

师 母 篇 小 引

这是一本脱胎于“师主篇”的神修书，关于本书的来历，只知道是在一七六四年经地方的修会的一位会士神父，加以整理而付梓的，原著者究竟是谁，不得而知，不过在本书第七章中，发见有这地名，而且书中引证的人名，也都是该会的会士，所以原著者与神父是同会的会士，这是无可质疑的。

本书译自西班牙文，原名译本题为《师母篇》比较近似，书的内容，都是天上慈母教诲她儿女的话。呵！母亲的心，是如何的慈祥而情深！母亲的爱，是如何的纯洁而真诚！由慈母口中发出来的话语，当是如何的甜蜜而温存！圣母的子女，请紧闭你的心门，摒去一切杂念，怀着一片孺子的孝心，倾耳恭聆，反复体味你天上慈母的慈音！

最后应该向读者声明的，原书一共只有二十四章，由译者另加几章，为使信友们，在圣母月内，每日能恭念一章，作为灵魂的一点滋养营料，虽不免有续忽之讥，但区区下怀，想读者总会原谅的。

一九四一年四月十三日复活节日

帆行谨志

一、师法圣母以达人生终向

玛利亚说：你若找寻性命，就要找到。我是性命的母亲，因为我怀孕过，为死亡的人类牺牲自己性命的天主。吾子！这要毁灭的肉身的性命，为你有何益处？唯有常生的灵魂的性命，才是珍贵的，是悠久的，你该勤谨地照顾它。天主的圣宠，就是灵魂的性命，没有它，灵魂就要疲倦、死亡，你该尽量用天主的圣宠，为装饰你的灵魂，使堪仿行天主之母的德行，按真理说：你只效法我圣子的德表，已经够了，不过我是教友的慈母，我也是你的模范。

吾子！你不要疑惑，凡尽力效法我的人，我没有不帮助他的。一个人若不肯跟随我，而还说是敬爱我的，那便是自欺的话。一个人灵魂上没有我的德行，他的祈祷不能中悦我心，在天主前我确能做一切，因为我在天上，坐在我圣子之右，可是我不喜欢，也不能为那些嘴说爱我，实际上却不愿效法我的人转求。

那些只念玫瑰经或别样经文，不效法我的表样，而希望得我的保护，那是上了自己的当，常常作恶的人的呻吟，他使我生厌；不想离开作恶途径的人，向我呼求，更使我厌弃。

吾子！效法你母亲罢！我圣了的德行犹如阳光透过水晶似的，照射在我身上。你留心听我的话，不要轻弃我的指教，这样你的心将充满安慰，你的神灵将在我诸德的宝藏中，得着无极的欢乐，你效法我罢！

二、谦卑自下诸德之基

玛利亚说：在世时我是怎样自谦自卑，今在天上也这样而受了举扬。吾子，你当晓得天主是“黜彼尊者于高位，而陟举夫谦逊者。”

从前天神来报，赞美我是满被圣宠者，我却自称为主之婢女，就在这一点上，我膺选为天主之母。天主用的那些为装饰我的灵魂，相称天主母之位的奇恩特宠，反使我好似沉于谦逊深渊中，因为我晓得那些好处都是从天主来的。

拿不是你本有的东西来妄自尊大，那是多么糊涂！你也不仔细想想，凡你所有的，都来自天主，该用来感谢、赞颂天主，你说呢？若是聪慧的明悟，姣好的体态，珍贵的什物，引你向善，那为你有什么好处？有几个人，他们有上述种种优点，在服事天主方面，或许比你用得更好！假使用你的那些长处，珍物，为侮慢天主，或者用的不得当，如同圣经上说的那个懒惰仆人，不但不能得救，反要失掉灵魂。

所以你不要轻视那些没有你的长处的人，笃实诚朴而热心的人，比那些自诩才长的哲人硕士，更悦乐天主，在天上位置更高。因为那些明白人，没有照他们所懂得的生活，正轨而生活。

要是你想起了天主的恩典，就该赶快排除你的虚荣心，自恃心。你该常想，一总的恩典都是从天主手里接受的，并且有一天，你将在他跟前结一个清帐，问问你那些恩典是怎样用的。没有谦逊你莫想叫天主，叫别人喜欢，我也不喜欢，因为我欲我的忠仆，都发出异样的谦逊的光辉。

你别想你在人上。你在恭敬一太的事上，究做了些什么？在天主前，又是什么地位？你也不能轻贱罪人，

如同我从前也没有轻贱伯多禄和玛大肋纳。谁知道将来天堂上，确有你的份子！

贪吝人，不听天主的招呼，只图私利，固执谬见，自以为是，这真是愚傻至极。若你不听天主的号召，只想满足你逾分的贪欲，你将是不幸的，在你的地位职分歧，若伪善饰非，诡诈欺人，你将尝到没趣和失意；虽然你一生饱受称誉，但到了最后一口气，就能打断你的好梦；那时你将受严厉的审判，你那自认高贵躯体，就要给你所轻贱的人们践踏。

不过任何方式的谦逊，并不都可认为德行，因为有许多虚伪的人，用作面具，当着人前伪为谦逊，心里却将自己高举在别人以上。你想想今天活着的，恐怕明天就在坟墓里腐烂，被蛆虫咀嚼，这样还有什么骄傲之处？你只有勉力修真实的谦逊之德，将来方能同我在荣光的天国中，欢欣赞颂你的天主，你跟随我罢！

三、端庄乃教友最宜的态度

玛利亚说：在世态上说，你自然该显身人前，但该用相称的态度，就是端庄。你该学我这一点上的美德，那为你是极要紧的。

我从前用这样的态度待人处世，与我晋接的人，都认为是好表样。我说话总没有失检点，放声狂叫，从口肆舌，轻佻浮躁；表情从未羞涩作恶；瞻视从未蹙额皱眉，也总没有显过乖戾的面容。我的举止言行，如同从一个明镜中，照射出贞洁的光辉，德行的艳丽。

我身体的美丽，不过是我心地纯洁的光芒，是合乎节度的威仪，从来没有人见过我在游戏、祈祷、伙食、工作中出转过的；凡见我的人，也都举心向善，颂扬天主。

我虽然是极其美丽，但美丽中带有天真的情态，含有贞洁的芬芳。你不是口出淫秽之言，因为它能杀人灵魂；你也不该对人妄施戏谑嘲笑，因为他们身上有天主，你同时亦得罪天主呢？你不要目光无定，东顾西盼，这是心思轻佻浮躁的凭据。行路时不要瞻前顾后，当有节度；你不要放声狂叫，哈哈大笑；你的心，若常保守端正，谨口慎舌，则必比多言多语，更易改去毛病。

若你理当发言时，自然该说话，不过你的话，当如同钓钩，将听你讲的人，钓到热心的一面去。待人要温厚和蔼，凡事总为天主而甘居人下。

吾子！假如见你的人都喜欢赞扬天主；作恶的人，当着你不敢放肆；你该相信，这是你言行端庄的效果。因为端庄之德在人峰上，犹如火炬的光照人，振作人。你效法我罢！

四、忍耐之德扶励热心

玛利亚说：我在世时，也遇着过许多逆心拂意的事，可是我总是用机大的忍耐承受了，我的生命过程。和我的圣子一样，蒙受了许多患难苦楚。我当幼弱之年，便在劳苦中度生。

贫苦患难，人的白眼，就是我们那时的日常之遭遇。在圣子受难时，任何一种忧苦都致我於死地，然而我终未神丧气沮，失了忍耐。缺了忍耐，就不能生活。因为欲得常生，必先该受些艰苦。

你和别人。同是亚当的子孙，天主罚你在这涕泣之谷，是为劳作，便不能妄想在这生命中，免去一切忧烦。既然你是哭着来到世上，叹息着步行世路，在这世界上，你就要勤劳出汗，还要死亡。你处在被罚而受苦的人世间，若不欲受苦，欲些什么呢？你若不情愿受苦，请问你将来能得赏报呢？在一总德行中，忍耐是最有实地操练的机会的，因为在你身上，或在你身外，常有受苦的际遇。

吾子！你若以不忍受，不耐烦的心去承受苦难，那些不能避免的苦，将更难受。若天主和我，见你在逆境中，仍是不改变你的驯服之心，我们将怎样地快慰呢！若你不驯服，不耐，失却你灵魂上的劳绩和酬报，那你是多么可怜！你指给我看看。天堂上有没有一位由不耐而成圣的。

我的圣子和我，在世上立了出奇的忍耐表样，后世有多少人随了我们的表样，得享见天主，只要你兴奋地，诚摅地背负你的十字架。你就要得到很大的甘饴与酬报。爱慕天主，死於自己，盼望天福，这些心情能中和你的苦痛，使成为极甘饴的。忍受一分钟的世苦，就能加增天上的无穷福乐，你应当盼望我圣子的预许。你跟随我吧！

五、良善之德调节人生痛苦

玛利亚说：我总没有受过忿怒的支配。在一总人前，我常是一良的贞女；我的圣子和我，在世上有过许多仇人，可是我们都以良善来制胜了他们。

良善和我常不离开。那些反对过我的，就是我温厚良善的证人。他们从来没有见我严责过某人，连那些钉死我圣子，强他嗑酸醋苦胆的人，我也没呵斥他们。

我的言谈，如蜜样的甘饴，我的思想推论，就如蜂房般层层有序。

天主圣神是良善的，他保护良善的人。天主的无限尊威，虽受了罪人的多少凌辱，但他不阻止，也不作声，还是不断地加恩，使他们软化於这样的温良之中而悔改。

若是别人冒犯了你，你便声色俱厉的相待，那便玷污了你的教友精神。苛刻的话，将使你的仇对更恼怒；而温存和平的话，却能消他的气。你为什么一不顺心，便暴肆狂怒？你越火，便越气，倒不如平心静气，若无其事。总不要在人前装好汉。

你若愿得平安，该和气地待一总人，也不要心灰意懒，垂头丧气！做出一付可怜相。这为别人是不好的表样。

你别对任何人生气，有什么愤懑怨恨，也不要搁在心上。良善人和别人间居共处，总是情投意合的，没有比良善之德。更能使人心平气和，怡然自得的。这德行能止诬息谤，能使人容貌变得异样的美丽，反射出主的肖像。因他已将天主的肖像。镂刻在他的心中了。

暴躁人呼吆喝着，妄肆争吵，好似平静水面上时常扬着波浪。良善人凡事主张和平，总不引起什么意见，纠纷。良善人与人和善相处，现世时时和天主神契密交，后世则将享天堂永福。你效法我吧！

六、贞洁乃诸德之光辉

玛利亚说：我是贞洁的母后，我觉得有这个尊号，为我是最荣耀的。若我没有另外地修洁德，守童贞，便当不了天主母之重责；若做天主之母有碍童贞，我也绝不接受这尊位。

你知道我的净配若瑟，在这两样德行上，超过众人，所以我就选了他。

若你灵魂上，肉体上，不修饰到绝对贞洁，休想叫我喜欢。赶快除尽你心中的淫念秽思，虽犹如一粒火星，也绝不能存丝毫疑迟，星星之火，足以燎原，不将扑灭，结果要烧死了你。一个人心中有了淫秽的念头，若不肯用敬畏天主之情扑灭他，那就如将毒蛇蝎子，纳入怀中一样。

你该不断地想，为些微淫欲的快意，能将你葬于永不熄灭的地狱之火中。若控制你的意念，使不倾向邪淫，便大有升天的希望。

你不要看那能损坏你洁德的事物，不要说那能使纯洁的儿童学坏的话。什么都要看，什么都要说，你的心，就要陷於污秽的泥淖中。

节制饮食，躲避坠落的机会，是保守洁德至善的方法。所以，假如你欲你的肉情，善循正轨，遇着了坠落的机会，便该毫不迟疑的立刻逃避，心中也常要保持敬畏天主之情，还有节制视听与守斋，最能熄灭人的欲火。

吾子！你若愿意明了怎么能相似天神，便不该忽略守洁德的要点；你若懂得守洁德将得什么赏报，你将不辞劳苦，去保守这个美德。

不要依赖你的力量，因为有许多圣德出众的人，偶一失足，便坠於罪恶深渊。你该勤用祈祷和谦逊来保守你，或生或死，都能[自圭无玷]。

有人给你任何微小的东西，不要轻易接受。因为东西虽小，有时却寓很大的用意。若你愿意得到童贞的，永不凋敝的花冠，郑重和刻苦是少不得的，你效法我吧！

七、哀矜神功能膺天国之赏

玛利亚说：我极爱贫穷，在纳匝肋时，我们就是过的极贫穷的生活。我的父母遗传给我的，没有什么别的产业，只是恻隐之心而已。他们素好广济普施，同情穷人。我生来就爱扶助他人，虽然自己缺这样，缺那

样，还是常想周济穷人；三王奉献给我的圣子的多少礼物，我都分给了穷人们。

你不要轻视那些穿着得鹑衣百结，褴褛难堪的人；在人前该隐蔽自己，越是穿得破旧，越比那些穿得绫罗绸缎的人有圣德。天主所给与穷人们的很少，便足见天主不复喜欢他们吗？不！天主所以给他们少，是将他们托付於富有者的爱情中了。

你行哀衿时，不必分辩一个穷苦的是好人或是坏人——虽然他因罪恶的罚而致贫，天主不看你哀衿什么，但看你用什么心情去行哀衿。你哀衿一个乞丐，他虽然无力酬报你，但你终究要得赏报，因为耶稣亲自接受了你的哀衿。

些微的钱和物，哀衿了象圣经上所说的那个辣匝禄，将来在天上得的赏报，是多么丰厚呵！穷人们的祈祷，在天主前有很大的效力；同时他们的谩怨和诅咒，就能使祸殃加到那些硬心不肯施舍的人们身上。有真爱德的人，不管人家讨求什么，只要看实在是急需的，便去救济他们。

哀衿者乃真福，为的施舍了一些世上暂时的什物，便能得天主不可伦比的赏报；而且就是在现世，天主也宽宏大量的待他们。

我的忠仆，玛克太尔地方隐修院的首任院长华渡我，因为他生时乐善好施，所以在坟墓中双手毫不朽烂。又那座修院的另一位院长西满，也是喜欢行哀衿的，他属下的修士，都想他把修院里的财帛，搜刮了施舍得一千二净，他却指示给他们看一只柜子，里面都堆满了累累的金块银块。

若你实在无力行哀衿，那么至少要给人家几句安慰和同情的话。你不要记的穷苦人，不要在他们形苦以外，又给他们精神上的痛苦，因为天主要替他们报情的。你能哀衿就哀衿，不然，至少要安慰他们和气地待他们；天主也要赏报那些有春愿雨力不从心的人。

你不要说：我实在没有什物可施舍，因为真有爱德的人，不但从裹篋中拿出什么来哀衿人，给人物质上的帮助；而且也激发同情心，给人精神上的安慰，你应该坚励他们的心灵，使能承当他们的恶劣境遇，这样，他们形都沾你的恩慧了，你效法我罢。

八、静独之德培养热心

玛利亚说：一个人不愿意离开嚣杂的人群，为他的灵魂有极大的危险，静独是最好的德行，在静独中，天主将和他交谈。天主圣神也将在他的心灵上有所作为。

没有比在静独中，更能尝着天上神慰的甘饴。我年方三岁，父母就送我到幽静的圣殿里，在那里，我度着谦退的生活。我常设想：我是在天主前，呵！回忆我离家静居，一心和天主密契，那些是多么有福的日子啊！我在纳匝肋隐居时，天神降临到我幽静的小室中，报告我膺选为天主之母。

只要你尝试了一次静独的甜蜜你将闷那么火热去找热闹，寻刺激。只要你和天上圣神交谈过一次，你一定不再想出闲游浪荡。

想想看：你在人群麇集的地方说多少不当说的话。做多少使你心烦意恼的事；多少次当着大庭广众之前，显露了你的毛病，损失了你的名誉；多少次胡言乱道议论风生，以致扰乱玷污了你的良心；多少次信口雌黄，张大其词，以致言不顾行。貽笑众人！吾子！你若愿意免去以上的种种不幸，那就该敛形潜影，省与人周旋。

在嚣闹嘈杂的声中，天主将不听人的祈祷，人也不听见天主的声音。若在你每次工作后，平心静气地回想，定能发现所有的过失和缺点，呵！若你养成了孤独静居的习惯，爱慕神圣的思维，你将怎样热烈地吻你斗室的墙壁，因为他保护了你，不受世俗的毒害！你该习惯躲避嚣杂的人群，遇往幽静的场所，寻求你灵魂的神益。

你该不时问问你自己，那些涉于世俗的交接言谈，害过了你没有，若你静悄悄地求主指导，你尽本分，一定更完美、自然，你不能和别人绝对脱离关系，不过，你该同那品行正直，志趣高洁的人们交往；因为神圣的交往，也是一种静独的方法。在少数人中，你的心便不容易分散到那无关紧要的事上去。

凡是一切不遵照天主圣意的交际友谊，都该谨慎断绝。你效法你的母亲罢！

九、意向纯正提高工作价值

玛利亚说：吾子！意向如同人的形态，你的意向怎样，你的灵魂在一太前也是怎样，若是你的一切工作，都出于纯正的意向的，那时你的灵魂就美丽无比；反之，就丑陋不堪了。

那么怎样辨别一个意向，是纯正或是不纯正的呢？若作事的意向，是归向天主的，那便是纯正的；否则便不是纯正的了。所以你的思言行为的意向，都该以光荣天主为起点，这样你在天上，才能得到丰厚的赏报。

我还在母胎中时，已经贡献了我一切意念愿欲。一生一世，都为了天主圣名获得光荣。你为什么还要吸吸遑遑地积蓄世上的财产？它为得到你的故乡——天堂，是无关轻重的，只有天堂，才是你纯正意向的工作的目标，在世行善最相称的酬报。

若你只想求人的欢心，讨人的奖，那真可怜，可惜！你果真如此，不但是舍本逐末，而且是徒劳无益的，喜欢受人恭维的人真是呆子，因为人家当他的面，怎么恭而敬之地说他好；保不定一掉转头，就不议论他怎长怎短了。

天主造你，是有更高超的终向的，所以吾子，你该高举你的意念，向往天堂，任何微小的事，都要为天主做。因为事情虽然小，但是属于意向纯正的行为，都是伟大的工作。

你为爱天主的缘故，就是从地上拾起一根草，将来也少不了你的赏报，凡事总要善始，方得善终，而恶始的，绝无善终的理由，而且不该说只要意向纯正，便可去做任何种事。因为好的意向，绝不能使坏事变为好事。而恶的意向，能使好事变为坏事的，所以你常常注视着天主而跟随我罢！

十、听命之德辅助成圣

玛利亚说：吾子！天主育成我可为世人模范的听命德行。我从来没有私意私见；而且因我全心托付于天主上智的措置，所以能制胜一切的困难和逆境。

不错，天主唯一的圣子，曾受我掌治，好似一个平常的小孩子，受他母亲的教养；但我若是意会到某样事情，寓有他奇特的上智时，我未尝不爽爽快地依从他的。

我听了我父母的命，听了我净配的命，就是在往白冷，埃及，纳匝肋的途中，也一点没有拂逆过天主的圣意，也没有一些报怨的心思。

为克制骄傲的毛病，没有比谦逊和迅速的听命更有效了，自傲自满的人，只顺随着自己的嗜好行事；谦逊顺命的人，很容易舍弃自己的私见，你总不要改变长上的定命；该深信他们的命令，就是天主的命令。天主的命令，不能不听。所以长上的命令，也不能不听。

吾子！你一接到长上的命令，不要推想这件事，为什么长上不命别人，却偏要麻烦你。现在——这次正是挨着试探你的听命之德。你不要估计长上的命令。能不能实行；但该牢记着听命以后，无论成败，都能得到赏报的。

若一个人，对于长上的命令，阳奉阴违，或奉行不力，或妄议自非，或勉强接受的，都表示他没有听命的诚意，还是一味地固执己见。

你莫说：“长上不和我一样都是人吗？他们也难免没有错误的时候。长上的命令有无错误。这对于你应该听命的责任，并不发生消长的关系，长上也是人，也能错误，不是一个使你推卸听命的理由，因为他是用天主的名义而出命的。

是不是因为长上出的命令，没有照你的意思，你便从中搬弄是非，飞短流长？或许他们的命令，都使你称心如意的，你便想出多少理由来卫护他们？

假使你没有诚意，不感兴趣的听命，那就如从前的西满，恶人们强迫他背我圣子的十字架时，那样的无精打采。然而他只好苦闷地背，没法可以推卸，倒不如欣喜地背的好！

若只有一次，你迅速地欣喜地照长上的意思行事，你便要觉得一种不可名言的甘饴，而且在将来清算功过——审判时，为得天堂永福，也是最可靠之凭证。

你放心，一个人勤谨地照长上的意思行事，是决不会错误的，一件越相反你的肉情，你的本性的事，你越该欣勤去做，这才显得你是真心弃绝自己，爱背的十字架。

若你愿意为一个成全的听命人，不但该遵行一切明白宣布的命令，而且凡是觉得一事情，是叫天主喜欢的，也该立刻去做。

呵！不听命是一个多么巨大的罪恶！为了它，天神失了天堂，人类失了天堂，呵！听命之德，真是可赞美

的，在天主眼里，也是诸德中最可爱的。我们有了这个德行，就能平安无阻地返回我们的故乡——天堂。

吾子！你该重视并争求这个德行，胜过世界上的一切珍宝。这样你便可获得永远光荣的财产，你效法我罢！

十一、祈祷乃最甘饴之工作

玛利亚说：没有比在祈祷中，更能寻得甘饴与欢乐。

我在世时，以祈祷为首要工作，没有一分钟不归向天主。在母胎中，我祈祷；初入人世，我祈祷；在圣殿中，我祈祷；你看我总没有间断过祈祷。

我的祈祷不是常常默念或朗诵经文，乃时时控制我的思想，默念天主奥迹，我在世时，因为十分爱做祈祷，就是在劳苦操作中，也没有间断过，所以今我在天上代祷的能力，是十分伟大的。

你祈祷，便是你和至圣至慈的天主，亲密地交谈；你默想，便是天主和你交谈，如同朋友对待朋友一般，所说的祈祷，并不是要你一天到晚棒着物，屈着膝，高声朗诵地念经，只要你收敛心神，拿定主意，对越天主，便是很好的祈祷，你该诚心诚意地和天主讲话，而且要留心他对你说些什么。

在开始祈祷以前，该尽力除去王码电脑公司软件中心切能分散你的注意力的事物。谦逊依恃，行为正直，是善行祈祷的必要的准备。

你要向天主求什么？该完全随从他的圣意——尔旨承行于地，如于天焉。你不要强求那些你所不能，也不应有的事物；一心一意该听他的安排，因为他知道你需要些什么。

你不能推辞说：我不象那些隐居独修的人，自然，他们就是在工作劳苦中也能静心祈祷。

我却百务羁身，就是在斗室之中，要收敛心神，也不可能。

谁不愿意祈求，便不能获得他的需要。既然你神形方面常有需要，就该时时祈祷。祈祷并不是麻烦的事，只要你的一切行为，都有纯正的意向，那便是祈祷；而且在无论何时何地，只要想念你是常在天主面前行动，天主常鉴视着你，这也是祈祷。

凡能引人发生着念的交际言谈，就是很好的祈祷，而且十分中乐主意。若一个人，形式上是在祈祷，其实则心猿意马，不知所为究系何事，他的祈求，不但不能邀主垂允，反惹天主恼恨。

某隐修会修士伟烈尔莫骆橐，在他热诚祈祷的时候，有天神围绕着他，同会修士厄尔莽师坦飞也亲眼看见天神向那些热心歌唱圣咏的修士们奉香致敬。

祈祷以前，先该屏弃一切杂念或俗务，你将可以看见你灵魂上有什么进益，你照我的表样做罢！

十二、慎守平和增进友爱

玛利亚说：我从来没有和人家争辩、口角、闹意见。我不但曾调解彼此仇视的人，也曾阻止别人，说中伤人的话，做损害人的事。我是和平之后，我常爱好和平，就是不爱和平的人，我也同他们和睦。

我在世时，与善良的人，同心合意地过友爱的生活，就是横暴顽固的人，也不凶狠地对待他们，因为我愿意用和平来驯服他们，凡事我总让人，自己吃些亏，不愿稍伤爱德，明智的人，常是和悦坦荡的；愚笨的人，则常燥急不平，强词夺理。凡是心里失了平和的，动辄发急生气，和别人争闹。

一个人既然不安恬静，他的私欲偏情，那里还能镇压得住？所以爱吹毛求疵。作为争闹的藉口的，无非是他的幸灾乐祸之妒心作用。

吾子！平安不在那里，你切莫到那里去；也不要和那些有僻癖的人交游。对任何人，都当谦和逊让。但这谦和逊让，不要作为你图占便宜的假面具，而该是为你保守真爱德之方法。你别好谈人是非，因为这不但玷污了你的口舌和心地，而且你也散下了不和睦的种子，将来一旦发生事故你便卸不了你应负的责任！

若有人当着你说别人的是非，塞着你的耳不要去听。因为他当着你攻击人家，也难免不当着人攻击你。你若轻易听信播弄是非的人，便要上他的当。凡无关于你的闲话闲事，你莫管。这样，你就是在世上，一定能平安。善人们的平安，才是最真实的快乐，因为他们在一太前彼此扶掖，日进于德。

凡忠心事奉天主，专务修德的，他们才能得真平安；那些作奸犯科的人们的平安，其实是心地暂时麻木了的表示，灵魂清洁，心地谦诚的人，不晓得和别人争胜强辩；傲慢人反是，他们一味喜欢逞能，驳斥他人，

所以他们自己的一群里，常有纷争不和的事发生。

你别和长上争辩，恐怕结果是你受罚；也别和属于争辩，因为即使你获得胜利，人家也要讥笑你失去了体统。

遇着二人失了和睦，你能排解就去排解。若他们不听从，你就该置之不问，因为你已经做到应做能做的一点了，而且独自一个人，清清静静地，比和那些浮躁的人在一起好的多，但应注意的，先要抑制了你的偏见，站在公正的立场上，替人解纷自争，才能产生效力。

『只要为保持和平，能让人几分，就让几分；使彼此间不致决裂，只要为天主的光荣没有妨碍的，便可舍己从人。』

吾子！你该设法守好这爱德的条例，为将来能在天上，享见你的和平之主，天主。你效法你的母亲罢！

十三、待人诚实处世无忤

玛利亚说：吾子！你不该矫揉造作，狡黠欺人，盼望神圣的诚实之德，深深地进入你的肺腑。我从来不诡诈欺人，常是磊落光明，心真意诚地待人的，我从来未说意义双关的话；心里想什么口里说什么——心口相符。我是真实之母，最恨的是虚伪欺诈；忠诚的，我褒奖他们；阴险的，我斥责他们。

吾子！我和我的弟兄们，常该以真诚相待，总不要你诈我虞，别效世俗之子，他们专门讲究以机巧胜人，世上的事物，都是虚中之虚，幻中之幻，习于虚幻的世俗的人，那里有半点的诚意！

有时他们必恭必敬，有礼有情地对你，真象是你的朋友，你的仆人，实际上会是利用你，打算他一己的私利的。他们的恭维祝颂能够是一种手段，蒙蔽了你的理智，得达他们所欲望的，鱼上钩，鸟入网，都是因为只顾眼前的微利。你若没有主见，轻易信从趋奉的话，那你必定中他们的诡计。

吾子！你该心口相符，待人要有信实，若你恭喜祝颂人家，那么态度应该庄重，语词应该是从内心发出的，而且勿违爱德的真义。不过诚实的运用，亦该是明智的；不然，在彼此的情感上，容易发生裂痕，善意的也容易有恶意之嫌了。

待人固然要推心置腹，但不可揭露你心中的秘密，因为这样，双方有发生暧昧的可能，凡不必出口的事，省下不用说；需要的话，就直爽地说。

我的孝子们，应当避去一切矫伪的行为。若一个人不能坦白真诚地待别人，也决不能作我的子女。天主所以恼恨假善的人，也就是为这个缘故。他们的外貌象只鸽子，内里去蛇蝎为心，他们的嘴里，从来说不出真的话。

我宁愿人家千万次讥笑你愚鲁，不愿意人家赞颂你有那些俗人的机智。真的诚实是和平的；唯有阴险的人，常用诡计愚弄损害别人。一个真正老老实实的人，自然受人欢迎，不必巧言令色的笼络人，取悦人。

好说谎话的人，他的秘密不久会暴露的，一旦他的骗术暴露了，那时就名誉扫地。所以你不要怀些微诡诈的意念，常该度着真正的教友生活，你效法我罢！

十四、恪守神贫中悦主意

玛利亚说：吾子！即使普世的珍宝，也决不会迷惑我的心，使我艳羡贪求。

我唯一的快意的，便是守神贫。我居在纳匝肋那所简陋的小宅中，比居在什么王宫大厦中，更觉舒畅。三王奉献给我圣了的那许多礼物，我绝不吝惜地分散到穷人的手中。

我那时虽度着拮据的生活，到底心旷神怡，从未想望什么富贵。你没有见过我那座珍藏在意大利的劳莱德圣室吗？那座小房子，岂不是简陋朴素，没有一点够得上奢侈华丽的设备！我的心，只向慕永远的财帛；世上的财物，为我是如同尘埃粪土，神贫的人，唯有天主能悦乐他的心，只要能爱天主，有天主，为他就是最珍贵的财富。

呵！那些一心贪图钱财，将一颗心浸溺在金钱中的人们，他们是多么糊涂！人越苦心积虑的聚敛钱财越远离天主，想不着救灵魂。因为贪欲迷惑了人的心志。一意贪多务得，便撇开了超性事理，不顾良心的指导，别人的善劝，人越是清贫，越觉得无羁无绊，优游自得。

你越是有黄金白银，越使你急得息失，计划如何地妥为收藏。将使你的心刻无宁时，倘然因此失去世你的

天堂，这又为你有何用途？为维持生活，所需极少，又何必过事挣求，掷于奢靡？世人少有不将他们的心，放在现世的财物中的，也就少有不是因着他们的财物，而丧失灵魂的。

天主不论赏你多少，你都该心满意足，因为在总结帐——审判的时候，若你妄用了财物，也是锱铢必较的。或富或贫，你都该安心顺命，因为你在现世所有的，分毫不能带往永世去；所能带的，只有善功和罪过。

我可爱的忠仆诺尔伯笃，给他的隐修院题名为『神贫之室』，因为他们不需要银钱，不过需要热心和神业功夫。纯金的德行，是唯一的珍宝，只有它才是为灵魂有益处的。

意向纯正，良心清洁，是为得永福的无价之宝，吾子！你若愿意有这宝贝，便该守好神贫。你照我的表样做罢！

十五、善用圣宠救灵铁证

玛利亚说：天主赏了我无数圣宠，我都欣然承受，我善用了那些圣宠，为天主的光荣，及我灵魂的益处。

天神来报时，称我是满被圣宠者。实在，我一生是赖圣宠而生活，生活在圣宠之中。天主圣三赐与我不可胜数的恩典；天主圣父待我如待他的女儿；圣子待我如待他的母亲；圣神待我如待他的净配。

我从未拒绝天主的默感，常跟从了圣宠的指引。因为我善用种种圣佑，所以天主的圣宠在我灵魂上时时增加，从我始孕母胎，直到生命的末刻，能立很大的功劳。

吾子！天主也时常圣宠给你的。可惜，你有时却拒绝不受；天主也时常给你启示，就是在你拒绝他的圣宠的时候，也是如此，当你念圣书，默想，听道理，望弥撒时，有多少默感寓在其中！所以你若失了灵魂下地狱，不能怨天主，只好怪自己没有跟从他的引导，遵守他的诫命。

天主赏了你五官，你却用来恣情从欲；赏你有健全的身体，却逞私妄为；赏罚分明你有较好的容貌，却用来卖弄姿态；赏你有强壮的力量，却用来盛气凌人；赏你有暇余的时间，却用来为无益的清遣；赏你有丰裕的财帛，却用来度挥霍的生活。

你称我是圣宠之母，实在是相称的。若是你也要得圣宠和增加圣宠，应该作什么呢？你看我，我若拒绝了天主的默感，就一定不会再得圣宠和增加圣宠。

你所妄用的圣宠，在你死的时候，你的仇敌就要据为控告你的证据。并且在受审判的时候，眼见你以前所有的珍视的世上的财物，害得你冷淡，疏忽，抛弃了救灵工夫。那时你将怎样地惊惶恐惧！

有多少人，天主赏了他们和你同样的圣宠，就改过迁善，所以你别失了立功劳的机会，因为在审判时，你将受至公至义的判断。只要有一份圣宠，便能避免地狱永苦，所以你该善用圣宠，使你的灵魂不致遭遇危险。

圣宠又是灵魂的战争利器，有了它，然后能获得胜利。

吾子！若你呼求我，依恃我，我将不断地加给你新的圣宠，你效法我罢！

十六、憎恶罪过行善大要

玛利亚说：我远离了一切罪过，我的灵魂总没有受它的玷污；至尊威的天主，连人类通有的原罪，也没有许我沾染。若我的灵魂有过些微小罪过的不洁，一定不配作圣宠的宫殿。我彻底地了解，得罪无穷美善的天主，关系是何等重大，所以我的言行，常合乎公义，按照正道。

吾子！你知道我就是罪人之托，但你想我常为那些怙恶不悛的人祈求，使他们不致失落灵魂吗？不！我总不为那些明知故犯，能回头而不肯回头的人祈求。

不是一总呼号『万福玛利亚』的人，都能得我的保佑。唯有那些真心悔过，诚心补赎的人，我才救助他们。我在天主台前，为我的忠仆所祈求的，是有一个深切的警惕；不犯任何种罪过，这样他们才不敢失足陷于罪恶。

深恶疾痛罪过的第一步，便是认清罪过的凶恶丑陋。既然认清了罪过的凶恶丑陋，谁还敢犯罪，得罪无穷的美善，无限尊威的天主？你举目看看十字架上的我的圣了，遍体鳞伤，剧苦残死，便能体认罪过是怎样的狠毒了。

你该知道吧，犯罪有什么结果！不就是扰乱良心，致灵魂于死地陷入地狱永苦吗？所以极轻微的罪，也应

该避免，因为漠不关心地屡犯小罪，要渐渐地陷于大罪中的。若一总人都尽力避免小罪，在地狱中受永苦的人，不知要减少若干呢！

比如当你见一条毒蛇，张口吐舌要咬你时，你必定躲避得比什么也快！躲避小罪也该如此；你受诱惑的时候，该将罪过的丑恶，罪罚的剧烈，摆在眼前使知惊惧，并要祈求天主，给与助佑，能得胜诱惑，诱惑突然向你飞击时，你该立即投奔我前，我要救你，相帮你不蹈危险。

吾子！凡能引你犯罪的人物，都该留心躲避，因为这都是你主要的仇敌。你该有决心；宁愿死千次万次，不愿犯一个极小的罪，得罪你极可爱的天主，你效法我罢！

十七、信德乃教友之依恃

玛利亚说：我的一举一动，都表示有信德的精神。我相信天主，凡是天主所启示的，我总不怀疑，就是任何种际遇，我也都深信是天主预先安排的。你统观我一生的言行，便知我是度的信德的生活；就是当万苦钻心，兀立在十字架下时，也没有失却信德，所以我堪称信德之母。

你别仗恃你的有限的智力。该深信你的浅薄的见闻，不能懂透天主的奥迹（圣体等圣事）。关于信德的道理，你不必苦心动推究其所以然，只要确信就是了。

过分的好奇心，贻误了许多人使他们远离光明的正道，而趋向黑暗的歧途。别以为你所不懂的事便是愚傻的。比如大自然界中，你知其然，而不知其所以然的事物很多，因为人家和你说了，你却也深信不疑的。

天主的超性的事理，非人有限的智力所能透彻的。若必须是人能理解的，那还是超性的么？心地谦逊诚实的人，总不无故推究为何这样，为何那样，是绝不犹豫地全心相信的。

既然全知的天主是不能错的，所以凡经他默启的奥迹，都是确切无误的，你别和相反信德的人们接近，他们要用怀疑和邪说来蛊惑你，因为他们是魔鬼之子，恶魔借着他们的嘴来宣传谬说；他们是汨没天良的人，用诡计来诱骗那些见解不明，信心不坚的人，也走他们所走的错误的道路。

你若坚持你的信德，就没有能害你的了；你若愿意寻着攻打魔鬼的利器，信德就是。信德能赶走魔鬼，能破他的奸计；你不使相反信德的诱惑进入心中，这样你的灵魂便可平安无危。而且你有了活泼的信德，也能使义人的德行，更加超越；执迷的罪人，从速悔悟。

天主是无限尊威的，自然不敢得罪他；信天主是至公至义的，自然连小罪也要留心躲避；信天主恒悯恒宥的，自然不致败兴失望；信天主是无所不知，无所不在的，自然连一点邪僻的隐念也不敢妄生。

你该常求天主，赏你保持信德。若遇着忧苦烦难，别要信德动摇，而现得恐惧忧悸；正该增强信心，勇敢地制胜一切艰难，你效法我罢！

十八、望德乃神乐之源泉

玛利亚说：我因为信德坚固，所以望德也坚固。我的生命的大部分，虽然都是在忧伤中度过，日日啜着悲痛的苦胆。而且想起了我膝前的圣子，我的无上的安慰和快乐的圣子，他将来要受的苦难，忧苦就笼罩了我的灵魂，但是我总不失望，因为这是获得永生的必要之路。

我时时看见恶劣的环境包围他——圣子耶稣，向他攻击，各种剧刑，加在他的身上，我又亲眼见他被钉在十字架上，在天惨地愁的境况中，绝了他最末的一口气，但在这种苦境中，我总不失望，只是切望他不久就荣光的复活，将来又同他在天上享无穷之乐。

望德常振作了我的心灵，使我在无边涯的愁苦中，得到极大的安慰，不仰望天主的人，才真是可怜的，好像一朵鲜艳的花，在盛夏炎日之下，免不了枯萎凋零。

有望德的人，他的意志，将是如何坚强，他在愁苦中，不需求形外的慰藉。一个望德坚固的教友，虽然历尽人间艰苦，总不会抛弃将来的丰厚赏报的愿望，天主是忠信，所许必践，他在天上，将加给人意外的赏报。若你一心盼望将来天上的福乐，世上的疾苦忧患，不能阻碍你，且为你是一条坦途，一条捷径，只有忍受苦难，圣子耶稣便是从苦难中救赎了世人。

事实告诉你，依恃仰赖世人，是多么虚幻，他们惯常轻易忘掉他们的诺言，甚至食言自肥，天主却不是这样，即使你犯过罪，得罪过天主，也仍该依恃他，因为他常宽恕人，也了然同情于人的软弱。因着这依恃之

心，才能在人心中，立下痛悔补赎的意愿。谁若怙恶不悛，他就毫无希望了。因为谦抑真悔的人，能得赏报！那执迷不悟的只有下地狱。

倘若你感觉困苦烦难，立刻举目向天想道：在那里，我的一切劳苦，都要有结束的。疾病、贫穷、凌辱、遭人白眼，或者死期届临，为素来心神向往天乡的人，最无忧而有慰的。吾子！你该仰望天主，专务仁义，这样你便能觉着灵魂坚毅，良心平安，你效法我罢！

十九、友爱他人圣德实证

玛利亚说：没有爱德的人如什么？如一盏没有点亮的灯。世界上若没有爱德将如何？将成为贼窟盗蔽。

我的心宽容一总的人，对待一总的人，都好似慈母待子女一般，呵！当我看见茹达斯不肯悔罪补愆，左盗灰心失望时，心里是怎样的悲痛啊！

我天天看见无数的灵魂堕落地狱，我的伤痛欲裂。我每次想到无数的人，辜负了我圣子受难救赎的大恩，日后将遇的厄运不禁泪下沾襟。我每见一人贫困待援，我便大发慈悲去救助他；若我不能作物质上的援助，至少给以精神上的慰藉。

你若不爱人而想爱天主，那是妄想，显明的事实，摆在你的眼前，你还不知示爱，怎么能爱那无形的天主呢？

用你的爱情，应该没有界限；爱穷人如爱富人，爱仇人如爱朋友，因为他们都是天主的肖像。美貌、财富、华履、权位，并非爱情的目标，这不过是魔鬼用来使人发生偏爱的幌子，你应该爱的，不是为了他有什么长处，无非因他是天主的肖像。所以若你爱一个人，并非因为他是天主的肖像，只是为了肉体上的长处，那你不算有爱德。

因为他的性情娴静温柔而爱他，这完全是偏爱，彼此均将陷于不义。就是因他待你有恩有情而爱他，仍不能脱偏爱的范围。即使没有偏私之情，也不是很纯洁的。

所以你别滥用爱情，轻浮地爱这个爱那个，因为这种朝秦慕楚的爱情，简直是玩弄与侮辱。唯有出于审慎的，始终不渝的爱情，那才是真的。

若是只爱处境顺适的人，不足表示爱的伟大；趋炎附势，原是人情之常，然不免锦上添花之嫌。能真心爱患难逆境中的人，才是爱的真精神，这在天主眼中，是有很大的功劳的，若你与人同苦共难，实在是真爱德的凭据。爱的主要对象，是人的灵魂，该常为他们的得救而祈求，这就是真爱德的本质，吾子！凡我所愿意你为我做的事情，你也该为别人做；我所不愿意的，你也别加给他人。

你切勿有幸灾东祸之心，就是你的仇人遭了殃，也别欢喜，若你愿意守好爱德的条律，该爱你的仇人如朋友一样。公教教友不仇视人，对人有敌意的，不能称为公教教友，越是人家亏待你，越当为天主而忍受宽恕。

你若愿意人家宽恕你的卤葬无礼，你也别因人家对你失礼而思报。不然，你离真爱德还很远哩！

你另外该经心照料天主所托付给你掌管的人，因为审判的时候，你该在他跟前述职，这也是我圣子的遗嘱，他爱护一总爱天主的人，直到生命的末刻，还向圣父说：[我护守了你所委托给我的人，除了一个死亡之子——茹达斯之外，别的都没有遗失。]若望经十七章十二节。吾子！你效法我罢！

二十 谨口慎舌和平要法

玛利亚说：你只要看看圣经上关于我的记载，便可以知道，也惊奇我是怎样的沉厚寡言。我在说必要的话时，也说得照时候，照明智。我在幽室中，和天神说话；在圣殿中，和我圣子说话；在表姐依撒伯尔作伴时；在加纳筵席上，我都十分注意地谨守口舌，怕稍微得罪天主或冒犯别人。

吾子！若你愿意得永远的和平，也该照我的表样去做。

你为什么好多次忧郁烦躁，心绪不宁？是因为什么？难道不是因放肆你的口舌吗？

从早上起身开口起，直到晚上闭口安眠，在这一日的过程中，你说了多少无关紧要的闲话！谚云：[三思而后言]，你说话以前，应该仔细考量这句话是否必要，该怎样说。当着什么人，该说些什么话，想好了然后说出来，方不致生[一言既出，驷马难追]之后悔，明智人不是想到什么，便说什么，总是在最适当时才发言

的。

你别妄自夸大，也别习惯诙谐戏谑，一件神圣的事，倘然出于戏谑之口气，便要失却庄严，使人减少尊敬之心。一块山戴上的岩石，一经推动便骨碌碌往下直滚，再也无法阻止。话也是如此，一经脱口便无法挽回了，话出自我的口，进了他人的耳，你便无法申辩；我的真意非是，我不是真心说的了。

若朋友向你报一件秘密，你切莫向别人布公，即使透露端倪也不可。若不这样，就是失了信义，若因着你的张扬，而使别人受到不幸，这是多么罪过！

你没有确知的事，千万别胡说乱道，不要说会因此引起恶果。就是明眼人，也要笑你的自充明公正而你自损人格，从你口中，也别道出那些淫秽和粗俗的话，说这样话的人，得显他的心地已经败坏不堪了。

你不要张扬别人的过失，就是别人当着你毁谤某人，你也当着那被谤的人，设法为他剖白。假使有人将你的怎长怎知，当大庭广众前宣布，你将作何感想？那么，你何必也去张扬人家与你无关的过失呢？总当抱[己所不欲，勿施于人。]之态度。

宁可人负我，不可我负人，别人讥谤你，你别动声色，坦然处之，心境自然快乐，而谤忌自灭，为善千日不足，为恶一日有余，说话也是如此；以往的名誉光荣，能被一句坏话所堕毁。人的荣誉一旦被毁，任凭你怎样剖白，也难恢复了。

吾子！我希望和平与明智，宰制你的口舌；爱敬天主之情，锻炼你的言词，使你勿出非礼之言，你效法我罢！

二十一 以爱还爱报主洪恩

玛利亚说：吾子！我整个的心，都沉浸在爱天主的圣情中，因为我明白知道他实在应当受我的爱。

无穷慈善的天主，赏了我无数洪恩，我无法报效他，只有时时处处，全心全意地爱他。呵！极甘饴的神圣的爱火，融化了我的心情肺腑！我曾几度因着爱火的烈炎，萎疲无力。

自我双臂抱着我的可爱圣子，那时心中的热情，真是不能用言语来表达的，[整个世界，不能吸引我些微的爱，因为我已经将全部爱情献给天主了。]

你在玫瑰经荣福四端上念着说：[无病无痛，一味爱慕天主。]可并不是病痛，乃是爱情消耗了我的精力和生命。一个人不愿意爱慕他的造物主，我认为是一件最可怕的事。吾子！除了天主以外，谁是你的爱情的归宿，谁是你的安慰！

诸凡受造之物，不当牵累了你的心；若不是因着天主的缘故，他们不配受你的爱，你只爱天主罢，他就是无穷的美善与福乐，天神圣人们在天上作什么？不过爱天主，信德告诉你，天主至仁至慈至善的。天主造了你，原来是教你爱他，若你不爱他而爱别的世物，便失了人生终向。你如果真心的爱天主，世上的人物，自然不会使你留恋了。

若你完全顺从天主的圣旨，王码电脑公司软件中心定不会追求人间的慰藉和逸乐。若你的心坚定的归向天主，任何诱惑都不会伤害你。若你捐离世物，和天主密切相爱，将要觉得世上的逸乐与慰藉，如苦胆一般的苦，你看有多少圣人，一想起天主，便爱情勃发，神魂超拔！他们从经验上知道人的心，唯有在天主那里能得安息。这也是我的忠仆圣奥斯定说过的。

你的心该常忘却一切事物，超脱这个尘世，默默地契合你的造物主。你别怀疑；[天主赏了我这许多恩典，我怎样报答他呢？]你爱他罢，爱情是最珍贵的礼物。你该常同我一样说：呵！我心灵的天主，我永远的产业，我切愿常爱你，你我永不分离，能如炽爱者天神那样的爱你。盼望爱情焚烧我。成为全燔之祭。除了你以外，我什么也不求。

呵！我心灵的天主！我以前怀着这样的习情，直到去世升天，你效法我罢！

廿二 思维死后神益良多

玛利亚说：我虽没有沾染着罪的毒害——原罪也没有沾污我。然也经过了死。死——迁往永生之域的唯一关口，连我的圣子耶稣，也没有越过。不过他和我的死，不是受罪恶的罚，实在是为赎人于永死而至常生之域。

我绝未有可以隐于恶终的危险，因我一生的言行，都是白圭无玷的，因此我德备功全，荣升天国。

我将我的神魂托付于圣子手中，过了不久，我的肉身也跟他升了天，吾子！你极该留心打算的，只是能得善终。

得善终这样事，比你任何职务更觉重要，而且要时时刻刻地留神，因为他是永远祸福的关键，你不能预决一事的成功或失败，到底你确知人人有一死，死使你损离这可怜的世界；你不知道你将来死在什么地方，什么时候，和死景况，所以何必过事管筹，好象你将活几千几百年！

世上的一切，什么不是在过去和死亡？而且死又是突如其来，有时出人料想不及的，所以你何不时时妥备善终？

在你每呼吸之间，都有人在死，为得善终，你怎敢拖延？死随时随地都能轮流到你，现在你想你还是个雄健壮实的人，恐怕明天便要进那阴森森的墓圻。

若你想只有年老的人会死，那是大错而特错。多少血气方盛的人，猝然暴死，这并不是希罕的事。若当着死亡来临，你的灵魂在罪恶之中，那你真是可怜的。若你常准备得妥妥当当，死亡之日，便是你幸福之始。死，于一个德备功全的人，是何等甘饴的！若你原是个大罪人，而已真心回头，作了补赎，死时心中是何等的安乐。

你若得罪了天主，快快地真心向天主悔罪和好罢，因为你不知道还有多少时候等你痛悔告解。若你想到你死候，你的肉身将发出令人不能耐的臭味，你的骸骨都要变成尘埃，一定不会那样娇养你的身体了。你死了以后，那些曾伴同你犯罪的人，要将你撇在脑后，而且因着你尸体的丑恶，将讨厌遗弃你，送你进坟墓的人保不定有多少，若你死时灵魂不妥当，那助你升天堂的人，可更少了。

最能使你惊惕的思想；你将往永远的境地，而且一去不回。这思想为一总人都要紧的，另外为那些迷恋世物的人更有益处。世俗人顶忌讳的死，一听见死字，便觉得满头晦气，愁闷异常。但是忌讳又有何用？死期届临还是只好死。

吾子！你该妥备灵魂能得善终，若你的良心清洁，还该日进于德，若你的灵魂有罪，便该告解补赎，越快越好。既然死期不住地向你近逼，你为何故意地迟延着不预备？呵！若死亡来找你时，你正迷恋在世俗淫糜中，你是多么的不幸！

你想想当你死的时候，你愿意是怎样的一个人，现在就该勉力做那一种人；当你临死时，愿意为有益救灵而作的事，现在就勉力作罢。呵！义人的死，真是有福的；罪人的死，是多么可怕呢！

我从前在加尔瓦略山巅，见过了善终恶终的两个榜样；我见了左盗死得那样可怕，便苦求天主，赏赐后世的人，别有这样的恶终。

你效法我的善行，跟从我的指导便不会怕死。若你现今听我的话，作我的忠仆，虽然一总人都要离弃你，但我将来领你，伴着你脱离肉躯的灵魂，趋赴天主台前。到那时你便知道，认我作[圣望之母]是有怎样大的效力。吾子！我不离开你，你效法我罢！

呵！我心灵的天主！我以前怀着这样的习情，直到去世升天，你效法我罢！

廿三 热爱圣体神慰无穷

玛利亚说：我对于我的圣子在末次晚餐中所建立的圣体圣事，有极大的爱情，我的圣子想出这种更好的方法，为要和他所爱的人类，共同生活到世界末日。

我自圣子被钉在十字架上以后，没有别的安慰，不过天天从我的爱徒若望的手中，领受圣体。我的心，在圣体中安歇，因为我的圣子整个的隐存在内，他是我生命的维持者，是我常生的神粮。

我特别地爱那谦逊真诚朝拜尊这奇妙圣事的人。吾子！你决不能比在圣体前更能发显你对于天主的爱情的。你知道应该怎样去领圣体？就是应该具有深切的谦逊，又好象渴者的就饮，饥者就食，并且你的心也该诸洁得好似天神。若你领圣体只是图循故事，见别人领，你也心不在焉地走上去领，这样不但不能得神益，有时且有罪。因为这是亵渎圣体。

我劝你要朝拜圣体。因为领圣体，一天只能一次，而拜圣体却是无限制的。吾子！很多的时间，圣堂中除了相陪着我圣子的天神以外，空洞洞地，瞧不见一个人影，好似旷野。我的圣子隐存在圣体龛内，照顾一总的人，而多数的人却各事其事，少有想起他，去朝拜他的，他呼召，可是无人走上前去；他邀请，可是无人

应请；他广施恩宠，可是无人愿意接受。拜圣体比往什么水东、佘山、青赐东闾朝圣更好。

凡在圣体所在的圣堂，便是最有益，最甘饴的朝圣地，在那里，你将得一切的圣宠，灼热你的冰心，坚固你的信德，消除你的愁闷，在那里，你的灵魂将听得有益的指导，和温柔的慰语。你该时常离开嚣杂的人众，独自到圣体台前。在那里，你将得神光神慰。若有人难为你，便该投奔于耶稣怀中，在那里你将得安息。

若你想到了耶稣在这件圣事——奥妙的圣体圣事上，显出了多大的爱情，你的爱情定要如火似地炽燃起来；及到末日，天门为你开启的时候，你将享受他无穷的甘饴，你效法我罢！

廿四、敬礼圣若瑟把握善终

玛利亚说：我极爱大圣若瑟，按着天主及我的父母的意旨，我拣选了他作我的净配。我们的结婚，不同俗人，是极神圣，极纯洁的。全能的天主，为预防别人怀疑我孕育救世者，所以给了我一位保护者——若瑟。

我们俩好象是两朵纯洁无庇的童贞花；而且我们常保持了原有的圣德，所以又好象是两朵永远鲜艳馥郁的童贞花。

若瑟极忠信地待了我；他原先不知我膺选为天主之母，及见我怀有身孕，不胜惊疑，然而一经天神显示，便立刻打破了他的疑团。他曾护送我平安地到达埃及国；又在纳匝肋作我长期的伴侣；他又辛苦出力，瞻养我的圣子和我。

我亲爱的若瑟，实在是大德不凡的；他的一言一行，都堪称为大圣人；他的谦逊、贞洁、诚实都达到成全的地步。

若你想想他的死，呵！那是多么的平安，多么令人羡慕！我的圣子和我一同伴着他，直到他纯洁的灵魂出离此世。我亲手拭去了他临终时额上的冷汗，我的圣子闭了他一双好似安眠的眼睛。他现在在天上，和我一起享受荣光，而且有大大保护恭敬他的人，或在生时，或在死候，呵！若你看见了他在天上的宝座，天神们如何赞美颂扬他，你一定相信，只要肯敬礼他的，一定能得他的保护。

为要得善终，你该常念：“耶稣玛利亚若瑟，扶助我于临终时”吾子！若你爱慕我，亦该一直到死，爱慕恭敬我，所爱敬的大圣若瑟，你效法我罢！

廿五、忍受忧苦能得神乐

玛利亚说：吾子！人人都是有情感的，所以能善乐，也能忧苦。

我在世时，好象常浸沉在一个痛苦汪洋大海中。泪珠在我的眼眶中，差不多没有干的时候。在我献圣子于主堂时，西默盎蒙了天主的默启，向我说：“将有一把利刃，刺透我的灵魂……”这时我的心灵，无形中了一箭，直到圣子复活显现给我时，这箭常刺透我的灵魂。你愿意知道我一生的痛苦史，在新经中有很清晰的记载。不过在这重重的痛苦中，我总没有失却心中的和平。换句话说，我总没有失却爱慕依恃天主的心。

所以，吾子！你纵然在极可忧的环境中，也不可愁闷烦躁，怨天尤人，失了和平，甚至失了信德，好象一切都不能使你容忍。

你为什么忧闷呢？是因为你犯了许多——恐怕也很大——的罪么？这种忧闷，有时很能助人发痛悔，起恼恨罪恶的心，不过要提防魔鬼的诱惑；切不要想天主从前待我多好，我这样得罪了他，恐怕不见得会宽赦我吧！因为这就是失望，就是以人之心，度天主之心，是得罪天主。

是因为别人轻视了你么？假如你因了这个而忧闷，便是骄傲。只有骄傲的人，将自己高举在别人以上，不能受些微的亏缺。若你莫是谦逊的，遇了这样的光景，反该欢喜，又那里会得忧闷呢？

是因为你死了什么亲戚朋友吗？呵！吾子！这实在是可悲痛忧闷的，生离死别，人情是不会不感觉忧伤的。我从前也哭过我的圣子的死，我的圣子也哭过爱友拉匝禄的死，所以你痛悼死亡者。也是本性的事，不过别因此害了你的肉身和灵魂。须知是有信德的，等到复活时，你的亲族知己都将永远聚首天庭，如此想来，又何必过分忧闷呢！

是因为你所欲不遂，所求未得吗？若然，那么你的忧闷便是从固执和倔强来的，须知天主是以慈父的心待人，为你那样有益，那样有害，他知道得最清楚，你想一个儿子向他的父亲索求那对他的身体，很有危害的

东西，父亲纵然是极爱他的儿子，那里会给儿子呢？
我站在十字架下所忍受的忧苦你们效法我吧。