的天神们面前行祭,为叫我同众人全受益处,求祢把我与祢的圣体,一起收下。

二、吾主! 我自幼至今,在祢及天神们面前所犯的众罪,全交给祢,求祢用圣爱的火焚化它们,把罪恶的污垢,完全消灭,这样良心就洁净了;求祢把我因犯罪所失的圣宠,慷慨地还给我,不但不计较我的过失,反与我相抱相亲,同祢和好。

三、为我的罪过,除了谦逊告解,不住地求饶恕外,还有什么可做的事呢? 吾天主! 我在祢台前,求祢垂允。我很恼恨一总的罪过,立志永不再犯;不论活到几时,我要常常痛哭,常

行苦工,尽力补赎。天主!因祢的圣名,求祢宽赦,祢既然流尽宝血,救赎了我,求祢救我的灵魂。现在我把我托给祢的仁慈,放在祢的手中。求祢照祢的宽仁待我,不要按我的罪恶待我。

四、我的善功虽然很小,又多欠缺,也献给祢,求祢改善,求祢祝圣,能以悦乐祢的心,使祢接受,并引导我到更好的地步。又求祢引我这懒惰无用的卑贱人得到善终。

五、我又奉献热心人们的善愿,和以下众人的要需:就是父母、朋友、兄弟、姊妹、亲戚,以及为爱主的缘故,待我或待他人有恩惠的人。还有或为自己或为别人托我念经、献祭的人。他们或者还在世上,或者已经死去了,希望都能得祢圣宠的帮助和安慰,在危险中得祢的保护,在炼狱中得祢的救援,以至于脱免凶恶以后,欢欣地感谢祢的大恩。

六、我又特别奉献祈祷的经言和息怒的祭献,为反对我、凌辱我的人,或从前曾迫害过我的人。还有我的行为,在有意无意之间得罪过的人,比方曾使他们悲伤、慌乱,给他们立过恶表,我也为他们祈求。总而言之,求祢宽免我们彼此得罪的过失。吾主!求祢从我们心中,除去各样的猜疑、忿怒、争论之情,及一切相反爱德的事。吾主!凡求祢仁慈可怜者,求祢可怜!需要圣宠的,求祢赏赐圣宠助佑,使我们堪承主恩,得到常生的境界。阿们!

IV₉

在忏悔圣事中司祭为你洗涤净化之后,你全身的本体与耶稣基督相合而为一。

然而耶稣基督既为司祭又为祭品——赎罪的祭品——以拯救全人类，因此，司祭亦自为牺牲而自献于上主天主，既为本人的得救，也为众人，欲以行将完成的祭献之德能，实施于他本人，也实施于他的兄弟姐妹。救主甘愿自为司祭而且作牺牲，司祭亦甘愿作牺牲而自献自己，只为救主的光荣而生活，而死去。他恳求救主炽热他的爱火，在爱火中烧尽身上留存的不洁痕迹和世俗遗风。他呈上他的思想、感情、志趣以及他完整的本体，把一切的一切安置在祭台上，祈求耶稣基督，转化自身成为基督而度新的生活——按照天主规定的而生活：不再为一己之利而生活，却活出为他死而复活的耶稣的生活。主耶稣至上，在祂面前，司祭自行致虚，沐浴在祂的圣血中，借圣血无声的祈祷，为亲友恩人祈求，甚至为仇恨他、迫害他的人祈求；胸怀中燃烧的爱火熊熊犹如耶稣圣心，关怀着所有救主所赎回的受造之人，天父的所有子女，因我们的在天大父令太阳普照善人和恶人。接受圣秩傅油礼的司祭的祈祷，介乎天地之间，他们的转祷形成精致长袍，笼罩着全体人类。在这方面，司祭师法天人之际的唯一中保——基督。基督在世生活时，大声疾呼，痛哭流泪，祈祷恳求。全能者天主救祂于死亡中。

有一点是肯定的：救恩来自上主。上主彰显了祂的圣者的奇功伟绩。生活者天主的司祭们，向祂奉献你们的义德之祭。

我要祈祷：主呀！早晨祢会听到我的祷声，我将进入祢的殿宇站立在祢面前，在祢面前唯惶唯恐，在祢殿宇内伏地朝拜。凡寄望于祢的人都将雀跃欢欣于无穷世，因为祢居住在他们身上。

第十章 领圣体不可轻易推诿

一、耶稣说：为勇敢克制偏情，能得胜邪魔，并看透他的狡计，你该屡次投奔到圣宠、慈善、洁净的泉源跟前。魔鬼知道领圣体有极大的神效，所以想各样的方法，在各样的机会中，尽力阻挡热心教友上前来领。

二、有人正在预备领主的时候，更觉着邪魔的诱惑。按约伯传上所记载的，邪魔来到天主的子女当中（约 1:6），有时用狡计混乱他们，叫胆小的犹豫，减少热情，败坏信德；若不能使他们不领，至少叫他们领得冷淡。任凭他这么狡猾，投来什么邪像恶念，祇不必答理，只要把这恶念还给他，放在他头上罢了。这邪魔真可轻贱，真可耻笑，切不可因了他所投的恶念邪情而不去领。

三、多次过于操心，怕自己热心不足，办神工不妥，这也能阻挡我们。按高明人的指引，当把愁虑抛在背后，不可介意，因为这样的心肠，能阻挡天主的圣宠，伤害灵魂的热情。若是有点心乱，或是很不平安，也不当不领圣体，只该快去告解；若有人得罪了你，也当真心宽恕。若你得罪了别人，就该谦心去道歉。果然这样，天主也乐意宽恕你。

四、迟延办神工，推诿领圣体，日子久了，有什么益处呢？倒不如趁早把自己打扫干净，吐出毒水来，快服良药，自然比日久推托要好多了。若今天因为这个过失推托，明日恐怕还有更大的过失，这样日久天长，不领圣体，后来更难预备妥当了。脱去眼下的忧虑，抛下心头的烦闷，越快越好，因了这每

天的的小事而阻碍领圣体,过于长久,一点益处也没有。不但无益,而且有害;因为日久不领,容易大大地冷淡。可怜,有些冷淡松懈的人,怕严紧地管束自己,所以就迟延告解,少领圣体。

五、像这班迟延领圣体的人,他们的爱德是多么小,热情是多么有限!谁能谨慎自持,使良心洁净无疵,自然堪当天天领主;若得允许、别人又不见怪,他必盼望天天领受。这种人是多么有福,天主多么爱他呢!若有人有时不领,是为了谦逊,或为了别样正当的缘故,他的恭敬之情,固然可嘉。若因懈怠冷淡,他必当鼓舞精神,自尽己心,天主看他的善愿,必定予以帮助。

六、若有真正的缘故不能领圣体,只要有愿意善领的意思,也能得圣事的效验。不拘哪一个热心人每日每时都能神领圣体,得这效验。到底也当有一定的日期,一定的时刻,为热切虔敬地实领圣体,另外是为赞美光荣天主,不是为求自己的安慰。凡默想降生受难的事迹,满心爱慕,那就是神领圣体,在心内也沾神益。

七、平常不预备,只在过瞻礼或依照习惯领圣体的日子方才预备一下的人,他的预备多次是不好的。凡在做弥撒、或领圣体时,就把自己献做全燔之祭的人,真是有福的。你做弥撒,不当太快,也不当太慢,但当因地随时,合乎中道。不可惹人厌烦,只该守先人的成规;与其随自己的热情,不如看众人的益处。

*IV*₁₀

请想一想,身为基督信友,要他坐上圣餐桌,取用生命之

粮以自养,迎来信德的奠基者和完成者、人类的救主耶稣基督、天主的圣言,竟然需要三请四邀地催促。更有甚者,想尽各种方法和理由,远避耶稣基督。对教会所规定的必须领圣体的诫命,又以为诫律太严。这种情况令人惊叹,与地狱的实情似有相似之处。

有些信友受圣体圣事的吸引,以为这是净配的婚筵,或者思虑多疑,缺乏分辨善恶是非的能力,自行不领圣体,理由是我们对圣体圣事应该非常崇敬。

每人常宜检查各自的内心,这是毫无疑问的。欲吃天神之粮,当然应有天神般的纯洁。但上主天主知我甚深,洞悉我人的惨痛境遇,祂降来人世正是以谋求我人的痊愈为宗旨,祂要我人走近祭台领取神粮,当然要求灵魂洁净,但并不要求我人修成全德再领取神粮。祂建立了忏悔圣事,且常劝勉我人承认自己是罪人——获得赦免的罪人。我们应怀着谦逊之心、悔改之意和炽热的爱心,真心诚意去领圣体。

耶稣一方面训斥、拒绝虚伪的法利塞人;另一方面热情接待罪妇,怜悯她的哀痛及自谦,赞扬并祝福她的伤心之泪;于是这妇女的罪过,得蒙赦免,因为她爱得多。

很多情况中,良心表面的细致周到,常使我们远离圣桌,骨子里隐藏着的是顽固不化的骄傲。基督信友立身之道,应以服从上主代表的教导和指导为准则;可惜有些信友自以为是,自为领港员,自为判官。或者失望或者疯狂自持,谬误的结果是无可避免的。

因此,不要抗拒正道。如果神师禁止领圣体,应该服从不领圣体,但宜以沉痛之心承认自己的欠缺,不配恭领天神之粮;痛悔自己心灵之不洁,乃保持羡慕洁净的向往。七件圣事

中的忏悔圣事,亦即与天主和好的圣事。慈悲之父决不会拒绝回归的浪子于家门之外。神师若对你说:去领圣体。那就服从,谦逊地、信赖地前去。服从听命是准备状态的标记。牺牲本人的意见而服从,在净化价值上,没有其它德行可与听命之德相比;因把理性推理、个人意志都否定了。基督信友是在天大父的子女,父子之间的关系是:父,严而慈;子,孺慕与孝顺,双方都是以朴实的亲情为主。我人对待天父以孺子的赤诚最能悦乐慈父的心,祂暂时祝福之又永恒祝福之。我亦祝福父不分暂世永恒:天主的祝福是宠爱,我们的祝福是赞颂感恩,所以我们的祭献是感恩祭。

第十一章 圣体和圣经 为忠实的灵魂最为需要

一、忠仆说:至甘饴的耶稣!热灵魂在祢的筵席上,得同祢一起宴饮,那是多么甘饴啊!祢是他最可爱慕的,最可盼望的;在这筵席上,除了祢以外,没有别的佳肴。如果我能在祢跟前,因最深切的爱情而流泪,并能同玛达肋纳一样用泪珠来洗祢的脚,为我真是甘饴无比的事。哎!可是这样的热情在哪里呢?流的圣泪又在哪里呢?在祢面前及诸天神面前,我整个的心,本当热爱炎炎,多流喜泪。在这圣事中,祢虽然藏在面酒形内,但祢真实地在呀!

二、若欲见祢的本性本体,不用说我的眼目不能;就是天地万物,也经不起祢的光荣威严。祢藏在面酒形内,正是为迁就我的软弱。我朝拜的,与天神们所朝拜的,同是一个主子;

但我用信德的光,他们却得亲见祢的圣容,没有遮蔽。既有信德的光,引我前行,我就该心满意足,等待永远光明的“日子来到,这些形影亦将完全消散”(歌 4:6)。“待完善的境地来到”(格前 13:10),圣事就用不着了:因为圣人们享到了天上的光荣,自然用不着圣事的妙药了。他们在天主前,“面对面地享见天主的光荣,喜乐无边;又深入天主的光明,同天主圣性结合融化”(格后 3:18),享见天主圣言降生为人的美妙,这美妙无始无终。

三、想起这些美妙时,不拘怎样的神乐,为我也就变成了可厌的;因为不论什么时候,若不亲眼看见光荣的吾主,在世上所见所闻的,我都看不入眼。天主,祢是明见的,祢知道受造之物没有能安慰我满我的心的,只有祢,我的天主,我盼望永远享见祢!但是这个恩典,在有死的现世中万不能得。所以我该坚心忍耐,把我及我的一切盼望,全交给祢处理。因为,我主!连那些在天同祢享福的圣人们,他们在世的时候,也是用信德和忍德等候祢降临的日期。他们所信的,我也信;他们所望的,我也望;他们所走到的地步,因祢的圣宠,我也盼望走得到。暂且“依靠信德的光”(格后 5:7),谨随圣人们的善表,勉励前行。又有圣经做我的安慰,做我的明镜;然而在这以上,更有祢的圣体做我的妙药,做我的护卫。

四、在这世界上,这两样为我很要紧;没有这两样,这个苦生命实在难当。在这肉身的监牢中,我缺两样:就是饮食和光明。所以祢把祢的圣体,给我这病弱的人,做我灵魂肉身的饮食;又把祢的“圣言”赏赐我,“光照我的履步”(咏 119:105)。没有这两样,不能善生:因为祢的言语,是灵性的光明;祢的圣事,是养性命的粮食。这两样,可叫做两张桌子,在圣殿中,一

放在左，一放在右。一桌可做祭台，在上面有圣饼，就是基督的圣体。一桌放着圣经，在圣经内，包括着真理，教训人真正的信德，引人冲开帐幔，直到圣所。主！耶稣！永光之光！祢借着祢的忠仆、先知、宗徒，及博学圣师们，把祢的圣道传给我们了，我感谢祢！

五、造世赎世者！我感谢祢：祢愿把祢的爱情，显露给普世，预备了一桌筵席，在这席上，陈列着的不是古教的羔羊，却是祢的至圣体血。祢用这圣筵，畅快信友的心灵，用生命的爵，赏他们醉饱。在这宴饮中，有着天上一切的美味，诸圣天神，也来同我们宴饮，但他们的福乐，又比我们的福乐高出一等。

六、啊！司铎的地位，多么崇高，多么尊贵呀！只有你们能用圣言，祝圣尊威天主的圣体；用唇舌赞颂，两手捧持，亲口领受，又能分给别人。啊！司铎既然领贞洁之主，他的两手，该多么干净；他的口舌，该多么纯洁；他的浑身，该多么圣善；他的心，该多么无损无玷！司铎既然屡领圣体，他的口舌所发的，该全是圣善和有益处的言语。

七、他的眼目，既然常看耶稣的圣体，所以该纯正洁净；他的两手，既然常捧持天地的主子，所以当常常干净，向天举起。圣经上特别告诉司铎们说：“我是你们的主，天主；我是圣善的，你们也该是圣善的”（肋 19：2，20：7）。

八、全能天主！我们既然膺受司铎的职务，求祢用圣佑帮助，叫我们清心寡欲，恒一不变，克称我们的职位，热切而适当地事奉祢。我们理当这么纯洁；即使不能这样，至少也求祢赏我们痛哭罪过，谦心定志，以后要更热心地事奉祢。

*W*₁₁

我们的所在地究竟属什么性质？流徙之异乡客地、涕泣之谷，这是教会给它的称号。人们在这黑暗的他乡寻求真理，可惜满是痛苦灾祸，累累罪恶。人们无不追求至善，心中常以为已行善，却实不能确定何为真正的至善。实在，至善的价值最高，永恒常存，是心灵之生命所在。我又体验到，我之所得并非他所欲，而他之所欲始终未得；谬误怀疑由此而生，理性智力因此而疲惫不堪。先前，我以为之善，常以怨恨而告终，世上一切无非空虚和烦恼。

独居一处，我心灵常感无依无靠、孤苦伶仃；若依靠旁人，灾莫大矣。他们迟早会暴露真面目，他们谎话连篇手段狡猾、阴谋诡计、玩弄权术，当你尚未清醒时，已把你吞噬；醒也太晚了。

人之惨境就是如此！

但造物者天主的慈爱常存，眼见受造之人的惨境，慈爱转为慈悲，圣言在黑暗中化成一条道，人听其言，走在祂指示的路上，可以握住祂恩宠之手前进，信德基于圣言的聆听，又开我心目以人生的真谛放置于我心目前，昔日求而未得之至善，如今信德告诉我，这就是永生，在于认识造物者天主，亦即救主耶稣基督的天父。耶稣之父亦为我人之父，祂在基督内收养我，与我分享祂的永恒生命。我生活在此下土，心却怀着望德向往永生之苗的成长。从异乡回归父家，旅途中到处荆棘丛生，艰苦辛劳中，天主之爱常在我左右，提醒我、鼓励我，告诉我此处非久居之地，天父倚门正等待着我。于是心怀

信、望、爱三德，而运筹万有的天主诸恩宠，萦绕在我周围，我才有克服旅途艰苦之能力，载欣载奔，凯旋而回。

感恩之祭集上主诸恩宠于一典，信德的奥迹玄妙无穷，救主的深情厚意，在感恩祭内为我人准备旅途必需之粮。不仅如此，整个感恩祭典无非是通过基督，偕同基督，在基督之神内，我人全程回归父家之旅的圣事演习。演习的必需也都储备在此，流量以我人之需求为转移。

我们每次参与感恩大典，天主生命之圣言授予我们智慧的恩泽，同时我们接受恩宠之主——信德的完成者、望德的保证——耶稣，在十字架上钉死的肉躯和现在活着的肉躯（面饼、葡萄酒），与我们的肉躯合而为一。救主的圣血与我的血相合相混。耶稣予我一吻，我的灵魂结合于救世主的灵魂。耶稣的天主性渗透我心身，我心身的瑕疵，由于祂天主性体之爱火冶炼，已无斑点皱纹。主在我怀中，祂对我说：

“把我放在你心口作为印记；因为爱情强于死亡。”

于是，“爱火燃烧在心”，心目中只见“爱人”。我不再有别生命，祂生活在我身。

旅途的艰困疲劳，全部消失在天乡父亲家，天伦之乐中！

第十二章 欲领圣体该尽心预备

一、耶稣说：我是爱洁德的，赏赐圣德的。我寻觅洁净的心以便居住。你“为我预备一座大厅，洁净华美，我就与我的宗徒们在那里行巴斯卦礼”（路 21:12）。若你愿意我到你心中住下，“当把那陈旧的面酵扫除干净”（格前 5:7），洁净你

的心宅。世俗与毛病的混乱，都赶出去，“如麻雀一样，站在屋檐下，思念痛悔自己的过失”（咏 101:8；依 38:15）。人若接待可爱的朋友，必定预备华美的地方，这样才显出他的爱情。

二、你当知道：若仗恃自己的功德，虽然用上一年工夫，内心不想别的，也不能预备得妥善。但是，我许你赴这筵席，全是因我的仁慈及我的宠爱：你如同乞儿，得赴富贵人的筵席，为报答这个大恩，除谦逊、感谢之外，没有别的事可做。你该当尽心竭力地预备，别因着习惯，或是出于无奈；但该用敬畏爱慕的心情，迎接降临的天主。是我叫你、命你接受。我会补你的不足，你放心来领我就是了。

三、若我赏你热心之恩，你当感谢你的天主；不是你堪当接受，实是因为我可怜你。若没有这恩典，只觉得干枯无味，你该恳切祈祷、悲叹、叩门，得不到圣宠，总不可停止。是你需要我，不是我需要你。不是你来加给我圣德，实是我来叫你成圣成贤，叫你好上加好。你来领圣体，是为求我使你成圣贤，同我结合，领受新恩，重定改过的志向。你别轻忽这个恩赐，只该尽力预备你的心，引你的可爱的主到你心里。

四、不但领圣体前当热心预备，就是领圣体后，还该用心保存你的热情。领圣体后的保存热情，比先前的热心预备，不该稍逊，因为小心保存，就是预备再得大恩。若立时心思放纵，贪求外来的安慰，这就破坏了为日后领主的好预备。所以你当专务的，是静默寡言，躲在僻静的地方，安享天主的福乐：你有了天主，普世也夺不去。你该把你全献给我，以后别为自己生活了，只该安心生活于我。

IV₁₂

新逾越节的预备,共有两项:先是餐厅的清理和布置,那就是在领受耶稣圣体圣血之前,先宜在忏悔圣事中洗涤,使灵魂洁净无瑕。然后进行德行的操练以博取天主的悦乐。

能中悦天主而博取上主恩宠,先应该深刻地自认卑微,极端地自我鄙视。然后怀着活泼的信德,完全自付于上主,随从从上主的一切旨意,超脱暂世,热忱向往天上事物。

爱,始终是忍耐而仁慈的;从不嫉妒、不自夸自大、不粗暴、不追求私利、不动怒、不记仇、不道人之短、只乐人之乐。爱,无所不容、无所不信、无所不望、无所不忍。

真正的爱源自天主,圣保禄称之为最高之德。他说,纵使我能讲人间与天使的语言,没有爱,我只如锣鼓,空发声响而已。纵然我能讲预言,洞悉玄义妙理,学问渊博、知识丰富;纵然握有移山倒海的信心,没有爱,我又算什么?所作所为,一切皆空。

你愿意领圣体吗?你就得采取聪明的童女的行动。

“准备足够的油,点燃灯盏,然后等待参加新郎的婚宴。”不然,你也会听到愚笨童女曾听到的话:“我实实在在对你讲,我不认识你。”

可怕!

第十三章 热心灵魂

该渴望在圣体内与基督结合

一、忠仆说：吾主！谁使我能够找到祢，为祢大开心门，任意享受祢呢？又安得没有人轻贱我，没有事物扰乱我，只有祢同我彼此谈论，如同亲爱的朋友一样呢？我所求所望的，是同祢结合；我的心，谢绝世物以后，因着屡次领圣体，做弥撒，更能学着尝天上的神味了。啊！主、天主！什么时候我才能同祢完全结合，融化于祢，把我完全忘了呢？求祢许我在祢内，祢在我内，我们住在一起才好。

二、“祢是我可爱的主，超越万人”（歌 5:10）。我的灵魂，愿意一生和祢住在一起。祢真是我的神慰、安乐，在祢以外，全是劳苦、疼痛，无数的烦恼。“祢真是隐藏的天主”（依 45:15），“祢不同恶人在一起相商”（箴 3:32），只同老实谦逊人谈论。主！祢的精神是多么甘饴！为显出祢对祢儿女的慈爱来，竟使甘美之粮，从天降下，养育我们。“哪里有一个伟大的民族，神亲近她，像上主、我们的天主，与我们亲近一样呢？”（申 4:7）祢为了天天安慰他们，叫他们举心向天，就把祢自己交给他们享用。

三、哪一个国家的人民像奉教的人那样光荣呢？普天下有什么事物，像热心的灵魂那样被天主所钟爱呢？天主亲自降到他心中，用自己光荣的圣身养育他。啊！这真是说不来的恩宠！可奇的宽仁！啊！这真是给予人类的无限爱情！对于这么大的恩惠，这么出奇的爱情，我用什么来报答天主呢？除了把我的心交给天主，同祂紧密地契合，就没有更中悦天主

的事情了。若我的灵魂与天主紧密地契合，我的心必要欢欣踊跃。这时天主要给我说，若你愿意同我结合，我也愿意同你结合。我要答应说，吾主！我甘心愿意同祢结合，求祢不要弃舍我，求祢同我住在一起！我的心同祢结合，这就是我整个的希望。

IV₁₃

吁！我的天主！我自行交付于祢：

于祢的唯一性体，以求结合于祢；

于祢，我无法理解的浩瀚无涯的美善，我如沧海一粟地沉没于祢内，达到自我遗忘的目的；

于祢无限的智慧，以接受祢的一切意图，放弃我的意志以及私心杂念。

于祢永恒的决定以塑造我的心身，无论我已知或未知祢的决定，我始终相信是正确的；

于祢的永恒，因为我的幸福就在于此；

于祢的全能，以求祢的荫庇；

于祢慈父心肠，以求祢规定的时刻来临之际，向我伸出祢的双臂，搂我于祢怀中；

于祢的义德，能溶化无义者罪人的义德，因为我就是不义的罪人，求祢促我成义和成圣；只求祢，免我受祢施行惩罚的公义的处置；只有祢的公义，我不作自我托付，因为我虽然理当受到惩罚，但我不愿自我交出。但祢所有属性无一不正直而神圣，理所当然应受我的祭献；所以，我仍自我交付。

于祢惩罚的公义，耶稣基督就出现在祢我之间，我就自我

交付。

于耶稣基督，和祂合而为一，最后通过祂在祂内，我将我心身完全交付于祢。

【译者按：

1)这篇心得是赖神父的引文。上面第四章第三节心得有一段引自鲍苏哀。

2)请参阅小德肋撒的《自作全燔牺牲自我奉献于好天主的慈悲之爱诵》

3)小德肋撒不是圣经学者，她的直观思想与杰克·吉耶 Jacques Guillet S. J. 如出一辙。本篇心得圣女一定读过。参阅《圣经神学词典》成义与义德两篇之间思想不一致，“成义篇”出自吉耶之笔。】

第十四章

热心灵魂切愿领吾主的圣体

一、忠仆说：“吾主！祢为敬畏祢的人所藏着的甘饴是何等多啊！”（咏 31:20）儿时我想起热心人们大发热情，领祢的圣体，我多次很觉惭愧；因为，我到祭台前领主圣体，是这么冷淡，我的心是这么干枯，一点热情也没有。因为在祢面前，我不能炎热如火，又不能如同热心教友们那样地大发爱情，他们因着真情切望领主，心里觉着热爱，不禁泪如雨下。因为，除非热切领祢的圣体，不能解他们的饥渴，得到醉饱，所以灵魂肉身，张开心门，专向天主，如向活泉一样。

二、哎！他们这种活泼的信德，也许是祢圣驾亲临的凭

据。他们也如同当日的圣徒们，同耶稣一起行走，心热如火，到分开面包的时候，才认清了自己的主(路 24:35)。这样的热爱深情，屡次离我甚远。良善的耶稣！甘饴和悦者！求祢可怜，赏我这贫穷乞儿，至少在领圣体时，有时候觉得一点热情。盼望我的信德越发坚固；我的望德，因祢的良善，越见增长；我的爱德，如同火似地燃烧着，再得到玛纳的补助，就永不熄灭了。

三、祢的仁慈，能够赏赐我所盼望的恩典。及至祢预定的日期来到，又能惠然眷顾，用祢的圣爱，炙热我的心。我虽没有像热心人的那种热情，到底赖主圣恩，我盼望得这热爱，又虔诚切望，得列在这些热心人中，同他们共相往来。

IV₁₄

逾越节来临之前，耶稣深知祂的时刻已到，即将告别世界，回归父家；祂爱祂的同伴，此时更是爱到极点。感恩圣事将在此刻建成，其含意似乎就为此；祂既爱祂现有的门徒，又爱祂未来的直至世界终了时的门徒，常愿同他们永久在一起。不是吗！？祂曾说过：“我不在你们中间，但我决不让你们像孤儿，我会回到你们身边来。”事实上，祂回来了，住在我们中间。我们目睹祂的光荣，天父独生子的光辉，满盈着柔情美意。

我们的感官固然接触不到祂的临在，但不因之而减少其临在的真实性，以及临在的实效性。既然如此，让我们称颂：

吁！我主，我信，我向祢朝拜！

倘若耶稣基督在祭台上的自我授予，不自我遮盖于薄幕

之下；倘若不笼罩其光辉；倘若完全按照其本体而显现于我人；祂固然为人类孩子中的最美者，且以无限温存亟愿与我人亲密结合，“身体与身体，心与心，心神与心神”相合而为一；但脆弱的人性，如何受得了无比光辉的冲力和永恒幸福的重量？灵魂与肉躯的纽带，必将为之断裂。

为此缘故，救世主采取措施，祂隐藏了有形可见的人性肉躯。人必须具备信德的眼力，只能借助信德的眼光，才能认出耶稣其人——玛利亚之子亦即造物者天主之子，而信德的光和热足以燃起真正基督徒的热忱。古往今来，没有语言可以表达耶稣基督和祂信友之间的亲密情谊；他们之间心心相印的情景，虽以人间夫妻的恩爱相比，却只能模拟其一二。他们彼此相爱的热烈，心底的宁静平稳，互相追求向往的冲动，共相占有的欢乐，纯洁心灵分不清你我的相拥，晤面相视，默默无言，此时无声胜有声。

你可曾意识到天主恩宠的授予？祂说：“给我一点水。”谁正在向你求爱？你知道是谁？你若知道，必然反而要向祂讨水喝，祂会给你活水。

所有圣人都曾向祂要此水。祂也听见他们的祈祷声。水，祂给了，那是永生水源的水，求吧！求吧！

圣神与新娘都说：来呀！听我此言者也说：来呀！口渴者也前来：愿者能喝无偿之水、永生之水。

于是，新郎回答说：“我来了！”

主耶稣，来呀！

第十五章 热心之恩谦祷可得

一、耶稣说：你当恳切祈求热心的恩惠，耐心盼望，等候天主施恩；及至天主赏赐了，就当感谢领受，谦心保存，又该利用这大恩来勤行神功。至论降顾的迟速，施恩的多寡，全听凭天主作主。你若心内不觉热情，该谦逊，不可过于败兴、烦恼。有时候，天主很久没有允许的，一下子就赏赐了。有时候在祈祷起头不允的，在末了就允准了。

二、若立刻就允准所求的恩，满他的意愿，怕劣弱的人当不住。为这个缘故，热心的恩惠，当用谦逊、忍耐、切望的心等候着。如果天主不允或允了又收回，只该归罪于自己。有时候一点儿小罪，就能把圣宠阻挡住，盖藏住。既然能阻挡住这么大的恩典，就不该说是小罪，却是大罪。但不论是大罪小罪，你若果然克除净了，你求的恩惠自然就来到。

三、若你一心依靠天主，不随着私情去求这样要那样，只把你完全奉献，你自然能同祂结合，安享太平；因为达到了这个地步，你的安乐，全在翕合天主的圣意。任何人若老老实实地一心向往天主，把对受造之物的违理爱情扫除净尽，他必堪受圣宠和热爱之恩。天主见器皿空虚，自然降福。人越能谢绝世物，轻看自己，死于自己，也越能更快更多地获得圣宠；他的心灵，也越能高举向上，任何事物也缠不住他。

四、“到那时候，他必觉得心满意足，惊讶、赞美、悦乐”（依 60:5）于天主；因为“有天主用手提携着”（路 1:66），他也把自己全托于天主手中，到无穷世。“唯有全心寻找天主”（咏 133:4），“不恋虚假事物的人”（咏 23:4），“方能得天主的

降福”(咏 133:4)。这样的人,在领圣体时,必能获得同天主契合的恩典;因为他领圣体,不是求自己的热心神乐,而是在一切的热心神乐以上,只求天主的光荣。

IV₁₅

为天主而爱天主,意思是:我爱天主,不求赏报。这是可望而不可及的高目标。我们受造之人的需要很多,没有天主的助佑,何以生存?尤其为天主而爱天主的高目标,没有天主的提携,更是纸上谈兵。

爱天主而求恩赐,并非属于禁止之例,只须以承行主旨为先决条件。

最宝贵的恩宠并不是常常能感觉到。感性恩宠有时可以像潮水般涌来,在光明和欢欣的浪涛中淹没人的心灵。但是常在你不防备时,自我欣赏的杂念油然而生。安全稳妥的办法莫如接受信德的指引,走在信望爱三德的路上,目无所见、耳无所闻,没有任何感性体验,生活在忧闷苦涩中,肩负着内心的十字架。请聆听钉在十字架上的耶稣大声呼叫:

“阿爸,父啊!祢为什么舍弃我?”

身处如此境地,无从滋生骄傲之念;能体验到的是自身的衰弱无力。我谦卑自下,深知天主的遗弃打击依然存在,旨在治病,促使心灵的自我致虚。这样的锻炼虽差,灵修效用却强,能取得上主的喜悦,远胜任何感性热忱。此情此景,新郎眼见新娘保持忠贞,自会闻声前来,对之爱抚有加。祂在感恩祭中来临,安慰净配,揩拭眼泪,情真意切,爱的暖流如阳春和熙的日光,沐浴着醒来的心灵。

厄玛乌路上两门徒，不是经历了这种体验吗？他们说：“当祂给我们讲解圣经的时候，我们的心不是火热的吗？”

吁我主！我承认，我不配品尝天上神味。

“我认清了我的罪过，我的罪恶常在我眼前。”

最后的审判和惩罚，我是罪有应得。但我恳切求祢，祢的无限慈悲之心，必将宽恕我、赦免我。

我低首向地，我欲走向活水源头，切望祢的恻隐之心，让泉水滴进我干枯的心田。

“主！赐我凉剂，不久，我将不在此世。”

第十六章 该在基督前 自诉所需并求主加恩

一、忠仆说：至甘至爱的主！我切愿领受祢，祢认得我的软弱贫穷，祢知道我被困扰在多大的毛病，多大的罪恶里面，我曾多次烦恼、慌乱，被诱惑，被罪恶玷污。我到祢跟前，求祢医治，求祢安慰提拔。我同全知的天主说话，祢认得我心内一总的事情，唯有祢能帮助我，安慰我。祢知道我特别缺少什么善功，祢知道我在德行上多么贫穷。

二、祢看，我站在祢面前，赤贫如洗，祈祷求恩。求祢怜视我这饥饿的乞丐，用爱情的火炙热我的寒冷，用光明照耀我的昏暗。求祢使我对世物只觉乏味，叫我忍耐困苦艰难，轻视卑微的受造之物。把我的心，高举天上，但指向祢，不许恋爱世物。唯独祢自今至于无穷世是我的甘美，因为只有祢是我的饮食、我的爱情、我的悦乐、我的甘饴、我的万福。

三、巴不得因着祢的降临，把我全全焚毁，变化成祢，又因着结合的恩宠，爱火的熔化，同祢变成一个心神。别使我饥饿、干渴、空着肚子回去；祢多次赏给圣人们的奇恩，求祢也慈爱地赏赐给我！祢既是常燃不熄的火，祢既是洁除心灵、光照明悟的爱，我若因着祢而全变成火，全改了我本来的面目，这又有什么奇妙呢？

IV₁₆

如果要得到领圣体的神益，决不是激发心神，使之遨游于神恩妙语之间；而必须满心热爱，朝拜驾临我心的耶稣基督，向祂敞开心怀，以信赖之心朴实无华地与祂畅谈，犹如友人之间互诉心曲。需求很多，可一一向祂倾诉，向祂展示你满身疮伤，求祂以圣血洗涤你。我软弱，求祂振奋我心神，予我以心力。我赤裸无衣、饥饿无食，向祂说：“怜悯怜悯我这个穷叫化子吧！”

耶稣基督是恩宠之源。听！静心聆听，祂给你讲话：

“我是道路、复活、和生命。凡信仰我的人，虽死，仍将复活；活着的人永不会死。”基督徒，你信不信？

鲍苏哀主教对我们说：

“基督徒，不是我对你讲话！我什么也不说。讲话的是耶稣，玛尔大就是你。那么玛尔大的答复应当是你的答复，你就同她一起回答耶稣说：

“主，我信，我相信祢就是基督，生活者天主的儿子。祢降来人世。”

再跟着圣保禄补充说：“祢降来人世，旨在拯救世人，我

是其中第一人。”

总之，信仰吧！朝拜、希望吧！爱吧！

吁耶稣！揭开祢的面纱，让我看到祢。和我的心灵谈谈，教导她听从祢。讲话吧！讲吧！时间仅留下一瞬，用我的眼泪答复祢；敲击坚石，让希望之水与知恩之水迸流，直流到地。

第十七章 热爱和切望领圣体

一、忠仆说：吾主！我盼望迎接祢，得很大的热情，爱火炎炎，全心爱慕，如同许多圣人圣女在领圣体时盼望迎接祢一样。他们一生，尽力修德，热心非常，很是叫祢喜悦。唉！吾天主！永远的爱情！我的全善无尽的福乐！我盼望用极迫切的心情、一切圣人们所能有的恭敬来迎接祢。

二、我虽然当不起觉得这样的热情，但我仍旧把我的爱情全献给祢，如同我一个人全有以上所说的爱情一样。凡善人能想到的热情，我就用极大的敬畏，最热心情怀，全献给祢。我把我和我所有的一切，甘心为祢祭献，丝毫不留。主！吾天主！造我救我者！一如荣福童贞圣母玛利亚，在天神来报的时候，谦恭热爱，答应说：“主之婢女在兹；希唯致成于我，如尔之言！”（路 1:38）今天我就用这样的热爱恭敬，这样的赞美称颂，这样的感谢端庄，这样的信望洁净，来盼望领受祢。

三、我又希望如同圣人中最伟大的、祢的真福前驱施洗者若翰，当他还在母胎时，就充满圣神，在祢面前欢欣踊跃。后来见祢在人中行走，就自卑自贱，大发热情说：“新郎的朋友听得新郎的声音，他就非常欢喜”（若 3:29）。我也盼望有这

样的盛情，全心把我奉献给你。我又把凡热心人所发的神乐热情，默想的超拔，超性的光照，天上的显示，以及上天下地当时后世的诸位善人所立的功德、所已发及能发的赞颂，都献给你。求你助佑我，并且助佑托我代祷的人，叫我们一起赞美你于无穷世。

四、主！吾天主！求你收纳我的心愿，就是盼望你接受因了你的莫可名言的伟大所当受的无限称扬，无穷赞美。我愿意每日每时赞美你，并热切恳求天上诸位神圣及诸位信友同我一起赞扬你、感谢你。

五、我又盼望万国、万民、万口都称扬你，并热切欢欣、赞颂你的甘美圣名。谁以钦敬热爱的心，举行这至尊圣事，或用信德领受，希望他们都得你的仁慈圣宠，并为我罪人祈求。若他们得了所望之恩，饱享圣筵，充满欢欣，盼望他们也能记我这穷苦罪人一念。

IV₁₇

但愿这崇高的圣事，在我身上发生赦罪的实效；你身为至高的天主，却为我倾流圣血；但愿你的血洗涤我灵魂，拭去我灵魂上罪恶留下的痕迹；领洗时你给我的洁白礼服已污迹斑斑，求你也揩拭干净。穿上它，我才可安心坐上你圣子的筵席。

我坦言，我确实是罪妇、不忠之妇，千万次失信于你，没有遵守你的诺言。但你仍对我说：“回来吧！我仍收留你，只要你重新穿上你原有的礼服，戴上我给你的戒指，信守天主子和你缔结的婚约。”

吁！我的父亲，我是回归父家的浪子，求祢还给我那玄妙的戒指，重新把那件洁白纯真的长袍穿上我身，穿上祢要求的不朽的礼服，我可以坐上祢的餐桌。

主，祢既是新郎，同时又是同席和分食的祭品。祢的话：“谁吃了我，将为我而生活”就在这宴席上得以实现。

吁！我主，但愿祢这句话也实现在我身上，把我转化成祢。于是，是祢生活在我内。

于是，我穿上华服，以诸德成为首饰，载欣载奔，赴此圣宴，吃此佳肴——那长生不朽的食粮。

第十八章

虚心相信圣体奥理不加推究

一、若你不愿意沉在疑惑的深渊中，当小心不可妄自推究这奥妙的圣体圣事。“妄测天主神威的人，必被天主的强光所压伏”（箴 25:27）。天主所能行的，人万想不到。人若有谦虚受教的心，常望受教，也随先贤的指引，谨慎地研究真理，倒是可以的。

二、若有人在艰深难解的事上弃置不管，但想走诚命的平正大路，这样的朴实真是有福的。有许多人，因为愿意推求深奥道理，失了热心之恩。你要有坚固的信德，诚实无罪，不必有高大的聪明，深透天主的妙理。你本身的事情，尚不能明白，比你高的事情，又怎能通达呢！你只管服从天主，谦心随信德的指引，天主必定赏你光照的恩典，叫你明白要紧而有益的事。

三、有人受大诱惑，疑惑信德的道理和圣体圣事；但这是魔鬼的勾当，不该归罪于他们。这样的思想既是从魔鬼来的，你当置诸度外，不必同他争辩，疑惑的意念，也不必答理。只该信天主的话，信圣人及先知们的教训，你的仇敌自然不战而退了。天主的忠仆受这样的诱惑，往往大有益处。恶人们，已经是魔鬼的人，魔鬼不必去诱惑他们；独有热心教友，他才用各样方法去磋磨他们。

四、你只管诚朴、坚信、谦恭地去领圣体，凡有不明白的事，当托于全能天主。天主不欺哄你，唯独过于仗恃自己的人，才受欺哄。诚朴的人，天主与他们一同走；谦逊的人，天主把自己显示给他们；“卑微的人，天主赏他们明悟”（咏 119：130）；洁净的灵魂，赏他们懂得奥理。至于自高好事的人，天主必不赏他们圣宠。人的明悟软弱，常能错误，唯独真正的信德，万万不能差错。

五、人的明悟和本性的推论，当随信德的指引，不可超过，更不可相反。因为在这至尊至圣的圣事中，信德和爱德是最要紧的，在暗中完成一切。永远之主，无尽无穷；祂的能力，无限无量；“在上天下地，做了广大莫测的事情”（约 5：9），人的明悟不能测度。人的明智若能透彻这样的妙工，祂的妙工就不可称为奇妙，不可称为无名可名的了。

IV₁₈

心无虔敬的人求的是知识，得到的是灭亡。他于学问中求救恩，于骄傲、于自身、于他昏溃的悟力及衰弱颓废的本性中，求救恩，得到的是死亡的回音。基督徒千万要记住：

“义者因信而生活。”

所以，你以信德而生活，亦以感恩祭而生活。感恩圣祭为信德的奥迹，是信德最剧烈也是最温存的考验。耶稣基督，身为天主圣子，又为道路、真理和生命。祂说：

“这是我的身体”，“这是我的血”。

不论你是否相信，事实上就是如此。

我信，事实上的确如此。天地会消逝，祢的话不会过去。我信，我确信，方才是麦面饼，现在是祢的身体；方才是葡萄酒，现在是祢的血。我全心完全相信，感官反对，我以心力制之。

“天主爱人至深，不惜为我人交出祂的独生子”；而圣子为了完成父的旨意，使父的赐予能延续而持久地实现，圣子自行交出；如今每天在圣餐桌，仍以圣事的方式，真实地以祂的血肉的实体，给我人作心灵食粮。我再说一遍：

“我信天主是爱我人的”，圣父之爱和圣子之爱，天主的爱说明一切、解释一切，一切都由此而一目了然。既已信，则理解与否又有什么关系！“我们深知祢的行径，我人无法探索。谁欲透彻巍巍天主的至尊，必将伏倒在灿烂的光辉之下。”不理解而信，乃我人幸福之所在。

人的理性认知，傲慢而爱争辩，但浅薄而又无自知之明。理当在全能的祢面前停止无谓的争论。理性知识怀疑又好奇多问。我们的答复只有一句：“天主爱人一至于此。”人若提出“为什么而爱”的问题，你可以一笔置之，因为“天主爱人”是解释一切的最高理由，再没有其它理由可以解释爱的所以然。爱是热又是光；光之所至，一切分明。我们若信天主的爱，体验爱之为物。“天主爱我一至于此”足以解释一切。

天主自行隐藏在饼和酒这些可朽世物之形象之下，救世主自愿做人的食粮；你觉得奇怪，你迟疑，你的信德动摇，为什么？因为你不知爱之为何物！

信友的灵魂，你们前去走向祭台，坚定、信赖、满心欢乐；去，到耶稣那里去，坐上爱的筵席。

“哦！我主！若不到祢身边，那么到哪里去呢？”

难道向血肉之人、向浅薄的理性认知、向哲学、向世界知识分子那里去？难道到无信仰者，一味吹毛求疵者那里去？他们一直在问：“祂怎么能给我们吃祂的肉？祂怎么能在天国同时又自作食粮给我们吃？”

主！我不去，不愿去他们那里，也不愿跟在远离祢的人后面。

我们追随圣伯多禄，跟着他向祢说：

“不到祢身边，我们将去哪里，找谁？”

唯独祢有永生之言！

1995年5月译毕

《师主篇》应用指南

《师主篇》是一个极丰富的宝库，蕴藏着无数珍贵的教训，对处于各种生活环境的人都大有裨益。因此，我们把《师主篇》的内容予以分类，作为读者阅读、默想、祈祷的资料。

壹 分类阅读资料

一 为冷淡事主之人

| | 卷 | 章 | 节 |
|--------------|---|----|-----|
| 论人生终向 | 三 | 九 | 1-3 |
| 万物的虚幻 | 一 | 一 | 3-5 |
| 如何立志以抵达终向 | 一 | 二三 | 4-7 |
| 求赐热情安慰与圣宠的经文 | 三 | 五五 | 4-6 |
| 思念审判 | 三 | 十四 | |
| 罪恶使今生多苦痛 | 三 | 四八 | 2-3 |
| 现世虚幻的打算 | 三 | 三 | 3-5 |
| | 三 | 四四 | 2 |
| 认识自己 | 三 | 八 | 1 |
| 痛悔与认罪 | 三 | 五二 | 3-4 |
| 勤领圣事 | 四 | 三 | 2-3 |

| | | | |
|-----------|---|----|-------|
| 每日重定善志 | 一 | 十九 | 1、6-7 |
| 堕落了的本性的软弱 | 三 | 五五 | 1-3 |
| 人容易犯罪 | 一 | 二二 | 6-7 |
| | 三 | 四十 | 2 |
| 每日反省自己 | 一 | 十九 | 4 |
| 悔恨已过 | 一 | 二一 | 2、5、6 |

二 为怀疑信道之人

| | | | |
|--------------|---|----|-----|
| 默想死亡 | 一 | 二三 | |
| 论审判 | 一 | 二四 | 1-2 |
| 罪恶之罚 | 一 | 二四 | 3-7 |
| 相反信德之诱惑 | 四 | 十八 | |
| 如何抵抗此种诱惑 | 三 | 六 | 1-4 |
| 天主之言的可贵 | 三 | 四三 | |
| 思念人类的疾苦以纠正恶习 | 一 | 二二 | 1-5 |
| | 一 | 二五 | 2 |
| | 二 | 十二 | 1 |
| 听命与谦逊消释怀疑 | 三 | 四九 | 6-7 |
| 求真知识的祷词 | 三 | 五十 | 7-8 |

三 为处在各种诱惑中的人

| | | | |
|----------|---|----|-----|
| 人人免不了受诱惑 | 二 | 九 | 7-8 |
| | 一 | 十三 | 2-4 |
| 诱惑的类型 | 一 | 十三 | 6-8 |

| | | | |
|--------------|---|----|-----|
| 肉情的诱惑 | 一 | 六 | |
| 求退诱惑的祷词 | 三 | 三四 | 3-4 |
| 忍耐与谦逊是退诱惑的方法 | 三 | 三五 | 1 |
| 警惕以防诱 | 一 | 十三 | 5 |
| 求人指教以防诱 | 三 | 七 | 2 |
| | 一 | 四 | 2 |
| 处在困苦中该如何求主 | 三 | 二九 | |
| 求退邪念的祷词 | 三 | 二三 | 5 |
| 求光照明悟的祷词 | 三 | 二三 | 8-9 |
| 忧苦的人当如何自持 | 三 | 五十 | 1-4 |
| 天主对愁闷的人所说的话 | 三 | 三十 | 4-5 |
| | 三 | 三 | 3-4 |
| 愁闷的人对天主所说的话 | 三 | 五十 | 5-8 |
| | 三 | 二六 | 3 |

四 为处在贫困迫害与痛苦中的人

| | | | |
|-------|---|----|-----|
| 办事明智 | 一 | 四 | 1-2 |
| 真正的智慧 | 三 | 三二 | 3-4 |
| 听命与谦逊 | 二 | 二 | |
| | 三 | 四九 | 6-7 |
| | 三 | 四七 | 3 |
| 论贫穷 | 三 | 五八 | 10 |
| | 三 | 二六 | 4 |
| | 三 | 三八 | 1 |
| | 二 | 十一 | 4 |

| | | | |
|-----------|---|----|-----|
| 平心忍受现世疾苦 | 三 | 十八 | |
| 忍受痛苦可立功进德 | 二 | 十二 | |
| 忍耐凌辱 | 三 | 十九 | |
| 默想耶稣苦难 | 二 | 十二 | 4-7 |
| 在忧患中的祷词 | 三 | 二九 | |

五 为业务繁杂的人

| | | | |
|------------|---|----|-----|
| 当审察自己的意向 | 三 | 十一 | |
| | 三 | 三一 | 4-5 |
| 该向天主寻求安慰 | 三 | 十六 | 1 |
| 安慰不在世物而在天主 | 三 | 十六 | 2 |
| 该获得内心的自由 | 三 | 二六 | 1-2 |
| 别只顾外面的事物 | 三 | 三九 | |
| 不能默想宜习外务 | 三 | 五一 | |
| 好教友的操作 | 一 | 十九 | 4 |
| 求平安的祷词 | 三 | 二一 | 1-2 |

六 为在顺境中的人

| | | | |
|------------|---|----|-----|
| 收敛心神 | 一 | 三 | 3 |
| 感谢主恩 | 二 | 十 | 2-5 |
| 圣宠与本性的冲动不同 | 三 | 五四 | 1-4 |
| 在顺境中勿发骄傲 | 一 | 二 | 1 |
| 世俗的虚幻 | 一 | 一 | 4-5 |
| 人无可自夸之处 | 三 | 四十 | 1-2 |

| | | | |
|-----------|---|----|-----|
| 自爱阻人接近天主 | 三 | 二七 | 1-3 |
| 事主轻世最为甜蜜 | 三 | 十 | 2-3 |
| 求主帮助 | 三 | 三十 | 1-2 |
| 弃绝自己以悦乐天主 | 三 | 三二 | 1 |
| 求净心及神智祷词 | 三 | 二七 | 4-5 |

七 为在逆境中的人

| | | | |
|-------------|---|----|-----|
| 向天主陈诉自己的需要 | 四 | 十六 | 2-3 |
| 逆境与缺点别使你太灰心 | 三 | 五七 | 2-3 |
| 任何痛苦为永生而承受 | 三 | 四七 | 2-3 |
| 别揣度天主的奥旨 | 三 | 五八 | 1 |
| 忍耐别人的缺失 | 一 | 十六 | |
| 人心无定 | 三 | 三三 | 1 |
| 唯当在天主内寻求安慰 | 三 | 十六 | |
| 劝告与祷词 | 三 | 五六 | 4-6 |

八 为与人交际的人

| | | | |
|---------|---|----|-----|
| 避免昵交 | 一 | 八 | 1-2 |
| 少说闲话 | 一 | 十 | |
| 克制私欲偏情 | 一 | 六 | |
| 不要妄断别人 | 一 | 十四 | |
| 忍耐别人的缺失 | 一 | 十六 | |
| 为爱主而行事 | 一 | 十五 | |
| 别过于信赖他人 | 三 | 四二 | 1 |

| | | | |
|-------|---|----|-----|
| 别轻信人言 | 三 | 四五 | |
| 与耶稣缔交 | 二 | 八 | 4-5 |
| 祷词 | 三 | 二一 | 2-3 |

九 为关怀永生的人

| | | | |
|------------|---|----|-----|
| 永远真福与现世暂苦 | 三 | 四八 | 2-3 |
| 为妥救己灵该做什么事 | 一 | 二五 | 2-3 |
| 内心应善良纯洁 | 二 | 四 | |
| | 三 | 四九 | 7 |
| 注意圣宠与本性的冲动 | 三 | 五四 | |
| 克制自己跟随耶稣 | 三 | 五六 | |
| 改过自新 | 一 | 二五 | |
| 勤领圣体 | 四 | 三 | |
| 祈求真热心的恩宠 | 四 | 十五 | |
| 效法耶稣奉献自己 | 四 | 八 | |
| | 四 | 九 | |
| 向往天上荣福 | 三 | 四八 | 1 |
| | 三 | 二一 | 3 |

贰 主日及大瞻礼日阅读资料

| | 卷 | 章 |
|---------|---|----|
| 圣诞前第四主日 | 一 | 二四 |
| 圣诞前三主日 | 三 | 十八 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 圣诞前第二主日 | 二 | 三 |
| 圣诞前第一主日 | 三 | 二一 |
| 圣诞节 | 二 | 一 |
| 圣诞后第一主日 | 一 | 二十 |
| 立耶稣圣名 | 三 | 十三 |
| 三王来朝 | 三 | 三二 |
| 来朝后第一主日 | 一 | 二五 |
| 来朝后第二主日 | 三 | 十五 |
| 来朝后第三主日 | 四 | 二 |
| 来朝后第四主日 | 三 | 三五 |
| 来朝后第五主日 | 三 | 三四 |
| 来朝后第六主日 | 三 | 十一 |
| 圣灰瞻礼前第三主日 | 三 | 二 |
| 圣灰瞻礼前第二主日 | 一 | 五 |
| 圣灰瞻礼前第一主日 | 三 | 二九 |
| 圣灰瞻礼 | 一 | 二一 |
| 四旬期第一主日 | 一 | 十三 |
| 四旬期第二主日 | 三 | 一 |
| 四旬期第三主日 | 二 | 二 |
| 四旬期第四主日 | 三 | 五三 |
| 四旬期第五主日 | 三 | 十九 |
| 圣枝主日(苦难主日) | 二 | 十一 |
| 圣瞻礼二 | 三 | 十八 |
| 圣瞻礼三 | 一 | 十三 |
| 圣瞻礼四 | 三 | 五十二 |
| 建立圣体 | 四 | 二 |

| | | |
|---------|---|----|
| 耶稣受难 | 二 | 十二 |
| 望复活 | 三 | 四七 |
| 复活节 | 三 | 四六 |
| 副复活 1 | 四 | 十三 |
| 副复活 2 | 三 | 二三 |
| 复活后第一主日 | 二 | 八 |
| 复活后第二主日 | 四 | 五一 |
| 复活后第三主日 | 三 | 四八 |
| 复活后第四主日 | 二 | 九 |
| 复活后第五主日 | 三 | 三十 |
| 三天祈祷 | 三 | 二二 |
| 耶稣升天 | 三 | 九 |
| 耶稣升天后主日 | 三 | 二八 |
| 圣神降临 | 三 | 二五 |
| 副降临 1 | 二 | 七 |
| 副降临 2 | 三 | 五六 |
| 天主圣三 | 三 | 五一 |
| 耶稣圣体 | 四 | 十一 |
| 降临后第一主日 | 四 | 十八 |
| 降临后第二主日 | 四 | 十 |
| 降临后第三主日 | 三 | 三七 |
| 降临后第四主日 | 三 | 八 |
| 降临后第五主日 | 一 | 四 |
| 降临后第六主日 | 一 | 八 |
| 降临后第七主日 | 二 | 四 |
| 降临后第八主日 | 一 | 十五 |

| | | |
|----------|---|----|
| 降临后第九主日 | 三 | 三十 |
| 降临后第十主日 | 三 | 二十 |
| 降临后第十一主日 | 一 | 二二 |
| 降临后第十二主日 | 三 | 五 |
| 降临后第十三主日 | 二 | 十 |
| 降临后第十四主日 | 三 | 二七 |
| 降临后第十五主日 | 一 | 十六 |
| 降临后第十六主日 | 三 | 三四 |
| 降临后第十七主日 | 三 | 六 |
| 降临后第十八主日 | 三 | 十六 |
| 降临后第十九主日 | 四 | 十二 |
| 降临后第二十主日 | 三 | 十七 |
| 降临后第廿一主日 | 一 | 六 |
| 降临后第廿二主日 | 二 | 六 |
| 降临后第廿三主日 | 一 | 十一 |
| 降临后第廿四主日 | 一 | 二四 |
| 诸圣瞻礼 | 一 | 十八 |
| 追思已亡 | 一 | 二三 |
| 圣母无玷始胎 | 三 | 十二 |
| 圣母圣诞 | 一 | 十 |
| 圣母献堂 | 三 | 十 |
| 圣母领报 | 三 | 四 |
| 圣母往见 | 一 | 九 |
| 圣母献耶稣于主堂 | 三 | 四一 |
| 圣母升天 | 三 | 四九 |
| 大圣若瑟 | 一 | 十四 |

叁 经文索引

| | 卷 | 章 | 节 |
|------------|---|----|---|
| 求赐爱主之情 | 三 | 三四 | |
| 求赐增长爱主之情 | 三 | 五 | 6 |
| 求光照明悟 | 三 | 二三 | 4 |
| 求赐心灵自由 | 三 | 二六 | 2 |
| 求赐心地纯洁 | 三 | 二七 | 4 |
| 求赐安息于主 | 三 | 二一 | 1 |
| 求赐明智 | 三 | 二七 | 4 |
| 求主助佑 | 三 | 三四 | |
| 求主怜悯 | 三 | 三 | 5 |
| 求赐圣宠 | 三 | 二三 | 4 |
| 求主恢复圣宠 | 三 | 二一 | 3 |
| 求赐追随耶稣 | 三 | 四六 | 3 |
| 求赐忍耐 | 三 | 一九 | |
| | 三 | 五七 | |
| 求赐与耶稣结合 | 一 | 三 | 1 |
| 求主惠顾 | 三 | 五 | 1 |
| 求赐中悦主心 | 三 | 一五 | 3 |
| 求赐唯在主内寻求安慰 | 三 | 一六 | 2 |
| 求退邪念诵 | 三 | 二三 | 3 |
| 求赐心净及神智诵 | 三 | 二七 | 4 |



光启神修丛书

上海市新闻出版局
内部资料准印证（2004）第105号
工本价：6.70元