



靈修經典

# 師主篇

Imitation of Christ



耿稗思 (Thomas à Kempis) / 著

耿稗思 著  
光啟編譯館 譯

# 師 主 篇

光啟文化事業

# **Imitation of Christ**

By Thomas à Kempis

# 目錄

## 導言

### 卷一

- 1 追隨耶穌並輕視世俗 二一
- 2 謙卑自下 二二
- 3 真理的教訓 二四
- 4 工作要慎重 二六
- 5 閱讀聖經 二七
- 6 克制私慾 二八
- 7 躲避奢望和驕傲 二九

- 8 避免過於親暱 三〇
- 9 論聽命 三一
- 10 少說閒話 三二
- 11 論求真平安及熱心修德 三三
- 12 逆境的益處 三四
- 13 謹防誘惑 三五
- 14 不要妄斷別人的是非 三八
- 15 爲愛主而工作 三九
- 16 忍耐他人的缺點 四〇
- 17 修士的生活 四一
- 18 聖人們的善表 四二
- 19 好修士的神業 四五
- 20 愛清靜寡言 四七
- 21 熱情和痛悔 五〇

- 22 世人之苦 五二  
23 默想死亡 五五  
24 審判之嚴和罪過之罰 五八  
25 勤於改過自新 六一

## 卷二

- 1 同天主契合 六七  
2 謙遜忍耐 七〇  
3 愛好和平的人 七一  
4 心地純潔意向正直 七二  
5 自我檢討 七三  
6 論良心無愧的快樂 七四  
7 愛慕耶穌在萬有之上 七六  
8 耶穌的親密友誼 七七

- 9 論缺乏各種安慰 八〇
- 10 感謝天主的大恩 八三
- 11 愛慕十字架者真是稀少 八五
- 12 十字架的康莊大道 八七

### 卷三

- 1 基督和忠信靈魂的密談 九五
- 2 真理在人心內說話並不喧嘩 九六
- 3 應謙遜地遵主聖訓 九七
- 4 在主前務要謙誠 一〇〇
- 5 愛主的奇效 一〇二
- 6 真有愛德者的考驗 一〇五
- 7 用謙遜掩飾所受的恩寵 一〇七
- 8 在天主臺前當自卑自賤 一〇九

- 9 萬物都該以天主爲終向 一一〇
- 10 輕世事主最爲甜蜜 一一二
- 11 心中的願望須加審查和節制 一一四
- 12 學習忍耐克制私慾 一一五
- 13 效法耶穌謙遜服從 一一七
- 14 思念審判可免驕矜 一一八
- 15 有所希求該抱何種態度並如何祈禱 一一九
- 16 只該在主那裏尋求真的安慰 一二一
- 17 焦慮之事託於天主 一二三
- 18 效法耶穌甘忍世苦 一二四
- 19 論忍受侮辱和真有忍德者 一二五
- 20 承認自己的弱點和人間的疾苦 一二七
- 21 欲求安居當在主懷 一二九
- 22 記念天主的種種恩德 一三一



- 23 得平安的四種方法 一三三
- 24 勿因好奇而偵察別人的行爲 一三六
- 25 真平安和真進步 一三七
- 26 內心自由端賴乎祈禱 一三八
- 27 自愛阻擋人得到最高的福樂 一四〇
- 28 別人的誹謗不必介意 一四一
- 29 在困苦中仍當祈求讚美天主 一四二
- 30 求主聖佑失恩可復 一四三
- 31 輕視萬物可得天主 一四六
- 32 克制自己摒除慾望 一四八
- 33 論人心無定並論心向天主 一四九
- 34 愛主之人覺出主的甜蜜 一五〇
- 35 人生在世難免誘惑 一五二
- 36 他人妄斷不必畏懼 一五三

- 37 完全棄絕自己可得內心的自由 一五五
- 38 整肅行爲危難則求主 一五六
- 39 自身事不必過於憂慮 一五七
- 40 人無微善可以自誇 一五八
- 41 鄙棄世上的一切尊榮 一六〇
- 42 我們的平安不可寄託於人 一六一
- 43 輕視虛偽的和世俗的智慧 一六二
- 44 不可掛心外事 一六三
- 45 勿輕信人言言多易失 一六四
- 46 人言傷我時應該信賴天主 一六六
- 47 爲得常生當受萬苦 一六九
- 48 論永遠的真福和今世的暫苦 一七〇
- 49 永生的希望和對奮鬥者的恩許 一七三
- 50 愁悶之時該把自己託於天主 一七六

- 51 不能做高超工作就該習微賤工作 一七九
- 52 該想自己該受懲罰不堪受安慰 一八〇
- 53 天主的聖寵和現世的智慧不能相容 一八一
- 54 聖寵和人的自然傾向不同 一八三
- 55 人性的敗壞和聖寵的實效 一八六
- 56 我們該棄絕自己隨從耶穌 一八九
- 57 遇有過失不可灰心 一九一
- 58 不必討論奧妙的問題不可妄測天主的深意 一九二
- 59 一切希望只該寄託於天主 一九六

## 卷四

### 論聖體聖事

- 熱切領聖體的勸言
- 1 領主聖體該極恭敬 二〇一

- 2 聖體聖事大顯天主的仁善慈愛 二〇六
- 3 勤領聖體大有神益 二〇九
- 4 善領聖體者蒙受極多的恩惠 二一一
- 5 聖體聖事的尊貴和司鐸職位的崇高 二一三
- 6 為預備領聖體求主指示 二一五
- 7 省察自己定志改善 二一五
- 8 耶穌在苦架上祭獻，我們也當奉獻自己 二一七
- 9 奉獻一切所有並為眾人祈禱 二一九
- 10 領聖體不可輕易推諉 二二一
- 11 聖體和聖經為忠實的靈魂最為需要 二二三
- 12 欲領聖體該盡心預備 二二七
- 13 熱心靈魂渴望在聖體內與基督結合 二二八
- 14 熱心靈魂切願領吾主的聖體 二三〇
- 15 熱心之恩謙禱可得 二三一

- 16 該在基督前自訴所需並求主加恩 二三三
- 17 熱愛和切望領聖體 二三四
- 18 虛心相信聖體奧理不加推究 二三六
- 跋 二三八
- 師主篇應用指南 二三九



## 導言

《師主篇》是一部足以和福音經共垂不朽的全書；翻譯之眾，版本之多，在天主教的文苑藝林中，除了福音經或耶穌傳外，可以說是無出其右。

本書的內容，完全是論心靈的修養。詞句是淺近的，並無矜才使氣、舞文弄墨之嫌；然而涵意深長，使人目誦心動，回味無窮。嚴厲之處，它毫不留情地揭發你的隱私，道破你的心病，有如嚴師之訓生徒；溫柔之處，它一團和氣地慰問你的憂煩，撫摟你的創痕，有如慈母之拊愛兒。它給予你光明、指導、訓誡、安慰；它一字一句一聲聲地撥動你的心弦。

因此，《師主篇》這一部書，受到最崇高的評價：教宗聖比約五世、教宗聖比約十世、聖依納爵、聖嘉祿、聖伯拉明樞機等大聖名賢，還有教內教外的哲人學士，也都大為推重，極口褒揚。

所以，親愛的讀者，如果你在內修上願意求進步，在黑暗中願意求光明，在困惑中

願意求指導，在煩悶中願意求慰藉，請你在《師主篇》中找你所求的罷！請你緩緩地閱讀，細細地咀嚼，深深地反省，一定會找到你所求的，因為它是取之不盡的泉源，用之不竭的寶庫。

至論《師主篇》的原著者是誰，這一個問題經過了三、四百年的爭執，仍舊是一個謎：有說是聖伯爾納多的，有說是熱日遜的，有說是熱爾松的，有說是克路特（Geert Groote）的；然而大多數的人都以為是德國的一位隱修士名多默·耿稗思（Thomas à Kempis，一三八〇至一四七一）所著。不過我們只知道現在保存的有多默·耿稗思在一四四一年的《師主篇》拉丁文手抄本，而且有他的署名；然而在一四四一年之前，已經有他的手抄本。因此，《師主篇》原文，是不是拉丁文，原著者是不是多默·耿稗思，仍舊是一個疑問。

《師主篇》的中文譯本，據我們所知道的，在上海土山灣出版的，有《師主吟》、《輕世金書》；在北京西什庫出版的有《遵主聖範》，因年代久遠，大概都已絕版；在獻縣、天津出版的，有《師主篇》。不過天津版的《師主篇》，自稱是根據荷蘭文的「原」本的英文譯本翻譯的，和我國一向採用的拉丁文譯本大有出入，而且在引證上又



多感不便；而獻縣版又是用所謂「燕北官話」（見原版序文）譯成的，似乎不易普及。為迎合當前的需要，經過了一番縝密的考慮，我們決意取獻縣版的《師主篇》，略作一番文詞的修飾，增添標點符號，並且嚴格和拉丁文對照，務求翔實。

卷  
一

## 1. 追隨耶穌並輕視世俗

「凡追隨我的人，不在黑暗中行走。」（若八12）這是耶穌的話。祂的意思是說：我們若願意受天主的光照，解除內心的昏憤，必須追隨耶穌，並遵從祂的生活方式。所以我們必須專心致志地默想耶穌基督的言行。

耶穌的道理，超過一總聖人的道理，其中蘊藏著的「瑪納」，惟獨具有耶穌精神的人，方能尋得。但是有許多人，福音聽得煩膩，感不到多大興趣，這全是因為他們沒有耶穌的精神。一個人願意親切地，徹底地明瞭耶穌的教訓，必當努力使自己的行為，完全與耶穌的行為相符合。

如果你沒有謙遜，惹天主聖三厭煩，縱然你把聖三的道理講得高妙萬分，又有什麼益處呢？須知高談雄辯，不能叫人成聖成賢；只有修德立功，方能叫人得天主的寵愛。我更希望有痛悔之情，而不希望瞭解痛悔的定義。譬如一部聖經，你背得爛熟，哲學家的學說，你也通達，若無天主的寵愛，這些學識，有何用處呢？所以除了愛慕事奉獨一

無二的天主以外，其餘全是「虛中之虛，幻中之幻。」（訓一2）。惟有輕視世物，謹慎地走天堂的道路，這纔是最大的智慧。

從此看來，貪求將腐朽的事物，把希望寄托在它上面，真是虛幻。求光榮，圖高位，真是虛幻。隨從肉體的慾望，希冀那能給你招致重罰之事，真是虛幻。想望高壽，不思善生，真是虛幻。只顧現世，忘卻身後，真是虛幻。但戀轉眼即過的世物，不知嚮往永福之所在，真是虛幻。

有一句俗語，你當切實記住：「眼看看不膩，耳聽聽不夠。」（訓一8）所以你當將愛有形之物的的心，全然脫離，而轉向無形的事物。因為隨從情慾的人，勢必玷污良心，失卻天主的聖寵。

## 2. 謙卑自下

人生來就願意博見廣聞，但知道的雖多，若不知敬畏天主，有什麼益處呢？一個驕傲的哲士，只顧觀測天象，不管救靈魂，比起一個奉事天主的微賤鄉下人來，差得遠了。

人若認清了自己，必然輕視自己，不敢貪人們的讚美了。如果我得了人間的全部學識，卻沒有愛德，趕到了審判我行爲的天主臺前，那學問爲我有什麼益處呢？

你不要過於貪求學識，因爲過於貪求，能叫人分心走意，受騙上當。有學識的人，喜歡叫別人看自己、稱自己爲哲士。有許多事情，縱然通曉，爲救靈魂，或是不甚需要，或是一無益處。一個人，將救靈魂的大事，拋在背後，反盡心專務別的事情，真是糊塗。多言多語，不能滿足人心；行爲聖善，方能使靈魂平安；良心潔淨，方能生出倚恃天主的心來。

你的知識越豐富精深，行爲若不格外聖善，將來受審判也越嚴厲。所以你不論有什麼學識、才能，不要驕傲，卻更當存一個害怕的心。如果你想自己知道的多，懂得的透，那麼你該明瞭：你不知道的，不懂得更多。「你不要自高自大」（羅十一 20），但當承認你是無知無識的。在這世界上，既然有許多人，比你的學識更大，也比你更通曉法理，你爲何還要想在眾人以上呢？若你願意知道並學一點爲你有益處的事情，就該喜歡他人不認得你，看你爲無用之人。

認透自己，輕賤自己，是最卓越的見識，最有益處的學問。想自己一無所長，覺得

別人十全十美，這就是很大的明智和成全。若你見別人明明犯罪，甚至明犯大罪，也不該想你自己比他好，因為你不知道你的靈魂無罪，能保持到何時。我們人都是軟弱的；但是你該當想沒有人比你更爲軟弱。

### 3. 真理的教訓

真理所親自教訓的人，是有福的；真理之訓人，不假譬喻，不用瞬息即逝的言語，常是把自己的本來面目顯示出來。我們的意見、知覺，多次哄騙我們，而且看不透事理。探幽索隱，有何益處？在審判之日，天主不因我們不知道那些事情而責罰我們。正經要緊的事，不加重視；有害處的閒事，反倒專務，這真是糊塗至極，真是明眼瞎子。

分宗別類，我們管那個做什麼？永生的天主聖言所教訓的人，必不會被恍惚的學說所困惑。萬物都導源於天主聖言，一個聖言，就是萬物的根宗，這根宗就是教訓我們的大原始（若八25）。沒有這根宗，誰也不懂什麼，誰也不能有正確的判斷。人若在此根宗內見萬有，使萬有歸於一根宗，又以根宗作爲萬有，自能心志有恆，安居在天主內。

啊！真理的天主！求祢叫我在永恆的愛情中與祢合一。自今以後，在祢面前，博士們不必多言，萬物都該緘默，惟有祢一個教訓我就夠了。

人心越收斂越純淨，雖然不加學習，高超的事理，也懂得的越多，因為天主從天射光，朗照他的明悟。一個人清潔純一，恆一不變，事情雖多，心也不分，所以然者，因為他辦事完全是為光榮天主，勉力不徇自己私情。有什麼比不加克制的偏情，阻擾你更厲害呢？熱心之人，做事以前，先在心內擬定了計劃，這樣，事情就不能牽引他隨私妄動，而他反能依照正確理智的指引，處理那些事情。誰有更激烈的仗該打呢？不是勉勵得勝自己麼？我們的大事，就是征服自己，日日發奮自強，在德行上，有些進步。

在世上，任何德行，不能圓滿無缺，任何理論，不能透徹周到。誰要到天主臺前去，謙遜自己，認己無能，比博學窮理，更是穩當的道路。學問知識，既是從天主來的，本來不是不好，所以不當貶斥；但良心潔淨，修德前進，究竟更當看重。但有許多人，專心去求知識，而疏於度聖善的生活，所以屢次有偏差，不得什麼益處。

哎！若為改毛病，修德行，他們也如研究一個高深問題那樣用心，我敢保證在世俗當中不會發生那樣的罪惡，在修道院裏，也不致於那樣冷淡了。當知道，在審判之日，

天主不問我們讀過何書，但問我們行了何善；不問我們有多大口才，但問我們修了多少德行。請你對我說，你從前認識的那些教授先生們，活著的時候，聲名洋溢，現今他們在那裏呢？別人雖接了他們的講席，可是還追憶他們與否，不得而知；所可知者，是他們在世時，儼然是上等人，如今已經無人提及了。

哎！世上的光榮，過去的多麼快呀！巴不得他們的行為能同他們的學問相符合，那纔算是讀得好，念得好。有多少人只知讀書求名，不管恭敬天主，因而失落了靈魂！只想得功名，不想求謙遜，所以到如今，他們所想的，都成了泡影。誰有大愛德，纔是偉大的。誰輕視自己，並輕視虛假光榮，纔是偉大的。誰為贏得基督，輕視世物如同糞土，纔是明智的。誰承行天主的聖旨，拋棄自己的私情，纔是博學多才的。

#### 4. 工作要慎重

別人的言語，不當輕易相信，自己的衝動，不當貿然隨從，但該在天主臺前，仔細思量，然後再定從違。可嘆！我們真是軟弱極了，多次對別人的短處，我們容易說，容



易信；但對別人的長處，倒不如此。賢人們，不輕信人言，因為他們知道人性軟弱，偏向於惡，說話易錯。

辦事不敢冒失，自己的主意，不敢固執，這就是大明智。不輕信人言，或聽信之言，不輕易傳說，也是從這明智來的。遇事最好請教高明，不可固執私見。行為聖善，纔能叫人在天主面前成為明智人，並且在許多事上練達。人越謙遜自己，承行主旨，在各種事上，也越能明白，越享平安。

## 5. 閱讀聖經

在聖經上當求的是真理，不是詞藻。天主默啓的聖經作者所有的精神，就是聖經讀者當具有的精神。所以我們念聖經，當求益處，不求文詞的典雅。無論是話淺情深的聖書，或辭高意奧的聖書，我們當一樣地去念。念聖書，但為尋求真理；至於書是誰作的，他的文學修養或深或淺，不當介意。總而言之，話是誰說的，你不必問；話的意思，你卻當留神。

人人都要死亡，天主的道理卻常存不變（詠一一七2）。不論我們是尊是卑，是富是窮，天主常用許多法子來教訓我們。我們的好奇心，常是善念聖書的一個阻擋。因為有些地方本當稍微過目，我們反要去深思明辨。如果你願意得益處，念時當謙遜、樸實，又當有信心，總不當有求名的心。不懂得的字句，你當甘心向人求救；聖賢的講解，又當靜聽；長者的比喻，更不可輕忽，因為那些比喻，不是無緣無故說出來的。

## 6. 克制私慾

不論何時，人一隨私貪求，立刻心就不安。所以驕傲人、慳吝人，心常擾亂。神貧人、謙遜人，心常平安。私慾沒有去淨的人，容易受誘惑，在些微的事上，就上邪魔的當。一個人若靈魂軟弱，情慾還沒有去淨，偏向聲色娛樂，便難以完全解脫對世物的貪戀。所以再克制自己一點兒時，往往就覺難受，若別人相反他，他便不能忍受。

他若得了所貪求的事物，便覺良心不安，因為他所隨從的私慾，不能幫助他得到所欲得的平安。所以為得內心的真平安，不在隨從私慾而在克制私慾。從此可知：愛肉身、

貪世俗的人，心內常不安，真熱心的人，心內常享平安。

## 7. 躲避奢望和驕傲

那信賴世人，倚靠世物的人，真是糊塗。你爲耶穌的緣故，或是事奉人，或是在世上顯著窮困，不要感覺羞愧（瑪廿三 11）。你不該仗恃自己，惟當信賴天主。你當盡你的力量去做，天主看你的好心，必然幫助。你的學問，別人的本領，全不當仗恃，所可仗恃的是天主的聖寵。天主常幫助謙遜人，抑制驕傲人。

你有財產不可自誇，你有權勢的朋友，也不可自誇；所可誇者，是有天主爲倚靠。天主不但給我們各樣東西，還更切望將自己賞給我們。你身材高大，面容俊美，不可因此驕傲；因爲一場小病，就能叫你瘦弱不堪。你有才幹、本領，也不可私自慶幸，怕的是得罪天主，因爲生來的美貌才能，全是天主所賞賜的。

不要想你比別人好，天主才知道人的本來面目。保不住你在祂跟前比任何人都不如。你行了善工，不可驕傲，因爲天主的判斷，和人的不一樣；多次人所喜歡的，天主反倒

厭惡。爲保存謙遜，若你有些許好處，當想別人比你更好。自認不如任何人，於你無害；但是，即使自認好過任何一人，也爲害無窮。謙遜人，常享平安；在驕傲人心中，常有忿怒嫉妒之情。

## 8. 避免過於親暱

勿將你心裏的密事，向任何人吐露；內心的事，僅可和明智人和敬畏天主的人商量（箴廿五9）。少同年輕人、世俗人來往。

別諂媚富貴人，別樂於趨訪有權勢的人。所可交接的，是謙遜人、老實人、熱心平和的人；同他們談論的，該是有益處的話。不可親近任何婦女。至論熱心婦女們，只可將她們公共地託於天主。你只當盼望同天主，同天神們接近，少同世人交好。

待一總的人，該有恩愛；至於親暱，則不應當。有時候，沒有看見某人，只聽得他的名聲響得很，乃至同他一見面，就知道他是有名無實的了。有時候，我們想我們若同某人交好，他必喜歡；那知道，他見我們行爲不好，慢慢的就要厭棄我們。

## 9. 論聽命

能常聽上司的命令，受人家的管轄，不擅自作主，這真是一件偉大的事。做一個屬下而從命，比做一個上司而出命，穩妥得多。有許多人，聽命出於勉強，不出於愛主之心，所以他們常覺難過。易出怨言。你除非為天主而全心順命，總得不到靈魂的自由。任憑你到這裏或那裏，若不謙心聽長上的命，總不得平安。所以「換了地方，就能得平安」，這種想法不知哄過多少人。

誰都愛照自己的意見行事，那是人之常情。所以誰同自己意氣相投，必定同他更為親熱。但為了獲得平安，有時我們必須拋棄自己的私見。在世界上，哪有萬事全通的人呢？所以你不要過於仗恃自己的意見。也當甘心採納別人的意見。如果你的意見本是很好的，為愛天主的緣故，竟然放棄了它而去順從別人，你必大有進步。

我多次聽說：給別人出主意，不如隨從別人的主意來得妥當。有的時候，大家的見識全好，但若理當捨己從人，我反而堅持私見，那便是固執、驕傲的憑據。

## 10. 少說閒話

熱鬧場所，能躲避，便當躲避。因為談論世俗事情，縱然有純正的意向，也不能無害。我們很容易被虛幻的俗事所玷污，所籠絡。

我巴不得從前曾多次緘口不言，不雜在人群當中。說閒話，既是屢次能叫我們帶著受傷的良心重歸於靜默，為什麼我們還要喜歡那樣的彼此閒談呢？推其原故，是因為大家湊在一起，你說我笑，彼此安慰一番，好解心中的煩悶。何況，我們更願意多想多談我們所好或所惡的事情。

可惜，這全是白費光陰，因為這外來的安慰，嚴重地危害內心的、來自天主的神慰。所以當提高警覺，盡心祈禱，以後不要白費光陰。應當說話時，當揀有益處的話說。人不謹慎口舌，多是因為養成了惡習，怠忽進修。至若熱心談論超性的事理，則能裨益進德修業，特別是志同道合的弟兄們用此在天主內相互聯結，則為益尤大。

## 11. 論求真平安及熱心修德

凡是對於自己不相干的閒言閒事，一概不管，我們就能多得平安。一個人好管閒事，在外常找閒談的機會，在內不知收斂自己，怎麼能久享平安呢？誠實的人是有福的，因為他們將多得平安。

你想某幾位聖人，怎麼能修那樣齊全的德行，行那樣高超的默想呢？因為他們盡心克制了愛世俗的偏情，纔能同天主深深地契合，從從容容地專務神業。我們卻不如此，過於隨從私慾，過於貪戀世俗。一樣毛病，也少有能完全克除的，又不知勤奮，每日進步，所以常常冷淡，沒有熱情。

我們如果完全死於自己，心中一無牽掛，自然可以體味到超性的事理，經驗到高超的默觀。我們整個的和最大的阻礙，就是私慾偏情還沒有克除，在成全的道路上，又不勉勵前進。遇著些微不順心的事情，便沮喪失意，到世俗場中去追求安慰。

如果我們奮勉地作戰，如同勇敢的兵士，天主必要從天上幫助我們。天主賞賜我們

戰鬥的機會，是叫我們戰勝立功；若我們倚賴祂的聖佑，去對敵戰鬥，祂必幫助我們。若光守外面的規矩，就想在修會中有了進境，我們的熱心，必要半途而廢。我們當將斧頭砍在毛病根子上，將私慾偏情斬除淨盡，然後可得靈魂的平安。

如果我們每年克除一個毛病，我們早已能修到成全的地步了。豈知大不其然，進會發願已經多年，反不如初學開始時那樣的純潔熱心。熱心前進，本當一天勝過一天；哪料想，今日的修士，若保得住一小部分初學時的熱心，那就算很好的了。若我們當初努力一點，以後行事必覺輕快非常，悅樂無比。

糾正積習難，相反自己的意見更難。小難處，你還不能得勝，大難處，又有何指望呢？你的偏向，當及早遏止，你的惡習，當及早改除，日久天長，那就更難爲力了。哎！你若曉得修德行善多麼能叫你享安樂，多麼能叫別人喜歡，我想你對修德前進，定必多加注意。

## 12. 逆境的益處



有時候，受些磨難也好；磨難能叫人回心轉意，懂得世上是流徙之地，世上的人物，是不可靠的。有時候，受些冤屈也好；比方一件事情，分明我們做得好，用意也純正，偏有人說我們不好；這樣的冤屈，能叫我們謙遜，不受虛榮之害。在外受人凌辱，被人疑惑，我們就容易尋找天主，做我們內心的見證。

所以人若堅心倚靠天主，自然不屑於求世俗的安慰。善人在困苦中，或受誘惑，或苦於惡念時，便知道天主的需要，離了天主，什麼好事也做不了。所以他們憂愁歎息，求天主救自己於患難之中。他們也厭惡久生，希望速死，以便死後同耶穌結合（斐一 23）。因為他們知道，在世界上，是不能享受完全的平安和充足的保障的。

### 13. 謹防誘惑

我們在這世界上，不論活到幾時，總不能免除煩悶和誘惑。古聖約伯說：人生在世，就是作戰（約七 1）。所以，人當謹防誘惑，提高警覺，從事祈禱，就叫魔鬼無隙可乘，不得哄騙我們，因為牠總不瞌睡，周遊巡行，尋人吞噬。人縱然修到成全地步，成聖成

賢，也不能一無誘惑，因為全免誘惑，在世上是萬萬不能的。

誘惑雖然厲害，雖然囉唆，為人卻很有益處，能壓伏人的驕傲，澄清人的心思，增長人的見識。一總的聖人，全受過許多誘惑，因而得了進境。那些不堅決反抗誘惑的人，全為天主所棄，失了靈魂。一個修會，任憑怎麼好；一個地方，任憑怎麼清淨，也缺不了誘惑，少不了艱難。

人在世上總不能全免誘惑，因為我們既生於私慾之中，在身上便有了誘惑的根苗。這一個才退去，那一個誘惑又來，總而言之，無時沒有苦受。因為起初天主賦給的美妙本性，已經失去了。有許多人，想法子躲避誘惑，哪知道，不但躲不乾淨，反倒陷於更大的誘惑當中。只躲避，不能打勝仗，惟獨用謙遜忍耐工夫，方可戰勝一總的仇敵。

一個人不把誘惑的根苗除淨，只作表面的躲避，必難以成功；他所躲避的誘惑，回來的更快，而且比從前更加厲害。但是退誘惑不當急躁，而當忍耐恆心，仰賴天主。慢慢的，自然就能得勝。你遭受了誘惑，應該多次就正神師；若受誘惑的人來見你，你不當嚴厲地對待他，卻該勸慰他，如同你希望別人怎樣對待你一般。

誘惑的起因，是由於沒有恆心，又不倚賴天主。一隻沒有舵的船，必要隨波漂蕩，

不能穩定；鬆懶的人，因不守所定的志向，便受各式各樣的誘惑。火可以煉鐵，誘惑可以煉善人。我們或強或弱，多次不知道；惟獨誘惑能叫我們認清我們的究竟。最當小心的，是誘惑的起初，因為我們若不讓仇敵進入心門，自然容易得勝它；因為它在門外，所以才想進來，我們便當阻擋住它。原來退誘惑彷彿治病，古人說得好：

玉體違和把醫延，應手回春也無難；

若待沉疴膏肓入，人間那有續命丹？

誘惑初來，不過是意念，後來就生想像，就覺喜歡，就要動情，就要同意。從此看來，若起初不退誘惑，仇敵必要慢慢地進來。人退誘惑懈怠拖延越久，他的軟弱，也日甚一日，仇敵攻打他也更猛烈。

有人纔回頭，就受大誘惑；有人在最後的時期纔受大誘惑；也有人一生不斷地受誘惑。又有一等人，雖受誘惑，誘惑卻不很強烈。天主最明白、最公正，祂審斷人的地位、功德，也是明智無私的；因此祂的一切措施，都是為救被選者的靈魂。

我們受誘惑，不當失望，當更熱心求主，幫助我們，克勝誘惑。按聖保祿所說，天主一定幫助我們得勝（格前13）。在各樣誘惑艱難中，我們應該自謙，委託於天主之

手，因為所救援的，是謙遜人，所顯揚的，也是謙遜人。

人修德行，長進多少，在誘惑艱難中，可以試驗出來。有了誘惑，立的功勞更大，德行也更能彰顯。有的人，雖然熱心，可是沒有受過苦難的磋磨，他的熱心，不算什麼；在艱難的時候，能夠忍受，纔可盼望有大的進步。有人受到大的誘惑，能抵抗得住，而每日的小誘惑，反多次支持不了；這是天主願意保存他們的謙遜，叫他們知道，在小事上，既是如此軟弱，在大事情上，不敢倚仗自己。

## 14. 不要妄斷別人的是非

但該審斷自己，不可審斷別人；審斷別人，白費辛苦，往往錯誤，尚且不免犯罪；審斷自己，卻利益無窮。因我們的自愛之心，我們的審斷容易失去公平，所以斷以為善的，就是我們所關心的事情。若天主是我們心願的唯一目標，我們遇有逆心之事，必不至這樣容易難過。

多次或是肉身的偏情，或是身外的誘惑牽引了我們。許多人辦事，常是不知不覺地

找尋自己的利益。事情如意，他們就心平氣和；不如意，就心緒不寧，愁眉不展。因意見不和，旨趣各異，縱然在朋友鄉親之間，在修士及熱心人中，多次也不得和睦。

改毛病難，叫人不隨私意更難。若你倚靠自己的明悟、能幹，而不聽主命，雖然能得光照，一定很遲也很少。因為天主願意我們全順從祂的命令，並為愛祂的緣故，拋棄私情和私見。

## 15. 為愛主而工作

不論為何事，不論為何人，非理之事，總不能做；然而為愛別人的緣故，自己的善工，有時候能間斷，或是同更好的善工交換。因為這樣做，善工不但不減，反倒換成更好的了。沒有愛德，外面的工作無用，因著愛德而辦的事情，雖然是很微小的，也有大益處。因為天主不看做的事情大小，只看做事的用意如何。

誰的愛情大，就是做的多。事情做的好，也就是做的多。凡做事只為公眾利益，不順私心，這就是做的好。有人工作，外面往往似乎是愛主，其實是隨私情，因為在工作

中，本性偏向，一己的私意，賞報的希望，舒適的貪求，能完全克去的很少。

愛德成全的人，在各樣事情上，只爲天主的光榮，不求一己的利益。他不嫉妬任何人，因爲他不愛個人的快樂，他並不欲自喜自幸，只願在萬有之上，悅樂於天主。他人的善功，他也不歸功於他本人，惟獨歸功於天主；因爲天主是萬有的根源，是一總聖人聖女的最後歸宿。哎！人若是有一星的愛火，便覺得世物全是虛假的了。

## 16. 忍耐他人的缺點

自己的短處，或他人的毛病，願意改而改不了，就該安心忍耐，等待天主別樣的措置。你該想：恐怕如此，更能考驗你的忍耐。沒有忍耐，我們的善功，不算什麼大事。雖然如此，你該爲此苦求天主幫助，賞你有忍耐力。

某人有毛病，你勸他一二次，他若不聽，不要和他動氣，但把這事託於天主，一爲承行祂的旨意，又爲在祂的僕役身上，光榮祂，因爲祂能將惡事，變成好事。別人的缺點，你當安心忍耐：因爲你也有許多的過錯，叫別人忍耐。你治理你自己，尙不能得心

應手，又怎能叫別人全合你的意思呢？我們常是期望別人修到成全的地步，而改自己的過失，反不專心。

我們願意他人受到苛刻的糾正，而我們自己卻不願意受他人的糾正。長上待別人，我們常嫌他們太寬大；而我們求一件事情，卻不願意長上不允。管制他人，我們願意嚴謹；然而我們不願意受管制。如此看來，我們愛人如己之時很少。你何不想一想，若別人一些缺點沒有，我們爲天主，還能修什麼忍德呢？

天主如此安排，爲的是叫我們學習彼此忍耐。任何人都有缺點，都有毛病；任何人都需要別人，需要向別人領教。所以我們當彼此忍耐，彼此安慰，彼此幫助，彼此教導，彼此勸誡。況且，人究竟有多大的德行，惟獨逆境纔能試驗出來。逆境能揭露各人的本來面目，卻不會使人軟弱無能。

## 17. 修士的生活

你若願意同人和睦平安，當在許多事情上，學習抑制自己。在修院修會中，度團體生活，相處無忤，忠心到死，不是一件小事。在那裏善生善終的人，真是有福的；若是願意善生，在神修上前進，當看自己在世上如同充軍的、行遠路的人一樣。若是願意度修士的生活，就該爲耶穌的緣故變成愚魯的。

受過剪髮的禮，穿上修士的服裝，不足爲貴；惟獨改去各樣毛病，抑制各種偏情，纔能叫人成真修士。一位修士，若除了事奉天主、救己靈魂之外，還有別的理想，他所得的，必不外乎艱難痛苦。一個人不勉勵自謙自下，爲大眾服務，他必不能久得平安。

當知你入修院，是爲聽命，不是爲管制別人；天主召你修道，是爲受艱難痛苦，不是爲坐臥閒談。在修院內試驗人，如同在熔爐中鍛鍊金子一樣。一個人若不全心爲主謙卑自下，在修院中必不能久處。

## 18. 聖人們的善表



你該細看聖人們生動的行傳，在他們的行傳內，諸德之齊全，進修之法則，都可看得出來。並且因此也可以看出我們的德行微小如無。哎！把他們的善工比起我們的善工來，我們的善工還算什麼呢？他們爲奉事天主，受過饑渴，忍過寒冷，衣不蔽體，勞苦困乏，守齋不睡，念經默想，又遭過窘難和各樣的輕慢凌辱。

哎！宗徒們、殉道者、精修者、童貞者，凡願效法耶穌的人，都受了多麼大的艱難！他們在世上，惱恨了自己的生命，是爲得永遠的生命（若十二25）。哎！你看隱修聖人們過日子是多麼清苦，多麼順命；他們受誘惑多麼長久，多麼厲害；受過魔鬼的磨難，多麼重多；念經默想，多麼長久，多麼熱切；守齋克己，多麼嚴謹；修德前進，多麼有心火；克制毛病，多麼勇敢；做事的意向，多麼純正！他們白天工作，黑夜念經，就是在工作的時候，心裏也不斷地默想。

他們一寸的光陰也不虛擲，念經默想只嫌時間太短，同天主對越，覺著極其甘飴，連吃飯也忘了。富貴爵位，體面光榮，親戚朋友，他們一概棄絕；世物一點也不貪，養身的事物，實在要緊了纔用，用的時候，他們還是難受。所以在世物方面，他們是貧窮的，然而在聖寵和德行上，卻是很富足的。外面貧窮，一無所有，在內裏卻滿被了聖寵

和神聖的安慰。

他們離世俗遠，離天主近，成了天主的密友。他們看自己不算什麼，在世上受輕賤，但在天主眼裏，卻是可愛的，貴重無比的。他們真心謙遜，老實聽命，忍耐愛人；爲這個緣故他們的德行天天長進，在天主跟前，也很得寵愛。這是天主賞賜修士們的榜樣，應當催著我們前進，可別效法那些冷淡修士們，慢慢地鬆懈了。

啊！修會開創時的修士們是多麼熱心，他們念經默想是多麼熱切，修德前進多麼殷勤，守會規多麼嚴謹，敬長聽命多麼謹慎，做各樣事是多麼興奮！他們的事蹟，就證明他們是真聖真賢，是齊全的修士，他們如同勇兵，把世俗踏在腳下。如今的修士，可就大不一樣，只不犯會規，受了冤屈，能不抱怨，就算好得很了！

哎！我們修士到了這種冷淡懈怠的地步，真是可憐！從前的熱情，剎那間，變成烏有了，我們已經困乏、煩悶得連活也不想活了。你既然常見熱心人們的善表，巴不得你前進的心，也稍稍振作一點兒。

## 19. 好修士的神業

一位修士，當有各樣德行，外面人家看著怎麼樣，內裏就該是怎麼樣的。該知道內裏比外面要緊得多，因為考查我們的是天主。不論在哪裏，我們當極虔誠地恭敬祂；在祂面前，當有天神似的潔淨。每日該重新立定志向，又為激發我們的熱心，把今天當做是改過的頭一天，向天主說：我的天主，求祢幫助我守好我的志向，一心奉事祢；到如今我還沒有修什麼德行，求祢賞賜我今天開始罷！

修德前進的多或少，全看我們的志向如何；誰願意有長足的進步，就該努力振作。你定堅決的志向，還有失足的時候；若不屢定志向，或是定志不堅決，更將怎麼樣呢？人不守自己所定的志向，有好幾種樣子；在神業功夫上，即使缺失很小，也不能沒有害處。聖賢們常依賴天主，所以他們定志向是靠著天主的聖寵，並不仗恃自己的明智。謀事在世人，成事在天主；人不能決定自己的前途。

若是為盡愛主愛人的職務，缺了念經默想，後來容易補得上。若因為懈怠厭煩耽誤

了，那就不能沒有過失，必要受損害。我們雖然盡心勉勵，尚有許多缺失。所以，我們常常確定一個目標，特別阻擋我們前進的那毛病，更該先把它改掉。又該把我們的內外，細心查考，務必使之全按規矩，因為這兩樣，為進德修業，很有益處。

你若不能常常收斂你的心，總該有時候收斂，至少一天一次，或早上或晚上。早起定志，晚上省察，細察今日思言行爲怎麼樣，恐怕在這上邊，屢次得罪了天主，得罪了他人。又該像勇兵那樣穿甲戴盔，同魔鬼交戰，先當克去貪饕，然後肉身的邪情就容易收拾了。又當躲避空閒，有了工夫，就該看書，或寫字，或念經，或默想，或做些爲公眾有益的事情。但費力氣的工作，當小心著做，因爲不是一總的人能出一般大的力氣。

私行的善功，不要顯露出來，在私下做，更爲妥當。但該注意，不可爲公事懶惰，爲私事勤謹；該等著公事做完，若有餘閒，方可隨自己的熱心，做些私自的善工。說起善工來，不能人人一樣，這個人同這個善工相稱，那個人與那個善工適合。而且不同的時候，有不同的善工，有瞻禮日可行的善工，有平日可行的善工，有受誘惑時當行的善工，有平安時當行的善工，有難受時當思念的，也有喜樂時當思念的。

大瞻禮前後，當重新定志，多行善工，格外熱心，懇求聖人幫助。從這個瞻禮到那

個瞻禮，當想這時我們將離開世界，要去過永遠瞻禮的時候了。所以這時，更該專心預備，特別熱心，守規矩更當嚴謹，好像不久就要受天主的賞報似的。

到那時候，若還不死，當想我們預備的不好，還當不起領受這麼大的光榮，還該等著天主預定的日子來到。所以更當加倍熱心，預備善終。路加福音上說：「一個家僕，若是他的主人回來見他醒著，那僕人真是有福的。我老實告訴你們：他的主人，必把自己的家業全交給他掌管。」（十二43—44）

## 20. 愛清靜寡言

你該找個適宜的時候收斂你的心，並且時常想念天主的恩惠。你當把閒事，推個乾淨。至於看書，當揀能感動心神、激發熱情的書看，內容空洞，專供消遣的書，一概不看。你若不說閒話，不東遊西逛，打聽新聞，默想就有充足而適宜的時間了。大聖大賢想法子躲避的，就是同人來往；最關心的，就是揀個僻靜的地方事奉天主。

有人說：我每次和人們來往，回來的時候，就覺著不如從前。我們同人說話太長久，

屢次也感到過這種情形。一句話也不說，那還容易；至於說起話來想沒有過失，那就難了。閉門不出還不難，出了門而願意收斂自己，倒真不容易。所以凡願意成爲內修的人，必該同耶穌閉門不出。惟獨閉門不出的人，方可以出門不受損害。甘心守靜默的纔能妥當地說話。甘心居在下位的，方可以安居高位。安心聽命的，方可以出命。

良心無愧的人，方可以享平安。但聖人們的平安，離不開敬畏天主的心。縱然他們修了大德行，受了奇妙的聖寵，可是謹慎謙遜的心未曾減少一點。惡人的平安，是從自滿自恃來的，他們終究是自己欺哄自己。你雖然是熱心修士或隱士，在這世界上總不能安心自在。

往往有聲名昭著的人，因爲過於自恃，就有了失足的危險。從此可知，有時候受些誘惑，爲許多人大有益處，能叫他們小心謹慎，不發驕傲，不尋找人間的安樂。唉！人若不貪瞬息的安樂，同世俗斷絕來往，他良心是多麼平安啊！哎！如果他把管閒事的心一概斷絕了，但想事主救靈的大事，專心倚靠天主，他的心又是多麼平安呢！

誰不下苦工夫，痛悔自己的罪，他就當不起天主的安慰。你若願意真心痛悔，當關緊了門，從心中趕出世俗的喧嘩。正如聖經上所說的，在室中流淚痛哭（詠四5）。多

次在門外遺失的，在門內就可以找得著。杜門不出，必生甘飴的神味；門戶不嚴，必生煩惱之心。若當初你回頭的時候，如果習慣了緊守門戶，日久天長，必覺門戶以內，可愛無比，悅樂非常。

熱心的靈魂，在清靜中，纔得長進，纔能透徹聖經的奧義。在清靜的地方，能得聖淚的泉源，每夜可洗滌罪污；這樣離世俗的紛擾越遠，離天主越近。所以誰離開了親朋，天主同天神就來和他親近。度肅靜的生活，專心救靈魂，比忘了自己去顯靈蹟更有益處。一位修士，輕易不出門，不想見人，也不想叫別人見他，真是可讚美的。

不許你有的事物，你爲什麼要看它呢？「世俗和世人的貪心，都要過去」（若壹二17）。五官的慾望拉扯你愛遊玩閒散；可是時候一過，除了良心煩惱，心神散亂，還有什麼呢？笑著出去，往往哭著回來。今晚的快樂，生出明晨的煩惱。肉身一總的快樂，都是這樣：來的時候甘飴，事後叫你悲傷。你在這裏所看不見的，難道在別處就能看見嗎？在上有天，在下有地，其中無非是些元素，各樣事物全是這些元素合成的。

你在別處所見的事物，有什麼是永存不滅的呢？或許你想：多見多聞，就能心滿意足，然而那又是不可可能的。縱然你看遍了萬物，也無非是夢中的虛景，一晃就過。你該

舉目向天，苦求天主，赦免你的罪過和懈怠。你任虛幻人去貪虛幻事罷！天主爲你所定的職務，你專心做罷！又當緊閉門戶，把你可愛的耶穌請到心裏去。在屋裏和祂同居共處，這個安樂，在任何地方也找不到。若你閉門不出，不聽胡言亂語，便可以得平安。因爲你喜聽新聞，你的心便要覺著紛擾。

## 21. 熱情和痛悔

如果你願意前進，更該保存敬畏天主的心，不要放肆，謹守五官，別貪那虛假的快樂。你若致力於痛心懺悔，自然就有了熱心。心中愧悔，益處最大；你若一放肆，這益處就要失落。人在世間，若想起自己如同充軍一樣，危害靈魂的機會是如此之多，他還有心歡樂，真是奇怪。

只因爲我們的心太輕浮，懶於改正缺點，所以靈魂的痛苦覺不出來，屢次正該痛哭的時候，反而歡樂。除了敬畏天主，良心純潔，任何事物也不能叫人自由，使人安樂。誰能斷絕一總分心的阻擋，又常存心痛悔，真是有福的人。對於一切玷污良心的事完全



離開的人，真是有福的。你當進行勇敢的鬥爭，以好習慣戰勝惡習慣。若你會謝絕別人，別人也會謝絕你，就不來擾亂你做事了。

別人的事，你不必操心，長上的工作，你不必打聽。只該先查看自己，應特別警戒自己，過於你所愛的人們。你得不到別人的敬重，不必憂愁；當憂愁的，是不能如好修士那樣善盡本分。在世上安慰不多，尤其是沒有本性的安慰，這樣更有益處，更少危險。但是沒有神慰，或覺得神慰不多，原因全在我們的過失，因為我們不求心內的愧悔，外來的虛樂又不能盡力斷絕。

當知，你本來當不起受天主的神慰，只該受許多患難。人若深自愧悔，世上的福樂，就變成苦難了。所以善人常有傷心涕泣的資料。因為或看自己，或看別人，他知道人在世上沒有不受苦的。況且，越想自己，越夠傷心的。傷心苦惱的緣由，就是我們的罪惡和我們的毛病；這兩樣纏擾著我們，使我們屢次不能默想天上的事理。

你若常想著死，不希望長壽，那改過的心自然就誠懇了。若把地獄煉獄的苦思量得真切，我想你即使有了勞苦艱難，也必定甘心忍受，什麼都不怕了。然而因為這些善念未曾深入內心，我們還是貪戀本性的歡樂，所以到如今我們還是冷淡懈怠。

往往由於缺乏內修功夫，我們這卑鄙的肉身就輕易地抱怨。你該謙遜地求天主賞你悔悔的心。當用達味聖王的話祈求說：「主！求祢用痛哭的淚養育我的靈魂，並且用多量的淚水來供應我罷！」（詠八十六）

## 22. 世人之苦

你若不專心歸向天主，任憑你在哪裏，任憑你往哪裏，總是可憐者。你爲什麼事不順心，就心煩意亂呢？你想在世上，誰能事事順心呢？不是你，也不是我；世人當中，沒有一個人事事順心的。人在世上，不能全脫免艱難困苦；縱然是皇帝，是教宗，也不能全脫免。然而在這苦難中誰能略得平安呢？惟獨爲天主而忍耐的人，方才能得平安。

那些意志薄弱，理智昏愚的人常說：你看某人的生活過得多麼舒服，你看他多麼富足，多麼尊貴，有多大的權柄，多麼受人奉承！你當抬頭向天默觀天上的福樂，就看出世福的虛假來了；世福不穩當，常叫人煩惱；願意保存不失，還該耗費精神，受驚恐。所以財產夠用，就該知足；至於盈千累萬，那也不算福樂。從此看來，人生此世，真是

受罪。人越專務神修，越覺得現世苦惱，越懂得本性的軟弱。因為吃、喝、醒、睡、歇息、勞苦，以及別種本性的需要，在真心願意脫免諸罪、獲得解放的人看來，真是痛苦與磨難。

在這世上，肉身的需要，為專務內修的人是極大的煩惱。所以先知（達味）熱心求主，救自己於諸需要說：「吾主！從我的一切需要中救我罷！」（詠廿五17）不認識自己有患難的人，是有禍的；愛這個不幸而可腐朽生命的人，更是有禍的。有的過於珍惜生命，只要能常活著，即使討飯求食，含辛茹苦，不得飽暖，卻仍心滿意足，甚至連後來的天堂也不指望。

唉！這樣的人，真算喪心病狂，失了信德，把自己全埋在世俗當中，除了情慾的事，其他的一切都感覺乏味。這些不幸的人，後來總有一天要後悔，那時纔曉得今日所愛的，全是卑賤而無價值的，全是虛無。真聖真賢，以及耶穌的密友，總不介意肉體的快樂和世上的榮華；他們所渴想的，只是永遠的真福。他們所貪戀的，是天上永遠無形的大事，他們不讓地下有形的事物纏擾住他們。親愛的神兄，為修德前進，你別失望：你還有工夫，來得及哩！

你爲什麼把已定的志向拖到明天呢？你起來罷，馬上就該動手，並且說：現在就是做的時候，鬥爭的時候，改過的時候。若你心內苦悶，遭了災難，該想現今就是立功勞的時候。聖經上說：願意進安適的地方，先該水火裏過（詠六十六12）你若不加勉勵，必定不能制勝毛病。我們和這脆弱的肉體一同活在世界上，脫不了罪過，免不了煩難痛苦。我們都願意享受平安，無愁無慮。但是我們既犯了罪過，失了心靈的純潔，也就失了這靈魂的福氣。無奈何，只得忍耐，等著天主的仁慈，叫這罪孽的時候過去，並叫真生命擊敗死亡。

唉！人的軟弱是多麼大呀！它常常偏向於惡：今日告解了，明日又犯那所告過的罪。定了志向，要加小心：沒過半個時辰，行爲又像沒有定志向一樣。我們既然這樣軟弱無恆，自然就該輕視自己，想自己什麼也做不了。而且依賴天主的聖佑，費了很大的勁纔得到的，又能因著一時的疏忽而突然喪失。

我們一清早，就這樣冷淡，後來更將怎樣呢？在我們的言行上，聖德的痕跡，還沒有顯出來，就想止步停工，好像已經到了安歇的時候，真是可憐！依理而論，我們倘真有改過自新，在神修上邁進的希望，該再度受訓，如同良好的初學修士。

## 23. 默想死亡

死亡的時刻來得很快，你該省察你的良心怎麼樣。今天你還是人，明天也許就不在人世了（加上二63）。待你遠離人的眼目，人也就想不起你來了。哎！人心糊塗頑固，只顧眼前，不管將來。你該整肅你的思言行爲，就如同今天要死一般。若你良心潔淨，你一定不怕死。躲避罪惡，比躲避死好多了。若你今天預備得不妥當，明天怎麼能預備得妥當呢？況且明天是個不可靠的日子，因爲你有沒有明天，怎麼能知道呢？

我們不努力改過遷善，活大年紀有什麼益處呢？哎！活大年紀往往不但不能改毛病，反倒加增罪過。巴不得我們能在世上善活一天纔好！有許多人回頭已經不少年數，但毛病卻改去不多。死固然可怕；但活大年紀也許更有危險。常想著死，天天預備善死的人，是有福的。若見別人死，就該想日後你也要走這條路。

清晨，你應想你活不到黃昏。黃昏，應不敢保你有明晨。所以該常預備著，勉勵善生，別叫死期正在你不預備的時候來臨。有許多人猝然死了。耶穌說過：「在你們想不

到的時候，人子要來」（瑪廿四44）。死期來到，你便開始對你過去整個的生活方式發生和已往大不相同的感想，並且深痛從前的冷淡鬆懈。

一個人盼望善終，就勉勵善生，他是多麼有福，多麼明智啊！凡現今輕賤世俗，切望前進，守好會規，多行苦工，爽快聽命，不隨私情，爲愛耶穌的緣故甘心忍受各樣的艱難，像這樣的人，臨終的時候，有大希望。趁你身體健康時，你能多立功勞；若是害起病來，還能做什麼呢？人害起重病來，改過的很少；就如時常參拜聖地的人，少有成聖的一樣。

你不要依仗親戚朋友，耽擱你救靈魂的大事，因爲你想不到他們會很快的忘記你。與其等到死了以後盼望別人救助，不如現今早爲自己打算，早立功勞呢。如果現在你不爲你靈魂的大事操心，到你死了以後，誰還爲你操心呢？現時的光陰，極其寶貴。聖經上說：現時是能得聖寵的時候，現時是能救靈魂的時候（格後六2）。現今的光陰，若你善用，就能得常生，你偏不用，真是可嘆！那知後來你雖然求一天或一小時來痛悔改過，也不一定能得到。唉！好朋友！若你現在常提高警惕，常預防死亡，將來臨死之時，能脫免多大的驚恐，多大的危險呢！所以你該勉勵善生，爲到死的時候，不但無恐無懼，

而且興高采烈。現今你學著死於世俗，爲到那時好同基督一起生活。現今你學著輕看萬物，那時就能到基督臺前，沒有阻礙。現今你克苦肉身，那時自然能生出倚靠天主的心來。

哎！昏迷的人哪！任何一日你也保不住不死，爲什麼還想得高壽呢？請看自己哄自己而暴死的人是有多少？你有多少次，聽人說過：某人被刀砍死，某人落水淹死，某人從高處跌下，頭破而死，某人喫飯的時候死了，某人遊玩的時候死了。這一個死於火，那一個死於槍，有人染疫而死，也有人被盜賊害死。從此看來，人的結局終究是個死，人的生命真如同黑影飛過一樣（詠一四四4）。

你死了之後，誰還記得你呢？誰還爲你念經呢？我親愛的弟兄！凡今日能做的，就該去做，因爲你不知道你幾時死，也不知道死後究竟怎麼樣。趁這個時候，該多多積蓄不朽的財富。除了救靈魂，不要想別的；除了天主的事，不要管別的。又該恭敬聖人，效法他們的表樣，同他們結成密友，趕到死的時候，盼望他們領你到天堂上去。

你在世上，該想如同行路的客人一樣，世上的事情，不要留戀在心。在世上你既然沒有永遠的住處，就應該保存你的心，不偏不倚，然後高飛，直向天主。又該向天祈禱，

向天歎息，向天流淚，爲到你死了以後，靈魂可以直到天主臺前。阿們！

## 24. 審判之嚴和罪過之罰

在一總的事上，你該顧到它們的結局，並且要顧到你在嚴厲的法官前將怎樣受審；因爲什麼也瞞不過天主，祂也不受賄賂，也不聽你推辭的話，或善或惡，全按公義判斷。哎！愚蒙的罪人！你有時在發怒的人面前，還嚇得發抖，在全知的天主臺前，你將怎樣應付呢？你爲什麼不預防審判的日期呢？到了那一天，任何人也不能替別人答辯，也不能保護別人，各人管各人的罪惡，已夠管的了。你現在勞苦，能得益處；現今哭泣，能受賞報；現今歎息，天主聽你；現今疼痛，能補贖罪過，潔淨靈魂。

世界好比煉獄，忍耐的人能補贖罪過；他受了別人的凌辱，也難過，但他難過另外是因爲那個人得罪了天主；誰反對他，他必甘心爲那個人念經，真心寬恕；若自己得罪了別人，就快去認錯。這樣的人，只會憐憫，不會惱恨；常克制自己，勉強肉身，順聽靈魂的命。與其死了以後受煉獄的苦，毋寧活時補贖罪過，克除毛病。我們過於疼愛肉



身，真是自己欺哄自己。

地獄的火燒的是什麼，不是你的罪麼？你越放縱自己，隨從情慾，在地獄裏，積蓄的柴火越多，受的刑罰越重。在什麼事上犯罪犯的重，就在那個事上要受相稱的罰。懶惰的人，被用燒紅的鐵錐子催逼；貪饕的人，受饑渴的苦。貪淫好色的人，用溶化的臭味硫磺澆灌他；嫉妒的人，心裏難受，疼痛哀號，如同瘋狗一樣。

沒有一樣毛病，不受相稱的罰。驕傲人，受極大的羞辱，慳吝人，受極大的貧窮。在那裏受片刻的苦，比在世上做一百年的大補贖還厲害。在那裏受苦，沒有一時停止，沒有半點兒的安慰，不像在世上，雖然受苦，但有停止的時候，有親戚朋友們的安慰。現在你該專心痛哭罪過，盼望到審判的日子，同聖人們一起心安神樂。到那時，善人要起來責備那難為欺壓他的人；如今受惡人妄斷的，那時必定起來判斷惡人。如今貧窮謙遜的，那時大有依靠；驕傲人卻在四處徬徨，戰兢失措。

那時要明瞭在今世為耶穌受苦受辱，裝聾裝傻的真是明智人。忍受艱難的人心中慶幸；胡作妄為的人閉口無言。熱心的人喜樂；放肆的人憂愁。克苦肉身的，比那常享快樂的更覺歡喜。穿破衣裳的，反倒光彩無比；穿綢緞的，反倒卑陋不堪。住茅舍草屋的，

比那住高樓大廈的更可讚美；堅心忍耐的，比有權勢的更得益處。老實聽命的，比那詭詐不實的更可稱揚。

在那時候，博學窮理，不如良心無罪更叫人喜歡；富有天下者，不如輕棄財帛者更叫人尊重。熱心祈禱，比豐盛宴席更有滋味。靜默寡言，比彼此閒談更覺暢快。高談雄辯，比不上聖善事功。世俗的快樂，比不上克己苦身更能叫人喜歡。你願意死後脫免大苦，現今該學著受些痛苦。後來你能受什麼苦難，現今先該考驗。若現今一點小苦還忍受不住，那永遠的苦又怎麼能受得住呢？現今一點疼痛，你已受不下，那地獄的劇刑你怎樣忍受呢？該知道，福無雙全，不能現世享樂，將來又同基督光榮。

你若現在要死，縱然你一生常享榮華，生活舒服，爲你有什麼用呢？除了愛慕天主，事奉天主，其餘別的，全是虛假。如果一個人全心愛慕天主，他就不怕死，不怕罰，不怕審判，也不怕地獄；因爲完善的愛德，能叫人無恐無懼，一直到天主臺前。一個人貪戀罪惡，必定怕死，怕審判，這也是理所當然的，不必驚異。若愛天主的心不能叫你離開罪惡，至少怕受永苦的心能禁止你犯罪，也算不錯。人不知畏懼天主，行善必不能持久，必會中邪魔的狡計。

## 25. 勤於改過自新

你該在奉事天主的事業上警惕、謹慎；常問自己說：你爲什麼來到這裏？你爲什麼離了世俗？不是爲生活於天主嗎？不是爲成聖人嗎？所以你一心向前走罷！過不了多久，就要受賞報；到那個時候，恐懼痛苦，一概都要消除了。現今出些力氣，後來能得大平安，並得永遠的福樂。你事奉天主，若能忠信、熱心，天主也必忠信地待你，大加恩賞。你該切望得天國的光榮，然而不可自以爲有把握，怕的是你後來起驕傲，生懈怠。

從前有一個人，又盼望升天堂，又怕升不了，悠悠惚惚的，心神不定。有一次，難過得厲害，進了聖堂，俯伏在一座祭臺前，自己心裏說：「哎！若我知道，我能恆心到死，那纔好呢！」這話還沒有說完，忽然聽得天主在他心裏說：「若你知道這事，你要做什麼呢？你那時願意做的，現今就做，自然可得平安。」那個人一聽這話，立時心神安定，把自己交於天主的聖旨，滿腹的風波，頓時平息了。從此以後，自己將來怎麼樣，也不多管了；他所專務的，就是明認了天主的聖旨，叫天主喜歡，自始至終，勉勵爲善。

先知（達味）說過：你只管依賴天主，恆心行善，安居聖地，天主必然要用自己的富源養育你（詠三十七3）。有一件事最能阻擋人修德前進、堅心定改，就是怕困難和鬥爭的苦。人若果然勇往直前，忍受患難凌辱，他修德前進，比別人要快得多。因為人越得勝自己，克制私情，他前進的也越多，得的聖寵也越大。

人所該克制得勝的，多寡不一。有人雖然偏情多，但勇敢修德，比那偏情少而懈怠修德的人，長進的更多。為幫助人改過，另外有兩件事情，就是凡肉身所偏向的，勉力不順從；凡為自己要緊的德行，熱切去修鍊。還有，你在別人身上所憎厭的毛病，在你自己身上更當戒慎克制。

你該處處尋找那進修的機會。見了好表樣該去效法。見有可指責的事情，切勿冒犯；有時冒犯了，就當快改。你有眼看人，人也有眼看你。若我們見熱心的弟兄，良善溫和，循規蹈矩，心中是多麼愉快！若見他們不守規矩，不盡聖召的職責，心中是多麼煩惱！一位修士，輕忽聖召的職責而去管閒事，他受的害處是多麼嚴重！

你該時常記住你所定的志向，把耶穌的苦像放在眼前。你一看祂的行爲，就羞愧難堪了：因為你跟隨祂已經多年，但效法祂還不算多。一位修士盡心默想耶穌的行傳以及

祂的苦難，爲靈魂不論什麼有益處的事情都可以找得著。所以耶穌以外什麼也不必尋求。哎！若被釘的耶穌來到我們心中，不久我們就明白了。

熱心修士什麼也能承當，命他的事，無不順從。冷淡修士，心裏沒有神樂，外面的樂趣又不許他貪，所以常常憂愁，處處有受拘束的苦。修士不守規矩，常有墮落的危險。他既然求著鬆懈，必定常覺得愁悶，因爲無論什麼事都不能稱他的心。

你看有多少修士，關在修院中，多麼嚴謹守規；他們出門甚少，見人不多；喫粗飯，穿破衣；工作多，說話少，守夜的工夫久，清晨早起，念經的時間很久；又屢次看聖書。總而言之，謹守一總的規矩。你細看加爾多及熙篤二會的修士，或看各會的修士修女，常是半夜起來，唱聖詠，讚美天主。當眾位修士讚美天主的時候，你反倒貪懶好睡，不行善工，真當羞愧。

哎！盼望能脫身一切，全心讚美天主。盼望能不喫、不喝、不睡，常能讚揚天主，專務靈魂的事情。若果然能夠這樣，必定比現今經管肉身一切需要的事情，更覺著有福氣。巴不得沒有這等需要的事情，只管靈魂的神糧。啊！這神糧的滋味，我們嘗的時候甚少！

人若修到不貪世榮的地步，纔能完全嘗著天主的神樂，纔能隨遇而安。不論什麼事物，得到的多，也不歡喜；得的少，也不憂愁；把自己整個的交付於天主，一心依靠天主；在萬物當中，天主就是他的萬物。在天主臺前，什麼也敗壞不了，什麼也滅亡不了，萬物全生活於天主，全隨祂的聖意，全事奉祂，一點也不遲延。

你該常記著你的死期，你枉費的光陰，永遠不再回來。又該知道，不費力勞神，修不成德行。你若稍稍懈怠，必定覺得心神不安。你若熱心事主，便會覺得安樂。又因著天主的聖寵及修德的心火，困難事也容易忍受了。天主不論怎樣安排，熱心勤謹的人全是甘心承受。須知改毛病，勝私慾，比勞力出汗還覺著辛苦。一個人不躲避小過，慢慢的必犯大罪。你若善用了一日的光陰，晚上必感到愉快。你該在自己身上留神，勉勵自己，提醒自己；他人不論怎麼樣，你千萬不要耽誤了自己。你在自身勉勵多少，你在德行上就長進多少。

卷二

## 1. 同天主契合

吾主耶穌說：「天國就在你們心中」（路十七21）。你該全心歸向天主，把可憐的世俗丟在一邊，你的心就得平安。你該輕視外物，只管內修，天國自然來到你心中。天國，就是天主的平安，聖神的神樂，這平安神樂，惡人定得不到。若你在心內為耶穌準備適宜的住處，祂必定來賞給你神樂。耶穌所喜歡的一切光榮美好，全是內在的。專務內修的人，耶穌常來安慰他，同他談論，賞他神樂安寧，也成為他知心的朋友。

忠誠的靈魂，為你的淨配，該快預備你的心，叫祂來住下。祂說過：「誰愛我，必定遵守我的命令，我父也愛他，我們也到他那裏，並且住在那裏」（若十四23）。所以，你該叫耶穌佔有你的心，千萬不要叫別的事物進去。你有了耶穌，就富足了；祂在一總的事上看守你，保護你，世人的幫助，自然就用不著了。人心變化無常，會很快地遺棄你；惟獨耶穌自始至終，是恆一不變的。

要死要壞的人，雖然為你有用，是你的親朋，也不要常倚靠他；若有時他反對你，



同你爭辯，你也不必過於難受。今天同你相好的，明天也許不同你相好；今天同你不相好的，明天也許同你相好，真是像氣候那樣地變化多端。所以你該全心依靠天主，愛天主，畏懼天主；有了事，祂替你承當，祂替你安排得更妥當。在世界上你沒有一定的住處，無論在那裏也是過路之客，若你不同耶穌緊密地結合，總沒有平安的時候。

這裏既不是你安歇的地方，你在這裏觀望什麼呢？天堂是你的本家，所以世上的事物，當看它如同路過的東西。世物如同流水，早晚流過去；你也不能久存。所以你當小心，不要貪戀世物。如果貪戀它，必受它的害，免不了死亡。你的心思，該超昇到至尊的天主臺前，又該不住地呼求耶穌。若你不會默想天上高超的道理，就該想耶穌的苦難，安歇在祂的聖傷中。果能如此，遇著艱難，你必定有勇氣；別人的凌辱，也不答理；別人的妄證，也便易忍耐。

耶穌在世上，不但受過別人的凌辱，就是自己的親戚朋友，在極大的困難中也背棄了祂。耶穌願意受苦受辱，有人凌辱了你，你卻敢抱怨麼？耶穌尚有仇人誣告，你還敢願意一總的人全成爲你的朋友恩人麼？若你一點苦也不受，怎麼能得忍耐的賞報呢？若你不願意受苦，又怎麼能成耶穌的朋友呢？若你願意和耶穌同居王位，在世上就該爲祂

而且和祂一同多受些苦難。

若你完全進到耶穌聖心中，嘗著祂的些微的神愛，你自然不管你的安逸自在，也喜歡別人的凌辱；其中的緣故，是因為愛耶穌之情，能叫人看輕自己。真愛耶穌的人，必愛真理，專務內修，不被私慾纏擾，又能專向天主，神遊身外，安歇在天主懷中。

誰不根據別人的言語或評價，而根據事物的真相來批判事物，纔是真明智人，他也是天主教訓出來的，世人不能叫他有這樣的學識。專務內修，輕看外表的人，不必找相稱的地方，相對的時候，常能盡熱心的職責。專務內修的人，既然不沾染外物，所以他很容易收斂自己。雖然肉身勞苦，事情忙碌，卻妨害不著他，因為他是隨機應變，看事做事的。一個人，在心中管好自己，有條有理，別人的行爲，不論是好是壞，他都不理。人越好管閒事，他的阻擋越大，分心越多。

你若良心正直，毛病完全除盡了，各樣的事情，都能爲你有益處，都能引你修德前進。因爲你還沒有全死於自己，愛世物的心還沒有除盡，所以有許多事情，亂你的心，叫你難過。再沒有比貪戀世物的邪情，更能污穢、纏擾你的心了。若你不在外邊求世上的安慰，就能在內裏默想天上的事，靈魂也能常享平安。

## 2. 謙遜忍耐

誰親向你，誰反對你，不必過於介意，你只該努力在一總的事上，使天主同你在一起。你當使良心無罪，天主自然保護你；天主願意保護的人，不論什麼凶惡也害不了他。若你會不言不語地忍耐，天主必來幫助你。天主知道在什麼時候救你，並且怎麼樣救你；你只一心讓祂照管就夠了。只有祂能幫助你，免除你的一切羞辱。有時候別人知道我們的過失，責備我們，這為保護我們的謙遜大有益處。

一個人因為自己有缺點，就自卑自賤，這最容易息人的怒，得罪的人，也可以稍稍地賠補。天主所保護的是謙遜人；救援的是謙遜人，愛慕安慰的還是謙遜人。謙遜人能得到天主的聖寵。天主用苦難試探他以後，便顯揚他。天主把自己的奧妙事情默啟謙遜人，溫和地將他延入自己的心中。謙遜人受了凌辱，心裏還是平安，因為他不依靠世人，惟獨依靠天主。你若不想自己是在眾人以下，在德行上休想有進步。

### 3. 愛好和平的人

你該先自己安靜，然後纔可以叫別人安靜。愛好和平的人，比博學者更有益於人。順從慾情的人，好事弄成壞事，最肯相信的是別人的過失。愛好和平的人，能從一切的事中引出善來。和平的人，不論是誰，總不猜疑；忿怒抱怨的人，常猜疑別人，自己不得平安，也不許別人得平安。不該說的，多次去說；當做的，反而不做。別人的職務，他去留神；自己的職務，反不關心。你先在自身上留心，然後可以去治理別人。

你有錯誤，知道掩飾，知道原諒；別人有了過失，反不容他原諒自己。依理而論，你該自己認錯，而原諒你的弟兄。你願意別人寬容你，你也該寬容別人。你看：你比那真有謙德和愛德的人相差很遠；他們總不怨恨別人；除了對自己不滿意外，對任何人是沒有不滿意的。同良善人交好，不算稀奇，因為同他們來往，人人喜歡；不論什麼人都願意得平安，也願意同自己一心的人在一起。惟獨同暴躁的人，不講理的人，反對自己的人在一起和睦睦，這纔算得了天主的大恩，做了稀奇可讚美的大事。

有人自己平安，同別人也平安。也有人，自己不得平安，也不叫人平安：這樣的人，不但惹人厭煩，就是自己也容忍不住自己。還有一種人，自己得享平安，又千方百計地叫別人也得平安。該知道：在此涕泣之谷，我們的平安只在忍耐患難，不在不覺有患難。誰越會忍耐，他得的平安越大；會忍耐的人，戰勝了自己，戰勝了世俗，成了耶穌的密友，成了天國的嗣子。

#### 4. 心地純潔意向正直

人願意高飛天上，離開世俗，該有兩個翅膀：一是正直，一是純潔。意向要正直，愛情要純潔。正直，指向著天主；純潔，能得到天主，細嘗祂的神味。若心內沒有什麼邪僻的情慾，任何善工也不難做。若你只想叫天主喜歡，叫別人得益處，心裏自然平安。若是你心裏正直，一切受造之物，都可能是你修德的一面明鏡，是教訓你的一部神書。因為受造之物，雖是至微至賤的，也必定顯出天主的美善來。

若你內心聖善、純潔，自然就容易看事透徹，也瞭解得清楚。純潔的心神，透徹天

上地下的一切。一個人心裏怎麼樣，他就怎麼樣定斷外面的事。唯有良心純潔的人能得到世上的安樂。唯有那良心不正的人，認識世上的煩惱格外清楚。把一塊帶著銹的鐵，丟在火中，鐵銹立刻被煉淨了，全體通紅，人全心歸向天主，能把懈怠全去淨了，成一個新人一樣。

人一冷淡，一點小苦，他也害怕，外來的安慰，他必甘心接受。倘他克勝自己，勇敢地走天堂的道路，就不這樣了；從前覺得很苦的，也必不以爲苦了。

## 5. 自我檢討

我們不可過於依靠自己，因爲我們時常缺乏聖寵，並且麻木不仁。我們的光明有限，而且一有疏忽，就失去了光明。我們屢次也不感到自己內心是那樣地愚昧。多次辦事不好，還原諒自己。有時我們被私慾心牽引著做一件事，竟說這是出於爲善的好心。別人的小過失，我們看的清楚；我們的大毛病，反看不見。別人對我們無禮，立時就覺出來，當做大事；我們待人無禮，反不知覺。一個人若公平地審斷自己，他判斷別人必不敢苛

刻了。

內修的人，對於自己比對於一切外事更爲關心；誰能忠實地檢討自己，對於別人的是非就容易緘默了。你除非不評論人的長短，只管自己，萬不能成個內修的熱心人。你如果一心向主，料理靈魂，外來的事情，自然不能動搖你的心。當著你不專務內修的時候，你的心在那裏呢？你看遍了一切的事物，卻忽略了你自己，有什麼益處呢？若你願意得平安，與天主結合，該把世物拋在背後，一心修治自己的靈魂。

你若拋卻世物，完全不管，在修德行上，自然長進的多。你若仍留戀某件事物，一定要往後退。除了天主及天主的事物以外，沒有偉大的、可愛的事物。凡是從世物來的安慰，全當看它如虛無一樣。真愛天主的靈魂，天主以外，世間的一切他都滿不在乎。因爲只有一個無始無終、無所不在、能充滿萬物的天主，是靈魂的安慰，是人心的快樂。

## 6. 論良心無愧的快樂

善人的光榮，在於良心無愧。所以只要你良心純潔，你就常常愉快。良心無罪的，各樣艱難，他都能忍受；尚且在艱難中，還能歡樂。良心有罪的，可就不一樣了，常常恐懼不安。若你覺不到良心的指責，你必定有無比的安樂。你若沒有善行，不可歡樂。惡人萬不能得真快樂，絕感不到內心的平安。天主說：「惡人沒有平安」（依四十八 22）。如果他們說：我們平安，禍患來不到我們身上，誰敢傷害我們呢？你別信這些話，因為天主的義怒，忽然就來，把他們做的事情，全部破壞，他們所打算的全不中用了。

有了患難，反倒喜歡，這為愛天主的人不是一件難事；因為喜歡患難，就是喜歡背耶穌的十字架。人世的尊榮，很是短促。世上的光榮，離不了愁苦。善人的光榮，不在人稱讚他，但在良心無罪。聖人的安樂，是從天主來的，又在天主內享受；他們喜歡，因有真理。凡願意得永遠光榮的人，必輕視暫時的光榮。如果一個人不但不輕視虛假光榮，反倒貪求，這明顯他不愛天上的光榮。人家說長道短，能不介懷，心內纔能得大平安。

一個人良心無罪，容易心滿意足，容易和平。人讚美你，你不會因此而更有聖德；人輕視你，你也不會因此而更為惡劣。你還是你，你在天主眼中是多麼大，還是那麼大。



若你只觀察你的內心，別人說長道短，你就不去管了，人看外面，天主看心。人看外面的行爲，天主看心內的意向。一個人常行善事，輕視自己，這是他靈魂謙遜的憑據。若世上的安慰一概不企圖，這明顯他良心無罪，又顯出他有倚靠天主的真心。

一個人不求世上的名譽，這明顯他把自己全交給天主了。聖保祿說：「自己說自己好，不算真好；天主說他好，纔是真好」（格後十18）。在心內與天主交往，而對外物無所貪戀，這纔是內修人的本色。

## 7. 愛慕耶穌在萬有之上

如果一個人知道什麼是愛耶穌，又爲愛耶穌而輕視自己，他是有福的。你該爲可愛的耶穌拋棄你所愛的人，因爲耶穌願意你愛祂在萬有之上，願意人只愛祂一個。世上的愛，很是虛假，不能長久。耶穌的愛，極其忠信，恆久不變。愛世物的，必和世物一同腐朽。愛耶穌的人，永遠生活。所以你該只愛耶穌，拿耶穌當密友：因爲一總的人都拋棄了你，但耶穌總不拋棄你，也不忍心叫你永遠死亡。世上的人物，不論你願意不願意，

終究該當離開。

你生時死時，總該與耶穌聯繫，把你交給祂掌管；那麼，雖然一總的人離開你，祂也能幫助你。可是你可愛的耶穌，有這樣的性情，就是祂願意你不愛別的事物，願意獨自佔有你的心，又願意獨自坐在你心中，如同皇帝一樣。若在你心裏把世物打掃得乾淨，耶穌自然情願和你同居。你也懂得，除耶穌以外，倚靠世人，是徒勞無益的。自今以後，你不要倚靠隨風倒的蘆葦；因為世人活像小草，他的一切光榮，活像野花，眨眼就要凋落。

你若看人的外面，不久就要上他的圈套。你若在人方面討安慰，求利益，你必定多次吃虧。你若在一總的事上尋找耶穌，自然就得到耶穌；若你尋找自己，雖也找得著，但是，爲你有無窮的害處。一個人不尋求耶穌，爲自己的損害，比全人類和一切敵人所能加於他的損害更爲重大。

## 8. 耶穌的親密友誼

耶穌若在你心中，事事都好，什麼難處也不覺得；耶穌若不在，就沒有不苦的事了。若耶穌在你心中不言不語，什麼外來的安慰也不中用；只要耶穌說一句話，你就覺著快樂無比。從前瑪大肋納正在哭泣的時候，一聽瑪爾大說：「主來了，叫她呢！」（若十一28），瑪達肋納不是立刻就起來了嗎？耶穌叫一聲，立時哭泣變成喜笑，那真是有福的時候。耶穌不在，是多麼乾枯，多麼難過呢！你想這個禍患，不是比喪失了普世更大嗎？

沒有耶穌，這個世界能叫你得什麼益處呢？沒有耶穌，就是愁苦的地獄；有了耶穌，就是甘飴的天堂。耶穌同你結合，什麼仇敵也害不了你。人得了耶穌，就是得了至寶，得了寶藏中的寶藏。失了耶穌，就是失了大寶，比失了普世，損失更大。沒有耶穌，真是窮苦至極；同耶穌結合，真是富貴無比。

會同耶穌交往，纔算有大才能；會款留耶穌，纔算有大智慧。只要你謙遜和平，自然可以留得住耶穌。只要你熱心安靜，耶穌自然就同你結合。若你貪圖外物，不久就要把耶穌趕出去，失落了聖寵。若把耶穌趕出，失去了祂，你還投奔誰呢？誰還做你的朋友呢？人沒有良朋好友，難過日子；若耶穌不是你最知心的朋友，你必定愁苦，得不到

安慰。若你同別人交好，倚靠別人，那你真算是愚笨至極了。我們寧可同普世的人不合，也不可得罪耶穌。所以在一總親愛的人中，只有耶穌該是我們特別的親人。

愛慕一總的人，當是爲了愛慕耶穌；可是愛慕耶穌不是爲別的緣故。祂是最好、最忠信的朋友，所以惟獨祂最可愛慕。爲愛祂的緣故，並且在祂心內，不論朋友仇人，都該愛慕；又該爲他們祈求，叫他們認識耶穌，愛慕耶穌。你不要盼望別人特別地愛你，讚美你，因爲只有獨一無二的天主纔有這種權利。又不該盼望別人在心內依戀著你，在你心內也不可依戀著別人，只有耶穌當在你心中，並在一總的善人心中。

你的心，應當潔淨，別叫世物纏擾住。若你願意知道天主多麼甜蜜，該把慾情掃除淨盡，但留下純潔的心獻給天主。爲達到這個地步，不是容易的；若沒有天主的聖寵光照你，幫助你，叫你脫離了慾情和天主結合，你自己是萬不能達到的。因爲有天主的聖寵什麼也能做；一離開聖寵，人就又窮又軟弱，活像該當等著受罰的一般。

若遇著這樣光景，也不要敗興失望，只該心平氣和，承行主旨，並且爲光榮天主，甘心忍受各樣艱難。又該想這個艱難，不久就過去了，好像冬天過去，夏天就來到；黑夜過去就是白天；暴雨之後，就有晴天一樣。

## 9. 論缺乏各種安慰

人有神慰時，能輕視人間的安慰，不算稀奇。若既沒有神慰，又沒有人間的安慰，卻能為天主的光榮，樂意忍耐內心的苦悶，在任何事上不尋求自己，也不想自己的功德，這是一件大事——確實是一件大事。若天主聖寵充滿你的心，你就喜歡，熱心事奉天主，這算什麼呢？這樣的時候，人都願意得。有天主的聖寵支持著，萬事都是甘飴的。因為有全能天主的支持和最高導師的輔導，重任也不覺得重，這有什麼稀奇呢？

人都願意獲得安慰，卻難以離棄自己。聖老楞佐和他的助理司鐸，可算得勝了世俗，他們為愛耶穌的緣故，不但棄絕了世上各樣的快樂光榮，而且連他們可愛的教宗聖西斯都也甘心離開了。這是他們愛天主的心勝過愛人的心，寧願契合主旨，不貪世上的安慰。你也該這樣，為天主的緣故，雖然最親愛的朋友，也肯離開。若有時朋友棄捨了你，千萬不要難過，因為我們終究該當彼此離開。

人該多多和自己進行鬥爭，日久天長了，纔能全得勝自己，也把自已的愛情，完全

歸向天主。人一仗恃自己，就要尋找人世的安樂。真心愛耶穌，真心修德行的人，不是這樣；他寧願受大苦，為耶穌出大力，不願意得人世的安慰，不願意尋找五官的快樂。

若天主賞賜神樂，你除了感謝天主以外，還該想這神樂是天主的大恩，不是你的善功掙來的。所以不但不要驕傲，不要過於喜歡，不要仗恃自己，反倒更該謙遜，更當小心，思言行爲，不敢放肆；因為神慰的時候一過，誘惑就要來。神樂一過，不該失望，只該謙遜忍耐，等候天主的光顧；全能天主，將來能賞你更大的神恩。以上所說甘苦不定的景況，為熟悉天主作風的人，不算生疏，不算新奇，因為古代先知，都屢次經歷過了。

請看達味聖王，在有聖寵的時候說：「我在富足的時候說過：我將永遠不變更了」（詠三十七——12）。那知道聖寵一去，就覺心神不安，不禁向天主說：「天主！祢不看我，我心裏就擾亂了」。但在這種景況中，他不但失望，還加倍熱心求天主說：「吾主天主！我向祢涕泣悲號，我向祢懇切央求」。及至天主允他的祈求，他又慶幸說：「天主允了我的祈求，可憐了我，幫助了我」。天主怎樣幫助了他呢？請看他又說：「天主！祢把我的哀號變成了喜慶，叫我充滿了快樂」。像這樣的聖人，天主還這樣待他，我們

貧窮軟弱的人，有時候覺得熱心，有時候覺得冷淡，當然不該失望；因為天主聖神，忽來忽去，全隨自己的聖意。從前古聖約伯也說過：「天主！祢清早看顧他，忽然又拿苦難來磨鍊他」（約七18）。

我盼望什麼呢？我倚靠誰呢？不是天主的仁慈，天上的恩寵麼？若聖寵離了我，我就成了貧窮的人；縱然有大德行的聖人，熱心的兄弟，忠心的朋友，或是有美妙的聖書，好聽的歌頌，那時全不能幫助我，叫我喜歡了。所以除了忍耐、契合主旨，沒有更妙的方法。

無論怎樣熱心的人，都有神樂減退的時候，有不覺熱心的時候。一位聖人，任憑他有多大德行，受過多大大光照，或早或遲，總要受誘惑的磋磨。因為沒有被誘惑考驗過的人，當不起最高的越禱恩寵；從此可知，乾枯的誘惑，就是將得神慰的徵兆。因為天主只對那些受誘惑磨鍊的人，許下了天上的安慰。聖經上說：「我要賞賜勝利的人，吃生命樹的果子」（默二7）。

天主賞人神樂，是叫人勇敢，承當苦難。賞人誘惑，是叫人不敢自誇；邪魔常醒著不睡覺，當我們的肉身還沒有死時，牠前後左右，常來攻打我們，所以該預備交戰，一

時也不可懈怠。

## 10. 感謝天主的大恩

你生來原爲勞苦，爲什麼常想安逸呢？你當忍受苦難，勝過尋求安樂之心；願意背十字架，勝於盼望享福。那一個世俗人不願意常享神樂呢？因爲神樂比世俗肉身的樂趣，高尚得多。世上的快樂，或是虛幻的，或是污穢的；只有神樂，又甘飴，又正當，是修德行的果實，是天主賞賜給潔淨人的。然而這神樂，誰也不能隨意常享，因爲誘惑停止的時候總不會長久。

最能阻擋神樂的，是心神外散，仗恃自己。天主賞賜神樂，是天主的仁慈；但人受恩不報，有神樂不歸功於天主，那就錯了。從此可知，天主的聖寵，流不到我們身上，全是因爲我們不知報本，忘了聖寵的根源。報恩的人，常受新恩；天主把恩寵從自誇的人手中收回，賜給謙遜人。

若神味能阻擋我發痛悔，我就不要；若高超的默想能引我發驕傲，我就不貪。因爲



高超的，不一定全是聖德；甘飴的，不一定全是好事；心內想望的，不一定全是純潔的；人所愛慕的，不一定全悅樂天主。若天主的恩典能叫我更謙遜，更加小心，更能叫我斷絕偏情，我纔願得到它。神樂神苦所教訓出來的人，不論什麼事，不但不歸功於自己，反倒認自己赤貧如洗，一無所有。天主的，當歸於天主；你的，仍歸於你。就是說：受的大恩，當感謝天主；你的罪，當歸於你，並且該受與罪相稱的罰。

你常常站在末位，高位自然就會賞給你的：因為最高的不能不基於最末的。在天主眼中看著最大的聖人，在他們眼裏卻是最小的，他們的光榮越大，他們的謙遜也越深。他們既是全心愛慕真理及天上的光榮，世上的虛榮自然無心貪戀了。他們既是堅定不移地依恃天主，自然就不敢妄自尊大了。他們受了大恩，不敢圖人讚美，惟獨歸功於天主；除非是天主賜的光榮，他們絕不願意受；他們所貪戀的，所嚮往的，是因著自己，因著眾聖人，光榮天主於萬有之上。

你若感謝天主最小的恩典，就堪受大恩了。該知恩典雖小，當看成是至大的；恩典雖然輕，當看成是至重的。如果看一看施恩者的尊榮，你就覺得受的恩惠沒有一樣是小的或卑不足道的了。所以凡天主賞的，沒有微小事物。雖然天主加給你苦難，仍當欣然

承受。因為祂不論賞什麼災難，全是為救我們。所以誰若願意保存天主的恩典，受恩之後，該當感謝；若天主把恩典撤回，該當忍耐，求祂快快還給；得了以後，又該小心謙遜，別再失掉了。

## 11. 愛慕十字架者真是稀少

世界上的人，願意升天堂的不少，願意背十字架的不多；盼望享神樂的不少，甘心受艱難的不多；同耶穌赴席的不少，同耶穌守齋的不多。願意同耶穌享福樂的，到處都是；為耶穌受苦難的，寥寥無幾。耶穌分麵包的時候，去的人不少；耶穌飲苦爵的時候，在跟前的人不多。稱揚祂的奇蹟的人無數；隨從祂受凌辱的人有限。許多人無災無恙，就愛耶穌，得了神恩，也讚美耶穌；但若耶穌隱藏不見了，稍微拋開他們一點兒，他們就抱怨失望，畏縮不前了。

真愛耶穌的人，不是這樣：他們愛耶穌，是為了耶穌，並不是為得神樂；在困苦艱難中讚美耶穌，一如在享受極大神慰時一樣。縱然耶穌始終不賞他們神樂，他們還是常

讚美祂，感謝祂的大恩。

唉！愛耶穌純潔的愛，不雜著一點的私情，這樣的愛有多大的能力啊！若爲得神樂纔愛耶穌，這不是像那位傭工一樣了嗎？爲得利益纔愛耶穌，這不是顯出他們愛耶穌在自己以下嗎？不求任何利益，而奉事愛慕天主的人，在哪裏可以找得出來呢？

在德行的道路上擺脫一切事物的神修家，真是稀少。真心守神貧，把萬物全擺脫乾淨的人，誰能找到呢？一個人雖然完全拋去家業，還不算什麼。雖然行大苦工，也算不了什麼大事。雖然得了普世的學問，還是差的遠。若他有大德行，非凡的熱心，還是缺一樣最緊要事情。什麼事呢？就是離開萬物以後，還該離開自己，把自己完全擺脫，不存一點自愛的心。即使他把自己該做的全做了，還該想自己沒有做什麼。

自己所做的事，雖然別人看重，自己不但不看重，反該稱自己是無用的僕人，真如同吾主耶穌說的：「就是所命的事全都做完，還當說我們是無用之僕」（路十七10）。若能能這樣，纔稱得起是真神貧人，脫淨世物的人，他才能同達味說：「我是孤單的，貧窮的」（詠廿五16）。雖說是這樣，然而沒有比離開自己，離開萬物，甘心在眾人以下的人，更富貴，更能幹，更能隨心所欲了。

## 12. 十字架的康莊大道

你該棄絕自己，背起十字架來，跟隨耶穌走。這句話，有許多人聽不入耳。豈知到了公審判的日子，還有更難聽的話哩！就是耶穌對惡人們說：「可咒罵的人們，快快離開我往永火裏去！」（瑪廿五41）凡是現今甘願聽從耶穌而背十字架的人，將來不怕聽這樣的斷案。到了耶穌來審判的那一天，十字聖架要高懸在天空，耶穌的忠僕，既然背過十字聖架，必有恃無恐地去聽耶穌的審判。

十字架既是上天之梯，爲什麼你不願意背它呢？從十字架上，能得救贖的恩典，能得超性的性命，能以戰勝邪魔，能嘗到天上的神味，能獲得靈魂的神力，能得良心的快樂，能得德行的成全，能得完美的聖德。除了在十字架上，在任何地方也救不了靈魂，得不了升天的希望。你快背起十字架來，跟隨耶穌走；跟隨祂走，自然可到天堂。耶穌背著十字架在你前邊，又爲你死在十字架上，是爲叫你也背十字架，也盼望你死在上面。你該知道，若同祂死在一起，纔能同祂一起生活；若同祂一齊受苦，才能同祂一起享福。

的確，各樣的恩德，全在十字架上，又全在死於十字架上；除非走苦路，天天克制自己，總得不了永生和內心的平安。無論你走到哪裏，無論你怎麼尋找，除了十字架，在上沒有更高超的道路，在下沒有更穩妥的道路。不論什麼事，儘管由你的意思和見解去安排，結果無論你願意或不願意，必定常有苦楚，常有十字架。或者在肉身方面，你要覺得疼痛，或是在靈魂上，你要感受煩惱。

有時候天主離棄你，有時候別人磨難你，更常見的，是你自己也往往麻煩你自己。況且在這個光景中，你無法可施，無法輕減；天主命你受到什麼時候，你就該受到什麼時候。所以然者，是天主願意你學著忍受沒有安慰的苦，全聽祂的聖命，因著患難而更為謙遜。只有像耶穌一樣受苦的人，纔能親切地感覺到耶穌的苦難。十字架是現成的，到處等著你去背。不論走到哪裏，總躲不了；因為十字架就是自己，不論在哪裏，總得背著自己，不能離開。上、下、內、外，不論你面向何方，總得遇見十字架。你若願意心裏平安，戴永遠的花冠，那麼不論在什麼地方，必須努力修忍耐的德行。

你若甘心背十字架，十字架必能扶持你，領你到你所希望的福地，在那裏，不再有苦難。——但這個境界不在現世。若背十字架出於無奈，那麼就覺得十字架沉重，背負

著也覺得更苦；況且不論怎麼樣，你總該背負。若你想躲避一個十字架，你該知道，還有更苦的等候著你哩！

——總人所從來躲不過去的，你能躲嗎？哪一位聖人在世上沒有十字架，沒有艱難呢？連我主耶穌在世上，也沒有一時沒有苦難。祂曾說過：「基督應當先受苦難，然後復活，升天享福」（路廿四 26，46）。既然是這樣，你怎麼敢在苦路以外另尋別的道路呢？

耶穌的一生全是苦架，全是殉難，你反倒尋找安逸快樂嗎？若不找苦受，而貪求別的事物，那是大錯而特錯了，因為有死有壞的生命，充滿著災難，十字架無時不有。一個人德行修得越高，屢次他的十字架也越重：因為愛天主的心情，使他更難於忍受這流徙人世的痛苦。

但受這麼些苦，不能沒有安慰，因為他知道：背這十字架，益處最大，不是徒勞。一個人甘心受苦，各樣苦難全變成倚靠天主的神樂。肉身越苦，靈魂越得聖寵，所以也越堅強。有時候盼望肖似耶穌，願意受苦，以至於沒有苦受，不願意活著。他知道：為天主受苦，越多越大，越能中樂天主的聖意。但是這樣的勇氣並不是出於人力，全賴天

主的聖寵；一有聖寵，人雖然軟弱，平常所最惱惡的，躲避的，也必定甘心愛慕，勇敢地擔承了。

背十字架，愛十字架，克制肉情，甘心自輕自賤，棄絕世榮，樂受凌辱，輕視自己，並且盼望別人的輕賤；困苦艱難，雖然害處很大，也直受不辭，世上的順境，一點也不貪，這都不是人的力量。若你仗恃自己，上邊所說的，你一樣也不能做。若你倚靠天主，天主必加給你神力，連魔鬼也不怕。

你既然是耶穌的忠僕，耶穌既然爲愛你死在十字架上，你也該勇敢地背十字架。在這涕泣之谷中，千辛萬苦，你都該預備忍受，因爲不論什麼地區，不論怎麼躲藏，總不能免除痛苦。這也是自然的道理；在這萬苦中，除了忍耐，沒有躲避的方法。如果你是耶穌的朋友，願意享祂的福樂，該甘願飲祂的苦爵。至於有神慰沒有，全該靠託天主，任憑祂怎麼對待你，讓祂自由行事罷！你只該預備受苦，又該想苦難就是極大的神樂。因爲現世的各樣苦難，縱然集合在一個人身上，若同後來的光榮相比，也差得很遠。

苦難覺得甘飴，又爲了耶穌而喜歡忍受，你若到了這個地步，就該心裏喜歡，因爲這就是在世上得了天堂。你若覺得不容易忍受苦難，想法子躲避，必定避免不了，你所

躲避的苦，到處跟著你。

若你勉力忍耐，死於自己，不久，苦盡甘來，你可獲得平安。縱然你同聖保祿一樣，升到第三層天上，也不能因此而脫離苦難。因為耶穌說：「我要指示給他（保祿），日後他必要為我的聖名受很多的苦」（宗九16）。從此可知，若你願意愛慕耶穌，事奉耶穌，該受苦難。

巴不得你當得起為耶穌的聖名，受點苦難。若果如此，你後來的光榮，該是多麼大，天朝的神聖，是怎麼喜歡，為眾人立多麼好的榜樣！雖然願意受苦的人不多，但全知道勸人忍耐。有許多人，為世俗受重多的苦難，也甘心情願；那麼你為耶穌也理當甘心情願地受點小苦。

你該知道你的生活，是繼續不斷的死亡。任何人越死於自己，越能開始為天主而生活。一個人若不為耶穌的緣故甘心忍受苦難，必不能懂得天上的事理。在這世界上為叫天主喜歡，救自己的靈魂，任何事也比不上甘願為基督而受苦。所以若苦樂兩樣擺在你面前，隨便你揀選，你該盼望受苦，不願享樂。受苦，就能叫你肖似耶穌，效法聖人們。修德立功，並不在乎多有神慰，只在多受苦難。



爲升天堂，除了十字架以外，沒有更高妙，更有益處的道路。耶穌的言行，早已曉示了我們。耶穌明明教訓宗徒弟子以及跟隨祂的人們該背十字架，說：「誰願意追隨我，該棄絕自己，天天背著十字架，跟著我走。」我們聽了這個教訓，斟酌了以後，該當下一個最後的結論說：「爲入天國應受千辛萬苦。」（宗十四 21）

卷  
三

## 1. 基督和忠信靈魂的密談

「主，吾天主，我要聽祢在我心內談話」（詠八十五9）聽天主的密談，受天主神慰的靈魂是有福的。能領受天主默啓的密語，而不留意世俗言語的耳朵，真是有福的。不聽外來的聲音，但聽內裏的真實教訓的耳朵，確實是有福的。不看外界之事，只細察內心之事的眼目，真是有福的。一個人能透徹內裏的事情，又實心推求，專務著一天比一天明白天上的密事，這個人真有福。喜歡專務天主的事情，完全除去世俗的阻擋，這個人真有福。我的靈魂！你當細心體會這些事！緊閉五官以便能聽到天主對你說的話。

你可愛的主說：「我是你的救恩，我是你的平安，你的生命。只要你在我面前，你就可得安樂。你該離開暫時的事物，尋求永遠的事物。世上的事物，那一件不是哄人的圈套呢？如果造物者離開了你，那麼一切受造之物還能對你有什麼幫助呢？爲得真福，你當捨棄各樣事物，只求忠信於天主，叫祂喜歡。」

## 2. 真理在人心內說話並不喧嘩

忠僕說：「吾主！請祢說話，祢的僕人在這裏聽著呢！」（撒上三10）「我是祢的僕人，求祢光照我的明悟，叫我明白祢的言語。」（詠一一九125）「使我的心傾聽祢親口所說的話罷！」（詠一一九36）「希望祢的話好似甘露下降。」（申三十二2）從前以色列人告訴梅瑟說：「請你親自說話，我們在這裏聽著；別叫天主親自說，怕的是把我們嚇死。」（出廿19）吾主！我不這樣求，我但同先知撒慕爾一樣，謙遜懇切地求說：「吾主，請祢說話，祢的僕人在這裏聽著呢！」（撒上三10）梅瑟或任何先知，都不必向我說話，惟獨吾主天主，祢當說話：一總的先知，是祢光照的，是祢默啓的，沒有他，祢能叫我明瞭；沒有祢，他們什麼也不能做。

他們能說話，但不能給人以聖神。他們的話，雖然美妙，但沒有祢，不能燃起人的心火來。他們傳授經書的文字，但叫人懂得的是祢。他們能提示深奧的事理，但給人講解意思的是祢。他們能宣示誡命，但叫人遵守的是祢。他們能指示正道，但賞賜神力叫

人前進的是祢。他們能做表面的工作，但訓誨啓迪人心的是祢。他們能在外面澆灌，但發芽結實的原因是祢。他們能高聲喊叫，但叫人瞭解的是祢。

所以，我的天主，永遠的真理啊！祢不要叫梅瑟和我說話，求祢親自說罷！因為祢不說話，恐怕我只聽到外面的教訓，內裏不動心，而致滅亡，或者什麼益處也得不到。更可怕的，是祢不說話，我聽見道理，不能奉行；認得道理，不能愛好；信服道理，不能遵守，終究必要受嚴厲的審判。所以「吾主，請祢說話，祢的僕人在這裏聽著」，因為「祢有常生的話」（若六68）。求祢說罷，為安慰我的靈魂，全改我的毛病，為叫人永遠讚美祢、光榮祢、恭敬祢。

### 3. 應謙遜地遵主聖訓

耶穌說：「吾子！你當聽我的話，我的話最甘飴，超越世間哲人智士的一切學理。」我的話有神力，有生命」（若六63），不可用世俗的見解去測度，更不可為了虛榮去聽，只當默默靜聽，只當懷著滿心的謙遜，熱烈的情緒傾聽。

忠僕說：吾主！我已經說過，祢教訓出來的人，真是有福的。「祢拿祢的誠命來教訓他，為減輕他過日子的艱難」（詠九十四 12—13），叫他在世上得點安樂。

耶穌說：先知們，素來是我教訓出來的，到現今我還不住地教訓一總的人；可是有許多，耳聾了，心硬了，不願聽我的話。許多人聽從世俗，比聽從天主更為樂意；隨肉身的偏情，比隨天主的聖意更覺著爽快。世俗所許的福樂，又虛幻、又卑賤，人反倒滿心奉承它；我許的福樂，無限量、無窮盡，人事奉我倒沒有心火。有哪一個事奉我，聽我的聖命，如同事奉世俗主人一樣呢？先知依撒意亞借海的口氣，給漆冬城人說：「漆冬！羞慚吧！」（依廿三 4）若你要問為什麼緣故，你聽著：有許多人為一點小利，走千萬里也不辭；為得常生，卻一步也不肯走。一點小利息，也必貪求；為一二文錢，有時候竟爭執不休；為虛幻的利益，甚至不怕黑夜白日地勞神出力。

唉！這真堪令人愧死！因為，為永遠的利益，無窮的賞報，無限的光榮，人連一分氣力也不想出。懶惰抱怨的僕人，你該害羞：因為為得常生，你反不如世人為下地獄那樣肯吃苦。他們求虛榮的心火，反比你求真理的心火大。他們所盼望的，多次得不到手；但我所許的，誰也能得。凡倚靠我的人，我必不辜負他的盼望。只要人常忠信，愛我到

底，我是既許必踐，有言必行的。但該知道：我無功不賞，對於一總善人，我必嚴加考驗。

我說的話，你當銘刻在心，常常默想：因爲在受誘惑的時候，我的話是最要緊的。你在看聖書時所不懂得的道理，我來看顧的時候，就明白了。我照顧被選的人們，平常有兩種方式：一是考驗；一是安慰。我天天用這兩樣功課教訓他們：一是責罰他們的毛病，一是勸勉他們修德。誰聽了我的話，棄置不顧，到世界末日，必要受審判（若十二 47—48）。

### 求熱心經

忠僕說：吾主天主，祢是我的一切美善，我是誰，敢向祢說話呢？我是祢貧窮的小僕人，卑污的微蟲，我的貧賤卑污，連我自己也想不到，說不出。但請我主：記起我的虛無，什麼也沒有，什麼也不能。惟獨祢，聖善公義，無所不能，無恩不施，祢充實一切，只讓罪人空無所有。「求祢記念祢的仁慈」（詠廿五 6），也用祢的聖寵充滿我心，因爲祢不願意祢的工事空虛不實。

在這個苦世上，除非祢用祢的光顧壯我的膽量，我怎麼能活著呢？「求祢不要捨棄我」（詠廿六9），快來看顧我、安慰我，不然，「恐怕我的靈魂，將如同缺雨的田地一樣要乾枯了」（詠一四三6）。「吾主！求祢教訓我承行祢的聖命」（詠一四三10），在祢臺前謙恭：因為祢是我的智德，祢認得我最清楚，在未有天地，未有我之前，祢就認得我。

#### 4. 在主前務要謙誠

耶穌說：吾子！你在我跟前，務要誠實，當存著樸實的心尋找我。一個人在我面前誠實，不怕誘惑；雖然惡人哄騙他、妄告他，這誠實必能解救他。誠實解救了你，你方纔真能自由，世人的閒話，必不拿它當一回事。

忠僕說：吾主！祢說的話是真實的，求祢就賞我這樣罷！盼望祢的真理教訓我，保護我，從現今一直到我善終的時候。我的意向不好，心情不正，盼望祢的真理解救我，若果能這樣，我在祢面前就能自由了。



耶穌說：凡是正直的，中我意的事理，我全要教給你。你當回想你的罪過，愧悔哀號；行了善工，不可妄自尊大。你真是罪人，私慾偏情，時時纏擾著你。按你的本性說，你常奔向虛無，易於失足，易於戰敗，易於紛亂，易於崩潰。從此看來，你不但沒有可誇獎的地方，反倒有許多當輕看自己的理由。因為你的軟弱，真是你所想不到的。

你做的無論什麼，別想是大事。因為除了救靈魂，享永福以外，世上絕沒有偉大光榮的事情，絕沒有可誇獎出奇的事情，絕沒有可讚美可愛慕的事情。你當愛慕永遠的真理在萬有之上，你該輕賤你的貧賤罪污。最可怕，最當責備，最該躲避的，莫過於毛病罪惡，所以惱恨毛病罪惡的心情也當最大。有人在我面前詭詐不實，驕傲好奇，願意知道我的秘密，明白我的妙理，而輕忽自己的靈魂。這樣的人，因為驕傲好奇，我必要抑制他，因此他們屢次陷於猛烈的誘惑而失足犯罪。

你該當畏懼天主審判和祂的義怒。你不要查考天主的工作，只該在你的過失上留神，查考你犯了多大罪過，耽誤了多少善功。有人想多看聖書，就是熱心，有人想敬禮聖像，就是熱心，有人想行外面的幾樣禮節，就是熱心。又有人嘴唇離我近，心靈離我遠。也有人明悟清醒，心情潔淨，常想永遠，厭惡世上的事，肉身的需要，必不得已時纔用：

這樣的人纔能懂得真理的聖神施與他們的教訓。因為聖神施與他們的教訓，無非是輕看世俗，愛慕常生，忘卻世樂，日夜地想望天堂。

## 5. 愛主的奇效

忠僕說：在天聖父！我主耶穌之父！我讚美祢，因為我雖然貧窮，祢也不忘我。哎！「仁慈之父！安慰人的天主！」（格後一3）我感謝祢：我雖然當不起祢的安慰，可是祢有時也來安慰我。所以我讚美祢，顯揚祢，和祢惟一的聖子及安慰人的聖神於無窮之世。哎！主，天主！愛我者天主！祢到我心中時，我的心神就雀躍歡欣。「祢真是我的光榮」（詠三4），「我心的歡樂」（詠一一九11）。在困苦中，祢是我的希望，「是我的護衛」（詠五十九17）。

因為我愛情弱小，德行又不堅固，所以需要祢來堅固我、安慰我。還懇求祢常常來惠顧我、教訓我。求祢消滅我的邪情，割斷我的私慾，這樣除去了神病，心裏潔淨了，我纔能一心愛主，忍受艱難，恆一不變。

愛情真是大事，真是無價的珍寶，能輕減人的重任，忍受各樣艱難。因為人有愛情，重任也不覺其重，苦難反而覺得甘飴有趣。愛慕耶穌的愛是珍貴的，它能督促人作出偉大的事業。能激發人修全德的願望。愛情常向上高飛，世俗下賤的事，拉扯不住它。愛情願意自由，願意割斷一切愛世俗的心：因為怕世俗的心纏繞住它，怕世福牽引它，怕困難得勝它。這愛情甘飴無比，剛勇無比，高大無比，寬廣無比，可樂無比；天上地下，惟獨愛情，最廣遠，最美妙。愛情生於天主，也惟獨天主是愛情的終向。

愛主之人，如奔如飛，心內安樂，自主自由，世物牽引不住。他為一切而捨棄一切，並在一切中獲得一切：因為他止息在萬物的根源上。他所愛的不是恩典，卻是施恩的主。愛情不知界限，它的熱情超出一切的界限。愛情不覺任重，不怕勞苦，它願意實行超過它能力的事。愛情認為無論如何沒有不可能的事，它覺得事事可做。所以各樣事情，它全能做，沒有愛情的人所做不來的，它也做得來。

愛情常醒著，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，鑽透事物一樣。有愛情的人，能懂得下邊的話。善靈發出活潑的愛情，在天主臺前大聲疾呼說：我的天主，我的愛情，祢全是我的，我全是祢的。

求祢用愛情暢快我的心，使它體會到激發愛情，溶化於愛情、沉浸在愛情中，是多麼的甘飴。巴不得我愛迷了，熱心活潑，超拔在我形神以上。巴不得我能唱愛情的聖歌，隨祢到高天上。巴不得我的靈魂因愛慕祢而雀躍歡騰，因歌頌祢而聲嘶力竭。巴不得我愛祢過於愛自己，並且，若不為愛祢，連我自己也不愛。凡真愛祢的人，巴不得我為愛祢，又按祢的誠命全愛他們。

愛情最爽快，最誠實，最熱切，最溫和，最剛勇堅忍。總而言之，忠信，明智，恒心，勇毅諸德他全有，又不尋求自己的私意。人一尋求私意，就失了愛情。愛德是謹慎的，謙遜的，正直的；不柔弱，不輕佻，不貪虛幻的事物；是節儉的，潔淨的，恆久安靜的，常常謹守著五官。人有愛情，必定謙遜聽命，自卑自賤，熱心事主，報德感恩；雖然枯窘無味，還是倚望天主：因為他知道，窘難試驗愛情，愛情非窘難不成。

一個人不預備受苦，不想承行主旨，稱不起有愛德。真有愛德的人，該為所愛的天主樂受艱難，也不當因了艱難而遠離天主。

## 6. 真有愛德者的考驗

耶穌說：吾子！你的愛情還不堅固，還不會用。

忠僕說：吾主！爲什麼呢？

耶穌說：因爲在行善方面有了一點阻擋，你就止步不前，又因爲你過於貪求安慰。一個人愛德堅固，遇著誘惑就能穩立不動，邪魔的詭計也哄不了他。事情順當，他喜歡我；事情不順當，他仍舊喜歡我。

會用愛情的人，受了恩典，只看恩主的愛，不看所受的恩。恩主的愛情，比恩主的恩典更足動他的心。所以受的各樣恩典，他全看在恩主以下。慷慨愛我的人，他的心不安息在恩典上，但在恩典以上，安息在天主懷中。

你若有時覺不著愛我和我的聖人們，那也沒有妨礙。覺得出來的愛情，不過是現在有聖寵的憑據，不過是天福的一點滋味，或來或去，你不必過於關心。有邪情就克除，有誘惑就抗拒，這真是大德行、大功勞。

在腦海裏不論有什麼邪像，你不必慌亂。在這個光景中，你但該堅守志向，一心向主就夠了。有時候你的靈魂飛到高天上，眨眼間又落在惡念當中，這也不算奇事。在這個機會中，是你不得已而受誘惑，並非順從誘惑。你不喜歡，用心逐退它，只有功勞，沒有罪過。

當知我們的死仇，千方百計設法阻擋你的善願，阻擋各樣熱心的功課。比方：恭敬聖人，默想我的苦難，思念自己的罪惡，把持自己的心情，堅守前進的志向，凡這一類的事，牠全要阻擋。牠又用許多雜念，叫你煩惱、忙亂，阻擋你念經看聖書。謙遜告罪，牠很厭惡，又千方百計地阻擋你領聖體。無論牠如何向你散佈羅網，你卻不必答理牠。當把醜惡的意念還給牠說：「污穢的惡鬼，快去！可咒罵的，你該害羞！你必是極其醜陋，方能用這樣的惡念來誘惑我。最可惡的騙子，快遠離我！在我身上，你沒有希望；我的勇將耶穌同我在這裏，你必大敗無疑。我寧願千死萬死，受盡艱難，也不順從你。『你不必開口』（谷四39），不論你怎樣擾亂，我再不聽你；『吾主天主既光照我，救助我，我還怕誰呢？吾主既然保護我的生命，誰能使我驚懼？』（詠廿七1—3）『既然天主助佑我，救拔我』（詠十九15），即有千軍萬馬來攻打我，我也不怕。』

你該效法勇兵，盡力打仗，若有時因為軟弱倒在地下，就該振作精神，依靠天主更大的聖寵，重振旗鼓。若得勝了邪魔，小心，不要沾沾自喜，發出驕傲。有許多人因為驕傲，走差了路，跌在迷惑的陷坑裏，差一點爬不起來。這樣驕傲自恃的人，巴不得做你前車之鑑，叫你謙遜小心。

## 7. 用謙遜掩飾所受的恩寵

耶穌說：吾子！最妥當，最有益處的，是把你所得的熱心恩寵隱藏不露，不可驕矜自誇，得意洋洋；只該自卑自賤，想自己當不起這樣大的恩寵。這樣的熱情，你也不必過於繫戀，因為過不多久，你的熱心就會變為冷淡了。有聖寵的時候，該想聖寵去了以後，你有多麼貧苦。該知修德前進，不在有神慰，只在謙遜忍耐，承當沒有神慰的苦。至於誦習的經文，常行的善工，一概不可缺少。又當按著自己的力量，善盡本分，千萬不可因枯燥無味，就完全丟下自己的事不管。

有許多人，事情一不順當，就不能忍耐，懈怠不往前進。他不想想：甘苦的境界，

不能由人作主（耶十23）；天主安慰誰，什麼時候安慰，怎麼樣安慰，全由天主作主，人不能勉強。有些冒失人，吃了熱心恩寵的虧：因為他們不想自己能力薄弱，不隨理智的指導，只隨情感的衝動，竟要做他們所不能做的事情。又因為他們心高妄想。要達到天主沒有給他們預定的地步，隨著私情妄動，至於失了聖寵。他們把自己的住處，放在高天上，那知道眨眼之間，已經落在窮苦的世界；天主這樣壓伏他們，是叫他們知道：羽毛不豐滿的，不可以高飛，只當藏在天主的翼下。所以初學修德的人，若沒有神師的指引，容易失敗。

他們若不聽高明人指引，任意妄動，不願拋棄自己的主張，必要蒙受大害。因為想自己明白的人，不容易聽從別人。我寧願學識淺陋，保存著謙遜，而不願博聞廣見，反生了驕傲。所以為避免驕傲，才能有限，比才能高大為你更好。若你受了聖寵過於歡樂，不想沒有神慰的時候多麼窮困，也不怕再失落聖寵，這樣真是太不明智了。若艱難時候只是卻步不前，不專心依靠天主，這樣的人，真是沒有勇德。

在平安時，過於自恃的人，在作戰時，大多是畏縮不前，易於跌倒。若你不仗恃自己，常發謙遜，緊守心神，就不會很快地陷在危險錯誤中。所以最好的法則，是在熱心



的時候，想天主的光照過去以後，該怎麼樣。及至天主的光照果真失去了，又該想：這光照還能再得。因為把這光照暫且奪去，是爲了我的光榮，並爲叫你日後多加小心。

這樣的考驗，比起事事如意來，往往爲你是更有益處。因爲有功德沒有，不在乎多得神見，通曉聖經。也不在居高位；惟在乎有真謙遜，熱愛天主，時時事事，專想天主的光榮，又想自己一點長處也沒有，輕視自己，寧願受人輕賤，而不願受人尊敬。

## 8. 在天主台前當自卑自賤

忠僕說：「我雖是塵埃糞土，也要給我主講話」（創十八27）。我若看重自己，祇必要責罰我，我的罪也要揭發我的本來面目，我必不能回答，但我若輕賤自己，認我是虛無，把看重自己的心，掃除盡淨，復歸於塵土，就要見到祇的聖寵光照，降臨我心了。一有祇的聖寵光照，看重自己的心思雖然極其微小，也要永遠沈在我這虛無的深淵裏。在這個境界，祇必叫我知：我現在怎麼樣，先前怎麼樣，目前向何處邁進。唉！我是虛無，我還不知道。祇若捨棄我，我就是虛無，一團軟弱。若祇忽然照顧我，我立時就

勇敢起來，重新喜歡起來了。我雖然私情太盛，常往下墜，但祢卻忽然提拔起我來，待我這麼良善，這真是太奇妙了。

祢的愛情，甘願提醒我，在許多艱難中幫助我，在重大的危險中保護我，從無數災難中拯救我。我因為過於自愛，失落了我自己，現在因為真心愛祢，一心尋找祢，既得了祢，又得了我，也因著這個愛情，把我沈在虛無中了。唉！甘飴的主！這樣對待我，真是超乎我的功德以上。這樣大的恩寵，我實在不敢希望，不敢懇求。

吾主天主！祢真可讚美，我雖然當不起祢的恩惠，但祢無限的仁慈，常施恩寵，人雖然辜恩負義，遠遠地離開祢，祢也不棄捨他。因為祢是我們的救恩，我們的德能，我們的勇氣。求祢引我到祢臺前，叫我學著成個知恩、謙遜、熱心的人。

## 9. 萬物都該以天主為終向

耶穌說：吾子，你若真願意享福，我該是你的最高和最後的終向。所以你該照這個意思，把偏愛自己及偏愛世物的情慾全收拾乾淨。因為你若在一事物上尋找自己，就軟

弱無能，枯竭無力了。各樣事物既然都是我賜給你的，就該把它歸還於我，視我為你的終向。你該想各樣的美好，既從我這個大根源流出來的，所以還該叫這美好復歸於我這個大根源。

世界上的人，不論大小貧富，全該從我這不竭的井泉中汲取活水。他們如果甘心事奉我，定能獲得許多聖寵。如果一個人在我以外尋求光榮，或是在別的事上尋找快樂，他的快樂必定不真實，不能暢快，多次還覺得苦楚。你行了善功，不該歸功於自己；別人修了德行，也別歸功於他們，只該全歸於天主：沒有天主，人任何事也不能做。各樣的事物是我給的，也願意你全歸於我，還命你深深的感謝我的大恩。

這是一項真理，它能除去人貪虛榮的心。人一有天主的聖寵和真正的愛情，嫉妒憂悶以及自愛的心，就完全消滅了。因為真愛天主的心，能制勝各樣的情慾，能增加靈魂的力量。你若真懂得事理，你一心悅樂的，必定是我，盼望的也是我：因為「除了天主以外，沒有聖善」（路十八19）。所以在萬事萬物以上，我當受讚美。

## 10. 輕世事主最為甜蜜

忠僕說：吾主！我現今不能緘默，還要發言，給天上的君王我主天主說話。哎！「吾主！祢為敬畏的人所預備的甘飴神味是多麼多」（詠三十一20），那麼為祢的和一心事奉祢的人，更當怎麼樣呢？祢賞他們默觀祢的快樂，真是難以言喻。祢的慈愛，也在我身上大大地顯出了，就是：從前沒有我，祢造了我；我走錯了路，離祢很遠，祢反倒引我回頭事奉祢，命我愛慕祢。

唉！永愛的神泉，我當怎麼樣稱讚祢呢？我犯了大罪以後，祢還沒有忘我，我又怎能忘了祢呢？祢待祢僕人的仁慈，真出人意料之外，祢賞我的恩愛，超過我的德萬萬倍。我受了這麼大的恩寵，怎麼報答呢？因為遠離世俗，棄家修道這個恩召，不是人人有的。然而凡是受造物，全有事奉祢的嚴重責任，所以我事奉祢可算什麼稀奇的事呢？依我看來，事奉祢不算稀奇，稀奇的是我雖然貧賤不堪，祢竟收我做僕人，叫我同祢的愛僕們在一起。

凡我所有的，我所用來爲事奉祢的，全是祢的東西。況且，我事奉祢，反倒不如祢事奉我來得親切。因爲祢造了天地，是爲人，這天地就天天準備著執行祢的命令。但這還是小事，再往上說，祢又命天神幫助世人。然而還有更出奇的，就是祢也服侍眾人，甚至把自己都許給世人了。

爲這千萬恩德，我怎麼樣報答祢呢？巴不得我能一輩子事奉祢。巴不得我能好好事奉祢一天。各樣的服役，各樣的尊敬，永遠的讚美，祢全當得起。祢是我的主，我是祢的貧窮奴才，理當竭力事奉祢，喜歡讚美祢。我願意這樣，希望這樣，至於有什麼缺乏，求祢補足罷！

事奉祢，爲祢而輕賤萬物，真是一個大榮幸，大光榮。人能甘心隨祢的聖意，必能得到許多恩典。人能爲祢而棄絕肉情的快樂，必能得到聖神的甘飴神味。人能爲祢的聖名而肯走窄路，拋棄俗慮，他的靈魂，必將獲得很大的自由。

哎！事奉天主，真是甘飴。人能這樣做，纔能優游自在，成聖成賢。哎！身爲修士，服侍天主，真是神聖的職務，叫人像似天神，悅樂天主，震驚惡魔；也叫人做教友們的好榜樣。哎！做天主的僕役，真可貪求，真可希望，因爲叫人能得至寶，能享永樂。

## 11. 心中的願望須加審查和節制

耶穌說：吾子，你不會的事情還多，你該學習。

忠僕說：吾主，什麼事呢？

耶穌說：你的意見，當同我的意見相合；你不該自愛，但該隨我的旨意。你的願望，往往烈火似地催迫著你，但是你該細心思量：這個衝動，是為我的光榮呢？或是為了自己的利益呢？如果真為我的緣故，我不論怎麼安排，你必定喜樂；如果有一些私利藏在心中，必要阻擋你修德前進，叫你難過。

你所有的心意在沒有向我請示以前，先別順從；怕的是後來後悔，先前喜歡的，後來反而厭惡了。因為不是凡覺得好的，就該順從；也不是凡覺得不好的，就該躲避。志向雖然好，有時也該節制，怕太繁忙了，引你分心，越軌行事，為別人反成了惡表；或者由於別人的反對，你就頓時心神不安，志氣頹喪了。

有時候應當使用強力毅然決然地相反私慾偏情，不用管肉身願意不願意，務必叫他

全隨靈魂的指引。所以常該磨礪他、勉強他，他不馴服，不可罷休；又該叫他學習，節儉樸素，不論什麼逆境，不許他抱怨。

## 12. 學習忍耐克制私慾

忠僕說：吾主吾主！依我看來，忍耐的德行，爲我實在要緊，因爲在世界上，不稱心的事情多得無數。我無論怎樣爲我的平安打算，我這一輩子終不能不鬥爭，不能沒有苦楚。

耶穌說：吾子！你說的很對；但是沒有誘惑，沒有苦難的平安，我不願意你尋求。雖然你受許多災難，吃無數苦楚，我還要你自己得到了安寧。如果你不能受重大的苦難，煉獄的苦你怎麼能受得了呢？兩樣苦難，當揀輕的一樣纔是。是躲避後世的苦，你當爲天主而勉勵忍受現世的苦。你想世俗人受苦少麼？縱然是最有福的人，也不能沒有苦難。

你說：世俗人快快樂樂的事多，常能隨便，他們的苦難自然覺得輕而易受。

縱算你說的果然是真，他們隨心所欲，願得的就得；但是這樣的福樂你想他們能享幾天？「富貴像雲煙，頓時就過」（詠三十七20），過去以後，連福樂的蹤影也沒有了。況說他們活著的時候，即使享福，也不能沒有憂愁，沒有煩惱，沒有驚懼。多次在所享的快樂上邊就有痛苦。這也是理所當然的：因為他們既貪圖私樂，無節無度，自然當受羞辱，當受苦難。

哎！你看這樣的福樂，是多麼的短促，多麼虛幻，多麼混雜，醜陋不堪！可是罪人們如同瞎了，醉了，一點也不醒悟，好像蠢頑的走獸，為一些的快乐，喪失了靈魂。吾子！「你可別這樣，別順著偏情，別隨著私意」（德十八30），「只設法悅樂於天主，你所盼望的，天主必然賞賜」（詠三十七4）。

若你願嘗真樂，得我的安慰，先該輕賤世俗，斷絕虛榮，纔能得我的降福，多享神慰。你越棄絕世樂，越能得我的甘美神樂。但要達到這個地步，先該經歷一些憂煩和鬥爭的辛苦。比方舊染的惡習阻擋你，你該練習行善來制勝它。肉情若抱怨，該用神情熱愛來約束住它。昔日的老毒蛇，要來誘惑你、擾亂你，你當用祈禱把牠趕走，又行幾樣善工，把大門緊閉，永不許牠進來。



### 13. 效法耶穌謙遜服從

耶穌說：吾子！一個人不願意聽命，就是不願意領受聖寵：一個人貪求自己的利益，就失卻公眾的利益。一個人不甘心聽從長上，明顯他的肉情還沒有完全克制，還時常反抗、抱怨。你願意克制肉情，先當學習聽從長上的命。心裏平安了，自然更易打敗外來的仇敵。靈魂的仇敵，沒有比你那不順從靈魂的肉身更大，更囉唆的。你願意打敗肉情，壓伏血氣，先當學著真心輕賤自己。因為你過於溺愛自己，所以怕聽從別人的指使。

你看我雖然全能，至尊無對，從無中造成萬有，竟然還為你的緣故，謙遜聽從人的命；你這糞土之人，本是虛無，為天主的緣故聽人指使，還算什麼大事呢？我生在世界上做個至卑至賤的人。為的是叫你看我的謙遜而得勝驕傲。糞土之人！你該學習聽命，學習謙遜，屈服在眾人腳下，該學著相反自己，完全聽從別人。

你該勇敢地克制自己，心裏不存一絲驕傲；又該看自己至微至賤，俯伏在地，甘受眾人的踐踏，「如同路上的泥沙一樣」（詠十八43）。卑賤的人！你有什麼可抱怨的呢？

卑污罪人！你既然多次得罪了天主，當下地獄，那麼別人責怪凌辱你，你還有什麼話可對答呢？因為你的靈魂在我面前是很寶貴的，所以我饒赦了你，為叫你認得我的愛情，成個感恩報德的人；又為叫你學習聽命，學習謙遜，學習甘受凌辱。

## 14. 思念審判可免驕矜

忠僕說：一提起祢的審判，我就嚇得渾身抖顫，神魂驚惶。我這樣驚惶，是因為我想：「在祢面前，連頭上的青天也不潔淨」（約十五15），「祢在天神身上也找出過錯來了」（約四18），並且沒有寬免他們，在我身上更該怎麼樣呢？「星辰還從天上墜下來了」（默六13），我這糞土之人又有什麼希望呢？有許多人，他們的善工，可讚可誇而今已墜入卑污可憐的境地中了；他們吃過天神之糧，後來反喜歡吃豬吃的東西。

吾主！祢若不伸手扶持，人自己不能有聖德。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。祢不保護，人的潔德不能確保。祢不防守，人自己防衛是徒勞無功。祢一離開，我們必要沈溺而死；祢一看顧，就復活起來。我們游移不定，

賴祿而得堅固；冷淡懈怠，賴祿而成熾熱。

唉！我該怎樣小看我自已呢？即使覺得有一些善功，這當是怎樣地微小呢？唉！在祿的莫可臆測的審判臺前，我該怎樣謙下呢！吾主！我不是別的，不過是個虛無，虛無當中的虛無。啊！祿的嚴厲的審判，是無限重大的。你的審判，無邊無岸，更顯得我是個虛無了。所以我的光榮還藏在那裏呢？我有什麼德行可以仗恃呢？各樣的驕傲矜誇都沈沒在祿嚴厲審判的深淵裏。

一總的人，在祿面前算個什麼呢？「泥土造成的瓦器，豈敢驕矜，和自己的創造者爲仇麼？」（依十 15；廿九 16）如果一個人誠心聽天主的命，世人的虛假稱讚，怎能叫他自高自大呢？如果一個人懂透了真理，普世的誘惑也不能叫他驕傲；一個人全心依靠天主，普世的讚美也不能動他的心。因爲他知道：讚美自己的人，全是虛無；讚美的聲音一過，他們也存留不住，不像「天主的真理，永存不滅。」（詠一一七 2）

## 15. 有所希求該抱何種態度並如何祈禱

耶穌說：吾子！在各樣事上，你該這樣說：吾主！若這是祢的聖意，就這樣做罷！吾主！若這事能光榮祢，就因祢的聖名這樣行罷！吾主！祢若看著這事爲我有益處，或是爲祢有光榮，求祢賞賜罷！然而若祢明知道這個意願爲我有害，或爲救靈魂沒有益處，求祢就驅除它罷！因爲凡看著好的意願，不一定完全是從聖神來的。一個意願，或是從善神來，或是從惡神來，或是從自己來，不容易分辨。有許多人，起初想是善神在引導自己，但到後來竟入了邪魔的圈套。

所以誰盼望一件事，先當存著敬畏的心，謙遜的心，盼望切求，又不顧私情，托付給我說：吾主！祢知道這事怎麼樣纔算是更好，就按祢的聖意，成就它吧。祢在我身上所願意的事，求祢賞賜罷；但是賞賜多少，什麼時候賞賜，那完全由祢作主。祢知道怎麼樣更好，怎麼樣更愜祢的聖意，怎麼樣爲祢更有光榮，求祢承行於我罷！祢願意在什麼地方安置我，就在什麼地方安置；我一總的事祢願意怎樣去辦，全由祢作主；我今在祢手中，任憑祢支配。我是祢的僕人，我預備妥當了；因爲我不願意生活於我，只願意生活於祢，巴不得我完全相稱這樣的生活纔好。

## 求承行主旨誦

忠僕說：至慈耶穌！求祢賜我聖寵；自今至死，「希望祢的聖寵不離我，常幫助我」（智十10）。祢所最喜歡的，求祢賞賜我盼望，賞賜我願意。巴不得祢的心願變成我的心願，我的心願常隨祢的心願，絲毫不離。巴不得我同祢有一樣的好惡，祢所好惡的以外，我完全無所好惡。

求祢賜我死於世物，又為愛祢的緣故，喜歡受輕慢凌辱，喜歡沒有人認識我。求祢賞賜我的心，超越各種願望而安息在祢身上，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，絕無平安。「在祢的平安中」，就是在我至尊天主臺前，「我將安眠安息」（詠四9）。

## 16. 只該在主那裏尋求真的安慰

只該在主那裏尋求真的安慰

忠僕說：凡我能想望，能安慰我的事情，我不盼望在今世得，只望在後世得。即使普世的快樂被我一人獨享了，但這快樂總不能長久。所以，我的靈魂！你除非在安慰貧窮人、救助謙遜人的天主臺前，必不能得純正的安慰。我的靈魂！你稍等一時，天主的恩許就到了，天上的各樣福樂，自然能得。若你過於求世福，必定要失落天上的永福。世物只可以暫用，但你的盼望總該在天堂上。天主既沒有造你為享世福，所以世上不論什麼福樂皆不能滿足你的心。

你即使得了普世的財物，也不算有福；你的真福樂，只在造萬物的天主那裡。但這個福樂，不是愛世福的人稱讚的福樂，乃是耶穌的忠僕所盼望的福樂：他們心志純潔，「言行繫於天上」（斐三20），所以有時能嘗到這個福樂的滋味。世上的各樣安慰，虛而且暫。真理所賞的那內心的安慰，真是甘飴。熱心的人處處懷著那安慰他的耶穌，也同樣說：吾主耶穌！不論什麼時候，什麼地方，求祢同我在一起。世人的安慰我全不要，這就是我的安慰。若祢的聖意不願意我有神樂，願意試探我，這就是我的無上神樂。因為「祢的忿怒恐嚇不會長久的」（詠一〇三9）。

## 17. 焦慮之事託於天主

耶穌說：吾子！你當讓我處理你的事情，我知道什麼事對你有益處。你所想的，總是按著人的私心；你所覺得的，也是按照人的性情。

忠僕說：吾主！祢說的真對。祢在我身上，比我自己還要操心。一個人不全心依靠祢，必定站不穩。吾主！只希望我的意願一直向祢，恆定不移，關於我的事，祢不論怎樣安排都好。因為無論怎麼安排，全是為我的益處。所以祢願意我在幽暗中，我讚美祢；祢願意我在光明內，我讚美祢；祢安慰我，我讚美祢；祢磨難我，我仍然讚美祢。

耶穌說：吾子！你若願意與我同行，就當存著這樣的心。就是：或為受困苦，或為享安樂，你該一樣勇敢。你該甘心忍受貧窮，如同甘心享富貴一樣。

忠僕說：吾主！凡祢願意我忍受的，為愛祢的緣故，我都甘心忍受。所以祢賞我或順或逆，或甘或苦，或憂或樂，我都一樣領受；並且我不論遇著什麼事，我總是感謝祢。只要祢保護我不犯罪過，其他的一切，雖然是死亡和下地獄，我也不怕。「只要祢不永

遠捨棄我」(詠七十七8)，「並且在天書上留下我的名字」(默三5)，不論什麼苦難都害不著我。

## 18. 效法耶穌甘忍世苦

耶穌說：我爲救你，從天下降，親嘗你的苦難。這不是出於無可奈何，實是出於愛你的心情爲叫你學習堅忍之德，並學習忍受世苦。因爲我從生到死在十字架上，沒有不受苦的時候，日用之需，我常缺乏；世人的抱怨，我屢次聽到；世人的凌辱，我屢次受過；他們以怨報德，輕慢我的聖蹟，譏評我的道理。

忠僕說：吾主！祢在世上，極其忍耐，這就是滿了祢天父的旨意。我這窮苦罪人，理當隨祢的聖意，學習忍耐；並且爲救我的靈魂，忍受暫世之苦，忍受到什麼時候，全隨祢的聖意。雖然現世的苦覺得重大難當，但因著祢的聖寵，全變成了立功勞的機會，並且因了祢的善表和眾聖人的事跡，人雖然軟弱，也可以承當。況且現今的人忍受世苦，比古時的人更有安慰：在那時候，天堂閉塞不通，又因爲求天國的人稀少，天堂的道路，



也不如現今明朗。再說，古時的聖人們，雖然是在被選的人數中，但是在祢受難聖死以前，不能立時升天。

哎！祢既然把天國的正路指示給我和一切信友們，我應當怎樣感謝祢呢？因為祢的生活，就是我們的道路，因著忍耐的德行，我們能走到祢面前，祢是我們的榮冕。祢若沒有引導教訓我們，誰想得到效法祢呢？唉！若沒有祢的聖表默導，許多次我們離祢不知要多麼遠。我們既受過祢許多教訓，聽說祢行過許多聖蹟，生活還這麼冷淡，若沒有這樣的光照，更該怎麼樣呢？

## 19. 論忍受侮辱和真有忍德者

耶穌說：吾子！你說什麼呢？你不當抱怨，只該想我及眾聖人所受的苦。你的苦難雖大，「還不至於流血」（希十二4）。若拿聖人們的苦難比起你的苦難來，你的苦難不算苦難：他們所受的苦極為重多，遭受誘惑極為猛烈，受人磨難極為厲害，磋磨考驗，種類繁多。你該把他們的大苦回想一番，你的小苦就容易忍受了。若你並不把它們看做

小苦，說不定這就是你不忍耐的憑據。然而苦難不論大小，你當勉勵一樣地忍耐。

你越甘心忍耐，行事也越有智德，越有功勞。況且堅心準備著忍耐，日久天長，世苦也覺減輕一些。你不要這樣說：某人的氣，我受不下去；這樣的苦難，我不當忍受；他害我實在不淺，他責怪我的事情，我連想也沒有想過；如果是別人責怪，如果是我看著應該忍耐的事，我必直受不辭。這樣的想法，真是糊塗：這是不知重視忍耐的美德，也不想忍耐者將受誰的賞報，卻只計較得罪自己的人和得罪自己的事情。

一個人稱心如意方纔忍耐，喜歡忍耐哪一個才忍耐哪一個，那不是真忍耐。真忍耐的人，不是這樣：磋磨他的，或是長上，或是平輩，或是晚輩，或是好人，或是壞人，他都不加辨別。他受的磨難，不論是從那一方面來的，並不論是怎樣地重多，他都想在天主賞的。所以他受這等磨難，不但甘心，而且想是得了利益。因為在天主臺前，苦難雖小，若為天主而忍耐，不能沒有功勞。

若你願意得勝利的光榮，就該毅勇作戰。不爭不戰，不能戴忍耐的花冠。不願意受苦難，是不願意戴花冠；願意戴花冠就該勇敢作戰，忍受艱難。不勞不苦，不得平安；不爭不戰，不得凱旋。

忠僕說：吾主！就這樣吧，本性覺得不能的，有了聖寵就能做了。祢知道我不會忍耐，一點小苦，就支持不住。爲祢的聖名，不論什麼磋磨，巴不得成爲我可愛可望的事：因爲受苦受難，爲靈魂大有益處。

## 20. 承認自己的弱點和人間的疾苦

忠僕說：「我坦白我的罪過」（詠三十二5），吾主！我在祢臺前，也承認我的軟弱。往往一點小事，就叫我支持不住，愁困不安。勇往直前的志願，我也定過；但是一點誘惑來到，我就憂悶起來。有時候，最小的事情，竟招致絕大的誘惑。有時候，不知不覺，我想自己已穩定不移，哪知道一陣微風，就把我吹倒在地。

吾主！看看我的微賤；我的劣弱，祢知道得最清楚。「求祢可憐我罷！我陷在罪惡的泥沼中，求祢救援，別許我永遠陷溺」（詠六十九15），沒有出頭的日期。叫我最傷心，最慚愧的事，就是我極容易陷於誘惑，拒絕偏情，卻極懦弱。雖說我未嘗完全順從，但我的靈魂，已經被誘惑擾亂得不輕；天天這樣鬥爭，真叫我煩惱至極。更足以顯出我

承認自己的弱點和人間的疾苦

的劣弱的，是淫穢的邪像，在我腦海內，進來比出去容易得多多。

勇毅的以色列的天主！眷顧人靈者！求祢照顧祢僕人的艱難困苦，他不論行什麼善工，不論到什麼地方，求祢幫助。求祢用天上的神勇堅固我，怕的是血肉的舊習，既沒有完全克去，將來仍要統制我；我當同這樣的血肉不停地鬥爭，直到離開這個苦世，纔算了結。哎！人的一身充滿了艱難，仇敵暗騙明攻，接連不斷，這算是什麼生命呢？因為這個誘惑纔去，那個誘惑又來；一仗還沒有了結，憑空又接連幾仗。

人一生的艱難既然這麼大，愁苦既然這麼多，還有什麼可愛之處呢？它既然包藏著這許多的疾病死亡，還怎麼能稱得起是生命呢？可是有許多人，竟然愛慕它、追求它。世俗虛偽不實，人往往懂得；但因私慾太盛，難以離棄它。然而世事當中，有叫人貪戀世俗的，有叫人輕視世俗的。叫人貪戀的，是「肉身的邪情，眼目的貪慾，生來的驕傲」（若壹二16）；叫人輕視的，是邪情、貪慾、驕傲所產生的困苦和災患。

可憐！愛世俗的靈魂，被邪情的快樂完全打敗了；受五官的驅使，他反倒想是大樂。這全是因為天主的神樂，德行的甘飴，他沒有認清楚，沒有嘗到過。不論什麼人，若果然完全輕視世俗，循規蹈矩，奉行主旨，必能常得著天主親許的神樂；至於世俗怎樣錯

誤，怎麼騙人，也可以看得透徹。

## 21. 欲求安居當在主懷

忠僕說：我的靈魂！在各樣事情中，在各樣事情上，你該安歇於天主：因為祂就是眾聖人們的永遠的安息。至甘至愛的耶穌！求祢賜我安歇在祢的聖懷中，超過萬事萬物以上，就是超過身體的強健美麗，超過各樣的體面光榮。超過權柄、地位、學問、精巧、豐富、技藝；超過安逸、自在、聲譽、心安神樂；超過我所盼望的、祢所許下的事物；超過一總的功勞和善願。超過祢的恩典及祢能賞的諸恩，超過我所能受的神樂。超過眾天神及總領天神以及上天各軍旅，超過有形無形及非天主性體的各樣事物。

吾主天主！因為惟獨祢是至善的，至高的，全能的，全備無缺的，甘飴無比的。惟獨祢全是美妙，全是愛情；惟獨祢極尊貴，極光榮；在祢的本性本體內，從起頭到現今以至永遠，常有無窮的美善。所以在祢以外，不論祢賞的什麼恩典，默啓的什麼道理，許的什麼聖寵，若不得享見祢的聖容，都不中用。因為我的心，若不安歇於祢，並超出

萬事萬物之上，總不能心滿意足。

哎！耶穌！甘飴的淨配，潔淨仁愛者，萬物的主宰！誰給我插上自由的雙翅，任意高飛，安歇在祢的聖懷中呢！唉！吾主天主！我幾時纔能專心愛祢，懂得祢是多麼甘飴呢？我幾時纔能把我完全集中在祢身上，專心愛祢，超越一切的感覺和方式，把自己忘掉，但覺出祢呢！但是現在，我不住地歎息，悲苦地忍受我的不幸，因為在這涕泣之谷，災難重重，屢次亂我的心，使我愁困昏昧；又屢次阻擋我、擾亂我，引誘囉唆我，不許我到祢臺前同祢親熱，享神聖所享的福樂。巴不得我的流淚嘆息，以及世上的多艱多難，大大地感動祢的心。

哎！耶穌！永遠光明之主，充軍者的安慰！我在祢臺前，雖然緘口不言，但我的吞聲飲泣，祢早已知道了。我主！祢還遲延到什麼時候呢？盼望祢快來，安慰我這孤獨之人。盼望祢伸手，從困苦中把我救出。求祢快來：沒有祢，不用說喜樂的日子，就是喜樂的時刻也不能有。祢是我的安慰歡樂；沒有祢，宴席上一點美味也沒有。我這可憐的人，彷彿一個囚犯，帶著鎖鍊，單等著祢來看顧我、釋放我，和顏悅色地安慰我。

不論別人在祢以外尋找什麼，但我主天主！我的盼望！我的救贖！自今而後，祢以

外我什麼也不貪求了。若我不能設法回復祢的聖寵，叫祢在我心裏教訓我，我必要不住聲地哀求。

耶穌說：你看，我在這裏！你求我，我就來到；你的熱淚，你的盼望，你的謙遜痛悔，動了我的慈悲，叫我降臨。

忠僕說：吾主！以前我曾說過：我求祢，盼望享見祢，雖然該離開各樣事物，我也情願。因為是祢先提醒了我，叫我尋找祢。吾主！祢真可讚美，「因為祢以絕大的仁慈，待祢的僕人，祢實在好」（詠一一九65）。祢的僕人，在祢面前，還能說什麼呢？只有謙遜，常記念自己的罪惡軟弱罷了。上天下地，各樣的美好，不能同祢相比。祢的工程，盡善盡美；祢的判斷，極其公正；天地萬物，也無非賴祢的照顧，得以協調。哎！聖父的真上智！祢是可讚美的，當受光榮的；我的口舌，我的靈魂，以及天地萬物，當一齊讚美祢、稱揚祢。

## 22. 記念天主的種種恩德

忠僕說：吾主！求祢開我的明悟，叫我明白祢的誠命；求祢教訓我守祢的規矩。求祢使我認得祢的旨意；至論祢的恩典，或私或公，求祢叫我虔心誠意地思想，念念不忘，這樣庶幾能好好地感謝祢。可是我知道，我也明言不諱，就是：雖然最小的恩典，我的感謝也不能相稱。我從前所受的恩典，我全當不起；若再看祢尊高，我更驚惶無措了。

凡我們身體和心靈所有的一切，不論內裏外邊的，超性本性的，全是祢的恩典，全顯出祢待我們的大恩情。又顯出祢的仁愛良善。人受的恩典雖有多少的分別，但全是祢賞賜的：沒有祢，雖然很小的恩典，也不能得。受得多，不可誇功，不可自大，也不可輕視別人；只在受恩以後，不但不歸功於自己，反更加謙遜，熱切感謝天主，這樣的人，纔算是偉大的。誰想自己最卑賤、最不堪，他纔相稱領受更大的恩典。

那受得少的，也不該難過，不該抱怨，更不要因了別人受的恩惠多，就生嫉妒；只該專心向祢，讚美祢的仁慈：因為祢所賞的恩典，極大且多，甘心情願白賞，並不厚此薄彼。各樣事物是祢賞的，就在各樣事物上讚美祢。祢知道什麼恩典當賞給某人，誰當多受，誰當少受。我們不當私心猜測，只聽憑祢的聖智安排；每人的功勞怎麼樣，也由祢旨意定斷。



吾主天主！依我看來，受恩不多，能免世人的讚美，能免虛榮，這真是個大恩。況說，人若能看透自己的卑賤貧窮，不但不會因少受而難過失望，反倒心安神樂。因為，天主！祢從前選了貧乏卑賤及世人所擯棄的人，做祢的家人密友。當初祢選召了宗徒們「做普世的王公」（詠四十五17），可以為證。他們在世界上不怨不尤，謙和誠樸，欺詐之心，半點也沒有；「所喜歡的，是為祢的聖名受凌辱」（宗五41），凡世人所惱惡的，他們深覺貴重，緊抱不捨。

凡愛祢和知恩的人所當喜樂的，沒有別的，只有使祢的聖意，及祢在他們身上所安排的，樣樣都實現。只要承行主旨，就心安意足；所以他們喜歡卑賤的地位就如同別人貪圖高位一樣。在下位如同在上位一樣地喜歡；愛凌辱輕賤，如同別人喜愛尊榮高大一樣。因為承行祢的聖意，愛慕祢的光榮，當超過一總的事情。這兩件事比人所已受及能受的恩典，更足安慰他們。

## 23. 得平安的四種方法

耶穌說：吾子！我來教你得平安及自由的道理。

忠僕說：吾主！請照祢所說的做罷！這是最愛聽的。

耶穌說：吾子！你當專務的，是捨己從人，別隨私意。不論什麼事，甘願少有，不願多有。常尋找下位，事事從人。常常使天主聖意實現在自己身上。這樣的人，纔能享受和平與寧靜。

忠僕說：祢的話雖短，卻含有許多的美德。言簡意賅，益人無窮。我若能嚴格地遵守，就一定不會那麼容易地心煩意亂了。我覺得心內煩惱時，就知道我沒有守這聖訓。祢是全能的，祢又願意人長進。求祢多加聖佑，叫我守祢的聖訓，得救靈魂。

### 求退邪念誦

「吾主天主！別遠離我；我的天主！快來相幫我」（詠七十一12），因為在我心中起了雜念，生了怕情，我心裏實在苦惱。這萬丈的風波，我怎麼能渡過去，不受傷損呢？祢從前說過：「我領你前行，把世上的驕傲仇敵，打得粉碎」（依四十五2）；我要解脫你的桎梏，默啓你隱祕的道理。

吾主！請照祢所說的做罷！求賜我一總的惡念在祢面前完全消散。我的希望，我唯一的安慰，是在各樣艱難中投奔祢。倚賴祢、呼求祢，並堅心忍耐，等著祢來安慰。

### 求光照明悟誦

良善的耶穌！求祢用神光照臨我，把我心裏的幽暗完全驅散。求祢禁止雜念擾亂我，並粉碎攻擊我的誘惑。求祢替我作戰。我的私慾，如同惡獸，求祢給我逐出去，這樣纔能「賴祢的能力得享平安」（詠一二二7），頌揚祢的聲音纔能響徹聖殿，就是響徹於純潔的良心。求祢禁止風浪，給海說：「你當平息」；給風說：不必再颺。就可以看見風息浪靜，平安來到了（谷四39）。

「求祢的真光，從天發射」（詠四十三3），照臨下土；我心的田地荒蕪了，早已等著祢的光照。吾主！求祢從天賜下聖寵的甘露，滋潤我的心；求祢用熱愛的水，澆灌大地，叫它結常生的美果罷！我的靈魂上的罪又重又多，跌仆在地了，求祢快扶起我來；求祢把我的希望放在天上，體味天福的滋味，厭惡世上的事情。

求祢從世物的短促快樂中救我出來，因為受造之物，都不能滿足我的嗜好，安慰我

的心。求祢用聖愛的繩索，把我和祢結在一起，永遠不分離。惟獨祢能滿足我的心，沒有祢，各樣事物都不中用。

## 24. 勿因好奇而偵察別人的行為

耶穌說：吾子！你不可好奇，不可多管閒事。「這事那事，和你有什麼相干呢？」（若廿一 22）你只管隨從我就是了。那個人怎長怎短，這個人這樣辦事，或這樣說話，和你有什麼關係？用不到你給別人報賬，可是你的事情，當給天主算個清賬。所以你多管閒事做什麼？我認得任何人，我也知道任何事情。同每人應當怎麼樣，他們想什麼，願意什麼，有什麼目的，我都知道。所以一總的事情，讓我去管是了；你所當管的，就是安分守己。任憑惡人胡作妄為，你不必介意。他們所做所說的，日後總要同我算賬，任何事也瞞不了我。

你不要貪大名聲，不要多交朋友，不要貪人的愛情。因為這三樣能叫人分心，亂人的心志。若你常小心等候我來，給我開門，我必要同你密談，默啓你奧妙的事理。所以

你該思前想後，醒寤祈禱，又在各樣事情上抑制自己。

## 25. 真平安和真進步

耶穌說：「吾子！我說過：『我把平安留給你們，我把平安交給你們；但我的平安，同世人所給的平安，大不相同』（若十四 27）。人人都願意得平安；但得平安的方法，不是一總的人願意用的。我的平安，是在謙遜良善人手裏。你只該多多忍耐，纔可以享受。若你聽我的話，守我的教訓，你自然可以嘗著我的平安。」

忠僕說：既然如此，我該怎麼辦呢？

耶穌說：在一切事上，當謹慎你的言行；你的種種用意，該只為使我喜歡，我以外你任何事也不該貪求。至論別人的言行，不可妄斷；與你無干的事情，不要多管，心亂的事自然就少了。若說總覺不著愁困不安，或身靈的囉唆，那是永福的境界，不是今世所能得的。所以若你不覺什麼煩惱，別想就得了真正的平安；沒有人欺負，別想那就是盡善盡美；萬事順當，別想就是到了齊全地步。若覺心熱如火，甘美非常，也不可妄自

尊大，想自己是天主特愛的人。因為這不是真正的修德行的證據。修德前進和成全的地步，也並不在於此。

忠僕說：那麼在於什麼呢？

耶穌說：在於全心把你獻給天主，承行天主的旨意，不論大事小事，不論暫時永遠，自己的利益一概不求。或福，或禍，該一樣地承當，一樣地感謝和衡量。若你果然意志剛強、望德堅固；不覺神味的時候，仍舊預備你的心，為受更大的艱難，及至艱難來到了，別想自己不該承受，只想是我所安排的，極口讚揚，果然能夠這樣做，你可算已走上真正平安的道路，也可望再見我的聖容，得以滿心歡樂。你若果然能全心輕視自己，自然能享人世的絕大平安。

## 26. 內心自由端賴乎祈禱

忠僕說：完善者的本色，是常想天上的事，在萬事當中，如同沒有事一樣，這並不是出於懈怠，實在是因著天主的神恩，靈魂得了自由，也沒有偏愛事物的情緒了。

仁慈的天主！求祢教我在世務當中別被世務纏擾住；在肉身的需要上，叫我不陷於邪樂；在靈魂的各樣阻擋上，叫我不敗興失望。求祢不但在世人所愛的虛幻上救我，而且在因了原罪的罰而能難為靈魂，叫靈魂不能享自由之福的各樣偏情上，也求祢救我。

吾主天主！無可名言的甘飴！各樣的肉情快樂，凡能阻擋我愛慕永福，引我貪暫時邪樂的，求祢使我反覺著酸苦無味。吾主天主！巴不得血肉之情勝不了我，短促的榮華迷不了我，魔鬼的詭計不使我顛仆。求祢賞我勇氣，使我抵擋魔誘；賞我耐心，使我忍受苦難；賞我恆德，使我永久不變。求祢使我棄絕世樂，充滿聖神的甘馨，厭惡肉情的邪樂，只愛祢的聖名。

飲食、衣服，及肉身的各樣需要，為熱心人是一大苦。在這些需要中，求祢使我有節有度，不致亂我心神。肉身固當養育，不能完全拋棄這些需要；然而過於快樂肉身的事，是祢的聖誠所禁止的；因為，不這樣，肉身必反抗靈魂，難以收拾了。在這些事物中，求祢指引我、教訓我，使我不至於過度。

## 27. 自愛阻擋人得到最高的福樂

耶穌說：爲得到一切，你該貢獻你的一切，無所保留。該知自私自愛的心比世界上任何事爲害更烈。某物纏擾你的心，或重或輕，全是看你喜愛它的程度如何。若你的愛情潔淨純一，有節有度，你的心必無所累。一件事若能阻擋你，或叫你失去自由，你就不該貪求。可奇怪的，是你的一身及你所有的或所盼望的一切事，竟不全心託付給我。

你爲什麼空自憂愁呢？爲什麼多管閒事呢？只管隨我的旨意，必然無害。若一味求安逸自在，要這個，貪那個，願意在這裏，在那裏，你萬不能得到平安自由：因爲不論什麼事，不能全稱你的心；不論什麼地方，總有反對你的人。

人的真利益不在多有、多得外來的事物，只在輕看世物，把你的貪情連根鏟除。所說的輕看世物，不但指的是金銀財貨，就是虛榮名譽，也不當貪圖。若沒有熱心的德行，在任何地方也不能妥當；如果你的心離了真實的基礎，就是不屹立於我內，外來的安慰也不能長久：你能變換，但不能改善，因爲機會一來，你所躲避的苦，仍然又要來到，



而且比從前更厲害。

### 求淨心及智慧誦

忠僕說：吾主！求祢用聖神的恩寵堅固我。求祢加我神勇，使我成個專務內修的人；把無益的愁慮，掃除淨盡；事物不論美惡，不被它牽引；看世物如同流水，早晚要流過去，我也不能久存。聖經上說：「在太陽底下，沒有常存之物，全是虛偽不實，增人愁慮的」（訓二11；一14）。哎！這樣地判斷世物，真算明智。

吾主！求祢賜我天上的明智，叫我學著尋求祢，愛慕祢於萬有之上；至於別的事物，求祢全照預定的秩序，賞我明瞭。求祢賞我智德：諂媚我的，使我躲避；迫害我的，使我忍耐。別叫毀謗的狂風搖動我，別叫諂媚的言語入我的耳朵，這纔是大明智。果能如此，纔可以穩步前進。

## 28. 別人的誹謗不必介意

別人的誹謗不必介意

耶穌說：吾子！別人想你不好，說你所不愛聽的話，不必難過。只該想你罪大惡極，相信別人都比你好。你若只管專務內修，別人的閒話自然不介意。在艱難中能靜默不言，內心歸向著我，也不關心人的批評，這真是非常的明智。

你的平安，不可隨著人的口舌更改：人無論說你好壞，你不必因此變更。真平安，真光榮在哪裏呢？不是在我身上麼？一個人不求取悅於人，也不怕人不喜歡，他必定能多享平安。心裏煩亂，五官放肆，多是從自愛和無謂的怕懼中來的。

## 29. 在困苦中仍當祈求讚美天主

忠僕說：吾主！祢願意我遭受這誘惑和艱難。願祢的聖名永遠受讚美（多三11）。我既然脫逃不了，那麼必須投奔到祢臺前，求祢幫助，使這誘惑艱難，變成利益。吾主！現在我苦難當頭，心中煩悶，痛苦正在厲害地磨鍊我。可愛的聖父！我說什麼話好呢？我的靈魂肉身全是苦，「求祢快來救我罷！」（若十二27—28）我如今受苦，其中也有原因，是為等著祢從卑賤中「救出我來以後，祢能得到光榮」（詠四十四）。吾主！求

祢憐惜我！我很貧窮，能做什麼事呢？除非祢扶助，我能做什麼呢？吾主！至少這一次再賞我忍耐罷！吾主天主！求祢助佑我，不論遭多大的患難我也不怕了。

在這患難中，我說什麼呢？也不過說：「爾旨承行」（瑪六10）罷了！艱難困苦，是我罪過的後果。我受這樣苦，是合理的；巴不得我能甘心忍耐，等到風波過去了，再得平安。祢全能的手能把這誘惑除去，或輕減它的兇猛，不使我完全顛仆。吾天主、吾慈主！在我身上，從前祢已這樣做過。「這樣的變換」（詠七十七11），正是祢全能的功用，為我越難，為祢卻越容易。

### 30. 求主聖佑失恩可復

耶穌說：吾子！「我是你的主，在艱難的日子，我能堅固你的心」（鴻一7）。所以你有愁悶，就該投奔到我臺前。最能阻擋你得神慰的，是太遲於祈禱。因為在你誠心求我之前，常尋找許多世俗的安慰，又在人間消遣。這樣的辦法，為你沒有益處，終究該當醒寤，只有我能救盼望我的人；除我以外，沒有助佑，沒有可用的主意或長久的辦

法。現今狂風既過，在我仁慈的光中休養你的精神吧，因為我快要復還你所失的一切，不但恢復原狀，而且比從前更為豐裕。

「你看我有難事麼？」（耶三十二27）我豈如同世人，能說不能行的麼？你的信賴心在哪裏呢？只該堅心忍耐，恆一不變是了。又該勇往直前，不怯不懼，等時候到了，神慰自然要來。你稍等一會兒，「我必要醫治你」（瑪八7）難為你的，不過是誘惑；恐嚇你的，不過是虛驚。後來的事，或有或無，你為它操心有什麼用？也不過是使你苦上加苦，愁上增愁，「因為每天的苦，足夠每天受了」（瑪六34）。後來的事，不一定有沒有，若因著這個而憂喜，真是徒勞無益。

受這種思想的欺騙，是人之常情；人那樣容易聽從仇人的授意，是靈魂還軟弱的憑據。魔鬼只要把你哄過去，或用真實，或用虛假，牠都不管；只要把你打倒，或使你貪現時，或使你怕後來，為牠是一樣。「所以你的心，不必慌亂，不必畏懼，只該信我」（若十四27），依賴我的仁慈。你想我遠離了你時，慣常是我離你更近的時候。你想事情完全做壞了時，多次正是你立大功的時候。事不從心，事情並不是做壞了。有長進沒有，你不當按著現在所覺得的定斷；不論是從哪裏來的患難，你不必過於憂愁，好像沒

有了出路一樣。

雖然有時候，我加給你一點困難，或把我的神樂奪去，不要想我完全離開了你，這不過是叫你走升天的道路。為你並為我的忠僕們，受逆境的磋磨，比常得順境要好的多，這是確切不移的。我認識人的隱念；為救你的靈魂，有時候乾枯無慰，最有益處；因為若事事如意，怕你起驕傲，在那沒有的事上，竟然自喜自幸。況且我所給的神樂，我能奪去，並能照我的意思，再還給。

我所給你的，仍舊是我的；我收回時，並沒有收回你的；因為所賞的各樣美妙恩典，全是我的。我若賞你患難，你不要抱怨失望；因為我仍舊來救你，把各樣愁苦，變成喜樂。我這樣對待你，完全出於我的公義，所以你當多多地讚美我。

你若看事透徹，斷事合理，那麼遭了逆境，不但不該這麼失望憂愁，反該喜悅感謝。況說「我加給你痛苦，嚴懲不貸」（約六10），該想這是你的唯一福樂。我給我可愛的宗徒們說過：「我愛你們，如同我的大父愛我一樣」（若十五9）。我派遣他們，不是為享世福，實在是為戰爭；不是為求光榮，實在是為受凌辱；不是為閒暇，實在是為勞動；不是為安逸，實在是為在堅忍中，多結善功的美果。吾子！我的這些言語，你當深

刻在心。

### 31. 輕視萬物可得天主

忠僕說：吾主！如果我必須達到任何人物不能阻擋我的地步，我還需要祢極大的聖寵。因為事物纏繞住我時，我就不能任意高飛。從前先知（達味）嘆息說：「誰給我插上翅膀，使我像鴿子那樣高飛而安歇呢？」（詠五十五7）說這話的，他必願意任意高飛。有什麼能比誠樸的心神更安閒呢？有誰比什麼也不貪求的人更自由呢？所以人必該超出萬物，完全離開自己，立於形骸之外，然後纔可以看出造物主與受造之物截然不同。不論什麼人若不完全脫離萬物，必不能隨便專務天主的事。少有人能完全超脫將腐朽的事物，所以能行高超默想的人不多。

為達到這個地步，當有聖寵提拔靈魂，叫他超出形骸之外。人若不專務內修，謝絕萬物，深同天主結合，他的學問及他所有的事物，全不算什麼大事。一個人除了獨一無二、無限無量，永遠的至寶以外，若還有看得中的萬物，他必是卑污下賤，不能離地高

飛的人。因為天主以外，全是虛無，全當輕視。熱心人，因了天主的默啓，他所受的明智，與讀書人的學問，大不相同。天主默啓的道理，比用明悟推論出來的道理，高貴得多。

有許多人願意行高超的默想，但為達到這個境界，所當行的神功，卻不肯去做。最大的阻擋，是拘泥於外表的功夫，卻不專務克己。我們身為修士，為短暫卑賤的事，費力勞神，為內修的事，反不能緊閉五官，反心自省，這真令人不解：不知我們有什麼心腸，貪戀什麼事情。

可憐，我們把心神方纔略略收斂，立刻就又放縱出去，並不著實查考我們自己的行為。我們的偏好指向哪裏，不知查考：我們的行為多麼卑污，也不涕哭。「因為肉情敗壞了人的行為」（創六12），所以天降洪水。我們的肉情既然敗壞了，內裏缺乏勇德，外面的行為自然也是敗壞的。行為的美，必由純潔的心靈生出。

某人辦了多大的事情，有人去詢問；但他是秉著什麼德行去辦的，卻沒有人思量。某人勇敢、富有、俊美、伶俐，或是善寫、善唱、手藝精巧，有人去打聽；但是怎樣神貧，怎樣忍耐、善良，怎樣熱切專務內修，倒沒有人提起。人情只觀外表，天主的聖寵

卻注意內心。觀外表，往往錯誤，惟獨依賴天主的聖寵，永不能差錯。

## 32. 克制自己摒除慾望

耶穌說：吾子！若你不完全克制自己，必不能獲得完全的自由。隨著私慾的自愛的人，貪財好奇，愛遊覽，求安逸，不想叫天主喜歡：這樣的人必將受累，他們所想所謀的，不能長久。因為不是從天主來的，都有死有壞。有句箴言你當切實記住：「棄捨萬物，就得萬物；離開貪情，就得安寧」。你常細想這話，按著去行，自然就能通達萬事了。

忠僕說：吾主！這不是一日之功，也不是兒戲的事：在這幾句話裏，包含著修士一總成全的德行。

耶穌說：吾子！你聽見了成全道德的途徑之後，不但不可迴避失望，反而更當振作精神，勉力上進，至少該全心希望上進。巴不得你能消除自愛，全心聽從我，及我所派遣的長上們的命。若果然能夠這樣，你必定深愛我心，你的一生也必定愉快安寧。但是



你該棄捨的，還有許多；若不一心爲我離開，你所求的事一定得不了。「我勸你買我精煉的黃金，你就成了富有的人」（默三18），這黃金，就是天上的明智，它叫人把世物踏在腳下。所以你該把世俗的明智，以及悅樂別人、悅樂自己的諸情，全放在這明智以後。

我已經向你說過：你要拿那些世人所認爲珍貴的，去買他們所鄙視的。因爲天上的明智，人看著很卑小，所以鄙棄不顧。這明智在世上不自高大，不求誇獎。許多人只在口頭上讚美，而在行爲上卻不肯接受它。「這千金的至寶，能認識的不多」（瑪十三46）。

### 33. 論人心無定並論心向天主

耶穌說：吾子！你不可依靠你的情感，因爲它如今是這樣，一眨眼又不是這樣了。你活到幾時，你的心常變動，雖然你不願意也是一樣；所以一時喜，一時憂；一時平安，一時慌亂；現今熱心，忽然冷淡；現今勤謹，忽然懈怠；現今莊重，忽然輕浮。對神修

有見識的明白人，在這些變動中仍能屹然不動，自己覺著怎麼樣，變動的狂風從哪裏吹來，都不管理，他心志所嚮往的，只是應得的永遠的歸宿。在這些千變萬化中，人的心意完全向著我，一時也不間斷，纔能不被動搖。

人的心志越純潔，在風波中越能恆一不變，但有許多人，心志昏憤：因為凡遇著快樂的事，就動情回顧。又因為少有人能完全自由，不被自愛的污情擾亂的。就如同當初的猶太人，他們到伯大尼村的瑪爾大和瑪利亞的家中，「不但是為拜望耶穌，也是為看看拉匝祿」（若十二9）。所以人的心志，應當刷洗，叫他純一正直，超出各樣的私情，一直向我。

### 34. 愛主之人覺出主的甜蜜

忠僕說：我的天主，我的萬有！我還願意什麼呢？我能希望什麼更大的福樂呢？啊！甘美的言語！但它為愛天主的人是甘美的，為愛世俗世物的人，則不然（若壹二15）。我的天主，我的萬有！這句話為明智人，說得很夠了，為愛天主的人，反覆重說，真有

趣味。有祢在，萬事甘美；祢不在，萬事煩惱。祢能穩定人心，叫人平安快樂。在一總事上，祢叫人喜歡，叫人讚美祢；沒有祢，任何事也不能叫人長久喜歡；願意長久喜歡，非有祢的聖寵及祢的聖智調和不可。

嘗過祢的甘飴的，不是什麼都騙不了他麼？嘗不著祢的甘飴的，什麼會使他覺得甘飴？嘗世俗肉身快樂的明智人，他們缺少祢的明智，因為在這快樂內，包藏著虛幻和死亡。一個人隨從祢，輕賤世俗，克苦肉身，真算明智，真算出自虛無，歸於真實；拋棄肉情，致力心靈。嘗著天主甘飴的人，在世界上不論遇到什麼美好，常是讚揚造物主。造物主的甘飴，和受造諸物的甘飴，永遠的甘飴和暫時的甘飴，自有之光之甘飴，和受造之光之甘飴，其間有極大的區別。

哎！永遠的光，超出一總受造的光！就如電光下照，透入我心的隱微。求祢潔淨、悅樂、光照、活躍我的神魂及三司，為的能同祢結合，享受祢無限的歡樂。啊！這幸福的時候幾時來到呢？這時候一到，祢的光明必充滿我心，在萬物中，祢就成了我的萬有。這件事不實現，福樂終覺不是圓滿的。可歎！我那個舊人，仍然活著，還沒有全釘死；私慾猛烈地反抗靈魂，在內不斷地攻打，不許靈魂的神國平安。

吾主！「祢既管制海洋，平息波浪，求祢起來幫助我」（詠八十九10），「求祢把戰爭販子趕散」（詠六十八31），用祢的能力，把他消滅。「求祢大顯威能，光榮祢的右臂」（德三十六7），因為，主！我的天主！除了祢，我沒有別的希望，沒有別的依靠。

## 35. 人生在世難免誘惑

耶穌說：吾子！在這世上，你不能保障安全，不論你活到幾時，神修的武器為你總需要的。你如今處在仇人中，左右受敵。若你不用忍耐的盾牌四下裏圍護著，不能長久不受損傷。倘你只抱著為我忍受一切的空志願，而不堅心依恃我，萬難抵抗敵人的猛攻，更不能得諸聖所得的勝利。所以你當勇往直前，衝破一切誘惑，堅決地粉碎敵人。因為「只有得勝的人，能吃到『瑪納』（神糧）」（默二17）；敗了陣的，必大遭艱難。

若你願意在世上安歇，怎麼能在天上永遠安歇呢？你不該想多得安息，只該預備受大艱難。求真平安，當在天上，不在地下；當在天主面前，不在受造的人物當中。為愛

慕天主你當忍受各種艱難，就是勞苦、疼痛、誘惑、迫害、愁悶、貧乏、疾病、凌辱、妄證、責斥、輕賤、羞愧、欺壓、侮慢。這些艱難，幫助人修德行，試驗基督的學徒，為他們編織天上的花冠。為短促的勞苦，我給無窮的賞報，為一時的羞辱，我賞無限的光榮。

你想你常能隨便得我的神樂麼？我的聖人們，也未會常得。他們所得到的，是許多艱難，各樣的誘惑，極大的愁悶。在萬苦中，他們極端忍耐地承受，一心信賴天主，絲毫不依賴自己；深知今日的痛苦與末日的光榮，是不能比的。聖人受多少勞苦，方纔得到手裏的，你倒想立時就得到麼？「你該等候天主，激發勇德」（詠廿七14），堅固你的心，不當疑懼，不可退卻，常獻出你的靈魂肉身來，為尋求天主的光榮。「這樣，我必給你豐盛的賞報」（瑪十六27），「在一總艱難中，我不離開你」（詠九十五）。

## 36. 他人妄斷不必畏懼

耶穌說：「吾子，你該堅心依賴天主，若你的良心證明你善良無罪，你不必怕人妄斷。受妄斷，真是有益而可慶幸的事，為內心謙虛和依賴主而不依賴自己的人，這個也不算大事。人多嘴雜，所以他們的話，不可多信。何況一人難稱百人心。雖然聖保祿在天主前勉力悅樂眾人，為一切人做一切事，但也沒有免掉人的口舌（格前四3），而聖人卻也不拿著當做大事。」

他盡心竭力傳教救人，立好榜樣，也沒有免了世人譏評輕視。他把一總的事情，全委託於全知的天主。至於人家誣蔑之言，虛妄的猜忌，並任意捏造的流言，他只用謙忍去抵擋。雖然有時他也曾剖白是非，這是因為怕若自己緘口不言，反將成爲一班無見識人的惡表。

「你是誰？你還怕有死有壞的人嗎？」（依五十一12）他今天活著，明天就不在人間。你當怕天主，世人的威脅，你不必怕。一個人說你、凌辱你，能叫你怎樣呢？他只能傷害自己，卻傷害不著你。況且不論他是誰，他必不能脫逃天主的審判。你當常想天主在你面前，不可抱怨爭論。比方別人冤枉你、凌辱你，你也不該生氣，以致減損了你天上的花冠。你只該抬頭向我，因為我能洗雪人的冤情，「也按著每人的功過，施行賞

罰」(羅二6)。

## 37. 完全棄絕自己可得內心的自由

耶穌說：吾子！你若棄捨自己，就可以得到我；你若不揀選，不固執，你必定能常得神益。你一離開自己，絕不反悔，就能得更大的恩寵。

忠僕說：吾主！我該離開我多少次呢？該在什麼事上呢？

耶穌說：要長久，要時刻不斷；在小事上這樣，在大事上也這樣。總而言之：我願意你時時事事，把你脫離乾淨。若內外的私情沒有脫離乾淨，你怎麼能成爲我的，我怎麼能成爲你的呢？你行這個神功越快，越能早得快樂；行的越完全真切，越能中樂我心，你得的益處也越大。

有人脫離自己，不能完全，也不一心依賴天主，所以爲自己的事情，過費心思。也有人起初把自己全獻於天主，到後來起了誘惑，就不免回顧私情，因此不能修德前進。這種人的心，不能得真正的自由，不能領受我親密的恩典。除非他天天完全離開自己，

完全棄絕自己可得內心的自由

把自己當作犧牲，完全獻祭，否則絕對不能同我結合。

我曾屢次說過，現在還要給你說：離開自己，然後享內裏的平安。為得萬物，你當奉獻萬物，無所追求，絕不索還，專心依靠我，然後纔能獲得我。若果然這樣，纔能獲得內心的自由，「幽暗也蒙蔽不住你了」（詠一三九12）。你當勉力祈求，希望能脫離一切私情，赤然一身，隨從赤然一身的耶穌，死於自己，永遠生活於天主。到了這個地步，那些虛幻的想像，有害的紛擾，多餘的牽掛，就一概消散了。連得過度的怕情，以及違理的愛情，也都要消滅了。

### 38. 整肅行為危難則求主

耶穌說：吾子！不論在什麼地方，不論做什麼事，不論盡什麼職務，你該努力達到的，是內心的自由，能自己作主，管制私情，叫各樣事情，在你以下，不在你以上。你當管制你的行為，是你做主，別當奴才，如同無累的以色列人，得以自由，得成爲天主的義子一樣。他們超然於世物之上，仰望永遠的事情。用白眼看現世，青眼看天堂。他



們不被世物牽連，反倒善用世物，服事天主，原來世物也都遵守天主造物者的定命，因為天主不讓祂所造的萬物凌亂無序。

不論什麼事，若你不拘泥於外表，所見所聞的，不用肉眼去查考，惟獨同古聖梅瑟一樣到聖堂中向天主請示，有時你要聽到天主的回答，教訓你現在及後來的許多事情。凡有疑慮難解的事，該和梅瑟一同進入至聖所中求天主解釋，你將得到天主的解答；他一有危險及惡人的謀害，必求天主幫助。你也該這樣：在你心的隱微地方，懇求天主助佑。當初若蘇厄及以色列人受基貝紅人們的哄騙，「是因爲沒有求天主指教」（蘇九14），輕信甜蜜的言語，妄發慈悲的緣故。

### 39. 自身事不必過於憂慮

耶穌說：吾子，你的事情，當托付給我，在相當的時期，我必爲你妥當辦理。你該等我安排，爲你必有大益。

忠僕說：吾主！我很樂意把萬事都託給祢管，因爲我的計謀，不大中用。巴不得我

自身事不必過於憂慮

全忘了後來的事情，把我快快地全獻給祢，隨祢的聖意。

耶穌說：吾子！往往有人貪愛某事，盡力營求；哪知道了以後，轉眼就生厭煩，其中的緣故，是人心無恆，使人愛這愛那，不能穩定。所以離開自己，使在小事上，也不是小事。

人的真正進步，就是克己；克己的人，能脫然無累，得享平安。但是我們的老仇人，恨各種的善功，不斷地誘惑，日夜暗騙明攻，希望不小心的人，入牠的圈套。聖經上說：「你們該醒寤祈禱，免陷於誘惑」（瑪廿六41）。

## 40. 人無微善可以自誇

忠僕說：吾主！「人是什麼，值得叫祢記念他呢？人的子孫是什麼，值得叫祢望着他呢？」（詠八5）人有什麼功勞，值得叫祢賞他聖寵呢？吾主！祢若放棄我，我能抱怨什麼呢？若祢不允許我求，我能說什麼呢？依理而論，我只當這樣想，這樣說：吾主！我是虛無，任何事也不能做，一點善功也沒有，我在各方面都有欠缺，常走向虛無。若

沒有祢的助佑在內激勵我，我必完全冷淡鬆弛了。

吾主！「惟獨祢常是一樣」（詠一〇二28），永無變更；常是聖善公義，做一總的事情也是聖善公義，而且用智慧來安排一切。但我退多進少，不能恆一不變，一日之內，必變換多次。祢若伸手幫助，我立刻就覺著爽快，因為祢不用人力就能幫助，又能堅固我心，「叫我不轉向它物」（撒上一18），只一心向祢，安歇於祢。

若我會離開世上的安慰——無論是為得熱心的恩典，或是因為沒人安慰而需要尋找祢——我就有希望獲得祢的恩寵，享受祢的神慰了。

凡我做事順利，全是祢的恩典，當感謝祢；至論我在祢臺前，不過是個虛無和軟弱無恆的人。所以我怎麼能自誇呢？又怎麼能貪求別人的敬重呢？難道爲了自己是虛無，因而貪求別人的敬重嗎？若果然這樣，真是糊塗至極了。虛假光榮，真如同瘟疫，是虛幻中的虛幻，叫人遠離真光榮，失去天上的聖寵。人自誇自幸，必致惹祢厭惡；貪世上的美名，必失落真德行。

不在自己身上，而在祢身上討光榮，這纔是真光榮；爲祢的聖名而歡樂，不因自己的才能歡樂，這纔是真歡樂；除非爲愛祢，在任何事上也不能歡樂。希望祢的聖名受讚

人無微善可以自誇

美，不是我的名字；希望祢的工程受光榮，不是我的工程。祢的聖名應當稱揚，我絲毫當不起人的讚美。「祢是我的光榮，我的喜樂」（詠三4）。我將終日因祢而覺榮幸喜樂，「在我身上，除了我的軟弱，我無可誇之處」（格後十五5）。

「讓猶太人彼此求光榮罷！至於我，若光榮不是從天主來的，我必不要」（若五44）。人間的光榮，暫時的名譽，世上的尊高，若同永遠的光榮相比，只可叫做虛假糊塗。哎！我的天主，我的真實、仁慈、真福的聖三！各種稱揚、光榮、德能、讚頌，當全歸於祢，至無窮世！

## 41. 鄙棄世上的一切尊榮

耶穌說：吾子！若你見別人得光榮、受讚美，自己受輕慢、凌辱，不必嫉妒難過。你當舉起心來，轉向著我，人的輕賤，就不叫你愁悶了。

忠僕說：吾主！我們在黑暗中，容易受虛偽的哄騙。若我反心自問，我該承認受造之物從沒有使我受過委屈，所以在祢面前，沒有可抱怨的事。因了我多次重重地得罪祢，

受造之物應當難爲我。輕慢凌辱，我應當忍受；稱頌、讚美、光榮，全當歸於祢。除非我準備忍受世上的輕賤、遺棄，極度的鄙視，在我心中必不能得平安與穩定，也不能受到光照，與祢完全結合。

## 42. 我們的平安不可寄託於人

耶穌說：若你同某人意氣相投，就把平安寄託在他身上，這種平安，必不穩當，難免要被擾亂。若你依靠常生不變的真理，縱然朋友離開你，或是死了，也不致使你憂愁。朋友的愛情，應當以我爲基礎。在這世界上，不論什麼好人，或是你的至親，全當爲我而愛慕他。不以我爲基礎的友誼，沒有價值，而且也不能長久；不是我連合的愛情，必不完全純潔。你該當斷絕這樣的愛情，而且如果可能的話，把人們的交往，謝絕得一乾二淨，如同已經死了的人。人離世上的安慰越遠，離天主越近。越謙心自下，輕視自己，越高升到天主臺前。

人若把善功歸於自己，必定阻擋天主的聖寵下降。因爲聖神的恩寵常惠臨心謙的人。

我們的平安不可寄託於人

若你看自己全是虛無，把愛世物之情掃除淨了，我必帶著大量的聖寵進入你的心中。若你回顧世物，你就不能享見天主的聖容了。爲愛慕天主，在各樣事情上，你該學著克己，就能認清天主。你偏愛的事物，無論怎麼小，也能阻擋你享見天主，並且玷污你的良心。

### 43. 輕視虛偽的和世俗的智慧

耶穌說：吾子！世人高談雄辯，不該動你的心：因爲得天國，不在言談，而在德行（格前四20）。你該小心聽我的言語，我的言語能鼓舞心神，光照明悟，引人痛悔，也叫人領受各樣安慰。你看書不該圖人讚美，說你學問高深，知識廣博。你該勉勵克除毛病，因爲克除毛病比明白許多難懂的事情更有益處。

你讀書窮理之後，就該總結出一個原則。就是：「給人知識的是我，我賞給謙遜人懂得他能學得的知識」（詠九十四10；一一九130），世人萬不能指教明白。我所教訓的人，了解得很快，靈魂的長進也多。誰向人們求教許多新奇事，而不尋求事奉我的方法，他是有禍的。將有一日，基督——眾師之師，天神之王，要出現在空中，聽聽眾人所學

的，就是審問每人的良心。「那時祂要提著燈，巡查耶路撒冷，朗照人心的隱微」（索一12；格前四5），到那時，能說會道的，必定啞口無言了。

是我能光照謙遜人的明悟，叫他一瞬之間，就明瞭天上的道理，比在學校中讀書十年，所得的更多。我教訓人，不用有聲的言語，不用紛歧的議論，不尚誇張，不尚辯論。是我教訓人輕視世物，厭惡暫時之事，尋求愛慕永遠的事，躲避光榮，忍受凌辱，專心依賴我，我以外，什麼也不貪求，又誠心愛我在萬有之上。

有人專心愛我，懂透了天主的事情，能講高妙的道理。輕賤世物，比學習隱微的道理，長進得更多。我教訓人的方式不一：有的人，我教以平常的道理；有的人，我教以高超的道理；有幾個人，我用言語形容，叫他們明白；又有人我用神光啓示他們奧妙的事情。書上的文字雖是相同的，但教訓的作用有別，因為在內裏開啓人的是我，我查考人的心情，明知人的意向，鼓動人的行爲，分給人相稱的恩典。

## 44 不可掛心外事

耶穌說：「吾子！有許多事情，你不該知道，該看你如同「死在世上的一樣，世上的事情，全該推開」（哥三3；迦六14）。有許多事情，你該裝聾不聽，只該想那能使人得平安的事。不順心的事，該閉目不看；任憑人家想什麼，不必多事，比事事辯論，更有益處。若你常在天主面前，細想祂的審判，別人欺負你的時候，自然就容易忍耐了。

忠僕說：「哎！吾主！祢看我們的糊塗到了什麼地步：失了暫時的事物，知道痛哭；為一點的利益，不辭勞苦奔跑；至於靈魂的損傷，反置諸腦後，難以想得起來。不中用的事反倒多管；最要緊的事，反倒漠不關心。因為人心遊散在外，若不及早收回，必至自暴自棄，被外務掩埋起來。」

## 45. 勿輕信人言言多易失

忠僕說：「在艱難中，求祢幫助我，因為人的幫助是靠不住的」（詠六十13）。多次我想能得真誠，竟得不了；多次不想能得真誠的地方，反倒得了。吾主！靠人真不中用，善人只盼望祢的幫助。吾主天主！我們不拘遇著什麼事，總該讚美祢。我們軟弱無



恆，跌倒得快，變更得快。

誰能謹小慎微，處處把持自己，沒有錯誤疑懼的時候呢？但是，吾主！凡依靠祢的，及誠心尋找祢的人，也不這麼容易地就跌倒。若是他遭了患難，或是不拘怎麼樣被人連累，祢必定快快來救他，安慰他：因為凡是盼望祢的人，在各樣患難中祢不能不救。忠信密友，實在稀少。吾主！惟獨祢在各樣的境遇中是極其忠信的，除祢以外，沒有第二人。

啊！說這句話的聖女亞加大，實在明智的，她說：「我的心已堅定於基督了」。我若也是這樣，那麼必不這樣怕別人，別人的狂言妄語，必不能這樣容易動搖我。誰能看透一總的事呢？誰能預防後來的患難呢？看到的事，還往往傷我，那看不到的事傷我不更厲害麼？我這可憐的人，為什麼不加小心呢？為什麼這樣容易輕信人言呢？我們是人，即使有許多人稱我們是天神，我們也不過是一團軟弱罷了。吾主！除了祢，我依靠誰呢？惟有祢不能虛言，不能錯誤。人人說謊，軟弱無恆，說話極易錯誤，所以有的話雖然聽著似乎正確，但也不當遽然就信。

祢告訴我們，要謹防世人，說的真明白，因為「人的仇敵，就是本家的人」（瑪十

36；米七6）所以「若有人說基督在這裏，在那裏，必不可信」（瑪廿四23）。我因為吃過大虧，長了見識。巴不得以後，更加小心，不再上當。從前有人給我說你當小心，把我所說的，深藏在心，不當洩露。那知道我方緘口不言，想沒有人知道，他卻把隱密的事告知別人，連我和他自己一齊都出賣了。在這些謊言及無信的人中，求祢救我，別許我被他們陷害，也別效法他們的言行。求祢叫我的口舌，說話誠實，不許它們詭詐。凡自己所厭惡的毛病，當一概不犯。

哎！最美好，最能叫人得安寧的，是不論人的長短，不輕信人言，不輕易傳言。自己的心事，只向少數的人說；常常尋祢作內心的證人；又不被謠言迷惑；盼望自己的內外，全合祢的旨意。為保存聖寵，當躲避人間的排場，並不求人的誇獎；竭盡全力去作那叫人改善生活以及促進熱心的事。許多人因為德行顯揚的太早，受了害。在這充滿誘惑、應該進行鬥爭的現世，若聖寵因緘默之功得以保存，真是為益無窮了。

## 46. 人言傷我時應該信賴天主

耶穌說：「吾子！你當站穩，仰望我。言語是什麼？也不過是言語罷了，隨風飄揚，傷不了石頭。你若犯罪，當想法改過。若良心不覺有罪，也當爲天主，甘心忍受這樣的凌辱。你既不能受鞭打的苦，有時受點羞辱，真不算多。爲什麼一點小苦就能亂了你的心呢？不是因爲你還隨從肉情，過於怕人麼？因爲你怕人輕視，所以有了過失，就怕人指責，想法子託故推辭。」

你若仔細回想，就知道你還貪世俗，求人喜歡。爲了你的過失，而怕輕賤凌辱，明顯你沒有謙遜，「沒有真死於世俗」（哥三3），「世俗也沒有真離開你」（迦六14）。只要你聽我的話，雖然有千萬人講論你，也不必怕。比方人家千方百計地毀謗你，你偏拿著不當事，任它隨風飄過，那毀謗又怎麼能害你呢？豈能把你的頭髮吹掉一根麼？

一個人，不收斂心神，又不想自己是在天主面前，這樣的人自然容易被毀謗動搖。人依賴我，不隨自己的意見，必不怕人。人心的隱私，是我定斷，我知道；一件事是怎麼辦成的，瞞不了我；誰毀謗人，誰被毀謗，我全知道。這些話是我叫某人說的，事情這樣發生，是我允許的；我這樣做，「是爲叫人心內隱密的事，顯露出來」（路二35）。人有罪無罪，我全要審斷；在審判以先，都要試探一番，這是我的深意。

世人的判斷，往往差錯；我的審判，必真必實，堅確不移。但我的審判，多次隱藏不露，許多人看不出來；雖然糊塗人看著像是不公，但一點也不錯誤，而且不能錯誤。不論定斷什麼事，當求我幫助，不隨自己的意見。不論遇著什麼事故，既是從天主來的，善人的心必不慌亂（箴十二21），雖然被人妄斷，也不拿著當一回事。有人照理爲他說情，他也不喜歡。因爲他知道，「是我考察人心」（默二23），我的審判，不按外表，不按人的看法。往往人看著美善的，在我眼中，竟是罪惡。

主！吾主！至公、至義、剛毅含忍的法官！祢認得人的軟弱、偏情，求祢堅固我，作我的依賴，因爲我的良心真不可靠。我不認得的，祢全認得；所以受了指責，我當謙卑自制，甘心承受。我若不這樣做，求祢可憐寬免我，再賞我聖寵，叫我還多多忍受。依賴祢的仁慈，求祢寬赦，比因著外面的善功而證明自己的良心潔淨，好得多多。「雖然我不覺有罪，但我不因此而就是清潔的」（格前四4），因爲假使祢不發仁慈，「凡生活者，在祢面前，都不能說沒有罪」（詠一四三2）。

## 47. 為得常生當受萬苦

耶穌說：「吾子！你爲了我而揀選的勞苦，別亂了你的心；艱難困苦，別敗了你的志氣。不論遇著什麼，當用我所許的賞報來堅固安慰你的心。我所能賞報的，超過一切限量，並不拘於升斗。你在這世上受辛苦、受疼痛，不能常久。你稍等一會兒，就知道痛苦患難很快地就要結束。將有一日，各樣的勞苦及亂心的事，全要停止，凡隨時過去的，全是微小的、短促的。」

做你目前應做的事；在我的葡萄園中，盡心效勞，「後來我就是你的賞報」（創十51）。寫字、看書、唱經、嘆息、靜默、祈禱、勇敢地承受苦難；爲以上的這些勞苦或是更大的戰鬥，我的永生是極相稱的酬報。待天主定的日期到了，就有平安；那時，沒有今世的日夜，全是無限無量，永遠的光明，恆久的和平，泰然的安息。到那時不必歎息說：「誰從這死壞的肉身中救出我來呢？」（羅七24）也不必說：「可憐！我充軍的日子實在太長久了」（詠一二〇5）。因爲這時候，「死亡二字已經不提了」（依廿五

8)，已經得了救贖之恩，無憂無慮，福樂非常。

巴不得你能看到在世時被人輕視，被人視作不配生存於人世的人們——聖人們，現今在天上得到的花冠和無比的榮耀！假如你看見了，你必謙卑自牧，甘願居在眾人以下，不願在眾人以上了。今世的喜慶日子，也必不貪求，只求為天主受苦，並且視被人輕賤，為最有益的。

哎！這些情景，你若真正體驗過，深深的懂透了，你就連一次也不敢抱怨了。為得常生，不是該受各樣辛苦麼？天國或得或失，非同小可。所以你抬頭向天，看我及我左右的聖人們罷！因為他們在世，身經百戰，現今方能享受安慰平安，不憂不懼，永遠休息，在我聖父的國裏，同我永遠生活。

## 48. 論永遠的真福和今世的暫苦

忠僕說：啊！天朝，永福的住處！啊！永遠光明的日子，常明不夜，真光永遠照耀，永遠是喜歡、安慰的日子，而且永無變更！巴不得這個日子，快快來到，虛幻的事物快

快過去！聖人們在世時，雖被永遠的光明照臨，但終究是在充軍的地方，與永光隔離甚遠，只如鏡中的反照一樣。

天朝的神聖，已經覺著這個日子是多麼可樂；而充軍在世的厄娃子孫，嘆息自己的痛苦煩惱日子。「今世的日子短促而苦痛」（創四十七9），充滿了愁苦，在這裏，人被罪惡玷污，邪情擾亂，多驚懼，多操心。爲了與自己無關的事情，多次分心，爲了虛幻的事情，多被纏擾，不斷地錯誤，不斷地勞苦，不斷地受誘惑，況且世樂叫人軟弱，貧乏叫人煩惱。

瞎！這些艱難，什麼時候可以完結呢？毛病苦害我，什麼時候纔能脫離呢？吾主！我什麼時候纔能只記念祢呢？什麼時候纔能完全悅樂於祢呢？什麼時候纔能沒有阻擋，脫了連累，身靈全得鬆快呢？什麼時候纔能得真正的平安，不亂不憂，內外全平安呢？良善的耶穌！我什麼時候纔能注視祢並且默瞻祢天國的光榮呢？什麼時候在萬物中，祢是我的萬有呢？唉！「祢爲祢所愛的人自無始之時所預備的天國」（瑪廿五34），我什麼時候纔能同祢在那裏呢？我這貧窮流徙的人，孤獨地在這仇敵的地方，離祢很遠，日夜戰爭，禍患無窮。

我這竄流的人，向祢嘆息，求祢安慰我，減輕我的痛苦，因為世上的安慰為我已經變成了苦難。我很願意享見祢，可是不能如願。我願意常想天上的事情，但世務和偏情常來阻擋我。靈魂願意在萬物以上，但是被肉身欺壓，俯伏在地。所以我這不幸的人，靈魂向上，肉身向下，「自相攻打不和」（約七20）。

唉！在我默想天上事情時，肉身的偏情就擾亂我，心裏是多麼煩惱呢！「吾天主！別遠離我，別忿怒捨棄我！」（詠七十一12；廿六9）「求祢雷電交加」（詠一四四6），驅散這些邪情；多射火箭，將仇敵的穢像污形都摧敗了。求祢把我的五官，全收斂在祢面前，叫我全忘了世俗；求祢叫我把罪惡的幻像完全驅除。永遠真實的主！求祢助佑我，別叫虛假事物動我的心。天上快樂的主子！求祢降臨，在祢臺前，別許我有不潔之念。凡我在祈禱時不想念祢，分心走意，求祢仁慈寬恕罷！我習慣分心，肉身坐立的地方，我往往不在；一有雜念，我就隨著，我都明認不諱。思念在哪裏，我就在哪裏；我所愛的事情，我必常常思念。所以本性所愛的及習慣的事情，便易入我的明悟。

真實的天主！祢曾說過：「你的寶藏在那裏，你的心也在那裏」（瑪六21）。我愛天堂，就甘心思想天上之事。我愛世俗，必喜歡世福，怕世上的艱難。我愛肉身，凡肉



身的事，便易入我的像司。我愛靈魂，必喜歡靈魂的事。凡喜歡的事，自然甘心說，甘心聽，也把這事的影像，印在明悟中。吾主！誰爲愛祢而把世物從心內驅逐乾淨，克制本性，又拿熱愛的火，把肉情燒死，待良心平靜了以後，把潔淨的祈禱奉獻給祢，世俗事情，內外掃除盡淨，好和天神一同歌詠，他纔是有福的人。

## 49. 永生的希望和對奮鬥者的恩許

耶穌說：吾子！你若覺得天主賞賜你盼望永福，脫離肉身，以享受不變的光明，就該大開心門，盼望把這默啓，完全收入你的心中。你當深謝天主的仁慈，因爲祂這樣寬待你、看顧你、鼓勵你，用全能提拔你，不使你因著私慾偏情的拖累，沈入世事中。以上的恩典，不是因了你的深思力行得來的，全是因著天主大恩的垂顧，叫你修德前進，另外多修謙遜，預備日後交戰，又使你一心歸向我，熱切事奉我。

吾子！火雖然猛烈，然而往往有冒煙的火焰。有人也是這樣：雖然熱切盼望天堂，可是不能完全擺脫對肉情誘惑的依戀。所以他們懇求的事，不全是爲光榮天主。你的盼

望雖然懇切，多次也不免這樣。因為凡同私益攙合著的，就不能潔淨純正。

所以凡悅樂你及爲你有益的事情，你別求；所該求的，是悅樂我及光榮我的事情。因爲你若斷事明白，就該把我的旨意放在你的私心以前。我認得你的願望，我聽得了你屢發的嘆息。你願意的，是現在就進入天主子女的光榮內，得到完全的自由，又得永遠的住處和充滿歡樂的家鄉；但時候還沒有來到，現今還是戰爭、勞苦及考驗的時候。你盼望得無限的福樂，但是如今不能。我就是你的萬福，你當等候我，「直到天國來臨的時候」（路廿二18）。

你應該在世上受許多考驗，在困苦中受磨難。有時候也有安慰，但輕微不能滿足你的心。「你當發憤自強」（蘇一7），或是爲攻打本性，或是爲忍受相反本性的事情。「你當脫去舊習污俗」（弗四22），「變成新人」（撒上十6，9）。不喜歡的，你當屢屢去行；喜歡的，反當完全斷絕。別人願意的能得，你願意的不能得。別人說的人愛聽，你說的人反輕賤。別人求就得了，你求的偏得不了。

別人大名聲，你卻沒有人答理。這事那事，全託別人辦，你反倒如同廢材，什麼事也不託你管。在這樣的光景中，本性有時愁悶，若能不開情緒，可算功德不小；平常

天主在這一類的境況上，考驗祂的忠僕，看他怎麼克己，不隨私心。在相反私意的事情上，最要緊死於自己，尤其是遇到長上所命的事看著不合理，或是不大中用的時候。因為你是在下的，不敢反抗上司的命，但是你總覺著放棄自己的意思，隨從別人的意思，實在為難。

吾子！你若想想這些勞苦的效驗，及勞苦完得很快，賞報卻甚豐厚，自然就不覺著為難，也就甘心忍受了。因為眼前若甘心不隨自己的意思，後來在天上必能事事如意。在天上你所願意的全能夠得。在天上，各樣福樂全能享受，而且不怕失落。在天上，你和我有同一的意志，我以外，你必定什麼也不貪求了。在天上，沒有人反對你、抱怨你、阻擋你，凡你所喜好的，全在你眼前，你的慾望，都得滿足。在天上，受過凌辱的，我賞賜他光榮；受過困苦愁悶的，我賞賜他福樂；甘居下位的，我賞賜他天國永遠的高位。在天上，纔顯出聽命的效驗；補贖苦工，要變成歡樂；謙卑自下的，要獲得榮冠。

現今你該謙下，受一總人的指使，也不必問這話是誰說的，這事是誰命的。該專務的，是不論上司，不論晚輩、平輩，凡有求的事或命的事，都平心應承，真心勉勵著去做。這個人求這事，那個人要那事；這個人在這事上榮耀，那個人在那事上榮耀，或是

見人受千萬的讚美，統統讓他們去，你的喜歡，不該當在這、在那，只在輕視自己，悅樂我，光榮我。你所該盼望的，「是或生或死，天主常在你身上獲光榮」（斐一20）。

## 50. 愁悶之時該把自己託於天主

忠僕說：天主聖父！如今、永遠，願祢常受讚美，因為祢願意的，已經承行了；祢成就的事情，必定是聖善的。祢僕役的歡樂，不在自己，不在別的事上，惟獨在祢，吾主！因為只有祢，是真歡樂，是我的盼望，我的榮冠，我的喜樂，我的光榮。「祢的僕役所有的，那一樣不是祢賞的呢？」（格前四7）況且祢賞賜，不是因為他的功勞；祢賞的，或是祢行的，仍然是祢的。「我是貧窮的，自幼生長在勞苦中」（詠八十八16），有時我憂悶至於流淚，有時又因為情慾交迫，慌亂無措。

我盼望得祢和平的快樂，及祢子女的平安；因為他們在神慰的光中享見祢。祢若賞平安，或賜聖樂，祢僕役的靈魂，自然滿了歡樂，熱切讚揚祢了。祢往往捨棄我，若現今仍然捨棄，我就不能在「遵守祢規誡的道路上前進了」（詠一一九32），只得用手槌

胸，雙膝跪地罷了。因為「不是像從前」（創三十一5），「受祢光照」（約廿九3），受祢保佑，得免陷於誘惑的時候了。

公義的聖父！常可讚美的！試驗祢僕役的時候到了。可愛的聖父！祢的僕役這時爲祢受點困苦，真是應該的。永遠可敬的聖父！自無始所預定的時候，已經來到，叫祢的僕役，暫且在外受苦，爲了後來在祢以內，永遠生活。受些許凌辱，被人鄙視，在人面前跌倒，受偏情和病弱的連累，這是爲使他能和祢一同在新生之曙光中復活，並同祢在天國中永受光榮。聖父！祢這樣安排了，祢這樣願意了，祢所命的，就這樣成了罷！

爲愛祢的緣故，在世上受艱難，不拘幾次，無論從哪裏來，這全是祢待朋友的恩情。凡世界上所發生的事，無非是從祢的旨意安排來的，並非無緣無故。「吾主！祢制裁了我，爲我有好處，叫我學著守祢的誠命」（詠一一九71），祛除我心的驕傲矜誇。「無臉見人，爲我也有益處」（詠六十九8）：叫我只求天主安慰，不去求人。從這件事上學著怕祢那難測的審判：因爲善人惡人，祢都懲罰，然而無非是出於公義。

我感謝祢，因爲祢不但沒有解脫我的疾苦，還用愛情的鞭子，叫我疼痛，叫我內外不安。除了祢，天下任何人也不能安慰我。主！天主！天上的神醫！「祢會傷害，也會

治療，能把我引到地獄中，也能救我出來」（撒上一六；多十三二），祢的誠命，懸在我的頭上：祢的棍子，要教訓我遵守。

可愛的聖父！祢看我在祢手中，俯伏在祢的棍杖之下。或背或項，任憑祢打擊；把我的倔強傲慢，全屈伏在祢的旨意之下。求祢用慣用的善法，叫我成個熱心謙遜的徒弟，謹隨祢的聖意。我把我及我所有的，全託給祢，求祢糾正，因為我寧願在現世受罰，不願意在後世受罰。各樣的事情，祢全明白；在人良心裏，任何事也隱瞞不了祢。事情沒有成，祢先知道；不必等人告訴，世人的行爲，祢一概明白。爲修德前進，祢知道什麼要緊，也知道爲刮去毛病的惡鏽，用困苦艱難是多麼恰當。祢所願意的，求祢做罷！我一輩子多罪，祢比任何人都知道得清楚，求祢不要捨棄我。

吾主！我當知道的，求祢賞我知道；當愛慕的，就叫我愛慕；祢喜歡的，求祢賞我讚美；祢看重的，叫我也看重；在祢眼中污穢的，求祢教我憎惡。求祢別許「我隨著肉眼斷事，也別聽憑人的言語」（依十一三）；有形無形之事，只叫我按理定斷，又在萬物以上，常隨祢的旨意。

人依著感覺行事，屢次錯誤；愛世俗的人，只知愛有形的事物，因此也常常錯誤。

一個人，豈是因爲世人想他偉大，就成了更好的人了嗎？正如詭詐不實的人、瞎子、病弱的人，雖說彼此稱讚，其實正是彼此欺騙，彼此凌辱。謙遜的聖方濟各說：人在天主眼中多大，就是多大，絲毫也不能增加。（聖文都辣著聖方濟各傳第六章）。

## 51. 不能做高超工作就該習微賤工作

耶穌說：吾子！你不能常常一心修德，和常行高超默想：因爲人受了原罪的害，有時必須低首下心，擔負苦命的重任。你帶著朽壞的肉身時，必定常覺煩惱、囉唆。所以你必要時常在內心悲歎這肉身囉唆的重擔：因爲你不能常專務靈魂的事，常默觀天主的奧蹟。

當著這個時候，只好做些卑微的工作，在善工內遣解心內的愁悶，堅心切望我來安慰。所以靈魂的充軍和枯燥之苦，你該甘心忍耐，等候我再來看顧，救你脫離一切愁苦。那時，我叫你全忘了辛苦，得享內心的平安。我把聖經的妙囊給你展開，「暢快你的心，好叫你在我誠命的道路上奔跑」（詠一一九32）。那時你要說：「現時的苦難決不能同

不能做高超工作就該習微賤工作

後世天主所許的光榮相比」(羅八18)。

## 52. 該想自己該受懲罰不堪受安慰

忠僕說：吾主！祢來安慰看顧我，我真當不起；所以有時祢叫我受困窮，沒有安慰，這真是合理的。我流的淚，雖然如同海水那麼多，我還當不起祢的慰問。我只該受鞭打、遭重罰，因為我屢次重重地得罪了祢，在許多事上犯了重大過失。按理說，連最小的安慰，我也不當得。但是祢，仁慈的主，不忍叫祢的工程破壞，願意「在祢仁慈的工具上顯示祢慈善的富源」(羅九23)，所以雖然祢的僕役沒有功德，祢也肯超過人的一切限度來安慰他。因為祢的安慰，同世人的安慰不同。

吾主！我行了什麼善功，值得叫祢賞我天上的神慰呢？我不記得我行了什麼善功，但知道我常常傾向毛病，怠於改過。這種情形我也不得不坦白承認；我若不這樣說，祢必定起來反對我，到那時候，我就找不出救護我的人來了。為我的罪過，應得什麼報酬呢？不是地獄的火麼？按理說，我當受各樣的輕慢凌辱，若把我列入熱心的人中，真是



不該。這樣的話，我雖然不樂意聽，但我當依照真理，反對自己，承認自己的罪，以容易獲得仁慈的寬赦。

我這罪囚，滿面羞慚，有什麼話可說呢？除了以下這些話，沒有別的，就是說：吾主，我犯了罪，我犯了罪，求祢矜憐我！寬赦我！「趁著我還未到幽暗死亡的地方，求祢容我哭泣，表現我的痛苦」（約十21—22）。祢向我這可憐的罪囚，還要求什麼呢？不是要我為自己的罪，痛悔哀傷，自卑自賤麼？因為痛心懺悔，能得赦罪的盼望，能使良心平安，再得所失的聖寵，能躲避未來的義怒。總而言之，天主同悔罪的靈魂，將重相和好。

吾主！罪人的謙遜痛悔是祢所欣悅的祭品，它所發的馨香，在祢面前比乳香更芬芳。這也是祢願意擦在祢聖足的香液，「因為祢總不藐視謙遜痛悔的心」（詠五十一19）。這裏就是避免仇敵怒火的避難所，這裏能改正，可洗淨別處所犯的罪過，所受的玷污。

## 53. 天主的聖寵和現世的智慧不能相容

耶穌說：吾子，我的聖寵是最寶貴的，這聖寵不能與世上的事物，世上的安慰相混雜。你願意領受這個神恩，先當除去各樣的阻礙。就是當喜歡靜獨，找清靜的地方，不找人閒談；當在天主臺前，熱切祈禱，以保持痛悔的心和良心的純潔。把這整個世界，看做空無所有，只有恭敬天主這一端，該放在各樣事以上。你不能又奉事我，又享暫時的快樂。親戚朋友，該當遠離；腦海裏也不當想像現世的安慰。聖伯多祿宗徒勸我們說：教友在世上「當看自己如同陌生客和行路人一樣」（伯前二11）。

哎！一個人在世上，事物一點也不貪戀，他死的時候，有多大的安慰呢！但是懦弱人不懂也不易這樣脫離世俗；血肉的人，也不明白內修人的那種自由境界。你若果真願意神修生活，不論親疏，全當遠離，又該防備自己，甚於防備別人。你若能得勝自己，其餘全容易馴服；得勝自己，真是個完滿的得勝。勝了自己，五官必定聽靈魂的命，靈魂也必定聽我的命；這樣的人，真算打败了自己，成了普世的君王。

若你願意升到最高的地步，就該勇敢下手，把斧頭攔在私慾的根上，除盡愛自己愛世物的隱情。因為大凡當克除的事情，是從這私愛自己的毛病來的，這毛病若克制了，自然能得絕大的平安。但因為少有人專務死於自己，把自己完全脫離，所以他們終究被

私情纏擾，靈魂不能任意高飛。一個人願意同我來往，無繫無累，必當克除各樣私情，一切世物全不貪戀纒行。

## 54. 聖寵和人的自然傾向不同

耶穌說：吾子！聖寵和人的自然傾向，大不相同。但其區別又很精微，所以你當細心理會：除非大德，和被光照的人，很難分別清楚。人人都愛善，所言所行的，沒有不在求善，但許多人卻受了似是而非的善的哄騙。

私慾是詭詐的，常拿著自己當終向，引人入它的羅網。聖寵是樸實的，惡的影子，也必躲避；不會哄騙，凡事誠心爲天主去做，以天主爲終向。

私慾不欲死亡，不肯受迫害，但願在眾人以上，不願在眾人以下，受人管轄。聖寵專務克己，反對肉情；喜歡聽命，愛受人管轄，不願自由；喜歡守規矩，不要管理他人；只求生活於天主，也爲天主「謙心屈服於受造的人物之下」（伯前二13）。

私慾貪圖私利，常想怎麼損人利己。聖寵不這樣；不管自己的便宜，只管公眾的利

益。

私慾喜歡受人尊敬。聖寵把光榮全歸於天主。

私慾怕受凌辱。聖寵「爲天主的聖名，喜受凌辱」（宗五41）。

私慾愛閒暇，好休息。聖寵不想空閒，甘願吃苦受勞。

私慾好求精美，厭惡粗俗。聖寵喜好樸質平常的物件，不厭惡粗陋，就是穿破舊衣服，也不推辭。

私慾只管現世，得了利就喜歡，受了損傷，就憂愁；一句凌辱的話，就能惹它生氣。

聖寵只管永遠，不管暫時；失了世物，也不慌亂；受人唾罵，也不著急；因爲它把自己的財寶和喜樂都寄託在天上，在那裏，沒有敗壞失落的危險。

私慾貪婪，只願收受，不欲施捨，但愛自己的利益。聖寵仁愛，爲公忘私，儉約以自持，它想「施捨比收受更有福」（宗廿35）。

私慾偏向世物，偏向肉情，偏好浮華遊戲。聖寵引人向天主，修德行，棄絕世物，遠離世俗，厭惡肉情，斷絕遊戲，偶爾拋頭露面，就覺著羞怯。

私慾喜歡外來的安慰，暢快五官。聖寵獨在天主臺前討安慰，視喜樂於至善的天主，

超出一切喜樂之上。

私慾辦事，全是爲私自的利益，不能白受辛苦；凡是施捨，它必盼望報答，或是相稱的報答，或是更大的報答；或是圖人讚美，討人歡心；自己做的，或施捨的，全要人十分重視。聖寵不求世上的報答，除了天主，不要別的酬勞；一切世物，也只在能幫助得永福的範圍內，方纔取用。

私慾喜歡多親朋，誇獎地位尊高，出身貴顯，奉承權貴，諂媚富家，同自己彷彿的，它必稱揚。聖寵愛仇人，不因爲多有朋友就矜誇，地位雖然高，宗族雖然大，若沒有超等的德行，也不看重。它愛窮人，過於富戶，它安慰無罪的，過於有權勢的；它同忠厚人一齊歡樂，遠離詭詐的人，常勸善人「爭取更高的神恩」（格前十二31），修德前進，更肖似天主聖子。

遭逢貧窮煩惱，私慾就抱怨；聖寵卻堅心忍耐。

私慾凡事爲己，所以同人較長論短。聖寵不這樣：知道天主是萬物的根源，所以事引向天主，知道自己沒有一點長處，不敢矜誇，不同人競爭，不固執己見；它所覺得的、懂的，全服從天主上智的定奪。

聖寵和人的自然傾向不同

私慾喜歡知道隱密事，愛聽新聞，好出風頭，願意親身經歷許多事情，又盼望叫人認識它；所以凡能使人驚訝讚美的，它必去做。聖寵不愛新奇，因為這樣的嗜好，全是從人性敗壞來的；況且在世界上，本沒有長久新奇的事。所以但教人謹守五官，不自喜幸，不自誇獎；凡有可誇獎、可驚奇的事，謙心隱瞞著；在各樣學問知識上，只求修德進業，及天主的光榮。不願意人稱讚自己或稱讚自己的事情，惟因天主賞賜的恩典，願天主獲讚美：因為一切善事，全是從祂的聖寵賞賜來的。

這個聖寵，是超性的神光，天主的特恩，被揀選者的神印，永福的左券，能使人脫離世俗，愛慕天上的事；能使血肉的人，成為神人。你越約束私慾，越征服私慾，得的聖寵也越大，並因天主的眷顧而能日益按照天主的肖像成為內修的人。

## 55. 人性的敗壞和聖寵的實效

忠僕說：主！吾天主！祢按祢的肖像造了我，叫我同祢相仿，現在為救靈魂，求祢賞賜我最大最要緊的聖寵，叫我打敗這個劣根性，因為這個劣根性，常引我犯罪，至於

喪失靈魂。「我覺得在我身上，有著罪惡的法律，反對良心的法律」（羅七 23），牽引我這被擄的人，在許多事上聽從五官的指使；若我心中沒有聖寵的扶持，我必不能制勝這個偏情。

「人性自幼常常向惡」（創八 21），若要克制，必須祢多賜聖寵纔行。因了原祖亞當犯罪，人性敗壞；敗壞的罰，流傳到眾人身上，以至於祢所造的純良正直的事物，竟變為軟弱向惡的了，所以它一萌動，自然引人向惡下墜。那餘下的向善的能力很薄弱，就如一個火星埋在灰塵裏一樣。這一個火星，就是良知。它雖然被私慾的雲霧蒙蔽住，然而還能分別罪惡，明白真假；但因為本性的真光，已不充分，又因為心情邪僻，所以雖然明白善事，也不能付諸實行。

所以，吾主天主！雖然「我的良心愛祢的誠命」（羅七 22），「並知道祢的誠命是聖善公義的」（羅七 12），也知道罪惡是應當躲避的，「無奈肉身喜歡隨犯罪的牽引」（羅七 25），勉強我順從五官，不隨良知。「我雖有願意行善的心，但沒有力量真真去行」（羅七 18）。因此，我往往定了許多善志，但因為軟弱，沒有聖寵的幫助，遇著一點點的阻擋就卻步不前了。所以，雖然我認得成全的道路，並知道該怎樣去行；但因為

劣性太重，所以蟄伏在地，不能奮發高舉，做更成全的事。

哎！吾主！一切善功必有開始、繼續、完成三個階段，無論何時，我常需要祢的聖寵。沒有聖寵，我一點也不能做；「有了聖寵幫助，我什麼也能」（斐四13）。啊！這真是天上的至寶！沒有聖寵，人不能立功；資質雖好，也不足貴重。吾主！人如果沒有聖寵，那麼他的技藝、富有、俊美、勇氣、聰明、口才，在祢面前，一點價值也沒有。因為本性的才能，善人惡人都能夠有；但這寵愛，卻是被揀選者所獨有的恩惠，有了這恩惠，方能有資格得常生。這恩惠高超無比，沒有它，雖然能知未來，能顯聖蹟，能行高超默想，也不足貴重。只有信望諸德，若無寵愛，也不能悅樂天主。

呀！這真是一件奇事：寵愛能使神貧人富有德行，又能使富有德行的人，心內謙遜。求祢速速降臨，用祢的安慰充滿我的心；不然，我的靈魂必要困倦乾枯，倒臥在地了。吾主！巴不得我能蒙祢仁慈的眷顧，就是「只要有聖寵」（格前十二9），雖然本性的盼望一點兒也得不到，「我也算夠了」（格前十二9）。有了聖寵，雖然我多受誘惑，多受苦難，我也不怕。聖寵就是我的勇力，既給我出主意，又幫助我實行。聖寵比一總的仇敵更有能力，比一總的明智人更明白。



聖寵是真理之師，守規矩的模範，人心的光明，憂苦的安慰；真可消愁悶，去驚疑，養熱心，使人多流聖淚。沒有聖寵，我是什麼呢？也不過是朽木廢材罷了。吾主！我盼望祢的聖寵常引導我、輔翼我，叫我恆心專務善功，為爾子耶穌基督。阿們！

## 56. 我們該棄絕自己隨從耶穌

耶穌說：吾子！你越能遠離自己，就越能同我親近。就如不貪外物，自然能得心內的平安一樣。我願意你學著誠心克己，隨我的聖意，不怨不尤。「你當跟隨我」（瑪九9；谷二14），「我是道路，是真理，是生命」（若十四6）。沒有道路，不能走；沒有真理，不能認識什麼；沒有生命，不能生活。我是你當行的道路，當信的真理，當盼望的生命。我是差不了的道路，錯不了的真理，永遠的生命。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，「自然認得真理；真理就要救你，叫你得常生」（若八32；弟前六12）。

「你願得常生，該守誠命」（瑪十九17）。願認識真理，當信從我。「願修成德行，

我們該棄絕自己隨從耶穌

當變賣一切」(瑪十九21)。「願當我的徒弟，當棄絕自己」(瑪十六24)。願得永生，當輕看暫生。願在天上得光榮，當在世上輕賤自己。願同我做皇上，當同我背十字架。惟獨背十字架的僕役，纔能找得真福真光的道路。

忠僕說：吾主耶穌！因為祢的道路窄小，世人都輕賤祢；但求祢賞我效法祢，並受世人的輕賤。「因為徒弟不能勝過師傅，僕役不能勝過主人」(瑪十四24)。祢的僕役，盼望效法祢的行爲，因為在祢的行爲上，能得救贖的恩典，聖德的道路。除了祢的德表，不論念什麼、聽什麼，全不能悅樂我的心。

耶穌說：吾子！你既然明白這個道理，也念過我的行傳，你就當「按著去做，你就是有福的」(若十三17)。「凡認得我的誠命，而且遵守的，他必愛我，我也愛他，也賞他明明看見我」(若十四21)，「叫他同我一齊處在聖父的天國內」(默三21)。

忠僕說：吾主耶穌！祢既然許了，求祢就按著祢說的這樣做，使我能得這個賞報！我已經從祢手中接受了十字架，背著它，又願隨祢的聖意，背負到死。修士的一生，真是苦架，又是天堂的指南。既動了手，就不可退後，更不可棄置不背。

喂！弟兄們哪！我們一齊前進罷！耶穌在我們當中。我們既爲耶穌接受了十字架，

就當爲祂恆心背負。祂既然在前面引導我們，必也助佑我們。請看，我們的君王既然開步前行，祂必爲我們戰爭。我們當勇往直前地跟隨祂，別害怕；「當預備堅決地死在陣上，不可玷辱我們的光榮」（加上九10），不躲避十字架。

## 57. 遇有過失不可灰心

耶穌說：吾子！在逆境中能忍耐、謙遜，比在順境中喜樂、虔誠，更中悅我。爲什麼人的言行略微傷你一點兒，你就愁苦呢？縱受了更大的凌辱，你也不該動心。只該由它去，這不是頭一次，也不算新奇事；若你活得長久，也不是未了的一次。萬事順當時，你很勇敢，也會出主意勸勉別人；但苦難忽然來到你跟前時，你就敗興失望，沒了謙遜，沒了勇氣。你看：你的軟弱，在小苦難上就試驗出來了；但這樣的苦難，卻能協助你，救你的靈魂。

你當勉勵把種種困難從心裏推出去，若它們擾亂你的心，你也別因此而沮喪，甚或久被拖累。你若不能喜歡，至少該安心忍耐。某種言語，若你不但不能甘心聽受，反覺

遇有過失不可灰心

生氣，你就該壓伏自己，也不許自己出違理的話，至於叫軟弱人驚奇。這樣，忿怒不久就平息了，等到聖寵一來，自然內苦變成甘飴了。天主說：我常活著，若你依賴我，熱切呼求我，我必定來幫助你，而且比平常更多地安慰你。

你當心平氣和，預備受更大的艱難。如果你看到你多次受苦，或受重大誘惑，那麼你就知道，你還沒有一敗塗地，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，都沒有恆心至終，你在德行上，又怎麼能恆一不變呢？「凡有憂苦的，我能提拔」（約五 11）；自認無能的，我能叫他享見我本體的光榮。

忠僕說：主呀！祢這句可讚美的話「在我口中比蜜還甘美」（詠一一九 103）。除非祢的聖言堅固我心，在這重大艱難中，我可做些什麼呢？只要我能上救命的岸，至於受的什麼苦，受苦怎麼重大，何必去注意呢？求祢賞賜我善終，賞賜我平安地脫離這個世界就好了。吾主！求祢記念我，領我直到天國。阿們！

## 58. 不必討論奧妙的問題不可妄測天主的深意

耶穌說：吾子！高妙的事蹟及天主的深意，你不必討論。比方：爲何這個人被主棄絕，那個人卻受那麼大恩；這個人爲什麼受這麼大苦，那個人卻有那麼大光榮。這樣的事，超過人的智力，人的明悟萬萬不能查究天主的判斷。魔鬼若引你去探究，或是有人問你，你就該用先知（達味）的話說：「天主！祢是公義的，祢的判斷至公無私」（詠一一九137）。或是說：天主的審斷最真實，不用人來辯護（詠十九10）。我的判斷，可驚可異，不當查考，人的明悟是懂不透的。

同樣，也不可探究，不可妄加辯論聖人們的功德。譬如：誰比誰聖，在天上誰比誰大。這樣的辯論，多次會生出無益的爭執來，又會引起驕矜虛榮來。這一個說這位聖人大，那一個說那位聖人高，從此生出嫉妒與不睦來了。願意知道或探究這一類的事，但沒有一點益處，反倒惹聖人們厭煩。聖經上說：我不是爭執的天主，而是和平的天主（格前十四33）。這個和平，在於謙遜，不在於妄自尊大。

有人愛這幾位或那幾位聖人過於熱切，但這熱情，不是從天主來的，實在是從私心來的。一眾的聖人是我造的，我給了他們恩寵，我賞了他們光榮。我認得每位的功勞，「我先用聖愛的甘飴引導了他們」（詠二十四）。在無始之始，我就認得了我所愛的。

不必討論奧妙的問題不可妄測天主的深意

「我從世俗中揀選了他們」（若十五19），不是他們揀選了我。我用聖寵召喚了他們，又用仁慈引導了他們。我領他們經歷了許多的誘惑，我賞了他們安慰，賞了他們恆心，我給他們戴了忍耐的花冠。

一眾的聖人，從上到下我全認識。我用無限的愛情愛他們。在他們當中，我當受讚美。我當受恭敬讚美在一切聖人之上：因為他們雖然沒有功德，我卻光榮了他們，揀選了他們。所以誰輕忽最小的聖人，也必不恭敬大聖人：因為「大聖小聖，全是我造的」（智六8）。輕慢一位，就是輕慢我，也就是輕慢天朝諸聖人。因著愛情的鎖鍊，諸位聖人已合而為一，有一樣的感覺，有同一的願望，彼此親愛，好像成了一個。

更有甚者，他們愛我過於愛自己及自己的功德。因為他們神遊身外，不想愛自己，只知道愛我，並安歇在這愛情中。任何事也不能叫他們離開這愛情。他們充滿了永遠的真理，愛火炎炎，永熾不熄。血肉的人，只知道私樂，所以對於聖人的地位，只該緘默不言，不該去辯論。他們只隨私情，在聖人身上，或增或減，不隨永遠的真理，不隨天主的意思。

有許多人愚昧，又沒有受過光照，所以不會用十全的神愛去愛人。他們愛這愛那，

只是用本性的愛情；所以他們想聖人們在天上，彼此交好，也如同人在世上一樣。哪知道世俗人想的，與受光照的人所想的大不相同。

所以，吾子！對這些超過明悟的事情，千萬不要做無謂的討論；當操心勉勵的，是努力在天國至少成一個最小的聖人。假如某人知道在天國，誰比誰更聖更大，除非他因此在我跟前更謙遜自己，更加讚美我的聖名，否則爲他有什麼用？如果一個人回想自己的罪惡重大，和自己德行的微小，他的德行雖然遠跟不上聖人們，卻比那爭論聖人大小的，更能中悅天主。熱心祈禱，多流聖淚，謙心求聖人們保佑，比白費心神，考察他們的秘密好得多了。

若人會安靜，不瞎談論，聖人們自然喜歡。他們不誇獎自己的功德，不論行了什麼善功，不歸功於自己，獨歸功於我；因爲是我的極大的愛情，賞了他們各樣的恩典。他們充滿了我的愛情和無窮的喜樂，一點兒也不再缺別的了。一總的聖人們，光榮越大，也越發謙遜，因此離我越近，我也越愛憐他們。聖經上說：「他們把自己的榮冠，放在天主面前。又說：他們在羔羊面前，俯伏在地，欽崇生活的天主於無窮世」（默四 10；五 14）。

不必討論奧妙的問題不可妄測天主的深意

有許多人查考「在天國中誰更爲大」（瑪十八2），然而他們不知道自己是否配列在最小的聖人中。在天上連最小的聖人，也算是了不起的聖人：因爲在那裏，全是偉大的，「全稱爲天主子」（瑪五9）。「雖然最小的聖人，也超過世人千萬倍：罪人雖活百年，也總要死亡」（依六十22；六十五20）。從前宗徒們問說：在天國中誰爲大？他們聽到這樣的答覆：「你們除非變成孩子，不能入天國，誰謙抑自己，如同這個孩子，在天國必定爲大」（瑪十八3—4）。

不甘心自謙自下，如同孩子的人，是有禍的，因爲天國矮小的門，不容他們進去。「在世上享受安慰的富貴人是有禍的」（路六24），因爲當貧窮人進入天國時，他們反站在門外哀號哭涕。謙遜人！你們當喜歡；貧窮人！你們當踴躍：只要你們常按真道行去，天國就在你們手中（路六20）。

## 59. 一切希望只該寄託於天主



忠僕說：吾主！在世上誰是我的依靠？天下一切形形色色的事物中，哪裏是我最大的安慰？主！吾天主！不是祢麼？祢的仁慈真是沒有限量。沒有祢，我何處能找到舒適呢？有了祢，我怎能不舒適呢？我寧願同祢受貧窮，不願意沒有祢而享富貴。我寧願同祢在世上做旅客，不願意沒有祢而升天堂。祢在哪裏，哪裏就是天堂；祢不在，就是死亡，就是地獄。祢是我的希望，所以只有向祢歎息、哀號、哭求。除了祢，我的天主，誰也不可完全信託；我有患難，誰也不能隨時幫助。祢是我的希望，我的依靠，我的安慰；在一切事上，祢又最忠信。

「一總的人尋找自己的利益」（斐二21），惟獨祢所圖謀的，只為救我的靈魂，引導我修德前進，把一總的事情變成我的益處。即使祢允許我遭受誘惑和艱難，也是為我的益處：因為祢常千方百計地試探祢所愛的人。我仍該在這試探中愛慕讚美祢，不減於受神慰的時候。

主，天主！祢是我一切的希望，是我的衛護：我把困苦艱難，全託給祢，祢以外，全是軟弱無恆的。假使祢不幫助我、堅定我、安慰我、教訓我、保護我，朋友雖多，也沒有益處：因為勇士不能幫助我，明人不能給我出好主意，哲人的書籍不能安慰我，珍

寶不能救援我，幽靜溫和的地方也不能使我安穩。

凡能叫我得安樂的事情，若沒有祢，就失其效用，不能叫我得一點真福。祢是萬善的歸宿，生命的根源，妙論的總匯。祢僕役的最大安慰，就是在萬有之上，惟獨盼望祢。吾天主！仁慈的大父！「我的眼目仰望祢」（詠一四一8），我的心依靠祢。求祢從天降福，把我的靈魂祝聖為一個聖殿，成為光榮的居所。在這聖殿內，凡是祢不願意見的事物，都不許有。求祢用無限的美善仁慈憐視我，在這充軍死亡的地方，求祢垂允祢貧窮的奴僕的祈禱。在這苦世危險中，求祢保護祢僕役的靈魂，求祢用聖寵引導他走平安的道路，達到永光的家鄉。阿們！

卷  
四

## 論聖體聖事

### 熱切領聖體的勸言

耶穌說：「你們勞苦的，負重擔的，都到我身邊來，我要使你們得到安息」（瑪十 28）。「我要給你們的神糧，就是我的體，它能叫你們得靈魂的生命」（若六 53）。「這就是我的體，你們領了吃罷！它爲你們的緣故，將被交付於惡人之手。你們也當照這樣做，以記念我」（路廿二 19；格前十一 24）。「誰吃我的體，飲我的血，他在我內，我在他內」（若六 56）。「我給你們說的，全是超性生命的話」（若六 63）。

### 1. 領主聖體該極恭敬

忠僕說：基督！永遠的真理！以上是祢的話——雖不是一個時候說的，又不是一次寫的。因爲是祢說的，這話自然真實，我自然當懷著感謝的心情，傾耳敬聽，深信無疑。

領主聖體該極恭敬

這話是祢的，因為是祢親口說的；也是我的，因為是為救我而說的。我喜歡從祢口中聽這聖言，我深深地銘刻在心。這麼慈善、熱愛、甘美的話，大大地動了我的心；但我本身的罪過使我害怕，良心污穢，阻擋我前來領受這麼奧妙的聖事。祢的甜美的言語，引導我去領；但我罪惡重重，使我退卻。

我若願意同祢享福，祢就命我放心大膽地到祢臺前來；若盼望得常生常樂，祢就命我領這不死的神糧。祢說過：「你們勞苦的，負重擔的，都到我身邊來，我要使你們得到安息」（瑪十一28）。哎！這句話在罪人的耳中聽起來，真是甘飴可愛的，因為，主！我的天主！是祢請饑餓貧乏的人，赴祢的聖體神筵。然而，吾主！我是誰？我不敢輕易到祢臺前麼？天雖廣大，不足以容祢，但祢仍然說：「你們一總的人，到我面前來罷！」像這樣極大的寬仁和愛情的邀請，用意何在呢？我既知道我沒有一點長處可以仗恃，怎麼敢來到祢臺前呢？我既然屢次得罪過祢和悅的聖顏，又怎麼敢領祢到我家內呢？天上諸品天神恭敬祢，各等聖人敬畏祢，祢反說：「你們一總的人全到我臺前來罷！」吾主！若祢沒有說過這話，誰肯信以為真呢？若祢沒有出過命，誰敢輕易前來呢？

祢看義人諾厄，為救自己和幾個人不死，費了多年的工夫，做了一隻大船。為了恭

迎天地的大造，我又怎能用一小時準備好我自己呢？古聖梅瑟，是祢的忠僕密友，為盛十誡聖版，用不朽的材料做了結約聖櫃，又把這聖櫃用純金鑲了；但是我這個朽爛的人，怎敢輕易領受頒定誠命的主，和生命的賜予者呢？撒羅滿——以色列人的最明哲的皇上，為讚美祢的聖名，用了七年工夫，蓋了一座華美聖殿。為祝聖這座聖殿，舉行八天的慶祝，獻了一千頭犧牲，又奏著音樂，跳舞歡唱，把結約聖櫃安置於聖殿內。我這個不幸的人，最窮的人，連半個時辰也不會熱心善用，又怎麼敢領祢到我家中來呢？唉！巴不得我能有一次善用這半個時辰纔好！

哎！我的天主！他們為悅樂祢，費了多大的心力！噫！我所做的，多麼微小；為預備領聖體所用的時刻，多麼短促！完全收斂心神的時候不多，一點心也不分的時候更少。按理在至尊聖體臺前，一點雜念也不該有，各樣事物都不該管，因為所迎接的不是天神，乃是天神的主宰。

當日的結約聖櫃，同其中所藏的寶物，比祢至潔的聖體，及其奧妙諸德，真有天地的分別：古教的祭獻，是後日真祭的預像；新教的犧牲，就是實現那預像的，在這兩樣中，真難說有多大的分別。

所以，在祢可敬的聖體臺前，我爲什麼不加倍熱心呢？古時的先賢、聖祖、先知、帝王、公侯，同自己的百姓，爲恭敬天主，表現了那樣的熱情；現今爲領這聖事，我又爲什麼不加倍熱心預備呢？

最熱心的達味聖王，因爲記念天主賞賜聖祖的恩典，在結約櫃前，盡力舞蹈歌唱，編了聖詠，叫人民歡欣歌唱；每因聖神默啓，他便彈琴吟詠；又教訓以色列人，每日同聲全心讚揚天主。如果從前人們在結約櫃前，這樣熱切感頌主恩，我們教友們今日在聖體臺前，或領這至尊聖事，又當怎樣地熱切尊敬呢？

有許多人，爲朝拜聖人們的遺骸，不怕四方奔波；及聽得聖人們的奇蹟，不勝驚訝；遇著廣大華美的聖堂，必定細心觀看；見錦繡包裹的聖櫃，都要用口敬親。但是，我的天主！聖中之聖！造生人類者！天神的主宰！祢如今就在這祭臺上。況且，那往各處拜聖堂的，多是爲悅樂耳目，見聞新奇，至論改過遷善的效果，獲得的真是稀少；至於沒有一點痛改的真心，只是任性遊覽，更不在話下了。耶穌基督，真天主真人，如今完整的在這祭臺上，在聖體聖事中；熱心領受的，不論多少次，常能多得救贖的效驗。可不是輕浮、好奇或情感引他們領這神恩；而是堅信、切望、熱愛的緣故。

哎！無形的造物真主！祢對待我們多麼奇妙啊！祢爲被選者所預備的，是多麼甘飴；因爲祢在這聖事中，把祢自己送給他們享用。這件事超過人的想像以上，最能感動熱心的人，也能燒熱他們的心。祢那些真正的、一輩子專心改過的教友們，時常在此極尊貴的聖事中，領受熱愛的大恩和修德的心火。

哎！聖體所藏的奇恩，惟獨基督的忠僕纔能認得；那些不忠不信，常犯罪的人，萬體味不到。在這聖事內，神恩廣賜，靈魂所失的力量，可以補還，犯罪時所失的美麗，可以回復。這個神恩最大，有時由於充滿的熱情，不但靈魂，連肉身也覺出非凡的力量了。

最可憂、最可憐的，就是我們的冷淡輕忽；因爲救援的希望，和各樣的功勞，全在這件聖事內，而我們卻沒有更大的愛情去領。祢是我們的聖德，我們的救贖，旅人的安慰，聖人們的永遠福樂。這件聖事，雖然上可以快樂天庭，下可以保存普世，然而有許多人卻不大注意它，真是可惜！哎！人心又瞎又硬，這樣言莫能宣的奇恩，竟不注意；又因每日習慣了領受，就變成俗套了。

如果只在一處能成聖體，在世界上又只有一位司鐸能成聖體，祢想普世的人將帶著



多大的心火到這個地方去，看這位司鐸行聖祭！然而天主爲了表現自己對人更大的恩寵和愛情，便使聖教會內有許多司鐸，在許多地方得以祭獻基督，普天下的人都能領聖體。良善的耶穌！永遠的司牧！我們窮苦竄流的人，雖然卑賤，祢也不嫌，甘願拿祢寶貴的體血，養育我們，又請我們領這聖事，親口提醒我們說：「你們勞苦的，負重擔的，都到我身邊來：我要使你們得到安息」（瑪十一28）。

## 2. 聖體聖事大顯天主的仁善慈愛

忠僕說：吾主！依賴祢的良善仁慈，我到祢跟前，如同病人到救他的醫生跟前，饑渴的人到生命的井泉跟前，窮人到天上的君王跟前，奴僕到主人跟前，受造者到自己的創造者跟前，憂苦的到安慰自己的跟前一樣。但是我有什麼好處，至於叫祢到我心內來呢？我是誰，祢竟把祢的親身送給我？我重罪人，怎麼敢站在祢臺前，祢怎麼屈尊就卑降到我罪人心內呢？祢認得祢的僕役，知道他沒有一點長處值得祢這樣待他。所以我承認我的卑賤，承認祢的良善，讚美祢的仁慈，感謝祢極大的愛情。祢這樣做，是爲了祢

的緣故，不是因著我的功勞，就是：爲叫祢的良善越發顯明，祢的愛情越發廣遠，叫人越發效法祢的謙遜。祢既是喜歡這樣，又命我這樣去行，所以我也樂意地接受這個恩惠，並盼望我的罪惡不阻擋我。

啊！至甘至慈的耶穌！爲領祢的聖體，我當怎樣地恭敬、感謝、讚美祢呢？因爲這件聖事的尊貴，任何人也不能說明。雖然我的恭敬，不能與祢的地位相稱，但又渴願熱切領受，不知爲到我的天主臺前去，我該想些什麼呢？除了在祢面前，完全鄙視自己，驚奇讚揚祢的無限仁慈，還有什麼更有益處的事情可以思想呢？吾主！我讚美祢、顯揚祢，於無窮世。我輕視自己，俯伏於爾臺前，深深地承認我的卑賤。

祢是諸聖之聖，我是諸罪之藪。我雖不堪仰望祢的聖容，而祢竟俯就我，降臨到我心內，願意與我結合，請我赴祢的聖筵，賞我吃「天神之糧」（詠七十八25）。這糧不是別的，就是祢自己，「從天降下的活糧，又能給普世以生命」（若六33，51）。

這是哪裏來的愛情呢？這是多麼大的仁慈呢？我們該怎樣感謝讚頌祢呢？啊！祢立這件聖事的計劃，爲人靈多麼有益！把祢自己當做飲食，這樣的品味，是多麼甘飴呢！哎！吾主！祢做的事，多麼奇妙！祢的能力是多麼大！祢的真理，真是說不盡的！因爲

祢說一句話，萬物就成了；現今在這聖事內，祢一出命，自然也立時成就。

主！吾天主！真天主真人，在這小小的麵酒形中，完全隱藏著，人雖然領受，但並不減損。這真是奇妙的事蹟，而合乎信德的，人的明悟是萬想不到的。「造物的主子！祢雖然用不著人，但卻願意藉這個聖事，居我人間」（加下十四35）。所以求祢保存我的心和我的肉身的潔淨，使我的良心快樂無罪，勤領這聖事，得沾救贖的大恩：因為祢立這件聖事，是特為顯揚祢的光榮，又為永存愛人的表記。

我的靈魂！你該喜歡，該感謝天主：因為在這涕泣之谷中，祂賞給了你這麼高貴的禮品，這麼大的安慰。因為你每次重行這件聖事，或領聖體，就是重行救贖之工，再得耶穌功勞的效驗。因為基督的愛情，總不減少，贖罪的大恩總不枯竭。所以你當天天重新預備，善領這個大恩，並把救贖的奧蹟，鄭重看待。你做彌撒或望彌撒時，當把這事看做最大、最新、最甘美的事情，就如同基督今天纔降在聖母胎中，成了真人，又如同祂今天為救贖人類，纔懸在十字架上，受苦而死。

### 3. 勤領聖體大有神益

忠僕說：主！天主！「祢既然爲窮人預備了甘美的聖筵」（詠六十六11），我就到祢臺前，爲得祢的神恩，並歡喜地赴這聖筵。凡我所能盼望及該盼望的事情，全在祢的身上；祢是我的救贖，我的盼望，我的勇氣，我的光榮。主！耶穌！「我既然舉心向祢，求祢今天就叫祢僕役的靈魂歡樂罷！」（詠八十六4）我現今願意熱切恭敬地領受祢，盼望把祢領到我家來，如同匝凱一樣受祢的降福，列在亞巴郎的子孫中。我的靈魂渴望領祢的聖體；我的心盼望同祢結合。

只要把祢交給我，那就夠了；祢以外，任何事物也不能安慰我。沒有祢，我不能存在；祢不降來看顧我，我不能生活。所以我該屢次到祢臺前，領這救命的妙藥，唯恐缺了這天上的飲食，我要半途而廢，不能前行了。至慈的耶穌！祢往日傳教訓人，治癒人們的各種疾病，祢曾說過：「叫他們空著肚子回去，我很不忍，因爲怕他們倒臥在半路上餓死」（瑪十五32）。現在祢既然爲了安慰祢的忠僕，把祢的聖身留在聖事中，求祢

待我如待祢當時的聽眾一樣罷！祢是靈魂的甘飴飲食，善領的，就成了天國的嗣子，有份於永福。我既然屢次跌倒，屢次犯罪，容易冷淡懈怠，所以必該勤行祈禱，辦神工，領聖體，方能自新潔白，熱心事主；若不行這些神工，日久天長，所定的善志，必要煙消雲散了。

「人的嗜好，從小就偏向於惡」（創八21）；若無天上的妙藥救援，必定跌倒在罪惡中，一天深似一天。善領聖體，能救人於罪惡中，堅固人的善志。現在我領聖體，做彌撒，還是多次冷淡；若不領這神藥，懇求助佑，我的冷淡更將怎麼樣呢？為舉行這個大禮，我雖然不能天天預備得妥當，但也該找相稱的時候，誠心預備，為沾受這個大恩。因為忠信的靈魂，「在這死壞的肉身中」（格後五6），離祢甚遠，他的最大的安慰，就是記憶所愛的天主，屢次熱切地領到心中。

哎！祢待我們的仁慈寬容，真是奇妙：因為祢，我主天主，造生人類者，生命的賦與者，祢自願屈尊，降來看顧窮苦的靈魂，又用天主性和人性，飽飫他們的饑渴。能適宜地領自己的天主，而藉以充滿神樂的靈魂是有福的。啊！他們所迎接的主宰，是多麼偉大；所款留的賓客，是多麼可愛；所領受的伴侶，是多麼悅人；所接待的朋友，是多

麼忠信；所親愛的淨配，是多麼俊美，多麼尊貴，祂在一總人物當中，最爲可愛。至甘飴至可愛者！在祢臺前，天地萬物都當緘口不言，因爲萬物，不論有什麼可讚美光榮之處，全是祢所賞賜的；祢的明智，無盡無窮，萬物不能與祢相比。

#### 4. 善領聖體者蒙受極多的恩惠

忠僕說：「主！吾天主！求祢用甘飴的恩賜，引導祢的僕役」（詠二十四），叫他虔心熱切，堪當領受這至尊貴的聖事。求祢啓發我的心情，除去我的怠惰。「求祢垂顧，賞賜聖寵」（詠一〇四4），叫我能嘗著這聖事中隱藏著的甘飴。求祢光照我的眼目，叫我得見這麼大的奧蹟；也求祢堅固我的信德，叫我實心全信。這是祢的工程，人的力量萬萬做不來；這是祢親自定的，不是人思量出來的。這端道理，遠遠超過天神的聰明，世上沒有人能懂得透徹。那麼我這卑污塵埃之人，怎能研究、懂得這奧蹟呢？

主！我也不過本著誠樸的心情，堅心全信；又因爲祢出了命，所以纔懷著望德和虔敬，到祢的臺前；我又真心實信祢，真天主真人，在這聖事中。祢既然要我領受，又要

我在愛情中同祢結合，爲此，求祢的仁慈，賞賜我格外的聖寵，叫我愛情洋溢，同祢融化成一個；其他任何外來的安慰，都不貪求。這件聖事，至尊至貴，是身靈的救贖，醫治神靈軟弱的妙藥；因爲這奧蹟能治療毛病，約束偏情，也能克制或減少誘惑，又能得更大的恩寵，加增德行，堅固信德，增長望德，更能叫愛德的火炎熱增長。

吾主天主！吾靈的助佑者！人類軟弱的補救者！各樣神慰的施與者，凡熱切領主的，祢賞了許多的恩典，至今還不停地在賞賜。他們有困苦艱難，祢賞了各樣的安慰；他們本性怯懦，祢就提拔他們，叫他們盼望祢幫助，並用一樣新的恩寵在內裏安慰光照他們。曾見未領以前，乾枯無情的人，領了以後，飽飫天上的飲食，就覺得變好了。祢這麼善待被揀選的人，是爲叫他們知道自己是多麼軟弱，知道從天主那兒所得的，是多大的寬仁，多大的聖寵。因爲他們自己本來是冷淡、乾枯、無情的；因著祢，纔成了辛勤、虔誠的了。誰謙謙遜遜地，來到甘飴的泉水邊，而不沾點恩呢？誰臨近大火，而不被炙熱呢？祢是泉水，常常充滿洋溢；祢是烈火，常常燃燒不息。

我若不能盡量汲取這活水，喝得醉飽，至少讓我把嘴與泉孔相對，略飲一點，也可以滋潤咽喉，不至乾枯而死。我若不能如「愛品」和「智品」天神們那樣地愛火炎炎，

全成了天上的人，至少我也該勉力激發熱情，謙遜地預備我的心，謙遜地領這賦與生命的聖事，以期分受天上神火的些微焰苗。至聖至善的耶穌！救贖人類者！祢既然肯招呼一總的人說：「你們凡勞苦的，負重任的，全到我臺前來罷，我要減輕你們的困苦。」（瑪十一28）所以我不論缺少什麼，總求祢慨然補助。

我現在覺得很困憊，汗流滿面，愁苦滿心，罪過纏身，誘惑紛擾，又有許多邪情在擾亂逼迫。主！天主！救吾靈者！除了祢，誰肯幫助救援我呢？我把我和我自己的所有全交給祢，求祢保護，引我到常生之鄉罷！祢既然把祢的體血做成我的飲食，求祢收納我，為顯揚祢聖名的光榮。吾主天主！我之救贖！求祢賞賜我常能善用這神糧，使我愛祢之情，日深一日。

## 5. 聖體聖事的尊貴和司鐸職位的崇高

耶穌說：你即使有天神般的潔淨和聖若翰的聖德，還是不配領聖體、成聖體。人能成聖體和領天神之糧，這不是他的功勞贏來的。行聖事的本分，真是尊貴；司鐸的地位，



真是崇高。因為天神們不可做的事，他們卻可舉行。惟有按聖教的禮儀祝聖的司鐸，纔能有成聖體、獻聖祭的權柄。司鐸是天主的司祭，按天主的命，用天主的言語行這聖事；其實暗中是天主變化安排。天主所願意的，沒有不立時就有；祂所命的，沒有不應命而成的。

在這至尊貴的聖事內，你當信天主的全能，不當信自己的知覺及外面的形像；所以行這聖事，當存著敬畏之心。你該留心你自己，也回想當日主教覆手在你頭上，你所受的是什麼職務。你現今成了司鐸，能做彌撒，該常常以忠信熱愛的心，祭獻天主，你的身靈，該沒有可指責之處。你的責任，不因司鐸的地位減輕，你反而更當嚴守教規，更當德行成全。司鐸當有各樣的德行，給人立善生的榜樣。他們的舉動行為，不該與普通人一樣，當效法在天的天神，在世的聖人。

司鐸穿上祭服，就是代替耶穌，為自己為眾人謙遜地懇求天主。他在胸前背後全有十字，為叫他常記念耶穌的苦難。祭披前面有十字，為叫他仔細觀看耶穌的事蹟，熱心效法。在背後有十字，為叫他知道：別人不論怎麼得罪他，全當為天主忍受。胸前的十字，叫他哭自己的罪過；背後的十字，叫他哭別人的罪過，並想自己是天主和罪人間的

中介。念經祭獻，不求得天主的聖寵仁慈，總不該停止。司鐸獻祭，是恭敬天主，悅樂天神，為聖教會樹立善表，幫助生者，使死者得安息，並使自己有份於一切善舉。

## 6. 為預備領聖體求主指示

忠僕說：吾主！我思量祢的尊威和我的卑賤時，我就渾身顫抖，羞愧難堪。若我不到祢臺前去，就得不到生命，若去得不妥，又獲罪於祢。我的天主，我的助佑，我疑難中的顧問啊，我該怎樣做呢？

求祢指引我以正路，求祢教我一個預備領聖體的簡捷妙法。因為，為得領聖體的益處，或舉行偉大的聖祭，最好是知道該怎樣熱心恭敬預備我的心。

## 7. 省察自己定志改善

耶穌說：司鐸成聖體、領聖體，最要緊的是要有極大的謙遜，格外恭敬，堅心實信，又該懷著光榮天主的意向。你當用心反省，為叫良心潔淨，還該按著自己的力量，真心痛悔，坦白告明，以便消除那嚙噬你的良心，阻止你接近聖體聖事的障礙。一切罪過，你該愧悔；至論每日的過失，又當一一痛恨。若有工夫，就到天主臺前，把各樣的偏情，密密地自訴自承。

你當痛恨歎息的，是你還是這樣地順從肉情、愛世俗，這樣地不克制偏情，這樣地充滿私慾。這樣地不謹守五官，這樣地胡思亂想。這樣地偏向外務，這樣地輕忽內修。這樣地輕浮好笑，放蕩不羈。這樣地硬心，不流淚痛悔。守規懈怠，貪肉身的舒適；為守修會的規則，熱心事主，還是這麼冷淡。這樣地愛聽新聞，好賞美景；這樣地懶修謙德，怕盡卑賤的本分。這樣地貪求許多事物，這樣吝惜施捨，這樣地堅持不放。這樣地不謹慎言語，這樣地不知緘默。舉動行為，還是這麼放縱；為辦事情，還是這麼不知檢點。這樣地貪愛飲食，這樣地懶聽天主的聖言。這樣著急地求安歇，這樣懶地工作。為閒談還是如此有精神；為黑夜祈禱，還是這麼慳慳思睡。念經時，還是這麼貪快，恨不得一時念完；這麼心散，不想經言的意思。為誦日課，還是這樣地懶惰；舉行彌撒，還

是這樣地冷淡；爲領聖體還是這樣枯燥無味。這樣地心思散亂；少能完全收斂心神。這樣地容易發怒，容易得罪人。這樣地偏於妄斷，這樣地嚴於責人。遇有順境，還是這麼喜悅；遇有逆境，還是這麼敗興失望。立志多而實行少。

以上的過失，以及別的過失，在告明和悔恨以後，又該常定堅決的志向，以後勉力改善。又該爲光榮天主的聖名，在你心內的祭臺上，把靈魂肉身，全心交給我，獻爲全燔之祭，永無後悔。必須這樣，纔可以奉獻大祭，領我的聖體，得沾真實的效驗。

爲消滅罪過，除了在彌撒中，或在領聖體的時候把自己同耶穌的聖體完全奉獻以外，再沒有比這個更好的奉獻，更大的補贖了。人若自己盡心，真實痛悔，不論在什麼時候，或爲得罪赦，或爲求恩典，都可來到我臺前，因爲天主說過：「我是生活的，我寧願罪人改過而生，不欲罪人死亡；因爲他的罪過，我不再記念在心了，我要完全寬免」（則三十三 11；十八 22）。

## 8. 耶穌在苦架上祭獻，我們也當奉獻自己

耶穌在苦架上祭獻，我們也當奉獻自己

耶穌說：我從前身露體，伸開兩手，為罪人甘願獻於聖父，為平息祂的義怒，我身心的一切，沒有一樣不奉獻的。你也該把你及你一總的力量、心情，天天在彌撒中，甘願獻為潔淨的祭品。除了把你全獻給我，我還向你要什麼呢？除了奉獻你自己，你不論奉獻什麼，我都不需要；我願意的單是你，不是你的東西。

你雖有各樣的事物，但是沒有我，終究不得滿足；我也是如此：不論給我什麼，若不奉獻你自己，不能叫我喜歡。你當把你全獻給我，全為天主用，你的祭獻，自然馨香可愛。你看：我為你把我全獻給聖父，把我的體血做成你的飲食，為的使我全是你的，你全是我的。你若固執私見，不甘心隨我的聖意，自然不算完善的奉獻，我同你結合得也不真切。你若想得自由和聖寵，萬事以前，先當把你自己交於天主手中。為什麼蒙主光照的，和心內自由的人這麼稀少呢？都是因為他們不會完全棄絕自己。「誰不棄捨各樣事物，不能為我的徒弟」（路十四 33），這是我堅決不移的主張。所以，你要做我的徒弟，當把你及你的一切完全獻給我。

## 9. 奉獻一切所有並為眾人祈禱

忠僕說：吾主！天上地下的事物，全是祢的。我甘願把我獻給祢，永遠屬於祢。吾主！我甘心樂意地把我奉獻給祢，從現今以至死後，常做祢的僕役，常事奉祢，成個永遠讚美主的奉獻。我今日在無形的天神們面前行祭，為叫我同眾人全受益處，求祢把我與祢的聖體，一起收下。

吾主！我自幼至今，在祢及天神們面前所犯的眾罪，全交給祢，求祢用聖愛的火焚化它們，把罪惡的污垢，完全消滅，這樣良心就潔淨了；求祢把我因犯罪所失的聖寵，慷慨地還給我，不但不計較我的過失，反與我相抱相親，同祢和好。

為我的罪過，除了謙遜告解，不住地求饒恕外，還有什麼當做的事呢？吾天主！我在祢臺前，求祢垂允。我很惱恨一總的罪過，定志永不再犯；不論活到幾時，我要常常痛哭，常行苦工，盡力補贖。天主！因祢的聖名，求祢寬赦，祢既然流盡寶血，救贖了我，求祢救我的靈魂。現在我把我託給祢的仁慈，放在祢的手中。求祢照祢的寬仁待我，

奉獻一切所有並為眾人祈禱

不要按我的罪待我。

我的善功雖然很小，又多欠缺，也獻給祢，求祢改善，求祢祝聖，能以悅樂祢的心，使祢晒納，並引導我到更好的地步。又求祢引我這懶惰無用的卑賤人得到善終。

我又奉獻熱心人們的善願，和以下眾人的需要：就是父母、朋友、兄弟、姊妹、親戚，以及爲愛主的緣故，待我或待他人有恩惠的人。還有或爲自己或爲別人託我念經，獻祭的人，他們或者還在世上，或者已經死去了，希望都能得祢的聖寵的幫助和安慰，在危險中得祢的保護，在煉獄中得祢的救援，並於脫免凶惡以後，歡欣地感謝祢的大恩。

我又特別奉獻祈禱的經言和息怒的祭獻，爲反對我、凌辱我的人，或從前曾迫害過我的人。還有我的行爲，在有意無意之間得罪過的人，比方曾使他們悲傷、慌亂，或是給他們立過惡表，我也爲他們祈求。總而言之：求祢寬免我們彼此得罪的過失。吾主！求祢從我們的心中，除去各樣的猜疑、忿怒、爭論之情，及一切相反愛德的事。吾主！凡求祢仁慈可憐者，求祢可憐！需要聖寵的，求祢賞賜聖寵助佑，使我們堪承主恩，得到常生的境界。阿們！

## 10. 領聖體不可輕易推諉

耶穌說：你要想克制私慾和毛病，並能警惕，勇敢地抵抗魔鬼的誘惑和詭計，就該屢次投奔到聖寵、慈善、潔淨的泉源跟前。魔鬼知道領聖體有極大的神效，所以想各樣的方法，在各樣的機會中，盡力阻擋熱心教友上前來領。

有人在預備領主的時候，更覺著邪魔的誘惑。按約伯傳上所記載的，邪魔來到天主的子女當中（約一6），有時用狡計擾亂他們，叫膽小的猶豫，減少熱情，敗壞信德；若不能使他們不領，至少叫他們領得冷淡。任憑牠這麼狡猾，投來什麼邪像惡念，你不必答理，只要把惡念還給牠，放在牠頭上罷了。這邪魔真可輕賤，真可恥笑，切不可因了牠所投的惡念邪情而不去領。

過於操心，怕自己熱心不足，辦神工不妥，多次也能阻擋我們。按高明人的指引，當把愁慮拋在背後，不可介意，因為這樣的心腸，能阻擋天主的聖寵，傷害靈魂的熱情。若是有一點心亂，或是很不平安，也不當不領聖體，只該快去告解；若有人得罪你，也當



真心寬恕。你若得罪了別人，就該謙心去道歉，天主也必樂意寬恕你。

遲延辦神工，推諉領聖體，日子久了，有什麼益處呢？倒不如趁早把自己打掃乾淨，吐出毒水來，快服良藥，自然比日久推託要好多了。若今天因為這個過失推託，明日恐怕還有更大的過失，這樣日久天長，不領聖體，後來更難預備妥當了。越快越好脫去眼下的憂慮，拋下心頭的煩悶，爲了這每天的阻礙而不領聖體，不但無益，而且有害；因爲日久不領，容易大大地冷淡。可憐，有些冷淡鬆懈的人，因爲怕嚴謹地管束自己，所以就遲延告解，少領聖體。

像這些無故而遲延領聖體的人，他們的愛德是多麼小，熱情是多麼有限！誰能謹慎自持，使良心潔淨無疵，自然堪當天天領主；若得允許，別人又不見怪，他必盼望天天領受。這種人是多麼有福，天主多麼愛他呢！若有人有時不領，是爲了謙遜，或爲了別樣正當的緣故，他的恭敬之情，固然可嘉。若因懈怠冷淡，他必當鼓舞精神，自盡己心，天主看著他的善願，必定予以幫助。

若有真正的緣故不能領聖體，只要有願意善領的意思，也能得聖事的效驗。不拘那一個熱心人每日每時都能神領聖體，得這效驗。但是有些日子也當熱切虔敬地實領聖體，

但爲讚美光榮天主，不是爲求自己的安慰。凡默想降生受難的事蹟，滿心愛慕，那就是神領聖體，在心內也沾神益。

平常不預備，只在過瞻禮或依照習慣領聖體的日子方才預備一下的人，他的預備多次是不好的。凡在做彌撒，或領聖體時，就把自己獻做全燔之祭的人，真是有福的。你做彌撒，不當太快，也不當太慢，但當隨地隨時，合乎中道。不可惹人厭煩，只該守先人的成規；與其隨自己的熱情，不如看眾人的益處。

## 11. 聖體和聖經為忠實的靈魂最為需要

忠僕說：至甘飴的主耶穌！熱心靈魂，在祢的筵席上，得同祢一起宴飲，那是多麼甘飴啊！祢是他最可愛慕的，最可盼望的；在這筵席上，除了祢以外，沒有別的佳餚。如果我能在祢跟前，因最深切的愛情而流淚，並能同瑪達肋納一樣用淚珠來洗祢的腳；爲我真是甘飴無比的事。哎！可是這樣的熱情在哪裏呢？流的聖淚又在哪裏呢？在祢面前及諸天神的面前，我整個的心，本當熱愛炎炎，多流喜淚。在這聖事中，祢雖然藏在

聖體和聖經為忠實的靈魂最為需要

「麵酒形內，可是祢總是實在其內呀！」

若欲見祢的本性本體，不用說我的眼目不能；就是天地萬物，也經不起祢的光榮威嚴。祢藏在麵酒形內，正是爲遷就我的軟弱。我朝拜的，與天神們所朝拜的，同是一個主子；但我用信德的光，他們卻得親見祢的聖容，沒有遮蔽。既有信德的光，引我前行，我就該心滿意足，等待永遠光明的「日子來到，這些形影亦將完全消散」（歌四6）。「待完善的境地來到」（格前十三10），聖事就用不著了；因爲聖人們享到了天上的光榮，自然用不著聖事的妙藥了。他們在天主前；「面對面地享見天主的光榮，喜樂無邊；又深入天主的光明，同天主聖性結合融化」（格後三18），享見天主聖言降生爲人的美妙，這美妙無始又無終。

想起這些美妙時，不拘怎樣的神樂，爲我也就變成了可厭的；因爲不論什麼時候，若不親眼看見光榮中的吾主，在世上所見所聞的，我都看不入眼。天主，祢是明見的，祢知道受造之物沒有能安慰我，滿我心的，只有祢，我的天主，我盼望永遠享見祢！但是這個恩典，在有死的現世中萬不能得。所以我該堅心忍耐，把我及我的一切盼望，全交給祢處理。因爲，我主！連那些在天同祢享福的聖人們，他們在世的時候，也是用信

德和忍德等候祢降臨的日期。他們所信的，我也信；他們所望的，我也望；他們所走到的地步，因祢的聖寵，我也盼望走得到。暫且「依靠信德的光」（格後五7），謹隨聖人們的善表，勉勵前行。又有聖經做我的安慰，做我的明鏡；然而在這以上，更有祢的聖體做我的妙藥，做我的護衛。

在這世界上，這兩樣爲我更要緊；沒有這兩樣，這個苦生命實在難當。在這肉身的監牢中，我缺兩樣：就是飲食和光明。所以祢把祢的聖體，給我這病弱的人，做我靈魂肉身的飲食；又把祢的「聖言」賞賜我，「光照我的步履」（詠一一九105）。沒有這兩樣，不能善生：因爲祢的言語，是靈性的光明；祢的聖事，是養生的糧食。這兩樣，可叫做兩張桌子，在聖殿中，一放在左，一放在右。一桌可做祭臺，在上面有聖餅，就是基督的聖體。一桌放著聖經，在聖經內，包含著真理，教訓人真正的信德，引人衝開帳幔，直到聖所。主！耶穌！永光之光！祢藉著祢的忠僕、先知、宗徒，及博學聖師們，把祢的聖道傳給我們了，我感謝祢！

造世贖世者！我感謝祢：祢願把祢的愛情，顯露給普世，預備了一桌筵席，在這席上，陳列著的不是古教的羔羊，卻是祢的至聖體血。祢用這聖筵，暢快信友的心靈，用

生命的爵，賞他們醉飽。在這宴飲中，有著天上一切的美味，諸聖天神，也來同我們宴飲，但他們的福樂，又比我們的福樂高出一等。

啊！司鐸的地位，多麼崇高，多麼尊貴呀！只有你們能用祝聖的言詞，祝聖尊威天主的聖體；用唇舌讚頌，兩手捧持，親口領受，又能分給別人。啊！司鐸既然常領受貞潔之來源，他的兩手，該多麼乾淨；他的口舌，該多麼純潔；他的渾身，該多麼聖善；他的心，該多麼無損無玷！司鐸既然屢領聖體，他的口舌所發的，該全是聖善和有益處的言語。

他的眼目，既然常看耶穌的聖體，所以該純正潔淨；他的兩手，既然常捧持天地的主子，所以當常常乾淨，向天舉起。聖經上特別告訴司鐸們說：「我是你們的主，天主；我是聖善的，你們也該是聖善的」（肋十九 2；廿 7）。

全能天主！我們既然膺受司鐸的職位，求祢用聖佑幫助，叫我們清心寡慾，恆不變，克稱我們的職位，熱切而適當地事奉祢。我們理當這麼純潔；即使不能這樣，至少也求祢賞我們痛哭罪過，謙心定志，以後要更熱心地事奉祢。

## 12. 欲領聖體該盡心預備

耶穌說：我是愛潔德的，賞賜聖德的。我尋覓潔淨的心以便居住。你「爲我預備一座大廳，潔淨華美，我就和我的宗徒們在那裏行巴斯卦禮」（谷十四15）。若你願意到你心中住下，「當把那陳舊的麵酵掃除乾淨」（格前五7），潔淨你的心宅。世俗與毛病的混亂，都趕出去，「如麻雀一樣，站在屋簷下，思念痛悔自己的過失」（詠一〇二8；依三十八14）。人若接待可愛的朋友，必定預備華美的地方，這樣纔顯出他的愛情。

你當知道：若仗恃自己的功德，雖然用上一年工夫，內心不想別的，也不能預備得妥善。但是，我許你赴這聖筵，全是我的仁慈及我的寵愛：你如同乞兒，得赴富貴人的筵席，爲報答這個大恩，除謙遜、感謝之外，沒有別的事可做。你該當盡心竭力預備，別因著習慣，或是出於無奈；但該用敬畏愛慕的心情，迎接降臨的天主。是我叫你，命你接受。我會補你的不足，你放心來領我就是了。

若我賞你熱心之恩，你當感謝你的天主；不是你堪當接受，實是因爲我可憐你。若

沒有這恩典，只覺得乾枯無味，你該懇切祈禱、悲嘆、叩門，得不到聖寵，總不可停止。是你需要我，不是我需要你。不是你來加給我聖德，實是我來叫你成聖成賢，叫你好上加好。你來領聖體，是為求我使你成聖賢，同我結合，領受新恩，重定改過的志向。你別輕忽這個恩賜，只該盡力預備你的心，引你可愛的主到你心裡。

不但領聖體前當熱心預備，就是領聖體後，還該用心保存你的熱情。領聖體後的保存熱情，比先前的熱心預備，不該稍遜，因為小心保存，就是預備再得大恩。若立時心思放縱，貪求外來的安慰，這就破壞了為日後領主的好預備。所以你當專務的，是靜默寡言，躲在僻靜的地方，安享天主的福樂；你有了天主，普世也奪不了祂。你該把你全獻給我，以後別為你自己生活了，只該安心生活於我。

### 13. 熱心靈魂渴望在聖體內與基督結合

忠僕說：吾主！誰使能夠找到祢，為祢大開心門，任意享受祢呢？又安得沒有人輕賤我，沒有事物擾亂我，只有祢同我彼此談論，如同親愛的朋友一樣呢？我所求所望

的，是同祢結合；我的心，謝絕世物以後，因著屢次領聖體、做彌撒，更能體會到天上永久的事物。啊！主、天主！什麼時候我纔能同祢完全結合，融化於祢，把我完全忘了呢？求祢許我在祢內，祢在我內，我們住在一起纔好。

「祢是我可愛的主，超越萬人」（歌五10）。我的靈魂，願意一生和祢住在一起。祢真是我的神慰、安樂，在祢以外，全是勞苦、疼痛，無數的煩惱與患難。「祢真是隱藏的天主」（依四十五15），「祢不同惡人在一起相商」（箴十五29），「只同老實謙遜人談論」（箴三32）。主！祢的心是多麼甘飴！為顯出祢對祢兒女的慈愛來，竟使甘美之糧，從天下降，養育我們。「哪有一個偉大民族，神親近他們，像上主、我們的天主，與我們親近一樣呢？」（申四7）祢爲了天天安慰他們，叫他們舉心向天，就把祢自己交給他們享用。

哪一個國家的人民像奉教的人那樣光榮呢？普天下有什麼事物，像熱心的靈魂那樣被天主所鍾愛呢？天主親自降到他心中，用自己光榮的聖身養育他。啊！這真是說不來的恩寵！可奇的寬仁！啊！這真是給與人類的無限愛情！對於這麼大的恩惠，這麼出奇的愛情，我用什麼來報答天主呢？除了把我的心交給天主，同祂緊密地契合，就沒有更



中悅天主的事情了。若我的靈魂與天主緊密地契合，我的心必要歡欣踴躍。這時天主要給我說：若你願意同我結合，我也願意同你結合。我要答應說：吾主！我甘心願意同祢結合；求祢不要捨棄我，求祢同我住在一起！我的心同祢結合，這就是我整個的希望。

## 14. 熱心靈魂切願領吾主的聖體

忠僕說：「吾主！祢為敬畏祢的人所藏著的甘飴是何等多啊！」（詠三十一20），我想起熱心人們大發熱情，領祢的聖體，我多次很覺慚愧：因為，我到祭臺前領主聖體，是這麼冷淡，我的心是這麼乾枯，一點熱情也沒有。因為在祢面前，我不能炎熱如火，又不能如同熱心教友們那樣地大發愛情，他們因著真情切望領主，心裏覺著熱愛，不禁淚下如雨。因為，除非熱切領祢的聖體，不能解他們的饑渴，得到醉飽，所以靈魂肉身，張開心門，專向天主，如同活泉一樣。

哎！他們這種活潑的信德，也許是祢聖駕親臨的憑據。他們也如同當日的聖徒們，同耶穌一起行走，心熱如火，到分開麵包的時候纔認清了自己的主（路廿四35）。這樣

的熱愛深情，屢次離我甚遠。良善甘飴的耶穌！求祢可憐，賞我這貧窮乞兒，至少在領聖體時，有時候覺得一點熱情。盼望我的信德越發堅固；我的望德，因祢的良善，越見增長；我的愛德，如同火似地燃燒著，再得到「瑪納」的補助，就永不熄滅了。

祢的仁慈，能夠賞賜我所盼望的恩典。及至祢預定的日期來到，又能惠然眷顧，用祢的聖愛，炙熱我的心。我雖沒有像熱心人的那種熱情，但賴主聖恩，我也盼望得有這種熱愛，又虔求切望，得列在這些熱心人中，同他們共度聖潔的生活。

## 15. 熱心之恩謙禱可得

耶穌說：你當懇切祈求熱心的恩惠，耐心盼望，等候天主的施恩；及至天主賞賜了，就當感謝領受，謙心保存，又該利用這大恩來勤行神功。至論降顧的遲速，施恩的多寡，全聽憑天主作主。你若心內不覺熱情，該謙遜，不可過於敗興、煩惱。有時候，天主很久沒有允許的，一下子就賞賜了。有時候在祈禱起頭不允的，在末了就允准了。

若立刻就允准所求的恩，滿他的意願，怕劣弱的人當不住。為這個緣故，熱心的恩

惠，當用謙遜、忍耐、切望的心等候著。如果天主不允或允了又收回，只該歸罪於自己。有時候一點兒小罪，就能把聖寵阻擋住，蓋藏住。既然能阻擋住這麼大的恩典，就不該說是小罪，卻是大罪。但不論是大罪小罪，你若果然克除淨了，你求的恩惠自然就來到。

你若一心依靠天主，不隨著私情去求這樣要那樣，只把你完全奉獻，你自然能同祂結合，安享太平；因為到了這個地步，你的安樂，全在翕合天主的聖意。任何人若老老實實地一心向望天主，把對受造之物的違理愛情掃除淨盡，他必堪受聖寵和熱愛之恩。天主見器皿空虛，自然降福。人越能謝絕世物，輕看自己，死於自己，也越能更快更多地獲得聖寵；他的心靈，也越能高舉向上，任何事物也纏不住他。

「到那時候，他必覺得心滿意足，驚訝、讚美、悅樂」（依六十五）於天主；因為「有天主用手提攜著」（路一66），他也把自己全托於天主手中，到無窮世。「惟有全心尋找天主」（詠一一九10），「不戀虛假事物的人」（詠廿四4），「方能得天主的降福」（詠廿四5）。這樣的人，領聖體時，必能獲得同天主契合的恩典；因為他領聖體，不是求自己的熱心神樂，而是在一切的熱心神樂以上，只求天主的光榮。

## 16. 該在基督前自訴所需並求主加恩

忠僕說：至甘至愛的主！我切願意領受祢，祢認得我的軟弱貧窮，祢知道我被困擾在多大的毛病、多大的罪惡裏面，我曾屢次煩惱、慌亂、受誘惑、被罪惡玷污。我到祢跟前，求祢醫治，求祢安慰提拔。我同全知的天主說話，祢認得我心內一總的事情，惟有祢能幫助我、安慰我。祢知道我特別缺少什麼善功，祢知道我在德行上多麼貧窮。

祢看；我站在祢面前，赤貧如洗，祈禱求恩。求祢飽飫我這饑餓的乞丐，用愛情的火炙熱我的寒冷，用光明照耀我的昏暗。求祢使我對世物只覺乏味，叫我忍耐困苦與艱難，輕視卑微的受造之物。把我的心，高舉天上，只知向祢，不許戀愛世物。惟獨祢是我的甘美，因為只有祢是我的飲食、我的愛情、我的悅樂、我的甘飴、我的萬福。

巴不得因著祢的降臨，把我完全焚毀，變化成祢，又因著結合的恩寵，愛火的熔化，同祢變成一個心神。別使我饑餓、乾渴、空著肚子回去；祢多次所賞給聖人們的奇恩，求祢也慈愛地賞賜給我！祢既是常燃不熄的火，祢既是潔淨心靈、光照明悟的愛，我若

因著祢而全變成火，全改了我本來的面目，這又有什麼稀奇呢？

## 17. 熱愛和切望領聖體

忠僕說：吾主！我盼望迎接祢，得很大的熱情，愛火炎炎，全心愛慕，如同許多聖人聖女在領聖體時盼望迎接祢一樣。他們一生，盡力修德，熱心非常，叫祢很是喜悅。哎！吾天主！永遠的愛情！我的全善無盡的福樂！我盼望用極迫切的心情，以及一切聖人們所表現的極度恭敬來領祢的身體。

我雖然當不起覺得這樣的熱情，但我仍把我的愛情全獻給祢，如同我一個人全有以上所說的愛情一樣。凡善人能想到的熱情，我就用極大的敬畏，極親切的熱情，全獻給祢。我把我和我所有的一切，甘心爲祢祭獻，絲毫不留。主！吾天主！造我救我者！一如聖母、榮福童貞瑪利亞，在天神來報的時候，謙恭熱愛，答應說：「主之婢女在茲；希惟致成於我，如爾之言！」（路一38）今天我就用這樣的熱愛恭敬，這樣的讚美稱頌，這樣的感謝端莊，這樣的信望潔淨，來盼望領受祢。

我又希望如同聖人中最偉大的、祢的前驅真福洗者若翰，當他還在母胎時，就充滿聖神，在祢面前歡欣踴躍。後來見祢在人中行走，就自卑自賤，大發熱情說：「新郎的朋友聽得新郎的聲音，他就非常歡喜」（若三29）。我也盼望有這樣的盛情，全心把我奉獻給祢。我又把凡熱心人所發的神樂熱情，默想的超拔，超性的光照，天上的顯示，以及上天下地當時後世諸位善人所立的功德，所已發及能發的讚頌，都獻給祢。求祢助佑我，並且助佑託我代禱的人，叫我們一起讚美祢於無窮世。

主！吾天主！求祢收納我的心願，就是盼望祢接受了祢的莫可名言的偉大所當受的無限稱揚，無窮讚美。我願意每日每時讚美祢，並熱切懇求天上諸位神聖及諸位信友同我一起讚揚祢，感謝祢。

我又盼望萬國、萬民、萬口都稱揚祢，並熱切歡欣、讚頌祢的甘美聖名。誰以欽敬熱愛的心，舉行這至尊聖事，或用信德領受，希望他們都能獲得祢的聖寵和矜憐，並為我罪人祈求。他們若得了所望之恩，飽享聖筵，充滿歡欣，盼望他們也能記我這窮苦罪人一念。

## 18. 虛心相信聖體奧理不加推究

你若不願意沈在疑惑的深淵中，應當小心，千萬不要對這極奧妙的聖事作好奇而無益的推究。妄測天主神威的人，必被天主的強光所壓伏。天主所能行的，人萬想不到。人若存著受教的心，根據教父們的正確解釋，虔誠而謙虛地研究真理，倒是可以的。

有人若在艱深難解的事上棄置不管，只想走誠命的平正大路，這樣的樸實真是有福的。有許多人，因為願意推求深奧道理，以致失落了自己的虔誠。你要緊有堅固的信德，誠實無罪，不必有高大的聰明，深透天主的妙理。你本身的事情，尚不能明白，比你高的事情，又怎能通達呢？你只管服從天主，謙心隨信德的指引，天主必定依照你的益處和需要，賞給你徹悟事理的神光。

有人受大誘惑，疑惑信德的道理和聖體聖事；但這是魔鬼的勾當，不該歸罪於他們。這樣的思想既是從魔鬼來的，你當置諸度外，不必同牠爭辯，疑惑的意念，也不必答理。只該信天主的話，並信聖人及先知們的教訓，你的仇敵自然不戰而退了。天主的忠僕受

這樣的誘惑，往往大有益處。外教人和惡人，已經是魔鬼的人，魔鬼不必去誘惑他們；獨有熱心教友，牠纔用各樣方法去誘惑磨難他們。你只管誠樸、堅信、謙恭地去領聖體，凡有不明白的事情，當託於全能天主。天主不欺哄你，惟獨過於仗恃自己的人，纔受欺哄。誠樸的人，天主與他們一同走，謙遜的人，天主把自己顯示給他們；「卑微的人，天主賞他們穎悟」（詠一一九130）；潔淨的靈魂，賞他們懂得奧理。至於自高好奇的人，天主必不賞他們聖寵。人的明悟軟弱，常能錯誤，惟獨真正的信德，才能不出差錯。

人的明悟和本性的推論，當隨從信德的指引，不能超過，不可相反。因為在這至尊至聖的聖事中，信德和愛德是最高超的，在暗中完成一切。永遠之主，無盡無窮；祂的能力，無限無量，「在上天大地，做了廣大莫測的事情」（約五9），人的明悟不能測度。人的明智若能透測這樣的妙工，那麼，祂的妙工就不可稱為奇妙，不可稱為無可名言的了。



## 跋

《師主篇》是一部足以與福音經共垂不朽的著作，是教友日常的精神食糧。我國也早已有過十餘種不同的譯本。可惜在臺灣卻不易找到。書既不可多得，又怎能充教友的食糧呢？因此光啓出版社同仁決意儘先印行《師主篇》，以應教友們的急需。採用的譯本是上海修正版。付印之前，我們又校讀了一遍，遇有晦澀字句，則參照拉丁本、英譯本、天津譯本，略加修改，以求暢曉流利。但因限於時間及學識，未善之處，一定還多。尚乞高明之士不吝賜教。待將來再版時，再加改善。

顧保鵠 謹識

師主篇應用指南

《師主篇》是一個極豐富的寶庫，蘊藏著無數珍貴的教導，對處於各種生活環境中的人都大有裨益。因此，我們把《師主篇》的內容予以分類，作為讀者閱讀、默想、祈禱的資料。

## 一、分類閱讀資料

### 1. 為冷淡事主之人

	卷	章	段
論人生終向	參	九	1—3
萬物的虛幻	壹	一	3—5
如何立志以抵達終向	壹	二	4—7
求賜熱情安慰與聖寵的經文	參	五	4—6
思念審判	參	十四	

罪惡使今生多苦痛

參四八 2 | 3

現世虛幻的打算

參三 3 | 5

認識自己

參四四 2

痛悔與認罪

參八 1

勤領聖事

參五二 3 | 4

每日重定善志

肆三 2 | 3

墮落了的本性的軟弱

壹十九 1、6、7

人容易犯罪

參五五 1 | 3

每日反省自己

壹二二 6

悔恨已過

參四〇 2

## 2. 為懷疑信道之人

壹一九 2、5、6

壹二一 4

默想死亡

論審判

罪惡之罰

相反信德之誘惑

如何抵抗此種誘惑

天主之言的可貴

思念人類的疾苦以糾正惡習

聽命謙遜消釋懷疑

求真知識的禱詞

### 3. 為處在各種誘惑中的人

壹二三

壹二四

壹二四

肆十八

參 六

參四三

壹二二

壹二五

貳十二

參四九

參五〇

1 | 2

3 | 7

1 | 4

1 | 5

2

1

6 | 7

7 | 8

人人免不了受誘惑

誘惑的類型

肉情的誘惑

求退誘惑的禱詞

忍耐與謙遜是退誘惑的方法

警惕以防誘

求人指教以防誘

處在困苦中該如何求主

求退邪念的禱詞

求光照明悟的禱詞

憂苦的人當如何自持

天主對愁悶的人所說的話

貳九 7 | 8

壹十三 2 | 4

壹十三 6 | 8

壹六

參三四 3 | 4

參三五 1

壹十三 5

參七 2

壹四 2

參二九

參二三 5

參二三 8 | 9

參五〇 1 | 4

參卅 4 | 5

愁悶的人對天主所說的話

參 三  
3 | 4

參五〇  
5 | 8

參二六  
3

4. 為處在貧困迫害與痛苦中的人

辦事明智

壹 四  
1 | 2

真正的智慧

參三二  
3 | 4

聽命與謙遜

貳 二  
6 | 7

參四九  
3

參四七  
10

參五八  
4

參二六  
1

參二八  
4

貳十一  
4

論貧窮

平心忍受現世疾苦

參十八

忍受痛苦可立功進德

貳十二

忍耐凌辱

參十九

默想耶穌苦難

貳十二

在憂患中的禱詞

參二九

## 5. 為業務繁雜的人

當審察自己的意向

參十一

該向天主尋求安慰

參三一

安慰不在世物而在天主

參十六

該獲得內心的自由

參二六

別只顧外面的事物

參三九

不能默想就作外務

參五一

4 | 5

1

2

1 | 2

4 | 7



好教友的操行

壹十九

4

求平安的禱詞

參三一

1  
|  
2

## 6. 為在順境中的人

收斂心神

壹三

3

感謝主恩

貳十

2  
|  
5

聖寵與本性的衝動不同

參五四

1  
|  
4

在順境中勿發驕傲

壹二

1

世俗的虛幻

壹一

4  
|  
5

人無可自誇之處

參四〇

1  
|  
2

自愛阻人接近天主

參二七

1  
|  
3

事主輕世最為甜蜜

參十

2  
|  
3

求主幫助

參三〇

1  
|  
2

棄絕自己悅樂天主

參三二

1

師主篇應用指南

求淨心及智慧禱詞

參二七 4—5

7. 為在逆境中的人

向天主陳訴自己的需要

肆十六 2—3

逆境與缺點別使你灰心

參五七 2—3

任何痛苦為永生而承受

參四七 2—3

別揣度天主的奧旨

參五八 1

忍耐別人的缺失

壹十六

人心無定

參三三 1

惟當在天主內尋求安慰

參十六

主的勸告與禱詞

參五六 4—6

8. 為與人交際的人

避免過於親暱

少說閒話

克制私慾偏情

不要妄斷別人

忍耐別人的缺失

為愛主而行事

別過於信賴他人

別輕信人言

與耶穌締交

禱詞

## 9. 為關懷永生的人

永遠真福與現世暫苦

為妥救己靈該做何事

師主篇應用指南

壹八 1—2

壹十

壹十

壹十四

壹十六

壹十五

參四二 1

參四五

貳八 4—5

參二一 2—3

參四八 2—3

壹二五 2—3

師主篇

內心應善良純潔

注意聖寵與本性的衝動

克制自己跟隨耶穌

改過自新

勤領聖體

祈求真熱心的恩寵

效法耶穌奉獻自己

嚮往天上榮福

## 二、經文索引

二五〇

貳 四

參 五 四

參 五 六

壹 二 五

肆 三

肆 十 五

肆 八

肆 九

參 四 八

參 二 一

3 1

卷 章 段



師主篇

二五二

求賜與耶穌結合

壹三

2

求主惠顧

參五

1

求賜中悅主心

參十五

3

求賜惟在主內尋求安慰

參一六

2

求退邪念誦

參二三

3

求賜心淨及智慧誦

參二七

4

### 三、八日避靜閱讀資料

第一日

卷章

(一) 論靜獨

壹二十

(二) 論終向

參九

(三) 論天主之恩

參二二

(四) 現世的虛幻

壹 一

第二日—

(一) 論天主之審判

參 十四

(二) 論永遠

參 四八

(三) 論審判與罪惡之罰

壹 二四

(四) 查考良心

肆 七

第三日—

(一) 默想死亡

壹 二三

(二) 良心純潔之樂

貳 六

(三) 論自己的軟弱

參 二十

(四) 論本性與聖寵

參 五四

第四日—

(一) 基督的榜樣

參 十八

(二) 應當聽從天主

參 二

師主篇應用指南

二五三

(三) 追隨耶穌

參 五六

第五日—

(一) 改善自己的生活

壹 二五

(二) 人生是戰鬥

參 三五

(三) 平安之所在

參 二五

(四) 論前進的熱情

壹 十一

第六日—

(一) 論棄絕自己

參 三二

(二) 論愛耶穌

貳 七—八

(三) 論輕視世物

參 三一

(四) 把自己委託於主

參 二七

三七

第七日—

(一) 愛耶穌直至十字架上

貳 十一



(二) 十架的康莊大道

貳 十二

(三) 奉獻自己

肆 七—九

第八日—

(一) 論天主聖愛

參 五—六

(二) 希望與主結合

肆 十三

(三) 希望永生

參 四九

(四) 聖寵的實效

參 五五

補充資料

(一) 論修道生活

壹 十七

十八

十九

(二) 論修士的聽命

壹 九

參 十一

(三) 論司鐸的職位

肆 五

## 四、為舉行一般神業的閱讀資料

### 1. 念早課

求賜真正的熱火之恩

卷 章 段

參 三 6 | 7

求賜中悅主心

參 十五 3

感謝所受於主的大恩

參 二 1 | 2

論謙遜

貳 二

求賜心靈的自由

參 二 六

愛慕他人

壹 十六

在憂苦中有忍耐

參 十九

熱心事主

參 三 三 1

## 2. 念晚課

感謝主恩

對天主的真正愛情

求賜真愛

懺悔己罪

求賜在主內獲得安息

壹十八  
參五一  
2 2

參五  
參五  
參五  
參五  
參五  
參五

2  
5  
5  
5  
5  
5

6  
8  
8  
8  
8  
8

3  
4  
4  
4  
4  
4

1  
3  
3  
3  
3  
3

參十五  
參十五  
參十五  
參十五  
參十五  
參十五

4

## 3. 望彌撒

論彌撒的尊貴與司鐸的地位

望彌撒的準備

肆五

師主篇

二五八

如何準備望彌撒

肆 七

肆 十 7

向天主誦

肆 十一 1 | 4

念悔罪經

論心中愧悔

肆 十三 1

念榮福經

壹 二一 1 | 2

讚美天主

肆 十七 2 | 5

念書信

論閱讀聖經

壹 五

念福音經

該謙遜地聽天主聖訓

參 三 1 | 5

念信經

謙信奧蹟

肆 十八

念奉獻經

論基督在十字架上奉獻，人亦當奉獻自己

肆 八  
肆 九

序經

求免分心

參 四 八  
5 | 6

激發信德

肆 四  
1 | 2

舉揚聖體

希望與耶穌結合

肆 十三  
2 | 3

成聖體後

愛耶穌在萬物以上

貳 七

記念生者亡者

因愛德而行事

壹 十五  
1 | 2

爲生者亡者祈求

肆 九  
5 | 6

念天主經

天主誦

參 五 九

師主篇

二六〇

領聖體

祝文

參四三

領聖體後

默念天主的審判

參十四

最後福音

愛耶穌苦架者少

貳十一

彌撒後謝詞

參五

4. 辦神工

1—2

感謝主恩

參二二

認識自己

參八

求光照明悟誦

參四十

補贖己罪

參二三

補贖己罪

參五二

2

4

1

1

省察良心

懺悔與告罪

辦神工後

立志改過

回頭的大恩

5. 領聖體 (甲)

領聖體勸言

依恃謙遜與熱望領聖體

熱切的希望

領聖體後

激發熱情

師主篇應用指南

參五十 6

肆七

參五二 3 | 4

肆七 3 | 4

參十 2 | 6

肆二

肆二

肆二

肆十六

肆三 4

肆十七 4

為他人祈求

肆十七 5

全心歸向天主

肆九 6

聖寵的需要

貳一 1 | 6

參十五 2

參二十三 7

壹十九 2 | 7

每日重定善志

6. 領聖體 (乙)

勸言

肆一 1 | 13

聖事的尊貴

肆一 6 | 9

驚奇這件偉大的聖事

肆十三 2 | 3

肆三 4

聖筵之甘飴

肆二 4



聖體聖事之效益	肆十一	3	5
聖體是萬善之源	肆四	3	
承認自己的怠忽	肆一	1	12
領聖體當妥為預備	肆一	4	5
在天主前自謙	肆十四	1	
求光明與恩寵	肆四	1	
準備領聖體	肆十二	1	3
良心清潔	肆十	5	
活潑的信德	肆二	5	
堅固的望德	肆四	2	
熱烈的愛德	肆十四	1	2
	肆一	7	
深切的謙遜	肆十一	1	
	肆十一	2	

師主篇

聖筵的甘飴

感謝主恩

讚頌與歡樂

祈求自聖體中取得神益

警惕

勤領聖體

神領聖體

7. 拜苦路

肆	肆	肆	肆	肆	肆	肆	肆	肆	肆	肆
十	三	十	十二	十四	十七	二	一	十一	二	三
	2	5		2		3				1
6	3	6	4	3	5	4	8	5	6	2

準備									
第一處	求賜克制邪情	第一處	貳十二					2	1
第二處	求賜刻苦之恩	第二處	貳十二					3	
第三處	求賜恒心	第三處	參四八					6	
第四處	求賜中悅主心	第四處	貳十二					5	
第五處	求賜心地純潔	第五處	參十五					3	
第六處	完全委託於主祝文	第六處	貳十二					6	
第七處	為神慰而歡樂	第七處	參十七					4	
			貳十二					7	
			參十七					2	
			貳十二					8	
			參五二					1	

第八處

貳十二

9

在受懲罰中的禱詞

參四六

5

第九處

貳十二

13

在憂苦中的禱詞

參十八

2

第十處

貳十二

11

求賜忍耐誦

參十八

3

第十一處

貳十二

12

在神佑中的禱詞

參五〇

1  
|  
2

第十二處

貳十二

13

把自己委託於主

參五〇

5  
|  
7

第十三處

貳十二

14

希望永遠的賞報

參五七

4

第十四處

貳十二

14

希望天堂

參四八

# 靈修經典叢書

20544 師主篇 耿稗思著，光啟編譯館譯

本書完全論心靈的修養，詞句淺近，並無矜才使氣、舞文弄墨之嫌，然而意味深長，使人目誦心動，回味無窮。其嚴厲之處，有如嚴師訓徒；其溫柔之處，又如慈母拊兒，能給人光明、指導、訓誡、安慰。

20593 父，隨祢安排 高薩德著，王敬弘譯

本書是靈修大師高薩德神父的靈修經典之作。書中所述，不但是一種靈修道路和境界，更是自內心發出對至尊天主一種無比的讚頌。本書在美國靈修雜誌 *Praying* 所推薦的教內靈修古典名著排行中，高居第一名。

205120 不知之雲 鄭聖冲譯

在十三至十四世紀間，一位不具名的英國人，為蒙召度靜觀生活的人寫下這本書。其主旨不在引導入門，而是為靈修道路上已有所準備的人，鋪陳前進的樓梯。全書分七十五章，循序讀來，即能心領神會，辨認自身心靈世界之所在。

205173 默觀生活探秘 牟敦著，江炳倫譯

作者以一篇篇的散文，道出靈修之旅沿途應認清及牢記的種種，進而澄清何為默觀祈禱。書中一再強調默觀生活是可遇而不可求的，蒙此特恩的人，宜視之為人生使命而審慎以待。最後又說明默觀祈禱的三形式，可供有心人一一印證。

20702 懺悔錄 聖奧斯定著，應楓譯

懺悔錄展現了神哲學家聖奧斯定的靈性探索之旅。作者將其心靈的徬徨與追尋、迷失與希冀，以及最終的徹悟詳細鋪陳於本書中。其思想精微深睿，文采斐然可觀。

205258 神對他無所隱藏的人 艾克哈著，陳德光、胡功澤譯

本書是第一次將艾克哈的神修著作譯成漢語，讓人能直接聆聽這位神祕主義大師的教導。書中包括《勸言集》、《神慰之書》及《論人的高貴》。值得讀者細細品味。

205273 俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發 佚名著，劉鴻蔭、李偉平譯

本社將絕版多年的故事性好書《東正信徒朝聖記》重新出版，並將其續集：《朝聖者的再出發》合併發行，是十九世紀基督宗教文學與靈修學經典第一次完整以中文問世。故事敘述一位尋求「不斷地祈禱」的人所經歷的奇蹟異事，並以深入淺出的方式讓人領會祈禱的美妙。

## 靈修叢書

書號	書名	著(譯)者
205153	靜觀蹊徑	甘易達著, 明鏡譯
205205	靜觀與默坐之一~四	甘易達著, 姜其蘭譯
205210	聖神與您	疏效平著
205212	井枯之時—入門後的祈禱	多瑪斯·格林著, 沙微譯
205213	活出福音	嘉芙蓮·杜赫弟著, 梁偉德譯
205214	聖經中的心靈治癒	帕拉欽著, 馬昭詒、費蕙仙合譯
205215	祈禱自由, 愛也自由	歐里凡著, 梁偉德、王敬弘合譯
205216	比喻—天主的利箭	麥肯娜著, 若望譯
205217	我的心, 靜守於安寧中	德蕾莎修女等著, 唐鴻譯
205218	風中傳奇	聖荷西華人天主教聖神同禱會編輯
205219	心靈平安之源	羅哲弟兄著, 山岩譯
205220	日日新—四旬期平日讀經默想	麥肯娜著, 若望譯
205221	日日新—四旬期主日讀經默想	麥肯娜著, 若望譯
205223	與主同在	歐哈拉著, 鄭嘉琪譯
205224	扎根—增進我們與天主的關係	歐蘇里文著, 依瓊譯
205225	源頭	甘易達著, 劉河北譯
205226	父啊, 祢的名字是祈禱	賈德來著, 明鏡譯
205228	瑪利亞—幽影中的恩寵	麥肯娜著, 蔡時、張令慧合譯
205229	和風細語訴心聲	嵇彭海等編輯
205230	擘餅	白曼著, 明鏡、李鐵民合譯
205231	在日常生活中體驗天主	費彬著, 崔國容、黃美基合譯
205232	念茲在茲—活在聖神中	盧雲著, 唐鴻譯
205236	天堂在我心—領受渴望已久的真福	葛羅謝爾著, 梁偉德譯
205238	大禧年留印—聖三模型的靈修生活	張春申主講, 胡淑琴編寫
205240	顯隱之間—若望福音的玩味	陳寬薇著
205242	熾熱的心—感恩祭的生活默想	盧雲著, 張令慧譯
205245	壓力與幸福之追尋—基督徒靈修之新挑戰	慕洮、馮剛合著, 鄭嘉琪譯

205249	真正的食糧—聖體聖事靈修觀	費彬著，黃美基譯
205250	坐對敬亭山—每日一思（上）	成文著
205251	枕石聽流泉—每日一思（下）	成文著
205254	祂的力量—一位紐約總主教的心聲	奧康納樞機著，梁偉德譯
205255	耶穌會神恩的特徵	雅魯伯著，陳雲棠譯
205256	愛基督於萬有之上—《聖本篤會規》中的聖經	杜立言著，本篤會修女譯
205257	光與愛的話語	聖十字若望著，瑪利亞小德蘭譯
205258	神對他無所隱藏的人	艾克哈著，陳德光、胡功澤合譯
205259	主愛多繽紛	歐里凡著，張令慧、黃士芬合譯
205260	談鬼事，話靈修	王敬弘著
205261	曠野中的龍捲風	葆拉·達西著，黃美基譯
205264	踏腳石，絆腳石—心理問題的靈修答案	葛羅謝爾著，梁偉德譯
205266	旅途上的伴侶—與聖本篤同禱	郝佳玲著，本篤會修女譯
205267	榮格宗教心理學與聖三靈修	盧德著
205268	靜觀復活奧蹟	耶穌聖嬰瑪利·尤震神父著，達塵瑩譯
205269	愛是一切	白曼著，張淑華譯
205270	生命之杯	喬意絲·露帕著，小則譯
205271	神聖的軟弱—透過情緒走向上主	羅伯·費彬著，黃美基譯
205272	癒我原傷	葛羅謝爾著，譚壁輝譯
205273	俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發	劉鴻蔭、李偉平合譯
205274	行動中的默觀者 —七種耶穌會靈修的創造性張力	貝瑞·杜赫提合著 張令慧、曾玉琴合譯
205275	我相信	朱修德著，胡淑琴譯
205276	與主同行的心靈醫者	王敬弘著
205277	從枯井中汲水	多瑪斯·格林著，姜川譯
205278	生活就是祈禱—節慶禮儀活用祈禱集	喬意絲·露帕著，陳芝音譯
205279	在今日活出司鐸職務	朱修德著，胡淑琴譯
205280	當為世界之魂—初世紀基督信徒靈修文選	秦澤團體編著，達塵瑩譯
205282	煉淨、光明、合一—靈性成長的心理學	葛羅謝爾著，張令慧、沈映志譯
205283	靈魂的渴望—細說基督徒靈修	榮·羅海瑟／著，黃士芬／譯

## 基本訂戶新辦法

加入基本訂戶，您可享受「人在家中坐」，「書從光啓來」的方便，讓靈魂得到飽足！  
影印下列表格，填妥後傳真至光啓文化，我們將有專人為您服務！

### 基本訂戶資料

年 月 日

訂購辦法				
1. 逐月扣款寄書服務：國內預付NT \$3,000以上，國外預付US \$200以上。 2. 基本訂戶有三種選擇，請勾選： <input type="checkbox"/> (A) 訂閱每月出版的全部新書 <input type="checkbox"/> (B) 只訂閱每月出版神學類的新書 <input type="checkbox"/> (C) 只訂閱每月出版非神學類的新書（如靈修、人物傳記、心靈小品等等） 3. 基本訂戶享有的優惠（不含代理書、特價書、非書籍產品及教材）： A、B、C類訂戶享有光啓文化出版之新書及所有本版書籍 <b>75折</b> 優惠				
訂戶資料				
訂戶名稱				西元 20__年__月開始訂閱
書籍收件人	<input type="checkbox"/> 先生 <input type="checkbox"/> 女士	電話	(H): (O): 手機:	善會
傳真		電子郵件		
寄書地址	□□□□□			
帳單寄送地址	<input type="checkbox"/> 同寄書地址 另寄至：□□□□□			
寄送方式	<input type="checkbox"/> 掛號郵寄 <input type="checkbox"/> 印刷品（無需掛號） <input type="checkbox"/> 自取			
付款方式	<input type="checkbox"/> 郵局劃撥預付 <input type="checkbox"/> 信用卡預付 <input type="checkbox"/> 付現 <input type="checkbox"/> 銀行ATM轉帳（請填寫客戶銀行帳號後五碼 □□□□□）			
帳務聯絡人	<input type="checkbox"/> 同收件人	電話		
統一編號			手機	
抬頭			傳真	
電子郵件				
郵政劃撥帳號：0768999-1 戶名：光啓文化事業 地址：10688 台北市敦化南路一段 233 巷 20 號A棟 銀行帳戶：銀行代號 803 (聯邦銀行) 帳號 0151-0001-2905				

洽詢電話：(02) 2740 2022 分機 513

請將此表格傳真至：(02) 2740 1314 或寄至 e-mail 信箱：kcg@kcg.org.tw

感謝您的訂購，願主降福您！



國家圖書館出版品預行編目資料

師主篇 / 耿裨思 (Thomas à Kempis) 著; 光啓編譯館 譯-- 台  
十九版 -- 臺北市: 光啓文化, 1992 [民 81] 面; 公分  
譯自: Imitation of Christ

ISBN 978-957-546-008-2 (平裝)

1. 天主教—信仰

244.9

81005114

## 師主篇

1956年11月台初版

2012年1月台十九版八刷

◎版權所有·翻版必究◎

著 者: 耿裨思 (Thomas à Kempis)

譯 者: 光啓編譯館

准印者: 台北總教區總主教 洪山川

出版者: 光啓文化事業

地 址: 台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電 話: (02)2740 2022

傳 真: (02)2740 1314

郵政劃撥: 0768999-1(光啓文化事業)

發行者: 胡國楨

E-mail: [kcg@kcg.org.tw](mailto:kcg@kcg.org.tw)

中文網址: <http://www.kcg.org.tw>

承印者: 永望文化事業有限公司

地 址: 台北市師大路 170 號 3 樓之 3

電 話: (02)2367 3627

定 價: 260 元

光啓書號 205044

ISBN 978-957-546-008-2

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。



《師主篇》是一部名垂千古的靈修著作；翻譯之眾，版本之多，在天主教的文苑藝林中，除了福音經或耶穌傳外，可說是無出其右。

本書的內容，完全是論心靈的修養。詞句是淺近的，並無矜才使氣、舞文弄墨之嫌；然而涵意深長，使人目誦心動，回味無窮。嚴厲之處，它毫不留情地揭發你的隱私，道破你的心病，有如嚴師之訓生徒；溫柔之處，它一團和氣地慰問你的憂煩，撫摟你的創痕，有如慈母之拊愛兒。它給予你光明、指導、訓誡、安慰；它一字一句一聲聲地撥動你的心弦。

ISBN978-957-546-008-2 \$260



9 789575 460082 0 0260

光啓書號 205044

定價 260元